

ٻاوك و ڊاڀڪاڻي چالاڪي لڳ ٻڙوڙدي منڊا ڪاڻيا نڊا ... وڙگڙان و ٺامڊا ڪردني: محمود حڪم چاوش

ڊامڙراوڙي ٻڙسٽالڙسي (Pestalozzi Stiftung) ٻڙ يارمڙتي لاوان و منڊاڙان و ڪڙمڙنڊامان لڳ هڙرمي نڊڙرزاڪسن ي ٺڙمانيا ڪڙرسڙڪي اهڙناڻي ٻڙوڙدي ٺامڊا ڪردبوو، ڪڙ تڙيدا ڊاڀڪان و ٻاوكان مڙشقيان لڳسڙر ٻڙوڙديڙڪي اسٽڙقينڊ و سڙلمڙندراو ٻڙ ڊڪرا، خاڻا ڪاڻي ٺڙو ٻڙنامڙي ٻڙ اهڙناڻي ڪردني ڊاڀڪان و ٻاوكان لڳسڙر ٺڙو جڙر ٻڙوڙديڙڪي ٻڙسڙڙاڻي تايڙتي لڳو ڪڙرسڙدا ٺڙنجامي ڊڊن، ٻريٽين لڳ:

ٺڙرڪي ڊاڀڪ و ٻاوكان وڙڪ مڙشقڙرڪ
چڻ ڊاڀڪ و ٻاوكان ڊوري مڙشقڙرڪ ڊبينن
ٻلان و هڙسوڙاڻي سيستڙمي خڙزان و ٻڙوڙبرڊني، سٽراتڙجي ٻڙ
ٻلاڻي ٺڙرڪڙڪاڻي ٺڙڙانڙي خڙزان
ٺوانا ڪاڻي منڊاڙان و پڙشٽيوڻي ڪردنيان لڳ ٺڙرڪڙڪاڻي ناو
ماڊا، ٺايا منڊا ڪڙم ٺڙتوانڙت چ ڪارڙڪ ٻڙ باشي ٻڙ ٺڙنجام
ٻڙڙنڙت؟

ڊروسٽڪردني هڙمڙي پيوڙنڊيڙڪان لڳ ٺڙگڙي چاوشوڙ، واٽڙ
ٻڙيوڙنڊي ٻڙ شڙوازي نيگاڪردن، گوڙلڙيڙڪتر گرتن و لڙيڙڪتر ڊوانڊن
ٻا و ٺڙريٽڙ ڪڙمڙاڙيڙتيڙڪان، چڻڊ پڙويستن و چڻڊ پڙويستمان
ٻڙيانڙ؟

سڻوورڊانان لڳ ٺڙوان جڙختڪردن و سزاداني منڊاڊا، چڻ مامڙڙڙ
لڳڙڙ لڊان لڳ ياساو و ٻڙنڊڙڪاڻي خڙزانڊا ٺڙڪڙين
مانڊووبوون و ڪڙنٽڙڙڙي سٽرڙس "فشار" و ٻڙلاوڙناڻي ٺڙو
مانڊووبوونڙ

ٺڙرڪڙڪاڻي قوتا بخانڙ ڊڊڙتڙ هڙڪاري ٻڙي ٻڙڪڙمي مانڊووبووني
ناو خڙزان

ٺڙرڪي ٻاوكان ڊڊڙ چي ٻڪڙن، ٺڙگڙر ...
هڙنڊڪ سڙچاوڙ لڳسڙر ٺڙم ٻا ٻڙتانڙ

ٻڙشڙڪي

“ئو كەسانە كە پەيان وايە پروژەردەيەكى بە ھەتتە و بە گىروگرفت بوونى ھەيە، لەخەياەكى قولىدا دەژين”.

ئاما نجي سارڻي کي ئم با بت وونکردن وى سيستمي پڙو رو رد يي،
 ڪا تيدا دايڪ و باوك ل ق ناغي جياوازي ثراني خزانيدا توشي
 ئرڪ و م اندوبوون ڪي ڪمتر لگ مندا ڪانيدان دن. هه ب ت
 ڪرت ئم سيستم پڙو رو رد يي ل گگي گفتوگ و گگين وي بير
 و اڪان و وونتربڪين و، ڪ چن دايڪ و باوك ل گگي
 پڙو رو رد يي ڪي استقين و هز و تواناي خان و مندائڪانشيان
 پت و بڪن و گگكاني لي ڪترت گگيشتن ئاسانتر بڪن.

ئاما نجا کا نی ئم ج ر ر پ ر و ر د ی ب م ش و ی و و ن د ک ر ن و :

- به‌هزکردنی گگگانی لایک‌کترت‌گگ‌یشتن لایک‌وان دایک و باوک و منداگگ‌کاندا
- توانای پ‌رو‌رد‌یی دایک و باوک زیاد بکر‌ت و پشتگیری لایک‌بکر‌ت.
- ج‌ری ب‌لاو‌نان و چار‌س‌ر‌کردنی گ‌یرو‌گرفت‌کان لایک‌وان ئ‌م دوو ن‌و‌ی‌دا
- ک‌م‌کردن‌و‌ی ستر‌س، وات‌ ماندوبوون و ه‌یلاکی دایک و باوک لایک‌گگ‌گگ‌کاندا

چەن دايك و باوك دەتوانن بـ پـروژـردـيـكـي استـقـينـ و مـتـدي
تايـبـتي منداـكـانـيان زانـستـيانـ پـروژـردـيـكـي بـكـن و بـهـيـوـئـركـي
ژانـيان ئاسانـتر بـكن.

چەن دايك و باوك ئۆيى خەيان و كەمەشەككە رەكەت پەرۋەردى
مندا ئۆگەنچىلەر دېيىن؟

د بـت سـر تا ئو بـين، ك هـچ پـرو رـد يـك بـ بـ ئـر ك و
رـحمـتـكـشـان نـايـتـ ئـنـجـام و باوـكـرـدن بـو ك گـورـكـردنـي
مـنـداـن كـار كـي ئـاسـانـ، تـنـيـا خـون و خـيـاـكـي گـورـيـ. لـرـدا
مـبـسـتـمـان لـ پـرو رـد يـ تـونـدوتـيـز، ئـتـرـتـي، نـرمـونـيـان و دـز
ئـتـرـتـيـيـ. دايـك و باوـك زـر جـار دـكـونـ ژـر فـشـاري دـروونـيـو،
ئـويـش بـهـي كـاريـگـري مـيـديـاكان لـسـر بـيروـايـان. ئـمـ وا دـكـات،
كـ ئـوان بـهـهـي گـورـدا بـچـن و خـاوـنـي بـيروـاكانـي خـيـان نـبن.
هـكـار كـشي ئـوـيـ، كـ ئـم دايـك و باوـكانـ لـو بـوايـدان، بـ
پـاكتـيـز كـردن و گـيـانـدنـي زـانـيـاري مـيـديـاكان بـ مـنـداـنـكـانـيـان
كـار كـي باش لـگـ مـنـداـنـكـانـيـانـدا بـئـنـجـام دـگـيـن و ئـگـيـ

است. قینا یان پشان ددښ. هاندک جار ئوان دکونډ هډی گورتر و لژر ئم کاریگرید دا خیان به هاووی منداکانیان له قوډم ددښ. ئم جر بیرکردنډو یی ملتدکی پړوړدیی هډی، چونک دایک و باوک ناتوانن بند هاووی منداکانیان، به کو دتوانن هډو بدن نیشاندډر و نموونیی بیا. ئاخر ئم نه له تمئی منداکانمانداین و نه دتوانین وک هاوویک لگ منداکانماندا ټټار بنوین و مامو بکین، چونک بهم جر ټټار سریان له دشوین و لگکی است. قینا خیان له ژیاناندا سخت ددکین، که دشت زډر جار توشی هډی گور له کممگدا بن.

کوات دایک و باوک دبټ همیش نموون و لگنیشاندډرین. به پچوانی ئم هاوکش یی ئوان ټټی خیان وک پړوړدکار بزر دکډن و منداکانیشیان لگکی است. قینا خیان له دسدډډن. به نموون هاندک دایک و باوک له لاین منداکانیانو به ناوی خیانو بانگ دکرډن، ئم کارکی است نیی. مندا دبټ هډست بهو بکات، که له خزانکیدا دایک و باوک خاوی بیاردانن، نهک مندا، ئگر نا، ئوسا ئو مندا سړی له دشوټ. بهگومان ئم ټوانینډ دژی ئو بیروای ناوستو، که مندا حډر و ئارزووکانی خی دډرنه بټ، بهکو گرنگ ئو یی، که دایک و باوک ټټی خیان وکو مشفکرکی (Coach) دووگکی (تپډن) ببینن.

مشفکرکی تپډن دبټ به مشق یاریزانن کانی ا بهنډت و لگکانی یاریزانیان پشان بدات، هروها بیا یوونبکا تو، که چن ئوان له میدانی تپډنډا سړکوتوو بن. کوات دایک و باوک دبټ چ له بواری پسپړی (پرفیشی نالټی) و چ له بواری سډاری (عاتیفی) دا نیشاندډر و یارمټیدډر بن، ئاخر ئوان دبټ پلانی خزانن دابنډن و کاروباری پړوړدیی منداکانیان له ست بگرن، هروها بهرپرسیارټی خزان وک ئرککی سډرشیان ببینن. ئم وادکات، که پیو نډییک کی توندوت له نوان دایک و باوک و منداکانیاندا دروست بټ.

پیو نډییک له سډر بناغی ئم چوار خا پتووتر و بههزتر دبټ:

- هموو ئندامکی خزان دبټ به لډو مامووی له گدا بکرت، لډی یکتريگرتن پیو نډییکان بههز دکات،
- کاتی خش له گدا مندا ټټر، بهتایبټی له کاتی پشودا کاتی خش بردن سډر لای مندا بهواب یکتريکردن بههز

دځکات،

▪ ئېمېش توانای بډوابځېوون لځ منداځدا بډهز دځکات،
هاندانی مندا بډ زیاتر بډوابځېوون لځ تېمېنی منداځیو
دست پځ دځکات

▪ هډموو منداځک کډ هډست بډ ځڅوښتی لځلایځ دایک و
باوکیډو دځکات، ئارامی دځروونی و جځرک لځ پشتیوانی
دځچځځت.

ځڅوښتی دځبځت بډ څوځوځی ځاستوځ پځشانی مندا ځ بدرځت.

پځنج ستراتیژی زځر گړنگ لځ پځروځردځدا:

1- پځیوځندی توندوتځ لځگځ منداځدا دروست بکځت، بډام ئو
پځیوځندیځ لځ یځک ئاستدا ناوځستځت، واتځ هاوسځنگ نیځ. دایک و
باوک هډگری بځرپرسیارین و منداځانیش دځبځت هډست بځ ماف و
ئځرکځکانی ناو ځځزان بکځن.

2- کات پځکځوځبځسځربردن، بډ تایبځتی لځگځ منداځی بچووکدا.

3- لځگځ مندا بډ څوځوځی ځاستوځ و بډ “پځچوپځنا” گفتوگځ
بکځت، “درځ باش نیځ لځگځ منداځ”. مندا ځ پځوښتی بډ سیستځمځی
پځروځردځی ئوتځ هډی، کډ بډ پلان بډوځ ببرځت و ځگځی پځشان
بدات.

4- ئځرکځکانی مندا لځناو ځځزاندنا بډوونی دیاری بکځن، کډ چځن
بتوانن ئځرکځکانی ځځژانځی ځځزان ئځنجام بدځن. نابځت ئوځشمان
لځیاد بچځت، کډ دځستځشی و ستایشکردن تواناکانی مندا ځ بډهز
دځکځن.

5- بډ څوځوځی کډنکځتی لځگځ منداځدا هډسوکځوت بکځت. ئځگځر
ئځمځ بډځځځکمان پځیان دا، دځبځت بډجځی بهځنین و لځی پځشیمان
نځبینوځ.

دایک و باوکیش مافی ئوځیان هډی کاتځکی دیاریکراو بډ
ئارځزووځکانیان تځرخان بکځن. دایک و باوک پځویستیان بډ پشوی
ځځیان و کاتی ځځشی ځځیان هډی و نابځت هډموو ژیانیان بډ
منداځکانیان تځرخان بکځن.

پلان و ځځځستنی سیستځمی ځځزان و بډوځبردنی

دابځشکردنی ئځرک و ځځځستنی کاتځکانی ناو ځځزان

“بډ ... دځی ... تځزځک ځځراکځ، دځی ... ځځراکځ، کاتمان بډدځستځو
نځماوځ”. ئځمځ ځستځی ځځژانځ لځ لایځن چځندیځ دایک و باوکځو
دځبیسترځت، نزیکځی هډموو کځسځک ئځمځ ځستځی بځرگوځ کځوتووځ. لځ
ځاستیدا کارځکانی ځځژانځی ځځزان بډ څوځوځی کځی زځر ځځرا بډئځنجام

دځگي نړې و ماوې بيرکړدن وېش بېيان کړم. ئېمېش د بېتې هې ئوې، کي پستانېکي زېر بخېندن سېر مندايې کلمان. ئېم پستانېش دروستکراوې د ستي گورېکانې، چې لې ژيانې ژانې ياندا و چې لکاتي ئيشکړدن ياندا. ئېم دياردې يېش لې زېر خزاندا دووبارې د بېتې وې. کار و سقاې خزانېکان هېندن زېرن، کي تېنانېت 24 کاتژمېرکې ټټر بېشيان ناکات. سېرېاي ئوې زېرېي خزانېکان لې نېوان کاري بېد سته ناني خېرجي ژانې و خزانې کانياندا د کونې ژېر پستانېکي د رووني ئاېز و گرژي ئوتې وې، کي تېنانېت کاتېکاني حېوانې و خېشېردنې سېري خزانېش د بېن سترېس.

بېيې لېم بارودې خېدا دابېشکړدن و ټټکخستني کارېکاني رېژانېي خېزان د بېن ئېرکېکي گرنگ و وامان لېدکات، بېر لې پلان و سيستمېکي تر بې خزانېکې مان بکېندن وې. مې بېستېش لېرېدا ئوېيې، کي خېزان کاتي زېرتر بې بې ئېنجامگې ياندي کارې گرنگېکاني خېزان تېرخان بکات و بې شوېيکي هوشيارانې تر پلاني بې دابېنېت. بېيېم ئېم واژيې کي مېک سېرساميمان لا پېيدا دېکات، چونکې کات شتېکي دېزراوې و دېستکړدي مړېف خېيېتي و ناتوانېت کاتېکان بې ويستي خېي ټټکېخات و دابېش بکات، بېيېکو مړېف کاتي وېک پېوېرېک دروستکړدو و بې ئوېي کارېکاني پې ټټکېخات و جېبېجېيان بکات. بې واتايېکي تر ئېمې خېمان کاتېکلمان دروستکړدو و، نېک کاتېکان ئېمې. لېم باروودې خېدا خېزان ئې بېت چاوېدېرې ئوې بکات و بېر لېوې بکاتې وې، کي ئېم دياردېيې لې لايېن خودي مړېف وې بې ئېنجام گېيېندراوې و بې کاتژمېري ناوېوېي خېيان دېپېون.

چېن مندايې دېتوانېت لې کاتېکاني ټټژانېي خېي بېوانېت و هېستيان پېبکات

بې مندايې زېر سېختې، سيستمې کاري ټټژانېي بې پېوېري دابېشکړدي کاتېکاني هېسېنگېندنېت و مامېيېيان لېگېدېدا بکات. هېي ئېمې لېوېدايې، کي لې تېمېني مندايېدا هېست بې دابېشکړدي کاتېکان ناکېين و بې سېرېردنيان بېلامانېوې گرنگ نېيې.

- تا مندايې نېگاتې قېناغي چوونې قوتا بخانې، هېست بېوې ناکات کي ووداوېکان بې شوېيکي سېرېخې لې ئېوان وودېدن. بې نموونې پاسي قوتا بخانې چاوېيوانې مندايېان ناکات، ئېگېر هاتوو ئېوان لېکاتي خېياندا نېگېنې وېستگېي پاسېکې. واتې جارې لېم تېمېنېدا ئاگايي مندايې بې دابېشکړدي کاتېکان کامې نېبووې، کي ئېتر لېوې بائگا بېت ئوې پېويستې لېکاتي گونجاودا لې جېگېي گونجاودا بووېستېت و چاوېيې بکات .

▪ بـ شـوـيـکـي زانـستـي سـلـمـنـدراوـ، کـ منـدا لـ سـرو تـمـنـي 10 سا يـيـو دـتـوانـت پـوانـي خـرايـ هـسـنـگـنـت، بـيـ دـبـت زـر بـوريـايـو منـدا کـانـمان ئاگاداري سيستمـي ها تووچـي خـيان بـکـين و ئـچاوي ئـوش بـکـين، کـ توشي هـنـن.

پلانی ئازانه و کو ئاسانکارییک و یارمایداریکی خزان

ئـگـر دایک و باوک نـوانـیان، واتـ لاوان و منـدان، لـ کـخـستـنی کات و پلانی ئازانهی خزاندا ئچاو بـکـن و جـختیان لـ بـکـن، ئـو دـبـت بـ یارمـتـیدانـکی باش بـ خـزانـکـ. ئـاستـ کـ پلان و سیستمـي بـوـبردنی کارـکان هـموو پـداوـیستـیـکانـی خـزان بـئـنـجام ناگـیـن، بـمـ ئاسانکارییان تـدا دـکـن. بـ نمـونـ:

1- ئاسانکاری لـ کاری ئازانه و دووبارـبوـکانـی خـزانـدا، بـتـایبـتی پاکـکردنـو، شـوشـتن و پاکـکردنـوی ناو ما، کـینی بـوـی ژیان، ئامادـکردنی خواردن و ئـو کارانـ کـ ئازانه لـ خزاندا بـئـنـجام دـگـیـنـرت.

2- ئـو کارـ جـاوازانـ، کـ لـ خـزانـدا بـئـنـجام دـگـیـنـرت، بـیـکـوـ بیانـبـستینـو، واتـ بـپـی توانای ئـندامـکانـی خـزان کارـکان دا بـش بـکـین. لـرـدا گرنگـ، کـ کارـکان بـگوـری تـمـنـی ئـندامانی خـزانـکـ دا بـش بـکـین.

3- کاتی پشودانی خـزان و بـسـرـبردنی کاتـ خـشـکان کـبـخـین، وـکـ سـیران و چوونـدـرـوـ لـگـ هاوـکانـدا، ئاھـنـگـکانـی وـکـ جـژنی لـدایکـبوون و زـماوـند و زـر ئاھـنـگی تـریش.

کاری ئازانه:

بـ منـدا ی بچوک (کـم تـمـن)

- لـخـوـهـسان
- خواردنی بـیانـ، کـ زـر دایک و باوک کـمـتـرخـمن لـ دانی
- خواردنی بـیان بـ منـدا کـانـیان، ئـمـش بـیان دـبـتـ هـی
- گـیروگفتی زـر لـ فـرگـ و قوتا بخانـدا
- قوتا بخانـ
- خواردنی نیوـ و جـبـجـکردنی ئـرکـکانـی قوتا بخانـ، پاشان
- کاتی پشوو و حـوانـو.
- یاریکردن و کاتی پشوو

▪ خواردنی ئه‌وار

▪ بردنی مندا به جگای خوتن

هه‌موو خه‌زانکه به ئه‌وه‌ی تووشی نا‌هه‌تی و سه‌ته‌سه‌تی نه‌به‌ت، په‌ویستی به پلانه‌کی هه‌زانه‌یه‌، به ئه‌م مه‌به‌سه‌ش هه‌نده‌که ئامه‌ر و سه‌سته‌می تایبه‌تی هه‌ن، که یارمه‌تی خه‌زان ده‌ده‌ن به ئه‌وه‌ی نه‌که‌ونه‌ ئه‌و باره‌ نا‌هه‌تییه‌وه‌، وه‌که:

▪ ته‌مه‌ره به ئاسانه‌کاری پلانی هه‌زانه‌

▪ خه‌شه‌یه‌که به ته‌مه‌ره‌کردنی ته‌به‌ینه‌ی کانی هه‌زانه‌ “Pin board”

▪ دابه‌شکردنی کاره‌ی کانی هه‌زانه‌ به‌سه‌ره‌ ئه‌ندامانی خه‌زاندا

▪ ئه‌واره‌ی په‌شته‌ر پلانی کاره‌ی کانی هه‌زانه‌ داها‌توو داد‌ه‌نه‌ت

ئایا له‌ چنده‌ سه‌به‌یه‌وه‌ مندا ده‌توانه‌ت ئه‌ره‌ و کاروباره‌ی کانی ناو مه‌ و خه‌زان به‌گه‌ه‌ته‌ ئه‌سته‌؟

1 مندا‌ی باخچه‌ی ساوایان و که‌م ته‌مه‌ره‌

▪ خا‌ه‌یکه‌ردنه‌وه‌ی سه‌ته‌ی کاغه‌زی که‌ن

▪ یارییه‌ی کانی خه‌ی له‌ پاش به‌کاره‌ه‌نه‌ایان له‌ ژووره‌ی کانیاندا که‌که‌ته‌وه‌

▪ یارمه‌تی به که‌که‌ردنه‌وه‌ی هه‌نده‌که‌ شتی وردی ناو مه‌

۲ مندا‌ی قوتا‌بخانه‌ی سه‌ره‌تایی

▪ شتن و پاک‌کردنه‌وه‌ی قاپ و ئامه‌ره‌ی کانی خواردن

▪ ژووره‌ی که‌ی خه‌ی که‌که‌ته‌وه‌

▪ جگای خه‌وتنی هه‌که‌به‌ت

▪ یارمه‌تی که‌که‌ردنه‌وه‌ی قاپه‌کان له‌ دوا‌ی نا‌خواردن به‌دات

▪ به‌گه‌ی کاره‌ی ته‌پ و ته‌زی ناو مه‌ لابه‌ره‌ت

▪ یارمه‌تی که‌که‌ردنه‌وه‌ی حاجه‌ته‌کان له‌ چه‌شته‌نه‌ به‌دات

۳ لوان و گه‌نه‌جان

▪ خواردنی سوک و ئاسانه‌ ئاماده‌ به‌که‌ن، یان دروست‌کردن و ئاماده‌کردنی که‌که‌

▪ که‌ل و په‌له‌ی خوارده‌مه‌نی به‌که‌ن

▪ په‌شاکه‌ی خه‌یانه‌ به‌ش و ئه‌توی به‌که‌ن

▪ که‌که‌ردنه‌وه‌ی که‌ل و په‌له‌ی چه‌شته‌نه‌

ئه‌مه‌ ده‌به‌ته‌ به‌ مندا‌ه‌ه‌ی کانه‌مان وه‌وه‌به‌ینه‌وه‌، که‌ به‌چه‌ی یارمه‌تیدانی دایک و باوک له‌ کاره‌ی کانی هه‌زانه‌ی خه‌زاندا

کار کی گرنگ و پداویستی کی بے نرخ.

یاد دہانی و کارکردن دے لے گئے تہا مہنی مندا و لاواندا بگونجہن و ئہم شہیریان بخیندہو، کہ کارکانیان ئہنجام بدن. نابہت ستایش و دستخشیمان لہیربجہت. ہم پہلے لے دے گوتہت "ہوون بے مرہقہ کی کہ مہا یہ تی" یان "بے کہ مہا یہ تیہوونی مرہقہ"

پداویستی سہرہ تایی و بندہ تیہہ کانی منداہان و لاوان

بے ئہوہی منداہانمان بے شہوہی کی ہاش و بے سیستہ مہ کی پہروہردہی است پہ بگہ یہنہن، دے بہت ئہمہی دایک و ہاوک ہندہ کہ پداویستی سہرہ تایی بے منداہانمان دابہن بکہ یہن. لہ پاہ خہ شہویستی و پاراستن و اگرتنی ہاری تہندروستیہاندا، دے بہت دایک و ہاوک لہم ہوارہدا ہا چاوی ئہم خاہانہی تریش بکہن:

- ہست بے خہ شہویستی کردن و پاراستنیان لہ ئہ گہری مہ ترسیہہ کانی دہ وروہہریان
- دان بے کارہ چاکہ کانیاندا بندہن و ستایشیان بکہ یہن
- یارییان بے نامادہ بکہن و ئہ زموونی یاریان لہ گہہدا بکہن
- بے وابہ خہ کردن و ہستی بہرپرسیاری بخہنہ سہرہ شانی خہ یان (Verantwortung übernehmen)
- ہواری ئہوہیان بندہنہ، خہ یان سہرہ خہ کار بکہن و چالاکیہہ کانی خہ یان بے ئہنجام بگہ یہنہن
- پہیوہندیہ کہ مہا یہ تیہہ کان بے منداہان توندوتہہ بکہن و ئاسانکاریان لہم ہوارہدا بے بکہن.
- کاتی تایہہ تی بے سہرقاہی و کاتہردنہ سہرہ ہا ہڑہرن تاکو ئہوان چالاکہ خہ یانی تہدا بکہن

سنوور لہ نہوان جہختکردن و سزادانی منداہدا

جہختکردن لہ سہرہ بہ یارہ کانت، بہام چہن؟

منداہا پہویستی بے گہہ پیشاندان و نامہ زگاری ہہ یہ، بہ یہ ئہرکی دایک و ہاوکہ، کہ بہرپرسیاری بہرامبہر بہم شہوازہ لہ پہروہردہی منداہانمان لہ ئہستہ بگرن. بے نموونہ کاتہک منداہا کہ داوای شتہ کہ دہکات، چہن ہا ہوہستہ بہرامبہر ئہم پداویستیہ دہ کہ یہن؟ بے نموونہ منداہا کہہ پرسیار لہ تہ دہکات و دہہہت: "من دہم وہت ئہمہہ ہچم سہردانی ہاوہ کہم بکہم و تاکو کاتہزمہری ہشتی ئہوارہ لہو دہمہنمہوہ"

ټایا د بټ هڅو سټی دایک و باوک لټم بار یو چی بټ ټگډر ټم
پشنیار یان په باش نه بټ؟

جر یی کم سزادانی مندا کټ

“ټ ناتوانیت یان بټ نیی سږدانی هاو کټ بکټیت.” ټم شمانی
ټو دگ یټت، ک ټم هیچ ټلتټ ناتیفک ب مندا کټمان
نا خسټنن و مودای گفتوگ و دیالگ پشتگو د خټن.

ټگډر و پشنیار

▪ ب داوای لټوردن و خمان میوانمان دټ و پویستمان ب
ټی

▪ لټر ټو ی خمان د چین د ر و ی شار

یان: دټوانیت بټیت، بټام تکای کاترم ډی چوار ل ما و
ټاماد ب، لټر ټو ی زستان و دنیا سارد.

بم شو ی دټوانین مندا ټان و لاوان لټسږ سیست مکی پټرو رډی
ټست و ټندروست ټابهټنن و ټاماد یان بکټین، ک سږ بټ خټی و
بټیاردانی ټوانیشی ټدای و یارم تیان دټات، زیاتر باو ټ ب
خټیان بکټن.

لټکاتی گفتوگ شدا باش دټ بټ ټټ چاوی ټم خا ټ بکټ:

- 1- بټه و اشی لټگ مندا دا گفتوگ بکټ
- 2- گو لټ بیرو اکانی ټوانیش بکټیت، چونک گفتوگ نیو ی
ټگ یشتن ل لایټ هڅو و لاو.
- 3- پټش ټو ی دایک و باوک بټیار بدن و جټخت لټ بټیار کټیان
بکټن، باش دټ بټ لټسږ ټیر لټ کټش کټ بکټنو، ټو جا بټیار
بدن، چونک پټشیمان بو نو مندا کټیان دټات گومانو و ټگ
ټست کټیان لټ دټشو نوټت. بم شو یټش مندا کټکان ټنمای
پټرو رډی ټست قین گوم دټکن.

“مندا پویستی بټ سنوور پشان دان هټی، بټام بټ شو ی کی
داد پټرو ران”

هټندک دایک و باوک سنوور کی تایبټی بټ نو کټیان (چ مندا و
چ لاو) دیاری ناکټن و پټیټوی ټم جر پټرو رډی ناکټن، بټی
کټک ټو کټیان گټور ټبن، ټزی کټسانی تر ناگرن و سږرکټش و
لاسار دټرډچن. ټم جر لټ پټرو رډی مندا بټ ټوانین کی

پروژه‌ردی‌یی است نیی و نمای مندا کمان گوم ده‌کن.

نگر مندا له وش‌ی "م‌ک و نهء" ت‌ن‌گات، نوسا له وش‌ی "ن‌ر و بک" ت‌ناگات.

لهم وش‌دا دایک و باوک ده‌بنده‌یله‌ی مندا کانیان. ناب‌ت نه‌وش له یاد بک‌ین، که دایک و باوکیش ده‌ب‌ت به‌شو‌ی‌کی نه‌رم و نیان و په‌رپرسیار‌تی له‌گ‌ مندا کانیاندا ه‌سوکه‌وت بک‌ن، چونکه‌ ش‌وازی ق‌کار‌کته‌ری مندا ک‌ بریندار نه‌کات و ف‌ری ترس و به‌باو‌یی ده‌کات.

دایک و باوک ده‌توانن چی بک‌ن، نه‌گ‌ر:

له‌ پروژه‌ردی مندا کانیاندا که‌متر سه‌رکه‌وتن به‌ده‌ست به‌نن؟ له‌ خوار‌وه‌ چ‌ند گ‌گ‌ی‌کی پروژه‌ردی‌یی یان سیست‌می پروژه‌ردی‌یی په‌شان ده‌د‌ین، که‌ ئاسانک‌اری به‌ دایک و باوک له‌ پروژه‌ردی مندا کانیاندا ده‌کن:

1- کاری په‌که‌وه‌یی یان ه‌ره‌وه‌زی له‌ نه‌وان نه‌و که‌سانی که‌ له‌ مندا کانه‌وه‌ ن‌یکن و به‌رپرسیارن له‌ پروژه‌ردی‌کردنیان، به‌ نمونه‌ دایک و باوک، مام‌ستایان، پروژه‌ردی‌کاران، باپیر و داپیر و که‌سانی تری خ‌زان. نه‌م که‌سانه‌ ده‌ب‌ت په‌که‌ا کار بک‌ن به‌ نه‌وه‌ی بیروه‌اکانیان له‌باری پروژه‌ردی مندا کانه‌وه‌ی بگ‌نه‌وه‌ و زیاتر به‌ ه‌ره‌وه‌زی کار له‌م بوار‌دا بک‌ن.

2- نه‌گ‌ر دایک و باوک په‌ویستیان به‌ ده‌وروب‌ریان ه‌ه‌وو، با ش‌رم نه‌کن و یارمه‌تی له‌و که‌سانه‌ و به‌رگرن که‌ جه‌گ‌ی متمانه‌یانن، به‌تایبه‌تی له‌ بوازی پروژه‌ردی‌دا. له‌ره‌دا گ‌ه‌ینه‌وه‌ی بیروه‌اکان ز‌ر په‌ویسته‌ و کاریگ‌ری په‌زه‌تیف له‌سه‌ر مندا کانه‌وه‌ی نه‌ت.

3- دایک و باوک په‌ویستیان به‌ کاتی تایبه‌تی خ‌یان ه‌ه‌ی، که‌ دور له‌ مندا کانیان به‌سه‌ری به‌رن و ته‌یدا به‌وه‌نه‌وه‌، و‌کو‌چوونه‌ ده‌ره‌وه‌ په‌که‌وه‌، نه‌وه‌ به‌ مه‌رج‌ک مندا کانه‌وه‌ی له‌زه‌ر چاوه‌ده‌ری که‌سه‌کی جه‌ متمانه‌دا جه‌به‌نه‌ن. له‌ره‌دا گ‌رنه‌ نه‌وه‌ نیی که‌ نه‌م‌ چ‌ند کات له‌گ‌ مندا کانه‌دا به‌سه‌ر ده‌به‌ین، به‌کو‌نه‌وه‌ گ‌رنه‌، نه‌م‌ چ‌ند جه‌وپه‌ (Intensiv) و چ‌ند به‌خ‌شی کات له‌گ‌ه‌یاندان به‌سه‌ر ده‌به‌ین.

4- گیروگرفتی خ‌زان و به‌گ‌ریه‌کداچوون له‌ به‌ردی‌می مندا‌دا باش نیی، با دایک و باوک به‌ ته‌نیا و له‌ کاتی تایبه‌تی‌دا باسی نه‌وه‌

به است بنرخ اندر ن.

▪ سررز نشترکدنی یه کتر باش نیی و بارود خک ئا زتر دکات.
نابلهت به رامبه رککته بریندار بکهیت، تنیا له بهر ئووی
بیرو ایکی تری هه یه. با له بریی ئو چاره سه رککی باش
بد زرتو.

▪ به شوویکی له سه رخ و نه رم هه سوکوت بکرت
▪ هه موو لایه نه کان به پرسیاری به ئو و کار له ئسته بگرن ک
کردوو یانه. دهلهت چه دایک و باوک و چه مندا نه کان تنیا باس
له گیروگرفته کان بکه ن.

ته مانی مندا نه که له م بارود خدها دهلهت به شوویکی دیار
چاو بکرت. ئه گهر مندا نه که سنووری خه زانی و ئو
جه به جه بکات که به یاری له سه ر دراوه، دهلهت دهستخشی
له بکرت و پاداشتیش بدرتو.

مندا و لاوان و بواره کانی میدیا

له م به شه دا باس له و ده که یه، که چه مندا نه کانه له کاریگه ری
نه که تیغه کانی میدیای وک ته له فیزییه، ئینه رنهت، یاری که مپیوتری
و بواره کانی تری میدیا بهاره زین.

نابلهت ته له فیزییه و که مپیوتره له ژووری مندا دها به کار به نه نه، به
نموونه قوتابی سه ر تایی په ویستی به ته له فیزییه خه نیی و نابلهت
له ژوور که دها به کار به نه نه، چونکه چه ندین گیروگرفته جیاواز به
مندا نه له م ته م نه دا دروست دکات. هه روها که مپیوتره ریش، هه ی
ئه م له و دایه، که نه نگه مندا نه و لاوان فیلمی نه گونجاو به
ته مانی خه یان بهین، و تووشی باری دهروونی و که مانی یه تی
نه که تیغه یان بکه ن. هه روها لاوانیش به تایبته تی توشی جه رک له
خووگرتن به یاریه کانی که مپیوتره و ده بن، که ئه م ش دهلهت هه ی
چه ندین جه ره گیروگرفته که مانی یه تی و دهروونی. پرسیار که له دها
ئه و یه، به چ نه گایه کی ته ندروست ده توانین مندا نه و لاوانمان له م
گیروگرفته بهاره زین؟ ئه م ده توانین ئه م نه گانه ی خواره و به گرینه
به ره:

▪ کاتی تایبته به سه یرکردنی ته له فیزییه و به کاره نهانی
که مپیوتره به مندا نه کانه دیاری بکه یه. به نمونه مندا یه
په له کانی 3 و 4 ی سه ر تایی که متر له کاتهزمه رک.
▪ مندا نه ی په له کانی سه ر تایی نابلهت له نیو کاتهزمه ره زیاتر
یاری که مپیوتره بکه ن، چونکه ئه و یاریانه له م شکیاندا

د مېنډو و زياننيان ل بواړي خوښندن و قوتابخاندا پدېگډي نن. ئم جگ ل وې، ك بكاره ناني تلل فيزيون و كمپيوتر تركيزي لاوان و منداان لاواز د كن.

▪ دايك و باوك پلان ب سړكردني ب رنام كاني تلل فيزيون ب منداان دابنن، ت نانت ئ و فليمان ك سړ د كرن، پ شوخت زانياريان ل سړ و ربگيرت
▪ تم نى مندا ك ب بكاره ناني تلل فيزيون و ياري كمپيوتر فاكتركي ز ر گرنك و ب ب پويست ب تايبتي جاو بكرت.

كاريگريي كاني ياريي كاني كمپيوتر ل سړ م شكي منداان و لاوان

چ دايك و باوك و چ پسپو كاني بواړي پ روږد و چ زاناکاني ئم بوارش خيان ب كاريگريي كاني ياري كمپيوتر ل سړ م شكي منداان و لاوان سرقا كردوو. زاناياني ئم بوار ب شوو يكي چ كاريگريي كاني ياريي كمپيوتر يان ل سړ م شكي منداان و لاوان شكار كردوو، ئ و كاريگريي انش د توانرت ل م چ ند خااندا اوونبكرندو:

1- ب رزبون وې ئاستي ش انگرزي (Aggression)

2- ب رزبون وې ئاستي سترس (Stress) و ه ستردن ب هيلاكى و ماندوبوون

3- ژاندى ه م نى د پامين (Dopamin) ك م شك ب ژي يكي ز ر د ي ژننن ناو خوښوو. ل بارودخي ئ وتدا دكتور د رمانى و ك (Giludop) يان (Generikum) ب ن خش د نووست، ب ئ وې ه م نى كام راني و خ شحاي، وات (Adrenalin) ب ژننن خوښوو.

[ت بينى و رگ] "ئ م دياردي ئ ستا ل وو ات ئ وروپي كاندا ب ت جگاي گيروگرفتي ز ر و چ ندها مرق ل ژر ئ م بار د روني دا ئ نا ننت]

4- ئ و ش كاركي نكگ تيف د كات سړ فربوونى مندا و لاوان ل بواړي قوتابخاندا. لكاتى ياريي كمپيوتر دا زريندى خان كاني م شك ب م ياريي و ب ند د بن و زريندى خان كاني ياد وري (Gedächtnis) پ د ك ننوو.

[ئ م پړس ي ب پ ي زانياريي د روني كان ز ر ئا ز و وونكرندن وې وردتري ل م باب تدا جگي نابنتو]

بہجہہنا نی ئرکککا نی قوتا بخا نہ ل ماوو (ھکاری سکاری و
ییکمی فشار ل سار دایک و باوک)

منداځان و لاوان زړه گرنگی به ئهركه ځاني قوتا بخانه له ماوه و نادان و دايك و باوكيش به وه يوه توشي باري د روونیی ناهه موار و سترس د بن. هه موو و دايك و باوكهك تووشی ئه م بارو دځه بوو و گيروگرفتی له م باره يوه هه بوو. هه كهشی ئه وه يه، كه منداځان و لاوان نارزووی به جه ناني ئهركه ځاني قوتا بخانه له ماوه و ناكه و زیاتر حه زیان له یاریكردنه. له رده دا چه دايك و باوك چه منداځه ځاني توشي د ننگه ننگ و شه و ئاواو د بن.

هه مووشمان ئه زانين، ئه گه ر مندا مان و لاوان ئه رككه كانى قوتا بخا نه له
ما وه جه به جى نه كه ن، هه ردوولايان توشى گيروگرفتى گه ور ته تر ده بن.
له بهر ئه وه كه نتر وه كردن و يارمه تيدانى مندا له هه مان كاتدا زهر
گرنگ و ده بهت پياده بكره ن، ئه م ئهركانه ش به ئاسانى به ئه نجام
ناگه يه ندره ن. كا تهك مندا هه سته به جه به جه كردنى ئهرككه كانى ناوما
كرد، خه ي وردد وردد به ره و ئه و باره ده چه ته، كه ئه م ئهركانه
به جه به نه ته. به يه لهر دا ده بهت وه چاوى هه ندكه شه بكه ين، به ئه وه ي
ئه م ئهركانه لاي مندا بهنه كاركه كى وه ژانه و وه تينه و ئهرككه كان
به باشى وه كه به ين (ئهركانه يز بهكه ين) و وه به وه ين.

جڳڻي خوڻندي مندا لڳا ماڻهو ڏٺو ڇڻ ٻڌت، ٻي نمونو سڙ مڙي
 ڦريوون

1- کەرښه کانا نووسين وکړو پښووس، لاستیک، استڼه، قوښه مډايڼ و زړه ماتريايي تریپوښته لښه مډی فربوون ئا مادښه.

2- نا بٔت کٔر سٔی یار یکردن لٔ سٔر مٔزی فٔربوون دا بنرٔت

[illegible]

4- پلانی هفتانەى قوتابخانە لە نزیک مەزى فەربوون ئامادەبەت، بە ئۆرەى منداڵەکان بزانن ئۆرکەى هفتانەىیان چىيە.

5- بـکارهـنـانی نـگـی تـایـبـتی بـ نـو و اـنـا نـ، کـ مـنـدا نـکـان لـ
قـوتـا بـخـا نـ دـیـخـو نـن، هـر و اـنـیـک و نـگـی تـایـبـتی خـی بـدر تـ، بـ
نـمـو نـ و اـنـی مـا تـمـا تـیک نـگـی سـو ر، فـیـزیک شـین، بـایـلـجـی سـو ز،
مـا تـر و و زـر د ...

6- جڳي فربووني مندا بڙرد وام پاڪ و خاوين ابگيرت، چونڪ زريبي منداان بايخ بو دياردي نادان و دبٽ دايڪ و باوڪان يارم تيان بدن.

7- منداان پويستيان ب هفت نام، وات "دفت رڪي تبيني" هي، ب ئوي ئرڪڪاني ئزانئي قوتابخانه يان تدا بنووسندو و لاديان نچت. م بستيش لردا ئوي، ڪ منداان ئرڪڪاني هفتان و ئزانئي قوتابخانه بڙرد وام جببج بڪن.

ل ڪ تايدا دم وٽ بيم، ڪ ستيبي ڪي مام ستاي ڪرسڪ ز ر بلامو جڳي سرنج بوو و چند جارڪ دووباري دڪردو ڪ بريتي بوو ل: "ئگڙ پتواي مندا ڪت ل دواي 10 سا پيو پڙرو ردي ڪي است و گونجاوي پويست، ديار ز ر درنگ بيرت ل پڙرو ردي ڪي ل و جر ڪردتو."

ورگوان و نامادڪردني: م حمود ح م چاوش