

کتاب تائیدی سا. . شیعر\ خولیا حسنین

بمهـ ژـنـد ۛ ئـی کـا تا سا تـا کا نی سا ۛ
 بمهـ ژـنـد ۛ
 وک ۛ ۛ شـا بای دوا این سا تـا کا نی پایز
 کـا در ۛ خـتان د ۛ هـ ژـنـی
 بمهـ ژـنـد ۛ
 دام تـا کـنـد ۛ
 ل ۛ هـ موو
 ئومـ د ۛ وشکـ و ۛ بوو ۛ کا نی
 ز ۛ مـ نـکـا بوونـ تـا چـ پـری چـ کنـی بـ رد ۛ م ۛ وو بار ۛ کا نی شادما نیم
 بمهـ ژـنـد ۛ و
 دامتـا کـنـد ۛ لـ گشت خـ و نـ هـ ۛ بـز ۛ کا و ۛ کا بووسیـ کا نی
 ما نگـ شـ و ۛ کا نیان
 لـ کردمـ شـ وی تار

ئۇنى دىم كورتەككى تايىسا
شەنە با مەك
شەنە با مەك
شەنا با
جيامەكرەو
لەپۈش و
پەلاش و
زىوان و زردەواا زيان بەخشكان
شەنە با مەك
شەنە با
بە شەنە پەنجە زيوينىكا نى سەر جەخىنى مندايم
تا و كووقوبەي
يا قووتى
گەنە ئسمەريەكا نى
بەرھە تاوى تەمووزى تەمن
دەبرىسكەمەو
ھەر شەنە بامەك و
مەوستە
تاو كووقە موو
ئومدە وشكەو بووكان و

خون کا بووسیہ کان و

پووش و پپاش و

زیوانہ زیان بہ خشکانم لہ جیا دہکیتہو

ہر شہنہ بامکہ و

مہوستہ

منیش

ہوناکی ہموو گلہ پہ داگیرساوہکانی سہری سا

لہسہر شہقام و

لہ ماہکان و

لہ نہو کلہساکان و

بازاہکان ہہیہ

دہیانگوازمہو نہو شادہمارہکانی بوونم و

دابہشیان دہکم بہسہر

ناخ و دہ و

دہروونی ہہر ہہمووتان

تا سہہہندہ و

ساہی تازہ و

ہہمووسات و

کات و ہہژ و مانگ و ساہکانی داہاتوومان

بکہہندہ چراخانہ ہہمیشہی و

ئاوازی پکہہنیمان بگاتہ ئہستہرہکان و

خہندی خہری بہیانینیش بگوازینہو سہر لہوہ خہندہ لہ

دزراوہکانمان

خون . . شیعری خولیا حوسین

حہز دہکم

لام ہمہہندیوہ

تاکوو شہوان پہشی نووستنہ

لہ جیاتہ چاہیہکی بہہبوون

بہ ئارامہ بتخہمہوہ

بہیانینیش بہنت بکہم

پہش بہنکردنی بہرامہی قاوہ تازہ ہاہاوہکم

تا بتوانم بر نگراری دشکانه کی ئمممم بمم و

حزر دمم

لرر بیت

بیممم و تماشای ماسیمکان بکین

ک وازی دمم

لرر تیشکی هتاوی بهار و

حوزمم پ دمم بلقی زیان

با خری جشتمنگاویش

هردووکمان بگرت باوشی خی و

ل پوشوکانی حفتدا

دوای مم درمکانی کار و

سرقامیمکانی بوون

شمممکانی یمکتر بحسمنینم و

گمر لرر بیت

بیممم و پیشلکان دلاومنینم و

ممرکانی ژووری دانیشن

ئاو د دین و

نمباتمکان لگمم چل قممشک دممستینم و

تا سریان بررم و ئاسمان است کمم و وکخم

وکخت

بسمرببرزی باا بکم

ب هتاویش بررگم بگرن

زستانی سمختی زیانیش قمدیان نمچمممذمم و

تمش دزانی

ئمم وستمگیم

وستمگی

کم تایی تممم

دممات هموو چرکم ساتمکانی بزممرین

تا بزائین

بمشی چمم ند فیمینی تر و

بمشی چمم ند سممای تر و

بمشی چمم ند خمند و

چمم ند پممکمم نین و

بمشی چمم ند گریان و

چمم ند شکان و

چند چمانه وای تر و
چند هستانه و و
باشی چند جاری تر دکات
په به گرووت بانگم بکای
تارینه کم
منیش بهم :
گیانی تاریز، بهمنده و
لودیو قتماخی برینه کان
له نه و به حم
جیکت به دکمه و
هر کار تکیش ویستت بهی
دراگای گیانم بهر و هانگا وکانی ته دکمه و

تستاش هر تار زوو دکمه
بهمنیه و
بهیکه و خوار دنکی خماهی خاش دروست دکمین
مزیش ده از نینه و
به دوو قاپ و
دوو ماک و
دوو چانگا و
دوو پرداخیش به شربه ته
مزرکه ی نه و هانارانه ی له واته گرمه دوور کان هاتوون و
تاش به دیاری به من
له گته خت ههنا و
تاخر دزانی شربه تی هاناری مزره له شرا به سوور کا نیش په خاشتر

چی ده بهت
تگه ر
له ر
له سر کورسیه چه لکه ی بهرامبه رم
له و دیوی مزرکه دا بنیشی و
بهمنیه و
سیرت دکمه
له وخسارت ورد ده به و
حسره تهکانی نه و چاوت
له گته پرچی خمه کا نم
له شیعر کدا

وٲكوو كٲزى گٲٲىلايٲك دٲهٲنمٲوٲ
وٲكوو كٲزى
گٲريلاكٲن
دٲهٲنمٲوٲ
•

ناسينٲى - زٲبر و سٲرٲرشتى كردن . . و رگٲٲانى ئينگليزيوٲ: خوليا حسٲن

[بٲخوٲندنٲوٲى نٲم بابٲتٲ بٲ فرماتى پ د ف كليكى نٲر بكن . . .](#)



لٲم نووسينٲدا جٲند خاٲٲكى سٲرٲكى لٲسٲر پٲكهاتٲ و گٲشٲكردنى
مٲشك و كاريگٲرى زٲبر (توندوتيژى) لٲسٲرگٲشٲ كردنى مٲشكى منداٲ و
زانبارى سٲبارت بٲ چٲنيٲتى سٲرٲرشتى كردنى منداٲى زٲبرخواردوو
دٲخٲينٲ بٲر چاوى خوٲنٲر. بٲو هيوايٲى سوودى هٲبٲت
دكتٲر گٲردين هٲداس لٲ نٲفيسى پٲنسيلفٲنيا بٲ تٲندروستى دٲروونى
و شارٲزا لٲ كاريگٲريٲكانى زٲبر لٲ سٲر ژيانى منداٲاندا بٲوٲ
وايٲ "زٲبر" توند وتيژى" هٲكارى سٲرٲكى كٲشٲكانٲ"
زٲبركيش لٲ سٲرٲرشتياران پٲيان وايٲ كٲ نٲزموونى توند و تيژى
كٲشٲيٲكى ترى تاكٲ نٲك خودى كٲشٲ سٲرٲكيٲكٲ. با لٲ و نووسينٲدا
خٲمان بٲيار بدٲين و بزائين زٲبرو زٲنگ هٲكارى سٲرٲكى كٲشٲكانٲ
ياخود توند و تيژى و زٲبر كٲشٲيٲكى ترى تاكٲكانٲ.
بنياتى مٲشك و كاريگٲرى "تراما" زٲبر لٲسٲر گٲشٲكردنى مٲشكى
منداٲ.

سيفٲتى بٲ ماوٲ"گين" تٲنها بنٲما سٲرٲكيٲكانى مٲشك دابين دٲكات.
زٲبرٲى خانٲكانى مٲشك لٲ دواى لٲدايك بوونى منداٲ گٲشٲ
دٲكٲن. مٲشكى منداٲ يٲكجار لاستكيٲ و ٲٲكخستنٲوٲى دٲمارٲكانى زٲبر
ئاسانٲ و بٲراورد ناكرى لٲ گٲٲ مٲشكى كٲسى پٲگٲيشتوو"گٲورٲ".

مندا ل ت م نی د سا یدا ب های سیستمی م شکی ب ت واوی پ گ شتوو . ل گ گ و ر بوونیدا م شکی زیاتر ج گیر د ب ت و لاستیکی نام ن ت و و ز ر ت کم د ب ت. ئ گ ر مندا ک ئ زموونی توندو تیژی چ شت ب ت و پشتگو خراب ت. ئ و ووداوان ک کاریگ ریان دروست کردوو ل س ر ب های سیستمی و انینی.

ب های سیستم چی؟

ئ و مندا ی ل گ دایک و باوک ک ، یان ل ژ ر چاود ری س ر پ رشتیار ک گ و ر بوو ک خ ش ویستی پ ب خ شراو و ب رپرسان ل فتاریان ل گ ی کردوو. ئ و ئ و مندا وافر د ب ت ک خ ک باشن و دنیا س لام ت و ب ترس د چ ت د ر و و ت ک ی خ کیش د ب ت. چونک م شک ل ل گ ای ئ زموون کانی ف ر د بیت. ئ دی ئ گ ر ئ و ئ زموونان پ بوون ل ل نازار و کار ساتی و کوو توندو تیژی ناو ما، ئا وود بوون ب کحول و تلیاک، جیا بوون و، توند و تیژی سیکسی، زیندانیکردنی دایک و باوکیان یاخود پشتگوی خستنی ل ل اد ب د ر؟.

ز بر د توان ب کها تی م شک ب گ ی ل کاتی گ ش کردنیدا. زانست پیشانی داو ک ئ شک نج دانی مندا ل سا کانی گ ش کرنی ژیانیدا، کاریگ ری ز ری د ب ت ل س ر دروستبوون و گ ش کردنی م شکی. و انینی ئ و ک س د گ ت ک چن ل خ ی و ل ژیان و ل ک سانی دوو رو ب ری د و ان ت. کات ک ک ئ زموونی مندا ل گ دایک و باوک و س ر پ رشتیار کانی توند و تیژی و پشتگو خستن و گرنگی پ ن د ان ب ت ل کاتی ت نگان دا. ئ و کات م شکی ئ و مندا و ا بینا د ب ت و باو د کا ک " ه ر خ م و ب س خ م د توانم خ م بپار زم". ل کات کدا ک مندا ل ناو خ م و پ ژار و گرفت کانی ژیان چاوی بکات و و گ و ر ب ب ت. ئ و ا م شکی ئ و مندا پ د ب ت ل ه ر م نی خ م و د ا و ک و نیگ رانی. ئ م ش د ب ت ه ی فتاری ه ه و و ب ز وی کی ز ر ک مندا ک ک نتر ی س ن ت ری سیستمی د مار کانی خ ی پ ناکر ت.

ئ نجامی ز بر "تراوما"

ئ و مندا لانی ئ زموونی ز بر و گوشاری د روونی ب رد و امیان چ شتوو ل و ان ی تووشی ئ و دیاردانی خوار و ببن. - وروژانی ز د: د ستنیشانی غ ریز ی زگار بوون د کا: ش کردن، ه ه اتن، س بوون. ل و بار دا م رف ه ست ب ه ز و نیگ رانی و ترس کی ی کجار ز ر د کات. ب نموون؛ ل و ان ی ئ و بار د روونی کاربکا ت س ر ئ و ی ک توانای ئ و ی ن ب ت ه ست ب ن ارامی بکات،

رڼفتار بوو بڼت.

پوختلې ئېم باسې ئو دس لمښ ک زبر و توند و تیږی
لسمندالان شوې کارکردنی مشکیان دگډ.

- کاریگرې داد نټ لسمر گډکردنی ئاسایی معرفتی وهست و سزی.

▪ دڅکې عاتیفی وای ب دروست دکا ک زبر بټینتر لوی
بتوان نټ اگیری بکات.

- بدمس لاتی زیاد دکات و ویستی ک نتر ټکرنیش ب هزر دکات

.

لاوازی اگیر کردن و بټو بردنی هست و سز

زبر د بټ هې لاواز بوونی ک نترل کردنی غریزې عاتیفی ک
ئمش چ ند رافتار کی خراپی ل د ک و ټو ک ک ئم خا لانی
خوار و ن:

▪ بکار ه نانی ماد ه شب راکان

▪ خوار د ن و ی کحوولی زبر

▪ توندوتیږی و ئازاردانی خود ل ټ گای ب ینی ج ستی

▪ خستند م ترسی

▪ خراپوونی ټی دایک و باوکای تی و ناب رپرسی ب رامب ر
مند ا کانی.

ئزموون کانی ژیان ن خشی م شک بنیات د ن

ئزموون کان و ژینگ ئو دیاری د ک ک کام ل

پو ټو ندی کان زیاتر بکار د ن، ئو پو ټو ندیان ی زیاتر

بکار د ن، ب ه ل تر د بن و بنچین ی کی ټ کم تر

داد م زر ن ن، بیر ل و مندا ل ن و ئزموون کانیان بک و ک

ټ ئیشیان ل گ ټ د ک ی و د یانناسی، ل و ان ی ب بینی ک چ ن

ئزموون کانیان بنا خ ی مشکیان د دروست کردو، وک ئو

مند ا ی ک پ رچ کرداری شا انگزی ه ی ک ک س ک خ ی پ دا

د کشی ل خو ندنگا، زبر ئاسا ن ک ئو مندا سزا بد ی

لسمر شا انگزی ک ی، ب مام ئو ه ی ک ک ناگ ی ک مشک ی

ئو مندال چ ن و مام ب ه ټ ش ی م ترسی د د ا ت و، چونک

ئو مشکان ی ک زبری توند و تیږیان چ شتو زبر خرا

پ رچ کرداریان د بټ ل ه ر ک ا ټ ک ک هست ب بوونی م ترسی

د ک ن، ه تا ل و کاتان شدا ک هیج م ترسی ک ل گ ټ دا نی.

ب ټ پش چاوت ک ل ناو دارستان ک دابیت و ورچ کت ل ب رامب ر

بټ، ج ست ټ وا گ شکراو ک د بټ خ ی بپار ز ټ، و مام ی

ش ټ کردن، ه لاتن یان وشکبوون وک کاردان و ی بنچین ی

بکښېښو. نو ګڼ انکارېکي فېلېسووفيه. له جياتي وای دابنځين کي نو مندا ټټ ټټ نقست هډو دات "خراپ" بټ. د بټ بزانيڼ نو وان له سره ناستي زانياري ځيان هډس و کټ وټ کټ و ځيان د پارزن تنها به و ګاڼي کي د زان چن. وش و ناو ناتر زه به هزن و کار د کټ نه سر شوي چنځني تي بيرکړنه و ه سترکړنمان.

پيداچوونو:

۱. له کښېښو نيشاني د دات کي زه ربڼي ځلک دوو چاري زه بر و زنگ و توند و تيږي زه بوون ټټ و له ژيانې مندا ټټ اندا.
 ۲. به پشت به ستن به فاکتريکي زه س لم ندر او کي کار دانه وي توند و تيږي زه بر ترا ما ي له د کټ و ټټ و و کاريگري نه رڼي د خا ته سر ګڼ ش کړدن و چالاکي م شک.
 ۳. زه بر چټن کار د کټ سر چټني تي بيرکړنه و مان به نمونو: زه بيرکړنه و، چټني تي ه سترکړنمان، نيگ راني، ځم م کي، نا ټټ کي ه ست و سز و چټني تي ه س و ک و تمان. ه رو ها ز د ه ستيا ري به رامبه ر د ور و به رو ژينگ و دا شتن وي ياسا و ک نتر ل کړدن.
 ۴. و ټټ م کاني ش کړدن، ه ټټ اتن و س بوون نو و ګاڼي کي مشک ديان گر ټټ به به به کار خستني کارام يي ځ زگار دن له و کاتي کي له د ځي ز د وروژاندا يي.
- ه نديک له و کاريگري ريانې کي زه بري چار سر رناکراو له سر مرغي زه بر چټووي به ځ د ټټ ټټ مانن: ک ش د رووني کان، ټا وود بوون، به خان ولان بوون، زيندان يوون و بازرگاني کړدن به مرغي. له س دا ه شتاي نو و ک ساني زينداني کراون م ژووي زه بر ل کرنيان ه بوو. (م به ست له و ک ساني ي ک له سر کاري خراپ زينداني کراون- و ر ګڼ)

ه ټټ و ست يک له سر زه بري ټټ کخراو يي

زه بر و زانيڼي سر پر رشتي کړدن پيداويستي کي سر رکي به ه موو پيو ندي کان. پيو ندي له ګڼ به ټټ به بر کان، کارم ندي کان، هاو ټټ کان و کارخواز کان. با بزانيڼ نو م چ پيو ندي کي ه ي به شو ټټي کارمان. د کتر ساندرا به لووم هاودام زر نري م دلي نارامگ پي واي؛ ه و دان به ځ ځ کړني تي ري م شق پزيشکي تاي ټټ کاني تراوما به به ځ ځ کړني ناسين- زه بري ک لتووري ټټ کخراو يي، وک نو واي ک ټټ و به نيازي چاندين ف ټټ بد ي سر زه وي کي وشک مان. نو ګر نو م ټټ ټټ ل ټټ ژان بينه زه بر ناسي است قينه د بټ ه موومان له ټټ کخراو و د ست پي بک يي. نو م ش به

١١ بـري دـست پـدـدـكات.

بنيا تنائي كـلتووري سـلامـتي

كـ كـ لـتووري سـلامـتي بنيات بنـرت، دـبـت كـلتوور سـلامـتي بـت بـيـكـساني، بـ هـمووان. ئـمـ گرـينـگـ تا بـيتـ كـخـراوـكي نـاسـينـ زـبر و سـرـبـرـشتي كار. بـدـستـهـنـائي ئـو كـلتوورـش بـ رـا بـري و دـستـپـشـخـري دـست پـدـدـكات. با بزـانـين كـلتوور لـ چ پـك دـت؟ كـلتوور ئـو شـتـانـيـي كـ هـموومان دـبـزـانـين: ئـو بـهـا يـانـيـي كـ هـموومان هـاوبـشـين لـيان، ئـو وـشـانـيـي كـ هـموومان ئـا خـافـتنـي پـدـدـكـيـن و لـيان تـدـدـگـيـن، ئـو شـتـانـيـي كـ هـموومان دـيـكـيـن.

بنيا تنائي كـلتوورـكي نـاسـينـ - زـبر

ئـو شـتـانـيـي هـموو دـبـزـانـين ئـمـ تـيـري زـبر. هـاوبـشـي كـردنـي زـانـيـاري سـبـارـت بـ نـاسـينـ زـبر و سـرـبـرـشتيـكـردن بـ گـشـپـدـاني بـناخـي زـانـيـاري بـنـچـينـيـي دـست پـدـدـكات. ئـو بـهـا يـانـيـي هـموومان هـاوبـشـين لـيان: فـرا هـم كـردنـي ئـارامـي و سـلامـتي بـ هـمووان دـبـت ئـوا بـت - "traumatize and retraumatize" كـ نـ زـبـريـان لـ بـكـيـن و نـ دووبارـ تووشـي زـبـريـشان بـكـيـنـو.

دـبـت بـير بـكـيـنـو لـ هـسـ و كـوت و كـاردنـمان كـ بـو ئـاراستـيـي بـوات كـ سـلامـتي و ئـارامـي دـرووني، كـمـا يـيـتي، ئـاكار و جـستـيـي فـرا هـم دـكات. ئـمـ ئـو دـگـيـيـنـت كـ ئـمـ هـموومان شـتي جـيا وازـمان بـسـر هـاتوـو لـ ژيان "باش يـان خـراپ" ئـمـش لـوانـيـي كار بـكات سـر هـس و كـوتـمان. كـ دوور نـيـ ئـو ئـزمـوونـانـيـي خـمان لـگـگـمان بـهـنـينـ ناو شوـنـيـي كار كـردنـمان.

ئـو وـشـانـيـي هـموومان ئـا خـافـتنـي پـدـدـكـيـن و لـيان تـدـدـگـيـن: بـ خوـندـنـوـي سـلفـاي پـدـدـنـ و S.E.L.F ئـمـ با بـتـي كـ مـدـدـيـي گـفـتـوگـيـيـي كـ وونـ كـ هـموومان دـتـوانـين بـ ئـاسـانـي لـي تـبـگـيـن

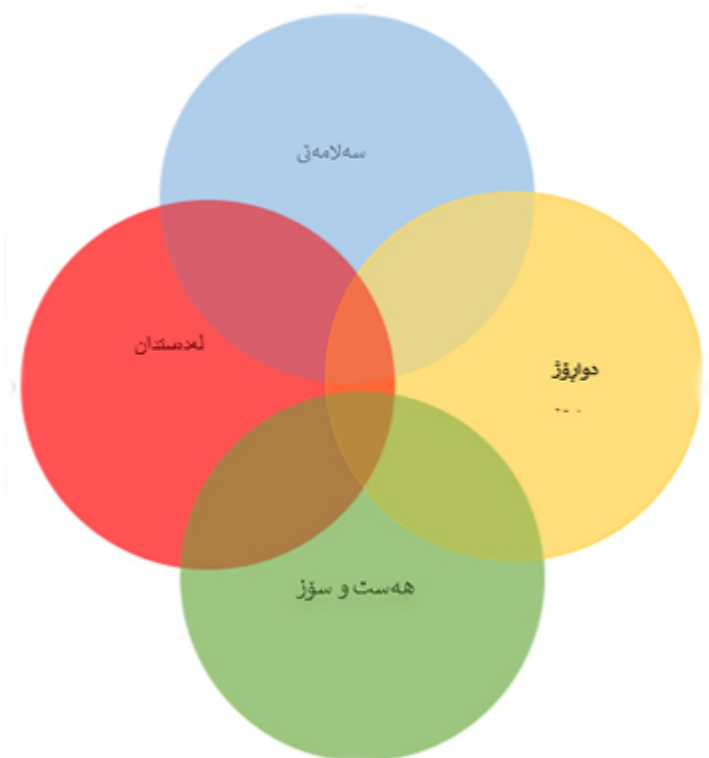
(ئـمـ مـدـدـلـ پـيـتـكـانـي زـمانـي ئـينـگـليـزي دروستـكـراو بـمـ وـرگـرـانـي بـ كـوردـي پـيـتـكـان دـگـگـت و مانـاي ئـمـ مـدـلـ لـدـست دـدات. بـيـ لـرـدا مانـاكـي وـكـ خـي دادـيـيـيـي - وـرگـر -)
ئـو شـتـانـيـي هـموومان دـيـكـيـن: لـكـاتـكـدا كارمـند و كارخـواز " ستاف و كـلايـنـت " لـ مـژووي زـبـرخـواردنـي يـكـتر تـبـگـن، بـيرسـن چـيت بـسـر هـات ؟ لـ جـيـاتـي ئـوـي بـيـن كـشـت چـي ؟ . فـرا هـم كـردنـي سـلامـتي بـ هـمووان و بـنـيـاتـنـاي هـز لـسـر ئـاستـي تـوانـاي بـنـچـينـيـي. هـروـها هـلـبـزاردن و هـاوكـاري و پـيـوـندي هـموو

ئەوکارانەن ئەمە دیکەین، کە ئىجامکەى پاپىشتى بە کردارکەنى ناسىنە زەر. پەيىوکرنى ناسىنە زەر و سەرپەرشتى کردن هەموو کەلتوورکە دىگەت. تىرى ناسىنە-زەر و سەرپەرشتىکردن پەيىو نەريتىکان دىبات و هەياندەوشەندەو و سىستەمى بەو بەردن ناچار دىکات کە دووبارە بىر بکاتەو و بەرنامە و پەيىوکانى سەر لى نوە دابەشەتەو.

ئەگەر بمانەوت لى زەبرى کخراوۋى تە بگەين دىبەت يەكەمىن جار مەدەلى سەلف فەر بىن. (س بە سەيفتى واتە سەلامەتى- ئى بە ئىمەشەل واتە هەست و سەز- ل بە لەس واتە لەدەستدان- ف بە فەوچەر واتە دواەتە) دکتەر ساندرا بەلووم مەدەلى سەلفى وەکوو وەوگەى چاکبەونەو پەناسە کردوو و پەيوایە گەى بەرەو چاکبەونەو لى زەر بەرەگەيەكى دوور و درەتە بە تاکەکان و بە کخراوەکانىش . هەروەها ساندرا دەتە: کە مەرفەون بووبەت وە باشە کە وەگەيەكى هەبەت و دەتە ئەو وەوگەيە مەدەلى سەلفە بەرەو چاک بەونەو. هەروەها دەتە: ئەو مەدەلە لى چوار(پیت) وشە پەك هاتوو کە هەموومان بە ئاسانى تەييان دىگەين. کاتەک کە ئەو مەدەلە بەکار دەنين وەکوو وەوگە، يارمەتيمان دەدات کە زەين بەينە سەر هەکارى کەشەکان. بگەينە سەر گەى هەکارى کەشەکان باشتەر لەو وەى ون بىن و گىر بەين لى شوئەكى وەکوو هەست و سەز يان سەلامەتى.

هەچ کاتەک خەت دەزيو تەو لى ناو گەتوگەيەكى سەزاوى و هەچوون ؟ کە گەتوگەيەكە بەسەر دەچەت. لى خەت دەپرسى. بەچى وە سەزيان هەچوو لەسەر ئەو شتە؟ ئەدى من بەچى هەندە هەچووم و تەو تەووم بووم لەسەر ئەو شتە؟

ئەو نەکردنەوۋى خود: S.E.L.F سەلف



سەلامەتتى: چوار لايىنى سەلامەتتى دېگىرىتىۋى كە جەستەيى و دېروونى و ئاكارى و كەمەلەيەتتىن، ھەر كاتەك كە تاك ھەست بە سەلامەتتى ناكات لايىكەك لايى چوار بواردا، ئىوا ناتوانى بىر كىردىۋى مەشكى بەكار بەندەت، واتى ناتوانەت دروست بىر بىكا تىۋى بەيە لايىنى سەزى مەشكى بەكار دەندەت.

ھەست و سەز: پەناسەي ئىۋى دېكات كە ئىۋى ھەموۋان لايى بارودەخەكدا بەشدارن كە ھەست كىردىنە.

لەدەستدان: قىسە لايى سەر گرانكارىيەك دېكات كە يان و ئامەكانى سەز دې وروژەندە يان والە تاك دېكات ھەست بە سەلامەتتى ناكات لايىكەك لايى چوار بوارەي سەلامەتتىدا، ئىۋى لەدەسدانانە زەر جار پەيۋەستىن بەۋ ئىزمۇۋنە تاۋانەي كاتى مىندەي ياخود ھەر ئازارەكى تىر كە تاك لايى زىيانىدا چەشتوۋىيەتتى.

دواۋەت: باس لايى ھەبوونى توانەي بىر كىردىۋى لايى ھەنگاۋى داھاتوۋ دېكات يان چارە كىردى گىرەتەكان، ئىۋىۋەكەسانەي ئىزمۇۋنى زەبىرىان چەشتوۋى، ئىۋا ناتوانى بىر كىردىۋى دروستى مەشكىيان بەكار بەنن، بەيە تەنھە خەيەكەردن لايى دواۋەتەكى جىاۋاز بە ئىۋان دەبەتە كارەكى زەر ئىستەم.

سەلامەتتى جەستەيى: ئايە جەستەم سەلامەتتى لايى ئازاردان؟ چىت دەكرد ئىگەر ئىۋى وورچە داىكت، ھاۋسەرت، بەبەۋەرت ياخود ھاۋكارت بوايە لايى سەر كار؟ دېكەك ئىمەش ورجمان ھەبەت ھەروەك ئىۋى مىندەۋانەي كە سەرپەرشتىيان دېكەيىن و كاريان لايىگەدە دېكەيىن، زەر جار ئىمە

تاقم لځ بړی تاکگډرایی و ئاهنگډډان بډ سرکوتنډکان ځځگای دروستن بډ یارمډتیدان.

سډلامډتی ئاکار: ئایه هډست بډسډلامډتی دډکډم کډ کارډکی ځاست دډکډم؟ کډ کارډک دډکډین، مډرج نیډ هډډگری هډمان باوډ و بډها بین تاوډکوو ئډم کارډ ئډنجام بدډین، یاخود هډمان تډگډیشتنمان هډبډت لډسډری. بډډام هډرچډنک بډت هډوډدډین کډ هډمان ئامانچ بډدډست بډنین. کاتډک کډسډک زډری لډدډکرډت کډ شتډک بکات و هډستدډکات کډ کارډک لډبندډتډو هډډډډډ. ئوکاتډ هډست دډکات کډ ئاکاریان سډلامډت و پارډزراو نیډ. لډم بارډیډو دکتډر ساندرای بډلووم دډډډ: ژینگډیډکی سډلامډت لډ ووی(ډوشت) ئاکارډو ئو جډگایډی کډ دډتوانی کاری تډدا بکډی و هډست بډ شکډی خډت بکډی. چونکډ هډست کردنت بډو شتډی کډ دروستډ دابینکراو لډلایډن ئو وډکخراوډی کډ تډ کاری تډدا دډکډیت و لډلایډن ئو کډسانډشوډ کډ بډډوډبډرایډتیت دډکن.

هډست و سډز: ئډمډی مرډف هډرگیز بډ هډست و سډز نین. لډوانډی هډست بډ شادمانی بکډین کډ خډر دډبینین، دډتډنگ دډبین کډ کډسډکمان لډدډست دډدډین. یاخود دیق دډکډین کډ شتډکان بډو وډوډوډا ناډوات کډ خډمان ویستوومانډ. هډست و سډزمان زډر جار هډسډنگانډنډکاننمان لډډ دډکن. زیرډکانډ بډکار هډنانی هډست و سډزمان یارمډتیمان دډدات فډربین چډن هډست و سډزمان کارډکاتډ سډر خډمان و ئوکډسانډی دډوروبارمان. هډروډها چډن هډست و سډزی ئوانیش کارډکاتډ سډر هډست و سډزی ئډم. مډدډی ناسینډ-زډر بډووبډوومان دډکاتډو لډگډډ ئوډی کډ وشډ بدډینډ هډستډکاننمان: بډ نموونډ: تووډډ، دډتډنگ، ترساو، دډشاد، شډرمډزار، بډئوډی خډک بډهډډ لډکډانډو بډ ډډفتارډکاننمان نډکن.

(هډروډک ئو مندایانډی کډ سډرپډرشتیان دډکډین) ډډفتارډکاننمان ډډنگډ ئوډنډگډیډنډ کډ مډبډستیانډ. لډدډستدان: دانپډدانان و دډرډقډتھاتنی لډدډستدانډ هډمډجډرډکان لډ ژیانډا گرنډگډ. چونکډ لډکاتی خډیدا دان بډو لډدډستدانډ دا نانډین و خډفډتبار نابین بډیان، بډیډ دواډډژمان ئاسان نابډت.

- ژیان و لډدډستدان بډیډکډو دډن.
- هډموو گډډانکارډیک لډدډستدانډکډ.
- مډژووی زډر لډدډستدانی زیاتری لډگډډدایډ لډبډروارد لډگډډ ژیانډکی ئاسایی.

لډدستدان هډندک جار بند بډ سډلام ټي. گرینگ کډ دډستنيشاني لډدستدان کان بکي و بزاني کډ هډست و سډزت بډستراو ټو بډ لډدسدانان.

مډدلي سډلف (S.E.L.F) ډگمان پډدات لډدسدان کان نمان بناسين و هډست و سډزمان پشتگو ډځين. بډنډ پډش چاوت کډ بډرنام يک لډ ڙيانتدا دډگډډ (ئ م لډدستدان دډنوډنډ) ئوکډس هډست دډکا کډ لډووي ئاکارو هډډي. ئم گډانکاري دډکرت کاريگري لډسډر سډلام ټي هډبت. لډوډو کډسک لډوانډي بچډت ناو دډخي شډکرت، هډاتن، يان سډوون کډ دډبت هډي وډامدانو هډچووني کان. ئگډر ئو مډدډ باکار ډهډنين، لډوانډي وای دابډين کډ ئوان بډرهډستکاري گډانکارين و نايان وډت شتي تاز بډت کا يډو.

دوا ټډ: کډ گډور بويوت دډت وډت ببيت بډ چي؟ دواي ئو دډت وډت بگډيت کوي؟ ئم چي دډکيت؟ ئوان هډويان شتي ئاساين و پرسياي سادډن. بډهرحا بډ هډندک کډس ئم پرسيارانډ ټقډډرن. لډبډر ئو وای زډريان لډکراو کډ بير لډ دوا ټډکي بډدست ډهاتوو بکډنو. بډ ئوانډي کډ زډد هډچوون، پرسيارکي سادي ئاو زډحم ټ. چونک ناتوان بيرکردن وای داهاتوو مډشکيان بکار بډنن. لډم دډځدا دډچيت باري شډکرت، هډاتن، يان سډوون. لډگډ پډي وکرتني سډلام ټي، هډست و سډز و لډدستدان، دډرگاي دډست گډيشتنت کراو ټو بډووي مډشکي بيرکردن وای چار نووساز. بډ ئو وای فډکډس بخات سډر دوا ټډ.

بډ ئو وای ببيت بيرکډرو لډ دوا ټډ. دډبت ئو تواناي ټ هډبت ئو وډشاي مډشکت بکار بډني کډ بډپرس لډ ډخش دانان و بيرکرت وای گرینگ. ئوکډساي کډ گيريخواردوو لډ دډخي شډکرت، هډاتن، ياخود سډوون. تواناي ئو وای ني بير لډو هډنگاوانډي داهاتوو بکا ټو. لډکاتډکدا مډف سډلام ټ لډهډر چوار بواردا

(جډستي، دډروني، کډمډاي ټي، ئاکاري) ئوسا دډتوان ټ بډشي مډشکي بيرکردن وای دروست بکار بډنت و دوا ټډ بډنت بډرچاوي و ډخشاي بډ دابډنت.

-چن مډدلي (S.E.L.F) سډلف پډي وې بکي ډي؟ : وک پډشتر باسمان کرد. مډدلي سډلف ووگاي کډ دډتواندر ټ پډي و

بکرت بـ ئاسانکردن و ئـ نیشاندان لـ هـندک ئـوشی قورس و ئاـزدا.

بـندوـ یادی خـت کـ ئـژک لـ ئـژان لـگـ دـستـیک لـ هاو هاو پیشـکانت، یان کارخوازـکت، یان هـر بـتـنها لـگـ خـتدا گریمان لـوـدا هـست کردنت بـ دـتـنگی و تووـیی ئامادـ بوو. ئـستا بیر لـ ناوـکـی مـدـی سـف بـوـ. سـرـتا بـ سـلامـتی، لـدـستدان، هـست و سـز، یان هـر کامـک لـوانـ کـ یـکـدـگـرـتـوـ لـگـ ئـو بارودـخـی تـ لـ وکاتیدا. بـ نموونـ: با بـین یـکـم جار پـناسـی بـکـ و دـستنیشانی هـست و سـز کـ (هـچوونـکـ) بـکـ ”هـستم بـ دـتـنگی دـکرد، دیقم کردبوو، بـزار بووم، تووـ بووم.“ دواـیـ بـ بیر خـتی بـندوـ و بزانه هـکارـکـ چی بوو، ئایـ لـدـست دان بوو گـانـکارـیکـ بوو. ئایـ لـدـستـچوونـکـ \ گـانـکارـیکـ کارـیگـری هـبوو لـسـر ئاکارت، لـسـر جـستـت، لـسـر دـروونت یاخود لـسـر سـلامـتیت؟ ئـگـر وابوو، ئایـ هیچ ئـگـای بـدـستـهـنـانـوی سـلامـتیت لـبـردـم دا هـبوو؟ ئـمـیان بیرکردنـوـیـ لـ دواـئـ.

گوشاری بـردـوام کارـیگـری نـرـنی دـکـاتـ سـر دام و دـزگاکان وکـ چـن کارـیگـری دـکـاتـ سـر مـرـف دام و دـزگاکانیش وکـو مـرـفـکان بـهـزن بـرامبـربـ گوشار. بـتایبـتی گوشاری قـوـ و بـردـوام، زـرـک لـ دام و دـزگاکان دووچاری کارـساتـی قـوـن. کارـساتـک چارـ دـبـت و گرفتـکی تر بـدواـی ئـودا سـردـردـنـ. هـروـها، دـرئـنجامی گوشاری دـروونی ئـکـراوـیی قورسایـی دـخـاتـ سـر هـست و سـزی ئـوکـسانـی لـناو ئـو ئـکـراوـیـدا کار دـکـن و لـ توانایان کـم دـکـاتـوـ. هـموو کـرمـندـکان ناتوانن بـشدار بن لـ پـرـسـی بـیاردان و لـبـرـو و وـو بوونـوی کـشـکان، بـ شـوـیـکی بنیاتنـرانـ و چارـسـر کردنی گرفتـکان بـیـکـدـستـیی. بـ بیرخـتی بـندوـ کـلـسـرـتای ئـم باسـدا گوتمان کـ زـبر کارـیگـری دـخـاتـ سـر مـشـک. گوشاری درـژخایـن لـناو رـکـراودا نزیکـ لـوـ. کاتـک کـ مـرـف هـست بـ سـلامـتی ناکات بـهـی گوشاری بـردـوام. هـست و سـزی خـیان بـ ئـکی پـ ئـگیر ناکرت. ئـمـش باری دـروونی کـسـکان لـوـ گرژتر دـکـاتـوـ کـ بتوانن تـندروستانـ ئاراستـی بـکن. لـو بارودـخانـدا وای دـبینن کـ دـسـاتـیان بـسـر هیچ شتـکـدا ناشکـت و هـموو شتـکان لـبار یـکـتر هـدـوـشـندوـ. بـرـبـرـر خـک و ئـکـروـکـ هـست بـوـ دـکـن

که به پشتیبان و به چارن. له ودخدا هوه ددنه تا بتوانن دست به سر هر هه موو شته کاند بگرن. چونکه وا هه ست دکهن هیچ که نتره یان نه.

. د رنه نجامی گوشاری به ردوام کاردان وهی شته کردن، هه اتن و سه بوونی له دکه و ته وه. چونکه له کاته کدا که کخراو سه لامته نه بهت. کرکار و کارم نه کانهش هه ست به سه لامته تی خه یان ناکنه و کارخواز کانهش له وانیه به هه مان شه وه هه ست به سه لامته تی خه یان نه کن. نه مشه به و شه وه یه ی خوار وهی له دت: شته کردن: که شه کانی شهی ده سه اته ده ست په دته کات، سیاستی به سه وه بردن ده گته ست، سزادان به به او ده بهت، که شه کانی سه ندیکاش فراوانتر ده بهت. هه روه ها شه تهی شه انگزی کارخواز کانه زیاتر ده بهت و په وان کانی خه ته هه قورتانندن زیاد ده بهت.

هه اتن: له ودخدا کاتی نه خشی و داوای پشو زیاد ده کات (واته خه که خه له چوونه سه رکار ده دز ته وه) به زار بوون و هیلاکی له ناو کارم نه کانه گته ده کات و دیکه مته کانه بزر ده بن و په رتکردن دوا ده که وهت. کارخواز کانه نایه به سه ردان ومه وعیده کانه یان. نه گره ده ریشبه ون به سه کی سه رپه رشتی وخزمته وه رنا گرن.

سه بوون: په یو ندی و گفتو که اده وه سته. په سهی دیمه کراتی له به ین ده چته. خه که وا هه ست دکهن که ده خه که هه رگیز باشتر نابته و سه رله شه واوی له به سه وه بردن زیاد ده کات. کارم نه کانه په رته کانه ون دکهن وله یه کاته دوو مه وعیده داده نه یان به په چه وان وه مه وعیدی کارخواز اکانه یان له بیر دکهن.

په سهی هاوته ریب

په سهی هاوته ریب وه دوا وه که یان کار له ککردنه، که ده گوز رته به ده ر له ده سه اته تی کارم نه و کرکار کانه و وه استه وخه شه کاردته سه ر نه و کارانهی نه وان ده یکن. ساندرا به لووم له باسی په سهی هاوته ریب له سهی ۲۰۱۰ ده ده ته: ده رهاو شتهی نه و کار له ککردنه نه زیه ی له نه وان کارخواز زه بر چه شته و کانه و کارم نه کانی نه ر گوشاری ده روونی و سه کخراو زه خت له کراو کانه. هه روه ها نه ینگه ی که مته یه تی وه ابووریش زه ر جار دهی گاه چاره ی چاکسازین له ده رهاو شته کانه هه ندکه جار په چه وانیه مه به ستی و یستراو بووه. هه روه که له وه خشته ی خوار وه ده بین که گوشاری هه ر یه که که له

ستوونن کان کاردن کا تہ سہر دوو ستوونی تر۔
 پرہسہی هاوتہ ریب دہ توانہ ت لہہ ر یہ کک ل کارخواز، کارمہ ند
 یاخود لہ کخراو و دہست پہ بکات

پروہسی هاوتہ ریب دہتوانیت لہہس یهکنیک لہ کارخواز، کارمہند یاخود لہ

رہکخراو دہ دہست پہ بکات

کارخواز	کارمہند	رہکخراو
ہمستہبہ لامتہی ناکات	ہمست بہسہ لامتہی ناکات	سہ لامتہ نیہ
توورہیہ اشار انگیزہ	توورہیہ اشار انگیزہ	سزادمرہ
یارمہتی نیہ	نائومندہ	چہقیوہ
نائومندہ	نائومندہ	بن جوولہیہ
زیدہوورواوہ	زیدہوورواوہ	کارسات نامیزہ
پارچہ پارچہیہ	پارچہ پارچہیہ	پارچہ پارچہیہ
لہزیرگوشاردایہ	لہزیرگوشاردایہ	لہزیرگوشاردایہ
سہرلہشہیواوہ	سہرلہشہیواوہ	بن بہہایہ
خہمبارہ	بن رہوشٹ ہووہ	ئاراستہی نیہ

ہہموویان بہ یہک و ہہ تا قی دہک یہن و

ہہبازی ناسینہ زہرک لہتوورک لہ سہ لامتہ تی دروست دہکات ک
 بہرہنگاری گوشاری قووی ناو ہہکخراو کان دہہت و، چونکہ پہ یہ و
 کردنی تیہری ناسینہ زہرہاندہرکی ئہرہنیہ و بہرہ و پہشہ و یان
 دہ بات، لہکات کدا گیریان خواردوو و جہقیون لہ شوہنی خہیان، بہ یہ
 دہہت مہدہی سہلف بہکار بہن بہ چارہسہر کردنی کہشہکانیان،
 دہہت نہخشہیہک دابہہہن کہ یارمہتیدہر بہت بہ تہگہیشتن لہ مانای
 لہدہستدان و وشکبونہ و ہہست و سہز و لہپرسی سہلامتہ تی تہہگات و
 کار بہ بہدہست ہہنانی بکات، تاکوو بہ نہخشہیہکی تہندروست بہرہ و
 دواہہژ ہہنگاو ہہت،

ہہکخراو کانیہ مہدہی ہزری و باوہی ہنچینہ یان ہہیہ، بہ یہ وک
 چہن بیر لہ کارخواز کانمان دہک یہن و، دہہت بہہمان شہو بہین
 پرسیار لہ ہہکخرا وک و لہ هاوپیشہکانمان و لہ هاوہکانمان
 بکہین و بہہین: چیت بہسہر هاووہ؟ لہ ہری ئہوہی پہیان بہہین
 کہشہت چہ؟

پہاچوونہ و

۱. کہلتوور- ژینگہیہ، ہہفتارہکانمانہ، شہوہی ئیشکرمانہ، بہہاکان
 و ہہوہستہکانمانہ، ہہروہہا گریمانہ ہنچینہ یہکانی
 باوہرہکانمانہ،

۲. ہہکخراو کانیہ وک کوو تاکہکان بہہہزن بہرامبہر بہ گہشار،
 بہتایبہ تی گوشاری قووی و بہردہوام،

۳. زہر جار بہباوہی لہ نہوان کرہکاران و بہوہرہکان دہہتہ

هه کارى که مکړدنه وای به ره هم و خراب به وو چوونى ځکخراو که. ۴. به یی که وو د بهت هه وو بدین ل پناوى گڼینى مده وى هزر و باو وى بنچینه یی و د بهت پرسپار که ئاوا بکین: چیت به سپر هاتوو؟ ل برى که شت چیه؟.

چختکړنه سپر سلا مته به هه مووان خت بناسه: به هاو باو و د رکړدنیش کاریگه ریان هه یی ل سپر چنیه ته کارکړدنمان لگه گه نجاندا. باو وى خود سه بارته به ځفتار و بهرنگار بوونه وو د توانته کاریگه رى توند دابنه ته ل سپر چنیه ته کردار و کاردانه وو. به یی گرینگه شهوازی پرسپارکړدنه که ت بگه وى ل چ هه یی که کت کردوو؟ به چیت به سپر هاتوو؟ ئاگادار بوونت ل مژووى زه برى مندا ځکانى سپر پر رشتیان ده که ی، یارمه تیت ده دات ل تگه یشتنت ل ده خى ئسته ی مندا ځکه. ناسینه خودى خت کلیلى ئاماده بوونت به بهرنگار بوونه وى کارسات.

هه ست به چى ده که م؟

هه موو مرغه که کاردانه وى ده بهت به گوهر وى مژووى ئه زموونى خودى خى. ئه و پرسپار (هه ست به چى ده که م؟) ل خده خت بکى گرینگه چونکه و ځامه کانى شه ځه کردن، هه اتن یاخود سه بوون کارمه نده کانیسه ل جوول ده خات هه به و شه و به یی که گه نجانی زه بر چه شتووى سپر پر رشتیکراو ل جوول ده خات. هه روها به کارمه نده کانیسه ده بهت هه و ځامه مد ر وى نه گونجاوى و کوو: توو ځه و شه انگه زى و ورووژانې زده. توو ځه یش ده بهت هه هه سه نگاندن و حوکمدانى نادرست. درک کردن به وى که بیر که کان توو ځه یی ده ته قننه وو. هه روها په شبینه کردنى ئه و ده ځه گوشار ئامه زانه یارمه ته تاکی کارمه ند ده دن که ئارامى خود به ده ست به نه وو.

گرینگیدان به خود \ ئاگا ل خود بوون

کارکردن لگه مندا ځه یی زه بر چه شتوو فیشارى زه رى لگه ځه. لوانه یی کاریگه رى زه ر نه رنى و در ځایه ل سپر کارمه نده کان به ځه بهت. که رمه نده کان هه نده که جار هه ست ده که ن زه ختى زریان ل سپر و به ئومده د بن و ده ترسن. زه خت ل سپر ئه و کراو ته و که ده بهت چاوده رى ئاستی په ستانى د روونى خه یان بکانه و شهوازی ژيانه کی ته ندروست به ده ست به نه و هه میسه چاوده رى پر فشه لانه بکړنه. (وات دکتور و او څکارى د روونى ببین- و رگه)

گه نه که \ مندا ځه یی سپر پر رشتی ده که ی بناسه

مژووى ژيانې گه نه که بزانه و ل نموونه کانى ځفتاریان و شه وى

وہیامدانہویان بہ گوشارکان نگاداریہ، بزانیہ فتاری
چاوہوانکراوی ئاسایی بہ گشی ئو تہمہنہ چہنہ، زرجار ئو
فتارانہی لہ منداکک دہبندرہت ئوہ ستراتیجی خہپارہزی وہہوی
مانہویہتی لہ ژیان،

گہنجان راہہنان و و پشتگیریان پہویستہ کک ہویہوی کارہساتہکان
دہبنہوہ، لہہمان کاتیشدا ئو ہانہنان و پشتگیریہی بہیان دابین
دہکرت، نابہت ہخندہنامہز و بہ زخت بہسہریاندا بسہپہندرہت، بہ
زمانہکی تر بہہین؛ دہبہت نہرم بین لہگہہیان، بہ و جہرہ یارمہتی
ئو منداہانہ بدہین بہ ہاشترین شوہ کک لہگہہ بنیاد و دہخی ئوان
ہگونجہت، تا سوودمہند بن لہو ہانہنانہ پہروہردہہیانہی بہیان
تہرخان کراوہ، بہ گشتی، شوازی پیشاندانی ہاوخہمی و ہوایپہدان
و مہرہہانی دہتوانہت بہہتہ ہگاہیہکی ہاشتر بہ وہرگرتن و
سوودمہند ہوونیان لہو ہانہنانہی ہانہنہرکان پہشکہشیان دہکک،

(ماسلہ لہ۱۹۶۹دہت: فتار دہرہہینی داواکاریہ)

بہئوہی وہہامی دروستمان ہہہت، دہبہت لہوہ تہہگہہین کک چ شتہک
بہتہ ہکاری تہقینہویہ فتارہ شہانگہزہکک، بزانیہ کک گہورہہوون
لہناو ژینگہیہکی گوشاراوی دہہنہ ہکاری چہہپاندنی کاردانہوی
وہہامہکانی شہہکردن، ہہہاتن یاخود سہہہوون، کک لہوانہیہ زہر
نہگونجاو بہت بہرامبہرہہ دہخکک، ئووکہسہ وافہر ہووہ کک
تائوہپہہی ہہوات تا داواکاریہکانی بہدہست ہہناوہ، ئوہ فتارہی
دہہہہین ئوہ چہکی خہپارہزی ئوہ منداہہہی، تہہا بہ ہنیاتنان و
فہراہہم کردنی ژینگہیہکی سہلامہت، ئوہ منداہہہ لہتوانایداہہیہ
چہککککک دہبنہت و بتوانہت کارامہہی و شتی نوہ فہر بہت،

دامہزراندنی دہخکان (دامہزراندنی دہخکان ہہہوئوہ شتانہ
دہگرہتہوہ کک دہبنہ ہکاری ہوودانی زیاتر یان ککمتری ہفتاری
شہانگہہی یان ہفتاری نہگونجاو، سہلمہندراوہ کک شہوہی
دامہزراندنی ژینگہہ منداہان دہوروژہنہی، یاخود بہ پہچہوانہوہ
ئارامیان دہکاتہوہ،

دہخیدہرہکی: ژوورہکی گہرم ، پیس ، ناہکک،

دہخی ناوہکی: مہژووہیہکی زہہراوی\ تراماتیکہ\ نہخہشی و دہردہداری،
گہہانیکاری لہ دہرماندا،

پہہگرامی سہہرنجدراو و پہہیوندیدار بہ کارخواز: سنوورداری و
وروژہنہری زہر و ناہہکی و ککمی کارمہند،

پہہیوہنہدیہکان: گرووہپی نہگونجاو، داینامیکی ہہہز و
ککنترہہہ(کارمہندکان لہدژی ئوان)

دیاری کردن و ٲٲکخستنی دٲٲخٲکان بٲ ٲٲی ٲٲویست دٲٲبتٲ هٲی
کٲمردنٲوٲی ٲوودانی هٲٲس و کٲوتی خراٲ. فٲکٲس کردنٲ سٲر
ئامادٲبوون و ٲٲشٲکی نٲخشٲدانان کاریگٲری دٲٲبت لٲسٲر
کٲمکردنٲوٲی ٲٲکخسنی دٲٲخٲکان. کٲ ئٲمٲش دٲٲبتٲ هٲی دروست کردنی
ژینگٲیٲکی ئٲرینتر.

تٲگٲیشتنی وٲٲام هٲٲچوونیٲکان\ ٲٲفتاری ئاسای ٲٲش قٲیران
(مٲدٲلی گوشاری قٲیران ٲٲگایٲکٲ ٲٲشبینی قٲناغٲکانی تاک دٲکات کٲ
لٲکاتی ٲووبٲٲووبونٲوٲی کاراساتدا هٲستی ٲٲدٲکات و ٲٲیدا
دٲٲوات.) هٲٲی بنچینٲی ٲٲش قٲیران چیٲ؟ هٲٲی بنچینٲی ٲٲش
قٲیران ئٲو ٲٲفتار و هٲٲس و کٲوتانٲیٲ کٲ منداٲٲک یان گٲنجٲک
لٲکاتی ئاسایی و ئارامیدا نیشانی دٲدن. لٲ کاتی سٲرٲرشتی کردنی
منداٲ یان گٲنجانن زٲبر خواردوو. دٲٲبت بزانی هٲٲی بنچینٲی
واتٲ ٲٲفتاری ئاسایی منداٲٲکٲ یان گٲنجٲکٲ چٲنٲ. تاوٲکوو ٲٲفتارٲ
ئاساییٲکانیان تٲکٲٲ نٲکٲین لٲگٲٲ ئٲو رٲفتارانٲی لٲکاتی قٲیران
کٲ بٲ شٲوٲی وٲٲام هٲٲچوونیٲکان نیشانی دٲدن. ناسینٲوٲ و
لٲیٲکتر جیاکردنٲوٲی ٲٲفتاری ئاسایی و رٲفتاری نائاسایی
ٲٲنمایمان دٲکات کٲ باشتر ئٲو زانیاریانٲی کٲ فٲری بووین لٲ
ٲٲبازی ناسینٲ- زٲبر ٲٲیٲوٲی بکٲین. کاتٲک ئٲو منداٲانٲ هٲست
بٲسٲلامٲتی ناکٲن لٲ ناو هٲموو ئٲو بوار و بارودٲخانٲی کٲ تٲیدا
دٲژین. دٲچنٲ ناو مٲدٲٲی \ شٲٲکردن\ هٲٲاتن\ سٲبوون. مٲدٲٲی
قٲیرانیش زٲخت لٲسٲر گرینگن ئٲو دٲکاتٲوٲ کٲ ٲیرسین چیت
بٲسٲرها تبوو؟ لٲبری ئٲوٲی ٲیرسین کٲشت چیٲ؟ دٲٲبت ئٲو منداٲ و
گٲنجانٲ بناسین کٲ ئیشیان لٲگٲٲدا دٲکٲین تاوٲکوو شارٲزای هٲٲی
بنچینٲیان ببین. نموویٲک لٲ هٲٲی سٲرٲکی هٲٲس وکٲت و ٲٲفتاری
منداٲٲک

منداٲٲک دٲبینن کٲ بٲردٲوام دٲت و دٲچٲت، دٲست وٲٲنجٲی خٲی
دٲگووش و دٲقترٲنتٲوٲ و لٲبٲر خٲی ورتٲ ورت دٲکات. لٲوانٲیٲ
ئٲوٲٲفتارانٲ لٲزٲرٲی کاتٲکان بٲ ئٲو جرٲ منداٲانٲ هٲٲی
بنچینٲیان بٲت. بٲ منداٲٲکی تربٲ ٲٲچٲوانٲوٲ لٲوانٲیٲ نیشانی
ٲٲرٲشانی و خٲمباری بٲت. بٲهٲر کٲسٲک هٲٲی بنچینٲی بٲ گوٲرٲی
ئٲزموونی ژیانٲتی و جیاوازا لٲوی تر.

ٲٲش ٲوودانی قٲیران- لٲ کاتی هٲٲی بنچینٲی- چی بکٲین؟
دٲٲت گفتوگٲ لٲگٲٲ هٲموو کارمٲندٲکان بکرٲت و ئاگادار بکرٲنٲوٲ
سٲبارٲت بٲ هٲٲی بنچینٲی منداٲٲکٲ. لٲکاتی شیفت گٲٲین و لٲ کاتی
کٲبوونٲوٲکانی ٲلانی سٲرٲرشتی و بٲخٲو کردن و لٲناو چوارچٲوٲی

پلانی سہ پررشتی کردنیش دہ بت ئا ماژئی پرہ بدرت. دہ بت پناسی ہئی
 بنچینہ یی منداہ کہ ہہ وونی نووسرا بہت. ہہ روہا کارمہ ندہ کان
 دہ بت ہہ میشل وریارو ئامادہ بن و لہ سر خت بن لہ گہ ہہ ست و سہ ز
 و ہہ فتاری منداہ کان. لہ وکاتانہ دا کہ لہ ژر گوشاری دہ وونی نین.
 سہ پرہ رشتیارہ کان دہ بت ئا گاداری مہ رجہ کانی ہہ کی ژینگہ کہ بن کہ
 بگونجہت و یارمہ تیدہ ر بہت ہہ کہ مکردنہ وئی یان نہ ہہ شتنی ہہ وودانی
 ہہ فتاری نہ ویستراو. گرینگہ ہہ کارمہ ندہ کان ہہ وہ بدہن پہ یوہ ندی
 لہ گہ کارخوازہ کاندہ دروست بکہن لہ ہہ گای ہان دان و ستایش
 کردنیان. ہہ روہا ہہ نہ رمی ئہ رکہ کانیان بیربخ نہ وہ و ئہ گہ ر پہ ویست
 ہوو لہ تہ واو کردنی ئہ رکہ کانیاندا یارمہ تیان بدہن.

وړوژنځی او وود او

[illegible]

جي بڪڙين لڳا تي وروڙا ني ڇو ڏاڍا؟

د بټ درک بڼو بکښين که رڼفتاري مندا ستراتيځي څگونجا نديان لږگڼو ټو بارود څي لارادايي. بډست هڼاني زانياري گرینگ لښر ټو شتاني که يارم تي هڼور بوون وي مندا که دډات لکاتي کارل کړنيدا. زگرینگ که هتا دکرټ زووتر پيويوي ستراتيځي کان بکرټ لکاتي بربوون وي دڅي وروورثاني مندا يان گڼج که. بڼ نمون، نيشاني بدات که هڼاسي قوو هڼلک شت يان گو ل مسيقا بگرټ هتد. د بټ سږ پښتيکار کان ټو بزانن که مندا که لکاتي هڼوونيدا، يان که هڼست دکات سڼلام تي دډورو بڼري لښر هڼو شډايي. لکات دا ټو مندا ناتوانت بيرکات ټو و وڼامي عاقلاني دروست بڼ ووداوکان بدات وي.

قنا عی هہ چوون

للق ناغی ھوونی گنجکدا ب وریای چاود نیشا کانی

زيادبوونی نيگه رانی و شکست هه نانی له وای که بتوانت ره فتاره کانی که نتره بکات له بهرامبه ره ئه و دهخه فیشار ئامه زده دا. بهیه له وانیه سه رقا بهت و جنه و بدات.

له گه توندبوونه و ده مارگیری هه فتاره کانه دا گوشاریش زیاد ده کات. ئه گه ره ئه وه هیه که وه لامدانه وه و بیستنی ئه و قسانیه ده یکه له لایه نه گه نه که که متر بهته وه.

له قه ناغی هه چوندا چی بکه یه؟

گرینگه بهرده وام ئاگاداری خهت و کردار و قسه کانت بهت بهرامبه به وه داوه که وه له خهت بهرسیت: ئایه ده توانم له ههسته وه هه شیار به و به توانم بهرکردنه وه عاقهانی خه م به کار به نه م؟ خا هه کی تریش که گرینگه له وکاته دا که ئاگاداری سه لام ته ژینگه و ده ورو به بهت و ئه و مندا هانه بگوازیهته وه که له وناوه نه دووریان به خه یته وه. هه روه ها زیاتر گو به گره له وه که قسه ده که یته. به یه وه پر سه ی گو به گرتنی چالاک بکه. ئامانهت ئه وه بهت هه وای به ههسته کانیان به ده یته و سه زته وشک بکه یته وه به به ئه وه وانه نیشانه ده یته که به به کی له و ده خه یته وه.

قه ناغی ته قینه وه

له قه ناغی ته قینه وه هه فتاره به ره زبه ته وه به ئاستیه هه هه شه به سه ره سه لام ته. له م کاته دا په یسته ناو بهی کردن و دهسته وه ردان ته نها فه که سه بهت له سه ره سه لام ته. له م ئاسته دا قسه له گه کردن ده بهت زه ره که م یان هه ره نه که ته. چونکه گه نه که له ئاسته کی زه ره ته نگانه دایه که ده ژواره بهتوانه پر سه ی قسه کانه بکات. ده بهت به زانیان که نابهت به راوردی ئاستیه هه شه ی جدی سه ره سه لام ته له گه هه شه ی که متری سه ره سه لام ته بکه یه. ده بهت هه مو هه شه کانه به هه نه و به گرینه. چونکه ئه و به راوردی کاریگه ره ده بهت له سه ره ده سه ته ته وه ردان و ناو بهریمان. له وکاته دا کارم نه ده سه ره ره شیار کانه ده بهت که مترین قسه له سه ره ده خه که بکه نه و شو نه کی دوور و سه لام ته به خه یان په یدا بکه نه و ئاگاداری ده ور و به ره و ژینگه به. به نموونه ، ده بهت هه مو ئه و که له و په لانه دوور به خه نه وه که له وانیه که سه که وه کوو چکه له ده ی کارم نه ده که به کاری به نه ته. یان ده سه ته بداته و خه ی په ئه زیته بداته. له بهرت بهت ده بهت په یه وه پر ته که له ی خه پار بهی و سه لام ته هه که خراوه که ته بکه ی که په شتر م شقه له سه ره کردوو و خهت له هه گای به کار هه نانی شار به زای. بهروده خه که هه سه نه گه نه و ئه گه ره هه شه ی هه ره شه جه سه ته یی درک په بکه. ده سه ته ته وه ردان و ناو بهر یکردنه هه که خه ره وه به گو به ره ی په یسته و خهت به پار نه له بهرینه دار بوونی

قناغی چاکبوونو

للدوای قیران و تقینوو دروونیو. گنجو بربو، بربو و نارام بوونوو دچت و ئاستی گشاری دروونی بربو و کببونوو دوات. لوانو یه هست به ماندووبون بکات. لگوو ئوو شدا هندیان ل و ئاسته شدا دکر هشتان هر نارام وشو و دبریکون.

للقناغی چاکبوونوو چی بکین؟

دببت چاووان بکین تا منداوو دگوتوو دخی هه بنچینیی و باری ئاسایی دروونی. ئنجا بیرک کی تازی بخیند بربو و فبری کار و کارامیی تری بکین که چن بتوانت بکارامیی ههس و کت لگوو کوشکانی بکات ل بری هه چوون و تقینوو. قس کردن لگوو کسه که پیش ئوو ی بگوتوو سهر هه بنچینیی خیی. لوانو یه دووبار بیباتوو دخی هه چوون و بیتقینتوو. لوکاتی که منداوو نارام دبتوو. زر گرینگ و پویست که کارمند که دووبار پیوئندی تندرست لگوو منداوو یا خود گنجو بکین بنیات بنتوو.

منداوو بناس

نخش دانانی پشوخت لسهر ئاستی تگیشتن ل ههس و کوتی ئاسایی منداوو کان و دزینوو ی چارسهری دروست به کوشکان و وامدانوو به ویست و ئومدیکانی منداوو کان. دتوانت هه مووان باشتر ئاماد بکات به بربو و وو بوونوو ی قیران.

نخشی سهرپررشتی قیرانی تاک

ئم کلشییی دبینن ل خواروو نموونییو، که دببت ئاماد بکرت به ئوو مندا و گنجانی تاز دند ناو کخراو به سهرپررشتی کردن و بخوو کردن. ئم ئامراز دببت دستکاری بکرت ل هر کاتک ستراتیجی سهرپررشتی تاککان گانکاریان به سهر دادت به پی گانی ههلس و کت و فتار و گش کردنی تاککان. ئم ئامراز دببت وکوو ئامرازی گفتگو ل نوان سهرپررشتیاران و کارمندکانی ئوو کخراوو یی کاری به بکرت. دببت سهرپررشتیار و کارمندکان لسهر ئاستی ئم زانیاریانی ل و نخشییدا دستنیشان کراوو و داواوو سهرپررشتی مندالکان و گنجکان بکن.

نەخشەكە:

۱. توانای مېشك و دەستنيشانكردنەكاني تر

■ خاوين پيداويستی تاييه تي ژيري ■ ژيري ناسايي ■ هيشتان دەستنيشان نەكراوه

-بەشەكاني دەستنيشانكردن ديارى بكە:-----

نەنگبوونەكاني تری تەندروستی:-----

۲. مەترسيەكاني سەر جەستە ديارى بكە لەكاني راگيرکردندا

■ لەنگبوونەكاني ناپەيوەند بە تەندروستی ■ لەنگيەكاني پەيوەند بە تەندروستی

■ نەزاندراوه ■ نەخیر

■ ديارى بكە:-----

۳. مېژووی زەبر:

■ بەئى ■ نەخیر ■ نەزاندراوه

۴. رەفتارەكاني- مەترسی زۆر

■ شەرائى بەرامبەر کارمەند ■ شەرائى بەرامبەر خەتک ■ چەک بەکارهينان

■ چەوساندنەوێ زاينەندی\ دەستدریژی ■ گائتەپيکردن ■ هەلاتن و ونبوون

■ ناگرکردنەوێ ■ شتی تر ■ بئ بەهرهیی خۆياراستن

■ تازەترین دەست تيوەردانی کوئترۆلکردن:

■ نکايە روونی بکەوێ

هۆکارەكاني توورەبوون و تەقینەوێ؟ تەييه تەمەندی تاکی؟ خيزان،؟کۆمەلگا؟

نەخشەى سەلامەتى :

نەخشەى سەلامەتى ئامرازى ئامادە باشيە بە کارخوازو بە
خەزانەکانيان و بە کارمەندەکان.

بەچى بە کارمەندەکان پويست؟ کارمەندەکان نيش هەروەکوو گەنجەکان
لاوازن لە بەرامبەر گوشار و هەچوونەکانى سەز لە ژینگەيەکی
گوشاراویدا. بەشەک لە کارەکانى دروستکردنى کەلتوورى ناسينە-زەبر
ئەوێ کە ببیتە ئەبەرى ئەکخستنى هەست و سەزى کەسانى تر.

نەخشەى سەلامەتى چيە؟

نەخشەى سەلامەتى لیستەکە لە چالاکی. ئەو چالاکیانە گەمان نیشان

دډان ک هست و سزی خمان ټک بخین. تا کوو بځمان نښین هکاری ناسلامت. مرقف دتوانت کټک و ربرگرت ل ستراتیج یکانی لیستی سلامتی ل کات کدا ووو ووی گوشار و کارسات د بښت وو. دروستکردن و بکاره نانی نځشی سلامتی ب یارم تی کسانی تر هستی پ یوست بوون ب ک مگا ب هز دکات و پ یو ندی ت ندوست بنیات دنت. نځشی سلامتی د بښت و ستراتیجیان لځ بگر ت ک دتوانی ل ئستادا بکاریان بښی و ئاسا نکاری بکات ل نوان چاودری خود و هاوس نگی برپرسیار تی کار و چاو وانی کان.

پنج ها نګاوی نځشی سلامتی

پنج شت یز بک ل لیست کدا ک دتوانی بیانکی لکاتی هستکردن ب نائارامی. ئو لیست د بښت ه موو کات چاوی ئگری سرن ک وتنی ت کنیک کانی سلامتی تدا بښت. ب ی دت ژمار ی بنکی فریا ک وتن. ژمار ی او ټکاری د روونی (ت ر پیست) یان ئ ندام کی خزان ب پ یو ندی کردن ل ب رد ستدا بښت. ئو شتان لیست بک ک ز ر ب ئاسانی د کرښ ب ب ئو ی بیرکردن و ی زری بو ت. چونک لکاتی نا ه موارد مرقف توانای ز ر بیرکردن و ی نی. ب ی د بښت لیست ک ز ر ساد و ل ه مان کات پ ی و کردنی ئاسان بښت. ئو لیست ل ناو جانتات یان گیرفانتدا ه بگر. ل س ر س لاج یان ل س ر ئاو ښ بیچ سپ ښ. لکاتی او ټکردنت ل گ دکت ر و او ټکار ک اندا لیست ک یان نیشان بد. تائا گاداری نځشی ک بن و ل گ تدا پ ی و ی بکن لکاتی پو یست.

نموون ی ک ل لیستی نځشی سلامتی کارخواز

۱. گوی گرتن ل م سیکا

۲. یشتن ب پیاس

۳. ه ناس ه ټټزین و د ردان و ی

۴. ت ل ف ن پ یو ندی کردن ب هاو ټ ی ک

۵. ت ل ف ن پ یو ندی کردن ب ئ ندام کی خزان هتد

پیا چوون و:

۱. ب ها و باو ټټټ کانمان، ت وانی و هست کانمان کاریگری ه ی ل س ر شو ی کارکردنمان ل گ ټ گ ټ ټ ک نځ ک اندا. بیر و باو ی خت ل س ر ه ټ ټ و ک وتی ب ر نگاری دتوانت کاریگری ب هز دابښت ل س ر کردار و کردان و کانت. ب ی گ ټ ټ ټ ینی و ان گ ک ل ک شت چی ؟ ب چیت ب س رها توو؟ ز ر گرینگ.

۲. پلاندانانی پ شوخت ب ت گ ټ ټ ټ یشتن ل اد ی ئاسایی چالاکی مندال ک و چار س رکردنی ک شکان ب ه شیری و و ټ ټ مدان و ب

ناخوشي و نا ئومديديگان دېتوانن هېمووان باشتړ نامادې بکات بې
بېرنگار بوونې وې کار سا تېگان.
۳. چوار جېري سللام تې

- جېستېي
- دېروونې
- ککېمېا يې تې
- وېشتې

۴. مېدېي سېلف S.E.L.F مېرېځېگان ئاراستې دېکات تا هېست و
سېزي ځېيان بناسن ولېکاتې پېويست وشکيان بکېن. تا بزانون
چېن هېست و سېزيان کارېگېر دېبېت بې لېدېستدان. يان
هېستيان چېن دېبېت ککې هېست بې سللام تې ناکېن. لې ککېتايشدا
بيان هېننې ئېو شوېننې ککې بتوانن بېر لې دېواېې ژ بکېنېوې.

سېرچاو: CPRI Child & Parent Resource Institute

جوانيدېگان تې. . خوليا حسېن

لېکاتې قاشکردنې سېوېکې سوور
لې ئېوارې پايژکې زېرددا
لېگې سپېکردنې پرتا قېکې تې
لېشېوې درېژکېنې تېنيایيدا
لېگې هېوېراندنې هېر دېنکې هېنارکې مزي
شېرا بې، سوور
کېهېردانېکېيان لېنېقېمې ئېنگوستيلکېنې تې دېچن
تېم بېر دېتېوې
کې ادمېنم لې گېالې بوونې ککې بېفرکېنې
سېرچېي درېختې ووتېکېنې نېشتمانې غېريبي
تېم بېر دېتېوې
کې دېبينم ژنکې عاشقې
چاو زېردې
دېم بېپکېنېن

باسکی له قوټی هاوژیند کټی هټلکټشاو و
بټیټکټو و چاوټټوانی پاسی شار دټکټن
هټر قسټ دټکټن و
له گفتوگټی یټکټری تټر نابن
تټم بیر دټتټو و
کټ مټرکانټکانم ئاو دټدټم
کټ یاری له گټټ پشیلټکټم دټکټم
کټ منداټټکانم له باوټش دټگرم و
ماچیان دټکټم
تټم بیر دټتټو و
جاران تټ شتټ جوانټکانی من بوویت
ئټستاش شتټ جوانټکانی من تټیت
باکم نیټ ژیان ټووتیش بټتټو و له جوانی
من هټر بیر تټ دټکټم
جوانیټکانت هیندټ زټرن
له گټټ دنیا بټشیان دټکټم