کتێب: هەرزەکار لە تاراوگە – کێشە و گرفتەکانیان و ڕیگا چارەسەریان

ڕێبەرێک بۆ هەموو دایباب و هەرزەکارێک لە تاراوگە

نووسینی: غفور طاهر محمد

Contents

پێشەکی ٥
یەکەم:- شوناسی کولتووری. ٧
دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٨
هەوڵبدە بەدوربە: ٨
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٩
دەستپێکی گفتوگۆ: ١٠
دووەم- پەروەردەکردن و تەمبێکردن: ١١
دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ١٢
لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک بۆ دانانی سنوورێکی ڕوون دەخەینەڕوو: ١٤
ئەمانەی خاڵانەی خوارەوە هەندێک لە ڕێگاکانی پەروەردە لە خۆ دەگرێت: ١٥
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ١٦
دەستپێکی گفتوگۆ: ١٧
سێیەم:- هاوڕێ: ١٨
دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ١٨
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ١٩
دەستپێکی گفتوگۆ: ٢١
چوارەم: فشاری هاوڕێکان: ٢٢
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٢٣
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٢٤
دەستپێکی گفتوگۆ: ٢٥
پێنجەم:- باند و مافیا: ٢٦
دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٢٦
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٢٨
دەستپێکی گفتوگۆ: ٢٩
شەشەم: هەڵاواردن (جیاکاری) و گەلەکۆمەکردن (التنمر): ٣٠
أ: هەڵاواردن (جیاکاری) و چەوساندنەوە: ٣٠
ب: (التنمر): گەلەکۆمەکردن بە قسەی ناشرین و سوکایەتیپێکردن: ٣١

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٣٢
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٣٥
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ٣٥
حەوتەم: ڕێزگرتنی خود و جەستەی خۆت. ٣٦
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٣٧
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٣٩
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ٤٠
هەشتەم: پەیوەندی خۆشەویستی – پەیوەندی نێوان کوڕ و کچ:... ٤٢
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٤٢
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٤٥
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ٤٨
نۆیەم: سەلامەتی ئەلیکترۆنی و ئۆنلاین. ٤٩
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٤٩
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٥١
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ٥٢
دەیەم: مادده هۆشبەر و مەی و جگەرە و ڤایپ:.. ٥٣
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٥٥
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٥٨
دەستپێکی گفتوگۆ.. ٦٠
یانزەیەم:- تاتۆکردن: ٦١
دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: ٦٢
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٦٤
دەستپێکی گفتوگۆ.. ٦٥
دوانزەیەم:- لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل: ٦٦
دایبابن پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٦٦
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٦٧
دەستپێکی گفتوگۆ.. ٦٨
سیانزەیەم:- خوێندنی ئامادەیی و بەدەستهێنانی بڕوانامەی باڵا:... ٦٩
دایبابن پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٦٩
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٧٤
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ٧٥
چواردەیەم:- فێرکردن هەندێک لە کارامەییەکانی ژیان بۆ هەرزەکاران:... ٧٦
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٧٦
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ٧٧

دەستپێکی گفتوگۆ:..٧٨
پانزەیەم:- کێشەی دەروونی:...٧٩
خەمۆکی و دڵەڕاوکێ:...٧٩
أ:- دڵەڕاوکێ: ٧٩
ب- خەمۆکی: ٨٠
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:..٨١
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:...٨٢
دەستپێکی گفتوگۆ:..٨٣
شانزەیەم:- نەبوونی ئامانج: ٨٤
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:..٨٤
دەستپێکی گفتوگۆ:..٨٩
حەڤدەیەم:- هاوڕەگەزخوازی:...٩٠
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:..٩١
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:...٩٢
دەستپێکی گفتوگۆ:..٩٣
هەژدەیەم:- خۆپەرەستی و چاوچنۆکی:...٩٤
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:..٩٥
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:...٩٦
دەستپێکی گفتوگۆ:..٩٧
نۆزدەیەم:- مانەوەی هەرزەکار لەدەرەوە بەدرێژای شەو:..٩٨
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:..٩٨
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:... ١٠٠
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ١٠١
بیستەم: هەڵهاتنی هەرزەکار لەماڵەوە: ١٠٢
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ١٠٢
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:... ١٠٣
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ١٠٤
بیست و یەک: بەشداری چالاکی قوتابخانە و چالاکی کۆمەڵایەتی:... ١٠٥
دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:.. ١٠٦
هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:... ١٠٦
دەستپێکی گفتوگۆ:.. ١٠٧
چەند ڕێنماییەکی گشتی بۆ دایبابان... ١٠٨
کۆتایی ١٠٩
سەرچاوەکان... ١١٠

پێشەکی

زۆربەی خێزانە پەنابەرەکان لە پێناوی منداڵەکانیاندا، بە دوای ژیانێکی خۆشتر و دەرفەتی کاری باشتردا، بڕیاری سەختی کۆچکردن دەدەن بۆ وڵاتانی ڕۆژئاوا. ئەوانیش هیوادارن وەک دایبابانی ئەمریکی و ئەوروپی ژیانی منداڵەکانیان باشتر بێت لە ژیانی خۆیان. بەڵام واقیعی پەروەردەکردنی منداڵان لە وڵاتانی ڕۆژئاوا دەکرێت زۆر قورس و ترسناک بن، لەکاتێکدا دایبابەکان لە ئاست تەحەددیاتی بەدەستهێنانی زمان، دامەزراندن، گۆڕینی ڕۆڵی خێزان و جیاوازی کولتووریدا توشی دەیان کێشە و گرفتی چاوەڕواننەکراو دەبنەوە، سەرەڕای ئەم هەموو گرفتانە، ڕووبەڕوی ئاڵنگاریەکی سەختر دەبنەوە ئەویش پەروەردەکردنی هەرزەکارەکانیانە.

زۆربەی گەنجان لە سەرەتای تەمەنی هەرزەکاریدا تووشی هەندێک هەوراز و نشێو دەبنەوە. ئەو منداڵەی کە لە ژێر چاودێری تۆدابوو ئێستا کە بووە بە هەرزەکار زیاتر لە جاران پێویستی بە تۆیە، دایبابی پەنابەر بێئەزموونن لە ژینگەی ڕۆژئاوا بەتایبەت کاتێک سەرەتا خۆیان دەگەنە ئەمریکا و ئەوروپا. پشت بەو کارامەییانەی پەروەردەکردن دەبەستن کە زۆرتر ئاشنان پێی، کە ئەمەش زۆرجار لەبری چارەسەر، گرفتیان بۆ زیاد دەکەن. ئەوانەی لە وڵاتی ڕۆژهەڵاتەوە ڕۆشتوون. شێوازێکی باوی دیسیپلین و چاودێری هەرزەکاران پەیڕەو دەکەن، دەکرێت بە سوود بێت لە نیشتیمانی خۆیان بەڵام لە ئەمریکا و ئەوروپا بە شێوەیەکی جیاوازتر لێکدەدرێتەوە، کە لە ئەنجامدا لەو وڵاتانە بە دەستێوەردانی لە خۆشگوزەرانی هەرزەکاران مانا دەکرێت، دایباب لە لایەن دەوڵەت و ڕێکخراوەکانەوە توشی لێپرسینەوە و وەرگرتنی سزا دەبنەوە.

پێناسەکانی ڕەفتاری گونجاوی پەروەردەکردنی منداڵ بەپێی کولتوور و بەپێی کۆمەڵگا جیاوازن، ئەمەش پێویستی بە پەروەردەیەکی تایبەت و گونجاو هەیە بۆ پەنابەران و کۆچبەران سەبارەت بە نۆرمەکانی پەروەردەکردنی لە ئەمریکا وڵاتانی تر و پێویستی بە هەستیاری کولتووری هەیە لەبەر ئەوە گرنگە دایبابان شارەزای زیاتریان هەبێت لە بواری پەروەردەکردنی هەرزەکاراندا بۆ ئەوەی بتوانین هەرزەکارێکی تەندروستیان هەبێت.

بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانتان، شێوازەکانی دیسیپلین، کارلێکەکانی دایباب و قوتابخانە، سەلامەتی تەندروستی و دەروونی لە کولتوورە جیاوازەکاندا، دەکرێت ئەم کتێبە یارمەتیدەر بێت بۆ گەڕاندنەوەی گەشبینی و شانازییتان بە هەرزەکارەکەتانەوە، هەروەها ئەو هێز و باوەڕەتان پێببەخشێت کە پێویستانە بۆ ئەوەی بیرکردنەوەیەکی جیاوازتان هەبێت بۆ داهاتووی ڕۆڵەکانتان، هەروەها ئەم کتێبە گرنگە بۆ ئێوەی هەرزەکار چون هاوکارتان دەبێت لە کۆنترۆڵکردنی ئاڕاستەی ژیانتان، هەروەها چاکردنی پەیوەندیەکانتان لەگەڵ دەوروبەر، زاڵبون بەسەر ئالودەبون و خووەخراپەکان، گەشتن بە ئەنجام و ئامانجەکان، گەشتن بە بڕیارێکی باشتر.

هەموو تەوەرێک لە چوار بابەت پێک دێت:

١-ناساندنی بابەتەکە: وا لە دایباب و هەرزەکارەکە دەکات درک بە گرنگی بابەتەکە بکەن. وە کاتێک لە گرنگی بابەتەکە تێگەیشتن، پاڵنەریان دەبێت بۆ جێبەجێکردنی خاڵەکان.

٢-دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـکەن: گرنگی ئەم بابەتە لەوەدایە گفتوگۆیەکە لەگەڵ دایبابان بۆ ناسینی کێشەی هەرزەکاران و ناساندنیان و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنیان، هەرزەکار ئەو لێهاتووییەیان نییە کە لە ڕێگەی

لەدایکبوونەوە کێشەکانیان چارەسەر بکەن. کاتێک هەرزەکاران توانای چارەسەرکردنی کێشەکانی خۆیان نابێت، پێویستە دایبابان هەوڵبدەن هاوکاریان بن و یارمەتیان بدەین بۆ پەرەپێدانیان و چارەسەرکردنی گرفتەکانیان.

٣-هەرزەکار پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن: گرنگی ئەم بابەتە لەوەدایە گفتوگۆیەکە لەگەڵ هەرزەکاران خۆیان بۆ ئەوەی کێشەکانی خۆیان بناسن و هەوڵبدن چارەسەریان بکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە سەربەخۆیی و پێگەیشتن و بەرپرسیارێتی زیاتر بکەن و یارمەتیان دەدات ڕووبەڕووی ئەو ئاڵنگاریە گەورانە ببنەوە کە ژیان بە متمانەوە فرێی دەداتە سەریان.

هەموو خویەکی خراپ بە دوو ڕێگەی سەرەکی دەکرێت لێی دەرباز ببیت:

یەکەم: چوارچێوەی مەعریفی: دەبێت بزانیت ئەو ڕەفتارە خراپەی خووت پێوەگرتوە لە ڕووی (ئاینی و ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی و دەروونی)یەوە شتێکی خراپە، هەروەها پێچەوانەی ئەو ڕێگا ڕاستەیە کە پێویستە بیگریتە بەر، پێویستە زانست و زانیاری لەسەر ئەو ڕەفتارە کۆبکەیتەوە.

دووەم: چوارچێوەی ڕەفتاری: ئەمەش پێویستی بەوەیە گەر خوویەکی خراپت هەیە ئەم پێنج چارەسەرە بخەیتە تۆماری ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانتەوە (دورکەوتنەوە لە شوێن و هاوڕێی خراپ – خاوێنکردنەوەی جەستە لەو مادەی زیانبەخش و خوی خراپ – گۆڕینی بۆ ڕەفتاری باش – کۆنترۆڵکردنی خوود – پاڵپشتی کەسانی باش).

٤- دەستپێکی گفتوگۆ: گرنگی ئەم بابەتە بۆ هەرزەکارانە، لەگەڵ پرسیارەکان هزر و بیرکردنەوەیان زیاتر گەشە بکات، گەر لە هەر بابەتێکیش تێنەگەشتن جارێکیتر بابەتەکە گەنگەشە بکەن و بە باشتر بیخوێنەوە.

یەکەم:- شوناسی کولتووری.

ناسنامەی کولتووری بریتییە لە سیستەمێک لە بەها و تێڕوانینەکان کە بەپێی تایبەتمەندییە مێژوویی و کولتوورییەکانی کۆمەڵگەیەک تایبەتمەند دەکات، هەر کۆمەڵە مرۆڤێکیش سەر بە کولتوورێکی جیاوازە لە ئەوانی دیکە، شوناسی کلتوری بوونێکە کە بەردەوام لە پەرەسەندندایە و لە ژێر کاریگەری شوناسە کولتوورییەکانی دیکەدایە. سێ ئاستی هەیە: ناسنامەی تاک، ناسنامەی بەکۆمەڵ و ناسنامەی نەتەوەیی.

کۆچکردن لە نیشتیمان بەرەو هەندەران، هەرزەکاران ڕووبەڕووی دوو کلتور و دوو شوناسی جیاواز دەکاتەوە کە ئەمەش زۆر قورسە لەسەر خێزان. لەگەڵ تێکەڵبونی بە هاوڵاتیانی ئەو وڵاتەی ڕووی لێدەکات فێری زمانیان دەبێت و تێکەڵ بە کلتور و دابونەریتیان دەبێت، هەرزەکارەکە ئارەزووی ئەوەی هەیە تێکەڵ بەو وڵاتە ببێت کە ڕووی تێکردوەوە وە هەست بە ئینتما دەکات بۆ ئەو شوێنە، ئەمەش وا دەکات دایباب کۆنترۆڵیان نەمێنێت بەسەر منداڵەکانیانەوە، زۆر ئاسایە هەستیش بە دڵەڕاوکێ بکەن. لەگەڵ ئەوەدا زۆر پێویستە لەسەر هەرزەکارەکە و دایبابی تێکەڵەیەک لە هەردوو کلتورەکە وەربگرن، ئەوەش بەوەی پەیوەندیەکیان هەبێت بە کلتور و زمان و ئاینی نیشتیمانەکەیان کە لێوەی هاتوون و لەگەڵ گەڕان و تێکەڵبوون بە کلتوری ئەو نیشتیمانەی کە بۆی ڕۆشتون بەتایبەت ئەوانەی یەکانگیرین یان دژ نین بە دابونەریتی و کلتوری خۆیان. ئەوەش بەوە دەبێت پەیوەندیە خێزانیەکەیان بە توندوتۆڵی بهێڵینەوە.

دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

زۆرجار هەرزەکاران لە ڕۆڵی خۆیان سەریان لێ شێواوە و لە نێوان بەرپرسیارێتیەکانیان وەک گەورەساڵانی گەشەسەندوو و ئارەزووەکانیان وەک منداڵی بچوک. کاتێک کە هەرزەکاران تووشی قەیرانی ناسنامە دەبنەوە، کاتێک لەگەڵ پرسیارەکاندا دەجەنگن کە کێن؟ و دەیانەوێت کێبن؟ و چۆن لەگەڵ جیهانی دەوروبەریاندا خۆیان بگونجێن؟ ئەوان زیاتر هەست بە سۆزداری دەکەن (لۆمەی هۆرمۆنەکان دەکەن). هەموو شتێک دەتوانێت دڵخۆشیان بکات بیانوروژێنێت، یان شێتیان بکات و توڕەیان بکات.

١- گفتوگۆ بکە لەگەڵ هەرزەکارەت بە هۆی چ هۆکارێکەوە هاتون بۆ ئەم وڵاتە، ئایا هۆکاری ئابوریە یان سیاسیە یان ئاینیە یان بۆ خوێندن هاتوون.

٢- هانی هەرزەکارەکەتان بدەن پەیوەست بێت بە شوناس و کلتور و جلوبەرگ و ئاینی وڵاتی خۆیەوە وە سوپاسی بکە کاتێک ئەو کارەی ئەنجامدا.

٣- ئارامگربە و ڕاشکاو بە کاتێک گوێت لە قسە و ئەزمونی هەرزەکارەکەت دەبێت، گفتوگۆی لەگەڵ بکە دەربارەی ئەو شتانەی کە پێتخۆشە لە ژیانە نوێکەیدا ئەنجامی بدات وە ئەو شتانەی پێت ناخۆشە ئەنجامی بدات کە بەلای تۆوە کارێکی ئەستەمە.

٤- گفتوگۆی لەگەڵ بکە دەربارەی ئەو بەها و کاروبارانەی بۆ هەردوولاتان گرنگە.

٥- بیربکەرەوە لەوەی هەرزەکارەکەت بەشداربێت لە هەندێک چالاکی کە بەشێکە لەو وڵاتەی تێدا نیشتەجێیە، هەروەها لەو چالاکیانەشی کە پەیوەستە بە نیشتیمانی دایکەوە.

٦- هەوڵبدە لە شوێنێک نیشتەجێ ببن نزیک بێت لەو هاوڵاتیانەی کە نزیکن لە کلتور و دابونەریتی خۆتانەوە، یان لەو خوێندنگانە ناونوسیان بکەن کە تایبەتن بە شوناس و ئاین و کلتوری خۆتان یان نزیک لە خۆتانەوە.

٧- زۆر پێویستە لە ماڵەوە بە زمانی دایک (زمانی نیشتمانی یەکەم) گفتوگۆ بکەن لە نێو ئەندامانی خێزان، بۆ ئەوەی هیچ نەبێت هەرزەکارەکەت زمانی یەکەم بیرنەچێتەوە، وە هەوڵبدە لە نیشتیمانی یەکەم هەندێک کتێب و چیرۆک و ڕۆمان بە زمانی دایک بۆ هەرزەکارەکەت بکڕە، پێکەوە بیخوێننەوە بۆ ئەوەی بتوانێ بە باشی زمانی دایک گۆبکات و بیخوێنێتەوە.

٨- هەروەها هەوڵبدن ساڵانە جارێک بگەڕێنەوە بۆ نیشتیمانی خۆتان بۆ ماوەیەک بمێنەوە سەردانی خزم و ناسیاو بکەن و پێکەوە گەشت و سەیران ئەنجام بدەن.

هەوڵبدە بەدوربە:

* لەوەی هەرزەکارەکەت لە ماوەیەکی زۆرکەمدا ببێتە وەرگێڕێکی باش و خێرا، بتەوێت لە کەمترین کاتدا زاراوە پزیشکی و یاسایەکان بۆ وەربگێڕێت، لەبەر ئەوە فێربونی زمانی دووەم کارێکە ماوەیەکی پێویستە تا هەرزەکارەکە فێردەبێت، لەبەر ئەوە پێویستە پشت بە خۆت ببەستیت و هەوڵبدە خۆشت فێری زمانی ئەو وڵاتە ببیت.

* لەوەی هەرزەکارەکەت بەیەکجاری هەموو یاسا و ڕێساکانت جێبەجێ بکات، چونکە توشی شۆک دەبێت کاتێک لە کلتور و شوناسێکی هاتووە لە پڕ ئاشنا دەبێت بە کلتور و شوناسێکی زۆر جیاواز، زۆرجار نازانێت کامیان باشترە لە کامیان، لەبەر ئەوە ماوەیەکی پێویستە تا تێدەگات.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

پێدەچێت دایبابت هەوڵێکی زۆریان دابێت و وازیان لە زۆرشت هێنابێت لە پێناو ئەوەی بگەن بە شوێنێکی ئارام و ژیانێکی شایستە و گونجاو بۆ خۆیان و ئێوە، بەهۆی ئەوەوە تۆش زۆرێک لە ژیان و ژینگە کۆنەکەت لەدەستدابێت، وە هەست بە پەستانێکی زۆر بکەیت بۆ خۆگونجاندن لەو ژینگە نوێیەی تێدا نیشتەجێ بویت، هەست بەوە بکەیت پێویستە بە تەواوەتی ژینگە کۆنەکە واز لێ بێنیت بۆ ئەوەی بە ئاسانی بتوانیت لەگەڵ ژینگە نوێیەکەدا خۆت بگونجێنیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئاگاداربە ڕۆشنبیری و کلتورو و ژینگە کۆنەکەت بەشێکی زۆر گرنگن لە شوناست، هەوڵبدە بگەڕێ بەدوای ئەو شتانەی کە لە ژینگە نوێیەکە حەزت لێیەتی، بەڵام بە مەرجێک پەیوەستی بە خێزان و دابونەریتەکەیان بپارێزێت.

١- کولتوورەکەت بەشێکی گەورەیە لەوەی کە تۆ کێیت و شێوازی جیهان بینینت چۆنە. کاتێک لە وڵاتەکەی خۆت دەژیت کە کولتوورەکە سەرەکییەت هەمان کلتوری دایبابتە، پێدەچێت پێویست نەکات هەوڵێکی زۆر بدەیت بۆ پاراستنی- هەموو شتێک لە دەوروبەرتدایە! بەڵام چی ڕوودەدات ئەگەر ڕوو لە وڵاتێکی تر بکەیت یان کاتێک نەوە گەنجەکان پەیوەندییان لەگەڵ نەوە کۆنەکان لەدەست دەدەن؟ ئەگەر چالاکانە کولتوورەکەت نەپارێزیت، مەترسی ئەوەت لەسەرە کە ئەو هونەر و نەریت و خواردن و زمانە لەدەست بدەیت کە مانا بە ژیان دەبەخشن. بەردەوام بە لە خوێندنەوە بۆ ئەوەی بزانیت چی بکەیت بۆ ئەوەی کولتوورەکەت بە زیندووی بهێڵیتەوە.

٢- لە ڕیچکە و بنەچەی خێزانەکەت بکۆڵەرەوە و پرسیار بکە لە ئەسڵی دایک و باوکت، بزانە باپیرە و داپیرە، خاڵ و مام و پورەکانت کێن و ناوبەناو پەیوەندیان پێوە بکە، خاڵۆزا و ئامۆزا و پورزاکانت بناسە، وە بزانە هاونیشتیمانی وڵاتەکەت کێن حەزیان لە چیە و هەوڵبدە لە هەر ڕێگایەکەوە بێت پەیوەست بیت بە نیشتمانی یەکەمەوە. بۆ ئەوەی لە ڕێگەی هەر پێنج هەستەکەوە پەیوەندیت بە کلتورەکەتەی پێشوتەوە هەبێت و چێژی لێ وەربگریت تەنانەت کاتێکیش زۆر دوور بیت.

٣- بەشداری بکە لە بۆنە و نەریتە کولتوورییەکان یان خۆت بۆنە و ئاهەنگەکانی ڕێکبخە بۆ ئەوەی کولتوورەکەت لەگەڵ کەسانی دیکەی دەرەوەی ئەودا هاوبەش بکەیت. هەروەها سەیرکردنی وردی لایەنێکی دیاریکراوی کولتوورەکەت، وەک چێشتلێنان، گاڵتە و گەپ، یاریەکان، ئەفسانە، فێستیڤاڵە تایبەتەکان، یان جلوبەرگی کلتورەکەت بناسێنە کە دەکرێت پرۆژەیەکی سەرنجڕاکێش بێت.

٤- چاوپێکەوتن لەگەڵ گەورەساڵانی کۆمەڵگاکەت بکە بۆ ئەوەی تۆمارێکی کولتووری لە بیروباوەڕ و نەریتەکانت دروست بکەیت کە بتوانیت بیگوازیتەوە بۆ کەسانی تر.

٥- لە کاتی بەشداریکردن لە پاڵەوانی نێوخۆی و نێودەوڵەتی، هەوڵبدە دابونەریت و کلتوری نیشتیمانی یەکەمت تێکەڵ بەو پاڵەوانیەتیە بکەتیت، ئیتر ئایا بە جلوبەرگ بێت یان ئاڵا یان تەنانەت وشەیەک بێت وەک "**بەیانیتان باش**".

٦- قسەکردن بە زمانی باوباپیرانت زۆر پێویستە بۆ پاراستنی ڕوانگە و تێڕوانینی کولتوورەکەت بۆ ژیان و جیهان. بیرت بێت شارەزای لە دوو کلتوری جیاواز و زانینی دوو زمان یان زیاتر یەکێکە لە خاڵی بەهێزت، ئەمەش هۆکارە بۆ باشکردنی لایەنی کۆمەڵایەتی و ئەکادیمی و پیشەیت.هەوڵبدە لە ڕێگای مامۆستا یان یوتوبەوە فێری زمانی کوردی ببە بۆ ئەوەی بە ئاسانی بتوانی بنوسیت و بخوێنیتەوە.

٧- لەگەڵ ئەندامانی تری کۆمەڵگەی ڕۆشنبیری خۆت کات بەسەربەرە. وەک گروپێک کۆببنەوە نەک تەنها بۆ جەژن و بۆنە گەورەکان، بەڵکو بۆ ژەمە خواردنە ئاساییەکان و یان تەنانەت تەنها بۆ گفتوگۆکردنیش بێت. ئەم کاتانە بەکاربهێنە بۆ فێربوون و زیندوو ڕاگرتنی ئەو لایەنانەی کولتووریانەی کە لە ڕێگەی کتێب و مۆزەخانەکانەوە فێربوونیان قورسە، وەک ئاداب و زمانی جەستە و نوکتە.

٨- فێربە دەربارەی نەریتە ئاینییەکانی کولتوورەکەت. بەبێ گوێدانە ئەوەی کە ئایا تۆ هاوبەشی بیروباوەڕی ئایینی دایبابت یان داپیرە و باپیرەت، لێکۆڵینەوە لە ئاینەکەت دەتوانێت یارمەتیت بدات باشتر لە کولتوورەکەیان تێبگەیت. ئایین پەیوەستە بە زمان و مێژوو و ڕەفتاری کەسییەوە. ئاشنابوون بەم بیروباوەڕ و نەریتە ئاینییانە یارمەتیت دەدات لە لایەنەکانی تری کولتوورەکەت تێبگەیت کە لەیەکتردا تێکەڵاون.

٩-خۆبەخشانە وەک وەرگێڕ کاربکە ئەگەر بە زمانی باوباپیرانت قسە دەکەیت. بەڕاستی لێهاتووییەکانت وەک وەرگێڕێک بەنرخن- بە تایبەت ئەگەر بە زمانێکی قورس و گران یان زمانێک قسە بکەیت، کەم کەس پێی ئاشنابن، ئەمەش هاوکارت دەبێت ک بتوانێت لەگەڵ کەناڵە بەناوبانگەکان کار بکەیت. هەروەها دەتوانیت یارمەتی توێژەران بدەیت زیاتر لە نەریتە کولتوورییەکانت تێبگەن بە وەرگێڕانی بەڵگەنامە یان تۆمارەکان بە زمانی باوباپیرانت بۆ زمانێکی باوتر، نمونە وەک ئینگلیزی یان عەرەبی یان فەرەنسی.

١٠- لە قوتابخانەکان یان کتێبخانەکاندا لەسەر کولتوورەکەت سیمینار یان وۆرک شۆپ پێشکەش بکە. زۆرجار مامۆستایان بەدوای ڕێگایەکدا دەگەڕێن بۆ فێرکردنی خوێندکارەکانیان دەربارەی کولتوورە جیاوازەکان- پەیوەندی بە هەندێک قوتابخانەوە دەکەن و پرسیار دەکەن بزانن کێ شارەزایە، تۆ دەتوانیت لەو ڕێگایەوە خۆت بسەلمێنێت! قسەکردن لەگەڵ خەڵک ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی کولتوورەکەت لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەش بکەیت و بیپارێزیت بۆ نەوەکانی داهاتوو.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- بیری چ شتێک دەکەیت لە وڵاتی ڕەسەنەکەت؟
٢- باشترین شت لە خێزانەکەتدا چییە؟
٣- خۆشترین شتی خێزانت یان نەریتی کولتووریت چییە و بۆچی؟
٤- چیت زۆر پێ خۆشە لەو وڵاتەی کە گەشتت بۆ کردووە؟
٥- چی فێری هاوڕێ نوێیەکانت کردووە دەربارەی کولتوورەکەت؟
٦- کام شتە لە کلتور و ئاینەکەت دەتوانیت شانازی پێوە بکەیت؟
٧- جیاوازی زۆر لە کام بەشی نێوان کلتوری ئەو نیشتمانەی لێوەی هاتوی لەگەڵ نیشتمانە نوێیەکەت کامەیە؟ چۆن هەوڵدەیت ئەم خاڵانە بگونجێت؟

٨- ئایا لەگەڵ دایبابت گفتوگۆت کردوە لەسەر ڕەچەڵەکیان یان ئاین و داب ونەریتیان.

دووەم- پەروەردەکردن و تەمبێکردن:

کاتێک منداڵ گەورە دەبێ و دەبێتە هەرزەکار لە لایەن دایبابیەوە شێوازی پەروەردەکردنەکەیان دەگۆڕێت. هەرزەکار باشتر لە مانای سزادان تێدەگات، وە بە ئاسانی دەزانێت شەرحی ڕێساو یاساکان بکات لە چاو منداڵدا، لەگەڵ ئەوەشدا هەرزەکار پێویستە سەربەخۆیەکی سنورداری پێببەخشرێ، ئەمەش هەرچەندە کەمێک سەختە بۆ خێزان چون زۆر دڵەڕاوکێیان هەیە ئایا ئەم سەربەخۆیە بە دروستی بەکاردەهێنێت یان بە نادروستی.

کاتێک منداڵ گەورە دەبێت، دەبێتە هەرزەکار زۆر بەرەنگاری و دژایەتی یاسا و ڕێسا کۆنەکان دەکات و هەوڵدەدات زیاتر سەربەخۆ بێت و کەسایەتی و شوناسی خۆی بناسێنێ. لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆشنبیری ڕۆژئاوا زیاتر ئارەزوی سەربەخۆیی تاکی هەیە بە تایبەت بۆ قۆناغی هەرزەکاران. ئەمەش وا دەکات هەرزەکارەکەت زیاتر تامەزرۆی سەربەخۆی بکات و پێیانخۆشە خۆیان بڕیار لەسەر چارەنوسی ژیانی خۆیان بدەن و کەس تەداخولی ژیانیان نەکات، حەزدەکەن پارەی زیاتریان پێبێت بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوڕێکانیان خەرجی بکەن.

وەک دایبوباب پێویستە بەرپرسیاریتی هەڵبگریت و یاساوڕێسا دابنێت بۆ منداڵەکانت لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە گوێ لە منداڵەکانت بگریت و بزانیت پێویستیەکانیان چین. پێدەچێت هەندێک ئەزمونی نوێ هەبێت توشی هەرزەکارەکان ببێت ئێوە ئەزمونتان نەکردبێت و تیادا نەژیابێتن، یان توشی کۆمەڵێک ئاڵنگاری نوێ ببن پێویستیان بە کۆمەکی و هاوکاری ئێوە هەبێت.

هەرزەکار پێداگیری دەکەن وەک هاوڕێکانی تا یانزەی شەو نەگەڕێنەوە ماڵەوە، ئەمەش ئێوە ڕووبەڕووی کێشەدەکاتەوە گەر ڕێگای بدەیت ئەوا توشی هەندێک گرفت دەبێتەوە، گەر ڕێگاشی پێنەدەیت ئەوا کێشەو ململانێ لەگەڵ هەرزەکارەکە لە نێوماڵ هەڵدەگیرسێت.

دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- ڕوون و ڕاشکاوبە بەرامبەر ئەو بەرپرسیارێتیەی دەکەوێتە سەرشانتان وە ئەو ڕەفتارانەی چاوەڕوانیت ڕووبدەن و ئەو هۆکارانەی پشتەوەیان. بیربکەرەوە لە دانانی ڕێساویاسایەک بە شێوازی نوسین بێت، بۆ ئەوەی هەردوولا پێوە پابەند بن.

٢- گفتوگۆبکە دەربارەی ڕێساویاسا و کۆتوبەند و سنور و سزاو لە چوارچێوەی خێزاندا. هەوڵبدە هەرزەکارەکەت بەشداری پێبکەیت لە دانانی بڕیارەکان چون هەستدەکات ڕێزت لە بیروبۆچونەکانی گرتوە، ئەوکات زیاتر پابەند دەبێت بە یاساو ڕێساکانەوە.

٣- توندوتۆڵ و جێگیربە لەسەر جێبەجێکردنی یاساوڕێساکان، بەڵام بەدیهێنانی ئەم یاساوڕێسایانە گونجاندنێتی لەگەل هەرزەکارەکەدا، لە بوونی هەر کێشەو گرفتێک گفتوگۆ لەگەڵ هەرزەکارەکەتدا بکە و هەلێکی پێبدە بۆ چارەسەرکردن کێشەکە. ئەمەش وا لە هەرزەکارەکە دەکات هەست بە سەربەخۆی و بەرپرسیارێتی بکات وە هاوکاری و یارمەتیدەری دەبێت بۆ ئەوەی هەرزەکارەکە فێری ئەوە بێت چۆن بڕیاری ڕاست و دروست بدات.

٤- چارەسەرکردنی کێشەکان بە شێوازێک بێت گونجاندن و نەرمیەکی تێدا بێت، هەرکاتێک هەرزەکارەکە بە تەواوەتی بووە جێگای متمانەتان و هەستانکرد دەتوانێت بەرپرسیارێتی هەڵبگرێت ئەوا دەتوانن گۆڕانکاری لە هەندێک لە بەندەکان بکەن و ئاسانکاری زیاتری بۆ بکەن.

٥- وایدابنێ هەمووان لەسەر هەڵەن بەڵام لە نێو ئەو هەمووە فەوزایە هەرزەکارەکەت دەیەوێت فێر ببێت و ببێتە کەسێکی پێگەشتوی بەرپرسیار، کەواتە دەبێت ئێوەش بەرپرسیارانە مامەڵەیانلەگەڵدا بکەن.

٦- منداڵەکەت پێویستی بەم کارامەییانەیە بۆ ئەوەی ببێتە گەنجێکی پێگەیشتوو کە پێوەرەکانی خۆی هەبێت بۆ ڕەفتاری گونجاو و ڕێزگرتن لە کەسانی تر. بەشێکی گرنگی ئەمەش فێربوونی پابەندبوونە بە هەندێک یاسای ڕوون، کە پێشوەختە لەسەری ڕێککەوتوون و دەرئەنجامەکانی ڕێککەوتوون.

٧- هەرزەکاران هێشتا هەموو ئەو لێهاتووییانەی نییە کە پێویستیانە بۆ ئەوەی هەموو بڕیارەکانی خۆیان بدەن، بۆیە سنوورە ڕێککەوتووەکانتان بۆ ڕەفتارەکان یارمەتی منداڵەکەت دەدەن هەڵبژاردنی باش بکات سەبارەت بە چۆنیەتی ڕەفتارکردن.

٨- ڕێککەوتن لەسەر سنوورێکی ڕوون لەگەڵ منداڵانی پێش هەرزەکاری و هەرزەکاران. سنوور و چاوەڕوانییە ڕوونەکان دەتوانن وا لە هەرزەکارەکە بکەن بە ئاسانی لە مانا و مەبەستی ڕێساو یاساکان بگات. هەروەها سنووردارکردن یارمەتی منداڵەکەت دەدات بۆ پەرەپێدانی ڕەفتاری کۆمەڵایەتی ئەرێنی، لەوانەش نیشاندانی خەمی کەسانی دیکە.

٩- سنوورەکان دابنێ. با هەرزەکارەکەت لە نێو ماڵەکەتدا بزانێت کام ڕەفتارانە قبوڵکراون و کامەیان قبوڵکراو نین. گرنگە سنوورەکان بە ڕوونی دیاری بکرێت بۆ ئەوەی بە تەواوی بزانن کام کردار و ڕەفتارانەیە کە ڕێگەیان پێنادرێت

بیکەن. ئەگەر هەستت بە توندی کرد کە پێویستە خۆیان لە هەموو جۆرە خواردنەوەیکی کحولی بەدوور بگرن، ئەوە ڕوون بکەرەوە.

١٠- داوای ئامۆژگاری بکە لە کەسانی پسپۆڕ (پەروەردەکاران، دەروناسان). کاتێک زانیت مامەڵەکردن لەگەڵ هەرزەکارەکەتدا قورس بێت. لەوانەیە هەست بە سترێس و ماندوێتی و بێتاقەتی بکەیت. مەترسە لە داوای یارمەتی. لەوانەیە ئەندامێکی متمانەپێکراوی خێزانەکەت هەبێت کە بتوانێت هەندێک ئامۆژگاری پێشکەش بکات سەبارەت بە چۆنیەتی پەیوەندیکردن لەگەڵ هەرزەکارەکەت.

١١- پرسیار بکە بۆ ئەوەی شارەزاتر بیت، منداڵ لە تەمەنی هەرزەکاریدا، دەست دەکات بە بەسەربردنی کاتێکی زیاتر لە دووریماڵەوە- ڕۆژانی خوێندنی درێژترە، چالاکیی زیاتر هەیە، زیاتر بەشداری دەکات لە گروپەکاندا، هاوڕێی زیاتریش هەیە بۆ ئەوەی لەگەڵیدا کۆببیتەوە. بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی بەهێز لەگەڵ هەرزەکارەکەتدا دروست بکەیت، گرنگە بزانیت چی لە ژیانیدا ڕوودەدات. بۆ ئەوەی ئەوە بکەیت کە دروستە، پێویستە پرسیار زیاتر بکەیت.

ئەو پرسیارانە بکە کە زیاتر لە وەڵامی "بەڵێ" یان "نەخێر" دەوێت. بە وەڵامەکانی شیکردنەوە و ڕونکردنەوەی زیاترت دەست دەکەوێت. لەبری ئەوەی بڵێیت "ئەرکی ماڵەوەت ئەنجامدا؟"، هەوڵبدە بڵێیت "لە پۆلی ئینگلیزیدا کارت لەسەر چی بووە؟

ڕۆژانە کاتێک دیاری بکە بۆ ئەوەی لەگەڵ کوڕەکەت یان کچەکەت قسە بکەیت دەربارەی ئەوەی کە شتەکان چۆن دەڕۆن. دەتوانێت بە شێوەیەکی ئاسایی بێت، بەڵام دڵنیابە لە پرسیارکردن بۆ ئەوەی بزانیت دۆخیان چۆنە. دەتوانیت بڵێیت "هەستت چۆنە بەرامبەر بە یارییە گەورەکەی تۆپی پێت کە ڕۆژی شەممە دەکرێت؟"

١٢- پەرەپێدانی لێپرسینەوە. هەندێک جار پەیوەندییەکان تێکدەچن و بە پێویستی دەزانیت هەرزەکارەکەت دیسپلین بکەیت. چەند شێوازێک هەیە بۆ دیسپلینکردنی منداڵەکەت، پێویستە بە وردی بیر لەوە بکەیتەوە کە چی باشترین کاریگەری دەبێت بۆ خێزانەکەت. یەکێک لە شێوازە کاریگەرەکانی دیسپلین ئەوەیە کە منداڵەکەت لێپرسینەوە لە هەموو کردارەکانی بکەیت. ئەگەر بە ڕوونی چاوەڕوانییەکانت داڕشتووە، هەرزەکارەکەت دەزانێت کە چاوەڕوانی کام ڕەفتاریان لێدەکەیت. ئەگەر بە ئاشکرا بێڕێزی دەکات، با بزانن کە ئێستا دەبێت بەرپرسیار بن.

دەتوانیت هەوڵبدەیت بڵێیت "بۆم ڕوونکردیتەوە کە ئازاردانی برا بچووکەکەت باش نییە. دەزانیت کە ڕەفتارێکی لەو جۆرە دەبێتە هۆی لەدەستدانی چەند ماف و دەستکەوتێک". بە گرنگیدان بە کردار و زانیاری منداڵەکەت، ئەوە ڕوون دەکەیتەوە کە ئەو هەرزەکارەکەت دەزانێت لێپرسینەوە لە کارەکانی دەکرێت.

١٣- ڕەچاوی دۆخەکە بکەن. لە هەندێک کاتدا ڕەنگە مامەڵەکردن لەگەڵ هەرزەکارەکەت قورس بێت، بەڵام گرنگە لەبیرت بێت کە مامەڵە لەگەڵ زۆر شتدا دەکەن. هۆرمۆن و جەستەیان لە گۆڕاندایە، ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانی باری دەروونی. هەروەها هەوڵدەدەن بە تەواوی پەرە بە ناسنامەکەیان بدەن، مامەڵە لەگەڵ فشارەکانی قوتابخانە یان هاوڕێکانیان بکەن. لەکاتی دیسپلینکردنی هەرزەکارەکەتدا، هەندێک شت لەبەرچاو بگریت.

ئایا لەم دواییانەدا بێ ئەدەب و بێ مەزاج بوون؟ هەوڵبدە بزانیت ئایا شتێک لە دەرەوەی ماڵ بێزاریان دەکات یان نا. تێبینیت کردووە باشترین هاوڕێیان وەک جاران هاوڕێیەتیان ناکەن؟ بیر لەوە بکەرەوە کە ڕەنگە هەرزەکارەکەت بە کاتێکی سترێسدا تێپەڕێت و هەوڵبدە کەمێک ئارامیان بکەیتەوە.

١٤- هاوسۆزی بەکاربهێنە. هاوسۆزی بوون بەو مانایەیە کە بیر لەوە دەکەیتەوە، یان هەستیاریت بەرامبەر بەو شتەی کە کەسێکی تر هەستی پێدەکات یان بیری لێدەکاتەوە. لەکاتی دیسپلینکردنی هەرزەکارەکەتدا هەوڵبدە خۆت لە شوێنی ئەوان دابنێیت. لە کاتی هەڵبژاردنی ڕێگای دروستدا، هەستەکانیان لەبەرچاو بگرە. ئەگەر کوڕەکەت یان کچەکەت کاردانەوەی خراپی هەبوو بەرامبەر ئەوەی ڕێگەی پێنەدرا لەگەڵ هاوڕێکانت بچنە گەشتێکی دورودرێژ، هەوڵبدە بیر لەوە بکەیتەوە کە هەست بە چی دەکەن. پێدەچێت نیگەران بن لەوەی گاڵتەیان پێ بکرێت، یان ڕەنگە تووشی ترسی لەدەستدان بوون. پێویست ناکات پاشەکشە بکەیت لەو یاسایانەی کە داتناون، بەڵام دەتوانیت هاوسۆزی پێشکەش بکەیت.

هەوڵبدە بڵێیت "پێموایە هەست بە بێزارییەکی زۆر دەکەیت کە لەگەڵ هاوڕێکانت ناڕۆیت. ئایا شتێکی تری خۆش هەیە کە من و تۆ بتوانین لەم کۆتایی هەفتەیەدا لەبری ئەوە ئەنجامی بدەین؟"

لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک بۆ دانانی سنوورێکی ڕوون دەخەینەڕوو:

١-منداڵەکەت بەشداری پێبکە لە کارکردن لەسەر سنوور و یاساکان. کاتێک منداڵەکەت هەست دەکات کە تۆ گوێیان لێدەگریت و بەشداریان پێدەکەیت لە دانانی ڕێساو یاساکان، ئەوا ئەگەری ئەوە زیاترە کە تۆ وەک کەسێکی دادپەروەر ببینن و پابەند دەبن بە یاسانەی لەسەر ڕێکەووتون.

٢- ڕوون بە لەو ڕەفتارانەی کە چاوەڕێی دەکەیت. سنوورێک دابنێیت سەبارەت بە ژیانی کۆمەڵایەتی هەرزەکارەکەت. ڕوونی بکەرەوە کە تەنها ڕێگەیان پێدراوە تا کاتژمێرێکی دیاریکراو لە دەرەوە بمێننەوە، دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی بزانیت کە منداڵەکەت لە چاوەڕوانییەکانت تێگەیشتووە. بۆ نموونە دەتوانیت بڵێیت "تکایە دوای فیلمەکە وەرەوە ماڵەوە". بەڵام ڕەنگە ڕوونتر بێت بڵێین، "دوای کۆتایی هاتنی فیلمەکە ڕاستەوخۆ وەرەوە ماڵەوە و مەچۆ بۆ هیچ شوێنێکی تر" ئەم ڕستەی دووەم ماناکەی ڕوونتر وئاشکراترە.

٣- لەگەڵ منداڵەکەت باسی بەرپرسیارێتی بکە. بۆ نموونە، "من بەرپرسیارم لە دابینکردنی پێداویستییەکانتان. تۆش بەرپرسیاریت هەیە، وەک ڕێکخستنی ژوورەکەت".

٤-پێشوەختە لەگەڵ منداڵەکەت ڕێکبکەوون کە ئەگەر پابەند نەبێت بەو یاسایانەی کە لەسەری ڕێککەوتوویت، دەرئەنجامەکانی چی دەبن.

٥-کاتێک منداڵەکەت گوێڕایەڵی ئەو ڕێسا و یاساکان دەبێت کە ڕێکەوتوون لەسەری و پێوە پابەندە، ستایشی بکە. بۆ نموونە، "سوپاس بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ لە فیلمەکەوە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە".

٦-ئامادەبە لەگەڵ ئەوەی منداڵەکەت بەرپرسیارێتی خۆی نیشان دەدات یان تەمەنی بەرز دەبێتەوە – بۆ نموونە، بە درێژکردنەوەی قەدەغەی هاتووچۆی منداڵەکەت.

ئەمانەی خالانەی خوارەوە هەندێک لە ڕێگاکانی پەروەردە لە خۆ دەگرێت:

١- پێشکەشکردنی خەڵات و سوپاسکردن لەپای ئەو ڕەفتارە باشانەی ئەنجامیداوە و ئەو هەڵبژاردن و سەرکەوتنانەی بەدەستی هێناوە.

٢- بێبەشکردنی لە هەندێک لەم شتانە:

- هەڵگرتنی کۆمپیوتەر و ئایپاد و ئێکس بۆکس بۆ ماوەیەکی دیاریکراو.
- ڕێگریکردن یان سنورداکردنی هەرزەکارەکە لەچونەدەرەوە لەگەڵ هاوڕێکانی، هەروەها هەڵپەساردنی هەندێک لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکانی.

٣- سەپاندی کاری ماڵەوە زیاتر بەسەر هەرزەکارەکەدا یان دەبێت ڕازیبکرێت بەوەی داوای پۆزش بکات لەو کەساتەی سوکایەتی پێکردون و ئازاریداون.

٤- واز لە سزای توند بهێنە بەڵکو هەوڵبدە سزاکانت سروشتی بن و دوربن لە توندوتیژی و هاوارکردن و لێدان، نمونە بلێ ئەگەر لە خوێندنگە دەرنەچیت ئەوکات کارت دەستناکەوێت بە ئاسانی، یان ئەگەر لە وەرزی زستان بە پۆشاکی ئەستورەوە نەچیتە دەرەوە توشی نەخۆشی دەبیت.

کچ: بۆچی هەموو ڕۆژێک هەستم بەکاری ماڵەوە؟

دایک: ئیشکردنەکانت بە بەرزی دەنرخێنم، پێویستە لەسەرمان هەر هەمومان هەستین بە ڕۆڵی خۆمان لەناو ماڵدا.

٥- دورکەوتنەوە لە تەمبێکردن توند وەک زلە لێدان و ڕاوەشاندن و پیاکێشان و لێدانی توند لەبەر ئەوە لە داهاتوودا کاریگەری خراپ لەسەر هەرزەکارەکە بەجێدەهێلیت، هەروەها لە زۆربەی ئەو وڵاتانە توشی سزای یاسای دەبیتەوە چونکە بە پێی یاسا توندوتیژی دژی منداڵ ڕێگەپێدراو نیە و سزای لەسەرە. دەگونجێت لێدان و ترساندن لەو کاتەدا جێی خۆی بگرێت بەڵام لە دوور مەودادا کاریگەری نەرێنی لەسەر دەرون و ڕەفتاری منداڵەکە بەجێدەهێڵێت.

٦- ئەمجۆرە تەمبێکردنانەش خراپن و ڕێگەپێدراو نین:

- قریشکاندن و هاوارکردن.
- بوغزاندن و قسەنەکردن لەگەڵی بۆماوەیەکی دورودرێژ لەگەڵیدا.
- سوکایەتی و گاڵتەپێکردن.
- ڕەشوەپێدانی لەپێناو بێدەنگکردنی.
- بەراوردکردنی بە خوشک و براکانی یان بە خزم و ناسیاوەکانی.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- بزانە هەر خێزانێک شێوازی ژیان و شێوازی پەروەردەکردنیان جیاوازە، هەموو خێزانێک لەسەرانسەری جیهان یاساوڕێسای تایبەت بەخۆیان هەیە بۆ پەروەردەکردن و سزادان لە چوارچێوەی خێزانەکانیان. بەبێ ڕەچاوکردنی ئەو شوێنەی لێوەی هاتون یاسا و ڕێسا و سزا لەماڵەوە هەیە ئەگونجێت ئەوجۆرە سزایانە دادپەروەرانە نەبێت وە هەندێکجار دایبابت پرسیاری زۆرت لیبکەن دەربارەی ڕۆژەکانت، کە چۆن بەسەرت بردوە؟ لەگەڵ کێ بەسەرتبردوە؟ بۆچی درەنگ گەڕاویتەتەوە؟ چەندین پرسیاریتر، ئەگونجێت ئەم پرسیارانە بێزارکەر و تێکشکێنەر و ناخۆشبن بەلاتەوە، بەڵام وایدابنێ ئەو لێپرسینەوە و پرسیارانە تەنها بەمەبەستی پاراستن و سەلامەتی تۆیە بۆ ئەوەی توشی هیچ ڕوداوێکی نەخوازراو نەبیتەوە، وە ئامانجیان ئەوەیە هەموو ژیانت بە خۆشی بەڕێبکەی.

٢- هەوڵدەدەن لەو وڵاتانەی بۆی ڕۆشتون سەربەخۆیەکی زیاتر وەربگرن لە خێزانەکانتان، ئەمەش کەمێک سەختە بۆ ئەو خێزانانە کە بگونجێن لەگەڵ ئەو سروشتەدا، ئەمەش واتان لێدەکات هەندێکجار هەستدەکەن کە ئابلۆقەدراون، تامەزرۆن ئازادی زیاترتان هەبێت وەک ئەو هاوڕێ تازانەی کە ناسیوتان و هاوڕێتیتان دەکەن. لەلایەکیترەوە ناتانەوێت دایبابتان توشی ئیحراجی بکەن یان ناتانەوێت ڕێڕەوی شێوازی خێزانتان بگۆڕن وە یان پێچەوانەی ئەوان هەڵسوکەوت بکەن.

٣- هەوڵبدە گفتوگۆ لەگەڵ دایبابت بکەی دەربارەی ڕێساویاساکانی خێزان بە شێوازێک ڕێزگرتنی پێوە دیاربێت لە کاتی قسەکردنتان، ئەتوانیت داوای هەندێک گۆڕانکاری بکەیت لە یاساکان یان جۆری سزاکان بگۆڕن، هەوڵبدە کاتێک گفتوگۆ دەکەیت بە پەلە نەبیت بەڵکو بە لەسەرخۆی و بەشێوازێکی بەڕێزانە و بە دەنگێکی لەسەرخۆ و پڕ متمانە لەگەڵیان بدوێ. لەگەڵ بەشداریکردنتان لە دانانی ڕێساویاساکانی نێو خێزان پێویستەلەسەرتان پێیانەوە پابەندبن و یاساکان نەشکێنن.

٤- پێدەچێت کچانی هەرزەکار زیاتر هەست بەوە بکەن ئازادیەکی کەسیتان کەمتر پێدراوە لە چاو کوڕانی هەرزەکار، یان هەست دەکەن ئاسانکاری دەکرێت لەوەی کوڕان چی دەپۆشن و چۆن کاتەکانیان بەسەر دەبەن، بەڵام کچان هەستدەکەن ئەمجۆرە لە کۆتوبەندە نادایەروەریە کە سەپێندراوە بەسەر ئەماندا و جیاوازیەکی زۆر ڕوونە و ستەمە کە لێیان دەکرێت. ئەمجۆرە جیاوازی کردنە لە نێوان کوڕان و کچان لە ژینگەی وڵاتانی دەرەوە کارێکی زۆر قورس و ئەستەمە لەبەر ئەوەی کاتێ ئەبینن زۆربەی هاوڕێ و هاوتەمەنەکانتان چێژ لە ئازادیەکی بێسنور دەبینن ئێوە ناتوانن سودی لێببینن. دەبێت زۆر بەوردی و هەستیاری بیر لە چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بکەنەوە، مەرج نیە ئەو ئازادییە بێسنورە خۆشی و سودی هەبێت بەڵکو زۆرجار دەبێتە کێشەو گرفت.

٥- ئەگەر تیبینی بکەیت کە زۆربەی ئەو کیشانەی لە پەیوەندیەکان و هەڵوێستەکان هەڵە لەیەک تێگەشتنە، بۆ نمونە ئەگەر پەیوەندیتان لەگەڵ دایبابتان خراپە زۆرجار لەبەر ئەوەیە کە هەریەکەتان بە هەڵە لەو دیکە تێگەشتوە، تۆ وای دەبینیت دایبابت بە هیچ شێوەیەک ئاگای لە دونیای ئەمڕۆ نیە، ئەوانیش تۆ وا دەبینێت کەسێکی دەستوپێ سپی و بێکەڵک و ئیزعاجیت، ڕێزی هیچت لانیە و بە هیچ شتێک نازانیت، لەڕاستیدا ئەم دوو تێڕوانینە هەردوکیان ناتەواون، وە ئەمجۆرە تێڕوانینە ڕێگرن لەوەی ئێوە بتوانن پەیوەندیەکی کاریگەری ڕاستەقینەتان هەبێت، لەبەر ئەوە پێویستە هەردووولاتان بیروبۆچونتان بەرامبەر یەک بگۆڕن و لە گۆشە نیگای یەکترەوە سەیری یەکتر بکەن.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- ئایا هەست دەکەیت ئەو یاساو ڕێسا و سزایانە دادپەروەرانەیە؟

٢- ئایا ئاوات دەخوازیت هەندێک لەو ڕیساویاسایانە لە نێو خێزاندا بونی نەبوایە، بۆچی؟

٣- ئایا سزای درەنگکەوتن و هێنانی نمرەی خراپ چیە؟

٤- ئایا ئەو یاسا و ڕێسایانە بۆ کۆتوبەندکردنی تۆیە؟ یان بۆ پاراستنت؟

سێیەم:- هاوڕێ:

هاوڕێیەتی: ئەو پەیوەندیە مەعنەویەی کە لەسەر بنەمای خۆشەویستی و متمانە و یەکتر قبوڵکردن دروست دەبێت، بێ بەرژەوەندی مادیی، بەبێ هیچ زۆرلێکردنێک و ئاروزومەندانە بە پێی بارودۆخی کەسەکان دروست دەبێت.

دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

هاوڕێ کاریگەری زۆری هەیە لەسەر هەرزەکار. ئێوە توشی دڵەڕاوکێ دەبن دەربارەی ئەوەی هەرزەکارەکەت کاتێکی زۆر لەگەڵ هاوڕێکانی بەسەر دەبات بێ ئەوەی بزانیت چی دەکەن و باسی چی دەکەن، ئەو کاتە زۆری

لەگەڵ هاوڕێکانی بەسەریدەبات کاریگەری دەبێت لەسەر بیرکردنەوە و ڕەفتاریان، بیرت بێت لە هەمان کاتیش ئێوە وەک دایباب کاریگەری گەورەتان دەبێت لەسەریان.

١-هەولبدە کات بەسەربەریت لەگەڵ هەرزەکارەکەت بەشێوەیەکی ڕێکخراو. نانخواردنی خێزانی دادەنرێت بە هەڵبژاردنی باش، بەڵام هەولبدە بە تەنهاش کات بەسەربەرن پێکەوە، پێکەوە بچن بۆ پارک یان بۆ مۆزەخانە یان بۆ شوێنە ئاینیەکان و شوێنە گشتیەکان، ئاگاداربە و زۆر وریابە کاتێک دەربارەی هاوڕێکانی یان خوێندنگەکەی دەدوێیت.

٢- ستایشی هەرزەکارەکەت بکە دەربارەی ئەوکارانەی ئەنجامیداوەو شانازی پێوەبکە. هەولبدە دایبابی هاوڕێی هەرزەکارەکەت بناسیت و گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەیت، بەتایبەت ئەو هاوڕێیانەی کە هەرزەکارەکەت زۆر لەگەڵیان تێکەڵە و دەیانهێنێتەوە بۆ ماڵەوە و ئەویش دەچێت بۆ ماڵیان و لەگەڵیان دەمێنێتەوە.

٣- هەمیشە ئاگاداربە بزانە کاتێک کۆمەڵێک هەرزەکار بڕیار دەدەن لە ماڵێک کۆببنەوە، پێویستە کەسێکی پێگەشتوو یان گەورە لەماڵەوە بێت نەوەک هەرزەکارەکان خۆیان توشی گرفتێک بکەن.

٤- هانی هەرزەکارەکەت بدە و هاوکاری بکە کاتێک پەنات بۆ دەهێنێت و داوای هاوکاریت لێدەکات بۆ ئەوەی لەو ترس و دڵەڕاوکێیە ڕزگاری بێت.

٥-هاوڕێکانی هەرزەکارەکەت بناسە و هەندێکجار کاتیان لەگەڵ بەسەربەرەو بە پێی ئەزمونی خۆت ڕێنمونیان بکە.

٦-ڕێگری مەکە لەوەی هەرزەکارەکەت بەتەنها کات لەگەڵ یەک هاوڕێی بەسەر بەرێت، لەبری ئەوە گفتوگۆی لەگەڵ بکە دەربارەی ئەو ترسە کە هەتە. هەندێکجار خوێندکاران لەو وڵاتانە بە گروپات کاری خوێندنگەیان جێبەجێدەکەن.

٧-ڕێگە بدە هەرزەکارەکەت هاوڕێکانی بهێنێتەوە بۆ ماڵەوە. تۆ دەتەوێت هەرزەکارەکەت هەست بە زۆرترین ئاسوودەیی بکات و ئاگاداری بێت، ماڵەوە باشترین و سەلامەترین شوێنە. هەروەها ئەمە دەرفەتت پێدەدات بۆ ناسینی هەرزەکارەکەت و هاوتەمەنەکانی. دەتوانیت هاندەری چالاکییە تەندروستەکان بیت، وەک یارییە تەختەییەکان و فیلمە گونجاوەکانی تەمەن، لەسەر ئەو جۆرە چالاکییانەی کە ڕەنگە هەرزەکارەکەت تووشی کێشە بن.

٨-ڕەنگە هەرزەکارەکەت هاوڕێیەک هەڵبژێرێت نەخوازراو خراپ بێت، بۆیە هەرگیز لەبارەی ئەم بابەتەوە بە پەلە بڕیارمەدە و داوا مەکە بەخێرای واز لە هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەو کەسە بهێنێت، ئەویش هێندە هۆگری هاوڕێکەی دەبێت ئیدی هەرچی پێ بڵێیت ڕەتیدەکاتەوە، چونکە سروشتی هەرزەکار وایە گەر فەرمانی بەسەردا بکەیت بەبێ ڕونکردنەوە، ئەوە دژایەتی ئەو فەرمانە دەکات. هەولبدە ئاگاداربیکەیتەوە لە هەڵەی هاوڕێکەی، هەرکاتێک تێگەشت ئەو جۆرە هاوڕێیەتیانە هەڵەیە خۆی وازی لێدەهێنێت، پاشان گەر ئەو هاوڕێیەی هات بۆ ماڵەوەتان بەخێرهاتنی بکە، بەڵام پێی بڵێ بە یارمەتی خۆت پێویستە هەولبدەیت پابەندی یاسای ئەم ماڵە بیت.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

هەموو کەسێک پێویستی بە تۆڕێکی پشتیوانی هەیە، هاوڕێیەتی بەردی بنەمای سیستەمی ئەم پشتیوانیە کۆمەڵایەتیمانە. کاتێک خۆت بە هاوڕێی کەسێکی تر دەزانیت، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ پێشنیاری ئەوە دەکەیت کە

بەشێک بیت لەو تۆڕە پشتگیرییە. ئەگەر زۆرجار کاتێک پێویستت پێیان بێت هاوکاریت دەکەن تۆش پێویستە هاوکارییان بکەیت. هاوڕێیەتی لەسەر یەکتربینی و بەرامبەرایەتی بنیات نراوە.

١-دەکرێت لە وڵاتێک یان کولتوورێکی نوێدا هاوڕێیەتیکردن قورس بێت، بەڵام گرنگە ئەو هاوڕێیانە هەڵبژێریت کە گرنگی بە تۆ و خۆشگوزەرانیت بدەن. هاوڕێ کەسێکی متمانەپێکراوە و پشتیوانت دەکات و بێهیوات ناکات. هاوڕێی ڕاستەقینە داوات لێناکات کارێک بکەیت کە ئازارت بدات یان بتخاتە بەر مەترسی، لەبیرت بێت دایبابت مافی خۆیەتی هاوڕێکانت بناسێت بزانێت هاوڕێیەتی چ جۆرە کەسانێک دەکەیکت. لەبیرت بێت کە هەموو کەسێک جیاوازە. هەندێک هاوڕێ دەیانەوێت هاوڕێیەکی زۆریان هەبێت، هەندێکی تر دڵخۆشن بە هەبوونی یەک یان دوو هاوڕێی باش، هەردوو جۆرەکەش باشن.

٢-کاتێک هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێک دەکەیت، یارمەتیت دەدات شتێکی هاوبەش بدۆزیتەوە. زۆرێک لە قوتابخانەکان ژمارەیەکی دیاریکراو لە دەرفەتی خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی دابین دەکەن. ئەمانە دەتوانن شوێنی زۆر باش بن بۆ ناسینی هاوڕێی نوێ و دروستکردنی پەیوەندی لەسەر بنەمای ئامانجە هاوبەشەکان. ئەگەر نازانیت قوتابخانەکەت یان کۆمەڵگاکەت چ چالاکیەک پێشکەش دەکات، لەگەڵ مامۆستاکەت یان ڕاوێژکاری قوتابخانەکەت قسە بکە.

٣-ئەو بەشانەی کولتوورەکەت بەشداری پێبکە کە زۆرترین هەستی شانازیکردنی پێوە دەکەیت و زیاتر دەربارەی کولتوورەکانی تریش لە هاوتەمەنەکانتەوە بزانە.

٤-باسی هاوڕێکانت بۆ دایبابت بکە و هاوڕێکانت بناسێنە پێیان، بۆ ئەوەی بزانین هاوڕێکانت کێن. لەبیرت بێت دایبابت مافی خۆیانە بزانن کاتەکانت لەگەڵ کێ بەسەر دەبەیت.

٥-جیاواز بوون خەسڵەتێکی باشە نەک خاڵێکی لاواز، ئەگەر دوو کەس بە دوو شێوەی جیاواز بیربکەنەوە دەسکەوتیان باشتر و زۆرترە لەوەی هەردوکیان بە یەک شێواز بیربکەنەوە، هاوڕێیەتیکردن بە مانای ئەوە نیە دەبێت وەک ئەو بیربکەویتەوە و بچیتە سەر ئاینی ئەو بەڵکو مانای ئەوەیە کە تۆ هاوڕێیەتی دەکەیت و ڕێزی دەگریت.

٦-هیچ شتێک لەوە باشتر نیە مرۆڤ پەیوەست بێت بە ژمارەیک زۆر لە هاوڕێوە، وە هیچ شتێکیش لە تەنهایی و گۆشەگیری خراپتر نیە. هاوڕێ گرنگە بەڵام هەرگیز نابێت هاوڕێکانت ببنە سەنتەری ژیانت، لەبەر ئەوەی هەست و سۆزیان دەگۆڕێت، ناوبەناو بۆت دەردەکەون هەندێکیان ساختەکارن، هەندێکیان بەرژەوەندیخوازن، هەندێکیان لە پاشملە باست دەکەن، یاخود هاوڕێی تازە پەیدا دەکەن و هاوڕێیەتی تۆیان لەبیر دەچێتەوە، لەگەڵ ئەمانەشدا تۆ ئەگەر زۆر خوو بدەیتە ئەوەی کە هاوڕێت هەبێت و ڕەزامەندی ئەوانت زۆر بەلاوە گرنگ بێت، ناچار دەبیت سازش لەسەر بنەماکانی خۆت بکەیت، بەڵام بڕوا بکەیت یاخود نا ڕۆژێک تێدەگەیت کە گرنگترین شت لە ژیاندا هاوڕێ نیە، ئەوە گرنگە هاوڕێت هەبێت بەڵام بە هیچ جۆرێک سازش لە بنەما و باوەڕ و داهاتووت مەکە لە پێناو هاوڕێیەتی.

٧-هاوڕێیەتی وەکو پەتێکی دووسەر وایە، کارێکی سەختە خۆت وابەستەی کەسێک بکەیت بەڵام ئەو وابەستەی تۆ نەبێت.

٨- هەندێک بنەما بۆ هەڵبژاردنی هاوڕێ:

- دروستکردنی پەیوەندی دۆستایەتی، بە یەکترناسین دەستپێدەکات، سەرنجی هەڵسوکەوتی ئەو کەسانە بدەن کە دەتانەوێت هاوڕێیەتیان بکەن. ناسین و چۆنیەتی دروستکردنی ئەو پەیوەندییە گرنگە.
- ئەوەی زۆر گرنگە بیزانین، هەرگیز هاوڕێ جێگەی دایباب ناگرێتەوە، چون هاوڕێ بەجێدەهێڵێت لە کاتی تەنگانە، یان لێت زویر دەبێت، بەڵام هەرگیز دایباب بەجێتناهێڵێ لە کاتی تەنگانە، کەواتە هەرگیز دایبابت مەکە بە قوربانی بۆ هاوڕێکانت.
- لەکەسانی خراپ و گێرەشێوێن دوربکەونەوە، هەرکەسێک شێوازی بیرکردنەوە و ئاستی ڕۆشنبیری زۆر لە تۆوە دوورە، هەوڵبدە نەیکەیت بە هاوڕێی خۆت.
- هەوڵبدە ستایشی سیفەتە باشەکانی بکەیت، بە ڕەقی و توندی ڕەفتار لەگەڵ هاوڕێکانت مەکە بەڵکو بە ئەدەبەوە لەگەڵیان بدوێ، تا ناچار نەبیت ڕەخنەی لێمەگرە، کە ڕەخنەشت گرت بە تەنها و دووبە دووبن.
- هەموو نهێنیەکانت لای هاوڕێکانت مەدرکێنە، چونکە لەوانەیە ڕۆژێک ببێتە دوژمنت و هەموو نهێنیەکانت بدرکێنێ.
- ڕێگە مەدە هاوڕێکانت، ناچارت بکەن بۆ پێشێلکردنی ئەخلاق و بنەماکانت، دەبێت وەک خۆت قبوڵت بکەن. هاوڕێکانت فێر بکە چۆن مامەڵەت لەگەڵ بکەن، هەرگیز ڕێگەیان پێمەدە سوکایەتی بە خۆت و دایباب و ئاین و کلتورەکەت بکەن.
- ئەگەر ئەم یاسایانەی هاوڕێیەتی جێبەجێ بکەیت، ئەوا بە درێژایی ژیانت چێژ لە زۆر هاوڕێیەتی نزیک دەبینیت.
- هاوڕێکانت بە دایبابت بناسێنە، بۆ ئەوەی بزانن هاوڕیەتی کێ دەکەیت، ئەوانیش دایبابت بناسن.
- لە هاوڕێیەتیدا زۆر گرنگە چەندە لە لێبوردەیی، سۆز، گاڵتە، نیگەرانی و قوربانی وەردەگریت پێویستە لە بەرانبەریشدا ئەوەندە بدەیتەوە.
- پەندێک هەیە دەڵێت: پێم بڵێ هاوڕێیەتی کێ دەکەیت، تا پێت بڵێم تۆ کەسێکی چۆنی، کەواتە لە هاوڕێیەتی هەموو کەسێک دوربکەوەرەوە.
- **دروشمێک هەیە دەڵێت:** تۆ وەک خۆت بمێنەرەوە منیش وەک خۆم دەمێنمەوە، چیت پێ خۆشە بیکە، چیم پێخۆشە دەیکەم، نە بێزارم بکە نە بێزارت دەکەم.

دەربارەی کاریگەری هاوڕێ لەسەر هاوڕێ پێغەمبەر سەلامی خودای لێبێت دەفەرموێت:

هاوڕێ لە ژێر کاریگەری شێوازی ژیانی هاوڕێکەیەتی. کەواتە، پێویستە هەرکەسێکتان ئاگاداری ئەوە بن کێدەکەن بە هاوڕێی خۆتان.

دەستپێکی گفتوگۆ:

٥- باشترین هاوڕێت کێیە و بۆچی؟

٦- چۆن دەزانیت ئەم کەسە، هاوڕێیەکی باشە؟

٧- پێت وایە خۆت هاوڕێیەکی باشیت؟

٨- هیچ هاوڕێیەکت هەیە کە خەمی لێ بخۆیت؟

٩- ئایا هیچ جیاوازیەک هەیە لە هاوڕێگرتن لە وڵاتی خۆت و لەو وڵاتەی بۆی ڕۆشتوی؟

چوارەم: فشاری هاوڕێکان:

ئاساییە گەنجان خەمی خۆگونجاندنیان هەبێت، گروپەکانی هاوتەمەن ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە ژیانی گەنجان، بەتایبەتی لە کاتی هەرزەکاریدا. 'فشاری هاوتەمەنەکان' ئاماژەیە بۆ ئەو کاریگەرییەی کە ئەم گروپانە دەتوانن هەیانبێت لەسەر چۆنیەتیی بیرکردنەوە و مامەڵەکردنی تاک. زۆر جار دەتوانیت بزانیت هاوتەمەنەکانی منداڵەکەت کێن بە گرنگیدان بەو کەسانەی کە لەگەڵ کێدا هاوڕێیەتی دەکەن و باسی چی دەکەن.

گەنج بە پلەی جیاواز تووشی فشاری هاوتەمەنەکانی دەبێتەوە، هەندێک جار هاوتەمەنەکانیان ڕەنگە بە شێوەیەکی چالاکانە کاریگەرییان لەسەر دروست بکەن بۆ ئەوەی بە هەندێک شێوە ڕەفتار بکەن و لە هەندێکی تردا ڕەنگە تەنها بەدوایدا بگەڕێن، هەردوو ئەم بارودۆخانە لەسەر بنەمای داوای ڕەزامەندیدان، بەڵام ئەگەری ئەوەش هەیە فشاری هاوڕێیان لە ئەنجامی ڕەفتاری ناشرینەوە بێت، ئەمەش کاتێکە کە منداڵەکەت ترسی ئەوەی هەیە کە گاڵتەیان پێ بکرێت یان ئازاری جەستەیی بدرێت بە هۆی ئەوەی لەگەڵیدا نەگونجێت.

فشاری هاوڕێیان ئەو پرۆسەیە کە ئەندامانی هەمان گروپی کۆمەڵایەتی کاریگەرییان لەسەر ئەندامانی دیکە هەیە بۆ ئەوەی ئەو کارانە بکەن کە ڕەنگە بەرگرییان هەبێت، یان بە پێچەوانەوە هەڵی بژێرن. هاوتەمەنەکان ئەو کەسانەن کە بەشێکن لە یەک گروپی کۆمەڵایەتی، بۆیە زاراوەی "فشاری هاوتەمەن" ئاماژەیە بۆ ئەو کاریگەرییەی کە هاوتەمەنەکان دەتوانن لەسەر یەکتر هەیانبێت.

بەگشتی، زاراوەی فشاری هاوتەمەنەکان کاتێک بەکار دەهێنرێت کە مرۆڤەکان باس لەو ڕەفتارانە دەکەن کە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە بە قبوڵنەکراو یان نەخوازراو دادەنرێت، وەک تاقیکردنەوە لەسەر خواردنەوەی کحول یان ماددە هۆشبەرەکان.

فشاری هاوتەمەنەکان چۆن کاریگەریی لەسەر هەرزەکاران هەیە؟

دوو جۆری سەرەکی فشاری هاوتەمەن هەیە کە دەتوانێت کاریگەریی لەسەر منداڵەکەت هەبێت – فشاری نەرێنی و ئەرێنیی هاوتەمەن.

فشاری ئەرێنیی هاوتەمەنەکان دەتوانێت یارمەتیی هەرزەکاران بدات بۆ پەرەپێدانی تواناکانی ڕووبەڕووبوونەوەی پێویست بۆ تەمەنی گەورەیی. لەوانەیە هانی هەرزەکاران بدات کە چالاکتر بن لە وەرزشدا یان خۆیان لە ڕەفتارە مەترسیدارەکان بەدوور بگرن، کە ئەمەش دەتوانێت بەتایبەتی لە کاتە سەختەکاندا یارمەتیدەر بێت. لەوانەیە کاریگەریی لەسەر ئەوە هەبێت کە زیاتر جەخت بکاتەوە، چالاکییە نوێیەکان تاقی بکاتەوە یان زیاتر بەشداریی قوتابخانە بکات.

فشاری نەرێنیی هاوڕێیان دەتوانێت هەرزەکاران بەرەو ئاڕاستەی خراپ ببات. دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە کحول یان ماددە هۆشبەرەکان تاقی بکەنەوە یان ڕەفتارکردن بە شێوازی دژەکۆمەڵایەتی، قوتابخانە جێ بهێڵن یان بەشداری لە ڕەفتارە خراپەکانی تردا بکەن کە تەندروستییان بخاتە مەترسییەوە، هیچ ڕێگەیەک نییە بۆ ئەوەی بەتەواوی بزانیت منداڵەکەت چۆن کاریگەریی لەسەر دەبێت.

نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە بریتین لە:

کەمیی مەزاج، فرمێسکاوی یان هەستکردن بە بێهیوایی.

شەڕانگێزی یان ڕەفتاری دژەکۆمەڵایەتی کە بۆ منداڵەکەت ئاسایی نییە.

گۆڕانکاریی لەناکاو لە ڕەفتاردا، زۆر جار بەبێ هۆکارێکی دیار.

کێشەی خەوتن، مانەوە لە خەو یان زوو لەخەوهەڵسان.

لەدەستدانی ئارەزووی خواردن یان زیادەڕۆیی لە خواردن.

دوودڵی لە چوونەقوتابخانە.

کشانەوە لە چالاکییەکان کە منداڵەکەت پێشتر حەزی لێی بوو.
لێدوانەکان سەبارەت بە ویستی وازهێنان، یان ژیان شایانی ژیان نییە.
فشار و کاریگەریی هاوتەمەنەکان لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کە هەرزەکاران:
هەڵبژاردنی هەمان جلوبەرگ، شێوازی قژ یان زیرینگەریی هاوڕێکانیان.
گوێگرتن لە هەمان مۆسیقا یان سەیرکردنی هەمان بەرنامەی تەلەڤزیۆنی وەک هاوڕێکانیان.
گۆڕینی شێوازی قسەکردنیان یان بەکارهێنانی وشەکانیان.
ئەنجامدانی کاری مەترسیدار یان شکاندنی یاساکان.
لە قوتابخانەدا زیاتر کارکردن یان بەو شێوەیە کارنەکردن.
پەیوەندیی خۆشەویستی یان بەشداریکردن لە چالاکییە سێکسییەکان.
جگەرەکێشان یان بەکارهێنانی کحول یان ماددە هۆشبەرەکانی تر.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- بڵێ خۆت بە: هاوسەنگییەک بۆ فشاری هاوتەمەنەکان و کاریگەریی هاوتەمەنەکان، ئاساییە نیگەران بیت لەوەی منداڵەکەت زۆر لەژێر کاریگەریی هاوتەمەنەکانیدایە، یان سازش لەسەر بەهاکانی خۆی (یان بەهاکانی تۆ) دەکات بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوڕێکانیدا بگونجێت. هەروەها ئاساییە نیگەران بیت لەوەی منداڵەکەت ناتوانێت بڵێت نەخێر ئەگەر فشارێکی زۆری لەسەر بێت بۆ تاقیکردنەوەی شتە مەترسیدارەکان، وەکوو وەرزشکردن یان جگەرەکێشان.
ڕووبەڕووبوونەوەی باش لەگەڵ کاریگەریی هاوڕێکانت بریتییە لە بەدەستهێنانی هاوسەنگی لەنێوان خۆتبوون و گونجان لەگەڵ گروپەکەتدا. لێرەدا چەند بیرۆکەیەک دەخەینە ڕوو بۆ ئەوەی یارمەتیی منداڵەکەت بدەیت لەم کارەدا.
متمانەبەخۆبوون دەتوانێت یارمەتیی هەرزەکاران بدات بەرەنگاری کاریگەریی نەرێنیی هاوڕێیان ببنەوە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە هەرزەکارانی متمانەبەخۆبوو دەتوانن بڕیاری سەلامەت و ئاگادارانە بدەن و خۆیان لەو کەس و بارودۆخانە بەدوور بگرن کە بۆیان گونجاو نین.
٢- خۆی خۆش بوێت و بەزەیی بە خۆیدا بێتەوە: بریتییە لە میهرەبانی لەگەڵ خۆت و مامەڵەکردن لەگەڵ خۆتدا بە هەمان گەرمی و گرنگیدان و تێگەیشتن کە دەیدەیت بە کەسێک کە گرنگیی پێ دەدەیت، کاتێک هەرزەکاران بەزەییان بە خۆیاندا بێتەوە، دەتوانێت یارمەتییان بدات مامەڵە لەگەڵ هەر فشار و دڵەڕاوکێیەکدا بکەن کە پەیوەندیی بە کاریگەریی هاوڕێکانیانەوە هەبێت.
٣- ڕێگاکانی بۆ پێشنیار بکە بۆ ئەوەی بڵێ نەخێر: لەوانەیە منداڵەکەت پێویستی بە هەندێک ڕێگەی ڕزگارکردنی دەموچاوی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێت نەخێر ئەگەر هەست بە کاریگەری دەکات بۆ ئەوەی شتێک بکات کە نایەوێت بیکات. بۆ نموونە، ڕەنگە هاوڕێکانی هانی منداڵەکەت بدەن کە هەوڵی جگەرەکێشان بدات. لەبریی ئەوەی تەنها بڵێت 'نا، سوپاس'، منداڵەکەت دەتوانێت شتێکی وەک، 'نا، ئەوە تەنگەنەفەسیم خراپتر دەکات'، یان 'نا، من حەزم لەو شێوازە نییە کە بۆنم لێ دێت'.
٤- کۆدێکی نهێنیتان لەنێواندا هەبێت بۆ کاتی مەترسی: ئەگەر منداڵەکەت هەستی کرد کە لە دۆخێکی مەترسیداردایە، ڕەنگە یارمەتیدەر بێت ئەگەر بتوانێت نامەت بۆ بنێرێت یان تەلەفۆنت بۆ بکات بۆ پاشەکەوتکردن. تۆ و منداڵەکەت دەتوانن لەسەر پەیامێکی کۆدکراو ڕێک بکەون بۆ ئەو کاتانەی کە منداڵەکەت نایەوێت لە بەردەم هاوڕێکانیدا هەست بە شەرمەزاری بکات. بۆ نموونە دەتوانن بڵێن کە پشکنینی بۆ باپیرە دەکەم، بەڵام دەزانیت کە بەڕاستی ئەوە مانای ئەوەیە کە پێویستیان بە یارمەتیی تۆیە.

ئەگەر منداڵەکەت پەیوەندیت پێوە بکات، گرنگە سەرنجت لەسەر هەڵبژاردەی ئەرێنیی منداڵەکەت بێت بۆ ئەوەی داوای یارمەتیت لێ بکات، نەک لەسەر ئەو دۆخە مەترسیدارەی کە منداڵەکەت تێیدایە. ئەگەری ئەوە زیاترە کە منداڵەکەت داوای یارمەتی بکات ئەگەر بزانێت تووشی کێشە نابێت.

٥- هاندانی تۆڕێکی کۆمەڵایەتیی فراوان: ئەگەر منداڵەکەت چانسی پەرەپێدانی هاوڕێیەتی لە زۆر سەرچاوەوە هەبێت، لەوانە وەرزش، چالاکییە خێزانییەکان یان یانەکان، ئەوە مانای ئەوە دەبێت کە بژاردە و سەرچاوەی پشتگیریی زۆریان دەست کەوتووە ئەگەر هاوڕێیەتییەک بەهەڵەدا بچێت.

٦- کاتێک نیگەرانیت لە فشاری هاوتەمەنەکان و کاریگەریی هاوڕێکانی: هاندانی منداڵەکەت بۆ ئەوەی هاوڕێکانی هەبێت و پێدانی شوێنیان لە ماڵەکەتدا دەتوانێت یارمەتیت بدات هاوڕێکانی منداڵەکەت بناسیت. هەروەها ئەمە چانسی ئەوەت پێ دەدات کە بزانیت ئایا فشار و کاریگەریی نەرێنیی هاوڕێکانی پرسێکە بۆ منداڵەکەت یان نا.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

مامەڵەکردن لەگەڵ فشاری هاوڕێیان دەکرێت قورس بێت، بەڵام لە خوارەوە چەند ڕێگەیەک دەخەینە ڕوو بۆ یارمەتیدان لە چارەسەرکردنی:

١- کاتی خۆت وەر بگرە: لەبریی ئەوەی بەخێرایی ڕازی بیت لەسەر ئەنجامدانی شتێک کە پێت باشە نەیکەیت، بوەستە و چەند هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە. ئەگەر کەسێک چاوەڕێی وەڵامدانەوەی تۆیە، پێی بڵێ پێویستە چەند ڕۆژێک کاتی بۆ تەرخان بکەیت و بیری لێ بکەیتەوە. ئاسانترە بەرەنگاری فشارەکان ببیتەوە کاتێک هەندێک کات و شوێن لەنێوان خۆت و دۆخەکەدا دادەنێیت.

٢- هۆکارەکانت لە بەرچاو بگرە: کاتێک ڕووبەڕووی هەڵبژاردنێک دەبیتەوە، لە خۆت بپرسە هۆکارەکانت بۆ ئەنجامدانی شتێک چین؟ ئەگەر لەبەر ئەوەیە کە هەموو هاوڕێکانت ئەو کارە دەکەن و دەترسیت قسەت لەگەڵ نەکەن ئەگەر تۆ بەشدارییان نەکەیت، ئەوا ڕەنگە بتەوێت بیری لێ بکەیتەوە.

تۆ شایانی ئەوەیت کە خۆت بە کەسانی پشتیوان دەورە بدەیت کە ڕێز لە بڕیارەکانت دەگرن - نەک کەسانێک کە فشارت لەسەر دروست بکەن بۆ ئەوەی شتێک بکەیت کە هەست بە دروستی ناکەیت.

٣- سنوورەکان دابنێ: وتنی "نا" دەتوانێت قورس بێت، بەڵام پێویستە سنوورێکی تەندروست لە پەیوەندییەکاندا دابنێیت. ئەگەر کەسێک بەبەردەوامی فشارت لەسەر دروست بکات بۆ ئەوەی شتێک بکەیت، دەتوانیت هەوڵ بدەیت پێی بڵێیت کە چۆن کاریگەریی لەسەرت هەیە.

بۆ نموونە ڕەنگە شتێکی وەک "کاتێک جگەرەیەکم پێشکەش دەکەیت، دڵتەنگم دەکات لە کاتێکدا دەزانیت جگەرە ناکێشم، ناتوانم بەردەوام لەگەڵت کۆ ببمەوە ئەگەر بزانم ڕێز لە هەستەکانم ناگریت" بڵێیت.

٤- چۆنێتیی دانانی سنووری تەندروست: بەدیلێک پێشکەش بکە: لەوانەیە هاوڕێیەک کە فشاری هاوتەمەنەکانی لەسەرە بەسادەیی بیەوێت کاتێکی زیاتر لەگەڵت بەسەر ببات یان پەیوەندیت پێوە بکات، بەڵام نازانن چۆن پرسیاری تر بکەن.

ئەگەر فشاریان لەسەر دروست کردیت کە لەگەڵیان بوویت بەوەی ماددەی هۆشبەر بەکار بهێنیت یان شەراب بخۆیتەوە یان دزی بکەیت یان هەر کاریکی نەشیاو بکەیت، ئەوا تۆ دەتوانی نەچیتە ژێر ئەو جۆرە فشارانەوە، ڕەنگە پلانێک دابنێیت بۆ ئەوەی جارێکی تر کۆ نەبیتەوە و بچیتە گەشت لەگەڵیان، وردەوردە لێیان دوور بکەویتەوە، بەم شێوەیە، ئێوە هەردوو پێداویستییەکانتان بە شێوەیەکی سوودبەخش بۆ هەردوو لا دابین دەکەن.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- ئایا تا ئێستا هیچ هاورێیەکت فشاری لێکردویت بۆ ئەنجامدانی کارێکی نەشیاو؟

٢- تا ئێستا چویتەتە ژێر فشار هاورێکەت؟

٣- تا ئێستا بۆ هەر داواکاریەک هاورێکانت داوایان لێکردبی و بەدڵت نەبوبێت وتوتە نەخێر؟

پێنجەم:- باند و مافیا:

مەبەست لە وشەی باند چییە؟"مافیا" زاراوەیەکی نافەرمییە کە بۆ وەسفکردنی ڕێکخراوە تاوانکارییەکان بەکاردێت کە لێکچوونێکی بەهێزیان لەگەڵ مافیای ئیتاڵیادا هەیە. چالاکیی ناوەندی ڕێکخراوێکی لەو جۆرە بریتی دەبێت لە ناوبژیوانی ناکۆکییەکانی نێوان تاوانباران و هەروەها ڕێکخستن و جێبەجێکردنی ڕێککەوتنە نایاساییەکانی نێوان تاوانباران لە ڕێگەی بەکارهێنان یان هەڕەشەی توندوتیژی. زۆرجار مافیاکان بەشداری چالاکییە لاوەکییەکانی وەک قومارکردن، قەرزکردن، بازرگانیکردن بە ماددە هۆشبەرەکان، لەشفرۆشی و ساختەکاری تەنانەت بازرگانی بە مرۆڤیشەوە دەکەن.

ئامانجی سەرەکی مافیا پارە پەیداکردنە، چەندین چالاکیی جۆراوجۆر بەکاردەهێنن. یەکێک لە باوترینەکان: زەوتکردن. زەوتکردن بریتییە لە ناچارکردنی خەڵک بۆ ئەوەی پارە بدەن بە هەڕەشەکردن لێیان بە جۆرێک لە جۆرەکان. مافیا پلانی زەوتکردنە. مافیاکان لە ماوەی ساڵانی ڕابردوودا لە ڕێگەی چەندین چالاکیی نایاسایی جۆراوجۆرەوە پارەیان دەستکەوتووە. وەک چەقۆکێشەکان و فرۆشتنی مەی، بازرگانی بە ماددەی هۆشبەر، لەشفرۆشی و قومارکردنی نایاسایی.

دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- وشەی باند دەتوانێت بە سادەیی مانای کۆمەڵێک کەس بێت، بەڵام لێرەدا مەبەستمان کەسانێکە کە بەشێکن لە گروپێکی ڕێکخراو کە تاوان ئەنجام دەدەن. زۆرجار باندەکان ناویان هەیە، جلوبەرگی تایبەت لەبەر دەکەن یان تاتۆ دیاریکراو یان وێنەکێشانیان لەسەر جەستەیان هەیە و بەشداری لە چالاکی و ڕەفتاری مەترسیدار دەکەن. شتێکی دڵخۆشکەرە کە هەرزەکاری کۆچبەر زۆر بە کەمی پەیوەندی بەم باندانەوە دەکەن لە چاو گەنجانی لەدایکبووی ڕەسەنی ئەو وڵاتە، بەڵام بیرۆکەی باند ڕەنگە سەرنجی هەندێک لە هەرزەکاران ڕابکێشێت. منداڵان هەندێک جار پەیوەندی بە باندەکانەوە دەکەن، چونکە پێیان وایە باندەکە بە سەلامەتی دەیانهێڵێتەوە یان هەست دەکەن سەر بە باندەکانن.

٢- لێکۆڵینەوە لە چالاکیی باندەکان بکە لە ناوچەکەت. هۆکارێکی مەترسی گەورەیە کاتێک باس لەوە دەکرێت کە هەرزەکارەکەت پەیوەندی بە باندێکەوە بکات. ئاگاداری هەر چالاکیەکی باندەکان بە لە ناوچەکەتدا بۆ ئەوەی بزانیت

هەرزەکارەکەت لە قوتابخانە یان لە کۆمەڵگادا تووشی چی دەبێت. دەتوانیت لێکۆڵینەوە لە چالاکییەکانی باندەکان بکەیت لە ناوچەکەتدا بە گەڕان بە ناو ڕاپۆرتەکانی پۆلیس و داتاکانی پۆلیس بە شێوەی ئۆنلاین. زۆربەی ناوچەکان ماڵپەڕێکی پۆلیسی گەڕۆک هەیە کە دەتوانیت کۆدەکەت تێدا دابنێیت و هەر دەستگیرکردنێک یان پشێوییەکی ئەم دواییە لە ناوچەکەتدا ببینیت.

٣-لەوانەیە هەرزەکاران بەدوای باندەکاندا بگەڕێن بۆ هەستکردن بە سەربەخۆیی. ئەگەر هەستتکرد هەرزەکارەکەت هەندێک ڕەفتاری نامۆ دەکات، لە ستایڵی قژی – تاتۆکردن – شێوازی جلوبەرگی، لەوانەیە بەدوای باندێکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی پەیوەندیان پێوە بکات یان سەرەتای چونە نێو باندە.

٤-هەروەها فشاری هاوتەمەنەکان هۆکارێکی سەرەکییە بۆ ئەوەی هەرزەکاران بچنە ناو باندەکانەوە. ئەگەر هەرزەکارەکەت هاوڕێی هەبێت کە لە باندێکدان یان پەیوەندی بە باندێکەوە هەیە، لەوانەیە هەرزەکارەکەت بیر لەوە بکاتەوە کە ئەویش بەشداری بکات.

٥-هەرزەکاران هەمیشە درک بە مەترسی باندەکان ناکەن. بیرۆکەی بەشێک بوون لە باندێک ڕەنگە جێگەی سەرنج بێت، بە تایبەت ئەگەر هەرزەکارەکەت بەرکەوتەی یارییە ڤیدیۆییەکان و میدیای دیکە بووبێت کە توندوتیژی باندەکان شکۆمەند دەکەن. ئەگەر هەرزەکارەکەت نەخۆشییەکی دەروونی بنەڕەتی هەیە، وەک تێکچوونی کەسایەتی، لەوانەیە لە ڕێگەی پەیوەندیکردن بە باندێکەوە بەدوای وروژاندندا بگەڕێت.

٦-خۆت ئاشنا بکە بەو نیشانانەی ئاگادارکردنەوە کە هەرزەکارەکەت پەیوەندی بە باندێکەوە هەیە. دڵنیابە لەوەی کە نیشانەکانی هۆشداری سەبارەت بە چالاکیی باندەکان لە هەرزەکاراندا دەزانیت. پێویستە نیگەران بیت ئەگەر هەرزەکارەکەت هەریەکێک لەم نیشانانەی خوارەوە پیشان بدات:

لەبەرکردنی ڕەنگێکی دیاریکراو لەناکاو.

زیادبوونی ئارەزووی سەیری فیلم و مۆسیقای باند و چەتەکان.

شانازیکردن بە هەبوونی هاوڕێ لە باندەکاندا.

هاتنەوە ماڵەوە بە کەلوپەلی گرانبەها.

بەکارهێنانی ئاماژە و نیشانەکانی دەست بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ هاوڕێیان.

ڕەفتاری شەڕانگێزانە یان کشانەوە لە پەیوەندە کۆمەڵایەتیەکانی خێزان.

٧-هەندێک جار باندەکان، بە دزی و تاڵانکردن داهات بەدەست دەهێنێت، بەڵام دەزانن کە چالاکییەکانیان پێویستیان بە قەبارەیەکی گەورەتر هەیە بۆ ئەوەی زۆرترین قازانج مسۆگەر بکەن. هەر بۆیە دەست دەکەن بە ڕفاندنی کچان و کوڕان گەنج، لە پێناو دەستکەوتنی پارە و داهات.

٨-لەگەڵ مامۆستای هەرزەکارەکەت، ڕاوێژکاری قوتابخانە، بەڕێوەبەری قوتابخانە، یان بەڕێوەبەرایەتی باڵاتر قسە بکە. زۆربەی قوتابخانەکان بە توندی مامەڵە لەگەڵ قسەی ناشرین و جیاکاری و هەراسانکردن دەکەن. پێویستە بەڕێوەبەر و سەرپەرشتیاران ئاگادار بن ئەگەر هەر چالاکیەکی باند لە دەسەڵاتی دادوەری خۆیاندا ڕوویدات. ئەگەر

وەزارەتەکە وەڵامی نەدایەوە، پەیوەندی بە دەستەی خوێندنگەی ناوخۆیی خۆتەوە بکە، بەشی پەروەردەی ویلایەتەکەت، یان سکاڵا تۆمار بکە لە حکومەتی فیدراڵی.

٩-لەگەڵ هەرزەکارەکەت باسی باندەکان بکە. پەروەردە کلیلی ئەوەیە کە هەرزەکارەکەت نەچێتە ناو هیچ باندێکەوە. کاتێک بۆ دانیشتن و قسەکردن لەگەڵ هەرزەکارەکەت تەرخان بکە دەربارەی مەترسییەکانی باندەکان، تا دەتوانیت ڕاشکاوانە بە کاتێک لەگەڵ هەرزەکارەکانت باسی باندەکان دەکەیت. ڕوونی بکەرەوە کە چالاکییە کورتخایەنەکانی باندەکان دەتوانێت ببێتە هۆی کێشە لەگەڵ پۆلیس، کێشە لەگەڵ قوتابخانە، و پەیوەندی خراپ لەگەڵ ئەندامانی خێزان. دڵنیابە لەوەی هەرزەکارەکەت دەزانێت چالاکیی باندەکان دەتوانێت ڕێگری بکات لە دەستڕاگەیشتنیان بە بژاردەی خوێندن و دامەزراندن، کات لە زیندان و مەترسی لەسەر سەلامەتی کەسی خۆیان و سەلامەتی کەسی خێزان و هاوڕێکانی.

١١-لێکۆڵینەوە لە چالاکیی باندەکان بکە لە شوێن و ناوچەکەی دەوروبەرت. مەترسی گەورەیە کاتێک باس لەوە دەکرێت کە هەرزەکارەکەت پەیوەندی بە باندێکەوە کردوە. ئاگاداری هەر چالاکیەکی باندەکان بە لە ناوچەکەتاندا بۆ ئەوەی بزانیت هەرزەکارەکەت لە قوتابخانە یان لە کۆمەڵگادا تووشی چیبوە و چیدەبێت.

١٢-گوێ لە هەرزەکارەکەت بگرە و هەوڵبدە ڕاستییەکان دەربارەی ئەوەی ڕوویداوە یان ئەو شتانەی کە بەردەوامن لە ڕوودان پرسیاری لێ بکە. با بزانێت ئەم دۆخە هەڵەی ئەو نییە و هیچی نەکردووە شایستەی ئەوە بێت سزا بدرێت. دڵنیاییبەکەرەوە کە بە بەردەوامی بەدواداچوون دەکەیت.

١٣-هەنگاوی سیاسی بگرنەبەر. بۆ ئەوەی چارەسەری چالاکیی باندەکان بکرێت، ڕەنگە کردەوەی سیاسی پێویست بێت. زیادکردنی ئامادەبوونی جێبەجێکردنی یاسا لە شوێنی خۆت و پێشکەشکردنی گەیاندنی کۆمەڵایەتی بۆ هەرزەکارانی مەترسیدار لەوانەیە لە ناوچەکەتدا پێویست بێت.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- مەهێڵە کەس ناچارت بکات بچیتە ناو هیچ باندێکەوە، بیر لە داهاتووت بکەرەوە.

٢- لەگەڵ هاوڕێکانت یەکبگرن: دەستەواژەی "بۆ بەدەستهێنانی داهاتویەکی گەش، هەمووومان پاڵپشتی یەکین" بڵاوبکەنەوە. تۆ خۆت ناتوانیت بە تەنها ئەم کارە بکەیت بەسەر گروپی باندەکاندا زاڵ ببیت، بەڵام لەگەڵ هاوڕێکانت دەتوانن کار بکەن بۆ بنیاتنانی گروپێکی بەهێزتر و بۆ ئەوەی لە باندەکان دووربن و توشی کێشەتان نەکەن.

٣- بە کارکردن پێکەوە، تۆ و هاوڕێکانت دەتوانن بۆنە و چالاکیی کۆمەڵایەتی بەردەوام دروست بکەن کە بەشداری تێدا بکەن بە مەبەستی دورکەوتنەوەتان لە بەشداریکردن لە باندەکان. هەروەها دەتوانن وەک گروپێک بچنە لای کەسانی شارەزا بۆ وروژاندنی هەر نیگەرانییەکتان سەبارەت بە چالاکیی باندەکان بۆ ئەوەی زیاتر ئاشناتان بکەن بە ناساندن و مەترسی ئەم گروپانە.

٤- دەستپێکردنی نامە نووسین و هەڵمەتی تەلەفۆن بۆ ئەندامانی ناوخۆیی کۆنگریس یان پەرلەمانتار یان بەرپرسانی سیاسی. ڕوونی بکەرەوە کە بۆچی ناوچەکەت پێویستی بە یارمەتی هەیە بۆ چارەسەرکردنی توندوتیژی باندەکان و چالاکییەکانی باندەکان. داوای گەیاندنی کۆمەکی بکە بۆ ناوچەکەت.

٥- یەک پەیوەندیکردن بە پۆلیسی ناوخۆیی سەبارەت بە چالاکیی باندەکان کاریگەرییەکی کەمی هەیە. هەوڵێکی گروپی بەکۆمەڵ پێویستە بۆ ئەوەی چالاکیی باندەکان لە ناوچەکەتدا کۆتایی پێبهێنیت. دڵنیابە لە دایک و باوکانی تری ناوچەکە بۆ ئەوەی بە شێوەی تیم پێکەوە قسە لەگەڵ پۆلیس بکەن.

٦- ئەگەر دەتوانی خێرا لەو ناوچەیە دوور بکەوەرەوە، بە تایبەت زانیت دۆخەکە مەترسیدارە.

٧- تۆڵە مەکەرەوە - قسە ناخۆش مەکە، سوکایەتیان پێ مەکە، یان بەو شێوەیە ڕەفتار مەکە کە ڕەفتارت لەگەڵ دەکەن - لەوانەیە تووشی کێشەی خراپتر بکەن، بەتایبەت کاتێک بەتەنها خەریکە ڕووبەڕووی باندی مافیایی دەبیتەوە.

٨- هۆشیاری بڵاوکردنەوە. نامیلکە لە ناوەندە کۆمەڵایەتییەکان، قوتابخانەکان، مزگەوتەکان، شەقامەکان، دوکانەکانی خواردن و ناوچەکانی تر دابەش بکە.

٩-ئەگەر کەسی سوکایەتیپێکەر یان باندەکە چەکیان پێبوو، یان ویستیان دەستدرێژی سێکسی بکەنە سەرت، یان مەترسی ئازاردانی جەستەیت لەسەر بوو، بیر لەوە بکەرەوە پەیوەندی بە پۆلیسەوە بکەیت.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-ئایا دەزانیت باند کێیە؟

٢-چیرۆکی هیچ کەسێکت بیستوە باندەکان فڕاندبێتیان؟

٣- ئەگەر هەستت بە مەترسی کرد یەکەم شت چی دەکەیت؟

٤- تا ئێستا بیرت لەوە کردوەتەوە پەیوەندی بە باندەکانەوە بکەیت؟

شەشەم: هەڵاواردن (جیاکاری) و گەلەکۆمەکردن (التنمر):

أ: هەڵاواردن (جیاکاری) و چەوساندنەوە:

هەڵاواردن واتە هەڵسوکەوتی نادادپەروەرانە لەگەڵ کەسێک بەهۆی ناسنامەکەیەوە، بۆ نموونە بەهۆی ڕەگەز، ڕەنگ، ڕەچەڵەکی نەتەوەیی، جۆر، کەمئەندامی، یان ئایین، لە قوتابخانەدا ڕەنگە کەسێک هەڵنەبژێردرێت بۆ بەشداریکردن لە پێشبڕکێی وەرزشوانان چونکە کچێکە وپۆشتەیە. یان ڕەنگە خوێندکاران بەهۆی ڕەگەزەکەیانەوە توندتر دیسپلین (سزا) بدرێن، یان خەڵات نەکرێن، ئەم جۆرە جیاکارییە لە قوتابخانەکاندا نایاساییە.

هەندێک لە نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە کە منداڵەکەت لەوانەیە توشی قسەی ناشرین یان ڕووبەڕووی جیاکاری بوبێتەوە، بریتین لە:

١- ترس یان خۆبەدوورگرتن لە سواربوونی پاسی قوتابخانە، یان چوونە قوتابخانە یان چالاکییەکانی تر.

٢- لەدەستدان یان تێکچوونی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان، کتێب، یان جلوبەرگ.

٣- گۆڕانکاری لە ئارەزووی خواردن یان بە سەختی خەوی لێدەکەوێت.

٤- دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، یان گۆڕانی باری دەروونی.

٥- بوونی برین یان شوێنی چەقۆ کە لەسەر جەستەی هەرزەکارەکە.

٦-زوو زوو ئازاری گەدە، سەرئێشە، یان نەخۆشییە جەستەییەکانی تر.

ب: (التنمر): گەلەکۆمەکردن بە قسەی ناشرین و سوکایەتیپێکردن:

پێناسەی ملهوڕی (التنمر): دیاردەیەکی شەڕانگێزانە و نەخوازراوە کە بریتییە لە پراکتیزەکردنی توندوتیژی و ڕەفتاری شەڕانگێزانە لەلایەن تاکێک یان کۆمەڵێک تاکەوە بەرامبەر بە کەسانی تر، ئەم دیاردەیە زیاتر لە نێو قوتابیانی قوتابخانەدا بڵاوبووەتەوە و بە هەڵسەنگاندنی دۆخی ئەم دیاردەیە ڕوون دەبێتەوە کە ڕەفتارەکانی بە دووبارەبوونەوە تایبەتمەندن.

ملهوڕەکان کەسانێکن کە بەردەوام کێشە دروست دەکەن. حەزدەکەن ئازاری ئەو کەسانە بدەن کە لە خۆیان بچوکترن یان لاوازترن و بیانترسێنن. دەروناسەکان لەو باوەڕەدان کە ملهوڕەکان حەز دەکەن دەسەڵاتداربن.

سوکایەتیپێکردن و قسەی ناشیرین بەسەر هەرزەکاراندا ڕوودەدات لە هەموو پاشخانێکدا و دەتوانێت بە شێوەی جیاواز بێت: ئەگەر چەوساندنەوەکە لەسەر بنەمای ڕەگەز، ڕەنگ، ڕەچەڵەکی نەتەوەیی، ڕەگەز، کەمئەندامی، یان ئایین بێت و بە هاوبەشی لەگەڵ توانای خوێندکار بۆ بەشداریکردن لە قوتابخانە ڕوووبدات، ئەوا ئەم چەوساندنەوەیە پێی دەوترێت هەراسانکردنی جیاکاری. قوتابخانەکان بەپێی یاسا پێویستە چارەسەری هەراسانکردنی جیاکاری بکەن بە لێکۆڵینەوەی خێرا و گرتنەبەری ڕێوشوێنی پێویست بۆ وەستاندنی ئەم هەراسانکردنە.

بۆ ئەوەی بە قسەی ناشرین هەژمار بکرێت، دەبێت:

١-ناهاوسەنگی هێز: ئەو منداڵانەی کە قسەی ناشرین دەکەن، دەسەڵاتی خۆیان بەکاردەهێنن- وەک هێزی جەستەیی، دەستڕاگەیشتن بە زانیاری شەرمەزارکەر، یان ناوبانگ- بۆ کۆنترۆڵکردن یان زیانگەیاندن بە کەسانی دیکە.

٢-ناهاوسەنگی دەسەڵات: دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات و لە بارودۆخی جیاوازدا بگۆڕێت، تەنانەت ئەگەر هەمان کەسانیش بەشداربن.

٣-دووبارەکردنەوە: ڕەفتارەکانی قسەی ناشرین و سوکایەتیپێکردن زیاتر لە جارێک ڕوودەدەن یان ئەگەری ڕوودانی زیاتر لە جارێکیان هەیە.

٤-قسەی ناشرین ڕەفتارێکی شەڕانگێزانەیە وەک هەڕەشەکردن، بڵاوکردنەوەی دەنگۆ، هێرشکردنە سەر کەسێک بە شێوەیەکی جەستەیی یان زارەکی و دوورخستنەوەی کەسێک لە گروپێک بە ئەنقەست. بێت و بریتی بێت لە:

جۆرەکانی قسەی ناشرین و سوکایەتیپێکردن، کە بریتین لەمانەی خوارەوە:

١-خراپ بەکارهێنانی زارەکی یان نووسراو: وەک بەکارهێنانی ناو یان نازناوی تاکەکان وەک گاڵتەجاڕی، یان نمایشکردنی پۆستەری هێرشبەرانە بۆ کەسانی دیکە.

٢-بەکارهێنانی توندوتیژی: هەروەها هەڕەشەی توندوتیژیش دەگرێتەوە، وەک لێدان و پاڵپێوەنان و ئازاردانی جەستەی.

٣-ئازاردانی سێکسی: بە ڕەفتارێکی ناپەسەند و زۆر بێزارکەر دادەنرێت، دەبێتە هۆی ترس و زەلیلی بۆ قوربانی، و لەوانەیە لە ئەنجامدا تاوانی لێبکەوێتەوە.

٤- جیاکاری ڕەگەزی: کە بریتییە لە مامەڵەکردنی جیاواز لەگەڵ خەڵکدا بە پشتبەستن بە ناسنامەکەیان.

٥-هێرشی ئەلیکترۆنی: بەکارهێنانی ئینتەرنێت یان تەلەفۆن بۆ هەڕەشەکردن، وەک ناردینی وێنە یان نامە یان تەلەفونکردن.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

ئەگەر پێت وایە هەرزەکارەکەت هێرش دەکرێتە سەر یان ڕووبەڕووی جیاکاری دەبێتەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەیت:

١-هەموو دایبابێک دەیەوێت منداڵە هەرزەکارەکەی هاوڕێی هەبێت و ژیانێکی کۆمەڵایەتی تەندروست بێت، زۆرێک لە دایبابان دڵیان دەشکێت کاتێک دەزانن کە هەرزەکارەکەیان قسەی ناشرینیان پێدەوترێت یان قسەی ناشرین بە کەسێکی تر دەڵێن. لە کارەساتبارترین حاڵەتەکاندا، قسەی ناشرین و سوکایەتیپێکردن دەتوانێت ببێتە هۆی خۆکوشتن؛ لە حاڵەتە کەمتر کارەساتبارەکاندا، دەتوانێت ببێتە هۆی خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و حاڵەتەکانی تری نەخۆشی دەروونی کە کاریگەری لەسەر دەبێت تا تەمەنی گەورەیی.

٢- زۆرێک لە دایک و باوکان سەریان سوڕدەمێنێت کاتێک دەزانن کە منداڵە هەرزەکارەکەیان قسەی ناشرینیان پێدەوترێت. زۆرجار منداڵان بە تایبەت هەرزەکاران شەرمەزار دەبن لەوەی قسەی ناشرینی پێبگوترێت. ئەوە شتێک نییە کە بیانەوێت لەگەڵ دایک و باوکیان، مامۆستاکانیان، یان هەر کەسێکی گەورەساڵدا باسی بکەن کە بتوانێت یارمەتیدەر بێت. بەڵکو لەناخی خۆیان دەیهێڵنەوە و لەوانەیە ئەوەی ڕوودەدات لەگەڵ هیچ کەسێکدا باسی نەکەن. بە تێپەڕبوونی کات، ئەم هەستە خەفەکراوە دەکرێت ببێتە هۆی خراپی نمرەکانیان، شەڕانگێزی، ڕەفتاری مەترسیدار و تەنانەت توندوتیژی بەرامبەر بە خۆیان یان کەسانی دیکە.

٣- چاوت لەسەر ئەوە بێت کە هەرزەکارەکەت بە شێوەی ئۆنلاین چی دەکات. بزانە چ ئەپێک بەکاردەهێنن و جار جار پشکنین بکە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە هیچ شتێکی مەترسیدار ڕوونادات. بۆ هەرزەکارانی گەنجتر، بیر لەوە بکەنەوە کە هەموو ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان لە شوێنێکی گشتی ماڵەکەدا هەڵبگرن نەک لە ژووری نووستنەکانیاندا. هەرچەندە کارێکی ئەستەمە بەڵام نابێت غافڵ بین لێیان.

٤- هەرزەکارەکەت هان بدە بۆ ئەوەی بەشداری ئەو چالاکییانە بکات کە سەرنجی ڕابکێشن. ئایا هەرزەکارەکەت هەمیشە وێنە دەکێشێت؟ ناوی تۆمار بکە لە پۆلەکانی هونەر. ئایا هەرزەکارەکەت وەرزشکارە؟ هانی بدە بۆ ئەوەی بەشداری تیپێکی وەرزشی قوتابخانە بکات. ئایا هەرزەکارەکەت حەزی لە مۆسیقایە؟ یان بەشداری پێبکە لە چالاکیە ئاینیەکان و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.

٥- قسەی ناشرین و سوکایەتیپێکردن دەکرێت لێکەوتەی زیانبەخش و درێژخایەنی هەبێت بۆ منداڵان. جگە لە کاریگەرییە جەستەییەکانی قسەی ناشرین و سوکایەتی، منداڵان لەوانەیە تووشی کێشەی تەندروستی سۆزداری و دەروونی ببن، لەوانە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ، کە دەبنە هۆی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و کەمبوونەوەی ئاستی کارکردن لە قوتابخانەدا.

٦- ئەگەر بیستت کە منداڵەکەت قسەی ناشرین (جنێو) دەدات یان یەکێک لە هاوڕێکانی جنێوی دەدا، دەستبەجێ هەنگاو بنێ و ئاماژەی پێبدە. هۆکارێک کە زۆرجار قسەی ناشرین لە هەرزەکاران بەردەوام دەبێت ئەوەیە کە کەسوکاری کاتێک دەیبیستن جنێو دەدات ڕێگری لێناکات بگرە زۆرجاریش پێدەکەنن بەتایبەت کاتێک منداڵە. ئەمەش دەتوانێت وا لە جنێودەرەکە بکات هەست بکات کە ڕەفتارەکانیان قبوڵکراون. دەستبەجێ ڕێگەی مەدە لە ماڵەکەتدا قسەی ناشرین بکرێت. ئەمەش کاتێک دەبێت کە لە نێوان خوشک و براکاندا ڕوودەدات؛ لە کاتێکدا هەرزەکاران زۆرجار گاڵتە بە خوشک و براکان گاڵتە بەیەک دەکەن.

٧-بە پێچەوانەی قسەی ناشرین بە شێوەی کەسی، هێرشکردنە لە ڕێگای ئەلیکترۆنیەوە بەتایبەت تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان، دەتوانێت لە هەر شوێنێک و لە هەر ساتێکدا بگاتە لای قوربانیەکە (هەرزەکارەکەت). دەتوانێت زیانێکی قووڵی پێبگەیەنێت، چونکە دەتوانێت بە خێرایی بگاتە کۆمەڵێکی فراوان و شوێنپێیەکی هەمیشەیی لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە بۆ هەموو ئەوانەی بەشدارن بەجێبهێڵێت.

٨- منداڵەکەت مافی ئەوەی هەیە ژینگەیەکی سەلامەت و پەروەردەیی باشی لە قوتابخانە هەبێت کە ڕێز لە کەرامەتی بگیرێت. هەموو منداڵان مافی خوێندنیان هەیە، مافی پاراستنیان هەیە لە هەموو جۆرە توندوتیژییەکی جەستەیی، دەروونی، بریندااربوون، قسەی ناشرینیش و سوکایەتیپێکردن.

٩- هەرزەکارەکەت هانبدە بۆ دۆزینەوەی کارێک دوای خوێندن. لە کاتێکدا ڕەنگە هەندێک لە هەرزەکاران بەرەنگاری چەمکی کارکردن ببنەوە، بەڵام جەخت لەوە بکەنەوە کە چۆن بنیاتنانی ئیتیکی کارکردن دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە پاشەڕۆژیاندا. باسی ئەوەی بۆ بکە کە دەتوانێت چی بکات بەو هەموو پارە زیادەی کە دەستی دەکەوێت.

١٠- سوکایەتی پێکردن و قسەی ناشرین دەتوانێت ڕێزگرتنی خود و هێزی کەسایەتیی هەرزەکارەکەت لەناو ببات، بۆیە دڵنیابە کە پشتگیری دەکەیت و نیشانی بدە کە چەندە بەنرخە بۆ خێزان و کۆمەڵگا و جیهان.

١١- هەندێک هەنگاو هەیە کە دەتوانیت بیگریتە بەر بۆ ئەوەی منداڵە هەرزەکارەکەت نەتوانێت قسەی ناشرین بکات و هەروەها واز لە سوکایەتی بهێنێت ئەگەر ویستی بەسەر کەسێکدا بهێنێت. ئەم ڕێنمایانە بەکاربهێنە بۆ ڕێگریکردن و وەستاندنی قسەی ناشرین و سوکایەتیکردن لەلای هەرزەکاران.

١٢- ئەگەر هەرزەکارەکەت قسەی ناشرین بە کەسانیتر دەڵێت، گرنگە بەدوای چاودێری تەندروستی دەروونی گونجاودا بگەڕێیت کە هۆکار بێت بەسەر ئەو پرسەدا زاڵ بێت. هەرزەکارێک کە لەگەڵ قسەی ناشریندا ڕاهاتبێت، زۆرجار کاتێک دەبێتە کەسێکی گەورەساڵ ئەو شوێنەوارانە بە درێژایی ژیانی لەگەڵیدا دەمێنێتەوە، هەرزەکارێک بەوە ناسراوە کە قسەی ناشرین و خراپەکاریی کردوە، لەوانەیە تووشی کەمی کەسایەتی ببێت ئەوەش کاریگەری لەسەر پەیوەندییە جیاوازەکان و دەسکەوتنی کار و پیشە دەبێت. ئەو هەرزەکارەی کە قسەی ناشرین دەکات، لەوانەیە ببێتە هاوسەرێکی دەستدرێژیکار یان لە دواتردا لە ژیانیدا خۆی تووشی کێشەی یاسایی بکاتەوە. هەنگاو بنێ و یارمەتی هەرزەکارەکەت بدە لەم قۆناغەی ژیانی تێپەڕێت.

١٣- قسەی ناشرین دەتوانێت لێکەوتەی زیانبەخش و درێژخایەنی هەبێت بۆ ژیانی منداڵان. جگە لە کاریگەرییە جەستەییەکانی قسەی ناشرین، منداڵان لەوانەیە تووشی کێشەی تەندروستی سۆزداری و دەروونی ببن، لەوانە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ، کە دەبنە هۆی بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان و کەمبوونەوەی ئاستی فێربوون لە قوتابخانە. بە پێچەوانەی قسەی ناشرین بە شێوەی کەسی، هێرشی ئەلیکترۆنی دەتوانێت لە هەر شوێنێک و لە هەر ساتێکدا بگاتە سەر هەرزەکارەکەت. دەکرێت زیانێکی قووڵ پێبگەیەنێت، چونکە دەتوانێت بە خێرایی بگاتە ئامادەبووانێکی فراوان و شوێنپێیەکی هەمیشەیی لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە بۆ هەموو ئەوانەی بەشدارن بەجێبهێڵێت.

١٤- ئەگەر قوتابخانەکە یارمەتیدەر نەبوو یان ئەگەر قسەی ناشرین گۆڕاوە بۆ دەستدرێژی جەستەیی، داوێنپیسی، یان هەراسانکردن، دەتوانیت بچیتە لای دەسەڵاتە ناوخۆییەکان بۆ یارمەتی وەرگرتن. لە زۆر حاڵەتدا قسەی ناشرین نایاساییە. باشترە ئێستا ڕاپۆرتی بدەیت لەسەر هەرزەکارەکەت کاتێک خۆت ناتوانی چارەسەری بکەیت و هێشتا هەرزەکارەکە زۆر گەنجە و هەرزەکاریتی تێنەپەڕاندوە. ئەگەر تا تەمەنی گەورەیی بەردەوام بن لەسەر ئەم ڕەفتارە، دەرئەنجامی زۆر گەورەکانیان دەبێت بۆ لەسەر ڕەفتاری هەرزەکاەکەت.

١٥- فێری کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی تووڕەیی بکە، وەک چوون بۆسەیران، هەناسەدانی قووڵ، یان نووسین لە گۆڤارێکدا.

١٦-دانانی ستاندارد بۆ ماڵەکەت تەنانەت ئەگەر تا ئێستا ڕێگەت بە شتەکان داوە پێشێل بکرێن، هێشتا دەتوانیت دۆخی "ڕێستکردن" لەسەر کەشوهەوای زارەکی لە ماڵەکەتدا لێبدەیت. بە منداڵەکانت بڵێن کە ماڵەکەت "ناوچەیەکی بێجنێودانە" و دەرئەنجامەکانی پێشێلکردنی یاساکانی ماڵەکە دابنێ کە هەموو کەسێک دەگرێتەوە – دایک و باوکیشی تێدایە. وەرگرتنی دۆلارێک بۆ هەر وشەیەک شتێکە زۆربەی هەرزەکاران بەتوندی هەستی پێ دەکەن. زیادەڕەوی لە کاردانەوەدا مەکە بەرامبەر بە پێشێلکارییەکان، بەڵام ئەگەر هەرزەکارەکەت بەئاشکرا یاساکانتانی پشتگوێ خست، دەرئەنجامێکی بەهێزتر بسەپێنن، وەک ڕاگرتنی دەرماڵە یان مۆڵەتی بەکارهێنانی ئوتومبێلەکە، هەر دەرئەنجامێک هەڵدەبژێریت، پتەو بە. ماڵی تۆیە و تۆ دایک و باوکی.

١٧- دوورخستنەوەی هەرزەکار لە ژینگەی جنێودان، لە مانگی ئاداری ٢٠١٥دا لە شاری ئۆپسالای سوید پسپۆڕانی زمان و جنێو کۆبوونەوەیەکی دوو-ڕۆژییان بەست لەمەڕ جنێو. ئەوان کۆک بوون لەسەر ئەوەی جنێو جۆرێکە لە

قسەدەربڕین و هەندێک جار دەگاتە بریندارکردنی هەستی کەسانی بەرامبەر، بۆیە پێویستە باوانەکان منداڵەکانیان لە ژینگەیەکی بێجنێودا پەروەردە بکەن و لە گەورەکانیان جیا بکەنەوە.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

ئەگەر قسەی ناشرینت پێدەوترێت یان ڕووبەڕووی جیاکاری بویتەتەوە:

١- مەهێڵە کەس قسەی ناشرین یان جنێوت پێبدات.

٢- مەبە بە کەسێکی چەوسێنەر! ڕەنگە هەندێک جار لە ناختدا وەسوەسە بکەیت کە قسەی ناشرین بە کەسانی تر هەست بە بەهێزبوون و بە پاڵەوان بونت پێدەبەخشێت، بەڵام ئەمە ڕەنگە لێکەوتەی جددی بۆ تۆ هەبێت و زیانێکی ڕاستەقینەت پێ بگەیەنێت. ڕێگەی تر هەیە بۆ هەستکردن بە بەهێزی، وەک داکۆکیکردن لە منداڵانی تر یان سەرکردایەتیکردن لە چالاکییەکانی قوتابخانەدا.

٣- هەوڵ بدە بیر لەوە بکەیتەوە کە ئەو کەسەی کە قسەی ناشرین و جنێو دەدات چۆنە، بیهێنە بەرچاوت ئەگەر تۆ ئامانج بوویتایە، هەستت چۆن دەبوو.

٤- هەرچەندە مرۆڤەکان جیاوازن، بەڵام گرنگە بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ هەموو کەسێکدا بکرێت.

٥- لەبەرامبەر هاوڕێ و ئەوانی تردا بوەستە، کە دەیبینیت قسەی ناشرینیان پێ دەگوترێت، کردارەکانت یارمەتیی قوربانییەکە دەدەن هەست بکات کە پشتگیری دەکرێت و لەوانەیە قسەکردن بە قسەی ناشرین ڕابگرێت.

بۆیان ڕوون بکەرەوە کە چۆن بەکارهێنانی وشەی ناشرین تەنها وا دەکات بەکارهێنەر خراپ دەر بکەوێت بۆ ئەوانەی لە دەوروبەریدان و هەندێک جار دەتوانێت ئازارێکی سەختی لێ بکەوێتەوە. لەگەڵ هەرزەکارەکەت دابنیشە، چوونکە ڕێگەی بەدیل بۆ دەربڕینی هەستەکان و بەشداریکردنیان لە دارشتنی پلانێکدا پاڵنەرێکە بۆ پابەندبوون بە ئامۆژگارییەکانەوە!

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- تا ئێستا هەراسان یان جنێوتپێدراوە؟ ئەگەر ئەوە ڕوویدا چی دەڵێیت یان چی دەکەیت؟

٢- تا ئێستا هەستت کردووە یەکێک لە مامۆستاکانت یان خوێندکارێک لە قوتابخانەکەت مامەڵەی نادادپەروەرانەت لەگەڵدا دەکات؟

٣- تا ئێستا هەستت بە نائارامی کردووە لە قوتابخانە، شوێنی کار، یان ئۆنلاین؟

٤- ئەگەر لە قوتابخانە منداڵێکی تر ببینیت کە تووشی قسەی ناشرین دەبێت یان کەسێک لە شوێنی کارەکەی جیاکاری لەگەڵدا دەکرێت، تۆ چی دەکەیت؟

٥- چەمکی سەرکردایەتی کردن چییە؟ چی وا دەکات ببیتە سەرکردەیەکی باش؟

حەوتەم: ڕێزگرتنی خود و جەستەی خۆت.

وێنەی جەستە چییە؟ وێنەی جەستەت ئەوەیە کە چۆن بیر لە خۆتدەکەیتەوە و هەست بە بونی خۆت دەکەیت. ئەو وێنەیەی لە زیهنت بۆ خۆتت داناوە، ڕەنگە لەگەڵ شێوە و قەبارەی ڕاستەقینەی جەستەتدا بگونجێت یان نا.

قەدری خۆت بزانە بۆ ئەوەی ژیانت بەختەوەر بێت، ماکسوێڵ ماڵتز دەڵێت: بیرۆکەی تۆ لەبارەی خۆتەوە لە ڕەفتارەکانتدا ڕەنگدەداتەوە، بە سادەیی ناتوانیت بە پێچەوانەوە بیرکردنەوەکانت ڕەفتار بکەیت، تەنانەت ئەگەر هەموو ئیرادەت بەکاربهێنیت.

خود بریتییە لە کۆی ئەو تایبەتمەندییە دەروونی و سۆزداری و کۆمەڵایەتیانەی کە خەیاڵ دەکات خاوەنییەتی، لەوانە هەست و هەڵوێست. وێنەی جەستەی ئەرێنی و هێزی کەسایەتیت گرنگە بۆ تەندروستی و خۆشگوزەرانی هەرزەکار. میدیا و کەسانی دەوروبەرمان و کولتوری باو هەموویان کاریگەرییان لەسەر وێنەی جەستەمان هەیە. لە کۆمەڵگای ئەمڕۆدا منداڵان و گەنجان ڕووبەڕووی چەندین وێنە دەبنەوە کە ڕەشیقبون و ماسولکەداربوون وەک پێوەرێک بۆ جوانی و ڕەنگینیی و پیاوسالاری نیشان دەدەن. تەلەفزیۆن و گۆڤار و فیلم و ئینتەرنێت و سایتەکانی سۆشیال میدیا پڕن لەو وێنانە. دووبارە و سێبارە بینینی ئەم وێنانە پەیوەستە بە خراپی وێنەی جەستە و هەستکردن بەوەی کە جەستەی خۆمان پێباش نییە. ئەم هەستانە دەتوانێت کاریگەری لەسەر هێزی کەسایەتییت هەبێت و کاریگەری نەرێنی لەسەر تەندروستی دەروونی و جەستەیی هەبێت. ئەو کەسانەی کە ڕێزگرتنی خودیان کەمە زۆرجار ئەمانەیان هەیە:

ڕەخنەگرتن و ناڕازیبوون لە ڕادەبەدەر.

لەڕادەبەدەر هەستیارن بەرامبەر ڕەخنە، ڕەخنەگران بەهێرشبەر هەژماردەکەن. بێتوانایی درێژخایەن لەهەڵبژاردن و ترسی زیادەڕەوی لەهەڵە. ئارەزووی زیادەڕۆیی بۆ دڵخۆشکردنی هەر داواکارێک. گەڕان بەدوای کامڵبووندا، کە دەتوانێت ببێتە هۆی بێزاری کاتێک بەدەست نەهێنرێت. تاوانباری دەمارەیی یان زیادەڕەوی لەهەڵەکانی ڕابردوو. ڕق و کینەی لەهەموو خەڵک. ڕەشبینی و تێڕوانینی نەرێنی گشتی.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١-لە ئاستی جیهانیدا، لە ساڵی ٢٠١٦، زیاتر لە یەک لەسەر ٦ی هەر هەرزەکار لە تەمەنی ١٠-١٩ ساڵدا کێشی زۆر بووە. ئەم ڕێژەیە لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکیتر جیاواز بووە، لە ناوچەی باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیای ڕێژەکە کەمتر بووە لە ١٠% ی منداڵان، لە ئەمریکا زیاتر بوە لە ٣٠% ی منداڵان.

٢-لە ئەنجامەکاندا دەرکەوتووە کە پەیوەندییەکی نەرێنی و ئاماری ترسناک لە نێوان بەکارهێنەرانی فلتەرەکانی سناپچات و هێزی کەسایەتی و ڕازیبوون لە وێنەی جەستەدا هەیە، هەروەها کچان زیاتر لە کوڕان هێزی کەسایەتی و وێنەی جەستەی نەرێنییان هەیە، هەروەها ئەو مێینانەی کە فلتەرەکانی سناپچات بەکاردەهێنن خاوەنی زیاتر هێزی کەسایەتی و وێنەی جەستەی نەرێنین لە چاو ئەوانەی فلتەری سناپچات بەکارناهێنن، هەروەها گەیشتوینەتە ئەو ئەنجامەی کە ناتوانین تەنها بە پەیوەندی نێوان وێنەی جەستە و هێزی کەسایەتی وەک داتایەکی ئاماری ڕازی بین، بەڵکو کارلێکی نێوانیان ئەوەیە کە لە نێوان بەکارهێنەرانی فلتەردا، ڕادەی وابەستەبوونیان بەم تایبەتمەندییە ڕوون دەکاتەوە، ئەمەش ئەوەیە کە بوونی پەیوەندییەکی نەرێنی لە نێوان هێزی کەسایەتی و ژمارەی جارەکانی بەکارهێنانی سناپچات ڕوون دەکاتەوە.

٣- ساڵانی هەرزەکاری قۆناغێکی گۆڕانکاری گەورەیە. لەم ماوەیەدا مێشک گەشە دەکات و گەشەی سۆزداری و کۆمەڵایەتی ڕوودەدات و جەستە دەست دەکات بە وەرگرتنی تایبەتمەندی گەورەساڵان، ئەم ماوەیە بە تەمەنی خەون بینینیش ناسراوە. هەرزەکارەکە لەم ماوەیەدا زیاتر ئاشنا دەبێت بە جەستەی خۆی. پێدەچێت لە قوتابخانە منداڵەکەت پەروەردەی سێکسی بخوێنێت یان زانیاری دەربارەی تەندروستی پێشکەش بکرێت کە زۆرێک لەم بابەتانە دەگرێتەوە. بەڵام بەو پێیەی ئەو هەرزەکارانەی کە هێزی کەسایەتیان (قوة شخصية)یان کەمترە، ئەگەری زیاتریان هەیە بەشداری ڕەفتارە مەترسیدارەکان بکەن، گرنگە یارمەتی هەرزەکارەکەت بدەیت کە دیدێکی ئەرێنی بۆ خۆیان و جەستەیان هەبێت.

٤- لەبیرت بێت کە هەرزەکاران لەوانەیە لە ڕووی جەستەییەوە پێگەیشتوو دەرکەون پێش ئەوەی دەروون و هەستەکانیان پێبگەن.

٥- هەمیشە شانازی بە هەرزەکارەکەتەوە بکە. با هەست بە شانازی بکات کاتێک بانگی دەکەیت، لەبری ڕواڵەتەکەی تەرکیز لەسەر کەسایەتی و کردارەکانی بکە. هەروەها گوێ لە هەرزەکارەکت بگرە و نیگەرانییەکانت دەربارەی بەکەم سەیرکردنی خۆیان دەرببڕە.

٦- بیری هەرزەکارەکەت بخەرەوە کە ئەو وێنانەی لە تەلەفزیۆن و تابلۆی بازرگانیدا نیشان دەدرێن، ڕەنگدانەوەی کەسی ئاسایی نین. لەوانەیە وێنەکان دەستکاری کراوبن (بۆ نموونە ژنەکان ناسکتر و لاوازتر و جوانتر دەردەکەون و پیاوان بەهێزتر و قۆزتر و دڵخۆشتر دەربکەون لەوەی کە لە ڕاستیدا هەن) و ئەمەش زۆرجار ناڕاستەقینەیە.

٧- هەندێک جار دەتوانیت یارمەتیت بدەیت تەنها بە گوێگرتنێکی چالاکانە لەوەی کە منداڵەکەت چۆن هەست دەکات سەبارەت بە گۆڕانکارییە جەستەییەکانی تەمەنی باڵغبوون. ئەمەش واتە بەڕاستی گرنگیدان بە نیگەرانییەکانی منداڵەکەت و نیشاندانی ئەوەی کە تۆ گرنگی بەو شتانە دەدەیت و ئارەزووی ئەوە دەکەیت کە دەیڵێن. ئەگەر منداڵەکەت هەست بە سەرلێشێواوی دەکات، دەتوانیت دڵنیای بکەیتەوە کە گۆڕانکارییەکان بەشێکی سروشتی گەورەبوونن.

٨- هەروەها گرنگە لەگەڵ منداڵەکەت باسی وێنەکان بکەیت کە لە سۆشیال میدیاکان دەردەکەون. هەندێک وێنە ئایدیالی ناڕاستەقینە بۆ منداڵانی پێش هەرزەکاری و هەرزەکاران دادەنێن. بەڵام دەتوانیت یارمەتیدەر بیت بە ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە چۆن وێنەکان زۆرجار بە شێوەیەکی دیجیتاڵی دەستکاری دەکرێن بۆ ئەوەی خەڵک "جوانتر" دەرکەون لەوەی کە لە ڕاستیدا هەن.

٩- هەرچەندە ڕەنگە چەندین ستایل لە شێوازی قژ و جلوبەرگ و تەنانەت تاتۆ لە هەندێک لە هەرزەکارانی ڕۆژئاوادا ببینیت، بەڵام ئەوەت لەبیربێت کە زۆربەی دایبابان لە ڕۆژئاواش یاسا و ڕێسایان دادەنێن بۆ دەرکەوتنی منداڵەکانیان.

١٠- یارمەتی منداڵەکەت بدە شێوازی ژیانی تەندروست پەیڕەو بکات، وەکو زۆرجار خۆشۆردن و بەکارهێنانی بۆنخۆشکەر.

١١- هەرزەکارەکەت هان بدە بۆ بەشداریکردن لە چالاکی وەک چالاکیی هونەری، پەرەپێدانی خود، لەبەرکردنی قورئان، چێشت لێنان یان هەر شتێکی تر، کە گرنگی بە ڕواڵەت نادرێت لەم جۆرە چالاکیانە بەڵکو یارمەتیدەرن بۆ دروستکردنی متمانە.

چەند ڕێگایەک بۆ بەرزکردنەوەی ڕێزگرتنی خود: پرسیارەکە ئەوەیە کە چۆن یارمەتی هەرزەکاران بدەین کە وێنەیەکی ئەرێنی لە خۆیان دروست بکەن، یان خۆیان بتوانن متمانە بۆخۆبون و ڕێزگرتنی خودیان هەبێت.

١ -دابینکردنی ژینگەیەک لە دەوروبەریان، پڕبێت لە خۆشەویستی و دۆستانە، لەسەر بنەمای دیالۆگ، لەهەمان کاتدا فەزای دیالۆگ و دەربڕینی خود و هەستی هەبێت.

٢ -ڕاهێنانیان لە قۆناغی سەرەتاییەوە لەسەر سەربەخۆی و پشتبەستن بەخۆ.

٣ -دوورکەوتنەوە لە ڕەخنەگرتن لێیان بەتایبەت لەبەردەم کەسانی تردا. ڕووبەڕووی بیرکردنەوەی نەرێنی بەرەوە.

٤ -قەدرزانینی هەوڵ وماندوبونیان، نەک تەنها گرنگیدان بە هەوڵ و دەستکەوتەکانیان.

٥ -پێدانی بەرپرسیارێتی پێیان و خستنە نێو دۆخێکەوە کەبتوانن لێیوە فێرببن. لێزانی لە ئەنجامدانی ئەرک و دەستکەوتەکان

٦ -دانپێدانان بە مافەکانین، نەک تەنها لەچوارچێوەی بەرژەوەندی خێزان، مافی هاوکاریکردنیان هەبێت بۆ بنیاتنانی ئاوات و خەونەکانی خۆیان، نەک لەقاڵبدانی تەماح و ئامانجەکانیان.

٧ -دورکەوتنەوە لەبەراوردکردن لەگەڵ ئەوانیتر، چ ڕاستەوخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ، تەنانەت بۆمەبەستی کێبڕکێش بێت.

٨ -ئەو بارودۆخانە کە کاریگەرییان لەسەر متمانە بەخۆبوونت هەیە بیانناسە.

٩ -ئاگاداری بیرۆکە و بۆچوونەکانبە، گوێنەدان بەهەڵسەنگاندن و بۆچوونی کەسانیتر.

١٠ -بیرکردنەوەی باش دەربارەی خود، گۆڕانکاری بەسەر بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکانت بکە.

١١ -ژینگەی خێزان (دایک و باوک)، وەک چۆن منداڵەکان خۆیان لە ڕێگەی دیدگای دایک و باوکیانەوە بۆیان دەبینن، و لەگەڵ خۆیان دەیبەن بۆ تەمەنی پیری.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١- هێزی کەسایەتی واتە ئەو شێوازەی کە هەست بە خۆت دەکەیت و تا چەند بەهای خۆت دەخەملێنیت، ئەگەر هێزی کەسایەتییکی تەندروستت هەبێت، ئەوا خۆتت خۆشدەوێت و تێدەگەیت کە هیچ کەسێک کامڵ نییە. ئەمەش هەندێک جار دەکرێت قورس بێت. زۆرجار فیلم و تەلەفزیۆن و سۆشیال میدیا و گۆڤار و ڕیکلامەکان وا دەکەن بیر لەوە بکەیتەوە کە دەبێت بە شێوازێکی دیاریکراو دەرکەویت یان جۆرێکی دیاریکراوی جەستەت هەبێت بۆ ئەوەی جوان بیت. بەڵام هۆشیاربە میدیا جیاوازەکان لە سەرانسەری جیهاندا هەمیشە باش نین لە پێشکەشکردنی جۆرەکانی جەستە و ڕەنگی پێست و پێکهاتەی قژ و جلوبەرگەکان کە مرۆڤەکان هەیانە بەڵکو زۆر تەرکیز دەخەنە سەر لایەنی جوانکاری بۆ ڕاکێشانی هەرزەکاران بۆ نێو دونیای خەیاڵاوی و ساغکردنەوەی کاڵاکانیان بەسەریاندا.

٢- لە تەمەنی هەرزەکاریدا، ڕەنگە جەستەت زۆر بگۆڕێت. لەوانەیە تۆ هەندێک گۆڕانکاریت بەسەردا تێپەڕیبێت، بەڵام هەموو کەسێک جیاوازە لە کەسێکی تر. گۆڕانکاری لە تەمەنی باڵغبووندا لە کاتە جیاوازەکاندا و بە خێرایی جیاواز ڕوودەدات بەپێی ئەوەی چی بۆ جەستەت گونجاوە. لەوانەیە هەندێک لەم گۆڕانکاریانە لە پەروەردەی سێکسی خوێندنگەکانت بیخوێنیت و بیزانیت. گرنگە بزانیت کە جەستەت گۆڕانکاری بەسەردا دێت و لەسەر یەک شێواز نامێنێتەوە، هەروەها پێداویستییەکانی پاکوخاوێنی کەسیت بە هەمان شێوە دەگۆڕێت (پاک و تەندروست مانەوە) زۆر گرنگە.

٣- لەوانەیە پێویستت بە خۆشتن زۆرتر بێت و بۆنخۆشکەری ژێر باڵ بەکاربهێنیت و دەموچاوت بشۆیت و قژت ڕێکبخەیت. پێویستە ستایلی جلوبەرگەکانت ڕێک بخەیت و جلوبەرگی جوان ڕێکوپێک لەبەر بکەیت، وەرزشکردن زۆرگرنگە بەڵام نابێت زیادەڕەوی تێدا بکەیت. زۆرێک لە کچانی هەرزەکار لە جیهاندا، بەڵام هەموویان نا، ماکیاژ دەکەن، قژیان بۆیاخ دەکەن، یان مووی وردی قاچ و دەستیان لادەبەن، لە کاتێکدا هەرزەکارانی کوڕ مووی دەموچاویان دەتاشن. گرنگیدان بە گۆڕانی پێداویستییەکانتان کە پەیوەندییان بە پاکوخاوێنی کەسییەوە هەیە.

٤- واز بهێنە لە بەراوردکردنی خۆت بە کەسانی تر یان هاوڕێکانت یان ئەو کەسانەی کە لە تەلەفزیۆن، فیلم، یان سۆشیال میدیا دەردەکەون. ئەگەر نیگەرانی کێشت یان گۆڕانکاری لە جەستەتدا بوویت، دەتوانیت ڕاوێژ بە پزیشک بکەیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە شتەکان بە باشی بەڕێوەدەچن.

٥-ئەو هاوڕێیانە بدۆزەرەوە کە خۆشیان دەوێیت بەبێ گوێدانە ئەوەی چۆن دەردەکەویت و چی لەبەر دەکەیت.

٦-لەبیرت بێت کە پێدەچێت دایبابت باشترین کارت بۆ بکەن بەو سەرچاوە سنووردارانەی کە هەیانە. داهێنەر بە لە هەڵبژاردنی جلەکانتدا، بۆ نموونە بە گەڕان لە فرۆشگاکانی پاشەکەوتکردن بۆ جلوبەرگی بەکارهاتووی هەرزان (کۆنە) بەڵام سەرنجڕاکێشن.

٧-لەبیرت بێت گرنگە خۆت بیت و هەست بە ئاسوودەیی بکەیت لەو شتانەی لەبەری دەکەیت. ڕەنگە هاوڕێکانت یان کەسە خۆشەویستەکانت بە شێوەیەکی دیاریکراو جلوبەرگ لەبەر بکەن، لەوانەیە دڵەڕاوکێت هەبێت هەوڵبدەیت جلوبەرگێکی وەک ئەوەی هاوڕێکانت لەبەر بکەیت یان شێوەی خۆت بگۆڕیت بۆ ئەوەی لەوان بچیت. بەڵام دەتوانیت خۆت بیت بەبێ ئەوەی بەهاکانت واز لێبهێنیت. بۆ نموونە ئەگەر خێزانەکەت بەها بە هەندێک جۆری جلوبەرگی کولتووری یان ئایینی دەدات، پێویستە هەست بە ئاسوودەیی بکەیت لەو شتانەی کە لەبەریان بکەیت و مافی ئەوەت هەبێت بە سەلامەتی و دوور لە هەراسانکردنی سێکسی بمێنیتەوە.

٩- بۆ بون بە خاوەنی جەستەیەکی جوان هەوڵبدە زیادەڕەوی نەکەی لە بەکارهێنانی دەرمان بۆ دابەزاندنی کێشت یان بۆ زیادکردنی کێش، یان هەندێک جلوبەرگی نامۆ مەپۆشە، بەڵک هەوڵدبە خۆراکی تەندروست بخۆیت و وەرزشێکی سادە بکەیت، لەگەڵ پۆشینی جلوبەرگی پاکوخاوێن بێت و تەنسیق هەبێت لە نێوان ڕەنگەکان.

١٠- ڕێز لە پڕبوونی گەدەت بگرە، ئەوەندە بخۆ کە پێویستە و برسیت نەبێت. لە کاتی ژەمەکاندا خێرای نانخواردنت خاو بکەرەوە بۆ ئەوەی جەستەت بەڕاستی چێژ لە ئەزموونی خواردن وەربگرێت. لە ناوەڕاستی ژەمەکانتدا بوەستە بۆ ئەوەی بزانیت ئاستی تێریت چەندە، لە خۆت بپرسە کە تامی خواردنەکە چۆنە؟ پاشان کاتێک ڕەچاوی ئەو نیشانانە هەست دەکەیت کە بە ئاسوودەیی تێر بوویت، واز لە خواردن بهێنە.

١١- تەرکیزخستنە سەر توانا و لێهاتویەکانت ئەمەش پەیوەندی بە ستایشکردنی خۆتەوە هەیە کە کێیت؟ و دەتوانێت چی بکەیت؟، گرنگی بە لێهاتوی و شارەزایەکانت خۆت بدە نەک تەنها بە قەبارە یان شێوەی ڕوخسار و جەستەت.

١٢- دووپاتکردنەوەی ئەرێنی سەبارەت بە جەستەت: دووپاتکردنەوە وشەی ئەرێنی یارمەتیت دەدات زیاتر جەستەت خۆشبوێت و هەست بە ئەرێنی زیاتر بکەیت لەمبارەیەوە بەبێ گوێدانە شێوە و قەبارەی جەستەت.

١٣-دەستخۆشی لە خۆت بکە. قەدری ئەو بەشانەی جەستەت بزانە و خۆت بیر بخەرەوە کە زۆرترین حەزت لێیە. شەرمەزاری لە جەستەت نابێتە هۆی ئەوەی هیچ جیاواز دەربکەوێت یان هەستێکی باشترت پێنادات کە تۆ کێیت. تا خۆت ڕێزز لە خۆت نەگریت چاوەڕێ مەبە کەسانیتر ڕێزت بگرن.

١٤- دوور بکەوەرەوە لە ڕێجیمکردن خێرابۆ ئەوەی لە ئاهەنگێک یان چالاکیەک "باریکتر دەربکەویت". توانای تۆ بۆ بەسەربردنی کاتێکی بەچێژ و دروستکردنی یادەوەری خۆش، پەیوەست نییە بە دابەزاندنی کێشەوە.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-باسی سێ خاڵ بکە کە حەزت لێیە لەبارەی خۆتەوە کە هیچ پەیوەندییەکیان بەڕواڵەتتەوە نییە.

٢-چ سیفەتێک حەز لێیە، لەکەسانی تردا هەیە؟

٣-چۆن مرۆڤی ئاسایی بەراورد دەکەیت بە کچان و کوڕانی مۆدێلی جلوبەرگ و ئەکتەرە فیلم و تەلەفزیۆنییەکان؟

٤-کام لەمانەی خوارەوە گرنگترین شتەکانن بەلای تۆوە: زیرەکی، بەهێزی، بوێری، بەزەییداربوون، بەرپرسیارێتی، و قۆزبوون؟

٥-سەختترین شت لە کوڕبوون یان کچ بووندا چییە؟

هەشتەم: پەیوەندی خۆشەویستی - پەیوەندی نێوان کوڕ و کچ:

وشەی - پەیوەندی خۆشەویستی - ئاماژەیە بۆ وەرگرتنی کات بۆ ناسینی یەکتر و بەسەربردنی ماوەیەک پێکەوە. گرنگە بزانین کە وەرگرتنی ڕێکەوت یان پەیوەندی خۆشەویستی ڕەنگە مانای جیاوازی هەبێت و لەلایەن خێزانەکانەوە بە پلەی جیاواز بە پشتبەستن بە کولتوور و بیروباوەڕی کەسییان قبوڵ دەکرێت. لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا، ڕەنگە وشەی "ڕێکەوت" بە مانای پلانی دوو هەرزەکار بێت بۆ ئەوەی بچنە سینەما یان بچنە دەرەوە بۆ خواردن. هەروەها ڕەنگە بە مانای بەسەربردنی کات پێکەوە بێت وەک بەشێک لە کۆمەڵەیەکی گەورەتر لە منداڵان. هەروەها لەم ڕۆژانەدا هەرزەکاران کاتێکی زۆر بەسەر دەبەن بۆ ناسینی یەکتر لە ڕێگەی ناردنی نامە و بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و قسەکردن بە تەلەفۆن.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

ئەو شێوازانەی کە هەرزەکاران لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا لەگەڵ یەکتردا کارلێک دەکەن و پەیوەندی دەگرن، زۆر جیاوازترە لەو پەیوەندیەی کە لە وڵاتی خۆت هەبووە. لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا ئەگەری زۆرە پەیوەندی زۆر ببینیت، لەوانە پەیوەندی هاوڕەگەزبازان و لەشفرۆشان، هەروەها ڕەنگە وا دەربکەوێت کە زۆربەی هەرزەکاران چالاکی سێکسی ئەنجام دەدەن، بەڵام گرنگە بزانیت زۆرێک لە هەرزەکاران لەم ڕەفتارەدا بەشداری ناکەن. وە لەبیرت بێت، هەمەچەشنییەکی زۆر هەیە لە شێوازی نزیکبوونەوەی خێزانە ئەوروپی و ئەمریکییەکان لە پەیوەندی خۆشەویستیەکان. بەزۆری دایباب یاسا بۆ منداڵەکانیان دادەنێن سەبارەت بە پەیوەندی خۆشەویستی. هەندێک لە دایبابان ڕێگە نادەن بە بەشداریکردنی منداڵەکەیان لە چالاکییە ڕەگەزییە تێکەڵەکان، هەندێکی دیکەش هەست بە ئاسوودەیی ناکەن لە پەیوەندی خۆشەویستی کوڕ و کچ. لەوانەیە هەندێک دایباب ڕێگە بە منداڵەکەیان بدەن بەشداری بکات بە مەرجێک گەورەیەک هەبێت یان کاتێک گەیشتە تەمەنێکی دیاریکراو. لە هەمووی گرنگتر بیر لەوە بکەرەوە کە چی بۆ خێزانەکەت باشە و بە ڕوونی و ڕاشکاوی بۆ منداڵەکەت ڕوونی بکەرەوە.

١- لەگەڵ هەرزەکارەکەت قسە بکە دەربارەی بەها و بیروباوەڕەکانت سەبارەت بەپەیوەندی خۆشەویستی، لەنێویاندا پەیوەندییە سێکسییەکان.
٢- لەگەڵ هەرزەکارەکەت باسی ئەوە بکە کە پێتوایە چی دەبێتە هۆی پەیوەندییەکی تەندروست، نابێت سنورەکان ببەزێنێت کە بۆت دیاری کردوە.

٣- دانانی ڕێسا و چاوەڕوانی ڕوون. هۆکاری دانانی یاساکانت ڕوونبکەرەوە. دڵنیابە لەوەی کەدەزانیت چی گرنگە بۆ هەرزەکارەکەت، دەتوانیت بەباشترین شێوە لەئەزموونەکانی منداڵەکەت تێبگەیت و بتوانیت سازش بکەیت بەپێی پێویست.

٤- هاوڕێکانی هەرزەکارەکەت بناسە و هەندێک کات لەگەڵ ئەوانیش کات بەسەربەرە، گفتوگۆیان لەگەڵ بکە و ناوبەناو لەسەر ئەوبابەتە پرسیاری لێبکە. لەسەر هەندێک بابەت گفتوگۆبکە بۆ ئەوەی بزانیت تێڕوانینی تۆ بۆ هەندێک شت چۆنە.

٥- لەگەڵ کچەکەت و هاوڕێکانی بەشداری چالاکییەکان بکە لەبری ئەوەی ڕێگری بکەیت لە ڕۆشتنی بۆ هەندێک شوێن. بەسوود دەبێت هاوڕێکانی کوڕەکەت یان کچەکەت بزانن ڕێگەیان پێدراوە چی بکەن، نابێت سنور ببەزێنن.

٦- هەوڵبدە لەگەڵ دایبابانی تر قسە بکەیت، بەتایبەت ئەوانەی پێش تۆ لەو وڵاتەن و منداڵی هەرزەکاریان هەیە یان پێشتر هەیانبووە هەوڵبدە ئەزمونی ئەوان وەربگریت. دەتوانیت هەوڵبدەیت پرسیار لە دایبابیان بکەیت دەربارەی قەدەغەی هاتووچۆ، دەرماڵە و هتد بۆ ئەوەی بیرۆکەیەکت هەبێت لەسەر جۆرەکانی ئەو سیاسەتانەی کە دەتەوێت دابنێیت.

٧- ئەگەر ڕێگە بە هەرزەکارەکەت دەدەیت پەیوەندی خۆشەویستی هەبێت (هەرچەندە ئەمە بۆ هەرزەکارەکەت کارێکی زۆر خراپە و سەر ئەنجامی باش نیە)، دڵنیابکەرەوە لەوەی کە سنوورێکت بۆ پەیوەندییەکانی داناوە. ڕەنگە بیرۆکەیەکی باش بێت کە لەگەڵ هەرزەکارەکەت قسە بکەیت دەربارەی نیگەرانییەکانت، زۆر بە لەسەرخۆی باسی خراپی و زیانی پەیوەندی خۆشەویستی بکە. بەتایبەت کاتێک قسەی نەشیاو یان ئاماژەی نەگونجاو دەکەن.

٨- بۆ هەرزەکارەکەت ڕوون بکەرەوە کە سنوورەکان بۆ سەلامەتی ئەوانە، و بۆ یارمەتیدان لە فێرکردنی بەرپرسیارێتی. سەرنجراکێشان بۆ ڕەگەزی بەرامبەر لە کاتی باڵغبووندا دەست پێدەکات و بۆ هەندێک لە هەرزەکاران ئەمە دەکرێت دەستپێکی هەستکردن بە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بێت. هەرزەکاری ئەو کاتەیە کە ئەندامی سێکسی یان زاوزێیان دەست بە گەشەکردن دەکەن. لە کاتێکی ئاوا لاوازدا، سروشتییە کە هەرزەکاران هەست بە نائاسایی بکەن لە دۆخە کۆمەڵایەتییەکاندا.

٩- زۆرجار قوتابخانەکان بۆنە و ئاهەنگ بۆ هەرزەکاران ڕێکدەخەن وەک کۆنسێرت و بۆنە وەرزشییەکان، ئەم چالاکییانە ڕەنگە وەک چالاکییە کۆمەڵایەتییە گرنگەکان بۆ هەرزەکاران دەرکەون و لەوانەیە بە تەنیا یان بە جووت بەشداربن، یان وەک بەشێک لە گروپێک بەشدارییان پێبکەن بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان کاتێکی خۆش بەسەر بەرن. هەندێکجار قوتابخانەکان ڕێگە بە دایبابانی هەرزەکار دەدەن ئامادەبن و یارمەتی و چاودێری پێشکەش بکەن، هەوڵبدە بەشداربە لەگەڵ هەرزەکارەکەت لەم جۆرە چالاکیانە، بۆ ئەوەی بە باشی ئاگاداریان بیت.

١٠-ڕەنگە چاوەڕوانییەکی زۆرت هەبێت بۆ گەشەپێدانی پەروەردەیی و پیشەیی کچەکانت بەڵام بتەوێت سنووردارکردنی نەریتی بۆ ئازادی کەسی و پەیوەندی خۆشەویستیەکانی دابنێیت. تاڕادەیەکی ئەم کارە بۆ کچان قورس دەبێت، بە تایبەت کە ڕەنگە زۆرێک لە هاوڕێکانیان ئازادی زیاتر بەهرەمەند بن، ئەوەی گرنگە پێویستە هەوڵبدەیت لە خوێندنگەیەک دایبنێیت لە ژێر چاودێری خۆتدا بێت پاشان بۆ هەندێک چالاکی ڕێگای پێبدەیت کە لە ژێر سەرپەرەشتی خوێندنگەکە بێت، بەڵام ئەو چالاکیانەی کە هەرزەکاران خۆیان بەڕێوەی دەبەن دەتوانیت مۆڵەتی پێنەدەیت و بە شێوازێکی جوان گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت و بۆی ڕوونبکەیتەوە بۆ مۆڵەتی پێنادەیت.

١١-لەبیرت بێت هەرزەکاران لە ئەوروپا و ئەمریکا لەگەڵ هاوڕێکانیان دەچنە دەرەوە بۆ زۆربەی بۆنەکان بۆ ئەوەی یەکتر بناسن، بەڵام بە دەگمەن پێش تەمەنی یاسایی ١٨ساڵی هاوسەرگیری دەکەن، ئەوە لەسەر خۆت کەوتوە چۆن پەروەردەت کردوە کە خۆی ئامادەی تێدا نەبێت بۆ ئەو جۆرە بۆنە و ئاهەنگانە کە دورن لە شوناسی کلتوری و ئاینی خۆی.

١٢- لەگەڵ هەرزەکارەکەت "قسە" بکە چونکە لەوانەیە پێشتر فێری تەندروستی سێکسی و زاوزێ بن لە قوتابخانە. بەڵام ئەرکی تۆ وەک دایباب ئەوەیە کە دڵنیا بیت لەوەی کە هەرزەکارەکەت دوربێت لە سێکس پێش زەواج.

١٣-ڕێگاکانی بۆ پێشنیار بکە بۆ ئەوەی بڵێ نەخێر: لەوانەیە هەرزەکارەکەت پێویستی بە هەندێک ڕێگەی ڕزگارکردنی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێت نەخێر ئەگەر هەست دەکات بۆ ئەوەی داوای شتێکی لێدەکەن کە نایەوێت بیکات. بۆ نموونە، ڕەنگە هاوڕێکانی هانی منداڵەکەت بدەن کە بیانەوێت دەستدرێژی بکەنە سەری. لەبریی ئەوەی تەنها بڵێت 'نا، سوپاس من کاری وا ناکەم'، منداڵەکەت دەتوانێت شتێکی وەک، 'نا، ئەوە دەستدرێژیە بۆ سەر من"، یان 'نا، من حەزم لەو کارانە نییە من مرۆڤێکی باوەڕدارم'.

١٤-هەرزەکارەکەت فێری پەروەردەی مەحرەمیەت بکە، مەحرەمیەت بە واتایی تایبەتمەندی کەسی دێت، سەبارەت بەوەی هەستەکان و جەستەی و بونی موڵکی تایبەتی خۆیەتی، بۆ هیچ کەسێک نیە بەبێ مۆڵەت سنورەکانی ببەزێنێت، بەتایبەت جەستەی نابێت ڕێگابدات هیچ کەسێک تەنانەت هاوڕێ و هاوڕەگەزی خۆشی دەست بۆ شوێنە هەستیارەکانی جەستەی بەرێت.

١٥- ئەگەر هەستت کرد هەرزەکارەکەت خەریکە دەکەوێتە نێو پەیوەندی سێکسی یان لە نێو پەیوەندیەکەدایە، حاڵەتەکە چەندە سەخت و قبوڵنەکراویشە بەڵام دواجار چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە لەلایەنی ئێوەوە دەبێت، سەرەتا نابێت دەستبەرداری هەرزەکارەکە بیت و لە ماڵەوە دەریبکەیت، چون لەبری چارەسەر کارەکە خراپتر دەبێت، ئەگەر هەرزەکارەکەت هەستی بە هەڵەی خۆیکرد و ململانێیەکی ناوەکی لە ناخیدا دروست بوو، مانای وایە کاتی هاتوە ڕێگەی بۆ خۆش بکرێت و گوێ لە ویژدانی بگیرێت و لەگەڵ پەشیمانیدا بژی و باسی ئەوەی بۆ بکرێت خودا لێخۆشبوە پێویستە داوای لێخۆشبون بکات و دورکەوێتەوە لەو هاوڕێیانەی کە هۆکاربوون بەوەی بگات بەم حاڵە، بڕیاربدات هەرگیز توخنی ئەو کارانە نەکەوێت. بەڵام گەر هەرزەکارەکە لەبری پەشیمانی وەها هەڵسوکەوتی دەکرد کارێکی ئاساییە و پاساویشی بۆ دەهێنایەوە ئەوە دەبێت بیرمان بەلای ئەوەدا بچێت لە بناغە ئەخلاقیەکانیدا کێشەیەک هەیە و دەبێت باسی گەورەی ئەو هەڵەیە و سەرئەنجامی ئەو کارەی بۆ بکرێت باس لەوە بکرێت بە هیچ جۆرێک مۆڵەت بەو کارانە لەدەرەوەی هاوسەرگیری نەدراوە، وە چارەسەری ئەم حاڵەتەش بە بێ هاوکاری کەسانی پسپۆڕ ئەستەمە. (پێویستە ببرێتە لای کەسێکی ئاینی شارەزا و پسپۆڕێکی دەرونی متمانە پێکراو).

١٦- کارێکی زۆرناپەسەندە دایباب لە ماڵدا بە جلی ژێرەوە بسوڕێنەوە، لە ڕوانگەی سنوری کەسی خۆیان و منداڵەکانیشیان کارێکی ناپەسەندە، هەروەها پێویستە لە ماڵەوە لە بەرچاو هەرزەکارەتان بە دووربن لە سەیرکردنی ئەو فیلمانە دیمەنی عیشق و خۆشەویستی تێدایە، چون هەرزەکار زووتر دەکەونە ژێر کاریگەری دیمەنەکان و دەربڕینی هەست و سۆزەکان بیروهۆشیان دەچێت بەلای سێکسدا.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا زۆرجار پەیوەندی خۆشەویستی وەک بەشێک لە گەورەبوون سەیر دەکرێت، بەڵام هەموو خێزانەکان بە یەک شێوە سەیری ئەم بابەتە ناکەن، هەندێک خێزان پێیان وایە هەرزەکاران نابێت پەیوەندی سۆزدارییان هەبێت. زۆرێک لە هەرزەکارانی وڵاتانی ڕۆژئاوا، نەک تەنها کۆچبەران، لە نێوان بیروباوەڕی خێزانەکانیان و ئەو بەها جیاوازانەی کە لە نێو هاوڕێکانیان یان لە تەلەفزیۆن و فیلمەکاندا دەیبینن، ململانێ دەکەن.

٢- ڕەنگە هەندێک لە خێزانەکان پێیان وایە کە پێویستە مامەڵە لەگەڵ کوڕان و کچاندا جیاواز بکرێت کاتێک باس لە پەیوەندی خۆشەویستی دەکرێت. زۆرجار دایباب نیگەرانن لەوەی ئەگەر کچەکەیان بەتەنها کات لەگەڵ هەر کوڕێک بەسەر ببات لەوانەیە کوڕەکە ئازاری پێ بگەیەنێت یان زیان بە ناوبانگی کچەکە خۆی و خێزانەکەی بگەیەنێت. بەهۆی ئەمەوە هەندێک خێزان زیاتر نەریتین بەتایبەت بۆ کچان و ڕەنگە هەمان ڕێژەی ئازادی کوڕانیان پێ نەدات.

٣- هەروەها ڕەنگە هەندێک جار وا دەرکەوێت کە زۆرێک لە هەرزەکاران چالاکیی سێکسییان هەیە بەڵام گرنگە بزانن کە زۆربەیان چالاکیی سێکسیان نییە. پەیوەندی سێکسی پێویستی بە پێگەیشتن و بەرپرسیارێتی هەیە لە ژێر ڕێساویاسای زەواجدا کە خودا مۆڵەتی پێداوە. هەروەها سێکس پێش زەواج ئاڵۆزییەکی زۆر بۆ پەیوەندییەکان زیاد دەکات و دەرئەنجامانێکی لێدەکەوێتەوە کە زۆر قورس دەبێت کە ڕەنگە ئامادە نەبیت بۆی، وەک کاریگەرییەکی قووڵی سۆزداری و جەستەیی و دەروونی لەسەرت دەبێت و زۆرجار پەشیمان دەبیتەوە لەو کارە یان دەبێتە هۆی دروستبونی منداڵ ئەوەش کێشەکە زۆر ئاڵۆزتر دەکات. لەبیرت بێت یەکێک لە گرنگترین کارەکانتان پاراستنی لایەنی تەندروستی و دەروونیتانە. تا دەتوانێت دوربکەوەرەو لەو ڕێگایەی بەرەو ئەو ئاڕاستەیەت دەبات.

٤- لەگەڵ دایبابت، خوشک و برا گەورەکەت، یان ڕاوێژکار یان مامۆستایەکی قوتابخانە قسە بکە ئەگەر بۆت دەرکەوت کە بەرگریت لە بیروباوەڕی جیاواز هەیە یان هەست دەکەیت مامەڵەی نادادپەروەرانەت لەگەڵ دەکرێت، هەرگیز سازش مەکە لەوەی جەستەت ڕادەست بە کەسێک بکەی لە پێناو ئەوەی سوکایەتیت پێنەکەن یان بۆ ئەوەی بە کەسێکی دواکەوتوو نەزانیت.

٥- بەدوای ئەو بوارانەدا بگەڕێ کە خۆت و دایبابت بتوانن بگەنە لێکتێگەیشتن، بۆ نموونە دەتوانیت لەگەڵ هاوڕێکانت بچیتە دەرەوە ئەگەر خوشک و برا گەورەکانت لەگەڵت بێن. یان دەتوانیت بچیتە بۆنەیەک کە قوتابخانەکە ئەنجامی دەدات ئەگەر ئەندامێکی خێزانەکەت یان کەسێک پێگەشتو یان مامۆستایەک چاودێرتان بێت.

٦- لە دایبابت بپرسە کە ئایا حەز دەکەن کەسێک بناسن کە دەتوانیت لەگەڵیدا هاوڕێیەتی بکەیت. هەرچەندە ڕەنگە ئەوە جێی دڵەڕاوکێ بێت کە هاوڕێ کوڕەکەت یان هاوڕێ کچەکەت لە دایبابت بشاریتەوە، بەڵام ڕەنگە بیرۆکەیەکی باش نەبێت. دایبابت مافی خۆیانە بزانن لەگەڵ کێ کات بەسەر دەبەیت، چون بەرپرسیارن لە سەلامەتی تۆ.

٧- بزانە پەیوەندی تەندروست چییە. ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا هاوڕێیەتی دەکەیت، بیرۆکەیەک لەبارەی کەسایەتی بەرامبەرەکەتەوە بەدەستبهێنە: ئەم کەسە چ جۆرە کەسێکە؟ ئایا جێی متمانەیە؟ ئایا مامەڵەی لەگەڵ کەسانی تر باشە؟ ئایا بیروباوەڕی تۆی بەلاوە گرنگە؟ ئایا گرنگی بە تۆ و بۆچوونەکانت دەدات؟ ئایا تەنها چاوی لەوەیە تەنها چێژت لێ ببینێت و بگات بە جەستەت؟

٨- ئەگەر کەسێک ئارەزووی پەیوەندی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ تۆدا هەیە یان پەیوەندییەکی ئینتیمی لەگەڵتدا بکات، بەڵام تۆ ناتەوێت، بە وتنی نەخێر ڕەتکردنەوەی خۆت دەربڕە! هەرگیز شەرم مەکە بۆچونی خۆت دەربڕە، قسە بکە و داوای یارمەتی بکە ئەگەر ڕێز لە تۆ یان ئارەزووەکانت نەگرێت.

٩- لە پەیوەندییەکدا مەمێنەرەوە کە باڵادەستی یان سووکایەتیکردن لەخۆبگرێت. پەیوەندی سۆزداری نادروستە و بۆ تۆ ناگونجێت چونکە دژە بە کلتور و ئاینەکەت.

١٠- ئێمە حەزمان بەو شتەیە کە بەدەستهێنانی قورسە و کەم بیر لەوە دەکەینەوە کە بە ئاسانی بەدەست دەهێنرێت. ڕاستییەکی سەیر لەبارەی سروشتی مرۆڤەوە هەیە: ئێمە بەها و خەڵاتی ئەو شتە دەدەین کە بەدەستهێنانی قورسە و بە سوکی مامەڵەی لەگەڵ دەکەین یان سووکایەتی بەو شتە دەکەین کە بە هەوڵێکی کەم یان هیچ هەوڵێک لەلایەن ئێمەوە بەدەست دێت، کەواتە گەر جەستەت بخەیتە بەردەست ئەو کەسانەی خۆشت دەوێن ئەوا هیچ نرخێکی نازانن بە بێبەها سەیرت دەکەن.

١١-بۆ کەس نیە کە ناچارت بکات بە زۆر پەیوەندی لەگەڵ ببەستیت، وە بۆ کەس نیە ناچارت بکات کارێک بکەیت کە تۆ ناتەوێت یان هەست بە ئاسوودەیی ناکەیت لەگەڵیدا. ئەگەر پێت وایە لە پەیوەندیەکەتدا توندوتیژی لەگەڵت بەکاردەهێنێت و بەزۆر دەیەوێت بتخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆی ئەوا لەگەڵ کەسێکی گەورەساڵ قسە بکە کە متمانەت پێی هەیە و داوای یارمەتی بکە یان پەیوەندی بە هێڵی گەرمی توندوتیژی خێزانی ناوخۆیی ئەو شوێنە بکە کە لێی نیشتەجێیت.

١٢-ئێمە بەو شێوەیەی کە لە ناوەوە خۆمان دەبینین کۆنترۆڵ دەکرێین. ئەوەی بیر لە خۆت دەکەیتەوە زۆر گرنگە. پەیوەندی کاریگەری لەسەر دڵخۆشی تۆ نییە بەڵکو کاریگەری لەسەر چۆنیەتی پێکەوەبوونت لەگەڵ کەسانی تریشدا هەیە. ئەوانەی لە ڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵنەوە و تێدەگەن پێمان دەڵێن کە ئێمە بە شێوازی بینینی خۆمان لە ناوەوە کۆنترۆڵ دەکرێین. ئەگەر بە شێوەیەکی تر بڵێین، تۆ بڕیارە بەو شێوەیەی کە خۆت دەبینیت، ڕۆڵی خۆت پیشان بدەیت. ئەگەر خۆت بە بەهایەکی زۆرەوە ببینیت، ئەوا بڕیارە بەو شێوەیە مامەڵە بکەیت.

١٣-جیاوازییەکی بنەڕەتی لە شێوازی بیرکردنەوەی کوڕان و کچان لە خۆشەویستیدا هەیە. کچان و کوڕان لە زۆر ڕووەوە جیاوازن، نەک تەنها لە جیاوازییە ئاشکرا و دەرەکییەکانی شێوازی دروستکردنی جەستەیان، بەڵکو لە زۆر ڕووی دیکەشەوە. یەکێک لە جیاوازییە بنەڕەتییەکانی نێوان کوڕ و کچ شێوازی بیرکردنەوە لە خۆشەویستییە؛ بە زۆری کچ لە ڕووی ڕۆمانسیەوە بیر لە خۆشەویستی دەکاتەوە، کچ دەیەوێت کوڕێک خۆشی بوێت و بە نرخی بزانێت و قسەی لەگەڵ بکات و گوێی لێبگرێت و نازی هەڵبگرێت و بیپارێزێت، بەکورتی کچ (خۆشەویستی و پاراستن و ئاسایشی دەوێت).

بە زۆری کوڕ بە شێوەیەکی جیاوازتر بیر لە خۆشەویستی دەکاتەوە. زیاتر لە ڕووی سێکسەوە بیر لە خۆشەویستی دەکاتەوە. تەرکیز و سەرنجی ئەو لەسەر جەستەیی کچەکەیە. ئەو خەونی ڕۆژانەی لەبارەی خۆشەویستیەوە ڕۆمانسیەت نیە؛ بەڵکو لایەنی سێکسی پەیوەندییەکەیان سەرنجی ڕادەکێشێت. هەر لەبەر ئەمەشە کە زیاتر لە ڕووی سێکسەوە بیر لە خۆشەویستی بکاتەوە، بەڵام ئاگادربە ئارەزووی بۆ سێکس بەڵگەی خۆشەویستی ڕاستەقینە نییە.

١٤-کچان ئەمە بە کۆنکرێتی بنووسن: تەنها لەبەر ئەوەی کورێک دەیەوێت سێکست لەگەڵ بکات مانای ئەوە نییە کە تۆی خۆشدەوێت. ئێمە نامانەوێت زۆر ڕەق بن بەرامبەر کورەکان بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە زۆربەی کوران دەیانەوێت چێژ لە تۆ وەربگرن هەرچیەک لەبەر بکەیت! لەبەرئەوە هەموو جلوبەرگێکی وروژێنەر لەبەرمەکە تەنها لەبەر ئەوەی هەندێک کوڕ پێیان خۆشە، بەجۆرێک ڕهفتاربکە وەک مرۆڤ مامەڵەت لەگەڵ بکەن نەوەک وەک چێژ.

تەندروستی سێکسی – و دووگیانی بێ پلان و نەخۆشییە سێکسییەکان:

گەشەکردنی تایبەتمەندییە سێکسییە لاوەکییەکان لە کاتی هەرزەکاریدا هەستێکی نوێ لە هەرزەکاراندا دروست دەکات و پاڵیان پێدەنێت بۆ تاقیکردنەوە لەسەر جەستەیان.

• بەبێ ڕێنمایی دروست، ڕەنگە هەرزەکاران پێش ئەوەی ئامادەبن، چالاکی سێکسی بکەن. ئەمەش دەبێتە هۆی دووگیانی نەخوازراو. دووگیانی نەخوازراو گەورەترین مەترسییە کە کچانی هەرزەکار ڕووبەڕووی دەبنەوە.

• سێکس دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییە گواستراوەکانی وەک ئایدز و سیلان کە ئەمجۆرە نەخۆشیانە تێچوی چارەسەریان زۆرە و بە ئاسانیش دەگوازرێنەوە بێئەوەی هەستی پێبکەیت.

• گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان لە هەرزەکاراندا ڕەنگە وایان لێبکات بە شێوەیەکی ئیمپاسیڤ مامەڵە بکەن. لەوانەیە هەرزەکارەکەت حەزی لێ نەبێت بەڵام گرنگە لەگەڵیان قسە بکەیت دەربارەی دەرئەنجامەکانی سێکس کە چۆن بەتەواوەتی ژیانیان تاریک دەکات.

• لە یەکێتی ئەورووپا لە هەر ٢٠ ژنێک کە تەمەنیان ١٥ ساڵ و سەرووترە، یەکیان دەستدرێژی کراوەتە سەر. واتە نزیکەی ٩ ملیۆن ژن. وە لە هەر ١٠ ژنێک کە تەمەنیان ١٥ ساڵ و سەرووترە لە یەکێتی ئەورووپا، یەکێکیان تووشی جۆرێک لە توندوتیژی سێکسی بووە.

• یاساکان ڕێنمایی هەڵوێست و ڕەفتاری خەڵک دەکەن، بۆیە زۆر گرنگە کە بە شێوەیەکی باش بۆیان ڕوون بکەینەوە، کە لە یاسادا، کە سێکس بەبێ ڕەزامەندی دەستدرێژییە.

• دەستدرێژی سێکسی جۆرێکە لە توندوتیژی سێکسی و دەتوانێت کاریگەرییەکی قووڵی سۆزداری و جەستەیی و دەروونی لەسەر قوربانییەکە هەبێت. هەر کەسێک بەبێ گوێدانە ڕەگەزەکەی دەتوانێت ببێتە قوربانی دەستدرێژی سێکسی. بەڵام تاوانێکە کە بە شێوەیەکی نارێژەیی کاریگەری لەسەر ژنان و کچان هەیە.

• سەرەڕای جددیەتی پێشێلکارییەکە، دەستدرێژیکردنە سەر ژنان لە ئەوروپادا بە شێوەیەکی کەم سکاڵا کراوە. دەستدرێژلێکراوەکان ترسیان لەوە هەیە کەس باوەڕیان پێناکات، نەبوونی متمانە بە سیستەمی دادوەری یان ئەو چەواشەکارییەی کە پێیەوە بەستراوەتەوە، زۆرێک لە ژنان لە ڕاپۆرتکردنی دەستدرێژی سێکسی ڕادەگرێت.

• ئەو ژن و کچانەی کە ڕەنگە ڕووبەڕووی تەحەدای تایبەت و دەستدرێژی دەبنەوە بۆ جەختکردنەوە لەسەر داواکارییەکانیان بریتین لە: کرێکاران، ژنانی ڕەگەزگۆڕاو، ئەوانەی لە ناوچە گوندنشینەکان دەژین، ژنانی بێ ماڵ و حاڵ، پەناخوازان، ئەو ژنانەی کە دۆخی کۆچبەری نارێکیان هەیە و ئەوانەی بەدەست بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان نەخۆشی دەروونییەوە دەناڵێنن.

• کاتێک سکاڵا دەکەن، ئەگەری دادگاییکردنی تاوانباران لە دادگادا کەمە. زۆرجار کەیسەکان لە قۆناغە جیاوازەکانی پرۆسەی یاساییدا بەلاڕێدادەبرێن بەبێ ئەوەی هەرگیز بگەنە دادگا. ئەمەش بەو مانایەیە کە تاوانباران لێپرسینەوەیان لەگەڵدا ناکرێت.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-چۆن دەزانیت کەسێکە جێی متمانەیە و هاوڕێیەکی باشە؟ پەیوەندی تەندروست چیە و چۆنە؟

٢- ئایا هیچ چیرۆکێک هەیە کە بیستبێتت یان بینیبێتت لەگەڵ هاوڕێکانت ڕوودەدات کە هەست بە نارەحەتی بکەیت؟ یان دەستدرێژیان کردبێتە سەری.

٣- پەیوەندی نێوان کوڕ و کچ دەبینیت؟.

٤-پێت وایە مرۆڤەکان لە چ تەمەنێکدا عاشق دەبن؟ مرۆڤەکان دەبێ لە چ تەمەنێکدا هاوسەرگیری بکەن؟

٥-پێت وایە خۆشەویستی لە ژیانی ڕاستەقینەدا جیاوازە لە فیلمەکان؟

٦- ئایا خۆشەویستی لە دوای زەواجەوە یان لە پێش زەواج؟

٧-ئایا هەر کەسێک خۆشویست ئەکرێ داوای هەرچی کرد پێشکەشی بکەی؟

٨-پێت وایە منداڵ خستنەوە پێش زەواج کارێکی دروستە یان نا؟

نۆیەم: سەلامەتی ئەلیکترۆنی و ئۆنلاین.

هاتنی سۆشیال میدیا شێوازی کارلێککردنمان لەگەڵ یەکتر گۆڕی. زۆرترین کاریگەری لەسەر شێوازی ژیانی هەرزەکاران هەبووە. ئینتەرنێت دەکرێت ئامرازێکی نایاب بێت بەڵام بەمەرجێک بزانین چۆن سودی لێدەبینین. منداڵە هەرزەکارەکانت بەزۆری چێژ لە بەسەربردنی کاتەکان وەردەگرن لە ئینتەرنێتدا بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوڕێکانیان، لە ناوخۆ و دەرەوەی وڵات وە خەریکی هاوبەشکردنی وێنە و ڤیدیۆ و یاریکردنن. هەروەها لەوانەیە کارەکانی قوتابخانە بە شێوەی ئۆنلاین ئەنجام بدەن. چاودێریکردنی بەردەوامی ئەوەی کە هەرزەکاران بە شێوەی ئۆنلاین چی دەکەن و پاراستنی سەلامەتیان یەکێکە لەو ئاڵنگاریانەی کە هەموو دایبابان ڕووبەڕووی دەبنەوە. وە گفتوگۆی ڕاشکاوانە بکەن بۆ ئەوەی سەلامەت بن. ئەگەر منداڵە هەرزەکارەکەت تێگەیشت کە تۆ ئارەزووی ئەوە دەکەیت. پاشان لەوانەیە هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکات کە قسەت لەگەڵ بکات سەبارەت بەو کارانەی کە بە شێوەی ئۆنلاین دەیکات.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-ئەو سایت و ئەپ و یارییانە بگەڕێ کە هەرزەکارەکەت بەکاری دەهێنێت و هەندێک شتە دڵخوازەکانت لەگەڵدا بەشی بکە. لە منداڵەکەت بپرسە چ تۆڕێکی کۆمەڵایەتی بەکاردەهێنێت و لە ئینتەرنێت قسە لەگەڵ کێ دەکات؟

٢-پێکەوە هێڵی کاتیی و چاوەڕوانییەکان دابنێن، لەوانە کام سایت گونجاوە بۆ سەردانکردن، کام سایت دەبێت دوور بکەویتەوە لێی، چ زانیارییەک دەتوانرێت هاوبەش بکرێت و چی دەبێت بە تایبەتی بمێنێتەوە. لێی بپرسە بیر لە چی دەکاتەوە بۆ ئەوەی هەست بکات بەشدارە لە بڕیاردان.

٣-ئاگاداربە هەندێک یاری ڤیدیۆیی لەوانەیە توندوتیژییەکی زۆریان هەبێت، یان ناوەڕۆکی سێکسیان تێدابێت، یان کارلێککردن و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی نامۆدا هەبێت. بەزۆری کۆنترۆڵی یاریکردن و کۆمپیوتەرەکان سنووردارکردنی دایبابیان هەیە کە لە ڕێگەیانەوە دەتوانێت سنووردارکردنی ئەوەی کە منداڵەکەت دەتوانێت دەستی پێ بگات.

٤- هەڵگرتنی کۆمپیوتەر و ئامێرەکانی یاریکردن لە شوێنێکی هاوبەشی ماڵەکەدا.

٥-یاسایەک دابنێ سەبارەت بە بەکارهێنانی مۆبایل. وەک بەکارنەهێنانی لە کاتی ئەرکی خێزانیدا. هەروەها بە هەرزەکارەکەت بڵێ کە ڕەنگە ناوبەناو مۆبایلەکەیان بپشکنیت بۆ چاودێریکردنی بەکارهێنانی سۆشیال میدیا یان نامە ناردنەکانیان.

٦- لە هەرزەکارەکەت بپرسە دەربارەی ئەو شتانەی کە لەوانەیە لە ئینتەرنێتدا بیبینێت و لەوانەیە هەست بە ناڕەحەتی بکات. هانی بدە هەرکاتێک هەستی بە دڵەڕاوکێ کرد یان تەنانەت هەستی بە نائارامی کرد لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە ڕوو لە تۆ بکات.

٧- وا مەزانە منداڵەکەت پێشتر دەزانێت چۆن لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە بە سەلامەتی بمێنێتەوە. تەنانەت ئەگەر منداڵەکەت پێت بڵێت کە پێشتر دەزانێت چۆن لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە سەلامەت بێت، بەردەوام بە پرسیاری لێبکە و بزانە چی دەکات.

٨- منداڵە هەرزەکارەکەت سزا مەدە بە وەرگرتنی کۆمپیوتەر لە دەستی، چونکە ڕەنگە پێویستی بەو کۆمپیوتەرە هەبێت بۆ ئەنجامدانی کارەکانی قوتابخانە. بەڵام هەوڵبدە بەکارهێنانی سنوردار بکە.

٩-ئەگەر منداڵەکەت پەیامی نەشیاوی پێگەیشت، تاوانباری مەکە. لەوانەیە بەبێ ئەوەی داوای کردبێت و پێی خۆش بێت ئەم پەیامانەی پێگەیشتبێت و مەرج نییە ئەمە بەو مانایە بێت کە منداڵەکەت شتێکی نەشیاوی کردبێت.

١٠- هەرزەکارانی ئالوودەی ئینتەرنێت زیاتر هاوڕێیان و لە ژیانی کۆمەڵایەتی کەمتر چالاکن. ژیانی تاکەکەسی بەڕێوەدەبەن و چەند کاتژمێرێک بە گەڕان بە ئینتەرنێتدا دڵخۆشن.

١١- ناویان تۆمار بکە لەو چالاکییانەی کە هانیان دەدات بۆ کارلێککردن لەگەڵ کەسانی تر. چالاکیی خێزانیی هەبێت کە وایان لێبکات حەز بکەن کاتێکی کەمتر لە کۆمپیوتەردا بەسەر بەرن.

١٢- هەندێک یاسا و سنووری ئەلیکترۆنی هەبێت بۆ هەموو کەسێک لەماڵەوە. بەکارهێنانی مۆبایل سنووردار بکرێت بۆ چەند کاتژمێرێک لە ڕۆژێکدا، هەروەها ڕێگا نەدرێت هەرزەکار مۆبایلەکەی بەرێتە ژووری نووستن چونکە ئەگەری زۆرە کاریگەری لەسەر خەوی هەبێت. دەتوانیت وەک دایباب ڕێساویاسا بەکاربهێنیت، بەڵام لەوانەیە ئەوە لەلایەن هەرزەکارەکەتەوە بە باشی وەرنەگیرێت – لەبیرت بێت کە ئەوان ئیتر منداڵ نین. بۆیە وەک دایبابێک ڕێنماییان بکە، بەڵام هەرگیز بڕیاریان بەسەردا مەسەپێنە.

١٣- گرفتی سەیری سایتی پۆڕن یان گرتە ڤیدیۆییە نەشیاوەکان: زۆر جار خووگرتن بە فیلم و وێنەی نەشیاو لە بکەری کارەکەوە سەرچاوە ناگرێ، بەڵکوو لەوەوە سەرچاوە دەگرێ کە لەناو خێزانەکەیدا پەیوەندییەکی توندوتۆڵ و دروست لەنێوان ئەندامانی خێزاندا نییە، دکتۆر ماری لایدن، لێکۆڵەر لە سەنتەری چارەسەری دەروونی لە زانکۆی پەنسلڤانیا، دەڵێت: ئالوودەبوون بە فیلمە ئابڕووبەر و سێکسییەکان زۆر ترسناکترە لەسەر باری دەروونیی مرۆڤ لەچاو ئالوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان، چوون ئاسانتر بەردەست هەمووان دەکەوێت و پەیڕەوکردنی لە ژیانی ڕۆژانەیدا ئاسانترە و کاریگەریی نەرێنییشی زیاترە ئەرکی سەر شانی دایبابە شێواز و چۆنیەتی و کاتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت فێری منداڵەکانیان بکەن، ئەگەر بەم کارە هەڵنەسن، خۆیان لە زنجیرەیەک گرفتی خێزانیدا دەبیننەوە، تووشی دەردی سەریی زۆر دەبن و دایباب دەبێت خۆیان سەرمەشق بن لە سەیرنەکردنی ئەم جۆرە گرتانە، تا دەتوانن پێکەوە سەیری بەرنامەی بەسوود بکەن.

١٤- لەسەرمانە بە شێوازێکی زۆر ڕاستەوخۆ و ڕاشکاوانە و بێ پێچوپەنا پێیان بوترێت سەیرکردنی ئەم سایت و گرتانە کارێکی هەڵەوخراپە و سەر ئەنجامی باشی لێناکەوێتەوە، لە کۆتاییدا ئالوودە دەبیت و ناتوانیت وازی لێبهێنی،

گرنگە زانیاریی پێبدرێت کە ئەم فیلم و گرتانە هەموویان نمایشن، هیچ ڕاستی نین، لە دونیای واقیعدا تەنها مەبەست لە بەرهەمهێنان و پەخشکردنیان پەیداکردنی پارە و داڕووخانی ڕەوشتی لاوەکانە، سەیرکردنی ئەم فیلمانە کاریگەریی ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر بەشی پێشەوەی مێشک، کە ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازیی لەبەرکردن و دابەزینی ئاستی زانستی لە قوتابخانە، سەرئەنجام تووشی دڵەڕاوکێ و تێکچوونی مەزاجی دەکات و دەتکاتە کەسێکی زەلیل و سەرشۆڕ لە هەردوو دونیا.

١٥- توندوتیژی لەسەر شاشە: هەرزەکاران شاهیدی هەندێک میدیای توندوتیژ دەبن. تەنها تەلەفزیۆن و فیلمەکان نین کە توندوتیژی وێنا دەکەن. زۆرێک لە یارییە ڤیدیۆییە توندوتیژەکانی ئەمڕۆ دیمەنی خوێناوی و کردەوەی شەڕانگێزی نائارامکەر نیشان دەدەن. لە ماوەی یەک دوو دەیەی ڕابردوودا، کۆمەڵێک لێکۆڵینەوە سەیرکردنی توندوتیژییان بەستەوە بە نەبوونی هاوسۆزی. بەپێی کۆمۆن سێنس میدیا، تا دایباب زیاتر سەیری توندوتیژی بکەن، ئەگەری ئەوە زیاترە کە منداڵەکانیشیان زۆرتر سەیری گرتەی توندوتیژی بکەن. لەگەڵ هەرزەکارەکەت قسە بکە دەربارەی مەترسییەکانی بەرکەوتنی وێنەی توندوتیژ و چاودێری باری دەروونی هەرزەکارەکەت بکە.

١٦- بەپێی ڕاپرسی نیشتمانی هەڵسەنگاندنی تەندروستی و خۆراک، ٢٠،٦%ی منداڵانی تەمەن ١٢ بۆ ١٩ ساڵ قەڵەون. ئەو منداڵانەی هەمیشە بەدیار شاشەی مۆبایلەکانەوە دانیشتون زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە کێشی زیادە یان قەڵەوی هەیە. منداڵانی قەڵەو مەترسی زۆر زیاتریان لەسەرە بۆ تووشبوونیان بە کێشەی تەندروستی تەواوی ژیانیان، وەک نەخۆشی شەکرە، هەوکردنی جومگەکان، شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ. ڕاپرسییەکان دەریدەخەن کە دایک و باوک خراپن لە ناسینەوەی کێشیان زیادە منداڵەکانیان. ئەوان مەیلیان هەیە منداڵەکەیان کێش و قەبارەیان زۆر بێت و هەست بە مەترسییەکانی کێشی زیادە ناکەن.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەن:

١-ئینتەرنێت بەکاردەهێنێت بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوڕێ نوێیەکانت لە وڵاتانی ڕۆژئاوا هەروەها بۆ بەردەوامبوون لە پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەی کە لە وڵاتی خۆتدا بەجێت هێشتوون. هەروەها لەوانەیە ئینتەرنێت بە ئامرازێکی زۆر باش بزانیت بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی ماڵەوە.

٢- دەبێت ئەوەت لەبیربێت کە دایبابت مافی خۆیانە بزانن لە ئینتەرنێت چی دەکەیت وە دڵنیابن لەوەی کە تۆ سەلامەتیت. هەروەها دەتوانیت یارمەتیت بدەن بۆ ئەوەی بە سەلامەتی بمێنیتەوە لەکاتی ئۆنلاین.

٣- ئاگاداربە لە کاتی قسەکردن لەگەڵ کەسانی نامۆ بە شێوەی ئۆنلاین. زەحمەتە بزانین ئەو کەسە قسەی لەگەڵ دەکەین کەسێکی ڕاستگۆیە یان ساختە. هەرگیز زانیاری کەسی وەک ناوی تەواو، ناونیشان، یان ژمارەی تەلەفۆنەکەت بە شێوەی ئۆنلاین بە کەس مەدە. لەکاتی یاریکردنی یارییە ڤیدیۆییەکان وێنەی ڕاستەقینەی خۆت بەکارمەهێنە یان وێبکام بەکارمەهێنە.

٤- پێش ئەوەی هەر شتێک لە ئینتەرنێت بڵاوبکەیتەوە، بیر لەوە بکەرەوە کە ئایا هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت یان نا ئەگەر مامۆستایەک، خزمێک، یان کەسێکی نامۆ بیبینێت چی دەبێت؟. مەرج نییە ئەو وێنە و بیرۆکە و پەیامانەی کە بڵاوی دەکەیتەوە تایبەت بن و هەر بۆیە دەتوانرێت ساڵانێکی دیکەش لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەش بکرێن.

٥- بلۆککردنی کەسێک ئەگەر ئەو کەسە بێزارکەربوو یان هەست بە نارەحەتی کرد. هەروەها دەتوانیت سکاڵا لە کەسێک بکەیت کە ڕەفتارێکی نەشیاو دەکات یان هەڕەشە دەکات، بەزۆری لە ڕێگەی ماڵپەڕەکەوە بێت، ئەگەر نامەی بێزارکراوت پێگەیشت، پێویستە دایبابت یان کەسێکی گەورەی متمانەپێکراویش ئاگادار بکەیتەوە.

٦- بە شێوەی ئۆنلاین مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکە بەو شێوەیەی کە بە شێوەیەکی کەسی مامەڵەیان لەگەڵ دەکەیت. کاتێک تۆ بە ئۆنلاین ناتوانیت مرۆڤەکان ببینیت، دەکرێت قورس بێت لەبیرت بێت کە ئەوان کەسانی ڕاستەقینەن و هەستەکانیان ئازاریان پێدەگات.

٧- لەبیرت بێت ئەو سایت و ئەپلیکەیشنانەی بۆ تۆ گونجاون لەوانەیە بۆ خوشک و برا بچووکەکانت نەگونجێن.

٨- باسی وشەی سێکسی و ورژێنەر لە ئۆنلاین مەکە و هیچ وێنەیەکی خۆت یان وێنەی ڕووت و سێکسی مەنێرە. ئەگەر نامە لەم جۆرە بنێریت یان هەڵیبگریت، لەوانەیە یاسا پێشێل بکەیت. فێری سنووری مەحرەمیەتی ببە و هەوڵبدە چاو لە مەحرەمیەتی کەسیش نەکەیت.

٩-سەردانی ماڵپەڕەکان مەکە یان بەشداری ئەو گفتوگۆیانە مەکە کە ورووبەڕووی مەترسی دەبیتەوە، ڕەنگە زۆرێک لە ماڵپەڕەکان ناوەڕۆکی نەشیاوی سێکسییان تێدابێت یان ڕەنگە هاندان بێت بۆ توندوتیژ و توندڕەوەی.

١- ئەگەر کوڕیت لەگەڵ باوکت برۆ بۆ ئیش یان مزگەوت یان مەلەوانگە یان کۆڕوکۆبوونەوەی گەورەساڵان، گەر کچیشت لەگەڵ دایکت لە مەتبەخ کاربکە و کاری سەرپەرشتی منداڵە بچووکەکان لە ئەستۆ بگرە و زووزوو لەگەڵ دایکت برۆ بۆ ماڵە خزم و دراوسێ.

١١- فێری یاسای بەکاری بهێنە و بیکوژێنەرەوەی ببە، هەرکات پێویستی بە ئەنتەرنێت هەبوو، بەکاری بهێنە و هەرکات پێویستییەکەی جێبەجێ بوو، بیکوژێنێتەوە.

١٢- ترس و خۆشەویستیی خودای بخە دڵتەوە، لە هەر کات و شوێنێک بیت، خودا چاودێرە بەسەرتەوە و ئاگادارە لەوەی لەناو دڵیشتدایە.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- سایت و ئەپەکانی دڵخوازت چین؟

٢-بە ئۆنلاین لەگەڵ کێ قسە دەکەیت؟

٣-ئایا دەزانی چۆن لە ئۆنلاین بە سەلامەتی بمێنیتەوە؟

٤-چۆن زانیاریەکانت بە تایبەتی دەهێڵیتەوە؟ ئایا دەزانی چۆن سکاڵا لە کەسێک دەیت ڕەفتاری نەشیاو کردوە؟ یان چۆن کەسێک بلۆک بکەیت؟

٥- ئایا بە هیچ شێوەیەک هەست بە نا سەلامەتی کردوە لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە؟

دەیەم: مادده هۆشبەر و مەی و جگەره و ڤایپ:

خواردنەوەی مەی لە نێو هەرزەکاراندا نیگەرانییەکی گەورەیە لە زۆرێک لە وڵاتان. لە سەرانسەری جیهاندا، زیاتر لە سێیەکی هەموو ئەو کەسانەی تەمەنیان لە نێوان ١٥-١٩ ساڵدایە، ئێستا دەخۆنەوە، کە دەکاتە ١٥٥ ملیۆن هەرزەکار. بڵاوبوونەوەی خواردنەوەی زۆر لە نێوان هەرزەکارانی تەمەن ١٥-١٩ ساڵدا لە ساڵی ٢٠١٦دا ١٣،٦% بووە، کە نێرەکان زۆرترین مەترسییان لەسەرە.

مادەی هۆشبەر: هەر مادەیەکی خاو یان گیایی یان دروستکراو کە هەر مادەیەکی هێمنکەرەوە یان ئارامبەخش لە ناوەرۆکەکەیدا هەبێت و لە خۆی گرتبێت، هەم لە لایەنی پزیشکی وەک دەرمان هەمیش لە لایەنی وەک مادەی هۆشبەر ببێتە هۆی خو پێوەگرتن، کار بکاتە سەر هۆش و عەقڵ و بیرکردنەوە و جەستەی ئەو کەسە بەکاری دەهێنێت.

حەشیش زۆرترین دەرمانی دەروونیی چالاکە کە لەنێو گەنجاندا بەکاردەهێنرێت و نزیکەی ٤،٧%ی کەسانی تەمەن ١٥-١٦ ساڵ لانیکەم جارێک بەکاریدەهێنن لە ساڵی ٢٠١٨. بەکارهێنانی کحول و مادده هۆشبەرەکان لە منداڵان و هەرزەکاراندا پەیوەندی بە گۆڕانکارییەکانی دەمارە مەعریفیەکانەوە هەیە کە دەتوانێت ببێتە هۆی ڕەفتار و سۆزداری، کێشە کۆمەڵایەتی و ئەکادیمییەکان لە ژیانی دواتردا. بەڵام هەندێک هەرزەکار پەنا دەبەنە بەر خواردنەوەی مادده کحولییەکان و خەریکە دیاردەی کێشانی ماددەی هۆشبەر لەنێو کۆمەڵگەشدا بڵاو دەبێتەوە، لە ئەمریکا ٣٣،٢%ی خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی ئامادەیی دەڵێن لەم دواییانەدا مەشروبیان خواردووەتەوە.

مادەی هۆشبەر کامانەن؟ وزەبەخشەکان (ئەمفیتامینەکان، ئەلیکسا فیتین) – لەناوبردنی ئێش و ئازار (ڤالیۆم، میتادۆن) – هێمنکەروەکان (قینەب، ماریجوانا، حەشیش) (پابونج و گانگا و کاراس، کۆکاین)- وڕێنەرەکان (لیسیرگایدو، میسکالین) (قات، ئەفیون، مۆرفین، هیرۆین)- ئەوانەی بۆندەکرێن (ئەسیتۆن، گازۆلین).

ترامادۆل و کریستاڵ بەربڵاوترینن. ١گرام مۆرفین=١٠ گرام تلیاک، ١ گرام هیرۆینە=١٠٠ گرام تلیاک، ١گرام کراک= ١٠٠٠ گرام تلیاک. ١گرام کراک بدە بە ١٠٠ کەس ئالودەیان دەکات.

بە پێی کاریگەرییان پێنج جۆر مادەی هۆشبەر هەن:

ئەو مادانەی مرۆڤ دڵخۆش دەکەن – ئەو مادانەی مرۆڤ مەست دەکەن - ئەو مادانەی وروژێنەرن – ئەو مادانەی خەوهێنینەرن و ئازارکەمدەکەنەوە – ئەو مادانەی وڕێنە لای مرۆڤ دروست دەکەن.

ڤایپ: جگەرەی ئەلیکترۆنیشی پێدەوترێت، ئامێری گەیاندنی ئەلیکترۆنی نیکۆتینە، بارگاوی دەکرێتەوە و لەڕێگای کۆیلێکەوە شلەی گەرمی تێدەکرێت و دەبێتە دووکەڵ، وەک جگەرەو نێرگەلە هەڵدەمژرێت، چەندین تامی جیاوازی هەیە وەک: ئەنەناس، لیمۆ، نەعنا، شلیک، پرتەقاڵ و چەند تامێکیتر. تا دێت بەکارهێنانی ڤایپ لەناو گەنجان و هەرزەکاراندا زیاتر دەبێت، بەجۆرێک کار گەیشتوەتە ئەوەی کە بەشێک لە خوێندکاران ئالودەبن پێوەی، خەریکە بەکارهێنانی دەبێتە دیاردە.

ئالودەبوون چیە؟ ئەو حاڵەتە سایکۆلۆژی و ئۆرگانیەیە، تێیدا کارلێکردنی مادەی هۆشبەر و جگەرە و ڤایپ لە نێو لەشی مرۆڤ دروستی دەکەن، بەو هۆیەوە مرۆڤ ناچار دەبێت لەسەری بەردەوام بێت. (وەرگرتن و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر بە شێوازێکی ناڕێکخراو بەردەوام، دەبێتە هۆی ملکەچی و گوێڕایەڵی بەردەوام بۆ ئەو مادەیە بەشێوەک کەسی بەکارهێنەر ناتوانێت دەستبەرداری ئەو مادەیە بێت). هەموو مادەیەک کافاینی تێدا بێت بەجۆرێک لە مادەی هۆشبەر دادەنرێت، بەڵام ئەو مادانە بە هۆشبەری زۆر بچوک دادەنرێن.

کاتێک منداڵ لە قۆناغی هەرزەکاریدا دەیەوێت تەرزێکی تایبەت و دیاریکراو بۆ خۆی هەڵبژێرێت، هەندێک جار بوێریی ئەوە بەدەست دەهێنێت کە چەندین خووی خراپ تاقی دەکاتەوە، پاڵنەری سەرەکی لەم بوێرییەدا ئەوەیە دەڵێت، "کوڕە با تاقیی بکەمەوە، دوایی وازی لێ دەهێنم".
بێگومان یەکێک لە گەورەترین مەترسییەکان کە تووشی خێزان دەبێت لەم رۆژگارەدا، کێشانی جگەرە و نێرگەلە و ڤایپە لەلایەن هەرزەکارانەوە، وە کێشەکە کاتێک زیاتر دەبێت کە دایباب و ئەندامانی تری خێزان جگەرەکێش نین و ڕقیان لە جگەرەکێشە، لەو کاتەدا دەکەونە کێشە گەورەکەوە، هەست دەکەن کچەکەیان دەستی داوەتە جگەرەکێشان، کە ئەمەش بۆ خێزان ئازاری زیاترە لە کێشانی لەلایەن کوڕەکەیانەوە، ئەمەش بەتەواوەتی پێچەوانەی ئایین و دابونەریتیانە، بەتایبەت بۆ ئەو خێزانەی پابەندە بە ئایینەوە.
تەنها جگەرە نییە، هەرزەکارانی ئەمڕۆ بەرکەوتەی سیگار و سیگاریلۆ و جگەرەی ئەلیکترۆنی (ڤایپ و نێرگەلە) دەبن، چەندینی ئەو جۆرە تووتنانە "تامدار"یان هەیە، ئەمەش سەرنجراکێشییان بۆ گەنجان زیاد کردووە.
دیاردەی کێشانی جگەرە و نێرگەلە و ڤایپ لە ئێستادا لەنێو کچانیش بەربڵاوە، بەڵام کچان بەزۆری لە ئێستادا ڤایپ دەکێشن، هەندێکیشیان دەچنە کافتریاکان، تا درەنگانێکی شەو خەریکی کێشانی نێرگەلەن.
زۆربەی زۆری جگەرەکێشانی گەورەساڵ پێش تەمەنی ١٨ ساڵی دەستیان بە جگەرەکێشان کردووە، تەمەنی نێوان (١٥-١٨) ساڵ مەترسیدارترین قۆناغە بۆ فێربوونی جگەرەکێشان، وە زۆربەیان پێش ئەوەی تەنانەت خوێندنی ئامادەیی تەواو بکەن، ئالوودە بوون بەم جۆرە ماددانەوە، زۆربەی جگەرەکێشەکان لە گەنجییەوە دەست پێ دەکەن، ئەگەر گەنجان پێش تەمەنی ٢٦ ساڵی دەست بە بەکارهێنانی جگەرە نەکەن، بەدڵنیاییەوە بەدەگمەن دوای ئەوە تەمەنە دەست پێ دەکەن.

کەواتە بۆچی هەرزەکاران لە پلەی یەکەمدان کە جگەرە دەکێشن؟

١- دایبابێکی جگەرەکێش.

٢- بوونی کێشەی خێزانی، شەڕی نێوان دایباب، بەتایبەت گەر کێشەکە لەنێوان هەرزەکارەکە و دایبابیدا بێت.

٣- لاوازیی بیروباڕ و ئایین لەنێو ئەو خێزانانەدا، ئەم خێزانانە بەها ئایینییەکانیان لەنێو دەروونی منداڵەکانیاندا نەچاندووە، وە وایان لێ نەکردووە خودا بکەن بە چاودێری خۆیان.

٤- فشاری هاوتەمەنەکان - هاوڕێکانیان هانیان دەدەن جگەرە تاقی بکەنەوە و بەردەوام بن لە جگەرەکێشان، زۆبەی هەرزەکار لەبەر ئەوە جگەرە ناکێشن کە تام و چێژی هەیە، بەڵکوو لەبەر ئەوەیە لەلای هاوڕێکانی هەست بە کەمی نەکات، وە هەندێک جاریش تەنها هەر بۆ لاساییکردنەوەیە.

٥- هەندێک جار بۆ سەلماندنی خۆی و وا هەست دەکات گەر جگەرە نەکێشێ، کەسێکی لاوازە.

٦- هەرزەکارەکە بەتاڵە، هیچ کارێکی نییە خۆی پێوە سەرقاڵ بکات، لەبەر ئەوە پەنا دەباتە بەر جگەرە و نێرگەلە و ڤایپ.

٧- ئەوان جگەرەکێشان بە شێوازێک بۆ یاخیبوون و نیشاندانی سەربەخۆیی دەبینن.

٨- ئەوان پێیان وایە هەموو کەسێکی تر جگەرە دەکێشێت و ئەوانیش دەبێ جگەرە بکێشن.

٩- پیشەسازیی تووتن تاکتیکی زیرەکیی بازرگانی بەکار هێناوە بۆ ئەوەی بەتایبەتی هەرزەکاران بکاتە ئامانج.

١٠- دەزگاکانی ڕاگەیاندن کاریگەرییەکی زۆریان هەیە، بەتایبەت تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، لە زۆربەی فیلم و دراماکاندا ئەکتەرەکان و گۆرانبێژان جگەرە و نێرگەلە دەکێشن، ئەمەش هەستی لاسایی لای هەرزەکار دروست دەکات.

١١- نرخەکەی، ڕاستە لەو شوێنانەی کە باجی تووتن زۆر کەمە و نرخەکەی دابەزیوە، ئاسانترە بۆ هەرزەکاران کە توانای کڕینی جگەرەیان دەبێت.

١٢- زۆربەی هەرزەکاران تەنها حەز بە تاقیکردنەوەی شتی نوێ دەکەن، بەڵام ئەوەندە پێنەگەیشتوون کە بیر لە دەرئەنجامە درێژخایەنەکانی بکەنەوە.

١٣- نیکۆتین دەرمانێکی "هەستکردن بە باشییە" بەبێ سەرخۆشی.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١-لە ئەوروپا و ئەمریکا خواردنەوەی کحول پێش تەمەنی ٢١ ساڵی نایاساییە و لە زۆربەی وڵاتان کڕینی بەرهەمی تووتنیش پێش تەمەنی ١٨ ساڵی نایاساییە. ئەگەر کەسێکی خوار تەمەنی ٢١ ساڵ مەی بکڕیت یان بیفرۆشێت، دەتوانرێت دەستگیر بکرێت. هەروەها بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر لە زۆربەی وڵاتانی جیهان قەدەغەیە بۆ هەموو تەمەنێک، بە هەرزەکارەکەت بڵێ هەوڵنەدات بۆ تەنها جارێکیش بێت تاقی بکاتەوە.

٢- جگە لە جگەرە، شتی تریشیان پێ بناسێنە: ڕوونی بکەرەوە کە تووتنی بێدووکەڵ و نێرگەلە و جگەرەی ئەلیکترۆنی و ڤایپ هەموویان مەترسییان هەیە، لەوانەش ئالوودەبوون بە نیکۆتین.

٣- ماڵێکی بێدووکەڵ دابمەزرێنە: ڕێگە مەدە ئەندامانی خێزانەکەت یان هاوڕێکانت لە ماڵەکەت یان ئۆتومبێلەکەتدا جگەرە بکێشن. دڵنیا بە لەوەی ئەو شوێنانەی منداڵەکەت کاتێکی زۆری تێدا بەسەردەبات، بێتووتن بێت.

٤- پەروەردەی ئایینی: هەر لە منداڵییەوە خودایان پێ بناسێنە و فێری ئاکار و ڕەوشتی بەرزیان بکە و شتە یاساغ و نایاساغەکانیان پێ بناسێنە.

٥-زۆرجار هەرزەکاران بە هەست و کاردانەوەی سۆزداری بەهێز دەناسرێنەوە. ڕەنگە ئەمە بە تایبەتی بۆ ئەو هەرزەکارانە ڕاست بێت کە هەست بە دەمارگیری دەکەن لەگەڵ کولتوورێکی نوێدا. هەروەها هەندێک لە هەرزەکاران بەدەست بێزاری یان دڵەڕاوکێیەوە دەناڵێنن و لەوانەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ژیان ڕوو لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان کحولیەکان بکەن. خۆشبەختانە توێژینەوەکان دەریانخستووە کە هەرزەکارانی کۆچبەر کەمتر مادەی هۆشبەری نایاسایی یان کحول بەکاردەهێنن بە بەراورد بەو هەرزەکارانەی لە ئەوروپا و ئەمریکا لەدایک بوون. هەروەها هەرزەکاران ئەگەری خراپ بەکارهێنانی مەی یان مادده هۆشبەرەکان کەمترە ئەگەر پەیوەندییەکی نزیکیان لەگەڵ خێزانەکانیان هەبێت و لەلایەن دایبابیانەوە سەرپەرشتی بکرێن.

٦-دڵنیابە هەرزەکارەکانت دەزانن کە تۆ ناتەوێت جگەرە بکێشن و مەی بخۆنەوە یان مادده هۆشبەرەکان بەکاربهێنن، بەڵکو داوای بۆچوونەکانیان لێبکەن و گوێ لە قسەکانیان بگرن.

٧-بەشداربە لە ژیانی هەرزەکارەکانت: هەندێک کار پێکەوە بکەن وەک یاریکردن، چوون بۆ سەیران، یان چوونە کتێبخانە یان مزگەوت.

٨-گوێ لە نیگەرانییەکانی هەرزەکارەکانت بگرە و یارمەتیان بدە بۆ وەسفکردن و گفتوگۆکردن لەسەر هەستەکانیان. دڵنیابە هەرزەکارەکەت تووشی خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، یان کێشەی تەندروستیتر بووە یان نا، لەوانەیە پزیشکەکەت یان ڕاوێژکارەکەت بتوانێت یارمەتیت بدات.

٩- بڵێ خۆت بە: هاوسەنگییەک بۆ فشاری هاوتەمەنەکان و کاریگەریی هاوتەمەنەکان، ئاساییە نیگەران بیت لەوەی منداڵەکەت زۆر لەژێر کاریگەریی هاوتەمەنەکانیدایە، یان سازش لەسەر بەهاکانی خۆی (یان بەهاکانی تۆ) دەکات بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوڕێکانیدا بگونجێت. هەروەها ئاساییە نیگەران بیت لەوەی منداڵەکەت ناتوانێت بڵێت نەخێر ئەگەر فشارێکی زۆری لەسەر بێت بۆ تاقیکردنەوەی شتە مەترسیدارەکان، وەکوو وەرزشکردن یان جگەرەکێشان.

١٠-متمانەبەخۆبوون دەتوانێت یارمەتیی هەرزەکاران بدات بەرەنگاری کاریگەریی نەرێنیی هاوڕێیان ببنەوە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە هەرزەکارانی متمانەبەخۆبوو دەتوانن بڕیاری سەلامەت و ئاگادارانە بدەن و خۆیان لەو کەس و بارودۆخانە بەدوور بگرن کە بۆیان گونجاو نین.

١١-ئەگەر بۆت دەرکەوت منداڵەکەت دەستی بە کێشانی مادەی هۆشبەر کردووە، ئەوە سروشتییە هەست بە کۆمەڵێک هەستی ناخۆش بکەیت. بەڵام لەبیرت بێت سەبرت هەبێت و ئامادەی گوێگرتن بیت. ئامانجت ئەوەیە کە لەگەڵ هەرزەکارەکەت گفتوگۆ بکەیت. هەوڵ بدە بزانیت هۆکارەکەی چییە. ئەمە ڕەنگە یارمەتیت بدات بە شێوەیەکی کاریگەرتر لەگەڵیدا قسە بکەیت، لەبری سزا، تێگەیشتن و یارمەتیی پێشکەش بکە بۆ بەرەنگاربوونەوە و ڕزگاربوون لە مەترسیداریی بەکارهێنانی تووتن و ئالوودەبوون بەو جۆرە ماددانە.

١٢-هەوڵ بدەن هەرزەکارەکەت لەو ژینگەیە دوور بخەیتەوە کە هۆکار بووە بۆ کێشانی جگەرە و نێرگەلە و ڤایپ و مادەی هۆشبەر، پێی بڵێ کێشانی ئەم جۆرە ماددانە عادەتە نەک ئالوودەبوون، هەوڵ بدە ئەو دڵەڕاوکێ و بێزاری و خەموخەفەتەی هەیەتی بیرەوێنیتەوە، وە بەشداریی پێ بکە بۆ زۆربەی بۆنە کۆمەڵایەتییەکان و هەروەها فێری بەرپرسیارێتیی بکە و لەگەڵیدا کارەکانت لە گەڵیدا بەش بکە، ماوەیەکی بۆ دابنێ بۆ وازهێنان لە جگەرە و مادەی

هۆشبەر، ئەوەت لە بەرچاو بێت کە نیکۆتین کاریگەریی لەسەر مێشکی گەشەسەندووی هەرزەکارەکەت هەیە و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون. کاتی پێویستە تا ئارەزووی نیکۆتینیان کەم دەبێتەوە و هەوڵی وازهێنان دەدەن.

١٣- بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان، هۆکارێکی دیکەیە کە دەکرێت ببێتە هۆی ڕێژەی وازهێنان لە خوێندنی ئامادەیی. ئەو خوێندکارانەی کە لەگەڵ ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان یان کحولدا کێشەیان هەیە، ڕەنگە بەزەحمەت بتوانن بەردەوام بن لە خوێندن یان بەبەردەوامی بچنەوە بۆ قوتابخانە. هەروەها بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان دەتوانێت ببێتە هۆی کێشەی ڕەفتار، وەک شەڕانگێزی و کێشەنانەوە لە قوتابخانە، سەرئەنجام دەبێتە هۆی ڕێکاری دیسپلین بەرامبەریان یان ببێتە هۆی دەرکردنیان لە قوتابخانە.

١٢- لە کۆتاییدا، دەکرێت هەوڵی زۆری بوێت تا وەکوو هەرزەکارەکەت بۆ هەمیشە واز لە ڤاپپینگ یان مادەی هۆشبەر بهێنێت. لەوانەیە بتەوێت لەگەڵ دابینکەرێکی چاودێری تەندروستی قسە بکەیت کە دەتوانێت بەرنامەی کاریگەر بۆ وازهێنان لە نیکۆتین پێشنیار بکات کە یارمەتیی هەرزەکاران دەدات ئەو خووە لا ببەن.

١٣-گەر زانیت هەر واز ناهێنێت، سەردانی کەسانی پسپۆڕی پێبکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارە بۆ وازهێنانی لەو مادده زیانبەخشانە.

١٤-چارەسەری کەسی ئالودەبوو: خولی هۆشیاری، بردنی بۆلای پزیشکی دەروونی، سەردانیکردنی نەخۆشخانە، کەمکردنەوەی بڕی مادەکە، گۆڕینیان بە مادەی تر کەمتر زیانی هەبێت وەک میپادۆن و برینورفین، تا زوتر توشبووەکە ئاشکرا بێت باشترە چون هەرچی زوتر چارەسەر وەربگرێت زوتر چاکتر دەبێتەوە، گەر چارەی نەکەین چارەمان دەکات، نابێ بچێتەوە بۆلای هاوڕێکانی پێشوەوە، دەبێت کۆمەڵگا ڕێزی بگرن و هاوکاریان بکەن.

١٥- نیشانەکانی کەسی بەکارهێنەر:

a. تەسکبونەوەی بیلبیلەی چاو، یاخود سوربونی چاوو ڕەشبونی بەرچاو.
b. لێڵبون و مۆربونی ڕەنگی دەم و پێست و ژێرنینۆک و لێوەکانی بەتایبەت.
c. بەدخۆراکی.
d. بەردەوام ئاو لە لوتی دێتە خوارەوە، پژمەی زۆر، باوێشکی زۆر و نا ئاسایی.
e. بەبێ هۆکار وەنەوز دەدات شێوەی برژانگی تێک دەچێت.
f. گڕبونی دەنگی کۆکینی زۆر بەتایبەت سەر لە بەیانیان.
g. ددانی توشی کلس و ڕەشبون دەبێت.
h. دەرکەوتنی خاڵی ڕەش و مۆر لەسەر جەستەی، شوێنەواری دەرزی و سوتاوی بەتایبەت لەسەر پەنجەو و قۆڵ و ڕانی.
i. ئازاری گەدە و قەبزبون.
j. زوو توڕە دەبن و هەڵدەچن.
k. ڕەفتار و قسە و هەڵسوکەوتیان نامۆیە.
l. لە چالاکی کۆمەڵایەتی دوردەکەوێتەوە.
m. زۆر خورانی لەشی بەتایبەت- لوت و قاچ و سک و لاڕومەتی.

n. هاوڕێی کەسانی گوماناوی دەکات و پێشی خۆش نیەماڵەوەیان هاوڕێکانی بناسن، ئیشی شاردراوە و گوماناوی زۆر دەکات.
o. لە شوێنی چۆڵ وەک ژووری نوستن یان گەرماو یان لە کەلاوە و شوێنە تاریکەکان زۆر دەمێنێتەوە.
p. زۆربەی جار گیرفانەکانی پڕە لە شقارتە و پاکەتی جگەرە و دەرزی و قەترەی چاو بۆ کەمکردنەوەی سوربونەوەی چاو بەکاری دەهێنن، یان حەب و شروبی کۆدائیندار و حەبی خەوهێنەری وەک ڤالیۆم.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

کحول و بەرهەمەکانی تووتن و ماددە هۆشبەرە نایاساییەکان زیان بە جەستە و دەروونت دەگەیەنن. چونکە هێشتا گەشە دەکەیت و مێشکت هێشتا لە گەشەکردندایە، کاریگەرییەکانی کحول و تووتن و ماددە هۆشبەرە نایاساییەکان دەتوانن زیانی بۆ تۆ زیاتر بێت لە گەورەکان.

لێرەدا چەند هۆکارێکی باش دەخەینەڕوو بۆ دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە کحولیەکان و تووتن و ماددە هۆشبەرەکان:

١- کحول و تووتن و ماددە هۆشبەرە نایاساییەکان بەجۆرێکن مادەی نیکۆتینیان تێدایە بە بەکارهێنانیان ئالودە دەبیت، ئەمەش واتە کاتێک دەستت کرد بە بەکارهێنانیان ڕەنگە وازهێنانیان لە خوارد و خواردنەوەیان قورس بێت.

٢- ئەمە پێچەوانەی یاسایە، بەو پێیەی لە ئەنجامی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان یان کحولییەکان دەتوانیت تووشی کێشەی گەورە بیتەوە.

٣-بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر یان خواردنەوەی کحول کاریگەری لەسەر ئاستی فێربونت دەبێت لە قوتابخانە.

٤-خواردنەوەی مەی یان بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر دەتوانێت ڕێگریت لێبکات لە ئەنجامدانی ئەو کارانەیتر کە حەزت لێیە، وەک وەرزش، مۆسیقا، هونەر، وەرگرتنی مۆڵەتی شۆفێری، و چالاکییەکانیتر.

٥-زۆر مەترسیدارە سواری ئۆتۆمبێل بیت لەگەڵ کەسێک کە تازە مەی خواردبێتەوە یان مادەی هۆشبەری بەکارهێنابێت.

٦-سەرەڕای هەموو ئەمانە هەموو ئاینە ئاسمانیەکان (بەتایبەت ئاینی ئیسلامی پیرۆز) خواردنەوەی مەی و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەریان یاساغ کردوە. دەبێت بە هەموو شێوەیەک لێیدوربکەویتەوە.

٧-هەوڵبدە هاوڕێیەتی ئەو کەسانە مەکە کە مادەی هۆشبەر بەکاردەهێنن و مەی دەخۆنەوە، چونکە گەر فێرنەبیت بەکاریبهێنی، هەر توشی گرفتوکێشە دەبیت کاتێک ئەوان بەکاری دەهێنن. بەڵکو هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەو هەرزەکارانە بکە کە جگەرە ناکێشن و مەی ناخۆنەوە و مادەی هۆشبەر بەکارناهێنن. ئەو هاوڕێیانە بدۆزەرەوە کە یارمەتیت دەدەن لەکاری چاکە نەک کاری خراپە.

٨-دوربکەوەرەوە و بەشدار مەبە لەو ئاهەنگ و بۆنەیانەی هەرزەکاران، کاتێک هەرزەکاران خۆیان سەرپەرەشتی دەکەن و ئەمجۆرە مادانەی تێدا دەکێشن.

٩- بروات بەخۆت هەبێت. ئەگەر شتێک دەزانیت هەڵەیە مەیکە، مەکەورە ژێر فشاری هیچ کەسێک. دوور بکەوەرەوە لەو بارودۆخانە کە لەوانەیە فشارت لەسەر بێت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە حەزت لێی نییە.

١٠-پێشوەختە ئەو شتانە ڕێکبخە کە دەیڵێیت ئەگەر بانگهێشت کرایت بۆ بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان یان خواردنەوەی کحول. دەتوانیت بە سادەیی بڵێیت "نا سوپاس"، یان دەتوانیت بیانوویەک بهێنیتەو، وەک: "تاقیکردنەوەیەکم هەیە، یان سبەی یاری دەکەم، یان شتێکی تر".

١١-بۆ یارمەتیدانی کەمکردنەوەی فشار هاوڕێکانت، هەوڵبدە وەرزش بکەیت، قسە لەگەڵ هاوڕێیەکت بکە کە ئەم جۆرە مادانە بەکار ناهێنێت یان ئەندامێکی خێزانەکەت بکەیت، بۆ ئەوەی لەدەست ئەمجۆرە هاوڕێیانە ڕزگارت بێت.

١٢-ئەگەر بۆت دەرکەوت هەست بە دڵەڕاوکێ و بێزاری دەکەیت، یان کێشەت هەیە لە بەڕێوەبردنی هەستەکانت، داوای یارمەتی بکە. لەگەڵ دایبابت یان کەسێکی گەورەی متمانەپێکراو قسە بکە.

١٣-خۆت بەدەست فشاری هاوتەمەنەکانەوە مەدە. لەبیرت بێت کە نەکردنی کارێک کە هاوڕێکانت داوات لێدەکەن لەوانەیە لە ئێستادا قورس بێت، بەڵام ئەگەری ئەوە هەیە کە تۆ بەسەر شتی زۆر لەوە قورستردا زاڵبوویت. پاشان بیربکەرەوە خێزانەکەت وڵاتی خۆیان جێهێشتوە بۆ ئەوەی داهاتویەکی باشتان بۆ دابینبکەن بەڵام ئێوە بەدەستی خۆتان ئەو داهاتوە وێران دەکەن.

١٤- ماریجوانا، حەشیش، دەرمانی خەو، کۆکایین، هیرۆین، مۆرفین، ئەمانە فیکر و یادەوەریت تێکدەدەن، بیرکردنەوەت لاواز دەکەن، توشی گۆشەگیری و داڕمانی کۆمەڵایەتیت دەکەن، توشی نیگەرانی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێی توندت دەکەن، هەندێکیان بەتایبەت هیرۆیین و مۆرفین دەبنە هۆی ئەوەی هەست و شعورت تێکبچێت و توشی نەخۆشی پێست و هەوکردنی سییەکان و تێکچونی خوێنهێنەرەکان ببیت.

١٥-سەرەڕای هەموو ئەم هۆکارانە، هەندێک لە هەرزەکاران جگەرەکێشان، خواردنەوە کحولیەکان، یان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان هەڵدەبژێرن لە هەوڵێکدا بۆ کەمکردنەوەی فشار یان لەبەر ئەوەی هاوڕێکانیان ئەو کارە دەکەن. بەڵام سروشتییە، وەک منداڵێکی هەرزەکار، تووشی فشاری دەروونی ببیت و بتەوێت لێی ڕزگارت بێت، بەتایبەتی ئەگەر تازە بیت لە قوتابخانەکەت یان ئەو گەڕەکە کە تێیدا دەژیت و بەدوای ڕێگایەکدا دەگەڕێیت کە قبوڵت بکات. بەڵام گرنگە لەبیرت بێت کە زۆربەی منداڵان جگەرە ناکێشن و مەی ناخۆنەوە و مادەی هۆشبەر بەکارناهێنن، هەروەها چەندین ڕێگەی باشتر هەیە بۆ نەهێشتنی فشاری دەروونی.

١٦- بەداخەوە، سەرەڕای ئەوەی هەندێک لە هەرزەکاران ئارەزووی ئەوەیان هەیە واز لە جگەرە و مادەی هۆشبەر بهێنن، بەڵام زۆر بەزەحمەت دەتوانن وازیان لێبهێنن بە هۆی مادەی نیکۆتینەوە، کە دەرمانێکی تایبەت بە ئالوودەبوونە و لە بەرهەمە تووتنییەکانی وەک جگەرەدا و مادەی هۆشبەردا بونی هەیە.

١٧- کاتە بەتاڵەکان: هەوڵ بدە بڕۆیت بۆ خولی فێربوونی قورئان و بەشداری بکات لە هۆڵەکانی وەرزش و لەشجوانی و ڕاهێنان. یان کتێب بکڕە و خوو بدە بە کتێبخوێندنەوە.

١٨- دەتوانیت پرسیار لەبارەی ئەو کەس و شێواز و شوێنانەوە بکەیت کە یارمەتیدەرن لە وازهێنان لە جگەرەکێشان. پزیشکی گشتیی نەشتەرگەریی ئەمریکی بەکارهێنانی جگەرەی ئەلیکترۆنیی گەنجانی بە پەتا ناو بردووە، بەپێی ئاماری سەنتەری کۆنترۆڵکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشیی (CDC)، نزیکەی ٤،٧ ملیۆن خوێندکاری قۆناغی ناوەندی و ئامادەیی لانی کەم یەک بەرهەمی تووتن بەکار دەهێنن، لەنێویاندا جگەرەی ئەلیکترۆنی. لە ڕاستیدا ١ لە ٢٠

خوێندکاری ناوەندی و ١ لە ٥ خوێندکاری ئامادەیی لە ساڵی ٢٠٢٠دا ڕایانگەیاندووە کە لە ٣٠ ڕۆژی ڕابردوودا جگەرەی ئەلیکترۆنییان بەکار هێناوە.

چیرۆکێکی گرنگ: من بۆ ئەوە لەدایک بووم ببم بە پاشا...

دەگێڕنەوە لویسی شانزەیەم لەکار لابراو خرا زیندانەوە، ئەو کەسانەی کە لویسیان لە عەرش هێنا خوارەوە شازادەی کوڕە بچکۆلەی پادشایان گرت، مەبەستیان ئەوە بوو لە ئایندەدا نەتوانێت وەک میراتگرێکی عەرش ببێتەوە بە پادشا، لەبەر ئەوە هەوڵیاندا ئەخلاقی بڕوخێنن، بردیان بۆ کۆمەڵگایەکی دوور وە لەوێ خستیانە شوێنێکی بێڕەوشتەوە، خۆشترین خواردن و دڵڕفێنترین شوێن و گرانبەهاترین پۆشاک و چواردەوریان کرد بە ئافرەتی لەشفرۆش، هەرچی جنێوی خراپ و ناشرین هەبوو بەکاریان دەهێنا، بۆ ماوەی شەش مانگ بۆ ئەوەی بە خێراترین کات ببێتە کۆیلەی ئارەزووەکانی، بەڵام شازادە بۆ چرکەیەکیش تەسلیم نەبوو، پرسیاریان لێکرد بۆچی تەسلیم بەو هەمووە نازونیعمەتانە نابێت، شازادە لە وڵامدا گوتی من ناتوانم ئەو کارانە بکەم چونکە (من بۆ ئەوە لەدایک بووم ببم بە پاشا). شازادە وێنەیەکی ئەوەندە باشی بۆ خۆی دروستکردبوو کە هیچ شتێک نەتوانێت بیلەرزێنێت، ئێوەش خودا بۆ مەبەستێک و کارێکی گەورەو بڵند دروستی کردوون کە پێویستە بۆ هیچ شتێکی بچوک و خراپ تەسلیم نەبن.

دەستپێکی گفتوگۆ

١- چی یارمەتیت دەدات ئارام بیتەوە کاتێک بەڕاستی هەست بە سترێس و دڵەڕاوکێ دەکەیت؟

٢- بەڕای ئێوە بۆچی منداڵانی خوار تەمەنی ٢١ ساڵان مەی بخۆنەوە نایاساییە؟

٣- هەرگیز چوویتە ئاهەنگێک کە مەی یان مادەی هۆشبەر هەبووە؟ چۆن مامەڵەت لەگەڵیان کرد؟

٣- ئایا بەهیچ شێوەیەک هەست بە فشاری هاوتەمەنەکان دەکەیت؟

یانزەیەم:- تاتۆکردن:

تاتۆ چییە؟ تاتۆ جۆرێکی هەمیشەیی هونەری جەستەیە. دیزاینێک بە کونکردنی پێست بە لێدانی دەرزی ڕەنگی تاتۆ بۆ ناو چینە قووڵەکەی پێست دروست دەکرێت. (تاتۆ بە دانانی ڕەنگێک یان بۆیاخێک بۆ ناو چینی دووەمی پێست دروست دەکرێت. بۆیاخەکە بە بەکارهێنانی ئامێری تاتۆی ئەلیکترۆنی دەخرێتە ناو پێستەوەکەوە کە بە دەرزی تایبەت دەکرێت) تاتۆکاران ئەم دیزاینانە بە بەکارهێنانی چەندین پرۆسە و تەکنیکی تاتۆکردن دروست دەکەن، پێشتر تاتۆ بە دەست دەکرا — واتە تاتۆکار بە دەرزی پێستەکەی کون دەکرد و ڕەنگەکەی بە دەست لێدەدا، هەرچەندە ئەم پرۆسەیە تا ئێستاش لە هەندێک ناوچەی جیهان بەکاردێت، بەڵام لە ئێستا تاتۆکارە پیشەگەرەکان ئامێری تاتۆ بەکاردەهێنن. ئامێری تاتۆکردن دەرزیەکانی بەهێزن پێست کوندەکات لە سەرەوە و خوارەوە لەگەڵ دانانی ڕەنگ لە ناو پێستدا. مێژووی تاتۆکردن دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی بەردینی نوێ، لە کۆندا هونەری تاتۆ نیشانەدەرێکی پیرۆزی ناسنامە بوو لە نێو مائۆرییەکان و هەروەها وەک ئامرازێک بۆ هەڵگرتنی ناونیشان یان بوونە ڕۆحییەکانی مرۆڤ لە ژیانی دوای مردندا ئاماژەی پێدەکرا.

پێی توێژینەوەیەک لە نێو ٩٧٥٥ خوێندکاری ئامادەیی لە باشوری تایوان وەرگیراوە و پرسیارنامەکانیان پڕکردوەتەوە کە ئەم توێژینەوەیە ئامانجی لێکۆڵینەوەیە لە پەیوەندیە خێزانی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، لەو ٩٧٥٥ خوێندکاری ئامادەیی (پۆلی ٧ تا ١٢) دەرکەوتووە کە ١%ی خوێندکارانی ئامادەیی لە باشووری تایوان تاتۆیەک یان زیاتریان لەسەر جەستەیان کردووە.

هۆکارەکەشیان گەڕاندوەتەوە بۆ ئەوەی چاودێری خێزانەکانیان کەم بووە، هەروەها هاوڕێیان هەبووە کە بە بەردەوامی مەشروبیان خواردوەتەوە، یان مادەی هۆشبەری نایاسایی بەکاردەهێنن، هەندێکیشیان پێشینەی تاوانیان هەبووە یان لە باندێکدا بوون، ئەگەری ئەوە زیاتر بووە کە تاتۆیان هەبێت.

گەنجان بۆ تاتۆ دەکەن:

١ -دەیانەوێت وەک کەسێکی پێگەشتوو دەربکەون.

٢ -لاسایکردنەوەی هونەرمەندان و یاریزانان.

٣ -دەربڕینی ناسنامە و کەسایەتی.

٤ -دڵسۆزی یان پەیوەندی بە گروپێکەوە کە جۆرە تاتۆیەکیان بۆ خۆیان دیاریکردوە.

٥ -نارەزایەتی دەربڕین بەرامبەر بە بەهاکانی دایک و باوکیان یان خێزان یان زۆرجار دەیانەوێت دژە کۆمەڵگە دەربکەون.

٦ -دەیانەوێت وەک هاوتەمەنەکانیان بن.

٧-دەربڕینی خەموخەفەت لە ڕێگای تاتووە.

زیانەکانی تاتۆ کردن:

١ -هەوکردنی بەکتریا.

٢ -نەخۆشییە ترسناکەکانی وەک نەخۆشی جگەری جۆری B و C و نەخۆشی ئایدز.

٣ -پەڵەی ئەستوور کە پێی دەوترێت کیلۆید (ئەمە زیاتر لە نێو ئەو کەسانەی دەردەکەوێت پێستیان تۆخترە).

٤ -حەساسیەتی پێست.

٥ -توشبون بە ئەکزیما.

٦ -نەخۆشی پووک یان تێکچوونی ددانەکان بەهۆی کونکردنی دەمەوە.

دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١-قەناعەت پێکردنی هەرزەکارەکەت لە هەر شتێک کە پێت وایە باشترینە بۆی بەزۆری کارێکی قورسە. قەدەغەکردنی شتێک بەزۆر، وایان لێدەکات زیاتر ئارەزووی شتەکە بکەن. ئەمەش هەموو شتێک دەگرێتەوە، بە تاتۆشەوە. لەگەڵ ئەوەی لەم کاتەدا تاتۆ زۆر بەناوبانگە، قەناعەت پێکردنی هەرزەکارەکەت بۆ ئەوەی گۆڕانکاری لە جەستەیدا نەکات و تاتۆیەکی هەمیشەیی نەکات، پێویستی بە هەندێک کارامەیی و زیرەکی پەروەردەکردنی منداڵان دەبێت.

٢ -تێچووی لابردنی: پێیان بڵێن لابردنی تاتۆ تێچوکەی گرانە بەیەکجار لاناچێت پێویستە چەندین جار سەردانی پزیشک بکات بۆ ئەوەی بە لێزەر بۆت لابات و هەروەها بە ئاسانیش شوێنی تاتۆکە لەجەستە لاناچێت، بۆیان ڕوون بکەرەوە کە لابردنی تاتۆ بە ئازارە.

٣ -هەروەها ڕوونی بکەرەوە کە ئەم نەشتەرگەریانە گەرەنتی سەرکەوتنیان لە سەدا سەد نییە. پێدەچێت لە کۆتاییدا تاتۆیەکی شێواوییان لەسەر ڕوخساریان بمێنێتەوە، کە زۆر ناشرین خراپ دەرکەوێت.

٤ -دانانی جێگرەوەیەک: دەتوانیت ئاگاداریان بکەیتەوە کە ئەم جێگرەوەیە ڕێگەیەکیان بۆ دابین دەکات بۆ گۆڕینی دەربڕینەکانیان بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ گەشەکردنیان وەک کەسێک و ئەزموونکردنی شتە جیاواز بکات و لەبری بیکردنەوە لە تاتۆ خۆی سەرقاڵبکات بەکارێکیترەوە.

٥ -ئەو کەسانەی هەندێک حاڵەتیان هەیە یان هەندێک دەرمان بەکاردەهێنن ئەگەری تووشبوونیان بە هەوکردن زیاترە، بۆیە پێویستە خۆیان لە کونکردنی جەستە یان تاتۆکردن بەدوور بگرن.

٦ -پرسیاری زۆر لە هەرزەکارەکانت بکە. چەند ساڵە بیر لە تاتۆ دەکەنەوە و بۆ ئەوان مانای چییە؟ ئایا ئەو وێنەیەی کە بیری لێدەکەنەوە شتێکی تایبەت بە ماناداره — یان تەنها مۆدێرن یان بەڕواڵەت ئیمپاسیڤە؟ بۆچی پێویستە ئێستا تاتۆ بکات؟

٧ -کەسانێکیان پیشان بدە کە تاتۆیان کردوە و پەشیمانبونەتەوەو ناچار بوون تاتۆکەیان بە نەشتەرگەری لابەرن، یان تاتۆکەیان تووشی نەخۆشی هەوکردنی جگەر یان ئایدز کردون و پێستیانی ناشیریکردون.

٨ -خاوەنکارەکان ڕەنگە حوکم لەسەر هەرزەکارێک بدەن یان چەشنە چەقبەستوویەکیان هەبێت کە تاتۆی لەسەرە، هەندێک کۆمپانیا مۆڵەت نادەن لە شوێنی کاردا کارمەندەکانیان تاتۆیان هەبێت بەتایبەت لە شوێنێکی دیاری جەستەیان.

٩ .لە ڕاپرسیەک لە نێو ئەو باوک و دایکانەی تاتۆیان کردوە، لە لەسەدا ٦٨ی ئەو دایک و باوکانەی کە بەشدارییان لە ڕاپرسییەکەدا کردووە، پێیان وابووە کە لەگەڵ گەورەبونی منداڵەکانیان و پێگەیشتنیان، پەشیمانن لە دروستکردنی تاتۆی هەمیشەیی. ئەمە پرسێکی دروستە.

١٠-هەرزەکاران نابێت بچنە ناو ئەمەوە بەو بڕوایەی کە ئەوە شتێکە کە دواتر دەتوانن پێچەوانەی بکەنەوە — چونکە ئەنجامدانی ئەم کارە بە ئازارە و گرانە و کات دەبات. لێیان بپرسە ئایا دڵنیان ئەم تاتۆیە پێویستە تا کۆتایی ژیانیان لەسەر جەستەیان بێت.

١١ -سازش مەکەن لەسەر ئەو فشارانەی منداڵ هەرزەکارەت دەیکات، بۆیە ئەگەر ناتەوێت منداڵەکەت تاتۆ بکات، پارەی بۆ مەدە و واژۆ مەکە لەسەر کاغەزەکان کە مۆڵەت بە منداڵەکەت دەدەن تاتۆیەکیان بۆ دروست بکەن، تەنانەت ئەگەر سواڵ بکەن یان هەڕەشەش بکەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگەیەک بۆ دروستکردنی تاتۆیەک بەبێ ئاگاداری تۆ.

١٢- لەکاتی باسکردنی ئەوەی بۆچی تاتۆیان دەوێت، هەمیشە بژاردە هەیە بۆ ئەوەی بیریان بخەیتەوە کە پەلەکردن نییە لە بڕیاردان، و بەو پێیەی هەمیشەیی دەبێت، هیچ زیانێکی نییە چاوەڕێکردن تا کەمێک تەمەنیان گەورەتر دەبێت.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- تاتۆی دەموچاو کاریگەری زۆر خراپیان هەیە لەسەر ڕوخسارت، زۆرجار شێوەی دەموچاوی و ڕوخسارتان ناشرین دەبێت.

٢-هۆشیاری دەربارەی ڕاگەیاندن، چون هەمیشە ڕاگەیاندن گەر بیەوێت شتە ناشرینەکان جوان دەکات و شتە جوانەکانیش ناشرین، زۆرجار هێندە گرنگی بە جوانی تاتۆ دەدات و بەتایبەت یاریزان و کچە مۆدێلەکان، ئەمەش واتان لێدەکات تامەزرۆبن بۆ تاتۆکردن.

٣- هەستکردن بە پەشیمانی لە داهاتوودا ئەگەر تاتۆکە ناوی خۆشەویستێکی پێشووت بێت یان ناوی یاریزانێک یان گۆرانیبێژێکی دڵخوازت بێت، یان ناوی گروپێک بێت و دوای ئەوە لەگەڵ خۆشەویستەکەت وازتان لەیەک هێنا تاتۆکە چی لێدەکەی؟.

٤-تاتۆکردن لایەنی نەرێنی زۆری هەیە کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێت سەبارەت بە تاتۆکردن لە تەمەنی هەرزەکاریدا، دەکرێت لەبری خەیاڵکردن بە تاتۆکردن سەرقاڵبیت بە هەندێک کاری گرنگتری ژیانتەوە.

٥- لە ئاینی ئیسلامیش تاتۆکردن کارێکی نادروستەو ڕێگەپێدراو نیە، چونکە ڕێگرە لەوەی پێستت تەڕبێت و لاسایکردنەوەی گەلانیترە.

٦-زۆرجار تاتۆکاران بە باشی ئامێرەکانیان پاک نەکەنەوە، یان دەرزی تاتۆ بەکار دەهێننەوە، ئەوەش مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکی سەختت لەسەرە. هەوکردنی ڕووکاری پێست، هەوکردنی قارچکی، هەندێک جۆری هەوکردنی جگەر، ڤایرۆسی هێرسیس سیمپلێکس، HIV، ستاف، کزۆڵە و سیل.

٧-تاتۆکردن زۆر بە ئازارە. بە دڵنیاییەوە شایەنی بیرکردنەوە لەو ڕاستییەیە کە ئەمە ئازاری دەبێت، بەتایبەتی لەسەر هەندێک ناوچەی جەستەت. هەندێکجار دەکرێت تاتۆکردن ببێتە هۆی برینی خوێنبەرێک و بتکوژێت.

٨-لەوانەیە لە داهاتوودا بیرۆکەکەت بگۆڕیت، ئەمەش ئەگەری زۆر زیاترە ئەگەر هەرزەکار بیت چونکە مێشکی هەرزەکاران بە شێوەیەکی گشتی بیرکردنەوەیان درێژخایەن نیە. لە کاتێکدا بژاردەی لابردنی تاتۆ بە لەیزەرت هەیە، بەڵام ئەمەش ئازاری هەیە و لە سەدا سەد تاتۆکەت لانابات.

٩-لەبەر ئەوەی زۆربەی تاتۆکاران کەسانی پیشەیی و ڕاهێنراو نین، لەکاتی تاتۆکردن بە ئاسانی پەڵە دروست دەبێت لەسەر پێستت. ئەمە نەک هەر دەکرێت تاتۆکەت ناسەرنجڕاکێش دەربخات، هەندێکجار دەبێتە هۆی ساڵانێک هەست بە ئازار و هەستیاری بکەیت لە لە شوێنی تاتۆکەدا.

١٠-لەوانەیە جەستەی هەرزەکاران گەشە نەکات، بۆیە ئەو تاتۆانەی کە لە تەمەنێکی بچووکدا ئەنجام دەدرێن دەتوانن لە داهاتوودا درێژ ببنەوە یان جیاواز دەربکەون.

١١- بیر لەوە بکەرەوە کە ئایا لە داهاتوودا پێویستت بە داپۆشینی تاتۆکانت دەبێت یان نا. هەرچەندە لە ئێستادا زۆر مۆدێرنە، بەڵام هەمیشە بیرۆکەیەکی باش نییە کە تاتۆ لەسەر دەستەکانت یان ملت بکەیت. لەوانەیە کاتێک هەبێت کە نەتەوێت تاتۆیەکی وا دیارت هەبێت.

١٢- پێش ئەوەی تاتۆ بکەیت، بە وردی بیری لێبکەرەوە. ئەگەر دڵنیا نیت یان نیگەران نیت لەوەی پەشیمان بیت، کاتێکی زیاتری پێ بدە. ڕێگە مەدە فشار بخرێتە سەرت بۆ ئەوەی تاتۆ بکەیت.

دەستپێکی گفتوگۆ

١- بەڕای تۆ بۆچی هەرزەکار پەنا دەبەنە بەر تاتۆ؟

٢- ئایا تا ئێستا بیرت لە تاتۆکردن کردوەتەوە؟

٣- ئایا زیانەکانی تاتۆکردن دەزانیت؟

دوانزەیەم:- لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل:

هەرزەکار دەڵێت: ناتوانم چاوەڕێ بکەم تا مۆڵەتەکەم وەربگرم تا بتوانم بە ئۆتۆمبێل بچمە بۆ قوتابخانە و بچمە سەرکارەکەم. لە زۆربەی وڵاتان وەرگرتنی مۆڵەتی شۆفێری شتێکە کە زۆرێک لە هەرزەکاران هەوڵی بۆ دەدەن، هەرچەندە هەندێکیان پێش مۆڵەتی شۆفێری دەست بە شۆفێریکردن دەکەن. مۆڵەتی شۆفێری وەرگرتنی کار لە چالاکییەکانی دوای خوێندن بۆ هەرزەکاران و خێزانەکانیان ئاسانتر دەکات. لە زۆربەی وڵاتاندا، هەرزەکاران دەبێت لە پێش ئەوەی مۆڵەت وەربگرن پێویستە بەشداری لە خولی فێربونی شۆفێری بکەن (ئەم قۆناغانە بریتین لە کۆبوونەوەی پەروەردەی شۆفێر و چەندین کاتژمێر لە لێخوڕینی پراکتیکی، ئەمەش کات دەدات بە هەرزەکاران بۆ فێربوونی شۆفێری بە سەلامەتی) پاشان تاقیکردنەوەی زارەکی ئەنجامبدەن. ئەوکات تاقیکردنەوەی پڕاکتیکیش ئەنجام دەدرێت و دوای دەرچون لەم تاقیکردنەوەیە مۆڵەت بە هەرزەکار دەدرێت شۆفێری بکات.

دایبابن پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-ئارام بە لەکاتێکدا هەرزەکارەکەت فێری شۆفێری دەبێت. هاندەربە و بەشداربە لە فێربوونی، چۆنیەتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل کات و ئەزموونی دەوێت.

٢-یارمەتی هەرزەکارەکانتان بدەن بۆ هەڵبژاردنی سەلامەتی بە دانانی نموونەیەکی باش و پابەندبوون بە یاساکانی شۆفێریەوە.

٣-با هەرزەکارەت بزانێت کە هەرکات هەستیان بە ناڕەحەتی کرد لە شۆفێری یان لەناو ئۆتۆمبێلی کەسێکی تردا دەتوانن پەیوەندیت پێوە بکەن بۆ یارمەتی.

٤-چاودێری ڕەفتاری هەرزەکارەکەت بکە لە پشت سوکانەوە، تەنانەت دوای وەرگرتنی مۆڵەتیش. بیر لە دانانی ئامێری چاودێری بکەرەوە، بۆ ئەوەی ئاگاداربیت چۆن شۆفێری دەکات.

٥-دڵنیابە بیمەی ئۆتۆمبێلت هەیە و منداڵە هەرزەکارەکەت زیاد بکە بۆ بیمەکەت، تەنانەت کاتێک دەست دەکات بە فێربوونی شۆفێری.

٦-زۆرێک لە وڵاتان یاسای قەدەغەی هاتووچۆیان هەیە، واتە نابێت شۆفێرانی هەرزەکار لە کاتێکی دیاریکراودا لەسەر ڕێگا بن (بۆ نموونە لە نێوان کاتژمێر ١١:٣٠ی پاشنیوەڕۆ تا ٦:٠٠ی بەیانی).

٧- لە ساڵی ٢٠١٩دا، ١١٥ هەزار هەرزەکار لە ئەمریکا لە تەمەنی (١٠-١٩ ساڵ)یدا لە ئەنجامی ڕووداوەکانی هاتوچۆوە گیانیان لەدەستداوە. زۆرێک لەوانەی گیانیان لەدەستداوە خراپی ڕێگاوبان بوون، لەوانە پیادە، پاسکیلسوار یان بەکارهێنەری ماتۆڕبوون.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-شۆفێریکردن بەبێ مۆڵەت لە زۆرێک لە وڵاتانی جیهان نایاساییە و دەرئەنجامەکانیش دەکرێت غەرامەکردنی قورس و زیندانیکردن لەخۆ بگرن. ئەگەر بەبێ مۆڵەت شۆفێری بکەیت، لەوانەیە مەترسی ئەوەت لەسەر بێت کە پسوڵەی سەرپێچی هاتوچۆت پێ بدرێت و غەرامە بکرێیت و مۆڵەتی شۆفێریەکەت ڕابگیرێت.

٢- شۆفێری کردن هەم ئیمتیازێک و چێژێکە، وە هەم بەرپرسیارێتییەکی گەورەیە. بەداخەوە هۆکاری سەرەکی مردنی هەرزەکارانیشە. ئەگەر تۆ هێشتا تەمەنت ١٨ ساڵ نەبووە، لەوانەیە دایبابت یان سەرپەرشتیارەکەت لە ڕووی یاساییەوە بەرپرسیار بن لەو زیانانەی بەر ئۆتۆمبیلەکە دەکەوێت، هەروەها پێویستە دایبابت ئەو زیانانە ببژێرن کە لەکاتی پیاکێشانەکان (دەعم) تۆ دەیکەیت.

٣-فێربوونی شۆفێری پێویستی بە متمانەیەکی زۆر هەیە لەلایەن باوکتەوە، هەروەها گرنگە سەلامەتی خۆت و سەلامەتی کەسانی دەوروبەرت بپارێزیت! دەبێت ئەوەت لەبیربێت تا ئەو کاتەی مۆڵەتی شۆفێری وەردەگریت. دەتوانیت بە پێ بڕۆن، پاسکیل لێبخوڕن، یان گواستنەوەی گشتی بەکاربهێنن بۆ هاتووچۆکردن.

٤- پابەندی ئەم خاڵانە بە: هەمیشە پابەندی یاساکانی شۆفێری بن. -هەمیشە پشتێنی سەلامەتی ببەستە.- هەموو هۆیەکانی سەرقاڵکردن سنووردار بکە، سەرقاڵ مەبە بە گوێگرتن لە موزیک و قسەکردن و ئاوڕدانەوە بۆ سەرنشینەکانی ناو ئۆتۆمبێلەکەتەوە. - نووسینی نامە لە کاتی شۆفێریدا قەدەغەیە.

٥-هەرکاتێک هەستت بە نائارامی کرد لە لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان وەک سەرنشینێک لەناو ئۆتۆمبێلی کەسێکی تردا پەیوەندی بە باوکتەوە بکە بۆ یارمەتی.

٦-فێربوونی چاککردنەوەی گشتی ئۆتۆمبێل وەک گۆڕینی ڕۆن یان تایەی ئۆتۆمبێل، کارێکی پێویستە، چونی هەندێکجار لە هەندێک شوێن سەیارەکەت لەکار دەکەوێت کەسی لێنیە هاوکاریت بکات.

٧-خواردنەوەی مەی یان بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر کارێکی نایاساییە لە کاتی شۆفێریدا، بە هەموو جۆرێک پێش لێخوڕینی ئۆتۆمبێل قەدەغەیە ئەو مادانە بەکاربهێنرێت، و لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ئەو کارانە دەکەن هەرگیز سواری ئۆتۆمبێلەکەی مەبە.

٨-هەرگیز لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل لە سەروی خێرای دیاریکراوەوە شۆفێری مەکە بەتایبەت لە وەرزی باران و بەفر یان لە شوێنی قەرەباڵغ و نیشتەجێبون.

دەستپێکی گفتوگۆ.

١-بۆچی دەتەوێت مۆڵەتی شۆفێری وەربگریت؟

٢-ئاماژە بەو شۆفێرانە بدە کە لە کاتی شۆفێری سەرقاڵی قسەکردنن یان بە مۆبایلەوە سەرقاڵن. باس لەوە بکەن کە بۆچی ئەم جۆرە کارانە سەلامەت نیین.

٣-تا ئێستا هەستت بە نائارامی کردووە لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل لەگەڵ هاوڕێیەکت؟

٤- ئەگەر ڕووداوێک ڕووبدات چی دەکەیت؟

٥-کێ پارەی بەنزین دەدات؟

٦-دوای کاتی قەدەغەی هاتووچۆ کاتێک دەگەڕێیتەوە ماڵەوە چی ڕوودەدات؟ یان ئەگەر کارتت هەبوو بۆ کوێ دەچیت؟

سیانزەیەم:- خوێندنی ئامادەیی و بەدەستهێنانی بڕوانامەی باڵا:

بۆ زۆرێک لە هەرزەکاران، چوونە کۆلێژ قۆناغی داهاتووی ژیانیانە. پێشکەشکردنی داواکاری بۆ کۆلێژ پێویستی بە ئامادەکارییەکی زۆرە، بەڵام بەزۆری گەنجان شایانی ئەوەن. ئەو کەسانەی بڕوانامەیان لە کۆلێژ هەیە زۆرجار دەتوانن مووچەی باشتر و کارێکی لێهاتوویی بەرزتر بەدەست بهێنن، بەڵام خێزانەکەت تازەبێت لەم وڵاتە یان چەندین نەوە لێرە بوون، ڕەنگە بیرکردنەوە لە کۆلێژ کارێکی ئاسایی بێت.

لە ڕۆژئاوا کۆلێژی دوو ساڵە، کۆلێژی چوار ساڵە یان زانکۆ هەیە. کۆلێژە کۆمەڵایەتییەکان بەزۆری هەرزانترن و ئەو کرێدتانەی لە پۆلەکانیاندا بەدەستی دەهێنیت دەتوانرێت بگوازرێنەوە بۆ یەکێک لە کۆلێژە چوار ساڵەکانیتر. هەندێک لە خوێندکاران پارە پاشەکەوت دەکەن بۆ ناو تۆمارکردن لە کۆلێژە کۆمەڵایەتییەکانی کە دوو ساڵن، پاشان هەندێکیان خۆیان ئامادە دەکەن بۆ گواستنەوەیان بۆ کۆلێژێکی چوار ساڵە.

دایبابن پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

یەکێک لەو بڕیارانەی کە هەرزەکاران و خێزانەکانیان دەبێت بیدەن سەبارەت بە کۆلێژ ئەوەیە کە ئایا زانکۆیەکی نزیک لەماڵەوە یان زانکۆیەکی دوورتر هەڵبژێرن. بەشەناوخۆیی خوێندکارانی زانکۆ یان لە ناو زانکۆکەن یان لە دەرەوەی زانکۆ، هەندێک لە خوێندکاران لە شوقەیەکدان لە دەرەوەی کەمپس. زۆرێک لە قوتابخانەکان خانووبەرە تەنها بۆ پیاوان یان تەنها ژنان دابین دەکەن. پێویستە دایباب و هەرزەکارەکانیان باسی سوودەکانی شوێنی نیشتەجێبوونی جیاواز بکەن.

١-زۆرێک لە خوێندکارانی کۆلێژ کاردەکەن، ئەمەش واتە ڕەنگە خێزانەکان پێویستیان بە قسەکردن بێت لەسەر چۆنیەتی هاوسەنگی لە نێوان کار و قوتابخانەدا.

٢-هەرزەکارەکەت وەک وەرگێڕ خێرا یان وەرگێڕی نوسین بەکارمەهێنە، بەڵکو لەبری ئەوە. داوای وەرگێڕ بکە ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەبوو.

٣-لەگەڵ منداڵە هەرزەکارەکەت باسی کارەکانی قوتابخانە بکە و هانی بدە هەوڵبدات و باسی داهاتووی بۆ بکە.

٤-دڵنیابە لەوەی هەرزەکارەکەت شوێنێکی دیاریکراوی هەیە بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی ماڵەوە کە زۆر سەرقاڵی ناکات.

٥-لێرەدا پرسیاری باش دەخەینەڕوو بۆ ئەوەی لە مامۆستای منداڵەکەت بکەیت: پاڵپشتی هەرزەکارەکەت بکە و هانی بدە لە قوتابخانە بمێنێتەوە. لەوانەیە بۆ هەرزەکارانی بەتەمەن قورس بێت کە بچنە قۆناغی ئامادەیی. بە تایبەت ئەگەر لە خوێندن زۆر لە دواوەبن. بەڵام خوێندنی ناوەندی بەنرخە و بەزۆری قوتابخانەکان شوێنێکی سەلامەتن بۆ ئەوەی هەرزەکاران لەگەڵ وڵاتێکی نوێدا ڕابێن.

٥-بەپێی یاسا پێویستە هەموو منداڵان بچنە قوتابخانە. خوێندنی گشتی بەخۆڕاییە، هەروەها گواستنەوە بۆ قوتابخانە و گەڕانەوە -لە زۆربەی کۆمەڵگاکاندا- و بەرنامەکانی نانی بەیانی و نیوەڕۆ بۆ خوێندکارانی شایستە دابین دەکرێن.

٦-ئامادەنەبوون بەبێ مۆڵەت، یان دەرچوون لە خوێندن. لەوانەیە هەرزەکارەکە و دایبابی لەلایەن پۆلیسەوە دەستگیر بکرێن و لەلایەن قوتابخانەوە سزابدرێن لە ئەنجامی دەرچوونی منداڵەکە لە قوتابخانە. گرنگە پەیوەندی بە قوتابخانەوە بکەیت ئەگەر منداڵەکەت لە قوتابخانە ئامادەنەبوو.

٧-پێناچێت بتوانرێت هەرزەکارانی تەمەن گەورە خوێندنی ئامادەیی تەواو بکەن، پێویستە بەدیلێکی دیکە تاقیکردنەوەی گەشەپێدانی پەروەردەیی گشتییە بکات. ئەم تاقیکردنەوە زانیاری لە سەرانسەری چوار بابەتدا هەڵدەسەنگێنێت و بەدیلێکە بۆ بڕوانامەی ئامادەیی. زۆرێک لە کۆلێژە کۆمەڵایەتییەکان و دامەزراوەکانی تر وانەکانی ئامادەکاری GED پێشکەش دەکەن.

٨-ئەگەر لە نامە یان بەڵگەنامەکانی تر کە لە قوتابخانەوە نێردراوەتەوە ماڵەوە تێنەگەیت، هەروەها دەتوانیت داوای لە قوتابخانە بکەیت کە وەرگێڕانەکانیان بۆ دابین بکات. زۆرجار قوتابخانەکان ستافیان هەیە بۆ هەماهەنگی پەیوەندی نێوان قوتابخانە و دایبابان کە دەتوانن لەم ڕووەوە یارمەتیدەر بن.

٩-خاڵە بەهێز و لاوازەکانی منداڵەکەم لە خوێندنەوە و بیرکاری و زانستدا چین.

گرفتی واهێنان و شکستهێنان لە خوێندن:

شکستی ئەکادیمی و هەوڵدانی ڕۆژانە لە قوتابخانە گەورەترین هۆکارە کە زۆربەی خوێندکاران ئەوە هەڵدەبژێرن واز لە خوێندنی ئامادەیی بهێنن.
کۆمەڵێک هۆکار دەگەڕێتەوە، لەوانە کەمیی کتێب و پێداویستییەکان، خراپیی وانەوتنەوە، کەمیی مامۆستا، مەودای دووریی ڕۆیشتن بۆ قوتابخانە، تێچووی زۆری کەرەستەی قوتابخانە، دووگیانی، هاوسەرگیریی پێشوەختە و کێشە داراییەکان و نەخۆشیی ئەقڵی و ئالوودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان و کەمئەندامی و هتد.
هەوڵ دەدەین بەکورتی هەندێک هۆکار بخەینە ڕوو کە کاریگەریی هەیە لەسەر وازهێنانی هەرزەکاران لە خوێندن.
١. حەزی لە قوتابخانە نییە:

یەکێک لە هۆکارە باوەکانی وازهێنانی قوتابییان لە قۆناغی ئامادەیی ئەوەیە کە حەزیان لە قوتابخانەکە نییە. لەوانەیە هەست بە بێزاری بکەن و قوتابخانە بە کاتبەفیڕۆدان بزانن و لێی یاخی بن.

تەنانەت هەندێکیان پێیان وایە کە ئاستی ئەکادیمییان هیچ پەیوەندییەکی بە کارەکەی داهاتوویانەوە نییە، بۆیە بە هیچ شێوەیەک خۆیان لە فێربوونی هیچ شتێک لە پۆلەکەدا بێزار ناکەن.

٢. نەیتوانی لەگەڵ کاری قوتابخانەدا بەردەوام بێت:

لەوانەیە خوێندکارێک لە بواری خوێندندا پشتگوێ بخات و خووی خوێندنی خراپی هەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەتوانێت لەگەڵ کارەکانی قوتابخانەدا بگونجێت. ژیانی خوێندکار لە دەرەوەی قوتابخانە، کێشەکانی خێزان و کێشە تەندروستییەکان، زۆر جار پەیوەندییان بە پشتگوێخستنی ئەدای خوێندنەوە هەیە.

٣- ڕێژەی زۆریی ئامادەنەبوونیان لە خوێندنگە:

هەندێک لە خوێندکاران زۆر ئامادە نەبوون، ئەمەش وایان لێ دەکات لە کۆتاییدا واز لە خوێندنی ئامادەیی بهێنن. هەندێکیان ژینگەیەکی ماڵەوەیان ناسەقامگیرە یان ناچارن کار بکەن بۆ ئەوەی بتوانن بژێویی خێزانەکانیان بکەن، ئەمەش وایان لێ دەکات نەتوانن بە شێوەیەکی بەردەوام بچنەوە بۆ خوێندنگە.

٤. هیچ بەهایەکیان لە خوێندنگە نەبینیوە:

یەکێک لە هۆکارە کاریگەرەکانی وازهێنان لە خوێندن، ئەوەیە کە بەها لە پەروەردەیەکدا نابینن. ڕەنگە هەندێک پێیان وا بێ تاکە ڕێگە بۆ پێشکەوتن لە ژیاندا، کاری قورس و کاری جەستەیی بێت، کە بەبێ پەروەردەی زیادە دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت.

ڕەنگە هەندێکی تر پێیان وا بێت سەرکەوتنی ئەکادیمی نایانگەیەنێتە هیچ شوێنێکی ژیان، چوونکە ڕاستەوخۆ بەشداری ناکات لە بڕی ئەو پارەیەی کە بەدەستی دەهێنن.

٥. نمرەی خراپی بەدەست هێناوە:

ڕەنگە هەندێک لە خوێندکاران خۆیان ببیننەوە کە نمرەی خراپیان بەدەست هێناوە، ئەمەش لە ئەنجامدا دایبابیان فشاریان لەسەر دروست دەکات بۆ ئەوەی قوتابخانە جێ بهێڵن بۆ کارکردن. هەست دەکەن ناتوانن مەرجە ئەکادیمییەکانی ئامادەیی تەواو بکەن و هیچ هیوایەک بۆ دەرچوون نابینن، بۆیە بەتەواوی دەستبەرداری خوێندن دەبن.

٦. نەیتوانی لەگەڵ مامۆستا یان هاوتەمەنەکانی بگونجێت:

هەندێک لە خوێندکاران واز لە خوێندنی ئامادەیی دێنن، چوونکە ناتوانن لەگەڵ مامۆستایان یان هاوتەمەنەکانیاندا ڕێک بکەون. خۆیان لەلایەن هاوپۆلەکانیانەوە دوور خراونەتەوە، ئەمەش تەنانەت بەشداریکردنیان لە وانەکاندا قورس دەکات. هەروەها لەوانەیە نەتوانن بەباشی لەگەڵ مامۆستاکانیان کار بکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕێکاری دیسپلین و هۆشداری لە دژی مامۆستاکانیان.

٧. ئامادەکاریی لە قوتابخانەی ناوەندییەوە نەکردووە:

هۆکاری وازهێنانی بەشێک لە خوێندکاران لە قۆناغی ئامادەیی ئەوەیە کە ئامادەکارییەکی باشیان بۆ ئامادەیی نییە، کە زۆر قورسترە لەو قوتابخانە ناوەندییانەی کە پێشتر دەیانخوێند. بەزۆری لەبەر ئەوەیە کە لە کاتی گواستنەوەیان لە قوتابخانەی ناوەندی ڕێنمایی پێویستیان وەر نەگرتووە.

٨. خوێندنگەکەی گۆڕیوە و حەزی لە خوێندنگە نوێیەکە نەبووە:

هەندێک لە قوتابییەکان ڕوویان لە قوتابخانەیەکی جیاواز کرد، بەڵام ژینگەی ئەوێیان بەدڵ نەبوو. ئەمەش ڕەنگە بە هۆی قسەی ناشرین، نەبوونی توانای پەیوەندیکردن، یان خەمۆکییەوە بێت.

٩. هەستی نەکردووە سەر بەو شوێنەیە:

هۆکارێکی دیکەی وازهێنانی خوێندکاران لە خوێندن ئەوەیە کە هەست ناکەن سەر بەو شوێنەن. ئەگەر ئەمە بێت، لە ئەنجامدا نمرەکانیان و ئامادەبوونیان زەرەرمەند دەبێت. لەوانەیە کاریگەریی هاوپۆلەکانی دیکەیان لەسەر بێت کە هانیان دەدەن واز لە خوێندن بهێنن.

١٠. زۆر جار سزا دراون یان دەرکراون:

بەشێک لە خوێندکاران بە هۆکاری دیسپلین لە خوێندن ڕاگیراون یان سزا دراون، ئەمەش بە هۆی شەڕکردن یان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانەوە، بەڵام لەوانەیە خەوتن لە پۆلدا یان پابەندنەبوون بە یاساکانیش بگرێتەوە. لەوانەیە ئەم خوێندکارانە هیچ بەرژەوەندییەکیان نەبێت بۆ بەردەوامبوون لە خوێندنەکەی لەوێ.

زۆرێک لە خوێندکاران واز لە خوێندنی ئامادەیی دێنن، چوونکە بە هۆی ئەنجامدانی تاوانێکی قورسەوە دەر کراون. ئەمەش بە هۆی توندوتیژی یان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکانەوە بێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هیچ بژاردەیەکیان نەبێت جگە لە جێهێشتنی سیستەمی قوتابخانە بەتەواوی.

١١. بیرکردنەوە لەوەی لە تاقیکردنەوەی لێهاتووییدا شکست دەهێنێت:

هەندێک لە خوێندکاران واز لە خوێندنی ئامادەیی دێنن، چوونکە پێیان وایە لە تاقیکردنەوەی لێهاتوویی پێویست دەر ناچن. لەوانەیە ئەوان بە هۆی زانیاریی چەواشەکارانەی هاوتەمەنەکانیان یان ئەندامانی خێزانەکانیانەوە ڕازی کرابن، کە پێیان وتبوون تاقیکردنەوەکە لەڕادەبەدەر قورسە و مەحاڵە دەر بچن. نەبوونی متمانە بە تواناکانیان وایان لێ دەکات کەمتر هەست بە پاڵنەر بکەن بۆ ئەوەی خوێندنی ئامادەیی ئەنجام بدەن.

١٢. کارێکم دەست کەوت و بڕیارم داوە سەرنجم لەسەر کارەکەم بێت:

هەندێک لە خوێندکاران واز لە خوێندن دێنن، چوونکە کارێکیان دەست دەکەوێت و بڕیار دەدەن لەبریی ئەوە سەرنجیان لەسەر پیشەکەیان بێت. ئەمەش بەزۆری پاڵنەرەکەی پارەیە، چوونکە خوێندکارەکە پێی وایە لە کارە نوێیەکەیدا زیاتر قازانج دەکات وەک لەوەی ئەگەر لە قوتابخانە بمێنێتەوە.

١٣. دوای کارکردن بۆ ماوەیەکی زۆر کات نەبوو بچمەوە بۆ خوێندنگە:

لەوانەیە هەندێک لە خوێندکاران ماوەیەک بۆ تەواوی کاتەکە کاریان کردبێت و کاتیان نەبێت بۆ بەردەوامبوون لە خوێندن. ئەمەش ڕەنگە بە هۆی پابەندبوونی دارایی یان کێشەی خێزانییەوە بێت، کە پێویستە کار بکەن بۆ ئەوەی بتوانن بژێویی خێزانەکەیان دابین بکەن.

١٤. لە قوتابخانە هەستی بە سەلامەتی نەکردووە:

زۆرێک لە خوێندکاران واز لە خوێندن دێنن چوونکە هەست بە سەلامەتی ناکەن لە قوتابخانە، یان قوربانیی توندوتیژیی قوتابخانە نین.

١٥- قسەی ناشرین و هەراسانکردن:

هەروەها قسەکردن بە قسەی ناشرین و هەراسانکردن دەتوانێت بەشدار بێت لە ڕێژەی وازهێنان لە خوێندنی ئامادەیی. ئەو خوێندکارانەی کە قسەی ناشرینیان پێ دەگوترێت یان هەراسان دەکرێن، لەوانەیە هەست بە نائارامی یان بەخێرهاتننەکردن بکەن لە قوتابخانە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی خۆیان لە ئامادەبوون بەدوور بگرن یان بەتەواوی واز لە خوێندن بهێنن. قسەی ناشرین و هەراسانکردن دەتوانێت چەندین شێوەی هەبێت، لەوانە قسەکردن، جەستەیی، یان ئەلیکترۆنی و دەتوانێت لێکەوتەی جددیی لەسەر باشیی دەروونی و سۆزداریی خوێندکاران هەبێت.

١٦. دووگیان بووە:

زۆرێک لە کچانی گەنج واز لە خوێندنی ئامادەیی دێنن، چوونکە دووگیان دەبن و بڕیار دەدەن لە ماڵەوە لەگەڵ منداڵەکەیان بمێننەوە، نەک بگەڕێنەوە ئامادەیی. زۆر جار ئەمە زیاتر وەک بارگرانییەک سەیر دەکرێت نەک وەک دەرفەتێک، چوونکە لەوانەیە ژنان هەموو گروپی هاوتەمەنەکانیان لەدەست بدەن، ئەمەش دەتوانێت لە دواتردا لە

ژیاندا کاریگەریی لەسەریان هەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا، دەبێت ڕێگەیەک بدۆزنەوە بۆ ئەوەی لە ڕووی داراییەوە پشتگیرییان بکەن.

١٧. هاوسەرگیریی کردووە یان پلانی هەیە هاوسەرگیری بکات:

هۆکارێکی دیکەی باو بۆ وازهێنان لە خوێندنی ئامادەیی ئەوەیە کە خوێندکارەکە پلانی هاوسەرگیریی دانابوو. هەرچەندە ڕەنگە بیرۆکەیەکی باش دەر بکەوێت کە واز لە خوێندن بهێنێت بۆ ئەوەی ئاگاداری کەسە ئازیزەکەت بیت، بەڵام زۆر جار دواتر کێشەی گەورەتری لێ دەکەوێتەوە. هاوسەرگیریی زۆر گەنج لەوانەیە ببێتە هۆی جیابوونەوە لە داهاتوودا، چوونکە کەسێک خاوەنی ئاستی پێگەیشتن نییە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پەیوەندییەکدا.

١٨. بۆ چاودێریکردنی ئەندامێکی خێزان:

هەندێک لە خوێندکاران واز لە خوێندنی ئامادەیی دێنن بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەندامێکی خێزانەکە بن. ئەمەش دەکرێت بە هۆی نەخۆشی یان برینداربوونەوە بێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی واز لە خوێندن بهێنن بۆ ئەوەی بتوانن بژێویی ژیانی خۆیان دابین بکەن و دڵنیا بن لەوەی کە باشن. هەندێک جار، ڕەنگە تەنها لەبەر ئەوەی پێویستیان بە دابینکردنی دارایی خێزانەکە هەیە.

١٩. ناچار بوو پشتگیریی خێزان بکات:

هۆکارێکی دیکەی وازهێنان لە خوێندن ئەوەیە کە خوێندکارەکە پێویستی بە بژێویی خێزانەکەی بوو، چوونکە کەسی تر نەبوو ئەو کارە بکات. ئەمەش دەتوانێت کاتێک ڕوو بدات کە دایبابی خوێندکارەکە نەخۆش دەکەون یان بریندار دەبن، ناچاری دەکات واز لە خوێندنی ئامادەیی بهێنێت و کارێک بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت خێزانەکەی بژێنێت. هەروەها پرسە کەسییەکان یان خێزانییەکان دەتوانن بەشدار بن لە ڕێژەی وازهێنان لە خوێندنی ئامادەیی. زۆرێک لە خوێندکاران لە پاشخانی بێبەشەوە هاتوون و لەوانەیە مامەڵە لەگەڵ پرسەکانی وەک هەژاری، بێ ماڵ و حاڵی، یان کێشەی خێزانیدا بکەن، کە دەکرێت سەرنجیان لەسەر خوێندنەکەیان قورس بێت. لەوانەیە ئەم خوێندکارانە هەست بکەن کە هیچ بژاردەیەکی تریان نییە جگە لە وازهێنان لە خوێندن، بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ کێشە کەسی یان خێزانییەکانیاندا بکەن.

٢٠. توانای دابینکردنی کرێی خوێندنگەی نەبووە:

هەندێک لە خوێندکاران واز لە خوێندن دێنن، چوونکە توانای خەرجییەکانیان نییە. لەوانەیە خۆیان پارەی خوێندنەکەیان بدەن، یان لەلایەن دایبابیانەوە کە توانای خوێندنیان نەماوە، بەزۆر دەر چوون. پاشان خوێندکارەکە ناچار دەبێت بچێتە ناو قەرزەوە بۆ ئەوەی لە کاتێکی دواتردا خوێندنەکەی تەواو بکات.

هەروەها پرسە داراییەکان دەتوانن بەشدار بن لە ڕێژەی وازهێنان لە خوێندنی ئامادەیی. ڕەنگە زۆرێک لە خوێندکاران پێویستیان بە کارکردنی نیوەکاتی هەبێت یان لە ڕووی داراییەوە پشتگیریی خێزانەکانیان بکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە قوتابخانە یان بەردەوامبوونیان لە کۆرسەکانیان قورس بێت. هەروەها ئەو خوێندکارانەی کە تووشی کێشەی دارایی دەبن، لەوانەیە لەگەڵ پێداویستییە سەرەتاییەکاندا کێشەیان هەبێت، وەک خۆراک، خانووبەرە، یان گواستنەوە، کە دەتوانێت زیاتر کاریگەریی لەسەر توانای مانەوەیان هەبێت بۆ سەرقاڵیی خوێندنەکەیان.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم پرسە، قوتابخانەکان پێویستیان بە دابینکردنی پشتگیری و سەرچاوە هەیە بۆ ئەو خوێندکارانەی کە تووشی کێشەی دارایی دەبن، لەوانەش دەستڕاگەیشتن بە یارمەتیی دارایی، سکۆلەرشیپ و جۆرەکانی تری پشتگیری. هەروەها پێویستە مامۆستایان و کارگێڕان ئاگاداری ئەو تەحەددیانە بن کە خوێندکارانی خێزانە کەمداهاتەکان دەتوانن ڕووبەڕووی ببنەوە و ئەو پشتگیری و ڕێنماییەیان پێشکەش بکەن کە پێویستیانە بۆ ئەوەی لە ڕووی ئەکادیمییەوە سەرکەوتوو بن.

٢١- بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر:
بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان هۆکارێکی دیکەیە کە دەتوانێت بەشدار بێت لە ڕێژەی وازهێنان لە خوێندنی ئامادەیی. ئەو خوێندکارانەی کە لەگەڵ ئالوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان یان کحولدا کێشەیان هەیە، ڕەنگە بەزەحمەت بتوانن بەردەوام بن لە خوێندن یان بەبەردەوامی بچنە قوتابخانە. هەروەها بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان دەتوانێت ببێتە هۆی کێشەی ڕەفتار، وەک شەڕانگێزی یان بڕیاردانی خراپ، کە دەتوانێت ببێتە هۆی ڕێکاری دیسپلین یان تەنانەت دەرکردن.
بۆ چارەسەرکردنی ئەم پرسە، قوتابخانەکان پێویستیان بە پێشکەشکردنی پەروەردە و سەرچاوە هەیە سەبارەت بە خۆپاراستن و دەستتێوەردان لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان. ئەمە دەتوانێت بەرنامەکانی هۆشیاریی ماددە هۆشبەرەکان و کحولییەکان، خزمەتگوزارییەکانی ڕاوێژکاری و ڕەوانەکردن بۆ بەرنامەکانی چارەسەری دەرەوە لەخۆ بگرێت. هەروەها پێویستە مامۆستایان و کارگێڕان ڕابهێنرێن بۆ ناسینەوەی نیشانەکانی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان و گرتنەبەری ڕێوشوێنی گونجاو بۆ پشتگیریکردنی ئەو خوێندکارانەی کە لەگەڵ ئالوودەبووندا خەبات دەکەن.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

لێرەدا چەند هەنگاوێک دەخەینەڕوو کە دەبێت بیگریتە بەر لەکاتی پلاندانان بۆ چوونە کۆلێژ.

١-دیاریکردنی جۆری ئەو کارەی کە دەتەوێت بیکەیت لە داهاتوودا.

٢-فێربوونی جۆرە جیاوازەکانی قوتابخانەکان.

٣-لەگەڵ ڕاوێژکاری ڕێنمایی قوتابخانەکەت قسە بکە دەربارەی ئەو قوتابخانانەی کە ڕەنگە گونجاو بن بۆت.

٤-هەرکاتێک کە دەکرێت سەردانی کۆلێژەکان بکەن، گەر نەکرا سەردانی ماڵپەڕی کۆلێژەکان بکەن.

٥- لەگەڵ ئەوانی تر قسە بکە کە لە قوتابخانەکاندا خوێندوویانە کە جێگەی سەرنجتن.

٦-فێربە و شارەزای وەرگرە دەربارەی یارمەتی دارایی و سکۆلەرشیپ کە یارمەتیت دەدات خەرجییەکانی کۆلێژەکەت بدەیت.

٧-بۆ هاوکاری دارایی و سکۆلەرشیپ ڕێژەی جیاواز هەیە. بەشێک لەو هاوکارییە دارایی و سکۆلەرشیپانە بە پشتبەستن بە داهاتی تۆ، هەندێکیشیان لەسەر بنەمای لێهاتوویی تویە (بۆ نموونە ئایا تۆ زۆر باشیت لە ئامێرێک یان وەرزشێکی دیاریکراو)، هەندێکیشیان لەسەر بنەمای نمرە یان هۆکاری دیکەیە. هەروەها ژمارەیەک سکۆلەرشیپ بۆ خوێندکارانی کۆچبەر دابین دەکرێت.

٨-هەروەها ڕەنگە قەرزو یارمەتییەکانی خوێندکاران بەردەست بن. ڕاوێژکار دەتوانێت یارمەتیت بدات لە پڕکردنەوەی داواکارییەکی بێبەرامبەر بۆ یارمەتی خوێندکاری فیدراڵی بۆ ئەوەی بزانیت تۆ شایستەی چیت.

٩-پێویستە تاقیکردنەوەی ئامادەیی یان تاقیکردنەوەی کۆلێژ ئەنجام بدەیت. ئەم تاقیکردنەوانە تاقیکردنەوەی تایبەتن کە ڕەنگە زۆرێک لە کۆلێژ و زانکۆکان وەک بەشێک لە داواکاری بۆ وەرگرتن داوایان لێبکەن.

١٠-داواکاری پڕبکەرەوە بۆ ئەو قوتابخانانەی کە ئارەزووی خوێندن دەکەیت.

١١-ئەو ئەپڵیکەیشنانە بەزۆری لە ڕووی داراییەوە گرانن و کاتیان دەوێت، بۆیە هەوڵبدە خۆت لە چەند قوتابخانەیەکدا سنووردار بکەیت.

١٢-ڕەنگە دەستبەرداربوون بەردەست بێت مەگەر توانای دابینکردنی کرێی داواکاریەکەت نەبێت، ئەمە لەگەڵ هەر قوتابخانەیەکدا بپشکنە.

١٣-بەزۆری دەبێت داواکارییەکان تا مانگی یەک یان شوباتیساڵی کۆتایی خوێندکار لە قۆناغی ئامادەیی پێشکەش بکرێت، هەرچەندە وادەکان جیاوازن.

١٤-کاتێک شارەزای کۆلێژەکان بوویت، بڕیار بدە لە کامیان بەشداری بکەیت و قوتابخانەکە ئاگادار بکەرەوە.

١٥-قوتابخانەی ناوەندی و ئامادەیی دەتوانێت ببێتە تەحەدایەک بۆ هەموو هەرزەکاران.

١٦-ئەگەر خۆت بینی لە پۆلدا دواکەوتوویت یان مامەڵەی نادادپەروەرانەت لەگەڵ دەکرێت، لەگەڵ داییابت قسە بکە یان داوای یارمەتی لە یەکێک لە مامۆستاکانت یان ڕاوێژکاری قوتابخانە بکە، وەک وەرگرتنی وانە تایبەتەکان. زۆرجار قوتابخانەکان ئەفسەری گەیاندنی خێزانی تازەهاتووانیان هەیە کە دەتوانێت یارمەتیت بدات.

١٧-خۆڕاگر بە. کاتێک هەست بە بێزاری دەکەیت یان بیر لە جێهێشتنی قوتابخانە دەکەیتەوە، ئەوەت لەبیربێت کە بڕوانامەی ئامادەیی گرنگە بۆ ناو تۆمارکردن لە کۆلێژ یان بەدەستهێنانی کار لە داهاتوودا. لەبیرت بێت، تۆ خاڵە بەهێز و ئەزموونە گرنگەکان دەهێنیتە ناو پۆل، وەک زانینی زمان و وڵات و کولتوورە جیاوازەکان. ئەم خاڵە بەهێزانە لەبیر مەکە، بە تایبەت کاتێک کە ڕەنگە لەگەڵ بابەتەکانی تری ئەکادیمیدا کێشەت هەبێت یان فێری زمانێکی نوێ بێت. بەردەوام بە لە کارکردن و بە ئاستەنگ و سەختییە ئەگەرییەکان تێدەپەڕیت.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-مامۆستا خۆشەویستەکەت کێیە یان کێ بووە؟ وە بۆچی؟

٢-خۆشترین وانە لات کامەیە؟ وە بۆچی؟

٣-جیاوازی نێوان قوتابخانە نوێیەکەت و کۆنەکانت چین؟

٤-باشترین و خراپترین شتەکانی قوتابخانە چین؟

٥-گیروگرفتەکانی بەردەمت چیە بۆ چونە ناو زانکۆ؟

٦-ئایا منداڵەکەم بە وردی ئەرکەکانی ماڵەوە تەواو دەکات؟

٧-ئایا قوتابخانە بەرنامەی تایبەت پێشکەش دەکات کە پێداویستییەکانی منداڵەکەم دابین بکات؟

٨-ئایا منداڵەکەم هاوڕێی نزیکی هەیە؟ منداڵەکەم تا چەند لەگەڵ خوێندکارەکانی تردا دەگونجێت؟

٩-ئەگەر منداڵەکەم بەنیازە بچێتە کۆلێژ، قوتابخانەکە چۆن یارمەتیدەر دەبێت لە پرۆسەی پێشکەشکردن؟

چواردەیەم:- فێرکردن هەندێک لە کارامەییەکانی ژیان بۆ هەرزەکاران:

ساڵانی هەرزەکاری کاتێکی باش و زێڕینە بۆ ئەوەی هەرزەکارەکەت فێری هەندێک لە کارامەییەکانی ژیانی بکەیت: وەک چۆنیەتی بڕیاردان، بەڕێوەبردنی پارە، کارکردن، یارمەتیدانی دایباب لە کارەکانی ناوماڵ لەگەڵ گەیشتن بە تەمەنی گەورەییدا. زۆرێک لە هەرزەکاران کاری نیوەکاتیی(نیو شەفت) دەکەن، بەتایبەتی لە مانگەکانی هاویندا کە ناخوێنن. ئەمەش دەرفەتێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی فێری خووی کارکردنی باش و بەڕێوەبردنی پارە ببن.

دایباب پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

کاتێک کێشەکان سەرهەڵدەدەن، یارمەتی هەرزەکارەکەت بدە بە شێوەیەکی لۆژیکی بیربکاتەوە و دەرئەنجامەکانی بڕیارە جیاوازەکان لەبەرچاو بگرێت. دەتوانیت سەرەتا بۆ بڕیارەکانی ڕاوێژت پێبکات و دواتر وردە وردە هەرزەکارەکەت بەشداری بکات لە بیرکردنەوە لە بڕیارە گەورە و گرنگەکانی ژیانی خۆی.

١-ئەگەر هەرزەکارەکەت کارێکی دەستکەوت، یارمەتی بدە لە بڕیاردان لەسەر چۆنیەتی کۆکردنەوەی داهات (پاشەکەوتکردن). ئایا پارە تەرخان دەکات بۆ یارمەتیدان خێزان؟ ئایا پارەکانی پاشەکەوت دەکات؟، پارە کۆدەکاتەوە بۆچونە کۆلێژ؟، یان بۆ کڕینی شتێکی گەورە پارە خەرج دەکات؟ بیر لەوە بکەرەوە کە یارمەتی هەرزەکارەکەت بدەیت کە ئەژمارێکی بانکی بکاتەوە، ئەمەش یارمەتی دەدات بۆ بەدەستهێنانی قەرز بۆ کڕینی شتومەک لە داهاتوو وەک ئۆتومبێل یان خانوو.

٢-بۆ هەرزەکارەکەت ڕوونی بکەرەوە کە چۆن بە کاش یان ئۆنلاین پارەی حەساب بدات. فێری مامەڵکردنی بکە لە شتکڕیندا، واتە بە خێرای پارە تەسلیم نەکات و داوای داشکان یان نرخی کەمتر بکات.

٣-ئاگاداری ئەوە بن کە کوڕەکانتان یان کچەکانتان فێری هەمان کارامەیی ماڵەوە بکەن. لە وڵاتانی ڕۆژئاوایی ژن و پیاو کار دەکەن و بەشداری لە کارەکانی ماڵەوە دەکەن وەک چێشت لێنان و پاککردنەوە و جلشۆر و باخداری، تەنانەت کاتێک هاوسەرگیریان کردووە و منداڵیان دەبێت.

٤-له هەندێک وڵات وەک ئەمریکا، منداڵ دەبێت تەمەنی ١٤ ساڵ کەمتر نەبێت بۆ ئەوەی کارێک بەدەست بهێنێت. یاسای توندی کار بە منداڵان جێبەجێ دەکەن، کە ژمارەی کاتەکانی کارکردن و ئەو ژینگەیانە سنووردار دەکەن کە گەنجان لەوانەیە تێیدا کار بکەن. بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکە تەمەنی لە خوار ١٨ ساڵەوە بێت. مۆڵەتی پێنادرێت لە هەموو کات و شوێنێک کار بکات، بە تایبەت لە کاتی دەوامی قوتابخانە ناتوانێت کار بکات مەگەر کارەکە بەشێک بێت لە پرۆگرامی قوتابخانە.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-لە تەمەنی هەرزەکاریدا خەریکە دەگەیتە تەمەنی باڵغبوون. ڕەنگە ئەمە جێگەی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بێت کاتێک دەتەوێت بەرپرسیارانە مامەڵە بکەیت و هەندێک کار بە تەنها ئەنجام بدەیت. هەندێک شت هەیە کە دەتوانیت ئێستا بیکەیت بۆ ئەوەی خۆت ئامادە بکەیت بۆ ئەو بەرپرسیارێتیانەی کە وەک گەورەساڵێک هەتبێت.

٢-بیر لە بەدەستهێنانی کارێکی نیوەکاتی بکەرەوە، جا لە ساڵی خوێندندا بێت یان لە پشووی هاویندا. کار ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ فێربوونی هەندێک کارامەیی گەورەساڵان و بەدەستهێنانی پارە. چەند شتێک کە پێویستە ئاگاداری بێت:

- لە وڵاتانی پێشکەوتوودا، کاتی کارکردن لە شوێنی کاردا گرنگییەکی ئەوتۆی هەیە.

- دڵنیابە لە پرسیارکردن لە خاوەنکارەکەت دەربارەی کاتی دەوام و شێوازی جلوبەرگەکەی. چون هەندێک کار پێویستی پۆشاکی دیاریکراو و یەکپۆشی هەیە.

٣-خاوەنکارەکان بەگشتی ناتوانن جیاکاری لە نێوان فەرمانبەراندا بکەن یان مامەڵەی جیاوازیان لەگەڵدا بکەن بە پشتبەستن بە ڕەگەز، ئایین، یان ڕەچەڵەکی نەتەوەیی. ئەگەر پێت وایە جیاکاریت لەگەڵ دەکرێت، ئەتوانیت سکاڵای لێبکەیت لەسەروی خۆیەوە بە مەرجێک بە بەڵگەوە بێت.

٤-لەگەڵ دایبابت باسی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ پارەکەت بکە. ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ ئامادەکردنی بودجە: بنووسە چەندێک مووچە وەردەگریت، پاشان بنووسە چۆن ئەم پارەیە خەرج دەکەیت. ئایا هەندێکیان دەدەیت بە دایبابت؟ ئایا بڕیارە هاوکاریان بکەیت؟ ئایا بەشێکی بۆ جلوبەرگ، مۆبایل، یان شتی تر خەرج دەکەیت؟ ئەگەر بڕیارت دا هەندێک پارە پاشەکەوت بکەیت ئەوا لەوانەیە بتەوێت ئەژمارێکی بانکی بکەیتەوە.

٥-بەپێی چۆنیەتی پێدانی مووچە و چەند پارەیەک کە وەریدەگریت، ڕەنگە داوات لێبکرێت کە حکومەت باجت لێوەربگرێت. ئەگەر باجەکان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە مووچەکەت ببڕدرێن، لەوانەیە بتوانیت بە تۆمارکردنی باج بەشێک لە پارەکە وەربگریتەوە.

٦-پێدەچێت پێشتر بزانیت چۆن هەندێک کاری ماڵەوە ئەنجام بدەیت وەک چێشت لێنان، قاپ شۆردن، بازاڕکردن و کڕینی خواردن و پاککردنەوە. ئەگەر نازانیت چۆن ئەم کارە بکەیت، داوا لە دایبابت بکە بۆت ڕوونبکەنەوە. لەوانەیە ئەم شتانە وەک کارێکی خۆش دەرنەکەون، بەڵام ئەوانە کارامەییگەلێکن کە وەک گەورەیەک پێویستت پێیان دەبێت، جا کوڕ بیت یان کچ.

٧-بەشداری هەندێک لەو خولانە بکە کەسانی شارەزا و پسپۆڕ دەیڵێنەوە، یان هەندێک کتێب بخوێنەرەوە لە چۆنیەتی دۆزینەوە کار یان پارەپەیداکردن.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-تا ئێستا بەشداریت کردوە لە فێربونی خولە کارامەییەکان؟

٢- ئایا فێربونی چێشتلێنان – دورووما – ئاگاداری براو خوشکی بچوک، وەک بەرپرسیارێتی ئەیبینی یان کات بەفیرۆدان؟

٣-ئایا دەزانیت پارە چۆن پاشەکەوت دەکرێت؟

پانزەیەم:- کێشەی دەروونی:

خەمۆکی و دڵەڕاوکێ:

لەوانەیە لە میدیاکاندا چیرۆکی زیانگەیاندن بە خود و خۆکوشتن و بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانتان بیستبێت لەنێو ئەو گەنجانەی کە خەمۆکن. هەروەها لەوانەیە هۆشداری مەترسیدارتان بیستبێت سەبارەت بە مەترسیی بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی. بەڵام خەمۆکی لە منداڵان و هەرزەکاراندا دەتوانرێت بە شێوەیەکی سەلامەت و کاریگەر چارەسەر بکرێت. چارەسەرە دەروونییەکان (چارەسەری دەروونی)، چارەسەری دەرمانی (چارەسەری دەرمان) و ڕێوشوێنی دیکە دەتوانن نیشانەکان کەمبکەنەوە و یارمەتی منداڵان و هەرزەکاران بدەن بۆ سەرکەوتن لە قوتابخانە و پەرەپێدان و پاراستنی پەیوەندی تەندروست و زیاتر هەستکردن بە متمانە بەخۆبوون. هەرچەندە ڕوون نییە کە دەرمانی دژە خەمۆکی دەبێتە هۆی خۆکوشتن لە منداڵان و هەرزەکاران، بەڵام ڕوونە کە خەمۆکی دەتوانێت ببێتە هۆی خۆکوشتن

أ:- دڵەڕاوکێ:

دڵەڕاوکێ حاڵەتی هەستکردنە بە نیگەرانی، یاخود ترس و بێزاری، نیشانەکانی دڵەڕاوکێ دوو بەشە، یەکەم: جەستەیی (سەرئێشە- هێڵنجهاتن-ئارەقەکردن- تەنگەنەفەسی- دڵەکوتێ- زووماندووبون..)، دووەم: دەروونی (گرژبون – ترس – نەمانی تەرکیز – زووهەڵچوون..).

لە ساڵی ٢٠١٩دا ٣٠١ ملیۆن کەس بە نەخۆشییەکی دڵەڕاوکێ دەژیان کە ٥٨ ملیۆن منداڵ و هەرزەکاریان تێدایە، نەخۆشی دڵەڕاوکێ بە ترس و نیگەرانی زۆر و تێکچوونی ڕەفتاری دەناسرێتەوە. نیشانەکان ئەوەندە توندن کە ببێتە

هۆی ناڕەحەتییەکی بەرچاو یان تێکچوونی بەرچاو لە کارکردندا. چەندین جۆری جیاوازی نەخۆشی دڵەڕاوکێ هەیە، وەک: نەخۆشی دڵەڕاوکێی گشتی (ترس و نیگەرانی بەردەوام)، تێکچوونی ترس (کە بە هێرشی ترس و دڵەڕاوکێ تایبەتمەندە)، دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی (کە بە ترس و نیگەرانی لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان ناسراوە)، دڵەڕاوکێی جیابوونەوە (تایبەتمەندە بە ترس یان دڵەڕاوکێی زۆر سەبارەت بە جیابوونەوە لەو کەسانەی کە کەسەکە پەیوەندییەکی سۆزداری قووڵی لەگەڵدا هەیە). چارەسەری دەروونی کاریگەر هەیە بۆ باشتربوونی حاڵەتی نەخۆشەکە ئەویش بە بەپێی تەمەن و توندی نەخۆشیەکە، ڕەنگە دەرمانیش لەبەرچاو بگیرێت.

ب- خەمۆکی:

خەمۆکی چییە؟ خەمۆکی (depression). نەخۆشییەکی دەروونییە و کار لە هەموو هەست و سۆزەکانی مرۆڤ دەکات. کار لە هەڵسوکەوت و هەڵوێستی کەسەکە دەکات، دەکرێ لە هەر ڕەگەز یان تەمەنێکدا دەر بکەوێ.

خەمۆکی گرفتێکە کاردەکاتە سەر میزاج، شێوازی بیرکردنەوە، فەرمانی کۆئەندامەکانی لەش و چۆنیەتی ڕەفتارکردن. نیشانەکانی (نەمانی ئارەزووی ئەو چالاکیانەی پێشتر حەزی لێیان بوو – گۆڕانی میزاج – سەر ئێشەو ژانەسەر – خەوزڕان – هەستکردن بە گوناهـ - بێئومێدی و ڕەشبینی – بیرکردنەوە لە خۆکوشتن – گۆشەگیری – گرنگینەدان بەخود – خوێندنەوەی ئەو کتێبانەی باسی ڕەشبینی تێدایە).

لە ساڵی ٢٠١٩دا ٢٨٠ ملیۆن کەس بە خەمۆکییەوە ژیاون، کە ٢٣ ملیۆنیان منداڵ و هەرزەکار بوون. خەمۆکی جیاوازە لە هەڵاوسانی ئاسایی باری دەروونی و وەڵامدانەوەی سۆزداری کورتخایەن بۆ ئاستەنگەکانی ژیانی ڕۆژانە. لەکاتی خەمۆکیدا، کەسەکە تووشی خەمۆکی و تێکچونی باری دەروونی دەبێت (هەستکردن بە خەمۆکی، تورەیی) یان لەدەستدانی چێژ یان نەمانی ئارەزووی چالاکییەکان، بەدرێژایی ڕۆژ، یان شەوڕۆژ یان لانیکەم بۆ ماوەی دوو هەفتەیەک زیاتر بێت. چەند نیشانەیەکی تریش هەن، کە لەوانەیە بریتین لە نەمانی تەرکیز، هەستکردن بە

خۆتاوانبارکردن یان کەمی سەیرکردنی خود، بێهیوایی لە داهاتوو، بیرکردنەوە لە مردن یان خۆکوشتن، تێکچوونی خەو، گۆڕانی ئارەزووی خواردن یان کێش، و هەستکردن بە ماندووبوون یان کەمی هێزوتوانا. ئەو کەسانەی خەمۆکییان هەیە مەترسی خۆکوشتنیان زیاترە. بەڵام چارەسەری دەروونی کاریگەر باشی هەیە و بەپێی تەمەن و توندی، ڕەنگە دەرمانیش لەبەرچاو بگیرێت.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-توێژینەوەکان دەریانخستووە کە نزیکەی ٥٠%ی ئەو تێکچوونانەی تەندروستی دەروونی کە گەورەکان هەیانە، لە تەمەنی ١٤ ساڵییەوە دەست پێدەکات، لەڕاستیدا یەک لەسەر سێی مردنی هەرزەکاران خۆکوشتنە کە زۆربەی بەهۆی خەمۆکییەوە دەستپێدەکات. ئەگەر منداڵەکەت زۆر مەزاجاوییە و بە هیچ شێوەیەک ناخوات و ناخەوێت، زۆر گرنگە داوای یارمەتی بکەیت لە کەسانی پسپۆڕ.

٢-دڵەڕاوکێ و خەمۆکی لە نێو گەنجاندا زۆرە. زۆرێک لە منداڵان لە سەرەتاوە نیشانەکانی خەمۆکیان تیادەردەکەوێت و ڕەنگە هاوڕێ و هاوتەمەنەکانیان یەکەم کەسبن کە هەست بەو خەمۆکییە بکەن. توێژینەوەیەک دەریدەخات کە ٧٠%ی هەرزەکاران ڕایانگەیاندووە کە هاوتەمەنەکانیان بەدەست کێشەدەروونییەکانی وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکییەوە دەناڵێنن.

٣-زۆربەی هەرزەکارانی ئەمریکی و ئەوروپی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی وەک کێشەیەکی سەرەکی لە نێو هاوتەمەنەکانیاندا دەزانن؛ سەنتەری توێژینەوەی (پیو) دەڵێت: باوترین تێکچوونەکانی تەندروستی دەروونی کە لەکاتی هەرزەکاریدا بەدیدەکرێن و باون بریتین لە دڵەڕاوکێ و تێکچوونی باری دەروونی. فۆبیای کۆمەڵایەتی و تێکچوونی ترس و دڵەڕاوکێ. لەوانەیە کچان زیاتر تووشی نەخۆشی خەمۆکی ببن لە چاو کوڕان.

٤-لەوانەیە هەرزەکاران کێشەی هێزی کەسایەتی یان متمانەیان هەبێت. هەستی کەمتەرخەمی یان باڵادەستی زۆرجار لە دەرکەوتنیانەوە سەرهەڵدەدات، و قبوڵکنەردنی جەستەیان – ڕەنگی پێستیان، جوانییان و باڵایان.

٥-هەروەها خراپی ئاستی ئەکادیمی و ئاستی زیرەکییان دەکرێت هۆکاربێت بۆ نەمانی متمانە بەخۆیان. ئەوان دروشمی 'من بەس باش نیم' بەرامبەر بە ژیان پەرەپێدەدەن.

٦-خەمۆکی یەکێکە لە کێشە دەروونییە باوەکان کە پەیوەندی بە هەرزەکارییەوە هەیە.

٧-فشاری دایباب و فشاری هاوڕێکانی دڵەڕاوکێ بۆ هەرزکارەکەت دروست بکات، لە کاتێکدا گۆڕانی باری دەروونی دەتوانێت ببێتە هۆی تێکچوونی هەڵسوکەوت ڕەفتاری، سەرئەنجام هەندێک ڕەفتاری دژ بەکۆمەڵگە ئەنجام دەدات.

٨-هەروەها تێکچوونی خواردن یەکێکە لە نیشانەکانی نەخۆشی دەروونی کۆمەڵایەتیی چونکە نەخۆشی دەرونی لە هەرزەکار سەرەتا بە تێکچونی سیستەمی خۆراکی دەستپێدەکات کە تێڕوانینی خراپی بۆخۆی هەیە و پێیوایە پێویستی بە گۆڕینی شێوازی دەرکەوتنی هەیە بەهەر شێوەیەک بێت.

٩- ئەگەر منداڵەکەت لە ڕادەبەدەر مەزاجی و ڕقاوییبوو، کاتی ئەوە هاتووە دەستوەردان بکەیت و ئەگەر پێویست بوو داوای یارمەتی لە کەسانی پسپۆڕ بکە.

١٠-هەندێک جار، کچ یان کوڕە هەرزەکارەکەت ڕەنگە تەنها لەماڵەوە دڵخۆش نەبێت، و لە دەرەوە باش بێت. لەگەڵ مامۆستا و هاوڕێکانی منداڵەکە قسە بکە بۆ ئەوەی بزانیت ئایا لە قوتابخانەشدا مەزاج و سەرلێشێواون هەیە یان نا. ئەگەر وابن، ئەوا جێگەی نیگەرانییە.

١١-ئەندامانی خێزان دەتوانن فێربن چۆن یارمەتی منداڵ یان هەرزەکار بدەن کە تووشی خەمۆکیبوون. گرنگە ڕۆڵی دایباب و ئەندامانیتری خێزان و مامۆستایان لە چارەسەرکردن و چاکبوونەوەی نەخۆشەکەدا ڕوونبکرێتەوە.

١٢-ئەندامانی خێزان دەتوانن فێربن چۆن ژینگە بۆ نەخۆشەکە سەلامەتتر بکەن. بۆ نموونە پێویستە باس لە پێویستی سنووردارکردنی دەستڕاگەیشتن بە هەندێک شت، وەک دەرمانی ڕەچەتە و چەک بکرێت.

١٣-ئەندامانی خێزان دەتوانن فێربن دەربارەی بژاردەی چارەسەری بەردەست بۆ خەمۆکی، لەوانەش لایەنە باش و خراپەکانی بژاردەی چارەسەری جۆراوجۆر، بۆ ئەوەی بتوانن بڕیاری باش بدەن.

١٤- کەسانەی کە نەخۆشی دەروونییان هەیە پێویستیان بە پشتیوانی کۆمەڵایەتی هەیە، لەوانەش پشتگیری لە پەرەپێدان و پاراستنی پەیوەندییە کەسییەکان و خێزانییەکان و کۆمەڵایەتییەکان. هەروەها لەوانەیە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونییان هەیە پێویستیان بە پشتیوانی هەبێت بۆ بەرنامەکانی پەروەردەیی، دامەزراندن، نیشتەجێبوون و بەشداریکردن لە چالاکییە مانادارەکانیتر.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-دڵەڕاوکێی ئاسایی سودی دەبێت وەک حاڵەتێکی بەرگری دەرونی بەکاردەهێنرێت وە توانای بەرگریمان زیاددەکات، بەڵام دڵەڕاوکێی لەڕادەبەدەر دەبێتە هۆی خەرجکردنی توانای زۆر و بەفیڕۆدانی کات، دورکەوتنەوە لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.

١-لە کاتێکدا کە مەزاج و توڕەییت لە بارێکی ئاساییدا نیە، بەڵام ئاگاداربە ڕەنگە هەمیشە بەو شێوەیە نەبێت کە دەردەکەوێت. دەستنیشانکردنی نیشانەکانی کێشە دەروونییەکان لە تەمەنی هەرزەکاریدا کارێکی ئاسان نییە و پێویستی بە چاودێری کەسێکی پسپۆڕ هەیە.

٢-زۆربەی کات قسەکردن لەسەر کێشەکان و پاراستنی شێوازی ژیانی تەندروست دەتوانێت ڕێگری بکات لە سەرهەڵدانی خەمۆکی.

٣- هەوڵبدە پەیوەندیت لەگەڵ دایبابت ئاسایی بێت. بۆ ئەمەش پێویستە قسەیان لەگەڵ بکەیت. ئەگەر پێت وایە دایبابت قسەکانت بە ئاسانی وەرناگرن، لەناو ئۆتۆمبێلەکەدا قسەیان لەگەڵ بکە کە ئەگەری ڕووبەڕووبوونەوە کەمترە چونکە ڕووبەڕوو نین.

٤-لە منداڵ و هەرزەکاراندا، چارەسەری خەمۆکی کاتێ زیاتر سەرکەوتوو دەبێت دایباب هاوکارتبن. هەروەها پەروەردەی خێزان گرنگە پێش ئەوەی بڕیار لەسەر پلانی چارەسەرکردن بدرێت. لەوانەیە ئەندامانیتری خێزانەکەت بتوانن نیشانەکانی خەمۆکیت دەستنیشان بکەن، ئەمەش هاوکارت دەبێت بۆ ئەوەی زۆر بە ئاسانی خۆت ڕزگار بکەیت لەدەست دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و زوو چارەسەر وەربگریت.

٥-تێگەیشتن لەوەی خەمۆکی چۆن کاریگەری خراپی هەیە لەسەر باری دەروونیتان، بیرکردنەوە ئەرێنی زۆر گرنگە، پێویستە کێشەکان زۆر بە ئاسانی وەربگریت و نەهێڵێت لات بمێننەوە.

٦-ئەندامانی خێزان دەتوانن بزانن دەربارەی نیشانەکانی خەمۆکی و چۆن ئەم نیشانانە کاریگەری خراپیان دەبێت لەسەر پەیوەندییەکانی منداڵ یان هەرزەکار لەگەڵ هاورێ و خێزانەکەی، ئامادەبوون بۆ چوونە قوتابخانە، کاریگەری لاوەکی دەبێت لە توانای تەواوکردنی کاری قوتابخانە. کەواتە هەوڵبدە یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەت ئاگاداربکە و هەوڵی چارەسەری خۆت بدە.

٧-وتەی پزیشکێکی دەروناسی هەیە دەڵێت: هەر کاتێک هەستت بە خەمۆکی کرد باشترین کارێک کە بیکەیت ئەوەیە چاکەیەک لەگەڵ کەسێکدا بکەیت، چونکە ئەوە واتلێدەکات لە باتی ئەوەی خوبدەیتە خۆت و بیر لەخۆت بکەیتەوە، خەیاڵ دەدەیتە دەرەوەی خۆت، ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە کە مرۆڤ کاتێک یارمەتی خەڵکی دیکە دەدات هەست بەکامەرانیەکی زۆر دەکات.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-تا ئێستا هەستت بە خەمۆکی کردوە؟

٢- دڵەڕاوکێ کاریگەری هەیە بریارەکانی ژیانت؟

٣- تا ئێستا سەردانی پزیشکی دەرونیت کردوە؟

٤-ئایا دایبابت هاوکار بوون بۆ ئاسانکردنی کێشە و گرفتەکانت؟

شانزەیەم:- نەبوونی ئامانج:

ئامانج: ئەو مەبەستەیە کە پلانت بۆ داناوە وە هەوڵدەدەیت پێیبگەیت و بەدەستی بهێنیت. ئامانجەکانی ژیان هەموو ئەو شتانەن کە دەتەوێت لە ژیانتدا بەدییان بهێنیت. زۆرجار ئامانجەکانی ژیانت زۆر مانادارن، دەکرێت کاریگەرییەکی بەردەوام لەسەر ژیانت دروست بکەن. هەندێک ئامانج گەورە و چالاکن، یان هەندێکیشیان بچووکتر و کەسین. هەمووی پەیوەستە بەوەی کە دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت.

دانانی ئامانج دەبێتە هۆی ئەوەی یارمەتی گەنجان دەدات متمانە بەخۆبوونیان زیادبکات و ئیتیکی کارکردنیان و پەرەپێبدەن و کۆڵنەدان پێ بنیات بنێن. ئامانجەکان هەموو شتێکمان پێدەبەخشن گەر کاریان بۆ بکەین، هەریەک لە ئێمە پێویستە ئامانجمان هەبێت لە ژیان، کاتی تایبەت بۆ هەر ئامانجێک تەرخان بکەین، نەبوونی ئامانج هۆکارێکی گەورەیە بۆ بەفیڕۆدانی کاتەکانمان و نەگەشتن یان درەنگگەشتن بە خەونەکانمان. جیهان ڕێگا بۆ ئەو کەسانە دەکاتەوە کە دەزانێت بۆ کوێ دەچێت.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-کاتێک هەرزەکارەکەت دەبینێت تۆ ئامانجت داناوە و کاردەکەیت بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە، ئەوە یەکێکە لە ڕاستەوخۆترین ڕێگاکانیان بۆ ئەزموونکردنی دانانی ئامانج. بە درێژایی پرۆسەکە لەگەڵیان کراوەبە، باسی بکە کە چ هەنگاوێک دەنێیت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت و ڕاشکاوانە سەبارەت بە پاشەکشە و گۆڕانکارییەکان لەگەڵی بدوێ. ئەم گفتوگۆیانە دەتوانن بە شێوەیەکی ئاساییبن، بەڵام ئەوە نیشان دەدەن کە چەندە کار دەکەیت کە ڕەنگە هەرزەکارەکەت درک بەوە نەکات کە تۆ ئەنجامی دەدەیت، ئەمەش یارمەتی هەرزەکارەکەت دەدات تێبگات کە چۆن

شتێک بە کات و ماندووبوون بەدەست دێت. سوودێکی زیادە ئەوەیە کە لەوانەیە بزانیت هاوڕێیەکی لێپرسینەوە یان هاندەرێکی هاندەرانت هەیە لە هەرزەکارییەکەتدا کاتێک مامەڵە لەگەڵ ئامانجی خۆت دەکەیت.

٢-ئامانجەکان یارمەتی هەرزەکاران دەدەن پلانێک دابنێن و بەدوایدا بگەڕێن، کارامەیی دروست بکەن کە تەمەنێک بەردەوام دەبێت. زیاتر بزانە دەربارەی ئەوەی کە چۆن سەنتەرەکانی کوڕان و کچان پشتگیری گەنجان دەکەن لە پەرەپێدانی کارەکتەری و هاوولاتیبوون بۆ ئەوەی ببنە بەشداربوویەکی چالاک لە کۆمەڵگاکانیاندا.

٣- فێربوونی چۆنیەتی دانانی ئامانج کارامەیییەکی گرنگە بۆ گەنجان. ئاخر سەختە بگەیتە شوێنێک بەبێ ئەوەی بزانیت بەرەو کوێ دەڕۆیت. ئامانجەکان یارمەتی هەرزەکاران دەدەن کە سەرنجیان لەسەر گەشتەکە بێت بۆ هەر شتێک کە دەیانەوێت بەدەستی بهێنن، یارمەتیان دەدات پلان دابنێن، کات و سەرچاوەکانیان بە شێوەیەکی ژیرانە بەکاربهێنن، و ئەو شوێنانە دەستنیشان بکەن کە لەوانەیە پێویستیان بە هەندێک یارمەتی هەبێت.

٤- منداڵانی ئەمڕۆ زۆر شتیان لە مێشکیاندایە و سەرقاڵی کارەکانیان لە سەرانسەری ئەکادیمی و ژیانی کۆمەڵایەتی و زۆر شتی تردا هەیە. باشە ئەگەر ئامانجەکەیان بگۆڕێت. لەوانەیە لە نیوەی ڕێگاکەدا بزانن کە پێویستیان بە پشتگیری یان کاتێکی زیاترە لەوەی پێشبینیان کردووە، هەست دەکەن بارگرانییەکی زۆریان لەسەرە، یان لە ڕاستیدا شتێکیتر هەیە کە پێیان باشە ئەوە بکەن.

٥-هەموومان لە شوێنێکدا ئەمەمان ئەزموون کردووە کاتێک کاردەکەین توشی ماندووبوون یان هەندێکجار بێهیوایی بووین. زۆر باشترە لای هەرزەکارەکەت دان بەوەدا بنێت کە چیت بەسەردا هاتووە و هەستت چۆن بووە، باس لەوە بکات کە بۆچی هەندێک کات کارەکان بە پێی پلانەکانت ناڕوات و بۆ ئەوەی کاتێک هەرزەکارەکەت ناتوانێت بگات بە ئامانجەکەی کۆڵنەدات چون مەرج نییە هەمیشە ژیان بەو شێوەیە بێت کە ئێمە پلانمان بۆ داناوە. بەڵام ئەگەر بۆت دەرکەوت کە هەرزەکارەکەت بەردەوام واز لە ئامانجەکانی دەهێنێت، بە باشی گوێیان لێبگرە و ڕێگا چارەیان بۆ دیاری بکە.

٦- کاتێک بڕیاریان لەسەر ئامانجێکدا کە کاریان بۆ بکەن، پێویستە هەرزەکارەکەت پلانێک دابنێت بۆ ئەوەی چۆن بەدەستی بهێنێت. زۆرجار نووسینی پلان یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی هەست بە ڕاستەقینەیی پلانەکە بکات و هەست بە لێپرسینەوە بە هەرزەکارەکەت دەکات.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

پێشوەختە لە مێشکتدا ئامانجەکانت دیاری بکە، خۆت چارەنوسی خۆت بەڕێوە ببە ئەگینا کەسێکی دیکە چارەنوست بەڕێوە دەبات. ژیانی بێ ئامانج هیچ مانایەکی نییە، ئامانجی بێ پاڵنەریش هیچ بەهایەکی نییە.

١-لەوانەیە سەردانی هاوڕێیەکت بکەیت و بڵێیت خەریکی چیت بڵێ: هیچ، ئەی دوێنێ خەریکی چی بویت، هەر بڵێ: هیچ، تۆش بڵێی پلانت چیە بۆ داهاتوو، ئەویش لە وڵامدا بڵێت هیچ. بەسەربردنی کات لەگەڵ ئەمجۆرە کەسانەدا هۆکارە بۆ ئەوەی تۆش بێئامانج بیت، کەواتە تۆش دەبێت لەمجۆرە کەسە بێ ئامانج و بێهیوایانە خۆت دوربخەیتەوە. نەبوونی هیچ پاڵنەرێک دەتوانێت هەست بە لاوازی بکات.

٢-ڕۆژ لە دوای ڕۆژ هەمان شت دووبارە و سێبارە دەکەیتەوە و ڕۆتینەکەت دەبێتە شتێکی ئاسایی. ئەگەر مەشق نەکەیت، شایەنی سەرکەوتن نیت. دوای ماوەیەک تێدەگەیت کە هیچ پێشکەوتنێکی ڕاستەقینە بەدەست ناهێنیت. هەست دەکەیت گیرت خواردووە. هەست بە بێزاری دەکەیت. هەست بە تاوانباری دەکەیت. بە دڵنیاییەوە شتێک کوژاوەتەوە.

٣- کاتێکی دەوێت تا گۆڕانکارییەک ببێتە خوویەکی دامەزراو. پێدەچێت یەک دوو مانگ بخایەنێت تا هەر گۆڕانکارییەک – وەک نیو کاتژمێر زوو هەستانەوە بۆ وەرزشکردن – ببێتە بەشێکی ڕۆتینی ژیانت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە مێشکت پێویستی بە کاتە بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەو بیرۆکەیە ڕابێیت کە ئەم کارە نوێیەی کە ئەنجامی دەدەیت بەشێکە لە ڕۆتینی ئاساییت.

٤- دووبارەکردنەوەی ئامانجەکان وا دەکات کە بچەسپێت. هەموو بەیانیەک بە دەنگی بەرز ئامانجەکەت بڵێ بۆ ئەوەی بیریبکەوێتەوە کە چیت دەوێت و کار بۆ چی دەکەیت. (گەر ئامانجەکانت بنوسی کاریگەری زیاتری دەبێت) هەر جارێک ئامانجەکەت بیریبکەوێتەوە، مێشکت ڕاهێنان دەکات بۆ ئەوەی ئەو ئامانجە بەدەست بهێنێت.

٥- ئامانجە تایبەت و واقیعیەکان باشترین کاریگەرییان هەیە. کاتێک باس لە گۆڕانکارییەک دەکرێت، ئەو کەسانەی سەرکەوتوو دەبن ئەو کەسانەن کە ئامانجی واقیعی و تایبەت دادەنێن. "من هەموو شووشە پلاستیکیەکانم و دەبە سۆدە و گۆڤارەکانم ڕیسایکل دەکەم" ئامانجێکی زۆر زیاترە لە "من زیاتر بۆ ژینگە دەکەم". وە ئەوەش وا دەکات کە ئاسانتر پابەند بیت پێیەوە.

٦-مێشکمان بە شێوەیەک دروست نەکراوە کە کەنار دەریاکان بێت. ئامانج و خەونەکانن کە سووتەمەنیمان دەدەن. کاتێک هیچ پاڵنەرێکمان نەبێت، نائارام دەبین. دەبێت بەردەوام بیت لە فشاردان، هەمیشە- گرنگ نییە چی ڕوودەدات، یان ڕوودەدات. دەبێت زۆر ڕوون بیت لەوەی کە بەرەو کوێ دەڕۆیت، و هەنگاوی داهاتووت چییە بەرەو ئەو ئامانجەی کە دەتەوێت بیگەیەنیت بە کوێ.

٧-لە کاتێکدا ڕەنگە تۆ سوپاسگوزار بیت بۆ هەموو ئەو زۆر شتە باشانەی کە هەتن، بەڵام لە قووڵایی دڵتەوە، هیچ ڕازی نیت و خۆت دەبینیتەوە کە هیچ پاڵنەرێکت نییە بۆ بەردەوامی ژیان. نەک هەر بێزاریت، بەڵکو بێزاریت کە لە دەوروبەرت بیت. تۆ ژیان لە هەموو ئەو کەسانە دەمژیت کە بەرکەوتنت لەگەڵدا دەبێت.

٨- دانانی ئامانجی کورتخایەن و درێژخایەن – بیرۆکەی ئامانج بۆ هەرزەکاران: نموونەی ئامانجە کورتخایەنەکان، خوویەکی نوێ دەست پێ بکە و بیپارێزە، وەک وەرزشکردن یان نووسین لە گۆڤارێکدا.

٩- ئەمە کاتی دەستپێکردنی ژیانە، زۆرێک لە ئێمە لە دانانی ئامانج دەترسین. ئێمە پێمان وایە کە کاتێک ئامانجێکمان دانا ئەوە مانای ئەوەیە کە ناتوانین بیگۆڕین یان وازهێنەران دەبین. هەندێکمان لە ڕابردوودا ئامانجمان داناوە کە پێی نەگەیشتوین، بۆیە ئێستا دەڵێین 'بۆچی ئامانج دابنێین؟'. بۆ ئەوەی بەڕاستی دەست بە ژیان بکەیت، دەبێت بەسەر ترس و دوودڵی دانانی ئامانجەکەتدا زاڵ بیت. تەنانەت ئەگەر پێشتر ئامانجت داناوە و پاڵنەرەکانت لە ڕێگادا لەدەستدابێت، ئەمە کاردەکات ئەگەر هەموو هەنگاوەکان ئەنجام بدەیت و بە کردار بەدواداچوون بکەیت. دانانی ئامانج تەنها وەک هەر شتێک وایە لە ژیاندا. تا زیاتر بیکەیت باشتر دەستت پێدەکات.

١٠- هەر کاتێک خۆت بینی کە هیچ پاڵنەرێک، هیچ ئامانجێک نییە، بە خۆت بڵێ، 'ئەمە کار ناکات. چییە کە دەتوانم لە ئێستادا پەرۆش بم؟' هەنگاوەکانی سەرەوە پەیڕەو بکە و دەست بکە بە جوڵە بەو ئاراستەیەی کە دەتەوێت بچیت. هەر کە ئەوەت کرد، بزوێنەری ناوەوەت زیندوو دەبێتەوە، ڕۆحەکانت بەرز دەبێتەوە. هەنگاونان بەرەو ئامانجێکی بەرز دەتوانێت ژیانت خۆش بکات.هەر بۆیە دەبێت هەر ئێستا ئامانجەکەت بەدەست بهێنیت و بەرەو ئەوەی لە داهاتوودا دەتەوێت هەنگاو بنێیت!

١١- کاتێکی دەتەوێت گۆڕانکارییەک یان خوویەکی نوێ بەدەستبهێنی. پێدەچێت یەک دوو مانگ بخایەنێت تا هەر گۆڕانکارییەک بکەیت - وەک نیو کاتژمێر زوو هەستانەوە بۆ وەرزشکردن - ببێتە بەشێکی ڕۆتینی ژیانت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە مێشکت پێویستی بە کاتە بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەو بیرۆکەیە ڕابێیت کە ئەم کارە نوێیەی کە ئەنجامی دەدەیت بەشێکە لە ڕۆتینی ئاساییت.

١٢-بەربەستی ڕێگا بە مانای شکست نییە. لە ڕاستیدا خلیسکان بەشێکە لە پرۆسەی فێربوون کاتێک مێشکت ڕادەهێنیتەوە بۆ شێوازێکی نوێی بیرکردنەوە. لەوانەیە چەند هەوڵێک پێویست بێت بۆ گەیشتن بە ئامانجێک. بەڵام ئەوە باشە — ئاساییە چەند جارێک تێکەڵاو بیت یان وازبهێنیت کاتێک هەوڵدەدەیت گۆڕانکارییەک بکەیت. بۆیە لەبیرت بێت هەموو کەسێک دەخلیسکێتە سەرەوە و لەو بارەیەوە خۆت لێ مەدە. تەنها خۆت بیربخەرەوە کە بگەڕێیتەوە سەر ڕێڕەوی خۆی.

١٢-باشترین ئامانج بۆ هەرزەکاران ئەوانەن کە هەرزەکاران خۆیان ئامانج هەڵبژێرن و پلان بۆ خۆیان دابنێن و بەدوای خۆیاندا بگەڕێن. زۆرجار ئەزموونە خۆبزوێنەرەکان پاڵنەرترین و پاداشتبەخشترینن، لەگەڵ وانەیەکی زۆر کە لە ڕێگادا فێری دەبیت. ئەمە بە تایبەتی بۆ ئەو هەرزەکارانە زۆر گرنگە کە ئارەزووی قووڵیان هەیە بۆ سەربەخۆبوون (و لە چەند ساڵێکی تردا، دەبن).

١٣-مرۆڤ پێش ئەوەی لە هیچ ململانێیەکی گشتیدا لە گۆڕەپانی ژیاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت ، پێویستە یەکەمجار لەو جەنگە تایبەتەدا سەربکەوێت کە لە ناو خودی خۆیدا بەرپا دەبن، هەموو گۆڕانێک سەرەتا لە خۆتەوە دەستپێدەکات.

گەشتیارێک لە کەسێکی پرسی: بە یارمەتی خۆت ئایا دەتوانیت پێم بڵێی لێرەوە بە کام ڕێگادا بڕۆم؟

کەسەکە وەڵامیدایەوە: دەتەوێت بۆ کوێ بچیت؟

گەشتیارەکە وتی: بەلامەوە گرنگ نیە بگەمە کوێ.

کەسەکە وتی: کەواتە گرنگ نیە چ ڕێگایەک دەگریتە بەر.

هۆکار زۆرن کە بێهیوا دەبین و خۆمان دەبینینەوە کە هیچ پاڵنەرێکمان نییە. دەکرێت لە هەر تەمەنێک یان قۆناغێکی ژیاندا ڕوودبدات. هەندێک لە هۆکارەکان بریتین لە:

١. مانەوە لە ڕابردوو: شکست و نائومێدی و زیانەکانی ڕابردوو بەڕاستی دەتوانێت مامەڵەکردن لەگەڵیان قورس بێت. بەڵام هەرچەندە خۆزگەمان دەخواست شتەکان جیاواز بوونایە، تاکە چانسێک کە هەمانە بۆ ئەوەی شتەکان بۆ

خۆمان باشتر بکەین ئەوەیە کە ئەوەی رووویداوە قبوڵ بکەین و دەست بکەین بە هەنگاونان بەرەو پێشەوە لەو شوێنەی کە لێیدەژین بەو شتەی کە هەمانە.

٢. ڕەتکردنەوە: کەس حەزی لە ڕەتکردنەوە نییە. بە تێپەڕبوونی کات ئارەزووی هەوڵدانمان لەدەست دەدەین لە هەوڵێکدا کە ڕەتدەکرێینەوە. بەڵکو دەبێت ڕەتکردنەوە وەک دەرفەتێک بۆ فێربوون و خۆگونجاندن و باشتربوون ببینین.

٣. هەستکردن بە زەبروزەنگ: زۆر کەس لەگەڵ ئەم جۆرە بابەتانە خەبات دەکەن. لیستی کارەکانمان بەردەوام درێژتر دەبێتەوە کاتێک توشی زەبروزەنگ دەبینەوە. بۆ ئەوەی بەردەوام بین لە پێشکەوتن، پێویستە سنوور دابنێین بۆزبروزەنگەکان و سەرقاڵکردنەکان نەهێڵین لە ژیانمان و سەرنجمان لەسەر ئەولەویەتەکان بێت.

٤. دواخستن: ئایا تا ئێستا تێبینیت کردووە تا شتێک زیاتر دوابخەیت، ئەنجامدانی کارەکە قورستر دەبێت؟ ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە هەموو ڕۆژێک کارێکی تایبەت بەخۆی هەیە، بەڵام هێشتا ویستی ئەو پاداشتە تایبەتانەی کە بەدەستی دەهێنێت. کۆنترۆڵ ژیانت بکەرەوە و بەخێرایی بچۆرەوە بەسەر شتەکانەوە! بێکردەوەی و تەمبەڵی سووتەمەنی دواخستنە.

٥. ئاگاداری خۆمان نەبین: گرنگە ئاگاداری پێداویستییە جەستەییەکانی خۆمان بین. ئایا خەوی تەواو دەخەویت؟ ئایا خواردنی باش دەخۆیت؟ ئایا زۆر دەخۆیت؟ دڵنیابە لەوەی کە ئەو شتانە دەدەیت بە جەستەت کە پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشی بیربکەیتەوە و باش کاربکەیت.

٦. ترس لە شکست: هەمیشە توشی مەترسی دەبیت کاتێک دەچیتە سەر سەر کارێکی نوێ. ئامانج بێسوودە ئەگەر هیچ پاڵنەرێکت نەبێت، ئەم کێشەیە پێویستە دەستبەجێ چارەسەری بکەیت! کاتێک هیچ پاڵنەرێکت نییە، کات و بەهرەکەت بەفیڕۆ دەدەیت- ژیان زۆر کورتە! ئەو فرۆشیارانەی کە ئامانجیان هەیە گرێبەستی زیاتر دەکەن. ئەو کەسانەی کە ئامانجی لەشجوانی ڕۆژانە دادەنێن، ئەگەری زیادبوونی چالاکییەکانی لەشجوانی ڕۆژانەیان زیاترە و ئەنجامێکی باشتر بەدەست دەهێنن.

گرنگە ئامانجەکانت ئەم مەرجەکانەی تێدا بێت:

١-ڕوون بێت. ئامانجێکی ڕوون و ئاشکرا بێت.

٢-کاتەکەی دیاریکراو بێت: کاتەکەی دیاریکراو بێت، بۆ نمونە دەمەوێت تا شەش مانگیتر دەکیلۆ دابەزێنم.

٣- ئامانجێکی واقعی بێت و بکرێت جێبەجێ ببێت: ناکرێت ئامانجێک دابنێت هەرگیز نەیەتەجێ.

٤-ئامانجێکی پاکودروست بێت: بۆ نمونە نابێت ئامانجەکەت ئەوە بێت فێری کاری جادووی ببیت.

٥-ئەبێت ئامانجەکەت بە کرداری ئەرێنی بێت: دەبێت ساڵێکیتر نمرەکان ٩٣% بێت.

٦-ئەبێت ئامانجەکەت بنوسیت: نوسینی ئامانج و دانانی لە شوێنێکی دیار ماڵدا زۆر پێویستە.

٧-ئامانجەکەت ورد بێت و بە کورتی نوسرابێت: لەیەک دێڕدا ئامانجەکە نوسرابێت.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١-بەلای تۆوە ئامانج چییە؟

٢-لە خۆت بپرسە: چی لە ئێستادا ڕێگریت لێدەکات لەوەی کە بەڕاستی ئامانجێک بۆ خۆت دابنێیت؟

٣-لە چ بوارێکدا پێویستە پێشبکەویت؟

٤-ئایا هیچ گۆڕانکارییەکی گەورە هەیە کە پێویستە بیکەیت؟

٥- گەورەترین ئەنجامی ژیانت چیە؟

٦-بەربەستی بەردەم ئامانجەکانت چین؟

حەڤدەیەم:- هاوڕەگەزخوازی:

هاوڕەگەزخوازی: بونی هەست و سۆز و پەیوەندی ڕۆمانتیکی و سێکسی لە نێوان ئەندامانی هەمان ڕەگەزدایە.

دووڕەگەزخواز: بونی هەست و سۆز و پەیوەندی ڕۆمانتیکی و سێکسی لە نێوان هەردوو ڕەگەزەکە، واتە (کەسەکە وروژاندنی هەیە بۆ هەردوو ڕەگەزەکە هەم بۆ پیاوان و هەم بۆ ژنان).

زاناکان هۆکاری سەرەکی خواستی هاوڕەگەزخوازی نازانن، لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکان نەیانتوانراوە هۆکارێکی وردوو ڕاست دیاری بکرێت. هەندێک پێیان وایە کاریگەری دوولایەنی بۆماوەیی و هۆرمۆنیە، هەندێکیش کاریگەری ژینگەی کۆمەڵگایە، وە هەندێکیش پێیانوایە هەڵبژاردەی کەسەکە خۆیەتی.

ئەستەمە زاناکان بتوانن بە وردیی یاخود بە نزیککراوەیی بە ڕێژەی سەدیی کەسانی هاوڕەگەزخواز دیاری بکەن. باوترین ئەو دەستەواژانەی کە بۆ کەسانی هاوەڕەگەزخواز بەکاردەهێنرێن (لێزبان و گەین)ـە، بەڵام دەستەواژەی گەی بەربڵاوترە بۆ هەردوو مێ و مێ، نێر و نێر بەکاردێت.

هاوەڕەگەزخواز چی ناگرێتەوە:

١- تێکچونە سێکسییە ئەندامیەکان: ئەو تێکچونانەی لە سکی دایکدا ڕوودەدەن و منداڵ کە لە دایک دەبێت تێکچونەکەی هەیە، کە پێیان دەگوترێت ڕەگەزی سێیەم (نێرەمووک).

٢- نارێکی ڕەگەزی: یەکێکە لە نەخۆشیە دەروونیەکان، ئەم گرفتە ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە کێشەیان لە ناسنامەی ڕەگەزیدا هەیە، بە زۆری نارەزایی خۆیان لە سێکسی بایلۆجی دەردەبڕن، وەک خواستێک بۆ

ئەوەی جەستەی سێکسی بەرامبەریان هەبێت. (ئەم جۆرە کەسانە ئارەزوو دەکەن کە هەموو شتێکیان ببێتە ڕەگەزی بەرامبەر نەک تەنها لایەنی تێرکردن و ڕەفتار و ئاڕاستەی سێکسیان گۆڕابێت).

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١- هەڵوێستی ڕۆژئاوایی زاڵ ئەوەیە هاوەڕەگەزخوازی دیاردەیەکی سروشتیە، مافێکە لە مافەکانی مرۆڤ، ئەوەی بەرەنگاری ببێتەوە، ئەوە بێگومان توشی حاڵەتی تۆقین لە هاوەڕەگەزخوازی بوەتەوە، ئەوەی دژایەتی بکات بە تاوەنبار لە قەڵەم دەدریت و ڕوبەڕووی یاسا دەکرێتەوە.

٢- کرداری هاوەڕەگەزخوازی بە درێژایی مێژوو هەبووە، بەڵام لە کۆمەڵگەکانی پێشوو بە کارێکی قێزەون دانراوە، بەڵام لە ئێستا زۆربەی دەسەڵاتدانی ڕۆژئاوا بە زەبری یاسا دەیانەوێت بیکەن بە کارێکی پەسەند و ئاسایی و یاسایی.

٣- لە هەندیک لە وڵاتانی جیهان هاوەرەگەزخوازان مافی هاوسەرگیری و بەخێوکردنی منداڵیان پێدراوە.

٤- لە ڕووی بایلۆجیەوە مرۆڤ لە دوو ڕەگەز پێکهاتوە و سێیەمیانی نیە یان نێر یان مێ. هاورەگەزخوازی دژی فترەتی پەیوەندی نێوان ژن و مێردە.

٥- ئەو دایک و باوکانەی کە جیا دەبنەوە، پێویستە بەو گریمانە دەست پێبکەن کە منداڵەکان دەچێت بۆلای ئەو کەسانەی کە وەک دایبابیان خۆشیان دەوێن، بێگومان بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئایا ئەم کەسانە بە باشی پەروەردەیان دەکەن یان ئازاریان دەدەن و دەستدرێژیان دەکەنە سەر، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو دایبابێک پاش جیابونەوەیان یان بە یەکەوە یان یەکێکیان منداڵەکانیان لە ئەستۆ بگرن، گەر لە ئەستۆشیان نەگرتن بەردەوام پەیوەندیان پێوە بکەن و بەردەوام بن لە پاڵپشتی دارایی بۆ منداڵەکانیان.

٦- ئەو منداڵە (کچانەی) بە شێوەیەکی بەرچاو ڕوبەڕووی توندتیژی و ترسان دەبنەوە، لە ڕێگەی نزیکبونەوە لە هاوڕەگەزی خۆیانەوە پێداویستی سۆز و خۆشەویستی ناخیان پردەکەنەوە، بەریەککەوتنی جەستەی لە نێوان کچان کە لە ئەنجامی پێکەوەمانەوە و خەوتنیان لەسەر یەک جێگەی نوستن سەرهەڵدەدات، لەبەر ئەوە پێویستە هەر لە سەردەمی منالیەوە نەهێڵین دو کچ پێکەوە لەژێر یەک جێگە بخەون.

٧- ئەو منداڵە (کوڕەی) هەستی هاوەڕەگەزخوازی تێدا چەکەرە دەکات لەگەڵ گۆڕانی پێکهاتە ڕۆحیەکەی پێکهاتەی جەستەشی دەگۆڕێت، لە قۆناغی هەرزەکاریدا دەست و قۆڵیان هاوشێوەی کچان دەجوڵێنەوە، لە ڕۆشتندا بەلەنجەولار دەڕۆن، جوڵەی لێویان زیاتر دەبێت. وە بایەخ دەدەن بەکەرەستەی میکیاژ و برۆیان باریک دەکەنەوە و مووی لەشیان لادەبەن. لەگەڵ زیاتر گەورەبونیان بانگەشەی مێینە بوون بۆ خۆیان دەکەن. هۆکار گەلێک زۆرن کە هەرزەکاری کوڕ مەیلی هاوەڕەگەزخوازیان هەیە لەوانە بە منداڵی دەستدرێژی سێکسیان کرابێتەسەر یان سەیری گرتەی سێکسی هاوەڕەگەزخوازان زۆر دەکەن یان هاوڕێیەتی کەسانێک دەکەن کە هەمان مەیلیان هەیە، وەهەندێک کاتیش ئەو کوڕە بە منداڵی هەر لەناو کچاندا گەورە بووە.

٨- مەرجی گەورە بۆ دورکەوتنەی هەرزەکارەکەت لە مەیلی هاوەڕەگەزخوازی بریتیە لە دوورخستنەوەی لەو فاکتەرانەی سەرەوە کە باسمان کرد، وە جێگۆڕکی و گۆڕینی ژینگەکەشی کارێکی پێویستە، ئەگەر هیچ کام لەمانە سودی نەبوو ئەوکات چێویستە بیبەیتە لای پزیشکی دەروونی یان پسپۆڕی دەرونی بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتانە.

٩- به پێی ڕاپرسی ئەو کەسانەی هاوەڕەگەزخوازن یان مەیلی هاەڕەگەزخوازیان هەیە بیری خۆکوشتن و هەوڵی خۆکوشتنیان سێ هێندە زیاترە لەوانەی هاوەڕەگەزخواز نین.

١٠-هەندێک لە دایبابان پێیان خۆشە کچەکانیان کوڕانی بن، بەو ئومێدەی لە کوڕان پارێزراوبن و بەهرەو ناوەزەکانیان بەدەربخەن، تۆخکردنەوەی لایەنی کوڕانیی کچان بەهەر هۆیەک بێت، دەبێتە هۆی ئەوەی هەستەکانیان وەکو هەستی کوڕانی لێبێت، کاریگەری ئەمەش لە داهاتوودا دەردەکەوێت کە حەزناکەن سروشتی خانمانیان تێدا دەربکەوێت.

١١-توێژینەوەیەکی زانستی پرۆفیسۆر (ڕۆبێرت سپیتزەرە) لەبارەی چارەسەری مەیلی هاوڕەگەزخوازی تێیدا ئەوەی سەلماندووە دەکرێت هاوڕەگەزخوازان لە حەزی هاوڕەگەزخوازی قوتاریان بێت بە چارەسەری دەرونی بەبێ ئەوەی دەرزی و دەرمان وەربگرن.

١٢-دایباب لە بەرامبەر خودای خۆیان لێپرسراون بەرامبەر پەروەردەکردنێکی جوانی منداڵەکانیان، لە ڕێگای بەخشینی سۆز و ئەوین و خۆشەویستی بێمەرج، مامەڵەکردن لەگەڵیان بە شێوازێکی دادپەروەرانە، پەروەردەکردنیان لەسەر بنەماکانی ئاینی پیرۆزی ئیسلام. لە توێژینەوەیکدا جەخت لەسەر ڕۆڵی باوک لە بەرهەمهێنانی و دیاریکردنی ناسنامەی سێکسیدا کراوە و دەرکەوتووە، ٨٤%ی هاوڕەگەزخوازە نێرینەکان دانیان بەو ڕاستیەدا ناوە، لە تەمەنی منداڵیدا باوکیان گوێی بە پەروەردەکردنیان نەداوە و لە ئاستیاندا بێباک و کەمتەرخەم و بێدەربەست بووە.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١-شوناسی ئاینی هێڵێکی جیاکەرەوەی دیاری لە نێوان هەردوو ڕەگەز کێشاوە، هەر یەکەیان خاوەن سیما و سروشت و تایبەتمەندی جیاوازی خۆیانن، کوڕ هەر لە منداڵیەوە خۆی لە نێو پیاواندا دەبینێتەوەو جلوبەرگی کوڕانە دەپۆشێت وتێکەڵ بە ڕەگەزی خۆی دەبێت. هەرچی کچیشە هەر لە منداڵیەوە پتر لە دایکیەوە نزیکە و جلی کچانەی پۆشیوە و تێکەڵ بە کۆمەڵگەی ژنانە، بە ماناکانی ناسکی و جوانی، و شۆخ و شەنگی، تەواوی هەستە پڕ لە واتاکانی مێینەبونەوە پەیوەستە. گرنگە بایەخ بە تایبەتمەندیەکانی ڕەگەزی خۆت بدەیت.

٢-زانستی دەرونپزیشکی هاوچەرخ حاڵەتی وروژاندنی سێکسی بەهۆی لەبەرکردنی جلوبەرگی ڕەگەزی پێچەوانە ناو دەنێت (دزەکردنی مەیلی پێچەوانە) لە ڕێگای لەبەرکردنی پۆشاکی ڕەگەزی بەرامبەرەوە. پێویستە هەرگیز پۆشاک ڕەگەزی بەرامبەر لەبەر نەکەیت، دوربکەونەوە لەو ڕەفتار و هەڵسوکەوتانەی تایبەتن بە ڕەگەزی بەرامبەر.

٣-توێژینەوەکان دەریانخستوە کە زۆرجار هاوڕەگەزخوازەکان، لە منداڵیدا هاوڕێی هاوڕەگەزی خۆیان کەمبووە، یان لە لایەن گروپی ڕەگەزی خۆیانەوە ڕەتکراوەنەتەوە، گەر هەر کات هەر گروپێکی ڕەگەزی خۆت ڕەتیکردیتەوە ئەوا هەوڵبدە لەگەڵ کۆمەڵێکیتر ڕەگەزی خۆت پەیوەندی ببەستی.

٤-هەندێک لە ڕاگەیاندنەکان کاریگەری نەرێنیان هەیە و هەوڵدەدەن وەک کارێکی ئاسایی باسی هاوەڕەگەزخوازی بکەن، هەوڵبدە دوربکەویتەوە لەسەیرکردنی ئەمجۆرە ڕاگەیاندنانە، هەروەها لە سەیری گرتە ڤیدیۆی سێکسی بەتایبەت ئەوانەی پەیامی هاوڕەگەزخوازیان لە خۆیاندا هەڵگرتوە.

٥-بە هیچ جۆرێک هاوڕێیەتی کەسانی هاوەڕەگەزخواز مەکە بە تایبەت لە ناوەندەکانی خوێندن و بەشداری چالاکیەکانان مەکە و دوربکەوەرەو لە پاڵپشتیکردنیان.

٦-هۆشیاری تەواو وەرگرە لە سەر هاوەڕەگەزخوازان، هەوڵبد ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی وروژاندنی سێکسی لێیان بەدووربە چون زۆرجار دەبنە هۆی پاڵنەر بۆ ئەوەی بەلاڕێدا بتبەن.

٧-زۆرجار لەگەڵ ڕەگەزی خۆت بەیەکەوە گەشت دەکەن و هاتوچۆی ماڵی یەکتر دەکەن، لە ژێر یەک جێگای نوستن دەخەون هەستی خۆتان بۆ یەکتر دەردەبڕن، ئەمەش هەندێکجار سەری لە لادانی سێکسیەوە دەردەچێت ئارەزوی سێکسیتان بەرەو یەک دڕوات، هەوڵبدە بە هیچ جۆرێک لەگەڵ هیچ کەسێک لە ژێر یەک جێگای نوستن نەخەون ڕەگەزی خۆت بێت یان ڕەگەزی بەرامبەر.

٨-ئەوانەی ڕەگەزی خۆیانگۆڕیوە، بەتایبەت ئەوانەی کوڕن خۆیان کردوە بە کچ هەندێکیان تاوانبارن بەوەی کە لە شوێنە گشتیەکانی وەک تەوالێت و حەمام دەستدرێژی سێکسیان کردوەتە سەر منداڵان، توندوتیژیان بەرامبەر کردون. لە ڕاستیدا پاراستنی یاسایی لە زۆرێک لە ویلایەتەکاندا بەردەست نییە بۆ ئەمجۆرە دەستدرێژیانە گرنگ ئەوەیە کە هەوڵبدەیت خۆت بە دوور بگریت نەبیتە بەرکەوتەی ئەم جۆرە دەستدرێژیانە.

٩-چارەسەری لادانی سێکسی ئاسان نیە بە تایبەت ئەوانەی ماوەیەکی زۆرە گیرۆدەی ئەم لادانە بوون، هەوڵبدە لەسەرتای دەرکەوتنی هەستی سێکسیت بۆ ڕەگەزی بەرامبەر تیادا دەرکەوت پەیوەندی بە دایبابت بکەیت گەر ئەوان نەیانتوانی گرفتەکەت چارەسەر بکەن داوای یارمەتی لە کەسانی پسپۆڕ بکە یان هەوڵبدە پەیوەندی بە پزیشکێکی دەروونی باوەڕپێکراو بکەیت.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- هاوەڕگەزخوازی چیە؟
٢- بۆچی گەنجان زیاتر توشی لادانی سێکسی دەبن؟
٣- لە قوتابخانە وانەی هاوەڕەگەزبازی دەخوێنن؟
٤- ئایا ئەوانەی هاوەڕەگەزخوازن دەتوانن منداڵ دروستبکەن؟

هەژدەیەم:- خۆپەرەستی و چاوچنۆکی:

بەم چیرۆکە دەستپێدەکەین:

کوشتنی ئەو قازەی هێلکەی ئاڵتونی دەکرد: دەگێرنەوە کابرایەک قازێکی هەبوو، هەموو رۆژێک هێلکەی ئاڵتوونی دەکرد، پاش ماوەیەک کابرا بیری کردەوە، باشتر وایە ورگی قازەکە هەڵدرێت و هەرچی هێلکەی تێدایە دەری بهێنێت، نەک چاوەروانی بکات رۆژانە یەک هێلکەی بۆ بکات، ئەم ئەفسانەیە دەربارەی چاوچنۆکیە.

خۆپەرستی بریتییە لە گرنگیدان بە تەنها پێویستیەکانت بەبێ ئەوەی بیر لە کەسانی تر بکەیتەوە. زۆرجار بە خەمی زیادەرۆیی لە بەرژەوەندی و پێداویستی و خۆشگوزەرانی مرۆڤ بەبێ رەچاوکردنی کەسانی دیکە تایبەتمەند دەکرێت.

وڵاتانی سەرمایەداری بە گشتی کار لەسەر بیری تاکگەرایی (ئەو کەسەی بڕوای بە ئازادی تاک هەیە، بەرژەوەندی تاک بەسەر کۆمەڵگەدا هەڵدەبژێرێت) توند دەکەن، ئەمەش بوەتە هۆی دروستبوونی ململانێ لە نێو هەموو تاکەکانی نێو کۆمەڵگە، هەموو مرۆڤێک کار لەسەر ئەوە دەکات چۆن بەتەنها هەموو دەستکەوتەکان بۆ خۆی بێت و کەسیتر هاوبەش پێنەکات. تێرنەخواردنی مرۆڤەکان، پرنەبونی گیرفان و حەزی کۆکردنەوەی پارە، دەرکەوتنی حەزی شێتانەی تاکەکانی کۆمەڵگە بۆ لایەنی مادی و فەرامۆشکردنی لایەنەکانی دیکەی ژیان وەک خۆشەویستی، وەفا، هاوکاری، رێزگرتن، دڵنەوایی، وە پێی هەندێک ئەفسانە پێیان وایە دایباب مافی ئەوەی نیە بەهاکان لە ناخی منداڵەکانیان بچێنن، ئەمەش منداڵێکی هەڵپەکاری هەلپەرەستی چاوچنۆک دروست دەکات. خۆپەرەستی بە شێوەیەک مرۆڤی بارگاویکردوە، بۆ چرکەیەکیش بواریان نادات لە ماهێتی ئەم ژیانە تێبگەن، بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەن بەدەتیەوە دەناڵێنن و هەمیشە پێیەوە ماندوون.

هۆکاری چاوچنۆکی: خودپەسەندی، ترس لە بێبەشی، بێبەشکردن و مەحرومیەتی توند، هەبوونی پێشەنگی خراپ و چاوچنۆک، هەبوونی هەستی بۆشایی دەروونی.

چارەسەر چاوچنۆکی: بەدەستهێنانی پێداویستیەکانی هەرزەکار، فێرکردنی هەرزەکارەکەت لەسەر چۆنیەتی بەرەنگاربونەوەی داخوازییەکان، هاندانی هەرزەکارەکەت لەسەر بەهای بەخشین و مەردایەتی و چاکەکاری، بەرجەستەکردنی نمونەی پێشەنگ کە دوربین لە خۆپەرەستی و چاوچنۆکی. خۆپاراستن لە زیادەڕەویکردن ڕەزیلیکردن، زیادەڕویکردن خۆپاراستن لە ناکۆکی خێزانی، خۆپاراستن لە سزادان و سەرکۆنەردن

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١-کێشەی گەورەی خێزانی ئێستا بە تایبەت لە وڵاتانی ڕۆژئاوا، زاڵبونی منگەراییە بەسەر ئێمەگەرایدا، ئەقڵگەرایی بەسەر ئەخلاقگەرایدا زاڵبووە، بە گشتی بەرژەوەندی تاک بەسەر بەرژەوەندی گشتیدا زاڵبووە. هەموو ئەمانە کاریگەری زیانبەخشیان لەسەر کۆمەڵگە داناوە، وەک بڵاوبونەوەی کاری خراپە، لەباربردنی منداڵ، خێزانە تاقانە دایبابەکان، دورکەوتنەوە لە تێچوی سەرپەرەشتیکردنی منداڵ لەلایەن باوکانەوە، وازهێنانی دایباب لە پەروەردەکردنی منداڵ بەهۆی پەیداکردنی بژێوی، زۆربونی دیاردەی دزی و کوشتن.

٢-تاکگەرایی پایەیەکی گرنگی عەلمانیزمی ڕۆژئاوایە و زاڵە بەسە زۆرێک لەو پەیوەندیانەی کە لەنێوان مرۆڤەکاندا لە کۆمەڵگەی ڕۆژئاوادا هەن، تاکگەرایی مەرجی ئەوەیە کە هەمو مرۆڤەکان بەرژەوەندی کەسی خۆیان لە پێش هەمو شتێکەوە دابنێن، ئەمەش عەقڵێتێکی خۆپەرەستانە لە مرۆڤەکاندا دروستدەکات، هانی خەڵکی دەدات تەنها بیریان لای پێداویستیەکانی خۆیان بێت ئەوانیتر فەرامۆش بکەن.

٣-خۆپەرەستی وا لە مرۆڤەکان دەکات کە بەرپرسیارێتی وەک بارگرانیەک و بەربەستێک بەرەو بەدیهێنانی پاڵنەرە خۆپەرەستەکانیان سەیر بکەن، هەر لەبەر ئەوەیە لەکاتە باو ئاساییەکەدا مرۆڤەکان بە زۆری لە ڕۆژئاوا و بەتایبەت لە کایەی کۆمەڵایەتدا کە دەچنە ناو پەیوەندیەوە زوو دەردەچن و بۆ ئەوەی هیچ بەرپرسیاریەک هەڵنەگرن.

٤-مرۆڤایەتی بەبێ کانیاوی بەخشندەی و لێبوردەیی ناتوانێت پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان بەڕێوەبەرێت، ژیانێکی خۆش بەڕێوەبەرێت. زۆر گرنگە لەگەڵ هەرزەکارەکەت بەشداری دەیان چالاکی خۆبەخشی، فێربکرێت بەچاوی گیانی هاوکاریەوە سەیری ئەوانیتر بکات.

٥- مەرج نیە چاکە بە چاکە وەڵامبدەیتەوە، بەڵکو دەتوانین چاکە بە چەندین چاکە وەڵامبدەیتەوە. ئەمەش هۆکارێکە بۆ ئەوەی ببیتە پێشەنگ بۆ هەرزەکارەکەت.

٦-ئاشکرایە جاران خەڵک بە گشتی ژیانێکی زۆر سادە و خاکییان بەسەر دەبرد، بەڵام لەگەل بڵاوبونەوەی تەکنەلۆژیا و نیشاندانی پارە و ماڵ و ئۆتۆمبیل خۆشگوزەرانی وای لە هەمووان کرد کە تەنها ڕاکەڕاکیان بێت بەدوای بەدەستهێنانی پارەی زیاتر بۆ ئەوەی بگەن بەوانیتر، منداڵیش ئەم دیمەنانە دەبینێت لەسەر ئەم شێوازە پەروەردە دەبێت.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

١-هەر خزمەتێک بە مرۆڤایەتی بکەین لەلای خودای گەورە پاداشت دەدرێتەوە، هۆکارێکە بۆ دڵخۆشکردنی مرۆڤەکانیتر.

٢-ئەوەی بۆ خۆمان پێمان خۆشە بۆ خەڵکیش پێمان خۆشبێت، چۆن پێمانخۆشە لەکاتی نەبونی و تەنگانە خەڵکانیتر یارمەتیمان بدەن پێویستە ئێمەش یارمەتی ئەوانیتر بدەین لە کاتێکدا پێویستیان بە هاوکاری ئێمەیە.

٣-تەنها خەمی خۆمان و خەمی تێرکردنی ئارەزووەکانمان نەبین، هەست بە ئازارییەکتر و خەمییەکتر بخۆین. سەرئەنجامی مرۆڤایەتی بەیەکەوە گرێدراوە.

٤- فێربوونی وازهێنان لە خۆپەرستی دەتوانێت یارمەتیت بدات زیاتر سەرنجت لەسەر ئەو کەسانە بێت کە بۆت گرنگن. هەروەها دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ چنینەوەی پاداشتی دەروونی نیشاندانی گرنگیدان و خەمخۆری بۆ کەسانیتر، لە کۆتاییدا پەیوەندییەکانتان باشتر دەکات، دڵنیابن لەوەی کە پێداویستییەکانتان دابین دەکرێن.

٥- گرنگی بە کەسانی تر بدە، گرنگیدان بە کەسانیتر و گوێگرتن لە قسەکانیان گرنگە ئەگەر بتەوێت واز لە خۆپەرستی بهێنیت. گوێگرتنی چالاک کارامەیییەکە کە دەتوانێت یارمەتیت بدات سەرنجت لەسەر کەسانیتر بێت، یارمەتیان بدات هەست بە بەها بکەن و سەرنجت لەسەر خۆت لاببەیت.

٦- هاوسۆزبە: هاوسۆزی ئەوەیە کە ڕێگەت پێدەدات شتەکان لە ڕوانگەی کەسانی دیکەوە لەبەرچاو بگرێت و سەرنجت لەسەر شتەکانی دەرەوەی پێداویستییەکانی خۆت بێت. پەرەپێدانی توانا هاوسۆزیەکانت ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ وازهێنان لە خۆپەرستی. ئەو ستراتیژیانەی کە دەتوانن یارمەتیت بدەن لە بنیاتنانی هاوسۆزی: بەشداریکردنە لە چالاکییە نوێیەکان کە یارمەتیدەرن بۆ فراوانکردنی بازنەی کۆمەڵایەتیت و ناسینی کەسانی چینە جیاوازەکانی ژیان، توێژینەوەکان دەریانخستووە کە کەسانی هاوسۆزی زیاتر بەشداری لە ڕەفتاری لایەنگری کۆمەڵایەتیدا دەکەن. بە واتایەکی تر کەمتر خۆپەرستن.

٧- خۆپەرست بوون دەکرێت ئازاری کەسانیتر بدات، بەڵام زیان بە خۆتیش بگەیەنێت. خۆپەرەستی ڕێگەت پێنادات وەک مرۆڤێک خاوەن هەست گەشە بکەیت. هەروەها دەتوانێت لە پەیوەندییە تەندروستەکان بێبەشت بکات کە باشبوونی سۆزداری بەرەوپێش دەبات. ئەگەر دەتەوێت واز لەخۆپەرستی بهێنیت، هەندێک لەسوودەکانی خۆنەویستبوون لەبەرچاو بگرە و دەستبکە بە هەوڵدان بۆ گەیشتن بە کەسانی دیکە.

٨- سوپاسگوزاری نیشانبدە: سوپاسگوزاری بریتییە لە قەدرزانینی شتە باشەکانی ژیانت. پراکتیزەکردنی سوپاسگوزاری دەتوانێت خۆسەنتەری کەمبکاتەوە بە یارمەتیدانت بۆ ئەوەی سەرنجت لەسەر ئەو شتانە بێت کە خۆشتدەوێت و ڕێزی لێدەگریت لە کەسانیتردا.

٩-کێشەکە ئەوەیە ئەگەر هەمیشە بەرژەوەندییەکانی خۆتان بخەنە سەرووی هەموو شتێکەوە، ئەوە کاریگەرییەکی جددی لەسەر پەیوەندییەکانتان دەبێت لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی ئەو بەخشین و وەرگرتنەی یەکتر کە زۆر پێویستە بۆ باشترکردنی پەیوەندیی نێوان کەسەکان.

١٠-گرنگیدان بە کەسی بەرامبەر نیشانبدە بە پاراستنی چاوپێکەوتنێکی باش و پرسیاری کراوە بۆ ئەوەی گفتوگۆکە بەردەوام بێت. لەگەڵ پراکتیزەکردنی ئەم کارامەییەدا، ڕەنگە خۆت زیاتر حەزت لەوە بێت کە کەسانی دیکە بیری لێدەکەنەوە و هەستیان پێدەکات.

١١-بەختەوەری زیاتر: لە کاتێکدا زۆر گرنگە گرنگی بە خۆت بدەیت، بەڵام وەرچەرخانی سەرنجت بۆ دەرەوە و تەرکیزکردن لەسەر کەسانی تر دەتوانێت یارمەتیت بدات هەست بە دڵخۆشی و زیاتر ڕازیبوون بکەیت.

١٢-پەیوەندی باشتر: خۆپەرەستی پەیوەندی نێوان کەسەکان تێکدەدات. ئەگەر هەرگیز هاوکاری پێشکەش بەوکەسانەی دەوروبەت نەکەیت ئەوا لە کۆتاییدا پەیوەندییەکی یەکلایەنەیان دەبێت. ئەمەش دەبێە هۆی ئەوەی خەڵک بەرکەوتنیان لەگەڵت کەم بکەنەوە یان تەنانەت پەیوەندییان لەگەڵت بە تەواوی کۆتایی پێبهێنن.

١٣-کاری خۆبەخشی ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی سەرنجت بەرەو دەرەوە بگەڕێنیتەوە. لە کاتێکدا کە یارمەتیدانی دۆزی باش بە دڵنیاییەوە ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ یارمەتیدان بۆ ئەوەی جیهان ببێتە شوێنێکی باشتر، بەڵگەکان ئەوەش پیشان دەدەن کە خۆبەخشەکان دەستکەوتی باشتر بەدەست دەهێنن.

١٤-کەمکردنەوەی تەنیایی و زیادکردنی پشتیوانی کۆمەڵایەتی، باشترکردنی خۆڕاگری بەرامبەر بە فشارەکان، یارمەتیت دەدات هاوڕێیەتی نوێ دروست بکەیت، ئەمەش هاوکارت دەبێت لە بەرەنگاربوونەوەی هەستەکانی خەمۆکی، بەختەوەری زیاد بکە.

١٥-جینات: سیفەتی کەسایەتی لە ژێر کاریگەری جیناتدایە، بۆیە هەبوونی ئەندامانی خێزان کە کەسایەتییەکی نەرگسی زیاتریان هەیە، ڕەنگە مرۆڤەکان زیاتر ئەم تایبەتمەندییە پیشان بدەن.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- ئایا خۆپەرستبوون نەخۆشییەکی دەروونییە؟
٢- ئایا هەرگیز خۆپەرست بوون باشە؟
٣- نیشانەکانی مرۆڤی خۆپەرست چین؟
٤- هاوسۆزی چییە؟
٥- ئایا خۆبەخشی دڵخۆشترمان دەکات، یان کەسانی دڵخۆشتر ئەگەری زیاترە خۆبەخشانە کار بکەن؟

نۆزدەیەم:- مانەوەی هەرزەكار لەدەرەوە بەدرێژای شەو:

هەرزەكار كاتێک دەگەنە تەمەنێكی دیاریكراو بەتایبەت لەم سەردەمەدا وادەزانن كە گەورەبوون، پێویستە ئازادی تەواویان پێبدرێت و بە هیچ جۆرێک لێپرسینەوەیان لەگەڵدا نەكرێت، زۆجار ئەم ئازادیە بەهەڵە بەكاردەهێن توشی كێشەوگرفت دەبن.

یەكێكە لەو گرفتانە مانەوەیانە لەدەرەوە بەدرێژای شەو، خەوتن بەدرێژای ڕۆژ. بۆ كات بەسەربردن و مانەوەیان تا درەنگانێكی شەو لەدەرەوەی ماڵ دەمێننەوە، ئیتر مانەوەكەیان لە كافتریا و ڕێستۆرانتە یان لەسەر شەقام و جادەوبانەكان یان ڕۆشتن بۆ ماڵی هاوڕێكانی بێت.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــكەن:

١- زۆر گرنگە یاسای خێزانت هەبێت كە خزمەت بە هەموو خێزانەكە بكات. بیر لەو مەبەستە بكەرەوە كە لە پشت دەرئەنجامەكەیەوەیە. هیچ خێزانێک بەبێ یاساوڕێسا بە باشی بەڕێوەناچێت. دكتۆر لۆرا ئێس كاستنەر، نووسەری كتێبی گەیشتن بە ئارامبوونەوە، دەڵێت: پێویستە دایباب یاساكانی ماڵ دابنێن، و بە توندی جێبەجێیان بكەن، ئەگەر پێویست بوو سزای ئەوانە بدەن پابەندنابن.

٢-دووبارە سنوورەكان پێناسە بكەرەوە بۆ ئەوەی هەرزەكارەكەت بە دزییەوە نەچێتە دەرەوە، گرنگە هەرزەكارەكەت بزانێت سنوورەكان لە ماڵەوە چۆنن. ئایا هەرزەكار بە تەواوی دەزانن كەی دەبێ لە ماڵەوەبن؟ بۆ نموونە ئەگەر هەرزەكارەكەت سنورەكان نەزانێت شەوانە بەدزییەوە دەچێتە دەرەوە، لەوانەیە وادابنێیت كە ئەمە ڕێگەپێدراوە.

٣-دانانی قەدەغەی هاتووچۆ بۆ هەرزەکارێک یەکێکە لەو کارانەی کەدەبێت هەر لەسەرەتاوە بەوریاییەوە ئەنجام بدرێت و بەتەواوی جێبەجێ بکرێت. بەهیچ جۆرێک مۆڵەت بە منداڵەکەت مەدە شەوانە بچێتە دەرەوە مەگەر بۆنەیەکی کۆمەلایەتی گرنگ هەبێت، بەهیچ جۆرێک مۆڵەتی مەدە شەوانە لە ماڵی هاوڕێکانی بمێنێتەوە.

٤-هاندەرێک بۆ منداڵەکەت دروست بکە تا لەکاتی خۆیدا بگاتە ماڵەوە. بۆ نموونە پێیان بڵێن ئەگەر هەموو ڕۆژێک لە کاتی خۆیدا بگەنە ماڵەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە، ئەوا قەدەغەی هاتووچۆیان بۆ شەوی هەینی ٣٠ خولەک درێژتر دەکەیتەوە. پاداشتکردنی ڕەفتاری باش دەتوانێت ڕێگەیەکی دوور ببڕێت بۆ ئەوەی هەرزەکارەکەت پاڵنەرێکی هەبێت بۆ جێبەجێکردنی یاساکان.

٥-ئەگەر هەرزەکارەکەت زیاتر لە کاتژمێرێک درەنگتر لەکاتی خۆی گەڕایەوە ماڵەوە، یان چەند جارێک قەدەغەی هاتووچۆی شکاند، ڕەنگە سنووردارکردنی زیاتر پێویست بێت بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات لە هەڵەکانیانەوە فێربن.

٦- سەلامەتی دەستبەجێ: کاتێک هەرزەکارەکەت شەوانە بە دزییەوە دەچێتە دەرەو کاتێکی دەوێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی متمانەپێکراوی و ڕێزگرتنی یەکتر بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە هەرزەکارەکەت ڕێز لە سنوورەکانت دەگرێت و جارێکیتر دوبارەی ناکاتەوە. (متمانە و ڕێزگرتن لە یەکتر و پەیوەندی کراوە ڕێگەیەکی باشدەبێت لە ڕێگریکردن لە دەرچوونی هەرزەکارەکەت و بەشێکی سەرەکییە لە پەیوەندییەکی تەندروست لە نێوان دایک و باوک و منداڵدا. بەبێ متمانە منداڵەکەت ڕێز لەو سنوور و ڕێسایانە ناگرێت کە تۆ دایدەنێیت. یان بە ئاشکرا یان بە نهێنی سنوورەکان پێشێل دەکەن.

٧- هەستت بەوەکرد ناتوانی کۆنترۆڵی هەرزەکارەکەت بکەیت و دەسەلاتت بەسەریدا ناشکێت، پێویستە بیر لەداوای یارمەتی لەکەسانی پسپۆڕ بکەیتەوە. مەترسە ئەگەر پشتگیری لەخزمەتگوزارییە کۆمەلایەتییەکانەوە پێشکەشت بکرێت. توێژەرانی کۆمەلایەتی و کارمەندانی پەروەردەکردنی منداڵ شارەزان لە پاراستنی هەرزەکارانی لاواز. ئەوان دەیانەوێت هاوکاری بکەن. لەوانەیە بتوانن ڕێنمایی و پشتگیری لەپەروەردەکردنی منداڵ بکەن.

٨- مەترسە لەدانانی سنوورێکی زۆرپتەو ئەگەر گەشەی سۆزداری منداڵەکەت دواکەوت و نەتوانێت خۆی بەسەلامەتی بپارێزێت. هەر لەمنداڵیەوە هەوڵبدە ڕێگری بکەیت لەچونە دەرەوەی شەوانەی.

٩-بە هیچ جۆرێک جیاوازی مەکە لەنێوان کوڕ و کچ، کاتێک مۆڵەت بە کوڕەکەت دەدەیت، کچەکەش پێدەچێت بڕوبیانوت لێگرێت بۆ چوونە دەرەوە، لەبەرئەوە هەر لەسەرەتاوە مۆڵەت مەدە کوڕەکەشت شەوانە لەدەرەوە بمێنێتەوە.

١٠- ئەگەر شەوانە هەرزەکارەکەت بەدزییەوە ڕۆشتە دەرەوە و نازانیت لەکوێن، پەیوەندی پێوەدەکەیت و وەلامناداتەوە، مەترسە پەیوەندی بە پۆلیسەوە بکە. ئەمە دۆخێکی جدییە نەوەک توشی کارەساتێک بوبێتەوە، پۆلیس هەمیشە هاوسۆزی و یارمەتیدەرە. یەکێک لە بەربلاوترین کێشەکانی دایباب لەگە هەرزەکارەکانیان نەمانی یان لاوازبونی کۆنترۆڵ و دەسەلاتیانە بەسەر هەرزەکارەکانیاندا.

١١-دانانی قەدەغەی هاتووچۆ بەگشتی لەدوای کاتژمێر ٨ی شەو ڕێگە بە هەرزەکارەکەت دەدات پێش کاتەکەی خۆی پلان دابنێت. بەڵام دانانی یاساکانی قەدەغەی هاتووچۆت با نەرم و نیانیەکی تێدابێت کەڕێگەی پێبدات ناوبەناو بەشداری بۆنە گرنگە کۆمەڵایەتییەکان بکات.

١٢-هەرچەندە چاودێریکردن لە چاوی هەرزەکارەکەتدا ڕێگەپێدراو نییە، بەڵام بە هەر شێوەیەک بێت پێویستە بیکەیت! کاری تۆیە پشکنینی گەنجەکەت بکەیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە ڕاستیت پێدەڵێت. بە پشتبەستن بە داتاکانی چاودێری ڕەفتاری مەترسی گەنجان لە ساڵی ٢٠١٥، ٤١%ی خوێندکارانی ئامادەیی ڕاپانگەیاندووە کە پەیوەندی ناشەرعیان هەیە لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، لە کۆی ٢٠ ملیۆن نەخۆشی نوێی گواستنەوەی سێکسی ساڵانە، زیاتر لە نیوەیان لەنێو گەنجاندا بووە کە تەمەنیان لەنێوان ١٥ بۆ ٢٤ ساڵدایە. زۆرجار، دایک و باوک باوەڕیان بەوە نییە کە منداڵەکانیان پەیوەندی ناشەرعیان هەیە. وەک دایباب خۆت منداڵەکانت فێری پەروەردەی سێکسی بکە. جێیمەهێڵە بۆ مامۆستاکانیان، قوتابخانەکانیان، هاوڕێکانیان، یان بەرنامە گشتیەکانیان.

١٣-هەوڵبدە منداڵەکانت ڕابهێنیت زووی بخەون و زوو لەخەو هەڵبسن، شەوانە لەماڵەوە چالاکیتان هەبێت. گەر کرا ناوبەناو شەوانە بە خێزانی پێکەوە بچنە دەرەوە.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- پەیوەندی بەدایبابتەوە بکە یان نامەیان بۆ بنێرن بۆ ئەوەی ئاگاداری دۆخەکە بیت ئەگەر بڕیارە دوابکەون. بەڵام ڕوونی بکەرەوە بەهۆی چیەوە دوادەکەویت.

٢- سی خولەک پێش کاتی قەدەغەی هاتووچۆ زەنگی ئاگادارکردنەوە لە مۆبایلەکەتان دابنێن. لەوانەیە زەنگەکە بیرتان بخاتەوە کاتی ئەوە هاتووە بەرەو ماڵەوە بڕۆنەوە.

٣- بۆ نموونە هەرزەکارێکی تەمەن پانزە ساڵانی بە دزییەوە دێیتە دەرەوە بۆ ئەوەی شەوی هەینی لەگەڵ هاوڕێکانت بیت. دایبابیان کاتێک زانیان بەدزیەوە ماڵەوەت بەجێهێشتوە بەبێمۆڵەت، ڕەنگە دەرئەنجامە سروشتییەکەی ئەوەبێت کە دایک و باوکەکە ڕێگە بە منداڵەکە نادات شەوی دواتر بچێتە ئاهەنگێک.

٤-لەوانەیە هەست بە نادادپەروەرییەکی قووڵ بکەیت کە هاوڕێیەکانت قەدەغەی هاتووچۆیان نیە و زۆر بە ئازادی لە ماڵەوە دەچنەدەرەوە. بەڕاستی گرنگە کە تۆ بزانیت ڕۆڵی سەرەکی دایبابت ئەوەیە کە تۆ پارێزراوبیت.

٥- فێربە کە گرنگە یاساکان جێبەجێ بکەیت و بەڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ کەسانی تردا بکەیت. بەشێک لەبوون بە ئەندامێکی بەرپرسیار لە خێزانەکەدا بریتییە لەگەڕانەوە بۆ ماڵەوە لە کاتی خۆیدا.

٦- ڕێگەدان بە گەشتکردن لەگەڵ هاوڕێکانتدا بە دڵنیاییەوە ئیمتیازێکە بۆت، هەوڵبدە ئەودرفەتە بەباشی بەکاربهێنیت، ئەگەری ئەوە هەیە دایبابان لە هەموو کاتێکدا ئاگادارت نەبن، بەڵام دەبێت خۆت ئاگاداری ژیانی خۆت بیت، گەر ماڵەوە ڕێگەیان پێدایت هەندێک شەوان بچیتە دەرەوە نابێت لەگەڵ هەموو کەس و بۆ هەموو شوێنێک شەوانە بچیتە دەرەوە.

٨-دانانی قەدەغەی هاتوچۆ بۆ ئێوەی هەرزەکار زۆر گرنگە. ئیدارەی سەلامەتی ڕێگاوبانەکانی ئەمریکا بەو ئەنجامە گەشتوە کە هەرزەکاران لەدوای نیوەی شەو لەڕووداوەکانی ئۆتۆمبێل زیاتر لەهەموو کاتێکی دیکە گیانیان لەدەستدەدەن. هەروەها لە دوای نیوەی شەو زۆربەی ئەو دامەزراوانەی کە خزمەت بە گەنجان دەکەن دادەخرێن.

٩- لە ڕەخنەگرتن لە هاوتەمەنەکانت مەترسە. هەرگیز مەکەوە ژێرفشاری هاوتەمەنەکانتەوە ئەوان پێیان وایە چوونە دەرەوە چێژێکی تایبەتی هەیەو هەست بە ئازادی دەکەیت. بەڵام مانەوە لەماڵەوە هاوکارت دەبێت بۆ ڕاپەراندنی زۆربەی چالاکیەکان، زۆرجار ئەو هەرزەکارانەی بەشەو دەچنە دەرەوە، سەردانی کافتریا و نێرگەلەخانەکان دەکەن، هەندێکجاریش فێری کێشانی مادەی هۆشبەر و خواردنەوەی مەی دەبن.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- ئایا هەموو شەوێک دەچیتە دەرەوە؟

٢- ئایا مانەوە لەدەرەوە بەدرێژای شەو سودی هەیە؟

٣- لەماڵی ئێوە تا کاتژمێر چەند ڕێگەتپێدەدرێت لە دەرەوە بمێنیتەوە؟

بیستەم: هەڵهاتنی هەرزەکار لەماڵەوە:

هەڵهاتن کێشەیەکی جدییە، بەپێی ئامارەکانی National Runaway Switchboard، کە ڕێکخراوێکە و پەیوەندییەکان وەردەگرێت و یارمەتیی ئەو منداڵانە دەدات کە هەڵاتوون یان بیر لە هەڵاتن دەکەنەوە، لە هەر ٧ منداڵێک کە تەمەنیان لەنێوان ١٠ بۆ ١٨ساڵدایە، یەکێکیان لە شوێنێکدا هەڵدێت، وە یەک ملیۆن بۆ ٣ ملیۆن منداڵی هەڵهاتوو و بێ ماڵ و حاڵ لە ئەمریکا لەسەر شەقامەکان دەژین.

بەپێی ڕاپۆرتێکی ئەم دواییەی پەیمانگای نیشتمانیی تەندروستیی دەروونی، ساڵانە ژمارەی ئەو منداڵانەی هەڵدێن بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات. دکتۆر ڕۆبەرت شیڵۆ، ئەو دەروونناسەی کە ئامادەکاری توێژینەوەکە بووە، ڕاپۆرت دەکات کە ڕاکردن لە ساڵانی ئامادەیی دەگاتە لووتکە.

یەکێک لە تێڕوانینێکی هەڵە ئەوەیە کە ئەو گەنجانەی هەڵاتوون، -منداڵانی خراپن- زۆر جار ئەمانە منداڵانی باشن کە تووشی دۆخی خراپ دەبن. ئەو گەنجانەی کە ماڵەوە جێ دەهێڵن، زۆر جار ڕووبەڕووی ئەزموونی زەبربەخش و هەڵبژاردنی زۆر سەخت دەبنەوە، دکتۆر شیڵۆ دەڵێت ئەم منداڵانە بەدەگمەن تاوانبارن.

توێژینەوەکەی دکتۆر شیڵۆ بۆ پەیمانگای نیشتمانیی تەندروستیی دەروونی بە هەمان ئەنجام دەگات: "زۆربەی هەڵهاتووەکان"، دەر کەوتووە، هیچ پلانێکی ڕێکخراو و نیازێکیان نییە بۆ ئەوەی ماڵەوە جێ بهێڵن بۆ هەمیشە.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

ڕەنگە هەڵهاتنی هەرزەکار لە ماڵەوە دابنرێت بە خراپترین دەرئەنجام لە ئەنجامی پێکدادانی هەرزەکار لەگەڵ خێزان و کۆمەڵگە، هەڵهاتن کۆتاییەکە نییە، بەڵکوو سەرەتایە بۆ زنجیرە کێشەیەکی تر کە بەرۆکی هەرزەکارەکە دەگرێت، گەر بگەڕێینەوە بۆ هۆکاری هەڵهاتنی گەنج لە ماڵەوە، هۆکارە سەرەکییەکەی ئەو گرژی و ناکۆکییانەیە کە لە خێزاندا هەیە و هۆکاری ئەم گرژییە ئەمانەیە:

١- نائاشنابوونی دایباب بە شێوازی ئەرێنییانەی چالاکانە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەرزەکار.

٢- نەزانی بەرامبەر ئەو پێشهات و گۆڕانکارییانەی ڕوو دەدەن لە هەرزەکاران.

٣- تێنەگەشتنی خێزان لە هەرزەکارەکە و ڕەخنەی هەرزەکاریش لە خێزان لە لایەکی ترەوە هۆکارێکە بۆ قووڵبوونەوەی ناکۆکی و سەرئەنجام هەرزەکار ماڵەوە جێ دەهێڵێت.

٤- کەموکووڕی لە شێوازەکانی ڕێنماییکردنی ڕەفتار لەلایەن دایباب بۆ منداڵەکانیان، کاتێک فشاریان لەسەرە یان ڕەت دەکرێنەوە، دەبێتە هۆی پەرەسەندنی بازنەی کردار -هاندەری دەرەکی- و کاردانەوە -وەڵامدانەوە– لە ئەنجامدا کاریگەریی خراپی دەبێت لە پەیوەندیی نێوان دایباب و هەرزەکارەکە.

هۆکاری هەڵهاتنی هەرزەکار لە ماڵ:

پرسەکانی خێزان – ناکۆکی لەگەڵ یاساکانی خێزان و کێشە و شەڕی بەردەوامی دایباب، جیابوونەوەی دایباب یان هاتنی دایبابێکی نوێ بۆ نێو ژیانی هەرزەکارەکە، پرسەکانی خێزانی تێکەڵ، سەرپەرشتیکردن، گواستنەوە و بارکردن، مردنی کەسێک لە خێزاندا، هەڵە پەروەردەکردنی هەرزەکاران، لەدایکبوونی منداڵێکی نوێ لە خێزانەکەدا، کێشەی دارایی خێزان، دایبابێکی مەیخۆر یان بەکارهێنەری ماددەی هۆشبەر، توندوتیژیی خێزان... هتد.

ئازاردان – دەستدرێژیی سۆزداری، جەستەیی و سێکسی لەگەڵ پشتگوێخستن دەگرێتەوە.

تەندروستیی دەروونی - خەمۆکی، خۆکوشتن، تێکچوونی خواردن، زیانگەیاندن بە خود، کێشەی دەروونی یان ڕەفتار و هتد.

کێشەکانی هاوتەمەن - گۆشەگیری، قسەی ناشرین، شەڕ لەگەڵ هاوڕێیان و هتد.

کێشەی هەرزەکار لە خوێندنگە – نزمبونەوەی ئاستی زانستی، دروستبونی کێشە لەگەڵ مامۆستایان یان بەڕێوبەر.

دایباب هەمیشە درک بە قورسایی قسەکانیان ناکەن. ڕەنگە هەندێک لە هەرزەکاران پێیان وا نەبێت کە دەتوانن بگەڕێنەوە ماڵەوە، تەنانەت ئەگەر دایبابیان ئارەزووی گەڕانەوەیان هەبێت. زۆر جار کاتێک دایباب هەرزەکارەکانیان دەردەکەن، هەمیشە بیر لەوە ناکەنەوە کە هەڵدێن. لە کاتی دەمەقاڵەدا، ڕەنگە دایبابێک بە منداڵەکەیان بڵێت لە ماڵەکەیان دەر بچن و دواتر کاتێک منداڵەکەیان ڕۆیشت، سارد ببنەوە. دایبابەکە پێی وایە کە منداڵەکەیان دوای یەک-دوو ڕۆژ دەگەڕێتەوە ماڵەوە، بەڵام هەمیشە وا نییە. هەندێک لە هەرزەکاران ڕەتی دەکەنەوە بێنەوە ماڵەوە و هەوڵەکانی دایبابیان بۆ دۆزینەوەیان پشتگوێ دەخەن، هەندێکی دیکەش زۆر لە دایبابیان دەترسن و بیر لەوە ناکەنەوە پێیان بچنەوە ناو ماڵە کۆنەکانیانەوە.

پەیوەندی کە یارمەتیی ڕێگریکردن لە هەڵاتن دەدات:

کاتێک شتێک ڕوون دەکەنەوە، قسەکان مەبڕن، تەنانەت ئەگەر ناکۆکیش بوویت، چاوەڕێ بکە تا تەواو دەبێت.
هەرگیز ناوی منداڵەکەت مەهێنە کە بە وشەی وەک، درۆزن، ناپێگەیشتوو، خۆپەرست، درندە، گەمژە، نامیهرەبان، ناوی لێ بنێن. منداڵەکەت دەست دەکات بە بیرکردنەوە لە زاراوەی نەرێنی و دەست دەکات بە ناونانی ناوی خراپتر.
هێمن و بێدەنگ بە، چاوپێکەوتن بکە، وە کاتێک منداڵەکەت تووڕە دەبێت، وەڵام مەدەرەوە، چاوەڕێ بکە تا ئارام دەبێتەوە.

هەنگاوەکانی کەمکردنەوەی مەترسیی هەڵاتن:

١-پلانی دەستتێوەردانی قەیرانەکان بۆ منداڵەکەت دابڕێژە ئەگەر دۆخەکە قەیرانێک یان قەیرانێکی دووبارەبووەوەی تێدا بوو.

٢-هەر بەکارهێنانێکی کحول یان مادده هۆشبەرەکان هەڵسەنگێنە و چارەسەری بکە وەک ئەوەی کەسێکی پسپۆڕ پێشنیاری کردووە.

٣-ئەگەر گونجاو بوو، ناوت تۆمار بکە لە گروپی پەروەردەیی یان ڕاهێنانی کارامەیی کە تواناکانی پەیوەندیکردن و نێوان کەسەکان باشتر دەکات.

٤-چەندین هۆکاری پارێزەر هەن کە دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ ئەوەی گەنجێک لە ماڵەوە ڕابکات، وەک دروستکردنی پەیوەندییەکی مانادار لە کۆمەڵگاکەیاندا، دروستکردنی پەیوەندیی پاڵپشت، هەبوونی شوێنێکی سەلامەت بۆ ڕۆشتن لە کاتی قەیرانەکاندا، پەرەپێدانی تواناکانی ڕووبەڕووبوونەوە و چارەسەرکردنی کێشەکان. با مەنهەجی قسە بکەین: خۆپاراستن لە هەڵاتن یارمەتیی گەنجان دەدات زۆرێک لەم کارامەییانەی ژیان بنیات بنێن.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بــکەن:

بیرتە چ هەستێکت هەبوو دوایین جار کە لەگەڵ دایبابت یان یەکێک لە خوشک و براکانت تووشی شەڕێکی گەورە بوویت؟ ئەو جۆرە تووڕەیی و ئازارە دەتوانێت ئەوە بێت کە پاڵ بە کەسێکەوە بنێت بۆ ئەوەی لە ماڵەوە ڕابکات.

لە ڕاستیدا زۆربەی هەرزەکاران بە هۆی کێشە لەگەڵ خێزانەکانیان هەڵدێن، هەندێک هەرزەکار بەهۆی یەک دەمەقاڵەی توندەوە هەڵدێن، تەنانەت هەندێکیان بڕیاری ڕۆشتن دەدەن بەبێ ئەوەی هەرگیز شەڕیان هەبێت، لەوانەیە شتێکیان کردبێت کە شەرمیان لێ بکات و دەترسن بە دایبابیان بڵێن.

واقیعی هەڵهاتن. کاتێک بیر لە ڕاکردن دەکەیتەوە، ڕەنگە وا بیر بکەیتەوە کە چیتر یاسا نامێنێت، هیچ دایبابێک پێت بڵێت چی بکەیت، چیتر شەڕ نامێنێت، ژیانێکی نایاب و ورووژێنەر دەست پێ دەکات، ڕاستە؟

١-لە واقیعدا ڕاکردن جگە لە ناخۆشی، هیچی تر نییە، ئەو منداڵ و هەرزەکارەی کە هەڵدێن، ڕووبەڕووی کێشەی نوێ دەبنەوە، وەک نەبوونی پارە، خواردەمەنی بۆ خواردن، شوێنێکی سەلامەت بۆ خەوتن، یان هەرکەسێک کە ئاگاداریان بێت.

٢-ئەو کەسانەیماڵیان نییە و پارەیان نییە، بێهیوا دەبن، هەر کارێک دەکەن تەنیا بۆ دابینکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانیان. بە هۆی ئەمەوە زۆر جار خۆیان لە دۆخێکی مەترسیداردا دەبیننەوە کە ترسناک دەبێت، تەنانەت بۆ گەورەکانیش. هەرزەکارانی هەڵهاتوو زۆر زیاتر تووشی تاوانە مەترسیدارەکان دەبن لەچاو ئەو منداڵانەی کە لە ماڵەوە دەژین.

٣-ئەو منداڵانەی لەسەر شەقامەکان دەژین، زۆر جار دەبێت دزی بکەن بۆ دابینکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکان، زۆرێک بۆ تێپەڕاندنی ڕۆژەکەیان ماددەی هۆشبەر بەکار دەهێنن یان مەی دەخۆنەوە، چوونکە زۆر خەمۆک دەبن و هەست دەکەن کەس گرنگییان پێ نادات، هەندێکیان ناچارن ئەو کارانە بکەن کە بە شێوەیەکی ئاسایی نەیاندەکرد بۆ ئەوەی پارە پەیدا بکەن. ژمارەی ئەو منداڵانەی کە تووشی ئایدز یان نەخۆشییەکانی دیکە بوون لە شەقامەکانیشدا زیاترە، چوونکە ئەم منداڵانە لەوانەیە دەرمانی IV بەکار بهێنن یان سێکسی بێپارێزراو بکەن (زۆرجار بۆ پارە).

بۆ ڕزگاربوون لە ئەزموونێکی ناخۆش، ئازاربەخش یان سەختی دووبارەبووەوە یان بەردەوام لە ژیانیاندا.

هێڵی سەلامەتیی نیشتمانیی هەڵاتن چەند ئامارێکی باس کرد کە بۆچی منداڵان هەڵدێن:

٤٧%ی منداڵان لە ماڵەوە تووشی ناکۆکی لەگەڵ دایباب یان سەرپەرشتیار دەبن.

٣٤%ی هەڵهاتووەکان لە ماڵەوە تووشی دەستدرێژیی سێکسی بوون (٨٠%ی ئەو کچانە).

٤٣%ی هەرزەکاران باسیان لە دەستدرێژیی جەستەیی کردووە وەک یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی جێهێشتنی ماڵەوە.

٤-لە کاتێکدا دەستدرێژی هۆکاری سەرەکییە بۆ ئەوەی گەنجان ماڵەکانیان جێ بهێڵن، بەڵام زۆر جار هۆکارگەلێکی بەشداربوو هەن کە دەستدرێژیی جەستەیی، سۆزداری، یان سێکسیی خراپتر دەکەن. دەستدرێژیی جەستەیی و ژیانی خراپی قوتابخانە دەتوانێت هەرزەکارێک دوور بخاتەوە، یان دەستدرێژیی سێکسی بە هۆی ژیانی ناجێگیری ماڵەوە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ بگاتە خاڵی شکاندن. بە هەردوو ڕێگاکە، گەنجان هەست دەکەن تاکە بژاردەیان ڕۆشتنە.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- ئایا تا ئێستا بیرت لە هەڵهاتن کردوەتەوە لە ماڵەوە؟

٢- پێویستە کێشەکانمان بە گفتوگۆ چارەسەر بکەین یان نا؟

٣- مانەوە لەگەڵ دایبابت باشترە یان لەگەڵ باند و مافیاکان؟

بیست و یەک: بەشداری چالاکی قوتابخانە و چالاکی کۆمەڵایەتی:

لە ئەوروپا و ئەمریکا کچان و کوڕان هەمان ئاستی خوێندن وەردەگرن. ئامادەبوون لە قوتابخانە لە پێشینەی کارەکانە چونکە بەزۆری دەرچووی ئامادەیی پێویستە یان بچنە کۆلێژ یان کارێکی باش دەدۆزنەوە، هەروەها لە پۆلدا خوێندکاران هاندەدرێن کە قسە بکەن و بەشداری گفتوگۆکان بکەن و پرسیار بکەن. تا خوێندکار پابەند بێت بە یاساکانی پۆلەوە، ئەمە بە ڕەفتاری سەرقاڵکەر نازانرێت، لە ڕاستیدا زۆرجار پێویستە بۆ سەرکەوتنی هەرزەکارەکەت لە قوتابخانە، وەک دایبابێک چاوەڕوانی ئەوە دەکرێت کە تۆش بە ئامادەبوون لە کۆبوونەوەکان لەگەڵ مامۆستاکان بەشداری لە خوێندنی منداڵەکەتدا بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت چۆنیەتی پێشکەوتنی زۆر پێش هەرزەکاریت بەدەستی دەهێنێت.

بەشداری کۆمەڵایەتی: لێرەدا چەند نموونەیەک لە چالاکییەکانی کۆمەڵگا دەخەینەڕوو:

١- ژەنینی ئامێری موزیک یان پاکردنەوەی ژینگە.

٢- بەشداری یانەکانی دوای خوێندن بکە، لەنێویاندا یانە نێودەوڵەتییەکان. بە شێوازێک بێت بتوانێت ئەو پۆشاکەی ئەتەوێ بیپۆشیت، نەوەک بە زۆر پۆشاکێکی نیمچە ڕووتت بەسەردا بسەپێنن.

٣-بەرنامەی وەرزشی قوتابخانەکان.

٤- بەرنامەی وەرزشی کۆمەڵایەتی، وەک ئەوانەی کە لەلایەن هەر یانەیەکەوە بەڕێوەدەبرێن، بەڵام بە مەرجێک دژ بە بەها ئاینی و کلتوریەکانتان نەبێت.

٥-پۆل و پرۆگرامی کۆمەڵایەتی بە سپۆنسەری پارک و کتێبخانە و بەشی کات بەسەربردن.

٦-چالاکی کولتووری یان ئەخلاقی دەکرێت بەتایبەت ئەو چالاکیانەی لە لایەن ڕەوەندی نەتەوەکەتەوە یان هاو ئاینەکانتەوە ڕێکدەخرێت.

دایبابان پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١- لە وڵاتانی ڕۆژئاوادا زۆرجار دایباب ئامادەی چالاکییەکانی منداڵەکانیان دەبن لە خوێندنگە. بەشداریکردن لەو چالاکیانەی خوێندنگە ڕێکیدەخات دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ ناسینی جۆری چالاکییەکانی هەرزەکارەکەت لە خوێندنگە لە وڵاتێکی نوێ.

٢- زۆرێک لە خوێندنگە ناوخۆییەکان کۆمەڵێک چالاکیی بەرفراوانیان هەیە کە ڕەنگە تۆ و خێزانەکەت چێژیان لێ وەربگریت. هەروەها بەشداریکردن لەم چالاکیانەدا دەتوانێت ڕێگەیەکی سەلامەت بێت بۆ تۆ و هەرزەکارەکانت بۆ پەرەپێدانی متمانە و تواناکانی سەرکردایەتیکردن.

٣- بەشداریکردن لە چالاکی خوێندنگە دەکرێت هۆکار بێت بۆ ناسینی دایبابانیتر کە یارمەتیدەرە بۆ هاوکاریکردنی ئەو ئاستەنگیە پەروەردەیانەی هەرزەکارێک پێیدا تێدەپەڕن.

٤- بەشێک لەو چالاکییانە پارەیان پێدەدرێت. ئەو بەرنامانەی کە لەلایەن قوتابخانەکان و کتێبخانە گشتییەکانەوە پێشکەش دەکرێن زۆرجار بەخۆڕایین و ڕەنگە زۆرێک لە بەرنامە وەرزشییەکانی قوتابخانەکان بتوانن یەکپۆشی لەخۆبگرن بۆ ئەوەی شەرم و شکۆی کچان بپارێزن.

٥- خەمی سەردانی قوتابخانە و پۆلی هەرزەکارەکەت و پرسیارکردن لە مامۆستا و کارگێڕان نەبێت. ئەگەر منداڵەکەت تووشی کێشەی ئەکادیمی بوو، داوای پێشنیاری مامۆستاکەی بکە وەک وانەی تایبەت.

٦-ئارەزووی خۆبەخشی لە قوتابخانەی هەرزەکارەکەت دەرببڕە وەک ڕێگەیەک بۆ مانەوە لە بەشداریکردن و ناسینی دایبابی تر.

هەرزەکاران پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بـــکەن:

١-ڕێگەیەکی باش بۆ ئەوەی هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکەیت لە کۆمەڵگە نوێیەکەتدا ئەوەیە کە بەشداری بکەیت لە چالاکییەکانی وەک یاریکردنی وەرزش لە تیمی قوتابخانە یان تیمی گەڕەک، بەشداریکردن لە یانەیەکی قوتابخانە، یان وانە خوێندن لە ناوەندێکی کۆمەڵایەتی. بەشداریکردن لەم چالاکییانەدا ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی دیکە کە هەمان بەرژەوەندییان هەیە و متمانە بەخۆبوون دروست بکەن و فشاری دەروونی کەم بکەنەوە.

٢- بە بەشداریکردن لەم چالاکییانەدا، سەرکردایەتی و ژیانی هاوسەنگ و دڵسۆزی بۆ کۆمەڵگەی ناوخۆیی نیشان دەدەیت، کە ڕەنگە یارمەتیت بدات ئەگەر ئارەزووی چوونە کۆلێژ یان بەدەستهێنانی کارت هەبێت. ئەگەر قوتابخانەکەت گروپێکی تازەی بۆهات یان جۆرێکی تری گروپ یان چالاکییەکانی نییە کە تۆ جێگەی سەرنجە، لەگەڵ یەکێک لە ڕاوێژکارانی قوتابخانە یان مامۆستاکان قسە بکە سەبارەت بە پێکهێنانی ئەو گروپە یان دەستپێکردنی ئەو چالاکییە. هەروەها هاندانی دایبابت بۆ بەشداریکردن لە یارییەکانت و ئاهەنگەکانی قوتابخانە و بۆنە و ئاهەنگەکانی تردا، ڕەنگە یارمەتی بدات هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکات.

٣-گرنگیدان بە چالاکییەکانی دوای خوێندن وەک بەشداریکردن لە یانەکان و مەشقکردنی بیرکاری. ئەم چالاکییانە دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ دۆزینەوەی ئەو منداڵانەی کە هەمان ئارەزووی تۆیان هەیە و پشتگیریت بکەن لە بنیاتنانی کارامەیی گرنگ بۆ داهاتووتان.

٤-پێویستە بەو شێوەیە دەست پێ بکەیت کە بزانیت بۆچی هەندێک لە خوێندکارەکان حەزیان لە بەشداریکردن نییە. هەندێک لە خوێندکاران خۆیان لە پەیوەندی چالاکانە لەگەڵ هاوپۆل و مامۆستاکانی تر دەپارێزن. بێ گومان هەندێک خوێندکار هەر هەیە کە پێیان وایە بەشداریکردن لە چالاکییەکانی قوتابخانەدا بێ بەهایە و پێیان باشترە شتێکی مانادارتر بکەن. بەداخەوە هەندێک لە خوێندکاران بەرێکەوت لە ڕابردوودا لە دەوری مامۆستا خراپەکانیش بوون. ئەزموونکردنی زەلیلکردنیان لەلایەن مامۆستایەکەوە بووە بەهۆی ئەوەی کاریگەرییەکی خراپی لەسەر مێشکی منداڵەکە بەجێبهێڵێت و لە ئەنجامدا خۆیان لە بەشداریکردن لە چالاکییەکانی قوتابخانەدا بپارێزن.

دەستپێکی گفتوگۆ:

١- چ جۆرە چالاکییە خوێندنگەت حەز لێیە؟ حەزت لە پراکتیزەکردنە یان زارەکی؟

٢- ئایا هیچ چالاکییەک هەیە وەک خوێندکار بتوانیت ئەنجامی بدەیت؟

٣- ئایا تا ئێستا بەشداریت کردوە لە چالاکی کۆمەڵایەتی نەتەوەکەت؟

چەند ڕێنماییەکی گشتی بۆ دایبابان

١. دەستنیشانکردنی کێشەکە: دایک و باوک دەتوانن یارمەتی هەرزەکاران بدەن بۆ دەستنیشانکردنی کێشەکەیان.

٢. سەرنج خستنە سەر بابەتەکە: سەرنجتان لەسەر بابەتەکە بێت نەک کەسەکە یان هەستەکانی. سەرنج خستنە سەر بابەتەکە یارمەتی دەدات بە ئازایانە ڕووبەڕووی کێشەکە ببێتەوە نەک تووشی دڵەڕاوکێ و بێزاری ببێت.

٣. گوێیان لێبگرن: دەتوانن ڕێنمایی هەرزەکاران بکەن بۆ گوێگرتن بەبێ ئەوەی موناقەشە و مشتومڕ بکەن، گوێگرتن زۆر گرنگە بۆ پەرەپێدانی تواناکان و چارەسەرکردنی کێشەکان. بە هەرزەکارەکەت بڵێ گوێت لێدەگرم، بەبێ ئەوەی موناقەشە و مشتومڕت لەگەڵ بکەم. هانی بدە کە وتەی وەک پێویستم، دەمەوێت، هەست دەکەم' بەکاربهێنێت.

٤. دروستکردنی چارەسەرێک بۆ کێشەکە: لەگەڵ هەرزەکارەکەت دابنیشە و هانی بدە بیر لە هەموو ڕێگا و ئەگەرەکان بکاتەوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی کە تووشی بووە و گیرۆدەیەتی. داوا لە هەرزەکارەکەت بکە بیر لە ئەزموونەکانی ڕابردووی بکاتەوە بەتایبەت لە کاتی کێشەکانی پێشووتردا. لەوانەیە هەرزەکارەکەت چەندین چارەسەری جۆراوجۆر بۆ خۆی بدۆزێتەوە. ئەکرێ هەندێکیان نا واقعی بن کێشە نییە. با بەدواداچوون بۆ توانا داهێنەرەکانی خۆی بکات. بێهیوایان مەکەن.

٦. بیرۆکەکە بخەرە بواری جێبەجێکردنەوە: ئێستا بە هەرزەکارەکەت بڵێ ئەو بیرۆکەیەی کە دەتوانێت قەیرانەکەی پێچارەسەر بکات جێبەجێی بکات. هانی بدە کە باشترینی هەوڵی خۆی بدات و بزانێت چۆن کاردەکات. ئامانجت ئەوە بێت کە ڕێگە بە هەرزەکارەکەت بدەیت بە شێوەیەکی سەربەخۆ کێشەکان چارەسەر بکات، بەبێ دەستێوەردانی، بەڵام کاتێک پێویستی بە هاوکاری بوو یان داوای هاوکاری کرد بە هانایەوە بچۆ.

٧. هەڵسەنگاندن بۆ دەرئەنجامی چارەسەرەکانی بکە: لە کۆتاییدا هەڵسەنگاندن بۆ دەرئەنجامی چارەسەرەکە بکە. ڕەنگە چارەسەرەکە کاتێکی زۆری بوێت تا کارا و کاریگەر بێت. هەروەها لە هەندێک کاتدا ناتوانێت بە یەک هەوڵدان کێشەکانی چارەسەر بکات. بۆیە پێی بڵێ هەموو چارەسەرە ئەگەرییەکان تاقی بکاتەوە و پلانێتر ئامادە بکات. هەروەها هەرزەکارەکەت فێر بکە کە لە ژیاندا بە ئاسانی واز نەهێنێت.

٨- چۆن لەگەڵ هەرزەکارەکەت قسە بکەیت: پەروەردەکردنی هەر بابەتێکی قورس لەگەڵ هەرزەکارەکەتدا هەست بە نارەحەتی دەکات. کاتێک هەڵبژێرە کە هەم بۆ تۆ و هەم بۆ ئەویش باش بێت. شوێنێکی ئاسوودە هەڵبژێرە، جا چ ئەوە بێت بۆ سەیران، کارلێککردن لەگەڵیدا لە وەرزش یان خولیای دڵخوازی خۆیان، یان بردنی بۆ دەرەوە بۆ نانی بەیانی یان قاوە. کوڕان مەیلیان هەیە باشتر گوێ بگرن کاتێک بەشداری چالاکیەکی جەستەیی دەکەن. وتار مەدە و پرسیاری ڕاستەوخۆی زۆر مەکە. ڕێگەیەکی باش بۆ دەستپێکردنی گفتوگۆیەک سەبارەت بە بابەتە هۆشبەرەکان، سێکس، یان بارودۆخە نارەحەتەکانی تر ئەوەیە کە پرسیارێکی وەک "پێتوایە ئەمە پرسێکی گەورەیە لە قوتابخانەکەتدا؟" گوێ بگرە کە هەرزەکارەکەت چی دەڵێت. زۆرجار هەرزەکارەکەت بیربخەرەوە کە خۆشت دەوێن و باشترینت بۆ دەوێت. بە درێژایی ڕۆژ بە بەردەوامی پشکنینی کورت لەگەڵیان بکە. دەرفەتەکە بقۆزنەوە بۆ ئەوەی "ساتەکانی فێرکاری" لەگەڵیان هەبێت. چاوەڕوانی و بۆچوونەکانتان ڕوون بکەنەوە. بە هەرزەکارەکەت بڵێ کە تۆ خۆتبەدەستەوە نادەیت بۆ هەندێک شت و باسی دەرئەنجامەکانی شکاندنی یاساکانت بکە.

کۆتایی

لە کۆتاییدا زۆر سوپاس بۆ خودای بێپایان، توانیم ئەم کتێبە بە کۆتا بگەیەنم، هیوادارم توانیبێتم سوودێک بە کۆمەڵگە بگەیەنم، ئامانج لە نووسینی ئەم کتێبە ناوو ناوبانگ نەبێت، بەڵکوو ئامانج لێی سوودبینین بێت بۆ ئەو دایبابانەی لەپێناو ژیانێکی باشتر ڕوویان لە تاراوگە کردوە، بەڵام لە ئەنجامی بەریەککەوتنی دوو کلتور و دو دوونیابینینی جیاواز هەرزەکارەکانیان توشی ئاڵنگاری نوێ بوون، هەرزەکارانیش بە تەواوەتی توشی شۆک بوون ئایا کام لەم دوونیابینانە ڕاستن وە بەتەواوەتی پشتگوێ خراون و بە هیچ جۆرێک ڕێنمایی ناکرێت، ئەم جۆرەش بەزۆری هەرزەکارێکی نابەرپرسی سەرەڕۆی لێ دەر دەچێت، هەرزەکار پێویستی بە ڕینمای و هۆشیاریە، ئەگەر دایباب نەتوانن ئەم ڕۆڵە بگێڕن، لەوانەیە هەرزەکارەکان کەسایەتی خۆیان لەدەست بدەن، ئەم پەرتووکەم هەوڵێکە بۆ ئەوەی بتوانم هاوکاربم لەچارەسەرکردنی هەندێک لە گرفتەکانی گەنجان، گەر خودا یار بێت و سوودی هەبێت.

داواکارم لە خودا بیکاتە توێشووی دواڕۆژ

غفور تاهیر محمد

سلێمانی ٢٠٢٣/١٠/٣٠

سەرچاوەکان

قورئانی پیرۆز.

١- ١٠٠ ڕێسای بنەڕەتی لە پەروەردەکردنی هەرزەکاردا، ئادەم گیونەش، وەرگێڕانی: شیاو لەتیف نەورۆلی، (٢٠١٨) ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا.

٢- ئالودەبون بە مادەی هۆشبەر- لێکۆڵینەوەیەکی تیۆری و مەیدانی لە هەرێمی کوردستان، د. خانزاد ئەحمەد عەبد – ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل، (٢٠١٩) چاپخانەی ئازادی.

٣- ببە بە هەرزەکارێکی دڵخۆش، ئەندریۆ ماسیۆن، وەرگێڕانی: وەلید صمد، (٢٠١٥) دەزگای چاپ و پەخشی نارین.

٤- پەروەردەی سێکسی منداڵ، د.جەعفەر عومەر، (٢٠٢٣) ناوەندی ڕێنوێن- سلێمانی.

٥- هاوڕەگەزخوازی- هۆکارێکی بۆماوەیی یان لادانێکی ڕەفتاری. د. یوسف مەلا خەلیل. (٢٠٢١) ناوەندی ڕێنوێن – سلێمانی.

٦- ٧ خوەکەی نەوجەوانی پێشەنگ، شین کۆڤی، وەرگێڕانی: د.شێرکۆ عبدوڵا، (٢٠١٢) لە بڵاوکراەکانی هیوا فاوەندەیشن.

٧- بۆ کوران و کچانم- ٥٠ مۆم بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگاتان، د. عبدالکریم بکار، وەرگێرانی: ڕەؤوف أمین محمد، ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا .

٨- پەیوەندیەکانی نێوان دایباب و منداڵ- ڕێبەرێک بۆ پەروەردەکردنی مندالان، د.هیشام تاڵیب- عبدولحەمید ئەبو سولەیمان- عومەر تالیب، وەرگێڕانی: بێخال لەتیف محیەدین – زانا محمود حەسەن – ئازاد عەلی محەمەد، (٢٠١٧) لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری زەهاوی.

٩- خولیاو خواستەکانی گەنج، د. موحەممەد خیر شەعال، وەرگێڕانی: قاسم سەلام، (٢٠٢٣) ناوەندی ڕێنوێن-سلێمانی.

١٠- فێرکردنی منداڵان- بەرنامەیەکی ئاکاری، ڕۆحی و گشتگیر بۆ گەشەپێدانی پەروەردەیی، ئان موسلیمانی، وەرگێڕانی: نزار لەتیف ئەحمەد، (٢٠٢٣) لە بڵاوکراوەکانی سەنتەری زەهاوی.

١١- گەنجێتی بێ کێشە- گەشتێک لە ناخەوە، د. ئەکرەم رضا، (٢٠١٣) ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا.

١٢- لادانە سێکسیەکان و گرفتی جێندەری- لە نێوان زانست و بەرژەوەندیدا، خاڵ-گۆڤارێکی هزری و رۆشنبیریە، ژمارە(٣٨) پایزی (٢٠٢٢).

١٣- هەنگاو بە هەنگاو پەروەردەی سێکسی منداڵ، ئادەم گیونەش، وەرگێڕانی: ئەحمەد خالیدی، (٢٠١٨) ناوەندی ڕاگەیاندی ئارا.

١٤- تربية المراهقين في دولة جديدة- دليل لكل الأسرة، منظمة خدمات مد جسور التواصل للاجئين الشباب والأطفال.

١٥- تربية الأطفال في الإسلام- أسسها وتطبيقاتها- د. جمال الخالدي، (٢٠١١) دار وائل للنشر والتوزيع.

١٦- كيف تعالج مشكلات ابنتك المراهق بنفسك- حلول عملية للمشكلات المعاصرة للمراهقين (من سن١٢: ٢١سنة) - (٢٠١٦) دار الراية للنشر والتوزيع.

١٧- تعديل سلوك الطفل في ٩ اسابيع، د. مصطفى ابو سعد، (٢٠٢١) الإبداع الفكر.

١٨- المراهقون المزعجون, د.مصطفى أبو سعد, (٢٠١٠) الإبداع الفكري.

١٩- سلامة أطفالنا على شبكة الإنترنت- مادة تدريبية حول سلامة الأطفال على الإنترنت، غريس صوان – سيدة الأحمر – كارمن شبيب، (٢٠٢٠) المركز التربوي للبحوث والإنماء-لبنان.

٢٠- مبادئ توجهيهية لاولياء الأمور والمربين بشان حماية الأطفال على الإنترنت، الاتحاد الدولي للاتصالات قطاع التنمية، مجموع من المؤلفين، (٢٠٢٠) منشورات ITU.

بەرگی کتـــێب

خێری خۆت گوێم لێبگرە، کە من داوات لێدەکەم گوێم لێبگریت بەڵام تۆ دەست دەکەیت بە ئامۆژگاریکردنم.

ئاواتەکەم ناهێنیتە دی کە من داوات لێدەکەم گوێم لێبگریت و تۆ پێم دەڵێیت فلانە بیرکردنەوەم، بۆم خراپە.

تۆ بیر و هەستم وێران دەکەیت کاتێک من داوات لێدەکەم گوێم لێبگریت و تۆ وادەزانیت پێویستە کارێک بکەیت کە کێشەکەم چارەسەر بکات.

تۆ بەو کارانەت نائومێدم دەکەیت ڕەنگە بەلاتەوە سەیر بێت بەڵام تکایە گوێم لێبگرە هیچم لە تۆ ناوێت

تەنها گوێبگرە و قسە مەکە، هیچ هەوڵێکیشم بۆ مەدە تەنها گوێم لێبگرە.