چارەكاری دەروونی منداڵ

وەرگێڕانی : ع. ع. شەونم

منداڵ گوڵی ژیانی ئەم جیهانەیەو ، شێوەی شیرنییەتی ، هەر کە ژیان لە لەشە ناسکەکانیاندا پلی دا ، چەندان سۆزی بەرز بەرزیان تێدا دەشەکێتەوە . سۆزی باوکیەتی ، سۆزی دایکیەتی . دایکانو باوکان لەسەر ئاوازی دەنگیان بە شادمانییەوە لەخۆشیاندا سەما دەکەن .

هەر لە سەرەتاوە کە مەلۆتکە سەر دەردەهێنێ بەرەو ژیان دەنگی زریکەی لێ بەرز دەکاتەوە بۆ ئەوەی جارێکی باش بدا کە هەیە . هەرچەند زانیاری زریکەی ساوای تازەبوو ، بەشێوەیەکی تر لێك دەداتەوە – جیایە لەگەڵ جاردانی بووندا ، جا ئەو هاوارە ، وا لێك دەردرێتەوە ، کە پێویستیە کە بۆ هەردوو سیەکەی تا دەست بکەن بە ئیش‌کردنو ، هەناسەی ژیان پێشکەش بە تازە میوان بکەن ، دوای ئەوەی کە دایکی ماوەیەك ئەو کارەی بۆ هەڵسووراندوە – لەگەڵ ئەم روونکردنەوەی زانیاریەیشدا ، ئەو باوەرە ، هەمە جۆرانەی ، بەسراوە بە زریکەی منداڵەوە لە کاتی لەدایك بوونیا ، جوانیو شوێنێکی خۆی هەیە لە ژیانماندا ، تەنانەت با ئەو باوەرانەش مایەی زوربوونی خایلەی خراپیش بێ . هەروەکو مەعەرەی فەیلەسوف بۆی چووەو دەڵێ :

هەرکە بانگی کارەساتو گوێەندیی لە جیهاندا بڵاو بووەوە ئەوە زریکەی منداڵێکی تازە لەدایك بووە . ئەگینا چی هەیە بێ‌گرێنێ لەم جیهانەدا کە خۆشترو فراوانترە لەوەی تێیدا بووە .

ڕای دوکتۆرەکان ئەوەیە کە زریکەی منداڵ لەگەڵ سەرەتای مانگی سێهەمی تەمەنیدا بایەخێکی تایبەتی هەیە .

چونکە منداڵ هاوارەکەی– لەم تەمەنەدا بەتەواوی – دەگۆڕرێو دەیکا بە هۆیەکی دەربرین ، ئیتر مەلۆتکە لە مانگی سێهەمدا دەتوانێ زریکەی خۆی بەباشی بەکاربهێنێ بۆ دەربرینی پێویستیەکانی . هەرکە دایکی لێ دوورکەوتەوە دەگری ، دەگری ئەگەر برسێتی زۆری بۆ بهێنێ ، یان کاتێ کە پیسایی قارسی بکا . هەروەها ئەگری ئەگەر هەر جۆرە مەترسیەك رووی تێ بکات ، ئەو توانایەیش بەسەر بەکارهێنانی زریکەدا بۆ مەبەست دەربرین لە منداڵی دوومانگاندا کەمە ، چونکە ساوا لەم تەمەنە ئەو « شارەزاییەی » نیە بتوانێ زریکەی خۆی بەکاربهێنێ بۆ بەجێ‌هێنانی پێویستیەکانی . بەڵام ئایا رەنگ هەیە مەبەستێکی تر لە زریکەی منداڵدا هەبێ بێجگە لە مەبەستی بەجێ‌هێنانی پێویستی ؟ ئەی ئایا زریکەی بەردەوامی منداڵ ، یان برانی زریکەی بەتەواوی دەبێتە هۆی جۆرە پەشێویەکی ئەندامانە ، – یان دەروونی – ؟

وەلامی ئەو پرسیارە لای ئەم لێکۆڵینەوەیە کە لە «مەڵبەندی لێکۆڵینەوە تەندروستیەکانی ژیری‌یەوە ، لە میریلاندی ولایەتی میشیگانی ئەمەریکاوە هاتوە .

منداڵ بە دەروون گرێ‌باویە :

ئەوی دەڵێ منداڵ «گەوجن» و مێشکیان پووتە بەهەڵەدا چووە ، چونکە بەراستی منداڵ لە دروست‌بوونیدا لە مرۆڤێکی

گەورە کەمتر نی‌یە ، هەست بە هەموو رووداوێکی دەوروبەریشی دەکا ، جا ئەگەر خێزان بێ‌دەنگ‌و خامۆش بێ ، ئەوا تین دەکاتە سەر ساواو ، لە پەنای ئەو خامۆشییەدا دەحەسێتەوە . خۆ ئەگەر ئاژاوە کەوتە ناو خێزانەوەو ، سەرچاوەی خامۆشی تێ‌دا ، ئەوا ساوایش بەشدار دەبێ تێیدا ، ئەویش شپرزە دەبێ‌و ، لە کپ‌و کری دەردەچێ .

د . جستن کول لە مەڵبەندی پزیشکیی ئیرڤیندا ، کە لەژێر دەستی زانکۆی‌کالیفۆرنیادایە دەڵێ : زۆر کەس وا دەزانێ کە منداڵ تووشی نەخۆشیی دەروون نابێ ، هەروەها دەڵێ لەهەندێ منداڵەوە ، کە تەمەنیان لە چەند رۆژێکی کەم زۆرتر نی‌یە ، گەلێ نەخۆشی دەروونیان بۆ دەرکەوت ، وەکو ماتەمینی‌و شپرزەیی‌و ، وری ، (وری ، خایلەکردێکی گرنگە تێك‌چونی سەلارەیی تێدایەو تاس دەیباتەوە) .

گەلێ لایەنی تەندروستی دڵنیامان دەکا لەوە کە ئەم گۆیکە بچووکانە تووشی نەخۆشی دەروونی دەبن . لەبەر ئەوە لە ناوچەی لێکۆڵینەوەی تەندروستی ژیری‌یەوە لە میریلاند — کە خاوەنی ئەم لێکۆڵینەوەیە — دکتۆر ستانلی جیرنیزیان کە پزیشکی تەندروستی سایکولۆجی‌ی منداڵانە . دەستی کرد بە شی‌کردنەوەی تەنگوچەڵەمەی منداڵێك لە دووەم مانگی تەمەنیدا . ئەوەبوو منالەکە خامۆشییەك خامۆش بوو ، لەگەڵ سروشتیدا نەدەگونجا ، دەموچاوی نیشانەی ماتەمینی تێدا کێشرابوو . ئەو منداڵە — کە ناوی لیندابوو — رووی لەو کەسانە وەرگێرا کە نزیکی دەکەوتنەوە . خۆکە دایکی لە پێخەفەکەیدا دەری هێنا ، هەردوو قاچی بوکڵە تەکەی دەهات ، هەرچەند زۆر لە دوکتۆرەکان تەقەلایان‌دا چارەسەری «لیندا» بکەن ، لەگەڵ ئەوەیشدا کۆرپەلە هەر بە دەردی خۆیەوە مابەوە تا د . جیرنتزیان ، سەیری کردو نەخۆشییەکەی دۆزییەوە ، کە تووشی «خایلەکردنی زووبەزوو بووە» دوای تێپەڕبوون بەسەر چارەکردنی دەروونیدا لیندا هاتەوە سەر سروشتی خۆی‌و ، زەردەخەنەی تێ گەڕایەوە .

د .جیرنتزیان‌و — ئەو دوکتۆرانەی لەگەڵیدا لە هەمان بواردا ئیشیان دەکرد — دڵنیان لەوەی ، کە شپرزەیی باری دەروونی منداڵ کار دەکاتە سەر تواناییان بۆ فێربوون . هەروەها دەبێتە تەگەرە لەبەردەمی دامەزراندنی سەلارەیی‌یەکی بێ خەوشدا . خۆ ئەگەر ئەو منداڵانەی کە شپرزە دەروونن ، وازهێنرا لە چارەسەرکردنیان بەنیازی ئەوەی گەورە دەبن‌و لەو کۆتە رزگاریان دەبێ ، ئەوسا زۆر درەنگ دەبێت‌و . کات لە کیس دەچێ بۆ بەربەست‌کردنی ئەو جۆرە شپرزەییانەی تێنێکی وێرانکاری بەجێ دەهێڵێ بەسەر سەلارەیی منداڵدا .

ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە ، دەروون شپرزەبوونی منداڵ ، دەگەڕێتەوە بۆ ، لاوازیی ئەو پەیوەندییەی لە نێوان ئەوو دایکیدایە . چونکە زۆری دایکان ، پشت بە کەسانی تر دەبەستن — بەتایبەتی لە مانگەکانی سەرەتادا — بۆ ئەوەی منداڵیان داین بکەن ، هەروەها زۆریی دایکان ، لە جیاتی ئەوەی شیری خۆیان بدەن بە منداڵ ، کەبە شیری دەستکرد ، بەخێویان دەکەن ، ئەوەیش ، دەبێتە هۆی ئەوە ، کە منداڵەکە هەست بکا بێبەشە لە دایکی‌و ، پەیوەندییان لە یەکتر پچراوە . لە ئەنجامیشدا ئەو شپرزەییە دەروونیە پەیدا دەبێ ، کە جگەرگۆشەکان تووشیان دەبێ — بێ ئەوەی گوناهێکیان هەبێ .

لەدایك‌بوونی زانیارییەکی تازە :

زۆر بایەخ دان بە شپرزەیی دەروونی منالو ، ئەو کارەی ئەی‌کاتە سەر سەلارەیی . بوو بە هۆی لێکۆڵینەوە لەم بارەیەوە . ئیتر شان بە شانی مەڵبەندی لێکۆڵینەوەی تەندروستی میشك‌کاری لە میریلاند ، کە لەم بوارەدا بە پێشەنگ دائەنرێ ، مەڵبەندی «ئیرڤینی پزیشکی»یش هەیە کە لەژێر رکێفی زانکۆی کالیفۆرنیا دایە . هەروەها نزرگەی زۆریش هەیە بۆ لێکۆڵینەوەی تەندروستی دەرونی کە لەژێر رکێفی زانکۆی یێل دایە : زۆری تریش لەو مەڵبەندانەی بایەخ بە لێکۆڵینەوەی ئەو باسە ئەدەن .

لە هەمو ئەو باس‌و لێکۆڵینەوانە کە چەنان سەرچاوەو رێبازیان هەیە ، تووێك بۆ زانیاریەکی تازە پەیدا بوە ئەویش «چارەکاری دەرونی منداڵ» .

ئەم زانیاریە تازەیە — وەکو ئاشکرا ناو ئەبرێ بە — تەندروستی دەرونکاری منالانە، بەتایبەتی ئەوانەی لە سێ سالان کەمترن . ئەمەیش ئەوە ناگەیێنێ کە منداڵ ئەگەر لە سێ سالان تێپەری ، لە سنوری بایەخ پێدان ئەچێتە دەرەوە ، یان لەوە ئەخەڵەسێ کە تووشی پەشێوی دەروونی بێ . بەڵکو مەبەست لەوە جیاکردنەوەیە کە لە بەینی ئەوەی کە ئەتوانێ ئێش‌و ئازاری خۆی دەربڕێ‌و ، ئەوەیشی کە هیچ توانایەکی نی‌یە ، چونکە منداڵی سێ سالانو بەرەوژوور ئەتوانێ بە ئاسانی قسە بکات ، ئەتوانێ — هەرچەند بەتەمەن بچووکە — ئەوەی

تووشی ئەبێو ، بە هەشتی منالّەکەی تێك ئەدا دەری بڕێ . جا لێرەدا ، دکتۆری منداڵان ، ئەتوانێ سکالاّکەی شی بکاتەوەو ، دوایش چاری بکات – سادەرونی بێت یان جەستەیی – بە پێی ئەو بارەی کە هەیە .

بەلاّم کۆرپەلەیەکی یەکەم پلەی ژیان ، نەك هەر ناسكو خلیچکە ، بەڵکو نایشتوانێ ، لەش بە باری خۆی ، دەربڕێ . تەنها هۆیەکی هەیە بۆ دەربڕین ، ئەویش ئەو زریکەیەیە کە جاروبار ، لە گەروە بچووکەکەیەوە دێتە دەرەوە ، ئەوەیش هەوڵی زۆری ئەوێ بۆ تێگەیشتنیو ، شارەزاییەکی فراوانی لە دەرونی منداڵی ئەوێت . جا بۆ ئەوەی بەڕاستی لێکی بداتەوە ، زانیاری تازە پێویستی بە پسپۆڕیە .

دانانی بنچینەی چارەسەرکردن

ئەوە زانراوە کە توانای مێشكو جەستەی منداڵ بە چەند قۆناغێکی پێگەیشتنیو ، پەرەسەندنا تێئەپەڕێ ، لێکۆڵینەوەی زۆریش کراوە بۆ روونکردنەوەی پلەکانی پێگەیشتنی دەروونو سنوور بۆکێشانی . ئەم لێکۆڵینەوانە ، ئەو هێڵە پانانەی داناوە کە سنور بۆ پێگەیشتنی دەروونی بێخەوشی منداڵ ئەکێشێ ، ئەو نیشانانەی لەم هێڵە پانە دایە ، بەڵگەیە ، لەبەردەمی پزیشکی چارەدۆزا بۆ نیشانەکردنی نەخۆشیەکە . هەندێك لەو هێڵە پانانە ئەمانەیە :

لە مانگی یەکەمو دوەمی تەمەنی ساوادا ، پەیوەندیەکی فیزیایی قووڵ پەیدا ئەبێ ، لە بەینی منداڵەکەو دایکیا . هەروەها منداڵی تەندروست خواردنی ئاسایی و ڕێکو پێکەو ، نوستنیشی ئاساییە . دیسان لەم دوو مانگەدا ، منالّەکە دەست ئەکا بەوەی سەرنج لە دەوروبەری خۆی بدا کەچی رووئەدا ، لەگەڵ شوێنەکەیدا جۆش ئەخوا .

لەگەڵ کۆتایی مانگی دووهەما ، یان سەرەتای مانگی سێهەما ، منداڵی تەندروست ئەتوانێ زەردەخەنە بیگرێ .

بەلاّم لە ماوەی بەینی مانگی دووهەمو ، هەشتەمدا منداڵ فێری ئەوە ئەبێ کە دەمو چاوی دایکی بناسێو جیای کاتەوە . دوای ئەوەیش ئینجا دەموچاوی باوکیشی . لەناو ئەو هەمو دەموچاوانەدا کە لە لای ئەو نامۆن . هەر لەو ماوەیەدا ، منداڵ پێویستی بە دڵنیا بیو پەنایەکە بیپارێزێ ، جا ئەگەر پەیوەندی خۆشەویستی ، لە بەینی ئەوو ، دایكو باوکیا ، بەهێز بێ ، ئەوە ئەتوانێ هەر شتێ بەدڵی نەبێ بەرهەڵستی بکاو نارەزایی خۆی دەربڕێ بەرامبەری . بەلاّم ئەگەر پەیوەندیەکە کز بێ ، ئەوسا منداڵەکە «گۆشە گیر ئەبێ»و ، زۆر کاتیشی شپرزە ئەبێ .

هەروەها ئەو شەش مانگەی کە ئەکەوێتە بەینی دووهەمو هەشتەمەوە ، خۆ هەڵقورتاندن لە منداڵ پەیدا ئەکا ، ئارەزوویەکی سەرەتایی تیا پەیدا ئەبێ بۆ ئەوەی شت بناسێ .

هەروەها لە ڕێگای یاریکردنەوە لەگەڵ دایکوباوکیا ، توانای بیرکردنەوەی دەست پێ ئەکاتو نیشانەی ئەو شتانە ئەزانێ کە چۆن بەڵگەیەکن لە پێگەیشتنا .

جامنداڵێ لەم قۆناغەدا لەلایەن دایکو باوکیەوە فەرامۆش کرابێ ، ئەوا پێگەیشتنی مێشکی هەروەها دەروونیشی لە هاوسەرانی دوا ئەکەوێ ، هاوسەرانی کە گیراونەتە خۆشەویستیو بە دەربەست بوونی باوکو دایکیانەوەن .

لە نێوان مانگی نۆهەمو هەژدەهەمدا ، منداڵ دەست ئەکا بە یەکەم هەوڵ بۆ ئەوەی سەربەخۆیی بۆ خۆی پەیدا بکا . ئەم قۆناغە پێویستی بەوەیە کە باوكو دایك باشی تێ بگەن بۆ ئەوەی منداڵەکانیان بەرەو چاکە هان بدەنو ، ئاراستەی بکەن .

جا لە ماوەی ئەو مانگانەدا شێوەی ڕەوشتو سۆزی منداڵ پێ ئەگاو لە پێشو زۆرتر ئاڵوز ئەبێ ، نمونەیەکی سادە بۆ ئاڵۆزی ڕەوشتی منالّ لەو قۆناغەدا ئەوەیە هەوڵ ئەدا خۆی بشارێتەوە لە هاوسەرانی دایکی ، ئەم خۆشەویستیە درۆ نیە چەشنە پێگەیاندنێکی ڕەوشتیو دەرونی لە منالاّ ئاوەژوو ئەکاتەوە .

لەپاش حەڤدە مانگ منداڵ بە شێوەی نیشانە دەست ئەکات بە بیرکردنەوە . – بۆ نمونە – ئەزانێ ڕەنگی سوور نیشانەی تەنگو تووشیە . هەروەها دەست ئەکات بە فێربوونی قسەکردن . بەهرەی ئەوەیشی تیا پەیدا ئەبێ کە حەز لە جوانی بکات .

منداڵ لەم تەمەنەدا پێویستی بە دایکو باوکیەتی بۆ ئەوەی هەمیشەو بەردەوام هەڵی نێنو ئاراستەی کەن ، ئەگەر بیانەوێ پێگەیاندنێکی سروشتیو بێخەوش پێ بگات .

بە ئامادەکردنی ئەم روە سەرزاریانە لە مێشکا ، کاری دوکتۆری دەرونی منالّ ئاسان ئەبێ – تا ڕادەیەك – چونکە سەیری منالّەکە ئەکات هەر لادانێك هەبێ لەم هێڵە پانەدا دیاری ئەکا . هەر چەند دوا دەست نیشانکردنو ، و وردبوونەوە بە چ قۆناغێکی تردا تێ ئەپەڕێ ، ئەوە دکتۆری چارەکردن

بەکاری‌ئەهێنێ ، پزیشك ئەوە تاقی ئەکاتەوە بزانێ کاری ماسولکەکانی رێك‌وپێکەو بە شێوەیەکی گشتی باشە یان نا . نموونە بۆ ئەمە : توانای منداڵەکە تاقی ئەکرێتەوە ، بەوەی شتێ ئەخرێتە دەستیەوە بزانن ئەی‌گرێ ؟ . یان لە کاتی لێ‌وردبوونەوەیدا ، منداڵەکە روو ئەکاتە کوێ ، یان کە بەرز ئەکرێتەوە بەرەو ژوور تا چەن پلە پشتی بە ئەچەمێتەوە . لە کۆتاییدا . ئایا یاری‌کردنی منالەکە وا دەر ئەکەوێ کە بێ سەرو پێ‌یە یان بە ئامانجە .

کە پزیشك لەمانە بووەوە ، لە رێگای دەستنیشان کردنی نەخۆشیەکەدا ، هەنگاوێکی ترئەنێ ، لە هەنگاوەکانی لێ‌وردبوونەوە . ئەم هەنگاوەیان پەیوەندی هەیە بە وردبوونەوە لە پەیوەندی منالەکە بە باوك و دایکیەوە . جا پزیشك چاودێری ئەوە ئەکات بزانێ دایکەکە چۆن منداڵەکەی هەڵ‌ئەگرێ‌و ، چۆن ئەی‌لاوێنێ و گۆرانی بۆ ئەڵێ . لە هەمان کاتیشا منداڵەکە چۆن گاڵتەو گەپ‌و نازگرتنی دایکی وەرئەگرێ .

سەیر لەوەدایە ، رەوێڵی دایکان بەرامبەر رۆڵەکانیان بەشێوەی گشتی لەم هەنگاوی لێ‌وردبوونەوەدا دەرئەکەوێ . هەر چەند لە پێشا وادەرئەکەوێ کە کەڵکی کەمە ، بەڵام دایکەکە چۆن منداڵەکەی ئەگرێتە باوەش ، زۆرو کەمی خۆشەویستی چۆنە بەرامبەری . هەروەها کە دایك منداڵەکە بە مۆنی‌و رقەوە هەڵگرێت ، ئەبێتە بەڵگە بۆ زانینی سەرچاوەی تەنگوچەڵەمەی منداڵەکە . بەڵکو چەشنی ئەو گۆرانیانەی کە دایکەکە ئەی‌ڵێ بۆ منداڵەکەی‌و ، ئەویش سەر ئەنێ بە سنگیەوە ئەوە نیشان ئەدا ئایا ئەو منداڵە – هی ئەو دایکەیە – پێگەیشتنێکی دڵسۆزانەی رێکوپێك پێ ئەگا یان نا . تەنانەت سەرنجی دایکەکە – هەروەها منداڵەکەیش – لە کاتی گاڵتەو گەمەکردنا بەڵگەیەك ئەدەن بەدەستەوە لە بەڵگەکانی پێشوو بایەخیان کەمتر نی‌یە .

جا ئەگەر پزیشك بەم هەمو هەنگاوانەدا تێپەری ، ئەگاتە ئەوەی بزانێ منالەکە تووشی چ گێچەڵێ بووە ، سەرچاوەکەی کامەیە . ئیتر لەسەر رووناکی ئەوە دەست ئەکات بە دانانی .چارەسەرکردنی منداڵەکە .

کەڵکی زانیاری تازە :

کەڵکی چارەکاری دەروونی منداڵ بەوەوە ناوەستێ کە چاری منداڵی دەروون پەشێو بکات‌و بەس ، بەڵکو ئەروا بۆ ئەوەی لە بنچینەدا بەرهەڵستی پەشێوی دەروونبکات . ئەیشتوانرێ ئەم هیوایە بهێزێتە دی لە رێی فێرکردنی دایکنەوە – هەروەها باوکانیشەوە – کە چۆن هەڵسوکەوتی راست ئەکەن بەرامبەر رۆڵەکانیان .

لە سەرەتاوە روونمان‌کردەوە کەچۆن پچرانی پەیوەندی لە نێوانی دایك‌و منداڵا سەرچاوەی گۆبەنە . هەر لەم خاڵەیشەوە تەنگوچەڵەمەی دەروونی منداڵ دەست پێ ئەکات‌و ، رێگا ئەگرێ لە پەیدابوونی سەلارەیی منداڵەکە ، پەیدابوونێکی پێ خەوش .

بۆ ئەوەی زیاتر لەسەر ئەم مەبەستە جەخت بکەین ئەم دوونموونەیە ئەهێنینەوە ، هەردوکیشیان هی پێچراوەکانی «ناوچەی لێکۆڵینەوەی تەندروستی مێشك‌کارین» لە میریلاند . منداڵێ لە تەمەنێ چوار مانگیدا تووشی ماتەمینی بوە حەز ناکات سەرنجی هیچ دەموچاوێك بدا لە روی ئەو مرۆڤانەی سەیری ئەکەن . بە لێکۆڵینەوەی گیروگرفتی ئەم منداڵەو لێ‌وردبوونەوەی بە پێ‌ی ئەو هەنگاوانەی لەپێشەوە باسمان کرد ، دەرکەوت کە دایکەکە هەرگیز چاوی خۆی بەکارنەهێناوە بۆ ئەوەی چاوی پیادا هەڵێنێ .

نموونەیکی ترئەوەیە منداڵێکی شیرە خۆرە لە تەمەنی سێ مانگانا بە توندی ئەی زریکان دایکەکەیشی لەگەڵ هەمو زریکەیەکیا هەڵی ئەگرت ، دوایی دایکەکە بۆ ئەوەی لە گیروگرفتی زریکە رزگاری بێ ، هات بە تەواوی وازی لە هەڵگرتنی منداڵەکە هێنا ، لە پاش مانگێ منداڵەکە کەوتە بارێکی شپرزەییەوە بەزەیی ئەجوولان . کە گیروگرفتەکە شی‌کرایەوە دەرکەوت کە دایکەکە بە رقەوە منداڵەکەی هەڵگرتوە . وای‌لێ‌کردوە کە هەست بکا بەتەواوی ئاسایشی لێ براوە ، لەبەر ئەوە هەرچەند دایکی هەڵی گرتوە ئەو زریکاندوێتی .

ئیتر چارەکاری دەروونی منداڵ چەنان ئاسۆی فراوانتر ئەکاتەوە لەبەردەمی دامەزراندنا بە خشتی منداڵانی بێ‌خەوش کە لەرێ‌ی پەیدابونیانا بە پاکی‌و ناشکستی ، بە تواناتر هەست بە پلەی قووڵی مەبەستی ژیان ئەکەن‌و ، زۆرتر ئەبەخشن بە ژیان .

مانای چەند ووشەیەك کە لەم ووتارەدا بەکارهاتووە :

ورێ : **الذهان**

سالارەیی : **شخصیة**

خایلە کردن : **اضطراب عاطفي**

بوکڵە : **بووکە شووشە**

زریکە : **قیژە (صیاح)**