ناسینە – زەبر و سەرپەرشتی کردن.. وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: خولیا حسەن

[بە خوێندنەوەی ئەم بابەتە بە فۆرماتی پ د ف کلیکی ئێرە بکەن ....]

لەم نووسینەدا چەند خاڵێکی سەرەکی لەسەر پێکهاتە و گەشەکردنی مێشک و کاریگەری زەبر(توندوتیژی) لەسەرگەشە کردنی مێشکی منداڵ و زانیاری سەبارەت بە چۆنیەتی سەرپەرشتی کردنی منداڵی زەبرخواردوو دەخەینە بەر چاوی خوێنەر. بەو هیوایەی سوودی هەبێت

دکتۆر گۆردین هەداس لە ئۆفیسی پێنسیلڤەنیا بۆ تەندروستی دەروونی و شارەزا لە کاریگەرییەکانی زەبر لە سەر ژیانی منداڵاندا بەوای وایە "زەبر "توند وتیژی" هۆکاری سەرەکی کێشەکانە"

زۆرێکیش لە سەرپەرشتیاران پێیان وایە کە ئەزموونی توند و تیژی کێشەیەکی تری تاکە نەک خودی سەرەکیەکە. با لەو نووسینەدا خۆمان بڕیار بدەین و بزانین زەبرو زەنگ هۆکاری سەرەکی کێشەکانە یاخود توند و تیژی و زەبر کێشەیەکی تری تاکەکانە.

بنیاتی مێشک و کاریگەری "تراما" زەبر لەسەر گەشەکردنی مێشکی منداڵ.

سیفەتی بە ماوە"گین" تەنها بنەما سەرەکیەکانی مێشک دابین دەکات. زۆربەی خانەکانی مێشک لە دوای لەدایک بوونی منداڵ گەشە دەکەن.مێشکی منداڵ یەکجار لاستکیە و ڕێکخستنەوەی دەمارەکانی زۆر ئاسانە و بەراورد ناکری لە گەڵ مێشکی کەسی پێگەیشتوو"گەورە". منداڵ لە تەمەنی دەساڵیدا بەهای سیستەمی مێشکی بەتەواوی پێگەشتووە .لەگەڵ گەورە بوونیدا مێشکی زیاتر جێگیر دەبێت و لاستیکی نامێنێتەوە و زۆر تۆکمە دەبێت. ئەگەر منداڵێک ئەزموونی توندو تیژی چەشتبێت و پشتگوێ خرابێت. ئەو ڕووداوانە کاریگەریان دروست کردووە لەسەر بەهای سیستەمی ڕوانینی.

بەهای سیستەم چییە؟

ئەو منداڵەی لەگەڵ دایک و باوکێک، یان لەژێر چاودێری سەرپەرشتیارێک گەورە بووە کە خۆشەویستی پێ بەخشراوە بەرپرسانە ڕەفتاریان لەگەڵی کردووە. ئەوە ئەو منداڵە وا فێر دەبێت کە خەڵک

باشن و دنیا سەلامەتە و بێ ترس دەچێتە دەرەوە وتەکەی خۆکیش
دەبێت. چونکە مێشک لەو ڕێگای ئەزموونەکانی فێر دەبێت. ئەدی ئەگەر
ئەو ئەزموونانە پڕ بوون لە ئازار و کارەساتی وەکوو توندوتیژی ناو
ماڵ، ئالوودە بوون بە کحوول و تلیاک، جیابوونەوە، توند و تیژی
سیکسی، زیندانیکردنی دایک و باوکیان یاخود پشتگوی خستنی
لەلادە بەدەر؟.

زەبر دەتوانێ پێکهاتەی مێشک بگۆڕی لەکاتی گەشەی کردنیدا. زانست
پیشانی داوە کە ئەشکەنجەدانی منداڵ لە ساڵەکانی گەشەکرنی
ژیانیدا، کاریگەری زۆری دەبێت لەسەر دروستبوون و گەشەکردنی
مێشکی. ڕوانینی ئەوکەسە دەگۆڕێت کە چۆن لە خۆی و لەژیان و لە
کەسانی دەورو بەری دەڕوانێت. کاتێک کە ئەزموونی منداڵ لەگەڵ دایک
و باوک و سەرپەرشتیارەکانی توند و تیژی و پشتگوێ خستن وگرنگی پێ
نەدان بێت لەکاتی تەنگانەدا. ئەوکاتە مێشکی ئەو منداڵە وا بینا
دەبێت و باوەڕ دەکا کە" هەر خۆم و بەس خۆم دەتوانم خۆم بپارێزم".
لەکاتێکدا کە منداڵ لەناو خەم و پەژارە و گرفتەکانی ژیان چاوی
بکاتەوە و گەورە ببێت. ئەوا مێشکی ئەو منداڵە پڕ دەبێت لە
هۆرمۆنی خەم و دڵە ڕاوکە و نیگەرانی. ئەمەش دەبێتە هۆی ڕەفتاری
هەڵچوون و بزۆویەکی زۆر کە منداڵەکە کۆنترۆڵی سەنتەری سیستەمی
دەمارەکانی خۆی پێ ناکرێت.

ئەنجامی زەبر"تراوما

ئەو منداڵانەی ئەزموونی زەبر و گوشاری دەروونی بەردەوامیان
چەشتووە لەوانەیە تووشی ئەو دیاردانەی خوارەوە ببن.
-وروژانی زێدە: دەستنیشانی غەریزەی ڕزگاربوون دەکا: شەڕکردن،
هەڵاتن، سڕبوون. لەوبارەدا مرۆڤ هەست بە هەز و نیگەرانی و ترسەکی
یەکجار زۆر دەکات. بۆ نموونە؛ لەوانەیە ئەوبارە دەروونیە
کاربکاتە سەر ئەوەی کە توانای ئەوەی نەبێت هەست بە ئارامی بکات،
خواردنی پێ هەزم نەکرێت و دەسەڵاتی بەسەر جوولەی جەستە وهەڵس و
کەوتی ئاسایی خۆیدا نەبێت.
-سستبوونی زێدە: دەستنیشانی حالەتی پێککەوتنی مێشك و جەستە دەکا.
ئەم حالەتە زۆر جار لە دوای وروژانێکی زیدەی درێژخایەن ڕوودەدات.
لێرەدا ئەوکەسە دادەبێت لەدەورو بەری و سڕ دەبێت و وەک تەختەی
لێدێت. بینینی ڕووداوە نەرێنیەکانی ژیان سنووری بەرگەگرتنی مرۆڤ
دەپچڕێنێت. بۆنموونە ؛ بیرلەوە بکەوە کە کاریگەری ئەزموونی
سەرەتای ژیانی هەرزەکارێک کە دووچاری زەبرو ناخۆشی بووە
وهەرەڕژەی بردراوەتە ماڵێک و شوێنێک کە ئارامی تێدا هەست پێ
نەکردووە. بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندیەک بیانبەستێتەوە لەگەڵ

سەرپەرشتیارەکانیان . ئەوبارە ناهەموارە بۆتە بەرتەسک بوونەوەی پەنجەرەی بەرگەگرتنیان. بۆیە ئەمە وادەخوازێت کە ئەو هەتیوخانەو ئەو ماڵانەی ئەم منداڵە زەبرلێکراوانەی تێدا بەخێو دەکرێن بەگوێرەی پێداویستییەکانی ئەوان ڕێکخرابێت و کارمەند و سەرپەرشتیارەکانیش دەبێت هۆشیارانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن.

-زەبر بەزۆر شێوە کاریگەری دەخاتە سەر ڕەفتاری زەبرلێکراو

لەقۆناغی وروژانی زەدەدا، مێشک و جەستە دەگۆڕێنەوە کاتی کارامەیی بنچینەیی خۆ ڕزگارکردن کە ئەوانیش: شەڕکردن، هەڵاتن، سڕبوون. ئەو وەڵامە بنچینەییانە ڕەفتاری منداڵەکە بەڕێوە دەبەن و زۆر جار وا بیندراوە کە ڕەفتارەکە زێدەڕۆیی بووە لە بەراورد لەگەڵ چوارچێوەی ئەوڕوداوەی بۆتە هۆی ڕەفتارە نەشیاوەکە.
نیشانەیەک کە زێدەهەستیارییە، هەتا بە مەترسییەکی بچووکیش بیر لەومنداڵە بکەوە کە کێشەی خوێندنەوەی هەیە و زوو نیگەران دەبێت “کە منداڵەکانی تر داوایان لە دەکرێت بەدەنگی بەرز بخوێننەوە”ئەو منداڵە حەزناکات تەمبەڵ دەرکەوێت لەناو هاوپۆلەکانیدا. لێرەدا وروژانی زەدە، لەوانەیە بەرەو وەڵامدانەوەی زێدەڕۆیی ببات.”ئەومنداڵە کێشەی خوێندنەوەی هەیە”لەوانەیە سڕ بێت- “لەجووڵەکەوتن” یان هەستێت و بڕوات “هەڵاتن” یاخود شەڕە دەم بکات و ئاژاوە بنێتەوە “شەڕکردن”
-لەکاتی زەدە وروژاندا: مێشک فۆکەس دەخاتە سەر ئەوەی کە کەسەکە”خود” خۆی بپارێزێت و بەسەلامەتی بمێنێتەوە. ئەمەش لەوانەیە دەرئەنجامی ئەوەی لێبکەوێتەوە کە زانیاری گرنگ نەبینێت.
لەم سیناریۆیەدا: “منداڵەکە هەستی کرد سەلامەتی کۆمەڵایەتی لەژێر هەڕەشەدایە”کێشەی خوێندنەوەی بەدەنگ بووە هۆکاری وەڵامەکانی هەڵاتن، سڕبوون، شەڕکردن. ئەوڕەفتارانەی ئەو منداڵە لێرەدا کردی ئەوە زۆر لەوە زیاترە کە ئەو منداڵە هەرلەخۆیەوە بەد رەفتاربووبێت.
پوختەی ئەم باسە ئەوە دەسەلمێنێ کە زەبر و توند و تیژی لەسەرمندالان شێوەی کارکردنی مێشکیان دەگۆڕێ.
-کاریگەری دادەنێت لەسەر گەشەکردنی ئاسایی مەعریفی وهەست و سۆزی.

- ▪ دۆخێکی عاتیفی وای بۆ دروست دەکا کە زۆر بەتینترە لەوەی بتوانێت ڕاگیری بکات.
- بێدەسەڵاتی زیاد دەکات و ویستی کۆنترۆڵکرنیش بەهێز دەکات .

لاوازی ڕاگیر کردن و بەڕێوەبردنی هەست و سۆز

زەبر دەبێتە هۆی لاواز بوونی کۆنترل کردنی غەریزەی عاتیفی کە ئەمەش چەند رافتارێکی خراپی لێ دەکەوێتەوە کە ئەم خاڵانەی خوارەوەن:

- بەکارهێنانی مادە هۆشبەراکان
- خواردنەوەی کحوولی زۆر
- توندوتیژی و ئازاردانی خود لە ڕێگای بڕینی جەستەی
- خۆخستنە مەترسی
- خراپبوونی ڕۆڵی دایک و باوکایەتی و نابەرپرسی بەرامبەر منداڵەکانی.

ئەزموونەکانی ژیان نەخشەی مێشک بنیات دەنێن

ئەزموونەکان و ژینگە ئەوە دیاری دەکەن کە کامە لە پەیوەندیەکان زیاتر بەکار دێن. ئەو پەیوەندیانەی زیاتر بەکار دێن، بەهێزتر دەبن و بنچینەیەکی تۆکمەتر دادەمەزرێنن. بیر لەو منداڵانە و ئەزموونەکانیان بکەوە کە تۆ ئیشیان لەگەڵ دەکەی و دەیانناسی. لەوانەیە ببینی کە چۆن ئەزموونەکانیان بناخەی مێشکیانی دروست کردووە. وەک ئەو منداڵەی کە پەرچەکرداری شاڵانگێزی هەیە کە کەسێک خۆی پێدا دەکێشی لە خوێندنگا. زۆر ئاسانە کە ئەو منداڵە سزا بدەی لەسەر شاڵانگێزیەکەی. بەڵام ئەوە هیچ لەوە ناگۆڕی کە مێشکی ئەو منداڵە چۆن وەڵام بە هەڕەشەی مەترسی دەداتەوە. چونکە ئەو مێشکانەی کە زەبری توند و تیژیان چەشتووە زۆر خێرا پەرچە کرداریان دەبێت لەهەر کاتێک کە هەست بە بوونی مەترسی دەکەن. هەتا لەوکاتانەشدا کە هیچ مەترسیەک لە گۆڕێدا نیە.

بێنە پێش چاوت کەلەناو دارستانێکدا بیت و ورچێکت لە بەرامبەر بێت. جەستەت وا گۆشکراوە کە دەبێت خۆی بپارێزێت. وەڵامی شەڕکردن، هەڵاتن یان وشکبوون وەک کاردانەوەی بنچینەیی خۆپاراستن دەکەوێتە کار. هەستکردن بە هەر مەترسیەک دەتوانێت ئەو وەڵامە بخاتە کار. مێشک ڕاستەوخۆ ئەو کارە دەکات. مێشک توانای ئەوەی هەیە خۆی (لەکاربخات) داببڕێت لە کاتێکدا ئەزموونەکان یەکجار توند و جەرگبڕ بن.

چی ڕوودەدات ئەگەر ئەو ورچە هەمیشە لەگەڵت بێت. بێنە پێشچاوت کە ئەزموونی ژیانی منداڵێک تەژی بووبێت لە توند و تیژی و زەبر. لەوانەیە ئەو منداڵە یەکێک بێت لەوانەی کە تۆ کاری لەگەڵدا دەکەیت. بیر لەوە بکەوە کە منداڵێک خاوەنی ئەزموونی تاڵی ژیانی زۆر بەرزە و ئەو منداڵە یەکێک بێت لەو منداڵانەی تۆ کاری لەگەڵدا دەکەیت. لەوانەیە کاردانەوەی

شەڕکردن، هەڵاتن یان وشک بوونیان هەمیشە لەکاردابێت. لەوانەیە ورچەکەیان مامۆستاکەیان بێت، سەرپەرشتیارەکەیان بێت، ماڵە نوێیەکەیان بێت، برادەرێکیان بێت، یان تۆ بیت. تۆ کە کاری لەگەڵدا دەکەیت و سەرپەرشتی دەکەی. زۆر گرینگە بۆ ئێمە کە ئەوکاردانەوە و وەڵام بە مەترسییەکانیان وا ببینین کە گریانەکە بە یارمەتی نەک وای دابنێین کە منداڵێکی خراپە. هەر لێرەو لەوکاتەدا ئیمە دەتوانین دەست بەوە بکەین کە ئەزموونێکی جیاواز لەوەی پێشوویان پێ ببەخشین و پێیان نیشان بدەین کە ئێمە بەهەندیان هەڵدەگرین و لێیان تێدەگەین و ئێمە ئەو شوێنە و ماڵە سەلامەتەین بۆ ئەوان کە دەتوانن بێ ترس تێیدا ژیان بکەن.

▪ **-جا ئێمە چی دەکەین؟**

یەکەم هەنگاو لە کاتی پەیڕەو کردنی ناسینە- زەبر ئەوەیە کە هەڵسەنگاندن بکەی و دەنیایی سەلامەتی دابین بکەی.

-ڕێسا گرینگەکان: ئەو پرسیارە بگۆڕە کە دەڵی "کێشەت چییە؟ " بە "چیت بەسەر هاتووە؟"

-کەلتوورێکی هەستیار بەرامبەر بە زەبر دروست بکە کە نیشانەکان و هەڵس و کەوتەکانیان وەک کارامەییەکانی خۆڕزگارکردن چاولێ بکات.

-ئەزموونێکی جیاوازیان پێ ببەخشە.

-ژینگەیەک لە میهرەبانی ناسینە- زەبر دابین بکە.

" پرسینی کێشەت چییە ؟" ئەوە دەگەیەنێت کە کەسەکە وەک کەسێکی "نەخۆش و خراپ" دەبینی. لەجیاتی ئەوە بپرسی" چیت بەسەرهاتووە ؟ چونکە پرسیار کردنەکە بە و جۆرە نرخی ئەوە دەگرێت کە ئەزموونەکان کاردانەوەیان هەیە لەسەر هەڵس و کەوتی کەسەکە"

ئەوە تازە نیە کە بە ڕاستیەکی سیاسیانە بیر لە ڕەفتار بکەینەوە. ئەوە گۆڕانکاریەکی فەیلەسووفیە. لە جیاتی وای دابنێین کە ئەو منداڵە بە ئەنقەست هەوڵدەدات "خراپ" بێت.دەبێت بزانین ئەوان لەسەر ئاستی زانیاری خۆیان هەڵس و کەوت دەکەن و خۆیان دەپارێزن تەنها بەو ڕێگایەی کە دەزانن چۆن. وشە و ناو ناتۆرە زۆر بەهێزن و کاردەکەنە سەر شێوەی چۆنیەتی بیرکردنەوە و هەستکردنمان.

پیداچوونەوە:

١. لەکۆڵینەوە نیشانی دەدات کە زۆربەی خەڵک دووچاری زەبر و زنگ و توند و تیژی زۆر بوونەتەوە لە ژیانی منداڵیاندا.

٢. بە پشت بەستن بە فاکتەرێکی زۆر سەلمێندراوە کە کاردانەوەی توند و تیژی زەبر تراما ی لێدەکەوێتەوە و کاریگەری نەرێنی دەخاتە سەر گەشەکردن و چالاکی مێشک.
٣. زەبر چێشتن کاردەکاتە سەرچۆنیەتی بیرکردنەوەمان بۆ نموونە: زۆر بیرکردنەوە، چۆنیەتی هەستکردنمان، نیگەرانی، خەمۆکی، ناڕێکی هەست و سۆز و چۆنیەتی هەڵس و کەوتمان.هەروەها زێدە هەستیاری بەرامبەر دەور وبەرو ژینگە و داڕشتنەوەی یاسا و کۆنترۆڵ کردن.
٤. وەڵامەکانی شەڕکردن، هەڵاتن و سڕبوون ئەو ڕێگایەن کە مشک دەیان گرێتە بەر بۆ بەکارخستنی کارامەیی خۆڕزگاردن لەوکاتەی کە لە دۆخی زێدە وروژاندایە.
هەندێک لەو کاریگەریانەی کە زەبری چارەسەرناکراو لەسەر مرۆڤی زەبرچێشتووی بەجێ دەهێڵێ ئەمانەن: کێشە دەروونیەکان ، ئاڵوودە بوون، بێخانەولانە بوون، زیندانیبوون و بازرگانی کردن بە مرۆڤ. لەسەدا هەشتای ئەوکەسانەی زیندانی کراون مێژووی زەبرلێ کرنیان هەبووە.(مەبەست لەوکەسانەیە کەلەسەر کاری خراپ زیندانی کراون- وەرگێڕ)

هەڵوەستەیەک لەسەر زەبری ڕێکخراوەیی

زەبر و زانینی سەرپەرشتی کردن پیداویستیەکی سەرەکیە بۆ هەموو پەیوەندیەکان. پەیوەندی لەگەڵ بەڕێوەبەرەکان، کارمەندەکان، هاوڕێکان و کارخوازەکان. با بزانین ئەمە چ پەیوەندیەکی هەیە بە شوێنی کارمان. دکتۆر ساندرا بڵووم هاودامەزرێنەری مۆدێلی ئارامگە پێی وایە؛ هەوڵدان بەجێبەجێکردنی تیۆری مەشقە پزیشکیە تایبەتەکانی تراوما بەبێ جێبەجێکردنی ناسینە-زەبری کەلتووری ڕێکخراوەیی ،وەک ئەوە وایە کە تۆو بە نیازی چاندن فڕێ بدەیە سەر زەویەکی وشکەڵان. ئەگەر ئەمە ڕۆژێک لە ڕۆژان ببینە زەبر ناسی ڕاستەقینە دەبێت هەموومان لە ڕێکخراوەوە دەست پێبکەین. ئەمەش بە ڕابەری دەست پێدەکات.

بنیاتنانی کەلتووری سەلامەتی

کە کەلتووری سەلامەتی بنیات بنرێت، دەبێت کەلتوورە سەلامەتی بێت بەیەکسانی، بۆ هەمووان. ئەمە گرینگە تا ببیتە ڕێکخراوەکی ناسینە زەبر و سەربەرشتی کار. بەدەستهێنانی ئەو کەلتوورەش بە رابەری و دەستپێشخەری دەست پێدەکات. با بزانین کەلتوور لە چ پێک دێت؟
کەلتوور ئەو شتانەیە کە هەموومان دەیزانین: ئەوبەهایانەیە کە هەموومان هاوبەشین لێیان، ئەو وشانەیە کە هەموومان ئاخافتنی پێدەکەین و لییان تێدەگەین، ئەو شتانەیە کە هەموومان دەیکەین.

بنیاتنانی کەلتوورێکی ناسینە- زەبر

ئەوشتانەی هەموو دەیزانین ئەمە تیۆری زەبرە. هاوبەشی کردنی زانیاری سەبارەت بە ناسینەی زەبر و سەرپەرشتیکردن بە گەشەپێدانی بناخەی زانیاری بنچینەیی دەست پێدەکات.

ئەو بەهایانەی هەموومان هاوبەشین لییان: فەراهەم کردنی ئارامی و سەلامەتی بە هەمووان دەبێت ئەوا بێت –
”traumatize and retraumatize ” کە نە زەبریان لێ بکەین و نە دووبارە تووشی زەبریشان بکەینەوە.

دەبێت بیر بکەینەوە لە هەڵس و کەوت و کاردنمان کە بەو ئاراستەیە بڕوات کە سەلامەتی و ئارامی دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئاکار و جەستەیی فەراهەم دەکات.ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئێمە هەموومان شتی جیاوازمان بەسەر هاتووە لە ژیان” باش یان خراپ” ئەمەش لەوانەیە کار بکاتە سەر هەڵس و کەوتمان. کە دوور نیە ئەو ئەزموونانەی خۆمان لەگەڵ خۆمان بهێنینە ناو شوێنی کارکردنمان.

ئەو وشانەی هەموومان ئاخافتنی پێدەکەین و لێیان تێدەگەین: بە خوێندنەوەی سەلف\ی پێدەڵێن و S.E.L.F ئەم بابەتە کە مۆدێڵی ڕێگای گفتوگۆیەکی ڕوونە کە هەموومان دەتوانین بە ئاسانی لێی تێبگەین

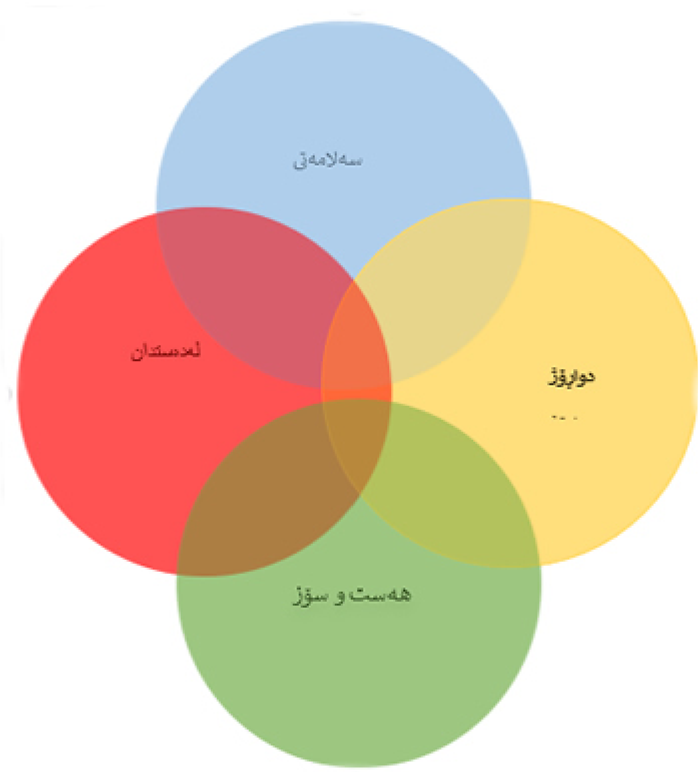
(ئەم مۆدێڵە لە پیتەکانی زمانی ئینگلیزی دروستکراوە بەڵام وەرگێرانی بە کوردی پیتەکان دەگۆڕێت و مانای ئەم مۆدێلە لەدەست دەدات. بۆیە لێرەدا ماناکەی وەک خۆی دادەڕێژمەوە -وەرگێر-)

ئەو شتانەی هەموومان دەیکەین: لەکاتێکدا کارمەند و کارخواز” ستاف و کلایەنت” لە مێژووی زەبرخواردنی یەکتر تێبگەن، بپرسن چیت بەسەرهات ؟ لە جیاتی ئەوەی بڵێین کێشەت چیە؟ . فەراهەم کردنی سەلامەتی بە هەمووان و بنیاتنانی هێز لەسەر ئاستی توانای بنچینەیی. هەروەها هەلبژاردن و هاوکاری و پەیوەندی هەموو ئەوکارانەن ئێمە دەیکەین، کە ئەنجامەکەی پاڵپشتیە بە کردارەکانی ناسینەی زەبر. پەیڕەوکرنی ناسینەی زەبر و سەرپەرشتی کردن هەموو کەلتوورەکە دەگۆڕێت. تیۆری ناسینە-زەبر و سەرپەرشتیکردن پەیڕەوە نەریتیەکان دەبات و هەڵیاندەوشێنێتەوە و سیستەمی بەڕێوەبردن ناچار دەکات کە دووبارە بیر بکاتەوەو بەرنامەو پەیڕەوەکانی سەر لە نوێ دابڕێژێتەوە.

ئەگەر بمانەوێت لە زەبری ڕێکخراوەیی تێ بگەین دەبێت یەکەمین جار مۆدێلی سەلف فێر ببین. (س بۆ سەیفتی واتە سەلامەتی- ئی بۆ ئیمۆشنەل واتە هەست و سۆز- ل بۆ لۆس واتە لەدەستدان- ف بۆ فیوچەر واتە دواڕۆژ)دکتۆر ساندرا بڵووم مۆدێلی سەلفی وەکوو ڕووگای چاکبوونەوە پێناسە کردووە و پێیوایە ڕێگای بەرەو چاکبوونەوە لە

ز□بر □□گای□کی دوور و در□ژ □ب تاک□کان و □ب □□کخراو□کانیش .
ه□رو□ها ساندرا د□□□ت: □ک مر□ق ون بووب□ت وا باش□ □ک □ووگای□کی ه□ب□ت و د□□□ت □ئو □ووگای□ م□د□□ی س□لف□ ب□ر□و چاک بوون□و□.
ه□ر□و□هــا د□□□ــت: □ئو م□د□ل□ □ل چــوار(پیت) وش□ پ□ـک هــاتوو□ □ک ه□موومان □ب ئاسانی ت□ییان د□گ□ین. کات□ک □ک □ئو م□د□ل□ ب□کار د□نین و□کوو □ووگا، یارم□تیمان د□دات □ک ز□ین بخ□ین□ س□ر ه□کاری ک□ش□کان. بگ□ین□ س□ر □□گی ه□کاری ک□ش□ی□کان باشتر□ □ل□و□ی ون بین و گیر بخ□ین □ل شو□ن□کی و□کوو ه□ست و س□ز یان س□لام□تی.
هیچ کات□ک خ□ت د□زیو□ ت□و□ □ل□ناو گفتوگ□ی□کی س□زاوی و ه□□چوون ؟ □ک گفتو گ□ی□ک□ ب□س□ر د□چ□ت. □ل خ□ت د□پرسی. ب□چی وا س□زیان ه□□چوو □ل□س□ر □ئو شت□؟ □ئدی من ب□چی هیند□ ه□□چووم و توو□□ بووم □ل□س□ر □ئو شت□؟

□وونکردن□و□ی خود: س□لف S.E.L.F



س□لام□تی: چوار لای□نی س□لام□تی د□گر□ت□و□ □ک ج□ست□یی و د□روونی و ئابووری و ک□م□□لای□تین. ه□ر کات□ک □ک تاک ه□ست □ب س□لام□تی ناکات □ل ی□ک□ک □ل□و چوار بوار□دا. □ئوا ناتوان□ بیرکردن□و□ی م□شکی ب□کار ب□ن□ت. واتا ناتوان□ت دروست بیر بکات□و□ ب□ی□ □ل لای□نی س□زی م□شکی ب□کار د□ن□ت.
ه□ست و س□ز: پ□ناس□ی □ئو□ی □ئو د□کات □ک □ئو□ی ه□مووان □ل□بارود□خ□کدا ب□شدارن □ک ه□ستکردن□.

لەدەستدان: قسە لەسەر گرانکاریەک دەکات کە یان وەڵامەکانی سۆز دە وروژێنێ یان والە تاک دەکات هەست بەسەلامەتی نەکات لە یەکێک لەو چوار بوارەی سەلامەتیدا. ئەو لەدەسدانانە زۆر جار پەیوەستن بەو ئەزموونە تاڵانەی کاتی منداڵی یاخود هەر ئازارێکی تر کە تاک لە ژیانیدا چەشتوو یەتی.

دواڕۆژ: باس لە هەبوونی توانای بیرکردنەوە لە هەنگاوی داهاتوو دەکات یان چارە کردنی گرفتەکان. ئەوکەسانەی ئەزموونی زەبریان چەشتووە، ئەوا ناتوانن بیرکردنەوەی دروستی مێشکیان بەکار بێنن. بۆیە تەنها خەیاڵکردن لە دواڕۆژێکی جیاواز بۆ ئەوان دەبێتە کارێکی زۆر ئەستەم.

سەلامەتی جەستەیی: ئایە جەستەم سەلامەتە لە ئازاردان؟ چیت دەکرد ئەگەر ئەو ورچە دایکت، هاوسەرت، بەڕێوەبەرت یاخود هاوکارت بوایە لەسەر کار؟ دەکرێ ئێمەش ورچمان هەبێت هەروەک ئەو منداڵانەی کە سەرپەرشتیان دەکەین و کاریان لەگەڵدا دەکەین. زۆر جار ئەمە یەکەمین شوێنە کە مێشکمان بۆی دەچێت کاتێک پرسیارمان لێدەکرێت کە ئایا هەست بەسەلامەتی دەکەین. سەلامەتی جەستەیی زۆرجار بەرجەستەترە. ئایە لێم دەدرێت؟ هێرشی جەستەیییم دەکرێتە سەر؟ هێرشی سێکسیم دەکرێتە سەر؟ ئەوەیە مەبەستمان کە زۆر جار نموونەی هێرش کردنی ورچ دێنینەوە. زۆربەشمان لەسەر ئەوە کۆکین کە هێرشکردنی ورچ کاریگەری لەسەر سەلامەتی جەستەییمان دەبێت.

سەلامەتی دەروونی، ئایە سەلامەتم لەگەڵ خۆمدا؟

سەلامەتی دەروونی بینینی ئاسان نیە و دەگەڕێتەوە بۆ توانای ئەرێنی تاک لە باوەڕ بە خود. لە کۆنترڵکردنی خود. لە دیسپلین کردنی خود و لە توانای خۆ پارێزی خود. سەلامەتی دەروونی دەکەوێتە بەر هەڕەشە لە کاتێکدا کە تاکێک بە کەم بزاندرێت و لە شوێنی خۆیان کەمتر لە کەسانی تر چاویان لێ بکرێت. یاخود نرخ بۆ ئەزموونەکانیان دانەندرێت. ئەمانە دەکرێت ڕوو بدەن لە بە نزم سەیرکردن و هەڵس و کەوتی ڕاستەوخۆ یان لە کاتی نیشاندانی شەڕانگێزی بچووک لە ڕێگای قسە و نیشاندانی هەڵس و کەوتی نەرێنی، کە هێڕش کردنن بۆ سەرخودی تاک. بە پێچەوانەوەش. نیشاندانی خۆشحاڵی ل□ بەرامبەر سەرکەوتنەکان. هەتا ئەگەر سەرکەوتنی بچووکیش بن. ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ هاندان و پاڵپشتیکردنی تاکەکان بۆ بەدەستهێنانی ئارامی و سەلامەتی دەروونی. ئەو هەڵوێستە ئەرێنیە وا لە تاکەکان دەکات تێبگەن و هەست بکەن کە ئەوانیش دەتوانن هاوکا ر و بەشدار بن لەهەر شتێک کەلە ئارادایە و ئەوانیش بە نرخن و کۆنتر□□یان ه□ی□.

سەلامەتی کۆمەڵایەتی: ئایە سەلامەتم لەگەڵ خەڵکدا؟

سەلامەت بوون لەناو خەڵکدا گرینگە. خەڵک بەشەکن لە کۆمەڵگا و زۆر بە راستی حەز دەکەن شوێنیان هەبێت لەگەڵ ئەوانیتردا. ئەمە دەبێت دڵنیا بین لە و پەیوەندیە کۆمەڵایەتییانە و بزانین کە پەیوەندی سەلامەتن و دوورن لە خراپ بەکار هێنان و توند و تیژی و ئازاردان. کە بیر لە شێوەی بینابوونی مێشک دەکەینەوە، دەبینین ئەگەر هاوپیشەیەکمان لە شوێنی کارەکەماندا لە مێژووی ژیانیدا زەبری کۆمەڵایەتی چەشتبێت. ئەوە مومکینە کاریگەری دانابێت لەسەر ڕوانینی لە خەڵک و کاردانەوەی دەبێت بەرامبەریان. لەوانەیە باوەڕ بە خەڵک نەکات و وەک هاوکارێک متمانەیان پێنەدات. ئەنجامی ئەمەش لەوانەیە ئەو هاوپیشەیەمان لە ئیش خۆی بە دوور بگرێت و بڵێت نەخۆشم و نەیەتە ئیش. یان گرفتی هەبێت لە ئەنجامدانی کارەکانیدا. بنیاتنانی کەلتوورێکی ئەرێنی کە دابینی سەلامەتی کۆمەڵایەتی دەکات ئاسان نیە. بەڵام پێویستە. بنیاتنانی دەستە و تاقم لە بری تاکگەرایی و ئاهەنگگێڕان بە سەرکەوتنەکان ڕێگای دروستن بە یارمەتیدان.

سەلامەتی ئاکار: ئایە هەست بە سەلامەتی دەکەم کە کارێکی ڕاست دەکەم؟

کە کارێک دەکەین، مەرج نیە هەڵگری هەمان باوەڕ و بەها بین تاوەکوو ئەم کارە ئەنجام بدەین، یاخود هەمان تێگەیشتنمان هەبێت لەسەری. بەڵام هەرچۆنێک بێت هەوڵدەدەین کە هەمان ئامانج بەدەست بێنین. کاتێک کەسێک زۆری لێدەکرێت کە شتێک بکات و هەستدەکات کە کارەکە لەبنەڕەتەوە هەڵەیە. ئەوکاتە هەست دەکات کە ئاکاریان سەلامەت و پارێزراو نیە. لەم بارەیەوە دکتۆر ساندرا بەلووم دەڵێ: ژینگەیەکی سەلامەت لە ڕووی(ڕەوشت) ئاکارەوە ئەو جێگایەیە کە دەتوانی کاری تێدا بکەی و هەست بە شکۆی خۆت بکەی. چونکە هەست کردنت بەو شتەی کە دروستە دابینکراوە لەلایەن ئەو ڕێکخراوەی کە تێ کاری تێدا دەکەیت و لەلایەن ئەو کەسانەشەوە کە بەڕێوەبەرایەتیت دەکەن.

هەست و سۆز: ئێمەی مرۆڤ هەرگیز بێ هەست و سۆز نین. لەوانەیە هەست بە شادمانی بکەین کە خێر دەبینین، دڵتەنگ دەبین کە کەسێکمان لەدەست دەدەین. یاخود دیق دەکەین کە شتەکان بەو ڕێڕەوەدا ناڕوات کە خۆمان ویستوومانە. هەست و سۆزمان زۆر جار هەڵسەنگاندنەکانمان لێڵ دەکەن. زیرەکانە بەکار هێنانی هەست و سۆزمان یارمەتیمان دەدات فێربین چۆن هەست و سۆزمان کاردەکاتە سەر خۆمان و ئەوکەسانەی دەوروبەرمان. هەروەها چۆن هەست و سۆزی ئەوانیش

کاردەکاتە سەر هەست و سۆزی ئێمە. مۆدێلی ناسینەوە-زەبر ڕووبەڕوومان دەکاتەوە لەگەڵ ئەوەی کە وشە بدەینە هەستەکانمان: بۆ نموونە: تووڕە، دڵتەنگ، ترساو، دڵشاد، شەرمەزار، بەئەوەی خەڵک بەهەڵە لێکدانەوە بۆ ڕەفتارەکانمان نەکەن.

(هەروەک ئەو منداڵانەی کە سەرپەرشتیان دەکەین) ڕەفتارەکانیان ڕەنگە ئەوە نەگەیەنن کە مەبەستیانە.

لەدەستدان: دانپێدانان و دەرەقەتهاتنی لەدەستدانە هەمەجۆرەکان لە ژیاندا گرنگە. چونکە لەکاتی خۆیدا دان بەو لەدەستدانەدا نانێین و خەفەتبار نابین بۆیان، بۆیە دواڕۆژمان ئاسان نابێت.

- ژیان و لەدەستدان بەیەکەوە دێن.
- هەموو گۆڕانکاریەک لەدەستدانێکە.
- مێژووی زەبر لەدەستدانی زیاتری لەگەڵدایە لە بەراورد لەگەڵ ژیانێکی ئاسایی.

لەدەستدان هەندێک جار بەندە بە سەلامەتی. گرینگە کە دەستنیشانی لەدەستدانەکان بکەی و بزانی کە هەست و سۆزت بەستراوەتەوە بەو لەدەسدانانە.

مۆدێلی سێلف(S.E.L.F) ڕێگامان پێدەدات لەدەسدانەکانمان بناسین و هەست و سۆزمان پشتگوێ نەخەین. بێنە پێش چاوت کە بەرنامەیەک لە ژیانتدا دەگۆڕێ (ئێمە لەدەستدان دەنوێنێ) ئەوکەسەهەست دەکا کە لەڕووی ئاکارەوە هەڵەیە. ئەم گۆڕانکاریە دەکرێت کاریگەری لەسەر سەلامەتی هەبێت. لەوەوە کەسێک لەوانەیە بچێتە ناو دۆخی شەڕکردن، هەڵاتن، یان سڕبوون کە دەبێتە هۆی وەڵامدانەوە هەڵچوونیەکان. ئەگەر ئەو مۆدێلە باکار نەهێنین، لەوانەیە وای دابێین کە ئەوان بەرهەڵستکاری گۆڕانکارین و نایانەوێت شتی تازە بێتە کایەوە.

دواڕۆژ: کە گەورە بوویت دەتەوێت ببیت بە چی؟ دوای ئەوە دەتەوێت بگەیتە کوی؟ ئەمڕۆ چی دەکەیت؟ ئەوانە هەوویان شتی ئاسایین و پرسیاری سادەن. بەهەرحاڵ بۆ هەندێک کەس ئەم پرسیارانە تۆقێنەرن. لە بەر ئەوەی زۆریان لێکراوە کە بیر لە دواڕۆژێکی بەدەست نەهاتوو بکەنەوە. بۆ ئەوانەی کە زەدەهەڵچوون، پرسیارێکی سادەی ئاوا زەحمەتە. چونکە ناتوانن بیرکردنەوەی داهاتووی مێشکیان بەکار بهێنن. لەم دۆخەدا دەچیتە باری شەڕکردن، هەڵاتن، یان سڕبوون. لەگەڵ پێیڕەوکردنی سەلامەتی، هەست و سۆز و لەدەستدان، دەرگای دەست

گەیشتنت کراوەتەوە بەڕووی مێشکی بیرکردنەوەی چارەنووسساز.
بۆ ئەوەی فۆکەس بخاتە سەر دواڕۆژ.

بۆئەوەی ببیتە بیرکەرەوە لە دواڕۆژ. دەبێت ئەو توانایەت هەبێت ئەوبەشەی مێشکت بەکار بێنی کە بەرپرسە لە نەخشەدانان و بیرکرنەوەی گرینگ. ئەوکەسەی کە گیریخواردووە لە دۆخی شەڕکردن، هەڵاتن، یاخود سڕبوون.توانای ئەوەی نیە بیر لەو هەنگاوانەی داهاتووی بکاتەوە. لەکاتێکدا مر□ق س□لامەتە لەهەر چوار بواردا
(جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئاکاری) ئەوسا دەتوانێت بەشی مێشکە بیرکردنەوەی دروست بەکار بێنێت و دواڕۆژ بێنێتە بەرچاوی و نەخشەی بۆ دا بڕێژێت.

-چ□ن م□د□لی (S.E.L.F) س□لف پ□ی□□وی بک□ین ؟ : و□ک پ□شتر باسمان کرد. م□د□لی س□لف □ووگای□ک□ د□تواندر□ت پ□ی□□و بکرێت بۆ ئاسانکردن و ڕێ نیشاندان لە هەندێک ڕەوشی قورس و ئاڵۆزدا.
بێنەوە یادی خۆت کە ڕۆژێک لە ڕۆژان لەگەڵ دەستەیەک لە هاو هاوپیشەکانت، یان کارخوازێکت، یان هەر بەتەنها لەگەڵ خۆتدا گریمان لەوێدا هەست کردنت بە دڵتەنگی و تووڕیی ئامادە بوو.
ئێستا بیر لە ناوەڕۆکی مۆدێڵی س□□□ف بکەوە. سەرەتا بە سەلامەتی، لەدەستدان، هەست و سۆز،یان هەر کامێک لەوانە کە ی□ک□د□گرێتەوە لەگەڵ ئەو بارودۆخەی تۆ لە وکاتیدا. بۆ نموونە: با بڵێین یەکەم جار پێناسەی بکە و دەستنیشانی هەست و سۆزە کە (هەڵچوونەکە) بکە "هەستم بە دڵتەنگی دەکرد، دیقم کردبوو، بێزار بووم، تووڕە بووم." دوایی بە بیر خۆتی بێنەوەو بزانە هۆکارەکە چی بوو، ئایە لەدەست دان بوو گۆڕانکاریێک بوو. ئایە لەدەستچوونەکە\ گۆڕانکاریەکە کاریگەری هەبوو لەسەر ئاکارت، لەسەر جەستەت، لەسەر دەروونت یاخود لەسەر سەلامەتیت؟ ئەگەر وابوو، ئایە هیچ ڕێگای بەدەستهێنانەوەی سەلامەتیت ل□ بەردەم دا هەبوو؟ ئەمەیان بیرکردنەوەیە لە دواڕۆژ.
گوشاری بەردەوام کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر دام و دەزگاکان وەک چۆن کاریگەری دەکاتە سەر مر□ق
دام و دەزگاکانیش وەکوو مرۆڤەکان بێهێزن بەرامبەربە گوشار. بەتایبەتی گوشاری قووڵ و بەردەوام. زۆرێک لە دام و دەزگاکان دووچاری کارەساتی قووڵن. کارەساتێک چارە دەبێت و

گرفتکی تر بدوای ئودا سردردن.هروها ، درئنجامی گوشاری دروونی کخراویی قورسایی دخات سر هست و سزی ئوکسانی لناو ئو کخراویدا کار دکن و ل توانایان کم دکاتو. هموو کرمندکان ناتوانن بشدار بن ل پرسی بیاردان و لبرو وو بوونوی کشکان، ب شویکی بنیاتنرانن و چارسر کردنی گرفتکان بیکدستیی. ب بیرختی بنو کلسرتای ئم باسدا گوتمان ک زبر کاریگری دخات سر مشک. گوشاری درژخاین لناو رکخراودا نزیک لو. کاتک ک مرق هست ب سلامتی ناکات بهی گوشاری بردوام. هست و سزی خیان ب کی پ اگیر ناکرت. ئمش باری دروونی کسکان لو گرژتر دکاتو ک بتوانن تندروستانن ئاراستی بکن.لو بارودخانیدا وای دبینن ک دستاتیان بسر هیچ شتکدا ناشکت و هموو شتکان لبار یکتر هدوشنو.برب خک و کخروک هست بو دکن ک ب پشتیوان و ب چارن. ل ودخدا هو ددن تا بتوانن دست بسر هر هموو شتکاندا بگرن. چونک وا هست دکن هیچ کنتریان نی.

.درئنجامی گوشاری بردوام کاردانوی شکردن، هاتن و سبوونی لدکوتو. چونک لکاتکدا ک کخراو سلامت نبت. کرکار و کارمندکانیش هست بسلامتی خیان ناکن و کارخوازکانیش لوانی بهمان شو هست ب سلامتی خیان نکن. ئمش بو شویی خواروی لدت: شکردن: کشکانی شی دسات دست پدکات، سیاستی بوبردن دگت، سزادان بربو دبت، کشکانی سندیکاش فراوانتر دبت .هروها ژی شانگزی کارخوازکان زیاتر دبت و پوانکانی ختهقورتاندن زیاد دبت.

هاتن: ل ودخدا کاتی نخشی و داوای پشوو زیاد دکات (واتا خک خی لچوون سرکار ددزتو) بزاربوون و هیلاکی لناو کارمندکان گشدکات و دیکمنتکان بزر دبن و اپرتکردن دوادکوت. کارخوازکان نایان ب سردان ومعوعیدکانیان. ئگر دریشبکون بکی سرپرشتی وخزمت ورناگرن.
سبوون: پیوندی و گفتو گ ادوستت. پرسی دیمکراتی ل بین دچت. خک وا هست دکن ک دخک هرگیز باشتر

نابێت و سەرلێشێواوی لە بەڕێوەبردن زیاد دەکات. کارمەندەکان ڕیپۆرتەکان ون دەکەن ولەیەک کاتدا دوو مەوعید دادەنێن یان بە پێچەوانەوە مەوعیدی کارخوازەکانیان لە بیر دەکەن.

پرۆسەی هاوتەریب

پرۆسەی هاوتەریب ڕووداوێکە یان کارلێککردنە، کە دەگوزەرێت بەدەر لە دەسەڵاتی کارمەند و کرێکارەکان و و ڕاستەوخۆش کاردەکاتە سەر ئەوکارانەی ئەوان دەیکەن. ساندرا بلووم لەباسی پرۆسەی هاوتەریب لە ساڵی ٢٠١٠ دا دەڵێت: دەرهاوێشتەی ئەو کارلێککردنە ئاڵۆزییەی لە نێوان کارخوازە زەبر چێشتووەکان و کارمەندەکانی ژێر گوشاری دەروونی و ڕێکخراوە زەخت لێکراوەکان. هەروەها ژینگەی کۆمەڵایەتی وئابووریش زۆر جار دژی ڕێگا چارەی چاکسازین لە دەرهاوێشتەکان هەندێک جار پێچەوانەی مەبەستی ویستراو بووە. هەروەک لەو خشتەی خوارەوە دەبینن کە گوشاری هەر یەکێک لە ستوونەکان کاردەکاتە سەر دوو ستوونی تر.

پرۆسەی هاوتەریب دەتوانێت لەهەر یەکێک لە کارخواز، کارمەند یاخود لە ڕێکخراوەوە دەست پێ بکات

پرۆسەی هاوتەریب دەتوانێت لەهەر یەکێک لە کارخواز، کارمەند یاخود لە ڕێکخراوەوە دەست پێ بکات

کارخواز	کارمەند	ڕێکخراو
هەستبەسەلامەتی ناکات	هەست بەسەلامەتی ناکات	سەلامەت نیە
تووڕەیە\شارانگێزە	تووڕەیە\شارانگێزە	سزادەرە
یارمەتی نیە	نائومێدە	چەقیوە
نائومێدە	نائومێدە	بێ جوولەیە
زێدەوروژاوە	زێدەوروژاوە	کارەسات ئامێزە
پارچە پارچەیە	پارچە پارچەیە	پارچەپارچەیە
لەژێرگووشاردایە	لەژێر گوشاردایە	لەژێرگوشاردایە
سەرلێشێواوە	سەرلێشێواوە	بێ بەهایە
خەمبارە	بێ رەوشت بووە	ئاراستەی نیە

هەموویان بەیەکەوە تاقی دەکەینەوە

ڕێبازی ناسینە زەبرکەلتوورێک لە سەلامەتی دروست دەکات کە بەرەنگاری گوشاری قووڵی ناو ڕێکخراوەکان دەبێتەوە. چونکە پەیڕەوو کردنی تیۆری ناسینە زەبر هاندەرێکی ئەرێنیە و بەرەوە پێشەوەیان دەبات، لەکاتێکدا گیریان خواردووەو چەقیون لە شوێنی خۆیان. بۆیە دەبێت مەدەنیی سەلف بەکار بهێنن بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانیان. دەبێت نەخشەیەک دابڕێژن کە یارمەتیدەر بێت بۆ تێگەیشتن لە مانای

لەدەستدان و وشکبونەوەی هەست و سۆز و لەپرسی سەلامەتی تێبگات و کار بە بەدەست هێنانی بکات. تاکوو بە نەخشەیەکی تەندروست بەرەو دواڕۆژ هەنگاو بنێت.
ڕێکخراوەکانیش مەدەڵی هزری و باوەڕی بنچینەییان هەیە. بەیەک وەک چۆن بیر لە کارخوازەکانمان دەکەینەوە. دەبێت بەهەمان شێوە بەین پرسیار لە ڕێکخراوەکە و لە هاوپیشەکانمان و لە هاوڕێکانمان بکەین و بڵێین: چیت بەسەر هاتووە ؟لە بری ئەوەی پێیان بڵێین کێشەت چییە؟

پیاچوونەوە

١.کەلتوور- ژینگەیە، ڕەفتارەکانمانە، شێوەی ئیشکردمانە، بەهاکان و هەڵوەستەکانمانە. هەروەها گریمانە بنچینەییەکانی باوەرەکانمانە.
٢. ڕێکخراوەکانیش وەکوو تاکەکان بەهێزن بەرامبەر بە گۆشار. بەتایبەتی گوشاری قووڵ و بەردەوام.
٣.زۆر جار بێباوەڕی لە نێوان کرێکاران و بەڕێوەرەکان دەبێتە هۆکاری کەمکردنەوەی بەرهەم و خراپ بەڕێوەچوونی ڕێکخراوەکە.
٤. بەیەکەوە دەبێت هەوڵبدەین لە پێناوی گۆڕینی مەدەڵی هزر و باوەڕی بنچینەیی و دەبێت پرسیارەکە ئاوا بکەین: چیت بەسەر هاتووە؟ لە بری کێشەت چییە؟.
جەختکرنە سەر سەلامەتی بۆ هەمووان
خۆت بناسە: بەهاو باوەڕ و دەرککردنیش کاریگەرییان هەیە لەسەر چۆنیەتی کارکردنمان لەگەڵ گەنجاندا. باوەی خود سەبارەت بە ڕەفتار و بەرەنگار بوونەوە دەتوانێت کاریگەری توند دابنێت لەسەر چۆنیەتی کردار و کاردانەوە. بۆیە گرینگە شێوازی پرسیارکردنەکەت بگۆڕی لە چ هەڵەیەکت کردووە ؟ بۆ چیت بەسەر هاتووە؟ ئاگاداربوونت لە مێژووی زەبری منداڵەکانی سەرپەرشتیان دەکەی، یارمەتیت دەدات لە تێگەیشتنت لە دۆخی ئێستای منداڵەکە. ناسینی خودی خۆت کلیلی ئامادە بوونتە بۆ بەرەنگاربوونەوەی کارەسات.

هەست بە چی دەکەم؟

هەموو مرۆڤێک کاردانەوەی دەبێت بە گوێرەی مێژووی ئەزموونی خودی خۆی. ئەو پرسیارە (هەست بەچی دەکەم ؟)لەخۆدی خۆت بکەی گرینگە چونکە وەڵامەکانی شەڕە کردن، هەڵاتن یاخود سڕبوون کارمەندەکانیش لەجوولە دەخات هەر بەو شێوەیەی کە گەنجانی زەبر چێشتووی سەرپەرشتیکراو لە جوولە دەخات. هەروەها بە کارمەندەکانیش دەبێتە هۆی وەڵامدەرەوەی نەگونجاوی وەکوو: تووڕەیی و شەڕانگێزی و

ورووژانی زەدە. تووڕەیش دەبێتە هۆی هەڵسەنگاندن و حوکمدانی نادروست . درک کردن بەوەی کە بیرۆکەکان تووڕەیی دەتەقێنتەوە. هەروەها پێشبینی کردنی ئەو دۆخە گوشار ئامێزانە یارمەتی تاکی کارمەند دەدەن کە ئارامی خود بەدەست بهێنینەوە.

گرینگیدان بەخود\ ئاگا لە خود بوون

کارکردن لەگەڵ منداڵانی زەبر چێشتوو فیشاری زۆری لەگەڵە. لەوانەیە کاریگەری زۆر نەرێنی و درێژخایەن لەسەر کارمەندەکان بەجێ بهێڵێت. کەرمەندەکان هەندێک جار هەست دەکەن زەختی زۆریان لەسەرەو بە ئومەد دەبن و دەترسن. زەخت لەسەر ئەوە کراوەتەوە کە دەبێت چاودەری ئاستی پەستانی دەروونی خۆیان بکەن و شێوازی ژیانێکی تەندروست بهێنن و هەمیشە چاودەری پرەفیشنالانە بکرێن. (واتە دکتۆر و ڕاوێژکاری دەروونی ببینن-وەرگێڕ)

گەنجەکە\ منداڵەکەی سەرپەرشتی دەکەی بناسە

مێژووی ژیانی گەنجەکە بزانە و لە نموونەکانی ڕەفتاریان و شێوەی وەڵامدانەوەیان بە گوشارەکان ئگاداربە. بزانە ڕەفتاری چاوەوانکراوی ئاسایی بە گەشەی ئەو تەمەنە چۆنە. زۆرجار ئەو ڕەفتارانەی لە منداڵەکە دەبیندرێت ئەوە ستراتیجی خۆپارێزی وهەوڵی مانەوەیەتی لە ژیان.
گەنجان ڕاهێنان و و پشتگیریان پێویستە کە ڕووبەڕووی کارەساتەکان دەبنەوە. لەهەمان کاتیشدا ئەو ڕاهێنان و پشتگیریەی بەیان دابین دەکرێت، نابێت ڕەخنەئامێز و بە زەخت بەسەریاندا بسەپێندرێت. بە زمانێکی تر بڵێین؛ دەبێت نەرم بین لەگەڵیان. بە و جۆرە یارمەتی ئەو منداڵانە بدەین بە باشترین شێوە کە لەگەڵ بنیاد و دۆخی ئەوان بگونجێت. تا سوودمەند بن لەو ڕاهێنانە پەروەردەییانەی بەیان تەرخان کراوە. بە گشتی، شێوازی پیشاندانی هاوخەمی و ڕەوایپێدان و میهرەبانی دەتوانێت ببێتە ڕێگایەکی باشتر بۆ وەرگرتن و سوودمەند بوونیان لەو ڕاهێنانەی ڕاهێنەرەکان پێشکەشیان دەکەن.

(ماسلۆ لە١٩٦٩دەڵێت: ڕەفتار دەربڕینی داواکاریە)

بۆ ئەوەی وەڵامی دروستمان هەبێت. دەبێت لەوە تێبگەین کە چ شتێک بۆتە هۆکاری تەقینەوەی ڕەفتارە شەڕانگێزیەکە. بزانە کە گەورە بوون لەناو ژینگەیەکی گوشاراوی دەبێتە هۆکاری چەسپاندنی کاردانەوەی وەڵامەکانی شەڕکردن، هەڵاتن یاخود سڕبوون. کە لەوانەیە زۆر نەگونجاو بێت بەرامبەربە دۆخەکە. ئەوکەسە وا فێر بووە کە تائەوپەڕی بڕوات تا داواکاریەکانی بەدەست هێناوە. ئەو ڕەفتارەی

دەبینین ئەوە چەکی خۆپارێزی ئەو منداڵەیە. تەنها بە بنیاتنان و فەراهەم کردنی ژینگەیەکی سەلامەت، ئەو منداڵە لەتوانایدا هەیە چەکەکەی دابنێت و بتوانێت کارامەیی و شتی نوێ فێر بێت.
دامەزراندنی دەخەکان(دامەزراندنی دەخەکان هەمووئەو شتانە دەگرێتەوە کە دەبنە هۆکاری ڕوودانی زیاتر یان کەمتری ڕەفتاری شەڕانگێزی یان ڕەفتاری نەگونجاو. سەلمێندراوە کە شێوەی دامەزراندنی ژینگەی منداڵان دەورووژێنەی. یاخود بە پێچەوانەوە ئارامیان دەکاتەوە.

دەخیدەرەکی: ژوورێکی گەرم ، پیس ، ناڕێک.
دەخی ناوەکی: مێژوویەکی زەبراوی\ تراماتیک\ نەخۆشی و دەردەداری، گۆڕانیکاری لە دەرماندا.
پرۆگرامی سەرنجدراو و پەیوندیدار بە کارخواز: سنوورداری و ورووژێنەری زۆر و ناڕێکی و کەمی کارمەند.
پەیوەندیەکان: گرووپی نەگونجاو، داینامیکی هێز و کۆنترۆڵ(کارمەندەکان لەدژی ئەوان)
دیاری کردن و ڕێکخستنی دەخەکان بە پێی پێویست دەبێتە هۆی کەمردنەوەی ڕوودانی هەڵس و کەوتی خراپ. فۆکەس کردنە سەر ئامادەبوون و پێشەکی نەخشەدانان کاریگەری دەبێت لەسەر کەمکردنەوەی ڕێکخسنی دەخەکان. کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست کردنی ژینگەیەکی ئەرینیتر.

تێگەیشتنی وەڵامە هەڵچوونیەکان\ ڕەفتاری ئاسای پێش قەیران
(مۆدێلی گوشاری قەیران ڕێگایەکە پێشبینی قۆناغەکانی تاک دەکات کە لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی کاراساتدا هەستی پێدەکات و پەیدا دەڕوات.) هێڵی بنچینەیی پێش قەیران چیە؟ هێڵی بنچینەیی پێش قەیران ئەو ڕەفتار و هەڵس و کەوتانەیە کە منداڵێک یان گەنجێک لەکاتی ئاسایی و ئارامیدا نیشانی دەدەن. لە کاتی سەرپەرشتی کردنی منداڵ یان گەنجانی زەبر خواردوو. دەبێت بزانین هێڵی بنچینەیی واتە ڕەفتاری ئاسایی منداڵەکە یان گەنجەکە چۆنە. تاوەکوو ڕەفتارە ئاساییەکانیان تێکەڵ نەکەین لەگەڵ ئەو ڕەفتارانەی لەکاتی قەیران کە بە شێوەی وەڵامە هەڵچوونیەکان نیشانی دەدەن. ناسینەوە و لەیەکتر جیاکردنەوەی ڕەفتاری ئاسایی و ڕەفتاری نائاسایی ڕێنماییمان دەکات کە باشتر ئەو زانیاریانەی کە فێری بووین لە ڕێبازی ناسینە- زەبر پەیڕەوی بکەین. کاتێک ئەو منداڵانە هەست بەسەلامەتی ناکەن لە ناو هەموو ئەو بوار و بارودۆخانەی کە تێیدا دەژین. دەچنە ناو مۆدێڵی \ شەڕکردن\هەڵاتن\ سڕبوون. مۆدێڵی

قەیرانیش زەخت لەسەر گرینگی ئەوە دەکاتەوە کە بپرسین چیت بەسەرهاتبوو؟ لەبری ئەوەی بپرسینکێشەت چیە؟ دەبێت ئەو منداڵ□ و گەنجانە بناسین کە ئیشیان لەگەڵدا دەکەین تاوەکوو شارەزای هێڵی بنچین□یان ببین. نموو□ی□ک لە هێڵی سەرەکی هەڵس وکەت و ڕەفتاری منداڵێک

منداڵێک دەبینین کە بەردەوام دێت و دەچێت، دەست وپەنجەی خۆی دەگووشێ و دەقترێنتەوە و ل□ بەرە خۆی ورتە ورت دەکات. لەوانەیە ئەوڕەفتارانە لەزۆربەی کاتەکان بۆ ئەو جۆرە منداڵ□انە هێڵی بنچین□یان بێت. بۆ منداڵێکی تر بە پێچەوانەوە لەوانەیە نیشانەی پەرێشانی و خەمباری بێت. بۆهەر کەسێک هێڵی بنچینەیی بە گوێرەی ئەزموونی ژیانیەتی و جیاوازە لەوی تر.

پێش□ووداني قەیران- لە کاتي هێڵي بنچینەیی- چي بکەین؟

دەبێت گفتوگۆ لەگەڵ هەموو کارمەندەکان بکرێت و ئاگادار بکرێنەوە سەبارەت بە هێڵی بنچینەیی منداڵەکە. لەکاتی شیفت گۆڕین و لە کاتی کۆبوونەوەکانی پلانی سەرپەرشتی و بەخێو کردن و لەناو چوارچێوەی پلانی سەپەرشتی کردنیش دەبێت ئاماژەی پێبدرێت.دەبێت پێناسەی هێڵی بنچینەیی منداڵەکە بە ڕوونی نووسرا بێت. هەروەها کارمەندەکان دەبێت هەمیشە وریارو ئاماده بن و لەسەر خەت بن لەگەڵ هەست و سۆز و ڕەفتاری منداڵەکان. لەوکاتانەدا کە لەژێر گوشاری دەروونی نین. سەرپەرشتیارەکان دەبێت ئاگاداری مەرجەکانی ڕێکی زینگەکە بن کە بگونجێت و یارمەتیدەر بێت بۆ کەمکردنەوەی یان نەهێشتنی ڕووداني ڕەفتاری نەویستراو. گرینگە بۆ کارمەندەکان هەوڵبدەن پەیوەندی لەگەڵ کارخوازەکاندا دروست بکەن لە ڕێگای هاندان و ستایش کردنیان. هەروەها ب□ نەرمی ئەرکەکانیان بیربخەنەوە و ئەگەر پێویست بوو لە تەواوکردنی ئەرکەکانیاندا یارمەتیان بدەن.

وروو ژێنەری ڕووداو

وروو ژێنەری ڕووداو □ووداوەی کە دەوری ئ□و ب□ □ووداو□ی د□گەڕێتەوە بۆ ئەو ڕووداوەی کە دەوری هاندەر\وروو ژێنەر دەبینێت لەسەر ڕەفتار. ڕەفتاری هەر منداڵێک لەکاتی وروو ژێنەری ڕووداو جیاوازە لەوی تر. هەر وەک ئەوەی کە هێڵی بنچینەیی هەر منداڵێک جیاوازە لەوی تر. بۆ نموونە، هەندێک منداڵ لەکاتی وروو ژێنەری ڕووداو جێبەخۆی نەگرێت\ بێ ئۆقرە دە بێت و هەندێکی تریان لەوانەیە جنێو بدەن. هەندێک نموونەی وروو ژێنەری ڕووداو ئەم هۆکارانەی خوارەوەن. گاڵتەپێکردن، زۆرلکردن، بیستنی هەواڵێکی ناخۆش، یان بێ ئومێد بوون لە شتێک. هەروەها ژینگەیەکی پڕخەڵک و سەرقاڵیش زۆر جار دەبێتە هۆکاری وروو ژانی ڕووداو.

لەوکاتانەدا هەبوونی شارەزایی لەسەر منداڵەکە گرینگە ودەبێت بزانیت ئەو منداڵە چۆن ڕەفتار دەکات لەهەموو قۆناغ و دۆخەکاندا.

چی بکەین لەکاتی ورووژانی ڕووداو؟

دەبێت درک بەوە بکەین کە ڕەفتاری منداڵ ستراتیجی خۆگونجاندنیانە لەگەڵ ئەو بارودۆخەی لەئارادایە. بەدەست هێنانی زانیاری گرینگە لەسەر ئەو شتانەی کە یارمەتی هێور بوونەوەی منداڵەکە دەدات لەکاتی کارلێکردنیدا.زۆرگرینگە کە هەتا دەکرێت زووتر پەیڕەوی ستراتیجیەکان بکرێت لەکاتی بەرزبوونەوەی دۆخی وروورژانی منداڵ یان گەنجەکە. بۆ نموونە، نیشانی بدات کە هەناسەی قووڵ هەڵکێشێت یان گوێ لە مۆسیقا بگرێت هتد.دەبێت سەرپەرشتیکارەکان ئەوە بزانن کە منداڵەکە لەکاتی هەڵچوونیدا، یان کە هەست دەکات سەلامەتی دەورو بەری لەژێر هەڕەشەدایە. لەوکاتەدا ئەو منداڵە ناتوانێت بیربکاتەوە و وەڵامی عاقلانی دروست بە ڕووداوکان بداتەوە.

قۆناغی هەڵچوون

لەقۆناغی هەڵچوونی گەنجەکەدا بە وریایی چاوبدە نیشانەکانی زیادبوونی نیگەرانی و شکست هێنانی لەوەی کە بتوانێت ڕەفتارەکانی کۆنترۆڵ بکات لەبەرامبەر ئەو دۆخە فیشارئامێزەدا. بۆیە لەوانەیە سەرقاڵ بێت و جنێو بدات.
لەگەڵ توندبوونەوە و دەمارگیری ڕەفتارەکاندا گوشاریش زیاد دەکات.
ئەگەری ئەوە هەیە کە وەلامدانەوە و بیستنی ئەو قسانەی دەیکەی لەلایەن گەنجەکە کەمتر بێتەوە.

لەقۆناغی هەڵچووندا چی بکەین؟

گرینگە بەردەوام ئاگاداری خۆت و کردار و قسەکانت بیت بەرامبەر بە ڕووداوەکە و لەخۆت بپرسیت: ئایە دەتوانم لە هەستەوە هۆشیار بم و بتوانم بیرکردنەوەی عاقڵانی خۆم بەکار بێنم؟ خاڵێکی تریش کە گرینگە لەوکاتەدا کە ئاگاداری سەلامەتی ژینگە و دەورو بەر بیت و ئەو منداڵانە بگوازیتەوە کە لەوناوەن دووریان بخەیتەوە.هەروەها زیاتر گوێ بگرە لەوەی کە قسە دەکەیت. پەیڕەوی پرۆسەی گوێگرتنی چالاک بکە. ئامانجت ئەوە بێت ڕەوایی بە هەستەکانیان بدەیت و سۆزت وشک بکەیتەوە بەبێ ئەوەی وا نیشانبدەیت کە بێباکی لەو دۆخەی ئەوان.

قۆناغی تەقینەوە

لە قۆناغی تەقینەوە ڕەفتار بەرزبێتەوە بۆ ئاستی هەڕەشە بەسەر سەلامەتی. لەم کاتەدا پێویستە ناوبژی کردن و دەستوەردان تەنها

فۆکەس بێت لەسەر سەلامەتی. لەم ئاستەدا قسە لەگەڵ کردن دەبێت زۆر کەم یان هەر نەکرێت. چونکە گەنجەکە لە ئاستێکی زۆر تەنگانەدا یە کە دژوارە بتوانێت پرۆسەی قسەکان بکات. دەبێت بزانین کە نابێت بەراوردی ئاستی هەڕەشەی جدی سەر سەلامەتی لەگەڵ هەڕەشەی کەمتری سەر سەلامەتی بکەین. دەبێت هەموو هەڕەشەکان بە هەند وەربگرین. چونکە ئەو بەراوردە کاریگەری دەبێت لەسەر دەست تێوەردان و ناوبژیمان. لەوکاتەدا کارمەندە سەرپەرشتیارەکان دەبێت کەمترین قسە لەسەر دۆخەکە بکەن و شوێنێکی دوور و سەلامەت بۆخۆیان پەیدا بکەن و ئاگاداری دەور و بەر و ژینگە بن. بۆ نموونە ، دەبێت هەموو ئەوکەل و پەلانە دوور بخرێنەوە کە لەوانەیە کەسەکە وەکوو چەک لە دژی کارمەندەکە بەکاری بهێنێت. یان دەستی بداتێ و خۆی پێ ئەزیەت بدات. لە بیرت بێت دەبێت پەیڕەوی پرۆتۆکۆلی خۆپارێزی و سەلامەتی ڕێکخراوەکەت بکەی کە پێشتر مەشقت لەسەری کردووە و خۆت لە ڕێگای بەکار هێنانی شارەزای . بارودۆخەکە هەڵسەنگێنە و ئەگەری هەڕەشەی هێرشی جەستەیی درک پێ بکە . دەست تێوەردان و ناوبژیکردنت ڕێکخەرەوە بە گوێرەی پێویست و خۆت بپارێزە لە برینداربوونی جەستەیی.

قۆناغی چاکبوونەوە

لەدوای قەیران و تەقینەوە دەروونییەکە. گەنجەکە بەرە بەرە بەرەو ئارام بوونەوە دەچێت و ئاستی گوشاری دەروونی بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات. لەوانەیە هەست بە ماندووبوون بکات. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیان لەو ئاستەشدا دەکرێ هێشتان هەر نائارام وشێواو دەربکەون.

لە قۆناغی چاکبوونەوە چی بکەین؟

دەبێت چاوەڕوان بکەین تا منداڵەکە دەگەڕێتەوە دۆخی هێڵی بنچینەیی و باری ئاسایی دەروونی. ئنجا بیرۆکەی تازەی بخەینە بەردەست و فێری کار و کارامەیی تری بکەین کە چۆن بتوانێت بەکارامەیی هەڵس و کەوت لەگەڵ کێشەکانی بکات لە بری هەڵچوون و تەقینەوە. قسە کردن لەگەڵ کەسەکە پێش ئەوەی بگەڕێتەوە سەر هێڵی بنچینەیی خۆی. لەوانەیە دووبارە بیباتەوە دۆخی هەڵچوون و بیتەقێنێتەوە. لەوکاتەی کە منداڵەکە ئارام دەبێتەوە. زۆر گرینگ و پێویستە کە کارمەندەکە دووبارە پەیوەندی تەندروست لەگەڵ منداڵەکە یاخود گەنجەکە بنیات بنێتەوە.

منداڵەکە بناسە

نەخشە دانانی پێشوەخت لەسەر ئاستی تێگەیشتن لە هەڵس و کەوتی

ئاسایی منداڵەکان و دۆزینەوەی چارەسەری دروست بۆ کێشەکان و وەڵامدانەوە بە ویست و نائومێدیەکانی منداڵەکان. دەتوانێت هەمووان باشتر ئامادە بکات بۆ بەرەو ڕوو بوونەوەی قەیران.

نەخشەی سەرپەرشتی قەیرانی تاک

ئەم کلێشەیەی دەبینن لە خوارەوە نموونەیەکە، کە دەبێت ئامادە بکرێت بۆ ئەو منداڵە و گەنجانەی تازە دێنە ناو ڕێکخراو بۆ سەرپەرشتی کردن و بەخێو کردن. ئەم ئامرازە دەبێت دەستکاری بکرێت لە هەر کاتێک ستراتیجی سەرپەرشتی تاکەکان گۆڕانکاریان بەسەر دادێت بە پێی گۆڕانی هەلس و کەوت و ڕەفتار و گەشە کردنی تاکەکان. ئەم ئامرازە دەبێت وەکوو ئامرازی گفتەگۆ لە نێوان سەرپەرشتیاران و کارمەندەکانی ئەو ڕێکخراوەیە کاری پێ بکرێت. دەبێت سەرپەرشتیار و کارمەندەکان لەسەر ئاستی ئەم زانیاریانەی لەو نەخشەیەدا دەستنیشان کراوەو داڕێژراوە سەرپەرشتی مندالەکان و گەنجەکان بکەن.

نەخشەکە:

١.توانای مێشک و دەستنیشانکردنەکانی تر

■ خاوەن پێداویستی تایبەتی ژیری ■ ژیری ئاسایی ■ هێشتان دەستنیشان نەکراوە

-بەشەکانی دەستنیشانکردن دیاری بکە:------------------

لەنگبوونەکانی تری تەندروستی:----------------------

٢. مەترسیەکانی سەر جەستە دیاری بکە لەکاتی ڕاگیرکردندا

■ لەنگبوونەکانی ناپەیوەند بە تەندروستی ■ لەنگیەکانی پەیوەند بە تەندروستی

■ نەزاندراوە ■ نەخێر

■ دیاری بکە:-----

٣. مێژووی زەبر:

■ بەڵێ ■ نەخێر ■ نەزاندراوە

٤. ڕەفتارەکانی- مەترسی زۆر

■ شەڕانی بەرامبەر کارمەند ■ شەڕانی بەرامبەر خەڵک ■ چەک بەکارهێنان

■ چەوساندنەوەی زایەندی\ دەستدرێژی ■ گاڵتە پێکردن ■ هەڵاتن و ونبوون

■ ئاگرکردنەوە ■ شتی تر ■ بێ بەهرەیی خۆپاراستن

■ تازەترین دەست تێوەردانی کۆنترۆڵکردن:

■ تکایە ڕوونی بکەوە

هۆکارەکانی تووڕەبوون و تەقینەوەی؟ تەیبەتمەندی تاکی؟ خێزان،؟کۆمەڵگا؟

ن□خش□ی س□لام□تی :

ن□خش□ی س□لام□تی ئامرازی ئاماد□ باشی□ ب□ کارخوازو ب□ خ□زان□کانیان و ب□ کارم□ند□کان.

ب□چی ب□ کارم□ند□کان پ□ویست□؟ کارم□ند□کانیش ه□رو□کوو گ□نج□کان لاوازن ل□ ب□رامب□ر گوشار و ه□چوون□کانی س□ز ل□ ژینگ□ی□کی گوشاراویدا. ب□ش□ک ل□ کار□کانی دروستکردنی ک□لتووری ناسین□-ز□بر ئ□و□ی□ ک□ ببیت□ □ا ب□ری □□کخستنی ه□ست و س□زی ک□سانی تر.

ن□خش□ی س□لام□تی چی□؟

ن□خش□ی س□لام□تی لیست□ک□ ل□ چالاکی. ئ□و چالاکیان□ □□گامان نیشان

دەدەن کە هەست و سۆزی خۆمان ڕێک بخەین. تاکووبەخۆمان نەبینە هۆکاری ناسەلامەت. مر□ق د□توانێت کەڵک وەربگرێت لە ستراتیجەیەکانی لیستی سەلامەتی لە کاتێکدا ڕووبەڕووی گوشار و کارەسات دەبێتەوە. دروستکردن و بەکارهێنانی نەخشەی سەلامەتی بە یارمەتی کەسانی تر هەستی پەیوەست بوون بە کۆمەڵگا بەهێز دەکات و پەیوەندی تەندوست بنیات دەنێت. نەخشەی سەلامەتی دەبێت ئەو ستراتیجیانە لەخۆ بگرێت کە دەتوانی لە ئێستادا بەکاریان بێنی و ئاسانکاری بکات لە نێوان چاودێری خود و هاوسەنگی بەرپرسیارێتی کار و چاوەڕوانیەکان.

پێنج هانگاوی نەخشەی سەلاماتی

پێنج شت ڕیز بکە لە لیستێکدا کە دەتوانی بیانکەی لەکاتی هەستکردن بە نائارامی. ئەو لیستە دەبێت هەموو کات ڕەچاوی ئەگەری سەرنەکەوتنی تەکنیکەکانی سەلامەتی تێدا بێت. بۆیە دێت ژمارەی بنکەی فریاکەوتن. ژمارەی ڕاوێژکاری دەروونی (تێرەپیست)یان ئەندامێکی خێزان بۆ پەیوەندی کردن لەبەردەستدا بێت. ئەو شتانە لیست بکە کە زۆر بە ئاسانی دەکرێن بەبێ ئەوەی بیرکردنەوەی زۆری بوێت. چونکە لەکاتی ناهەمواردا مر□ق توانای زۆر بیرکردنەوەی نیە. بۆیە دەبێت لیستەکە زۆر ساد ەو لەهەمان کات پەیڕەو کردنی ئاسان بێت. ئەو لیستە لە ناو جانتات یان گیرفانتدا هەڵبگرە. لەسەر سەلاجە یان لەسەر ئاوێنە بیچەسپێنە. لەکاتی ڕاوێژکردنت لەگەڵ دکتۆر و ڕاوێژکارەکاندا لیستەکەیان نیشان بدە. تائاگاداری نەخشەکە بن و لەگەڵتدا پەیڕەوەی بکەن لەکاتی پێویست.

نموونەیەک لە لیستی نەخشەی سەلامەتی کارخواز

١.گوی گرتن لە مۆسیقا

٢. ڕۆیشتن بۆ پیاسە

٣.هەناسە هەڵمژین و دەردانەوەی

٤.تەلەفۆن \پەیوەندی کردن بە هاوڕێیەک

٥.تەلەفۆن \پەیوەندیکردن بە ئەندامێکی خێزان هتد

پیاچوونەوە:

١.بەها و باوەڕەکانمان، تێڕوانین و هەستەکانمان کاریگەری هەیە لەسەر شێوەی کارکردنمان لەگەڵ گەنجەکاندا. بیر و باوەڕی خۆت لەسەر هەڵس و کەوتی بەرەنگاری دەتوانێت کاریگەری بەهێز داب□ن□ت لەسەر کردار و کاردانەوەکانت. بۆیە گۆڕینی ڕوانگەکە لە کێشەت چیە ؟ بۆ چیت بەسەرهاتووە؟ زۆر گرینگە.

٢. پلاندانانی پێشوەخت بە تێگەیشتن لە ڕادەی ئاسایی چالاکی مندالەکە و چارەسەرکردنی کێشەکان بە هۆشیاری و وەڵامدانەوە بە

ناخۆشی و نائومێدیەکانیان دەتوانێت هەمووان باشتر ئامادە بکات بۆ بەرەنگار بوونەوەی کارەساتەکان.

٣. چوار جۆری سەلامەتی

- جەستەیی
- دەروونی
- کۆمەڵایەتی
- ڕەوشتی

٤. مۆدێڵی سێلف S.E.L.F مرۆڤەکان ئاراستە دەکات تا هەست و سۆزی خۆیان بناسن ولەکاتی پێویست وشکیان بکەن. تا بزانن چۆن هەست و سۆزیان کاریگەر دەبێت بە لەدەستدان. یان هەستیان چۆن دەبێت کە هەست بە سەلامەتی ناکەن. لە کۆتاییشدا بیان هێننە ئەو شوێنەی کە بتوانن بیر لە دەواڕێژ بکەنەوە.

سەرچاو: CPRI Child & Parent Resource Institute

پارتی حیزبێکی ڕەفتار فاشی.. گۆران هەڵەبجەیی

پێدەچێت لەکن هەندێک خوێنندەر ئەم مانشێتەی بەلاوە سەیربێت، یاخود لەوانەیە بڕێک بڵێن گۆران زایادەڕەیی دەکات.

گرنگە بزانین فاشیزم چیەو ڕەفتارەکانی دەسەڵاتێکی فاشی چین ؟ئەوجا بەراوردیان بکەین لەگەڵ ئەم جۆر دەسەڵاتەی پارتیدا ، ئیدی دەگەینە ئەو قەناعەتەی کە پارتی بە ئیمتیاز دەسەڵاتێکی فاشیە.

هەوڵەدەم خاڵە جەوهەرییەکانی فاشیەت بخەمە ڕوو بە تایبەتی ئەو خاڵانەی کە لە پارتیدا بوونیان هەیە.

خەسڵەتەکانی فاشیەت:

١- فاشیەت ڕەوتێکی فکری ئەوپەڕی ڕاستڕەوە، کە تێیدا سەرۆک تا ئاستی پەرستن پیرۆزدەکرێت.

٢- ڕەتی هەمووجۆرە دەوڵەتێک یا کیانێکی دیموکراتی دەکاتەوە.

٣- هەوڵەی یەکگرتنی نەتەوە[خێڵ]دەدات و دەوڵەتی شمولی پێک دەهێنێت.

٤- چەسپاندنی هەیبەتی [دەوڵەت]،خۆشەویسکردنی بەسنووری سەرکردەکان.

٥- تووندوتیژی سیاسی یەکێکە لە میتۆدەکانی دەسەڵاتی فاشی.

٦- چەوساندنەوەی بەرهەڵستکاران.

٧- حیزب و دەسەڵاتی فاشی بەهێز ،مافی کۆنترۆڵی لایەنە لاوازەکان و لەناوبردنیانی هەیە.

٨- ئەندامەکانیان پۆستە سەرەکی و گرنگەکان دەگرنە دەست.

٩- سەرەکی حکومەت دەسەڵاتی ڕەها وەردەگرێت کە کەسێکی چەوسێنەرە و دیکتاتۆرە و کەس بۆی نیە ڕێگری لە بڕیارەکانی بکات.

١٠- ئەندامانی حیزبەکە دەسەڵات و پێگە گرنگەکان بەخۆیان قۆرخ دەکەن ،ڕێگەنادەن حیزبی دیکە مونافەسەیان بکات ،یا ڕەخنە لەسیاسەتیان بگرێت.

١١- کۆنترۆڵکردنی زۆربەی کایە ئابوریەکان ،هاندانی دروستکردنی کەرتی گشتی بەقازانجی خۆیان واتە ئەندامانی حیزب .

١٢- بەخشینی پارەو ئیمتیازات و دیاری بە کەینی ئەندام و لایەنگر.

١٣- نەمانی ئازادی تاکەکەس و نەبوونی دەرفەت بە دەربڕینی ڕای جیاواز.

١٤- چاودێری خستنە سەر تاکەکانی کۆمەڵگاو بڵاوکردنەوەی ترس لە وڵاتدا.

١٥-گومان خستنە سەر هەندێک کتێب و بڵاوکراوە وسانسۆری توند بە سەر چاپکراوەکان.

١٦- هەیمەنەکردن بەسەر دەزگاکانی ڕاگەیاندن و ئامرازەکانی کۆمەنیکاشیەندا .

١٧- قەدەغەی سەفەر لە سەر هەرکەسێک گومانیان لێی هەبێت.

١٨- داخستن و مسادەرەکردنی میدیای ئۆپۆزسیۆن ،تەنها بەوەهمی مەترسیان بۆ سەر حیزب یا دەوڵەتی فاشی.

١٩- زیدەڕۆیکردن لە بەرزکردنەوەی درووشمی نەتەوەیی ونیشتمانیدا.

٢٠-سەرکوت کردنی بێڕەحمانەی نەیارەکان.

٢١- پەیوەست کردنی گەنجان و مێردمنداڵانەوە بە ڕێکخراوە شوبهە سەربازیەکانەوە کە سەر بە حیزبن وحیزب بەرنامەیان بۆدادەنێت وەک دیدەوانی و مالیشای گەنجان وهاوشێوەکانی.

٢٢- سەرکووتکردنی بێبەزەییانەی هەر بەرەنگاربوونەوەیەک و لەناوبردنیان لەلایەن پۆلیسی نهێنیەوە.

٢٣-بڕوانەبوون بە یەکسانی لەنیوان خەڵکدا ،هەم وەک چین هەم وەک ڕەگەز.

٢٤-بڕوابوون بەوەی کە چینە باشەکەی کۆمەڵگا بۆی هەیە بەرپرسیاریەت وەربگرێت ،کە لە بەرژەوەندی خەڵک کاردەکەن، بۆیە

پێویستە تاکەکان ببنە قوربانی بۆ ئەو نوخبەیە.
۲۵- بەناوی حکومەتەوە بەیان هەیە مداخەلەی ژیانی تایبەتی تاک بکەن.
۲٦- ئیلغاکردنی مافی تاک ، ژیان ، کەرامەت وە تایبەتمەندیەکانی دیکە.
۲۷- هەوڵدان بۆ بەهێزبوون لەسەر حسابی ئەوانی دیکە.
۲۸-کۆکردنەوەی دەسەڵات لەدەستی چینێکی دیاریکراوی [نایاب]دا.
۲۹- ئامێتەکردنی حیزب و دەوڵەت بەجۆرێک حیزب ڕۆڵی دامەزراوە فەرمیەکان دەبینێت و بە پێچەوانەشەوە.
۳۰- پروپاگەندەی بەردەوام بۆ سەرکردە و حیزب وەک باشترین سەرکردەو دەسەڵزترین حیزب.
لەبەر ئەوەی زانیاریەکانم لە دوو سەرچاوەوە وەرگرتوە،جا پێدەچێت هەندێک لە خاڵەکان دووبارە یا هاوەبەستبن، بەڵام ئەوە کەماسی نیە و لەوانەیە بابەتەکە دەوڵەمەند بکەن..
جا خوێنەری هێژا تکایە وەک بەلایەنێک ئەو خاڵانەی سەرەوە بەراورد بکە لەگەڵ سیاسەت و ڕەفتارەکانی ڕۆژانەی پارتی و سەرۆک و سەرکردەکانی بزانە زیادەڕۆیم کردوە یا نا؟ گەر پارتی تەنها لە دووخاڵیشدا لەگەڵ بەرنامەو خەسڵەتەکانی فاشیەتدا یەکبگرنەوە ئەوە بەدڵنییەوە شوورەی و نەنگیە بۆ حیزبێک دروشمی{دیموکراتیەت}ی بەرزکردبێتەوە بەڵام لەواقیعدا بەرنامەی فاشیەت جێ بەجێبکات.
بۆ ئومێدی زیاتر بەرچاوڕوونی و بۆ ئاسانکاری تیشک دەخەمە سەر چەند خاڵێکی گرنگ لە ئایدۆلۆجیای فاشیەت و لەگەڵ هەندێک بەرنامەی هاوشێوەی پارتیدا بەراوردیان دەکەم.
خاڵەکانی [٥-٦] زۆر بەڕوونی لە بەرنامەی پارتیدا هەستی پێدەکرێت.

خاڵەکانی[٨-٩-١٠] بەجوانی لای پارتی بەرجەستە بووەو بەردەوامیش کەڵەکەکانی بەهێزتر دەبن.

خاڵەکانی [١٣-١٤-١٦] ئەو دەخەن پۆلیسیەی پارتی لەژێر دەسەڵاتی خۆیدا بەرهەمی هێناوە ، ڕێک لە خاڵی [١٣] ی بەرنامەی فاشیەت وەریگرتووە.

بڵاوبوونەوەی ترس و تۆقاندن لەناو ئەندامانی خۆی و کۆمەڵگادا لە خاڵی [١٤]دا دەیبینین وهەستی پێدەکەین.

بوونی ئەو ژمارە زۆرەی دەزگای ڕاگەیاندن و هەیمەنەکردنی پارتی بەسەریاندا لە خاڵی[١٦] بەدی دەکرێت.

خاڵەکانی [۱۸-۱۹-۲۰] لە کارەکانی □□زانەی پارتین و بەردەوام لەلایەن ئەندامانی پارتیەوە مومارەسە دەکرێن .
بڕوانەبون بەیەکسانی نێوان نێرو مێ و بەکەم سەیرکردنی مێینە ،هاوکات تێڕوانینیان بۆ چین و توێژەکانی کۆمەڵگا ، تێڕواینێکی عەشایەریانە و ڕەفتارکردن ل□ تەکیاندا وەک خەڵکانی خوارتر لەخۆیان ،هاوتایە بە خاڵی[۲۳].

باشترین و نایابترین توێژ یا چین کە خاڵی [۲۸] ئاماژەی پێداوە بۆ کۆکردنەوەی دەسەڵات لەدەستیدا ،ئەوە پارتی لەسەر خۆی جێبەجێی کردو□ ئ□و مافی بۆخۆی دەستەبەرکردوە.

خاڵی [۲۹] خاڵێکی زۆر زۆر گرنگە،بەوەی پارتی یاهەر ئەندامێکی پارتی گەر پۆستێکی ئیداریشی نەبێت ئەوە وەک بەرپرسێکی ئیداری ه□سوکەوت دەکات و کەسیش ڕێگری لێناکات.ئەم حاڵەتە هێندە دووبارە بووەتەوە وەک شتێکی ئاسایی لێ هاتوە.لەم □و□□ ت□نها دوو نمونە دەهێنمەوە،[کۆبوونەوەی بەرپرسی پارتی لەهەولێر لەگەڵ کارمەندانی نەخۆشخانەیەک.یاخود کردنەوەی وێستگەیەکی کارەبایی لە لایەن {بابۆ} کوڕە بچوکی مەسعود بارزانیەو.]

دواخاڵ کە خاڵی {۳۰} کە پەیوەستە بە پیرۆزکردنی سەرکردە،ئەمە بوەتە بنێشتە خۆشەو هاوکات بوەتە کاری بەردەوامی کادێران و میدیاکانی پارتی ،بەتایبەت نیشاندانی مەسعود بەرزانی وەک فریادڕەس و عەبقەری و سیاست□داری بلیمەت و کەم وێنە لە ڕەوانبێژیدا .گاڵتەجاری گەشتە ئەوەی دکتۆرا لەسەر ڕەوانبێژی لەقسەکانی مەسعوددا ب□د□ن.هەموومان {شیشەی شیرو باربیمان} لەیادماوە ههه.

لەکۆتایدا دەڵێم هیچ حیزبێک یا سەرۆکێک لە خۆڕا نابن□ت□ فاشی و دیکتاتۆر و چەوسێنەر ،گەر زەمینە و بارودۆخ هاوکارو لەبار ن□ب□ن. کەواتە گەشتنی پارتی بە حیزبێکی ڕەفتار فاشی و سەرکووتکەر کەبچوکترین حساب بۆ خەڵک وحیزب و لایەنەکان ناکات ،ئەوە هۆکاری خۆیان هەن. بە پلەی سەرەکی و یەکەم بێدەنگی، بێ هەڵوێستی، ترسنۆکی یەکێتی و گۆڕانە،ئەوجا حیزب و لایەنەکانی دەرەوەی دەسەڵات هۆکاری دووەم بێدەنگی زۆربەی هەرەزۆری خەڵکی هەرێمە کە ئەمە تەنها یا بەترسنۆکی یا بەخەمساردی لێکدەدرێتەوە.
جا تا گۆڕانکاری بەسەر ئەم هەڵوێستانەدا نەیەت ،ئەوە دەبێ چاوەڕێی خراپتر لەپارتی بکەین. گەر گۆڕانکاری ڕوونەدات بەدووری نازانم پارتی کارەسات بەسەر خەڵکی کوردستاندا بهێنێت.

سـەرچاوەکان/
{ حول الفاشیە } کتێبێکی زۆر کۆنی [دار التقدم]ە .
[ویکی پەدیا]wikipedia بە دانمارکی

-——————————

▪ وێنەکە لە فەیسبوکی کاک ئاسۆ دیلان وەرگیراوە.. دەنگەکان

ڕۆمان: ئاشوبی سین و کۆڕی شین.. نووسینی: عومەر سەید

[بۆ خوێندنەوەی ئەم کتێبە کلیکی ئێر□ بکەن ...]()

https://dengekan.info/wp-content/uploads/2021/02/OmarSaid_AshubiSin.pdf

---

لە هەمبەر شیعر و شاعیریی.. ستیڤان شەمزینی

1

من لە ژیانمدا هێندەی بە شیعر سەرسامم زانست ئەوەندە سەرنجم راناکێشێت. ئەوەندەی لە شیعر تێدەگەم لە زانست تێناگەم!. رەنگبێ ئەمە پەیوەندیی بەوەوە هەبێت من هێشتا لەناو دنیای بێ خەوشی منداڵیدا هەناسە دەدەم، چوونکە ماقووڵ نییە لە چەرخی زانست و زانیارییدا هۆشت لای جیهانی خەیاڵ و فەنتازیا بێت و نقوومی ئەندێشە مەحاڵەکانی خۆت بیت!. ئەمە رێک نەریتی هەر کەسێکی تریشە ئولفەتی بە شیعرەوە گرتبێت.

2
هەر کات شیعر قسەی کرد، واتە خەیاڵ قسە دەکات، هەموو شتێک لە خەیاڵدا کراوەیە و هیچ شتێکیش قەدەغە و تابۆ نییە. ئەوەش دەزانم زانست زۆر لە دوای شیعرەوەیە، هەرچەند هەردووکیان دواجار بەرهەمی خەیاڵن، بەڵام ئەوەی لە شیعردا دەستمان پێی را دەگات هێشتا چارەگ بگرە یەک دەر سەدی ئەوە زانست بۆی دەستەبەر نەکردووین، لە زانست چەکەکـی دوو سـەرە و پێکهـاتەیەکە لە هەردوو جەمسـەری خێـر و شەڕ “پۆزەتیـف و نەگەتیـف” بەڵـام هەرچی شیعـرە خـاڵییە لە رەهەنـدی نەگەتیف، ژبەرئەوەی شیعر مامەڵەیەکی راستەوخۆیە لە تەک جوانی.
3
یەکێـک لەو کەسـانەم هەسـتەکیم نەک ئەقڵـانی، دیـارە دوو فـاکتەر ناهێڵن ئەقڵانی بم ئەوانیش ئەشق و شیعرن!. زۆرجار هەندە تاڵە مـوویەکیش جیـاوازیی لەنێـوان ئەشـق و شیعـردا نـابینم، چـوون هەردووکیان مرۆڤ لە ژیانی ریالیـتە دادەبڕن و سەوداسەری دەکەن بۆ کۆمەڵێ خەونێک کە رەنگە هیچ کات و زەمانێک مومکین نەبێت بێنەدی، بەڵام هیچ کاتێکیش ناتوانین دەستبەرداریان بین!. ئەزموونی خۆم وابووە بۆ ئەو خەونانە ناتوانم یەک هەناسەی زیاتری ژیان بدەم.
4
شتێک کە هەمیشە ئازارم بدات ئەوەیە شیعر قەڵایەکی بۆ پاسەوانە و زۆر بە ئاسانیی فس فس پاڵەوانەکانیش دەتوانن ئاڵای خەیانی لەسەر هەڵبکەن، بەڵام ئەوەی لە هەمان کاتدا دەخەشم دەکات ئەوەیە دواجار ئەم قەڵایە بۆ کێ دەمێنێتەوە.؟. رەنگە من کە خاوەنی ئەم رستانەم نەتوانم ئەوەندە رووقایم بم ئاڵاش هەڵبکەم لەسەر قەڵای شیعر چجای ئەوەی ببمە یەکێک لە میراتگرەکانی ئەو قەڵا فەنتازیکە.
5
شیعرم خۆشدەوێ، هیچ شتێک لەم جیهانەدا بۆ من هێندەی شیعر مایەی دڵخۆشیی نییە. تەنیا کاتێک بێزار دەبم لێی کە کاڵفامەکان سواری پشتی ئەم ئەسپە شێیە دەبن. ئاخر سوارچاکی لە شیعردا کارێک نییە بۆ هەموو کەس بکرێ. زۆرجاریش تریش بەوە بێزار دەبم بە پاساوی ئیرۆتیک، شیعر بکرێتە مارکێتین و پۆرنۆسازیی، ئاخر ئیرۆسیەت لە شیعـردا پۆرنۆگرافـی نییە، بە پێچەوانەوە پۆرنۆ زۆر لەوە زبرتـرە بخرێتە چێوەی شیعرەوە.
شیعـر تەرجەمەی هەسـتە لە رێـی وشە نووسـراوەکانەوە. ئەو شیعـرە کوردییانەی بەناوی شیعری ئیرۆتیکەوە دەیانبینم چیدی نین جگە لە نیشانەکانی گرێی دەروونی و چەپاندنی سێکسیی کە ئەمە شوورەیی نییە بە تـاکەکەس بەڵکـو شەرمەزارییەکـی گەورەیە بۆ ترادیسیـۆنە کۆمەڵایەتییەکانمان کە مرۆی کورد ناچار دەکات تەنیا لە رەهەندی

سەکسوالیتییەوە لە ئەویتری ژن بەوانەت و تاوانەکی گەورەتریشی پێ ئەنجام بدا بەوەی پەرنە بخاتە بازنەی تەکستەکەوە کە ناچارن بە شیعری ئیرۆتیکی پێناسەی بکەن.

6

هیچ کات هەوڵم نەداوە وێنایەکی جوانی خودی خۆم پێشکەش بکەم، ئەمە دواجار کارێکە ڕێگەت لێ دەگرێ جوانی دەرەوەی خۆت ببینیت. هەموو هەوڵێکم لەوەدا چڕ کردۆتەوە لە گۆشەیەکەوە لە مرۆق و دنیا بڕوانم کە لایەنی جوانی ببینم هەر بەو جۆرەش جوانیم لە شیعرەکانمدا تەوزیف کردووە. من شیعر دەنووسم و پێویستە بە دوای جوانیدا بگەڕێم وەک چۆن ئارکیۆلۆجیستەکان بەدوای پاشماوەی شارستانییەتە دێرینەکاندا دەگەڕێن. پێویستە بە چاویلکەی ئیستاتیکاوە لەهەموو شت بڕوانم، کارم ئەوەیە کۆلاجی پارچە ناشرینەکانیش بکەم لە پێناوی بەرهەمهێنانی جوانییەکی تازەدا. لە پێناوی لە دایکبوونی مانا و فۆرمی نوێ لە شیعرەکانمدا.

تێبینی: ئەم نووسینە پێشەکییەکی کورت بوو بۆ کتێبی شیعری “دەستنووسێکی کۆنی عیشق” کە لە بەهاری 2017 لە چاپ هاتە دەرەوە و کەوتە بەر دیدی خوێنەران.

دوو جار ژنێک یا دوو جار دەسەڵاتێک دەبێت لە سێدارە بدرێت!؟.. عبدالرحمن محمد (مەلا ڕەحمان ئاوارەکان)

فوئادی پورزام، یادی بە خێر، تەنهاچەند جارێک بینیبووم، لە بەغداد دەژیا، کابرایەکی سیاسی و قسە خۆش بوو، زۆر لە من بە تەمەنتر بوو، بەڵام ئەو چەند جارەی کە دەمبینی، سەرگوزەشتەی زۆری پێبووو، بە تایبەتی زمان زان بوو، وەرگێڕانی بۆ زۆر کەسانی بیانی کردبوو لە ساڵانی حەفتاکاندا، ئیتر بیرووبۆچونی ئەوان و کۆمەڵگای خۆمانی بەراورد دەکرد، جیاوازی نێوان زەوی و ئاسمانی هەبوو، لە

یکک ل باسکانیدا ک خی وگی دانیشتنک بوو گوتی:
شارزایکی بیانی ل بوارکدا(ل بیرم نی بوارک چی بوو، ببورن) هاتبوو عراق و ککی ب کارمندان و شارزایانی ئو بوار کخستبوو، ب تاوتووی لاین جراوجرکانی ئو زانستی ک دیانوت پشی بخن و پری پ بدن، دیار هزارها ئگر ملینها نبت ،خرجی هنانی ئو بیانیانی ب وات!
دت؛ ل درژی کدا، کابرایکی عگا(مبستم گات کردن نی ب عگا ب سر، بکوو گات کردن ب شقینستکی-مزهبی دساتداری عراقی) ب سری، دشداش ل بر، کشی ل سرووی سد کیلوو دبوو، ل سر کورسیک، جگای ندبووبوو دانیشت، ل قسکانیدا دیار بوو، کل بتاکی قومی، مزهبی بعسی بوو، دستی هبی و پرسیاری هبوو، گوتی:
پی ب، ئمی عراقی، پویستمان ب مامستا و تم و زانیاری ئو نی!، ئم پارمان هی، دتوانین، سدان و هزارانی وک ئو بکین، تا بن خزمتمان بکن!
فوئاد دت: سرم هنا و سرم برد، حپساوم، چن ئم قسیی ئم کابرای وگم! بام هیچ چار نبوو ب دست ئو مرق ل خبایی و ناؤشنبیرانوو! ئیتر وگمای ب شارزا بیانیک و ئویش وامی دایو:
شارزا بیانیک: پی ب(ب کابرای عراقی)؛ من بنی ددم، زر ب دنیایوو، خاون قسی خمم، ک ژک دت، دگنوو ناو ئشکوتکان ب ژیان، هیچ سیمایکی شارستانی بم ووات‌وو نامنت! دزانم ئم دتوانن من بکن، بام من هموو ژک دست ناکوم ب فرشتن!
فوئاد گیان، ت نماویت، بام من شایتی قسکانت ددم؛ هرچی کمپانیای مایپووچکراوی جیهانی، لو عراقدا پشکیان هیوو بوژاونتوو، ئستا کنتراکت و گربستی ۵ پنج سا نی؛ بوو ب ۵۰ پنجا سا! ئستا خمان جگمان نابتوو، ل هندرانین، جگکانیشمان هموو کدراون! ئستا منداا ب خو ناکرت؛ ژنان دیخن نوو وباری دیجلوو ل بر نبوونی کار و پار! ئستا ئفنی و پانت ل پ دسات ناکن؛ هموی بوو بوو ب جب و عمام ل سر! ئستا خکی ل ناوخ چارسر ناکن، دن ب واتانی بیانی ب چارسر، چونک دکتر و شارزاکان باریان کردوو ب هندران! ئستا لای خمان، تنها قبرسانکان ئاودانن، باخ و گو گوزاریان تدا دچنن هر حز دکی بمریت و لو بژیت، هستی پ ناکیت ل قبرستانکی لای ت!؟ جادیی ب تاس نماوو، ئستا ب گای کلار-دربندیخان-

سلێمانی دەڵێن، ڕێگای مەرگ لە بەر تاسە و وەرگەڕانی ئۆتۆمبێل!
ئێستا ژنانی سەر ڕووت و تەنوورە لە پێ، بە دەگمەن دەست دەکەوون، هەمووی مانتۆ و پەچەی ئێرانی و سعودیەیە!
فوئاد گیان؛ ئێستا دادگا سەرو خوار بووەتەووە، تاوانبار دادگایی بێتاوانـان دەکەن! لە م چەنـد ڕۆژە دا لە بەغـداد، ئـافرەتێک دوو منداڵ□ی خۆی خستە دیجلەووە، لە بەر هۆکاری خێزانی، خۆت دەزانی هۆکاری خێزانی، یا بێ ئیمکاناتی و هەژاریە، یا کێشەی نایەکسانی ژن و پیاووە لە مالەووە!؟ ئەویش لە کۆتاییدا، دەسەڵات بەرپرسیارە لەو کێشەیە، ئەگەر بێکاری بێت، یا نایەکسانی ڕەگەزی نێر و مێ بێت! دەستوری کۆنەپەرستانەی پیاوسالاری، بینا قاقای ژنانی گرتووە، بە ڕادەیەک ناهێڵێت بە ئازادیش هەناسە بدەن! بەڵام لە بری یا جیاتی ئەوەی دەسەڵات و دادگا لە سێدارە بدرێن ،ژنەکە دوو جار بڕیاری لە سێدارەدانی بۆ دەرچوو، هەرچەندێک ئێمە دژی یاسایی لە سێدارەدانین. ئەو دەسەڵاتەی کە ژنان تەنها وەک کاڵایەک تەماشا دەکەن، تەماشایی ئامارەکانی ژن کوشتن و بە زۆر بە شوودان و چەند ژنەیی و لەشفرۆشی بکەیی ، دەڵێیت: شارەزا بیانیەکە لە سەر حەق بوو !؟ هیچ لە جێگەی خۆی نەماووە!
لە هەولێـر و بادینـان، لە سـەر ئیمۆجیەک، یـا کۆمێنتێـک، لە فەیسبووک، شەش ساڵ زیندانی بڕایەووە بۆ پێنج کەس! فوئاد گیان ،دەزانم کاتی تۆ ئیمۆجی و کۆمێنت و فەیسبووک نەبوو، بەڵام ئەم ئیمۆجی و کۆمێنتانە نە چەکن و نە فڕۆکەی جەنگی و نە ناپاڵم و نە ئەتۆم، تەنها کۆمەڵێک دەربڕیـنی ئەلکترۆنیە بۆ شتەکانی بەرامبەر بە نەخێر یا بەڵێ!، بەڵام دەسەڵاتەکان ئەمڕۆ ئەوەندە دڵیان ناسک بـووەتەووە و جیقڵـدانەیان تەسـک بـووەتەووە، بەرگەی پێکەنینێـک ناگرن، لە هەموو شتێک سڵ دەکەنەووە و باری نائاسایی ڕادەگەیەنن، وامان لێهاتووە ،خەریکە دەگەڕێینەووە کاری ژێرزەمینی جاران! ، بەڵام دەڵێن: ئێوەی مردوو ئاگاتان لە ئێمەیە، بۆیە من دەزانم، تۆ ئەم نووسینەی من دەخوێنیتەووە، هەرچەندێک پێی دڵتەنگ و ئیزعاج دەبیت، بەڵام دەمانەوێت خۆمان شارەزایی خۆمان بین، خۆمان زانایی خۆمان بین، خۆمان ڕابەر و خاوەن خۆمان بین، لە سەر قسەکانی تۆ، با زیاتر ماندووت نەکەم، چونکە ئێمەی زیندوو، ئەوەندە کێشەمان هەیە، پەنـا بۆ کـردار و گـوتەیی مردوەکـانیش دەبەیـن، ئەگەر هەر بۆچونێکتان هەیە یارمەتیمان دەدات، بۆمان فاکس بکەن، بەڵکوو لای ئێووە، لەم جەهەنمەی ئێمە باشتر بێت، بە دەست ئەم دەسەڵاتانەووە.
کەواتە، کابرا بیانیەکە، داهاتووی ئێمەی لە پێش چاو بووە، دیارە چوەتە نێوو لەوح مەحفوزەکەی(لوح المحفوظ: ئەو شوێنەیە کە دەڵێن، خودا هەموو کارەکان و پێشهاتەکانی مر□قی تیادا نووسیووە تا ڕۆژی

مـردن) عـێـراقـەوە و زانيار□كـانى زانيـووە، يـاخود زانسـتيش لـە پێشهاتەكان ئاگادارت دەكەنەووە، بۆيە با ئێمەش هەوڵدەين، خۆمان ببينە خاوەن زانست، نەك زانا و خاوەن زانستەكان بە كرێ بگرين تا زانستمان بۆ بسەپێنن.

azzady22@gmail.com 18/02/2021

دادى بێــداد، داد وبێــدادا!..
عەبدوڵا ساڵح

داواكـارى گشتـى، لەو ووڵاتـانەى ياسـا تيايانـدا سـەروەرە ، پەناگايەكە دەكرێ لە تەنگانەدا هاناى بۆ بەرى بۆ سەندنەوەى مافێك كە پێتوابێ لێت زەوتكراوە، يا بۆ سكاڵا لەدەست ناداد پەروەريەك كە پێتوابێ بەرامبەرت كراوە. يا خود بەرگرى لە مافێكى گشتى كە پێتوابێ لە ناو كۆمەڵگادا زەوت كراوە .
ســەربەخۆيى سيســـتمى دادوەرى پێـــوەرێكە ، ووڵاتــانى پێ هەلدەسەنگێردرێن لەمەڕ پاراستن يا پێشێلكردنى مافەكانى مر□ق، دادوەر لەوێدا نمونەى عەدالەت پارێزيە . لێرەدا مەبەستم ئەوەنيە هەندێك ووڵات شايستەى گوڵباران بن و هەندێكيش ...... باران ، چونكە پێم وانيە پاراستنى مافى مر□ق، ئ□و مافە سروشتيانەى ڕەوايە هەموو زيندەوەركى سەر ئەم گۆى زەويە لێى بەهرەمەند بێ، لە هيچ كونجێكى ئەم جيهانە سەد لەسەد پەيڕەو كرابێ ، بەڵام كاتێك بێدادى و پێشێلى، تەنانەت سەرەتايترين مافى مر□ق، د□بێتە بڕيار وياساى بۆ دادەتاشرێ و دادوەريش دەكرێتە ئامرازى جێبەجێكار، ئيتر هيچ نامێنێتەوە ، ئەگەرچى دڵنيام بەشێكى بەرچاو لە دادوەران ماون كە ويژدانى خۆيان كردۆتە ڕەقيب بەسەر خۆيانەوە ، بەڵام يا لە مەوقعيەتى دەسەڵات وبڕياردانا نين يا لە ژێرفشاردان . لە ڕاستيدا چەترى داد لە كوردستـاندا بەو شێـوەيە نيي□ كە ئەگەر مـن ، وەك هاوڵـاتيەك، كـاتێك بـبينم زو□ـم لێـدەكرێ پەـناى بۆ بەرم تـاكو مافەكەم بۆ وەرگرێتەوە، ئەوەش نيشانەو زەنگێكى ترسناكە بەداخەوە لە كوردستان لێدەدرێ . بارو دۆخەكە ناچارمان دەكا ئەو پەندە كورديە بێنينەوە كە دەڵێ: خۆراك بۆ ئەوەى نەگەنێ خوێ دەكرێ ، ئەى

کە خوێ خۆی گەنی !!؟
لەم شانۆگەریەی دوێنێ ڕویدا، من لۆمەی دەسەڵات ناکەم ، چونکە کار لە لۆمە دەرچوە ، بەڵام دڵم بۆ ئەو دادوەرانە دەسوتێ کە بەزۆر یا بە خواهیشت ئەوکارەیان پێکرا ، نەک تەنیا ئەو کارە، بگرە ئەمڕۆ ئەنجومـەنی دادوەری لە بەیاننامەیەکدا پاساویشی بۆ هێنایەوەو سەرزەنشتی ئەم پشتگیریەی کرد کە لەو پێنج چالاکوانە بێتاوانانە کرا لەلایەن خەڵک و هەندێ ڕێکخراوی سیاسی و کەسانی مر□قد□ست و ئازادی خوازەوە کاتێک دەڵێ : ((ئەم هەڵوێستە دەچێتە چوارچێوەی دەستێوەردان لە کارو باری دەسەڵاتی دادوەری)) !!
لەکاتێکدا ، لە ووڵاتێک باڵاترین دەزگای یاسادانان کە گوایە “ هەڵبژێردراوی “ خەڵکە و ناوی پەرلەمانە، سێکتەرێکی حزبی بێ ، لەهەمان کاتیشدا کەی حزب فەرمانی دا هەموو دەسەڵاتەکان بێدەنگ، قڕوقپ، تەنیا جێبەجێکردنیان لەسەر بێ ، ئاستی بەرەنگاری زوڵمیش لەلایەن جەماوەرە بەم شێوەی ئێستا لە خوارەوە بێ ، ناچار دەبێ بڵێین (ئەی داد وبێداد).

2021 – 2 – 17

دوور لە خوا.. پشکۆ ناکام

(ئەو ڕۆژە قوڕ کرا بەسەر مریشکا کە ڕێوی کرا بە حاکم…. ” پەندێکی چینی”)

…. دوا بە دوای گاڵتەجاڕییەکەی دادگایی. کردنی چەن کەسێک گوایە ئەمانە ویستویانە ئارامیی پشێوێنن وسەقام گیری هەرێم!! بخە ژێر مەترسییەوە کە مەترسییەکانی لەوەی ریفراندۆم وو ئابووری سەربەخۆ گەورە تر بوون ، ئەو راستییەی سەلمانەوە کە دەزگای قەزایی هەروەک پارلەمان و حکومەتیش جگە لە دەزگایەکی کارتۆنی دابڕاو لە بڕیاری سەربەخۆ هیچی تر نیە ، حکومەتەکەی سەر بە والی هەولێری تورکیا بەو هەموو هێز و میلیشیانەیەوە : هێزەکانی هەشتا ، ز□ر□قانی ،پولیس ، پاراستن، هێزی شەو…بـورن ڕۆژ ،، هێزی تایبەتی سەرانی بنەماڵە ، سیخوڕە خۆ بەخشەکان ، چەکدارەکانی ماڵەوە و لە سەروو هەموویانەوە میت و سوپای تورکی لە ناوچەکە بێخەبەر بووو لەو

پیلانە گەورەیە و والی هەولێری تورکیا کە زۆر شانازی بەوەوە ئەکات کە لە سایەی سەری بنەماڵەکەیەوە هەرێم مێش بەلایا بڕوا ئەوان ئاگادارن و چۆن شەنگالیان پاراست ئاواش هەرێم ئەپارێزن ! دەرکەوت کە چۆن بە مەبەستە سیاسییەکانی خۆیان هەرچی سیناریۆ و کەڵەکەبازی هەیە ئەنوێنن و لە بیریان چۆوە ئەمجارەش وەک ئەوانی پێشوو لای خەڵک بوە نوکتە و گاڵتە پێکردن ، ......

لەسەر ئەم کەونە گەورەیە و بە هەموو عورف و عاداتێکی یاسایی هەر کەسێک تۆمەتێکی خرایە پاڵ بە تاوانە تا ئەو کاتە دادگا بە پێی یاسا کەتنەکەی ئەسەلمێنێ یان گومانەکە بەتاڵ ئەکرێتەوە یان حوکمی تاوانەکەی وەرئەگرێ ، ئەوەیفکە دیمان ڕێک پێچەوانەی ئەوەوە بوو ، پێشتر والی خۆی بە زاری خۆی ووتی ئەوانە تاوانبارن !! واتا پێش دادگایی کردنیان بڕیار هەیە کە ئەوانە تاوانبارن و دادگایی کردنیشیان دوای بڕیارەکەی والی هەولێر بە ئەوە بوو ئایا ئەوان گومانیان هەیە لە فەرمانی والی ؟ ڕێک پێچەوانەی پرۆسەی یاسایی باو: یەکەم جار حوکم ، دووەم گومان کردن لەتاوانەکە ، ئەمەش خۆی لە خۆیا داهێنانێکی تری دیمکراتیەکەی سوکرات و ئیفلاتۆنە لە هەرێمی کوردستانی نیمچە ئینتدابی تورکیا،،،،،

گێڕینی ژمارەی ئۆتۆمبێل. ، میسینجەر گێڕینەوە ، رەسم گرتنی مەطار ، ئەندام نەبوون لە نەقابەی ڕۆژنامە نووسان ، ئەم تاوانە ئەچنە خانەی تاوانی نەتەوەییەوە وەک

31/ی ئاب بەیە نابێ بە ئاسانی تێپەڕێ ، ئەو تاوانبارانە ویستبویان بە حورمەتی بکەن بە کوردستانی هەر لە زاخۆوە تا حەمرین وبە خوێنی شەهیدان و بە ڕووبارێک لە خوێن ، جگە لەوەی کە ئەوانە دیوارێک..ببورن دەستێکیان لە پشتەوە بووە کە تا ئێستا نازانرێت بە دەستکێشەوە بوە یان بە دەستکێش !!

کۆمیدیای دادگاکەی ویلایەتی هەولێری تورکیا ئەوەی دووپات کردەوە کە بە ناو دادپەروەر و دادگاکانی سەر بە بنەماڵە لە باشترین حاڵەتا کادیری حیزبی یان فەرمانبەرێکی گوێ ڕایەڵن ، چۆن کادیرێک ئەبێ بە ئەندامی لق بە تەقە کردن لە خەڵک ، چۆن کادیرێکی تر ئەکرێ بە بەرپرسی" ناوچە" بە رفانی نەیارێکی بنەماڵە چۆن کەسێک ئەبێ بە وەزیر هەر بە درۆ کردن، ئاواش چۆن نەفەرێک ئەخرێنە دەزگای باڵا و لە باڵاش کورت تری قەزائی بە جێ بە جێ کردنی بریارەکانی دەسەڵات لە تەسفیەی کردنی دەنگە ناڕازی و بە جورئەت و سەربەخۆکان لە رەنگەی دادگایەک بە سپۆنسەری خودی دەسەڵات… ئەمەش " محکمة الثورة" ی بەعسمان بیر ئەخاتەوە ، بەڵام بەعس بە ئاشکرا تۆمەتێکی پێ ئەووتیت کە تۆ دژی سەددام و حیزبی بەعس و سیخوڕی ئیسرائیلیت ، لەلقی هەولێری هەمان دادگا جورئەتیان نیە بڵێن تۆ

دژی سەرەک ! و بنەماڵە و دیکتاتۆرییەتی ، سیناریۆی میسینجەر و ئەتۆمبیل و سیخوڕی بە لایەنەکی ئیقلیمی ئەهێننەوە ، هەقی خۆیەتی بپرسین میسینجەرەک حوکمەکەی شەش ساڵ بێ ، ئاخۆ دزینی 27/ملیار دۆلار لە قوتی خەڵک حوکمەکەی چەن بێ..؟

لاتین ئەمریکەکان ووتەیەکیان هەیە کە ئەڵێ ” موسیبەتی ئێمە ئەوەیە کە لە ئەمریکا نزیک و لە خواش دوورین..” جێ ی خۆیەتی ئێمەش بڵێین ” موسیبەتی ئێمە ئەوەیە کە لە بنەماڵە نزیک و. لە خواش دوورین..”

ڤالێنتینا تریشکۆڤا یەکەم ئاسمانگەڕی ژن لە جیهان.. ڕەزا شوان

ڤالێنتینا تریشکۆڤای ڕووسی، یەکەم ژن و بچووکترین ژن لە تەمەندا، بە یەکەم جار لە مێژووی جیهاندا. لە تەمەنی (٢٦) ساڵیدا، لە ڕۆژی (١٦/ یۆنیۆ/١٩٦٣) دا، لە بنکەی ئاسمانی (بایکۆنور) لە (کازاخستان) بە کەشتی ئاسمانی سۆڤیەتی (ڤۆستۆک ـ ٦) بە تەنیا چووە خولگەی زەوی لە ئاسماندا. لە ماوەی (٣) ڕۆژ مانەوە لە ئاسماندا (٤٨) جار بە دەوری زەویدا سووڕایەوە. تا ئێستا یەکەم ژن و تەنیا ژنە لە مێژوو و لە جیهاندا، کە گرنگییەکی وای ئەنجام دابێت. ئەو چوار ئەمریکییەکەی کە پێش ڤالێنتینا تریشکۆڤا بە دەوری زەویدا سووڕانەوە، تەنیا (٣٦) جار سووڕانەوە. ڤالێنتینا لە پێش گەشتەکەی بە ئاسمان چاوی بە (نیکیتا خرۆشۆف)ی سەرۆکی یەکێتی سۆڤیەت کەوت. خرۆشۆف زۆر دڵشاد بوو، بە هۆی بژاردنی ڤالێنتینا تریشکۆڤا بۆ ئەو گەشتە مێژووییە زۆر گرنگە. کە کچێکی ئازا و دلێر و گەشبینی ڕووسی دەچێتە بۆشایی ئاسمان و بە دەوری زەویدا دەسووڕێتەوە. شایەنی باسیشە، ڤالێنتینا زۆر بە نهێنی ڕاهێنان و مەشقی دەکرد. تەنانەت ماڵەوەشیان نەیاندەزانی. دایکی و خوشک و براکەی لە ڕادیۆدا گوێیان لە هەواڵی گەشتەکەی بۆ بۆشایی ئاسمان بوو.

ڤالەنتینا دوای تەواوبوونی گەشتەکەی لە ئاسماندا، لە ڕۆژی (١٩/ یۆنیۆ/١٩٦٣) لە بەرزی (٢٠٠٠٠) هەزار پێ، بە پەڕەشوت خۆی هەڵدایە ئاسمان و هەواش هاتەخوارەوە بەسەر زەوی. لە ناوچەیەکی نزیکی سنووری نێوان کازاخستان و مەنگۆلیا و چین لە باشووری سیبەریا، بە بێوەیی لەسەر زەویدا نیشتەوە. کە لادێیەکان بینیان یارمەتیان دا و بە نانخواردنی ئێوارە بانگیان کرد. نانی لەگەڵیاندا خوارد. دوایی لیژنەی پزیشکی لەمەیان کرد، کە پێشێلی یاسای کردووە، کە پێویست بوو لە پێشا پشکنینی پزیشکیان بۆ بکردایە. وەکو خۆی دەیگێڕێتەوە، کە گەیشتبۆوە سەر زەوی. کەچی روانگەی چاودێری لەسەر زەویدا، وایاندەزانی کە هێشتا هەر لە خولگەی زەویم و بە دەوری زەویدا دەسووڕێمەوە و نەگەڕاومەتەوە بۆ سەر زەوی.

لەو ڕۆژەوە (ڤالەنتینا تریشکۆڤا) بە (پاڵەوانی یەکیەتی سۆڤیەت) ناوی دەبەن.
(ڤالەنتینا فلادیمیرۆفنا تریشکۆڤا) لە ڕۆژی (٦/ ئادار/ ١٩٣٧) دا، لە گوندێکی بچووک کە ناوی (بەلشویا ماسلینیکۆڤا) یە، دەکەوێتە سەر رووباری (ڤۆڵگا)، سەر بە هەرێمی (یارۆسلاڤل) ە، کە (٢٧٠) کیلۆمەتر لە باکووری ڕۆژهەڵاتی (مۆسکۆ) ی پایتەختی رووسیایە، لە خێزانێکی جووتیار لەدایکبووە. ڤالەنتینا دووەمین منداڵی خێزانەکەیەتی، دوو خوشک و برایەکن. باوکی ناوی (فلادیمەر تریشکۆڤا) یە. لە پێشا جووتیار بوو، تراکتەری کشتوکاڵی لێدەخوڕی. لە کاتی جەنگی جیهانی دووەمدا، بە بەرگری لە وڵاتەکەی، بوو بە شوفێری زرێپۆشی جەنگی، لە سوپای یەکێتی سۆڤیەت. لە شەڕەدا لە لایەن نازییەکانەوە کوژرا. بە پاڵەوانێکی سۆڤیەت هەژمارکرا. ئەو کاتە تەمەنی ڤالەنتینا دوو ساڵان بوو. بەخێوکردن و دابینکردنی بژێوی ژیانی خێزانەکەیان، کەوتە ئەستۆی دایکی کە ناوی (ئیلینا فیودورۆفنا تریشکۆڤا) یە. بە دۆزینەوەی کارێک باریان کرد بۆ شاری (یارۆسلاڤل).
دایکی لە کارگەی چنینی قوماشدا کاری دەستکەوت. ڤالەنتینا لە تەمەنی (٨) یان (٩) ساڵیدا، لە ساڵی (١٩٤٥) دا، چووە قوتابخانە. قوتابییەکی زۆر زیرەک و لێهاتوو بوو. لە ساڵی (١٩٥٤) دا، لە تەمەنی (١٧) ساڵیدا، خوێندنی تەواوکرد.
ماوەیەک شۆفێری تراکتەر بوو. بە ماوەیەکیش لە کارگەیەکی دروستکردنی تایەی ئۆتۆمبێل کاری کرد. دوایی لەگەڵ دایکیدا، لە هەمان کارگەی چنیندا کاری دەکرد.

ڤالێنتینا ئارەزوومەندی خۆهەڵدان بە پەڕەشوت بوو. بۆیە چووە یانەیەکی راهێنانی ئاسمانی لە شارەکەیدا، بۆ خۆهەڵدان بە پەڕەشوت. لەو یانەیەدا مەشق و راهێنانی دەکرد. لە رۆژی (٢١/ مایۆ/ ١٩٥٩) دا، کە تەمەنی (٢٢) ساڵ بوو، بۆ یەکەم جار لە فڕۆکەیەکی پەڕەشوت هەڵداندا، بە پەڕەشوت خۆی هەڵدایە ئاسمان و بە سەرکەوتوویی لەسەر زەویدا نیشتەوە. لەو رۆژەوە ترسی شکا لە ساڵی (١٩٥٥) تا ساڵی (١٩٦٠)، (٩٠) جار بە پەڕەشوت لەناو فڕۆکەوە خۆی هەڵدایە ئاسمان. وەکو پاڵەوانێکی پەڕەشوت ناوبانگی دەرکرد. بەڵام هێشتا لە کارگەی چنیندا کاری دەکرد. بە ئێواران دەوامی کۆلیژی دەکرد، تا لە ساڵی (١٩٦٠) دا، بڕوانامەی بەکالۆریۆسی لە کۆلێژی پیشەسازیی سووکەکاندا وەرگرت. لە ساڵی (١٩٦٠ـ ١٩٦١) سکرتێری یەکێتی لاوانی شیوعی بوو لە (یارۆسلاڤل). لە ساڵی (١٩٦٢) دا، بوو بە ئەندامی حیزبی شیوعی.
بەهۆی ناوبانگ دەرکردنی لە خۆهەڵدان بە پەڕەشوت، لە ئەکادیمیای (زۆکۆڤسکی) ی هێزی ئاسمانی جەنگی سۆڤیەتدا وەرگیرا، بۆ خوێندن و مەشقکردن لە بەشی راهێنانی کەشتیوانانی ئاسمانی سۆڤیەتی.
ڤالێنتینا لە (١٩٦٩) دا بە سەرکەوتووی و بە پلەی (نایاب) تەواوی کرد. وەکو ئەندازیارێکی بۆشایی ئاسمان، پلەی ئەفسەری (مولازم) یان پێیدا. دواییش لە ساڵی (١٩٧٧) دا، لە دوای پێشکەشکردنی زیاتر لە پێنجا لێکۆڵینەوە و باسی زانیاری، بڕوانامەی (دکتۆرا) ی، لە زانیاری ئەندازیاری تەکنەلۆژیادا وەرگرت.
رکەبەریەتییەکی توند لە نێوان ئەمریکا و سۆڤیەتدا، لە بواری باڵادەستی ئاسمانگەڕیدا هەبوو. بە تایبەتیش دوای گەشتەکەی (یوری گاگارین) لە ساڵی (١٩٦١) دا، کە بە یەکەم جار بە دەوری زەویدا سووڕایەوە. ئەمریکا تووشی شۆک و ترس بوو. (نیکۆڵای کامانین) کە بەڕێوەبەری راهێنانی کەشتیوانە ئاسمانییەکانی یەکێتی سۆڤیەت بوو. لە میدیاکانی ئەمریکاوە، ئەوەی زانی کە فڕۆکەوانی ئەمەریکی مەشق و راهێنان بە ژنان دەکەن، بۆ ئەوەی ببن بە کەشتیوانی ئاسمانی.
نیکۆڵای لە بیرەوەرییەکانیدا نووسیوەتی و دەڵێت:" ناکرێت رێ بەوە بدەین، کە یەکەم کەشتیوانی ئاسمانی ژن ئەمریکی بێت، ئەمە دەبێتە لەمەکردن بە هەستی نیشتمانی ژنانی سۆڤیەت" لە دوای چەندین تاقیکردنەوەی قورس و پشکنینی وردی جەستەیی و دەروونی بە چوار ژنی رووسی بۆ گەشتێکی ئاسمانی کە ژنێک بنێرن، لەم چوار ژنە پاڵێوراوە، لەبەر چەندین خەسڵەت و مەرجی پێویست،

ڤالێنتینا تریشکۆڤایان هەڵبژارد.
ڤالێنتینا تریشکۆڤا کە لە ساڵی (١٩٦٣) دا، کە چووە ناو کەشتی (فۆستۆک ـ ٦) بۆ هەڵدانی بەرەو ئاسمان، دەیزانی کە گەشتەکەی زۆر ئاسان نییە و چارەنووسسازە. بەڵام گەشبین و متمانەبەخۆ بوو، وتی:"ئەی ئاسمان شەبقەکەت لەسەر داکەنە.. وا من بەرەو لات دێم" گەرچی لە سووڕانەوەی بە دەوری زەویدا، تووشی ئەڵەجدان و رشانەوە بوو، بەڵام خۆڕاگربوو. دوای سەرکەوتن و گەڕانەوەی بۆ سەر زەوی، چێژ و خۆشی و خۆشەویستی گەشتەکەی زیاتر لا شیرین بوو، وتی:" هەرکەسێک کاتێک لە بۆشایی دەرەوەدا بەسەرببات، بە درێژایی ژیانی خۆشی دەوێت. خەونی منداڵییم لە ئاسماندا هێنایەدی" ئەم سەرکەوتنە مەزنەی تریشکۆڤا، بوو بە مایەی شانازی بۆ رووسیا و بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی، بە تایبەتیش بۆ ژنان. ڤالێنتینا تریشکۆڤا بە کرداری سەلماندی، کە لە هەموو بوارەکاندا، تواناکانی ژنان لە تواناکانی پیاوان کەمتر نین. ئەو کارانەی بە پیاوان دەکرێن، بە ژنانیش دەکرێن. پیاوان و ژنان تەواوکەری یەکترین.
ڤالێنتینا دەڵێت:" ئەستەمە کە باڵندە بە یەک باڵ بفڕی.. گەشتە ئاسمانییەکانی مرۆڤیش بەبێ بەشداری چالاکی ژنان، پێشناکەون"
ڤالێنتینا دەشڵێت:" ئێمە لەبەردەم گەڕانەوە بۆ سەر مانگ و دۆزینەوەی هەسارەکان داین، ئێمە رووبەڕووی مەریخ دەبینەوە، لەو بڕوایەدام، کە مەریخ لە پیاوان نابوورێت، گەر ژنان لەناو تیمەکانیاندا نەبن" ئێمە داوایەکی روون و ئاشکرای تریشکۆڤایە، کە پێویستە ژنان پەراوێز نەکرێن و لە گەشتە ئاسمانییەکان و دۆزینەوەی هەسارەکاندا بەشداربن.
ڤالێنتینا تریشکۆڤا خەون بە هەسارەی (مەریخ) ەوە دەبینێت و بە جوانترین هەسارەی دەزانێت. لە ساڵی (٢٠٠٧) دا، لە یادی جەژنی لەدایکبوونیدا، کە ڤلادیمێر پۆتین سەرۆکی رووسیا، ئامادەی بوو، وتی:" گەر پارەم ببوایە، حەزدەکەم گەشتێک بۆ سەر مەریخ بکەم.. گەرچی لەو بڕوایەشدام کە چوونە سەر مەریخ گەڕانەوەی نییە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، ئامادەم گەر بمنێرن بۆ سەر مەریخ" وتیشی:"مەریخ هەسارە جوانەکەمە، بەڵام سنووری ئادەمیزادیش دەزانم.. بەلای ئێمەوە هێشتا خەونە"
لە ساڵی (٢٠١٥) دا، کە کەشتی (فۆستۆک ـ ٦) ئەو کەشتییەی ڤالێنتینا پێی چوو بۆ بۆشایی ئاسمان و بە دەوری زەویدا پێی سووڕایەوە، لەگەڵ چەند کەشتییەکی تری ئاسمانی و چەند دەزگایەکی تری ئاسمانی رووسی بۆ نمایش کردن خرانە (مەزەخانەی

زانیاری لەندەن) ی پایتەختی بریتانیا. ڤالێنتینا تریشکۆڤا بە
کردنەوەی ئەو مەزخانەیە بانگ کرابوو، لە وتەیەکیدا بەو
بۆنەیەوە، بە خۆشەویستییەوە باسی لە کەشتییەکەی (سپەتینگ ـ ٦)
کرد و بە خۆشەویستەکەی ناوی برد و وتی:" خۆشەویستەکەم،
جوانترین و باشترین هاوڕێم، جوانترین و باشترین
هاوسەرم"

ڤالێنتینا تریشکۆڤا لە ڕۆژی (٣/ نۆڤەمبەر/١٩٦٣) دا، لەگەڵ
کەشتیوانی ئاسمانی (ئەندریان نیکۆلایق) دا، هاوسەرگیری کرد.
(نیکیتا خرۆشۆف) سەرۆکی یەکێتی سۆڤێت و سەرۆکی حیزبی
شیوعی و سەرکردە باڵاکانی حکوومەتی سۆڤێت لە (مۆسکۆ) دا،
ئامادەی ئاهەنگەکەیان بوون. لە (٨ / یەنیەر/ ١٩٦٤) کچەکیان
بوو، بە ناوی دایکییەوە ناوی نا (ئیلینا). تەنیا کچە لە
جیهاندا کە دایک و باوکی کەشتیوانی ئاسمانی بن. لە ساڵی
(١٩٨٢) دا، ڤالێنتینا و ئەندریان نیکۆلایق لەیەک جیابوونەوە.

ڤالێنتینا بۆ جاری دووەم لەگەڵ لیوای پزیشکی، دکتۆر
(یولی شابۆشنیکۆق) کە بەڕێوەبەری پەیمانگای نەشتەرگەری
بوو، هاوسەرگیری کرد. پێکەوە ژیان تا لە ساڵی (١٩٩٩) دا،
یولی هاوسەری کۆچی دوایی کرد.

ڤالێنتیا لە ساڵی (١٩٦٩) دا وەک ڕاهێنەر و مەشقپێکەر لە
بەرنامەی ئاسمانی یەکێتی سۆڤێتدا مایەوە. ڕاهێنانی بە
کەشتیوانە ئاسمانییەکان دەکرد. وەکو ئەندازیارێکی
تەکنەلۆژی ئاسمانی لە سوپای یەکێتی سۆڤێتدا،
درێژەی بە خزمەتکردنی وڵاتەکەی دا. لە ساڵی (١٩٩٧) دا
پلەی (لیوا) ی سەربازی لە سوپای سۆڤێتدا وەرگرت.
بەڵام جارێکی کە نەچووە بۆ ئاسمان.

ڤالێنتینا تریشکۆڤا، ئەندامێکی چالاک و باڵای حیزبی شیوعی
سۆڤێتی بوو، لە ساڵانی (١٩٦٩ـ ١٩٩١) ئەندامی ناوەندیی
حیزبی شیوعی رووسیا بوو. گەلی پلە و پایەی سیاسی جیاوازی
وەرگرت، لەوانەش لە ساڵی (١٩٧٤ـ ١٩٨٩) ئەندامی
ئەنجوومەنی باڵای یەکێتی سۆڤێت بوو، کە دوایی
(هەڵوەشێنرایەوە). ئەندامی ئەنجوومەنی ئاشتی
جیهانیش.

لە (١٩٨٧ـ ١٩٩٢) سەرۆکی فیدراسیۆنی کۆمەڵەکانی
هاوڕێتی و پەیوەندی ڕۆشنبیری بوو لەگەڵ وڵاتانی بیانی
لە جیهاندا.

ڤالێنتینا تا ئەمڕۆش، وەکو چالاکوانێکی باڵای سیاسی
ماوەتەوە. کەسایەتی و ڕێز و پێگەیەکی تایبەتی خۆجێی و

نیودەوڵەتی هەیە.
ساڵی (١٩٨٩) بوو بە نوێنەری هەرێمی (یاروسلاڤل ئۆبلاست). لە ساڵی (٢٠١١) دا، وەکو نوێنەری پارتی رووسیای یەکگرتوو بوو بە ئەندامی ئەنجوومەنی دۆمای نیشتمانی.
لە ساڵی (٢٠١٦) دا، دووبارە هەڵیان بژاردەوە.
لە ساڵی (١٩٦٨– ١٩٨٧) سەرۆکی لیژنەی ژنانی سۆڤیەت بوو، لە ئەنجوومەنی باڵای یەکێتی سۆڤیەتدا.
لە گەڵە کۆنگرە و بۆنەی جیهانیدا وەک نوێنەری رووسیا بەشداری کردووە. گەڵێ لە وڵاتانی جیهانیش گەڕا بە ریکلام کردن بە باڵادەستی و تەکنەلۆژیای ئاسمانی رووسیا.
لە دوای (٢٠) ساڵ لە گەشتەکەی ڤالێنتینا. لە ساڵی (١٩٨٣) دا، یەکەم ژنی ئەمریکی کەشتیوانی ئاسمانی (سالی کریستین راید) لە تەمەنی (٣٣) ی ساڵیدا بە کەشتی ئاسمانی (چالینجەر) ئەمریکی، چوو بۆ بۆشایی ئاسمان و خولگەی زەوی.
بە رێکەوتیش لە دوای (٤٩) ساڵ لە گەشتەکەی ڤالێنتینا، ژنە کەشتیوانێکی چینی لە رۆژی (١٦/ یۆنیۆ/٢٠١٢) دا بە کەشتی ئاسمانی (شنتشو – ٨) چووە بۆشایی ئاسمان.
(ڤالێنتینا تریشکۆڤا) لە رۆژی (٣٠/ ئەپریل/١٩٩٧) دا، کە تەمەنی بوو بە (٦٠) ساڵ، بە بڕیاری سەرۆکی ئەو کاتەی رووسیا (بۆریس یەلتسن) خانەنشین کرا.
ئەمساڵ تەمەنی (٨٤) ساڵە، تەندروستی باشە.
زۆرن ئەو خەڵات و رێزلێنانەی کە لە رووسیا و لە وڵاتانی تری جیهاندا، پێشکەشیان بە (ڤالێنتینا تریشکۆڤا) کروون:
١– لە لایەن (نیکیتا خرۆشۆف)ی سەرۆکی یەکێتی سۆڤیەت و سکرتێری حیزبی شیوعی سۆڤیەتی، لە رۆژی (٢٢/ یۆنیۆ/ ١٩٦٣) دا، نازناوی (پاڵەوانی یەکێتی سۆڤیەت) ی پێبەخشی.
٢– لە لایەن یەکێتی سۆڤیەت و چەند وڵاتێکی تری جیهانەوە، چەندین نیشانەی ئازایی و ئافەرین و رێزلێنانی سەربازی و مەدەنییان، لە یەخەی ڤالێنتینا تریشکۆڤا هەڵواسی.
٣– لە لایەن نەتەوە یەکگرتووەکانەوە، (میدالیای ئاشتی) یان پێبەخشی.
٤– دوو جار (میدالیای لینین) ی زێڕینیان پێبەخشی.
٥– بزافی ژنانی جیهانی (سمبا) خەڵاتێکی زێڕینی بەنرخیان پێشکەش کرد.
٦– لە مانگی (ئوکتۆبەر/٢٠٠٠) دا، لە لەندەن خەڵات و نازناوی (باشترین ژنی سەدە) یان پێبەخشی.
٧– کەشتییەکی ئاسمانی سۆڤیەتی کە بەرەو مانگ ناردیان، وەکو

رێزلێنانێک بە ناوی (ڤالێنتینا تریشکۆڤا)ەوە بوو.
٨- ناوی ئەو گوندەش کە لێی لەدایکبوو، لە گوندی (بەلشویا ماسلینیکۆڤا)ەوە گۆڕیان، ناوی بووە بە گوندی (ڤالێنتینا تریشکۆڤا).
٩- ناوی یەکێک لە چاڵەکانی سەر مانگ بە ناوی (ڤالێنتینا تریشکۆڤا)ەوە ناونراوە.
١٠- لە ساڵی (١٩٦٧) دا، ئەستێرۆکەیەکیان بە ناوی (ڤالێنتینا) وە ناوە.
١١- ئەم وڵاتانەش وەکو رێزلێنانێک. میدالیای زێڕیان پێبەخشی (چیکۆسلۆڤاکیا، ڤێتنام، مەنگۆلیا) چەندین وڵاتی کەش. سەرجەم (١٢) میدالیای زێڕیان پێشکەش کرد.
١٢- لە رووسیادا، وێنەی ڤالێنتینا تریشکۆڤایان لەسەر پوولی پۆستدا داناون.
١٣- لە یادی (٥٠) ساڵەی گەشتەکەیدا، سەرۆکی رووسیا، فلادیمێر پۆتین، خەڵاتی (ئەلێکساندەر نیڤسکی) ی پێشکەش کرد.
١٤- چەندین شەقام و قوتابخانە و کۆگا و لە مۆسکۆ و لە شارەکانی تری رووسیا بە ناوی (ڤالێنتینا تریشکۆڤا) وە ناونراون.
١٥- میدالیای زێڕینی (جۆلیۆ کۆری) یان پێبەخشی.
١٦- تیپی موزیکی بەریتانی (کۆمپیوتەر) لە ساڵی (١٩٩٨) دا، گۆرانییەکیان بە ناوی (ڤالێنتینا) وە تۆمارکرد. ئەلبوومی گۆرانییەکانیشیان هەر بەم ناوەوە دەرکرد.
١٧- فلمێکی دیکۆمێنتاریان لەسەر ژیاننامەی و گەشتە ئاسمانییەکەی دەرکردووە.
١٨- بووە ئەندامی شانازی شارەوانییەکانی (١٠) لە شارە گەورەکانی جیهان.
رەزا شوان
نەرویج: ١٨/ فێبروەر/ ٢٠٢١

عەیشەگروکە .. فازیل

شـــەوڕۆ

دیسان دەرێم،
ئەوڕۆکر بەرێ سـبیانێ، وا زەینی خۆتانی بدەنێ
وەک بە پێش دەرکی مارێ هاوڕێ حەیرانێ دادەهات
بەرێ سـبیانێ،
دەرێم ڕاوەستابوو
لە دەرکی خۆشـناوان گەلەک گەلەک بە سەربڵندی
دەرێم بە پۆتینەکی چەکمە ک□یانی
بە چارۆگەکی پەنجەی عیفەتێ
هەڵڵا هەڵڵا گەرەک شیرینـن□ ل□ بەر عایشەگورێ
خودا دەیزانێ.

▪ + +

دەوجا گوتم عەیشـەگورێ
گۆبەندی ک□یان گەلەک خۆشـە
ئەوەلی مانگی دەرێ بوهاران
لە دەشـتی کاولە هاموونێ
لە ناو مێرگ و ڕەشمار و حاجیلە و بەیبوونێ
زاڵـم، تۆ چاوێ گوڕێ، با غائینی دەست ڕەش پێ نەزانێ.

▪ + +

حـەیـران دەرێـم … بـا بـە، دەرێـم حـەیـران،
گازدەکەم، دەرێم لەسیلەی دروێش خدری
ئەمن لۆیە گەلەک سەردارێ وا گورج و گۆر و چاو بە کلی گەردن کۆییمە
دەریم لە سیلەی دەروێش خدری
ئەمن دەچمە سەر گردی میرسەیدی حاجی تۆفیقی
دەڕۆمەوە ئەشکەوتی ئاوەگردی خۆمان
ئەوا لە گێی منی خانەوێرانێ
گەلەک گەلەک خۆش دێ
دەنگی قازو قورینـگان
لەگەڵ لاوکی هاوڕێیان
بۆیە عەیشـەگور دەرێ
بریا من باجگر و خەنجەرچینەی سەنگەران بوومایە
هەموو فەسلێ دەری بوهاران
برام لە دەرکی قیسەری

لە پانکی سەر سەرایە
لە کلکەی چنارۆکی بڵباسان
لە جووتە مەرقەدی
باپیر فەقێ ئەحمەدی و
شێخی جامی
برا ئەمن دەرێم لە پیرە هەولێرێم.

▪ + +

حەیران دەرێم … بابە، دەرێم حەیران
چەندی گازدەکەم و گازدەکەم
دەرێم گورێ، شۆڕەگورێ
دەتۆ سەری خۆتم لۆ برندکە گەردەنێ
خەریتە و فیشەکدان دێنەدەرێ
ئەمن سوندەکم خواردیە
لەپاش بەژنی گەڵەگەت و
قەدو دەمانچەی کاکە محەمەدی
لەدنیایە چیدی ناکەم سەفەرێ.

▪ + +

حەیران دەرێم … بابە، دەرێم حەیران
سەرێ من چەند دێشی
دری منی بەخانەوێرانێ بە لێوەلێوە
ئەمن هەموو فەسڵی بوهاران
بۆخۆم دێمە دەوری تۆپزاوا و هەرمۆتەی خارە سێوە
چیبکەم گروکە و حاجیلە و بەیبوون
هەمووی هەستاینە پێوە
جانگۆ نازانن س□ ب□بارەت بە چاوێ بەژنی بڵند و
قەد ودەمانچەی محەمەدی
در منی خانەوێرانێ گەلەک پەشێوە.

▪ + +

حەیران دەرێم … بابە، دەرێم حەیران
دەوڕۆکە بەری ئێوارێ عایشەگور دەرێتە
هاوڕێ حەمەلاوە
ئەتو سەرێ چەند سارا نە شاری قۆچە شامێت
کووتاوە
مارت وێران بی
خەناوکەی بە مۆری و مەرجانت لەمن چاوە
حەمەلاو دەڵێ
توخوا دایە

سەبرم لێبگرە تا جارێ دەچمە وراتی قۆچە شامێ
دەمانچەی لە قەدان دەفرۆشم لۆت
دەدەم بە سوورە مەرجانێ
قیرسی خەنجەری دەبانیم دەفرۆشم
لۆت دەدەم بە قەنەفرێ
عەیشەگور دەرێ
وەی چاوی دایکت کۆربی، ئەمن نامەوێ
ڕەبی لێم بەمیرات بی مۆری و مەرجان
قەنەفر بە کفنم داکرێ.
▪ + +
حـەیـران دەرێـم … بابـە، دەرێـم حـەیـران
حەمەلاو دەرێ
گەر سەر سەفینی بەسەر مارە دیاناندا دەڕوانێ
دەمگۆتە بەژنێ شینبۆوەی بەدارو شوولکی جەلادانی
دائیرەی ئەمنی هەولێرێ
دەبێ قەفی زنجیران بپچڕینم
لە زیندانێ بەعسیان وەدەرێنم دایە عەیشەگورێ
دەتۆ وەرە ئەوجا هاوین گەلەک گەرمایە
لەبۆ خۆمان ئەمن کەپرەکی
لۆتو دەکەم لەسەری کۆسارێ.
▪ + +
حـەیـران دەرێـم … بابـە، دەرێـم حـەیـران
حەمەلاو دەرێ
بناغەی کەپرێ دادەنێم لە سۆتکەی
دیواری دەکەم بە قەنەفرێ
کاریتەی داوێمی لە باسکی خۆم و ڕۆستەم و بەشدارێ
سەری دەگرم بە چەکووشی خۆم و داسی سەپانێ
خۆرەئاوی دەکەم بە سوورمەی بن پێی کاوێسی
مارنجی دەکەم بەخاسە ڕەنگی سۆڕاوێ
دەیرشێنم بە گوروای بن بسکی فریشتە نازدارێ
ئەوجا شەوێ
لە سێ بارێ نیوەشەوێ
دەستی بەژنی ئەوی شۆڕە شەهیدی دەگرم
دەیبەمە ناو کەپرە سوورێ، شەوبای شەوانی لێدا
چاوەکەم بۆنی بڕوا
بەسەر وراتی کۆیە و هەولێرێ
حەیران،

لە خۆم در کزێ
بەژن برینداری سەرە نێزێ
ئەمن هەموو فەسڵی بوهاران
ل□ بۆخۆم ببام ئێشکچی
مارەکەی عەێشەگرۆکێ
لە پێش و پشتی سەر تەمتومانێ
لە زارکی باواجی
نەوەڵڵا لە سەر هەیبە سوڵتانێ
حەیران دەرێم
لە لوانی کانی سۆرکێ
لە سپیلکی گردە سپیانێ
هەروا دێنە خوار
بسکشۆری ک□یان و
چاوبەڵەکی کافرۆشیان
فەسلەکی دەرێم هاوینە لەسەری کۆساری
لەسەر کانی کانیە قەرە و ئۆمەرخوچانی
بە دەستەکی تارای سوور هەڵدەدەن و
بە دەستەکی ئاڵای کوردستانێ
لەسەر گڵکۆلەی عەیشەگروکەی
شێرەژنێ
شۆڕەژنێ
ک□ی□ژنێ
خانزادی شەڵال خوێنی زیندانێ.

٦ / ٢ / ٢٠٢١ دوبلن