

مووبه کردن له ناو مندا نان له قوتا بخا نه دا... ره زرا شوان

له زمانى كوردیدا، هه موو ئه م وشانه (مووبه کردن، كه هه گایى کردن، ملهوئى کردن، خه سه پانندن، خه زرا کردن، شه انگه زى، زه ره به هه نان، خه اادان، چه قاو سهووى کردن) گهر يهك م به سه تيش نه گه يه نن، به م واتا و م به سه ته كانيان له يه كه وه زه نه نزيكن. هه موويان به ره فتار و هه سه كه وه ته نا په سه ند و نه خوازارو به كارد هه نه رن. زياتریش وشه (مووبه کردن) و (كه گایى کردن) و (شه انگه زى) باون و به كاريان ده هه نين.

وشه م سه ووبه كرن، به رانبه ره به هه ردوو وشه (موبه ينگ) و (بيولينگ) ي زمانى ئينگليزى و به رانبه ره به وشه (التنمر) ي زمانى عه ره به يه... خو نه ندن وه ي ئه م نووسينه مان گه رنگى و سه وده كه زه ره به دايكان و باوكان و مامه ستاكان هه يه.

مووبه کردن چيه؟

مووبه کردن يا كه گایى کردن، ره فتار و هه سه كه وه ته كه دز وه و نا په سه ند و نه خوازاروى توندوتیژی و شه انگه زى و ده ژمنكاريه. به كاره نهانى توانا و هه نه. خه اادان و خه ده رختن و زه ردارى و زه ره له ك کردن و خه سه پانندن و خه زرا ك کردن و هه راسان کردن و به زار کردن و ده ستره ته ك کردن و گه چه ك کردن و شه په فره شتن و ته نگه به هه چه نين و هه سه ك کردن و ترساندن و ته قاندى كه سه كه يان كه ساننه كه، له لايه كه سه يا كه ساننه كه مووبه كار وه. كه به ئه نهقه ست به م به سه ته زه ره و ئازاردانى جه سه ته يى و ده روونى كه سه يا كه ساننه كه مووبه له كراو (مووبه به سه ركراو).

مووبه کردن ئه وه ده گه يه نه، كه ناهاوسه نگی و نا به رانبه ريه كه له هه نه و له تواناى كه سا يه تيدا، له نه وان مووبه كار و مووبه له كراودا هه يه... مووبه له كراوان به زه ره كه م توانا تر و كه به هه نه ترن له رووى جه سه ته يى و ده روونيه وه. به يه مووبه كاران ئه م ناهاوسه نگی و نا به رانبه ريه ده قه نه وه و كه ساننه كه هه ده به نه رن، كه به ده سه ته تن و به هه نه، يا تا راده يه كه ترسه نه كن و له توانا ياندا نيه، به زاره كه يا به جه سه ته يى به ره گرى له خه يان به كه نه رووبه وه مووبه كاران به نه وه.

كه واته مووبه کردن، شه وه يه كه له شه وه كانى شه انگه زى و توندوتیژی و خراپه كاری و ئازاردانى جه سه ته يى و ده روونى مووبه له كراو له

لایډن مووبه کار و. مووبه کړدن کښه یو کی توندوتیژی زه م ترسیدار، دوزمنایه تی و ته سه ندنو و ل ل د ک و ته و. به دیارد یو کی و یرانکاری ناود به، که کاریگری و کار ساتی نه رنی جسته یی و د روونی به سر که سی مووبه لیکراو ده نه. تا نه و راد یی ه نه جار مووبه کړدن د به ته ه ی خ کوشتن. گه به توو به زووی به ری ل نه گیر و چار به نه کر. نه نجامی که ش کانه یی زیاتر گه ور تر و م ترسیدار تر و قوو تر د به نه و، دوور نیی که که نتر نه کرڼ و کار ساتی نه خوازراویان لیکه و ته و.

له نه م دا، به تایبه تی ل و اتانی ه ژار و به کاریدا، ل و و اتان نه ش که ناژاو و شه و ناسایش و سه قامگیریان ته دا نیی و یاسا و دادگا کانیان به د سه اتن، چ نه دین گروپی چ کداری و مووبه کار و با ته چی و مافیا و پیاو کوژ و ج به و ر به و دز و در زن و ز به دار و رف نه و د ستره ژیکه و که نه گاه نه و به او بوو نه ته و. گروپه ئیسلامیه به و شت و نام به رد و تیر ریسته کانه یی ل ریز به ندی په شه و ی نه م سته مکارانه دان. که سته م کی زه ل خ کی د که ن و پار یان ل و به رد به گرن، مندا و گ نه و کچان به بارمته به ند که ن و داوای پار یو کی زه د که ن به نازاد کردنیان، نه گینه د یانکوژن. ه نه شه د که ن و ترس و ته قینیان خستوون ته ناو خ کیی و. ه موو نه م ر به فتار ق نه و نه و نام به ردییان، د چنه بواری مووبه کړدن و ز به رداری و که نه گای کړنه و.

مووبه کاران ه مهش ل ره سی سیاس ته ترساندن و ته قانندن و ه نه شه کردنی راسته و خ یا ناراسته و خ و، که سانی تر ه راسان و به زارد که ن و نازاری جسته یی و د روونیان د نه. ل وانه یی تووشی گرفت و نه خ شه د روونی ترسناک و دره ژخایه نیان بکه ن.

مووبه کړدن ل گه ل شوین دا ه ی، ل قوتا بخانه، ل فرمانگاگان، شو نه کار کړدن، ل شه قام کهان، ل زانکه کهان، ل یان کهان، ل یاریگاگان، ل گه ل شو نه دیکه دا.

باس کړدن و ل که نه و ل مووبه کړدن و ل ج به کانی و ل ناکام کانی، باسه کی فر لای نه و قسه ی زه ه نه د به و به نووسینی چ نه دین په رتووکیش که تایی نایات. نه و ی نه م ل نه نووسینه ماندا م به ستمانه، مووبه کړدن ل ناو مندا نه دا، به تایبه تیش ل ناو قوتا بیانی ق ناغه کانی قوتا بخانه ی به نه ته دا. که به (مووبه کردنی قوتا بخانه یی) ناود به. که بوو باسی نه م سه رد نه و گه ل لای نه سی سه رقا کردوون. به د که م نه نووسه ران په په رانی کوردمان ل بواری په رو به ردی مندا نه دا، ناو یان ل دیاردی مووبه کړدن داو ته و. که ل قوتا بخانه کانی کوردستان دا،

بوو ب ديارد يـ کی زق.

پناسی مووبـ کردنی قوتا بخا نـی:

زانای بـ ناوبانگ، پسپـری دـرووناسی منداـان (دان ئەلـیس) ی نـرویجی، کـ بـ باوکی دامـزرانـدنی لـکــینـو دـربارـی (مووبـکردن لـ قوتا بخا نـکان) دادـنـر.

(ئەلـیس) بـم شـوی پـناسی (مووبـکردنی قوتا بخا نـی) دـکا، کـ بریتیـ لـ:

“فتارـکی نـرنـی بـ ئـنقـست، لـ لایـن قوتا بیـکـو یا زیاتـر، بـ ئازاردانی قوتا بیـکی تر. کـ بـ درـژایی کات ئـنجام دـدر و چـند بار دـبـتـو. دـکر ئـم رـفتار نـرنـیان بـ وشـ بـ، وـکو: هـشـ، گـتـپـکردن، جنـودان. دـکرش بـ ئازاردانی جـستـی بـ، وـکو: لـدان، پاـنان، شـق تـهــدان. یان بـ بـ بـکارهـنـانی وشـ یا لـدانی جـستـی، وـکو: مـکردن، چاولـزـفکردنـو، ئامـژـکردنی ناشیرینی بـ ئـنقـست، بـ ئـوی لـ کـمـکـی دایـ بـ یا بـ رـکردنـوی وـامـی ئارـزووی”

مووبـکردن، رـفتارـکی تازـ نیـ، هـر لـ کـنـو، لـناو منداـانی قوتا بخا نـکان و گـگـکانـدا هـبوو. بـم لـ ئـمـدا ئـم دياردـی بـ شیوـیـکی مـترسیدار سـری هـداو و تـشـنـی کردوو و سنووری سروشتی بـزاندوو و ئـنجامی خراپی لـکـوتـتـو. نیگـرانی و ترس و دـکـاوکـ خستـتـ دـروونی دایکان و باوکا نـو.

لـکـری دـرووناسی ئینگلیزی (کـی) لـ ساـی (۲۰۰۱) دا، لـکوـینهـوهـکی دا لهـژـر ناوی (مووبهـکردن له قوتا بخانهـکان) دا ئـنجام داو، بـی دـرکـوت کـ ساـانـ (۱۶۰) هـزار قوتا بی بـ هـی مووبـکردن و ئازاردانی جـستـی و دـروونیـو، لـ لایـن هاوـکانـیان و مامـستاـکانـیانـو، وازیان لـ خوـندن و لـ قوتا بخا نـ هـناون.

لـ ئـمـدا مووبـکردن و کـگـی و یاخیوون و سـرپـچیکردن، بوونـتـ کـشـی زـقی رـفتاری و رـوشتی و دـروونی قوتا بیان لـ زـربـی قوتا بخا نـ بنـتـیـکان و ئامادـیـکان دا. ئاکام و شوـنـواری نـرنـیان لـ دـروونی قوتا بیان دا جـهـشتوون و کارـتـکردنـکی خراپیان لـ سـر پـرـسـی فـرکردن و خوـندن لـ قوتا بخا نـکان دا هـی. گـیشتوونـتـ ئـو رادـیـکی سنووری رـزی پـویستیان، لـ نـوان قوتا بی و مامـستادا بـزاندوون. پـشـلی یاساکانی قوتا بخا نـیان کردوون. قوتا بیان قسـی ناخـش دـکن و

ههـ بـ سترای خراپ له سـری.

۴- مووبـ کردنی ئـلیکترـنی: بـ (تهـلهـفـن و ئینتـرنـت) لهـم جـرـ مووبـ کردنـدا، مووبـ کار بـ ئازاردانی مووبـ لـکراو، تـکنـلـژیا بـ کار دـهـنـ، وـکو تـلـفـن و ئینتـرنـت بـ نموونـ: ناردنی نامـ و کـمـنت و جوـن و هــشـ، بـ تـلـفـنـکـی یا لهـ ری ئیمایـلـکـی و، یا بـاوکردنـوی وـنـ و قسـی ناشیرین لهـ فـیسبووکـدا، هـتـد.

۵- مووبـ کردنی سـکـسی: ئـم دیاردـی، رـوشتـکی مـترسیدار و قـزـوـنی ناو کـمـمـ و لهـوانـیـ بگاتـ رادی تاوان، ئازارـکی زـری دـروونی مووبـ لـکراو دـدا، دـشـش دوژمنایـتی و تـسـندنـوی و کوشتنی لـیکـوتـوی. دـشـش کـسانـکی بـتاوانیش ببـنـ قوربانی، کـ لهـ نـزیک و لهـ دوورـوی، پـیـوـندیان بـم کارـساتـوی نـبـ.

۶- مووبـ کردنی رـگـزـپـرستی: مووبـ کردنـکی ترسناکـ، کـ بـ هـی جیاوازی نـتـویـ یا بـ هـی جیاوازی رـنگـی پـستـوی، مووبـ کارانی رـگـزـپـرست، ئازاری جـستـی و دـروونی، قوتابیان ناسنامـ جیاوازی نـتـویـ یا رـنگـ پـستی دـدـن.

هــکارـکـانی مووبـ کردن:

یا راستر وایـ بــین، چی وا لهـ مندا دـکا، کـ ببـ بـ مووبـ کار؟ چونکـ مووبـ کردن رـوشتـکی سروشتی نیـ و دیاردـیـکی بـ ماویـ رـمـکـیش نیـ. بـ کورتی و بـ چـی لهـم خاـانـدا، هـکارـ سـرـکیـکانی تووشـبوون، بـ مووبـ کردن و شـانگـزی و دوژمنکاری و کـگـایـی دیاری دـکـین:

۱- هـکاری سیکـسـیلـژی: بـ زـری مووبـ کاران لهـ ناو ئـو خـزانـ هـزارانـدا هـدـکـون، کـ کـشـی ئابووری و بـکاریان هـیـ و پشتگوـ خراون و لهـ زـر خزمـتگوزاری بـبـشـکراون، لهـ سایـی دـخـکی سـسـیـلـژی دا، کـ مـودایـکی فراوانی جیاوازی، لهـ نـوان توـژـ کـمـایـتیـکاندا هـیـ. لهـ بارـی سايـکـلـژیشـوی، بـ زـری مووبـ کاران، بـ تایـبـتیش سـرکردـکانیان، کـسایـتی بـهـزن و لهـ کـسانی سیکـپاتی دژ بـ هـمووانن، دـدـق و بـوژدانن، سـز و بـزـیان بـ کـسدا نایـتـوی.

مووبـ کاران بـ زـری گروپی مافیا پـکـدـهـنن، یا دـچـنـ پا ئـو گروپانی کـ هـن.

۲- هـکاری پـروـردـی: فـرامـشـکردن و پـراوـزـکردنی مندا، هـیـکی گـورـیـ و زیانـکی زـری هـیـ، هـندـ لهـ دایکان و باوکان بـ هـی سـرقاـییان بـ کارکردنـوی، وـکو پـویست منداـکانیان

پروړوږدې نه کړدوون و ټاگایان له رښتار کانیان نیی، له مېش
دڅنې سر مام ستایان و پروړد کارانی مام کانیان.
پروړاو لیکون و به هېند نه زانینی مندا، هېسې سړکین به
دروستبوونی کسای تیی کی نادرست و ناسروشتی مندا. به
وړگرتن و فوړبوونی رښتار و رښتوشتی چووت و هېسې، به
دڅرخستن و څس لماندن، به شېو و شېواز کی ناست و
نادرست.

۳- هېکاری قوتا بخانېی: له ئم مېدا، له زړې قوتا بخانې کاند،
تونودوتیژی و ناک کی له نوان قوتا بیان و مام ستاکان، دوو هېندې
پېشتر بوون، به شېک له مام ستایان نابېلېدن له پروړدې نوی
مندایان دا، تا ئم مېش به شېواز کی کلاسیکی رښت و توندوتیژ
مام مېش له گڼ قوتا بیی کانیان د کڼ. به شېکیش له قوتا بیان سنووری
رښیان به زانودون له رووی مام ستاکانیان هېگې او نېسې و
د مدرېژی د کڼ سړیان.

۴- پروړد کړدن کی سقېت: به داڅو ک هېند له دایکان و
باوکان، شانازی به رښتاری دوژمنکاران و کڼ گای و زانېوونی
مندایان کانیان و د کڼ، رښتار کانیان دڅنې ریزې ندي
کڼ مېردی و ټازای تیی و. وای داد نېن ک مندا کانیان دې توان
بېن به سړکړدې مندا نې تر و زانېن به سړیان دا. گړ له
قوتا بخانې دا تووشتی کڼ شېک بوون، داک کی له رښتار هېک کانی
مندایان کانیان د کڼ. هانیا ن دېن و پیان دېن: "ئو وای
د رزیی کی پیا کړن. ئو ژنې کی پیا بکڼ".

رښ له دیمانې کدا له یېک له کڼا تېلې فزیی نې کانی
کورستان دا، گو م له قسې یې کی سړی مام ستای کی باخې یې کی
مندایان بوو، ک وې: "مندای کی کو هېموو رښک له مندا کی
کچی دې دا، بانگی دایکی کو کڼ مان کرد و تېمان گېاند، کچی دایکی
کو کڼ، زړ به ټاسای و وې: "قېچیک با له ئستاو له بېدا و
زانې به سړیدا، ئو کچې ټام زای خېی، بڅ و بمر هېر
به کو کڼ م" سړی ک دایک ک جیاواری د کڼ و پشگیری له
کو سلالی و له ټام زاسالاری و له ستم و سړکو تکرني کچ کی ساوا
د کڼ، نه کو کڼ کی و نه کچ کڼ ش، نازان ک هوس رگیری چیی و
داهاتووش چیی، به و شېو نادرست و ټامی گلی یی و گازندې
مام ستاک کی دای و. به داڅو تا ئم مېش ئم ئم قېچیک تیی
کڼ نې پړستی و ټاسایریی سا ټر نه بوو.

۵- کڼ می بېوا و متمانې بڅنې بوونی مندا نې: گڼ له مندا نې
کڼ شې بېوا و متمانې بڅنې بوونیان هېی. یا خېان به کڼ م

د زانن. ئېمېش به نژانینی دایکان وباوکان و به پړوړوړدې کړدنی نادروستی مندا ګانیاں د ګوښوونې. له مندا پیو و و مندا ګانیاں رانه هېناون کې متمان و به وایان به ځیان هې و بتوانن پشت به توانا ګانی ځیان بېستن و ځیان روو بېووی کېش و گرفت ګانیاں بېنو و. بېی د بېنین هېند له مندا ګانی موو بېکار، د ګیانو و هېز و توانای ځیان د رېخېن و ځیان بسلمېنن و سرنجی کېسانی تر به لای ځیاندا رابکېشن، ګر له سېر شانی مندا ګانی دیکېش به.

۶- توندوتیژی ځانې: نېوونی څشویستی و رېز و رازیبوون له ناوځ زاندا، یا شېر و هېرا و ناکېکی و ناژاو و ناکېکی ناو ځاندا، کاریګر پیکې زېری نېرنی له سېر مندا ګان هېی. له ئېمې و له داهاتووشدا رنګدانو وې خراپئان د بېت. لایکې کېش و مندا ګانیاں به رازی بوونی (قه ناء تکریدن) به ئو وې هېیان رانه هېناون. به ئو وې ئیریی به هاو یکانیاں نېرن کې له ځیان باشتړ و داراترن، یا له قوتا بخاندا ئاستېکی زیرکې بېرتریان هېی و نومرې بېرتر به دېست د هېنن. ګر قوتا بیک ئیریی به قوتا بیکې هاو پې بېر. له وانې یې موو بې بکاتې سېری و ئازاری جېستېی و د روونی بدا، به زارکې هېستی بېندار بکا. به نموونې: کې کچې قوتا بیکې هاو پې، قژکې بېی کېر دوو بې و ستایلکې جوانی به قژکې داناب، ئېم ئیریی پې دېبا و له وانې یې موو بې بکاتې سېری و قژکې تېک بدات.

۷- له ځای بای بوون: زیاد پېی له نازپېدانی مندا، وای له دېکات کې له ځای بای بېت و رېز له هېست و رای جیاوازی کېسانی دیکې نېگرېت. له قوتا بخاندا و هېست دېکات له هېموو هاو پېکانی زیاتر و باشتړ، پېز له دېدا و موو بې بېسېر هاو پېکانی دا دېکا، واش رانه هاتوو، کې ګلېی و رېخنې قبوو بکا یا بېخېدا بچېت و و هېپېکانی راست بکات و. د بېتې (کېسایې تیپکې نېرګزی) څې پېرستی کېسند وېست.

۸- هېکاری یاریدې ئلیکتر نیېکان: یا دېتوانین بېن هېکاری شېشې تېکنې لېا، له ئېمېدا له بېشی هېرې زېری ما پېکان دا، بېجګ له تېلېفزیو نی رېناو پېنګ چېندین ئامېری مېدېرزمی ئلیکتر نی یاریکړدنی مندا ګان هېن. مندا هېمېش ځزدېکا، کې لاسای پېوانې سېر کېش له توانا بېدېر ګانی ئو و فیلمانې بکات و، کې خوویان بې سېیکردنیا نېو ګرتوون، فیلم کانېش بېرنامې دا ژراون، بې زېری له سېر چېمکی سېرکېشی و پشېستن بې هېزی ځایې له توانا بېدېر و سېرکېوتن و زاپېوون بېسېر نېیاران دا کېتایان دې. مندا ګان له رېی نمایش و بېنینی،

فیلم و سیدی کانیان ئم سـرکـشیان دـبینـ. کـ بـ زـری
توندوتیژی و شـ و زاـبوونیان لـخـگرتوون. منداان ئو توند
و تیژیان بـ هـیـکی خـشی و رابواردن دـزانـ. بـ هـمان شـو لـ
قوتابخانـکان دا، لـگـ کـسوکار و هاوـکانیان دا، لاسایی سـرکـشی
و رـفتارـکانی پاـوانـکانیان دـکـنـو.

لـرـدا رـی دایکان و باوکان ئو ویـ کـ چاودـری منداان کانیان بـکـن
و بزنان کـ سـیری چی باـتـک دـکـن، ئو فیلم و بـرنامانـ
پـروـردـییان بـ هـبـژـرن و دـستنیشان بـکـن، کـ یارمـتیان
دـدـن بـ راستکردنـوی هـکانیان و بـ چاندنی رـفتاری جوان و
رـوشتی بـرز و بـ پـیـوندی هاوـتی و دـسـزی، بـ هاوکاری
چاکـخواری.

۹- مووبـکاران منداانی لاواز هـدـبـژـرن: مووبـکاران بـ زـری
مووبـ دـکـنـ سـر ئو منداانـی کـ لـ خـیان لـ رووی جـستـیی و
دـروونیـو لاوازر و بـ هـزترن. دـرـقـتیان نایـن و توانای
رووبـووبوونـو و بـرگری کردن لـ خـیان نیـ.

بـیـ پـویستـ مندا فـری زمانی جـستـ ببـ، کـ فاکتـرـکی گـرنگـ لـ
گوزارشتکردن لـ بـوا و متمانـ بـخـبوونی مندا. چونکـ متمانـ
بـخـبوون قـغانـکـ، کـ خاـوـنـکـی لـ گرفت و بـسـرهـاتـکانی
رـژگار دـپارـزـت. پـویستـ منداانـکانتان وا فـرـبـکـن، کـ
لـبـردـم نـیاران و مووبـکاران دا، سـریان دانـگـرن و شانیان
شـنـکـن و گز و مات نـبن. بـ ترس و بـ چـکـرـکردن لـیان،
چاویان ببـنـ ناو چاـوـکانی مووبـکـران و وا خـیان پـشان نـدـن،
کـ داماو و بـ دـسـاتـن و بـ هـزن و هیچیان لـدـست نایا.

پـویستـ ئو و شـ بزنانین، کـ مووبـکاران خـشیان، بـزـری قوربانی
مووبـکردن، بـ منداای مووبـکراوتـ سـریان و توندوتیژیان
بـرانـبـرکردوون و ئازاری جـستـیی و دـروونیان چـشتوون. لـبـر
ئو وای کـ هیچ چارـسـرکیان بـ نـکردوون، لـوانـیـ ئو ستـمـی
لـیان کراو، بووبـ بـ بیرـوـریـکی تا و بـ گرـکوـری
دـروونیان. دـیانـو تـیـ خـیان بـکـنـو و داخی دـی خـیان بـ
کـسانـکی بـ تاوان و بـ دـسـاتـ بـزـن.

نیشانـکانی قوتابی مووبـلـکراو:

دایکان و باوکان و مامـستاکان، لـ ماـو و لـ قوتابخانـدا،
دـتوانن بـ وردی تـبینی ئو گـانـکاریـ نائاسایان بـکـن، کـ لـ
رـفتار و رـوشتی قوتابیـکانیان دا سـریان هــداون و
دـرکـوتوون. سـرـرای دـرکـوتنی هـند لـ نیشانـکان، کـ بـگـن و
ئو دـگـیـن، کـ منداانـکیان یا قوتابیـکیان، مووبـی لـکراو

و بـتـ قوربانـی ئـم دیاردـ نـخـوازاوـ. بـ کورتـی ئـمانـ هـندـکن
لـ نشانـکانـی مندائـی مووبـلـکراوـ.

۱- دابـزینـی ئاستـی خوـندن و ئاکادیمـی قوتاـبی مووبـلـکراوـ،
هاتـنـ خوارـوـی نومـرـکانـی، کـم کـشـش کردنی، بـ باشـی
جـبـجـندـکردنی ئـرکـکانـی قوتاـبخانـی.

لـ لـکـکـینـوـیـکی پراکتیکـی دا، کـ زانکـی (فهرجینـیا)
ئـمریکـی ئـنجامـی داوـ، بـیان دـرکـوت، کـ ئـو مندائـانـی لـ
قوتاـبخانـی کـدا کـ ژینگـیـکی سـختـی توندوتیژـی تـداـیـ، لـ
تاقیکردنـوـ گشتیـکان دا، نومـری نـزمتـر بـ دـستـدـهـنـن،
بـراورد بـو مندائـانـی کـ لـ قوتاـبخانـی کـدان بـرنامـی دژـ
مووبـلـکردنیان هـیـ.

۲- ئارـزووی تـنیایـی و گـشـگیری و تـریکی و تـکـکـ نـبوون دـکا،
لـ هاوـکانـی و کـسوکاری، لـ ماـوـو و قوتاـبخانـدا، لـیان دوور
دـکـوـتـوـ.

۳- متمانـ و بـوای بـخـی و بـ هـموو ئـوانـشی کـ لـدـوـروـری
دان نـماوـ.

۴- گـر مووبـلـکردنـ بـ سـری، جـستـیی بووبـ، شوـنی لـدان بـ
جـستـیـوـ دیارـ. وـکو: شینبوونـوـ، سووربوونـوـ، ئاوسان،
رووشاندن و برین لـسـر دـموچاوی یا لـسـر دـستـکانـی دیارن و
بـگـن بـ ئـوـی کـ لـیان داوـ.

۵- ئارـزووی خواردن ناکا و نایاتـ سـرخوانـی ناخواردن، کـشـشی
دا بـزیوـ.

۶- بـزاری پـوـ دیارـ، رووگـشی و رووخـشی و خـشی و خـندـ و
پـکـنـنی نـماوـ.

هـناسـی قووـ هـدـکـشـ، هـست بـوـ دـکـرـ کـ کـشـ و گرفتـکی
دـروونی هـیـ.

۷- کـرـستـ و پـداویستیـکانـی و شتـکانـی قوتاـبخانـ و با بـتـکانـی
یاری پـکردنـکانـی وندـبن و زـر جاریش پارـکانـی دیارنامـنـ.

۸- بـشـداری لـ چالاکیـکانـی قوتاـبخانـدا ناکا، حـزیش ناکا بـچـ
بـ قوتاـبخانـ.

۹- بایـخ بـ رووخـساری و بـ خـجوانـکردن و بـ رـکـوـپـکی
جلوبـرگـکانـی ناداـ.

۱۰- تووشـی خـوزـان و کـمخـوی و خـونبینـی ناخـش و راجـلـکان بووـ،
دیـ و درنج و مـردـزمـ و دـعبای ئـفسانـیی ترسناک دـنـ بـرچاوی
و لـ خـو رادـچـنـ.

۱۱- هـمیشـ دـترسـت کـ بـ تـنیا بـچـت بـ قوتاـبخانـ و بـ تـنیا
بگـتـوـ بـ ماـ.

۱۲- زږل قوتا بخان دواډكډو يا ناچ، در و بيا نووی هېلېستراو بې نچوونی بې قوتا بخان د هېلېستراو، حېرش ناکا باسی خوښندن و قوتا بخانې لې بېرسن.

۱۳- لې سیمایدا، دږدكډو ك ترسكې بېپاساوی هېلې و گړفتكې گډورشي هېلې.

۱۴- تووې و توندوتیژ و زږ دگړی، خو و رږفاركانیشي گډاون و ئاسایی نین.

۱۵- زږ جاریش لې ئنجامی ترس و دډاوكډ دا، بې خډنویستی میز بې خډایدا دكا.

۱۶- ك لې پېكدا نامېلې بې تللېفډنكې یا ئیمایلېكې بې، تېكدچې، لېو دترس، ك مووبكاران هېلېشېان لېكردووی یا قسې ناشیرینیان بې نووسیې. ئم بېلگېلې بې ئووی، ك منداكډتان مووبې ئلیكرېنی دكرتې سړی.

۱۷- دووچاری خډمكې و كډم دووی بوو، زیاد لې پېویست هېست بې خډمباری دكا.

۱۸- ئارزووی گوگړتنی لې موزیک و گړانی نیې و سړی تېلېفزیېنیش ناکا. زږیش داغې لډدا و خېا دېباتو.

۱۹- لې کاتی قسېكردن و گفتوگډا، بې تووېی و گړیېو لېگډ بېرانېرېكې دا قسېدكا. زووش قسېكانی دېلېتو.

۲۰- بیر لې تېلېكردنېو لېو قوتا بیې یا ئو قوتا بیانې دكېاتو، ك مووبېان كړدنتې سړی و هېكاری ئازاركېشانېكېن. گړ توانای تېلېكړدنېو شي نې و كېسوكاری بې كېشكې نېزانن و بې زووی چارېسړی پېویستی كېشكې نېكېن. دكېش لېو زیاتر بېرگې ئازار دېروونیېكې نېگړ و بیر لې خېكوشتن بكا تېو.

چارېسړیېكانی مووبېكردن:

بې پارستنی منداكډانتان لې مووبېكردن، یا بې ئووی كې نېبډ مووبېكار، بې كورتی باس لې هېندې خاې گړنگ دكېین، ك یارمېتېدېرن بې دایكان و باوكان و بې مامېستاكان، بې لېناوېردن و چارېسړكړدنې دیاردې مووبېكړدنې خوازراو:

۱- پېروږدكړدنې منداكان لې دځكېسروشتی و تېندروستی دوور لې توندوتیژی. گډكړدنیان بې رېز و سږداری و خېشویستی و دېسږی و لېبووردن و بېخشین.

۲- شیرینكړدنې متمان بېخېوونی منداكډانتان و هاندانیان بې شانازېكردن بې هېز و توانیان و رېزگړتن لې كېسایېتیان. هېرگیزیش خېان بې كډم و بې دېسېات نېزانن.

۳- دروستكړدنې پېوړندی هاوېتې لې ناو خېزان دا، لې كېش و

بەد و ناشیرین و ناپەسەند و بە شەخوازی و دژمنکارییەکانیان
نەکەن، بە تایبەتیش لە بەردەم مامەستایان و هاوێکانیان دا.
۱۰— پەویستە بە باشی کەنتەرەیی ئێو بابەتانە بکەن، کە
منداڵەکانتان لە تەللەفزییەن و ئینتەرنەت و ئایاپاد دا سەیریان
دەکەن. بە تایبەتیش ئێو بابەتانە کە دەبنە هەکاری دروستبوونی
توندوتیژی و شەوانگەزی و مووبەکردن و زانیبوون بەسەر منداڵانی
تردا.

۱۱— داوا لە منداڵەکانتان بکەن گەشتە بە هاوێکانیان نەکەن،
ئێرەیی بەکەسیان نەبن، هیچ کەسەکیان بە کەم نەزانن. هەمیشەش
لەگەڵ باش و خەرخوازی و هاوێتە دابن. هەرگیزیش بە چاوەکی
کەمتر لە هاوێ خاوەن پەداوێستییە تایبەتیەکانیان نەوانن.
۱۲— پەویستە قوتابخانەکان، هەر وەک چۆن ساڵانە پشکنینی مەودای
بینینی چاوەکان و رادەیی بیستنی گوێیەکان بە قوتابییەکانیان
دەکەن. هەر بەم شەوێش ساڵانە پشکنینی دەروونی و دەماری بە
دەخی دەروونی قوتابییەکانیان بکەن. پەویستە ئێویش بزانی، کە
تەندروستی دەروونی بە منداڵان بە تەواوی وەک تەندروستی جەستەیی
پەویستە. نەخەشییە دەروونیەکانی منداڵان لە ئێنجامی لە رە
دەرچوون و چارەسەرەکردنیان دەبنە نەخەشیەکی درەڤخایەنی
هەمیشەیی. گەر لە سەرەتاوە دەستەنیشان بکەن، چارەسەرکردن و
لەناوبردنیان ئاسانە.

۱۳— پەویستە قوتابخانە، لە ناو گەشتەپانی قوتابخانە و کاتی
یاریکردن، لە ناو پەلەکانی خۆندنەدا، بە وردی چاودەری
هەسۆکەوت و رەفتارەکانی قوتابییەکانیان بکەن.

۱۴— پەویستە لە زەربەی قوتابخانەکان دا (رەنماییکاری دەروونی و
پەرورەدەیی) و (رابەری کەمەپەییەتی و چاکسازی) شارەزا و پسپەر
هەبن. بە چارەسەرکردنی کەشەکانی دیاردەیی مووبەکردن و
شەوانگەزی و کەشە دەروونیەکانی قوتابییەکان.

۱۵— پەویستە منداڵەکانتان فەربکەن کە هیچ قسە و راز و کەشەپەکتان
لەنەشارنەوێ.

تەبتوانن هەر لە سەرەتایەدا نەوێ و بەری لەبەگرن و بە هاوکاری و
هاوایی لەگەڵ قوتابخانەکە دا چارەسەری پەویست گونجاوی بە
دەبنە و گەورەتر نەبەتەو.

بەرنامەی (ئەلەیس) بە لەناوبردنی مووبەکردن:

بەرنامەی (ئەلەیس) کە لە لایەن زانای دەروونناسی نەرویجی (دان
ئەلەیس) وە دانراوە، ئامانجی ئەم بەرنامەیە لەناوبردنی
مووبەکردن و یارمەتیدانی منداڵان بە ئێوەی کە بە شەوێکی
باشتر بژین، واش لە ژینگەی قوتابخانە بکەرەت کە زیاتر ئەرەنی

بـتـ،

بـرنامـی ئـلـیس لـ زیاتر لـ (۱۲) وـلـات لـ جیهان دا
بـکارهـنـرا، لـکـکـیـنـد وـکـان ئـو وـیـان دـرختـ، کـ دـخـکـانی
مووبـکـردن لـ و قوتا بخانـی کـ لـ ماوـی دوو ساـدا، ئـم
بـرنامـیـیـان تـپـاندا جـبـجـکـردن، مووبـکـردن بـ رـژـی لـ
(۵۰%) پاشـکشـی کرد. گـرنگـترین بـشیش لـ بـرنامـی ئـلـیس، بریتـیـیـ
لـ هانـدانی گـواهی ئـ و گـواهدـرانـ یا (زـرینـی گـرنگ) لـ و
قوتا بـیـانـی کـ دوو چاری مووبـکـرن نـبوون و مووبـکـشـیـان بـسـر
کـسـدا نـکـردبوون. ئـم بـرنامـیـش لـ ماوـی چـند ساـکـدا بـ
کرداری دـکـرت و وـستانیش دـکـوتـ نـوان ساـکـانی کارـکـو، بـ
هـکـسـنگانـدی دـرئـنجامـکـانی و بـ پـوانی رادی کارـتـکـردنی لـ
کـمـکردنـو و بـاوبوونـو و دیاردی مووبـکـردن و وشکـردنی
سـختی شوـنـوارـکـانی.

بـ ئـو و بـرنامـی چارـسـرکـردن کاریگـر بـ، پـویستـ ئـم کارانـ
بـگـرتـو:

۱— هـشـیارکـردنی مامـستایان و دایکـان و باوکان و
قوتانیـکان، کـ مووبـکـردن چـیـ و مـترسیـکـانی چـین.

۲— بـشـداریکـردنی کـمـگـی شارستانی و هاوبـکـکان و
دامـزراوـیـکـانی قوتا بخانـ لـ رووبـروو بوونـو و لـ ناوبردنی
ئـم دیاردـی.

۳— پـروـردـکـردن لـسـر هاوـاتی بوون و رـوشـی شارستانی، بـخـرـنـ
پـرگـرامـکـانی خوـنـدنـو.

۴— بـ توندی چاودـری کردن و وریایـی پـروـردـی بـ بـ زووی
دـستنیشـانـکردنی دـخـکـانی مووبـکـردن.

۵— بـ هاوبـکـشی لـگـ پـسـپـرانی دـرووناسی دا، بـرنامـیـکی
چارـسـرکـردنی تـکمـ بـ مووبـکـردن دابـنـر.

۶— دانانی بـنامـیـک بـ کارکردن، کـ تـپـدا مافـکان و
ئـرکـکـانی هـموو لایـنـکان روون بکاتـو بـ شوـی پـیـوـندبوونی
پـوست کـ هـمووان پابـنـدن بـ بـوانامـکـ، هـمووانیش بـشـداری
لـ داکـشتنی دا بـکـن و واژـی لـسـر بـکـن.

۷— دانانی چالاکـی هاوسـنگ، کـ گـرنگی بـ گـشـکردنی متمانـ
بـخـبوون بدات و جـخت لـسـر رـزگـرتن لـ خود بکا.

۸— هانـدانی قوربانـیان (مووبهـلـکـراوان) بـ بـردـوامـی
پـیـوـندی کردنیان لـگـ پـسـپـران دا، کاتـ کـ مووبـکـرتـ
سـریان.

۹— ورووژانـدی گـفتـوگو لـ پـلـدا و قـسـتنـو و یارکردنی
پیداگـجـی (پـروهـدهـی) لـ میانـی رـی قوربانـی کـ مووبـکـار

ئەم رەببى بىنەت، تا لى ھەببىستى موبىل كىردىن دا، ھەست بى ھەستى خەلى بىكات.

بى داخەبى كە رەببى ھەندى لى داىكان و باوكان، وەكو رەببى پەلىسى لىھاتوو. تەنھا زمانى فرمان دىزانى (بىخوئە، بنووس، بىخ، خوت بىش، بى بىخو، زوو ھەببىس، وا بىك، وا مەك، ھەتد) بى ئۆبى ئۆبى بزانى، كە ھەندى لى مىندا بىكەنىان لى گىرت و كەشەبىكى ئۆتەبى مەترسىداردان، كە ھەببىش لى ھەممو ژيانىان دىكەن.

وەكو دىبەن ھەمىش (پاراستىن باشتر.. لى چارەسەركەن) پەلىستە داىكان و باوكان و مامەستاكان بى جەدى لى مەترسىبەكانى دىاردەبى موبىل كىردىن و كەبەگەبى و شەبەگەبى تەبەگەن و لى بىرچاوى بىگەن. بىر لى چارەسەركەنىان، پەلىستە بى وردى پەشكەن بى دىخەكانى بىكەن، ئىنجا بى پەبى ستراتىبەبى تەكى روون، پەلان و بىرنامە بى چارەسەركەنىان دابەنەرن. خەزەگەش ئەم ستراتىبەبى، سىمەبى پەزەبىكى پەروەردەبى تەواو لىخەبەگەت، بى چارەسە و لى ناوبەردى دىاردەبى موبىل كىردىن لى قوتابخەنەكان دا، لى ھەممو رووبەكەو.

پەلىستەبىكى زەرىشمان بىو ھەببى، كە پەردەبىكى پەبىوئەبى بىھەز، لى نەوان مە و قوتابخەنە و دامەزراو جىاوازە پەروەردەبىكان دا بنىادبەنەن لى پەناوى جارەسەركەنى ئەم دىاردە ھەستىار و كارتىكەرن، لى ژيانى ئەمە و داھاتووى زانىارى و پەروەردەبى و كەمەبەبەبى و كەسەبەبەبى مىنداكان دا. ئەمەش ئەركەبىكى پەلىستە و بىرپەرسىارەبەبىكى چارەسەساز.. بى پەبى بىكەم لى ئەستەبى داىكان و باوكان و ماوستاكان داى.

رەزا شوان

نەروىچ: ۱۰ / يەلى / ۲۰۲۰

r.shwan@hotmail.com

(*) تا رادەبەبىكى سوودم لىم سەچاوانە و رەگرتوون:

۱- ماھى ظاھەرە التەنەر ، سەئە الدوېكات ، ۲۰۱۹ ، موقە : موزووع.

۲- ماھو مەئە التەنەر ، رەغب نەسر ، ۲۰۱۹ ، موقە : موزووع.

۳- ماھو التەنەر المەدرسى؟ غەدەر شەمس الدەن ، ۲۰۱۹ ، موقە : موزووع.

۵- ظاھەرە التەنەر عەلى الەفئال ، ھەفەئ عئار ، ۲۰۱۶ ، موقە : العرب.

۶- آئار التەنەر عەلى الەفئال ، سەلام سەمور.

- ٧- ظاهرة التنمر المدرسي ، دكتور: عبدالقوي القدسي.
- ٨- ماهو التنمر المدرسي ، الحسين اوباري ، ٢٠١٩ ، موقع : المنال.
- ٩- آثار التنمر على الصحة النفسية للأطفال ، احمد صالح ، ٢٠١٨ ، موقع : مقال.