هـارتلانـد ئـةلايةنـس بؤ ثيَداويستى مرؤيى و مافى مرؤظ
Heartland Alliance for Human Needs & Human Rights

مةلَبةندى رِاهيَنان و ضارةسةركردنى زةبرى دةروونى
و
زانكؤى جؤنز هؤبكنزى ولآتة يةكطرتوةكانى ئةمريكا

ضارةسةري بةرةوثيَشبردنى هزري - نمونةى كوردستان

ثةيرِةونامةى ضارةسةركردن

Cognitive Processing Therapy (CPT)

Treatment Manual

Ph.D. ،Debra L. Kaysen
زانكؤي واشنطتؤن، زانستةكانى رةوشت و ثزيشكى دةروونى

Ph.D. ،Kristen Lindgren
زانكؤي ريض مؤند، بةشي زانستى دةرونى

Debra Kaysen،
1100 NE 45th Street، Suite 300
Seattle، WA 98105
dkaysen@u.washington.edu

مارتى 2009

ناوةرِؤك

(بةشي 1) : ثيَشةكي ضارةسةري بةرةو ثيَشبردنى هزري (سي ثي تي).. 4
ئةو تيؤرةى لة ثشت سي ثي تي داية... 4

ثي تى ئيَس دى و ئةو طرفتانةي بةهؤي ئةشكةنجةوة دروست دةبن و بيَضارةن 4
ثرسياركردنى باش لةناو سي ثي تى دا 6
ثيَكهاتنى سةرةكى سةردانةكان 8
جةرط سوتان (لة دةست ضووني كةسيَكي نزيك) 8
ئاين 9
رووداوي سيَكس 10
(بةشي 2) سي ثي تي: دانيشتناكان يةك لة دواي يةك 12
دانيشتني 1: 13
دانيشتني 1 : قؤناغى ثيَشةكى و هوشياري كردن 14
ئامانجةكانى دانيشتني 1 بريتين لة : 14
روونكردنةوةكانى ضارةساز بؤ نةخؤشةكة 14
1.ئةشكةنجةو طيروطرفتةكان 14
2.ضاكبونةوةى سروشتى و طيرخواردن 15
3. واتاي رووداوةكانى زةبري دةرووني 15
4. جؤرةكانى سؤز 16
ضاوثياخشاندنةوةى كورتى زةبراوي ترين رووداوى زةبرى دةرونى 17
هؤي بنضينةيي ضارةسةركردن 18
ثيَشبينيكردني خؤلادان و زيادكردنى بةشداريبوون لة ضارةسةركردن 19
ديمةنى طشتى ضارةسةركردنةكة 20
يةكةم نوسراوى كارتيَكردنى زةبرى دةروونى 20
ئةركى مالَ 21
ثرسيار دةربارةى كاردانةوةي نةخؤشةكة بةرامبةر سةردانةكة بكة 21
كورتةى دانيشتني 2: واتاي رووداوةكة 21
دانيشتني 2 : واتاي رووداوةكة 23
ئامانجةكانى دانيشتني 2 بريتين لة : 23
خويَندنةوةى نوسراوى كارتيَكردنى ئةشكةنجة لةلايةن نةخؤشةكةوة 23
واتاي نوسراوى كارتيَكردنى ئةشكةنجة 24
ثةيوةندي نيَوان رووداوةكان، بيركردنةوةكان هةروةها سؤزةكان 25
ثيَشةكي يةك بؤ فؤرمةكانى A-B-C 27
راسثاردنى ئةركى مالَ بؤ دانيشتني 3 27
كورتةى دانيشتني 3 : دةست نيشان كردني بيركردنةوةكان و سؤزةكان 30
دانيشتني 3 : دةست نيشان كردني بيركردنةوةكان و سؤزةكان 31
ئامانجةكانى دانيشتني 3 بريتين لة: 31
ضاوثياخشاندنةوةي فؤرمى A-B-C ثةيوةنديدار بة زةبرى دةروونى 32
ثيَشةكى بؤ يادةوةري زةبرى دةروونى 34
راسثاردنى ئةركى مال 35
كورتةى دانيشتني 4: هيَنانة بيري رووداوى زةبري دةرونى 36
دانيشتني 4: بيرهاتنةوةي زةبرى دةروونى 38
خويَندنةوةى يادةوةري تةواوى زةبرى دةروونى بة سؤزةوة لةلايةن نةخؤشةكة 38
دؤزينةوةى خالَي طيرخواردن 40
خالَي طير خواردن دةربارةى لؤمةى خود بة بةكار هيَنانى ثرسياركردنى كراوة 40
جياوازى لةنيَوان ليَثرسراويَتى و لؤمة 42
روونكردنةوةيةك لةسةر تاوانكردن 43
راسثاردنى ئةركى مالَ 44
كورتةى سةردانى 5 : بيرةوةرى دووةمى زةبرى دةروونى 45

سةردانى 5 : دةستنيشان كردني خالَةكاني طيرخواردن 47
ئامانجةكانى دانيشتني 5 بريتين لة:- 47
نةخؤشةكة نوسراوى تايبةت بة بيرةوةرى دووةمى زةبرة دةروونييةكة دةخويَنيَتةوة لةطةلأ جةخت كردنةسةر جياوازى نيَوان يةكةم جارو و دووةم جار. 47
طؤرينى طريمانة و ئةنجامةكان بةجةخت كردنة سةر لؤمةكردنى خود 47
ناساندن و ثيَشةكي بؤ فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة 48
ثيَدانى ئةركى مالَةوة 49
ثيَدانى ئةركى مالَةوة بؤ ئةوانةى كة نةخويَندةوارن. 49
فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة 50
فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة (نمونة) 50
كورتةى سةردانى 6: ثرسيارةكانى بيركردنةوة 51
سةردانى 6 : ثرسيارةكانى رووبةرووبونةوة 53
ئامانجةكانى سةردانى 6 53
ثياضوونةوةى فؤرمى ثرسيارةكاني بيركردنةوة 54
طؤران لة رةفتارى ضارةسازدا 55
ناساندنى شيَوازةكانى بيركردنةوة 56
ثيَدانى ئةركى مالَةوة 56
فؤرمى شيَوازةكانى بيركردنةوة 57
فؤرمى شيَوازةكانى بيركردنةوة (نمونة- 1) 58
فؤرمى شيَوازةكانى بيركردنةوة (نمونة-2) 59
كورتةى سةردانى 7: شيَوازةكانى بيركردنةوة 61
سةردانى 7: شيَوازةكانى بيركردنةوةى ئالَؤز 63
ئامانجةكانى سةردانةكة بريتين لة: 63
ثياضوونةوة بة شيَوازةكانى بيركردنةوة بؤ خالَة طيرخواردنةكانى زةبرة دةرونييةكة. 63
ناساندنى فؤرمى طؤرِانى بيروراو و هةستةكان لةطةلأ نمونةى زةبرى دةروونيدا. 64
ناساندنى بابةتى سةلامةتى خود و كةسانى تر 64
جياكردنةوةى كردارةكانى سةلامةتى راستةقينة لة دووركةوتنةوة لةسةر بنةماى ترس 65
ثيَدانى ئةركى مالَةوة 66
بابةتى سةلامةتى 66
فؤرمي طؤرِانكاري بيرورا و هةستةكان 70
كورتةى سةردانى 8 : بابةتى سةلامةتى 70
سةردانى 8: بابةتى سةلامةتى 73
ضاوخشاندنةوة بة فؤرمى طؤرانى بيروراو هةستةكاندا بةمةبةستى خستنةرووى خالَة طيرخواردنةكانى بابةتى سةلامةتى. 73
كاركردن لةسةر خالَةطيرخواردنةكان و ثيَكهيَنانى بيرؤكةى نوىَ و هاوسةنطتر لة ريَطةى بةكارهيَنانى فؤرمى طؤرانى بيروا و هةستةكان. 73
ناساندنى بابةتى سةلامةتى سةبارةت بة خود و كةسانى تر 75
ئةركى ثراكتيزةكردن 76
بابةتى متمانة 76
كورتةى سةردانى 9 كيَشةكانى متمانة 80
3-باسكردنى ئةو كيَشانةى كة لةوانةية سةرهةلَبدةن لةئةنجامى خالَةكانيى طيرخواردنى تايبةت بة متمانةوة. (15 خولةك) 80
4--ناساندنى خالَى سيَيةم لة ثيَنج بابةتةكة : هيَز/ جلَةوى تايبةت بة خود يان كةسانى تر (10 خولةك) 81
سةردانى 9 : كيَشةكانى متمانة 82
ئامانجةكانى سةردانى 9 بريتين لة: 82
باسكردنى ئةو كيَشانةى كة دةردةكةون لة خالَةكانيى طيرخواردنى تايبةت بة متمانة: 82
ناساندنى بابةتى هيَز / جلَةوى ثةيوةنديدار بة خود و كةسانى ترةوة 85
ئةركى ممارةسةكردن 85

بابەتی هێز / کۆنترۆڵ 87
کورتەی سەردانی 10: بابەتەکانی هێز / جڵەو 90
2. بە فۆرمی طۆرانکاری بیروراو و هەستەکاندا بضۆرەوة بۆ دەست نیشانکردنی خاڵی طیرخواردنی تایبەت بە هێز / جڵەو (20 خولەك). 90
3. خاڵی ضوارەم لە ناوضەکانی کێشة بناسێنة: ریزی ئەو بابەتانة بطرة کة ثەیوەندییان بە خود و کەسانی ترەوة هەیة. (15 خولەك) 90
4. ثێدانی ئەرکی ماڵەوة (5 خولەك) 90
سەردانی 10 : بابەتەکانی هێز / جڵەو 91
ئامانجەکانی سەردانەکة بریتین لە: 91
ثەیوەندی نێوان هێز/ جڵ َ◌ەو و لۆمەکردنی خود 91
ناساندنی بابەتی رێزطرتن 93
ثێدانی ئەرکی ماڵەوة 93
بابەتی رێزطرتن 94
کورتەی سەردانی 11: کێشەکانی رێز 97
سەردانی 11: کێشەکانی رێزلێنان 97
ئامانجەکانی سەردانی 11 بریتین لە: 97
دەست نیشان کردني کێشەکانی رێزلێنان و طریمانەکیەکان 98
کێشەکانی بایەخ ثێدانی ثەیوەندي دار بە خود و کەسانی تر 101
ثێراسثاردنی ئەرکی ماڵ 101
بابەتی کێشەکانی بایەخ دان 103
کورتەی سەردانی 12: کێشەکانی بایەخ ثێدان هەروەها واتاي رووداوەکة 107
سەردانی 12: کێشەکانی بایەخ ثێدان هەروەها واتاي رووداوەکة 108
ئامانجەکانی سەردانی 12 بریتین لە: 108
دەستنیشان کردني طریمانەکیەکان و کێشەکانی بایەخ ثێدان 108
خوێندنەوەی نوسراوی نوێي کارتێکردنی زەبري دەروونی لەلایەن نەخۆشەکة 109
ضاو ثیاخشاندنەوەی کۆرسي ضارەسەرکردن و ثێشکەوتنی نەخۆشەکة 110
ئامانجی ئایندەي نەخۆشەکة 110

(بةشي 1) : ثيَشةكي ضارةسةري بةرةو ثيَشبردنى هزري (سي ثي تي)

> ضارةسةري بةرةو ثيَشبردنى هزري لة 12 دانيشتن ثيَك ديَت هةروةها زؤر كاريطةرة بؤ ئةو نةخؤشية دةرونيانةي لةئةنجامى رووداو زةبرة دةروونيةكان و نةخؤشيةكانى تري دةرونى دروست بوون. ئيَمة بةسةركةوتوويي سي ثي تي مان بةكارهيَناوة لةطةلَ رووداوى زةبري دةرونى وةك لاقة، توندو تيذي خيَزاني، شةري سةربازي هةروةها ئةشكةنجة. ئةم ثةيرةو نامةية طؤرانكاري لة ضارةسةركردنةكةدا بةدريَذايي كات دروست كردووة هةروةها ثيَشنياري زؤري بةدريَذايي ئةزمونى كلينيكى خؤي بؤ نزيكةي بيست سالَ لةطةلَ ئةم ضارةسةر كردنةدا خستؤتة بةر ضاو.

ئةو تيؤرةى لة ثشت سي ثي تي داية

- تيؤري ثرؤسةى سؤزى ثي تي ئيَس دي

سي ثي تى طرنطى دةدات بة ضؤنيةتى بيركردنةوةى كةسيَك ، كة رووداوى زةبري بةسةر هاتووة، لة روداني زةبرةكة و ضؤنيةتي هةولَداني نةخؤشةكة بؤ زالَ بوون بةسةر ئةوةى كة رووي داوة. ماوةيةكى زؤر دواى روودانى رووداوي زةبرة كة ئةوا هةر بيرخةرةوةيةكى ئةو رووداوانة بةردةوام نةخؤشةكة دةترسيَنيَت. ئةمة وايان ليَدةكات هةولَ بدةن لةم بيرخةرةوانة دور بكةونةوة(تووشى خؤلادان دةبن). ئةم خؤلادانة كاردةكاتة سةر ذيانى نةخؤشةكة هةروةها لةخؤياندا دةبن بة طيروطرفت. بؤنمونة، دةشيَ نةخؤشةكة لة خةلَكى تر دووربكةويَتةوة بؤ ئةوةى بير لة زةبرةكة نةكاتةوة. بةوةش نةخؤشةكة طؤشةطير ئةبيَت. بة ووتةيةكى تر، لةوانةية بيرخةرةوةى زةبرةكة نةخؤشةكة بخاتة ترسةوة. لةبةر ئةوة نةخؤشةكة هةولَ دةدات لةو بيرخةرةوانة دوور بكةويَتةوة (خؤلابدات). ئةمة ئةبيَتة هؤي نيشانةى خؤلادان بةهؤي نةخؤشي تةنطذةى ثاش زةبرى دةرونى (ثي تى ئيَس دي) هةروةها لةوانةية بةرةو خةمؤكى بروات. بةطويَرةى تيؤري سي ثي تى، ئةطةر نةخؤشةكة بير لة رووداوى زةبر (ئةشكةنجة)ى دةرونى بكةنةوة لة ذينطةيةكى سةلامةتدا هةروةها ئةطةر بةبةر دةوامى (زؤر بةى جار) بيري ليَ بكةنةوة ئةوا كةمتر ترساو دةبن. لةبةر ئةوةى كةمتر ترساو دةبن نةخؤشةكان كةمتر تووشي خؤلادان دةبن (ئةوةندة زؤر دوور ناكةونةوة).

ثي تى ئيَس دى و ئةو طرفتانةي بةهؤي ئةشكةنجةوة دروست دةبن و بيَضارةن

- نيشانةكانى ثي تي ئيَس دي

نيشانةكانى نةخؤشي ثي تى ئيَس دى بةطشتى دةردةكةويَت دةست بةجيَ دواي رووداويَكى زؤر توندوتيذي زةبرى دةروونى هةروةها ضاك بونةوة لة بارودؤخى ئاساييدا ضةند مانطيَكى ثيَ دةضيَت. هةروةها ئةمة راستة بؤ كيَشةي ثةيوةنديدار بة ئةشكةنجة. ئيَمة ثيَمان زؤر باشة بير لةم كيَشانة بكةينةوة وةك ضاكبونةوة كة راوةستيَنرابيَت يان ثضريَندرابيَت. ثيَويستة ضارةساز دياري بكات ضي ضاكبونةوة ئاساييةكةى وةستاندوة يان بضراندوة . بؤ نمونة رةنطة نةخؤشةكة باسي رووداوةكة بوَ

كةس نةكات ضونكة ئةو لؤمةى خؤي دةكات، كة "ريَطةى" بةخؤيداوة رووداوةكة رووبدات هةروةها ئةو ئةوةندة شةرمةزا رو سةرشؤر كراوة، كة ثيَي واية خةلَكى تريش لؤمةى دةكةن. نمونةيةكي تر، رةنطة نةخؤشيَك شتيَكي زؤر ترسناكى بينيبيَت، كة هةركاتيَك دةخةويَت خةوي ثيَوة دةبينيَت و لةناو عارةقى سارد دا خةبةري دةبيَتةوة. بؤ ئةوةى خةوي ليَ بكةويَت مةى زؤر دةخواتةوة. لة نمونةي سيَيةمدا، نةخؤشةكة لةوبروايةداية كة دووبارة دةبيَتةوة بة قوربانى لةبةر ئةوة جاريَكى تر ناضيَتة دةرةوة هةروةها سنوريَكى زؤر بؤ ضالاكيةكانى و ثةيوةنديةكانى دادةنيَت. لة نمونةيةكي تردا كة خةلَكى تر تيايدا كوذراون ، نةخؤشةكة هةست بة خةتا دةكات و زؤرجار بير لةوة دةكاتةوة كة بؤضي ئةو رزطاري بوة بةلأم كةسانى تر كوذراون. نةخؤشةكة هةست بة بيَ بةهايي و خةتا دةكات هةركاتيَك ثيَدةكةنيَت يان خؤشي لة شتيَك ببينيَت. لةهةموو ئةم حالَةتانةدا بيركردنةوة يان خؤلادان (خؤلادان) ريَطة لة ثرؤسةكردنى سؤز و ثيَكهيَنانةوةى هزرى دةطريَت. دةبيَت بزانديَت ضةنديَك قورباني ئةشكةنجة هةية، ئةوةندة نمونةى جياوازى ئةو شتانة هةية كة ضاكردنةوة رادةوستيَنيَت.

هةنديَك سؤز وةك ترس، تورةيي، يان خةم لةوانةية راستةوخؤ لة ئةنجامى زةبرةكةوة بيَت ***(سؤزى سروشتى)*** ضونكة رووداوةكة مةترسيداربووة ، بةدطؤ بووة هةروةها/يان بووةتة هؤي لةكيس ضونى كةسي خؤشةويست و نزيك. ***سؤزى دروستكراو*** لةئةنجامى ضؤنيةتى بيركردنةوةى نةخؤشةكة (يان ليَكدانةوةى) دةربارةى نةخؤشةكةية (بيركردنةوة دةربارةي خؤي).

بؤ نمونة ئةطةر كةسيَك لةلايةن كةسيَكى ترةوة ثةلامار بدريَت ئةوا لةوانةية مةترسي بارودؤخةكة وا لة و كةسة بكات هةلَ بيَت (كاردانةوةيةكى باوى بايؤلؤجيية، كة لةوانةية رووبدات كاتيَك كةسيَك لة مةترسيداية) هةروةها لةوانةية ئةو كةسة هةست بة توورةيي يان ترس بكات***(سؤزى سروشتى)***. بةلامَ، ئةطةر دواى زةبرةكة نةخؤشةكة لؤمةى خؤي كرد بةرامبةر ثةلامارةكة ئةوا لةوانةية نةخؤشةكة هةست بة شةرمةزاري بكات وة شةرمةزاري لةم حالَةتةدا بريتية لة***سؤزى دروستكراو***. ئةم سؤزة دروستكراوانة لةئةنجامى بيركردنةوةكان و ليَكدانةوةكانة لةسةر رووداوةكة نةك رووداوة راستةقينةكة. هةتاوةكو نةخؤشةكة بةردةوام بيَت و بلَيَت رووداوةكة هةلَةي خؤي بوو ئةوا هةست بة شةرمةزاري دةكات (دروستكراو).

تيؤري هزري كؤمةلآيةتى

- **لةثيَناو تيَطةيشتن لة رووداوى زةبر ى دةروونى، نةخؤش يةكيَك يان زياتر لةم سيانة دةكات.**

1) كةسيَك دةتوانيَت ضؤنيةتى بيركردنةوةى خؤي بةرامبةر رووداوي زةبرةكة بطؤريَت بؤ ئةوةى لةطةلَ برواكاني ثيَش زةبرةكةى بطونجيَت. بؤ نمونة، ئةطةر نةخؤشةكة جاران ثيَي وابوو شتى خراث لة خةلَكى خراث رووددات (برواى كؤن) وة ئةطةر شتيَكى خراث رووبدات (رووداوي زةبرةكة) ئةوا دةشيَ نةخؤشةكة بيربكاتةوة "دةبيَت من كةسيَكى خراث بم". دةبيَت ئةمة سزا بيت بةرامبةر كاريَك كة ئةنجامم داوة."

2) كةسيَك دةشيَ برواكانى خؤي بطؤريَت بؤ تيَطةيشتن لة رووداوةكة بةشيَوةيةك كة راستةقينة تر و تةواوترة. بؤ نمونة، لةوانةية كةسيَك بيربكاتةوة " هةرضةندة لةو بارودؤخةدا سةليقةى باشم بةكار نةهيَنا بةلأم زؤربةى جار برياري باش دةدةم." ئةم جؤرة بڕواية بريتية لة ئامانجى سي ثي تى.

3) كەسێك دەتوانێت برواكانى خۆي بطۆرێت بەرامبەر بەخۆي و دەوروبەري بەشێوەيەكى لەئەندازة بەدەر بۆ ئەوەى هەست بە سەلامەتى زياتر و جلَەوطرتنى زياتر بكات (" هەرطيز جارێكى تر متمانة بە بريارەكانى خۆم ناكەم.") وەكو ضارەساز، ئێمة دەمانەوێت يارمەتى نەخۆشەكانمان بدەين بۆ ئەوەي بيركردنەوەكانيان هاوسەنط بن . ئێمة هەولَي يارمەتى دانى نەخۆشەكانمان دەدەين بيركردنەوەكانيان بطۆرن و بيكەن بەرەنطدانەوەى راستەقينەى رووداوي زەبرة دەروونيەكة بەبێ ئەوەى لەسنور دەرضن.

لەطەلَ يارمەتى دانى نەخۆشەكانمان بۆ طۆرينى بيركردنەوەكانيان، هەروەها ئێمة يارمەتى نەخۆشەكانمان دەدەين سۆزەكانيان كة هەيانة بەرامبەر زەبرة دەروونيەكة هەست ثێ بكەن. ئەو نەخۆشانەى طيروطرفتيان هەية لەئەنجامي رووداوى زەبرەكة، زۆر هەولَ دەدەن سۆزەكانيان هەست ثێ نەكەن وە ئەو سۆزانانة عامبار دەبن. وەكو شلَەقاندنى قوتوى كۆكا كۆلا كاتێك نەخۆشەكة هەست بە سۆزەكاني دەكات ئەوا سۆزەكاني بەهێز دەبن. بەلاَم هەر كة نەخۆشەكة هەست بە سۆزەكاني دەكات، بەخێرايي سۆزەكاني دادەمركێنەوە. هەروەها هەركة نەخۆشەكة هەستى بە سۆزەكاني دەربارەى زەبرة دەروونيەكة كرد ئەوكاتة ئێمة دەتوانين يارمەتى بدەين بيركردنەوەكان و برواكانى خۆي بەرامبەر زەبرة دەرونيەكة بطۆرێت. هەركة بروا هەلَەكان دەربارەى رووداوەكة، خود، هەروەها دەوروبەر (نمونة، سەلامەتى، متمانة، جلَەوطرتن، رێز، تێكەلاَوي) طۆرا و زياتر راستەقينة و نەرم بوو ئەوا سۆزة دروستكراوەكان كەم دەبنەوە. هەروەها طيروطرفتەكانى يادەوەرييەكاني زەبر ى دەرونى (نمونة، بيركردنەوة هێرشبەرەكة يان وێنەى زەبرة دەرونيەكة، خەوبينينى ناخۆش، طەرانەوەيەكى خێراو كورت بۆ رووداوي رابردوو "فلاش باك") كەم دەبنەوە. روونكردنەوەى ئەم ثرۆسەية لەلايەن ضارەساز ي سي ثي تى بۆ نەخۆشەكة لە دانيشتني 1 وەسف كراوة.

ثرسياركردنى باش لەناو سي ثي تى دا

- ثرسياركردن لە سي ثي تى دا

سي ثي تى وا دانراوة كة نەخۆشەكة واليَ بكات ئەو بيركردنەوة نا تەواوانة ئەندازة بەدەرانة بطۆرێت كة بەردەوامي دەدەن بە نيشانەى نەخۆشيەكة. ئەو سەرەكيەى ئێمة ئەنجامى دەدەين بۆ يارمەتى دانى نەخۆشەكة بيركردنەوەكانى خۆي بطۆرێت بريتية لە ثرسياركردنى باش لێيان. لە خۆرئاوا بەم ثرسيارانة دەوترێت ثرسيارى "سوقوراتى." لەسەرانسەري ماوەى ضارەسەركردنەكة، دەبێت ضارەساز بە نەطۆري ثرسياري باش، نەرم، بەرێز و حەز بە زانين بەكار بهێنێت بۆ ئەوەي وا لە نەخۆشەكة بكرێت ثرسيار لە بيركردنەوەكان و برواكانى خۆي بكات. ضونكة شێوازەكة بۆ سي ثي تى زۆر طرنطة ئێمة زانياري طشتيمان لێرة خستۆتة بەردەست دەربارەى ثرسياركردنى سوقوراتى هەروەها جۆرو نمونەكانى ثرسياركردن، كة دەشێ بەكار بهێنرێن.

بيرۆكەي ثرسياركردنى سوقوراتي ئەوەية كەسێك دەتوانێت فێربێت جياواز بيربكاتەوة كاتێك يەكێك ثرسياري دياريكراوى لێ دەكات. ئەو خەلَكانەى بەم شێوەية فێر دەبن (بە ثرسياركردن و وەلاَم دانەوەى ثرسيارەكان نەوەكو بەبێ ثرسيار زانيارييەكەيان ثێ بووترێت) زياتر زانياريەكة دێتەوة يادیان و باوەري ثێ دەكەن. بۆية لە سي ثي تيدا، تۆ ثرسيار لە نەخۆشەكة دەكەيت و لەكۆتايدا فێري نەخۆشەكة دەكەيت بتوانێت ثرسيار لە خودي خۆي بكات.

لةماوةى 12 سةردانى سي ثي تى دا نةخؤشةكة فيَردةبيَت ضؤن ثرسياركردنى باش لةسةر خؤي بةكار بهيَنيَت. لةوانةية ضارةساز يةكةم جار ثيَي طران بيَت ثرسيار بكات بةلاَم لاي طران نةبيَت بة نةخؤشةكة بلَيَت ضي بكات. لةريَطاي ثرسياركردنى باش، نةخؤشةكة ريَطةى راستةقينةتري بيركردنةوةى بؤ دةردةكةويَت هةروةها باوةر بة بيركردنةوةى نويَ دةكات. **دةبيَت بةباشي بؤت دةربكةويَت كة لة سي ثي تى دا ئامانجى ثرسياركردن بريتي نية لة "بردنةوةى" مشتومر لةلايةن ضارةساز يان قايل كردنى نةخؤشةكة كة بؤضونى ضارةساز وةرطريَت.** ثرسياركردنى باش يارمةتى نةخؤشةكة دةدات بتوانيَت بيركردنةوة طيروطرفتاويةكةى تاقي بكاتةوة و لةكؤتايدا بيطؤريَت.

ئةمانةى خوارةوة بريتين لة نمونةى ثرسياركردنى سوقوراتى . دةتوانريَت ئةمانة بةكار بهيَنريَن لة دانيشتنةكاندا بؤ يارمةتى دانى كةسةكان تا بتوانن بيركردنةوةكان و بڕواكانيان تاقي بكةنةوة.

- مةبةستت ضيية كاتيَك كة ئةوة دةلَيَيت....؟
- ضؤن لة مة تيَ دةطةيت؟
- *بؤ ضي تؤ ئةوة دةلَيَيت؟*
- *بة تةواوةتى ئةمة واتاي ضيية؟*
- *ئيَمة ثيَشتر ضي دةربارةى ئةمة دةزانين؟*
- *ئايا دةتوانيت نمونةيةكم بدةيتيَ؟*
- *ئايا تؤ دةلَيَيت.......يان........؟*
- *ئايا دةتوانيت بةشيَوةيةكى تر ئةوة بلَيَيت؟*
- ضؤن طةيشتيتة ئةم بريارة؟
- ئايا ئيَمة دةتوانين ض طريمانةكيةكى تر بلَيَين؟
- ئايا ئةم بيركردنةوةية لةسةر بنةماي طريمانةكى دياريكراو دروست بوة؟
- ضؤن طةيشتيتة ئةم طريمانةكيانة كةوا....؟
- ضؤن دةتوانيت ئةم طريمانةكية بسةلميَنيت يان بةدرؤبخةيتةوة؟
- ضي دةبيَت ئةطةر.....؟
- ئايا تؤ كؤكى يان ناكؤكى لةطةلَ......؟
- ئةطةر ئةمة بةسةر هاوريَيةك/خوشكيَك برايةك رووبدات ئايا تؤ هةمان بيركردنةوةت لةسةريان دةبيَت؟
- *ضؤن تؤ ئةمة دةزانيت؟*
- .ثيشانم بدة.....؟
- ئايا دةتوانيت نمونةيةكى ئةوةم بدةيتيَ؟
- ثيَت واية ضي بؤتةهؤي ئةوة.........؟
- ئايا ئةمانة تةنها روونكردنةوةن؟
- ئايا ئةم هؤيانة بةسة؟ بؤضي؟
- بةلَطة ضيية بؤ ثشتطيري كردنى قسةكةى تؤ؟
- ئايا كةس لة ذيانى تؤدا راي جياوازي دةربريوة؟

- *شێوازەکانی تری سەیرکردنی ئەمە ضین؟*
- ضي دەكات بؤ تؤ بەردەوام بيت لە بيركردنەوە بەم شێوازە؟
- کیَ سود لەمە وەردەطریَت؟
- جياوازي ضيية لەنێوان ....و.........؟
- بؤضي باشترە لە......؟
- بەهيَزي و لاوازي......ضيية؟
- .... و ....ضؤن هاوشێوەن؟
- ضي دەربارەی...... دەلَيَت؟
- ضي دەبوو ئەطەر تؤ بەراوردی .... و ....بكرداية؟
- ضؤن دەتوانيت بەشێوەيەکی تر سەيري ئەمە بکەيت؟
- *ثاشان ضي روويدەدا؟*
- *ضؤن دەتوانريَت.....بەكار بهێنریَت بؤ..........؟*
- *ضؤن.........کار دەکاتەسەر...........؟*
- *ضؤن...دەطونجيَ لەطەلَ ئەوەی لە دانيشتني ثێشوو فێري بووين؟*
- *بؤضي..........طرنطە؟*
- *ئيا ئێمە دەتوانين طريمانەی رووداني ضي بکەين؟*
- *واتاي ضي دەبێت ئەطەر تؤ واز لەو بروایە بهێنيت؟*
- *مەبەستی ئەو ثرسيارکردنە ضيية؟*
- بؤضي ئەم ثرسيارەت کرد؟
- ئەوە واتاي ضيية؟
- دەستكەوتنی وەلاَم بەهەردوو ريَطاكە واتاي ضيية بؤتؤ؟
- ئايا تؤ نيطەرانيت لەوەی من تيَ ناطەم؟ تكاية ثيَم بلَيَ تؤ ثيَت واية من تيَبينی ضي ناكەم؟ دەمەويَت بزانم ئەزمونەکە وەکو ضي وابوو بؤتؤ؟

كيَشەكانی ئەنجامدانی سي ثي تي
ثيَكهاتنی سەرەكی سەردانەكان

جطە لەيەكەم سەردان هەموو سەردانەكان ثێكهاتنێكی هاوشيَوەيان هەية. دەستثيَكی هەموو سەردانەكان بؤ هەلَسەنطاندني طيروطرفتەكانی نەخؤشەكەية. بەشي ناوەراستی سەردانەكان بؤ ضاوثياخشاندنەوەی ئەركی مالَي نەخؤشەكەية (كە دەبيَت نزيكەی 20 دەقيقة بخايەنيَت). بەشي دواهەمی سەردانەكە بەكردەهيَنريَت بؤئەوەی نەخؤشەكە فيَری وانة و كارامەيي نويَ ببيَت و لەطەلَ ضارەساز مەشقي ثيَبكات. هەروەها لەماوەی بەشي دواهەمی سەردانەكە ضارەساز بة نەخؤشەكة دەلَيَت نەخؤشەكە دەبيَت مەشقي ضي بكات هەتاكو جاري داهاتوو ضاويان بەيەك دەكەويَتەوە (بؤ نمونة، راسثاردنی ئەركی مالَەوە).

جەرط سوتان (لە دەست ضووني كەسيَكي نزيك)

خولي جةرط سوتان بة ويستى خؤ

- جةرط سوتان كاردانةوةي ئاسايي لةكيسضوونة (نمونة ، مردن) وة نةخؤشي دةرونى نية. لةوانةية جةرط سوتان كاتي دريَذ بخايةنيَت وة لةوانةية بةريَطةى جؤراوجؤر كار بكاتة سةر خةلَك. ئامانجى مامةلَةكردن لةطةلَ كيَشةكانى جةرط سوتان لة سي ثي تي دا بريتية لة يارمةتى دان لة بيركردنةوة شيَواوةكان، طريمانةكان و ثيَشبينييةكان (توقعات)، كة ريَطة لة جةرط سوتانى ئاسايي دةطرن. بؤنمونة لة ليَكؤلينةوةى ضؤنيةتيدا لةطةلَ ثؤلَ و جوديدا هةروةها لة راهيَنانكردنةكانى خؤمانةوة ئيَمة فيَربووين، كة هةنديَك كةس هةست دةكةن ناتوانن دواي مردنى ئةنداميَكى خيَزانيان بةردةوام بن لة ذياني ئاسايي هةر وةها هةست دةكةن ئةطةربةردةوام بن ئةوا دةبيَت بة ناثاكي دةكةن. كاتيَك تؤ كار لةسةر خالَةكاني طيرخواردن دةربارةى زةبرى دةرونى دةكةيت ئةوا دةبيَت هةروةها ثرسيار لةسةر جةرط سوتان بكةيت. ئةطةر نةخؤشةكة خالَي طيرخواردنى لةسةر جةرط سوتان و مردن هةبيَت ئةوا ثيَويست دةكات ضارةساز طرنطى بةم بوارة بدات.

ئاين

بة ضةند شيَوةيةك ئاين و ئةخلاقيةت كار دةكاتة سةر نيشانةكانى زةبرى دةروونى. بةشيَوةيةكى باو زةبرى دةروونى دةبيَتة هؤي طؤرين يان دووثاتكردنى بروا ئاينيةكان ("ضؤن دةبوو خودا ريَطةي بةم روودانة بداية؟" "ئايا خودا من سزا دةدات؟"). ئةمانة لةوانةية خالَي طيرخواردن بن ضونكة ململانيَ لةنيَوان زةبرى دةروونى و بروا ئاينيةكان دروست دةبيَت. بؤ نمونة، ئةطةر كةسيَك ثيَشتر برواي وابوويَت كة جيهان داد ثةروةرة –واتا، شتى باش لة خةلَكى باش روودةدات هةروةها شتى خراث لة خةلَكى خراث روودةدات (تيَبينى: بةم بروانة دةوتريَت برواى "جيهاني دادثةروةر" هةروةها راستةوخؤ لة هةنديَك ئايندا دةوتريَتةوة) – لةوانةية نةخؤشةكة بيربكاتةوة "بؤضي من؟" "بؤضي من نةبيَت" "بؤضي هاوريَكةم/خيَزانةكةم مرد" هةروةها لةوانةية خالَي طيرخواردن طةشة بكات بة ثيَشيَلكردنى ياساى رةوشت ("من خةلَكم كوشت"). هةروةها لةوانةية خةلَكانى تر بةشداربن و وا لة نةخؤشةكة بكةن:

(a) لة خودي خؤي خؤش بيَت يان لة تاوان كارةكة خؤش بيَت يان

(b) لةخودى خؤي يان تاوانكارةكة خؤش نةبيَت.

نابيَت لةم عنوانانة دووربكةويتةوة ضونكة زؤر طرنطن بؤ تيَطةيشتن لة نيشانةى نةخؤشي نةخؤشةكة. تةنانةت ئةطةر تؤ كؤمةلَيَك برواي ئاينى جياوازت هةبيَت بةلاَم خؤلادان لةم عنوانانة هؤيةكى باش نية. ئةو بروايةى، كة دةلَيَت جيهان دادثةروةرة لةوانةية باوترين برواي فيَربون بيَت نةك تةنها لةلايةن ئاينةوة بةلَكو لةلايةن دايك و باوك و مامؤستاكانةوة. خةلَك حةز دةكات باوةربكات ئةطةر ئةو ريَسايانة ثةيرةو بكةن ئةوا شتى باش روودةدات هةروةها ئةطةر يةكيَك ريَساكان ثيَشيَل بكات ئةوا سزا دةدريَت--- ئةو بروانة دةتوانيَت واتاي جلَةوطرتنمان(كؤنترؤلَمان) بداتيَ هةروةها /يان يارمةتيمان بدات بتوانين باوةربكةين كة دةتوانريَت جيهان ثيَشبينى بكريَت. زؤرجار خةلَك فيَرنابن، كة ئةم بروانة دةربارةى كةمتر يان زياتري طريمانة (احتمال)ي رووداوة (" ئةطةر من ثةيرةوى ريَساكان بكةم ئةوا مةترسي روودانى شتى خراث كةم دةكاتةوة")، كة ئةمة بيركردنةوةيةكي راستةقينةية. ئةطةر خةلَك باوةر بةو بيرؤكةية بكات، كة جيهان بةتةواوي داد ثةروةرة، ئةوا لةوانةية بطةنة برياريَك ئةطةر شتيَكى خراث ليَيان روويدا ئةوا سزايةو بةسةرياندا دةدريَت. بةلاَم، ئةطةر بؤيان دةرنةكةوت ض هةلَةيةكيان

کردووة (کة لةوانةية هيض هةلَةيةکيان نةکردبيَت) ئةوا دةطةنة بيرکردنةوةى نا دادثةروةري بارودؤخةکة يان خودا. **هيض ئاينيَك طرنتي نادات لةسةر زةويدا کة(a) رةوشتى باش هةميشة خةلاَت بکريَت هةروةها (b) رةوشتى خراث هةميشة سزا بدريَت.**

کاتيَك يةکيَك تيَ ناطات ضؤن خودا رووداويَك دروست دةکات، کة کةسيَکى تر دةطريَتةوة (لاقة، ثةلاماردان، هيَرشي جةنطي) ئةوا لةوانةية مةفهومى خواستى ئازاد زؤر بةسود بيَت. زؤربةى ئاينةکان بيروباوةري خواستى ئازاد، يان هةلَبذاردن (اختيار)يان هةية بؤ رةوشتى جوان نواندن يان رةوشتى ناشرين نواندن يان بةلايةنى کةمةوة بيروباوةريَك هةية، کة خودا ريَطة بة تاکة کةس دةدات **هةنديَك** لة بريارةکان/هةلَبذاردةکانى خؤي دةربکات. ئةطةر خودا خواستى ئازاد بدات بة تاکةکةس بؤ دياريکردنى هةلَبذاردة ئةوا واتاى ئةوةية تاوانبار هةلَبذاردةى خؤي هةية هةروةها ليَثرسراويَتى دةطريَتة ئةستؤ.

- ليَبوردنى خود يان کةسانى تر

هةنديَك جار مةفهومى ليَبوردن لة ضارةسةرکردنةکةدا باس دةکريَت. بة تايبةتي کةسيَك ئامادة بةم بيروباوةرة دةدات ئةطةر تةنطوضةلَةمةى لةطةلَ ليَبوردنى خودى خؤى يان کةسيَکى تر هةبيَت. دةبيَت تؤ لةبيرت بيَت کة بة تايبةتي ووردبيبيتةوة بؤ ئةوةى بزانيت ئةطةر نةخؤشةکةت هيض شتيَکى هةية ليَبوردنى بةرامبةر هةبيَت. تةنها لةبةر ئةوةى رووداويَکى زةبرى دةروونى هةبوة واتاکةى ئةوة نية نةخؤشةکة **نيةتى** ئةنجامةکةي هةبوويَت. لةو حالَةتةدا لةوانةية لؤمةو و خةتا بةهةلَة دانرابيَت. ئةطةر يةکيَك قوربانى تاوانيَك بيَت ئةوا ئةو تةنها قوربانيةکةية. هيض شتيَك نية نةخؤشةکة بيتوانياية بيکرداية بؤ ثاساو هيَنانةوةى ئةوةى بةسةريدا هاتووة. لةبةر ئةوةى ئافرةتيَك هةست بکات نامةردة يان دةست دريَذي کراوةتة سةر، ماناي ئةوة نية شتيَکى هةلَةي ئةنجام دابيَت و ثيَويستى بة ليَبوردن هةبيَت. ئةمة دةکريَت نمونةى ليَکدانةوةى سؤز بيَت.

هةروةها لةوانةية ئةم کيَشةية سةر هةلَبدات سةبارةت بة تاوانکردن–واتا ، کاتيَك نةخؤشةکة شتيَکى کردبيَت، کة کةسيَکى تري ئازار دابيَت. کوشتنى يةکيَك لة جةنطدا وةکو ثياوکوشتنى بة ئةنقةست نية. دةشيَ نةخؤشةکة هةلَبذاردةى(اختيار)ي تري لةبةردةمدا نةبيَت لةوکاتةدا. دةبيَت کةسيَك باس لة ليَبوردن بکات تةنها (a) کاتيَك دةرکةوت نةخؤشةکة مةبةستى بووة زيان بطةيةنيَ بة کةسيَکى بيَتاوان، (b) هةلَبذاردةى تري لةبةردةمدا بوة لةوکاتةدا هةروةها بة خواستةوة ئةم کردارةى هةلَبذاردووة، يان (c) ليَثرسراويَتى کردارةکةى خؤي قبولَ کردووة. ئةنجام دانى بةدکاري (لاقة لة ئافرةت يان مندالَ يان ئةشکةنجة دانى خةلَك) بةئاشکرا مةبةستى زيان ثيَدانة. خةتا وةلاَم دانةوةيةکى طونجاوى ئةنجامدانى بةدکارية يان تاوانة. نةخؤش لةوانةية ثيَويستى بة قبولَکردنى ئةو کارة بيَت کة کردويةتي و تؤبةکار بيَت و ثاشان داواى ليَبوردن لة خودي خؤي بکات يان ئةطةر ئاينى هةبيَت داواي ليَبوردن بکات لة شويَنى نزاکردن.

- رووداوي سيَکس

رووداوي سيَکس

رووداوي وةك لاقة زؤر جار کيَشةي تايبةت بؤ نةخؤشةکة و ضارةساز دروست دةکات. يةکةم جار، متمانة (بة خودي خؤ و کةسانى تر) لةوانةية کيَشةيةکى طرنط بيَت

كاتيَك تاوانكارةكان ئةو كةسانةن قوربانيةكة دةيان ناسيَت. لةوانةية قوربانيةكة خالَي طيرخواردنى هةبيَت بةوةي هةست بكات كة ثةلامار دانة سيَكسيةكة بة رةزامةندى هةردوولاكراوة. لةكةى شةرمةزاري ثةيوةنديدار بة رووداوي سيكسي لةوانةية واتاي ئةوة بيَت كة نةخؤشةكة رووبةرووي ذمارةيةكى زؤر لة خالَي طيرخواردن ببيَتةوة، كة ثةيوةنديان بة لؤمةى خود و ريَز هةية. ئةو ثياوانةى دةست دريَذي سيَكسيان كراوةتة سةر لةوانةية نيطةرانيان لةسةر سيَكسيةتى يان نيَرينةيي خؤيان هةبيَت. قوربانياني **رووداوي سيَكي** لة مةترسي زؤري توشبونةوةي رووداوي سيَ:سدان. كاتيَك ئةمة روودةدات، قوربانيةكان لةوانةية خؤيان لة كيَشةى طيرخواردنى هيَز و جلَةو و بةهاي خود بدؤزنةوة.

- هةست جولاَندنى سيَكسى لةماوةى رِوداوى سيَكى

   كيَشةيةكى تر بريتية لة هةست جولاندنى سيَكسي. زؤر خةلَك ثيَي واية كة هةست جولاَندنى سيَكسي (نمونة، ئةندامى زاوزيَي كةسيَك دةبزويَت يان رةق دةبيَت) واتاي خؤشي سيَكسيية. دةبيَت ئةوة بزانريَت لةوانةية هةنديَك قوربانيانى ثةلاماري سيَكسي توشي هةست جولاَندنى سيَكسي بووبن لة كاتي ثةلامارةكةدا. لةوانةية قوربانيةكان وا تيَبطةن كة لةبةر ئةوةى توشي هةست جولاَندن بوون يان تةنانةت رةحةت بوون لةكاتي ثةلامارةكةدا ئةوا دةبيَت خؤشييان لة ئةزمونةكة بينيبيَت و سةرسةرين يان جةستةيان ناثاكي لةطةلَ كردوون. هةموو ئةم بيركردنةوانة ناراستن. دةشيَ بة سيكس بزويَندرابيَتي و لة هةمان كاتدا توشي ترس، تؤقاندن يان تورةيي ببيت لةجياتى خؤشي. زؤر جار نةخؤشةكان نابةدلَن لة باس كردنى ئةم بابةتة لة ضارةسةركردندا. لةوانةية هةست بة شةرميَكى زؤر بكةن كةوا توشي هةست جولاَندنى زايندي بوون لة بارودؤخيَكدا، كة ثيَيان وابوة نةطونجاوة.

ضارةساز دةتوانيَت يارمةتى كةمكردنةوةى هةستي خةتا يان شةرمى نةخؤشةكة بدات لةريَطةي فيَركردن هةروةها دةبيَت بابةتةكة بة شيَوةيةكى نةرم و نيان بهيَنيَتة ثيَشةوة ئةطةر نةخؤشةكة قسةى لةسةر بابةتةكة نةكرد. ئاسانترين ريَطا بؤ يارمةتى دانى نةخؤشةكة بؤ ئةوةي جياواز بيري ليَبكاتةوة ئةوةية بيخاتةوة يادي نةخؤشةكة هةست جولاَندنى سيَكسى كاردانةوةى دةستةنقةست نية بةلَكو ختوكةدانة. لة راستيدا ختوكةدان لةيةكضونيَكى يان نمونةيةكى باشة. دةتوانريَت ختوكةى يةكيَك بدريَت دذي خواستى خؤي و ثيَبكةنيَت و لةهةمان كات دا قينى ليَبيبيَتةوة. كاتيَك كؤتايي هةستةدةمارةكان دةبزويَندريَت ، كاردانةوةيةكي خؤنةويست روودةدات لة كؤتايي هةستة دةمارةكاندا بةبيَ ئاطا. ئةطةر يارمةتى نةخؤشةكة بدريَت بؤ ئةوةى تيَ بطات كةوا كاردانةوةكانى ئةنجامى ئاسايي بزواندنةكة بووة نةك هةلَبذاردةى ئةخلاقي ئةوا هةست بة دلَنةوايى و ئاسوودةي دةكات و هةست كردن بة خةتا يان شةرم كةم دةبيَتةوة.

(بةشي 2) سي ثي تي: دانيشتناكان يةك لة دواي يةك

ليَرةبةدواوة باس لة كورتة و روونكردنةوة ى هةموو سةردانةكانى ضارةسةركردنةكة دةكةين ، هةروةها هةموو ئةو نوسراوانةى لةوانةية ضارةساز ثيَويستى ثيَبيَت.

سةردانة تايبةتةكان بريتين لة:

دانيشتني 1 ثيَشةكى و هوشياري دةرووني
دانيشتني 2 واتاي ئةشكةنجة
دانيشتني 3 دؤزينةوةى بيركردنةوةكان و سؤز
دانيشتني 4 بيرهيَنانةوةى ئةشكةنجة
دانيشتني 5 دؤزينةوةى خالَي طيرخواردن
دانيشتني 6 بةكار هيَنانى ثرسيارةكانى بيركردنةوة
دانيشتني 7 شيَوازي دوو بارةى بيركردنةوة
دانيشتني 8 طيروطرفتةكانى سةلامةتى
دانيشتني 9 طيروطرفتةكانى متمانة
دانيشتني 10 طيروطرفتةكانى جلَةو/هيَز
دانيشتني 11 طيروطرفتةكانى ريَز
دانيشتني 12 طيروطرفتةكانى بايةخ ثيَدانى كةسانى تر و واتاي ئةشكةنجة

دانيشتني 1:
ئەركەكانى دانيشتني 1----ثێشەكى و هوشياري دەروونى

1. **سلاَو لة نەخۆشەكة بكة، بەخێرهاتني بكة هەروەها سوثاسي بكة (5 خولەك)**
2. **نيشانەى نەخۆشيەكەي بثشكنة و هوشياري دەرونى لەسەر طيروطرفتەكانى ئەشكەنجة باس بكة(10دەقيقة)**

- طيروطرفتەكانى ئەشكەنجة
  -- يادەوەريەكان: بيركردنەوەكان، خەونەكان ،فلاش باك
  -- دلَة راوكيَ: شلَةذان ، خەو ، بيَ ئۆقرەيي /تورة، تەركيزكردن ، داضلَةكاني لةرادة بةدەر
  -- خۆلادان (خۆلادان) : هەولَدان بۆ بيرنەكردنەوة لة بيركردنةوەى دياريكراو، دوورة ثەريَزى لة شويَن/ضالاكى/خةلَكى دياريكراو، ثاشەكشةكردن
  شيَوة باوەكانى تري خۆلادان: بەكار هيَنانى كحول، مانەوة بة سەرقالَيەكى زۆر، هەبوونى نيشانەى نەخۆشي جةستةيي ، نەهاتن بۆ دانيشتنةكاني سي ثي تى يان ئەنجام نەدانى ئەركى ثيَسثيَردراوى سي ثي تى لة مالَةوة
  --خةمۆكى : خةفةت ، ثاشەكشةكردن، هەست كردن بة تاوان، ثەرۆشي بۆ ئةو خەلَكانةى نەخۆشەكة لةكيسي ضوون، بيركردنةوة دەربارەى مردن

تۆ هەرضةندة زۆر ترسابيت لةماوەى ئەشكەنجەكة بەلاَم واتاكة ئةوةنية يادەوەرييەكة ئيَستا ئازارت بدات. بةشيَك لةم ضارةسةركردنة بريتية لة فيَركردنى تۆ، كة يادوەري تةنها يادەوەري و بيرهيَنانةوةية. ئيَستا روونادات.

- بيركردنةوەكان و ئەشكەنجة
- لةم ضارةسةركردنةدا ئيَمة بۆ ئةوة دةطةريَين كة ضۆن ئەشكەنجەكة ضۆنيةتى بيركردنةوەى تۆي بةرامبەر خۆت و دةوروبەرت طۆريوة.
  يارمةتيت دةدةين هەست بة سۆزەكانت بكةيت

3. **سي ثي تى ضۆن كاردەكات-------خالَەكانى طيرخواردن (10دەقيقة)**
ئامانجةكان
---بۆ هەستكردن بة سۆزەكانت دەربارەى ئەشكەنجة.
----بۆ دۆزينةوة و طۆرينى بيركردنةوة و سۆزى بيَ سود

4. **ضاوثياخشاندنةوەى كورتى خراثترين** ئەشكەنجة (5دەقيقة)
5. **دۆزينةوەى كۆسثەكانى بەردەم بەشداربون لة سي ثي تي، قسةكردن لەسەر خۆلادان (خۆلادان) و سي ثي تي هەروەها ريَطة بدريَت كەسةكان سەرثشك بن.** (5دەقيقة)
6. **باس كردني ضارةسەركردن(سي ثي تي) بة شيَوةيةكي طشتي** (5 دەقيقة)

- 12 دانيشتن ، هەردانيشتنةى 50 بۆ 60 دەقيقة:
  1- ئيَمة ئةو طيروطرفتانةت فيَردەكةين، كة لةوانةية قوربانيانى ئەشكەنجة هةيان بيَت.
  2- ئيَمة يارمةتيت دةدةين سةبارةت بة يادەوەريةكان و سۆزەكانى ثةيوةنديدار بة ئەشكەنجة و ثيَكةوة باسي دەكةين. .
  3- بةشي سيَيةم كاركردنة لەسەر بڕواكانى تۆ بەرامبەر ئەشكەنجة.

4- بةشي ضوارةم كاركردنة لةسةر برواكانى تؤ بةرامبةر ذيانى خؤت لة ئيَستا هةروةها ئايندةى خؤت

قسة لةسةر طرنطى مةشقكردنى وانةي نويَ بكةلة ضارةسةركردنةكة بؤ فيَربونى كارامةيي نويَ هةروةها قسة لةسةر طرنطى هاتن بكة لة هةموو هةفتةيةكدا. ثيَكةوة كاربكةن بؤئةوةي نةخؤشةكة تيَبطات كة ثيَويستة دوانزة جار بيَتةوة، وة ئةطةر كةسيَك نةيتواني بؤ دوانزة جار ئةوا ذمارةي دانيشتنةكان دياري بكةن.

7. **ئةركى مالَ بسثيَرة هةروةها ثيَكةوة بير لة كؤسثةكان بكةنةوة.** (5 دةقيقة)

- يةكةم نوسراوى كارتيَكردني زةبرة دةرونييةكة
  - نوسراو بيَت بؤ ئةو كةسانةى خويَندةوارن
  - ئةو كةسانةى نةخويَندةوارن دةتوانن لة دانيشتني ئايندة زووتر بيَن (يان تا درةنط بميَننةوة) و تؤماركةرى شريت بةكار بهيَنن، يةكيَكى متمانة ثيَكراو بؤيان بنوسيَت، يان ويَنة بةكار بهيَنن.

8. كاردانةوةي نةخؤشةكة بةرامبةر بة دانيشتنةكة هلَسةنطيَنة (5 دةقيقة)

دانيشتني 1 : قؤناغى ثيَشةكى و هوشياري كردن

لةبيرت بيَت/ يةكةم شت تؤ ئةنجامى دةدةيت دةبيَت بريتي بيَت لة ثشكنينى نيشانةى نةخؤشي نةخؤشةكة بة بةكار هيَنانى فؤرمى سي ثي تى بؤ نةخؤشةكة. ثاشان ئةمانةى خوارةوة ئةنجام دةدةيت:

ئامانجةكانى دانيشتني 1 بريتين لة :

- ئامانجةكانى خولي 1

1. دروستكردنى متمانة و ريَز لةطةلَ نةخؤشةكة
2. هوشياركردنى نةخؤشةكة لةسةر ئةو طيروطرفتانةى قوربانيانى ئةشكةنجة هةيانة.
3. روونكردنةوة ى واتاي سي ثي تي ، ضؤن كار دةكات هةروةها بزانديَت كة ئايا نةخؤشةكة حةز دةكات تاقي بكاتةوة.

روونكردنةوةكانى ضارةساز بؤ نةخؤشةكة

1. ئةشكةنجةو طيروطرفتةكان

" زؤر سوثاس بؤ هاتنى تؤ بؤ ئيَرة هةروةها بؤ وةلآمدانةوةى هةموو ثرسيارةكانى سةردانى ثيَشوو. من دةزانم كة ئةمة لةوانةية طران بوو بيَت. لة سةيركردنى وةلآمةكانت، ئيَمة بؤمان دةركةوت تؤ ذمارةيةك طيروطرفتى دةرونيت هةية كة باون لاي

ئەو خەڵكانەى ئەزمونى ئەشكەنجەيان هەية. ئەم نيشانانة يان طيروطرفتانة دةكەونة ضوار بوارةوة.

" **يةكةم بوار** يادةوةرييةكاني ئەشكەنجةكةية. ئەمانة طيروطرفتن وةك خةوى ناخؤش يان خةونى تري ترسناك دةربارةى ئەشكەنجةكة: هةست دةكةيت وةك ئەشكەنجةكة دووبارة رووبداتةوة : هةروةها يادةوةريةكان دوورناكةونةوة و وات ليَ دةكةن زؤر ثةست ببيت. هةموو ئەم طيروطرفتانةي يادةوةريةكان ئاسايين ثاش رووداني ئەشكەنجة. تؤ ضةند جار يان تا ض راددةيةك طيروطرفتت هةبووة لةطةلَ يادةوةري ئەشكەنجة لةم هةفتةيةدا؟

" **بواري دووةمى** طيروطرفتةكان ثةيوةنديان بة دلَة راوكيَوة هةية. كاتيَك شتيَك ئەشكەنجةكةت دةخاتةوة ياد تؤ لةوانةية سؤزى بةتينت توش بيَت يان تةنانةت نيشانةى نةخؤشى جةستةييت توش بيَت وةك هةناسةدانى خيَرا يان دلَة كوتيَ. طيروطرفتى دلَة راوكيَ دةتوانيَت ببيَتة هؤي تةنطوضةلَةمةي خةوتن ، تورةيي،داضلَةكيني لة راددة بة دةر لة دةنطة دةنط يان ئەطةر يةكيَك لة ثشتى تؤوة بروات، يان هةميشة هةست بكةيت لة حةزةردايت. كام لةم طيروطرفتانةت هةبووة؟

" **بواري سيَيةمي** طيرو طرفتةكان بريتية لةخؤلادان لة سؤز و يادةوةريةكانى ئەشكەنجة. كاردانةوةي سروشتى بةرامبةر سؤز و يادةوةري ئەشكەنجة وات ليَ دةكات ئەم بيركردنةوةو و هةستكردنانة ثالَ ثيَوة بنيَيت و دووريان بخةيتةوة. تؤ لةوانةية لة شويَن يان لة خةلَك دووربكةويتةوة كة ئەشكەنجةكةت دةخةنةوة بير. تؤ لةوانية لة بيركردنةوة لة ئەشكەنجة دووربكةويتةوة يان لة سؤزةكاني خؤت بةرامبةر ئەشكەنجةكة دووربكةويتةوة. دةشيَ بؤن يان دةنطيَكي تايبةت يان ديمةنى دياريكراو هةبيَت كة تؤ ليَيان دووربكةويتةوة يان خؤتى ليَ دةرباز بكةيت ضونكة ئەشكەنجةكةت دةخةنةوة بير. هةنديَ جار خةلَك هةست بة سربوون دةكةن يان ثاشةكشة لة خةلَكانى ضواردةورى خؤيان دةكةن. هةروةها ئەمةش خؤلادانة. ض يادةوةريةك يان سؤزيَك هةية كة تؤ ليَي دووردةكةويتةوة يان لةدةستى رابكةيت؟ ئايا هةستت بة سربوون يان ثاشةكشة لة خةلَك كردووة؟

ضوارةم بواري طيروطرفتةكان بريتية لة خةمؤكي. ئەم طيروطرفتانة ثيَكديَن لة خةم، طريان لةهةموو كاتيَكدا، هةستكردن بة تاوان، تةنطوضةلَةمةي خةو، ئەو كةسةي خةمؤكي هةية هةست دةكات دةيةويَت بمريَت هةروةها ثاشةكشة دةكات لة ضالاكيةكان. ئايا تؤ ئەم جؤرة طيروطرفتانةت هةية؟

2. ضاكبونةوةى سروشتى و طيرخواردن

- ضاكبونةوةى زةبرى دةروونى

" زؤر خةلَك مةترسي ئەشكەنجةى ليَدةكريَت. دةست بةجيَ دواي رووداويَكى ترسناك زؤربةى خةلَك ئەم طيروطرفتانةيان دةبيَت، كة ئيَستا باسمان ليَ كردن. بةدريَذايي كات، بؤ زؤربةى خةلَك، ئەو طيروطرفتانة بة شيَوةيةكي سروشتي ئەرؤن و ناميَنن و لةطيروطرفتى زةبرةكة ضاكدةبنةوة. هةنديَك خةلَك هةن ضاكنابنةوة. شتيَك ريَطةلة ضاكبونةوةيان دةطريَت – نةخؤشةكة طيردةخوات. لةوة دةضيَت ئەمة لةتؤ روويدابيَت هةروةها ثيَكةوة كاردةكةين بؤ ئەوة ى بتوانيت لةو رووداوة ضاكبيتةوة. ئيَمة كاردةكةين لة طيرخواردن دةربازت بكةين.

3. واتاي رووداوةكانى زةبري دةروونى

- تيؤرى هزري

" شتيَك كة بتخاتة طيرخواردنةوة بريتية لة بيركردنةوةي خؤت بةرامبةر ئەشكەنجةكة. بؤضي روويدا؟ بةشيَوةيةكى جياواز ضي رووي دةدا؟ كاتيَك شتي خراث رووبدات ئيَمة

هەولَدەدەين بۆ خۆمانى روونبكەينەوە بۆضي روويدا. زۆرجار دايك و باوكمان، مامۆستاكانمان، خەلَكانى ضواردەورمان فيَري ريَساكانى تيَطەيشتن لەرووداني شتەكانمان دەكەن. كاتيَك شتى خراث روودەدات ئيَمە هەولَ دەدەين لەطەلَ ئەو ريَسايانە بيانطونجيَنين. يەك ريَساي باو هەية زۆر خەلَك فيَري دەبيَت لەكاتى طەورەبونيان، كە "شتى باش لە خەلَكى باش روودەدات هەروەها شتى خراث لە خەلَكى خراث روودەدات." كاتيَك تۆ طەنج بيت برواي زياترت بەو ريَساية هەية. بۆ نمونە، دايك وباوك نايانەويَت بلَيَن " ئەطەر تۆ هاروهاجيەك بكەيت ئەوا تۆ لەوانەية يان لەوانة نية توشي تەنطو ضةلَةمة ببيت." كاتيَك ئيَمة طەورەدەبين ئيَمة فيَردەبين جيهان زياتر ئالَۆزة هەروەها لەوانەية شتيَكى وەك ئەشكەنجة لەطەلَ ريَسا كۆنەكانمان نەطونجيَت.

- ضوونيەك ليَ كردن

  بڕواكانى هەنديَك خەلَك توشي طيرخواردن دەبيَت كاتيَك هەولَ دەدەن ريَساكۆنەكانيان بثاريَزن. بۆ نمونة، ئەطەر ثيَيان وابيَت شتى خراث لە خەلَكى خراث روودەدات هەروەها ئاشان شتيَكى خراث لەخۆيان روويدات ئەوا ثيَيان واية دەبيَت خۆيان لۆمة بكريَن. خۆيان لۆمة دەكەن ضونكة ريَطەيان لە زەبرەكة نەطرتوة (يان ضونكة ثاريَزطاري كەسة خۆشەويستەكەي خۆيان نەكردوة): هەولَ دەدەن رووداوەكة "لەبيرخۆيان ببەنەوة": يان كاتيَكى زۆر بەسەر دەبەن و بيرلەوة دەكەنەوة كة دەبواية بة جۆريَكى جيا هەلَسوكەوتيان بكرداية.

- زۆر دلَراطرتن

  هەنديَك خەلَك زيادة رەوي دەكەن و بڕواكانى خۆيان زۆر دەطۆرن ، بۆ نمونە، هەنديَ كەس وا بير دەكەنەوة كة ناتوانريَت متمانة بەكەس بكريَت يان جيهان بەتەواوەتى مەترسيدارة. بۆ ئەو خەلَكانەى ثيَشتر ئەزمونيان لەذيانداهەبوة ئەوا لەوانەية رووداوي زەبرة دەرونيەكة ئەو بڕوايانة بەهيَزتر دەكات. بۆنمونە، ئەطەر تۆ ثيَش ئەشكەنجەكة بروات وا بووبيَت كة خەلَك خراثن و جيهان مەترسي دارة ئەوا ئەشكەنجة نويَيەكة ئەو بڕوايانة بەهيَزتر دەكات. ئامانجى ئيَمة لە سي ثي تى يارمەتى دانى تۆية بوَ بەديهيَناني بيركردنەوەي واقعي و بة سوود سەبارەت بة بۆ رووداوەكە و ئايندەي خۆت.

4. جۆرەكانى سۆز

- هەستكردنة سروشتيەكان بەرامبەر دەستكردەكان

" سي ثي تي لەسەر بيركردنەوەكان و سۆزەكانى تۆ كار دەكات. دوو جۆر سۆز رووداوي زەبردا هەية. يەكەم جۆر بريتين لە هەستكردنة سرووشتيەكان لە رووداويَك ترسناك. بۆ نمونة، هەموو كەسيَك دەترسيَت ئەطەر شيَريَك دواى بكەويَت. سۆز سروشتيەكان ضاك دەبن ئەطەر ريَطة بدەيت ئەو سۆزانة هەست ثيَ بكەيت. وەكو كۆ كۆلا ئەطەر تۆ بيشلَەقيَنيت ئەوا هەلَدەضيَت و فيضقة دەكات بەلاَم ئەو هەلَضوونة بەردەوام نابيَب بو هەتا هەتا. لە سي ثي تى دا ئيَمة يارمەتي تۆ دەدەين بتوانيت هەست بەو سۆزانة بكەيت دەربارەى ئەشكەنجة بۆ ئەوەى بضوكتر ببنەوة و زۆر بيَزارت نەكەن."

" دووەم جۆري سۆز بريتية لەو سۆزانەي كة لە بڕواكانتەوة دەربارەي ئەشكەنجەكة درووست دەبيَت. ئيَمة بەوانة دەلَيَين سۆزى دەستكرد ضونكة لە بيركردنەوەكانى تۆوة دروست دەبن. ئەطەر تۆ بيركردنەوەت هەبيَت وەك " دەبواية خەلَكانى ترم رزطار بكرداية" ئەوا دەشيَ لەخۆت توورەبيت يان شەرمەزار بيت. ئەم سۆزانة لە ضۆنيەتى تيَطەيشتنى تۆ بەرامبەر رووداوەكة دروست دەبيَت لەماوەى ئەشكەنجەكة. هەتا

بیرکردنەوەی وەهات زیاتر بێت ئەوا هەستکردنی وەهات زیاتر دەبێت. بەواتایەکی تر ئەو سۆزانە ضاك نابن یان بضوکتر نابن بە هەست پێکردنیان. بۆ ئەوەی ئەو سۆزانە ضاکبنەوە تۆ پێویستە ئەو بیرکردنەوانە بطۆریت، کە هەستکردنەکان دروست دەکات. ئەطەر تۆ بیرکردنەوەکانت طۆري ئەوا هەستکردنەکان باشتر دەبن.

" لە سي ثي تی لەثێناو ضاکبونەوەی تۆ لە رووداوی زەبری دەروونی ئێمە پێکەوە کاردەکەین بۆ ئەوەی تۆ هەست بە سۆزە سروشتیەکانت بکەیت هەروەها ئەو بیرکردنەوانە بطۆریت کە بەرەو سۆزی دروستکراو دەتبات."

ئاشکراکردنی زەبری دەروونی

- **ضاوثیاخشاندنەوەی کورتی زەبراوي ترین رووداوی زەبری دەرونی**
  - ➢ لە دانیشتني یەکەمدا ضارەساز و نەخۆشەکە پێکەوە کار دەکەن بۆ هەڵبژاردنی زەبراوي ترین رووداو کە یەکەم جار لە سي ثي تی کاري لەسەر دەکەن.
  - ➢ ثاشان نەخۆشەکە وەسفێکی کورتی (لە 5 دەقیقە زیاتر نەبێت) رووداوەکە دەخاتە روو.
    - o دەبێت ضارەساز نەهێڵێت نەخۆشەکە زۆر بضێتە ناو ووردەکاری ئەشکەنجەکەوە لەماوەی سەردانەکەدا. زۆربەي ئەو کەسانەي تووشي ئەشکەنجە بوون، دەتوانن بەکورتی باسي بکەن و طێرانەوەي ئەشکەنجەکە زۆر بە ئازار نیە بۆیان. بەڵام ئەطەرباس کردنەکە بەئازار بوو لاي نەخۆشەکە، ئەوا ضارەساز دەتوانێت نەخۆشەکە رابطرێت لە وەسفکردنی ئەشکەنجەکە.

روونکردنەوە: ئێمە لە خراثترین بەشەوە دەست پێدەکەین (خراثترین زەبر کە نەخۆشەکە هەیەتي) ضونکە ئەطەر نەخۆشەکە فێري بیرکردنەوەی نوێي هاوسەنط بوو لەسەر خراثترین رووداو، ئەوا زیاتر دەشێ بیرکردنەوە نوێیە هاوسەنطەکان بۆ رووداوە کەمتر توندوتیژەکان بەکار بهێنێت. هەروەها ئەطەر نەخۆشەکە باوەري وابوو کە ناتوانێت مامەڵە لەطەڵ خراثترین بەشی زەبرە دەرونیەکە بکات، ئەوا هەر باوەري هەر وا دەمێنێتەوە ثاش کارکردن لەسەر زەبرە کەمتر توند و تیژەکان هەروەها لەوانەیە طیروطرفتەکانی ئەوەندە ضاك نەبنەوە. ئەطەر نەخۆشەکە توشی مەراق بوو بە نوسین (یان طێرانەوە) ی باسەکە دەربارەی خراثترین رووداوی زەبری دەرونی ئەوا ضارەساز دەتوانێت ثرسیاري کراوە و باش بکات بۆ ئەوەی بزانێت ئایا مەراقخواردنەکە تەواوە و بەسودە یان لەوانەیە بیرکردنەوەی طیرخواردن بێت. ئەطەر نەخۆشەکە بڵێت بەهیض شێوەیەك نایەوێت باس لە ئەشکەنجەکە بکات کە لە ئەنجام دانی سي ثي تی راي دەطرێت ئەوا داواي لێبکە بزانە دەتوانێت دەست بە سي ثي تی بکات و داواي لێ بکە بیري لێبکاتەوە هەروەها تۆ لە سەرداني دوەمدا بیثشکنە بۆ ئەوەی بزانیت راي خۆي طۆریوە یان نا.

هەندێك جار کەسەکان دێن بۆ سەردانەکە و بە تەواوي دەیانەوێت قسە لەسەر زەبرە دەرونیەکەیان بکەن. بەڵام دەبێت ضارەساز نەهێڵێت نەخۆشەکە بضێتە ناو هەموو ووردەکاري ئەشکەنجەکەوە لەماوەی ئەم سەردانەدا. سۆزی بەتین و ووردەکاري رووداوەکە ،ثێش دروست بونی هیض متمانەیەك، لەوانەیە وا لە نەخۆشەکە بکات بروات یان نەیەتەوە بۆ ضارەسەرکردنەکە. لەوانەیە نەخۆشەکە ثێي وابێت ضارەساز هەمان راي هەیە دەربارەی هەست کردن بە خەتا، شەرم یان بێبەهایي نەخۆشەکە هەروەها لەوانەیە

بترسيَت بطةريَتةوة بؤ ضارةسةركردنةكة ثاش قسةكردنى زؤر لةسةر ئةشكةنجةكة لة سةردانى يةكةم دا.

هةنديَ كةسى تر قسة لةسةر رووداوي زةبرةكة ناكةن هةروةها باريان ئاسان دةبيَت، كة ثيَويست ناكات بةووردةكاريةوة لةيةكةم دانيشتندا وةسفي بةكةن. لةم حالَةتانةدا ، ضارةساز دةبيَت بة جدي كار بكات بؤ ئةوةى وايان ليَبكات هةرضيةك هةبيَت لةسةر زةبرة دةرونيةكة بيطيَرنةوة.

" بؤ ئةوةى من ويَنةيةكى روونترم هةبيَت لةسةر ئةوةى ئيَمة يةكةم جار كار لةسةر ضي دةكةين ئايا دةتوانيت وةسفيَكى كورتم بدةيتيَ (بؤ 5 دةقيقة) لةسةر خراثترين رووداوي زةبرى دةرونى......."

- مامةلَة كردن لةطةلَ فرة رووداوى خورثةيي

➢ ئةطةر نةخؤشةكة ضةند رووداويَكي زةبرى دةرونى هةبوو وة بؤي طران بوو"هةرة ناخؤشترين" روداوي زةبرى دةرونى هةلَبذيَريَت ئةوا:

  - o طرنطى بدة بة ثرسياركردن لةسةر كام رووداو زؤرترين طيرووطرفتى يادةوةري دروست دةكات (وةك خةوي ناخؤش يان يادةوةري نةويستراو).

" بيرلة ضي دةكةيتةوة بةزؤري يان طةرانةوةى خيَراو كورت(فلاش باك) بؤ رووداوى رابردوو بةزؤري ضيية؟

  - o هةروةها ثرسيار بكة لةسةر كام رووداوى زةبرى دةروني بةرةو زؤرترين طيروطرفتى خؤلادان دةروات.

ض رووداويَك هةية تؤ زؤر ترين هةولَي بؤ بدةيت بيري ليَ نةكةيتةوة؟

- ثيَشكةش كردنى خالَي طيرخواردن

هؤي بنضينةيي ضارةسةركردن

ثاش ئةوةى نةخؤشةكة هةنديَك زانياريت دةداتيَ لةسةر هةرة ناخؤشترين رووداوى زةبرى دةرونى ئةوا تؤ قسة لةسةر خالَي طيرخوادن بكةوة.

" ئامانجيَكى ضارةسةركردنةكة ئةوةية يارمةتيت دةدات بتوانيت قسةكانى بةخؤتى دةلَييت بطؤريت يان تيَبينيان بكةيت----بةواتايةكى تر، بيركردنةوةكانى خؤت هةروةها تؤ ضؤن بير لة ئةشكةنجةكة دةكةيتةوة. ئةم بيركردنةوانة لةوانةية ئةوةندة خيَرا رووبدات تؤ لةوانةية تيَبينيان نةكةيت، كة هةتة. تةنانةت ئةطةر تيَبينيان نةكةيت ئةوان هيَشتا سؤزةكان و كردةوةكانى تؤ دةطؤرن. بؤ نمونة، ئةمرؤ بةريَوة تؤ لةوانةية ثرسيارت كردبيَت ئةبيَ سي ثي تي وةك ضي بيَت يان من وةكو ضي وابم. ئايا تؤ ئةوةت ديَتةوة بير تؤ بيرت لةضي دةكردةوة ثيَش هاتنت بؤ ئيَرة؟

" من يارمةتى تؤ دةدةم بتوانيت تيَبينى ئةم بيركردنةوة و سؤزانة بكةيت. هةروةها يارمةتيت دةدةم فيَرى ريَطاكانى طؤرينى ئةو قسانة بيت بةخؤتى دةلَييت هةروةها بيركردنةوةكان دةربارةى خؤت وئةشكةنجة كة بطؤريت. بيخةوة ياد ئيَمة لةسةرةتاى ئةم

سەردانە قسەمانکرد لەسەرئەوەي ضۆن هەندیَك خەلَك طیردەخوَن و لە ضاکبونەوە رایان دەوەستیَنیَت. ئیَمە طرنطی دەدەین بە طۆرینی ئەو بیرکردنەوانەی تۆ بە طیرخواردوویی دەهیَلَنەوە. ئیَمە بەم بیرکردنەوانە دەلَیَین "خالَي طیرخواردن." ئیَمە لیستیَکی خالَە طیرخواردوەکان ثیَکەوە دادەنیَین لەبەر ئەوەی هەرکە ئیَمە ئەم بیرکردنەوانەمان ناسي ئەوا ئیَمە دەتوانین بیان نووسین بۆ ئەوەی بیرمان بکەویَتەوە ثیَکەوە کاریان لەسەر بکەین."

ثیَشبینیکردني خۆلادان و زیادکردنی بەشداریبوون لە ضارەسەرکردن

نەخۆشەکە لەبیرکردنەوەی ئەشکەنجەکە خۆي لادەدات بۆئەوەی لە سۆزی ناخۆش و بەهیَز دووربکەویَتەوە. دەبیَت ضارەساز هۆي سي ثي تیەکە روونبکاتەوە بە شیَوەیەك نەخۆشەکە لیَي تیَبطات هەروەها بەشیَوەیەك لەوە بضیَت بەسود بیَت ئەطینا نەخۆشەکە حەز ناکات تاقي بکاتەوە. زۆر ثیَویستە نەخۆشەکە بزانیَت لە سي ثي تي ضي ئەنجام دەدات هەروەها بۆضي سي ثي تي سەرکەوتووە. دەبیَت نەخۆشەکە هەلي زۆري لەبەردەم بیَت بۆ ثرسیارکردن و دەربرینی نیطەرانی. دەبیَت ضارەساز ثشتطیري، باوەر بەخۆبوون و هەستی بەتین و طەرم و طور دەرببریَت.

" تۆ ثیَشتر بەمنت طوتوە تۆ طیروطرفتت لە ذیاندا هەیە بەهۆي سۆز و یادەوەري ئەشکەنجە. ثیَویستە ئیَمە هەولَي شتیَکی نویَ بدەین بۆ ئەوەي تۆ ضاکبیتەوە. زۆر طرنطە کە هەولَ بدەیت خۆلادانت نەبیَت، کەتۆ لەوکاتەوەی ئەشکەنجەکە هەولَت داوە زالَ بیت بەسەرکیَشەکاندا بە خۆلادان. ئەمە طەورەترین (هەروەها لەوانەیە ترسناکترین) ئەرکی تۆیە. ناتوانم یارمەتیت بدەم هەست بە سۆزەکاني خۆت بکەیت یان بیرکردنەوەکانت بطۆریت ئەطەر بۆ ضارەسەرکردنەکە ئامادە نەبیت یان لە ئەنجام دانی ئەرکی مالَەوە دووربکەویتەوە. ئەطەر زانیت دەتەویَت دووربکەویتەوە ئەوا بیخەرەوە بیري خۆت تۆ هیَشتا طیروطرفتی ئەشکەنجەکەت هەیە ضونکە تۆ لە یادەوەری و سۆزەکان خۆت لادەدا."

لەیەکەم سەردان دا ثیَویستە ضارەساز بیخاتەوە بیر نەخۆشەکە کەوا سي ثي تی شیَوەیەکی ریَك و ثیَکي ضارەسەرکردنە هەروەها یەکەم سەردان تۆزیَك لەوانی تر جیاوازە ضونکە ضارەساز وتەی زیاتر ثیَشکەش دەکات. ثیَویستە قسە لەسەر هاتن بۆ دانیشتنی ضارەسەرکردنەکان هەروەها لەسەر مەشقکردن و طرنطی ئەنجامدانی ئەرکی مالَ لەضارەسەرکردنەکەدا بکریَت ضونکە خۆلادان خەلَك رادەوەستیَنیَت لە ضاکبونەوە. ئیَمە دەمانەویَت نەخۆشەکان لە هەموو دانیشتنەکاندا ئامادە بن هەروەها هەموو ئەرکەکانی مالَەوە تەواو بکەن بۆ ئەوەی ضاك ببنەوە. لەوانەیە شتیَکی باش بیَت ئەطەر بخریَتەوە بیر نەخۆشەکە ئەوەی ئەنجامی داوە هەتا ئیَستا زۆر بەسوود نەبووە، لەبەر ئەوە با شتیَکی نویَ تاقي بکاتەوە. **ئەطەر** نەخۆشەکە نەتوانیَت ثابەند بیَت بە 12 دانیشتنی سي ثي تیەکە ئەوا لەوانەیە ضارەساز لەطەلَ نەخۆشەکەدا کار بکات بۆ ثابەند بوون بە دانیشتني کەمتر ثاشان رازي بیَت لە دووبارە هەلَسەنطاندنی ضۆنیەتی سەرکەوتنی ضارەسەرکردنەکە ئەطەر نەخۆشەکە بەردەوام بیَت. بە واتایەکی تر، لەوانەیە نەخۆشەکە رازي بیَت لە 6 سەردان ئامادەبیَت ثاشان لە شەشەم سەردانە، ثیَکەوە سەیري نیشانەی نەخۆشي نەخۆشەکەبکەن بۆ ئەوەی بزانن سي ثي تي بۆ نەخۆشەکە ضەند سوودي هەبووە. **بیَطومان زۆر باشترە ئەطەر نەخۆشەکە بتوانیَت رازي بیَت هەموو دانیشتنەکاني ضارەسەرکردنەکە تەواو بکات.**

هەروەها نەخۆشەکە ضانسي دەدریَتيَ بۆ ثرسیاریَکردنی هەرشتیَك دەربارەی ضارەسەرکردنەکە. هەروەها نەخۆشەکە ثیَویستی بەوە هەیة کە هەست بکات ضارەساز لیَي تيَدەطات و طويَي ليَدەطريَت، بەثیَضەوانەوة لەوانەیة نەطەريَتەوة بۆ دانيشتنەکاني داهاتوو.

دیمەنی طشتی ضارەسەرکردنەکە

دەبيَت ضارەساز وەسفي بکات ضارەسەرکردنەکە لەضي دەضيَت هەروەها وەسفي طرنطی ئەنجام دانی ئەرکی مالَ بکات

" 168 کاتذميَر لە هەفتەیەکدا هەیة. تۆ ناتوانیت طیروطرفتەکانت لە یەك کاتذميَري ضارەسەرکردن لە هەفتەیەکدا بطۆريت ئەطەر تۆ بەردەوام بيت لە مەشقکردنی ريَطەکۆنەکەی بیرکردنەوەت لە 167 کاتذميَرەکەی تری هەفتەکە. ئەوەي ثیَویستة بۆ تۆ ئەوەیة کە تۆ هەرشتیَك لە لاي ئیَمة فیَردەبیت لە ذیانی رۆذانەی خۆت دا تاقي بکەیتەوة. بۆیة من داوات ليَ دەکەم کە لەمالَەوة مەشق بکە لە سەر ئەو شتانەي کە لاي ئیَمة فیَردەبیت. ضارەسەرکردنەکەت دەبيَت لەوشويَنانەش بيَت کە ذیان و طیروطرفتەکانی خۆتی لیَیة، نەك تەنها لەم ذوورة بضوکة."

- **یەکەم نوسراوی کارتیَکردنی زەبری دەروونی**

نوسینی نوسراوی کارتیَکردن

" لە دانيشتني ئایندة من لە تۆم دەويَت دەستبکەیت بە کارکردن لەسەر ضۆنیەتی بیرکردنەوەی خۆت دەربارەی رووداوي زەبری دەروونی. هەروەها من لە تۆم دەويَت طرنطی بدەیت بە کاریطەري رووداوی زەبری دەروونی لەسەر بڕواکانی تۆ دەربارەی خودی خۆت، خەلَکی تر هەروەها جیهان. من لەتۆم ناويَت ئەوة بنوسيت لەماوەی خودي رووداوەکە ضي روویدا. من لەتۆم دەويَت کە دەربارەی بیرکردنەوەکانت و روونکردنەوەکانی خۆت بنوسيت کە بۆضي رووداوەکە روویدا هەروەها ضۆن کاري کردۆتەسەر ذیانی تۆ. من لەتۆم دەويَت بەلایەنی کەمەوة یەك لاثەرة بنوسيت دەربارەی

1) بۆضي تۆ ثيَت وایة ئەم زەبری دەروونیة لەتۆ روویدا، هەروەها
2) ضۆن تیَروانینی تۆي طۆري دەربارەی خۆت، خەلَکی تر هەروەها جیهان بەطشتی؟

" تۆ زۆرترين سود لە ئەرکی مالَ وەردەطريت ئەطەر تۆ زوو دەستی ثيَبکەیت. کات و شويَنی تایبەتيي خۆت هەلَبذيَرة بۆ ئەوەی هەست بە سۆزەکانت بکەیت هەرکة ئەرکەکة تەواو دەکەیت."

ئەطەر نەخۆشەکە نەتوانيَت بخويَنيَتەوة و بنوسيَت یان کەم ئەندامی جەستەیي هەبيَت کە ريَطە لە نوسین و خويَندنەوة بطريَت، ئەوا دەشيَ ضارەساز ثيَشنیار بکات بیرکردنەوەکانی خۆي بە تۆمارکەري شريت تۆماربکات یان نەخۆشەکە هاوريَیەك یان ئەندامیَکی خيَزان هەلَبذيَريَت بۆ ئەوەی بۆي بنوسيَت. دەبيَت یەکيَك هەلَبذيَريَت متمانەی زۆري زانیاري کەسي ثيَ هەبيَت هەروەها یەکيَك بيَت هەموو شتەکان بنوسيَت نەك بریاریان لەسەر بدات. ئەطەر هیض کام لەم هەلَبذاردنانة سەرکەوتوو نەبوو ئەوا نەخۆشەکە دەتوانيَت ويَنەبکيَشيَت بۆ بیرهيَنانەوەی بیرکردنەوەکانی خۆي لەسەر ضۆنیەتی رووداني خوورثەی دەرونیەکە هەروەها لەسەر ضۆنیەتی طۆرینی بیرکردنەوەکانی بەهۆي زەبرة دەرونیەکەوة.

ئەركی ماڵ

ئەركی مەشقكردنی دانیشتینی 1 بسثێرة

- " تكاية يةك لاثةرة بنوسة لةسةر بؤضووني خؤت لة سةر هؤكاري رووداونى ز دةروونيةكة.

شتى تايبةت دةربارةى يادةوةري زةبرة دةروونيةكة مةنوسة.

لةسةر بيركردنةوةكانى خؤت دةربارةى هؤي خراثترين زةبرى دةروونى بنوسة.

هةروةها بنوسة ضؤن رووداوى زةبرة دةرونيةكة كاري كردؤتەسەر بڕواكانى تؤ دةربارةى خودى خؤت، كةسانى تر هەروةها جيهان لةم بوارانةدا: سەلامةتى، متمانة، هێز/جڵەو، رێز هەروةها بايةخدان بة خود و بةكةسانى تر."

ثرسيار دةربارةى كاردانةوةي نةخؤشةكة بةرامبەر سەردانةكة بكة

كؤتايي بة سەردانةكة بهێنة بة ثرسياركردن لةسەر كاردانةوةي نةخؤشةكة بةرامبەر سەردانةكة هەروةها ئايا نةخؤشةكة هيض ثرسيارێكى هةية. لةبيرت بێت كة هەموو ئەو سؤزانة ئاسايي بكةوة كة نةخؤشةكة هەستى ثێدةكات هەروةها نةخؤشةكة ستايش بكة ضونكة ئەم هەنطاوة طرنطةى بؤ ثێشةوة ناوة بؤ ضاكبونەوة.

كورتةى دانيشتني 2: واتاي رووداوةكة

1. نيشانةى نةخؤشي نةخؤشةكة بثشكنة. (5 دةقيقة)
2. داوالة نةخؤشةكةبكة نوسراوى كارتێكردنى زةبرى دةروونى بخوێنێتەوة- ----دةست بكة بةطةران بة دواي خاڵي طيرخواردن (5دةقيقة)

➢ ئەطەر ئەركى مالَەوة نەنوسرابوو هەروەها نەخؤشەكة خويَندەوار بوو ئەوا داوا لە نەخؤشەكة بكة واتاي رووداوةكة بة زارةكى وەسف بكات هەروەها دووبارة ئامادەى بكاتەوة لە مالَەوة.

➢ ئەطەر نەخؤشەكة خويَندەوار نەبوو ئەوا داواي ليَ بكة شريتى بيستن ليَبدات، يان ضارةساز نوسراوى كارتيَكردنى زةبرة دةرونيةكة بةدةنطى بەرز بخويَنيَتەوة. ئەطەر يةكيَكى تر نوسيبووى يان داوا يان ليَ بكة بة زارةكى بيخويَننەوة.

3. قسة لەسەر واتاي نوسراوى كارتيَكردنى زةبرى دةرونى لەطةلَ نەخؤشەكة بكة (10 دةقيقة)

➢ دةست بكة بة دؤزينەوةي خالَةكاني طيرخواردن دةربارةي رووداني زةبرةكة (لؤمةي خود يان بيركردنةوة لەوةي شتيَكي جياواز بكراية لة كاتي رووداودكةدا) هەروةها دةربارةي ئيَستا و ئايندة

4. ضاوثياخشاندنەوةى بيرةطشتيةكان (مةفهومةكان) (10 دةقيقة)

➢ نيشانةكانى زةبرى دةروونى، راطرتنى خؤلادان، هەستكردن بة سؤزةكان، خالَةكاني طيرخواردان

5. زانياري بدة دةربارةى ثةيوةندي نيَوان رووداوةكان، برواكان هەروةها سؤزةكان (10دةقيقة)

➢ ناوى سؤزة بنضينةييةكان بلَيَ: تورة، قيَزليَهاتن، شةرمةزار، خةم، ترس، دلَخؤش، خةتابار

➢ سؤزةكان دةطؤرريَن لة زؤر بةهيَزةوة بؤ بيَهيَزي : ثةست بوو / توورة/ زؤر توورة

➢ نەخؤشەكة نمونةى سؤزةكانى خؤي دةدات

➢ نمونة بدة ضؤن بيركردنةوةكان لەسەر رووداوةكة هەستەكان دةطؤريَت

- " تؤ هاوريَيةك لة شةقامةكةدا دةبينيت و ئەو بەلاتدا تيَدةثةريَت بةبيَ ئەوةى بلَيَ سلاَو. دةشيَ ضي بةخؤت بلَيَيت، كة بؤضي ئەو وةهاي كرد؟ ضؤن تؤ هەست دةكةيت؟ هەروةها ئەطەر دواتر بؤت دةركةوت نەخؤشەكة تؤي نەبيني بوو، ئەوا هەستت ضؤن دةبيَت؟"
- خالَيَكى طيرخواردن لة نوسراوى كارتيَكردنى زةبرى دةرونى هەلَبذيَرة بؤ ثيشاندانى ثةيوةندى نيَوان بيركردنةوةكان و هەستكردنەكان.

6. فؤرمى **A-B-C** ثيَشكةش بكەو ثيَكەوة يةكيَك ثربكةنةوة (5 دةقيقة)

7. ئەركى مالَ بسثيَرة هەروةها باس لة هەر كؤسثيَك بكة لەبەر دةم تەواو كردنى (5 دةقيقة)

➢ فؤرمةكانى **A-B-C** بؤ ئاطادار بونة لة ثيَكةوة بةستنى رووداوةكان، برواكان و سؤزةكان

➢ بةلايةنى كةمةوة رؤذي يةك فؤرمى **A-B-C** (لةتواناداييَت بةزووترين كات دواي رووداويَك)

➢ بةلايةنى كةمةوة راستەوخؤ يةك فؤرم دةربارةى خراثترين رووداوى زةبرى دةروونى بيَت

8. ثرسيار دةربارةى كاردانةوةي نةخؤشةكة بكة بةرامبةر دانيشتنةكة (5دةقيقة)

دانيشتني 2 : واتاي رووداوةكة

- ئامانجةكانى خولي 2

ئامانجةكانى دانيشتني 2 بريتين لة :

1. دةستنيشانكردني خالَي طيرخواردنى نةخؤشةكة هةروةها زانينى هؤي ضاك نةبوونةوةي نةخؤشةكة بةسروشتى (نوسراوى كارتيَكردن).
2. يارمةتيدانى نةخؤشةكة بؤ ئةوةى بتوانيَت ثةيوةندي نيَوان رووداوةكان، بيركردنةوةكان هةروةها سؤزةكان ببينيَت و دةست نيشان بكات. نوسراوى كارتيَكردنى ئةشكةنجة بةسودة بؤ دؤزينةوةى بڕواكانى نةخؤشةكة بةرامبةر زةبرة دةرونيةكة هةروةها كاريطةريةكانى لةسةر ذيانى. دةتوانريَت ضاوثياخشاندنةوةى كاريطةري زةبرى دةروونى لةسةر ذيانى يةكيَك بةكار بهيَنريَت بؤ بةرةوثيَش بردن و هاندان بؤ طؤران.

- ضاوثياخشاندنةوةى نوسراوى كارتيَكردن

خويَندنةوةى نوسراوى كارتيَكردنى ئةشكةنجة لةلايةن نةخؤشةكةوة

ثاش ثشكنينى نيشانةى نةخؤشيةكة دةبيَت ضارةساز دةست بكات بة دانيشتنةكة بة ثرسياركردن لةسةر ضؤنيةتى ئةنجام دانى ئةركى مالَ هةروةها داوا لة نةخؤشةكة بكات كة نووسراوةكة بؤ ضارةساز بخويَنيَتةوة. ئةطةر ئةركةكة بة شريتى بيستن بوو ئةوا شريتى بيستنةكة ئيش ثيَبكة لة دانيشتنةكةدا. بةطويَرتن لة نوسراوى كارتيَكردنى

ئەشكەنجە دەبێت ضارەساز طويَ بۆ خالَەكاني طيرخواردن بطريَت، كە دەربارەى لۆمەى خود و بيركردنەوەية لەوەي شتيَكي جياواز بكراية (" ئەطەر تەنها......." " من دەبواية........" "بۆضي من...........") هەروەها طويَ بۆ بروا لە ئەندازة بەدەرەكان بطريَت. ئەطەر نەخۆشەكە ئەركى مالَەوەى ئەنجام نەدابوو ئەوا ضارەساز دەبيَت ثرسيار لەسەر كۆسثەكان و ضارەسەري طيروطرفتەكان بكات، قسە لەسەر طرنطى تەواوكردنى ئەركى مالَەوەبكات، ضاو بە طيروطرفتى خۆلادان و نيشانەكانى بخشيَنيَتەوە هەروەها ثاشان ثرسيار لە نەخۆشەكە بكات ئايا بيري لە واتاي رووداوەكە كردبوەوە. **هەرطيز خۆلادان بەهيَز مەكە .** ئەطەر نەخۆشەكە ئەركى مالَى ئەنجام نەدابيَت يان "بيري بضيَت لەطەلَ خۆي بيهيَنيَت" ئەوا ئەركى مالَەوە بە زارەكى لە ماوەى دانيشتنەكە تەواو بكە. ئەطەر نەخۆشەكە خويَندەوار بيَت ئەوا دەبيَت نەخۆشەكە ئەمەو هەموو ئەركى مالَ بە دەنطى بەرز بخويَنيَتەوە. ئەطەر ضارەساز بيخويَنيَتەوە ئەوا نەخۆشەكە لەوانەية طويَ نەطريَت. دەبيَت ئەركى مالَ بۆ نوسينى نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجە دووبارە بسثيَردريَت ئەطەر لە دانيشتنەكەدا تەواو نەكرا بەلاَم هەروەها دەبيَت ضارەساز ئەركى مالَي ئايندەشي بخاتە ثالَ.

مەبەستى نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجە بۆ ئەوەية نەخۆشەكە ئەو كاريطەرية تاقي بكاتەوە، كە رووداوەكە لە ضەند بواريَكى جياوازدالەسەر ذيانى ئەو هەيبووە. كاتيَك نوسراوەكان دەخويَنيَتەوە ثيَويستە ضارەساز تيَبينى بكات ئايا نەخۆشەكە لەسەر هەموو ئەم بوارانە نوسيويەتى. ئەطەر نەخۆشەكە نەينوسيبوو ئەوا تۆ ثرسياريان دەربارەي بكە (سەلامەتى، هيَز/جلَەو، متمانە، ريَز، بايەخدان بە خود و كەسانى تر).

ثاش طويَطرتن لە نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجە، دەبيَت ضارەساز ستايشى نەخۆشەكە بكات هەروەها ضاو بخشيَنيَت بە عنوانە سەرەكيەكان لەطەلَ نەخۆشەكە (سەلامەتى، هيَز/جلَەو، متمانە، ريَز، بايەخدان بە خود و كەسانى تر) ، كە لەماوەى ضارەسەركردنەكەدا قسەيان لەسەر دەكريَت. هەروەها دەبيَت ضارەساز نەخۆشەكە دلَنيا بكاتەوە ، كەوا خەلَكانى تر هەمان بيركردنەوە و نيشانەيان هەية لە رووداوى وەها بەلاَم دەبيَت ضارەساز ئەوەش روون بكاتەوە كە لەوانەية ريَطەي تر هەبيَت بۆ بيركردنەوە دەربارەى رووداوەكە.

واتاي نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجە

بەكار هيَنانى نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجە

- دەبيَت ضارەساز نوسراوى كارتيَكردن بەكار بهيَنيَت بو يارمەتيدانى نەخۆشەكە بۆ ئەوەى دەستبكات بە تيَبينى كردن كام وتە ريَطە لە قبولَكردنى رووداوەكە دەطريَت هەروەها لەوانەية ئەو وتانە برواى لەئەندازە بەدەر بن. بۆ وەلاَم دانەوەى وتەى نەخۆشەكە لەسەر بيركردنەوەى ئەو ريَطايانەى، كە دەيتوانى بە جودا مامەلَە لەطەلَ زەبرەكەدا بكات ئەوا ثسثيۆرەكە رەنطە بلَيَ، " لەوە دەضيَت تۆ حەزت بكردايە تۆ لەو كاتەدا هەلَبذاردەى زياترت هەبواية. قبولَ كردنى ئەنجامەكە زۆر طرانە، وانية؟" سەرقالَ بوون لە بيركردنەوە لەوەي كە دەبواية شتيَكي جياواز بكراية لە كاتي رووداوەكەدا يان لۆمەى خود نمونەن بۆ طۆرينى رووداوەكە بۆ ئەوەي لەطەلَ بروا كۆنەكاندا بطونجيَت. نمونە ي بيركردنەوەي لەئەندازة بەدەر ئەمانەية" ئيَمە هەموو كاتيَك لە مەترسيەكى زۆرداين" هەروەها " من ناتوانم متمانە بە برياري خۆم بكەم". ضارەساز دەتوانيَت بە نەرمى ئاماذە بەوە بكات، كە ئەو ووتە لەئەندازة بەدەرانەي كە

نەخۆشەكە بەكاريان دينَيَت بۆ ئەوەى هەست بەسەلامەتى زياتر و جلَەوى زياتر بكات ، بەسوودنين.

رەنطة يەكەم نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجة بەكار بهيَندريَت بۆ ئەوەى يارمەتى زيادكردنى ئارەزوى نەخۆشەكة بدات بۆ طۆران. دەشيَ ضارەساز ثيشانى نەخۆشەكة بدات كة خۆلادان كاريَكة بة زەرەري نەخۆشەكة دەطەريَتەوة (واتا، نەخۆشەكة طيروطرفتى زۆري دەبيَت) و بيركەوتنەوەى زەبرەكة و هەستكردن بة سۆزة بەئازارەكان قيمەتى هەية. ثاش ئەوەى ضارەساز و نەخۆشەكة طفتوطۆيان كرد لەسەر نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجة ئەوا ضارەساز يارمەتى نەخۆشەكة دەدات بۆ دەست نيشان كردني سۆزو بيركردنەوة، بۆ ئەوەي نەخۆشەكة فيَرببيَت ثةيوەندي نيَوان رووداوەكان، بيركردنەوەكان هەروەها سۆزەكان ببينيَت: هەروەها بۆ فيركردنى نەخۆشەكة كەوا طۆرينى بيركردنەوة كان دەتوانيَت برِ و جۆ ري سۆز بطۆريَت.

- فيَركردن لەسەر سۆزەكان

" ئەمرۆ ئيَمة كارلەسەردەستنيشان كردني سۆزة جۆراو جۆرەكان دەكەين هەروەها سەيري ثةيوەندي نيَوان بيركردنەوەكان و سۆزەكاني تۆ دەكەين. با بة هەنديَك سۆزى بنضينەيي دەست ثيَبكەين----تورة، قيَز ليَبوون، شەرمەزار، خەم، ترساو يان دلَخۆش. هەروەها ئەم سۆزانة دەشيَ لة زۆر بەهيَزةوة بۆ زۆر بضوك بروات(بۆ نمونة، ثەست بوو، تورة، يان زۆر توورة). ئايا دەتوانيت نمونەيةكم بدەيتىَ، كة شتيَ شيَتت دەكات ؟ كەى تۆ هەست بة خەم دەكةيت؟ دەربارەى دلَخۆشي ضۆنيت؟ ضي دەت ترسيَنيَت؟ هيض نيشانەيةكي جەستةييت هەية كاتيَك كة هەست دەكەيت ترساويت؟ ضۆن تورة و ترساو بۆ تۆ جياوازن؟ هەستكردن بة شەرمەزاري يان تەريقبوونەوة وةك ضي واية؟ "

- ليَكدانەوەى رووداوەكان

ثةيوەندي نيَوان رووداوەكان، بيركردنەوەكان هەروەها سۆزەكان

ضارەساز وةسفي ئەوة دەكات كة ضۆن بيركردنەوەكان دەتوانيَت هەستكردنەكان بطۆريَت. ضارەساز دەتوانيَت نمونەى يەكيَك بەكار بهيَنيَت كة نەخۆشەكة دەيناسيَت و بەشەقامەكەدا دەروات بەلاَم سلاَو لەنەخۆشەكة ناكات. ثاشان ثرسيار لة نەخۆشەكة دەكريَت نەخۆشەكة هەست بەضي دەكات هەروەها ضي بەخۆي دەلَيَت لەو حالَەتەدا (نمونة، "من ئازار درام. "دەبيَت حەزى لەمن نەبيَت" يان "تۆبلَيَيت يەكيَكى تر بيركردنەوەى جياوازى بەرامبەر رەوشتى ئەو هەبيَ؟") ئەطەر نەخۆشەكة نەيتوانى بيركردنەوەى تر ناوبنىَ ئەوا ضارەساز دەبيَت ضةند بيركردنەوةيةكي شياوى تر ثيَشكەش بكات ("دەبيَت ضاويلكەكانى لەضاو نەكردبيَت،" " تۆبلَيَيت نەخۆش نەبيَت؟" " منى نەبينى" يان " ض كەسيَكى بيَ نەزاكەتة!"). ثاشان ضارەساز ثرسيار لة نەخۆشەكة دەكات نەخۆشەكة هەست بة ضي دەكات ئەطەر يەكيَك لەم وتانەي بطوتاية. لەوكاتەدا دەتوانريَت ئامادة بەوة بكريَت ضۆن بيركردنەوەى جياواز بەرەو سۆزى جياوازت دەبات

" ئيَستا با بطەريَينەوة بۆ نوسراوى كارتيَكردنى ئەشكەنجة كة تۆ نوسيوتة. بيرت لة ض جۆرة شتيَك كردةوة كاتيَ نوسيت روودانى زەبرەكة واتاي ضي بوو بۆ تۆ؟ ض سۆزيَكت هەبوو كاتيَ نوسيت؟"

- ثيَكەوة بەستنى بيركردنەوەكان و هەستكردنەكان و رەوشتەكان

ئەطەر نەخۆشەكة تيَبينى سۆزەكانى خۆي نەكات ئەوا يارمەتى نەخۆشەكة بدة بيركردنەوەكان و هەستكردنەكان و رەفتارەكانى خۆي ثيَكەوة ببەستيَت.

" كاتيَك تؤ ئةم بيركردنةوانةت دةبيَت ض هةستكردنيَكت هةية؟ ضي دةكةيت كاتيَك تؤ ئةم بيركردنةوة و سؤزانةت هةية؟"

دةبيَت ضارةساز دلَنيا بيَت لةوةي كة نةخؤشةكة دةتوانيَت بيركردنةوةكان و سؤزةكان و رةوشتةكانى خؤي ثيَكةوة ببةستيَ. هةنديَ جار ثرسياريَكى سادةى "بؤضي" دةتوانيَت بيركردنةوةى نةخؤشةكة بهيَنيَتة دةريَ.

ضارةساز : بؤضي توورة بويت؟
نةخؤش: ضونكة دةبواية باشتر بمزانياية
ضارةساز : كةواتة بيركردنةوةكةت وابوو" دةبواية بمزانياية ئةمة روودةدات"؟
نةخؤش: بةلَيَ
ضارةساز : وة تؤ لةخؤت تورة بوويت؟

هةروةها ئةم ئالَو طؤركردنة ريَطة بة ضارةساز دةدات هةنديَك ثرسيارى كراوة و نةرم دروست بكات بؤ ئةوةى بيخةملَيَنيَت ضؤن بيركردنةوةكةى نةخؤشةكة نةرمة(مرونةي تيَداية) هةروةها بيخةملَيَنيَت ئايا نةخؤشةكة طريمانةيةكى دروست كردوة ("تةنها دةبواية بمزانياية")

ضارةساز : من تيَ ناطةم: ضؤن تؤ دةبواية بتزانياية ئةمة روودةدات ؟
نةخؤش: من هةستيَكى سةيرم هةبوو ئةو بةيانية وةك ئةوةى شتيَك روو بدات
ضارةساز : ئايا تؤ لةوةوثيَش لةو جؤرة هةستكردنانةت هةبوة و هيضيش روونةدابيَت؟
نةخؤش: بةلَيَ، بةلاَم زؤر بةهيَز بوو. دةبواية شتيَكم بكرداية
ضارةساز : ئايا هةستكردنةكانت ثيَي طوتيت ضي روودةدات يان كةى روودةدات؟
نةخؤش: نةخيَر
ضارةساز : ئةى تؤ دةتوتوانى ضيت بكرداية؟
نةخؤش: نازانم. تةنها من دةبواية شتيَكم بكرداية
ضارةساز : ئايا تؤ لة هةستكردنةكةى خؤت دلَنيا بويت؟ تؤ طوتت كة هةنديَ جار هةستكردنت هةبوة و ثاشان هيض روونةداوة
نةخؤش: نةخيَر من دلَنيا نةبوم
ضارةساز : كةواتة تؤ بةتةواوى متمانة بةو هةستكردنانة ناكةيت هةروةها نةت دةزانى ضي بكةيت تةنانةت ئةطةر دلَنيا بويتاية؟
نةخؤش: نةخيَر، بةلاَم من هيَشتا هةست بةخةتا دةكةم، كة دةبواية شتيَكم بكرداية
ضارةساز : بةلَيَ، حالَةتيَكي ناخؤشة ئةطةر نةتوانيت شتيَك بكةيت بؤ راوةستانى رووداوةكة كة لةدةرةوةى جلَةوي تؤداية، وانية؟
نةخؤش: بةلَيَ من قينم ليَيةتى
ضارةساز : هةنديَك رووداو لةدةرةوةى جلَةوي خؤمان زؤرطرانة قبولَ بكريَت . بةلاَم ئايا بةراستى هةلَةي تؤ بوو، كةوا روويدا؟
نةخؤش: نةخيَر، واتيَبطةم وانية

ئةطةر نةخؤشةكة دةست بكات بة مشتومور لةطةلَ ضارةساز دةربارةى بروراكانى خؤي ئةوا دةبيَت ضارةساز لة ثرسياركردن رابوةستيَت تةنها بلَيَت " باشة،

دەزانم ئەمە بابەتێکی طرنطە ئێمە ثێویستە دواتر کاري لەسەر بکەین لە ضارەسەرکردنەکەدا" یان تەنها" ئێمە دواتر دەطەرێینەوە بۆ سەر ئەم بابەتە"

هەندێك جار ضارەساز بەنزیکی هیض وەلأمێکی لەثرسیارکردنی کراوە دەست ناکەوێت. بۆ نمونە، لەوەلأم دانەوەی ثرسیارکردنی وتەی " من رێطەم دا رووبدات" لەطەلَ " ضۆن رێطەت دا رووبدات؟"نەخۆشەکە تەنها لەوانەیە بلَێ " نازانم: من رێطەم لێ نەطرت." ثاشان ضارەساز دەثرسێت، "ضۆن تۆ دەوتوانی رێطەی لێ بطریت؟" هەروەها لەوانەیە نەخۆشەکە لەوەلأمدا بلَێ، "نازانم، تەنها من دەبوایە." ئەطەر نەخۆشەکە نارەحەت بوو لەبەرئەوەی وەلأمی ثرسیارەکەی ثێ نیە ئەوا ضارەساز دەتوانێت دلَنەوایي بکاتەوە، کە دواتر لە ضارەسەرکردنەکەدا کاري لەسەر دەکەن.

ثێشەکي یەك بۆ فۆرمەکانی A-B-C

فۆرمی **A-B-C** نمونەو بەتالَ بدە بە کەسەکە

ذمارەیەك فۆرمی A-B-C دەدرێت بە نەخۆشەکە (هەر رۆذي یەك دانە بەسە هەتاکو دانیشتني ئایندە). ضارەساز ئامادە دەدات بە ستونە جیاوازەکان و ضۆنیەتی ثرکردنەوەیان. دەتوانرێت زیاتر لەیەك رووداو لەسەر یەك فۆرم بنوسرێت. دەبێت ضارەساز و نەخۆشەکە لەماوەی دانیشتنەکەدا یەك فۆرم ثربکەنەوە. ئەو رووداوەی نەخۆشەکە ثێشتر هێناویەتە باسەوە بۆ ضارەسەر یان ئەو ضەند رووداوەی رووياندادوە لەماوەی ضەند رۆذي رابردوو دەبێت بەکاربهێنرێن. بۆ ئەو کەسانەی نەخوێندەوارن، دەبێت ضارەساز فۆرمەکەیان ثیشان بدات و وێنەکانیان بۆروونبکاتەوە. کەسەکان دەتوانن شتی ورياکەرەوە بەکار بهێنن بۆ ئەوەی بتوانن مەشقي سۆزەکان و بیرکردنەوەکانیان بکەن لە کاتی دیاریکراوی رۆذدا (بەکارهێنانی بانطی نوێذ یان زەنطی ئاطادارکردنەوەی تەلەفۆنی مۆبایل). دەتوانن وێنە بەکار بهێنن بۆ روونکردنەوەی سۆزەکانیان و رووداوەکە. ضارەساز دەتوانێت یارمەتی دەستتنیشان کردني بیرکردنەوەي نەخۆشەکە بدات لەدانیشتنەکەدا.

ثێشکەش کردنی فۆرمی A-B-C

" ئەم فۆرمی ئەرکی مالَە یارمەتی تۆ دەدات بۆ ئەوەی بتوانیت ببینیت ضۆن بیرکردنەوەکان و سۆزەکاني تۆ لەطەلَ رووداوەکاندا دەرۆن. یەکەم جار تۆ لەوانەیە بەئاطابیت لە هەستکردنەکانت زیاتر لە بیرکردنەوەکانت. ئەطەر حالَەتەکە وابێت ئەوا بەردەوام بە و یەکەم جار ستونی **C** ثربکەوە. ثاشان بطەرێوە و بريار بدە رووداوەکە ضي بوو (ستونی **A**) . ثاشان هەولَبدە و دیاري بکە کە تۆ ضیت بەخۆت دەطوت (ستونی **B**)(بیرکردنەوە). هەولَ بدە ئەم فۆرمانە ثربکەیتەوە هەتا لە توانادا بێت بە زووترین کات ثاش رووداوەکە. ئەطەر تۆ ضاوەرێ بکەیت هەتا کۆتایي رۆذەکە (یان هەفتەکە) ئەوا تۆ لەوانەیە نەیەتەوە بیرت تۆ ضیت بەخۆت طوتوە. ئەو رووداوانەي تۆ تۆماریان دەکەیت مەرج نیە رووداوی نەطەتیظ بێت. تۆ هەروەها بیرکردنەوە و هەستکردنت دەربارەی رووداوی خۆش هەیە. بەلَام، من لەتۆم دەوێت بەلایەنی کەمەوە یەك فۆرمی **A-B-C** لەسەر زەبری دەروونی (ئەشکەنجە) ثربکەیتەوە. ئەطەر تۆ بەسەر هاتی لەکیس ضوونی کەسي خۆشەویستت هەبێت ئەوا بەلایەنی کەمەوە یەك فۆرمی **A-B-C** ثربکەوە دەربارەی لەکیسضونی کەسي خۆشەویست.

راسثاردنی ئەرکی مالَ بۆ دانیشتني 3

- **سثاردنى ئةركى مالَي خولي دوو**: " تكاية فؤرمةكانى **A-B-C** تةواو بكة بؤ ئةوةى ئاطاداري ثيَكةوة بةستنى نيَوان رووداوةكان، بيركردنةوةكان، هةستكردنةكان هةروةها رةفتارةكانى خؤت ببيت. بةلايةنى كةمةوة رؤذي يةك فؤرم ثربكةرةوة . بيهيَنةرةوة بيرت هةتا لةتوانادا بيَت بةزووترين كات لةدواى رووداوةكة فؤرمةكة ثر بكةرةوة. بةلايةنى كةمةوة دوو فؤرم دةربارةى خراثترين رووداوى زةبرى دوروونى ثربكةوة.

فؤرمى A-B-C

بةروار: ___________ كةس : ____________

رووداو
A
"شتيَك روودةدات"

بيركردنةوة
B
“ شتيَك بةخؤم دةلَيَم ”

هةستكردن
C
“هةست بةشتيَك دةكةم”

كورتەی دانیشتني 3 : دەست نیشان کردني بیرکردنەوەکان و سۆزەکان

1. نیشانەی نەخۆشیەکەی بثشکنە. (5 دەقیقة)
2. ضاوبخشێنە بە فۆرمی A-B-C بۆ دەست نیشانکردن و جیاکردنەوەی بیرکردنەکان و سۆزەکان (15دەقیقة)

- ➢ بیرکردنەوە و سۆزەکان نیشانە بکە و جیا بکەرەوە
- ➢ بزانە طۆرینی بیرکردنەوەکان دەتوانێت قوولَي و جۆري سۆزەکان بطۆرێت - ---دەست بە کارکردن بکە لەسەر هەستکردن بە لۆمەي خود و خەتا
- ➢ بەدواي خالَي طیرخواردن دا بطەرێ هەروەها ثرسیاري کراوەو باش بەکار بهێنە بۆ ئەوەی یارمەتی نەخۆشەکە بدات بیرکردنەوەی نوێ تاقي بکاتەوە

3. طفتوطۆي فۆرمی A-B-C ي ثەیوەندیدار بە زەبرەکە بکە (10 دەقیقة)

- ➢ بە زارەکی ضاوخشاندنەوە بکە ئەطەر نەخۆشەکە ئەرکی مالَي تەواو نەکردبوو یان نەخوێندەوار بوو
- ➢ لەسەر خالَي طیرخواردووی لۆمەی خود کار بکە بەبەکار هێنانی ثرسیارکردنی کراوە و باش

4. یادەوەري زەبری دەروونی بە کورتي باس بکە (10 دەقیقة)

- ➢ وەسفي ئەوە بکە ضۆن یادەوەري زەبری دەروونی بنوسێت
- ➢ ثرسیارکردنی کراوە و باش بەکار بهێنە بۆ هەر نیطەرانیەکی نەخۆشەکە دەربارەی یادەوەري زەبری دەروونی

5. ئەرکی مالَ بسثێرە هەروەها طفتوطۆ لەسەر کۆسثەکانی تەواو کردن بکە (5 دەقیقة)

- ➢ یادەوەري تەواوی زەبری دەروونی بنوسە بەووردەکاري و دووردرێذي
- ➢ خوێندنەوەی رۆذانەی یادەوەري تەواوی زەبرە دەروونیەکە
- ➢ بەردەوام بە لە مەشقکردنی فۆرمەکانی A-B-C
- ➢ قسەکردن لەسەر رێطریەکاني تەواوکردنی ئەرکی مالَ زۆر طرنطە. ئەطەر ثێویستی کرد تۆ قسە لەسەر خۆلادان و هۆي سي ثي تي بکە.

6. ثرسیار بکە دەربارەی کاردانەوەي نەخۆشەکە بەرامبەر دانیشتنەکە (5 دەقیقة)

دانیشتني 3 : دةست نیشان كردني بیركردنةوةكان و سۆزةكان

ثاش ثشكنینی نیشانةی نةخؤشیةكة / طیروطرفتةكان، ئةمانةی خوارةوة ئةنجام بدة.

ئامانجةكانی دانیشتني 3 بریتین لة:

• ئامانجةكانی خولي 3

1. یارمةتی دانی نةخؤشةكة لة نیشانة كردنی بیركردنةوةكان و سۆزةكان كة كاردانةوةي رووداوةكةن
2. باش كردني ئةوةي كة طؤرینی بیركردنةوةكان دةتوانيَ قولَي یان جؤري سؤزةكة بطؤريَت.
3. بؤ هةلَسةنطاندني هةست كردن بة لؤمةي خود و خةتا كة ثةيوةندبان بة زةبرةكةوة هةية بة بةكارهيَناني ثرسياري كراوة و باش.
4. یارمةتی دانی نةخؤشةكة بتوانيَت باسي رووداوی زةبری دةروونيةكة بةوردةكاريةوة بنوسيَت (يادةوةري زةبری دةروونی)
5. ضاوثیاخشاندنی فؤرمةكانی **A-B-C**

بؤ ئةو كةسانةی ئةركی مالَيان تةواو نةكردوة (ئایا نوسراوبيَت بؤ نةخؤشة خويَندةوارةكان یان طؤرانكاري تياكرابيَت بؤ نةخويَندةوارةكان) --------
ئةطةر نةخؤشةكة نوسراوی كارتيَكردنی ئةشكةنجةی سةرةتايي بؤ دانيشتن ثيَشوو نةنوسيبوو ئةوا دةبيَت دةست بة دانيشتنةكة بكريَت بة داواكردن لة نةخؤشةكة نوسراوةكة بخويَنيَتةوة هةروةها بة تيَبينی كردنی هةر طؤرانيَك یان خستنة سةريَك و جیاوازيةك لة نووسراوي دانيشتني ثيَشوو.

ئةطةر نةخؤشةكة نةيتوانی نوسراوی كارتيَكردنی ئةشةنجةكة یان فؤرمةكانی **A-B-C** دووبارة لةطةلَ خؤي بهيَنيَت لةم كاتةدا دةبيَت ضارةساز طفتوطؤي جدي هةبيَت دةربارةی هاندانی نةخؤشةكة بؤ ضارةسةركردن هةروةها توانای نةخؤشةكة بؤ تةواو كردنی ضارةسةركردنةكة. ئةطةر نةخؤشةكة بةردةوام بوو لة ثر**نة**كردنةوةی ئةركی مالَ ئةوا نابيَت ضارةسةركردن بةردةوام بيَت بةبيَ بةلَيَن و التزام لةلايةن نةخؤشةكةوة. باشتر واية ثرسيار لة نةخؤشةكة بكريَت كة بطةريَتةوة بؤ ضارةسةركردنةكة ضونكة بةوة خؤي بؤ ئةركةكة تةرخان دةكات و هةولَ بدةين كة نةخؤشةكة نةطاتة ئةوةي كة نةتوانيَت ضاكبيَتةوة لةبةر ئةوةی مةشقي نةكردوة ضونكة لةماوةی دواتردا زياتر بؤي طران دةبيَت خؤي هةوليَ ضارةسةركردن بدات ("ئةو ضارةسةركردنة سةركةوتوو نةبوو : من كةسيَكی سةرنةكةوتووم"). بيخةرةوة بير نةخؤشةكة، كةوا خؤلادان نيشانةی نةخؤشية هةروةها شيَوازی كاريطةري زالَ بون نية. ئةطةر نةخؤشةكة بؤ ضارةسةر كردنةكة رازي بوو ئةوا داواي ليَبكة هةردوو نوسراوی كارتيَكردنی ئةشكةنجة و فؤرمةكانی **A-B-C** لةطةلَ خؤي بهيَنيَت بةلاَم لةسةر ئةركی يادةوةري زةبری دةروونی رابوةستة بؤ ئةوةي بزانيت ئايا ئةو ئةركة كانی تري مالَ تةواو دةكات.

ثاش ثشكنینی نیشانةی نةخؤشیةكة ضارةساز دةست بة تاقيكردنةوةی تةواو بوونی فؤرمةكانی A-B-C دةكات بؤ ئةركی مالَ. لة تاقيكردنةوةی فؤرمة تةواو كراوةكان لةلايةن نةخؤشةكةوة دةبيَت ضارةساز يةكةمجار بةدواي ضةند

شيَوازيَكدا بطةريَت. ئايا سؤز هةية ضةن جاريَكى زؤر رووبدات؟ ئايا بيركردنةوةيةكى دياريكراو هةية لةسةرانسةري بارودؤخةكاندا رووبدات؟ ئايا سؤزةكان بة مةنتيقيانة بةدواي بيركردنةوةكاندا ديَن؟ ئايا هاوتايي لةنيَوان بيركردنةوةكان و قةبارةى سؤزةكان هةية(رووداوي بضوك لةطةلَ هةستكردنى طةورة)؟

- ثاش سةيركردنى هةموو فؤرمةكانى A-B-C بةكورتى ضارةساز يارمةتى نةخؤشةكة دةدات لة هةلَبذاردنى ئةو فؤرمة جياوازانةى ، كة بؤ نةخؤشةكة طرانن. رةنطة بيركردنةوةكان و جؤر يان قةبارة ى سؤز هاوتا نةبن ضونكة ئةو بيركردنةوةى ليستكراوة لةراستيدا دواهةمين بيركردنةوة نية. ضارةساز دةتوانيَت بة نةرمى ئاماذة بكات بيركردنةوةكان و هةستكردنةكان لةوة ناضيَ هاوتا بن هةروةها ثرسيار بكات ض بيركردنةوةيةك لةطةلَ برِ يان جؤري سؤز دا هاوتاية. نةخؤشةكة بزانيَت ضؤن يةك بيركردنةوة دةتوانيَت بةرةو بيركردنةوةى زياتر لةئةندازة بةدةر بروات رةنطة بةسود بيَت بؤ ئةوةى بزانيَت ضؤن وتةى لةئةندازة بةدةر دةبيَتة ئةنجامى سؤزى بةهيَز.

ناهاوتايي لةنيَوان بيركردنةوةكان و سؤزةكان

- زؤر جار كةسةكان بيركردنةوةكان وةك هةستكردن دادةنيَن (لة شويَني هةست كردن دادةنيَن). بؤ نمونة، يةك كةس فؤرميَكى A-B-C هيَناوة، كة دةلَيَت " هاواركرا بةسةر ما تةنانةت ثيَش ئةوةى من قاوةكة بخؤم" بؤ رووداوةكة. "مز زؤر كؤشش دةكةم بةلاَم هةرطيز خةلأَت ناكريَم"بؤ بيركردنةوةكة. هةروةها ' من هةست دةكةم من شةريَكى سةرنةكةوتوو دةكةم" بؤ سؤزةكة. دووبارة ضارةساز سؤزة بنضينةيةكانى بؤ نةخؤشةكة نيشان كرد(تورة، خةم، شةرمةزار، دلَخؤش، قيَز) هةروةها ثرسياري ليَكرد كام لة هةستكردنةكان بةباشترين شيوة لةطةلَ وتةكةدا دةطونجيَ. نةخؤشةكة وتى "خةم و تورة." ضارةساز ثيشانيدا كة ئةوةي نةخؤشةكة دةست نيشاني كردبوو سؤزيَكي زؤر بة جيَ نةبوو. نةخؤشةكة توانى لة جياوازي نيَوان بيركردنةوةكان و هةستكردنةكان تيَبطات. هةروةها ضارةساز ثيشانى دا تةنها بةكار هيَنانى " من هةست دةكةم...." لةبةردةم بيركردنةوةدا ئةوا ئةو بيركردنةوةية ناكات بة هةستكردن. كةسةكان هان دةدريَن وشةى " ثيَم واية ...." يان "باوةردةكةم....." بةكار بهيَنن بؤ بيركردنةوةكان هةروةها " من هةست دةكةم ...." بؤ سؤز بةكار بهيَنن. (**تيَبينى** : ئةم هةلَة بةكارهيَنانةى وشةية ئةوةندة باوة هةروةها لةوانةية ضارةساز يش بطريَتةوة. ضارةساز باشترة خؤي راست بكاتةوة لةماوةى سةردانةكة ئةطةر روويدا هةروةها هةلَة بكارهيَنانى زمانةكةمان ئاسايي بكاتةوة.)

بيركردنةوةكان بةرامبةر هةستكردنةكان

ثيَويستة ضارةساز ستايشي هةولَةكانى نةخؤشةكة بكات هةروةها يارمةتى بدات بة ريَطةيةكى نةرم و بةريَز ("ئيَمة دةتوانين ئةم بيركردنةوةية لة ستونى "بيركردنةوةكان " دابنيَين. ئيَستا ض هةستكردنيَك هاوتاية لةطةلَ ئةو بيركردنةوةيةدا؟ تةنها يةك وشة").

ضاوثياخشاندنةوةي فؤرمى A-B-C ثةيوةنديدار بة زةبرى دةروونى

کاتێك سةيري فؤرمةكة دةكريَت دةربارةى زةبرى دةروونى، ضارةساز دةتوانيَت ثرسياري كراوة بكات بؤ تيَطةيشتن لة بيركردنةوةكان و ضؤنيةتى نةرمى بيركردنةوةكان. رةضاوى ئةم نمونةيةى خوارةوة بكة، كة تيايدا نةخؤشةكة طفتوطؤ لةطةلَ ضارةساز دةكات دةربارةى بيركردنةوةكان و سؤزةكاني خؤي ضونكة بيري لة هاوسةرة مردوةكةى خؤي (جاك) نةكردؤتةوة:

نمونةى بةكار هيَنانى ثرسياركردنى كراوة و باش

• نةخؤشةكة: لة ستونى "A" من نوسيم " هةموو رؤذةكة كاتيَك من لة كار بووم بيرم لة جاك نةكردةوة." بيركردنةوةكانم بريتي بوون لة" ضؤن توانيم وةكو ئةمة ناثاكى لةطةلَ بكةم؟ من بيَ بةهام." لة ستونى "C" من نوسيم ' شةرمةزاري، تورةيي هةروةها من ثلانى ئيَوارةم هةلَوةشاندةوة."
ضارةساز : تؤ لةكيَ تورة بوويت؟
نةخؤشةكة: خؤم.
ضارةساز : من باش تينةطةشتم. ضؤن ئةوة ئاثاكى كردنة لةطةلَ جاك؟
نةخؤشةكة: نازانم- تةنها واية .
ضارةساز : (ضارةساز بة بيَدةنطى ضاوةريَ دةكات)
نةخؤشةكة: باشة، تةنها ثيَم واية كة دادثةروةريانة نية من لة ذيانم بةردةوام بم كاتيَك ئةو نةتوانيَت لةذيانى بةردةوام بيَت.
ضارةساز : بةلاَم ئةوة ضؤن ناثاكى كردنة؟ وشةى "ناثاكى" لةوةدةضيَت تؤ بلَيَيت تؤ بيَ وةفا بويت يان ثةيمان شكيَن بويت. ئايا ئةوة واتاي تؤية؟
نةخؤشةكة: ثةيمان شكيَن نا، بةلاَم بةلَيَ بيَ وةفا .
ضارةساز : ثيَش ئةوةى بمريَت ئايا تؤ كاري رؤذانةت هةبوة كاتيَك هةموو رؤذةكة بيرت لةو نةكردبيَتةوة؟
نةخؤشةكة: بةدلَنياييةوة. زؤربةى جار.
ضارةساز : ئايا ئةو كات تؤ بيَوةفا بويت؟ ئاياتؤ ناثاكيت لةطةلَداكرد بة سةرقالَ بوون لة كاردا هةروةها بة تةركيزكردن لةسةر ئةو كارةي ئةنجامت دةدا و ثارةت بةرامبةر وةردةطرت ؟
نةخؤشةكة: نةخيَر بةلاَم ئةوة جياواز بوو. ئةوكاتة ئةو زيندوو بوو. من طريمانةكى ئةوةم كرد دووبارة لةكؤتايي رؤذةكة دةيبينم.
ضارةساز : تؤ طوتت ئةوة دادثةروةري نية تؤ بةردةوام بيت لة ذيان كاتيَك ئةو نةتوانيَت. ئةطةر تؤ لةطةلَ ذيان و كاري خؤت بةردةوام بيت و هةموو كاتيَك بيرلةو نةكةيتةوة ضؤن تؤ بيَ وةفا دةبيت؟ بؤضي ئيَستا جياوازة؟
نةخؤشةكة: (بةفرميَسكةوة) من دةترسم ئةطةر من بيري ليَنةكةمةوة واتاكةى ئةوةية من لةبيري دةكةم.
ضارةساز : (ثاش ماوةيةكى دورودريَذ ريَطة درا بة نةخؤشةكة بطري) كاتيَك ئةو لة ذياندابوو هةروةها تؤ هةموو رؤذةكة بيرت ليَ نةكردبوةوة ئايا تؤ هاوسةرةكةت لةبيرضووبوةوة؟ ئايا دةتوانى بيري ليَ بكةيتةوة ئةطةر بتويستاية؟
نةخؤشةكة: بيَ طومان.

ضارةساز : هەرضەندة تۆ دةزانيت كة ئەو نابينيتەوة، ئايا دةتوانيت برياربدةيت بيري ليَبكةيتەوة؟ ئايا دةتوانيت ئەو بهيَنيتەوة ياد ئەطةر بتةويَت؟
نةخۆشةكة: ثيَم واية بةلَيَ. تةنها دةترسم بروات. وةك ئەوة واية ئەطةر هةموو كاتيَك بيري ليَنةكةمەوة ئەو بەراستى دةروات.
ضارةساز : كةواتة تۆ دةلَيَيت هيَشتا قبولَكردنى مردنى ئەو زۆر طرانة.
نةخۆشةكة: بةلَيَ

ثيَشةكى بۆ يادةوةري زةبرى دةروونى

ئەركى مالَ بۆ هةفتةى ئايندة بۆ نوسينى باسي خراثترين رووداوى زةبرى دةروونية بة وردةكاريةوة. داوا لة نةخۆشةكة دةكريَت بةتةواوى رووداوةكة بنوسيَت هةتا لةتوانادااية بةوردةكاريةوة. دةبيَت هةولَ بدريَت ووردةكاري هةستةوةرييةكاني بخاتة سةر (بينين، دةنط، بؤن، هتد) لةطةلَ بيركردنةوة و سۆزةكاني لةماوةي زةبرة دةروونيةكةدا. ئەطةر نةخۆشةكة نةيتوانى ئەركى مالَةوة تةواو بكات ئەوا دةبيَت هان بدريَت هةتا بتوانيَت زۆر بنوسيَت. لةوانةية ثيَويست بكات نةخۆشةكة هةر رۆذيَك كةميَك بنووسيَت لةماوةى ضةند رۆذيَكدا بۆ تةواو كردنى ئەركى مالَةوة. ئەطةر نةخۆشةكة نةتوانيَت بة يةك جار ئەركى مالَةوة تةواو بكات يان ئەطةر ئەركةكةي مالَةوة هةستةكاني بووروزَيَنيَت و ثيَويستى بة وةستان هةبيَت بۆ ضةند دةقيقةيَك ئەوا دةبيَت خةتيَك لةشويَني وةستان وةستاني يادةوةرييةكةدا بكيَشيَت. لةوانةية ضارةساز بتوانيَت هةنديَك خالَي طيرخواردن بدۆزيَتةوة بة ثرسياركردن لة شويَنى راوةستانى نوسينى نةخۆشةكة. دةبيَت نةخۆشةكة ريَنمايي بكريَت هةموو رۆذيَك يادةوةريةكة بۆخۆي بخويَنيَتةوة هةتاكو سةردانى داهاتوو. (هةركة يادةوةريةكة نوسرا ئەوا خويَندنةوةى يادةوةريةكة رۆذي تةنها ضةند دةقيقةيَك دةخايةنيَت.) داوا لة نةخۆشةكة بكة كاتيَك هةلَبذيَريَت كة تايبةتيَتى هةبيَت هةروةها بتوانيَت بطري و هةست بة سۆزةكانى تر بكات بةبيَ ئەوةى بثضريَندريَت يان تةريقبيَتةوة. بة نةخۆشةكة بلَيَ لةسةر كار، لةماوةى نان خواردنى نيوةرۆ يان لةشويَنةطشتيةكاندا ئەركى مالَ تةواو نةكات. ئەو خةلَكانةى كيَشةى خواردنى مادة بيَ هۆشبةرةكانيان هةية ئەوا ثيَيان بلَيَ نابيَت يادةوةريةكة بنوسن لةكاتى بةكارهيَنانى مادةى بيَ هۆشبةر يان كحول. ئەمة وةك خۆلادان دةست نيشان بكة.

• نوسينى يادةوةري زةبرى دةروونى

ئەطةر نةخۆشةكة نةيتوانى بخويَنيَت يان بنوسيَت ضارةساز دةتوانيَت ثيَشنيار بكات نةخۆشةكة بيركردنةوةكانى خۆي تۆمار بكات لةسةر تۆماركةري شريت ثاش دانيشتني 3 يان ثيَش دانيشتني 4. نةخۆشةكة دةتوانيَت ويَنةبكيَشيَت بۆ بيرهيَنانةوةى خۆي لة رووداوةكة و كاردانةوةكاني خۆي هةروةها ثاشان طفتوطۆي يادةوةريةكة بة زارةكى بة ووردةكاري زياترةوة بكات لةدانيشتني 4.

دةبيَت ضارةساز ئەمة زياد بكات:

" سةرسام مةبة ئەطةر تۆ هةست بكةيت كاردانةوةكانت وةك كاتى زةبرة دةروونيةكة بةهيَزن. بةلاَم، تۆ ثيَويستت بةوة ية بيخةيتةوة بيرخۆت ئەمة

یادەوەریە هەروەها تۆ لە راستیدا لە مەترسیدا نیت کاتێك رووداوەکە دێتەوە بیرت. ئەطەر تۆ ضارەی ئەم یادەوەریەت نەکردبێت ئەوا هەستکردنەکان و ووردەکاری رووداوەکە زۆر روونن هەروەها لەوانەیە زۆر بەهێز بن کاتێك تۆ بیر لە تەواوی یادەوەریەکە دەکەیتەوە. خەڵك رووداوی زەبرە دەروونیەکان بە ورردەکاري زۆرترەوە دێتەوە یاد زیاتر لە رووداوي رۆذانەکانیان. ئەطەر تۆ بەردەوام بیت لە رێطە ثێدانی خۆت بۆ ئەوەی هەست بە سۆزەکانت بکەیت دەربارەی رووداوەکە ئەوا هەستکردنەکانت کەمتر بەهێز دەبن و کەمتر نارەحەتت دەکەن."

مەبەستەکانی نوسینی یادەوەري خورثەی دەروونی تەواو

• دوو هۆ هەیە بۆ نوسینی یادەوەري زەبری دەروونی. یەکەم، نوسین لەسەر یادەوەري بە ووردەکاري زۆرەوە یارمەتی بیرهێنانەوەی تەواوی یادەوەري رووداوەکە و سۆزە سروشتیەکان دەدات. بیرهێنانەوەی سۆزی سروشتی وا لەو سۆزانە دەکات کە بە تەواوی دەرببرێن و ثاشان بضوکتر ببن. دواتر یادەوەریەکە سۆزی وەها بەهێزی ثێوە هاوثێض نابێت. دووهەم هۆکار بۆ نووسیني یادەوەري ئەوەیە کە ئەو نووسینە یارمەتي ضارەساز و نەخۆشەکە دەدات کە ثێکەوەیە بطەرێن بەدواي خاڵي طیرخواردن دا.

راسثاردنی ئەرکی مال

"بە زووترین کات دەست بکە بە ئەنجامدانی ئەم ئەرکی ماڵە"

ئەرکی ماڵ بۆ خولي 3 بسثێرە

• وەسفي تەواوی رووداوی زەبرە دەروونیەکە بنوسە هەروەها هە لەتوانادایە ثێك بێت لە وردەکاري هەستی (بینین، دەنط، بۆن، هتد). هەروەها ثێ بێت لە بیرکردنەوەکان و سۆزەکاني خۆت، کە تۆ دێتەوە بیرت لەماوە رووداوەکە هەتبووە. کاتێك و شوێنێك هەڵبذێرە بۆ نوسین بۆ ئەوەی تایبەتێتی کاتی تەواوت هەبێت. خۆت مەوەستێنە لە هەستکردن بە سۆزەکانت. ئەطەر تۆ ثێویستت بە وەستانی نوسین هەبوو لە ضەند قۆناغێکدا تکایە خەتێك لەسەر ثەرەکە بکێشە، کە لێي وەستاویت. دووبارە دەست بکەوە بەنوسین کاتێك توانیت، هەروەها بەردەوام بە لە نوسینی یادەوەریەکە تەنانەت ئەطەر ثێویست بکات ضەند جارێك بضیتەوە سەر نووسینەکە تاوەکو تەواوي دەکەیت.

"رۆژانە هەموو یادەوەریەکە بۆ خۆت بخوێنەوە هەتا دانیشتني ئایندە. رێطە بەخۆت بدە بۆ ئەوەی هەست بە هەستکردنەکانت بکەیت. یادەوەریە نوسراوەکە لەطەڵ خۆت بۆ دانیشتني ئایندە بهێنە.

"هەروەها بەردەوام بە لە کارکردن لەطەڵ فۆرمەکانی A-B-C هەموو رۆذێك"

تۆ لەوانەیە بتوانیت داوا لە نەخۆشەکە بکەیت تەنها 2 یان 3 فۆرمی A-B-C تەواو بکات بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بتوانێت هێشتا مەشق بکات لە دەست نیشان کردني بیرکردنەوەکان و سۆزەکان و یادەوەري زەبرە دەروونیەکە تەواو بکات.

كورتەی دانیشتني 4: هێنانە بیري رووداوی زەبري دەرونی

1. نیشانەی نەخۆشي نەخۆشەكە بنشكنة. (5 دەقیقة)
2. داوا لە نەخۆشەكە بكة تەواوی یادەوەري زەبری دەروونیەكە بة دەنطی بەرز بخوێنێتەوة (10 دەقیقة)

- ئامانجەكانی نوسراوی یادەوەري زەبری دەروونی
  ----هەست بەسۆزی سروشتی بكة-----هەستكردنەكانت دەوەستێنیت؟ بۆضي؟ (نمونەی كۆكا كۆلا)
  -------خاڵەكاني طیرخواردن دەست نیشان بكة----
  ----كار لەسەر خاڵي طیرخواردن بكة دەربارەی لۆمەی خود و ئەوەي كة دەبووایة شتێكي جیاواز بكرایة
- بة هێمنی بمێنەوة لەماوەی خوێندنەوەدا

- ثرسيار دةربارةى سؤزةكاني نةخؤشةكة بكة لةماوةى نوسين و خويَندنةوة دا
- دةربارةى ئةو بوارانة ثرسيار بكة، كة لةوة دةضيَت خؤلادان ي تيَد بيَت يان بةجيَ هيَلَدرابيَت
- ئةطةر يادةوةري زةبرى دةروونى نة نوسرابيَت ئةوا طفتوطؤي هؤيةكان بكة هةروةها ثاشان داوا لة نةخؤشةكة بكة يادةوةري زةبري دةروونيةكة بطيَريَتةوة لةماوةى دانيشتنةكة هةروةها دووبارة ئةركى نوسينةكة بسثيَرة بة نةخؤشةكة.

3. خالَةكاني طيرخوادن دةست نيشان بكة (10 دةقيقة)

- دةربرينى هةست بزويَنةر يان نةبونى هةست بزويَنةرى نةخؤشةكة بةكار بهيَنة بؤ دةست نيشان كردني خالَةكاني طيرخواردن
- داوا بكة دوو بارة نةخؤشةكة بيخويَنيَتةوة ئةطةر يةكةم جار بةبيَ سؤز خويَنديةوة يان ئةطةر ثيَويست بة روونكردنةوةكرا
- بطةريَ بؤ خالَي طير خواردن
- تيَبينى ئةو شويَنانة بكة نةخؤشةكة ثيَويستى بووة لةنوسين رابوةستيَت هةروةها ثرسياردةربارةى سؤزةكان بكة و بؤ خالَي طيرخواردن بطةريَ

4. هةولَ بدة قسة لة سةر خالَي طيرخواردووى ثةيوةنديدار بة "لؤمةى خود" و "ئةو بير كردنةوانةي كة دةبواية شتيَكي جياواز بكراية" (دةبوو) بكةيت بةبةكار هيَنانى ثرسياري كراوة (10 دةقيقة)

- نمونة، لةوانةبوو ض شتيَكى ترت بكرداية؟ لةوانةبوو ضي روويبداية لةوكاتةدا
- طفتوطؤي لايةنطري باش بينينى ثاش رووداويَك بكة---ئةمة ئةو بيروباوةرةية خةلَكى بةزؤري رووداوةكانى رابردوو بة ثيَشبينى كراو دادةنيَن زياتر لةو رووداوانةى لةراستيدا لةوكاتةدا روويانداوة

5. جياوازي نيَوان ليَثرسراويَتى و لؤمة روونبكةوة (5 دةقيقة)

6. ئةركى مالَ بسثيَرة هةروةها طفتوطؤي كؤسثةكانى تةواو كردن بكة (5دةقيقة)

- دوو بارة نوسينةوةى يادةوةري تةواوى زةبرى دةروونى
- خويَندنةوةى رؤذانةى يادةوةري تةواوى زةبرى دةروونى
- تةواوكردنى رؤذانةى فؤرمةكانى A-B-C
- قسةكردن لةسةر كؤسثةكانى تةواو كردنى ئةركى مالَ زؤر طرنطة. قسة لةسةر خؤلادان و هؤكاري سي ثي تي بكة ئةطةر ثيَويستى كرد. (ئةمة زؤر طرنطة ئةطةر ئةركى مالَ لةم دانيشتنة دا تةواو نةكرا بوو)

7. كاردانةوةي نةخؤشةكة بةرامبةر ئةم دانيشتنة بثشكنة (5 دةقيقة)

دانيشتني 4: بيرهاتنةوةي زةبرى دةروونى

ئامانجةكانى دانيشتني 4 بريتين لة

ئامانجةكانى خولي 4

1. داواكردن لة نةخؤشةكة باسةكةى خؤي بخويَنيَتةوة هةستةوة.
2. دةست نيشان كردني خالَي طيرخواردني نةخؤشةكة رووداوةكة.
3. تاقيكردنةوةى لؤمةى خود بة ثرسياركردنى كراوة.
4. خستنة سةري وردةكاري زياتر بؤ يادةوةريةكة هةر وةها هةرضيةكى تر، كةوا بةجيَ هيَلَدرابيَت.

خويَندنةوةى يادةوةري تةواوى زةبرى دةروونى بة سؤزةوة لةلايةن نةخؤشةكة

خويَندنةوةى باسي تةواوى زةبرى دةروونيي لةلايةن كةسةكةوة

ثاش ثشكنينى نيشانةى نةخؤشى ضارةساز دةبيَت دةست بة دانيشتنةكة بكات بة داواكردن لة نةخؤشةكة يادةوةري زةبرى دةروونيةكة بخويَنيَتةوة ئةطةر نةخؤشةكة ئةركى مالَي ئةنجام **نةدابوو** ئةوا يةكةم جار ضارةساز ليَي دةثرسيَت بؤضي تةواوى نةكردووة. طفتوطؤي خؤلادان و ضؤنيةتى ريَطا طرتنى لة ضاكبونةوة بكة. ثاشان داوا لة نةخؤشةكة بكة وةسفي زةبرى دةروونيةكة بكات و وةك ئةوةي نوسيبيَتى. دلَنيا بة لة يارمةتى دانى نةخؤشةكة بؤ دةستنيشان كردني بيركردنةوةكان و سؤزةكان كاتيَ نةخؤشةكة قسة لةسةر رووداوةكة دةكات بةلاَم داوا لة نةخؤشةكة مةكة لةماوةى دانيشتنةكةدا بينوسيَت. ئةطةر نةخؤشةكة نةخويَندةوار بيَت ئةوا داواي ليَ بكة شريتى بيستن ليَبدات يان داوا لة نةخؤشةكة بكة زةبرة دةروونيةكة وةسف بكات وةك ئةوةي كة نوسيبيَتى. دلَنيا بة لة يارمةتيدانى نةخؤشةكة بؤ ناساندنى بيركردنةوةكان و سؤزةكان كاتيَ قسة لةسةر رووداوةكة دةكات.

ئةطةر نةخؤشةكة يادةوةري زةبرة دةروونيةكةى نوسيبوو ئةوا دةبيَت نةخؤشةكة نةك ضارةساز باسةكة بخويَنيَتةوة. ئةطةر نةخؤشةكة سؤزى دةربري ئةوا ضارةساز دةبيَت بيَدةنط بميَنيَتةوة و دةست تيَوةردان نةكات. بة هةولَدان بؤ دلَنةوايي كردنى نةخؤشةكة لةوانةية دةست وةردريَتة سةر دةربرينى سؤز ضونكة نةخؤشةكة دةهيَنريَتةوة كاتى ئيَستا. لة بةرئةوةي نةخؤشةكة هةولَ ئةدات تاكو هةست بة سؤز نةكات، هةرشتيَك كة ضارةساز دةيكات يان دةيلَيَت، بريتية لة بةردةنطار بوونةوةي هةولَةكاني نةخؤشةكة تاكو هةست بةو سؤز نةكات. ئةو ضارةسازانةى لة ضارةسةركردنى زةبرى دةروونيدا نويَن زؤر جار نيطةرانن كةسةكان بة ئةزمونى زؤري سؤزدا تيَ دةثةرن. هةروةها كةسةكان بة تيكراري نيطةرانن لة بةهيَزي ئةو سؤزانةي كة نةخؤشةكة خؤي ليَيان لاداوة. بةلاَم، ئيَمة بؤمان دةركةوتووة زؤر بةى ئةو كاتةى نةخؤشةكة بري ئةزمونى سؤزي تيادا تيَدةثةريَنيَت طيروطرفت نية يان زؤر نية. لةو حالَةتة زؤر دةطمةنانةى ضارةساز لة بري دةربرينى سؤزى نةخؤشةكة نيطةرانة ئةوا ضارةساز دةتوانيَت قسة لةطةلَ نةخؤشةكة بكات، ناوي نةخؤشةكة بلَيَت، دةستةسريَكى بداتيَ، ثرسياري ليَبكات -----بؤ كةمكردنةوةى سؤزةكانى.

ريَنمايي ثشتؤر لةماوةى خويَندنةوةدا

ثيَويستة ضارةساز هانى نةخؤشةكة بدات هةستةكانى خؤي بةرامبةر يادةوةري زةبرة دةروونيةكة دةرببريَت هةروةها يارمةتى بدات بيركردنةوةكاز سؤزةكاني خؤي دةست نيشان بكات. دةبيَت هانى نةخؤشةكة بدريَت طفتوطو هةستكردنةكان و بيركردنةوةكانى خؤي بكات كاتيَ ئةركى ماليَ ئةنجام د هةروةها لةماوةى ئةشكةنجة راستةقينةكة. " هةرة بةشي ترسناك لاي تؤ ض ي بوو؟" "ئايا هةنديَك بةشي رووداو هةية تؤ بتةويَت نةيهيَنيتةوة بير؟" دةبيَت ضارةساز تيَبينى شويَنى راوةستانى نوسينى يادةوةري نةخؤشةكة بكات هةروةها ثرسيار بكات ئةطةر ئةو شةيَني وةستانانة زؤر طران بوون يان نا، ئةطةر طران بوون، بؤضي. "لةو كاتةى تؤ لة نوسين وةستايت هةستت بة ضي كردوة؟" زؤر جار ئةم شويَنانةي وةستان بة طرانية زؤريان هةية ضونكة زؤرترين مةترسي ذيانيان هةبووة يان ساتيَك بوة ، كة نةخؤشةكة لة باروودؤخةكةدا جلَةوي لةكيس ضووة.

ناوةرؤكى يادةوةري زةبرى دةروونى

هةنديَك كةس زؤر لةسةر وردةكاري نا ثةيوةنديدار دةنوسيَت هةرو ثاشان بةشة هةرة طرنط و بةئازارةكان دةثةريَنيَت. ضارةساز ثيَويستة وريابيةوة طويَبطريَت نةك تةنها لةوةى نةخؤشةكة ضي دةخويَنيَتةوة ب هةروةها نةخؤشةكة ضي بةجيَ دةهيَلَيت. ئةطةر ضارةساز ثيَي وا نةخؤشةكة خؤي لاداوة لة بةشيَكى طرنطى يادةوةريةكة ئةوا دةبيَت داوا لة نةخؤشةكة بكات وردةكاري زياتري زةبرة دةروونيةكة باس بكات ثاش تةواوكردنى خويَندنةوةى هةموو يادةوةريةكة.

ليَكضونى كؤكا كؤلا لةطةلَ سؤز

ئةطةر نةخؤشةكة يادةوةريةكة بخويَنيَتةوة يان بيطيَريَتةوة بةبيَ هيض سؤزيَك ئةوا دةبيَت ضارةساز زوو نةخؤشةكة لة طيَرانةوةكة رابطريَت و ليَي بثرسيَت ئايا نةخؤشةكة سؤزةكاني خؤي رادةوةستيَنيَت هةروةها ثرسييار بكات بؤضي. لةوانةية ثيَويست بكات ضارةساز طفتوطؤي بيركردنةوةكان بكات لةسةر لةكيس ضوونى جلَةو و ترسي نةخؤشةكة لة نقوم بوون لةناو سؤزدا (" من هةتا هةتاية شيَت دةبم"). ئةمة شويَنيَكى بةسودة بؤ قسة كردن لةسةر نمونةى كؤكا كؤلا: ئةمة وةكو بتلَي كؤكا كؤلا واية كاتيَ دةشلَةقيَندريَت. كاتيَك سةرةكةى ليَدةكريَتةوة سؤدةكة هةلَدةضيَت بةلاَم ئةمة كاتية و لةكؤتايدا سؤدةكة ئاستى خؤي وةردةطريَت. ئةطةر نةخؤشةكة بةخيَرا سةرةكةى خستةوة شويَني خؤي ئةوا سؤدةكة فيشكةى خؤي دةهيَلَيَتةوة. سؤدة لة ذيَر طوشاردا وزة دروست دةكات بةلاَم ناتوانيَت بةردةوم ئةو وزة ية دروست بكات كاتيَك سةرةكةى لابرابيَت. سؤزى سروشتى وةك هةمان شت واية. نةخؤشةكة هةست بة هيَزى سؤزة كة دةكات بةلاَم سةرةكةى داخستووة ضونكة ثيَي واية هةتا هةتا ية بةردةوام دةبيَت. لةم قؤناغة دا ضارةساز دةتوانيَت ثرسيار لة نةخؤشةكة بكات ئةو كاتانة بهيَنيَتةوة بير خؤي كاتيَك هةستكردنى هةبوة وةكو خةم يان توورةيي هةروةها ضي روويداوة كاتيَك ريَطةى بةخؤي داوة هةست بة سؤزةكانى بكات. باشترة ضارةساز بيخاتةوة بير نةخؤشةكة، كة زةبرة دةروونية راستةقينةكة كؤتايي ثيَ هاتووة هةروةها ئيتر لةمةو دوا لة مةترسي كتوثر نية. هةستكردنة بةهيَزةكان لة يادةوةريةكانةوة درووست دةبن. ثاش قسةكردن لة سةر سؤزةكان دةبيَت ضارةساز داوا لة نةخؤشةكة بكات بةردةوام يادةوريةكة بخويَنيَتةوة هةروةها لة

ريَطة بدة كةسةكة هةست بةسؤزى تةواو بكات

نەخۆشەكە بثرسيَت لەو كاتەدا هەستی بەضي كردوة لەو كاتەدا. دووبارة كاتيَك نەخۆشەكە دەستی كرد بەوەي هەست بە سۆزەكاني بكات، ئەوا دەبيَت ضارەساز بە هيَمنی دابنيشيَ و دەست تيَوەردان نەكات.

هەنديَ جار نەخۆشەكە لە سۆزەكان خۆلانادات، بەلاَم سۆز دەربرينەكەي وەك ئەزمونەكەی ئەو كاتەي واية. ئەطەر نەخۆشەكە خۆي جياكردەوة ئەوا لەوانەية دووبارة خۆي جيا بكاتەوة كاتيَك رووداوەكە دەهيَنيَتەوة بير، ئەطەر نەخۆشەكە هەستی بە نەخۆشي كرد ئەوا لەوانەية هەست بە هەمان شت بكات كاتيَك رووداوەكة دەهيَنيَتەوة بير خۆي. بەشيَوەيەكی نمونەيي، سۆزەكان دەطۆردريَن ثاش ئەوەی نەخۆشەكە و ضارەساز قسة لەسەر يادەوەري دەكەن هەروەها نەخۆشەكە دەست بە هەبونی سۆزی زياتری تازة دەكات.

دۆزينەوەی خالَي طيرخواردن

ثاش قسەكردن لەسەر سۆزەكان دەبيَت ضارەساز ثرسيار لە نەخۆشەكة بكات دەربارەی خالَي طير خواردن، كة لەوانەية لە يادەوەري زەبری دەروونی نەخۆشەكەدا نە بيَت (بۆ نمونة، ثيَي وابوو لەجياتی ئەوة ضي بكرداية). زۆر جار كەسەكان ئەشيماني دەردەبرن ضونكة ثيَيان واية دەبوو ريَطەيان لە رووداوة كە بطرتاية، شەری تەواويان نەكردوة يان شتيَكيان كردوة يان نەكردوة كاريكردبيَتة سەر كەسانی تر. لەوانەية ضارەساز طفتوطۆي بە جياواز بينينی ثاش رووداو بكات(بطەريَيتەوة بۆ رووداوەكة هەروەها بيربكەيتەوة دەبوو شتيَكی جياوازت بكرداية) هەروەها ضەند ئاسانة بلَيَيت ضۆن دەبوو رەوشتی باشت بكرداية ثاش روودانی شتيَك. كەس نازانيَت ضۆن كەسيَك كاردانەوة و وەلاَمي دەبيَت لە باروودۆخيَكی تايبەتدا. هەنديَك جار نەخۆشەكة ثيَي واية ئەطەر بەجياوازی رەفتاري بكرداية ئەوا رووداوەكة ئەنجامی باشتري دەبوو. خەلَك رەضاوی ئەنجامی نەطەتيظي زياتر ناكات --واتا، ئەو راستيەي كة ئەطەر شتيَكی جياوازي بكرداية لەوانەبوو تەنانەت شتيَكی خراثتر روويبداية. ثرسياري كراوة بكة دەربارەی هەموو ضۆرەكانی ئەنجامة موحتەمەلةكان وةك -- ئايا دەبوو شتی خراثتر رووبدات---كة زۆر بەسوودة.

خالَی طيرخواردووەكان لە يادەوەري زەبری دەروونی

خالَي طير خواردن دەربارەی لۆمەی خود بە بەكار هيَنانی ثرسياركردنی كراوة

لۆمەی خود روودەدات ضونكة نەخۆشەكة بۆ ئەو ريَطايانة دەطەريَت ، كة دەيتوانی زەبرة دەروونيەكة رابطريَت يان ريَطەی ليَبطريَت. خەلَك خەيالَي ئەو ريَطايانة دەكات، كة دەيانتوانی ئەنجامەكەی بطۆرن: ثەشيماني دەردەبرن دەربارەی رزطار نەكردنی خەلَكانی تر: هەست بە خەتا دەكەن دەربارەی ئەو شتانەی ئەنجاميان داوة يان ئەنجاميان نەداوة هەروەها دەربارەی ئەو سۆزانەی هەستيان ثيَكردووة يان هەستيان ثيَنەكردووة لەماوەي يان دوای زەبرة دەروونيەكة. ئەم جۆري بيركردنەوەی " ئەطەر تەنهاية" هەولَيَكة بۆ سەبەب كار كردنی رووداوەكة لە يادەوەرييەكاني رووداوی رابردوو. نەخۆشەكة وا بير ناكاتەوة كة بيركردنەوەي "ئەطەر تەنها" لەوانەبوو سەركەوتوو نەبواية. هەنديَ خەلَك

لۆمەی خود

طريمانة دادةنيَن دةربارةى ضؤنيةتي كاردانةوة بةرامبةر رووداوةكان يان كاتي ثي ضوو بؤ ضاكبونةوة، لة دوواييدا هةست بة خةتا دةكةن كةوا بةو شيَوةية نةبووة . هةنديَك خةلَك تةنانةت هةست بة خةتا دةكةن ضونكة خؤيان بةرةنطاري كيَشةكانيان بةباشي دةبن كاتيَك خةلَكانى تر لة ضواردةوريان ناتوانن هةمان شت بكةن.

- ميانةى زةبري دةروونيةكة

ثيَويستة ضارةساز يارمةتى نةخؤشةكة بدات بؤ ئةوةى بير لة ميانةى رووداوى زةبرة دةروونيةكة بكاتةوة. تاقي كردنةوةى باسةكة يارمةتى نةخؤشةكة دةدات بتوانيَت هةموو بارودؤخةكة ببينيَت هةروةها دةتوانيَت ئةوة ببينيَت، كة لةوانةبوو هةلَبذاردةى باشتري لةوكاتةدا نةبواية (يان لةوانةية خراثترين هةلَبذاردةى هةبواية). بةشيَكى ميانةكة بريتية لة تةمةنى نةخؤشةكة لةكاتى زةبرة دةروونيةكة. هةروةها لةوانةية نةخؤشةكة نةخةوتبيَت يان برسي بووبيَت يان ترساوبيَت. ميانةكة ثيَك ديَت لة بارودؤخى سياسي هةروةها هةلَبذاردةى راستةقينةى تر لةو كاتةدا ضي بوة. ثشثيويستة نةخؤشةكة تيَ بطات ئةو كردارانةى دواتربيري ليَ دةكاتةوة (لة ثاش رووداني رووداوةكة نةك لةكاتى رووداوةكة) هةلَبذاردن نةبوون. ئيشي ضارةساز ريَبةريي كردنى نةخؤشةكةية بة بةكار هيَنانى ثرسياركردنى كراوة بؤ ئةوةى بزانيَت دةشيَ رووداوةكان رووبدةن سةرةراي باشترين هةولَي نةخؤشةكة. مةرج ني ية هةميشة باشترين ثلان بةرةو ئةنجامى باش ناروات.

- لاقة

ضونكة لاقة رووداويَكى زؤر كةسيية (شخصي) لةبةر ئةوة ئةو كةسانةى ئةو ئةزمونةيان هةية لةوانةية باوةريان وابيَت كة هؤيةكةي لة خؤيانةوةية. ثيَويستة ضارةساز ريَبةريي نةخؤشةكة بكات ، كةوا نةخؤشةكة لة فاكتةري مةترسي ثةلامار دانةكةي هةبووة (نةخؤشةكة جوان بووة يان لةبةر ئةوةى ميَية بووة) بةلاَم هؤي رووداوةكة ئةوة نةبووة كة ئةو جوان بووة يان ميَينة بووة. تاوانكارةكان تةواو بةرثرسن و دةبيَت لؤمة ى رووداوةكةيان ليَ بكريَت هةروةها هيض هؤكاريَكى مةترسي نية زؤر لة يةكيَك بكات بؤ ئةوةى دةست دريَذي سيَكسي ئةنجام بدات. وشةى" لؤمة"و "هةلَة"دةبيَت تةنها لةو كاتةدا بةكار بهيَنريَن كة نياز لة ئارا دا هةية (بؤ نمونة، كاتيَك نةخؤشةكة دةلَيَت دةبيَت خؤي لؤمة بكريَت بةرامبةر رووداوةكة ئةوا ضارةساز دةتوانيَت ثرسيار بكات ئايا نةخؤشةكة نيازى ئةم رووداوةى هةبووة. كاتيَك دةلَيَت نةخيَر ئةوا ضارةساز دةتوانيَت روونيبكاتةوة "لؤمة"و "هةلَة" تةنها بةسةر كردةوةى دةستةنقةست بةكار دةهيَنريَت.)

نةخؤشةكة: هةلَةي من بوو ئةشكةنجةدةرةكة دةست دريَذي سيَكسي كردة سةرم. دةبواية بمتوانياية بموةستاناية

ضارةساز : كةى زانيت تؤ لة مةترسيدايت؟

نةخؤشةكة: كاتيَك ئةو منى خستة ذووريَكةوة و ثالَي خستم و دةست دريَذي كردة سةرم.

ضارةساز : كةواتة ئايا تؤ زانيت ضى روودةدات هةروةها ئايا هيض شتيَ هةبووة بتوانيت ئةنجامى بدةيت؟

نەخۆشەكە: من تەنها بۆ ساتێك وشك بووم. ضەند جارێك وتم "نەكەی" بەڵام ئەو رانەوەستا . دێتەوە یادم ثاڵم ثێوە نا بەڵام دێتەوە یادم بیرم كردەوە" ئەطەر شەری لەطەڵدا بكەم ئەو دەتوانێ بمكوذێت."

ضارەساز : ئایا ئەو لە تۆ طەورەتر بوو؟ لەتۆ بەهێزتر بوو؟

نەخۆشەكە: بەڵێ هەروەها كاتێك ئەو لەسەرەوەی من بوو من نەم دەتوانی بجوڵێمەوە. من نەمدەتوانی هەناسە بدەم.

ضارەساز : كەواتە ضۆن تۆ دەتتوانی رایطریت؟

نەخۆشەكە: ثێم وایە من نەم دەتوانی . بەڵام من بەردەوام بیردەكەمەوە من دەبوایە رام بطرتایە.

ضارەساز : بەڵام ئەو بیركردنەوەیە بۆ هیض شوێنێكت نابات ، وایە؟ ئەو لەلایەنی خۆیەوە لە ناكاو هات، طەورەتر بوو، بەهێزتر بوو، هەروەها تۆ زیندانی بوویت. من ئەثرسم ئایا تۆ " من دەبوایە " لەطەڵ "حەزم دەكرد من بمتوانیایە" تێكەڵ دەكەیت.

نەخۆشەكە: من حەز دەكەم من بمتوانیایە رامبطرتایە.

ضارەساز: منیش هەروەها حەزدەكەم روونەدایە. تۆ شایستەی ئەو رووداوە نیت. هەروەها لەهەموو ئەو شتانەی ثێت طوتم من هیضم نەبیست تۆ بوتوانیایە رایطریت. هەست بەضی دەكەیت ئەطەر بلَێیت" حەزدەكەم بمتوانیایە رام بطرتایە" لەجیاتی " من دەبوایە رامبطرتایە"؟

نەخۆشەكە : دەزانیت، هەستكردنی جیاوازە . كاتێك دەڵێم " من دەبوایە" من هەست بە خەتا دەكەم. كاتێك من دەڵێم " من حەز دەكەم" من تەنها كەمێك هەست بە خەم دەكەم.

جیاوازی لەنێوان لێثرسراوێتی و لۆمە

لەم ڤۆناغی سي ثي تي دا ثێویستە ضارەساز نەخۆشەكە فێربكات دەربارەی جیاوازی نێوان لۆمە و لێثرسراوێتی. واتای لێثرسراوێتی بریتییە لە كرداري یەكێك لە بارودۆخێكدا ئەنجامێك دروست دەكات. لێثرسراوێتی و نیەت لۆمە دیاري دەكەن. ئەطەر كەسێك نیازی ئازاردانی نەبوو ئەوا لۆمە طونجاو نیە. خەڵك دەتوانێت جیاوازي لە ئاستەكانی لۆمەو لێثرسراوێتی دروست بكات. خەڵك دەتوانێت جیاوازي بكات لەنێوان رووداوێك(بەبێ لێثرسراوێتی، بە بي نیاز) مرۆظ كوشتن بەرێكەوت (كۆشتن بەهۆي طویَ ثێ نەدان) (لێثرسراوێتی بەڵام بەبێ نیەت) هەروەها ثیاوكوشتن (لێثرسراوێتی هەروەها نیازی كوشتن).

• لێثرسراوێتی بەرامبەر لۆمە

ئەمەی خوارەوە نمونەیەكی ثرسیار كردنی كراوەیە دەربارەی نیاز(نیەت) و لێثرسراوێتی

ضارەساز : با قسە لە سەر جیاوازي نێوان لۆمە و لێثرسراوێتی بكەین. لە نووسراوي یادەوەري زەبری دەروونیەكەی تۆوە لەوە دەضێت تۆ لێثرسراو بویت بەرامبەر تەقەكردنەكە. هەروەها لەوە دەضێ خەڵكانی تر هەبن لێثرسراو بن و تۆ تەنها كەس نەبوویت لەو كاتەدا تەقەت كردوە لەو كاتەدا. لێثرسراوێتی دەربارەی ئەوەیە رەفتاري تۆ ببێتە هۆي ئەنجامێك. لۆمە ثەیوەندی بە نیەتي تۆوە هەیە. ئایا تۆ هەرطیز نیەتی كوشتنی یەكێكت هەبووە؟

نةخؤشةكة: نةخيَر بةلأم ئةوان كوذران
ضارةساز : هةنديَك خةلَك مردن. لةوةي تؤ ثيَت طوتم ئةطةر تؤ بير لة بارودؤخةكةى ئةو كاتة بكةيتةوة تؤ نةتوبستوة ئةوان بمرن. تؤ هةولَت داوة خةلَكةكة بخةيتة دةرةوةى ناوضةكة. نيةتى تؤ لةو كاتةدا لةوة ناضيَت كوشتنى خةلَك بوبيَت. لة راستيدا ئايا تؤ هةولَت نةداوة ثيَضةوانةكة ئةنجام بدةيت؟
نةخؤشةكة: بةلَيَ. (دةست دةكات بةطريان)
ضارةساز : (دةوةستيَت هةتاكوو طريانى نةخؤشةكة تا رادةيةك هيَور دةبيَتةوة) وشةى لؤمة طونجاو نية. نيةتى تؤ بة تةواوى تةقة ليَكردنى ئةوان نةبووة.
نةخؤشةكة: بةلأم بؤ ضي من هةست دةكةم وةك من لؤمة بكريَم؟
ضارةساز : ثرسياريَكى باشة؟ باشترين بؤضوونى تؤ دةربارةى ئةوة ضيية؟
نةخؤشةكة: (هيَشتا دةطري) ئةطةر يةكيَك بمريَت ئةوا يةكيَك دةبيَت ليَثرسراويَتى بطريَتة ئةستؤ .
ضارةساز : ئايا ثيَت واية دةكريَت ليَثرسراويَتى بطريتة ئةستؤ بةبيَ ئةوةى لؤمة بكريَيت؟ وشةيةكى باشتر ضيية بؤ بارودؤخيَك، كة تؤ بةشداريت تياداكردووة بةلأم نيةتت نةبوة روويدات؟ ئةطةر يةكيَك تةقةى لةيةكيَك كرد بةلأم نيةتى ئةوةى نةبوو ئيَمة ضي بةوة دةلَيين؟
نةخؤشةكة: رووداو
ضارةساز : ئةوة راستة. ئةطةر بير لة راستيةكانى رووداوةكة و زانياري خؤت لةو كاتةدا بكةيتةوة تؤ ضؤن هةست دةكةيت
نةخؤشةكة: كاتيَك من وا بيري ليَ دةكةمةوة وة كةمتر هةست بة خةتا دةكةم.
ضارةساز : لةوانةية لة ضةند شويَنيَكدا تؤ دووبارة هةست بة خةتا بكةيتةوة. تؤ ثيَويستة راستي رووداوةكة بهيَنيتةوة بير زياتر لة خالَةكاني طيرخواردنى خؤت

رِوونكردنةوةيةك لةسةر تاوانكردن

بةدةر لة كاري جةنط، دةشيَ نةخؤشةكة وةسفي ئةنجام دانى رووداويَكى خؤي بكات و رةضاو بكريَت وةك ثياوكوشتن (كوشتنى كةسيَكى بيَ مةترسي و بيَ ضةك بة مةبةست)، دةستدريَذي سيَكسي يان توندو تيذي خيَزانى. يةكةم جار ثيَويستة ضارةساز ثرسيار بكات بؤ تيَطةيشتن لة لؤمةى خود كة نةخؤشةكة هةيةتي. ئةطةر بةراستى ئازاريَكى بة مةبةست و لةخوت و خؤرايي بيَت دذي كةسيَكى بيَتاوان ئةوا دةبيَت ضارةساز بة دواي ئةوةدا بطةريَت كة ئايا ئةم رةفتارة لة ئيَستادا بةردةوامة. ئةطةر واية ئةوا ضارةسةركردنةكة ثيَويستة بطؤريَت بؤ خةملأندني هةر مةترسيةك لة سةر هةر كةسيَك هةروةها وةستاندنى رةفتارةكة. **لةم حالَةتةدا تؤ ثيَويستة سي ثي تي بوةستيَنيت و طرنطى بة سةلامةتى خةلَكانى تر بدةيت.** ئةطةر رةفتارةكة لة رابردوودا روويدابيَت و لةو كاتةوة سةرى هةلَنةدابيَتةوة ئةوا لةوانةية ثيَويست بكات ضارةساز يارمةتى نةخؤشةكة بدات بؤ ئةوةى تيَبطات ضؤن بارودؤخةكة ئيَستا جياوازة هةروةها ئيَستا ئةو هةمان كةس

• تاوانكردن

• سەلامەتی کەسانی تر

نیە بەبەراورد لەطەلَ کاتی رابردوو. زۆر جار خەلَك تیَ ناطات کە بارودۆخ دەتوانیَت رەفتار دیاری بکات. کەسەکان بریار دەدەن کەسي باش بن یان خراث تەنها بەهۆي رەفتاری رابردوو یانەوە.

لەکۆتایدا ثیَویستە ضارەساز وتەیەکی روونی هەبیَت، کە وا نابیَت نەخۆشەکە لۆمە بکریَت بەرامبەر ئەو شتانەی جلَەوی بەسەریاندا نەبوە هەروەها ئەو شتانەی کە نەخۆشەکە نەیتوانیوە هۆی دروست بونیان. بەلاَم ليَثرسراويَتی هەیە بەرامبەر کرداریَك کە نیەتی هەبووبيَت رووبدات. بە وتەیەکی تر سي ثي تي داوا ناکات یان ثیَشنیار ناکات ضارەساز ئاساو بهيَنيَتەوە بۆ کرداري بەمەبەستی زيان، کە لەوانەیە نەخۆشەکە ئەنجامي دابيَت. بەلاَم هیضیان ئیشي ضارەساز نیە لۆمە یان ثاکانە بۆ نەخۆشەکە بکات. ئیَستا ضارەساز و نەخۆشەکە دەتوانن طفتوطۆ بکەن کە نەخۆشەکە ض بەهایەکی هەیە هەروەها هەولَي ليَبوردنی خود بکات لەو بارودۆخانەی نەخۆشەکە ليَثرساويَتی لە ئەستۆ دابوە. نەخۆشەکە لەوانەیە بیەويَت شتیَکی باش ئەنجام بدات بۆ کۆمەلَ یان کۆمەلَطا ئەطەر نەتوانرا شتیَك بۆ قوربانیەکە بکريَت.

راسثاردنی ئەرکی مالَ

• دووەم یادەوەري زەبری دەرونی

بۆ ئەرکی مالَ، ضارەساز داوا لە نەخۆشەکە دەکات دووبارە هەموو یادەوەریەکە بەلایەنی کەمەوە جاریَکی تر بنوسيَت. ئەطەر نەخۆشەکە نەیتوانی ئەرکەکە یەکەم جار تەواو بکات ئەوا نەخۆشەکە هان دەدريَت زياتر بنوسيَت لە جاري ثيَشوو. زۆرجار یەکەم طيَرانەوە هیض نیە جطە لە راستیەکان. دەبيَت نەخۆشەکە هانبدريَت وردەکاري هەستی زياتر و سۆز و بیرکردنەوەی بنوسيَت کە لەماوەی زەبرە دەرونیەکە هەیبووە. ضارەساز داوا لە نەخۆشەکە دەکات بیرکردنەوەکان و سۆزەکاني ئیَستای خۆي بنوسيَت، واتا کاتيَ یادەوەریەکە دەنوسيَت نەخۆشەکە بیرلەضي دەکاتەوە و هەست بە ضي دەکات (نمونە، " من هەست بە تورەيي زۆر دەکەم"). هەروەها لەوانەیە زەبرە دەرونیەکە تەنها زياتر بيَت لە رووداوەکە. ريَو شويَنەکانی سەربازي یان ثۆلیس، ثرسەکان، یان رەتکردنەوە لەلایەن کەسي خۆشەويست لەوانەیە زەبرە دەرونیەکە خراثتر بکەن لەبەر ئەوە دەبيَت وەك بەشيَك لە یادەوەریەکە رەضاو بکريَن. دەبيَت یادەوەري ئەم رووداوانەي سەرەوە و خالَي طیرخواردنەکانیان بخريَنەسەر نوسینی ئەرکەکان و طفتوطۆکان . ئەطەر نەخۆشەکە بیرکردنەوە و سۆزی جیاوازي هەبيَت لە وانەي لەيەکەم باس دا ئەوا ثاشان دەتوانيَت بیرکردنەوە و سۆزەکاني ئیَستای بنوسيَت ، بۆ نمونە،" لەو کاتە دا من بەتەواوەتی ترسام (من ئیَستا هەست بە تورەيي دەکەم)."

دەبيَت بخريَتەوە بیر نەخۆشەکە هەموو رۆذيَك یادەوەریە نويَيەکە بخويَنيَتەوە هەتا سەردانی ئایندە.

• ئەرکی مالَ بۆ خولي 4 بسثيَرە

" هەتا زووترە دەبيَت دووبارە زەبرە دەرونیەکە بنوسريَتەوە. ئەطەر تۆ نەتوتواني یەکەم جار ئەرکەکە تەواو بکەيت تکایە لە جاري ثيَشوو زياتر بنوسە. ووردەکاري هەستەوەري زياتر بنوسە و بیرکردنەوەکان و سۆزەکاني ماوەی

زةبرة دةرونيةكة ى بخةرةسةر. هةروةها بيركردنةوةكان و سؤزةكاني ئيَستاى خؤت بنوسة. بيهيَنةوة بيري خؤت هةموو رؤذيَك يادةوةريةكة بخويَنيتةوة ثيَش دانيشتني ئايندة.

"هةروةها هةموو رؤذيَك بةردةوام بة لة كاركردن لةطةلَ فؤرمةكانى **A-B-C** ".

كورتةى سةردانى 5 : بيرةوةرى دووةمى زةبرى دةروونى

1. **نيشانةكانيان بثشكنة (5 خولةك)**

2. **بةدةنطى بةرز نوسراوى دووةمى بيرةوةرى زةبرى دةروونى بخويَنةرةوة. يارمةتى نةخؤشةكة بدة جياوازيةكانى نيَوان يةكةمجارو و دووةم جار ديارى بكات. (15 خولةك).**

- **ئامانجةكان:** شتى زيادكراو يان بةجيَهلَراو؟
  - سؤزة سروشتييةكان وهةست كردن بة تاوان/ لؤمةكردنى خود؟
  - بةردةوام بة لة ثرسياركردن سةبارةت بة خالَةكاني طيرخواردن.
  - ناساندنى ثرسيارةكانى بيركردنةوة.
- **طفتوطؤ كردن** : سؤزةكان بةراورد بكة لة كاتي رووداوةكة و لة ئيَستادا.

- جیاوازیەکان و لەیەکضووەکان لە کاتی ڕووداوەکە و ئێستادا.
- سۆزەکان دوای نوسینەوەی بیرەوەریەکان بۆ جاری دووەم بە بەراورد لە طەلَ جاری یەکەم – سۆزي کەمهێز.

3. ڕێطە بە نەخۆشەکە بدە هەست بە سۆزە شروشتییەکاني بکات. قسە لەطەلَ نەخۆشەکە بکە سەبارەت بە طریمانە و ئەنجامەکانیان بە تایبەتي جەخت بخەرە سەر لۆمەکردنی خود (10 خولەك)

- ➢ هەندێ لە ثرسیارەکانی بیرکرنەوە بەکاربهێنە بۆ ناساندنی فۆرمی داهاتوو (فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوە)، ئەمە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات لەسەر خالَەکاني طیر خواردن کاربکات سەبارەت بە خراثترین باری زەبری دەروونی.
- ➢ یارمەتی نەخۆشەکە بدە ووشەی ***(لۆمە)*** کەمبکاتەوە کە ماناي "نیەت" ي تێدایە.

4. فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوە بناسێنە بۆ یارمەتي دانی نەخۆشەکە تاکو ڕووبەڕووی خالَەکاني طیر خواردن ببێتەوە . (10 خولەك)

- فۆرمێکی ثرسیاری بەتالَ ثیشانی نەخۆشەکە بدە.
- ضاوثێداخشاندنەوەي نموونەیەکي فۆرمەکە .
- خالَيَ◌َ◌کی طیرخواردنی نەخۆشەکە هەلَبذێرە بەمەبەستی بەکارهێنانی ئەو ثرسیارانە (خالَێکی طیرخواردن لەسەر لۆمەکردنی خود هەلَبذێرە یان (ئەو بیروڕایانەی نەخۆشەکە هەیەتي سەبارەت بە ئەنجامداني شتەکان بە شێوەیەکي جیاواز).

5- ئەرکی مالَەوە دیاری بکە و ڕێطریەکاني تەواوکردنی ئەرکەکە باس بکە (5خولەك)

- هەر ڕۆذەی کار لەسەر خالَێکی طیرخواردن بکە بەبەکارهێنانی فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوە.
- بەردەوام بە لەکارکردن لەسەر بیرەوەری زەبری دەروونی ئەطەر تەواو نەبوو، و ڕۆذانە بیخوێنەرەوە.

6. کاردانەوەی نەخۆش بۆ سەردانەکە هەلَسەنطێنە. (5 خولەك)

سەردانی 5 : دەستنیشان کردني خاڵەکاني طيرخواردن

ئامانجەکانی دانيشتني 5 بريتين لە:-

1. داواکردن لە نەخۆشەکە نويَترين نوسراوی بيرەوەی زەبری دەروونی بخويَنيَتەوە و باسی بکات.

2. باسکردنی زيادکراوة نویَ◌يەکان (يان سرراوەکان).

3. هەڵسەنطاندني بەرەوثيَش ضوونی دەربريني کاريطەر (ئايا نەخۆشەکە هەست بە سۆزی سروشتی دەکات يان بەطويَرەی کات کەمبۆتەوە ؟) وە " لۆمەی خود / هەست بەتاوان" (ئايا نەخۆشەکە دەست دەکات بە طۆرينی هەنديَ لە بيروراکانی سەبارەت بەوەی کە روويداوە، ئايا بەهۆی هەڵەی ئەوەوە بووە ؟ و تا ضەند دەيتواني رِيَطری ليَبکات؟)

4. بەردەوام بەکارهيَنانی ثرسياری کراوە و باش سەبارەت بە خاڵەکاني طير خواردنی رووداوەکە.

5. ناساندنی فۆرمی ثرسيارەکانی بيرکردنەوە تاکو نەخۆشەکە خۆی دەست بکات بە بەکارهيَنانی ثرسياری کراوە و باش.

6- ثيَداني ئەرکي ماڵ (فۆرمی ثرسيارەکانی بيرکردنەوە) و دووبارە نووسيني بيرەوەريەکی تری زەبری دەروونی ئەطەر ثيَويستی کرد.

نەخۆشەکە نوسراوی تايبەت بە بيرەوەری دووەمی زەبرە دەروونييەکە دەخويَنيَتەوە لەطەڵ جەخت کردنەسەر جياوازی نيَوان يەکەم جارو و دووەم جار.

دوای ثشکنيني نيشانەکانی نەخۆشەکە، ضارەساز ثيَويستە ثياضونەوەی نوسراوی نويَي بيرەوەريەکان بکات. يارمەتی نەخۆشەکە دەدات کە جارجار تيَبيني سۆزەکاني بکات. ثيَويستە نەخۆشەکە باسی جياوازی و لەيەکضوونەکان بکات لە نيَوان ضۆنيەتی هەستکردنی لەکاتی رووداوەکەدا و هەستکردني دوای ئەوەی کە دەربارەی رووداوەکە دەنوسيَت . ثيَويستە ثرسيار لە نەخۆشەکە بکريَت کە هەستی ضۆنە دوای نوسين و خويَندنەوەی بۆ جاری دووەم بە بەراووردکردن لەطەڵ جاری يەکەمدا. لەوانەية سۆزەکان کەمترين لە دووەم جاردا ئەطەر ريَطە بەخۆی بدات جاری يەکەم هەست بە سۆزەکاني بکات. ثيَويستە ضارەساز دەستنيشانی جياوازيەکان بکات کە ضۆن سۆزەکان کەم دەبنەوە بە طويَرەی رۆيشتنی کات (ياخود هەستەکان بەشيَوەيەکی کاتی زياددەکەن ئەطەر نەخۆشەکە خۆلابدات لە هەست کردن بە سۆزەکاني لە کاتی نوسينی نوسراوی يەکەمدا)

طۆرينی طريمانە و ئەنجامەکان بەجەخت کردنە سەر لۆمەکردنی خود

ثيَويستە ضارەساز بەردەوام بيَت لە بەکارهيَنانی ثرسياری ئاسان وکراوە، بەتايبەتی ئەو ثرسيارانەی کە لە فۆرمی ثرسيارەکانی بيرکردنەوەدا ريزکراون بەمەبەستی يارمەتي دانی نەخۆشەکە بۆ روونکردنەوەی خاڵەکاني طيرخواردنی لۆمەکردنی خود يان (هەست کردن بەوەی تارادەيەك نەخۆشەکە توانيويەتی يان دەتوانيَت بەشيَوەيەکی جياواز شتەکان ئەنجامبدات). دوای ئەوەی نەخۆشەکە دووجار دەربارەی بيرەوەريەکە قسەی کردووە و رووداوەکەی لە ناوەرِۆکدا

داناوەتەوە ، ئەوا لۆمەكردنی خود كەم دەبێتەوە . وەك ضۆن لەسەردانی 3 و 4 دا دا باسكراوە ثێویستە ضارەساز ئەوەی لەبیر بێت كە ضەند جارێك لۆمەكردنی خود رووداوە لەبەرئەوەی نەخۆشەكە بەبیري نایەتەوە بیركردنەوە و سۆزەكان ضۆن بوون لە كاتي رووداوەكە.

نەخۆشەكە وا تێ دەطات كە تواناي هەبووە یان دەبوایە تواناي هەبێت لەكاتی زەبرە دەرونییەكەدا و رێطەي لە رووداوەكە نەطرتووە. ئەمە واي لێ دەكات كە حوكم بەسەر خۆیدا بدات كە ئەو بە شێوەیەكي جیاواز رەفتاري نەكردووە. كاتێك ضارەساز یارمەتی نەخۆشەكە ئەدات كە بیربكاتەوە لە هەموو بارودۆخەكە لەكاتی زەبرە دەروونییەكەدا ئەوا نەخۆشەكە تێدەطات كە نەدەتوانرا رووداوەكە رێطیری بكرێت وە ثێویست ناكات لۆمەی خۆی بكات.

ضارەساز ئەتوانێت یارمەتی نەخۆشەكە بدات بۆ كەمكردنەوەی ووشەكانی وەك " لۆمەكردن"، "هەڵەكردن" بە تێبیني كردنی لەكاتێكدا نەخۆشەكە ئەم ووشانە بەكاردێنێ. كاتێك نەخۆش و ضارەسازەكە برِیاریاندا كە نەخۆشەكە خوازیاری ئەو ئەنجامە نەبووە و نەیتوانیوە رێطیری لە رووداني رووداوەكە بكات، ئەوا ثێویستە ئەو زمانە بطوردرێت كە بەكاردێت بۆ وەسفكردنی رووداوەكە. وەك لە سەردانی 4 دا باسكرا "لۆمەكردن" دەلالەت لە نیازی دڵ ئەكات. ئەطەر نەخۆشەكە طەشتە ئەو بروایەي كە ئەو خوازیاری ئەنجامەكە نەبووە، ئەوا ووشەكانی لۆمەكردن و هەڵەكردن طونجاو و دروست نین و ثێویستە ووشەی دروست تر بكاربهێنرێت لە جێطایان.

ناساندن و ثێشەكي بۆ فۆرمی ثرسیارەكانی بیركردنەوە

لەم سەردانەدا فۆرمی ثرسیارەكانی بیركردنەوە دەناسرێنرێت . ثێویستە لیستەكە بەكاربهێنرێت بۆ ثرسیاری كردن لەسەر بیركردنەوە لەئەندازە بەدەرەكان و خاڵەكاني طیرخواردن. بۆ یارمەتي دانی نەخۆش تا لە ثرسیارەكان تێبطات، مەلزەمەیەكمان هەیە لەطەڵ نمونەیەك كە ئەوە ثێشان ئەدات كە ضۆن نەخۆش ثرسیار لەطەڵ خاڵەكاني طیر خواردندا بەكاربهێنێت. ثێویستە ضارەساز ئەوە یادی نەخۆشەكە بهێنێتەوە كە خاڵەكاني طیرخواردن ناكۆكین لەنێوان بۆضوونە كۆنەكان و ئەوەی رِوودەدات لەكاتی زەبرە دەروونییەكەدا، یان بۆضوونە سلبییەكان كە بەهێزتر دەبن لەكاتی رووداوەكەدا . بۆضوونە كونەكان بەسوود نین لەبەرئەوەی (أ) ئەبنە هۆی لۆمەكردنی خود، هەست كردن بە تاوان ، توورەبوون لە خود و كەسانی تر، (ب) ئەوانە رەنطدانەوەی واقعي زەبرەكە نین. ضارەساز ئەتوانێت خاڵێكی طیرخواردن هەڵبذێرێت كە نەخۆشەكە باسی كردووە لەماوەی ئەم سەردانە یان سەردانەكانی تردا و ثرسیارەكان بەكاربێنێت بەرامبەر بۆضوونەكە(بیرورا). لەم بەشەی ضارەسەرەكەدا ثێویستە جەخت بخرێتەسەر خاڵەكاني طیرخواردني لۆمەكردنی خود و ئەو بیركردنەوانەي كە دەكرا لە كاتي رووداوەكەدا شتێكي جیاواز بكرێت. تاكو نەخۆشەكە بۆضوونی زیاتر هاوسەنطی دەبێت دەربارەی رۆڵەكەی و ئەوەی كە رووئەدا، كارێكی قورسە كەڵەسەر كێشەو بابەتی تر كاربكات. ثێویستە ضارەساز و نەخۆشەكە ثێكەوە نمونەیەك تەواوبكەن، بیرت

نةضيَت بة نةخؤشةكة بلَيَيت كة هةموو ثرسيارةكان بؤ هةموو بؤضونةكان ناطونجيَن.

لةسةرةتادا ثيَويستة هةندىَ خالَى طيرخواردن هةلَبذيَريت كة نةخؤشةكة بتوانيَت كارى لةسةربكات لة هةفتةكةدا بةبةكارهيَنانى فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة. ثيَويستة نةخؤشةكة بةشيَوةيةكى نمونةيى خالَةكاني طيرخواردن ديارى بكات كة كارى لةسةر ئةكات، بةلأم ثيَويستة تؤ يارمةتى نةخؤشةكة بدةيت لةو رووةوة.

بؤ ئةو نةخؤشانةى كة نةخويَندةوارن ، طرنطة كة ضةند خولةكيَك تةرخان بكةيت لة دانيشتنةكاندا بؤ برياردان لةوةي كة كام دووان لة ثرسيارةكانى بيركردنةوة يارمةتى دةرن بؤ كاركردن لةسةر خالَةكاني طير خواردنى نةخؤشةكة. تؤ و نةخؤشةكة ثيَكةوة كاردةكةن بؤ دةسنيشانكردنى ئةو ثرسيارانة و ديارى كردنى ضةند ريَطايةك بؤ نةخؤشةكة تا ئةو ثرسيارانةى لةياد بيَت.

ثيَدانى ئةركى مالَةوة

" تكاية هةر رؤذةى خالَيَكى طيرخواردن ديارى بكة و وةلأمى ثرسيارةكان بدةرةوة لةسةر فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة بؤ هةر خالَيَكى طيرخواردن"

"ئةطةر تةواو نةبوويت لة نوسينى بيرةوةريةكانى زةبرةدةرووونييةكةت، تكاية كارى لةسةر بكة. بيخويَنةرةوة ثيَش سةردانى داهاتوو و هةموو فؤرمةكان و نوسراوى بيرةوةرى زةبرة دةروونييةكةت بهيَنة بؤ سةردانى داهاتوو "

ثيَدانى ئةركى مالَةوة بؤ ئةوانةى كة نةخويَندةوارن.

" تكاية هةر رؤذةى خالَيَكى طيرخواردن دياربكة و وةلأمى دوو فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة بدةرةوة بؤ هةر خالَيَك. دةستيشانى بكة كة كام دووان بةكةلَكترينيانن لاى تؤ و ضارةسازةكةت ثيَش ئةوةى بروؤى"

فۆرمی ثرسیارةکانی بیرکردنةوة

ئةمانة ئةو ثرسیارانةن كة ئةتوانیت بةکاریان بهێنیت بۆ هةڵسةیطاندني بؤضوونةکانت تاکو بزانیت دروست و بةکةڵكن یان نا. هةموو ثرسیاریَك ناطونجیَت بۆ هةموو خاڵیَکی طیرخواردن. وةلآمی ثرسیارةکان بدةرةوة (هةتا دةتواني زۆرترین ثرسیار وةڵام بدةرةوة) بۆ ئةو بؤضوونةی کاری لةسةر دةکةیت.

بؤضوون (بیرورا)_______________________________________

1. ئایا بؤضوونةکةت خوویةکة یان بةندة لةسةر راستییةکان (شتیَکة كة "راستة" یان شتیَکة ماوةیةکی دووردریَذة بة خؤتی ئةلیَیتةوة؟)

2. ئایا ووشة و دةستةواذةی لةئةندازة بةدةر بةکاردیَنی (بؤ نموونة – هةمیشة ، هةرطیز ، قةد ، هةتا هةتایة، ثیَویستی، ثیَویستة ، ناتوانریَت و هةموو کاتیَ) ؟

3. ئایا تؤ سةیری هةموو بارودؤخةکة دةکةیت یان جةخت دةکةیتة سةر یةك لایةنی رووداوةکة؟

4. ئایا تؤ شتیَك تیَکةلَ دةکةیت كة لةوانةبوو(احتمالي کةم) روویدات لةطةلَ شتیَك كة احتمالي رووداني زؤرة؟

5. ئایا بریاردانت زیاتر بةندة لةسةر هةست و سؤزةکانت یان لةسةر راستییةکان؟

فۆرمی ثرسیارةکانی بیرکردنةوة (نمونة)

ئەمانە ئەو ثرسیارانەن کە ئەتوانیت بەکاریان بهێنیت بۆ هەڵسەنطاندني بۆضوونەکانت تاکو بزانیت دروست و بەکەڵکن یان نا. مەرج نییە هەموو ثرسیارێك بطونجێت بۆ هەموو خاڵێکی طیرخواردن. وەلأمی ثرسیارەکان بدەرەوە (هەتا دەتواني زۆرترین ثرسیار وەلأم بدەرەوە) بۆ ئەو بۆضوونەی کاری لەسەر دەکەیت.

بۆضوون (بیرورا): <u>من بەرثرسیارم لە مردني دایکم (ئەمە نمونەي نەخۆشێکە کە دایکي، خۆی کوشتووە،انتحاري کردووە)</u>

1- ئایا بۆضوونەکەت خووەیەکە یان بەندە لەسەر واقع؟
- بۆضوونەکەم بووە بە خووەیەك.

2- ئایا تۆ ووشە و دەستەواذەی زیادەرۆیي بەکاردێنیت (بۆ نموونە – هەمیشە ، هەرطیز، قەد ، هەتا هەتایە، ثێویستی، ثێویستە ، ناتوانرێت و هەموو کاتێ) ؟
- من ئەڵێم " من بەرثرسم، هەمووی هەڵەی منە ، ئەبووایە بەشێوەیەکی تر رەفتارم بکردایە."
ئەمانە ووشەی زیادەرۆیین.

3- ئایا تۆ سەیری هەموو باردۆخەکە دەکەیت بەطشتی یان جەخت دەکەیتە سەر لایەنێکی تایبەتی رووداوەکە؟
- هەموو باردودۆخەکە ئەوەیە کە طیانی لەدەست دا بەهۆی کردارەکاني یەوە.

4- ئایا تۆ شتێك تێکەڵ دەکەیت کە لەوانەبوو(احتمالي کەم) رووبدات لەطەڵ شتێك کە احتمالي رووداني زۆرە؟
- لەوانەیە من نەبووبمە هۆی مردنی دایکم ضونکە ئەو لەرووی عاتفییەوە جێطر نەبوو و ئەوەش بووتە هۆی مردنی.

5- ئایا بریاردانت زیاتر بەندە لەسەر هەستەکانت یان لەسەر راستییەکان؟
- هەستەکان.

کورتەی سەردانی 6: ثرسیارەکانی بیرکردنەوە

1**-نیشانەکانی نەخۆشەکە بثشکنە (5 خولەك)**

2- **بە فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوەدا بضۆرەوە (10 خولەك)**

- یارمەتی نەخۆشەکە بدە وەلأمی ثرسیارە قورسەکان بداتەوە.
- یارمەتی نەخۆشەکە بدە خاڵەکاني طیرخواردن روونبکاتەوە، بەتایبەتی ئەوانەی ثەیوەندییان بە لۆمەکردنی خودەوە هەیە وە ئەو بیرکردنەوانەي کە دەبووایە شتێکي جیاواز بکرایە .

- کاتێك بۆضوونەکان دەربارەی زەبرە دەروونییەکە بەرەو باش بوون دەڕۆن (نەخۆشەکان کەمتر لۆمەی خۆیان دەکەن و بەشێوەیەکی راستەقینەتر سەیری زەبرەدەروونییەکە دەکەن) و دەست دەکەن بە کارکردن لەسەر ئەو بۆضوونانەي زيادة رؤيیان ثێوەدیارە و ثەیوەندیان بە ئێستا و داهاتووەوە هەیە.

- ئەطەر نەخۆشەکە نوسراوی نەنووسی سەبارەت بە بیرەوەری زەبرە دەرونییەکەی وهێشتا کێشەی هەیە لەطەلَ بیرەوەریەکانی، ثێویستە جارێکی تر نوسراوی بیرەوەری زەبرە دەروونییەکە بنوسێت و بخوێنێتەوە.

3- بەردەوام بە لە ثرسیاری کراوە سەبارەت بە خالَەکاني طيرخواردن. (10 خولەك)

4- فۆرمی شێوازەکانی بیرکردنەوە بلَێرەوە (15 خولەك)

- ثێکەوە لەطەلَ نەخۆشدا بضنەوە بەسەر فۆرمەکاندا
- ضاو بخشێنە بە نمونەی فۆرمێکدا.
- ئەو ثرسیارانەی کە ثێویستە بیریان لێبکەیتەوە بریتین لە:
  - ئایا نەخۆشەکە شێوازێکی تایبەتی بیرکردنەوە بەکاردێنیت زیاتر لەوانەی تر؟
  - باسي بكة ضۆن ئەم شێوازانە دەبنە ئۆتۆماتیك و هەستی سلبی دروست دەکەن (نمونة بەکاربهێنە)
  - ض رووداوێکی تر لە ذیانی نەخۆشەکەدا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە کاری تێکردووە؟

- یارمەتی نەخۆشەکە بدە بیربکاتەوە لە نمونەی طونجاوی تر سەبارەت بەشێوازەکانی بیرکردنەوە ثەیوەندیدار بە زەبري دەروونی و هي تر (بێجطة لە زەبري دەرووني).
- داوا لە نەخۆشەکە بکە رۆلێکی طەورەتری هەبێت لە ثرسیارکردندا (نەخۆشەکە زیاتر ثرسیار لە خۆی بکات بە ثێضەوانەی ئەوەی کە هەر ضارەسازەکە ثرسیار بکات).

5- ئەرکی مالَەوە بدە بە نەخۆشەکە و باسی کۆسثەکاني تەواوکردنی ئەرکەکە بکە (5 خولەك).

- نمونة ي خالَەکاني طيرخواردن بدۆزەرەوە بۆ هەر شێوازێکی بیرکردنەوە لەسەر فۆرمەکە. تیبینی نمونەی نوێ بکە هەموو رۆذێك . بطەرێ بۆ شێوازەکان.
- بەردەوام بە لە خوێندنەوەی نوسراوی بیرەوەری زەبرە دەروونییەکە ئەطەر تا ئێستا هەستی بەهێزت هەیە دەربارەیان.
- ئەطەر طرانیت هەیە لەطەلَ فۆرمي ثرسیارەکانی بیرکردنەوەدا ، یەکێکی تر تەواوبکە.وە بەهەمان شێوە بۆ فۆرمي شێوازەکاني بیرکردنەوە.

6- کاردانەوەی نەخۆشەکە بۆ سەردانەکە بثشکنە (5 خولەك)

سەردانی 6 : ثرسیارەکانی رووبەرووبونەوە
ئامانجەکانی سەردانی 6

1- ثیاضوونەوە بە فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوەدا.
2- یارمەتیدانی نەخۆشەکە لە وەلآمدانەوەی ثرسیارە قورسەکاندا.
3- بەکارهێنانی ثرسیاری کراوە بۆ ئەو خالَە طیرخواردووانەی کە نەخۆشەکە ئەیەوێت روونی بکاتەوە.
4- ناساندن و دیاری کردنی فۆرمی شێوازەکانی بیرکردنەوە.

تاکو نەخۆشەکە ضەندەها نیشانەی بیرەوەری زەبرەدەروونییەکەی هەبێت، زۆرطرنطە کە ضارەسەرسازەکە طویَ لە بیرەوەریەکی نوێي زەبرە دەروونییەکە بێت، نووسین و خوێندنەوەی بیرەوەریەکانی تری زەبرە دەروونییەکە دەتوانرێت لە کاتێکي تردا لە دوای دانیشتنەکە ئەنجامبدرێت . بەمانایەکی تر نەخۆشەکە ئەتوانێت خۆی بەتەنها کار لەسەر ئەمانە بکات. هەرضەندە ضارەسەرساز دەبێت بەدواداضوون لەسەر بەرەوثێشضووني نەخۆشەکە بکات و داوا لە نەخۆشەکە بکات کە راثۆرت بدات لەسەر خالَە طیرخواردووە نوێیەکان کە ثێویستە کاریان لەسەر بکرێت.

وەك هەمیشە دانیشتنەکە بە ثشکنینی نیشانەکانی نەخۆشەکە دەست ثێدەکات. ئەطەر نیشانەکاني نەخۆشەکە روو لە کەم بوون نەبوو لەم قۆناغەی ضارەسەرکردندا، ئەمە مانای ئەوەیە کە طرنطترین کێشە سەبارەت بەرووداوەکە هێشتا ضارەسەر نەکراوە؟ ثێویستە ضارەساز بەردەوام بێت لە دانیشتنەکان و

زؤربةي كاتي دانيشتنةكة بةسةربيات لةسةر قورسترين زةبري دةروونى بةبةكارهيَنانى فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة و ثرسيارى ئاسان و كراوة. لةم كاتةدا ثيَويستة ضارةساز ضاوبخشيَنيَتةوة بة نيشانةكاندا تاكو بزانيَت كة كام نيشانانة هيَشتا طةورةترين كيَشةن بؤ نةخؤشةكة. ئةطةر تائيَستا نةخؤشةكة هةولَ دةدا خؤلابدات لةبيركردنةوة يان هةست كردن بة سؤز سةبارةت بة بةشيَك لة رووداوةكة، ئةوا داوا لة نةخؤشةكة بكة بيرةوةريةكى دوورودريَذتر بنوسيَت سةبارةت بةو بةشة ودلَنيابة لةوةى كة نةخؤشةكة ضةند جاريَك بيرةوةريةكة ئةخويَنيَتةوة دواى سةردانةكة(لة دةرةوةي سةردانةكة). ئةطةر نةخؤشةكة راثؤرت بدات لةسةر مؤتةكةى (بينيني خةوي ناخؤش)ي بةردةوام يان فلاش باك، ثيَويستة ضارةساز ناوةرؤكى بيرةوةريةكة بثشكنيَتةوة. لةوانةية ناوةرؤكةكة هيَمابدات كة ض بةشيَكى رووداوةكة هيَشتا خالَى طيرخواردنة بؤنةخؤشةكة. **لةلايةكى ترةوة** ئةطةر كةم بوونةوةيةكى بةرضاو لة نيشانةكاندا بوو ئةوا ثيَويستة ضارةسازةكة طرنطي بدات بةبؤضوون (بيرورا)ى زيادةرؤ دةربارةي ئيَستا و داهاتوو.

تيَبينى: ئةطةر نيشانةكانى نةخؤشةكة ضاك نةبوون طرنطة ئةمة باس بكةيت لةطةلأ سةرثرشتيارةكةت و لةكاتى سةرثةرشتياريةكةيدا.

ثياضوونةوةى فؤرمى ثرسيارةكاني بيركردنةوة

دواى ئةوةى ثيَداضوونةوة كرا بةسةر ئةركى مالَةوةى نةخؤشةكةدا سةبارةت بة فؤرمى ثرسيارةكانى بيركردنةوة، ضارةسازةكة يارمةتى نةخؤشةكة دةدات كة لة خالَةكاني طيرخواردن تيَبطات و كاريان لةسةر بكات. بؤ زؤربةى بةشةكان، نةخؤشةكة دةتوانيَت كاريَكى ناياب بكات لة وةلأمدانةوةى ثرسيارةكان. باوترين كيَشة كة ئيَمة رووبةرووى دةبينةوة ئةوةية كة نةخؤش هةولَ دةدا كة خالَيَكى طيرخواردنى تر بةكاربهيَنيَت بؤ ثشتطيريكردنى بؤضوونة ئالَؤزةكانى(خالَي طيرخواردني يةكةم). بؤنمونة لةكاتى روونكردنةوةى خالَى طيرخواردنةكةدا " ئةبواية بةشيَوةيةكى جياواز رةفتارم بكرداية " نةخؤشةكة دةلَيَت بةلَطةكة بريتيية لة "ثيَويستة من ريَطريم لة رووداوةكة بكرداية". دةستةواذةى دووةم بةلَطةيةك نيية بؤ يةكةم بةلَكو تةنها خالَيَكى تري طيرخواردنة! ئةو ريَطايةى بارودؤخيَكى وةكو ئةمةى ثىَ ضارةسةر دةكةين ئةوةية كة قسةبكةين سةبارةت بةوةى مةبةستمان لة راستى ضيية – راستييةكان ئةو شتانةن كة ئةتوانريَن تاقي بكريَنةوة و بسةلميَنريَن كة راستن. لةم حالَةتةدا، تةنها بةلَطة كة ئةتوانيَت ثشتطيرى دةسةواذةى " ئةبواية بةشيَوةيةكى جياواز رةفتارم بكرداية" بكات و بيسةلميَنيَت ئةوةية كة بة جياوازى رةفتاريان نةكردووة يان طرنطيان نةداوة بة رووداوةكة وة يان نيةتيان بووة رووداوةكة روو بدات. زؤربةى كاتةكان ئةمة راست نية (بؤ نمونة: نةخؤشةكان هةولَيان داوة لة بارودؤخيَكى قورسدا ئةوةي لة توانايانداا بيَت بيكةن و خوازيارى ئةنجامى خراث نةبوون كة روويدات) – كةواتة ئةو بؤضوونانة خوون – ئةو شتانةن كة نةخؤشةكان ضةند جاريَك بة خؤيان دةلَيَنةوة- نةك راستى بن .

هةنديَ جار نةخؤشيَك لةبيرى دةضيَتةوة كة هةولَبدات وةلأمى يةك خالَي طيرخواردن بداتةوة لة كاتيَكى ديارى كراودا و ثرسيارةكانى بيركردنةوة بةكارديَنيَت بؤ كاركردن لةسةر ضةندةها خالَى طيرخواردن. هةنديَك جاري تر

نەخۆشەکە لەوانەیە خاڵێکی طیرخواردن هەڵبژێرێت کە زۆر ئاڵۆز بێت و نەتوانێت وەڵامی ثرسیارەکان بداتەوە. ئەم کێشانە ئەتوانرێت دووربخرێنەوە لەماوەی دانیشتنی 5 دا ئەطەر ضارەسازەکە فۆرمێکی نمونەیی بداتە نەخۆشەکە و ثێکەوە کار لەسەر نمونەکە بکەن و ئەطەر ثێکەوە ضەندین خاڵی طیرخواردنی ئاسان هەڵبژێرن و کاری لەسەر بکەن لەماوەی هەفتەکەدا. لەم قۆناغەی ضارەسەرکردندا، خاڵی طیرخواردن سەبارەت بە لۆمەکردنی خود و (رووداوەکە ضۆن دەبوو ئەطەر بەشێوەیەکی جیاواز رەفتارم بکردایە لەطەڵی؟) زیاترن. لەم حاڵەتانەدا زەبرە دەروونییەکە مردنی کەسانی دەوروبەری نەخۆشەکەي تێدایە و تاوانی رزطاربوونی تیایە (هەست کردن بەتاوانی ئەوەی کە تۆ رزطارت بووە بەڵام ئەوانی تر نا). ثێویستە ضارەسەرساز دڵنیابێت لەوەی کە بۆضوونەکان سەبارەت بە هۆکارەکان و ثێشبینییەکان و بۆضوونی ئاڵۆزی تر دەستنیشانکراون.

بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخوێندەوارن، زۆر طرنطە کاتێك دیاری بکەیت لە دانیشتنەکەدا بۆ ئەوەی ضاو بخشێنیتەوە بە یەك یان دوو خاڵی طیرخواردندا بەبەکارهێنانی هەموو ثرسیارەکانی فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوە. ئەو نەخۆشانە داوایان لێکراوە کە تەنها دوو ثرسیاریان لەیاد بێت و ثراکتیزەی بکەن و ثێویستە بزانرێت کە ئایا ثرسیارەکانی تر یارمەتی رووبەرووبوونەوە وطۆرینی خاڵەکاني طیرخواردن دەدات.

طۆران لە رەفتاری ضارەسازدا

لەم خاڵەی ضارەسەرکردندا ثێویستە طۆران لە رەفتاری ضارەساز دا رووبدات. تائێرە ضارەساز ثرسیاری کراوە دەکات بۆ رێثیشاندانی نەخۆشەکە تاکو ثرسیار لە بۆضوونەکانی بکات. لەطەڵ ثێداني ثرسیارەکانی بیرکردنەوەدا، نەخۆشەکان دەست دەکەن بە ثرسیار و وەڵامدانەوەی ثرسیارەکان لەلایەن خۆیان وضارەساز زیاتر رۆڵی شەرثەرشتیار یان راوێژکار دەبینێت. ئەتوانرێت طفتوطۆکە زیاتر کاریطەری هەبێت ئەطەر ضارەسازەکە بتوانێت ثێشنیاری وەڵامی تری طونجاو بکات بۆ ثرسیارەکان. ضارەساز ثێویستی بە طەرانەوە هەیە بۆ ثرسیاری کراوە و راستەوخۆتر ئەطەر نەخۆشەکە کێشەی هەبێ.

ثێنج یان شەش دانیشتنی یەکەم جەخت دەکاتە سەر ا) سۆزە سروشتیەکان بۆ ئەوەي هەستیان ثێ بکرێت و ب)طۆرِینی بیرکردنەوەی ناواقعی و سلبی سەبارەت بە زەبرە دەروونیەکە لە رێطەی ثرسیارە کراوەکانی ضارەسازەکەوە. کاتێك بیرکردنەوە ناواقعییەکان سەبارەت بە بیرەوەری زەبرەکە خرایەروو، طرنطی ئەدرێت بە بۆضوونەکان سەبارەت بە ئێستا و داهاتوو. بۆ نمونە، ئەو کەسانەی لەلایەن کەسانێکي ناسراوەوە بریندار دەکرێن ئەوا هەست ئەکەن کە کێشەیان هەیە لە متمانەکردن بە کەسانی تر. لەوانەیە کێشەکەیان طەورەتر دەبێت لەطەڵ متمانە ئەطەر ئەو کەسانەی خۆشیان دەوێن رێطەیان ثێبدەن شکست بهێنن دوای زەبرە دەروونییەکە. ئەطەر نەخۆشێك وا هەست بکات کە بڕیارەکەی لاوازبووە و بۆتەهۆی رووداني زەبرە دەروونییەکە، ئەوا متمانە بە بڕیارەکەی ناکات لە بارودۆخەکانی تردا. ئەطەر کەسێك بریاربدات کە دەستەڵاتداران بەرثرسن لە ئازارەکانی ئەوا متمانەی بەوانیش نامێنێت.

ئەم بۆضوونە زیادەرۆییانە هەوڵێکن بۆ هەستکردن بە سەلامەتی زیاتر بەلاَم دەبێتە هۆي شێواندني ثەیوەندیەکان و رەفتاری ترساو و کەمی رێزطرتنی خود و طومان کردن لەکەسانی تر. ئەم جۆرە بیرکردنەوانە ئەوانەن کە جەختی ئەخەیتەسەر لە باقی ثرۆسەی CPT.

ناساندنی شێوازەکانی بیرکردنەوە

دوای طفتوطۆکردني ثرسیارەکان فۆرمی شێوازەکانی بیرکردنەوە ثێشکەش دەکرێت. ئەم فۆرمە جیاوازە لە فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوە ضونکە جەخت دەکاتە سەر شێوازەکانی بیرکردنەوە. نەك تەنها یەك شێوازي تایبەت. نەك تەنها جەخت کردنە سەر تەنها بیرکردنەوەیەك یان بۆضوونێك، ثرسیار لە نەخۆشەکە دەکرێت تێبینی ئەوە بکات کە ئایا ضەند جۆرێکی تایبەت بیرکردنەوە بەکاردەهێنێت کە یارمەتي دەر نین. ثێویستە ضارەساز باس لە ضۆنیەتی ئەم شێوازانە بکات کە دەبنە ئۆتۆماتیك و هەست و رەفتاری سلبی دروست دەکەن (وەك دوورکەوتنەوە لە ثەیوەندی بەستن لەطەلَ خەلَك ضونکە وا هەست دەکەیت کە متمانە بەکەس ناکرێت). ثێویستە ضارەساز نمونەي سەردانەکانی ثێشوو بەکاربهێنێت یان داوا لە نەخۆشەکە بکات نمونەیەك بهێنێتەوە لە روداوی ثێشتر.

بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخوێندەوارن: طرنطە کە کاتێك تەرخان بکەیت لە ماوەی دانیشتنەکەدا بۆ دیاریکردنی دوو شێوازەکەی بیرکردنەوە کە زۆرترین کات نەخۆشەکە بە کاری دێنێت. ضارەساز و نەخۆشەکە ثێکەوە کاردەکەن بۆ دیاریکردنی ئەو شێوازانە و بریاردان لەو رێطایانە بۆ وەبیرهێنانەوەی نەخۆشەکە و کارکردن لەسەر ئەو شێوازانە.

ئەرکی ماڵەوە

بۆ دیاری کردنی ئەرکی مالَەوە، ثێویستە نەخۆشەکە بیربکاتەوە لە خالَەکاني طیر خواردن و نموونە بدۆزیتەوە بۆ هەر شێوازێی بیرکردنەوە. لەذیانی رۆذنەیدا لە هەفتەکەدا ثێویستە نەخۆشەکە تێبینی و تۆماری هەر شێوازێك بکات کە ئەیدۆزێتەوە و ثرسیاری لێبکرێت تا بطەرێت بۆ رێطایەکی تایبەت کە تیایدا کاردانەوەی بۆ ئازارەکان لەوانەیە لەلایەن ئەم شێوازی بیرکردنانەوە کاریان تێبکرێت. هەندێ لەم شێوازی بیرکردنەوانە لەوانەیە ثێش ئازارەکە هەبوبن یان طەشەیان کردبێت لە ئەنجامي کاردانەوەي زەبرەکە. بۆئەوەی نەخۆشەکە باشتر لەم شێوازی بیرکردنەوانە بطات فۆرمێك و نمونەکانیان دەدەینێ لەطەلأ فۆرمێکي بەتالَدا بۆ ئەوەی تەواوبکەن. ئەطەر نەخۆشەکە هێشتا باش نەبێت لە ثر کردنەوەي فۆرمي ثرسیارەکاني بیرکردنەوە، ئەوا فۆرمێکي ثرسیارەکاني بیرکردنەوەي دەدرێتێ لەطەلَ فۆرمي شێوازي بیرکردنەوە.

" بیربکەرەوە لە خالَەکاني طیر خواردن و نموونە بۆ هەریەك لە شێوازەکانی بیرکردنەوە کە لە لیستەکەدا هاتوون بهێنەرەوە لە ذیانی رۆذانەتدا (یان لە کۆرسی هەفتەکەدا). بطەرێ بۆ ئە رێطایانەی کە تیایدا کاردانەوەت بۆ زەبرە دەروونییەکە لەوانەیە کارتێ کرابێت لەلایەن ئەم شێوازي بیرکردنەوانەوە. بەردەوام بە لە خوێندنەوەی بیرەوەری زەبرە دەروونییەکە ئەطەر هێشتا سۆزی بەهێزت دەربارەیان هەیە".

ثێدانی ئەرکی ماڵەوة (بۆ ئەوانەی کة نەخوێندەوارن)

" تکایة دوو شێوازی بیرکردنەوة هەڵبذێرة لة فۆرمەکەدا و نمونة بة هەریەکەیان بهێنەرەوة لة ذیانی رۆذانەتدا. ئەو دووانة هەڵبذێرة کة هەست دەکەیت بەسوودترینیانن لەطەلأ ضارەسازەکەتدا ثێش ئەوەی دانیشتنەکة بەجێ بێڵێت. بطەرێ بۆ ئەو رێطایانەی کة تیایدا کاردانەوەت بۆ بیرەوەری زەبرەکة لەوانەیة کاری تێکرابێت لەلایەن ئەم شێوازانەوە. هێمایەکي نەطۆرِ بەکاربهێنة بۆ وەبیرهێنانەوەت بۆ ئەوەي رۆذانة بیرت بکەوێتەوة"

فۆرمی شێوازەکانی بیرکردنەوة

ئەوەی لة خوارەوة ریز کراوة ضەندەها جۆری شێوازەکانی بیرکردنەوەن کة خەڵك بەکاریدێنن. ئەم شێوازانة زۆربەی جار دەبنة خوویەکی ئۆتۆماتیکی و وامان لێدەکەن سۆزی سلبیمان هەبێت یان کاری بێسوود ئەنجام بدەین. نمونەي شێوازي ثرسیار بهێنەرەوة بۆ خاڵی طیرخواردنەکانت. خاڵة طیرخواردووەکەت لەذێر شێوازەکەدا بنووسة و ثێمان بڵێ ضۆن ئەطونجێت لەطەڵی وهەروەها بیرلەوەش بکەرەوة کة ضۆن ئەو شێوازي بیرکردنەوەیة کارت تێئەکات.

1-موبالەغەکردن یان بضووکردنەوەی بارودۆخێك.

2- رەضاونەکردنی بەشة طرنکەکانی بارودۆخەکة.

3- زیاد لة ثێویست ئاسانکردنی شتەکان بة باش/خراث یان راست /هەڵة.

4- خويَندنـةوةى ميَشك (واهةست دةكةيت خةلَك خراث بيردةكةنـةوة سةبارةت بة تؤ لـة كاتيَكدا بةلَطةيةكى تةواو نيية بؤ ئـةمة).

5- هؤكارهيَنانـةوة بؤ سؤز (سؤزيَكت هةية و وا ئـةزانيت ئـةبىَ هؤكاريَك هةبيَت بؤ ئـةو سؤزة)

فؤرمى شيَوازةكانى بيركردنـةوة (نمونـة- 1)

ئەوەی لە خوارەوە ریزبەند کراوە ضەندەها جۆری شێوازەکانی بیرکردنەوەن کە خەڵك بەکاریدێنن. ئەم شێوازانە زۆربەی جار دەبنە خوویەکی ئۆتۆماتیکی و وامان لێدەکەن سۆزی سلبیمان هەبێت یان کاری بێسوود ئەنجام بدەین. نمونە بهێنەرەوە بۆ هەر شێوازێك لە خاڵی طیرخواردنەکانت. خاڵطیرخواردنەکەت لەذێر شێوازەکەدا بنووسە و ثێمان بڵێ ضۆن ئەطونجێت لەطەڵی. و بیرلەوەش بکەرەوە کە ضۆن ئەو شێوازە کارت تێئەکات.

1- موبالەغەکردن یان بضووکردنەوەی بارودۆخێك.

لاشەیەکی مردووم بینی بەلاَم ئازاری نەدام، کەسانی تر خراثتریان بەسەرهات بە بینینی کارەساتي وەها، کەواتە کاردانەوەم بۆ بارودۆخەکە هەڵە بوو و من لاوازم.

2- رەضاونەکردنی بەشە طرنکەکانی بارودۆخەکە.

بەردەوامم لە لەیادضوونەوەی ئەو راستییەی کە دەستدرێذیکەرەکە دەمانضەی ثێبوو کە زانیاریەکی طرنطە سەبارەت بەوەی کە ضەند کۆنترۆڵم هەبووە.

3- زیاد لە ثێویست ئاسانکردنی شتەکان بە باش/خراث یان راست /هەڵە.

کارێکی هەڵەبوو کە لە لاشە مردووەکە رامکرد یان شەرم نەکرد لەسەر نەخۆشەکە لەکاتی دەستدرێذییەکەدا.

4- خوێندنەوەی مێشك (واهەستدەکەیت کە خەڵك خراث بیر دەکەنەوە سەبارەت بە تۆ لەکاتێکدا بەڵطەیەکی تەواو نییە بۆ ئەمە)

باوکم ئێستا هاواردەکات، وا هەست دەکەم تورەیە. بەلاَم زۆربەی جار ئەوبۆضوونەي من راست نییە، بەڵکو لەبەرئەوەیە کە طوێیەکی کەرە و هاوارئەکەت ضونکە نازانێت هاوارئەکات.

5- هۆکارهێنانەوە بۆ سۆز (سۆزێ ًکت هەیە و وا ئەزانیت ئەبێ هۆکارێك هەبێت بۆ ئەو سۆزە)

طریام و هەستم کرد تاوانبارم کاتێك باوکم هاواری کرد بەسەرما و منیش بریندارببووم، لەبەرئەوە وا هەست ئەکەم کە شتێکی هەڵەم کردووە.

فۆرمی شێوازەکانی بیرکردنەوە (نمونە-2)

ئەوەی لە خوارەوە ریزبەند کراوە ضەندەها جۆری شێوازەکانی بیرکردنەوەن کە خەڵك بەکاریدێنن. ئەم شێوازانە زۆربەی جار دەبنە خوویەکی ۆتۆماتیکی و وامان لێدەکەن سۆزی سلبیمان هەبێت یان کاری بێسوود ئەنجام بدەین. نمونە بهێنەرەوە بۆ هەر شێوازێك لە خاڵی طیرخواردووەکانت. خاڵە طیرخواردووەکەت لەذێر شێوازەکەدا بنووسە و ثێمان بڵێ ضۆن ئەطونجێت لەطەڵی و بیرلەوەش بکەرەوە کە ضۆن ئەو شێوازە کارت تێئەکات.

1-موبالةغةكردن يان بضووك كردنةوةى بارودؤخيَك.

وا راهاتووم بلَيَم كة ئةطةر من نةنووستماية ئةوا كةمينةكة رووى نةئةدا و كةس نةئةمرد. ئيَستا من بارودؤخةكةم بضووك كردؤتةوة كة ضؤن ناتوانريَت رووداني شةر ثيَشبينى بكريَت، هةرضؤنيَك بواية لةوانةية كةمينةكة هةر رووي بداية.

2- رةضاونةكردني بةشة طرنكةكانى بارودؤخةكة.

هةميشة هةست بة تاوان ئةكةم ضونكة من خةلَكم كوشتووة. بةخراثى بيرم لةخؤم كردةوة و ضةند ساليَك هةستم كردووة كة كةسيَكي بيَ قيمةتم. هةرطيز بيرم لة واقعى بارودؤخةكة نةكردةوة . شةربوو. ئةبواية خةلَكم بكوشتاية.ضونكة ئةمة سروشتى شةرة. كاتي هةست كردن بة تاوان و خراثى خؤم رةضاوى راستييةكةم نةكرد كة ئةوة شةربوو.

3- زياد لة ثيَويست ئاسانكردنى شتةكان وةك باش/خراث يان راست /هةلَة.

هةموو كةسيَك باش يان خراث نية، لةوانةية شتيَكم كردبيَت لة ذيانمدا كة باش نةبووبيَت بةلاَم ئةمة ئةوة ناطةيةنيَت كة كةسيَكى خراثم.

4- خويَندنةوةى ميَشك (واهةست دةكةيت خةلَك خراث بيردةكةنةوة سةبارةت بة تؤ لة كاتيكدا بةلَطةيةكى تةواو نيية بؤ ئةمة)

هةميشة وائةزانم كة خةلَك وا هةست دةكةن من شكستم ثيَ هيَناون و واهةست دةكةن كة من ريَطةم بة كةمينةكة داوة روويدات. بةلاَم ئيَستا ئةزانم كة من وام بير ليَ كردووةتةوة – نةمزانيوة ئةوان بير لةضى ئةكةنةوة. لةبةرئةوة ثرسيارم لة هةنديَكيان كرد و كةسيان نةيان ووت هةلَةى تؤية. واهةست ئةكةم من ميَشكى ئةوانم خويَندؤتةوة.

5- هؤكارى سؤز (سؤزيَكت هةية و وا ئةزانيت ئةبيَ هؤكاريَك هةبيَت بؤ ئةو سؤزة)

لةبةرئةوةي هةميشة هةستم بةتاوان كردووة، وامزانيوة كة تاوانبارم بةلاَم هةست كردن بة شتيَك زؤر جياوازة لةوةى كة لة راستيدا هةية، هةستم بة تاوان كرد ضونكة خةلَك ئازاردران بةلاَم ئةوةش ئةوة ناطةيةنيَ كة هةلَةى من بووة.

کورتەی سەردانی 7: شێوازەکانی بیرکردنەوە

1- نیشانەکانی نەخۆشەکە ضێك بکە. (5 خولەك)

2- بە فۆرمەکانی شێوازی بیرکردنەوەدا بضۆرەوە بۆ دیاری کردنی خاڵی طیرخواردنی تایبەت بە زەبرە دەرونییەکە(10خولەك)

ئەو خاڵانەی کە ثێویستە بخرێنە روو بریتین لە:

- ئایا نەخۆشەکە شێوازێکی تایبەت زۆر بەکاردێنێت؟

- باسی ئەوە بکە کە ضۆن ئەم شێوازانە لەوانەیە کاربکەنە سەر کاردانەوەی نەخۆشەکە بەرامبەر زەبرە دەروونییەکە.

- ئامانجی **(CPT)** بریتییە لە طۆڕینی ئەو شێوازانە بە شێوازی بیرکردنەوەی نەرمتر.

3- فۆرمی طۆرینی بیروراکان و هەستەکان بناسێنە لە ڕێطەی نمونەیەکی زەبری دەروونیەوە (15 خولەك)

- ➢ دەیستنیشانی بکە کە ضەندجار ئەوە دووبارە بۆتەوە لە فۆرمەکانی ثێشوودا.
  - فۆرمی ABC بەکاردەهێنرێت.
  - فۆرمی ثرسیارەکانی بیرکردنەوە بەکاردەهێنرێت.
  - بۆضوونێکی نوێی هاوسەنطی نەرم ثێك بهێنە.

4- یەکەم ناوضە لە ثێنج ناوضەکەی کێشە بناسێنە: بابەتی سەلامەتی کە ثەیوەندی بە خود و کەسانی ترەوە (10 خولەك)

- **ثێنج بیرۆکەی سەرەکی** : سەلامەتی، متمانە، هێز / جڵەو ، ریزطرتن و طرنطیدان.

-- **ثێش/ دوا:** ضۆن زەبرە دەرونییەکە کاری کردۆتە سەر بۆضونەکان سەبارەت بە سەلامەتی خود و کەسانی تر؟

-- ئەطەر خاڵی طیرخواردن هەیە سەبارەت بە سەلامەتی ئەوا فۆرمەکان -- بەکاربهێنە بۆ کارکردن لەسەریان.

-- ثێویستە تێبینی ئەوە بکەیت کە ضۆن بۆضوونەکان رەفتار دەطۆرن (ئەتوانێت وا لە خەڵك بکات دووربکەونەوە)

-- یارمەتیدانی نەخۆشەکە لە ناساندنی بیرۆکەی کەمتر زیادەرۆ

-- بیرۆکەی طۆرینی ئەرکی ماڵەوە و فۆرمی هەستەکان لەرێطەی ناساندنی یەکێك لە خاڵی طیرخواردنەکانی سەلامەتی (کە ئەتوانرێت لە ئەرکی ماڵەوەدا تەواو بکرێت)

5- ئەرکی ماڵەوە دیاری بکە و کۆسثەکانی تەواوکردنی باس بکە. (5 خولەك)

هەر رۆذەی لەسەر خاڵێکی طیرخواردن کاربکە لە ڕێطەی بەکارهێنانی فۆرمی طۆرانی بیروراو و هەستەکان. دڵنیابە بەلایەنی کەمەوە کاربکەیت لەسەر خاڵێکی طیرخواردن سەبارەت بەسەلامەتی. هەوڵ بدە ئەمە بەکاربهێنیت بۆ ئەو ڕووداوانەی بەم دووایانە ڕوویانداوە.

داوا لە نەخۆشەکە بکە بەردەوام بێت لە خوێندنەوەی نوسراوی بیرەوەری زەبرە دەروونییەکە

ئەطەر تا ئێستا هەستى بەهێزى دەربارەيان هەية .

6- كاردانەوەى نەخۆشەكە بۆ سەردانەكە ضيَك بكە (5 خولةك)

سەردانی 7: شێوازەکانی بیرکردنەوەی ئاڵۆز

ئامانجەکانی سەردانەکە بریتین لە:

1- ئێداضوونەوە بە فۆرمی شێوازەکانی بیرکردنەوەدا.
2- یارمەتیدانی نەخۆشەکە لە تێبینیکردنی هەر شێوازێکی بیرکردنەوەدا کە زۆر بەکاردێن.
3- ناساندنی فۆرمی طۆران لە بیرورا و هەستەکان کە بەکاردێن لە ئاشماوەی ضارەسەرەکەدا.
4- ناساندنی بابەتی سەلامەتی.

ئیاضوونەوە بە شێوازەکانی بیرکردنەوە بۆ خالَە طیرخواردنەکانی زەبرە دەرونییەکە.

دوای ضێك کردنی نیشانەکان، ئێویستە سەردانەکە دەست ئێبکات لەطەلَ ئیاضوونەوەی ئەرکی مالَەوە سەبارەت بە شێوازەکانی بیرکردنەوە. ضارەساز یارمەتی نەخۆشەکە ئەدات دەربارەی دەستەواذەی خود قسەبکات و رێطای زیاتر یارمەتیدەری بیرکردنەوە لە جێطەیان دابنێ.

ئێویستە ضارەساز لەطەلَ نەخۆشەکە باسی ئەوە بکات کە ضۆن زەبرە دەروونییەکە کاری کردۆتە سەر کاردانەوەی نەخۆشەکە بۆ رووداوەکە. ذمارەیەك شێوازی بیرکردنەوە هەیە کە دەبینرێن لەطەلَ رزطاربووان لەزەبرە دەروونییەکە.

- بۆ نمونە، ئەو نەخۆشەی کە وا بیردەکاتەوە کە ئەنجامە سلبییەکان بە هۆی هەلَەی ئەوەوەیە لەوانەیە لۆمەی خۆی بکات دوای ئەشکەنجەکە.
- خوێندنەوەی مێشك و بیرکردنەوە زۆر باوە. نەخۆشەکە وا هەست دەکات خەلَکانی تر بە هەمان شێوەی ئەو بیردەکەنەوە و هەست دەکەن و کاردانەوەیان ئەبێت بەوەی کە راست بێت.
- بیرکردنەوەی سۆزداری دەربارەی سەلامەتی و تاوان زۆرجار تێبینی ئەکرێن. ضونکە نەخۆشەکە هەست بە ترس ئەکات و ئاشان ئەزانێت لە مەترسیدایە. ئەطەر کەسێك هەست بە شەرم یان تاوان بکات، لەوانەیە وا بزانێت ئەوە بەلَطەیەکە کە شتێکی هەلَەی کردووە.
- بیرکردنەوەی زیادەرۆی (رەش و سثی) زۆر باوە. تەنانەت ئەطەر باوەڕی بەوە نەبێت کە بەتەواوی دەستی ئێبکات، قەناعەتکردن بە نەخۆشەکە تا ئەو ووشانە بطۆرێت کە بەکاری ئەهێنێت ئەتوانێت کاریطەرییەکی دەستبەجێی هەبێت لەسەر قەبارەی سۆزە دروست بووەکان. بۆ نمونە، کاتێك ضارەساز ئەتوانێت ئەو بۆضوونە بناسێنێت کە لەوانەیە هەندێ کەس (تەنانەت کەسێك) ئەتوانرێت متمانەی ئێبکردێت بە ضەند رێطەیەك، ئاشان ضارەساز ئەتوانێت بەردەوام بێت لە وەبیرهێنانەوەی نەخۆشەکە کە " هەموو" تەواو و دروست نییە. کاتێك نەخۆشەکە دەلَێت " هەندێ کەس ناتوانرێت متمانەیان ئێبکرێت" هەستەکان کەمتر هەلَدەضن لەوەی کە ئەطەر بلَێت " هەموو کەسێ"

- ***بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخوێندەوارن:*** کارێکی طرنطە کە کات تەرخان بکەیت لە دانیشتنەکەدا بۆ ضوونەوە بەسەر شێوازەکانی بیرکردنەوە لە فۆرمەکاندا. داوا لەو نەخۆشانە کراوە کە یادیان بێت و ئراکتیزەیان بکەن لە رێطەی بەکارهێنانی تەنها دووانیان و طرنطە بزانن کە ئایا شێوازی تر هەیە کاربکەنە سەر نەخۆشەکە.

ناساندنی فۆرمی طۆڕانی بیروراو و هەستەکان لەطەلأ نمونەی زەبری دەروونیدا.

ثێویستە ضارەساز فۆرمی طۆڕانی بیروراو و هەستەکان فێری نەخۆشەکە بکات. هەموو شارەزاییەکانی لە فۆرمەکەدا فێرکراون و لە ضارەسەرەکەدا بەکاریدێن و فۆرمی نوێی طۆرانی بیروراو و هەستەکان دەناسرێنرێت. فۆرمی طۆرانی بیروراو و هەستەکان بەکاردیێت بۆ ئاشماوەی سەردانەکان. فۆرمی A-B-C دوو ثرسیاری یەکەم ثێك دیێنێت (بیرورا و هەستەکان). بۆ تاقیکردنەوەی بیروراکە، نەخۆشەکە ثرسیارەکانی بیرکردنەوە بەکاردێنێت و وەلأمی ئەوانە ئەداتەوە کە طونجاوە لەطەلَیدا. ثێویستە نەخۆشەکە بیربکاتەوە لەوەی کە ئایا کام بیرورا لەطەلأ یەکێك لە شێوازەکانی بیرکردنەوەدا دەطونجێت. ئاشان نەخۆشەکە داوای لێدەکرێت کە بیر لە دەستەواذەیەکی هاوسەنطتر و واقعی تر بکاتەوە.

ئامانجی ضارەسەرەکە بریتی نیە لەوەی هەمیشە خەلَك بطەرێنیتەوە بۆ ئەو بیروڕایانەی ثێش زەبرە دەروونییەکە هەیانبووە. ئەطەر کەسێك بۆضوونی زیادەرِەوی هەبوو ثێش رووداوەکە ئەوا ئامانجەکە بریتی دەبێت لە ثێکهێنانی بیرورا و بۆضوونی هاوسەنط تر. بۆ نمونە ئەطەر یەکێك باوەری وابێت کە توانیوێتی متمانە بە هەموو کەسێك بکات ئەوا زۆر واقعی نابێت و لەوانەیە ئازاردەریش بێت کە بۆ ئەو بیروڕایە بطەرێتەوە. بەهەمان شێوە ئەطەر کەسێك باوەری وابوو کە طرنطە هەمیشە کۆنترۆلَی "جلَەوی" هەستەکانی بکات، نامانەوێت بیطەرێنینەوە بۆ ئەو بیرورایە.

ثێویستە ئەرکی مالَەوە کارکردن بێت لەسەر خالَەکانی طیرخواردن یان کاردانەوەی زەبرە دەروونییەکە و هەروەها طۆرینی شێوازەکانی بیرکردنەوە کە ئەبنەهۆی دروست بوونی کێشە لەطەلأ فۆرمی طۆرینی بیروراو هەستەکان. وەك نمونەیەك، خالَێکی طیرخواردوو کە دیاری کراوە لە کاریطەری سەرەتایی زەبرە دەروونییەکە یان لە سەردانەکانی ترەوە ثێویستە بەکاربهێنرێت. ثێویستە ضارەساز و نەخۆش ثێکەوە فۆرمەکە ثڕبکەنەوە لەماوەی سەردانەکەدا و ضارەساز یارمەتی نەخۆشەکە بدات بەلایەنی کەمەوە خالَێکی طیرخواردوو هەلَبذێرێت و رۆذانە کاری لەسەربکات، هەروەها بەلأم ثێویستە هانی بدات بۆ بەکارهێنانی فۆرمەکان بۆ ئەرکی مالَەوە کاتێك رووداوەکان لەماوەی هەفتەکەدا روودەدەن.

ناساندنی بابەتی سەلامەتی خود و کەسانی تر

ضارەساز ثێویستە یەکەم بابەت لە ثێنج بابەتە تایبەتەکە بناسێنێت کە ئەتوانرێت طفتوطۆی لەسەر بکرێت لەماوەی ثێنج سەردانی داهاتوودا.

" لە ثێنج سەردانی داهاتوودا سەبارەت بە جۆرەکانی بیرورا لە ذیانتدا قسە دەکەین کە لەوانەیە لەلایەن زەبرە دەروونییەکەوە کاری تێکرابێت. لە هەر سەردانێکدا ثرسیارت لێ دەکەم کە بیربکەیتەوە لەوەی بیروراکانت ضۆن بوون ثێش رووداوەکە و ضۆن رِوداوە زەبراوییەکە کاری تێکردوون. ئەطەر ثێکەوە بریاربدەین کە هەریەك لەم بابەتانە خالَی طیرخواردوون بۆ تۆ ، داوات لێ دەکەم فۆرمەکان تەواوبکەیت تاکو طۆران لەو شتانەدا بکەیت کە بە خۆت ئەلَێیت. ثێنج ناوضە طشتییەکە بریتین لە بۆضوون سەبارەت بە سەلامەتی، متمانە، هێز، جلَەو رێزطرتن، و طرنطیدان. هەریەك لەم بابەتانە دەتوانرێت سەیربکرێت لە دوو ئاراستەوە: ضۆن بیردەکەیتەوە سەبارەت بە خۆت و کەسانی تر".

'بۆ قسەکردن لەسەر سەلامەتی، فۆرمە دوو ئەرەییەکە بەکاربهێنە کە ئەیرەوی خەسلَەتەکانی ئەرکی مالَەوەی سەردانەکە دەکات. زانیاری دابین ئەکات دەربارەی سەلامەتی، لە نێویاندا ئەو رێطایانەی لە رێطەیەوە بیروراکان دەطۆرِدرێن، نیشانەکان و

کێشەکان کە ئەنجامی دەبێت لە طۆڕینی بیروراکان سەبارەت بەسەلامەتی و بۆضوونی نوێی سەلامەتی "

"یەکەم بابەت کە قسەی لەسەر ئەکەین بریتییە لە سەلامەتی. ثێش ئەشکەنجەکە، بروات وابوو کە بەتەواوی سەلامەتیت (کە کەسانی تر مەترسیدار نەبوون)؟ هەستت کردووە کە توانیوتە خۆت بثارێزیت ؟(ئەطەر بەلَێ) ئەم بیرورایانە دەطۆڕین بەهۆی زەبرە دەرونییەکەوە. ئایا باوەڕت وابووە کە خەلَکی تر مەترسیدارن و ئازارت ئەدەن؟ ئایا باوەڕت وابووە کە ناتوانیت خۆت بثارێزیت؟ (ئەطەر بەلَێ) کەواتە رووداوەکە ئەو بۆضوونانە ثەسەنددەکات ودەیسەلمێنێت. کاتێك تۆ طەورەبوویت ئایا هیض ئەزمونێکت هەبووە کە وای لێکردوویت هەست بکەیت سەلامەت نیت یان لە مەترسیدایت؟ ئایا لە شتی خراث ثارێزراویت؟ هەستت کردووە کە هەرطیز لێت روونادات؟.

دوای ئەوەی نەخۆشەکە باسی بیروراکانی دەکات ثێش ئەشکەنجەکە:

- ضارەسازەکە ثێویستە یارمەتی نەخۆشەکە بدات تا بریاربدات کە ئایا بیروراکانی ثێشووی طۆراون یان جیَطیربوون بەهۆی زەبرە دەروونییەکەوە.
- ضارەساز و نەخۆشەکە ثێویستە بریاربدەن کە ئایا نەخۆشەکە بەردەوام دەبێت لە هەبوونی بۆضوونی سلبی سەبارەت بەسەلامەتی کەسانی تر یان توانای خۆی بۆ ثاراستنی خۆی لە زیان.
- ثێویستە باسی ئەوە بکەن کە ضۆن بۆضوونی سلبی ئەبێتە هۆی رارایی و (بۆ نمونە " شتێکی خراث لەوانەیە لەمن رووبدات ئەطەر بەتەنها بضمەدەرەوە")
- نەخۆشەکە ثێویستی بە زانینی ئەوە هەیە کە ضۆن ئەم بۆضوون و سۆزانە کاردەکەنە سەر رەفتاری.

جیاکردنەوەی کردارەکانی سەلامەتی راستەقینە لە دوورکەوتنەوە لەسەر بنەمای ترس

لەوانەیە ضارەساز ثێویستی بە یارمەتیدانی نەخۆشەکە هەبێت بۆ جیاکردنەوەی کردارەکانی سەلامەتی راستەقینە لە دوورکەوتنەوە لەسەر بنەمای ترس یان لە کۆتایی ئەم سەردانەدا یان لەماوەی سەدانی داهاتوودا. نەخۆشەکە ئەتوانێت ئەطەری بوونە قوربانی کەم بکاتەوە لەرێطەی کرداری سەلامەتییەوە (بۆ نمونە ، دەرطا داخستن نەك ضەند جارێك ضێك کردنەوەیان) بەبێ ئەوەی هەست بە ترس و توقین بکات یان زۆر خۆ بە دووربطرێت لە رەفتاری زیادەرِەو.

هەرضەندە هەندێ رووداو ثێشبینی نەکراون و هیض رێطایەك نییە بۆ کەمکردنەوەی مەترسییان (بۆ نمونە، هێرشی ضەکی کیمیاوی لە هەلَەبجە). ترسی طشتی و کردارە زیادەرِۆیەکانی سەلامەتی وەك (هەست کردن بەترس هەموو کاتێك، هەمیشە بەئاطابوون، ضێك کردنی داخستنی دەرطا 50 جار) رِوداوە زەبراوییەکە دوورناخاتەوە و رێطە لە ضارەسەر دەطرێ. هەندێ نەخۆش جەختیان کردۆتە سەر طرنطیدانی زۆر بە فاکتەرێکی زەبرە دەروونییەکە کە هەموو ثلانی سەلامەتییان لەسەر ئەو فاکتەرە دائەنێن بۆ دەرضوون لە سەرضاوەی تری بەرزی مەترسیدار.

پێویستە ضارەساز یارمەتی نەخۆشەکە بدات دەستەواذەکانی خۆی بناسێتەوە کە ثەیوەندیان بە سەلامەتییەوە هەیە و دەست بکات بە هێنانەدی بۆضوونی نوێتر و کەمتر مەترسیدار (بۆ نمونە

ئەکرێ ووشەی "دلّنیام کە دووبارە رووددەداتەوە" بطۆڕێت بە "لەوە ناضێت ڕووبداتەوە". هەندێ جار نەخۆشەکان بڕوایان وایە ئەطەر ڕووداوەکە جارێك ڕووبدات، جارێکی تریش ڕووئەدات. ضارەسازەکە ثێویستە ئەوە بەبیر نەخۆشەکەدا بهێنێتەوە کە ئەو ڕووداوە ڕۆذانە یان هەفتانە یان سالآنە ڕوونادات. بەلّکو لە ڕاستیدا ڕووداوێکە ئەطەری ڕوودانی زۆر کەمە. هەرضەندە ضارەساز ناتوانێت ثێمان بدات کە جارێکی تر ڕوونادات بەلآم ئەتوانێت یارمەتی نەخۆشەکە بدات وای لێبکات کە 100% دلّنیا نەبێت لە دووبارە ڕوودانەوەی.

ثێدانی ئەرکی مالّەوە

پێویستە نەخۆشەکە بەلایەنی کەمەوە فۆرمێك ثڕبکاتەوە سەبارەت بە سەلامەتی ثێش سەردانی داهاتوو، ئەطلینا ثێویستە نەخۆشەکە هانبدرێت بۆ تەواوکردنی ئەو فۆرمانەی ثەیوەندییان بە خالّی طیرخواردنە دیاری کراوەکانەوە هەیە و هەروەها ئەو ڕووداوانەی ئەم دواییانە کە ثەیوەندی بە زەبری دەروونییەوەن و خەمناکن.

"فۆرمی طۆرانکاری بیرورا و هەستەکان بەکاربهێنە بۆ تێطەیشتن و ڕووبەڕووبوونەوەی خالێکی طیرخواردن بەلایەنی کەمەوە هەموو ڕۆذێك. تکایە بیربکەرەوە سەبارەت بەوەی ضۆن بیرورای ثێشووت سەبارەت بە سەلامەتی کاریان تێکراوە لەلایەن زەبرە دەروونییەکەوە. ئەطەر بابەتی سەلامەتیت هەیە کە ثەیوەندی بە خودو کەسانی ترەوە هەیە، بەلایەنی کەمەوە فۆرمێك تەواو بکە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو بیرورایانە. ثەرە ماوەکان بەکاربهێنە بۆ خالّەطیرخواردنەکان یان ڕووداوە بێزارکەرەکان کە بەم دووایانە ڕوویانداوە.

هەروەها ئەم فۆرمە ئەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەلایەن ئەو نەخۆشانەوە کە نەخوێندەوارن. طرنطە کە ثیشانیان بدەیت ضۆن وێنەکان ڕەنطدەدەنەوە لەضۆنیەتی کارکردن لەسەر خالّی طیرخواردنەکان. هەرضەندە نەخۆشە نەخوێندەوارەکان ناتوانن وەلآمەکانیان بنوسن بەلام ئەتوانن فۆرمەکە وەك وەبیرهێنانەوەیەکی ثرۆسەکە بەکاربهێنن کە لە ڕیَطەیەوە ڕووبەڕووی بیروراکانیان ببنەوە یان بیان طۆڕن.

بابەتی سەلامەتی

(بەکاربهێنرێت لەطەلأ نەخۆش لە کۆتایی سەردانی 7 و سەرەتای سەردانی 8)

بۆضوونی تایبەت بە خود: ئەو بۆضووونەی کە خۆت ئەثارێزیت لە زیان و هەندێ کۆنترۆلّت هەیە بەسەر ڕووداوەکاندا

ئایا ئەزمونەکانی ثێشووت بریتی بوون لە.......

ایجابی؟	سلبی؟
ئەطەر تاقیکردنەوەی ئیجابي ثێشترت هەیە لەوانەیە	ئەطەر ضەند جارێك تووشی مەترسی و بارودۆخی

ذیانی جلَەو نەکراو بوویت، لەوانەیە بۆضوونی سلبیت هەبێ سەبارەت بە توانای خۆت بۆ ثاراستنی خۆت لە زیان، زەبرة دەرونییەکە ئەم بۆضوونە جیَطیر دەکات.	بۆضوونەکە ثیَش بخەیت بەوەی کە تۆ کۆنترۆلَی زۆربەی رووداوەکانت کردووة و ئەتوانیت خۆت بثاریَزیت لە زیان. زەبرة دەرونییەکە ئەتوانیَت ئەم بۆضوونە ثەرت و بلاَوبکاتەوة

نیشانەکانی باوەرِکردن بەوەی کە ناتوانیت خۆت لە زیان بثاریَزین
* دلَەراوکیی بەردەوام و هەمیشەیی * بیرکردنەوەی هیَرشبەر سەبارەت بەوەی کە لە مەترسیدایت. * بیَ ئۆقرەیی. * داضلَەکین و بزواندني جەستەیي . * ترسیَکی توند سەبارەت بەوەی کە دووبارة ببیتة قوبانی لە داهاتوودا.

بۆ ضارەسەرکردنی ئەو کیَشانەی ثەیوەندیان بەو بیرکردنەوەوەیة کە تۆ ناتوانیت خۆت بثاریَزیت ، لە بەرامبەردا ضی بە خۆت دەلَیَیت؟

ئەطەر ثیَشتر بروات وابوو کە.........	دەستەواذەی خود لەوانەیة بریتی بیَت لە.....
"لة من رووناداتەوة" ثیَویستة ناکۆکییەکە ضارەسەر بکەیت لە نیَوان ئەم بۆضوونەو ئەزمونی قوربانییون	ئیحتیمالة جاریَکی تر روونەداتەوة بەلاَم طومانەکان لة ئارادان.
" ئەتوانم کۆنترۆلَی ئەوة بکەم کە لیَم روونەدا و ثاریَزطاری لەخۆم بکەم لە هەر زیانیَك" " ثیَویستة ناکۆکییەکە ضارەسەر بکەیت لە نیَوان ئەم بۆضوونەو ئەزمونی قوربانییون "	" من جلَەوم نیية بەسەر ئەو شتانەی کە لیَم روونەدەن بەلاَم ئەتوانم ئامادەکاری وەربطرم بۆ کەمکردنەوەی رووداني زەبری دەروونی لە داهاتوودا"
تۆ کۆنترۆلَت نیية بەسەر رووداوەکاندا و ناتوانیت خۆت بثاریَزیت، زەبرة دەروونییەکە ئەم بۆضوونەی	ئەتوانم کۆنترۆلَی ئەو رووداوانة بکەم و هەنطاو بنیَم بۆ ثاراستنی خۆم و لە زیان و ئازار،

جيَطيركردوة. ثيَويستة بؤضووني نويَ بيَنيتة كايةوة كة واقعين و بؤضوونةكانت زياد دةكات دةربارةى كؤنترؤلَ و توانات بؤ ثاراستني خؤت.	ناتوانم كؤنترؤلَى رةفتارى كةساني تر بكةم. بةلاَم ئةتوانم هةنطاو بؤ كةمكردنةوةى ئةطةرى تووش بوون بة رووداويَك بنيَم كة تيايدا كؤنترؤل لةدةست ئةدةم

بؤضووني تايبةت بة كةساني تر: بؤضووني تايبةت بة مةترسى كةساني تر و ثيَشبينييةكان سةبارةت بة ويستى كةساني تر كة ئةيانةويَت ئازارت بدةن و بريندارت بكةن و تووشى لةدةستدانت بكةن.

ئايا ئةزمونةكاني ثيَشووت بريتي بوون لة:

سلبي	اجابي
ئةطةر ئةزموني ئةوةت هةبوو كة خةلَك مةترسيدارن لة سةرةتاى ذيانتدا يان فيَربكريَيت كة وا بيربكةيتةوة لة كلتور و ئاينتدا، ئةوا زةبرة دةرونييةكة ئةم بؤضوونانة جيَطير دةكات.	ئةطةر ئةزموني ئةوةت هةبوو كة خةلَك سةلامةتن لة سةرةتاى ذيانتدا لةوانةية ثيَشبيني ئةوة بكةيت كة كةساني تر بتثاريَزن و زيانت ثيَنةطةيةنن، بريندارت نةكةن و ئازارت نةدةن. زةبرة دةرونييةكة ئةم بؤضوونة ثةرت و بلاَودةكاتةوة.

نيشانةى تايبةت بة بؤضووني سلبي تايبةت بة سةلامةتي
- كاردانةوةى تؤقين يان خؤلادان - ثاشةكشيَى كؤمةلاَيةتي.

ضارةسةركردنى ئةو كيَشانةى كة ثةيوةنديان بةو بؤضوونانةوة هةية كة دةلَيَت هةموو خةلَك مةترسيدارن و ئامادةن بؤ ئازاردانت، لة بةرامبةردا تؤ ضى بة خؤت دةلَيَيت؟

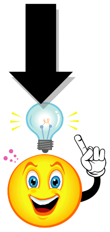
ئةطةر ثيَشتر بروات وابوو كة.........	دةستةواذةى خود لةوانةية بريتى بيَت لة.....
" كةسانى تر ليَرةن بؤ ئازاردانى من و بريندارکردنم و لةدةستدان" ثيَويستة بؤضوونى نوىَ و نةرم و هاوسةنط بنيات بنيَيت تاكو ئاسودةبيت لةطةلأ ئةو كةسانةى كة ئةيان ناسيت و بتوانيت بضيتة ثةيوةندي نويَوة لةطةلَ كةسانى تردا.	هةندىَ كةس ليَرةية و مةترسيدارن، بةلاَم هةموويان بؤ ئةوة ليَرة نين كة بة شيَوةيةك ئازارم بدةن.
" لةلايةن كةسانى ترةوة ئازار نادريَم" ثيَويستة ناكؤكى نيَوان ئةم بؤضوونة و قوربانى بوون ضارةسةر بكةيت . بووضؤنة نويَكان ثيَويستة رةنطدانةوةى ئةطةرى بريندار بوونى تؤ لةلايةنى كةسانى ترةوة بيَت نةك ئةوةى كة هةموو كةس ئةيانةويَت و هةولَدةدةن ئازارت بدةن.	" لةوانةية هةندىَ كةس هةبن كة ئازارى كةسانى تر دةدةن، بةلام شتيَكى ناواقعيية كة ثيَشبينى ئةوة بكةم كة هةموو ئةوانةى ئةيان بينم ئةيانةويَت ئازارم بدات"

فۆرمي طۆرِانكاري بيرورا و هەستەكان

1.خالَي طيرخواردن

2.هەستەكان

3.ثرسيارەكان



4.بيرورِا نوێيەكان

4. طۆرِان لە هەستەكان

كورتەى سەردانى 8 : بابەتى سەلامەتى

1. نیشانەكانی نەخۆشەكە ضیَك بكە (5 خولەك).

2. بە فۆرمی طۆرینی بیروراكان و هەستەكاندا بضۆرەوة بۆ دیاری كردنی خالَە طیرخواردنەكان (10 خولەك).

- ➢ یارمەتی نەخۆشەكە بدە بۆ تەواوكردنی فۆرمەكە، ئەطەر ثیَویستی كرد.
- ➢ بەو فۆرمانەدا بضۆرەوة كە نەخۆشەكە ئیشی لەسەر كردون (ئەطەر خویَندەوار نەبوو، بە خالَی طیرخواردنەكاندا بضۆرەوة كە ئیشت لەسەركردون)
- ➢ باسی كیَشەو سەركەوتنەكان بكە لەكاتی طۆرینی بۆضوونەكاندا (بیروراكاندا).
- ➢ یارمەتی نەخۆشەكە بدە لە طۆرینی ئەو خالَی طیرخواردنانەی كە خۆی ناتوانیَت بیانطۆریَت.

3. یارمەتی نەخۆشەكە بدە تاكو لەسەر خالَی طیرخواردنەكانی تایبەت بە سەلامەتی كاربكات و
بۆضوونی طونجاو ثیَكبهیَنیَت لە ریَطەی بەكارهیَنانی فۆرمی طۆرانی بیروراو و هەستەكان.

.4

- رەتكردنەوة ئەطەر كەسانی تر نەیانتوانی تەحەمولی ئەوة بكەن كە رو. **دووەمین ناوضة لە ثیَنج ناوضەی كیَشەكە بخە رِوو: بابەتی متمانەی ثەیوەندیدار بە خود و كەسانی ترەوة (10 خولەك)**

- ➢ متمانەكردن بە خود= برِوابوون بەوەی كەسیَك ئەتوانیَت متمانة بكات یان ثشت ببەستیَت بە بۆضوون و برِیاری خۆی.
- ➢ دوای زەبرة دەروونییەكة، زۆر كەس دەست دەكەن بە هەلَسەنطاندنی دووەمی بریارەكەیان سەبارەت بە رووداوەكة، لەوانة:

- ئامادەبوون لە شویَنی یەكەمدا: " ئایا شتیَكم كردوة كە داوای بكەم؟"
- رەفتاری خود لەماوەی رووداوەكەدا: " بۆضی من ....نەكرد كاتیَك روویدا؟"
- توانای حكومدانی كەسەكان" ئەبوایة ....بمزانیایة سەبارەت بەو"

- ➢ متمانەكردن بە كەسانی تر زۆربەی جار تیَك ئەضیَت دوای زەبرة دەروونییەكة لەكاتی
  - خیانەت ئەطەر نەخۆشەكة ثیَشتر متمانەی ثیَكرابوو
  -خیانەت ئەطەر كەسانی تر باوەرِ بە نەخۆشەكە نەكەن و ثشتطیری نەكەن ویداوة و ثاشەكشەبكەن.
- ➢ متمانة بە خود / كەسانی تر بەراوورد بكە لە ثیَش و لە دوای زەبرة دەروونیەكة.
- ➢ لەطەلأ نەخۆشەكە ضاو بخشیَنەرەوة بە فۆرمی متمانەدا لەكاتی سەردانەكەدا.

5- ثیَدانی ئەركی مالَەوة (5 خولەك)

➢ زەبرة دەروونییەكة ئەطەر تاكو ئیَستا سۆزی بەهیَزی هەیة دەربارەیان هەموو رۆذیَك كاربكة لەسەر خالَیَكی طیرخواردنی نویَ بەبەكارهیَنانی فۆرمی طۆرانی بیرورا و هەستەكان. دلَنیابة لە كاركردن لەسەر خالَیَكی طیرخواردوو سەبارەت بە متمانة. ئەم

فۆرمة بةكاربهيَنة بۆ كاركردن لةسةر ئةو رووداوة طرفتاويانةى لةم دواييةنةدا روويداوة و ئةو كيَشانةى كة ثةيوةنديديان بة زةبرة دةروونييةكةوة نيية.

- داوا لة نةخۆشةكة بكة بةردةوام بيَت لة خويَندنةوةى نوسراوى تايبةت بة بيرةروةرييةكانى.

6- كاردانةوةى نةخۆشةكة بۆ سةردانةكة ضيَك بكة (5 خولةك)

سةردانى 8: بابةتى سةلامةتى

ئامانجةكانى سةردانةكة بريتين لة:

1. ضاوخشاندنةوة بة فؤرمى طؤرانى بيروراو و هةستةكاندا.
2. ضاوخشاندنةوة بة بابةتى سةلامةتى و كاركردن لةسةر ئةو بابةتانةى كة ثةيوةنديين بة بيرؤكةى سةلامةتى خود و ئةو بؤضوونانةوة هةية كة ئايا كةسانى تر ئةيانةويَت ئازارت بدةن.
3. ناساندنى بابةتى متمانة.

ضاوخشاندنةوة بة فؤرمى طؤرانى بيروراو هةستةكاندا بةمةبةستى خستنةرووى خالَة طيرخواردنةكانى بابةتى سةلامةتى.

دواى ضيَك كردنةوةى نيشانةكان، ثيَويستة ضارةساز دةست بكات بة سةردان لة ريَطةى ضاوخشاندنةوة بة فؤرمى طؤرانى بيرورا و هةستةكاندا و باسككردنى سةركةوتنى نةخؤشةكة يان كيَشةكان لة كاتى طؤرينى بيروراكاندا "بؤضوونةكاندا" (وهةستةكانى دواتر). ثيَويستة ضارةساز و نةخؤش ثرسيارةكانى بيركردنةوة بةكاربهيَنن بؤ يارمةتيدانى نةخؤشةكة تاكو رووبةرووى خالَة طيرخواردنةكان ببيَتةوة كة نةيتوانيوة خؤى بيطؤريَت. وةك نمونةيةك نةخؤشيَك لة رووداويَكى هاتوضؤدا كة زؤر بة طران رزطارى بووة لة ليَدانيَكى مةترسيداردا بيَجطة لة هةبوونى مؤتةكةى شةوان و فلاش باك، وا هةست دةكات كة ناتوانيَت جاريَكى تر بضيَتة ئوتومبيَلةوة. بؤضوونةكةى " ئوتومبيَل و ناسةلامةتى" لةطةلَ "جارى داهاتوو ئةمرم". لةسةر فؤرمةكة، نةخؤشةكة ئةوةى روونكردؤتةوة كة ئةوة راستييةكة كة هةموو ئوتومبيَليَك ناسةلامةتة و ئةزانيَت كة جارى دووةم ئةمريَت ضونكة ئةم جارة رزطارى بوو. هةستى نةكرد كة مبالةغةى كردووة يان بة طشتى بيردةكاتةوة و كارى لةسةر بيركردنةوةى عاتفى نةكردووة ، لةبةرئةوة لة كؤتاى فؤرمةكةدا بيركردنةوة و هةستةكانى نةطؤرابوون.

لةو دانيشتنةى سةرةوةدا و دانيشتنى داهاتووشدا لةوانةية خوازيارببيت بطةريَيتةوة بؤ فؤرمى بابةتى سةلامةتى (كة لة كؤتايى سةردانى 7 دا دانراوة).

لةوانةية كاريَكى يارمةتيدةر بيَت كة بة خيَراى ثياضوونةوة بكةيت بؤ (أ) ئايا نةخؤشةكة هيض شتيَكى جياوازى تيَبينى كردووة سةبارةت بة بؤضوونةكانى سةبارةت بة سةلامةتى يان (ب) ئايا بؤضوونى نةخؤشةكة سةبارةت بةوةى ضؤن زةبرة دةروونييةكة كارى كردؤتة سةر بؤضوونةكانى سةبارةت بة سةلامةتى طؤراوة. طؤران ئةتوانريَت بكريَت لة ريَطةى بةكارهيَنانى فؤرمى طؤرانى بيروراو هةستةكاندا يان لة ريَطةى تيَبينى كردنى ئةوةى كة بؤضوونةكانى جياوازبوون لةوةى كة لةيادبيَتى (بؤ نمونة لةوانةية نةخؤشيَك دانيشتنى كؤتايى راثؤرتك بكات كة هيض كيَشةيةكى نةبووة لةطةلأ بيرؤكةى سةلامةتيدا سةبارةت بة كةسانى تر و ثاشان بة رؤيشتنى كات بؤى دةركةوت كة لة راستيدا ضةند خالَيَكى طيرخواردنى هةبووة).

كاركردن لةسةر خالَةطيرخواردنةكان و ثيَكهيَنانى بيرؤكةى نوىَ و هاوسةنطتر لة ريَطةى بةكارهيَنانى فؤرمى طؤرانى بيروا و هةستةكان.

بةداخةوة، نمونةكةى سةرةوة هةنديَ جار جؤريَكة لةو فؤرمانةى كة بؤ يةكةم جار لةلايةن نةخؤشةوة ثرِ كراونةتةوة. هةنديَ جار نةخؤشةكان بة جؤريَك طيريان خواردووة و سنوردارن لة بؤضوونةكانياندا كة ناتوانن بةشيَوةيةكى تر سةيريان بكريَت. بؤ ئةم نةخؤشة و ئةوانةى بابةتى سةلامتييان هةية ضارةسازةكة دةستى كردووة بة قسةكردن بة

احتماليةتى دوبارة تووش بوون بة ثيَكدادانيَكى ترى ئوتومبيَل. ثيَويستة ضارةساز يادى نةخؤشةكة بيَنيَيتةوة كة هةرضةندة زؤر كةس تووشى رووداوى ناخؤش بوون لةماوةى ذيانياندا، لة ذيانى رؤذانةدا رووداوى ناخؤش احتماليةتى زؤر كةمة. تةنانةت لة شةردا يان ناكؤكيدا ئةم رووداوانة بة دةطمةن لة خةلَك روودةدةن رؤذانة. زؤرجار نةخؤشةكانمان بةردةوام دةبن لةوةى وا رةفتاربكةن كة احتماليةتى روودان بةرزة لةكاتيَكدا ئةمة راست نيية. بؤ نمونة لةو حالةتةى سةرةوةدا ضارةساز داواى لة نةخؤش كردووة ضةندجار ئوتومبيَلى ليَخوريووة ثيَشتر. نةخؤشةكة بة ضارةسازةكةى ووتووة كة شوقة و شويَنى كارةكةى دوورن لةيةكةوة، و رؤذانة دووجار ئوتومبيَل ليَدةخوريَت لةماوةى 20 سالَى رابردوودا. ضارةساز داواى لة نةخؤشةكة كرد كة ئايا تووشى هيض كارةساتيَكى مةترسيدارى ئوتومبيَل بووة ثيَشتر و كاتيَك نةخؤشةكة ووتى " نةخيَر"، داواى ليَكرد ئةطةر يةكيَك بناسيَت كة تووشى كارةساتيَكى مةترسيدارى ئوتومبيَل بووبيَت (هةروةها ووتى "نةخيَر" بؤ ئةو ثرسيارة).

لة خالَيَكدا ضارةسازةكة حاسيبةيةكى دةرهيَناو ووتى:

" ئةوة بؤ 14600 جارة لةماوةى 20 سالَى رابردوودا كة رووداوى ئوتومبيَل رووبدات ، ئةمة ماناى ئةوةية كة ئةطةر هةموو شتيَك وةكو خؤى بميَنيَتةوة و ئم رووداوانة لةهةمان ريَذةدا رووبدةن و دةست بكةيتةوة بة بةكارهيَنانى ئوتومبيَل دووبارة ئةوا تؤ 1 ضانست دةبيَت لةو 14600 ضانسةى كة هةية 14599 جانسيش دوورن لة تؤوة لةماوةى 20 سالَى رابردوودا. ضةند واقعيية كة دووبكةويتةوة لةو شويَنانةى كة تيايدا ثيَويستت بة ئوتومبيَل ليَخورين هةية؟ ئايا ئةتةويَت ئةو ضةند خولةكة ترسناكة ثيَت بليَت ئةتوانيت ضى بكةيت و ناتوانيت ضى بكةيت؟"

نةخؤشةكة و ضارةسازةكة فؤرمى طؤران لة بؤضوون و هةستةكانيان تةواوكرد بؤ جارى دووةم بة ثشت بةستن بة طفتوطؤكانيان دةربارةى خالَى طيرخواردنةكان. كاتيَ نةخؤشةكة فؤرميَكى هةية كة بةتةواوةتى خالَى طيرخواردنةكة دةطؤريَت، ثيَويستة نةخؤشةكة هانبدريَت بؤ دووبارة خويَندنةوةى فؤرمةكة بة ريَكوثيَكى. (يان بؤ نةخؤشى نةخويَندةوار ثراكتيزةى طؤرانى بؤضوونة كؤنةكان بكريَت بة شيَوةيةكى نويَ بيرى ليَبكريَتةوة). تاكو بيركردنةوة ببيَتة ئاميَريَكى ئاسودةو ئؤتؤماتيكى.

نةخؤشيَكى تر كة مامةلَة لةطةلَ فؤرمى طؤرينى بؤضوونةكان و هةستةكان دةكات برِواى وابوو كة لةهةمان ئاستى بارودؤخى مةترسيداردابة وةك ئةو كاتةى لة بةغدا بووة هةرضةندة ئيَستاكة لة شويَنيَكدا نيية كة شةر و و هيَرش ثيَضةوانة هةبيَت بةلأم ئةو سووربوو لةسةر ئةوةى لةوانةية هةنديَ كةس هةبن لة كوردستان كة ثلان بؤ هيَرشيَكى تر دابنيَن و ئةو بكةويَتة مةترسيةوة. ناتوانيَت جياوازى نيَوان بؤضوونةكان " هةنديَ شت لةوانةية رويدابيَت" و " هةنديَ شت روودةدةن" ببينيَت. ترسى زؤرى بةرةو بيركردنةوةى عاتفى برد. ضارةساز داواى ليَكرد كة ضةندجار تةقةى ليَكراوة لة بةغداد و ئةو ووتى " زؤرجار" . ثاشان ثرسيارى ليَكرد كة ضةند جار تةقةى ليَكراوة لةوةتةى ليَرةية يان طةراوةتةوة " هيض". كاتيَك ضارةساز ثرسيارى ليَكرد كة ضؤن طةيشتة ئةو ئةنجامةى كة يةكسانة لة مةترسيدا، نةخؤشةكة وةلأمى دايةوة و ووتى " بةلأم لةوانةبوو رووبدات". ضارةساز رازى بوو بةوةلأمةكةى بةلأم ئةو طريمانةية نا***كة روو ئةدات*** و داواى لة نةخؤشةكة كرد تيَبينى ئةوة بكات كة هةستى ضؤن بوو كاتيَك ووتى " لةوانةية روويبداية" ثيَضةوانةى " رووئةدات". نةخؤشةكة توانى ئةوةى بؤ دةربكةويَت كة ئةو دوو

دةستةواذةية جياوازن بةوةى كة " روويبداية" لة ووشةى " رووئةدات" لةرووى احتماليية‌تةوة (100% دلَنياية لةوةى دووةم و شتيَك كةمتر لة يةكةميان). ضارةساز دةستنيشانى كرد بؤ كاركردن لةسةر ئةمة لةطةلأ زياتر طؤرينى بؤضوونةكان و فؤرمةكانى بيركردنةوة"

ناساندنى بابةتى سةلامةتى سةبارةت بة خود و كةسانى تر

لةثاشماوةى سةردانةكةدا ثيَويستة ضارةساز بابةتى " متمانة" بناسيَنيَت و باسى بكات (متمانة بة خود و كةسانى تر). بؤ قسةكردن لةسةر متمانة لةطةلأ نةخؤشةكةتدا ئةو فؤرمة بةكاربهيَنة كة ثةيرةوةى خةسلَةتةكانى ئةركى مالَةوة لة سةردانةكةدا دةكات. زانيارى دةستةبةردةكات دةربارةى متمانة و هةروةها ئةو ريَطايانةى كة لةريَطةيةوة بيركردنةوةكان دةطؤريَن، ئةو نيشانة و كيَشانةى كة بةدةست دةكةون بؤ طؤرينى بؤضوونةكانى متمانة و بؤضوونى نويَى طونجاو سةبارةت بة متمانة.

" متمانةكردن بة خود ئةو بؤضوونةية كة يةكيَك ئةتوانيَت متمانة بة ثيَشبينى و بريارةكانى خؤى بكات. دواى رووداوى ناخؤش و زةبرى دةروونى زؤربةى خةلَك دةست دةكةن بة طومانكردن لة خؤيان و ثرسيار لة بريارةكانى خؤيان دةكةن سةبارةت بةو بارودؤخةى كة بةرةو رووداوةكةى بردون، رةفتارةكانيان لةماوةى رووداوةكةدا، يان دةربارةى تواناكانيان بؤ برياردان لة كةسايةتى. متمانة بةكةسانى تر تيَك دةشكىَ و زةبرى دةروونى بة دواى خؤيدا ديَنيَت. سةرةراى هةستكردن بة خيانةت كة رووئةدا كاتيَك زةبرى دةروونى ديَتة ئاراوة لةلايةن كةسيَكةوة، نةخؤشةكان ئةتوانن هةست بة خيانةت بكةن لةلايةن ئةو خةلَكانةوة كة رووياو تيَكردوون بؤ يارمةتييان ثشتطيرى لة ماوة و دواى رووداوةكةدا. بؤ نمونة ئةطةر نةخؤشيَك هةستى كرد كة دراوسيَيةك راثؤرتى ليَداوة لاى رذيَم ئةو كاتة بريارةكةى راست بووة و ثيَويست ناكات متمانة بةكةس بكات. هةندىَ جار نةخؤشةكة ئةو بؤضوونة بؤ ماوةيةكى دووروردريَذ هةلَدةطريَت بىَ ئةوةى لة راستيدا بزانيَت كة ئايا نةخؤشةكةى تر يان كةسةكان خيانةتيان ليَكردووة يان لةوانةية روونكردنةوةيةكى طونجاويان هةبيَت بؤ ئةو رةفتارةيان.

" هةندى َجار خةلك ناتوانيَت مامةلَة لةطةلَ سؤزى نةخؤشةكان بكةن و ثاشةكشة دةكةن يان هةولَ دةدةن بؤ كةمكردنةوةى رووداوةكة يان كاريطةريةكةى. ئةم جؤرة كشانةوةية لةوانية وةك رةتكردنةوة سةيربكريَت لةلايةن نةخؤشةكانةوة و وابيردةكةنةوة كة ئةو كةسةى تر ناتوانريَت متمانةى ثيَبكريَت تاكو ثشتطيريان بكات. هةندىَ جار كة زياتر لة ئةندامىَكى خيَزان تووشى زةبرى دةروونى ئةبن وةك ئةوةى كةلةمردنى كةسيَكى خؤشةويستيانةوة تووشى ئةبن و لةو كاتةدا ثيَويستيان بةشتى جياواز هةية. كةسيَكيان لةوانةية ئاسوودةيى بويَت كاتيَك كةسيَكى تريان ئةوةستيَت لة قسةكردن و ثاشةكشىَ ئةكات ضونكة هةموو ئةو سؤزانةى هةية كة ئةتوانىَ بؤ ساتيَك مامةلَةيان لةطةلأ بكات. بىَ ثةيوةندييةكى ئاشكرا بازنةى خةم و ثاشةكشىَ لةوانةية بةهةلَة تيَبطةيةنريَت وةك نةبوونى ثشتطيرى و ببيَتةهؤى روونكردنةوةى موشكلاوى بارودؤخةكة"

" ثيَش رووداوةكة ، ضؤن هةستت دةكرد سةبارةت بة بريارةكةى خؤت؟ تؤ متمانةت بة كةسانى تر دةكرد؟ بةض ريَطةيةك؟ ضؤن تاقيكردنةوةكانى ثيَشووى

ذیانت کاردەکاتە سەر هەست بە متمانەکردن؟ ضۆن ئازار و خەمەکانت کاردەکاتە سەر هەستی متمانەکردن بە خود و کەسانی تر"

ئەرکی ثراکتیزەکردن

" بەکارهێنانی فۆرمی طۆرانی بۆضوونەکان و هەستەکان بۆ تێطەیشتن یان رووبەرووبونەوەی یەکێك لە خاڵە طیرخواردنەکان بەلایەنی کەمەوە لە رۆذێکدا. تکایە بیر لەوە بکەرەوە کە ضۆن بۆضوونەکانی ثێشترت سەبارەت بە متمانە کاری تێکراوە لەلایەن زەبرە دەروونییەکەوە. ئەطەر بابەتی متمانەت هەبوو بە خۆت و کەسانی تر، ئەوا ثێویستە بەلایەنی کەمەوە فۆرمێك تەواو بکەیت بۆ کارکردن لەسەر ئەو بۆضوونانە.ثەرِە ماوەکان بەکاربهێنە بۆ خاڵە طیرخواردنەکانی تر یان بۆ ئەو رووداوانەی کەبەم دووایانە روویانداوە و هەروەها خاڵی طیرخواردنی سەلامەتی ئەطەر ئەو خاڵی طرنط بوون بەلاتەوە."

بۆ ئەو نەخۆشانەی نەخوێندەوارن: داوا لە نەخۆشەکە دەکەیت کە بەردەوام بێت لە بەکارهێنانی فۆرمی طۆرینی بۆضوونەکان و هەستەکان وەك زەنطێکی ثرۆسەکە کە لەرێطەیەوە بۆضوونەکانیان دەطۆرێت دەربارەی متمانە یان هەر بابەتێکی تری تایبەت بە سەلامەتی یان هەر رووداوێکی تر لە ذیانیاندا. طرنطە کە کێشەکە لەطەڵ نەخۆشەکە ضارەسەر بکەیت بۆئەوەی بزانیت ضی باش کاردەکات و ضیش باش کارناکات بەبەکارهێنانی فۆرمەکە. هەروەها طرنطە کە ثرسیار و بابەتی تایبەت بە خوێندەواری بهێنیتەوە و ئەم فۆرمە بەکاربهێنیت لە سەرثەرشتیکردندا.

بابەتی متمانە

بیروڕای تایبەت بە خود: ئەو بیروڕایەی کە کەسێك متمانەی بەخۆی هەبێت یان ثشت بە بڕیارەکانی خۆی ببەستێت. ئەم بۆضووونە رۆڵێکی طەورە دەبینێ.

تاقیکردنەوەکانی ثێشووم بریتی بوو لە

سلبی؟	ئیجابی؟
ئەطەر تاقیکردنەوەی ثێشترت هەیە کە تیایدا لۆمەکراویت لەبەر رووداوی سلبی، لەوانەیە بۆضوونی سلبیت هەبێت سەبارەت بە توانات بۆ بڕیاردان سەبارەت بە بارودۆخەکەکان یان خەڵك. زەبرە دەرونییەکە ئەم بۆضوونە جێطیر دەکات.	ئەطەر تاقیکردنەوەی ثێشترت هەیە کە وای لێکردویت وا بیربکەیتەوە کە بڕیاری مەزنت داوە. زەبرەدەروونییەکە ئەم بۆضوونە تێك دەشکێنێت.

نیشانەی ثەیوەندیدار بە باوەڕبوون بەوەی کە ناتوانیت متمانە بە خۆت بکەیت
➢ هەست کردن بەخۆ هەڵخەڵەتاندن ➢ دڵەراوکێ ➢ سەرلێشێوان

➢ حةزةركردن زياد لة ثيَويست ➢ ناتوانايى بؤ برِياردان ➢ زياد لة ثيَويست طومان لةخود رةخنةطرتن لة خود

بؤ ضارةسةركردنى كيَشةى تايبةت بة متمانةكردن بة خؤت . ضى بة خؤت دةلَيَيت لة بةرامبةردا؟

دةستةواذةى طونجاوى خود لةوانةية	ئةطةر ثيَشتر برِوات وابووة كة.........
ناتوانيت ثشت بة ثيَشبيى و بريارةكانى خؤت ببةستيت، لةوانةية زةبرة دةروونييةكة ئةو ثؤضوونةت بةهيَزبكات" ناتوانم متمانة بة بريارةكانى خؤم بكةم" يان " برياريَكى خراثم داوة". ئةوةى لةوة تيَبطةيت كة زةبرة دةرونييةكة هةلَةى تؤ نيية و برِيارةكانت نةبوونةتة هؤى روودانى ثيَويستة بؤضوونةكانت هاوسةنطتر و نةرمتر بكةيت.	" ئةتوانم متمانة بة برِيارةكانم بكةم تةنانةت ئةطةر تةواويش نةبن، تةنانةت ئةطةر بةهةلَة برِيارم لةم كةسة يان باردوخة داوة ، دةزانم كة هةميشة ناتوانم ثيَشبينييةكانم راستةقينة بيَت كة ئايا بارودؤخةكة بةو شيَوةية كة من بيرم ليَكردؤتةوة"
تؤ برِيارى تةواوةتيت هةية ، لةوانةية زةبرة دةرونييةكة ئةم بؤضوونة بطؤريَت. بؤضوونى نوىَ ثيَويستة كاردانةوةى ئةو ئيحيماليةتة بيَت كة تؤ لةوانةية هةلَة بكةيت بةلاَم هةر بريارى باشت هةية.	" كةس بريارى تةواوةتى نيية. هةولَت زؤرداوة لةبارودؤخيَكى ثيَشبينى نةكراودا. هيَشتا ئةتوانم متمانة بة تواناكانم بكةم بؤ برياردان هةرضةندة متكامل نيية"

بيرورای تايبةت بة متمانة بة كةسانى تر: ئةو بؤضوونانةن كة ئةتوانيت ثشت بة ثةيمانى كةسانى تر ببةستيت بة رةضاوكردنى رةفتارى داهاتوو. ئةركيَك لة ئةركة زووةكانى مندالَى فيَربوونى ئةوةية متمانة بةكىَ و كةى متمانة بةكةسانى تر دةكةيت. ثيَويستة مرؤظ بالانسيَكى تةندروست فيَربيَت سةبارةت بة متمانةكردن و متمانةنةكردن – ئايا متمانةبكةيت يان نا و ضةند متمانةكردنةكة ثشت بة بارودؤخةكة دةبةستىَ.

تاقیکردنەوەکانی ثێشووت بریتیبوون لە..

سلبی؟	ئیجابی؟
ئەطەر لەسەرەتاي ذیانتدا خیانەتت لیَکرا لەوانەیة ئەو بؤضوونەت لادروست ببیَت کة ناتوانریَت متمانة بەکەس بکریَت. زةبرة دةروونییةکة ئةم بؤضوونة جیَطیر دةکات، بةتایبةتی ئةطةر لةلایةن کةسیَکةوة بیَت کة ئةیناسی.	ئەطەر تاقیکردنەوةی باشت هەبووة، لەوانەیة ئەو بؤضوونة لات دروست ببیَت " ئەتوانی متمانة بەهەموو کەسیَك بکەیت" زةبری دةرونی ئةم بؤضوونة دةطؤریَت.

دوای زةبرة دةرونییةکة

ئەطەر ئەو کەسانەی ئەیناسیت و متمانةیان ثێدةکةیت لؤمةبکریَن و ثشتطیریت نەکەن دوای زةبرة دةرونییةکة بؤضوونةکەت سەبارەت بة متمانةثیَکردنیان دةطؤریَت.

نیشانەی تایبەت بەو برِوایەی ناتوانیت متمانة بەکەسانی تر بکەیت
➢ هەستیَکی زؤر و قولَی بیَ هیَوابوون لة کةسانی تر. ➢ ترس لة خیانەت و بەجیَهیَشتن. ➢ تورةبوون لەو کەسانەی کة خیانەتیان لیَ کردویت. ➢ ئەطەر خیانەت ضەندجاریَك دووبارة بووةوة ئەوا بؤضوونی سلبی دةضةسثیَت بەجؤریَك کة ئەو کەسانەش کة متمانەیان ثیَئەکەیت بة طومانةوة سەیردةکریَن. ➢ ترسان لة ثەیوةندی نزیك، بەتایبەتی کاتیَك متمانة خەریکة دەست ثیَ دةکات، دلَەراوکیَی بەهیَز و ترس لەخیانەت زیاددةکات ➢ راکردن لة ثەیوةندییةکان.

بؤ ضارةسەرکردنی بابەتی تایبەت بة متمانة بة کەسانی تر، لەبەرامبەردا ضی بەخؤت دةلَیَیت؟

ئەطەر ثیَشتر برِوات وابوو کة..........	دةستەواذەی طونجاوی خود لەوانەیة..........
ئەطەر بؤضوونت وایة کة " ناتوانریَت متمانة بەکەس بکریَت"، کة لەلایەن زةبرة	"هەرضەندة لەوانەیة هەندیَ کەس بدؤزمەوة کة بیَ متمانەن، ناتوانم هەست

دةرونييةكةوة جيَطيربووة، ثيَويستة بؤضوونى نوىَ بيَنيتة ئاراوة كة ريَطةت ئةدات ئةتخاتة ناو ثةيوةندييةكى نوىَ لةطةلأ كةسانى تردا لةجياتى كشانةوة لةبةر ئةوةى هةست ئةكةيت كةسانى تر بىَ متمانةن.	بكةم كة هةموو كةس واية"،"متمانة بؤضوونيَكى طشتطير يان هيض نيية، هةنديَ خةلَك زياتر جيَى متمانةن." متمانةكردن بة كةسيَكى تر هةنديَ مةترسى ليَئةكةويَتةوة ، بةلأم ئةتوانم خؤم بثاريَزم لةريَطةى بةرةوثيَشبردنى متمانة بةشيَوةيةكى لةسةرخؤ.
" ئةتوانريَت متمانة بةهةموو كةسيَك بكريَت"، زةبرة دةرووونييةكة ئةم بؤضوونة دةشيَويَنيَت. بؤئةوةى لة طومان دووربكةويتةوة لة متمانةى كةسانى تر ، ثيَويستة لةوة تيَبطةيت كة متمانةكردن طشت يان هيض نية".	" لةوانةية نةتوانم متمانة بة هةموو كةس بكةم بةلأم ئةمةش ئةوة ناطةيةنيَت كة بوةستم لة متمانةكردن بةو كةسانى كة متمانةم ثيَيان هةبووة"
ئةطةر بؤضوونت سةبارةت بة متمانةت بة خيَزانةكةت و هاوريَكانت طؤراوة ، شتيَكى طرنطة كة ئةم بابةتة بخةيتة روو هةروةها طرنطة كة رةضاوى كاردانةوةيان بكةيت و هؤكارةكان بؤضى لةوانةية كاردانةوةيان هةبيَت بةشيَوةيةكى ناثشتطيريكةر. هةنديَ كةس نازانن ضؤن وةلأم بدةنةوة سةبارةت بةوةى متمانةى خيَزانةكةت يان هاوريَكةت طؤراوة و نازانن وةلأميان ضى بيَت كاتيَك كةسيَكى خؤشةويست يان ئةنداميَكى خيَزانةكةت بريندار دةبيَت يان تووشى زةبرى دةروونى دةبيَت. هةنديَ وةلأم ئةدةنةوة لةبةر ترس يان رةتكردنةوة ضونكة ئةوةى روويدا ليَت واى ليَكردن هةست بة كةم توانايى بكةن و لةوانةية بؤضوونى خؤيان بطؤرِن. مومارةسةى ئةوة دةكةن ضؤن داواى ئةوة بكةن كة ئةتةويَت ليَيان لةوانةية هةنطاويَك بيَت بؤ هةلَسانطاندنى متمانةيان.	
ئةطةر هةولَةكانت بؤ باسكردنى زةبرة دةرونييةكة لةطةلَ ئةندامانى خيَزان يان هاوريَكانت وات ليَدةكات هةست بة بىَ ثشتيوانى بكةيت، ئةوا ئةتوانى دةستةواذةى خود بةكاربهيَنيت وةك "لةوانةية هةنديَ خةلَك هةبن كة نةتوانم متمانةى ثيَبةكةم تا	

باسی زةبرة دةروونییةکةی لةطةلَ بکةم ، بةلاَم ئةتوانم متمانةیان ثیَبکةم و ثشتطیریم بکةن لة بوارةکانی تردا". ئةطةر ئةو کةسة بةردةوام بوو لة لؤمةکردنت و بریاری سلبی دةربارةت بدات ، لةوانةیة بریاربدةی کة ئةم کةسة ضیتر متمانةی ثیَناکریَت و هةندیَ جار ئةوةت بؤ دةردةکةویَت هةندیَ کةس کة وةك هاورِیَ سةیرت کردوون راستطؤ نین دوای زةبرةدةرونییةکة. هةندیَ جار بةخؤشحالیةوة بؤت دةرةکةویَت کة هةندیَ کةس کاردانةوةی باشتریان هةیة لةوةی کة تؤ ثیَشبینیت ئةکرد.	

کورتةی سةردانی 9 کیَشةکانی متمانة

1- ضیَککردنی نیشانةکانی نةخؤشةکة (5 خولةك)

2- ثیاضوونةوةی فؤرمی طؤرانکاری بینرواو هةستةکان بؤ کارکردن لةسةر خالَةکانیةکانیکانی طیرخواردن سةبارةت بة متمانة. (10 خولةك)

- ➢ یارمةتیدانی نةخؤشةکة بؤ تةواوکردنی ثرکردنةوةی فؤرمةکة ئةطةر ثیَویستی کرد.
- ➢ ثیاضوونةوةی ئةو فؤرمةی نةخؤشةکة کاری لةسةرکردوة (ئةطةر نةخویَندةوار بوو، ثیاضونةوةی خالَةکانیةکاني طیرخواردن کة نةخؤشةکة کاری لةسةر کردووة).
- ➢ باسکردنی سةرکةوتنةکان(دةستکةوتةکان) و کیَشةکان لةکاتی طؤرینی بیروراکان.
- ➢ یارمةتي نةخؤشةکة بدة لةو خالَي طیرخواردنةي کة خؤی بةتةنها تواناي مامةلَةکردنی نةبووة.

3-باسکردنی ئةو کیَشانةی کة لةوانةیة سةرهةلَبدةن لةئةنجامی خالَةکانیی طیرخواردنی تایبةت بة متمانةوة. (15 خولةك)

- ➢ ثیاضوونةوةی خالَةکانیی طیرخواردنی تایبةت بة متمانة (فؤرمةکة لة کؤتایی سةردانی 8 دایة)، جةخت کردنةسةر کیَشةکانی متمانة بة خود یان کةسانی تر
- ➢ متمانة بةردةوامیية نةك (متمانةي تةواوةتي یان نةبووني متمانة)
- ➢ شیَوازی جؤراوجؤری متمانة : لةوانةیة متمانة بةکةسیَك بکةی و ثارةی بدةیتیَ بةلاَم متمانةی ثیَ نةکةی بؤ باسکردنی نهینیةکان خؤت و بةثیَضةوانةوة
- ➢ شیَوة ئةستیَرةیی

- باسی ئەو کەسانە بکە کە نەخۆشەکە ئەتوانێت بضێت بۆ لایان بۆ داوای یارمەتی یان ثاڵثشتی. کاتێك ئەو کەسانە ثاڵثشت نەبن، ئەوا لەوانەیە خۆیان بثارێزن لە سۆزەکانی وەك بآ دەسەڵاتی، لاوازی یان هەستکردن بە ناتەواوی. یان لەوانەیە کاردانەوەکەیان لە بآ ئاطاییەوە بێت نەك بە نیەتی نارازیبوون لە نەخۆشەکە.

4--ناساندنی خاڵی سێیەم لە ثێنج بابەتەکە : هێز/ جڵەوی تایبەت بە خود یان کەسانی تر (10 خولەك)

- باوەربوون بەوەی کە تاك هەندێ هێز و کۆنترۆلێ هەیە بەسەر خودی خۆی یان جەستەی خۆی، کەوا ئەو کەسە بتوانێ ضارەسەری کێشە خۆی بکات(کاریطەری خود).
- ثێشبینی کردنی خەڵك بۆئەوەی کە توانای ضارەسەرکردنی کێشەکانیان هەیە و رووبەروویان دەبنەوە.
- ئەو کەسانەی توشی زەبری دەروونی بوون هەمیشە هەوڵ دەدەن کۆنترۆلی هەموو شتێك بکەن – بۆ ئەوەی سەلامەت بن
- نەبوونی (کۆنترۆلی تەواوەتی) وا لە نەخۆشەکە دەکات هەست بکات کە (هیض کۆنترۆلیان نییە)
- بوونی جڵەو بەسەر کەسانی تردا

- ثێویستی بوون بە کۆنترۆڵ ئەبێتە هۆی تێکدانی ثەیوەندییە کۆنەکان و رێطرتن لە دروستکردنی ثەیوەندی نوێ.

- بەراودی بیرورا بکە سەبارەت بە هێزی ثەیوەندیدار بە خود و کەسانی تر ثێش و ثاش روودانی روداوە زەبراوییەکە.
- بە فۆرمی هێز/ کۆنترۆڵدا بضۆرەوە لە طەڵ نەخۆش لە ماوەی سەردانەکەدا

5- ثێدانی ئەرکی ماڵەوە (5 خولەك)

- رۆژانە کاربکە لەسەر خاڵێکی نوێی طیرخواردن بە بەکارهێنانی فۆرمی طۆرانکاری بیروراو هەستەکان. جەخت بکە لەسەر ئەوەی کە بەلایەنی کەمەوە یەکێکیان سەبارەت بە متمانە بێت. ئەم فۆرمە بەکاربهێنە بۆ کارکردن لەسەر رووداوی بێزارکەری نوێ و کێشەی نوێی تر کە ثەیوەندی بە زەبری دەروونییەوە نییە.
- داوا لە نەخۆشەکە بکە بەردەوام بێت لە خوێندەوەی بیرەوەری زەبرە دەروونییەکە بۆ زانینی ئەوەی کە ئایا تا ئێستا سۆزی بەهێزی هەیە بەرامبەریان.

6- ضێکی کاردانەوەی نەخۆشەکە بکە لەسەر سەردانەکە (5 خولەك).

سەردانی 9 : كيَشةكانی متمانة

ئامانجەكانی سەردانی 9 بريتين لة:

1. ثياداضوونةوةى فؤرمى طؤرانكارى بيروراو هةستةكان.
2. ثياداضوونةوةى خالَةكانيى طيرخواردنى تايبةت بة متمانةو باسكردنى بابةتى ثةيوةنديدار بة متمانة بة خود و كةسانى تر
3. ناساندنى بابةتةكة و تيَطةيشتن لة هيَز / كؤنترؤلَ.

ثياداضوونةوة بكة بة فؤرمى طؤرانكارى بيروراو هةستةكان بؤ بةرةنطاربوونةوةى زةبرى دةرونى ثةيوةنديدار بة خالَةكانيةكانيكانى طيرخواردنى متمانة و هيَنانةدى بيروراى تر.

دواى ضيَككردنى نيشانةكانى نةخؤشةكة ضارةساز ثيَويستة دةست بكات بة دانيشتنةكة لة ريَطةى ثيَداضوونةوة بة فؤرمى طؤرانكارى بيروراو هةستةكان وباسكردنى دةستكةوتةكان و كيَشةكان لة كاتى طؤرينى بيروراكان (سؤزى بةدواى يةك هاتوو).

ضارةساز و نةخؤشةكة ثيَويستة ثيَكةوة ثرسيارةكانى بيركردنةوة بةكاربهيَنن بؤ يارمةتيدانى نةخؤش بؤ بةرةنطاربوونةوةى خالَةكانيى طيرخواردن كة نةيتوانيووة بةتةنها دةستنيشانى بكات.

هةرضةندة متمانة بة طشتي كيَشةيةكة بؤ نةخؤشةكانى كة ثي تي ئيَس دي يان هةية، بةلاَم بةتايبةتي كيَشةية بؤ ئةو كةسانةي بوونةتة قوربانى بةهؤى خيانةت لةلايةن ناسياوةكانى (بؤ نمونة، هيَرش كرابيَتة سةرى لةلايةن ئةندامیَكى خيَزانةوة، درابيَتة دةست حكومةت لةلايةن دراوسيَيةكةوة). نةخؤشةكان زؤربةى جار واهةست دةكةن كة ئةتوانن بلَيَن ئةو كةسة ئازارى داون، لة ئةنجامدا، دةست دةكةن بة ثرسياركردن لة بريارةكةيان بةوةى كة ئةتوانن متمانة بةكىَ بكةن و متمانة بةكىَ نةكةن. بةسةيركردنى رووداوةكة هةندىَ كةس ئةطةريَن بؤ ئةو بيروراياناەى كة نيشانةن بؤئةوةى كةئةم رووداوة روويئةدات.وا بريارىدةدةن كة شكستيان هيَناوة لة ثاراستنى خؤيان. لة بةشى سةرةوةدا و بةشى داهاتوودا لةوانةية خوازيارى ئةوة بيت بطةريَيتةوة بؤ فؤرمى كيَشةكانى متمانة (لة كؤتاى سةردانى 8 دانراوة).

باسكردنى ئةو كيَشانةى كة دةردةكةون لة خالَةكانيى طيرخواردنى تايبةت بة متمانة:

طومانكردن لة خود ئةبيَتةهؤى طرتنةوةى لايةنةكانى ترى ذيانى نةخؤش و لةوانةية نةخؤشةكة طرانى هةبيَت لة بريياردانى رؤذانةدا. سةرةراى بةردةوامى، متمانة دةبيَتة بؤضونيَك- بؤ نمونة تؤ متمانة بةكةسيَك دةكةيت بة تةواوى يان بةهيض شيَوةيةك متمانةى ثيَى ناكةيت _ كة تيايدا خةلَك ناتوانيَت متمانةى ثيَبكريَت تاكو رووداويَكى متمانةثيَكراو وةك بةلَطة هةبيَت. لة ئةنجامدا نةخؤشةكان خوازيارن دووربكةونةوة يان ثاشةكشىَ بكةن لة ثةيوةندييةكان.

ثَيويستة ضارةساز ئةو بؤضوونة ثيَشكةش بكات كة متمانة بؤضوونيَكى بةردةوامة و فرة ئاراستةية. هةندىَ جار خةلَك بريارى ئةوة دةدةن لةبةر ئةوةى هةندآ كةس متمانةيان ثىَ ناكريَت لة لايةنيَكةوة، كةواتة لة لايةنةكانى تريشةوة متمانةيان ثآ ناكريَت، كة ئةمةش زؤرجار واقيعى و ورد نيية.

ضارةساز: لةطةلأ ئاستة جياوازةكانى متمانة، شيَوازى متمانةى جياوازيش هةية. تا ئيَستا كةسيَك ئةناسى متمانةى 500 هةزار دينارى ثيَبكةيت بةلأم نةتوانيت متمانةى نهيَنيةكى ثيَبكةيت؟
نةخؤش: بةلَىَ
ضارةساز : لةو باوةرةدام كةسيَك بناسم كة متمانةى ثيَبكةم و ذيانى خؤمى ثىَ بسثيَرم بةلأم برِوام نية كة لة يادى بيَت 500 هةزار دينارةكةم بؤ بطيَريَتةوة.
نةخؤش : يةكيَك ئةناسم لةو جؤرة
ضارةساز : من يةكيَكى تر دةناسم كة متمانةى ئةوةم ثيَنية كة بؤضوونى خؤمى ثيَبلَيَم تةنانةت لةسةر كةش و هةواش. بة هةرشيَوةيةك بيَت سوكايةتيم دةكات. بةهةر حالَ كات ثيَويستة بؤ ئةوةى بزانيَت لة ض رِيَيةكةوة متمانة بكةيت يان نا بة هةنديَك كةس.
نةخؤش: هةر لةبةر ئةوةشة لةو باوةرةدام كة سةلامةتترة متمانة بة هىَ كةسيَك نةكةيت لة سةرةتاوة
ضارةساز: كيَشةكة لةوةداية خةلَك هةميشة ثيًويستي بة هةولَي زؤرة بؤ متمانة ثيَكردن. تؤ دةلَيَيت هةست بة تةنهايي دةكةم و خوازياريم برادةري زياترم هةبواية، ئايا خةلَك ضؤن بيَت ئةوةي متمانةيان ثيَبكةيت؟

نةخؤش: بةلَىَ بةلأم ئةطةر متمانة بةهةموو كةسيَك بكةم ئةو كاتة لةوانةية ئازار بدريَم
ضارةساز: بةلَىَ راستة من لةطةلَتام. ئةطةر لةرةتاوة ئةطةرى ئةوة دابنيَى كة هةموو كةس جيَى متمانةتن ئةوة شتيَكى مةترسيدارة. ئةى ضؤنة ئةطةر لة شويَنيَكةوة دةست ثيَبكةيت و كةمتر زيادةرةوةى بكةيت.
نةخؤش: مةبةستت ضيية؟

ضارةساز: باشة، ضؤنة ئةطةر خالَةكانيى نيَوان متمانةى تةواوةتى و بىَ متمانةيى ناوبنيَن (0) بةماناى بىَ زانيارى؟ جطة لةوةى كة تةنها راستةهيَلَيَكمان هةبيَت لة ناوةراستدا ، خالَةكانييَك وةك جؤلانة، ئةتوانيت وةك راستةهيَلَى جياواز بؤ ئاراستةى جياواز بير لةوةبكةيتةوة. (ضارةساز راستةهيَلَةكان دةكيَشيَت لةسةر كاغةز تا نةخؤش ببيينيَت).

ئەو كاتە لەوانەیة تۆ هێلێكت ببێ بۆ متمانەكردن بۆ نهێنییەك و هێلێكی تر بۆ متمانەكردن بۆ ثارة. وة هێشتا هێلێكی ترت بەكارنەهێناوة بۆ خالَەكانیەكاني لاوازةكانت بۆ ئازاردانت و بەو شێوەیة. بەلاَم دوای ئەوەی زانیاریت دەست كەوت لەسەر نەخۆشەكة دەتوانیت بەرةوثێشی بەریت لەسەر هێلَەكان ئەطەر ئاراستەی هەموو هێلَەكان بەرةو ئیجابی رۆیشتن، ئەوا ئەتوانی متمانەی زیاتری ثێبكەی لەضەندین بواری جیاجیادا.

ئەطەر هەندێك لە هێلَەكان تەنها بەیەك ئاراستة رۆیشتن و ئەوانەی تریش بە ئاراستەیەكی جیاواز ئەوا لەوانەیة نەهێنییة زۆر قولَەكانتی ثێنەلَێیت یاخود ضیت هەیة نەیدەیتێ بە قەرز، بەلاَم لەوانەیة بتوانی 3 هەزار دیناری بدەیتێ بە قەرز و هێشتا لە ذیانتدا بمێنێتەوة ضونكة خۆت دەزانی ئەو كەسة سنوری تا راض رادەیەكة. كەسێك كة هەمیشة خالَەكانیی سلبی هەبێت لە لات ئەوا ئەتوانێت دووربیت لێی.

نەخۆش : ئەم شێوەیة دروستة. بەلاَم ترسناكة بیربكەمەوة لەوەی هەل بدەم بە یەكێك بۆ ئەوەی ئازارم بدات.

ضارةساز: بەلاَم بەشتی طەورة دەست ثێناكەیت. بەلَكو بەشتی بضوك دەست ثێدەكەیت و دواتر بزانة كة ضۆن هەلَسوكەوت دەكەن. هەروەها تۆ طوێ دەطری لەو شتانەی كة كەسانی تر دەیلێن لەسەر ئەو كەسانة و ئەزمونیان لەطەلَیاندا. ئەوانیش دەتوانن زانیاریت لەسەری بدەنێ.

لەطەلأ متمانة بە ئەندامانی خێزان و هاوڕێیان، لەوانەیة بەسوود بێت بۆ ضارةساز ڕوونی بكاتەوة بۆضی كەسانی تر هەندێ جار كاردانەوەی سلبیان دەبێ، وەك بەرطرییەك دذی هەستی خۆیان بۆ لاوازی و كەم توانای یاخود ثێویستی كەسانی تر بۆ هێشتنەوەی ئەو باوەرەی كة هەیانة كة جیهان دادثەروەرة. (واتة شتی خراث بەسەر كەسانی خراثدا دێت و شتی باشیش بەسەر كەسانی باشدا دێت).

هەندێ جار كەسانی تر كاردانەوەی سلبیان هەیة یاخود ثاشەكشة دەكەن ضونكة نازانن كاردانەوەیان ضۆن بێت یان ضی بلێن و نەخۆشەكة ئەم كاردانەوەیان بە رەتكردنەوة تێئەطات. هەندێ جار نەخۆشەكة تەنانەت لە ئەندامانی خێزانەكەی خۆشی تێناطات لەوەی كة ئەوانیش بێزارن لەوەی كەبەسەر ئەودا هاتووة.

شتێكی ئاسایية ئەطەر نەخۆشەكة بلَێ " بۆضی ئەوان بێزارن، خۆ ئەو شتة بەسەر مندا هاتووە؟"

ضارةساز ئەتوانێ باسی ضۆنیەتی داواكردنی ثیشتطري ثێویست بكات لە كەسانی تر (نمونة: من ثێویستم بە ئامۆذطاری نیية، تەنها ئەمەوێت طوێم لَێبطریت و لێم تێبطەیت كة ضی بەسەر مندا هاتوة) **وەك هەمیشة لە CPT** دا زۆر طرنطة یارمەتی نەخۆشەكة بدەیت كەوا بیروڕای هاوسەنط و واقعی بێت. ئەطەر هەندێ یان زۆرێ لە ئەندامانی خێزانی نەخۆشة بەرثەرضییان دایەوة (لەوانەیة بەهۆی بیروڕای ئاینی و دابونەریتی كۆمەلاَیەتییەوە بێت) ئامانجمان ئەوة نیية وا لە نەخۆش بكەین وا هەست بكات كة ئەمة بارودۆخەكة نیية- ئەو بۆضوونة وورد نیية- بەلَكو بۆ ئەوەیة بزانین كة ئایا بیرورا زیادەڕۆیەكة ووردة و ئایا حالَەتی ناوازة هەیة بۆ ئەم تاقیكردنەوەیة (لەوانەیة ببێت و لەوانەیة نەبێت).

بە لەبەرضاوطرتنی متمانة بە خود، شتێكی طرنطة بۆ ضارةساز دەستنیشانی بكات كة لەوانەیة كەسانی تریش ثێشبینیان نەكردایة كة ڕوداوەكة ڕووی دەدا (ئیحتیمال نیية هەر كەسێك ضوبێت بۆ سەیران ئەوەی زانیبێ كة ثیاوانی حكومەت لەوێوە دەڕۆن) و كەس ناتوانێت بزانێت ضی ڕوێدەدا ئەطەر شتێكی تری ئەنجامبدایة (لەوانەبوو ئەنجامەكة

باشتر بووایة و لةوانةیة خراثتر بووایة ئةطةر نةخؤشةكة شتیَكی تری ئةنجامبدایة). كةس بریاری تةواوةتی نیية سةبارةت بةوةی ضؤن كةسانی تر رةفتارئةكةن. هةرضةندة، طومانكردن لةهةموو كةسيَك وا لة نةخؤشةكة دةكات زؤر كةس لةدةست بدات كة لةراستيدا جیَی متمانةن. دواتر كؤتايي دیَت بة هةستكردن بة دابرِان جياكراوة لة لةخةلَك كة لةوانةية ثشتطيری و طرنطييةكی باشی ثیَببةخشن.

ناساندنی بابةتی هیَز / جلَةوی ثةيوةنديدار بة خود و كةسانی ترةوة

بابةتی هیَز و جلَةو دةناسریَنریَت وةك ناونيشانیَك بؤ سةردانی داهاتوو. ثياضوونةوة بة فؤرمی هیَز/ جلَةودا لةطةلَ نةخؤشةكةدا. هیَز و جلَةو بةسةر خوددا دةطةریَتةوة بؤ ثیَشبينييةكانی كةسیَك كة ئةتوانیَ كیَشةكان ضارةسةربكات و رووبةرووی كیَشمةكیَشی نویَ ببیَتةوة. لةبةر ئةوةی رووداوةكة لة دةرةوةی كؤنترؤلَياندایة. ئةو كةسانةی تووشی زةبری دةروونی بوون زؤرجار هةولَی كؤنترؤلَی تةواوةتی ئةدةن بةسةر باردودؤخ و سؤزةكانياندا. ئةم خةلَكانة لةوانةية بيروراى ناواقعی ثیَك بیَنن كة وا دةزانن *ثیَويستة* كؤنترؤلَی هةموو شتیَك بكةن يان بةتةواوةتی كؤنترؤلَيان لةدةست ئةدةن. دووبارة ئارةزوويةك هةية بؤ بيركردنةوة. بة ثیَضةوانةشةوة، ئةطةر يةكیَك برِوای وابوو كة كؤنترؤلَی بةسةر هيض شتیَكدا نيية ئةوا لةوانةية رةتی بكاتةوة كة برِيار لةسةر هيض شتیَك بدات ضونكة برِوای واية كة هيض شتیَك سوودی نيية. وةك متمانة، هیَز / جلَةو فرة ئاراستةية. تةنانةت خةلَك كة (بة واقعی) كؤنترؤلَیَكی كةميان هةية لةوانةية هةنديَك كؤنترؤليان هةبیَت (بؤ نموونة ض جليَك لةبةر بكةن، ئايا شةكر بكةنة ضاكةيانةوة يان نا) لةبةرئةوة شتیَكی طرنطة بؤ ضارةساز يارمةتی نةخؤشةكة بدات دةستنيشانی تةنانةت شویَنة بضوكةكان بكةن كة تيايدا هةندیَ كؤنترؤلَييان هةية، هةروةها شتیَكی باوة بؤ ئةو نةخؤشانةی كة تووشی زةبری دةروونی بوون كة برِوايان واية ئةطةر سؤزةكانيان دانةخةن رووبةرووی لةدةستدانی كؤنترؤلَ دةبنةوة بة تةواوةتی.

بةرةضاوكردنی كةسانی تر هیَز بريتيية لةو بؤضوونةی كة كةسیَك ئةتوانیَت يان ناتوانیَت دةرئةنجامةكانی داهاتوو كؤنترؤلَ بكات لة ثةيوةندييةكاندا. ئةو كةسانةی بوونةتة قوربانی توندوتيذی، بةتايبةتی بةهؤی خيانةتی هاوريَكانيةوة زؤرجار هةولَ ئةدةن كؤنترؤلَي تةواويان هةبیَت لة ثةيوةنديية نویَيةكانياندا و طرانييان هةية بؤ ریَطةدان كةسیَكی تر كة كؤنترؤلَی هةبیَت. ئةم بابةتة بةتوندی بةستراوة بة متمانة بة كةسانی تر وثیَويستة كراوةبيت بؤ خالَةكانيةكاني طيرخواردن.

بةبةكارهیَنانی فؤرمةكة، ثیَويستة ضارةساز باسی ئةوة بكات كة ضؤن ئةزمةنی ثیَشوو كاردةكاتةسةر ئةو بيروراپانة و ضؤن زةبری دةروونی دةتوانیَت بؤضوونی سلبی ثةسةندبكات و بؤضوونی ئيجابيش ثةرت و بلاَوبكاتةوة. بؤ مومارةسةكردن ثیَويستة نةخؤش بةردةوام بیَت لة بةكارهیَنانی فؤرمةكان بؤ روونكردنةوةی ئةم بيروراپانةو رووبةرووبوونةوةيان.

ئةركی ممارةسةكردن

" فؤرمةكانی طؤرانكاری بيروراو و هةستةكان بةكاربهیَنة بؤ تیَطةيشتن و رووبةرووبوونةوةی يةكیَك لة خالَةكانيی طيرخواردن بةلايةنی كةمةوة هةموو رؤذیَك. تكاية بيرلةوة بكةرةوة ضؤن بيروراكانی ثیَشووت سةبارةت بة هیَز و كؤنترؤلَ كارييان تیَكراوة لةلايةن زةبرة دةروونييةكةوة. ئةطةر كؤنترؤل و هیَزت هةبیَت كة ثةيوةندی بة

خؤت و كةسانى ترةوة هةية بةلايةنى كةمةوة فؤرميَك تةواو بكة بؤ كاركردن لةسةر ئةو بيرورايانة. ثةرِةكانى تر بةكاربهيَنة بؤ خالَةكانيةكاني طيرخواردنى تر يان بؤ رووداوى بيَزاركةر كة بةم دووابييانة روويانداوة "

بؤ ئةو نةخؤشانةى نةخويَندةوارن: داوا لة نةخؤشةكة دةكةيت بؤ بةردةوام بوون لة بةكارهيَنانى فؤرمى طؤرانكارى بيروراو هةستةكان وةك وةبيرخستنةوةيةكى ثرؤسةكة كة لةرِيَطةيةوة بيروراكانيان دةطؤرِريَن سةبارةت بة هيَز و كؤنترؤلَ و هةروةها خالَةكانيى طيرخواردنى تر و رووداوى بيَزاركةرى تر لة ذيانياندا. شتيَكى طرنطة كة كيَشةكان لةطةلَ نةخؤشةكة ضارةسةر بكةيت بؤ ئةوةى بزانيت باش كاردةكات يان نا بةبةكارهيَنانى فؤرمةكة بةم شيَوةية. هةروةها طرنطة ثرسياربهيَنيتةوة كة ثةيوةندى بة خويَندنةوارى بيَت و هةروةها ئةم فؤرمة بةكاربهيَنريت لة سةرثةرشتيكردندا.

بابەتی هێز / کۆنترۆڵ

بیروڕای ثەیوەندیدار بە خودەوە: ئەو بیروڕایەی کە ئەتوانیت کێشەکان ضارەسەر بکەیت و ڕووبەڕوویان ببیتەوە.

ئایا ئەزمونەکانی ثێشووت بریتیوون لە:

سلبی؟	ئیجابی؟
ئەطەر ڕووبەڕووی ڕووداوی سلبی بوویتەتەوە کە نەتوتوانیوە ڕزطارت بێت لێ ی لەوانەیە وابیربکەیتەوە کە ناتوانیت کۆنترۆڵی ڕووداوەکان بکەیت و کێشەکان ضارەسەربکەیت تەنانەت ئەطەر قابیلی ضارەسەر/ کۆنترۆڵ کردن بن. ثاشان ڕووداوەکە بیروراکانی ثێشترت ثەسەنددەکات کە تۆ کەمتوانایت..	ئەطەر وابیردەکەیتەوە کە کۆنترۆڵت هەبووە بەسەر ڕووداوەکان و توانیوتە کێشەکان ضارەسەربکەیت (بیروڕای ئیجابی)، ئەوا زۆربەی دەروونییەکە لەوانەیە ئەو بیرورایانە ثەرت و بلاَوبکاتەوە.

نیشانەی تایبەت بەو بڕوایەی کە تۆ ناتوانیت هیض کێشەیەك ضارەسەربکەیت یان ڕووبەڕووی کێشمەکێشم ببیتەوە
➢ سربوونی هەستەکان ➢ دوورکەوتنەوە لە سۆزەکان ➢ بەردەوام ناضالاك بوون ➢ بێ هیَوای و خەمۆکی ➢ خۆ تێك شکاندن ➢ توورەبوون لە کاتی ڕووبەڕووبونەوەی ئەو ڕوداوانەی کە ناَتوانیت کۆنترۆڵیان بکەیت یان ئەو کەسانەی کە وەك ئەوەی تۆ ئەتەویَت ڕەفتارناکەن

بۆ ضارةسةركردنى بابةتى تايبةت بۆ هةبوونى هيَز / كۆنترۆلَى خود لةبةرامبةر ئةمةدا ضى بة خۆت ئةلَيَيت؟

ئةطةر لةوةو ثيَش بۆضوونت بريتى بووة لة.	دةستةواذةى طونجاو بۆ خۆت لةوانةية بريتى بيَت لة....
هيَز و كۆنترۆلَت نةبووة، بۆ دووبارة بةدةستهيَنانةوةى هةستى كۆنترۆلَ و كةمكردنةوةى نيشانةكانى خةمۆكى و لةدةستدانى ريَزى خود كة ئةمانة بةهۆى ئةو بۆضونةوةن كة بآ دةسةلآتيت، ثيَويستة رةضاوى ئةوة بكةيت كة ئايا تۆ بةتةواوةتى كۆنترۆلَت نيية بةسةر هيض شتيَكدا. لةوة ناضيَت كة بة تةواوةتى كۆنترۆلَت نةبيَت بةسةر هيض شتيَكدا.	" ناتوانم كۆنترۆلَى هةموو رووداوةكان بكةم لةدةرةوةى دةسةلآتى خۆم بةلاَم هةنديَ كۆنترۆلَم هةية بةسةر ئةوةى ليَم رووئةدا و بةسةر كاردانةوةم بۆ رووداوةكان."

بيروراى تايبةت بة كةسانى تر: ئةو بيروراية‌ى كةتۆ ئةتوانى كۆنترۆلَى دةرئةنجامةكانى داهاتوو بكةيت لة ثةيوةنديية‌كانتدا يان ئةوةى كة هةنديَ هيَزت هةية تةنانةت لةثةيوةندييةكانتدا لةطةلأ كةسانى ترى بةهيَزدا.

ئةزمونةكانى ثيَشووت بريتى بوون لة ....

سلبى؟	ئيجابى ؟
ئةطةر ئةزمةنى ثيَشترت هةية لةطةلأ كةسانى تر كة واى ليَكردويت وابيربكةيتةوة كة كۆنترۆلَت نيية لة ثةيوةندييةكانت لةطةلأ كةسانى تردا، زةبرة دةروونييةكة ئةم بيرورواية ثةسةند دةكات.	ئةطةر ئةزمونى ئيجابيت هةبووة لة ثةيوةنديية‌كانيدا لةطةلأ كةسانى تر و كةسانى بةهيَزى تر، لةوانةية بروات وابيَت كة ئةتوانيت كاريكَةيتة سةر كةسانى تر. لةوانةية زةبرة دةروونييةكة ئةو بۆضوونة بطۆريَت لةبةرئةوةى نةتتوانيوة كۆنترۆلَى تةواوةتيت هةبيَت بۆ ريَطرتن لة زةبرةكة سةرةراى هةموو هةولَةكانت

نيشانةكانى ثةيوةنديدار بةو بروايةى كة كۆنترۆلَت نيية بةسةر كةسانى تردا يان ثيَويست دةكات كۆنترۆلَى تةواوت هةبيَت بةسةر كةسانى تردا
➢ ناضالاكى ➢ طويَرايةلَى ➢ كةمى اصرار كة ئةكريَت هةموو ثةيوةندييةكان

بطريَتەوة. ➢ نەتوانينى ثاراستنى ثەيوةنديةكان ضونكة ريَطة نادةيت كەس كؤنترؤلَى ثەيوةنديةكان بكات (لةوانة توورةبوون كاتيَك كەسيَك ئەيەويَت كەمترين كؤنترؤلَى هەبيَت)

بؤ ضارةسةركردنى كيَشةكانى تايبةت بة هەبوونى هيَز/ كؤنترؤلَ بەسةر كەسانى تردا. لەبەرامبەردا ضى بەخؤت ئەلَيَيت؟

ئايا ثيَشتر بروِات وابوو كة.............	دةستةواذةى طونجاوت لةوانةية بريتى بيَت لة..
هيَزت نيية بەسةر كەسانى تردا – تاكو دووربيت لةوةى خراث مامةلَةت لةطةلَ بكريَت لة ثةيوةنديةكانتدا ضونكة هيض كؤنترؤليَكت نيية ثيَويستة بيروراى نويَى هاوسةنط فيَربيت سةبارةت بة كاريطةريت لەسةر كەسانى تر.	" هەرضةندة ناتوانم هەميشة هەموو شتيَكم دةست بكةويَت لة ثةيوةنديدا، توانام هەية كاربكةمة سةر كەسانى تر لة ريَطةى بەرطرى كردن لة مافةكانم داواكردنى ئةوةى ئةمةويَت."
ثيَويستة بەتەواوةتى كؤنترؤلَى كەسانى تر بكةيت- شتيَكى طرنطة كة بزانيت ثةيوةندى تةندروست هاوبةشيكردن لة هيَز و كؤنترؤلَ دةطريَتەوة. ثةيوةنديةكان كة تيايدا كەسيَك هەموو هيَزيَكى هەية بەرةو ئەوة دةروات كة هةلَة بيَت (تةنانةت ئةطةر تؤش ئەو كەسة بيَت كة هەموو هيَزيَكت هەبىَ)	هەرضةندة لةوانةية هەموو شتيَكم دةست نةكةويَت كة ئەمةويَت يان ثيَويستمة لة ثةيوةنديةكةم، ئةتوانم خؤم بسةلميَنم و داواى بكةم. ثةيوةندي باش ئەوةية كة هيَز تيايدا هاوسةنطة لة نيَوان هەردوو نةخؤشةكةدا. ئةطةر هيض ريَطةم ثيَنةدرا بؤ كؤنترؤلَ كردن، ئةتوانم كؤنترؤلَى خؤم بسةلميَنم لةم ثةيوةنديةدا لة ريَطةى كؤتايى ثيَهيَنانى، ئةطةر ثيَويستى كرد

كورتەى سەردانى 10: بابەتەكانى هيَز / جلَەو

1. **نيشانەكانى نەخۆشەكە ضيَك بكە (5 خولەك).**

2. بە فۆرمى طۆرانكارى بيروراو و هەستەكاندا بضۆرەوە بۆ دەست نيشانكردنى خالَى طيرخواردنى تايبەت بە هيَز / جلَەو (20 خولەك).

- ثياضوونەوەى ئەو فۆرمانەى كە نەخۆشەكە كارى لەسەر كردووە (ئەطەر نەخويَندەواربوو، بەو خالَى طيرخواردنانەدا بضۆرەوە كە نەخۆشەكە كارى لەسەر كردووە).
- باسكردنى سەركەوتن و كيَشەكان كە لە كاتى طۆرانى بيروراكاندا ديَتە ئاراوە.
- يارمەتى نەخۆشەكە بدە لەطەلأ خالَى خواردنەكان كە ناتوانيَت خۆى بيطۆريَت.
- يارمەتى نەخۆشەكە بدە بۆ بەدەستهيَنانى بۆضوونيَكى هاوسەنطى هيَز / جلَەو.
- هيض شتيَك وەك جلَەوى تەواوەتى نيية بەلاَم بە تەواوى بىَ توانانيية
- دەستنيشانكردنى كيَشەكانى تورەبوون.
  - ❖ هەلَضوونى زيادەرەو، كەمى خەو، و زيادبوونى كاردانەوەى هەلَضوو.
  - ❖ تووربوون و شەرەنطيَزى (كاردەكاتە سەر خيَزان)
  - ❖ تورەبوون لە خود بۆ ئەوەى " ئەبواية ئەوەم بكردباية"
  - ❖ بىَ تاوانى / بەرثرسيارى

3. **خالَى ضوارەم لە ناوضەكانى كيَشة بناسيَنة: ريَزى ئەو بابەتانة بطرة كة ثةيوةندييان بة خود و كةسانى ترةوة هةية. (15 خولةك)**

- بضۆرەوە بە بابەتى ريَزطرتندا بە بەكارهيَنانى فۆرم لە كۆتايى سەردانەكەدا.
- بۆضوونەكانى نەخۆشەكە دەربخە سەبارەت بە ريَزطرتن و نرخاندنى خود و كەسانى تر ثيَش و دواى زەبرە دەروونييەكە.

4. **ثيَدانى ئەركى مالَەوة (5 خولةك)**

- هەر رۆذيَك كاربكە لەسەر خالَيَكى طيرخواردنى نوىَ بەبەكارهيَنانى فۆرمى طۆرانكارى بيروراو و هەستەكان، دلَنيابە لەوەى كە بە لايەنى كەمەوە كار لەسەر خالَيَكى تايبەت بە ريَزطرتن كاربكەيت، ئەم فۆرمە بەكاربهيَنە بۆ كاركردن لەسەر ئەو رووداوە بيَزاركەرانەى كەلەم دووايييەدا روويانداوە و هەروەها ئەو كيَشانەى ئيَستا كە ثەيوەنديان بە زەبرە دەروونييەكەوە هەية.
- داوا لە نەخۆشەكە بكە بەردەوام بيَت لە خويَندنەوەى نوسراوى تايبەت بە بيرەوەرى زەبرى دەروونى ئەطەر هيَشتا هەستى بەهيَزى هەية دەربارەيان.

5. كاردانەوەى نەخۆشەكە بۆ سەردانەكە ضيَك بكە (5 خولةك)

سەردانی 10 : بابەتەکانی هێز / جڵەو

ئامانجەکانی سەردانەکە بریتین لە:

1. ئاشنابوونەوە بە فۆرمی ئاشکرای بیرورا و هەستەکانی نەخۆشەکە.
2. ئاشنابوونەوە بە بابەتی هێز / جڵەو و کارکردن لەسەر ئەو بابەتانەی پەیوەندییان بە بیروڕاوە هەیە سەبارەت بە توانای کەسێک بۆ هەبوونی هێز و جڵەو بەسەر خود و کەسانی تردا.
3. ناساندنی بابەتی ڕێزگرتن.

پەیوەندی نێوان هێز/ جڵەو و لۆمەکردنی خود

دوای ڕێککردنی نیشانەکان، پێویستە چارەساز دەست بکات بە سەردان لەڕێگەی ئاشنابوونەوە بە فۆرمەکانی ئاشکرای بیرورا و هەستەکان و باسکردنی سەرکەوتن و کێشەکانی نەخۆشەکە لە کاتی ئاشکرینی بیرورا و هەستەکاندا. چارەسەر و نەخۆشەکە پێویستە پرسیارەکانی بیرکردنەوە بەکاربهێنن بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکە ڕووبەڕووی خاڵی ئیرخوارنەکان کە خۆی ناتوانێت بیپۆشێت.

لەم بەشەدا لەوانەیە خوازیار بیت کە بگەڕێیتەوە بۆ فۆرمی بابەتی سەلامەتی (کە لەکۆتایی سەردانی 9 دا دانراوە). پێویستە چارەسازەکە یارمەتی نەخۆشەکە بدات بۆخوونی هاوسەنگ بەدەست بهێنێتەوە سەبارەت بە هێز / جڵەو. لە ڕاستیدا، هیچ کەسێک کۆنترۆڵی تەواوەتی بەسەر هەموو ڕووداوەکاندا نییە کە لێیان ڕوودەدات. یان ڕەفتاری کەسانی تر. لەلایەکی ترەوە خەڵک بە تەواوەتی بێ توانانین. ئەتوانن کاریگەرن سەر قۆناغی ڕووداوەکان و ئەتوانن کاردانەوەی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن بۆ هەندێ ڕووداو. ئەگەر نەخۆشەکە بڕوای وابێت کە کۆنترۆڵی نییە بەسەر ژیانیدا، ئەوا چارەسازەکە لەوانەیە داوا لە نەخۆشەکە بکات سەبارەت بە ڕۆژەکەی بەتشتبەستن بەو بڕیارانەی کە داویەتی یان دەستنیشانکردنی بۆ چاودێریکردنی ئەو بڕیارانەی کە ئەیدات لەماوەی ڕۆژێکدا. هەمیشە کاتێک نەخۆشەکە ئەرکەکەی تەواو دەکات ئەوەی بۆ دەردەکەوێت کە چەن سەد بڕیاری داوە لە ڕۆژێکدا لەو کاتەی کە هەڵدەستێت لە خەو، چی لەبەرئەکات و ئەخوات و چ ڕێطایەك ئەطرێتەبەر ...هتد. نەخۆش زۆرجار لۆمەی هەندێ بڕیاری بچوك دەکات تا لە شوێن و بارودۆخەکانی زەبرە دەروونییەکەدا دایبنێت. چارەسازەکە ئەتوانێت ئەوە بەبیر نەخۆشەکەدا ئەهێنێتەوە کە ئەگەر زەبرە دەروونییەکە ڕووی نەدایە، هەرطیز بیری بڕیارەکانی نەدەکەوتەوە کە داویەتی لەو ڕۆژەدا. تەنها لەبەرئەوەی دەستکەوتەکان زۆر کارەساتاوی بوو خەڵك دەگەڕێتەوە و پرسیار لە بڕیارەکانی دەکات کە داویەتی.

بۆ نمونە، نەخۆشێك بڕوای وابوو کە توانای نییە و لە زۆربەی بوارەکانی ژیانییدا شکستە لەبەر ئەو بێ توانایییەی کە لە کاتی زەبرە دەروونییەکەدا تووشی بووە. لە ئەنجامدا خۆی نەسەلماند کاتێك هەلی بۆ ڕەخسا. بۆخوونی وابوو کە هەوڵەکانی بێ بەرهەم دەبێ. لە کارێکدا کە حەزی لێنەبوو خەفی و هەستی بەبێ توانایی دەکرد سەبارەت بە کاریطەری لەسەر داواکارییە نەطونجاوەکانی شوێنی کارەکەی. کاتێك چارەسازەکە دەستیکرد بەیارمەتیدانی بۆ ئەوەی سەیری اختیارەکانی بکات، نەخۆشەکە هەستی کرد بێ توانا نییە بە تەواوی. کاتێك دەستیکرد بە پێشکەشکردن و داوایکەوتن بۆ کاری تر هەستی بە ئاسودەیی زیاتر کرد چونکە خۆی سەلماند لای بەڕێوەبەرەکەی. هەرچەندە لە کۆتاییدا ئەو ئیشەی بەجێهێشت بۆ ئیشێکی باشتر بەڵام مانطەکانی کۆتایی ئیشەکەی پێشووی

رەزامەندانەتربوو و هەستی بەوەبکرد کە توانیویێتی تارادەیەك کاربکاتە سەر رەفتاری کەسانی تر.

نەخۆشێکی تر بڕوای وابوو کە بە تەواوەتی جڵەوی هەیە یان بەتەواوەتی جڵەوی نییە. بۆضوونەکەی بریتي بوو لە " ئەطەر من کۆنترۆڵم نەبێت، کێ هەیەتی؟ ناتوانم بڕیار لە هیض شتێك بدەم ئەطەر کۆنترۆڵم نەبێت و هیض اختیاریکم نییە لە کێشەکەدا ئەطەر کەسێکی تر کۆنترۆڵی بارودۆخەکە بکات". لە کاردانەوەیدا بۆ کۆنترۆڵی توندوتۆڵ بەسەر سۆز و هەروەها هەوڵەکانی بۆ کۆنترۆڵکردنی هەموو شتەکان و کەسانی تر، لەوانەیە هەندآ جار بە تەواوی کۆنترۆڵ لەدەست بدات لەرێطەی مەستبوونەوە تا ئاستی بێهۆشبوون. لەم حاڵەتەدا طرنط بوو بۆ ضارەساز یارمەتی نەخۆشەکە بدات وەك بەردەوامییەك سەیری کۆنترۆڵ بکات. بۆضوونی نەخۆشەکە بریتی بوو لە ***"ثێویست ناکات کۆنترۆڵی تەواوەتیم هەبێت بەسەر هەموو شتەکاندا تاکو کۆنترۆڵم هەبێت بەسەر زۆربەی بڕیارەکانمدا"***

بابەتی توورەبوون بەزۆری لەوکەسانەوە دێت کە تووشی زەبری دەروونی بوون. هەندێ توورەبوون ثەیوەندی بە نیشانەکانی داضڵەکین لە **PTSD** هەیە وەك بآ ئۆقرەیی لە بزوێنەری فسیۆلۆجی، نەبوونی خەو و زۆر کاردانەوەی داضڵەکین.

کاتێك زۆربەی خەڵك کە تووشی زەبری دەرونی بوون ئەوا راثۆرت دەکەن کە تووشی تورەبوون نەبوون لەکاتی رووداوەکەدا، کەسانێکی زۆریش هەستی توورەبوونیان دواتر سەري هەڵداوە. هەرضەندە ئەو کەسە یان کەسانەی کە ئازاریان ثآ طەیاندوە لەوانەیە بەردەست نەبن تا توورەبوونەکەیان بەسەردا دەربڕن (یان زۆر مەترسیدار و بەهێزن بۆ دەربرینی هەستی تورەیي بەرامبەریان)- هەندێ جار توورەیی بەرامبەر هیض ڕوداوو کەسێك نییە و کەسی تورەش هەست بە بآ دەسەلآتی دەکات بەرامبەر ئەو هەستی تورەبوونە. هەندێ قوربانی توورەدەبن لەو کەسانەی کە لێیان نزیکن، خێزان یان هاوڕێ. زۆر خەڵك هەرطیز فێری ئەوە نەبوون توورەبوون (تورەبوون هەستە) و شەرەنطێزی (شەرەنطێزی رەفتارە) جیابکەنەوە و بڕوایان وایە شەرەنطێزی دەرەنجامێکی طونجاوی تورەبوونە.

تورەبوون بەرامبەر خود زۆر جار دەردەبڕدرێت، ئەو کەسانەی تووشی زەبری دەرونی بوون و لەسەر هەموو ئەو شتانە دەذین کە "ئەبوایە" وایان بکردایە بۆ ثاراستنی رووداوەکە و بەرطریکردن لە خۆیان. زۆربەی کەس کە بەشداری ضارەسەر دەکەن لە خۆیان توورەن لەبەرئەو هۆکارە. کاتێك ئەتوانن ئەوە ببینن کە طۆرانێك لە رەفتارەکەیاندا لەوانەیە نەبوایە بە هۆی ڕێطرتن لە رووداوەکە، ئەوا تورەبوونەکەیان ئاراستەی ئەو کەسە ئەکەن کە هەست دەکەن کۆنترۆڵی لێ سەندونەتەوە.

لەوانەیە تورەبون ئاراستەی کۆمەڵطا، حکومەت یان تاکەکانی تر بکرێت کە بەرثرسن لە ڕێطەطرکردن لە رووداوەکە بە هەندێ ڕێطا. هەروەك لە حاڵەتی تاوان، لەوانەیە طرنط بێت بۆ ضارەساز یارمەتی نەخۆشەکە بدات جیاوازی بکات لە نێوان بێ تاوانی، بەرثرسیارێتی، و بە نیازبوون. تەنها ئەو کەسانەی کە نیازیان لەسەر ئەنجامدانی رووداوەکانن ثێویستە لۆمە بکرێن. ئەوانەی تر لەوانەیە بەرثرس بوبن لە کرداری بضوك کە رۆڵی هەبووە لە زەبرە دەروونییەکەدا کە روویداوە یان مەترسي بۆ نەخۆشەکە زیاد کردووە بەبێ هیض مەبەستێك بەلآم ثێویست ناکات هەمان بەش لە لۆمەکردن و توورەبوونیان بەربکەوێت.

نەخۆشێك لە ضارەسەردا لەخۆی تورە بووە لەبەرئەوەی هەستیکردووە کەسێکی بەتوانا نەبووە بۆ مامەڵەکردن لەطەڵا رووداوەکەدا. لەم حاڵەتەدا، خاڵی طیرخواردنەکەی ئەوە بوو کە ثێویستە بیتوانیایە لە رووداوەکە ضاك ببێتەوە بەخێرایی و تەنها لە ریَی خۆیەوە. دەستی کردووە بە ثرسیارکردن لە تواناکانی لە ضەندەها بواری ذیانیدا. لەم حاڵەتەشدا، ثێویستە ضارەسازەکە بیری نەخۆشەکە بهێنێتەوە کە زۆربەی خەڵك طرانیان هەیە کە تووشی زەبری دەروونی بوون و هەندێ رووداو لە ذیانیاندا زۆر طەورەن تا بەتەنها ضارەسەربکرێن.

ناساندنی بابەتی ریَزطرتن

ثاشماوەی سەردانەکە ثێویستە جەخت بکاتە سەر بابەتی ریَزطرتن. ضارەساز بە کورتی بە بابەتی ریَزطرتندا دەضێتەوە لەطەڵ نەخۆشەکەدا و باسی ئەوە دەکات کە ضۆن ریَزطرتن و نرخدان بە خود و کەسانی تر ئەتوانریَت ثەرت بکریَتەوە بەهۆی زەبری دەروونییەوە. بیروراکانی نەخۆشەکە لە ثێش و لە دوای زەبرە دەروونییەکە ثێویستە بخریَنەروو. فۆرمی ریَزطرتن (کە دوای ثێدانی ئەرکی ماڵەوە دیَت لەم سەردانەدا) ثێویستە بەکاربهیَنریَت بۆ باسکردنی ئەم بابەتانە لەطەڵ نەخۆشەکە.

ثێدانی ئەرکی ماڵەوە

"فۆرمی کۆرانکاری بیروراکان و هەستەکان بەکاربهێنە بۆ تێطەیشتن و رووبەرووبوونەوەی خاڵێکی طیرخواردن لە رۆذێکدا بەلایەنی کەمەوە. تکایە بیربکەرەوە لەوەی کە ضۆن بۆضوونەکانی ثێشووت سەبارەت بە ریَزطرتن کاری تێکراوە لەلایەن زەبرە دەروونییەکەوە. ئەطەر هەر بابەتێکت هەیە ثەیوەندی بە ریَزطرتن و نرخدانەوە هەیە بۆ خۆت و کەسانی تر، بەلایەنی کەمەوە رۆذی فۆرمێك تەواوبکە بۆ کارکردن لەسەر ئەو بۆضوونانە. ثەرە ماوەکان بەکاربهێنە بۆ خاڵی طیرخواردنەکانی تر یان رووداوە بێزارکەرەکان کەبەم دواییانە روویانداوە و هەروەها خاڵەطیرخواردنەکانی سەلامەتی یان هێز / جڵەو ئەطەر ئەمانە تاکو ئێستا خاڵی طیرخواردنن بۆ تۆ"

بۆ ئەو نەخۆشانەی نەخوێندەوارن: داوا لە نەخۆشەکە دەکەیت بەردەوام بێت لە بەکارهێنانی فۆرمی طۆرانکاری بیروراکان و هەستەکان وەك بیرهێنانەوەیکی ثرۆسەکە کە لەرێطەیەوە بیروراکانیان دەطۆریَت دەربارەی ریَزطرتن و رووداوی بێزارکەی تر لە ذیانیاندا. شتێکی طرنطە کە کێشەکان لەطەڵا نەخۆشەکەتدا ضارەسەربکەیت تا بزانیت ضی باش کاردەکات و ضیش باش کارناکات بە بەکارهێنانی فۆرمەکە بەم شێوەیە. و هەروەها طرنطە کە ثرسیار بهێنیتەوە سەبارەت بە خوێندەواری و ئەم فۆرمە بەکاربهێنیت لە سەرثەرشتیکردندا.

بابەتی ریَزطرتن

بیرورای تایبەت بە خود: ریَزطرتنی خود بریتییە لە بؤضوونی ریَزطرتنی خود کە ثیَویستییەکی بنضینەیی مرؤظە.

ئەزمونەکانی ثیَشووت بریتی بوو لە ...

سلبی؟	ئیجابی؟
ئەطەر ئەزمونی ثیَشترت هەبیَت کە وای لیَکردویت هەست بە بیَ نرخ یان خراثی خؤت بکەیت، ئەوا ثیَ ئەضیَت بؤضوونی سلبیت لەسەر نرخ یان بەهای خؤت وەك مرؤظیَك ثەرەبسەنیَت. زؤبەرە دەروونییەکە ئەم بؤضوونە زیاتر جیَطیر دەکات	ئەطەر ئەزمونی ثیَشترت هەبیَت کە بیروراکانی سەبارەت بە نرخ و بەهای خؤت بەهیَزکردبیَت وەك مرؤظیَك، ئەوا زەبرە دەروونییەکە ئەم بؤضوونە تیَك دەشکیَنیَك.

نمونەی بؤضوونی سلبی دەربارەی نرخ و بەهای خود
➢ من خراثم، تیَکدەرم، یان بەدم ➢ من ثەرثرسیارم لە کاری خراث، تیَکدەر، یان کرداری بەد ➢ من تیَکشکام یان هەلَەم ➢ من بیَ نرخم و شایەنی ناخؤشی و ضەوسانەوەم

نیشانەی ثەیوەندیدار بە باوەرِبوون بەوەی کە تؤ شایەستەی رِیَزنیت
➢ خەمؤکی ➢ تاوان ➢ شەرم ➢ ئەطەری رەفتاری تیَکشکاندنی خود

بؤ ضارەسەرکردنی کیَشەی تایبەت بە ریَزطرتن و نرخ دان بە خؤت . ضی بە خؤت دەلَیَیت لە بری ئەوەدا؟

ئەطەر ثیَشتر برِوات وابووە کە.........	**دەستەواذەی طونجاوی خود لەوانەیە ....**
تؤ بیَ نرخیت (یان هەریەك لەوانەي لەسەرەوە ریزکراون). ثیَویستە بیروراکانت دووبارە هەلَبسەنطیَنیتەوە	" هەندیَ جار شتی خراث بەسەر خەلَکی باشدا رِوودەدەن. تەنها لەبەرئەوەی کەسیَك شتیَکی خراث دەربارەی من ئەلَیَت،

سةبارةت بة نرخت وةك مرؤظيَك و بيروراى ئيَستات(كةمتر يارمةتيدةر) بة بيروراى راستةقينةتر و هاوسةنطتر جىَ بطريتةوة.	ئةوة ناطةيةنيَت كة راستة. كةس شايةنى ئةمة نيية و ئةمة منيش دةطريَتةوة. تةنانةت ئةطةر لة رابردووشدا هةلَةم كردبيَت، ئةمة ئةوة ناطةيةنيَت كة من كةسيَكى خراثم و شايةنى ناخؤشى و ضةوسانةوة بم (لة نيَويانيشدا زةبرى دةرونييةكة)
" هيض شتيَكى خراث لة من روونادات ضونكة من كةسيَكى باشم" لةوانةية زةبرة دةروونييةكة ئةم بؤضوونة بشيَويَنى، و لةوانةية وا بيربكةيتةوة كة كةسيَكى خراثيت لةبةرئةوة ئةم رووداوة روويداوة ليَت يان بطةريَيت بؤ هؤكارةكانى روودانى يان ضيت كردووة تا شايةنى ئةمة بيت. (لةوانةية ئةمة سزايةك بيَت بؤ ئةوةى كة كردوومة يان لةبةرئةوةى كةسيَكى خراثم). ثيَويستة ضةند تةعديلاتيَك بكةيت تاكو هةستى بةنرخى خؤت تيَك نةشكيَت هةركاتيَك شتيَكى خراث يان ثيَشبينى نةكراو رووبدا ليَت. كاتيَك رازيت بةوةى كة لةوانةية شتى خراثت ليَ رووبدات (وةك لة هةموو كةسيَك ناوبةناو رووئةدات) ئةوا دةوةستيت لة لؤمةكردنى خؤت بؤ ئةو رووداوانةى كة تؤ هؤكارةكةى نيت.	" هةندىَ جار شتى خراث رووئةدا لة خةلَكى باش. ئةطةر هةندىَ شتى خراث لة من رووبدات، لةبةر ئةوة نيية كة من شتيَكم كردبيَت يان شايةنى ئةوة بم . هةندىَ جار ليَكدانةوةيةكى تةواو نيية كة بؤضى شتى خراث رِووئةدةن"

بيروراى تايبةت بة كةسانى تر: ئةو بؤضوونانةن سةبارةت بةوةى كة ضةند ريَز و نرخ بؤ كةسانى تر دادةنيَيت.

ئةزمونةكانى ثيَشووت بريتيبوون لة..

سلبى؟	ئيجابى؟
ئةطةر زؤر ئةزمونى خراثت هةبووبيَت لةطةلَ خةلَكدا لة رابردوودا، لةوانةية خؤت بينيبيَـتةوة لة سةرسورمانيدا، ئازار، و خيانةت ليَكردن. لةوانةية طةشتبيتة ئةو ئةنجامةى كة كةسانى تر باش نين و و نابيَت ريَزيان ليَبطيريَت. لةوانةية ئةم بؤضوونة تةعميم بكةى بةسةر هةموو كةسيَكدا (تةنانةت ئةو كةسانةش كة لة بنضينةدا باشن و ثيَويستة ريَزيان ليَبطيريَت) زةبرة دةروونييةكة ئةم بؤضوونة جيَطيرتر دةكات دةربارةى خةلَك.	ئةطةر ئةزمونةكانى ثيَشووت لةطةلَ خةلَكدا ئيجابى بووبيَت، و رووداوى سلبى لة جيهاندا لة ذيانى تؤدا ثةيرةو نةكرابيَت، ئةوا رووداوةكة لةوانةية بؤضوونةكةتى ثةرت و بلاوكردووبيَت. بؤضوونى ثيَشووت سةبارةت بة ئةوةى كة كةسانى تر باشن لةوانةية تيَك بشكيَت، كة ثيَشبينيان ليَ دةكرا ثالَثشت بن، ثالَثشت يان ياريدةدةر نةبوون بؤ تؤ دواى زةبرة دةرونييةكة

نمونەی بیروڕای سلبی دەربارەی نرخ و بەهای کەسانی تر
➢ خەڵك لە بنضینەدا طرنطی نادەن، جیاوازیان نییە، و تەنها بۆ خۆیانن ➢ خەڵك خراثن، بەدن، ثیس، یان ناحەزن

نیشانەی تایبەت بەو بڕوایەی کە خەڵك شایەستەی ڕێزطرتن نین
➢ تووڕەبوونی بەردەوام ➢ ڕق لێبوونەوە ➢ داخ لەدڵ ➢ ڕەشبینی ➢ بێ باوەڕیی کاتێك بەبەرذەییەوە مامەڵەت لەطەڵ دەکرێ لەلایەن کەسانی ترەوە (وابیردەکەیتەوە کە ئایا ئەوانە لە ڕاستیدا ضییان دەوێت؟) ➢ جیابوونەوە و ثاشەکشەکردن لە خەڵك. ➢ ڕەفتاری دذە کۆمەلایەتی بەو بیانووەی کە خەڵك تەنها بۆ خۆیانن

بۆ ضارەسەرکردنی بابەتی تایبەت بە ڕێزطرتن و نرخدانان بۆ کەسانی تر، لەبەرامبەردا ضی بەخۆت دەڵێیت؟

ئەطەر ثێشتر بڕوات وابوو کە..........	دەستەواذەی طونجاوی خود لەوانەیە..........
هەموو کەسێك خراثن. طرنطە کە ڕەضاوی ئەو طریمانەیە بکەیت کە ضۆن بۆضوونەکە کاری کردۆتە سەر ڕەفتار و ذیانی کۆمەلأیەتیت بە طشتی.	" هەرضەندە هەندێ کەس لەوانەیە خراث بن یان کاری خراث ئەنجامبدەن، بەلأم هەموو کەسێك وا نییە. سەرەرای ئەوەش ئەو کەسانەی کاری خراث ئەنجام دەدەن هەموو کاتێك کاری خراث ئەنجام نادەن.
هەندێکی تر هاوکاریت ئەکەن و دوای زەبرە دەروونییەکە هاوکاریت ناکەن. ئەطەر ئەو کەسانی کە تۆ ثێشبینی هاوکاریان لێدەکەیت بتخەن، ئەوا یەکسەر ثەیوەندیت لەطەلَیاندا مەتضرێنە. قسەیان لەطەڵ بکە سەبارەت بە ضۆنیەتی هەستکردنت و ضیت لێیان دەوێت. کاردانەوەیان بۆ داواکەت بەکاربهێنە وەك شێوازێك بۆ هەلَسەنطاندنی ئەوەی کە دەتەوێت ئەم ثەیوەندییانە بۆ کوێ بڕوات.	" هەندێ جار خەڵك هەڵە دەکات. هەوڵ ئەدەم بزانم کە ئایا تێدەطەن کە ئەوە هەلَەبووە یان کاردانەوەیەکی سلبی کەسایەتی ئەو کەسەیە، کە لەوانەیە کۆتای بە ثەیوەندییەکە بهێنم ئەطەر شتێك بێت من نەتوانم قبولَی بکەم.

کورتەی سەردانی 11: کێشەکانی ڕێز

1. نیشانەی نەخۆشی نەخۆشەکە بپشکنە (5 خولەك)

2. ضاو بخشێنە بە فۆرمی طۆررانکاري سۆزەکان و بیروراکان بۆ ضارەسەرکردنی خاڵي طیرخواردن دەربارەی بەها و ڕێزطرتنی خود و کەسانی تر (20 خولەك)

- ئایا نەخۆشەکە باوەري وایە، کە بۆ هەمیشە زیانی ثێ طەیشتووە لە ئەنجامی زەبرەکەوە؟
- ثلەی بێطەردی ؟ ئایا نەخۆشەکە باوەري وایە هەڵەیەکی کردوە؟
- ڕێز لێنانی کەسانی تر-------ئایا بەکەمزانیني کەساني کە طشتاندن (تعمیم) دەکات بۆ هەموو طروثەکان؟

3. ثێنجەم بواري طیروطرفت ثێشکەش بکە: بایەخدان بە خود و کەسانی تر (15 خولەك)

- بایەخدان بە خود ---ئایا نەخۆشەکە تواناي هێمن کردن و دڵخۆشي دانەوەی خودي خۆي هەیە؟
- بایەخدان بەکەسانی تر---ضۆن ثەیوەندیەکان بە زەبرەی دەروونی کاریان تێکراوە؟
- ئەمانە ثێشان هەروەها ثاشان ضۆن بوون؟
- ئایا طیروطرفت هەیە: نمونە، خواردن؟ کحول؟ ثارە خەرج کردن؟

4. **ئەرکی ماڵ بسثێرە** (10 خولەك)

a. هەر ڕۆذە کار لەسەر خاڵێکی نوێ ي طیرخواردن بکە بە بەکار هێنانی فۆرمي طۆررانکاري سۆز و بیر و راکان. لەبیرت نەضێت کە بەلایەنی کەمەوە کارلەسەر یەك بواري بایەخ ثێدان بکەیتەوە. ئەم فۆرمە بەکار بهێنە بۆ ئەوەی کار لەسەر یەك ڕووداوی نوێي بەئازار یان طیروطرفتی ئێستاي دوور لە زەبرەی دەرونی بکەیت.

b. نوسراوی کارتێکردنی زەبرەی دەرونی بنوسە (طفتوطۆي مەبەستی ئەمە بکە)

c. داوا لە نەخۆشەکە بکە بەردەوام بێت لە خوێندنەوەی باسەکانی زەبرەی دەرونی ئەطەر هێشتا یادەوەري بەهێزی دەربارەیان هەبێت.

5. کاردانەوەي **نەخۆشەکە بەرامبەر دانیشتنەکە بپشکنە** (5 خولەك)

سەردانی 11: کێشەکانی ڕێزلێنان

- ئامانجەکانی سەردانی 11

ئامانجەکانی سەردانی 11 بریتین لە:

1.ضاوثیاخشاندنەوەی فۆرمەکانی طۆررانکاري سۆز و بیروراکان.

2.ضاوثياخشاندنةوةى بابةتى ريَزليَنان هةروةها كاركردن لةسةر كيَشةى ثةيوةنديدار بة برواي يةكيَك دةربارةى تواناي خؤي بةرامبةر ريَزطرتن و طرنطى ثيَدانى خودى خؤي و كةسانى تر.

3.ثيَشكةشكردنى بيرؤكة لة سةر بايةخدان بة خودي خؤ هةروةها كةسانى تر.

4.ئةرك ثيَراسثاردنى فؤرمةكانى طؤرانكاري سؤز و بيروراكان دةربارةى بايةخ دان بةخود كةساني تر.

5. ئةرك ثيَسثاردن: نووسيني نوسراوى كارتيكردنى زةبرةى دةروونى نويَ

دةست نيشان كردني كيَشةكانى ريَزليَنان و طريمانةكيةكان

ثاش ثشكنينى نيشانةى نةخؤشيةكة دةبيَت ضارةساز سةيرى فؤرمةكانى طؤررانكاري سؤز و بيروراكان بكات هةروةها طفتوطؤ بكات لةسةر سةركةوتن و طيروطرفتى نةخؤشةكة لة طؤرينى بيركردنةوةكان و سؤزةكان. دةبيَت ضارةسازو نةخؤشةكة ثرسيارةكانى بيركردنةوة بةكار بهيَنن بؤ يارمةتى دانى نةخؤشةكة بؤ ئةوةى بتوانيَت رووبةرووي خالَي طيرخواردن ببيَتةوة، كة خؤي نةيتوانيوة بةتةنها طؤرانكاري تيا بكات.

- ناساندنى خالَى طيرخواردن بةرامبةر ريَزليَنانى خود

لةم بةشةدا تؤ لةوانةية ثيَت باش بيَت كة بطةريَيتةوة فؤرمى بابةتى كيَشةكانى ريَز (كة كةوتؤتة بةشي كؤتايي سةردانى 10). ثاشان نةخؤشةكة و ضارةسازةكة طفتوطؤي فؤرمةكانى طؤررانكاري سؤز و بيروراكان دةكةن سةبارةت بة ريَز. باوترين خالَي طيرخواردن لةسةر بابةتى ريَز و بوهاي خود بريتيية لةوةى نةخؤشةكة ئيَستا بةشيَوةيةك زيانى ثيَطةيشتووة بةهؤي رووداوةكة. لةبةر ئةوةى نةخؤشةكة ئةم نيشانانةي هةبووة: فلاش باك، خةونى ناخؤش، كاردانةوةي داضلةكين، هتد. ، ئةوا لةوانةية لةو بروايةدا بيَت، كةوا خؤي شيَتة يان زيانى هةميشةيي ثيَ طةشتووة. خؤبينينةوة وةك زيان ثيَ طةيةندراو يان خؤ بينين كةوا بريارداني لاوازي يان طةيشيتنة ئةو بروايةي كةوا كةسانى تر لؤمةى دةكةن لةبةر ئةوةى دةربارةى رووداوةكة ئةو شتانةى ئةنجام داوة يان ئةنجامي نةداوة، ئةوا هةموو ئةمانة كاري سلبي دةكةنة سةر ريَزي خود يان هةستي ريَزليَنانى خود كةم دةكاتةوة. لة حالَةتى تاوانى نيَوان كةسيي (وةك دةست دريَذي سيَكسي) لةوانةية قوربانيةكة لةوبروايةدا بيَت كة خود ي خؤي باش ني ية بؤية بووة بة قوربانى. ئةطةر نةخؤشةكة ئيَجطار زؤر تيَبينى نةطةتيطانةى دةربارةى خؤي هةبوو ئةوا ضارةسازةكة دةتوانيَت يارمةتى نةخؤشةكة بدات زياتر وورد بيَت دةربارةى ئةوةى نةخؤشةكة لة ضي رةخنة لةخؤي دةطريَت.

- ضارةسة كردنى هةبوونى برواي بيَطةرد

هةنديَك جار لةوانةية باس كردني كيَشةكانى بيَطةردى (دةبيَت هةموو كاتيَك بيَطةرد بيت) بةسوود بيَت. زؤر جار كةسةكان راي خراثيان بةرامبةر بةخؤيان هةية ضونكة زؤر بة رةقي بريار لةسةر خؤيان دةدةن هةركاتيَك هةلَةيةك دةكةن. بةرةضاوكردنى ئةوةى بروای نةخؤشةكة بريتية لةوةى خؤي هةلَةي كردووة ثيَش، لة كاتي يان ثاش رووداوى زةبرة دةرونيةكة ئةوا ثيَويستة ضارةسازةكة بيخاتةوة بير نةخؤشةكة ئةو بروايانة ی نةخؤشةكة هةيةتى لةئةندازة بةدةرة .

ضارةساز: رات ضية بةرامبةر مامؤستا يةك، كة بلَيَ " ئةطةر تؤ 100 لة 100 نةهيَنيت ئةوا تؤ لة كؤرسةكة دةرناضيت؟"

نةخؤشةكة: من دةلَيَم ئةوة داد ثةروةري نية.

ضارەساز: راستە. ئەطەر وەك ئەو مامۆستاية بير بكريَتەوە ئەوا تەنها دوو نمرة هەية. "100%" (زۆر باش)" بۆ كەسي زۆر باش هەروەها "دەرنەضوون" بۆ هەركەسيَكي تر كە 100 لە 100 نەهيَنيَت. بە شيَوەيەكى طشتي ثلەى بەرز بۆ ئەو خەلَكانە دةبيَت ، كە لە % 90 يان زياتر وةردةطرن. خەلَك دةتوانن 10% هةلَة بكەن و هيَشتا هةلَكەوتوو بن. 80% لةسةروو مام ناوةنديةوة دةبيَت و 70% مام ناوةند دةبيَت. كەواتة با ثلة بۆ دويَنيَ دابنيين. تۆ دةليَيت رۆذيَكى ناخۆش بوو هەروەها تۆ بەراستى دلَت ناخۆش بوو كاتيَك نةت توانى لة كاردا بەسةركەوتوويي مامةلَة لةطةلَ ئەو تةلةفۆن كردنة بكةيت وبەو شيَوةيەي كة خۆت حةزت دةكرد. لەوة دةضيَت تۆ نمرةيةكى دةرنةضوت دابيَت بةخۆت.

نەخۆشەكە: بەلَيَ

ضارەساز: تۆ دويَنيَ ضةند شتت ئەنجام داوة؟ ضةند بريارت دةركردوة؟ ضةند لة سةدي كارةكانت بة راست داناوة لة رۆذةكةدا ؟

نەخۆشەكە: باشة كاتيَك بەو شيَوةيەى ليَ دةكةيت....ثيَم واية شتى باشم كردوة. بەلاَم ئەو شتة زۆرانەى دويَنيَ من ئەنجامم داوة بةقةدةر ئەو هةلَةية نية لة كارةكەمدا ئەنجامم دا.

ضارەساز: بەدلَنياييەوة. هةموو شتيَك طرنطييان وةك يةك نية. لة قوتابخانةدا هةنديَك لة ثرۆذةكانت نمرةيان بەدةست هيَناوة زياتر لة ثرۆذةكانى تر. ئايا ئەوة طرنطترين ضالاكى رۆذةكة بوو؟

نەخۆشەكە: بەلَيَ، ثيَم واية راستة.

ضارەساز: ئايا طرنطترين رووداو يان ضالاكى هةفتةكة بوو؟

نەخۆشەكە: نةخيَر. ثيَش دوو رۆذ راثۆرتيَكى طةورةم دا بة سةرۆك ئيشةكەم، كة ضةند هةفتةيةكى زۆر بوو كارم لةسةر كردبوو. سةرۆك ئيشةكەم زۆر خۆش حالَ بوو بەرامبةر كارةكەم.

ضارەساز: ئەطەر تەنها نمرة بۆ رۆذةكة بدةيت بةخۆت ئەوا خالَي زياتر وةردةطريت بەلاَم ئەطەر بۆ هةموو هةفتةكة نمرة بدةيت بةخۆت ئەوا زۆر طرنط نابيَت؟

نەخۆشەكە: من A بةخۆم دةدةم بۆ هةموو هةفتةكة

ضارەساز: بة بيركردنةوة بەو شيَوازة ئايا سۆزةكانت كةمتر دةبن لەو كاتةي تۆ يةكةم جار دةتطوت تۆ كةسيَكى دةرنةضويت و ناتوانيت هيض شتيَكى راست بكةيت؟

نەخۆشەكە: (ثيَدةكةنيَت) بەلَيَ وتنى ئەو وتة لة ئەندازة بةدةرانة زۆر خويةكى خراثة

ضارەساز: هەروةها خراثيةكةي ئەوةية كة باوةريان ثيَ بكةيت كاتيَك دةيلَيَيت.

نەخۆشەكە: بەلَيَ لەو كاتةدا لة راست دةضن

ضارەساز: بەدلَنياييەوة. لة راست دةضيَت ضونكة تۆ بۆ ماوةيةكى زۆرة ئەو مةشقة دةكةيت. ئەوة خوة نةك راستى. تەنها لةبةر ئەوةى لةراستى دةضيَت نابيَت بة راستةقينة.

سةبارةت بة ريَزليَناني كەساني تر، وا باوة نەخۆشەكان ئەم بەكەم سةيركردنةي تاوانباراني رووداوي زةبراوي طشتطير بكةن بۆ هەموو طروثةكة (نمونة، هەموو ثياويَك يان هەموو ئەندامانى حكومةت). ئەطەر ئەمة رويدا ضارەسازةكة دةبيَت يارمةتى

نەخۆشەكە بدات كە لە ئەندازە بەدەري دووربكەويَتەوە و بەرەو طۆران و طەشە بروات. نەخۆشەكە ثيَويستە بطەريَت بەدواى يان دان بنيَ بە شاز دا ----ئايا هەموو ثياوەكان بەراستى خراثن؟ ئايا هەنديَك ثياوى باش هەن؟ ئايا ثياوى خراث شتى خراث دەكەن 100% ى كاتەكان – لەثيَناو طەشەثيَدانى بڕواي نەرم و برواى راستەقينە.

ريَطەيەكى تر، كە تيايدا كاردەكريَتە سەر برواكان سەبارەت بە "باشي/خراثي" مرؤظەكان لەئەنجامى رووداوە زەبرەبييەكان دەبەستريَتەوە بە جۆري ئەو زانياريەى خەلَكى تيَبينى دەكات. بۆ نمونە، ثيَش ئەوەى زۆربەى خەلَك ببيَت بە قوربانى تاوانيَك طرنطى كەم دەدەن بە راثۆرتەكانى تاوان لە تەلەفزيۆن يان هەوالَەكان. ثاش ئەوەى دەبن بەقوربانى، خەلَكەكە دەست دەكەن بە تيَبينى كردنى ئەوەى ضەند جار بابەتەكە دەكەويَتە سەر هەوالَەكان يان ثرۆطرامى تەلەفزيۆنەكان و طۆظارەكان. لەبەر ئەوەى ئيَستا طرنطي بە تاوان دەدەن وا بير دەكەنەوە تاوان لەهەموو شويَنيَك هەبيَت هەروەها هەموو خەلَكيَك خراث بن! ئەوەيان لە بير دەضيَت ئەم رووداوانە بە راثۆرت ئامادەكراون ضونكە "هەوالَن" هەروەها زۆربەى خەلَك رؤذانە قوربانى ناكەن يان نابن بەقوربانى . بەهەمان شيَوە، رووداوى تري ثر كارەسات وەك كارەساتە سروشتيەكان، جەنط، كەوتنە خوارەوەى فرؤكە، تەقينەوەى قومبەلة لەوانەية جيَي طرنطى زۆر نەبيَت هەتاكو لە نزيك مالَەوە نەتەقيَنەوە. ثاشان ئەم رووداوانە كتوثر زۆر راستەقينة دەبن و زۆر تايبەتى دەبن. هەروەها قوربانيەكان زۆرجار لۆمەى كەسانى تر (هەروەها خودى خۆيان) زۆر طشتطير دەكەن لەثيَناو بەدەست هيَنانەوەى هەستى جلَەو طرتن. شتيَكى ئاسايية كە ئەو كەسانەى ثي تي ئيِ َس دي يان هەية تەواوى دانيشتوانى ولآت تعميم بكەن، كەوا لە جەنطداية (بۆ نمونةً باشوري عيَراق) هەروەها طريمانەكى ئەوة دەكەن هەموو كەسيَك لە باشور تيَروانينى لەيەكضوي هەية. لەوانەية نەخۆشەكة رقى زۆر دەرببريَت بۆ خەلَكى باشور، تەنانەت ئەو خەلَكانەى لەكوردستان ذياوة بۆ ضەندەها نەوة يان ئەو كوردانەى لە باشور دەذين.

- ضارەسەركردنى طيروطرفتى بايەخدان

بابەتيَكى تر، كە بە تيكراري دەردەكەويَت بريتية لە ديمەنى طشتى " حكومەت." تەنها وەك وشەى "متمانة" يان" جلَەو" ئەوا حكومەت " زاراوەيەكى زۆر طشتى ية . لەراستيدا هەنديَك لەو كەسانەى ثي تي ئيِ َس دي يان هەية رقي زرۆري خۆيان ئاراستەى حكومەت دەكەن وەك ستراتيجيەكى خۆلادان. لەجياتى ئەوەى تيشك بخەنة سەر روداوى زەبرى دەرونى دياريكراو هەنديَك كەس، كە ثي تي ئيِ َس دي يان هەية دەست بەجيَ هەولَ دەدەن طرنطيەكة بخەنة سەر سياسەت و حكومەت (خۆلادەدەن بە دروستكردنى قسەى دورودريَذ و تورەو سۆزداري سەبارەت بە حكومەت). دەبيَت ضارەسازەكة لەسەرەتاي ضارەسەرەكەدا طرنطى بدات بە طفتوطؤي زەبرة دەرونيەكة هەروەها ريَطة بە نەخۆشەكة نەدات بە قسەي ناثەيوەنديدار داينشتنەكة كۆنترؤلَ بكات. هەروەها تەنها وەكو ضارەسازيَك دەشيَ بثرسيت " متمانة سەبارەت بة ضي؟" هەروەها لەوانةية بثرسيت" مەبەستت ضيية لە حكومەت؟" ئايا مەبەستت دادطاكانة؟ ثەرلەمانة؟ ئايا مەبەستت حكومەتى هەريَمى كوردستانة يان حكومەتى ناوخۆية ؟ ئايا هەموويان وەكو يەك وان؟ كاتيَك تۆ دەلَيَيت حكومەت ئايا ئەوة دريَذدەبيَتەوة بۆ ثزيشكان و ثەرستياران، كە فەرمان بەري حكومين؟ ئايا منيش دەطريَتەوة كاتيَك دەلَيَيت حكومەت، كە حكومەت ثارەم دەداتيَ؟ ثرۆطرامى ضارەسەركردن وەكو ئەم دانةية، كە حكومەت ثارەكەى دەدات؟ ئەندامانى خيَزانەكەت، كە بۆ حكومەت كار دەكەن؟ " هەر وەك زاراوة زۆر فراوانەكانى تر دەبيَت نەخۆشەكة طەشة بە بيركردنەي لە ئەندازة بەدەر نەدات هەروەها جۆر و ثۆلَيَنى

- ضارەسەر كردنى تيَروانينى زۆر طشتى بەرامبەر حكومەت

جياواز ببينيَ، كة هةنديَكيان لةوانةية نةخؤشةكة بةراستى برياري كةمترى لةئةندازة بةدةر بدات يان تانانةت بةشيَوازيَكى ثؤزةتيظانة برياري لةسةر بدات.

كيَشةكانى بايةخ ثيَدانى ثةيوةندي دار بة خود و كةسانى تر

ثيَشكةشكردنى بايةخ ثيَدان

- بابةتى بايةخدان لة كؤتايي سةردانةكة ثيَشكةش دةكريَت هةروةها ضارةسازةكةو نةخؤشةكة بةكورتى طفتوطؤ دةكةن ضؤن لةوانةية ثةيوةندى يةكان بة رووداوةكة كاريان تيَ كرابيَت. **فؤرمى بايةخ دان (كة بةدواي ئةركى مالَى ئةم سةردانة ديَت) دةبيَت بةكار بهيَنريَت بؤ طفتوطؤكردنى ئةم كيَشانة لةطةلَ نةخؤشةكة.**

بايةخ ثيَدانى كةسانى تر (يان بايةخ ثيَنةدان) زؤر جار ئاسانة قسةى لةسةر بكريَت زياتر لة بايةخ ثيَدانى خودى يةكيَك. ئيَمة زاراوةى "بايةخثيَدانى خود" بةكار دةهيَنين بة واتاي تواناى دلَنةوايي كردن و هيَمن كردنى خودى يةكيَك هةروةها تةنيابيَت بةبيَ ئةوةى هةست بة خةمى تةنيايي و دلَ ناخؤشى بكات. بايةخ دان بة خودى يةكيَك بريتية لة هةستى بةهيَزي دلَنةوايي لةطةلَ هاودةمى خود. نةخؤشةكة هان دةدريَت بايةخ دان بة خود كةسانى تر بناسيَتةوة، كة ضؤن بوة لة ثيَش زةبرةكة هةروةها ضؤن زةبرة دةرونيةكة كاري كردووةتة سةر بايةخدان بة خود و كةساني تر. دةبيَت ضارةسازةكةو نةخؤشةكة طفتوطؤي هةر رةوشتيَك بكةن، كة لةوانةية نةخؤشةكة بةكاري بهيَنيَت بؤ دلَ نةوايي كردنى خؤي (نمونة، كحول، خواردن، ثارة سةرف كردن، هتد) كة زؤر لة ئةندازة بةدةر بيَت. بؤ نمونة، كةسيَك لةوانةية لة خواردنيَكى تايبةتى بخوات كاتيَك رؤذيَكى دذواري هةبيَت—ئةوة بةجيَية . بةلاَم لةوانةية كةسيَكى تر زيادةرةوى بكات – واتا، زوو زوو نان بخوات / يان زؤر بخوات—وةكو ريَطايةك بؤ زالَبون بةسةر سؤزة نةطةتيظةكاني دةربارةى زةبرة دةرونيةكة. هةروةها ئةم جؤرة طيروطرفتانة لةوانةية رووبدات لةطةلَ كحول، مادةى بيَ هؤش كةري تر، خةرج كردنى ثارة، هتد. لةوانةية ئةم جؤرة طيروطرفتانة زووتر لة ضارةسةركردنةكةيا طفتوطؤيان لةسةر كرابيَت بةلاَم دةبيَت دووبارة ليَرة طفتوطؤيان لةسةر بكريَت. دووبارة دةبيَت نةخؤشةكة فؤرمى طؤررانكاري سؤزةكان و بيرورا بةكار بهيَنيَت بؤ رووبةروو بونةوةى خالَي طيرخواردن دةربارةى بايةخدان بة خود و كةسانى تر هةروةها بؤ دروستكردنى وتةى راستةقينةو دلَنةوايكردن.

ثيَراسثاردنى ئةركى مالَ

لةكؤتايدا لةثيَناو خةملاَندنى ضؤنيةتى طؤرينى بِرواى نةخؤشةكة لةكاتى دةستثيَكى سي ثي تي يةوة ئةوا داوا لة كةسة كة دةكريَت نوسراويَكى كارتيَكردنى زةبرةى دةروونى نويَ بنوسيَت، كة رةنطدانةوة ئةوة بيَت كة **ئيَستا** بؤ خؤي واتاي ضية، كةوا زةبرة(كان) (ئةشكةنجة) رويدا هةروةها بروواكاني ئيَستاي ضين سةبارةت بة ثيَنج بابةتةكةى سةلامةتى، متمانة، هيَز/جلَةو، ريَز، هةروةها بايةخ ثيَدان. دةبيَت جةخت بخريَتة سةر ئةوةى نةخؤشةكة لةسةر بيركردنةوة كانى ئيَستاي خؤي بنوسيَت **نةوةكو** لةسةر ضؤنيةتى بيركردنةوةكانى رابردووي خؤي بنوسيَت. **هةروةها دةبيَت نةخؤشةكة يادةوةري زةبرة دةرونيةكة دووبارة نةنوسيَتةوة بةلاَم لةجياتى ئةوة دةربارةى بروواكانى(كارتيَكردن) خؤي بنوسيَت .**

ئةركى مالَ بؤ سةردانى 11 بشثيَرة

- " بابةتى بايةخ ثيَدان و فؤرمةكانى طؤررانكاري سؤز و بيرورا بةكار بهيَنة بؤ روو بةرووبونةوةى خالَي طيرخواردن سةبارةت بة بايةخ ثيَدانى خود و كةسانى تر.

بةردةوام بة لة تةواو كردنى فؤرمي كارةكانى سةر بة بابةتة كانى ثيَشوو، كة هيَشتا طيروطرفتاوين.

" تكاية يةك لاثةرة بنوسة لةسةر ئةوةى كة لة **ئيَستادا** تؤ بير لةضي دةكةيتةوة سةبارةت بةوةى بؤضي ئةم رووداوى زةبرةى دةرووني(انة) رويدا. هةروةها ئيَستا بزانة تؤ برِوات ضؤنة دةربارةى خودى خؤت، كةسانى تر هةروةها جيهان لةم بوارانةى خوارةوة:

سةلامةتى، متمانة، هيَز/جلَةو، ريَز، هةروةها بايةخ ثيَدان."

بؤ ئةو كةسانةى نةخويَندةوارن : تؤ داوا لةو كةسانة بكة بةردةوام فؤرمى طؤررانكاري سؤز و بيرورابةكار بهيَنن وةك بيرخةرةوةيةكى ثرؤسةكة، كة بةهؤيةوة دةتوانن برواكانيان بطؤرن دةربارةى بايةخ ثيَدان و رووداوى تري بةئازار لة ذيانياندا. هةروةها تؤ داوا لة نةخؤشةكة بكة كار لةسةر نوسراوى كارتيَكردنى زةبرةى دةرونى بكات --- نةخؤشةكة دةتوانيَت ئةوة ئةنجام بدات بةهةمان شيَوةى يةكةم نوسراو، كة ئةنجامى داوة(بة تؤمار كةري شريت تؤماري بكات، داوا لة هاوريَيةكى متمانة ثيَكراو يان ئةنداميَكى خيَزان بكات بابةتةكة بنوسيَت، ويَنة دروست بكات بؤ بيرهيَنانةوةى خؤي لة بيروباوةرة طرنطةكان، هتد)

بابەتى كيَشەكانى بايەخدان

بڕواكانى ثەيوەنديدار بەخود: تايبەخؤيەكى طرنط بؤ خؤطونجاندن لەطەلَ ليَقەومان بريتي ية لة تواناي دلَنەواييدان و هيَمنكردنەوەى خود. توانينى بايەخدان بة خود ، توانينى تةنيايية بةبيَ هەستكردن بة خەمى تةنيايي يان دلَناخؤشي. كاتيَك زەبرى دەرونى ڕوودەدات خەلَك بة جياوازيةوة كاردانەوەي دەبيَت بة ثشت بەستن بة تواناي زالَ بونى خؤيان بەسەر زەبرة دەروونيةكة.

ئايا ئەزمونەكؤنەكانت ....

ثؤزةتيظ بوون؟	نەطةتيظ بوون؟
بؤ كەسيَكى بايەخ ثيَدەر بەخؤ و ثؤزةتيظ لةوانةية ڕووداوى زەبرەى دەروونى بة كةمتر زەبراوى بيَت ضونكة ئەو باوەري هةية و ئەزمونى بة بايەخثيَدانى خؤي و زالَبون بەسەر طيروطرفتةكاندا هةية. هەرضةندة لةوانةية زەبرة دەرونيةكة ئةوةندة لة ئةندازة بةدەر بيَت، كة نەخؤشةكة نوقمى دلَەراوكيَ بكات.	ئەطەر ئەزمونەكؤنەكانت تؤيان بەرەو ئەو باوةرة بردبيَت، كة تؤ ناتوانيت زالَبيت بەسەر ڕوودانى شتة نەطةتيظةكان ئەوا تؤ لةوانةية كاردانەوەت هەبووبيَت بەرامبەر ڕووداوة نەطةتيظةكان بة برواي نەطةتيظ، كة تؤ ناتوانيت دلَنەوايي خؤت بدةيتەوة.

نيشانەى نەخؤشي ثەيوةنديدار بەو باوةرةى كەتؤ ناتوانيت ئاطات لەخؤت بيَت يان بايەخ بة خؤت بدةيت
➢ نەتوانين لة دلَنەوايي كردنى خود ➢ ترس لة تةنيايي بون ➢ هەبوونى ئەزمونى دلَناخؤشي و بيَ ◌هەستي ➢ ماوةى دلَەراوكيَ يان ترسي زؤر ئەطەر زەبرةى دەرونيةكەى بضيَتەوة ياد كاتيَك تةنيا بيَت ➢ لەوانةية بةدواي سەرضاوة دەرەكيةكان بطەريَت بؤ دلَنەوايي---خواردن، مادةى بيَهؤشكەر، كحول، دەرمان، ثارة خەرج كردن يان سيَكسكردن ➢ ثيَويستبوون بة يان داواكردنى لة رادةبةدەر بؤ ثەيوةندى لةطەلَ كەسان

بؤ ضارەسەركردنى كيَشة ثەيوةنديدارةكان بة بايەخ ثيَدان يان ئاطاليَبونى خود ى خؤت ضي بەخؤت دەلَيَيت؟

وتەى خود لەوانەية بريتى بيَت لة........	بروا نوييَةكان
" من هةتا هةتاية ناخؤشي ضةشتنم نابيَت. من دةتوانم دلَنەوايي خؤم بدەمەوة هەروةها ئەو كارامةييانة بةكار بهيَنم، كة	تيَطەيشتن لەكاردانەوةي نمونەيي بەرامبەر زەبرەى دەرونى لەوانەية يارمەتى تؤ بدات كەمتر بترسيَيت لة ئەزمونەكة.

فيَريان بووم بؤ زالَ بون بةسةر ئةم هةستكردنة نةطةتيظانة. من لةوانةية ثيَويستم بة يارمةتيدان بيَت بؤ مامةلَةكردن لةطةلَ دذةكردارةكانم بةلاَم ئةوة ئاساييية. هةرضةندة سؤزةكانم بةهيَز و ناخؤشن من دةزانم ئةوانة كاتين و ناميَنن بة بةسةرضووني كات. ئةو كارامةيي و تواناييةى ئيَستا من طةشةيان ثيَدةدةم زؤر بةباشي يارمةتيم دةدةن باشتر بةسةر بارودؤخة تةنطذاويةكاني ئايندةدا زالَ بم	زؤر بةى خةلَك ناتوانن لة رووداوى وةها زةبرةى دةرووني طةورة ضاكبنةوة بةبيَ يارمةتى دانى كةسانى تر. سةرضاوة دةرةكيةكانى دلَنةوايي كردن وةك كحول يان خواردن تةنها دارشةقن ، كة لة جياتى ئةوةى يارمةتيت بدةن ئةوا طيرو طرفتةكانت دريَذة ثيَدةدةن يان خراثتر دةكةن. لةوانةية لةماوةيةكى كورت دا دلَنةوايت بكةن ضونكة تؤ بةكاريان دةهيَنيت بؤ خؤلادان و بضووك كردنةوةى سؤزةكانت. هةستكردنةكان دوور ناكةونةوة هةروةها تؤ دةبيَت مامةلَة لةطةلَ ئاكامةكانى خواردنى زؤر ، ثارة خةرج كردن، كحول خواردنةوةى زؤر ، هتد. بكةيت، كة طيروطرفتةكة خراثتر دةكات.

بروا ثةيوةنديدارةكان بةكةسانى ترةوة: ثةرؤشي بؤ بايةخ ثيَدان، ثةيوةندي بةستن هةروةها نزيكي يةكيَكة لة هةرة ثيَويستية بنضينةيةكانى مرؤظ. تواناي ثةيوةندي بةستن لةطةلَ خةلَكانى تر بة شيَوازيَكى زؤر نزيك ناسكة. بةئاسانى زيانى ثيَ دةطات يان دةروخيَندريَت لةريَي وةلاَمدانةوةى هةست ثيَ نةكةريان ئازاردةر لةلايةن كةسانى ترةوة

ئايا ئةزمونة كؤنةكانى تؤ ....

ثؤزةتيظ بوون؟	نةطةتيظ بوون؟
ئةطةر تؤ ثيَشان ثةيوةندى نزيكى ثرِ ئارةزووت هةبوو لةطةلَ كةسانى تر ئةوا تؤ لةوانةية بؤت دةربكةويَت، كةوا رووداوةكة (بةتايبةتى ئةطةر لةلايةن ئاشنايةكةوة ئةنجام درابيَت) وات ليَ بكات و بروا بكةيت	لةوانةية بروای نةطةتيظى لة ئةنجامى لةكيسضونى ثةيوةندى نزيكةوة بيَت بةهؤي زةبرى دةرونييةوة . رووداوةكة بروا‌كةت دووثات دةكاتةوة، كةتؤ ناتوانيت لة كةسيَكى تر نزيك بيتةوة.

تۆ نەتوانيت جاريَكى تر لەطةلَ كةس نزيك بيتةوة	

ئةزمونى ثاش زةبرى دةروونى
تۆ هەروةها لةوانةية ةبرواكانت بشيَويَن دةربارةى بايةخدان بة كةسانى تر ئةطةر تۆ لةلايةن ئةو كةسانةوة لؤمة بكريَيت يان رةت بكريَيتةوة كة تۆ ثيَت وابووة ئةوان ثشتطيري كةر يان يارمةتى دةري تۆ بوون.

نيشانةى نةخؤشي ثةيوةنديدار بةوةى تؤ ناتوانيت بايةخ بدةيت بة كةسانى تر
➢ هةستكردنيَكى زؤري دلَناخؤشي بة هؤي تةنيايةوة ➢ بيَ هةستي يان جيابوونةوة ➢ هةست نةكردن بة ثيَكةوة بةستن يان نزيكي لة كةسانى ترتةنانةت لةو ثةيوةنديانةى بةراستةقينةيي خؤشةويستي و دلَسؤزيان تيَداية

بؤ ضارةسةر كردنى كيَشة ثةيوةنديدارةكاني بايةخدان بة خؤت ئايا تؤ ضي بةخؤت دةلَيَيت؟

لةوانةية وتةى خود دةربارةى ( ) بريتي بيَت لة.....	بروا نوييَةكان
(ثةيوةندى نويَ) " هةرضةندة ثةيوةندي كؤنةكة سةركةوتوو نةبوو بةلاَم واتاكةي ئةوة نية، كة من نةتوانم لة ئايندةدا ثةيوةندى ثرِ ئارةزووم هةبيَت. من ناتوانم بةردةوام باوةربكةم و هةلَسوكةوت بكةم كة طوايا كةسيَك ناثاكيم لةطةلَ دةكات. من ثيَويستة مةترسي تحمل كةم بؤ طةشة ثيَدانى ثةيوةنديةكان لة ئايندةدا بةلاَم ئةطةر مةترسيةكة بةو بدةم ئةوا ضانسي باشترم دةبيَت بؤ ئةوةي بلَيَم ئايا دةتوانريَت ئةم كةسة متمانةى بكريَت.	لةثيَناو هةبوونى ثةيوةندى نزيك و ثر بايةخ لةطةلَ كةسانى تر تؤ ثيَويستة برواى نويَ و زياتر طونجاو بةكار بهيَنيت. ثةيوةندى كردن كاتي دةويَت بؤ طةشةكردن هةروةها هةولَي هةردوو نةخؤشةكة دةطريَتة خؤ. تةنها تؤ ليَثرسراو نيت لة سةرنةكةوتنى ثةيوةنديةكؤنةكانت. طةشةكردنى ثةيوةندى مةترسي دةطريَتة خؤ هةروةها لةوانةية تؤ جاريَكى تر ئازار بدريَيت. دووركةوتنةوة لة ثةيوةنديةكانت تةنها لةبةر ئةم هؤية دةشيَ وات ليَبكات هةست بة دلَناخؤشى و تةنيايي بكةيت.

(ثةيوةندي بةردةوام) " من هيَشتا دةتوانم لة خةلَك نزيك ببمةوة بةلاَم من لةوانةية نةتوانم (يان نةمةويَت) لةطةلَ هةموو كةسيَك نزيك بم. من لةوانةية ثةيوةندى نزيكى كؤن و ئايندة لةكيس بدةم لةطةلَ كةسانى تر، كة نةتوانن دلَم رازي بكةن بةلاَم ئةمة هةلَةي من نية يان لةبةر ئةوة نية من هةولَم نةدابيَت	هةولَ بدة كيَشةكانت لةطةلَ ئةو خةلَكانة ضارةسةر بكةيت، كة رةتيان كردوويتةتةوة و ئازاريان داويت بة داواكردن ليَيان تؤ ضيت دةويَت هةروةها ثيَيان بلَيَ بزانن تؤ ضؤن هةست دةكةيت بةرامبةر قسةكانيان و كردارةكانيان. ئةطةر ئةوان نةيان توانى مامةلَةت لة طةلَ بكةن بةجؤريَك كة تؤ دةتةويَت ئةوا تؤ لةوانةية بريار بدةيت تؤ لةوة بةدواوة لةو خةلَكانة نزيك نةبيتةوة. تؤ لةوانةية بؤت دةربكةويَت ئةوان كاردانةوةيان لةئةنجامى ترس و ثشت طويَ خستن بووة. لة ئةنجامى هةولَةكانى خؤت، لةوانةية ثةيوةنديةكانت بةرةو باشي برؤن و تؤ لةوانةية هةست بة نزيك بونةوة بةرامبةريان بكةيت زياتر لةوةى ثيَش زةبرة دةرونيةكة هةتبوة.

كورتەی سەردانی 12: كێشەكانی بایەخ پێدان هەروەها واتاي رووداوەكە

1. **نیشانەی نەخۆشي نەخۆشەكە بپشكنە.** (5 خولەك)
2. **ضاوبخشێنە بە فۆرمی طۆڕانكاري سۆز و بیرورا بۆ ضارەسەركردنی خاڵي طیرخواردن دەربارەی بایەخدانبە خود و كەسانی تر** (15 خولەك)

- طرنطی بدە بە طەشەپێدان و باش راطرتنی ثەیوەندیەكان
- بەدوای طیروطرفتی دڵنەوايي كردنی خود بطەرێ (طیروطرفتی زۆر خواردن؟ زۆر خواردنەوەی كحول؟ ثارە خەرج كردنی زۆر؟)
- بایەخ پێدان

--- بایەخ دان بە كەسانی تر --- ثاشە كشە لە كەسانی تر --- سێكس كردن

3. **دەبێت نەخۆشەكە نوسراوی(نووسراوەكاني) كارتێكردنی زەبري دەروونی بخوێنێتەوە** (15 خولەك)

- نەخۆشەكە دووایین نوسراوی كارتێكردنی زەبري دەروونی دەخوێنێتەوە هەروەها سەیري واتاكەی دەكات.
- ثسثۆرەكە یەكەم نوسراوی كارتێكردنی زەبري دەروونیەكە دەخوێنێتەوە
- هەردووكیان بەراورد بكە
- تێبینی بكە ضۆن برواكان بە كار كردن لە ضارەسەركردنەكەدا تەنها لە ماوەیەكی كەم طۆراون
- ثێشكەوتنی نەخۆشەكە ستایش بكە و بەهێز بكە، كە بە هۆي ئەنجام دانی كارەكەي بووە.
- ئایا هیض خاڵێكی طیرخواردن ماوەتەوە؟

4. **بە رۆل بینینی طرنطي نەخۆشەكە، ضاوبخشێنە بە وەی ضي طوتراوەتەوە و فیركراوە لە سي ثي تی هەروەها ضاو بە ثێشكەوتني نەخۆشەكە بخشێنە** (10 خولەك)

- ضاو بخشێنە بە بیري طشتی و كارامەییەكان.
- داوا لە نەخۆشەكە بكە بیر لە كاری باش، ثێشكەوتن هەروەها طۆرانكاري خۆي بكاتەوە، كە ئەنجامی داوە لە سي ثي تي دا.
- رێطە بە نەخۆشەكە بدە بروا بەخۆي بكات و مەترسي بطریێتە بەر بۆ رووبەروو بونەوە و مامەڵەكردن لەطەڵ رووداوی طرانی زەبري دەروونی
- دەربیبرە، كەوا سەركەوتنی بەردەوام ثشت بە مەشق كردنی بەردەوامی كارامەییەكان دەبەستێت، كە نەخۆشەكە فێري بووە

5. **یارمەتی نەخۆشەكە بدە بۆ دەستنیشان كردني ئامانجەكانی ئایندە هەروەها قسە لەسەر ستراتیجی جیبەجێكردنیان بكاتەوە** (5 خولەك)

- بیهێنەوە بیر نەخۆشەكە، كەوا ئێستا ئەو وەك ثسثۆر رەفتار دەكات هەروەها دەبێت بەردەوام بێت لە بەكار هێنانی ئەو كارامەییانەی فێري بووە.

سەردانی 12: کێشەکانی بایەخ ثێدان هەروەها واتاي رووداوەکە

- ئامانجەکانی سەردانی 12

ئامانجەکانی سەردانی 12 بريتين لە:

1. ضاوثياخشاندنەوەی فۆرمی طۆررانكاري سۆز و بيرورا دەربارەی بـ ثێدان هەروەها كاركردن لەسەر هەر خاڵێكی طيرخواردن، كە لەوانەية رێطة بطريَت لە طةشەثێدان يان باش راطرتنی ثةيوةنديةكان لةطةڵ خود هەروەها كەسانی تر.
2. داواكردن لەنەخۆشەكە دواهەمين نوسراوی كارتێكردنی زەبري دەروونی بخوێنێتەوە
3. خوێندنەوەی يەكەم نوسراوی كارتێكردنی زەبري دەروونی هەروەها بەراورد كردنی هەردوو نوسراوەكە
4. ضاوثياخشاندنەوەی كۆرسي ضارةسەركردنەكە
5. دەستنيشان كردني ئامانجەكاني داهاتوو
6. بيرهێنانەوەی نەخۆشەكە ، كەوا ئێستا وەكو ثسثۆر رەفتار دەكات هەروەها دەبێت بەردەوام مەشق لەسەر كارامەييەكان بكات، كە لەماوەی ضارةسەركردنەكەدا فێري بووة

دەستنيشان كردني طريمانەكيەكان و كێشەكانی بايەخ ثێدان

ثاش ثشكنينی نيشانەی نەخۆشي ئەوا دواهەمين سەردان بە دەستثێكردنی ضاوثياخشاندنەوەی فۆرمەكانی طۆررانكاري سۆز و بيرو را دەبێت دەربارەی بايەخ ثێدان. ئامانجی نەخۆشەكە بۆ كاركردنة لەسەر ئەم خالَي طيرخواردنانة بەدرێژايي كات بە كارامةيي نوێ ، كە لە ضارةسەر كردنەكەدا فێري بووة.

- بايەخدان و ئاطابوون لە خود
- ناساندنی خالَی طيرخواردن دەربارەی رێزلێنان لە خود

لەم بەشەدا لەوانەية تۆ ثێت باش بێت كە بطەرێيتەوە بۆ فۆرمی بابەتی كێشەكانی بايەخ ثێدان (كە كەوتوّتە كۆتايي سەردانی 11). بايەخ دان بە خود توانايەكە، كە نەخۆشەكە هەيەتی بۆ زالَبون هەروەها دڵنەوايكردنی دلَتەنطی خود بەبێ ثشت بەستنی زۆر بە رێطەضارة دەرەكيەكان (نمونة، خواردنەوة، خواردن، ثارة خەرج كردن). طيروطرفتەكانی ئەم بوارة بەڵطەن ئەطەر نەخۆشەكە ئالودەی مادة هۆشبەرەكان بێت، كە بريتية لە خواردن، ثارةخەرج كردن يان قوماركردنی زۆر لە خۆكەر يان ئەوةندة ثشت بە كەسانی تر دەبەستێت، كە نەخۆشەكە باوەر ناكات بتوانێت بايەخ بە خۆي بدات. كاتێك كەسەكان ئەركيان ثێسثێردرا دەربارەی رووداوی زەبرة دەروونيەكە بنوسن و يەكێكيان رايطەياند كە دەبێت يەك طاڵۆن ئايس كريم بخوات و دوو ثاكەت جطەرة بكێشێت بۆ ئەنجام دانی كاري وەها. ئەمة بەڵطەيەكی بينراوی باشة بۆ ثسثۆرەكة، كەوا نەخۆشەكة طيروطرفتی هەية لە بايەخدان بە خود ! هەميشة ئەم جۆرة طيروطرفتانة ثةيوةنديان بە كێشەكانی جلَەو طرتنەوة هەية. بەوهۆية كێشەی ئالودة بە مادة هۆشبەرەكان بە تيكراري زوو لە ضارةسەركردنەكەدا تێبيني دەكرێت. ئێمة هانی كەسەكان دەدەين فۆرمی طۆررانكاري سۆز و بيرورا بەكار بهێنن زياتر لە بەكارهێنانی خواردن، جطەرة، يان كحول بۆ ئەوەی بەورياييەوة سەيري بكەن ضيبيان بەخۆيان طوتوة: هەروها خۆيان بە بيركردنەوة نوێيەكە و رەفتاری تەندروستتر هێمن بكەنەوة.

هەرضەندةَ ئەطەر نەخۆشەكة طيروطرفتی جدی لەطەلَ مادةی هۆشبەر هەبێت ئەوا ئەو طيروطرفتانة دەبێت ثێش يان دەست بەجێ لەطەلَ سي ثي تي ضارةسەر بكرێت. بە شێوةيەكي طشتي، ئێمة دەست بە سي ثي تي ناكەين ئەطەر نەخۆشەكة بەڵێن نەدات

بەكار هێنانی ئەو مادە هۆشبەرانە بوەستێنێت یان كەمی بكاتەوە لەكاتی ئەنجام دانی سي ثي تي.

ثەیوەندی دوور لە سێكسي • سەبارەت بە بایەخدان بە كەسانی تر دوو جۆر بایەخدان هەیە كە لەوانەیە بە كێ بن: نزیك بون لەطەلَ خێزان/ هاوریێ هەروەها سێكسكردن. زۆر بەی خەلَك، كە ثي ئێس دي یان هەیە ثاشەكشە دەكەن لەو خەلَكانەی یارمەتی دەربوون هەروەها نزیكبونەوەی كەسانی تر دوور دەكەونەوە وەك رێطەیەك بۆ ثاریزطاریكردنی خۆیان لە طریمانەي رووداني رەتكردنەوە، لۆمە، یان زیانی زیاتر. بەتیكراري ثەیوەندیەكان هەلَدەوەشێنەوە هەروەها كەسە زەبرە لێدراوەكان لە طەشە ثێدانی ثەیوەندی نویَ دوور دەكەونەوە. لە ئەنجام دا زۆربەی ئەم خەلَكانە هەست بە دوورە ثەریزی و تەنیایي دەكەن لەماوەی ضاكبونەوەیان لە رووداوی زەبرە دەرونیەكە.

سێكس • لەوانەیە سێكس طیروطرفتێكی تایبەتی قوربانیانی دەست درێذي سێكسي بێت، بەرامبەر وەلاَم دانەوەی جۆرەكانی تري زەبري دەرونی هەرضەندە دەتوانریَت ثەیوەندي سێكس كردن بثضریَت. لەوانەیە نیشانەی نەخۆشي ثي تي ئێس دي هەروەها خەمۆكی رێطە بطریَت لە كاري سێكسكردنی ئاسایي بەتایبەتی حەزی سێكس كردن. بۆ قوربانیانی دەست درێذي سێكسي، رەفتاري سێكسي بەتایبەتی مەترسیدار دەبیَت ضونكە ئێستاكە سێكسي بوون دەبەستریَتەوە بە زەبرە دەرونیەكەوە. لەطەلَ ئەوەدا، لەوانەیە نەخۆشەكە باوەر نەكات بتوانیَت رێطە بدات متمانە یان بەئاسانی خۆبەدەستەوەدانی هەبیَت، كە بۆ سێكس ثێویستە. ثاشە كشەی نەخۆشەكە لە كەسانی تر، لە هەمان كاتدا ثێویستی نەخۆشەكە بۆ دلَنەوایي و ثشتطیریكردن لە كەسانی تر دوو جەمسەري جیاواز و ناكۆك دەبن بۆ نەخۆشەكە. ئەم كێشانە زۆر جار تێكەلَ كراوە لەطەلَ كێشەكانی متمانە، كە لەونەیە هێشتا ضارەسەر نەكرابیَت و یثێویستی بە بایەخی بەردەوامە لەلایەن نەخۆشەكەوە. هەرضەندە نیەتی سي ثي تی وەك ضارەسەري سێكس نیە بەلاَم سي ثي تي دەتوانیَت بەسود بێت لە ناساندن و راستكردنەوەی بیركردنەوەكان و بروەكان، كە رێطە لە كاري سێكسي دەطرن. بەلاَم، طیروطرفتی جدي تري سێكسي دەبیَت لەطەلَ ضارەسەركردنەكانی تر ضاكبكریَت ، كە بەتایبەتي بۆ طیروطرفتە سێكسیەكان دیزاین كراوە.

خوێندنەوەی نوسراوی نویَي كارتێكردنی زەبري دەروونی لەلایەن نەخۆشەكە

نوسراوی كارتێكردنی نویَ • دەبیَت ثشثۆر و نەخۆشەكە سەیري نوسراوی كارتێكردنی زەبرەي دەرونی بكەن دەربارەی واتاي رووداوەكە. دەبیَت نەخۆشەكە یەكەم جار نوسراوی نویَي كارتێكردن بۆ ثشثۆرەكە بخوێنێتەوە. ئەمەی خوارەوە نمونەی نوسراوێكی كارتێكردنە ، كە لەلایەن قوربانی دەست درێذي كردنە سەر سێكس.

"بۆ من، واتاي دەست درێذي كردنە سەر سێكس ئەوەیە ، كە ثاسەوانێك شتێكی لەمن برد، كە من هەرطیز بە ئازادی نەم دەبەخشي. ئەو نەك تەنها سێكسي بۆخۆي برد بەلَكو ئەو متمانەی خۆمی لەخۆم برد، ئەو هەستكردنی جلَەوی خۆمی لیَ بردم هەروەها ریَز لێنانی خۆمی ووردو خاش كرد. من هەمیش قینم لیَ ي دەبیَتەوە. بەلاَم یەك شت هەیە، كە نایەلَم ئەو بیبات بریتیە لە بریاردانی خۆم بۆ طێرانەوەیان. ئێستا بۆ من كاتی ئەوە

هاتووة ذيانم بطةريَنمةوة. من ثيَشبينى ريَطايةكى دوورو دريَذ دةكةم بةلاَم من ئيَستا ئامادةم ئةو ريَطاية بطرمة بةر.

بؤ ماوةيةكى دوورو دريَذ باوةرم وابوو دةست دريَذي كردنة سةر سيَكس هةلَةي خؤم بوو. من لةوة بةدواوة ئةو باوةرةم نية هةر وةها ئةوة ئاسوودةييةكى طةورةية. من دةزانم، كة من ترسابووم هةروةها من ئةوةى هةستم ثيَكرد ئةنجامم دا بؤ ئةوةى بميَنمةوة. من بةئازادى و بة ئاسايي ئةو شتانة ئةنجام نادةم. هيض خؤشةويستيةك لة ئارادا نةبوو لةكاتي رووداوةكةدا، هةمووى بة توندو تيذي و زةبرو زؤر كراوة. كاتيَك ئةوةم بؤدةركةوت، دةرونم زؤر هيَمن بووةوة هةروةها ريَطاى ساريَذكردنم دؤزيةوة. من هةرطيز نابم بةو كةسةى ثيَشتر وابووم هةروةها بةشيَكى خؤم بؤ ئةوة خةمبارة بةلاَم بةشيَكى خؤم دةزانيَ زوو بيَت يان درةنط من بةهيَز تر دةبم بةهؤي دةست دريَذى كردنة سةر سيكسةكة ......زوو بيَت يان درةنط."

ثاشان ئسثؤرةكة نوسراوى كارتيَكردنى زةبري دةروونى يةكةمى نةخؤشةكة دةخويَنيَتةوة، كة ئسثؤرةكة لة سةردانى دووهةمدا ثاراستويةتى (يان سةردانى داهاتوو ئةطةر نةهيَنرابوو بؤ سةردانى دووةم) بؤ ئةوةى نةخؤشةكة بتوانيَ ببينيَت ضةنديَك طؤرانكاري لةماوةيةكى كورت دا روويداوة. زؤر بةى جار طؤرانكاري **طةورة** هةية لة دووةم نوسراوى كارتيَكردنى زةبري دةروونى بة بةراورد لةطةلَ يةكةم نوسراو هةروةها تيَبينى نةخؤشةكة بريتى دةبيَت لة "ئايا من بةراستى باوةري وام دةكرد؟" . نةخؤشةكة هانبدريَت كة ببينيَت ضؤن بروكانى طؤرراون لةئةنجامى ئةو كارانةى لة سي ثي تي ئةنجامى داوة. هةروةها دةبيَت ضارةسازةكة بةدواى خالَي طيرخواردوو بطةريَت ئةطةر هةبيَت و مابيَت ، كة لةوانةية ثيَويستى بة دةست تيَوةردانى زياتر هةبيَت.

ضاو ثياخشاندنةوةى كؤرسي ضارةسةركردن و ثيَشكةوتنى نةخؤشةكة

ضاوثياخشاندنةوةى بيرة طشتيةكان لةطةلَ كةسةكة

ثاشماوةى دانيشتني 12 بريتي دةبيَت لة ضاوثياخشاندنةوةى هةموو بيرة طشتيةكان و كارامةييةكان ، كة لة سي ثي تي دا طوتراوةتةوة. دةهيَنريَتةوة بير نةخؤشةكة، كة سةركةوتنى لة ضاكبونةوة ثشت دةبةستيَت بة سوور بوونى خؤي لة مةشقكردنى كارامةيية نويَيةكانى خؤي و بةرهةلَستى كردنى لة طةرانةوة بؤ شيَوازى دووبارةى كؤنى خؤلادان يان شيَوازى كؤني بيركردنةوة. دةبيَت هةر خالَيَكى طيرخواردن كة ماوة دةستنيشان بكريَت هةروةها ستراتيجى كاركردن لةسةريان دووثات بكريَتةوة. داوا لة كةسةكان دةكريَت قسة لةسةر ثيَشكةوتن و طؤرانكاري بكةن، كة لة ماوةى سي ثي تي ئةنجاميان داوة هةروةها هان دةدريَن بروا يان هةبيَت لة روو بةروو بونةوة و مامةلَةكردنى رووداوى طرانى زةبري دةروونى.

ئامانجى ئايندةي نةخؤشةكة

ئامانجى ئايندة

ئامانجى ئايندة طفتوطؤي لةسةر دةكريَت . ئةو كةسانةى كيَشةى جةرط سوتانى زةبري دةروونيان هةية ضاوةريَيان ليَناكريَت لة خةففةتةكةيان تةواو بن بةلاَم دةبيَت هاز بدريَن بؤ ئةوةى ريَطة بةخؤيان بدةن لة ثرؤسةكة بةردةوام بن كاتيَك كار دةكةن بؤ دروستكردنةوةى ذياني خؤيان. دةبيَت بهيَنريَتةوة بير كةسةكان ئةطةر توشي بيرخةرةوةيةك هاتن و فلاش باك هةبوو بؤ رووداوى رابردوو ، خةونى ناخؤشيان هةبوو، يان يادةوةري كتوثريان هةبوو ئةوا واتاي ئةوة نية كة دةطةريَنةوة بؤ بارة خراثةكة يان خراثتر دةبن يان ليَك دةترازيَن. ئةطةر شتيَكى وةها روويدات ئةوا نةخؤشةكة دةبيَت هان

بدريَت دةربارةى يادةوةريةكة بنوسيَت ئةطةر ثيَويستى كرد يان فؤرمى طؤررانكاري سؤز و بيرورا بةكار بهيَنيَت . دةبيَت هانى نةخؤشةكة بدريَت هةست بة سؤزة سروشتيةكانى خؤي بكات و بيركردنةوةكانى خؤي بثشكنيَت بؤ دلَنيا بوون لةوةى بيركردنةوةكان زيادةرةو نين.

ئةو بابةتةى هةنديَك جار دةر دةكةويَت لةناو ئةو خةلَكانةى دةيان سالَة ثي تي ئيَس دي يان هةبووة ثرسياريَكة دةربارةى ئةوةي كة ئةوان كيَن يان كيَ دةبن بةبيَ ثي تي ئيَس دي. ئةطةر يةكيَك نةخؤشيةكةى بؤ ضةندةها سالَ هةبيَت هةروةها خؤلادان و فلاش باك و نيشانةكانى تري نةخؤشيةكةى هةبووبيَت، ئةوا لةوانةية بثرسيَت ئيَستا خؤي كيَية. لة وولآتة يةكطرتووةكاني ئةمةريكا، بؤ هةنديَك لة نةخؤشة بةتةمةنةكان ئيَمة بيرؤكةي "خانةنشينكردني ثي تي ئيَس دي"مان هيَناوةتة كايةوة. ئيَمة دةيهيَنينةوة بير كةسةكان، كة خةلَك لة قؤناغيَكي زَياندا رؤلَي خؤيان دةطؤرن وة تا رادةيةك ناسنامةي خؤشيان دةطؤرن، كة بريتية لة خانة نشينى هةروةها خةلَكى زؤر هةية هةمان ثرسيار لةخؤيان دةكةن بةهؤي خانة نشينى لة كاركردن. " من ضي بكةم كاتيَك خانة نشين دةبم؟" ضؤن كاتةكانم بةسةر بةرم؟ كيَ لة ذيانم دا دةبيَت؟". دةبيَت ثسثؤرةكة يارمةتى نةخؤشةكة بدات بؤ ئةوةى ببينيَت كة ئةمانة ثرسياري ئاساييين هةروةها لةجياتى هةبوونى ترس لة ئايندة نةخؤشةكة هةليَكى لةبةر دةمدا دةبيَت بؤ ئةوةى بطةريَت و بريار بدات ضؤن خؤي دةيةويَت كاتةكانى خؤي بةسةر بةريَت.

- هةروةها كةسة طةنجةكان بةئةزمونى طرنطى ثةرةسةندندا تيَ دةثةرن لة بواري كارو يشةدا ، ثةيوةندى وة خيَزان. كةمبوونةوةى نيشانةى نةخؤشي ثي تي ئيَس دي يارمةتى ئةم كةسانة دةدات بؤ طةرِانةوة لة ثةرةسةندنى كار و كارامةييدا . (تةنطذةى ثاش زةبرى دةرونى لة كةسة طةنجةكان)