٧

# هاودڵی

نەسرین ئیماهی نائینی

٢٠١٧

وەرگێڕانی دڵشاد شێخان حوسێن

# هاوڵی

بە کۆششی
نەسرین ئیسامی نائینی

ناوی کتێب: هاودڵی

بابەت: ئەزموونەکانی ژیان، پەیوەندی نێوان تاکەکان ...

نووسینی: نەسرین ئیمامی نائینی

وەرگێڕانی لە فارسییەوە: دڵشاد شێخان حوسێن

پیتچنین: شێرزاد شێخان حوسێن

## ناوەڕۆك

وتەی وەرگێڕ ..............................................................(٥)
دەستپێك ....................................................................(١٣)
پێشەکی .....................................................................(١٩)
پێناسەی هاودڵی ...........................................................(٢٥)
جیاوازییە تاکایەتییەکان و کاریگەرییان لە دروستبوونی
پەیوەندی هاودڵانە .........................................................(٢٧)
ڕێگاکانی گەیشتن بەهاودڵی ..............................................(٣٤)
گوێ گرتن ...................................................................(٤٢)
هەما هەنگی .................................................................(٥٤)
ڕێگاکانی گەیشتن بە هەماهەنگی لەگەڵ ئەوانی دیکە ............(٥٩)
بە کورتی ....................................................................(٦٣)
سەرچاوەکان .................................................................(٦٥)

## وتەی وەرگێڕ

خوێنەری هێژا، ئەم کتێبەی بەردەستت لە قەبارەدا بچووکە، بەڵام لە ڕاستیدا کلیلی ژیانێکە کە بوونی ڕاستەقینەیە، چونکە گەڕانەوەیە بۆ حەقیقەتی مرۆڤ. کاتێ ئەم کتێبەم بە زمانی فارسی خوێندەوە، زیاتر بۆم دەرکەوت کە ئێمە لە بۆشاییەکی فراوانی رۆحی و مۆراڵیدا دەژین و پێویستە خۆمان بدۆزینەوە لە ڕێگەی (دەروونی کردن)، هاوکات بیرم لە وەرگێڕانی کردەوە.

ژینئەزموونی کارکردنم سەبارەت بە کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لە دامەزراوە حکومی و ناحکومییەکان بەم ڕاستییەم دەگەیەنێت، کە زۆربەی ئەو کەسانەی کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان زۆری بۆ هێناون پێویستیان بە گوێگری کارامە هەیە. چونکە قسەکەر بە هۆی بەردەنگەوە دەتوانێت ناخی خۆی هەڵڕێژێتە دەرەوە، ئەوەش کاتێك بە ئەنجام دەگات کە بەردەنگ گوێگرێکی باش بێت، بە پێچەوانەوە نەخۆشییە جەستەییەکان بەدوای خۆیدا دەهێنێت (psycho somatic). ئەگەرچی لە بوارەکەی خۆمدا ئەلفوبێیەك دەزانم، بەڵام بە

خوێندنەوەی ئەم کتێبە چەند پیتێکی دیکە فێربووم. ئاشکرایە کـە ژیـان بـەبێ بـوونی هـاوڕێ و کۆمـەڵ و گـروپ و کۆمـەڵگا بەردەوام نابێت، چڕ کردنەوەی مەبەستمان قسە کردنـە لەسـەر دەوروبەرێك لە ڕووی چۆنیەتی، چونکە بوونیان پێویستییەکی حەتمییـــە. کەواتـــە ئەفرانـــدنی خۆشـــی و ناخۆشـــییەکان بەرپرسیاریەتییەکی هەمووەکییـە، لـەوە زیـاتر خێـزان، فێرگـە، گروپی هاورێیان، هاوتەمەنـەکان، هاوپیشـەکان و... بەرپرسیارن لە پێشگیری کردن و چارەسەرکردنی کێشەکانی تاك وەك ئـەرکی ئەخلاقی مرۆڤانەی مرۆڤ ، چونکە تاك وزەی پێویستی خۆی بـۆ بەرەنگاربوونـەوە لەگـەڵ سـەختی و ئازارەکانی ژیـان لـە هەسـتە ئەرێنییەکانی دەوروبەر وەردەگرێت.

بۆ نموونە؛ یەکێك لە کەیسەکانم لە (بنکەی چارەسـەرکردنی قوربانیانی ئەشکەنجە لە هەولێر) بریتی بوو لە پیاوێکی تەمـەن شەسـت سـاڵە بـە نـاوی (ع، ع، م) کـە زیندانیـەکی سیاسـی بەندیخانەکانی "ڕژێمی بـەعس" بـوو... دوای یـەکتر ناسـین و... دەسـتیکرد بـە قسـە کـردن، کـاتێ گەیشـتە خاڵـە بنچـینەییەکانی چیرۆکی ژیانی و بـەراورد کردنـی ژیـانی ئێستای لەگـەڵ زینـدان،

گریانێکی بەئازار لە قسە کردن دەیوەستاند... هەروەها گوتی: (لەڕووی مادییەوە هاوەڵە زیندانییەکانم هاوکاریم دەکەن، ئەوان عەرەب و منیش کورد، نازانم من... من... داوای لێبوردنیان لێدەکەم، من... هەڵەم کرد) بەم پێیە سێیەکی کاتەکە بە گریان تەواو بوو. لە گێڕانەوەی چیرۆکی نەهامەتییەکانی نائومێدێکی بنەبڕ بوو سەبارەت بە خزم و کەس و ناسیاو، کۆمەڵگا، حکوومەت و بەڕێوەبردن، نەتەوە و... هتد زۆر نیگەران بوو لە تەمەنی بەهەدەر چووی لە پێناو خاك و نەتەوەکەی! پەشیمان،... هەڵەی خۆی دەخستە ئەستۆی باوکی، گوتی باوکم جارێك لە جاران ئامۆژگاری نەکردم و بڵێت: (ڕۆڵە، من ئاوارە و دەربەدەر بووم، ئازار و ئەشکەنجەی زۆرم چەشت، بەڵام هیچم بە هیچ نەکرد و ئەوانیش... هیچ. ڕۆڵە، تۆش وانەیەك لە باوکت فێربە و ژیان و تەمەنی خۆت بە هەدەر مەدە). منیش بە دڵەوە گوێم لە قسەکانی گرتبوو، لە ڕێگەی پرسیار کردنەوە ئەو هەستەم بۆ دەگواستەوە کە دەرك بە ئازارەکانی دەکەم، ئەویش زیاتر ناخی خۆی ئاشکرا دەکرد، لە کۆتایدا گوتی:(ئێستا هەست بە نەخۆشی ناکەم و بارم زۆر

سوکە، چونکە هێشتا کەسانێك هەن لەم کۆمەڵگایە کە گوێ لە قسەکانم دەگرن، هەروەها گوتی تۆ یەکەم کەسی کە گوێ لە قسەکانم بگری لە ماوەی ئەو چەند ساڵەی دوای زیندان). لەیەکتر تێگەیشتن کلیلی چارەسەریە، کەواتە پێویستە گوێگری ڕاستەقینەی یەکتر بین.

خوێنەری بەڕێز، ناوەڕۆکی ئەم کتێبە بریتییە لە (بەرنامەی فێر کردن و بارهێنانی کارامەییەکانی ژیان، کە یارمەتی تاکەکان دەدات بۆ ئەوەی ژیانێکی باشتر و تەندروستریان هەبێت، ئامانج لەم بەرنامەیە هاوکاری کردنی تاکەکانە بە مەبەستی باشتر ناسینی خود. لەسایەی بوونی ئامانجێکی لەو جۆرە، تواناکانی دەروونی- کۆمەڵایەتی تاکەکان زیاد دەکات، بە بەرزبوونەوەی تواناکانی دەروونی-کۆمەڵایەتی تاکەکانی کۆمەڵگایەك، دەشێ ئاستی تەندروستی دەروونی لەو کۆمەڵگایە بەرز بکرێتەوە و پێشگیری لە سەرهەڵدانی زیانە کۆمەڵایەتییەکان بکرێت).

ئاشکرایە هەر کۆمەڵگایەك خەسڵەت و تایبەتمەندی تایبەت بە خۆی هەیە، هەروەها تاکەکانی کۆمەڵگایەك تەنانەت ئەندامانی خێزانێك و دوانەکانیش شێوازی تێڕامان و چۆنیەتی ڕوو بە

ڕوو بوونەوەیان لەگەڵ مەسەلە و بابەتەکان جیاوازە، بە هۆی بوونی "جیاوازییە تاکایەتییەکان".

پشتیوانی کۆمەڵایەتی هۆکارێکی بەهێزە بۆ زاڵبوون بەسەر گیروگرفتەکانی ژیان، چونکە کۆمەڵگا بریتییە لە تۆڕێکی پەیوەندی کۆمەڵایەتی. هەرکاتێك تاك خودی خۆی قەبووڵ بکات وەك ئەوەی کە هەیە، ئەوا دەتوانێت ڕێزی بەرامبەرەکەی بگرێت لە هەمان ئەو بارودۆخەی کە هەیەتی، لە ڕێگەی دروست بوونی متمانەیەکی دوو لایەنە. ڕێزدانان بۆ هەست و بیر و بۆچوونی کەسانی دیکە مافێکی سروشتی ئەوانە، هەموومان چاوەڕوانی ئەوە لە بەرامبەرەکەمان دەکەین کە ڕێزمان بگرێ، دەتوانم بڵێم ڕێزگرتن بەرپرسیاریەتیەکی مرۆڤانەیە لە کەسێتی مرۆڤبوونی خۆت و کەسێتی مرۆڤبوونی ئەوانی دیکە. بۆ ئەوەی تێڕوانینەکانی خۆت بە شێوەیەکی کاریگەر بۆ بەردەنگ بگوازیتەوە پێویستە جیاوازییە تاکایەتییەکان لە بەرچاو بگریت.

خێزانـەکان شـێوازی ژیـانی تایبـەت بـە خۆیـان هەیـە، لەسـەر بنـەمای ئـەو بارودۆخـەی کـە هەیانـە شـێوازی پـەروەردە کردنـی منداڵەکانیشـیان جیـاواز دەبێـت. خێـزان یەکـەمین خانـەی کۆمـەڵایـەتی کۆمـەڵگایـە، کەواتـە خێـزان یەکـەمین ژینگـەی بـە کۆمـەڵایەتیبوونی تاکە.

گەشەی کەسێتی تاك دەکەوێتـە ژێـر کاریگـەری ژینگـەی خێـزان، فێرگە، گروپی هاورێیـان و هاوتـەمەنـەکان و... لـەوە زیـاتر ئێمـە لە کۆمەڵگایەکدا دەژین کـە پـەیوەندییـەکان ئۆرگـانیزە نـەکراون، لادێنشـینی نـاو شـار قەبارەیـەکی گـەورەی پـەیوەندییـەکان پێـك دێنێـت، کەواتـە تـا هەنووکـە پـەیوەندییـە میکانیکییـەکان بـاڵا دەسـتن بـە مانایـەکیتر کولتـووریکی نـەریتی پەیوەندییـەکان ئاراستە دەکات.

پەروەردە و فێرکردن لـە ئـازاد کردنـی تـاك رۆڵێکی کاریگـەر دەگێرێـت، پێچەوانەکەیشـی راسـتە. بـۆ ئـەوەی پـەروەردە و فێرکردن رێگەی بنچینـەیی خۆی بدۆزێتەوە، پێویستە شێوازێکی پـەروەردەیی تـازە لـە فێرگـەکان پـەیرەو بکرێـت بـە ئامـانجی دۆزینـەوەی تواناکـانی تـاك. بەشـداربوونی تـاك لـە برِیـار و

مەسەلەکان پێویستییەکی حەتمییە، چونکە گۆڕانێکی ڕیشەیی لە پێکهاتەی ماددی کۆمەڵگا دروست بووە کە نەقشی لەسەر بیرو باوەڕی تاك داناوە، واتە؛ گۆڕانێکی کولتووری لەئارادایە، بە چاو پۆشین لەوەی کە ئایا ئەم گۆڕانە پێشکەوتن یان شێواندنی کۆمەڵگایە؟ لەبەر ئەوەی بە شێوازێکی زانستی ئاراستە نەکراوە. بەپێی ئەمە تێڕوانینی تاك سەبارەت بە مەسەلە و بابەتەکان گۆڕاوە، لەسەر بنەمای ئەو ڕاستییە تاك ناتوانێت خۆی پێناسە بکات وەك ئەوەی کە هەیە، چونکە وەك کاراکتەرێکی بەرپرسیار سوود لە وزە و تواناکانی وەرنەگیراوە.

بۆ ئەوەی ببینە خاوەنی کولتوورێکی ناتوندوتیژ پێویستە تاك لە چوارچێوەی سیستەمێکی پەروەردەیی ئامانجدار فێر بکرێ و لەسەر ئامرازەکانی خەباتی ناتوندوتیژی باربهێنرێ، بە واتایەکی دیکە نووسینەوەی ئامانجەکانی تاك، پێشگیری لە حەز و ئارەزووی دایباب لە ئاراستە کردنی منداڵان، کارکردن بۆ بە زانستی کردنی کەناڵەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی و باوەڕهێنان بە تاکەکان لەسەر گرنگی فێربوونی هونەرەکانی گەیشتن بە هاودڵی، چونکە (حەقیقەتی مرۆڤ دەریایە، نەك کەف).

## هاودڵی

ئومێــدەوارم ئــەم وەرگێڕانــە شــیاوی خوێندنــەوە بــێ و ببێتــە بەشــێك لــە كارامــەیی توێــژەرانی دەروونــی و كۆمەڵایــەتی... كۆمەڵگاكەم.

لە كۆتاییدا، داوای لێبووردنتان لێدەكەم لـە هـەر كەموكوڕییـەكی ئەم وەرگێڕانە.

دڵشاد شێخان حوسێن

٢١ /٣/ ٢٠١٣ هەولێر

## دەستپێك

ئەمرۆکە بە پێچەوانەی ڕوودانی ئەو گشتە گۆڕانکارییە قوڵە کولتوورییانە و گۆڕان لە شێوازی ژیان و نوێگەرایی، زۆرێك لە تاکەکان، لە ڕوو بە ڕوو بوونەوە لەگەڵ بابەت و مەسەلەکانی ژیاندا لە توانایيە پێویست و بنەڕەتییەکان بێ بەشن و هەر ئەم بابەتە ئەوانی لە بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ کێشە و مەسەلەکانی ژیانی ڕۆژانەدا بێ توانا و ملکەچ کردووە، ئەوەش ژیانی لێدەکەوێتەوە.

توێژینەوەگەلێکی بێ شومار دەریانخستووە، کە زۆرێك لە کێشە تەندروستییەکان و ناهاوسەنگییە دەروونییەکان-سۆزداری، ڕیشەیەکی دەروونی و کۆمەڵایەتییان هەیە. بۆ نموونە؛ زۆر لە زیانە کۆمەڵایەتییەکان وەك خۆکوشتن، ئالودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان، توندوتیژی، ڕەفتارەکانی تاوان و خراپەکارییەکان و ناهاوسەنگییە دەروونییەکان ڕەگ و ڕیشەی لە نزمی عیزەتی نەفس (بریتییە لەو ڕێزەی کە تاکێك بۆ کەسێتی خۆی دایدەنێت و (متمانە بە خۆبوون دایە، پەیوەندی بە بێ توانایی

لــه گوزارشــت کردنــی هەســتەکان و نــەبوونی کارامــەیی (ژینەئەزموون)ـەکانەوە هەیە.

مرۆڤەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەیەکی گونجاو و سازگارانە لەگەڵ بارودۆخەکانی گرژی و ئاڵۆزی و کێشمەکێشی ژیان، پێویستییان بە فێربوونی هەندێك لە کارامەییەکان هەیە.

پسـپۆرانی زانسـتە ڕەفتارییـەکان لـەو بـاوەڕەن، یـەکێك لـە کاریگـەرترین بەرنامـەکان کـە یارمـەتی تاکـەکان دەدات تـاکو ژیـانێکی باشـتر و تەندروسـتریان هـەبێت، بەرنامـەی فێرکـردن (بارهێنان)ـی کارامەییەکانی ژیانە.

ئامانج لـەم بەرنامەیـە یارمـەتیدانی تاکەکانـە بـە مەبەسـتی باشتر ناسینی خود، بۆ دروست بـوونی پەیوەنـدی نێوان تاکـەکان بــە جــۆر و شــێوازێکی گونجــاو و کاریگــەر، کــۆنترۆڵکردنی ورووژێنەرەکان، زاڵبوون بەسەر هەڵومەرجـەکانی گـرژی و ئـاڵۆزی (دەروون گوشاری رۆحی) و چارەسەر کردنـی هەرچی باشـترە بـۆ مەسەلە و کێشەکانی تاك.

لـە سایەی بـوونی ئامـانجێکی لـەو جۆرە، تواناکـانی دەروونـی - کۆمـەڵایەتی تاکەکان زیـاد دەکـات و بـە بەرزبوونـەوەی تواناکـانی

دەروونی - کۆمەڵایەتی تاکەکانی کۆمەڵگایەك، دەتوانرێ ئاستی تەندروستی دەروونی لەو کۆمەڵگایە بەرز بکرێتەوە و رێگە لە سەرهەڵدانی زیانە کۆمەڵایەتییەکان بگیرێت.

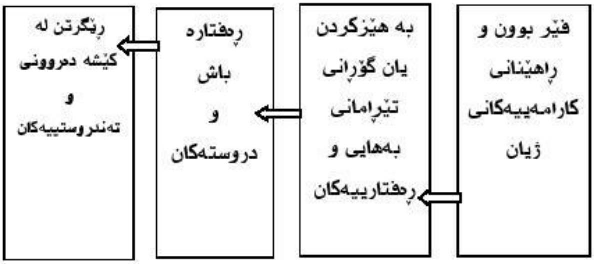
بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی دڵنیایی و تەندروستی دەروونی تاکەکانی کۆمەڵگا و پێشگیری لە سەرهەڵدانی زیانە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان، نوسینگەی بەرگیری کردن لە زیانە کۆمەڵایەتییەکان یاریدەدەرایەتی کارو باری فەرهەنگی و بەرگیری تێکڕای وڵات کتێبگەلێکی بارهێنانی جۆراوجۆر بۆ گروپە جیاوازەکانی تەمەن ئامادە کردووە هەروەها بەتەمایە بە هەمان رێکخستن و نەزم کتێبەکانی دیکەی بە چاپ بگەیەنێت.

تەوەری کاری بنچینەیی لەم نێوەندە، هێنانەکایەوە و زیادکردنی توانا دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان و بەرزکردنەوەی ئاستی دڵنیایی لە ڕێگەی بارهێنان لە هەر یەك لە شوێن و مەوداکانی خوارەوە.

- خود ئاگایی و هاودڵی.
- بەرەنگار بوونەوە لەگەڵ وروژێنەرەکان و فشارە دەروونییەکان.
- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندی نێوان تاکەکان.
- بیرکردنەوەی داهێنەرانە و بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە.
- بڕیاردان و چارەسەری کێشە.

بۆ بەدیهێنان و زیادکردنی تواناکانی دەروونی - کۆمەڵایەتی و بەرزکردنەوەی ئاستی دڵنیایی، فێربوون و بارهێنانی هەریەك لەم مەودایانە گرنگ و پێویستە. توێژینەوەکان دەریانخستووە، ئەگەر ئێمە زانست و زانیاری پێویست بخەینە بەردەست تاکەکانی کۆمەڵگا و کار بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیری

تاکەکان بکرێت بۆ بەدیهێنانی بارودۆخێکی تایبەت کە لەو پرۆسەیەدا تاك بتوانێ تواناکانی (کارامەییەکانی خۆی) بە شێوەیەکی بە کرداربوو ئەزموون بکات، ئەوا ئەو کاتە، ئەم زانست و بەها و دیدگایەی دەگۆڕێت بۆ تواناکانی هەنووکەی، ئەم توانایانەی کە بە تاك دراوە یارمەتیان دەدا بۆ ئەوەی بزانن لە هەر بارودۆخ و شوێنێکدا بن پێویستە چ جۆرە کارێك ئەنجام بدەن و چۆن بیگەیەننە کۆتایی (ئەنجام). وشیاربوونەوە لەم بارودۆخە و پشت بە خۆ بەستن (متمانە بە خۆ بوون) دڵنیایی دەروونی تاك زیاد دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی بە هێزکردنی پاڵنەرەکانی دروستی و دڵنیایی ڕەفتاری تاك.



لــەوە زیــاتر لەســەر ئەمــە فێــر بــوونی کارامەییــەکانی ژیــان (تێگەیشتن یان شارەزایی لـە ژیـان)، لەسـەر دەرککردنـی تـاك لـە لێهاتوویی و کارزانی خۆی، کاریگەری لەسەر متمانە بـە خـۆیی و عیزەتـی نەفسـی ئـەو دەبێـت و، بـەو پێیـەش کاریگـەری زۆری لەسەر سەلامەتی دەروونی تـاك دەبێت. لەگـەڵ بـەرز بوونـەوەی ئاسـتی تەندروسـتی دەروونـی، پاڵنـەرەکانی تـاك لـە چـاودێری خـۆیی و ئـەوانی دیکـە، ڕێگـرتن لـە نەخۆشـییە دەروونییـەکان، ڕێگـرتن لـە کێشـە تەندروسـتییەکان و کێشـە ڕەفتارییـەکان تـا ڕادەیەکی بەرچاو ڕوو لە زیاد بوون دەبێت.

ئــەم کتێبــە بــە مەبەســتی زیــاتر ناســین و ئاشــنایی ئێــوەی فێرکارانی خۆشەویست سـەبارەت بـە بەرنامـەی کارامەییـەکانی ژیان ئامادەکراوە. ئومێد ئەمەیە کە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبـە لێهاتوویی لەسـەر چـەمك و تێگەیشـتنەکان نیشانبدەن، هەرچـی باشتر بتوانن هونـەرخوازان و توێـژەران یارمـەتی خۆیانبـدەن بـۆ لایەنی بەربڵاوی کارامەییـەکانی ژیـان و بـەرز بوونـەوەی ئاسـتی سەلامەتیان.

## پێشەکی

ژیانی هەر مرۆڤێك پڕ لە هەوراز و نشێوە، هیچ ڕۆژێك وەك ڕۆژی پێشوو نییە و هەر ڕۆژە مەسەلە و بابەتگەلێکی تازە لە ژیانی مرۆڤ سەرهەڵدەدەن. هەرچەندە خێرایی گۆڕان و بەرەو پێشچوون لە کۆمەڵگا زیاد دەبێ و کۆمەڵگا لە شێوەی سادە و سەرەتایی خۆی دوور دەکەوێتەوە و بەلای پیشەسازی بووندا دەڕوا، هاوکات مەسەلە و کێشەکانی زیاتر دەبێت.

بۆ ئەمە کە بتوانین سەختییەکانی ژیان کە سازە بە چییەتی مرۆڤ و پێکهاتەی ژیانی کۆمەڵایەتی، ناچار بە دەست و پەنجە نەرم کردن بین لەگەڵی و، تێیپەڕێنین، بۆ ئەمەیش پێویستیمان بە پشتیوانی کۆمەڵایەتییە و یەکێك لە گرنگترین ئەم پشتیوانیانە، هاودڵییە. لە زەینی خۆت ساتێك وێنا بکە کە بە کۆڵێ غەم لە تەنیشت هاوڕێیەکی گیانی بە گیانی دانیشتووی و بەیەکەوە چای دەخۆنەوە. هاوڕێکەت بە وردی گوێ لە قسەکانت دەگرێت، بۆ باشتر تێگەیشتنی ئەوەی کە تۆ دەیڵێی، پرسیارێکت ئاراستە دەکات و ئەم هەستەت بۆ دەگوازێتەوە، کە لە قسەی تۆ

تێدەگات و دەتوانێ زۆرێك لە مەسەلەكان وەربگرێت و قەبووڵی بكات كە ڕەنگە لەگەڵ بیرو باوەڕ و هەستەكانی ئەو دژ بێت، وە لە هەموو ئەمانە گرنگتر كە تۆی خۆشدەوێت. دوای بە سەرچوونی ئەم كاتە (٢ تا ٣) كاتژمێر و ڕەنگە كەمتر، تۆ چ هەستێكت هەیە؟ ئایا هەست ناكەی كە جۆرێكی دیكەی؟ ئایا هەست ناكەی كە ئارامتری؟ لە كات و ساتی ئەم گفتوگۆی هاورێیانەیە، بتوانن ڕێگە چارەی كێشەكەتان بدۆزنەوە. ئێستا كە ماڵئاوایی لە هاورێكەت دەكەی و لێی جیا دەبیتەوە، بەڵام وزەی بەدەستهاتوو لەم هاودڵییە لە ناخی تۆدا هەیە و ئەم وزەیە توانات پێدەبەخشێ كە خۆت باشتر ببینی. لە پەیوەندییەكانی دوایی كە لەم پابەستییەی هاودڵانەیە لەگەڵ خەڵكانی دیكە هەتە، گرنگی پێبدە. دەگەیتە ئەو باوەڕەی هەنووكە خۆت باشتر لەلا قەبووڵە، دەتوانی لەگەڵ خەڵكانی دیكە پەیوەندی و پابەستی باشتر و دڵخۆشكەرتر دروست بكەیت.

توێژەران لەو باوەڕەن، هاودڵی توانایەکە دەتوانرێ بوونی ئەو توانایە لە یەکەمین ساڵەکانی ژیانی منداڵان ببینرێت. زۆرێك لە ڕەفتارەکانی منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی ژیانی، باس لەم ڕاستییە دەکات کە منداڵ بە توانایە لە دەرککردنی ئەوانی دیکە و دەتوانێت هاودڵیان لەگەڵدا بکات.

بۆ نموونە؛

عەلی بچکۆڵە کە منداڵێکی تەمەن نۆ مانگییە، بە بینینی کەوتنە سەر زەوی منداڵێکی دیکە فرمێسك لە چاوە گەشەکانی سەرێژ دەبێ و خۆی بە باوەشی دایکیدا دەکات بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکات هەروەك ئەوەی کە خۆی ئازاری چەشتبێت.

مەریەم کچێکی تەمەن پازدە مانگییە، ورچە بچووکەکەی دا بە نەسرینی هاوڕێی کە دەگریا، کاتێك بینی نەسرین لە گریانەکەی بەردەوامە، بوکەڵەیەکی تریش کە تازە دایکی بۆی کڕیبوو بۆ نەسرینی هێنا.

لەم چیرۆکەوە بۆمان دەردەکەوێ کە هاودڵی لە نێوان تاکەکان لە یەکەمین ساڵەکانی ژیان دەست پێدەکات، بەڵام تاکەکان جیاوازن لە ڕوانگەی توانا و حەز و ئارەزویان بۆ هاودڵی کردن لەگەڵ ئەوانی دیکە.

حەز و ئارەزووی تاکەکان بۆ هاودڵی کردن جیاوازە، کە پەیوەندی بە جۆر و شێوازی پەروەردەکردنی منداڵانەوە هەیە لەلایەن دایك و باوك. زۆربەی ڕەفتارەکانی هاودڵانەی منداڵان، لە ڕێگەی سەیرکردنی کاردانەوەی دەوروبەریان لە بەرامبەر گیرۆدەیی خەڵکانی دیکە شێوە دەگرێ. منداڵان، بە لاسایی کردنەوەی ئەوەی کە دەیبینن، ڕەفتارگەلێك لە کاردانەوەکان سەبارەت بە هاودڵی لە خۆیان دەهێننەدی. لە لایەکی دیکە لە تەواوی ئەم سەرزەمینە فراوانە، گەواهیدەری ئەم ڕاستییەین کە بە گەورەتر بوونی منداڵان و هاتنیان بۆ نێو کۆمەڵگا، توانای هاودڵی لە تاکەکان کەم دەبێتەوە و ئەمەش یەکێکە لە گەورەترین کێشەکانی کۆمەڵگای پیشەسازی.

لە کۆمەڵگای ئەمڕۆدا بە هۆی بە ئامێر بوونی ژیان و بایەخدانی کەمتر بە پەیوەندی نێوان تاکەکان، پانتایی

پەیوەندی نێوان تاکەکان سنووردارتر بووە و هەروەها لەم سنوورەشدا هەریەك لە ئێمە ئەوەندە دەرگیر (سەرقاڵ)ی کێشە تایبەتییەکانی خۆمانین، کە دەرفەتی بۆ پێکەوە بوون نەهێشتۆتەوە وە یان پەیوەندییەکان ئەوەندە سنووردار کراون کە لە کاتی ڕوودانی کێشەکان، چ بە هۆی ڕێزدانان بۆ کاتی خەڵکانی دیکە و چ بە هۆی نەبوونی متمانە کە هەڵقوڵاوی ئەم شارستانیەتەیە، ڕێگا بە خۆمان نادەین بابەتەکانمان لەگەڵ یەکێکی دیکە باس بکەین کەواتە، ڕۆژ بە ڕۆژ توانای هاودڵی کردنمان لەگەڵ ئەوانی دیکە کەمتر دەبێت. ئێستاکە دەرکتان بە ڕۆڵی پڕ بایەخی هاودڵی کرد، دەکرێ ئەم پرسیارە لە مێشکتان دروست ببێت کە، هاودڵی چییە؟ وە چۆن دەتوانرێ ئەم تواناییە لە خۆتدا پەروەردە بکەیت؟

بە سەرنجدانی وتەکانی سەرەوە، چ بۆچوونێك سەبارەت بە هاودڵی لە مێشکتان دروست بووە؟ یاخود بە دەربڕینێکی دیکە بە تێڕوانینی ئێوە مەبەست لە هاودڵی چییە؟

# هاودڵی

## پێناسەی هاودڵی

هـاودڵی جـۆرێکی تایبەتـە لـە گرنگیـدان بـە ڕوانگـەی ئـەوانی دیکـە. بـەم واتایـە "بـە تێگەیشـتنی تـاك لـە کاردانـەوە سـۆزداریەکانی ئـەوانی دیکـە و، نیشـاندانی کاردانەوە سۆزداریەکان لە خۆی، دەڵێن هاودڵی."

بیرمەندان لەو باوەڕەن، هاودڵی دوو بەشی مەعریفی و یەك بەشی سۆزداری هەیە. بەشە مەعریفییەکانی هاودڵی پێکهاتووە لە: توانایی لە ناسین و ناونانی دۆخی تاکەکان و توانایی لە پێشبینی کردنی بۆچوونی کەسێکی دیکە. هەروەها بەشی سۆزداری نیشاندانی توانایییە لە وەڵامی سۆزداری گونجاو.

بە مەبەستی دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە، پێویستە تاك بتوانێ خۆی بخاتە جێگای خەڵکانی دیکە، بارودۆخەکە لە ڕوانگەی ئەوانەوە ببینێت و پرسیار لە خۆی بکات کە ئەگەر من لە جێگای ئەو، لە بارودۆخی ئەودا بوام، چ هەستێکم دەبوو؟

مەرجی پێویست بۆ بەدیهێنانی کارێکی لەوجۆرە، هۆشیارییە. کاتێك تۆ تایبەتمەندییەکان، سەرکەوتنەکان و شکستەکانی خۆت

ناسی، وەکو خۆی وەرتگرت و قەبووڵت کرد وە ڕێزی خۆت گرت وەك مرۆڤێکی"بەهادار" ئەوکات دەتوانی خەڵکانی دیکە لە هەمان ئەو بارودۆخەی کە هەیانە، بە هەموو کەموکورییەکان و تواناییەکانیان قەبووڵ بکەی و ڕێزیان بۆ دابنێیت.

لە مەرجە پێویستییەکانی تر بۆ بەدیهێنانی هاودڵی نێوان تاکەکان، متمانەیەکی دوو لایەنەیە، بە واتایەکی تر هاودڵی، کاتێك دێتەدی کە هەردوو لایەن وابەستەی پەیوەندییەکەن، سەبارەت بە یەك دڵبوونیان، ئەم پشت بەستنە دەبێتە هۆی فەراهەمبوونی ئارامی و ئاسایشێکی تەواو، ئەمەش بە ئەنجام ناگات مەگەر بە ناسینی جیاوازییە تاکایەتییەکان و ڕێزگرتنیان نەبێت. بەڵام لە ڕاستیدا ئەم جیاوازییە تاکایەتیانە چین؟ وە چۆن پەیوەندییەکانمان لە ژێر ڕۆشنایی و کاریگەری جیاوازییەکان دروست دەبن؟ ئایا تاکو ئێستا سەرنجی ئەو جیاوازیانەت داوە کە لە نێوان خۆت و خەڵکانی دیکەدا هەیە؟ ئایا خۆ بە خۆ بیرت کردۆتەوە کە هۆکاری ئەم هەموو جیاوازییە چییە؟

## جیاوازییە تاکایەتییەکان و کاریگەرییان لە دروست بوونی پەیوەندی هاودڵانە

بە دڵنیایی دەتوانرێ ئەوە بگوترێت کە ئەزموونەکانی هەریەك لە ئێوە نیشاندەری جیاوازییەکانی ئێوەیە لەگەڵ خەڵکانی دیکە.

بە باشی دەرکتان پێکردووە و دەزانن کە جیاوازییەکی زۆر ڕەنگە زۆر قوڵ لە نێوان ئێوە و هاوڕێکانتان، ئێوە و هاوسەرتان و تەنانەت لە نێوان ئێوە و دایك و باوکتان بوونی هەیە. تۆ پیاوێکی ڕووخۆشی، قسە خۆش و دەم بە خەندە و، حەزدەکەی پەیوەندییەکانت بەرفراوان بکەی. هاوسەرەکەت ژنێکی ئارامە، خولیای خوێندنەوەی کتێبە و هەندێك هاوڕێی تایبەتی و دیاریکراوی هەیە. لە ڕاستیدا ڕیشەی ئەم جیاوازیانە لە کوێدایە؟

توێژەران لەو باوەڕەن کە جیاوازییە تاکایەتییەکان دوو فاکتەری سەرەکی هەیە، یەکیان جیاوازییە لە پێکهاتەی ژەنەتیکی تاکەکان و ئەویتر جیاوازییە لە ژینگەی ژیانیان.

هەر تاکێك پێکهاتەی ژەنەتیکی تایبەت بە خۆی و هەر خێزانێك شێواز و ڕەوشی ژیانی تایبەت بە خۆی هەیە. جیاوازی خانەوادە و ماڵباتەکان لەسەر بنەمای بارودۆخەکان پەروەردەی جیاوازیش پێشکەش دەکەن و منداڵەکانیان جیاواز پەروەردە دەکەن. ژینگەی فێرگە، هاوڕێیان و هاوتەمەنەکان هەر یەکەیان بە شێوەیەکی تایبەت کاریگەری لەسەر چۆنیەتی گەشەی کەسێتیمان دادەنێن و کولتووری باو (زاڵ) لەسەر کۆمەڵگا و چینی کۆمەڵایەتی تایبەت کە هەریەك لە ئێمە بەشێکین لەوانە، لە بنەڕەتدا، کاریگەری لەسەر چۆنیەتی تایبەتمەندییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانمان دادەنێت.

هۆکارەکانی سەرەوە، دەبنە هۆی ئەوەی، تا هەریەك لە ئێمە خەسڵەت و تایبەتمەندی تایبەت بە خۆ (تاك)ـی هەبێت و لەبارەی هەندێك لە تایبەتمەندییەکان و بوارەکان لەگەڵ خەڵکانی دیکە جیاواز و لە ڕووی هەندێك لە تایبەتمەندییەکان و بوارەکانی دیکە، لێکچووی ئەوانی دیکە بێت.

له لایەکی تر، لە مامەڵەکانی تاك لەگەڵ خودی خۆی، بە باشی بەم خاڵە ئاشنا دەبین کە لەگەڵ گرووپێك لە مرۆڤەکان جیاوازییەکانمان زیاتر و قوڵترە و لەگەڵ گرووپێکی تر ئەم جیاوازیانە کەمترە.

ئەو شێوە تێڕوانینەی کە ئێمە سەبارەت بە جیاوازییە تاکایەتییەکان هەمانە، کاریگەری دەبێت لەسەر چۆنیەتی هەڵسوکەوتمان لەگەڵ خەڵکانی دیکە. هەندێك لە تاکەکان لەسەر ئەم باوەڕەن کە جیاوازییەکان بەربەستی گەورەن لە بەردەم پەیوەندی گیانی بە گیانی لە کاتێکدا خوازیارین پەیوەندی نزیك لەگەڵ خەڵکانی دیکە دروست بکەین، بۆیە پێویستە ئاگاداربین تاکو کەسانێك هەڵبژێرین کە بە تەواوی لە ئێمە بچن.

بێگومان باوەڕبوونێکی لەو جۆرە دەرفەت بە تاك نادات کە بە خۆڕاگری و دانبەخۆداگرتن، مافی هەست و بیری کەسانی دیکە بپارێزێ وەك ئەوەی کە هەن، بیانبینێ، قەبووڵیان بکات و خۆشی بوێن.

ڕەنگە بشێت بگوترێ زۆرێك لە ڕەفتارە نەشیاوەكان كە لە كۆمەڵگا جیاوازەكان دەیانبینین، ڕەفتارگەلێكی وەكو نادادوەرییەكان، جیاكارییەكان (ستەم)، سووكایەتییەكان، هەڕەشەكان و... هۆكارەكەی ئەو جۆرە باوەڕە هەڵەیە بێت.

لەلایەكی تر هەندێكی دیكە لە مرۆڤەكان لەسەر ئەم باوەڕەن كە جیاوازییەكان دەرفەتگەلێكی بە نرخن لە ژیانی هەر تاكێك. جیاوازییەكان، دەرفەتگەلێكی گرفتسازن (دەرفەتی دنەدان و وورووژاندنی كێشەكانیان هەیە) و بوارمان پێدەدەن كە دووبارە خاڵە لاواز و بە هێزەكانمان دەستنیشان بكەین.

جیاوازییەكان گۆڕەپانی كاری بارهێنانی خاراوییەكانی ئێمەن، تا ئەو شوێنەی دەتوانین لەو توانایانەی كە بەدەستمان هێناوە بە شێوەیەكی كردەیی ئەزموونیان بكەین و بزانین تا چەند دەتوانین ئەو شتانەی فێری بووین لە ژیاندا بە كرداریان بكەین و لەم نێوانە دووبارە لاوازی و تواناییەكانی خۆمان دەبینینەوە. جیاوازییەكان دەرفەتمان پێدەدەن كە تێبگەین، چ كارامەییەكمان نییە و پێویستە هەوڵی بەدەستهێنانیان بدەین.

تێڕوانینێکی لەو جۆرە سەبارەت بە جیاوازییە تاکایەتیەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە، تاك شەیدایانە بە دانبەخۆداگرتن لەگەڵ خەڵکانی دیکە سەرنج بە پشت بەستن بدات لەسەر لێکچوونەکان - لێکچوونەکان هەرچەندە کەمیش بن - سەیری جیاوازییەکان بکات لەو جیاوازییانە پردێك لەسەر بنەمای گەشە و پەرەسەندنی زیاتر لە نێوان خۆیی و خەڵکانی دیکە دروست بکات. لە سایەی تێڕوانینێکی وەها، دەتوانین ئەوانی دیکە بە هەموو جیاوازییەکانیان قەبووڵ بکەین، خۆشمان بوێن و ڕێزیان بگرین.

لەوە زیاتر، ئەو تاکانە لەسەر ئەم باوەڕەن کە دنیا و ئەوەی لەسەریەتی بە دەوری تەوەری من بالأدەستە، باوەڕەکان، ئەندێشەکان، ڕەفتار و هەستەکان بەپێی خواستی من ناسووڕێنەوە*[1]. هەر مرۆڤێك لەگەڵ هەڵومەرجە گونجاوەکانی ژیانی خۆی، ئەزموونەکانی ڕابوردووی خۆی و فاکتەرەکانی دیکە، شێوازێکی تایبەت لە ژیان دادەڕێژێت دەکرێ لەگەڵ

[1] *لەگەڵ ئەودا ناگو نجێن ، چونکە ئەو دەبێت لەگەڵ ئەم جیهانەدا خۆی ڕێکخات ، نەك بەپێچەوانەوە یاخود جۆرێك لە هاوسەنگی دروست بکات (وەرگێر).

شێوازی ژیانی من زۆر جیاواز بێت و ئەم جیاوازییانەیە کە نوێبوونەوە و جۆراوجۆری بە ژیان دەبەخشن.

سەرنجدان بە جیاوازییە تاکایەتیەکان، قەبووڵ کردن و ڕێزگرتنی ئەو جیاوازییانە، بنەمایەکی گرنگە بۆ دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە لەگەڵ خەڵکانی دیکە.

لە کۆتایی، پێویستە باس لەم خاڵە بکرێت کە ئامانج لە سەرنجدان بە جیاوازییە تاکایەتیەکان، بریتی نییە لە چاو پۆشین و بێ بایەخ کردنی ڕۆڵی لێکچوونەکان لە دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە*[٢] هەروەك ئاشکرایە هەرچەندە لێکچوونی نێوان تاکەکان زیاتر بێت، توانای دروست بوونی پەیوەندی هاودڵانە زیاتر دەبێت، ئامانجمان ئەمەیە کە سەرنجتان بۆ ئەم خاڵە ڕابکێشین، تا بە بینینی جیاوازییەکان، ئەم زەینیەتەتان لە لا دروست نەکەین کە چونکە ئێمە لەگەڵ یەکتر جیاوازین، کەواتە ناتوانین دەرك بە یەکتر بکەین و هاودڵی لەگەڵ یەکتری بکەین. بەڵکو بە تێگەیشتن لەم ڕاستییە کە هەر مرۆڤێك بەشێکی لایەنەکانی لێکچووی ئەوانی دیکەیە، دەتوانرێت بەدوای

[٢]* مەرج نییە پەیوەندی نێوان تاکەکان ئەوەندە لێکچوونی هەبێت (وەرگێڕ).

دۆزینــەوەی لێکچـوونەکانی خۆتــدا بگــەڕێیت لەگــەڵ خــەڵکانی دیکە. لە نێوان مرۆڤەکان ڕووی هاوبەشـی زۆر هەیـە دەتوانرێـت بە ڕاهێنان، ڕێگای دۆزینەوە و دەرخستنی دەستەبەر بکرێت.

پسپۆڕانی بواری زانستە ڕەفتارییەکان لەسـەر ئـەم بـاوەڕەن، هـاودڵی خــاراوی (کارامەیی)ــەکە دەتوانرێــت ئــەوە پــەروەردە بکرێت. ئەوانە بە مەبەستی گەیشتن بە باشترین هاودڵی لەگەڵ خەڵکانی دیکە، ڕێگاگەلێکی جۆراوجۆر پێشنیار دەکەن. لێرەدا ئێمە سەرقاڵی هەندێك لەو ڕێگایانە دەبین.

## ڕێگاکانی گەیشتن بە هاودڵی

### پێزانینی چوارچێوەی زەینی ئەوانی دیکە

تێگەیشتنی هەریەك لە ئێمە لە بارودۆخێکی تایبەت، لەگەڵ کەسێکی تر بە تەواوی جیاوازە. چونکە هەریەك لە ئێمە بەپێی ئەزموونەکانی خۆمان دەربڕین و ڕفە و شرۆڤەی بۆ دەکەین. هەر بەو جۆرەی کە پێشتر ئاماژەی پێکرا، چوارچێوەی زەینی هەرکەسێك، کۆمەڵە هەڵومەرجێکی تایبەت بە تاکەکەسی لە خۆ دەگرێت کە ڕیشەی لە بوارەکانی خێزانی، پەروەردەیی، توانا سروشتییەکان و کەسێتی ئەودایە. لە ئەنجامدا، تێگەیشتن و هەستی هەرتاکێك بەپێی جۆری هەڵسەنگاندنی ئەو لە ڕاستی مەسەلە جۆراو جۆرەکان، جیاوازە. بۆ نموونە؛ هەندێك لە تاکەکان حەزدەکەن سەبارەت بە بابەتێك بە تێروتەسەلی گوێ بگرن، لە هەمان کاتدا کۆمەڵێکی دیکە خوازیارن تەنها لە دەرەنجامی شتەکان تێبگەن.

هەندێك لە تاكەكان بۆ ئەوەی بە باشی كاربكەن، لە ژینگەی كار لەگەڵ خەڵكانی دیكە پێویستیان بە دروستكردنی پەیوەندی هورپێیانە و گیانی بە گیانی هەیە، لە هەمان كاتدا ژمارەیەكی تر بە تەواوی گرنگی بە چۆنیەتی كاری خۆیان دەدەن و گرنگی بە پەیوەندی خۆیان نادەن لەگەڵ ئەوانی دیكە. گروپێكی دیكە تەنها لەم باوەڕەن كە بە هەرشێوەیەك بێت كاری خۆیان زووتر لە خەڵكانی دیكە بە ئەنجام بگەیەنن، لە هەمان كاتدا كۆمەڵێكی دیكە لەم باوەڕەن ئەوەی كە گرنگە چۆنیەتی كارە و، بە هیچ شێوەیەك ماوە و كاتی ئەنجامدانی كار گرنگ نییە.
كورتەی قسە ئەمەیە "كە هەموو شتێك بۆ هەموو كەسێك بە هەمان پێوانە گرنگ نییە"

هەركاتێك بتوانین چوارچێوەی زەینی خەڵكانی دیكە بناسین و بزانین چ شتێك بۆ ئەوان گرنگە، بە بەدەستهێنانی چاوەڕوانییەكانیان بە ئاسانی دەتوانین پەیوەندییەكی گەرم و گوڕیان لەگەڵ دروست بكەین و كاریگەرییان لەسەر دابنێین.

بۆ ناسینی چوارچێوەی زەینی تاکە جۆراو جۆرەکان، پێویستە زانیاری لەسەر ڕابوردووی ژیان و ئەزموونەکانیان بەدەست بهێنرێت سەبارەت بە خاڵە لاوازەکان و هەستیارەکان و ئاگایی و دەرککردن بە حەزەکانیان، ئەوسا دەتوانرێ مەسەلە و بابەتەکان لە ڕوانگەی ئەوانەوە ببینرێن. لە ڕاستیدا پێویستە تا ئەو شوێنەی کە دەگونجێت، چوارچێوەی زەینی خۆت لە چوارچێوەی زەینی تاکێکی دیکە نزیکتر بکەیتەوە، بۆ ئەوەی زەمینەی قسەکردن و پەیوەندی دروستکردن برەخسێت، بە دەربڕینێکی تر، بۆ بەدیهێنانی پەیوەندییەکی سەرکەوتوو لەگەڵ یەکتر، پێویستە چوارچێوە زەینییەکان لە یەکتر نزیک و گونجاوبن.

چ چوارچێوە زەینییەکانمان بە شێوەیەکی سروشتی لە یەك نزیك ببنەوە و چ بە مەیلی ئەوان لە یەکییان نزیك بکەینەوە، هەرچەند ئەم لێك نزیکییە زیاتر بێت، پەیوەندیمان لەگەڵ یەکتر سەرکەوتووتر و توانایی هاودڵی کردنمان لەگەڵ ئەوانی دیکە زیاترە.

بەهەرحاڵ، لێکچوون و گونجانی چوارچێوە زەینییەکانی دوو کەس، خاڵی بەستنەوەی پەیوەندییەکی کاریگەر و بە سوودی نێوان ئەوانە، ڕێککەوتن و هاودڵی مانای لێک تێگەیشتنی ڕاستەقینەیە.

بەڵێنت پێدەدەم:

بەوەی دەیڵێیی چ ڕازیبم یان نەبم، ئەوە مافی خۆتە ڕێز لە دەربڕینەکەت بگرم و هەوڵبدەم تاکو کێشەکان لە ڕوانگەی تۆ ببینم و دەرکی پێبکەم . ئەم کارەش یارمەتیم دەدات تاکو بیر و تێڕوانینەکانی خۆم بە شێوەیەکی باشتر و کاریگەرتر بە تۆ بگەیەنم.

## کۆنترۆڵکردنی هەستەکان و وروژێنەرەکان

لە جیهانی پەیوەندییەکان، هەرتاکێك بە پانتاییەکی فراوانی بابەتەکانی پەیوەندی وابەستەیە. ئەو بابەتانەی کە وروژێنەر و دنەدانی وروژێنەرەکان - چ دڵخۆشکەرو چ

ناپەسەندبن. تاکەکان لە بەرامبەر بزوێنەرە هاوشێوەکان هەستەکانیان جۆراوجۆر ئەزموون دەکەن. بۆ نموونە؛ لە کاتی ڕوو بە ڕوو بوونەوەی ڕووداوێك ڕەنگە کەسێك تووڕە بێت، کەسێك نائارام و غەمگین بێت و کەسێکی دیکە ئارام بەلایدا تێپەڕێت.

بێجگە لەوە، دەتوانرێ جیاوازییە تاکایەتییەکان لەو شوێنانەی کە تاکەکان، وروژان (بزوان – هیجان)ێکی هاوشێوەیان هەیە ببینی. بۆ نموونە؛ دوو کەس وێنا بکە کە لەسەر مەسەلەیەك زۆر تووڕەن، ئەو دوو کەسە هەستێکی وەك یەکیان هەیە، بەلام هەستی خۆیان بە شێوەگەلێکی جۆراوجۆر دەردەبڕن. یەکیان بە خێرایی کاردانەوە نیشان دەدات، بە جنێودان (قسەی زبر)و بەکارهێنانی توندوتیژی، ئەویتر هەستەکانی خۆی کۆنترۆڵ دەکات و لە کاردانەوەی خێرا خۆی بە دوور دەگرێ و پێش هەر کردەوەیەك بیر دەکاتەوە، بەشی خۆی لە کارەکەدا دەبینێتەوە و پاشان کاردانەوەیەکی گونجاو لەگەڵ شوێن و پێگە نیشاندەدات.

ڕادەی کارامــەیی (ژینەئــەزموون)ــی تاکــەکان لــە دەربڕینــی هەســتەکان، بەهایــەکی کۆمەڵایــەتی گرنگــە، بــۆ دروســتبوونی باشــترین پەیوەنــدی لەگــەڵ ئــەوانی دیکــە یارمەتیــدەر دەبێــت. ئەزموونی دەربڕینــی هەســت بــە شــێوەیەکی گونجاو، یەکێکــە لــە بەشەکانی بونیادنانی "ژیری ووروژێنی".

ژیری ووروژێنی، کۆمەڵێکە لە توانامەندیەکان، کە تاك بەپێی ئەوە دەتوانێ ئەنگیزەی خۆی بپارێزێت، لە بەرامبەر بارودۆخە نەگونجاوەکان خۆڕاگر بێت، تەکان و جووڵەکانی خۆی کۆنترۆڵ بکات و گونجاوانە لەگەڵ شوێن و پێگە وەڵامی شیاوبداتەوە.

دەشێ ئەم پرسیارە بخرێتەڕوو کە، ئایا ئێمە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی هاودڵانە، پێویستمان بە ژیری ووروژێنی هەیە؟ ئایا بۆ دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە، کۆنترۆڵی هەستەکان و سۆزەکان پێویستە؟

لە ڕاستیدا ئەمەیە کە یەکێك لە فاکتەرە بونیادییەکانی گەیشتن بە هاودڵی، زاڵبوونە بەسەر ووروژێنەرەکان و هەستەکان. بۆ دروستبوونی پەیوەندییەکی هاودڵانە پێویستە هەستەکانمان

بناسین و کۆنترۆڵی جووڵه و تەکانەکانمان بکەین و ڕێگە نەدەین پەرێشانی بیروبۆچوون، زیان بە بیرکردنەوەمان بگەیەنێت.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەو بابەتەی سەرەوە، سەرنجتان بۆ ئەم نموونە؛یە ڕادەکێشم

بیهێنە بەرچاوت کە هاوڕێیەکت متمانەی بە تۆ هەیە، بۆ ئەوەی کەمێ ئارامتر بێت دێتە لات، ئەگەر تۆ کارامەیی (ژینەئەزموون)ـی کۆنترۆڵکردنی هەستەکان و وروژێنەرەکانت نەبێت، بەپێی بوونی ئەو جیاوازیانەی کە لەڕووی بیرو بۆچوون، ڕەفتاری و هەستی لەگەڵ یەکتر هەتانە؛ ڕەنگە تورە بیت و ئەم هەستە نەرێنییە بۆ بەرامبەرەکەت بگوازێتەوە.

بە گواستنەوەی هەستی نەرێنی، تۆ وا لە هاوڕێکەت دەکەی بەرگری لە خۆی بکات. ئەم بەرگرییانە کۆسپی گەورەن لەبەردەم پەیوەندی هاودڵانەتان. گواستنەوەی هەستە نەرێنییەکان بۆ خەڵکانی دیکە و نەبوونی کۆنترۆڵی وروژێنەرەکان لە دیارترین فاکتەرەکانی تێکدانی پەیوەندی هاودڵانەیە.

ئـەو بەڵگانــە ئــەوەمان بــۆ دەســەلمێنن، بــوونی **کارامــەیی** **وروژێنی تاکەکان تا** ئاستی دانبـەخۆداگرتن دەگەڕێتـەوە بۆ ئـەو ئەزموونانــەی کــە بەدەســتیان هێنــاوە، لــە باشــترین ناســین و تێگەیشتن لە هەستەکانی خەڵکانی دیکە، باشتر دەرك پێکردن **تـا** بتوانن هەڵسوکەوتی **کاریگەر** بنوێنن.

لەلایـەکی تـر توێژینـەوەکان دەریانخسـتووە، ئـەو کەسـانەی **توانــای هــاودڵی کردنــی زیاتریــان هەیــە، دەکــرێ ئــەو هێمــا** **وروژێنەرە** ناسکانەی کە دەرخەری نیاز **و خواستەکانی** خـەڵکانی دیکەیە گرنگی زیاتری پێبدەن. هەروەها دەتوانن ئەو نیشانانەی کــە بزوێنــەری هەســتە ناخۆشــەکانن لــەلای کەســانی تــردا، دەستنیشانیان بکەن و **کۆنترۆڵیان** بکەن.

بــە دەربڕینێکــی دیکــە، ئەوانــە لەســەر ئــەم بــاوەڕەن کــە هەریەك لە ئێمـە لـە هەڵسوکەوت کـردن لەگـەڵ خـەڵکانی دیکـە نیشانەکانی سۆز دەنێرین، ئـەو هێمایانـە کاریگـەری لەسـەر ئـەو کەسانە دادەنێت کـە لەگـەڵمانن. هەرچـەند کۆنترۆڵی زیاترمـان هـەبێت لەســەر ئــەو هێمایانــەی دەیــاننێرین، لــە پەیوەندییــە تاکەکەسییـەکانمان سەرکەوتووتر دەبین.

## گوێ گرتن

یەکێکی دیکە لە ئامرازە گرنگەکانی گەیشتن بە هاودڵی، گوێگرتن و بیستنی قسەکانی لایەنی بەرامبەرە. بۆ بەدەستهێنانی زانیاری باش و سوودبەخش، تەنها بیستنی وتەکانی خەڵکانی تر بەس نییە. گرنگ، چۆنیەتی گوێگرتنە. کاردانەوەکانت لە کاتی گوێگرتن، پرسیارگەلێك کە دەیخەیە ڕوو، بارودۆخ و جووڵەکانت هەر هەمووی کاریگەری لەسەر گوێگرتنی وورد هەیە.

گوێگرتن خەڵاتێکە کە تۆش دەتوانی ئەوە بە کەسی بەرامبەرت ببەخشی

بۆ ئەوەی بتوانین هاودڵی لەگەڵ ئەوانیتر بکەین، بە تەنها بیستن گرنگ نییە، بەڵکو پێویستە بەڕاستی گوێ بگری. ناتوانین گوێگرتن بە ڕەهەندێکی قسەکردن وەربگرین، بێجگە لە گوێ پێویستە یارمەتی لە دڵ و چاوەکانت وەربگری، هەروەك دەڵێن بە دڵەوە گوێ بگرە.

لـە گـوێگرتنی ڕاسـتەقینە پێویسـت بـەوە دەکـات کـە، بـە شێوەیەکی کاتی، هەستە کەسـییەکان، چاوەڕوانیەکان و داوەری کردنـی پـێش وەختـە (بڕیـاردانی پـێش وەخـت) لـە دەسـت تێوەردانی تواناى بیستن خۆت بەدوور بگرە، هـەموو شـتێك لـە گۆشەنیگای چاوی قسـەکەرەوە ببینـە. گـوێگرتنی بـاش کـارێکی دژوارە و وزەیەکی زۆری دەوێت.

لەوە زیاتر، بۆ دەروونی کردن و سود وەرگرتنی گونجاو لـەم کارامەییـە بـارهێنراوە، ڕاهێنانگـەلێکی دووبـارە و بـەردەوام، پێویستە. فێربوونی هونەری گوێگرتنی باش ئاڵۆزە، پێویستی بە ڕاهێنانی زۆر هەیە. ئێمـە خونـەریتی نەشیاوی زۆرمـان هەیـە و هەر بە سروشت حەزدەکـەین بەسـەریاندا زاڵبین. یـەکێك لـەوان بیسـتنی بـێ بیرکردنەوەیـە (بیسـتن بـە گوێی سـەر). گوێگرتنی باش کارێکی سەختە، هەر لەبەر ئەمەشە زۆر جار لێـی هەڵدێین و خۆمانی لێدەدزینەوە.

لەلایەکی تر، گرنگە سەرنجی ئەم خاڵە بدەین کە گوێگرتن لەگەڵ بیستن جیاوازی هەیە. گوێگرتن کردارێکی خۆویستە، پێویستی بە خۆڕاگری و سەرنجدانە. گوێگرتنی ورد فاکتەرێکی گرنگی دەرککردنە بەوانی دیکە و لە هەمان کاتدا ڕێگری و بەربەستەکانی پەیوەندی لەبەین دەبات، بۆ دروستکردن و پاراستنی پەیوەندی باش و جڵەوگیری لە جیاوازی بۆچوونەکان، کێشمە کێشەکان و لە یەکتر تێنەگەیشتنەکان پێویستی بە فێربوونی هونەری گوێگرتنی ورد هەیە بۆ بەکاربردن و بەجێهێنان. ئەگەر هۆکاری سەرکەوتن لەو کەسانە بپرسین کە لە ژینگەی کارکردن لەگەڵ خەڵکانی دیکە پەیوەندی باش دروست دەکەن، (٩٠٪) نەوەد لە سەدی وەڵامەکان، باس لەوە دەکات کە ئەم تاکانە بە وردی و پتەوی گوێ لە قسەکانی هاوکاران و دەوروبەرەکانیان دەگرن.

گوێگرتنی ورد کارامەییەکی بەدەستهاتووە و پێویستی بە هەوڵدانێکی فراوانە. لەبەرامبەر، زانیاری زیاتر، تێگەیشتنی بەرامبەر و دەستخستنی دەرەنجامی باشتر و بەهادار. گوێگرتنی ورد، پرۆسەی گفتوگۆ و گوێگرتنی یەکلایەنە دەگۆڕێ بۆ

کۆششی دوولایەنە یاخود گروپ. بە مانایەکی تر گوێگرتنی ورد هەروەك زۆرێك لە هونەرەکانی پەیوەندی، دەرەنجامێکی دوولایەنەیە. واتا هەرئەوە نییە کە گوێگر سەرلەپای گوێ بێت و تەواوی هەستەکانی ئاراستەی قسەکانی قسەکەر بێت، بەڵکو بۆ ئەرخەیانی و دڵنیایی لە دەرککردن بە ناوەرۆکی قسەکان. هەروەها پێویستە گوێگر هەڵێنجانی خۆی بە شێوەیەکی کورت و پوخت بۆ قسەکەر بگوازێتەوە. ئەگەرچی لە گفتوگۆیە ئاساییەکان، هەندێك لە بۆچوونەکان و قسەکان لە بەرەنجام و بەرکەوتی وردی تەواو نین، بەڵام بە دەگمەن گوێگران پرسیار لە واتاکەی دەکەن، لە دڵەوە گوێگرتن، وا لە پەیوەندییەکان دەکات کە زیاترین ڕەزامەندی لەسەر تێگەیشتن و یەك ڕەنگی و هاودڵی لە نێوان تاکەکان بهێننە بوون.

بەکارهێنانی ئەم هونەرە، پێویست بەوە دەکات کە بە چاوەکانت بارودۆخ و جووڵەکانی قسەکەر لەبەرچاو بگریت و دواتر لە گوێگرتنی ورد، هەڵێنجان (تێگەیشتن)ی خۆت لەسەر بنەمای دەربڕین و - هەستەکانی قسەکەر بۆ ئەو دەگوازیتەوە. ئەڵبەتە ئەم کارە مانای ئەوە نییە کە حەتمەن لەگەڵ قسەکانی ئەودای. چ لەگەڵ قسەکانی هاوڕابی چ هاوڕا نەبی، بەو کاردانەوەیەی لە خۆتی نیشاندەدەیت پێیدەڵێیت، کە بە قووڵی پەی بە قسە و

وتـەكانی دەبـەیت و لـە بۆچـوونەكانی بـە تـەواوی ئاگاداریـت و، ئەگـەر بـاش لـە قسـەكانی تێنەگەیشـتی، دەرفـەتی پێـدەدەی تـا قسەكانی ناخی زیاتر هەڵڕێـژێت و ڕوونكردنـەوەی زیـاتر بـدات. ئەگـەر تێگەیشـتنت لەگـەڵ بۆچـوونەكانی قسـەكەر تـەبابوو، لەوانەیـە ئـەو زیـاتر قسـەكانی دڵـی هەڵڕێژێتـە دەرەوە، كەواتـە زیاترین زانیاری دەربـارەی ئەندێشـە و هەسـتەكانی خـۆی بـە تـۆ دەبەخشـێت. هـەركاتێك هـەڵێنجانی خـۆت بـۆ بەرامبەرەكـەت دەگوازیتەوە، چەند چركەیەك دەرفەتی پێدەدەیت تا بیربكاتـەوە و وەڵامـت بداتـەوە، لـە كۆتایـدا ئەگـەر دەتـەوێ پەیوەندییـەكی كاریگەر لەگەڵ بەردەنگی خۆت دروست بكـەیت، هەوڵبـدە تـا لـە بارودۆخەكانی پەیوەندی خاڵەكانی خوارەوە لەبەرچاو بگریت.

تێگەیشنی خۆت لە چوارچێوەی دەستەواژەکانی ژێرەوە بە شێوەیەکی تیۆری و ناواقعی بخەڕوو .

وا دەگەیەنێت کە ............بیر دەکەمەوە کە............وەکو ............مەبەستتان ئەمەیە کە ............ئەگەر دروست تێگەیشتبم ............پێویستە لەم ڕووە نیگەران بیت کە ............پێویستە هەستت ئەمە بێت کە ............ .

لە پەیوەندیت لەگەڵ ئەوانیتر، ئەوەی دەیبینی و دەیبیستی لە زەینی خۆت کورتی دەکەیتەوە. پاشان تێگەیشتن و هەڵێنجانی خۆت لە خاڵی بۆچوونە بنچینەییەکان و هەستەکانی قسەکەر بە زمانێکی شیرین و هاوڕێیانە دەردەبڕیت.

کاتێ قسەکەر ئاماژە بە چەند خاڵێك دەکات، لە زەینی خۆت کۆبەندی ئەو بابەتانە دەکەیت کە سەرنجی ڕاکێشاویت، دواتر ئەو تێگەیشتن و کۆبەندییەی بۆ دەگوازیتەوە. بەم پێیە ئەو هەست بەوە دەکات کە تۆ گرنگی و سەرنجی زیاتر بە چ بابەتێك دەدەیت و لە ئەنجامدا قسەکانی بەو ئاراستەیەدا دەبات.

**کاتێك** تێبینی هەست و گرۆتینێکی زۆر لەلای قسەکەر دەکەیت، بۆ دوایین بابەتی ئەو، **کاردانەوە** نیشاندەدەیت.

بۆ ئەوەی بە تەواوی بیرکۆت (**تەرکیز**) لەسەر قسەکانی بەرامبەرەکەت بێت، پێویستە تێگەیشتنی خۆت بە شێوەیەکی **کورت و پوخت** بخەیتە ڕوو.

**دڵنیا** بی لەوەی کە هەڵێنجانی خۆت ڕێژەیی و **دوور** لە دەمارگیری دەخەیە ڕوو.

**کاتێك** تێگەیشتنی خۆت بۆ بەردەنگ دەردەبڕیت، **تەنها** هەڵێنجانی خۆت بۆ ئەو دەگوازیەوە. نەپشتگیری لە قسەکانی دەکەیت و نەڕەتی دەکەیتەوە.

## چوار هونەر بۆ گوێگرتنی ورد

### ١- دەربڕین و ڕەقە کردن

بەسوود وەرگرتن لە گەنجینەی وشەکانی کەسێتی خۆت، ئەو بابەتانەی گوێبیستی بووی بۆ قسەکەر ڕەقەی بکە، بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە بە دروستی لە قسەکانی تێگەیشتویت.

قسەکەر : "... لە ڕاستیدا جێگەی نیگەرانییە، لەگەڵ ئەوەی بۆ ماوەی هەفتەیەك لە ژووری وانەوتنەوە چاودێر بووم، تەواوی توانای خۆم خستەکار بۆ ئەوەی پۆلەکە بە هێمنی و ڕێکوپێکی ڕاگرم، وا هەست دەکەم هەموو شتێك دژی من بوو. "

هەڵێنجانی گوێگر : "وا دێتە بەرچاو، چونکە بە ڕادەی پێویست پشتگیری نەکراویت و منداڵەکان هاوکارییان نەکردووی، ڕەنجاوی."

قسەکەر: " بەڵێ.. هەربەم جۆرەیە. "

٢- ڕەنگدانەوەی هەست

کاتێ کەسێك نیگەران، تووڕە و پەشێو دێتە بەرچاو، بە گوێگرتنی ورد، هەستی ئەو کەسە بۆ خودی خۆی هەڵدەگەڕێنیەوە (تێگەیشتنی گوێگر ئاوێنەیەکە، قسەکەر هەستی خۆی لەو ئاوێنەیەدا دەبینێتەوە).

خانمی ئەحمەدی*[٣] بە ڕووخسارێکی زۆر نیگەران چووە ژوورەوە، بە هاوکارەکەی گوت: سەرۆك ئەم مانگە زیادەی مووچەی منی نەداوە!؟

هاوکار: زۆر نیگەرانی وایە؟

٣ - ڕەنگدانەوەی تێگەیشتنەکان

بە شێوەیەکی کورت و پوخت، ڕستییەکان و ناوەڕۆکی قسەی قسەکەر بۆ خودی خۆی بگەڕێنەوە.

مەریەم: لەو کاتەوەی کە گەیشتوومەتەماڵەوە، تاکو ئێستا بێ پشوو کاردەکەم، زۆر ماندووم.

هاوسەر: بەم جۆرە دیارە کە تەواوی کاتەکە گرفتاربووی.

---

[٣]* لەگەڵ ئەودا ناگونجێن، چونکە ئەو دەبێت لەگەڵ ئەم جیهانەدا خۆی ڕێکخات، نەك بەپێچەوانەوە یاخود جۆرێك لە هاوسەنگی دروست بکات (وەرگێڕ).

مەریەم: بەڵێ وا هەست دەکەم، سەرەنجام توانیم خولەکێك لە تەنیشت هاوسەرەکەم دابنیشم.

٤- بەیەکەوە گرێدان و کورت نیشاندان

خاڵە جۆراوجۆرەکانی قسەکانی قسەکەر بەیەکەوە گرێدەدەیت و لە ڕستەیەکدا دەیخەیە ڕوو (دەیڵێیەوە).

مەهتاب: دوێنێ ڕۆژێکی زۆر ناخۆش بوو، کچەکەم نەخۆش بوو کە، پێویست بوو بیبەم بۆلای پزیشك، دواتر چوومە سەر کار، هەروەها لە بەڕێوەبەرایەتی دوو کۆبوونەوەی گرنگم هەبوو، هێشتا لە بەڕێوەبەرایەتی نەچووبوومە دەرەوە کە هاوسەرم مێهرداد تەلەفۆنی بۆ کردم، بە بۆچوونی تۆ چی گوتبێت: ئەم شەو میواندارای چەند هاوڕێیەکم کردووە لەماڵەوە! دوای ئەوە کە ڕۆیشتم بۆ ماڵەوە، ڕاستەوخۆ دەستم کرد بە خواردن دروستکردن.

مەهسا هاوڕێی مەهتاب: نەخۆشت هەیە، کار، میوانت هەیە هەموو بە یەکەوە کارێکی زۆر سەختە: دەزانی هەندێك ڕۆژ هەموو کارەکان تێکەڵ بە یەکتر دەبن.

## هەماهەنگی

هەمووومان دەتوانین لە زەینی خۆمـان وێنـای ئـەوە بکـەین کـە، دوو هاوڕێی گیانی بە گیانی لە تەنیشت یـەکتر دانیشتوون و بـە یەکـەوە چـای دەخۆنـەوە و زۆر بـە وردی گرنگـی بـە ڕەفتـار و هەڵسوکەوتی یـەکتر دەدەن. کاتێـك یـەکێکیان پیاڵـە چاکەی بڵنـد دەکـات تـاکو فرێـك بخواتـەوە هـەروەها ئـەویتر بـە هـەمان شێوە هـەمان کـار دووبـارە دەکاتـەوە. ئـەم دوو کەسـە وەك ئاوێنـەی یەکترن. ئـەم کارەیـان تـەنها لـە زمـانی جەسـتە کـورت نابێتـەوە. ئەوان بە یەك شێوە، بە تۆنێکی ئارام و چۆنیەك، بـە یـەك ئـاواز و دەربـڕین و وشەگـەلێکی هاوشـێوە قسـە دەکـەن. تەنانـەت وەك یـەك هەناسـە دەدەن. ئـەوان لەگـەڵ یـەکتر هەماهـەنگن بـەو مانایەی لەگەڵ یەکتر هاودڵن.

هەماهـەنگی یەکێکـە لـە فاکتـەرە گرنگـەکانی گەیشـتن بـە هـاودڵی. هەماهـەنگی بـە مانـا ڕاسـتەقینەکەی ئەوەیـە کـە هەڵسـوکەوت و ڕەفتـاری بەرامبەرەکـەت وەکـو خـۆی ببینـی، بـە شـێوازێك کـە ئـەو بتوانێـت ئـەو ڕەفتـار و قسـانەی خـۆی

لـه تۆشـدا بدۆزێتـەوە و بـەم پێیـە بـە چـاوی خـۆی ببینێـت کـــە زانیارییـــەکان و ئـــەزموونی ئـــەم کـــارە بـــۆ ئـــەوان ڕاستەقینەیە و جێگەی متمانەیە.

بەپێی ئەمە هەماهەنگی **واتا** پابەستی لەگەڵ خەڵکانی دیکە لـە ڕێگـەی **کاردانـەوە**ی زمـان، جەسـتە، دەنـگ و **واژەکـان** و خەسـڵەت و سروشـتیان بـەو پێیـەی کـە ئـەوان زۆر بـە ئاسانی لەگەڵ تۆ هەست بە چۆنیەکی دەکەن.

هـەروەك ئاشـکرایە هەماهـەنگی بـەو مانایـە دێـت کـە، ئـەو لایەنانەی خۆمان کە لێکچووی خەڵکانی دیکەیە بیانخەینە ڕوو. هەمووومان حەز دەکـەین **هاوڕێیـەتی** و خۆشەویستی لەگـەڵ ئـەو تاکانــە دروســت بکــەین کــە لــە خۆمــان دەچــن و لەگەڵیانــدا هاوڕابین. ئێمە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هەستیان وەك خۆمانـە، هــەمان جیهــانبینی ئێمــەیان هەیــە و هــەمان پەســەندی و ناپەســەندییەکان و بــیر و بۆچــوونەکانی ئێمــەیان هەیــە، پەیوەنـدی باشـتر دروسـت دەکـەین بـە بـەراورد لەگـەڵ ئـەوانیتر، هــەروەها کەســانێك بــە خۆشەویســت و هــاوڕێی خۆمــان هەڵدەبژێرین، کە بۆمان ببنە سەرچاوەی ئارامی.

بە سەرنجدانی ژینگەی دەوروبەر و بەو پەیوەندییەی کە لە نێوان مرۆڤەکاندا هەیە. ئایا دەتوانرێت ئەو هەماهەنگیانەی لە نێوان تاکە هاودڵ و هاوبیرەکاندا هەن دەستنیشان بکرێن؟ ئایا بە بۆچوونی ئێوە بوونی هەماهەنگییەکان لە نێوان کەسانی هاودڵ و هاوبیر زیاتر نییە لە هەماهەنگی نێوان کەسە بێگانەکان؟

بۆ نموونە؛ کاتێک لە چێشتخانەیەک وەیان لە شوێنێکی گشتیدان، سەرنجی ئەو گروپە دوو کەسیانە بدەن. ئایا دەتوانن لێیان تێبگەن کە کام یەک لەو گروپانە هاوڕێن و کامیان بێگانەن و هاوڕێ نین؟ بۆچی؟

بە سەیرکردنی دوو کەس یان گروپێک لە تاکەکان کە هاوڕێیی یەکترن، لەوە تێدەگەین هێما و ئاماژە جەستەییەکانی هەرتاکێک بۆ تاکێکی دیکە یان کەسەکانی بەرامبەر ڕەنگدانەوەی دەبێت. ڕەنگە ئەوان بە تەواوی هاوشێوەی یەکتر دانیشتبن وەیان لە باروودۆخێکی یەکساندا بن. بۆ نموونە؛ لەوانەیە شێوەی دانیشتنیان وەک یەک بێت یاخود بە هەمان

شێوەی یەکتر قاچیان لەسەر قاچ داناوە (بە یەك شێوە قاچیان ڕووەو قاچی یەکتر گرتووە).

سەرنجی جووڵەکانی ئەو تاکانە بدەن، کاتێك کەسێکیان ئاماژە بە خاڵێك دەکات لە هەمان کاتدا، ئەویتر سەری دەلەقێنێت، وە یان هەردووکیان لە هەمان کات جووڵە بە کورسییەکانیان دەکەن، یاخود کاتێك یەکێکیان بۆ دواوە لار دەبێتەوە، ئەوەیتریان بۆ پێشەوە دەچەمێتەوە. دەشێ ئەم هەماهەنگییە بە ئەندازەیەك کەیلان و قەشەنگ بێت کە دەڵێی دوو کەس لەسەر لانکەیەك دانیشتوون. هەردووکیان بە هەمان شێوە کورسی خۆیان دەجووڵێنن. هەماهەنگ بوونی جووڵە جەستەییەکان لە کاتی قسەکردن لەگەڵ یەکتر، کاریگەری دەبێت سەر ئەوەی کە تاکەکان لە پەیوەندییان تا چەند هەست بە گەرموگوڕی و ئارامی دەکەن.

پسپۆرانی زانستە ڕەفتارییەکان لەو باوەڕەن ئەگەر تاك خوازیاری دروستکردنی پەیوەندییەکی هاودڵانە بێت، لەوە زیاتر لەسەر تێگەیشتنی پێکهاتەی زەینی خەڵکانی دیکە و بەکارهێنانی هونەرەکانی گوێگرتنی دروست، دەتوانێت بە

نواندنی هەماهەنگ بوونی خۆی لەگەڵ ئەوانیتر لەسەر قوڵی و پتەوی پەیوەندی هاودڵانەی خۆی زیاد بکات.

## ڕێگاکانی گەیشتن بە هەماهەنگی لەگەڵ ئەوانی دیکە

ڕێگاگەلێکی زۆر هەن بۆ گەیشتن بە هەماهەنگی لەگەڵ خەڵکانی دیکە؛ لە خوارەوە ئاماژە بە هەندێك لە گرنگترین ئەو ڕێگایانە کراوە.

١- زمانی جەستە

چۆنیەتی دانیشتن، جووڵە و چۆنیەتی دانانی قاچەکان، جووڵەکانی دەست، شێوازی گشتی ڕاوەستان، گۆشەی سەر، شێوازی هەنگاو هەڵێنان، شێوازی جل پۆشین، حاڵەتەکانی دەموچاو، شێوازی سەیرکردن، چۆنیەتی هەناسەدان، پەیوەندی جەستەیی و ... هتد، هەموو بەشەکانی پێکهێنەری زمانی جەستەیی ئێمەن.

توێژەران لەو باوەڕەن هەرچەند هەماهەنگی ئێمە لەگەڵ ئەوانیتر لە چۆنیەتی دانیشتن، جووڵەکان، شێوازی جل پۆشین و ... زیاتر بێت، ئاسانتر و خێراتر دەتوانین لەگەڵ یەکتر بە هاودڵی بگەین. سەیرکردنی چاوەکانی بەردەنگ و دروستکردنی

پەیوەندی لە ڕێگەی چاو، خۆی لە خۆیدا فاکتەرێکی گرنگە بۆ گەیشتن بە هاودڵی.

٢- **شێوازی قسە کردن**

بەرز و نزمی، خێرایی و ئاوازی ئاخاوتن، وشە هەڵبژێردراوەکان، دەستەواژە تایبەتییەکان، وشە بیانییەکان، دەستەواژەکانی کۆڵان - بازاڕی، دەربڕینە پیشەییەکان، چۆنیەتی و شێوازی قسەکردنمان دیاری دەکەن.

لە ڕاستیدا ڕێکخستنی بەرزی و نزمی دەنگ، خێرایی و شێوازی ئاخاوتن، یارمەتیتان دەدات بۆ گەیشتن بە هاودڵی.

دوو کەس کە بە شێوازێکی جیاواز و لێکنەچوو قسە و گفتوگۆ دەکەن، بە خێرایی بەرکەوتن پێش دێت (لێك تێنەگەیشتن).

کەسێك کە خێراتر و بە دەنگێکی بەرزتر قسە دەکات، لە ئارامی و خاوی شێوازی قسەکردنی ئەوەیتر تووڕە دەبێت و لەسەر شێوازی ئاخاوتنی خۆی بەردەوام دەبێت، ئەوەی دیکە کە بە شێوەیەکی ئارام و گونجاو قسە دەکات، دەنگدانەوەی دەنگی بەردەنگ بە نەشیاو هەڵدەسەنگێنێت.

هـەروەها خێرایــی ئــەوان لــە ڕیزکــردن و دانــان و دەربڕینــی وشەکان، بۆ ئـەو ناپەسـەندە، چونکە ئـەو دەرفـەتی ڕێکخستن و خستنەڕووی زانیارییە گەیشتووەکانی نابێت، بـە مانایـەکی دیکـە ئەو ناتوانێت هەڵێنجانی خۆی دەربڕێت تەنانەت ناتوانێ قسەی بەرامبەرەکـەی ببڕێـت سـەبارەت بـە مەسـەلەیەك کـە لێـی تێنەگەیشتووە، پرسیار بکات؛ لـە بـارودۆخێکی وەهـادا مـەرجی دروسـت بـوونی پەیوەنـدی هەماهـەنگی نێـوان تاکـەکان نەهاتۆتـەدی و پـەیوەندی لە ڕێگەی بنچینـەیی خۆی لادەدات.

٣- پێزانین و قەبووڵکردنی ئەوانی دیکە

هەروەك ئاشکرایە بە هۆی جیاوازییـە تاکایەتیـەکان، شێوازی تێڕامـان و چـۆنیەتی ڕوو بـە ڕوو بوونـەوەی تاکـەکان لەگـەڵ بابـەت و مەسـەلە جۆراوجۆرەکـان، جیـاوازە. ئـەم جیاوازیانـە دەبنـە هـۆی دروست بـوونی ناهەماهـەنگی نێوان تاکـەکان. بـەم پێیـە ئێمـە هەرچـەند بتـوانین خاڵـە هاوبەشـەکانمان لەگـەڵ خـەڵکانی دیکـە بدۆزینـەوە و زیـاتر بتـوانین جیاوازییـەکانمان قەبووڵ بکەین و ڕێز لەو جیاوازیانە بگرین، توانای گەیشتن بە

هەماهەنگی هزری - دەروونی و کۆمەڵایەتی زیاتر دەبێت و لە ئاکام، لە دروستکردنی پەیوەندی هاودڵانە سەرکەوتوو تر دەبین.

## بە کـورتی

دەرککـردن بـە سـەختی و نەهامەتییـەکانی ئـەوانی دیکـە، هونەرێکـە وەك هـەر هونـەرێکی دیکـە پێویستـە بـە ڕاهێنـان و پرۆڤـە کـردن خـودوی پێـوەبگری (ڕاهـاتن بـەو هەسـتە). بـۆ پەروەردە کردنی ئەم هەستە پێویستـە دەرفەتەکان بقۆزنـەوە بـۆ ئـەوەی بـارودۆخ و هەڵومەرجـەکان لـە ڕوانگـەی تـاکێکی دیکـە ببینن، بە مانایەکی تر بە گەڕان لە حەزو ویستەکانی تاك، لـەو ڕوانگەیەی کە ئەوان بۆ بابەت و مەسەلەکان دەڕوانـن، بـڕوانن. ئـەو کات بـە دەنگێکی بـەرزو بڵنـد پێیـان بڵێن کـە ئەگـەر لـە جێگای ئەوان بووان چ هەستێکتان دەبوو.

بە کارامەیی لـەم هونـەرە، لەسـەر بنـەمای هەسـتەکان و بـیرو بۆچـوونە هاوبەشـەکان، چـاودێری گۆڕانکارییـەکی گـەورەی پەیوەندییەکانی خۆت دەبیت.

ئـەم ڕاهێنانـە، سـەرەتا لەگـەڵ کەسـانێك دەست پێبکـەن کـە پەیوەندییەکی باشتان لەگەڵیاندا هەبێت.

دوای ئەوەی لەو زەمینەیە کارامەییتان بەدەستهێنا، پلە بە پلە بە سۆراخی کەسانێکدا بڕۆن کە لە بیروباوەڕ و بۆچوون و بەهاکان لەگەڵ ئێوە جیاوازی زیاتریان هەیە، پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ ئەوانە دژوارترە و سەرەنجام کەسانێکتان هەڵبژاردووە کە بە سەختی دەتوانن دەرک بە بۆچوون و بیروباوەڕەکانیان بکەن.

## ســـــەرچاوەكـــــان

طیب ، علیرضا ، خادمیان راوندی عباس ، مترجمان ،۱۳۷۷؛ مردم رامقدم بدارید ، نشرنی ، تهران

فتحعلی لواسانی ، فهیمه ، ۱۳۸۳، مهارت هایی برای زندگی " كلاس چهارم "

فتحعلی لواسانی ، فهیمه ، ۱۳۸۳، مهارت هایی برای زندگی " كلاس پنجم "

هنری ماسن ، پاول و دیگران ، ۱۳۸۰ ، رشد و شخصیت كودك ، ترجمەی مهشید یاسایی ، نشرمركز ، كتاب ماد ، تهران