گرنگی سروشت بۆ منداڵان..
محەمەد بەرزی

لەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا هەموو دەوروبەرمان بە تەکنەلۆژیا تەنراوە ، وەک : ئینتەرنێت ، کۆمپیتەر ، تەلەفۆنی زیرەک ، ئایپاد و … هتد . کە منداڵان چ لە خوێندنگا و چ لە ناو ماڵەکاندا بە بەردەوامی بەکاریان دەهێنن . ئەمانەش کارێکی وایانکردووە ، بە تەواوی دڵ و مێشکی منداڵان داگیربکەن ، سەرئەنجامیش شاشەکانی ئەو ئامێرانەیان لە هەوای پاک و شوێنە خۆشەکانی ناو سروشت پێ خۆشتربۆت ، هەر بۆیە زوربەی هەرە زۆری منداڵان حەزیان لەوەیە لە ماڵدا بمێننەوە و زۆر بە کەمی بچنە دەرەوە و لە ڕێگای ئینتەرنێتەوە یاری بکەن ، کە بە داخەوە زۆرجار لە لاپەڕەکانی ئینتەرنێتدا چاویان دەچێتە سەر بابەتی توندوتیژی و نەشیاوی زۆر خراپی زیانبەخش ، کە تەمەنییان نەگەیشتۆتە ئەوەی تەماشایان بکەن و لێی تێبگەن . جا لەگەڵ ئەوەشدا دایک و باوک لەو بارودۆخە بێزارن و بە ترس و نیگەرانییەوە گلەیی لە منداڵەکانییان دەکەن ، کە کاتی زۆری خۆیان بەو ئامێرانەوە بە فیڕۆ دەدەن ، لە هەمان کاتیشدا لایان وایە ، چوونە دەرەوەی منداڵیش لە ماڵ ، جگە لە کوشتنی کات ، هیچ سودێکی تری نییە ، کە دیارە ئەمەش بیرکردنەوەیەکی ئێجگار هەڵەیە ، چونکە لە ڕاستیدا ژینگەی دەرەوە بە پێچەوانەی ژینگە بچووک و سنوردارەکەی ناو ماڵەوە ، شوێنێکی فراوانی بێ سنور بە منداڵان دەڕەخسێنێ ، کە هاندەری سەرەکی جووڵەن ، هەر بۆیە چوونی منداڵان بۆ پارک و دەشت و شاخ و هەڵمژینی هەوای پاکی سروشت ، یەکێکە لە پێویستییە هەرە گرنگەکانی گەشەکردنیان ، چونکە پیاسە و یاریکردن لە سروشتدا ، متمانە بە خۆبوون لە منداڵاندا دروست دەکات ، ئاستی خەیاڵ و داهێنانیان فراوانتردەکات ، ڕادەی فشار و ماندووبوونییان کەمدەکاتەوە ، ئارامی بە دەروونیان دەبەخشێت و چالاکی جەستەشیان دەبووژێنێتەوە . بێگومان ئەو منداڵانەی بە زۆری ئەو ئامێرانە بەکاردەهێنن و حەزناکەن چەند ساتێک لە دەرەوە بەسەربەرن و هەوای پاک هەڵمژن ، تووشی پەتایەک دەبن ، کە بە پەتای (کەم سروشتی - Nature Deficit Disorder) ناسراوە ، ئەمەش وەک نەخۆشییەک بڵاوە . جا چونکە منداڵانی ئەمەریکایی ڕۆژانە تەنها چوار تا حەوت خولەک لە دەرەوە یاریی دەکەن ، بەڵام حەوت کاژێر لە ژوورەوە بەرامبەر شاشەکان بەسەردەبەن ، بە زۆری تووشی ئەو پەتایە دەبن ، لە هەمان کاتدا تووشی کێشەی هەڵسوکەوتی وەک : ترس لە دایک و باوک و کێشەی

تەندروستیش وەک : قەڵەویی و کەم خەوی و کزیی چاو و ئازاری شان و مل دەبنەوە ، سەرباری ئەوەی پەیوەندییەکی لاوازیشیان لەگەڵ دایک و باوکیاندا بۆ دروست دەبێت ، چونکە کاتێکی زۆر کەمییان لەگەڵدا بەسەردەبەن .

ئەوەی شایانی باسە ئەمڕۆ زوربەی خێزانەکان لە ناو باڵەخانەدا دەژین ، کە شوێنێکی داخراوی بێ سەوزاییە و بەجارێک لە سروشت دابڕاوە و منداڵی تێدا بەندکراوە ، هەر بۆیە تووشی نەخۆشی نەفسی دەبن ، چونکە منداڵ تەنها لە باخچەی گشتی و پارک و ناوچەی کراوە و دەشتودەری سەوز و زەنوێردا ، دەتوانن بە دڵی خۆیان یاریی بکەن و بەر هەوای پاک و بێگەرد بکەون . بێگومان ئەوەش ئاشکرابووە ، لە گەورەییدا ئەگەری ئەوە هەیە ئەو جۆرە منداڵانەی تووشی پەتای کەم سروشتی دەبن ، ٢٠ لە سەدیان تووشی دڵەڕاوکە و ٤٠ لە سەدیشیان تووشی تێکچوونی باری دەروونی ببنەوە . بێگومان زوربەی توێژینەوەکانیش لەسەر ئەوە کۆکن ، ئەو منداڵانەی لە دەرەوە یاری دەکەن ، لە چاو ئەو منداڵانەی کاتی زۆر لە ژوورەوەدا بەسەردەبەن ، زیرەکتر ، چالاکتر ، چاوکراوەتر ، دڵخۆشتر و باشتر بیردەکەنەوە و زیاتریش متمانەیان بە خۆیانە و کەمتریش تووشی دڵەڕاوکە و توندوتیژی و خەمۆکی دەبن ، چونکە هەمیشە سروشتی جوان و ئاوهەوا پاکەکەی ، لە شاشەکانی ئامێرەکان قازانج و سوودیان زیاترە . جا جێگای خۆیەتی لێرەدا ئاماژە بەو هەندێک لەو خاڵانە بکەین ، کە بۆچی گرنگە منداڵان کاتی زیاتری خۆیان لەناو سروشتدا بەسەربەرن ؟

١ – ئەو منداڵانەی کاتی خۆیان لە سروشتدا بەسەردەبەن ، زیاتر دەجووڵێن ، چونکە ڕووبەرێکی فراوانتریان لە ماڵەکانی خۆیانیان لەبەردەمدایە و دەتوانن بە ئارەزووی دڵی خۆیان تێیدا بجووڵێن و یاری تێدا بکەن ، ئەمەش خۆی لە خۆیدا بەشێکە لە وەرزش ، کە تەندروستی بە لەش دەبەخشێت و پارێزگاری لە جوانی لەشیان دەکات و لە قەڵەوی دەیانپارێزێت و بەهێز و خێراتریان دەکات و باشتر هاوسەنگی خۆشیان دەپارێزن . بە پێی بابەتێک ، کە لە بڵاوکراوەی (تەندروستی زانکۆی هارڤارد) ی ئەمەریکییدا بڵاوکراوەتەوە ، ڕێژانە منداڵان بە لایەنی کەمەوە پێویستییان بە کاژێرێک وەرزشە ، کە دیارە سروشتی دەرەوەی خانوو و باڵەخانەکان ، باشترین شوێنە بۆ ئەو وەرزشە .

٢ – هەمووان پێویستییان بەوەیە ناوە ناوە لە ژاوە ژاو و جەنجاڵی شار و قاو و قیژی ناو ماڵەکان دووربکەونەوە . توێژینەوەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە ، تاوێکی ناو سروشت ، ڕادەی فشار و خەمۆکی

لە گەورەکان و منداڵاندا کەمدەکاتەوە . پاشان کەشوهەوای ناخۆشی خوێندنگا و تاقیکردنەوەکان ، منداڵ تووشی بێزاری و ماندوو بوون دەکەن ، هەر بۆیە بردنی منداڵ بۆ دەرەوە ئارامییان دەکاتەوە .

٣ – ڤیتامین دی ، یەکێکە لەو ڤیتامینە زۆر گرنگانەی پێویستە بە تەندروستی ماسولکە و ئێسقانەکانی مرۆڤ ، یارمەتی لەش دەدات کالسیۆم و فۆسفات لە خۆراکەوە بمژێت . بەڵام بە داخەوە لەشی منداڵ زۆر کەم دەتوانی ئەو ڤیتامینەی دەستبکەوێت ، چونکە بە زۆری لە خۆراکی گەورەکاندایە . بەڵام زۆر بە ئاسانی دەتوانێ لە ڕێگای تیشکی خۆرەوە بەرهەمیان بهێنێت . بۆ پارێزگاریی کردنی لەشی منداڵانیش لە سووتانەوەی تیشکی تیژی خۆر ، وا باشترە لەو کاتانەدا یاری بکەن ، کە تیشکی سەروو وەنەوشەیی کزە و پێویست بە داپۆشینی لەش ناکات ، یان چەوری دژەخۆریان بە بەکاربێت . بێگومان لە هەردوو ئەو حالەتانەدا ، لەشی منداڵ دەتوانێ ڤیتامین دی بەرهەم بهێنێت .

٤ – توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە ، یاریی کردنی منداڵ لە هەوای پاکی دەرەوەدا ، هۆکارێکە زیاتر دان بە خۆیدا بگرێت و لە تووڕەبوون و مانگرتن و هەڵچوون و تۆران دووربکەوێتەوە و ڕادەی شەڕەنگێزیشی کەمبێتەوە . چونکە یاریی کردنی منداڵان ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆکاری زیاترکردنی هوروژمی خوێن بە مێشک ، لە ئەنجامدا ئەو دەمارانەی پەیوەستن بە فێربوون و ئاگاییەوە ، زیاتر دەکرێنەوە و ڕاستەوخۆش باری دەروونی منداڵان هێور و ئارام دەکەنەوە .

٥ – سروشت هەستێکی سەیری سەرسوڕمان لای منداڵان دروستدەکات ، کە هیچ ژینگەیەکی تر ناتوانێت دروستی بکات . ئەو دیاردانەی ڕۆژانە بە شێوەیەکی سروشتی لە حەوشەی ماڵ و دەشت و باخچە و پارکەکاندا ڕوودەدەن ، ڕاستەوخۆ بە چاوی خۆیان دەیبینن ، وا لە منداڵان دەکەن جیهان بەجۆرێکی جیاواز و نوێ ببینن ، بیربکەنەوە و پرسیار دەربارەی زەوی و ڕووەک و دار و بەرد و ئاژەڵ و باڵندە و کرم و مار و مێروو بکەن . سەیری کەوتنەخوارەوەی گەڵای دارەکان بکەن ، گوێ لە جریوە و جووکەی باڵندە و قاڕە و باڕەی بزن و مەڕ و خوڕەی ئاو بگرن ، بە دوای پەپوولە و خاڵخاڵۆکەدا وەک با بفڕن ، یاریی بە قوڕ بکەن و خانوی لیتە دروست بکەن ، هەر بۆیە سروشت بەشێکی گرنگی پەروردەیەکی بەردەوام و خۆڕاییە ، چونکە لە سروشتدا فێری پرسیاری زۆر و بەرپرسیارێتی دەبن . بە نموونە دەگەنە ئەو ڕاستییەی ، ئەگەر وەک پێویست گرنگی بە زیندەوەرێک نەدرێت ، یان

ماسییەک لە ئاودا دەربهێنرێت ، لە ئەنجامدا دەمرن ، ئەگەر ڕووەکێک ئاوی نەدرێت ، یان گوڵێکی ئێجگار گەشی جوان لە خاک هەڵبکێشرێت سیس دەبن . بە مانەش هەستەکانی منداڵان چ□اک دەبن ، چونکە بە چاوی خۆیان هەموو ئەو شتانە دەبینن .. هەر بۆیە
ئەرکێکی زۆر گرنگی دایک و باوکانە ڕۆژانە لە سروشتدا کاتێکی خۆشی پڕ لە ئارامی بۆ خۆیان و یاریکردنی منداڵەکانیان تەرخان بکەن ، چونکە دنیای دەرەوە سوودی ئێجگار زۆریان هەیە ، کە لە ژماردن نایەن . جوانییەکانی کار لە ڕۆح دەکەن ، ئازادییەکی بێ کۆتایی و خۆڕاگریی بە منداڵان دەبەخشێت . چالاکییەکانی ناوی زاخاوی مێشک و یارمەتی سووتاندنی کالۆری زیاتر دەدات و لێدانی دڵ و هێز و توانا و هاوسەنگی و خێرایییان باشتر دەکات ، هۆکارێکیشن بۆ بنیاتنانی جەستەیەکی بەهێز و جوان ، منداڵانیش لە سەیری شاشە و مەترسی لایەنە خراپەکانی ئینتەرنێت و دانیشتنی نادروستی سەر دۆشەک و قەنەفە دوور دەخاتەوە ، سەرئەنجامیش پەیوەندی باش لەگەڵ مندالەکانیاندا دروست دەکەن ، دواڕۆژێکی ئێجگار گەش و ڕوونکیش چاوەڕوانیان دەکات .

تێبینی :

١ – ئەگەر لە فەرهەنگدا سەیری ناوە ئینگلیزییەکەی پەتای کەم سروشتی (Nature Deficit Disorder) بکەین ، ئەوا دەبێت بە : (ناتەواوی سروشتی ، یان تێکچوونی بێ توانایی سروشت) ، کە دیارە دوو ناوی درێژ و ناقۆڵان . جالەبەر ڕۆشنایی زاراوە جوانەکانی زمانە شیرینەکەی خۆماندا وەک : (کەم خەوی و کەم خوێنی ..) ناوم لێنا (کەم سروشتی) . واتە ئەو کەسانەی کەم بەر سروشت دەکەون .

٢ – بۆ ئەم باسە سوود لە چەند سایتێکی ئەمەریکی وەرگیراوە .