

مامه لټکردن له گهڼ هه رزه کار



ناساندن



زۆرچار ھەرزە کاراكان پەگەزىكى ناوھەزە، دژخود و ناكۆكن. ۋەك گروپ، ھەول دەدەن بۆ تاكايەتى سەربەخۆ لە گەل ئەوھشدا ئارەزووى قىبوولكردن دەكەن. ئەوان وا پەفتار دەكەن كە ھەموو شتتەك دەزانن، بەلام ھىشتا ئەزمونى زۆريان نىيە. زۆرچار ھەست بە ئازايەتى دەكەن و ھىشتاش ناارامن. ھەندىك لە ھەرزەكارەكان ئالەنگەرى دەسلەت دەكەن و ھەندىكىشان لەوانە ھەختەك دەربەن .

ارەكەت بالاي لە تۆ بەرزتر بىت و لە ھەندىك پرووھە پىگەشىتوو ديار بىت، بەلام زۆرچار ناتوانن لە ئاستى گەورەسالىكدا بە سادەبى بىر لە شتەكان بکەنەو. ئەو ھۆرمۆنانەى كە لەكاتى گۆرپانكارىيە فيزيكىيەكانى ھەرزەكارىدا بەرھەم دىن، دەتوانن شتەكان ئالۆزتر بکەن. ئىستە، ئەم گۆرپانكارىيە بايولۇجىانە پاساۋ نىن بۆ پەفتارى خراپى ھەرزەكاران يان لىنەپرسىنەو لە رەفتارەكانىان، لە گەل ئەوھشدا لەوانە ھەرىكار بن كە بۆچى ھەرزەكاران زۆر بە ھەلەشەبى ھەلسوكەوت دەكەن يان دايكوباوك و مامۇستاكانىان بە برىارە خراپەكانىان، كىشەى جفاك و ياخيپونىان ئاومىد دەكەن. تىگەشىتن لە گەشەى ھەرزەكار دەتوانىت ھاوكارى بىت بۆ دۆزىنەوھى رىگەچارەكان و پەيوەندى بەستن لە گەل ھەرزەكار بەمەبەستى چارەكردنى كىشەكان لە داھاتوودا.

ھەروھە گرىنگە لە بىرمان بىت كە ھەرزەكاران ئەو تاكەن كە كەسايەتییەكى ناوھەزە و ھەز و ئارەزووى خۆيان ھەبە، ھەندىك لە رەفتار و گرفتەكانى ھەرزەكاران جىھانىن. گرىنگ نىيە كە ھەرزەكارەكەت چەندە لەرووى سۆزەوھ لە تۆ دوور دەكەوئەوھ، گرىنگ نىيە كە ھەرزەكارەكەت چەندە سەربەخۆ دەر دەكەوئەت، يان چەندە تووشى گرفت دەبىت، ئەوان ھىشتا پىويستىيان بە سەرنجى تۆ ھەبە و ھەست بە خۆشەويستىت دەكەن .



چەند ھەنگاویک بۆ ھاریکاری دایکوبلوکان لە ماوەی ھەرزەکاری مندالەکانیان

1

خۆت پر زانیار بکە

کتیپ دەربارەى ھەرزەکاران بخوینەو. بێر لە لە سالانی ھەرزەکاری خۆت بکەو. بێر لە مەلەنە و ھەستە شەرمەنە کانت لە زوو یان درەنگ گەشە کردنت. پشبینی ھەندیک گۆرانکاری دۆخەکی لە منداڵە کەتدا بکە، و نامادەى چەندین مەلەنەى زیاتر بکە کاتیک ئەو وەک تاکیک پە دەگات. ئەو دایکوبلوکانەى زانیاریان لەسەر گۆرانە فیزیکی و ھەرزەکاری ھەرزەکار ھەبە دەتوانن باشتر نامادە بن و رینگەى باشتر بدۆزنەو بۆ چارەى کیشەکان.

2

بەردەوام قسە لەگەڵ ھەرزەکارەکت بکە

زۆ وەلامى پرسیارەکانى ھەرزەکارەکت بەدووە کە بۆى دروست دەبیت دەربارەى گۆرانە فیزیکیەکان، وەک: جیاوازی گۆرانکاریە فیزیکیەکان لە نیوان کچ و کوردا یان چۆن منداڵ دروست دەبیت، بەلام پۆست بە پیدانی ھەموو زانیاریە ک ناکات. گەر وەلامى پرسیارەکت پینەبوو، راولێژ بە کەسیکی شارەزا لەو بواردە بکە، وەک: ھاوڕیکەى متمانەپیکراو یان پزیشکیکی پەسپۆر لەو بواردە تۆ منداڵەکەى خۆت باشتر دەناسی، دەتوانی بزانی کەى گرینگی پیدانی بە رووخسار و زایەندی بەرانبەر زیاد دەکات. ئەمە دەرفەتیکى باشە بۆ پرسیارکردن دەبارەى چەند پرسیک وەک:

• ئایا تیبینی ھیچ گۆرانکاریەکت لە جەستەدا کرد وە؟

• ئایا ھیچ ھەستیکی نامۆت ھەبە؟

• ئایا ھیچ کاتیک ھەست بە دلتنەنگی دەکەى و نازانی بۆ؟

تا زووتر دەرفەتى گەتوگۆ ساز بکەیت، باشتر منداڵەکت بۆ قۆناغى ھەرزەکاری رینمونی دەکەى. بێرەو ھەرزەکارى سەردەمى ھەرزەکاریت بۆ منداڵەکت باس بکە.





پېشھاتەكانت دابنى

3

ھەرزە كاران لەوانەيە دڵخۆش نەبن بەو پېشھاتانەى كە داىكوپاوكيان چاوەرپيان لىي دەكەن. لەگەڵ ئەوەشدا، ھەرزە كاران پىيوستە بزەن كە داىكوپاوكيان چاوەرپى چەند پېشھاتىيكيان لە ھەرزەكارەكەيان ھەيە، وەك: نمرەى باش، رەفتارەى دروست و جيپەجىكردنى ياساكانى مال. گەر داىكوپاوكان پىشھاتى گونجاويان ھەييت، ئەگەرى جيپەجىكردنىشى لەلايەن ھەرزە كاران بەرزترە. بەبى بوونى پىشھاتىيكي گونجاو ھەرزە كاران ھەست دەكەن كە خىزان بەپىي پىيوست گرىنگيان پىنادەن.

ئاماژەكان بناسەوہ

4

بەشىك لە گۆرانكارى لە قوئاخى ھەرزەكاريدا ئاساييە، بەلام ئاماژەى قول و بەردەوام لە گۆرانكارى فيزيكى يان كەسايەتى لەوانەيە گرفت دروست بكات و پىيوستى بە گرىنگيدانى تايبەت ھەيە. بەتايبەتى ئەو كىشانەى كە پىيوستى بە چارەسەرى كارامە ھەيە. ئەم ئاماژانە بناسەوہ:

- زيادبوون يان لە دەستدانى كىشى زۆر.
- گرفتى خەو.
- گۆرنكارى خىرا و بەردەوام لە كەسايەتى.
- گۆرانى لەناكاوى ھاوړپيەتى.
- نەچوونى بۆ فيرگە.
- نزمبوونەوہى نمرە لە وانەكان.
- باسكردن و شوخى دەربارەى خۆكۆژى.
- نيشانەى بەكارھيئەنى كحول و جگەرە.
- شكاندن و دەرچوون لە ياسا.



پڙگرتن له تايبه تمه ندى منداله كهت

هه نديك له دايكوباو كان، گرفتيان له گه لّ هم خالّه دا هديه، واتې ده گن كه هه موو كارېك هه رزه كاره كه يان ته نجامى ده دات ده يت ته وانيش بيزانن. بو گه شه پيدانى منداله كهت له هه رزه كارويه وه بو قوناغى دواتر، پيوسته رپڙ له تايبه تمه ندى منداله كهت بگرى. گهر تيبينى ناماژويه كى خراپت كرد، ده توانى ده ستوهردان له و تايبه تمه ندييه بكهى تا كيشه كه چاره ده كهى. به لام به پچه وانه وه پيوسته ده ستوهردان له و تايبه تمه ندييه نه كهى. په يوه نديه كه سييه كانى هه رزه كاره كهت وه ك، په يام، ئيمه يل و ته له فون ده يت تايبه ت يت. هه روه ها ناييت چاوه روانى ته وه بكهيت منداله كهت هه موو بير و چالاكييه كانى خوى له گه لّ توّدا باس بكات. به لام به هو كارى سه لامه تى، پيوسته خيزان بزانيت كهى هه رزه كاره كهى ده چيته ده روه و كهى ديته وه، چى ده كات و له گه لّ كى ده چيته ده روه، له گه لّ ته وه شدا پيوست به هه موو ورده كارويه كان ناكات، ناييت چاوه رپڙ ته وش بكهيت كه توّ بانگيشت بكات بو ته و جوړه چالاكييانه.



مامه لټکردن له گه ل ههرزه کار

