خەون بنیاتنەرەکان
&
خەون ڕوخێنەرەکان

یارمەتی گەنجان دەدات لەقۆزتنەوەی هەلەکانی ژیان و سەرکەوتن بەسەر گرفتەکانیاندا

بەڕێوەبەری پرۆژە

دکتۆر بلێر کوک، دکتۆرا، بەڕێوەبەری پرۆژەی قوتابخانەی نێودەولەتی.

ئالان سکۆڵس، دکتۆرا، یاریدەدەری بەڕێوەبەری پرۆژەی قوتابخانەی نێودەولەتی.

کۆمیتەی پێداچوونەوەی نێودەوڵەتی

ڤالێرا پێرشکوڤ، پرۆفیسۆری دەروونناسی لەزانکۆی کورگان.

هێلین ئەندریڤا، بەڕێوەبەری پێشووی سەنتەری زانستی شێوازی نوێی فێرکردن لەپیتەرسبێرگ، ڕووسیا.

سڤێتلانا کولێشۆڤا، ڕاوێژکاری پەروەردەی نێودەوڵەتی.

ئۆلێگ کارگین، ڕاوێژکاری پەروەردەی نێودەوڵەتی.

تیمی نووسینو فراوانکردنی کۆرسەکە

تۆم فۆربیس، دکتۆرا

ڕێکس جۆنسن، دکتۆرا

کۆستیا کۆراسکۆڤ، بەکالیۆرۆس

دایانا نۆتارۆ، ماستەر

پۆڵ پایڵ، ماستەر

گێری ستەینلی، دکتۆرا

نووسەرەکان

میشێل کۆب مایکڵ ڕاولاند کاسرین سلوسەر

ڤایلەت کۆکس فرازیەر سێڤدلانا سۆلۆدۆڤنکۆڤا

ئەلیکساندەر ئاڤەنۆڤ سالی سپیتزمیلەر

گالینا کارگن گلێن ستیف

ئۆلێگ کارگین ئارینا ڤاسلیڤا

ئۆکسانا کۆرساکۆڤ ڕۆبێرت ولسن.

ڕەی ئەلبەرکتسن جێکیش کاودۆڤینا.

هلێن ئەندریڤا ڕیچەرد مۆرس.

جۆوزف بیسن بەیزڵ ئۆک

لییان بێرگ ئێدیس ئۆک

دێڵ چینچێن ڤالێراپێرشوکۆڤ

پێشکەشە بەچەندین مامۆستاو فێرکار لەسەرتاسەری جیهاندا کە زۆر بەلێهاتووی‌و داهێنانەوە وانەو فێرکردنیان پێشکەش کردووە لەکۆرسەکانی ڕابردوومانداو هانیانداین گەشەی زیاتر بەم کارە بدەین لەسەر ئەم بابەتە گرنگ‌و هەستیارانە.

خشتەی ناوەڕۆک

بەشی یەکەم: پێشەکی

وانەی 1: سندوقە پڕ لەنهێنیەکە: دەستپێکردنی سەرکەشیەکەتان...2

وانەی 2: وێنای ژیانتان لەپێش چاوتان: خەونەکان‌و ڕێگرییەکان...32

وانەی 3: ئازادیەکان‌و بەرپرسیارێتیەکان...46

وانەی 4: ئەو خووانەی بەهێزکەرن، ئەو خووانەی کۆتکەرن...63

وانەی 5: پێکەوە بەهێزترین: کۆمەڵگەیی نموونەیی فێرخواز...81

بەشی دووەم: ماددە سڕکەرەکان

وانەی 6: چی دەزانن دەربارەی ماددە سڕکەرەکان؟...95

وانەی 7: کاریگەریەکانی ماددە سڕکەرەکان لەسەر لەش...119

وانەی 8: تێگەشتن لەئالوودەبوون بەماددە سڕکەرەکان...147

وانەی 9: تەشەنەکردنی بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان...171

وانەی 10: سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەماددە سڕکەرەکان...189

بەشی سێیەم: خواردنەوە کحولیەکان

وانەی 11: چی دەزانن دەربارەی خواردنەوە کحولیەکان؟...209

وانەی 12: کاریگەریەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر لەش...223

وانەی 13: دەرەنجامەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان...243

وانەی 14: ئاسانتێوەگلان لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان...262

وانەی 15: سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەخواردنەوە کحولیەکان...280

بەشی چوارەم: پەیوەندی نێر – مێ

وانەی 16: پێشبینی چی دەکەی لەهاوسەری داهاتووی ژیاندا؟...300

وانەی 17: کاریگەریە خراپەکانی سێکس لەسەر لەش...317

وانەی 18: کاریگەریە خراپەکانی سێکس لەسەر هەست‌و سۆز...335

وانەی 19: ڕاستیە زانستیەکان‌و هەڵەباوەکان سەبارەت بەسێکس...352

وانەی 20: چۆن خۆمان ئامادەکەین بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو...364

بەشی پێنجەم: تواناو لێهاتوویەکان بۆ بەرەنگاریی فشارەکان لەژیاندا.

وانەی 21: سازشکردن لەژێر فشاردا............385
وانەی 22: مەترسیەکانی حەزو ئارەزووە کاتیەکان............409
وانەی 23: خواستی کوتوپڕ لەبەدەستهێنانی شتەکان بەبێ چاوەڕوانی............430
وانەی 24: هەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا............453
وانەی 25: هێزی"نەخێر"............469
وانەی 26: ڕێگا بۆ خەونەکان............482
وانەی 27: گرنگی سنوورەکان............502

بەشی شەشەم: دەرەنجام

وانەی 28: جیهانە نەبینراوەکە............528
وانەی 29: خراپترین سیناریۆ............552
وانەی 30: پێشنیارە گرنگەکە............576
وانەی 31: شکاندنی سوڕەکە............599
وانەی 32: خەون بنیاتنەرەکان............615
وانەی 33: ئاهەنگی کۆتایی............636

پاشکۆکان

پاشکۆی A: جگەرەکێشان: خوویەکی کوشندە............1 - A
پاشکۆی B: قۆناغە سەرەتایەکانی دروستبوونی کۆرپە............1 - B
پاشکۆی C: وانەی ژمارە 10 یاری............1 - C
پاشکۆی D: وانەی ژمارە 15 یاری............1 - D
پاشکۆی E: نامەکانی داپیرەکان............1 - E
پاشکۆی F: هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا............1 - F

پێشەكی

مامۆستایان هەمیشە ئارەزوومەندن لەیارمەتیدانی قوتابیانو بنیاتنانیان وەك مرۆڤێكی خاوەن هەڵوێستو تێڕوانین و چاوكراوەو ئاگادار لەڕووداوەكانی دەوروبەر، داهێنەرو بەرپرسیار. هەرچەندە لەسەرتاسەری جیهاندا بەشێوەیەكی بەرچاو قوتابیانو گەنجان لەسەرەتاكانی تەمەنیاندا ڕووبەڕووی چەندین ئاستەنگو گرفتی ترسناك دەبنەوە كە هەڕەشەن لەسەر ژیانیان. ئەم كۆرسە تیشك دەخاتە سەر "سیان"لەو ئاستەنگانە. خواردنەوە كحولیەكان، ماددە سڕكەرەكانو پەیوەندی نێوان نێر - مێ. زیاد لەمەش، ئەم كۆرسە بوار بەقوتابیان دەدات بۆ شارەزابوون لەو تواناو لێهاتووییانەی كە یاریدەدەریان دەبێت لەبڕیارەكانی داهاتووی ژیانیاندا، تەنانەت بەو بابەتانەشەوە كە ڕاستەوخۆ لەم كۆرسەدا باسیان لێوە نەكراوە.

ئەم كۆرسە دەگمەنو بێ هاوتایە لەماوەی چوار ساڵدا داڕێژراوە لەلایەن چەندین نەخشەدانەرو نووسەر، وە لەچوار كیشوەری جیاوازی جیهاندا. ئەوروپا، ئاسیا، ئەفریقاو ئەمریكای باكوور. كۆرسەكە بەشێوەیەكی سادەو ساكار داڕێژراوە، بەڵام گونجاوە بۆ فێركردن لەچەندین بارودۆخی جیاوازدا.

ڕێگا گشتیەكان

خەون بنیاتنەرەكان - خەون ڕوخێنەرەكان، ڕێگەیەكی باشە بۆ بەرچاوڕوونكردنی گەنجان لەبەرەنگاریو ڕەفتاریان لەگەڵ ئاستەنگو گرفتەكانی وەك ماددە سڕكەرەكان، خواردنەوە كحولیەكانو پەیوەندی نێوان نێرو مێ. ئەم كۆرسە ڕێخۆشكەرە بۆ گەنجان لەبرەودان بەژیانێكی تەندروستو هەوڵدان بۆ بەدیهێنانی خەونو ئامانجەكانیان. هانی گەنجان دەدات لەپەیڕەوكردنی ئەو ئاكارو ڕەفتارانەی كە دەیانخاتە سەر ڕێچكەی بەدیهێنانی خەونەكانیان"خەون بنیاتنەرەكان "هەروەها خۆبەدوورگرتن لەو هەڕەشانەی كە دەبنە مایەی لەناوبردنی خەونەكانیان"خەون ڕوخێنەرەكان".

لەماوەی دەیان ساڵی ڕابردوودا لەچەندین وڵاتانی جیاوازی جیهاندا، چەندین كۆرسی پەروەردەیی جیاواز هەوڵیانداوە كاریگەری لەسەر ڕەفتاری گەنجان دروست بكەن لەچۆنیەتی ڕەفتاركردن لەگەڵ ئەم كێشەو ئاستەنگانەدا بەڵام زۆرێكیان شكستیان هێناوە یان گاریگەریەكی سنوورداریان هەبووە. زۆرینەی زۆری ئەم كۆرسانە پشتیان بەدوو ڕێگا (ستراتیژ) دەبەست: بەخشینی زانیاریو بنیاتنانی ترس.

زانستی"**لۆنگتیوشنەڵ**"(توێژینەوەیەكی زانستیە بریتیە لەتێڕوانینێكی بەردەوامو دووبارە لەهەمان شت بۆماوەیەكی دورودرێژ) ئەم توێژینەوەیە دەڵێ بەتەنها ڕاگەیاندنی ڕاستیەكانو ئاگاداركردنەوەی لەمەترسیەكان لەلایەن كەسانی بەرپرسەوە نابنە مایەی كەمكردنەوەی مەترسیەكانی تێوەگلانی قوتابی لەخەون ڕوخێنەرەكان. وتەیەك هەیە دەڵێ "سروشت ڕقی لەبەتاڵبوونە ". كاتێك گەنجان بێ خەونو پلانن، بەبێ ئامانجو خەونێكی بەرجەستەن بۆ داهاتوو، ئەم ژیانە بەتاڵو پووچەیان وەك زەوییەكی بەپیتو ئامادەكراوی لێ دێت بۆ ئەوانەی هاندەرن بۆ ئاكارو ڕەوشتی خراپ. بەپێچەوانەی زۆرێك لەكۆرسەكانی تر، كۆرسی خەون بنیاتنەرەكان – خەون ڕوخێنەرەكان بەبنەمایەكی تۆكمەو بەهێز دەستپێدەكات لەگەڵ چەندین خاسیەتی جیاكەرەوەی وەك:

1. **برەودان بەخەونەکانی تاك** : بەشی یەکەم یارمەتی قوتابیان ئەدات لەدروستکردنی خەونو خولیایەك بۆ داهاتوویان ئەمەش پاڵنەر دەبێت لەخۆبەدوورگرتنیان لە "خەون ڕوخێنەرەکان "وەك، مادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو کاری سێکسی لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری. لەبەشەکانی دواتری ئەم کۆرسەدا قوتابیان چەندین هەلیان بۆ دەڕەخسێنرێت لەڕێکخستنو گەشەکردن بەخەونەکانیان. لەکاتێکدا بەتەنها زانیاریو ئاگادارکردنەوە چارەسەر نین بۆ ڕێگریکردنی گەنجان لەئەنجامدانو تاقیکردنەوەی ڕەفتارە زیانبەخشەکان، بەڵام ئەو گەنجانەی کە کار بۆ ئامانجێکی گەورەتر دەکەن لەژیاندا وەك لەوەی تەنها بۆ خۆشیو حەزو ئارەزووەکانیان بژین، زیاتر خۆڕاگرو بەهێزن لەبەرامبەر فشاری ڕەفتارە زیانبەخشەکان.

2. **چیرۆکی سندوقە پڕ لەنهێنییەکە**: لەسەرتاسەری هەموو 33 وانەکانی ئەم کۆرسەدا، گوێبیستی زنجیرە چیرۆکێکی خۆش بەڵام پڕ لەنهێنی ئاشکراکراو دەبین سەبارەت بەسێ قوتابیو مامۆستاکەیان لەگەڵ سندوقێکی پڕ لەنهێنی کە چەندین تەنی چاوەڕواننەکراو زنجیرە نامەیەکی لەداپیرەکانیانەوە تێدایە. وەك دەزانین زۆرێك لەگەنجان ئامادەنین گوێبگرن بۆ ڕێنماییو ئامۆژگاریەکان بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەسەر بابەتە ڕەوشتیەکان. ئەم چیرۆکانە بوار بۆ قوتابیان دەڕەخسێنێت لەناسینەوەی تایبەتمەندی کەسایەتیەکانو چوارچێوەکردنی بەها ڕەوشتیەکانیان لەژینگەیەکی ناڕاستەوخۆو دوور لەبەرەنگاری.

3. **تێوەگلانی قوتابیان لەچالاکیەکاندا** : ئەم کۆرسە چەندین چالاکیو ڕاهێنانو یاری هەمەجۆر لەخۆدەگرێ. ئەم چالاکیانە سەرەنجی قوتابیان ڕادەکێشنو هانیان دەدەن بۆ بەشداریکردنو ئامێزکردنەوە لەبڕیارە تەندروستەکانی ژیاندا.

4. **تاقیکردنەوەی بابەتە ئاڵۆزو فرەلایەنەکان** : زنجیرەکە ئەو بەشانە لەخۆدەگرێت کە بۆ تەمەنێکی شیاو دەبن ، لێکۆڵینەوەی ورد لەهۆکارە جەستەیی، کۆمەڵایەتی، دەروونیو ڕۆحیەکان، هەندێك لەگەنجان ئاسانتر تێوەدەگلێن لەمادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو کاری سێکسی پێش هاوسەرگیری.

5. **بەڵێننامەی نێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان** : هەر بەشێك لەبەشەکان داهێنانێکی نوێ بەکاردێنێ بۆ "دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان "ئەمەش چەندین هەل بۆ قوتابییەکان دەڕەخسێنێ لەدەربڕینی بۆچوونو بڕیارەکانیان سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری. هەروەها ئەم تۆمارانە وەك هاندەرێك بۆیان بەکاردەهێنرێت لەبەرەنگاریی بەرپرسیارێتیەکانی داهاتوویان.

گونجاوی ئاستی تەمەن

خەون بنیاتنەرەکان - خەون ڕوخێنەرەکان گونجاوە بۆ قوتابیان لەئاست تەمەنەکانی نێوان 12 بۆ 14 ساڵیدا. لەگەڵ ئەنجامدانی هەندێك گۆڕانکاری، دەکرێت وانەکان بەکاربهێنرێت بۆ قوتابیانی گەورەتر لەئاست تەمەنی 14 ساڵی. بەڵام نابێت کۆرسەکە بەکاربهێنرێت بۆ قوتابیانی خوار تەمەن 12 ساڵ. بۆ هەڵبژاردنی تەمەنێکی گونجاو لە وتنەوەی ئەم کۆرسە، هەمیشە دوو تێڕوانینی جیاواز دێنە کایەوە. یەکێك لەو تێڕوانیانە دەڵێ، باشترە چاوەڕێ بکرێت تا ئەوکاتەی قوتابیان بۆ خۆیان ئەوەندە پێگەیشتوو دەبن لەڕووی تەمەنەوە بەویستی خۆیان بەرەنگاری ئەم ڕەفتارە نەشیاوانە بکەنو خۆیانی لێبەدوور بگرن. بەڵام، لەهەمان کاتدا زۆر گرنگە قوتابیان بەرچاوڕوون بکرێن لەمەترسیەکانی ئەم ڕەفتارانە بەرلەوەی کارلەکار بترازێت. ئاستی تەمەنەکانی نێوان 12 بۆ 14 ساڵ کاتێکی ناسکە بۆ قوتابیانو گەنجان لەتێوەگلان لەچەندین ئاکارو ڕەفتاری نەشیاو. بەڵام، هیوادارین زۆرینەی قوتابیان لەڕووی بیرو هەستو دەروونیانەوە ئەوەندە پێگەیشتووبن بتوانن سەرەتای ژیانیان بەبڕیاری دروست دەستپێبکەن. هەروەها هیوادارین زۆرێك لەقوتابیان هێشتا نەکەوتبنە ژێر کاریگەری خەون ڕوخێنەرەکان.

خەون بنیاتنەرەکان بۆ ئەوە دانەڕێژراون کە چارەسەری (معتاد) ئالوودەبووانی ئەم ئاکارە نەشیاوانە بکەن، بەڵکو زیاتر بۆ ڕێگریکردنە لەبڵاوبوونەوەیان وەك پەتایەکی جیهانی. داڕێژەرانی پەروەردە لەسەرتاسەری جیهاندا، بەگشتی کۆکن لەسەر یەکێك لەدوو ڕێگای جیاواز سەبارەت بەڕێگریکردن لەبڵاوبوونەوەی (معتاد) ئالوودەبوون، بەتایبەت ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرە قەدەغەکراوەکان. هەندێك پێیانوایە پێویستە گەنجان ئاگاداربکرێنەوە بەڵام بەگرتنەبەری ڕێو شوێنە گشتیەکان بەبێ ناوهێنانی زانیاری ورد، وەك ناوهێنانی شەقامو ئەو شوێنە دیاریکراوانەی ئەم ماددانەی لێدەفرۆشرێت. پێیانوایە بەخشینی زانیاری ورد پاڵنەرێك دەبێت بۆیان لەتاقیکردنەوەی ئەم ماددانە. هەندێکی تریان لەو باوەڕدان کە زۆرینەی قوتابیان بەگشتیو لەم تەمەنەدا ئاشنای ئەو کەسانە دەبن کە خەریکی بەکارهێنانو تاقیکردنەوەی ئەم ماددانەن بۆیە باشتروایە قوتابیان ئاشنا بکرێن بەزانیاریە وردو درشتەکان سەبارەت بەم ماددانە لەکەشو هەوایەکی زانستیو پەروەردەیدا. ئەم کۆرسە دەتوانرێت بەهەردوو شێوازەکە بەکاربهێنرێت. لەوانەکانی بەشی 2 دا، بوار دراوە بەمامۆستا لەهەڵبژاردنی یەکێك لەشێوازەکان ئەوەش بەناوهێنانی ئەم زانیاریانە یان ناونەهێنانیان. لەلایەکی ترەوە وانەکان بەجۆرێك داڕێژراون بوار بۆ مامۆستا دەڕەخسێنن لەبەربەستکردنی هەر شتێك کە ئاماژەکردن بێت بەچێژو خۆشیەکانی ئەم ماددانە یاخود هەر کاریگەریەکی باشی ئەم مادده قەدەغەکراوانە.

ئەم کۆرسە ڕاستەوخۆ باس لەو بابەتانە ناکات ئایا چی شیاوە بۆ ڕفتاری مرۆڤێکی پێگەیشتوو سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان، مادده سڕکەرەکانو چالاکی سێکسی. هەرچەندە، تۆێژینەوەکانو فێرکردنەکانی ئەم کۆرسەش، ئاماژەدەکەن بەوەی هەر بەکارهێنانێکی خواردنەوە کحولیەکان، مادده سڕکەرە قەدەغەکراوەکان یان چالاکی سێکسی پێش هاوسەرگیری ئەمانە ئاکارو ڕفتاری ناشیاوو نادروستو مەترسیدارنو دەبنە مایەی ڕوخانو لەناوبردنی ژیانی قوتابیان لەنێوان تەمەنەکانی 12 بۆ 14 ساڵیدا.

بۆیە پێویستە قوتابیان بەردەوام هانبدرێن بۆ دوورکەوتنەوە لەو "خەون ڕوخێنەرانە"لەم تەمەنە ناسکەیاندا تا

ئەوکاتەی ئەوەندە پێگەیشتوو دەبن بۆخۆیان تێدەگەن لەمەترسیەکانی ئەم ڕەفتارانە.

بەشی چوار بابەتێکی زۆر هەستیار دەورووژێنێ ئەویش پەیوەندی نێوان نێرو مێیە. ئەم بەشە تایبەت نیە بە"زانیاری سێکسی "یان باس لەهۆکارو چالاکیە بایۆلۆجیەکان ناکات. بەڵکو زیاتر تیشك دەخاتە سەر بوونی پەیوەندیەکی تەندروست لەنێوان ئەم دوو ڕەگەزەداو هانی قوتابیان دەدات حەزو ئارەزووە سێکسیەکانیان دوابخەن تا کاتی چوونەنێو ژیانی هاوسەرگیریەوە. بەشەکە جەخت دەکاتەوە لەسەر چۆنیەتی خۆئامادەکردنی گەنجان بۆ هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتوو لەداهاتوودا. پێش تاوتوێکردنی ئەم بەشە لەنێو پۆلدا باشتر وایە مامۆستایان "مۆڵەتی ڕێگەپێدان"لەدایكو باوك یان چاودێری قوتابیەکان وەدەستبهێنن ئەمەش لەپێناو ڕێگەپێدان لەوتنەوەی ئەم بابەتە هەستیارە بەمنداڵەکانیان. زیاد لەمەش، چەندین ڕێنمایی‌و ئامۆژگاری بەسوود بۆ مامۆستایان پێشنیارکراوە لەسەرەتای بەشەکەدا بریتین لەمانەی خوارەوە:

تێبینی: تکایە بە وریاییەوە پێداچونەوە بۆ وانەکانی 17 تا 19 بکە. وانەکان بەجۆرێك داڕێژراون کە مامۆستایانی چەندین وڵاتی جیاواز بتوانن بەکاریبهێنن. ڕەنگە زۆرێك لەمامۆستایان ئاسایی بێت بەلایانەوە وتنەوەی ئەم وانانە، بەڵام هەندێکی تریان بەپێچەوانەوە.

ئەگەر دوو دڵ بوویت لەوتنەوەی وانەکانی ئەم بەشە، ئەوا تکایە ڕەچاوی ئەم ڕێنمایانەی لای خوارەوە بکە:

1. بەکارهێنانی زاراوەی گونجاو بۆ زاراوە سێکسیە هەستیارەکان.
2. جیاکردنەوەی ڕەگەزی نێر لەمێ لەنێو پۆلدا ئەگەر تێکەڵ بوون، ئینجا داوا لەمامۆستایەکی هەمان ڕەگەز بکە بۆ وتنەوەی وانەکانی ئەم بەشە بەنیوەکەی تری پۆلەکە.
3. بانگهێشتکردنی مامۆستای زانست یان بایۆلۆجی بۆ وتنەوەی ئەم وانانە.
4. پەڕاندنی ئەو وانانەی پێتانوایە دەبێتە مایەی دروستبوونی ناڕەزایی، یان ئاستی پێشکەوتووی بابەتەکان بە بەراوورد بەتەمەنی قوتابیەکان یان زۆر ڕوون‌و ئاشکرای بابەتە هەستیارەکان. ئەمانەش زیاتر خۆیان لەوانەکانی17 تا 19 دەبیننەوە بۆیە گرنگە بەوردی تێڕامان لەسەر ئەم وانانە بکرێت پێش وتنەوەیان. هەرچەند، ئەگەر وانەیەك یان زیاتر لەم بەشە بپەڕێنرێت، هێشتا مامۆستا دەتوانێ پاشماوەی وانەکانی ئەم بەشە بڵێیتەوە بەئەنجامدانی چەند گۆڕانکاریەکی کەم لەلایەن مامۆستاوە، لەگەڵ کۆتاییهێنانی بەشەکە بەئەنجامدانی چالاکی تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان لەکۆتایی وانەی 20 دا.

زیاتر تەنها لەزانیاری

خەون بنیاتنەرەکان سێ پاڵنەری جیاواز دەخاتەڕوو بۆ هاندانی گەنجان لەبەرەنگاریی ڕەفتارە لەناوبەرەکانی وەك ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان‌و پەیوەندیە نەشیاوەکانی نێوان نێرو مێ. دووبارە کۆرسەکە بەجۆرێك داڕێژاوە بوار بۆ مامۆستا دەڕەخسێنێت بۆ بەکارهێنانی تەنها ئاستی یەکەم، یان دوو ئاستی یەکەم، یاخود هەر سێ ئاستەکە.

ئاستی یەکەم: زانیاری

لەچوار بەشی یەکەمی کۆرسەکەدا، زانیاری پێویست لەبارەی ئاستو گونجاوی تەمەن بۆ هەرسێ ڕەفتارە لەناوبەرەکانی وەك ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس لەدەرەوەی هاوسەرگیری پێشکەش کراوە. بۆ هەندێك لەقوتابیان، تەنها زانیاری خستنەڕوو سەبارەت بەدەرەنجامە خراپو مەترسیدارەکانی ئەم ڕەفتارانە بەسە بۆیان لەبەرەنگاریی فشارەکانی دەووربەرو ڕاکێشانیان بۆ تاقیکردنەوەی ئەم شتانە.

ئاستی دووەم: هەستو سۆز

بەشی پێنج:"تواناو لێهاتوویەکان بۆ بەرەنگاریی فشارەکان لەژیاندا"چوار لەوانەکانی ئەم بەشە هەوڵی خستنەڕووی هەندێك لەپاڵنەرە کۆمەڵایەتیو هەستو سۆزیەکان دەدەن کە لەپشت تێوەگلانی گەنجانەوەن بەچەندین ئاکارو ڕەفتاری مەترسیدار (مۆدێل، تێرکردنی حەزو ئارەزوە کاتیەکان لەگەڵ ڕۆڵی میدیا). زیاد لەمەش، بەشی پێنج، سێ تواناو لێهاتووی کاریگەرو بەهێز دەخاتە پێش چاوی قوتابیان لەبەرەنگاریی ئەم پاڵنەرانە (وتنی "نەخێر"، هەبوونی ئامانجو خەون لەژیاندا، دیاریکردنی سنوورە تەندروستەکانو پارێزگاریکردن لێیان) بۆ هەندێك لەقوتابیان، تێڕوانینو تواناکانی ئەم وانانە دەبێتە پاڵنەرێکی بەهێز بۆیان لەهەنگاونان بەرەو بڕیارە تەندروستەکانو پابەندبوون بە بەڵێنەکانیانەوە.

ئاستی سێیەم: ڕۆحی

بەشی شەشەم قوتابیان ئاشنا دەکات بەکاریگەریە باشو خراپەکانی سێیەم تایبەتمەندی ژیانی مرۆڤ. هەموو کلتوورو شارستانیە مەزنەکانی جیهان دان بەو ڕاستیەدا دەنێن کە مرۆڤ بەتەنها بریتی نیە لەجەستەو دەروون بەڵکو لەگەڵ ئەوەشدا هەر تاکێك تایبەتمەندی ڕۆحی خۆی هەیە لەژیانیدا. توێژینەوە کلتوریە جیاوازەکان ئاماژە بەوە دەکەن لەکاتێکدا بەهاکانو ڕەوشتە بەرزەکان دەگوێزرێنەوە لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر لەڕێگەی چەندین هۆکاری وەك خێزان، میدیا، پەروەردە، بەلاّم ئەم بەهاو ڕەوشتە بەرزانە هەمیشە ڕەگیان داکوتیوە لەتەقالیدە دینیەکاندا. بەشی شەشەمو کۆتایی پەردە لادەدات لەسەر نهێنیە ڕۆحیەکانو کاریگەریە بەهێزەکانیان لەسەر گرفتەکانی وەك ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو پەیوەندی نەشیاوی نێوان نێرو مێ. بۆ هەندێك لەقوتابیان، تەنها وەئاگاهێنانەوەی ڕۆحی ئەوەندە کاریگەری دەبێت لەسەریان کە ڕووبەڕووی ئەو فشارانە ببنەوە کە ڕایاندەکێشن بەرەو ڕەفتارە لەناوبەرەکان. ڕۆڵی تۆ وەك مامۆستا بریتی نیە لەبانگەشەکردنی قوتابیان بۆ پەیوەندیکردن بەئاینێکی دیاریکراوەوە. باشتروایە ئەو بڕیارە گرنگە جێبهێڵرێت بۆ قوتابیەکانو خێزانەکانیان. هەرچەندە، بە بەرچاو ڕوونکردنیان لەسەر لایەنە ڕۆحیەکانی ژیانو فەراهەمکردنی ئازادی هەڵبژاردنو بڕیاردان بۆیان، واتە ئاشناکردنیان بەئامرازێکی زۆر بەهێزو کاریگەر لەبەرەنگاریی ڕەفتارە نەشیاوەکان. ئەم بابەتە بەشێوازێکی ناڕاستەوخۆ دوور لەهەموو فشارو زۆرلێکردنێك بۆ ئاینێکی دیاریکراو پێشکەشکراوە، ئەمەش بێلایەنی مامۆستا دەپارێزێ. لەم بەشەدا بابەتە ڕۆحیەکانی مەسیحیەت لەژێر ڕۆشنایی کتێبی پیرۆزدا خراونەتەڕوو. بۆ

هێشتنەوەی بێلایەنی مامۆستا لەم بابەتەدا، زۆرینەی زانیاریە ڕۆحیەکان تیشکیان خراوەتە سەر لەڕێگەی چیرۆکی داپیرەکانەوە. (زیاد لەوەش لەکۆتایی هەر وانەیەك بەشی "سەرچاوەکان"،"قووڵبوونەوەی زیاتر"هەیە کە وانەکان زیاتر دەوڵەمەند دەکەن بەچالاکی زیاترو سەرچاوەی زیاتر لەکتێبی پیرۆزەوە، ئەم بەشانە "**قووڵبوونەوەی زیاتر**"هەڵبژاردەیە واتە ویستی مامۆستای لەسەرە بۆ باسکردنیان لەنێو پۆلدا یان تێپەڕاندنیان.

زانستی شێوازی وانە وتنەوە

ئایا بۆچی ئەم کۆرسە یاریەکانو چالاکیەکان بەکاردەێنێ؟ ئەم یاریو چالاکیانە تەنها بۆ کات بەسەربردنو خۆشی قوتابیەکان نیە تەنانەت بەتەنها بۆ ڕاکێشانی سەرەنجیشیان نیە. هۆکاری بەکارهێنانانی ئەم چالاکیانە بریتیە لەدەرخستنی ئەو ڕاستیەی بەتەنها ئامانجی ئەم کۆرسە ئاگادارکردنەوە یان هاندانی قوتابیان نیە بەڵکو هێنانە کایەی گۆڕانکاریە لەچەند ڕەفتارێکی دیاریکراویاندا. دەمانەوێت ئەوەی قوتابیەکان فێری بوون بە کردارەکی ئەنجامی بدەن (یان لەهەندێ باردا، بەپێچەوانەوە ئەنجامی نەدەن، وەك بەکارنەهێنانی ماددە سڕکەرەکان).
تەکنیکی (**چالاکیو کاری گرووپەکان پێکەوە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان یان پێشنیارکردنی بیرۆکەکان لەنێو پۆلدا**) لەچەندین وانەدا بەکارهێنراوە. لەم شێوە تەکنیکەدا، پێویست ناکات مامۆستا هەموو وەڵامە هەڵەو نەشیاوەکان ڕاست بکاتەوە. هەمیشە بەدوای ئەم شێوازەدا ڕاستەوخۆ چالاکیو وانەی زیاتر دێت.

کورتەیەك لەسەر هەریەك لەبەشەکان

بەشی یەکەم: پێشەکی

لەسەرەتای زنجیرە چیرۆکی، سندوقە پڕ لەنهێنیەکە، قوتابیەکان ئاشنا دەبن بەسێ گەنجی لاو دیما، ساشا، ناتاشا لەگەڵ مامۆستاکەیان، بەناوی تاتیانا ئەلێکساندرۆڤنا. مامۆستای نێو چیرۆکەکە نامەیەکی سەرەنجراکێش بۆ سێ قوتابیەکە دەخوێنێتەوە کە لەلایەن داپیرەکانیانەوە، ئولگا، یەلیناو لودمیلا بۆیان نووسراوە. قوتابیەکانی نێو چیرۆکەکە لەگەڵ قوتابیەکانی نێو پۆل پێکەوە بڕیاردەدەن بەگوێگرتنو دواکەوتنی زنجیرە چیرۆکی ئەزموونو سەرکەشیی داپیرەکان. سەرەتا قوتابیان دەستپێدەکەن بەنووسینی خەونەکانی ژیانیان هەروەها فێربوون دەربارەی ئازادی، بەرپرسیارێتی، هێزو کاریگەری خووەکان لەگەڵ گرنکیو بایەخی کۆمەڵگا.

بەشی دووەم: مادده سڕکەرەکان

قوتابیەکان ئاشنا دەکرێن لەدەرەنجامو کاریگەریەکانی مادده سڕکەرەکان لەسەر لەش، مێشك، هەستو سۆزو پەیوەندیەکانیان. قوتابیان فێردەبن دەربارەی قۆناغە یەك لەدوای یەکەکانی ئالوودەبوونو سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەم ماددانە. لەچیرۆکەکەدا، داپیرە "یەلینا"ی پزیشك، ئەوە ئاشکرا دەکات چۆن (معتاد) ئالوودەبووە بەم مادده ترسناکانە.

بەشی سێیەم: خواردنەوە کحولیەکان

قوتابیەکان هۆشیار دەکرێن لەسەر کاریگەرییەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر لەش و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیان. قوتابیان کارئاسانیان بۆ دەکرێت لەدرککردن بەو ڕاستیانەی کە چۆن هۆگربوون بەخواردنەوە کحولیەکان بەئاسانی کاریگەری خراپ لەسەریان جێدێڵێ. قوتابیەکان گوێبیستی چیرۆکی کارەساتاوی "ئەلێکسی"، مێردی لودمیلا، چۆنیەتی تێوەگلان و ئالوودەبوونی بەخواردنەوە کحولیەکان دەبن.

بەشی چوارەم: پەیوەندی نێر – مێ

قوتابیان هۆشیار دەکرێن لەجیاوازیکردن لەنێوان بیرۆکە هەڵەکان و ڕاستیە زانستیەکان سەبارەت بەسێکس. هەروەها قوتابیان فێردەکرێن دەبێت چاوبڕنە سەر چی لەهەڵبژاردنی هاوسەری داهاتووی ژیانیان و چۆن لەئێستاوە دەستبکەن بەخۆئامادەکردن بۆ بنیاتنانی هاوسەرگیریەکی تەندروست و سەرکەوتوو لەداهاتوودا. داپیرەکان تیشك دەخەنە سەر نموونە باش و خراپەکانی ئەزموونی ژیانی خۆیان لەگەڕان بۆ دۆزینەوەی خۆشەویست و هاوسەری ژیانیان.

لەم بەشەدا، مامۆستاو قوتابیان بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا تاوتوێی هەندێك بابەتی هەستیار سەبارەت بەسێکس دەکەن. پێویستە مامۆستا هەوڵبدات مۆڵەتی ڕێگەپێدان لەلایەن دایك و باوکی قوتابیانەوە وەرگرێ پێش وتنەوەی وانەکانی ئەم بەشە. باشترە دوو هەفتە یان زیاتر پێش دەستپێکردن بەوانەکانی ئەم بەشە مامۆستا هەوڵبدات نووسراوی مۆڵەت لەلایەن قوتابیەکانەوە بنێریتەوە بۆماڵەوە بۆ دایکان و باوکان. ئەو قوتابیانەی نووسراوەکانیان بەواژووکراوی لەلایەن دایك و باوکیانەوە نەگەڕاندەوە، لەوبارەدا پێویستە لەکاتی وتنەوەی ئەم وانانەدا ئەو قوتابیانە ئامادە نەبن لەنێو پۆلدا، بیاننێرە بۆ جێگەیەکی دی وەك (هۆڵی خوێندنەوە، پۆلێکی تر... هتد) پاپەندبوون بەئەنجامدانی ئەم کارە زۆر گرنگە بەتایبەت بۆ وانەکانی 17 تا 19.

بەشی پێنجەم: تواناو لێهاتوویەکان بۆ بەرەنگاریی فشارەکان لەژیاندا

لەم بەشەدا قوتابیان هۆشیار دەکرێن لەسەر چاولێکەریەکانی کۆمەڵگا، حەزو ئارەزووە کاتیەکان، ڕاکێشان بەرەو حەزو ئارەزووە کوتوپڕو لەناکاوەکان و دواخستنی ئەم ئارەزووانە لەگەڵ هێزو کاریگەری میدیا. هەروەها ئەم بەشە پەردە لادەدات لەسەر یاسا خێزانیە پشتگوێخراوەکان (نەنووسراوەکان)، قوتابیەکان زیاتر شارەزای ململانێی دەروونی و هەست و سۆزەکانی داپیرەکان دەبن.

تێبینی: سەبارەت بەوانەی 23 "خواستی کوتوپڕ لەبەدەستهێنانی شتەکان بەبێ چاوەڕوانیکردن". ئەم وانەیە کاریگەرییەکی ئەوتۆی لەسەر قوتابیەکان دەبێت ئەگەر بانگهێشتی وەرزشوانێکی ناوخۆی سەرکەوتوو یان مۆسیقارێك بکرێت بۆ چاوپێکەوتن و گفتوگۆکردن لەگەڵیدا لەنێو پۆل لەبەردەم قوتابیەکاندا. پێویستە ئەم گفتوگۆیە لەماوەی 20 خولەك کۆتایی وانەکە ئەنجام بدرێت. گرنگە پرسیارەکانی وەك ئەو قوربانیانە چی بوون

کەسەکە داویەتی لەپێناو سەرکەوتن لەو بوارەی کە ناوبانگی هەیە تێیدا، هەوڵبدە تۆ وەك ماموٚستا ئەم پرسیارە بورووژێنیو هانی قوتابیەکانیش بدە پرسیاری لەو جۆرە لەوەرزشەوان یان مۆسیقاڕەکە بکەن. هەمیشە خەڵکانی بەناوبانگ سەرقاڵو بێ کاتن، بۆیە باشتر وایە پێش دەستپێکردنی ئەم وانەیە بەماوەیەکی باش کەسەکە بانگهێشت بکرێت.

بەشی شەشەم: دەرەنجام

قوتابیەکان شارەزا دەبن لەسەر جیهانێکی نەبینراو ئەویش جیهانی ڕۆحە دەکرێت ئەم جیهانە سەرچاوەیەکی بەهێز بێت لەیارمەتیدانی زۆرێکیان لەبەرەنگاریی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە مایەی ڕاکێشانیان بەرەو ڕەفتارە ڕوخێنەرەکان. لەچیرۆکەکەدا، لەو ڕاستیە دەگەین کە هەموو دابیرەکان پەیوەندیان لەگەڵ خودا دەدۆزنەوە لەڕێگەی عیسای مەسیحەوە. زۆرینەی گفتوگۆ ڕۆحیەکان باسیان لێوەکراوە لەنێو زنجیرە چیرۆکێکدا، بۆیە پێویست ناکات ماموٚستا بانگێشەی باوەڕێکی دیاریکراو بکات لەنێو پۆلدا. کۆتا وانە بریتیە لەئاهەنگگێڕان کە تێیدا ماموٚستا پەیامێکی هاندان کە نووسراوێکە دابەش دەکات بەسەر هەریەك لەقوتابیەکاندا.

بەشەکانی هەر وانەیەك

هەر وانەیەك لەوانەکانی ئەم کۆرسە دابەشکراوە بەسەر سێ بەشی سەرەکیدا. "ئامادەکاریی ماموٚستا"، "وانە"و "سەرچاوەکان". هەریەك لەم بەشانەش چەندین لقی لێدەبێتەوە. بڕوانە لەو بەشانەی دەکەونە ژێر ناونیشانی"**ئامادەکاریی ماموٚستا**"

بیرۆکە سەرەکیەکان: ڕیزبەندی خاڵەکانی ژێر ئەم ناونیشانە ئاسانکاری دەکات بۆ تێگەیشتن لەبیرۆکە سەرەکیەکانی نێو وانەکە. ڕەنگە ئەمانە ئەو بیرۆکانە بن کە پێویستە بەڕوونی وەك خۆیان باس بکرێن بۆ قوتابیەکان.

ئامانجەکان: ئەمانە ئەو ئامانجە دیاریکراوانەن کە پێویستە ماموٚستا یارمەتی قوتابیان بدات لەبەدیهێنانیان وەك ئەنجامێك بۆ وانەکە.

زاراوە سەرەکیەکان: (هەڵبژاردە)

هەندێك لەوانەکان کۆمەڵە دەستەواژەو زاراوەیەك لەخۆدەگرن، کە ڕەنگە ڕوونو ئاشکرا نەبێت بۆ تۆی ماموٚستاو هەروەها قوتابیەکانیش.

زانیاری پێشینە: (هەڵبژاردە)
هەندێ لەوانەکان چەند زانیاریەکی زیادە لەخۆدەگرن، ڕەنگە زۆر گرنگ نەبێت لەئامادەکردنی وانەکەدا بەڵام یارمەتیدەربن.

تەنەکان/ ئامادەکاری: لەهەر وانەیەکدا ئەو تەنانەی ناوهێنراون لەژێر ئەم ناونیشانەدا پێویستە بخرێنە نێو سندوقەکە یان هەرشتێکی تر کە پێویستە بهێنرێن بۆ نێو پۆلو ئامادە بکرێن بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکان.

پێشەکی: زۆرینەی وانەکان دەستپێدەکەن بەکورتەیەك وەك پێداچوونەوەیەك بۆ وانەی ڕابردوو کە خوێندراوە یان ئاماژەکردنێکی کورتە بەو وانەیەی دەخوێنرێت لەئێستادا.

تێبینی: <u>لەسەرتاسەری وانەکاندا، نووسراوە تۆخەکان واتە ئەو زانیاریانەن کە پێویستە تۆی مامۆستا ڕایگەیەنی بەقوتابیەکان. بەڵام ئەو نووسراوانەی لەنێو کەوانەدانو بەخەتی لار نووسراون تەنها ڕێنماییو زانیارین بۆ تۆی مامۆستا. بۆ نموونە:</u>

ئەمانە ئەو نووسراوانەن بۆ تۆی مامۆستا کە پێویستە ڕایگەێنیت بەقوتابیەکان.
(ئەمانە ئەو ڕێنماییانەن بۆ تۆی مامۆستا)

تێبینی: زۆرینەی ئەو وانانەی داڕێژراون بۆ خوێندن، بەهێڵێکی ستوونی جیا کراونەتەوە بۆ دوو بەشی سەرەکی لەلاپەڕەکەدا، دەستە ڕاستو دەستە چەپ. بەشی دەستە ڕاست هەموو ئەو زانیاریە گرنگەکان لەخۆدەگرێت کە پێویستن لەخوێندنی وانەکەدا. دەستە چەپ تەنها پێشنیارو زانیاریە زیادەکان لەخۆدەگرێت کە یارمەتیدەرن لەڕێنماییکردنو چۆنیەتی خوێندنی وانەکان بەتایبەت ئەگەر یەکەمجارتان بێت لەخوێندنی ئەم کۆرسە. هەروەها دەتوانن بەشی دەستە چەپ بەکاربهێنن وەك تێبینی بۆ خۆتان لەکاتی وتنەوەی وانەکاندا.

چیرۆك: زۆرینەی وانەکان بەشێك لەزنجیرە چیرۆکی سێ قوتابیەکەیە، مامۆستاکەیان، سندوقە پڕ لەنهێنیەکە، لەگەڵ زنجیرە نامەیەك لەداپیرەکانی قوتابیەکانەوە لەخۆدەگرن. چیرۆکەکە پێشکەشکراوە لەیەك لاپەڕەی تەواودا. پێویستە مامۆستا یان قوتابیەکان بەسەرە و بەدەنگی بەرز چیرۆکەکان بخوێننەوە لەنێو پۆلدا. بۆ چێژدانی زیاتر بەچیرۆکەکە، مامۆستا دەتوانێت چەند قوتابیەك دیاری بکات بۆ خوێندنەوەی قسەکانی کەسایەتیە جیاوازەکان. هەندێ جار بەشەکانی چیرۆکەکە بەشێوەی بچڕبچڕ پەرتوبڵاوبوونەتەوە لەسەرتاسەری وانەکەدا لەنێوان چالاکیو گفتوگۆکاندا. زیاتر شێوازێکی درامایی بەوانەکە دەبەخشێ، ئەگەر سندوقێكو ئەو شتانەی پێویستن بۆ وانە دیاریکراوەکە پێش وەخت ئامادەبکرێنو دابنرێن لەسەر مێزێك لەبەردەم قوتابیەکاندا. پاش دەرهێنانی هەریەك

لەتەنەکانی نێو سندوقەکە دەتوانرێت لەچەند شوێنێکی جیاوازی نێو پۆلەکەدا دابنرێن تا کۆتایی ساڵ ئەمەش بۆ وەبیرهێنانەوەی قوتابیەکان لەخاڵە سەرەکیەکانی چیرۆکەکە. یاخود دەکرێت مێزێك بەکاربهێنرێ بۆ دانانی هەموو تەنەکان لەسەری بەشێوەیەکی ڕێكو پێك.

(**ڕەگەزە گرنگەکان**): ئەو هێما ئەستێرە گەورەیەی تەنیشت هەر دەستەواژەو نیشانەیەك لەوانەکەدا مانای ئەوەیە، ئەو بابەتە زۆر گرنگە بۆ خوێندن لەنێو پۆلداو نابێت تەرك بکرێت. بەلاَم ئەو بەشانەی ئەو هێما ئەستێرەییە گەورەیان لەتەنیشتەوە نیە دەکرێت لابرێن ئەگەر کات بواری نەدا.

=_ خولەك: ئەو هێما کاتژمێرەیە ئاماژەیە بۆ دیاریکردنی کاتی وانەکە واتە ئەم هێمایە پێتان دەڵێ پێویستە چەند خولەك تەرخانکرابێت لەخاڵێکی دیاریکراوی وانەکەدا. کاتی خەملێنراو بۆ هەر چالاکیەك دیاریکراوە، لەژێر ناونیشانی چالاکیەکەدا لەنێو چوارگۆشە ڕەشەکەدا. بۆ نموونە:

گفتوگۆی نێو پۆل
نزیکەی 10 خولەك

دەفتەر بۆ تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان لەم کۆرسەدا، هەر قوتابیەك پێویستە دەفتەرێکی تایبەت بەخۆی هەبێت بۆ تۆمارکردنی زنجیرە ڕووداوەکانی نێو پۆل. قوتابیان پێویستە هەموو وانەیەك دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان بهێنن لەگەڵ خۆیان بۆ نێو پۆل هەندێك جار وەك دەفتەری تێبینی بۆ نووسینەوەی چالاکیەکان بەکاردەهێنرێن. هەندێك جاریش بۆ تۆمارکردنی شتە تایبەتەکان بەکاردەهێنرێت، کە لەم بارەدا داوا لەهیچ قوتابیەك ناکرێت زانیاریە تایبەتەکان نیشانی کەسێکی تر بدات. چەند جارێك لەماوەی ئەم کۆرسەدا مامۆستا ڕێنمایی قوتابیان دەکات بۆ چوونە سەر لاپەڕەیەکی نوێ بۆ نووسینی بەڵێننامەکانیان تێیدا. دەکرێت ئەم بەڵێننامانە نیشانی کەسێك یان دووان بدرێت لەسەر خواستی قوتابیەکان خۆیان. ڕەنگە قوتابیان **دایكو باوك، مامۆستا، خوشكو برا یان هاوڕێ** هەڵبژێرن بۆ نیشاندانی بەڵێننامەکانیان. قوتابیان داوا لەم کەسانە دەکەن بۆ واژووکردنی بەڵێننامەکانیان وەك شاهێدو چاودێرێك.

تێبینی بۆ مامۆستا: ئەگەر بەنیازی کۆکردنەوەی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان بووی لەسەرەتا یان کۆتایی وانەکەدا، پێویستە قوتابیەکان دڵنیا بکەیتەوە بەهیچ شێوەیەك تەماشای ئەو بابەتانە ناکەی کە تایبەتن یان نهێنین وەك بەڵێننامەکانیان.

ئەو بەشانەی دەکەونە ژێر ناونیشانی"سەرچاوەکان"

قووڵبونەوەی زیاتر: ئەم بەشە هەڵبژاردەیە واتە ویستی مامۆستای لەسەرە بۆ خوێندن لەنێو پۆلدا یان بەپێچەوانەوە. لەهەر وانەیەکدا چەندین زانیاریو سەرچاوەی بەسوود لەخۆدەگرێت کە یارمەتی مامۆستا دەدات لەقووڵبوونەوە لەکاریگەریە ڕۆحیەکانی ئەم کۆرسە. وەك ئاماژەی پێکراوە لەوانەی یەکەمدا، ئەم بەشانە بریتین لەسەرچاوە، مامۆستا دەتوانێت بەیەکێك لەم شێوازانەی لای خوارەوە بەکاریان بهێنێ:

1. لەزۆرێك لەقوتابخانە تایبەتەکانو هەندێکیش لەقوتابخانە گشتیەکان، ئەوەندە ئازادی فەراهەم دەبێت بۆ فێرکردنی ئەم وانانەو سوودوەرگرتن لەو سەرچاوانەی بنەماکەیان (ئینجیل) کتێبی پیرۆزە.
2. هەندێك لەبەشەکانی"**قووڵبوونەوەی زیاتر**"بەتایبەت ئەو بەشانەی پەندەکان وەك سەرچاوە بەکاردێنن، ناوی خودا یان ئاینی مەسیحیەت ناهێنن بۆیە دەگونجێن لەگەڵ یاساو ڕێساکانی هەموو قوتابخانەیەکدا.
3. زۆرێك لەچالاکیەکانی بەشی "قووڵبوونەوەی زیاتر"دەکرێت ئەنجام بدرێن بەبێ یان لەگەڵ بەکارهێنانی ئایەتەکان وەك سەرچاوە.
4. بۆ هەندێك لەوانەکان، ڕەنگە مامۆستا یەکێك لەچالاکیەکانی بەشی "**قووڵبوونەوەی زیاتر**"بەگونجاوتر بزانێ بۆ ئەنجامدان لەبری چالاکیەکانی وانە سەرەکیەکە. هەندێك جار ئاڵوگۆڕکردنی چالاکیەکان کارێکی ئاسانترە بۆ مامۆستا.
5. هەرچەندە ئەگەر مامۆستا بڕیاریدا لەنەخوێندنی بەشی "**قووڵبونەوەی زیاتر**"، بەڵام هێشتا دەتوانێ سوودیان لێوەرگرێ بۆ فراوانکردنی باگڕاوندو تێگەیشتنی خۆی لەسەر بابەتە دیاریکراوەکە.
6. ڕەنگە هەندێ لەمامۆستایان بەشدارپێکردنی دایکانو باوکان لەبەکارهێنانی ئەم بەشە بەشیاو بزانن. لەو بارەدا، پێویستە مامۆستا کۆپیەکی تەواوی ئەم بەشانە بدات بەدایكو باوکەکان لەگەڵ ڕێنمایی پێویست لەچۆنیەتی بەدواداچوونی ئەم بەشە لەگەڵ منداڵەکانیان.

یەکێك لەئامانجەکانی بەشی "**قووڵبوونەوەی زیاتر**"ئاشناکردنی قوتابیانە بەکتێبی پیرۆزو گرنگیەکەی بۆ ژیانیان. کاتێك بەهای کردارەکی وشەکانی خودا دەبینن، ئەوجا تینوێتی ڕۆحیان پاڵنەر دەبێت بۆیان لەخوێندنەوەی زیاتری وشەکانی خودا.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا:

کۆتا بەشی "سەرچاوەکان"لەهەر وانەیەکدا پرسیارێك یان زیاتر لەخۆدەگرێ بۆ قوتابیان ئەویش بۆ گفتوگۆکردنی ئەم پرسیارانەیە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکانیان. ئەم ئەندامانەی خێزان پێویست ناکات هەر دایكو باوك بێت بەڵکو دەکرێت ئەندامێکی تری خێزانەکە وەك خوشكو برا، داپیرە و باپیرە، چاودێری قوتابیەکە یان کەسێکی پێگەیشتوو. ئەم کۆرسە ڕێنمای مامۆستایان دەکات لەئامادەکردنی پرسیارەکان

لەکۆتایی هەر وانەیەکداو سپاردنی بەقوتابیەکان وەك ئەرکی ماڵەوە بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیان. هەروەها مامۆستا دەتوانێ لەسەرەتای ساڵەوە ڕیزبەندیەك لەهەموو پرسیارەکانی ئەم بەشانە دابەش بکات بەسەر دایکان‌و باوکاندا. **هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك - مامۆستایەکێکە** لەو ڕێگا زۆر گرنگانەی کە یارمەتی قوتابیان لەخۆبەدوورگرتن لەخەون ڕوخێنەرەکان. بوونی کەش‌و هەوایەکی ئازادو کراوە لەنێوان قوتابی‌و دایك‌و باوکدا یەکێکە لەو فاکتەرە زۆر گرنگانەی کە ڕێخۆشکەر دەبێت بۆهەرزەکاران لەهەنگاونان بەرەو بڕیارە تەندروستەکان لەسەرتاسەری ژیانیاندا.

کاتی پێویست بۆ وانەکان

کۆرسەکە بەشێوازێك داڕێژراوە هەموو وانەکانی بێ کەم‌وکورتی ڕاڤە بکرێن لەسەرتاسەری یەك ساڵی خوێندنی قوتابخانەدا، 50 خولەك لەهەفتەیەکدا بۆماوەی 33 هەفتە. هەرچەنە، ڕەنگە هەندێك لەچالاکیەکان کاتی زیاتریان پێویست بێت وەك لەو کاتەی بۆیان دیاریکراوە بەلاَم ئەمە پشتەبەستێت بەقەبارەی پۆلەکەو ژمارەی قوتابیەکان یان گەرم‌وگوڕییان بۆ چالاکیەکان. ئەگەر لەتوانادا هەبوو، باشترە دوو وانەی یەك کاتژمێری یان (50 خولەك)ی لەهەفتەیەکدا بخوێنرێت، بەتایبەت گەر یەکەمجاربوو بۆ مامۆستا وتنەوەی وانەکانی ئەم کۆرسە. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە کۆرسی درێژخایەن وەك (یەك ساڵی خوێندنی قوتابخانە یان زیاتر) گاریگەریەکی باشتری دەبێت لەگۆڕانی ڕەفتاری قوتابیان. گەر بوار هەبوو، باشتروایە کۆرسەکە دابەش بکرێت بەسەر دوو ساڵی خوێندنی قوتابخانەدا.

خۆئامادەکردنی پێشوەخت بۆ وانەکان گرنگە بۆ مامۆستا. زۆرینەی جار چالاکی کۆتایی گرنگترین چالاکی وانەکەیە چونکە دوا چالاکی ئەو خاڵەیە، تێیدا قوتابیەکان بەتەواوی هەرسی بیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە دەکەن. لەپێناو هەبوونی کاتی گونجاو بۆ هەر وانەیەك، تکایە مامۆستایان بەوردی تەماشای چالاکیەکان بکەن‌و بزانن کام لەچالاکیەکان پێویستیان بەکورتکردنەوە یان بەتەواوی لابردن هەیە لەوانەکاندا. گەر کاتی وانەکان کورت بوون، ئەوا لەپێناو سوودوەرگرتن لەوانەکە دەتوانرێت تەنها ئەو بەشانە هەڵبژێردرێن بۆ خوێندن کە هێمای ئەستێرە گەورەکەیان لەتەنیشتەوەیە. ئامانجی سەرەکی لەخوێندنی ئەم کۆرسە دەبێت پارێزگاریکردنی قوتابیەکان بێت لەتێوەگلان لەئاکارە نەشیاوەکان نەك بەتەنها ڕویشتن بەسەر وانەکاندا. هەمیشە وانەکان بەناوەڕۆك‌و چالاکیەکانیانەوە ...هتد بەکاربهێنن لەخزمەت دروستکردنی گۆڕانکاری لەهەڵوێست‌و ڕەفتارەکانی قوتابیاندا. هەتا قوتابیەکان گفتوگۆو کاردانەوەی زیاتریان هەبێت لەوانەکاندا زیاتر چانسی بەرجەستەکردنی بەها پێشنیارکراوەکانی نێو وانەکانیان دەبێت لەژیانیاندا.

کۆتا وانە (وانەی 33)

وانەی 33 بریتیە لە وانەی ئاهەنگگێڕان، باشتروایە بۆ ئەم وانەیە کەشوهەوایەکی تایبەت بڕەخسێنرێت لەگەڵ ئامادەکردنی جێگایەکی تایبەت بۆ ئاهەنگەکە وەك (چێشتخانە، شوێنێکی گەورەو کراوە، هۆڵی نانخواردنی قوتابخانە یان هۆڵی کۆبوونەوە). با کاتی ئاهەنگەکە لەکاتی ئاسایی دیاریکراوی وانەکەدا بێت. هەوڵ بدەن جێگاکە بڕازێننەوەو خواردن ئامادەبکەن ...هتد بۆئەوەی ئاهەنگەکە کەشێکی تایبەتی پێوە دیار بێت. هەروەها دەکرێت مامۆستا بڕیار بدات بەگێڕانی ئاهەنگێکی خنجیلانە لەکۆتایی وانەی 32 لەگەڵ دابەشکردنی دوانامە بەسەریاندا. گەر بانگهێشتکردنی دایکانو باوکان لەبەرنامەدا بوو، هەوڵ بدە پێش کاتی ئاهەنگەکە بانگهێشتنامەکانیان بەدەست بگات.

سەرەتای بەشی یەکەم (خەون ڕوخێنەرەکان - خەون بنیاتنەرەکان) قوتابیانو دایكو باوکانیان ئاشنا دەکات بەپێکهاتەو چوارچێوەی کۆرسەکە لەگەڵ چەند بەشێکی تری گرنگ کە پێویستە لەتەواوکردنی کۆرسەکەدا بەسەرکەوتووی. ئەمانەش چەند شتێك لەخۆدەگرن. یەکەم، پێشکەشکردنی نەخشەو پلانێك بۆ هێنانەدی ئامانجەکان بەسەرکەوتووی، ئەمەش ئاسانکاری بۆ قوتابیان دەکات لەهەڵبژاردنی ئامانجە شیاوەکانو ناسینەوەی بەربەستەکان لەڕێگای هێنانەدی ئەم ئامانجانە. پەیوەندی نێوان ئازادیو بەرپرسیارێتیەکان لەبنیاتنانی خووە باشەکان لەژیاندا بابەتی داهاتووی ئەم بەشە دەبێت. لەپێناو سەرکەوتنی وانەکانو هاریکاری قوتابیان لەگەڵ یەکتر لەنێو پۆلدا، قوتابیان فێردەکرێن لەگرنگی هەبوونی پەیوەندیەکی پتەو لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا، ئەمەش خۆی دەبینێتەوە لەبەشی تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵگەیەکی فێرخوازو بەرهەمهێن وەك (کۆمەڵگەی نێو پۆل).

قوتابیان فێردەکرێن لەچۆنیەتی بەکارهێنانی (دەفتەری تێبینیەکانیانو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان) بۆ تۆمارکردنی هەموو زانیاریەکانی نێو پۆلو بەکردارەکی جێبەجێکردنی ئەم زانیاریانە لەژیانیاندا. قوتابیان ڕاهێنانیان دەدرێتی لەنێو گروپی بچووکدا لەگەڵ پەیڕەوکردنی"دە یاسا"بۆ کارکردن پێکەوە لەنێو ئەم گرووپە بچووکانەدا لەسەرتاسەری کۆرسەکەدا. لەم بەشەدا، قوتابیان ئاشنا دەکرێن بەچواچێوەی دراماتیکی کۆرسەکە. ئەمەش سیناریۆیەکی بەردەوامە باس لەچیرۆکی سێ قوتابی هەرزەکار، مامۆستاکەیان، سندوقێکی نادیار، لەگەڵ زنجیرە نامەیەك لەداپیرەکانی قوتابیەکانەوە دەکات. لەنامەکانیاندا، داپیرەکان ئەزموونی ژیانیان دەگێڕنەوە بۆ پیشاندانی ئەو داناییەی کە هەیانەو باسکردنی بۆ منداڵەکان.

لەبەشی"قووڵبونەوەی زیاتر "مامۆستایان بواریان بۆ دەڕەخسێت لەیارمەتیدانی قوتابیان بۆ جێبەجێکردنی ناوەڕۆکی زانیاری وانەکان لەژیانیاندا. دوا لاپەڕەی *هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا*، دایکانو باوکان ئاشنا دەکات بەپێکهاتەو بابەتەکانی کۆرسەکە تاوەکو ئاسانتر بتوانن یارمەتی منداڵەکانیانو مامۆستاکەیان بدەن لەماڵەوە.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکییەکان

لەگەشتەکەماندا بەرەو ئازادی، ڕووبەڕووی چەندین قۆناغ و گۆڕانکاری جیاواز دەبینەوە. هەندێك لەم قۆناغ و گۆڕانکاریانە ڕێخۆشکەر دەبن لەبەدیهێنانی ئامانج و خەونەکانمان بەلام هەندێکی تریان زیانبەخشن و دەبنە ئاستەنگ.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی هەندێك لەو ڕێچکەو قۆناغانەی بەرەنگاریی دەکەن لەگەشتەکەیاندا بەرەو ئازادی.
2. ناسینەوەی بەربەست و ئاستەنگەکان لەبەردەم سەرکەوتنی گەشتەکەیاندا بەرەو ئازادی.
3. ڕیزبەندکردنی هەندێك لەو سەرچاوە پێویستانەی لەپشت ئەم گۆڕانکاری و قۆناغە جیاوازانەوەن وەك (خەڵك، زانیاری، ئامانجەکان و تایبەتمەندیەکان).

زاراوە سەرەکییەکان

قۆناغە جیاوازەکان لەژیاندا : بریتیە لەو ڕووداوانەی هێمای گۆڕانکاری دەکەن لەژیاندا. ئەمەش دەکرێت ڕێوڕەسمێکی تەقالیدی یان گشتی بێت وەك ئاهەنگی هاوسەرگیری. یان نارەسمی بێت وەك ئاهەنگی لەدایکبوون. یان شێوازێکی نوێ بێت وەك تەقالیدی نوێی خێزانی، یاخود تاڕادەیەك نهێنی و تایبەت بێت وەك باوەڕهێنان بەئاینێکی تایبەت.

ئازادی: بریتیە لەدەربڕینی بیروڕا دوور لەژێردەستەیی و کۆت و بەندەکانی کەسێك یان دەسەڵاتێکی دیاریکراو، هەروەها سنووردارنەکردنی مافەکانی مرۆڤ. پێناسەیەکی بەرفراوانتری بۆ ئازادی بەدی دەکەن لە وانەکانی 2و 3 ی ئەم کۆرسەدا.

کۆمەڵگا: بریتیە لەکۆمەڵە خەڵکێك کە هاوبەشن لەبەهاکانیان و پەیوەندی بەردەوامیان هەیە، پاپەندن بە بەهاو بەرپرسیارێتیەکانیان بۆ یەکتر.

زانیاری پێشینە

1. گۆڕانکاریو قۆناغە جیاوازەکان لەژیاندا هەرگیز بەتەنها ئەزموونی تاك نیە. بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەزموونێکی کۆمەڵگاییە.
2. گۆڕانکاریو قۆناغێکی سەرکەوتوو لەژیاندا پێویستە هێما بکرێت بەئاهەنگو خۆشی گێڕان.

تەنەکان/ ئامادەکاری

1. **کاتی وانە: لە** سەرەتای هەر چالاکیەکدا، کاتی خەملێنراو بۆ چالاکیەکە نیشاندراوە لەژێر ناوی چالاکیەکەدا. هەروەها لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، هەموو کاتی بەکارهێنراو هەر لەسەرەتای دەستپێکردنی وانەکەوە تا چالاکی دیاریکراو هەموو کاتەکە نیشان دراوە.

= _خولەك

2. **سندوقەکە:** گەر کرا باشترە سندوقێکی کۆنی تەختە بێت. دەکرێت قەبارە جیاواز بێت، بەڵام نزیك بێت لە30 سم بە 30 سم بە 20 سم. گەر دەست کەوت باشترە سندوقێك بێت کە بەشی سەرەوەی داخرێتو بکرێتەوە ئەگەر نا ئەوا مامۆستا دەتوانێ پارچە مقەبایەك بەکاربهێنیت وەك دەرگا یان ڕووکار لەبەشی سەرەوەی سندوقەکە بۆ شاردنەوەی شتەکانی ناوی.

3. لەنێو **سندوقەکەدا:** نامەی داپیرەکان

- بەکارهێنانی پارچە کاغەزێك یان کارتێکی بچوك وەك هێما بۆ هەر بەربەستێك کە ناوبراوە لەچالاکیەکەدا.
- پارچە پەڕۆیەك ئەوەندە درێژ بێت بەئاسانی بەکاربهێنرێت بۆ چاو بەستن.
- جانتایەکی پەڕۆی بچوك.
- سەری بۆتڵێك (باشترە ئەگەر سەری بوتڵی یەکێك لەخواردنەوە کحولیەکان بێت).
- ناوی جۆرێك لەجلوبەرگ (باشترە لەجۆرێکی بەناوبانگ بێت).
- پلیتێکی سینەما یان کۆنسێرتێکی بەناوبانگ.

4. چەند بەربەستێك وەك کورسی نێو پۆل کە بتوانرێت بەئاسانی بجووڵێنرێن لەنێو پۆلدا. هەروەها دەکرێت قوتابیەکان خۆیان بچەمێننەوە وەك بەربەست بەکاربهێنرێن. نموونە (وەك یاری حەیزەران).

5. هەموو قوتابیان پێویستە دەفتەری تێبینیو تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان لەگەڵ خۆیان بهێنن. باشترە مامۆستا نموونەیەك لەگەڵ خۆی بهێنێ بۆ نێو پۆل نیشانی قوتابیەکانی بدات.

تێبینی: لەم وانەیەدا سێ جۆر چالاکی پێشکەشکراوە. بەڵام تەنها کات بۆ ئەنجامدانی یەکێك لەچالاکیەکان دەبێت لەنێو پۆلدا. دووان لەچالاکیەکان بریتین لە "یاریەکانی بەربەستو ڕێگریەکان". هەڵبژاردەی چالاکی سێیەم کە کەمتر جووڵەی تێدایە بریتیە لە "یاری زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی ژیان"بە وریاییەوە تەماشای هەریەك لەم چالاکیانە بکە، ئەوەیان هەڵبژێرە زیاتر گونجاوە بەپێی کاتو قەبارەو ژمارەی قوتابیەکان لەنێو پۆلدا. زۆرینەی وانەکانی داهاتوو هیچ کام لەم سێ جۆرە هەڵبژاردەیەی تێدا نیە.

- هەڵبژاردەی یەکەم ئاسانترە بۆ ڕێکخستن، شوێنو کاتی کەمتری پێویست دەبێت (تەنها 45 خولەك).
- هەڵبژاردەی دووەم ئاڵۆزترە، پێشبڕکێیەکی بەهێزتر لەخۆدەگرێ، ژمارەیەکی زیاتر لەقوتابیەکان بواری بەشداریکردنیان دەبێت بەڵام پێویستی بەژوورێکی گەورەترو کاتێکی زیاتری دەوێت (55 خولەك).
- هەڵبژاردەی سێیەم بریتیە لەیاریەك قوتابیەکان دەتوانن ئەنجامی بدەن لەسەر مێزەکانیانو لەجێگاکانی خۆیانەوە (45 خولەك).

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
1 خولەك

ئەم كۆرسە ناودەبرێت بە"خەون بنیاتنەرەكان - خەون ڕوخێنەرەكان". دەكرێت ئەم وانەیە بەتەواوی جیاواز بێت لەهەر وانەیەكی دیكە لەڕابردوودا خوێندووتانە. لەم وانەیەدا بواری ئەوەتان دەبێت كە بگەڕێین بەدوای هیواو خەونەكانتانو بیاندۆزینەوە. لەداهاتوودا تەماشای خەون بنیاتنەرەكان دەكەین - ئەوانەی ڕێخۆشكەر دەبن بۆتان لەهێنانەدی خەونەكانتان. هەروەها تیشك دەخەینە سەر چەند خەون ڕوخێنەرێك – ئەوانەی دەبنە بەربەست لەبەردەم بەدیهێنانی خەونەكانتان.

یەكێك لەتایبەتمەندیەكانی ئەم كۆرسە بریتیە لەخوێندنەوەی چیرۆك لەسەرتاسەری هەموو وانەكاندا. چیرۆكەكە باس لەسێ قوتابی گەنج دەكات بەناوەكانی: دیما، ناتاشاو ساشا. لەگەڵ زنجیرەیەك لەسەرسوڕمان كە لەمێژەوە لەلایەن داپیرەكانیانەوە بۆیان ئامادەكراوە. چیرۆكەكە دەستپێدەكات بەسندوقێكی كۆنی نادیار.
با ئێستا بە ورياييەوە گوێبگرین بزانین چیرۆكەكە چۆن دەستپێدەكات.

چیرۆك
نزیكەی 4 خولەك

(چیرۆكەكەی خوارەوە بخوێنەرەوە)

" تكایە دانیشن "سندوقێكی كۆن لەسەر مێزەكەی بەردەم قسەكەر دانراوە. قسەكەر پەنجە گەورەی دەهێنێ بەسەر بەشی سەرەوەی سندوقەكەدا لەهەمان كاتدا تەماشای سێ قوتابیەكەی بەردەمی دەكات. هیچ كام لە سێ قوتابیەكە ڕوخساریان وادەرنەدەكەوت كە خۆشحاڵ بن بە بەسەربردنی دوا ڕۆژی پشووی هاوینیان لەژووری مامۆستاكەیان. هەرچەندە دەبوایە مامۆستاكەش چاوەڕێی بكردایە تا ڕۆژی داهاتووو پاش یەكەم ڕۆژی قوتابخانە داوای لەسێ قوتابیەكە بكردایە كە بمێننەوە لەبری ئەوەی ڕۆژێكی پشووەكەیانی كورت بكردایەتەوە.

سوپاس بۆ هاتنتان"مامۆستاکە بەردەوام بوو"وەك دەزانن، ئەمساڵ دەبم بەمامۆستاتان. چەند هەفتەیەکی کەم لەمەوبەر، بووم بەخاوەنی شتێك کە پەیوەندی بە هەرسێکتانەوە هەیە. هەرگیز لەو باوەڕەدا نەبووم کە دەبێت ڕەفتار لەگەڵ وەها بابەتێکدا بکەم بۆیە کەمێك دوودڵم لەچۆنیەتی دەستپێکردنو بەردەوامبوون."

سێ قوتابیەکە تەماشایەکی یەکتریان کردو بەڵام هیچ وشەیەکیان نەدرکاند. هەندێك جار بێدەنگبوون باشترین ڕێگەیە کاتێك ڕووبەڕووی بارودۆخێك دەبیتەوە نازانیت چ باسە، بەتایبەتی لەگەڵ مامۆستا.

"پێدەچێت باشتر بێت ڕاستەوخۆ پێشەکی نامەیەکتان بۆ بخوێنمەوە: ئاسانو بێ پێچوپەنایە. "مامۆستاکە پارچە کاغەزێکی کۆنی لەسەر مێزەکە هەڵگرتو دەستیکرد بەخوێندنەوەی ئەمەی لای خوارەوەی:

خۆشەویستان/ دیما، ناتاشا وە ساشا

هەموو شتێك بەئاسانی دەستی پێکرد، پێویستە یاساکانی ژیان بۆ ئێمە جیاواز بن. هەموو خەونو هیواکانمان دێنە دی، هیچ کەسێك ناتوانێ بێتە نێوانمانو لەیەکترمان جیابکاتەوە "بۆ هەتاهەتایە بەژیانێکی پڕ لەخۆشی دەژین" دڵنیابووین خاوەنی هەموو ئەم شتانەین. ئای چەند نەفام بووین!

بەدرێژایی هەموو ژیانمان هاوڕێ بوین. پێکەوە قوتابخانەمان تەواوکرد، تەنانەت پێکەوە بەرەنگاری کێشەکانی ژیان بووینەوە، هەر لەماوەی دوو ساڵدا هەموومان ژیانی هاوسەرگیریمان پێکهێنا، هەروەها لەهەمان وەرزی ژیاندا منداڵەکانی یەکترمان بینی.

سەرەڕای بەرەنگاریی هەموو ئازارو کێشەو نائومێدیەکان لەژیاندا بەڵام هەر بەهاوڕێیەتیماینەوە. لەڕاستیدا هەرسێکمان یەکەمین بووین لەنێو ئەوانەی کە پێشوازیان لێکردن کاتێك چاوتان بەم جیهانە هەڵهێنا. ئێمەی داپیرەکانتان.
دیما، لەڕۆژی لەدایکبوونی تۆدابوو کاتێك بۆ یەکەمجار داپیرەت، ئۆلگا، بیری لەڕێگایەك کردەوە بۆ گەیشتن بەدوا سنوورەکانی کاتو ژیان بەنووسینی گێڕانەوەی چیرۆكو ئەزموونەکانی ژیانمان بۆ ئێوە. هەر ئەو شەوە دەستمانکرد بەتاقیکردنەوەی بیرۆکەکە. بێگومان یەکەمین هەوڵمان لاوازو بێ پلان بوو.

ناتاشا، خۆت بە بەختەوەر بزانە کە داپیرەت، یەلینا، وازی لەبیرۆکەکەی هێنا، بۆ چوونەنێو باندی مافیا پێش ئەوەی کار لەکار بترازێت! لەگەڵ ئەوەشدا پێویستیمان بەبیرتیژێکی وەك یەلینا بوو

یارمەتیمان بدات بۆ زاڵبوون بەسەر ئاستەنگەکانی ژیاندا - هەروەك ئێوە.

ساشا، ئەوە داپیرەی تۆ بوو، لودمیلا. باوەڕی پێهێنانین کە نهێنی ڕێگایە بۆ گەشتکردن. هەر لەبەرئەوەشە هیچ کام لەئێوە بەهیچ شێوەیەك نازانن چی لەنێو ئەو سندوقەکەی بەردەمتاندایە.

ئای، لەو هەموو خۆشیەی پێکەوە بەسەرمان برد، لەو فرمێسکانەی پێکەوە ڕشتمان. نەماندەزانی باجی کارە نەشیاوەکانمان چەندە قورس و گران لەسەرمان دەکەوێ. هەوڵدان بۆ ژیان لەدەرەوەی ڕاستیەکان مرۆڤ تووشی ئازارێکی بێ وێنە دەکات. بۆ ئەوانە نیە کە شەرمن و لەرزۆکن یان بەئاسانی دەڕوخێن. ڕۆڵە خوشەویستەکان، چەندین جار هەبووە کاتێك هەریەکەمان لەکەناری لەناوچووندا بووین ئەگەر یارمەتی و هاندانی دووانەکەی تر یان ئەو خەون و هیوایەی کە جێگەی بایەخمان بووە لەژیاندا نەبووایە.

بێگومان، ئێوە ئیتر منداڵ نین. هەر بۆیە ئەمڕۆ بانگهێشتکران بۆ ژووری مامۆستاکەتان. سەرەتا وامان بەباشزانی ماوەیەکی زیاتر چاوەڕێ بکەین هەتا گەورەتر دەبن لەتەمەندا. بەڵام لەگەڵ دواکەوتنی هەر ساڵێکدا، لەنووسینەوەی ئەزموون و نهێنیەکانمان بۆ ئێوە زیاتر ژیانتان دەخاتە مەترسییەوە لەڕووی زۆری بەربەست و ئاستەنگەکان لەژیانداو کاتێکی کەمتر بۆ چۆنیەتی فێربوون لەزاڵبوون بەسەر ئەو بەربەستانەدا.

ئایا هەرگیز ئەم زاراوەیەتان بیستووە "گۆڕانکاریەکانی ژیان لەقۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر" ئەم وتەیە بەقەد تەمەنی جیهان کۆنە. ئەمەش بریتیە لەو کات و وەرزەی کوڕێك یان کچێك لەقۆناغی هەرزەکارییەوە دەچێتە قۆناغی پێگەیشتووی و کامڵ بوون. تا ئێستاش هەندێ لەخێڵەکانی ئەفریقا هێمای بوون بەپیاو بەو ڕۆژە دیاری دەکەن کە کوڕە هەرزەکارەکە یەکەمین شێر بە ڕمەکەی بکوژێت. عەقڵیەتێکی بەربەرییە، وانیە؟ ناونەهێنانی مەترسیەکان. بێگومان، هەندێك لەم قۆناغ و گۆڕانکارییانە بێ زیانن بەڵێ هەندێکی تریان زۆر کوشندەن بۆ مرۆڤ. ئێمە ئەو ڕاستیە دەزانین چونکە هێشتا دەتلێینەوە بەبرین و ئازارەکانی بڕیارە لاوازەکانمان لەهەڵبژاردنی ئەم قۆناغانەی ژیانمان.

مامۆستاکەتان دەزانێ چی لەنێو سندوقەکەدایە. بانگهێشتکردنی ئێوە بۆ ئێرە ئەمڕۆ ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێت کە مامۆستاکەتان باوەڕی وایە ئەم کارەمان دانایە، بۆیە ئامادەیە کاتی خۆی تەرخان بکات لەهەوڵدان بۆ بەدیهێنانی ئەم مەبەستە.

باشە، ئێستا کاتی بڕیاردانە، دوو ڕێگەتان لەبەردەمدایە یان "بەڵێ" بۆ نهێنییەکە. سندوقەکە بکەنەوە، لەو نهێنیانە بگەن بۆچی ئێمەی داپیرەکان خواستمان وایە ناخی خۆمان بکەینەوە و هەموو یادەوەری و ئازارو تاڵیەکانمان بۆ ئێوە باس بکەین، ئەمەش تەنها لەپێناو ئەوەی کە ببێتە ڕێبەرتان لەگەشتی ژیان. یاخود" نەخێر" پشت گوێی بخەن.

لەگەڵ خوشەویستیمان،

داپیرەکانتان

مامۆستاکە نامەکەی لول کردو زۆر بەخێرایی خستیەوە نێو سندوقەکە، ئەوەندە خێرا بوو هیچ کام لەقوتابیەکان بواری ئەوەیان نەبوو تەماشا بکەنو بزانن چی لەنێو سندوقەکەدایە. دیارییەك لەبەگێکی ڕەنگاوڕەنگو بەقردێلەیەك پێچرابوو لەنێو سندوقەکەدا. هەرچەندە بوون بەخاوەنی ئەم دیارییە بریتی بوو لەدوو ڕێگا. یەکەم، کردنەوەی دیاریەکەو ئاشکراکردنی شتەکەی نێوی. دووەمیان، کردنەوەی دیاریەکەو شتە نادیارەکەی ناوی تۆ دەدۆزێتەوە.

5 = خولەك

لێکۆلینەوەی وانە

بنیاتنانی بەشدارپێکردنی قوتابیان لەگەشتەکەدا
5 خولەك

(کەشێکی دراماتیکی بۆ سندوقەکە دروست بکە تا سەرەنجی قوتابیەکان ڕاکێشێ‌و بەپەرۆشەوە بن بۆ بینین‌و زانینی شتەکانی ناوی. بەخێرایی تەماشایەکی نێو سندوقەکە بکە بەلأم ئاگاداربە نەهێڵی قوتابیەکان نێو سندوقەکە ببینن. پاشان پرسیار لەقوتابیەکان بکەو بزانە کێ دەیەوێت بزانێ چی لەنێو سندوقەکەدایە. خۆت پەرۆش دەرمەخە لەکاتی ئەم پرسیارەدا. بەپەنجەکانت بەهێواشی بدە لەسەری سندوقەکەو لەهەمان کاتدا بەخێرایی تەماشای نێو سندوقەکە بکە، بە وریاییەوە شتەکانی نێو سندوقەکە جێگۆرکێی پێ بکە، لەکاتێکدا تەماشای نێو سندوقەکە دەکەی شتێك بڵێ وەك:

ئمممم، (مەتەڵە)، ها !

(دەستت دەربهێنە لەسندوقەکەو پەنجەت بخەرە سەر لێوت)

پێدەچێت مەترسیدار بێت ! ئایا دڵنیان لەوەی کە دەتانەوێت بزانن چی لەنێو سندوقەکەدایە؟

(پاشان جانتا یان توورەکە پەڕۆییە بچوکەکە کە بەپارچە پەتێك داخراوە دەربهێنە. ئینجا فڕێی بدە بۆ قوتابیەك‌و داوای لێبکە بیکاتەوە. داوا لەقوتابیەکانی تر بکە کە کۆببنەوە لەدەوری ئەم قوتابیە لەکاتێکدا تورەکە پەڕۆییەکە دەکاتەوە. لەناویدا سێ شتی تێدایە. سەری بوتڵێك "باشترە ئەگەر سەری بوتڵی یەکێك لەخواردنەوە کحولیەکان بێت"، ناوی جۆرێکی دیاریکراو لەجلوبەرگ "باشترە لەجۆرێکی ناسراو بێت لەلایەن خەڵکەوە هەروەها لەگەڵ بلیتێکی بەکارهاتوو بۆ سینەما یان کۆنسێرتێك). (پرسیار بکە)

ئایا بەبڕوای ئێوە مانای ئەم شتانە چیە؟

(چەند وەڵامو پێشنیارێکی قوتابییەکان بەهەند وەرگرە. بەهیوای ئەوەی یەکێك لەقوتابییەکان وەڵامەکەی ئەوە بێت ئەم شتانە هێمان بۆ گۆڕانکاری لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیاندا. بۆنموونە، خواردنەوە، لەبەرکردنی جلوبەرگی شیاو، هەروەها تەماشاکردنی فلیمی باشو بەکەڵك). گەر هیچ کام لەقوتابییەکان ئەم وەڵامانەیان پێشکەش نەکرد، پاشان بەجۆرێکی تر ئاسانکارییان بۆ بکەو داوایان لێبکە بیر لەو شتانە بکەنەوە کە بەجۆرێك لەجۆرەکان پەیوەندییان بەگەورەبوونی تەمەنو سەربەخۆبوونی کەسەکانەوە هەیە)

هەندێك کەس لەو باوەڕەدان کە هەرزەکاری واتە سەرکەشیو ئەنجامدانی شتە قەدەغەکراوەکانی وەك سێکس، ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان، پۆشینی چەند جلوبەرگێکی دیاریکراو، چاولێگەری دەوروبەر یان شێوە ژیانێك بەپێی دوایین ئەو مۆدێلو ڕێچکانەی لەکەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە بەرچاو دەکەون وەك سەلماندن بۆ پێگەیشتووی کەسەکە - یان فەراهەمکردنی ئازادیەکانی. هەروەها دەکرێت ڕیزبەندیەکە شتەکانی وەك دەرچوون لەزانکۆ، هاوسەرگیری، منداڵبوون، کار، ماڵو شوێنی خۆت، سەفەر، خزمەتی سەربازی ...هتد. دەکرێت شتە باشەکان یان خراپەکان لەخۆبگرن.

(لەسەر بۆردەکە پێشنیارو بیرۆکەکانی قۆناغی گەورەبوونو گەشەکردن لەتەمەندا بنووسە. لەژێر خشتەیەکدا جیایان بکەرەوە بۆ باشەکانو خراپەکان)

10 = خولەك

پاڵنەرەکان - ڕیزبەندی
نزیکەی 10 خولەك

لەدەستپیکردنی بەشەکەی ئەمڕۆماندا، لێکۆڵینەوە دەکەین بۆ گۆڕانکاری‌و قۆناغە جیاوازەکان لەژیانداو چۆن دەکرێت ببنە ڕێگر یان یارمەتیدەر لەبەردەم هەریەکەماندا. لەم وانەیەدا، هیوادارم هەریەکەتان ژیانی خۆی تەماشا بکات وەك گەشتێك بەرەو ئازادی. هەمیشە ئەو کەسەی گەشتێکی دوورودرێژی لەپێشە، یەکەمجار بیر لەئامادەکردنی پێداویستیەکان بۆ گەشتەکەی دەکاتەوە.
بۆ سەرکەوتن لەگەشتی ژیاندا، پێویستتان بەئامادەکردنی چەندین شت دەبێت لەگەڵ خۆتان بۆ ئەم گەشتە. ئایا لەئامادەکردن‌و پێچانەوەی جانتاکەت بۆ ئەم گەشتە، ئەو "شتانە"چین کە پێویستتان دەبێت بیبەن لەگەڵ خۆتان بۆ بەسەربردنی گەشتەکەتان بەسەرکەوتووی؟
با ئێستا وای دابنێین کە جانتایەکی خەیاڵی دەپێچینەوە‌و خۆتان ئامادە دەکەن بۆ گەشتی هەموو ژیان. ئایا ئەو"شتانە"چین پێویستتان دەبێت"لەنێو جانتاکەدا "بیبەن لەگەڵ خۆتان بۆ ئەم گەشتە درێژخایەنە؟

(هەموو وەڵام‌و پێشنیاری قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە، گەر پێویستیان بەیارمەتی هەبوو بۆ وەڵامدانەوە، ئەوا ئەم وەڵامانەیان بۆ پێشنیار بکە" ئایا هەبوونی برێك پارەی پێویست بۆ گەشتەکە گرنگ نیە؟" ،" ئایا زیرەکی‌و لێهاتووی، یارمەتیدەر نابێت بۆ کەسەکە لەگەشتی ژیانیدا؟ ...هتد)

ئەگەر قوتابیان پێویستیان بەیارمەتی بوو بۆ بیرکردنەوە لەشتەکان، ئامانجێکیان بۆ پێشنیار بکە، یان فێرکەرو یارمەتیدەرێك.

زۆرینەی خەڵك بەرەنگاریی کێشە‌و ئاستەنگ دەبنەوە لەکاتی گەشتە درێژخایەنەکاندا. ئێستا با بزانین ئایا هەندێك لەو بەربەست‌و ڕێگرییانە چین کە هەریەك لەئێوە بەرەنگاری دە بێتەوە لەگەشتەکەیدا بەرەو ئازادی. ئایا ئەو جۆرە شتانە چی دەبن کە پێدەچێت ببنە ئاستەنگ لەپێشتان لەگەیشتن بەئامانجەکانی ژیانتان؟

ئەگەر قوتابیان پێویستیان بەیارمەتی بوو بۆ بیرکردنەوە لەبەربەستەکان، پێشنیاری ماددەی سڕکەرەکان، یان خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان، دەرکردن لەماڵەوە، وازهێنان لەقوتابخانە بکە بۆیان.

20 = خولەك

(بە ڕیز وەڵامی قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە. داوا لەقوتابیەك بکە وەڵامەکان لەسەر چەند پارچە کاغەزێك یان کارتێك بنووسێت، ناوی هەر بەربەستێك لەسەر یەك پارچە کاغەز یان کارت بنووسێت. دووبارە، ئەگەر پێویستیان بەیارمەتی هەبوو لەوەڵامدانەوەدا، هەندێ پێشنیاریان بۆ بکە وەك "لەوانەیە خەڵکانی تر ببنە بەربەست لەپێش گەیشتن بەئاواتەکانتان؟ "،"یان چەند خوویەکی خراپو نەبوونی تواناو لێهاتوی پێوویست ببنە ڕێگر لەبەدیهێنانی خەونەکانتان؟")

چالاکی داهاتوو بریتیە لەیاریەك نیشانمان دەدات کە دەکرێت هەموو گەشتێك ئاستەنگو ڕێگری خۆی هەبێت بەڵام ڕەفتارکردنو بەرەنگاریی ئەم ئاستەنگانە مەحاڵ نیە.

بەربەستەکان - یاری
نزیکەی 10 خولەك

هەڵبژاردەی یەکەم یان دووەمو سێیەم

هەڵبژاردەی یەکەم *(سادەتر، ئاسانترو کورترە)*

بۆ دەستپێکردنی یاریەکە، هەمووتان هەستنە سەرپێو بازنەیەك دروست دەکەن بەدەووری ژورەکەدا. پێویستیم بەخۆبەخشێکە.

(داوا لەقوتابیە خۆبەخشەکە بکە لەدەرەوەی ژوورەکە چاوەڕێ بکات، بۆئەوەی چۆنیەتی ڕێکخستنی نێو ژوورەکە نەبینێت)

(هەنگاوی داهاتوو، کورسیەکان ڕێکبخە وەك بەربەست. یاخود دەکرێت قوتابی بەکاربهێنرێت وەك بەربەست لەجیاتی کورسیەکان)

دڵنیابە لەڕێکخستنی بەربەستەکان بەجۆرێك کە ئەو قوتابیەی دەڕوات بەنێو بەربەستەکاندا نەتوانێت بەئاسانیو بەڕێکی بڕوات لەنێو ژورەکەدا بەبێ خۆکێشان بەشتێکدا.

ئەگەر لەپێشەوە ڕیزبەندی ناوی بەربەستەکان لەسەر کارتەکان ئامادەکرابوو، ئەوا ئێستا هەریەکێك لەم کارتانە کە ناوی بەربەستەکانیان لەسەرە بخەرە سەر شوێنی بەربەستەکان (کورسی یان قوتابی)

ئێستا، با دوو قوتابی بچنە دەرەوە چاوی قوتابیە خۆبەخشەکە ببەستنو بیهێننە نێو ژوورەکەوە.

(مامۆستا قسە دەکات بۆ قوتابیە چاوبەستراوەکە:)

پێویستە بەنێو ژورەکەدا بڕۆی بەچاوبەستراوی. کورسیەکانی نێو ژوورەکە بەجۆرێك ڕێکخراون کە چەندین بەربەست هەیە لەڕێگەی گەشتەکەتدا. زۆر گرنگە کە بەهیچ شێوەیەك خۆت نەکێشی یان بەر هیچ بەربەستێکی نێو ژورەکە نەکەوی. هەروەها پێویستە دەستەکانت بخەیتە پشتتەوە لەکاتی ڕۆیشتندا.

زۆر باشە، ئێستا دەتوانی دەست بەگەشتەکەت بکەی.

(هەرکە قوتابیەکە بەر شتێك کەوت یەکسەر بیوەستێنەو. بڵێ:)

ببورە_________ (ناوی قوتابی). خۆت کێشا بە ________ (ناوی بەربەست).

(ئینجا ناوی یەکێك لەبەربەستەکان بخوێنەرەوە کە پێشتر قوتابیەکان نووسیبوویان، بۆ نموونە، دەرکران لەماڵەوە، دەرکران لەکار،...هتد)

ئێستا دەتوانیت بەردەوام بیت لەگەشتەکەت.

(کاتێك قوتابیەکە خۆی کێشا بەشتێکی تردا، ئەوەی سەرەوە دووبارە بکەرەوە. ئێستا داوا لەقوتابیە چاوبەستراوەکە بکە:)

ئایا چی یارمەتیت دەدات لەتەواوکردنی گەشتەکەت بەبێ خۆکێشان بە بەربەستەکاندا؟

(مامۆستا: نابێت پەڕۆکە لەچاوی قوتابیە چاوبەستراوەکە بکرێتەوە، ئەگەر قوتابیەکە خۆی داوای نەکرد، ئینجا پرسیاری لێبکە ئایا یارمەتیدەر دەبێت بۆی ئەگەر کەسێکی تر ڕێبەریی بکات)

پێویستیم بەخۆبەخشێکی ترە بۆ ڕێبەریکردنی قوتابیە چاوبەستراوەکە ________(ناوی قوتابی).

(بەهێواشی بچپێنە بەگوێی ئەو قوتابیەی ڕێبەریی قوتابیە چاوبەستراوەکە دەکات، پێی بڵێ کە بەمەبەست بەلاّم بەنیانیەوە قوتابیە چاوبەستراوەکە بکێشێ بەیەکێك لەبەربەستەکاندا وەك بەربەستی ماددەی بێهۆشکەرەکان یان خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان)

زۆرباشە____________ (ناوی قوتابیە چاوبەستراوەکە بهێنە)، ئێستا دەتوانی بەردەوام بیت لەگەشتەکەت.

(هەرکە قوتابیەکە بەر شتێك کەوت یەکسەر بیوەستێنە)

ببورە__________(ناوی قوتابی). خۆت کێشا بە ________ (ناوی بەربەست).

(ناوی یەکێك لەبەربەستەکان بخوێنەرەوە کە ڕیزبەندکراوە)

ئێستا پێویستیم بەقوتابیەکی ڕاستگۆیە بۆ ____________ (ناوی قوتابیە چاوبەستراوەکە). ئێستا لێدەگەڕێین کە ________ (ناوی قوتابی) گەشتەکەی دووبارە دەستپێبکاتەوە بەلاّم ئەم جارەیان هاوڕێیەکی ڕاستگۆ ڕێبەریی دەکات.

(ناوی ئەو بەربەستانە بهێنە کە هاوڕێ ڕاستگۆکە قوتابیە چاوبەستراوەکە دەبات بەدەوریانداو ناهێڵێت بەریان بکەوێت. بۆ نموونە:" هاوڕێ ڕاستگۆکەت ڕێبەریت دەکات بۆ خۆبەدوورگرتن لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان، یان وازهێنان لەقوتابخانە ...هتد")

ئێستا هەڵبژاردەی دووەم و سێیەم بپەڕێنەو، بەردەوامبە لە وانەکە بچۆرە سەر بەشی "گفتوگۆی نێو پۆل".

ئێستا گەشتەکەت تەواوکرد دەتوانی پارچە پەڕۆکە لەسەر چاوت لابدەی. هەرکاتێك کەسێك قۆناغێکی بەسەرکەوتووی بڕی لەگەشتی ژیانیدا، ئەوا جێی خۆیەتی بەو بۆنەیەوە کەسەکە خۆشی و ئاهەنگ بگێڕێت. وەك هێمایەك بۆ دەستکەوتەکانی، چەپڵەیەك بۆ __________ (ناوی قوتابی) بۆ تەواوکردنی گەشتەکەی لەژوورەکەدا بەسەرکەوتووی.

(ڕێبەریی قوتابیەکان بکە لەچەپڵەلێدان و ستایشکردنی قوتابیەکە)

=30 خولەك (ئەگەر هەڵبژاردەی یەکەمتان ئەنجام دا، ئەوا ڕاستەوخۆ بچنە سەر بەشی گفتوگۆی نێو پۆل)

بەربەستەکان - یاری 20 خولەك

هەڵبژاردەی دووەم یان یەکەم و سێیەم.

هەڵبژاردەی دووەم *(ئاڵۆزتر، بەشداربووی زیاتر، کاتی زیاتر)*

بۆ دەستپێکردن بەیاریەکە، پێویستیمان بەچوار تا حەوت گروپ دەبێت. تکایە هەریەکەتان بەبێدەنگی هەستنە سەرپێ لەگەڵ گروپەکەی خۆتاندا. هەر گرووپێك پێویستە دوو قوتابی دەستنیشان بکات، یەك کوڕو یەك کچ، ئەم دوو قوتابیە لەکاتی یاریەکەدا هەوڵدەدەن بەربەستەکان تێپەڕێنن بەچاوبەستراوی.
باقی قوتابیەکانی تری گروپەکەتان بەربەستەکان ڕێك دەخەن بۆ ئەندامانی گروپەکانی تر بۆ ئەوەی پێیدا تێپەڕن.

پێویستە قوتابییەکان دابەش بکەیت بەسەر چوار گرووپدا هەر گرووپێکیش بەلایەنی کەمەوە چوار قوتابی لەخۆبگرێت ئەگەر ژمارەی قوتابییەکان کەمتر بوون لە 16 قوتابی، ئەوا لەوبارەدا پێویستە هەڵبژاردەی یەکەم ئەنجامبدەن وەك چالاكی. ئەوەش بەپشتبەستن بەژمارە و هاوسەنکی نێوان گروپەکان.

دوو تا سێ قوتابی دیاری بکە ئەگەر ویستت بەشدارییان پێبکەیت وەك داوەر بۆ چالاکیەکان، ئەوەش بەپشتبەستن بە ژمارە و هاوسەنگی نێوان گرووپەکان، داوەرەکان چاودێری یاریەکە دەکەن بۆ ئاگاداربوون لەهەر فێڵو تەڵەکەیەك وە هەروەها خاڵەکانی هەر گروپێك تۆماردەکەن. ئەو گروپەی زۆرترین خاڵ کۆ دەکاتەوە براوەیە. ئەگەر پێشتر ناوت دیاریکردووە بۆ بەربەستەکان .

(داوا لەهەردوو قوتابیە دەستنیشانکراوەکانی هەر گرووپێک بکە لەدەرەوەی ژوورەکە چاوەڕێبکەن بۆئەوەی هیچ شتێك نەبینن یان نەبیستن لەنێو پۆلەکەدا، لەوانەیە پێویستیت بێت بەتێپ یان لەزگە چەند خەتێك بکێشیت لەسەر زەویی پۆلەکە بۆ دیاریکردنی هێڵی بەربەستەکانی هەرگروپێك یان دەتوانیت ئەم هێڵە بەتەباشیر بکێشیت)

پاش تەواوبوونم لەڕوونکردنەوەی یاریەکە بۆتان، تەنها 5 خولەکتان هەیە بۆ ڕێکخستنی بەربەستەکان. لەسەرەتاوە تا کۆتایی هێڵەکە چوار بەربەست دابنێن. دەتوانی ئەم تەنانە بەکاربهێنی لەدانان‌و ڕێکخستنی بەربەستەکاندا؛ کورسی، کتێب، تەنی تر، هەروەها قوتابیەکان. تەنها مەرج ئەوەیە هەر قوتابیەکی چاو نەبەستراو بتوانێت بەنێو هێڵەکەدا بڕوات بەبێ خۆکێشان بەهیچ شتێکدا

(دڵنیابە لەبوونی ژمارەیەکی پێویست لەبەربەست لەژورەکەدا بەجۆرێك ئەو قوتابیەی ڕێك دەڕوات نەتوانێ ئەم سەرو ئەوسەری ژوورەکە بکات بێ خۆکێشان بەشتێکدا).

ئێستا، با دوو قوتابی لەهەر گروپێك بچنە دەرەوەی پۆلەکەو چاوی هەریەك لەکچەکان ببەستن‌و ئینجا ڕێبەرییان بکەن بۆ نێو پۆلەکە.

(یان دەتوانی لەکوڕەکانەوە دەستپێبکەی. هەر قوتابیەکی چاوبەستراو دابنێ لەسەرەتای ئەو ڕیزەی کە ڕێکخراوە لەلایەن گرووپێکی تر جیا لەگرووپەکەی خۆی بۆ ئەوەی هیچ قوتابیەکی چاوبەستراو نەڕوات بەنێو ئەو هێڵی بەربەستەدا کە لەلایەن گرووپەکەی خۆیەوە ڕێکخراوە)

(مامۆستا قسە دەکات بۆ قوتابیە چاوبەستراوەکان:)

پێویستە تا ئەوپەڕی ژورەکە بڕۆن بەچاوبەستراوی. کورسیەکانی نێو ژوورەکە بەجۆرێك ڕێکخراون، کە چەندین بەربەست لەڕێگەی

گەشتی هەریەکەتاندایە. زۆر گرنگە خۆتان نەکێشن بە بەربەستەکانی نێو ژوورەکەدا. هەروەها پێویستە دەستتان لەپشتتانەوە دابنێن. ئەگەر هەنگاوتان نایە دەرەوەی هێڵەکانتان ئەوا قوتابیەکانی ئەو هێڵانە بەهێواشی ڕێنمایتان دەکەنەوە بۆ نێو هێڵەکانی خۆتان. گروپەکەتان خاڵێک وەردەگرێت بۆ هەر بەربەستێک کە قوتابی ئەو گرووپە تێیدەپەڕێنی بەبێ خۆکێشان بەشتێکدا. هەرکاتێک بەر یەکێک لەبەربەستەکان کەوتن پێویستە یەکسەر بوەستن و پەڕۆکەی سەر چاوتان بکەنەوە.

(ئەگەر قوتابیت دەستنیشان کرد وەك داوەر، ئەوا بۆیان ڕوون بکەرەوە چ کاتێك پێویستە بەقوتابیەکان بڵێن کە پێویستە بوەستن)

زۆرباشە، ئێستا دەتوانن دەستبکەن بەگەشتەکەتان.

(هەرکە قوتابیە چاوبەستراوەکە خۆی کێشا بەشتێکدا، یەکسەر بیوەستێنەو. بڵێ:)

ببورە ___________ (ناوی قوتابیەکە). خوت کێشا بە __________ (ناوی بەربەستەکە).

(ناوی یەکێك لەبەربەستەکان بخوێنەرەوە کە پێشتر قوتابیەکان ئاماژەیان پێکردبوو. بۆ نموونە، دەرکردن لەماڵەوە، یان دەرکردن لەکار...هتد)

ئەمە ڕێگر بوو لەبەردەم گەشتەکەتدا، لەبەرئەوە پێویستە بوەستیت و پەڕۆکەی سەر چاوت بکەیتەوە.

(کاتێك هەموو قوتابیە چاوبەستراوەکان وەستێنران. خاڵەکانی هەر گروپێك بخوێنەرەوە (یەك خاڵێك بۆ یەك بەربەست کە بەسەرکەوتووی تێپەڕێنراوە). پاشان ئەمانەی لای خوارەوە ڕوون

بکەرەوە بۆ قوتابیانی تەنیشت بەربەستەکان:)

ئێستا، باقی هەموو قوتابیەکانی تر دەهێنینەوە بۆ نێو ژورەکە. پێویستە هەرکەس لەتەنیشت بەربەستەکەی خۆیەوە بمێنێتەوە. تکایە مەجولێن.

(ئەگەر قوتابیەك هەموو بەربەستەکانی بەسەرکەوتووی تێپەڕاندبوو، لەو بارەدا ئەو قوتابیە خۆی دەتوانی بڕیار بدات کام بەربەست هەڵبژێرێت بۆ وەستان لەتەنیشتیەوە)

⋆ پێویستە دەستەکانتان بەنووقاوی بخەنە پشتتانەوە. بەڵام لەکاتێکدا قوتابیەکانی تر هەوڵدەدەن بەنێو بەربەستەکانی نێو هێڵەکان بڕۆنو تێیانپەڕێنن ئەرکی تۆیە ڕێگرییان لێبکەیتو وایان لێبکەی خۆیان بکێشن بە بەربەستێکدا.

⋆ هەوڵبدەن بیانپەشۆکێنن، ڕێنمای هەڵەیان بدەنێ، گاڵتەیان پێبکەن وە بیانخەنە پێکەنین.

⋆ دەنگە دەنگو ژاوە ژاو دروست بکەن بۆ ئەوەی سەریان لێ تێکبچێتو بکەون.

⋆ نابێت قسە لەگەڵ قوتابیەکانی تەنیشت بەربەستەکانی تر بکەن، هەروەها نابێت بەهیچ شێوەیەك هەوڵبدەی دەست لەقوتابیەکانی تری گروپەکانی خۆتان بدەن تەنها لەو بارەدا گەر کەسێك بەبێ مەبەست خۆی پێدا کێشای.

⋆ ئەگەر قوتابیەك خۆی پێداکێشای، ئەوا ئەو قوتابیە دەچێتە دەرەوە چونکە ئێستا هەریەکەتان لەبری بەربەستێکە.

⋆ قوتابیەکانی تر ئەوانەی لەنێو هێڵی بەربەستەکاندا نین نابێت

بەهیچ شێوەیەك قسەو دەنگە دەنگ بکەن. گەر بەپێچەوانەوە قسەو دەنگە دەنگ یان خۆهەڵقورتاندنیان کرد، ئەوا خاڵێك لەگروپی ئەو کەسە کەم دەکرێتەوە.

(باقی قوتابیە چاوبەستراوەکانی تر بهێنەرە نێو یاریەکەوە وەك پێشتر. جێگۆڕکێ بەقوتابیەکان بکە لەیەك هێڵ یان زیاتردا بۆئەوەی هیچ قوتابیەکی چاوبەستراو لەگەڵ یەکێکی تری گروپەکەی خۆی نەبێت لەهەمان هێڵەکەدا. ڕێنمایەکانی سەرەوەیان بۆ دووبارە بکەرەوە. کاتێك قوتابیەك خۆی کێشا بە بەربەستێکدا، خاڵەکان ڕابگەیەنە وەك پێشتر.

ئێستا پرسیار لەو قوتابیانە بکە کە چاویان بەسترابوو:)

کاتێك چاوتان بەسترابوو، ئایا چ شتێك یاریدەدەرتان بوو لەتەواوکردنی گەشتەکەتاندا بەبێ خۆکێشان بە بەربەستەکاندا؟

(ئەگەر هیچ قوتابیەك وەڵامەکەی بریتی نەبوو لە "ڕێبەر"، ئەوا خۆت پێشنیاری"ڕێبەر" بکە وەك بیرۆکەیەك بۆ تێگەیشتنی زیاتریان لەبابەتەکە.

ئێستا داوا لەهەر گروپێك بکە دوو قوتابی دەستنیشان بکات (دوو کچ بن یان دوو کوڕ) ئینجا داوا لەیەکێکیان بکە کە چاوی ببەستێت" باشتر وایە دوو گرووپیان پێك بێت لەچوار کچ وە سێ گرووپیان پێك بێت لەشەش کوڕ" داوایان لێبکە بوەستن لەسەرەتای هێڵەکانی هەر کۆمەڵەبەربەستێك بەمەرجێك هێڵی بەربەستەکانی گروپەکەی خۆیان نەبێت)

ئێستا، داواتان لێدەکەم بڕۆن بەنێو بەربەستەکانداو قوتابیەکانی تری نێو بەربەستەکان (فشارکەرەکان) هەوڵدەدەن بتانپەشۆکێنن‌و ڕێنمایی هەڵەتان بدەنێ. بەڵام ڕێبەرەکانتان لەپشتتانەوە هانگاو دەنێن بەدواتانداو دەستیان لەسەر شانتان دادەنێن. ڕێبەرەکانتان یارمەتیتان

دەدەن لەخۆنەکێشان بە بەربەستەکاندا ئەویش بەجوولآنی شانتان بەهێواشی بۆ ئاراستەکردنتان لەسەر ڕێڕەوی ڕاست. ڕێبەرەکان نابێت قسەبکەن.

(پاش ئەوەی هەریەك لەدوو قوتابیەکان بەربەستەکانیان بەسەرکەوتووی تێپەڕاند یان بەپێچەوانەوە کەوتن‌و وەستێنران، ئینجا خاڵەکانیان‌و براوە ڕابگەیەنە. گەر شیاو بوو باشترە خەلآت پێشکەش بەئەندامانی گرووپی براوە بکەیت وەك شیرینی یان نوقڵ. پاشان داوا لەقوتابیەکان بکە بگەڕێنەوە جێگەکانی خۆیان).

ئێستا، هەڵبژاردەی"سێیەم" تێپەڕێنەو بچۆرە سەر بەشی "گفتوگۆی نێو پۆل".

= 40 خولەك (ئەگەر هەڵبژاردەی"دووەم"تان ئەنجام دا، ئەوا بچنە سەر بەشی گفتوگۆی نێو پۆل).

سەسەرکەوتن بەسەر بەربەستەکانی ژیان – یاری نزیکەی 20 خولەك

هەڵبژاردەی سێیەم یان یەکەم‌و دووەم

هەڵبژاردەی سێیەم

(داوا لەقوتابیەکان بکە دوو دوو ئەم یاریە بکەن واتە هەر قوتابیەك لەگەڵ قوتابیەکەی تەنیشتی. پاش ئەوەی دوو دوو ڕێکەوتن پێکەوە داوایان لێبکە یەکێکیان ببێت بەقوتابی "ا"ئەویتریان"ب". ئینجا داوا لەقوتابیانی"ا"بکە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانیاندا ئامانجێك بنووسن کە بەهیوان لەم هەفتەیەدا بەئەنجامی بگەیەنن. یەك خولەکیان بدەرێ بۆ نووسینی ئەم ئامانجە.
داوا لەقوتابیانی "ا"بکە ئامانجەکانیان نیشانی قوتابیانی "ب"بدەن.
پاشان داوا لەقوتابیانی "ب"بکە بەربەست یان ڕێگرییەك کە لەو بڕوایەدان دەبێتە ئاستەنگ لەپێش بەئەنجام گەیاندنی ئامانجەکانی قوتابیانی"ا"بنووسن هەر لەنێو دەفتەری تێبینیەکانی قوتابیانی"ا"دا.

بەردەوامبە تا بەشی کۆتایی وانە هێما کراوە بە40 خولەك

بەسەرە داوا لەقوتابیانی"ا" بکە ئامانجە نووسراوەکانیان بەدەنگی بەرز بخوێننەوە، پاشان قوتابیانی "ب" بەدەنگی بەرز بەربەست یان ڕێگریە نووسراوەکان بخوێننەوە.
ئینجا، پرسیار لەقوتابیەکانی نێو پۆلەکە بکە چۆن قوتابی"ا" دەتوانێت زاڵ بێت بەسەر ئەو بەربەستەی قوتابی "ب"نووسیویەتی لەپێناو بەئەنجام گەیاندنی ئامانجەکەیدا.
هەمان پرۆسە ئەنجام بدە لەگەڵ جووتەکانی تری نێو پۆلەکەدا)

40 خولەك = (ئەگەر هەڵبژاردەی سێیەمتان ئەنجام دا، ئەوا ڕاستەوخۆ بچنە سەر بەشی"کۆتایی وانە")

گفتوگۆی ناو پۆل
نزیکەی 10 خولەك

بۆ هەڵبژاردەی یەکەمو دووەم.

ئەم چالاکیە بپەڕێنە ئەگەر هەڵبژاردەی " سێیەم " تان ئەنجام داوە .

قوتابیە چاوبەستراوەکان هێمان بۆچی؟

(گەنجێکی پێنەگەیشتوو، بێ ئەزموون لەژیاندا)

گرنگی بەربەستەکان چی بوون؟
(ڕێچکەو ڕێگا نەشیاوەکان بۆ قوتابیە چاوبەستراوەکان)

هەستتان چۆن بوو کاتێك ڕێنماییکران لەلایەن یەکەمین ڕێبەرەوە؟
(*یان لەهەڵبژاردەی دووەم*)...ڕۆیشتن بەنێو بەربەستەکاندا بەبێ ڕێبەر؟
ئایا نیگەرانو دوودڵ بوون لەبەرئەوەی نەتاندەزانی کە ڕێبەرەکانتان بەرەو کوێتان دەبەن؟

هەستتان چۆن بوو کاتێك رێبەریکران لەلایەن کەسی دووەمەوە؟ *(یان لەهەڵبژاردەی دووەم)*...**لەلایەن ڕێبەرێکی بێدەنگەوە؟**

ئایا هەستتان بەدڵنیای دەکرد لەبەرئەوەی دەتانزانی کە ڕێنمایتان دەکەن بۆ دوورکەوتنەوە لەخۆکێشان بە بەربەستەکاندا؟

(بۆ ڕێبەرە ڕاستگۆکان)

ئایا هەستتان چۆن بوو کە ڕێبەرێکی ڕاستگۆ بوون؟

(هەستتان کرد سوودمەندن، بەلاتانەوە گرنگ بوو یارمەتی کەسێك دەدەن لەخۆنەکێشان بە بەربەستێکدا)

ئایا گرنگترین ئەو بەربەستانە چی دەبن کە پێدەچێت ئێوە ڕووبەڕووی ببنەوە، وە ئایا چۆن ئەو ڕێگری‌و بەربەستانە کاریگەری لەسەر ژیانتان دەبێت‌و دەگۆڕێت؟

(گوێبیستی وەڵامەکانی وەك بەرتەسککردنەوەی ئازادی تاك، لەناوبردنی هەلەکانی ژیان، کورتبوونەوەی تەمەن لەژیاندا)

خۆبەدورگرتن لەبەرکەوتنی بەربەستەکان یارمەتیتان دەدات لەبەدیهێنانی ئامانج‌و خەونەکانتان، وەك دەرچوون (تخرج) لەزانکۆ یان پەیمانگا، وەرگرتنی بڕوانامە کە هێمایە بۆ سەرکەوتن لەیەکێك لەقۆناغەکانی ژیاندا. لەگەڵ بەدەستهێنانی بڕوانامە لەبوارێکی باشدا ئەوکات ئازادی زیاترتان بۆ فەراهەم دەکات لەقۆناغەکانی داهاتووی ژیاندا. لەم وانەیەدا، لەگەڵ هەر سەرکەوتن‌و بەدیهێنانی ئامانجێك ئاهەنگ‌و خۆشی دەگێڕین بۆ ئەم سەرکەوتنانە‌و زاڵبوون بەسەر بەربەستەکاندا.

40 خولەك = (بۆ هەڵبژاردەی یەکەم)

50 خولەك= (بۆ هەڵبژاردەی دووەم)

کۆتایی وانە

دەفتەری تێبینیو تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان نزیکەی 5 خولەك

ئەرك: پێش وانەی داهاتوو، هەریەك لەقوتابیەکان پێویستە دفتەرێکی تێبینی لەگەڵ خۆیان بهێنن بۆ ئەم وانەیە. لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا ناوی ئەو کەسانە بنووسن وەك ڕێبەرێکی ڕاستگۆو دڵسۆز یارمەتیتان دەدەن لەگەشتەکەتاندا بەرەو ئازادی..

ئەو شتانەی گوێبیستی دەبین لەچیرۆکی داپیرەکانەوە لەسەرتاسەری ئەم کۆرسەدا دەمانبەن بۆ ئەو جێگایانەی کە هەرگیز بەخەیاڵماندا نەهاتووە پێش ئەمڕۆ.

وەك ئاماژەمان پێکرد ئەمڕۆ، وتمان چەندین بەربەستو ڕێگری هەیە لەژیاندا پێویستە خۆمانی لێ بەدووربگرین ئەگەر بمانەوێت بەردەوام بین لەگەشتەکەماندا.

مادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان، کێشە لەقوتابخانە، ماڵەوە یان لەگەڵ هاوڕێ ئەمانە تەنها چەند نموونەیەکی کەمن لەو بەربەستانە. هیچ کام لەئێمە ناتوانین گەشتەکەمان تەواو بکەین بەبێ یارمەتیو ئامۆژگاری کەسانی دڵسۆزو ڕاستگۆ لەدەوروبەرمان.

لەم وانەیەدا، هەریەکەمان دەفتەرێکی تێبینی لەگەڵ خۆمان هەڵدەگرین. لەزۆرینەی بەشەکانی وانەکانی ئەم کۆرسەدا پێویستیمان بەنووسینی تێبینیەکان دەبێت. ئەرکی ئەمڕۆتان بۆ نووسین لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا بریتیە لەتۆمارکردنی ناوی ئەو کەسانەی وەك ڕێبەری ڕاستگۆو دڵسۆز دەبنە هاوکارتان لەگەشتەکەتاندا بەرەو ئازادی. هەر قوتابیەك دەفتەری تێبینی لەگەڵ خۆی نەهێناوە ئەم جارە تکایە وانەی داهاتوو دەفتەری تێبینی لەگەڵ خۆتان بهێنن.

ئامرازێکی تر بەکاردێنین لەم وانەیەدا کە یارمەتیمان دەدات بۆ تێگەیشتن هەندێ لەو چەمكو پرەنسیپەکانەی کە ڕووبەڕووی دەبینەوە لەم وانانەدا.

(دەفتەرێکی بچووکیان نیشان بدە. ئەم دەفتەرە دەکرێت بەکاربهێنرێ بۆ تۆمارکردنی زنجیرە ڕووداوەکان)

ئایا دەتوانن پێم بڵێن دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان چۆن بەکاردێ. یان چی دەزانن دەربارەی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان؟ کێ پێویستی پێ دەبێت؟ سوودەکانی چین؟

(لێگەڕێ با قوتابییەکان وەڵام بدەنەوە)

ئەرك: دەفتەرێکی بچووکی 20 لاپەڕەیی بەکاربهێنن وەك دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان.

زۆرینەتان دەزانن دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکان چین. ئەم دەفتەرە هەستو بیرەکان، بەڵێنو بڕیارە نهێنیەکان تایبەت بەخودی کەسەکە لەخۆدەگرن. ئەمانە تەنها تایبەتن بەخودی کەسەکان خۆیانەوە. بۆیە ئەگەر دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانی کەسێکتان دۆزییەوە، ئەوە نەشیاو دوور لەبەهاکانە ئەگەر بیکەینەوە و بیخوێنیەوە. دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان بریتیە لەشوێنی تۆمارکردنی ئەو شتانەی گرنگنو دەتانەوێت لەبیرتان نەچێتو بەکاریبهێنن لەداهاتوودا. بەتێپەڕبوونی کات، ئەم ڕووداوە تۆمارکراوانە دەبنە ئاوێنەیەك بۆ گەشەکردنی ڕۆح.

پێش وانەی داهاتوو، هەریەکەتان پێویستە دەفتەرێکی بچوکی 20 لاپەڕەیی لەگەڵ خۆی بهێنێتو بەکاریبهێنێت وەك دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان. بەدرێژایی وانەکانی ئەم کۆرسە، تێنەپەڕێن بەسەر چەندین ڕووداو تێبینی گرنگ کە داواتان لێدەکەم تۆماری بکەن لەنێو دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. ناوبەناو لەسەرتاسەری ئەم کۆرسەکەدا، هەندێك جار داواتان لێدەکرێت کە لاپەڕەیەك یان نووسراوێکی نێو ئەم دەفتەرە نیشانی هاوڕێ یان کەسێك کە بەویستی خۆتان هەڵیدەبژێرن بدەن بۆ ئەوەی واژووی بکات وەك چاودێرێك بۆ پابەندبوون بە بەڵێنە نووسراوەکانتانەوە بەڵام تەنها ئەو لاپەڕەیە دەبینێ کە واژووی دەکات.

بیرۆکەی ئەم دەفتەرە بریتیە لەوەی وەك تۆمارگایەك بەکاردەهێنرێ بۆ تۆمارکردنی ئامانجو خەونەکان لەگەشتەکەتاندا. زیاتر باس لەم بابەتە دەکەین لەهەفتەکانی داهاتوودا.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

لەوانەی داهاتوودا، هەریەکەتان بواری ئەوەی دەبێت هەنگاو بنێ بۆ دەستپێکردن بەبیرکردنەوەو تێڕامان لەئامانجو خەونەکانی ژیانی خۆی.

45 خولەك = (بۆ هەڵبژاردەی یەکەمو سێیەم)

55 خولەك = (بۆ هەڵبژاردەی دووەم)

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

تێبینی بۆ مامۆستا

(بەشەکانی "قووڵبونەوەی زیاتر" بریتین لەسەرچاوە کە دەکرێت بەیەکێك لەم ڕێگایانەی لای خوارەوە بەکاربهێنرێت)

1. *لەزۆرێك لەقوتابخانە تایبەتەکان و هەندێکیش لەقوتابخانە گشتیەکان، ئەوەندە ئازادی فەراهەم دەبێت بۆ فێرکردنی ئەم وانانەو سوودوەرگرتن لەو سەرچاوانەی بنەماکەیان (ئینجیل) کتێبی پیرۆزە.*
2. *هەندێك لەبەشەکانی "قووڵبوونەوەی زیاتر" بەتایبەت ئەو بەشانەی پەندەکان وەك سەرچاوە بەکاردێنن، ناوی خودا یان ئاینی مەسیحیەت ناهێنن بۆیە دەگونجێن لەگەڵ یاساو ڕێساکانی هەموو قوتابخانەیەکدا.*
3. *زۆرێك لەچالاکیەکانی بەشی "قووڵبوونەوەی زیاتر" دەکرێت ئەنجام بدرێن بەبێ یان لەگەڵ بەکارهێنانی ئایەتەکان وەك سەرچاوە.*
4. *بۆ هەندێك لەوانەکان، پێدەچێت مامۆستا یەکێك لەچالاکیەکانی بەشی "قووڵبوونەوەی زیاتر" بەگونجاوتر بزانێ بۆ ئەنجامدان لەبری چالاکیەکانی وانە سەرەکیەکە. هەندێك جار ئاڵوگۆڕکردنی چالاکیەکان کارێکی ئاسانترە بۆ مامۆستا.*
5. *هەرچەندە ئەگەر مامۆستا بڕیاریدا لەتەرککردنی بەشی "قووڵبونەوەی زیاتر"، بەڵام هێشتا دەتوانێ سوودیان لێوەرگرێ بۆ فراوانکردنی باگراوندو تێگەیشتنی خۆی لەسەر بابەتە دیاریکراوەکە.*
6. *ڕەنگە هەندێ لەمامۆستایان بەشدارپێکردنی دایکان و باوکان لەبەکارهێنانی ئەم بەشە بەشیاو بزانن. لەو بارەدا، پێویستە مامۆستا کۆپیەکی تەواوی ئەم بەشانە بدات بەدایك و باوکەکان لەگەڵ ڕێنمایی پێویست لەچۆنیەتی بەدواداچوونی ئەم بەشە لەگەڵ منداڵەکانیان)*

ئەم بەشە یەکێکە لەو چەندین بەشەی پێکەوە ئەنجامی دەدەین لەسەر بنەمای ئایەتەکانی کتێبی پیرۆز. بەلاّم پێش ئەوەی تەماشای ئایەتەکان بکەین، پێشبڕکێییەکی کورت ئەنجام دەدەین.

دوو مەتەڵ

چالاکی

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر زیاتر لەدوو گرووپدا. بۆ هەر گروپێك پێویستە یاریەکی "جیکسۆ" دابین بکەیت. پێویستە جۆری یاریەکە (وێنەی سەر مەتەڵەکە) ئەوەندە ئاسان بێت لەڕووی ژمارەی پارچەو ئاسان ڕێکخستنی وێنەکە کە گرووپەکان بتوانن لەماوەی دیاریکراودا تەواوی بکەن، بەلاّم ئەوەندەش ئاسان نەبێت کە زۆر بەئاسانی‌و بێ پێشبڕکێ‌و ململانێی گرووپەکان تەواوی بکەن. بەلایەنی کەمەوە دەبێت یەکێك لەیاریەکان (مەتەڵەکە) لەنێو کارتۆنەکەی خۆی‌و لەگەڵ وێنەی مەتەڵەکە لەسەر بەرگەکەی بهێنرێت. بەلاّم باقی تری یاریەکان بخەرە نێو عەلاگەیەکی پلاستیکی بەبێ کارتۆنەکانیان بەمەرجێك ون یان خراپ نەبن. هەمان کاتی دیاریکراو بدە بەگرووپەکان بۆ تەواوکردنی مەتەڵەکانیان.

هەرکە کاتەکەیان تەواو بوو، بەهیوای ئەوەی یەکێك لەگرووپەکان مەتەڵەکەیان بەتەواوی دروست کردبێت، ڕێبەریی قوتابیەکان بکە لەتاوتوێکردنی ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە:

(بۆ ئەو گرووپانەی یاری مەتەڵەکانیان لەنێو علاگەی پلاستیکدا بوو بەبێ کارتۆنی مەتەڵەکەو وێنەکەی سەری)

ئایا بەلاتانەوە چۆن بوو تەواوکردنی مەتەڵەکە بەبێ وێنە تەواوکراوەکەی سەر بەرگی کارتۆنی یاریەکە وەك ڕێنمایکەر لەتەواوکردنی وێنە مەتەڵیەکەدا؟ ئایا لەو باوەڕەدان دەتانتوانی زووتر مەتەڵە وێنەییەکە تەواوبکەن ئەگەر وێنە تەواوکراوەکەی سەر بەرگی کارتۆنەکەتان لەبەردەستدا بوایە؟

ئێستا با تەماشای یەکێك لەئایەتەکانی کتێبی پیرۆز بکەین. "ئیرمیا 29: 11"چونکە خۆم ئەو پلانە دەزانم کە بۆ ئێوەم داڕشتووە"خوداوەند ڕایگەیاند "پلانی ئاشتی نەك خراپە، تا دوا ڕۆژو هیواتان بدەمێ".

ئایا کێ دەزانێ چۆن ئەو ئایەتەی سەرەوە پەیوەندی هەیە بەو مەتەڵەی ئێستا ئەنجامماندا پێکەوە؟

(لێگەڕێ با قوتابیەکان چەند وەڵامێك بدەنەوە. ئەگەر هیچ کام لەقوتابیەکان ئەم بیرۆکانەی لای خوارەوەیان نەوروژاند، ئەوا خۆت ئاماژەیان پێبکە)

ئەم ئایەتە دەفەرمووێ، هەروەها زۆرێك لەخەڵکیش باوەڕیان وایە، کە خودا مەبەستێکی زۆر پڕ ماناو تایبەتی بۆ ژیانی هەریەکە لەئێمە هەیە. خودا پلانی شتەباشەکان بۆ ئێمە دادەڕێژێت، ئەو شتانەی کە لەداهاتوو هیوامان پێدەبەخشن.

بەڵام لەکاتێکدا هەوڵ دەدەین پارچەکانی مەتەڵی ژیانمان پێکەوە بلکێنین، زۆر ئاسانتر دەبوو ئەگەر وێنەو ڕێنمایەکانی ڕاستو دروستەکانی ژیانمان لەبەردەستدا بووایە. باوەڕداران بەمەسیح باوەڕیان وایە ئەو ڕێنماییو پلانانەی ژیان دەتوانرێت بدۆزرێنەوە لەوشەکانی خودادا لەنێو کتێبی پیرۆزدا. باوەڕیان وایە کتێبی پیرۆز ڕێگەی خودایە بۆ ئاگادارکردنەوەی ئێمەی مرۆڤ لەپلانەکانی.

کتێبی پیرۆز پڕە لەئاماژە بۆ داهاتوویەکی پرشنگدار (خەون بنیاتنەرەکان) بۆ ئێمەی مرۆڤ، لەهەمان کاتدا، ئاگادارکردنەوەی زۆر گرنگی تێدایە سەبارەت بەخۆبەدوورگرتن لەو هۆکارانەی کە دەبنە مایەی زەرەرو زیان بۆ ژیانمان (خەون ڕوخێنەرەکان).

لەبەرئەوەیە ناوبەناو لەم وانانەدا، تەماشای هەندێك لەو ئامۆژگاریو ڕێنماییانە دەکەین کە کتێبی پیرۆز پێشکەشمان دەکات سەبارەت بەو وانانەی کە دەیانخوێنین.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیانبە بزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **باوەڕداران بەمەسیح (هەروەها موسڵمانو جولەکەش) باوەڕیان وایە کە خودا پلانی باشی هەیە بۆ ژیانی هەریەکە لەئێمەی مرۆڤ.**
2. **هەروەها باوەڕیان وایە کتێبی پیرۆز پڕە لەداناییو ئامۆژگاری کە یارمەتیمان دەدات هەنگاو بنێین بەرەو داهاتوویەکی ڕوونو خۆبەدوورگرتن لەو شتانەی کە زیان بەژیانو خەونەکانمان دەگەیەنن.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا

تێبینی بۆ مامۆستا:

ئامانج لەم کۆرسە یارمەتیدانی مامۆستایە لەدروستکردنی کاریگەریی باش لەسەر کەسایەتی قوتابیان. توێژینەوەی پەروەردەییەکان لەسەرانسەری جیهاندا ئەو ڕاستیەیان دەرخستووە، هەرکاتێك مامۆستاو دایكو باوك پێکەوە هەماهەنگی بکەن لەپێناو پەروەردەی قوتابیان، ئەوا قوتابیان زیاتر فێردەبن. کەواتە بەدەستهێنانی یارمەتی دایكو باوك زۆر گرنگە. لەم بەشەدا، داوا لەمامۆستایان دەکەین نامەیەك بنووسن بۆ دایكو باوکی قوتابیەکان. لەهەریەك لەوانەکانی داهاتووی ئەم کۆرسەدا، داواتان لێدەکەین کە دوو یان سێ پرسیار وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرن بەقوتابیەکان، بردنەوەی ئەم پرسیارانە بۆ ماڵەوە ڕێخۆشکەر دەبێت لەدەستپێکردنی سەرەتای گفتوگۆکانی بابەتەکە.

ئێمە دەزانین زۆربەی قوتابیان ئەو ئەرکە ئەنجام نادەن لەگەڵ دایكو باوکیانو بەردەوام نابن لەگفتوگۆکردن لەگەڵیان وەك ئەوەی ئێمەی مامۆستا دەمانەوێت. بەڵام ئەزموونی کۆرسەکانی پێشومان ئەو ڕاستیەیان سەلماندوە کە هەندێ لەقوتابیان پابەند دەبن بەم ئەرکەوە. ئەو قوتابیو دایكو باوکانەی ئەم ئەرکە ئەنجام دەدەن بەبایەخو سوودمەند ناوزەندی دەکەن. هەرچەندە ئەو قوتابیانەی ئەم بابەتە پشتگوێ دەخەن، ئەم بەشانە زیاتر پاڵنەر دەبێت بۆیان لەتێڕامان لەبابەتەکانی ئەم وانانە. تکایە ئەم نامەیەی لای خوارەوە بنووسە یان کۆپی بکە بۆ هەریەك لەدایكو باوکی قوتابیەکان.

بەڕێز/ دایكو باوك

لەپێناو زاڵبوونی قوتابیان بەسەر ئەو فشارو ئاستەنگانەی دەبنە مایەی ڕاکێشانیان بەرەو ئاکارو ڕفتارە نەشیاوەکانی وەك خواردنەوە کحولیەکان، ماددە سڕکەرەکان هەروەها سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری، پێویستە تیمێك پێکبهێنرێت بۆ چاودێریو پشگیریکردنی قوتابیەکە. ئامارەکان ئەو ڕاستیەمان پێدەڵێن کە سەدان هەزار لەگەنجانو هەرزەکاران ژیانو خەونەکانیان لەناوچووە بەهۆی تێوەگلانیان بەماددە سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو پەیوەندی نادروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر. بەهیواین ئەمساڵ هەڵێك بێت بۆ کوڕو کچەکانتان لەبوار ڕەخساندن بۆیانو هەنگاونان بەرەو هەڵبژاردنی شێوە ژیانێك تێیدا ئامانجو خەونەکانیان بەدیبهێنن هەروەها بنیاتنانی کەسایەتیەك بۆیان کە ئێوەی دایكو باوکان هیواخوازن بۆیان.

ئەم گەشتە بەرەو دەستپێکردن دەڕوات – بەڵام سەرکەوتوو نابێت ئەگەر پشتگیریان نەکەینو پشتگوێیان بخەین. بەهیواین ئەم تیمە پێکەوە (دایكو باوك، مامۆستاو قوتابی) کاربکەین لەپێناو بنیاتنانی

خەونەکان بۆ ژیانێکی سەرکەوتوو و خۆبەدوورگرتن لەخەون ڕوخێنەرەکان کە بەردەوام خۆیان حەشارداوە، چاوەڕوانی هەلێك دەکەن بۆ لەناوبردنی ژیانی کەسێکی تر. گەر خواستت یارمەتیدانی منداڵەکەتە، ئەوا زۆر گرنگە پێیان ڕاگەیەنی کە بەڵێن دەدەی یارمەتیان بدەی لەگەشتی ئەم وانەیەیاندا. خوێندنەوەو تاوتوێکردنی پرسیارەکانی بەشی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا لەگەڵ منداڵەکانتان زۆر گرنگە.

لەگەڵ ڕێزدا..
مامۆستای منداڵەکەتان

بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. وانەی یەکەم بریتی بوو لەلێکۆڵینەوەو تاوتوێکردنی دوو جۆر خەڵك لەژیانی منداڵەکەتدا، جۆرێکیان ئەو کەسانەن کە دڵسۆزو نموونەی باشن بۆیان، جۆرێکی تریان ئەو کەسانەن هەوڵدەدەن ڕایانکێشن بەرەو ڕەفتارە نەشیاوەکان. لەئەزموونی ژیانی خۆتانەوە بلێن بەمنداڵەکانتان چۆن دەتوانن ئەم دوو جۆرە خەڵکە لەیەکتر جیا بکەنەوە.
2. خواستی خۆتان دەربڕن بۆ منداڵەکانتان لەبەردەوامبوون بۆ گفتوگۆکردنی پرسیارەکانی بەشی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا، پاش هەر وانەیەك.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. ئەو قوتابیانەی ئامانجو خەونیان هەیە بۆ ژیانیان، زیاتر لەو کەسانەن کە خۆیان بەدووردەگرن لەئاکارە نەشیاوەکانی ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو پەیوەندیی نادروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر.
2. قوتابیان لەئێستاوە دەبێت ئامانجەکانی ژیانیان دیاری بکەن.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕیزبەندکردنی ئامانجەکانی ژیانیان.
2. شیکردنەوەی ڕیزبەندی ئامانجەکانیانو گۆڕانکاری ئەنجامدان تێیاندا گەر پێویست بوو.
3. نووسینی ڕیزبەندیەك لەو بەربەستو ئاستەنگانەی دەبنە ڕێگر لەبەردەم بەدیهێنانی ئامانجەکانیان.

زاراوە سەرەکیەکان

سەرکەشی: خواستێکە بۆ ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی کە چێژبەخشو پڕ ململانێن بۆ بەدەستهێنانی خواستەکان.

زانیاری پێشینە

ئەم وانەیە بەردەوام دەبێت بەنامەیەکی تر لەداپیرەکانەوە. دووبارە قوتابیان دەبێت لەو ڕاستیە بگەن لەکۆمەڵگەی فێرخوازدا، دەتوانن ئازادبن لەدەربڕینی ناخیان بەڕاستگۆیو بێ شەرمەزاربوون.

گەنجان لەسەرەتاکانی تەمەنیاندا ئارەزوومەند نین بۆ گوێدان بەخەونەکانی ژیانیان، جگە لەو گەنجانەی لەو خێزانانەن کە خاوەن ئامانجو خەونی بەهێزن (بەتایبەت ئەو خێزانانەی خاوەن ئامانجی پیشەیین). هەرچەندە، ئێستا کاتێکی گرنگە لەبەرەنگاریی قوتابیان، هاندانیان بۆ تێڕامانو بیرکردنەوە لەو بوون بەو جۆرە کەسەی دەیانەوێت لە10 یان 20 ساڵی داهاتوودا. بەبێ ئەم

تێڕوانینە، قوتابیان زۆر بەئاسانی دەکەونە داوی تاقیکردنەوەی ئەو شتانەی کە لەئێستادا چێژو خۆشیان دەداتێ. زۆرێك لەم فشارانە دەبنە مایەی لەناوبردنی خەونو ئامانجی قوتابیان.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ سێ پارچە کاغەزی پێچراو(تەماشای سەرەتای چیرۆکەکە بکە).

- قوتابیان پێویستە دەفتەری تێبینیو قەڵەمەکانیان ئامادەبێت.
- هەر قوتابیەك پێویستە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان لەگەڵ خۆی بهێنێ.
- باشترە مامۆستایان ڕیزبەندیەك لەئامانجەکانی ژیانی خۆیان بنووسن، پێش دەستپێکردنی وانەکەو خوێندنەوەی هەندێك لەم ئامانجانە بۆ قوتابیەکان لەکاتی وانەکەدا.

وانە

سەرەتای وانە

هەموو قوتابیەك پێویستە دەفتەرو قەڵەمی خۆی پێ بێت.	**ئایا لەبیرتانە وانەی ڕابردوو لەچیرۆکەکەی دیما، ناتاشاو ساشا دا؟ داپیرەکانیان وتیان کە دەیانەوێت یارمەتییان بدەن لەگەشتەکەیان بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی ژیانیانو بەرەنگاریی ململانێو سەرکەشیەکانیان بەسەرکەوتووی. با بزانین داپیرەکان ئەم جارە چیتریان پێیە بۆ منداڵەکان دیما، ناتاشاو ساشا.**

چیرۆك
1 خولەك

(چیرۆکەکە بخوێنەرەوە)

دیما لەکاتی پاڵدانەوەدا بزەیەکی کرد کاتێك داپیرە "ئۆلگا"ی بیرکەوتەوە. سندوقە نادیارەکە زۆر لەداپیرەی دەچوو. چ شتێك دەتوانێت سنوورەکانی ژیان تێپەڕێنێت؟ دیما ئەو کاتەی بیرکەوتەوە کە داپیرەی پێی وت ئامێرێکی زۆر گرنگی هەیە ئەم ئامێرە دەتوانێ وا لەمرۆڤ بکات بتوانێ بەنێو دیواردا بڕوات. ئەو کاتە دیما تەنها 5 ساڵان بوو وە زۆر تامەزرۆ بوو بزانێ ئەو شتە چیە. بۆیە دەستیکرد بەپاڕانەوە لەداپیرەی تا ئامێرەکەی نیشان بدات.
چاوەکانی ئۆلگا دەدرەوشایەوە لەکاتێکدا دەستیکرد بەنێو جانتاکەیداو ئینجا کلیلێکی ئاسایی دەرهێنا. بێگومان ئەو شتە نەبوو کە دیما چاوەڕوانی دەکرد، بەڵام بەدڵنیاییەوە ئەو ئامێرە بوو "کە ڕێگا دەدات بەڕۆیشتن بەنێو دیواردا".

ساشا ئەوەی دەیویست هەڵگرتنی سندوقەکەو قڵپکردنەوەی هەموو شتەکانی ناوی بوو بۆ سەر مێزەکە.

ناتاشا وتی "با سندوقەکە قڵپ کەینەوە" هەرسێکیان ڕازیبوون ئینجا سەیرێکی سندوقەکەو پاشان مامۆستاکەیان کرد.

"باشە"مامۆستاکە وتی. ئینجا سندوقەکەی هەڵگرتو سێ پارچە کاغەزی پێچراوەی دەرهێنا. لەسەر هەریەکە لەپارچە کاغەزە پێچراوەکان نووسرابوو."ئایا زیاتر لەهەموو شتێك چیت دەوێت لەژیاندا؟"

"ئەوە چ پەیوەندیەکی هەیە بەگەشتی ژیانەوە؟"دیما پرسیاری کرد.

"نووسراوەکان باس لەجۆرێك لەمەترسی دەکەن. ئەوەیان بۆچیە؟"ساشا وتی.

ناتاشا وتی "پێم بڵێن ئەوەندە خۆشباوەڕ نەبوون، کەوا بزانن ئەو نهێنیو پلانەی داپیرەکانمان هەیانە یەکسەر بۆمان ڕوون دەکەنەوە؟".

"داپیرەکانتان ڕێنماییان کردم کە داوا لەهەریەکەتان بکەم ڕیزبەندیەك بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە بنووسن،"مامۆستاکە وتی. "پاش ئەوەی هەریەکەتان 20 وەڵام یان پێشنیاری هەبوو لەڕیزبەندیەکەیدا، ئینجا بەردەوامدەبین".

لێکۆڵینەوەی وانە

ڕیزبەندی ئامانجەکان
نزیکەی 10 خولەك

ئێستا با هەمان شت ئەنجام بدەین وەك دیما، ساشاو ناتاشا، ڕیزبەندیەك دروست بکەین بۆ وەڵامەکان سەبارەت بەوەی کە چیمان دەوێت لەژیاندا.

بۆ دەستپێکردن بەنووسینی ئامانجەکانی ژیان:

- **سێ ئامانج بنووسە کە هەتە بۆ ئەمڕۆ.**
- **سێ ئامانج بنووسە کە هەتە بۆ ئەم هەفتەیە.**
- **سێ ئامانج بنووسە کە هەتە بۆ ئەمساڵ.**
- **زیاتر لە10 ئامانج بنووسە بۆ هەموو ژیانت.**

ئەوەندەی دەتەوێت دەتوانی بینووسی، هەتا زیاتر بنووسی باشترە. ڕاستگۆ بن لەنووسینی ئامانجەکانتان هەوڵ مەدەن تەنها ئەو شتانە بنووسن کە سەرەنجی خەڵکی ڕادەکێشن بەڵکو ئەو ئامانجە بنووسن کە بەڕاستی دەتانەوێت لەژیاندا. لەبیرتان بێت ئەوەی ئاواتی بۆ دەخوازی لەژیاندا ئەو شتانەیە کە بەڕاستی دەتانەوێت ببینن ڕووبدات لەژیانتاندا، ئیتر بریتی بێت لەشتێکی ماددی یان

تێبینی:
بەهێواشی بڕۆ بەنێو ئاستەکانی ئەم وانەیەدا، کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان لەتەواوکردنی ئاستێکدا پێش ئەوەی بچنە سەر ئاستی داهاتوو.

ئەزموونێك کە دەتەوێت تاقی بکەیتەوە لەژیاندا. بیر بکەرەوە لەئامانجە ناوەکیەکان کە تایبەتە بەخودی خۆتانەوە گرنگن بۆتان، یان ئامانجە دەرەکیەکان وەك پیشە یان خوێندن کە حەز دەکەن بەسەرکەوتووی تەواویان بکەن. خەونو ئامانجەکانتان بەبایەخو گرنگیەوە تەماشا دەکرێن. بۆ هیچ کەسێك لێرە ناتوانێ گاڵتەیان پێبکات یان هەوڵبدات شەرمەزارت بکات، هەروەها پێویست نیە لەسەر هیچ کەسێك نووسراوەکانی نیشانی هیچ کەسێکی تر بدات ئەگەر ویستی کەسەکەی لەسەر نەبێت. کەمێك کاتتان هەیە بۆ نووسین، پاشان بەردەوامدەبین لەسەر چیرۆکەکەمان.

(لەکاتێکدا قوتابیەکان سەرقاڵن بەنووسینو تەواوکردنی ڕیزبەندیەکەیان، لەسەر بۆردەکە ئەم پرسیارەی لای خوارەوە بنووسە)

"ئایا زیاتر لەهەموو شتێك چیت دەوێت لەژیاندا؟".

(داوا لەقوتابیەکان بکە ڕیزبەندی ئامانجەکانیان لەسەر یەکەم لاپەڕەی دەفتەری تێبینیەکانیان بنووسن. بەنێو پۆلەکەدا بگەڕێ سەرەنج بدە بزانە ئەو قوتابیانەی پێویستییان بەیارمەتیە، یارمەتیان بدە. کارئاسانیان بۆ بکە لەپێشنیار پێشکەشکردن دەربارەی ئەو شتەی کە پێیان خۆشە لەژیاندا بەدەستی بهێنن. بۆ نموونە، ئایا دەیانەوێت دەوڵەمەند بن، منداڵیان هەبێت، وەرزشکارێکی باش بن، 100 ڕۆمانی کلاسیکی بخوێننەوە، کتێب بنووسن، ببنە پزیشك، گەشت بکەن لەجیهاندا...هتد؟

تەماشا بکەو بزانە زۆرێکیان تەواوبوون لەنووسینی ڕیزبەندیەکەیان. پێویستە قوتابیان بەتەنها ڕیزبەدنی وەڵامەکانیان بنووسن.)

قوتابیەکان دڵنیا بکەرەوە لەبەهاو گرنگیی بۆچوونەکانیانو پارێزگاریکردنی هەستەکانیان (بۆ نموونە، هیچ کەسێك ناتوانێ گاڵتە بەخەونو ئامانجەکانیان بکات) بەشێکە لەبنیاتنانی کەشو هەوایەك لەنێو پۆلدا تێیدا بەبایەخو گرنگیەوە تەماشای هەموو بیرو بۆچوونەکان دەکرێت کە ئەمەش گرنگە بۆ سەرکەوتنی قوتابی لەکاتی خوێندنی ئەم کۆرسەدا.

ئەگەر قوتابیەك دەستی کرد بەڕەخنەو گاڵتەکردن بەقوتابیەکی تر، ئەوا پێویستە وەك مامۆستا بەتوندی بەڵام بەخۆشەویستیو ڕێزەوە بەرپەرچی ئەو قوتابیە بدرێتەوەو ئاگادار بکرێتەوە.

نزیکەی 8 خولەك کات بدە بەهەر قوتابیەك بۆ تەواوکردنی ڕیزبەندیەکەی.

.

11 = خولەك

پێداچوونەوەی ڕیزبەندیەکان
نزیکەی 4 خولەك

ئێستا با بەخێرایی تەماشای ڕیزبەندیەکانتان بکەین.

- ئایا ئامانجێکی ناوەکی تایبەت بەخۆتت هەیە - بۆ نموونە شتێك کە دەتەوێت گۆڕانکاریی تێدابکەی لەخودی خۆتدا، یان شتێك کە دەتەوێت ببینی گەشەبکات لەتواناو کەسایەتیتدا؟
- ئایا ئامانجی دەرەکیت هەیە، کە دەتەوێت کاری بۆ بکەیت بۆئەوەی سەرکەوتوو بیت تێیدا - بۆ نموونە شتێك حەزەکەی تەواوی بکەی یان ئەزموونی بکەی لەژیاندا؟ بیربکەرەوە لەلایەنە جیاوازەکانی ژیان.
- نیگەران مەبن لەوەی ئەگەر ڕیزبەندی وەڵامەکانتان زۆر بەهێز نەبێت؛ ئەوەندەی لەتواناتدایە بینووسە. دڵنیابە لەوەی ئەم وەڵامانە تایبەتن‌و بۆ باسکردن نین لەنێو پۆلدا. بۆیە ڕاستگۆ بە لەگەڵ خۆت لەنووسینی ئامانج‌و خەونەکانی ژیانت.

لەکاتێکدا سەرقاڵن بەنووسینی ڕیزبەندیەکانتانەوە، بیربکەرەوە بزانە بۆچی ئەو ئامانجانەی نووسیوتن دەتەوێن لەژیانتدا. تەنها هەبوونی ئامانج لەژیاندا گرنگ نیە، بەڵکو گرنگیشە لەوە بگەین بۆچی ئەم ئامانجانەمان هەڵبژاردووە.

نزیکەی 3 تا 5 خولەك بدە بەهەر قوتابیەك بۆ پێداچونەوەی ڕیزبەندیەکەی.

تێبینی: ئەگەر کات بواری دا، داوا لەقوتابییەکان بکە هەریەکەیان چەند هۆکارێك بنووسن لەپشت هەڵبژاردنی ئەو ئامانجانەی کە نووسیویانە لەڕیزبەندیەکەیاندا.

15 = خولەك

تاقیکردنەوەی ڕیزبەندیەکانتان
نزیکەی 5 خولەك

(بەدەست ئاماژە بکە بەپرسیاری سەر بۆردەکە: "ئایا زیاتر لەهەموو شتێك چیت دەتەوێت لەژیاندا؟")

بۆ چەند ساتێکی کەم پێداچونەوە بکەن بەنێو وەڵامی ڕیزبەندیەکانتاندا، پاشان وەڵامی پرسیارە سەرەکیەکە بدەنەوە "ئایا زیاتر لەهەموو شت چیت دەوێت لەژیاندا؟" لەسێ ڕستە یان کەمتردا. دووبارە و بەتێگەیشتن‌و وریاییەوە پێداچونەوەکردن بە ڕیزبەندی ئامانجەکانتان یارمەتیدەرتان دەبێت لەچۆنیەتی دەربڕینی خواستەکانی دڵتان بەڕاستگۆی‌و بەگرنگیەوە تەماشاکردنی ئامانجەکانتان.

چەند خولەکێکی کەم بدە بەقوتابییەکان بۆ نوسینی سێ ڕستە دەربارەی ئەو پرسیارە: ئایا زیاتر لەهەموو شتێك چیت دەوێت لەژیاندا؟

هانیدەربە بۆیان: چونکە ڕەنگە هەندێ قوتابی هەموو ئامانجەکانی ژیانیان کورت بکەنەوە لەسێ ڕستەدا کە ئەمە جێی نیگەرانیە. ڕێنماییان بکە کە کورتبین نەبنو تەماشای هەموو وێنەی ژیان بکەنو هەموو ئەو شتانەی دەیانەوێت ئەنجامی بدەنو بەدەستی بهێنن لەسەرتاسەری ژیاندا. هەروەها چۆن ژیانیان بەتەواوی دەگۆڕێ لەسەر بنەمای ئەو خەونو ئامانجانەی هەیانە. چاوەڕێ بکە هەتا هەموویان تەواو دەبن لەتەواوکردنی ئەم ئەرکەدا.

بۆ هەندێکتان پێدەچێت ئەم ئامانجە بریتی بێت لەپیشەیەك: وەك بوون بەوەرزشکارێکی لێهاتوو، بازرگان یان گۆرانیبێژێك. بەلاَم بۆ هەندێکی تر لەوانەیە بریتی بێت لەجۆری پەیوەندیەکانتان لەگەلّ دەووروبەردا. پێدەچێت ئامانجت ئەوە بێت کە دایكو باوکێکی باشت لێدەرچێت لەداهاتوودا یان هاوڕێیەکی ڕاستگۆو دلّسۆز. یان لەوانەیە خەونێکی ناوەکی بێتو بتەوێت مرۆڤێکی چاونەترسو ئازا بیت. یاخود خەونت ئەوەبێت کە فێری دانبەخۆداگرتنو میهرەبانی بیت.

20 = خولەك

گفتوگۆی گرووپەکان

نزیکەی 5 خولەك

ئێستا هەمووتان ڕیزبەندیەکەتان کورت کردوەتەوە بۆ ئامانجە زۆر گرنگو تایبەتەکانتان، هەریەکەتان لەگەلّ سێ قوتابی نزیك خۆی کۆببێتەوە بۆ دروستکردنی گرووپێکی چوار کەسی، وەك گرووپ هەمووتان پێکەوە تاوتوێی ئەو بەربەستو ئاستەنگانە بکەن کە دەبنە ڕێگر لەبەردەم بەدیهێنانی ئامانجەکانی خەلّکیدا. پێویست ناکات هیچ قوتابیەك باس لەئامانجە تایبەتەکانی خۆی بکات بۆ گرووپەکە تەنها دەمانەوێت لێکۆلّینەوە لەبەربەستە گشتیەکانی ڕێی ئامانجەکان بکەین. هەر گرووپێك قوتابیەك دەستنیشان بکات بۆ تۆمارکردنی وەلاَمو پێشنیارەکانی گرووپەکەی بەخێرایی. پاش ئەوەی تەواو بوون دەمەوێت گوێبیستی پێشنیارو وەلاَمەکانتان بم.

25 = خولەك

گفتوگۆو گوێگرتن

نزیکەی 10 خولەك

بەردەوام گفتوگۆو لێکدانەوە لەسەر ئەم بەربەستانە بکە لەچەند هەفتەی داهاتوودا. قوتابیان دڵنیا بکەرەوە ئامانج لەم وانانە فێرکردنو یارمەتیدانیانە لەبەرەنگاریی ئەم بەربەستانەو زاڵبوون بەسەریاندا وەك بەشێك لەگەشتەکەیان بەرەو ئازادیو قۆناغی پێگەشتووی.

ئێستا با تەماشای هەریەك لەم بەربەستانە بکەینو بزانین بۆچی ڕێگرن لەبەردەم دەسکەوتەکان.

(ڕیزبەندیەك لەناوی بەربەستەکان لەسەر پۆستەرێك دروست بکەو هەڵیواسە لەنێو پۆلەکەدا)

ئێستا دەمەوێت هەریەکەتان ڕیزبەندیەکی کورت لەیەکەوە تا پێنج لەو بەربەستانە لەدەفتەری تێبینیەکان بنووسێت کە جێبەجێ دەبێت بۆ ژیانی خۆی.

★ ئایا ئەو هۆکارانە چین کە زیاتر دەبنە بەربەستو ڕێگرن لەبەردەم بەدیهێنانی گرنگترین ئامانجو خەونەکانی ژیانتان؟

★ ئایا ئەو ململانێیانە چین کە پێویستە ڕووبەڕووی ببنەوەو زاڵبن بەسەریاندا لەپێناو بەدیهێنانی خەونەکانی ژیانتان؟

35 = خولەك

چیرۆك... بەردەوامە

نزیکەی 1 خولەك

(نامەی داپیرەکان بخوێنەرەوە)

خۆشەویستان:

لەم خاڵەدا، دڵنیا نین ئەگەر وەڵامی پرسیارەکەی ئێمەتان دابێتەوە یان نا. ڕەنگە پێشتر هەرگیز پێشبینیتان نەکردبێت ڕووبەڕووی بارودۆخێکی لەم جۆرە دەبنەوە. یاخود لەوانەیە دوای هەمان ڕێچکە کەوتبن وەك ئێمە. داپیرە ئۆلگا کاتێك لەتەمەنی ئێوەدا بوو وایدەزانی کۆتایی دونیا هاتووە ئەگەر سەرەنجی کوڕێکی بەلای خۆیدا ڕانەکێشایە - بەڵام کۆتایی دونیا نەبوو.
بۆ"لودمیلا" هەموو خواستو ئاواتی ئەوەبوو لەکەشێکی ئارامدا گوزەر بکات لەماڵەوە - چونکە دایكو باوکی لودمیلا هەمیشە شەڕیان بوو نەیانەدکرا پێکەوە. هەروەها بۆ "یەلینا" هەموو قوربانیەکی دەدا لەپێناو بردنەوەی پێشبڕکێیەکی سەماکردن لەقوتابخانە. مەبەستەکەمان ئەوەیە، هەریەکەمان لەشتێکەوە هەنگاومان دەنا بۆ شتێکی نوێتر، هەر کاتێك یەکێك لەم شتانەمان بەدەستدەهێنا ئیتر وامان دەزانی ئەوە وەڵامە بۆ قووڵترین حەزەکانی ژیان. "یەلینا" پێشبڕکێکەی بردەوە، بەڵام بردنەوە یان دۆڕاندن، هێشتا

برسێتیەکی لەڕادەبەدەر بۆ دەستکەوتی زیاترو ڕازیکردنی حەزو ئارەزووەکانمان تێدا مابووەوە.
پاش هەوڵو کۆششێکی زۆر بەدرێژایی ژیانمان، گەیشتینە ئەو دەرەنجامەی وەڵام بۆ حەزو ئارەزووەکانی دڵ لەدوو شتدا کۆدەبێتەوە: 1. هەبوونی تێگەیشتنێکی ڕوون لەسەر ئامانجەکانی ژیان، 2. هەروەها بەرچاوڕوونبوون لەسەر ئەو بەربەستو ئاستەنگانەی دەبنە ڕێگر لەپێش بەدیهێنانی ئەم ئامانجانە.
تێنەگەیشتن لەیەکێك لەم دووانە دەبێتە مایەی دروستکردنی بۆشاییەکی گەورە لەژیاندا.
بێگومان"عەشقو ئەویندارى"لەگەڵ"سەرکەشی" دوو زاراوەی تا ڕادەیەك قورسن بۆ شیکردنەوە. جێگەی سەرسوڕمانە کە دەبینین چەند لێکدانەوەی هەڵەو نادروست بۆ ئەم دوو بابەتە دەکرێت. جارێك لەجارەکان هاوڕێیەکمان وتی "عەشقو ئەوینو سەرکەشی بریتیە لەسێکس، بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکانو ڕابواردن لەژیاندا" بەڵام ئایا ئەم قسەیە ڕاستە؟
داپیرەکانتان

36 خولەك

کۆتایی وانە

دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان – چالاکی نزیکەی 9 خولەك

ئەمڕۆ، یەکەم تۆمار کە بابەتێکی تایبەتە لەنێو دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا دەکەن - لەبیرتان بێت زۆر گرنگە!
بچنە سەر یەکەم لاپەڕەی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتانو ئەم ناونیشانە بنووسن "خەونەکانم"ئینجا دەمەوێت لێرەدا وەڵامەکانی ئەو پرسیارە بنووسن کە لەکاژێری ڕبردوودا تاوتوێمان کردوون،"ئایا لەهەموو شتێك زیاتر چیت دەوێت لەژیاندا؟"
دەتوانن زۆر بەئاسانی هەموو وەڵامەکانی پێشووتان کۆپی بکەنە لەسەر ئەم لاپەڕەیە. بەڵام دوای گوێگرتن لەچیرۆکی داپیرەکانو گفتوگۆی گرووپەکان لەبارەی بەربەستو ڕێگریەکان، لەوانەیە ئێستا تێڕوانینو بیرۆکەیەکی جیاوازتان هەبێت بۆ خەونەکانتان. لەبەرئەوە، ئەگەر دەتانەوێت وەڵامێکی جیاواز لەوەی پێشووترتان بنووسن، ئەوا دەتوانن.

تێبینی: چەند خولەکێك بدە بەقوتابیەکان بۆ نووسینی ڕیزبەندییەك لەئامانجەکانی ژیانیان لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان. لەم خاڵەدا، پێدە چێت قوتابیەکان ئامانجەکانیان کۆبکەنەوە لەژێر چەند ناونیشانێکی پر مانادا کە بۆ خۆیانی هەڵدەبژێرن. ئەگەر کات بواریدا، بەهەمان شێوە دەتوانن ڕیزبەندییەك لەبەربەستەکان بنووسن کە هەستدەکەن ئاستەنگن لەبەردەم ئامانجەکانیان .

لەکاتێکدا بەرەو کۆتایی وانەی ئەمڕۆمان دەڕۆین، تێڕامان بکەن لەو ئازادییەی کە پێویستتانە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانتان. ئازادی بریتیە لەبەرهەمی هەست بە بەرپرسیارێتیکردن لەڕەفتارو بڕیارەکاندا. بەرپرسیارێتی بریتیە لەئەنجامدانی کارە ڕاست‌ودروستەکان هەرچەندە خەڵکیش لەبەرچاو نەبن. بەرپرسیارێتی واتە هەنگاونان بەرەو بڕیارە دروستەکان و پاشان بەکردارەکی کردنیان. ئایا چۆن دەتوانن بۆ خۆتان هەل‌و بوار برەخسێنن کە یارمەتیتان بدات لەگەشتەکەتاندا؟ ئایا بڕیارو هەڵبژاردن هەیە گەر ئەنجامی بدەن دەبێتە مایەی نزیکبووەنەوەتان لەبەدیهێنانی ئامانجەکانتان؟

تێڕوانین بکەن لەسەر ئەو بیرۆکانە لەکاتێکدا هەنگاو دەنێنین بەرەو وانەی داهاتوو. گەشتێکی گرنگمان دەستپێکردووە! لەوانەی داهاتوودا، تیشك دەخەینە سەر جیاوازیەکانی نێوان ئازادی پێگەیشتوو (تەواو)و ئازادی پێنەگەیشتوو (ناتەواو).

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان .

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لە وانەی ئەمڕۆدا، توانیتان یەکەمین هەوڵ بدەن لەتۆمارکردنی خەونو ئامانجەکانی ژیانتان لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. یەکێك لەبەڵێنەکانی خودا لەکتێبی پیرۆزدا بۆ ئێمەی مرۆڤ کە پێمان دەڵێ دەربارەی یەکێك لەو ڕێگایانەی کە ڕاستەوخۆ دەمانگەیەنێت بەخەونو ئامانجەکانمان. دەفەرمووێ "پڕبەدڵ پشت بەخوداوەند ببەستەو بەتێگەیشتووی خۆت پشت ئەستوور مەبە، لەهەموو ڕێگەکانت بیناسە، ئەویش ڕێچکەکانت ڕاست دەکات. "(پەرتووکی پەندەکانی سلێمان 3؛ 5، 6). بەڵێنێکی سادەیە بەڵام پڕ مانا. دەڵێ ئەگەر هەمیشە پشت ئەستور بین بەخودا لەهەموو ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەین، ئەوا خوداش ڕێگەو ڕێچکەکانمان ڕاستو دروست دەکات.

مەبەست لە بوونی "ڕێگاو ڕێچکەی ڕاست "چیە؟ ئەگەر ئەزموونتان هەبێت لەسەرکەوتن بەسەر شاخ یان ڕۆیشتن بەپێ بەنێو دارستانێکی چڕوپڕدا دەزانن کاتێکی زۆر بەسەردەبەن بەڕێگای پێچاوپێچ ڕۆیشتن بەدەوری تاشە بەردە گەورەکان، دارە گەورەکانو شتی تردا. چونکە ناتوانن ڕێگایەکی ڕێكو ڕاستەوخۆ برۆن بۆیە کاتێکی زیاتر پێویستە لەبڕینی ڕێگاکە. ئەم ئایەتانە پێمان دەڵێن ئەگەر پشت ئەستوور بینو متمانەمان بەخودا هەبێت لەهەموو شتێك کە دەیکەین، ئەوکات خوداش هەموو ڕێگاو ڕێچکەکانمان ڕاستو دروست دەکات. زووتر دەگەینە ئەو شوێنانەی کە دەمانەوێت بۆیان بڕۆین لەژیاندا بەبێ کێشەو ئاستەنگ.

چاوپێکەوتنی ڕادیۆیی چالاکی

پێویستە مامۆستا خشتەی کات دیاری بکات بۆ چەند دەورانێکی ئەم یاریە.

لەوانەکانی داهاتوودا، قسەو باسی زیاتر دەکەین لەسەر مەبەست چیە لەمتمانەو پشت ئەستووربوون بەخودا. بەلاَم بۆ ئێستا، حەز دەکەم یارییەك بکەین لەسەر بنەمای هەندێك لەو خەونو ئامانجانەی کە پێشتر باسمان لێوەکردووون.

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چوار گرووپ یان زیاترەوە. لەهەر دەورانێکدا، هەر گرووپێك کەسێك دەستنیشان دەکات وەك وێنەکێشی گرووپەکەی. باقی تری ئەندامانی گرووپەکە هەوڵدەدەن بزانن ئەو وێنەیەی وێنەکێشی گرووپەکە کێشاویەتی هێمایە بۆ چ ئامانجێکی ژیان. وێنەکێشەکە دەتوانێ یەکێك لەخەونو ئامانجەکانی خۆی هەڵبژێرێو وێنەی بکێشێ، یان هەر ئامانجێکی تر کە خۆی خواستی لەسەر بێت بۆ یاریەکە.

یەکەمجار، پێویستە وێنەکێشەکە ئەو خەون یان ئامانجەی دەیەوێت وێنەی بکێشێ بەنهێنی لەسەر پارچە کاغەزێك بنووسێتو بیداتە دەست مامۆستاکە، ئینجا هەرکە مامۆستا وتی "دەستپێبکە" یەکسەر وێنەکێشەکە دەبێت دەستبکات بەکێشانی وێنەکەی لەسەر بۆردەکە. لەگەڵ دەستپێکردنی وێنەکێشانی لەسەر بۆردەکە ئەندامانی گرووپەکەی دەتوانن لەجێگەی خۆیانەوە هاواربکەنو خەمڵاندنەکانیان بڵێن کە ئایا وێنەکە هێمایە بۆ چ خەونو ئامانجێك. مامۆستا ڕۆڵی داوەر دەبینێتو بڕیار دەدا وەلاَمی ڕاست یان زۆر نزیك لەوەلاَمی ڕاست کامەیە.

ئەگەر هیچ کام لەئەندامانی گرووپەکە وەلاَمی ڕاستیان نەدایەوە پاش 1 خولەك، مامۆستا دەڵێت بەوێنەکێش "بووەستە" مانای ئەوەیە ئەو دەورانە کۆتایی پێدێت بەبێ خاڵ بۆ گرووپەکە. بەلاَم ئەگەر گرووپەکە وەلاَمی ڕاستیان دایەوە پێش تەواوبوونی 1 خولەکەکە، مانای ئەوەیە گرووپەکە یەك خاڵ وەردەگرن.)

ئەو خالاَنەی لای خوارەوە چەند یاسایەکی زیادەن بۆ یاریەکە:

1. لەماوەی یەك خولەکەدا وێنەکێشەکە نابێت بەهیچ شێوەیەك قسە بکات. ئەگەر وێنەکێشەکە وشەیەکی درکاند یان قسەی کرد ئەوا گرووپەکەی هیچ خاڵ وەرناگرێت لەو دەورانەدا. هەروەها نابێت وێنەکێشەکە بەجووڵەی دەمی هێمای وشە یان وەڵامەکان بکات. بەڵام دەتوانێت باڵی بجوڵێنێت بەمەرجێك ئاماژەکردن نەبێت بەپیت یان ژمارە.
2. نابێت هیچ ئەندامێك لەگرووپەکانی تر قسە بکەن یان وشە بدرکێنن لەماوەی یەك خولەکەدا. ئەگەر بەپێچەوانەوە کەسێك قسەی کرد ئەوا گرووپەکەی خاڵێك لەدەستدەدات.
3. وێنەکێشەکە دەتوانێت هەر جۆرە هێمایەك لەسەر بۆردەکە بکێشێت کە خۆی دەیەوێت جگە لەپیتو ژمارە.
4. وێنەکێش دەتوانێت بەردەوام بێت لەوێنەکێشان، یان هەر گۆڕانکاریو زیادکردنێك لەوێنەکەیدا لەماوەی یەك خولەکەدا.
5. هەر گرووپێك پێویستە کەسێکی جیاواز هەڵبژێرێ بۆ وێنەکێشان لەهەر دەورانێکدا.

(مامۆستا دوابڕیاردەرە لەوەی ئایا کێ گوێڕایەڵ بوو یان کێ یاسای یاریەکەی شکاند، ئایا گرووپەکە خاڵ وەردەگرێت یان نا)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. گەنجان چەندین فەنتازیاو خەونی جۆراوجۆریان هەیە، کە ئەمانەش بەردەوام لەگۆڕاندان.
2. هانەرو پاڵنەر دەبێت بۆ گەنجان ئەگەر دەوروبەرەکەیان بەبایەخەوە تەماشای خەونەکانیان بکەن.
3. دەکرێت تەماشای خودا بکەین وەك یەکێك لەگەورەترین پاڵنەرو پشتیوانمان لەبەدیهێنانی خەونەکانماندا.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. ئایا خەونو ئامانجتان هەبوو لەسەرەتاکانی تەمەنی لاویتاندا؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا توانیتان بەدەستیان بهێنن؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا ئەو قوربانیانە چی بوون داتان لەپێناو بەدیهێنانیان؟ گەر سەرکەوتوو نەبوون لەبەدیهێنانی ئامانجەکانی لاویتان، ڕوونی بکەنەوە بۆ کوڕەکەتان یان کچەکەتان ئایا بۆچی خەونەکانتان نەهاتنەدی. ئایا ئامانجەکانتان بەردەوام گۆڕانکاریان بەسەردا دەهات؟ یان ئایا دووربوون لەڕاستیەوەو تەنها فەنتازیا بوون؟...هتد)
2. ئایا کەسێکی تر (وەك هاوڕێیەکی کۆنی قوتابخانەتان) دەناسن وەك گەنجێك خەونو ئامانجی هەبووبێتو خەونەکانی بەدیهاتبن؟
3. ئایا ئێوەی دایکانو باوکان دەتوانن چی بکەن لەپێناو زیندووڕاگرتنی خەونی کوڕو کچەکانتان؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. چاوبڕینە سەر ئازادی بەتەنها ڕێخۆشکەر نابێت لەبەدیهێنانی خەونەکانمان، بەڵکو بەپێچەوانەوە دەمانخاتە گێژاوو ئازارەوە .

2. پێویستە شانبەشانی ئازادی بەرپرسیارێتی بێت .

⋆ بۆ خۆمان .

⋆ بۆ کەسانی تر .

3. ئازادی بەبێ بەرپرسیارێتی یەکێك یان زیاتر لەم خاسیەتانەی خوارەوەی هەیە:

⋆ ئاسان دەردەکەوێت (هەوڵو کۆششی زۆری ناوێت)

⋆ وا دەردەکەوێت کە تێیدا ئەنجامەکان بەخێرایی بەدی دێن .

⋆ وا دەردەکەوێت درەنجامە نەخوازراوەکانی تێدا نیە .

⋆ بەخێرایی ئامێزی بۆ دەکرێتەوە بەبێ تێڕامانو بیرکردنەوە .

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕوونکردنەوەی ئەوەی ئازادی بەتەنها نامانبات بەرەو بەدیهێنانی خەونەکانمان.

2. باوەڕهێنان بەهاوپۆلەکەی لەوەی ئازادی هەمیشە دەبێت شانبەشانی بەرپرسیارێتی بێت .

3. ناسینەوەی بیرۆکە ناوازەکان سەبارەت بەئازادی .

زاراوە سەرەکیەکان

<u>ئازادی ناتەواو</u> : بریتیە لەهەر بیرۆکەو چمکێك سەبارەت بەئازادی کە پێی وابێت ئازادی بەدەرە لەبەرپرسیارێتی .

<u>ئازادی تەواو</u> : بریتیە لەهەر بیرۆکەو چمکێك سەبارەت بەئازادی کە پێی وابێت ئازادی بەدەرە نیە لەبەرپرسیارێتیەکان .

زانیاری پێشینە

پیادەکردنی ئازادیەکان بەبێ سنووردانان بۆ ڕەفتارو بیرە دەرەکیو ناوەکیەکان زۆرینەی جار مرۆڤ دەبات بەرەو ئاکارە نەشیاوەکانی وەك هۆگربوون بەماددە سڕکەرەکان، لەناوچوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان، بەرەنگاریی گرفت لەگەڵ یاساو کۆمەڵگەدا. هەوڵدان بۆ پیادەکردنی ئازادییەك لەژیاندا کە تێیدا مرۆڤ بڕیارو ڕەفتارەکانی بەرپرسیارانە نەبێت، لەڕاستیدا دەبێتە مایەی لەدەستدانی بەهاکانی ئازادیو هەلەکانی ژیان .

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ فرۆکەیەکی کاغەز .

تێبینی: بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر کرا، فرۆکەیەکی گەورە بەکاغەز دروست بکرێتو لەسەر باڵەکانی ڕاستو چەپی وشەکانی "ئازادی"و"بەرپرسیارێتی"لەسەر بنووسرێتو ئینجا هەڵبواسرێت لەنێو پۆلەکەدا. لەبەشەکانی داهاتووی ئەم وانەیەدا، مامۆستا دەتوانێ بەدەست ئاماژە بەفرۆکە کاغەزەکە بکاتو پرسیار بکات"ئایا ئەو ئازادیەی هەر ئێستا لەنێو پۆلدا ئەزموونمان کرد، نموونەیە بۆ ئازادییەك بەبێ بەرپرسیارێتی یان بەپێچەوانەوە؟ (ئازادی ناتەواو یان تەواو) .

وانە

سەرەتای وانە

لە وانەکانی ڕابردوودا، لێکۆڵینەوەمان لەسەر خەونەکانی خۆمان کرد. یەکێك لەو شتانەی مرۆڤ پێویستی دەبێت لەبەدیهێنانی خەونەکانی بریتیە لەئازادی. بەڵام ئایا مانای ڕاستەقینەی ئازادی چیە؟ هەوڵدەدەین وەڵامی ئەو پرسیارە بدەینەوە بەگوێگرتن لەهەندێکی تر لەچیرۆکی سێ داپیرەکە

چیرۆك

نزیکەی 4 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە)

"بۆ ئەمڕۆ، داپیرەکانمان چییان پێیە بۆمان؟""دیما"پرسیاری کرد

مامۆستاکە سێ پارچە لاپەڕەی لەنێو سندوقەکەدا دەرهێناو دابەشی کرد بەسەر هەرسێکیاندا .

"نووسراوی زیاتر! " "ساشا"بەبۆڵەبۆڵەوە وتی. " پاش نووسینی ئەو ڕیزبەندیەی وانەی ڕابردوو، هیواداربووم ئەم جارەیان شتێکی جیاواز بێت."

"ئەمڕۆ، پێوویست ناکات شتی زۆر بنووسن، "مامۆستاکە دڵی ساشای دایەوە، "ڕێنمایی ئەمڕۆتان بریتیە لەدروستکردنی فڕۆکە لەو لاپەڕانەی وەرتانگرت."

کوڕەکان (ساشاو دیما) دەستیانکرد بەدروستکردنی فڕۆکەی باڵ - کورت بەشێوەیەك کە فڕۆکەکانیان زیاتر لەموشەك دەچوونو هیچی تر. "ناتاشا"هەوڵیدا جۆرێکی جیاواز لەفڕۆکە دروست بکات کە باڵەکانی زیاتر کراوەنو باشتر دەسوڕێنەوە هەڵدەگەڕێنەوە لەکاتی هەڵدانو فڕین لەهەوادا .

کاتێ قوتابیەکان تەواوبوون لەدروستکردنی فڕۆکەکان. مامۆستاکەیان وتی. "ئێستا با تاقییان بکەینەوەو بزانین فڕۆکەکانتان چۆن دەفڕن"

"دیماو ساشا"لەیەك کاتدا فڕۆکەکانیان هەڵدا بەنێو هەوادا. هەردوو فڕۆکەکە بەشێوەیەکی ڕێك هەروەك تیری تیروکەوان فڕین بەسەر ژورەکەدا بۆ ماوەیەکی باش لەهەوادا لەوپەڕی ژوورەکە دایان بەزەویدا."ناتاشا"بە وریاییەوە باڵەکانی فڕۆکەکەی کەمێك نوشتانەوەو ئینجا بەهێواشی هەڵیدا بەنێو هەوادا. فڕۆکەکەی ناتاشا دووجار سوڕایەوە پێش ئەوەی بیکێشێ بەکورسیەکداو بکەوێتە سەر زەویەکە .

""خراپ نەبوو ناتاشا!""ساشا وتی

لێرەدا بووەستەو قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی چوار تا پێنج کەسیدا. داوا لەهەر گرووپێك بکە فڕۆکەیەك دروست بکەن. نزیکەی دوو خولەك بدە بەقوتابیەکان بۆ هەڵدان و فڕینی فڕۆکەکانیان، وریابە هەڵی نەدەن بۆ دەموچاوی قوتابیەکانی تر.
مامۆستا دەتوانێ هەریەك لەگرووپەکان ڕێکبخات لەسەر یەك هێڵ و ئینجا هەموویان ڕووبکەنە بەشی دواوەی ژوورەکە. پاشان پێشبڕکێ بکەن لەهەڵدانی فڕۆکەکانیان و بزانن فڕۆکەی کام لەگرووپەکان دەگاتە ئەوپەڕی ژورەکە .
بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە پاش دەرهێنانی نامەیەکی تر لەنێو سندوقەکە .

خۆشەویستان:

ئایا تا ئێستا کەسێکتان بینیوە کە بەنهێنی لەدڵی خۆیدا خۆزگەی نەخواستبێ کە بیتوانیایە بفڕێت؟ بەڵام فڕینێکی ڕاستەقینە - وەك باڵندە یان بەجادوو. یان لەوانەیە خەونتان بەو شوێنەوە دیبێت کە بتوانن تێیدا بەئازادی بفڕن.
"ساشا" ، باپیرەت،"ئالەکسی"لەکارگەی دروستکردنی فڕۆکەی جەنگی لەبەشی باکوری شار کاری دەکرد - فڕۆکەکانی ئەو کارگەیە زۆر جوان بوون. کاری باپیرەت لەکارگەکەدا بریتی بوو لەلکانی باڵەکان بەلەشی فڕۆکەکانەوە - کارێکی گرنگە، وانیە.؟
هەمیشە دەبوایە هەردوو باڵەکانی لای ڕاست و چەپیان بلکاندایە بەفڕۆکەکانەوە. لەهەموو ئەو فڕۆکانەی دروستیان کرد، هەرگیز هەوڵیان نەدا بۆ تەنها جارێکیش فرۆکەیەك دروست بکەن کە بەیەك باڵەوە بفڕێ. پێم بڵێ، کام لەباڵەکانی فرۆکە گرنگترە، باڵی ڕاست یان چەپ؟ پرسیارێکی بێ مانایە، چونکە

هەردوو باڵەکان بێ هاوتا گرنگن بۆ فڕۆکەکان. بە لەدەستدانی یەکێك لەباڵەکان فڕۆکەکە یان دەکەوێتە خوارەوە و بەتەواوی تێکدەشکێ یان هەرگیز لەزەوی بەرزنابێتەوە.

لەو بڕوایەدام چەندین شتی زۆر گرنگ هەن لەژیاندا کە دەتوانین بیانووسین لەسەر "باڵەکانتان". بەڵام بۆ ئەمڕۆ با تەنها دووان لەشتە هەرە گرنگەکان بنووسن لەسەر باڵەکانی ئەوفڕۆکانە کە کەمێك پێش ئێستا دروستتانکردن.

لەسەر باڵی ڕاست بنووسە"ئازادی"
لەسەر باڵی چەپ بنووسە"بەرپرسیارێتی"

ئێستا یەکێك لەباڵەکانی فڕۆکەکەت بدڕێنە.

"دیما"بەخێرایی باڵی ڕاستی فڕۆکەکەیی دڕاند. "ساشا"بە وریاییەوە باڵی چەپی فڕۆکەکەیی نوشتانەوەو پاشان بەڕێکی قرتاندی."ناتاشا"هەناسەیەکی قووڵی بۆ هەڵکێشاو ئینجا باڵی ڕاستی فڕۆکەکەیی لێکردەوە.

"ئێستا فڕۆکەکانتان هەڵدەن بەهەوادا بۆ فڕین،" بەردەوامبە لەخوێندنەوەی نامەکە.

هەرسێکیان پاشماوەی فڕۆکەکانیان هەڵدا بەنێو هەوادا بۆ فڕین هەرچەندە ئەنجامەکان چاوەڕوانکراو بوون. فڕۆکەی کوڕەکان یەکسەر ئاڕاستەکەی گۆڕاو بەخێرایی کێشای بەزەویدا.
فڕۆکەکەی"ناتاشا"بەهێواشی وەك گەڵا کەوتە خوارەوە بەبێ فڕین کێشای بەزەویدا. هیچ کام لەفڕۆکەکان بەهیچ شێوەیەك توانای فڕینیان نەبوو بە بەراورد بەیەکەمجار کە هەڵیاندا بەهەوادا.

(لەم خاڵەدا، دوو خولەك بدە بەقوتابیەکان بۆ ئەوەی وشەکانی"ئازادی" و"بەرپرسیارێتی"لەسەر هەردوو باڵی فڕۆکەکانیان بنووسن، پاشان داوایان لێبکە یەکێك لەباڵەکانی فڕۆکەکانیان بدڕێننو ئینجا هەڵیدەن بەنێو هەوادا بۆ فڕین. کاتێك تەواوبوون، بەردەوامبە لە چیرۆکەکە)

ماموٚستاکە (تاتیانا ئەلیکساندروڤنا)، پرسیاری کرد "بەبڕوای ئێوە مەبەستی داپیرەکانتان چیە لەم تاقیکردنەوەیە؟"

"ئاشکرایە"ساشا وتی،"فڕۆکە بەیەك باڵەوە نافڕێت"

"دەمانزانی فڕۆکە بەیەك باڵەوە نافڕێت"ناتاشا وتی.

"بەلاّم هەستتان چۆن بوو کاتێك داواتان لێکرا باڵێکی فڕۆکەکەتان بدڕێنن؟"ماموٚستاکە پرسیاری کرد.

"ئاسان بوو"دیما بەدەنگی بەرز وتی .

"لەڕاستیدا، بەلای منەوە کەمێك قورس بوو،"ناتاشا وەلاّمی دایەوە .

"باوەڕت پێناکەین "ساشاو دیما پێکەوەو لەهەمان کاتدا ئەمەیان وتو ئینجا هەموویان دەستیان کرد بەپێکەنینو تەماشایەکی ماموٚستاکەیان کرد .

"کەواتە"ماموٚستاکەیان وتی،"لەم تاقیکردنەوە بچووکەوە بەلایەنی کەمەوە سێ شت فێربوون."

ماموٚستاکە دەستی کرد بەنووسینی سێ شتەکە لەسەر بۆردەکە:

- ناتوانن بەیەك باڵەوە بفڕن .
- ئاسانە یەکێك لەباڵەکان لێکەیتەوە .
- ئازاربەخشە لەدەستدانی یەکێك لەباڵەکان .

هەموو ئەم زانیاریانە دەربارەی فڕۆکە شتی زۆرباش بوون. ئاخۆ بۆ جاری داهاتوو داپیرەکان چ داهێنانێکی تریان هەیە بۆمان؟"دیما"وتی.

"چاوەڕێبکەنو بزانن"ماموٚستاکە وەلاّمی دایەوە .

سێ خاڵەکە بنووسە لەسەر بۆردەکە

(بۆ زیاتر تیشك خستنە سەر ئەو سێ خاڵەی سەرەوە، لەسەر بۆردەکە بیانوسە)

10 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

دوا ڕیزبەندی - نەگۆڕە
نزیکەی 7 خولەك

مانای ئازادی چیە بۆ تۆ؟

لەچیرۆکی فڕۆکەکان، هەریەکەتان داواتان لێکرا وشەی"ئازادی"بنووسن لەسەر باڵێکی فڕۆکەکانتان. لەم وانەیەدا، دەمانەوێت باس لەئازادی بکەینو ئەوە فێربین کە بۆچی ئازادی بەتەنها بەس نیە بۆ بەدەستهێنانی خەونو ئامانجەکانی ژیانمان با پێناسەیەکی ئازادی بکەین - ئەو جۆرە ئازادیەی کەسێکی پێگەیشتوو لەتەمەندا پیادەی دەکات.

بەتێڕوانینی ئێوە ئایا مانای ئەو ئازادیە چیە کە کەسێکی پێگەیشتوو لەتەمەندا پیادەی دەکات؟

(ئەم وەڵامانەی خوارەوە، بەکاربهێنە بۆ زیاتر گەرمکردنی گفتوگۆکە :

- *کەس ناتوانێت پێم بڵێ چیبکەم یان چینەکەم .*
- *ئەوەندە پارەی خۆمم هەیە کە هەرچیم بوێت دەتوانم بیکڕم .*
- *دەتوانم سەیارەیەکی زۆر کەشخەو خێرا بکڕم .*
- *دەتوانم خانووی خۆمم هەبێتو چیم بوێت تێیدا بیکەم .*
- *پێویستیم بەقوتابخانە نیە .*

هەوڵبدە زۆرینەی قوتابیەکان بەشداریان پێبکەی لەوەڵامدانەوەدا .

ئەگەر پێناسەی قوتابیەکان بۆ ئازادی ئایدیای ئازادی تاکی نەهێنایە نێو باسەکەوە، ئەوا پرسیاریان لێبکە :

داوا لەقوتابیەکان بکە بەوەڵامو پێشنیارەکانیان ڕیزبەندیەك بۆ ئەو پرسیارە دروستبکەن .

ئێوە هەریەکەتان وەك تاکێك ئازادی چۆن دەبینن؟ پیادەکردنی ئازادی چۆنە لەژیانی خۆتاندا؟

ئایا بیرۆکەی ئازادبوون سەرەنجی هەریەك لەئێوە وەك تاکێك ڕادەکێشێ؟

حەز دەکەن ئازادی بۆ ئەنجامدانی چی بەکاربهێنن؟

17 = خولەك

هاوتایی ئازادی‌و بەرپرسیارێتی
8 خولەك

ئێستا با هەندێك لەشتە پەیوەندیدارەکان بنووسین کە هێمان بۆ ئازادیەکانی تاك، ئینجا بزانین دەرەنجامەکانیان چۆن دەبێت ئەگەر ئازادیەکانمان گرێنەدەین بە بەرپرسیارێتیەکانمانەوە. ئەمانەی خوارەوە وەك ئەو نموونەیە دەبن کە باسمان کرد فڕینی فڕۆکەکان بەیەك باڵەوە، بۆ نموونە:

1. بەردەوام سەیرکردنی تەلەفیزیۆن + پشتگوێخستنی ئەرکەکانی قوتابخانە لەماڵەوە = نمرەی خراپ.

2. بەردەوام بەشەو چوونەدەرەوە + درەنگ نوستن = خەوبردنەوە لەکاتی وانەکاندا لەقوتابخانە.

3. سەردانی هاوڕێکانت + درۆکردن لەگەڵ دایك‌و باوك دەربارەی ئەو شوێنەی بۆی چووی = لەدەستدانی متمانەی دایك‌و باوك، جاری داهاتوو ڕێگەت نادەن بڕۆیتە دەرەوە.

شیکردنەوەی ئازادی

داوا لەقوتابییەکان بکە نموونەی زیاتر بدەن لەم بارەیەوە ئینجا لەخشتەیەکدا لەسەر بۆردەکە بیاننووسە

بیرۆکەی یەکەم پێش نیشانەی زائدەکە هێمایە بۆ"ئازادیەکان"بیرۆکەی دووەم لەنێوان نیشانەی زائدەکەو یەکسانەکە بریتیە لەهەست نەکردن بە **"بەرپرسیارێتی"بەشی سێیەم پاش نیشانەی یەکسانەکە بریتیە لەئەنجامەکانی ئازادی بەبێ بەرپرسیارێتی.**

شیکردنەوەی هاوتا " گرێدانی دوو شت پێکەوە یەکسانە بەئەنجامێك " .
ئازادی + بەرپرسیارێتی = ئەنجام

ئامانجی مامۆستا بریتیە لەبەرچاوڕوونکردنی قوتابییەکان لەسەر مانای ئازادی تەواو" ئەمەش بریتیە لەڕەچاوکردنی دەرەنجامی ئاکارو ڕەفتارەکان‌و هەست بە بەرپرسیارێتیکردن لەکارەکاندا ". ئەگەر وەڵام‌و پێناسەکانیان لاواز بوو، ئینجا پرسیاریان لێبکە کە دووبارە بیریان بەکاربهێنن چۆن تێڕوانینەکانیان بۆ ئازادی ڕۆڵ دەگێڕێت لەژیانی مرۆڤێکی بەتەمەن و پێگەیشتوودا.

★ ئازادی تەواو واتە ڕەچاوکردنی دەرەنجامەکان‌و هەستکردن بە

بەرپرسیارێتی لەڕەفتارو ڕەفتارەکاندا. هەست بە بەرپرسیارێتیکردن واتە لەبەرچاوگرتنی دەرەنجامەکانی ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن، دەتانەوێت بزانن بەرەو کوێتان دەبات. ئەگەر ئەنجامدانی کارەکە دەبووە مایەی زیان بۆتان. ئەوا خۆتان بەدوور دەگرن لەئەنجامدانی کارەکە، ئەمە ئەو ئازادیەیە کە بەرپرسیارێتی تێدا ڕەچاو دەکرێت

★ ئازادی تەواو سنووری هەیە. ئازادی بێ سنوور دەکرێت زۆر بەخراپی زیانمان پێبگەیەنێ.

★ ئازادی تەواو هەمیشە بەرپرسیارێتی لەخۆدەگرێت

★ ئازادی تەواو واتە پیادەکردنی ئازادیەکەمان بەشێوەیەکی بەرپرسیارانە کە نەبێتە مایەی زەرەرو زیان بۆ خۆمان یان بۆ کەسانی تر .

ئازادی ناتەواو لەڕاستیدا ئازادمان ناکات. بەپێچەوانەوە دەبێتە مایەی سنووردارکردنی ئازادیەکەمانو کۆتو بەندکردنمان. دەکرێت دەرەنجامەکەی بەئازاردانی خۆمان یان کەسێکی تر کۆتایی بێت

25=خولەك

داڕشتنەوە

نزیکەی 8 خولەك

ڕەنگە ئەمە قورس بێت بۆ قوتابیەکان، لەبەرئەوە زیاتر تەرکیز بخەرە سەر ئازادیە بەرجەستەکان، داوایان لێبکە ئەو سنوورە زۆر تایبەتانە بنووسن کە کاردانەوی ئەو بڕیارانەن بەرپرسیارێتیان تێدایە.

با بگەڕێینەوە سەر ئەو ڕیزبەندیەی کە چەندین بیرۆکەی هەمەجۆر سەبارەت بەئازادی لەخۆدەگرێت. ئایا ئەمانە ئازادی تەواون یان ناتەواو؟

ئێستا با دووبارە بیرۆکە ناوازەکان سەبارەت بەئازادی دابڕێژینەوە، بۆئەوەی ببنە دەربڕینێك بۆ ئازادی تەواو؟

بۆ ئەم مەبەستە پێویستیمان بەسنووردانان دەبێت (بۆ نموونە، بەرپرسیارێتیەکان) بۆ ئازادیەکان بۆ ئەوەی ڕێگەنەدەین پیادەکردنی ئازادیەکەمان بێتە مایەی ئازار بۆ خۆمانو دەوروبەرەکەمان.

ئەمە نموونەیە کە:

ئەگەر ئازادی بریتیی بێت لە"دەمەوێت تا درەنگانێکی شەو لەدەرەوە بمو کەس پێم نەڵێ کەی بێمەوە بۆ ماڵەوە"سنوور دانانەکە بریتی دەبێت لە،"هەموو شەوێك تا درەنگانێ لەدەرەوە نابم، بۆئەوەی بۆ بەیانی زۆر ماندوو نەبم بۆ قوتابخانە".

نموونەیەکی تر:

ئەگەر ئازادی بریتی بێت لە، "نامەوێت دایكو باوكم پێم بڵێن كە مادده سڕكەرەکان بەکارنەهێنم، "سنوور دانانەکە بریتی دەبێت لە،"پێویستە لەپێشەوە ئەو ڕاستیە بزانم کە بۆچی دایكو باوکم نایانەوێت من ئەو جۆرە ماددانە بەکاربهێنم. ئایا لەبەرئەوەیە کە دەبێتە مایەی زەرەروزیان بۆ خۆمو دەوروبەرەکەم؟.

33 =خولەك

ڕیزبەندی پێوەرەکان
نزیکەی 7 خولەك

تاقیکردنەوە بۆ ئازادی تەواو و ناتەواو:

دوا چالاكیمان بریتیە لەدروستکردنی ڕیزبەندیەك لەو شتانەی کە هەمیشە پێویستە چاویان تێبڕین هەرکاتێك بیرمان لەئازادی کردەوە یاخود کاتێك کەسێکی تر باسی ئازادی کردین. ئەمەش ڕێگەیەکە بۆئەوەی بەخێرایی درك بەو ڕاستیە بکەین ئایا ئەم ئازادیە تەواوە یان بەپێچەوانەوە ئازادیەکی ناتەواوە. لەبیرتان بێت ئامانجی ئێمە تەنها ئەو ئازادیەیە کە نەبێتە مایەی زەرەروو زیان بۆ خۆمانو دەوروبەرەکەمان

ئێستا با بەتاقیکردنەوەیەك بۆ ئازادی ناتەواو دەستپێبکەین. ئایا ئەو شتانە چین کە پێویستە بیانناسینەوە بۆ ئەوەی بزانین ئازادیەکە ئازادیەکی ناتەواوە؟

لەناوەڕاستی بەشی سەرەوەی بۆردەکە بەگەورەی بنوسە: " ئازادی ". پاشان لەژێر وشەی ئازادیەوە خشتەیەك دروست بکە لای ڕاستی خشتەکە بنووسە ناتەواو وە لای چەپ تەواو .

پێویستە مامۆستا بە وریاییەوە هەریەك لەو وەڵامانەی لای خوارەوە لێکبداتەوە لەگەڵ قوتابیەکان، بۆ دڵنیابوون لەشیاوی وەڵامەکان، هەروەها بزانێ ئایا زۆرینەی قوتابیەکان کۆکن لەسەریان پێش ئەوەی بنووسرێن لەسەر بۆردەکە. ڕیزبەندیەکە بۆ ئازادی ناتەواو ئەمانەی لای خوارەوە لەخۆدەگرێت :

- *ئاسان دەردەکەوێت هەوڵو کۆششی زۆری ناوێت*
- *وادەردەکەوێت کە ئەنجامەکان تێیدا بەخێرایی وە دەستدێن .*
- *وادەردەکەوێت کە بەرپرسیارێتی درەنجامە نەخوازراوەکانی تێدا نیە.*

* *وەك سەرکەشیەکی خۆش دەردەکەوێت .*
* *بەخێرایی ئامێزی بۆ دەکرێتەوە بەبێ بیرکردنەوە .*

ئێستا، با تافیکردنەوەیەك بۆ ئازادی تەواو بکەین

لەبیرتان بێت، ئازادی تەواو نابێتە ڕێگر لەبەردەم هەڵبژاردەو بڕیارەکانم لەژیاندا، بەڵکو بەپێچەوانەوە ئازادی تەواو یارمەتیمان دەدات بە وریایی‌و بەرپرسیارێتیەوە هەڵبژاردەکانمان لەژیاندا ئەنجام بدەین .

ڕیزبەندیەکە پێك دێت لە :

* *ئازادی تەواو خۆم‌و کەسانی تر ناخاتە مەترسییەوە بۆ بریندار بوونی جەستەیی .*
* *نابێتە مایەی ئازار بۆ خۆم یان مرۆڤێکی تر .*
* *یاساییە واتە دژ بەیاسا نیە.*
* *یارمەتیم دەدات لەبەدیهێنانی خەونەکانم .*
* *نابێتە ئاستەنگ‌و ڕێگر لەبەردەم بەدیهێنانی خەونەکانم .*
* *نابێتە مایەی تێکشکانی پەیوەندیەکانم لەگەڵ خێزان‌و هاوڕێکانم.*

بابزانین ئایا تافیکردنەوەکەمان سەرکەووتوە یان بەپێچەوانەوە

"کۆستیا و چەند هاوڕێیەکی دانیشتوون لەژێر سێبەری درەختێك بۆ پشوودان لەڕۆژێکی گەرمی هاویندا. کۆستیا لەدڵی خۆیدا بیری کردەوە و وتی ئەگەر بڕۆین بۆ مەلەکردن لەڕووبارەکە، لەم گەرمایە ڕزگارمان دەبێت. لەکەنارەکانی ڕووبارەکەدا چەندین شوێنی لێیە دەتوانین لێوەی خۆمان هەڵدەینە نێو ئاوەکە. پاشان کۆستیا ڕووی کردە هاوڕێکانی‌و وتی،"کوڕینە بیرۆکەیەکی زۆر چاکم هەیە. با ئێستا بڕۆین بۆ ڕووبارەکە بۆ مەلەکردن. هەندێکیان وتیان،"زۆرباشە!"– هەستان‌و بڕۆن. هەندێکی تریان دوودڵ بوون لەوەی کە بڕۆن، بەڵام کۆستیا فشاری بۆ هێنان‌و قەناعەتی پێکردن کە بڕۆن.

ئایا کۆستیا ئازادیەکی ڕاستەقینە یان ڕووکەشی لەگەڵ هاوڕێیەکانی پیادەکرد، بۆچی.

داوا لەقوتابیەکان بکە بۆ وەڵامدانەوە ڕیزبەندیو تاقیکردنەوەکانی سەرەوە بەکاربهێنن

ئەم نموونەیە بەتەواوی تەریبە لەگەڵ بیرۆکەکانی ئازادی (ناتەواو) بۆ نیشاندانی لایەنە کەم کورتیەکانی تاقیکردنەوەی ئازادی تەواو بەکاربهێنە .

★ ئایا هەموویان توانای مەلەکردنیان هەیە؟

★ ئایا لەکاتی خۆهەڵدان بۆ نێو ئاوەکە ڕێی تێناچێت کەسێك سەری بکێشێت بەتاشە بەردێکی نێو ڕووبارەکەدا؟

★ ئایا نابێت بەلایەنی کەمەوە دایكو باوکیان ئاگاداربکەنەوە لەپلانەکەیان؟

نموونەیەکی تر:

لەگەڵ هاوڕێکانت چونەتە دەروە بۆ ئاهەنگێك بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك کاتێکی خۆشتان بەسەربردوە. هاوڕێکەت بەناوی"ڤکتەر"، دەتباتە لاوەو پێت دەڵێ کە هەردووکتان بانگهێشت کراون بڕۆنەوە بۆ ماڵی هاوڕێیەکی ترتان. ڤکتەر دەڵێ کاتێکی خۆش بەسەردەبەین لەوێ، بۆخۆت بیری لێبکەرەوە. تۆش لەدڵی خۆتدا دەڵێی هاوڕێکەی تر باش ناناسم، بۆیە پرسیار لەڤکتەر دەکەی دەربارەی هاوڕێکەی تر. ئایا کەسێکی چۆنە؟ ئایا چی دەکەین لەماڵی ئەو هاوڕێیە؟ ئایا هاوڕێکەت خواردنەوەی کحولیو ماددەی سڕکەر بەکاردەهێنێت؟

ئایا تۆ لەم نموونەیەدا پیادەی ئازادیەکی تەواو یان ناتەواو دەکەیت؟ تەماشای تاقیکردنەوەکانی سەر بۆردەکە بکە و بەراوردیان بکە بەنموونەکە .

بەڵی، لەم نموونەیەدا تۆ پیادەی ئازادییەکی پێگەیشتوو (تەواو) دەکەیت، چونکە یەکسەر بڕیارت نەدا بڕۆیت لەگەڵ هاوڕێکەت.

بەپێچەوانەوە سەرەتا بیرت لێکردەوەوە ئینجا پرسیارت کرد دەربارەی کەسایەتی هاوڕێکە تر لەدڵی خۆتدا بیرت لەوە کردەوە ئەگەر پلانیان کارێکی نەشیاو بێت وەك خواردنەوەی ماددە کحولیەکان یان بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان، لەو کاتەدا زۆر قورس دەبێت بڵێی نەخێر و لەوانەیە زۆر بەئاسانی تێوەبگلێی لەکارە نەشیاوەکەیان. بەو پرسیارانە سەللندت بەشێوەیەکی بەرپرسییارانە ڕەفتار دەکەی بۆ ئەوەی دڵنیابیت لەوەی کارێك ناکەی ژیانتی پێ لەکەدار بکەیت ئازادی تەواو بریتە لەڕەفتاری بەرپرسیارانە.

40 خولەك

کۆتایی وانە

دەفتەری تێبینی - نووسین
5 خولەك

کۆتایی بەوانەکەی ئەمڕۆمان دێنین بەنووسینی تێبینیەکان لەنێو دەفتەرەکانتاندا. لەنێو دەفتەرەکانتاندا وێنەی فڕۆکەیەك بکێشن لەسەر باڵێکی فڕۆکەکە بنووسن "ئازادی"و لەسەر باڵەکی تر"بەرپرسیارێتی". ئینجا لەسەر لەشی فڕۆکەکە بنووسن "خەونی فڕین". پاشان، پێناسەیەك بۆ ئازادی ڕاستەقینە بنووسە لەکۆتاییدا، تاقیکردنەوەو ڕیزبەندیەکە تۆمار بکەن لەسەر دەفتەرەکانتان تاکو لەداهاتوودا بەئاسانی بتوانن لایەنە کەمو کورتو شاراوەکانی ئازادی ناتەواوی پێ ئاشکرا بکەن.
لەوانەی داهاتوودا، دەچینە سەر بابەتێکی تر"خووەکان"چۆن هەندێك جارو هەندێك لەخووەکان ئازادمان دەکەنو هەندێك جاریش کۆتو بەندمان دەکەنو ئازادیەکەمان لێ زەوت دەکەن.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە پێبسپێرە بەقوتابیەکان .

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لەوانەی ئەمرۆدا، فێربووین کە ئازادی ڕاستەقینە چیە، یەکێك لەتایبەتمەندیەکانی ئازادی تەواوهەڵگرتنی بەرپرسیارێتیەکانە لەگەڵ خۆی. یەکێك لەو چیرۆکانەی عیسای مەسیح گێڕاویەتیەوەو تۆمار کراوە لەکتێبی پیرۆزدا ئەم ڕاستیەمان بۆ دووپات دەکاتەوە

ئەم چیرۆکە لەکتێبی پیرۆزدا مزگێنی مەتا بەشی (25: 14،29) دایە. مامۆستا دەتوانێ ڕاستەوخۆ لەکتێبی پیرۆزەوە بیخوێنیتەوە یان بەشێوەی بەش بەش وەك لەخوارەوە هاتووە:

"پیاوێك خۆی ئامادە دەکرد بۆ گەشتێکی دوورودرێژ. بانگی ئیشکەرەکانی کرد و بڕێ پارەی بەهەریەکەیاندا بۆئەوەی کاری پێوەبکەنو قازانجەکەی بۆ هەڵگرن هەتا دەگەڕێتەوە. پێنج تورەکە ئاڵتونی دا بەیەکێکیان، دوو تورەکە ئاڵتوون بۆ دووەمیانو یەك تورەکە ئاڵتوون بۆ سێیەمیان. - دابەشی کرد بەسەریاندا بەپێی تواناو لێهاتووییان - پاشان ڕۆیشت بۆ گەشتەکەی. ئەو پیاوەی کە پێنج توورەکە ئاڵتونەکەی وەرگرت یەکسەر دەستیکرد بەکارکردن بەپارەکەوەو قازانجێکی باشی کرد لەماوەیەکی کورتدا پارەکەی کرد بەدوو ئەوەندە. بەهەمان شێوە ئەو پیاوەی کە دوو تورەکە ئاڵتونەکەی وەرگرت بەخێرایی دەستی کرد بەکارکردن بەپارەکەوەو ئەمیش لەماوەیەکی کورتدا پارەکەی کرد بەدوو ئەوەندە. بەلاّم پیاوی سێیەم کە تەنها یەك تورەکە ئاڵتونی وەرگرت چاڵێکی هەڵکەندو پارەی کابرای تێدا شاردەوە تا ئەو کاتەی کە دەگەڕێتەوە لەگەشتەکەی."پاش ماوەیەکی دورودرێژ، گەورەکەیان گەڕایەوە لەگەشتەکەیو بانگیکردن تا بزانێ چۆن پارەی گەورەکەیانیان

بەکارهێناوە. ئەوەیان کە متمانەی پێکرد بەپێنج تورەکە ئاڵتونەکە، وتی گەورەم، پێنج تورەکە ئاڵتونت پێدام بۆ ئەوەی کاری پێوەبکەم بۆ قازانج بۆیە برەکەم کردووە بەدوو ئەوەندە. گەورەکەی زۆر سوپاس گوزاربوو وتی."زۆرباشە، خزمەتکارە ڕاستگۆو دەستپاکەکەم. لەبەرئەوەی ڕاستگۆ بویت لەم برە کەمەدا ئێستا بەرپرسیارێتی زیاترت دەخەمە ئەستۆ. با ئاهەنگو خۆشی پێکەوە بگێڕین.

"ئەوەی دووەمیان هات کە دوو تورەکە ئاڵتوونەکەی وەرگرتبوو. وتی گەورەم، دوو تورەکە ئاڵتونت پێدام بۆ کارکردن پێوەی بۆیە برەکەم کردووە بەدوو ئەوەندە. گەورەکەی وتی بەهەمان شێوە "زۆرباشە، خزمەتکارە ڕاستگۆو دەستپاکەکەم. لەبەرئەوەی ڕاستگۆ بویت لەم برە کەمەدا ئێستا بەرپرسیارێتی زیاترت دەخەمە ئەستۆ. با پێکەوە ئاهەنگو خۆشی بگێڕین.

"پاشان، پیاوی سێهەم کە تەنها یەك تورەکە ئاڵتونی وەرگرتبوو هاتو وتی. "گەورەم، دەزانم تۆ پیاوێکی دڵڕەقیو دروێنە دەکەی لەشوێنێك کە نەتڕواندوە، کۆیدەکەیتەوە لەشوێنێك کە نەتچاندوە. ترسام کە پارەکەت لەدەستبدەم، بۆیە لەنێو زەویدا شاردمەوە،ها ئەوە ئاڵتونەکەت."بەڵام گەورەکەی وەڵامی دایەوە، "ئەی ئیشکەری خراپو تەمەڵ! لەو بڕوایەدای کە من پیاوێکی دڵڕەقم، دروێنە دەکەم بێڕواندنو کۆی دەکەمەوە بێچاندن؟ جا باشتر وابوو پارەکەمت لەلای پارەگۆڕەرەوەکان دابنایە تا دوای گەڕانەوەم لەگەڵ سوودەکەی وەرم بگرتایە. ئا ئەو بەشەی لێبسەندنەوەو بیدەن بەوەی کە دە تورەکەکەی پێبوو. بۆ ئەوانەی کە باش بەکاریدەهێنن ئەوەی کە پێیاندەدرێت، زیاتریان پێدەدرێت هەتا لێیان دەڕژێت. بەڵام بۆ ئەوانەی کە دەستپاکو ڕاستگۆ نین، ئەو کەمەش کە هەیانە لێیان دەسەندرێتەوە".

لەگەڵ قوتابیەکان چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ گفتوگۆکردن لەسەر چیرۆکەکە. پرسیار لەقوتابیەکان بکە ئایا هەریەك لەپیاوەکان دەبێت هەستیان چۆن بێت پاش گەڕانەوەی گەورەکەیان. پرسیاریان لێ بکە ئایا ئەوەی کە کابرا کردی بەپیاوی سێهەم دادپەروەرانە بوو. ئەگەر بەڵێ بۆچی ئەگەر نەخێر بۆچی؟

چاوپێکەوتنی ڕادیۆیی
چالاکی

قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر سێ گرووپ یان زیاتر لەسێ گرووپەوە. هەریەك لەگرووپەکان پێویستە " چاوپێکەوتنێکی رادیۆیی" رێك بخەنو پێشکەشی بکەن لەبەردەم قوتابیەکانی تردا. پێشکەشکاری بەرنامە ڕادیۆییەکە دەتوانێت بانگهێشتی یەکێك یان زیاتر لەچوار کەسایەتیەکەی نێو چیرۆکەکە بکات بۆ گفتوگۆکردن (مقابلە) لەگەڵی. پێشکەشکارەکان پێویستە ئەو پرسیارانە بکەن لە"میوانەکانی"بەرنامە بۆچی بەو شێوەیە ڕەفتاریان کرد وە هەستیان چۆن بوو. ئایا بەبۆچوونی ئەوان بە(وەڵامی کابرا دادپەروەرانە بوو بۆ هەرسێکیان؟ (

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەندکراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. پێگەو تایبەتمەندیە گەورەکان لەگەڵ خۆیان بەرپرسیارێتی زیاتر دێنن.
2. کاتێك بەرپرسیارانە ڕەفتار دەکەین، تایبەتمەندی زیاتر وە لەگەلیشیدا بەرپرسیارێتی زیاتر (بەدەستدەهێنین)
3. ئەگەر بەرپرسیارانە ڕەفتارمان نەکرد ئەوا تایبەتمەندیەکانمان لەدەستدەدەین.

هەماهەنگی نێوان دایکو باوک - مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

ئەم وانەیە تایبەت بوو بەتیشك خستنە سەر گرنگی ئازادیو بەرپرسیارێتی. گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکانتان بکەنو بزانن خواستیان بۆ ئازادی زیاتر چیە. ئازادی زیاتر پێویستی بە بەرپرسیارێتی زیاترە. بۆ نموونە، ئەگەر کوڕەکەت یان کچەکەت بەرپرسیارێتی ئامادەکردنی خواردنی ئێوارەی گرتە ئەستۆ لەهەفتەیەکدا یەك جار، باشترە لەبەرامبەردا ئازادی ئەوەی پێبدرێت لەهەفتەیەکدا یەك شەو سەردانی هاوڕێکانی بکات.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکییەکان

1. خووەکان بریتین لەدەرەنجامی ڕەفتارێکی بەردەوام دووبارەوە بوو.
2. هەندێ لەخووەکان ڕێخۆشکەر دەبن لەبەدیهێنانی ئامانجەکان، بەپێچەوانەوە هەندێکی تریان ئاستەنگو ڕێگرن لەبەردەم بەدیهێنانی ئامانجەکان.
3. ئێمەی مرۆڤ دەتوانین کاریگەریمان هەبێت لەسەر گۆڕینی ڕێڕەوەکانی ژیانی خۆمان ئەوەش بەهەڵبژاردنو برەودان بەهەندێك لەخووەکانو دوورکەوتنەوە لەهەندێکی تریان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی ئەو خووانەی کە دەبنە مایەی کۆت زنجیرکردنیانو ئاستەنگ دروستکردن لەبەردەم گەیشتن بەئامانجەکانیان.
2. ناسینەوەی ئەو خووانەی کە ئازادیان دەکاتو ڕێخۆشکەر دەبێت بۆیان لەگەیشتن بەخەونەکانی ژیانیان.
3. هەڵبژاردنی یەك خووی باش بۆ گرنگیو برەو پێدان تا کۆتایی مانگی داهاتوو.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: چیرۆکی داپیرەکان لەگەڵ دەسکی دەرگایەکی کۆن.

- زنجیرێکی ئەستور و بەهێز. پێویست ناکات زنجیرەکە زۆر درێژبێت. مامۆستا بەدەست زنجیرە ئەستوورەکە بەرزدەکاتەوە وەك نموونە بۆ نیشاندانی قوتابیەکان چۆن هەندێك خوو زۆر قورسن بۆ تێکشکانو زاڵبوون بەسەریاندا.
- تۆپەڵێ شلیلەیان بەکرەی دروومان.

وانە

سەرەتای وانە

چیرۆك
نزیکەی 6 خولەك

لەوانەی ڕابردوودا، باسمان لەئازادی تەواو و ناتەواو کرد. لەبابەتی ئەمڕۆدا، تیشك دەخەینە سەر هێز و کاریگەری خووەکان چۆن دەتوانن کۆتمان بکەن یان ئازادمان بکەن.

(چیرۆکەکە بخوێنەرەوە)

مامۆستاکە ئەو جۆرە دەربڕینە لەڕوخساریدا دەردەکەوت کە دەڵێ، "ئەمڕۆ ئەو ڕۆژەیە هەروا بەئاسانی زوو لەبیرتان ناچێتەوە."

دیما شانێکی دا لەساشا و بەسەرلەقاندنەوە ئاگاداری کردەوە تەماشای ناتاشا بکات. لەکاتێکدا مامۆستاکە تەنی ئەمڕۆی نێو سندوقەکەی دەدایە دەستی ناتاشا ئەویش دەسکی دەرگایەکی کۆن بوو.

"ئەمە بۆ چیە؟"ناتاشا پرسیاری کرد.

"بۆ کردنەوەی دەرگا،"ساشا بەگاڵتەجاڕییەوە ئەمەی وت.

"یان بۆ داخستنیان،"دیما وتی.

ناتاشا بەڕوخسارێکی گرژەوە تەماشای هەردوو هاوڕێکەی کرد و پاشان ڕووی کردە مامۆستاکەیان بەهیوای ڕوونکردنەوەی زیاتر بۆ ئەم شتە.

"هاوڕێکانت ڕاست دەکەن،"مامۆستاکە وتی.

"ئەها! خۆمان وتمان"کوڕەکان پێکەوە ئەمەیان وت.

"داپیرەکان ویستیان کە پێتان بلێم دەربارەی دەسکی دەرگایەکی کۆنە - لەڕاستیدا دوو دەسك. بەکردنەوەی یەکێکیان دەچنە نێو ژیانێکی پڕ لەخۆشیو شادمانی. بەلاّم بەکردنەوەی دەسکی دووەمیان هەموو خۆشیو شادیەکان کۆتاییان دێتو تاریکیەکی نەگریس ڕۆحتان داگیر دەکات."

لەگەڵ بیستنی دوا وشەکانی مامۆستاکە دیما ڕاچڵەکی، لەکاتێکدا ساشا خۆی کێشا بەرەو پێشەوەو وتی"لەسەرەتای چیرۆکەکە دەچێت!"

"لەجێگایەکی دوورە دەست کە تاریکی باڵی بەسەردا کێشابوو، دوور لەکەنارەکانی شارستانیەت، لەو شوێنەی ژیان سەختەو مردن کۆتایی نایەت، لەناوەندی ئەم شوێنەدا چاڵێکی گەورە هەبوو کە دەورەدراوە بەدیوارێکی پۆلاّینی بەردین. لەنێو قولاّیی دیوارە بەردینەکەدا دوو دەرگای تێدا بوو، شانبەشانی یەك یەکێك لەدەرگاکان لەلای چەپ ئەوی دیکەیان لەلای ڕاست، ئەم دەرگایانە مۆرك کراون بەهیوا و نائومێدی لەگەڵ حەزو ئارەزوو نهێنی.

"ناوبەناو، خاوەنی ئەم چالەگەورە کەسێك بەگوریس شۆڕدەکاتەوە نێو چاڵەکە. هەمیشە یەك قسەی هەیە بۆ زیندانیەکان." چارەنووست هەڵبژێرە. لەپشت یەکێك لەم دەرگایانەوە خۆشیو ئاسوودەییەك، چێژ و ئارەزوویەکی لەڕادەبەدەر هەیە. بەپێچەوانەوە لەپشت دەرگاکەی ترەوە تاریکیو نەهامەتیەکی زۆر چاوەڕوانت دەکات بەجۆرێك ئاواتەخوازی مەرگی خۆت بیت. هەڵبژێرە! چارەنووست هەڵبژێرە!

" درەنگ یان زوو دەبێت زیندانیەکان چارەنووسی خۆیان هەڵبژێرن. هەندێك لەزیندانیەکان بەخێرایی یەکێك لەدەرگاکانیان هەڵبژارد و دەسکی دەرگاکەیان سوڕاندەوەو ڕووبەڕووی چارەنووسیان بوونەوە. هەندێکی تریان ئەوەندەی کە توانیان هەڵبژادنەکەیان دواخست تا ئەو کاتەی تینوێتیو برسێتی زۆری بۆ هێنان. لەکۆتاییدا، هەموو ئەوانەی شۆڕکرابوونەوە نێو چاڵەکە دەبوایە یەکێك لەدەرگاکانیان هەڵبژاردایە. هەموو قسەکانی خاوەن چاڵەکە سەبارەت بەجێگاکە ڕاستو تەواو بوون.

" بەلاّم چۆن ئەم هەڵبژاردە گرنگە ئەنجام بدرێت؟ ئایا تەنها پشت بە بەخت دەبەستێت یان شتێکی زیاتر؟ ئایا هەڵبژاردەی زیندانیەکە دەبێت هەڕەمەکی بێت؟ یان تێڕامانو وردبوونەوە لەبارودۆخو دەوروبەرەکە دەکرێت یارمەتیدەربێت لەهەڵبژاردنو بڕیارێکی باشتر؟"

مامۆستاکە ئەو کاغەزەی چیرۆکەکەی تێدا دەخوێندەوە لول کرد و بەسەرە تەماشای هەریەك لەقوتابیەکانی کرد. ئینجا وتی.

"زۆرباشە"ئێستا چی؟ ئەگەر ڕووبەڕووی بارودۆخێکی ئاوهادا ببنەوە چی دەکەن؟"

"دەرگای لای چەپ هەڵدەبژێرم،"ساشا وتی.

"دوعا دەکەم،"ناتاشا وەلآمی دایەوە.

"تەماشای هەردوو دەرگاکە دەکەم بزانم ئایا هیچ ئاسەوارێکی خوێنیان لەسەرە،"دیما وتی.

"بەڵێ"ساشا وتی. "گوێم دەنێم بەهەردوو دەرگاکەوە بزانم گوێم لەهیچ دەنگێك دەبێت لەپشت دەرگاکانەوە!"

"ڕەنگە بوونی شتێك لەشوێنەکەدا یارمەتیدەر بێت لەهەڵبژاردنی کردنەوەی دەرگا باشەکەیان، "ناتاشا وتی.

"کێ دەڵێ دەرگاکان پەنجەرەیان تێدانیە؟ "دیما وتی. "ئەگەر پەنجەرەیان تێدا بێت ئەوا دەتوانین لەپەنجەرەکانەوە تەماشای ئەو دیوی دەرگاکان بکەین بزانین چ باسە!"

"بەڵێ،"مامۆستاکە وتی."چیرۆکەکە نهێنی زۆر لەخۆدەگرێ. باشترە وایە بەردەوام بم لەخوێندنەوەی."

مامۆستاکە چیرۆکەکەی کردەوەو بەردەوام بوو لەخوێندنەوەی.

" درەنگ یان زوو، هەموو زیندانیەکانی نێو چاڵەکە ڕووبەڕووی هەمان ئەنجام بوونەوە. ژیان‌و مردن لەپشت کردنەوەی هیچ کام لەدەرگاکانەوە نەبوو. لەپشت هەر دەرگایەك دەرگایەکی تر وە دانەیەکی تر وە دانەیەکی تر هەبوو. بڕیاردان بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەدەرگاکان بێ هەژمار بوو. هەندێکیان دەرگای ڕاستیان هەڵبژاردو هەندێکی تریان دەرگای چەپ هەتا گەیشتنە دەرگای کۆتایی‌و ئاشکرابوونی چارەنووسیان. هەندێکی تریان بەردەوام ڕاست‌و چەپیان دەگۆڕی. بەلآم گۆڕینی دەرگاکان یان هەڵبژاردنی یەکێکیان، لەکۆتاییدا هەریەکەیان یەك بڕیار دەدات دەرگای ڕاست یان چەپ، لەگەڵ کردنەوەی هەر دەرگایەکیشدا کەمێك زیاتر لەنهێنیەکە ئاشکرا دەبێت."

"دیما، تۆ ڕاست بوویت،"مامۆستاکە وتی."یان بڵێین زۆر نزیك بوویتەوە لەوەلآمی ڕاست."

"لەپشت هەر کۆمەڵەدەرگایەکەوە چەندین بیرۆکەو ئاماژە هەبوون، بەڵام ئەم بیرۆکەو ئاماژانە زۆر ڕوونو بەهێز نەبوون بۆ ئەوانەی کە ئەزموونێکی کەمو لاوازیان هەبوو لەهەڵبژاردنی دەرگاکاندا. بەڵام لەگەڵ کردنەوەی هەر دەرگایەکی نوێدا بەڵگەو ئاماژەکان ڕوونتر دەبوونەوە. بۆنی شیرینو خۆشی ژیان، یان بۆنی بۆگەنیو خراپ بوون بەهێزتر دەبوو هەتا دورتر برۆیشتنایە. دەنگی سەرسوڕمانو خۆشی یان هاوارو لاوانەوە زیاتر هەستی پێدەکرا و بەرگوێدەکەوت. بەڵام لەڕاستیدا ئەوە مەترسیەکە بوو!
بۆنە خۆشەکە هەبوو بەڵام لاواز بوو بۆ هەستیان. دەنگەکانی هیوا یان ئاگادارکردنەوە هەبوو بەڵام تێکەڵ بوو بوو لەگەڵ باکگراوندی ژاوەژای دەنگی کەسەکان خۆیان. هەر هەڵبژاردەو بڕیارێك دەبووە مایەی بەهێزکردنی هەڵبژاردەو بریاری داهاتووتر هەتا هەڵبژاردە (بڕیارە) بچوکەکان کۆتایان هات. ئێستا ئەوەمان بۆ دەرکەوت چارەنووسی هەریەك لەم کەسانە بەند نەبوو بەتەنها یەك بڕیارەوە بەڵکو زنجیرەیەك لەهەڵبژاردەو بڕیار.

"لەپشت هەریەك لەدەرگاکانەوە چی هەبوون؟ ئۆ، ئەوە پشت دەبەستێت بەوەی کێ چیرۆکەکە دەگێڕێتەوە. یەکێك لەچیرۆك بێژە کۆنەکان دەڵێ کیژێکی شۆخ لەپشت یەکێك لەدەرگاکانەوە بوو، لەپشت دەرگایەکی ترەوە پڵنگێکی برسی خۆی حەشاردابوو بەردەوام خۆیەهاویشت بەرەو پێشەوە. بەڵام ئەو چیرۆك بێژانەی کە وشەکانیان دەڕازێننەوە بەجۆرێك وێنەیەکی ڕاستی نیشان بدەن بۆ مەبەستی قسەکردنو ئاگادارکردنەوەیە لەبارەی چەندین مەترسی یان خۆشی جیاوازەوە. یەکێك باس لەسڕبوونی مێشك دەکات بەهۆی کاریگەری مادە بێهۆشکەرەکانەوە، یەکێکی تر باس لەبرینەکانی ڕابردووی پەیوەندیە نادروستەکان دەکات کە تەنها بەرگێکی ناو بەتاڵ بۆ مرۆڤ بەجێدەهێڵێ.

" یەکێك پاداشتەکەی بریتیە لەدەرونێکی پاك وبیگەرد یەکێکی تر ئاهەنگ دەگێڕێ چونکە بڕیارەکانی باش بووە لەژیاندا و بەئاسوودەی ژیاوە. مەبەستی هەموو ئەمانە ئەوەیە کە چۆن بەتەنها یەك هەڵبژاردەو بڕیار لەژیاندا چارەنووسی مرۆڤ دیاری ناکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەریەکەیان ئاماژە بەکاریگەرییە یەك لەدوای یەکەکانی هەر هەڵبژاردەو بڕیارێکی باش یان خراپ دەکەن لەژیاندا. هەروەها هەموویان جەخت لەو ڕاستیە دەکەنەوە کە هەریەك لەئێمە کەسێکین لەو کەسانەی نێو چاڵەکەو چۆن بەبڕیارەکانمان چارەنووسمان دیاری دەکەین."

مامۆستاکە دووبارە چیرۆکەکەی لول کرد و بەسەرە تەماشای هەریەك لەقوتابیەکانی کرد. هەریەکەیان نزیك بوون لەسەرەتای دەستپێکردنی بڕیار و هەڵبژاردنەکانی ژیانیان. ئایا بڕیار و هەڵبژاردەکانیان بەرەو کوێیان دەبات؟ چۆن چۆنی ئەم هەڵبژاردنانە بکەن لەژیاندا؟

6=خولەك

گفتوگۆ - چیرۆك
4 =خولەك

داوا لەقوتابیەکان بکە بچنە سەر لاپەڕەی یەکەمی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیانو تەماشای ئەو ئامانجانەی ژیانیان بکەن کە نووسیوویانە..

هەروەك چۆن خاوەن چاڵەکە دەیزانی چ ئەنجامێکی دەویست، بەهەمانە شێوە ئێوەش بیرتان هەیەو دەزانن چ جۆرە ژیانێکتان دەتەوێت. لەبیرتان بێت لەوانەکانی ڕابردوودا و لەیەکەم لاپەڕەی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان ڕیزبەندی ئامانجەکانی ژیانتان نووسی.

لەم وانەیەدا، دەستپێدەکەن بەهەڵبژاردنی یەکەمین دەرگا لەچەندین دەرگا کە دەتانبات بەرەو گەیشتن بەخەونەکانی ژیانتان. زۆرینەی ئەو تاکە بڕیارانەی دەیدەن لەژیاندا یەکسەر پاداشتەکانی یاخود کارەساتی دەرەنجامە خراپەکانی دەرناکەوێت وەك ئەوەی لەچیرۆکی داپیرەکان بینیمان، هەرچەندە لەوانەیە ئەمە ڕاست بێت بۆ هەندێك بڕیار. بەڵام زنجیرەیەك لەهەڵبژاردەی لێکچوو وا دەردەکەوێت زۆر گرنگ نەبێت دەکرێت سەرەنجامەکەی بەباشی یان کارەساتاوی کۆتایی بێت.

خاڵەسەرەکیەکە ئەمەیە کە خووەکان بریتین لەدەرەنجامی زنجیرەیەك ڕەفتاری دووبارەوە بوو . ئەمە ڕاستیەکە ئیتر ئەگەر خوویەك بێت وەك شوشتنی دەمو ددان هەموو ڕۆژێك، یان بەردەوام خواردنی ئەو شتانەی باشن بۆ تەندروستی، یان گاڵتەکردن بەو کەسانەی بیروبۆچونیان لەگەڵ تۆ جیاوازە، یان ڕاهێنانی ڕۆژانە بۆ فێربوونی ئامێرێکی موسیقا.

هەندێ لەخووەکان مرۆڤ ئازاد دەکەن. ڕەنگە هەرگیز بەم شێوەیە بیرتان لێنەکردبێتەوە لەڕابردوودا، ئایا دەتوانن ناوی هەندێ لەو خووانە بهێنن کە ئازادکەرن؟ واتە دەرەنجامەکەیان بریتیە لەفەراهەمکردنی ئازادی زیاتر بۆ مرۆڤ؟

(هانی قوتابیەکان بدە لەهێنانەوەی سێ یان چوار نموونە لەسەر ئەو خووانەی کە ئازادکەرن)

ئایا چەند کەس لەم پۆلەدا لێهاتووە لەیەکێك لەبوارەکاندا؟

ئەمانەی لای خوارەوە بریتین لەهەندێ لەخووە ئازادکەرەکان:

خووەکان بۆ بنیاتنانی لێهاتووی لەبوارێکدا:

- ڕاهێنان
- گوێڕایەڵیو ملکەچ بوون بۆ مامۆستا.
- پلاندانان
- ئەو خواردنانەی تەندروستە بۆ لەش.
- پشوودان.

خووەکان بۆ بەهێزکردنی بیر و مێشك:

- پرسیارکردن.
- بەراوردکردن.
- شیکردنەوە.
- ئاوێتەکردن.

(ئەو قوتابیانەی کە لێهاتوون لەبوارێکدا با دەست هەڵبڕن)

ئایا کاتێك لەسەرەتاوە دەستت کرد بەڕاهێنان لەو بوارەدا بەلاتەوە خۆش بوو؟ ئایا ڕۆژێك هەبووە کە بێزارو بێتاقەت بووبیت لەڕاهێنانو ئیشکردن لەبوارەکەتدا؟

(ئەگەر یەکێك لەقوتابیەکان لێهاتوو بوو لەبواری مۆسیقادا، بەدڵنیاییەوە ئەو قوتابیە ئاماژە بەبێزاریو بێتاقەتیەکانی ڕۆژانی سەرەتای ڕاهێنان لەبوارەکەیدا دەکات. گەر زانیت ئەم قوتابیە لێهاتووە لەلێدانی ئامێری پیانۆدا، یەك پرسیاری تری لێبکە:)

کەی دەستت کرد بەچێژوەرگرتن لەلێدانی ئامێری پیانۆ؟ چەند ساڵت پێچوو لەڕاهێنانو دان بەخۆداگرتن تا ئەو کاتەی بەتەواوی فێربویتو چێژت وەرگرت لەلێدانی ئامێری پیانۆ؟

بۆ خەڵکی مۆسیقاژەن، زیادبوونی لێهاتووی لەبوارەکەدا پابەندە بەبنیاتنانی ئەو خووانەی کە ژەنینی مۆسیقا لەکەسەکەدا ئازاد دەکات. (مۆسیقاژەن، وەرزشکار، ئیشی دەست، گۆرانیبێژ یان وێنەکێشێکی لێهاتوو) بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەبەسترێنەوە بەڕاهێنان تا لێهاتووی پەیدا دەکەن لەبوارەکەدا. بەڵام کەسە لێهاتووەکە ئازاد دەبێت بەهۆی ئەو هەموو هەوڵو کۆششە زۆرە دووبارە بوەوەی کە دای لەبردنەوەی ئەم بواردا و ئێستا لێهاتووە تێیدا.

ئەگەر هیچ کام لەقوتابیەکان لێهاتوو نەبوون لەبواری پیانۆدا، ئەوا پرسیاریان لێبکە ئەگەر لێهاتوون لەگیتاردا، گۆرانی وتن، وێنەکێشان یان وەرزشدا.
گرنگە مامۆستا تەرکیز بخاتە سەر ئەو بوارەی قوتابیەکان لێهاتوون تێیدا.

10 =خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

بیرخستنەوە و پێشبینیکردن
8= خولەك

دەکرێت هەندێ لەخووەکان ببنە مایەی سنووردارکردنی تواناکانمان.

(وە بیریان بخەرەوە)

لەبیرتانە ئەو ڕیزبەندیەی کە نووسیمان لەگرووپەکاندا لەوانەی2؟ هەندێك لەبەربەستو ڕێگرانەی نووسیتان لەڕیزبەندیەکەی وانەی 2 دا بریتی بوون لەخووەکان.

ئایا هەندێ لەو خووە خراپانە چین کە دەبنە ئاستەنگ لەبەردەم خەڵکی لەبەدەستهێنانی ئامانجەکانیان؟

(وەڵامی قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە. پێدەچێت وەڵامی قوتابیەکان لێکچوو بێت لەو وەڵامانەی لای خوارەوە. لەوانەیە قوتابیەکان ڕیزبەندی وەڵامەکانیان زیاتر بێت لەو چوار وەڵامەی لای خوارەوە، بەڵام لەهەر بارێکدا پێویستە ڕیزبەندیەکە ئەو چوار وەڵامەی خوارەوە لەخۆ بگرێت.)

★ ئەنجام نەدانی ئەرك و دواخستنی.

★ درۆکردن.

★ درەنگ لەخەوهەستان لەبەیانیاندا.

★ درەنگ نوستن لەشەودا.

ئێستا پرسیار لەقوتابیەکان بکە:)

ئایا هەندێ لەو بیانوانە چین خەڵکی دەیانهێننەوە بۆ پەردەپۆشکردنی خووە خراپەکانیان؟

(بۆ یارمەتیدانیان لەتێگەیشتن لەپرسیارەکە، یەکێك یان دووان لەم پێشنیارانەیان بۆ بکە، وەك لەخوارەوە نیشاندراوە:)

★ئەنجامنەدانی ئەرکەکانو دواخستنی: "ناتوانم ئەرکەکانم ئەنجام بدەم لەکاتی خۆیاندا ئەگەر فشارم لەسەر نەبێت!!

★ زۆرمانەوە لەدەرەوە تا درەنگانێکی شەو!!هێشتا خەوم نایەت"

هەندێکی تر لەو خووانەی تواناکان سنووردار دەکەن:

- چاوەڕوان بکەیت تا خەڵکانی تر دەستی هاورێیەتیت بۆ درێژکەن.
- گوێنەدان بەپاك و خاوێنیو بۆنی لەش.
- تەنها ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە حەز و ئارەزووت لەئەنجامدانیانە.
- گاڵتەکردن بەو کەسانەی کە بۆچوونەکانیان جیاوازە لەگەڵ ئێمە.

18 = خولەك

نمایش
5 خولەك

(بۆ نیشاندانی هێز و كاریگەری خووەكان، یەكێك لەگەورەترین‌و بەهێزترین كوڕی نێو پۆلەكە هەڵبژێرە و داوای لێبكە هەستێتە سەرپێ لەبەردەم قوتابیەكان‌و ڕێك بووەستێ لەگەڵ هەردوو دەستەكانی بەتەنیشتیەوە. ئینجا بەپەتێك تەنها یەك دەوران لەسەری ئانیشكیەوە بهێنە بەدەووری باڵیدا (تەنها یەك خول) پاشان داوای لێبكە:)

ئێستا، بەتەكە ببچڕێنە بەكردنەوەی هەردوو باڵەكانت

(ئاشكرایە قوتابیەكە زۆر بەئاسانی دەتوانێ پەتەكە ببچڕێنێت. ئینجا جارێكی تر پەتەكە بئاڵێنە بەدەوروبەری هەردوو باڵیدا و بەلأم ئەمجارەیان سێ خولی پێببە، پاشان داوای لێبكە ئەگەر دەتوانی با پەتەكە بقرتێنێ‌و باڵەكانی بكاتەوە ئەم جارەش بەهەمان شێوە دەتوانێت پەتەكە بقرتێنێ بەلأم كەمێك هێز بەكاردەهێنێ. نمایشەكە بووەستێنەو ئەم زانیارییەیان بدەرێ:)

توێژینەوەكان ئەو ڕاستیەیان سەلماندوە كە زۆرێك لەخووە باوەكان دەكرێت ببنە خوو جێگیربن لەژیانی كەسەكەدا تەنها لەماوەی سێ هەفتەدا. ئەگەر ئەو كارە بۆ ماوەی 21 ڕۆژ بە بەردەوامی ئەنجام بدرێت، گومانی تێدا نیە خوویەكی تا ڕادەیەك بەهێز بنیاتدەنێیت. بۆ نموونە:

- **لەخەوهەستان لەهەمان كاتدا هەموو بەیانیەك.**
- **هێنانی دەفتەری تێبینیەكانتان لەگەڵ خۆتان بۆ قوتابخانە هەموو ڕۆژێك.**

(ئێستا 21 جار پەتەكە بئاڵێنە بەدەووری هەردوو باڵی كوڕەكەدا، با قوتابیەكان بەدەنگی بەرز دەورانەكان بژمێرن بۆ ئەوەی هەمووتان دڵنیابن لەژمارەی خولەكان. هەتا پەتەكان زیاتر لێكەوە نزیكتر بن بەهێزتر دەبن.

تێبینی:
ئەگەر بڕێكی باش لەشلیلەیان پەتت لەبەردەستدا بوو، مامۆستا دەتوانێت ئەم چالاكیە ئەنجام بدات لەگەڵ قوتابیەكان بەدابەشكردنیان بەسەر چەند گرووپێكەوە و دابینكردنی پەتێك بۆ هەر گرووپێك. بەم شێوەیە بوار دەدەی بەهەموو قوتابیەكان بۆخۆیان ئەزموونی هێزی دووبارەبوونەوەی خووەكان بكەن.

ئێستا داوا لەکوڕەکە بکە گەر دەتوانێ با باڵەکانی بکاتەوەو پەتەکە بقرتێنێ. پێلەچێت بەهیچ شێوەیەك نەتوانێ پەتەکان دەوری باڵەکانی ببچڕێنێت. هەتا ئەگەر توانی ئەوا پێویستی بەهێز و کۆششێکی زۆر دەبێت.)

23 =خولەك

پێشبینی
نزیکەی 7 خولەك

لەبەشی سەرەوەی ناوەڕاستی بۆردەکە بنووسە:

(لەکاتێکدا قسەیان بۆ دەکەی تۆپەلەشلیلەکە یان پەتەکانیان نیشان بدە)

نزیکەی 500 ساڵ لەمەوبەر، مرۆڤدۆستی ئەڵمانی"ئێراسمەس"وتی،"بیروبۆچونەکانمان دەچێنین، کارو کردەوەکانمان دەدوورینەوە، کارو کردەوەکانمان دەچێنین، کارەکتەرو کەسایەتیمان دەدوورینەوە: کارەکتەرو کەسایەتیمان دەچێنین، چارەنووسمان دەدوورینەوە."
دەتوانین چارەنووسی خۆمان دیاری بکەین بەهەڵبژاردنو چاندنی هەندێك لەخووەکانو شکاندنو دوورکەوتنەوە لەهەندێکی تریان. بینیمان هەندێك لەخووەکان دەبنە مایەی دواخستنی خەڵکیو سنووردارکردنی تواناکانیان، بەڵام هەندێکی تریان دەبنە مایەی بەهێزکردن. هەندێ لەگەنجان وابەستەن بەخووەکانی وەك:

" داهاتوو لەپێشیان داخراوە " هەموو وەڵامی قوتابییەکان لەسەر بۆردەکە بە ڕیز بنووسە..

(ئاماژە بکە بە ڕیزبەندی خووە خراپەکان.)

هەندێ کەس چارەنووسو داهاتووی خۆیان بەرەو هەڵدێر دەبەن بە بەردەوام بیانوو هێنانەوە بۆ خووە خراپەکانیان لەبری ئەوەی هەوڵبدەن بۆ گۆڕینیان.
ئایا هەندێ لەو پیشانە چین کە داخراون بەڕووی ئەو کەسانەی کە وابەستەن بەو خووە خراپانەی باسمانکردن؟

(وەك ئەو نمونانەی لای خوارەوە:)

ئەم پیشانەی لای خوارەوە لەداهاتوودا داخراوە بۆ ئەو کەسانەی کە وابەستەن بەخووە خراپەکانەوە:

- **فرۆکەوانی.**
- **بوون بەزانا لەبوارێکی زانستیدا.**
- **کاربەدەستێکی گەورە.**
- **وەرزشەوانێکی بەناوبانگ.**
- **بازرگانێکی سەرکەوتوو.**
- **مامۆستای زانکۆ.**
- **بوون بەپێشەوایەکی ئاینی.**

30 =خولەك

ڕیزبەندکردنی خووە باشەکان

نزیکەی 8 خولەك

(لەکۆتاییدا، یەکێك لەو پیشانە هەڵبژێرە کە سەرەنجی قوتابیەکان ڕاکێشێ. ئینجا پرسیار بکە:)

ئایا ئەو خووانە چین کە پێویستن بۆ سەرکەوتن لەم بوارەدا؟

(وە بیر قوتابیەکانی بهێنەرەوە کە خووە باشەکان بەهەمان شێوەی خووە خراپەکانن لەنموونەی نمایشی پەتەکەدا کە بەچواردەوری باڵەکانی کورەکەدا بەستمانەوە، ئاسان نین بۆ بچڕانو لەناوبردن. خەڵکانی سەرکەووتو وابەستەن بەخووە باشەکانەوە هەروەك خەڵکانی سەرنەکەووتو وابەستەن بەخووە خراپەکانەوە: تەنها ئەنجامەکە جیاوازە.

ئەگەر کات بواریدا، پرسیار لەقوتابیەکان بکە ئەگەر کەسێك وەك خزم، هاوڕێ یان ئەندامێکی خێزانەکەیان دەناسن کە سەرکەوتوو و لێهاتوو بێت لەبوارێکدا بەهۆی چاندن و ئاودانی خووی باشەکانەوە. داوا لەقوتابیەکان بکە ئەوەندەی دەیزانن سەبارەت بەخووە باشەکانی ئەو کەسە باس بکەن.)

دەتوانیت ڕیزبەندیەکی لێکچوو لەخووە باشەکان بنوسیت گرنگ نیە لەچ بوارێکدا، بۆیە گرنگ نیە کام پیشە هەڵدەبژێرن.

38 =خولەك

کۆتایی وانە

چاندنی خووە باشەکان
نزیکەی 7 خولەك

(داوا لەقوتابیەکان بکە پێداچوونەوە بکەن بە ڕیزبەندی خووە باشەکان کە لەسەر بۆردەکە نووسیوتە.
هەروەها داوایان لێبکە چاوبخشێننەوە بەسەر ڕیزبەندی ئامانجەکانی ژیانیان کە لەوانەکانی ڕابردوودا نووسیویانە لەسەر لاپەڕەی یەکەمی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان. داوایان لێبکە یەکێك لەو خووانە هەڵبژێرن کە دەیانەوێت برەوی پێبدەن لە 21 ڕۆژی داهاتوودا - خوویەك کە ڕێخۆشکەر بێت بۆیان لەبەدەستهێنانی ئامانجەکانی ژیانیان - ئینجا ئەمە بنووسن لەنێو دەفتەری تێبینیەکانیان. پاشان داوایان لێبکە وەڵامی ئەم پرسیارەی خوارەوەش بنووسن لەدەفتەری تێبینیەکانیاندا:)

ئەو گۆڕانکاریانە چین کە پێویستە ئەنجامی بدەم لەخشتەی 21 ڕۆژی داهاتوودا لەپێناو ئەوەی بتوانم ئەم خووە باشە بچێنم لەژیانمدا؟

(ئاگاداریان بکەرەوە پاش هەفتەی سێیەم بەدواداچوون دەکەیت لەگەڵیان لەدەرەنجامەکانی ئەو خووە باشەی بەڵێنیاندا ئەنجامی بدەن لە21 ڕۆژی داهاتوودا.)

لەم وانەیەدا، تیشکمان خستەسەر خووە باشەکانو خووە خراپەکانو چۆنیەتی گەشەکردنیان لەئەنجامی بەردەوام دووبارەکردنەوەیان. هەرچەندە، ئەنجامدانی هەندێك کارو ڕەفتاری دیاریکراو دەکرێت زۆر بەخێراییو لەماوەیەکی کورتدا ئازارمان پێبگەیەنن. لەبەشی داهاتوودا لەسەر هەندێك لەم ئاکارو ڕەفتارانە دەوەستین. هەندێك لەم ڕەفتارانە بۆ نموونە (وەك، بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان) تەنها پاش یەك یان دوو جار بەکارهێنانی ئەم ماددانە بەئاسانی دەکەوینە داویانەوەو کۆتمان دەکەن. ئەم "خووانە"زیاتر لەزنجیری ئاسنین دەچن نەك پەت.

کێ دەتوانێت نمایشەکەمان بۆ دووبارە بکاتەوە بەڵام ئەم جارەیان بەزنجیر؟

(لەکاتێکدا بەدەست زنجیرەکە بەرزدەکەیتەوە، وە بیر قوتابیەکانی بخەرەوە کە پێویستە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان لەگەڵ خۆیان بهێنن وانەی داهاتوو.)

ئەمڕۆ بینیمان، چۆن هەندێ لەخووەکان کۆتو زنجیرمان دەکەنو هەندێکی تریان ئازادمان دەکەن. وانەی داهاتوو، تەماشای بابەتێکی تر دەکەین کە کاریگەریەکی بەرچاوی دەبێت لەسەر بەدیهێنانی خەونەکانمان. لەوانەی داهاتوودا، تەماشای هێزو کاریگەری کۆمەڵگا دەکەین.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایکو باوک - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بەقوتابیەکان بسپێرە.

45= خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

ئەمڕۆ، فێری هێزو کاریگەری خووەکان بووین چۆن هەندێکیان دەبنە پاڵنەر بۆمان بۆ گەیشتن بەخەون و هیواکانمان و هەندێکی تریان دەبنە ئاستەنگ لەبەردەم خەون و هیواکانی ژیان. کتێبی پیرۆز زیاتر ئەم ڕاستیەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە.

(ئەو ئایەتانەی لای خوارەوە لەغەلاتیە 6: 9،7 بخوێنەرەوە بۆ قوتابییەکان:)

"خودا فێڵی لێناکرێت، بۆیە خۆتان هەڵمەخەڵەتێنن، چونکە ئەوەی ڕواندوتانە ئەوە دروێنە دەکەن. کەواتە با لەکاری چاکە نەکەوین، چونکە گەر وره بەرنەدەین لەکاتی خۆی دروێنەی زۆر دەکەین". کتێبی پیرۆز گەشەکردنی خووەکان لەمرۆڤدا بەراورد دەکات بەباخەوانی. ئایا چەند کەس لەئاوە تائێستا تۆوی چاندووە لەباخچەی ماڵەوە یان هەر شوێنێکی تردا بۆ ئەوەی لەداهاتوودا بەروبوومەکەی بخوات؟ تکایە دەستان بەرزکەنەوە؟ ئەگەر بەڵێ ئەم کارەتان کردوە، کەواتە دەزانن سێ یاسا هەیە بۆ باخەوانی و چاندنی تۆو و دورینەوەی بەرهەمەکانی.

سێ یاساکە ئەمانەی لای خوارەوەن:

1. **هەمان شت دروێنە دەکەن لەوەی کە چاندوتانە.**
2. **ماوەیەکی پێدەچێت بۆ گەشەکردنی تۆوەکان و دروێنەکردنی بەرهەمەکانیان.**

3. زیاتر دروێنە دەکەی لەوەی کە چاندوتە.

بۆ ئەوانەتان کاری باخەوانیتان کردووە، ئایا تائێستا تۆوی تەماتەتان چاندوە بەلاّم بەرهەمەکەی خەیار بووبێت لەبری تەماتە؟ یان پیازتان چاندووەو بەرهەمەکەی گێزەر بووبێت؟ بێگومان نەخێر.

یاسای یەکەم :"هەمیشە هەمان شت دروێنە دەکەی کە چاندوتە"ئەگەر تەماتە بچێنی دروێنەی تەماتە دەکەی.
با پرسیارێکتان لێبکەم: ئایا تا ئێستا تۆوی گێزەرت چاندوە، لەماوەی یەك ڕۆژدا گێزەری گرتبێ. بێگومان ئەمەشیان نەخێر.

یاسای دووەم :"عادەتەن پاش ماوەی مانگێك یان چەند مانگێك دروێنەی ئەوە دەکەی کە چاندووتە."
دانەوێڵەو بەروبووم کاتیان دەوێت بۆ گەشەکردن.

دوا پرسیارم ئەمەیە: ئایا هەستتان چۆن دەبێت ئەگەر تۆوتان چاندبێت، ئینجا بۆ ماوەی مانگێك یان دوو مانگ چاوەڕێ دەکەن بۆ ئەوەی گەشە بکەن، پاشان دەستدەکەن بەهەڵکەندنی ئەو شوێنانەی کە تۆوەکانتان لێچاندوە بەلاّم هەمان ئەو تۆوانە دەدۆزنەوە بەمردووی کە چاندوتانن؟ نائومێد دەبن. چونکە کاتێك تۆو دەچێنین چاوەڕوانی ئەوە دەکەین گەشە بکاتو لەبەروبوومەکەی بخۆین.
ئایا گێزەرێکی پێگەیشتوو چەندە گەورەترە لەتۆوەکەی؟ سەد یان هەزار ئەوەندە گەورەترە.

یاسای سێهەم :"زۆر زیاتر دروێنە دەکەی لەوەی چاندووتە "ئەو ئایەتانەی کە خوێندمانەوە پشتگیری ئەو سێ یاسایە دەکەن کە بەهەمان شێوە جێبەجێ دەبێت بۆ خووەکان.
گەر دەتانەوێت خەڵکی باشبن لەگەڵتانو یارمەتیان بدەن. ئەوا دەبێت کام خووانە پیادە بکەن لەژیانتاندا؟ ئایا هەمیشە دەبێت

پێیان پێبکەنن‌و ڕەخنەیان لێبگرن؟ ئایا چ جۆرە بەروبوومێك چاوەڕوان دەکەن لەچاندنی تۆوی ڕەخنەو گاڵتەکردن. سێ یاساکەتان لەبیربێت کە لەسەرەوە ئاماژەمان پێکرد؟

- هەمان شت دروێنە دەکەی لەوەی کە چاندووتانە - خەڵکیش ڕەخنەتان لێدەگرن‌و گاڵتەتان پێدەکەن.
- ماوەیەك دەخایەنێت لەدروێنەکردنی بەرهەمی ئەو تۆوەی کە چاندووتە - لەوانەیە خەڵکی تا ماوەیەك دان بەخۆیاندا بگرن لەوەلاّمدانەوەی ڕەخنەو گاڵتەکردنەکانتان، بەلاّم پاش ماوەیەك بێتاقەت‌و بێزار دەبن لەو خووە خراپەو بەتوندی وەلاّم دەدەنەوە.
- زیاتر دروێنە دەکەی لەوەی کە چاندووتە - ئەگەر کەمێك لەتۆوی ڕەخنەو گاڵتەکردن بچێنن، ئەوە دڵنیابە لەکۆتاییدا دروێنەی ڕەخنەو گاڵتە پێکردنێکی زۆر دەکەی. گەر ژمارەیەکی زۆر لەتۆوی خووی خراپ بچێنی، ئەوا بەرهەمەکەی وەك لافاو بۆتان دەگەڕێتەوەو لەوانەیە بتانخنکێنێ.

ئەو سێ یاسایەی سەرەوە بەهەمان شێوە بۆ خووە باشەکانیش جێبەجێ دەبێت. ئەگەر بەخۆشەویستییەوە ڕەفتار لەگەڵ خەڵکی بکەن، لەبەرامبەردا خەڵکی بەخۆشەویستییەوە ڕەفتارتان لەگەڵ دەکەن. هەرچەندە ماوەیەك دەخایەنێت لەکۆکردنەوەی بەرهەمەکەی، بەلاّم ئەگەر بەردەوامبن لەسەر ئەم خووەتان، لەماوەیەکی کەمدا چەندین هاوڕێ باش پەیدادەکەن. چاندنی کەمێك لەتۆوی هاوڕێیەتی دەبێتە مایەی دورینەکردنی بەروبوومێکی زۆر لەهاوڕێ باش‌و نزیك بۆ هەموو ژیانتان.

وێنەکێشانی ئامانجەکانی ژیان

چالاکی

ئێستا، یاریەك دەکەین ئەم یاریە بریتیە لە "نمایشکردنی خووەکان تەنها بەئیشارەت‌و بەبێ درکاندنی هیچ وشەیەك لەبەردەم قوتابیەکاندا"

(بۆ ئەم یاریە هەمان یاساو ڕێکخستنەکانی چالاکی وێنەکێشانی وانەی 2 بەشی" قووڵبوونەوەی زیاتر" جێبەجێ دەبێت. تەنها جیاوازی لەم یاریەدا ئەوەیە بۆ هەر گرووپێك نوێنەرێك

هەڵدەبژێردرێت، پاشان مامۆستا پارچە کاغەزێکی پێچراوە کە ناوی یەکێك لەخووەکانی (باش‌و خراپ) لەسەر نووسراوە دەداتە دەست نوێنەرەکە. بۆ نموونە لەسەر کاغەزەکە نووسراوە،"تەمبەڵی"،"گەشبینی"،"میهرەبانی"،"خۆبەزلزانین"، هتد.

لەم یاریەدا لەبری وێنەکێشانی وشەکان لەسەر بۆردەکە، نوێنەری گرووپەکان بەبێ دەنگی‌و بەئیشارەت نمایشی خووەکان دەکەن لەکاتێکدا قوتابیەکانی تری گرووپەکەی هەوڵدەدەن وەڵامی ڕاست بخەملێنن بەپێی جووڵە نمایشی نوێنەرەکە.
لەم یاریەدا، نابێت نوێنەرەکان بەهیچ شێوەیەك وێنە لەسەر بۆردەکە بکێشن یان هیچ وشەیەك بدرکێنن کە ئاماژەبێت بۆ پیت یان ژمارە.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لە تەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردن‌و تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەندکراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوون‌و ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیت‌و ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە..

1. **بەرپرسیارین لەدەرەنجام‌و بەروبوومی ئەو خووانەی کە دەیانچێنین.**
2. **لەکاتێکدا هێشتا گەنجین، دەرفەتێکی زیاترمان لەبەردەستایە لەکۆکردنەوەو دروێنەی بەروبوومی سەرکەوتن لەژیاندا، بەمەرجێك تۆوی خووە باشەکان بچێنین‌و خووە خراپەکان لەڕەگ‌و ڕیشەوە هەڵکێشین.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. دایکانو باوکان تکایە دانیشن لەگەڵ کوڕو کچەکانتانو پێیان بڵێن دەربارەی ئەو خووانەی لەڕبردوودا هەوڵو کۆششێکی زۆرتان داوە بۆ گەشەکردنیانو بەپێچەوانەوە ئەو خووانەی کە ڕووبەڕوویان بوونەتەوە کۆششێکی زۆرتان کردووە لەپێناو بنبڕکردنیان لەژیانتاندا.
2. ئەو خووە باشە چیە منداڵەکەتان هەڵیبژاردووە بو چاندنو گەشەپێکردنی لەسێ هەفتەی داهاتوودا؟ ئەی ئێوە وەك دایکانو باوکان چۆن دەتوانن یارمەتییان بدەن سەرکەون لەم هەوڵەیاندا.

پێکەوە بەهێزترین: کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخواز	وانەی 5

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. یەکێك لەمەرجەکانی کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز بریتیە لەتێگەیشتنێکی تەواو لەمتمانەو پشتبەستنی تاکەکانی بەیەکتر.
2. مامۆستایانو قوتابیان زۆر سوودمەند دەبن لەکۆمەڵگەیەك کە تێیدا تاکەکانی بەڕێزو خۆشەویستیەوە ڕەفتار بکەن.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ئەزموونکردنی گفتوگۆ (مناقەشە) لەنێو پێکهاتەی گرووپی بچووك بچووکداو بەشداریکردن لەپێشکەوتنی بنەماکانی کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخواز.
2. وردە وردە تێگەیشتن لەچۆنیەتی بەشداریکردن لەبنیاتنانی بەرپرسیارێتیەکان بۆ کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخواز.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەم وانەیەدا نامەی داپیرەکانمان نیە

1. پێداچوونەوە بەسەر بەشی ڕێگا گشتیەکان بۆ مامۆستا لەپێشەکیەکەدا کە باس لەچمکی پێشکەوتنی کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز دەکات.
2. ئامادەکردنی پارچە لاپەڕەیەکی تایبەت کە لەسەر ئەم لاپەڕەیە تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز بنووسرێت.

3. پێش دەستپێکردنی وانەکە نووسینی ڕیزبەندیەك لەسەر بۆردی نێو پۆلەکە، ئەگەر کرا، باشترە داپۆشینی ئەم ڕیزبەندیە بەپارچە کاغەزێك یان پەردەیەكو ئاشکراکردنی لەکاتی وانەکەدا.

"یەکێك لەئامانجەکانم بۆ ئەمساڵ بریتیە لەئامادەکردنی کەش‌و ژینگەیەك کەتێیدا...؟

- هەریەکەتان هەست بەئاسوودەیی‌و بوونی خۆی بکات لەدەربڕینی بیروبۆچوونەکانی لەو ساتەی هەنگاو دەنێتە نێو پۆلەوە.
- ڕێز لەپێشنیارو بیروبۆچوونی هەریەکەتان دەگیرێت، پێویست ناکات هیچ کەسێك بترسێت لەوەی شەرمەزار دەکرێت یان گاڵتەی پێ دەکرێت لەدەربڕینی ناخیدا.
- ڕێز لەبیروبۆچونە جیاوازەکانی هەریەکەتان دەگیرێت‌و بە بەها تەماشا دەکرێن.
- جیاوازی تێڕوانینەکان بەڕێزو خۆشەویستیەوە ڕەفتاریان لەگەڵ دەکرێ‌و چارەسەردەکرێن.
- بەخۆداچوونەوەو گەشەکردن لەکەسایەتیدا هەمیشە بەبایەخ وگرنگیەوە تەماشا دەکرێت.
  لەنزیکەوە گوێ لەهەموو قوتابیەك دەگیرێت، ڕێزو تێگەیشتن نیشان دەدرێت بۆ پێداویستیەکانیان.
- هەماهەنگیکردن زیاتر گرنگی پێدەدرێت لەبری پێشبڕکێ‌و ململانێکردن.
- هەمووومان کۆکین لەسەر ئەوەی کەش‌و هەوایەك لەنێو پۆلەکەماندا بڕەخسێنین تێیدا ئاشتی‌و خۆشەویستی بچەسپێت.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
1 خولەك

تا ئێستا لەو بەشانەی خوێندومانە لەڕابردوودا، باسمان لەهەندێك لەو ئامرازانە کردووە کە یارمەتیدەرن بۆ گەیشتن بەخەونو ئامانجەکانمان وە هەندێکی تریان کە ڕێگرن لەبەردەم بەدیهێنانیان. ئەمڕۆ، تەماشای بابەتێکی تر دەکەین کە دەکرێت ئەم هۆکارە یارمەتیدەرێکی گەورە بێت لەگەیشتن بەخەونەکانمان - ئەویش بریتیە لەهێز و کاریگەریەکانی کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز. لەم وانەیەدا، ئەو ڕاستیانە دەخەینەڕوو ئەو کۆمەڵگەیە دەبێت (وەك ئەم پۆلە) چۆن بێت کە بایەخو گرنگی بەتاکەکانی دەدات.

دروستکردنی گرووپەکانو یاسا پێشنیارکراوەکان
9 خولەك

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی بچووکدا کە هەر گرووپێك چوار قوتابی لەخۆبگرێت)

وەك تێبینیتان کردووە تا ئێستا، گومانی تێدا نیە دەزانن لەوانەکانی ئەمساڵدا زۆرێك لەکارو چالاکیەکان ئەنجام دەدەین لەنێو گرووپی گەورەو بچووکدا. ئێستا لەنێو گرووپە بچووکەکانتاندا، دەمەوێت بۆ ماوەی چەند خولەکێك گفتوگۆ بکەن دەربارەی ئەو یاسایانەی کە گروپێکی بچوك دەبێت ڕێنماییان بکات بۆ ئەوەی ئەندامەکانی سوود وەرگرن لەگفتوگۆ و پێشنیارەکانو جێی بایەخی نێو پۆلەکەش بێت. ئایا دەبێت چۆن گفتوگۆی نێو گرووپ ڕێکبخرێت؟ دەگەڕێم بەنێو گرووپەکاندا بۆ گوێگرتن لەگفتوگۆکانتان، پاش چەند خولەکێکی کەم داواتان لێدەکەم ئەنجامی گفتوگۆکانتان باس بکەن لەبەردەم هەموو قوتابیەکانی نێو پۆلەکە.

پرسیار لەقوتابیەکان بکە ئایا دەبێت چۆن گفتوگۆی ناو گرووپەکان ڕێکبخرێت.

(دڵنیابە وەڵامی قوتابیەکان ئەم بیرۆکانە لەخۆبگرێت "بەڕێزەوە گوێ لەیەکتر بگرن". دڵنیابە لەوەی هەموو ئەندامەکانی گرووپەکە بەشداری بکەن لەگفتوگۆکاندا، ڕەخساندنی کەشێك بۆ قوتابیەکان هەست بکەن وەڵامەکانیان بەبایەخەوە تەماشا کراوە.)

10 = خولەك

گفتوگۆی نێو گرووپە بچووکەکان
نزیکەی 10 خولەك

بە ڕیز ڕۆڵەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە تا قوتابیەکان بتوانن بەخێرایی هەڵیانبژێرن:
* نوێنەر.
* تۆمارکەر.
* کات ڕاگر.
* پەیامنێر.

ئێستا حەز دەکەم ئەوەم نیشان بدەن کە گوێتان گرتووە لەبابەتەکە ئەوەش بەگفتوگۆکردن لەبارەی ئەوەی ئایا خوازیاری چین لەنێو پۆلێکی نموونەییدا - تەنها زانیاری و سەرچاوە نیە کە دەتانەوێت فێربن، بەڵکو شێوازەکانی فێربوونیش پێکەوە لەپۆلێکی نموونەیدا.

پێش ئەوەی دەستپێبکەین، تکایە هەر گرووپێك قوتابیەك دەستنیشان بکات بۆ:

1. ڕێبەریی گفتوگۆکە بکات.
2. وەڵامەکان تۆمار بکات.
3. تێبینی کاتەکە بکات.
4. وەڵام و پێشنیاری گرووپەکەی بخوێنێتەوە یان باس بکات لەبەردەم قوتابیەکانی نێو پۆلەکەدا.

(پاش 30 چرکە، داوا لەگرووپەکە بکە دەستبکەن بەگفتوگۆ لەبارەی پۆلێکی نموونەییەوە)

بگەڕێ بەنێو گرووپەکانداو یارمەتیان بدە لەگفتوگۆکەیاندا. هەوڵبدە ڕێز لەگفتوگۆ و پێشنیارەکانیان بگری بە بەکارهێنانی دەستەواژەکانی وەك " ئەتوانم بڵێم بابەتەکەتان بەباشی

20 خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

ئەنجامی گفتوگۆکان
نزیکەی 5 خولەك

(کاتێك هەستت کرد قوتابیەکان ئامادەن، بڵێ بەگرووپەکان:)

لەکاتێکدا دەگەڕام بەسەر گرووپەکاندا، گوێبیستی هەندێکتان بووم گفتوگۆتان لەسەر پۆلی نموونەیی دەکرد. ئێستا دەمەوێت پەیامنێرەکانی هەر گرووپێك هەستێتە سەرپێ و تەنها یەك لەو بیرۆکانەی گرووپەکەی تاوتوێیان کردووە بۆمان باس بکات، لەدواتردا بوارتان دەدەمێ بۆ باسکردنی ئەو بیرۆکەو پێشنیارانەی لەلایەن هیچ گرووپێکەوە ئاماژەیان پێنەکرا.

(بوار بدە بە پەیامنێری هەریەك لەگرووپەکان بۆ باسکردنی یەك بیرۆکە کە لەلایەن گرووپەکەیانەوە گفتوگۆی لەسەر کراوە. پاشان دووبارە داوایان لێبکە بۆ باسکردنی ئەو بیرۆکانەی کە هیچ کام لەگرووپەکان ئاماژەیان پێنەکردووە. لەکاتێکدا پەیامنێری هەر گرووپێك قسەدەکات، بیرۆکەکانی لەسەر بۆردەکە بنووسە.)

داوا لەهەموو گرووپەکان بکە بەشداری بکەن، یارمەتیان بدە لەگفتوگۆکانیاندا. هەوڵبدە وەڵامو پێشنیاری قوتابیەکان بەبایەخەوە تەماشا بکەی ئەویش بە بەکارهێنانی دەستەواژەی وەك " زۆرباشە ".

25 = خولەك

وانە و ڕیزبەندی
نزیکەی 10 خولەك

لەگفتوگۆکانتاندا هەندێك بیرۆکەی داهێنەرو گرنگتان پێشکەش کرد. هەندێك لەوەڵامەکانتان نزیك بوون لەبیروڕای منەوە - بەڵام هەندێکی تریان جیاواز بوون پێدەچێت زۆر یارمەتیدەر نەبن لەبەدەستهێنانی ئامانجەکانمان بۆ باشترین پەروەردەو فێربوون لەم وانانەدا.
یەکێك لەئامانجەکانم بۆ ئەمساڵ بریتیە لەدروستکردنی کۆمەڵگەیەکی تایبەتو نموونەیی لەنێو پۆلەکەماندا کە تێیدا:

- **هەریەکەتان هەست بەئاسوودەیی و بوونی خۆی بکات لەدەربڕینی بیرو بۆچوونەکانی لەو ساتەی هەنگاو دەنێتە نێو پۆلەوە.**

مامۆستا پەردە لەسەر ڕیزبەندیەکەی سەر بۆردەکە لادەداتو یەکە بەیەکەی خاڵەکان دەخوێنێتەوە بۆ قوتابیەکان.

- ڕێز لەپێشنیارو بیروبۆچوونی هەریەکەتان دەگیرێت، پێویست ناکات هیچ کەسێك بترسێت لەوەی شەرمەزار دەکرێت یان گاڵتەی پێ دەکرێت لەدەربڕینی ناخیدا.
- ڕێز لەبیروبۆچونە جیاوازەکانی هەریەکەتان دەگیرێتو بە بەها تەماشا دەکرێن.
- جیاوازی تێڕوانینەکان بەڕێز و خۆشەویستیەوە ڕەفتاریان لەگەڵ دەکرێو چارەسەردەکرێن.
- بەخۆداچوونەوەو گەشەکردن لەکەسایەتیدا هەمیشە بەبایەخ و گرنگیەوە تەماشا دەکرێت.
- لەنزیکەوە گوێ لەهەموو قوتابیەك دەگیرێت، ڕێزو تێگەیشتن نیشان دەدرێت بۆ پێداویستیەکانیان.
- هەماهەنگیکردن زیاتر گرنگی پێدەدرێت لەبری پێشبڕکێو ململانێکردن.
- هەموومان کۆکین لەسەر ئەوەی کەشو هەوایەك لەنێو پۆلەکەماندا بڕەخسێنین تێیدا ئاشتیو خۆشەویستی بەرجەستە بێت.

پێموابێت دەتانەوێت بزانن بۆچی چەند ئامانجێکم دیاری کردوە بۆ ئەمساڵی خوێندن لەپێناو بەرەوپێشبردنی کۆمەڵگەیەکی نموونەیی لەنێو پۆلەکەماندا. یەکێك لەهۆکارە هەرە گرنگەکان ئەوەیە کە لەم وانانەدا گفتوگۆ دەکەین لەسەر هەندێ بابەت کە پەیوەندی بەخودی خۆتانەوە هەیە لەگەڵ وروژاندنی چەندین بابەتی هەستیار کە لەچیرۆکی داپیرەکاندا ئاماژەیان پێکراوە. بۆیە پێویستە هەستیار بین بەرامبەر بەیەك چونکە لەوانەیە چیرۆکەکان چەند بابەتێك لەخۆبگرن کە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بەهەریەك لەتاکەکانی نێو پۆلەکەوە هەیە. پێویستە بەکردارەکی ڕێزو خۆشەویستی نیشان بدەین بۆ یەکتر، بۆیە ئەم ئامانجانەی کە نووسیوومن یارمەتیمان دەدات لەپیادەکردنی ئەو ڕەفتارانە بەکردارەکی.

بە ڕیز خاسیەتەکانی ئازادی تەواو لەسەر بۆردەکە بنووسە.

داوای بەشداریکردن لەهەموو قوتابیەکان بکەو یارمەتیان بدە لەپێشنیار و گفتوگۆکانیاندا. هەوڵبدە بەبایەخ و گرنگیەوە تەماشای وەڵامەکانیان بکەی ئەویش بە بەکارهێنانی دەستەواژەی وەك " مەبەستەکەت پێکا " یان " ئەوە وەڵامێکی زۆر هۆشیارانەیە

ئێستا بابزانین ئایا دەتوانین هەندێ لەبیرۆکەکانتان گرێبدەین بەوانەی منەوە. ئایا کام لەبیرۆکەکانی هاوتایە لەگەڵ ئەوانەی من کە لەسەر بۆردەکە نووسیومن، بەڵام بەدارشتنێکی جیاواز؟ کام لەبیرۆکەکانتان پێویستە بخرێنە نێو ریزبەندیەکەی منەوە هەروەها کامیان دەبێت لابرێن لەنێو ریزبەندیەکەدا چونکە دوورن لەراستیەوە؟

(بەدەست ئاماژە بکە بەریزبەندی سەر بۆردەکە "تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز"، ئینجا پرسیاریان لێبکە:)

ئایا دەبێت پێکەوە هەموومان چی بکەین لەپێناو پیادەکردنی ئەم ئامانجانە لەنێو پۆلەکەماندا؟

(لەکاتێکدا وەڵامی قوتابیەکان دەنووسیت لەسەر بۆردەکە، داوا لەقوتابیەکیش بکە وەڵامەکان تۆمار بکات لەسەر لاپەرەیەك.

وەڵامەکان ئەمانەی خوارەوە لەخۆبگرن:

- *رەفتار لەگەڵ هەموو قوتابیەك بەیەکسانی.*
- *رەفتار لەگەڵ هەموو قوتابیەك بەمیهرەبانی.*
- *هەرگیز رەخنەی روخێنەر لەهیچ قوتابیەك مەگرە.*
- *هەوڵ مەدە کۆنترۆلی هیچ قوتابیەك بکەیت.*
- *کەش و هەوایەکی پر لەئازادی و ئاسوودەی بۆ هەموو لایەك دابین بکە.*
- *رێز لەبیروبۆچوونە جیاوازەکان بگرە.*
- *هەرگیز ئازاری هەستی کەس مەدە بەپێکەنین و گاڵتەکردن. کاتێك قوتابیەك هەڵەدەکات وای لێ مەکە هەست بەرووخان بکات.*
- *هاندەربەبۆ قوتابیەکانی تر.*
- *یارمەتی کەسانی تر بدە لەزاڵبوون بەسەر کێشەکانیاندا.*
- *تەماشای هەموو کەس بکە بەبێ جیاوازی.*

* *بەڕێزەوە گوێ لەکەسانی تر بگرە.*
* *هەرگیز هەوڵ مەدە کەس شەرمەزار بکەی.*
* *ڕێز لەنهێنی کەسانی تر بگرە.*
* *داوای لێبووردن بکە لەکاتی ئازاردانی هەستی کەسێکدا.)*

35 =خولەك

دەنگدان لەسەر خالەگرنگەکانی ڕیزبەندیەکە.

سوپاس بۆ ئەرك و ماندووبونتان لەڕێکخستنی ئەم ڕیزبەندیەدا. ئێستا دەنگ دەدەین بۆ هەڵبژاردن لە "10"گرنگترین خاڵ و ڕێنمایەکانی ڕیزبەنیەکە بۆ ئەوەی بەکاریان بهێنین لەبنیاتنانی کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخواز لەنێو پۆلەکەماندا.

(پاش ئەوەی قوتابیەکان "10" خاڵەکەیان هەڵبژارد، ئینجا پرسیاریان لێبکە:)

ئایا دەبێت چۆن وەڵام بدەینەوە کاتێك قوتابیەك پابەند نابێت بەیەکێك لەخاڵ و ڕێنماییەکانی ڕیزبەنیەکە؟

40 = خولەك

واژوو کردنی بەڵێننامە
نزیکەی 3 خولەك

(لێگەڕێ با قوتابیەکان وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە، ئینجا بڵێ:)

پێویستە ببینە نموونەیەکی باش بۆ ئەو قوتابیەی کە پابەند نابێت بەیەکێك لەڕێنماییەکانەوە ڕەفتارمان جوان بێت

بەرامبەری. من وەك مامۆستا، بەڵێنتان پێدەدەم هەموو هەوڵی خۆم بخەمەگەر لەپێناو نیشاندانی نموونەیەکی باش بۆ هەریەکەتان‌و دابینکردنی کەش‌وهەوایەك لەنێو پۆلدا لەسەر بنەمای ئەو ئامانجانەی نووسیومن لەسەر بۆردەکە. بۆ نیشاندانی پابەندبوون بە بەڵێنەکەمەوە واژووی خۆم لەسەر ئەو لاپەڕەیە دەکەم کە ڕیزبەندی ڕێنماییەکانی لەسەر نووسراوە.

ئێستا نۆبەی هەریەك لەئێوەیە بەڵێن بدەن کە هەموو هەوڵی خۆتان دەخەنەگەڕ ببنە ئەندامێکی ڕاستگۆ و دڵسۆزی گۆمەڵگە نموونەییەکەمان بۆ نیشاندانی پابەندبوونەکەتان تکایە هەریەکەتان واژووی خۆی بکات لەسەر لاپەڕەکە.

43= خولەك

کۆتایی وانە

واژووکردنی ڕێکەوتنامەکە
نزیکەی 2 خولەك

(مامۆستا واژووی ڕێنماییە نووسراوەکان دەکات‌و پاشان ڕوو دەکاتە قوتابیەکان‌و دەڵێ:)

ئەم ڕێکەوتنامەیە (ڕێنماییە واژووکراوەکان) هەڵدەواسرێت لەنێو پۆلەکەدا وەك بەڵگەیەکی لەبەرچاو بۆ هەریەکەمان. ئەم ڕێکەوتنامەیە یارمەتیمان دەدات بۆ وەبیر خستنەوەی بەڵێنەکەمان (التزام) بەخۆمان هەروەها بەرامبەر یەکتر

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

ئەمڕۆ پێکهاتین لەسەر دیاریکردنی 10 ڕێنمایی گرنگ، کە هەمووتان نووسیوتانە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتان. با پرسیارێکتان لێبکەم سەبارەت بەڕیزبەندیەکە. ئایا پێتان خۆشە هەموو قوتابیەکانی تری نێو پۆلەکە، بەمنی مامۆستاشەوە، هەمیشە بەو شێوەیە ڕەفتارتان لەگەڵ بکرێت لەڕیزبەندیەکەدا ئاماژەی پێکراوە؟ ئەگەر تەنها یەك کەس وەلامەکەی بە"نەخێر"بێت، ئەوا پێموابێت ڕیزبەندیەکەمان بەهەلەداڕشتووە! بەبڕوای من، هەموومان ئاواتەخوازین کە خەڵکی بەو جۆرە ڕەفتارمان لەگەڵ بکەن لەڕیزبەندیەکەدا ئاماژەی پێکراوە.

لەکتێبی پیرۆزدا چەند ئایەتێکی زۆر بەهێز تۆمارکراون لەزاری عیسای مەسیحەوە ئەم ئایەتانە ناسراون بە "یاسا زێرینیەکان" خەڵکانێکی زۆر باوەڕیان پێی هەیەو هەوڵدەدەن پەیڕەوی بکەن لەژیانیاندا.

(کتێبی پیرۆز، مزگێنی مەتتا 7: 12" بەشی یەکەمی ئایەتەکە بخوێنەرەوە:)

"چۆن دەتانەوێ خەڵکی ڕەفتارتان لەگەڵ بکەن بەهەمان شێوە ڕەفتاریان لەگەڵ بکەن"

ئایا هەمووتان پەیوەندی نێوان "یاسا زێرینەکە "و ئەو ڕیزبەندیەی کە ئێستا نووسیمان دەبینن؟

(چەند وەلامێك وەرگرە لەقوتابیەکان، ئەگەر هیچ کام لەمانەی خوارەوە لەنێو وەلامی قوتابیەکاندا نەبوو. ئەوا ئەمەی

خوارەوەیان بۆ ڕوون بکەرەوە:)

عیسای مەسیح ڕێنمایەکی گشتی بۆ ژیانمان داڕشتووە، لەڕاستیدا هەموویان لەنێو ڕیزبەندیەکەدان و بەزیادیشەوە.

هەموومان کۆك بووین لەسەر ئەوەی کە پێمان خۆشە ڕەفتارمان لەگەڵ بکرێت بەپێی ئەو ڕێنمایانەی کە پێشنیار کراون لەڕیزبەندیەکەدا. ئەگەر هەموومان بەڕاستی بمانەوێت ڕەفتاری یەکتر بکەین بەجۆرەیٚ کە پێمان خۆشە ڕەفتارمان لەگەڵ بکرێت، ئەوا هەموومان پەیڕەوی ئەو10 ڕێنماییە دەکەین، وانیە؟

پێشبڕکێی دروستکردنی پۆستەر چالاکی

لەبەرئەوەی بڕیارمان دا "10"ڕێنماییە نووسراوەکە هەڵواسین لەنێو پۆلدا وەك بیرخستنەوەیەك بۆ هەموومان، کەواتە وام بەباشزانی زیاتر لەیەك پۆستەر دروست بکەین و هەڵیانواسین لەنێو پۆلدا. بۆیە ئێستا چالاکی "پێشبڕکێی دروستکردنی پۆستەر"ئەنجام دەدەین.

پۆستەرە براوەکانی نێو پێشبڕکێیەکە لەنێو پۆلدا هەڵدەواسریٚ.

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکدا، هەر گرووپێك کەمتر نەبێت لەسیٚ قوتابی و زیاتریش نەبێت لەهەشت قوتابی. بۆ هەر گرووپێك پۆستەرێکی بەتاڵ، بۆیە، قەڵەمی ڕەنگکردن دابین بکە. ڕێنمایی قوتابیەکان بکە لەدروستکردنی پۆستەرەکاندا دەتوانن یەك خاڵ یان چەند خاڵێك یان هەموو خاڵەکانی ڕیزبەندیەکە بنووسن لەنێو پۆستەرەکانیاندا. گەر دەیانەوێت دەتوانن یاسا زێڕینەکانیش بخەنە سەر پۆستەرەکانیان. دەتوانن بەشێوەی هێما، وێنە، وشە یان تێکەڵ لەهەرسێکیان" 10" ڕێنماییەکە دەربڕن بۆ ڕازاندنەوەی پۆستەرەکەیان.)

(تێبینی:" خاڵی تەرکیز" مان نیە بۆ ئەمرۆ.)

ئەگەر پێداویستسەکانی وێنەکێشانت لەبەردەستدا نەبوو، دەکرێت کاغەزی ئاسایی لەگەڵ قەڵەم یان پاندان بەکاربهێنن لەدروستکردنی پۆستەرەکان.
کاتێك تەواوبوون لەدروستکردنی پۆستەرەکان، بۆ دەنگدان لەسەریان دەکرێت لێگەڕێی قوتابیەکان ناو پۆلەکە دەنگ بدەن لەسەر هەڵبژاردنی باشترین پۆستەر یان خۆت وەك مامۆستا باشترینیان هەڵبژێرە. (نابێت ئەندامانی گرووپەکان دەنگ بدەن لەسەر پۆستەرەکانی خۆیان).

هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك - مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆ بکەن سەبارەت بەو "10" ڕێنماییەی لەنێو پۆلدا لەسەری ڕێکەوتوون، هەروەها کامیان بەلای ئێوەوە زۆر گرنگەو جێیەجێ دەبێت بۆ خێزانەکەتان.

بەشی دووەم
مادده سڕکەرەکان

پێشەکی

بەشی دوو تایبەتە بەباسکردن لەمادده سڕکەرەکانو هۆگربوون بەم ماددانە. ئامانجی سەرەکی ئەم بەشە دڵنیابوونە لەوەی قوتابیان زانیاری وردو دروستو باوەڕپێکراو لەسەرچاوەیەکی ڕاستو باوەڕپێکراو وەرگرن سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان، نەك لەهاوڕێو خەڵكانی ترو پڕوپاگەندەو میدیا. وانەی یەکەم لەم بەشەدا ڕۆشنایی دەخاتە سەر هەڵەباوەکان سەبارەت بەمادده سڕکەرەکانو ئالوودەبوون بەم ماددانەوەو جێگرتنەوەی ئەم بیرۆکە هەڵانە بۆ ڕاستیە زانستیەکان. هەر لەم وانەیەدا قوتابیان بەرچاوڕوون دەکرێن لەئاگاداربوون لەسەرچاوەی زانیاریەکانیان سەبارەت بەم ماددانەو هۆگربوون پێیانەوە.

لێرەوە، بەشەکە تیشك دەخاتە سەر کاریگەریە دەروونیەکانی ئەم ماددانە لەسەر سیستمە جیاوازەکانی لەشو نیشاندانی ئاسەوارە خراپەکانیان لەسەر جەستەی مرۆڤ. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێکی تر لەمەترسیەکانی خراپ بەکارهێنانی ئەم ماددانە ئاماژەی پێکراوە. لەنێو کایگەریە جەستەییەکانی ئەم ماددانە وەك تووشبوون بەنەخۆشی ئێدزو نەخۆشیەکانی هەناو، لەگەڵ جێهێشتنی ئاسەواری خراپ لەسەر کەسایەتی مرۆڤو پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی. میکانیزمەکانی هۆگربوون بەماددەی سڕکەرەکان گفتوگۆی لەبارەوە کراوە، لەگەڵ هۆشیارکردنەوەی قوتابیان لەسەر کاریگەریو ئاسەوارە خراپو درێژخایەنەکانی ئەم ماددانە هەتا بۆ ماوەیەکی درێژخایەنتر بەکاربهێنرێن. هەموو وانەکان بەجۆرێك داڕێژراون کە قوتابیان فێربکرێن چۆن خۆیان بەدوربگرن لەناوە باوەکان یان سەرچادەییەکانی ئەم ماددانە.

هەموو ئەم زانیاریانە پێشکەش کراون لەڕوانگەی ئەزموونی خودی یەکێك لەداپیرەکان، پزیشکێك کە ئالوودە بوو بەم ماددانە لەئەنجامی ئازاری پشتیەوە. ئەم داپیرەیە باس لەوە دەکات چۆن ڕزگاری بووە لەداوی تەشەنەکردنی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان بەهۆی یارمەتی دوو داپیرە هاوڕێکەی تریەوە هەروەها منداڵەکان ئاگادار دەکاتەوە کە هەمان هەڵەی ئەو دووبارە نەکەنەوە. لەسەرتاسەری

بەشەکەدا، قوتابیان ئاسانکاریان بۆ دەکرێت چۆن خۆیان بەدووربگرن لەم ماددانە یان

هۆشیاربن لەبڕیارەکانیان سەبارەت بە بەکارهێنانی داو دەرمانە پزیشکیەکان. قوتابیان ڕێنمایی دەکرێن لەگرنگی ڕەچاوکردنی سەرچاوەکان کاتێك دەکەونە ژێر فشاری بەکارهێنانی ئەم ماددانە هەروەها تێگەیشتنو زانیاریەکانیان لەسەر ئەم ماددانە وەك ئامڕازێك بەکاربهێنن لەڕووبەڕووبونەوەی ئەو فشارانە. قوتابیان هۆشیار دەکرێنەوە لەسەر گرنگی خۆئامادەکردنی پێشوەخت لەکاتی بەرەنگاریی بارودۆخێکی لەم جۆرەدا. ئامۆژگاری دەکرێن لەدۆزینەوەی هاوڕێی باشو کەسانی ڕاستگۆ لەژیاندا تا ببنە سەرچاوەیەکی بەهێز بۆیان لەدەستگرتن بەپرەنسپو بەهاکانیانەوە. پاشان، بواریان پێدەدرێت بۆ ڕاگەیاندنی پاپەندبوونیان، لەخۆبەدوورگرتن لەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان، لەشێوەی نووسراوێکدا بۆ خۆیان، مامۆستاکەیان، هاوپۆلەکەیان یان کەسە نزیکەکانیان وەك ئەندامانی خێزان.

خۆڕاگریو دانایيو دەستگرتن بە بەهاکانەوە جەختیان لەسەر کراوەتەوە لەبەشی "**قووڵبوونەوەی زیاتر**". هەموو ئەمانە پێچەوانەی بەهاکانی کەسێکن کە هۆگرە بەماددە سڕکەرەکان، کەسێك بەتەواوی ژیانی وابەستەیە لەسەر ئەم ماددانە، هەموو ئەمانە تیشکیان خراوەتە سەر لەڕوانگەی پەندەکانی کتێبی پیرۆزو چیرۆکی پێغەمبەر دانیاڵ.
قوتابیان بواریان دەدرێتێ لەجێبەجێکردنی ڕەفتارو یاسا ڕەوشتیەکان بۆ ژیانی خۆیان لەڕێگەی نووسراو، گفتوگۆکردنی نێو گرووپە بچووکەکانو نمایشی درامای نێو پۆل.
لەبەشی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا، دایکانو باوکان داوایان لێدەکرێت بەدواداچوون بکەن بۆ ڕێنمایو زانیاریەکانی نێو پۆل لەگەڵ کوڕو کچەکانیان لەماڵەوە.

وانەی 6
چی دەزانی دەربارەی مادده سڕکەرەکان؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان:

1. هەندێ جار قوتابیان زانیاری هەڵەوەرگرن سەبارەت بەئالوودەبوون بەم مادده سڕکەرەکان لەسەرچاوە باوەڕپێنەکراوەکانەوە.
2. قوتابیان هۆشیار دەبن لەبڕیارەکانیاندا سەبارەت بەخراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان ئەگەر زانیاری ڕاستو دروستیان هەبێت.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. بە ڕیز نووسینی هەموو ئەو شتانەی لەو باوەڕەدان ڕاستە سەبارەت بەم ماددانەو هۆگربوون پێیانەوە.
2. بە وریاییەوە تێڕامان لەسەرچاوەی زانیاریەکانو ئەو پاڵنەرانەی لەپشت بەکارهێنانی ئەم ماددانەو ئالوودەبوون پێیانەوەن.
3. بڕیاردان لەباوەڕپێکراویو دروستی سەرچاوەکان.

زاراوە سەرەکیەکان

مادده سڕکەرەکان: بریتیە لەهەر ماددەیەك جگە لەخۆراك کاتێك لەش وەریدەگرێت دەبێتە مایەی گۆڕان لەپێکهاتەو جۆری کارکردنی هەندێك لەسیستەمەکانی بەچەند ڕێگایەکی جیاواز.

خراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان: بریتیە لەبەکارهێنانی مادده قەدەغەکراوەکان، بەکارهێنانی نووسراوە پزیشکیەکان بۆ مەبەستێکی تر جگە لەمەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی یان بەکارهێنانی ماددەکانی تر کە لەبنەڕەتدا بۆ مەبەستی تر بەکاردەهێنرێن.

داودەرمان: بریتین لەهەموو ئەو داودەرمانانەی کە مرۆڤ بەکاریان دەهێنێ لەکاتی نەخۆشیدا بەمەبەستی چارەسەرو ڕێگری لەتەشەنەکردنی نەخۆشیەکان - کە یارمەتیدەرە بۆ مرۆڤ.

ماددەی (سایکۆئاکتیف): ئەم ماددەیە ڕاستەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر دەماری سەرەکی لەشی مرۆڤو دەبێتە مایەی گۆڕان لەچالاکیە ئاساییەکانی مێشك، سەرەنجام بەگۆڕان لەڕەفتارو عەقڵی کەسەکە کۆتایی

دێت.

ماددەی ستیمیولەند: ئەم ماددەیە دەبێتە مایەی خێرا کاراکردنی دەماری سەرەکی لەشی مرۆڤ.
دیپرێسند: ئەم ماددەیە دەبێتە مایەی خاوکردنەوەی دەماری سەرەکی لەشی مرۆڤ.
نارکۆتیك: ئەم ماددەیە بەکاردەهێنرێت بۆ نەهێشتنی ئازارو خاوکردنەوەی دەمارەکان کە بەئاسانی مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکات.
هەڵوسنەجن: ئەم ماددەیە گۆڕان لەمێشك‌و بیرو هەستەکانی مرۆڤدا دروست دەکات.

ئالوودەبوون (وابەستەبوون) - دەکرێت دوو جۆر بێت:

1. **ئالوودەبوونی دەروونی:** بریتیە لەپێویستی مێشك‌و هەستەکانی مرۆڤ بۆ مادده سڕکەرەکان تا هەستیان ئاسوودە بکات‌و بتوانن بەئاسانی خەویان لێبکەوێت، بەبێ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان ئەم جۆرە کەسانە لەچالاکی ئاسایی دەکەون.
2. **ئالوودەبوونی جەستەیی:** لەئەنجامی کۆبوونەوەی مادده کیمیاویەکان لەلەشدا - لەشی مرۆڤ بەردەوام‌و زیاتر دەکەوێتە ژێر کاریگەری مادده سڕکەرەکان‌و ڕاهێنان بەم ماددانەوە بۆیە وا لەلەش دەکات بەردەوام پێویستی بەبڕێکی زیاتر لەم ماددانە بێت بۆ هەمان کاریگەری.

وەستانی کوتوپڕی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان کاتێك کەسێك کوتوپڕ دووردەکەوێتەوە لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان بەتایبەت ئەو کەسانەی لەجۆری "ئالوودەبووی دەروونین"، دەبێتە مایەی دەرکەوتنی چەندین ئاسەواری دەرونی‌و جەستەیی لەسەریان وەك تایەکی قورس سك ئێشەیەکی توند، ڕشانەوە، نیگەرانی‌و لەرزین، خەولێنەکەوتن‌و ئازاری لەش.

زانیاری پێشینە

تێبینی بۆ مامۆستا
ئەم وانەیە لەگەڵ وانەی داهاتوو ژمارە 7، ناوە تایبەتەکانی چەندین جۆر لەمادده سڕکەرەکان لەخۆدەگرێت. هەندێك لەمامۆستایان‌و بەڕێوەبەرایەتیەکان پێیان وایە باشترە ڕەفتار لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکرێت بەناوهێنانی ڕاستەوخۆی ناوە زانستی‌و سەرجادەییەکانی هەندێك لەم ماددانە.

هەندێ لەپسپۆڕە پەروەردەییەکان لەو باوەڕەدان کە زۆرێك لەقوتابیان زانیاری پێشینەیان هەیە سەبارەت

بەم ماددانە، یاخود لەماوەیەکی نزیکدا شارەزای ئەو زانیاریانە دەبن، بۆیە باشتر وایە قوتابیان ئەم زانیاریانە وەرگرن ئاگادار بکرێنەوە لەژینگەیەکی کراوەو زانستیدا. هەندێکی تر لەمامۆستایانو بەڕێوەبەرایەتیەکان مەترسی ئەوەیان هەیە بەخشینی زانیاری ورد دەربارەی مادده سڕکەرەکانو کاریگەریەکانیان ببێتە پاڵنەرێك بۆ قوتابیەکان لەتاقیکردنەوەی ئەم ماددانە. دەکرێت مامۆستا یەکێك لەو دوو شێوازەی سەرەوە بگرێتەبەر لەخوێندنی ئەم وانەیە لەگەڵ وانەی 7 دا. زیاد لەمەش، پێویستە مامۆستا وریایی زیاتر بەکاربهێنی لەبەخشینی بڕی زانیاریەکان بەپێی ئاستی تەمەنی قوتابیەکانی.
لەیەك بەشی ئەم وانەیەدا، چەند بابەتێك دەبینن کە ناوی مادده سڕکەرەکان لەخۆدەگرێ بەلاَم ئەم بابەتانە"هەڵبژاردەن"واتە ویستی مامۆستای تێدایە لەخوێندنیان یان تەرککردنیان. ئەم بەشە پێشەکیەکەی بەم دەستەواژەیە دەستپێدەکات "سەرەتای بەشی هەڵبژاردە "هەروەها کۆتایی دێت بەم دەستەواژەیە"کۆتایی بەشی هەڵبژاردە ". ئەگەر مامۆستا زانیاریەکانی ئەم بەشەی بەسوودو شیاو زانی بۆ قوتابیەکانی ئەوا دەکرێت وەك وانەیەك بخوێنرێن، بەپێچەوانەوە دەکرێت تەرك بکرێن.
ئەم وانەیە پێشەکیە بۆ بەشی مادده سڕکەرەکان. ئاستی زانیاری قوتابیان تاقیدەکاتەوە سەبارەت بەم ماددانە. وانەی داهاتوو، بەدرێژی چەندین زانیاریو ڕاستی دەخاتەڕوو دەربارەی هەندێك جۆری جیاوازو باو لەم ماددانە کە بەگشتی بەشێوەیەکی نادروست بەکاردەهێنرێن.

سەرچاوەکان بۆ ناوەڕۆکی تاقیکردنەوە کورتەکان:

- "ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان لەڕوسیا: هەرەشەیەکە بۆ سەر ئەو نەتەوەیە. "کۆکردنەوەو ئامادەکردنی لەلایەن گرووپێکەوە بەڕێوەدەبرێت لەلایەن دکتۆر سێرجی کاراکانۆڤ، دکتۆر ئیگۆر مالاشینکۆ، هەروەها دکتۆر ئەندریا فیۆدرۆڤ. مۆسکۆ 1998.
- "چالاکیەکانی ڕێگری لەخراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان. "سەنتەری لێکۆلینەوەی پەروەردەی. 1993

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ تەڵەی مشکێك.

- تەڵەی مشکەکە تەنها لەنێو چیرۆکەکەدا باسی لێوەدەکرێت. بۆیە باشتر وایە لەکاتی خوێندنەوەی چیرۆکەکەدا مامۆستا تەڵەی مشکەکە دەربهێنی لەنێو سندوقەکەدا.
- **تاقیکردنەوەی کورت (کویز):** مامۆستا تاقیکردنەوەکە دابەش دەکات بەسەر قوتابیەکاندا لەکاتی گونجاوی وانەکەدا. پاش تاقیکردنەوەکە، مامۆستا لەگەڵ قوتابیەکان پێکەوە دەچنەوە بەسەر وەڵامی پرسیارەکانی نێو تاقیکردنەوەکە بۆئەوەی بۆ قوتابیەکان ئاشکرا بێت کامانە بیرۆکەی هەڵەن‌و کامانە ڕاستین.
- هەر قوتابیەك پێویستە دەفتەری تێبینیەکەی لەگەڵ خۆی بهێنێت بۆ وێنەکێشان.
- لەهەر گرووپێك پێویستە قوتابیەك دەستنیشان بکرێت بۆ تۆمارکردنی وەڵامەکانی گرووپەکە لەسەر پارچە لاپەڕەیەك.

ئامادەکاری بۆ وانەکە:

- ناوی قوتابیەکانی هەر گرووپێك کە پێك بێت لەسێ تا چوار قوتابی لەسەر بۆردەکە بنووسە. بۆ گفتوگۆکردن نێو گرووپە بچووکەکان.
- پێش دەستپێکردنی وانەکە ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە بۆ تاقیکردنەوەکە لەسەر بۆردەکە بنووسە:

1. یەکەمین بەکارهێنانی ماددەکانی (ئینهەیلانت: ئەو ماددانەی لەڕێگەی لووتەوە هەڵدەمژرێن) دەکرێت مرۆڤ تووشی ئیفلیج دەماخ بکات.
2. زیاتر کچان ماددەی سڕکەر بەکاردەهێنن وەك لەکوڕان.
3. هەندێ کەس دەتوانن مادده سڕکەرەکان بەکاربهێنن بەبێ جێهێشتنی هیچ کاریگەریەك لەسەر لەشیان.
4. وازهێنان لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان ئاسان نیە.
5. چێژو سەرخۆشی مادده سڕکەرەکان بەردەوام زیاد دەکات لەگەڵ زیاتر بەکارهێنانیان.
6. ماوەی ژیانی ئەو کەسانەی ماددەی "نارکۆتیك"بەکاردەهێنن لەکاتی دەستپێکردنیانەوە تەنها چوار ساڵ بۆ چوار ساڵ نیو دەبێت.

- بەشێك جیابکەرەوە لەسەر بۆردەکە، ئەم خشتانەی لای خوارەوە لەسەر دروست بکە تێیاندا وەڵامەکانی قوتابیەکان تۆمار بکە لەکاتی گفتوگۆی وانەکەدا:

تێبینی: پێویستە مامۆستا ئەم خشتانە بەکاربهێنێت تەنها لەو بارەدا ئەگەر بڕیاریدا بابەتە"هەڵبژاردەکان"بخوێندرێت لەنێو پۆلدا.

- لەبەشێکی تری بۆردەکەدا ئەم خشتانەی لای خوارەوە بکێشە بۆ تۆمارکردنی وەڵامە جیاوازەکانی قوتابیەکان لەگفتوگۆکانی تری وانەکەدا.

ناوی مادده سڕکەرەکان

پاڵنەرەکان

ڕێژە

سەرچاوەکان

تێبینی: ئەم وانەیە نزیکەی 45 خولەك دەخایەنێت، بەبێ بەشی "ناوی مادده سڕکەرەکان "کە ویستی مامۆستای تێدایە لەخوێندن یان نەخوێندنی.

وانە

سەرەتای وانە

یاساکانی گرووپی بچوک
5 خولەك

ناوی قوتابیەکانی هەرگروپێك بە ڕیز لەسەر بۆردەکە بنووسە، سێ تا چوار قوتابی بۆ هەر گرووپێك

(ئەو قوتابیانەی کە ناویان نووسراوە لەسەر بۆردەکە با لەنێو گرووپەکانیاندا خڕببنەوە)

لەوانەی ڕابردوودا، هەمووشمان گەشتینە ڕێکەوتنامەیەك و پاشان واژومان کرد. ئایا چ بەشێکی ڕێکەوتنامەکەمان پێویست دەبێت بۆ ئەمڕۆ لەکاتی گفتوگۆکردن لەنێو گرووپە بچووکەکاندا؟

(وەڵامەکان پێك دێن لەمانە، گوێگرێکی بەڕێز، وەڵام و بۆچونەکانی کەسانی تر لەبەرچاوبگرە، بواردان بەهەموو ئەندامانی تری گرووپەکە بۆ بەشداریکردن، هەموو ئەندامەکانی گرووپەکە جێی بایەخن، هەروەها بەخشندە و تێگەیشتوو بەسەبارەت بەئەزموون و تێڕوانینەکانی کەسانی تر.)

پێش ئەوەی دەستپێبکەین بەگفتوگۆی نێو گرووپە بچوکەکان، دەمەوێ پارچەیەکی تر لەچیرۆکەکەی"دیماو ساشاو ناتاشاتان"بۆ بخوێنمەوە. ئەم بەشەیان چیرۆکی مشکێك بەناوی "میستیك"وە لەخۆدەگرێت.

5 = خولەك

چیرۆك
نزیکەی 3 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە، "مستیك")

"تەڵەی مشکە،"ناتاشا لەوەڵامی پرسیاری مامۆستاکەدا.

"ڕاستە"مامۆستاکە وەڵامی دایەوە."دەزانن ئەم جۆرە تەڵەیە چۆن کار دەکات؟"

"بێگومان"ساشا وەڵامی دایەوە، بەدەنگێکی بێزارییەوە. "تەماشا - سینیە بچوکەکەی تەڵەکە پارچە پەنیرێکی لەسەرە، ئینجا سپرینگێك بەستراوە بەسینیەکەوە، لەکاتی جووڵەی سینیەکەدا لەلایەن مشکەکەوە تەڵەکە دەتەقێ و مشکەکە دەکوژێ. تەڵەیەکی زۆر سادەیە. هەموو کەسێك دەزانێ چۆن بەکاردەهێنرێت."

"زۆرباشە، ساشا - کەواتە ئێستا بەو قەڵەمە بیدە لەسینیەکەو تەڵەکەی پێ بتەقێنە."

ساشا کەمێك نائومێد دەرکەوت کاتێك بەقەڵەمەکەی سینیەکەی جولاند بەلام تەڵەکە نەتەقی. ئینجا بۆ جاری دووەم کەمێك خێراتر قەڵەمەکەی کێشا بەسینیەکەدا بەلام تەڵەکە هەر نەتەقی. بۆ جاری سێیەم لەکاتێکدا ساشا بەووردی سەرەنجی دەداو بەهەموو هێزیەوە دەیویست قەڵەمەکە بکێشێ بەسینیەکەدا لەم کاتەدا دیما لەپرێکدا ئانیشکێکی کێشا بەسکیداو هاواری کرد،"تەقی"!"

ساشا هەڵبەزییەوەو بەتووڕەییەوە سەیرێکی دیمای کرد لەکاتێکدا بەخێرایی هەناسەی دەداو دەموچاوی سورهەڵگەڕابوو لەشەرماندا.

"ئەم تەڵەیە باش نیە"ساشا وتی."دەبوایە یەکەمجار بتەقیایە"

مامۆستاکە بەبزەیەکەوە سەری بۆ ڕاوەشاند.

"پێموابێت حەزدەکەن بزانن بۆچی داپیرەکانتان ئەو جارەیان تەڵەی مشکیان خستوەتە نێو سندوقەکەوە. بەلام ئەمە چیرۆکێکی لەپشتەوەیە."

خۆشەویستان،

کاتێك باوکی دیما منداڵ بوو، ڕۆژێکیان مشکێکی دۆزییەوە لەکێڵگەکەدا. مانگی نۆ بوو، دەترسا مشکەکە بەرگەی سەرمای زستان نەگرێت — لەگەڵ ئەوەشدا مشکی خۆش دەویست. بۆیە بەدزییەوە مشکەکەی خستە نێو سندوقێکی بچوکەوە و شاردیەوە لەپشت کۆمەڵەدارێکەوە لەماڵەکەدا. مشکەکەی ناونا" مستیك" ڕۆژانە بەدزییەوە نان و پەنیری دەبرد بۆ مشکەکە، وایدەزانی کەس لەنێو ماڵەکەدا ئەم کارەی ئاشکرا ناکات.

ئەو ڕۆژە هات کاتێك داپیرەی دیما، ئۆلگا، سندوقەکەی دۆزییەوە. لەدڵی خۆیدا وتی ئەم سندوقە بچووکە

جوانە چی دەکات لەپشت ئەم کۆمەڵەدارەوە، بۆیە سندوقەکەی کردەوە - کاتێك مشکەکەی بینی بەدەنگێکی بەرز قیژاندی بەشێوەیەك لەنێو ماڵەکەدا دەنگی دایەوە!

قوتابیەکان دەستیانکرد بەلێدانی قاقای پێکەنینو وێنەی داپیرەی دیمایان هێنایە پێش چاوی خۆیان لەکاتی کردنەوەی سندوقەکەدا کە مشکێکی تێدایە.

"بێگومان، باوکی دیما سزا دراوە بۆ ئەو کارەی"ناتاشا وتی.

"لەڕاستیدا، باوکی دیما سزا نەدرا، بەپێچەوانەوە ڕێگەی پێدرا مشکەکە بهێڵێتەوە لەنێو ماڵەکەدا. بەڵام مەرجێکیان لەسەر دانا بۆ هێشتنەوەی مشکەکە لەنێو ماڵەکەدا: (مستیك) مشکەکە دەبێت خواردنی بدرێتی تەنها لەڕێگەی ئەم تەڵەیەوە."

قوتابیەکان هەناسەیەکیان هەڵکێشاو بەسەرسامییەوە تەماشای مامۆستاکەیان کردو پاشان ڕوویان وەرگێڕا بۆ تەڵەکە.

"وەرن لەنزیکەوە تەماشای تەڵەکە بکەن. ئایا ئەو وایەرە باریکە دەبینن کە ڕێگری دەکات لەتەقینی تەڵەکەو کوشتنی مشکەکە؟ بۆیە ئەم تەڵەیە سەلامەتە بۆ مشكو نایانکوژێت، تەنها لەیەك حاڵەتدا نەبێت ئەگەر ئەو وایەرە بجوڵێنرێت!"

"دەزانن، داپیرەت دەترسا ڕۆژێك مشکەکە هەڵبێتو دەربازی بێت لەسندوقەکە. ئەگەر مشکەکە هەوڵی دەربازبوونیدا، وایەرە باریکەکە دەجوڵێو ئەو بەشەی خواردنە بەتامەکەی "مستیکی"لەسەرە دەتەقێ. ئەوەش کۆتایی دەبێت بۆ مشکە هەڵهاتوەکە!"

قوتابیەکان سەرسام بوون، نەك تەنها لەمردنی مشکەکە بەڵکو لەزیرەکی شێوازی دانانی تەڵەکە بۆی.

"واوووو"دیما وتی."لەزیرەکی داپیرەم. بەڵام بۆچی دەیەوێت ئێمە ئەم تەڵەیە هەڵگرین بۆ خۆمان؟"

"چونکە لەمەترسیدان!"مامۆستاکە وەڵامی دایەوە. "لەژیاندا چەندین تەلەبۆ هەریەکەتان دانراوە. ئەو تەلانەی کە وادەزانن سەلامەتە، هەروەك چۆن "مستیك"مشکەکە وایدەزانی خواردنی سەر تەڵەکەی سەلامەتە. هەریەکە لەم تەلانە چاوەڕین کە بتەقنو ملی کەسێك بشکێنن. "مامۆستاکە لەکاتێکدا ئەم

قسانەی دەکرد قەڵەمەکەی دەستی شکاند وەك نیشاندانی نموونەی شکاندنی ئێسقانەکانی مرۆڤ.

"تەلەبۆ ئێمە! "کێ شتی وا دەکات؟ دڵنیام دەتوانم بەئاسانی ئەو جۆرە تەلآنە بناسمەوەو ڕزگارم بێت لێیان،"ناتاشا ئەم قسانەی کرد لەکاتێکدا چاوی بڕیبووە تەڵەکەو تەڵەیەکی زۆر گەورەتری دەهێنایە بەرچاوی خۆی وەك تەڵەی ورچ کە لەمۆزەخانە بینیویەتی.

مامۆستاکە بەردەوام بوو لەخوێندنەوەی نامەکە.

با پێتان بڵێم دەربارەی دوو تەڵە. زۆربەی گەنجان و هەرزەکارانی هەمان تەمەنی ئێوە دەستلەکەن بەدەستلێدان و تاقیکردنەوەی ئەم جۆرە تەلآنە، لەسەرەتاوە هیچ ڕووندادات وا دەردەکەوێ هەموو شتێك ئاساییە! ئایا بەبڕوای ئێوە هەرزەکاران چیدەکەن؟ بەردەوام یاری بەم تەلآنە دەکەن. بەتێپەڕبوونی کات، دەگەنە ئەو ئەنجامەی - وەك مستیك - ئەو کارانەی دەیکەن و تاقیدەکەنەوە بەتەواوی سەلامەتە. پاش ماوەیەك..... دەتەقێ! ئینجا نوقوم دەبن لەنێو گێژداوی مەترسیەکانی ئەم کارانە.

"بەڵێ، بەلآم ئەو تەلآنە چین؟ "دیما پرسیاری کرد. "ئایا ئەم شتانە ڕاستین، یان ئەمەش یەکێکی ترە لەنوکتە غەریبەکانی داپیرەکانمان؟"

"ئۆ، بەڵێ ئەمانە هەموو ڕاستین، "مامۆستاکە وەلآمی دایەوە. "یەکێك لەو تەلآنە بریتیە لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان. هەمووتان لەو هەرزەکارانە دەناسن کە یاری بەم ماددانە دەکەن، وانیە؟"

هەرسێکیان هەوڵیاندا سەرسوڕماوی لەدەموچاویاندا دەرنەکەوێت، بەلآم لەناخیاندا زانیان مامۆستاکەیان ڕاست دەکات.

مامۆستاکە جارێکی تر نامەکەی هەڵگرت و دەستی کرد بەخوێندنەوەی.
ئەگەر بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان هەموو گەنجێکی بکوشتایە لەگەڵ یەکەم تاقیکردنەوەیدا، ئەوا ئەو کاتە نەدەبووە جێی حەزو ئارەزو خولیایەکی زۆری گەنجان. بەلآم لەبەرئەوەی سەلامەت و چێژدار دەردەکەوێت لەسەرەتاوە، بۆیە زۆر کوشندە دەبێت بۆیان تا لەکۆتاییدا دەتەقێ و ملیان دەشکێنێ.
یەکێکی تر لەتەڵەکان بریتیە لەپەیوەندی نادروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا وەك ئەنجامدانی کاری سێکسی لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری. ئاسەوارە قێزەون و خراپەکانی کاری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرگیری بریتیە لەتووشبوون بەنەخۆشی جۆراوجۆر، سکپڕی، دارمانی هەست و سۆز ئاسەوارە

خراپەکانی ئەم شتانە ڕاستەخۆ دەرناکەون. بۆیە وادەزانن ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن بەتەواوی سەلامەتو بێ کێشەیە.

داپیرەکانتان

لەکاتێکدا هەرسێکیان خۆیان کۆدەکردەوە بڕۆن بەرەوماڵەوە، ناتاشا لەپڕێکدا شتێکی بیرکەوتەوە کە ئازاری هەستی دەدا هەر لەسەرەتای بیستنی چیرۆکی مشکەکەوە، دەیویست بزانێ.

"مامۆستا؟ مشکەکە چی بەسەر هات؟ ناتاشا پرسیاری کرد

مامۆستاکە کەمێك وەستاو بەسەرە تەماشای هەریەك لەقوتابیەکانی کرد. ئینجا بەدڵتەنگیەوە سەرێکی بۆ لەقاندو وتی مشکەکە بوو بەتەڵەکەوە. هەریەك لەمنداڵەکان بەبێدەنگی شوێنەکەیان بەجێهێشتو بیریان لەو تەلانە دەکردەوە کە لەژیاندا چاوەڕێیان دەکات.

8 =خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

تاقیکردنەوە (کویز)
6 خولەك

ئێستا با بزانین چەند دەزانن دەربارەی یەکەم تەڵە، بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان.

(کات بدە بەقوتابیەکان بۆ تاقیکردنەوەکەیان.)

تکایە هەریەك لەخاڵەکانی سەر بۆردەکە کە لەژێر ناونیشانی"کویز"تاقیکردنەوە نووسراون بخوێنەرەوە، ئینجا کەمێك بیری لێبکەنەوە پاشان بزانن کامیان هەڵەیەو کامیان ڕاستیە. دوو خولەك کاتان هەیە بۆ وەلامدانەوە.

14 =خولەك

لێکدانەوە
5 خولەك

لەنێو گرووپە بچوکەکانتاندا (سێ تا چوار قوتابی)، بەسەرە گفتوگۆو بۆچونەکانتان دەربڕن لەسەر هەریەك لەو خاڵانەی لەسەر بۆردەکە نووسراون بۆچی هەڵەن یان بۆچی ڕاستن. 5 خولەکتان هەیە بۆ گفتوگۆکردن.

(بگەڕێ بەسەر گرووپەکانداو چاودێریان بکە. هانیان بدە ڕێز لەوەلاٌمو بەشداریکردنەکانی یەکتر بگرن. گوێبیستی هەریەك لەگرووپەکان بەو بزانە بابەتێك یان بیرۆکەیەکی سەرەکی هەیە دەبێت بیری قوتابییەکان بخرێتەوە لەکۆتایی وانەکەدا.)

ووشەی " هەلە " لەتەنیشت هەر خالێکەوە بنووسە لەسەر بۆردەکە کە ڕاستی نیە.

لەسەر بۆردەکە وشەی "هەڵە"دەنووسم لەتەنیشت ڕستە هەڵەکانەوە. بۆ چەند خولەکێك بەبێ قسەکردن، تەماشای وەلاٌمەکانتان بکەنو بەراوردیان بکەن بەوەلاٌمە ڕاستەکانی سەر بۆردەکە.

ئەنجام

1. **یەکەمین بەکارهێنانی ماددەی (ئینهەیلاٌند: ئەو ماددانەی لەڕێگەی لووتەوە هەڵدەمژرێن) مرۆڤ تووشی ئیفلیج دەماخ دەکات.**
   ڕاستە: ئیفلیج دەماخ، کەمبوونەوەی توانای بیستن، لەرزۆکی جەستە بەتایبەتی دەستو قاچەکان، زیاتر.

2. **زیاتر کچان ماددە سڕکەرەکان بەکاردەهێنن وەك لەکوڕان.**
   هەڵەیە: کوڕان زیاتر ئەم ماددانە بەکاردەهێنن بەلاٌم ڕێژەی بەکارهێنانیان لەنێو کچاندا لەبەرزبوونەوەدایە.

3. هەندێ كەس دەتوانن مادده سڕكەرەكان بەكاربهێنن بەڵام هیچ كاریگەری لەسەر لەشیان دروست ناكات.
هەڵەیە: هەرچەندە پێدەچێت ماوەیەك بخایەنێت پێش دەركەوتنی نیشانە خراپەكانی، بەڵام بەتێپەڕبوونی كات ئاسەواری زۆر ترسناك لەسەر مێشكو جەستە بەجێدەهێڵن.

4. وازهێنان لەبەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان ئاسان نیە.
ڕاستە: زۆربەی ئەم ماددانە وا لەلەش دەكەن بەخێرایی وابەستە ببن پێیانەوە.
5. چێژوەرگرتن لەسەرخۆشیو هەستی مادده سڕكەرەكان بەردەوام زیاد دەكات لەگەڵ زیاتر بەكارهێنانیان.
هەڵەیە: زۆرینەی ئەم ماددانە، كاریگەری چێژوەرگرتنیان كەمتر دەبێتەوە لەگەڵ هەر بەكارهێنانێكدا ئەمە وا دەكات كە بەكارهێنەر پێویستی بەبڕێكی زیاتر بێت بۆ هەمان چێژ.

6. ماوەی ژیانی ئەو كەسانەی ماددەی "ناركۆتیك"بەكاردەهێنن لەكاتی دەستپێكردنیانەوە تەنها چوار ساڵ بۆ چوار ساڵو نیو دەبێت.
ڕاستە: توێژینەوە نوێیەكان ئەو ڕاستیەیان سەلماندوە.

ئێستا دەمەوێت گفتوگۆ بكەن لەنێو گرووپەكانتاندا. گفتوگۆو بەراورد بكەن لەسەر هەر زانیاریەك كە تازە بووە بۆتان یان هەر زانیاریەك كە پێشتر دەتانزانی بەڵام هەڵەبوون.
5 خولەكتان هەیە.

19 =خولەك

ڕیزبەندكردنی ناوی مادده سڕكەرەكان
5 خولەك

لەچوارچێوەی كاری گرووپەكانتاندا، هەریەكەتان ڕیزبەندیەك لەناوی ئەم ماددانە ئەوەندەی كە دەیزانێت بنووسێت لەنێو دەفتەری تێبینیەكانیدا.5 دەقیقەتان هەیە.
(هەریەك لەگرووپەكان بەسەربكەرەوەو گوێبیستی ناوی ئەو

ماددانە بکە گفتوگۆی لەبارەوە دەکەن. ئەگەر گرووپێکی دیاریکراو ناوی هیچ کام لەم ماددانەیان نەهێنا. ئەوا پێیان بڵێ)

هەوڵبدەن گفتوگۆبکەن لەسەر ناوی ئەو ماددانەی کە لەخەڵکیەوە بیستووتانە. دەتوانن ناوە گشتیەکەی یان بازاڕیەکەی بەکاربهێنن.
لەکاتێکدا دەگەڕام بەسەر گرووپەکاندا، گوێم لێبوو هەندێکتان ناوی چەند ماددەیەکی جیاوازتان دەهێنا. ئێستا هەندێ لەو نمونانەی ناوتان هێنان لەنێو گرووپەکانتاندا ڕیزبەند بکەن بۆئەوەی منیش بیاننووسم لەسەر بۆردەکە.

ناوی مادده سڕکەرەکان

(ئەمانەی خوارەوە ناوی هەندێك لەو مادده سڕکەرانەن کە پێلەچێت قوتابیەکان بیزانن، ئەگەر نا ئەوا خۆت ناویان بهێنە:

* ★ ***ئۆوپیەم:*** *ئەم ماددەیە لەتۆوی جۆرە گوڵێك دروست دەکرێت کە بەکاردەهێنرێ بۆ نەهێشتنی ئازارو خەولێکەوتن بەکارهێنانی ئەم جۆرە ماددەیە دەبێتە هۆی هۆگر (معتاد) بوونو سەرەنجام زیان گەیاندن بەمرۆڤ.*
* ★ ***مەرێوانا:*** *ماددەیەکی قەدەغەکراوە لەگەڵای وشکەوەبووی جۆرە ڕوەکێکی تایبەت دروست دەکرێت چێژو خوشی بەو کەسانە دەدات کە بەکاری دەهێنن، زۆر زیانبەخشە بۆ مرۆڤ.*
* ★ ***ئێفێدرن*** *: ئەم جۆرە ماددەیە لەبواری دەرمانسازیدا بەکاردەهێنرێ بۆ چارەسەری ئازما، تا، هەروەها سەرما بەلاَم ئەگەر لەڕادەبەدەر بەکارهێنرا ڕۆڵی ماددەی سڕکەر دەبینێت.*

★**حەشیش.**

★**ئێل. ئێس. دی**: ماددەیەکی قەدەغەکراوە بەکارهێنانی دەبێتە مایەی بێئاگابوون و سەرخۆشبوون بەکارهێنەرانی بەخراپی ئالوودەی دەبن.

★**مێسەدۆون**: جۆرێکە لەماددەی بێهۆشکەر.

★ **هێرۆیین.**

★ **کۆکەین.**

★**ئینهەیلەند**: هەرجۆرە ماددەیەک کە هەڵبمژرێت لەڕێگەی هەناسەوە بەتایبەتی لوت.

زانیاری
ڕیزبەندی سەرچاوەكان
5 خولەك

خەڵكی شارەزا پەیدادەكەن لەسەر مادده سڕكەرەكان لەڕێگەی چەندین سەرچاوەی هەمەجۆرەوە. وەك ڕۆژنامە، تەلەفزیۆن و كەسانی دەوروبەر.
لەنێو گرووپە بچوكەكانتاندا، گفتوگۆو لێكۆڵینەوە بكەن لەسەر ئەوەی ئایا هەرزەكارانی تەمەنی ئێوە لەكوێ فێری ناو و جۆری ئەم ماددانە دەبن. ئەگەر زانیاریتان هەیە لەسەر جۆری مادده جیاوازەكان و كاریگەرییان لەسەر هەستو لەشی مرۆڤ، ئەم زانیاریانە لەكوێ فێربوون؟5 خولەكتان هەیە بۆ وەڵامدانەوە تكایە چەند نموونەیەكی گرووپەكانتانم بدەنێ بۆئەوەی لەسەر بۆردەكە بە ڕیز بیاننووسم..
(لەبەشەكانی دواتری ئەم وانەیەدا، گفتوگۆ دەكەین لەسەر "ئاستی باوەڕپێكراوی" و"پاڵنەرەكان" وەك لەخشتەكەی خوارەوەدا دیارە، بەڵام لەئێستادا تەنها وەڵامی قوتابییەكان بنووسە لەژێر ناونیشانی"سەرچاوەكان" . وەڵامەكان یێك دێت لەمانەی خوارەوە:

سەرچاوەكان	ئاستی باوەڕپێكراوی	پاڵنەرەكان
بەكارهێنەرانی مادده سڕكەرەكان فلیم تەلەفیزیۆن ڕۆژنامە گۆڤار ریكلام ئینتەرنێت گۆرانی دایكو باوك هاوڕێ		

24 =خولەك

پرسیارە کراوەکان
نزیکەی 5 خولەك

ئایا بەبڕوای ئێوە ئەو کەسانەی مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنن سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراون بۆ وەرگرتنی زانیاری دەربارەی مادده سڕکەرەکان؟ بۆچی یان بۆچی نا؟
ئەو کەسانەی مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنن زۆر بەدەگمەن زانیاری ڕاستو تەواو دەربارەی مادده سڕکەرەکان دەدەن بەکەسانی تر چونکە دەیانەوێت ئەگەر بۆ "تەنها یەك جاریش "بووە تێوەتانگلێنن لەتاقیکردنەوە یان بەکارهێنانی ئەم ماددانە.
لەبیرتانە"مستیك"مشکەکەو تەڵەکەی؟ ئەو شتانەی کەسێکی ئالوودەبوو بەمادده سڕکەرەکان دەیڵێ دەکرێت فێڵ یان تەڵەبێت، سەلامەتو بێ کێشە دەردەکەوێت تا ئەو کاتەی پێوەدەبیت.
هەرچەندە ئەگەر کەسانێك بن کە خۆشیان بوێن یان خۆشتان بوێنو نزیکبن لێتانەوە، بەلام ئەوەی دەیڵێن سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان نابێت بڕواو متمانەیان پێبکرێت چونکە ئەوان تازە تێوەگلاونو ڕەفتارە هەڵەکەیان هەڵبژاردوە بۆ ژیانی خۆیان ئەویش بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکانە. وەکو ئەو مارە ژەهراوییە کە بەنێچیرەکەی دەڵێ تەنها یەك گاز ئازاری نابێت لەڕاستیدا لەوانەیە کوشندەبێتو هەموو ژیانتان لەناوببات! بۆیە، بوونی سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو بۆ وەرگرتنی زانیاریەکان لێوەی سەبارەت بەئاوها بابەتێکی ترسناك زۆر گرنگە. بەلام ئایا چۆن دەزانن سەرچاوەکە باوەڕپێکراوە یان نا؟

(لێگەڕێ با قوتابیەکان چەند وەلامێك بدەنەوە.)

یەکەم هەنگاو لەئاشکراکردنی ڕاستی یان هەڵەی زانیاریەکان بریتیە لەئاستی باوەڕپێکراویو دروستی سەرچاوەیەکەی. ئەمەش مانای ئەوەیە بەگرنگیو تێڕامانەوە تەماشای سەرچاوەی

زانیاریەکە دەکەن لەبری ئەوەی یەکسەر بەسادەو ساکاریەوە ئامێزی بۆ بکەنەوەو قبوڵی بکەن.

29 =خولەك

ئاستی باوەڕپێکراوی

نزیکەی 5 خولەك

ئێستا، لەنێو گرووپەکانتاندا، دەمەوێت ئاستی باوەڕپێکراوی هەریەکە لەو سەرچاوانەی ڕیزبەندکراون لەنێو خشتەکەدا دیاریبکەن بە بەکارهێنانی ئەم دەستەواژانەی لای خوارەوە:

4. بەتەواوی جێگەی باوەڕو متمانەیە.
3. زۆربەی جار جێگەی باوەڕو متمانەیە.
2. هەندێ جار جێگەی باوەڕو متمانەیە.
1. بەدەگمەن جێگەی باوەڕو متمانەیە.
0. هەرگیز جێگەی باوەڕو متمانە نیە.

کاتێك هەوڵدەدەن بزانن ئایا سەرچاوەکە جێگەی باوەڕو متمانەیە یان نا، پێویستە یەکەمجار پاڵنەرو هۆکارەکانی کەس یان سەرچاوەکە لەپشت ئەو زانیاریانەوە ئاشکرا بکەیت.

- ئایا دەربڕینی زانیاریەکانیان لەلایەن کەسەکەوە بەجۆرێکە خەمی ئەو نیشان دەدات بۆ سوودو قازانجی تۆ؟
- ئایا هەوڵدەدەن کارێکت پێ ئەنجام بدەن کە سەرەنجامەکەی بەسوودی خۆیانو زەرەری تۆ کۆتایی بێت؟
- ئایا خۆیان هەڵدەخڵەتێنن؟

ئەگەر لەو بڕوایەدای کە پاڵنەرەکان پشت دەبەستن بەچەند ڕاستیەکی تر، تکایە ڕوونیان بکەرەوە.

عادەتەن ئەو خەڵکانەی کە بەدوای زانیاری زۆر وردو تەواودا دەگەڕێن، هەمیشە پەنادەبەنە بەر پسپۆڕەکان - خەڵکانی خاوەن ئەزموون، خوێندەوار، یان شارەزا لەبوارێکی تایبەتدا.

بۆ نموونە، ئەگەر لەسەر دارێك بکەویتە خوارەوەو قاچێکت بشکێت، بۆ کوێ دەچیت بۆ چارەسەرکردنی شکاویەکە؟ ئایا بۆچی ناچیت بۆ لای پزیشکی ئاژەڵان؟ یان بۆ ناچیت بۆ لای پزیشکی ددان؟ ئایا هەموویان پزیشك نین!

چی ڕوودەدات گەر بچیت بۆلای پزیشکی ئاژەڵان؟ یان چی ڕوودەدات گەر بچیت بۆلای پزیشکی ددان؟ بۆچی پزیشکی ئێسك و شکاوی باشترین هەڵبژاردەیە؟

بزانە چەند پێکەنیناوی دەبوو ئەگەر بەرگدروو پیشەکەی بەکاربهێنایە بۆ چاككردنەوەی بۆری شکاو! بیهێنەرە پێش چاوت بۆریەکی کۆنی شکاو ئاوی لێدەچێت چاك بکرێتەوە بە بەکرە یان قردێلەیان پارچە پەڕۆی ڕەنگاوڕەنگ. لەوانەیە شێوازێکی جوان بدات بەبۆریەکە بەڵام بەهیچ جۆرێك چارەسەری شکاویەکە ناکات.

34 =خولەك

هۆکار لەپشت پاڵنەرەکانەوە
5 خولەك

لەنێو گرووپەکانتاندا، گفتوگۆبکەن لەبارەی ئەوەی ئایا ئەو پاڵنەرانە چین لەپشت کەسێکەوە وەك (خزم، هاوڕێ، یان ئەو کەسانەی بازرگانی بەم ماددانەوە دەکەن)، فلیم یان ریکلام و پڕوپاگەندە بەکاردەهێنن لەپێناو ئاشکراکردنی ڕاستیەکان بۆ تۆ سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان ئیتر ئایا هەڵەبن یاخود ڕاستی بن؟

وەڵامی قوتابیەکان بە ڕیز بنووسە لەژێر " ئاستی باوەڕپێکراوی "و " پاڵنەرەکان " لەو خشتەیەی خوارەوەدا

تکایە با تۆمارکەری هەریەك لەگرووپەکان هەموو وەڵامەکان بە ڕیز بنووسێ لەژێر ناونیشانی "پاڵنەرەکان"لەنێو خشتەکەدا. سێ خولەکتان هەیە.

(دوو خولەك تەرخان بکە بۆ تاوتوێکردنی ئەنجامەکان، وەڵامەکان پێك دێن لەمانەی لای خوارەوە:)

پاڵنەرەکان	ئاستی باوەڕپێکراوی	سەرچاوەکان
پارە پارێزگاریکردن ئاگادارکردنەوە	0 هەرگیز جێگەی متمانە نیە. 1. بەدەگمەن جێگەی متمانەیە. 2.هەندێ جار جێگەی متمانەیە. 3. بەتەواوی جێگەی متمانەیە. 4. زۆرجار جێگەی متمانەیە.	بەکارهێنەرانی مادده سڕکەرەکان فلیم تەلەفیزیۆن ڕۆژنامە گۆڤار ریکلام ئینتەرنێت گۆرانی دایكو باوك هاوڕێ

29 -خولەك

ئامۆژگاری

نزیکەی 1 خولەك

تێبینی:
وەبیر قوتابیەکانی بخەرەوە مەبەست لەزاراوەی " ئەو کەسەی بازرگانی بەمادده بێهۆشکەرەکان " وە نەکات مەرج بازرگانێکی پسپۆر بێت بەڵکو دەکرێت هەر کەسێکی ئاسایی یان قوتابیەکی تر بێت.

وەك باستان لێوەکرد ئایا پاڵنەرەکان چین لەپشت سەرچاوەکان لەپێدانی زانیاری (ڕاست یان هەڵە) دەربارەی مادده سڕکەرەکان. تێبینیم کرد هەندێك لەوەڵامەکان ئاماژە بەوە دەکەن گوایە هەندێ لەسەرچاوەکان هۆکاریان هەیە لەنەدرکاندنی ڕاستیەکان سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان ئالوودەبوون پێیانەوە.

ڕەنگە هەندێك لەم سەرچاوانە هەوڵی چاوبەستکردنتان بدەن لەئەنجامدانی شتێك کە ناتەوێت ئەنجامی بدەی، بۆئەوەی سەرەنجامەکەی بەقازانجی خۆیان بشکێتەوە.

بۆ نموونە، ئەو کەسەی بازرگانی دەکات بەمادده سڕکەرەکانەوەدەیەوێت وات لێبگەیەنێ ئەم ماددانە زیانبەخش نین بۆت، بۆ ئەوەی تۆ بەردەوام لێی بکڕیتو پارەکەی خۆتی بدەیتێ.

40 =خولەك

کۆتایی وانە

وەلامی دەفتەری تێبینیەکان
نزیکەی 5 خولەك

ئەمڕۆ توانیمان تەنها بەکورتی تیشك بخەینە سەر هەندێك لەم بابەتانە، لەوانەکانی داهاتوودا دەگەڕێینەوە سەر ئەم باسەو "سەرچاوە باوەڕپێکراوەکان"زیاتر تاوتوێی دەکەین. لەبەسەرەتای ئەم وانەیە"چی دەزانن دەربارەی مادده سڕکەرەکان"، بەرچاوڕوون بووین لەسەر ڕاستییەك ئەویش ئەوەیە پێویستە ئەوەندەی بایەخ بەزانیارییەکە خۆی دەدەین ئەوەندەش بایەخ بەسەرچاوەی زانیاریەکە بدەین.

لەچەند وانەی داهاتوودا، زیاتر تیشك دەخینە سەر بیرۆکە هەڵەو ڕستەکان سەبارەت بەمادده سڕکەرەکانو ئالوودەبوون پێیانەوە. ئاستی زانیاری یەکێکە لەبەهێزترین ئەو ئامڕازانەی بەکاریان دەهێنین لەکاتی بڕیاردان لەهەندێ ڕەفتارو خوو بۆ ژیانمان کە ئەم خوو ڕەفتارانەش پێکهاتەو شێوازی کەسایەتیمان دەنەخشێنن، نزیکمان دەکەنەوە لەئامانجەکانمانو دەمانکەنە کەسێکی پێگەیشتوو (کامڵ)!

لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا بەکورتی وەلامی ئەم دوو پرسیارەی لای خوارەوە بدەنەوە:

1. بۆ دەستکەوتنی زانیاری ڕاستو دروست، ڕوو لەکوێ دەکەیت؟
2. ئایا لەهیچ سەرچاوەیەکەوە زانیاریتان وەرگرتووە کە پێویستی بەدووبارە پێداچونەوە هەبێت؟

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

پەند: بریتیە لەوتەیەکی کورتو لەیادنەچوو کە هەڵگری ئامۆژکاری باشو بەسودە یان وروژاندنی بابەتە ڕەوشتیەکانە

لەبەشی"قووڵبوونەوەی زیاتر "ی چەند وانەی داهاتوودا، تاوتوێکردنی بابەتەکان لەسەر بنەمای چەند پەندێك دەبێت. پەند وتەیەکی کورتو لەیادنەچووە کە هەڵگری ئامۆژگاری باشو بەسوود یان وروژاندنی بابەتە ڕەوشتیەکانە. پەندەکان هەندێك جار باسکردن بێت لەخوداو ناوەڕۆکە ئاینیەکان، بەلاّم زۆربەی جاری تەنها ئاخاوتنی ڕۆژانەن کە تێگەیشتنو دانایی ئامۆژکاری لەخۆدەگرێت.

(چەند پەندێکی پێشینانی کلتورەکەی خۆت بەنموونە بهێنەرەوە کە قوتابیەکان پێشتر بیستبێتیان، بۆ نموونە لەکلتوری ئەمریکیدا پەندێك هەیە دەڵێ، "ئەو باڵندەی زوو دەگاتە جێ نێچیرەکەی دەگرێت" یان" بەخشندەیی دیاری خۆی هەیە واتە ئەگەر بەخشندەبیت بەرامبەر خەڵکی بەهەمان شێوە خەڵکیش بەخشندە دەبن بەرامبەر تۆ".)

پەندەکانی ئەم کۆرسە لەپەندەکانی سلێمانی دانای کتێبی پیرۆزەوە وەرگیراون.
یەکێك لەپەندەکانی ئەم پەرتووکە پێمان دەڵێت "بێسوودە تۆڕنانەوە لەبەرچاوی باڵندە "(پەندەکان 1: 17) هەرچەندە باڵندە زۆر زیرەك نیە بەلاّم ئەوەندە دەزانێ کە خۆی لەتەلەبەدوور بگرێت کاتێك دەیبینێت! بەهەمان شێوە، ئەو کەسانەی کە تێگەیشتنو زانیارییان هەیە دەربارەی مادده سڕکەرەکان بەئاسانی ناکەونە داویانەوە.

هەڵمەتی پڕوپاگەندە (ڕیکلام)

ئەرکی ئێوە بریتیە لەڕێکخستن هەڵمەتێکی پڕوپاگەندە بۆ هۆشیارکردنەوەی هەرزەکارانی هەمان تەمەنی خۆتان لەمەترسیەکانی مادده سڕکەرەکان. داهێنەربەتێیدا!

ئەمانەی خوارەوە چەند بیرۆکەیەکن وەك نموونە لەیارمەتیدانتان بۆ ئامادەکردنی هەڵمەتەکە:

- **نەخشەکردنی پۆستەرو هەڵواسینی لەشوێنە گشتیەکانی گواستنەوە وەك (پاسو تاکسی).**
- **ئامادەکردنی نمایشێکی 30 تا 60 چرکەیی بۆ شاشەی تەلەفیزیۆن.**
- **نووسینو تۆمارکردنی دەنگی بۆ بلاْکردنەوەی لەڕادیۆدا.**
- **هەوڵدان بۆ پەیوەندیکردن بەکەسێکی بەناوبانگەوە وەك گۆرانیبێژ یان هونەرمەندێك بۆ نمایشو پێشکەشکردنی بیرۆکەکەت لەسەر تەلەفیزیۆن یان ڕادیۆ بۆ ماوەی 30 چرکە. یان قوتابیەك بەکاربهێنە بۆ نمایشکردنەکە وەك کەسێکی بەناوبانگ.**

(ئەگەر گونجا، قوتابیەکانی پۆلێکی تر بەکاربهێنە وەك گوێگرو بیسەر بۆ تاقیکردنەوەی پڕوپاگەندەکانتان ئایا:

1. *دەبێتە پاڵنەرو هانەر بۆ خەڵکی بۆ دوورکەوتنەوە لەم ماددانە؟*
2. *ئایا ئاخاوتنەکەی گونجاوە بۆ هەرزەکارانی وەك تەمەنی خۆت؟*
3. *ئایا ئەو کەسە بەناوبانگەی هەڵتانبژاردووە شیاوە بۆ نمایشکردنی پڕوپاگەندەکەتان؟*
4. *ئایا بینەرو بیسەر تێگەیشتنێکی باشتریان دەبێت سەبارەت بەمەترسیەکانی ئەم ماددانە پاش بینینی ڕیکلامەکەتان؟)*

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەندکراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **ئەو کەسانەی زانیاری پێویستیان هەیە لەسەر مادده سڕکەرەکان بەئاسانی ناکەونە داوی ئەم ماددانەوە.**
2. **خەڵکانی دانا کاتێك تەڵەو فێڵەکان دەبینن خۆیانی لێبەدوور دەگرن. تێدەگەن لەمەترسیەکانی ئەم ماددانەو خۆیانی لێبەدووردەگرن.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

لەگەڵ منداڵەکانتان باسی سەردەمی گەنجیتان بکەن. ئایا خەڵکانێك هەبووە کە کەوتبنە ژێر فشاری گوێگرتن لێیان بەڵام نەدەبوو گوێتان لێبگرتنایە؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا پاڵنەرو هۆکارەکانیان چیبوون لەتێوەگلانی ئێوە لەو کارە خراپەدا؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکییەکان

1. مادده سڕکەرەکان پۆلێن دەکرێن بەچەند جۆرێکەوە، ئەو ماددانەی کە دەکەونە ژێر ئەو پۆلێنانەوە، بەچەند ڕێگەیەکی جیاواز کاریگەری لەسەر لەشی مرۆڤ دروست دەکەن.
2. زۆرێك لەبەشەکانی لەش دەکەونە ژێر کاریگەری خراپی مادده سڕکەرەکانەوە.
3. بەکارهێنەرانی مادده سڕکەرەکان لەڕێگەی دەمارەوە بەئاسانی دەبنە هەڵگری نەخۆشیەکانی ئێدزو هەناو.
4. خراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان دەبێتە هۆی لەناوچوونی خەون‌و ئامانجەکانی ژیان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەکاریگەریە ترسناکەکانی مادده سڕکەرەکان لەسەر لەشی مرۆڤ لەچەندین پۆلێنی هەمەجۆردا.
2. تێگەیشتن لەترسناکی تووشبوون بەنەخۆشیەکانی ئێدزو هەناو بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی ئەم ماددانە بەکاردەهێنن لەڕێگەی دەمارەوە.
3. ناسینەوەی ئەو سیستمە سەرەکیانەی لەش کە دەکەونە ژێر کاریگەرییە زۆر ترسناك‌و درێژخایەنەکانی ئەم ماددانەوە.
4. تێگەیشتن لەجیاوازی نێوان چۆن بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە خۆیان دەبینن بە بەراورد لەوەی کە خەڵکی چۆن تەماشایان دەکەن.
5. گفتوگۆکردن سەبارەت بەکاریگەریەکانی بەکارهێنانی ماددەی"نارکۆتیك"لەسەر تێکڕای ماوەی ژیان.
6. ناسینەوەی کاریگەریەکانی ئەم ماددانە لەسەر توانای بیرکردنەوەو بڕیاردان.
7. لێکۆڵینەوەو پێداچوونەوەی"ئامانجەکان"نێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانی وانەی دوو.

زاراوە سەرەکییەکان

تەماشای"زانیاری پێشینە"ی ئەم وانەیە بکە بۆ دۆزینەوەی پێناسە بەکارهاتووەکان.

زانیاری پێشینە

تێبینی تایبەت بۆ مامۆستا:

وەك وانەی شەش، بەهەمان شێوە ئەم وانەیەش ناوی چەند ماددەیەکی سڕکەری دیاریکراو دەهێنێت.
هەندێك لەمامۆستایانو بەڕێوەبەرایەتیەکان پێیان وایە باشترە ڕەفتار لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکرێت بەناوهێنانی ڕاستەوخۆی ناوە زانستیو سەرجادەییەکانی هەندێك لەم ماددانە.

هەندێ لەپسپۆڕە پەروەردەییەکان لەو باوەڕەدان کە زۆرێك لەقوتابیان زانیاری پێشینەیان هەیە سەبارەت بەم ماددانە، یاخود لەماوەیەکی نزیکدا شارەزای ئەو زانیاریانە دەبن، بۆیە باشتر وایە قوتابیان ئەم زانیاریانە وەرگرن ئاگادار بکرێنەوە لەژینگەیەکی کراوەو زانستیدا. هەندێکی تر لەمامۆستایانو بەڕێوەبەرایەتیەکان مەترسیی ئەوەیان هەیە بەخشینی زانیاری ورد دەربارەی مادده سڕکەرەکانو کاریگەریەکانیان ببێتە پاڵنەرێك بۆ قوتابیەکان لەتاقیکردنەوەی ئەم ماددانە. دەکرێت مامۆستا یەکێك لەو دوو شێوازە بەکاربهێنێت.

- ئەگەر خواستی مامۆستا لەناوهێنانی ناوی مادده سڕکەرەکان هەبوو لەنێو پۆلدا، ئەوا لەم بارەدا، مامۆستا دەبێت تەواوی هەموو وانەکە شیبکاتەوە، بەو بەشانەشەوە کە هێمای"هەڵبژاردە"لەتەنیشتیانەوەن.
- بەڵام ئەگەر مامۆستا خواستی نەبوو لەناوهێنانی چەند ماددەیەکی دیاریکراو، لەو بارەدا، دەبێت مامۆستا ئەو بەشانە تەرك بکات وشەی "هەڵبژاردە"لەتەنیشتیانەوەیە، تەنها ئەو بەشانە شیبکاتەوە کە هێمای ئەستێرەیان لەتەنیشتەوەیە.
- ئەگەر مامۆستا بڕیاریدا هەموو ئەو بابەتانە تەرك بکات کە وشەی "هەڵبژاردە"یان لەتەنیشتەوەیە، ئەوا بەشێوەیەکی بەرچاو وانەکە کورت دەبێتەوە. لەکۆتایی وانەکەدا چالاکیەك پێشنیار کراوە وەك ئەڵتەرناتیف.

زانیاری پێشینە لەسەر مادده سڕکەرەکان:

1. ئالوودەبوون بەماددە سڕکەرەکان لەنێو قوتابیانی قوتابخانەکانو زانکۆکاندا لەڕوسیا بەڕێژەی شەش تا هەشت جار زیادی کردوە لە10 ساڵی ڕابردوودا.
2. زیاتر لە91٪ ی تووشبووان بەڤایرۆسی ئێچ. ئای. ڤی لەساڵی 1997 لەنێو ئەوانەدابوون کە مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنن لەڕێگەی دەمارەوە.
3. تێکڕای ماوەی ژیانی ئەو کەسانەی ماددەی "نارکۆتیك"بەکاردەهێنن لەسەرەتای دەستپێکردنیانەوە بەم ماددەیە تەنها ماوەی چوار ساڵ بۆ چوار ساڵو نیوە.

4. ئەو ماددانەی خراپ بەكاردەهێنرێن بۆ مەبەستی سڕكردن دەكەونە ژێر چوار پۆلێنەوە: **دیپرێسەنتس، ستیمیولەنتس، هەلۆسنەجنسو ئینهەیلانتس.**

ا. دیپرێسەنتس:

خواردنەوە كحولیەكان ناسراوترین جۆرن لە "دیپرێسەنتس". خراپ بەكارهێنانی دەبێتە مایەی چەندین نەخۆشی وەك نەخۆشی هەناو، نەخۆشی پوكانەوەی جگەر، ئیلتیهابی پەنكریاس، كەمبوونەوەی بەرگری لەش لەگەڵ شێرپەنجەی دەمو زمانو قورگو جگەر.

(ئەوپیۆید: ماددەی ئازار كوژ)و جۆرەكانی ئەگەر بە بەردەوامی خراپ بەكارهێنران دەبنە هۆی ئالوودەكردنی بەكارهێنەرانی، چونكە پشوو دەدەن بەمێشكو هەروەها ئازارو نیگەرانی كەم دەكەنەوە، خۆشیو هێمنی دەبەخشنە كەسەكە. **ئەوپیۆید** بەشێوەیەكی ناسراو لەلایەن پزیشكەوە دەنووسرێ بۆ نەخۆش بەهۆی كاریگەریە خێراكەیان لەنەهێشتنی ئازار. ئەو داودەرمانانەی كە دەكەونە ژێر ئەم پۆلێنەوە - هەندێ جار ناودەبرێن بەناركۆتیكس - ئەوانیش پێك دێن لەمۆرفین، كۆودین، وە جۆرەكانی لەم شێوە. بۆ نموونە مۆرفین بەكاردەهێنرێت پێش و پاش نەشتەرگەری بەمەبەستی كەمكردنەوەی ئازاری توند. لەبەرئەوەی كۆودین لاوازترە لەمۆرفین بەكاردەهێنرێت بۆ ئازاری كەمتر. نموونەو جۆری تر لە **ئەوپیۆید** دەكرێت لەلایەن پزیشكەوە بنووسرێت بۆ نەخۆش بەمەبەستی سوككردنی ئازار وەك ئۆكسی كۆتین، پرۆپۆكسیفین، هایدرۆكۆدۆن، وە هایدرۆمۆرفین هەروەها دێمیرۆڵ كە كەمتر بەكاردەهێنرێ لەبەر كاریگەریەكانی تری. سەرەڕای ئازار كەمكردنەوە هەندێك لەم دەرمانانە وەك كۆودینو لۆمۆتیل دەكرێت بەكاربهێنرێن بۆ كۆكەو سكچوون.

ب. ستیمیولانتس:

كۆكەین، ئێكستەسی، ئێفەدرەنو ئەمفیتامنس ناسراوترین جۆری "**ستیمیولانتسن**"كە خراپ بەكاردەهێنرێن وەك ماددەی سڕكەر.

خراپ بەكارهێنانی ئەم ماددانە دەبێتە مایەی وەستانی كوتوپڕی دڵ، ئیفلیج، پەركەم، خراپ بوونی جگەرو سیەكان.

ت. هەڵوسنەجێن:

لەو جۆرە ناسراوانەی کە خراپ بەکاردەهێنرێن وەك **ئێڵ. سی. دی، مێسکەلاین، پی.سی.پی، مەریواناو هەشیش**. ئەم ماددانە دەبنە مایەی دروستکردنی فەنتازیا لەمێشکی کەسەکەداو گۆڕان لەشتەکانی دەوروبەر لەبەرچاوی بەکارهێنەر لەکاتی بەکارهێناندا هەروەها گۆڕان لەبیستن و بۆنکردنیشدا. ئەم ماددانە زیاتر لەنێو چەوریدا دەمێننەوە لەکاتی کەمبوونەوەی کێشی لەشیدا دەڕژێنە نێو ملولەکانی خوێنەوە بەچەند مانگێگ دواتر، ئەمەش کاریگەریەکەی لەسەر بەکارهێنەر بەجۆرێك دەبێت وا هەست دەکات تازە بەکاری هێناوە.

ح. ئیهەیلانتس:

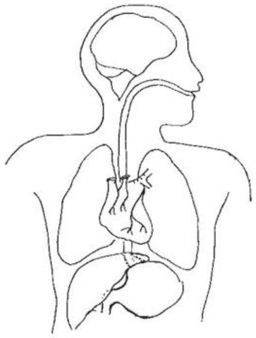
بەکارهێنانی ئەمانە نیشانەیە بۆ زیادبوونی لەڕادەبەدەری خراپ بەکارهێنان، بەتایبەت لەنێو گەنجاندا. لەجۆرە ناسراوەکانی وەك گاسلین، پەمپی بۆیاخ، سیکۆتین، بۆیاخی نینۆك، ئەمیل نترێت (شلەیەکی زەردە لەدروستکردنی دەرمان بەکاردەهێنرێ)، ئیسەر، نیترۆس ئۆکسید (گازێکی بێ ڕەنکی بۆن شیرینە)، هەروەها حبر . ئەم ماددانە بەزۆری لەلایەن گەنجانەوە بەکاردەهێنرێن لەبەر دوو هۆکار یەکەم ئەم ماددانە قەدەغەکراونین هەروەها بەئاسانی دەستدەکەون لەنێو ماڵ و دەووروبەردا. ئەم ماددانە چەندین هەست لای بەکارهێنەرانی دروست دەکەن وەك بێئاگابوون، هەستکردن بەهەبوونی خشۆکی بچووك لەژێر پێستدا، دەرزی چەقین بەلەشدا، ئازاری ددان لەگەڵ بڕینی لەش بەچەقۆ.

5. **سیستمی دەماری سەرەکی دیپرێسانتس(بریتین لەو ماددانەی لەکاتی بەکارهێناندا ڕاستەوخۆ کار لەدەماری سەرەکی لەشی مرۆڤ دەکەن)**: ئەم ماددانە کاری ئاسایی مێشك خاودەکەنەوە. هەندێك لەم ماددانە سوودبەخشن لەچارەسەرکردنی نیگەرانی خەولێتێکچوون. لەنێو ئەو داودەرمانانە ناسراوترینیان کە پزیشك دەیانووسێ بۆ نەخۆش بریتیە لە***باربیترەیتس***.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ زەرفێك کە حەبێکی"کەپسولی"تێدایە.

(یەکێك لەحەبەبێ زیانەکان بەکاربهێنە بیخەرە نێو زەرفێکەوە لەکاتی خوێندنەوەی چیرۆکەکەدا دەریبهێنە بۆ ئەوەی کاریگەری زیاتربێت)



- شووشەیەك یان قوتووی خواردنەوەیەکی غازی وەك بیبسی.
- خوێدان (نزیکەی یەك گرام).
- پەرداخێکی ڕۆنی بچوکی خواردنەوە.
- هێڵکاری وێنەی لەشی مرۆڤ لەسەر بۆردەکە.
- دیاریکردنی (وەك بڕینی وێنەی گۆڤار یان ڕۆژنامە) چوار هێما کە ئاماژەبن بۆ هەریەك لەچوار مادده سڕکەرە سەرەکیەکە: دووان بۆ دیپرێسەند، چوار بۆ ستیومیلەنتس، سیان بۆ هەڵسوجەنس، وە پێنچ بۆ ئینهەیلاندس.

وانه

سەرەتای وانه

پێشەكی

لە وانەی ڕابردوودا، گوێبیستی چیرۆكی "مشكەكەو تەڵەكەی"بووین، هەروەها گفتوگۆو باسی چەندین جۆری جیاواز لەمادده سڕكەرەكانمان كرد. ئەمڕۆ، نامەیەكی ترمان هەیە بۆ خوێندنەوە. با گوێبگرین.

چیرۆك

نزیكەی 2 خولەك

(چیرۆكەكەی خوارەوە بخوێنەرەوە: "بەرزبوونەوەو نزمبوونەوەی مادده سڕكەرەكان" — چیرۆكەكەی یەلینا)

قوتابیانی قوتابخانەی ژمارە 2 هەمان هەڵامەتیان تێپەڕاند لەیەكێكەوە بۆ یەكێكی تر كە نزیكەی دوو هەفتەی خایاند. هەموویان نەخۆش‌و بێزار دیاربوون. هەموویان هەڵامەتەكەیان گرت.

"كێ بوو یەكەمجار ئەم هەڵامەتەی گرت‌و بڵاویكردەوە بەنێو قوتابخانەكەدا؟ "دیمتری پرسیاری كرد."باشترە ئەگەر بڕواتەوە بۆ ماڵەوە ئیتر كەس تووش نابێت! ئەوكات بەئاسانی هەموومان هەناسەیەك دەدەین."

"ئاتشیوو!"مامۆستاكە پژمی لەپشت مێزەكەی خۆیەوە، هەوڵیدا بەنوكتەیەك سەرەنجی قوتابیەكان ڕاكێشێ"بیستوومە ئەگەر داودەرمان بەكارنەهێنی بۆ هەڵامەت تەنها شەش ڕۆژ دەخایەنێ، بەڵام، ئەگەر داودەرمان بەكاربهێنی ئەوا دەتوانی چارەسەری بكەیت بەیەك ڕۆژ كەمتر."

بەڵام قوتابیەكان پێنەكەنین بەنوكتەی مامۆستاكە بەهۆی بێتاقەتی‌و گیرانی لووتیان‌و مشەمشەوە.

"با بزانین داپیرەكان ئەم جارە چیان پێیە بۆمان، با بیخوێنینەوە هەتا هێزمان تێداماوە،"

لەكاتێكدا مامۆستا نامەكەی دەرهێنا لەسندوقەكە حەبێكی "كەبسولی"بچوك لەگەڵیدا هاتەدەرەوەو كەوتە سەر مێزەكە.

"مممممم"ئاخۆ داپیرەکانمان دەیانەوێت چی تاقیبکەینەوە لەم وانەیەدا، "ساشا بەمینگە مینگەوە وتی لەکاتێکدا بەدەستەسڕەکەی لووتی پاك دەکردەوە.

مامۆستاکە سەیرێکی ساشای کردو ئینجا دەستیکرد بەخوێندنەوەی چیرۆکەکە:

خۆشەویستان،

ئێمەی داپیرەکان لەو کاتەی دەستمانکرد بەگێڕانەوەی سەرکەشیەکانمان لەم چیرۆکانەدا بڕیارماندا هەموو ڕاستیەکانتان پێبڵێین سەبارەت بەخۆمان - هیچ کەس لەوانەی سەردەمی ئێمە ئەو ئازایەتیەیان نەبوو کە ڕاستگۆیانەو ڕووبەڕوو باسی ژیانو نهێنیەکانی خۆیان بکەن. زۆر ئاسانتر دەبوو ئەگەر کەموکوڕیو هەڵەکانمان لەگەڵ خۆمان ببردایەتە قەبر. لەسەردەمی ئێمەدا دایكو باوکمان وا فێریان کردبووین کە بێدەنگیو نەدرکاندنی نهێنیەکانی ژیانی خۆت پاڵەوانێتیە. بەڵام، لەو باوەڕەداین ئەمە شێوازێکی هەڵەیە.
ئەو بابەتانەی کە پەیوەستن بەخودی مرۆڤ خۆیەوە زۆر بەدەگمەن سنووردارن بۆ ئەو مرۆڤە کاتێك بیەوێت کاریگەری لەسەر کەسانی تر دروست بکات. دیستۆفیسکی دەڵێ، "گوناه گوناه بەرهەم دێنێ" بەوتەیەکی تر، کێشە خێزانیەکان کاریگەری خراپ لەسەر نەوە لەدوای نەوە بەجێدەهێڵن. داپیرە یەلینا خواستی وابوو بەسەرهاتێکی خۆیتان بۆ بگێڕێتەوە.

ناتاشای خۆشەویست،

ئەترسم ئەو کەسە من بم، داپیرەت، یەلینا، کە دەبێت دەستبکەم بەگێڕانەوەو ئاشکراکردنی ئەو نهێنیەی کە شاردبوومەوە لەتۆو هەموو کەسێکی تر.

لەزۆربەی بەشەکانی جیهاندا، پزیشکەکان بەچاوی ڕێزەوە تەماشادەکرێن. بەڵام تەنانەت لەنێو پزیشکەکانیشدا چەندین هەڵەو خراپ بەکارهێنانی داودەرمانەکان لەلایەن خودی خۆیانەوە هەمیشە هەبووە شانبەشانی ئەو خزمەتە بێ وێنەیەی دەیکەن.
پسپۆڕی پزیشکیم هەڵبژارد لەسەر بنەمای دوو حەزم، یەکێکیان دەمویست بزانم لەشی مرۆڤ چۆن چۆنی کاردەکات حەزی دەوم ئەوەبوو بتوانم دەستم هەبێتو یارمەتیدەربم لەچاککردنەوەی ئەم لەشە. ئەوانە حەزو ئارەزوی زۆر بەنرخ بوون، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات ئەم حەزو ئارەزوانە بەرەو پوکانەوە چوون.

ئەرکێکی زۆرم لەسەر بوو، پاش تەواوکردنی کۆلێژ دوو ساڵی ڕاهێنانم لەنەخۆشخانە زۆر جەنجاڵو قورس بوو، دەبوایە بەردەوام خەریکی خوێندن بوومایە. شەوێکی دوورودرێژ لەوانە خوێندن بەلاّم خەوێکی کەم، لەنێوان ژیانو مردندا بووم بەردەوام زیاترو زیاتر هەنگاوم دەنا بەرەو لەناوچوونو پوکانەوە. مەبەستم لەقسەکانم مادده سڕکەرەکانە.

لەسەرەتاوە، تەنها شتێکی زۆر کەمو بچوك بوو بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات بەخەبەربمو خەوم لێنەکەوێت پاش ئەوەی قاوە خواردنەوە ئیتر نەیدەتوانی بەرگری لەخەوەکەم بکات. ئای ئەو شتە کەمە چ گۆڕانێکی دروستکرد! بەردەوام بەخەبەر بووم! مێشکم ڕوونتر بوو. ئەرکی زۆرترم ئەنجام دەدا - نمرەی باشترم بەدەستهێنا. بەلاّم بەداخەوە، لەوێدا نەوەستام. کاتێك پێویستیم بەخەو بوو نەمدەتوانی بخەوم ماددەی "ستیم یوڵەنتس"بەخەبەری دەهێنام، بۆیە دەبوایە جار جارە ماددەی"سێدەتیف"م بەکاربهێنایە بۆ ئەوەی خەوم لێبکەوێتو پشوویەك بدەم.

هەمیشە بیانووم دەهێنایەوە بۆخۆم، لەدڵی خۆمدا دەمووت ئەم ماددانە هیچ مەترسیەکیان نیە - ئەزانم خەریکی چیم. سەرەڕایی هەموو ئەمانەش، بووبوومە پزیشکێکی ڕاهێنراو دەمتوانی داودەرمانان بنووسم بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشنو بەڕاستی پێویستیان بوو کە خۆم یەکێك بووم لەنێو ئەوانەی پێویستیم بە بەکارهێنانانیان بوو بۆئەوەی بتوانم چالاکیەکانی ڕۆژانەم بەباشی ڕاپەڕێنم. بێگومان دەمزانی بەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دەبێتە مایەی زیان گەیاندن بەجگەرمو گۆڕان دروست دەکات لەمادده کیمیاویەکانی مێشکمدا ئاسەواری خراپو درێژخایەن لەسەرم بەجێدەهێڵن. بەلاّم بەردەوام بەخۆمم دەووت ئەمە تەنها چارەسەرێکی کاتیە.

لەماوەیەکی نزیکدا، ئەرك‌و خشتەی ڕۆژانەم بەتەواوی ڕێکدەخەم پاشان کارو جەنجاڵیەکانم کەم دەبێتەوە ئینجا دەوەستم لەبەکارهێنانی ئەم شتانە کە زۆر بەئاسانی دەستم دەکەون. دڵنیا بووم کە کەس نەیدەزانی، زیانەکانی چی بوو؟

هەتا ڕۆژێکیان هەڵخلیسکام لەسەر قادرمە سەهۆڵینەکەی بەردەم نانەواخانەیەك. بەشی خوارەوەی پشتم ئازاری زۆر پێگەیشت بەجۆرێك نەمدەتوانی بەئاسانی قەیتانی پێلاّوەکانم دابخەم! لەگەڵ هەموو ئەم ئازارەشدا لەنەخۆشخانە کارم دەکرد چونکە پزیشك ڕۆژی پشوو وەرناگرێت بۆ نەخۆشی خۆی. لەگەڵ ئەوەشدا، نەخۆشێکی زۆر لەقاوشەکانی نەخۆشخانە چاوەڕێی ئێمە بوون. دەمزانی هۆکاری ئازارەکەی پشتم چیە، لەکاتی کەوتنەکەدا پشتم بەرەو دەرەوە دەرچووە ئەمەش بووەتە هۆی ڕەقبوونی ماسولکەکانو ترازانیان لەشوێنی خۆیاندا. دەمتوانی چارەسەری بکەم بەپشوودانو بەکارهێنانی شتی گەرم، بەلاّم ئەو چارەسەرە چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەکی پێدەچوو. تەنها یەك حەبی بچووك دەتوانێ پشوو بدات بەماسولکەکانو ئازارەکەی نەهێڵێ - ئەو حەبانەشی کە بیرم لێدەکردەوە بەکاریانبهێنم لەنەخۆشخانە نێو کابینەیەکدا بوون کلیلەکەی لای خۆم بوو.

پاش ماوەیەك، ویستم بۆ بەکارهێنانی ماددەیەکی دیاریکراو کەم بووەوە. تا وای لێهات بەکارم دەهێنان تەنها بۆ بەسەربردنی ڕۆژەکە بەجۆرێك ژیانی ڕۆژانەم بەسەردەبرد لەژێر کاریگەریو تەمی ئەم ماددانە. مایەی

سەرسوڕمانە کە نەخۆشێکم نەکوشت.
بەهەلەلێم تێمەگەن، زۆربەی ئەو ماددانەی بەکارم دەهێنان لایەنی بەسوودو باشیان هەبوو ئەگەر بەشێوەیەکی گونجاو بەپێی ڕێنمایەکان بەکاربهێنرایە. کێشەکە ئەوەبوو هەموو ئەم داودەرمانانە لایەنی خراپیشیان هەبوو، پاش ماوەیەك بەڕێوەبەرایەتی نەخۆشخانە متمانەیان بەمن نەما لەهەڵگرتنی کلیلەکانی کابینەکە.

خۆزگە ئێستا لێرەدا بمتوانیایە پێتان بڵێم کە هێزی خواستەکانم و کەسایەتیم بوون ڕزگارییان کردم لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە، بەڵام ئەوە نەبوو. بەڵکو دوعاکانی ئۆلگاو، دان بەخۆداگرتنی لودمیلا لەڕەفتارو تووڕەبوونەکانم بوو تا لەکۆتاییدا چۆکیان پێدادام و ئەو یارمەتیەی کە زۆر پێویستیم بوو بۆیان پەیداکردم.

داپیرەت،
یەلینا

کەواتە ئێستا چیدەڵێی، ناتاشا؟ داپیرەت کەسێکی وابەستە بوو بەم ماددانەوە. هەروەها دەمزانی دەربارەی هەموو ئەو ماددانەی ئێستا چاوەڕێت دەکەن. بێگومان ڕۆژگاری ئێستا ئەم ماددانە زۆر زیاترن و ئاسانتر دەستدەکەون پێویست ناکات پزیشك بیت بۆ ئەوەی ئەم داودەرمان و ماددانەت دەستکەوێت. لەبیرت بێت، زۆر ئاسانترە لەسەرەتاوە تێوەنەگلێی لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە وەك لەتووشبوون پێیانەوەو پاشان تەرککردنیان.
زۆرینەی جار دانایی بریتیە لەهونەری فێربوون لەهەڵەی کەسێکی ترەوە.

داپیرەکانتان

گفتوگۆو نمایشکردن
نزیکەی 7 خولەك

لەوانەی ئەمڕۆدا، گفتوگۆ دەکەین لەسەر ئەو کاریگەریانەی مادده سڕکەرەکان هەیانە لەسەر دەروون و لەشی مرۆڤ.

ئەگەر چەند هەڵبژاردەیەکی جیاوازتان لەخواردنەوە لەبەردەستدا بێت لەگەڵ نانی ئێوارە وەك ئاو، گوشاوی پرتەقاڵ، شیر یان خواردنەوەیەکی غازی وەك بیبسی، ئایا چەند کەستان بیبسیەکە هەڵدەبژێرن بۆ خواردنەوە؟

(بەدەست قوتوو یان شووشەی بیبسیەکە بەرز بکەرەوە.)

بۆچی؟

(گوێبیستی وەڵامەکانی وەك: تامی خۆشە، شیرینەو تینوویێتیم دەشکێنێ.)

لەو باوەڕەدام زۆربەتان بڕێکی زۆر لەخواردنەوە غازیەکان دەخۆنەوە. هەروەها دەزانم کە هەندێکتان، ڕیزبەندیە نووسراوەکانی ئەو شتانەی خواردنەوە غازیەکانی لێدروست دەکرێت لەسەر قوتووەکان، خوێندوتانەتەوە و هەندێکی ترتان نەتانخوێندونەتەوە. ئەگەر لەبیرتان بێت ئایا هەندێ لەو شتانە چین بەکاردەهێنرێن لەدروستکردنی خواردنەوە غازیەکان؟

(گوێبیستی وەڵامەکانی وەك: شەکر، کافین، کۆڕن سیرەپ: ماددەیەکی خەستی شیرینە دروستدەکرێت لەزەڕات، ڕەنگ، هەروەها ماددیەکی کیماوی دژی خراپ بوونی خواردن، لەگەڵ ئاوی کاربۆنەید.)

ئێستا بڕێکی زۆر کەم لەخوێ دەکەمە نێو بیبسیەکەوە.
ئایا چۆن ئەو بڕە خوێیە کەمە کاردەکاتە سەر ڕەنگی بیبسیەکە؟
ئایا چۆن کاردەکاتە سەر تامی بیبسیەکە؟ کێ دەیەوێت بەخۆبەش تامی بیبسیەکە بکاتو پێمان بڵێ؟

(بڵێ بەقوتابیە خۆبەخشەکە: خەمی نەبێت، تامی خوێیەکە زۆر بەکەمی دەکات لەنێو بیبسیەکەدا. ئەگەر هیچ قوتابیەك ئامادە نەبوو تامی بیبسیەکە بکات، ئەوا مامۆستا خۆی تامی دەکاتو دەڵێ بەقوتابیەکان خوێیەکە تامی بیبسیەکەی زۆر نەگۆڕی.)

قوتوو یان شووشەی بیبسیەك هەڵبچڕەو ئینجا هەندێکی بکەرە نێو پەرداخێکەوە هەتا نیوە. وریابەزۆر بەهێواشی بیبسیەکە بکەیتە نێو پەرداخەکەوە بۆ ئەوەی غازەکەی نەڕوات. پاشان هەندێ خوێ بپژێنەرە نێو پەرداخە بیبسیەکەوە - ئەوەندە بێت کە قوڵپە قوڵپ بەبیبسی نێو پەرداخەکەدا بکات. ئینجا خوێی زیاتر بپژێنە نێو پەرداخەکەوە. لەکۆتاییدا سوپاسی ئەو قوتابیە بکە کە هاوکاری کردیو باقی بیبسیەکەی بدەرێ وەك دیاری با بیخواتەوە.

ئایا چی ڕوودەدات ئەگەر دوو ئەوەندەی یەکەمجار خوێ بکەمە نێو

بیبسیەکە؟

(وەڵامەکان بریتی دەبێت لە: بیبسیەکە دوو ئەوەندەی یەکەمجار قوڵپەقوڵپ دەکات، ڕەنگەکەی دەگۆڕێ‌و تامەکەی تێکلەدات.)

ئایا تێبینی چیدەکەیت؟ هەمان کاردانەوە نابینم. لەوانەیە پێویستیمان بەخوێی زیاتر بێت.

بەبڕوای ئێوە بۆچی لەجاری دووەمدا هەمان کاردانەوەی جاری یەکمان نەبینی کاتێك خوێی زیاترمان کردە نێو بیبسیەکە؟ ئاخۆ خوێیەکە چیکردبێت لەبیبسیەکە. ئایا ئێستا یەکێك تامی بیبسیەکەمان بۆ دەکات‌و پێمان بڵێ؟

(داوا لەقوتابیەك بکە تامی بیبسیەکە بکات. تامی سوێرتر دەبێت، بەڵام زۆر ناخۆشیش نابێت.)

تامی چۆنە؟

(سوێرە.)

ئایا بیبسیەکە هەمان بڕی غازی تێدا ماوە وەك یەکەمجار؟

(بێگومان نەخێر، غازەکەی بەرێژەیەکی زۆر کەم دەبێتەوە.)

ئایا ئێستا بیبسیەکە چەند بەتامە بۆ خواردنەوە؟ ئایابیبسیەکە دەتوانێ مەبەستە بنەڕەتیەکەی کە تام‌و لەزەتەکەیەتی هێشتا بمێنێت؟

9 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

گفتوگۆی نێو پۆل
نزیکەی 3 خولەك

ئایا چۆن کاردانەوەو گۆڕانە کیماویەکانی تاقیکردنەوەکەمان لێکدەدەنەوە ئەگەر وای دابنێین بیبسیەکە هێمایە بۆ لەشمان‌و خوێیەکەش بۆ مادده سڕکەرەکان؟

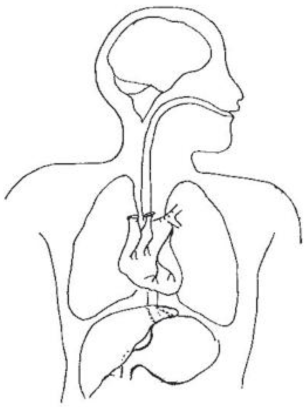
(لەسەرەتاوە، بڕێکی کەم لەم ماددانە لەوانەیە کەمێك چێژو خۆشی بەهەست ببەخشێت، هەرچەندە ئەم چێژە بۆ ماوەیەکی زۆر کەم دەبێت. لەگەڵ ئەوەشدا یەکەمجار وادەردەکەوێت کاریگەری زۆریان نابێت لەسەر لەش، هەروەك چۆن تامی بیبسیەکە لەیەکەمجاردا بەشێوەیەکی بەرچاو نەگۆڕا.)

ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان شوێن پێی هەمان نموونە دەکەوێت: زیاد بەکارهێنانیان کاریگەری زیاتر لەسەر لەش بەجێدەهێڵن.

لەچیرۆکەکەی ئەمڕۆوە ئەو ڕاستیە فێربووین هەمان ئەو داودەرمان‌و ماددانەی بەشێوەیەکی گشتی دەبنە مایەی ئالوودە (معتاد) بوون زۆرێکیان هەمان ئەوانەن لەبنەڕتدا دروستکراون بەمەبەستی چارەسەری پزیشکی، کەمکردنەوەی ئازار یان چارەسەرکردنی نەخۆشیە جەستەیی‌و دەروونیەکان.
داپیرەی ناتاشا، یەلینا، بەئازارەوە ئەو ڕاستیەی بۆ ئاشکرا کردین چۆن هەندێ لەحەب‌و داودەرمانی دیاریکراو ئەگەر خراپ‌و زیاد لەپێویست بەکارهێنران، دەبنە مایەی گۆڕان‌و کاریگەری خراپ لەسەر چالاکیەکانی مێشك‌و ئەمەش مرۆڤ دەبات بەرەو ئالوودەبوون بەم ماددانە.

12=خولەك

ئەو هێڵکاریەی بەشی سەرەوەی لەشی مرۆڤ لەسەر بۆردەکە بکێشە.



پۆلێنکردن - چالاکی
نزیکەی 22 خولەك

هەڵبژاردەی یەکەم:

سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم: (هەڵبژاردە)

زۆربەتان ناوە باوەکانی هەندێ لەجۆرە جیاوازەکانی ئەو ماددە سڕکەرانە دەزانن کە ئەمڕۆ هەندێ لەخەڵکانی نێو کۆمەڵگەکەمان بەکاریان دەهێنن. سەرەڕای ناوە باوەکانی ئەم ماددانە گرنگە ناوە زانستیەکانیشیان فێرببین، چونکە زیاتر یارمەتیمان دەدەن لەهەبوونی زانیاری پێویستو دروست سەبارەت بەجۆرە جیاوازەکانی ئەم ماددانە. لەبەرئەوە، ئێستا با دەستپێبکەین بەنووسینی ناوی ئەو ماددە سڕکەرانەی ئێوە دەیانزانن لەسەر بۆردەکە.

مەترسن ئەگەر زانیاری زۆرتان نەبێت سەبارەت بەم ماددانە. پێدەچێت هەندێك لەم ناوانەتان لەکەسێکی ترەوە بیستبێت. هەرکە ناوەکان نووسران لەسەر بۆردەکە، ئینجا بەپێی ڕیزبەندیەکانیان جیایان دەکەینەوە لەژێر ناونیشانی دیاریکراودا، پاشان زیاتر شارەزایی پەیدا دەکەین دەربارەی ئەم ماددانە.

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم. (هەڵبژاردە).

هەڵبژاردەی دووەم: ئەگەر مامۆستا ئەو بابەتانەی تەرك کرد کە هێمای " هەڵبژاردە " لەتەنیشتیانەوەن، ئەوا کاتێ پێویستی دەبێت لەئەنجامدانی چالاکیی کۆتایی وەك ئەڵتەرناتیف لەبری بابەتە هەڵبژاردەکان.

مادده سڕکەرەکان ئاسەواری خراپ لەسەر چەند بەشێکی جیاوازی لەش بەجێدێڵن. لەم بەشەدا، گفتوگۆ لەسەر هەندێ لەکاریگەریە هەرە ترسناکەکانی ماددەکانی ژێر ڕیزبەندیە جیاوازەکان دەکەین لەسەر هەندێ لەبەشە دیاریکراوەکانی لەشی مرۆڤ.

مادده سڕکەرەکان پۆلێن دەکرێن لە ژێر چوار ڕیزبەندی سەرەکیدا: دیپرێسەنتس ، ستیمیولەنتس ، هەڵوسینەجینسو ئینهەیلانتس.

باشترە ئەم بەشە تایبەت بکرێت بەگفتوگۆی نێوان مامۆستاو قوتابیەکان. داوا لەقوتابیەکان بکە بەشداری بکەن ئەوەندەی دەیزانن یان پێشتر فێربوون تەنانەت ئەگەر زانیاریەکانیشیان ڕاست نەبن. لەم وانەیەدا مامۆستا زانیاری پێویستی هەیە بۆ ڕاستکردنەوەی زانیاریە هەڵەکانی قوتابیەکان.

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم) (هەڵبژاردە)

ئایا ئەو ماددانە چین کە دەکەونە ژێر ڕیزبەندی"دیپرێسەنتس"؟ گرنگ نیە دەتوانن ناوە باوەکانیشیان (سەرجادەیی) بهێنن، پاشان دەیانخەینە ژێر ڕیزبەندیە گونجاوەکەوە.

(گوێبیستی وەڵامی قوتابیەکان بە: خواردنەوە کحولیەکان، ئۆوپیەم، هێرۆین، مێسەدۆون، مۆرفینو کۆودیەن. وەڵامی قوتابیەکان بە ڕیز لەژێر ناونیشانی" دیپرێسەنتس" بنووسە.)

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم.) (هەڵبژاردە)

هەشت خولەك كات تەرخان بكە بۆ هەر ڕیزبەندیەك

ئایا ئەو کاریگەریە خراپانە چین لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی"دیپرێسەنتس"لەسەر لەش دەردەکەون؟

(داوا بکە قوتابیەکان وەڵام بدەنەوە)

- **بەکارهێنەر هەمیشە لەسەرەتاوە نارێكو پێكو خەواڵو دەردەکەوێت، بەڵام لەگەڵ ڕاهاتنی زیاتری لەشی بەکاریگەری ئەم ماددانە، ئەم جۆرە هەستانە بەرەبەرە بەرەو نەمان دەچێت.**
- **ئەگەر بەکارهێنەر بۆماوەیەکی دوورودرێژ ئەم ماددانەی بەکارهێنا، لەو بارەدا لەشی بەکارهێنەر زیاتر قبوڵی ئەم ماددانە دەکات بۆیە**

وشەکانی " **دیپرێسەنتس** "، " **ستیمیوڵەنتس** "، " **هەڵوسنەجینس** "، " **ئیتهەیلانتس** " وەك ناونیشان لەسەر بۆردەکە بنووسە.

لەژێر هەریەك لەم ناونیشانانەدا بە ڕیز ناوی ئەو ماددانەی دەکەونە ژێر ئەو پۆلێنە بنووسە. ئەگەر مامۆستا خواستی بوو " لەشیکردنەوەی بابەتە هەڵبژاردەکان " لەنێو پۆلدا. (تەماشای وانەی 6، بۆ پێناسەی زاراوە سەرەکیەکان، هەروەها بەشی " زانیاری پێشینە " بکە).

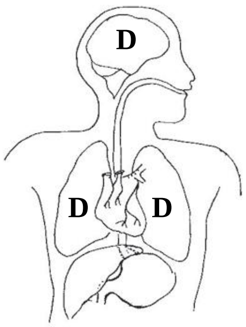
بەکارهێنەر پێویستی بەبڕێکی زیاتر دەبێت بۆ ئەوەی هەمان هەستو چێژی یەکەمجاری بداتێ کاتێك دەستی بە بەکارهێنان کرد.

- **بەکارهێنانی بەردەوام دەبێتە مایەی وابەستەبوونی لەش لەسەر ئەم ماددانە، کاتێك بڕی مادده بەکارهێنراوەکە کەم کرایەوە یان وەستا بەهۆی دەستنەکەوتنیان، لەو دۆخەدا لەشی کەسەکە بەقۆناغێکی زۆر خراپدا دەڕوات، وەك کەم خەوی، ئازارێکی توندی سكو ڕشانەوە.**
- **بۆیە هەموو ماددەکانی** (سیستمی دەماری سەرەکی دیپرێسەنتس: بەم ناوە ناودەبرێت چونکە ماددەی "دیپرێسەنتسەکە"ڕاستەوخۆ هاتوچۆ دەکات بەنێو دەمارە سەرەکیەکەی لەشی مرۆڤدا) **دەبنە هۆی خاوکردنەوەی چالاکیەکانی مێشك، کاتێك بەکارهێنەر دەوەستێت لەبەکارهێنانیان مێشك بەخێرایی چالاك دەبێتەوەو هەوڵدەدات کۆنترۆڵی تەواو بکاتەوە، ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی تووشبوون بەپەرکەمو هۆکارە زیانبەخشە جۆراوجۆرەکان.**
- **وەستانی کوتوپڕ لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە بەتایبەت پاش ماوەیەکی دوورودرێژ لەبەکارهێنانی جۆری دیپرێسەنتس بۆ دەماری سەرەکی دەکرێت مرۆڤ تووشی هەندێ لەنەخۆشیە زۆر ترسناکەکانو سەرەنجام مردن بکات.**
- **بەکارهێنانی بڕێکی زۆر لەماددەی دیپرێسەنتس بۆ دەماری سەرەکی بەیەك جار لەوانەیە بەکارهێنەر تووشی هەناسە سواریەکی زۆر توند بکات، ئەمەش هەندێ جار سەرەنجامەکەی بەمردن کۆتایی دێت.**

پیتی"D"ئینگلیزی بۆ وشەی "دیپرێسەنتس"دادەنێین لەسەر هێڵکاریەکەی لەشی مرۆڤ، بۆ ئەو بەشانەی لەش کە دەکەونە ژێر کاریگەریو زۆر جاریش لەناوچوون بەهۆی ئەم ماددانەوە، ئەوانیش بریتین لە: مێشكو سیەکان.

دیپرێسەنتس
⋆ خواردنەوە کحولیەکان ⋆ ئۆوپیەم ⋆ هێرۆین ⋆ مێسەدۆون ⋆ مۆرفین ⋆ کۆودیەن ⋆ حەبی خەو

پیتی " D " ئینگلیزی دابنێ لەسەر مێشکو سیەکانی هێڵکاریەکە.



20 - خولەك

ستیمیوڵەنتس
⋆ کۆکەین
⋆ ئیفەدرین
⋆ مێسام فیتامین
⋆ ئام فێتامینس
⋆ ئێکسەتەسی
⋆ کۆکەین
⋆ حەبی ڕێجیم

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم) (هەڵبژاردە)

ئایا ئەو ماددانە چین دەکەونە ژێر پۆلێنی"ستیومیڵەنتس"؟

(گوێبیستی وەڵامی قوتابیەکان بە: کۆکەین، ئیفەدرین، میسەم فیتامین، ئام فێتامینس، ئێسکەتەسی.)

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم.)

ئایا ئەو دەرەنجامە خراپانە چین کە لەسەر لەش دەردەکەون لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی"ستیومیڵەنتس"؟

(بەکارهێنانی برێکی زۆر لەماددەی "ستیومیڵەنتس" چەندجارەو لەماوەیەکی کورتدا هەستەکانی وەك ترسان لەدەوروبەرو گۆشەگیری، بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش بەڕادەیەکی ترسناك، تێکچوونی لێدانی دڵ، گیرانی ملولەکانی خوێنو پەرکەمێکی بەهێز، لای مرۆڤ دروست دەکات)

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم) (هەڵبژاردە)

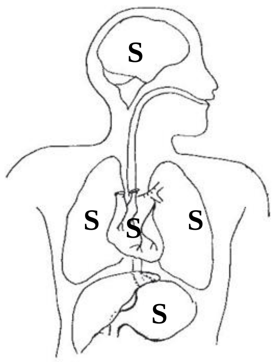
بەکارهێنانی ماددەی "کۆکەین"مرۆڤ تووشی چەندین نەخۆشی جیاوازو ئاڵۆزبوونی باری تەندروستی دەکات. یەکێك لەکاریگەریە ترسناکەکانی ئەم ماددانە لەسەر ملولەکانی خوێن بریتیە لە(تێکچوونی لێدانەکانی دڵو پاشان وەستانی کوتوپڕی دڵ)، هەروەها ئەم ماددانە کار دەکەنە سەر ڕێڕەوەکانی هەناسە وەك (ئازاری سنگو گیرانی هەناسە)، لەکاریگەریەکانی ئەم ماددانە لەسەر دەماخ بریتیە لە(ئیفلیج دەماخ، پەرکەمو سەرئێشە)، لەنێو کاریگەریەکانی ئەم ماددانە لەسەر هەناو وەك (ئازاری دەوروبەری سكو ڕشانەوە).

بەکارهێنانی ماددەی کۆکەین چەندین ئاسەواری ترسناك لەسەر دڵ جێدەهێڵێ. هەندێك لەو ئاسەوارانە بریتیە لەتێکچوونی لێدانەکانی دڵ، بەرزبوونەوی لێدانی دڵو هەناسە سواری.
بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
دەرکەوتنی هەندێ لەنەخۆشیەکانی تر وەك ئازاری سنگ، ئازاری سك، بەرچاوتاریکبوون، تا، تێکچوونی جووڵەو کاری ماسولکەکان.

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم)

پیتی"S"ئینگلیزی لەجیاتی وشەی"ستیومیلەنتس"دادەنێین لەسەر هێڵکاریەکە بۆ ئەو بەشانەی لەش کە دەکەونە ژێر کاریگەری ئەم ماددانەوە، ئەوانیش بریتین لە: دڵ، سیەکان، مێشك.

پیتی " S " ئینگلیزی دابنێ لەسەر مێشك‌و دڵ‌و سیەکانی هێڵکاریەکە.



28=خولەك

هەڵوسنەجینس

* ئێڵ.سی.دی
* مێسکەلاین
* مەریوانا
* کێتامین
* پی. سی.ێ

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم)

ئایا ئەو ماددانە چین کە دەکەونە ژێر پۆلێنی"هەڵوسینەجینس"؟

(گوێبیستی وەڵامی قوتابیەکان بە: ئێڵ. سی. دی، مێسکەلاین، مەریوانا، کێتامین‌و پی. سی. پی.)

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم)

ئایا هەندێ لەو ئاسەوارە خراپانە چین کە لەسەر لەش دەردەکەون لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی ماددەکانی"هەڵوسنەجین"؟

(داوابکە قوتابیەکان وەڵام بدەنەوە.)

لەبەرئەوەی مادده سڕکەرەکانی ژێر ئەم پۆلێنە ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەر سیستمی دەماری سەرەکی لەشی مرۆڤ، بۆیە بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە تووشی چەندین حاڵەتی وەك لاوازبوونی هەستەکان، گۆڕانی بەردەوام لەبیرو هۆشیان (مزاج)، توانای کەمبوونەوەی بڕیاردان، خاوبوونەوەی کاردانەوەیان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن‌و لێدانی دڵ‌و پلەی گەرمی لەش، بەردەوام فەنتازیا بینین لەگەڵ بوونی ترس‌و ڕاڕایی‌و گومان لەدەوروبەر.

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم) (هەڵبژاردە)

"کەیتامین"ماددەیەکی بێ تامی بێ بۆنە. دەتوانرێت تێکەڵ بکرێت لەگەڵ هەموو جۆرە خواردنەوەیەك بەبێ تێبینیکردنی هیچ گۆڕانێك لەتام ورەنگی خواردنەوەکەدا، دەبێتە مایەی تەواو بێئاگابوون و سەرخۆشبوونی ئەو کەسەی بەکاریدەهێنێت. بەهۆی ئەم تایبەتمەندیەی ماددەکەوە هەندێ جار لەلایەن تاوانبارانەوە بەکاردەهێنرێ بۆ بێهۆشکردنی خەڵك و دەستدرێژیکردنە سەریان بەتایبەتی زۆربەی جار ژنان دەبنە قوربانی ئەم ماددانە بۆ دەستدرێژیکردنی سێکسی بۆ سەریان

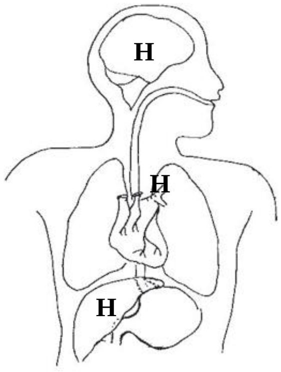
پی.سی.پی: ئەم ماددەیە بەسەرەنج لەڕێگەی دەمارەوە دەدرێت بەنەخۆش بۆ بەنجکردنی پێش نەشتەرگەری، نەخۆش بەتەواوی بێئاگا دەکات و هەست دەکات بەتەواوی لەدونیا دابڕاوە. کاریگەریە جەستەییەکانی 5 گرام یان کەمتر لەم ماددەیە بریتیە لەهەناسە برکێ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و لێدانی دڵ و پلەی گەرمی لەش. 10 گرام یان زیاتر لەم ماددەیە بەڕێژەیەکی ترسناك گۆڕان لەپەستانی خوێن و لێدانی دڵ و هەناسەدان دروست دەکات، لەگەڵ حاڵەتەکانی وەك هەستکردن بەڕشانەوە، بەرچاو تاریکبوون و سەرگێژخواردن و کەمبوونەوەی هەستکردن بەئازار. ڕەقبوونی ماسولکەکان کە هەندێ جار دەبێتە مایەی ناڕێك و پێکی لەجووڵەی لەشدا. هەندێ جار ڕەقبونی ماسولکەکان دەبێتە هۆی ڕزینی ئێسقانەکان و شکانیان، وەستانی گورچیلە. ئەمانەش لەئەنجامی تێکشکانی خانەکانی ماسولکەکانەوە ڕوودەدات.

بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لەم ماددەیە دەبێتە هۆی تووشبوون بەجووڵەی کتوپڕو خێرای ماسولکەکان کە ئەمەش نیشانەیەکی ترسناکە هەروەها دابەزینی پلەی گەرمی لەش بەشێوەیەکی بەرچاو

و سەرەنجام مردن.

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم)

پیتی"H"ئینگلیزی لەجیاتی وشەی "هەڵوسنەجین"لەهێڵکاریەکەدا لەسەر ئەو بەشانەی لەش دادەنێین کە بەئاسانی دەکەونە ژێر کاریگەری ئەم ماددانەوە وەك: مێشك، دڵ، گورچیلە.



پیتی " H " ئینگلیزی لەسەر مێشكو دڵو گورچیلەی هێڵکاریەکە دابنێ.

36 =خولەك

ئینهەیلانتس

- پەمپی بۆیە
- گاسلین
- کلینەر
- ئەسیتۆن
- پاکەرەوەی بۆیەی نینۆك
- غازی چەرخ
- ئەمیل نایترەیت
- سیکۆتین

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم) هەڵبژاردە

ئایا ئەو ماددانە چین کە دەکەونە ژێر پۆلێنی"ئینهەیلانت"؟

(گوێبیستی وەڵامەکانی وەك: هەر جۆرێك لەجۆرەکانی پەمپی سپرای، گاسلین، کلینەر، پۆلیشی پاکردنەوە، بۆیاخی نینۆك، ئیسپرتۆ، غازی چەرخ، ئەمیل نایترایت، سیکۆتین.)

(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم)

ئایا هەندێ لەو دەرەنجامە خراپانە چین لەسەر لەشی مرۆڤ دەردەکەون لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی ئەم ماددانەوە؟

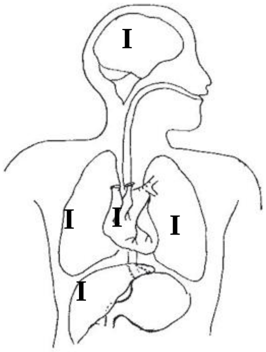
(داوا لەقوتابیەکان بکە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە)

ئەو کەسانەی ئەم جۆرە ماددانە بەکاردەهێنن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ هەمیشە حەزو ئارەزوویەکی بەهێزیان هەیە بۆ بەردەوامبوون، ناتوانن بەئاسانی دووربکەونەوە لەبەکارهێنانانیان‌و لەشیان هەمیشە داوای دەکات. چەندین نیشانەی ترسناك لەسەر لەشی بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە دەردەکەوێت وەك کەمبوونەوەی کێشی لەش، لاوازبوونی ماسولکەکان، لاوازبوونی کاردانەوەو هەستی بیستن، نەمانی ڕێك‌و پێکی لەلەشدا لەگەڵ بێزاری‌و خەمۆکی.

بەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دەبێتەهۆی ژەهراوی بوون‌و لەناوچوونی ئەو خانانەی مێشك کە کۆنترۆڵی بیرکردنەوە، جووڵە، بینین‌و بیستن دەکەن. بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە مەترسی یەك لەدوای یەك لەسەر تەندروستی لەشیان دروست دەکەن. "ئینهەیلانتس"زۆر ترسناکەو دەبێتە مایەی ژەهراویکردنی ئۆرگانەکانی تری لەشی مرۆڤ.

کاریگەری درێژخایەنی ئەم ماددانە لەسەر لەش دەرەنجامی ترسناکی لێدەکەوێتەوە وەك خراپ بوونی دڵو سیەکانو جگەرو گورچیلەکان.

پیتی"I"ئینگلیزی لەجیاتی وشەی "ئینهەیلانتس"لەهێڵکاریەکەدا لەسەر ئەو بەشانەی لەش دابنێین کە بەخراپی دەکەونە ژێر کاریگەری ئەم ماددانەوە: مێشك، دڵ، سیەکان، جگەرو گورچیلەکان.



پیتی " I " ئینگلیزی لەسەر مێشكو دڵو سیەکانو جگەرو گورچیلەکان دابنێ لەهێڵکاریەکەدا.

44 =خولەك

(سەرەتای هەڵبژاردەی یەکەم)

ئینهەیلانتس	هەڵوسنەجینس	ستیمیولەنتس	دیپرێسەنتس
★ گاسلین	★ ئیل. ئێس. دی	★ کۆکەین	★ خواردنەوە کحولیەکان
★ کلینەر	★ مێسکەلاین	★ ئیفەدرین	★ ئۆوپیەم
★ ئەکسیتۆن	★ مەریوانا	★ میسەم فیتامین	★ هێرۆوین
★ پۆلیشی نینۆك پاکردنەوە	★ کێتامین	★ ئەم فیتامینس	★ مێسەدۆون
★ غازی چەرخ		★ کراك کۆکەین	★ مۆرفین
★ ئەمیل نیترەیت		★ حەبی ڕێجیم	★ کۆودیەن
★ سیکۆتین			★ حەبی خەو

[(کۆتایی هەڵبژاردەی یەکەم)

ژمارەیەكی زۆر لەئۆرگانە سەرەكیەكانی لەشی مرۆڤ دەكەونە ژێر مەترسی لەناوچوون بەهۆی خراپ بەكارهێنانی ئەم ماددانەوە.

ئایا چی فێربوون لەزانیاریەكانی وانەی ئەمڕۆدا؟ ئایا چی زیاتر تووشی سەرسوڕمانیكردن سەبارەت بەكاریگەریەكانی ئەم ماددانە لەسەر لەشی مرۆڤ؟

هەروەك باسمان كرد، بەكارهێنانی ماددە سڕكەرەكان ئاسەواری خراپ لەسەر چەندین بەشی ناوەوەی لەشمان دروست دەكەن. لەگەڵ ئەوەشدا دەبنە ڕێگرو ئاستەم لەبەدیهێنانی خەونەكانمان. ئەم ماددانە گەورەترین خەون ڕوخێنەرن.

دروستكردنی پۆستەر – چالاكی

نزیكەی 3 خولەك

(قوتابیەكان دابەش بكە بەسەر چەند گرووپێكی سێ كەسیدا، داوا لەهەر گرووپێك بكە پۆستەرێك دروست بكات بۆ هەڵواسینی لەنێو پۆلدا. یەكێك لەم دووانەی لای خوارەوە هەڵبژێرە:

1. *پۆستەرێكی وێنەیی كاریگەریە ترسناكەكانی ماددە سڕكەرەكان نیشان بدات.*
2. *پۆستەرێكی ڕیكلامكردن بەشێوەیەك داڕێژرا بێت هانی گەنجان بدات بۆ دووركەوتنەوە لەم ماددانە.)*

44=خولەك

کۆتایی وانە

لەوانەی ئەمڕۆدا، ئەوە فێربووین کە چەندین جۆری جیاواز لەمادده سڕکەرەکان هەن مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکەن. هەموو ئەم ماددانە کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر لەش. لەڕاستیدا، هەموو ئۆرگانە سەرەکیەکانی لەشی مرۆڤ دەکەونە ژێر کاریگەریە زیانبەخشەکانی ئەم ماددانە.

باشترین ڕێگە ئەوەیە کە فێربین یاری بەئاگر نەکەین، نەك خۆمان بسوتێنین. بەهەمان شێوە، پێویستە فێربین خۆمان بەدووربگرین لەسوتان بەم مادده ترسناکانە نەوەك ئازارەکەی بچێژین‌و زیان بەخۆمان بگەیەنین.

گرنگە قوتابیان لەسەرەتاوە زانیاری پێویست وەرگرن لەسەر ئەم خەون ڕوخێنەرانە بۆئەوەی یارمەتیان بدات لەخۆبەدوورگرتن لەسووتان بەئاگری ئەم ماددانە.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

4 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

بەکارهێنەرانی مادده سڕکەرەکان خۆیان دەخەنە بارودۆخێکەوە کە لەڕووی جەستەییەوە بەهیچ شێوەیەك ناتوانن بکەونە پێشبڕکێکانی وەك وەرزشەوانی، ئەکادیمیو بیناسازیەوە.
هەرچەندە خەڵکانێك هەن ئاگادارن لەکاریگەریو زیانەکانی ئەم ماددانە لەسەر لەش، بەڵام هێشتا ناوەستن لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆیە زیان بەخۆیانو هەلەکانی ژیانیان دەگەیەنن. داپیرە یەلینا پزیشکێکی زۆر لێهاتوو بوو، بەڵام تواناکانی سنووردار بوو لەبایەخدان بەخۆیو خێزانەکەیو نەخۆشەکانی ئەمەش بەهۆی ئالوودەبوونیەوە بوو بەمادده سڕکەرەکان.

"مرۆڤی دانا خراپەی بینیو خۆی لێبەدورگرت، بەڵام ساویلکە ملی پێوەناو ئازاری بۆ چەشت "(پەندەکان 27: 12) خەڵکانی دانا مەترسیەکانی مادده قەدەغەکراوەکان دەناسنەوەو خۆیانی لێبەدوور دەگرن، بەڵام سادەکان ملی پێوەدەنێنو خۆیان دەخەنە کێشەو مەترسییەوە.

داپیرەی ناتاشا ئافرەتێکی زیرەكو بەهرەدار بوو، بەڵام هەندێ بڕیاری گێلانەیداو ڕێچکەی سادەکانی گرت نەك داناکان. ئێستا لێکۆڵینەوە لەبڕیارەکەی داپیرە یەلینا سەبارەت بەخراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان دەکەین، لەژێر ڕۆشنایی (پەندەکان 27؛ 12).

هەڵمەتی پروپاگەندە (ڕیکلام)

چالاکی

فوتابیەکان ڕێکبخە بەسەر چەند گرووپێکی سێ تا پێنج کەسیدا. ئەگەر کرا، کۆپیەکی نامەکەی داپیرە یەلینا بدە بەهەر گرووپێك بۆ ئەوەی کاری لەسەر بکەن. یان مامۆستا دەتوانی جارێکی تر بەدەنگی بەرز چیرۆکەکە بۆ هەموو قوتابیەکان بخوێنیتەوە. لەکاتێکدا گرووپەکان خەریکی ئامادەکردن و ڕاڤەکردنی زانیاریەکانن، لەوانەیە چەند جارێك داوا لەمامۆستا بکەن بۆ دووبارە خوێندنەوەی چیرۆکەکە بۆیان ئەمەش یارمەتیان دەدات لەڕاستکردنەوە و بەراوردکردنی زانیاریەکانیان لەژێر ڕۆشنای چیرۆکەکە.

لەگرووپەکانتاندا، بەوردی پێداچوونەوە بکەن بەسەر دێڕەکانی چیرۆکی نێو نامەکە پاشان هەموو ئەو هۆکارانە بدۆزنەوە کە داپیرە یەلینا بەهۆیانەوە بڕیاریدا مادده سڕکەرەکان بەکاربهێنێت. ئەم خاڵانەی لای خوارەوە تاوتوێ بکەن لەنێوان خۆتاندا:

1. ئایا کام لەبڕیارەکانی داپیرە یەلینا بڕیاری دانایانە بوون؟
2. باس لەو مەترسیانە بکە داپیرە یەلینا بینینی، ئایا چۆن خۆی لێبەدوورگرتن یان پشتگوێی خستن.
3. ئایا چۆن بڕیارەکانی داپیرە یەلینا کاریگەری هەبوو لەسەر خۆیی و دەوروبەرەکەی. کام لەبڕیارەکانی دانایانە بوون و کامیان گێلانە بوون؟
4. ئایا داپیرە یەلینا دەیتوانی چی بکات لەبری ئەو کارەی ئەنجامیدا؟

پاش کۆکردنەوەی هەموو وەڵام و زانیاری گرووپەکان. یەکێك لەو خاڵانەی لای خوارەوە هەڵبژێرە بۆ تاوتوێکردنی دەرەنجامەکانی وانەکە. پێدەچێت مامۆستا بۆچوونێکی جیاوازی هەبێت لەو خاڵانەی لای خوارەوە بۆ باسکردن لەگەڵ قوتابیەکان سەبارەت بەوەی داپیرە یەلینا دەبوایە چی بکردایە لەبری ئەوەی بڕیاری بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکانی بدایە.

1. ئامادەکردنی نمایشێکی درامایی کورت لەنێو پۆلدا.
2. دروستکردنی پۆستەر یان وێنەیەکی چیرۆکی.
3. داڕشتنەوەی نامەکە بەجۆرێکی.
4. دروستکردنی"وێنە"بۆ گۆڤار.

5. ئامادەکردنی مێزگرتێك.
6. نووسینی"مقاله"بۆ ڕۆژنامەیەك.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. بەکارهێنەرانی مادده سڕکەرەکان خۆیان دەخەنە بارودۆخێکەوە لەڕووی جەستەییەوە توانای پێشبڕکێیان نابێت لەبوارەکانی وەك وەرزشەوانی، ئەکادیمیو بیناسازیەوە.
2. خەڵکانی دانا خۆیان بەدووردەگرن لەمادده سڕکەرەکانو مەترسیەکانی.
3. خەڵکانی سادەو ساکار زۆربەی جار هەست بەمەترسیەکان ناکەنو خۆیانیان لێبەدوورناگرن.
4. مرۆڤ نابێت بەسادەو ساکاری بمێنێتەوە. مرۆڤ دەتوانێت دوورکەوێتەوە لەسادەو ساکاریو ڕێگەی داناکان هەڵبژێرێت.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا

ئەمڕۆ، باسمان لەكاریگەری مادده سڕكەرەكان لەسەر لەشی مرۆڤ كرد. هەر ماددەیەك لەم ماددانە جۆرێك لەكاریگەری خراپیان هەیە لەسەر لەش.
سیستمە سەرەكیەكانی لەشی مرۆڤ كە بریتین لە- دڵ، سیەكان، سیستمی هەرسكردن، دەمارەكان - بەجۆرێك لەجۆرەكان دەكەونە ژێر كاریگەری خراپی ئەم ماددانەوە. ئەو كەسانەی مادده سڕكەرەكان لەڕێگەی سرنجەوە بەكاردەهێنن دەبنە قوربانی دوو جۆر نەخۆشی بێ چارەسەر:

- نەخۆشی ئێدز.
- نەخۆشیەكانی هەناو. هەندێ لەجۆری ئەم نەخۆشیانە زۆر ترسناكن دەبنە مایەی كۆتایی هێنان بەخەونەكانی مرۆڤ.

بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. پرسیار لەمنداڵەكەتان بكەن سەبارەت بەچالاكیەكەی ئەمڕۆ (خواردنەوەیەكی غازی لەگەڵ بڕێك خوێمان بەكارهێنا.
2. پرسیار لەمنداڵەكەتان بكەن بۆچی بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان تەنها بۆ یەك جاریش بڕیارێكی هەڵەیە لەژیاندا؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. هەموو مرۆڤێك لەژیاندا ئەزموونی ئەو ڕووداوانە دەکات کە دەبنە هۆی شکستهێنان، ئازار یان برینداربوون، ترس‌و چەندین پرسیاری بێ وەڵام سەبارەت بەژیان یان شکاندنی بەڵێنەکان.
2. ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان ڕوودەدات کاتێك مرۆڤ لەڕووی جەستەیی‌و دەروونیەوە بەتەواوی پشت بەم ماددانە دەبەستێت‌و ئەم ماددانە دەبنە گرنگترین شت لەژیانی کەسەکەداو جێگەی هەموو شتە بەنرخەکان دەگرنەوە بۆی.
3. هەرچەندە مادده سڕکەرەکان بەپێی جیاوازییان گۆڕان‌و کاریگەری جیاوازیان دەبێت لەسەر دەروون‌و لەشی مرۆڤ، بەڵام هەموویان مرۆڤ دەبەن بەرەو ئالوودەبوون.
4. هەر جۆرێکی جیاواز لەم مادده سڕکەرانە بەڕێگەیەکی جیاواز مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکەن.
5. ڕێژەی ئالوودەبوون پەیوەندی هەیە بەجۆری مادده سڕکەرەکان‌و جینەکانی کەسەکە‌و کاردانەوەی بەرامبەر ئالوودەبوون.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەو ڕاستیەی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان دەیانبات بەرەو ئالوودەبوون تا دەگاتە ئەو دۆخەی بۆ بەردەوامبوون لەچالاکیەکانی ڕۆژانە پێویستیان بە بەکارهێنانی ئەم ماددانە دەبێت. ئەرك‌و کاری ڕۆژانەیان پشتگوێ دەخەن‌و هەموو هەوڵ‌و کۆششێکیان تەرخان دەکەن لەپێناو پەیداکردنی ئەم ماددانە.
2. تێگەیشتن لەوەی، هەرچەندە مادده سڕکەرەکان جیاوازن لەسروشت‌و ڕێژەی ئالوودەکردنی کەسەکان، بەڵام هەموو ئەم ماددانە بەجۆرێك لەجۆرەکان مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکەن.
3. تێگەیشتن لەوەی، هەندێ کەس تووشی ئالوودەبوون دەبن پاش یەك یان چەند بەکارهێنانێکی ئەم ماددانە، زۆر مەحاڵە درککردن بەم ڕاستیە لەسەرەتاوە.
4. ناسینەوەی ئەو دەروازە سەرەکیەی کە لێوەی دەچنە ژوورەوە بۆ مادده سڕکەرەکان‌و ئالوودەبوون بەم ماددانەوە.

زاراوە سەرەكیەكان

ئالوودەبوون: بریتیە لەوابەستەبوونی دەروونیو جەستەیی مرۆڤ بەمادده سڕكەرەكانەوە كە زۆرینەی جار كاریگەریو ئاسەواری زۆر خراپ لەسەر مرۆڤ جێدەهێڵن.

زانیاری پێشینە

هەرچەندە كاریگەریە خراپەكانی مادده سڕكەرەكان بەتەواوی پێناسە نەكراوە، بەڵام چەندەها بەڵگەی بەرجەستە ئەو ڕاستیە دەسەلمێنن بەكارهێنانی ئەم ماددانە بەهیچ شێوەیەك یەكناگرێتەوە لەگەڵ شێوە ژیانێكی تەندروستدا. سەرەڕای ئەم ڕاستیانە، زیادبوونێكی بەرچاو هەیە لەڕێژەی بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان لەنێو گەنجاندا بەتایبەت كاتێك ئەم ماددانە "باو و ئاسایی "دەبنەوە بۆ بەكارهێنان لەنێو كۆمەڵگەدا هەروەك خواردنەوە كحولیەكان.

هەرچەندە هەموو ئەو كەسانەی ئەم ماددانە تاقیدەكەنەوە لەبەرئەوەی "باو و ئاسایی"بووەتەوە لەنێو كۆمەڵگەدا نایانەوێت بەردەوام بن لەبەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان، بەڵام هەمیشە بەردەوامبوون لەخراپ بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان بەیەك شێوازە. كاتێك خەڵكی یەكەمجار ئالوودە دەبن، زۆربەی ئەم كەسانە نازانن ئالوودەبوون بەمادده سڕكەرەكانەوە. هەتا پاش دەركەوتنی نیشانەیەكی ترسناك لەسەر دەروونو جەستەیان ئەوجا تێدەگەن كە بەڕاستی ئالوودەبوون.

زۆربەی توێژەرەوەكان سێ قۆناغیان ئاشكرا كردووە لەوابەستەبوون بەمادده سڕكەرەكانەوە. چەندین قۆناغی نموونەیی لەئالوودەبوون هەیە، بەڵام زۆربەی ئەم قۆناغانە لێكچوون. بۆیە تەنها چوار لەم قۆناغانەمان هەڵبژاردووە بۆئەوەی بتوانین بەئاسانی ئاخاوتن لەگەڵ قوتابیان بكەین.

(**تێبینی:** ئەم قۆناغانە گفتوگۆیان لێكراوە لەوانەی 9 دا، بەڵام لێرەدا ئاماژەیان پێكراوە تەنها بۆ خۆئامادەكردن.)

ئەو پێناسانەی لای خوارەوە وەرگیراون لەئەكادیمیای ئەمریكا بۆ زانستی پزیشكی منالآن. لەخشتەكەدا قۆناغی یەك ڕیزبەندكراوە وەك"ئەگەرەكانی خراپ بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان"، بەڵام بۆ زیاتر پێكانی مەبەستەكەمان لەم وانەیەدا قۆناغی یەك دەستپێدەكات بەتاقیكردنەوەی ئەم ماددانە.

قۆناغی 1: تاقیكردنەوەی مادده سڕكەرەكان: لەم قۆناغەدا گەنجان ئەم ماددانە تاقیدەكەنەوە تەنها بۆ خۆشیو ڕابواردن، هەندێك جاریش لەژێر فشاری هاوڕێو دەوروبەردا. هەركە تەنها یەك جار چێژیان لەسەرخۆشیو

بێئاگاییەکەی وەرگرت ئیتر زۆرێك لەگەنجان بڕیاردەدەن بەردەوامبن لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆ چێژو خۆشیەکەی. لەم قۆناغەدا ئاسان نابێت بۆ دایکان‌و باوکان یان مامۆستا درك بکەن بەتێوەگلانی گەنجەکە بەماددە سڕکەرەکانەوە چونکە لەم قۆناغەدا گۆڕانکاریەکی زۆر کەم لەڕەفتاری گەنجەکەدا دەردەکەوێت سەرەڕایی هەولەبەردەوامەکانی لەشاردنەوەی ئەم ڕەفتارە.

قۆناغی 2: گەڕان بۆ پەیداکردنی ماددە سڕکەرەکان : لەم قۆناغەدا، گەنجەکە پێویستی بە بەکارهێنانی بڕێکی زیاترە بۆ وەرگرتنی هەمان چێژو خۆشی قۆناغی یەکەم. ئەم قۆناغە ناوزەند دەکرێت بە "ڕاهێنان‌و ئامادەکردنی لەش بۆ پشت بەستن بەم ماددانە "کە ئەمەش سەرەتای دەرکەوتنی نیشانەکانی ئالوودەبوونە. لەم قۆناغەدا هەرکاتێك گەنجەکە ڕووبەڕووی فشارێکی دەروونی یان بیتاقەتیەك بووەوە یەکسەر پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆ هەڵهاتن لەگرفت‌و بێتاقەتیەکەی، تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی گەنجەکە ڕۆژانە ئەم ماددانە بەکاردەهێنێت بۆ مەبەستی "مەست بوون "و هەڵهاتن لەڕاستیەکان (واقع). لەنیشانە ناسراوەکانی ئەم قۆناغە بریتیە لەخراپ دەرکەوتنی قوتابی لەبەجێهێنانی ئەرکەکانی قوتابخانە، نەبوونی پەرۆشی لەجێبەجێکردنی ئەرکەکانیدا، بێزاری‌و بەرزو نزم بوونەوەی بەردەوامی میزاجی کەسەکە.
گۆڕینی هاوڕێکانی‌و زیاتر نزیکبوونەوە لەو کەسانەی کە هەمان خوویان هەیە.

قۆناغی 3: بیرو هۆشی بەردەوام لای ماددە سڕکەرەکانە: لەم قۆناغەدا، ماددە سڕکەرەکان دەبێتە گرنگترین شت لەژیانی گەنجەکەدا. گەنجەکە بەتەواوی کۆنترۆڵ لەدەستدەدات بەسەر خووەکەیداو تووڕەو گۆشەگیر دەردەکەوێت ئەگەر بۆماوەیەکی کورت لەم ماددانە دابڕێت. بەکارهێنانی بەردەوامی ئەم ماددانە پارەو پوولێکی زۆری دەوێت بۆیە گەنجەکە پەنادەباتە بەر چەندین کاری نادروستی وەك دزیکردن لەدایك‌و باوك یان فرۆشتنی ماددەی قەدەغەکراو لەپێناو پەیداکردنی پوول‌و پارە بۆ خووە نەشیاوەکەی.

قۆناغی 4: ئالوودەبوون بەماددە سڕکەرەکان: لەدوا قۆناغدا، ماددە سڕکەرەکان دەبنە پێویستیەکی ڕۆژانە بۆ خامۆشکردنەوەی هەستی کەسە ئالوودەبووەکە. گەنجەکە بەدرێژایی ڕۆژو هەموو ڕۆژێك ئەم ماددانە بەکاردەهێنێت تا وای لێدێت لەشی بەبێ ئەم ماددانە لەچالاکی دەوەستێت. لەم قۆناغەدا، بەکارهێنەر توانای وەرگرتنی چێژو خۆشی بۆ ئەم ماددانە لەدەستدەدات‌و بەکاریان دەهێنێ تەنها بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکی‌و ئازار. لێرەدا، پەیوەندیە خێزانیەکان‌و مانای خێزان بەتەواوی لای کەسە ئالوودەبووەکە دادەڕمێ.

زۆربەی جار ئەو ڕاستیە لەیاد دەکرێت کە گەنجان هێشتا تەواو پێگەیشتوو نین لەناسینەوەی بەهاکانیانو ئاسان تێوەگلانیان لەمادده سڕکەرەکان. زۆرینەی جار گەنجان لاوازن لەهەڵبژاردنی بڕیارە دروستەکانو بەرەنگاریی فشارەکانی هاوڕێو دەووروبەر. هەروەها هەندێك لەدایکانو باوکان سەرکەوتوو نابن لەپەروەردەی منداڵەکانیان بەهۆی پشتگوێخستنی خووی منداڵەکانیان لەتاقیکردنەوەی مادده سڕکەرەکان چونکە وا بیردەکەنەوە کە ئەم خووەیان قۆناغێکە لەقۆناغەکانی گەنجێتیان سەرەڕای ئەمەش زۆرینەی گەنجان ئەم کارە دەکەن بۆیە ئاسایی تەماشا دەکرێت لەلایەن هەندێك لەدایكو باوکانەوە. بۆیە هەندێك جار گەنجان ئالوودە دەبن بەچەندین جۆری جیاواز لەمادده سڕکەرەکان لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام خواردنەوە کحولیەکان دەخۆنەوە بەبێ ئەوەی بزانن چی دەکەن بەخۆیان.

لەم بەشەدا، لەیەکێك لەچالاکیەکاندا وایەرێك بەکارهاتووە وەك یارمەتیدەرێکی بەرجەستە. کاتێك گەیشتینە سەر ئەم چالاکیە، پێویستە مامۆستا بەوردی سەرەنج بدات لەهەر کاریگەری یان پێویستیەکی شاراوە کە گرنگ بێت لەژیانی قوتابیەکاندا. هەندێك جار قورسە بۆ مامۆستا ڕەفتارکردن لەگەڵ هەندێ لەپێداویستیەکان یان کاریگەریە شاراوەکانی سەر ژیانی قوتابیەك بەهۆی نەبوونی پسپۆری لەو بوارەدا بۆیە لەم دۆخەدا پێویستە مامۆستا قوتابیەکە ڕەوانەی لای پسپۆڕی دەروونناسی بکات.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ سێ وایەر کە درێژی هەریەکەیان نیو مەترە.

- پێناسەی"ئالوودەبوون"لەسەر بۆردەکە بنووسە. "ئالوودەبوون بریتیە لەوابەستەبوونی، مێشكو جەستەو هەستەکانی مرۆڤ بەتەواوی بەمادده سڕکەرە زیانبەخشەکانەوە."
- ئەگەر کرا، وایەرێك یان حەبلێکی کە درێژی هەریەکەیان نیو مەتر بێت دابین بکە بۆ هەر قوتابیەك. یان بۆ هەر سێ قوتابیەك.
- کاغەزێك پارچە پارچە بکە بەچەند بەشێکی بچووکەوە، هەر پارچەیەك بدە بەقوتابیەك. هێمای"X"لەسەر پارچە کاغەزی لە 10٪ قوتابیەکان دابنێ. پارچە کاغەزەکان تۆپەڵ بکەو بیانخەرە نێو عەلاگەیەکی پلاستیکیو لەگەڵ خۆت بیانهێنە بۆ نێو پۆل.
- چالاکیەکانی **دەروازەی چوونەنێو مادده سڕکەرەکانو ڕێژەی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان** پشت دەبەستن بەژمارەی قوتابیانی نێو پۆلەکە لە30 بۆ 35 قوتابی. ئەگەر ژمارەی قوتابیەکان کەمتر بوو لەم ڕێژەیە، لەم بارەدا پێویستە مامۆستا دووبارە چالاکیەکان ڕێك بخاتەوە بەپێی ژمارەی قوتابیەکان.

وانە

سەرەتای وانە

چیرۆك
نزیکەی 3 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە)

عادەتەن پۆلەکە ڕووناكو دروەشاوەیە بەلاّم ئەمڕۆ جیاواز بوو گلۆپەکان کوژابوونەوەو تاریکی باڵی بەسەر ژوورەکەدا کێشابوو.

کاتێك سێ قوتابیەکە خۆیان کرد بەنێو پۆلەکەدا هەستیان کرد ژوورەکە زیاتر لەوە دەچێت ئامادەکرابێت بۆ ڕێوڕەسمێکی نهێنی نەك پۆلی قوتابخانە. پەردەکان دادرابوونەوە، تەنها یەك مۆم لەناوەڕاستی ژوورەکەدا وەك سەرچاوەی ڕووناکی داگیرسابوو. سێبەری ئاگری مۆمەکە لەسەر دیواری نێو پۆلەکە بەجۆرێك سەمای دەکرد دەتووت بۆ پارچە مۆسیقایەکی خەیاڵیە.

"ئۆووو"ساشا بەبۆلەبۆڵەوە وتی.

"لەو بڕوایەدام ئێستا ڕۆحیانەتەکەی، ڕەمۆنای، دراوسێ کۆنەکەمان لێرە بێت!"دیما وتی.

"بەخێربێن"مامۆستاکە بەدەنگێکی هێمنو نزمەوە بەخێرهاتنی قوتابیەکانی کرد وەك بڵێی ئارەزووی لەو کەشە تاریكو بێدەنگە بوو کە خوڵقاندبووی لەنێو پۆلەکەدا.

ناتاشا بەدەم لارکردنەوەو بەرزکردنەوەی یەکێك لەبرۆکانیەوە وتی "ئایا ڕێچکەیەکی تاریکتر هەیە سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان کە داپیرەکانمان بیانەوێت ئاگادارمان بکەنەوە لێیان؟"

"بەڵێو نەخێر"مامۆستاکە وتی."لەدوو وانەی ڕابردوودا ئەو ڕاستیەیان بۆ دەرکەوت کە مادده سڕکەرەکان دەکرێت چەند مەترسیدار بن. بەلاّم داپیرەکانتان لەو بڕوایەدا نین تەنها هەبوونی زانیاری لەسەر ئەم ماددانە بەس بێت بۆ پاراستنتان لێیان."

"ئایا هەوڵدەدەن بمانترسێنن؟"ساشا بەبزەیەكەوە وتی.

"نا، نەخێر"مامۆستاكە وتی.

"ها"ناتاشاو دیما پێكەوە وتیان.

"باشترە لێگەڕێم بۆ داپیرەكان بەوشەكانی خۆیان پێتان بڵێن،"مامۆستاكە وتی.

مامۆستاكە كاغەزێكی لوولكراوی دایە دەست دیماو بەسەری ئاماژەی بە"دیما"كرد كاغەزە لوولكراوەكە بكاتەوە.

"دیما"بەخێرایی كاغەزە لوولكراوەكەی كردەوەو تەماشای وشەكانی نێو كاغەزەكەی كرد. پاش ماوەیەكی دوورو درێژ لەتەماشاكردنی وشەكان سەرێكی بۆ لەقاندو كاغەزەكەی لوول كردەوە. "ساشا"بەهێمنیەوە دانیشتبوو تەماشای"دیما"ی دەكرد لەكاتێكدا ناتاشا وادەردەكەوت كە هەوڵدەدات لەمێشكی خۆیدا ئەوە لێك بداتەوە ئایا چی نووسراوە لەنێو كاغەزە لوولكراوەكەدا.

بەبێ تەماشاكردنی پارچە كاغەزە لوولكراوەكە، "دیما"لەبەری خۆیەوە وتی، "ئەو شتەی كە نادیارەو خۆی حەشارداوە لەژێر ڕووكاری دەریاوە زۆر مەترسیدارترە لەوەی ئاشكرایەو دەبینرێ لەسەر ڕووكاری دەریاكە".

وشەكان دەنگی دەدایەوە لەنێو ژوورەكەدا وەك بڵێی ئاگاداركردنەوەیە لەهاتنی مەترسیەك. "ئەو شتەی خۆی حەشارداوە لەژێر...... "دەنگی ئەم دەستەواژەیە بەردەوام دەنگی دەدایەوە لەمێشكی قوتابیەكاندا لەكاتێكدا سەماكردنی سێبەری ئاگری مۆمەكە هەر بەردەوام بوو لەسەر دیوارەكە.

مامۆستا بێدەنگیەكەی شكاندو وتی "داپیرەكانتان ڕێنماییان كردووم یەكێك لەو شتانەتان پێبناسێنم كە وەك نەریتێك بەدرێژای ژیان هەبووە ئەمەش ناودەبرێت بە"**ڕێوڕەسمی كردنەوەی گرێكان**".

مامۆستاكە شانەكانی بۆ دواوە جوڵاندو ئینجا دەستی برد بۆ نێو سندوقەكەو سێ وایەری دەرهێنا، هەریەك لەوایەرەكان درێژییان نیو مەتر بوو لەگەڵ ئەوەی هەریەكەیان چەند گرێیەكیان لەسەر بوو بەدرێژای نیو مەترەكە. لەبەردەم هەریەك لەقوتابیەكاندا وایەرێكی دانا لەگەڵ ئەم وشانە "ئەمە ژیانتە. درێژیەكەی نیشاندراوە. بەكارهێنانەكەی هێشتا لەپێشتەو نەبینراوە. "لەكاتێكدا مامۆستاكە ئەم وایەرانەی دەخستە بەردەم هەریەكە

لەقوتابیەکان بەردەوام ئەم وشانەی دووبارە دەکردەوە:"ئەمە ژیانتە......".

هیچ کام لەسێ قوتابیەکە دەستیان نەبرد بۆ وایەرەکانی بەردەمیان، چاوەڕێ بوون بزانن چیتر ڕوودەدات.

مامۆستاکە ڕێنمایی قوتابیەکانی کرد "دەتوانن زیاد یان کەمیان بکەنەوە، توند یان شلیان بکەنەوە، بەڵام پێویستە ناوی هەریەکەیان بنێن پێش ئەوەی ئاگری مۆمەکە بەرەو خامۆشبوون بچێت،"

"ببورە، مامۆستا"دیما بێدەنگیەکەی شکاندو وتی."بەڵام زیادو کەمکردنی چ شتێك؟"

"بێگومان، مەبەستم لەگرێکانە "مامۆستاکە وەڵامیدایەوە "هەر گرێیەك لەم گرێیانە هێمایە بۆ شکاوەیەك، چەمانەوەیەك، یان ناڕێكو پێکیەك لەژیاندا - وەك بیستنی وشەیەکی ناخۆش یان گاڵتەکردنێك بەکەسایەتیتان یان ڕوخسارتان کە ئازاری دابن‌و لەدڵتاندا مابێتەوە، برینێکی سارێژنەبووی کۆن کە یادەوەریەکی ناخۆشی لەپشتەوەیە هەر کاتێك بیرتان دەکەوێتەوە هەوڵدەدەن خۆتانی لێبەدوور بگرن، یاخود بەڵێنێك کە لەڕابردوودا داوتانەو ئێستا وەك ئاستەنگێك بووەتە مایەی سنووردارکردنی تواناکانی ژیانتان."
"هەندێك لەم گرێیانە لەلایەن کەسانی ترەوە خراونەتە نێو ژیانتانەوە. هەندێکی تریان لەئەنجامی هەندێك لەڕووداوەکانی ژیانتان کە نەتانتوانیوە زاڵبن بەسەریاندا. بەڵام هەندێکیشیان دروستکراوی خۆتانن. ئەرکی ئەمڕۆتان بریتیە لەناونان‌و بەرەنگاریی گرێکانتان، لەبەرئەوەی داپیرەکانتان بەهیوان یارمەتیتان بدەن لەڕێگریکردنی هاتنە ناوەوەی هەر مەترسیەك بۆ ژیانتان لەڕێگەی ئەم گرێیانەوە، هەموویان هێما کراون لەسەر وایەرەکان."

"ناتاشا"خەیاڵی بەتەواوی ڕۆیشتبوو لەکاتێکدا پەنجەی لەسەر گرێکانی وایەرەکەی بوو.

"ساشا"بەخێرایی خۆی خەریك کرد بەیەکێك لەگرێکانەوە، بەڵام هەر زوو بۆی دەرکەوت ئەو گرێیەی هەڵیبژاردووە زۆر توندە‌و کردنەوەی مەحاڵە.

"دیما"بە وریاییەوە یەکێك لەگرێکانی شل کردەوە، ئەوەش بەهێنانەخوارەوەی گرێکە بۆ بەشی خوارەوەی وایەرەکە پێش ئەوەی دووبارە دەست بەتووندکردنەوەی بکات. پەنجەکانی بەردەوام کاریان دەکرد لەسەر هەمان گرێ. ئەوەی وەبیر مامۆستاکە هێنایەوە کاتێ کە کیژۆڵەیەکی بچووك بوو هەمیشە تەماشای دوکاندارێکی کۆنی دراوسێیانی دەکرد کە چۆن بەدەستەکانی پارەکانی دە ژمارد.

مامۆستاکە لەخەیاڵی خۆیدا وتی، پێدەچێت داپیرەکان مەبەستێکیان هەبێت لەم شتانە.

مامۆستاکە لەپرێکدا وتی"چیرۆکەکەی پێشووتان لەبیرە چۆن داپیرەی"ناتاشا"، یەلینا، نهێنیەکانی خۆی ئاشکرا کرد لەکێشەو ململانێیەکانی لەگەڵ ماددە سڕکەرەکان، "لەوانەی ڕابردوودا، باسمان لەوەکرد چۆن مێشكو جەستەی مرۆڤ دەکەونە ژێر کاریگەری نەگریسی ماددە سڕکەرەکان. لەوانەی ئەمڕۆدا، هەوڵدەدەین تیشك بخەینە سەر لایەنێکی تر"چۆن ماددە سڕکەرەکان خەڵکی وابەستەدەکەن بەخۆیانەوە."

"هەموو مرۆڤێك گرێی هەیە لەژیاندا. ئەم گرێیانەش هێمان بۆ هەرشتێك ئازار بەدەروونی مرۆڤ ببەخشن وەك نائومێدبوون لەژیان یان نەگەیشتن بەئاواتەکان، یان ئەو بەڵێنانەی داومانن بەخۆمان کە هەرگیزو جارێکی تر ڕێگە نەدەین بەهیچ کەسێك ئازاری دەروونمان بدات. وەك ئاماژەمان پێکرد هەندێك لەم گرێیانە بەزۆر لەلایەن کەسانی ترەوە هێنراونەتە ژیانمان، بەڵام هەندێکی تریان بریتین لەدەرەنجامی کردەوەو ڕەفتارەکانی خۆمان."

3 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

لێکدانەوەو ڕیزبەندکردن
نزیکەی 7 خولەك

ئایا هەندێ لەنموونەکانی هەردوو گرێی (نائومێدبوونو نەگەیشتن بەئاواتەکان) چین، لەژیانی گەنجانی وەك"ناتاشا، ساشاو دیما"دا؟

(هەوڵبدە چەند قوتابیەك بەشداری بکەن لەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەدا. بۆیان ڕوون بکەرەوە کە هەندێ لەگرێکان وادەردەکەون گەورەتر بن لەهەندێکی تریان: وەك برینداربوونێکی سەخت لەکاتی یاریەکی وەرزشیدا، بڕیاری خراپ، بەرەنگاریی ئەو بارودۆخانەی کە لەدەرەوەی هێزو تواناکانمانن، یان لەئەنجامی گوێڕایەڵی نەکردن.)

رێبەری بۆ مامۆستا:

- وایەرەکە هێمایە بۆ " ژیان ".
- گرێکان هێمان بۆ هەر شکاویەك یان چەماوە یان نارێكو پێکیەك لەژیاندا وەك:

1. برینێکی سارێژنەبوو.
2. نائومێدیەکی ئازاربەخش.
3. نەگەیشتن بەئاواتەکانت.
4. هەندێك لەم شتانە دێنە نێو ژیانەوە بەهۆی کەسانی ترەوە.
5. هەندێکی تریان دەرەنجامی رەفتارو بڕیارەکانی مرۆڤ خۆیەتی.

دوو خولەك کات بدە بەقوتابیەکان بۆ ڕیزبەندیکردنی هەندێ لە " گرێکانی " ژیانیان لەنێو دەفتەری تێبینیەکانیاندا

دەمەوێت هەریەکەتان بۆ ماوەی سێ خولەك بیر لەگرێکانی ژیانی خۆتان بکەنەوە پاشان بە ڕیز بیاننووسن لەناو دەفتەری تێبینیەکانتاندا.

ئێستا لەلای ڕاست ژمارە "1"دابنێن بۆ کۆنترین گرێ ئەوەی یەکەمجار ئەزموونتان کردوە لەژیاندا. پاشان، ژمارە "2"دابنێن بۆ دووەم کۆنترین،...هتد بەردەوام بن هەتا بە ڕیز هەموو گرێکانتان دەنووسن.

10 = خولەك

وایەرەکانو هێما ڕاستەقینەکەیان

نزیکەی 3 خولەك

هەوڵبدە لەماوەی سێ خولەکدا ئەرکەکە تەواو بکەن

(بۆ هەر قوتابیەك وایەرێك دابین بکە)

دەمەوێت هەمووتان بەوردی تەماشای درێژی وایەرەکانتان بکەن. *درێژی وایەرەکان هێمایە بۆ درێژی ژیانتان لەڕۆژی لەدایکبوونتانەوە* هەتا ئەمڕۆ. وا دابنێ یەکێك لەکۆتایەکانی وایەرەکە ڕۆژی لەدایکبوونتە، ئینجا، بۆ هەر یەکێك لەو گرێیانەی ژیانتان کە بە ڕیز نووسیوتانە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا، گرێیەك لەسەر وایەرەکە بدەن.

ئایا ئەو شتانە چیبوون کە تێبینیتان کرد یان بیرتان لێدەکردەوە لەکاتێکدا گرێکانتان لەسەر وایەرەکان دەدا؟

(لێکدانەوە بۆ وەڵامە پێشبینیکراوەکان بکە، وەك: هەندێ خەڵك ژمارەی گرێکانیان جیاوازە "کەمتر یان زیاتر "لەخەڵکانی تر، یان هەندێ بەشی سەر وایەرەکە گرێی زیاتری تێدایە وەك لەبەشەکانی تر، لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی گرێکان وایەرەکە کورتر دەبووەوە،...هتد)

16 =خولەك

گەڕانەوە بۆ چیرۆکەکە
1 خولەك

ئێستا با بگەڕێینەوە سەر ئەو چیرۆکەی کەمێك لەمەوبەر بۆم خوێندنەوە. پەیوەندیەك هەیە لەنێوان گرێکانو ترسدا. بزانن دەتوانن ئەو پەیوەندیە ئاشکرا بکەن.

مامۆستاکە ڕووی کردە هەریەك لە "ساشا، ناتاشاو دیما "ئینجا وتی،"ئەمە ئەو شتەیە کە داپیرەکانتان هیواداربوون ئێوە لێوەی فێرببن لەم ڕاهێنانەوە."

خۆشەویستان،

کاتێك یەکەمجار دەستمانکرد بە "ڕێوڕەسمی کردنەوەی گرێکان "، هێشتا زۆر گەنج بووین، گرێکانمان "گرێی گەنجێتی" بوون. توندترین گرێی "یەلینا" ئەوەبوو" بەردەوام لەناخیدا وا هەستی دەکرد دەبێت سزا بدرێت بۆ بچووکترین هەلەکە ئەنجامی دەدات، هەموو ئەو ئازادیەی لەدەستدابوو کە ڕێگە بەمرۆڤ دەدا هەلەبکات ". گەورەترین گرێی لیدمیلا "شەرەفی بوو - لودمیلا هەمیشە وا هەستی دەکرد ئەگەر خەڵکی بەڕاستی بزانن کەسایەتی ئەو چۆن بووە لەڕابردوودا ئەوا بەبێنرخو سووك تەماشای دەکەن لەنێو کۆمەلگادا ". خراپترین گرێی ئۆلگا" ترس بوو لەوەی وەك پاشماوە تەماشا بکرێت لەلایەن هاوڕێو کەسە نزیکەکانیەوە.

هەمووما‌ن چوینە نێو ژیانی هاوسەرگیریەوە پێش ئەوەی درك بەو ڕاستیە بكەین كە زۆربەی گرێكانمان ئاشكرابووبوون سەبارەت بەوەی لەچی دەترساین‌و لەچی نەدەترساین ئەمەش مایەی پرسیارە لەسەر ئاستی پێگەیشتوویمان لەكاتی خۆیدا. كاتێك منداڵ بووین دەترساین لەتاریكی بەڵام نەدەترساین لەیاریكردن لەسەر شەقام. بەڵام لەگەڵ گەورەبوونی تەمەندا هاوكێشەكە پێچەوانە دەبێتەوە. سەر شەقام‌و شوێنە گشتیەكان هێمان بۆ مەترسیە ڕاستەقینەكە، لەكاتێكدا تاریكی شایەنی مەترسی نیە.

ئێستا ئێوە تەمەنتان گەیشتوەتە ئەو ئاستەی تێبگەن لەوەی چۆن گرێكانتان ڕێخۆشكەر دەبن بۆتان لەتێوەگلان لەمەترسی ئاكارە نەشیاوەكانی وەك مادده سڕكەرەكان، خواردنەوە كحولیەكان‌و داوێن پیسی. بێگومان بارودۆخەكە زۆر لەوە ئاڵۆزترە چونكە لێرەدا كۆتایی نایەت، بەڵكو دەكەونە ژێر كاریگەری گرێكانی زۆرێك لەهاوڕێكانیشتان.

تێگەیشتن لەگرێكانی خۆتان یەكەمین هەنگاوە بۆ ڕێگریكردن لەكاریگەری گرێكانی كەسانی تر لەسەر ژیانتان. لەگەڵ ئەوەشدا، تێگەیشتن لەگرێكانی خەڵكانی تریش دەتانپارێزێ لەزۆرێك لەو كێشانەی پەیوەندی هەیە بەكارە نەشیاوەكانیانەوە.

داپیرەكانتان.

17 =خولەك

نمایش
نزیكەی 5 خولەك

دوو قوتابی دەستنیشان بكە هەستنە سەرپێ‌و لەبەردەم قوتابیەكاندا بوەستن. قوتابی ژمارە "1" هێمایە بۆ "كەسێك كە مادده سڕكەرەكان بەكاردەهێنێ"، قوتابی ژمارە "2" هێمایە بۆ "كاریگەریەكانی ئالوودەبوون بەمادده سڕكەرەكان". وایەرێك كە درێژیەكەی نیومەتر بێت بدە بەقوتابی ژمارە "2" ئینجا داوای لێبكە وایەرەكە بەكاربهێنێت بۆ بەستنەوەی یەكێك لەدەستەكانی قوتابی ژمارە "1" بەتوندی بەقایشی پانتۆڵەكەیەوە بەجۆرێك قوتابیەكە نەتوانێت ئەو دەستەی بەئاسانی بجوڵێنێ. ئینجا داوا لەقوتابی ژمارە"1" بكە بگەڕێ بەنێو پۆلەكەدا.

تێبینی: پێویستە مامۆستا دڵنیا بێت لەوەی مێزێك یان كورسیەك هەڵبژێریت كە قوتابی بتوانێ بەتەنها بەرزی بكاتەوە.

پرسیار لەقوتابی ژمارە "1" بكە، ئایا هیچ گرفتێكت هەیە لەڕۆیشتندا؟ "بێگومان دەڵێت، "نەخێر" پاشان داوای لێبكە كە مێزێك یان كورسیەك بەرز بكاتەوە لەزەوی. ئاشكرایە قوتابیەكە ناتوانێت بەتەنها كورسی یان مێزەكە بەرز بكاتەوە. داوا لەقوتابی ژمارە"2" یارمەتی بدات لەبەرزكردنەوەی بەشەكەی تری مێز یان كورسیەكە. ئێستا، بەهەردووكیانەوە دەتوانن كورسیەكە بەرز بكەنەوە.

ئێستا، داوا لەقوتابی ژمارە "2" بكە دەستی قوتابی ژمارە"1" بكاتەوە، ئەمجارە هەردوو دەستی قوتابی ژمارە"1" بەتوندی ببەستێتەوە بەقایشی پانتۆڵەكەیەوە. داوا لەقوتابی"1" بكە بگەڕێ بەنێو پۆلەكەدا تێبینی بكا هێشتا قوتابیەكە هیچ گرفتێكی نابێت لەڕۆیشتندا. پاشان داوای لێبكە بەبێ یارمەتی هاوڕێكەی قەیتانی پێڵاوەكانی بكاتەوەو دایخاتەوە، پاش كەمێك هەوڵ و كۆشش بەڵام ناتوانێت قەیتانەكانی بكاتەوە، داوا لەقوتابی ژمارە "2" بكە یارمەتی بدات لەكردنەوەو داخستنی قەیتانی پێڵاوەكانیدا.

لەكۆتاییدا، داوا لەقوتابی ژمارە "2" بكە ئەمجارەیان هەردوو قاچی قوتابی ژمارە "1" ببەستێتەوە بەجۆرێك بەبێ یارمەتی هاوڕێكەی توانای ڕۆیشتنی نەبێت. كاتێك نەیتوانی بەپێ بۆخۆی بڕوات ئینجا داوا لەقوتابی ژمارە "2" بكە یارمەتی بدات لەڕۆیشتندا. پاشان با قوتابیەكەی تر یارمەتی بدات دانیشێت لەسەر كورسیەكەی بەڵام هێشتا با قاچەكانی بەستراوەبن.)

22 = خولەك

گفتوگۆ
نزیکەی 3 خولەك

ئاماژە بەپێناسەی " ئالوودەبوون " لەسەر بۆردەکە بکە:

ئالوودەبوون: بریتیە " لەوابەستەبوونی مێشكو جەستەو هەستەکانی مرۆڤ بەمادده سڕکەرە زیانبەخشەکانەوە ".

(داوا لەقوتابیەك بکە دووبارە پێناسەی "ئالوودەبوون"کە لەسەر بۆردەکە نووسراوە بخوێنێتەوە.)

وایەر یان حەبلەکە هێمایە بۆ کاریگەریەکانی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان. ئایا ئەو کاریگەریانە چیبوون کە "مادده سڕکەرەکان"قوتابی 2"هەیبوو لەسەر "بەکارهێنەری مادده سڕکەرەکان"قوتابی 1؟

(داوا لەقوتابیەکان بکە چەند پێشنیارو بیروڕایەك تاوتوێ بکەن لەسەر ئەو پرسیارەی سەرەوە، پاشان بۆیان ڕوون بکەرەوە ئەو سیناریۆیەی کەمێك پێش ئێستا کردیان چیان پێدەڵێ سەبارەت بەگرفتەکانی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان". هەوڵبدە هەندێك لەو بیرۆکانەی لای خوارەوە باس بکەیت لەڕوونکردنەوەکەدا بۆ قوتابیەکان.)

لەگەڵ دەستکردن بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان، بە بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە تواناکانیان سنووردار دەبێت لەئەنجامدانی هەندێك لەچالاکیەکانی ڕۆژانەیان. پێویستیان بەیارمەتی دەبێت لەئەنجامدانی چەند چالاکیەکی دیاریکراو هەروەك چۆن بینیمان قوتابی ژمارە "1"پێویستی بەیارمەتی بوو. تا وای لێدێت مادده سڕکەرەکان جێگەی ئەو یارمەتیدەرە دەگرنەوە هەمیشە کەسەکە پێویستی بەبڕێکی زیاتر دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێ چالاکیەکانی ئەنجام بدات. واتە بەکارهێنەر لەژیانی ڕۆژانەیدا پشت بەم ماددانە دەبەستێت. ئەمەش ناو دەبرێت بە "ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان".
لەهەر سیناریۆیەکدا، کاریگەریەکان جیاوازبوون. لەسیناریۆی یەکەمدا،"بەکارهێنەر"قوتابی"1"توانی بەبێ یارمەتی زۆر شت ئەنجامبدات بۆخۆی، بەڵام لەسیناریۆکانی تردا تواناکانی بەرە بەرە سنووردا دەبوون. ئەوەش چونکە:

1. مادده سڕکەرەکان بەپێی جیاوازی جۆریان کاریگەری جیاواز لەسەر مرۆڤ بەجێدەهێڵن.
2. لەگەڵ بەردەوامبوون لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە، بەکارهێنەر پێویستی بەبڕێکی زیاترە لەم ماددانە بۆ ئەنجامدانی چالاکیە سەرەتاییەکانی ڕۆژانەی.

لەسیناریۆی یەکەمدا توانی هەندێك کار بۆخۆی بەبێ یارمەتی ئەنجام بدات بەڵام لەدوا سیناریۆدا تواناکانی بەتەواوی سنووردار بوون تەنانەت نەیتوانی چالاکی ئاسایی ئەنجامبدات بەبێ یارمەتی.

(بەدەست ئاماژە بە"بەکارهێنەر" قوتابی"1" بکە.)

ئایا هەستتان چۆن دەبێت ئەگەر بە بەردەوامی بەستراوەبن؟ ئایا هەست دەکەن زاڵن بەسەر ژیانی خۆتاندا؟ یان هەستێکی چۆنە کە بەردەوام پێویستیتان بەیارمەتی بێت؟

(ئینجا داوا لەقوتابی ژمارە یەك بکە قاچی بکاتەوە.)

ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان بەو شێوەیەیە. کاتێك مرۆڤ ئالوودە دەبیت بەمادده سڕکەرەکان هەمیشە حەزوئارەزووی زیاد دەکات بۆ بەکارهێنانی بڕێکی زیاتر. بیرکردنەوە لەپەیداکردنی بڕێك لەم ماددانە بۆ جاری داهاتوو بیرو هۆشی بەکارهێنەر پڕ دەکاتو هەموو شتێکی تری لەبیر دەباتەوە.

25 = خولەك

دەروازە بۆ چوونەنێو مادده سڕکەرەکان
نزیکەی 8 خولەك

زۆرێك لەتوێژینەوەکان ئاماژەیان بەوەکردوە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان لەنێو گەنجاندا کێشەیەکی زۆر ترسناکە.
ئێستا، بەنموونەوە باس لەو ئامارانە دەکەین کە حاڵی حازر ئاماژە بەژمارەی نزیکەی ئەو کەسانە دەکەن کە ئالوودەدەبن بەمادده سڕکەرەکان لەگەڵ دەستپێکردنی بەکارهێنانیان.

لەوانەی داهاتوودا، زیاتر بەدرێژی تیشك دەخەینە سەر ئەم بابەتە، بەڵام بۆ ئەمڕۆ دەمەوێت زانیاریەکی گشتیتان هەبێت لەو بارەیەوە. ئێستا با وای دابنێین کە هەموو قوتابیانی ئەم پۆلەبڕیاریانداوە دەستبکەن بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان.

دەمەوێت هەمووتان هەستنە سەرپێ. ئامارەکان لەسەر ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان ئاماژە بەوەدەکەن نزیکەی نیوەی ئەو خەڵکانەی ئەم ماددانە خراپ بەکاردەهێنن پاش ماوەیەك دەستدەکەن بەخواردنەوەی مادده کحولیەکانو جگەرەکێشان.
هەروەها وا دەردەکەوێت کە جۆرە پەیوەندیەك هەبێت لەنێوان ئالوودەبوون بەنیکۆتینی جگەرەو خواردنەوەی کحولی.
لەهەموو پۆلەکە 12 قوتابی هەڵدەبژێرم وەك نموونە بۆ ئەو گەنجانەی کە مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنن لەگەڵ بەردەوام خواردنەوەی مادده کحولیەکانو جگەرە کێشان لەگەڵیان.
بەکارهێنەرانی ماددەی سڕکەری "مەریوانا"زۆر بەخراپی تووشی ئالوودەبوون دەبن.
ماددەکانی"ئینهەیلانتس"دەروازەیەکە بۆ چوونە نێو دونیای ئەم مادده سڕکەرانە.
بەهەرحاڵ...... یەکێکتان لێ مرد لەدوو هەفتەی یەکەمدا.

دوانزە قوتابی هەڵبژێرەو داوایان لێبکە لەبەردەم پۆلەکە بەپێوە بووەستن ئینجا بەقوتابیانی نێو پۆلەکە ڕاگەیەنە ئەمانە ئەو کەسانەن کە بە بەردەوام خەریکی خواردنەوەی مادده کحولیەکانو جگەرە کێشانن.

پێنج قوتابی دەستنیشان بکەو داوایان لێبکە بڕۆنە بەشی دواوەی ژوورەکە ئینجا پێیان بڵێ ئەوان ئەو کەسانەن ماددەی سڕکەری " مەریوانا " بەکاردەهێنن.

سێ قوتابی تر هەڵبژێرەو داوایان لێبکە بڕۆنە لایەکی ژوورەکەو پێیان بڵێ ئەوان ئەو کەسانەن کە ماددەکانی " ئینهەیلانتس " بەکاردەهێنن.

(داوا لەیەکێك لەسێ قوتابیەکە بکە با دانیشێت.)

قوتابیەکی تر لەوانەی ماددەکانی"ئین هەیلاند"بەکاردێنن تووشی ئیفلیج دەماخ بووەو لەشی لەکاری ئاسایی کەووتوە.

(داوا لەیەکێکی تر لەسێ قوتابیەکە بکە با دابنیشێت.)

نزیکەی هەموو ئەوانەتان کە بەپێوە وەستاون بەچواردەوری ژوورەکەدا ئەو ماددانەتان بەکارهێناوە کە ناودەبرێن بە"دەروازە بۆ مادده سڕکەرەکان".

(داوا لەهەموو قوتابیەکان بکە بگەڕێنەوە شوێنەکانی خۆیان، بەڵام هەر بەپێوە بوەستن و دانەنیشن.)

ئەم ماددانە ناودەبرێن بە "دەروازە بۆ مادده سڕکەرەکان "بۆیە زۆربەی زۆرتان یەکەمجار بەتاقیکردنەوەی ئەم ماددانە دەستان پێکردووە. هەرکە یەك جار مادده سڕکەرە دەروازەکانتان تاقیکردەوە، ئیتر چانسی بەرگری لەش لەدژی ئەم ماددانە کەم دەبێتەوە، بۆیە زۆر ئاسانتر دەبێت لەهەنگاونان بۆ قۆناغی داهاتوو، کە قۆناغێکی زۆر ترسناکترە لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان. هەندێکتان تووشی ئالوودەبوون دەبن بەم ماددانە پێشئەوەی هەنگاو بنێنە قۆناغی داهاتووتر. بۆیە زۆر بەئاسانی و لەماوەیەکی کورتدا تێوەدەگلێن لەمادده ترسناکەکانی تر چونکە بەمادده سڕکەرە دەروازەکان دەستان پێکردوە.

نزیکەی 10٪ تان بڕیارتاندا مادده سڕکەرە دەروازەکان بەکارنەهێنن، بەڵکو ڕاستەوخۆ بازتاندا بۆ مادده سڕکەرە قورس و ترسناکەکان.

زانیاری بۆ مامۆستا:

لەهەندێ لەوڵاتانی جیهاندا، ڕاپۆرتەکان ئەوەیان دەرخستووە کە نزیکەی 20٪ لەگەنجان ماددەکانی " ئینهەیلانتس " یان بەلایەنی کەمەوە یەکجار لەژیانیاندا بەکارهێناوە. بەکارهێنانی ئەم ماددەیە باوە لەنێو گەنجانی تەمەن هەژدە ساڵ و بەرەوخوار.

33 = خولەك

ڕێژەی ئالوودەبوون
نزیکەی 8 خولەك

(پارچە کاغەزە بچووکە تۆپەڵ کراوەکان دابەش بکە بەسەر قوتابیەکاندا پێیان بڵێ کە جارێ نەیانکەنەوەو بیخوێننەوە.)

ئێستا، هەمووتان هەستنە سەرپێ‌و بوەستن لەتەنیشت مێزەکانتانەوە. بۆ ئەم نموونەیان، هەموو قوتابیەکان هێمان بۆ"بەکارهێنەرانی مادده سڕکەرەکان".

ئێستا، پارچە کاغەزەکانتان بکەنەوە. ئەگەر لەسەر پارچە کاغەزەکەت هێمای"X"هەبوو دانیشە مانای ئەوەیە ئالوودە بوویت. واتە تۆ لەو جۆرە کەسانەی کە پێکهاتەی بایۆلۆجی‌و دەروونی لەشیان بەجۆرێکە لەگەڵ یەکەم بەکارهێناندا یەکسەر تووشی ئالوودەبوون دەبن. پێدەچێت هۆکاری ئەمەش بۆ ماوەیی بێت. لەگەڵ یەکەم بەکارهێناندا ئاستی ئالوودەبوونی کەسەکە دەرووژێت. بەهیچ شێوەیەکیش نازانیت کە تۆ یەکێکیت لەم جۆرە کەسانەو پێکهاتەی لەشت بەم جۆرەیە، هەروەها هیچ ڕێگایەکیش نیە بۆ ئەوەی لەپێش بەکارهێنان درك بەم پێکهاتە بایۆلۆجیەی لەشت بکەیت.

ئێستا تۆ ماددەی "مەریوانا"بەکاردەهێنی بەڵام هێشتا هەنگاوت نەهاویشتووەتە سەر قۆناغی داهاتوو بەکارهێنانی چەند ماددەیەکی تر. لەبەرئەوەی مەستی‌و چێژو خۆشی ئەم ماددەیە چەند کاتژمێرێك دەخایەنێ بۆیە لەشت زیاترو زیاتر خولیای وەرگرتنی ئەم ماددەیە دەکات. وردە وردە خانەکانی مێشك لەناودەبات، بەڵام بەکارهێنەر هێشتا ئاگادار نیە لەم کاریگەریە. پاش تێپەڕبوونی چەند مانگێك، خولیاو ئارەزووت بۆ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان زۆر زیادیکردووە لەبەرئەوەی دەتەوێت بەردەوام لەهەستی مەستیەکەیدا بیت. کەواتە ئێستا تۆ کەسێکی ئالوودەبووی بەم ماددانە بۆیە تکایە دانیشە.

ئەو ڕێژە سەدیانەی لێرەدا باسیان لێوەکراوە لەسەر بنەمای داتاو توێژینەوەیەکی دیاریکراو نیە. ڕاستیەکان دەربارەی جۆری پێکهاتەی بایۆلوجی‌و دەروونی لەشی مرۆڤ و کارادانەوەی بۆ ئالوودەبوون بەباشی داتا کراوە، بەڵام ڕێژە سەدیەکان بەپێچەوانەوە زۆر ورد نین.

حەوت قوتابی هەڵبژێرە وەك نموونە بۆ بەکارهێنەرانی ماددەی " مەریوانا ".

پێنج قوتابی هەڵبژێرە لەوانەی هێشتا بەپێوە وەستاون.

خەریکی خواردنەوەی مادده کحولیەکانی لەگەڵ ئەوەشدا هەنگاوت ناوەتە سەر قۆناغی داهاتوو بەکارهێنانی "دپیرێسەنتس"وەك هێرۆین. بۆت دەردەکەوێت کە ماددەی"هێرۆین"زۆر چێژ بەخشەو هەستی مەستیەکەی زیاتر دەخایەنێت، بەڵام لەچەند هەفتەی یەکەمدا تێبینی دەکەیت کە هەست بەسك ئێشەو خاووبونەوە دەکەیت لەو کاتانەی ئەم ماددەیە بەکارناهێنی. بەکارهێنانی بڕێك لەهێرۆین هەستی سك ئێشەو خاوبوونەوەکە ناهێڵێ. کەواتە بۆ دەربازبوون لەم حاڵەتە پێویستیت بە بەکارهێنانی بڕێکی زیاتر لە"هێرۆین"دەبێت. لەم بارەدا، هەستی سك ئێشەو خاووبوونەوەکە دەگۆڕێ بۆ ڕشانەوەو ئازارێکی توندی سك لەو کاتانەی ئەم ماددانە بەکارناهێنی. پاش بەکارهێنانی کەمێك لەهیرۆین، دەگەڕێیتەوە دۆخی ئاسایی‌و سك ئێشە تووندەکەت نامێنێ. کەواتە ئێستا تۆ ئالوودەبووی بەمادده سڕکەرەکان تکایە دانیشە.

بۆ ماوەیەکە ماددەی سڕکەری"مەریوانا"بەکاردەهێنی بەڵام هەست دەکەیت پێویستیت بەماددەیەکی بەهێزترە. لەبەرئەوە دەستدەکەیت بەدۆزینەوەو بەکارهێنانی ماددەی"کۆکەین".
پاش یەکەم یان دووەم بەکارهێنانی ماددەی "کۆکەین"هەست دەکەیت زۆر تامەزرۆی کەمێکی زیاتری لەم ماددەیە. تۆ ئێستا ئالوودەی بەماددەی سڕکەر.

کاریگەریەکانی ماددەی "کۆکەین" بریتیە لە نیگەرانی، لاوازی‌و خەمۆکی. ئەم جۆرە هەستانە زۆر بەخێرایی ڕووبەڕووی بەکارهێنەرانی ماددەی "کۆکەین" دەبێتەوە، بەڵام هەروەك هەموو مادده سڕکەرەکانی تر، بە بەکارهێنانی بڕێك لەم ماددەیە کەسەکە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی‌و لەخەمۆکی‌و لاوازیەکەی دەربازی دەبێت. لەم قۆناغەدا لەش زۆر تامەزرۆی مادده سڕکەرەکان دەبێت، ئەم تامەزرۆییە پاش سێ یان چوار بەکارهێنان دەستپێدەکات.

هەشت قوتابی هەڵبژێرە لەوانەی هێشتا بەپێوە وەستاون.

هەموو قوتابیەکان هەڵبژێرە جگە لەسیان لەوانەی هێشتا بەپێوە وەستاون.

ئەگەر قوتابیەکان باسیان نەکرد پێویستە مامۆستا پێداچوونەوە بکات بۆ ئەو خاڵانەی لای دەستە چەپ

کەواتە تۆ ئالوودە بووی تکایە دانیشە.
جگە لەو سێ قوتابییەی کە بەپێوە وەستاون، هەمووتان ئالوودەن بەمادده سڕکەرەکان. چیتر ناتوانن زاڵبن بەسەر خووەکەتاندا لەبەکارهێنانی ئەم ماددانەدا. مادده سڕکەرەکان بەتەواوی ژیانی کونترۆڵ کردوون.

بەبڕوای ئێوە ئەو سێ قوتابیە بۆچی هێشتا بەپێوە وەستاون؟
ڕاستە: ئالوودە نەبوون___ هێشتا!
ئایا لەو باوەڕەدان ئەمانیش تووشی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان دەبن؟

(وەلامە ڕاستەکە بریتیە لە "بەڵێ"، پێیەجێت هەندێك لەقوتابیەکان ناوی کەسێك بهێنن کە دەیناسن و ئەم کەسە مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنێ بەلام هیچ کام لەو ئاسەوارە خراپانەی لەسەر دەرنەکەوتووە. دڵنیابە لەوەستان لەسەر ئەم پرسیارەو وەلامەکەی بەلام باز مەدەرە سەر دەرەنجام.)
ڕاستە: ئەگەر ئەم سێ قوتابیەش بەردەوام بن لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان ئەوا ئەمانیش بەئاسانی تووشی ئالوودەبوون دەبن.
کەواتە ئێوەش هەرسێکتان پێویستە دانیشن.
گرنگە ئەو گریمانانە لەبەرچاو بگیرێت بۆ نموونە تۆ کەسێك دەناسی مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنێ یان لەڕابردوودا کەسێکت ناسیووە ئەم ماددانەی بەکارهێناوە بەلام وادەردەکەوێت ئەم کەسانە بەدووربن لەنیشانەو کاریگەریە خراپەکانی ئەم ماددانە. لەڕوانگەی ئەو زانیاریانەی لەچەند وانەی ڕابردوودا گفتوگۆمان لەسەر کردووە، ئایا چۆن وەلامی ئەم گریمانە پێچەوانەیە بدەینەوە؟

1. بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان گۆڕان لەکەسایەتیو ڕەفتارەکانی مرۆڤدا دروست دەکات وەك دارمانی دەروونیو گۆشەگیربوون لەداهاتوودا بۆ نموونە (شاردنەوەی بەردەوامی کارەکانو درۆکردن...هتد.)
2. ئالوودەبوانی مادده سڕکەرەکان بەردەوام لەدووبارەکردنەوەو نمایشکردنی چەند ڕەفتارێکی دیاریکراون ئەوەش بۆ شاردنەوەی خووەکەیان بەم ماددانەو کاریگەریە خراپەکانیان.
3. مادده سڕکەرەکان دەروازەکانی وەك خواردنەوەی کحولیو جگەرەکێشان وایە، لەوانەیە یەکسەر ئاسەوارە خراپەکانی لەسەر مرۆڤ دەرنەکەوێت، بەلاّم کرانەوەی دەرگایە بەڕووی مادده سڕکەرە ترسناکەکان. هەرچەندە خواردنەوە کحولیەکانو جگەرەکێشان زیانی خۆیانیان هەیە تەنانەت ئەگەر ڕێخۆشکەر نەبن بۆ مادده سڕکەرە ترسناکەکان.

ئەگەر خەڵکی بەردەوامبن لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان ئەوا درەنگ یان زوو هەر تێوەدەگلێنو دەبن بەتەڵەی کاریگەریە خراپەکانی ئەم ماددانەو سەرەنجام لەناوبردنی خەونەکانیان.

41 = خولەك

کۆتایی وانە

دەرەنجام
پێداچوونەوەی ئامانجەکان
نزیکەی 4 خولەك

لەم وانەیەدا، بۆتان دەرکەوت بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان مرۆڤ دەبات بەرەو ئالوودەبوون. ئالوودەبووانی مادده سڕکەرەکان هەمیشەو بە بەردەوامی پشت بەم ماددانە دەبەستن، هیچ خولیایەکیان نامێنێت بۆ هاوڕێ، خێزان یان قوتابخانە.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

پەرتووکی پەندەکانی سلێمانی داناى كتێبی پیرۆز بەم جۆرە ئامۆژگاریمان دەكات:"وەكو شارێكی ڕوخاوی بێ دیوارە ئەو پیاوەی كە دەسەڵاتی بەسەر دەروونو ئارەزووی خۆیدا نەبێت"(پەندەكان 25: 28). لەكۆندا شارەكان پارێزگاری دەكران بەدیوارو شوورەی گەورە بەچواردەوریاندا. ئەو شارەی دیواری نەبوایە بەچواردەوردا مەحاڵ بوو بتوانێت پارێزگار لەخۆی بكات لەهێرشەكانی دەوروبەر. بەهەمان شێوە، كەسانی ئالوودەبوو بەمادده سڕكەرەكان هیچ دەسەڵاتێكیان نامێنێت بەسەر ژیانی خۆیانداو هەموو بەرگریەك لەدەستدەدەن دژی ئەو هێرشانەی كە دەتوانن خەونەكانیان بڕوخێنن.

تەواوكردنی ئەم پەندە چالاكی

لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا، كە سەردەمی مووشەكو فڕۆكەی شەڕكەرە، دەزانین دیوارو شوورا بەرگریەكی زۆر بچووكن بۆ شارەكان. لەبەرئەوە بوونی دیوار بەرگریەكی باش نیە بۆمان. ئایا چ شتێك دەبێتە بەرگریەكی باش بۆ ڕۆژگاری ئەمڕۆمان؟
ئێستا، لەهەر گرووپێكی دوو یان سێ كەسیدا، دەمەوێت بۆ خۆتان پەندێك بنووسن كە باس لەكاریگەریە خراپەكانی نەبوونی دەسەڵات بەسەر دەروونو ئارەزووی خۆتدا بكات. بۆ نموونە،"ئەو كەسەی كە دەسەڵاتی نیە بەسەر دەروونو ئارەزووی خۆیدا وەك سەیارەی بێ ئیستۆپ وایە".

(پاش ئەوەی گرووپەکان چەند نموونەیەکی باشیان نووسی، ئینجا لێگەڕێ با هەندێکیان نموونەکانیان پێشکەش بکەن لەبەردەم هەموو قوتابیەکانی تردا. ئەگەر کات بواریدا، قوتابیەکان بگەڕێنەرەوە نێو گرووپەکانیان داوایان لێبکە ئەو نموونە یان پەندەی نووسیویانە با لەشێوەی پۆستەر یان نمایشێکی درامایی کورت پێشکەشی بکەن.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیانبەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەندکراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **کەسانی ئالوودەبوو بەمادده سڕکەرەکان دەستەڵاتیان نامێنێت بەسەر ژیانی خۆیانداو هەموو بەرگریەگ لەدەستدەدەن دژی ئەو هێزانەی کە دەتوانن خەونەکانیان بڕوخێنن.**
2. **هەرکەسێك دەیەوێت دەستەڵاتی بەسەر ژیانو دەروونی خۆیدا هەبێت، پێویستە بەهەموو شێوەیەك بەدووربێت لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان. ئەو کەسانەی ئەم ماددانە بەکاردەهێنن ناتوانن‌و هەموو کۆنترۆڵێك لەدەستدەدەن لەژێر فشاری کاریگەریەکانی ئەم ماددانە.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان دانیشنو نموونەی ئەو کەسانەیان بۆ باس بکەن کە لەڕابردوودا ناسیووتانن یان ئێستا دەیانناسن هۆگرن بەمادده سڕکەرەکانو کاریگەری ئەم ماددانە چۆن بووە لەسەر ژیانیان.
2. لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆ بکەن لەبارەی "چۆن مادده سڕکەرەکان دەبنە هۆی سنووردارکردنی تواناکانی مرۆڤ لەبەدیهێنانی خەونەکانی".

تەشەنەکردنی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان	وانەی 9

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. چێژو خۆشیە سەرەتاییەکانی مادده سڕکەرەکان بەخێرایی دەڕەوێتەوە هەرچەندە بەکارهێنەر بەردەوام بێت.
2. بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان چەندەها جۆر کاریگەریو دەرەنجامی خراپی - جەستەیی، دەروونیو کۆمەڵایەتی لەسەر مرۆڤ بەجێدەهێڵن.
3. بەکارهێنانی بەردەوامو خێرایی ئەم ماددانە دەبێتە مایەی لەدەستدانی کۆنترۆڵ بەسەر ژیانی ڕۆژانە چونکە بەکارهێنەر هەموو کۆششو هەوڵەکانی بەتەنها تەرخان دەکات لەپێناو پەیداکردنی ئەم ماددانە.
4. زۆر مەحالەبەردەوامبوون لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان بەڵام ئالوودەنەبوون پێیانەوە.
5. لەکۆتاییدا، بەکارهێنەر هەوڵدەدات نیشانی دەوروبەرەکەی بدات کە پیادەی ژیانێکی ئاسایی دەکات سەرەڕای خووەکەی.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەوەی، خلیسکان بەرەو ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان وادەکات زۆر قورسو گرانتر بێت بۆ دوورکەوتنەوە لێیان.
2. تێگەیشتن لەوەی، چێژو خوشیە سەرەتایەکانی مادده سڕکەرەکان زۆر ناخایەنێت.
3. ناسینەوەی ئەوەی، کە ئالوودەبووان بەمادده سڕکەرەکان ژیانیان بەسەردەبەن لەهەوڵدان بۆ ئەزموونکردنی هەستێکی خۆشو ئاسوودە بۆ جەستەیان کە هەرگیز بەدەست نایەت لەڕێگەی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکانەوە.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

پێداچوونەوە بکە بۆ بەشە سەرەکیەکانی چیرۆکەکە: کاغەزە لوولکراوەکە، وایەرەکە لەگەڵ گرێکانی سەری کە هێمان بۆ بڕیارەکان لەژیاندا، ڕووداوەکان، دەرەنجامەکان.

لەوانەی ڕابردوودا، نامەی داپیرەکان تیشکیان خستە سەر ئەوەی چۆن چەند ڕووداوێکی دیاریکراو لەژیانماندا دەکرێت ببن بەگرێکانی سەر وایەرەکە. گفتوگۆمان کرد لەسەر ئالوودەبوون بەمادده بێهۆشکەرەکان‌و کاریگەریە خراپەکانیان لەسەر ژیانی مرۆڤ. وانەی ئەمڕۆمان بەردەوامبوونە لەو باسە. ئەمەی خوارەوە چەند بیرخستنەوەیەکی چیرۆکەکەی وانەی ڕابردووە.

پێم بڵێن چیتان لەبیرە لەنامەکەی داپیرەی ناتاشا

چیرۆك‌و لێكدانەوە
نزیکەی 12 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە، "چیرۆکەکەی یەلینا بەردەوامە..". پرسیار لەقوتابیەکان بکە بزانە چیان لەبیر ماوە لەنامەکەی داپیرەی ناتاشا.)

ڕێوڕەسمی کردنەوەی گرێکان هێشتا لەمێشکی سێ قوتابیەکەدا مابووەوە لەکاتێکدا خۆیان کرد بەنێو پۆلەکەدا. کێ پێشبینیی دەکرد، هەموو کارە نەشیاو و مەترسیدارەکانی وەك مادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان‌و پەیوەندی نادروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا پەیوەندی هەبێت لەگەڵ "گرێکانی"ژیانیان؟ دیما وایەرە گرێیاویەکەی لەگەڵ خۆی هێنابوو بۆ نێو پۆل.

ماﻣۆستاکە بەبزەیەکەوە سندوقەکەی هەڵگرت‌و خستیەسەر ناوەڕاستی مێزەکەو. وتی"ئەمڕۆ سندوقەکەمان وایەرو دەسکی دەرگاو تەڵەی مشکی تێدا نیە – تەنها نامەیەك لەخۆدەگرێت".

"ناتاشا، لەو بڕوایەدای دەتوانی"تەحەمولی"بیستنی نامەیەکی تر لەداپیرە بەلیناتەوە بکەی؟

"بەڵێ دەتوانم مامۆستا. هەرچەندە هێشتا، ناتوانم ئەوە لەیادبکەم کە داپیرەم یەکێك بووە لەو کەسانەی مادده سڕکەرەکانی بەکارهێناوە!"

"بەلاّم سەرسوڕمانەکە لەوەدایە کە دانی بەنهێنیەکەیدا ناو بۆ ئێمەی باسکرد!"ساشا وتی.

"ڕاستە، بەلاّم مەبەستی هەبوو لەباسکردنیدا، "ئەو شتانەی پێماندەڵێ جێگەی شەرمەزاریە بۆ ئەو بەلاّم بەهیوای ئەوەی پەیامو ئامۆژگاریەکانی بگات بەئێمە."

مامۆستاکە بەسەرە تەماشای هەریەك لەقوتابیەکانی کرد لەکاتێکدا لەجێگەکانیان دانیشتبوونو چاوەڕێ بوون بۆ مامۆستا دەستبکات بەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.

خۆشەویستان،

یەکێك لەگرنگترین خاڵەکانی وەرچەرخانی نێو چیرۆکی ئالوودەبوونەکەم ئەوکاتە بوو کاتێك چارەسەری ئەو نەخۆشانەم دەکرد کە ئالوودەبووبوون بەچەندین جۆری جیاواز لەمادده سڕکەرەکان. هیچ شتێك وەك ئەوە نیە کە بەچاوی خۆت ببینیت چۆن خراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان دەبێتە مایەی دارمانی ژیانی خەڵکان!
لەسەرەتاوە، وامدەزانی دەتوانم بەئاسانی زاڵبم بەسەر ئەم حاڵەتەدا. سەرەڕای ئەوەش خۆم بەکەسێکی ئالوودەبوو بەمادده سڕکەرەکان لەقەڵەم نەدەدا. هەمیشە، بیانووم بۆ خۆم دەهێنایەوە و دەمووت ئەزموونەکانی خۆم بەسوود دەبنو دەتوانم بەکاریان بهێنم لەیارمەتیدانی نەخۆشەکانم. ئای، چەند بێئاگا بووم ئەوکاتە!
ئالوودەبووان بەمادده سڕکەرەکان دێن بەهەموو ڕەنگ شێوەکانیانەوە، گەنجو پیر، هەژارو دەوڵەمەند. هەندێکیان بەخێرای کەووتبوونە داوی هۆگربوون بەم ماددانە، بۆ هەندێکی تریان وردە وردە و قۆناغ بەقۆناغ ڕۆچوبوونە بێئاگای هۆگربوونەوە. جیاوازی جۆری مادده سڕکەرەکانو کاریگەریەکانیان جیاوازی هەیە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، بەلاّم یەك شت نەگۆڕە بۆ هەموویان - تلانەوە بەئازارەکانی ئالوودەبوونەوە.
لەکاتێکدا گوێبیستی چیرۆکەکانیان دەبووم، چیرۆکەکانی ئالوودەبوونیان بەم ماددانە زۆر ناسراوبوون لەلام (لەچیرۆکەکەی خۆم دەچوون). پێموابێت تەنها بە بەکارهێنانی ئاستی زانیاریو ڕۆشنبیریتان بۆ خۆتان دەتوانن زۆرینەی قۆناغەکانی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان دیاریبکەن.

مامۆستاکە تەماشای هەرسێکیانی کردو وتی،"ئایا قۆناغە ناسراوەکانی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان چین؟"

لێکدانەوە

ئەم چوار قۆناغەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە:

- ٭ تاقیکردنەوە.
- ٭ گەڕان بەدوایدا.
- ٭ تەرگیز خستنەسەر.
- ٭ ئالوودەبوون.

قوتابییەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی بچووکدا، پاش سێ خولەك لەگفتوگۆکردن، لەهەر گروپێك داوا لەقوتابیەك بکە پەیامو ئەنجامی گفتوگۆی گرووپەکان باس بکات.

بەرلەوەی تەماشای وەلأمەکانی "ساشا، ناتاشاو دیما "بکەین لەسەر دیاریکردنی قۆناغەکان، دەمەوێت ئێستا قۆناغە ناسراوەکانی"ئالوودەبوونتان"نیشان بدەم.
ئایا هەندێك لەو تایبەتمەندیانە چین لەهەر قۆناغێکی ئالودەبووندا لەکەسەکەدا دەردەکەوێت؟ بەواتایەکی تر، لەهەر قۆناغێکدا ڕەفتارو ڕووخساریان چۆن دەردەکەوێت؟

(وەلأمەکان پێکدێن لە: قۆناغی "تاقیکردنەوە" (ناوبەناو ئەم ماددانە بەکاردێنن، پاڵنەرە کۆمەلأیەتیەکان بۆ بەکارهێنان)، "گەڕان بەدوایدا" (بەکارهێنانی زیاترو تاقیکردنەوەی چەندین جۆری جیاواز لەمادده سڕکەرەکان)، "تەرکیز خستنەسەر "(بەکارهێنانی بەردەوام بەنهێنی)،"ئالوودەبوون" (مادده سڕکەرەکان بەتەواوی زاڵدەبن بەسەر ژیان و داراییو تەندروستیو پەیوەندیەکانی کەسە ئالوودەبووەکەدا.)

ئالوودەبوون	تەرکیز خستنەسەر	گەڕان بەدوایدا	تاقیکردنەوە
X			

گەڕانەوە بۆ چیرۆکەکە

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە)

پاش پێنج خولەك لەگفتوگۆکردن لەنێوان خۆیاندا، "ساشا، ناتاشاو دیما "ڕێکەوتن لەسەر ئەوەی کە سێ قۆناغی گشتی بۆ ئالوودەبوون هەیە.

"قۆناغی یەکەم بریتیە لەقۆناغی "نەزانین/ بێئاگایی "لەم قۆناغەدا مەترسیەکی زۆر کەم هەیە بەئالوودەبوون،"دیما وتی.

"قۆناغی دووەم بریتیە لەقۆناغی "مەترسیەکە لەئارادایە بەلاّم هێشتا بەتەواوی زاڵ نەبووە بەسەر ژیانی کەسەکەدا،"ساشا وتی.

"قۆناغی سێیەم بریتیە لەقۆناغی "کەوتنە داوی ئالوودەبوونەوە، ڕێگای دەربازبوون نیە "لەم قۆناغەدا کەسەکە چیتر ناتوانێت زاڵ بێت بەسەر خووەکەیدا"ناتاشا وتی.

پاش بیستنی وەلاّمەکانی هەر سێ قوتابیەکە مامۆستاکە وتی "زۆر باشە! ئێستا با بزانین "یەلینا"چیترمان پێدەڵێ لەسەر ئەم بابەتە.

زۆرینەی پسپۆرانی ئەم بوارە ڕێکەوتوون لەسەر سێ یان چوار قۆناغی گشتی بۆ ئالوودەبوون، دەستپێکردن بەماددەیەکی دیاریکراو، بەدوای ئەمەدا تاقیکردنەوەی چەند مادەیەکی تر، لەکۆتاییدا بەتەواوی تەرکیز خستنەسەر بەکارهێنانی ماددەیەکی دیاریکراو یان کۆمەڵەماددیەك سەر بەیەك خێزان. پێکهاتەی دەروونیو جەستەیی کەسەکە لەگەڵ جۆری مادده سڕکەرەکە، تەنانەت تەمەنو ڕەگەزی کەسەکانیش - هەموو ئەمانە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لەتێپەڕبوونی کەسێك بەقۆناغەکانی ئالوودەبووندا.

هەندێ کەس دەکەونە داوی ئالوودەبوونەوە تەنها پاش یەك بەکارهێنان. هەندێکی تر دەتوانن بۆ ماوەیەك بەرگری بکەنو پیادەی شێوە ژیانێکی تا ڕادەیەك لەڕوو ئاسایی بکەن بۆ ماوەیەکی درێژ (ئەمانە ناودەبرێن بەئالوودەبووە کاراکان). بەلاّم ئایا چۆن دەزانی دەبیتە کام جۆر لەم کەسانە؟ یان پرسیارە گرنگەکە ئەمەیە ئایا چ"گرێیەك"لەوایەرەکەتدا پاڵنەرو هۆکارە بۆ ئەوەی بیر لەتاقیکردنەوەی ئەم مەترسیە گەورەیە بکەیتەوە؟ بەهەموو شێوەیەك ئامادەم بۆ تاقیکردنەوەی هەر سەرکەشیەك کە مایەی سوودو قازانجم بێت بەلاّم، باوەڕم پێبکەن، مادده سڕکەرەکان یەکێك نین لەو شتانەی کە سوود بەمرۆڤ دەگەیەنن.

لەگەڵ خۆشەویستیم،

داپیرە یەلینا

(کۆتایی چیرۆکەکە)

12 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

لێکدانەوەی بیرۆکەکان
نزیکەی 16 خولەك

چوار خولەك بۆ هەر پۆلێنێك.

لەم قۆناغەدا دەکرێت زۆر ئاستەنگ بێت بۆ مامۆستا یان دایكو باوك بۆ درك کردن لەئەگەری تێوەگلانی گەنجان بەم ماددانە، چونکە تێبینی گۆڕانکاریەکی زۆر کەم دەکرێت لەڕەفتاریاندا، سەرەڕای ئەوەی هەموو هەوڵێك دەخەنەگەڕ لەپێناو شاردنەوەی ڕەفتارەکەیان

(چوار خولەك بۆ هەر تاقیکردنەوەیەك)

ئەمڕۆ، تیشك دەخەینە سەر ئەو بابەتەی چۆن قۆناغەکانی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان وردەوردە دەبنە ڕێخۆشکەر بەرەو لەناوبردنی خەونەکانمان. لەگەڵ ئەوەشدا، باس لەوەدەکەین چۆن خۆبەدوورگرتن لەبەکارهێنانی ئەم ماددانە ڕێخۆشکەر دەبن بەرەو گەیشتن بەئامانجو خەونەکانمان.

1. **سەرەتا، با پێداچوونەوەیەك بەقۆناغەکانی ئالوودەبووندا بکەین کە چەند خولەکێکی کەم لەمەوبەر باسمانکرد.**

ئایا"بەکارهێنان تەنها بۆ تاقیکردنەوە"چیە؟

(وەڵامی قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە تۆمار بکە لەنێو خشتەیەکی گونجاودا - تەماشای خشتەکەی خوارەوە بکە)

لەم قۆناغەدا زۆینەی جار گەنجان ئەم ماددانە تاقیدەکەنەوە لەئەنجامی فشاری هاوڕێکانیانەوە. بۆ هەندێکیان، هەرکە یەکجار ئەم ماددانەیان تاقیکردەوە ئیتر بڕیاردەدەن بەردەوامبن لەبەکارهێنانیان.

تاڤیکردنەوە ⟶
⋆ هەر حەزدەکەم بزانم تامی چۆنە. ⋆ یەك جار تاڤیدەکاتەوە. ⋆ بووە بەمۆدێل لەنێو گەنجاندا. ⋆ چالاکیەکی نهێنیە.

2. ئایا قۆناغی"چالاکی گەڕان بەدوای مادده سڕکەرەکاندا"چیە؟

(وەڵامی قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە تۆمار بکە لەنێو خشتەیەکی گونجاودا - تەماشای خوارەوە بکە)

لەقۆناغی"گەڕان بەدوای مادده سڕکەرەکاندا"، بەکارهێنەر پێویستی بەبڕێکی زیاترە لەماددەی سڕکەرەبۆئەوەی هەمان چێژو خۆشی قۆناغی یەکەمی بداتێ. ئەم قۆناغە ناو دەبرێت بە "ئامادەکردنی زیاتری لەش لەوەرگرتنی ئەم ماددانە "کە ئەمەش سەرەتای ئالوودەبوونە. هەر لەم قۆناغەدا کەسەکە پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی ئەم ماددانە هەر کاتێك ڕووبەڕووی فشار یان گرفتێك بووەوە. ئەو کەسانەی لەم قۆناغەدان ڕۆژانە ئەم ماددانە بەکاردەهێنن بۆ تێرکردنی حەزوئارەزوویانو هەڵهاتن لەڕاستیەکان (واقع). نیشانە ناسراوەکانی ئەم قۆناغە بریتیە لەنەبوونی دڵگەرمی لەجێبەجێکردنی ئەرکەکانی قوتابخانە لەلایەن قوتابیەوە، بێزاری بەردەوامو گۆڕانی لە(میزاجی) کەسەکەدا. گۆڕینی هاوڕێو زیاتر نزیکبوونەوە لەو کەسانەی هەمان خووی ئەمانیان هەیە

گەڕان بەدوایدا

→

- ⋆ هەوڵدان بۆ هەڵهاتن لەکێشەکان.
- ⋆ حەزی زیاتر دەبێت بۆ ئەم ماددانە.
- ⋆ گۆڕان لەڕەفتار.
- ⋆ خراپبوونی نمرەکانی قوتابخانە.
- ⋆ بەکارهێنانی زیاتر.
- ⋆ دەرەنجامی خراپ.

3. ئایا قۆناغی"داگیرکردنی بیروهۆش"چیە؟

(وەڵامی قوتابییەکان لەسەر بۆردەکە تۆمار بکە لەخشتەیەکی گونجاودا - تەماشای خوارەوە بکە.)

لەم قۆناغەدا، بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان دەبێتە ئامانجی سەرەکی لەژیانی کەسەکەدا. کەسەکە بەتەواوەتی کۆنترۆڵ لەدەستدەدات بەسەر خووەکەیداو تووڕەو گۆشەگیر دەردەکەوێت بەبێ ئەم ماددانە. بەکارهێنانی بەردەوامی ئەم ماددانە پێویستی بەپارەو پوولێکی زۆر هەیە، بۆیە بۆ پەیداکردنی پارە بۆ خووەکەی کەسەکە پەنادەباتە بەر چەندین کاری وەك دزیکردن لەدایكو باوك یان کڕینو فرۆشتنی مادده قەدەغەکراوەکان یان دۆزینەوەی کارێك پاش دەوامی قوتابخانە.

داگیرکردنی بیرو هۆش

* بەکارهێنانی بەردەوام.
* دان بەخۆدانەگرتن.
* بەردەوام تووڕەبوون.
* گۆشەگیربوون.
* درۆو دزیکردن.
* چوونە بەندیخانە.

ئایا قۆناغی"ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان"چییە؟

(وەڵامی قوتابییەکان لەسەر بۆردەکە تۆمار بکە لەخشتەیەکی گونجاودا - تەماشای خوارەوە بکە.)

لەقۆناغی کۆتاییدا، مادده سڕکەرەکان دەبنە پێویست بۆ ژیانی کەسەکە بۆ ئاساییکردنەوەی هەستی پێویستی بە بەکارهێنانی ئەم ماددانە دەبێت. بەدرێژای هەموو ڕۆژەکە، هەموو ڕۆژێك کەسەکە بەردەوام دەبێت لەبەکارهێنانی ئەم ماددانەو لەچالاکی ئاسایی دەکەوێت بەبێ ئەم ماددانە. لەم قۆناغەدا بەکارهێنەر چیتر هەست بەچێژو مەستی ئەم ماددانە ناکات بەڵکو بەکاریان دەهێنێ تەنها بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکیەکەی. لەم قۆناغەدا، کەسەکە مانای پەیوەندیە خێزانیەکان بەتەواوی لەدەستدەدات زۆر جار دەبێتە مایەی پەرتەوازەکردنی هەموو خێزان.

ئالوودەبوون

- پێویستە ماددەی سڕكەر بەكاربهێنێت بۆ ئاساییكردنەوەی هەستی.
- بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان هەموو ڕۆژێك.
- كەسەكە ناتوانێت وازبهێنێت تەنانەت ئەگەر بێتە مایەی مردنیشی.
- گۆشەگیری.
- بەردەوام دزیو درۆكردن.
- بە بەردەوامی دەخرێتە زیندانەوە.

28-خولەك

پێداچوونەوە - دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەكان 5 خولەك

هەركەسە بۆ خۆیو بەبێدەنكی پێداچوونەوە بكات بەسەر خشتەكاندا. ئەگەر تا ئێستا هیچ كام لەم ماددانەت بەكارهێناوە، ئەوا بزانە دەكەویتە كام خشتەیانەوە. ئەگەر بەهیچ شێوەیەك ئەم ماددانەت بەكارنەهێناوە، ڕوونی بكەرەوە چی پاراستیتی لەتێوەگلان بەم ماددانە. پێنج خولەكتان هەیە بۆ بیركردنەوە پاشان بەكورتی بیاننوسن لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەكانتاندا.

ئالوودەبوون	داگیرکردنی بیروهۆش	گەڕان بەدوایدا	تاقیکردنەوە
X			
⋆ پێویستە ماددەی سڕکەر بەکاربهێنێت بۆ ئاسایکردنەوەی هەستی. ⋆ بەکارهێنانی ماددەی سڕکەر هەموو ڕۆژێك. ⋆ ناتوانێت وازبهێنێت تەنانەت ئەگەر بێتە مایەی مردنی ⋆ گۆشەگیری. ⋆ بەردەوام دزیو درۆکردن. ⋆ بە بەردەوامی دەخرێتە زیندانەوە.	⋆ بەکارهێنانی بەردەوام. ⋆ لەدەستدانی دانبەخۆداگرتن ⋆ بەردەوام تووڕە ⋆ گۆشەگیر. ⋆ درۆو دزیکردن. ⋆ چوونە بەندیخانە.	⋆ هەوڵدان بۆ هەڵهاتن لەکێشەکانی. ⋆ حەزی زیاتر دەبێت بۆ ئەم ماددانە. ⋆ گۆڕان لەڕەفتار. ⋆ خراپبوونی نمرەکانی قوتابخانە. ⋆ بەکارهێنانی زیاتر. ⋆ دەرەنجامی خراپ.	⋆ هەر حەزدەکەم بزانم تامی چۆنە ⋆ یەکجار تاقیدەکاتەوە ⋆ بووە بەمۆدێل لەنێو گەنجدا ⋆ چالاکیەکی نهێنیە.

33 =خولەك

بەردەوامبوون لەچالاكی
دەروازە بۆ مادده سڕكەكان
نزیكەی 10 خولەك

ئێستا، چالاكیەك ئەنجام دەدەین كە یاریدەدەر دەبێت لەنیشاندانی چۆنیەتی تەشەنەكردنی ئالوودەبوون بەمادده سڕكەرەكان.
یەكێك لەهەرسێكتان، دوای ڕێنماییەكانم دەكەوێت لەكاتێكدا دووانەكەی ترتان لەلاتەنیشتی ڕاستو چەپپەوە دەوەستن. بەهیچ جۆرێك دەست لەیەكتر مەدەن جگە لەو كاتەی كە كەسی ناوەڕست خەریكە دەكەوێت بۆیە تەنها لەو كاتەدا دەتوانن بەدەست لەناوەڕاستی لەشیەوە بیگرن.

قوتابیەكان دابەش بكە بەسەر چەند گرووپێكی سێ كەسیدا.

ئەمانە یاساكانن:

1. **دوای ڕێنماییە یەك لەدوای یەكەكان بكەوە كە من پێتان دەڵێم، بەلأم پەلەمەكە.**
2. **بۆ ماوەیەكی كەم بمێنەرەوە لەو شوێنە تازەی كە لێی وەستاوی لەكاتێكدا تا پێنج دەژمێرم.**

بەردەوام دوای هەر ڕێنماییەكەی پێشوو بكەوە لەكاتێكدا ڕێنماییەكی تازە دەخەمە سەر چالاكیەكە.

ڕێنماییە یەك لەدوای یەكەكانی چالاكیەكە سێ جار دووبارە بكەرەوە بۆئەوەی هەموو قوتابیانی گرووپەكان شارەزابن لەچالاكیەكە

ئێستا دەستپێدەكەین......
یەكەمجار، هەستە سەر پێو ڕێك لەسەر هەردوو قاچت بووەستە لەگەڵ هەردوو دەستان ڕێك بەتەنیشتەوە.

(لەیەكەوە تا پێنج بژمێرە بۆ ئەوەی كاتەكە بەنزیكەی 5 چركە بێت)

پاشان، قاچی ڕاستت نزیكەی نیو مەتر لەزەویەكە بەرز بكەرەوە.

(لەیەكەوە تا پێنج بژمێرە بۆ ئەوەی كاتەكە بەنزیكەی 5 چركە بێت)

پاشان، هەردوو دەستەكانت بخەرە نێو گیرفانەكانتەوە یان پێچەوانە بیانگرە لەسەر سنگت.

وەلأمەكان پێك دێت لە:

- هەر ڕێنماییەكی زیادە بۆسەر چالاكیەكە پێویستی بەتەركیز، وزە هەروەها توانای جەستەیی زیاترە.
- هەر ڕەگەزێكی زیادە بۆسەر چالاكیەكە بۆ نیشاندانی ئەوەیە چۆن زیادكردنی بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان كاریگەری دەبێت لەسەر سنووردداركردنی توانا جەستەییەكانی كەسێك

(لەیەكەوە تا پێنج بژمێرە بۆ ئەوەی كاتەكە بەنزیكەی 5 چركە بێت

پاشان، یەكێك لەچاوەكانت بنوقێنە.

(لەیەكەوە تا پێنج بژمێرە بۆ ئەوەی كاتەكە بەنزیكەی 5 چركە بێت)

پاشان، هەردوو چاوت بنوقێنە.

(لەیەكەوە تا پێنج بژمێرە بۆ ئەوەی كاتەكە بەنزیكەی 5 چركە بێت

پاشان، سەرت بەلایەكدا بۆ دواوە بچەمێنەرەوە.

(لەیەكەوە تا پێنج بژمێرە بۆ ئەوەی كاتەكە بەنزیكەی 5 چركە بێت

لەگرووپە سێ كەسیەكانتاندا، سێ تا پێنج خولەك كاتتان هەیە بۆ گفتوگۆكردن لەسەر ئەو چالاكیەی ئێستا ئەنجامتانداو چۆن چالاكیەكە پەیوەندی هەیە بەتەشەنەكردنی بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكانەوە لەچێژێكی سەرەتاوە تا دەگاتە ئالوودەبوون

(داوا لەگرووپەكان بكە ئەنجامی گفتوگۆكەیان لەبەردەم هەموو پۆلەكە باس بكەن.)

سوپاستان دەكەم بۆ بایەخدانتان بەم بابەتە. هەریەكەتان توانی ئەزموونی لەدەستدانی كۆنترۆڵی لەشی بكات لەخاڵێك لەخاڵەكانی چالاكیەكەدا.

چالاكیەكە ئەوەمان نیشانەدات كە زۆرینەی بەكارهێنەرانی مادده سڕكەرەكان زیاتر كۆنترۆڵ لەدەستدەدەن لەكاتێكدا هەنگاو دەنێن بۆ قۆناغێكی ئاڵۆزتر لەبەكارهێنان یان گۆڕین لەماددەیەكەوە بۆ ماددەیەكی قورستر.

هەروەها، هەندێكتان توانیتان بەئاسانی نمایشی هەندێك لەجووڵەكان بكەن لەكاتێكدا بۆ هەندێكی تر قورس بوو. ئەمەش جیاوازی جۆری كاردانەوەی تاكەكان بۆ مادده سڕكەرەكان نیشانەدات. بەكارهێنەر نازانێ كاردانەوەی لەشی چۆنە بۆ كاریگەریەكانی ئەم ماددانە هەتا ئەو كاتەی كار لەكار ترازاوە.

4 = خولەك

كۆتایی وانه

دەرەنجام
2 خولەك

لەوانەی ئەمڕۆدا، بینیمان چۆن تافیكردنەوەی ئەم ماددانە سەرەنجامەكەی بەكێشەیەك كۆتایی دێت كە زاڵبوون بەسەریدا زۆر قورسە. ئەوەمان بۆ دەركەوت چۆن بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان كاریگەری زۆر خراپی دەبێت لەسەر جەستەو دەروونی مرۆڤ جگە لەلایەنە كۆمەڵایەتیەكان كە بەتەواوی مرۆڤ گۆشەگیر دەكات.

هەروەها لەچالاكیەكەدا، ئەو ڕاستیەمان بۆ دەركەوت كە بەردەوام بەكارهێنانی مادده سڕكەرەكان وامان لێدەكات كۆنتڕۆڵ لەدەستبدەین تەنانەت بەسەر توانا سەرەتاییە جەستەییەكاندا.
مەترسیەكە ڕاستیە. خەون و ئامانجەكانی ژیانتان زۆر لەوە گرنگترن كە بیانخەیتە مەترسییەوە لەپێناو ماددەی سڕكەردا.

پێش تەواوبوونی وانەكە، پرسیارەكانی هەماهەنگی نێوان دایك و باوك – مامۆستا وەك ئەركی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەكان.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

یەکێکی تر لەپەندەکانی کتێبی پیرۆز دەفەرمووێ "ڕاستو دروستی مرۆڤە سەر ڕاستەکان فریایان دەکەوێت، بەلاّم ناپاکەکان دەکەونە داوی هەوەسبازییانەوە. "(پەندەکان 11: 6) ئالوودەبوانی مادده سڕکەرەکان دەزانن چۆنە"کەوتنە داوی هەوەسبازیەوە". زۆربەی جار، ئەم کەسانە ڕقیان لەخۆیان دەبێتەوە بۆ ئەوەی چ جۆرە کەسێکیان لێدەرچووە یان شەرمەزارن لەوەی تاکوێ دەڕۆن لەپێناو پەیداکردنی مادده سڕکەرەکان. لەگەڵ ئەوەشدا، هەست دەکەن بێ دەسەلاّتنو توانای گۆرینی بارودۆخەکەی خۆیانیان نیە.
هەریەکە لەقۆناغەکانی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان واتە"پێوەبوون بەداوی حەزوئارەزو "کەسەکە تێوەدەگلێنێ لەقۆناغێکی قووڵترو ئالۆزتر. ئەمڕۆ، بەرنامەیەکی گفتوگۆی تەلەفیزیۆنی لەگەڵ هەریەك لەکەسایەتیە دەستنیشانکراوەکانی گرووپەکان سازدەکەین.

تەواوکردنی پەندەکە

چالاکی

(لەگەڵ قوتابییەکان چوار کەسایەتی لەنێو پۆلەکەدا دەستنیشان بکەن بۆ مێزگرتە تەلەفیزیۆنیەکە بۆ قسەکردن لەسەر خراپ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان. هەر کەسایەتیەك دەبێت وەك نوێنەری یەکێك لەچوار قۆناغەکەی تەشەنەکردنی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان بێت.)

- تاقیکردنەوە.
- گەڕان بەدوایدا.
- داگیرکردنی بیروهۆش.
- ئالوودەبوون.

ڕێبەریی قوتابییەکان بکە لەوروژاندنی هەندێك لەزانیاریە سەرەتاییەکان سەبارەت بەیەکێك لەکەسایەتیەکانی نێو مێزگردەکە بۆ نموونە (ناو، تەمەن، پێشینەی خێزانی...هتد). پاشان زیاتر بچۆرە قووڵایی پرسیارەکانی وەك (چۆن یەکەمجار دەستیکرد بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان، چۆن لەقۆناغێکەوە هەنگاوی نا بۆ قۆناغێکی تر، پشتگوێخستنی پیشەو خەونەکانی، چۆن کەوتە داوەکەوە،...هتد.).

پاش ئەوەی مامۆستاو قوتابیان پێکەوە کۆششیان کرد لەدەستنیشانکردنی چوار قوتابیەکەو زانینی ئەو زانیاریانەی سەرەوە سەبارەت بەیەکێك لەکارەکتەرەکان، ئینجا پۆلەکە دابەش بکە بەسەر سێ گرووپدا. هەر گرووپێك هەمان مێزگرتی تەلەفیزیۆنی ئەنجام دەدات لەگەڵ یەکێك لەسێ کەسایەتیکەی تردا (تاقیکردنەوە، گەڕان بەدوایدا، داگیرکردنی بیروهۆش و ئالوودەبوون). کاتی دیاریکراو بدە بەهەر گرووپێك بۆ پرسیارکردن و زانینی هەمان ئەو زانیاریانەی لای سەرەوە بۆ کارەکتەری گرووپەکەیان.

لەکاتی کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر کارەکتەرە دەستنیشانکراوەکانی هەر گروپێك، گروپەکان دەتوانن زانیاری زیاترو دورودرێژتر سەبارەت بەکەسایەتیەکە دابین بکەن بۆ نموونە گێڕانەوەی چیرۆکێکی کورت لەسەر کەسایەتیەکە لەو کاتەی ئەم ماددانەی بەکارهێناوە وەك (جارێکیان خەریك بوو هاوڕێیەکی خۆشەویستم بکوژم لەکارەساتی ئۆتۆمبێلدا چونکە بێئاگاو سەرخۆش بووم لەکاتی سەیارە لێخوڕینەکەدا"). داوا لەکەسایەتیەکان بکەن پێتان بڵێن چۆن چۆنیە"کەوتنە داوی حەزو هەوەسەکانتەوە " ("کرێی مانگێکم بەفیڕۆدەدا بۆ یەك ڕۆژی ئەم ماددانە "). داوا لەکارەکتەری قۆناغی"ئالوودەبوون" بکە ئەو پەندەی سەرەوە بخاتە نێو وشەکانی. چاودێری گرووپەکان بکە، ئەگەر پێویستیان بەیارمەتی بوو

لەجێبەجێکردنی ئەرکەکەیان لەکۆکردنەوەی زانیاری لەسەر یەکێك لەچوار کارەکتەرەکە، یارمەتیان بدە.

لەهەر گرووپێك کەسێك دەستنیشان بکە بۆ نمایشکردنی درامایی لەسەر کەسایەتی نێو بەرنامە تەلەفزیۆنیەکەی گرووپەکە.

دەتوانیت ببیت بەپێشکەشکاری بەرنامە. یەك یان دوو قوتابی بەتوانا هەڵبژێرە وەك پێشکەشکارو یاریدەدەری پێشکەشکار، یاخود با هەر گرووپێك پێشکەشکارو میوانی بەرنامە (کارەکتەرەکە - یەکێك لەچوار قۆناغەکە) بۆ خۆی هەڵبژێریت.

ئێستا، گرووپ لەدوای گرووپ هەڵبژێرە بۆ ئەنجامدانی گفتوگۆ (مقابلە) لەگەڵ کەسایەتیەکان.

ئەگەر کات بواریدا، لێگەڕێ با گرووپەکان کارەکتەرێکی تر دەستنیشان بکەنو گفتوگۆ (مقابلە) ی لەگەڵ بکەن.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بە وریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیانبەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەندکراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **ئالوودەبووانی مادده سڕکەرەکان دەزانن چۆنە "کەوتنە داوی هەوەسو ئارەزوو".**
2. **زۆربەی جار، ئەم کەسانە ڕقیان لەخۆیان دەبێتەوەو شەرمەزارن لەوەی تاکوێ دەڕۆن لەپێناو پەیداکردنی ئەم ماددانە. لەگەڵ ئەوەشدا، هەست دەکەن بێ دەسەڵاتنو توانای گۆڕینی بارودۆخەکەی خۆیانیان نیە.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن کارەکتەرەکانی چوار قۆناغەکەی ئالوودەبوونتان بۆ ڕوون بکەنەوە.
2. منداڵەکانتان ئاگادار بکەنەوە لەئاسانی تێوەگلان لەم ماددانەو تەشەنەکردنی قۆناغەکانی ئالوودەبوون.
3. تکایە بڵێن بەمنداڵەکەتان هەستتان چۆن دەبێت بەرامبەریان گەر بۆتان دەرکەوێت خەریکی بەکارهێنانی ماددە قەدەغەکراوەکانن.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. یەکەمین بڕیار سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان - دەستپێبکەم یان نا - خاڵێکی زۆر گرنگە کە تێیدا کەسەکە بەتەواوی دەستەڵاتی هەیە بەسەر چارەنووسی خۆیدا.
2. سەرەتای دەستپێکردن بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان بریتیە لەسەرەتای لەدەستدانی هەڵبژاردەو هەلەکانی ژیانی.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەسروشتی گرنگی یەکەمین بڕیار سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان – دەستپێبکەم یان نا.
2. تێگەیشتن لەوەی، لەگەڵ دەستپێکردن بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان، هەڵبژاردەو هەلەکانی ژیان بۆ ئەو کەسانە بەتەواوی سنووردار دەبن.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ کتێبێکی دڕاو.

- کتێبەدڕاوەکە تەنها لەچیرۆکی داپیرەکاندا بەکارهێنراوە.
- هەر قوتابیەك پێویستە پارەیەکی ئاسن، قەڵەم یان پاندانو چەند لاپەرەیەك لەگەڵ خۆی بهێنێت.

وانه

سەرەتای وانه

پێشەکی

لە وانەی ڕبردوودا، باسمان لەقۆناغەکانی ئالوودەبوون کرد، هەروەها بۆمان دەرکەوت چۆن چۆنی دەزانین کە کەسێك لەچ قۆناغێکدایە. ئەمڕۆ، بوارتان دەدرێتێ بۆخۆتان چەند بڕیارێك بدەن سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان. بەلاّم سەرەتا، با گوێبیستی چیرۆکێکی تری داپیرەکان بین.

چیرۆك
نزیکەی 5 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە: "کتێبەدڕاوەکە – ژیانێکی لێکترازاو")

"بررررررررر"ناتاشا لەسەرماندا وتی.

"گالّتەناکەی"ساشا وتی.

"لەڕاستیدا، سۆباکان داناگیرسێنن بۆ چەند هەفتەیەکی تر!"دیما وتی.

سێ قوتابیەکە لەبەر ساردو سەرما دەلەرزینو لەنزیك یەکەوە وەستابوون لەدەرەوەی پۆلەکەیان. ئەمڕۆ ڕۆژی داپیرەکانو سندوقەکەیانە. پێدەچێت وانەکەی ئەمڕۆ گەرمو گوڕیان بکاتەوە لەسەرمای ئەم بەیانیە.

"بەیانیەکی خۆشە، وانیە؟"مامۆستاکە ئەمەی وت لەکاتێکدا دەرگای پۆلەکەی دەکردەوە.

سێ قوتابیەکە بەبێدەنگی تەماشای یەکتریان کرد لەکاتێکدا مامۆستاکە بەرەو مێزەکەی دەڕۆیشت.

"ئەوەی بۆ هەندێك ساردو کرێوەیە بۆ هەندێکی تر خۆشە،"ساشا بەبۆلەبۆڵەوە وتی.

سیانەکە جێگیربوون لەسەر کورسیەکانیان لەکاتێکدا مامۆستاکە کتێبێکی دڕاوی لەسندوقەکە دەردەهێنا. بەرگی کتێبەدڕاوەکە ناونیشانێکی گرنگی لەسەر بوو. هەرچەندە، ئاشکرابوو کە تەنها نیوەی کتێبەکە بەساقی مابووەوە، نیوەکەی تری بەتەواوی دڕابوو.

"ئایا ئەو کتێبەدڕاوە لەسندوقی داپیرەکانمانەوە هاتە دەرەوە؟"ناتاشا پرسیاری کرد.

"بەڵێ"مامۆستاکە بەبزەیەکەوە وەلأمی دایەوە.

دیما کتێبەکەی هەڵگرتو بەدەستی ئەم دیوو ئەو دیووی بەکتێبەکە کردو وتی،"نیوەکەی تری لەکوێیە؟".

"ناتوانم پێتان بڵێم"مامۆستاکە وەلأمی دایەوە.

"بەلأم بۆچی؟ سوودی کتێبێك چیە کە نیوەی نەمابێت؟"ناتاشا پرسیاری کرد.

"ڕاستە، کێ کتێبێك دەخوێنێتەوە کە نیوەی نەمابێت؟ لەو شوێنەی دەگەیتە ناوەڕۆکی باسەکەو ناسینی کارەکتەرەکانی، ئیتر دوای ئەوە نازانیت ئەنجامو ڕووداوەکان چۆن کۆتاییان دێت،"دیما ئەمەی وت.

"داپیرەکانمان چیان پێیە پێمان بڵێن سەبارەت بەمە؟ ساشا ئەم پرسیارەی کرد لەکاتێکدا تەماشای کتێبەکەی دەکرد لەنێو دەستی دیما بوو.

پاشان مامۆستاکە بەبزەیەکەوە نامەکەی دەرهێنا لەسندوقەکە.

خۆشەویستان،
وتەیەك هەیە دەڵێت هەموو کەسێك چیرۆكو بەسەرهاتی خۆی هەیە – ئەم چیرۆکەش سەرەتا، ناوەڕاستو کۆتایی هەیە. لەسەرەتای دەستپێکردنی ئەم وانانەوە ئێمە چیرۆكو بەسەرهاتەکانی ژیانی خۆمان بۆ ئێوە دەگێڕینەوە، هێشتا چیرۆكو بەسەرهاتی زۆر زیاتریش ماوە بۆتانی بگێڕینەوە! بەلأم ئەمڕۆ ویستمان ئاگادارتان بکەینەوە

لەشتێكو پێتان بڵێین تەنها بەفیڕۆدانی كاتە گەر بەردەوام نەبن تا كۆتایی چیرۆكەكە! زۆرینەی جار لەبەشەكانی كۆتاییدا مەبەستی ڕاستەقینەی چیرۆكەكەتان بۆ دەردەكەوێت. زوو وازهێنانو كۆڵدان هەرگیز نازانن ئایا ژیانێكی تراژیدیو ناخۆش یان سەركەوتووتان هەبووە. زوو كۆڵدان بەردەوام نەبوون تا كۆتایی ئەو گەشتەی دەستان پێكردووە شتەكان بەناتەواوی بەجێدەمێنن.

چیرۆك دەڕوات بەنێو هەموو ڕێچكە جۆراوجۆرەكاندا. پاڵەوانی چیرۆكەكە دەكرێت بەردەوام ببەزێنرێتو شەرمەزار بكرێت پێش كۆتایی چیرۆكەكە — بەڵام لەكۆتاییدا، سەركەوتن بۆ پاڵەوانی چیرۆكەكەیەو دڵدارەكەی دەباتەوە. نهێنییەكە ئەوەیە، لەنێو چیرۆكەكەدا پاڵەوان نازانێت چیرۆكەكە چۆن كۆتایی دێت ئایا دەیباتەوە یان دەیدۆڕێنێت. ئەگەر كۆتایی چیرۆكەكەی بزانیایە ئەوجا هیچ چێژو خۆشیەك لەخوێندنەوی چیرۆكەكە وەرنەدەگیراو لەو بڕوایەدا نیم هەر بتانخوێندایەتەوە. ناتەوێت پاڵەوانی چیرۆكەكە بەبێ هەوڵو تێكۆشان لەسەركەشیەكەیدا سەركەوتوو بێت. هەمیشە هەوڵو تێكۆشانو ململانێیەكان چێژو خۆشی دەدەن بەخوێندنەوەی چیرۆكەكە.

ساشا، تۆ هەرگیز خالە "ئیگۆر"ت نەبینیوە. بەماوەیەكی كەم پێش لەدایكبوونی تۆ مرد. بەبڕوای من خاڵت كتێبی لەخەڵكی خۆشتر دەویست. هەموو كۆتایی هەفتەیەك لەماڵەوە دادەنیشتو هەموو كاتەكەی تەرخان دەكرد بۆ خوێندنەوەی ڕۆمان لەدوای ڕۆمان. ئۆلگاو یەلینا هەمیشە دەهاتن گاڵتەو گەپیان لەگەڵ دەكرد، هەندێ جار خاڵتیان (احراج) دەكرد بەوەی وایان نیشان دەدا كە ئیهانەیە بۆیان كاتێك حەزی دەكرد قسەیان لەگەڵ بكات، ئەوە یاریەك بوو دەیانكرد لەگەڵ كوڕەكان. ئیگۆر ساڵێك لەئێمە گەورەتربوو بەڵام لەڕووی كۆمەڵایەتیەوە چەند ساڵێك لەدواوە بوو. زۆر شەرمن بوو هەمیشە زۆر بەئاسانی سورهەڵدەگەڕاو (احراج) دەبوو. كەسمان نەماندەزانی چەندە هەستی ناسك بوو.

هەرگیز لامان ئاشكرا نەبوو چۆنو لەبەر چ هۆكارێك كۆتایی بەژیانی خۆی هێنا. لەخێزانەكەماندا، نەماندەتوانی بەئاشكرا هەستەكانمان دەربڕینو باسیان لێوەبكەین. وا فێركرابووین كە متمانە بەكەس نەكەین بۆ باسكردنی نهێنیو ڕازەكانی دڵمان. نەتدەزانی ئەنجامەكەی بەكوێ دەگات ئەگەر كەسێكی بێ متمانە نهێنیەكی ژیانتی بزانیایە، لەلایەكی ترەوە ترس لەستالینو كاربەدەستەكانی هەمیشە وەك هەورێكی ڕەش ئاوێتەی ئەو ڕۆژانە بووبوون. پێموابێت خاڵت ترسابوو یان تەواو بێزاربووبوو لەگیانی خۆی پاش تەواوكردنی خزمەتی سەربازی. سوپا ئەزموونێكی زۆر ترسناكبوو بۆ هەندێك، بەدڵنیاییەوە بۆ ئەو زۆر زیاتربوو لەتوانای خۆی. هەرگیز نەمانزانی ئەو حەبانەی لەكوێ پەیداكردبوو. لەو سەردەمەدا ئەو جۆرە حەبانە ئاسان نەبوون بۆ دەستكەوتن وەك ئێستا. دڵنیا نەبووین لەوەی، ئایا مەبەستی لەبەكارهێنانی ئەو حەبانە كوشتنی خۆی بوو یان هەر بۆ پشوودانێك لەو ئازارەی كە لەدڵیدا بوو. ئازارەكە ئەوەیە، نازانم چ جۆرە پیاوێكی لێدەردەچوو ئەگەر بمایە. وە هەرگیز ئەو ڕاستیەشم بۆ دەرناكەوێت.

داپیرەت

لیدمیلا

ساشا چاوی بڕیبووە زەویەکە. هیچ کەس دەربارەی خاڵە "ئیگۆر"ی هیچی پێنەووتبوو - هەموو ئەوەی بینیبووی تەنها وێنەیەکی کۆنی خاڵی بوو لەکەنتۆرەکەی داپیرەیدا. ئێستا خاڵە "ئیگۆر"ی تەنها بەشێکی تەواو نەبووە لەچیرۆکەکەی خۆیدا.

لێکۆڵینەوەی وانە

یاریکردن - ڕاهێنان

پێش ئەوەی قوتابیەکان بێنە نێو پۆلەوە، ئەو ڕیزبەندیەی لای ڕاستی لاپەڕەکە بنووسە لەگەڵ کێشانی ئەو هێڵکاریەی لاپەڕەی داهاتوو لەسەر بۆردەکە:

(ئەمڕۆ، ئەو یاریەی قوتابیەکان دەیکەن ڕێخۆشکەرە بۆ تێگەیشتنی زیاتری زۆرێك لەو بیرۆکانەی کە تا ئێستا خوێندوویانە.)

1. خۆ تۆکمەکردن لەڕووی داراییەوە.
2. سەرکەوتن لەپسپۆڕیەکاندا.
3. خێزانێکی سەقامگیرو هاندەر.
4. هاوڕێی نزیكو ڕاستگۆ.
5. لەشێکی تەندروستو باش.
6. گەشبینو بڕوا بەخۆبوون.
7. ژییان بۆماوەیەکی دوورودرێژ.
8. ناوبانگێکی باش لەنێو کۆمەڵگادا.

بچۆرەوە بەسەر ئەو ڕێنمایانەی لای خوارەوە لەگەڵ قوتابیەکاندا:

(پاش ئەوەی قوتابیەکان هاتنە نێو پۆلەوە، داوایان لێبکە چوار لەو خەونانەی ڕیزبەندیەکەی سەرەوە هەڵبژێرن ئینجا پارەکانیان دەربهێنن. ئێستا ئامادەن بۆ یاریەکە.)

ئامانج لەم یاریە ئەنجامدانی بڕیارو هەڵبژاردەی باشە لەژیاندا سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان بۆ ئەوەی ئەو چوار خەونەی هەڵتانبژاردوە لەدەستینەدەن بەڵکو زیاد لەو چوار خەونەش هەوڵبدەن بۆ گەیشتن بەخەونی زیاتر لەژیاندا (هەندێك یان باقی چوار خەونەکەی تری ڕیزبەندیەکەی سەرەوە).

ژمارەی نێو کەوانەکانی هەر چوار گۆشەیەك لەسەر بۆردەکە (بۆ نموونە: (+ 1)، (- 1) ئاماژەیە بۆ زیاد (خستنە سەر) یان

کەمکردنەوەی یەکێك لەو چوار ئامانجەی لەسەرەتاوە هەڵتانبژاردووە. پێویستە لەهەر خاڵێکی یاریەکەدا بڕیار بدرێت – لەسەر نووسراوی نێو سێگۆشەکان - کەسەکە پێویستە بڕیار (هەڵبژاردەکەی) بدات بەپێی شێر یان خەتی پارەکەی.

هەندێ لەهەڵبژاردەکان بەجۆرێك داڕێژاون: زۆر بەکەمی هەڵبژاردەکە نیشاندراوە بەپێی ژمارە/ پیت (بۆ نموونە"ش2"، مانای ئەوەیە کەسەکە پێویستە دووجار بەدوای یەکدا شێری بۆ بێتەوە پاش هەڵدانی پارەکەی بۆ ئەوەی بتوانێ ئەو هەڵبژاردەیە بکات).

لەنووسراوی ئەم جۆرە سێگۆشانەدا، ئەگەر کەسەکە یەك شێرو یەك خەتی بۆ هاتەوە، ئەوجا کەسەکە بەخێرایی دەچێتە دەرەوە لەشێگۆشەکە بەلاَم بەئاڕاستەی"خەت".

یاریەکە کۆتایی دێت کاتێك یەکێك لەم سێ شتەی خوارەوە ڕوویدا:

1. **کەسەکە گەیشت بەو چوار گۆشەی لەناویدا نووسراوە "ڕێگا بۆ خەونەکان".**
2. **کەسەکە گەیشتە ئەو چوارگۆشەی لەناویدا نووسراوە"مردن".**
3. **کەسەکە 15 جار پارەکەی هەڵدا.**

پاش 15 جار لەهەڵدانی پارەکە، کەسەکە لەنێو ئەو چوارگۆشەیەدا دەوەستێت کە پێی گەیشتووە ئیتر لەو خاڵەدا ئەو خەونانەی بەدەستی هێناوە یان لەدەستی داوە واتە کۆتایی گەشتەکەیە (یاریەکە) بۆ کەسەکە. بەواتایەکی تر، پاش 15 جار لەهەڵدانی پارەکە ژیانی کەسەکە پێویستە بەو شێوەیە بێت کە لەو خاڵەدایە پێی گەیشتووە، هەرچەندە ئەو ژیانە زۆرکورت بێت بۆ بەدیهێنانی هەموو خەونو ئامانجەکانی.

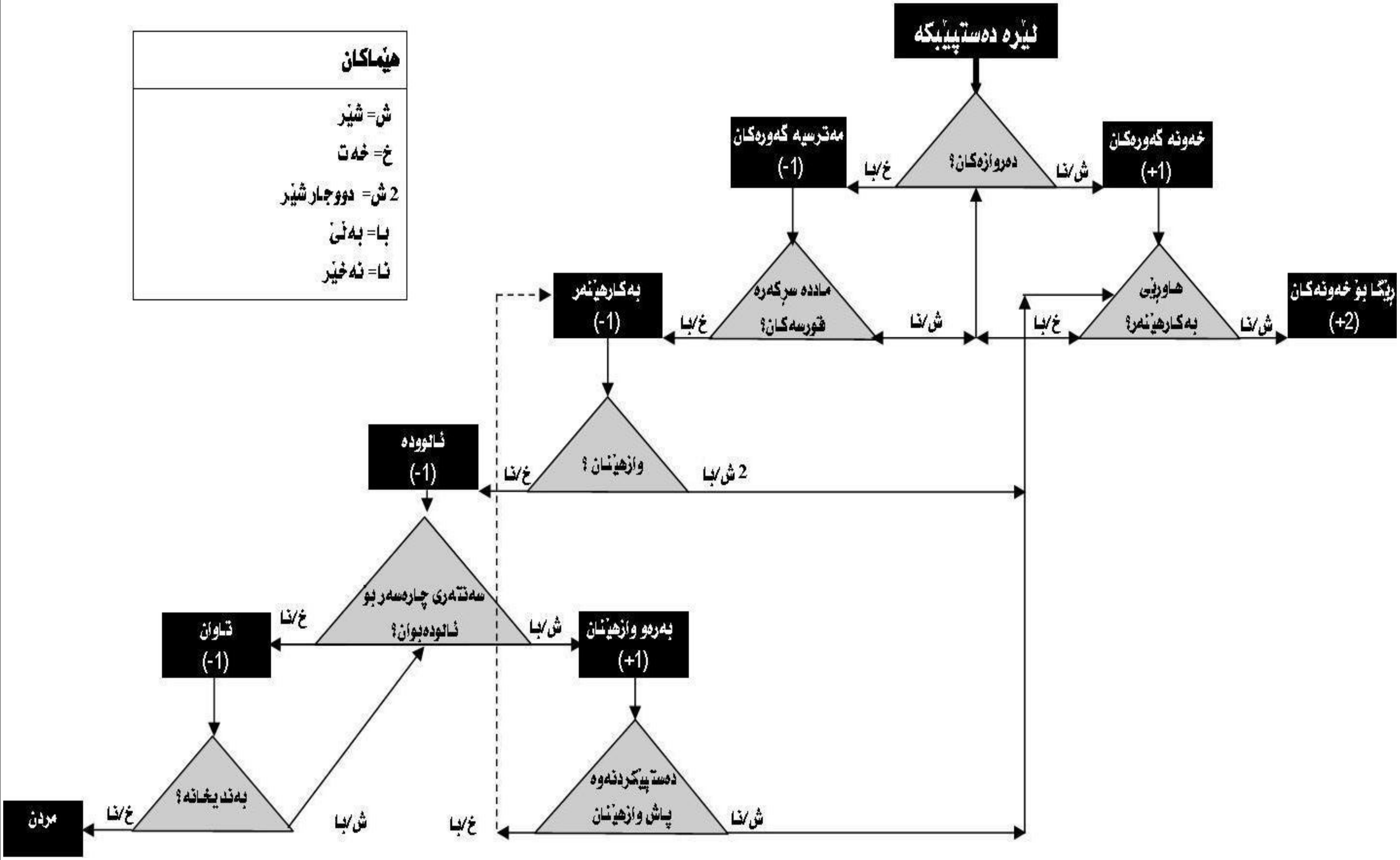
(ئامانجی پەروەردەیی ئەم یاریە، یارمەتیدانی قوتابیانە لەناسینەوەی گرنگی ئەو چەند هەڵبژاردە سەرەتاییەی یەکەمجار. هەرکە کەسەکە ڕۆچووە نێو قووڵایی خووی ماددە سڕکەرەکانەوە، ئیتر زۆر قورسو مەحالەجارێکی تر بگەڕێتەوە سەر ڕێگای بەدیهێنانی خەونەکانی.)

بۆئەوەی قوتابیەکان پارە وردەکانیان بناسنەوە، داوایان لێبکە ژمارە دابنێن لەسەر لاپەڕەکانیان لە1 تا 15 وە ئەنجامی هەڵدانی پارە ئاسنەکانیان (شێر یان خەت) لەسەر بنووسن.

ئەگەر زانیت لەسەرەتاوە یاریەکە کەمێك قورسو ئاڵۆزە بۆ قوتابیەکان، ژمارە 1 تا 15 لەسەر بۆردەکە بنووسەو یەکجار پێکەوە لەگەڵ قوتابیەکان یاریەکە ئەنجام بدە، هەرکە قوتابیەکان بەباشی تێگەیشتنو فێربوون چۆن یاریەکە بکەن، ئینجا لێیان گەڕێ با خۆیان یاریەکە بکەن، پێویستە قوتابیەکان پارەی ئاسنو لاپەڕەی خۆیان بەکاربهێنن

25 = خولەك

یاری بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان



لێکدانەوە
نزیکەی 10 خولەك

ئەگەر کات بواریدا، داوا لەهەموو قوتابییەکان بکە هەستنە سەرپێ‌و ئینجا پارەکانیان یەك جار هەڵبدەن، لەنێو ئەوانەی کە خەتیان بۆ هاتەوە داوایان لێبکە دانیشن. سێ جار ئەمە دووبارە بکەرەوە، پاش سێ جارەکە ئەگەرەکان ئەوەیە تەنها چەند قوتابییەکی زۆر کەم بەپێوە بمێننەوە. ئینجا پێیان بڵێ " بەهەمان شێوە ئەگەرەکانی کەسێکی ئالوودەبوو بۆ دوورکەوتنەوە لەماددە سڕکەرەکان زۆر کەمە پاش ئەوەی ئالوودە بووەکە دەچێت بەقۆناغی چارەسەرکردن لەسەنتەری تایبەت بۆ چارەسەری ئالوودەبووانی ماددە سڕکەرەکان‌و گەڕانەوەیان بۆ نێو کۆمەڵگە ".

(پاش ئەوەی هەریەك لەقوتابییەکان بەلایەنی کەمەوە یەك جار هەلی ئەوەیان هەبوو ئەزموونی تاڵیەکانی هەوڵدان بۆ شکاندن‌و ئازادبوون لەخووی ماددە سڕکەرەکان بکەن لەنێو یاریەکەدا، ئینجا ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە بەکاربهێنە بۆ گفتوگۆکردنی یاریەکە لەگەڵ قوتابیەکان.)

(هەندێ تێبینی گرنگ لەنێو کەوانەدا نیشاندراوە لەخوارەوە.)

ئایا ئەو هەڵبژاردە زۆر گرنگانە چین، ئەوانەی کە گەورەترین کاریگەریان هەیە بەتایبەت بەو شێوازە لەیاریەکەدا نیشانیدراوە؟

- **بریتیە لەبڕیاردان بۆ تێوەگلان لەماددە سڕکەرە دەروازەییەکان یان نا.**

(پرسیار لەقوتابییەکان بکە ئایا کامانەن ماددە سڕکەرە دەروازەییەکان - وەڵامەکانیان ڕاست بکەرەوە ئەگەر پێویست بوو.)

- **هاوڕێیەتیکردنی ئەو کەسانەی کە ماددەی سڕکەر بەکاردەهێنن یان نا.**
- **ئایا کەسەکە هەنگاو دەنێت لەماددە سڕکەرە دەروازەییەکانەوە بۆ ماددە سڕکەرە قورسەکان.**

- **ئایا ئەو هەڵبژاردەو بڕیارە زۆر قورسانە چین، بەتایبەت لەو شوێنانەی کە بڕیاردانی باش‌و دروست زۆر قورسە؟**

- **بریتیە لەو بڕیارەی کە لەماددە سڕکەرە دەروازەییەکانەوە هەنگاو نەنێیت بۆ ماددە سڕکەرە قورسەکان.**
- **بڕیاری وازهێنان لەبەکارهێنانی ماددە سڕکەرە قورسەکان.**

ئەم یاریە وازهێنان‌و دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان زۆر ئاسانتر نیشان دەدات وەك لەوەی لە(واقع) ی ژیانی ڕۆژانە دەبینرێ.

بۆ نموونە، پسپۆڕانی سەنتەری چارەسەرکردنی ئالوودەبووانی مادده سڕکەرەکان ڕایانگەیاندووە ڕێژەی چارەسەرکردنی ئالوودەبووانی مادده سڕکەرەکان زۆر کەمترە لە50/50 کە ئەم یاریە نیشانی دەدات. زیاتر ڕێژەکە نزیکە لە 10٪. ئەمەش وەك ئەوە دەبێت لەهەڵدانی پارەکەدا پێویستە سێ تا چوار جار یەك لەدوای یەك شێر بێتەوە. مەرج نیە ئالوودەبووانی مادده سڕکەرەکان هەمیشە بەژیانێکی پر لەتاوانو سەرەنجام مردن کۆتاییان بێت، ئایا هەندێ لەو مەترسیانەی تر چین، کە ڕووبەڕووی ئالوودەبووان دەبنەوە؟

- لەدەستدانی ئەو هەلانە کە ڕێخۆشکەرن بۆ بەدیهێنانی خەونەکانی ژیان.
- بەسەربردنی کاتێکی زۆر لەژیانیان بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەك بۆ دوورکەوتنەوە لەخووەکەیانو بەفیڕۆدانی چەندین ساڵ لەژیانیان.

35 = خولەك

کۆتایی وانە

دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان — پێداچوونەوەو چاکسازیکردن

نزیکەی 10 خولەك

ئەگەر لەبیرتان بێت لەوانەی ڕابردوودا پێم ڕاگەیاندن کە بڕیارێکی تری گرنگ هەیە بۆ تۆمارکردن لەدەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. بەرەو کۆتایی بەشی دوو (مادده سڕکەرەکان) دەڕۆین، ئاشکرایە لەم بەشەدا کۆمەڵێك زانیاری گرنگمان تاوتوێکرد سەبارەت بەم ماددانەو کاریگەریە خراپەکانیان لەسەر ژیانی مرۆڤ. ئێستا، کاتی ئەوە هاتووە بگەڕێینەوە سەر ڕیزبەندی خەونەکانو ڕێگریەکان لەبەردەم بەدیهێنانیان، کە چەند هەفتەیەك لەمەوبەر تۆمارتان کرد لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا لەژێر ناونیشانی"خەونەکانم"هەروەها ئەو تێبینیانەی نووسیتان لەسەر بەشی"پێکەوە بەهێزترین". ئێستا چەند خولەکێکتان دەدەمێ بۆ دووبارە خوێندنەوەو پێداچوونەوەی هەموو ئەو شتانەی کە تۆمارتان

کردوون لەژێر ئەو ناونیشانانە، پاشان بزانە چ گۆڕانکاریو چاکسازیەك پێویستە تێیاندا ئەنجامبدرێت. گەر خواستتان بوو چاکسازیو گۆڕانکاریان تێدا بکەن. ئەوا ئازادن لەدووبارە ڕێکخستنەوەو چاکسازیکردن تێیاندا.

هەرکە تەواوبوون لەدووبارە چاکسازیکردنو ڕێکخستنەوەی خەونەکانتانو بەڵێنەکانتان بۆ پاپەندبوون بە بەهاکانی کۆمەڵگەوە، ئینجا ئامادەبن بۆ تۆمارکردنی بڕیارێکی تری گرنگ. بچنە سەر لاپەڕەیەکی نوێ لەسەر دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان، ئەم دەستەواژەیە بنووسن، "بەڵێن دەدەم خۆم بەدووربگرم لەماددە سڕکەرەکان."

ئەم دەستەواژەیە لەسەر بۆردەکە بنووسە " بەڵێن دەدەم خۆم بەدووربگرم لەماددە سڕکەرەکان "

ئەمڕۆ هەلێکە بۆ ڕاگەیاندنو دووپاتکردنەوەی پاپەند بوونتان بۆ کارو کۆششکردنی زیاتر لەپێناو گەیشتن بەخەونو ئامانجەکانتانو هەروەها ئەو کاریگەریە گرنگانەی کە خۆبەدوورگرتن لەماددە سڕکەرەکان هەیەتی لەسەر ئەو خەونو ئامانجانە.

ئەم بیرۆکانە بەگرنگیەوە تەماشا بکەنو پشتگوێیان مەخەن. گەشتێکی گرنگمان دەسپێکردووە؛ لەبەشەکانی داهاتوودا، تیشك دەخەینە سەر جیاوازیەکانی نێوان ئازادی تەواو (پێگەیشتوو)و ئازادی ناتەواو (پێنەگەیشتوو).

کاتی تەواو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان بۆ تەواوکردنی ئەرکەکەیان

پاشان چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ نووسینی ئەو ڕێگایانەی"چۆن خۆتان بەدووردەگرن لەدەرەنجامە خراپو یەك لەدواییەکەکانی ماددە سڕکەرەکان. ئەگەر ئامادەن ئەم بەڵێنە بدەن، تکایە واژووی خۆتو بەروار لەسەر لاپەرەکە دابنێ. هەوڵبدە ئەوەندە بۆشایی جێبهێڵی کە جێی دوو واژووی تری تێدا بێتەوە، پاش تەواوکردنی ئەم ئەرکەتان ئەوەتان بۆ ڕووندەکەمەوە بۆچی دەبێت بۆشایی بۆ دوو واژووی تر جێبهێڵن لەسەر لاپەڕەکانتان.

هەنگاوی داهاتوو بریتیە لەباسکردنی بەڵێنە نووسراوەکەتان "بەڵێن دەدەم خۆم بەدووربگرم لەمادده سڕکەرەکان "بۆ دوو کەسی نزیکو متمانە پێکراو. دەکرێت ئەم دوو کەسە، دایکو باوک، مامۆستا، داپیرەو باپیرە، خوشکو برا یان هاوڕێ بن.

ئاگاداریان بکەرەوە لەهەندێ لەو زانیاریانەی کە فێری بوویت سەبارەت بەمادده سڕکەرەکانو کاریگەریە خراپەکانیان لەسەر بەدیهێنانی خەونەکانی ژیان. هەروەها ئەو پلان ڕێگایانەیان بۆ شیبکەرەوە کە هەتە لەچۆنیەتی بەرەنگاریو خۆبەدوورگرتن لەم ماددانە. داوا لەم کەسانە بکە واژووی خۆیان بکەن لەژێر بەڵێنامە نووسراوەکەت"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەمادده سڕکەرەکان"، وەك شاهیدێك بۆ بەڵێنامەکە.

ئەگەر قوتابیان ئەم هەنگاوە گرنگەیان نا، ئەوا دەکەونە سەر ڕێچکەی بەدیهێنانی خەونەکانیان وە لەم گەشتەیاندا سوودمەند دەبن لەیارمەتی چەندین کەسی متمانە پێکراو – ئەو کەسانەی وەك سەرچاوەی هێزو توانا دەبن بۆیان لەکاتی بەرەنگاریی ململانێو ڕێگریەکانی گەشتی ژیانیان.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایکو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

(ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەکاربهێنە، وەرگیراوە لەبەشی یەکەمی پەرتووکی پێغەمبەر دانیاڵ لەکتێبی پیرۆزدا، وەك لێکۆڵینەوەیەك لەسوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەئەنجامنەدانی کارێك.
"سەرەتای چیرۆکەکە بخوێنەرەوە" بۆ قوتابیەکان.

قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی چوار تا پێنج کەسیدا، داوا لەقوتابیەکان بکە هەمان بارودۆخی چیرۆکەکەی پێغەمبەر دانیاڵ بخوڵقێنن لەگرووپەکانیاندا، "هەندێ جار مرۆڤ ڕووبەڕووی بارودۆخێك دەبێتەوە تیایدا نازانێت چیبکات یان چ بڕیارێك بدات.
بەردەوامبە لەسەر خوێندنەوەی" باشماوەی چیرۆکەکە".
گفتوگۆبکەن لەسەر ئەو ڕێگاچارانەی پێغەمبەر دانیاڵ گرتنیە بەر لەنێو چیرۆکەکەدا. ڕێگاچارەکانی پێغەمبەر دانیاڵ جێبەجێ بکەن بۆ هەمان ئەو بارودۆخانەی کە قوتابیەکان پێشنیاریان کردوە لەگرووپەکانیاندا.)

دەستپێکردنی چیرۆکەکە:

"دانیاڵ"تەمەنی تەنها 15 ساڵ بوو کاتێك نەتەوەکەی ڕووبەڕووی شکستو داگیرکاری بووەوە لەلایەن نەتەوەیەکی تری بێگانەی داگیرکەرەوە کە ناودەبران بە "بابلەکان". لەبەرئەوەی"دانیاڵ"یەکێك بوو لەو کەسانەی زۆر بەهرەدارو بەتوانا بوو بۆیە بابلەکان بڕیاریاندا ڕاپێچی بکەن بۆ ناوچەکەی خۆیان "بابل"، لەوێ خستیانە ژێر ڕاهێنانی تایبەت بۆ فێربوونی زمانو کلتوری ناوچەی بابل بۆئەوەی

بەکاری بهێنن بۆ خزمەتکردن لەکۆشکی پاشادا.
دانیاڵ ژیانی دەستپێکرد وەك گەنجێکی زیرەك و لێهاتوو. چەند هەزار میلێك لەجێگەو وڵاتی خۆیەوە دوورە. "دانیاڵ"ژیانی بەسەردەبرد لەنێو ئەو خەڵکانەی کە نەتەوەکەیان داگیرو شەرمەزار کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا چاوەڕێی ئەوەیان لێدەکرد فێری زمان کلتوری ئەوان ببێت و خزمەتی پاشاکەیان بکات.
بەشێك لەڕاهێنانەکەی بریتی بوو لەئامادەکردنی جۆری خواردنەکان لەسەر مێزی نانخواردنی پاشا، کە ئەمەش ئەرکێکی زۆر قورس بوو لەسەر"دانیاڵ"چونکە پەروەردەکرابوو لەنێو خێزانێکی باوەڕداری جولەکە، پێویست بوو زۆر وریا بێت لەجۆری ئەو خواردنەی کە دەچێتە نێو لەشیەوە. یەکێك لەو شتانە ئەوەبوو زۆر خواردن لەگەڵ ویژدانی"دانیاڵ"یەکی نەدەگرتەوە هەرچەندە خواردنەکە بۆ پاشاو لەسەر مێزی پاشا بوو.
بەڵام دانیاڵ چارەی نەبوو، لەبارودۆخێکدا نەبوو کە بتوانێت داوای مافی خۆی بکات. ئەگەر دژی یاساو پرەنسیبەکانی پاشا بووەستایەتەوە ئەوا مردن چاوەڕوانی دەبوو. لەلایەکی ترەوە ئەگەر بەگوێرەی یاساو فەرمانەکانی ئەوان بڕۆیشتایە ئەوا ئازاری ویژدانی دەدا.
لەم حاڵەتەدا"دانیاڵ"تەنها سێ ڕێگاچارەی لەبەردەمدا بوو:

1. پشتگوێخستنی ویژدان و بیروباوەڕی، ڕۆیشتن بەگوێرەی پەیڕەو پرۆگرامی ئەوان.
2. ڕەفزکردنی پەیڕەو پرۆگرامی ئەوان، بەرەنگاریی سزای مردن.
3. یاخود بیرکردنەوە لەڕێگە چارەیەك کە ڕزگاری بکات لەو بارودۆخەی تێیدایە.

دانیاڵ لەبەردەم بڕیارێکی قورسدا

چالاکی

پێویستە مامۆستا کاتی گونجاو تەرخان بکات بۆ چەند دەورانێکی ئەم چالاکیە.

بەرلەوەی بزانین"دانیاڵ"چی بەسەرهات، دەمەوێت چەند گرووپێکی چوار تا پێنج کەسی دروست بکەین. هەر گروپێك پێویستە کەسێك دەستنیشان بکات وەك نوێنەری گرووپەکەو کەسێکی تر بۆ تۆمارکردنی تێبینیەکان. پاشان دەمەوێت ئەوەندەی لەبیرتانە لەم جۆرە بارودۆخانەی خۆتان یان کەسێکی نزیکی هاو تەمەنتان پێیدا تێپەڕیبێت، کەسەکە لەنێوان دوو بارودۆخی گرنگ دایەو پێویستە بڕیار بدات وەك ئەوەی دانیاڵ ڕووبەڕووی بووەوە. بەلام پێویستیش ناکات بارودۆخەکان زۆر هەستیارو یەکلاکەرەوە بن لەنێوان ژیان‌و مردندا وەك ئەو بارودۆخەی "دانیاڵ"ڕووبەڕووی بووەوە. با بارودۆخێك بێت کە تێیدا گەنجێك لەژێر فشاری ئەنجامدانی کارێکی زیانبەخش‌و هەڵەدایە دایە. سەیری ئەم نموونەیە بکە:

"ماریا"ی تەمەن 14 ساڵ بانگهێشت کراوە بڕوات بۆ ئاهەنگی ماڵەوەی یەکێك لەهاوڕێکانی. بەلام دایك‌و باوکی ڕێگەی پێنادەن بڕوات، لەبەرئەوەی بەیانی تاقیکردنەوەیەکی گرنگی هەیەو پێویستە خۆی بۆ ئامادە بکات. هاوڕێکەی پێشنیار بۆ "ماریا"دەکات بەدایك‌و باوکی بڵێ کە دەیەوێت بڕوات بۆ ماڵی هاوڕێکەی‌و پێکەوە سەعی بکەن بۆ تاقیکردنەوەکەی بەیانی. پاشان لەوێوە هەردووکیان بەدزیەوە بڕۆن بۆ ئاهەنگەکە. "ماریا"نایەوێت درۆ لەگەڵ دایك‌و باوکی بکات بەلام لەلایەکی تریشەوە حەزدەکات بڕوات بۆ ئاهەنگەکە

(بگەڕێ بەسەر گرووپەکاندا، یارمەتیان بدە گەر پێویستیان بوو. پاش ئەوەی زۆرینەی گرووپەکان یەکێك یان دوو لەم جۆرە بارودۆخانەیان پێشنیار کرد، داوا لەهەندێکیان بکە بارودۆخ‌و چیرۆکە پێشنیار کراوەکانیان بخوێننەوە بۆ هەموو قوتابیەکان. پاشان قوتابیەکان ڕێکبخەرەوەو باقی چیرۆکەکەیان بۆ تەواوبکە.)

پاشماوەی چیرۆكەكە:

دانیاڵ گەنجێكی ڕەوشت بەرزبوو، نەیدەتوانی هەروا بەئاسانی ویژدانی پشتگوێ بخات. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر زیرەك بوو هەروا بەسادەو ساكاری ناچێتە بەردەم لێپرسراوەكەی‌و بڵی نەخێرو سزای مردن بەسەر خۆیدا بهێنێت. بۆیە "دانیاڵ"بەناوی خۆی‌و چەند هاوڕێیەكیەوە، پێشنیارێكی پێشكەش كرد. وتی لێمان گەڕێن با بۆ ماوەی 10 ڕۆژ هیچ نەخۆین جگە لەسەوزەوات وە هیچ نەخۆینەوە جگە لەئاو. ئینجا پاش دە ڕۆژەكە، منو هاوڕێكانم بەراورد بكە بەو كەسانەی تر كە لەژێر ڕاهێناندان لەڕووی زیرەكی‌و ڕوونی مێشك‌و ڕووخسارمانەوە.

چاودێرەكە ڕازیبوو بەپێشنیارەكەی "دانیاڵ". پاش 10 ڕۆژ لەخواردنی سەوزەوات‌و خواردنەوەی ئاو بەتەنها. دانیاڵ‌و هاوڕێكانی لەڕوخساردا باشترو لەوەڵامدانەوەی پرسیارەكاندا زیرەك‌و داناتربوون لەوانی تر. بۆیە چاودێرەكە لێیان گەڕا بەردەوام بن لەخواردنی سەوزەو خواردنەوەی ئاو بەتەنها لەماوەی ڕاهێنانەكەیاندا.

(لێرەدا بوەستە، بۆ گفتوگۆكردن لەسەر ڕێگا چارەكەی دانیاڵ.)

"دانیاڵ"هیچ كام لەهەڵبژاردەی یەكەم‌و دووەمی هەڵنەبژارد. ئایا هەڵبژاردەی سێهەمیتان بەلاوە باشە؟

(یەكێك یان دووان لەبارودۆخە پێشنیاركراوەكانی گرووپەكان هەڵبژێرە، ئینجا پرسیار لەقوتابیەكان بكە ئایا كەسەكە چۆن دەبێت هەوڵبدات بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەی سێهەم بەدانایی.

نموونەكان بۆ چیرۆكەكەی ماریا:

1."ماریا" دەیتوانی داوا لەمامۆستاكەی بكات تاقیكردنەوەكەی بۆ بخاتە ڕۆژێكی تر.

2."ماریا" دەیتوانی داوا لەدایك‌و باوكی بكات كە پرسیاری لێبكەن

سەبارەت بەبابەتی تاقیکردنەوەکەی بەیانی بۆ ئەوەی بزانن ئایا ئامادەیە بۆ تاقیکردنەوەکە یان نا.

3. یاخود دەیتوانی ڕازی بێت لەسەر ئەوەی تەنها بۆ ماوەیەکی کورت بمێنێتەوە لەئاهەنگەکە.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەوورياييەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. هەندێ جار قوتابیان خۆیان دەبیننەوە لەبارودۆخێکدا کە دەکەونە نێوان دوو بڕیارەوە، واهەست دەکەن پێویستە هەڵبژاردەکەیان لەنێوان پاراستنی بەهاو ستانەردی خۆیانو جێکردنەوەی لەنێو پەیڕەو پرۆگرامی کەسێکی تردا بێت. هەندێ جار وادەزانن ئەنجامدانی ئەم جۆرە فشارە تەنها ڕێگەیە لەبەردەمیان، بەتایبەتی ئەگەر کاریگەری هەبوو لەسەر کەسانی تر.

2. ئەم چیرۆکە یارمەتی قوتابیان دەدات بۆ تێگەیشتن لەدوو وانەی گرنگ:

- **زۆرینەی جار دەتوانن بیر لە(بەدیل) ڕێگاچارەی تر بکەنەوە.**
- **پێویستە پێش وەخت خۆیان یەکلایی بکەنەوە بۆ ئەو بڕیارانەی دەبێتە مایەی فشار لەسەریان.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. بۆ قوتابیان تکایە ئەوەی فێربوون سەبارەت بەگرنگی بڕیاری شیاو لەخۆبەدوورگرتن لەمادده سڕکەرەکان باس بکەن لەگەڵ دایكو باوکتان. پێیان بڵێن بۆچی یەکەم بڕیار سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان زۆر گرنگە؟
2. چۆن هەڵبژاردەو هەلەکانی ژیان سنووردارن بۆ ئەو کەسانەی مادده سڕکەرەکان بەکاردەهێنن؟

بەشی سێیەم
خواردنەوە کحولیەکان

شێوازی دارشتن‌و ڕێکخستنی ئەم بەشە لێکچووە لەبەشی پێشوو "مادده سرکەرەکان". لەوانەی یەکەمی ئەم بەشەدا، ئاستی زانیاری قوتابیان‌و بیروڕایان هەڵدەسەنگێنرێ سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان‌و خراپ بەکارهێنانی ئەم خواردنەوانە، پاشان داوایان لێدەکرێت زانیاریەکانیان بەراوورد بکەن بەڕاستیە زانستیەکان سەبارەت بەخراپ بەکارهێنانی مادده کحولیەکان.

پاش ئەم بەراووردکردنە، قوتابیان زیاتر بەرچاوڕوون دەبن لەسەر دەرەنجامە نەخوازراوەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان‌و ناسینەوەی ئەو دەرەنجامانە لەهەر شوێنێك ڕووبەڕووی ببنەوە. کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان لەسەر جەستەی مرۆڤ یەکێکی ترە لەناونیشانەکانی ئەم بەشە کە بەوردی باسی لێوەکراوە. تەوەرێکی تری ئەم بەشە بریتیە لەئاماژەکردن بەزیانە جەستەییەکانی ئەم خواردنەوانە وەك زیادکردنی ڕێژەی نەخۆشی شێرپەنجە، هەڵئاوسان‌و سوربوونەوەی بەشەکانی هەناو، لاوازی‌و زەرد هەڵگەڕان، کەم بوونەوەی ڤیتامینی پێویست لەلەشدا، زیادبوونی کێشی لەش لەگەڵ ئیلتیهابات.

یەکێك لەداپیرەکان بەسەرهات‌و ئازارەکانی خۆی‌و خێزانەکەی دەگێڕێتەوە کە چۆن گرفتار بووبوون بەهۆی تێوەگلانی بەردەوامی مێردەکەی بەخواردنەوە کحولیەکان، بۆیە یەکێك لەو بابەتە هەستیارانەی لەم بەشەدا ئاماژەی پێ دەکرێت ئەوەیە کەسانی ئالوودەبوو بەخواردنەوە کحولیەکان بەتەنها کاریگەری خراپیان نابێت لەسەر خۆیان بەڵکو دەوروبەرو نزیکەکانیشیان بەخۆیانەوە گیرۆدە دەکەن. ئاسان تێوەگلانی قوتابیان لەخواردنەوە کحولیەکان هەندێ جار بەهۆی هاوڕێ یان یەکێك لەئەندامانی خێزانەوە لەم بەشەدا گفتوگۆی لەسەر کراوە. قوتابیان ڕێنمایی دەکرێن چۆن ڕووبەڕووی ئەو فشارانە ببنەوە کە ڕێخۆشکەرن بۆیان لەدەسپێکردن بەخواردنەوە کحولیەکان یان چۆن دووربکەنەوە لەم خواردنەوانە ئەگەر لەئێستادا لەقۆناغی تاقیکردنەوە و خواردنەوەی ئەم ماددانەدان. وەك هەمان بەشی پێشوو، قوتابیان بواریان دەدرێتێ بۆ ڕاگەیاندنی بەڵێننامەی خۆبەدورگرتنیان لەخواردنەوە کحولیەکان‌و هەڵبژاردنی هاوڕێیەك، یان یان کەسێکی نزیك بۆ یارمەتیدانیان لەپابەندبوون بە بەڵێنەکەیانەوە.

لەبەشەکانی"**فۆڵبوونەوەی زیاتر**"چەندین یاریو کورتە دراماو چیرۆکی فۆلکلۆری بەکاردەهێنرێت وەك ڕێگەیەك بۆ فێربوون لەهۆکارەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانو خۆبەدوورگرتن لەفشارەکانی تێوەگلان لەم خواردنەوانە. ئەم وانانە وێنەیەکی زۆر خراپی ئەو کەسانەمان نیشان دەدەن کە ئالوودەن بەخواردنەوە کحولیەکانو کەوتوونەتە داوی بەردەوام خواردنەوەی ماددە کحولیەکان هەروەها هانی قوتابیان دەدات لەجێبەجێکردنو بەکردارەکی کردنی ئەو زانیاریو ئامۆژگارییانەی وەریان گرتووە لەم بەشەدا. جارێکی تر، داوا لەدایکانو باوکان دەکرێت بۆ فراوانکردنی مەودای زانیارییەکانی نێو پۆل بۆ منداڵەکانیان ئەوەش بەتاوتوێکردنو بەدواداچوونی ئەو زانیاریانە لەگەڵ کوڕو کچەکانیان لەماڵەوە.

ئامادەکاری مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. هەندێ لەبیرۆکەو زانیاریە باو هەڵەکان سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان وەك ڕاستی قوبوڵکراوە لەنێو کۆمەڵگەکاندا.
2. زۆرێك لەخەڵکان پێویستە درك بەو ڕاستیە بکەن کە خواردنەوە کحولیەکان گرفتێکی سەرەکیە بۆ خێزانەکانیان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. جیاکردنەوەی ڕاستیە زانستیەکان لەبیرۆکە باو هەڵەکانی نێو کۆمەڵگا سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان.
2. دروستکردنی ڕیزبەندیەك لەو کێشەو گرفتانەی خواردنەوە کحولیەکان دروستی دەکەن.

زانیاری پێشینە

"زانستی مێشك بۆ منداڵان"

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ چیرۆکی"فیلەکە لەنێو ژووری میواندا".

- دابینکردنی پارچە لاپەڕەیەك یان کارتێك بۆ هەر قوتابیەك.
- لەسەر هەریەك لەپارچە لاپەڕەکان یان کارتەکان یەکێك لەحەڤدە خاڵەکە بنووسە سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان.
- پارچە لاپەڕەکان یان کارتەکان بخەرە نێو سندوقێکەوە.
- پێش دەستپێکردنی وانەکە، تەنێکی گەورە لەگەڵ خوت بهێنەرە نێو پۆل وەك پاڵتۆیەکی خوری،
- یان ئاژەڵێکی پەڕۆ یان هەر تەنێکی گەورە کە هەموو قوتابیەکان بتوانن بەئاسانی بیبینن.
- بۆ بەشی "قووڵبوونەوەی زیاتر "چەند شتێکی بچووك بەکاردەهێنرێت بۆ یاریەکان وەك پارەی وردە، قۆپچەو پارچە کاغەز، هتد..

پێش دەسپێکردنی وانەکە:

پارچە لاپەڕەکان یان کارتەکان لەگەڵ حەڤدە خالەنووسراوەکانی سەریان بخەرە نێو سندوقێکەوە. ئەگەر زیاتر لەحەڤدە قوتابی هەبوو لەنێو پۆلەکەدا، لەوبارەدا، پێویستە مامۆستا هەندێ لەخاڵەکان دووجار بنووسیت لەسەر پارچە کارتەکان. وشەکانی ("ڕاست"یان"هەڵە") نێو کەوانەکان تەنها بۆ زانیاری مامۆستایە پێویست ناکات بنووسرێن لەسەر پارچە کارتەکان.

- **خواردنەوە کحولیەکان بەهەمان ڕێژەی خۆراك هەرس دەکرێن لەلایەن جەستەی مرۆڤەوە.** (هەڵەیە):
  خواردنەوە کحولیەکان زۆر خێراترو ڕاستەوخۆ تر هەڵدەمژرێت لەلایەن لەشەوە بە بەراوورد بەخۆراك.

- **خواردنەوە کحولیەکان ڕێژەیەکی باش لەکالۆری‌و جۆری ڤیتامینی پێویستی تێدایە بۆ لەش.** (هەڵەیە):
  خواردنەوەی کحولیەکان هیچ جۆرە ڤیتامینێکی بۆ لەش تێدا نیە.

- **زۆربەی شروبەکانی کۆکە ماددەی کحولی تێدایە**
  (ڕاستە)

- **ئاوی سارد بەخۆداکردن یارمەتی سەرخۆشەکە دەدات بەئاگابێتەوە.**
  (هەڵەیە): ئاوی سارد تەنها وا لەسەرخۆشەکە دەکات تەڕو سارمای بێت.

- **قوتویەکی بیرەی350 ملگم بەقەد ڕێژەی پەرداخێکی180 ملگم شەراب‌و 45 ملگم ڤۆدگا ماددەی کحولی تێدایە.**
  (ڕاستیە).

- **دەکرێت مرۆڤ گیان لەدەستبدات لەئەنجامی خواردنەوەی زۆری ماددە کحولیەکان.**
  (ڕاستە): دەکرێت مرۆڤ بمرێت لەئەنجامی تەنها یەك جار خواردنەوەی لەڕادەبەدەری ماددە کحولیەکان.

- **خواردنەوەی بڕێکی کەمی ماددە کحولیەکان یارمەتی مرۆڤ دەدات زیاتر بەئاگابێت.**
  (هەڵەیە): خواردنەوە کحولیەکان سەر بەپۆلێنی"دیپرێسەنتسن". دەبنە مایەی خاوکردنەوەی چالاکیەکانی مێشك‌و جەستە.

- **جەستەی مرۆڤ توانای هەرسکردنی15،0 لیتر خواردنەوەی کحولی هەیە هەموو کاتژمێرێك.**

(هەڵەیە): جەستەی مرۆڤ تەنها توانای هەرسکردنی 04،0 لیتری لەکاتژمێرێکدا هەیە. کە یەکسانە بەکەمتر لەیەك پەرداخ لەکاتژمێرێکدا.

- **ڕەگەز (نێر – مێ) پەیوەندی نیە بەچۆنیەتی کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان لەسەر مرۆڤ.**

(هەڵەیە): ڕێژەی کحول لەخوێنی ئافرەتێك دوو ئەوەندەی ڕێژەی کحولی خوێنی پیاوێکە بۆ یەك پەرداخ خواردنەوە، تەنانەت ئەگەر یەکسانیش بن لەکێشی لەشیاندا. پاش خواردنەوەی زیاتر جیاوازیەکە زیاتر دەبێت.

- **باری تەندروستی جەستەیی کەسەکە پەیوەندی هەیە بەڕێژەی کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان لەسەر لەشی کەسەکە.**

(ڕاستیە).

- **ڕێژەیەکی کەم لەکحول، دەبێتە مایەی کەمکردنەوەی فشارو جەنجاڵی مێشك.**

(ڕاستە).

- **ڕێژەیەکی کەم لەکحول، دەبێتە مایەی لاوازکردنی تەرکیزو کاردانەوەی مرۆڤ بۆ دەوروبەر.**

(ڕاستە).

- **بەردەوام خواردنەوەی ماددە کحولیەکان دەبێتە هۆی لەناوبردنی خانەکانی مێشك.**

(ڕاستیە).

- **قەبارە و کێشی لەشی مرۆڤ پەیوەندی نیە بەڕێژەی کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان لەسەر جەستەو مێشکی مرۆڤەکە.**

(هەڵەیە): هەتا کەسەکە قەبارەی لەشی بچوکتر بێت ئاسانترو خێراتر سەرخۆش دەبێت.

- **خواردنەوە کحولیەکان بۆ ئافرەتی دوو گیان دەبێتە مایەی وەستان یان دواخستنی گەشەی ئاسایی مێشکی منداڵەکەی نێو سکی**

(ڕاستیە): جگە لەدواخستنی گەشەی مێشکی کۆرپەکە چەندین کاریگەری تری خراپ دەردەکەوێت لەسەر

کۆرپەکە.

- **ئەو مادده کحولیانەی بەکاردەهێنرێن لەپاکردنەوەدا هەمان جۆرە لەو جۆرانەی کە لەخواردنەوەکاندا بەکاردەهێنرێن.**

(هەڵەیە): کحولی پاکردنەوە زۆر ژەهراوی‌و ترسناکە هەرگیز نابێت بەکاربهێنرێن بۆ خواردنەوە.

- **"جگەر"بەرپرسیارە لەهەرسکردنی خواردنەوە کحولیەکان.**

(ڕاستە)

تەنە گەورەکە لەشوێنێکی نێو پۆلەکەدا دابنێ بەجۆرێك لەکاتی جوڵاندنیدا شوێنەکەی بەئاسانی دیار بێت‌و شێوازی نێو پۆلەکە بگۆڕێت.

ئەگەر قوتابیەکان پرسیاریان کرد ئایا مەبەست لەبوونی ئەو تەنە چیە، لەوەڵامدا پێیان بڵێ، "پێویست ناکات لەئێستادا باسی ئەوە بکەین "یان وەڵامێك بدەرەوە پرسیارەکەیان پشتگوێ بخەی، ئەمەش هێمایە بۆئەوەی هەمان زمانی پشتگوێخستن بەکاردەهێنرێت لەنێو زۆرێك لەخێزانەکاندا کاتێك باسی گرفتێك وەك خواردنەوە کحولیەکان دێتە ئاراوە.

وانە

سەرەتای وانە

چیرۆك
نزیکەی 2 خولەك

(لەسەرەتای دەستپێکردنی وانەکە، چیرۆکی "فیلەکە لەژووری میوان" بۆ قوتابیەکان بخوێنەرەوە. بەلآم چیرۆکەکەیان بۆ شی مەکەرەوە. وای نیشان بدە چیرۆکەکە ئاسانەو لەکۆتاییدا خۆیان لێی تێدەگەن بەهەمان شێوە ئەو تەنە گەورەی هێناوتەتە نێو پۆلەوە وای نیشان بدە بوونی نیە لەو شوێنەدا. تێگەیشتن لەچیرۆکەکەو تەنە گەورەکەی نێو پۆل، بۆ خۆی وردە وردە ماناکەیان ئاشکرا دەبێت لەگەڵ بەرەوپێش چوونی وانەکەدا، با قوتابیەکان گفتوگۆو لێکدانەوە بۆ چیرۆکەکە بکەن لەکۆتایی وانەکەدا.)

کاتێك قوتابیەکان خۆیان کرد بەنێو پۆلەکەدا، هەستیان بەجۆرە گۆڕانێك کرد. عادەتەن مامۆستاکەیان بەگەرمی پێشوازیان لێدەکاتو جۆرە گەرمو گوڕیەك بەپۆلەکەیانەوە دیارە بەلآم ئەمڕۆ پێچەوانەیە."دیما"کۆکەیەکی سووکی بۆ کرد، مامۆستاکە تەماشایکردنو بەسەری ئیشارەتی بۆ کردن بێنە نێو پۆلەوە.

"ناتاشا"کاتێك نامەکەی بینی لەسەر سندوقەکە لەدڵی خۆیدا وتی، پێدەچێت خوێندنەوەی شتێك مامۆستاکەی بێتاقەت کردبێ، یان مامۆستا هەست دەکات بابەتەکەی ئەم جارە زۆر قورسەو دڵنیانیە لەوەی ئێمە دەتوانین بابەتەکە هەزم بکەین.

"ساشا، نامەکەی ئەمڕۆ بۆ تۆیە. لەبەر تایبەتمەندی نامەکە، ماوەیەکە لێرەدا دانیشتووم و بیرلەوە دەکەمەوە ئایا شیاوە بیخوێنمەوە بۆ هەرسێکتان. بەلآم، ئاشکرایە داپیرەکانتان لەو بڕوایەدا نین نامەکە تەنها تایبەت بێت بەیەکێکتانەوە. بۆیە هەر ویستم بزانم....."

پاش بیستنی وشەکانی مامۆستا،"ساشا"لەدڵی خۆیدا وتی ئەوەی لەنامەکەدا نووسراوە ئیتر هەر شتێك بێت نامەوێت بەتەنها ڕووبەڕووی ببمەوە. بۆیە دەنگی هەڵبڕیو وتی، "داپیرەکانمان لەنامەی یەکەمیاندا خۆیان

ئاماژەیان بەوە کرد، نابێت بەتەنها ڕووبەڕووی ململانێکان ببینەوە".
مامۆستاکە بزەیەکی بۆ کردو ئینجا نامەکەی کردەوە.

خۆشەویستان،

چیرۆکێکی کۆن هەیە دەربارەی فیلێك کە ژیاوە لەگەڵ خێزانێکی مرۆڤدا. فیلەکە گەورەترین ژووری ماڵەکەیانی داگیر کردبوو. فیلێکی گەورەو زەبەلاح ئاسان نیە بۆ پشتگوێخستن. بەلاَم بەپێچەوانەوە هەموو ئەندامانی خێزانەکە ئەم فیلەیان پشتگوێخستبوو. هەرگیز باسی فیلەکەیان نەدەکرد لای یەکتر، بەلاَم ژیانیان ڕێکخست بوو بەپێی بارودۆخ و ژینگەی دەوروبەری فیلەکە.

بۆنی فیلەکە جل و بەرگ و کەلوپەلی نێو ماڵەکەیانی داگیرکردبوو، تەنانەت بۆنی ناخۆشی فیلەکە لەخواردنەکەشیاندا بەدیەکرا. ئەگەر خوانەکردە بانگهێشت بکرایتایە بۆ نانی ئێوارە لەماڵیان (کە ئەوە مەحاڵ بوو ڕوویدات)، بۆنی ناخۆشی فیلەکە تووشی ژانە سکی دەکردی. هەموو ژەمێك نانیان دەخوارد بەبێ درکاندنی وشەیەك سەبارەت بەمیوانە نەخوازراوەکەیان" فیلەکە" . مێزی نانخواردنەکەیانی جەنجاڵ و قەرەباڵخ کردبوو کاتێ برسی دەبوو، هەرچەندە هەمیشە برسی بوو. ئەندامانی خێزانەکە لەسەر مێزی نانخواردنەکە پاڵیان بەیەکتریەوە دەناو، یەکتریان تاوانبار دەکرد بەداگیرکردنی جێگەیەکی زۆر بەردەوام دادو بێدادیان بوو لەخواردنی بەشی یەکتر. بەلاَم هیچ کامیان هەرگیز ناوی فیلەکەیان نەدەبرد کە بەتەواوی ژیانی تێکدابوون و هۆکاری هەموو ئەو شتانە بوو کە دادو بێدادیان بوو لەدەستی.
بێزارتان ناکەم بەچوونە ناوەڕۆکی باسی پاکردنەوەی پاشماوەی فیلەکە، بەلاَم بۆ خۆتان وێنای ئەو ناڕێك و پێکیەی فیلەکە لەماڵەکەیان و لەژیانیاندا دروستی کردبوو بهێننە پێش چاوی خۆتان. ساتێك نەبوو فیلەکە بارو قورسایی نەبێت لەسەر دڵ مێشکیان. فیلەکە نەخوازراو پێشوازی لێنەکراو بوو لەماڵەکەیان. بەلاَم هێشتا، هەرگیز باسی کێشەیەیان نە لەگەڵ یەکترو نە لەگەڵ فیلەکە نەدەکرد، نەیانەدزانی چۆن ڕەفتارلەگەڵ کێشەکەیان بکەن.
لەچیرۆکێکی کارتۆنی منالآنە دەچێت، وانیە؟ بێگومان، لەچیرۆکێکی پێکەنیناویش دەچێت. هەرچەندە خۆزگە بخوازم کە ئەم چیرۆکە ڕاستی بووایە! بەلاَم ڕاستی نیە. تێدەگەن، لەگەڵ "فیلێك"ژیانم بەسەربرد لەنێو ماڵەکەی خۆمدا بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەهەمان ئەو شێوە ژیانەی بیستان لەنێو چیرۆکەکەدا.
ئەوەش بریتی بوو لەفیلی" ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان" ، ساشا، باپیرەت دەستیکرد بەخواردنەوە پێش ئەوەی ژیانی هاوسەرگیری پێك بهێنین. دەمزانی دەخواتەوە، بەلاَم لەو ڕۆژانەدا خواردنەوە باوو بەشێك بوو لەپیاوەتی. کە ئەوەش درۆیەکی زۆر ویرانکەرە. بیرۆکەیەکی باو هەڵەهەیە لەکەسێکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی تر وەك باوەڕێك "کێشەی تۆو نیە گەر کەسێك بیەوێت ئەوەندە بخواتەوە

تاخۆی دەکوژێ" . هەروەك فیلەکە لەژوورەکەدا، هەمووماں ئەندامانی خێزانەکە وابیرمان دەکردەوە دەبێت لێگەڕێین چۆنە با هەروابێت. هەوڵمان دەدا خۆمان بگونجێنین لەگەڵ بارودۆخەکە، وامان نیشاندەدا گرفتو کێشە نیە، بەهیوا بووین کێشەکە خۆی لەخۆیەوە چارەسەربێت، بەلأم بێدەنگبوون لەئاستی ئەم کێشەیەدا چارەسەر نیە. من ئەمە باش دەزانم چونکە بۆ ماوەی دەیان ساڵ لەو کاتەدا هەموو ئەم ڕێگایانەم تاقیکردەوە.

کاتی ئەوە هاتووە بێدەنگ نەبین لەئاست کێشەی فیلەکە. کاتی ئەوە هاتووە باسی گرفتەکەو دۆزینەوەی ڕێگا چارەیەك وە دەرنانی کێشەکە لەماڵەکە بکەین، یان باشترە بڵێین کە هەرگیز ڕێگەمان نەدایە بەهاتنە ژوورەوەی بۆ نێو ماڵەکە یەکەمجار.

داپیرەت

لیدمیلا

لێکۆڵینەوەی وانە

هەڵەکان/ ڕاستیەکان
گفتوگۆو لێکدانەوە
نزیکەی 33 خولەك

لەسەر بۆردەکە بەگەورەیی وشەکانی "هەڵەکان"و"ڕاستیەکان"م نووسیووە. تکایە ئێستا هەریەکەتان وەرن لەنێو سندوقە بچووکەکەدا پارچە لاپەڕە یان کارتی خۆتان بەرن. یەکەمجار، بەبێدەنگیو بۆخۆتان ئەو خاڵەی لەسەر پارچە کاغەزەکەتانە بخوێننەوەو پاشان بڕیاربدەن ئایا هەڵەیە یان ڕاستە.

پاشان بڕۆنە لای یەکێك لەمێزەکان (هەلەیان ڕاست). لەوێدا گفتوگۆو پرسیار لەیەکتری دەتوانن بکەن سەبارەت بەنووسراوی سەر پارچە لاپەڕەکانتانو بڕیارەکانتان ئایا ڕاستە یان هەڵەیە. ئەگەر وارێکەوێت دوانتان هەمان نووسراوو تان هەبوو لەسەر پارچە کاغەزەکەتان ئەوا دوو نووسراوە لێکچووەکە لەدوو شوێنی جیاوازدا دابنێن لەسەر مێزەکە. هەرکە وتم"ئێستا دوا بڕیار بدەن"، پێویستە یەکسەر پارچە لاپەڕەکانتان لەنزیکترین شوێن دابنێنو دانیشین.

(کاتێك هەموو قوتابیەکان پارچە لاپەڕەکانیان لەشوێنەکانی خۆیان دانا، داوایان لێبکە لەشوێنی خۆیان دانیشن، ئینجا بەبێدەنگی چاو بخشێننەوە بەوەڵامەکانیاندا. ئەگەر پارچە لاپەڕەکانیان لەشوێنێکی هەڵەدا دانابوو، ئەوا بەئاماژە بڵێ بەقوتابیەکان:)

ڕاستیەکان زیاترن لەهەڵەکان. دووبارە چاوپێخشانەوە بکەن بەوەڵامو شوێنی پارچە نووسراوەکانتاندا، گەر پێویست بوو دەتوانن جێ گۆرکێ بەشوێنەکانیان بکەن.

لەبەشی پێشوەی نێو پۆلەکەدا، مێزێك دیاری بکە بۆ بیرۆکە هەڵەکان، بەهەمان شێوە لەبەشی دواوەی نێو پۆلەکە مێزێکی تر دیاری بکە بۆ بیرۆکە ڕاستەکان.

(گەر وارێکەوت هەموو قوتابیەکان پارچە نووسراوەکانیان لەشوێنی" مێزی" ڕاستدا دانابوو، یەکسەر دەتوانی دەستبکەیت بەگفتوگۆکردن لەسەر یەکێك لەخاڵەکان کە هەڵەیەکی باوە لەنێو کۆمەڵگاو جێگەی گفتوگۆیە:)

ئایا چی وادەکات ئەم خالەبیرۆکەیەکی باو هەلەبێت؟

ماموستا دەتوانێ زیاتر شێوەیەکی دراماتیکی بەوانەکە ببەخشێ بەقسەکردن لەبەر خۆوە وەك: " بەڵێ.....نەخێر...مممممم....ئۆ خۆشەویست...، " هتد

ئێستا دووبارە بیربکەرەوە. ئایا دەتەوێت جێگۆرکێ بەوەڵامەکەت بکەیت؟

(بەردەوام هانی قوتابیەکان بدە کە پێداچوونەوە بەبڕیارەکەیانو ئەگەر پێویست بوو جێگۆرکێ بەپارچە نووسراوەکەیان بکەن، پاش یەکەمین بیرۆکە، بڵێ بەقوتابیەکان:)

(پێمواێت هێشتا هەموو وەڵامەکان لەشوێنی گونجاودا دانەنراون، ئەگەر قوتابیەکان پێویستیان بەیارمەتی زیاتر بوو، ئەوا دوا ئاماژەیان بدەرێو بڵێ.)

ئەم هەنگاوە کاریگەری دەبێت لەسەر قوتابیەکانو هانیان دەدات بۆ پێداچوونەوەی هەریەك لەو حەڤدە خاڵەی کە تێنەگەیشتوون.

بەلایەنی کەمەوە دەبێت هەشت وەڵام (پارچە نووسراو) لەسەر مێزی بیرۆکە"هەڵەکان"بێت وە نۆ وەڵام لەسەر مێزی بیرۆکە"ڕاستەکان".

(کاتێك قوتابیەکان دوا بڕیاریان داو جێگۆرکێیان کرد بەپارچە نووسراوەکانیان، پێیان بڵێ کە چەندیان وەڵامەکانیان ڕاست بووەو دەتوانن دەستبکەن بەگفتوگۆو لێکدانەوەی وەڵامەکان بەلام پێویست

ناکات هەموو وەڵامەکان تاوتوێ بکەن. زیاتر سەرەنج گفتوگۆکەتان چڕبکەنەوە لەسەر ئەو خاڵەی ئاڵۆزەو بەباشی لێی تێناگەن. سوود لەزانیاری نێو کەوانەکان وەربگرن.)

35 = خولەك

کۆتایی وانە

ناسینەوەی فیلەکە
10 خولەك

هەندێکتان پرسیارتان کرد سەبارەت بەو تەنە گەورەیەی لەنێو پۆلەکەدا دامان ناوە، بەڵام لەوەڵامدا وتم پێویست ناکات ئێستا باسی لەوە بکەین. ئێستا، پێم بڵێن چیتان لەبیرە لەچیرۆکی "فیلەکە لەنێو ژووری میواندا"ئینجا بەراوردی بکەن بە"ناوی ئەو تەنە گەورەکە"کە هەمووتان بەئاسانی دەتانتوانی بیبینن لەژوورەکەدا. مانای ئەم شتانە چیە؟
وام نیشانەدا وەك ئەوەی ئەو "تەنە گەورەکە "بوونی نەبێت لەو شوێنەدا، هەرچەندە، بوونی تەنەکە لەو شوێنەدا نەك هەر زۆر ئاشکرابوو بەڵکو زۆریش لەجێگەیەکی نەخوازراودا بوو. بەهەمان شێوە ئێوەش لەگەڵ من ئەو تەنەتان پشتگوێ خستو لەبیرتان کرد، هەروەکچۆن خێزانەکە کێشە دیارو ئاشکراکەیان کە فیلەکە بوو لەنێو ماڵەکەیاندا پشت گوێیان خست.
ئایا دەتوانن بیربکەنەوە بزانن ئەو کێشانەی کۆمەڵگاکەمان چین کە وەك فیلەکە پشت گوێخراون؟ هەموو کەس هەست بەبوونیان دەکات، بەڵام کەس نازانێت چۆن ڕەفتاریان لەگەڵ بکات، یان کەس هەنگاو نانێ بۆ چارەسەرکردنیان.
هەروەك دەزانن، لەوڵاتەکەماندا چەندین تاوانی جیاجیائەنجام دەدرێت

لەشوێنە جیاوازەكاندا. وەك كێشەكانی هەژاریو تاوانو ئالوودەبوون بەخواردنەوە كحولیەكان لەنێو خێزانەكان، ئەمانە بەشێوەیەكی گشتی گرفتی زۆر گەورەن لەنێو كۆمەڵگەدا كە زۆرینەی خەڵك پێوەی دەناڵێنن بەلام نازانن چۆن ڕەفتارلەگەڵ ئەم كێشانەدا بكەن، بۆیە بەجۆرێك هەلسوكەوت دەكەن واینیشان دەدەن كێشەكە بوونی نیە، هەروەك خێزانەكەو فیلەكە.

لەكاتێكدا تۆ بەتەنها ئەگەر نەتوانی گرفتەكانی وەك تاوانو ئالوودەبوون بەخواردنەوە كحولیەكان چارەسەر بكەیت - چ لەنێو كۆمەڵگەو چ لەنێو خێزانەكاندا - بەلام دەتوانن بڕیاری دروستو داناپانە بدەن كە كاریگەری لەسەر ژیانی خۆتانو دەوروبەرەكەشتان هەبێت:

- دەتوانن ببن بەیارمەتیدەر نەك بەبار بۆ دایكو باوكتان.
- دەتوانن ببنە نموونە بۆ خوشكو برا بچوكەكانتانو هاوڕێكانتان.
- دەتوانن هانی خەڵكانی دەوروبەرتان بدەن كە بڕیاری دروست بدەن.

بەواتایەكی تر، دەتوانن بەرپرسیار بن لەبڕیارەكانی خۆتانو یارمەتی دەربن لەچارەسەركردنی كێشەكانی خۆتان، هەرچەندە گەر ئەو كێشانە لەئێستادا بچووك بن. مامەڵەیەكی سەركەوتوو كاریگەر لەگەڵ فیلەكەی ژیانی خۆتان كارئاسانی دەكات بۆ كەسانی دەوروبەرتان لەڕەفتاركردنێكی سەركەوتوو لەگەڵ فیلەكانی ژیانیان بەهەمان شێوە.

لەم وانەیەدا، ئەو ڕاستیەمان بۆ دەركەوت كە خواردنەوە كحولیەكان كێشەن بۆ چەندین تاكو خێزان، زۆرینەی جار بەئاسانی كێشەكان پشت گوێ دەخرێن. لەوانەی داهاتوودا، تەماشای ئەو بابەتە دەكەین بۆچی خواردنەوە كحولیەكان كێشەیەكی گەورەن. دەستپێدەكەین بەتیشك خستنەسەر كاریگەریەكانی خواردنەوە كحولیەكان لەسەر لەش.

ڕەنگە زیاتر لەیەك قوتابی لێكدانەوەی چیرۆكی فیلەكەیان بەڕاستی كردبێ، بەلام ئەگەر هیچ كام لەقوتابیەكان بەڕاستی لەچیرۆكەكە نەگەیشتبوون، بۆیان ڕوونبكەرەوە:

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە مامۆستا گفتوگۆو باسەكە بەرێت بەئاراستەی باسكردن لەسەر گرفتە سەرەكیەكە " ئالوودەبوونە بەخواردنەوە كحولیەكان " بۆ زیاتر دەوڵەمەندكردنی ئەم باسە واباشترە مامۆستا ئاماژە بكات بە:

ئەمە هەلێكە بۆ مامۆستا بۆ ڕێنمونی كردنی قوتابیەكانی بۆ دووربوون لەبێهیوایيو هەروەها تۆكمەكردنیان بەو سەرچاوانەی كە یارمەتیان دەدات بەسەركەوتووی مامەلەلەگەڵ ئەو كێشانەدا بكەن

پێش تەواوبوونی وانەكە، پرسیارەكانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەركی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەكان.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

یەکێکی تر لەپەندەکانی کتێبی پیرۆز دەڵێ "گەرمو گوڕی بێ زانیاری باش نیە، هەروەها پەلەکردن بەپێیەکان دەبێتە مایەی لەکیس چوونی ڕێگاکە"(پەندەکان 19، 2). پەندێکی تر هەیە دووپاتی ئەم وتەیە دەکاتەوە:"بوونی زانینو زانیاریەکی کەم مەترسیە ". ئەو خەڵکانەی تەنها زانیاریەکی کەمیان هەیە لەسەر خواردنەوە کحولیەکان دەکرێت هەڵەی زۆر ترسناك بکەن. مرۆڤی دانا بڕیار نادات لەسەر خواردنەوەی ماددە کحولیەکان هەتا کاریگەریە درێژخایەنەکانی لەسەر جەستە نەزانێت. ئەو چالاکیەی خوارەوە نیشانمان دەداتکۆکردنەوەی زانیاری پێویستە پێش دەستپێکردن بەکارە گرنگەکان.

بەڵێ – نەخێر

چالاکی

(پێش دەستپێکردنی وانەکە، پێویستە مامۆستا چەند پارچەیەکی ئەم یاریە وەك (قۆپچە، پارەی وردە، پارچە کاغەز....هتد). لەچەند شوێنێکی نێو پۆلەکەدا بشارێتەوە بەجۆرێك دۆزینەوەیان ئاسان بێت لەلایەن ئەو قوتابیەی زانیاری تەواوی هەیە لەپشکنینو گەڕان بەدوایی پارچەکاندا. ژمارەی پارچەکانی یاریەکە پشت دەبەستێت بەژمارەی ئەو گرووپانەی بەشداری لەیاریەکەدا.

ئامانجی یاریەکە دۆزینەوەی ژمارەیەکی دیاریکراوە لەپارچەکان. بۆ بردنەوەی ئەم یاریە پێویستە هەر گرووپێك بەلایەنی کەمەوە دوو یان سێ پارچەی یاریەکە بدۆزێتەوە.

1. هەر گرووپێك پێویستە سێ پرسیاری "بەڵێ" و"نەخێر"لەسەر

پارچە کاغەزێك بنووسێت لەسەر شوێنی پارچە شاراوەکان. ماملأستا شوێنی هەموو پارچە شاراوەکان دەزانێ، بۆیە وەلأمی"بەڵێ" و"نەخێر" بۆ هەموو پرسیارەکان دەنووسێ لەسەر پارچە کاغەزەکان‌و تۆپەڵیان دەکات‌و لەسەر مێزەکەی بەردەمی گرووپەکان دایدەنێ. گرووپەکان نابێت پارچە کاغەزە تۆپەڵ کراوەکان بکەنەوە پێش ئیشارەتی ماملأستاکە. هەرکە ماملأستا ئیشارەتی پێدان، هەموو گرووپەکان نووسراوی نێو پارچە کاغەزەکان پێکەوە دەکەنەوەو دەیخوێننەوە.

2. پاش ئەوەی هەر گرووپێك پارچە کاغەزەکەی خۆی خوێندەوە، ئینجا یەکسەر ڕادەکەن‌و دەستدەکەن بەگەڕان بەدوایی پارچەکانی یاریەکەدا، یاخود دەمێننەوەو پرسیاری زیاتر دەنووسن (نابێت زیاتر لەسێ پرسیار بنووسن لەجارێکدا). هەرکە قوتابیەکان زانیان زانیاری تەواویان هەیە لەسەر شوێنی پارچەکان پێویستە یەکسەر ڕابکەن‌و دەست بەگەڕان بەدوای پارچەکاندا بکەن.

3. قوتابیەکانی هەر گرووپێك پێویستە پێکەوەبن لەکاتی گەڕاندا، نابێت جیاببنەوە لەیەکتر، ئەو گرووپەی یەکەمجار زۆرترین پارچە دەدۆزێتەوە، براوەیە.

پاش تەواو بوونی یاریەکە، بە بەکارهێنانی ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە، لێکدانەوە لەسەر یاریەکە بکەن.

ئایا هیچ گرووپێك دەستی کرد بەگەڕان بەبێ زانیاری ورد لەسەر شوێنی پارچەکان؟ ئایا گرووپی براوە چەند پرسیاریان کرد بۆ دۆزینەوەی پارچەکان؟

ئەم چالاکیە چیمان فێردەکات لەسەر کۆکردنەوەی زانیاری تەواو پێش دەستکردن بەخواردنەوەی مادە کحولیەکان؟

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆکردن‌و تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوون‌و ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیت‌و ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **ئەو کەسانەی زانیاریەکی زۆر کەمیان هەیە لەسەر خواردنەوە کحولیەکان دەکرێت هەڵەی کوشندە ئەنجام بدەن.**
2. **پێویستە گەنجان هەموو زانیاری‌و ڕاستیەکان سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان وەرگرن پێش ئەوەی بڕیار بدەن لەسەر دەستپێکردن بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا

چەندین کێشەو گرفت هەیە زۆر جار پشتگوێیان دەخەین، هەمیشە بەخۆمان دەڵێین بۆ خۆیان وردە وردە دەپووکێنەوە
.کاتێك چیتر بێدەنگ نابین لەئاست ئەم کێشانەو قسەیان لەسەر دەکەین ئایا دەتوانین بەسەرکەوتووی ڕەفتاریان لەگەڵ بکەین. ئەمڕۆ، چیرۆکێکی خۆشمان خوێندەوە لەسەر "فیلێك لەنێو ماڵێکدا "ئەم چیرۆکە یارمەتی زیاتری داین بۆ تێگەیشتن لەم بابەتە.
یەکێك لەو گرفتانەی زۆرینەی جار پشتگوێ دەخرێت بریتیە لەگرفتی خواردنەوە کحولیەکان. هۆکار لەپشت ئەم پشتگوێخستنەوە ئەوەیە کە خەڵکی چەندین زانیاری هەڵەو ناراستییان هەیە لەسەر خواردنەوە کحولیەکان.

بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. ئایا هەندێ لەو بیرۆکە باو هەڵانە چین لەنێو کۆمەڵگادا سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان؟ قوتابیەکان گفتوگۆو لێکدانەوەیان لەسەر حەڤدە بیرۆکە کرد لەنێو پۆلدا.
2. ئەگەر خواردنەوە کحولیەکان گرفت بووە لەنێو خێزانو خزمەکانتدا تکایە لەگەڵ منداڵەکانتان باسی بکەن.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان ئاسەواری زۆر ترسناك لەسەر ئۆرگانە سەرەکیەکانی لەش بەجێدێڵێ.
2. خواردنەوەی مادده کحولیەکان بۆماوەیەکی دوورودرێژ زیانو کاریگەریەکانی لەسەر لەشی مرۆڤ زیاد دەکات بەپشت بەستن بەرێژەی خواردنەوەی ئەم ماددانەو پێك هاتە جینیەکانی لەش.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی ئەو سیستمە سەرەکیانەی لەش کە دەکەونە ژێر کاریگەریە ترسناکەکانی خواردنەوە کحولیەکان.
2. ناسینەوەی ئەو گرفتە تەندروستیانەی پەیوەندیان هەیە بەخراب بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان.
3. تێگەیشتن لەوەی، کام لەخەونەکانیان مەحاڵ دەبێت بۆ هێنانەدی ئەگەر بەردەوام خەریکی خواردنەوەی مادده کحولیەکان بن.

زانیاری پێشینە

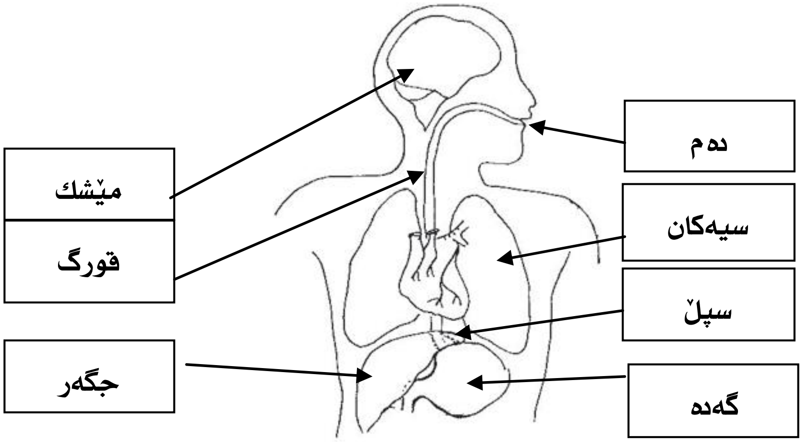
- خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان تێکڕای ماوەی ژیان 12 ساڵ کەم دەکاتەوە.
- لەبەرئەوەی خواردنەوە کحولیەکان پێکهاتەی زۆر بچووکی مۆلکیولیان هەیە، بۆیە زۆر بەئاسانی دەتوانن هەموو توێژە بایۆلۆجیەکانی لەشی مرۆڤ ببڕنو کاریگەری نەخوازراو لەسەر هەموو ئۆرگانەکانی لەشی مرۆڤ بەجێبهێڵن.
- لەکاریگەریە ئاشکراکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر مێشك بریتیە لەهەستیاری بەشی دەرەوەی دەماخ بۆ خواردنەوە کحولیەکان.
- خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ دەبێتە هۆی چەندین حاڵەتی ترسناك وەك وەستانی کوتوپڕی دڵو ئیفلیج دەماخ.

- خواردنەوە کحولیەکان هۆکاری زیادکردنی چەند جۆرێکی جیاوازن لەنەخۆشی شێرپەنجە، لەنیشانە دیارەکانی ئەمانەش وەك خوران‌و سوربوونەوەی بەشەکانی ژێر پێستی دەم‌و لووت. هەروەها بۆ ئەو کەسانەی جگەرە کێشن، ماددە کحولیەکان دەبنە هۆی شیکارکردنی ماددەی "**کارسینۆجینیك:** ئەم ماددەیە هۆکارێکی سەرەکیە بۆ نەخۆشی شێرپەنجە "لەکەسانی جگەرە کێشدا ماددەی کارسینۆجینیك لەهەندێ شوێنی دیاریکراوی وەك ڕیخۆڵەو هەناودا دەمێننەوە. هەر لەبەر ئەم هۆکارانەش ئالوودەبوانی خواردنەوە کحولیەکان زیاتر لە10 جار گریمانەی تووشبوونیان هەیە بەم جۆرە شێرپەنجانە وەك لەخەڵکانی تر.
- خواردنەوە کحولیەکان دەبنە هۆی هەڵئاوسان‌و سووربوونەوەی قورگ، ڕیخۆڵەکان‌و کۆئەندامی هەرس.
- لەئەنجامی کاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر چەندین ئۆرگانی لەش، ئالوودەبووانی خواردنەوە کحولیەکان تووشی جۆرێك لەبەدخۆراکی دەبن بەتایبەت کەمبوونەوەی ڤیتامین‌و پرۆتینی پێویست لەلەشدا، لەگەڵ کەمبوونەوەی خڕۆکە سورەکانی خوێن.
- لەبەرئەوەی خواردنەوە کحولیەکان پێك دێن لەکاربۆهیدرات، بۆیە یەکەمجار جگەر دەیانسووتێنێت‌و شەکرە دووانیەکانی دەگۆڕێت بۆ چەوری‌و لەنێو جگەردا هەڵیان دەگرێ، بەتێپەڕبوونی کات ئەم چەوریەش خڕدەبێتەوە لەدەووری جگەر، کە نیشانەیەکی ترسناکە هەندێ جار ئەم چەوریە کۆوەبووەی دەووری جگەر دەتەقێ‌و مرۆڤ تووشی خوێن بەر بوونێکی ترسناك دەکات.
- خواردنەوەی ماددە کحولیەکان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ دەبێتە هۆی گەورەبوونی سپڵ‌و کەمبوونەوەی خڕۆکە سپیەکانی خوێن. ئەمەش ڕێخۆشکەرە بۆ چەندین حاڵەتی ترسناك وەك ئیلتهابات‌و نمۆنیا"هەڵئاوسان‌و سوربوونەوەی سیەکان‌و پڕبوونیان لەشلە".

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: چیرۆکی داپیرەکان لەگەڵ بەردێکی بچووکی ساف.

- دابینکردنی بەردێکی بچووکی ساف.
- دیاریکردنی شوێنێك لەنێو پۆلەکەدا بۆ کۆکردنەوەی بەردەکانی هەر قوتابیەك مانەوەیان لەو شوێنەدا هەتا کۆتایی وانەی 15. ئەگەر ئەمە مەحاڵ بوو، ئەوا بەردەکان بخەرە نێو زەرفێکی پلاستیکەوە هەتا کۆتایی وانەی 15. تا کۆتایی وانەی 15، هەموو وانەیەك زەرفە بەردەکە لەگەڵ خۆت بهێنە.
- کێشانی هێڵکاری لەشی مرۆڤ لەسەر بۆردەکە، پێش دەستپێکردنی وانەکە!


مێشك
قورگ
جگەر
دەم
سیەكان
سپڵ
گەدە

وانە

سەرەتای وانە

چیرۆك
نزیكەی 10 خولەك

(چیروكەكەی خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"زۆر بێتاقەتم"ساشا بەبۆڵەبۆڵەوە وتی."هیچ شتێك نیە خۆمانی پێوە مەشخوڵ بكەین لەم شوێنەدا."

"دەتوانی ئەركەكانی قوتابخانەت تەواو بكەی،"ناتاشا بەدەنگێكی ناڕەزاییەوە وەلآمی دایەوە.

"یەكجار ئەوەندەش خراپ نیە لێرە! "ساشا بەپێكەنینەوە وتی. "سەرەڕایی ئەوەش، هەمیشە ئەگەری ئەوە هەیە داپیرەكانمان شتێكی خۆشیان پیَ بێت بۆمان."

لەو كاتەدا مامۆستاكە هاتە ژوورەوەو وتی،"ئایا هەمووتان ئامادەن بۆ چیرۆكێكی تری داپیرەكانتان؟"

"بەدڵنیاییەوە"هەرسێكیان وەلآمیان دایەوە.

مامۆستا سندوقەكەی دەرهێناو پاش كەمێك گەڕان، پارچە لاپەڕەیەكی لولكراوی دەرهێنا. دایە دەستی "دیما"، ئەویش لاپەڕەكەی كردەوەو دەستی كرد بەخوێندنەوەی.

"نووسراوەكە ناودەبرێت بە"بۆ وە دەستهێنانی بزمارەكە."

بۆ وە دەستهێنانی بزمارەكە پێلآوەكە لەدەستچوو،
بۆ وە دەستهێنانی پێلآوەكە ئەسپەكە لەدەستچوو،
بۆ وە دەستهێنانی ئەسپەكە سوارەكەی لەدەستچوو،
بۆ وە دەستهێنانی سوارەكەی سەركەوتن لەدەستچوو،
بۆ وە دەستهێنانی سەركەوتن ولآتەكە لەدەستچوو،
- هەمووی لەپێناو وە دەستهێنانی بزمارێك."

"با پێتان بڵێم"ساشا وتی."سندوقەکە سێ بزماری تێدایە بۆمان."

"نەخێر،"مامۆستاکە وەڵامی دایەوە، "ڕاستە بزماری تێدایە - بەڵام هیچ پەیوەندی بەوانەی ئەمڕۆوە نیە، "ئینجا مامۆستاکە سێ بەردی بچووکی دەرهێناو لەبەردەم هەریەکەیاندا بەردێکی دانا.

"سوپاس داپیرە! هەتا لەژیاندا ماوم دەیپارێزم،""ساشا"لەژێر لێوەوە وتی بە"ناتاشا".

"ساشا، چیت وت؟"مامۆستاکە پرسیاری کرد.

"شتێکی وانەبوو،"ساشا وەڵامی دایەوە.

"باشە،"مامۆستاکە وتی."ئێستا دەمەوێت ئەم بەردانە بخەنە نێو پێڵاوەکانتانەوە."

"خەریکە بەڕاستی ئەزموونی ئەو شتانە دەکەین کە نووسرابوون لەنێو کاغەزە لولکراوەکەدا سەبارەت بەبزمارەکە، وانیە؟"دیما وتی.
"هەر لەسەرەتاوە شتێك فێربوویت، "مامۆستاکە بەبزەیەکەوە وتی. "لەکۆتایی ئەمڕۆدا پێش ئەوەی بگەڕێنەوە ماڵەوە دووبارە کۆدەبینەوەو بزانین ئەم شتە زیادە بچوکە (بەردی نێو پێڵاوەکانتان) چ گۆڕانێکی لەڕۆژەکەتاندا دروست کردووە."

لێکۆڵینەوەی وانە

ئێستا بۆ ماوەیەکی کەم لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە دەوەستین، باس لەبابەتێکی تر دەکەین کە کاریگەری هەیە لەسەر ڕۆیشتن و هەنگاوەکانتان – ئەویش کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان لەسەر لەشی مرۆڤ.
باس لەو بەشانەی لەش دەکەین کە دەکەونە ژێر کاریگەریە خراپەکانی خواردنەوەکحولیەکان هەروەها ئەو گرفتە تەندروستیانەی پەیوەندیان

بەردەکان ئامادەبکە بۆ قوتابیەکان هەر قوتابیەك بەردێکی بدەرێ.

هەیە بەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان.
سەرەتا، هەریەکەتان بەردێك وەردەگرێت. کاتێك بەردەکەتان وەرگرت ئینجا بیخەنە نێو پێلاوەکانتانەوە. ئەگەر بەردەکە نارەحەتیکردن، دەری مەهێنن؛ باهەر لەنێو پێلاوەکانتاندا بێت.

چاوەڕێ بکە تا هەموو قوتابیەکان بەردەکانیان وەردەگرن پێش ئەوەی بەردەوام بن لەسەر وانەکە.

ئایا چەند جۆر خواردنەوە، ماددەی کحولی تێدایە؟
(گوێبیستی وەلامەکانی وەك: بیرە، شەراب، ڤۆدکا)

ئایا کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان چۆنە لەسەر لەشی مرۆڤ؟

(گوێبیستی وەلامەکانی وەك، سەرخۆشبوون، شۆك، خەواڵوی و ڕشانەوە.)

– ڕاستە، بەلام ئەم وەلامانە تەنها بۆ کاریگەریە کورت خایەنەکانە مانای ئەوەیە ئەم کاریگەریانە نامێنن پاش شیکاربوونی کحولەکە لەلەشدا. هۆکاری ئەم کاریگەریە کورت خایەنانەش لەبەرئەوەیە، کحول پێکهاتەیەکی کیمیاوی سادەیە دەتوانێت بەئاسانی تێپەڕێت بەنێو ئەو فلتەرە سروشتیەی لەشی مرۆڤ کە کاری پارێزگاریکردنی مێشکە لەماددە کیمیاویەکان و گواستنەوەی نەخۆشی. ئەم فلتەرە ناودەبرێت بە"پەرژینی خوێنی مێشك ". کاتێك ماددە کحولیەکان تێپەڕ دەبن بەنێو ملولەکانی خوێندا دەڕۆن بۆ مێشك، کاریگەریان دەبێت لەسەر ئەو بەشانەی مێشك کە بەرپرسیارن لەئاستی زیرەکی، زمان و بیرکردنەوە، ئەمەش کاردەکاتە سەر (مزاج)، بالانس،نا ڕێك و پێکی لەش و ئاستی بڕیاردانی کەسەکە.
ئێستا، دەمەوێت هەمووتان هەستنەسەرپێ و یەك جار بەدەوری ژوورەکەدا بسوڕێنەوە و پاشان لەجێگەکانی خۆتان دانیشنەوە.

پێویست ناکات لەئێستادا بلێی بەقوتابیەکان، بەلام ئامانج لەم سوڕانەوەیە بەدەوری پۆلەکەدا ئەوەیە کە قوتابیەکان ئەزموونی کەمێك لەئازار بکەن بەهۆی بەردەکانی ناو پێلاوەکانیانەوە، داوایان لێبکە بەردەکە دەرنەهێنن لەنێو پێلاوەکانیاندا.

10 =خولەك

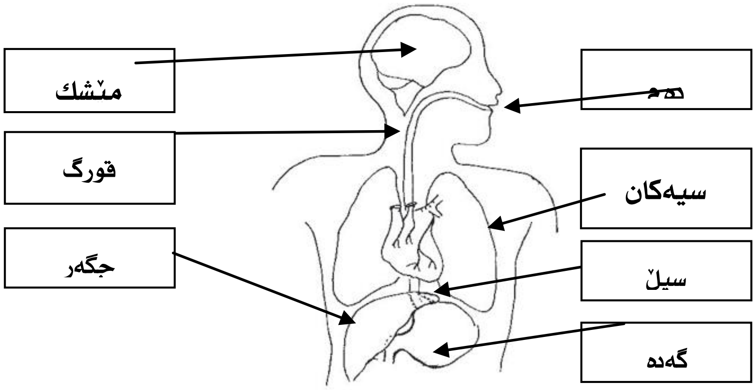
ڕەنگکردنی
بەشەکارلێکردوەکانی لەش
نزیکەی 5 خولەك

داوا لەقوتابیەك بکە بێتە سەر بۆردەکەو ڕەنگی مێشك، دەم، قورگو کۆئەندامی هەرس لەهێڵکاریەکەدا بکات.

هەروەك جاری پێشوو، لەئێستادا مەبەستی ئەم چالاکیەیان بۆ ڕوون مەکەرەوە.

تائێستا، ئەوەی باسمان لێوەکردووە تەنها کاریگەریە کورت خایەنەکانی ماددە کحولیەکانە بووە لەسەر لەش. خواردنەوەی ماددە کحولیەکان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ مرۆڤ تووشی چەندین گرفتی تەندروستی درێژخایەن دەکات.

بەهەرحاڵ، وەك زانیاریەکی گشتی بۆتان، پێدەچێت ئەو ڕاستیە بزانن کە جگەرەکێشان هۆکاری چەندین جۆر شێرپەنجەی دەم، کۆئەندامی هەرسو قورگە. ئەگەر کەسەکە جگەرە کێش بێت لەگەڵ ئەوەشدا ئالوودە بێت بەخواردنەوە کحولیەکان ئەوا ئەگەری ئەم کەسانە بەتووشبوون بەشێرپەنجە10 جار زیاترە لەخەڵکانی تر.
ئێستالەهێڵکاریەکەدا، ڕەنگی ئەو بەشانەی لەش دەکەین کە دەکەونە ژێر کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان:



تکایە، ئێستا هەمووتان هەستنە سەرپێو لەسەر هەردوو قاچتان 10 جار هەڵبەزو دابەز بکەن.

15 =خولەك

ڕەنگکردنی
بەشەکارلێکردووەکانی لەش
- بەردەوامە
نزیکەی 5 خولەك

داوا لەقوتابیەك بکە ڕەنگی جگەر بکات لەهێڵکاریەکەدا.

15 =خولەك

(پاش ئەوەی قوتابیەکان تەواوبوون لەچالاکیەکەیان، بەردەوامبە لەوانەکە)

یەکێك لەو بەشانەی لەش زۆر بەئاسانی دەکەوێتە ژێر کاریگەری خراپیبەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان بریتیە لەجگەر. کاری ئەم بەشەی لەش بریتیە لەپاککردنەوەی خوێن پاش ژەهراوی بوون بەماددە کحولیەکان.

ماددەی کحولی ماددەیەکی ژەهراوی کیمیاویە بۆ لەشی مرۆڤ. بۆیە، پاش هەر خواردنەوەیەکی ماددە کحولیەکان دەبێت جگەر زیاد لەتوانای خۆی کاربکات بۆ پاکردنەوەی خوێن لەژەهراوی بوونەکە.

هەروەها بەردەوام خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی چەوری لەدەوری جگەر. ئەمەش هەڕەشەیەکی کوشندەیە لەسەر ئەم بەشەی لەش.

کۆبوونەوەی چەوری لەدەووری جگەر، ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ چەندین گرفتی تەندروستی تر لەوانە بریندارابوونو خوێن بەربوونی بەشی خوارەوەی قورگ، سەرەنجام کۆبوونەوەی خوێنو هەڵئاوسانی ملولەکانی خوێن پاشان لەپرێکدا تەقینیان. ئەم جۆرە خوێن بەربوونە هەڕەشەیەکی گەورەیە بۆسەر ژیانی کەسەکە.

ئێستا، دەمەوێت دووبارە هەستنە سەرپێو لەسەر یەك قاچ بۆ ماوەی 10 جار هەڵبەزو دابەز بکەن.

(پاش ئەوەی قوتابیەکان دانیشتن بەردەوامبە لەوانەکە.)

ڕەنگکردنی بەشەکارلێکردوەکانی لەش‌و تەواوکردنی چیرۆکەکە
نزیکەی 10 خولەك

داوا لەفوتابیەك بکە، لەهێڵکاریەکەدا ڕەنگی سیەکان بکات.

داوایان لێبکە دەفتەری تێبینیەکانیان دەربهێنن.

یەکێکی تر لەکاریگەریەکانی خواردنەوەی مادده کحولیەکان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ بریتیە لەهەڵئاوسان‌و خراپ بوونی سپڵ. ئەمەش ڕاستەوخۆ کاریگەری دەبێت لەسەر بەرهەم هێنانی خڕۆکەکانی خوێن، بەتایبەت خڕۆکە سپیەکان. کاری خڕۆکە سپیەکان بەرگریکردنی لەشە دژی هەموو تەنە بێگانەکان‌و بەکتریا کە هەوڵ دەدەن لەش تووشی نەخۆشی بکەن. یەکێك لەو نەخۆشیە باوانەی ئالوودەبووانی خواردنەوە کحولیەکان تووشی دەبن ناودەبرێت بە "نەمۆنیا": بریتیە لەهەڵئاوسان‌و سووربونەوەوپڕبوونی سیەکان لەشلە. لەهێڵکاریەکەدا ڕەنگی سیەکان دەکەین. هەرچەندە سپڵ دیار نیە لەهێڵکاریەکەدا بەڵام دەکەوێتە نزیك کۆئەندامی هەرس.

کەواتە، ئەو بەشە سەرەکیانەی لەش کە دەکەونە ژێر کاریگەری خراپی مادده کحولیەکان – بریتین لەمێشك، دەم، قورگ، کۆئەندامی هەرس، جگەر، سیەکان‌و سپڵ.

تکایە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتان ئەو هێڵکاریە بکێشن. بەهەمان شێوەی هێڵکاری سەر بۆردەکە ڕەنگی ئەو بەشانە بکەن کە دەکەونە ژێر کاریگەری خواردنەوە کحولیەکان.

گفتوگۆو لێکدانەوە

ئێستا، با باسی بەردی نێو پێڵاوەکانتان بکەین.

ئایا بەردی نێو پێڵاوەکانتان کاریگەری چۆن بوو لەسەر توانای ڕۆیشتنتان؟ ئایا توانیتان گۆڕان لەهەنگاوەکانتاندا بەجۆرێك بکەن کە بێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازارەکەی؟

(گوێبیستی وەڵامەکانی وەك: بۆی شەلیم، هەوڵمدا لەسەر پێیەکەی ترم بڕۆم.)

ئایا هەندێك لەو شتانە چیبوون کە حەزتان دەکرد بیکەن بەڵام نەتان دەتوانی بەهۆی بەردی نێو پێڵاوەکانتانەوە؟

(گوێیستی وەڵامەکانی وەك: یاری تۆپی پێ، حەیزەران و چەند یاریەکی تر.)

ئێستا دەتوانین بەردی نێو پێڵاوەکانتان بەراورد بکەین بە بەردەوام خواردنەوەی مادده کحولیەکان. لەسەرەتاوە، دەزانی بوونی هەیە لەژیانتا بەڵام کاریگەریەکانی زۆر بەدی ناکەی. ئەگەر پشتگوێی بخەن ئەوا بەتەواوی لەبیری دەکەن. دواتر،دەبێتە هۆی لاوازکردنی تواناکانتان لەئەنجدامدانی ئەو کارانەی کە لەڕابردوودا زۆر ئاسان بووە بۆتان.

ئایا دەرەنجامەکەی چۆن دەبوو ئەگەر لێگەڕانایە بەردەکە لەنێو پێڵاوەکانتاندا بوایە بۆ ماوەی هەفتەیەك یان مانگێك؟

(گوێیستی وەڵامەکانی وەك: دەبووە مایەی برینداربوون و سووربوونەوەی پێیەکان و پاشان ئیلتیهاب و تەشەنەکردنی برینەکەو ڕەقبوونەوەی لەئەنجامدا برینەوەی.)

ئەم نموونەیە لێکچووە لەدەرەنجامەکانی خراپ بەکارهێنانی مادده کحولیەکان. لەسەرەتاوە برینێکی بچووکە، ئەگەر چارەسەر نەکرا زیاتر تەشەنە دەکات، دواتر چارەسەرکردنی مەحاڵ دەبێت. هەندێ جار ئالوودە بووان بەتەواوی ڕادێن لەسەر لاوازی جەستەو بێتواناییان لەئەنجامدانی کارو چالاکیەکان، تا ئەو ڕادەیەی چیتر لاوازییەکانیان ناناسنەوە و نازانن چیان بەسەرهاتووە. هەروەك ڕەقبوونەوەی برینەکە چیتر هەست بەئازارەکەی ناکەی.

تەماشای شوێنە ڕەنگ کراوەکانی سەر هێڵکاریەکە بکەن.

دەبینن چ ئاسەوارێکی خراپ جێدەهێڵێ لەسەر ئەندامەکانی لەشتان. ئێستا، چەند ساتێك تەرخان بکەن بۆ نووسینی ئەو خەونانەی کە مەحاڵن بۆ هێنانەدی گەر دەستبکەن بەخواردنەوەی بەردەوامی مادده کحولیەکان.

با بگەڕێینەوە بۆ چیرۆکەکەمان و بزانین سێ قوتابیەکە چۆن چۆنی ڕەفتاریان کرد لەگەڵ بەردی نێو پێڵاوەکانیان.

داوا لەقوتابیەك بکە، لەهێڵکاریەکەدا ڕەنگی سیەکان بکات.

چەند قوتابیەك هەڵبژێرە باس لەچالاکی هەڵبەزوو دابەزوو بەردی ناو پێڵاوەکانیان بکەن. گوێبیستی دەستەواژەکانی وەك: " تەنها ئازاری هەبوو کاتێك بەپێوە دەوەستام یان پاش کەمێك لەڕۆیشتن ئازارەکەیم لەبیردە چوەوە. "

گەڕانەوە بۆ چیرۆکەکە

دووان لەسێ قوتابییەکە باقی ڕۆژەکەیان بەشەلەشەل بەسەربرد بەهۆی بەردی نێو پێڵاوەکانیانەوە. جێگۆڕکێکردن بە بەردەکە سوودی نیە، هەمیشە هەست بەئازارەکەی دەکەن.

بەدرێژایی ڕۆژەکە بەتەواوی بێزاربوون لەم تاقیکردنەوەیە، ئامادەبوون بەردەکان دەربهێنن‌و فڕێیان بدەنە دەرەوە.

"ئەمڕۆ هیچم پێنەکرا!"ناتاشا وتی."هەموو خەم‌و ئاگام لای ئەو بەردە نەفرەتیەی نێو پێڵاوەکانم بوو!"

"لەناوەڕاستی ڕۆژەکەدا، واهەستم کرد ڕێگە چارەیەکی باشم دۆزیوەتەوە بۆ بەردەکە "ساشا وتی."بەردەکەم خستە ژێر پەنجەکانی قاچم بۆ ئەوەی زۆر هەست بەئازارەکەی نەکەم لەکاتی ڕۆیشتندا. باش بوو بۆ ماوەیەك ئازارەکەی لەبیر بردمەوە، بەڵام تەماشاکەن چی کردووە بەقاچم. ئینجا "ساشا"دانیشت‌و پێڵاو گۆرەویەکانی لەپێ داکەندو، برینێکی گەورەی سەر پەنجەکانی نیشانی"دیماو ناتاشا"دا.

"دیما"بەقاقای پێکەنین‌و گاڵتەکردنەوە بەساشای وت."بەپەلەپێڵاوەکانت لەپێ کەرەوە بۆنی قاچت زۆر ناخۆشە،"

"ڕەنگە خۆت ڕێگاچارەیەکی باشترت دۆزیبێتەوە؟"ساشا وتی.

دیما وتی بەڵێ ڕێگاچارەیەکی زۆر باشترم دۆزییەوە،"پێڵاوەکانم لەپێ داکەندو بەردەکەم تێدا بەجێهێشت وە بەپێی خاووس هەر شوێنێکم بویستایە دەچووم! بەردەکە لەنێو پێڵاوەکانمدا مایەوە، بەڵام قاچم نەمایەوە!"

"بەواتایەکی تر، بڵێ فێڵم کرد،"ناتاشا بەدەنگێکی ناڕەزاییەوە وتی.

"ئەوە لێکدانەوەی خۆتە،"دیما بەدەنگێکی بێزاریەوە وەڵامی دایەوە."باشتر وایە ئەوەندە زیرەك بم ڕێگە چارەیەك بدۆزمەوە وەك لەوەی هەموو ڕۆژەکە بەشەلەشەل بگەڕێم."
"دەزانن ئەگەر پەنجەکانم زیاتر توندو گرژ بکردایەتەوە لەکاتی ڕۆیشتندا ئەوا دەمتوانی ئاسانتر هەنگاو بنێم تەنانەت بە بەردەکەشەوە،"ساشا وتی.

"ئەوە ڕێگاچارەیەکی زۆر باش نیە،"دیما وتی.

"تەنها وتم، ئەگەر بەوشێوەم بکردایە،"ساشا بە بەرگری لەخۆکردنەوە وەلأمی دیمایی دایەوە.

مامۆستاکە لەهۆڵەکەدا وەستابوو گوێی لەمشتو مڕەکەیان بوو، وتی "جێگەی سەرسوڕمانە چۆن شتێکی بچووکی وەك بەردێك دەبێتە ئاستەنگ لەبەردەم جێبەجێکردنی کارەکانمانو لاوازکردنی توانای بڕیاردانمان، هەروەها ئازاری جەستەیمان دەداتو خەریکە هاوڕێیەتیەکەمان تێك دەدات".

"ئایا داپیرەکانمان دەیانەوێت ئێمەی فێری ئەم جۆرە ڕەفتارانە بین؟"ناتاشا وتی.

"بەپێچەوانەوە، داپیرەکانتان دەیانەوێت شتێکی ترتان فێربکەن، "مامۆستاکە وەلأمی دایەوە. "ئەویش هێماکردنی بەردی نێو پێلأوەکانتانە بەخواردنەوە کحولیەکان، لەو بڕوایەدام پاش کەمێك تێدەگەن مەبەستی داپیرەکانتان چیە."

30 =خولەك

- بەردی ناو پێلأوەکان
کورتە
10 خولەك

هەروەك چۆن دەتوانین بڕیاربدەین گەر بمانەوێت بەردی نێو پێلأوەکانمان لابەرین بەهەمان شێوە دەتوانین بڕیاربدەین بەلابردنی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان لەژیانماندا. ناتوانین بڕیار بۆ کەسانی تر بدەین، هەروەك چۆن ناتوانین زۆر لەکەسانی تر بکەین بۆ دەرهێنانی بەردی نێو پێلأوەکانیان. تەنها دەتوانین بڕیار بۆ خۆمان بدەین، بۆیە گرنگە هەریەکەمان دەبێت بڕیاربدەین خۆمان بەدووربگرین لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان.

تێبینی بۆ مامۆستا:
ئەم ڕاهێنانە بۆ ئەوە نیە مامۆستا داوا لەقوتابیان بکات خۆیان بەدووربگرن لەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان. ئامانجێکی بەرجەستەو ڕوونە – " کۆمەڵەبەردەکە " - بەهیوای ئەوەی ئەم کۆمەڵەبەردە مەترسیەکانی خواردنەوە کحولیەکانو خراپ بەکارهێنانی وەبیری قوتابیەکان بێنێتەوە. لەوانەی 15 دا، قوتابیەکان داوایان لێدەکرێت بەڵێن نامەیەك بنووسن لەدەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا سەبارەت بەپابەندبوون لەخۆبەدوورگرتن لەخواردنەوە کحولیەکان.

ئێستا، داوا لەهەریەکەتان دەکەم کە بڕیاری خۆی بدات سەبارەت بە بەردی نێو پێڵاوەکانی.
یەکێك لەهەڵبژاردەکان ئەوەیە دەتوانن لەئێستاوە بەردەکە جێبهێڵن لەنێو پێڵاوەکانتاندا هەتا دووبارە گەڕانەوەتان بۆنێو پۆل لەوانەی داهاتوودا. هەرکەسێك بڕیاریدا بەردەکە جێبهێڵی لەنێو پێڵاوەکانیدا تا کۆتایی وانەی ئەمڕۆ، لەوبارەدا، پێویستە قوتابیەکە بڕیاربدات بەمانەوەی بەردەکە لەنێو پێڵاوەکەیدا لەئێستاوە هەتا وانەی داهاتوو، هەرجارێکیش پێڵاوەکانتان لەپێکرد دەبێت بەردەکەی تێدا جێبهێڵن.
ئەگەر پێڵاوەکانیشتانگۆڕی پێویستە جێگۆڕکێش بە بەردەکە بکەن بۆ ئەو پێڵاوەی لەپێی دەکەن.
لەبیرتان بێت وتم بڕیارەکە بەویستی خۆتانە. بەڵام ئەگەر حەزدەکەن بەردی نێو پێڵاوەکانتان دەربهێنن، هەر ئێستا دەتوانن بەردی نێو پێڵاوەکانتان دەربهێننو بیخەنە سەر کۆمەڵەبەردەکەی نێو ژوورەکە (شوێنی یادەوەریەکە).
لەنێو هەندێك لەنەتەوە جیاوازەکاندا، کۆمەڵەبەرد ڕێگایەکە کە خەڵکی بەکاری دەهێنن بۆ وەبیرهێنانەوەی بیرۆکەو ڕووداوە گرنگەکانی ژیانیان. ئێمە ئەمڕۆ کۆمەڵەبەردەکەمان بەکاردەهێنین بۆ وەبیرهێنانەوەی ئەو گرفتو ئازارانەی کە خواردنەوە کحولیەکان دەبنە هۆکاری. هەروەها ئەو ئازادیەمان وەبیردێنێتەوە کە دەتوانین تێیدائامانجو خەونەکانمان بەدی بهێنین ئەگەر بڕیارمان دا هۆگر نەبین بەخواردنەوە کحولیەکان.

ئەو شوێنەی مامۆستا هەڵیبژاردووە لەنێو پۆلەکەدا بۆ بەردەکان، ئاماژەی پێدەکات وەك شوێنی یادوەری هەتا وانەی 15، " سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەخواردنەوە کحولیەکان. "

ئێستا، هەرکەسێك دەیەوێت بەردی نێو پێڵاوەکەی بخاتە سەر کۆمەڵەبەردەکە (شوێنی یادەوەری)، تکایە با بێتە پێشەوەو بەردەکەی بخاتە سەر کۆمەڵەبەردەکە.

(کاتێك هەموو ئەو قوتابیانەی دەیانەوێت بەردەکانیان بخەنە شوێنی یادەوەریەکە تەواوبوون، ئینجا تەماشای ئەوانە بکە کە بەردەکانیان هێڵاوەتەوە لەنێو پێڵاوەکانیاندا، پێیان بڵێ:)

دەبینم هەندێکتان بڕیارتان داوە بەردەکانتان بهێڵنەوە لەنێو پێڵاوەکانتان هەتا وانەی داهاتوو. لەبیرتان بێت، پێویستە بەردەوام بەردەکانتان لەناوئەو جووتە پێڵاوانەدا بێت کە لەپێی دەکەن‌و جاری داهاتووش هاتنەوە نێو پۆلەپێویستە بە بەردی نێو پێڵاوەکانتانەوە بێن. وانەی داهاتوو پرسیارتان لێدەکەم سەبارەت بە بەردی نێو پێڵاوەکانتان.

40 = خولەك

کۆتایی وانە

دەرەنجام
5 خولەك

بەدەست ئاماژە بکە بەکۆمەڵە بەردەکە.

لەوانەی ئەمڕۆدا، فێربووین کە خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان بەتەنها کاریگەری ڕاستەوخۆو کورت خایەنیان نیە، بەڵکو چەندین کاریگەری ترسناك‌و درێژخایەنیان هەیە لەسەر کۆئەندامەکانی لەشی مرۆڤ. یەکێك لەو کاریگەریە خراپانە بریتیە لەکەمکردنەوەی تێکرای ماوەی ژیانی کەسە ئالوودە بووەکە. ووتمان، لەسەرەتاوە خواردنەوە کحولیەکان وا دەردەکەون کاریگەری خراپیان نیە لەسەر لەش، ئەگەر زوو چارەسەرمان نەکرد لەداهاتوودا ئاسەواری زۆر ترسناك لەسەر لەشمان جێدەهێڵێ.

جیاوازیەکی زۆر گەورە هەیە لەنێوان بەردی نێو پێڵاوەکانتان‌و خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان. پێیەکانتان زۆر بەزووی برین‌و ئازارەکانی بەردەکە لەیاد دەکەن، بەڵام*بەدەست ئاماژە بەهێڵکاریەکەی لەشی مرۆڤ بکە لەسەر بۆردەکە* .) جەستەتان ناتوانێ هەروا بەئاسانی ئەو ئاسەوارەخراپانەیبەهۆی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانەوە لەسەر ئەندامەکانی لەشتان دەرکەووتوە لەیاد بکات.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

هەر لەوانەی ئەمڕۆدا، تەماشای هەندێك لەو ڕێگایانەمان کرد چۆن بەردەوام خواردنەوەی مادده کحولیەکان زیان بەلەشی مرۆڤ دەگەیەنێت. لەڕاستیدا، هەر تەندروستی لەشمان لەمەترسیدانیە. لەوانەکانی داهاتوودا، تیشك دەخەینە سەر هەندێکی تر لەو مەترسیو کاریگەریە خراپانەی لەئەنجامی نادروست بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانەوە ڕوودەدات.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

پەندی ئەمڕۆمان دەڵێ، "شەراب گاڵتەجاڕەو مەستی غەڵبەغەڵبە، ئەوەی پێیان وێڵ بێت دانا نیە. "(پەندەکان 20؛ 1). هەمووومان ئەو ڕاستیە دەزانین پەرتووکی پەندەکان لەکتێبی پیرۆزدا وشەی ڕاستو دروستی خودان بەکاری ئاسمانی لەسەر زاری پێغەمبەر سلێمانەوە نووسراون. ئێستا با چەند خولەکێك تەرخان بکەین بۆ دڵنیابوون لەتێگەیشتنێکی دروستی ئەم پەندە تایبەتە.
ئایا مەبەست لە"شەراب گاڵتەجاڕە"چیە؟

(چەند وەڵامێك وەرگرە.)

ئایا دەتوانن هەندێك لەو ڕێگایانەم پێبڵێن کە چۆن خواردنەوە کحولیەکان"گاڵتەجاری"بەو کەسانە دەکەن کە دەیانخۆنەوە؟

(خەڵکانی سەرخۆش زۆرینەی جار واهەست دەکەن ئەو ڕەفتارو قسانەی دەیکەن زۆر خۆشن دەبنە مایەی دڵخۆشکردنی دەوروبەر، لەکاتێکدا خەڵکانی دەووروبەر زۆر بەبێ مانای دەبیننەوە.
ئالوودەبووانی خواردنەوە کحولیەکان باوەڕیان وایە کە زاڵن بەسەر خووەکەیانداو هەرکاتێك بیانەوێت "دەوەستن لەخواردنەوە"، لەڕاستیدا، بەهۆی هۆگربوونەکەیانەوە دوورکەوتنەوەیان لەم خواردنەوانە مەحاڵە.)

بەشی دووەمی ئایەتەکە: ئایا چۆن چۆنی"مەستی غەڵبەغەڵبە"؟

(سەرەڕایی توندوتیژیە جەستەیەکانو شەڕکردن، خواردنەوەی بەردەوام دەبێتە هۆی بەهەلەلەیەك تێگەیشتن، دەمە بۆلەو ڕق لێبوونەوە لەنێوان هاوڕێو ئەندامانی خێزاندا.)

کاتی یاریکردن

تاقیکردنەوەی کورت

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی دەستەواژەی دووەم و کۆتایی پەندەکە – "ئەوەی پێیان وێڵ بێت دانا نیە" ئەم یاریە زیاتر یارمەتیمان دەدات بۆ تێگەیشتن لەکاریگەریە جەستەییەکانی خواردنەوە کحولیەکان. هەروەها چۆن "دانا" بین لەئاست بڕیارو ڕەفتارەکانمان سەبارەت بەم خەون ڕوخێنەرە.

(وەڵامی پرسیارەکانی ئەم یاریە هەمووی لەوانەکەدا ئاماژەیان پێکراوە، سەبارەت بەکاریگەری و مەترسیەکانی ئەم خواردنەوانە لەسەر تەندروستی لەشی مرۆڤ. سێ تا چوار گرووپ لەقوتابیەکان دروست بکە، بەپێی قەبارەی پۆلەکەو ژمارەی قوتابیەکان.

یاساکانی یاریەکە سادەو ئاسانە:

1. *لەدوای خوێندنەوەی هەموو پرسیارێك، نوێنەری گرووپەکە 5 چرکەی هەیە بۆ وەڵام دانەوە.*
2. *وەڵامی هەڵە- یان وەڵام نەدانەوە - لەماوەی 5 چرکەکەدا مانای ئەوەیە پرسیارەکە دەڕوات بۆ گرووپێکی تر.*
3. *ئەو گرووپەی زۆرترین وەڵامی ڕاست دەداتەوە، براوەیە.*
4. *پێش ئەوەی گوێبیستی پرسیارەکە بێت، پێویستە نوێنەری گرووپەکە سێ جار پارەکەی هەڵبدات بۆ شێرو خەت.*

ئەنجامەکانی شێرو خەتەکە بریتیە لەکاردانەوەی هەندێ لەکاریگەریەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر لەش:

***سێ خەت**– شێرپەنجە (تەنها یەك سەرە ماوە بۆ ئەو گرووپە)*

***دوو خەت/ یەك شێر** – ئیفلیج (نوێنەری گرووپەکە نابێت قسەبکات تاکۆتایی یاریەکە، دەبێت وەڵامی هەموو پرسیارەکان بەنووسین بداتەوە هەر لەماوەی 5 چرکەدا).*

***دوو شێر/ یەك خەت**– خەمۆکی (گرووپەکە نابێت بەشداری لەسەرەی داهاتوودا بکات.)*

سێ شێر – ئەنجامێك "بێ كاریگەری "(هیچ گۆڕانێك ڕوونادات لەیاریەكەدا)

ئەمانەی لای خوارەوە پرسیارەكانن:

1. **ئایا چی بەشێكی مێشك زۆر هەستیارە بەكاریگەری خواردنەوە كحولیەكان؟** *(كۆرتێكس: بەشی پێشەوەی مێشك كە بەرپرسیارە لەئاستی زیرەكی‌و بیركردنەوە)*
2. **ئەگەرەكانی زیادبوونی ڕێژەی شێرپەنجە چەندە لەو كەسانەی كە جگەرەكێشن لەگەڵ ئەوەشدا ماددە كحولیەكان دەخۆنەوە**(*15 جار*)
3. **خواردنەوە كحولیەكان دەبنە هۆی هەڵئاوسان‌و سوربوونەوەی بەشێك ناودەبرێت بە"دوەدینەم". ئەم بەشە چیە؟** *(ڕیخۆلەبچووك)*
4. **خواردنەوەكحولیەكان هۆكارن بۆ زیادكردنی چەند جۆرێك لەشێرپەنجە لەنیشانەكانی ئەمەش بریتیە لەئازارو هەڵئاوسانی چی توێژێكی جەستەی مرۆڤ؟** *(توێژەكانی ناوەو دەرەوەی دەم‌و لووت‌و قورگ)*
5. **ئایا ئەو جۆرە ماددانەی كە لەنێو خۆراكدان‌و پێویستن بۆ لەشی مرۆڤ چین بەڵام بەكارهێنانی خواردنەوە كحولیەكان دەبێتە هۆی كەمبوونەوەیان لەلەشدا؟** *(ڤیتامین، پرۆتین‌و ئاسن)*
6. **چی ئەندامێكی لەش ماددە كحولیەكان شیكار دەكات؟***(جگەر)*
7. **كاتێك لەشی مرۆڤ ماددە كحولیەكان شیكار دەكات، چی دەكات لەشەكرە زیادە ئالۆزەكان؟** *(دەیانگۆڕێ بۆ چەوری‌و هەڵیان دەگرێ لەنێو جگەردا).*
8. **ئایا لەدەوری چی بەشێكی لەش چەوری زیادە كۆدەبێتەوە؟** *(جگەر).*
9. **ئایا لەكام بەشەی لەشی مرۆڤ نەخۆشی "كاریۆسیس: نەخۆشیەكی كوشندەی جگەرە بریتیە لەدروست بوونی توێژێك لەسەر جگەرو كوشتنی خانەكانی جگەر) دەتوانێت كاریگەری خوێن بەربوون دروست بكات؟***(بەشی خوارەوەی بۆری كۆئەندامی هەرس).*

10. چی ئەندامێکی لەشی ئالوودەبووانی خواردنەوە کحولیەکان زیاتر لەتوانای خۆیان کاردەکا؟ *(جگەر)*.
11. ئایا ئەو نەخۆشیە ناسراوە چیە لەنێو ئالوودەبووانی خواردنەوە کحولیەکاندا؟ *(نەمۆنیا: سوربوونەوە و هەڵئاوسان وپربوونی سیەکان لەشلە)*.

(پاش تەواوبوونی چالاکیەکە پێداچوونەوە بکەن بەپەنەکەدا. ئایا چۆن یاریەکە مەترسیەکانی خواردنەوە کحولیەکانی بۆ ڕوونکردنەوە؟)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خالأنە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خالأنەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. مادده کحولیەکان ترسناکنو کاریگەری خراپ بەجێدەهێڵن لەسەر ئەندامە سەرەکیەکانی لەشی مرۆڤ.
2. ئاسەوارە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر تەندروستی لەش تواناکانی مرۆڤ سنووردار دەکات لەپێشبڕکێکانی یاری ژیاندا.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1.تكایە لەگەڵ منداڵەكانتان باس لەشوێنی یادگاری (كۆمەڵەبەردەكە) لەگەڵ بەردی نێو پێڵاوەكانیان بكەن. ئەگەر منداڵەكانتان وتیان ئامادەنەبوون بەردەكانیان دەربهێنن لەنێو پێڵاوەكانیان ئەوە ئاساییە، چونكە لەبیرتان بێت لەسەرەتای دەسپێكردنی بڕیارەكانی ژیانیاندان. بەڵام پرسیاریان لێبكەن بۆچی ئەو بڕیارەیان داوە.

2. وەك نموونەیەك بۆ منداڵەكانتان، ئاماژە بكەن بەهەندێ لەو لایەنانەی ژیانی خۆتان كە پێویستە گۆڕانكاریان تێدا بكەن. ئێوەی دایكو باوكانیش دەتوانن جۆرێك لەشوێنی یادگاری بۆ خۆتان دروست بكەن وەك وەبیرهێنانەوەیەك بۆ پاپەندبوون بە بەڵێنەكانتانەوە.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان ژیانی مرۆڤ ئالۆز دەکات.
2. خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان ئاسەوارو کاریگەری درێژخایەن لەسەر لەش بەجێدێڵێ
3. خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان یەکێکن لەخەون ڕوخێنەرەکان.
4. خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان بەتەنها نابێتە کێشەو ئاستەنگ بۆ بەکارهێنەر، بەڵکو بۆ دەوروبەرەکەشی.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەوەی، چۆن کاریگەریەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان تەنها لەئازارە جەستەییەکاندا ناوەستێت.
2. ڕیزبەندکردنی کاریگەریە کۆمەڵایەتیو ئابووریەکانی هۆگربوون بەخواردنەوە کحولیەکان.
3. تێگەیشتن لەپەیوەندی نێوان کاریگەریە خراپەکانی مادده کحولیەکان.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: چیرۆکی داپیرەکان، تەلی قولاپێکی ماسی کە درێژیەکەی یەك مەترو نیو بێت، سەرو دانە بۆ هەریەك لەمامۆستاو قوتابیەکان. یان دابینکردنی یەك دانە بۆ هەر گرووپێك. (ئەگەر تەلی قولاپ دەستنەکەوت ئەوا مامۆستا دەتوانێ بەکرەی دروومان یان هەر پەتێکی تر بەکاربهێنێ)

- هەوڵبدە تەلی قولاپەکە لەشوێنی گرێکان ئەوەندە تووند بێت پاش کرانەوەیان چەمانەوە لەشوێنی گرێکانی سەر تەلەکە دەرکەوێت. ئەگەر لەشوێنی گرێکان چەمانەوە دەرنەکەوت، لەوبارەدا چالاکیەکە بگۆڕە بۆ دروستکردنی گرێی توونەد لەسەر تەلەکان بەمەرجێك گرێکان نەتوانرێ بکرێنەوە. پاشان داوا لەقوتابیەکان دەکرێت کە گرێی توندو شل بدەن لەسەر تەلەکانیان.

گرێ توونده‌کان هێمایه بۆ کاریگەریه درێژخایەنەکان کە هەندێ جار سارێژکردنیان مەحاڵە، بەڵام گرێ شلەکان هێمایە بۆ ئەو کاریگەریانەی دەکرێت بەئاسانی سارێژ بکرێن.

- بۆ زانیاریتان چیرۆکی ئەم جارەی داپیرەکان چیرۆکێکی ئازاراوی‌و پڕ لەفرمێسکە. بۆیە پێویستە چەند جارێك بەدەنگی بەرز بخوێنرێتەوە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەست‌و سۆزی خۆت‌و قوتابیەکان.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
نزیکەی 1 خولەك

(پێداچوونەوە بۆ ئەمانەی لای خوارەوە بکە:)

لەوانەی ڕابردوودا، وتمان (کۆمەڵەبەرەکەی نێو پۆل) بیرخەرەوەی ئەو ئازارو گرفتانەیە لەدەرەنجامی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانەوە دێنە نێو ژیانی مرۆڤەوە. بەڵام ئاماژەشمان بەوەکرد کە جێگەیەکی یادەوەریە بۆ ئەو ئازادیەی کە تێیدا دەتوانین خەون و ئامانجەکانمان بهێنینە دی ئەگەر بڕیارماندا هۆگر نەبین بەخواردنەوە کحولیەکان.

هەر لەوانەی ڕابردوودا، زانیاری پێویستمان وەرگرت سەبارەتبەکاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر جەستەی مرۆڤ. هەرچەندە، لەو بڕوایەدام ئێستا زۆربەتان دەزانن کاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان تەنها لەسەر ئێشە یان تێکچوونی یەکێك لەئۆرگانەکانی لەشدا ناوەستێت. هەروەها خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان کاریگەریان دەبێت لەسەر دەووروبەرەکەتان، ژینگەو بێگومان خەونەکانیشتان. یەکێك لەداپیرەکان درکی بەو ڕاستیە کرد. با گوێبیستی چیرۆکەکەی بین.

چیرۆك
نزیکەی 4 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە.)

کاتێك مامۆستا سێ قوتابیەکەی بینی خۆیان کرد بەنێو پۆلەکەدا. بەپەلەفرمێسکەکانی سڕی و چیرۆکەکەی خستە سەر مێزەکەی بەردەمی.

هەندێ چیرۆك نووسراوون بەمەبەستی ئەوەی هەرگیز ڕووناکی ڕۆژ نەبینن - تەنها بۆ یەك بیسەرو بینەر نووسراون. ئاخۆ چەندە قورس و گران بوو بێت لەسەر داپیرەکانتان نووسینی ئەم چیرۆکەو جێهێشتنی بۆ ئێوە. بۆ زانیاریتان چیرۆکەکە لەمێژە نووسراوە – هەتا ئەمڕۆ پارێزراوە."

مامۆستاكە هەناسەیەكی قووڵی بۆ هەڵكێشاو دەستی بەخوێندنەوەی كرد،

خۆشەویستان،

"ئالێكسی ستێپانۆڤیك" مێردێكی باش بوو. ئەوە گوومانی تێدا نەبوو. ناتوانم ڕێگە بدەم بەهیچ كەسێك پێچەوانەی ئەمە بڵێ. "ئالێكسی" یەكەمین هەڵبژاردەی ژیانم بوو - ئەو كەسەبوو كە ئاواتە خواز بووم ئەویش من هەڵبژێرێت وەك هاوسەری ژیانی، بۆ یەكەمجار لەفیستیڤاڵی مانگی پێنج بینیم كاتێك خەریكی سەماكردن بوو، ئەوە زۆر لەمێژە بوو. دوابەدوای شەڕە نیشتمانیە گەورەكە بوو. مەدالیای سەربازی سەر كراسەكەی وەك یاریە ئاگرینەكان دەدرەوشایەوە لەسەر سنگی كاتێك بەر تیشكەكانی خۆر دەكەوت لەكاتی سەماكردندا.
گەنجێكی زۆر بەهێزو قۆز بوو، كاتێك یەكەمجار بینیم دڵم خەریك بوو لەسنگمەوە بێتە دەرەوە. تەنها سەرەنجی كچانی بەلای خۆیدا ڕانەكێشابوو، بەڵكو هەموو ئەوانەی لەو دەورووبەرەدابوون چەپڵەیان بۆ لێدەدا لەكاتێكدا سەمای دەكرد، هەموو پیاوان پێكە ڤۆدگا گەورەكانیان شانبەشانی "ئالێكسی" دەخواردەوە. ئەویش لەگەلیان دەڕۆیشتو شانبەشانیان بەردەوام دەیخواردەوە، بەبێ نیشاندانی هیچ لاوازیو سەرخۆشیەك لەئاست پێكەكانیدا، بەپێچەوانەی پیاوەكانی ترەوە، كە بەملاو بەولادا دەكەوتن لەگەڵ خواردنەوەی زیاتردا.
چاوەكانی گەورەو ڕەش بوون، لەكاتی بزە و پێكەنیندا دەدرەوشانەوە. لەو ڕۆژەدا كاتێك منی بینی بزەیەكی بۆ كردم، هەر لەوێدا دڵی بردم بۆ خۆی. منیش بزەیەكم بۆ كردەوە.
دەمزانی كە ددانەكانم جوانن‌و بزە جوان لەسەر ڕوخسارم دەردەكەوێت، كاتێك گەنج بووم خەڵكی پێیان دەوتم كە ددانەكانم زۆر سپی‌و ڕێكن. بزەكانم سەرەنجی پیاوانی ڕادەكێشا. ئالێكسیش یەكێك بوو لەو پیاوانە!
پاش ئەوەی زەماوەندمان كردو ژیانی هاوسەرگیریمان پێكهێنا، لەباڵەخانەیەكداماڵێكمان بۆ خۆمان پێكەوەنا، باڵەخانەیەكی زۆر خۆش بوو. هاتنە ژوورەوەی تیشكەكانی خۆر لەپەنجەرەی باشوری باڵەخانەكەوە بەتەواوی نێو ماڵەكەی ڕووناك دەكردەوە. هەرچەندە دەبووایە هەموو ڕۆژێك پەنجەرەكانم پاك بكردایەتەوە بەهۆی تۆزو دوكەڵی ڕەشی كارگەكان لەنێو هەوادا.
هەموو بەیانیەك زوو، "ئالێكسی" دەڕۆیشتە سەر كار بەتایبەت لەزستانان‌و بەهاراندا دەبووایە پێش خۆر هەڵاتن هەستایە بۆ سەركار. هەركاتێك ڕەنگی ئاسمان پرتەقاڵی دەربكەوتایە لەنێو دووكەڵی كارگەكاندا ئەوا دەمزانی بەهار هاتووە. پاش ڕۆژئاوابوون دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوەو پێكەوە نانی ئێوارەمان دەخوارد.

"ئالێكسی" زۆر كاری دەكرد. زۆر هیلاك‌و شەكەت بوو كاتێك دەگەڕایەوە ماڵەوە. دەستەكان‌و دەموچاوی داپۆشرابوون بەهەمان ئەو دوكەڵ‌و ڕەشیەی كە هەموو ڕۆژێك پاكم دەكردنەوە لەسەر پەنجەرەكانی باڵەخانەكە. یەكەمجار، دەستەكان‌و دەموچاوی دەشوشت پێش نانخواردنی ئێوارە. پاشان، زۆر ماندوو بوو دادەنیشت لەسەر

مێزەکە بۆ خواردنەوەی پێکە ڤۆدگاکەی، پێستی زەرد هەڵگەڕابوو لەژێر دوکەڵو ڕەشیدا، وەك ئەوەی هەمان ڕەنگی دیوارەکانو پەنجەرە و ئاسمانی گرتبێت.

لەسەرەتاوە، تەنها یەك لیتر ڤۆدگا سێ تا چوار ڕۆژی دەخایاند بۆی. پاشان، زیادیکرد بۆ یەك لیتر لەڕۆژێکدا، نیو لیتر پێش نانی ئێوارە و نیو لیتر پاش نانی ئێوارە. کارەکەی زۆر قورس بوو. سەرەتا، گفتوگۆو قسەی خۆشمان پێکەوە دەکرد پاش گەڕانەوەی لەکار ئێواران، هەموو ئێوارەیەك بەتامەزرۆییەوە چاوەڕێم دەکرد بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە قسە خۆشەکانمان پێکەوە بکەین. بەڵام ئەمە زۆری نەخایاند. پاش ماوەیەك هەرکە ئێواران دەگەڕایەوە دەستی دەکرد بەڤۆدگا خواردنەوە، پاش کەمێك لەدەمەبۆڵەکردن لەگەڵ یەکتر، بەسەرخۆشیو لارەلار دەڕۆیشت بۆ خەوتن، زۆر بەکەمی بزەی دەکرد.

هەتا گەیشتە ئەو ڕادەیەی ئێوارەیەکیان کاتێك هاتەوە بۆ ماڵەوە دەستی بەلێدانم کرد. مستی دەستەکانی وەك تاشە بەرد وابوون، باڵەکانی بەهێزو خێرابوون هەروەك پارچەی ئاسنەکانی مەکینەی کارگەکەی. لێدانی مستەکانی بۆ ساتێك نابیناو بێهۆشی کردم بەجۆرێك نەملەزانی چیم بەسەرهاتووە. تەنانەت نەمزانی کەوتوومەتە سەر زەویەکە، هەتا" ئالێکسیم" بینی بەسەر سەرمەوە و چاو پڕ لەفرمێسك، پەشیمانی دەردەبڕیو داوای لێبوردنی دەکرد بۆ ئەو کارەی ئەنجامیدا وە بەڵێنی دا هەرگیز کاری ئاوها دووبارە نەکاتەوە. هەردووکمان زۆر سەرسام بووین لەوەی کار گەیشتوەتە ئەم ئاستە. شوێنی لێدانەکەی ئازاری زۆر هەبوو لەسەر ڕوومەتم، بەڵام هەرگیز بەقەد ئازارەکەی نێو دڵم نەبوو.

ئالێکسی وتی زۆر داوای لێبووردن دەکەم، لەگەڵ ئەوەشدا، بۆنی کحولەکە لەهەناسەیدا لەبۆنی عەترێکی ناخۆش دەچوو." بەڵام نابێت ئەوەندە بێزارم بکەیت بەپرسیارکردنو کێشە دروستکردن لەئێواراندا. پێویستیم بەپشوە کاتێك دێمەوە ماڵەوە. بەرگەی ئەم هەموو کێشانە ناگرم."

تەنها پرسیاری ئەوەم لێکرد کە حەزی لەچیە بۆ نانی ئێوارە.........

کات تێپەڕی، ئینجا ئەو ئێوارەیە هات کە نەدەوەستا لەلێدانم. بەردەوام بوو لەلێدانم هەتا هەستم بەتەقەیەکی ناخۆشی نێو دەمم کرد ئەویش دەنگی شکانی ددانەکانی لای چەپی دەمم بوو. ئینجا وردە وردە لەهۆش خۆم دەچووم، دنیا لەبەرچاووم تاریك بوو بەجۆرێك وامزانی لەنێو تونێلێکی تاریکدام..... چەند ساڵێك تێپەڕی، ژیان لەخەونێکی دوورودرێژی ناخۆش دەچوو بۆم.

هەتا ڕۆژێکیان، تەماشام دەکرد کاتێك پزیشکەکە لەژووری پشتەوە هاتە دەرەوەو تەماشای هەردووکمانی کردو وتی" داوای لێبوردن دەکەم ناتوانین هیچی بۆ بکەین "تووشی نەخۆشی جگەر بووە. نەخۆشیەکی کوشندەیەو چارەسەری مەحاڵە."

ئالێکسی بەتووندی دەستی گرتم، هەستم دەکرد کە لەترسانا دەلەرزی....

ڕاکشابوو لەسەر جێگەی نەخۆشخانە، هەروەك میوەیەکی گەنیوو پێستی لەشی هەڵئاوساو زەردهەڵگەڕابوو. تەنانەت چاوەکانیشی زەردهەڵگەڕابوون جگە لەگلێنەکانی، لەجیاتی ئەو چاوە ڕەشە درەوشاوانەی کە هەیبوو لەگەنجیدا بەپێچەوانەوە ئێستا لێڵو بەتاڵن وەك دوو تۆوی هەڵکەنراو لەنێو زەویەکی ژەهراویدا. زۆر بەناڕەحەت هەناسەی دەدا.

ئالێکسی بەدەنگێکی پڕ لەناڵەناڵو نرکەنرکەوە ڕووی تێکردمو وتی،" مێردێکی باشم بووم، وانەبوو؟"

" منیش وەڵامم دایەوە، ڕاستە، ئالێکسی، بێگومان مێردێکی باش بوویت، "وێنەی دەموچاوی خۆمم دەبینی لەئاوێنەکەدا کاتێك بەبزەوە وەڵامم دایەوە. بزە جوانەکەم لەگەڵ ددانە سپیو ڕێکەکانی کاتی گەنجیم ئێستا بەددانی تاقمو زیوی جێگەیان گیراوەتەوە.

پێموابێت دەربڕینەکەی سەر دەمووچاومی بینی، بۆیە بەکوڵ دەستی بەگریان کرد. ئەوە یەکەمجار بوو ببینم بگری - بەهەر حاڵ بگری بۆ من.

داپیرەت،

لیدمیلا

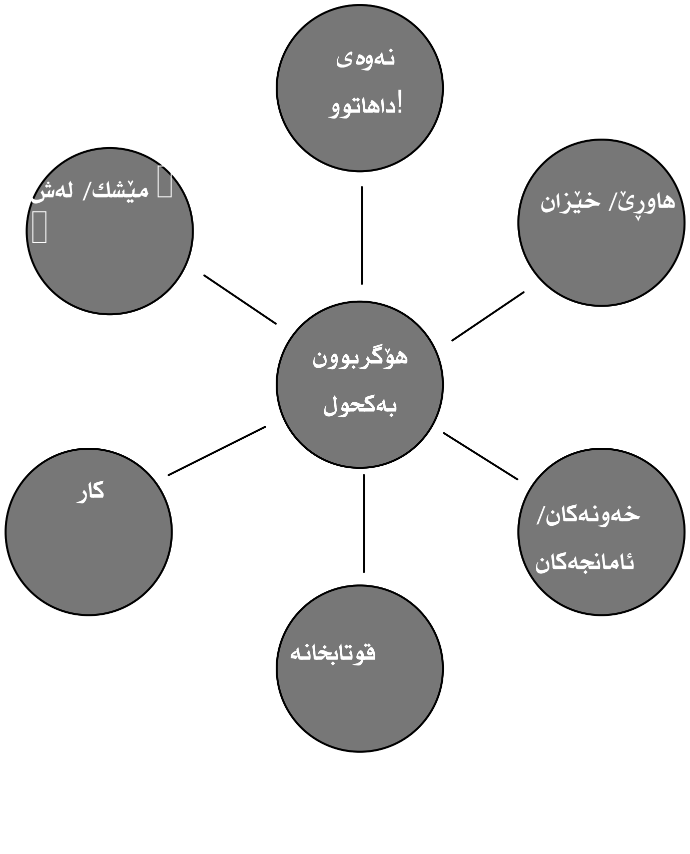
لەچیرۆکی ئەزموونی داپیرەکەوە، یان هەندێك جار ئەزموونی خۆمان، ئەوەمان بینی کە خراپ بەکارهێنانو بەردەوام خواردنەوەی ماددە کحولیەکان تەنها کاریگەری خراپ لەسەر کەسە ئالوودەبووەکە بەجێناهێڵێ. بەڵکو هەمیشە لەسەر خەڵکانی ترو لایەنەکانی تری ژیان.

بواربدە بەقوتابیەکان ئەگەر قسەیان هەبوو لەسەر چیرۆکەکە. یان مامۆستا دەتوانێ بڵێی، " هیچ پێشنیارو قسەیەکتان هەیە لەسەر چیرۆکەکە؟ "

لێکۆڵینەوەی وانە

هێڵکاری دەرەنجامەکان
نزیکەی 5 خولەك

کاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان تەنها لەسەر چەند بوارو لایەنێکی ژیان نیە، بەڵکو لەسەر ئەو لایەنانەی تری ژیانە کە گرێدراون بەلایەنە کارلێکراوەکان، تەنها یەك دەرەنجامی خراپی هۆگربوون بەخواردنەوە کحولیەکان ڕێگاخۆشکەر دەبێتبۆ چەندین دەرەنجامی خراپی تر. هەر لایەنێك لەلایەنەکانی ژیانمان بەئاسانی دەکەوێتە ژێر کاریگەری لایەنەکانی تر.
تکایە بچنە سەر لاپەڕەی تازە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتان، هەمان ئەو هێڵکاریەی لەسەر بۆردەکە کێشاومە ئێوەش بیکێشن لەنێو دەفتەرەکانتاندا.
(ئەو هێڵکاریەی خوارەوە لەسەر بۆردەکە بکێشە، بۆشایی پێویست لەدەوری بازنەکانی هێڵکاریەکە جێبهێلەبۆ کێشانی بازنەی زیاتر.)



هێڵكاریەكە لەشێوەی تۆڕێكدایە بۆئەوەی نیشانمان بدات چۆن بەئاسانی لایەنێكی ژیان كاردەكاتە سەر لایەنكانی تر.
لەچەقی هێڵكاریەكەدا، نووسراوە: خراپ بەكارهێنانی خواردنەوە كحولیەكان. هەموو لایەنەكانی ژیانمان لەنێو بازنەكانی دەوروبەریدا هێڵ كراوە بۆ چەق. قوتابخانە، خێزانو هاوڕێ، مێشكو لەش، كار، نەوەی داهاتوو هەروەها ئامانجو خەونەكانمان
(بوار بدە بەقوتابیەكان بۆ كێشانو تەواوكردنی هێڵكاریەكە لەسەر دەفتەرەكانیان.)

10 =خولەك

فراوانكردنی هێڵكاری دەرەنجامەكان
نزیكەی 10 خولەك

ئەگەر پێویستی كرد، واژووكردنی بەڵێننامەكەی وانەی 5 وەبیر قوتابیەكان بهێنەرەوە.

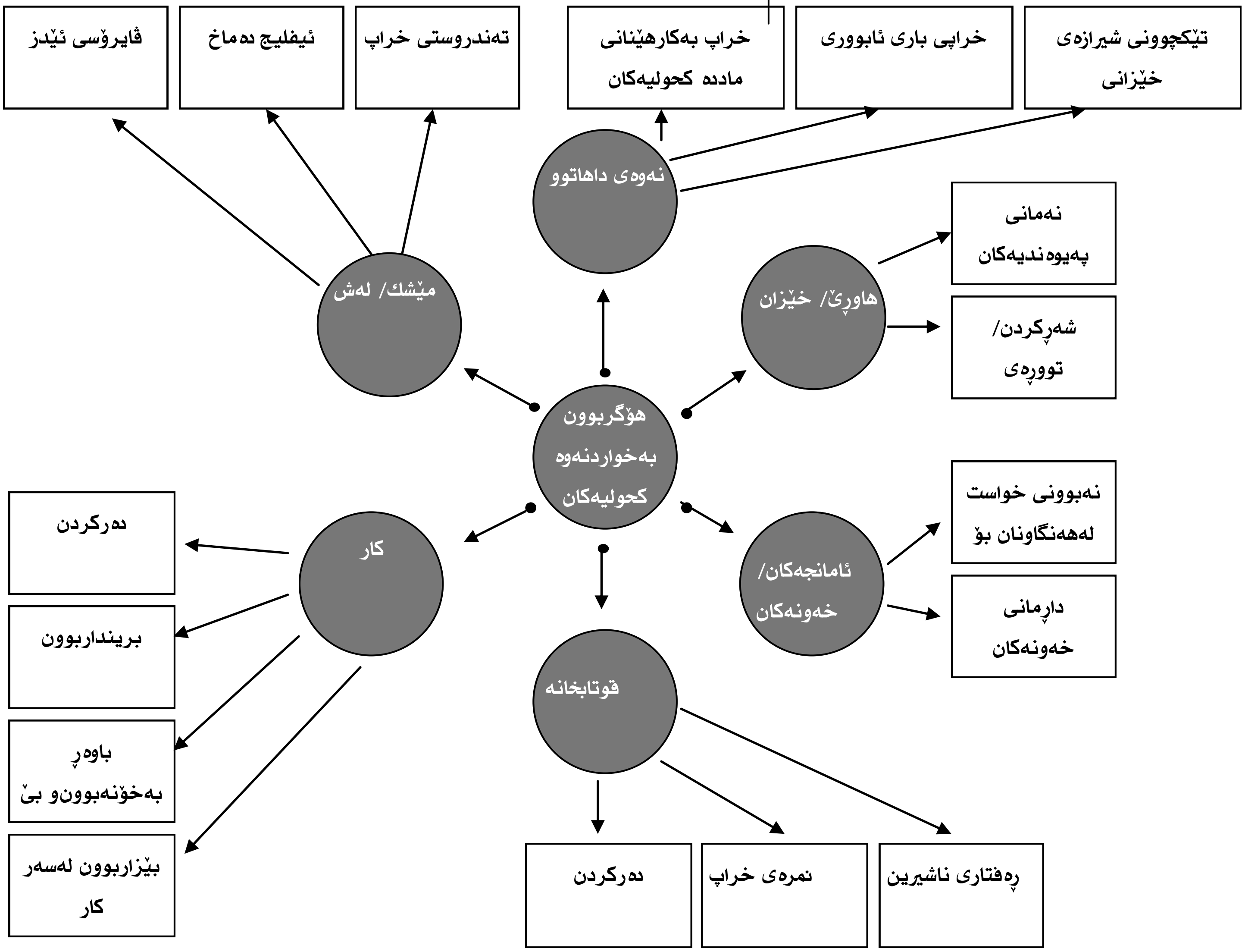
ئێستا، با پێكەوە تێڕامانو گفتوگۆ بكەین لەسەر هەندێ لەم بابەتانە. ڕێز لەبەشداریكردنی یەكتر بگرن بەڵێنەكەتان لەبیر بێت سەبارەت بە بەشداریكردنو بەگرنگ تەماشاكردنی وەڵامی هەموو ئەندامانی گرووپەكە.
لەبیرتانە بەڵێنماندا كەشو هەوایەكی لەبار بڕەخسێنین لەنێو پۆلدا كە تێیدا هەموومان بەبێ دوودڵیو شەرمكردن بتوانین بیرو بۆچوونەكانمان دەربڕین.
ئەگەر كەسێك بەردەوام خەریكی خواردنەوەی ماددە كحولیەكان بێت، ئایا چۆن كاریگەری دەبێت لەسەر ئەم لایەنانەی ژیانیو سنوورداریان دەكات؟ ئێستا با لەبیرماندا پێداچوونەوەیەك بكەین بەسەر كاریگەریە خراپەكانی خواردنەوە كحولیەكان لەسەر لەش، كە لەوانەی ڕابردوودا فێری بووین. ئەگەر ئەم كاریگەریانە بوونە مایەی گۆڕان لەمێشكو لەشی كەسەكەدا، ئالوودەبوونەكە بەردەوام لەزیادبووندا بوو. ئایا ئەوكاتە ئەم كاریگەریانە چۆن ڕۆڵ دەگێڕن لەپیشەو ڕەفتارەكانی دەرەوەدا؟

هانی قوتابیەكان بدە با وەڵامەكانیان لەژێر ڕۆشنای كاریگەریە جەستەیەكانی خواردنەوە كحولیەكان بێت كە لەوانەی 12 دا فێربوون. چۆن ئەو گۆڕانە جەستەییانە زاڵ دەبێت بەسەر هەڵبژاردەو تواناكانیاندا؟

وەڵامی قوتابییەکان بەگرنگ لەبەرچاو بگرە، داوایان لێبکە هێڵکاریەکەیان زۆر بەباشی بکێشن.

ئێستا، بازنەی زیاتر دەکێشین لەدەوروبەری بازنەکانی هێڵکاریەکەدا بۆ نیشاندانی لایەنە هەمەجۆرەکانی ژیان و کەوتنە ژێر کاریگەری خواردنەوە کحولیەکانەوە. بۆ نموونە، ئەو کاریگەریانە چی دەبێت لەسەر پیشەی کەسێك کە ئالوودەیە بەخواردنەوە کحولیەکان؟

(وەڵامی قوتابییەکان وەرگرە، بازنەو هێڵی زیاتر بکێشە لەدەوروبەری شوێنی گونجاو (شوێنی کارلێکراو). تەماشای هێڵکاریەکەی خوارەوە بکە. هەروەها پێویستە قوتابیان بەردەوام بن لەکێشانی هێڵکاریەکانی خۆیان لەدەفتەرەکانیاندا.)



چەندین هەل‌و ئەزموونی گرنگ هەیە لەژیاندا دەکرێت بەئاسانی بکەونە ژێر کاریگەری خراپی بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان.

ئایا هەموو ئەو کاریگەریانەی کە دەمانەوێت لەهێڵکاریەکەماندا هەیە؟ ئێستا بۆساتێك تێڕامان بکەن لەسەر پەیوەندی‌و کاردانەوەی کاریگەریەکان لەگەڵ یەکتر. تێبینی بکەن چۆن یەك دەرەنجام دەتوانێت ڕێخوشکەر بێت بۆ کاریگەری خراپ لەسەر چەندینلایەنی ژیان.
بۆ نموونە، وازهێنان لەقوتابخانە، چۆن ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ هەندێك لەکاریگەریەکانی تر کە ناومان هێناون لێرەدا؟

ئایا وازهێنان لەقوتابخانە دەبێتە هۆی ئەوەی هەندێك لەخەونەکانتان لەدەستبدەن؟

- **بایەخدان بەمادده کحولیەکان زیاتر لەهەرشتێکی تر لەژیاندا، دەبێتە هۆی ئەوەی پشتگوێخستنی ئامانجەکانی ژیان.**
- **وازهێنان لەقوتابخانە تەنها کاریگەری خراپی نابێت لەسەر خەونەکان، بەڵکو لەسەر پەیوەندیەکانیش لەگەڵ خێزان‌و هاوڕێدا.**

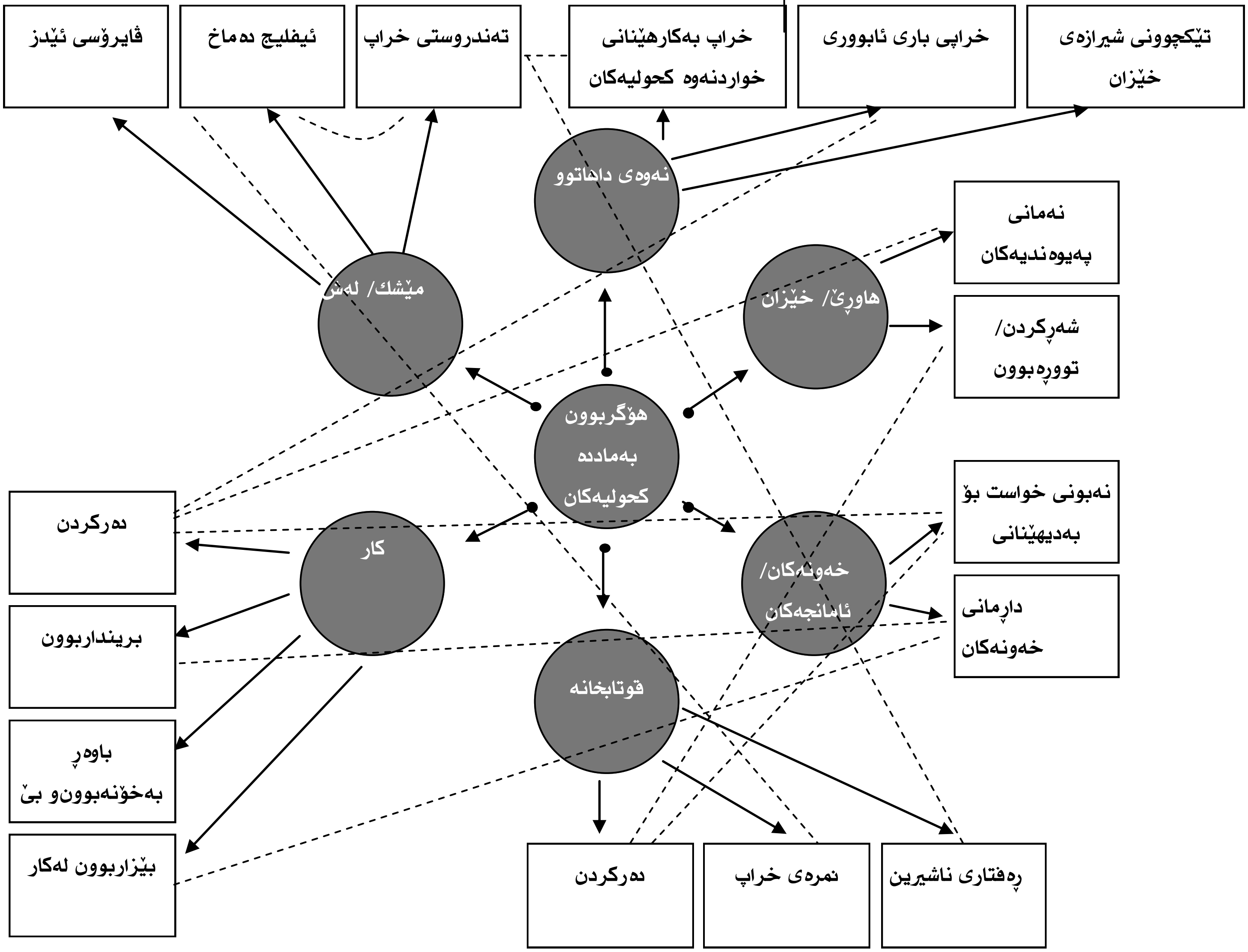
لەهێڵکاری داهاتوودا، هێڵەکان بکێشە لەنێوان کاریگەریەکاندا بۆ نیشاندانی دەرەنجامەکانیان لەسەر یەکتر.

لەکاتێکدا مامۆستا گوێبیستی وەلامی قوتابیەکانەو خەریکی کێشانی هێڵکانە لەنێوان ئەو کاریگەری‌و دەرەنجامانەی پەیوەندیان بەیەکتریەوە هەیە، مامۆستا دەڵێ بەقوتابیەکان تەماشاکەن چۆن تۆڕەکە بەرفراوان دەبێت، تەنها کاریگەری نابێت لەسەر یەك لایەنی ژیان.

20 =خولەك

هێلکاری دەرەنجامەکان
نزیکەی 10 خولەك

(کێشانی هێڵەکان لەنێوان دەرەنجامە پەیوەندی دارەکان ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ دروستکردنی دەرەنجامو کاریگەری زیاتر. لەوانەیە گۆڕانکاری لەنێوان هێڵەکانو چوارگۆشەکان کە پەیوەندیان بەیەکتریەوە هەیە پێویست بێت. داوا لەقوتابیەکان
بکە هەمان شت ئەنجام بدەن لەسەر دەفتەرەکانیان. تەماشای هێلکاریەکەی خوارەوە بکە وەك نموونە. هێلەکێشراوەکان شێوەیەکی نارێك و پێك دەدەن بەهێلکاریەکە، ئەوەش نیشانەیە بۆ ئەوەی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان ژیانمان نارێك و پێك دەکات.)



لەهەموو ئەو هێڵو پەیوەندیانەوە لەهێڵکاریەکەدا بۆمان دەردەکەوێت خراپ بەکارهێنانی مادده کحولیەکان کێشەو ئاسەواری خراپ لەسەر زیاتر لەیەك لایەنی ژیانمان جێدەهێڵن. وەك پەتی جاڵجاڵۆکە هەموو بەشەکانی بەجۆرێك لەجۆرەکان گرێدراونو پەیوەندیان بە بەشەکانی ترەوە هەیە. گۆڕان یان پشتگوێخستنی یەك لایەن کاریگەری دەبێت لەسەر لایەنەکانی تری ژیانی خۆمانو دەوروبەرەکەشمان.

ئایا دەزانن هەوڵدان بۆ کردنەوەی هەموو ئەم هێڵانە چەندی دەوێت؟ ئایا هەندێك لەپەیوەندیو هێڵەکان ئاسانتر دەردەکەون بۆ شکاندن وەك لەوانی تر؟ بۆچی؟ یان هەندێکی تریان قورستر دەردەکەون بۆ شکاندن؟ بۆچی؟

30 =خولەك

چالاکی گرێکان

نزیکەی 10 خولەك

دەکرێت بۆ هەر قوتابیەك یەك تەلی قولاپی ماسی، یان سەرو دانە بۆ هەر گرووپێك، یاخود تەنها یەك دانە بۆ مامۆستا دابین بکرێت.

پێویستە مامۆستا بەجۆرێك چالاکیەکان رێك بخات بگونجێت لەگەڵ تەنەکانو کەشی ناو پۆلدا..

لەنێو سندوقەکەدا، چەند تەلێکی قولاپی ماسی تێدایە. ئەم تەلانە وەك نموونە بەکاردەهێنین بۆ پاڵپشتیکردنی زیاتری گفتوگۆکەمان.

(تەلەکان دابەش بکە بەسەر قوتابیەکاندا.)

هەریەکەتان سێ گرێی زۆر توند بدەن لەسەر تەلەکانتان. دەکرێت گرێکان زۆر نزیك یان دووربن لەیەکترەوە. تەلەکان زۆر بەتوندیو بەهەموو هێزتان ڕاکێشن بۆ دڵنیابوون لەتوندی گرێکان!
ئینجا، دەمەوێت هەریەکەتان دوو گرێی شل بدات لەسەر تەلەکانی. با ئەوەندە شل نەبێت زۆر بەئاسانی بکرێتەوە، بەلاَم زۆر توندیش نەبن.

هەریەکەمان دیاری ژیانمان پێدراوە. هەر تاکێك بەرپرسیارە لەوەی چۆن پارێزگاری لەدیاریەکەی خۆی دەکات. هەموو مروڤێك لەژیاندا ڕووبەڕووی چەندین بارودۆخی جیاواز دەبێتەوە یان دەبنە هەلێك بۆ گەشەکردن یان دەبنە گرێو ئاستەنگ بەهۆی بڕیارو هەڵبژاردەی هەڵەوە لەژیاندا.

هەندێ لەگرێکان کردنەوەیان زۆر قورسە بەجۆرێك نزیکە لەمەحاڵەوە بە بەراورد بەهەندێکی تریان. بۆچی؟

هەندێ لەگرێکان ئاسانترن بۆ کردنەوە. بۆ نموونە، دەتوانن بڕیار بدەن چۆن ڕەفتار بکەن لەقوتابخانە؟

ئێستا، گرێ شلەکان بکەنەوە. ئایا ڕووبەڕووی چی جۆرە گرفتێك بوونەوە؟ مەرجی ئەو بەشەی سەر تەلەکە لەشوێنی کردنەوەی گرێکان چیبوو؟

(کردنەوەی گرێ شلەکان زۆر ئاسانە بەبێ بەجێمانی هیچ چەمانەوەو خراپ بوونێك لەتەلی قولاپەکەدا.)

ئێستا، گرێ توندەکان بکەنەوە. لەبیرتان بێت گرێ توندەکان هێمان بۆ کاریگەریو ئاسەوارە زۆر ترسناکەکان، کە پێدەچێت کردنەوەیان زۆر مەحاڵ بێت.

(کەمتر لەیەك خولەکیان بدەرێ بۆ کردنەوەی گرێکان.)

ئایا ڕووبەڕووی چی جۆرە گرفتێك بوویتەوە؟ مەرجی ئەو بەشانەی سەر تەلەکە لەشوێنی کردنەوەی گرێکان چیبوو؟

(ڕەنگە کردنەوەی گرێ توندەکان مەحاڵ بێت بەبێ جێهێشتنی ئاسەواری خراپ وەك چەمانەوە لەسەر تەلەکە.)

ئایا تەلەکانتان بەهەمان سافیو ڕێکی ماوەتەوە وەك پێشتر کاتێك وەرتانگرت؟ ئایا تەلەکە هیچ گۆڕانی بەسەردا هاتووە؟ ئەگەر بەڵێ، ئەم گۆڕانە بەهەمان شێوەی کاریگەریەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانە لەسەر ئالوودە بووەکە.

ئەگەر تەلی قولاپی ماسی دەست نەکەوت، دەتوانرێت پەتێکی تر بەکاربهێنیت لەجیاتی.

بۆ گرێ شلەکان، نموونەی ئەو کاریگەریو دەرەنجامانە بەکاربهێنە کە ئاسانن بۆ چارەسەرکردنو وازهێنان وەك سەرئێشەو ڕشانەوە دوای خواردنەوەی کحولی، تێچوونی نرخی ئەم ماددانە، هەروەها مەترسی ئاشکرابوون. وەلامی قوتابیەکان بەکاربهێنە گەر گونجاو بوون بۆ نموونە.

گرێ توندەکان، هێمان بۆ دەرەنجامو گۆڕانکاریە درێژخایەنەکان وەك:

- ئالوودەبوون.
- ئاسەواری خراپ لەسەر تەندروستی لەش.
- لەناوچوونی خەونو ئامانجەکان...هتد

ئایا دەتوانین چیبکەین سەبارەت بەدرەنجامە زۆر مەترسیدارەکان لەژیاندا، ئەوانەی کە ناتوانرێن بەئاسانی بکرێنەوە؟ چی ئەگەر خواردنەوەی بەردەوامی ماددە کحولیەکان بتبات بەرەو کارێکی ترسناکتر وەك تێوەگلان لەکاری سێکسیو سەرەنجام گیرۆدەبوون بەچەندین نەخۆشی وەك ئێدزو دەرکەوتنی پەڵەو سوربوونەوە لەسەر لەش؟ڤایرۆسی ئێدز یەکێکە لەو دەرەنجام یان گرێیانەی کە ناتوانرێت بکرێنەوە.

هەندێ جار مرۆڤ دەربازی دەبێت لەهەندێ کاریگەری کە لەئەنجامی هەڵبژاردەی هەڵەوە بووە لەژیاندا، بەڵام هێشتا ژیان بەتەواوی ناگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی ئاسەوارەکانی لەسە ر مرۆڤ بەجێدەمێنێ. ژیانتان وەك تەلی قولاپەکان وایە - هەرکە گرێی توندی لەسەر درا، تەنانەت پاش کردنەوەی هێشتا کاریگەریو ئاسەواری خراپی لەسەردەمێنێ.

تێبینی:
پاش تاقیکردنەوەی تەلی قولاپەکە یان پەتەکە، ئەگەر مامۆستا بۆی دەرکەوت لەسەر شوێنی کردنەوەی گرێکانی هیچ جۆرە چەمانەوەیەك دەرناکەوێت، لەوبارەدا پێویستە مامۆستا چالاکیەکە بگۆڕی.

گەر مامۆستا چالاکیەکەی گۆڕی، لەچالاکیەکەدا پێویستە گرێکان زۆر توووند بن نەتوانرێت بکرێنەوە. لەم جۆرەی چالاکیەکەدا، قوتابیەکان گرێی توندو شل دەدەن لەسەر پەتو تەلەکانیان. گرێ توندەکان هێمان بۆ ئاسەوارە زۆر خراپەکانو سارێژبوونیان مەحاڵە، بەڵام گرێ شلەکان هێمان بۆ ئەو ئاسەوارانەی زۆر ترسناك نینو دەکرێت هێشتا سارێژ بکرێن.

=خولەك

کۆتایی وانە

وەڵامەکان لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان.
5 خولەك

ئەگەر کرا هەموو تەلەکانی قوتابیەکان لەنێو پۆلەکەدا هەڵواسە ئەگەر نا، تەنها تەلەکەی خۆت هەڵواسە وەك بیرخستنەوەیەك بۆیان.

ئێستا دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان بکەنەوەو بچنە سەر ڕیزبەندی خەون و ئامانجەکانتان. ئایا کام لەو خەون و ئامانجانە زیانی پێ دەگات یان بەتەواوی دادەڕمێ لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان؟
ئێستا هەریەکەتان ساتێك تەرخان بکات بۆ نووسینی دارشتنێکی کورت لەسەر ئەو کاریگەریە خراپانەی بەدیتان کردووە لەنێو خێزانەکەی خۆتان یان خێزانی هاوڕێیەکتان لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی ماددە کحولیەکانەوە. دەکرێت ئەم کاریگەریانە بە ڕیز بنووسن. یاخود گێڕانەوەی چیرۆکێك بێت لەسەر تێکچوونی پەیوەندیەکانی ئەو خێزانە.
ئایا لەڕابردوودا هیچ گرێیەکتان لەپەتی ژیانتان داوە؟ ئەگەر بەڵێ،ئایا ئەمرۆ دەتوانن چیبکەن بۆ ئەوەی ڕێگەنەدەن گرێیەك توندتر بێت و دەرەنجام و ئاسەواری درێژخایەن لەسەر ژیانتان بەجێهێڵێ؟
ئایا هیچ گرێیەکی تر هەیە کە خەڵکانی دەوروبەر یان هاوڕێ هەوڵبدەن واتان لێبکەن کە گرێیان بدەن لەپەتی ژیانتاندا؟ ئەگەر بەڵێ، ئەمرۆ دەتوانن چیبکەن بۆ ڕێگرتن لەو کارەساتە لەڕوودان؟
ئایا چۆن یارمەتی کەسانی تر دەدەن لەکردنەوەی گرێکانیان بەتایبەت ئەو کەسانەی گیرۆدەی چەند گرێن لەژیانیاندا؟

ئەمرۆ، تەلی قولاپەکان هەڵدەواسین لەنێو پۆلدا وەك بیرخستنەوەیەك بۆ ئاگاداربوون لە(تێك ئالان)و تێوەگلان لەخراپ بەکارهێنانی ماددە کحولیەکان. وەبیرمان دێننەوە کە پارێزگاری خەونەکانمان بکەین لەلەناوچوون بەهۆی بڕیاری هەڵەوە.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی دایکو باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بشپێرە بەقوتابیەکان.

تەلەکان ئەوەمان وەبیر دێننەوە کە بەدووربین لەلێدانی گرێی توونت لەسەریان. لەهەمان کاتدا، وەبیرمان دێننەوە نموونەیەکی باش بین بۆ یەکتر و هانی یەکتر بدەین تەندروستو لەش ساغ بمێنینەوەو دەستبەرداری خەونەکانمان نەبین.

4 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

چیرۆکێك بنووسە دوو کۆتایی هەبێت.

لەپەرتووکی پەندەکانی کتێبی پیرۆز بەشی 23 ئایەتەکانی 35 - 29 باس لەچارەنووسێکی خەمناك دەکات بۆ ئەوانەی ئالوودەن بەخواردنەوە کحولیەکان.

(قوتابیەکان دەتوانن بەشەکە بخوێننەوە، پاشان کورتە درامایەك بنووسن کە دوو کۆتایی هەبێت. لەگەڵ قوتابیەکان ك کورتە چیرۆکەکە بکەن بەدوو جۆرەوە.)

هەردوو جۆری چێرۆکە درامایەکە بەهەمان سەرەتا دەستپێدەکەن: یەکەمیان تێیدا کەسێك هەلی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوەی کحولی بۆ دێتە پێشەوە (لەوانەیە لەئاهەنگێك یان ئێوارەیەك ڕۆیشتبێە دەرەوە لەگەڵ هاوڕێکانیدا).

جۆرێکیان نموونەی سەختیو ئازارەکانی کەسێکی ئالوودەبوو بەخواردنەوە کحولیەکان نیشاندەدات وەك لەبەشەکەدا باسکراوە. ئەو بەشەی پەرتووکی پەندەکان بەکاربهێنە بۆ دابینکردنی زانیاریو درێژەی (تفاصل) زیاتر بۆ کۆتایی یەکەمی چیرۆکە درامایەکە. جۆری دووەم بەهەمان شێوە دەستپێدەکان، کەسێك ڕووبەڕووی هەمان بارودۆخ دەبێتەوە. بەڵام ئەم جۆرەیان ململانێو سوودەکانیبڕیاردان بۆ وازهێنان لەخواردنەوە کحولیەکان نیشان دەدات. لەجۆری دووەمدا، پاش چەندین ساڵ لەئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان کەسەکە بڕیار دەدات دوورکەوێتەوە لەخواردنەوەی ئەم ماددانە. بەردەوام بێزار دەکرێت لەلایەن ئەو هاوڕێیانەوەی کە دەیانەوێت بەردەوام بێت لەخواردنەوە لەگەڵیان. کورتە دراماکە کۆتایی دێت بەنیشاندانی،

لەکیسچوونی چەندین هەلی ژیان کە دەبوونە مایەی گۆڕان لەژیانی کەسەکەدا، ئەگەر بەردەوام بووایە لەخواردنەوە کحولیەکان (دۆزینەوەی کیژێکی شۆخ وەك هاوسەری داهاتووی ژیانی، لەگەڵ پیشەیەك کە داهاتێکی باشی هەیە، هتد).

(پاش ئەوەی قوتابیەکان پێشنیارو بیرۆکەکانیان خستەڕوو سەبارەت بەهەردوو جۆری دراماکە. قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر دوو گرووپدا. هەر گرووپێك سەربەخۆ یەکێك لەدوو جۆرە چیرۆکەکەی خۆی ئامادە دەکاتو لەشێوەی درامایەکی کورتدا نمایشی دەکات بۆ گرووپەکەی تر.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **خەڵکانی ئالوودەبوو بەخواردنەوە کحولیەکان ئەو هەلانە لەدەستدەدەن کە دەبێتە مایەی گۆڕانی ڕیشەی لەژیانیاندا.**
2. **ئەو کەسانەی خۆیان بەدووردەگرن لەخواردنەوە کحولیەکان سوود لەو هەلانەی ژیان وەردەگرن کە گۆڕانی پۆزەتیفی لەژیانیاندا دروست دەکات.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. ئەگەر یەكێك لەئەندامانی خێزانەكەتان یان هاوڕێیەكتان ڕووبەڕووی گرفتو ئاستەنگ بووەتەوە لەگەڵ خێزانەكەی بەهۆی خواردنەوە كحولیەكان، باس لەوەبكەن چۆن ئێوە وەك خێزان دەتوانن یارمەتی ئەو كەسە بدەن بۆ دووركەوتنەوە لەخووەكەی، بەبێ زڕاندنی ناوبانگی كەسەكە لەملاو لەولا.
2. وەك خێزان، هەوڵبدەن تۆڕو هێڵكاریەك سەبارەت بەهەموو لایەنە كارلێكردووەكانی ژیانی ئەو كەسە دروست بكەن بەهۆی خواردنەوە كحولیەكانەوە.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. چەند پاڵنەرێکی مەترسیدار هەیە لەزیادکردنی ئەگەرەکان لەخواردنەوەی مادە کحولیەکانەوە بۆ ئالوودەبوون پێیانەوە.
2. یەکێك لەو فاکتەرە هەرە مەترسیدارانە بریتیە لەکوێربوون لەئاست ئەگەرەکانی ئالوودەبوون.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی ئەو فاکتەرە مەترسیدارانەی کە پاڵنەرن بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.
2. ناسینەوەی فاکتەرە کەسیەکان کە پاڵنەرن بۆ ئالوودەبوون.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ (ئای پاچ: بریتیە لەو پارچەکی رەش لکێنراوە بەپەتێکەوە بەکاردێ بۆ داپۆشینی چاوی کوێر).

توێژینەوەی بابەتی: لەکۆتایی ئەم وانەیەدا، قوتابیەکان لێکۆڵینەوە لەسەر سێ بابەتی (دراسی) دەکەن، ئەم سێ بابەتە سێ ئاستی جیاواز لەمەترسی بەهۆگربوون بەخواردنەوە کحولیەکان نیشاندەدات. سێ بابەتەکە بخوێنەرەوە (لەژێر ناونیشانی "ئاستی ڕێژەیی سێ توێژینەوەکە "گەر کرا، باشترە مامۆستا توێژینەوەکان کۆپی بکات بۆ هەموو قوتابیەکان، ئەگەر نا، پێویستە مامۆستا کات تەرخان بکات بۆ خوێندنەوەی سێ توێژینەوەکە بەدەنگی بەرز بۆ قوتابیەکان.

وانە

سەرەتای وانە

پێداچوونەوەو پێشەکی

لەوانەکانی ڕابردووی ئەم بەشەدا، تەماشای کاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکانمان کرد لەسەر لەشی مرۆڤ، لەگەڵ تیشک خستنەسەر ئەو گرفتو ئاستەنگانەی دێنەکایەوە لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان. دەزانم هەندێکتان لەکاتی وانەکاندا بەم شێوەیە بیرتان دەکردوەتەوە،"ئەم شتانە هیچ پەیوەندی بەمنەوە نیە. بەهیچ جۆرێك من سەرخۆش نابم یاخود تێوەناگلێم لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان. "لەم وانەیەدا، بۆتان دەرکەوێت ئایا ئەم قسەیە ڕاستە یان نا.

(بەدەنگی بەرز ئەو خاڵانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە، لەکاتێکدا قوتابیەکان وەڵامەکانیان تۆماردەکەنو پێداچوونەوە بەو مەترسیو ئەگەرەکانی تووشبوون بەئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان دەکەن. وەڵامی قوتابیەکان بۆ هەر خاڵێك پێویستە بەم جۆرو ئاستە بێت، ژمارە 1 (بەتووندی پاڵپشتی دەکەم) تا ژمارە 5 (بەتووندی دژایەتی دەکەم). کاتێك تەواوبوون، داوایان لێبکە وەڵامەکانیان بخەنە سەر هەڵسەنگاندنی مەترسیەکان بۆ ئالوودەبوونیان بەخواردنەوە کحولیەکان.)

هەڵسەنگاندنی مەترسیەکان
نزیکەی 5 خولەك

خاڵەکان لەسەر مەترسیەکانی تووشبوون بەئالوودەبوون:

1. **دایكو باوکمو ئەو کەسانەی چاودێرن لەژیانمدا دژی خواردنەوەی ماددە کحولیەکانن.**

1 - بەتووندی پاڵپشتی ئەمە دەکەم، 2 - راستە، 3 - نازانم، 4 - وانیە، 5 - بەتووندی دژایەتی ئەمەم.

2. باری خێزانیمان زۆر جێگیرە. دایكو باوکم هەردووکیان لەژیاندان، پەیوەندیەکی باشم هەیە لەگەڵیاندا.

1 - بەتووندی پاڵپشتی ئەمە دەکەم، 2 - راستە، 3 - نازانم، 4 - وانیە، 5 - بەتووندی دژایەتی ئەمەم.

3. بەشێوەیەکی گشتی تێڕوانینم باشە بەرامبەر ژیان، هەروەهاگەشبینم بەداهاتووم.

1 - بەتووندی پاڵپشتی ئەمە دەکەم، 2 - راستە، 3 - نازانم، 4 - وانیە، 5 - بەتووندی دژایەتی ئەمەم.

4. هیچ (باکگراوند) پێشینەیەکی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان لەنێو خێزانەکەمدا نیە.

1 - بەتووندی پاڵپشتی ئەمە دەکەم، 2 - راستە، 3 - نازانم، 4 - وانیە، 5 - بەتووندی دژایەتی ئەمە دەکەم.

5. هێشتا تامی هیچ خواردنەوەیەکی کحولیم نەکردووە.

1 - بەتووندی پاڵپشتی ئەمە دەکەم، 2 - راستە، 3 - نازانم، 4 - وانیە، 5 - بەتووندی دژایەتی ئەمە دەکەم.

نمرەکان:

تێکڕای نمرەکانی 5 - 10: مەترسیەکان کەمە.

تێکڕای نمرەکانی 11 - 15: مەترسیەکان مام ناوەندیە.

تێکڕای نمرەکان 16 - 25: مەترسیەکان زۆرن.

لەبیرتان بێت نمرەکانتان پێویست دەبێت لەکۆتایی وانەکەدا.

5 = خولەك

چیرۆك و گفتوگۆ

نزیکەی 7 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە)

پشتیەکی نووستن لەجێگەیەکی نەشیاودا بوو لەنێو پۆلەکەدا. "دیما"تێبینی ئەوەی نەکردبوو، بەڵام لەدڵی خۆیدا دەیویست بزانی ئایا مامۆستا ئەوەندە ماندوو دەبێت لەقوتابخانە کە پێویستی بەپشتی بێت. بێگومان هیچی نەوت لەم بارەیەوە چونکە مامۆستاکە لەنزیکیەوە دانیشتبوو. هەردووکیان پێکەوە چاوەڕێی ساشاو ناتاشا بوون بێنە ژوورەوە.

دیما نەیدەزانی ئامادەبوونی هاوڕێکانی لەنێو پۆلدا لەگەلی چەندە گرنگە. چونکە کەمێك ناخۆش بوو بەلایەوە کە بەتەنها دانیشتووە ڕووبەڕووی مامۆستا. لەکاتێکدا "دیما"لەسەر کورسیەکەی دانیشتبوو چاوەکانی بەنێو هەموو سووچێکی ژوورەکەدا دەگەڕا لەوانەیە هەرلەبەرئەوەش بووبێ بەئاسانی تێبینی پشتیەکەی کردبێ.

"لەکاتێکی باشدا دەرکەوتن!"دیما وتی."وامزانی هەر نایەنە ژوورەوە ئەمڕۆ!"

"ئەوەندەش دوانەکەوتووین"ناتاشا وەڵامیدایەوە.

ساشا بەخێرایی ڕووی کردە مامۆستاکەو وتی،"بەڵام داوای لێبووردن دەکەین،".

مامۆستاکە دەستی درێژکرد بۆ پشتیەکە ئینجا هەڵیگرت و خستیە سەر مێزەکەی بەردەمیان.

"ئەمە لەسندوقەکەدا جێی نابێتەوە بەڵام هی داپیرەکانتانە، هەروەك هەمیشە، لەجێگەیەکی تایبەت دوور لەبەرچاوتان پاراستبووم تا کاتی گونجاو،"مامۆستاکە ئەمەی پێ وتن.

"پشتی؟ دەبێت چ مانایەکی هەبێت؟ "کتێبەدڕاوەکە هێما بوو بۆ ژیانێکی کورت، حەبلەکە لەگەڵ گرێکانی سەری هێما بوون بۆ گرفتەکانمان، دەسکی دەرگا بۆ بڕیارو هەڵبژاردەکانی ژیان، هەروەها ئێستا پشتی! بابزانین ئەمەیان چیە - لەوانەیە هێما بێت بۆ شتێك پەیوەندی بەخەوتنەوە هەبێت، یان بۆ پاڵدانەوە لەسەری."

"ئەمڕۆ زۆر داهێنەری! "مامۆستاكە بەپێكەنینەوە وتی. "زۆر دوور نیت لەوەڵامەكەیەوە. پشتی شتێكە پەیوەندی بەپشوودانەوە هەیە."

"هاهاها"ساشا بەپێكەنینەوە سەری كرد بەنێو پشتیەكەداو وتی "هەندێ جار دۆزینەوەی وەڵامێكی ڕاستو تەواو زۆر ناڕەحەتە!"

"مامۆستا وتی زۆر نزیك بووم لەوەڵامە ڕاستەكەوە، "دیما وەڵامی ساشای دایەوە لەكاتێكدا پشتیەكەی ڕادەكێشا لەژێر سەریدا.

مامۆستاكە برۆكانی بەرزكردەوەو وتی "باشترە كەمێك قووڵتر تەماشای بابەتەكە بكەین. "لەكاتێكدا چاوی دەگێرسایەوە لەسەر پشتیەكەی دەستی دیما.

هەموویان تەماشای پشتیەكەیان كردو، هێشتا دڵنیانەبوون لەمەبەستی پشتیەكە. لەكۆتاییدا، ناتاشا پشتیەكەی هەڵگرتو دەستی كرد بەگوشینی وەك بڵێی هەستی دەكرد شتێكی لەناودا بێت. ئینجا، تەماشای نێو پشتیەكەی كرد. پارچە كاغەزێكی دەرهێنا كە ئەم وشانەی لەسەر نووسرابوو.

"ڕوو لەكوێ دەكەی بۆ پشوودانو ئاسوودەی؟"

"ئەمە چ جۆرە پرسیارێكە؟ ساشا وتی. "ڕوو لەكوێ دەكەی بۆ پشوودانو ئاسوودەی؟ "خەریكە سەرمان لێ تێك دەچێ.

"پێشتریش سەرت لێ تێكچووبوو بەڵام هەستت پێنەدەكرد،"دیما وتی.

"كەواتە، ئایا بەبۆچوونی تۆ ئەمە چیە؟ "مامۆستاكە هەوڵیدا ساشا وەڵام بداتەوە. "ڕوو لەكوێ دەكەی بۆ پشوودانو ئاسوودەی؟ بۆ نموونە، كاتێك تووڕە یان خەمباریت؟"

"دەڕۆم بۆلای هاوڕێكانم،"دیما بەگرنگیەوە ئەم وەڵامەی دایەوە.

"كاتێك كە منداڵ بووم، دەڕۆیشتمە لای دایكم،"ساشا وتی.

"هەندێ جار، دەڕۆیشتم بۆ كتێب خوێندنەوە، گوێگرتن لەمۆسیقا یان سەیركردنی فلیم،"ناتاشا وتی.

"بەبڕوای ئێوە ئایا هیچ جێگەیەکی خراپ هەیە خەڵکی بۆی بڕۆن بۆ بەدەستهێنانی ئاسوودەی؟ "مامۆستاکە پرسیاری کرد.

"بەدڵنیاییەوە، ئایا ئەمە ئەو شتە نیە گفتوگۆی لەبارەوە دەکەین لەچەند هەفتەی ڕابردوودا؟ ماددە سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکان سەرچاوەی ئاسوودەین بۆ هەندێ خەڵك. لەوانەیە سەرچاوەیەکی هەلەبێت بۆ ئاسوودەی بەلاَم دەکرێت تەنها ئەو سەرچاوەیە بزانن."دیما وتی.

"گەر نێو پشتیەکە بگەڕێن پرسیارێکی تر دەدۆزنەوە،"مامۆستاکە وتی.

"ئای داپیرەکانمان!"ساشا بەپێکەنینەوە، پارچەیە کاغەزی تری لەقووڵایی نێو پشتیەکەدا دۆزییەوە:

"ئایا بۆچی هەندێ کەس بەدوای ئاسوودەی لەشتێکدا دەگەڕێن کە ئازاریان پێدەگەیەنێ؟"

"یان فێرکراون بەم جۆرە ڕەفتار بکەن - مشکەکەتان لەبیرە، چۆن ڕاهێنرابوو بڕوات بۆ تەڵەکە بۆ دۆزینەوەی خواردنەکەی – یان ئەو جێگایانەی کە دەتوانن ئاسوودەی لێوە بەدەستبهێنن سەلاَمەت نینو مەترسیدارن، "ناتاشا وتی.

"ئێستا تێگەیشتم،"ساشا وتی."با بڵێین تۆ منداڵێکی بچووکی دەکەویتو ئازارت پێدەگات. هانا دەبەیت بۆ دایکت چونکە دەڵێ،"دڵنەوایت دەکات لەساڕێژکردنی ئازارەکەدا.".

"بەلاَم چی ئەگەر هاوار بکات بەسەرتدا لەجیاتی، "ڕاست ناکەی ئازاری نیە! دووبارە دەست مەکەرەوە بەگریان بۆ شتێکی هیچ! ئایا هانا دەبەیتەوە بۆ دایکت وەك سەرچاوەیەکی ئاسوودەی جارێکی تر؟ هەرگیز!"ناتاشا وتی.

"کەواتە، مرۆڤی ئالوودەبوو بەخواردنەوە کحولیەکان ئەو کەسەیە کە هەوڵدەدات ئاسوودەی ژیان بدۆزێتەوە لەنێو بۆتڵێکدا؟ هەروەها مرۆڤی هۆگر بەماددە سڕکەرەکان هەوڵدەدات ئاسوودەی لەنێو ماددە سڕکەرەکاندا بدۆزێتەوە؟ دیما وتی.

"بەبڕوای تۆ دۆزینەوەی ئاسوودەی ئەوەندە سادەو ساکارە؟ ناتاشا پرسیاری کرد.

"نەخێر ئەوەندە ئاسان نیە، بەلاّم ئەو كارەی دەیكەن مایەی تێگەیشتنە،"ساشا وتی.

"ئایا هیچ شتێك لەو شتانەی داپیرەكانمان دەیانوویست ئێمە فێری بین لەبیر چووە؟
"نامەیەكی ترم پێیە لەداپیرەكانتانەوە، بەلاّم باش تێگەیشتوون لەبابەتەكە،"مامۆستاكە بزەیەكی بۆ كردو نامەكەی لەنێو سندوقەكەدا دەرهێنا.

خۆشەویستان،

مامۆستایەكمان هەبوو هەمیشە دەیووت، "هەرگیز وەلاّمی ڕاستنیە بۆ پرسیاری هەڵە. "ئەو وتەیە زۆر ڕاستە، دۆزینەوەی پرسیارە ڕاستەكان دەتانخاتە سەر ڕێگایەكی دوورودرێژ بەرەو دۆزینەوەی ڕاستیەكان. بەهیوای ئەوەی ئەو دوو پرسیارەی نێو پشتیەكان ڕێبەریی كردبن بەرەو ڕێگای ڕاست. هەمیشە پرسیاركردن جۆرێك لەترسی تێدایە، هەندێ جار پرسیارەكان بەشێوازێك لەشێوازەكان مرۆڤ نا ئاسوودە دەكەن. ڕەنگە لەبەر ئەوەبێت زۆرینەی خەڵكی ناگەڕێن بەدوای پرسیارە قورسەكانی ژیان — لێدەگەڕێن ئەوەی ڕوودەدات با ڕووبدات كە چەندین دەرەنجامی جۆراو جۆریان لێدەكەوێتەوە.
مرۆڤ بەجۆرێك دروستكراوە كە پێویستی بەئاسوودەی بێت. ئای، چەندە ئاواتەخواز بووین كە باشتر بووینایە لەم بوارەدا لەگەڵ دایك و باوكتاندا! تەنها بەوەی ئەگەر زوو هەستمان بەئازارەكانیان بكردایەو، ئاسوودەیی و هیوامان پێ ببەخشینایە لەكاتی ئازارەكانیاندا، ڕەنگە ئەوانیش بەهەمان شێوە فێربوونایەو لەگەڵ ئێوەدا هەمان ڕەفتاریان بكردایە. بەلاّم قورسە ئەوەی كە خۆت نەتبێت بیبەخشی بەخەڵكانی تر، ئاسوودەگی ڕاستەقینە لەمێژە نەهاتوەتە نێو ژیانمانەوە.
دەكرێت ژیان زۆر گران و ئاستەنگ بێت بەلاّم ئەو جێگایەی ڕووی لێ دەكەی بۆ بەدەستهێنانی ئاسوودەی یەكێكە لەگرنگترین بڕیارو هەڵبژاردەكان كە دەیدەن لەژیانتاندا. ئەگەر بڕیارو هەڵبژاردنەكانتان باش و دروست بێت، ئەوا دەبنە یەكێك لەو كەسانەی كە دەتوانن لەقووڵایی دڵتانەوە بژین چونكە ناترسن لەوەی تووشی ئازاربن. ئاسوودەی ڕاستەقینە دەناسن چونكە بوونی دەبێت لەژیانتاندا. بەلاّم گەر هەڵبژاردنەكانتان لەژیاندا لاوازو هەڵەبوون ئەوا ژیانێكی زۆر جیاوازتر چاوەڕێتان دەكات.
داپیرەكانتان

لەسەرەتای وانەکەدا، تاقیکردنەوەیەکی کورت دەکەین کە یارمەتیتان دەدات لەپێشبینیکردنی مەترسیەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان. ئێستا با کەمێك زیاتر لەسەر فاکتەرە مەترسیدارەکان بووەستین. چەندین فاکتەری مەترسیدار هەیە، بەڵام لەنێویاندا مەترسیدارترینیان بریتیە لەمەترسی ك ویربوون لەئاست مەترسیەکاندا. لەچالاکی داهاتوودا بۆتان دەردەکەوێت مەبەستچیە"لەبێ ئاگابوونو کوێربوون لەئاست مەترسیەکاندا".

هانی قوتابیەکان بدە بۆ بەشداریکردنو قسەکردن لەسەر چیرۆکەکە، پرسیاریان لێبکە ئەو شوێنە کوێیە کە خەڵکی بەدوایدا دەگەڕێن بۆ دۆزینەوەی ئاسوودەی. هەندێ لەو جێگایانەی خەڵکی ئاسوودەی تێدا دەدۆزنەوە بریتیە لەمادە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس، هەندێکی تر دەگەڕێن بەدوای ئاسوودەیدا لەخواردنو خەو گۆشەگیریو هەروەها لەهۆکارە سەرقاڵکەرەکانی وەك تەلەفیزیۆنو گۆرانیو فلیم، بەردەوام چوونە بازاڕو، هتد.

12 =خولەك

لێکۆلینەوەی وانە

یاریکردن - چالاکی
نزیکەی 5 خولەك

(قوتابیەکان ڕێکبخە لەنێو بازنەیەکدا، هەریەکەیان هەمان بۆشایی هەبێت لەنێوانیاندا - نزیکەی یەك مەتر. تەختە سڕکە بدە بەیەکێك لەقوتابیەکان (یان هەر تەنێکی تر کە بەئاسانیو سەلامەتی فرێبدرێتو بگیرێتەوە لەلایەن قوتابیەکانەوە). تەختە سڕێکی تر بدە بەقوتابی لایەکەی تری بازنەکە.)

ئامانج لەم یاریە جوولانی تەختە سڕەکانە لەنێو بازنەکەدا بەخێراییو لەشێوەی میلی کاتژمێردا بەبێ ئەوەی بهێڵن تەختە سڕەکان بکەونە سەر زەوی.

لەکاتێکدا یەکێك لەقوتابیە بەشداربووەکان دەکەوێت ئەوکات دەختەسڕەکان بەپێچەوانەو لەبەرامبەردا جێگیر دەکرێت لەنێو بازنەکەدا ئینجا یاریەکە بەردەوام دەبێت. ئەو قوتابیە بەشدار بووانەی لەکۆتاییدا دەمێننەوە ئەگەر یاریەکەیان زۆر بەباشی ئەنجامداو زانیت ناکەون و زاڵن بەسەر یاریەکەدا، ئەوا تەنێکی تر بخەرە ناو یاریەکەوە کە پێچەوانەی میلی کاتژمێر بسوورێتەوە بۆ زیاتر ئالۆزکردنی یاریەکەو کەوتنی قوتابیەکان.

تا ئێستا یاریەکە ئاسانە، بەڵام گرتنەوەی تەختە سڕەکان بەم جۆرەیە: هەریەکەتان پێویستە یەك دەستی بخاتە سەر چاوی ڕاستی.

ئەمەش مانای ئەوەیە هەمووتان توانای بینینتان نابێت لەو لایەی تەختەسڕەکە فڕێدەدرێت و دەگیرێتەوە. ئەگەر تەخەسڕکە کەوتە سەر زەوی، ئەوا ئەو کەسەی فێرێیداوە وە ئەو کەسەشی دەبوایە بیگرتایەتەوە دەکرێنە دەرەوە لەیاریەکە، هەروەها هەرکەسێك دەستی لابەرێ لەسەر چاوی بەهەمان شێوەدەکرێتە دەرەوە لەیاریەکە.

(ئایا یاریەکە چۆن کۆتایی دێت؟ یاریەکە کۆتایی نایەت. لەخاڵێکی دیاریکراودا پێش ئەوەی براوە دەستنیشان بکرێت، کۆتایی یاریەکە ڕابگەیەنە. ئەگەر قوتابیەکان بۆڵەبۆڵیان کرد لەبەرئەوەی براوە دەستنیشان نەکراوە، پێیان بڵێ ئەو کەسانەی کوێرن لەئاست مەترسیەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان هەرگیز براوە نین.)

17 =خولەك

ڕازیبوون/ ڕازینەبوون
نزیکەی 8 خولەك

(ئەو حەوت خاڵەی لای خوارەوە بەدەنگی بەرز بخوێنەرەوە، هەرجارەی خاڵێك، بۆ ئاگادارکردنەوەی قوتابیەکان لەسەر فاکتەرە مەترسیدارەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکا داوایان لێبکە وەڵام بدەنەوە "ڕازین" یان" نارازین" . وەڵامی ڕاست دیاری کراوە لەنێو کەوانەکاندا لەکۆتایی هەر خاڵێکەوە.)

1.هەتا کەسەکە ئاستی خوێندەواری زیاتر بێت ئەگەری کەمترە بەئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.(ناڕازیم).

پاش دووبارە خوێندنەوەی خاڵی یەکەم، بڵێ ئەو قوتابیانەی ڕازین بەخاڵی یەکەم با دەست هەڵبڕن. هەروەها ئەو قوتابیانەشی ڕازی نین بەخاڵی یەکەم با ئێستا دەست هەڵبڕن. ئەگەر زۆرینە نەبوو لەنێوان ئەم دوو لایەدا، پرسیار لەقوتابیەکانی هەر لایەك بکە بۆچی ڕازین یان بۆچی ناڕازین. پاش نزیکەی دوو خولەك لەگفتوگۆکردن لەسەر هەر پرسیارێك،خۆت ئاماژە بەوەڵامی ڕاست بکەو پاشان بچنە سەر پرسیاری داهاتوو.

25 = خولەك

2. هەتا کەسەکە زووترو لەسەرەتاکانی تەمەنیەوە دەستبکات بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان، ئەگەری زیاتری هەیە بەئالوودەبوون پێیانەوە. (ڕازیم**).**

3. پێشینەی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان لەنێو خێزانی کەسەکەدا، ئەگەری زیاتر دروست دەکات بەئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان. (ڕازیم**).**

4. هەتا داهاتی دارایی کەسەکە کەمتر بێت، زیاتر ئەگەری ئالوودەبوونی هەیە بەماددە کحولیەکان.(ناڕازیم)

5. گەر کەش‌و هەوای خێزانی کەسەکە ناسەقامگیربوو (جیابوونەوەو تەڵاق، لێدان، هتد) لەنێو خێزاندا ئەوا ئەگەری ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان زیاد دەکات بۆ کەسەکە (ڕازیم).

6. ئەگەر دایك‌و باوك هەڵوێستێکی ڕوونیان هەبێت دژ بەخواردنەوە کحولیەکان، ئەگەری ئالوودەبوون بەخواردنەوەی ئەم ماددانە کەم دەبێتەوە بۆ کەسەکە. (ڕازیم).

7. ئەگەر کەسەکە بەردەوام خەمۆکی‌و بێتاقەتی هەبوو، ئەوا ئەگەری زیاتری هەیە بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان(ڕازیم).

هۆکاری سەرەکی لەپشت هەموو ئەو وەڵامانەی سەرەوە ئەوەیە هەتا کەسەکە ئازاری زیاتر بێت، حەزو ئارەزووی زیاتر دەبێت بۆ ئاسوودەی‌و هەڵاتن لەناخۆشیەکان.

پێداچوونەوە
نزیکەی 5 خولەك

داوا لەقوتابیەکان بکە تێبینی لەسەر ئەو خاڵانە بنووسن لەنێو دەفتەرەکانیاندا.

(کاتێك تەواو بووی لەم بەشەی وانەکە، پێداچوونەوە بکە بۆ پێنج فاکتەری مەترسیدار کە دەبنە هۆی زیادکردنی ئەگەرەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان:)

1. **سەرەتای دەسپێکردن بەخواردنەوە کحولیەکان.**
2. **پێشینەی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان لەنێو خێزاندا.**
3. **خێزانێکی ناسەقامگیر.**
4. **ڕێگەدان و بەئاسایی تەماشاکردنی خواردنەوە کحولیەکان لەنێو خێزاندا.**
5. **بەردەوام خەمۆکی و بێتاقەتی.**

(وەبیر قوتابیەکانتی بهێنەرەوە کە فاکتەرو مەترسیە هەرە گەورەکە لەسەرەوە ڕیزبەند نەکراوە وەك بێ ئاگایی لەئاست مەترسیەکانی ئالوودەبوون.)

30 =خولەك

ڕێژەی سێ توێژینەوەکە
نزیکەی 5 خولەك

شێوازی (بەدیل): (ئەگەر مامۆستا توێژینەوەکانی کۆپی نەکردبوو بۆ قوتابیەکان): پێویستە مامۆستا بەدەنگی بەرز باسی سێ کوڕە گەنجەکەیان بۆ بخوێنێتەوە، کە هەریەکەیان هێمان بۆ ئاستێکی مەترسی بەئالوودەبوون.

ئێستا، تەماشای سێ توێژینەوەکە دەکەین، ئینجا هەریەکەتان هەوڵدەدات بزانی چەندە لەمەترسیدایە بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.

(ئەم ڕاهێنانە یارمەتی قوتابیان دەدات لەجێبەجێکردنی ئەوەی فێربوون سەبارەت بەمەترسیەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان. کۆپی توێژینەوەکان دابەش بکە بەسەر قوتابیەکاندا. داوا لەقوتابیەکان بکە ڕێژەی مەترسیەکان دیاری بکەن بۆ هەریەك لەکوڕە گەنجەکانی سێ توێژینەوەکە بەپێی ژمارە نووسراوەکانی نێوان"1"(کەمترین مەترسی)"5"(گەورەترین مەترسی)

باسی یەکەم:

"پیتەر"تەمەنی 15 ساڵە. دایك و باوکی جیابوونەتەوە، باوکی و

پێش دەستکردن بەخوێندنەوە، بڵێ بەقوتابیەکان پێویستە هەڵبژاردن بکەن بەپێی ڕێژەکانی نێوان ژمارە " 1 " (کەمترین مەترسی) ژمارە " 5 " (گەورەترین مەترسی).

باسی یەکەم:

بۆ ئەوەی قوتابیەکان بەباشی تێبگەن‌و بزانن چۆن وەلاّم دەدەنەوە، پاش خوێندنەوەی باسی یەکەم ڕوونکردنەوەیەکیان پێشکەش بکە لەسەر باسەکە. پاش ئەوەی هەندێ قوتابی گوێبیستی پرسیارو تێبینی هەندێ قوتابی تر دەبن ڕەنگە بیانەوێت ڕێژەکەیان بگۆڕن.

باسی دووەم:

پاش خوێندنەوەی ئەم باسە هەندێ کات بدە بەقوتابیەکان بۆ بیرکردنەوەو نوسینی ژمارەکانیان بەلاّم کات تەرخان مەکە بۆ ڕوونکردنەوە.

باسی سێیەم:

لەکۆتاییدا، باسی سێیەم بخوێنەرەوە، دووبارە کات بدە بەقوتابیەکان بۆ بیرکردنەوەو نوسینی ژمارەکانیان، کات تەرخان مەکە بۆ ڕوونکردنەوە.

هەردوو باپیری‌و چەند خاڵێکی ئالوودەن بەخواردنەوە کحولیەکان."پیتەر"تا ئێستا دووجار خواردنەوە کحولیەکانی تاقیکردۆتەوە لەگەڵ هاوڕێکانیدا پێش تەمەنی15 ساڵی. بەلاّم دەزانی پێشینەی خێزانەکەی وای لێدەکات لەمەترسیەکی گەورەدا بێت بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان، هەندێ جار لەماڵەوە خواردنەوە کحولیەکان تاقیدەکاتەوە کاتێك باوکی ڕێگەی پێدەدات. دەیەوێت لەداهاتوودا ببێت بەمامۆستا بەلاّم دەزانێت خواردنەوەی ماددە کحولیەکان ڕەنگە خەونەکەی بڕوخێنێ.

باسی دووەم:

"سێرجی"لەخێزانێکدا گەورەبووە کە دایك‌و باوکی هەرگیز ڕێگەیان بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان نەداوە. تەنانەت لەگەڵ ئەم پێشینە خێزانیەدا، هێشتا "سێرجی"جارێك ڤۆدگای خواردوەتەوە لەماڵی هاوڕێکەی کاتێك تەمەنی 10 ساڵ بووە. لەو کاتەوە تەنها چەند جارێکی کەم مادەدەی کحولی خواردووەتەوە،تەنها ئەو کاتانەی کە دڵتەنگ‌و بێزاربووە. لەبەرئەوەی تەنها چەند جارێکی کەم مادەدەی کحولی خواردوەتەوە، "سێرجی"ترسی ئەوەی نیە کە هۆگر بێت بەخواردنەوە کحولیەکان. "سێرجی"دەیەوێت لەداهاتوودا ببێت بەئەندازیاری کارەبا.

باسی سێیەم:

"نەکیتا"ماددە کحولیەکان دەخواتەوە لەو کاتەوەی تەمەنی 13 ساڵە. بەردەوام خەمۆکیی هەیە، هەندێ جارمادەدە کحولیەکان دەخواتەوە بۆ کەمکردنەوەی دڵتەنگیەکەی. لەخێزانێکدا گەورە بووە کە پێشینەیەکی مێژینەیان هەیە بەئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان. هەروەها"نەکیتا"مەترسی ئەوەی هەیە ئەویش ئالوودە بێت بەخواردنەوە کحولیەکان.نازانێتلەداهاتوودا دەیەوێت ببێت بەچی.

گفتوگۆی ناو پۆل
نزیکەی 5 خولەك

(پاش تەواو بوونت لەخوێندنەوەی سێ توێژینەوەکە، پێویستە قوتابیەکان سێ ناویان هەبێت لەسەر لاپەڕەکانیان، لەتەنیشت هەر ناوێکەوە ژمارەیەك لەنێوان "1"بۆ"5". گفتوگۆی زیاتر لەسەر ئەم بابەتە بکەن:)

ئایا کام لەو سی کەسەی سەرەوەلەگەورەترین مەترسیدان بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان؟ بۆچی؟

سەرەتا، هەریەك لەم سێ کوڕە چەند مەترسیەکی گەورەیان هەیە بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان. بەلأم توێژینەوەکان نیشانیانداوە گەورەترین هەرە مەترسی لەسەرو هەموو ئەمانەوە بریتیە لەمەترسی بێ ئاگابوون لەئاست ئەگەرەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان. کەواتە ئەو کەسەی دەڵێ،"هیچ خەمم نیە. هەرگیز لەمن ڕوونادات،"لەگەورەترین مەترسیدایە. نەبوونی زانیاری لەسەر ئەگەرەکانی ئالوودەبوون بۆ خۆی گەورەترین مەترسیە.

کەواتە، وەلأمەکە"سێرجیە"، ئەو گەنجەی کە بێ ئاگایەو خەمی نیە کە ڕەنگە ئالوودە بێت بەخواردنەوە کحولیەکان."سێرجی"لەمەترسیەکی گەورەدایە بۆ ئالوودەبوون، لەبەرئەوەی بێ ئاگایە لەمەترسیەکانی هۆگربوون، هەرچەندە فاکتەرو مەترسیەکانی سێرجی کەمتڕن لەدووانەکەی تر. (یەکێکی تر لەمەترسیە گەورەکان بۆ "سێرجی"ئەوەیە خواردنەوە کحولیەکانی تاقیکردۆتەوە کاتێك تەنها تەمەنی10 ساڵ بووە.)

4 =خولەك

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان

چالاکی

5 خولەك

(بۆ گەیشتنە دەرەنجامی ئەم وانەیە، داوا لەقوتابیەکان بکە وەڵامی ئەم پرسیارەی خوارەوە لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا تۆماربکەن:)

"دەمەوێت"*ئامانجەکانی ژیانم* **"بەدیبهێنم، ئێستا دەزانم کە مەترسیەکی(***کەم، مام ناوەند،گەورە***)م هەیە بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان، کەواتە بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسیانە، بڕیار دەدەم____________________."**

گەر مامۆستا هەستی کردنی گفتوگۆکردنی وەڵامی ئەو پرسیارەی سەرەوە ئاساییە بەلای قوتابیەکانەوە، ئەوجا کات تەرخان بکە بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ئەو پرسیارە، دلنیابە هیچ قوتابیەك ناچار نەکرێت لەخوێندنەوەی وەڵامەکەی ئەگەر نەیویست بیخوێنێتەوە.

پێش تەواو بوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بە قوتابیەکان.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

پەندی ئەمرۆمان باس لەنەهامەتیەکانی هۆگربوون بەخووە خراپەکانەوە دەکات وەك خواردنەوەی بەردەوامی ماددە کحولیەکان؛"وەك سەگ بگەڕێتەوە سەر ڕشانەوەکەی، گێلیش بەردەوام گێلیەکەی دووبارە دەکاتەوە. "(پەندەکان 26؛ 11). بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەم پەندە ئێستا یاریەك دەکەین.

چیرۆکێك بنووسە دوو کۆتایی هەبێت

(پێش یاریەکە دوو پەرداخی گەورەی خواردنەوە ئامادە بکە. یەکێکیان با خواردنەوەیەك بێت هەموو قوتابیەکان حەزی لێبکەن وەك (بیبسی یان فانتا، هتد) دووەمیان با خواردنەوەیەکی بێ زیان بێت بەلاّم هیچ کام لەقوتابیەکان حەزی لێنەکەن وەك (خوێیاو، سرکە، هتد) قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر سێ تا شەش گرووپەوە. هەر گرووپێك بەلایەنی کەمەوە پێویستە کەسێك دەستنیشان بکات بۆ ئەم پێشبرکێیە. ڕەنگە هەندی لەقوتابیەکان تەنها وەك چاودێر هەڵبژێردرێن. زۆر لەهیچ قوتابیەك مەکە بۆ بەشداریکردن ئەگەر خواستی لەسەر نەبوو.

ئەم پێشبرکێیە چەند ململانێیەکی جەستەیی قورسی تێدا دەبێت، وەك فرێدانی پارچە کاغەزێکی تۆپەڵکراو لەکۆتایی ژوورەکەوە بۆ سەبەتەی خۆڵەکە، وەستان لەسەر یەك قاچ بەهەردوو چاوی نوقاوەو بۆ ماوەی 30 چرکە، لەگەڵ هەندێ ململانێی تر کە بەدڵنیاییەوە ئەنجامی هەندێکیان کەوتن دەبێت.

هەر جارێك قوتابی هەڵبژێردراوی هەر گرووپێك بۆ پێشبڕکێکە بکەوێت پێویستە پارچە کاغەزێك دەربهێنیّ لەنێو تورەکەیەکدا. لەسەر هەر پارچە کاغەزێك نووسراوە (+) یان (-)، لەگەڵ هەریەك لەو خاڵانە ی خوارەوە کە لەوانەکەدا ئاماژەمان پێکردن.

- زوو دەستکردن بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان (-).
- درەنگ دەستپێکردن بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان (+).
- خێزانەکە پێشینەیان هەیە لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان (-).
- خێزانەکە پێشینەی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانیا ن نیە (+).
- خێزانێکی ناسەقامگیر (-).
- خێزانێکی سەقامگیر (+).
- ڕێگەدان بەخواردنەوە کحولیەکان لەنێو خێزاندا (-).
- ڕێگەنەدان بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان لەنێو خێزانەکەدا (+).
- بەردەوام دڵتەنگو بێتاقەت (-).
- ئاساییەو هەستێکی تەندروستی هەیە (+).

ئەگەر نیشانەی (+) هەبوو لەسەر پارچە کاغەزەکە، ئەوا قوتابیەکە قوڵپێك لەبیبسی یان فانتاکە دەخواتەوە. بەڵام ئەگەر نیشانەی (-) هەبوو لەسەر پارچە کاغەزەکەی پێویستە قوتابیەکە کەمێك لەخواردنەوە ناخۆشەکە (خوێیاو یان سرکە) بخواتەوە. ئەو گرووپەی کەمترین نیشانەی (-) بۆ دێتەوە براوەیە.
کاتێك تەواو بوون لەیاریەکە، باس لەهەستو بۆچوونی خەڵکانی ئالوودەبوو بکە چۆن بەردەوامن لەڕەفتارە نەشیاوەکەیان هەرچەندە دەزانن زیانبەخشە بۆیان، هەروەك چۆن سەگ دەگەڕێتەوە بۆ ڕشانەوەکەی خۆی. ئایا چی وایان لێدەکات ئەم کارە بکەن؟)

خاڵی تەرگیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. هیچ کەسێك کۆشش ناکات بۆ ئەوەی ئالوودە بێت بەخواردنەوە کحولیەکان، هەروەها هیچ ئالوودە بوویەکیش شانازی ناکات بەخووەکەیەوە، بەڵام ئالوودەبوو بەردەوام دەگەڕێتەوە سەر خووە نەشیاوەکەی.
2. چەند فاکتەرێك هەیە ڕۆڵ دەگێڕن لەئەگەرەکانی تووش بوون بەئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا

داوا لەقوتابیەکان بکە باس لەپرسیارەکانی گفتوگۆی خێزانی نەکەن لەماڵەوە ئەگەر خێزانەکەیان کێشەیان هەبوو لەگەڵ خواردنەوە کحولیەکان.

بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. دایکانو باوکان تکایە لەگەڵ منداڵەکانتان دانیشنو باس لەزیانەکانی خواردنەوە کحولیەکان بکەن، بەتایبەت گەر هەستتان کرد منداڵەکانتان لەگەڵ خەڵکانێك هاوڕێیەتی دەکەن خەریکی خواردنەوەی مادە کحولیەکانن.
2. پاشان باس لەو ڕێگایانە بکەن چۆن منداڵەکانتان دەتوانن زاڵبن بەسەر مەترسیەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. یەکەمین بڕیار سەبارەت بەدەستپێکردن یان دەستپێنەکردن بەخواردنەوەی مادده کحولیەکان پێش تەمەنی پێگەشتوویی (کامڵ) بوون، زۆر گرنگە چونکە تێیدا کەسەکە گەورەترین کۆنترۆڵی دەبێت بەسەر داهاتووی خۆیدا.
2. تایبەتمەندیە کەسایەتیەکان ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕن لەتێوەگلانی تاك بەخواردنەوە کحولیەکان، زیاتر لەهەر فاکتەرێکی تر وەك پێشینەی خێزانی یان مەترسیەکانی تر کە ئاماژەمان پێکردن.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. فێربوونی یاری گەشەکردنی کەسایەتی بە بەکارهێنانی ژمارەیەك فاکتەری خەیاڵیو دروستکراو.
2. ناسینەوەی ئەو فاکتەرانەی کە ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لەچۆنیەتی ڕەفتارکردنی کەسەکە بەرامبەر خواردنەوە کحولیەکان.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەم وانەیەدا چیرۆکی داپیرەکانمان نیە.

هەموو قوتابیەك پێویستە پارەیەکی ووردە، پاندان یان قەڵەمو پارچە کاغەزێکی پێ بێت.

وانە

سەرەتای وانە

پێداچوونەوەی بەشەکە:

باشترە مامۆستا هەندێ کات تەرخان بکات بۆ پێداچوونەوەی خالەسەرەکیەکانی چوار وانەی ڕابردوو. داوا لەقوتابیەکان بکە تێبینیە تۆمارکراوەکانیان لەگەڵ خۆیان بهێنن وەك بیرخستنەوەیەك بۆیان.

لەم بەشەدا، تەماشای کاریگەریەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانو دەرەنجامە نەخوازراوەکانیان کرد. هەروەها هەوڵماندا پێوەری ئاستی ڕێژەی هەریەکەمان بزانین لەسەر ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.

لەوانەی ئەمڕۆدا، کۆتایی بەم بەشە دێنین بەتیشك خستنەسەر بەهاو نرخی بڕیارەکان سەبارەت بەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەرەتای هەرزەکاریدا. ئەمڕۆ چیرۆکی داپیرەکانمان نیە بەڵام لەبری چیرۆکەکە بەیاریەك دەستپێدەکەین.

لێکۆڵینەوەی وانە

ڕێنماییەکان بۆ یاریەکە
نزیکەی 5 خولەك

ئامانجی یاریەکە : بریتیە لەتاوتوێکردنی پێنج خاسیەتی تایبەت لەپێناو برەودان گەشەپێکردنی بەکەسایەتیمان .

(بڵێ بەقوتابیەکان:)

ئەم یاریە لێکچووە وەك ئەو یاریەی ئەنجاماندالەبەشی مادەە سڕکەرەکان. گەر لەبیرتان بێت لەو یاریەدا تەنها 15 جار بواری هەڵدانی پارە ئاسنەکەتان هەبوو لەسەرتاسەری یاریەکەدا "هەموو ژیاندا". واتە پاش 15 جار لەهەڵدانی پارە ئاسنەکە بۆ شێرو خەتکردن یاریەکە کۆتایی دەهات، ئیتر گرنگ نەبوو لەکوێدا کۆتایی دێت.

بەلاّم ئەم یاریە جیاوازە لەم تایبەتمەندیەدا: ئامانج وشێوازی ئەنجامدانی ئەم یاریە پەیوەندی هەیە بەکەسایەتیەوە. یاریەکە دەستپێدەکەین بەهەڵبژاردنێکی هەڕەمەکی تێکەڵ لەخاسیەتە کەسایەتیەکانو فاکتەرە مەترسیدارەکان. ئەو قوتابیەی یاریەکە دەکات هەتا خاسیەتی زیاتری هەبێت، چانسی زیاتری دەبێت بۆ خۆبەدوور گرتن لەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان. ئامانج لەیاریەکەگەشەپێکردنی کەسایەتیە، ئەوەش، بەپەیڕەوکردنی ئەو پێنج خاسیەتەیە لەکەسایەتیەکەدا.

ئەم پێنج خاسیەتە هەڵبژێردراون لەبەرئەوەی پێچەوانەی خاسیەتی کەسایەتیەکانی ئالوودەبووانە بەخواردنەوەکحولیەکان.

ئەمانەی لای خوارەوە بریتین لەپێنج خاسیەتی کەسایەتیەکان لەنێو یاریەکەدا:

1. خۆڕاگرتن: ئەنجامدانی ئەو کارەی پێویستو گونجاوە هەرچەندە حەزم لەکردنی نەبێت.
2. ڕاستگۆی: وتنی ڕاستی هەرچەندە ئازاربەخش بێت.
3. بەردەوامبوون لەهەوڵو کۆشش: بەردەوامبوونو تەواوکردنی ئەرکەکان هەرچەندە قورسیش بێت لەوەی پێشبینیم کردووە.
4. متمانەپێکراوی: هەمیشە ئەو کارە ئەنجام دەدەم کە بەڵێنم داوە ئەنجامی بدەم.
5. باوەڕبەخۆبوون: باوەڕم بەخۆم هەیە هەرچەندە خەڵکانی تر گومانیان لەتواناکانم بێت

ئەو چوار فاکتەرە مەترسیدارەی بەکاریان دەهێنین لەیاریەکەدا:

1. پێشینەی خێزانی لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان.
2. ڕێگەدانو بەئاسایی تەماشاکردنی خواردنەوە کحولیەکان لەنێو ئەو خێزاندا.
3. خێزانێکی ناسەقامگیرو ماڵێکی شێواو.

پێویستە مامۆستا بە ڕیز خاسیەتەکان بنووسێت لەسەر بۆردەکە:

- خۆڕاگری.
- ڕاستگۆیی.
- بەردەوامبوون لەهەوڵو کۆشش.
- متمانەپێکراوی.
- باوەڕبەخۆبوون.

لەکاتی ڕیزبەندکردنی خاسیەتەکان، چوار لەفاکتەرە مەترسیدارەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە.

4. بەردەوام خەمۆکیو دڵتەنگی.

ئەو چوار فاکتەرەی سەرەوە تەنها فاکتەری مەترسیدارنین کە باسمان لێوەکردبن لەوانەکانی ڕابردوودا. ئایا دوو فاکتەرە مەترسیدارەکەی ترتان لەبیرە کە ناومان هێنان لەوانەکانی ڕابردوودا؟

(دوو فاکتەرەکە بریتین لە "زوو دەستپێکردن بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان لەسەرەتاکانی تەمەندا" و"کوێربوون لەئاست مەترسیەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان".)

ئەم یاریە بەرچاو ڕوونمان دەکات لەسەر فاکتەرە مەترسیدارەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان لەدوو لایەنی سەرەکیدا:

1. بڕیاردان لەسەرەتای تەمەندا سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان.
2. ئاستی خواستو ئارەزوومان لەبنیاتنانی کەسایەتیەکی بەهێز.

<u>شێوازی ئەنجامدانی یاریەکە:</u>

1. ئەگەر قوتابیە بەشداربووەکە ژمارەی خاسیەتەکانی کەسایەتیەکەی زیاتر بوو لەفاکتەرە مەترسیدارەکان، ئەوا ئەگەرە باشەکان بەلای ئەودا دەبێت کاتێك دەگاتە خاڵی بڕیاردان. ئەمەش مانای ئەوەیە لەپێناو بڕیارێکی ڕاست، قوتابیە بەشداربووەکە تەنها پێویستی بەیەك شێرە لەئەنجامی سێ جار هەڵدانی پارەکە.
2. ئەگەر قوتابیە بەشداربووەکە ژمارەی خاسیەتی کەسایەتیەکانی کەمتر بوو لەفاکتەرە مەترسیدارەکان، مانای ئەوەیە ئەگەرە باشەکان بەلای ئەودا کەمترە. واتە بۆ هەڵبژاردنی بڕیاری ڕاست پێویستە دوو شێری بۆ بێتەوە لەئەنجامی سێ جار هەڵدان. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێ لەبڕیارەکان دەتانبات بەرەو هەڵبژاردەی نوێ. بۆ نموونە،"ئایا خواردنەوەی ماددە کحولیەکان لەلایەن هاوڕێکانتەوە کاریگەرییان لەسەر تۆ دەبێت؟ واتە، ئایا زۆرینەی ئەو چالاکیانەی ئەنجامی دەدەن بۆ خۆشیو کات بەسەربردن لەگەڵ هاوڕێکانتان بریتیە لەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان)؟ "ئەمەش دەتانبات

بەرەو"ئایا دەتوانن زاڵبن بەسەر خووەکەتان (خواردنەوەی مادده کحولیەکان؟" زۆرێك لەبڕیارەکان دەبێتەهۆی زیاد یان کەمکردنەوە لەخاسیەتی کەسایەتیەکان.

3. ئەگەر قوتابیە بەشداربووەکە هەڵبژاردنێکی باشی ئەنجامداو لەسەر چوارگۆشەی(+1)گیرسایەوە، ئەوا دەتوانێت بەئارەزووی خۆی یەکێك لەو خاسیەتانەی کە ماوەتەوە بخاتە سەر کەسایەتی خۆی. ("پێشتر ئەم سێ خاسیەتەم هەبووە خۆڕاگری، ڕاستگۆیی‌و بەردەوامبوون لەهەوڵ‌و کۆشش. ئێستا دەمەوێت خاسیەتی"متمانەپێکردن"بخەمە سەر کەسایەتی خۆم.

4. ئەگەر قوتابیە بەشدار بووەکە بڕیارێکی هەڵەی داو لەسەر چوار گۆشەی (- 1) گیرسایەوە، ئەوا ئەو قوتابیە یەکێك لەخاسیەتەکانی کەسایەتیەکەی لەدەستدەدات. بۆ نموونە ("لەدەستدانی خاسیەتی باوەڕبەخۆبوون").

5. ئەگەر قوتابیە بەشداربووەکە هەموو خاسیەتەکانی کەسایەتی لەدەستدا، ئەوا بە(سفری) دەمێنێتەوە هەتا ئەو کاتەی دەتوانێتدووبارە خاسیەتی کەسایەتی بەدەستبهێنێتەوە.

5 =خولەك

یاریەکە
نزیکەی 10 خولەك

تێبینی: لەکاتی دارێژرانی ئەم یاریەدا، چەند تاقیکردنەوەمان ئەنجامدا بۆ ئەوەی بزانین دەرەنجامەکان چۆن دەبن. بۆمان دەرکەوت کە سێ هەڵدانی یەکەمی پارەکە دەروازەی سەرەکیە بۆ بردنەوە یان دۆڕاندنی یاریەکە. لەدوو تاقیکردنەوەی تردا - یەکێکیان قوتابیە بەشداربووەکە خاسیەتەکانی کەسایەتی زیاترە، ئەویتریان مەترسیەکانی زیاترە - یەکەمیان دەستپێکردنی یاریەکە بەهاتنەوەی سێ ئەنجامی شێر لەهەردوو بارەکەدا بریتیە لەگەشەپێکردنی تەواوی کەسایەتی لەگەڵ (سفر) مەترسی بۆ ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.

(یەك جار پێکەوە لەگەڵ قوتابیەکان یاریەکە ئەنجام بدە .

مانای ئەوەیە شانسی قوتابیە بەشداربووەکە لەهەڵبژاردنی بڕیاری ڕاستدا دەگۆڕێت بەپێی ئەنجامی هەڵدانی پارەکە شێر یان خەت. بۆ زیاتر بەهێزکردنی لایەنی پەروەردەی ئەم یاریە، لەسەرخۆ تاقیکردنەوەی یەکەم ئەنجام بدە لەگەڵ هەموو قوتابیەکان، گرنگی هەریەك لەبڕیارەکانیان بۆ ڕوون بکەرەوە .

بۆ نموونە: "ساشا دەستپێدەکات بەسێ خاسیەتی کەسایەتیەکەی — متمانە پێکراوی، ڕاستگۆیی، بەردەوامبوون لەهەوڵ و کۆشش — بەڵام لەیەکەم هەڵدانی پارەکەدا ساشا دوو ئەنجامی یەك لەدوای یەکی خەتی بۆ دێتەوە . ئەمەش مانای ئەوەیە "ساشا" بڕیاریداوە دەست بەخواردنەوەی مادە کحولیەکان بکات پێش تەمەنی پێگەشتوویی. ئێستا ساشا یەکێك لەخاسیەتەکان لەدەستدەدات، هەروەها چانسی زاڵ بوون بەسەر خووەکەیدا کەمتربووەتەوە بەهۆی ئاستی تەمەنی و ناپێگەیشتوویيەوە ."

گرنگە مامۆستا بایەخ و گرنگی تەواو بدات بەهەریەك لەبڕیارەکان. هانی قوتابیەکان بدە و لەگەڵیان خۆشی دەربڕە کاتێك بڕیار باش دەدەن. دڵنەنکی نیشان بدە کاتێك بڕیاری هەڵەدەدەن. لێگەڕێ با هەموو پۆلەکە پێکەوە یەکجار یاریەکە بکەن بۆ ئەوەی زیاتر شارەزابن لەئاڵۆزی و لایەنە ڕاستیەکانی ئەم یاریە. لەم ڕێگەیەوە مامۆستا دەتوانێ "پێوەری" چیرۆکی ژیانی "ساشا" بکات لەیەکەم بڕیاریەوە سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان.

کاتێك تەواوبوون لە "ژیانی ساشا" ، ئینجا لێکدانەوە و گفتوگۆ بکەن لەسەر بڕیارەکەی و دەرەنجامەکانی لەسەر ژیانی. ئایا خاسیەتی کەسایەتیەکەی زاڵ بوو بەسەر فاکتەرە مەترسیدارەکانیدا؟ ئایا ئەو بڕیارە زۆر گرنگانە چیبوون کە ساشا دانی بۆ ژیانی؟ (جەخت بکەرەوە

لەسەر گرنگی بڕیارەکانی سەرەتای تەمەن.). پاش ئەوەی ساشا یەك یان دوو بڕیاری هەڵەیدا لەژیانیدا ئایا هێشتا هیوای چاکبوونەوەی هەیە، یان چارەنووسی شکستو لەناوچوونە؟

ئاماژە بەم ڕاستیە بکە بۆ قوتابیەکان: بڕیارەکانی سەرەتای تەمەن ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕن لەسەرکەوتنو شکستهێنانی ژیان لەداهاتوودا).

لەتاقیکردنەوەکەی تردا، دەستپێکردنی یاریەکە بەهاتنەوەی سێ ئەنجامی خەت - سێ بڕیاری هەلە- ئەنجامەکەی بریتی بوو لەئالودەبوونو لەناوچوون. لەتاقیکردنەوەی " یەك مەترسیدا "، هاتنەوەی دوو شێر لەسێ هەڵدانی یەکەمدا ئەنجامەکەی بریتی بوو لەڕۆیشتن بەپرۆسەی چاکسازیو وازهێنان لەئالودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان بەلاَم کەسەکە هێشتا دوودلەوەی کە دەست پێبکاتەوە بەخواردنەوە یان نا، چونکە هاوڕێکانی هێشتا خەریکی خواردنەوەی ماددە کحولیەکانن.

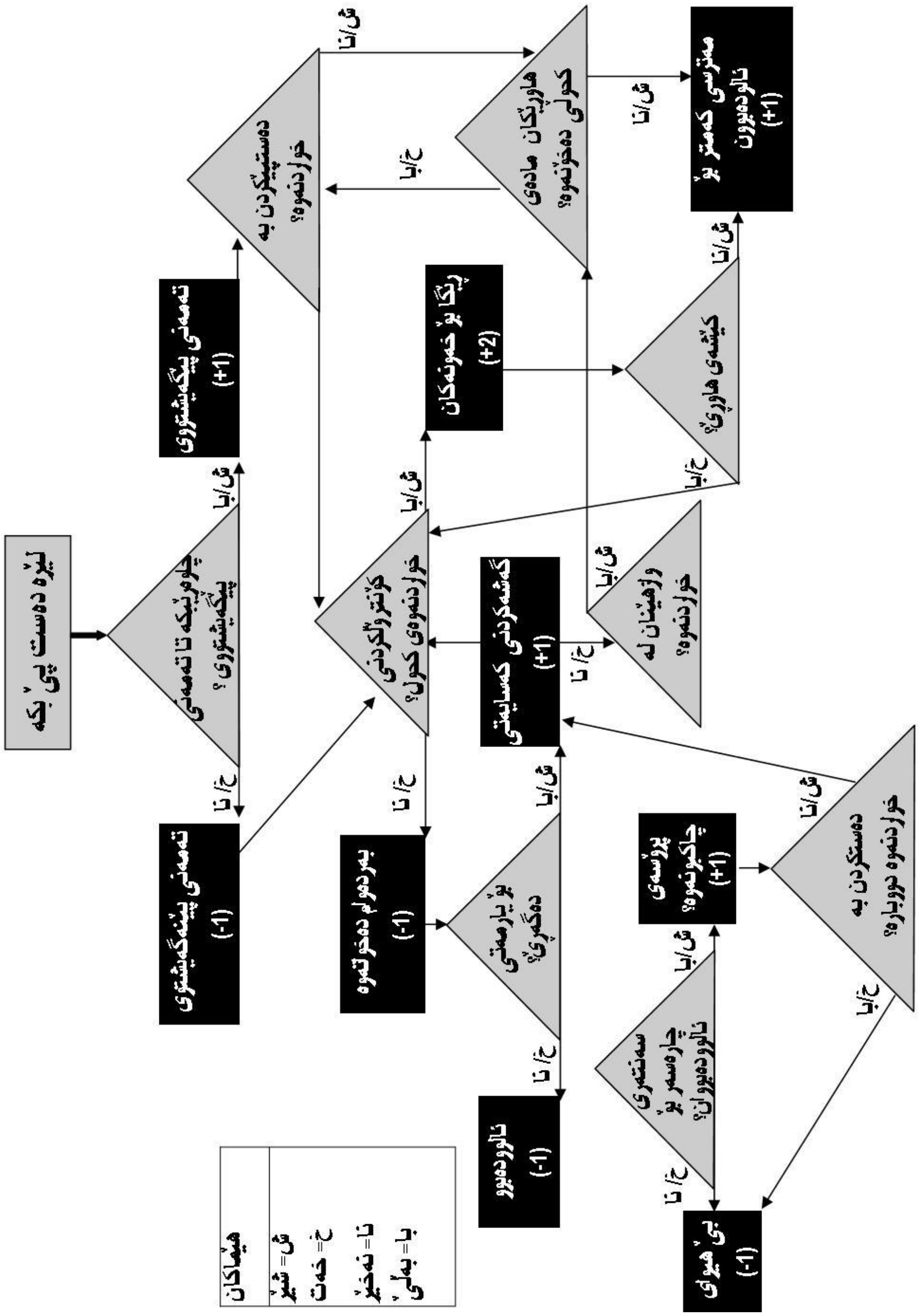
15 =خولەك

یاری دوو کەسی - چالاکی نزیکەی 15 خولەك

(ئەم یاریە لێکچووە وەك ئەو یاریەی لەوانەی 10 دا ئەنجاماندا. لەم وانەیەدا، کاتی یاریەکەمان کورت کردۆتەوە بۆ ئەوەی هەموو ڕەگەزە پێویستیەکانی تێدا بەکاربهێنرێت. بۆ دەستپێکردن، یەکەمجار با هەموو پۆلەکە پێکەوە یەکجار یاریەکە بکەن. ئەگەر کات بواریدا یان بڕیارتدا وانەکە درێژبکەیتەوە پاش تەواوبوونیان لەیاریەکە پێکەوە، قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی دوو کەسیدا.

– داوا لەهەموو گرووپەکان بکە یەکێك لەدووانەکە هەڵبژێرن
خاسیەتەکانی کەسایەتی یان فاکتەرە مەترسیدارەکان – ئینجا هەریەك
لەگرووپەکان" چیرۆکێکی نوێ بۆ ژیانی کەسێك" دروست بکەن، کە پێك
هاتبێت لەناسنامەو، ناو، زانیاریەکانی وەك (خاسیەتەکانی کەسایەتی
یان فاکتەرە مەترسیدارەکانی چین).
باشترە گرووپەکان یەکەمجار دەستپێ بکەن لەخاسیەتەکانی
کەسایەتیەوە ئەمەش تەنها بۆ زیادکردنی چانسی سەرکەوتنیان
لەیاریەکەدا.
پێیان بڵێ مەبەست لەم هەڵبژاردەیە چیە: کەسایەتی دەروازەیەکی
سەرەکیە لەسەرکەوتن و زاڵ بوون لەچۆنیەتی ڕەفتارکردن لەگەڵ
خواردنەوە کحولیەکاندا، تەنانەت زۆر گرنگتریشە لەفاکتەرە
مەترسیدارەکان.
داوا لەگرووپەکان بکە لەسەر پارچە کاغەزێك
لەژمارە"1"تا"15" بنووسن و ئەنجامی هەڵدانی پارە ئاسنەکانیان
بەکاربهێنن لەدیاریکردنی" پێوەری"کەسایەتیەکەیان.
لەکاتی دەرکەوتنی دەرەنجامەکانی هەر گرووپێك، گوێبیستی هاواری
خۆشی و بێزاری دەبێت لەگرووپەکانەوە لەکاتێکدا خاسیەتی
کەسایەتیەکانیان سەرکەوتوو یان شکست دەهێنێ لەبڕیارە
سەرەکیەکاندا. لەکاتی بیستنی ئەم جۆرە کاردانەوانەی قوتابیەکان
لەسەر گرووپەکەیان بوەستەو پرسیاریان لێبکە چی ڕوویداوە.
کاتێك گرووپەکان تەواوبوون، پرسیاریان لێبکە ئەگەر چیرۆکێکی
تایبەتیان هەیە بۆ گێڕانەوە: لەپرێکدا یان لەکۆتا خولەکدا ئەنجامی
چیرۆکەکەیان گۆڕابێ، هتد. یان پرسیاریان لێبکە ئایا هیچ گرووپێك
چیرۆکێکی سەرکەوتنی کورتی هەیە: خاسیەتەکانی
کەسایەتی" براوە" (بەدەستهێنانی هەموو خاسیەتەکانی کەسایەتی بەبێ
هیچ فاکتەرێکی مەترسی) ئەویش بەئەنجامدانی چەند هەڵبژاردەیەکی
باش لەسەرەتاکانی تەمەندا. ئایا ئەم جۆرە سیناریۆیە ڕاستیە؟ ئایا
جێگەی ویست و ئارەزووی کەسێکە لەژیاندا؟

30 =خولەك


لێرە دەست پێ بکە
چاوەڕێبکە تا تەمەنی پێگەیشتووی ؟
ش/با
خ/ نا
تەمەنی پێگەیشتووی
(+1)
تەمەنی پێنەگەیشتوی
(-1)
دەستپێکردن بە خواردنەوە؟
ش/نا
خ/با
کۆنترۆڵکردنی خواردنەوەی کحول؟
ڕێگا بۆ خەونەکان
(+2)
بەردەوام دەخوێتەوە
(-1)
هاوڕێکان مادەی کحولی دەخۆنەوە؟
بۆ یارمەتی دەگەڕێ؟
ئالوودەبوو
(-1)
گەشەکردنی کەسایەتی
(+1)
وازهێنان لە خواردنەوە؟
کێشەی هاوڕێ؟
مەترسی کەمتر بۆ ئالودەبوون
(+1)
سەنتەری چارەسەر بۆ ئالوودەبوان؟
پرۆسەی چاکبونەوە؟
(+1)
بێ هیوای
(-1)
دەستکردن بە خواردنەوە دووبارە؟
هێماکان
ش= شیر
خ= خەت
نا= نەخێر
با= بەڵێ

کۆتایی وانە

کورتەو دەرەنجامەکانی یاریەکە
نزیکەی 15 خولەك

(پاش ئەوەی هەموو قوتابیەکان بەلایەنی کەمەوە یەك جار هەلی تاقیکردنەوەی یاریەکەیان هەبوو، ئینجا ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە بەکاربهێنە بۆ کفتوگۆکردنی یاریەکە لەگەڵ قوتابیەکان. هەندێ تێبینی گرنگ نیشاندراوە لەهێما ئەستێرەیەکاندا. دڵنیابە لەوەی قوتابیەکان ئەو بیرۆکانە بخەنە سەر گفتوگۆکانیان.)

تێبینی: کاتێك قوتابیەکی بەشداربوو دەگاتە خانی " خراپ بەکارهێنەر " یان " ئالوودەبوو " ئەو کەسە زۆرێك لەخاسیەتەکانی کەسایەتی لەدەستداوە کە ئەگەرەکان لەدژی ئەون بۆ هەڵبژاردنی بڕیاری باش.

1. **ئایا ئەو هەڵبژاردە زۆر گرنگانە چین، ئەوانەی گەورەترین کاریگەریان هەیە لەسەر شێوازو ڕەوڕەوەی یاریەکە؟**

- **دەستپێکردن بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان پێش تەمەنی پێگەیشتووی.**
- **هاوڕێکانم ماددە کحولیەکان دەخۆنەوە، بەتایبەت ئەگەر ئالوودەبن.**
- **دەستپێکردن بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان لەتەمەنێکی پێگەیشتوویدا.**

2. **ئایا ئەو هەڵبژاردە زۆر قورسانە چین، بەتایبەت لەو جێگایانەی کە ئەنجامدانی بڕیاری دروست تێیدا زۆر قورسە؟**

- **ئالوودە بووی خواردنەوە کحولیەکان بڕیار دەدات بەدوای یارمەتیدا بگەڕێت.**
- **ئالوودەبوو بەخواردنەوە کحولیەکان بڕیار دەدات بچێتە سەنتەری چاکسازیو چارەسەری ئالوودەبووان.**

3. **لەبیرتان بێت گرنگترین فاکتەر ئەوەیە کە بەئاگابن لەوەی ڕەنگە**

خواردنەوەی مادده کحولیەکان سەرەنجامەکەی بەئالوودەبوون کۆتایی بێت.

(لێگەڕێ با قوتابیەکان بۆ خۆیان ئەم یاریە بکەن، تێیدا ناسنامەی خۆیان لەگەڵ فاکتەرە مەترسیدارەکانیاندا دروست بکەن. هانیان بدە ئەم ئەرکە ئەنجام بدەن، بەڵام ئەو ڕاستیە گرنگانەی لای خوارەوەیان وەبیر بهێنەرەوە.)

1. **گەشەکردنی کەسایەتی جیاوازە لەو چوار فاکتەرە مەترسیدارەی کە ڕیزبەندمانکردن. زۆر بەکەمی دەتوانین یان هەر ناتوانین بەهیچ شێوەیەك زاڵبین بەسەر فاکتەرە مەترسیدارەکاندا، بەڵام دەتوانین بڕیاربدەین لەسەر کەسایەتی خۆمان ئیتر بەبنیاتنان یان پشتگوێخستنی خاسیەتەکان بێت.**
2. **تەمەنی ئەوان (قوتابیەکان)، زۆر گونجاوە بۆ دەستپێکردن بەسەرەتایی"دارِشتنی ژیانیان "کە تێیدا زۆرترین سەرکەوتن لەخۆبگرێت.**
3. **هەرچەندە کەسەکە لەسەرەتادا بڕیاری خراپ بدات سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان، داهاتووی ئەو کەسە لەسەر بنەمای ئەنجامی شێرو خەتی پارەیەکی ئاسن بنیاتنانرێت. مرۆڤ هەمیشە دەتوانێت ئەو شتەی باشو داناییە هەڵبژێرێت لەژیانیدا، تەنانەت ئەگەر ئەو هەڵبژاردنە قورسو ئازاربەخشیش بێت. داهاتووی ژیانی کەسەکە پشت نابەستێت بەچانسو هەڵبژاردنێکی هەڕەمەکی، بەڵکو بڕیارو هەڵبژاردەکانی ژیانی داهاتوو چارەنووسی دیاری دەکەن.**

چالاکی – دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان.

کاتی تەواو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان لەتەواوکردنی ئەرکەکانیان.

گەیشتین بەکۆتایی بەشی خواردنەوە کحولیەکان،کە تێیدا چەندین زانیاری گرنگو بەسوودمان تاوتوێکرد سەبارەت بەکاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر ژیانی مرۆڤ.

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە بگەڕێینەوە سەر ڕیزبەندی خەونەکانمانو ئەو ئاستەنگانەی دەبنە ڕێگر لەبەردەم بەدیهێنانیان کە چەند

هەفتەیەك لەمەوبەر نووسیتانن لەیەکەم لاپەڕەی دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا لەژێر ناونیشانی "خەونەکانم"لەگەڵ ئەو تێبینیانەی نووسیووتانن لەسەر بەشی"پێکەوە بەهێزترین"هەروەها بەشی"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەخراپ بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان ".
ئێستا ساتێك تەرخان بکەن بۆ دووبارە خوێندنەوەیانو بزانن ئایا هیچ گۆڕانکارییو چاکسازیەك پێویستە تێیاندا بکرێت لەو کاتەوە. گەر پێویستی کرد گۆڕانکاریەکان ئەنجام بدەنو دووبارە ڕێکیان بخەنەوە.

هەرکە تەواوبوون لەپێداچوونەوەی بەشەکانی پێشوو، ئینجا ئامادەبن بۆ نووسینی بەشێکی تازە لەسەر لاپەڕەیەکی نوێی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان:"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەخواردنەوە کحولیەکان". ئەمڕۆ هەریەکەتان هەلێکتان لەبەردەمدایە بۆ بڕیاردانێکی دروست سەبارەت بەوەی چۆن دەتانەوێت کاربکەن بۆ بەدیهێنانی خەونو ئامانجەکانتانو سوودوەرگرتن لەکاریگەریەکانی خۆبەدوورگرتن لەخواردنەوە کحولیەکان لەسەر ئەم خەونو ئامانجانە.
چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ نووسینی داڕشتنێکی کورت سەبارەت بەچۆنیەتی خۆبەدوورگرتن لەدەرەنجامە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان، ئینجا بەروارو واژووی لەسەر دابنێن. دڵنیابن لەوەی بۆشایی بۆ دوو واژووی تر جێبهێڵن.
هەنگاوی داهاتوو بریتیە لەنیشاندانی بەڵێن نامەکەتان بەلایەنی کەمەوە بەدوو کەس. دەکرێت هەمان ئەو کەسانە بن کە بەڵێن نامەکەی پێشووتریان بۆ واژووکردن یان دەکرێت کەسانێکی تربن وەك (دایكو باوك، مامۆستا، خوشكو برا یان هاوڕێ) گرنگە ئەم کەسانە ڕاستگۆو جێگای متمانەتان بن. هەندێك لەو زانیاریانەی فێربوون لەم بەشەداسەبارەت بەکاریگەریە خراپەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر خەونو ئامانجەکانو پلانەکانتان بۆخۆبەدوورگرتن لەم خواردنەوانە، باس بکەن بۆ ئەو کەسانەی بەڵێن نامەکانتان بۆ واژوو دەکەن.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 = خولەك

داوایان لێبکەن واژووی خۆیان بکەن لەژێر بەڵێن نامەکە"بەڵێن دەدەم خۆم بەدووربگرم لەخواردنەوە کحولیەکان "وەك شاهێدێك بۆ پاپەندبوون بەبڕیارەکەتانەوە. گەر ئەم هەنگاوەتان نا، ئەوجا لەگەشتی بەدیهێنانی خەونەکانتاندا سوودمەند دەبن لەبوونی کەسێکی متمانەپێکراو وەك سەرچاوەیەکی هێز بۆتان لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی ئەو ئاستەنگانەی دێنە سەر ڕێگای گەشتەکەتان.

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

سلێمانی دانا کەخۆی یەکێك بوو لەپادشا کۆنەکان ئەم ئامۆژگاریەمان دەکات"بۆ پادشایان نیە شەراب بنۆشن، نەوەك فەرزە یاساییەکانیان لەبیر بکەنو مافی کلۆلان پشت گوێ بخەن "(پەندەکان 31، 4،5).

زۆرێك لەخەڵکی نەك بەتەنها پادشاکان خواردنەوە کحولیەکان بەکاردێنن بۆ لەبیرکردنی کێشەکانیان، بەلاّم کێشەکە ئەوەیە خواردنەوە کحولیەکان وامان لێدەکەن هەموو شتێکمان لەبیربچێتەوە! ئەو چیرۆکەی دەمەوێت ئێستا بۆتانی بگێڕمەوەڕاستیەو لەپێشینەی خێزانی یەکێك لەنووسەرەکانی ئەمکۆرسەوە هاتووە. زیاتر بەرچاوڕونمان دەکات لەسەر کێشەکانی خواردنەوە کحولیەکان"کێشەی بیرچوونەوە".

ڕۆژێك پێش جەژنی کریسمس، جوتیارێکی بەتەمەن دانەوێڵەکەی لەپشتی ئەسپو عەرەبانەکەی بارکردو بەرەو شار بەرێکەوت. دەبێت داهاتی فرۆشتنی دانەوێڵەکەی ئەوەندەبێت کە بتوانێت بەپارەکەی خواردنی وەرزی زستانی پێ دابین بکات بۆ هەموو خێزانەکەی ئەوەندەشی لێ زیادبێت کە دیاری جەژنی کریسمسی لێبکرێت بۆ منداڵەکانی. یەکێك لەو باشترین دیاریانەی کە دەیویست بیکرێ ئامێرێکی پیانۆ بوو بۆ کچە گەورەکەی بۆئەوەی بەکاریبهێنێت بۆ وانەکانی فێربوونی پیانۆ.

پاش فرۆشتنی دانەوێڵەکەی بەنرخێکی باش، جوتیارەکە پارەیەکی باشی لەدەستبوو – بۆ کرینی هەموو پێداویستیەکان. میوەو شیرینیو یاری منالآنی کرێ بۆ منداڵەکان – هەروەها پیانۆکەی کڕی بۆ کچە گەورەکەیو خێزانەکەی. پیانۆکەی خستە پشت عەرەبانەی

ئەسپەکەیی‌و بەڕێکەوت بەرەو ماڵەوە.
لەڕێگەی ماڵەوەدا، تێپەڕی بەلای ئەو بارەی کە حەزی پێی بوو. لەدڵی خۆیدا وتی شتێکی باشە لێرەدا لابدەم‌و هەندێك ویسکی بخۆمەوە بەخۆشی فرۆشتنی دانەوێڵەکەم‌و قازانجەکەی. بەڵام تەنها بەیەك پێکەوە نەوەستا. پێش ئەوەی بەخۆی بزانێت بەتەواوی سەرخۆش بووبوو. بۆ بەیانی داهاتوو لەسەر شەقامی پشت بارەکە
بەخەبەرهاتەوە، بەهەزارحاڵ وەبیری هاتەوە بۆچی لەسەر ئەم شەقامە خەوی لێکەوتووە – هەموو پارەی خواردنی وەرزی زستانی خێزانەکەی لەگیرفانیا نەمابوو. کاتێك لەهۆش خۆی چووبوو کەسێك پارەکەی برد بوو.

وورده ورده، ساتەکانی پێش سەرخۆش بوونی بەبیر دەهاتەوە. بیری کەوتەوە پشت عەرەبانەی ئەسپەکەی پڕە لەدیاری بۆ منداڵەکانی‌و لەگەڵ ئامێری پیانۆکە. بەڵام کاتێك ڕۆیشت بۆ ئەسپ‌و عەرەبانەکەی تەماشای کرد ئەسپ‌و عەرەبانەکەو پیانۆکەو هەموو دیاریەکانیش لەشوێنەکەدا نەمابوون.
بەتەواوی بێ هیوا بوو. نەك تەنها دەبێت نزیکەی پانزە کیلۆمەتر بەپێ‌و بەبێ ئەسپ‌و عەرەبانەکەی بڕواتەوە تا دەگاتە ماڵەوە بەڵکو هەموو پارەو دیاریەکانیشی لێ دزراون.
بەدڵتەنگی‌و ڕق لەخۆبونەوە، جوتیارەکە بەپێ وبەنێوە هۆشەوە بەنێو شارەکەدا دەسوڕایەوە لەبەیانی جەژنی کریسمسدا. پاشان، بۆی دەرکەوت هێشتا دەمانچەکەیی پێماوە. کە ڕێگای دەربازبوونی بوو.
کاتێك سەری هەڵبڕی تەماشای کرد تێلەپەڕی بەتەنیشت حەوشەی ماڵێکدا کە هەڵچنرابوو لەدار، بەنرکە نرك خۆی گەیاندە نێو بەینی دارەکان‌و لولەی دەمانچەکەی خستە نێو دەمی. لەدڵی خۆیدا وتی بووەتە مایەی شەرمەزاری خویی‌و خێزانەکەیشی. ئەمە تەنها ڕێگەی دەربازبوونە. نەیدەتوانی ڕووبەڕووی خێزانەکەی‌و هاوڕێکانی بێتەوە بەم شەرمەزاریەوە. بۆیە خۆکوشتنی بەتەنها ڕێگەچارە زانی.

چیرۆکی لەدەستدانی پارەی کریسمس
گفتوگۆی لێکدانەوە

(لێرەدا بووەستە لەگێڕانەوەی چیرۆکەکەو پرسیار لەقوتابییەکان بکە: ئایا جوتیارەکە دەبێت چی بکات؟ ئایا ئەم چیرۆکە کە ڕووداوێکی ڕاستیە چۆن کۆتایی دێت؟
پاش ئەوەی چەند قوتابیەك وەڵامیان دایەوە، ئینجا بەردەوام لەخوێندنەوەی پاشماوەی چیرۆکەکە.)

لەکاتێکدا پەنجەی جوتیارەکە لەسەر پەلەپیتکەی دەمانچەکەیی بوو، ئینجا بیری کەوتەوە چۆن چۆنی گەیشتووەتە ئەم شوێنە."ویسکی بەم نەهامەتیەیدا بردم. هەرگیز جارێکی تر تامی ناکەمەوە هەتا لەژیاندا بژیم،"ئەمەی بەخۆی وت و ئینجا خۆی کۆکردەوە بۆ بڕینی کیلۆمەترەکەی بەرەو ماڵەوە لەو بەیانیەی جەژنی کریسمسدا.
لەکاتێکدا نزیك دەبووەوە لەکێڵگەکەی، تەماشایی کرد ئەسپەکەی دەلەوەڕێ لەکێڵگەکەدا. کاتێك نزیك بووەوە لەماڵەوە گوێی لەدەنگی ئامێری پیانۆکەو گۆرانی منداڵەکانی بوو!
لەکۆتایی ڕۆژەکەدا، بۆی دەرکەوت کە چی بەسەرهاتووە ڕۆژی پێش جەژنی کریسمس. مێردی کچەکەی لەبارەکەدا خەزووری دۆزیووەتەوەو هەوڵیداوە لەگەڵی بیهێنێتەوە بۆ ماڵەوە. بەڵام جوتیارەکە کەلەڕەقی نواندووە و لەگەڵی نەڕۆیشتوەتەوە بۆ ماڵەوە، زاواکەی هەموو پارەکەی و ئەسپ و عەرەبانە پڕ لەدیاریەکەو هەموو شتەکانی هێناوەتەوە بۆ ماڵەوە بۆ خێزانەکە (نەکا لەوێ لێی بدزن).

گفتوگۆ

بەبڕوای ئێوە ئایا جوتیارەکە توانی پاپەندبێت بەو بەڵێنەی دای بەخۆی کە هەرگیز جارێکی تر مادده کحولیەکان نەخواتەوە؟ بۆچیو بۆچی نا؟.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. ژیانێکی سەقامگیرو پڕ بەختەوەری بۆ ئەو کەسانەیە کە دەڵێن"نەخێر"بۆ ماددە سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکان.
2. ئەو کەسانەی بە بەردەوامی ماددە کحولیەکان دەخۆنەوە هەموو شتە بەنرخەکانی ژیانیان دەخەنە مەترسییەوە.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. داوا لەمنداڵەکانتان بکەن باس لەخاسیەتی کەسایەتیەکان بکەن بۆتان کە فێربوون لەوانەی ئەم هەفتەیەدا.
2. دایكو باوکان تکایە ئەگەر تێبینی هەریەك لەم خاسیەتانەت کردووە لەژیانی منداڵەکانتاندا، ئەوا پێیان بڵێن.

بەشی چوارەم
پەیوەندی نێر - مێ

بەشی چوارەم شێوازێکی نایاب دەگرێتەبەرلەپێشکەشکردنی پەیوەندیە شیاوو نەشیاوەکانی نێوان نێرو مێ. لەوانەی 16 دا، داوا لەقوتابیان دەکرێت بڕیار لەسەر ئەو تایبەتمەندیانە بدەن کە زۆر بە بەها تەماشای دەکەن لەهاوسەری داهاتوویاندا. پاشان، لەبری وەستان‌و تیشك خستنەسەر ئەو تایبەتمەندیانە، وانەکە ڕێچکەکەی دەگۆڕێ‌و ڕێنمایی قوتابیان دەکات بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی چۆن هەوڵبدەن ببن بەباشترین کەس بۆ ئەوەی شایەنی هاوسەرێکی لەو جۆرەبن. بەدوای ئەم ڕاهێنانەدا بابەتێکی تر دەوروژێنرێت سەبارەت بەتێڕوانینە باو هەڵەکانی نێو کۆمەڵگا لەسەر سێکس پێش ژیانی هاوسەرگیری‌و گرنگی بڕیاردان لەسەر بنەمای ڕاستیە زانستیەکان نەك بیرۆکەی هەڵەو قسەی نێو خەڵك. بەشەکە کۆتایی دێت بەئامۆژگاریکردنی قوتابیان چۆن خۆیان ئامادەبکەن بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو لەداهاتوودا ئەویش بەگەشەکردنی تایبەتمەندیە باشەکان لەکەسایەتیانداو خۆبەدوورگرتنیان لەئەنجامدانی هەڵەو چەواشەکاری. لەکۆتایی بەشەکەدا، داوا لەقوتابیان دەکرێت بەڵێن نامەیەك ڕاگەیەنن بۆ خوبەدوورگرتن لەهەر پەیوەنیەکی نەشیاو لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەریان پێش هاوسەرگیری.

چیرۆکی داپیرەکان تیشك دەخەنە سەر بابەتەکە لەچەند گۆشە نیگایەگی جیاوازەوە. ئەم چیرۆکانە باس لەو داناییانە دەکەن کە لەدایکان باوکانەوە گوێزراونەتەوە بۆ نەوەکانیان بەلاّم چۆن کەوتوونەتە ژێر فشارو سەرەنجام سازشکردنی هەموو ئەم بەهایانە. هەروەها داپیرەکان باس لەدەرەنجامی بڕیارەکانی خۆیان دەکەن لەپێناو یارمەتیدانی نەوەکانیان، لەهەڵبژاردنی بڕیاری دروست کاتێك ڕووبەڕووی هەمان بارودۆخ بوونەوە.

بەشی"قووڵبوونەوەی زیاتر"چەندین شێوازی هەمە جۆر دەگرێتە بەر بۆ بەرفراوانکردنی بیرۆکە سەرەکیەکانی ئەم بەشە. کارەکتەرەکانی خۆشەویستی ڕاستەقینە، گرنگی پارێزگاریکردنی دڵ لەهەموو حەزێکی خراپ‌و خۆبەدوورگرتن لەکارە نەشیاوەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری لەم بەشەدا باسکراون. لەبەشەکەدا نموونەیەکی کاریگەر دەبینین لەنیشاندانی چۆنیەتی

بلاَوبوونەوەی (نەخوشی لەڕێگەی کاری سێکسیەوە) بەهۆی ڕەفتارەکانی وەك پەیوەندی سێکسی لەگەڵ چەند کەسێکی جیاواز یان لەگەڵ لەش فرۆشەکان. وتنی "نەخێر"بۆ هەموو فشارەکان لەتێوەگلان لەپەیوەندیە سێکسیەکاندا بابەتی سەرەکی وانەی 25 دەبێت. چەندین ئامۆژگاریو ڕێگا بۆ تێوەگلانی دایکانو باوکان لەپێشەکی کۆرسەکەدا پێشکەش کراوە سەرەڕای هەموو ئەو زانیاریانەی لەبەشەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستادا بەدیکراوە.

تێبینی: ئەم بەشە باس لەشێوازی بایۆلۆجی ئەندامەکانی زاوزێ یان بەدرێژی باس لەسێکس ناکات. هەرچەندە، بەهۆی سروشتی هەستیاری ئەم بابەتەوە لەبەشەکەدا، زۆر گرنگە مۆڵەت لەدایكو باوکی قوتابیان وەرگیرێت پێش خوێندنی ئەم وانانە.

وانەی 16	پێشبینی چیدەکەی لەهاوسەری داهاتووی ژیاندا؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. خەونەکان لەدۆزینەوەی هاوسەری داهاتووی ژیان پێویستە پاڵنەرێك بێت بۆمان لەبنیاتنانی جۆرە کەسایەتیەك کە ڕەگەزی بەرامبەر ئاواتە خواز بێت لەبنیاتنانی ژیانی هاوسەرگیری لەگەڵمان.
2. تێوەگلان لەکاری سێکسی پێش هاوسەرگیری هەلەکانمان کەم دەکاتەوە لەپێکهێنانی جۆرە هاوسەرگیریەك لەداهاتوودا کە ئاواتە خواز بین بۆی.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕیزبەندیکردنی ئەو تایبەتمەندیانەی کە ئاواتەخوازن لەهاوسەری داهاتووی ژیانیاندا هەبێت.
2. شیکارکردنی ئەو جۆرە کەسایەتیەی کە دەیانەوێت ژیانی هاوسەرگیری لەگەڵ پێك بێنن.
3. ڕیزبەندیکردنی ئەو تایبەتمەندیانەی پێویستە لەکەسایەتیاندا هەبێت لەپێناو سەرەنج ڕاکێشانی هاوسەری داهاتووی ژیانیان.
4. ناسینەوەی چەندین گرفتی جۆراوجۆر لەئەنجامی پەیوەندی سێکسیەکان پێش ژیانی هاوسەرگیری کە دەبێتە هۆی تەمو مژاویکردنی تواناکان لەهەڵبژاردنی هاوسەرێکی گونجاو.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: چیرۆکی داپیرەکان لەگەڵ کلیلێکی کۆن (قەبارەکەی ئەوەندە بێت بەئاسانی جێگەی ببێتەوە لەنێو سندوقەکەدا).

ئەم بەشە، یارمەتی قوتابیان دەدات لەگەڕان بەدوایی هەڵبژاردەکانی ژیانیانو دەرەنجامە چاوەڕوان کراوەکانی ئەم هەڵبژاردانە لەژێر ڕۆشنایی گەڕانو توێژینەوە دورو درێژەکانیان بۆ ژیانێکی بەختەوەرو پڕ مانا. ئەم بەشە خراوەتە چوارچێوەی ئەم کۆرسە، چونکە شانبەشانی بڕیارەکان سەبارەت بەماددە سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکان لەتەمەنی هەرزەکاریدا، هەروەها بڕیارەکان سەبارەت بەپەیوەندیە سێکسیەکان لەدەرەوەی چوارچێوەی

هاوسەرگیریدا بەهەمان شێوە هۆکارن بۆ لەناوبردنی خەونەکان لەگەڵ چەندین دەرەنجامی نەخوازراو لەسەرتاسەری ژیانی مرۆڤەکەد

- ئەم وانەیە دەربارەی هاوسەرگیریە – دەکرێت چەند باش بێتو دەکرێت چەند خراپیش بێت – هەروەها چۆن ئەزموونەکانی ژیانی هاوسەرگیری دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەو هەڵبژاردانەی کە تاك ئەنجامی داوە سەبارەت بەکارە سێکسیەکان لەتەمەنی هەرزەکاریدا.
- وانەی 17، باس لەدەرەنجامو کاریگەریە خراپەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری لەسەر لەشی مرۆڤ دەکات، بەتایبەت مەترسیەکان لەسەر ئەو کەسانەی پەیوەندی سێکسیان لەگەڵ چەند کەسێکی جیاوازدا هەیە.
- وانەی 18، باس لەدەرەنجامە خراپەکانی تێوەگلان لەکاری سێکسی پێش ژیانی هاوسەرگیری، لەسەر هەستو سۆزی مرۆڤ دەکات، بەهیوای ئەوەی هەر لەم وانەیەدا قوتابیان بتوانن پێداچوونەوە بکەن لەسەر مەترسیو دەرەنجامەکانی سێکس زیاتر بەشێوازێکی زانستیو لەگەڵ نیشاندانی ئەو هۆکارانەی بۆچی پێویستە دووربکەونەوە لەکاری سێکسی پێش هاوسەرگیری.
- وانەی 19، تیشك دەخاتە سەر بیرۆکەو هەلەباوەکان سەبارەت بەسێکس، هەروەها لێکۆڵینەوە لەوەی ئایا قوتابی زاڵ دەبێت بەسەر حەزوئارەزوە سێکسیەکانی یان حەزە سێکسیەکانی زاڵ دەبن بەسەر ئەمدا.
- وانەی 20، داوا لەقوتابیەکان دەکات پابەندبن بە بەنرخ تەماشاکردنی ژیانی سێکسیانو خۆیان پاكو بێگەرد ڕاگرن بۆ ئەو کەسەی لەداهاتوودا دەبێتە هاوسەری ژیانیان.

تێبینی: تکایە بە وریاییەوە پێداچوونەوە بکە بۆ وانەکانی 17و 18. چونکە بەشێوازێك داڕێژراون بۆ ئەوەی مامۆستایان لەچەندین وڵاتی جیاوازی جیهاندا بتوانن ئەم کۆرسە بەکاربهێنن. هەندێ مامۆستا بەلایانەوە ئاساییە خوێندنی ئەم وانانە بەڵام هەندێکی تریان بەپێچەوانەوە.

بۆ زیاتر ئاسانکردنی خوێندنی ئەم بابەتە هەستیارانە بەتایبەت بۆ ئەو مامۆستایانەی دڵنیا نین لەوتنەوەی ئەم وانانە لەنێو پۆلدا، تکایە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەن:

- بەکارهێنانی زاراوەی خوازراوتر بۆ وشە هەستیارەکانو ڕێکخستنی وانەکان بەپێی کەشی نێو پۆل.
- ئەگەر پۆلەکە تێکەڵ بوو، جیاکردنەوەی قوتابیەکان بەپێی ڕەگەزیانو داواکردن لەمامۆستایەکی تر لەڕەگەزی پێچەوانە بۆ وتنەوەی وانەکە بە بەشەکەی تری پۆلەکە.
- بانگهێشتکردنی مامۆستایەکی بایۆلۆجی بۆ وتنەوەی وانەکانی ئەم بەشە.
- یاخود تەرککردنی ئەو وانانەی ئەم بەشە کە مامۆستا پێی وایە زۆر هەستیارن یان پێشکەووتوون بۆ ئاستی تەمەنی قوتابیەکانی، بەتایبەت وانەکانی 17و 18. هەرچەندە ئەگەر وانەیەك یان زیاتر لەم بەشە تەرك بکرێ هێشتا قوتابیان دەتوانن سوودمەندبن لەپاشماوەی وانەکانی تری ئەم بەشە بەمەرجێك

مامۆستا چەند گۆڕانکاریەکی کەمی تێدا بکات لەگەڵ گەیشتنە دەرەنجامی بەشەکەو کۆتایی هێنان بەوانەی 20 بەئەنجامدانی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
1 خولەك

لەسەرتاسەری ئەم کۆرسەدا، باس و لێکۆڵینەوە لەو شتانە دەکەین کە قوتابی دەتوانێ ئەنجامیان بدات وەك هەنگاوێك بەرەو بۆ بەدیهێنانی خەونەکانی (خەون بنیاتنەرەکان) هەروەها دوورکەوتنەوە لەو شتانەی دەبنە مایەی زیان گەیاندن بەخەونەکانیان (خەون ڕوخێنەرەکان). زۆرێك لەخەونی گەنجان بریتیە لەدۆزینەوەی کەسێکی زۆر تایبەت لەڕەگەزی جیاواز لەداهاتوودا، بکەونە خۆشەویستی لەگەڵیان، سەرەنجام هاوسەرگیریان لەگەڵ بکەن بە بەختەوەری بۆ هەتاهەتایە ژیانیان بەسەربەرن. هەرچەندە، ئەگەر لەئێستادا ئەوە خەونی سەرەکیتان نەبێت، بەدڵنیاییەوە لەداهاتوودا دەبێتە خەونی سەرەکی. لەم بەشەدا لەسەر پەیوەندی نێر - مێ، هەوڵەدەم یارمەتیتان بدەم لەهاتنەدی ئەم خەونەی ژیانتان. پێش ئەوەی گوێبیستی چیرۆکەکە بین با کەمێك بووەستین لەسەر ئەم لایەنەی داهاتووی ژیانتان.

لایەنە نموونەیەکان لەهاوسەری داهاتوودا
نزیکەی 20 خولەك

لەچالاکی یەکەمدا، بوار بەقوتابیان دەدرێت لەناسینەوەی کارەکتەرەکانی هاوسەری نموونەیی لەداهاتوودا. ئێستا لەسەر بۆردەکە هەندێك لەو تایبەتمەندیانە دەنووسم پاشان پێکەوە گفتوگۆیان لەسەر دەکەین.

(بەشێوەیەکی هەڕەمەکیو دوور لەیەکەوە تایبەتمەندیەکان لەسەر

ئەم ڕیزبەندیەی خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە:

- کەسایەتی.
- ڕووخسار.
- خێزان.
- پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.
- باوەڕبوون بەکارکردن.
- ئاستی زیرەکی.
- ڕەوشت.
- باوەڕ
- ئامانجو خەونەکان
- تواناو لێهاتووی

داوا لەقوتابیەکان بکە ئەم دەستەواژەیە بنووسن لەتۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا:

" حەت تایبەتمەندی سەرەکیی دەمەوێت لەهاوسەری داهاتووی ژیانمدا "

21= خولەك

بۆردەکە بنووسە، بۆ ئەوەی بۆشایی تەواو هەبێت لەنێوانیاندا بۆ نووسینی پێشنیاری قوتابیەکان. پاش نووسینی تایبەتمەندیەکان لەسەر بۆردەکە – ئەم ڕوونکردنەوەیەی خوارەوە بدە بەقوتابیەکان:)

ئێستا با پێکەوە هەمووومان کۆشش بکەین بۆ پڕکردنەوەی زانیاریە گونجاوەکان لەژێر هەریەك لەو تایبەتمەندیانەی ڕیزبەندیەکە. بۆ نموونە، ئەگەر ئێوە پێشنیاری "بە ڕیزو هاوڕێ دۆستی "تان کرد، ئەوا ئەم دوو شتە دەنووسم لەژێر خاسیەتی"کەسایەتی".

(ئەگەر قوتابیەکان پێشنیارو وەڵامیان پێنەما، ئەوا مامۆستا دەتوانی ئەمانەی لای خوارەوە پێشنیار بکات: لەژێر ناونیشانی "خێزان"، دەکرێت بڵێین، ئایا کەسەکە چۆن ڕەفتاردەکات لەگەڵ ئەندامانی تری خێزانەکەیدا یان ئایا خێزانەکەی پشتگیرو هاندەری کەسەکەن. لەژێر ناونیشانی "پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان" دەتوانی پێشنیارەکانی وەك "ئایا بەباشی ڕەفتاری خەڵکی دەکات" یان" ڕێز لەیاساو دەسەڵات دەگرێت ". گرنگە مامۆستا پێشنیارەکانی وەك خواردنەوە کحولیەکانو ماددە سڕکەرەکان جێبکاتەوە لەنێو ڕیزبەندیەکەدا وەك "ئایا ماددە سڕکەرەکان بەکار ناهێنێت"،"سەرخۆش نابێت "، هتد. لەژێر ناونیشانی "باوەڕبوون بەکارکردن وەك:"ئایا کەسەکە کاردەکات یان هەموو ڕۆژێك دەچێتە سەر کار. ئەگەر قوتابیەکان پێشنیاری زیاتریان کرد لەژێر ناونیشانە گونجاوەکاندا بیاننوسە.)

بەگرنگیەوە تەماشای ئەم تایبەتمەندیانە بکەن. ئێستا لەدەستە چەپی لاپەڕەی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا، بە ڕیز ئەو حەوت تایبەتمەندیە سەرەکیەکە بنووسن. هەروەك نووسراوەکانی تری سەر تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان پێویست ناکات نیشانی هیچ کەسێکی تری بدەن.

چیرۆك
نزیكەی 4 خولەك

*(ئەم چیروكەی خوارەوە "**هێشتا زۆر قورسە بۆ تۆ**" بخوێنەرەوە، چیرۆكەكە وەرگیراوە لەنووسینەكانی نووسەری بەناوبانگ "كۆری تێن بووم" .)*

"چی ڕوویدا؟"ناتاشا پرسیاری كرد.

"ڕووداوێكی گەورە نەبوو. كەسێك دەرگای سەرەكی شوقەكەمانی قوفڵ دا بوو پاشان قوفڵەكە جام بوو بوو – 20 خولەكم پێچوو هەتا كردمەوە،"ساشا وتی."لەبەرئەوەیە هەرگیز دەرگای سەرەكی شوقەكە قوفڵ نادەین!"

"بڕواناكەم كەسێك هەبێت تووشی ئەم كێشەیە نەبووبێت! "مامۆستاكە وتی."گرنگ ئەوەیە توانیت خۆت دەرباز بكەی. خۆشحاڵم توانیت لەكاتی خۆیدا ئامادەی چیرۆكی داپیرەكان بیت."

مامۆستاكە سندوقەكەی كردەوە و كلیلێكی گەورەی كۆنی دەرهێنا.

"خۆزگە ئەو قوفڵەم دەبینی كە ئەو كلیلەدەیكاتەوە!"ساشا وتی.

"خۆزگە ئەو دەرگایەم دەبینی كە توانای هەڵگرتنی قوفڵێكی ئاوا گەورەی هەیە،"دیما وتی.

"حەزم دەكرد بمزانیایە چی شتێك ئەوەندە بەنرخە پێویستی بەقوفڵێكی گەورەی لەو جۆرە هەیە، "ناتاشا بەبزەیەكەوە وتی.

مامۆستاكە دەستی بەپێكەنین كردو ئینجا وتی، "ئاگام لێیە هەمووتان ئامادەن بۆ پشكنینی ئەو هەرێمەی ئەمڕۆ داپیرەكانتان بۆیان دیاریكردوون."

"لەهەمووی خۆشتر ئەوەیە: كەس نازانێت ئەم كلیلەبۆ چیە. مەبەستە سەرەكیەكەی ئەم كلیلەلەمێژە لەبیر كراوە،"مامۆستاكە بەردەوام بوو."لەسەر مەدالیایی كلیلەكە نووسراوە – كەس نازانی ئەم كلیلەبۆ چیە."

"لەماڵەوە یەك چەكمەجەی پر لەكلیلی كۆنمان هەیە كە بۆ هیچ قوفڵێك بەكارنایەن! "دیما وتی."ڕەنگە ئەمەش یەكێك بێت لەو كلیلەكۆنو بێ كەڵكانەی خێزانێك كۆیان كردبێتەوە. لەبیرمە باپیرە گەورە هەمیشە دەیووت، "هەر پاش فرێدانی كلیلێك، وا ڕێدەكەوێت قوفڵێك دەدۆزیتەوە كە ئەو كلیلەدەیكردەوە، بەڵام تازە هیچ."

"با پیرە گەورەت كاری چی دەكرد بۆ پەیداكردنی بژێوی خێزانەكەی؟"ناتاشا پرسیاری كرد.

"با پیرە گەورە ئیشی كلیل سازی دەكرد، پێش ئەوەی تێوەگلا لەكاری سیاسی. باپیرەم كەسێكی بەتوانا بووە لەچەند بوارێكی جیاوازدا،"دیما وەلآمی دایەوە.

"ها؟"ساشا وتی."ئەمە مانای چیە "پیاوێكی بەتوانا بووە لەچەند بوارێكی جیاوازدا "؟ بەپێی وەڵامەكەت باپیرەت لەپیاوی چاخی بەردین چووە."

"نەخێر، لەڕاستیدا ئەم جۆرە پیاوانە ئەو كەسانەن كە ئەزموونێكی زۆریان هەیە لەچەندین كاری جیاوازدا – داهێنەرن، خەونیان هەیە، پیاوی كردارن. پاش پیشەی كلیل سازی باپیرەگەورە خۆی گەیاندە جۆرێك لەكاری بەڕێوەبەرایەتیو پاشان تێوەگلان لەكاری سیاسی. كەسێكی بەناوبانگ بووە، ئەگەر داپیرە گەورە باسی بكات، "دیما بەردەوام بوو.

"داپیرە وا ڕاهاتبوو هەمیشە چیرۆكی سەبارەت بەكلیل بۆ دەگێڕاینەوە كە لەباوكیەوە "یوجین"بیستبووی. ئایا دەزانن لەسەردەمی میسریە كۆنەكاندا خزمەتكارەكان بەكاردەهێنران بۆ هەڵگرتنی كلیلەكان لەسەر شانیان چونكە زۆر گەورە بوون؟ جۆرێك بووە لەهێما."

"ئێستا تێدەگەم كە بۆچی پێی وتبووی "ئامێرێكی سحری "هەیە بۆ ڕۆیشتن بەنێو دیواردا – كلیلی دەگا سەرەكیەكە،"ساشا وتی."دڵنیام كە باوكی هەمان چیرۆكو نموونەی بۆ داپیرەت گێڕاوەتەوە!"

"بەبڕوای من داپیرەت باوكێكی زۆر تایبەتی هەبووە، دیما "مامۆستاكە وتی."بەبۆچوونی من داپیرەت هەموو ئەو ماوە دوورودرێژە ئەم وانەو ئامۆژگاریانەی هەڵگرتووە بۆ ئەم ساتە."

خۆشەویستان،

هەریەك لەئێمە کۆمەڵەشتێك فێربووین لەباوکمانەوە – هەندێك باش و هەندێکیش خراپ. لەنێو هەرسێکماندا من بەختەوەرترینم بەوەی کە باوکێکی زۆر میهرەبانم هەبوو. هەرگیز ماندوو نەدەبوو لەوەی کە لێم گەڕێ دابنیشم لەنزیکیەوە لەکاتی کارکردندا کاتێك قوفڵێك و کلیلی دروست دەکرد. چاوەکانی زۆر تیژبوون لەوردەکاریدا، بەتەواوی ڕاهاتبوون لەگەڵ هەموو پارچە قوفڵ و کلیل و ئاسنە زۆر وردەکاندا بەدرێژایی هەموو ئەو ساڵانەی کارکردنی.

شەوێکیان بەبێدەنگی لەسەر کورسیە گەورەکەی دانیشتبوو، لەپشتەوە گوێی لەخوشکە گەورەکەم و کچە ئامۆزکەمان بوو باسی کوڕانیان دەکرد. سروشتی قسەکانیان تێکەڵ بوو بوو لەباسی شتە نەشیاو سێکسیەکان، باسەکەیان لەو دەوروو خولەدا دەسوڕایەوە. ئەو کات من تەمەنم تەنها شەش ساڵان بوو بەتەواوی لەقسەو باسەکانیان تێنەدەگەیشتم. بەڵام هێشتا مێشکە شەش ساڵەکەم و خولیای زانینی بۆ شتەکان، وشەو گفتوگۆکەیانی بەباشی هەڵگرتبوو، لەگەڵ ئەو پرسیارانەی لام دروست بوو بوو.

بۆ ڕۆژی داهاتوو باوکم بردمی لەگەڵ خۆی بۆ سەر کار دەبوایە بەشەمەندەفەر بچووینایە بۆ سەر شوێنی کارەکە. سندوقی ئامێرەکانی وەك دەرنەفیزو پلایس و قوفڵ،هتد خستە نێو شوێنێکی تایبەتی شەمەندەفەرەکە کە ڕێك لەسەر سەرمانەوە بوو. لەکاتێکدا شەمەندەفەرەکە دەڕویشت بەنێو شاردا، دەستم کرد بەپرسیارکردن لەباوکم سەبارەت بەهەموو ئەو شتانەی شەوی ڕابردوو بیستبوومن.

گوێبیستی هەموو وشەکانم بوو – ئەو وشانەی کە نەمدەزانی مانایی چین. دەکرێت قسەکردن بێت لەسەر ڕاستیەکانی ژیان، باڵندەکان و هەنگ – وانەیەکی قورسە بۆ قوتابیەکی قۆناغی سەرەتایی – قسەکردن لەسەر سروشتی پەیوەندی سێکسی نێوان پیاو ژن.

هەرگیز وەڵامی نە دەدایەوە بەجووڵەی سەری، دەمزانی گوێبیستی وشەکانمە. بەڵام بۆ یەکەمجار لەژیانمدا یەکسەرو ڕاستەوخۆ وەڵامی نەدامەوە. بێ دەنگیەکەی زۆر غەریب بوو. چاوەکانی داخست، بینیم لێوەکانی دەجولاً وەك ئەوەی دوعا بکات یان شتێکی لەو جۆرە.

شەمەندەفەرەکە وەستا لەو شوێنەی کە پێویست بوو دابەزین، لەکاتێکدا خۆمان کۆدەکردەوە بۆ دابەزین، وتی،"ئۆلگا، دەتوانی سندوقی ئامێرەکانم بلەیتێ؟ "تەماشام کرد سندوقێکی زۆر قورسەو لەبەرزاییەکدایە وتم،"باوکە، ناتوانم. زۆر قورسە بۆ من. لەگەڵ ئەوەشدا، دەستم نایگاتێ! بزەیەکی کردو وتی، "ڕاست دەکەی. زۆر قورسە بۆ تۆ. ئەگەر هەوڵی بۆ بدەی زیانت پێدەگەیەنێ. بێگومان هەرگیزیش داوای شتێکت لێناکەم کە لەتوانای تۆدا نەبێت. وەڵامی پرسیارەکانیشت وەك سندوقی ئامێرەکانم وایە – زۆر قورسن بۆ تۆ لەئێستادا هەڵیان گریت.

کاتی خۆی دێت کە بتوانی هەموو ئەو وەڵامانە هەڵگریت. لەبەرئەوەی زۆر خۆشم دەوێیت ناتوانم ئەو قورسایانە بخەمە سەر شانت لەئێستادا. ئایا متمانە بەباوکی خۆت دەکەی ئەو وەڵامانەت بداتەوە گەر کاتی خۆی هات؟"

دانایی وشەکانیەتی ئەمڕۆ پێشکەشتانی دەکەین. هەموو شتێك وەرزی خۆی هەیە. کاتی قسەکردن هەیەو کاتی بێدەنگی هەیە، کاتی تامکردن هەیەو کاتی خۆبەدوورگرتن هەیە، کاتی پرسیارکردن هەیەو کاتی قبوڵکردن هەیە، کاتی کردنەوە هەیەو کاتی داخستن هەیە.

کلیلی ژیان هەموو ئەو شتانە دەکاتەوە – پەلەمەکەن لەکردنەوەیان.

هەندێکیان زۆر قورسن بۆ هەڵگرتن لەهەندێ لەقۆناغەکانی ژیاندا. ڕەنگە لەناوتان بەرن گەر هەوڵبدەن زوو بیانکەنەوە – دەزانین، ئێمە هەندێ شتمان هەڵگرت کە هێشتا ئامادە نەبووین بۆ هەڵگرتنیان– زۆر پەشیمانین.

داپیرەت،
ئۆلگا

- ئەم چیرۆکە لەڕووداوێکی ڕاسیەوە وەرگیراوە، لەئاخاوتنی نێوان "کۆری تێن بوومو باوکی "سالآنێکی زۆر لەمەوبەر. دەتوانن بیدۆزنەوە لەهەندێ لەکتێبەکانیدا.

25 =خولەك

لیکۆڵینەوەی وانە

شتە قورسەکان چالاکی نزیکەی 10 خولەك	**لەچیرۆکەکەدا،"ئۆلگا"تەنها تەمەنی 6 ساڵ بوو کاتێك باوکی پێی وت هێشتا زۆر منالەبۆ بیستنی وەڵامی ئەو پرسیارانە. ئێستا ئێوە هەمووتان بەلایەنی کەمەوە دوو ئەوەندەی ئەو تەمەنن. یەکێك لەهۆکارە پاڵنەرەکان بۆ خوێندنی ئەم بابەتە هەستیارانە ئەوەیە باوەڕمان وایە ئێوە ئێستا ئامادەن بۆ بیستنی ئەو زانیاریانەی کە ئۆلگای تەمەن شەش ساڵ ئامادەنە بوو بۆ بیستنیان.**

گفتوگۆ:

وەڵامو پێشنیاری قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە.

ئەگەر هیچ پێشنیارو وەڵامێکیان نەبوو، ئەوا مامۆستا دەتوانێ ئەم وەڵامانەی خوارەوە پێشنیار بکات:

- نەخۆشیەکان
- سك پربوون
- یادەوەریەکان
- بەراوردکردنبەهاوسەر
- بەردەوام ترس لەوەی هاوسەرەکەت خیانەت لێبکات.

بەلآم ئەمە مانای ئەوە نیە کە ئامادەن بۆ کردنەوەی هەموو دەرگاکانی ژیانی پەیوەندی نێوان نێرو مێ. ئەو شتانەی کە دەیدۆزنەوە لەرێگەی هەندێ دەرگای ترەوە ڕەنگە هەڵگرتنیان بۆ ئێوە زۆر قورس بیت لەئێستادا. هەندێ لەو شتانە سەرەنجامەکەیان بەزیان بۆ خۆتانو ئەوانەی دەوروبەرتان کۆتایی دێت. هەندێکی تریان دەبنە مایەی لەناوبردنی خەونەکانی داهاتووتان.
ئایا هەندێ لەو بەرپرسیارێتیو دەرەنجامە قورسانە چین بۆ کەسێکی پێگەیشتوو (کامڵ) کە هاوتان لەگەڵ ژیانی سێکسی ئەو کەسە لەچوارچێوەی ژیانی هاوسەرگیریدا؟
یان، ئایا هەندێ لەو دەرەنجامە نەخوازراو قورسانە چین کە هەرزەکارانی تەمەنی ئێوە ڕووبەڕوویان دەبنەوە ئەگەر هەوڵبدەن ئەو دەرگایانە بکەنەوە؟

- **نەخۆشیەکان.**
- **سك پربوون.**
- **یادەوەریەکان.**
- **بەراوردکردن بەهاوسەر.**
- **بەردەوام ترس لەوەی هاوسەرەکەت خیانەت لێبکات لەداهاتوودا.**

زۆرینەی جار خەڵکی "بارە قورسەکان"لەدیوەکەی تری دەرگای حەزو ئارەزوە سیکسیەکانیانەوە دەدۆزنەوە. کاتێك ئەوەندە پێگەیشتوو بوون لەڕووی جەستە، هەستو سۆز، کۆمەڵایەتیو دارایەوە، هەڵگرتنو جێبەجێکردنی ئەم بەرپرسیارێتیانە لەچوارچێوەی هاوسەرگیریدا دەکرێت بەسوودو قازانجتان کۆتایی بێت. بەلآم بۆ زۆرینەی تازە هەرزەکارەکان، ئەم جۆرە بارانە زۆر قورسن بۆیان وایان لێدەکەن واز لەخەونو ئامانجەکانیان بهێنن. ئەوەندە قورسن دەکرێت ببنە مایەی ڕوخانی خەونەکان لەسەرەتاکانی تەمەندا.

ڕەنگە ئێستا بڵێن، "ئایا ئێستا دەبێت چیبکەم بۆ ئەوەی ئامادەبم لەداهاتوودا بۆ کردنەوەی ئەم دەرگایانە کاتێك گەورە بووم؟"چەندین شتی گرنگ هەیە دەتوانن لەئێستاوە دەستیان پێ بکەن.

35 =خولەك

کۆتایی وانە

هاوتاکردنی تایبەتمەندیەکانو گەشەپێکردنیان لەکەسایەتیدا.

نزیکەی 10 خولەك

تکایە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان بکەنەوە.

ئێستا دووبارە تەماشای ئەو تایبەتمەندیانە دەکەین کە دەتانەوێت لەهاوسەری داهاتووتدا. هەنگاوی داهاتووی ئەم ڕاهێنانە زۆر گرنگە: لەلای ڕاستی لاپەڕەکەو لەبەرامبەر ئەو شوێنەی کە تایبەتمەندیەکانی هاوسەری داهاتووتان نووسیوە. لەبەرامبەر هەریەك لەو تایبەتمەندیانەی هاوسەری داهاتوو، چەند تایبەتمەندیەك بنووسە کە پێویستە گەشەیان پێبکەی لەکەسایەتی خۆتدا بۆ ئەوەی سەرەنجی ئەم ڕەگەزەی بەرامبەر کە خاوەنی ئەم خاسیەتانەیە ڕاکێشی بەلای خۆتدا.

بۆ نموونە، ئەگەر نووسیوتە "ڕەفتاری هاوڕێیانە بێت لەگەڵ خەڵکی"پێویستە ئەم جۆرە تایبەتمەندیە گەشە پێبکەی لەکەسایەتی خۆتدا. ئەگەر نووسیوتە بەلاتەوە گرنگە هاوسەری داهاتووم "بە ڕیزەوە ڕەفتارلەگەڵ دایكو باوکی بکات "ئەوا پێویستە هەمان تایبەتمەندی کەشە پێبکەی لەکەسایەتی خۆتدا. ئەگەر بەلاتەوە گرنگە ژیانی هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێك بکەی کە خراپ خواردنەوە کحولیەکان بەکارنەهێنێ ئەوا پێویستە ئاگاداری بڕیارەکانی خۆت بێت

سەبارەت بەخواردنەوە کحولیەکان.

ئایا ئەو خاسیەتانە چین، سەرەنجی ڕەگەزی بەرامبەر ڕادەکێشن بەلای خۆتدا؟

تکایە ئێستا، لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا ئەو تایبەتمەندیە هاوتایانەی کە پێویستە گەشەیان پێبکەی لەکەسایەتی خۆتدا بنووسە.

(پاش ئەوەی تایبەتمەندیەکانیان نووسی، ئەم ڕوونکردنەوەیەی خوارەوەیان بلەرێ:)

ئێستا دەمەوێت بگەڕێنەوە سەر ئامانجەکانتان، خەونەکانتان، بەهاکانتان، باوەڕتان، هەروەها تواناکانتان هەموو ئەو شتانەی تۆمارتان کردوون لەنێو دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. ئایا دەتانەوێت گۆڕانکاری لەکام لەم شتانەدا بکەن، لەسەر بنەمای ئەو کارەکتەرانەی دەتانەوێت گەشەیان پێبکەن لەپێناو سەرەنج ڕاکێشانی ئەو جۆرە کەسەی دەتەوێت ژیانی هاوسەری لەگەڵ پێك بهێنی لەداهاتوودا؟

تکایە لەسەر لاپەڕەیەکی نوێ، بەیەك ڕستە جۆری ئەو گۆڕانکاریە پێناسە بکەن کە بڕیارتان داوە ئەنجامی بدەن.

(پاش ئەوەی قوتابیەکان تەواوبوون لەنووسین پێداچوونەوەی تۆمارەکانیان، ئەمانەی لای خوارەوەیان بۆ ڕوون بکەرەوە:)

هیوادارم تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان بپارێزن وەك سەرچاوەیەك بۆ ئەو ڕۆژانەی کە دەکەونە خۆشەویستیەوە و بڕیاری دۆزینەوەی هاوسەری ژیانتان دەدەن. توێژینەوە زانستیەکان هەروەها ئەزموونەکانی سەردەم ئەو ڕاستیەیان سەلماندووە ئەو کەسانەی کە هەمان بەها، باوەڕ، ئامانج و خەونیان هەیە لەگەڵ هاوسەرەکانی ژیانیان، زۆر کەمتر ڕووبەڕووی جیابوونەوە یان ناکۆکی و جیاوازیەکان دەبنەوە لەگەڵ هاوسەرەکانیان لەژیانی هاوسەرگیریدا.

لەم وانەیەدا، تیشکمان خستەسەر هەندێ لەو بابەتانەی ڕەنگە لەئێستادا قورس بن بۆ ئێوە بەڵام چۆن خۆتانی بۆ ئامادەبکەن لەداهاتوودا. لەوانەی داهاتوودا، بەردەوام دەبین لەبەشەکە بەتەماشاکردنی هەندێ لەدەرەنجام و کاریگەریە خراپەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری لەسەر لەشی مرۆڤ.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایک و باوک - مامۆستا وەک ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 =خولەک

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لەم وانەیەدا، باسمان لەو تایبەتمەندیانە کرد کە دەتانەوێت لەهاوسەری داهاتوودا. لەگەڵ ئەوەشدا، هەندێ تایبەتمەندی ترتان ناسیەوە کە پێویستە گەشەی پێبکەن لەکەسایەتی خۆتاندا بۆ ئەوەی ئامادەبن بۆ هاوسەری داهاتووتان.
یەکێك لەگرنگترین فاکتەرەکانی هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو ئەوەیە کە ژنو مێردەکە بەڕاستی یەکتریان خۆش بووێت. ئێستا تەماشای یەکێك لەبەشەکانی کتێبی پیرۆز دەکەین. ئەم ئایەتانە پێمان دەڵێن کە خۆشەویشتی ڕاستەقینە چۆنە.

(بەدەنگی بەرز یەکەم کۆرەنسس 13: 7،4 بخوێنەرەوە).

بەلایەنی کەمەوە 16 تایبەتمەندی لەسەر خۆشەویستی ڕاستەقینە لەم بەشەدا تۆمارکراوە. هەریەك لەم تایبەتمەندیانەم کورت کردوەتەوە لەیەك تا سێ وشەدا. لەکاتێکدا بە ڕیز تایبەتمەندیەکان دەنووسم لەسەر بۆردەکە، تکایە ئێوەش بیاننوسنەوە لەسەر تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان. لەچەند خولەکێکی کەمدا هەمووومان ڕاهێنانێك ئەنجام دەدەین لەسەر ئەم تایبەتمەندیانە:

(لەکاتێکدا بە ڕیز تایبەتمەندیەکان دەنووسی لەسەر بۆردەکە بەدەنگی بەرز بیانخوێنەرەوە.)

- دان بەخۆداگرتن
- بەخشندەیی
- چاوپیسی (حەسوود) نیە
- شانازیکردن نیە
- لووت بەرزی نیە
- ڕێزە
- داوای بەرژەوەندی تایبەتی خۆی ناکات
- توونددڕەوی نیە
- بەهەڵەکانی پێشوودا ناچێتەوە
- بەخراپە دڵخۆش نابێت
- دڵشاد دەبێت بەڕاستیەکان
- پشتگیری لەڕاستی دەکات
- ڕاستگۆییە
- هیوایە
- متمانەیە
- هەرگیز لەناوناچێت

بەراوردی ڕیزبەندیەکە

چالاکی

ئێستا بگەڕێنەوە سەر ئەو ڕیزبەندیەی کە کەمێك پێش ئێستا نووسیتان لەم وانەیەدا – ئەو تایبەتمەندیانەی پێویستە گەشەی پێبکەی لەکەسایەتیتدا لەپێناو سەرەنج ڕاکێشانی هاوسەرێکی باش بۆ داهاتوو. ڕیزبەندی تایبەتمەندیەکانی خۆتان بەراورد بکەن بەو ڕیزبەندیەی لەئایەتەکانەوە وەرمانگرت.

ئایا هیچ کام لەتایبەتمەندیەکانی ئەم دوو ڕیزبەندیە لێکچوون؟ ئەگەر وایە، تکایە هێمایەك بکە لەتەنیشت ئەو تایبەتمەندیانەی لێکچوون لەتایبەتمەندیەکانی ئایەتەکە.

ئێستا تەماشای هەموو ئەو تایبەتمەندیانەی تری ڕیزبەندی ئایەتەکان بکە کە هێمات نەکردوون. ئایا بەبڕوای تۆ یەکێك یان دووان لەم تایبەتمەندیانەی خۆشەویستی گرنگە بۆ گەشەپێکردن لەکەسایەتیتدا؟ ئەگەر بەڵێ، تکایە هێما لەتەنیشت ئەو کارەکتەرانەشەوە دابنێ.

ئێستا تەماشای هەموو ئەو کارەکتەرانە بکەن کە هێماتان کردووە لەڕیزبەندیەکەدا. کام لەم تایبەتمەندیانە دەتوانن بەکردارەکی ئەنجام بدەن لەم هەفتەیەدا، ئیتر لەگەڵ هاوڕێکانتان بێت یان لەگەڵ خێزانەکانتان؟ بەبێدەنگی ساتێك تەرخان بکە بۆ نووسینی ناوی کەسێك لەتۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا کە دەتانەوێت لەم هەفتەیەدا یەکێك لەم کارەکتەرانەی خۆشەویستی بەکردارەکی لەگەڵ ئەنجام بدەن.

تێبینی: بەشی کۆتایی گفتوگۆ نیە لەوانەی " قووڵبوونەوەی زیاتر لەبابەتەکە."

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆ بکەن لەسەر ئەو تایبەتمەندیانەی کە پێویستە مرۆڤ گەشەیان پێبکات پێش پێك هێنانی ژیانی هاوسەرگیری.
2. پرسیار لەمنداڵەکەتان بکەن ئایا کام تایبەتمەندیان هەڵبژاردوە بۆ ئەوەی کاری لەسەر بکەن لەم هەفتەیەدا. داوا لەمنداڵەکانتان بکەن چۆن ئێوە بتوانن هاوکاریان بکەن لەگەشەکردنی ئەم خاسیەتەیاندا.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. هەندێ جار لەکۆمەڵگاکاندا خەڵکانێك پاڵپشتی ئەو بیرۆکە هەڵەیە دەکەن گوایە دەبێت سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری قوبووڵ کراو، ئاسایی وەربگیرێتو نابێت ڕێگری لەم کارە بکرێت. تاقیکردنەوەی سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری کارێکی نەشیاو هەڵەیە.
2. لەنێو هەندێك لەخەڵکاندا، بەتایبەت کچان، بیرۆکەیەکی بەربڵاو هەیە گوایە لەڕێگەی کاری سێکسی لەگەڵ کەسێکی دیاریکراو، کەسەکەی تر ناچار دەبێت هاوسەرگیری لەگەڵ پێك بهێنێت. لەڕاستیدا ئەمە پێچەوانەکەی ڕاستە.
3. لەنێو ئەو کاریگەریە خراپەکانەی سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری لەسەر لەش بریتین لە: ڤایرۆزی ئێدز، (ئێس. تی.دی)، سکپڕبوون، هەروەها هەندێك جاریش هەژاری.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕیزبەندیکردنی دەرەنجامە ترسناکەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر لەش.
2. پێداچوونەوەکردن لەسەر مەترسیەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری بەڕێگەیەکی زانستیانە.
3. ڕوونکردنەوەی هەندێك لەو هۆکارانەی بۆچی پێویستە چاوەڕێ بکەین تا ژیانی هاوسەرگیری.

زاراوە سەرەکیەکان

(ئێس. تی. دی): گواستنەوەی نەخۆشی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر لەکاتی ئەنجامدانی کاری سێکسیدا.
چەندین نەخۆشی ترسناك هەیە دەگوێزرێنەوە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر لەڕێگەی ئاڵوگۆڕکردنی شلەی لەش یان بەرکەوتنی ئەو بەشانەی لەش کە هەڵگری نەخۆشیەکانن.

ئێدز: بریتیە لەلاوازبوونی سیستمی بەرگری لەش، لەئەنجامی گواستنەوەی ڤایرۆسی کەم بوونەوەی بەرگری لەش لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر ڕوودەدات.
ئەم ڤایرۆسە سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤ تێك دەشکێنێ، لەئەنجامدا بەرگری لەش دژی نەخۆشیەکان بەتەواوی لاواز دەبێ زۆر بەئاسانی مرۆڤەکە تووشی نەخۆشی دەبێت. مرۆڤە تووشبووەکە لەماوەیەکی کورتداو لەئەنجامی

تووشبوون بەنەخۆشیەك کە چارەسەرکردنی ئاسانە بۆ خەڵکانی تر، دەمرێت. هیچ جۆرە چارەسەرێك نیە بۆ ئەم نەخۆشیە.

ئێچ. ئای. ڤی: ڤایرۆسی کەمبوونەوەی سیستمی بەرگری لەش.
ئەم ڤایرۆسە هێرش دەکاتە سەر سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤ، کە ئەم سیستمە پارێزگاری لەش دەکات لەدژی هەر نەخۆشی، ڤایرۆس یان هەرتەنێکی بێگانە.

زانیاری پێشینە

ئێدز: ڤایرۆسی نەخۆشی "ئێدز"لەسەرتاسەری جیهاندا بڵاوبووەتەوە. بۆ نموونە، ئەم ڤایرۆسە بووەتە مایەی گەورەترین زەرەرو زیان لەباشوری ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیادا. خەمڵێنراوە لە 90٪ هەر خێزانێکی وڵاتی"مالاوی"بەلایەنی کەمەوە کەسێکی تووشبووی تێدایە بەم ڤایرۆسە. هەموو کۆمەڵگاکە بەتەواوی لەناوچووە. گەورەترین گرفتو بەربەست لەڕێگەی وەستانی ئەم کارەساتە، ئەو باوەڕە بەربڵاوە هەڵەیە کە هاندەرو ڕێخۆشکەرە بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسی لەگەڵ چەند کەسێکی جیاوازدا.

توێژینەوەکان سەبارەت بەسێکس پێش هاوسەرگیری: زۆرینەی توێژەرەوەکان بەردەوام ئەو تاقیکردنەوانە ئەنجام دەدەن ئایا سێکس پێش ژیانی هاوسەرگیری زیانی بۆ مرۆڤ هەیە یان نا. زۆرێك لەتوێژینەوەکان دەرەنجامەکانیان بەم شێوەیە بووە پەیوەندی سێکسی نێوان نێرو مێ لەدەرەوەی چوارچێوەی ژیانی هاوسەرگیری سەرەنجامەکەی بەنائومێدیەکی مەترسیدار لەژیاندا کۆتایی دێت، سەرەڕای کەم بوونەوەی سەقامگیری لەژیانی هاوسەرگیری داهاتوودا لەگەڵ تێرنەبوونو حەزوئارەزووەکانی بەردەوام زاڵن بەسەریدا (کتێبی ژیانی هاوسەری و خێزانی بەشی 54). توێژەرەوەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە کە پەیوەندی سێکسی سەرکەوتوو دەبێت لەژێر چەند مەرجێکی دیاریکراودا لەدەرەوەی ئەم مەرجانە مرۆڤ ڕووبەڕووی گەورەترین گرفت دەکاتەوە ئەو مەرجەش بەتەنها لەچوارچێوەی هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوودا دەبێت.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: سندوقێکی بچووك پڕ لەبزماری پۆڵای بێسەر. نامەی داپیرەکانمان نیە لەم وانەیەدا.

- بزمارەکان دەبێت"بێسەربن"هەروەها نابێت لە5 سم درێژتر نەبن.
- پەرداخێك کە 2،0 لیتر ئاو بگرێت، لێوان لێو لەئاو بکە.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

(لەسەر مێزەکەی بەردەمت، پەرداخە پڕ لەئاوەکە لەگەڵ شەش بزمار دابنێ. لەبیرت نەچێت بزمارەکان دەبێت بێسەربن.)

لەوانەی یەکەمی ئەم بەشەدا، ئاماژەمان بەوەکرد مەبەست چیە لەبوون بەهاوسەرێکی نموونەیی. لەوانەی ئەمڕۆماندا باس لەدەرەنجامە خراپەکانی سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری لەسەر لەش دەکەین.

یەکەمین بیرۆکە لەم وانەیەدا کە دەمانەوێت لەسەری بووەستین بریتیە لە"ڕەنگە لەبنچینەدا شتەکان بەو شێوەیە نەبن وەك ئەوەی لەڕوخساردادەردەکەون". تاقیکردنەوەیەکم بۆ ئامادەکردوون، تکایە وەرنە پێشەوە نزیك لەمێزەکەی بەردەمم بۆئەوەی هەمووتان بتوانن بەئاسانی بیبینن

تاقیکردنەوە

15 خولەك

تێبینی: پێش دەستپێکردنی وانەکەپێویستە مامۆستا ئەم تاقیکردنەوەیە بکات. نهێنیەکە ئەمەیە دەبێت مامۆستا زۆر بەوورياييەوە هەریەك لەبزمارە بێسەرەکان لەنووکە تیژەکانیانەوە بەهێواشی لەسەر ڕووی ئاوەکەوە بخاتە ناو ئاوەکە.

(پرسیار لەقوتابیەکان بکە بەبۆچوونی ئەوان ئایا دەتوانرێت تا چەند بزمار بخرێتە نێو پەرداخە ئاوەکەوە پێش ئەوەی ئاوەکە لەلێواری پەرداخەکەوە بڕژێت.

یەکەمجار شەش بزمار بخەرە نێو پەرداخە ئاوەکەوە، یەك لەدوای یەك. پاش ئەوەی هەر شەش بزمارەکە جێگیربوون لەنێو پەرداخەئاوەکەدا بەبێ ڕژانی ئاوەکە لەلێواری پەرداخەکەوە. ئینجا شەش بزماری تر دەربهێنەو هەمان پرسیاریان لێبکە بەبۆچوونی ئەوان ئایا دەتوانرێت تا چەند بزمار بخرێتە نێو پەرداخە ئاوەکەوە پێش ئەوەی ئاوەکە لەلێواری پەرداخەکەوە بڕژێت.

کاتێك شەش بزمارەکەی تریش بەتەواوی لەنێو پەرداخەکەدا جێگیر بوون، بیست بزماری تر دەربهێنەو ڕاهێنانەکە دووبارە بکەرەوە کاتێك ئەم بیست بزمارەش بەتەواوی لەنێو پەرداخە ئاوەکەدا جێگیربوون.ئینجا بیست بزماری تر دەربهێنەو بیخەرە نێو پەرداخە ئاوەکەوە هەتا ئاوەکە لەلێواری پەرداخەکەوە دەڕژێ. ئەوەش پشت دەبەستێت بەقەبارەی بزمارەکانو پەرداخەکە. ڕەنگە بتوانیت نزیکەی 80 تا 120 بزماری بێسەر بخیتە نێو پەرداخە ئاوەکەوە بەبێ ڕژانی ئاوەکە لەلێواری پەرداخەکەوە!)

ئایا چەند کەستان پێشبینی ئەوەتان کرد بتوانم ئەوەندە بزمار بخەمە نێو پەرداخە ئاوەکە بەبێ ڕژانی ئاو لەلێوارەکەیەوە؟
ئایا ئێستا کۆکن لەگەڵ ئەو بۆچوونەی من کە گووتم "هەندێ جار شتەکان لەڕاستیدا وانین وەك ئەوەی لەڕوخساردا دەردەکەون "؟ ئایا هەستی تۆ چۆنە بەرامبەر شتێکرەنگە ئەو شتە لەڕاستیدا وانەبێت.

(داوا لەقوتابیەکان بکە بگەڕێنەوە شوێنەکانی خۆیان.)

لێکۆڵینەوەی وانە

خستنەگەڕی کۆششەکان
نزیکەی 15 خولەك

سێکسو ئەو شتانەی پەیوەندیان بەسێکسەوە هەیە لەڕاستیدا بەو شێوەیە نین وەك ئەوەی دەردەکەون یان دەیبیستن. ئەو شتانەی کە لەشاشەی تەلەفیزیۆنەکانەوە یان لەڕیکلامی گۆڤارەکانەوە یان بیستنیان لەهاوڕێیەکی لەخۆتان گەورەترەوە کە چۆن باسو خواس یان سەرەنجامی کارە سێکسیە نەشیاوەکان لەدەرەوەی هاوسەرگیری بەچێژو خۆشیەکی بێ هاوتا دەناسێنن. ئەمانە هەموویان دوورن لەڕاستیەوە!

لەسەر بۆردەکە بنووسە " ئێس. تی. دی "

یەکەمجار لێگەڕێ با قوتابیەکان وەلأم بدەنەوە، پاشان ڕوونکردنەوەی زیاتر بدە گەر هەستت کرد شتێك تێنەگەیشتوون:

هەندێك جار وەلأمە ئاشکراکە –ئەو وەلأمەی زۆر سادەیەو پێویستی بەبیرکردنەوەو بەدواداچوون نیە –وەلأمە هەڵەکەیە. چەندین شت هەیە دەربارەی سێکس بەو شێوەیە نین وەك ئەوەی دەردەکەون یان باسدەکرێن. هەروەك تاقیکردنەوەی بزمارەکان‌و پەرداخە ئاوەکە، فاکتەری زۆر زیاتر ڕۆڵ دەگێرن لێرەدا وەك لەتەنها بەیەك گەیشتنی یەکەمجاری چاو بەچاو.
وەك ئەو بانگەشەی کە دەڵێ تەنها دەرەنجامی کاری سێکسی بریتیە لە"چێژو خۆشی"بەلأم هەموو دەرەنجامە ترسناك‌و کوشندەکانی تر پشتگوێ دەخات. با ئێستا لەسەر هەندێك لەو مەترسیانە بووەستین.

یەکەم بریتیە لەنەخۆشی (ئێس. تی. دی).

ئایا دەزانن ئەو پیتانەی سەرەوە کورتکراوەی چین؟
(ئێس، تی. دی) بەزمانی ئینگلیزی ماناکەی بریتیە لەگواستنەوەی نەخۆشی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر لەکاتی ئەنجامدانی سێکسدا.
ئایا دەتوانن ناوی هەندێك لەو نەخۆشیانە بهێنن لەئەنجامی کاری سێکسیەوە دەگوێزرێنەوە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر؟

چەندین نەخۆشی لەئەنجامی سێکسیەوە دەگوێزرێنەوە بەلأم ترسناکترینیان ئەمانەن (ئێدز، کلامیدیا (جۆرە بەکتریایەکە)، جێنتڵ وارت (ڤایرۆسێکە لەئەنجامی بەریەکەوتنی پێست دەگوێزرێتەوە)، جێنتڵ هێربس،سێفیلەس (ئەم نەخۆشیە لەکۆئەندامەکانی زاوزێی مرۆڤدا دەردەکەوێ لەوێوە بلأودەبێتەوە بەهەموو لەشدا)، گانەرییا ئەو جۆرە نەخۆشیانەی سەرەوە کە ناومان هێنان دەکرێن کاریگەری درێژخایەن لەسەر تەندروستی لەش جێبهێڵن، ئەگەربەزووی چارەسەرنەکرێن دەگۆڕێن بۆ نەخۆشیەکانی دڵ، چاو، ئیفلیج دەماخ‌و کوێری، هەندێکی تریان دەبنە مایەی مردنی کەسەکە.

لەسەر بۆردەکە بنووسە " ئێس. تی. دی "

یەکەمجار لێگەڕێ با قوتابییەکان وەلام بدەنەوە، پاشان ڕوونکردنەوەی زیاتر بدە گەر هەستت کرد شتێك تێنەگەیشتوون:

ڕەنگە لەدڵی خۆتاندا بڵێن مامۆستا هەوڵدەدات بمانترسێنێت، بەپێچەوانەوە بەڵکو زانیاری ڕاستو دروستتان دەدەمێ بۆئەوەی بەئاگابنو بڕیاری تەندروست بدەن لەژیانتاندا. بەداخەوە، زۆرێك لەگەنجان لەسەرتاسەری جیهاندا بێ ئاگان بوون لەم مەترسیانە یاخود ئەوەی پێیان وتراوەباوەڕیان پێی نەبووە. بۆیە هەندێك لەم گەنجانە تلاونەتەوە بەئازارو کاریگەریە خراپەکانی بڕیارە ناتەندروستەکانیان. بەلام گەنجی زیرەکو دانا ئەو کەسەیە هەوڵ بۆ باشترین دەدات لەژیانداو قومار بەداهاتووی خۆیەوە ناکات.

کەواتە، چۆن خۆتان بەدوور دەگرن لەم نەخۆشیانە؟ وەلامەکەی ئاسانە – چاوەڕێ بکەن تا کاتی ژیانی هاوسەرگیری، کەسێك بدۆزنەوە وەك هاوسەری ژیانتان ئەو کەسەش بەهەمان شێوە وەك تۆ چاوەڕێی کردبێ.

هەندێ کەس بانگەشەی ئەوە دەکەن سێکس باشترین ڕێگەیە بۆ تاقیکردنەوەی ئەوەی ئایا دوو کەسەکە گونجاون بۆ ئەوەی هاوسەرگیری بکەن، بەشێوەیەکی تر باشترین ڕێگەیە بۆ دۆزینەوەی هاوسەرێکی باش.

لەڕاستیدا پێچەوانەکەی ڕاستە! نەخۆشیەکانی (ئێس. تی. دی) زۆربەی جار هەڵگری کاریگەری خراپن بەدرێژایی هەموو ژیانی کەسەکە. سێکس لەدەرەوەی سنووری هاوسەرگیری هەمیشە مەترسی لەدواوەیە. دەزانین زۆرینەی زۆری نەخۆشیەکانی (ئێس. تی. دی) ترسناکن لەسەر تەندروستی مرۆڤ بەلام یەکێکیان مەترسیەکەی بێهاوتایە بۆیە بەجیا باسی لێوەدەکەین.

دووەم مەترسی بریتیە لەئێدز:

ئایا دەزانن وشەکانی "ئێچ. ئای. ڤی "یان"ئێدز"کورت کراوەی چین لەزمانی ئینگلیزیدا؟

ئەم هێمایانە لەسەر بۆردەکە بنووسە: ئێچ. ئای. ڤی/ ئێدز

ئێچ. ئای. ڤی: واتە ڤایرۆسی کەمکەرەوەی بەرگری لەلەشی مرۆڤدا.
ئێدز: واتەلاوازبوونی توانای سیستمی بەرگری لەش دژی نەخۆشیەکان.
ئایا چی دەزانن سەبارەت بەڤایرۆسی"ئێچ. ئای. ڤی"یان ئێدز؟
نەخۆشی ئێدز بەیەکێك لەم دوو ڕێگایانە دەگوێزرێتەوە:

1. **لەڕێگەی ئاڵوگۆرکردنی شلەی لەشەوە لەکاتی ئەنجامدانی کاری سێکسیدا.**
2. **بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان لەڕێگەی سرنجی پیسەوەو چەقاندنی بەدەمارەکاندا.**

لێگەڕێ با قوتابیەکان وەڵام بدەنەوە لەسەر ئەو نەخۆشیانە، ڕوونکردنەوەی زیاتریان پێشکەش بکە گەر زانیت بەباشی تێنەگەیشتوون:

بەکورتیەکەی، ڤایرۆسەکە وردە وردە سیستمی بەرگری لەشی مرۆڤ تێك دەشکێنێ. لەو بارەدا مەحاڵ دەبێتبۆ لەش بەتەندروستی بمێنێتەوە. لەقۆناغی کۆتاییدا، ناودەبرێت بەئێدز، واتە بەرگری لەش بەتەواوی لاواز دەبێت لەشەڕکردن دژی بەکتریاو هەموو تەنە بێگانەکان کە دەیانەوێت بێنە نێو لەشەوە.

یەکێك لەو هۆکارانەی کە ڤایرۆسی ئێچ. ئای. ڤی یان ئێدز زۆر بەخێرایی بەجیهاندا بڵاوبووەتەوە ئەوەیە کە مرۆڤ دەکرێت ببێتە هەڵگری ئەم ڤایرۆسە بۆ چەندین ساڵ بەبێ هەستکردن بەئاسەوارەکانی. بۆیە زۆر بەئاسانی دەیگوێزنەوە بۆ کەسانی تر هەرچەندە ڤایرۆسەکە لەقۆناغی سەرەتاشدا بێت. لەبەرئەوەیە تێگەیشتن لەم نەخۆشیە زۆر گرنگە. چونکە ئێدز نەخۆشیەکی نادیارە.

ئەم خاڵە زۆر گرنگە. دڵنیابە لەوەی قوتابیەکان بەباشی لێی تێگەیشتوون

لەئێستادا، هیچ جۆرە چارەسەرێك بۆ ئەم نەخۆشیە نەدۆزراوەتەوە. نەخۆشیەکی کوشندەیە، بەبێدەنگی بڵاودەبێتەوە، ئەمەش بەهۆی ئەو

کەسانەوەیە کە کاری سێکسیان سنووردارناکەن تەنها بۆ یەك کەس (هاوسەرەکانیان). هیچ جۆرە کرۆمۆسۆمێك نیە کە بتوانێت بەربگرێت بەڤایرۆسی ئێچ. ئای. ڤی. هەندێ کەس کاندۆم بەکاردەهێنن وەك پارێزگاری دژی نەخۆشی ئێدز یان سکپڕبوون، بەلاَم زۆرینەی جار بەکارناهێنرێن کاتێك کەسەکە هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیەکەی لێدەرناکەوێت ئەمەش هۆکارێکی ترە بۆ گواستنەوەی نەخۆشیەکە. کەواتە، ئێستا چۆن خۆتان دەپارێزن لەنەخۆشی ئێدز؟ بەهەمان ڕێگەی خۆپاراستن لەنەخۆشیەکانی تری ئێس. تی.دی–چاوەڕی بکە تا پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری، دۆزینەوەی کەسێك وەك هاوسەر ئەویش بەهەمان شێوەی تۆ چاوەڕێی کردبێ.

سکپڕی

" لەسەر بۆردەکە بنووسە سکپڕبوون ".

سکپڕی یەکێکی ترە لەدەرەنجامە خراپەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری کە لەناکاودا ڕووبەڕووی زۆرێك لەگەنجان دەبێتەوە.
عادەتەن سکپڕیو منداڵ بوون یەکێکە لەڕووداوە خۆشەکان لەژیانی هاوسەرگیریدا، بەلاَم ئەمە بەپێچەوانەوەیە لەدەرەوەی سنووری ژیانی هاوسەرگیری.
سکپڕبوون لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری زۆرینەی جار گەنجان دەبات بەرەو بڕیارێکی زۆر گرانو ئازاربەخش ئەویش بریتیە لەباربردنی کۆرپەکە. زۆرێکلەئاینە ئاسمانیەکان، بەتایبەت لەئاینی مەسیحیەتدا، لەباربردنی کۆرپە وەك جۆرێك لەبکوژی (قتل) تەماشا دەکرێت. بۆ کچێك گەورەکردنی منداڵێك بەتەنها کارێکی ئاسان نابێت. بۆیە لەم بارودۆخەدا کچەکە تەنها هیوای ئەوە دەخوازێت کە باوکی منداڵەکە هاوسەرگیری لەگەڵ بکاتو "کێشەکە"چارەسەر بێت. بەلاَم ئەگەرەکانی پێکهێنانی هاوسەرگیری لەم دۆخەدا زۆر کەمە. یاخود ئەگەر هاوسەرگیریەك بەسکپربوون دەستپێ بکاتئەو هاوسەرگیریە تەنها چەند ساڵێکی کەم دەخایەنێت. ئامارەکان ئەم ڕاستیەیان سەلماندووە.

" تێبینی: بۆ زانیاری زیاتر لەسەر قۆناغە سەرەتایەکانی گەشەکردنی کۆرپە لەسکی دایکدا "، تەماشای پاشکۆی کۆرسەکە بکە.

هەندێ لەخەڵکان پەنادەبەنە بەر بەکارهێنانی هۆکارەکانی وەك کاندۆم یان چەندین جۆر لەحەب بۆ ڕێگریکردن لەسك پڕبوون. هەرچەندە هەموو ئەم هەولانە تەنها ئەگەرەکانی سکپڕی کەم دەکاتەوە نەك بەتەواوی ڕێگری لێبکات. لەگەڵ ئەوەشدا هیچ کام لەم هەوڵانە ناتوانن ڕێگربن لەتووش بوون بەنەخۆشیەکانی ئێس. تی.دی. بەواتایەکی تر، تێوەگلان لەکاری سێکسی پێش هاوسەرگیری دەبێتە مایەی ئازارو جەنجاڵکردنی ژیانی کەسەکە.

باشترین‌و دڵنیاترین ڕێگا بۆ خۆبەدوورگرتن لەهەموو ئەم نەخۆشی‌و کێشانە بریتیە لەخۆبەدوورگرتن لەسێکس لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرگیری.

30 =خولەك

کورتە

1 خولەك

پڕوپاگەندەو ڕیکلامەکانی جگەرەو خواردنەوە کحولیەکان لەسەر شاشەکانی تەلەفیزیۆنەوە، هەرگیز زەرەروو زیانانەکانی ئەم ماددانەمان پێناڵێن (بەپێچەوانەوە هیچ بازاڕیان نابێت). بەهەمان شێوە، ئەو گۆڤارو کتێبانەی باس لەسێکس پێش هاوسەرگیری دەکەن هەرگیز دەرەنجام‌و کاریگەریە زیانبەخشەکانی نەخۆشیەکانی وەك ئێس. تی.دی‌و ئێدزو، نەخۆشیەکانی ترمان پێناڵێن.

زۆرینەی جار، کتێب یان فیلمەکان سێکسی دەرەوەی هاوسەرگیری وەك وێنەیەکی جوان یان ڕۆمانسیەت نیشان دەدەن. بەداخەوە ئەمانە تەنها لایەنن کە هەوڵدەدەن نیشانیان بدەن. ئەم هەوڵانەش گەنجان چەواشە دەکەن بەو بڕوایەی کە سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری دەرەنجام‌و کاریگەری خراپی لێناکەوێتەوە. کەم تەرخەمی لەژیاندا چەندین پەشیمانیمان بۆ بەجێدێڵێ. بەڵام ئەگەر زیرەك‌و چاو کراوە بووین بەدوور دەبین لەهەموو پەشیمانیەکان.

31 =خولەك

هێڵکاری ئەگەرەکان
8 خولەك

باسمان لەنەخۆشی ئێدزو نەخوشیەکانی تری"ئێس.تی. دی"و سکپڕی کرد وەك مەترسیو دەرەنجامە خراپەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری لەسەر لەش. مەترسیەکانی یەکێك یان زیاتری ئەم نەخۆشی یان دەرەنجامانە ئەوەندە بەرزن کە ناکرێت قوماری ژیانو داهاتوومانی پێوە بکەین.

هەروەها سێکس پێش هاوسەرگیری کاریگەری خراپ بەجێدێڵێ لەسەر هەستو سۆزی مرۆڤ. زیاتر تیشك دەخەینە سەر ئەم باسە لەوانەی داهاتوودا.

بەڵام بۆ ئێستا، با تەماشای چەند پرەنسیپێك بکەین سەبارەت بەمەترسیەکان.

داوا لەقوتابیەك بکە بێتە سەر بۆردەکە بۆ هاوکاریکردنت لەنموونەکەدا.

نەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی "، بەنەخۆشی ئێدزیشەوە، ئەو نەخۆشیانەن مرۆڤ تووشی دەبێت لەئەنجامی کاری سێکسی لەگەڵ زیاتر لەیەك کەسدا.

30 بازنەی بچووك بەدوای یەکدا بکێشە لەسەر بۆردەکە لەپێنج یان شەش ڕیزی ستونیدا.

هەریەك لەبازنە کێشراوەکان هێمان بۆ گەنجێك لەنێو کۆمەڵێکی زۆر لەهاوڕێکانیدا لەنێوان تەمەنی15 بۆ 18 ساڵدا.

لەنێو یەکێك لەبازنەکاندا نیشانەی X دابنێ

یەکێك لەم گەنجانە تووشبووە بەنەخۆشی "ئێس. تی. دی "، بەڵام هێشتا هەست بەدەرەنجامەکانی ناکات. لەبیرتان بێت، نەخۆشیەکەی ئەم گەنجە لەڕێگەی کاری سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە.

بەشێوەیەکی هەڕەمەکی نیشانەی X لەنێو دوو بازنەدا دابنێ.

لەماوەی شەش مانگی تووشبوونی گەنجەکە بەنەخۆشی "ئێس. تی. دی"، چالاکی سێکسی ئەم گەنجە بووەتە مایەی تووشکردنی دوو کەسی تر لەکۆمەڵەکەدا.

لەماوەی شەش مانگی تردا، چالاکی سێکسی ئەم گەنجانە بووەتە مایەی تووشکردنی چوار کەسی تر لەکۆمەڵەکەدا. وەك دەبینن لەماوەی یەك ساڵدا بەهۆی یەك کەسەوە نزیکەی یەك لەسەر چواری کۆمەڵەکە تووشی ئێس. تی. دی. دەبن، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا هیچ کامیان نازانن کە تووشبوون بەم نەخۆشیانە.

بەشێوەیەکی هەڕەمەکی نیشانەی X لەنێو چوار بازنەی تردا دابنێ. (ئێستا حەوت بازنەمان هەیە کە نیشانەی Xیان تێدایە)

لەماوەی یەك ساڵی تردا، ئەم گەنجانە هەشت کەسی تریان تووش کردووە لەنێو کۆمەڵەکەدا. لەماوەی دوو ساڵدا بەهۆی یەك گەنجی

تووشبوەوە نیوەی کۆمەڵەکە تووش دەبێت. بەڵام تەنها گەنجی یەکەم نیشانەکانی لەسەر دەرکەوتووە. کەواتە تەنها ئەم کەسە چووەتە لای پزیشك بۆ چارەسەرکردنی "ئێس. تی. دیەکەی. هیچ کام لە 14 گەنجەکەی تری کۆمەڵەکە هێشتا نازانن تووشبوون.

لەبیرتان نەچێت، تەنها ڕێگە بۆ بڵاوبوونەوەی "ئێس. تی. دی."ئەنجامدانی کاری سێکسیە لەگەڵ زیاتر لەیەك کەس. تەنها ڕێگە بۆ بەرگرتن لەم نەخۆشیە خۆبەدوورگرتنە لەم کارە نەشیاوە.

بەشێوەیەکی هەڕەمەکی نیشانەی X لەنێو هەشت بازنەی تردا دابنێ.

ئەم نموونەی لای خوارەوە هێمایە بۆ ئەو گەنجانەی خۆیان بەدووردەگرن لەکاری سێکسی.

ئێستا 60 بازنەی تر بکێشە (یان ژمارەیەك کە هێما بێت بۆ ژمارەی ئەو گەنجانەی کە لەڕووی سێکسیەوە ناچالاکن.)

ئایا چەند لەگەنجەکان تووش دەبن بەنەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی". لەماوەی شەش مانگی یەکەمدا؟

(هیچ کامیان)

ئایا چەند لەگەنجەکان تووش دەبن بەنەخۆشیەکانی "ئێس. تی.دی"لەشەش مانگی دووەمدا؟

(هیچ کامیان)

ئایا چەندیان تووش دەبن لەیەك ساڵی داهاتوودا؟

(هیچ کامیان).

ئایا دەتانەوێت لەکام کۆمەڵیان بن لەکاتێکدا ئەگەرەکانی تووشبوونتان بەم نەخۆشیانە لەبەرزبوونەوەدایە؟

39 = خولەك

کورتە

3 خولەك

(گەر پرسیاریان هەبوو لەسەر هێڵکاریەکەی سەرەوە. بەپێی توانا وەڵامیان بدەرەوە.)

ئێستا تێدەگەن بۆچی نەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی."زۆر ترسناکن بۆ تەندروستی مرۆڤ. زۆرینەی جۆرەکانی "ئێس. تی. دی". زۆر

ئازاربەخشن بۆ جەستە. تەنانەت ئەو جۆرانەیان کە کەمترین ئازاریان هەیە دەکرێت گەورەترین کاریگەریان هەبێت لەسەر هەستو سۆزو جەستەی مرۆڤ. ئەگەر جۆری "ئێس. تی. دی "یەکە. بریتی بوو لەنەخۆشی ئێدز، ئەوا مرۆڤەکە دەگوژێت لەچەند ساڵێکی کەمدا.

ڕەنگە هەندێکتان ئەم زانیاریانە پشتگوێ بخەنو بڵێن، "ئەو شتانە لەمن ڕوونادات"بەداخەوە، ئەو جۆرە هەڵوێستانە زیاتر مرۆڤ نزیك دەکاتەوە لەئەگەرەکانی تووشبوون.

بەرلەوەی کۆتایی بەوانەی ئەمڕۆمان بهێنین دەمەوێت دوا پرسیارتان ئاراستە بکەم."ئایا پێکهێنانی هاوسەرگیری گرەنتی پاراستنمان دەکات لەتووشبوون بەنەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی."و سکپڕی کوتووپڕ؟

داوا لەقوتابییەکان بکە وەڵام بدەنەوە.

بێگومان نەخێر، بەڵام جیاوازیەکان چین؟

1. لەو کاتەدا سکپڕی بۆ هەردوولا مایەی مەترسی نیە هەردوو دایكو باوك دڵشاد دەبن بەوەی کە منداڵیان دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا باوکەکە چاودێریو بایەخ بەتەندروستی هەردوو منداڵەکەو دایکەکەش دەدات.
2. هاوسەرەکان زۆر کەمتر تووشی "ئێس. تی. دی. "دەبن. بەڵام ئەو کەسانەی هەڵگری نەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی"ینو هاوسەرگیری دەکەن دەکرێت ئەم نەخۆشیە بگوێزنەوە بۆ هاوسەرەکانیان. هەموو هاوسەرگیریەك لەسەر بنەمای ڕاستگۆی بنیاتنانرێت.

ئەمانەی لای خوارەوە بۆ وەڵامەکانیان زیاد بکە گەر باسیان نەکردن.

بەڵام ئەو ڕاستیە لەبیرنەکەین هەمیشە نەخۆشیەکانی "ئێس. تی. دی"بەئێدزیشەوە، ئەو نەخۆشیانەن مرۆڤ تووشیان دەبێت لەئەنجامی کاری سێکسیەوە لەگەڵ زیاتر لەچەند کەسێکدا. هاوسەرگیریەکی خاوێن باشترین ڕێگەیە بۆ نەهێشتنی ئەگەرو مەترسیەکانی ئەم نەخۆشیانە.

42 =خولەك

کۆتایی وانە

دەرەنجام
3 خولەك

1.ئەگەر هێشتا تێوەنەگلاوی لەسێکس ئەوا باشترین ڕێگە خۆپاك ڕاگرتنو خۆپاراستنە لەکاری سێکسی تا ئەوکاتەی دەچیتە ژیانی هاوسەرگیری.

2. ئەگەر بەپێچەوانەوە تێوەگلاوی، باشترین بڕیار بریتیە لەوازهێنان لەو کارە نەشیاوە، هەوڵ مەدە تەندروستی خوتو هاوڕێکانت بخەیتە مەترسییەوە.

لەوانەکانی دواتردا(*وانەی 24 – پەرەدان لەسەر میدیا*)، لەنزیکەوە تەماشای بابەتێك دەکەین ئەویش ئەوەیە چۆن کەناڵەکانی ڕاگەیاندنو کاریگەریە کۆمەڵایەتیەکان دەیانەوێت زاڵبن بەسەر هەڵوێستو هەڵبژاردنەکانمان سەبارەت بەسێکس. بەتەماشاکردنی نموونەکانی وەك زنجیرە تەلەفیزیۆنیەکانو فیلمەکان، ئەو گۆرانیانەی گوێیان لێدەگرین، ئەو ڕیکلامو پروپاگەندانەی دەیانخوێنینەوە، بۆتان دەردەکەوێت ئەمانە تاچەند ڕاستن.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

(پێش ئەوەی قوتابیەکان بێنە نێو پۆلەوە، ناوی هەریەك لەقوتابیەکان لەسەر پارچە کاغەزێکی بچووك بەجیا بنووسە. پاشان هەندێ ناوی تر بنووسە (جیاواز لەناوی قوتابیەکانت)، پاشان هەموو ناوەکان لەنێو عەلاگەیەك یان بۆکسێکی بچووك تێکەڵ بکە. ئینجا ئەم دەستەواژانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە:)

کەسێك کە..........

1. **گەشتی کردووە زیاتر لە500 کیلۆمەتر لەناوچەکەی خۆیەوە.**
2. **چەپەیە. (دەستی چەپ بەکاردێنێ بۆ هەمووشتێك).**
3. **دەزانی ڕۆنی سەیارە بگۆڕێ.**
4. **دەتوانی ئامێرێکی مۆسیقا بژەنێ.**
5. **لەژیانیدا یەك جار یەکێك لەخشۆکەکانی خواردووە.**
6. **پێشتر سەردانی نەخۆشخانەی کردووە بەمەبەستی دوورینەوەی برینێك یان لەگەچکردنی شکاویەکی ئێسقان.**
7. **زیاتر لەدوو خوشكو برای هەیە.**
8. **کەسێك دەناسێ لەوڵاتێکی تر دەژی.**
9. **خاوەنی پاندانێکی مرەکەبە.**
10. **پێشتر بەفڕۆکە گەشتی کردووە.**

(کاتێك قوتابیەکان هاتنە نێو پۆلەوە داوایان لێبکە سەرو پارچە کاغەز دەربهێنن و لەبەشی سەرەوەی پارچە کاغەزەکە واژووی خۆیان بکەن. ئینجا چەند خولەکێکی کەم بلە بەقوتابیەکان بۆ گەڕان بەنێو ژوورەکەداو کۆکردنەوەی واژووی ئەو قوتابیانەی کە یەکێك لەو

کارانەی سەرەوەی ڕیزبەندیەکەیان کردووە. ئەگەر ژمارەیەکی زۆرت لەقوتابیان هەبوو لەنێو پۆلەکەدا، ئەوا ئاگاداریان بکەرەوە نابێت واژووی قوتابیەك لەیەکجار زیاتر دەرکەوێت لەسەر پارچە کاغەزەکەیان.

براوە، ئەو کەسەیە کە یەکەمجار "دە" واژوو کۆدەکاتەوە، خەڵات وەردەگرێت (باشترە ئەگەر مامۆستا خەڵات دابین بکات بۆ دووەمو سێیەمیش، چاوەڕێ بکە تا یەکەمو دووەمو سێیەم دیاری دەکرێت پێش ڕاگەیاندنی ئەنجامی پێشبڕکێکە.)

ئەمڕۆ، چەند ڕاستیو دەستەواژەیەکم لەسەر بۆردەکە نووسی ڕەنگە پەیوەندی بەهەندێکتانەوە هەبێت. ئێستا هەریەکەتان سەرو لاپەڕە دەربهێنن لەبەشی سەرەوەی لاپەڕەکەتان واژووی خوتان بکەن پاشان لەژمارە 1 تا 10 لەسەر لاپەرەکانتان دابنێن.

ئێستا، چەند خولەکێکتان دەدەمێبۆئەوەی هەریەکەتان بگەڕێن بەسەر قوتابیەکانی تردا، بۆ وەرگرتنی واژووی ئەو قوتابیانەی یەکێك لەو دەستەواژانەیان تێدایە. ئەو کەسەی یەکەمجار 10 واژوو کۆدەکاتەوە براوەیەو خەڵات وەردەگرێت.

(پاش ئەوەی براوەی پێشبڕکێیەکە دەستنیشان کرا، بۆ ساتێك بووەستە: ئینجا یەکێك لەناوەکان دەربهێنە. پێش ڕاگەیاندنی ناوەکە، ڕوونکردنەوە بدە بەقوتابیەکانو بڵێ ئەو ناوە هەڵگری نەخۆشیەکە زۆر بەخێرای بڵاودەبێتەوە. ئەگەر ئەو ناوەی دەرتهێناوە ناوی یەکێك لەقوتابیانی نێو پۆلەکەت نەبوو، مانای ئەوەیە هەموو قوتابیەکانت پارێزراون لەو نەخۆشیە ترسناکە ئینجا دەتوانی خەڵاتەکە پێشکەش بەقوتابی براوە بکەی. پاشان، دوو ناوی تر دەربهێنە لەگەڵ هەمان ڕاگەیاندندا.

بەڵام ئەگەر یەکێك لەناوە ڕاکێشراوەکان ناوی قوتابیەکانی نێو پۆلەکەت بوو، لەو بارەدا شتەکان ئاڵۆز دەبێت: ئەو قوتابیە ئۆتۆماتیکیەن دەکرێتە دەرەوە تەنانەت ئەگەر براوەش بێت. لەگەڵ

ئەوەشدا، هەر قوتابیەك لاپەڕەکەی واژووی ئەم قوتابیەی لەسەر بێت بەهەمان شێوە دەکرێتە دەرەوە.
لەهەمووی خراپتر، ئەگەر ناوە ڕاکێشراوەکان ناوی زیاتر لەیەك قوتابی نێو پۆلەکەت بێت، هەموو ئەو قوتابیانەی هەڵگری ئەم ناوانەن و هەروەها ئەو قوتابیانەش کە واژووی ئەم ناوانەیان هەیە لەسەر لاپەرەکانیان لەیاریەکە دەکرێنە دەرەوە.
قوتابیەکان بەخێرای ئەو ڕاستیەیان بۆ دەردەکەوێت چۆن گواستنەوەی نەخۆشیەکە تەنها بەهۆی یەك کەسەوە کاریگەری خراپی لەسەر ژمارەیەکی زۆر دەبێت. پاشان داوا لەهەموو قوتابیە"تووشبووەکان" بکە با لەجێگەکانی خۆیان دانیشن، ئەم قوتابیانە وەك نەخۆش یان مردوو بناسێنە.

پاشان بۆیان ڕوون بکەرەوە ئەگەر هەر قوتابیەك لەجیاتی 10 بەڵکو 25 واژووی لەسەر لاپەڕەکەی هەبوایە زۆر ئاسانتر دەبوو کە ببینین چۆن هەموو کۆمەڵگاکە بەخێرایی لەنێو دەچێت بەهۆی یەك کەسەوە.

داوا لەقوتابیەکان بکە (پەندەکان بەشی 6 ئایەتەکانی 27 تا 29) بخوێننەوە. ئەم بەشە ئەو وێناو هۆکارانەمان نیشان دەدات بۆچی پێویستە خۆمان بەدووربگرین لەسێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری – سێکس لەدەرەوەی هاوسەرگیری خۆماڵ وێرانکردنە. ئایا بەشەکە چ وێنایەك بەکاردێنێ بۆئەوەی نیشانمان بدات چۆن سێکس لەدەرەوەی هاوسەرگیری سەرەنجامەکەی لەناوچوونە. (ئاگرکردنە باوەش، یان بەپێ ڕۆیشتن بەسەر پشکۆدا)؟ ئەو کەسانەی خەریکی کاری سێکین لەدەرەوەی سنووری هاوسەرگیری، بەتەنها نابنە مایەی زیان و مەترسی بۆ خۆیان بەڵکو بۆ خەڵکانی دەوروبەریشیان وەك لەپێشبڕکێکەدا نیشانماندا.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. سێکس لەدەرەوەی هاوسەرگیری دەبێتە مایەی لەناوچوونی مرۆڤ.
2. باشترین ڕێگە بۆ خۆبەدوورگرتن لەتووشبوون بەنەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی. "بریتیە لەخۆبەدوورگرتن لەسێکس پێش هاوسەرگیری هەروەها هاوسەرگیریکردن لەگەڵ کەسێك بەهان شێوە خۆی بەدوور گرتبێت لەسێکس.
3. نابێت سێکس پێش هاوسەرگیری بەئاسان تەماشا بکرێت، چونکە کاریگەریو دەرەنجامەکانی زۆر ترسناکن بۆ خودی مرۆڤەکە خۆیو هەروەها دەوروبەرەکەشی.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

لەگەڵ منداڵەکانتان باسی کاریگەریە خراپەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر لەش بکەن وەك نەخۆشیەکانی (ئێس. تی. دی). سکپڕی هتد.

وانەی 18	دەرەنجامە خراپەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر هەستو سۆز.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری چەندین کاریگەری ترسناك لەسەر هەستو سۆزی مرۆڤ بەجێدێڵێ.
2. چەندین هۆکاری باشی هەستو سۆزی هەیە بۆ چاوەڕێکردن لەپەیوەندی سێکسی هەتا ژیانی هاوسەرگیری.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی مەترسیەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر هەستو سۆزی مرۆڤ.
2. ڕوونکردنەوەی هەندێ هۆکاری تر لەچاوەڕێکردنی چالاکی سێکسی هەتا ژیانی هاوسەرگیری.

زانیاری پێشینە

هەریەك لەئێمە ئاواتەخوازین لەهەبوونی پەیوەندیەکی زۆر نزیك لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا. هەموومان پێویستیمان بەخۆشەویستیو هەستو سۆز هەیە. بەختەوەری دەدۆزینەوە لەپەیوەندیەکانمان لەگەڵ کەسانی تر. بەلام زۆرینەی خەڵك هەلەدەکەن لەیەکسان تەماشاکردنی پەیوەندی سێکسی لەگەڵ هەستو سۆزو خۆشەویستی. چێژو خۆشی پەیوەندیە سێکسیەکان بەهەلەتەفسیر دەکەن وەك نیشاندانی خۆشەویستیو هەستو سۆزێکی ڕاستەقینە بۆ بەرامبەرەکەیان.

هەرگیز بەختەوەری نادۆزرێتەوە لەبەکارهێنانی خەڵکانی تر لەپێناو خۆشیو ئارەزوەکانی خۆمان. بوونی خەڵکانی تر لەم جیهانەدا بۆ تێرکردنی حەزو ئارەزوەکانی ئێمە نیە. دەبێت مرۆڤ بەچاوی نرخو ڕێزەوە تەماشا بکرێت، نەك بۆ تێرکردنی هەوەسو ئارەزووەکان. پێویستە ڕێزو خۆشەویستی نیشانی ڕەگەزی بەرامبەرمان بدەین نەك وەك ئامێرێك بۆ سێکس بەکاریان بهێنین. لەچوارچێوەی هاوسەرگیریەکی

سەرکەوتوودا دەتوانین خۆشەویستیو حەزو ئارەزووە سێکسیەکانمان دەربڕین بەبێ جێهێشتنی هیچ کاریگەریەکی خراپ لەسەر هەستو سۆزی ڕەگەزی بەرامبەر.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان

وانە

سەرەتای وانە

بەراوردکردنی ئەزموونەکان
نزیکەی 3 خولەك

لەوانەی ڕابردوودا، کاریگەریە خراپو ترسناکەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر لەش فێربووین. بەڵام تەنها بەوەوە ناوەستێت بەڵکو سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری چەندین کاریگەری ترسناکیش لەسەر هەستو سۆزی مرۆڤ بەهەردوو ڕەگەزەکەیەوە بەجێدێڵێ.
هەندێك جار تەلەفیزیۆن، فیلمەکان، ڕۆمانە ڕۆمانسیەکانو ڕیکلامەکان سێکسی پێش هاوسەرگیری نێوانهەردوو ڕەگەزی نێرو مێ وەك وێنەیەکی جوان ڕازاوەو سەرەنج ڕاکێش نیشان دەدەن.
بەلاّم ئەوەی لەمیدیاکانو ئەو سەرچاوانەوە باس ناکرێن ئەمەیە: یەکەمین ئەزموونی کاری سێکسی لەدەرەوەی هاوسەرگیری دەکرێت بەتەواوی مرۆڤ تووشی نائومێدی، شەرمەزاری، بێتاقەتی، یان بریندار بوونی هەستو سۆز بکات بەتایبەت بۆ ڕەگەزی مێ. ئەزموونە سێکسیەکان لەچوارچێوەی هاوسەرگیریدا دەکرێت زۆر چێژ بەخش بێت بۆ هەردوو ڕەگەزەکە، بەلاّم بەپێچەوانەوە چونکە لەم چوارچێوەیەدا نیە زۆرینەی جار دەبینین دەبێتە مایەی هەست بەتاوانکردن، شەرمەزاری، تەنهاییو بێزاری، هەروەها خیانەتکردن.
بەلاّم ئەگەر، یەکەمین ئەزموون لەچوارچێوەی هاوسەرگیریدا بوو، ئەو کات ژنو مێردەکەپێکەوە کاتێکی زۆر خۆش بەسەردەبەنو دەبێتە هۆی بەردەوام گەشەکردنی پەیوەندیەکەیان تا ڕادەی بەخشینی چێژوخۆشی بەردەوام بەهەردووکیان.
ئایا هەرگیز پرسیارتان کردووە بۆچی ڕێژەی تەلاّق ئەوەندە زۆرە، ڕێژەی بریندارکردنی هەستو سۆز ئەوەندە زۆرە لەنێوان هەردوو ڕەگەزی پیاوو ژندا؟
یەکێك لەهۆکارە هەرە سەرەکیەکانی سەرنەکەوتنی ژیانی هاوسەرگیری

ئەوەیە کە ژنو مێردەکان هەر زوو بەخێرایی هەموو تەرکیزیان دەخەنە سەر پەیوەندیە سێکسیو جەستەییەکانیان. کاتێك ئەم پەیوەندیانە بوون بەتەنها بنەما بۆ هاوسەرگیریەکەیان، ئەو کات بناغەیەکی زۆر لاواز دادەڕێژن لەبنیاتنانی پەیوەندیەکی تەندروستی درێژخایەن لەسەرتاسەری ژیانیاندا.

لەچیرۆکەکەماندا یەکێك لەداپیرەکان هەڵی چاوپێکەوتنی یەکێك لەهاوڕێ کۆنەکانی بۆ ڕێدەکەوێت کە گفتوگۆکەیان یارمەتی زیاترمان دەدات بۆ تێگەیشتن لەدەرەنجامە نەخوازراوەکانی سێکس پێش هاوسەرگیری لەسەر هەستو سۆز. چیرۆکەکە هەندێ بیرۆکەو تێگەیشتنمان دەداتێ سەبارەت بەوەی چی دەبێتە مایەی بنیاتنانی بناغەیەکی پتەو بۆ هاوسەرگیریەکی تەندروستو بەختەوەر، وە بەپێچەوانەوە.

چیرۆك
5 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"هەڵی چاوپێکەوتن لەنێو فڕۆکەدا"

"ئایا دەزانن گەورەترین کۆمپانیایی هێڵی گەشتی ئاسمانی کامەیە لەجیهاندا؟ مامۆستاکە ئەم پرسیارەی کرد لەکاتێکدا قوتابیەکان دەهاتنە ژوورەوە.

یەکێك لەکۆمپانیا فرۆکەوانیەکانی ئەمریکایە؟ ساشا وەلامی دایەوە.

"نەخێر، کۆمپانیایی ئێرۆفلاتە."

"هەرگیز پێشتر ئەوەم نەزانیوە!"دیما بەسەر سوڕمانەوە وتی.

"بەڵێ ئەو کۆمپانیایەیە، هەروەها "ناتاشا"، ئایا دەتزانی داپیرە "یەلینا"ت بەردەوام بەفڕۆکە گەشتی دەکرد لەسەرتاسەری وڵاتدا بۆ ئامادەبوون لەکۆنفرانسە پزیشکیەکان؟"مامۆستاکە پرسیاری کرد.

"نا لەڕاستیدا. دەمزانی کە داپیرەم گەشتی کردووە بۆ چەند شوێنێکی زۆر دوور، بەڵام هەمیشە وامزانیوە بەشەمەندەنەفەر گەشتەکانی کردووە،"ناتاشا وەڵامی دایەوە.

"ڕاستە، سەرەڕای فرۆکە گەشتی زۆریشی بەشەمەندەنەفەر کردوە!"

"ئایا بۆچی ئەمڕۆ باس باسی داپیرەی "ناتاشا"و گەشتەکانیەتی بەفڕۆکە؟ ئایا لەنێو فڕۆکەیەکدا بووە کە تێکشکابێتو کەوتبێتە خوارەوە، یان فرۆکەکە ڕفێنراوە؟"ساشا پرسیاری کرد.

"نەخێر، هیچ شتێکی لەو جۆرە ڕووینەداوە. تەنها لەبەرئەوەیە نامەکەی ئەمڕۆمان سەبارەت گفتوگۆیەکی داپیرەی"ناتاشایە"لەگەڵ هاوڕێیەکی کۆنی لەنێو فڕۆکەدا. ئەم گفتوگۆیە زۆر لەمێژە بووە، بەڵام یەکێکە لەو ساتانەی هەرگیز لەبیرت ناچێتەوە،"مامۆستاکە وتی.

هەرسێکیان بەخێرایی بێدەنگ بوون لەجێگەکانیان دەیانویست بزانن بۆچی گفتۆگەکە ئەوەندە گرنگە.

خۆشەویستان،

هەرگیز ئاشنا نەبوون بە"یوری". یەکێك بوو لەهاوڕێکانی قوتابخانەمان. ژیان زۆر ئاسان بوو بۆ "یوری". کوڕێکی بەهێزی وەرزشەوان بوو زۆر سەرەنج ڕاکێش بوو لەلای کچان. هەمیشە دەبوو لەناوەڕاستو چەقی هەموو ڕوداوێکدا بووایە. بە بەردەوامی دەورو خولی کچانی دەدا، لەسەرەتاوە سەرەنجی ڕاکێشابووین بەلای خۆیدا. بەڵام دواتر تێگەیشتین لەمەبەستی. لەدوا ساڵی قوتابخانەدا "یۆری"و"ئۆلگا"کەوتنە پەیوەندیەکی خۆشەویستی بەهێزەوە — بەڵام ئەم چیرۆکە بۆ کاتێکی تر.
پاش چەند ساڵێك، باسی "یوری"هاتە ناوەو حەزمان دەکرد بزانین چی بەسەرهاتووە. لەپاش پەیوەندیکردنی بەهێزی دەرياييەوە ئیتر لەو کاتەوە"یوری"مان نەبینیەوە. هەمیشە دەیووت حەزی لەگەشتکردنەو دەیەوێت جیهان ببینێت، هەرلەبەر ئەوەش بوو پەیوەندی کرد بەهێزی دەریاییەوە. سەیرو سەمەرەکە لەوەدایە، پاش ساڵانێکی زۆر"یەلینا"بەقەدەر چاوی بە"یوری"دەکەوێت لەنێو فرۆکەیەکدا. لەکاتێکدا"یەلینا"گەشتی دەکرد لەمۆسکۆوە بۆ کییڤ، ئینجا"یەلینا"لەتەنیشت ئەم هاوڕێ کۆنەیەوە دانیشت!
"یەلینا"و"یوری"کەوتنە قسەوباسێکی گەرم سەبارەت بەڕۆژانی ڕابردوو، گفتوگۆکەیان بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو بەرەو ئاراستەیەکی تر گۆڕا کاتێك "یەلینا"پرسیاری لە "یوری"کرد ئەگەر ئەو "هاوسەرە خانو

مانەی" بەدوایدا دەگەڕا دۆزیبێتیەوە. ئەم پرسیارە دەرگای بۆ "یوری" کردەوە لەباسکردنی هەموو ڕازەکانی دڵیو دەربڕینی پەشیمانیەکانی لەپەیوەندیەکانی ڕابردووی.

وەك بڵێی وشەکانی "یوری" لەسەر نووکی فرۆکەکە دەسوڕێنەوە. بەهیچ شێوەیەك سەری هەڵنەدەبڕی لەکاتی قسەکانیدا، دەتووت هەموو کاتەکە چاوی بڕیبووەتە شوێنێکەوە لەنێو فرۆکەکەدا نیە.

" هەمیشە دەمزانی چیم دەویست لەهاوسەری ژیانم. کیژێکی شۆخ بەدڵنیاییەوە – گومان لەوەدا نیە. کیژێکی قژ ڕەشی پێست سپی، قژ زەرد، قژ سوور.....گرنگ نەبوو، هەر جوان بووایە، بەژنو باڵایەکی ڕێك. هەروەها شیرینو میهرەبان، باش بێت بۆ منداڵ، هاوڕێیەکی باش، زیرەكو لێهاتوو – بەڵام زۆر زیرەکیش نا. " بزەیەکی کردو کۆکی بەدەموچاوی یەلینادا. " هەروەها لەدایكو باوکێکی باش. بەڵام لەڕاستیدا هەموو ئەو شتانەی ناوم هێنان گرنگ نەبوون. تەنها ئەوەی گرنگ بوو بەلامەوە لایەنی جەستەییو لەشو لار بوو. بەختەوەر بووی کە نەکەوتیتە داوی منەوە.

" هەمیشە بەخۆمم دەوت، " ئەمە ئەو کچەیە بەدوایدا دەگەڕێم. " بەڵام هەرکە پەیوەندیەکە دەگۆڕاو کاری خۆمم لەگەڵ دەکرد، ئیتر لەبەرچاوم دەکەوتو لەدڵی خۆمدا دەمووت ئەمە ئەو کەسە نیە من بەدوایدا دەگەڕێم.

بەهەڵەلێم تێمەگە. خۆش بوو، هەتا ئەو کاتەی لەگەڵیدا دەبووم. پاش ماوەیەك ئەو جۆرە پەیوەندیانەم لەگەڵ کچاندا کورترو کورتر دەبووەوە. تا وای لێهات پەیوەندیم دەبەست تەنها بۆ یەك شەو. بەڵام ئەو جۆرە پەیوەندیانە زیاتر بۆیان دەسەلمندم کە ئەم کچانە شایەنی هاوسەرگیریکردن نین. چونکە بەکارهێنرابوون – هەروەها ساردو دڵ ڕەق بوون. دەزانی مەبەستم چیە؟ بە بەراوورد بەهەموو ئەو کیژە ناسكو بێگەردو، دڵ پاكو دەرون پاکانەی هاوڕێیەتیم دەکردن لەڕۆژانی کۆندا؟

" بەخۆمم دەوت لەخەونو فەنتازیایەکی گەنجانەدا دەژیم. دەبێت هەر بەردەوام بم لەگەڕان سەرەنجام هەر کەسێکی پڕو تەواو وەك هاوسەری ژیان دەدۆزمەوە بۆ خۆم - بەڵام لەهەمان کاتدا خۆم بەدوور نەدەگرت لەپەیوەندیەکانم لەگەڵ کچاندا، لەکاتێکدا دەگەڕام بۆ دۆزینەوەی هاوسەرێکی شیاو.

" یوری" دەستی کرد بەژماردنی ئەو ئافرەتانەی کە پەیوەندی هەبووە لەگەڵیان: ژنی خاوەن مێرد، ژنی تەڵاقدراو، ژنی منداڵدار، ئەوانەی کە دزیان لێکردوە و پاشان لەبەرچاو ون بوون. یوری بەردەوام بوو: لەناوهێنانی ئەو ئافرەتانەی سەرخۆشی دەکردنو بەکاری دەهێنان بۆ ئارەزوەکانی خۆی.

" یەلینا" بەبێدەنگیەوە گوێبیستی قسەکانی بوو.

" هەتا دێت قورستر دەبێت بۆم لەدۆزینەوەی کەسێکی شیاو، دەزانی؟ یوری بەردەوام بوو، " زۆر ئاسانتر بوو کاتێك تەمەنم لەنێوان 20 بۆ 30 ساڵدا بوو. دەزانی بۆ ماوەی دوو ساڵ هاوسەرم هەبوو؟ بەڵێ، تەنانەت منداڵیشم هەبوو – بەڵام جیابووینەوەو منداڵەکەشم زۆر بەکەمی دەبینم.

"هێشتا ڕوخسارم باشە لەچاو تەمەنمدا، وانیە؟ هێشتا بەنرخی کوڕێکی گەنج دەشێم، بەڵام تازە گەنج نابمەوە. دەبوایە ئێستا، خاوەنی ماڵو خێزانی خۆم بوومایە: ژیان پێچەوانەیە، دەزانی. پیاوێکی باشم. ڕوخسارێکی باشم هەیە، وانیە؟

"یەلینا قسەکانی پێبڕیو وتی! چیدەکەی پاش ئەوەی فڕۆکەکە نیشتەوە؟ حەزدەکەی بچین پێکەوە قاوەیەك بخۆینەوە؟

هەموو ویستی"یەلینا"ئەوەبوو فڕۆکەکە زوو بنیشێتەوەو دەربازی بێت لەم گفتوگۆ بێ بایەخەی "یوری". یەلینا هەستی بەبێزرانەوە دەکرد لەخۆی. لەگەڵ ئەوەشدا، خۆی زۆر بە بەختەوەر دەزانی هەمیشە خۆی بەدوورگرتووە لەم کوڕە. لەگەڵ نیشتنەوەی فڕۆکەکەدا.

لەکاتێکدا، هەموو سەرنشینەکانی هەستانە سەرپێ بۆ چوونە دەرەوە لەفڕۆکەکە، "یوری"ڕووی کردە "یەلینا"و وتی،"هەموو شتێکم دەربارەی ژیانی خۆم پێ وتی، ئێستا نۆرەی تۆیە باسی ژیانی خۆتم بۆ بکەی."

"شتێکی وام نیە بۆ باسکردن،"یەلینا وتی."هاوسەرو خێزانی خۆمم هەیە. لەژیاندا ڕووبەڕووی ململانێو نارەحەتی بووینەتەوە وەك هەموو کەسێکی تر، کاری قورسمان کردوەو، بەردەوام بووین لەهەوڵو کۆششەکانماندا پێکەوە. بەڵام خەونی منداڵەکانم وردە وردە دێنە دی. ژیانم زۆر خۆشو تێرو تەسەلتەنانەت زیاد لەوەی کە چاوەڕوانی بووم."

"یوری"و"یەلینا"پێکەوە بەپێ تا دەرگای تەرمیناڵی فڕۆکەخانەکە ڕۆیشتن. کوڕێکی زۆر وریای تەمەن 7 ساڵو کیژۆڵەیەکی زۆر جوان کە هەر دەتووت "یەلینا"خۆیەتی، لەنێو دەرگای تەرمیناڵی فڕۆکەخانەکە ڕایان کرد بەرەو باوەشی دایکیان. ئینجا مێردەکەی دەرکەوت "یەلینا"یەکسەر مێردەکەی ناساند بە"یوری". "حەزدەکەم"یوری"بتناسێنم بەباشترین پیاوی دونیا کە مێردەکەمە، گریگۆر. "تەوقەیان کرد، پاشان"گریگۆر"دەستی خستە سەر شانی هاوسەرەکەیو لەگەڵ منداڵەکانیا پێکەوە ئەو شوێنەیان بەجێهێشت.

کاتێك چیرۆکەکەی"یەلینا"مان بیست، بۆمان دەرکەوت "یوری"هیچ نەگۆڕاوە هەر هەمان ئەو مرۆڤەیە کە دەمان ناسی لەقوتابخانە. هەر مرۆڤە کۆنەکە بوو هیچ نەگۆڕابوو بەڵام هەرسێکمان هەستمان کرد زۆر بەختەوەرین چونکە گۆڕاوین.

داپیرەکانتان

"لەو جیاوازیە گەورەیە،"دیما دەنگی هەڵبڕی.

"پیاوانی وەك"یوری"تووشی ڕشانەوەو ژانە سکم دەکەن،"ناتاشا وتی."ئەم کابرایە تەنها ژیانی خۆیی نەفەوتاندووە بەڵکو ژیانی چەندین کەسی تریش بەخۆیەوە."

"یەکجار واش نا! بەتەنها هەر هەڵەی "یوری"نەبووە بەڵکو ژنەکانیش شوێن قسەو فێڵەکانی کەووتوون، "ساشا وتی."مەبەستم لەو ئافرەتانە نیە کە بەفێڵو تەڵەکە سەرخۆشی دەکردن. بەڵام هێشتا....."

ساشا بێدەنگ بوو کاتێك بۆی دەرکەوت خەریکە شتێکی هەستیار دەدرکێنێ. شتێك لەژوورەکەدا گۆڕا بەڵام هیچ کامیان نەیانزانی چیبوو.

8 =خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

دوو شتی پێچەوانە

چالاکی

نزیکەی 12 خولەك

قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی چوار کەسیدا.

(داوا لەقوتابیەکان بکە دابەشبن بەسەر چەند گرووپێکی چوار کەسیدا لە"هەمان ڕەگەز"ئینجا لەهەر گرووپێك نوێنەرێك دیاری بکە.

لەکاتێکدا قوتابیەکان خەریکی دروستکردنی گرووپەکانن، لەسەر بەشی سەرەوەی بۆردەکە ناوەکانی "یوری" و"یەلینا" بنووسە بەجۆرێك بۆشاییەك هەبێت لەنێوانیاندا.

داوا لەقوتابیەکان بکە جیاوازیەکانی نێوان ژیانی "یوری" و ژیانی"یەلینا" بنووسن لەسەر بنەمای چیرۆکەکە. دوو خولەکیان بدەری بۆ گفتوگۆکردن لەسەر جیاوای نێوان ئەم دوو کەسایەتیە پاشان داوا لەنوێنەری گرووپەکان بکە پەیامو وەڵامی گرووپەکانیان لەسەر بۆردەکە بنووسن لەژێر ناونیشانەکانی "یوری" و"یەلینا". ئەگەر قوتابیەکان نەیانتوانی بەئاسانی وەڵامەکان دیاری بکەن. ئەوا خۆت ئەمانەی لای خوارەوەیان لەسەر بۆردەکە بۆ بنووسە:)

لەسەر بۆردەکە دوو خشتەی ستونی دروست بکە لەیەکێکیاندا بنووسە " یوری " ئەویریان " یەلینا ".

یەلینا	یوری
• ژیانێکی تێروتەسەل	• ژیانێکی ناتێرو تەسەل
• سوپاس گوزارو ڕازی	• خۆبەزلزانو ناڕازی
• هێمنو ئارام	• بێزارو بێتاقەت
• پەیوەندی هەبوو لەگەڵ هاوڕێو خێزان	• تەنهاو گۆشەگیر بوو
• خۆشەویست بوو	• قێزەوون بوو
• سادە بوو	• شانازی بەخۆیەوە دەکرد
• هەستو دەروون پاك	• دەروون پیس
• دڵی خۆشەویستی تێدابوو	• دڵی ئازاری تێدابوو
• ژیانو پەیوەندیەکان خۆشیان پێبەخشی بوو	• چێژو خۆشی لەپەیوەندیەکان نەدەبینی
• تامەزرۆ بوو بۆ خێزانەکەی	• نائومێد بووبوو لەخێزان

" یوری " گەنج ئەو کوڕەیە کە ڕەنگە سەرەنجی زۆربەی کوڕەکانی ناو پۆل ڕاکێشێو ئاواتەخوازبن وەك " یوری " بن – بەهێز، سەرەنج ڕاکێش، زۆرزان، هتد. کەواتە سەرت سوڕنەمێنێ گەر کەسێك ناسنامەی " یوری " هەڵبژارد. وەڵامو پێشنیاری قوتابیەکان بنووسە لەسەر بۆردەکە. باشترە مامۆستا دووبارە ئەو بەشانەی چیرۆکەکە بخوێنێتەوە کە " یوری " دەڵێ هاوسەری هەبووە بۆماوەی دوو ساڵ هەروەها هێشتا ڕوخساری باشە لەچاو تەمەنیدا.

پاش چەند خولەکێکی کەم، هێڵێکی تەریبی بکێشەو پاشان پرسیاربکە:

ئایا"یوری"و"یەلینا"لەکاتی گەنجێتیاندا هەڵبژاردەیەکیان چۆن بوو لەژیانیاندا بەو شێوەیە کاریگەری هەبوو لەسەر ژیانی پاش گەنجێتیان لەساڵانی دواتردا؟

ڕیزبەندی هەڵبژاردەکانی ژیانی"یەلینا"	ڕیزبەندی هەڵبژاردەکانی ژیانی"یوری"

ئەم جارەیان چەند خولەکێکی کەمیان بدەرێ بۆ بیرکردنەوە لەو هەڵبژاردنانەی کە لەتەمەنێکی زوودا کردوویانە.

(پاش چوار خولەك، داوا لەنوێنەری گرووپەکان بکە پەیامو وەڵامی گرووپەکانیان سەبارەت بەبڕیارەکانی ژیانی "یوری" و"یەلینا" پێشکەش بکەن. وەڵامەکانیان لەژێر ناونیشانیگونجاودا بنووسە.

پاش نووسینی هەموو وەڵامەکان لەسەر بۆردەکە داوا لەقوتابییەکان وەڵامەکان بخەنە سەر دەفتەری تێبینیەکانیان.

ئاماژە بەو خاڵەبکە بۆ قوتابیەکانو بڵێ، پەیوەندی سێکسی وەك هەر شتێکی تر گرنگو بە بەهایە لەژیانی مرۆڤدا، بەڵام لەهەمان کاتدا پێچەوانەکەشی ڕاستە دەکرێت ببێتە مایەی گرفتو تەنهاییو ئازاردانی هەستو سۆزی مرۆڤ. پێویستە وریابین چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم دیاریە گرنگە لەژیانماندا، نەك لەبەرئەوەی سێکس شتێکی خراپە، بەڵکو لەبەرئەوەی ڕۆڵێکی زۆر گەورە دەگێڕێ لەپێدانی چێژوخۆشی بەخۆمانو هاوسەرەکانی ژیانمان، نزیکمان دەکاتەوە لەیەك، زیاتر پاپەندمان دەکات بەخۆشەویستیەکەی نێوانمان لەسەرتاسەری ژیانماندا.)

20 = خولەك

دارشتنی کورت
نزیکەی 10 خولەك

دە خولەك تەرخان بکە بۆ نووسینی دارشتنێکی کورت،با دارشتنەکە نزیکەی دوو (پەرەگراف) درێژبێت، لەسەر بنەمای چیرۆکەکەی ئەمرۆ، واتە گفتوگۆکەی نێوان"یەلینا" و"یوری".
دەتوانن یەکێك لەم سێ ناونیشانەی خوارەوە هەڵبژێرن لەنووسینی دارشتنەکەتاندا:

1. جۆری ئەو کەسایەتیەی دەمەوێت ژیانی هاوسەرگیری لەگەڵ پێك بهێنم لەداهاتوودا....
2. تێروانینو بڕوای من سەبارەت بەسێکس لەگەڵ کوڕان یان کچاندا.......
3. *(مامۆستا دەتوانێت ناونیشانێك هەڵبژێرێت)*

پاش 10 خولەك دارشتنەکانتان کۆدەکەمەوە

30 =خولەك

ڕیزبەندی دەرەنجامەکان
چالاکی
نزیکەی 10 خولەك

لەوانەی ڕبردوودا، تەماشای هەندێك لەکاریگەریە خراپەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیریمان لەسەر لەش کرد. ئێستا بە ڕیز هەندێك لەکاریگەریە خراپەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر هەستو سۆز دەنووسین، لەسەر بنەمای چیرۆکەکەی ئەمرۆو بەپشت بەستن بەو چالاکیەی کەمێك لەمەوبەر ئەنجاماندا، ئایا هەندێ لەو دەرەنجامە خراپانە چین کە دەردەکەون لەسەر هەستو سۆزی هەردوو ڕەگەز، ئەگەر چاوەڕێ نەکەن تا پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری؟

وەلامی قوتابییەکان بەکورتی لەسەر بۆردەکە بنووسە. ئەگەر قوتابییەکان ئەو وەلامانەیان نەدایەوە، ئەوا خۆت ئەمانەی خوارەوەیان بۆ پێشنیار بکە:

- قورسی لەگرێدانی پەیوەندیە هەستو سۆزیەکان لەگەڵ کەسێکی تردا.

- متمانە پێنەکردنی کەسێك کە لەڕابردوودا چەندین پەیوەندی جیاوازی هەبووبێت.
- بەراوردکردنی هاوسەری داهاتوو بەو کەسانەی پەیوەندیت هەبووە لەگەڵیان لەڕابردوودا (ئەمەش ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ تێرنەبوونی حەزوئارەزووەکان لەچوارچێوەی هاوسەرگیریەکە.)
- نەبوونی دڵنیایی.
- زیادبوونی حەزو ئارەزوو خەیاڵو فەنتازیای سێکسی (بەتایبەت بۆ پیاوان).

ڕەنگە هەندێکتان ئەو پرسیارە بکەن ئایا بۆچی پەیوەندی سێکسی پێش ژیانی هاوسەرگیری دەبێتە مایەی دروست بوونی چەندین گیروگرفت؟

سێکس بەشێکی زۆر گرنگو بەنرخە لەژیانی مرۆڤدا. بەڵام ئەگەر مرۆڤ ڕێگەیدا حەزوئارەزووە سێکسیەکانی زاڵبن بەسەریدا، ئەوا سێکس ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ دروست بوونی کێشەو گرفتێکی زۆر بۆ کەسەکە. مەترسیە جەستەییەکان وەك (نەخۆشیەکانی تی. دی. سی)و مەترسیو کاریگەریەکانی سەر هەستو سۆز وەك (کێشەو گرفتەکانی نەبوونی پەیوەندیەکی ڕاستەقینە لەژیانی هاوسەرگیری داهاتوودا).

پەیوەندی سێکسی لەهاوسەرگیریدا تەندروستی ترینو گرنگ ترین شتە ئەگەر لەسەر بنەمای پەیوەندیەکی بەهێزو ڕاستەقینە دامەزرا بێت.

کاتێك دوو کەس بەڵێنو پاپەندبوونی خۆیان نیشان دەدەن لەپەیوەندیەکی سەرتاسەری ژیاندا (دەستگیرانداری)، پاشان کاتێکی زۆر پێکەوە بەسەردەبەن بۆ زیاتر یەکتر ناسینو لەیەك نزیك بوونەوە وەك دوو کەس کە پاپەندن بە بەڵێنو پەیمانەکەیانەوە (ماوەی دەستگیرانداری)، لەکۆتاییدا، لەبەردەم خێزانو هاوڕێکانیان وەك شاهێد، سوێند دەخۆن کە پاپەند بن بە بەڵێنەکانیانەوە بۆ یەکتر بەدرێژایی هەموو ژیان، کە پێك دێن لەژمارەیەك بنەمای هەستو سۆزی بەهێز.

ئەمانەی خوارەوە هەندێك لەو بنەمایانەن:

قسەکردنو گوێگرتن بۆ یەکتر.
بەنرخ تەماشاکردنی یەکتر.
پشتگیریکردنی یەکتر.
بەرگریکردن لەیەکتر.
بەنەرمو نیانی هەڵەی یەکتر ڕاست بکەنەوە.
یارمەتیدانی یەکتر.
ملکەچ بوون بۆ یەکتر.
بنیاتنانی یەکتر.
ڕێزگرتن لەیەکتر.
دڵ خۆشکردنی یەکتر.
(*لەهەمووی گرنگتر*) خۆش ویستنی یەکتر.

خالەسەرەکیەکان بنووسە، هێڵ بهێنە بەژێر وشە گرنگەکاندا لەکاتێکدا بۆیان ڕوونەکەیتەوە.

ئەو ژنو مێردانەی هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوویان هەیە، بەردەوامن لەبەهێزکردنی ئەم بنەمایانە لەسەرتاسەری ژیانیاندا پێکەوە. ئەگەر ئەم بنەما گرنگانە لەهاوسەرگیریدا بوونیان هەبوو لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام لەگەشەکرندا بوون، ئەوا دەبنە مایەی کەمکردنەوە یان نەهێڵانی کاریگەریە خراپەکانی سەر هەستو سۆز کە لەسەرەوە ڕیزبەندمانکردن.
ئەو کەسانەی تێوەدەگلێن لەکاری سێکسی پێش هاوسەرگیری، ئەوا سێکس دەبێتە تەنها خاڵی تەرکیزی پەیوەندیەکەیان لەهاوسەرگیریدا، بەتایبەت بۆ پیاوان. ئەمەش مانای ئەوەیە بنەماکان ڕێیان لێدەگیرێ لەڕێخۆشکردن بۆ هاوسەرگیریەکی تەندروست، وەك ئەو بنەمایانەی لەسەرەوە ڕیزبەندمانکردن، بەهیچ شێوەیەك گەشە ناکەن. وتەیەك هەیە دەڵێت مێردەکە "خۆشەویستی دەبەخشێ لەپێناو وەرگرتنی سێکس"وە ژنەکە"سێکس دەبەخشێ لەپێناو وەرگرتنی خۆشەویستی".

هەندێ جار بارودۆخەکە زۆر لەوە ئاڵۆزترە، ئەو وتەیەی سەرەوە ڕاستی زۆر هەڵدەگرێت. لەزۆرێك لەهاوسەرگیریەکاندا، چی ژنەکە یان چی مێردەکە هەوڵدەدەن چاوبەستی یەکتر بکەن لەپێناو بەدەستهێنانی ئەوەی دەیانەوێت بۆ خۆیان. ئەمەش ڕێگا نیە لەبنیاتنانی بناغەیەکی پتەو بەهێز بۆ دامەزراندنی هاوسەرگیریەکی تەندروست لەسەری.

40 =خولەك

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان
چالاکی نووسین
5 خولەك

تکایە لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا، لەیەکێکەوە تا سێ لەو یانزە بنەمایەی لەسەر بۆردەکە ڕیزبەندمان کردوون بنووسن بەتایبەت ئەو بنەمایانەی بەلای تۆوە زۆر گرنگن لەژیانی هاوسەرگیریدا.

لەکاتێکدا ئەم بنەمایانە دەنووسنەوە، ئەم پرسیارە لەخۆتان بکەن:"ئایا ئەم بنەمایانە ئەوەندە گرنگو سوودبەخشن بۆ ژیانی هاوسەرگیریم تا چاوەڕێ بکەم هەتا کاریان پێدەکرێت لەکاتی خۆیدا پێش ئەوەی دەستبکەم بەکاری سێکسی؟

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

45=خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

تەنانەت بەچکە پشیلەیەك دەزانی چۆن بڵێ "دوورکەوەرەوە"کاتێك نایەوێت کەسێك لێی نزیك بێتەوە، بەڵامزۆرینەی گەنجان ناڵێن"نەخێر"بۆ سێکس پێش هاوسەرگیری.

یەکێك لەپەندە کۆنەکان بەم شێوەیە پێمان دەڵێ: "ئەو کەسەی زاڵ نەبێت بەسەر دەروونی خۆیدا، وەك شارێکە دیوارەکانی چواردەووری ڕوخابێت."هەرکەسێك بیەوێت خۆی پێدا دەکات! (پەندەکان 25: 28).

یەکێك لەو ڕێگایانەی بەهۆیەوە دەتوانین دیوارێکی تەندروست بۆ پارێزگاریکردن بەدەووری خۆماندا بنیات بنێین ئەوەیە کە فێرببین بڵێین"نەخێر"کاتێك پێویستە پارێزگاری لەخۆمان بکەین. بە بەختەوەریەوە وتنی"نەخێر"بەردەوام ئاسانتر دەبێت ئەگەر خۆمانی بۆ ڕابهێنین.

ئێستا، ڕیزبەندیەك دروست دەکەین کە 100 ڕێگا لەخۆی بگرێت بۆ وتنی"نەخێر"لەکاتی فشارە سێکسیەکاندا.

شێوازی هەمەجۆر بۆ وتنی نەخێر

(بەپشت بەستن بەو بیرۆکانەی لەدوو وانەی ڕابردوودا فێریان بووین سەبارەت بەکاریگەریە خراپەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر لەشو هەستو سۆزی مرۆڤ، لەگەڵ قوتابیەکاندا پێکەوە کاربکەن بۆ دروستکردنی ڕیزبەندیەك کە 100 ڕێگا لەخۆبگرێت بۆ وتنی"نەخێر"لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی فشارە سێکسیەکاندا. وەڵامەکان بە ڕیز لەوەڵامێکی توندوتیژەوە وەك (دوورکەوەرەوە لەبەرچاوم، دۆڕاو") بۆ وەڵامێکی نەرمو نیانی وەك ("نەخێر، سوپاس، پێویستیم بەوە نیە") تەنانەت دەتوانی ئەو نموونەیەی (پەندەکان 6:

29،27) بەکاربهێنی. بەدڵنیاییەوە، دەتوانم بخەوم لەگەڵت، بەڵام ڕاستەخۆو دوابەدوای کارەکە، ئاگر دەکەمە باوەشی خۆمو بەپێ بەسەر پشکۆدا دەڕۆم."

ئەگەر کات بواریدا، پاش تەواو بوونی ڕیزبەندیە 100 ڕێگەیەکە بۆ وتنی"نەخێر" ، چەند دانەیەکی باشیان لێ هەڵبژێرە بۆئەوەی چەند قوتابیەك بتوانن لەشێوەی درامایەکی کورتدا لەنێو پۆلدا پێشکەشی بکەن.

گەر هەستتکرد " دراما کورتەکە "کاریگەرو سوودبەخشە ئەوا دراماکە لەپۆلێکی تردا ئەنجام بدە.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابییەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. سێکس لەدەرەوەی سنووری هاوسەرگیری دەبێتە مایەی گرفتو لەناوچوون بۆ کەسەکە.

2. باشترین ڕێگە بۆ خۆبەدوورگرتن لەتووشبوون بەنەخۆشیەکانی"ئێس. تی. دی"بریتیە لەدوورکەوتنەوە لەسێکس پێش هاوسەرگیری هەروەهادۆزینەوەی هاوسەرێك بەهەمان شێوەی تۆ خۆی بەدوورگرتبێت.

3. وتنی "نەخێر"وەڵامێکی گونجاوە لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی فشارە سێکسیەکاندا.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. تكایە لەگەڵ منداڵەكانتان باسی هەندێك لەو ڕێگایانە بكەن كە فێربوون لەچۆنیەتی بەختەوەركردنی هاوسەرەكانتانو بەهێزكردنی ژیانی هاوسەریتان.
2. ئایا یەكێك لەو شتانە چیە بەهیوان منداڵەكانتان پەیڕەوی بكەن لەكاتی گەشەكردنی پەیوەندی هاوڕێیەتیان لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەدا؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

زۆرێك لەگەنجان باوەڕ بەو پروپاگەندانە دەکەن کە دەیبیستن سەبارەت بەکاری سێکسیو سێکس پێش هاوسەرگیری.کوێرانە باوەڕکردن بەم پڕوپاگەندانە دەبێتە هۆی شێواندنی ژیانو پەیوەندیەکان، هەروەها دەبنە مایەی ڕمانی خەونەکان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی هەندێك لەو بیروبۆچوونە هەلاَنەی بیستوویانە سەبارەت بەسێکس.
2. نووسینی بیرۆکە هەڵەکانو ڕاستیە زانستیەکان، یان نووسینی پرسیار سەبارەت بەسێکس.

زانیاری پێشینە

ئەم وانەیە باسی هەندێك لەپروپاگەندە باوەکان سەبارەت بەسێکس دەکات. پێویستە قوتابیان دوو دوو پێکەوە کۆشش بکەن بۆ نووسینی پرسیارو بۆچوونەکانی خۆیان لەسەر لاپەڕەو پێدانیان بەتۆی مامۆستا. هەروەها هەڵبژاردنی هەندێك لەو پرسیارو پێشنیارانە بۆ گفتوگۆکردن لەنێو پۆلدا. نووسینی پرسیارەکان لەسەر لاپەڕە بواری ئەوە دەدا بەمامۆستا ڕێگری لەهەر پرسیار یان بۆچوونێکی نەشیاوی قوتابیەکان بکات بۆ وەلاَمدانەوە لەنێو پۆلدا. گەر کرا، هەندێك لەپرسیارە لێکچووەکان کە شیاون بۆ وەلاَم دانەوە لەنێو پۆلدا لەسەر لاپەڕەیەك بۆ خۆت بیاننوسی.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەم وانەیەدا نامەی داپیرەکانمان نیە.

دابینکردنی سێ پارچە کاغەز یان کارت بۆ هەر دوو قوتابیەك. ئەم پارچە کاغەزانە دەبێت ئەوەندە گەورەبن کە جێگای نووسینی دوو ڕستەی لەسەر ببێتەوە.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
نزیکەی 1 خولەك

لەوانەکانی ڕابردووی ئەم بەشەدا، فێری هەندێك لەکاریگەریە خراپەکانی سێکسی پێش هاوسەرگیری لەسەر لەشو هەستو سۆزی مرۆڤ بوون لەگەڵ تاوتوێکردنی هەندێك لەو بیرۆکانەی ئایا لەداهاتوودا دەتانەوێت لەگەڵ چ جۆرە کەسێکدا ژیانی هاوسەرگیری پێك بهێنن. لەم وانەیەدا، هەوڵدەدەین جیاکاری بکەین لەنێوان هەندێك لەڕاستیە زانستیەکانو هەلەباوەکانی نێو کۆمەڵگا سەبارەت بەسێکس.

ئایا دەتوانی؟
14 خولەك

ڕەنگە هەریەکەتان چەندین پروپاگەندەو بیرۆکەی هەڵەتان سەبارەت بەسێکس بیستبێت، لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام دەیانبیستن. هەندێ لەم پروپاگەندانە زۆر جێگەی مەترسین. ئەگەر گەنجان بکەونە داوی باوەڕپێکردنیانو بەکردارەکی ئەنجامیان بدەن، سەرەنجامەکەی بە لەدەستدانی هەلو ئازادیەکان بۆ گەیشتن بەخەونەکان کۆتایی دێت. ئێستا، بەوردی تیشك دەخەینە سەر سێ خاڵ لەو پروپاگەندانە. ڕەنگە هەندێك لەو شتانە بن کە بیستووتانن.
تکایە ئێستا بچنە سەر لاپەڕەیەکی نوێ لەدەفتەری تێبینیەکانتان، ئینجا ژمارە 1،2،3 بنووسن لەبەشی خوارەوەی لای چەپی لاپەڕەکە. پاش خوێندنەوەی هەریەك لەم خالانە، دەمەوێت لەتەنیشت ژمارەی گونجاوەوە بنووسن"ڕاست"یان"هەڵە". ئەگەر بەتێڕوانینی تۆ خاڵەکە ڕاست بوو ئەوا لەتەنیشتیەوە بنووسە "ڕاست"بەپێچەوانەوە ئەکەر هەلەبوو
لەتەنیشتیەوە بنووسە "پروپاگەندە". داواتان لێناکەموە لاٌمەکانتان ئاشکرا بکەن بۆقوتابیەکانی تر.

پاش وەلأمدانەوەی هەریەك لەخاڵەکان، وەلأمە ڕاستەکان و هۆکارەکەیتان پێدەڵێم.

خاڵی یەکەم:

1."ناتوانم زاڵبم بەسەر حەزو ئارەزووە سێکسیەکانمدا." لەتەنیشت ژمارە 1 بنووسە"ڕاست"یان"هەڵە".

(جارێك یان دووجار خاڵەکەیان بۆ بخوێنەرەوە هەتا هەموو قوتابیەکان وەلأمەکانیان دەنووسن.)

خاڵی یەکەم لەسەر بۆردەکە بنووسە. یەك خولەك بدە بەقوتابیەکان بۆ نووسینی وەلأمەکانیان.

خاڵی دووەم:

2."پێش هاوسەرگیری باشتروایە کاری سێکسی لەگەڵ چەند کەسێکی جیاوازدا ئەنجام بدەی. ئەمەش پاڵنەر دەبێت بۆ هاوسەرگیریەکی بەختەوەرتر لەداهاتوودا".

خاڵی دووەم لەسەر بۆردەکە بنووسە. خولەکێك بدە بەقوتابیەکان بۆ نووسینی وەلأمەکانیان.

خاڵی سێیەم:

3."هەرکە گەنجەکە بۆ تەنها یەك جار ئەزموونی سێکسی کرد پێش هاوسەرگیری، ئیتر هاوسەرگیریەکی بەختەوەر بۆ ئەو کەسە مەحاڵەلەداهاتوودا."

خاڵی سێیەم لەسەر بۆردەکە بنووسە. خولەکێك بدە بەقوتابیەکان بۆ نووسینی وەلأمەکانیان.

ئێستا، با بوەستین لەسەر هەریەك لەم خاڵانە، لەیەکەم خاڵەوە دەستپێدەکەین."ناتوانم زاڵبم بەسەر حەزو ئارەزووە سێکسیەکانمدا". تەنها پروپاگەندەیە.

سێکس پێداویستی سەرەکی نیە وەك هەناسەدان و خواردن و خواردنەوە. خەڵکی مردوون لەبرسێتی و تونێتیدا یان نەیانتوانیوە هەناسە بدەن، بەلأم تا ئێستا هیچ کەسێك نەمردووە لەئەنجامی سێکس نەکردن. هەرچەندە، هەندێك جار دەکرێت حەزو ئارەزووە سێکسیەکان زۆر بەهێزبن، بەلأم ئەوە ڕێگەیەکە بەدڵنیاییەوە مرۆڤ دەتوانێ زاڵ بێت بەسەریدا.

وەلأمی خاڵی یەکەم. — پروپاگەندە

خاڵی دووەم:"پێش هاوسەرگیری باشتروایە کاری سێکسی لەگەل چەند کەسێکی جیاوازدا ئەنجام بدەی. ئەمەش پاڵنەر دەبێت بۆ هاوسەرگیریەکی بەختەوەرتر لەداهاتوودا".

ئەم وتەیە هەڵەیە: تەنها پروپاگەندەی نێو خەڵکە.

وەلامی خاڵی دووەم. — پروپاگەندە.

ئەم بیرۆکەیە لەسەر دوو بنەمای هەلەداڕێژراوە:

یەکەم بیرۆکەی هەڵە: لە ڕێگەی سێکسەوە دوو کەسەکە بۆیان دەردەکەوێت ئایا گونجاون بۆ یەکتر یان نا.

هەندێ کەس دەڵێن سێکسکردن لەگەڵ چەند کەسێکی جیاوازدا پێویستە پێش پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری. ئەم جۆرە کەسانە لەو باوەڕەدان تەنها ڕێگە بۆ تاقیکردنەوەی گونجان لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا سێکسکردنە لەگەلی. ئەمە تێڕوانینێکی زۆر بێمانایە. پەیوەندی سێکسی نێوان دوو کەس فاکتەری سەرەکی نیە بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەووتوو.

وەلامی خاڵی سێیەم. — پروپاگەندە.

دووەمبیرۆکەی هەڵە: سێکس تاکە فاکتەری بەهێزە کە دوو کەس پێکەوە بهێڵێتەوە.

ئەمە یەکێکی ترە لەبیرۆکە هەڵەکان، توێژینەوەکان لەسەر هاوسەرگیری سەرکەوتوو ئاماژە بەگونجان لەهەستو سۆز، بەڵێنەکانیان، بەردەوام ئاخاوتنو دەربڕینی ڕازەکانی دڵیان بۆ یەکتر، هەبوونی هەمان خەونو ئامانج، بەرەنگاریی ئەزموونو ملاملانێیەکانی ژیان پێکەوە دەکەن هەموو ئەم شتانە ئامڕازی ڕاستەقینەن لەهێلاًنەوەی دوو کەسپێکەوە. کاتێك ئەم بنەمایانە بوونی هەبوو لەهاوسەرگیریەکەیاندا ئەو کات دوو کەسەکە لەڕووی سێکسیشەوە تێروتەسەلو تەواو دەبن. بەلاًم ئەگەر ئەم بنەمایانە بوونی نەبوو لەژیانی هاوسەریاندا، ئەوکات سێکس ئەوەندە ئامڕازێکی بەهێز نابێت لەهێلاًنەوەیان پێکەوە، سەرەنجامەکەی بەجیابوونەوەو، تەلاًق کۆتایی دێت.

ئێستا، بابچینە سەر خاڵی سێیەم:"هەرکە کەسەکە بۆ تەنها یەك جار ئەزموونی سێکسی کرد پێش هاوسەرگیری، ئیتر هاوسەرگیریەکی بەختەوەر بۆ ئەو کەسە مەحاڵەلەداهاتوودا. "ئەم بۆچوونەش ڕاست نیە. دەکرێت مرۆڤ هاوسەرگیریەکی بەختەوەری هەبێت لەداهاتوودا تەنانەت ئەگەر کاری سێکسی ئەنجام دابێت پێش هاوسەرگیری. بەڵام ئەم گریمانەیە کەمترە.

ئامارەکان لەسەر هاوسەرگیری‌و تەلاق زۆر ئاشکران. ئەگەرەکانی هەبوونی هاوسەرگیریەکی بەختەوەرو سەرکەووتوو زۆر زیاترە بۆ ئەو کەسانەی خۆیان پاراستووە لەسێکسی پێش هاوسەرگیری. ئایا بۆچی بوونی هاوسەرگیریەکی بەختەوەر زۆر قورسە بۆ ئەو کەسانەی کاری سێکسیان ئەنجام داوە لەگەڵ چەندین کەسدا پێش پێکهێنانی هاوسەرگیری؟
یەکێك لەکێشەکان بۆ ئەم کەسانە بریتیە لەبەراوردکردنی هاوسەرەکانیان بەو کەسانەی پێشتر لەگەڵیاندا بوون، بەتایبەت ئەگەر پەیوەندی سێکسی لەنێوانیاندا هەبووبێت. عادەتەن پێکهاتەی مێشکی مرۆڤ بەجۆرێکە کە زیاتر یادەوەریەکانی کەسی یەکەم دەپارێزێ وەك لەهاوسەری حاڵی حازر. بێگومان ئەمەش دەبێتە مایەی ئازاردانی دەروون‌و دروستکردنی بێ متمانەی.

توێژینەوەکان دەڵێن ئەگەرەکانی تەلاقدان‌و جیابوونەوە زیاترە بۆ ئەو کەسانەی کەپێشمارەبڕین‌و دەستگیرانداری کاری سێکسیان ئەنجامداوە پێکەوە. چونکە ئەمە گومان‌و بێمتمانەی بۆ هەردوو ژن‌و مێردەکە دروست دەکات. ڕەنگە ژنەکە بڵێ "ئەگەر نەیتوانی زاڵ بێت بەسەر ئارەزووەکانیدا تا کاتی هاوسەرگیریمان، ئێستا چۆن متمانەی پێبکەم زاڵ بێت بەسەر دەروونی خۆیدا لەگەڵ ئافرەتانی تر؟ بەهەمان شێوە ڕەنگە مێردەکە هەمان شت بڵێ لەدڵی خۆیدا سەبارەت بەژنەکەی.

بێگومان، هەمیشە بیانوو هێنانەوە زۆر ئاسانە، وەك "ئەمە ئەو کەسەیە دەمەوێت هاوسەرگیری لەگەڵ بکەم، لەبەرئەوە کێشە نیە ئەگەر سێکسی لەگەڵ بکەم لەئێستادا."بەلأم کێشەکە ئەوەیە، هەرگیز ناتوانی دڵنیابی لەهاوسەرگیریەکە هەتا ڕۆژی زەماوەندو ڕوودانی هاوسەرگیریەکە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە.

بەرلەوەی بچینە سەر چالاکی داهاتوو، دەمەوێت شتێکتان پێ بڵێم. ئەگەر یەکێکن لەقوتابیانی نێو ئەم پۆلەو پێشتر سێکستان ئەنجامداوە. ڕەنگە بترسن‌و لەدڵی خۆتاندا بڵێن تازە هەلی هاوسەرگیریەکی بەختەوەر بۆ ئێمە مەحاڵە. بەلأم لەوە دڵنیابن هەمیشە هیوا هەیە. لەوانەی داهاتوودا، بەکورتی باسی هیوا دەکەین، هەروەها لەکۆتا بەشی ئەم کۆرسەدا کە بەشێکی زۆر گرنگە، لەوێدا دەگەڕێین بۆ سەرچاوەکانی هیوا.

15 =خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

ڕاستیە زانستیەکان - پڕوپاگەندەکان لەگەڵ پرسیارەکان
14 خولەك

ئێستا، هەمووتان دابەش دەکەم بەسەر چەند گرووپێکی دوو کەسیدا، کوڕ لەگەڵ کوڕ، هەروەها کچ لەگەڵ کچ. بۆ هەر گرووپێکی دوو کەسی سێ پارچە کاغەز وەردەگرن.
لەگرووپە دووانیەکانتاندا، دەمەوێت هەریەکەتان بەلایەنی کەمەوە شتێك بنووسێت لەسەر پەیوەندی نێوان نێرو مێ. دەکرێت دەربارەی سێکسبێت یان پەیوەندی کوڕو کچ بەشێوەیەکی گشتی. پاش نووسینی ئەو شتەی دەتانەوێت، دەمەوێت لەتەنیشتیەوە بنووسن"ڕاستە"یان"هەڵەیە". یاخود ڕەنگە پرسیارێك بنووسن کە وەلأمەکەی"بەڵێ"یان"نەخێر"بێت. ئەگەر هەرکەسێك بڕیاریدا

پرسیار بنووسێت. دەمەوێت وەڵامەکەی بەبۆچوونی خۆی بداتەوە بە"بەڵێ"یان"نەخێر".

دەتوانن هەرشتێك بنووسن جگە لەو سێ خاڵەی پێشترگفتوگۆمان لەبارەوەکردن.

ئەو شتەی دەتانەوێت بینووسن دەکرێت ڕاستیەکی زانستی یان پروپاگەندەو بیرۆکەیەکی هەلەبێت سەبارەت بەسێکس، یان دەکرێت یەکێك لەخاڵەکان یان نووسراوەکانی سێ وانەی ڕابردوو بێت (بۆ نموونە چیتان دەوێت لەهاوسەری داهاتووتاندا.)

ئێستا کاتێکی گونجاوە بۆ پرسیارکرد لەسەر ئەو بابەتانەی ڕوون نیە لەلاتان.(تکایە با نووسراوەکانتان لەیەك یان دوو ڕستە زیاتر نەبێت) ئێستا چەند خولەکێکی کەمتان هەیە بۆ گفتوگۆو نووسین لەنێو گرووپەکانتاندا. تکایە یەکەمجار دەستەواژە یان پرسیارەکەتان لەسەر لاپەڕەیەکی مسۆدە بنووسن پاش ئەوەی دڵنیابوون لەشێوازی دەستەواژە یان پرسیارەکەتان ئینجا بەشێوەیەکی جوان لەسەر کاغەزێکی پاك بیاننووسنەوە، پاشان لاپەڕەکانتان بهێنن بۆ من. ناوتان لەسەر لاپەڕەکان مەنووسن. ئێستا، ئەگەر کاتتان لەبەردەستدا بوو، دەستەواژە یان پرسیاری دووەم و سێیەمیش بنووسن. لەگەڵ تەواوکردنی هەریەکەیاندا یەکسەر بیانهێنن بۆ من.

لەکاتێکدا خەریکی نووسینن، دەگەڕێم بەسەرتاندا بزانم هیچ قسە یان پرسیارێکتان هەیە. پاش تەواو بوونی کاتەکە، هەندێ لەدەستەواژە یان نووسراوەکانتان دەخوێنمەوە، ئینجا هەمووومان پێکەوە گفتوگۆیان لەسەر دەکەین. (بەهیچ کەسێك ناڵێم کام نووسراو هی کام گرووپەیە.)

(قوتابیەکان رێکبخە بەسەر گرووپی دووانیدا لەهەمان ڕەگەز، سێ پارچە کاغەز بدە بەهەر گرووپێك. ئەگەر ژمارەی کوڕان و کچانی نێو پۆلەکە یەکسان نەبوون، ئەوا دەکرێت چەند گرووپێك زیاتر لەدوو کەس بن.)

لەکاتێکدا گرووپەکان خەریکی گفتوگۆو نووسینن، پێویستە مامۆستا بگەڕێ بەسەریاندا، گوێبیستیان بێت، یارمەتیان بدات ئەگەر پێویستیان بەیارمەتی بوو یاخود بەئاگایان بهێنێتەوە ئەگەر سەرقاڵ بوون بەشتێکی ترەوە.

لەکاتێکدا قوتابیەکان نووسراوەکانیان تەواو دەکەنو دەیانهێنن بۆ ماملآستا، پێویستە مامۆستا بەخێرایی هەموو نووسراو پرسیارەکانی سەر لاپەڕەکانیان بیخوێنێتەوە، بۆ ئەوەی ئەوانەیان گونجاون بۆ باسکردن لەنێو پۆلدا جیابکاتەوە لەوانەی گونجاو نین.)

29= خولەك

گفتوگۆو لێکۆڵینەوە لەسەر نووسراوی قوتابیەکان 14 خولەك

(پاش تێپەڕبوونی هەشت خولەك یان کاتێك هەستت کرد هەموو گرووپەکان نووسراوێك یان دووانیان تەواوکردوە، داوا لەقوتابیەکان بکە بگەڕێنەوە جێگەکانی خۆیان.)

ئێستا، هەندێك لەنووسراو پرسیارەکانتان دەخوێنمەوە.

(نووسراوی یەکەم بخوێنەرەوە، بەڵام وەڵامی گرووپەکە مەخوێنەرەوە "ڕاست" یان" هەڵە" .)

تێڕوانینتان چیە لەسەر ئەم نووسراوە؟ ئایا "هەڵەیە"یان"ڕاستیە"؟ تکایە لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا وەڵامەکەی بنووسن.

ئەگەر کات بواریدا، باشترە مامۆستا نووسراو پرسیاری قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسی لەکاتی خوێندنەوەیاندا.

(ئەگەر گرووپەکە پرسیارێکیان وروژاندبوو، داوا لەقوتابیەکان بکە وەڵامی بدەنەوە بە"بەڵێ" یان"نەخێر" .)

ئێستا، بەدەنگی بەرز پێم بڵێن. ئایا بەبۆچوونی ئێوە وەڵامەکەی چیە؟

(ئەگەر زۆرینەی قوتابیەکان کۆك بوون لەسەر یەك وەڵام، داوا لەیەکێکیان بکە هۆکاری وەڵامەکە ڕوون بکاتەوە "بۆچی" . ئەگەر قوتابیەکان کۆك نەبوون لەسەر یەك وەڵام هەل بدە بەهەرلایەك بۆ (مناقەشە)کردنی وەڵامەکەیان.)

کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ گفتوگۆو تیشك خستنەر نووسراو پرسیارە شیاوەکان.

تێبینی: ڕەنگە بەسوود بێت بۆ مامۆستا باشترین نووسراو یان پرسیاری یەکێك لەقوتابیەکان بپارێزێ لەلای خۆی بۆ ئەوەی لەداهاتوودا سوودی لێوەرگرێت لەکاتی وتنەوەی هەمان وانەدا.

لێگەڕێن با وەڵامی ڕاستی ئەم نووسراو یان پرسیارەتان بۆ ڕوون بکەمەوە.

(بەکورتی وەڵامەکەیان بۆ ڕوون بکەرەوە. بەڵام گەر بۆت دەرکەوت قوتابیەکان بەباشی تێناگەن یان دوودڵن لەوەڵامەکە کاتی زیاتر تەرخان بکە لەڕوونکردنەوەی وەڵامەکە بەدووروودرێژی.

بەردەوامبە لەسەر گفتوگۆکردنی چەند نووسراو پرسیارێکی تر هەتا کاتەکە بەرەو تەواوبوون دەچێت.)

ئەگەر نووسراو یان پرسیاری هەریەکەتانم نەنووسیوە لەسەر بۆردەکە دەتانەوێت بزانن بۆ یان حەزدەکەن بەتاك قسەم لەگەڵ بکەن لەوبارەیەوە. ئەوا خۆشحاڵ دەبم وەڵامتان بدەمەوە لەپاش وانەکە.

43 =خولەك

کۆتایی وانە

کورتە
2 خولەك

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایك و باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

لەوانەی ئەمڕۆدا، تەماشای هەندێ لەڕاستیە زانستیەکان و بیرۆکە هەڵەکانمان کرد سەبارەت بەسێکس. وانەی داهاتوو،بەشەکەمان لەسەر پەیوەندی نێرو – مێ تەواو دەکەین. دوا وانەی ئەم بەشەمان ناودەبرێت بە"دەروازە سەرەکیەکان بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو".

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

وەك دەزانن، کتێبی پیرۆز وشەی ڕاست‌و دروستی خودایە بۆیە ئایەتەکانی کتێبی پیرۆز ئامۆژگاری خودایە بۆ ئێمەی مرۆڤ. لەم وانەیەدا، تیشکمان خستە سەر چەندین بیرۆکەی هەڵەو بیرۆکەی ڕاست سەبارەت بەسێکس. ئێستا، تەماشای هەندێك لەو ڕاستیانە دەکەین کە خودا پێمان ڕادەگەیەنێ سەبارەت بەداوێن پیسی، پاشان داواتان لێدەکەم، لەگرووپی بچووك بچووکدا، پروپاگەندەو هەڵەکانی پێچەوانەی ئەو ڕاستیانەم پێ بڵێن.

1. "خواستی خودا ئەوەیەئێوەپاك‌و پیرۆز بن، لەداوێن پیسی خۆتان دوورخەنەوە"
(یەکەم تەسالۆنیکی4: 3).

2. ..."ئەمەش مانای ئەوە نیە لەش بۆ داوێن پیسیە، بەڵکو بۆ......."(یەکەم کۆرەنسس6: 13).

3. ..."هەڵبێن‌و دوورکەونەوە لەداوێن پیسی. چونکە هەموو گوناهەکانی تر کە مرۆڤ دەیانکات لەدەرەوەی لەشە بەلاّم ئەوانەی گوناهی داوێن پیسی دەکەن گوناه دژ بەلەشی خۆیان دەکەن. "(یەکەم کۆرەنسس6: 18).

هەریەك لەو ئایەتانەی سەرەوە دەستەواژەی"داوێن پیسی"بەکاردێنن. داوێن پیسی واتە ئەنجامدانی کاری سێکسی لەدەرەوەی سنووری هاوسەرگیری.

" بیرۆکە هەڵەکان "

بەواتایەکی تر.

چالاکی

(قوتابیان دابەش بکە بەسەر گرووپی پێنج یان شەش کەسیدا – کوڕو کچ بەحیا. بۆ هەر گرووپێك ئایەتێك دیاری بکە. ئەگەر قوتابیەکان زۆر بوون ئەوا هەمان ئایەت بۆ زیاتر لەیەك گرووپ دیاریبکە.)

لەگرووپەکانتاندا، دەمەوێت"بیرۆکەیەکی هەڵە "پێچەوانەی بیرۆکەی ئەو ئایەتەی لەبەردەستاندایە بنووسن. دەکرێت شتێك بێت لەهاوڕێیەکتەوە بیستووتە، یان لەفیلمێکەوە یان هەر شتێکی تر خۆتان دەتوانن دایبهێنن. پاش تەواو بوونتان لەئەرکەکانتان بۆ ئایەتی دیاری کراو، دەتوانن بەردەوام بن لەداهێنان یان دروستکردنی بیرۆکەی هەڵەی تر پێچەوانەیبیرۆکە ڕاستیەکانی ئایەتەکانی تر.

(داوا لەگرووپەکان بکە، ئەو بیرۆکە هەڵانەی نووسیویانە بیخوێننەوە بۆ قوتابیەکانی تر.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. زۆرێك لەخەڵکی نێو کۆمەڵگاکان باوەڕێکی تەواو پێچەوانەیان هەیە لەباوەڕی خودا سەبارەت بەداوێن پیسی ئەوەی خودا بە"ڕاستی"ناوی دەبات،ئەوان بە "هەڵە"ناوی دەبەن. ئەوەی خودا بە"هەڵە"ناوزەندی دەکات، ئەوان بە"ڕاستی"ناوزەندی دەکەن.

2. هەموو کارێکی سێکسی لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری زیانبەخشەو پێچەوانەی ویستی خودایە.

هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. ئەمڕۆ، گفتوگۆمان لەسەر چەند بیرۆکەیەکی باو کرد کە گەنجان هەیانە سەبارەت بەسێکس.
2. دایکان‌و باوکان گەر بوارتان هەبوو، لەگەڵ منداڵەکانتان باس لەهەندێ لەو بیرۆکە هەڵانە بکەن کە بیستووتانن سەبارەت بەسێکس، ئینجا بۆیان ڕوون بکەنەوە بۆچی ئەم بیرۆکانە هەڵەن.

چۆن خۆمان ئامادەکەین بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

یەکێك لەپێشبینیەکان بۆ دڵنیابوون لەوەی ئایا چۆن گەنجێك ڕەفتاری لەگەڵ هاوسەری داهاتوویدا دەکات، ئەوەیە لەئێستادا ئەو گەنجە چۆن ڕەفتارلەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانە دەکات – وەك دایكو باوك یان خوشكو براو ئەندامانی تری خێزان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕیزبەندیکردنی هەندێ لەو"هەڵەباوانەی"گەنجان دەیکەن لەپەیوەندیەکانیاندا لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانە.
2. برەودان بەتایبەتمەندیە باشەکان لەکەسایەتیاندا تا یارمەتیان بدات باشتر ئامادەبن بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو لەداهاتوودا.
3. بڕیاردان یان بڕیارنەدان لەسەر ئەوەی ئایا ئامادەن واژووی بەڵێن نامەکانیان بکەن، سەبارەت بەتێوەنەگلان لەسێکسی پێش هاوسەرگیری.

زانیاری پێشینە

بابەتەکانی ئەم وانەیە گرنگی دەدەن بەجۆری ئەو کارەکتەرانەی لەئێستادا پێویستە گەنجان کاری لەسەر بکەنو برەوی پێبدەن تا کارئاسانیان بۆ بکات بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو لەداهاتوودا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان، لەگەڵ دیاریەکی پێچراوە (هەڵبژاردە)

وانە

سەرەتای وانە

شتە پێشبینی نەکراوەکان
5 خولەك

لەگرووپە دووانیەکاندا، قوتابییەکان:

- باسی " هەواڵێکی خۆشی " چاوەڕوان نەکراو دەکەن.
- باسی " هەواڵێکی ناخۆشی " چاوەڕوان نەکراو دەکەن.

مامۆستا یارمەتی قوتابییەکان دەدات لەڕێکخستنیان دوو دوو پێکەوە. کاتێك دەرکەوت زۆرینەی جووتەکان بەلایەنی کەمەوە باسیان لەدوو " هەواڵی چاوەڕوان نەکراو " کردووە، ئینجا بڵێ:

وانەی ئەمڕۆمان، کۆتا وانەیە لەسەر پەیوەندی نێوان نێر – مێ، وانەکەمان دەستپێدەکەین بەباسکردنی ئەو شتانەی لەژیاندا ڕووبەڕوویان دەبینەوە بەڵام پێشبینی نەکراوون. ئێستا، هەریەکەتان لەگەڵ ئەوەی تەنیشت خۆی گرووپێکی دووانی دروست بکات، پاشان هەریەك لەگرووپەکان داوایان لێدەکرێت بەکورتی دووشت باس بکەن. یەکەم، ئەو کاتەی شتێکی چاوەڕوان نەکراوتان پێگەیشتووەو بووەتە مایەی سەرسوڕمانتان. وەك دیارییەك لەلایەن کەسێکەوە. یان ئەو کاتەی چاوەڕوانی نمرەیەکی خراپ بوون لەتاقیکردنەوەدا بەڵامنمرەی باشتان بەدەستهێناوە.

پاش ئەوەی هەریەکەتان باسی هەواڵێك یان شتێکی خۆشی چاوەڕوان نەکراویژیانی خۆی کرد، دوابەدوای ئەوە دەبێت باسی هەواڵێك یان شتێکی ناخۆش کە بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو ڕوویداوە لەژیانی هەریەکەتاندا بکەن. بۆ نموونە ئەو کاتانەی هەواڵتان پێگەیشتووە کە کەسێکی نزیکتان تووشی نەخۆشی یان کارەساتێك بووە. یان ڕەنگە نمرەیەکی خراپتان بەدەستهێنا بێت لەکاتێکدا بەپێچەوانەوە چاوەڕێی نمرەی باش بوون. دەتوانن بەویستی خۆتان هەر شتێکتان دەوێت باسی بکەن لەگەورەوە بۆ بچووك.
باشە، ئێستا با هەموومان بەخێرایی دوو دوو پێکەوە ڕێکەوین، پاشان باسی یەك سەرسوڕمانی خۆش و یەك سەرسوڕمانی ناخۆشی ژیانمان بکەین.
لەچیرۆکەکەدا، سێ قوتابییەکە شتێکی چاوەڕوان نەکراویان پێدەگات. با

بزانین ئەو شتە باش دەبێت یان خراپ.

گوێگرتن لەگرووپە
دووانیەکان
چالاکی

سندوقی پاندۆرا: ئەفسانەیەکی یۆنانیە، لەنێو ئەم سندوقەدا هەموو خراپەو گرفتەکانی جیهان کۆبووەتەوە لەگەڵ کردنەوەیدا جیهان دەکەوێتە ژێر نەفرەتەوە بەلأم لەگەڵ ئەو هەموو ئەم نەفرەتو گرفتانەشدا هێشتا " هیوا " لەنێو سندوقەکەدا هەیە. زاراوەی سندوقی پاندۆرا لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا بەکاردەهێنرێ بەمانای دروست بوونی گرفتی نوێ بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو.

(چوار قوتابی هەڵبژێرە وەك "تیمی گوێگر". دەکرێت هەر چوار قوتابیەکە پێکەوە لەسەر مێزێك دانیشین یان لەجێگاکانی خۆیاندا بمێننەوە.
لەکۆتایی چیرۆکەکەدا، هەریەك لەئەندامەکانی ئەم تیمە پێویستە ئامادەبن بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارێك.)

- **یەکەم ئەندام: ئایا چی دەرچوو لە(سندوقی پاندۆرا)؟**
- **دووەم ئەندام: ئایا چی مایەوە لەنێو سندوقی پاندۆرادا؟**
- **سێیەم ئەندام: جگە، لەتامەزرۆییمان بۆ زانینی شتەکان بەخێرایی، ئایا داپیرەکان چییان وت تا وامان لێبکات تامەزرۆبین بۆ کردنەوەی سندوقەکە زۆر بەزووی؟**
- **چوارەم ئەندم: ئایا ئۆلگا پێناسەی چی کرد وەك"دوژمنی ڕۆحی"؟**

چیرۆك
6 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە)

لەکاتێکدا سێ قوتابیەکە خۆیان کرد بەنێو پۆلەکەدا لەسەر مێزی مامۆستاکە پاکەتێکی بچووکی سەرەنج ڕاکێشیان بینی. لەبەرئەوەی هێشتا مامۆستا نەهاتبووە نێو پۆلەوە، "ساشا"پاکەتەکەی هەڵگرتو دەستی کرد بەڕاوەشاندنی، بۆئەوەی بزانێ چی لەناودایە.

"ئایا بەبڕوای تۆ ئەمە چیە؟"دیما پرسیاری کرد.

"ڕەنگە شتێك بێت لەداپیرەکانمانەوە؟"ناتاشا وتی.

"ڕەنگە خواردنێك بێت،"ساشا وتی.

"دەبێت لەداپیرەکانمانەوە بێت. تەماشای نووسراوی سەر پاکەتەکە بکەن؟ "دەڵێ، سەرسوڕمانێك بۆ منداڵەکانمان."واتە بۆ ئێمە. ئایا پێتان وایە دەبێت ئێستا بیکەینەوە؟ ناتاشا پرسیاری کرد.

"ئایا حەزدەکەن بزانن چی لەناودایە؟ "مامۆستاکە ئەم پرسیارەی ئاراستەکردن لەکاتێکدا خۆی کرد بەنێو پۆلەکەدا. هەرسێ قوتابییەکە بەبیستنی دەنگی مامۆستاکەیان ڕاچڵەکین. هەمیشە مامۆستایان بەبێ ئاگادارکردنەوە خۆیان دەکەن بەنێو پۆلدا، هەندێ جار هەست دەکەم بەئەنقەست وا دەکەن.

هەرسێ قوتابیەکە بەجووڵانی سەریان وەڵامیان دایەوە بەڵێ.

"باشە، تەنها یەك ڕێگە هەیە بۆ ئەوەی بزانن چی لەناودایە، وایە؟ مامۆستاکە وتی.

ساشا پاکەتەکەی هەڵگرت."تەماشایەکی کردو وتی بەدڵنیاییەوە بەڵام تیپێکی زۆری لێدراوە!"

"ڕەنگە شتێکی تایبەتی لەناودا بێت بۆیە ئەوەندە بەباشی پێچراوەتەوە، "ناتاشا ئەمەی وت لەکاتێکدا دەستی برد بۆ یەکێك لەقردێلەکانی سەر پاکەتەکە.

"بەرگەکەی بدرێنەو پاکەتەکە بیکەرەوە ئیتر پێویست ناکات ئەوەندە یاری پێبکەی،"ساشا وتی.

"زۆر باشە، ئێستا دەیکەمەوە،"دیما ئەمەی وت لەکاتێکدا دەستی کرد بەدڕاندنی بەرگی پاکەتەکە.

کاتێك دیما پاکەتەکەی کردەوە یەك پارچە لاپەڕەی تۆپەڵکراوی تێیدا دۆزیەوە. لاپەڕە تۆپەڵکراوەکەی کردەوە — بەڵام هیچی لەسەر نەنووسرابوو.

"تێناگەم"ناتاشا وتی."ئایا بۆچی دەبێت پارچە لاپەڕەیەکی چرچی تۆپەڵکراو بەشێوەیەکی جوان لەنێو پاکەتێکدا بپێچرێتەوە؟"

ماموستاكە زەرفێكی نامەی لەدەستدا بوو لەنێو ئەم زەرفەدا كارتێكی تێدابوو كە بەبێ ئاگاییەوە دەیكێشا بەقەراغی مێزەكەی بەردەمیدا دەنگەكەی سەرەنجی هەرسێ قوتابیەكەی ڕاكێشاو بەبێدەنگیەوە سەیرێكی ماموستاكەیان كرد.

"لەبیرم چوو پێتان بلێم لەگەڵ پاكەتەكەدا زەرفێكی نامە كە كارتێكی لەناودایە هاتووە، "ماموستاكە وتی."عادەتەن خەڵكی یەكەمجار كارتەكە دەكەنەوە پێش كردنەوەی دیارییە پێچراوەكە."

"بەڵام نەمانزانی دیاریەكە كارتی لەگەڵدا هاتووە!"دیما وتی.

"با ئێستا بیكەینەوە،"ساشا وتی."ناتاشا، بۆچی تۆ نایكەیتەوە؟"

لەنێو زەرفەكەدا كارتێكی دەستكردی تێدا بوو كە بەگەورەیو بەدەستنووس ئەمانەی خوارەوەی لەسەر نووسرابوو:

باشتروایە هەندێك شت بەنەكراوەی بەجێبهێڵدرێن- بەلایەنی كەمەوە تا ئێستا.
ئەگەر توانیتان دان بەخۆتاندا بگرن لەكردنەوەی ئەم پاكەتە پێچراوەیەدا،
ئەوا دەتوانن ئاڵوگۆڕی پێبكەن بەشتێكی زۆر بەنرخترو باشتر. هەڵبژاردەكە لەدەستی ئێوەدایە.

"ئەوە ڕاست نیە،"ساشا بەبۆڵەبۆڵەوە وتی."ماموستا كارتەكەت لێشاردینەوە بۆئەوەی پاكەتەكە بكەینەوە!"

دیما پارچە لاپەڕە چرچو تۆپەڵكراوەكەی خستەوە نێو پاكەتەكە، هەموو تێپو بەرگو قردێكانی كۆكردەوەو، دووبارە پاكەتەكەی پێچایەوە "ئەمە دیاریەكەیە. دەمانەوێت ئاڵوگۆڕی پێبكەین بەو شتە بەنرخەی كارتەكە بەڵێنی پێداوین،"دیما وتی.

ماموستاكە بەخەمباریەوە سەرێكی بۆ ڕاوەشاندو ئینجا پاكەتەكەی لە "دیما"وەرگرت."ئەمە هەمان ئەو پاكەتە نیە كە وەرتان گرت یەكەمجار – پاكەتەكە كراوەتەوە."

"لەبەرئەوەی نەمانزانی بوو كە كارتی لەگەڵدا هاتووە،"ساشا بەبۆڵەبۆڵەوە وتی.

"دەزانم، كە نەتانزانیبوو؟ ماموستاكە وتی.

"باشە، ئێستا چ باسە؟ ناتاشا پرسیاری کرد."داپیرەکانمان بەڕاستی مەبەستیان چیە؟".

"ڕەنگە کارتی دووەم ئەو پرسیارە وەلاَم بداتەوە،"مامۆستاکە وتی.

"کارتێکی تری لەگەلدا بووە!"هەرسێکیان بەسەر سوڕمانەوە وتیان.

"ئایا چەند کارتت لەداپیرەکانمانەوە پێگەیشتووە؟"ساشا پرسیاری لەمامۆستاکە کرد.

"ئەوە پرسیارێکی باشە! بیرۆکەیەکی باشە ئەگەر پێش کردنەوەی دیاریەکە پرسیار بکەی ئایا هیچ شتێکی تری لەگەلدا هاتووە،"مامۆستاکە ئەم ئامۆژگاریەیکردن. "گرنگە پرسیار بکەنو زانیاری تەواو سەبارەت بەدیاریەکە یان هەرشتێکی تر وەرگرن پێش کردنەوەیان کە نازانن چیان تێدایە؟

مامۆستاکە زەرفی دووەم کە کارتێکی تێدابوو خستیە سەر مێزی بەردەم قوتابیەکان.

"ناتاشا، حەزدەکەی ئەو شتە بخوێنیتەوە کە داپیرەکانتان مەبەستیانە ئێوە بیزانن؟"

"ناتاشا"زەرفە داخراوەکەی هەلگرتو تەماشایەکی مامۆستاکەی کرد.

"مەترسە، دەتوانی ئەمەیان بکەیتەوە،"مامۆستاکە زانی ناتاشا دوو دلەلەکردنەوەی زەرفەکە.

لەنێو کارتەکەدا یەك لاپەڕەی پڕ لەنووسراوی تێدابوو. ناتاشا دەستی بەخوێندنەوەی کرد.

خۆشەویستان،

زۆر ئاسانە ژیانی خۆتان جەنجالو شێواو بکەنو سەرەنجامەکەی بە لەکیس چوونی ئەو شتە کۆتایی بێت کە هەولو کۆششی زۆرتان بۆ داوە بۆ دۆزینەوەی لەژیاندا! ئایا چیرۆکە ئەفسانە یۆنانیەکەتان بیستووە سەبارەت بەسندوقی پاندۆرا؟ چیرۆکەکە بەچەندین شێوازی جیاواز گێڕراوەتەوە. "پاندۆرا"سندوقێکی پڕ لەنهێنی وەردەگرێت لەلایەن خوداکانی یۆنانەوە نازانێ چی لەناودایە، بەلاَم بەمەرجێك نابێت پاندۆرا سندوقەکە بکاتەوە. خولیاو تامەزرۆی بۆ زانینی شتەکان بەزووییو چاوەڕوانی نەکردن زال دەبێت بەسەریداو بڕیاردەدات بەخێرایی سەیرێکی نێو سندوقەکە بکات. کاتێك سندوقەکە دەکاتەوە، هەموو کارەساتو نەفرەتێك کە بوونی هەبووە لەنێو

سندوقەکەدا دەرەچێو دەرژێت بەسەر جیهاندا. هەوڵی زۆر دەدات، بەلأم ناتوانێ تەنها یەکێك لەم نەهامەتیو کارەساتانە بگەڕێنێتەوە بۆ نێو سندوقەکە. بێ هیوای، ڕق، هەست بەتاوانکردن، پەشیمانی، تۆڵەسەندنەوە، شەرمەزاریو تەڵەکەبازی – ئەمانە تەنها کەمێك بوون لەو هەموو ئەو نەهامەتیو کارەساتانەی ڕژان بەسەر جیهاندا.

هەڵگرتنی باری ئەو کارەی ئەنجامیدا بۆ"باندۆرا" زۆر قورس بوو، بەلأم هێشتا دوا شتی بینی کە لەنێو سندوقەکەدا مابووەوە – بریتی بوو لە"هیوا". لەناوەندی هەموو ئەو نەفرەتو خراپەیەی ڕژابوو بەسەر جیهاندا، هێشتا تەنها شتێك مابووەوە بۆ ڕزگارکردنی بەها بەرزەکان. لەناخی هەریەکەتاندا چەندین هیواو خەونی مەزن هەیە – ئێوە هێشتا بەتەواوی ماناکانی ژیانو ئەزموونەکانیتان چێژ نەکردووە. بەلأم لەگەڵ ئەوەشدا ژیان زۆر شتی ئازاربەخشیش هەڵدەگرێت. لەدەستچوون، پەشیمانی، ناداد پەروەری ئەمانە هەموویان وەك تارماییەکی گرێ دەروونیەکان ڕەنگە سەراپای ژیانتان داگیر بکەن ئەگەر هەوڵبدەن زۆر بەخێرایی تەمەن بکەن (واتە ڕەفتارەکانتان لەئاست تەمەنێکی گەورەتردا بێت) ئەمەش وەك کردنەوەی نهێنیە جوانەکانی ژیانی سێکسی پێش کاتی دیاریکراوی خۆی.

بەڵێ، تامەزرۆی بۆ زانینی هەموو شتێك یەکێکە لەو هۆکارانەی دەکرێت چاوبەستان بکات لەکردنەوەی سندوقەکە پێش کاتی دیاریکراوی خۆی. بێتاقەتی، ئازار، بێ هیوای، گێلایەتیو خۆش باوەڕی ئەمانە هەندێکن لەو دەنگە ناوەکیانەی بەردەوام هەوڵدەدەن هانتان بدەن بۆ پشتگوێخستنی ئەو دەنگانەی پاڵنەرە بۆتان بۆ گەشەکردن بەکەسایەتیتانو بایەخدان بەشتە بەنرخەکان یان ئەو دەنگانەی کە دوورن بەلأم خۆشیان دەوێنو باشەی ئێوەیان دەوێت.

هەروەك"ئۆلگا" ئاماژەی پێدەکات، دوژمنی ڕۆحو دەروونتان هەمیشە بیرتان دەبات بەلای ئەو تەنها شتەی کە نیتانەو ئەو تەنها شتە لەبەرچاوتان دەکاتە پێوەری بەختەوری ژیان. "میوە قەدەغەکراوەکە"ئەو زاراوەیەی کە زۆر باش جێبەجێ دەبێت لەپشت دەروازەکانی باخچەی عەدەنەوە.

داپیرەکانتان

11=خولەك

لێکدانەوەی وانە

وەڵامەکانی تیمی گوێگر - گفتوگۆ
8 خولەك

(پرسیار لەیەکەم ئەندامی تیمەکە بکە "ئایا چی دەرچوو لەسندوقی پاندۆرا"، ئەگەر هیچ کام لەمانەی خوارەوە لەوەڵامەکەیدا نەبوو، ئینجا پرسیار لەقوتابیەکانی تر بکە ئایا لەبیریانە چی لەسندوقەکە دەرچوو.

وەڵام: هەموو کارەسات و نەفرەتێك - بێ هیوای، ڕق، هەست بەتاوانکردن، پەشیمانی، تۆڵەسەندنەوە، شەرمەزاری و تەڵەکەبازی.

پرسیار لەدووەم ئەندامی تیمی گوێگر بکە "ئایا چی مایەوە لەنێو سندوقی پاندۆرادا".

وەڵام: هیوا.

تەنها 4 خولەك تەرخان بکە بۆ گفتوگۆکردن.

(پرسیاری گفتوگۆی نێو پۆل:)

لەگەڵ دەرچوونی هەموو کارەسات و نەهامەتیەکان، ئایا بۆچی دەبێت هیوان بەتەنها بمێنێتەوە لەنێو سندوقەکەدا؟

(پرسیار لەسێیەم ئەندامی تیمی گوێگر بکە "ئایا داپیرەکان ناوی چیتریان بردووە جگە لەتامەزرۆی بۆ زانینی هەموو شتێك کە دەبێتە هۆکار و پاڵنەر بۆ کردنەوەی سندوقەکە پێش کاتی دیاریکراوی خۆی.

وەڵام: بێتاقەتی، ئازار، بێ هیوای، گێلی و خۆش باوەڕی.

پرسیاری گفتوگۆ (هەڵبژاردە): ئایا ئەمانە چۆن دەکرێن ببنە پاڵنەر بۆ ئێمە؟

پرسیار لەچوارەم ئەندامی تیمی گوێگر بکە "ئایا ئەو شتە چیە کە ئۆلگا پێناسەی دەکات وەك" دوژمنی ڕۆح".

وەڵام: دوژمنی ڕۆح و دەروون هەمیشە بیرتان دەبات بەلای ئەو تەنها شتەی کە نیتانە و ئەو تەنها شتە لەبەرچاوتان دەکاتە پێوەری بەختەوری ژیان).

19=خولەك

پێداچوونەوەی گفتوگۆی گرووپە دووانیەکان
8 خولەك

ئێستا هەندێ کات تەرخان دەکەین بۆ تاوتوێکردنی گفتوگۆی گرووپە دووانیەکانو پێداچوونەوەی بابەتەکانی نێو دەفتەری تێبینیەکانتان بۆ چوار وانەی ڕابردوو بەچیرۆکەکەی ئەمڕۆشەوە. لەسەر بنەمای هەموو ئەو شتانەی فێریان بووین لەم وانانەدا، بنووسن"هەندێك شت هەیە گەنجان دەیکەن دەبێتە هۆی شێواندنی ژیانیان. "هەموو ئەو شتانە بنووسن کە لەبیرتانە.

(چوار خولەك بدە بەقوتابییەکان بۆ گفتوگۆکردن لەنێو گرووپە دووانیەکانیاندا.)

(بگەڕێ بەسەر گرووپەکاندا، ئەگەر پێویستیان بەیارمەتی بوو، پێشنیارو بیرۆکەیان پێشکەش بکە بۆ زیاتر دەوڵەمەندکردنی گفتوگۆکانیان وەك:

- *دان بەخۆدا نەگرتن.*
- *ئازاردانی خەڵکی تر بەوشە، پروپاگەندە (بێ ڕێزی).*
- *سێکس پێش هاوسەرگیری.*
- *درۆکردن.*
- *توورەی.*
- *خۆپەرستی.*
- *تەرکیز خستنە سەر لایەنی جەستەیی نەك هەستو سۆز لەپەیوەندیەکاندا.*

وەڵامو پێشنیاری گرووپەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە

(پاش چوار خولەك، داوا لەهەریەك لەگرووپە دووانیەکان بکە بۆ باسکردنی بیرۆکەیەك کە ئەندامەکانی گرووپەکەیان نووسیویانە هەروەها هەمووتان کورت کراوەی ئەو بیرۆکان لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا بنووسن.

سوپاسی هەریەکەیان بکە بۆ وەڵامەکانیان. پاشان پرسیاریان لێبکە ئەگەر شتێکیان لەبیرەو لێرەدا باس نەکرابێت، ئەگەر هەبوو دەتوانن بیاننووسن.)

27=خولەك

دژیەكەكان
8 خولەك

(داوا لەقوتابییەكان بكە بەردەوام لەكاركردن لەگرووپە دووانیەكانیاندا، بەڵام ئەم جارەیان بەخێرایی هەوڵبدەن بۆ نووسینی "پێچەوانەی" هەریەك لەو وەڵامانەی پێشتر دایانەوە.

یەك خولەكیان بدەرێ بۆ نووسینی پێچەوانەكان، پاشان وەڵامەكانیان لەسەر بۆردەكە بنووسە.)

ئەگەر تێبینی بكەن زۆرینەی وەڵامە پێچەوانەكانتان تایبەتمەندیو كارەكتەری باشن. ئەم خاسیەتو كارەكتەرە باشانە بەتەنها یارمەتیتان نادات لەبنیاتنانی كەسایەتیەكی باش بەشێوەیەكی گشتی، بەڵكو ئەم تایبەتمەندیانە یاریدەدەر دەبن لەبناغەدانان بۆ هاوسەرگیریەكی بەختەوەر لەداهاتوودا هەروەها ئامادەكردنتان بۆ پەیوەندی لەڕووی جەستەییو هەستو سۆزەوە بۆ هاوسەرگیری داهاتوو.

كەواتە، چۆن بتوانین لەئێستاوە دەستبكەین بەگەشەكردنی ئەم تایبەتمەندیانە لەخۆماندا؟ ئێستا با لەسەر هەریەك لەم تایبەتمەندیانە بووەستینو بزانین ئایا دەتوانین هیچ بیرۆكەیەك پێشنیار بكەین لەم بارەیەوە.

دەمەوێت بگەڕێنەوە نێو گرووپە دووانیەكانتان بۆ گفتوگۆكردن لەگەڵ كەسی تەنیشتان سەبارەت بەوەی چۆن بتوانین لەئێستاوە هەوڵی گەشەكردنی – یان گەشەكردنی زیاتری - تایبەتمەندیە باشەكان بدەین.

(پێنج خولەك تەرخان بكە بۆ قوتابیەكان بۆ تەواوكردنی ئەركەكەیان لەگەڵ كەسی تەنیشتیان لەنێو گرووپە دوانیەكاندا، پاشان داوایان لێبكە ئامادەبن بۆ ڕاگەیاندنی ئەنجامی گفتوگۆكەیان لەیەك خولەكی تردا.

پێش ڕاگەیاندنی پەیام‌و وەڵامی گرووپەکانیان، داوا لەهەموو قوتابیەکان بکە بەکورتی وەڵام‌و پەیامەکانی گرووپەکانی تر بنووسن لەدەفتەری تێبینیەکانیاندا – بەنووسینی تایبەتمەندیە خراپەکان‌و پێچەوانەکەی هەروەها پێشنیاری هەر گرووپێك لەچۆنیەتی گەشەپێکردنی تایبەتمەندیە باشەکان.)

35 =خولەك

فێربوون لەئەزموونەوە
2 خولەك

(لەئەزموونی خۆتەوە یان کەسانی ترەوە ئەم ئامۆژگاریانەی لای خوارەوە بدە بەقوتابیەکان.)

با ئامۆژگاریەکی بچووکتان بدەمێ بۆ ئەو کاتەی کە تەمەنتان ئەوەندە گەورە بوو بیرتان لەهاوسەرگیری کردەوە.

- **کچان، حەزدەکەن بزانن ئەو پیاوەی خوازیارن هاوسەرگیری لەگەڵ بکەن چۆن ڕەفتارتان دەکات10 یان 20 ساڵی تر لەئێستاوە؟ زانینی وەڵامی ئەو پرسیارە ئاسانە، تەنها بەتەماشاکردنی ئەوەی چۆن ڕەفتاری دایك یان خوشکەکانی دەکات. ئەگەر لەئێستادا ڕەخنەو تانەیان لێبدات ئەوە دڵنیابە لەداهاتووشدا بەهەمان شێوە ڕەفتاری تۆ دەکات.**
- **کوڕان، بەهەمان شێوەیە بۆ ئێوەش. ئەو کچە جوانەی سەرەنجی ڕاکێشاوی ئایا میهرەبان‌و نیانە لەگەڵ خەڵکانی تر بەتایبەت دایك‌و باوکی؟ یاخود تانەو تەشەر بازە، خۆبەزلزانە، ڕەفتاری ناشیرینە بەرامبەر خەڵکی یان یاخیبووە؟ ئەگەر بەو شێوەیەیە باشترە بەبڕیارەکەتدا بچیتەوە.**

بەڵام ئەگەر، ئەو کوڕە یان ئەو کچە بەڕێز، میهرەبان، خۆشەویست، هەروەها کارو کۆششی زۆر بکات بۆ ڕەزامەندکردنی دایك‌و باوکی، دەزانی چی؟ ڕەنگە بەهەمان شێوە ئەو کەسە ڕەفتاری تۆش بکات، تەنانەت ئەگەر لەتەمەنی پیریشدا بیت.

ئەمانەی لای خوارەوە گرنگترین ئامۆژگارین تا ئێستا گوێبیستی بووبن سەبارەت بەهاوسەرگیری‌و خۆشەویستی.

- ئایا حەزدەکەن هەموو ژیانتان لەگەڵ کەسێك بەسەر ببەن کە شایەنی هاوسەرگیریکردن بێت لەگەڵی؟
- ئایا حەزدەکەن ببن بەو کەسەی سەرەنجی کەسێکی بەهرەدار، زیرەك‌و پێگەیشتوو لەڕووی هەست‌و سۆزەوە ڕاکێشی بەلای خۆتدا؟ باشترین شت بریتیە لەبنیاتنانی پەیوەندیەکی باش لەگەڵ دایك‌و باوك‌و خوشك‌و براکاندا.
- کوڕان، ڕەفتارکردنی دایك‌و خوشکانتان بەشێوازێکی نیان‌و میهرەبانانە بەهێزترین بناغەیە بۆ هاوسەرگیریەکی بەختەوەر لەداهاتوودا.
- کچان، ڕەفتارکردنی باوك‌و براکانتان بەشێوازێکی نیان‌و میهرەبان بەهێزترین بناغەیە بۆ هاوسەرگیریەکی بەختەوەر لەداهاتوودا.

ڕەنگە هەندێکتان ئامۆژگاریەکانم ئاسان یان قورس وەرگرن بۆ باوەڕکردن. ئەوە جێگەی سەرسوڕمان نیە. زۆرینەی خەڵك بیر لەوە ناکەنەوە بزانن چی تێدەچێت بۆئەوەی لەداهاتوودا ببنە هاوسەرێکی سەرکەووتوو. تەنانەت هەندێ جار، ئەگەر بیریشی لێبکەنەوە، ڕەفتارکردنی ئەندامانی خێزان بەنیانی، دان بەخۆداگرتن‌و لێخۆشبوون شتێکی زۆر گرنگ نیە بەلایانەوە‌و ئەنجامی نادەن! هەرچەندە، ئەو تایبەتمەندیە باشانەی باسمان لێوەکردن بەشێوەیەکی سحری‌و لەخۆیەوە دەرناکەوێت چ لەتۆو چ لەهاوبەشەکەتدا لەڕۆژی زەماوەندی هاوسەرگیریدا. چەندین ساڵ دەخایەنێ بۆ گەشەپێکردنی ئەو تایبەتمەندیانە لەکەسایەتیدا واتە ئەگەر لەئێستاوە دەستپێبکەن چەندین ساڵتان لەپێشە بۆ تەواوکردنی ئەو پرۆسەیە.

37 = خولەك

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان
نزیکەی 8 خولەك

ئێستا دەگەڕێینەوە سەر ڕیزبەندی خەونەکانو بەربەستەکان لەبەردەم بەدیهێنانیان کە لەوانەکانی سەرەتای ئەم کۆرسەداو لەیەکەم لاپەڕەی تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان نووسیتانن لەژێر ناونیشانی"خەونەکانم..."، هەروەها ئەو تێبینیانەی نووسیتانن لەژێر ناونیشانی"پێکەوە بەهێزترین"، لەبەشی "بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەمادده سڕکەرەکان "و"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەخواردنەوە کحولیەکان".
چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ دووبارە خوێندنەوەو پێداچوونەوەیان بزانن ئایا هیچ گۆڕانێك پێویستە بکرێ تێیاندا لەو کاتەوە. ئەگەر پێویستە، تکایە ئازادبن لەدووبارە ڕێکخستنەوەو گۆڕانکاری تێیاندا.

کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان لەتەواوکردنی ئەم ئەرکەدا.

هەرکە تەواوبوون لەپێداچوونەوەی ئەو بەشانەی پێشووتر، ئامادەبن بۆدارشتنی زانیاری نوی لەژێر ناونیشانی "بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەئەنجامدانی هەر کارێکی سێکسی پێش هاوسەرگیری".
"داوا لەقوتابیەکان بکە ئەو بەڵێنانەی خوارەوە لەسەر لاپەڕەیەکی نوێ لەتۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان بنووسن:)

"بۆئەوەی جەستەم بپارێزم بۆ هاوسەری داهاتووی خەونەکانم، بۆ ئەوەی بەتەندروستیەکی باش بمێنمەوە، بۆ ئەوەی خۆشەویستیەکی بێ هاوتاو پێگەیشتووم هەبێت، من کە (ناوی خۆت) م بەڵێن دەدەم خۆم بەدووربگرم لەئەنجامدانی کاری سێکسی پێش هاوسەرگیری".

بەڵێن نامە:
" بۆخاتری پاراستنی جەستەم بۆ ئەو هاوسەری داهاتووم، بۆ پاراستنی تەندروستیم، هەبوونی خۆشەویستیەکی بێ سنوورو پێگەیشتوو، من کە (ناوی خۆت) م بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەسێکس هەتا کاتی هاوسەرگیری. "

ئەمرۆ، هەلێکە بۆ بڕیاردان سەبارەت بەوەی ئایا چۆن دەتانەوێت کار بکەن لەپێناو بەدیهێنانی ئامانجەکانتان هەروەها کاریگەری گرنگی

خۆبەدوور گرتن لەمادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو سێکس پێش هاوسەرگیری لەسەر بەدیهێنانی ئەم خەونو ئامانجانە.

چەند خولەکێکی کەم تەرخان بکەن بۆ نووسینی هەستەکانتان سەبارەت بەوەی چۆن خۆتان بەدوور دەگرن لەئەنجامدانی سێکسی پێش هاوسەرگیریو کاریگەریە خراپەکانی. ئەگەر ئامادەن ئەم بەڵێنە بدەن، تکایە بەروارو واژووی خۆتان لەسەر بەڵێن نامەکە دابنێن. دلنیابە کە بۆشایی تەواو بۆ دوو واژووی تر جێبهێڵێ لەسەر لاپەڕەکەهەروەك لەوانەکانی ڕابردوودا ئەنجامتاندا..

پاش ڕاگەیاندنی بەڵێن نامەکە هەنگاوی داهاتوو بریتیە لەنیشاندانی بەڵێن نامەکەتان بەلایەنی کەمەوە بەدووکەس.

بەویستی خۆتانە ئەگەر بتانەوێت ئەم هەنگاوە بنێن یان بەپێچەوانەوە. ئەو کەسانەی بەڵێن نامەکەیان نیشان دەدەن دەکرێ هەمان ئەو کەسانە بن کە بەڵێن نامەکانی ترتان نیشاندان لەڕابردوودا یان کەسانێکی تر وەك (دایكو باوك، مامۆستا، خوشكو برا یان هاوڕێ) گرنگە کەسانێك بن کە جێگەی متمانەبنو پشتگیریتان بکەن لەم هەنگاوەدا.

هەندێ لەو شتانەیان بۆ ڕوون بکەنەوە کە فێریان بوون لەسەر ئەوەی چۆنسێکسی پێش هاوسەرگیری کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر خەونەکانی مرۆڤ، هەروەها پلانتان بۆ خۆبەدوورگرتن لەم کارە نەشیاوە. پاشان داوایان لێبکەن واژووی خۆیان بکەن لەژێر بەڵێن نامەکە وەك شاهێد بۆ پابەندبوونتان بە بەڵێن نامەکەوە.

ئەگەر ئەم هەنگاوەتان نا، ئەوا دەکەونە سەر ڕێچکەی بەدیهێنانی خەونەکانتانو لەم گەشتەتاندا سوود لەهەبوونی هاوبەشێکی متمانە پێکراو دەکەن، کەسێك ڕەنگە ببێتە سەرچاوەی هێز بۆتان لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی گرفتو ئاستەنگەکاندا.

گرنگ نیە پاپەندبوونەکەتان چەندە بەهێز بێت لەئێستادا درەنگ یان زوو ڕووبەڕووی تاقیکردنەوەو فشار دەبنەوە کە ڕەنگە بەڵێنو پەیمانەکەتان لەبیرکەنو بەلای ئەو شتەدا بڕۆن کە هەست دەکەن چێژوخۆشی تێدایە. بەڵام ئەوە بزانن، ئەگەر بەڵێنەکەتان لەبیر کرد، ڕەنگە زۆر بەتوندی ئازاری گەشەکردنی پەیوەندیە جەستەییەکانی ژیانی هاوسەرگیری داهاتووتان بدەن.

لەبەشەکانی داهاتووی ئەم کۆرسەدا، چەندین سەرچاوەی گرنگتان پێ ئاشنا دەکرێت یارمەتیدەر لەگەشتەکەتانو بەدیهێنانی خەونە گرنگەکانی ژیانتان.

بەشەکەمان لەسەر پەیوەندی نێوان نێر – مێ تەواوکرد، لەبەشی داهاتوودا لێکۆڵینەوە لەسەر چەندین تواناو لێهاتووی دەکەین کە ڕێخۆشکەر دەبن لەبەدیهێنانی خەونەکانمان. یەکێك لەو تواناو لێهاتوویانە کە لەوانەی داهاتوودا گفتوگۆی لەسەر دەکەین، بریتیە سازشکردن لەژێر فشارەکاندا.

پێش تەواوبوونی ئەم وانەیە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

یەکێك لەپەندەکانی تری کتێبی پیرۆز ئاگادارمان دەکاتەوە کە پارێزگاری دەرگای دڵمان بکەین چونکە دڵ شوێنی لەدایکبوونی خەونەکانمانە:"لەسەرو هەموو شتێکی ترەوە، پارێزگاری دڵتان بکەن، چونکە سەرچاوەی لەدایکبوونی ژیانە"(پەندەکان 4: 23).

بەداخەوە، ژیان پڕە لەو هۆکارانەی ئەگەر بواریان پێ بدەین، دەبنە مایەی لەناوبردنی خەونەکانمان پێش ئەوەی لەدایك ببن. لەم کۆرسەدا، فێری هەندێکیان بووین: ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری. مەترسیەکە لەوەدایە، فشارو هەڵەکان بۆ لەناوبردنی خۆمان ئاسانن بۆ دۆزینەوە. ئەوەی کە زۆر قورسەو کەمتر بەشێوەیەکی سروشتی بۆ مرۆڤ دێتەکایەوە، دۆزینەوەی ئەو ڕێگایانەیە بۆ پارێزگاریکردن لەو شتانەی کە ئازاری دڵمان دەدەن.

پارێزگاریکردنی دڵ

چالاکی

ئایا چۆن دەتوانین پارێزگاری دەرگای دڵمان بکەین لەکردنە دەرەوەی ئاکارو ڕەوشتی خراپ؟ ئایا چۆن بتوانین پارێزگاری ئەو"سەرچاوەیەی ژیان"بکەین کە لەوێوە خەونەکانمان لەدایك دەبنو پەروەردە دەبن؟ لەبەشی داهاتوودا، لێکۆڵینەوە لەسەر هەندێ تواناو لێهاتووی لەژیاندا دەکەین کە یاریدەدەر دەبن بۆمان وەك سەرچاوەیەك. لەخۆ ئامادەکرندا بۆ ئەو بەشە، حەزدەکەم ئێستا پێکەوە هەموومان هەندێك بیرۆکەی هەمەجۆر سەبارەت بەچۆنیەتی "پارێزگاریکردنی دڵمان"یان بەواتایەکی تر پارێزگاریکردنی خەونەکانمان پێشنیار

بکەین. سەرەتا بەپێشکەشکردنی پێشنیارو بۆچوونەکان دەستپێدەکەین. پاشان دواتر پێکەوە پێداچوونەوەو گفتوگۆیان لەسەر دەکەین. ئێستا، با دەستپێبکەین ئایا دەتوانن هەندێ بیرۆکەم پێ بڵێن منیش بیاننوسم لەسەر بۆردەکە.

ئەو بیرۆکانەی قوتابییەکان پێشنیاری دەکەن بە ڕیز لەسەر بۆردەکە بنووسە.

(پاش نووسینی نزیکەی 10 بۆ 20 بیرۆکە لەسەر بۆردەکە، گەر هەستت کرد بیرۆکەی قوتابیەکان لاوازن، یان وادەرکەوت زۆرینەی بیرۆکە گرنگەکانیان لەبیرکردوە، خۆت ئەم پێشنیارانەی لای خوارەوەیان بۆ بکە:

وەك: وریا بن لەئامۆژگاری هەڵەبەتایبەت لەو هاوڕێیانەوەی کاریگەرییان لەسەرتان هەیە، سازش بە بەهاکانتان مەکەن، وریایی بەکاربهێنە لەکاتێکدا بەتەنهالەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەدای، تۆوی هاوڕێیەتیەك بچێنن کە یەك بگرێتەوە لەگەڵ بەهاکانتاندا، پارێزگاری لەبیرەکانتان سەبارەت بەژیان بکەن.)

ئێستا، بەتەرکیز بخەینە سەر گرنگترین بیرۆکە. ئەو بیرۆکانەی بەلامانەوە زۆر گرنگن و هەست دەکەین باشترین کاریگەرییان دەبێت دەنگیان لەسەر دەدەین. هەریەکەتان دەتوانێ تا سێ جار دەنگ بدات. بۆ ساتێك تەماشای ڕیزبەندیەکە بکەن و بزانن کامیان باشترین و کاریگەرترینە.

تۆماری ژمارەی دەنگەکان لەسەر هەر بیرۆکەیەك بکە.

(بەدەنگی بەرز هەریەك لەبیرۆکەکان بخوێنەرەوە ئینجا داوا لەقوتابیەکان بکە دەست هەڵبڕن بۆ دەنگدان لەسەریان. ژمارەی دەنگەکان تۆمار بکە لەتەنیشت هەر بیرۆکەیەکەوە.)

ئێستا تیشك دەخەینە سەر دوو تا پێنج بیرۆکە کە زۆرترین دەنگیان هێناوە بۆیە لێکدانەوەی زیاتریان بۆ دەکەین. با هەوڵبدەین چەند هەنگاوێکی دیاریکراو بۆ هەریەك لەو بیرۆکانەی خوارەوە بگرینە بەر:

- **چۆن بتوانین بەشێوەیەکی کاریگەر بەئەنجامیان بگەیەنین؟**
- **ئایا ئەو کەسانەی تر کێن کە دەمانەوێن یان پێویستمانن بیانخەینە نێو ڕیزبەندیەکەمان بۆ ئەوەی سوود لەیارمەتیان وەربگرین؟**
- **ئایا ئەو گرفت و ئاستەنگانە چین کە پێویستە زاڵ بین بەسەریاندا**

بۆئەوەی بتوانین ئەم بیرۆکانە بەکردارەکی ئەنجام بدەین؟

خاڵی تەرکیز

1. **پارێزگاریکردنی دڵ کارو کۆششی زۆری دەوێت، بەڵام لەدەستدانی زۆر ئاسانە.**
2. **هەبوونی هەنگاو پلانی دیاریکراو ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ ئاسانکردنی پرۆسەی پارێزگاریکردنی دڵمان.**

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان باسی دوو تایبەتمەندی بکەن کە دەیانکاتە هاوسەرێکی سەرکەوتوو لەداهاتوودا.
2. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئاماژە بەو ڕێزبەندیە بکەن لەسەر تایبەتمەندی کەسایەتی خوێندوویانە لەنێو پۆلدا. پاشان تێڕوانینەکانی خۆتانیان پێ بڵێن لەسەر ئەوەی چۆن ئەم خاسیەتانە یارمەتیدەر دەبن لەژیانی هاوسەرگیریدا.

بەشی پێنجەم
توانا و لێهاتوویەکان لەبەرەنگاریی فشارەکانی ژیان

ئەم بەشە بەشێوەیەکی بەرچاو دوورو درێژترە بە بەراورد بەشەکانی تر. لێکۆلینەوە لەحەوت بوارو لێهاتووی جیاواز لەژیاندا دەکات کە هەنووکەو پێویستن بۆ قوتابیان لەپێناو گەیشتن بەخەونەکانیان. ئەم حەوت بوارو لێهاتوویە دەکرێت جێبەجێ بێت لەهەر بارودۆخێکداو یارمەتی قوتابیان بدات لەچاوکراوە بیان لەبڕیاردان زاڵبوون بەسەر حەزو ئارەزووەکانیاندا. وانەی 21 گفتوگۆ دەکات لەسەر چۆنیەتی بەرەنگاریی فشارەکانی چاولێگەری کۆمەلگەو هەروەها ململانێیەکان کە ڕووبەڕووی خودی تاک دەبێتەوە کە زۆر جار ئەمانە دەبنە مایەی هەڵدێرانی گەنجان. بۆ یارمەتیدانی گەنجان لەم بوارەدا، قووڵترین لەو هۆکارانەی دەبنە مایەی تێوەگلانی گەنجان لەڕەفتارە لەناوبەرەکان بەوردی لێکۆڵینەوەیان لەبارەوە کراوە. وانەی 22 باس لەخۆشەویستی ڕاستەقینە دەکات کە پێچەوانەکەی حەزوئارەزووی کاتیە، هەروەها وانەی 23 لێکۆڵینەوە لەڕۆلی کارادانەوە خێراکان حەزو ئارەزووە کاتیەکان دەکاتو سەرەنجام کەوتنە ژێر کاریگەری فشارەکان لەئەنجامی ئەم حەزو ئارەزووە لەناکاوانەوە، هەر لەم وانەیەدا قوتابیان ئاگادار دەکرێنەوە لەگرنگی بەردەوام چاوبڕینە سەر ئامانجە کورتو درێژخایەنەکان. لەوانەی 24 قوتابیان ئاشنا دەکرێن لەتەکنیکو شێوازە هەڵخەڵەتێنەرەکانی میدیاکان. لەم وانەیەدا، قوتابیان ڕادەهێنرێن چۆن پێداچوونەوەی ورد بۆ ریکلامو پەیامەکانی ڕاگەیاندن بکەن لەڕوانگەو تێڕوانینی وردی خۆیانەوە. پاشماوەی بەشەکە باس لەگرنگی سنوورەکان دەکات. لەوانەی 25 دا، قوتابیان فێردەکرێن لەگرنگی وتنی "نەخێر"کاتێك دەکەونە ژێر فشارو لێواری ئەنجدامدانی کارێکی زیانبەخش. قوتابیان ڕێنمایی دەکرێن چۆن بەسەرکەوتووی ڕەفتاربکەن لەگەڵ ئەو بارودۆخە قورسانەی ڕووبەڕوویان دەبنەوە ئەمەش ڕاستەوخۆ یارمەتیان دەدات بۆ ڕزگاربوون لەکاریگەریەکانی ئەو فشارانەی دەبنە هۆی ئەوەی قوتابیان سازش بەپرەنسپو بەهاکانیان بکەن. پاشان، قوتابیان هاندەدرێن لێکۆڵینەوەو بەراوردی ورد بکەن بۆ هەر باوەڕو ئایدیایەکی ڕوخێنەر بەرامبەر باوەڕە تەندروستو بنیاتنەرەکان. ڕادەهێنرێن لەئەنجامدانی هەڵبژاردەو بڕیاری بەرپرسیارانە لەگەڵ ئەوەشدا بەرچاو ڕوون دەکرێن لەهەموو ئەو "تەلانەی"کە دەبنە ئاستەنگ لەڕێگای خەونەکانیان. بەشەکە کۆتایی دێت بەگرنگی دیاریکردنی سنوورەکانی هەر تاکێك. گرنگی دیاریکردنی ئەو سنوورانە پێش بەرەنگاریی بارودۆخی قورسو چاوەڕوان نەکراو هەروەها قوتابیان بەرچاوڕوون کراون لەسەر چۆنیەتی ڕەفتارکردنو بەرەنگاریی چەندین بارودۆخی جیاواز.

بەشی"قووڵبوونەوەی زیاتر "هەندێ لەپەندەکانو توێژینەوەی تایبەتمەندیە کەسایەتیەکان بەکاردێنێ بۆ نیشاندانی شێوازە سەرکەوتوو سەرنەکەوتووەکان لەبەرپەرچدانەوەی ئەو فشارانەی دەبنە مایەی سازشپێکردنی بەهاکانیان. لەوانەی 25 دا، جەخت کراوەتەوە لەسەر گرنگی هەڵبژاردنی هاوڕێی باش لەگەشتی ژیاندا، هەر دوابەدوایی ئەمە چەندین توێژینەوە "بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری یان تەواو لەناوبردنی "هەندێك باوەڕی ژەهراویو لەناوبەر تاوتوێ دەکرێت. بەشی "قووڵبوونەوەی زیاتر "کۆتایی دێت بەلێکۆڵینەوە لەسەر "دە فەرمانەکە"ی کتێبی پیرۆز لەگەڵ گرنگی ئەم شەریعەتو فەرمانانە بۆ ژیانی ئەمڕۆمان.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. زۆرینەی جار گەنجان تێوەدەگلێن لەمادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو کاری سێکسی بەهۆی گرفتو کێشەی قووڵترەوە کە هەیانە بەلاّم بێئاگان لێیان.
2. چاولێگەری نێو کۆمەڵگاو دۆزینەوەی ئاسوودەی لەئازاردان لەنێو ئەو هۆکارانەن وا لەقوتابیان دەکەن پەنا بۆ خەون ڕوخێنەرەکان بەرن.
3. دروستکردنی کاریگەری لەسەر کەسانی تر بەشێکی ئاساییە لەپەیوەندیەکانی نێوان خەڵکان. کاتێك گەنجان بەئاگادەبن لەوەی کە هاوڕێو نزیکەکانیان هەبوونی کاریگەری لەسەر ئەمان بۆ سوودو بەرژەوەندی خۆیان بەکاردێنن، ئەو کات گومانو پرسیار لەسروشتی مەبەستەکانیانو ڕاستی بەڵێنەکانیان دەکەن. هەندێ جار گەنجان بێ ئاگان لەوەی کە هاوڕێو نزیکەکانیان هۆکارو بەرژوەندی شاراوەیان هەیە لەپشت هاندانی ئەمانەوە بۆ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکان. کاتێك گەنجان تێدەگەن لەمەبەستە شاراوەکانیان، چیتر ناکەونە ژێر فشارو کاریگەریەکانیانەوە.
4. پرسیارو لێکۆڵینەوەی ورد گرنگە لەهۆکار لەپشت ئەو پاڵنەرو سەرچاوانەی پێشنیار دەکرێن بۆمان کاتێك دەکەوینە ژێر فشاری جێبەجێکردنیان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕیزبەندکردنی سەرەکیترین لەو هۆکارانەی پاڵنەرە بۆ گەنجان لەبەکارهێنانی مادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکان.
2. ناسینەوەی هەندێك لەو هۆکارە خۆپەرستانەی کە هەندێ خەڵك هەیانەو هەوڵدەدەن کاریگەری لەسەر گەنجان دروست بکەن بۆ بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکان.

زانیاری پێشینە

بۆچی هەندێك لەقوتابیان پەنا دەبەنە بەر माددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس؟ ئەم وانەیە لێکۆڵینەوە لەهەندێك لەو هۆکارانە دەکات کە پاڵنەرن بۆ گەنجان لەتێوەگلانیان لەم ڕەفتارە مەترسیدارانە. ئەو دوو هۆکارە سەرەکیەی لەم وانەیەدا لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکەین بریتین لە چاولێکەری لەنێوان هاوڕێکاندا لەگەڵ بەنج بوون بەئازار . ڕەنگە قوتابیان ڕیزبەندی چەندین هۆکاری تر بکەن، بۆچی خەڵکی پەنادەبەنە بەر ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس. لەو بەشەی ناونیشان کراوە لەژێر "هۆکارەکانی بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان"پێش بابەتی "کۆتایی وانە "، لەوێدا ڕیزبەندی هەندێ لەو هۆکارانەمان کردووە. باشترە مامۆستا پێداچوونەوە بەو ڕیزبەندیەدا بکات پێش وتنەوەی ئەم وانەیە.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ کاتژمێرێکی دەستیو مقەستێك.

نزیکەی یەك لەسەر سێی قوتابیانی نێو پۆلەکەت هەڵبژێرە. ئەو قوتابیانەی زیاتر دەرکەووتوونو کاریگەرییان هەیە لەسەر ئەوانی تر جیابکەرەوە. یەکێك لەبەهێزترینیان هەڵبژێرە وەك نوێنەری گرووپەکە. وەك بەشێك لەچالاکی چاولێکەری لەکۆمەڵگادا (مۆدێل)، ئەم قوتابیانە ئەرکێکی 5 خولەکی ئەنجام دەدەن داوایان لێبکە بچنە دەرەوەی پۆلەکە بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرکەیان.

تێبینی: بۆ وانەی 23، باشترە ئەگەر مامۆستا بتوانی بانگهێشتی کەسێکی سەرکەوتوو لەبوارێکدا بکات وەك وەرزشەوانێك، نووسەر یان مۆسیقاژەنێك، بۆ نێو پۆلەکە بۆ گفتوگۆکردن لەگەلی. پێویستە 20 خولەکی کۆتایی وانەکە تەرخان بکرێت بۆ ئەم گفتوگۆیە. گرنگە مامۆستا هانی قوتابیەکانی بدات پرسیارەکانی وەك "ئایا ئەو قوربانیانە چیبوون کە ئەو کەسە داوویەتی تا بووەتە کەسێکی سەرکەوتوو لەو بوارەدا" ئاراستەی میوانە تایبەتەکەیان بکەن. هەوڵبدە پلانو نەخشەیەکی پێش وەختت هەبێت لەبانگهێشتکردنی میوانەکەتان چونکە خەڵکانی بەناوبانگ هەمیشە سەرقاڵو بێ کاتن.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

لە وانەکانی ڕابردوودا، تەماشای هەندێك لەخەونەکانی داهاتوومانو چۆنیەتی خۆئامادەکردن بۆ بەدەیهێنانیان کرد. هەروەها بەدووروو درێژی باسو لێکۆلینەوەمان لەسەر سێ خەون ڕوخێنەری سەرەکی کرد کە دەبنە ئاستەنگ لەڕێگەی هێنانەدی خەونەکانمان. لەوانەی ئەمڕۆوە، دەستپێ دەکەین بەلێکۆڵینەوە لەهەندێ بوارو لێهاتووی لەژیاندا کە یارمەتیمان دەدات لەخۆپاراستن لەم خەون ڕووخێنەرانەو بەدەیهێنانی خەونەکانی ژیانمان. هەروەك هەمیشە، وانەکەمان دەستپێدەکەین بەچیرۆکی سێ فوتابیەکەو نامەی داپیرەکانیان.

چیرۆك
نزیکەی 3 خولەك

*(ئەو چیرۆکەی خوارەوە بخێنەرەوە لەگەڵ نامەی داپیرەکان **"هیچ شتێك لەهیچەوە بەدەست نایەت"**.)*

"ناتاشا"پشتی لە"دیما"کرد لەکاتی هاتنە ژوورەوەی بۆ نێو پۆل.

"چی ڕوویداوە؟"دیما پرسیاری لە"ناتاشا"کرد.

"هیچ،"ناتاشا بەهەڵچوونێکەوە وەڵامی دایەوە.

"بەڕەفتاراندا لەوەناچێت کە هیچ ڕووینەدا بێت،"ساشا ئەمەی وت لەکاتێکدا خۆی دەکرد بەنێو پۆلدا.

"کەم بێزارم بکەن!"ناتاشا وتی.

هەموویان بێدەنگ بوون کاتێك مامۆستاکە هاتە ژوورەوە.

"ئەمڕۆ جیاواز دێنە بەر چاوم "مامۆستاکە وتی. "عادەتەن هەرسێکتان پڕن لەوزە و قسەکردن دەربارەی پشووی کۆتایی هەفتەتان و پرسیارکردن لەوەی ئایا داپیرەکان چیان پێیە بۆتان. ئایا بۆ ئەوەندە بێدەنگن ئەمڕۆ؟"

"هیچ نەبووە،"ناتاشا ئەمەی وت لەکاتێکدا بەچاوو تەماشایەکی دیماو ساشای کرد.

"ئەها!"مامۆستاکە وتی."کەواتە، موعجزەیە! بەبێ هۆکار شتێك ڕوویداوە."

"ئەها"ساشاو دیما وتیان.

"باشە،"بەردەوام بوو مامۆستاکە،"ئەم جیهانەی تێیدا دەژین، ئەگەر شتێك لەخۆیەوە بەبێ ئاگادارکردنەوەی پێش وەخت ڕووبدات – لەڕاستیدا، ئەوە ناودەبرێت بەمعجزە، ئایا وانیە؟ لەو باوەڕەدام هەموو شتێك لەژیاندا کە ڕوودەدات کاردانەوەی شتێکە کە پێشتر ڕوویداوە."

"تێناگەم،"ساشا وتی.

"داپیرەکانتان زیاتر ئەمەتان بۆ ڕووندەکەنەوە. جێگەی سەرسوڕمانە، داپیرەکانتان چەند بەباشی لەپێداویستیەکانتان بۆ فێربوون تێ دەگەن لەجارێکەوە بۆ جارێکی دی. "مامۆستاکە بەبزەیەکەوە، سندوقەکەی کردەوە و کاتژمێرێکی دەستی ئاسایی و نامەیەکی دەرهێنا.

خۆشەویستان،

وای دابنێن بەپێ دەڕۆن بەقەراغی دەریایەکدا لەسەر دوورگەیەکی چۆڵ، لەپڕێکدا ئەم کاتژمێرە دەستیە دەدۆزنەوە. پاش لێکۆڵینەوە ئایا دەگەنە چی بڕیارێك سەبارەت بەو شتەی دۆزیوتانەتەوە؟

مامۆستاکە سەری هەڵبڕی لەخوێندنەوەی نامەکە. پاش ساتێك لەچاوەڕێکردن، سێ قوتابیەکە تێگەیشتن کە مامۆستا چاوەڕێی وەڵامی ئەمان دەکات.

"ڕەنگە دوورگەکە بەتەواوی چۆڵ نەبێت، پێدەچێت کەسێکی تر لەسەر دووگەکە بوو بێت و کاتژمێرەکەی لێکەوتبێت،"دیما وتی.

"یان ڕەنگە شەپۆلەکانی دەریاکە کاتژمێرە دەستیەکەی لەبەلەمێکی تێك شکاوەوە هێنابێتە کەنارەکە،"ساشا وتی.

"هیچ ئەگەرێکی ترم بەخەیاڵدا نایەت،"ناتاشا وتی.

مامۆستاکە هەوڵیدا بزەکەی لەپشت یەکێك لەدەستەکانیەوە بشارێتەوە، ئینجا بەردەوام بوو لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.

ئێمە دڵنیاین کە ئێوە چەند ئەگەرێك بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە پێشنیار دەکەن، بەلاَم هەرگیز ناڵێن،" چەندە جێگەی سەرسوڕمانە! لی قەراغ دەریاکەو شەپۆلەکان لەگەڵ کزە بای سەر دوورگەکە پێکەوە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی ئەم کاتژمێرەیان دروست کردووە!" چونکە ئەوە زۆر بێ مانایە!
ئاشکرایە کەسێك دەستی هەبووە لەدروستکردنی ئەم کاتژمێرە دەستیەدا، بەواتایەکی تر، کاتژمێر پێویستی بەکاتژمێر دروستکەر هەیە.

ئۆلگا هەمیشە ئەم نموونەیەی دەهێنایەوە کاتێك دەکەوتە گفتوگۆ (مناقشە) لەگەڵ کەسێك بۆ سەلماندنی بوونی خوا." هەرگیز شتێك بەدەست ناهێنن لەهیچەوە، "ئۆلگا ئەم دەستەواژەیەی بەکاردەهێنا کاتێك بەخێرایی بیرۆکەکەیمان قبوڵ نەدەکرد. بێگومان، هۆکارەکان لەپشت کاتژمێرێك ئاسانترە بۆ ئاشکراکردن وەك بڵێین، هۆکارەکان لەپشت هەستو سۆز یان ئەو وەڵامانەی وادەردەکەون لەجێگەی خۆیاندا نین. زۆرینەی جار پرسیارکردنە لەهۆکارەکانی لەپشت ڕوودانی شتەکانەوە، هەروەها تێگەیشتن لەهۆکارەکانیش ئاسان نیە! بۆ تێگەیشتن لەوەی ئایا ئەو کارانەی خەڵکی دەیکەن بۆچی دەیکەن، پێویستە تەماشای چوارچێوەکەی بکەین — زۆرینەی جار شتە نەبینراوەکانە هۆکارن لەپشت ڕوودانی شتە بینراوەکانەوە.

داپیرەکانتان

ماموٚستاکه وەستا لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە، ئینجا ڕووی کردە قوتابییەکانو ئەم پرسیارەی لێکردن، "ئایا تێدەگەن لەمەبەستی داپیرەکانتان؟"

"نەخێر، لەڕاستیدا تێناگەم"ساشا بەدان پیانانەوە وتی.

"ڕەنگە داپیرەکانمان هەوڵبدەن تاقیمان بکەنەوە و بیانەوێت بزانن پاڵنەرو هۆکارەکانی ژیانمان چین،؟ دیما وتی.

"کەواتە، کاتێك وتم هیچ شتێکی خراپ ڕوووینەداوە بەلاّم ڕەفتارم بەشێوەیەك بوو وەك ئەوەی شتێکی خراپ ڕوویدابێت لەکاتێکدا دیما خۆی کرد بەنێو پۆلدا، وشەکانم پێچەوانەی کردارم بوون،"ناتاشا وتی.

"بەڵێ، جۆرە کرژیو نهێنیەکم بەدی کرد لەنێوان هەردووکتاندا،"ساشا وتی.

"ئایا تووڕەی لەمن، شتێك ڕوویداوە؟"دیما پرسیاری لەناتاشا کرد.

"نەخێر،تووڕە نیم لەتۆ. کەمێك کێشەمان هەبوو لەماڵەوە لەگەڵ خۆم هێنامن بۆ قوتابخانە بەلاّم تۆ یەکەم کەس بووی کە تامت کرد—ببوورە،"ناتاشا وتی.

"کێشە نیە. خۆشحاڵ بووم کە کێشەکە لەنێوان منو تۆدا نیە، "دیماووتی."هەندێ جار، بەهەڵەلێکدانەوەی شتەکان ئاسانە. لەدڵی خۆمدا وتم ڕەنگە شتێکم کرد بێتو هەستی بریندار کرد بێت."
دەنگی پێکدادانی کردنەوەو داخستنی مقەستێك گفتوگۆکەیانی پێبڕین. دەبینن شتێکی تر لەنێو سندوقەکەدا بوو بۆ وانەی ئەمڕۆ.
"کەواتە، ئێستا دەبێت بگەینە ئەو دەرەنجامەی کە مقەست دروستکەریش هەیە؟ ساشا دایە قاقای پێکەنین.
"نەخێر، بۆ ئەو مەبەستە نیە، ""داپیرەکانتان یاریەکیان بۆ ئامادەکردوون بۆئەوەی دڵنیابن لەوەی مەبەستی سەرەکی وانەکەیانتان لەبیر ناچێتەوە."

سێ قوتابیەکە خۆیان ئامادەکرد لەشوێنەکانیانو بەپەرۆشەوە چاوەڕوانی یاریەکەیان دەکرد.

لێکۆڵینەوەی وانە

یەکتربڕ – یەکترنەبڕ
چالاکی
نزیکەی 8 خولەك

(ئەمانەی لای خوارەوە بڵێ بەقوتابیەکان:)

چیرۆکەکە بەردەوام دەبێت لەڕوونکردنەوەی زیاتری یاریەکەو ئەو شتەی سێ قوتابیەکە ئاشکرای دەکەن. بەلاّم زۆر زیاتر لەچیرۆکەکەوە فێردەبین گەر بۆ خۆمان یاریەکە ئەنجام بدەین. سەرەنج بدەن لەمەی لای خوارەوە:

(مقەستێك بەدەستەوە بەرزکەرەوە. بەردەوام چەند جارێك بیکەرەوەو دایخەرەوە، پاشان پێیان بڵێ:)

یاریەکە نێو دەبرێت بە "یەکتربڕ"یان"یەکترنەبڕ". تکایە ئێستا کورسیەکانتان بەشێوەی بازنەی ڕێکخەن پاشان دەستدەکەین بەئەنجدامدانی یاریەکە.

(چۆنیەتی ئەنجدامدانی یاریەکەیان بۆ ڕوون بکەرەوە:)

مقەستەکە بە ڕیز دەڕوات بەنێو بازنەکەدا لەنێوان قوتابیە بەشداربووەکاندا. مقەستەکە دەستاو دەستی پێ دەکرێت لەنێوان قوتابیەکانی بازنەکەدا یان بەکراوەی "یەکترنەبڕ"یان بەداخراوی"یەکتربڕ"، خاڵی یەکەم، یان دەستاو دەستی یەکەم، لەسەر دەستەوە بێت، یان لەژێر دەستەوە بێت.

لەکاتێکدا مقەستەکە دەستاو دەستی پێ دەکرێت لەقوتابیەکەوە بۆ ئەوەی تەنیشتی، ئەوەی مقەستەکە دەداتە دەست کەسی تەنیشتی دەڵێ،"مقەستەکەت دەدەمێ بەکراوەی "یەکتربڕی" یان بەداخراوی "یەکترنەبڕ".

هەروەها ئەو قوتابیەی مقەستەکە وەردەگرێ دەڵی "مقەستەکە وەردەگرم بەداخراوی"یەکتربڕ"یان بەکراوەی"یەکترنەبڕ".

تێبینی:
لەپێناو بەفێرۆنەدانی کاتێکی زۆر، باشترە مامۆستا گرووپێك لەقوتابیەکان هەڵبژێری بێنە ناوەڕاستی پۆلەکەوە بۆ ئەنجامدانی یاریەکە، قوتابیەکانی تر تەماشایان بکەن.

تێبینی بۆ مامۆستا:
ئامانجی سەرەکی یاریەکە ئەوەیە قوتابیەکان " نهێنیەکە " ئاشکرا بکەن. کەواتە، پێویستە مامۆستا مەبەستی سەرەکی یاریەکەیان لێبشاریتەوە ئەویش ئەوەیە ئایا بەشداریکەرانی یاریەکە دەبێت قاچیان لەشێوەی یەکتربڕ یان یەکترنەبڕ دابنێن. ئامانجی ئەم چالاکیە ئەوەیە قوتابیەکان بتوانن نموونەکە بناسنەوە، ئایا وشەکانی " یەکتربڕ "و " یەکترنەبڕ " هێمان بۆچی.

نوێنەری گرووپەکە یان (*مامۆستا*) دەڵێ بەکەسی گەیەنەر یان وەرگر ئایا ڕاستن یان هەڵە. یاریەکە بەردەوام دەبێت بەدەستاو دەستکردنی مقەستەکە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکەی تری تەنیشتیو هەریەکەیان دەڵێن - "یەکتربڕ"یان"نایەکتربڕ"– بۆ ئەو کەسەی کە مقەستەکە دەگەیەنیو ئەو کەسەشی کە وەریدەگرێ.
ئامانجی لەیاریەکە بریتیە لەئاشکراکردنی ئەو نهێنیەی بۆچی نوێنەری گرووپەکە یان(*مامۆستا*) هەندێك گەیاندن ناودەبات بەڕاست هەندێکی تر بەهەڵە.

(لەبیرتان بێت: نهێنیەکە ئەمەیە شێوازی دەستاو دەستکردنی مقەستەکە هیچ پەیوەندی نیە بەوەی ئایا گەیەنراوە یان وەرگیراوە" یەکتربڕ" یان" نایەکتربڕە" .
نهێنیەکە لەشێوازی دانانی قاچی قوتابیە بەشدار بووەکەدایە لەکاتی گەیاندنو وەرگرتنی مقەستەکەدا. ئەگەر قاچی قوتابیەکە لەشێوەی یەکتربڕدا بوو، ئەوا دەبێت مقەستەکە دەستاو دەستی پێ بکرێت (گەیاندن یان وەرگرتن) لەشێوەی داخراو " یەکتربڕ" هەروەها بەپێچەوانەوە ئەگەر قاچی قوتابیەکە کراوە بوو، پێویستە مقەستەکە بەکراوەی" یەکترنەبڕ" دەستاو دەستپێبکەن (گەیاندن یان وەرگرتن).
کاتێك بەشداریکەرانی یاریەکە لەنهێنیەکە گەیشتن، ئەو کات شێوازی دەستاو دەستکردنی (وەرگرتنو گەیاندنی) مقەستەکە زۆر ئاڵۆزتر دەبێت بۆیان لەکاتێکدا قاچیان دەکەنەوە " نایەکتربڕ" یان دادەخەن" یەکتربڕ" . یاریەکە بەردەوام دەبێت هەتا ئەو کاتەی قوتابیەك بەڕاستی لەنهێنی نوێنەری گرووپەکە (یان مامۆستا) تێدەگات، لەکاتی وتنی " ڕاست" یان" هەڵە" لەلایەن نوێنەر یان مامۆستاوە بۆ دەستاو دەستکردنی مقەستەکە لەلایەن قوتابیەکانەوە .

ڕوونکردنەوە بۆ یاریەکە

تێبینی:
وریابەکاتی زۆر بەفیڕۆنەدەی بەم یاریەوە – ئەم یاریە تەنها سەرەتایەکە بۆ کردنەوەی وانەکە پاشان گفتوگۆی بەدووادا دێت.
پێش دەستپێکردنی وانەکە پێویستە مامۆستا ڕاهێنان بەگرووپێك بکات بۆ ئەنجامدانی یاریەکە ئەوەش لەپێناو زانینی کاتی دیاریکراوی یاریەکەو کۆنترۆڵ کردنی کاتەکە لەکاتی چالاکیەکەدا.
ئەگەر قوتابیە بەشداربووەکان بۆ ماوەی 10 خولەك ئەم یاریەیان کرد بەڵام هیچ کام لەقوتابیەکان نهێنیەکەیان ئاشکرا نەکرد، یاریەکە بوەستێنەو پێیان بڵێ.

11=خولەك

گۆڕان

زۆرینەی ئەو شتانەی لەژیاندا ڕوودەدەن بریتین لەدەرەنجامی ئەو ڕووداوانەی بەردەوام لەژێر پەردەوە ڕوودەدەنو نابینرێن. ئەوەیە مەبەستی سەرەکی ئەو یاریەی کە ئێستا کردتان؛ زیاتر تەرکیز دەخرێتە سەر شتە دیارو ئاشکراکە ئەویش (مقەستەکەیە) بەلاّم شتە سەرەکیەکەو نادیارەکە فەراموّش دەکرێت (شێوازی دانانی قاچتان). لەوانەکانی ڕابردوودا، زیاتر تیشکمان خستە سەر گرفتو کێشە دیارەکان (ئەوانەی لەسەر ڕووی پەردەوە ڕوودەدەن) کە دەبنە ڕێخۆشکەر بۆ ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس. بۆ هەندێ کەس، تەنها هەبوونی زانیاری پێویست بەسە بۆ دوورکەوتنەوەیان لەخەون ڕوخێنەرەکان. واتە تەنها زانینی ڕاستیەکان و دەرەنجامە مەترسیدارەکان لەسەر ئەم خەون ڕوخێنەرانە بەسە بۆ دوورکەوتنەوەیان لەتاقیکردنەوە یان ئالوودەبوون بەم ماددانەوە. هەرچەندە، بۆ هەندێکی تر تەواو پێچەوانەیە. زۆر بەئاسانی درك بەدەرەنجامە خراپەکانی بەکارهێنانی ئەم ماددانە دەکەن بەلاّم هێشتا بڕیار دەدەن بەردەوام بن لەو ڕەفتارانەی کە دەبێتە مایەی لەناوچوونی خەونەکانیان.

لەحەوت وانەی داهاتوودا، لێکۆلینەوەی چڕ بۆ هەندێك لەو هۆکارە قوولّترو نادیارانە دەکەین کە پالّنەرن بۆ هەندێك لەگەنجان لەتێوەگلانیان بەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری – هەرچەندە، ئەم کەسانە دەرەنجامو مەترسیەکانی ئەم کارانەش دەزانن. ئێستا لەچەند پرسیارێکەوە دەستپێدەکەین دەمەوێت وەلاّمەکانیان لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا بنووسن.

چاولێگەری
چالاکی
نزیکەی 12 خولەك

تکایە ئەو گرووپەی هەڵمبژاردووە با ئێستا بچنە دەرەوەی پۆلەکە بۆ ماوەی پێنج خولەك، دەتوانن لەهۆڵەکە یان لەژوورێکی تر چاوەڕێ بکەن. پێویستە ئەندامەکانی ئەم گرووپە بەهەموویانەوە ڕیزبەندیەك بنووسن دواتر لەم وانەیەدا ڕیزبەندیەکەیانمان بۆ بخوێننەوە.

(ناوی قوتابیەکانی بەتایبەت ئەو قوتابیانەی زۆر دیارن لەنێو پۆلەکەدا) نێو گرووپەکە بخوێنەرەوە، کە بەر لەدەستپێکردنی وانەکە دیاریت کردوون، پاشان بیانبەرە دەرەوەی پۆلەکە.)

بۆ ئەم چالاکیە یەك لەسەر سێی قوتابیەکانی ناو پۆل دەڵێن:

پێنج خولەکتان هەیە تا ئەو کاتەی دێمەوە دەرەوە بۆ لاتان بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارەی لای خوارەوە:

بەبڕوای ئێوە ئایا بۆچی هەندێ لەگەنجان پەنا دەبەنە بەر ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان، سێکس یان ئەمانە هەموویان؟

(ناوی قوتابی) **دەبێتە نوێنەری گرووپەکەتان. پێش ئەوەی دەستپێبکەن، کەسێکی تر دیاری بکەن بۆ نووسینی تێبینیو وەڵامەکانتان. تۆ** (ناوی نوێنەر) **، بڕیار دەدەی ئایا کێ وەڵامەکان پێشکەش دەکات لەنێو پۆلدا – ئیتر خۆت بێت، ئەو کەسەی تێبینیەکان دەنووسێ یان کەسێکی تر.**

(بگەڕێرەوە بۆ نێو پۆل.)

حەزو خولیا: واتە ئەو شتەیە کە کەسێك بایەخی پێدەدا، بەهایەکی بەرزی هەیە یان گرنگە بەلایەوە.

لەکاتێکدا گرووپەکەی دەرەوە خەریکی ئامادەکردنی وەڵامەکانیانن‌و لەدواتردا پێشکەشمانی دەکەن لێرە لەنێو پۆلدا، ئێمەش ئەوانەمان کە ماوینەتەوە لەنێو پۆلدا هەوڵدەدەین بە ڕیز شەش "حەزو خولیا"لەسەر بۆردەکە بنووسین. حەزو خولیا دەکرێت هەر شتێك بێت کە بەلاتانەوە بایەخدارە، بە بەهایە یان بەلاتانەوە گرنگە. هەندێك

شت هەیە وەك نان خواردن، کە زۆرینەی خەڵك بەبایەخەوە تەماشای دەکەن. هەندێك شتی تری وەك گەشت، وەرزش، هەبوونی گیان لەبەری ماڵی بەلای هەندێکەوە ئارەزوو خولیایە بەڵام بەلای هەندێکی ترەوە بەپێچەوانەوە.

ئێستا با پێکەوە ڕیزبەندیەك لەو شتانە بنووسین کە هەندێ قوتابی قوتابخانەکەمان حەزیان لێیە بەڵام هەندێکی تریان بەپێچەوانەوە بایەخیان پێنادەن.

دەتوانین بەم شێوەیە پرسیارەکە دارێژین: ئایا هەندێك لەو شتانە چین کە تۆ بایەخیان پێدەدەی ڕەنگە خەڵکانی تر هەندێکیان وەك تۆ حەزیان لێ بێت بایەخی پێ بدەن بەڵام هەندێکی تریان بەپێچەوانەی تۆوە بەگرنگی نەزانن؟ یاخود هەندێك لەو شتانە چین کە خەڵکانی تر بایەخی پێدەدەن بەڵام بەلای تۆوە گرنگ نین؟

ئێستا، با ڕیزبەندیەکەمان دروست بکەین. ئایا کێ دەتوانی خولیاو ئارەزوویەکمان پێبڵێ کە هەندێ قوتابی قوتابخانەکەمان بایەخی پێدەدەن بەڵام هەندێکی تریان بەپێچەوانەوە؟

(پاش پێشنیارو وەڵامی قوتابیەکان، ئەم پرسیارەی خوارەوە لەقوتابیەکان بکە:)

ئایا هەمووتان کۆکن لەسەر ئەوەی ئەمە حەزو خولیایەکە هەندێ بەلایانەوە گرنگە بەڵام هەندێکی تر بەپێچەوانەوە؟

(کاتێك تێبینیت کرد زۆرینەیان کۆکن لەسەر یەك شت، ئەوجا لەسەر بۆردەکە ئەو وەڵامە بنووسە کە زۆرینەیان کۆکن لەسەری. پاش ئەوەی قوتابیەکان سێ وەڵامیان پێشنیار کرد ئینجا تۆش ئەمانەی لای خوارەوەیان بۆ زیاد بکە:)

ڕیزبەندیەکەتان گونجاوە، بەڵام ئێستا دەمەوێت سێ خاڵی تر بۆ ڕیزبەندیەکەتان زیاد بکەم کە هەست دەکەم حەزو خولیان لای هەندێ قوتابی بەڵام لای هەندێکی تر بەپێچەوانەوە.

(سیان لەمانەی لای خوارەوە هەڵبژێرە یان بەبیرۆکەی خۆت دووبارە دایان بڕێژەرەوە.)

- **هەمیشە ڕاستی دەڵێم، گرنگ نیە چی ڕوودەدات.**
- **هەرگیز فێڵ ناکەم لەکاتی تاقیکردنەوەدا.**
- **هەبوونی هاوڕێی کوڕ یان کچ.**
- **بەشداریکردن لەوەرزشەکاندا مەرجە بۆ هەموو کەسێك.**
- **یارمەتیدانی هاوڕێ تەنانەت ئەگەر ببێتە مایەی شکاندنی چەند یاسایەك.**
- **هەمیشە پابەندبوون بە بەڵێنەوە.**
- **تەماشاکردنی هەر شتێك لەفیلمو شاشەی تەلەفیزیۆنەوە کە دەمەوێت.**

ئێستا، هەریەکەتان ڕیزبەندیەکەتان لەبەر دەستایە کە شەش"ئارەزوو خولیای"لەخۆگرتووە، با ئێستا بەنهێنی پێکەوە ڕێکیان بخەین ئینجا بۆمان دەردەکەوێت ئایا ئەم ئارەزوو خولیایانە پێکەوە دەگونجێن یان نا.

لەچەند ساتێکی کەمدا، داواتان لێدەکەم چاووتان بنوقێنن. پاشا، بەدەنگی بەرز هەریەك لەخاڵەکانی ڕیزبەندیەکە دەخوێنمەوە، ئەگەر ئەو خاڵەی دەیخوێنمەوە ئارەزوو خولیای تۆیە تکایە دەستت بەرز بکەرەوە، ئەگەر گرنگە بەلای تۆوە تکایە دەستت بەرز بکەرەوە، یان ئەگەر بایەخدارە بەلای تۆوە بەهەمان شێوە دەستت بەرز بکەرەوە. بەلاّم ئەگەر بەپێچەوانەوە گرنگو بایەخدار نیە بەلای تۆوە دەستت بەرز مەکەرەوە. ڕەنگە هەست بکەن ئەو شتە ڕاستە بەلاّم بەلای ئێوەوە بایەخدار نیە، بۆیە دەستت بەرزمەکەرەوە.

تکایە کەس چاوی نەکاتەوە. هیچ کەس ئاگای لەوی تر نیە لەکاتی دەست بەرزکردنەوەدا. هەروەها منیش دوای لەبیرم نابێت کێو بۆ کام خاڵ دەستی بەرزکردۆتەوە. بەلاّم ژمارەی ئەو کەسانە دەکەم دەستیان بەرزدەکەنەوە بۆ ئەوەی بزانم کام لەئارەزوو خولیاکان پێکەوە دەگونجێن لەم ڕیزبەندیەدا.

(ئێستا دەستبکە بەخوێندنەوەی خاڵەکانو داوا لەقوتابییەکان بکە دەستیان بەرزکەنەوە ئەگەر ئارەزوو خولیای ئەوانە. بەبێدەنکی هەژماری ئەو کەسانە بکە دەستیان بەرز دەکەنەوە بۆ هەر خاڵێك. کاتێك تەواو بووی لەهەر شەش خاڵەکانی ڕیزبەندیەکە، بەردەوامبە لەوانەکە.)

ئێستا جگە لەدوو خاڵ باقی هەموو خاڵەکانی تری ڕیزبەنیەکە دەسڕمەوە لەسەر بۆردەکە.

(چوار لەخاڵەکانی ڕیزبەندیەکە بسڕەوە، تەنها ئەو دوو خاڵەیان بەجێبهێڵەکە زۆرینەی قوتابیەکانی دابەش کردووە.)

یەکەمجار، دەبێت بزانم ئایا گرووپەکەی دەرەوە تەواوبوون، پاشان ئەو دوو خاڵەی کە ماوەتەوە باسیان دەکەین.

(بچۆرە دەرەوەی پۆلەکەو بڵێ بەگرووپەکەی تر ئێستا کاتی ئەوە هاتووە بگەڕێنەوە نێو پۆڵ. بەڵام پێش ئەوەی بگەڕێنەوە نێو پۆل ئەم ڕێنماییانەیان بدەرێ.)

لەچەند خولەکێکی کەمدا، قسەکەری گرووپەکەتان دەبێت بابەتەکەیمان پێشکەش بکات. بەڵام پێش ئەوەی دەستپێبکەن، ئەرکێکم هەیە بۆ هەمووتان. کاتێك دەگەڕینەوە بۆ نێو پۆڵ، دەبینن هەموو قوتابیانی نێو پۆلەکە دەنگ لەسەر دوو خاڵ دەدەن کە نووسیومن لەسەر بۆردەکە. داوا لەهەموو ئەو کەسانە دەکەم هەستنە سەر پێ ئەگەر خاڵەکە گرنگو جێی بایەخ بوو بەلایانەوە. ئەوەی مەبەستمە لەئەنجامدانی لێرەدا، دەمەوێ بزانم چاولێگەری لەکۆمەڵگادا چۆن کاردەکات. هەمووتان دەبنە گرووپێکی بێدەنگ "گرووپی چاولێگەری لەگۆمەڵگادا". بەبێ نیشاندانی هیچ ئاماژەیەك ئایا بۆچی ئەمە دەکەن، دەمەوێت هەمووتان لەشوێنەکانی خۆتان بەدانیشتووی بمێننەوە کاتێك داوا دەکەم لەقوتابیەکان هەستنە سەرپێ ئەگەر ئەو خاڵەی دەیخوێنمەوە بەلایانەوە گرنگو بایەخدار بێت. تەنانەت ئەگەر ئەو خاڵەی دەیخوێنمەوە بەلای تۆوە زۆر گرنگو بایەخدار بێت هێشتا نابێت بەهیچ شێوەیەك هەستیتە سەر پێ. ئینجا بواریان دەدەمێ هەر کەسێك دەیەوێ بڕیارەکەی بگۆڕێ دەتوانێ بیگۆڕێ بەڵام پێویستە ئێوە هەر بەدانیشتووی بمێننەوە.

لەکاتی خوێندنەوەی خاڵی دووەمدا، پێچەوانەی ئەوەی یەکەم بکەن، هەمووتان هەستنە سەر پێ کاتێك خاڵەکە دەخوێنمەوە، هەرچەندە، ئەگەر خاڵەکە بەلاتانەوە بێ بایەخ‌و گرنگ نەبێت. کاتێك بوار دەدەم بەقوتابیەکانی تر بۆ گۆرینی بۆچوونەکانیان ئێوە هەر بەپێوە بمێننەوە، تێگەیشتن؟ ئایا ئێستا هیچ پرسیارێکتان هەیە لەسەر ئەو رێنمایانەی پێم وتن یان بەباشی تێگەیشتوون؟

(گرووپەکەی دەرەوە بهێنەرەوە نێو پۆل، ئینجا داوا لەهەموو قوتابیانی نێو پۆلەکە بکە دانیشن.)

لەچەند خولەکێکی کەمدا، گوێبیستی راپۆرتی گرووپەکەی دەرەوە دەبین. بەڵام بۆ ئێستا دەمەوێت داوا لەهەمووتان بکەم ئایا ئەو دوو خاڵەی کە ماوەتەوە لەشەش خاڵەکە بەلای هەمووتانەوە گرنگ‌و بەبایەخە یان بەپێچەوانەوە. کاتێك یەکێك لەدوو خاڵەکە دەخوێنمەوە دەمەوێت هەموو ئەو کەسانە هەستنە سەر پێ کە ئەم خاڵەیان بەلاوە گرنگ‌و بەبایەخە. پێشتر، دەستان بەرز کردەوە بۆ ئەو خاڵەی بەلاتانەوە گرنگە. ئێستا، ئاساییە گەر بتانەوێت پەشیمان ببنەوە یان بۆچوونەکەتان بگۆرن یاخود هەستنە سەرپێ ئەگەر هێشتا بەلاتانەوە گرنگ‌و بایەخدارە.

(یەکەم خاڵیان بۆ بخوێنەرەوە.)

ئەگەر ئەو خاڵەی ئێستا خوێندمەوە شتێکە بەلای ئێوەوە زۆر گرنگ‌و بایەخدارە، تکایە هەستنە سەرپێ‌و بەپێوە بمێننەوە تا ژمارەتان دەکەم.

ئێستا، دوا هەلتان دەدەمێ بۆ گۆڕینی بۆچوونەکانتان بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت پەشیمان ببنەوە یان بۆچوونەکانیان بگۆڕن. هەریەکەتان دەتوانن تەماشای دەووروبەرەکەتان بکەن‌و بزانن چەند قوتابی تر هەمان شتی وەك تۆ بەلاوە گرنگ‌و بایەخدارە، ئایا ئێستا کەس دەیەوێت پەشیمان بێتەوە لەبڕیارەکەی پێشووتری؟ ئەگەر بەڵێ، ئێستا دەتوانن هەستنە سەرپێ یان دانیشن.

(سەرەنج بدەو بزانە ئایا هیچ کام لەو قوتابیانەی کە پێشتر بەپێوە بوون ئایا ئێستا دانیشتوون‌و بەپێچەوانەوە.
هەمان شت دووبارە بکەرەوە بۆ خاڵی دووەم.)

23= خولەك

ڕوونکردنەوە
نزیکەی 3 خولەك

(ئەمانەی لای خوارەوە تاوتوێ بکە.)

1. ئەو قوتابیانەی پەشیمان دەبنەوە لەبڕیارەکەی پێشووتریان پرسیاریان لێبکە ئایا چی پاڵنەریان بوو لەگۆڕینی بیرو بۆچوونەکانیان. ئەگەر هۆکاری پەشیمان بوونەوەکەیان پەیوەندی نەبوو بەچاولێگەرییەوە، پرسیاریان لێبکە ئایا قوتابیەکانی تر کە بەپێوە بوون یان دانیشت بوون هیچ کاریگەرییەکیان هەبوو لەسەر گۆڕینی دەنگەکەی.
2. ئەو قوتابیانەی دەنگەکەیان نەگۆڕی پرسیاریان لێبکە ئایا هیچ کامیان هەستیان بەفشار کرد کاتێك بینیان دەورووبەرەکەیان پێچەوانەی ئەمان دەنگیان داوە. ئەگەر هەر قوتابیەك بە بەڵێ وەڵامی دایەوە، پرسیاری لێبکە، چۆن ڕووبەڕووی ئەم فشارە وەستایەوە لەنەگۆڕینی دەنگەکەی.
3. بلێ بەقوتابیەکان ئەو گرووپەی داوایان لێکرا بڕۆنە دەرەوەی پۆلەکە پێیان وترا دەبێت چۆن "دەنگ" بدەن. پرسیار لەقوتابیانی گرووپەکەی دەرەوە بکە ئایا هەستیان چۆن بوو کاتێك دەبوایە

دەنگیان بۆ شتێکی پێچەوانەی حەزو خولیای خۆیان بدایە نەك بۆ ئەو خاڵەی خۆیان دەیانەوێت بەئازادی هەڵیبژێرن.

4. پرسیار لەهەموو قوتابیەکانی نێو پۆلەکە بکە ئایا ئەو پاڵنەرو هۆکارە نادیارانەی لەپشت بڕیارەکانەوە بوون چیبوون. پرسیاریان لێبکە چی وا لەشتێك دەکات زۆر بەنرختر بێت بۆ کەسێك وەك لەکەسێکی تر.)

ئایا ئەو هۆکارانە چین وا لەکەسێك دەکەن بەئاسانی بیرو بۆچوونی بگۆڕێ، لەکاتێکدا ئەمە پێچەوانەو جیاوازە بۆ هەندێکی تر واتە ناتوانرێت وایان لێبکرێت بەئاسانی بۆچوونەکانیان بگۆڕن؟

(وەڵامە شیاوەکان تۆمار بکەو پاشان پێشنیارو ڕوونکردنەوەکانی خۆتی بۆ زیاد بکە گەر زانیت شتێك ڕوون لەلای قوتابیەکان.)

26 = خولەك

پێداچوونەوە و ڕوونکردنەوە
نزیکەی 2 خولەك

(ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ئامانجی وانەکەیان بۆ ڕوون بکەیتەوە.)

لەم وانەیەدا، بۆمان دەرکەوت هەمیشە ئاسان نیە بتوانین هۆکاری ڕاستەقینە ببینین لەپشت ئەو کارانەی کە خەڵکی ئەنجامی دەدەن (وەك لەیاری"مقەستەکەدا"بینیمان). هەروەها تێبینیمان کرد هەندێ جار دەکرێت قورس بێت پێچەوانەو دژی بۆچوونی خەڵکانی دەورووبەرمان بووەستینەوە، هەروەك بینیمان لەکاتی دەنگدانی هەستان‌و دانیشتنەکەدا.

کاتێك دێتە سەر بڕیارەکانی خۆمان‌و پاپەندبوون پێیانەوە سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان‌و سێکس، هەمیشە یارمەتیدەر دەبێت بۆمان ئەگەر چاوکراوەبین لەسەر ئەوەی ئایا بۆچی هەندێ خەڵك هەوڵدەدەن گاریگەری لەسەرمان جێ بهێڵن بەواتایەکی تر هۆکار لەپشت ئەم هەوڵدانەوەیان چیە. یەکێك لەستانەردەکانی تێگەیشتن لەهۆکار لەپشت فشارو پاڵنەرەکانەوە بریتیە لەلێکۆڵینەوەی

ورد لەسەرچاوەی فشارو پاڵنەرەکان. ئایا بەرژەوەندی مرۆڤی فشارکەر چیە لێرەدا ئەگەر ئەو شتەی ئەو دەیەوێت من جێبەجێی بکەم؟ هەروەها پرسیارەکانی وەك، ئایا چیم دەستدەکەوێتو باجەکەی چی دەبێت لەئەنجامدانی ئەم کارە؟

ئەگەر بەوردی تێڕامان لەسەر ئەوە بکەن، بۆتان دەردەکەوێت لەبەرئەوەیە پێویستە متمانە بەدایكو باوك، مامۆستا بکەن نەك ئەو کەسانەی بازرگانی بەم ماددانەوە دەکەن یان هەرزەکارێکی لەخۆت گەورەتر کە تێوەگلاوە لەم خەون ڕوخێنەرانە. دایكو باوك پارەیان دەست ناکەوێت لەگەورەکردنی تۆ، هەرچەندە باوكو دایك هەلەدەکەن (وەك چۆن تۆش هەلەدەکەی کاتێك بووی بەدایكو باوك)، هەمیشە تەنها پاڵنەریان خۆشەویستیە بۆ ئێوە. مامۆستا پارەی پێنادرێت لەلایەن قوتابیەکانیەوە بۆ وانە وتنەوە، بەڵکو کرێی ماندووبوونەکەیان بەپێی سیستمی قوتابخانە وەردەگرن. بەڵام ئەو کەسانەی بازرگانی بەم ماددانەوە دەکەن داهاتیان ڕاستەوخۆ بەندە لەسەر تێوەگلانو (قەناعەت) پێکردنی ئێوە لەکرینی ئەم ماددانە. ڕەنگە هاوڕێی لەخۆتان گەورەتر چاودێریتان بکەنو بەرژەوەندی ئێوەیان بوێت یان ڕەنگە بەپێچەوانەوە بەدوای بەرژەوەندی خۆیاندا بگەڕێن. بۆیە پێویستە زۆر ویاو چاوکراوە بین لەسەر ئەم شتانە.

بەبڕوای ئێوە ئایا بۆچی هەندێ لەگەنجان پەنادەبەنە بەر ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان یان داوێن پیسیکردن، یان هەموو ئەمانە پێکەوە؟ ئەو گرووپەی ڕۆیشتنە دەرەوەی پۆلەکە ڕاپۆرتێکی کورتیان لەسەر وەڵامی ئەم پرسیارە بۆ ئامادە کردووین.

چالاکی داهاتوو ڕێك بخە.

28 = خولەك

هۆکارەکانی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان
چالاکی
نزیکەی 7 خولەك

چالاکی زیادە:
ئەگەر کات بواریدا، ئەمانەی لای خوارەوە ئەنجام بدە. یان دەکرێت وەك ئەرکی ماڵەوە بیسپێری بەقوتابیەکان.

1. داوا لەقوتابیەکان بکە بە ڕیز هۆکارو پاڵنەرەکانیان بنووسن لەدەفتەری تێبینیەکانیاندا، ئینجا داوایان لێبکە نیشانەیەکی نهێنی لەتەنیشت ئەو هۆکارانەوە دابنێن کە دەزانن مایەی مەترسیە لەسەر خۆیان، هەروەها نیشانەیەکی تری نهێنی لەتەنیشت ئەو هۆکارانەی کە دەزانن جێگەی مەترسی نین بۆیان.
2. داوایان لێبکە لەژمارە 1 تا 5 لەتەنیشت هەریەکە لەو هۆکارانەوە دابنێن کە جێگەی مەترسین بۆیان، ژمارەکان ئاماژە بە بەهێزی مەترسیەکە دەکەن (1 = کەمترین مەترسی، 5= بەهێزترین مەترسی). پێیان ڕاگەیەنە هەموو نمرەی هۆکارە مەترسیدارەکان پێکەوە کۆبکەنەوە.

(داوا لەقسەکەری گرووپەکە بکە، ڕاپۆرتە ئامادەکراوەکەی پێشکەش بکات، بە ڕیز هۆکارەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە.
جگە لەهۆکارەکان یان وەلامەکانی گرووپەکەی دەرەوە، داوا لەقوتابیەکانی تر بکە ئەگەر هۆکاری زیاتریان هەیە، ئەوا ئەمانیش زیاد بکە بۆ سەر ڕیزبەندیەکە.
پاش پێنج خولەك لەتاوتوێکردنو بیرکردنەوە پێکەوە و نووسینی ڕیزبەندیەکە، هەریەك لەم هۆکارانەی لای خوارەوە زیاد بکە بۆسەر ڕیزبەندیەکە ئەگەر قوتابیەکان ناویان نەهێنان:)

- **تەنیایی.**
- **خەمۆکی.**
- **نیگەرانی.**
- **بێ تواناییو پشت بەستن بەکەسانی تر.**
- **بەگرنگ تەماشانەکردنی کەسەکە لەلایەن خەڵکیەوە (خۆنەسەلماندن).**
- **خوش باوەڕیو شوێن قسەی خەڵکی کەوتن.**
- **نەبوونی خاسیەتی هاوڕێیانە لەکەسایەتیدا.**
- **هەموو ئەو خاسیەتانەی سەرەوە.**
- **بێ هیوای.**
- **ئاستەنگ خستنە بەردەم هەر هیوایەك لەگەیشتن بەخەونو ئامانجەکانی.**
- **چاولێکەری.**
- **مەترسی.**
- **پێویست بوون بەخۆشەویستیو قبوڵکردن لەلایەن خەڵکانی ترەوە.**
- **خولیاو ئارەزوو بۆ تاقیکردنەوەی شتەکان.**
- **نەبوونی دایكو باوك یان هاوڕێی باش.**

- **ئازار داپۆشین (بۆ نموونە، بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکانو**

3. لەدەرەوەی کاتی وانەکە، داوا لەهاوڕێیەکی نزیکی خۆت بکە، هەمان شت بکات بۆ ڕیزبەندیەکەت واتە ژمارەیان بۆ دابنێ ئینجا ڕێژەی ئەو نمر کۆکراوەکانی هاورێکەت لەسەر تۆ دایناوە بەراورد بکە بەڕێژەی نمرە کۆکراوەکانی خۆت.

4. ئەو قوتابیانەی ڕێژەی نمرەی مەترسیەکانیان بەرزە، پێشنیاریان بۆ بکە ئەم بابەتە گفتوگۆ بکەن لەگەڵ کەسێکی بەڕێز، متمانە پێکراوی پێگەیشتوو نزیك لەخۆیان یان لەگەڵ مامۆستای دەروونی قوتابخانەکە.

35 =خولەك

ماددە سڕکەرەکان بۆ هەلاتنێکی کاتی لەبارودۆخێکی خراپی ماڵەوە.)

- **یاخیبوون، لەبەرئەوەی کەسانی لێپرسراوم پێم دەڵێن دەبێت دوورکەومەوە لەو شتانە.**

کۆتایی وانە

نامەیەکی پاڵنەر بۆ دوورکەوتنەوە لەماددە سڕکەرەکان
نزیکەی 10 خولەك

(داوا لەقوتابیەکان بکە لەسەر لاپەڕەیەکی پاك نامەیەك بنووسن بۆ هاوڕێیەکیان کە بەنیازە دەستبکات بە بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان. لەنامەکەدا، پێویستە قوتابیەکان ئەوە ڕوون بکەنەوە بۆچی هاورێکەیان دەیەوێت ماددە سڕکەرەکان بەکاربهێنێ، هەروەها پێویستە چەند هۆکارێکیان بۆ ڕوون بکەنەوە بۆچی دەبێت خۆیان بەدوور بگرن لەو کارە. ئاگاداریان بکەرەوە لەکۆتایی وانەکەدا نامەکانیان لێوەردەگریت.

لەکۆتایی وانەکەدا نامەکانیان لێوەرگرە، پێش دەستپێکردنی وانەی داهاتوو، گەر هەر پێشنیار یان ڕاستکردنەوەیەك پێوویست بوو لەنامەکانیاندا ئەنجامی بدە. پێویستە مامۆستا زۆر بەهەستیارییەوە ڕەفتارلەگەڵ نامەی قوتابیەکانیدا بکات، ڕەنگە زۆرێك لەقوتابیەکان مامڵانێیەکانی خۆیانیان لەسەر وتنی"نەخێر بۆ فشارەکان" بنووسن. گەر کرا مۆڵەت لەقوتابیەك وەرگرەوو بەڵێنی پێبدە بەهیچ شێوەیەك ناوی ناهێنی، لەوانەی داهاتوودا، یەکێك لەزۆر نامە باشەکان کە تایبەتە بەو قوتابیەوە بخوێنەرەوە بەبێ ناوهێنانی ناوی قوتابیەکە.)

لەم وانەیەدا، لێکۆڵینەوەمان کرد لەسەر یەکەمین تواناو لێهاتووی لەژیاندا – ئاگادار بوون لەچاولێگەریەکان لەنێو کۆمەڵگادا. لەوانە داهاتوومان‌دا، لێکۆڵینەوە لەسەر بابەتێکی تر دەکەین–ئەویش بریتیە لەڕەفتارکردن لەگەڵ حەزو ئارەزووە کاتیەکان.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی دایك‌و باوك - مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

پەرتووکی پەیدابوونی کتێبی پیرۆز، چیرۆکێکی زۆر سەرەنج ڕاکێشمان بۆ باس دەکات سەبارەت بەگەنجێك کە ناوی"یوسف"بووە.

"یوسف"گەنجێکی قۆزی سەرکەوتوو بوو، هەموو خواستو ویستی ڕەزامەندی خودا بوو. یوسف تێوەگلا لەچەندین سەرکەشیدا. یەکێك لەو سەرکەشیانە ڕوویدا کاتێك ئیشی دەکرد بۆ پیاوێکی دەوڵەمەندی میسری بەناوی"پۆتی فار"، ئەم پیاوە زۆر متمانەی بەیوسف هەبوو بۆیە کردیە لێپرسراوی هەموو سەروەتو سامانو کارەکەی. گرفتەکە لێرەوە دەستی پێکرد. ژنەکەی "پۆتیفار"کاتێك بینی یوسف چەند گەنجێکی قۆزە ڕۆژێك داوای لەیوسف کردو وتی"وەرە لەگەڵم بخەوە!" "یوسف"داوای ژنەکەی ڕەتکردەوەو وتی "مێردەکەت متمانەی بەمن هەیە. کردوومی بە بەرپرسیاری هەموو شتێك کە خاوەنیەتی تەنانەت هەموو ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن لەنێو ئەم ماڵەدا.

چۆن بتوانم خیانەت لەمێردەکەت بکەمو هەروەها کارێك ئەنجام بدەم کە خودا ڕێگری لێدەکات؟

بەڵام ژنەکە وەڵامەکەی یوسفی بە "نەخێر"وەرنەگرت. هەر بەردەوام هەوڵیدا کارەکەی لەگەڵ ئەنجام بداتو "یوسفیش"بەردەوام پشتگوێی دەخست. هەتا ڕۆژێکیان هەموو ماڵەکە بەتەواوی چۆڵ بوو، تەنها"یوسف"و ژنەکەی"پۆتیفار"ی لێبوو. چمکی کراسەکەی یوسفی لەدواوە ڕاکێشاو وتی "وەرە لەگەڵم بخەوە!" ""یوسفیش"لەکراسەکەی دەرچوو ڕایکردە دەرەوە، ژنەی بەکراسەکەیەوە بەجێ هێشت! (ئەم چیرۆکە وەرگیراوە لەپەرتووکی پەیدابوون39: 1،12)

ئێستا با چەند خولەکێکی کەم تەرخان بکەین و بزانین ئایا دەتوانین بە ڕیز ئەو شتانە بنووسین کە یوسف کردنی بۆ بەرەنگاریی فشارەکانی ژنەکەو سازش نەکردن بە بەهاکانی؟

(هەموو وەڵامەکان قبوڵ بکەو وەڵامە شیاوەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە.)

دروستکردنی کورتە درامایەك لەسەر " یوسف "

(کاتێك بۆت دەرکەوت گرنگترین لەخاڵەکانی وانەکە ڕوون بوونەتەوە، قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر دوو گرووپ یان زیاتردا. داوا لەهەر گرووپێك بکە درامایەکی کورت ئامادە بکات باس لەبارودۆخی ئەم سەردەمەی ئەمڕۆ بکات کاتێك گەنجان ڕووبەڕووی فشار دەبنەوە بۆ سازش پێکردنی بەهاکانیان. لەدراماکەدا، داوا لەنمایش کارەکە بکە وەڵامێکی ڕەوشت بەرزانەی وەك وەڵامەکەی "یوسف" بداتەوە. پاشان داوا لەهەریەك لەگرووپەکان بکە دراما کورتەکەیان لەنێو پۆلدا پێشکەش بکەن.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. کاتێك ڕووبەڕووی فشارەکان دەبینەوەو دەکەوینە لێواری سازشکردن بە بەهاکانمانەوە، پێویستە بە ڕیزەوە بەڵام بەتوندی ڕەتی بکەینەوە.
2. ئەگەر فشارەکان هەر بەردەوامبوون، باشترین ڕێگە ئەوەیە بەتەواوی خۆمان دوورخەینەوە لەو جێگاو بارودۆخە.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. پرسیار لەمندالّەکانتان بکەن،"لەئێستادا، گەورەترین فشار چیە ڕووبەڕووی دەبنەوە لەلایەن هاوڕێکانیانەوە؟"
2. بەمندالّەکانتان بلّێن، چۆن دەتوانن یارمەتیان بدەن لەبەرەنگاریی ئەو فشارانە.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. هەندێ لەکچان سێکس دەبەخشن لەپێناو بەدەستهێنانی خۆشەویستی،بەپێچەوانەوە هەندێ لەکوڕان بەڵێنی خۆشەویستی دەدەن لەپێناو بەدەستهێنانی سێکس.
2. پەیوەندیە جەستەییەکانی نێوان ڕەگەزی پێچەوانە پێش هاوسەرگیری سەرەنجامەکەی بە لەناووچوونی گەنجان کۆتایی دێت.
3. هەموو مرۆڤێك ئەزموونی حەزو ئارەزووە کاتیەکان دەکات. گرفت نیە کاتێك مرۆڤ تووشی ئەم جۆرە هەستە بەهێزە کاتیانە دەبێت. گرفتەکە لەوەدایە کاتێکهەندێك لێدەگەڕێن هێزو چێژی ئەم جۆرە هەستانە تێوەیانگلێنن لەخەون ڕوخێنەرەکانی وەك (ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری).
4. حەزو ئارەزووە کاتیەکان بریتیە لەوەی کەسێکی تر هەستێکی خۆشم پێببەخشێ.
5. خۆشەویستی ڕاستەقینە (پێگەیشتوو) بریتیە لەبەڵێن، پابەندبوونو قوربانی بۆ کەسێکی تر بەبێ چاوەڕوانیکردنی هیچ شتێك لەبەرامبەردا.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. جیاکاریکردن لەنێوانخاسیەتەکانی حەزوئارەزووە کاتیەکان لەگەڵ خۆشەویستی ڕاستەقینە (پێگەیشتوو).
2. جیاکاریکردن لەنێوان هۆکارەکانو کاریگەریەکانی ئەو ئاسەوارە خراپانەی دێن لەئەنجامی پەیوەندیە جەستەییەکان پێش هەستکردن بە بەرپرسیارێتیو تەمەنی پێگەشتووی لەژیانی هاوسەرگیریدا.

زانیاری پێشینە

تێبینی: لەکۆتایی وانەی ڕابردوودا، هەریەك لەقوتابیەکان بەجیا نامەیان نووسی بۆ هاوڕێیەکیان کە بەنیاز بوو دەستبکات بە بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان. بەمۆڵەت وەرگرتن لەقوتابیەکەو بەڵێندان بەپاراستنو ناو نەهێنانی، یەکێك لەباشترین ئەو نامە نووسراوانەی قوتابیەکان بخوێنەرەوە لەنێو پۆلدا.

تێبینی: وانەی داهاتوو، گەر مامۆستا بڕیاریدا کەسێکی بەناوبانگ وەك وەرزشەوانێك یان نمایشکارێکی سەرکەوتوو بانگهێشت بکات بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵی لەوانەکەدا، ئەوا پێویستە قوتابیەکان ئاگادار بکاتەوەئامادەبن لەچاوپێکەوتنی میوانێکی تایبەت لەوانەی داهاتوودا.

ئاگاداری: چیرۆکی داپیرەکان لەم وانەیەدا دوورو درێژ، حەزین، بەهێزو ئازاربەخشە. بۆیە پێویستە مامۆستا پێشترو چەند جارێك ڕاهێنان بکات لەسەر خوێندنەوەی بەدەنگی بەرز بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر هەستو سۆزیدا لەکاتی خوێندنەوەیدا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: چیرۆکی داپیرەکان.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
5 خولەك

لەم زنجیرە وانانەدا، تیشك دەخەینە سەر هەندێ لەتواناو لێهاتوویە زۆر گرنگەکان لەژیاندا کە هەریەکەتان پێویستان پێیان دەبێت لەگەشتەکەتاندا بەرەو بەدیهێنانی خەونەکانتان. لەوانەی ڕابردوودا لێکۆلینەوەمان کرد لەیەکێك لەو تواناو لێهاتوویانە ئەویش ڕووبەڕوو بوونەوەی فشارەکان بوو لەلایەن خەڵکانی ترەوە. حەزدەکەم یەکێك لەو نامانە بخوێنمەوە کە نووسیوتانە.

نامەی یەکێك لەقوتابییەکانی وانەی ڕابردوو بخوێنەرەوە.

(ئەو نامەیەی دیاریت کردووە بخوێنەرەوە)

ئەمڕۆ، تەماشای یەکێکی تر لەو تواناو لێهاتوویانەی ژیان دەکەین.

پێشەکی چیرۆکەکە باس بکە.

بەخوێندنەوەی بەشێکی تر لەچیرۆکەکەمان دەستپێدەکەین کە لەنێو نامەی داپیرەکاندایە. بەڵام ئەم جارەیان لەکاتی گوێگرتندا لەنامەکە، دەمەوێت هەریەکەتان چەند تێبینیەك بنووسن لەدەفتەرەکانتاندا. لەنامەکەدا گوێبیستی سێ پەیوەندی نێوان کارەکتەرەکان دەبن. پەیوەندی یەکەم لەنێوان یەکێك لەداپیرەکان، ئۆلگا، کاتێك کچێکی گەنج بووە لەگەڵ کوڕێکی گەنج بەناوی"ڤلاد". لەبەرئەوە تکایە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا بنووسن "ڤلاد"و"ئۆلگا"، بۆشایی تەواو بەجێبهێڵن لەژێر هەریەك لەو ناوەکان. لەکاتێکدا گوێبیستی چیرۆکەکە دەبن، دەمەوێت هەمووتان چەندین تایبەتمەندی جیاواز لەسەر کارەکتەرەکانی"ئۆلگا"و"ڤلاد"لەڕوانگەی چیرۆکەکەوە بنووسن (بۆ نموونە، ئەگەر"ئۆلگا"کارێکی ئەنجامدا لەبەخشندەیدا، لەژێر ناوی ئۆلگا بنووسە"بەخشندە").

ناوی کەسایەتیەکانی ناو چیرۆکەکە لەگەڵ بۆشای تەواو لەژێر هەر ناوێکەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە هەروەها داوا لەقوتابییەکان بکە هەمان شت بنووسن لەنێو دەفتەری تێبینیەکانیاندا. پێویستان بە بەکارهێنانی ئەم ناوانە دەبێت لەچالاکی داهاتوودا.

ڤلاد ئۆلگا

سێرجی ئۆلگا

ڤلاد ژن

پەیوەندیەکی تر کە گوێبیستی دەبن هەر لەنێو چیرۆکەکەدا، لەنێوان"ئۆلگا" و کوڕێك بەناوی "سێرجیەوە".
لەبەرئەوەی"ئۆلگا"تایبەتمەندی جیاواز لەکەسایەتیدا نیشانەدات لەگەڵ"سێرجی"، دەمەوێت لەسەر دەفتەرەکانتان ناوی"سێرجی"شانبەشانی ناوی"ئۆلگا"بنووسن، بەهەمان شێوە هەندێ بۆشایی جێبهێڵن لەژێر هەریەك لەناوەکاندا.
لەکۆتاییدا، بەکورتی گوێبیستی پەیوەندی سێهەم دەبن. ئەم پەیوەندیە لەنێوان"ڤلاد"و"ژنێکی تره "، دووباره، ناوی "ڤلاد"و"ژنەکە"بنووسن، لەگەڵ هەندێ بۆشایی لەژێر هەریەك لەم ناوانە.
هەروەك هەمیشە، چیرۆکەکە بەگفتوگۆی بەسێ قوتابیەکە دیما، ساشاو ناتاشا دەستپێدەکات.

چیرۆك
10 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە:)

"سێ قوتابیەکە پارچە لاپەڕەیەکیان لەسەر مێزی "پەروەردەو فێرکردن تەنها زاراوەیەکی درێژە بۆ وانە. ماموٚساکەیان بەدیکرد کە ئەو وشانەی لەسەر نووسرابوو. بەڵام ماموٚستاکەیان لەهیچ شوێنێکەوە دیارنەبوو.

"بەتێڕوانینی ئێوە ئایا ئەم دەستەواژەیە ڕاستە؟"ناتاشا پرسیاری کرد.

"لەیەکێك لەو دەستەواژانە دەچێت کە وات لێدەکات بیر لەشتێك بکەیتەوە بەڕێگەیەکی جیاواز،"دیما وتی.

"مەبەستت ئەوەیە وەك تێڕوانینەکەی باوکم هەمیشە دەڵێ مریشك تەنها شێوازێکی هێلکەیە بۆ زیادکردنی خۆی؟"ساشا وتی.

دیما دایە قاقایی پێکەنینو سەرێکی بۆ ڕاوەشاندو وتی"بەڵێ، وایە."

"کەواتە دەڵێن هەرشتێك لەقوتابخانە دەیکەین دەکرێت وەك وانە تەماشا بکرێت لەزاراوەدا. ئیتر ئەگەر بیرکاری، زانست یان مێژوو بێت، هەموو بابەتەکان زاراوەی تایبەت بەخۆیانیان هەیە، بەکارهێنانی ئەم زاراوە تایبەتانە لەجێگەی خۆیاندا مانای وایە ئەو کەسە ڕۆشنبیرە،"ناتاشا وتی.

"ساشا"پارچە لاپەڕەیەکی هەڵگرتو سەرەنجیدا لەسەر ڕووەکەی تری لاپەڕەکە نووسراوێك هەبوو. "حەزوئارەزوی کاتیو خۆشەویستی –ڕۆمانسیەت."

مامۆستاکە خۆی کرد بەنێو پۆلەکەدا لەو کاتەی سێ قوتابیەکە تازە نووسراوی سەر پارچە لاپەڕەکەیان ئاشکرا کردبوو."ڕێگەیەکی سەیرە بۆ پەروەردەو فێرکردن، وانیە؟ پێویستە دان بەوەدا بنێم هەرگیز بەو شێوەیە بیرم لەپەروەردە نەکردۆتەوە پێشتر. نامەی ئەم هەفتەیەمان لەداپیرەی تۆوەیە "دیما"، نامەکە وانەیەکی زۆر گرنگمان فێر دەکات لەسەر جیاوازیکردن لەنێوان خۆشەویستی ڕاستەقینەو حەزو ئارەزووی کاتی. یەکێکە لەو وانانەی زۆر بەنرخە بۆ فێربوون."

خۆشەویستان،

نووسینی ئەم نامەیە یەکێك بوو لەبارە هەرە قوورسەکانی سەر شانم. ئای، چەندە ئاواتە خوازم ڕێگەیەکی ترم هەڵبژاردایە بۆ فێربوونی ئەم وانەیە! ڕەنگە چیرۆکەکەم بتانپارێزێ لەئازارو پەشیمانیەکانی ئەم بەشە تایبەتە" زاراوەی وانە"کە خۆمو ئەوانەشی بایەخم پێدەدان زۆر بەقورسی باجەکەیمان دا.
"ڤلاد" قۆزترین کوڕی قوتابخانەکەمان بوو – هەروەها خۆشەویستی من بوو.

ئەو سالەبەفر زوو هات، بیرم دێ دەنگی قازو قوڵنگەکان کە دەفرین بەرەو باشوور. ئەگەر ئەو قازو قوڵنگانە دەنگی هاواریان ئاگادارکردنەوەی من بووبێت، ئەوا من لەزمانیان تێنەگەیشتم.
کاتێك منو"ڤلاد" پێکەوە دەبووین، دڵم گەرم دەبوو وەك وەرزی هاوین. دەبوایە وریا بوومایە، چونکە باوکم ڕازی نەبوو بەهەبوونی پەیوەندی نزیکم لەگەڵ کوڕان وەك ئەو پەیوەندیەی لەگەڵ "ڤلاد" دەستم پێکرد لەسەرەتاوە. دایكو باوکم حەزیان بە"سێرجی" بوو نەك"ڤلاد" . دەبوایە ئەوەش ئاگادارکردنەوەیەکی تر بووایە بۆم.

"سێرجی" هەفتەی دوو جار دەهات بۆ ماڵمان یارمەتی دەدام لەوانەی بیرکاریدا. منو "سێرجی" پێکەوە هاوڕێ بووین لەسەردەمی ڕەوزەوە تا ئێستا واتە هەموو کاتی قوتابخانە. هەمیشە زۆر ئارامو لەسەرخۆ بوو لەگەڵم، تەنانەت کاتێك بەتەواوی بێزار دەبووم لەوانەی بیرکاری هەموویم دەڕشت بەسەر ئەودا.

"ڤلاد" زیاتر ڕەق و سەرکەش بوو. ئامادەبوو بۆ هەر شتێک – بەبێ چاوەڕوانیکردن. تەنانەت حەزی بەچاوەڕوانیکردنیش نەبوو بۆ من. لەگەڵ تێپەڕ بوونی وەرزی پایزدا، "ڤلاد" هەموو هەوڵ و کۆششی خۆی خستەگەڕ بۆئەوەی پەیوەندیەکەمان بەرێ بەرەو پەیوەندیەکی جەستەیی.

"منت خۆش دەوێ، وانیە؟" پرسیاری لێدەکردم

منیش دەم وت" بێگومان، خۆشم دەوێی"

"بەڵام پێویستە خۆشەویستیەکەت نیشان بدەی"

"بەڵام، من ئامادە نیم بۆ ئەو کارە"

"کەی ئامادە دەبیت؟"

"نازانم."

"ڤلاد" بەهەناسەیەکی قورسەوە پێی دەکوتا بەزەویدا." ناتوانم بۆ هەتاهەتایە چاوەڕێ بکەم، دەزانی"

ئەو ڕاستیەم دەزانی. ئەو شتەی کە" ڤلاد" نایکات ئەویش چاوەڕێکردنە بۆ هەتاهەتایە.
هەتا زیاتر ڕەتم دەکردەوە، ئەویش زیاتر کۆنترۆڵی لەدەستدەدا، لەهەمان کاتدا زۆر دەترسام لەوەی "ڤلاد"م لەدەستم بچێ. نەمدەزانی پەنا بۆ کێ بەرم بۆ قسەکردن؟ هیچ کەسێك نەبوو بتوانم قسەی لەگەڵ بکەم سەبارەت بەم بابەتە زۆر هەستیارو تایبەتەی خۆم. لەبەرئەوە تەنها بووم.

"ڤلاد" فشاری زیاتری بۆ هێنام، ئەم جارەیان بەڵێنم پێدا. لەکاتی پشووی وەرزی پایزدا ئامادە دەبم.

کات نزیك بووەوە، دەستم کرد بەپڕکردنەوەی ڕۆژەکانم بەخەونی هەرزەکاریم. لەدڵی خۆمدا دەمووت لەکۆتاییدا،" ڤلاد" داوام لێدەکات هاوسەرگیری لەگەڵ بکەم، باوکیشم زۆر بەئاسانی ڕازی دەبێت و ڕەتی ناکاتەوە. کاتێك ئەو شەوە هات، زۆر نیگەران و پەرۆش بووم، بەڵام گەیشتبوومە ئەنجام. هەموو خەونەکانم دێنەدی لەگەڵ هەنگاوەکانی و هاتنە ژوورەوەی لەو دەرگایەوە.

ئەوەی من پێشبینیم دەکرد بەپێچەوانەوە بوو. پاش بەسەر بردنی کات پێکەوە، هەستم بەهیچ ئارامیو ئاشتیەك نەدەکرد بەردەوام هەستم بەتاوان دەکرد، وەك ئەوەی بەشداریم لەدزینی شتێکی بەنرخدا کردبێت لەخۆم، دزیەك کە خۆم قوربانیەکەبم تێیدا.
"ڤلادیش" ورده ورده دەگۆڕا، پاش تێپەڕبوونی هەفتەیەك، هەولی دەدا دوورکەوێتەوە لێم. لەکۆتاییدا، چاوم پێی کەوت لەڕاڕەوی قوتابخانەکەدا.

"ئۆ، خۆتی،" وتی. بەبێ هەواڵ پرسین، تەماشای شانەکانمی دەکرد لەجیاتی تەماشاکردنی نێو چاوانم وەك چاوەڕێی بووم.

"بیرم دەکردی،" من دەستم پێکرد.

"زۆر سەرقاڵ بووم." ڤلاد وتی.

هەروەك پەیکەرێك بەبێ جووڵەوەستا بوو. هیچ گرنگی پێنەدەدامو منیش هەولم دەدا گفتوگۆکەمان بەلایەکی باشدا بەرم.
پێم وت" حەزدەکەی پێکەوە بچینە دەرەوە پاش قوتابخانە بۆ خواردنی هەندێك ئایس کریەم؟"

"بەڕاستی ناتوانم." ڤلاد وەڵامی دایەوە.

دووبارە بێدەنگ بوو. هۆکاری سەرقاڵ بوونو نەهاتنەکەی پێنەووتم، وەستانەکەمان پێکەوە ورده ورده نا ئارامی زیاتری پێوە دەردەکەوت.

"دوای دەتبینمەوە،" ڤلاد ئەمەی وتوو، لەڕاڕەوەکەدا بەجێی هێشتم بەبێ ئاوڕدانەوە.

لەشوێنی خۆمداو بەوەستاوی بۆ ماوەیەکی زۆر لەهۆڵەکەدا مامەوە. ئەو شەوە زۆر بێ ئارام بووم لەنێو جێگەی نووستنەکەمدا هەولم دەدا شتەکان لەبیری خۆم بەرمەوە. ڕۆژی داهاتوو بۆ جارێکی تر قسەم لەگەڵ کردەوە.
چاوەڕوانم دەکرد داوای لێبووردن بکات سەبارەت بەگفتوگۆکەی دوێنێمانو بڵێ بەهۆی کەمێك لێك تێنەگەیشتنو شتی لاوەکیەوە بوو، ئینجا دوای پێلدەکەنین بەو ڕەفتارەی خۆمان.

کاتێك هەولمدا قسەی لەگەڵ بکەم، تووڕە بوو.

" چیت دەوێ بەردەوام بەدوامەوەی؟"

" بەڵام، ڤلاد........"

" بەڵام هیچ. ئەگەر ویستم بتبینم، تەلەفۆنت بۆ دەکەم. هەتا ئەو کاتە، لێم دوورکەوەرەوە سەرقاڵو مەشخوڵم."

"ڤلاد......" جارێکی تر هەوڵم لەگەڵیدا بەڵام ئەم جارەش پشتی لێکردمو بەجێی هێشتم. چەند هەنگاوێکی کەم لەمنەوە دوورکەوتەوە ئینجا چووە لای دوو کوڕی ترو شتێکی پێووتن بەڵام گوێم لێنە بوو چی پێ وتن، ئەوانیش دایانە قاقای پێکەنین.
چەند هەفتەی داهاتوو ژیان زۆر تاڵو ناخۆش بوو. هەمیشە لەقووڵایی ناخمدا شتێك پێی دەووتم ئەو تەنها شتەی کە دەمتوانی"ڤلاد"ی پێڕاکێشم بەلای خۆمدا تازە لەدەستم داوە.

زستانێکی زۆر ساردو سەخت بوو. ئازارو خەمەکانم گۆڕا بۆ خەمۆکییەکی بەردەوام. هەر بەمەوە نەوەستا، لەگەڵ ئەوەشدا تووشی ژانە سکێکی بەردەوام بووم، نەم دەتوانی بەئاسانی خواردن بخۆم بەتایبەت لەبەیانیاندا. بیرێکی زۆر ناخۆش تێپەڕی بەمێشکمدا. بەڵام هەوڵمدا لەبیر خۆمی بەرمەوە، بەڵام هەرکە ئەم بیرە هاتە نێو سەرمەوە، بەهیچ شێوەیەك وازی لێنە دەهێنام. بۆ ڕۆژی دواتر، بڕیارمدا بڕۆم بۆ سەردانی پزیشك.
کاتێك یاریدەدەری پزیشکەکە ئەنجامی (فحص) تاقیکردنەوەکانی بۆ هێنامەوە. وتی " دوو گیانی. دەتەوێت بتخەمە نێو خشتەی چاوپێکەوتنی بەردەوامی پزیشکەوە بۆ تاقیکردنەوەی زیاتر؟ وشەکانی وەك بڵێی کەسێك لەدوورەوە هاوار دەکات دەهاتە بەرگوێم، ئەوەندە پەشۆکام هیچ کام لەوشەکانیم بەباشی نەبیست. لەدڵی خۆمدا بیرم لەوە دەکردەوە، دەبێت چیبکەم؟ ئایا باوکم چی دەکات کاتێك بەمەی زانی؟

بۆ ڕۆژی داهاتوو،"ڤلاد"م دۆزییەوە.

ڤلاد وتی" چیت دەوێت؟"

بەکورتی، هەواڵەکەم پێ ڕاگەیاند. بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێدەنگیو پەشۆکاوی مایەوە. ئینجا لەناکاو بەدەنگێکی تیژەوە وتی.

"ئەو سك پڕیە لەمن نیە."

"چی؟"

تێگەیشتی، پێم وتی"لەمن نیە."

قورگم وشك بوو نەمتوانی وشەیەکی تر بدرکێنم،" وتت چی، دووبارەی بکەرەوە؟"

"گوێت لێ بوو وتم چی."

"ناتوانی بەم شێوەیە ڕەفتارم لەگەڵ بکەی."

"دەتوانم بڕۆم پێنج کوڕی تر بهێنم، ڕەنگە ئەوان بڵێن هی ئەوانە." ڤلاد وتی.

زۆر بەخەمباریەوە گەڕامەوە بۆ ماڵەوە و لەسووچێکی ماڵەکەدا دانیشتم — نەمزانی بۆ ماوەی چەند کاتژمێر لەو شوێنەدا دانیشتبووم‌و چاوم بڕیبووە سەهۆڵەشۆڕەوە بووەکانی سەر پەرنجەرەکان.
پاشا ماوەیەك، گوێم لەتەقەی دەنگی دەرگا بوو. "سێرجی" بوو، هاتبوو یارمەتیم بدات لەوانەی بیرکاریدا. ئەوەندە بێزار بووم نەم دەویست هیچ کەسێك ببینم، بەڵام نەشمدەزانی بڵێم چی، بۆیە ڕێگەمدا بێتە ژوورەوە.

پاش کردنەوەی کتێبی بیرکاری تەماشایەکی کردم.

"چی ڕوویداوە، ئۆلگا؟"

ئینجا تەماشام کردو دەستم کرد بەگریان. "سێرجی" لێم نزیك بووەوە و بەنیانیەوە دەستی خستە سەر شانەکانم. هەستێکی زۆر خۆش بوو کە کەسێك گوێت لێبگرێ.

"هەر گرفتێکت هەیە، دەتوانی لای من باسی بکەی."

لەدڵی خۆمدا وتم، باشتر وایە هەموو شتێکی بۆ باس بکەم. هەمیشە تێگەیشتنێکی باشی هەبوو بۆ شتەکان، هەر لەو کاتەوەی ئاشنای بووم لەقوتابخانەی سەرەتاییەوە.
لەپڕێکداو بەبێ بیرکردنەوە وشەکانم دەرپەڕاندو وتم ژیانی خۆمم لەناوبرد! دوو گیانم. لەسەرەتاوە، تووشی شۆك

بوو هیچ وشەیەکی نەدرکاند، ئینجا وەك بڵێی نیشاندانی ڕووخساری دەم چاوی خیانەت لەناخو هەستی ڕاستەقینەی دەکات. دەمزانی ئەو هەوالەزۆر ئازاربەخشو جێگەی نائومێدی بوو بۆ"سێرجی".

بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بەبێدەنگی مایەوە. پاشان، سەرێکی بۆ ڕاوەشاند وەك بڵێی تازە تەواو بووە لەگفتوگۆیەك لەگەڵ ناخی خۆیدا. ئینجا وتی "منداڵەکەت لەناو مەبە، من دەتخوازم. قسە لەگەڵ باوکت دەکەم پاشان هەموو شتێك باش دەبێت.

بەبیستنی ئەم هەوالەزۆر گەشامەوە و هەناسەیەکم بۆ هەڵکێشا کاتێك هەستم کرد کەسێکی تر هەیە خواستی وایە بەرپرسیارێتی ئەو هەموو گرفتو تەنگو چەڵەمانەی دروستم کردووە لەژیانی خۆمدا بگرێتە ئەستۆ.

"سێرجی"ئەو گەنجە نەبوو کە خەونم پێوە دەبینی، بەلاَم "سێرجی" خواستی وابوو من قبوڵ بکات بەو هەموو گرفتەوە. چەند ساڵێك تێپەڕیو هەستم کرد کە ڕقم لە"سێرجی" دەبێتەوە – وەك ئەوەی هەموو شتێك تاوانی ئەو بووە. هیچ کام لەهەردووکمان ئەوەمان نەبینی کە هیوامان بۆ دەخواست.

بەلاَم ئەوە کۆتایی چیرۆکەکەم نیە. یەك بەشی ترم ماوە. پاش چەند ساڵێك وا ڕێکەوت "ڤلاد"م بینی لەسەر شەقامێك."ڤلاد" منی نەناسیەوە. تێپەڕینی هەموو ئەو ساڵانە هێشتا ڕوخسارە جوانەکەی نەڕەواندبووەوە، بەلاَم هەرگیز ئەوەم لەبیر ناچێت کە ژنێکی لەگەڵ بوو زۆر بەبێ ڕێزانە ڕەفتاری لەگەڵ دەکرد.

" خێراکە، ژنەکە! جارێکی تر هێواشم مەکەرەوە، تۆزێ گورجوگۆڵ بە لەڕۆیشتندا! "ژنەکەی هەرگیز سەری هەڵنەبڕی بەلاَم هەوڵی دەدا هەنگاوەکانی خێرا بکات. تێبینیم کرد هەرگیز ئاوڕی نەدەدایەوە بۆ ژنەکەی، لەنێو چاوەکانی ژنەکەدا دەتوانی ئەوە بخوێنیتەوە کە بۆ چەندین سالەئەم بارە هەڵدەگرێت لەگەڵ ئەم پیاوەدا.

جارێکی تر ئەوە هاتەوە پێش چاوم، چۆن "ڤلاد" بەجێی هێشتم. چاوەکانم بەتەواوی پڕ بوون لەفرمێسکی ڕۆژانی کۆن. فرمێسکەکانم لەو بیرەوە هەڵدەقولاَن کە دەیان ساڵ کۆن بوو. ئەو ڕەفتارە بەدکارانەی کە لێی دەرباز بووم – لێدانو سوکایەتی پێکردنی"ڤلاد" بەژن – چیم بەدەستهێنا لەبری – خۆشەویستی"سێرجی"– هەموو ئەم بیرانە لەپڕێکدا تەوژمیان هێنایە نێو مێشکەمەوە، بۆیە زۆر بەکوڵ دەستم بەگریان کرد هەر لەو شوێنەداو لەسەر شۆستەی شەقامەکە.

بەلاَم"سێرجی"لەتەنیشتمەوە بوو." چی ڕوویداوە، خۆشەویستم؟"

خەمی ئەو بۆ من، بارێکی قورسو گرانی کۆنی لەسەر سووك کردم، بەلاَم نەم ویست هیچ بڵێم.........

بەلای سێرجیەوە گرنگ نەبوو. دەستی گرتم وەك هەمیشەو شانبەشانم هەنگاوی نا. دەستیم گووشی، ئینجا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ تەماشای کردم. بەدرێژایی هەموو ئەو ساڵانە نەی وتبوو کە خۆشی دەوێم. تەنها دەیووت هەموو شتێك باش دەبێت منداڵەکەو باوکت نابنە کێشە، هەروەها پێی دەووتم کە زەماوەندم لەگەڵ دەکات – بۆیە هەموو شتێك باش دەبێت.

"سوپاس،" وتم"تۆ ڕاست بووی، ئەزانی."

"باسی چیلەکەی؟" پرسیاری کرد.
"هیچ، تەنها شتێکم بیرکەوتەوە کە ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر پێیت وتم. ئێستا بۆم دەرکەوت چەندە ڕاست بوویت."

لەو کەسەوەی کە ئەم وانەیە فێربوو بەڵام باجێکی قورسی بۆدا،
داپیرەت،
ئۆلگا

15 =خولەك

لێکۆلینەوەی وانە

پێچەوانە

ڤلاد – ئۆلگا – سێرجی

ئێستا، با بزانین تایبەتمەندیەکانی هەریەك لەجووت کارەکتەرەکانی نێو ئەم چیرۆکە چین. یەکەمجار لە "ڤلادە"وە پەیوەندیەکەی لەگەڵ"ئۆلگا"دەستپێ دەکەین.

سەرەتا، ئایا تایبەتمەندیەکانی کەسایەتیٚ"ڤلاد"چین؟

وەلاٚمو پێشنیاری قوتابیەکان بەهەند وەرگرەو لەسەر بۆردەکە لەژێر ناونیشانی گونجاودا بیاننووسە.

(پاش ئەوەی قوتابیەکان تەواو بوون لەخوێندنەوەی ئەو وەلاٚم وتێبینیانەی لەسەر چیرۆکەکە نووسیویانە لەدەفتەری تێبینیەکانیاندا سەبارەت بەتایبەتمەندی کەسایەتیەکان، ئەمانەی لای خوارەوەیان بۆ زیاد بکە، ئەگەر لەوەلاٚمو تێبینی قوتابیەکاندا نەبوون:)

"ڤلاد"(لەگەڵ"ئۆلگا")

- **هەڵەشەو دان بەخۆدا نەگر.**
- **داواکاری زۆری هەبوو.**
- **فێڵ باز بوو.**
- **بێ هەست بوو.**
- **ڕاستگۆ نەبوو.**

"ڤلاد"(لەگەڵ"ژنەکە")

بێ ڕێزی بەرامبەر دەکرد

توندو تیژ بوو لەگەلی.

"ئۆلگا"(لەگەڵ"سێرجی")

- **ڕازی نەبوو پێی (بەلاٚم داواکاریەکەی قبوڵ کرد)**
- **شتەکانی بەخەتایی ئەو دەزانی.**
- **سوپاس گوزار نەبوو بەرامبەر"سێرجی"پێش بینینی"ڤلاد"لەسەر شەقام.**
- **سوپاس گوزار بوو بەرامبەر"سێرجی"پاش بینینی"ڤلاد"لەسەر شاقامەکە.**

"ئۆلگا"(لەگەڵ"ڤلاد")

- پەیوەندیەكی تەواو نەبوو (بەزۆری هۆكاری جەستەیی سەرەنجی ڕاكێشابوو.)
- یاخی بوو لەدایكو باوك.
- هەمیشە دەترسا"ڤلاد"لەدەستبدات.
- هەستی بەتاوان دەكرد.

"سێرجی"(لەگەڵ"ئۆلگا")

- هەستیار بوو.
- بەرپرسیار بوو (بەرپرسیاری كێشەكەی ئۆلگای گرتە ئەستۆی خۆی.)
- دان بەخۆگربوو.
- ڕاستگۆو بەوەفا بوو.
- ئۆلگای قبوڵ كرد وەك خۆی.
- پیاوی كردار بوو.
- جێگەی متمانە بوو.

دوو جۆر خۆشەویستی

لەڕاستیدا، مەبەستی سەرەكی لەم ڕیزبەندیانە نیشاندانی دوو جۆری جیاواز لەخۆشەویستیە. خۆشەویستی پێنەگەیشتوو كە ناو دەرێت بەحەزو ئارەزووی كوتووپڕو كاتی، جۆرەكەی تر بریتیە لەخۆشەویستی ڕاستەقینە (پێگەیشتوو) - ناودەبرێت بەخۆشەویستی بەخشینو قوربانی دان.

1. حەزو ئارەزووی كاتی.

1. حەزو ئارەزووی كاتی واتە تەركیز خستنە سەر بەرژەوەندیو ئارەزووەكانی خودی كەسەكە خۆی. كاتێك حەزو ئارەزوویەكی كاتیم هەیە بۆ كەسێك، بەبینینی ئەو كەسە دڵ خۆش دەبم، دەمەوێت بەردەوام لەگەڵیدا بم هەروەها خەڵكانی تر بم بینن لەگەڵیدا، دەمەوێت كەسەكە بایەخم پێبدات، حەزم لێبكاتو قسەی خۆشم بۆ بكات.

2. خۆشەویستی ڕاستەقینە (پێگەیشتوو).

25 = خولەك

2. خۆشەویستی ڕاستەقینە (پێگەیشتوو) داوای بەرژەوەندی خودی ناکات. خۆشەویستی ڕاستەقینە گرنگی دەدات بە بەرامبەرەکەی. کاتێك کوڕێك بەڕاستی کچێکی خۆش دەوێت بایەخ بەهەستەکانی دەدات و قوربانی دەدات لەپێناو خۆشەویستیەکەی و خۆش گوزەرانی بەرامبەرەکەی تەنانەت ئەگەر قورسیش بێت.

لەسەر بنەمای چیرۆکەکەو بیرۆکەکانی خۆتان، ئێستا خشتەیەك دروست بکەین بۆ نیشاندانی جیاوازی نێوان خۆشەویستی ڕاستەقینە لەگەڵ حەزو ئارەزووی کاتی. بۆ نموونە لەژێر ناونیشانی "حەزو ئارەزووی کاتی "دەنووسین"دان بەخۆدا نەگرتن "و لەژێر ناونیشانی"خۆشەویستی ڕاستەقینە"دەنووسین"دان بەخۆدا گرتن".

(خشتەیەك لەسەر بۆردەکە بکێشە وەك ئەو خشتەیەی لای خوارەوە. وەڵامی قوتابیەکان لەژێر ناونیشانی گونجاودا بنووسە. هەوڵبدە ئەو جیاوازیانەی خوارەوە زیاد بکەی بۆ وەڵامی قوتابیەکان یان لەکۆتایی خشتەکەدا. هەروەها دەتوانی بۆ خۆت ئەو جیاوازیانەی بەگونجاوو گرنگی دەزانی بۆ قوتابیەکان، زیاد بکەی بۆ خشتەکە.)

جیاوازی خۆشەویستی ڕاستەقینە/ حەزو ئارەزوی کاتی - چالاکی

نزیکەی 10 خولەك

خۆشەویستی ڕاستەقینە	حەزو ئارەزوی کاتی
پێگەیشتووە (بەرژەوەندی کەسانی تری دەوێ)	پێنەگەیشتووە (خۆوویستیە).
دان بەخۆداگرە	دان بەخۆدانە گرە
هەستیارە	بێ هەستە
بەرپرسیارە	هەست بە بەرپرسیارێتی ناکات
ڕاستگۆیە	درۆزنە
جێگەی متمانەیە	جێگەی متمانە نیە

کورتە

نزیکەی 5 خولەك

حەزو ئارەزوی کاتی زیاتر داوای بەرژەوەندی خودی دەکات هەوڵدەدات کەسانی تر بەکاربهێنێ لەپێناو خۆشیو ئارەزووەکانی خۆی. حەزو ئارەزووی کاتی هەمیشە دەخوازێ"چیم پێویستە؟"تەنها خۆپەرستیو بایەخدانە بەهەستەکانی خۆم.

خۆشەویستی ڕاستەقینە، بریتیە لەپاپەندبوونو قوربانیدان بۆ پێداویستسەکانی بۆ ڕەگەزی بەرامبەر بەبێ چاوەڕوانیکردنی هیچ شتێك لەبەرامبەردا. خۆشەویستی ڕاستەقینە هەمیشە دەخوازێ"کەسی بەرامبەر چی پێویستە؟ "خۆشەویستی ڕاستەقینە بایەخ دەدات بەکەسەکەی تر (خۆنەویستیە).

جیاوازیەکە زۆر گرنگو ئاشکرایە. وەك بینیمان لەچیرۆکەکەی ئەمڕۆدا، حەزو ئارەزووی کاتی خەڵکانی تر بەکاردێنێ لەپێناو دەستکەوتنی ئەوەی بۆ خۆی دەیەوێت. ئەو کەسانەی بەقۆناغی خۆشەویستی کاتیدا تێدەپەڕن ڕەنگە درك بەو ڕاستیە نەکەن کە هەوڵدەدەن بەرامبەرەکانیان کۆنترۆڵ بکەنو بەکاریان بهێنن بۆ بەرژەوەندی خۆیان.

زۆرێك لەخەڵکان ئەزموونی ئەم جۆرە خۆشەویستیە کاتیە دەکەن – هەندێك جار بەخەڵکانی جیاوازەوە. ئاساییە کاتێك مرۆڤ تووشی ئەم جۆرە حاڵەتانە دەبێت. بەشێکی سروشتیە لەژیان. بەڵام پێویستە ئاگادار بین نەهێڵین هێزو کڵپەی ئەم جۆرە هەستانە زاڵبن بەسەرمانداو ڕامان کێشن بەرەو خەون ڕوخێنەرەکانی وەك ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس.

40 =خولەك

کۆتایی وانە

تۆمارکردنی زانیاریەکان لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکاندا

پێویستە قوتابیان وەڵامی پرسیارەکان تۆمار بکەن لەنێو دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا، بۆئەوەی لەداهاتوودا سوودیان لێوەرگرن.

ئەم پرسیارەی خوارەوە دوا ئامۆژکاریە بۆتان. تکایە وەڵامەکانی ئەم پرسیارە لەسەر دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتان تۆمار بکەن:

"ئایا ئەو شتانە چین پێویستە گۆڕانکاریان تێدا بکەم لەژیانمدا بۆ ئەوەی ئامادەم بکات بۆ خۆشەویستیەکی ڕاستەقینە؟"

لەوانەی ئەمڕۆدا، فێری چەندین جیاوازی گرنگ بووین لەنێوان حەزو ئارەزووی کاتیو خۆشەویستی ڕاستەقینە. وانەی داهاتوو، لێکۆڵینەوە لەسەر یەکێکی تر لەتواناو لێهاتوویەکانی ژیان دەکەین: "خواستی کوتوپڕ لەبەدەستهێنانی شتەکان بەبێ چاوەڕوانیکردن"

بۆ وانەی داهاتوو، تکایە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان لەگەڵ خۆتان بهێنن.

پێش تەواو بوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایکو باوک –مامۆستا وەك ئەرکیماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان

.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لەوانەی ڕابردوودا، گوێبیستی چیرۆکەکەی"یوسف"بووین، ئەو گەنجەی کە ڕێگەی نەدا سازش بە بەهاکانی بکات. ئەمڕۆ، تەماشای چیرۆکێکی تری نێو"کتێبی پیرۆز"دەکەین دەربارەی پیاوێکی پاڵەوان کە لەش و بازوویەکی بەهێزی هەبوو ناوی"شەمشوون"بوو.

هەرچەندە،"شەمشوون"لەڕووکاری دەرەوەیدا بەهێز بوو، بەڵام زۆرینەی جار لەناخ و ناوەڕۆکیدا کارەکتەرێکی لاوازی هەبوو.

پێشینەیەکی کورت یارمەتیمان دەدات باشتر لەچیرۆکەکە بگەین. لەو شوێن و زەمانەی "شەمشوون"ی تێدا دەژیا، تەقالیدی هاوسەرگیری کەمێك جیاواز بوو لەهاوسەرگیری سەردەمی ئەمڕۆ.

دووان لەو جیاوازیانە گرنگن بۆ تێگەیشتن:

1. دایك و باوك هاوسەریان هەڵدەبژارد بۆ منداڵەکانیان، هەروەها گەنجان دەبوایە ڕێزیان لەویست و بڕیاری دایك و باوکیان بگرتایە.

2. گەنجان دەبوایە هاوسەرگیریان لەگەڵ کەسێکی ناوچەکەی خۆیان بکردایە. (یەکێك لەگرفتەکان ئەوەبوو خەڵکی ناوچەکەی"شەمشوون"چارەی فەلەستینیەکانیان نەدەوویستوو بەردەوام لەشەڕدا بوون لەگەڵیان، ئەو کچەی "شەمشوون"خوازیار بوو زەماوەندی لەگەڵ بکات خەڵکی ناوچەی فەلەستینیەکان بوو.)

(چیرۆکەکەی"شەمشوون"بخوێنەرەوە لەپەرتووکی دادوەران (14: 1،3)

"ئینجا شەمشوون دابەزی بۆ ناوچەی "تیمنە" و لەوێدا لەنێو کچانی"تیمنە"دا ژنێکی بەدی کرد. پاشان هاتەوە بەدایكو باوکی وت: (ژنێکم لە"تیمنە"لەنێو کچانی فەلەستینیەکان بینیوە دەمەوێت بۆم داوابکەن. دایكو باوکیشی پێیان وت: ئایا لەنێو کچانی خزمەکانداو لەنێو گەلەکەتدا ژنێکی تێدا نیە، تا بڕۆیتو ژنێك لەفەلەستینیەکان داوابکەی؟"شەمشوونیش بەباوکی وت: (هەر ئەوم دەوێو تەنها ئەوم بەدڵە.)"

لەم چیرۆکە کورتەدا، تێبینی چیتان کرد لەسەر ڕەفتارو هەڵوێستی"شەمشوون"؟

(هەموو وەڵامەکان وەرگرە، ئەگەر قوتابیەکان ئەم وەڵامانەی خوارەوەیان پێشنیار نەکرد، تکایە ئەو وەڵامانەیان بۆ زیاد بکە.)

1. "شەمشوون" ڕێزی نەگرت لەخواستی دایكو باوکی.

2. هۆکاری"شەمشوون" بۆ هاوسەرگیری خۆشەویستی ڕاستەقینە نەبوو – چونکە ڕووخسارو جوانی ئافرەتەکە سەرەنجی ڕاکێشا!)

تێبینی بۆمامۆستا: وریابە لەروونکردنەوەی ئایەتی 4 چونکە ڕەنگە قوتابیەکان بەهەلەتێبگەن لەوەی کە خوداوەند ئاکارو ڕەفتارەکانی شەمشونی بەباش زانیوە لەڕاستیدا خوداوەند باش تێگەیشتبوو لەلاوازیەکەی شەمشون بەلام دەیوویست بەکاریبهێنێ بۆ مەبەستێکی مەزنتر :

گفتوگۆیەکی تەلەفیزیۆنی گاڵتەجاڕانە

(ڕێبەریی قوتابیەکان بکە، لەڕێکخستنی مێزگردێکی تەلەفزیۆنی گاڵتەجاڕانە لەژێر ناونیشانی "بەهێزترین پیاوی دونیا". داوا لەیەکێك لەکوڕەکانی پۆلەکە بکە ڕۆڵی "شەمشوون" بگێڕێو قوتابیەکی تر ڕۆڵی پێشکەش کاری بەرنامەکە. داوا لەباقی قوتابیانی نێو پۆلەکە بکە، پێشنیاری پرسیارەکان بۆ پێشکەش کاری بەرنامەکە بکەن لەگەڵ شێوازو ئەگەری وەڵامدانەوەکان لەلایەن شەمشوونەوە.

باشترە کەسێکی تر دەستنیشان بکەی بۆ ڕاگەیاندنی دەستپێکردنی

مێزگرەکە بۆ زیاتر گەرمکردنی بەرنامەکە.

"پاش کەمێك پشوو، پێشکەشکاری بەرنامە گفتوگۆیەکی ڕاستەوخۆ ساز دەکات لەگەڵ بەهێزترین پیاوی دونیا. ئەم پیاوە بەهێزە یەکێك بووە لەو کەسایەتیانەی کە جێی متمانەیەکی باش بووەو لەهەمان کاتدا سەڵتیش بووە. بەڵام وەك دەبینین، ئەوە لەگۆڕاندایە! لەگەڵمان بمێننەوە.

دڵنیابە لەوەی پرسیارو وەڵامەکان لەبازنەی خۆپەرستیو سەرەنج ڕاکێشانی"شەمشوون"تەنها لەڕووخساری دەرەوەی ئافرەتەکەدا بخولێتەوە، هۆکاری هاوسەرگیریەکەی "شەمشوون" حەزێکی کاتی بوو نەك خۆشەویستیەکی ڕاستەقینە.)

خاڵی تەرکیز

1. **بەهێزی لەجەستەدا یان سەرکەوتووی لەبوارێکی دیاریکراودا، گرەنتی نیە بۆ سەرکەوتن لەپەیوەندی یان ژیانی هاوسەرگیریدا.**
2. **حەزو ئارەزووی کاتی لەسەر بنەمای ڕوخساری دەرەوە هۆکارێکی لاوازە بۆ هاوسەرگیری.**

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆبکەن سەبارەت بەو تایبەتمەندیانەی لەبنچینەدا سەرەنجی ڕاکێشاون بەلای هاوسەرەکانتاندا.
2. بۆ منداڵەکانتانیان ڕوون بکەنەوە ئەو جیاوازیانەی تێبینیتان کردووە لەنێوان خۆشەویستی ڕاستەقینەو حەزو ئارەزووی کاتی.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. هەبوونی توانایی چاوەڕوانیکردن لەجێبەجێکردنی خواستو ئارەزووەکان هێمایە بۆ پێگەشتووی.
2. مادده سڕکەرەکا، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس بەڵێن بەناخی مرۆڤ دەدەن بەخێرایی حەزو ئارەزووەکانیان تێر بکەن، بۆیە زۆر سەرەنج ڕاکێشن، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی ژیانیان قورسەو بەردەوام بێزارن. بەڵام ئەم خەون ڕوخێنەرانە بەخێرایی کونترۆڵی ژیانی ئەم کەسانە دەکەن بەتایبەت ئەوانەی لەسەرەتاوە وایان دەزانی ئەوەندە بەهێزن دەتوانن زاڵ ببن بەسەر خوەکەیاندا هەر کاتێك بیانەوێتو بگەڕێنەوە دۆخی ئاسایی جارانیان.

ئامانجەکان

تاکۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. لێکۆڵینەوەکردن لەئاستی بەهێزی کاردانەوەی حەزەکانیان لەکاتی ڕووبەڕوو بوونەوەی فشارەکانو تواناکانیان لەکۆنترۆڵکردنو دواخستنی جێبەجێکردنی ئەم حەزانە.
2. ڕوونکردنەوەی ئەوەی چۆن خەون ڕوخێنەرەکان دەبنە "گەورە"و بەکارهێنەرانیش "خزمەتکار"واتە وەك"گەورەو خزمەتکار".
3. ڕووبەڕووبونەوەو ڕێگریکردن لەبڕیارە (حەزو ئارەزووە) کوتوپڕەکانیان لەکاتێکدا دەکەونە ژێر فشاری شتە زۆر سەرەنج ڕاکێشەکان.
4. تێگەیشتن لەوەی، نابێت لەپێناو چێژو خۆشیەکی کورت خایەن کە خەون ڕوخێنەرەکان بەڵێنمان پێدەدەن، سەرتاسەری ژیانو داهاتوومان لەناوبەرین.

زانیاری پێشینە

تێبینی: ئەگەر میوانێکی تایبەتان هەبوو بۆ بەشداریکردن لەوانەکەدا، ڕەنگە کاتی تەواوتان نەبێت بۆ تەواوکردنی هەموو چالاکیەکانی وانەکە. لەبەرگرنگی ئەم وانەیەو تێگەیشتن لەچۆنیەتی ڕوبەڕوبوونەوەی خواستە کوتوپڕەکانمان لەبەدەستهێنانی شتەکان یان تێرکردنی حەزەکانمانو چاوەڕوانی نەکردن تا کاتی خۆیان. گرنگە وانەکە بکرێت بەدوو بەشەوە.

گەر میوانە تایبەتەکەتان هەبوو، لەو بارەدا، پێویستە مامۆستا تەنها ئەو بابەتانە تاوتوێ بکات لەنێو پۆلدا کە هێمای هەڵبژاردەی (ا) یان لەتەنیشتەوەیە. لێرەدا، میوانەکەتان ماوەی 20 خولەکی دەبێت بۆ گفتوگۆکردنو وەڵام دانەوەی پرسیارەکانتان.
بەڵام، گەر میوانە تایبەتەکەتان نەبوو، تەنها ئەو بابەتانە تاوتوێ بکەن کە هێمای هەڵبژاردەی (ب) یان لەتەنیشتەوەیە.

زاراوە سەرەکیەکان

خواستە کوتوپڕەکان لەبەدەستهێنانی شتەکان بەبێ چاوەڕوانیکردن: بریتین لەو حەزو ئارەزوانەی پاڵنەرن بۆ مرۆڤ لەهەر ئێستا ویستنی ئەو شتانەی کە دەیەوێت، بەبێ لەبەرچاوگرتنی دەرەنجامە نەخوازراو درێژخایەنەکانیان لەداهاتوودا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ دوو پارچە نوقڵ بەلایەنی کەمەوە.

ئەگەر گونجاو بوو، ئەوەندە نوقڵ بهێنە لەگەڵ خۆت هەر قوتابیەك سەرو دانەی بەرکەوێت.

تێبینی: گەر دەستکەوت، با نوقڵەکان لەو جۆرانە بن کە ناودەبرێن بە **"ژیان ڕزگارکەر"**ئەم جۆرە نوقڵانە بازنەینو کونێك لەناوەڕاستیاندایە، مەبەست لەو کونە لەناوەڕاستدا بۆ ڕێگریکردنە لەخنکانی منداڵ لەکاتی خواردنیدا.

ئەگەر بانگهێشتی وەرزشەوان یان مۆسیقاژەنێکی ناوخۆی سەرکەوتووت کردووە بۆ قسەکردن لەنێو پۆلدا، پێویستە بەلایەنی کەمەوە 20 خولەکی کۆتایی وانەکەی بۆ تەرخان بکەیت. ئەمەش یارمەتی مامۆستا دەدات بۆ دڵنیابوون لەدیاریکردنی پلانو کات بۆ بابەتو چالاکیەکانی تری وانەکە، لەم بارەدا، ڕەنگە مامۆستا پێویستی بەکورتکردنەوەی یان بەتەواوەتی لابردنی هەندێ لەچالاکیەکان بێت ئەگەر کاتی زیاتریان پێویست بوو لەکاتی دیاریکراو.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

هەردوو هەڵبژاردەی (ا)و (ب)

(ئەگەر ئەوەندە نوقڵت لەبەردەستایە بەشی هەموو قوتابیەکان بکات، تکایە وانەکە بکەرەوە بەدابەشکردنی نوقڵەکان بەسەریاندا، بەڵام داوایان لێبکە جارێ نوقڵەکان نەخەنە دەمیانەوە. بەڵام ئەگەر بڕی پێویست نوقڵت نەبوو بۆ هەموو قوتابیەکان، لەو بارەدا تەنها دوو قوتابی هەڵبژێرەو سەرو نوقڵ بدە بەهەریەکەیان بەڵام داوایان لێبکە بێنە پێشەوەو لەبەردەم هەموو قوتابیەکاندا بووەستن.

بڵێ بەدوو قوتابیەکە دەتوانن نوقڵەکان بخەنە دەمیانەوەو بیانمژن، لەکاتێکدا تۆی مامۆستا نامەی داپیرەکان دەخوێنیتەوە بۆ قوتابیەکان. بۆیان ڕوون بکەرەوە مەبەست لەم تاقیکردنەوەیە ئەوەیە دەتانەوێت بزانن بۆ ماوەی چەند قوتابیەکان دەتوانن نوقڵەکان لەدەمیاندا بهێڵنەوە بەبێ خواردنی (یان جوینیان). ئاگاداریان بکەرەوە بەهیچ شێوەیەك ناتوانن نوقڵەکان لەدەمیان بهێننە دەرەوە هەرکە چووە ئەودیوو لێویانەوە. پاش تەواوبوون لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە، تەماشا بکە بزانە کام لەقوتابیەکان زۆرترین نوقڵیان لەدەمدا ماوە.)

ئێستا ئامادەن؟ نوقڵەکان بخەنە دەمتانەوە.

چیرۆک
نزیکەی 10 خولەك

هەردوو هەڵبژاردەی (ا)و (ب).

(کاتێك هەموو قوتابیەکان (یان قوتابیە هەڵبژێردراوەکان) نوقڵەکانیان خستە دەمیانەوە، دەست بەخوێندنەوەی چیرۆکەکە بکە: " **شەڕ لەپێناو نوقڵدا")**

"ئاخۆ داپیرەکانمان چیان هەبێت بۆ وانەی ئەمڕۆمان؟"ساشاپرسیاری کرد.

"ئەوەندە پەلەمەکە! "ناتاشا وتی. "زۆر بەلامەوە خۆشە کاتێك شتەکانی نێو سندوقەکەیان بەجۆرێك شاراوەن و لەئێمەوە دیارنین."

"ڕەنگە بتوانم هەردووکتان ڕازی بکەم ئەمڕۆ، "مامۆستاکە وتی. پارچەیەك نوقڵی سەوزی تۆخی خستە سەر مێزەکەی بەردەمیان.

"پێموابێت نابێت یەکسەر نوقڵەکان بخۆین،"دیما وتی

"ڕاستە دیما، یەکسەر خواردنی نوقڵەکان کارێکی باش نابێت،"مامۆستا بەبۆچوونەکەی دیما ڕازیبوو.

"ساشا"نوقڵەکەی بەرزکردەوە بۆ نزیك چاوی. "ئەم نوقلەبۆ خواردن نیە. بۆئەوەیە لەنێو کونەکەی ناوەڕاستیەوە تەماشای شتی دەووروبەری پێبکەی."

مامۆستاکە دایە قاقای پێکەنین،"داپیرە"لودمیلا"ت هەمان تێڕوانینی تۆی هەبوو لەسەر نوقڵەکە! ئەو نوقلەهی ئەو بوو."

"بەڵێ،لەبیرمە! لەنێو جانتاکەیدا هەڵیگرتبوو، جارێکیان نیشانی دام چۆن لەکونەکەی ناوەڕاستیەوە تەماشای

شتەکانی دەووروبەری پێبکەم."

"کەواتە، وانەکەی ئەمرۆمان پەیوەندی هەیە بەوەی چۆن هەندێك لەشتەکان دەکرێت بۆ زیاتر لەمەبەستێك بەکاربهێنرێن؟"دیما پرسیاری کرد.

"نەخێر لەڕاستیدا، هەرچەندە دەتوانی بەو شێوەیەش لێکدانەوەی بۆ بکەی،"مامۆستاکە وەڵامی دایەوە.

"لەبەرئەوەی نوقڵەکە هی داپیرەی منە، ئایا ئەمە مانای ئەوەیە نوقڵەکە بۆ من دەبێت لەکۆتایی وانەکەدا؟ "ساشا پرسیاری کرد.

"دەبێت چاوەڕێ بکەی تا کۆتایی چیرۆکەکە بۆئەوەی بزانی نوقڵەکە بۆ تۆ دەبێت یان نا،"مامۆستاکە وتی.

خۆشەویستان،

ئەو دەنکە نوقلەسەوزەی"لودمیلا"یەکێك بوو لەو دیاریە بەنرخانەی تا ئێستا پاراستوویەتی. ئەوەندەی ئەو لەبیری بێت ئەو نوقلەتەنها شت بووە کە باوکی دابێتیە.

یەکێك بووە لەو ڕووداوانەی کە پڕە لەدەرەنجامی چاوەڕوان نەکراو.............

باوکی"لودمیلا" پیاوێکی بەخشندە نەبوو. بەردەوام سەرخۆش بوو، کابرایەکی زۆر سەیرو سەمەرە بوو، لە"لیودمیلا" دەترسا کاتێك تەنها کیژۆڵەیەکی بچووك بوو. ڕەنگە لەبەرئەوە بووبێت نەیدەزانی چۆن ڕەفتاری لەگەڵ بکاتو دەترسا بەپێی پێویست چاودێری نەکات. بەڵام ترس بەتەنها بەشێك نەبوو لەهەستەکانیدا، بەڵکو تووڕەیش ئاوێتەی ترس بوو بوو تێیدا.

کاتێك دایکی"لودمیلا" پێویست بوو بۆ ماوەی شەش هەفتە لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە لەژێر چاودێری پزیشکدا بەهۆی نەخۆشی خوێنەوە، لەماڵەوە مێردەکەی دەمایەوە بۆ چاودێریکردنی منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ. باوکی"لودمیلا" خوشکێکی هەبوو لەشارێکی نزیك دەژیا، بەڵام لەبەرئەوەی بۆ ماوەی چەندین ساڵ بوو قسەی لەگەڵ نەدەکرد، بۆیە هیچ یارمەتیەك چاوەڕوان نەدەکرا لەلایەن خوشکەکەیەوە. بنکەیەکی چاودێری منداڵان لێیانەوە نزیك بوو،"لودمیلا" بەشێکی ڕۆژەکەی لەوێ بەسەر دەبرد، بەڵام باقی هەموو کاتەکانی تر لەژێر چاودێری باوکیدا بوو.

لەکۆتایی هەفتەکاندا بەردەوام سەرخۆش بوو، زۆینەی جار بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەم منداڵەچوار ساڵەی لەماڵەوە بەتەنها بەجێدەهێشت. هەفتەی دوو جار"لودمیلا"ی دەبرد بۆ نەخۆشخانە بۆ بینینی دایکی. لەناوەڕاستی ماوەی ئەو شەش هەفتەیەدا بوو کاتێک ئەو نوقلەسەوزە هاتە نێو دونیای"لودمیلا"وە.

"لودمیلا"هەمیشە زۆر بەپەرۆشەوە بوو بۆ سەردانەکانی دایکی لەنەخۆشخانە، هەرچەندە بۆن و دەنگە دەنگی نێو نەخۆشخانەکە هەندێ جار وای لێدەکرد هەست بەڕشانەوە بکات. لەکاتی ئەم سەردانانەی دایکیدا لەنەخۆشخانە، باوکی بەشێوەیەکی جوان "لودمیلا"ی دەپۆشی یەکێك لەباشترین بلوس و تەنوورەکانی لەبەر دەکرد. بەڵام ئاشکرابوو کاتێك دەگەیشتنە نەخۆشخانە باوکی بەهەمان شێوەی "لودمیلا"ئاسوودە نەبوو. تەنها بۆ ماوەی 15 خولەك دەمانەوە هەرچەندە 45 خولەکیان پێدەچوو تا بگەنە نەخۆشخانەکە!

"لودمیلا"ئەو کاتە منداڵ بوو نەیدەزانی، کە باوکی ناتوانێت لەچەند کاتژمێرێك زیاتر بەبێ خواردنەوەی مادە کحولیەکان دەرەتان بکات. سەردانەکانیان بۆ نەخۆشخانە دەبوو تەنها لەو ماوە دیاریکراوەدا بووایە. باوکی بیری کردەوە لەڕێگا چارەیەك بۆئەوەی بتوانێ "لودمیلا"بێدەنگ بکات هەرکاتێك بەتەنها لەماڵەوە بەجێیی هێشت یان بەر لەتەواوبوونی کاتی سەردانەکەی دایکی لەنەخۆشخانە زۆری لێبکات بۆ ڕۆیشتن، بۆیە پەنای برد بۆ یاری نوقڵەکان لەگەڵ"لودمیلا"دا.

ئێوارەیەکیان لەکاتێکدا هەنگاویان دەنا لەنێو نەخۆشخانەکەدا، باوکی بە "لودمیلا"ی وت نوقڵێکی دەداتێ، بەڵام بەمەرجێك دەبێت بیخاتە نێو دەمیەوە. هەر کاتێك نوقڵەکە تەواو بوو مانای ئەوەیە کاتی ڕۆیشتن هاتووە.
لەسەرەتاوە،"لودمیلا" زۆر حەزی لەنوقڵەکان بوو بۆیە بەخێرای دەیمژی و پاشان دەیجویی و زوو تەواوی دەکرد پێش ئەوەی ئامادەبێت بۆ بەجێهێشتنی دایکی لەنەخۆشخانەو گەڕانەوە بۆ ماڵەوە. باوکی پرسیاری لێ دەکرد، "ئایا هێشتا نوقڵەکەت لەدەمدا ماوە؟ دەمت بکەرەوە و نیشانم بدە. "بەڵام ئەوەی نیشانی دەدا تەنها زمانێکی پەمەیی و سوور بوو. نوقڵەکە تەواو بوو بوو. باوکیشی ئەوەی وەك هێما بەکاردەهێنا کە کاتی ڕۆیشتن هاتووە، ئینجا بەخێرای ئەو شوێنەیان بەجێدەهێشت.

بێگومان،"لودمیلا" هەستی بەتاوان دەکرد کە زوو ڕۆیشتنیان لەئەنجامی بێ توانای ئەمەوەیە لەخواردنی نوقڵەکە لەدەمیدا. هەستی دەکر کە هەڵەی ئەمە ناتوانن زیاتر لەلای دایکی بمێننەوە لەنەخۆشخانە. ئینجا باوکی نوقڵێکی تری سەوزی ڕوونی دەدایە.

کاتێك باوکی زەرفە نوقڵەکەی دەکردەوە ئەویش بەخێرای پڕی دەدایەو دەیخستە دەمیەوە، هەتا دەهات تام و چێژی

نوقڵەکان خۆشتر دەبوو لەلای "لودمیلا" . نوقلەپەمەییەکان ترش بوون، سوورەکان تامیان وەك دارچینی بوو، بەلآم سەوزەکان شیرین بوون وەك شیلەی گولآن. چۆن بتوانێت شتێکی ئاوەها خۆش ڕەت بکاتەوە؟

بۆ یەکەمجار "لودمیلا" هەستی کرد دانیشتنی لەلای سەری دایکیەوە شیرین ترە لەتامی نوقلەسەوزەکان، بۆیە بڕیاریدا بەرگری بکات لەنەخواردنی (نەجوینی) نوقلەسەوزەکان لەنێو دەمیدا. لەبری ئەوەی نوقڵەکە بمژێ یان بیجوێ، بەڵکو دەیخستنە پشت ددانەکانی‌و لەوێدا هەوڵیدەدا ئەوەندەی بتوانێ بەوشکی بیهێڵێتەوە و نەیخوا.

کاتێك باوکی داوای لێکرد نوقڵەکەی نیشان بدات دەیخستە سەر زمانی‌و نوقلەسەوزەکەی نیشان دەدا کە هێشتا بەتەواوی مابووەوە.
باوکی سەری سوڕدەما لەوەی هێشتا نوقڵەکەی نەخواردووە. پاش چەند خولەکێکی تر دووبارە داوای لێکرد نوقڵەکەی نیشان بدات. دایکی بەئاگا نەبوو لە "یاریەکەیان" بەلآم کاتێك بۆ سێیەم جار پرسیاری لێکرد نوقڵەکەی نیشان بدات، دایکی دەستی بەگومان کرد.

لەکۆتاییدا، باوکی وتی کاتی ڕۆیشتن هاتووە، نوقڵ یان بێ نوقڵ – هەر کاتێك ئامادە دەبوون بۆ ڕۆیشتن، چاوەکانی دایکی ماتەم‌و تەنها دەردەکەوتن، بەلآم ئەم جارەیان بەپێچەوانەوە، دایکی گەش‌و دڵ خۆش دەرکەوت. چونکە هەستی کرد پێشبڕکیەك لەئارادایە بۆ مانەوەی لەلای، لەکۆتاییدا کچەکەی پێشبڕکێکەی بردەوە.

پێشبڕکێی یاری نوقڵەکان ئەو شەوە کۆتایی هات، بەلآم شتێکی زۆر گرنگتر دەستی پێکرد –"لودمیلا" بۆ یەکەمین جار لەژیانیدا درکی بەوە کرد کە دەتوانێ زاڵ بێت بەسەر چەند شتێکی دیاریکراو لەدونیای خۆیدا."لودمیلا" ڕێگەی نەدا بەتەواوی بدرێتە دەست قەدەرو خۆزگەکانی کەسانی تر لەڕوودانی شتەکانی دەوروبەریدا، بەلایەنی کەمەوە دەیتوانی زاڵ بێت بەسەر ئەو شتانەی کە پەیوەندیان بەناخی خۆیەوە هەیە. "لودمیلا" هەرگیز جارێکی تر نوقڵەکەی نەخوارد. نوقڵەکەی پێچایەوە و هەڵیگرت وەك یادەوەریەك کە نابێت چۆك دابدات بۆ لاوازیەکانی باوکی – یان لاوازیەکانی خودی خۆی. هەرگیز ئەو دەستەواژەیەی نەبیستبوو" دواخستنی ئارەزووەکان "، بەلآم لەبەرامبەر بەرەنگاری‌و ڕەتکردنەوەی حەزو ئارەزووە کاتیەکانی،"لودمیلا" خەلآتێکی مەزنتری بەدەستهێنا – ئەویش بەسەر بردنی کاتی زیاتر بوو لەگەڵ دایکی. ئەگەر تەماشای هەموو وێنەکە بکەین، پێشبڕکێی نوقڵەکان تەنها وەك شتێکی زۆر بچووك‌و بێ بایەخ دەردەکەوێت. بەلآم لەدڵی کیژۆڵەیەکی بچووکدا، سەرەتای دەستپێکردنی درککردن بوو بەشتەکانی دەوروبەری، زیاد لەوەش – فێربوونی ئەوەی کە نەبێنە بەندەی حەزو ئارەزووەکانی.

داپیرەکانتان،

لێکۆڵینەوەی وانە

دژیەك ڤلاد – ئۆلگا - سێرجی

ئێستا، با بزانین قەبارەی نوقڵی کێ بەگەورەی ماوەتەوە واتە کێ کەمترینی نوقڵەکەی خواردووە، لەکاتێکدا دەگەڕێم بەسەرتاندا بۆ تەماشاکردنی قەبارەی نوقڵەکانی دەمتان، تکایە نوقڵەکانتان بخەنە نێو هەردوو ددانی پێشەوەتان.

(ئاماژە بکە بەقەبارەی نوقڵەکانیان لەگەورەترینەوە بۆ بچووکترین هەروەها ئەوانەشی کە نوقڵەکانیان بەتەواوی خواردووە. پرسیاریان لێبکە چۆن خۆیان ڕاگرت لەنەخواردنی نوقڵەکان.
بۆ زیاتر بەهێزکردنیبیرۆکە سەرەکیەکە، بەهەمان شێوە ئەگەر کەسێك بیەوێت دەتوانێ زاڵ بێت بەسەر تەوژمی حەزەکانی ناخیدا. لەڕاستیدا، هەبوونی توانای چاوەڕێکردن لەجێبەجێکردنی حەزو ئارەزووەکان تا کاتی گونجاوی خۆی نیشانەیە بۆ پێگەشتووی مرۆڤەکە.)

لەوانەی ئەمرۆماندا، لێکۆڵینەوە دەکەین لەسەر ئاستی تواناکانمان بۆ چاوەڕێکردن لەهێنانەدیو جێبەجێکردنی ئەو شتانەی دەمانەوێت تا کاتی دیاریکراوی خۆیان. ئەمەش نێو دەبرێت بە "دواخستنی ئارەزووەکان". ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەنجام دەدەین لەسەر بنەمای ڕەچاوکردنی سێ تێبینی سەبارەت بەژیان لەنێو کۆمەڵگەدا:

1. لەنێو کۆمەڵگەدا دەورە دراوین بەخەڵك هەروەها میدیاو ڕاگەیاندنەکان.. هتد هەموویان هەوڵدەدەن کاریگەریمان لەسەر دروست بکەن.
2. فشار بریتیە لەوەی کاتێك کەسێکی تر حەزو ئارەزوەکانی خۆتان بەکاردێنێ بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر خودی خۆتان و سەرەنجام ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە ئەوان دەیانەوێت ئێوە ئەنجامی بدەن.
3. یەکێك لەباشترین ڕێگەکان بۆ خۆپاراستن لەدژی فشارو تاقیکردنەوەکانی دەوروبەر فێربوونە لەوەی چۆن چاوەڕێ بکەین لەبەدەستهێنانی ئەو شتانەی دەمانەوێت یان پێویستمانە تا کاتی شیاوی خۆیان (دواخستنی ئارەزووەکان).

10 =خولەك (هەڵبژاردەی"ا"و"ب")

هەندێ خەڵك ئاسان تێوەدەگلێن

گفتووگۆ

3 خولەك

((هەڵبژاردەی " ب ")).

ئایا چی پاڵنەرە لەوەی هەندێ خەڵك زیاترو ئاسانتر دەکەونە ژێر کاریگەریە خراپەکان بە بەراوورد بەهەندێ خەڵکی تر؟ تکایە بیرو بۆچوونەکانتان لەسەر ئەم پرسیارە لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتاندا بنووسن.

(ئەگەر کات بوایدا، پێشنیاری قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسەو پاشان گفتوگۆیان لەبارەوە بکەن.)

وەڵامەکان:

- نەبوونی خەون و ئامانج لەژیاندا.
- باوەڕ بەخۆ نەبوون.
- ڕێز نەگرتن لەبیرو بۆچوونەکانی خۆی.

- ڕەچاوو نەکردنی دەرەنجامی هەڵبژاردە و بڕیارەکان لەژیاندا.
- پێویستی بەقبوڵکردن و سەرەنج ڕاکێشان هەیە لەلایەن دەووروبەرەکەیەوە.

13= خولەك (هەڵبژاردەی"ب").

وەلأم بۆ پرسیارەکانی " چاوەڕوانیکردن ".
8 خولەك

ئێستا چەند پرسیارێکتان دەدەمێ سەبارەت بەخودی هەریەکە لەخۆتان. تکایە وەلأمەکانیان بنووسن لەنێو دەفتەرەکانتاندا.

((هەڵبژاردەی " ا "و " ب ").

1. بەیەك یان دوو ڕستە، باسی یەکێك لەو کاتانە بکە کاتێك زۆر تامەزرۆ بوویت بۆ شتێك، بەلأم دایك و باوك یان مامۆستاکەت ڕێگەی نەداوی بۆ بەدەستهێنان یان هەبوونی ئەو شتە. ئایا لەو کاتەدا هەستت چۆن بووە و پەنات بۆچی برد. ڕوونی بکەرەوە.
2. بەیەك یان دوو ڕستە، باسی ئەو کاتە بکە کەسێك وای لێکردووی چاوەڕوان بیت لەبەدەستهێنانی ئەو شتەی کە زۆر تامەزرۆ بوویت بۆی. ئایا هەستت چۆن بوو؟
3. بەیەك یان دوو ڕستە، باسی یەکێك لەو کاتانە بکە کە بەپەرۆش بووی بۆ هەبوونی شتێك، بەلأم بەخۆتت وتوە "نەخێر"هەرچەندە دەتوانی ئەو شتە بەدەستبهێنی.

وەلأمەکانتان بۆ پرسیاری سێیەم گرنگترینی وەلأمەکانی ئەو سێ پرسیارەی سەرەوەیە. ئەگەر ڕۆژێك لەڕۆژان هەر کەسێك بەخۆی وتووە"نەخێر"، مانای ئەوەیە ئەو کەسە ڕاهێنانی کردووە لەسەر دواخستنی ئارەزووەکانی.

هەتا زیاتر بەکردارەکی بەخۆت بڵێی "نەخێر"زیاتر فێری زاڵ بوون بەسەر ئارەزووەکانتدا دەبیت. کاتێك خەڵکی دەبینن چۆن هەوڵدەدەی زاڵ بیت بەسەر حەزو ئارەزووەکاندا، ئەوجا زیاتر متمانەت پێدەکەن. زاڵ بوون بەسەر ئارەزووەکاندا پرۆسەیەکە هەموومان پێویستیمان بەچاکسازیکردن هەیە تێیدا - ئەمەش لەجارێکەوە بۆ جارێکی تر دەگۆڕێ هەندێ جار دەتوانین بەئاسانی زاڵ بین بەسەر ئارەزووەکانمانداو هەندێ جاری تر پێویستیمان بەکۆششی زیاترە لەم بوارەدا. نەبوونی توانا بۆ زاڵ بوون بەسەر ئارەزووەکاندا لەهەندێ بواری ژیاندا دەکرێت دەرەنجامی زۆر خراپو لەناکاوی لێبکەوێتەوە، لەکاتێکدا هەندێکی تریان وردە وردە کاریگەریە زیانبەخشەکانیان دەردەکەوێت لەسەر مرۆڤ.

باشترین ڕێگا بۆ خۆ ڕاهێنان لەم بوارەداو گەشەکردن لەکەسایەتیدا بریتیە لەوتنی "نەخێر"بەخۆت، بەتایبەت لەو کاتانەی دەتوانی بەئاسانی شتێکت دەستکەوێت کە زۆر تامەزرۆی بۆی، بەڵام تێدەگەی خۆبەدەستەوەدان بەو ئارەزووە دەرەنجامێکی باشتری لێناکەوێتەوە وەك لەڕەتکردنەوەی.

دەبینە مرۆڤێکی داناو تێگەیشتوو لەکاتێکدا بەکردارەکیو بەردەوام بڕیاری دانایانە دەدەین لەژیاندا. واتە پێگەیشتوو (کامڵ) دەبین لەئەنجامی بەکردارەکی کردنی ئەو بڕیارانەی داناییان تێدایە.

ئەو ئاکارو ڕەفتارانەی لەئێستادا ئەنجامیان دەدەن دەبنە بناغە لەبنیاتنانی کەسایەتی داهاتووتاندا. ڕاستە، دایكو باوكو هاوڕێو مامۆستاکانتان کاریگەرییان دەبێت لەسەر ئەو کاسایەتیەی لەداهاتوودا بەرهەمی دێنن. بەڵام زۆرترین کاریگەری خۆتان هەتانە بەسەر چارەنووسی خۆتاندا. دەتوانن ئەو هێزە بەکاربهێنن لەگۆڕینی ئاڕاستەکانی ژیانتان لەسێ بواردا بەلایەنی کەمەوە:

1. ڕێگریکردن لەهاتنە ناوەوەی خەون ڕوخێنەرەکان بۆ نێو ژیانتان.
2. کارکردن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی ژیانتانو ڕێخۆشکردن لەبوون بەو کەسەی دەتانەوێت لەداهاتوودا.
3. بڕیاردان لەئەنجامدانی ئەو قوربانیانەی کە پێویستە بیدەن لەپێناو بەدیهێنانی خەونەکانتان.

ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری بەڵێن بەناخیو ویژدانی مرۆڤ دەدەن بەخێرایی حەزو ئارەزووەکانیان تێر بکەن، لەبەرئەوە ئەم خەون ڕوخێنەرانە زۆر سەرەنج ڕاکێشن، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە ژیانیان قورسەو پڕە لەبێزاری. بەڵام ئەم خەون ڕوخێنەرانە بەخێرایی زاڵ دەبن بەسەر ژیانی ئەو کەسانەی دەکەونە داویانەوە و دەیانکەن بە بەندەی خۆیان بەتایبەت ئەو کەسانەی کە هەرگیز لەو باوەڕەدا نەبوون کە ببنە بەندەی ئەم خەون ڕوخێنەرانە.

18= خولەك (هەڵبژاردەی"ا").
21= خولەك (هەڵبژاردەی"ب").

وە بیرهێنانەوەی خەونەکانی ژیان
نزیکەی 2 خولەك

هەڵبژاردەی " ب "

داوا لەهەر قوتابیەك بکە کەسێك هەڵبژێرێت وەك هاوبەشی خۆی بۆ ئەم بەشە.

تکایە بۆ ساتێك سەرەنجتان بەرنەوە بۆ ئەو وانەیەی کە خەونەکانی ژیانتان تێدا تۆمار کرد لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا، ئەوەش لەچوارچێوەی ئەو شتانەی دەتانەوێت بیکەن یان ئەو کەسایەتیەی دەتانەوێت بەرهەمی بهێنن لەداهاتوودا. بەچەند ڕستەیەکی کەم ئەم خەونانەتان بنووسن. ئەگەر دەفتەری تۆمارە زنجیرە ڕووداوەکانتان نەهێناوە لەگەڵ خۆتان، تەنها ڕستەیەکی نوێ بنووسە هەروەك ئەو تێبینیانەی پێشتر نووسیوتانن.

خەونەکان‌و ئامانجەکان

پێناسە

نزیکەی 3 خولەك

" هەڵبژاردەی " ب

ئێستا، هەریەکەتان تەنها یەك خولەك تەرخان بکات بۆ باسکردنی هەر خەونێك کە هەیەتی‌و بەلایەوە ئاساییە باسی بکات لەگەڵ کەسەکەی تەنیشتی، تکایە ئامادەبن. تەنها بەناو هێنان نا بەڵکو بەچەند ڕستەیەك باس لەخەونەکەتان بکەن: بۆ نموونە باس لەوە بکە بۆچی دەتەوێت ئەم خەونە بەدیبهێنی یان بۆچی بەلاتەوە گرنگە.

(پێیان ڕابگەیەنە کە ئەم چالاکیە ویستی خۆیانی تێدایە،ئاساییە ئەگەر هەرکەسێك نەیەوێت باسی خەونەکەی لەگەڵ کەسی تەنیشتی بکات.

پێنج خولەکیان بدەرێ، پاش ئەم کاتە ڕێنمایی تازەیان دەدەیتێ.)

ڕاپۆرت

5 خولەك

" هەڵبژاردەی " ب

لەسەر بنەمای ئەو گفتوگۆیانەی هەریەکەتان کەمێك لەمەوبەر ئەنجامتاندا لەگەڵ قوتابیەکانی تەنیشتاندا، دەمەوێت هەندێکتان باس لەخەونەکانتان بکەن، بەتایبەت ئەو خەونانەی کە پێویستیان بەکۆشش‌و خۆڕاگریەکی زۆر هەیە لەپێناو بەدیهێنانیان. لەسەر بۆردەکە یان لەسەر (پارچە لاپەڕەیەکی گەورە) پێشنیارەکانتان دەنووسم.

(پاش ئەوەی چەند قوتابیەك باسیان لەخەونەکانیان کرد، ئینجا تۆش بە ڕیز لەسەر بۆردەکە یان لەسەر لاپەڕەیەك ئەم خەونانە بنووسە، پاشان بۆچوونی خۆت لەسەر هەریەك لەخەونە گرنگ‌و شیاوەکان باس بکە.)

31= خولەك (هەڵبژاردەی"ب").

تێڕوانین
نزیکەی 2 خولەك

هەڵبژاردەی " ا "و " ب "

یەکێك یان زیاتر لەو ئەفسانانەی وە بیر قوتابیەکان بهێنەرەوە کە لەوانەی ئەدەبدا خوێندویانە، یان پرسیاریان لێبکە هیچ چیرۆکە گەشتێکیان لەبیرە کە لەڕابردوودا خوێندوویانە.

پێناسە: (**سایرنس**: کیژانی خودای جوانی بوون کە نیوەیان مرۆڤو نیوەکەی تریان باڵندە بوون،گۆرانیەکانیان سەرەنجی کەشتیوانەکانی ڕادەکێشاو دەیبردن بەرەو ڕێچکەیەك کە بەمردنی کەشتیوانەکان کۆتایی دەهات) **سایرنسەکان** ناسراوترین ڕۆڵیان هەبووە لەئەفسانەکانی مێژوو نووسی یۆنانی " هۆمەر " دا. لەئەفسانەکانی " هۆمەردا " کەشتیوانەکان گوێچکەیان بەمۆمی تواوەقەپات دەکرد بۆ ئەوەی گوێیان لەگۆرانی س **ایرنسەکان** نەبێت. لەئەفسانەکانی " **ئارگۆنەتس** "و " **ئۆرفیس** " دا، کەشتیوانەکانخۆیان گۆرانی زۆر خۆشیان دەوت بۆ ڕێگری کردنی پیاوانی ناو کەشتیەکان لەگوێگرتن لە**سایرنسەکان**.

دەست بەکۆششکردن بۆ بەدیهێنانی خەونەکان، واتە دەستپێکردن بەسەرەتای گەشتێك. بەتایبەت ئەو خەونانەی کە پێویستیمان بەکۆششو خۆڕاگریەکی زۆرە لەپێناو بەدیهێنانیان، ئەمانەش ئەو خەونانەن کە پڕ ماناو جێگەی بایەخن بۆمان. خەیاڵتان بەرنەوە بۆ ئەو ئەفسانەو چیرۆکانەی لەوانەی ئەدەبدا خوێندووتانە– زۆرێك لەم ئەفسانانە باس لەچیرۆکی ئەو پاڵەوانانە دەکەن کە چۆن بەرهەڵستی فشارو تەنگو چەڵەمەکان بوونەتەوە زاڵبوون بەسەریاندا.
لەئەفسانەکانی یۆنانی کۆندا ئەم فشارو تاقیکردنەوە بەهێزانە. هێما کراون وەك "سایرنسەکان". چۆن پاڵەوانەکان کەوتوونەتە داوی ئەم"سایرنسانە"سەرەنجام بوونەتە بەندەیانو زۆر بەدەگمەن دەربازیان بووە. ئەم چیرۆکانە گرنگن لەبەرئەوەی وێنە دانەوەی ئەو ململانێو گرفتانەن کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبینەوە.
ئەگەر لەئێستادا تێوەگلاوی لەیەکێك لەو خەون ڕوخێنەرانەی لەوانەکانی ڕابردوودا باسمانکردن، گرنگە ئەو ڕاستیە بزانی هێشتا هیوا ماوە، مانای ئەوە نیە ئیتر بەتەواوی ژیانت لەناوچووە. دەتوانی هەر ئێستا بڕیار بدەی بەگۆڕینی ڕێچکەکەت. بەڵام بەردەوامبوون لەسەر ڕێچکەی ئەم خەون ڕۆخێنەرانە ئەوە ژیانت دەخەیتە سەر ڕێڕەوێکی مەترسیدارو قوتار بوون لێی مەحاڵە.

ئەگەر تێوەگلاوی لەیەکێك یان زیاتر لەم خەون ڕوخێنەرانە (ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری)، لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵنادەی بۆ دوورکەوتنەوە لێیان، ئەوا پێشبینی دەرکەوتنی ئەم ئاسەوارانەی لای خوارەوە بکە:

- بەتێپەڕبوونی کاتو وردە وردە گۆشەگیر دەبیت واتە حەز بەنزیك بوونەوەو پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی ناکەی، تەنانەت ئەو کەسانەشی کە زۆر خۆشت ویستوون.
- هەست دەکەی زۆر کەمتر چێژو خۆشی لەو شتانە دەبینی کە وا ڕاهاتبووی لەڕابردوودا چێژو خۆشیەکی زۆریان لێوەرگری.
- لەکۆتاییدا، خۆت دەبینیتەوە وەك بەندەی ئەم خەون ڕوخێنەرانە. ئەو شتانەی کە پێت وابوو هەستت ئازادت دەکات، بەڵام لەجیاتی کۆتو بەندیان کردوویتوو بوون بەگەورەت.

ماموستا دەتوانی " جگەرە کێشان " زیاد بکات بۆ ئەم ڕیزبەندیە، بەتایبەت ئەگەربڕیاریدا وانەی جگەرە کێشانی ئەم کۆرسەی بلێتەوە بەقوتابیەکان (تەماشای پاشکۆی کۆرسەکە بکە) لەوانەکانی داهاتوودا.

20 =خولەك (هەڵبژاردەی"ا")

33= خولەك (هەڵبژاردەی"ب").

وەڵامە نووسراوەکان
5 خولەك

" هەڵبژاردەی " ب

دەمەوێت هەمووتان ئەو دوو پرسیارەی خوارەوە بەنووسین وەڵام بداتەوە. هیچ کەس وەڵامەکانتان نابینێت جگە لەخۆتان.

1. لەهەموو ئەو حەزو ئارەزوو پێداویستیانەی هەستیان پێدەکەی، ئایا کامانەیان زۆر قورسن بۆ چاوەڕێکردن؟
2. ئایا ئەم حەزانە بۆچی زۆر قورسن بۆ چاوەڕێکردن؟

ئەگەر کەسێك خواستی بێت لەبوون بەسەماکەرێکی باڵێی سەرکەوتوو، پێویستە لەسەرەتاوە یەکەم هەنگاو دەستپێبکات بەخوێندنو فێربوونی یاساو ڕێساکانی ئەم جۆرە سەمایە، پێویستە بەکردارەکی هەموو جووڵەو بازەکان ئەنجام بدات، هەروەها فێری جووڵەکان بێت لەگەڵ داڕێژران و ئاوازی مۆسقاکاندا، پێویستە بەباشی ڕاهێنرابی لەسەر جووڵەکان بەشێوەیەکی ڕاستو دروست لەسەر تەختی شانۆ.

بۆ نموونە، ئەگەر بەبێ ڕاهێنان و فێربوونی جووڵەیان فورمی ئەم جۆرە سەمایە کەسەکە بچێتە سەر تەختی شانۆ، ڕەنگە بەلای خۆیەوە جووڵەو بازەکان بەچواردەوری خۆیدا خۆش بێت بەڵام تەماشاکەران بێزار دەبن و گاڵتەی پێدەکەن.
حەزو ئارەزووی لەناکاو بەردەوام نابێت و هەمیشە کورت خایەنە. بەدیهێنانی خەونەکانی ژیان پێویستی بەکۆششی زۆر هەیە، وەك زاڵ بوون بەسەر ئەزووەکاندا، ئازار چەشتن و قوربانیدان. هیچ شتێك لەهیچەوە بەدەست نایەت.

ئەم وتەیەی خوارەوە پرەنسیپێکی پڕ مانایە:

بەگشتی، هەتا بەرهەمەکە خێراتر دەستکەوێت، ئەنجامەکەی کەم ماناتر دەبێت، هەتا بەدەستهێنانی بەرهەمەکە زیاتر دواکەوێت، ئەنجامەکەی پڕ ماناتر دەبێت.
هەموو ئەوانەی سەرکەوتوو بوون لەبوارێك لەبوارەکانی ژیاندا، خواست و ویستیان بووە قوربانی بدەن تا گەیشتوون بەو پلەو پایەیە، ڕەنگە ڕێگاکە سەخت و ئاستەنگی زۆری تێدا بێت، بەڵام لەکۆتاییدا قوربانی دانەکە بەفیڕۆ ناچێت.

لەکتێبی"*سێرجیەکەی من* "ی نووسەر "*ئێکاترینا گۆردیڤا* "، ئەم نووسەرە باس لەهەموو ئەو ناڕەحەتی و ئازارانە دەکات کە پێیدا تێپەڕیوە لەپێناو بەدیهێنانی خەونەکەی، تا ببێتە سەماکەرێکی سەر سەهۆڵی بەناوبانگی جیهانی. هەموو بەیانیەك کاتژمێر 5: 30 لەخەوهەستاوە بۆ ڕاهێنانکردن، پاشان بەشداری لەڕاهێنانێکی تردا کردووە لەئێوارانداندا لەکاتژمێر6: 30 تا 9. یەکێکی تر لەو قوربانیانە

وەك هەر منداڵێکی ئاسایی نەیتوانیووە هەندێك لەخواردنە تایبەتەکان بخوات، هەروەها هەر لەکاتی منداڵیدا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ دابڕاوە لەخێزانەکەی، هەموو یاریو گەمەکانی منداڵی لەکیس چووە، لەسەرو هەموو ئەمانەشەوە لەکۆتاییدا، بۆ "کاترینا"تراجیدیایەکی تر هاتە پێشەوە کە مردنی مێردە خۆشەویستەکەی بوو"سێرجی".

هەموو ئەم ناخۆشیو ئاستەنگانەی ژیان نەیانتوانی"کاترینا"بوەستێنن لەبەدیهێنانی خەونەکەی ژیانی. بەڵام خواستی "کاترینا"زۆر بەهێز بوو لەبەدیهێنانی خەونەکەی ئامادەبوو واز لەهەندێك لەخۆشیەکانی منداڵی بهێنێت لەپێناو بردنەوەی مەدالیای ئۆڵۆمپی.

38=خولەك (هەڵبژاردەی"ب").

مێزکرت (مقابلە)

20 خولەك

" هەڵبژاردەی " ا

ئەگەر هەلی ئەم گفتوگۆیەت بۆ ڕێکەوت لەگەڵ کەسێکی سەرکەوتوو لەبوارێکدا، لەنێو پۆلداو لەبەردەم قوتابییەکان، ئەوا دڵنیابە بەلایەنی کەمەوە 20 خولەکی وانەکەی بۆ تەرخان بکە، ئەگەر مامۆستا ئەم چالاکیەی هەڵبژارد ئەوا لەبەرامبەردا پێویستە یەکێك لەچالاکیەکانی پێشووتری ئەم وانەیە لابەری، وەك ئەو چالاکیەی لەسەر خەون ڕوخێنەرەکانە.

(بانگهێشتی، کەسێکی ناوخۆیو ناسراو کە سەرکەوتوو بەناوبانگ بێت لەبوارێکدا وەك نووسەرێك، مۆسیقاژەنەێك یان وەرزشەوانێك، بکە بۆ نێو پۆل بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵی. پرسیارەکان زیاتر دەبێت لەچوارچێوەی هەموو ئەو قوربانیانەی کەسەکە لەسەرەتاکانی ژیانیدا داویەتیو ئەو ئاستەنگانەی تێی پەڕاندووە تاگەیشتووەتە ئەم ئاستەی ئێستای، بسوڕێتەوە. داوا لەمیوانەکەت بکە زیاتر بەدووورودرێژی باس لەڕاهێنانو کۆششەکانی بکات لەم بوارەدا، وەك چەند کاتژمێر ڕاهێنانی کردووە لەڕۆژێکدا، چەند ڕۆژ لەهەفتەیەکدا، چەند ماندوو بووە، یان قورباتیانەی تر چیبوون کە داویەتی لەم پێناوەدا،هتد)

40=خولەك (هەڵبژاردەی"ا").

گفتوگۆی کراوە - لەنێو پۆلدا
نزیکەی 5 خولەک

(پرسیار لەقوتابیەکان بکە، ئایا کەسێك دەناسن وەك مۆسقارێك، گۆرانیبێژ یان وەرزشەوانێك بەهەمان شێوە قوربانی زۆری دابێت لەپێناو بەدیهێنانی خەونەکەی ژیانی؟)

" هەڵبژاردەی " ب

43 = خولەك (هەڵبژاردەی"ب")

کۆتایی وانە

دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان – چالاکی
5 خولەك

هەردوو هەڵبژاردەی " ا "و " ب "

(داوا لەقوتابیەکان بکە بچنە سەر ئەو لاپەڕەیەی تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان کە پێشتر خەونەکانی ژیانیان تێدا دووبارە نووسییەوە شانبەشانی هەموو ئەو قوربانیانەی کە پێویستە بیدەن لەپێناو بەدەستهێنانی ئەو خەونانە. پێیان بڵێ جارێکی تر بۆ خۆیان بیخوێننەوە لەژێر ڕۆشنای وانەکە، ئینجا هەر گۆڕانکاریەك پێویست بوو دەتوانن ئەنجامی بدەن تێیدا.)
پێش دەستپێکردنی وانەی داهاتوو،داوا لەقوتابیەکان بکە نموونەی هەندێ ڕیکلام لەگەڵ خۆیان بهێنن. وەك ڕیکلامی گۆڤار، ڕۆژنامە، خواردەمەنیەکان یان شتێك کە لەئینتەرنێتەوە وەریان گرتووە، یاخود شتێك لەڕادیۆ یان تەلەفیزیۆنەوە بیستوویانە لەسەر لاپەڕەیەك بیاننووسن و لەگەڵ خۆیاندا بیهێنن بۆ نێو پۆل.)

تێبینی: بۆ وانەی 24 باشترە مامۆستا بۆ خۆی چەند ڕیکلامێك دیاری بکات و لەگەڵ خۆی بیانهێنێت بۆ ناو پۆل.

لەم وانەیەدا، فێری یەکێك لەگرنگترین توانا و لێهاتوویەکانی ژیان بووین – ئەویش بریتی بوو لەدواخستنی حەز و ئارەزووەکان. وانەی داهاتوو، یەکێکی تر لەو بوارانەی باسی لێوەدەکەین بریتیە *لەهەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا*

45 = خولەك (هەڵبژاردەی"ا"و"ب").

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لەوانەی ڕابردوودا، تەماشای چیرۆکی"شەمشوون" و هۆکارەکان لەپشت خواستی هاوسەرگیرییەکەیەوە لەگەڵ کیژە فەلەستینیەکە کرد بۆمان دەرکەوت تەنها هۆکار لەپشت هاوسەرگیرییەکەوە ڕووخساری دەرەوەی کیژەکە بوو. ئەمڕۆ، گوێبیستی درێژەی چیرۆکی پیاوە پاڵەوانەکە دەبین سەبارەت بەو باجەی دای لەئەنجامی دان بەخۆدا نەگرتنی. لەبەرئەوەی چیرۆکێکی درێژە لەنێو "کتێبیی پیرۆز "دا، بۆیە هەوڵدەدەم بەکورتی باسی بکەم.

(چیرۆکەکە وەرگیراوە لەپەرتووکی دادوەران" بەشی 16")

پاش مردنی ژنی یەکەمی،"شەمشوون"کەوتە داوی خۆشەویستی ژنێکی ترەوە بەناوی "دێلیلا". بەهەمان شێوە ئەم ئافرەتەش بێگانە بوو بەناوچەکەی"شەمشوون"لەگەڵ ئەوەشدا دەستی تێکەڵ کردبوو لەگەڵ دوژمنەکانی شەمشوون، فەلەستینیەکان. بەڵێنی برە پارەیەکی زۆریان بە"دێلیلا"دابوو ئەگەر پێیان بڵێ چۆن چۆنی دەتوانن زاڵبن بەسەر هێزو تواناکەی "شەمشوون"دا. بۆیە ڕۆژێك ژنەکەی پرسیاری لە"شەمشوون"کرد"پێم بڵێ، چۆن دەتوانرێت بەباشی ببەسترێیتەوەو نەتوانی بجوڵێی؟ ""شەمشوون"ڕاستیەکەی پێ نەووت لەجیاتی پێی وت"ئەگەر جۆرە حەبلێکی دیاریکراو بەکاربهێنی "کاتێك دوژمنەکانی ئەمەیان تاقیکردەوە سەرکەوتوو نەبوون،"دێلیلا"دووبارە داوای لێکرد کە پێی بڵێ بەلاّم ئەم جارەش نهێنیەکەی بۆ نەدرکاند. لەکۆتاییداو بۆ جاری سێیەم ژنەکەی پێی وت، "چۆن پێم دەڵێی کە خۆشت دەوێم‌و لەکاتێکدا ڕاستگۆ نیت لەگەڵم؟"

ڕۆژ لەدوای ڕۆژ، بێزاری دەکرد کە ڕاستیەکەی پێبڵێ. بەتەواوی بێزاربوو لەژنەکەی لەکۆتاییدا ڕۆژێك نهێنیەکەی پێ وت کە پەیوەندی بەقژە درێژەکەیەوە هەبوو. "دێلیلا"خیانەتی لەمێردەکەی کرد بۆ فەلەستینیەکانو پارەکەی خۆی وەرگرت. لەئەنجامدا فەلەستینیەکان توانیان"شەمشوون"قوڵ بەست بکەنو بیبەن بۆ ناوچەکەی خۆیانو لەوێ زیندانی بکەن. تا دووبارە قژی درێژبووەوە هێزو بازووەکەی بۆ گەڕایەوە پایەکانی زیندانیەکەی شکاندو زۆرێك لەفەلەستینیەکانی کوشتو دەربازی بوو.

لەوانەی ئەمڕۆماندا، باسمان لەدواخستنی حەزو ئارەزووەکان کرد. یەکێك لەسەختترین ئەو بارودۆخانەی ڕووبەڕووی دەبینەوە بریتیە لەوتنی"نەخێر"بەو کەسەی کە بەلاتەوە گرنگە، بەڵام ڕەنگە ئەو کەسە خۆشەویست یان نزیکەت بەردەوام داوای ئەنجامدانی کارێکت لا بکات دەزانی نابێت بیکەی. وەك "شەمشوون"، هەندێ جار فشارەکان وامان لێدەکات گوێبیستیان بینو ئەو کارە ئەنجام بدەین کە ئەوان دەیانەوێت."شەمشوون"خۆی ڕاگرتو دواکاری ژنەکەی دواخست بۆ ماوەیەك بەڵام سەرەنجام بێزار بوو خۆیدا بەدەستەوە.

پێشنیارو وەڵامی قوتابیەکان

ئێستا بۆ ماوەیەکی کورت با تێڕامانێکی کورت بکەین لەسەر ئەو بارودۆخانەی کە تێیدا گەنجان ڕووبەڕووی "بێزار بوون"دەبنەوە. ئایا دەتوانن چەند نموونەیەکم بدەنێ؟

(وەڵامە شیاوەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە.

گەر قوتابیەکان وەڵامی گونجاویان نەدایەوە، ئەوا خۆت ئەمپێشنیارانەیان بۆ بکە، "بوونی ئەو هاوڕێیانەی بە بەردەوامی هانتان دەدەن بۆ بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوەکحولیەکانو سێکس "یان"کەسێك بەردەوام گاڵتەت

پێیدەکاتو بە "کۆنە پەرست" یان مرۆڤێکی وشك "ناوزەندت دەکات لەبەرئەوەی سەرکەش‌و یاخی نیت. "بۆ هەریەك لەو نمونانە، ئەم پرسیارەی خوارەوە بکە:)

ئایا دەتوانن چەند ستراتیژو شێوازێکم پێبڵێن کە گەنجان پێویستە بەکاری بهێنن بۆ ڕێگری یان چارەسەرکردن‌و بەرەنگاریی ئەم گرفتە؟

دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان
چالاکی

(داوا لەقوتابییەکان بکە چەند ساتێکی کەم تەرخان بکەن بۆ نووسینی یەکێك لەو بوارانەی کە لەو باوەڕەدان حاڵی حازر یان لەداهاتوودا گرفتیان هەیە یان دەبێت‌و لەئەنجامدا "بێزار دەبن‌و خۆیان دەدەن بەدەستەوە" . ڕەنگە دەرەنجامی فشارێك بێت لەئێستادا کۆنترۆڵیان تێدا لەدەستدابێت، یان شتێك بێت کە تێیدا "بەتەواوی"بێزار بوون لەخۆڕاگری‌و ئامادەن خۆیان بدەن بەدەستەوە "یان بوارێك بێت کە دەزانن بەئاسانی تێوەدەگلێن‌و ناتوانن بەرگری بکەن لەکەوتنە ژێر کاریگەریەکانیەوە.

پاش ئەوەی قوتابییەکان گرفتەکانیان نووسی لەچەند بوارێکی دیاریکراودا، ئینجا داوایان لێبکە چەند هەنگاوێك بنووسن‌و بەکردارەکی ئەنجامی بدەن لەبەرەنگاریی ئەو فشارانەدا.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا بۆ گفتوگۆکردن، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنیان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە تێڕامان بکەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا. ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. هەندێ لەفشارەکان لەسەرەتاوە قورسو سەخت دەرناکەون بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە بەڵام بەتێپەڕبوونی کات زۆر قورستر دەبن لەئەنجامدا"بێزار دەبین لەبەرەنگارییانو دەگەینە ئەو باوەڕەی کە دەبێت خۆمان بەدەستەوە بدەین".
2. هەندێ لەخەون ڕوخێنەرەکان پێویستە لەجەنگێکی بەردەوامدا بین لەگەڵیان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ.

هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان باسی یەکێك لەو خەونانەی ژیانتان بکەن کە بەدیهاتوون.
2. هەروەها، باسی یەکێك لەو خەونانە بکەن کە بەدینەهاتوون‌و ئایا هۆکارەکان لەپشت بەدینەهێنانی ئەو خەونەوە چیبوون.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. ئەو کەس و لایەن و کۆمپانیایانەی ڕیکلام دەکەن تەکنیکی بەهێز و وشەی بریقەدار بەکاردێنن بۆ چاوبەستکردن و کاریگەری دروستکردن لەسەر ڕای گشتی لەپێناو فرۆشتنی بەرهەم و ئایدیاو فەلسەفەکانیان.
2. هۆشیار بوون و ڕێگر یکردن لەهەوڵ و کۆششی ئەو کەسانەی یان هاوڕێیانەی ڕامان دەکێشن بەرە و ئاراستەی پێچەوانەی خەونەکانی ژیانمان، دەمانبات بەرە و ئازادی و بەدیهێنانی خەونەکانمان.

ئامانجەکان

تاکۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. لێکۆڵینەوەکردن لەنموونەی ڕیکلامەکانی ئەمڕۆ.
2. هۆشیار بوون لەسەر ئەو شێواز و تەکنیکانەی بەکاردەهێنرێن لەفرۆشتنی بەرهەمەکاندا.
3. ناسینەوەی پەیامە بریقەدارەکان شانبەشانی پەیامە ڕوون و ئاشکراکان لەڕیکلامەکاندا.
4. هەڵسەنگاندنی ئاستی باوەڕپێکراوی ڕیکلامەکان، لەگەڵ نەخشەکێشان و دروستکردنی چەندین ڕیکلام لەلایەن قوتابیەکانەوە بۆ بەرهەمە ناسراوەکان.
5. ئاگادارکردنەوەی هاوڕێیان لەفێڵی هەندێ لەڕیکلامەکان.
6. ئاگاداربوون لەچاولێکەری و هەوڵی هاوڕێیان و کەسانی دەوروبەر لەچاوبەستکردنتان و هەڵخەڵەتاندنتان.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان لەگەڵ ڕیکلامی گۆڤارێك.

- بوتڵێکی پاکی شامپۆ کە پڕ کرابێت لەئاو یان هەر خواردنەوەیەکی تر، بۆئەوەی مامۆستا بتوانێت بیخواتەوە.
- پێویستە مامۆستا بڕێك لەڕیکلامی گۆڤارو ڕۆژنامەکان لەگەڵ خۆی بهێنێ بۆ نێو پۆل، ئینجا دابەشی بکات بەسەر ئەو قوتابیانەی لەبیریان چووە ڕیکلام لەگەڵ خۆیان بهێنن، چونکە لەکۆتایی وانەی 23 دا قوتابیان ئاگادار کرانەوە لەهێنانی نموونەی چەند ڕیکلامێك.

- پێویستە مامۆستا ئامادەبێت بۆ هەر کاردانەوەیەکی چاوەڕوان نەکراو، وەك هێنانی هەندێ ڕیکلامی نەشیاو لەلایەن هەندێ قوتابیەوە. گرنگە مامۆستا بەشێوەیەکی هۆشیارانەو دوور لەشەرمەزارکردنی قوتابیەکە ڕەفتارلەگەڵ ئەو جۆرە بارودۆخانەدا بکات، هەروەها دوور لەچاوی قوتابیەکانی تر ئامۆژگاریان بکاتو بۆیان ڕوون بکاتەوە بۆچی بەکارهێنانی ئەم جۆرە شتانە بیرۆکەیەکی باش نیە.
- ئەگەر مامۆستا بەلایەوە گونجاو نەبوو داوا لەقوتابیەکان بکات بۆ هێنانی ڕیکلام لەگەڵ خۆیان. لەو بارەدا، باشترە مامۆستا بۆ خۆی چەند ڕیکلامێك بهێنێ بۆ نێو پۆل.
- پێویستە مامۆستا چەند نموونەیەکی جیاواز لەچەند ڕاگەیاندنێکی جیاوازەوە بهێنی لەگەڵ خۆی، ئەم نمونانە هێما بن بۆ پروپاگەندەو ڕیکلامی ئەو ڕاگەیاندنانە. باشترە ئەگەر ڕیکلامەکان نموونەی گۆرانی یان فلیمێکی بەناوبانگی ئەو هەفتەیە یان ئەو مانگە بن.
- شەش تەنی جیاواز بەکار بهێنە لەنەخشە کێشانو دروستکردنی ڕیکلامی قوتابیەکاندا. تەماشای هەندێك لەو تەنانەی لای خوارەوەو بەکارهێنانە پێشنیارکراوەکانیان بکە:

1. تەختەسڕ—فڵچەی پێڵاو پاکردنەوە، پاکەرەوەی سوراو سپیاوی دەمو چاو.
2. تەباشیر —بۆیاخی نینۆك، سووراو، سپیاو،ددان سپیکەرەوە.
3. قەڵەم یان پاندان—مەعکەرۆنی.
4. کتێب – سینی، کورسی، کڵاو.
5. پێڵاو – فنجانی گوڵ، قاپی ئایس کریەم، کوپ.
6. شانە —مەدالیایی کلیل، فڵچەی دەم وددان، ئامێری مۆسیقا.

تێبینی: لەبەشەکانی کۆتایی ئەم وانەیەدا دوو چالاکی هەڵبژاردەمان هەیە، پێویستە مامۆستا بەلایەنی کەمەوە یەکێك لەدوو چالاکیەکە هەڵبژێرێ بۆ ئەنجامدان لەنێو پۆلدا. بەڵام ئەگەر کات سنووردار بوو، پێویستە مامۆستا بەر لەوانەکە بە وریاییەوە تەماشای هەردوو چالاکیەکە بکاتو ئینجا بڕیار بدات کام لەدوو چالاکیەکە زۆر گرنگترە بۆ قوتابیەکانی. ئەگەر دوو وانە یان زیاتر لە50 خولەك تەرخان کرا بۆ ئەم وانەیە، ئەوا مامۆستا دەتوانی هەردوو چالاکیەکە ئەنجام بدات لەنێو پۆلدا.

چالاکیە هەڵبژاردەکان

- هەمان ئەو شێوازانەی بەکاردێن لەشیکردنەوەی ڕیکلامەکاندا، جێبەجێ بکە لەشیکردنەوەی ناوەڕۆکی فیلمەکان یان دراما تەلەفیزیۆنیەکان.
- بوار بدە بەقوتابیەکان بۆ هەڵسەنگاندنو شیکردنەوەی وشەکانی یەکێك لەو گۆرانیانەی کە زۆر بەلایانەوە خۆشەو پێشتر چەندین جار گوێبیستی بوون بەبێ سەرەنج دان لەمانای وشەکانی.

وانە

سەرەتای وانە

(بەبۆتلەشامپۆکەوە خۆت بکە بەنێو پۆلدا، ئەمەش بۆ ڕوونکردنەوەی نموونەیەکە کە ڕاستەوخۆ بەدوای چیرۆکەکەدا دێت.)

پێشەکی

ئەگەر لەبیرتان بێت، لەوانەی ڕابردوو چیرۆکێکمان خوێندەوە لەژێر ناونیشانی"*پێشبڕکێی نوقڵەکان*"هەروەها چەندین وانەی گرنگ فێر بووین لەسەر دواخستنی حەزو ئارەزووەکان بۆ کاتی دیاریکراوی خۆی. ئەمڕۆ، هەوڵ دەدەین بەپێی پێویست تیشک بخەینە سەر یەکێکی تر لەبوارەکان"هەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا ". دەبینم چەند نموونەیەکتان هێناوە لەگەڵ خۆتان سەبارەت بەمیدیا. هەوڵدەدەین لەوانەی ئەمڕۆماندا هەریەك لەو نمونانە بەپێی پێویست بەکاربهێنین، بەڵام با یەکەمجار تەماشای چیرۆکی سێ قوتابییەکە بکەین.

چیرۆك
نزیکەی 4 خولەك

(چیرۆکەکەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

برێك لەگۆڤارو ڕۆژنامە لەسەر مێزی مامۆستا چاوەڕێی سێ قوتابیەکەیان دەکرد لەدوانیوەڕۆی ڕۆژی دوو شەممدا. دوو شەممان زۆر ناخۆشە، یەکەم ڕۆژی هەفتەیە واتە 5 ڕۆژ هەتا پشووی کۆتایی هەفتە. ساشا بەردەوام باوێشکی دەدا چونکە شەوی ڕابردوو زۆر درەنگ نووستبوو.

"بەسە باوێشکدان! ئێستا هەمووومان تووشی باوێشکدان دەکەی،"دیما بەگاڵتەکردنەوەئەمەی بە"ساشا"وت.

"هیوادارم چیرۆکێکی خۆش بێت، "ساشا وتی."زۆر لەوە ماندووترم کە دانیشم‌و گوێبیستی چیرۆکی داپیرەکان بم. کێ ڕۆژانی دوو شەممەی هەڵبژارد بۆ چیرۆکی داپیرەکان‌و سندوقەکەیان؟ ڕۆژانی دوو شەممە بۆ تێر خەوبوونی پشووی کۆتایی‌هەفتەیە."

"ساشا"هەر پاش تەواو بوونی قسەکانی سەبارەت بەڕۆژانی دوو شەممە، مامۆستا خۆی کرد بەنێو پۆلەکەداو وتی"ببوورن لەدواکەوتنم –ئیتر خۆتان دەزانن، دوو شەممان...."

هەرسێکیان بەسەر بەڵێیان بۆ کرد.

"کاتێکی زۆرم تەرخان کرد بۆ ئامادەکردنی وانەی ئەم هەفتەیە، "مامۆستا بەردەوام بوو. "ناتاشا، ئایا دەزانی داپیرە،"یەلینا"ت، زۆر وردبینە لەچۆنیەتی نەخشەدانان‌و ئەنجامدانی شتەکان، وانیە؟"

"بەڵێ وایە، داپیرەم بیرۆکەکانی زۆر وردو تایبەت بوون بەرامبەر ژیان‌و ڕێکخستنی شتەکان،"ناتاشا وتی.

"ڕاستە، بەڵام داپیرەکانتان زۆر زیرەك بوون‌و کەس نەیتوانیوە فریویان بدات. هەروەها دەیانەوێت ئێوەش بەهەمان شێوە زیرەك بن‌و بەئاسانی فریو نەدرێن. ئێستا با نامەکەی ئەمڕۆتان بۆ بخوێنمەوە. "سندوقەکەی کردەوەو ئەم نووسراوانەی لای خوارەوەی دەرهێنا:

من، یەلینا، جارێکیان جادووگەرێکم بینی نمایشی جادوویی زۆر سەر سوڕهێنەری دەکرد. کاتێك داوام لێکرد،"دووبارە بیکاتەوە! "جادووگەرەکە بەبزەیەکەوە وتی، "یەکەمجار جادووە، بەڵام دووەم جار پەروەردەو فێرکردنە. پەروەردەش نرخی خۆی هەیە واتە گەر خوازیاری فێر بوون بیت پێویستە نرخەکەی بدەی."ئەم وتەیە زۆر بەلامەوە سەرەنج ڕاکێش بوو، هەرگیز لەبیرم ناچێتەوە. ئاشکرایە هەرکە نهێنیەکەت بۆ دەرکەوت، ئیتر تایبەتمەندیە جادوویەکەی لەدەستەدات. کاتێك هەموو هێزو نهێنیەکانی فێڵی جادووەکە ڕۆیشت ئیتر هیچ چێژو خۆشیەك لەبینینی جادووەکەدا نامێنێت. هەمیشە نهێنیەکان زۆر جێگەی سەرەنج‌و تێڕامانی مرۆڤن. ئەمڕۆ، دەمانەوێت پەردە لەسەر یەکێك لەگرانترین جادوو لادەین کە سوودێکی بێ هاوتای لا وەردەگرن لەژیانتاندا. لەبەرامبەر ئاشکراکردنی ئەم نهێنیەشدا داوای نرخەکەیتان لێ ناکەین!

مامۆستاکەتان، کە زۆر جێگەی متمانەی ئێمەیە، زۆر بەدڵفراوانیەوە هەموو پێداویستیەکانی ئەم فێڵەی ئامادەکردووە. نهێنیەکانی ئەو جادووەی ئەمڕۆ ئاشکرای دەکەین وا لەمرۆڤ دەکات حەزو ئارەزووەکانی بەهێزترین‌و تینوو ترین لەبەدەستهێنانی شتە ماددیەکانی دەوروبەری لەکاتێکدا پێشتر ئەم شتانە زۆر گرنگ

نەبوون لەژیانیدا، یاخود لەتەنها خولیایەکەوە بۆ هەبوونی زانیاری لەسەر ئەم شتانە مرۆڤ دەبات بەرەو برسێتیەکی لەڕادەبەدەر بۆیان، بەکورتی دروستکردنی پێداویستیەك بۆتان کە پێشتر بوونی نەبووە لەژیاندا، گەنجێکی زیرەك و دانا دەگۆڕێ بۆ مرۆڤێکی خۆش باوەڕ و بێ ڕێز. ئێمە ئەم ڕستیە باش دەزانین!

ئەم شتانە ڕوویداوە لەژیانی هەریەکەماندا، لەکات و سەردەمی گەورەبوونی ئێمەدا، ئەم بەشە تایبەتە هەڵخەڵەتێنەرە کە ناو دەبرێت بە"ڕیکلام" زۆر دەگمەن بوو.

خەڵکانی بازرگان و خاوەن کۆمپانیاکان لەجیهاندا پێتان دەڵێن "ڕیکلام"ئەو شتە تایبەتەیە بەهۆیەوە جیهان هەڵدەسوڕێ.

— مامۆستاکەتان ڕێنمایی پێویستی لەبەر دەستایە بۆ بابەتەکانی ئەم ڕاهێنانە، بۆیە لێتان دەگەڕێین دەستپێبکەن ئەم وانەیە بریتیە لەو بەشەی پەروەردە و فێرکردن کە بەڕاستی نرخەکەی دەزانن کاتێك یەکەمجار بەکاری دەهێنن.

داپیرەکانتان

باشترە پێش دەستپێکردنی وانەکە مامۆستا قوتابیەك دەستنیشان بکات بۆ بەشداریکردن لەنمایشەکەدا.

لەبری تەنها خوێندنەوەی ئەو ڕاهێنانەی داپیرەکان ئاماژەیان پێکرد، ئێستا با بەکردارەکی ئەنجامی بدەین

(لەبەردەم قوتابیەکاندا، مامۆستا بۆتلەشامپۆ بەتاڵە، پاکە پڕ لەئاوەکە هەڵدەگرێت و دەیخواتەوە. مامۆستا لەشێوەی کورتە درامایەك و بەدەنگێکی گاڵتەجاڕانە باس لەسوودەکانی خواردنەوەی شامپۆ دەکات لەژیانی ڕۆژانەدا. مامۆستا باس لەچەندین سوودی شامپۆ دەکات وەك سپیکردنەوەی ددان، ڕەونەقکردنی پێست و نینۆکەکان، هەروەها ئیتر دووبارە پێویست بەسەرو قژ شۆرین ناکات چونکە بەپێچەوانەوە کاردەکات. باشترە مامۆستا بەدەنگێکی گاڵتەجاڕانە ئەم سوودانە باس بکات بەشێوەیەك قوتابیەکان بکەونە پێکەنینەوە. پاشان داوا لەقوتابیەکان بکە پێشنیاری خۆیان پێشکەش بکەن لەسەر بابەتەکە یان هەرکەسێك دەیەوێت نمایشەکە دووبارە بکاتەوە.)

بلێ بەڤوتابیەکان ئەمە نموونەیەکە لەو جۆرە پروپاگەندانەی میدیاکان بەکاری دەهێنن‌و لەوانەی ئەمڕۆدا تیشکیان دەخەینە سەر

ئاشکرایە هەمووتان دەزانن تەنها بەکارهێنانی شامپۆ پاکردنەوەی قژە، بەلأم لەنمایشەکەدا هەوڵمدا بڕواتان پێبهێنم شامپۆ چەندین سوودی تری هەیە. زۆرێك لەکۆمپانیاکان کەناڵەکانی ڕاگەیاندنی وەك تەلەفیزیۆن، (اعلانات)، ڕادیۆ، گۆڤارو ڕۆژنامە بەکاردێنن بۆ"ڕیکلام"کردن‌و فرۆشتنی زۆر زیاتر لەخودی بەرهەمەکە کە بەچاو دەیبینین. بەکورتی هەوڵدەدەن شێوازی ژیان، ئایدیا یان فەلسەفەکانیانمان پێ بفرۆشن کە بەجۆرێك نەخشەکراون بۆ سوودی کۆمپانیاو لایەنە ڕیکلام کەرەکان بێت نەك مشتەرییەکان. یان ڕەنگە هەندێك جار شێوازی نەشیاو بەکاربهێنن لەپەیداکردنی بازاڕ بۆ بەرهەمەکانیان.

8= خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

شیکردنەوەی ڕیکلامەکان

چالاکی

نزیکەی 25 خولەك

هەڵبژاردەی " ا "

هەڵبژاردەی " ا " یان " ب " هەڵبژێرە.

ئێستا با تەماشای ئەو ڕیکلامانە بکەین کە هێناوتانن لەگەڵ خۆتان، پاشان لەسەر بۆردەکە بە ڕیز پەیام‌و ئامانج لەپشت هەریەك لەمڕیکلامانە دەنووسین. ئینجا هەوڵدەدەین بزانین ئایا کام لەم پەیامانە ڕاستین‌و کامیان هەڵخەڵەتێنەرن‌و تەنهابۆ چاوبەستکردنی خەڵکین. بگەڕێن بۆ پەیامە بریقەدارەکان نەك تەنها لەڕێگەی وشەوە، بەڵکو لەڕێگەی شێوازی زمانی مۆدێل‌و هەروەها ئەو وێنانەی تێیاندا نیشاندراوە.

(لەسەر بۆردەکە خشتەیەك بکە بەسێ بەشەوە. لەژێر بەشی یەکەم بنووسە"بەرهەم"، لەژێر دووەوم" ڕاستی"لەژێر سێیەم" هەڵخەڵتێنەر". داوا لەقوتابیەکان بکە پەیامی ڕیکلامەکانیان پێشکەش بکەن، پاشان هەمووتان پێکەوە، بڕیار بدەن پەیامی کام ڕیکلام ڕاستەو کام ڕیکلام هەڵخەڵەتێنەرە. لەژێر ناونیشانی گونجاودا بیاننووسە. تەماشای ئەو خشتەیەی لای خوارەوە بکە. بۆ نموونە:)

پەیامی هەڵخەڵەتێنەر	پەیامی ڕاستی	ناوی بەرهەم
بەکارهێنانی دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێك داوای پەیوەندی خۆشەویستیت لێبکات.	قژ پاك دەکاتەوە	شامپۆ
بەکارهێنانی جۆرێکی دیاریکراو، وا لەخەڵکی دەکات بیانەوێت ماچت بکەن.	پاکردنەوەی بەکتریاو خۆراکی بەجێماو لەنێوان ددانەکان.	دەرمانی دەمو ددان
بەکارهێنانی جۆرێکی دیاریکراو وا لەخەڵکی دەکات بیانەوێت بەپەنجەکانیان دەست بهێنن بەقژدا	شێواوی‌و نارێکی قژ چارەسەر دەکات	شانە
بەناوبانگ دەبیت ئەگەر جۆرێکی دیاریکراو لەکابۆ لەبەر بکەیت.	ئاسوودەن بۆ کارکردن پێیانەوە.	کابۆ
وا لەخەڵکی دەکات خۆشیان بوویێت.	بەسوودە بۆ مەبەستی گواستنەوە بەتایبەت بۆ شوێنە دوورەکان.	ئۆتۆمبێل
وا لەپیاو دەکات هەست بەهێزو چێژ بکات.	خواردنەوەیەکی کحولی بەهێزە دەبێتە مایەی بێئاگایی‌و خاوکردنەوەی هەستەکان.	ڤۆدگا

33= خولەك

دیزاین کردنی ڕیکلامەکانی هەڵبژاردەی " ا " نزیکەی 25 خولەك

(بۆ ئەم هەڵبژاردەیە پێویستان بەئەنجدامدانی کورت کراوەی ئەو چالاکیەی سەرەوە دەبێت بۆ ناسینەوەی هەندێ لەو شێوازو ڕێگانەی لایەنە ریکلام کەرەکان بەکاری دەهێنن.)

هەڵبژاردەی " ب "

ئێستا هەوڵدەدەین چەند خولەکێك تەرخان بکەین بۆ ناسینەوەی هەندێ لەو شێوازو ڕێگایانەی بەکاردەهێنرێ لەلایەن کۆمپانیاکانو ئەو خەڵکانەی ڕیکلام دەکەن لەپێناو دروستکردنی کاریگەری لەسەرمان، هەندێ جار، دەبنە مایەی دروستکردنی فشار لەسەرمانو لەئەنجامدابڕیاری ناتەندروست دەدەین لەژیاندا، دەمەوێت هەریەکەتان ڕیکلامێکبۆ خۆی دروست بکاتو وەڵامی چەند پرسیارێك بداتەوە لەکاتی دروستکردنی ڕیکلامەکەدا.

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر شەش گرووپەوە. ئەو پێداویستیانەی ئامادەت کردووە لەدروستکردنی ریکلامەکاندا دابەش بکە بەسەر هەریەك لەگرووپەکاندا تا بتوانن بەکاریان بهێنن لەدروستکردنی ڕیکلامەکانی خۆیاندا کە بەزارەکی پێشکەشی دەکەن لەبەردەم قوتابیەکاندا. ڕیکلامەکان پێویستە پەیامە هەڵخەڵەتێنەرەکان لەخۆ بگرن شانبەشانی پەیامە ڕاستو بنچینەییەکانی بەرهەمەکە. 10 خولەکتان هەیە بۆ دروستکردنی ڕیکلامەکانتان.

سێ خولەك بدە بەهەر گرووپێك بۆ پێشکەشکردنی ڕیکلامەکەی لەبەردەم قوتابیەکاندا. ئەگەر کات بواریدا، دەتوانی ڕوونکردنەوەی زیاتر بدەی بۆ ئەم بەشەی وانەکە. هەریەك لەگرووپەکان دەبێت بتوانن وەڵامی ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە لەسەر بەرهەمەکانیان بدەنەوە. پاشان مامۆستا دەتوانێ بەشێوەیەکی هەڕەمەکی هەمان ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە بکات لەدیدی قوتابیەکانی نێو پۆلەوە بۆ ڕیکلامەکان.)

1. ئایا بەرهەمە فرۆشراوەکە چیە؟
2. ئایا پەیامەکە ئاشکرایە، یان بەشێوەکی بریقەدار پێشکەش کراوە؟
3. ئایا پەیامەکە فرۆشتنی ئایدیاو فەلسەفەیە یان بەرهەمەکە؟
4. ئایا کام جۆر لەبینەران‌و بیسەران کراون بەئامانج بۆ ئەم ڕیکلامانە؟
5. بەبڕوای تۆ بۆچی بەرهەمەکان بەو شێوەیەی پێشکەش کراون دەفرۆشرێن؟
6. چۆن بازار دەدۆزیتەوە بۆ بەرهەمەکان؟
7. ئایا ئەم بەرهەمە دەخەیتە بازارەوە؟ بۆچی‌و بۆچی نا؟
8. ئایا بەرهەمەکە بەشێوەیەکی ڕاستگۆیانە پێشکەش کراوە؟ ئایا ئەو پەیامە ڕاست‌و پەیامە چەواشەکارانە چین لەپێشکەشکردنی هەریەك لەڕیکلامەکاندا؟
9. ئایا هەستت چۆنە پاش تەماشاکردن‌و بیستن‌و خوێندنەوەی ئەم ڕیکلامە؟

(پاش هەڵاوێرکردنی زانیاریەکان، لەگەڵ قوتابیەکان گفتوگۆبکەن سەبارەت بەوەی چۆن پامەکە نیشاندراوە لەهەریەك لەو ڕیکلامانەی هێناویانە لەگەڵ خۆیان هەروەها ئەو ڕیکلامانەی لەنێو پۆلدا دروستیان کردوون. ئایا ئەم پەیامانە کاریگەریان دەبێت لەسەر هەڵبژاردەو بڕیارەکانی ژیانمان.)

گرنگە بزانینکاریگەری ئەم ڕیکلامانە تا چەند بەهێزن لەسەرمان بۆئەوەی بەئاسانی فێڵ‌و تەڵەکەکانیان بناسینەوە کاتێك هاوڕێ یان دەوروبەرەکەمان هەوڵیاندا چاوبەستمان بکەن، هەروەك چۆن خۆیان چاوبەست کراون لەلایەن میدیاوە.

33=خولەك

ڕاستیەکانو هەڵەکان سەبارەت بەمیدیا (کویز)

نزیکەی 8 خولەك

(داوا لەقوتابیەکان بکە وەڵامەکانیان لەنێو دەفتەری تێبینیەکانیاندا تۆمار بکەن. پاش نووسینی وەڵامەکان، داوایان لێبکە دەستیان بەرز بکەنەوە ئەگەر کۆکن لەگەڵ هەریەك لەو خاڵانەی لای خوارەوە. پاش ئەوەی قوتابیەکان دەنگیاندا، ئینجا گفتوگۆ لەسەر ڕاستی هەریەك لەو خاڵانەی خوارەوە بکەن.)

1. **گەنجان لەوڵاتە پیشەسازیەکاندا کراونەتەوە بەڕووی زیاتر لە10000 سەرچاوەی سێکسی لەساڵێکدا**

(ڕاستە).

(لەووڵاتە یەکگرتووەکان هەرزەکاران کراوەن بەڕووی 000،14 سەرچاوەی سێکسی لەساڵێکدا.)

2. **زۆرینەی زنجیرە تەلەفیزیۆکان وێنەیەکی کوتو متی ڕاستیەکان سەبارەت بەژیان نیشان دەدەن.**

(هەڵەیە).

(ڕاستیەکەی: زنجیرە تەلەفیزیۆنیەکان تەنها بۆ کات بەسەربردنە. بیرکەنەوە: چەند لەو خێزانانەی تۆ دەیانناسی دەتوانن کێشەو گرفتە قورسەکانیان چارەسەر بکەن تەنها لەماوەی یەك کاتژمێردا.)

3. **بەردەوام نیشاندانی وێنە وروژێنەرەکان لەنێو ڕیکلامەکاندا کاریگەرییان نابێت لەسەر مرۆڤ(هەڵەیە)**

(ڕاستیەکەی: بەردەوام نیشاندانی وێنە وروژێنەرەکان لەڕیکلامەکانەوە کاریگەرییان دەبێت لەسەر مرۆڤ. مێشکی مرۆڤ وشەکانو وێنەکان دەپارێزێ، ئەم جۆرە بیرانەش کاریگەریان دەبێت لەسەر بڕیارەکانمان، زۆرینەی جار بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەین دەبینین بیرمان پەیوەست بوون بەو وێنانەی کە بینیومانن.)

ڕیکلامەکان دەتوانن وێنەیەکی ڕوکەش و هەلەلەپێشبینیەکانمان بۆ ژیان لەلا دروست بکەن ئەوەش بەبانگەشەکردن بۆ " ژیانێکی پڕ لە(ڕەفاهیەت) ". پێویستە مامۆستایان یارمەتی قوتابیان بدەن لەشیکردنەوەی ڕەخنە ئامێز بۆ ڕیکلامەکا تا قوتابیان بەردەوام لە(واقع)و ڕاستیەکانی ژیانی ڕۆژانەدا بژین نەك فەنتازیاو خەیاڵ.

ڕیکلامە تەلەفیزیۆنیەکان دەتوانن کاریگەری لەسەر مرۆڤ دروست بکەن بەشێوەیەك بەردەوام بیروهۆشی مرۆڤەکە لەلای شاشەی تەلەفیزیۆنەکە بێت بەبێ بیرکردنەوە یان زانینی ئەوەی چی لەدەوروبەری ڕوودەدات ئەمەش لەئەنجامی کۆنترۆڵ کردنی بیرو مێشکی کەسەکەوەیە بۆ دەرکەوتنی وێنەو زانیاری نوێ لەسەر شاشەی تەلەفیزیۆنەکە.

4. وێنە ڕیکلامیەکان کاریگەریان نابێت لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ.

(هەڵەیە)

(ڕاستیەکەی: کۆمپانیاکان بەسەدان و ملیۆنەها دۆلارو یۆرۆو ڕوپیەو ڕوبێڵ خەرج دەکەن لەڕیکلامکردندا. ئایا بەبڕوای ئێوە ئایا کۆمپانیاکان ئەم خەرجیە گەورەیەیان بەفیڕۆ دەدا ئەگەر سوودی گەورەی بۆیان نەبوایە؟)

5. ئەو شتانەی لەشاشەی تەلەفیزیۆنەکانەوە نیشان دەدرێن کاریگەری لەسەر کەسایەتی دروست دەکات *(ڕاستە).*

(تەماشاکردنی بەردەوامی تەلەفیزیۆن دەبێتە هۆی ڕاکێشانی هەموو بیرو هۆشمان بەلای شاشەکەیدا، کۆنترۆڵی ناخمان دەکات، هەروەها بیرمان خاوەدەکاتەوە و گۆشەگیریمان دەکات لەکۆمەڵگا.)

کۆتایی وانە

تۆمار کردن لەدەفتەری تێبینیەکاندا

نزیکەی 4 خولەك

لەوانەی ئەمڕۆدا، تەماشای پەیامی هەندێ لەڕیکلامەکانمان کرد. هەندێکیان پەیامەکەیان ڕوون و ئاشکرابوو، بەڵام هەندێکی تریان پەیامی بریقەدارو ئامانجی شاراوەیان هەبوو. ئێستا، دەمەوێت هەنگاوێکی زیاتر بنێن بەوەی هۆشیار بن و بزانن چۆن ئەوەی ئەمڕۆ لێرە فێربوون بەکردارەکی جێبەجێی دەکەن.

تکایە وەڵامی ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا تۆمار بکەن:

1. ئایا تێبینی چیتان کرد سەبارەت بەو ڕیکلامانەی ئەمڕۆ تەماشامانکردن؟
2. ئایا هیچ شتێکی نوێتان بەدیکرد لەڕیکلامەکاندا کە پێش خوێندنی ئەم وانەیە درکتان پێنەکردبێت؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا ئەو شتانە چین؟
3. تێگەیشتن لەڕووی ڕاستی ڕیکلامەکانو پەیامە چەواشەکاریەکانیان چۆن یارمەتی تواناکانتان دەدات لەڕێگریکردن لەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس؟

ئەرکی ماڵەوە:

لەگەڵ دایکو باوك یان هەر ئەندامێکی تری خێزانەکەتان، بەلایەنی کەمەوە لێکۆڵینەوە لەسەر سێ ڕیکلامی تەلەفیزیۆن، ڕۆژنامەو گۆڤار بکەن. بۆ هەریەکەیان، لەنێو دەفتەرەکەتدا بنووسە کام بەرهەم یان خزمەت گوزاری دەفرۆشرێ. هەروەها بۆ هەریەك لەڕیکلامەکان، تێڕامان بکەو بنووسە ئایا ڕیکلامەکان زیاتر جەخت لەسەر خاسیەتو تایبەتمەندیەکانی بەرهەمو خزمەت گوزاریەکە دەکەنەوە یان دەڵێن چەندە ژیانتان خۆشترو باشتر دەبێت بەهەبوونی ئەم بەرهەمە. ئەمڕۆ، چەند هەنگاوێکی گرنگمان نا بەرەو هەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا. وانەی داهاتوو بابەتێکی تری گرنگ تاوتوێ دەکەین: هێزی وتنی"نەخێر".

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایکو باوك —مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

بۆ وانەی ئەمڕۆ تەماشای سێ وتە دەکەین لەپەرتووکی پەندەکانی کتێبی پیرۆزدا.

(ئەم ئایەتانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە)

"ساویلکە بەهەموو قسەیەك بڕوا دەکات، وریاش دەڕوانێتە هەنگاوەکانی خۆی "مرۆڤی دانا لەخودا دەترسێتو خۆی لەخراپە لادەدات، نەزانیش بێبەرواو پشت ئەستوورە".

ئەو ئایەتانەی سەرەوە باس لەسێ تایبەتمەندی نەخوازراو دەکەن کە پێویستە خۆمانیان لێبەدوور بگرین:

1. ساویلکەی (بێ ئەزموون، بەئاسانی هەڵدەخەڵەتێ).
2. خۆبەزلزانین (زۆر بڕوای بەخۆیەتی، زیاد لەڕادە خۆبەزلزانە).
3. کەم تەرخەم (پشت ئەستوور بەخۆ، هەڵەشە، بێ ئاگا).

ساویلکە، خۆبەزلزان، کەم تەرخەم - کورتە دراما

*(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر سێ گرووپەوە، داوا لەهەریەك لەگرووپەکان بکە کورتە درامایەك ئامادەبکەن بۆ یەکێك یان زیاتر لەو سێ تایبەتمەندیانە. هەوڵبدە کە دراماکان چەند وەڵامێکی نەشیاو بۆ هەندێ لەمیدیاکان لەخۆبگرێت. بۆ نموونە: کچێك بڕوای وایە بەکارهێنانی جۆرێکی دیاریکراو لەبۆن (عەتر) زۆر سەرەنج ڕاکێشی دەکات لەلایەن پیاوانەوە (**ساویلکەییە**)، وەرزشەوانێك کە وێنەکەی لەرۆژنامەیەکی ناوخۆیدا بلاوکراوەتەوە ئێستا بەردەوام بانگەشەی بەهێزیو گرنگی خۆی دەکات (**خۆبەزلزانین**)، قوتابیەك پرۆگرامێکی*

*نوێی کۆمپیوتەر کە لەشاشەی تەلەفیزیۆنەوە ڕیکلامی بۆ کراوە دەکرێت بەڵام کاری پێناکرێت (**کەم تەرخەمی**). بگەڕێ بەسەر گرووپەکاندا لەکاتێکدا خەریکی جێبەجێکردنی ئەرکەکانیانن هەر گرووپێك پێویستی بەیارمەتی هەبوو یارمەتیان بدە یان ئەگەر سەرقاڵ بوون بەشتێکی ترەوە ئاگاداریان بکەرەوە. پاش تەواو بوون داوایان لێبکە کورتە دراماکانیان پێشکەش بکەن.)*

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **هەرزەکاران هەندێك جار هانەدرێن بۆ ئەم جۆرە ڕەفتارانە وەك ساویلکەیو خۆبەزلزانینو کەم تەرخەمی بەبیانووی ئەوەی کە"گاڵتەجار"یان"ڕەفتاری گەنجانە "دەکەن، بەڵام لەڕاستیدا ئەم جۆرە ئاکارانە جێگەی خەمو بەزەیین.**
2. **پێویستە وریابین بۆئەوەی چاوبەست نەکرێین لەلایەن میدیاکانەوە.**

هەماهەنگی نێوان دایك و باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەم هەفتەیەدا لەکاتی تەماشاکردنی تەلەفیزیۆندا، تکایە بە وریاییەوە تەماشای ڕیکلامەکان بکەن ئینجا ئەو ڕیکلامانە دیاریبکەن کە پەیامی چەواشەکارانەیان هەیەو هەوڵدەدەن چاوبەستمان بکەن لەکرینی بەرهەمەکانیان.
2. پێکەوە، لێکۆڵینەوە لەسێ ڕیکلام بکەن وەك ئەرکیماڵەوە.

هێزی " نەخێر "	وانەی 25

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. پێویستە قوتابیان تێبگەن لەگرنگی وتنی "نەخێر"بۆ ئەو کارو ڕەفتارانەی کە لەڕووی دەروونیو جەستەییەوە ئازاریان پێدەگەیەنن.
2. پێویستە قوتابیان فێرببن ئایا چی کاتێك دەتوانن بڵێن "نەخێر"، هەروەها چۆن بەشێوەیەکی سەرکەوتوو ڕەفتارلەگەڵ ئەو بارودۆخانەدا بکەن کە تێیدا وتنی"نەخێر"قورسە بۆیان.
3. هەندێ لەقوتابیان پێویستە فێربنچۆن بڵێن"نەخێر"بەشێوەیەکی کاریگەر.

ئامانجەکان

تاکۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ئامادەو پێشکەشکردنی کورتە دراما بۆ نیشاندانی گرنگی وتنی"نەخێر"لەچەند بارودۆخێکی دیاریکراودا.
2. نیشاندانی"نەخێر"بەوشەو بەکردار.
3. باسکردن لەوەی، چەند قورسو گرانە بۆ خەڵکی وەستانەوە لەدژی فشارو چاولێگەریەکانی کۆمەڵگا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

هیچ تەنێکمان نیە لەنێو سندوقەکەداو هەروەها نامەی داپیرەکانیشمان نیە بۆ ئەم وانەیە.

دە دەنك فاسۆلیا بۆ هەر قوتابیەك: لە بری دەنکە فاسۆلیا دەتوانرێ هەندێ شتی تری وەك قۆپچە یان هەڵمات بەکاربهێنرێ. گرنگ نیە ئەگەر جیاوازیش بن لەقەبارەدا بەڵام ئەوەندە بچووك بن کە هەر قوتابیەك بتوانێ 20
دەنك هەڵبگرێ لەگەڵ خۆی.

ئامادەکردنی کورتە درامای"فشار بۆ خواردنەوەی کحولی ": پێش دەستپێکردنی وانەکە، پێویستە مامۆستا چەند قوتابیەکی بەتەمەن گەورەتر دەستنیشان بکات هەروەها ئەم قوتابیانە پێویستە کورتە درامایەك ئامادە و پێشکەش بکەن لەژێر ڕۆشنای ئەم سیناریۆیانەی لای خوارەوە:

- "بۆریس"بانگهێشتی هاوڕێکەیی قبوڵ کردووە بۆ ڕۆیشتن بۆماڵیان بۆ تەماشاکردنی یاری تۆپی پێ لەتەلەفیزیۆندا. دوای نیوەڕۆی ڕۆژی شەممەیە، هەروەها باوك و دایکی هاوڕێکەیی"ڤاڵەری"لەماڵەوە نین.
- پاش تەواوبوونی نیوەی یەکەمی یاریەکە،"ڤاڵەری"دەڕوات بۆ سەلاجەکە بۆ دۆزینەوەی هەندێك خواردن بەڵام چەند شووشەیەك بیرە دەبینێ لەنێو سەلاجەکەدا ئینجا بانگی بۆریس دەکات، "وەرە تەماشا چیم دۆزییەوە"
- "ڤاڵەری"داوا لە "بوریس"دەکات بیرەیەك لەگەڵی بخواتەوە، "بۆریس"دەڵێ"نەخێر"، بەڵام "ڤالەری"بڕیار دەدات بۆ خۆی بەتەنها بیرەکە بیخواتەوە.
- "بۆریس"بۆی دەردەکەوێت ئەگەر زیاتر بمێنێتەوە، ڕەنگە بڕیار بدات بیرەکە بخواتەوە. چونکە"ڤالەری"بەردەوام فشاری دەخاتە سەر بۆ خواردنەوەی بیرەکە.
- "بۆریس"هەست دەکات لەژێر فشاری "ڤالەریدا"خەریکە ڕازی دەبێ دەڵێ "بەڵێ"، لەبەرئەوە بۆ ڕێگریکردن لەفشارەکانو تێکچوونی هاوڕێیەتیان،"بۆریس"بڕیار دەدات ئەو شوێنە بەجێبهێڵیو بڕواتەوە بۆ ماڵەوە بۆ تەماشاکردنی پاشماوەی یاریەکە.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی
2 خولەك

لەم وانەیەدا نامەی داپیرەکانمان نیە.

لەوانەی ڕابردوودا،بۆمان دەرکەوت چۆن کاریگەریە بەهێزەکانی میدیا دەتوانن ڕامان کێشن بەرەو خەون ڕوخێنەرەکان. هەروەها چەند وانەیەك لەمەوبەر، لەیەکەم وانەی ئەم بەشەدا، باسمان لەفشارو چاولێکەریەکانی دەووروبەر کرد. ئەمڕۆ، بەکردارەکی فێری یەکێك لەهەرە گرنگترین و بەهێزترین تواناو لێهاتوویەکان دەبین کە دەتوانین بەکاری بهێنین لەڕووبەڕوو بوونەوەی فشارەکانی هاوڕێو دەورووبەر. لەوانەی ئەمڕۆدا، دەمانەوێت بەکردارەکی فێری هونەری وتنی"نەخێر"ببین.
زۆر بەدەگمەن یەکێك لەئێمە بەئەنقەست خۆی دەخاتە بەردەم ورچێکی برسی یان بازەداتە بەردەم ئۆتۆمۆبیلێکی خێرا لەسەر شەقامێکدا.

(بێگومان، هەندێ لەهەرزەکارانی ئەم سەردەمە بە "بەڵێ" وەڵامی ئەم کارە مەترسیدانە دەدەنەوە لەپێناو سەلماندنی پیاوەتیو چاونەترسییان. مامۆستا دەتوانێ ناوی هەندێك لەو کارە مەترسیدارانە بهێنێت کە لەناوچەو وڵاتەکەیدا شتێکی باوە لەلایەن گەنجانەوە.)
لەم جۆرە بارودۆخانەدا وتنی وشەی "نەخێر"زۆر کاریگەری نابێت. باشترین ڕێگە بۆ وتنی "نەخێر"نیشاندانیەتی بەکردار. بۆیە لەم وانەیەدا، گفتوگۆ لەسەر وتنی"نەخێر"دەکەین بەکردار.
کاتێك کە منداڵ بووین بەبیرمان دێت دایکمان پێیان دەووتین"نەخێر"ئەوەش لەپێناو بەدوور گرتنمان بوو لەو کارانەی دەبنە مایەی زەرەرو زیان بۆمان، بەڵام ئەمڕۆ، باس لەوە دەکەین چۆن هەیەکەمان بۆ خۆمان بڵێن"نەخێر"بۆ ئەو کارانەی دەبنە مایەی زیان بۆمان.

کەمێك لەئێمە درك بەو ڕاستیە دەکەین کە چەند ئاسانە چاوبەست بکرێین لەوتنی "بەڵێ"بۆ کارە زیانبەخشەکان، تەنانەت کاتێك نامانەوێت بڵێن"بەڵێ".

پاڵنەرەکان بۆ وتنی " نەخێر "

چالاکی

ئێستا، دە دەنك فاسۆلیا دەدەم بەهەریەکەتان(*هەڵمات، قۆپچە یان هەر شتێکی تر*)**. پاشان هەریەکەتان لەگەڵ قوتابیەکی تر واتە دوو دوو دەستنیشان دەکرێن. تۆو قوتابیەکەی تر دەکەونە گفتوگۆ سەبارەت بەهیوایەتێکتان یان ئەو مامۆستایەی خۆشتان دەوێت. ئامانج لەم چالاکیە پاراستن‌و لەدەستنەدانی دەنکە فاسۆلیاکانتانە. لەکاتی گفتوگۆکەدا هەرکاتێك قوتابیەکەی تەنیشتت وای لێکردی بڵێی"بەڵێ"ئەوا یەکێك لەدەنکە فاسۆلیاکانت لەدەستدەدەی واتە بۆ هەر"بەڵێیەك"دەنکە فاسۆلیایەك لەدەستدەدەی.**

(سەرەتای دەستپێکردنی بەشی هەڵبژاردە:)

مامۆستا:**"دوێنێ هاتی بۆ قوتابخانە؟"**
قوتابی:**"بەڵێ"**
مامۆستا: **دەنکە فاسۆلیایەکەم بدەری."**
مامۆستا: **ببوورە. هەڵم خەڵەتاندی، وانیە؟**
قوتابی: **ئمممم."**
مامۆستا:**"دەنکە فاسۆلیایەکی ترم بدەری"**
مامۆستا:**"حەزدەکەی دوو دەنکە فاسۆلیاکەت بدەمەوە؟**
قوتابی: **(بەسەر لەقاندن ڕازیبوونی نیشاندا).**
مامۆستا:**"دەنکە فاسۆلیایەکی ترم بدەری"**
مامۆستا***(بۆ هەموو پۆلەکە)*****: ئێستا دەزانن چۆن یاریەکە دەکەن؟"**

قوتابیەکان: **(هەندێکیان بەسەرلەقاندن ڕازیبوونیان نیشانداو هەندێکی تریان وتیان"بەڵێ")**.

مامۆستا: **"پێویستە هەمووتان سەرو دەنك فاسۆلیام بدەنێ!**

(کۆتایی بەشی هەڵبژاردە)

بۆ ماوەی سێ خولەك بەردەوام دەبین لەیاریەکە. لەکۆتایی سێ خولەکەکەدا، هەرکام لەو دووانەتان دەنکە فاسۆلیای زیاتری پێما بوو ئەوە براوەیە.

تێبینی: دەتوانرێ یاریەکە بەجۆرێکی تر ئەنجام بدرێت ئەویش مامۆستا ڕێگە بدات بەقوتابیەکان بەئازادی بگەڕێن بەنێو پۆلەکەداو بەووسیتی خۆیان هەر کەسێکیان ویست گفتوگۆکەی لەگەڵ ئەنجام بدەن، ئەو قوتابیەی زۆرترین دەنەکە فاسۆلیایی پێدەمێنێ ئەوە براوەیە.

10 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

گۆڕان

دەتوانن تێبینی بکەن چەند بەئاسانی ئەم وشانە بەکاردێنین لەژیانی ڕۆژانەماندا. ڕۆژانە بەچەندین جۆری جیاواز وشەی"بەڵێ"دەردەبڕین بەبێ بیرکردنەوە. دڵنیام هەندێکتان دەتوانن کەمێك لەو ڕێگایانەمان پێ بڵێن کە بەشێوەیەکی هۆشیارانە بەکارتان هێنا وەك پاڵنەر بۆئەوەی وا لەکەسی بەرامبەرتان بکەن بڵێ"بەڵی".

(ڕێگە بدە بەچەند قوتابیەك باسی هەندێکلەو ڕێگایانە بکەن)

کام هێڵ درێژترە – چالاکی
5 خولەك

تێبینی: دڵنیابە لەوەی، قوتابیەك هەڵبژێری شەرمن نەبێت.

(لەچالاکی داهاتوودا، قوتابیان دەبینن چەند بەئاسانی هاوڕێکانیان خۆیان بەدەستەوە دەدەن لەژێر فشارەکانداو دەڵێن "بەڵێ". لەکاتێکدا دەزانن پێویستە بڵێن "نەخێر". یەکێك لەقوتابیەکان بنێرە بۆ ژووری بەرێوەبەر یان شوێنێکی تر بۆ گەیاندنی پەیامێك یان هێنانی شتێك بۆت. لەکاتێکدا قوتابیەکە ڕۆیشتووە، دوو هێڵی ڕاست لەسەر بۆردەکە بکێشە بەشێوەیەك یەکتر بڕنەبن. با هێڵەکان زۆر نزیك نەبن لەیەکترەوە یان بەر یەکتر نەکەون.
بڵێ بەقوتابیەکانی نێو پۆڵ کاتێك پرسیارت لێکردن کام لەهێڵەکان درێژترن، دەبێت بڵێن هێڵی 2. کاتێك قوتابیەکە گەڕایەوە نێو پۆل، ئینجا پرسیار لەقوتابیەکان بکە کام لەهێڵەکان درێژترن.)

هێڵێکی ستوونی بکێشە کە 100 سم بێت (هێڵی 1).

(پرسیار لەقوتابیەکان بکە، **"ئەوانەی لەو بڕوایەدان هێڵی1 درێژترە با دەستیان بەرز بکەنەوە**.*" بێگومان ئەو قوتابیەی لەدەرەوەی ژوورەکە بووە دەستی بەرز دەکاتەوە. پاشان پرسیاریان لێبکە،* **" چەند کەستان لەو بڕوایەدان هێڵی2 درێژترە."**

هێڵێکی تەریب بکێشە کە درێژیەکەی 90 سم بێت (هێڵی 2)

باقی هەموو قوتابیەکانی تری نێو پۆلەکە دەستیان بەرزدەکەنەوە. داوا لەقوتابیەکە بکە ئایا دەیەوێت وەڵامەکەی بگۆڕێ یان نا – بێگومان زۆر جار وەڵامی قوتابیەکە بە "بەڵێ" دەبێت. ئەگەر قوتابیەکە وەڵامەکەی نەگۆڕی، پرسیاری لێبکە ئایا بینینی وەڵامی هەموو دەوروبورەکەی بەپێچەوانەی ئەمەوە بووە هۆی ئەوەی دووبارە بەوەڵامەکەیدا بچێتەوە، یان بەنیگەرانیو بڕوابەخۆبوونێکی کەمترەوە وەڵامەکەی هەڵبژارد. پرسیاری لێبکە ئایا کەوتە ژێر فشاری ئەوەی کۆك بێت لەگەڵ وەڵامی قوتابیەکانی تر.)

شێوازی ئەڵتەرناتیف (بەدیل): ئەگەر بۆردەکە بچووکە تێیدا هێڵەکان زۆر نزیك لەیەکەوە دەردەکەون، دەتوانی دوو قوتابی بەکاربهێنی دوو پەتی نزیك لەیەکەوە لەدرێژیدا بەدەستەوە بگرن لەدوو شوێنی پێچەوانەی ناو پۆلەکەدا، هەردووکیان پەتەکان بەشێوەی تەریب لەگەڵ زەویدا بگرن.

15 = خولەك

(ناوی قوتابی) وەلامەکەی گۆڕی (یان لەژێر فشاردا خەریك بوو وەلامەکەی بگۆڕی) بەهۆی کاریگەری قوتابیەکانی ترەوە. زۆرینەی جار هاوڕێو کەسە نزیکەکانمان فشارمان دەخەنەسەر بۆئەوەی بڵێین"بەڵێ"لەکاتێکدا پێویستە بڵێین "نەخێر". دەتوانین بڵێین"نەخێر"بەوشە یان بەکردار یاخود بەهەردووکیان.

فشار بۆ خواردنەوەی ماددە کحولیەکان – کورتە دراما
نزیکەی 10 خولەك

(چالاکی –تەماشای سەرەتای وانە (ئامادەکاریی مامۆستا) بکە

قوتابیەکان ئاگادار بکەرەوە لەپێشکەشکردنی نمایشێکی کورت لەنێو پۆلدا. داوا لەدوو قوتابی گەورەتر لەتەمەندا بکە بۆ نمایشکردنی کورتە دراماکە. پاش پێشکەشکردنی دراماکە سوپاسی دوو قوتابیەکە بکە.
پاشان، پرسیار لەهەموو قوتابیەکان بکە:)

ئایا ئەو وەلامانەی تر چین کە بۆریس دەیتوانی بیداتەوە؟

1. **لەهەمان بارودۆخدا، ئایا هەمان کاردانەوەتان دەبێت وەك"بۆریس"، یان شتێکی تر؟**
2. **چی بڕیارەکەی بۆ"بۆریس"ئاسانتر دەکرد ڕۆسشتن لەشوێنەکە یان خواردنەوەی بیرەکە؟**

(بۆ نموونە: ئەگەر بۆریس هاوڕێیەکی تری هەبوایە ئەویش بەهەمان شێوە شوێنەکەی بەجێ بهێشتایە.)

3. ئایا چی بڕیارەکەی بۆ"بۆریس"زیاتر قورس دەکرد؟

(بۆ مامۆستا: ئەگەر زیاتر لەیەك هاوڕێ بوونایەو فشاریان لێبکردایە بۆ مانەوەو خواردنەوەی بیرە)

4. ئایا دەتوانی بیر لەڕێگایەکی تر بکەیتەوە کە"بۆریس"بیووتایە"نەخێر"بۆ خواردنەوەو سەرخۆش بوون بەبێ خستنە مەترسیو لەدەستدانی هاوڕێیەتیەکەی لەگەڵ"فالەری"؟

25= خولەك

خۆڕاهێنان لەسەر وتنی " نەخێر "

چالاکی

نزیکەی 8 خولەك

نەك بەتەنها "بۆریس"بەڵکو"فالەریش"دەبوایە هێزو ئیرادەیەی هەبووایە لەوتنی"نەخێر"بۆ خواردنەوەی بیرەکە. هاوڕێی ڕاستەقینە ئەو کەسەیە خۆشەویستیو بەخشندەی تەواوی هەبێت بۆ هاوڕێکەی تری نەك هەوڵبدات چاوبەستیبکاتو هەڵیخەڵەتێنێ.

ئەوەتان لەبیر بێت خۆشەویستیهەمیشە چاکەو باشەی خەڵکانی تری دەوێت بەهەردوو ڕەگەزەوە. ئەو کەسەی هەوڵدەدا خەڵکانی تر چاوبەست بکات ئەوە مشەخۆرە نەك بەخشندە، خەڵکانی تر بەکاردێنێ لەپێناو بەرژەوەندیو ئارەزووەکانی خۆی. هەوڵەکان بۆ فشارو چاوبەستکردن هەمیشە سەرەنجامەکەی لەناوبردنە، زوو یان درەنگ.

نهێنیەکی بچووکتان پێدەڵێم. نهێنیەکە ئەوەندە سادەیە ڕەنگە یەکمجار، بڕوانەکەن کە هیچ دەرەنجامی باشی دەبێت. نهێنیەکە ئەمەیە: وتنی "نەخێر"زۆر بەسادەو ساکاری زۆر بەهێزترەلەبیانوو هێنانەوەیەکی دوورودرێژ لەنەکردنی ئەو کارە.

ئەمە هۆکارەکەیە: ڕوونکردنەوەو بیانوو هێنانەوە لەوەی بۆچی ناتەوێتئەو شتە ئەنجام بدەی، مانای ئەوەیە داوا لەکەسی فشارکەر دەکەی زیاتر هەوڵو کۆشش بکات لەقەناعەت پێکردنت بۆ ئەنجامدانی کارەکە، بیانوو هێنانەوە

واتە بانگهێشتکردنی کەسەکە بۆ گفتوگۆیەکی گەرم لەگەڵت سەبارەت بەئەنجامدانی ئەو شتە، بەڵام وتنی "نەخێر"بەشێوەیەکی سادە هیچ بیانوویەك نادات بەکەسی بەرامبەر گفتوگۆو بەرپەرچدانەوەت لەگەڵ بکات.

ووتنی " نەخێر " لەکردنو نەکردنی شتەکاندا.

ئەو خاڵانەی لای خوارەوە چەند شێوازێکی بەهێزن لەوتنی"نەخێر"لەکردن یان نەکردنی کارێك.

1. بڵێ "نەخێر"بەشێوەیەکی ئارام بەڵام ڕاستەوخۆ. دەنگ بەرز مەکەرەوەو بۆلەبۆڵ مەکە یان بەنیگەرانیو شەرمنیەوە مەڵێ"نەخێر". بەدەنگێکی بڕوا بەخۆبوونەوە وەڵام بدەرەوە لەسەر بنەمای بڕیارەکەی پێشووتر لەوتنی "نەخێر"لەم بارودۆخەدا.
2. بە ڕیزەوە ڕەتی بکەرەوە. هەوڵ مەدە کەسەکەشەرمەزار بکەی.
3. بەربەرەکانێی هەڵچوون حەزوئارەزووەکانت بکە لەسەربنەمای هۆکارەکانت لەوتنی "نەخێر". بە ڕیزەوە بمێنەرەوە. دەبڕینی"نەخێر"بەچەند شێوازێکی جیاواز شتێکی جوانە، هەروەها بەئاسوودەو ئارامی بمێنەرەوە، بەڵام ئەگەر هیچ شتێکی ترت بەخەیاڵدا نەهات، تەنها وتنی وشەی "نەخێر"دووبارە بکەرەوە، لەکۆتاییدا کەسەکە ماندوو بێتاقەت دەبێتو ئیتر فشار ناکات.

33= خولەك

ووتنی " نەخێر "
ڕاهێنان
نزیکەی 8 خولەك

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەندین گرووپی قەبارە جیاوازدا. (بۆ نموونە: گرووپی دوو کەسی، سێ کەسی، چوار کەسیو پێنج کەسی." داوا لەهەریەك لەگرووپەکان بکە درامایەکی یەك خولەکی ئامادە بکەن ئەوەش بۆ نیشاندانی وتنی "نەخێر"لەچەندین بارودۆخی جیاوازدا بەشێوازێکی لەسەرخۆ کە نەبێتە مایەی لەناوچوونی هاوڕێیەتی لەنێو گرووپەکەدا.

ئەو گفتوگۆیەی خوارەوە وەك نموونە بخوێنەرەوە بۆیان.)

فشارکەر:"بگرە، کەمێك بیرە بخۆرەوە."

بۆریس:"نەخێر"سوپاس."

فشارکەر:"چی، نەخێر، کورە بیگرە، حەزناکەم بەتەنها بخۆمەوە."

بۆریس: حەزناکەم بخۆمەوە.

فشارکەر:"چی ڕوویداوە، ناتوانی بیرەیەك بخۆیتەوە؟"

بۆریس: پێم باشە کە نەخۆمەوە.

فشارکەر:"دڵنیام تا ئێستا تامت نەکردووە."

بۆریس:"نەخێر، سوپاس.

فشارکەر:"نازانی چێژو خۆشی لەدونیا وەرگری."

بۆریس:"ببورە، تۆ فەرموو چێژی لێوەرگرە."

فشارکەر:"هەر قومێك بخۆرەوە."

بۆریس: نەخێر، بەلاّم سوپاس.

(داوا لەهەریەك لەگرووپەکان بکە نمایشی دراماکەیان بکەن. گفتوگۆو پێشنیاری قوتابیەکان وەرگرە لەچاکسازیکردن لەنمایشەکاندا. هەروەها باس لەکاریگەریەکان بکەن بەپێی قەبارەی گروپەکە لەسەر کەسێکی تر کە دەڵێ"نەخێر".)

41 = خولەك

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان

چالاکی

4 خولەك

(بۆردێك یان پۆستەرێك دروست بکە بۆ تۆمارکردنی هەموو ئەو شێوازە گونجاو شیاوانەی قوتابیەکان پێشنیاریان کردووە لەوتنی"نەخێر" . پاشان، داوا لەقوتابیەکان بکە ئەم چالاکیانەی لای خوارەوە تەواو بکەن.)

1. **ڕیزبەندیەك لەچەندین شێوازی گونجاو جیاواز لەوتنی"نەخێر"لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا بنووسن.**
2. **هەروەها، ئەم ڕستەیە تەواو بکە:"ئەو بارودۆخەی کە تێیدا قورسە بۆ من بڵێم"نەخێر"ئەوا........"**

(پاش دوو یان سێ خولەك داوا لەقوتابیەکان بکە خاڵی ژمارە 3 تەواو بکەن.)

3. **چەند ڕێگایەکی جیاواز لەوتنی"نەخێر"بنووسە کە باست کردووە لەژمارە 2 دا.**

لەم وانەیەدا، ڕاهێنانمان کرد لەسەر وتنی"نەخێر". لەوانەی داهاتوودا بەردەوام دەبین لەسەر ئەم بەشەمانو تیشك دەخەینە سەر بابەتێکی تر ئەویش بریتیە لەکاریگەریو هێزی چەندین جۆر باوەڕی جیاواز لەسەر بەدیهێنان یان بەدینەهێنانی خەونەکانمان.

پێش تەواوبوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك –مامۆستا وەك ئەرکیماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لەم وانەیەدا، بەکردارەکی هەندێ ڕاهێنانمان کرد لەچۆنیەتی وتنی"نەخێر"لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی فشارەکاندا. وەك دەزانین زۆرینەی جار دەستپێکردنی کێشەکان پێشینەیان هەیە، واتە هەندێ جار زیاد لەپێویست ڕووبەڕووی فشار دەبینەوە ئەوەش لەئەنجامی ڕەفتارمان لەگەڵ چەند کەسانێکی دیاریکراودا. لەبەشی یەکەمی پەرتووکی زەبوورەکانی کتێبی پیرۆزدا باس لەسێ جۆر خەڵك دەکاتکە پێویستە خۆمانیان لێبەدوور بگرین.

(زەبوورەکان 1: 1 بخوێنەرەوە)

"خۆزگە دەخوازرێ بەو کەسەی بەپێی ڕاوێژی بەدکاران ناڕواتو لەڕێگای گوناهباران ڕاناوەستێتو لەکۆڕی گاڵتەجاڕان دانانیشێت".

ئێستا، با بۆ ساتێك لەسەر هەریەك لەم خاسیەتانە بوەستین. ئایا بەبڕوای ئێوە مانای چیە "بەپێی ڕاوێژی بەدکاران ناڕوات"و"لەڕێگای گوناهباران ڕاناوەستێت"هەروەها"لەکۆڕی گاڵتەجاڕان دانانیشێت؟"

(بەردەوامبن لەگفتوگۆکردن هەتا قوتابیەکان تێگەیشتنێکی ڕوونیان دەبێت لەسەر ئەو خاسیەتانە.)

نموونە بەرجەستەکان چالاکی

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر زیاترلەسێ گرووپدا. پاشان داوا لەهەریەك لەگرووپەکان بکە چەندنموونەیەکی بەرجەستە بنووسن بۆهەریەك لەدەستەواژەکانی ئەو ئایەتەی سەرەوە کە چۆن دەگونجێت بۆ هەرزەکارانی ڕۆژگاری ئەمڕۆ. لەیەکەم

دەستەواژەوە دەستپێبکە،"وەستان لەڕێگەی گوناهباران "ئینجا بە ڕیز هەموو پێشنیارو وەڵامی قوتابیەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە. هەمان شێواز دووبارە بکەرەوە بۆ دوو دەستەواژەکەی تر.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **زیاتر لەنیوەی ڕێگاکەمان بڕیوە بۆ کەوتنە ژێر کاریگەری فشارەکان، کاتێك کاتێکی زۆر بەسەر دەبەین لەگەڵ ئەو کەسانەی بەردەوام ئەو ڕەفتارانە ئەنجام دەدەن کە دەمانەوێت خۆمانیان لێبەدوور بگرین.**
2. **هەندێ جار، ئەو کەسانەی کە لەڕوخساردا جوانن، زۆر بەهرەدارو بەناوبانگن ئەو کەسانەن کە کتێبی پیرۆز بە"خراپەکار"،"گوناهبار"و"گاڵتەجار"ناویان دەبات.**

هەماهەنگی نێوان دایك و باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان باس لەو ساتانە بکەن کە خۆتان بەدوور گرتووە لەبارودۆخێك کە ڕەنگە زیانبەخش بووایە بۆتان.
2. باس لەو بارودۆخانە بکەن کە کەوتوونەتە ژێر فشاری کاریگەری ئەنجامدانیەوە لەکاتێکدا نەتوویستووە ئەنجامی بدەی. ئایا چۆن وەلامی"نەخێرەکەت"گاریگەر بووە؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. زۆرێك لەقوتابیان تواناکانیان سنووردار کراوە لەبەدیهێنانی خەونەکانیان بەهۆی هەندێك بیروباوەڕی شاراوەی ژەهراویەوە.
2. زۆرینەی جار قوتابیان لەم تەمەنەدا بڕیارەکانیانکاریگەری دەبێت لەسەر خەونەکانیان.
3. قوتابیان ئازادن لەئەنجدامدانی بڕیاری هۆشیارانە سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی زۆرێکلەباوەڕە ژەهراویەکانو جێگرتنەوەیان بەبیرو باوەڕی تەندروست.
2. نووسینو داڕشتنی ئەو هەنگاوانەی کە دەبێت بەکاربێن لەپرۆسەی بڕیاردانىدا.
3. تێگەیشتن لەوەی، پێویستە بەرپرسیارێتی دەرەنجامی بڕیارەکانیان قبوڵ بکەن.
4. ناسینەوەی ئەو تەلأنەی دێنە ڕێگایانو دەبنە مایەی گرفت بۆیان لەکاتی ئەنجامدانی بڕیارە ڕاستەکاندا.

زاراوە سەرەکیەکان

هەنگاوەکان لەئەنجامدانی بڕیاری تەندروستدا:

1. هەڵسەنگاندن بڕیارەکانو کاریگەریان لەسەر دەووروبەرتان.
2. تێڕامانکردن لەسەر ئەوەی ئایا چۆن بڕیارەکانتان دەبنە مایەی سوودو قازانجتان.
3. تێڕامانکردن لەسەر ئەوەی ئایا چۆن ڕەنگە بڕیارەکانتان ببنە مایەی زیان بۆتان.
4. لەبەرچاوگرتنی ئەو قوربانیانەی کە ڕەنگە بیاندەن لەدەرەنجامی بڕیارەکانتاندا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: تەنها نامەی داپیرەکان.

(یەکێك لەو تەنانەی ڕەنگە بخوازرێ لەنێو سندوقەکەدا بۆ ئەم وانەیە، ئەویش بریتیە لەڕیزبەندیەك لەهەنگاوەکانی چۆنیەتی دروستکردنی کێکێك لەسەر پارچە کارتێك)

- ژمارەیەك لەپارچە لاپەڕەی بچووك لەژمارە"1"وە هەتا ژمارەی قوتابیەکانی نێو پۆلەکەتی لەسەر بێت.
- پەتێکی درێژ یان تێپێك بۆ جیاکردنەوەی نێو پۆلەکە بۆ دوو بەش.

لەکاتی"چالاکی باوەڕە ژەهراویەکانی "ئەم وانەیەدا، پێویستە مامۆستا قوتابیەکان دابەش بکات بەسەر گرووپی سیانیو چواریدا.هەریەك لەگرووپەکان پێویستە ڕاپۆرتی وەلأمەکانیان پێشکەش بکەن. ئەم چالاکیە بەلایەنی کەمەوە 20 خولەك لەکاتی دیاریکراوی وانەکە دەبات. ئەگەر کات بواری نەدا، پێویستە مامۆستا قوتابیەکان دابەش بکات بەسەر گرووپی گەورەترداو تەنها چوار یان پێنجلەباوەڕە ژەهراویەکان هەلٌبژێرێت بۆ تاوتوێکردن کە گونجاون بۆ قوتابیەکان. هەروەها مامۆستا دەتوانی ڕێگا لەبەفێرۆدانی کات بگری ئەوەش بەهاندانی گرووپەکان بۆ نووسینی باوەڕە تەندروستەکانو سەرچاوە متمانەپێکراوەکان لەسەر پارچە لاپەڕەیەك، مامۆستاش وەلأمەکانیان کۆبکاتەوەو پاشان بە ڕیز لەسەر بۆردەکە بیانووسێ.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

ئەمڕۆ، بەردەوام دەبین لەبەشەکەمان سەبارەت بەتوواناو لێهاتوویەکانی ژیان. لەم وانەیەدا، تیشك دەخەینە سەر چەند بیروباوەڕێك کە دەکرێن بیرمان ژەهراوی بکەن‌و هەڕەشەبن بۆ خەونەکانمان. سەرەتا با لەچیرۆکی سێ قوتابیەکەوە دەستپێبکەین.

چیرۆك
5 خولەك

*(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە "**خشتەی هەنگاوەکانی ژیان**")*

"دیما"سکی قوڕەی دەهات لەبرسا لەکاتێکدا لەسەر کورسیەکەی دانیشتبوو. "ساشا"تەماشایەکی کردو وتی "ئەوە چیبوو؟".

"ئەم بەیانیە درەنگ هەستام لەخەو فریای نانخواردنی بەیانی نەکەووتم،"دیما وتی.

"هەموو"بەڵێیەك""نەخێری"لەخۆدەگرێت. ناتاشا وتی.

"باسی چی دەکەی؟"ساشا پرسیاری کرد.

"ئەوە شتێکە داپیرەم هەمیشە دەیڵێ –"هەموو"بەڵێیەك""نەخێری"لەخۆ دەگرێت. ناتاشا دووبارەی کردەوە.
"گوێم لەدەستەواژەکەت بوو یەکەمجار! بەلاَم ئەوەی تێنەگەیشتم ماناکەی بوو،"ساشا وتی.

"من تێدەگەم لەماناکەی. واتە هەرهەڵبژاردەو بڕیارێك بۆ شتێك بەهەمان شێوە هەڵبژاردەو بڕیارە دژی شتێکی تر. بۆ نموونە بڕیارەکەم بۆ درەنگ لەخەو هەستان بەهەمان شێوە بڕیارێك بوو بۆ نەخواردنی نانی بەیانی –بەلاَم دوێنێ شەو بیرم لەمە نەکردەوە کاتێك بڕیارمدا درەنگ بڕۆمە جێگاوە،"دیما وتی.

مامۆستاکە دانیشتبوو گوێبیستی گفتوگۆی نێوان سێ قوتابیەکەی بوو.

بەبێ درکاندنی وشەیەکسندوقەکەی هەڵگرت‌و خستیە سەر مێزەکەی بەردەمی.

"مامۆستا ئایا بوارمان دەدەیتێ بۆ تەنها یەك جار بەخێرایی تەماشایەکی نێو سندوقەکە بکەین؟ "ناتاشا پرسیاری کرد.

"ئەوە دژی یاساکانە،"ساشا وتی.

"نەخێر، وانیە! تا ئێستا کەس نەیووتوەکە ناتوانین تەماشای نێو سندوقەکە بکەین،"دیما وتی.

"تەنها لەبەرئەوەی کەسێك بەدەنگی بەرز ئەمەی نەووتووە، ئیتر مانای ئەوە نیە کە یاسایەك نیە بۆ تەماشاکردنی نێو سندوقەکە،"ساشا وتی.

مامۆستاکە هێشتا بێدەنگ بوو. سندوقەکەی کردەوە بەرەو ڕووی خۆی، سەری سندوقەکەی بەکارهێنا بۆ ڕێگریکردن لەچاوی قوتابیەکان لەبینینی شتەکانی نێو سندوقەکە، کارتێکی بچووکی دەرهێنا کە ڕیزبەندیەکی نووسراوی کورتی لەسەربوو، ئینجا داینا لەسەر مێزەکەی بەردەمی خۆی.

"دیما"کارتەکەی هەڵگرت‌و وتی "نووسراوە کورتەکەی سەر کارتەکە بریتیە لەڕیزبەندی هەنگاوەکانی چۆنیەتی دروستکردنی کێك."

"ڕەنگە ئەمڕۆ کێك بخۆین!"ساشا وتی.

"ئەگەر بە وریاییەوە پاپەندی ڕێنماییەکان بیت، لەکۆتاییدا سێ تام‌و چێژی جیاواز لەکێکەکەدا دەستدەکەوێت. یەکەم، کرێمەکەی بەشی سەرەوەی کێکەکە. دووەم، ناواخنەکەی (گوێز، بادام، میوە یان هەرشتێکی تر)، سێیەم، کێکەکە هەمووی،"مامۆستاکە ئەم ڕوونکردنەوەیەی پێشکەشکردن.

ناتاشا وتی، "ئەو ڕێنماییانە، دەناسمەوە! ئەوە هەمان ڕێنماییەکانی داپیرەمەکە هەموو ڕۆژانێکی سێ شەممان بەکاری دەهێنا لەدروستکردنی کێکدا! هەرکاتێك ئەم کێکەی دروست دەکرد، هەمیشە باسی ئەوەی دەکرد چەند قورس بووە دۆزینەوەی هەموو پێداویستسەکان بۆ دروستکردنی کێکەکە، لەکۆندا کاتێك شتەکان گران بوون‌و ئاسان دەست نەکەوتوون،"."بەڕاستی کێکی زۆر خۆشە."
مامۆستا قورگی بۆ پاك کردەوەو نامەکەی دەرهێنا.

خۆشەویستان،

ڕێنماییەکان لەدروستکردنی هەر خواردنێکدا لەجۆرێك لەئامۆژگاری دەچێت. عادەتەن ئەو ڕێنماییانەی کە خواردنی بەلەزەتیان لێ دروست دەکرێ دەگوێزرێنەوە لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەکانی داهاتوو. بەداخەوە، هەمان شت ڕاستە بۆ پێچەوانەکەشی واتە بەهەمان شێوە شتە نەخوازراوەکانیش دەگوێزرێنەوە لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەکانی داهاتوو. خواردەمەنیەکانیش زۆر جار دەکەونە ژێر تاقیکردنەوەو پرسیارەوە، ئەوەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێ واتە بەپێی تام‌و چێژی کەسەکان بۆ خواردنەکە. هەندێك جار ماوەیەکی زۆری دەوێت بۆ دۆزینەوەی پێداویستیە گونجاوەکان لەدروستکردنی خواردەمەنیەکی بەلەزەتدا، ئەمەش جگە لەشتەکانی تری وەك کاتی پێویست بۆ کولأنی خواردەمەنیەکە لەگەڵ پلەی گەرمی دیاریکراو بۆ کولأن. هەمان شت ڕاستە کاتێك دەمانەوێت چوارچێوەی هەنگاو ڕێنماییەکان بۆ ژیانمان ڕێك بخەین.
لەماوەی چەند هەفتەی ڕابردوودا، بەردەوام هەوڵمانداوە ئەو ڕاستیەتان بۆ ئاشکرا بکەین کە چەندین شتی نادیار هەن‌و بەردەوام لەژێر پەردەوە ڕوودەدەن لەژیانتاندا کە بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەریان هەیە لەسەر ئەو هەڵبژاردانەی لەژیاندا ئەنجامی دەدەن. هەڵبژاردنی پێداویستیە شیاوەکان بۆ تێکەڵەکە لەدروستکردنی خواردەمەنیەکەی ژیانتاندا، دەروازەیە بۆ ئە نجام دانی ئەو بڕیارو هەڵبژاردانەی ژیان کە"تامێکی خۆش لەدەمتاندا بەجێدێڵن" . (من‌و"یەلینا" هەوڵماندا ئەم دەستەواژەیە تێکەڵی بابەتەکە نەکەین، بەڵام "ئۆلگا" جەختی کردەوە کە باسکردنی زۆر باشترە. بۆیە هەوڵماندا پوختەی دەستەواژەکە بەم شێوەیە داڕێژین "زۆینەی قاقایی پێکەنینەکان لەدونیادا لەئەنجامی نوکتە خراپەکانەوەیە" .

تەماشای بڕیارەکانی ژیان بکە وەك کێکەکە، کرێمەکەی بەشی سەرەوە یەکەم شتە کە دەیبینن. ئەو شوێنەیە کە تێیدا بەشی ڕووکاری هەڵبژاردەو بڕیارەکانی ژیان ڕوودەدات. لەم قۆناغەدا دەتوانن

پێوەری دەرەنجامەکان بکەن – باش یان خراپ – نرخی تێچوونی باجی دەرەنجامەکان‌و ئایا کاریگەری دەبێت لەسەر کەسێکی تر یان نا. بەواتایەکی تر، مێشکتان بەکاردێنن لەدرککردن بەوەی ئایا دەبێت چیبکەن یان چی نەکەن لەم قۆناغەدا.

پاشان، قەبارە و شێوەی هەموو کێکەکە، ئەمە ئەو بەشەیە کە شێوەیەکی تایبەت دەدات بەکێکەکە — خڕە یان چوارگۆشە، درێژ یان کورت، گەورەیە یان بچووک. ئەمەش بریتیە لەبەرهەمی شێوەی قاڵبی کێکەکە. هەریەکەمان دوو جۆر قاڵبی کێکمان هەبوو. لەبەرئەوە بوو کێکەکانی "ئۆلگا" هەمیشە خڕبوون ئەوانەی "یەلینا" چوار گۆشە. چونکە تەنها ئەو دوو جۆر قاڵبەیان هەبوو.

ئەم بەشە واتە قەبارە و شێوەکەی ئاسانترین بەشە لەدروستکردنی کێکدا پێویست بەبیرکردنەوەو مێشك بەکارهێنان ناکات. بەڵام گرفتەکە لێرەوە دەستپێدەکات. هەرسێکمان گەیشتینە ئەو بڕوایەی ئەم بەشەی بڕیاردان لەژیاندا وەك "یاسا نەووتراوەکانی خێزان" وایە. لەخێزانەکەی مندا (لودمیلا)، یەکێك لەیاسا نەووتراوەکان ئەوەبوو، "ڕێگە بەکەس نەدەدرا هەستو سۆزی خۆی دەربڕێ." لەخێزانی "ئۆلگا" دا، بۆچوونی ئەندامانی خێزان زۆر بەنرخ تەماشا دەکرا، کەواتە "بەلای ئەمانەوە هەرچۆنێك تەماشای ڕووکاری دەرەوە بکەی هێشتا گرنگترە لەوەی لەناوەوەدا ڕوودەدات." لەخێزانی "یەلینا" دا، ڕێگەیان پێنەدەدرا لاوازی نیشان بدەن، لەبەرئەوە یاساکە بۆ ئەوان ئەمە بوو "هەرگیز نابێت داوای یارمەتی لەکەسێکی تر بکەیت"
باش بیرم نایەت کەیو چۆن بەسەر ئەم بابەتەدا تێپەڕین باسکردن لەبیرۆکەی یاسا نەووتراوەکانی خێزان، بەڵام هەمووومان بەقۆناغی سەختو گراندا تێپەڕبووین لەژیانی هاوسەریماندا. وا ڕێکەوت پێشینەی خێزانی مێردەکانیشمان کۆمەڵێك یاسای خێزانی نەووتراویان هەبووبێت، کە زۆربەی ئەمانەش هاتنە سەر ئەوانەی ئێمە! ئۆلگا بەجۆرێك پەروەردە کرابوو کە "پاپەندبوون بەکاتەوە بەلایەوە زۆر گرنگ بوو". بەڵام مێردەکەی بەپێچەوانەوە وا فێرکرابوو "کات نهێنیەکە باشتر وایە زۆر جار پشتگوێ بخرێت"

لەکۆتاییدا، وا ڕێکەوت هەمووومان هاوبەش بووین لەدوو یاسادا. یەکەم، "قسەنەکردن لەسەر خودی "یاساکان" یان لێکۆڵینەوە و پرسیارکردن لەسەریان - ئەم یاسایانە هەر هەبوون." دووەمیان، "شکاندنی یەکێك لەم یاسا خێزانیانە واتە کۆتایی دونیا هاتووە." بێگومان، ڕاهاتبووین تانە لەیەکتر بدەین هەرکاتێك واڕێبکەوتایە یەکێك لەئەندامانی خێزان ئەم یاسایانەیان بشکاندایە — هەرچەندە کەسەکە هەرگیز نەیدەزانی جۆرە یاسایەکی وەها بوونی هەیە لەخێزانەکەدا چونکە نادیارو لەژێر پەردەوە بوو!

لەبەرئەوە بوو داوامان لێکردن یاری یەکتربڕو یەکترنەبڕ بکەن بەمقەستەکە. ڕاستیەکان یان هەڵەکان لەیاریەکەدا هیچ پەیوەندیان بەچۆنیەتی گەیاندنی مقەستەکەوە نەبوو لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەڵکو هەموو شتێك لەیاریەکەدا پەیوەندی بەیاسا نەووتراوەکانەوە هەبوو.

بەشی سێیەم لەبریارو هەڵبژاردەکانی ژیان (کێکەکە) بریتیە لەناواخنەکەی (گوێز، بادام، میوە یان هەر شتێکی تر). ناتوانین ناواخنی کێکەکە ببینین. تەنها ئەو کاتە بۆ یەکەمجار دەزانی ناواخنەکە چی تێدایە کاتێك پارچەیەك

لەکێکەکە دەخۆی.

لەبیرتانە چیرۆکی" ڕێو ڕەسمی کرانەوەی گرێکان" بۆ ئاشکراکردنی هەندێك لەپاڵنەرە شاراوەکان لەژیانماندا؟ هەموو مرۆڤێك ئەم گرێو پاڵنەرە شاراوانەی هەیە لەژیاندا. هەندێك جار بریتین لەترسێکی بێ مانا چەقیان داکوتیوە لەناخماندا، وەك" ئەگەر هەڵەیەك بکەم، سەرەنجامەکەی زۆر بەخراپی دەشکێتەوە بەسەرمدا ئیتر کۆتایی دونیا هاتووە" هەندێك جار درۆیەکە دەربارەمان کراوەو وەك ڕاستی قبوڵمان کردووە: "لەڕاستیدا، من ئەوەندە بەنرخ نیم." هەندێك جار بریتین لەبەڵێن و سوێندێك بەخۆمان پاش زیان پێگەیشتن لەبارودۆخێکدا " هەرگیز جارێکی تر دووبارە ئەوەی لەناخ و دڵمدایە بۆ کەسێکی تری باس ناکەم."

هەر سێ بەشی کێکەکە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەئەنجامدانی هەڵبژاردەو بڕیارەکانی ژیان. ڕاهێنانێکمان بۆ مامۆستاکەتان داڕێژاوە بۆئەوەی نیشانتان بدات هەموو ئەمانە چۆن پێکەوە کاردەکەن لەژیانتاندا. بۆ ئێمە ماوەیەکی زۆری پێچوو تا درك بەو ڕاستیە بکەین کە پاڵنەری شاراوە هەیەو خۆیان حەشارداوە لەژیانی هەریەکەماندا. هەواڵەخۆشەکە ئەوەیە لەهەمان کاتدا هێزێکی بەهێزو شاراوەش لەهەریەکەماندا بوونی هەبوو کە لەکاتی گەشتی ژیانماندا دەرکەوت و کەوتە سەر ڕوو. ئێوەش، بەهەمان شێوە، تێکەڵەیەکتان هەیە لەپێداویستیە باشەکان و پێداویستیە خراپەکان لەژیاندا بۆ هەڵبژاردن لێیان. بەڵام پرسیارە گرنگەکە ئەمەیە ئایا ڕێگە بەکامانەیان دەدەی کاریگەری دروست بکەن لەسەر ئاراستەی هەڵبژاردنەکانی ژیانتان.

داپیرەت،

لودمیلا

لێکۆڵینەوەی وانە

چالاکی جێگرتنەوەی بیروباوەڕە ژەهراویەکان
نزیکەی 20 خولەك

لەم چالاکیەدا، پێویستەمامۆستا قوتابیەکان دابەش بکات بەسەر گرووپی سیانیو چواریدا. ڕەنگە گفتوگۆو کاردانەوەیەکی باشتر دەست کەوێ ئەگەر هەریەك لەگرووپەکان هەموویان کوڕ یان کچ بن واتە تێکەڵ نەبن. ئەگەر کەمتر لە 27 قوتابیو زیاتر لە 36 قوتابیت هەبوو، لەوبارەدا، پێویستە ژمارەی گرووپەکان ڕێك بخەی بەپێی قەبارەی قوتابیەکان بۆ نموونە دەکرێت یەك گرووپ لێکۆڵینەوە بکات لەسەر دوو باوەڕی ژەهراوی یان دوو گرووپ لێکۆڵینەوە بکەن لەسەر یەك باوەڕی ژەهراوی.

بۆ هەریەك لەگرووپەکان یەکێك لەو باوەڕە ژەهراویانەی لای خوارەوە هەڵبژێرە. لەهەر گرووپێك قوتابیەك دیاریبکە بۆ نووسینی ئەو باوەڕە ژەهراویەی بۆ گرووپەکەی دیاریکراوە، ئینجا پێیان بڵێ دەست پێبکەن.

ئێستا با بیرۆکەی داپیرەکانو ڕێنماییەکانیان لەدروستکردنی کێکەکە جێبەجێی بکەین لەبڕیارەکان سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس.
لەبەشی ناواخنەکەیەوە دەستپێدەکەین. هەشت شتی ژەهراویم هەیە بۆپڕکردنەوەی ناواخنەکە کە زۆربەی جار ئەم شتانە کاریگەری زۆر خراپیان دەبێت لەسەر بڕیارەکان. کێشەی ئەم ناواخن پڕکەرەوانە ئەوەیە بڕیارەکەو بڕیاردەرەکەو تەنانەت هەندێ جار کەسانی دەووروبەری بڕیاردەرەکەش ژەهراوی دەکەن.
تکایە ئێستا چەند گرووپێکی سیانیو چواری دروست بکەن. پاش ئەوەی جێگیربوون لەگرووپەکانتاندا، ڕێنمایی داهاتووتان دەدەمێ.

(لەکاتێکدا گرووپەکان ڕێك دەکەون، ئەو وشانەی لای خوارەوە بنووسە لەسەر بۆردەکە:)

- **بیرو باوەڕە ژەهراویەکان.**
- **بیرو باوەڕە تەندروستەکان.**
- **سەرچاوە باوەڕ پێکراوەکان.**

هەر گرووپێك یەکێك لەبیروباوەڕە ژەهراویەکانی پێدەسپێردرێت وەك ئەرك بۆ گفتوگۆکردن لەسەری. ئەم باوەڕە ژەهراویانە ئەو وتانەن کە زۆرینەی گەنجانو خەڵکانیبەتەمەن گەورەتریش باوەڕیان پێیەتی دەربارەی خۆیان. دەمەوێت هەمووتان پێکەوە لەگرووپەکانتاندا گفتوگۆ بکەن لەسەر گۆڕینو جێگرتنەوەی ئەم بیروباوەڕە ژەهراویانە بۆ بیروباوەڕە تەندروستەکان لەگەڵ بوونی سەرچاوە باوەڕپێکراوەکان بۆیان. پێنج خولەکتان هەیە بۆ دۆزینەوەو نووسینی بیروباوەڕە تەندروستەکانتانو سەرچاوە باوەڕپێکراوەکان.

1. هەرگیز خەڵکی منیان نەوویستووە.
2. ناشیرینو بێ چارەم.
3. هەرگیز شتێکم بەڕاستی وەك خۆی ئەنجام نەداوە.
4. دۆڕاوم.
5. ئەگەر هەڵەیەك بکەم دەرەنجامەکەی زۆر خراپ بەسەرمدا دەشکێتەوە.
6. هەرگیز کەسم دڵ خۆش نەکردووە.
7. شایەنی هیچ نیم.
8. هەرگیز نابمە جێی گرنگیو بایەخی خەڵکی.

ئەمەی خوارەوە نموونەیەکە:

- **بیرو باوەڕی ژەهراوی: ئەوەندە زیرەك نیم تا بچمە زانکۆو کۆلێژ تەواو بکەم.**
- **بیرو باوەڕی تەندروست: هەموو ئەوانەی دەچنە زانکۆ کەسانی زۆر زیرەك نین، ئەوەندە دەزانم ئەگەر کۆشش بکەم سەرکەوتوو دەبم لەزانکۆ.**
- **سەرچاوەی باوەڕ پێکراو : هەندێ لەمامۆستاکانم پێیان وتم کە قوتابیەکی وریاو زیرەکم پێویستە بڕۆمە زانکۆ.**

(پێش گوێبیست بوونو کۆکردنەوەی ڕاپۆرتی گرووپەکان، داوا لەقوتابیەکان بکە دەفتەری تێبینیەکانیان ئامادە بکەن. هەریەك لەبیروباوەڕە ژەهراویەکان، تەندروستەکانو سەرچاوە باوەڕپێکراوەکانی هەریەك لەگرووپەکان بنووسن.

ئەو ڕیزبەندیەی خوارەوە بریتین لەبیروباوەڕە تەندروستەکان لەبەرامبەر هەریەك لەو بیروباوەڕە ژەهراویانەی لەسەرەوە نووسراون. ئەگەر هەر گرووپێك گرفتی هەبوو لەنووسین یان ناوهێنانی بیروباوەڕە تەندروستەکان، ئەوا مامۆستا دەتوانی یارمەتیان بدات لەپێشکەشکردنی چەند بیرۆکەیەك بۆیان لەسەر بنەمای ئەو ڕیزبەندیەی خوارەوە. بەڵام ئەگەر قوتابیەکان بۆ خۆیان کۆشش بکەن لەدۆزینەوەی بیروباوەڕە تەندروستەکان ئەوکات زیاتر کاریگەری دەبێت لەسەریان لەجێگرتنەوەی باوەڕە ژەهراویەکان تێیاندا، وەك لەوەی مامۆستا بەسانای یەکێك لەبیروباوەڕە تەندروستەکانی ئەو ڕیزبەندیەی خوارەوەیان پێ بڵێی. واتە گرنگە قوتابیەکان خۆیان کۆشش بکەن لەم بابەتەدا.)

1. باوەڕی ژەهراوی: هەرگیز خەڵکی منیان نەوویستووە.

باوەڕی تەندروست: خێزانەکەم منیان دەوێت بەڵام هەرگیز ڕاستەوخۆ دەریان نەبڕیوە.

باوەڕی تەندروست: دەتوانم ئەو کەسانە بدۆزمەوە کە شیاون بۆمن

ئەگەر بەوردی وخۆڕاگریەوە بگەڕێم.

سەرچاوەی باوەڕپێکراو: دایكو باوكم هەرگیز ڕاستەوخۆ پێیان نەووتووم کە منیان نەویٚ بەڵام داپیرەو باپیرەو خەڵکانی تر پێیان وتووم.

2. **باوەڕی ژهراوی ناشرینو بێچارەم.**

باوەڕی تەندروست: جوانی ناخ زۆر گرنگترە لەجوانی ڕوخسارو هەروەها بەرهەمی جوانی دەبێت.

باوەڕی تەندروست: ڕەنگە هەندیٚ خەڵك بڵێن کە سەرەنج ڕاکێش نیم، بەڵام تەنها ڕووخساری دەرەوەم دەبینن‌و بیر تەسکن لەوەی نایانەوێت بزانن بەڕاستی لەناوەڕۆکدا من کێم.

باوەڕی تەندروست: مرۆڤێکی خۆشەویستم، هەتا کەسەکەی بەرامبەر زیاتر بمناسیٚ، زیاتر خۆشی دەوێم.)

3. **باوەڕی ژەهراوی هەرگیز شتێکم بەڕاستو ڕێکی ئەنجام نەداوە.**

باوەڕی تەندروست: ئەگەر کەمێك بووەستم‌و بیری لێبکەمەوە، بۆم دەردەکەوێت چەندین شتم بەڕێكو ڕاستی ئەنجام داوە.

باوەڕی تەندروست: مرۆڤ هەمیشە دەتوانیٚ سەرەتایەکی نویٚ دەستپیٚ بکات.

4. **باوەڕی ژەهراوی کەسێکی دۆڕاو (فاشل)م.**

باوەڕی تەندروست: چەندین جار ڕووبەڕووی دۆڕان بوومەتەوە بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە من کەسێکی (فاشل)م لەژیاندا.

*باوەڕی تەندروست: "**توانای سەرکەوتن بریتیە لەهەنگاونان لەدۆڕانێکەوە بۆ یەکێکی تر بەبیٚ لەدەستدانی جۆش خرۆش.**" — وینستن چێرچل.*

5. **باوەڕی ژەهراوی : ئەگەر هەلەبکەم ئەوا دەرەنجامەکەی زۆر بەخراپی دەشکێتەوە بەسەرمدا.**

باوەڕی تەندروست: تەنها بیٚ ئەزموونم‌و هێشتا بەتەواوی فێرنەبووم.

باوەڕی تەندروست: تەنها چەند هەڵەیەکی کەم هەیە لەژیاندا سارێژو چاك ناکرێتەوە.

6.باوەڕی ژەهراوی: هەرگیز کەسم دڵخۆش نەکردووە.

باوەڕی تەندروست: هەندێ جار خۆشی دەخەمە دڵی هەندێ خەڵك.

باوەڕی تەندروست: ناتوانم بەر پرسیاربم لەئاسوودەی و دڵخۆشی هەموو کەسێکی تر.

باوەڕی تەندروست: زۆرێك لەخەڵك دەیانەوێ دڵخۆش نەبن گرنگ نیە من چیان بۆ بکەم.

باوەڕی تەندروست: خۆشی ژیانم دەبێت لەسەر بنەمای شتە پڕ ماناکان بێت نەك تەنها دڵخۆشی ئەوانەی دەوروبەرم.

7. باوەڕی ژەهراوی: شایەنی هیچ نیم.

باوەڕی تەندروست: من کەسێکی دەگمەنم. هەرگیز کەس نەبووە و ناش بێت وەك من. من مرۆڤێکی بەنرخم.

باوەڕی تەندروست: نرخو شیاوی من وەك مرۆڤێك پشت نابەستێت بەبۆچوونی خەڵکانی تر سەبارەت بەمن.

باوەڕی تەندروست: کاتێك هەست بەبێ نرخی خۆم دەکەم. دەتوانم شتێك بکەم شایەنی پیاهەڵدان بێت. تەنانەت ئەگەر هەست بەنرخی خۆم نەکەم، دەتوانم بەشداری لەئەنجدامدانی شتێکی بەنرخدا بکەم.

8. باوەڕی ژەهراوی: هەرگیز من جێی گرنگی نابم.

باوەڕی تەندروست: ئەو کارە گرنگەی کە دەتوانم بیکەم یان بەشداری تێدا بکەم هێشتا ئاشکرام نەکردووە.

باوەڕی تەندروست: ئەگەر ژیانم گرنگ بێت بەلای خۆمو تەنها چەند کەسانێکی ترەوە. ئەوە بەسە بۆ من!

تکایە تەماشای ئەو ڕیزبەندیەی سەر بۆردەکە بکەن. ئایا کام لەوبیروباوەڕە ژەهراویانە لەدڵی تۆدا خۆی حەشارداوە یان بیری داگیر کردووی؟

لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا، دوو یان سێ لەو بیروباوەڕە ژەهراویانەی کە لەڕابردوودا پێوەی گیرۆدە بووی بنووسە.

ئینجا بۆ هەریەك لەبیروباوەڕە ژەهراویەکان دەتوانن یەکێکیان زیاتر لەبیروباوەڕە تەندروستەکان لەبریان بنووسن بۆ جێگرتنەوەی ئەو

داوا لەقوتابیەکان بکە ڕیزبەندیەك لەلایەنە پۆزەتیفیەکانی ژیان بنووسن لەدەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا. نموونە: باشترین دەسکەوت لە ____، ئەو شوێنەی حەزی لێیەتی، ئەو گیانەوەرە ماڵیەی حەزی لێیەتی، ئەو کەسەی خۆشی دەوێ، ئەو شتە باشانەی ئەنجامی داون، هتد. (هەروەها تەماشای خاڵی ژمارە 7 بکە بۆ بیرۆکەی زیاتر.)

قوتابیان دەتوانن خاڵی زیاتر بخەنە سەر ئەم ڕیزبەندیە لەدواتردا. ئەم چالاکیە زۆر بەسوودە بۆ قوتابی لەگەشەکردنی وێنەیەکی باشی خۆیدا.

باوەڕە نەگریسانە. لەگەڵ ئەوەشدا بۆ هەریەك لەبیرو باوەڕە تەندروستەکان سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو بنووسن. ئەگەر هیچ سەرچاوەیەکتان بەخەیاڵدا نەهات، ئەوا دەتوانن ناوی من، مامۆستاکەتانو ناوی ئەم وانەیە وەك سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو بنووسن.

ئەگەر کەسێك لەئێوە ژەهراوی بووە بەیەکێك یان زیاتر لەم باوەڕە ژەهراویانە، تکایە جێگەیان بگرنەوە بەباوەڕە تەندروستەکان ئەوانەی لەم ڕیزبەندیەدا پێشکەش کراون. بیروباوەڕی خراپ وەك ئەوانەی لای سەرەوە دەبنە هۆی ژەهراویکردنو لەناوبردنی خەونی زۆرێك لەگەنجان.

ئێستا، تەماشای ئەو باوەڕە تەندروستانە بکەن کە نووسیوتانن لەدەفتەرەکانتاندا ئینجا بازنە بهێنن بەدەووری یەکێك لەوانەی دەتانەوێت کاری لەسەر بکەن بۆئەوەی بەشێوەیەکی بەهێز لەبیروباوەڕتاندا بچەسپێ. هەروەها ڕیزبەندی باوەڕە تەندروستەکان تۆمار بکەن لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا.

پێشنیار بۆ مامۆستا : قوتابیەکان ئاگادار بکەرەوە هەرکەسێك بیەوێت دەتوانێ بەتەنها قسە لەگەڵ من یان توێژەرەوەی کۆمەلایەتی قوتابخانەکە بکات.

تەماشاکەن ئەرکێکی ترم هەیە بۆتان:

هەریەکەتان پۆستەرێك بۆ یەکێك لەو باوەڕە تەندروستانەی بازنەی هێناوە بەدەوریدا، دروست بکاتو هەڵیواسی لەژووری نوستنەکەیدا بۆ بیرخستنەوەت لەوەی کە چی کەسێکت لێ بەرهەم دێ.

25= خولەك

دەرەنجامەکان

چالاکی

15 خولەك

وەك دەزانن تەماشای هەندێك لەو پاڵنەرو شتە نادیارانەمان کرد کە ڕوودەدەن لەژێر پەردەوە لەژیانماندا—هەندێك لەشتەکانی ژێر کرێمی کێکەکەی چیرۆکی داپیرەکان— ئێستا با گفتوگۆ بکەین لەسەر ئەوەی ئایا چۆن بڕیاری تەندروستو پۆزەتیڤانە بدەین لەژیاندا.

لێرەدا هەموویان ڕیزبەندکراون:

- ئاسان دیارە، هەوڵو کۆششی زۆری ناوێت.
- وا دەردەکەوێت ئە نجامەکەی بەخێرایی بەدەست دێت.
- وا دەردەکەوێت هیچ دەرەنجامێکی خراپی لێناکەوێتەوە بۆم.
- ئامێزی بۆ دەکاتەوە بەبێ بیرکردنەوە.

تکایە بڕۆنە سەر وانەی 3 لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا. لەبیرتانە چوار خاسیەت لەخاسیەتەکانی ئازادی ناتەواوتان نووسیوە. کاتێك دۆزیتانەوە پێم بڵێن ئەو خاسیەتانە چین.
بزانین ئایا دەتوانین ئەم خاسیەتانە جێبەجێ بکەین بۆ دووان لەبڕیارەکانی ژیان. دەمەوێت ئەو چوار گرووپەی خوارەوە *(چوار گرووپی بچووك ڕێك بخە.)* **هەوڵبدەن بۆ جێبەجێکردنی یەکێك لەخاسیەتەکان بۆ هەریەك لەو پرسیارانەی لای خوارەوە:**

هاوڕێیەکت دەیەوێت تۆ ماددەی سڕکەری کۆکەین بەکاربهێنی لەئاهەنگێکدا کە هەموو ئامادەبووانی خەریکی بەکارهێنانی ئەم ماددەیەن.
گرووپی 1: لەبەرئەوەی ئەم بڕیارە ئاسان دەردەکەوێت، پێویستە ئەوەندەی دەتوانی ڕیزبەندیەك لەو هۆکارانە بنووسی کە پێویستە کات تەرخان بکەی بۆ بیرکردنەوە لەپرسیارەکە پێش وەڵام دانەوەی.
گرووپی 2: لەبەرئەوەی ئەم هەوڵەوادەردەکەوێت هەندێك لەو شتانەتبەخێرایی بۆ بەدەستبهێنێ کەدەتەوێن، بۆیە ڕیزبەندیەك بکە لەدەرەئەنجامە نەخوازراوەکانیشی.
گرووپی 3: گفتوگۆکردن لەسەر ئایا دەرەنجامەکانی چین، باش یان خراپ، کە دێن لەئەنجامی ئەم هەوڵە.
گرووپی 4: لەبەرئەوەی زۆربەی جار ئەم جۆرە هەوڵەقبوڵ دەکرێت بەبێ بیرکردنەوە لەدەرەنجامەکانی،کەواتە ڕیزبەندیەك بنووسە لەو هۆکارانەی بۆچی ئەم هەوڵەبەخێرایی قبوڵ دەکرێت هەروەها ڕیزبەندیەکی تر بۆچی بەکارهێنانی ئەم ماددەیە مەترسی هەیە، با هەردوو ڕیزبەندیەکە یەکسان بن لەژمارەی هۆکارەکاندا.

دەمەوێت گرووپەکانی 5 تا 8 هەوڵبدەن بۆ جێبەجێکردنی یەکێك لەخاسیەتەکان بۆ ئەم سیناریۆیانەی لای خوارەوە:

بۆ ماوەی چەند هەفتەیەکە پەیوەندیەکی خۆشەویستیت بنیاتناوە لەگەڵ کوڕێك یان کچێك، چێژ لەگۆڕینەوەی هەستو سۆزی یەکتر وەردەگرن. ئێستا هەردووکتان هەلێکتان بۆ هاتووەتەپێشەوە لەشوێنێکدان پێکەوە هیچ کەسێکی تر لەبەرچاو دیار نیەو ماوەیەکی باشتان هەیە.

گرووپی 5: لەبەرئەوەی ئەم بڕیارە ئاسان دەردەکەوێت، پێویستە ئەوەندەی دەتوانی ڕیزبەندیەك لەو هۆکارانە بنووسی کە پێویستە کات تەرخان بکەی بۆ بیرکردنەوە لەداواکاریەکە پێش وەڵام دانەوە یان ئەنجامدانی کارەکە.

گرووپی 6: لەبەرئەوەی ئەم هەلەوادەردەکەوێت هەندێکلەو شتانەت بەخێرایی بۆ بەدەستدەهێنیّ کەدەتەوێن، بۆیە ڕیزبەندیەك بنووسە لەدەرەنجامە نەخوازراوەکانیشی.

گرووپی 7: گفتوگۆکردن لەسەر ئایا دەرەنجامەکانی چین، باش یان خراپ، کە دێن لەئەنجامی ئەم هەڵە.

گرووپی 8: لەبەرئەوەی زۆربەی جار ئەم جۆرە هەلانە قبوڵ دەکرێن بەبیّ بیرکردنەوە لەدەرەنجامەکانی، ڕیزبەندیەك بنووسە لەو هۆکارانەی بۆچی ئەم هەلەبەخێرایی قبوڵ دەکرێت هەروەها ڕیزبەندیەکی تر بۆچی ئەم کارە مەترسی هەیە، با هەردوو ڕیزبەندیەکە یەکسان بن لەژمارەی هۆکارەکاندا.

گرووپی 9: *(ئەگەر گرووپی 9 یان 10 تان هەبوو، هەمان ئەرکەکانی پێشووتری گرووپەکانی تریان بۆ دووبارە بکەرەوە.)*

40 = خولەك

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان – چالاکی
5 خولەک

دووبارە تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان بکەنەوە. هەریەکەمان هەوڵدەدەین سێ ناونیشان بۆ داهاتوومان بنووسین.

ناونیشانی یەکەم"خەونەکانی داهاتووم"
تەنها یەک خولەکتان هەیە بۆ ڕیزبەندکردنی شەش شت بەلایەنی کەمەوە کە حەزدەکەن ئەزموونیان بکەن لەخەونەکانی داهاتووتاندا. ئێستا دەستپێبکەن.
(پاش یەک خولەک)
ناونیشانی دووەم،"دێوەزمەکانی داهاتووم".

دووبارە، یەک خولەکتان هەیە بۆ ڕیزبەندکردنی شەش شت بەلایەنی کەمەوە کە هیوادارن هەرگیز ئەزموونیان نەکەی لەداهاتوودا. ئێستا دەستپێبکەن.
(پاش یەک خولەک.)
ناونیشانی سێیەم،"داهاتوویەکی خوازراو".

ئێستا سێ خولەکتان هەیە بۆ ڕیزبەندکردنی شەش شت بەلایەنی کەمەوە کە هیواخوازن ئەزموونیان بکەن لەداهاتوودا – بەلایەنی کەمەوە یەک فشار کە پێویستە زاڵ بیت بەسەریدا لەپێناو بەدیهێنان‌و ئەزموونکردنی داهاتووە خوازراوەکەتان.
لەم وانەیەدا، باسمان لەبیروباوەڕە زەهراویەکان‌و بڕیارە پۆزەتیفەکان کرد. وانەی داهاتوو، کۆتایی بەم بەشە دێنین بەیەکێکی تر لەلێهاتوویەکان لەژیاندا"گرنگی سنوورە تەندروستەکان".

ڕاگەیاندن: تکایە بۆوانەی داهاتوو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان لەگەڵ خۆتان بهێنن.

پێش تەواوبوونی ئەم وانەیە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایک‌و باوک – مامۆستا وەک ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

45 = خولەک

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

(بەر لەدەستپێکردنی وانەکە، ئەو حەوت بەشەی کتێبی پیرۆز کە لەخوارەوە ئاماژەی پێکراوە لەسەر بۆردەکە یان پارچە لاپەڕەیەک بۆ هەریەک لەقوتابیەکان بنووسە.)

1. (زەبوورەکان 139؛ 13،16):"چونکە تۆ دڵی منت دروست کردووە، لەنێو سکی دایکم منت چنیوە. ستایشت دەکەم چونکە بەترسەوە سەرم سوڕماوە، کارەکانت سەرسوڕهێنەرن، لەناخمەوە ئەمە باش دەزانم. ئێسقانم لەتۆ شاراوە نەبووە، کاتێ لەپەنهانی دروستکرام، لەنێو سکی زەوی نەخشێنرام. هێشتا لەسکی دایکم بووم ئەندامەکانی لەشمت بینی، لەپەرتووکی تۆدا هەموویان نووسراون، ئەو ڕۆژانەی شێوەیان کێشرا، پێش ئەوەی هیچ کامێکیان هەبن!"
2. (زەبوورەکان 139؛ 1،4):"ئەی خوداوەند، تۆ منت تاقیکردەوەو منت ناسی. هەڵسان‌و دانیشتنی منت زانیوە، لەدوورەوە لەبیرەکانم گەیشتووی. ڕێڕەو جێڕاکشانی من دەزانی، شارەزای هەموو ڕێگاکانمی. هیچ وشەیەک لەسەر زمانم نیە، ئەی خوداوەند کە تۆ بەتەواوی نەیزانیت."
3. (ڕۆما 8؛ 37،39):"بەڵام ئێمە لەهەموو ئەم شتانە لەسەرکەووتوان مەزنترین بەهۆی ئەوەی ئێمەی خۆش دەوێ. من دڵنیام نە مردن‌و نە ژیان، نە فریشتەکان‌و نە سەرۆکەکانی ڕۆحە بەدکارەکان، نە شتەکانی ئێستاو نە شتەکانی داهاتوو، نە هێزەکان. نە بەرزی‌و نە نزمی، نە هیچ شتێك لەهەموو دروستکراوان، ناتوانێ جیمان بکاتەوە لەخۆشەویستی خودا، ئەوەی لەعیسای مەسیحی خوداوەندمانە."

4. (تیمۆساوسی دووەم 2: 13):"گەر ئێمە دڵسۆز نەبین، ئەو بەدڵسۆزی دەمێنێتەوە، چونکە ناتوانێ نکۆڵی لەبوونی خۆی بکات."
5. (یەرمیا 29: 11،13):"خوداوەند ڕایگەیاند، چونکە خۆم ئەو پلانە دەزانم کە بۆ ئێوەم داڕشتووە، پلانی ئاشتی نەك خراپە، تا دوا ڕۆژ هیواتان بدەمێ. جا بانگم دەکەن‌و دەچن‌و نوێژم بۆ دەکەن‌و منیش گوێتان لێدەگرم. دوام دەکەون‌و دەمدۆزنەوە چونکە بەهەموو دڵتان بەدوام دەکەون."
6. (جفەنیا 3: 17):"خوداوەند خودات هەمیشە لەگەلت دایە، خودا سوپاسالارو بێهاوتایە لەڕزگارکردندا، بەشادییەوە پێت دڵخۆش دەبێت، لەنێو خۆشەویستیەکەی بێ دەنگت دەکات، بەگۆرانیەکانی دڵشادت دەکات."
7. (ئیشایا 62: 3،5):"دەبیت بەتاجی جوانی لەدەست خوداوەندو تاجێکی شاهانە لەنێو لەپی خودات. چیتر بانگ ناکرێن بە"جێماو"چیتر بەزەویەکەت ناوترێت وێرانە، بەڵکو پێت دەوترێت"خەفسیبە"، زەویەکەشت"بەعولە"چونکە خوداوەند بەتۆ دڵ خۆش دەبێت زەویەکەشت خاوەندار دەبێت.چۆن گەنج دەبێت بەمێردی کچە عازەب ئاواش کوڕەکانت دەبن بەمێردت،وەك دڵ خۆشی زاوا بەبووك ئاواش خودات بەتۆ دڵ خۆش دەبێت!"

بەراوردکردنی " بیروباوەڕە تەندروستەکان " بە" بیروباوەڕە ژەهراویەکان " چالاکی

لەم وانەیەدا، لێکۆڵینەوەمان لەهەشت بیروباوەڕی ژەهراوی کرد. یەکێك لەبەهێزترین ڕێگاکان بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەم بیروباوەڕە ژەهراویانە ئەوەیە کە بزانین ئەو خودایەی دروستی کردووین بەو شێوەیە تەماشاتان ناکات.

حەوت بەش لەئایەتەکانی کتێبی پیرۆزم نووسیوە لەسەر بۆردەکە (یان لەسەر پارچە لاپەڕەیەك بۆ هەریەکەتان) ئەم ئایەتانە پێمان دەڵێن کە خوداوەند چۆن تەماشای هەریەك لەئێمە دەکاتو هەستی چۆنە بەرامبەرمان.

چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ بەراوردکردنی هەریەك لەبیروباوەڕە تەندروستەکانی نێو ئەو حەوت بەشەی کتێبی پیرۆز – بۆ هەریەك لەبیروباوەڕە ژەهراویەکان، لەبەرئەوەی ژمارەی بیروباوەڕە ژەهراویەکان زیاترە لەژمارەی بەشەکان کتێبی پیرۆز واتە هەشت باوەڕی ژەهراوی بەرامبەر حەوت بەش، دەتوانن هەندێك لەبەشەکان بەکاربهێنی بۆ بەراوردکردنی زیاتر لەیەك بیروباوەڕی ژەهراوی، چونکە هەندێ لەبەشەکان باسی زیاتر لەیەك بیروباوەڕی تەندروست دەکەن. پاش تەواوبوون لەڕیزبەندیەکانتان ئینجالێکۆڵینەوەیان لەسەر هەریەکەیان دەکەین.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. هەموو بیروباوەڕە ژەهراویەکان پێچەوانەی فێرکردنەکانی کتێبی پیرۆزن.
2. دەکرێت کتێبی پیرۆز وەك سەرچاوەیەکی بێهاوتا بەکاربهێنرێت بۆ گۆڕینی بیروباوەڕە ژەهراویەکان بەبیروباوەڕە تەندروستەکان

هەماهەنگی نێوان دایك و باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆ بکەن لەسەر هەندێ لەو ئامانجانەی هەتانە بۆ ژیانی خۆتان.
2. هەروەها پێیان ڕاگەیەنن سەبارە بەهەندێ لەو خەون و ئامانجانەی هەتانە بۆ ژیانیان.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1.پێویستە قوتابیان سنوورەکان بۆخودی خۆیان دابنێن بەرلەوەی بکەونە ژێر فشاری ئەو بارودۆخانەی کە ڕێخۆشکەرن بۆ تێوەگلانیان لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان، مادده سڕکەرەکان سێکس.

2. کاتێك قوتابیان لەقۆناغی هەرزەکاریەوە هەنگاو دەنێن بۆ قۆناغی پێگەیشتووی، پێویستە لەو قۆناغە دەربچن کە گەورەو لێپرسراوەکانیان سنوورەکانیان بۆ دابنێن بەلکوبەپێچەوانەوە لەقۆناغی پێگەشتوویدا دەبێت خۆیان لێپرسراوانە سنووره خودیەکان بو خۆیان دابنێن.

3.کاتێکمرۆڤ سنوورەکانی بۆ خۆی دیاریکرد، بەگشتی بڕیارەکان دەرەنجامی باش (بەسوود)و دەرەنجامی خراپیشیان لێدەکەوێتەوە.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی سنووره خودیەکانی خۆیان.
2. شارەزا بوون لەسنووره (ئەخلاقیەکانیان) لەبوارەکانی مادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و سێکس.
3. هۆشیار بوون لەسەر ئەوەی چۆن دەرەنجامە باشەکان یان دەرەنجامە خراپەکان یارمەتیدەر یان ڕێگر دەبن لەگەشتەکەیاندا بۆ ژیانێکی بەختەوەرو پڕ مانا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان و پارچە تەباشیرێك.

- لەیەکێك لەچالاکیەکانی ئەم وانەیەدا پێویستە مامۆستا بەتەباشیر ئەو شوێنە هێما بکات کە قوتابیەکان لێیدا دەوەستن، ئەگەر تەباشیر بەباشی کاری نەکرد بۆ کێشانی هێڵ لەسەر زەوی نێو پۆلەکە، ئەوا مامۆستا دەتوانێ تێپ بەکاربهێنێ لەبری تەباشیر.
- ئەو خشتەیەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە یان چەند پارچە لاپەڕەیەك بۆ قوتابیەکان ئامادە بکە بۆ ئەوەی تۆماری بکەن لەدەفتەرەکانیاندا.

مادده سڕکەرەکان	خواردنەوە کحولیەکان	سێکسی پێش هاوسەرگیری
⋆ مەچۆرە ئەو شوێنانەی مادده سڕکەرەکانی لێ بەکاردەهێنرێ.	⋆ مەچۆرە ئەو شوێنانەی خواردنەوە کحولیەکانی تێدا دەخورێتەوە.	⋆ بەردەوام لەکۆمەڵی ڕەگەزی پێچەوانەدا بە.
⋆بچۆرە ئەو شوێنانەی ئەم ماددانەی لێ بەکاردەهێنرێ.	⋆ تەماشای کەسێکی تر بکە لەکاتی خواردنەوەیاندا.	⋆ دەستگرتن. ⋆ باوەشکردن.
⋆تەماشای کەسێکی تر بکە لەکاتی بەکارهێنانی ئەم ماددانەدا	⋆ خواردنەوە کحولیەکان تاقیبکەرەوە. بزانە کاریگەریەکانیان چۆنە.	⋆ ماچکردن. ⋆ بەتەنها بمێنەرەوە لەلەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانە.
⋆مادده سڕکەرەکان تاقیبکەرەوە بزانە کاریگەریەکانیان چۆنە	⋆ خواردنەوە کحولیەکان بخۆرەوە لە ماڵەوە.	⋆ دەستلێدان لەشانو مل. ⋆ ڕاکشان پێکەوە.
⋆مادده قەدەغەکراوەکان بکڕە.	⋆ بچۆرە بارەکانەوە.	⋆ یاریکردن بەجلو بەرگ.
⋆بازرگانی بەم ماددانەوە بکە بۆ بەدەستهێنانو بەکارهێنانیان.	⋆ داوا لەکەسێك بکە خواردنەوە کحولیەکانت بۆ بکڕێ.	⋆ لەکۆتاییدا سێکس.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

لەم بەشەدا، فێری چەندین بوارو لێهاتووی بووین بۆ ژیانمان: ئەو هەڵوێستو خووانەی کە یارمەتیمان دەدەن لەخۆبەدوورگرتن لەخەون ڕوخێنەکانو ڕێخۆشکەرن بەرەو بەدیهێنانی خەون بنیاتنەرەکان. لەکۆتا وانەی ئەم بەشەدا، تیشک دەخەینە سەر یەک بوارو لێهاتووی تر – چۆن سنوورە تەندروستەکان بۆ خودی خۆمان دابنێینو هەروەها پارێزگاریان لێبکەین. وەک هەمیشە چیرۆکو نامەیەکی ترمان هەیە لەداپیرەکانەوە.

چیرۆک
5 خولەک

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە "سەرکەشیەکەی ئۆلگا لەباخچەی ئاژەڵان")

پاش ئەوەی سێ قوتابیەکە جێگیر بوون لەشوێنەکانیان. مامۆستاکە پرسیاری لێکردن "ئایا تا ئێستا چوونەتە باخچەیەکی ئاژەڵانی گەورەوە؟

"ناتاشا"و"دیما"بەسەر لەقاندنەوە وتیان بەڵێ، بەڵام"ساشا"وتی"مەبەستت چیە لەگەورە."

"ئایا دەڕۆینە گەشتێک بۆ دەرەوەی قوتابخانە؟"ناتاشا بەهیوایەکەوە ئەم پرسیارەی کرد.

"ڕەنگە،"مامۆستاکە بزەیەکی کرد."بەڵام ئەم سەردانە تایبەتەی باخچەی ئاژەڵان باشترە لەدوورەوە تەماشا بکرێت."

"ڕەنگە بڕۆین."دیما وتی.

"یەکێك لەداپیرەکانتان کاتێك کیژۆڵەیەکی بچووك بووە ڕۆیشتووەتە باخچەی ئاژەڵانی شاری مۆسکۆوە، بەڵام سەردانەکەی گۆڕا بۆ کارەساتێك، "مامۆستا ئەم قسانەی دەکرد لەکاتێکدا نامەکەی دەردەهێنا لەنێو سندوقی داپیرەکاندا.

خۆشەویستان،

ئای چەندە ئاواتە خواز بووین لەجێگەی "ئۆلگا" بووینایە کاتێك بیستمان دەڕوات بۆ سەردانی پوری لەشاری مۆسکۆ. ئەو کاتە هەمووومان تەمەنمان حەوتساڵان بوو. گەورەترین و خۆشترین ڕووداو بۆمان بریتی بوو لەسەردانی باخچەی ئاژەڵان. "ئۆلگا" نامیلکەیەکی ڕێنمایی بچووکی دەستکەوتبوو لەپوریەوە باسی لەهەموو ئەو دیمەنە جوانانە دەکرد کە لەنێو باخچەی ئاژەڵاندا بەدی دەکرێن. "ئۆلگا" دەیوویست شارەزایمان هەبێت لەسەر باخچەی ئاژەڵان.

بۆ یەکەمجار باخچەکە لەساڵی 1864 دا کرابووەوە، زیاتر لە 3000 باڵندە، خشۆك، گیانەوەرانی زاوزێ کەر، ماسیو گیانەوەرە بێ بڕبڕەکان – چەندەها جۆری جیاوازی لەئاژەڵان تێدا بوو. بێگۆمان، ئەم باخچەیە ئێستا زۆر گەورەترە، بەڵام هێشتا – لەو کاتەدا بۆ ئێمە وەك جێگەیەکی بێ وێنە وابوو حەزمان دەکرد تێیدا گۆشەگیر بین بۆ بینینی ئەم ئاژەڵەکێویانە. بیستبوومان چەند جۆرێکی جیاواز لەپڵنگ هەیە کە هەندێکیان بەباشی مەلەدەکەن وەك جۆری "هەوری" بەڵام هەندێکی تریان ناتوانن مەلەبکەن لەنێو ئاودا، هەروەها زۆرینەی ورچەکانو ئاژەڵانی سەر دوورگە بچووکەکانی نێو باخچەکە حەزیان لێیە بەردەوام بسووڕێنەوە بەدەوری جۆگەو ڕووبارە دەستکردەکانی نێو باخچەکە هەندێکی تریان حەزیان لەخۆ هەڵکشانە بەسەر دارە بەرزەکانی نێو باخچەکە ئەمەش تەنها لەشوێنە تایبەتەکانی خۆیاندا کە دیمەنێکی جوانیان هەیەو سەردان کەران دەتوانن بەئاسانی بیانبینن. بەپێی قسەکانی "ئۆلگا" باخچەکە پڕ بوو لەچەندین جۆری جیاواز لەقەفەزی گەورە گەورە، چوار چێوەی تەلبەنی بەدەووری شوێنی ئاژەڵەکان، جۆگەو ڕووباری بچووك، ژووری شووشەیی گەورە بۆ ئاژەڵەکانو پاراستنیان لەئازاردانی یەکتر.

هەموو شتێك زۆر خۆشو سەرەنج ڕاکێش بوو لەنێو باخچەکەدا، پوری وێنەیەکی "ئۆلگا"ی گرت لەبەردەم قەفەزی مەیمونەکان لەسەر دوورگەی ئاژەڵان، گەشتەکەی ئۆلگا وەك یەکێك لەخۆشترین یادگاریەکانی منداڵی دەردەکەوت. پاش کەمێك لەگەڕان، گەیشتنە شوێنێکی کراوە بۆ بینینی حاجی لەق لەقە گەورەکان کە دیمەنێکی زۆر دڵڕفێنو سەرەنج ڕاکێشیان هەبوو، پوری "ئۆلگا" دەیزانی "ئۆلگا" زۆر سەرسامو دڵ خۆش دەبێت

ئەگەر بتوانی لەنزیکەوە ئەم باڵندە جوانانە ببینیّ. بەلاّم پێویستە شتێك بزانن بەپێی یاسای باخچەی ئاژەلاّن نابێت بەهیچ جۆرێك خواردن فرێبدرێت یان بدرێت بەئاژەڵەکانی نێو باخچەکە، بەلاّم پوری "ئۆلگا" ئەمەی لەیاد چوو.

پارچەیەك نان لەنێو دەستی پوری "ئۆلگا" سەرەنجی یەکێك لەحاجی لەق لەقە گەورەکانی ڕاکێشاو هێنایە قەراغ ئاوەکە، لەگەڵ نیشاندانی کەمێك زیاتر لەنانەکە حاجی لەق لەقەکە بەتەواوی لەئاوەکە هاتە دەرەوە، لەقەراغ ئاوەکەدا بەیەك هەڵپە نانەکەی قوتدا، بەلاّم بۆ حاجی لەق لەقەکە کۆتایی نانەکە واتە کۆتایی پەیوەندیو هاوڕێیەتیەکەیان. بەلاّم پوری "ئۆلگا" درکی بەم ڕاستیە نەکرد بۆیە هەوڵیدا وردە وردە بڕواتە پێشەوە – بەدڵێکی پاكو هاوڕێیانەوە – بۆ ئەوەی دەست بهێنی بەملی حاجی لەق لەقەکەدا.
حاجی لەق لەقەکە ملی بۆ شۆڕکردەوە، باڵەکانی کردەوەو، خۆی ڕاوەشاند بەرەو ڕووی پوری "ئۆلگا"! حاجی لەق لەقە تووڕەکە زۆر خێرا بوو! بەلاّم پوری "ئۆلگا" ش دەبوو زۆر بەخێرای بەهانای خۆیەوە بێت. بۆیە خۆی کۆکردەوەو هەتا توانای تێدابوو بازیداو ڕایکرد بۆ دەربازبوون لەحاجی لەق لەقەکە!
ڕەنگە دەربازبوون بۆ پوری "ئۆلگا" زۆر ئاسانتر بوایە ئەگەر بەهەلەدەرگا کراوەکەی نزیك کەنغەرەکانی وەك شوێنێکی سەلاّمەت نەزانیایە بۆ دەربازبوون.

کۆمەڵێکی بەرچاو لەخەڵك لەو شوێنەدا سەرەنجیان ڕاکێشرا بەلای ڕووداوە چاوەڕوان نەکراوەکەی پوری "ئۆلگا" دا هەوڵیاندا حاجی لەق لەقەکەی لا دوور بخەنەوە. لەبەرئەوەی زۆر پەشۆکا بوو، بۆیە زۆر بێ ئاگایانە خۆی کرد بەنێو دەرگا کراوەکەی شوێنی کەنغەرەکاندا **(یەکێك لەچاودێرانی باخچەکە کەمێك لەوەوبەر دەرگای شوێنی کەنغەرەکانی کردبووەوە بۆئەوەی خواردنیان بداتێ)**، خەڵکەکەی دەرەوە هەوڵیاندا ئاگاداری بکەنەوە لەنەچوونە شوێنی کەنغەرەکان. بەلاّم، بێگومان، کاتێك 50 کەس پێکەوە هاوارت بۆ بکەن بەئاسانی تێناگەیتو سەرت لێ تێك دەچیّ. ئەمەش بووە هۆی کۆبوونەوەی کەنغەرەکان لەدەوروبەری پوری "ئۆلگا".

کەنغەرەکان هەستیان کرد کەسێك خۆیکرد بەنێو شوێنەکەیاندا، وایانزانی چاودێرەکەیانە کە ڕۆژانە خۆراکیان بۆ دەهێنێت، بۆیە کەنغەرەکان دەستیان کرد بەهەڵبەزو دابەز بۆ پێشوازیکردن لەپوری "ئۆلگا"، وایانزانی چاودێرێکی تازەی باخچەکەیە هاتووە خواردنیان بداتێ. لەگەڵ هەڵبەزو دابەزی کەنغەرەکانو ڕاکە ڕاکەی حاجی لەق لەقە تووڕەکە بەنێویاندا – بەتایبەتی کاتێك کەنغەرەکان هەڵبەزو دابەز بکەن لەبەردەمتا!

لەبەختی پوری "ئۆلگا" دا، بزنە کێویەکان بۆ ماوەیەکی کاتی جێگیر کرابوون لەتەنیشت شوێنی کەنغەرەکانەوە. چاودێرانی باخچەکە دڵنیابوون لەوەی کە بزنە کێویەکان توانای بازدانیان نابێت بەسەر چوارچێوە تەلبەنیە

کاتیەکەیاندا بۆ نێو شوێنی کەنغەرەکان. ئایا دەزانن پاش فیلو کەرە کێویو مار، نێرەی بزنە کێوی ترسناکترین ئاژەڵەلەنێو باخچەی ئاژەڵاندا.

بێگومان، کاتێك کەنغەرەکان هەموویان دەستیان کرد بەبازدان بەسەر تەلبەنەکاندا بۆ شوێنی بزنە کێویەکان، هەموو ئەگەرەکان لەدڵنیابوون لەچوارچێوە تەلبەنیەکەو توانای بزنە کێویەکان پێچەوانە بووەوە. جۆشو خرۆشی بزنە کێویەکان وروژا بۆ بازدان بەسەر بەربەستە تەلبەنیەکەدا، بەمەش بەربەستە تەلبەنیەکەی نێوان کەنغەرەکانو بزنە کێویەکان وەك شوێنێکی ئاوەڵای لێهات.

لێپرسراوانی باخچەکە وتیان بەدرێژای تەمەنی باخچەکە ئەوە تەنها کات بوو کە بەتەواوی هەموو باخچەکەیان داخست لەکاتی دیاریکراوی سەردان کەرانی باخچەکەدا. لەگەڵ تێکەڵ بوونی کەنغەرو حاجی لەق لەقو بزنە کێوی لەلایەکەوەو ڕاکە ڕاکەی پوری "ئۆلگا" ش بەنێو ڕێچکەکانی باخچەکەدا لەلایەکی ترەوە، وایان بەباشزانی یەکەمجار بارودۆخەکە ئاسایی بکەنەوە پێش ئەوەی خراپتر ببێتو کار لەکار بترازێت. لێپرسراوانی باخچەکە وتیان "معجزە" بوو کە کەس بەسەختی بریندار نەبوو.

پاش چەند ساڵێك لەم ڕووداوە "ئۆلگا" هەمیشە دەیگووت زۆر چێژو خۆشی نەدەبینی لەسەردانی باخچەی ئاژەڵان. "ئۆلگا" لەدوو شت پەشیمان بوو. لەکاتی هەموو سەردانو ڕووداوەکەدا کامێراکە بەدەست پوریەوە بوو بۆیە دەرفەتێکی نەبوو تەنانەت لەگرتنی تەنها وێنەیەکیش. دووەمیان ئەوەبوو پوری لەسەردانی دووەمیدا بۆ باخچەی ئاژەڵان هیچ خۆشحاڵیەکی نیشان نەدەدا — هەرچەندە سەردانەکەی دوو ساڵ دوای ڕووداوەکە بوو کە جارێکی تر ڕێگەی پێبدرێت بچێتە نێو باخچەکەوە!

داپیرەکانتان،

لێکدانەوەی وانە

پرسیارەکان بۆ گفتوگۆی ناو پۆل

5 خولەك

(مامۆستا دەستپێ دەکات.)

با پێکەوە سەرەنج لەم پرسیارە بدەین:

پاش بیستنی چیرۆکی سەرکەشیەکەی "ئۆلگا"و پوری لەنێو باخچەی ئاژەڵاندا. بەبڕوای ئێوە ئایا چی ڕوویدەدا لەنێو باخچەکەدا ئەگەر هەموو بەربەستو دیوارو سنوورەکانی نێو باخچەکە لەپڕێکدا تێك بشکایە؟

(ئەم وەڵامانەی لای خوارەوە بخەرە سەر وەڵامی قوتابییەکان.)

- *هەندێك ئاژەڵ دەبوونە ژەمی هەندێکی تر.*
- *هەندێکیان دەربازیان دەبوو.*
- *هەندێکیان خۆیان حەشار دەدا.*
- *دروست بوونی ترس و دڵەڕاوکێ لەنێو سەردانکەرەکاندا.)*

دانانی سنوورەکان واتە درککردن بەپێویست بوون پێیان بەرلەوەی بکەونە بارودۆخێکەوە پێویستان پێیان بێت. با زیاتر لەسەر ئەم بابەتە(دانانی سنوورەکان) بووەستین.

ئایا خەڵکی کام جۆر لەسنوورەکان دەکێشن یان دیاری دەکەن بۆ پاراستنی شتەکان لەنێو چوارچێوەیەکدا، یان کام جۆر لەسنوورەکان دەکێشن بۆ پاراستنی شتەکان لەدەرەوەی چوارچێوەکە؟

(وەڵامە پێشنیارکراوەکان:

- *سنووری وڵاتان.*
- *گۆڕەپانی وەرزش.*
- *هێڵی زەوی و زار.*
- *بەربەستو موڵکەکان.*

ئایا هۆکاری سەرەکی چیە لەدانانی سنوورەکان؟

(وەڵامە پێشنیار کراوەکان.)

- *پارێزگاری.*
- *سەلامەتی.*
- *چاودێریکردنی ئاژەلان.*
- *دیاریکردنی کێلگەکان.*
- *هۆکاری سیاسی.*
- *بۆ نیشاندانی خاوەنداریێتی. هتد.)*

ئایا تۆ وەک گەنجێك کام جۆر لەسنوورەکانت هەیە؟

(وەڵامە پێشنیار کراوەکان.)

- *ژووری نوستنەکەت لەماڵەوە.*
- *کورسیەك لەقوتابخانە.*
- *ڕۆیشتنەوە بۆ ماڵەوە لەکاتێکی دیاریکراو لەئێوارانـدا.)*

زۆرینەی سنوورەکان بینراوون و دەتوانرێت بەئاسانی بناسرێنەوە، وەك هێڵەکانی نێو گۆڕەپانێکی وەرزش، دیوارو بەربەستێك بەدەوری ماڵ یان حەوشەیەکدا، ئەو کێڵگانەی دەورە دراون بەجادە و ڕووبارو درەخت.

هەندێکی تر لەسنوورەکان زۆر ئاشکراو لەبەر چاو نین، بەلام زۆرینەی جار دەتوانرێت جیابکرێنەوە بەهۆی هێماکان و نەخشەکان وەك هێلەجوگرافیەکان کە سنوورو هەرێمی دەولەتان جیادەکاتەوە لەیەکتر.

هەروەها، هەندێکی تر لەسنوورەکان زۆر نادیارو شاراوەن، بەلام زۆر گرنگن بۆ ئێمەی مرۆڤ. بەبۆچوونی ئێوەئایا ئەو سنوورانە کامانەن؟

(هەموو وەلامەکان قبوڵ بکە، بەلام ڕوونکردنەوەی زیاتر بلە بەو وەلامانەی کە نزیکن یاخود لێکچوون لەو وەلامانەی لای خوارەوە:

- *کاتی تایبەت بۆ خودی کەسەکە خۆی.*
- *سنوورەکانی تایبەت بەتەندروستی لەش ئەم سنوورانەش پەیوەندیان هەیە بەمادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و سێکسی پێش هاوسەرگیری.*
- *سنوورەکانی تایبەت بەهەست و سۆز و دەروون ئەم سنوورانەش پەیوەندیان هەیە بەهاوڕێیەتی و خۆشەویستیەوە.*
- *سنوورەکانی تایبەت بەڕەفتار ئەم سنوورانەش پەیوەندیان هەیە بەکەسایەتی و هەڵبژاردن و ئەنجامدانی ئەو کارانەی ڕاستن یان هەڵەن.)*

خەڵکی پێیان خۆشە هەندێك بۆشایی جەستەیی لەنێوانیاندا هەبێت، بەڵام ئەو بۆشاییە دەگۆڕێت لەبارودۆخێکەوە بۆ بارودۆخێکی تر لەکلتورێکەوە بۆ کلتورێکی تر. ئەم جۆرە بۆشاییانە ناودەبەین بە "سنوورە خودیەکانی مرۆڤ. "ئەمەش بۆشاییانە لەدەوروبەری هەریەکەمانهەستی ئاسوودەی و سەلامەتیمان پێدەبەخشێ.

بۆ نموونە، زۆرێك لەخەڵك هەست بەئاسوودەییەکی کەمتر دەکەن کاتێك لەنێو پاسێکی قەرەباڵغدا زۆر نزیکن یان لکاون بەیەکترەوە. بێگومان، ئەمە شتێکە پێویستە خۆمانی بۆ ڕابهێنین، جگە لەهەندێ کاتی کەم کە دەتوانین چاوەڕێی پاسی داهاتوو بکەین بەهیوای ئەوەی کەمتر قەرەباڵغ بێت.

10= خولەك

بۆشایی خودی
چالاکی
10 خولەك

ئێستا با تەماشای سنوورە خودیەکانی مرۆڤ بکەین.

(داوا لەدوو قوتابی لەهەمان ڕەگەز بکە بۆ یارمەتیدانت لەئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی لای خوارەوە. بڵێ بەدوو قوتابیەکەڕووبکەنە یەکتر و بۆشایی نێوانیان تەنها 2 مەتر بێت.

قوتابی 2 هەنگاو دەنێ بەرەو قوتابی 1 لەبەردەمیەوە.

بەتەباشیر هێڵێك یان هێمایەك بکێشە لەسەر زەویەکە لەبەردەم پێڵاوەکانی قوتابی "1"، هێڵێك یان هێمایەکی تر لەپشت پێڵاوەکانیەوە هەروەها هێمایەك لەلای ڕاستو چەپی پێڵاوەکانی بکێشە. ئینجا بڵێ بەقوتابی "1"لەجێگەکەی خۆی بمێنێتەوە لەنێوان هێما کێشراوەکانی پێڵاوەکانیداو ڕووبکاتە قوتابی"2".

ئینجا، داوا لەقوتابی "2"بکە لەدووری دوو مەترەوە لەبەر ***دەم*** *قوتابی"**1**"بوەستێت. بڵێ بەقوتابی "2"بەهێواشی هەنگاو بنێ بەرەو قوتابی"1" هەتا قوتابی"1" دەڵێ،"بووەستە". تێبینی نزیکی نێوانیان بکە، ئینجا بەتەباشیر هێمایەك لەسەر زەویەکە لەبەردەم پێڵاوەکانی قوتابی"2"بکێشە.*

1. *پرسیار لەقوتابی "1"بکە هەستی چۆن بوو کاتێك وتی بەقوتابی"2"**بوەستە**. جەخت لەسەر وەڵامەکانی قوتابیەکە بکەرەوە و ئینجا ڕێبەریی گفتوگۆیەکی کورت بکە زیاتر تیشك بخاتە سەر ئەو وەڵامانەی ئاماژە دەکەن بەئاستەکانی متمانەپێکردن، ترس، ئاسوودەیو نا ئاسوودەی.*

پاشان، بڵێ بەقوتابی "2"نزیکەی دوو مەتر هەنگاو بنێ ***بۆ تەنیشتی قوتابی "1"ئینجا ڕووبەڕووی بوەستێت*** *، بەوەستاوی نزیکەی دوو مەتر لەقوتابی "1"وە، داوا لەقوتابی "2"بکە بەهێواشی هەنگاو بنێ بەرەو قوتابی "1"لەتەنیشتیەوە هەتا قوتابی"1" دەڵێ* ***بووەستە****. ئێستا تێبینی نزیکی نێوانیان بکە، بەتەباشیر هێمایەك بکێشە لەسەر زەویەکە لەبەردەم پێڵاوەکانی قوتابی"2"دا.*

قوتابی 2 هەنگاو دەنێ بەرەو قوتابی 1 لەتەنیشتیەوە.

2. *پرسیار لەقوتابی "1"بکە هەستی چۆن بوو لەکاتێکدا قوتابی"2"نزیك دەبووەوە لێی. جەخت لەسەر وەڵامەکانی قوتابیەکە بکەرەوە. ڕەنگە وەڵامەکان لێکچووبن لەوەڵامەکانی ژمارە 1. تێبینی هەر جیاوازیەکی نێوان وەڵامەکان بکەو بۆچی.*

3. پرسیار لەقوتابی "1" بکە هەستی چۆن بوو کاتێکووتی بەقوتابیەکەی تر" **بوەستە**" . جەخت لەسەر وەڵامەکانی قوتابیەکە بکەرەوە پاشان ڕێبەریی گفتوگۆیەکی کورت بکە کە زیاتر تەرکیزکردن بێت لەسەر هەر جیاوازیەك لەوەلامەکانی پێشووتر کە ئاماژەکردن بوو بەئاستەکانی متمانە، ترس، ئاسوودەیو نائاسوودەی.

قوتابی 2 هەنگاو دەنێ بەرەو قوتابی 1 لەپشتیەوە.

لەکۆتاییدا، بڵێ بەقوتابی "2" ئەم جارەیان لە **دووری دوو مەترەوە بوەستێت لەپشت قوتابی "1"**. ئینجا داوا لەقوتابی "2" بکە بەهێواشی هەنگاو بنێ بەرەو قوتابی "1" هەتا قوتابی "1" دەڵێ **بوەستە**. ڕەنگە دوو قوتابیەکە زۆر نزیك یان دووربن لەیەکەوە. دووبارە، بەتەباشیر هێمایەك لەسەر زەویەکە لەبەردەم پێڵاوەکانی قوتابی "2" بکێشە.

3. دووبارە، پرسیار لەقوتابی "1" بکە هەستی چۆن بوو لەکاتێکدا قوتابی "2" لێی نزیك دەبووەوە. ڕەنگە وەڵامەکان نزیك یان لێکچوو بن لەوەڵامەکانی ژمارە 1 و ژمارە 2. تێبینی هەرجیاوازیەك لەوەڵامەکاندا بکەو بۆچی.

5. پرسیار لەقوتابی "1" بکە هەستی چۆن بوو کاتێك وتی بەقوتابی "2" **بووەستە**. جەخت لەسەر وەڵامەکانی قوتابیەکە بکەرەوە پاشان ڕێبەریی گفتوگۆیەکی کورت بکە کە زیاتر تەرکیزکردنە سەر هەر جیاوازیەك بێت لەوەڵامەکانی ئێستای بە بەراوورد بەوەڵامەکانی یەکەمجاری کە ئاماژەکردن بوو بەئاستەکانی متمانە، ترس، ئاسوودەیو نائاسوودەی.

پێشنیار بۆ مامۆستا : بڵێ بەقوتابیەکان هەرکەسێك بیەوێتدەتوانێ بەتەنها لەپاش تەواوبوونی وانەکە قسە لەگەڵ تۆ یان توێژەرەوەی کۆمەلأیەتی قوتابخانەکە بکات.

لێگەڕێ با هەموو قوتابیەکان دوو دوو بۆماوەی 2 خولەك بۆخۆیان سنووره خودیەکانی خۆیان ئاشکرا بکەن. پێویست ناکات سنوورەکان بەتەباشیر هێما بکەن تەنها بەهەستو خەیاڵ دەتوانن ئەنجامی بدەن.

ڕوونی بکەرەوە بۆ قوتابیەکان ئەو چالاکیەی کەمێك پێش ئێستا ئەنجامیاندا سەبارەت بەبۆشاییە خودیەکانی خۆیان بوو، ئینجا ڕێگەیان بدە بۆ بەشداریکردنی پێشنیارو پرسیارەکانیان. زیاتر تیشك بخەرە سەر ئەو پرسیارو پێشنیارانەی کە باس لەجۆرە جیاوازەکانی بۆشایی دووری لەنێوان کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەکەن، جیاوازیەکان پشت دەبەستن بەچەندین هۆکار وەك ئەو کەسە کێیە کە نزیك دەبێتەوە لێت، هەروەها جیاوازی لەکلتورێکەوە بۆ کلتورێکی تر هەموو ئەمانە نیشان دەدرێن بەپێی ئاستەکانی متمانە، ترسو ئاسوودەی.)

.ئەم چالاکیە بۆ نیشاندانی سنووره خودیەکانی مرۆڤە کە زۆر جار مرۆڤ لێیان ئاگادار نیە. هەروەها دەربارەی سنووره ئەخلاقیەکانە کە زۆرینەی جار خەڵکی بێ ئاگان لێیانو کاریگەریەکی بەرچاو جێدێڵن لەسەر کەسایەتیان. لەو شوێنەی ئەم سنوورانە دیاری دەکەن کاریگەریەکی گەورەیان دەبێت لەسەر بەدیهێنان یان بەدینەهێنانی خەونو ئامانجەکانی ژیانتان.
دیاریکردنی سنووره ئەخلاقیەکان واتە دانانی سنوورەکان لەسەر ڕەفتارەکانی خودی خۆت، یان دانانی بەربەستەکان بەدەوری خۆتدا بۆ پارێزگاریکردن لەکەوتنە ژێر کاریگەری شتە نەشیاوەکان،و ڕێگریکردن لەبەکارهێنانت لەلایەن خەڵکانی ترەوە.

کۆمەڵگەکان یاساو دەستوریان هەیە لەدیاریکردنی سنووره خودیەکانی تاکەکانیان، شانبەشانی دیاریکردنی مافەکانی تاكو دابینکردنی ئاسایش بۆیان. هیچ کەسێك مافو ئازادی ئەوەی نیە بەئەنقەست لەکەسێکی تر بدات، یان بەهێز خۆی بسەپێنێ

بەسەریدا، یان تاکێکی تر بەکاربهێنێ بۆ مەرامو ئارەزووەکانی خۆی یان بەزۆر وا لەکەسێکی تر بکات مادده سڕکەرەکان یان خواردنەوە کحولیەکان بەکاربهێنێ.

20= خولەك

دانانی سنوورەکان – تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان

چالاکی

10 خولەك

(ئەم چالاکیە بەجۆرێك دارێژراوە قوتابیان بتوانن وەڵامەکانی تایبەت بەخودی خۆیان لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا بنووسن.)

ئێستا با بوەستین لەسەر بیرۆکەی سنوورە ئەخلاقیەکانو پەیوەندیان بەمادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو سێکسەوە.

لەسەر بۆردەکە چالاکیەکمان هەیە پێك دێت لەسێ ڕیزبەندی. هەریەك لەو ڕیزبەندیانە تۆمار بکەن لەنێو دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. ئەم چالاکیانە بەجۆرێك ڕیزبەند کراون لەسەلامەترینیانەوە بۆ مەترسیدار ترینیان. بۆ هەریەك لەڕیزبەندیەکان هێڵێك بکێشە ئەم هێڵەئاماژەکردن بێت بەوەی دەتەوێت لەو شوێنەدا بوەستیت – یان ئەو شوێنەی کە تێیدا ناتەوێت سازش بە بەهاکانتو دەستبەرداری بەرپرسیارێتیەکانت بی. داوا لەهیچ کەستان ناکرێت وەڵامەکانتان نیشانی مامۆستا بدەن یان بیخوێننەوە لەنێو پۆلدا بەڵکو تەنها تایبەتە بەخودی خۆتانەوە.

ئاماژە بکە بەو ڕیزبەندیەی کەمێك لەمەوبەر لەسەر بۆردەکە نووسیت.

(لەگەڵ قوتابیەکان پێکەوە گفتوگۆ لەسەر ئەو ڕاستیە بکەن بڕیاردان لەدانانو دیاریکردنی هەریەك لەسنوورەکان دەرەنجامی باش (شوودبەخش) یان دەرەنجامی نێگەتیڤی لێدەکەوێتەوە. بۆ نموونە، دانانی سسنوورێکی شیاو دەکرێت دەرەنجامەکەی

بەناوبانگێکی باشی کەسایەتیو کردنەوەی دەرگا بۆ هاوڕێیەتیەکی نوێو تەندروست کۆتایی بێت، بەلاّم لەهەمان کاتدا دەبێتە مایەی لەدەستدانی پەیوەندیەکانت لەگەڵ ئەو هاوڕێیەتدا کە ئەو ڕێگایانەی هەڵیبژاردووە مەترسین لەسەر خەونەکانت.

داوا لەقوتابیەکان بکە تەماشای چالاکیەکان بکەن ڕاستەوخۆ لەسەرەوە و لەخوارەوە لەو شوێنەی هێڵیان بۆ سنوورەکانیان کێشاوە بۆ هەریەك لەڕیزبەندیەکان.

بڵێ بەقوتابیەکان ڕستەیەك بنووسن لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان لەسەر ئەوەی ئایا چۆن دەرەنجامە باش (شوودبەخشەکان) یان دەرەنجامە نێگەتیڤیەکان گۆڕانکاریان بەسەردا دێت ئەگەر "بووەستن""" وازهێنان لەبەکارهێنانی مادده سرکەرەکان" لەچەند شوێنێکی جیاوازی ڕیزبەندیەکەدا. هەمان شێواز ئەنجام بدە بۆ ڕیزبەندیەکانی خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری.

کاتێك قوتابیەکان تەواو بوون لەنووسین، بڵێ:)

ڕەنگە هەندێکتان بتانەوێت گۆڕانکاری لەیەکێك یان زیاتر لەشوێنی هێڵەکانی ڕیزبەندیەکاندا بکەن. ساتێك تەرخان بکەن بۆ پێداچوونەوە و هەڵسەنگاندنی ئەو شتانەی فێربوون سەبارەت بەسەرەنجامی بڕیارەکان لەم بوارانەدا پاشان هەر گۆڕانکاریەکت بەپێویست زانی ئەنجامی بدە.

30 = خولەك

گفتوگۆی ناو پۆل
5 خولەك

(وەبیر قوتابیەکانتی بهێنەرەوە، هەندێ لەو ڕێگایانەی کە تاك دەتوانێ سنوورە دیاریکراوەکانی خۆی تێدا بپارێزێ کاتێك دەکەوێتە ژێر فشاری کەسێکی تر بۆ گۆڕینی ئەم سنوورانە، وەك:

- *دوورکەوەرەوە لەکەسەکە.*
- *بەڕوونی ئاماژە بەسنوورەکانت و پاپەندبوون پێیانەوە بکە.*
- *ڕێگریکردن لەم فشارانە بەهەڵبژاردنیو هاوڕێ باش و ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هەمان ڕێچکەی تۆیان هەیە لەسنوورەکانیاندا، هتد.*

بۆ زیاتر بەهێزکردنی بیرۆکەکان بگەڕێرەوە سەر وانەی 25 شێوازەکانی ڕێگریکردن لەتەڵەو چاوبەستی کەسانی تر. (بەردەوام بڵێ"نەخێر"، هەوڵی بیانوو هێنانەوە مەدە.)

35 =خولەك

کۆتایی وانە

کورتە

هەموو مرۆڤێك کۆمەڵەسنوورێکی تایبەت بەخۆیی هەیە، وەك سنوورە ئەخلاقیەکان. ئێستا ئێوەی قوتابی لەتەمەنێکدان، کە دانان و پارێزگاریکردن لەسنوورە ئەخلاقیەکانتان زۆر گرنگە بۆ ژیانتان. ئەو بڕیارانەی دەیدەن یان ئەو هەڵبژاردانەی ئەنجامی دەدەن لەم بوارانەدا کاریگەری دەبێت لەسەر هەموو ژیانتان. هەڵبژاردەکانی ژیانتان دەبن بەخەون بنیاتنەرەکانتان یان خەون ڕوخێنەرەکانتان. لەبیرتان بێت، ئاسانترین و باشترین کات بۆ دیاریکردنی سنوورەکان ئەو کاتەیە پێش ئەوەی پێویستان پێیان بێت.

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان

چالاکی

10 خولەك

ڕەنگە لەبیرتان بێت لەوانەی ڕابردوودا پێم ڕاگەیاندن کە کۆمەڵەزانیاریەکی دیکەمان هەیە بۆ تۆمارکردن لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. گەیشتووینەتە کۆتایی ئەم بەشە کاریگەریە بەرچاوەکانی توانا و لێهاتوویەکان لەژیاندا.

دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتان بکەنەوە و بڕۆنە سەر یەکەم لاپەڕە لەژێر ناونیشانی "گرنگترین ئەو شتانە چین کە دەمەوێن لەژیاندا"دووبارە بیانخوێننەوە. هەروەها بچنەوە بەسەر ئەو تێبینیانەی نووسیوتانن لەسەر بەشی "پێکەوە بەهێزترین"،"بەڵێن دەدەم خۆم بەدووربگرم لەماددە سڕکەرەکان"و"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بکرم لەخواردنەوە کحولیەکان"و"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەداوێن پیسی". چەند خولەکێکی کەم تەرخان بکەن بۆ بیرکردنەوە لەوەی ڕەنگە چۆن چۆنی گۆڕانکاری بەسەر ئاستی پابەندبوون و بەرپرسیارێتیەکانتان هاتبێت لەو کاتەوەی کە یەکەمجار ئەم بەڵێن نامانەتان نووسی لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. ڕەنگە بتانەوێت (التزام) پابەندبوونەکانتان زیاتر بەهێز بکەن. ئەگەر بەڵێ، تکایە گۆڕانکاریەکان لەژێر بەڵێن نامەکانی پێشووتاندا بنووسن لەسەر لاپەڕەی گونجاو.

(کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان بۆ تەواوکردنی ئەم ئەرکە.)

هەرکە تەواو بوون لەپێداچوونەوە و هەڵسەنگاندنی بە بەشەکانی پێشووتردا، ئینجا ئامادەبن بۆ زیادکردنی بەشێکی تر لەژێر ناونیشانی"بەرپرسیارم لەدیاریکردنی سنوورەکانم".

ئاگاداری: بەبێ دیاریکردنی سنوورە ئەخلاقیەکان مرۆڤ زۆر ئاسانتر دەکەوێتە ژێر کاریگەری و چاو بەستکردنی مرۆڤە تەڵەکەبازەکان، بەلام بەپێچەوانەوە دەبێت ئەگەر پێشتر ئەم سنوورانە دیاریکرابێت.

لەم بەشەدا، هەوڵماندا تۆکمەتان بکەین بەچەند تواناو لێهاتوویەکی گرنگ بۆ ژیان:

بڵێ بەقوتابیەکان ئەم زانیاریانە تۆماربکەن لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا لەژێر ناونیشانی: " ئەو بوارو لێهاتوویانەی کە فێربووم و پێویستە بەردەوام کاریان لەسەر بکەم. "

- بەرەنگاریی فشارەکان بۆ سازشکردن.
- ناسینەوەی حەزو ئارەزووە کاتیەکان.
- دواخستنی حەروو ئارەزووەکان لەپێناو ئامانجە درێژخایەنەکانی ژیان.
- هەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا.
- دوورکەوتنەوە لەداوی چاوبەستکردنو مرۆ فێڵبازەکان.
- دیاریکردنی سنوورەکان.

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە بەشێوەیەکی بەرپرسیارانە هەندێ لەسنوورەکان دابنرێن. مامۆستاکانتان دەتوانن تەنها سنوورەکانی نێو پۆل دیاری بکەن. دایكو باوكتان وردە وردە ئەرکی دیاریکردنی سنوورەکان دەسپێرن بەخۆتان. ئەمە دواجار نابێت لەدانانو دیاریکردنی سنوورەکانی خۆتان، بەڵکو پرۆسەی دیاریکردنی سنوورەکان بەدرێژایی ژیان بەردەوامە. کاتێك هەڵدەستین بەدیاریکردنی سنوورەکان، ئەم سنوورانە دەبنە"بەشێك لەو ساتانەی هەرگیز لەبیر ناچنەوە". بۆیە گرنگە هۆشیار بین لەدانانو دیاریکردنی هەندێ لەسنوورە بەهێزەکان بۆ خۆمان. دیاریکردنی سنوورەکان واتە بڕیاردان لەسەر کەسایەتیو داهاتووتان.

دەمەوێت ئەم کارە ئەنجام بدەن بەنووسین لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا سەبارەت بەئەنجام نەدانی ڕەفتارەکان لەهەر سێ ڕیزبەندی (ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس.)
دەستپێبکەن بەنووسینی وشەکانی "نایکەم"ئینجا بە ڕیز هەموو ئەو ئاکارو ڕەفتارانە بنووسە کە ناتەوێت ئەنجامیان بدەی (چالاکیەکان لەژێر هێڵەکەتدا ڕیزبەند کراون لەهەریەك لەو سێ بوارەدا). کاتێك تەواو بوون تکایە بەروارو واژوو دابنێن لەسەر بەڵێن نامەکانتان. دڵنیابن لەجێ هێشتنی بۆشایی تەواو بۆ دوو واژووی تر وەك

لەوانەکانی ڕابردوودا ئەنجامتان دا.

(کاتی تەواو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان بۆ تەواوکردنی ئەم ئەرکەدا)

هەنگاوی داهاتوو بریتیە لەباسکردنی بەڵێن نامەکەتان بەلایەنی کەمەوە بۆ دوو کەس. دەکرێت هەمان ئەو کەسانەی پێشووتر بن کە واژووی بەڵێن نامەکانی پێشووتریان بۆ کردوون وەك (دایكو باوك، خوشكو برا یان هاوڕێ) کە جێگەی متمانەتان بن.
ئاشنایان بکەن لەسەر هەندێ لەو زانیاریانەی کە فێربوون لەسەر چۆنیەتی دانانی سنوورەکانو کاریگەریان لەسەر خەونەکانتان.
پاشان داوایان لێبکەن واژووی خۆیان بکەن لەژێر بەشی"بەرپرسیارم لەدیاریکردنی سنوورەکانم"وەك شاهێدێك بۆ بەڵێن نامەکەتان. ئەگەر ئەم هەنگاوەتان بڕی، ئەوکات دەکەونە سەر ڕێگای بەدیهێنانی خەونەکانتانو سوودوەرگرتن لەیارمەتی کەسانی متمانە پێکراو لەم گەشتەتاندا – خەڵکانێك کە دەبنە سەرچاوەی هێز بۆتان لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەی ململانێو ئاستەنگەکانتاندا.

پێش تەواو بوونی ئەم وانەیە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان

ئەمە کۆتایی بەشەکەمانە لەسەر تواناو لێهاتوویەکانی ژیان. وانەی داهاتوو دەچینە سەر دوا بەشی کۆرسەکەمان. لە "جیهانە نەبینراوەکە"وە دەستپێدەکەین.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوی زیاتر

لەوانەی ئەمڕۆدا ئەو ڕاستیەمان بۆ دەرکەوت چۆن سنوورەکان دەتوانن پارێزگاریمان لێ بکەن لەخەون ڕوخێنەرەکانی وەك مادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و داوێن پیسی، سێ ئاینە سەرەکیەکەی جیهان - جولەکە، مەسیحی و ئیسلام– باوەڕیان وایە خودا سنوورە گرنگەکانی بۆ ئێمەی مرۆڤ دیاری کردووە.

10 ناسراوترین لەو سنوورانە کۆمەڵەیاسایەکە ناودەبرێن بە "10 فەرمانەکە".

مەسیحیەکان لەو باوەڕەدان خودا ئەم سنوورانەی بۆ دیاری کردووین، نەك بۆ ئەوەی ژیانمان ناخۆش و بێزار بکات بەڵکو بەپێچەوانەوە بۆ تێرو تەسەلکردنی ژیانمانە. خودا ئەم سنوورانەی بۆ داناوین بۆ ئەوەی بمانپارێزێت لەشتە زیانبەخشەکان و یارمەتیمان بدات خۆمان بەدوور بگرین لەو شتانەی دەبنە هۆی لەناو چوونی خەونەکانمان.

(سەرچاوەی 10 فەرمانەکە لەپەرتووکی دەرچوونی کتێبی پیرۆزدا بخوێنەرەوە." دەرچوون 20: 3،17".)

ڕیزبەندکردنی 10 فەرمانەکە بۆ پاراستنی مرۆڤ

ئێستا لەسەر بۆردەکە بۆ هەریەك لەفەرمانەکان دەستەواژیەکی کورت دەنووسم. تکایە دەستەواژەکان تۆمار بکەن لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا. پاشان پرسیارتان لێدەکەم ئایا کام لەم 10 سنوورانە پارێزگاریمان دەکەن لەسێ خەون ڕوخێنەرەکانی وەك"مادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و سێکسی پێش هاوسەرگیری".

ئەو ڕیزبەندیەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە:

1. با خودا لەپێش هەموو شتێکەوە بێت لەژیانتاندا.

2. هیچ شتێکی تر مەخەرە نێوان خۆتو خوداوە.

3. ڕێز لەناوی خودا بگرە.

4. ڕۆژێك سەرتاسەر بۆ پەرستنی خودا بەکاربهێنن.

5. ڕێزگرتن لەدایكو باوك.

6. مەکوژن.

7. داوێن پیسی مەکەن.

8. دزی مەکەن.

9. درۆ مەکەن.

10. بەخیلی مەبەن بەشتی کەسانی تر.

فەرمانی یەکەم:

1. خودا بکە بەیەکەمین لەژیاندا.

فەرمانی دووەم:

2. ڕێگە مەدە هیچ شتێك بکەوێتە نێوان تۆو خوداوە.

فەرمانی سێیەم:

3. ڕێز لەناوی خودا بگرە، بەسووك تەماشای مەکە.

فەرمانی چوارەم:

4. لەهەفتەیەکدا یەك ڕۆژ تەرخان بکەن بۆ پشوو پەرستنی خودا.

فەرمانی پێنجەم:

5. ڕێز لەدایكو باوك بگرن کە گەورەیان کردوون.

فەرمانی شەشەم:

6. مرۆڤێکی تر مەکوژە.

فەرمانی حەوتەم:

7. ڕستگۆو بەوەفابن بۆ هاوسەرەکانتان.

فەرمانی هەشتەم:

8. ڕێز لەسەروەتو سامانی خەڵکانی تر بگرنو مافی ئێوەیان پێوە نیە.

فەرمانی نۆیەم:

9. ڕاستگۆبن، درۆ هەڵمەبەستن بۆ خەڵکانی تر.

فەرمانی دەیەم:

10. ڕازی بن بەشی خۆتان، چاوتان لەدووی شتی خەڵکانی تر نەبێت.

ئێستا بەکورتی هەموو دەستەواژە نووسراوەکانتان هەیە لەدەفتەرەکانتاندا، با تەماشا بکەین بزانین کام لەم سنوورانە یارمەتیمان دەدەنو دەمانپارێزن لەسێ خەون ڕوخێنەرەکان. گرنگە بزانن هەندێ لەسنوورەکان ڕاستەوخۆ پارێزگاریمان لێدەکەن بەڵام هەندێکی تریان بەشێوەیەکی گشتیو ناڕاستەوخۆ دەمان پارێزن. (بەواتایەکی تر ئەگەر بەهەموو دڵتانەوە پابەند

بن بەو 10 فەرمانەوە، ئەگەرەکان زۆر کەمن دەبن بۆتان لەتێوەگلانتان بەخەون ڕوخێنەرەکان.)

(ڕێبەریی گفتوگۆکانی نێو پۆل بکە لەسەر هەریەك لەو فەرمانانە، یەکەمجار لێگەڕێ با قوتابییەکان بیرۆکەکانیان پێشکەش بکەن. پاشان ڕوونکردنەوەکانی خۆتیان بۆ زیاد بکە.
مەبەستی ئەم ڕاهێنانە بریتیی نیە لەوەی کە هەموویان کۆك بن لەسەر ئەوەی ئایا کام لەو 10 سنوورانە دەیانپارێزن لەسێ خەون ڕوخێنەرەکان. بەڵکو مەبەستەکە ئەوەیە کە قوتابییەکان تێبگەن خواستی خودا ئەوەیە پارێزگاریمان لێ بکات لەشتە زیانبەخشەکانو سنوورەکانی بۆ دیاری کردووین لەشێوەی فەرماندا. فەرمانی حەوتەم یەکێکە لەو فەرمانانەی بەشێوەیەکی ڕوونو ڕاستەوخۆ پارێزگاریمان لێدەکات لەئەنجامدانی کاری داوێن پیسی لەدەرەوەی هاوسەرگیری. فەرمانەکانی سێ، چوارو شەش ڕەنگە پەیوەندیان نەبێت بەو سێ خەون ڕوخێنەرانەی باسی لێوە دەکەین لەم کۆرسەدا. باقی فەرمانەکانی تر بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆپارێزگاریمان لێدەکەن. نموونە بۆ پارێزگاریکردنی ناڕاستەوخۆ وەك "ڕێز گرتن لەدایكو باوك ". زۆرینەی زۆری دایكو باوکان هانی منداڵەکانیان دەدەن خۆیان بەدووربگرن لەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکا نو کاری داوێن پیسی. بۆیە ئەگەر منداڵەکان ڕێز لەدایكو باوکیان بگرن، بەشێوەیەك ڕەفتار دەکەن کە دیكو باوکیان شانازیان پێوە بکەن تەنانەت ئەگەر دایكو باوکیشیان لەبەرچاو نەبن.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردن‌و تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خالآنە ڕوون‌و ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیت‌و ئەم خالآنەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. زۆرێك لە 10 فەرمانەکە دەتوانن بەلایەنی کەمەوە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بمان پارێزن لەسێ خەون ڕوخێنەرەکان.
2. یاساکانی وەك 10 فەرمانەکە بۆ ئەوە دانەڕێژراون کە ژیانمان ناخۆش بکەن، بەڵکو بۆ ئەوەن ژیانمان پارێزراو تێروتەسەل بێت.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان باس لەو سنوورە ئەخلاقیانە بکەن کە لەچوارچێوەی خێزانەکانتاندا دیاریتان کردووە.
2. پرسیار لەمنداڵەکانتان بکەن بەبڕوای ئەوان ئایا هەندێ لەو سنوورانە چین کە دەبنە مایەی بەهێزکردنی هەلی گەیشتن بەخەونەکانیان.

بەشی شەشەم
دەرەنجام

بەشی شەشەم تیشك دەخاتە سەر لایەنە ڕۆحیەكانی تاك و گرنگی گەشەكردنی ئەم لایەنە لەچوارچێوەیەكی تەندروستدا بۆ ئەوەی مرۆڤ ژیانێكی تێرو تەسەلی پڕ لەئازادیو بەرپرسیارێتی بەرهەم بهێنێت. لەم بەشەدا داپیرەكان هەلی ئەوەیان دەبێت باس لەئەزموونە ڕۆحیەكانی خۆیانو كاریگەری ئەم ئەزموونانە لەسەر گەشەكردنی كەسایەتیان بكەن. لەوانەی دووەمەوە تا وانەی كۆتایی، قوتابیان هاندەدرێن بۆ هەڵبژاردنی بەلایەنی كەمەوە یەكێك لەشێوازەكانی بەرپرسیارێتی لەگەڵ خۆیان یان لەگەڵ كەسێكی تر بۆ یارمەتیدانیان لەپاپەندبوون بەو بەڵێنانەی داویانە لەم كۆرسەدا. هەموو قوتابیەكان داوایان لێدەكرێت بۆ نووسینی چیرۆكێك یان دروستكردنی پۆستەرێك دەربارەی یەكێك لەو بریارە پۆزەتیڤانەی لەماوەی خوێندنی ئەم كۆرسەدا داویانە لەگەڵ باسكردن یاننووسین بەیەكڕستە لەو شتانەی كە فێربوون بۆ هەریەك لەشەش بەشەكانی ئەم كۆرسە.

بەشی شەشەم، كۆتایی دێت بەئاهەنگی پاپەندبوونی قوتابیان لەهەڵبژاردنی شێوە ژیانێكی تەندروست لەپێناو بەدیهێنانی ئامانجەكانیان. مەبەستی ئاهەنگەكە هاندانی قوتابیانە بۆ كۆششكردنو هەنگاونان بەرەو قۆناغێكی نوێ لەژیان — هەڵبژاردنی خەونە باشەكان، دانانی سنوورە تەندروستەكانو بەدەستهێنانی شێوە ژیانێكی پڕ لەبەهاو ڕەوشتە بەرزەكان، لەكاتێكدا پاپەندن بە بەرپرسیارێتیەكانیانو پەیڕەوكردنی ئازادیەكی پێگەیشتوو. چەندین پێشنیار پێشكەش كراوە لەچۆنیەتی ڕێكخستنی ئەم ئاهەنگە، یەكێك لەو ڕێگایانە بریتیە لەهاندانی دایكانو باوكان لەبەشداریكردن لەم ڕووداوە گرنگەدا.

بەشەكانی"قووڵبوونەوەی زیاتر"هەوڵدەدەن یارمەتی قوتابیان بدەن لەتێگەیشتن لەڕاستیەكانی"جیهانەنەبینراوەكە"تا بەتەواوی تێبگەن لەو ڕاستیەی ئەوەی لەناوەڕۆكیاندایە بەلایەنی كەمەوە هەمان گرنگی هەیە وەك ئەوەی لەڕووكاری دەرەوەیاندایە.

قوتابیان ڕێنمایی دەكرێن لەجێبەجێكردنی هەموو ئەو شتانەی فێربوون لەم وانانەدا بۆ شكاندنی سوڕە لەناوبەرەكانی وەك تووڕەیو تۆڵەسەندنەوە،

هەروەها پێچەوانەكردنەوەی ئەم سوڕانەلەڕێگەی لێخۆش بوونو بڕیارە باشەكان لەژیاندا. لاپەڕەكانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك —مامۆستا پاڵنەرە بۆ پەیوەندیەكی بەهێزتر لەنێوان دایكو باوكو منداڵەكانیان بەهاندانیان بۆ

تاوتوێکردنی باوەڕو، ئەزموونو بەهاکان لەسەر بنەمای بابەتەکانی ئەم بەشە. ئەم پەیوەندیە نزیکانە، کە هیوای بۆ دەخوازین، یارمەتی قوتابیان دەدات لەتەرکیزخستنە سەر بەدیهێنانی خەونەکانیان.
پێشەکی بۆ بەشی شەشەم:

ئەمە یەکەمین وانەی کۆتا بەشی کۆرسەکەیە. لەبەشەکانی 2 تا 4، قوتابیان بەشێوەیەکی شیاو ڕاستیەکانیان خرایە بەرچاو سەبارەت بەمەترسیەکانی ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس. بۆ هەندێك لەقوتابیان، تەنها بوونی زانیاری لەسەر دەرەنجامە نەخوازراوەکانی ئەم کارانە، بەسە بۆیان لەڕووبەڕووبونەوەی فشارو چاولێگەریەکان لەتاقیکردنەوەی ئەم ماددانە.

بەلاّم توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە، بۆ زۆرێك لەگەنجان، تەنها پێشکەشکردنی زانیاری لەسەر مەترسیەکان بەس نیە بۆ ڕێگرییان لەتێوەگلان لەو مەترسیانە. بەشی پێنجەم ڕۆشنای خستە سەر هەندێك لەقووڵترین هۆکارە هەستیو دەروونیەکان کە دەبنە هۆی ڕاکێشانی هەرزەکاران بۆ ئەم ڕەفتارە لەناوبەرانە. لەگەڵ ئەوەشدا، بەشی پێنج هەندێ لەتواناو لێهاتوویەکانی خستەبەردەم قوتابیان وەك هاندانیان بۆ بیروباوەڕە تەندروستەکان ودانانی سنوورەکان بۆ ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەم فشارە دەروونیانەدا بەشێوەیەکی سەرکەووتوو.

ئەم کۆتا بەشە، قوتابیان ئاشنادەکات بەکاریگەریەکانی (خراپو باش)، سێهەمین پێوەری ژیانی مرۆڤ. زۆرینەی کلتورە سەرەکیەکانی جیهان کۆکن لەسەر ئەو ڕاستیەی کە مرۆڤ بەتەنها پێك نایەت لەجەستەو دەروون، بەڵکو مرۆڤ بەهەردوو ڕەگەزەکەیەوە پێك هاتەی ڕۆحیش لەخۆدەگرێ. توێژینەوەکان لەسەر جیاوازی کلتورەکان، ئاماژە بەوە دەکەن لەکاتێکدا ڕەوشتو بەها بەرزەکان بەچەند ڕێگەیەك دەگوێزرێنەوە وەك خێزان، میدیاو پەروەردەو خوێندن، بەلاّم هەر لەمێژەوە بوونی ئەم بەهاو ڕەوشتە بەرزانە هەمیشە ڕەگی داکوتاوە لەتەقالیدە ئاینیەکاندا.
بەشی کۆتایی ڕۆشنای دەخاتەسەر کاریگەریە بەهێزەکانی پێوەرە ڕۆحیەکان لەژیانی مرۆڤدا لەسەر کێشەکانی وەك ماددە سڕکەرەکان وخواردنەوە کحولیەکانو داوێن پیسی. بۆ هەندێکلەقوتابیەکان، وادەردەکەوێت تەنها وەخەبەر هێنانەوە ڕۆحیەکان کاریگەری بەهێزی دەبێت لەسەر ژیانیانو ڕووبەڕووبونەوەی ئەوفشارانەیڕایان دەکێشێ بەرەو خەون ڕوخێنەرەکان.
ڕۆڵی مامۆستا لەم بوارەدا نابێت بانگەشەکردنی قوتابیەکان بێت بۆ پەیوەندیکردن بەئاینێکی تایبەتەوە (یان بیروباوەڕی خۆی، یان ئەگەرمامۆستا ناسرا بوو وەك پەیڕەوکەری ئاینێکی دیاریکراو)، یان هەر تەقالیدێکی تر. باشتر وایە ئەم بڕیارە گرنگە جێبهێڵرێت بۆ قوتابیان خۆیانو خێزانەکانیان.
هەرچەنده، ئاشناکردنیان بەپێوەرە ڕۆحیەکانی ژیانو ڕێگەپێدانیان لەبڕیاردان بۆ خۆیان، مانای وایە ئامێرێکی بەهێزیان بۆ ئاشکرا دەکەی بۆ دژ وەستانو ڕووبەڕووبونەوەی ڕەفتارە نەخوازراوەکان کە لەم بەشەدا

ئاماژەیان پێکراوە.

بۆ ئەوەیڕۆڵی تۆ وەك مامۆستا بەبێ لایەنی بمێنێتەوە، زۆرینەی ناوەڕۆکە ڕۆحیەکانی ئەم بەشە گفتوگۆیان لەسەر کراوە لەڕێگەی چیرۆکی داپیرەکانەوە.

وانەی 33، واتە وانەی کۆتایی، درێژراوە بۆ ئاهەنگ گێڕانی تەواوکردنی کۆششەکانتان پێکەوە وەك کۆمەلگەیەکی فێرخواز. لەوانەی 32 دا، قوتابیان چەند پۆستەرێك دروست دەکەن بۆ "پێشەنگای فێربوون"ی ئاهەنگەکەی وانەی 33. مامۆستا دەتوانێ ئەم ئاهەنگە بەتەنها لەگەڵ قوتابیان بگێڕێ یان دەتوانێ بانگهێشتی دایکانو باوکان بکات بۆ بەشداریکردن لەئاهەنگەکە تا دایکانو باوکان تێبگەن لەکۆششی ڕۆڵەکانیان لەسەر تاسەری ساڵەکەدا. گرتنەبەری هەر شێوازێکیان، گرنگە ئەم وانەیەوەك ئاهەنگێکی تایبەتی لێبکرێت لەگەڵ ئامادەکردنی چاو شیرینیو هەندێ خواردەمەنی.

وانەی 28	جیهانە نەبینراوەکە

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. ژیان شتی زۆر لەوە زیاتر لەخۆدەگرێ وەك ئەوەی بەچاوو دەبینرێ.
2. پاڵنەرێکی زۆر بەهێز لەناخی هەریەکەماندا کاردەکات، زۆرینەی جار ئەم پاڵنەرە زۆر قورسترى دەکات بۆمان بۆ خۆبەدوور گرتن لەخەون ڕوخێنەرەکان.
3. لەنێو هەریەك لەئێمەدا لایەنێکی نەبینراو هەیە. ئەم لایەنە دەبێتە ئاستەنگ لەگەیشتن بەخەونەکانمان‌و ڕامان دەکێشێ بۆ نێو بیرکردنەوەو تەنانەت ئەنجامدانی ئەو کارانەی دەبنە مایەی زیان بۆمان.
4. ئەم لایەنە نەخوازراو لەناوبەرە بەچەندین ناوی هەمەجۆر ناوزەند کراوە، وەك یاخیبوون، خۆپەرستی‌و گوناه.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. وەستان‌و ڕووبەڕووبونەوە دژی ئەو بیرۆکانەی کە دەڵێن تەنها شتە بینراوەکان ڕاستین.
2. قبوڵکردنی ئەو ئایدیایەی کە دەڵێ لەناخی هەموو مرۆڤێکدا پاڵنەرەێکی بەهێز بوونی هەیە کە ڕێخۆشکەرە بۆ ڕەفتارە خراپەکان‌و بڕیارە ناتەندروستەکان.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان، قاڵبێك سابوون، ئامێری وردبین "مایکرۆسکۆپ"(یان وێنیەکی گیراو لەخانەیەکی نەبینراوی زیندووی ڤایرۆس، بەکتریا یان کرۆمۆسۆمێك لەڕێگەی ئامێری وردبینەوە.

- **(یاریکردن) چالاکی پێکانی ئامانجەکە (هەڵبژاردە).**

لەیەکێك لەچالاکیەکانی ئەم وانەیەدا، قوتابیەکان کاغەزی "تۆپەڵکراو"فڕێدەدەن بۆ ئامانجەکە. دوو جۆر هەڵبژاردە هەیە بۆ ئەم چالاکیە. ئەگەر چالاکی یەکەمتان هەڵبژارد، پێویستتان بەدابینکردنی پانکەیەك دەبێت کە هێزەکەی توانای بەرپەرچدانەوەی تۆپەلەکاغەزەکانی هەبێت. بێگومان، ئەم چالاکی یەکەم کەمێك ئاسانترە بۆ ڕێکخستن‌و هەروەها کاتێکی کەمترى پێویستە

بە بەراورد بەچالاکی دووەم، بۆیە پێشنیار دەکەین چالاکی یەکەم هەڵبژێرن، بەمەرجێك ئەگەر پەیداکردنی پانکەکە ئاسان بوو.
بەڵام ئەگەر چالاکی دووەمتان هەڵبژارد، پێویستە مامۆستا داوا لەقوتابیەك بکات وەك یاریدەدەر بۆئەوەی بەنهێنی یارمەتی بدات لەبەشی دووەمی یاریەکەدا.

بۆ هەریەك لەچالاکیەکان،پێویستە سێ پارچە کاغەز تۆپەڵ بکەی لەشێوەی تۆپدا.

تێبینی: بۆ چالاکی یەکەم هەتا تۆپەلەکاغەزەکان بچووکتربن باشترە، بەڵام بۆ چالاکی دووەم بەپێچەوانەوە هەتا گەورەتربن باشترە.

چالاکی یەکەم: پێکانی ئامانجەکە (بەپانکە)

لەم چالاکیەدا، قوتابیان هەوڵدەدەن تۆپەلەکاغەزەکان هەڵدەن بۆ بازنەیەکی کێشراو لەسەر بۆردەکە یان بازنەیەکی بەتێپ دروستکراو لەسەر دیواری نێو پۆلەکە. بەرلەدەستپێکردنی وانەکە پێویستە مامۆستا ڕاهێنان بکات لەهەڵدانی تۆپەلەکاغەزەکان بۆ ئامانجەکە بۆئەوەی دووری نێوان ئامانجەکەو شوێنی هەڵدانی تۆپەلەکاغەزەکان بەباشی دیاری بکات بۆ قوتابیەکان. با دووریەکە ئەوەندە بێت قوتابیەکان بتوانن ئامانجەکە بپێکن، ئینجا پانکەیەکی کارەبای جێگیر بکە بەجۆرێك هەواکەی بە بەردەوامی هەڵبکات لەبەردەم بازنەکەدا. ئامانج لەم چالاکیە ئەوەیە هیچ کام لەقوتابیەکان نەتوانن ئامانجەکە بپێکن لەکاتی هەڵکردنی هەوای پانکەکەدا. (ئەگەر ڕێکخستنی ئەم چالاکیە قورس بوو، ئەوا مامۆستا دەتوانی چالاکی دووەم هەڵبژێری.)

چالاکی دووەم: هەڵدانی تۆپەلەکاغەزەکان بۆ نێو سەبەتەی خۆڵی نێو پۆل بەجۆرێك سەبەتەکە لەپشت مێزێکەوە جێگیر کرابێت (لەگەڵ پاسەوانێك واتە قوتابیەك)

لەم جۆرە چالاکیەیاندا، قوتابیەکان هەمان کاغەزە تۆپەڵکراوەکان فڕێدەدەن بۆ نێو سەبەتەی خۆڵی نێو پۆڵ بەڵام پێویستە سەبەتەی خۆڵەکە لەپشت مێزێکەوە یان هەر تەنێکی تری گەورەوە جێگیر کرابێت. ئامانج لەم چالاکیە هەڵدانی کاغەزە تۆپەڵکراوەکانە بۆنێو سەبەتەی خۆڵەکە بەبێ بینینی سەبەتەکە. پێویستە مامۆستا یارمەتی قوتابیەکان بدات پاش هەر هەڵدانێك پێیان بڵێ کە تۆپەلەکاغەزەکە کەوتە**"ناو"**،**"پشت"**،**"پێش"**،**"ڕاست"**یان**"چەپی"**سەبەتەی خۆڵەکە. هەروەك چالاکی یەکەم، بەرلەدەسپێکردنی وانەکە پێویستە مامۆستا بەکرداری ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدات بۆ دیاریکردنی دووری گونجاو لەنێوان سەبەتەی خۆڵەکەو قوتابیەکەدا.

لەبەشی دووەمی ئەم چالاکیەدا، قوتابیەك "**پاسەوان**"خۆی حەشاردەدات بەدانیشتووی یان ڕاکشاوی لەتەنیشت سەبەتەی خۆڵەکەوە کاتێك تۆپەلەکاغەزەکان هاتن بەدەست لێیان ئەدات ناهێڵێت بکەونە نێو سەبەتەکەوە.
پێویستە ئەم قوتابیە پێش دەستپێکردنی وانەکە دەستنیشان بکرێتو ئەرکەکەیی بۆ ڕوون بکرێتەوە.

- بۆ بابەتی **قووڵبوونەوەی زیاتر**: مامۆستا پێویستی بەپەرداخێکی گەورەی ڕوون پڕ لەئاوی پاك دەبێت. لەگەڵ دابینکردنی کەمێك ڕەنگ یان مرەکەب بۆ کردنە نێو ئاوی پەرداخەکەوە. ڕەنگی سوور ڕەنگە ئاسانتر دەربکەوێت. یاخود مامۆستا دەتوانی پرسیار لەمامۆستای کیمیا بکات بۆ پێشنیارکردنی یەکێك لەو ماددانەی زۆر بەخێرای بلاٌوبێتەوە لەنێو ئاودا.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

لەچەند وانەی ڕابردوودا، باسمان لەو بابەتانە کرد کە ڕاستەوخۆ پەیوەندیان بەخودی ناخی مرۆڤ خۆیەوە هەیە، ئەمانە دەتوانن ڕۆڵێکی بەرچاو بگێڕن لەبڕیارەکانمان سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکس. لەدوا وانەدا، تەماشای گرنگی سنوورەکانی تاك کرد لەگەڵ چۆنیەتی بنیاتنانیان. لەسەرەتاکانی ئەم کۆرسەدا، فێری چەندین ڕاستی جەستەیی بووین سەبارەت بەم سێ بابەتە.
نووسەرانی ئەم کۆرسە لەو بڕوایەدان کە بەشێکی تر هەیە لەژیاندا کاریگەری زۆر گەورەی هەیە لەسەر هەڵبژاردنو بڕیارەکانی مرۆڤ سەبارەت بەمادده سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری. ئەو بەشەش بریتیە لەپێوەرە ڕۆحیەکانی ژیان.
هەروەك وانەکانی ڕابردوو، نامەی داپیرەکان ڕێبەریمان دەکەن لەچوونە نێو ئەم بابەتە نوێیەوە.

چیرۆك
6 خولەك

(ئەو نامەیەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

لەکاتێکدا"ساشا"و"دیما"چاوەڕوانی"ناتاشا"بوون بگاتە نێو پۆل، تەماشایان کرد وردبینێکی کۆن لەسەر مێزی مامۆستاکەیانە."ئایا دەزانن کەی وردبین بۆ یەکەمجار بووە ئامێرێکی بەسوود لەبواری زانستیدا؟ "مامۆستاکە ئەم پرسیارەی کرد.

"هەرگیز بیرم لەم پرسیارەنەکردۆتەوە،"دیما وتی.

"ئایا دەتەوێت پێمان بڵێی ئەو شتەت لەسندوقی داپیرەکانمانەوە دەرهێناوە؟"ساشا پرسیاری کرد.

"نەخێر، ئامێری وردبینەکە بیرۆکەی خۆم بوو، "مامۆستاکە وەلآمی دایەوە. "تەماشاکەن داپیرەکانتان چیان هەیە لەنێو سندوقەکەدا بۆ ئەم وانەیە. "لەگەڵ قسەکانیدا مامۆستاکە قالبێك سابوونی لەنێو سندوقەکەدا دەرهێنا.

"سابوون؟"دیماو ساشا پێکەوە بەسەرسامیەوە وتیان.

"بەلآم ئێستا پێویست ناکات بیر لەسابوونەکە بکەنەوە. با هەموو تەرکیزمان بخەینە سەر وردبینەکە، لەماوەیەکی کەمدا هەموو شتەکانڕوون دەبێتەوە،"مامۆستاکە بەردەوام بوو.

"چەند سەدەیەك لەمەوبەر، چەندین زانا لێرەو لەوێ هەوڵیاندا بۆ تەواوکردنی ئەم داهێنانە گرنگە. لەنێویاندا پیاوێك هەبوو بەناوی "لیستەر". ئەم پیاوە بازرگانی شەراب بوو، کوڕەکەی بوو بەیەکێك لەناودارترین پزیشکەکانی نەشتەرگەری لەجیهاندا."

"هەرگیز ناویم نەبیستووە،"دیما بەگاڵتەجاریەوە وتی.

"بەلآم، یەکێك لەداپیرەکانتان ئەم پیاوەیان دەناسی،لەنامەی داهاتوویاندا باس لەچیرۆکەکەی دەکەن،"مامۆستاکە وتی.

"ئایا چۆن چۆنی داپیرەکانمان دەربارەی کەسێکی ئاوها بەناوبانگ شت دەزانن؟"ساشا پرسیاری کرد.

"چۆن چۆنی داپیرەکانمان چی دەزانن؟"ناتاشا ئەمەی وت لەکاتێکدا خۆی کرد بەنێو پۆلدا.

"ڕەنگە باشتربێت لێگەڕێم داپیرەکان بۆ خۆیان وەلآمی ئەم پرسیارە بدەنەوە،"مامۆستاکە وتی.

خۆشەویستان،

یەکێك لەو خالەسەرەکیانەی بەردەوام هەوڵماندا‌وە بەرچاوڕوونتان بکەین لەسەری ئەوەیە زۆر زیاتر هەیە لەژیاندا وەك لەوەی بەچاو دەبینرێت. هۆکارو پاڵنەرەکان لەئەنجامدانی ئەو شتانەی ڕۆژانە ئەنجامیان دەدەین نادیارە، تەنانەت بۆ خودی خۆشمان. کاریگەریەکانی ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو داوێن پیسی زۆر لەوە زیاترو قووڵترن وەك لەوەی ئێمە بتوانین بیانپێوین یان تاقیان بکەینەوە. سەرەڕای هەموو ئەمانەش جیهانێکی نەبینراو دەورەی هەریەکەمانی داوە کە بەردەوام مەترسیەکانی پشت گوێ دەخەین.
کاتێك باس لەڕاستیە ڕۆحیەکان دەکەین ڕەنگە لەدڵی خۆتاندا بڵێن ئەمانە چەند پیرە ژنێکن دوای خەیاڵ کەوتوون. ئێمە نابین بەیەکەمین کەسو دوایەمین کەسیش کە خەڵکی ڕووبەڕوومان ببنەوە لەباوەڕمان بەوەی کە نەبینراوەکان کاریگەریەکی بنچینەییان هەیە لەسەر بینراوەکان.
وەك دەزانن، "یەلینا" پزیشکە. ئای، ئەو هەموو کاتەی بەسەری دەبرد لەخوێندنەوەی کتێبەپزیشکیەکاندا! بێگومان،"یەلینا" تەنها کەس نەبووە هەوڵیدابێت بۆ فێربوون لەبوارە پزیشکیەکاندا. هێشتا ئەو بەیانیەمان لەبیرە لەکاتی چا خواردنەوەدا کاتێك "یەلینا" باسی کەمێك لەو مێژووە پزیشکیەی لای خوارەوەی بۆ کردین. مێژووەکە ئاماژەی بەوە دەکرد کە دەرەنجامەکانی ژیانو مردن لەئەنجامی پشتگوێخستنی جیهانە نەبینراوەکانەوە بووە.

لەساڵی 1840 دا، مێژووی پزیشکی وەرچەرخانێکی گەورەی بەخۆیەوە بینی، بۆ یەکەمین جار پزیشکەکانی نەشتەرگەری توانیان بەسەلامەتی نەخۆشەکان بێهۆش بکەن لەپێش ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکان ئەمەش بەهۆی دۆزینەوەیەکی تازە بوو لەبواری بەنجکردندا (بەکارهێنانی ماددەی "ئیسەر"). بەهۆی ئەم ماددەیەوە دەیانتوانی نەخۆشەکان بەنج بکەنو ئامادەیان بکەن بۆ نەشتەرگەری. ئەمەش مانای ئەوەبوو کە پزیشکەکانی نەشتەرگەری دەیانتوانی چەندین جۆری جیاواز لەنەشتەرگەری ئەنجام بدەن کە پێشتر مەحاڵ بوو بۆیان، ژمارەی نەشتەرگەریەکان بەشێوەیەکی بەرچاو زیادیان کرد. هەرچەند، لەنێو ئەوانەی نەشتەرگەرییان بۆ دەکرا، لە10 کەس تەنها 6 کەسیان بەزیندووی دەمایەوە بەهۆی ئیلتیهاباتی پاش نەشتەرگەرییەوە. گەنینی شوێنی برینەکان، ژەهراوی بوون بەهۆی کێمو جەراعەتەوە، هەروەها چەندین ئیلتیهاباتی تر بەهۆی بەکتریاوە دەبووە هۆی کوشتنی 4 کەس لە10 کەس هەموو ئەمانەش بەهۆی ئەوەی پزیشکەکان بەشێوەیەکی ڕۆتینی نەشتەرگەریەکانیان لەشوێنێکی پیسدا ئەنجام دەدا، لەنەشتەرگەریەکەوە دەچوونە سەر

نەشتەرگەریەکی تر بەبێ پاکردنەوەی خوێن‌و پیساییەکانی سەر دەستیان. زۆرینەی پزیشکەکان تەماشای نەشتەرگەرییان دەکرد بەهەمان شێوەی فیتەرو چاککردنەوەی سەیارە – پارچەکە دەردەهێنی، چاکی دەکەیتەوە، ئینجا دەیخەیتەوە شوێنی خۆی.

نزیکەی 20 ساڵ دواتر لە 1864، جۆوزف لستەر، کە پزیشکێکی ئینگلیزی نەشتەرگەری بوو لەشاری"گلاسکۆی" ئینگلتەرا، دەستی کرد بەخوێندنەوەو لێکۆڵینەوەی (تیۆریەکانی) گەورە زانای فەرەنسی،"لویس پاسچەر" . پاش هەوڵ‌و کۆششێکی زۆر لەکۆتاییدا ئامێری وردبین گەیشتە ئەو ئاستەی کە زاناکان بتوانن بیخەنە بواری بەکارهێنانەوە، بۆ پشکنینی هەموو زیندەوەرە نەبینراوەکان (جیهانە نەبینراوەکە).

"پاسچەر" لەتێوریەکەیدا ئاماژەی بەوەکردبوو ڕەنگە هۆکاری هەموو ئەم ئیلتهاب‌و دەردانە لەجیهانی پزیشکیدا ئەم زیندەوەرە بچووکانە بن. لەبەرئەوە "جۆوزف لستەر "دەستی کرد بەگەڕان‌و جێبەجێکردنی تیۆریەکەی" پاسچەر" بەشێوەیەکی کردارەکی.

پێش ماوەیەکی دوورو درێژ، "لیستەر" هاوڕێ پزیشکەکانی ئاگادار کردبووەوە لەپێویستی بڕینی هەنگاوێکی بنچینەی لەپراکتیزەکردنی جیهانی پزیشکیدا:"دەستان‌و هەموو ئەو ئامێرانەی بەکاری دەهێنن بەباشی بشۆن پێش ئەنجامدانی هەر نەشتەرگەریەك! "وەلامێکی زۆر سادەو ئاسان بوو بۆ کێشەیەکی ئاڵۆزو گرانی وەك ئیلتیهابات – چارەسەرەکە زۆر سادە بوو بەلای زۆرێك لەهاوڕێکانیەوە. بۆیە گاڵتەیان پێکردوو ڕەتیان کردەوە ئامۆژگاریەکەی بەهەند وەربگرن. "لەڕاستیدا، جیهانە نەبینراوەکە لەو زیندەوەرە زۆر بچووکانە بەهەموو لایەکدا بلاًون!" .

لەماوەی 10 ساڵی داهاتوودا، لەپاش نەشتەرگەریەکان هەزارەها لەخەڵکی بەردەوام دەمردن ئەوانەی ئەمڕۆ ناویان دەبەین بەنەشتەرگەری سادەو ساکار – هۆکاری هەموو ئەمانەش تەنها لەبەر ئەنجام نەدانی یەك شت بوو–"دەست نەشۆرین" .

دڵنیام پزیشکەکان تیۆریەکەیان زۆر بەگاڵتەجاڕیەوە تەماشا کردووە وەك ئەو بیرۆکەیە سەریریان کردووە کە فیتەر دەبێت بە وریاییەوە گریسی ژێر پەنجەکانی پاك بکاتەوە پێش دەست بەکارکردن لەسەر ئۆتۆمۆبێلێکی تر.

لەماوەی 30 ساڵی داهاتوودا،"لیستەر" پشتگیری‌و هانی پزیشکەکانی نەشتەرگەریدا لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە بەکتریا. بیرۆکە نوێیەکەی‌و چاکسازیەکەی لەدۆزینەوەی دەرمانی دژە بەکتریا "لیستەر"ی کرد بەکەسێکی ناسراوی جیهانی. زۆرێك لەبوارە پزیشکیە ناسراوەکانی ئەمڕۆ هاتوون لەئەنجامی هەوڵ‌و کۆششەکانی "جۆوزف لیستەر" : وەك مادەی ستایرڵ، دەزووی دورینەوەی برین، باندجی پێچانەوەی برین، پێکەوە لکانی ئێسقانەکان، ئەمانە تەنها چەند نموونەیەکی کەمن لەدۆزینەوەکانی. هەموو ئەم شتانە لەبەرئەوەی "لیستەر" بەگرنگیەوە تەماشای جیهانی نەبینراوی دەکردو هەنگاوی بڕی بۆ ژیان لەژێر سایەی ڕووناکی ئەم جیهانەدا.

"ئایا ئێستا دەزانن بۆچی داپیرەکانتان قاڵبەسابوونێکیان خستۆتە نێو سندوقەکەیانەوە؟ مامۆستاکە ئەمەی وت لەکاتێکدا نامەکەی خستە لاوە.

"ئایا ئەم وانەیە تایبەتە بەپاکو خاوێنیو بۆنی جەستە؟"ساشا پرسیاری کرد.

"نەخێر، پەیوەندی نیە بەپاکو خاوێنی جەستەوە، "مامۆستاکە وەلامی دایەوە. "لەڕاستیدا، وانەکە لەسەر بینینو باوەڕکردنە."

"لەو باوەڕەدا نین کە پەیوەندی لەنێوان ئەم دووانەدا ببینین،"ساشاو ناتاشاو دیما وتیان

"بەبڕوای من لەبەرئەوەیە داپیرەکانتانشتی زۆر زیاتریان خستۆتە سەر ئەم وانەیە جگە لەچیرۆکی جۆوزف لیستەر،"مامۆستاکە وتی.

لێکۆڵینەوەی وانە

وردبین/ سابوون
7 خولەك

بەردەوام دەبین لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە پاش کەمێکی تر، بەلاّم با یەکەمجار چەند خولەکێك تەرخان بکەین بۆ لێکۆڵینەوە لەدۆزینەوەکەی"لیستەر".

(ئەگەر ئامێری وردبینتان هەبوو لەقوتابخانەو توانای بەکارهێنانیت هەبوو لەتەماشاکردنی زیندەوەرە نەبینراوەکان، یاخود ئەگەر وێنەی ئەم زیندەوەرە بچووکانەتان هەبوو کە لەرێگەی وردبینەوە تەماشا کرابن، چەند خولەکێك تەرخان بکە بۆ نیشاندانی هەندێك لەو وێنانە یان زیندەوەرە بچووکانە لەرێگەی ئامێری وردبینەکەوە بۆ قوتابیەکان. ئەگەر نەبوو، ئەوا بەردەوامبە لەسەر ئەو چالاکیەی لای خوارەوە:

قاڵبەسابوونەکە دەربهێنە لەسندوقەکەدا، ئینجا پرسیار لەقوتابیەکان بکە چۆن سابوون پەیوەندی هەیە بەچیرۆکەکەی" جۆوزف لیستەر "ەوە بینینو باوەڕکردن. وەڵامی قوتابیان وەرگرە.)

کاتێك دەستەکانمان بەسابوونو ئاودەشۆرین، دەبینین هەموو پیسیەك لەسەر دەستمان نامێنێتو دەستمان پاکو بۆن خۆش دەردەکەوێت. ناتوانین ئەو بەکتریاو زیندەوەرەنەبینراوانە ببینین کە لەناو دەچنو ڕادەماڵرێن لەلایەن سابوونەکەوە، بەڵام بەملیۆنەها لەم زیندەوەرە نەبینراوانە دەمرن بەهۆی سابوونەکەوە. کەواتە بەبڕوای ئێوە ئایا بۆچی هەندێ لەمنداڵان هەتا گەورەکانیش زوو زوو دەستیان بەسابوون ناشۆرن؟

(وەڵامەکانیان وەرگرە.)

زۆرێك لەخەڵکی ئەم باوەڕیان هەیە "تەنها باوەڕ بەشتە بینراوەکان دەکەن". زۆر قورسە بۆیان باوەڕکردن بەو شتانەی کە ناتوانن بیانبینن بەچاوی خۆیان. ئەوە هەمان کێشەی پزیشکەکانی سەردەمی"لیستەر"بوو. قورس بوو بۆیان باوەڕ بکەن شتێکی نەبینراو ئەو هەموو خەڵکە بکوژێ.

یەلینا، پزیشکەکە، هەندێکی تری بۆ جێهێشتووین بۆ خوێندنەوە.

چیرۆکەکە بەردەوامە
2 خولەك

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی نامەکە.)

کاتێك لەتەمەنی ئێوەدا بووم، زۆر بەپەرۆشەوە بووم بۆ زانینی هەموو شتێك! زۆر حەزم لەگوڵو درەختو گیان لەبەران بوو. بەڵام ئەوەی کە زۆر بەلامەوە سەیر بوو جەستەی مرۆڤ بوو. هەرلەبەر ئەوەش بوو زانستی پزیشکیم هەڵبژارد. دەموویست هەموو شتێك دەربارەی چۆنیەتی کارکردنی لەشی مرۆڤ بزانم. بێگومان، هەتا قوتاغی زیاترم دەبڕی لەقوتابخانە لەم بوارەدا، زیاتر پەروەردە دەکراین لەسەر ئەو بیرۆکەیەی کە زانست وەڵامی هەموو ئەو شتانەمان بۆ دەداتەوە کە پێویستمانە بیزانین.

باوەڕم وابوو ئەو زانیاریانەی زانست ئاشکرایان دەکات وەڵام و چارەسەری هەموو پرسیارو کێشەکانە. بەردەوام بەم شێوەیە بیرم دەکردەوە هەتا ئەو کاتەی خۆمم دۆزییەوە لەئالوودەبوون بەماددە سڕکەرەکان وەك پێشترو لەیەکێك لەنامەکاندا بۆم باسکردن. بەهەڵەلێم تێ مەگەن. زانیاری شتێکی بەنرخە مرۆڤ خاوەنی بێت، هەر سێکمان بەپێی پێویست هەوڵماندا وە ئەوەندەی کە دەیزانین پێتان ڕابگەیەنین سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و سێکسی پێش هاوسەرگیری لەڕێگەی ئەم نامانەوە. بەڵام، بۆ من زانیاریە وردو دروستەکان سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان ڕێگر نەبوون لەبەئالوودەبوونم بەم ماددانە. چەند شتێکی بەهێزو نادیار هەبوون لەژێر پەردەوە وەك پاڵنەر ڕوویان دەدا لەژیانی هەریەکەماندا.

زۆینەی جار لەڕێگەی ئەزموونی ئازاراوی، بۆمان دەرکەوتووە کە دایك و باوکمان یان مێردەکانمان کاریگەری بەهێزیان هەبووە لەسەر هەریەکەمان، کە زۆر جار قورسە بینینی یان درککردنی ئەم کاریگەریانە. ئێمە لەو ڕاستیە گەیشتووین کە پاڵنەرێکی بەهێز لەنێو هەریەکەماندا بەردەوام لەکارکردندایە زۆینەی جار ئەم پاڵنەرە ڕێخۆشکەرە بۆمان لەتێوەگلان لەخەون ڕوخێنەرەکان.

بەڵام بەتەنها تێگەیشتن لەم پاڵنەرو هێزانە بەس نەبوو بۆ ئێمە. وەك"لستەر"، وردە وردە درکم دەکرد بەوەی کە هێزێکی نەبینراوی زۆر کاریگەر بەردەوام لەنێو هەریەکەماندا لەکارکردندایە. پێشتر پێم وتن دوعاکانی"ئۆلگا" ڕۆڵێکی زۆر کاریگەریان گێڕا لەیارمەتیدانم بۆ دوورکەوتنەوە لەماددە سڕکەرەکان. دوعا یەکێکە لەنموونە کاریگەرو بەهێزەکانی ئەم جیهانە نەبینراوە.

بەڵام، لەهەمان کاتدا بۆم دەرکەوت کە مەترسی نەبینراویش هەیە، هەروەك بەکتریاکانی لستەر، دەتوانن زیانبەخش و کوشندە بن. ئالوودەبوونەکەم بەماددە سڕکەرەکان خستمیە ئەو باوەڕەی، هەرچەندە زانیاریم هەبێت و هۆشیاربم لەسەر ئەوەی کام کارە ڕاستەو کامە هەڵەیە، هێشتا شتێك لەناخمدا، هەندێ پرەنسیپی لەناوبەر، ڕام دەکێشن بەرەو ئەنجدامدانی کارە هەڵەکان و هەڵبژاردە خراپەکان.

مامۆستاکە نامەکەی داناو بەبزەیەکەوە وتی "بەرلەتەواوکردنی خوێندنەوەی نامەکە، داپیرە "یەلینا"یاریەکی هەیە بۆتان دەیەوێت ئێوە ئەنجامی بدن، ئەم یاریە یارمەتیتان دەدات لەنیشاندانی مەبەستەکەی لەسەر هێزی نەبینراو کە ڕێگریتان دەکات لەوەی دەتانەوێت ئەنجامی بدەن.

15 = خولەك

ڕاهێنان بۆ پێکانی ئامانجەکە
15 خولەك

چالاکی یەکەم

هەمان ئەو یاری دەکەین کە قوتابیەکانی نێو چیرۆکەکە داوایان لێکرا بیکەن.

(ڕێنمایی بۆ مامۆستا: تکایە پەیڕەوی ڕێنمایەکانی یەکێك لەدوو چالاکیە هەڵبژێردراوەکە بکە.)

ئەم یاریە تواناکانتان تاقیدەکاتەوە لەپێکانی ئەو بازنەیەی کێشاومە لەسەر بۆردەکە بەفڕێدانی ئەو تۆپەلەکاغەزانە. پێویستیم بە10 قوتابیە بۆ ئەنجامدانی ئەم یاریە.

هەریەکەتان دەتوانێت تا سێ جار تۆپە کاغەزەکان فڕێبدات بۆ ئامانجەکە. ئەگەر بەلایەنی کەمەوە جارێك ئامانجەکەت پێکا لەو سێ دەوورانەی کە هەتە، ئەوا دەڕۆیتە قۆناغی داهاتووەوە کە لەم قۆناغەدا دووریەکەی زیاتر دەبێت. هەر قوتابیەك هەرسێ جارەکەی لەدەستداو ئامانجەکەی نەپێکا، پێویستە ئەو قوتابیە لەیاریەکە بچێتە دەرەوە. بەردەوام دەبین هەتا دوو قوتابی دەمێننەوە لەکۆتاییدا.

(تێبینی بۆ مامۆستا: لەگەڵ مانەوەی سێ قوتابی یان زیاتر لەکۆتایی یاریەکەدا بەردەوام دووریان بخەرەوە لەئامانجەکە. ئەگەر سێ قوتابی کۆتایی (یان زیاتر

هەموویان پێکەوە چوونە دەرەوە لەیاریەکە، لەم بارەدا دووانیان هەڵبژێرە کە زیاترین ئامانجیان پێکابێت لەدەورانی پێشوودا.)

ئێستا تەنها دوو قوتابیمان ماوەتەوە بۆ پێشبڕکێی کۆتایی، کەمێك زیاتر پێشبڕکێکەیان بۆ قورستر دەکەین.

ڕاهێنان بۆ پێکانی ئامانجەکە (پانکەی کارەبایی)،(پاسەوان)

ئەگەر کات سنووردار بوو، یاریەکە دەست پێبکە بەچەند قوتابیەکی کەم، پێنج قوتایی، یان تەنها دوو جار بوار بدە بەهەر قوتابیەك بۆ فرێدانی تۆپەلەکاغەزەکە لەسەرەکەی خۆیدا.

بۆ نموونە ئەگەر " یەلینا "و " ناتاشا "و " یوری "، هەرسێکیان ئامانجەکەیان پێکا لەیەك دەووراندا، بەڵام هیچ کامیان (یان تەنها یەکێکیان) ئامانجەکەیان پێکا لەدەورانی داهاتوودا، بریار لەسەر کۆتایی یاریەکە بدە لەسەر بنەمای چەند جار ئامانجەکەیان پێکاوە لەدەوورانی پێشوودا. کەواتە، ئەگەر " یەلینا " سێ جار ئامانجەکەی پێکا، " ناتاشا " دوو جارو " یوری " تەنها یەك جارو لەدەوورانی داهاتوودا هیچ کامیان ئامانجەکەیان نەپێکا لەهەر دەورانێکدا. ئەوا " یەلینا "و " ناتاشا " دەمێننەوە. ئەگەر هەرسێکیان یەکسان بوون (یان ئەو دووانەی کە ماونەتەوە یەکسان بوون)، داوا لەهەرسێکیان (یان دووانە یەکسانەکە) بکە بەردەوامبن لەپێشبڕکێیەکە هەتا یەکێکیان زیاتر ئامانجەکە دەپێکێو دەبێ بەبراوە.

(پانکەکە جێگیر بکە لەشوێنی گونجاودا ئینجا دایگیرسێنە)

ئێستا لێدەگەڕێین هەردوو قوتابیەکە دەستپێبکەن.

(ئەگەر هەردووکیان کەوتن، ئەوا هەردووکیان بەبراوە دابنێ. چونکە پێکانی ئامانجەکە لەبەردەم هەوای پانکەدا مەحاڵە. ئەگەر یەکێکیان ئامانجەکەی پێکا سەرەڕای ئیشکردنی پانکەکە، ئەو قوتابیە وەك براوەی یاریەکە ناوزەند بکەو ستایشی بکەو بڵێ چەند لێهاتوویە بتوانی ئامانجەکە بپێکی سەرەڕای هەڵکردنی هەوای پانکەکە لەبەردەم ئامانجەکەدا.)

چالاکی دووەم

ئەم یاریە تواناکانتان تاقیدەکاتەوە لەخستنە ناوەوەی ئەم تۆپەلەکاغەزانە بۆ نێو ئەو سەبەتە خۆڵەی کە لەبەرچاو دیار نیەو شاردراوەتەوە لەپشت مێزەکەوە. پێویستیم بە 10 قوتابی دەبێت بۆ ئەنجامدانی یاریەکە.

هەریەکەتان دەتوانێت تا سێ جار تۆپەلەکاغەزەکان هەڵبدات بۆ نێو سەبەتەی خۆڵەکە. ئەگەر بەلایەنی کەمەوە جارێك ئامانجەکەت پێکا لەسێ دەوورانەکەی خۆت، ئەوا دەڕۆیتە قۆناغی داهاتووەوە کە لەم قۆناغەدا دووریەکەی زیاتر دەبێت. هەر قوتابیەك هەرسێ جارەکەی لەدەستداو ئامانجەکەی نەپێکا، پێویستە ئەو قوتابیەبچێتە دەرەوە لەیاریەکە. بەردەوام دەبین هەتا دوو قوتابی دەمێننەوە لەکۆتاییدا. پاش هەموو فرێدانێك، پێتان دەڵێم "کەوتە ناوی "،"دووری گرت "،"کورتی هێنا"،"چەپ"یان"ڕاست".

(تێبینی بۆ مامۆستا: لەگەڵ مانەوەی سێ قوتابی یان زیاتر لەکۆتایی یاریەکەدا بەردەوام دووریان بخەرەوە لەئامانجەکە. ئەگەر سێ قوتابی کۆتایی (یان زیاتر) هەموویان پێکەوە چوونە دەرەوە لەیاریەکە، لەو بارەدا، دووانیان هەڵبژێرە کە زیاترین ئامانجیان پێکابێت لەدەورانی پێشوودا.)

ئێستا تەنها دوو قوتابیمان ماوەتەوە بۆ پێشبڕکێی کۆتایی، کەمێك زیاتر پێشبڕکێکەیان بۆ قورستر دەکەین. داوا لەهەردووکیان دەکەین بۆ ماوەی ساتێکبڕۆنە دەرەوەی پۆلەکە بۆئەوەی یاریەکە بەشێوەیەکی تر ڕێك بخەین.

(بەبێدەنگی، دوور لەچاوی دوو قوتابیەکە، داوا لەقوتابیە دەستنیشان کراوەکە بکە دانیشێت یان ڕاکشێ لەتەنیشت سەبەتەی خۆڵەکەوە. باقی قوتابیانی نێو پۆلەکە ئاگادار بکەرەوە هیچ وشەیەك نەدرکێنن بۆ دوو قوتابیەکەی تر سەبارە بەگۆرانکاری یاریەکە. بەشێك لەپێشبڕکێیەکە هەوڵدانە بۆ نمایشکردن بەبێ زانینی هەموو شتێك لەسەر بارودۆخەکە.

*لەکاتێکدا، دوو قوتابیەکە هەوڵدەدەن تۆپەلەکاغەزەکان هەڵدەنە نێو سەبەتەی خۆڵەکەوە، پێویستە قوتابیە" **پاسەوانەکە**" بەبێدەنگی بەدەست ڕێگری لەتۆپەلەکاغەزەکان نەهێڵێت بکەونە نێو سەبەتەکەوە. تۆ، مامۆستاش، پێویستە بەردەوامبی لەئاماژەدان بەوەی تۆپەلەکاغەزەکان کەوتوونەتە کوێ"**کەوتە ناوی**"،"**دووری گرت**"،"*

کورتی هێنا"،"چەپ" یان"ڕاست". پاش ئەوەی قوتابیە پاسەوانەکە بەدەست ڕێگری لێدەکات بۆ نێو سەبەتەکە. سێ دەووران بلە بەهەریەك لەدوو بەشدار بووەکە.

پاش ئەوەی هەریەك لەدوو بەشدار بووەکە سێ دەوورانەکەیان تەواوکرد، ئینجا هەردووکیان بهێنە بۆ پشت مێزەکەو نیشانیان بلە قوتابیە ***پاسەوانەکە*** *ئیشی چیبووە لەو شوێنەدا. ئەگەر هەردووکیان هەر سێ جارەکە کەوتن، هێشتا هەردووکیان بەبراوە دابنێ، چونکە پێکانی ئامانجەکە لەگەڵ پاسەوانەکەدا مەحاڵە. ئەگەر یەکێکیان ئامانجەکەی پێکا سەرەڕای بوونی پاسەوانەکە، بەبراوە ناوزەندی بکەو ستایشی بکەو بڵێ چەند لێهاتوویە بتوانی ئامانجەکە بپێکی سەرەڕای بوونی کەسێك لەبەردەم ئامانجەکەدا.)*

30 = خولەك

گفتوگۆ
5 خولەك

(پاش ئەنجامدانی یەکێك لەدوو چالاکیەکە، بەو وشانەی لای خوارەوە کۆتایی پێبهێنە.)

بۆتان دەرکەوت چەند قورسترە ئەم یاریە —یان هەر شتێکی تر — بۆ ئەنجامدان کاتێك بەربەستێك یان شتێك بکەوێتە نێوەندەکەوە، بەتایبەت ئەگەر نەبینراوبن!

ئێستا با بزانین قوتابیەکانی نێو چیرۆکەکەمان چۆن یاریەکەیان ئەنجامداوە.

چیرۆکەکە بەردەوامە
5 خولەك

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

"ئاه"ناتاشا وتی،"خەریك بوو پێشبڕکێیەکە بەرمەوە، هەرچەندە ئەو بەربەستەش لەوێدا بوو!"

"ساشا"تووڕە دیاربوو."ئەوە ڕاست نیە. زۆر بەباشی یاریەکەم دەکرد لەپێشەوە......"

"ڕاست دەکەی، ساشا،"مامۆستاکە وتی."ئەوە ڕاست نیە. بەڵام ئەوە بەشێکە لەئامانجی داپیرەکانتان دەیانەوێت ئێوە درك بەوە بکەن. با پاشماوەی چیرۆکەکە بخوێنینەوە."

چەندین کاتو سات هەبووە هەستمان کردووە ژیان وەك ئەم یاریە وابووە بۆ ئێمە، خۆشەویستان، زۆر چێژو خۆشیم لەپیشەکەم دەبینی وەك پزیشکێك کاتێك ورده ورده درکم بەو ڕاستیە دەکرد کە شتێکی نەبینراو لەناخمدا کاردەکاتو دەیەوێت زیان بەهەڵەکانم بگەیەنێ لەپێکانی ئامانجی خەونەکانم لەژیاندا.
لەهەمووی مەترسیدارتر ئەوەبوو شتێك بوو لەناخی خۆمدا کە نەمدەتوانی ببینم یان لێی تێبگەم.
لەکۆتاییدا، پرسیارم لە "لودمیلا"کرد دەربارەی گرفتەکەم. "لودمیلا" هەستی کرد کێشەکەم پەیوەندی بەخێزانەکەمەوە هەیە. چونکە"لودمیلا" بۆ خۆی زۆرینەی کێشەکانی ڕیشەکەی دەگەڕایەوە بۆ شەڕو ئاژاوەی نێوان دایكو باوکی کاتێك کە منداڵ بووە.

پێکەوە هەردووکمان، منو"لودمیلا" پرسیارمان لە"ئۆلگا"کرد تا بزانین ئامۆژگاری ئەو چیە لەوبارەیەوە.
"منو"لودمیلا"لەو باوەڕەداین شتێکی نەبینراو بوونی هەیە لەنێو هەریەکەماندا، "وتمان بەئۆلگا."ئەم هێزە نادیارەی ناخمان هەوڵدەدات دوورمان بخاتەوە لەخەونەکانمانو ڕامان دەکێشێ بەرەو بیرکردنەوەو ئەنجامدانی ئەو کارانەی دەزانین زیانمان پێدەگەیەنن."

یەکەمجار"ئۆلگا" هیچی نەووت تەنها بزەیەکی کرد.
لەڕاستیدا، کەمێك تووڕەبووم لێی. چونکە هەستم کرد گرنگیو بایەخ بەکێشەکەمان نادات.

"تەماشاکە" وتم بەئۆلگا. "ڕەنگە ئەمە وەك نوكتە بێ بۆ تۆ، بەلأم بۆ ئێمە نوكتە نیە! ئایا هەستت چۆن دەبوو ئەگەر بتزانیایە پاڵنەرێکی بەهێز لەناخدایە بەلأم ناتوانیت زاڵ بیت بەسەریدا — ئەو پاڵنەرە بیەوێت کۆنترۆڵی ژیانت بکات؟"

دەمو چاوی "ئۆلگا" گۆڕا." بەگرنگیەوە تەماشای قسەکانتانم کرد. لەڕاستیدا، زۆر باش تێدەگەم لەهەستان. چونکە ئەو پاڵنەرە نەخوازراوە لەناخی منیشدا هەیە."

"بەڕاستە؟"لودمیلا بەسەر سوڕمانەوە وتی.

"بەڵێ،"ئۆلگا بەردەوام بوو. "پێموابێت هەموو مرۆڤێك ئەو پاڵنەرو ململانێیەی لەناخدا هەیە کە ئێوە باسی لێوە دەکەن."

"هەموو مرۆڤێك؟" پرسیارم کرد."ئۆلگا" وتی بەڵێ، هەموو مرۆڤێك.

"بەلأم، ئایا ئەم شتە چیە؟ بەسەر ڕاوەشاندنەوە وتم "ئەمە ئەو نەخۆشیەیە کە لەدەرەوەی توانای منە بۆ دەستنیشانکردن"

"ئۆلگا" بۆ ساتێك بەبێدەنگی مایەوەو ئینجا تەماشایەکی کردین، وەك ئەوەی بیەوێ بزانێ تا چەند ئامادەین بۆ بیستنی وشەکانی.

"بەدرێژایی مێژوو ئەم هێزە نادیارە چەندین ناوی جیاوازی لەخۆگرتووە، "ئۆلگا وتی" هەندێك ناوی دەبەن بەسەرکەشی هەندێکی تر ناوی دەبەن بەیاخیبوون یان خۆپەرستی. "ئۆلگا بۆ ساتێك وەستاو ئینجا بەردەوام بوو.

"بەلأم بەبڕوای من باشترین ناو کە کۆنترینیشیانە "ئەو چەمکە لەناوبەرەی ناخی هەریەکەمان کە ئێوە باسی لێوە دەکەن — خەڵکە ئاینیەکان ناوی دەبەن بەگوناه.

"نازانم ئەگەر"لودمیلا" ش وەك من سەرسام بوو یان نا، بەلأم تێبینیم کرد بەخێرای سەرێکی بۆ ڕاوەشاند. "دەزانین تۆ کەسێکی زۆر ئاینی، ئۆلگا، ڕێز لەبیروباوەڕەکەت دەگرین. بەڕاستی ڕێزی لێدەگرین. هەروەها دەزانم هەموو شتێك لەڕوانگەی زاراوە ئاینیەکانەوە دەبینی. بەلأم تەنانەت ئەگەر بەئەندازەی تۆش ئاینی بوومایە، لەو بڕوایەدا نیم هێشتا ئەم ململانیە ناوەکیەم بە"گوناه" ناوزەند

بکردایە.

بەڵێ"قسەکانیم پێبڕی وتم "ئایا گوناه بریتی نیە لەئەنجامدانی شتە خراپەکانی وەك درۆو دزیو کوشتن؟ ئێمە باسی هیچ کام لەم شتانە ناکەین.

"ئۆلگا" دووبارە بزەیەکی کردو وتی "تێدەگەم زۆرینەی خەڵکی هەمان بیروڕای تۆیان هەیە سەبارەت بەگوناه. وا تێدەگەن گوناه تەنها ناوێکە بۆ شتە زۆر خراپەکان کە هەندێ خەڵك ئەنجامیان دەدەن، وەك کوشتن، دەستدرێژیکردنە سەر خەڵکیو ترسو تۆقاندن. بەلام ئەوەندەی من بزانم گوناه بریتیە لەهێزێك، ڕاکێشەرێك کە دەژی لەنێو ناخی هەموو مرۆڤێکدا. هەوڵدەدات ڕامان کێشێ بەرەو لایەنە تاریکەکەی ژیان، هەرچەندە ڕاستیەکە دەزانینو دەمانەوێت کارە باشەکان ئەنجام بدەین. بەواتایەکی تر، گوناه بریتیە لەحەزو ئارەزووەکانمان بۆ شێوە ژیانێك دوور لەخودا.
بێگومان، ئەوە سەرەتایەك بوو بۆ دەستپێکردنی چەندین گفتوگۆ لەنێوانماندا سەبارەت بەو هێزەی لەناخی هەریەکەماندایە بەردەوام ڕامان دەکێشێ بەرەو لەناوچوونو دوورکەوتنەوەمان لەخەونەکانمان. پێکەوە، هەرسێکمان دەستمان کرد بەگەشتێك بۆ لێکۆڵینەوەی زیاترو قووڵتری ئەم جیهانە نەبینراوە، لایەنە باشەکانیو هەروەها لایەنە خراپەکانیشی.
لەبەرئەوەی هەموومان شتێك فێربووین سەبارەت بەم هێزە شاراوە "جیهانی ڕۆحی" بۆیە چەند نامەیەکی ترمان بۆ نووسیون لەسەر ئەم بابەتە. هەرچەندە درەنگ بوو بۆ من بەلام لەکۆتاییدا تێگەیشتم لەچۆنیەتی کارکردنی ئەم جیهانە شاراوەیە. هیوادارم ئێو نەکەونە هەمان هەڵەی منەوە لەلێکۆڵینەوەو پشکنین لەیەکێك لەگرنگترین تایبەتمەندیەکانی ژیانتان - تایبەتمەندی ڕۆحی.
ئەو زانیاریانەی لەچەند نامەی داهاتوودا بۆتان باس دەکەین دەبنە ڕەگەزێکی زۆر گرنگ لەبەدیهێنانی خەونەکانتان.

هەتا ئەو کاتە، لەبیرتان بێت خۆشمان دەوێن.
داپیرەکانتان

40 = خولەك

کۆتایی وانە

کورتە
5 خولەك

پێشنیاری قوتابییەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە.

لەم وانەیەدا، دەستمان بەلێکۆڵینەوە کرد لەبیرۆکەیەکی گرنگ بوونی جیهانی شاراوە، ڕۆحی، کە زۆر لەجیهانە نەبینراوەکەی"لیستەر"دەچێ لەبەکتریاکان، کاریگەریان دەبێت لەسەر هەموو شتێك کە دەیڵێین و دەیکەین. با پێکەوە بە ڕیز هەندێك لەو ڕەفتارە نەشیاوانە بنووسین کە خەڵکی دەیانکەن – ئەو شتانەی ئازار بەخەڵکانی تر دەگەیەنێ یان دەبێتە مایەی زەرەرو زیان بۆ دەوروبەرمان.

دەمەوێت هەمووتان گەشتێکدەسپێبکەن بۆ لێکۆلینەوە لەبیرۆکەی کاریگەریەکانی ئەم جیهانە ڕۆحیە شاراوەیە لەسەر کەسایەتی خۆتان، بەنووسین لەسەر لاپەڕەیەك وەك ئەوەی ئازاری کەسێکت داوە یان ئازار دراوی لەلایەن کەسێکەوە، پاشان لەکۆتاییدا، درکتان بەوە کردووە کە ئەنجامدانی ئەو ڕەفتارە هەلەبووە. بۆ نموونە، کەسێك درۆیەکی بۆ هەڵبەستوویت. ئەنجامەکە ئەوەبووە هەستت بەتووڕەیی و خیانەت لێکردن کردووە. یان ڕەنگە کەسێك گاڵتەیەکی لەگەڵ کردبی وای لێکردبیت هەستت بەبچووکی و ئازار کردبێت. داواتان لێناکەم نووسراوەکانتان نیشانی من یان کەسی تر بدەن. پێنج خولەکتان هەیە بۆئەنجدامدانی ئەم ئەرکە.

وانەی داهاتوو، بەردەوام دەبین لەلێکۆڵینەوە لەجیهانە نەبینراوەکەی ڕۆح.

پێش تەواو بوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایك و باوك —مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان

.

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

داپیرەکان لەنامەکەی ئەمڕۆیاندا ئاشنایان کردین لەسەر بیرۆکەیەك کە کتێبی پیرۆز ناوزەندی دەکات بەگوناهە (هێزو پاڵنەرە نێگەتیفیەکەی نێو ناخی مرۆڤ). ئەمڕۆ، تەماشای دوو ئایەت دەکەین کە باس لەکێشەی گوناهە دەکەن. ئایەتی یەکەم لەپەرتووکی(ڕۆما 6: 33).

(مامۆستا دەتوانێ خودی ئایەتەکە لەکتێبی پیرۆزەوە بخوێنێتەوە یان ئەو دەستەواژانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە یان هەردووکیان.)

"کاتێك گوناهە دەکەن ئەوەتان دێتەوە ڕێ کە شایەنین. واتە مردن؛ بەڵام دیاری خودا ژیانی هەتاهەتاییە لەعیسای مەسیحی خوداوەندمان."

ئەو بەشەی سەرەوە پێمان دەڵێ ئەنجامە سروشتیەکەی گوناهە بریتیە لەمردن. دەمەوێت پرسیارێکتان لێبکەم، بەڵام نامەوێت بەدەنگی بەرز وەڵام بدەنەوە یان دەستان هەڵبڕن. تەنها دەمەوێت بەبێدەنگی بۆخۆتان بیر بکەنەوە لەوەڵامەکەی. پرسیارەکە ئەمەیە:"ئایا خۆت بەگوناهبار دەزانی؟"

ئێستا، حەزدەکەم پرسیارێکی ترتان لێبکەم، بەڵام ئەم جارەیان دەمەوێت بەدەنگی بەرز وەڵام بدەنەوە. پرسیارەکە ئەمەیە: "ئایا دەبێت چ جۆرە خراپەیەك بکەی بۆ ئەوەی خۆت بەگوناهبار دابنێی؟"

(چەند وەڵامێك وەرگرەو پاشان بەردەوامبە.)

ئێستا دەمەوێت پرسیارێکی تری"بێ دەنگ"بکەم –بەبێدەنگی بۆ خۆتان بیر لەم پرسیارە بکەنەوە. پرسیار: "ئایا تا ئێستا گوناهت کردووە؟"هۆکار لەپشت ئەم پرسیارەوە ئەوەیە کە خەڵکی بیروڕای هەمەجۆریان هەیە لەسەر ئەوەی مانای گوناهکردن چیە، هەروەها مانای چیە کەسێك بەگوناهبار لەقەڵەم بدرێت.

هەرچەندە، کتێبی پیرۆز پێناسەیەکی زۆر ئاشکرای هەیە بۆ گوناه. بەپێی کتێبی پیرۆز، هەر شتێکبەکردەوە ئەنجامی بدەین،بەوشە بیدرکێنین یان بیری لێبکەینەوە لەگەڵ پرەنسیپەکانی خودادا نەگونجێ (خودا پێی ناخۆش بێت) ئەوە گوناهەیە. خودا نایەوێت ئەمە لەژیانی ئێمەدا بوونی هەبێت. هەروەها کتێبی پیرۆز دەڵی زۆری تێناچێت بۆئەوەی مرۆڤ گوناهبار بێت، ئەنجامدانی گوناهە واتە مرۆڤەکە گوناهبارە.

مرەکەب/ ئاوی ڕوون

چالاکی

دەمەوێت لەڕێگەی نموونەیەکی کردارەکیەوە تێڕوانینی کتێبی پیرۆزتان بۆ ڕوون بکەمەوە سەبارەت بەگوناه.

(بەرلەدەسپێکردنی وانەکە پێویستە مامۆستا ئەم تاقیکردنەوەیە بەکردارەکی ئەنجام بدات. ئامانج لەم تاقیکردنەوەیە نیشاندانی ئەو ڕاستیەیە چۆن تەنها قەترەیەك یان کەمێك لەشلەزۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە و ڕەنگی پەرداخێك ئاوی ڕوون دەگۆڕێ. مامۆستا پێویستی بەدابینکردنی پەرداخێکی گەورەی ڕوونی پڕ لەئاوی پاك دەبێت. لەگەڵ کەمێك لەڕەنگ یان مەرەکەب بۆ کردنە نێو ئاوەکە. ڕەنگی سوور ڕەنگە زۆر بەئاسانی بڵاوببێتەوە لەنێو ئاوەکەدا.)

زۆرێك لەخەڵکی باوەڕیان وایە ئەگەر کارە چاکەکانت زیاتربوون لەکارە خراپەکانت ئەمە مانای ئەوەیەتۆ "کەسێکی باشیت"هەروەها بەپێچەوانەوە ئەگەر کارە خراپەکان زیاتربوون لەچاکەکان ئەوا تۆ "کەسێکی خراپ "گوناهباری". باشترە ئەم باوەڕە ناوببرێت بەتێڕوانینی تەرازوویانە بۆ گوناه. هەندێکی تر وەك"یەلینا"ی نێو چیرۆکەکە، باوەڕیان وایە تەنها کارە زۆر خراپەکانی وەك کوشتنو دەستدرێژیکردنە سەر خەڵکی گوناهەیەو مرۆڤ دەکات بەگوناهبار.

هیچ کام لەو تێڕوانینانەی سەرەوە تێڕوانینی کتێبی پیرۆز نین سەبارەت بەگوناه. بەڵکو لەجیاتی،ئەمەی خوارەوە تێڕوانینی باوەڕداران بەمەسیحە سەبارەت بەگوناه.

تەماشاکەن پەرداخێك ئاوی ڕوونو پاکم بەدەستەوەیە، با بڵێین ئەم پەرداخە ئاوە بێ گەردە هێمایە بۆ مرۆڤێکی تەواو باشو بێ خەوش. هەروەها شلەیەکی ترم پێیە (ڕەنگ یان مەرەکەب). بەبڕوای ئێوە چەند لەمڕەنگە یان مەرەکەبەم پێویستە بیکەمە نێو ئەم پەرداخە ئاوە بۆئەوەی بەتەواوەتی ڕەنگی هەموو پەرداخە ئاوەکە بگۆڕێ؟

(چەند وەڵامێك وەرگرە)

کەواتە، ئێستا با تاقیکردنەوەکە بکەینو ببینین.

(قەترەیەکی کەم لەڕەنگەکە بکەرە نێو پەرداخە ئاوەکە ئینجا دەبینی ورد ورده ڕەنگی ئاوەکە دەگۆڕێ.)

ئەو تاقیکردنەوەیە زیاتر لەتێڕوانینی کتێبی پیرۆز دەچێ سەبارەت بەگوناه. تەنها کەمێك یان قەترەیەك لەگوناه بەسە بۆئەوەی بێ گەردیەکەمان نەهێڵێو بمانکات بە"گوناهبار". بەپێی کتێبی پیرۆز، گوناهبار بوونو شێواندنی ژیانمان تەنها لەئەنجامی گوناهێکی گەورەو

قێزەوونی وەك كوشتنەوە نایەت. تەنانەت گوناهێكی قبوڵ كراوی، كۆمەڵایەتی وەك درۆیەكی بچووك یان باسكردنی خەڵكی بەخراپە بەسە بۆ ئەوەی بمانكات بە "گوناهبار". ئێستا با بچینە سەر ئایەتی دووەم لەكتێبی پیرۆز.

(دەتوانی خودی ئایەتەكە لەكتێبی پیرۆزەوە بخوێنیتەوە یان ئەو دەستەواژانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە یان هەردووكیان.)

(ڕۆما 3: 23)"چونكە هەموویان گوناهیان كردو لەشكۆمەندی خودا كەوتن"

كتێبی پیرۆز وێنەیەكی ترسناكی كۆمەڵگەی مرۆڤایەتیمان بۆ دەكێشێ. هەموو مرۆڤێك كە لەسەر زەویدا ژیابێت گوناهەی كردووە. مانای ئەوەیە مرۆڤەكان سەركەوتوو نەبوون لەگوێڕایەڵیكردنی خودا. بەپێی كتێبی پیرۆز هەموو مرۆڤێك لەگۆمەڵگەی مرۆڤایەتی گوناهبارە.

*(**تێبینی بۆ مامۆستا**: كتێبی پیرۆز یەك كەسی لێبەدەردەكات – عیسای مەسیح" بێ گوناه بووە" (عیبرانیەكان 4: 15)*

كەواتە، چارەسەری كتێبی پیرۆز بۆ گوناهەی كۆمەڵگای مرۆڤایەتی بۆ ئێمە نیە گوناهەكانمان بسڕینەوە بەئەنجامدانی كاری چاكەی زیاتر. لەدوو وانەی داهاتوودا، تەماشا دەكەین بزانین كتێبی پیرۆز چی چارەسەرێكی خودایی هەیە بۆ گوناهەكانمان.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. مەسیحیەکان باوەڕیان وایە کە تەنانەت ژمارەیەکی زۆر لەکاری چاکە ناتوانێت تەنها گوناهێکی بچووك بسڕێتەوە.
2. کتێبی پیرۆز دەفەرموێ هەموو مرۆڤایەتی گوناهەی کردووە بۆیە هەمووومان گوناهبارین.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. بلێن بەمنداڵەکانتان سەبارە بەهەندێ لەو شتانەی فێرکراون کاتێك گەنج بوون بەلاّم چیتر باوەڕ بەو جۆرە شتانە ناکەن.
2. لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆ بکەن لەسەر هەندێ لەو شتانەی نایان بینن بەلاّم باوەڕتان وایە ڕاستینو بوونیان هەیە.

وانەی 29	خراپترین سیناریۆ

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. درۆ لەگەڵ خۆمان دەکەین، لەسەر بنەمای ئەو ئەزموونە تاڵانەی هەمان بووە لەگەڵ باوکی زەمینی خۆماندا کە هەندێ جار ئازاری دەروونیو ڕۆحییان داوین. هەندێ جار ئەنجامی ئەم ئازارە دەروونیو ڕۆحیانە ڕێخۆشکەر دەبن بۆ دروست بوونی باوەڕی هەڵەلەبیرماندا.
2. زاڵ بوون بەسەر ئەم باوەڕە هەڵانەو سارێژبوونیان مەحاڵ نیە.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕیزبەندکردنی چەندین جۆری جیاواز لەباوك لەنێو چیرۆکەکەدا.
2. هۆشیار بوون لەسەر تایبەتمەندیەکانی باوکێك کە لێخۆش بوونی هەبێت.
3. چۆن کاریگەری ئەم جۆرە جیاوازانەی باوك (جگە لەباوکێك لێخۆشبوونی هەبێت) دەبنە ئاستەنگ لەئاست تێگەیشتنەکانمان سەبارەتبە"خودا کێیە"و دەکرێت پەیوەندیمانچۆن بێت لەگەڵی.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان

ئەم وانەیە درێژراوە لەسەربنەمای دووبارە گێڕانەوەی چیرۆکەکەی عیسالەنێو کتێبی پیرۆزدا **"کوڕی ون بوو"**(بەڵام بەچەندین شێوازی جیاواز). لەم دووبارە گێڕانەوەیەدا، بەشی یەکەم لەچیرۆکەکە وەك خۆی دەگێڕدرێتەوە بەڵام **شەش کۆتایی جیاوازی دەبێت لەکۆتاییە بنەڕەتیەکەی چیرۆکەکە**. ***تەنها جۆری شەشەمی چیرۆکەکە کۆتاییەکەی وەك کۆتایی چیرۆکە بنەڕەتیەکەی کتێبی پیرۆز دەبێت " باوکەکە لەکوڕەکەی خۆش دەبێت".***

بەڵگەو توێژینەوەکان لەسەر منداڵان ئاماژە بەو ڕاستیە دەکەن منداڵان لەسەرەتاکانی چەند ساڵی یەکەمی تەمەنیاندا، هەستو دەروونیان وێنەی خودا دەبینێت لەکردارو هەڵوێستەکانی ئەوانەی بایەخیان پێدەدەن بەتایبەت باوك.

توێژینەوەکان دەڵێن ئەم وێنەیە تەنانەت لەو منداڵانەشدا گەشە دەکات کە لەخێزان یان بارودۆخێکی دوور لەخودایدا گەورە دەکرێن. هەروەها بەڵگەی بەرچاو هەیەبوونی تێڕوانینێکی نەخوازراو یان نێگەتیڤانە لەچاودێرەکانیان بەتایبەت دایکانو باوکان **(سەرەتای تێڕوانینێکی بێ ئاگایانە بەرامبەر بەخودا)** وا لەگەنجان دەکات زۆر ئاسانتر تێوەبگلێن لەو خەون ڕوخێنەرانەی لەم کۆرسەدا باسیان لێوە کراوە. چیرۆکەکانو چالاکیەکانی ئەم وانەیە هانی قوتابیان دەدات لەلێکۆڵینەوە لەوێنانەی هەستو دەروونیان هەیانە بەرامبەر باوکانی خۆیان هەروەها بەرامبەر خودا. ئەگەر وێنەیەکی نەخوازراو (نێگەتیڤی) یان بۆ باوكو بۆ خودا هەبوو، ئەوا ئەم وانەیە یارمەتیان دەدات لەدەستپێکردن بەپرۆسەی جێگرتنەوەی ئەم وێناو تێڕوانینە خراپانە بەوێناو تێڕوانینی باش.

ئەم وانەیە پێویستی بەکاردانەوەو بەشداریکردنێکی قووڵی قوتابیان هەیە. ئەمانە چەقی بابەتەکانن نابێت بەشێوەیەکی سادەو ساکار ڕەفتاریان لەگەڵ بکرێت. لەبەر درێژیو هەستیاری بابەتەکانی نێو نامەی داپیرەکان، پێشنیار دەکەین پاش خوێندنەوەی بەشی یەکەمی نامەکە، کاتی گونجاو بدرێت بەقوتابیەکان بۆ هەزمکردنی بابەتەکە ئەوەش بەنووسینی بیرۆکەو تێڕوانینەکانیان. گرنگە مامۆستا پەلەنەکات لەبازدان بۆ بەشێکی تر لەچیرۆکەکە. هەروەها باشترە ئەگەر کاتی گونجاو تەرخان بکرێت بۆ گفتوگۆکردن بەتایبەت لەکاتی شیکردنەوەی **"چیرۆکی لەوەڕگای بەرازەکان"**.

بەرلەدەستپێکردنی هەربەشێك لەچیرۆکی داپیرەکان، چەند پرسیارێکی کەم هەیە پێویستە لەسەر بۆردەکە بنووسرێن. لەپێناو بەفێرۆنەدانی کات، هەوڵبدە پێش دەستپێکردنی وانەکە پرسیارەکان لەسەر بۆردەکە بنووسی، بەتەباشیر بازنە یان چوار گۆشە بهێنە بەدەوری پرسیارەکاندا. پاشان، پێش خوێندنەوەی هەر بەشێك، ئاماژە بکە بەو چوار گۆشەیەی پەیوەندی هەیە بەو بەشەی کە دەیخوێنیتەوە.

هەریەك لەشەش جۆری چیرۆکەکە (شەش کۆتایی جیاواز) زۆرگرنگن بۆ گەیاندنی پەیامی ئەم وانەیە. ئەگەر هەستت کرد گۆڕانکاری لەوانەکەدا پێویستە بەهۆی نەبوونی کاتی شیاو یان ئاستی پێگەیشتووی قوتابیەکان. لەو بارەدا، دەتوانی ئەو چالاکیەکانەی پەیوەندیان هەیە بەچیرۆکەکانی **دوو تا پێنج** تەرك بکرێن یان بگۆڕێن. بەڵام ئەو چالاکیانەی پەیوەندیان هەیە بەجۆری یەکەمو شەشەمی چیرۆکەکە (*باوکێکی سزادەرو باوکێکی لێ خۆش بوو*) نابێت تەرك بکرێن.

ئەو خالآنەی لای خوارەوە چەند ڕێگەیەکن بۆ گۆڕانکاری لەوانەکەدا گەر پێویست بوو:

1. پێویستە مامۆستا بەشی یەکەمی چیرۆکەکە هەمووی تا کۆتایی بخوێنێتەوە لەگەڵ ئەنجدامدانی چالاکیەکانی. لەبەشی 2 تا 5 ی چیرۆکەکە تەنها بیانخوێنەرەوە، پاشان لەکۆتایی هەر بەشێکدا پرسیار لەقوتابیەکان بکە تا چەند بەشەکانی ئەم چیرۆکە پەیوەندی بەوانەوە هەیە یان جێبەجێ دەبێت لەژیانیاندا گرنگە وەلآمی ئەم پرسیارانە تۆمار بکەن لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا.مامۆستا دەتوانی پێشنیاری شێوە تەرازوویەك بکات بۆ چیرۆکەکان، **0 بۆ 5**،"سفر"واتە باوکێکی لەو جۆرەیان نیە بەلآم 5 واتە بارودۆخیان زۆر نزیکە لەو بەشەی چیرۆکەکەوە (باوکێکی لەو جۆرەیان هەیە). پاشان، بەشی شەشەم و کۆتایی چیرۆکەکە بخوێنەرەوەو شانبەشانی ئەنجدامدانی چالاکیەکانی.
2. بەشی یەکەمی هەموو چیرۆکەکە بخوێنەرەوە تاکۆتاییو چالاکیەکان ئەنجام بدە. پاشان، بەدەنگی بەرز بەشەکانی تری چیرۆکەکە بخوێنەرەوە جگە لەبەشی شەشەم. قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر زیاتر لەچوار گرووپەوە. بۆ هەر گرووپێك کۆپی یەکێك لەکۆتاییە جیاوازەکانی چیرۆکەکە (بەشی 2 تا 5) دابین بکە. بلێ بەگرووپەکان ئەو کۆتاییانەی لەبەشی دوو تا پێنج بۆیان دیاریکراوە پێویستە گفتوگۆی لەسەر بکەن، بەلآم پێویست ناکات ئەنجامی گفتوگۆکانیان لەبەردەم قوتابیەکاندا باس بکەن. لەکۆتاییدا،بەهەموو گرووپەکان بلێ بگەڕێنەوە جێگاکانی خۆیان، ئینجا کۆتا بەشی چیرۆکەکە (بەشی شەش) بخوێنەرەوە لەگەڵ ئەنجامدانی چالاکیەکان.
3. بابەتەکە دابەش بکە بەسەر دوو وانەدا.

وانە

سەرەتای وانە

پێشەکی

(پێش خوێندنەوەی نامەی داپیرەکان، ئەم پێشەکیەیان پێبڵێ.)

لەوانەی ئەمڕۆدا، گوێبیستی نامەیەکی دوورودرێژی داپیرەکان دەبین، کە بەش بەش دەیانخوێنینەوە. چیرۆکێك هەیە لەنامەکەدا کە دەمانەوێتگفتوگۆی لەسەر بکەین پاش خوێندنەوەی. لەکاتێکدا نامەکە دەخوێنمەوە تکایە تێڕامان بکەن لەسەر ئەو سێ پرسیارە. هەندێکتان بواری ئەوەتان دەبێت بەشداری بکەن لەوەڵام دانەوەدا پاش خوێندنەوەی بەشی یەکەمی چیرۆکەکە.

چیرۆکێکی گشتگر

نزیکەی 30 خولەك

(ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە.)

1. **بەبڕوای ئێوە بۆچی کوڕە بچووکەکە داوای بەشەکەی خۆیی کرد لەسەروەتو سامانەکەی باوکی؟**
2. **لەکۆتاییدا، چۆن چۆنی کوڕە کەوتە شوێنی لەوەڕگای بەرازەکانەوە؟**
3. **بۆچی کوڕە بڕیاریدا بگەڕێتەوە بۆماڵەوە؟**

*(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە "**چیرۆکی لەوەڕگای بەراز**")*

سێ قوتابیەکە بەخێرایی جێگیربوون لەشوێنەکانیان لەکاتێکدا مامۆستاکە نامەکەی دەرهێنا لەسندوقی داپیرەکان.

خۆشەویستان، ساشا، ناتاشاو دیما

*هەموو کەسێك چیرۆکی خۆی هەیە. هەندێك لەچیرۆکەکانی خۆمانمان بۆ گێراونەتەوە بەهیوای ئەوەی بتوانن جێگەی خۆتان بدۆزنەوە لەنێو چیرۆکەکانداو کۆتاییەکەی بە بەدیهێنانی خەونەکانتان بێت. دیما، ڕەنگە لەبیرت نەبێت، بەڵام کاتێك منداڵ بووی، هەمیشە دەپاڕایتەوە لێم چیرۆکی "**کوڕە هەڵهاتووەکەت**" بۆ بگێڕمەوە. هەرگیز بێزار نەدەبووی لەبیستنی ئەو چیرۆکە. هەرچەندە ئەوە جێگەی سەرسوڕمان نیە – چونکە ئەم چیرۆکە نزیکەی 2000 ساڵەمایەی ڕەزامەندی خەڵکی بووە. هەرگیز کۆن نابێت.*

دەمانەوێت بۆ جارێکی تر ئەم چیرۆکەتان بۆ بگێڕینەوە، بەڵام کەمێك جیاواز لەوەی بەمنداڵی بیستووتە دیما. چیرۆکەکە بەم شێوەیە دەستپێدەکات:

"پیاوێك دوو کوڕی هەبوو، ڕۆژێکیان کوڕە بچووکەکەی چووە لای باوکیو داوای بەشی سەروەتو سامانەکەی خۆی لەباوکی کرد. ڕەنگە کوڕە ویستبێتی هەموو تەقالیدەکان پێشێل بکاتو ڕاستەوخۆ هەنگاو بنێ بۆ تەمەنی گەورەی. "دەتوانم بۆ خۆم بژیم، بەم شێوەیە بیری کردەوە. "هەموو شتێك کاتی زۆری دەوێت ئەگەر بەپێی هەنگاوی باوکم بڕۆم. دەمەوێت دەربازم بێت لەم بارودۆخە."
"بەهەرحاڵ ئەوەی کوڕە داوای کرد باوکی پێی بەخشی. بۆ ڕۆژی داهاتوو، سەری خۆی هەڵگرت بۆ شوێنێکی نادیار، هەوڵیدا ئەوەندەی بتوانێ دوورکەوێتەوە لەباوکی. لەوڵاتێکی دوورە دەست، ئازاد بوو لەوەی حەزی لێدەکرد دەیتوانی بیکات، حەزی لەکردنی ئەو کارانە بوو کە ڕێگەی پێنەدەدرا لەشوێنو وڵاتی خۆی. هەموو ئەو کارو ڕەفتارانەی ئەنجامدا کە وریامان کردوونەتەوە لێیان. ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو داوێن پیسی ئەمانە هەمووی بوون بەهاوڕێی نزیکی کوڕە. بەڵام لەو بڕوایەدا نیم بتوانین بەهاوڕێش ناویان بەرین، چونکە، لەگەڵ نەمانی پارەو پولەکانی هەموو ئەوانەش کە بەدەووریدا بوون وازیان لێ هێنا، خۆیان کێشەی کەمیان نەبوو هەتا تێوەبگلێن لەکێشەی ئەمیشەوە.

"بارودۆخەکە لەخراپەوە خراپتر دەبوو بۆ کوڕە، بۆیە دەبوو دەستبکات بەکارکردن لەلەوەڕگای بەرازدا بۆ کەسێك کە کوڕەی بەچاوێکی باشتر لەبەرازەکان تەماشا نەدەکرد. ڕۆژێکیان لەکاتێکدا دانیشتبوو لەسەر پەرژینی چوار دەووری لەوەڕگاکە زۆر برسیو بێ هیوا بوو، خواردنی بەرازەکان زۆر بەچێژ دەردەکەوت لەبەرچاوی. لەو کاتەدا بیری کردەوەو لەدڵی خۆیدا وتی "لەولاتو شوێنی خۆم تەنانەت خزمەتکارەکانی باوکم شایەنی لەمە زیاترن!"

"بەخێرایی، مێشکی پڕ بوو لەبیرکردنەوە لەماڵو ولاتی خۆی. نەیدەتوانی بیر لەهیچ شتێکی تر بکاتەوە. دەستی کرد بەخەو بینین بەگەڕانەوە بۆ ماڵەوە، شوێنێکی گەرمو گوڕ بۆ خەوتن، خۆ شۆرین، خواردنی بەچێژو دروست کراوی ماڵەوە. شەو داهات بەردەوام بوو لەخەوبینین بەگەڕانەوە بۆ ماڵەوە. بەلام لەهەمان کاتدا دەستی کرد بەبیرکردنەوە لەوەی چۆن ڕووبەڕووی باوکی ببێتەوە. چی بڵێ بەباوکی؟ چۆن بتوانی ئەو هەموو هەڵەو کەموکورتیانەی ئەنجامیداوە ڕاستیان بکاتەوە؟ دەترسا لەدان پێنان بەتاوانەکانیدا. لەنێو دەنگی مرخە مرخی بەرازەکانو بۆنی ناخۆشیان کوڕە هەر لەمێشکیدا، دووبارەو بەردەوام بیردەکردەوە لەوەی چی بڵێ بەباوکی.

"کوڕە لەدڵی خۆیدا ئەم قسانەی "هەڵەیەکی زۆر نابەجێم کرد، هەموو شتێکم شێواند بەسەر یەکدا، دەکرد."تەنانەت مافی ئەوەم نیە کە بەکوڕی تۆ بانگ بکرێم. تکایە، هەروەك ئیشکەرێك تەماشام بکەو کارێکم پێبدە – هەر کارێك بێت گرنگ نیە. تکایە، باوکە.

ئێستا با بزانین ئایا وەلامی پرسیارەکانتان لا گەلاڵەبووە.

(ئاماژە بەپرسیاری یەکەم بکەو بیخوێنەرەوە:)

1. بەبڕوای ئێوە بۆچی کوڕە بچووکەکە داوای بەشەکەی خۆیی کرد لەسەروەتو سامانەکەی باوکی؟

(دوو یان سێ وەلام لەقوتابیەکان وەرگرە، بۆ زیاتر دەوڵەمەندکردنی مانای چیرۆکەکە هەوڵبدە وەلامەکان دروستبنو لەڕوانگەی چیرۆکەکەوە بن.

هەمان شێواز دووبارە بکەرەوە بۆ پرسیارەکانی 2و 3.)

2. لەکۆتاییدا چۆن کوڕە کەوتە شوێنی لەوەڕگای بەرازەکانەوە؟

3. بۆچی کوڕە بڕیاریدا بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە؟

پێشبینیەکان بۆ وەڵامی باوکەکە

بەرلەوەی بەردەوام بین لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە، دەمەوێت چەند خولەکێکی کەم تەرخان بکەین بۆ وەرگرتنی پێشبینیەکانی ئێوە سەبارەت بەوەی چیرۆکەکە چۆن کۆتایی دێت. ئەگەرەکان و شێوازی کاردانەوەی باوکەکە چۆن دەبێت کاتێک کوڕەکەی دەگەڕێتەوە؟

(سێ تا پێنج وەڵام لەقوتابیەکان وەرگرە، بەبێ پێداچوونەوە، کورتەیەک لەسەر هەریەک لەوەڵامەکان لەسەر بۆردەکە بنووسە. ئەگەر قوتابیەکان کۆششی تەواویان نەکرد لەوەڵامدانەوەی پرسیارەکان یان تەنها دوو یان سێ وەڵامیان هەبوو، دەتوانی ئەو دارشتنەی خوارەوە بۆ وەڵامەکانیان زیاد بکەی.)

بۆ کەمێك بیرکەرەوە لەباوکی خۆت ئایا چی دەووت ئەگەر تۆ یان براکەت بەشێوەی ئەو کوڕەی نێو چیرۆکەکە ڕەفتارتان بکردایە. یان بیرکەرەوە لەخاڵت یان باپیرەت – ئایا بەشێوەیەکی جیاواز وەڵامیان دەدایەوە؟ ئایا هەموو باوکان بەم شێوازە وەڵام دەدەنەوە؟ ئایا هەندێ جۆری تر لەباوکان چی دەڵێن یان دەکەن لەم جۆرە بارودۆخەدا؟

پاش تاوتوێکردنی ئەو وەڵامانەی سەرەوە، بەردەوام دەبین لەسەر گێڕانەوەی چیرۆکەکە. داپیرەکان چەندین جۆرو ئەگەری جیاواز لەکۆتایی چیرۆکەکەمان پێدەڵێن "*ئایا چی ڕوودەدات کاتێك کوڕ دەگەڕێتەوە ماڵەوە و داوای یارمەتی لەباوکی دەکات*".

تکایە زۆر بە وریاییەوە گوێبیستی چیرۆکەکە بن، لەهەمان کاتدا بیرتان لەلای پرسیارەکانی سەر بۆردەکە بێت، چونکە لەپاش خوێندنەوەی هەر شێوازێك لەشێوازەکانی چیرۆکەکە داوا لەیەکێکتان دەکەم بێتەسەر بۆردەکەو کورتەیەك بنووسێ لەسەر جۆری ئەو باوکەی چیرۆکەکە باسی دەکات. بۆ نموونە،

دەنووسی"میهرەبانو قبوڵ کەر "، یان ڕەنگە بنووسی "تووڕەو تۆڵەسێنەرەوە".

چیرۆکەکە بەردەوامە

شێوازی یەکەم: باوکێکی سزادەر

(ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە یان بەدەست ئاماژە بکە بەو هێڵەچوار گۆشەییەی سەر بۆردەکە کە بەرلەوانەکە پرسیارەکانت لەنێویدا نووسیوە.)

ئایا کوڕە پێشبینی چی کرد، ئەی باوکەکە چی کرد؟

ئەمەی خوارەوە شێوازی یەکەمە لەچۆنیەتی گێڕانەوەی کۆتایی چیرۆکەکە لەلایەن داپیرەکانەوە:

"لەکاتێکدا کوڕە بەنیاز بوو هەستێت لەسەر قەراغی پەرژینی لەوەڕگاکەو شوێنەکە بەجێبهێڵێ، لەو کاتەدا دەنگێك بیرکردنەوەکەی پێبڕی. "**وریابەزۆر بەباشی بیری لێبکەرەوە پێش ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە، دەنگەکە وتی."ڕووداوەکە بەم شێوەیە دەبێت"**

"هەرکە کوڕە لەدڵی خۆیدا یەکلایی بووەوە لەسەر وشەکانی ئایا چی بڵێ یان نەڵێ بەباوکی، هەنگاوەکانی خێرا کردو، بەپەلەچووە سەر ڕێگای گەڕانەوە بەرەو ماڵەوە. باشیەکەی ئەوەبوو ماڵی باوکی کوڕە لەبەرچاو دیاربوو لەدوورەوە دەبینرا، کوڕە پیاوێکی بەساڵاچووی بینی لەنێو دەرگای ماڵەکەدا بەپرتاو دەرپەڕیو ڕایکردە سەر ڕێگا بەرەو ڕووی کوڕە. باوکیەتی! دڵی کوڕە دەستی بەتەپە تەپ کرد لەنێو سنگیدا — ڕەنگە باوکی شادومان بێت بەبینی سەرەڕای هەموو شتێك. هەرکە باوکە لێی نزیك بووەوە، کوڕە هاواری بۆ کرد. لەکاتێکدا باوکەکە چەند هەنگاوێکی کەم لەکوڕەوە دوور بوو، کوڕە دووبارە دەستی کرد بەخۆکۆکردنەوەو ئامادەکردنی وشەکانی بۆ ڕووبەڕبوونەوەی باوکی. بەڵام قسەکان هەرگیز تەواو نەبوون. بۆ ئامێزی باڵەکانی باوکەکە، ئەو بالەبەهێزانەی لەئەنجامی چەندین ساڵی دوورودرێژ لەکارو پیشە، بەخێراییو بەمستە بەهێزەکانی کێشایی بەدەمو چاوی کوڕەدا، کوڕەی گەوزان لەنێو زەویەکەدا. باوکەکە بەسەر سەریەوەو بەتووڕەییەوە وەستابوو بەهەموو هێزی شەقی لەکوڕە هەڵدەداو کوڕەش بە

خۆڵەزەوی خشانو دەمو چاوی ئاوساوەوە لەژێر دەنگی تووڕەی باوکیدا کە هاواری بەسەریدا دەکردو دەیووت"بەچی ڕوویەکەوە دەمو چاوت لێرە نیشان دەدەی سەرەڕای هەموو ئەو شتانەی کە کردت!"

ئایا کوڕە پێشبینی چی کرد، ئەی باوکەکە چی کرد؟

(داوا لەقوتابیەك بکە بێتە سەر بۆردەکەو وەڵامی پرسیارەکە بنووسێ. گرنگ نیە هەر شتێك بنووسێ لەسەر چیرۆکەکە، سوپاسی بکەو داوای لێ بکە بگەڕێتەوە جێگاکەی خۆی. پاش باسکردنی جۆری باوکەکە. لەسەر بۆردەکە بنووسە "باوکێکی سزادەر.)

چیرۆکەکە بەردەوامە

شێوازی دووەم: باوکێکی ئامادە نەبوو (غیاب)

هەریەك لەشەش شێوازی چیرۆکەکە زۆر گرنگن بۆ وانەکە، بەڵام، ئەگەر کات بواری نەدا، مامۆستا دەتوانێ چالاکیەکان کورت بکاتەوە یان گۆڕانکارییان تێدا بکات، بەمەرجێك تەنها ئەو چالاکیانەی پەیوەندیان هەیە بەچیرۆکەکانی شێوازی دوو تا پێنج.

دڵنیابە لەخوێندنەوەی ئەو پێشنیارو نووسراوەکانی بەشی **تەنەکان/ ئامادەکاری.**

(ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە یان بەدەست ئاماژە بکە بەپرسیارە نووسراوەکانی نێو چوار گۆشەکە.)

ئێستا داپیرەکان دەیانەوێت شێوازێکی تر لەچیرۆکەکەمان بۆ بگێڕنەوە.

پرسیار:

ئایا هەستی کوڕە چۆن دەبێت لەکۆتایی ئەم شێوازەی چیرۆکەکەدا (کۆتایی شێوازی دووەمی چیرۆکەکە)؟

دووبارە داواتان لێدەکەم ئامادەبن، چونکە پاش خوێندنەوەی چیرۆکەکە داوا لەیەکێکتان دەکەم بێتە سەر بۆردەکەو بەکورتی جۆری باوکەکەی شێوازی دووەمی چیرۆکەکەمان بۆ بنووسێ.

ئەمەی خوارەوە شێوازی دووەمە لەچۆنیەتی گێڕانەوەی کۆتایی چیرۆکەکە لەلایەن داپیرەکانەوە:

"کوڕە گوێی لەدەنگێکی نزم بوو کە بیرکردنەوەکانی خۆیی بوو لەشەوێکی ساردو سەرمادا. پاشان دەنگێکی تر لەنێو لەوەڕگاکەوە هاتە بەرگوێی کە چیرۆکەکەی بەم شێوەیە گێڕایەوە:

"ئۆ، نەخێر، چیرۆکەکە بەم شێوەیە کۆتایی دێت: کوڕە بەهەڵەداوان چووە سەر ڕێگای گەڕانەوە بەرەو ماڵی باوکی، کاتێك کوڕە نزیك بووەوە لەزەوی‌و زارەکەی ماڵی باوکی دەستی بەڕاکردن کرد. هیچ کام لەئیش کەرەکانی نەناسیەوە لەکاتێکدا ڕایدەکرد بەلای کێڵگەکاندا، بەلاّم گرنگ نیە ڕەنگە لەبەرئەوە بێت زۆر بەخێرایی ڕادەکات‌و ناتوانێ بەباشی دەم‌و چاوەکان ببینێ. پاش کەمێك گەیشتە ماڵەکەو بۆ ساتێك بەدوودڵیەوە وەستاو هەناسەیەکی بۆ هەڵکێشا ئینجا ئارام بووەوە.
تەقەی لەدەرگا دا. پاش ساتێك لەچاوەڕوانی، دەرگاکە کرایەوە، بەلاّم کەسێکی غەریب لەنێو دەرگاکەدا وەستا بوو.
کوڕە لەپرێکدا خۆی کۆکردەوە لەنێو جلەدڕاوەکانی‌و ڕوخسارە چڵکنەکەیدا بەدەنگێکی لەرزۆکەوە پرسیاری کرد"ئەمە ماڵی باوکم نیە؟ ". ناوی باوکی هێناو داوای کرد بیبینێ. دەم‌و چاوی خاوەن ماڵەغەریبەکە تووڕە دەرکەوت لەکاتێکدا خۆشحاڵ نەبوو بەبینینی کەسێکی نەناسراو لەنێو دەرگای ماڵەکەیدا، پێش ئەوەی کوڕە فڕێدەنە دەرەوەی موڵك‌و ماڵەکەیان، کوڕە بۆی دەرکەوت کە باوکی زەوی‌و زارەکەی فرۆشتووەو ڕۆیشتووەتە جێگایەکی تر.و بەهیچ شێوەیەك ناونیشانی ئەو شوێنەی نەداوە کە بۆی دەڕوات."

ئێستا با بزانین وەلاّمەکەتان لا گەلاّڵەبووە لەبیستنی چیرۆکەکەوە. ئایا هەستی کوڕە چۆن دەبێت لەم شێوە کۆتاییەی چیرۆکەکەدا (کۆتایی شێوازی دووەمی چیرۆکەکە)؟

(دوو یان سێ وەلاّم وەرگرە.)

(داوا لەقوتابیەك بکە بێتە سەر بۆردەکەو لەژێر پێناسەی باوکی شێوازی یەکەمی نێو چیرۆکەکە بەکورتی پێناسەی باوکی شێوازی دووەمی چیرۆکەکە بنووسێ. هەروەك شێوازی یەکەم. پاش پێناسەکە، لەسەر بۆردەکە بنووسە: باوکێکی ئامادە نەبوو)

چیرۆکەکە بەردەوامە

شێوازی سێیەم: باوکێکی داواکار

ئەگەر کات بواری نەدا، تەنها چیرۆکەکە بخوێنەرەوە، پرسیارو وەڵامەکان تەرك بکە. بەڵام لەبیرت بێت شێوازی شەشەم زۆر گرنگە بۆ گفتوگۆکردن نابێت تەرك بکرێت.

ئێستا داپیرەکان شێوازی سێیەم لەکۆتایی چیرۆکەکەمان بۆ دەگێڕنەوە.

پرسیار:

ئایا وەڵامی باوکەکە وەڵامێکی دادپەروەرانەیە؟ بۆچیو بۆچی نا؟ دووبارەئامادەبن، چونکە پاش خوێندنەوەی چیرۆکەکە داوا لەیەکێکتان دەکەم بێتە سەر بۆردەکەو بەکورتی جۆری باوکەکەی شێوازی سێهەمی چیرۆکەکەمان بۆ بنووسێ.

ئەمەی خوارەوە شێوازی سێهەمە لەچۆنیەتی گێڕانەوەی کۆتایی چیرۆکەکە لەلایەن داپیرەکانەوە:

"دەنگی دووەم هێشتا تەواو نەبوو بوو کاتێك دەنگی سێیەم بەجۆرێکی تر دووبارە چیرۆکەکەی دارِشتەوە"

"باوکەکە لەماڵەوە بوو کاتێك کوڕە لەدەرگایدا. بەڕوویەکی زۆر ساردەوە پێشوازی لەکوڕەکەی کردو گوێبیستی قسەکانی بوو. باوکەکە ڕازیبوو لەسەر قسەو بیانووەکانی کورە و ئیشێکی پێدا لەنێو کێڵگەکەیدا هەروەك ئیشکەرەکانی تر.

لەسەرەتاوە، کوڕە دڵ خۆش بوو، چونکە جلو بەرگێکی سادە و پاکی دەپۆشی. هەروەها خواردنێکی تا ڕادەیەك باش، زۆر زیاترو باشتر بوو لەوەی دەیخوارد لەلەوەڕگای بەرازەکاندا.

بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، دڵ خۆشی کوڕە گۆڕا بەئازارو بێتاقەتی. ڕۆژانە لەکێڵگەیەکدا وەك ئیش کەر کاری دەکرد کە دەبوایە ئەم خاوەنداریێتی بکردایە. زۆرینەی جار، دەیبینی برا گەورەکەی جلوبەرگێکی جوانی دەپۆشی لەناوەڕاستی قاتی سەرەوەی ماڵەکەدا هەنگاوی دەناو، لەگفتوگۆی قووڵدا بوو لەگەڵ باوکی.

"لەدڵی خۆیدا دەیووت، دەبوایە ئەمیش ئێستا هەمان گفتوگۆو هاوڕێیەتیو خۆشەویستی هەبوایە لەگەڵ باوکیدا. هەندێ جار، باوکە خۆی هەنگاوی دەنا بەنێو کێڵگەکەیدا لەو شوێنەی ئیشکەرەکان کاریان دەکرد. هەر کاتێك باوکی لێی نزیك دەبووەوە، کوڕە هەوڵو کۆششەکانی دوو قات دەکرد. دڵی زۆر بەخێرایی لێی دەداو لەئازاردا خەریك بوو دەتەقی لەکاتێکدا لەژێر چاوەوە تەماشای باوکی دەکرد. هیواداربوو کە ڕۆژێك کۆششو کارە قورسەکەی ببێتە مایەی سڕینەوەی تاوانەکانی ڕابردووی، ڕۆژێك باوکەکە تەماشای بکاتو دەمو چاوە ڕەقو ساردەکەی بتوێتەوە لەسۆزو میهرەبانیدا بەرامبەری کاتێك کوڕەکەی دەبینێ لەپێش چاوی ئیش دەکات لەنێو کێڵگەکەدا. کوڕە هەر ئاواتە خواز بوو. بەڵام باوکەکە هەمیشە بەچاوی سوكو بەڕووی ساردو سڕەوە تەماشای دەکرد."

با بزانین چۆن وەڵامی پرسیارەکەم دەدەنەوە پاش بیستنی چیرۆکەکە.
ئایا وەڵامی باوکەکە وەڵامێکی دادپەروەرانەیە؟ بۆچیو بۆچی نا؟
(دوو یان سێ وەڵام قبوڵ بکە.)
(داوا لەقوتابییەك بکە کورتەیەك لەسەر جۆری باوکەکە بنووسێ.
پاش کورتەکە، لەسەر بۆردەکە بنووسە: باوکێکی داواکار)

چیرۆکەکە بەردەوامە

شێوازی چوارەم: باوکێکی دڵ ڕەق

ئەگەر کات بواری نەدا، تەنها چیرۆکەکە بخوێنەرەوە، پرسیارو وەڵامەکان تەرك بکە. بەڵام لەبیرت بێت شێوازی شەشەم زۆر گرنگە بۆ گفتوگۆکردن.

ئێستا داپیرەکان شێوازی چوارەم لەکۆتایی چیرۆکەکەمان بۆ دەگێڕنەوە.
پرسیار:
بەبڕوای ئێوە کوڕە چی دەکات لەکۆتایی شێوازی چوارەمی چیرۆکەکەدا؟
تکایە ئامادەبن، چونکە هەر پاش خوێندنەوەی چیرۆکەکە داوا لەیەکێکتان دەکەم بێتە سەر بۆردەکەو بەکورتی جۆری باوکەکەی شێوازی دووەمی چیرۆکەکەمان بۆ بنووسێ.

ئەمەی خوارەوە شێوازی چوارەمە لەچۆنیەتی گێڕانەوەی کۆتایی چیرۆکەکە لەلایەن داپیرەکانەوە:

"دەنگێکی تر بەرز بووەوە لەناوەڕاستی لەوەڕگاکەوە:

"کوڕە گەڕایەوە بۆماڵەوە ڕووبەڕووی باوکی بووەوە لەنێو کێڵگەکەدا. ڕاوەستا لەبەردەم باوکی‌و بەفرمێسك‌و هەنسکەوە وشە ئامادەکراوەکانی بۆ باوکی دەربڕی. پاشان سەری دانەواندو چاوەڕێی وەڵامی باوکی کرد. بەڵام هیچ وەڵامێك نەبوو. تەنها دەنگ کە دەیبیست دەنگی ئیش کەرەکان‌و بڕینی گەنم‌و دەغڵی نێو کێڵگەکە بوو لەنێو شنەبای دوای نیوەڕۆیەکدا.
نەیدەوێرا تەماشای دەم‌و چاوی باوکی بکات. پاشان، بەسەرسوڕماویەوە، سەری هەڵبڕی. بینی باوکی ڕاوەستا بوو لەناوەڕاستی کێڵگەکەدا. تەماشای نێو چاوەکانی دەکرد "باوکە؟"کوڕە بەدەنگێکی لەرزۆکەوە وتی. "باوکە؟"بەڵام باوکە گوێی بۆ نەگرت. کوڕە بەڕوویەکی شەرمەزارییەوە دەستی دا لەباڵی باوکی، ئینجا قۆڵی کراسەکەی باوکی گرت‌و ڕای کێشا. بەڵام باوکە هەر نەجولاً، هیچ هەست‌و سۆزێکی بەرامبەر بەکوڕە نیشان نەدا.
ئاشکرابوو کوڕە نادیار بوو لەبەر چاوی باوکەکە. بەڵام کوڕە باوکەی دەبینی‌و تەماشای دەکرد کاری دەکرد.
بەڵام باوکە بەهیچ شێوەیەك تەماشای کوڕەکەی نەدەکردو گوێی لێ نەدەگرت.
کوڕە خویدا بەسەر قاچی باوکیدا لەسەر زەویەکە. "باکە....بابە، تکایە گوێم لێبگرە، "بەدەنگێکی نووساوەوە وتی. بەڵام باوکە پشتی لێکردو ڕۆیشت بەرەو ماڵەوە."باوکە!"کوڕە هاواری کرد. بەڵام هیچ وەڵام نەبوو.

بزانین چۆن وەڵامی پرسیارەکەتان ئامادەکردووە.

ئایا کوڕە چی دەکات لەکۆتایی ئەم شێوازەی چیرۆکەدا؟

(دوو یان سێ وەڵام وەرگرە. داوا لەقوتابیەك بکە کورتەیەك بنووسێ لەسەر جۆری باوکەکە وەك پێشووتر. پاش پێناسەکە، لەسەر بۆردەکە بنووسە: باوکێکی دڵ ڕەق.)

چیرۆکەکە بەردەوامە

شێوازی پێنجەم: باوکێکی بێ دەرەتان.

ئەگەر کات بواری نەدا، تەنها چیرۆکەکە بخوێنەرەوە، پرسیارو وەڵامەکان تەرك بکە. بەڵام لەبیرت نەچێت شێوازی شەشەم زۆر گرنگە بۆ گفتوگۆکردن.

ئێستا داپیرەکان شێوازی پێنجەم لەکۆتایی چیرۆکەکەمان بۆ دەگێڕنەوە.

پرسیار:

ئەگەر تۆ کوڕی ئەو باوکەی نێو ئەم چیرۆکە بوویتایە، چیت دەووت لەکۆتاییدا؟

تکایە ئامادەبن، چونکە هەر پاش خوێندنەوەی چیرۆکەکە داوا لەیەکێکتان دەکەم بێتە سەر بۆردەکەو بەکورتی جۆری باوکەکەی شێوازی دووەمی چیرۆکەکەمان بۆ بنووسێ.

ئەمەی خوارەوە شێوازی پێنجەمە لەچۆنیەتی گێڕانەوەی کۆتایی چیرۆکەکە لەلایەن داپیرەکانەوە:

"ئەو شەوە تاریکترین شەو بوو لەشوێنی لەوەڕگای بەرازەکاندا لەپڕێکدا دەنگێکی تر چیرۆکەکەی بەم شێوەیە گێڕایەوە:

"کوڕە گەڕایەوە ماڵەوە، باوکی دۆزیەوە و دەستی کرد بەقسەکردنو دان پێنانی تاوانەکەیدا. لەکاتی قسەکردندا نەیدەتوانی تەماشای ڕوخساری باوکی بکات. کاتێك کوڕە تەواوبوو لەقسەکانی، گوێی لەدەنگی گریانی باوکی بوو. سەری هەڵبڕیو تەماشای کرد باوکی دەگریا.

کوڕە چاوەڕوانی دەکرد باوکی لەئامێزی بگرێو بڵێ "هەموو شتێك باش دەبێت، "کوڕە باوەڕی وابوو. "باوکم هێشتا بایەخم پێدەدات!" بەڵام باوکی لەژێر لێوەوە لەنێو فرمێسکەکانیدا چەند وشەیەکی درکاند. لەسەرەتاوە، کوڕە تێنەگەیشت لەمانای وشەکانی. "کوڕە گوێی لەباوکی بوو دەیووت "ببورە"، ئەگەر ئێستا هەر شتێکم لەتوانادا بوایە بۆ یارمەتیدانت، بەڕاستی یارمەتیم دەدای. "کوڕە بەسەرسوڕمانەوە هەنگاوی نایە دواوەو هەوڵیدا تێ بگات لەمەبەستی باوکی. "ئەوەی داوات کرد پێم بەخشیت، هیچم لا نەگرتیتەوە، "باوکە بەردەوام بوو لەقسەکانی."هیچ شتێکی تر لەدەستەڵاتمدا نیە بۆتی بکەم. خۆزگە بمتوانیایە یارمەتیت بدەم.

کوڕە تێگەیشت لەڕاستی وشەکانی باوکیو بۆی دەرکەوت باوکی بێ دەرەتانە لەبەرامبەر بارودۆخەکەیدا. هەموو هەلەکان بۆ یارمەتیدانی لەدەستچووە."

ئێستا با بزانین چۆن وەلآمی پرسیارەکەم دەدەنەوە.
ئەگەر تۆ کوڕی ئەو باوکەی نێو ئەم چیرۆکە بوویتایە، چیت دەووت لەکۆتاییدا؟
(دوو یان سێ وەلآم وەرگرە. داوا لەقوتابییەك بکە کورتەیەك بنووسێ لەسەر جۆری باوکەکە. پاش کورتە پێناسەکە، لەسەر بۆردەکە بنووسە: باوکێکی بێ دەرەتان.)

چیرۆکەکە بەردەوامە

شێوازی شەشەم: باوکێکی لێخۆش بوو.

ئەم بەشە کورت مەکەرەوە زۆر گرنگە.

ئەم شێوازەی چیرۆکەکە کورت مەکەرەوە، زۆر گرنگە بۆ وانەکە.
ئێستا داپیرەکان شێوازی شەشەم لەکۆتایی چیرۆکەکەمان بۆ دەگێڕنەوە.

پرسیار:
ئەگەر تۆ لەجیاتی کوڕی نێو ئەم چیرۆکە بوویتایە، ئایا ئەوەی باوکەکە پێش کەشی کردی قبوڵت دەکرد؟
دووبارە داواتان لێدەکەم ئامادەبن، چونکە پاش خوێندنەوەی چیرۆکەکە داوا لەیەکێکتان دەکەم بێتە سەر بۆردەکەو بەکورتی جۆری باوکەکەی شێوازی شەشەم چیرۆکەکەمان بۆ بنووسێ.

ئەمەی خوارەوە شێوازی شەشەم لەچۆنیەتی گێڕانەوەی کۆتایی چیرۆکەکە لەلایەن داپیرەکانەوە:

"هەموو دەنگەکانی تر خامۆش بوون. پاش ساتێك لەبێدەنگی، دەنگێکی نوێ بەنەرمی وشەکانی دەدرکاند لەتاریکایی شەودا. لەتەنیشت ئەو ڕێگایەی بەرەوماڵەوە دەڕوات. وەك بڵێی دەنگەگە پاڵی بەپەرژینەکەوە دەناو دەخشا بەشانەکانی کوڕەدا، دەنگەگە دەیووت:

"کوڕە هەنگاوەکانی خاوکردەوە لەکاتێکدا نزیك دەبووەوە لەزەوی‌و زارەکەی باوکی، نەیدەزانی باوکی چۆن پێشوازی لێدەکات. بەلاَم هێزی لەپێیەکانی کرد بۆ هەنگاونان بەرەو پێشەوە لەگەڵ ڕیتمی وشە ئامادەکراوەکان کە مێشکی داگیر کردبوو بۆ دانپێنان لەبەردەم باوکیدا.

کوڕە هێشتا دوور بوو لەماڵی باوکیەوە کاتێك تەپوتۆزی سەر ڕێگاکەی ماڵی باوکی بەدی کرد، لەناوەڕاستی تەپوتۆزەکەدا، پیاوێکی بینی. پیاوەکە لەسەر ڕێگاکە ڕایدەکرد بەرەو کوڕە، لەکاتێکدا تەپوتوزەکە نزیك دەبووەوە، کوڕە بینی کە ئەو پیاوە باوکیەتی. ئینجا کوڕە وەستاو چاوەڕێی کرد، ئەژنۆکانی لاواز بوون. "هەوڵیدا خۆی ڕەق بکات بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی تووڕەیی‌و هەڵچوونی چاوەڕوان کراوی باوکی، بەلاَم نەیدەتوانی کۆنترۆڵی دەنگی بکات لەکاتێکدا دەیەوێت دەست بەقسەکردن بکات. "باوکە، گوناهم بەرامبەر ئاسمان‌و گوناهم بەرامبەر بەتۆ کرد. شایەنی ئەوە نیم بەکوڕی تۆ بانگ بکرێم....."بەلاَم کوڕە تەنها ئەوەندەی دەتوانی بڵێ لەو قسانەی ئامادەی کردبوون. پێش ئەوەی کوڕە دەست بەقسەکردن بکات باوکەکە دەستی کردە ملی کوڕە‌و لەئامێزی گرت. لەکاتێکدا کوڕە فرمێسکی پەشیمانی دەڕشت بەسەر گوناهەکانیدا، باوکە فرمێسکی شادومانی دەڕشت بەنێو قژە گژو بژەکەی کوڕەکەیدا. باوکەکە هاواری خۆشی کرد بۆ خزمەتکارەکانی‌و داوای لێکردن ئاهەنگێك ئامادە بکەن، ئینجا چاکەتەکەی بەری داکەندو خستیە سەر شانی کوڕەکەی کە لەکۆتاییدا هاتەوە ماڵەوە."

شتێك هەبوو لەدەنگە نوێیەکەدا کە هاواری دەگەیشتە نێو قولاَیترین ناخی زەوی‌و بەرزترین لوتکەی ئاسمان کە سەرەنجی هەموو بوونەوەرەکانی ڕادەکێشا بۆ نێو چەقی چیرۆکەکە – چیرۆکێك نیە کە دروست کراوی خۆمان بێت، بەڵکو چیرۆکێکی ڕاستە وەك ئەوەی وتراوە. شتێك هەبوو لەو دەنگە نوێیەدا کەوای لەمرۆڤ دەکرد خواستی ئاوێتە بوون بێت لەنێو چیرۆکەکەداو بژی لەنێویدا.

لەبەرئەوە خۆشەویستان، ئەمە کۆتاییە ڕاستەقینەکەی چیرۆکە کۆنەکەیە.

داپیرەکانتان

30 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

گفتوگۆ
5 خولەك

ئێستا بابزانین چۆن وەڵامی پرسیارەکەم دەدەنەوە.

ئەگەر تۆ لەجیاتی کوڕی نێو ئەم چیرۆکە بوویتایە، ئایا ئەوەی باوکەکە پێش کەشی کردی قبوڵت دەکرد؟

(داوا لەقوتابییەك بکە کورتەیەك بنووسێ لەسەر جۆری باوکەکەی نێو شێوازی شەشەم. پاش پێناسەکە، لەسەر بۆردەکە بنووسە: باوکێکی لێخۆش بوو.)

ئایا دەزانن ئەم چیرۆکە لەکوێوە هاتووە؟ بەڵێ، ئەم چیرۆکە لەنێو کتێبی پیرۆزدایە. ناودەبرێت بە "نموونەی کوڕی ون بوو "لەنێو پەرتووکی مزگێنی لۆقادایە.

داپیرەکان ناونیشانێکیان داوە بەهەریەك لەجۆری ئەو باوکانەی لەکۆتایی چیرۆکەکەدان، هەروەك دەبینن هەموو ناونیشانەکانم لەسەر بۆردەکە نووسیوە.

لەکۆتایی وانەی ئەمڕۆدا، ئەرکێکتان پێ دەسپێرم بریتیە لەقسەکردن لەگەڵ دایكو باوکتان سەبارەت بەباوکیان. ئایا باوکیان چۆن بووە؟ ژیانیان چۆن بووە لەگەڵیاندا؟ چۆن پێناسەی باوکیان دەکەن بەیەك وشە؟ ئەم ئەرکە زۆر گرنگە بۆ ئەنجامدان نەك تەنها لەبەرئەوەی یارمەتیمان دەدات خێزانەکەی خۆمان باشتر بناسین، بەڵام یارمەتیشمان دەدات لەپەیوەندی دروستکردن لەگەڵ ژیانی ڕۆحیمان. هەروەك یەکێك لەداپیرەکان، "ئۆڵگا"بەم شێوەیە دەڵێ:

"هەموو باوکە زەمینیەکان وێنەدانەوەن بۆ باوکی ئاسمانیمان (خودا). هەندێکیان باشترن لەپیشەی باوکایەتیدا وەك لەهەندێکی تریان. بەڵام هیچ کام لەباوکە زەمینیەکان ناتوانن تەواو بێ گەردبن."

ئەم بەشە کورت مەکەرەوە – زۆر گرنگە.

پێویستە ئەم خاڵانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسی:

1. باوکێکی سزادەر.
2. باوکێکی ئامادەنەبوو.
3. باوکێکی داواکار.
4. باوکێکی دڵ ڕەق.
5. باوکێکی بێ دەرەتان.
6. باوکێکی لێ خۆش بوو.

تێبینی: لەم وانەیەداماموٚستا چەند هەڵبژاردەیەکی لەبەردەستدایە. ڕەنگە یەکێك لەو هەڵبژاردە باشانە ئەوە بێت ماموٚستا چیرۆکی ئەزموونی ژیانی خۆی لەگەڵ باوکیدا بگێڕێتەوە، چۆن کاریگەری لەسەری هەبووە لەوێنای خودا لەمێشکیدا یان هەڵوێستەکانی بەرامبەر بەخودا.

(یاخودمامۆستا دەتوانێ ئەو چیرۆکە کورتەی خوارەوە بخوێنیتەوە،
کە ئەزموونی یەکێك یان دووان لەداپیرەکانە.)

کورتەی چیرۆکی داپیرەکان—هەڵبژاردە.

ئۆلگا تەمەنی سێ ساڵ بوو کاتێك باپیری کۆچی دوایی کرد. پیاوێکی سەیرو سەمەرە بوو زۆر بەدەگمەن وشەیەکی هاندان‌و پشتگیری بەباوکی"ئۆلگا" دەووت. هەمیشە دەیووت"لەخۆی بای دەبێت ئەگەر لەڕووی خۆیدا ستایشی بکەم "ئەمە هەڵوێستی باپیری "ئۆلگا" بوو بەرامبەر باوکی. هەرگیز قسەیەکی نەدەکرد کە باوکی"ئۆلگا" پەرۆشی بیستنی بێت. لەبەرئەوە ئاشکرایە بۆچی باوکی "ئۆلگا"ش هەمان ڕەفتاری بەرامبەر بە"ئۆلگا" دەکرد. ڕەفتارێکی لەو جۆرە هیچ سوودێکی نابێت بەدەر لەدروستکردنی کاریگەری لەتێڕوانینی منداڵان لەبینینی خودا. ئۆلگا لە "مێشکیدا" دەیزانی کە خودا خۆشەویستی‌و میهرەبانیە، بەڵام لەدڵیدا دەترسا خوداش، وەك ئەو باوکە زەمینیەی دەسەڵاتی هەبوو بەسەریدا، توندو ڕەق بێت. بەڵام خودا هەمیشە "ئۆلگا"ی لەبیر بوو، ئەم بیرکرنەشی بەڕشتنی فرمێسکی میهرەبانی بۆ "ئۆلگا" دەربڕی، بەڵام ئەم بیرو فرمێسکانە قورس بوون بۆ گرتنی دڵی ئۆلگا چونکە تێڕوانینێکی هەلەلەدڵیدا نیشتەجێ بووبوو بەرامبەر بەخودا.
"لودمیلا" باوکی لەدەستدا کاتێك تەمەنی 12 ساڵ بوو. مردنی باوکی تێڕوانینێکی هەڵەی دروست کرد لەلای"لودمیلا" بەرامبەر بەخودا، گوایە خودا وازی لێ هێناوەو بێ توانایە لەوەڵام دانەوەی پێداویستیەکانی. بۆ"لودمیلا" ، ئەم تێڕوانینە هەڵەیە بەردەوام لەناخ‌و دڵیدا شەڕی دەکرد کە خودا نابێت متمانەی پێ بکرێت. هەمیشە دەترسا لەوەی لەکۆتایی تەمەنیدا کاتێك پیر دەبێت بکەوێتە سەر شەقامەکان. ئینجا بڵێ بەخودا ئایا ئەوەی بەسەری هات بەس نەبوو."لودمیلا" بەم شێوەیە بیری دەکردەوە هەتا ئەو کاتەی گەڕایەوە بۆ لای باوکی ئاسمانی (هەتا ئەو کاتەی"گەڕایەوە بۆ ماڵەوە" بەچاوی خۆی بینی) کە درۆکە تێك شکێنرا.

35 = خولەك

نووسین لەدەفتەری تێبینیەکاندا
نزیکەی 5 خولەك

(پرسیار لەقوتابیەکان بکە کام لەشێوازی چیرۆکەکان دەربارەی باوك دەگونجی لەگەڵ بارودۆخی ئەوان. داوایان لێ بکە وەڵامەکانیان بنووسن لەدەفتەری تێبینیەکانیاندا.)

.لەپێناو چالاکی داهاتوو با وای دابنێین و بڵێین بەڵێ ڕاستە ئەزموونەکانمان لەگەڵ باوکی مرۆڤیمان پێوەرە بۆ ئەوەی چۆن لەڕووی هەستو سۆزەوە تەماشای خودا بکەین. دەمەوێت هەریەکەتان چەند خولەکێك تەرخان بکات بۆ نووسینی وەڵامی ئەم پرسیارە لەدەفتەری تێبینیەکانتاندا "ئایا تێڕوانینتان چۆنە بەرامبەر بەخودا، لەسەر بنەمای ئەزموونەکانتان لەگەڵ باوکی مرۆڤیتان. زۆر ڕێی تێدەچێت یەکێك بێت لەو تێڕوانینانەی بیستمان لەنێو چیرۆکی داپیرەکاندا. یاخود ڕەنگە تێڕونینتان بەرامبەر خودا وەك یەکێك لەپێناسەی ئەو باوکانە بێت لەسەر بۆردەکە نووسراون. یان تێکەڵی دووان لەو پێناسانە بێت یان شتێکی جیاواز.

(لەکاتی پێداچوونەوەکردن بەسەر وەڵامی قوتابیەکاندا، تێبینی بکەو بزانە ململانێی قوتابیەکان لەکوێدایە، ئینجا پرسیاریانلێبکە ئایا چۆن دەتوانن هەندێ لەم تێڕوانینە هەڵانە بگۆڕن. کات تەرخان بکەبۆ لێکۆڵینەوە لەم پرسیارەو وەڵامەکانیان.)

چیرۆکی داپیرەکان *(یان چیرۆکەکەی کتێبی پیرۆز* **) پێمان دەڵێ وەڵامی کۆتایی ئەمەیە"گەڕانەوە بۆ ماڵەوە بۆ لای خودا.". زانینی ڕاستیەکان لەبیرو مێشکی مرۆڤدا گرنگە. بەڵام بوونی زانیاری بەتەنها نابێتە مایەی گۆڕینی دڵ. وەك ئۆلگادەڵێ:"لەپێناو گۆڕینی دڵ پێویستە هەنگاو بنێی لەئامێزی خۆشەویستی خودادا!.**

40 = خولەك

کۆتایی وانە

دەرەنجام
5 خولەك

بیرخستنەوە: بڵێ بەقوتابیەکان پێوبستە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان بۆ وانەی داهاتوو لەگەڵ خۆیان بهێنن.

پێش تەواوبوونی ئەم وانەیە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك — مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان.

45 = خولەك

بەتێڕوانینی تۆ ئایا مەبەست چیە لەئاشت بوونەوە لەگەڵ خودا یان"گەڕانەوە بۆ ماڵەوە"بۆ لای خودا؟

(وەڵامو پێشنیاری قوتابیەکان قبوڵ بکە، گفتوگۆیان لەسەر بکەن ئەگەر پێویست بوو، پاشان بڵێ.)

لەچیرۆکەکانی بەشەکانی داهاتوودا، زیاتر گوێبیستی تێڕوانینی داپیرەکان دەبین لەسەر"مەبەست چیە لە"گەڕانەوە بۆ ماڵەوە".

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

لەچیرۆکی داپیرەکاندا، گوێبیستی شەش جۆری جیاواز لەباوک بووین. هەروەک دەزانن ئەم چیرۆکە یەکێکە لەنموونە وتراوەکانی عیسای مەسیح لەنێو کتێبی پیرۆزدا. تەنها شێوازی شەشەمی چیرۆکەکە بنەڕەتیەو لەنێو کتێبی پیرۆزدایە، باوکێکی لێخۆش بوو. بەپێی کتێبی پیرۆز، ئەوە تەنها وێنەی ڕاستەقینەی خودای باوکە. لەگەڵ ئەوەشدا، کتێبی پیرۆز ڕاستەوخۆ ئاماژە بەوێنەی پێنج خوداکەی تر دەکات وەک خودا درۆینەکان. دەمەوێت بەکورتی ئاماژە بەهەندێك لەئایەتەکانی کتێبی پیرۆز بکەم کە دژو پێچەوانەی هەریەك لەو پێنج تێڕوانینەن، پاشان چالاکی پرۆژەی دروستکردنی پۆستەر ئەنجام دەدەین.

خودا وەك.....

پۆستەر - چالاکی

لەکاتێکدا هەریەك لەئایەتەکان دەخوێنیتەوە، لەسەر بۆردەکە بیاننووسە.)

بەپێی کتێبی پیرۆز، خودا ئەمانەی لای خوارەوە نیە:

- باوکێکی سزادەر.

(ئەو بەشەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە)

"خۆشەویستی ترسی تێدا نیە. بەڵکو خۆشەویستی تەواو ترس دەکاتە دەرەوە، چونکە ترس لەسزادایە، بەڵام ئەوەی بترسێت لەخۆشەویستی تەواو نەبووە. خودامان خۆش دەوێت لەبەرئەوەی ئەو لەپێشدا خۆشی ویستووین."(یەکەم یۆحەنا 4: 19،18).

- **باوکێکی ئامادە نەبوو (غیاب) نیە.**

(ئەو ئایەتەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"خۆتان دووربخەنەوە لەخۆشەویستی پارەو پول، ڕازی بن بەوەی هەتانە چونکە خودا وتوویەتی: هەرگیز پشتگوێتان ناخەم‌و بەجێتان ناهێڵم."(عیبرانیەکان13: 5).

- **خودا باوکێکی داواکار نیە**

(ئەو ئایەتەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"یاخود بەچاوی سوك تەماشای دەوڵەمەندی نەرم‌و نیانی‌و دان بەخوداگرتن‌و ئارامی خودا دەکەیت؟ ئایا تۆ نازانی نەرم‌و نیانی خودا هانت دەدا بۆ تۆبەکردن."(ڕۆما 2: 4).

- **خودا باوکێکی دڵ ڕەق نیە**

(ئەو ئایەتەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە:)

"خۆشەوستی ڕاستەقینە لەمەدایە، نەك لەبەرئەوەی خودامان خۆش ویستووە، بەڵکو ئەو خۆشی ویستووین‌و ڕۆڵەکەی خۆی نارد تاببێتە قوربانی‌و کەفارەتی گوناهەکانمان. "(یەکەم یۆحەنا 4: 10)

- **خودا باوکێکی بێ دەرەتان نیە.**

(ئەو ئایەتانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"بەڵام خودا کە زۆر دەوڵەمەندە لەبەزەیی، لەبەرئەو خۆشەویستیە مەزنەی بۆ ئێمەی دەربڕیوە، زیندووی کردینەوە لەگەڵ مەسیح دوای ئەوەی مردبووین بەهۆی گوناهەکانمان، خودا ڕزگاری کردین بە بەرەکەتی خۆی."(ئەفەسۆس 2: 4،5).

(ئێستا قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر پێنج گرووپەوە، بۆ هەر گرووپێك یەکێك لەو پێنج وێنە خودا درۆینانە دابین بکە، ڕێنمای هەر گرووپێك بکە بۆ دروستکردنی دوو پۆستەر، یەکێکیان

هێماکردن بێت بۆ "تێڕوانینە هەڵەکان" بەرامبەر خودا. ئەوەی تریان نیشاندانی تێڕوانینە ڕاستەکە بێت بەرامبەر خودا وەك ئەوەی لەچیرۆکەکەی عیسای مەسیحدا گوێبیستی بووین "باوکێکی لێخۆش بوو". قوتابیان دەتوانن بەوێنە، وشە یان هەر هێمایەك پۆستەرەکانیان دەربڕن. پێشنیاریان بۆ بکە دەتوانن ئەو ئایەتانەی لەسەرەوە ئاماژەمان پێکردووە بۆ "دژی تێڕوانینە هەڵەکانە" هەموو ئایەتەکان یان چەند وشەیەکی سەرەکی نێو ئایەتەکان بنووسن لەسەر پۆستەرەکانیان. کاتێك گرووپەکان تەواو بوون داوا لەقسەکەری هەر گرووپێك بکە پەیامی پۆستەری گرووپەکەی بەدەستەوە بگرێتو شی بکاتەوە بۆ قوتابیەکان.)

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە

1. **فێرکردنەکانی کتێبی پیرۆز بەڕوونیو ئاشکرایی دژی ئەو پێنج وێناو تێڕوانینە هەڵەیە بەرامبەر خودا.**
2. **کتێبی پیرۆز خودامان وەك باوکێکی لێخۆش بوو نیشان دەدات.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. باسی باوكی خۆتان بۆ منداڵەكانتان بكەن پێیان بڵێن كە، كەسێكی چۆن بوون یان كەسێكی چۆنن؟.
2. ئایا چۆن چۆنی دەگونجان لەگەڵ باوكتان كاتێك لەتەمەنی ئێستای كورەكانتان یانكچەكانتانداا بوون؟
3. ئەگەر پێناسەی باوكتان بەیەك یان دوو وشە بكردایە، دەتانوت چی؟

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

بڕیاردانێکی ئازادانەی ڕۆحی بەویستی کەسەکە خۆی کاریگەری زۆر بەهێزی دەبێت لەسەر چارەسەرکردن یان تواناکانی گەنج بۆ خۆبەدوورگرتن لەخەون ڕوخێنەرەکان.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەوەی، تێڕوانینە هەڵەکان، هەروەک"یەلینا"، یەکێك لەداپیرەکانی نێو چیرۆکەکە هەیبوو، دەبنە ئاستەنگ لەبەردەم گەشەکردنی کەسایەتیمان.
2. شیکردنەوەی چەمکی لێخۆش بوون بەپێی کتێبی پیرۆز.

زانیاری پێشینە

یەکێك لەتایبەتمەندیەکانی وشەی خودا "کتێبی پیرۆز "بریتیە لەئاخاووتنکردن لەگەڵ دڵو بیروهۆشی تاك. کاتێك مرۆڤ ئازادانە بڕیار دەدات باوەڕ بەمەسیح بهێنێت، بەتەواوی گۆڕانکاری لەژیانیدادروست دەبێتو دێتە دەرەوە لەژێر کاریگەریە سەپێنراوەکانی هەر ئایدۆلۆژیاو سیستمێکی تر.

یەکێك لەمەترسیەکان لەفێرکردنی ڕەوشتو بەهاکان ئەوەیە کە خەڵکی وەك باوەڕێکی سەپێنراو بەسەریاندا تەماشای بکەن. خواستی نووسەرانی ئەم کۆرسە ئەم جۆرە دەرەنجامانە نیە. کاتێك بنەماکانی باوەڕی مەسیحلەکەشو هەوایەکدا تۆێژینەوەی لەسەر کرا کە هەڵبژاردنی باوەڕ بەئازادیو خواستی مرۆڤەکان خۆیان بێت، ژیانی زۆرێك لەتاکەکانی کۆمەڵگا دەگۆڕێو ئەم تاکانەش بەشێوەیەکی بنیاتنەر کاریگەری لەسەر کۆمەڵگا دروست دەکەن.
چەند هەنگاوێکی بەسوود هەیە بۆ مامۆستایانی ئەم کۆرسە کە دەتوانن بیانخەنە بواری کارکردنەوە لەپێناو یارمەتیدانو پارێزگاریکردن لەئازادی هەڵبژاردن لەلایەن قوتابیانەوە. ئەو خاڵانەی لای خوارەوە بریتین لەهەنگاوەکان:

1.زۆرێك لەوانەکان بەپێداچوونەوەکانیشەوە هەندێکیان تێڕوانینی مەسیحیانە نیە. بۆیە لەکاتێکدا تاوتوێی ئەم وانانە دەکەن، هەوڵ بدەن قوتابیەکان لەو ڕاستیە بگەن کە خەڵکانی ڕێزدارو بەتوانا هەڵگری ئەم بیرو تێروانینانەن. بۆ خۆت وەك مامۆستا هەر بیرو بۆچونێکت هەیە، هەوڵبدە ڕێز لەتێڕوانینو بیرو بۆچوونی خەڵکانی تریش بگری. ئەم شێوازە یارمەتی قوتابیەکان دەدات بۆ تێگەیشتن لەبنەما ئەخلاقیەکانی باوەڕی مەسیح یان هەر بیروباوەڕێکی تر کە بەئازادی خۆیان هەڵیانبژاردووە.

2. هانی قوتابیەکان بدەپرسیارو گفتوگۆ بکەن (لەکاتی تایبەت یان لەنێو پۆلدا) لەم بەشەدا تێڕوانینەکانی کتێبی پیرۆز پێشکەش کراوە. زۆر جار چەندین تێڕوانینو پرسیاری بەسوودی تر قووت دەبنەوە لەکاتی گفتوگۆکاندا.

3. مامۆستا دەتوانێ ئازاد بێت لەدەربڕینی بیرو بۆچوونەکانیدا بەمەرجێك گونجاو بێت لەگەڵ کەشی وانەکەدا بەتایبەت ئەگەر قوتابیەك پرسیاری لەبارەی باوەڕیەوە کرد. هەرچەندە نووسەرانی ئەم کۆرسە بانگهێشتان دەکەن بۆ قبوڵکردنی مەسیح بۆ ژیانی خۆتان، پێویست ناکات مەسیحی بیت بۆ ئەوەی بەسەرکەوتووی ئەم وانەیە بڵێیتەوە. هەر جۆرە باوەڕێکتان هەیە سەبارەت بەبنەما ئەخلاقیەکان یان مەسیحیەت، تەنها وریابن لەوتنی "**ئەمە تێڕوانینی خۆمە**"یان"**بۆچوونی خۆمە**". ڕێز لەتێڕوانینی ئەو قوتابیانە بگرە کە کۆك نین لەگەڵ تێڕوانینی تۆدا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان

بۆ بابەتی "قووڵبوونەوەی زیاتر ": دابینکردنی عەلاگەیەکی ڕەش کە ڕووناکی پێدا تێپەڕ نەبێت لەگەڵ هەندێك خواردن تێیدا، با خواردنەکە ئەوەندە بێت بەشی هەموو قوتابیەکان بکات (بۆ نموونە نوقڵ یان پسکیت).

وانە

سەرەتای وانە

دەسپێکردنی چرۆکەکە
نزیکەی 3 خولەك

نامەکە دەربهێنە لەسندوقەکەو دەست بەخوێندنەوەی بکە.

لەوانەی ڕابردوودا، تەماشای هەندێك لەو تێڕوانینو بیرۆکانەمان کرد کە خەڵکی هەیانە سەبارەت بەخودا. لەچیرۆکی ئەمرۆماندا، داپرەکان زیاترمان پێدەڵێن سەبارەت بەلایەنی ڕۆحی ژیانو پرسیارو بیرۆکەکانیان.

سێ قوتابیەکە ڕاهێنانیان دەکرد لەسەر ئەم دەستەواژەیە"بێدەنگ بەئەگەر وەڵامەکە نازانی"بۆ مامۆستاکەیان. هەر کەمێك پێش ئێستا مامۆستاکە پرسیارێکی مەتەڵ ئاسای لێکردن: "بەبڕوای ئێوە لەو وانانەی داپیرەکانتان هەوڵیانداوە فێرتان بکەن ئەمساڵ کامەیان گرنگترینیانە؟

"نازانن؟"مامۆستاکە وتی. "کێشە نیە، باشتر وایە دەستبکەین بەخوێندنەوەی نامەکەی ئەمرۆمان. چونکە کەمێك درێژترە لەهەندێ لەنامەکانی تر.

خۆشەویستان،

ئایا یەکەمین نامەتان لەبیرە بۆمان نووسین؟ لەنامەکەدا پێمان وتن ئێمە لەیاسای ژیان دەرچووین. هیچ شتێك ناتوانێت لەیەکمان جیابکاتەوە و خۆشیەکەمان لێ تێك بدات. بەڵام ئێستا ئاشکرایە لاتان ئێمەش وەك خەڵکانی تر ڕێگەماندا بەچەندین خەون ڕوخێنەر بێنە نێو ژیانمانەوە. بەخۆشحالیەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لەخەون بنیاتنەرەکانمان دۆزیەوە بۆ ژیانی خۆمان. یەکێك لەگرنگترین ئەو خەون بنیاتنەرانە لەسەرچاوەیەکەوە هات هیچ کام لەئێمە ڕێمان تێی نەدەچوو کاتێك لەتەمەنی ئێوەدا بووین.
کاتێك"ئۆلگا" بۆ یەکەمجار کتێبی پیرۆزی دەستکەوت، وا هەستمان کرد تەنها کۆمەڵەچیرۆکێکی خەیاڵی تێکەڵ بەچەند چیرۆکێکی کۆن کراوە لەگەڵ هەندێ هۆنراوەدا. ئای، چەند هەڵەبووین! بۆمان دەرکەوت نەك هەر ڕاستیە، بەڵکو باشترین ڕێبەرە بۆ هێنانەدی گرنگترین لەخەونەکانمان.

وەك دەزانن لەدواین نامەماندا، خودامان بەراورد کرد بەباوکی کوڕە هەڵهاتوەکە. ئەوە شێوازی زمانە ناوەبرێت بەمیتافۆر (بەراوردکردن). ئەمەش مانای ئەوەیە کە خودا وەك باوکی مرۆڤی وایە بەچەند ڕێگەیەکی دیاریکراو. لەگەڵ شارەزا بوونی زیاترمان لەکتێبی پیرۆز، بۆمان دەرکەوت خودا چەندین ناوی تری هەیە یەکێکی تر لەو ناوانە شوان.

گوێبستی چیرۆکەکە – ئەرك نزیکەی 3 خولەك

ئێستا بۆ ساتێك دەوەستین لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە دەمەوێت ئەرکێکتان پێبسپێرم بۆ کارکردن لەسەری لەکاتێکدا چیرۆکەکەتان بۆ دەخوێنمەوە. لەکاتێکدا گوێبیستی چیرۆکەکەن، دەمەوێت بچنە سەر لاپەڕەیەکی نوێ لەسەر دەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتان.

(بووەستە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە لەکاتێکدا قوتابیەکان سەرگەرمی جێبەجێکردنی ئەرکەکانیانن.)

لەم بەشەی چیرۆکەکەدا، مامۆستاو سێ قوتابیەکە لێکدانەوەو بەراورد دەکەن لەسەر چۆنیەتی پەیوەندیەکانمان لەگەڵ خودا. بۆ تێگەیشتنی زیاترمان لەچیرۆکەکە، دەمەوێت بزانم ئایا دەتوانن بەلایەنی کەمەوە سێ بەراورد بدۆزنەوەوبەخێرایی بیاننوسن لەدەفتەری تێبنیەکانتاندا، لەکاتێکدا خەریکی خۆندنەوەی چیرۆکەکەم.

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

مامۆستاکە بۆ ساتێك وەستاو تەماشای قوتابیەکانی کرد.

"وەك دەزانن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژە وانە دەڵێمەوە"مامۆستاکە وتی.

دیما لەدڵی خۆیدا وتی،"بەڵێ، ملوێنێك ساڵە!"بەلاَم دەرینەبڕی.

"بەدرێژایی هەموو ئە ساڵانە،"مامۆستاکە بەردەوام بوو،"بۆ ئێمەی مامۆستایان دوور لەخودایی شتێکی ئاسایی

بوو. بۆیە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ خەریکی پیشەی مامۆستایی بووم پێش ئەوەی کتێبی پیرۆز ببینم، هەروەها چەند ساڵێکی تریش پێش ئەوەی بخوێنمەوە.

"بەڵام وەك داپیرەت،"ئۆلگا"مامۆستاکە تەماشای"دیما"ی کرد.
"هەرکە دەستم بەخوێندنەوەی کتێبی پیرۆز کرد، بۆم دەرکەوت زۆر جیاوازتر بوو لەوەی کە پێشتر بستبووم. لەبەرئەوەی داپیرەکانتان بابەتی بەراووردیان لەنێو کتێبی پیرۆزدا هێنایە ناوەوە، حەزدەکەم کەمێك لەو بەراوردانەی دۆزیومنتەوە لەکتێبی پیرۆزدا پێتانی بڵێم."

هەرسێ قوتابیەکە ڕەزامەندیان نیشاندا.

"کتێبی پیرۆز ژمارەیەك لەبەراوردی تێدایە کە هەندێکیان تیشك دەخەنەسەر لایەنەکانی پەیوەندیمان لەگەڵ دروستکەرەکەمان. داپیرەکانتان کەمێك پێش ئێستا بەراوردێکیان نیشانداین ئەویش نموونەی مەڕو شوان بوو، واتە ئێمەی مرۆڤ وەك مەڕو خوداش شوانەکەمانە. لەشوێنێکی تردا دەڵێ خودا گۆزەوانو ئێمەش قوڕەکەین یان خودا مێوەو مرۆڤ لقەکانی.

مامۆستاکە دووبارە بۆ ساتێك وەستاو تەماشای قوتابەکانی کرد. ئایا دەتوانن بەراووردێکی ترم پێ بڵێن باس لەچۆنیەتی پەیوەندیەکەمان لەگەڵ خودا بکات؟"

هەرسێ قوتابیەکە بێدەنگ بوون."پرسیارێکی قورسە"ساشا وتی.

لێکۆڵینەوەی وانە

گفتوگۆی ناو پۆل
5 خولەك

(دووبارە بووەستە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکەو هەمان ڕاهێنان ئەنجام بدەن لەنێو پۆلدا.)

ئێستا با هەمان ئەو ڕاهێنانە ئەنجام بدەین کە مامۆستای نێو چیرۆکەکە ئەنجامیدا لەگەڵ سێ قوتابیەکەیدا. دەزانم هەموو کەسێك باوەڕی بەبوونی خودا نیە، بەڵام بۆ خاتری ئەم ڕاهێنانەمان، با وای دابنێین خودا ڕاستیە و

بوونی هەیە. بابزانین ئایا هیچ بەراوردێکی ترمان لەخەیاڵدا هەیە کە ئاماژە بکات بەچۆنیەتی پەیوەندی نێوان ئێمەو خودا. ئایا کەس وەلامێکی هەیە لەوبارەیەوە؟

(هەموو وەلامەکانیان لەسەر بۆردەکە بنووسە، بەراووردەکان گشتگر بکە وەك مامۆستای نێو چیرۆکەکە، بەبێ پێداچوونەوەو گفتوگۆی زیاتر لەسەریان.)

چیرۆکەکە بەردەوامە
نزیکەی 6 خولەك

(کاتێك زانیت قوتابیەکان هیچ پێشنیارو وەلامێکی نوێ تریان نەبوو، داوایان لێبکە گوێبیستی وەلامی پرسیارەکە بن:)

"ئایا بۆچی خەڵکی بەردەوامن لەئەنجامدانی ئەو کارانەی کە زیانیان پێدەگەیەنن، سەرەڕایی تێگەیشتن لەمەترسیەکانیش؟"

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە..)

"وەلامو بەراوردەکانتان زۆر باشنو جێگەی ستایشن،"مامۆستاکە وتی."هەموو وەلامەکانتان یان بەشێکیان باس لەتایبەتمەندیەکانی خوداو پەیوەندیەکەی لەگەڵ ئێمە دەکەن.

"دیما، داپیرە "ئۆلگا"ت، کەمێکی تری بۆ نووسیووین —لەڕاستیدا، چیرۆکەکە زیاتر دەربارەی کوڕە هەڵهاتووەکەیە."

"ئاه،"ناتاشا وتی،"داپیرەکان ئەمڕۆ چیرۆکی زۆریان پێیە بۆمان!"

"ششش"دیما وتی"دەمەوێ چیرۆکەکەی داپیرەم ببیستم!"

خۆشەویستان، بەداخەوە چیرۆکی کوڕە هەڵهاتووەکە وێنەیەکی کوتومتی هەرسێکمان نیشان نەدات کاتێك کە

گەنج بووین. کوڕە گەنجەکەو هەروەها ئێمەش خەریك بوو ژیانی خۆمان بەتەواوەتی لەناوبەرین بەهۆی ئەو خەون ڕوخێنەرانەی لەم وانەیەدا باسمانکردن.

هەروەك هەرسێکمان، کاتێك گەنجان هەلەدەکەنو دەرەنجامە خراپەکانی یەکسەر دەرناکەوێت، ئیتر وا دەزانن دەربازیان بووە. گەنجێك چەند جارێك سەرخۆش دەبێت بەلاَم بۆ ڕۆژی داهاتوو هەستی باشە. ڕەنگە ئەو گەنجە بەشانازییەوە بۆ ڕۆژی داهاتوو خۆی هەلّ بکێشێ لەبەردەم هاوڕێکانیداو بلێ "ماددە کحولیەکان کارم لێناکەن". تەماشای 20 ساڵی داهاتوو ناکات چۆن ئالوودەبوونی بەخواردنەوە کحولیەکان دەبنە هۆکار بۆ لەناوچوونی هاوسەرگیریەکەی، پیشەکەی، منداڵەکانی، هەروەها خەونەکانی ژیانی خۆی.

کوڕو کچێکی گەنج بڕیار دەدەن پێکەوە کاری داوێن پیسی بکەن. دەڵێن "زەرەرەکەی چیە ئەگەر هەردووکمان ڕازی بین؟" بەلاَم هۆکارو ئەگەرەکانی تر پشتگوێ دەخەن وەك نەخۆشیەکانی ئێس.تی.دی، سك پڕبوون، هەژاری، هەروەها لەناوچوونی هەستو سۆزو لایەنی ڕۆحیان.

یەکێك لەقورسترین شتەکان بۆ هەرسێکمان تێگەیشتن بوو لەوەی بۆچی خەڵکانێکی زۆر – نەك بەتەنها گەنجان – بەڵکو هەموو تەمەنەکان.... بەردەوامن لەئەنجامدانی ئەو کارانەی کە زیانیان پێدەگەیەنن، هەرچەندە تێدەگەن لەئاستی مەترسیەکانیش.

مامۆستاکە سەری هەڵبڕی لەسەر نامەکەو وتی. "ئێستا چۆن وەلاَمی ئەم پرسیارە دەدەنەوە، پاش ئەوەی فێربوون دەربارەی لستەرو جیهانە نەبینراوەکە؟

17 = خولەك

بۆچی ئازاری خۆمان دەدەین - گفتوگۆ

بووەستە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکەو پێکەوە لەگەڵ قوتابیەکان ئەم چالاکیە ئەنجام بدەن.

ئێستا دابەشتان دەکەم بەسەر گرووپی چوار کەسیو پێنج کەسیداو داواتان لێدەکەم داڕشتنێکی کورت بۆ وەلاَمی ئەو پرسیارە بنووسن.

"ئایا بۆچی خەڵکی بەردەوامن لەئەنجامدانی ئەو کارانەی ئازاریان پێدەگەیەنن، سەرەڕایی تێگەیشتن لەمەترسیەکانیش؟" 5 تا 10 خولەکتان هەیە پاشان لەهەر گرووپێك کەسێك ئامادەبێ بۆ خوێندنەوەی دەرەنجامو ڕاپۆرتی گرووپەکەتان.

(داوا لەهەریەك لەگرووپەکان بکە بەکورتی ڕاپۆرتی خویان پێشکەش بکەن. ئەگەر قسەکەری هەریەك گرووپەکان دەستیان کرد بە ڕیزبەندکردنی هۆکارەکان، پرسیار لەهەریەك لەقسەکەرەکان بکە ئەگەر ئەندامانی گرووپەکانیان پێکەوە کۆك بوون لەسەر یەك هۆکاری بنچینەیی. ئەگەر بەڵێ، پرسیاری لێ بکە ئەو هۆکارە چیە، ئینجا بچۆرە سەر گرووپێکی تر. ئەگەر نەخێر، ئەوا بچۆرە سەر گرووپی داهاتوو.)

ئایا وانەی دوو هەفتە لەمەوبەرتان لەبیرە کە تێیدا داپیرەکان ئاماژەیان بەڕەفتارە لەناوبەرەکان کرد؟ گەیشتنە ئەو دەرەنجامەی هۆکار لەپشت، بەردەوامبوونی خەڵکی لەئەنجامدانی ئەو کارانەی زیانیان پێدەگەیەنن، سەرەڕایی تێگەیشتن لەزیان‌و مەترسیەکانیش، بریتیە لەسروشتی مرۆڤ کە کتێبی پیرۆز ناوی دەبات بە"گوناه"

کتێبی پیرۆز، هەروەها داپیرەکانی نێو چیرۆکەکەش باوەڕیان وایە، کە هیچ مرۆڤێك بێ گوناه نیە.

27= خولەك

چیرۆکەکە بەردەوامە
3 خولەك

لەکاتێکدا چیرۆکەکە دەخوێنمەوە تکایە گوێبیستی وەڵامی ئەم پرسیارە بن لەنێو چیرۆکەکەدا، "بەپێی بیروڕای مامۆستاکە، "ئایا چۆن خودا ئێمەی مرۆڤی گوناهبار لەئامێز دەگرێ‌و لێمان خۆش دەبێت؟

بابگەڕینەوە سەر چیرۆکەکە.

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

هەتا گفتوگۆو لێکۆڵینەوەی زیاتر بکەین لەسەر ئایەتەکانی کتێبی پیرۆز، زیاتر بۆمان دەردەکەوێت کە بیرۆکەو تێڕوانینەکانمان پێچەوانە یان تەواو نەبوون سەبارەت بە"گوناه".

کتێبی پیرۆز بەم شێوەیە دەڵێ: تەنانەت باشترینمان لەمرۆڤ سەرکەوتوو نەبووین لەوەی خودا دەیوویست یان پلانی هەبوو بۆمان.

ئەو ئایەتەی کتێبی پیرۆز بەتەواوی سەرەنجی ڕاکێشاین کە دەڵێ هەموو مرۆڤایەتی گوناهیان کردو لەشکۆمەندی خودا کەوتن. دواجاریش، هەموومان بەچاوی خۆمان کێشەو گرفتەکانی ژیانمان زۆر بینی — زۆرینەی ئەم گرفتانە خۆمان هێنامان بەسەر خۆماندا. بەدڵنیاییەوە لەبەرئەوەی بەخواستو ویستی خودا نە دەژیاین. لەکۆتاییدا، هەرسێکمان ئامادەبووین دان بەگوناهەکانماندا بنێین بەرامبەر بەخودا، هەروەك کوڕە هەڵهاتووەکە گوناهەی کرد بەرامبەر بەباوکە میهرەبان خۆشەویستەکەی. بۆمان دەرکەوت کە هەموو ژیانمان هەڵهاتن بووە لەخودا.

بەڵام ئەوە بردینی بەرەو کێشەو گرفتێکی تر. لەچەندین شوێنی کتێبی پیرۆزدا خوێندوومانەتەوە دەڵی کاتێك گوناه سکی پڕبوو مردنو بچڕانی پەیوەندی لەگەڵ خودا لا لەدایك دەبێت. گوناه بەربەستو ئاستەنگ لەنێوان خەڵکیدا دروست دەکات (ئەوەمان بەباشی لەبیرە)، لەهەمان کاتدا بەربەست ئاستەنگیش لەنێوان خەڵکیو خودادا دروست دەکات. هەموو ژیانمان بەسەربرد دوور لەخوداو بێ ئاگاش بووین!

هەروەها ئەوەشمان خوێندەوە لەکتێبی پیرۆزدا کە دەڵێ خودا تەواو پاكو بێ گەردە، دادپەروەرە، چاكو بێ خەوشە. گرفتەکە ئەمە بوو بۆ ئێمە، چۆن دەکرێت خودایەکی پاكو بێ گەردو دادپەروەر زۆر بەسانای ئێمەی گوناهبار قبوڵ دەکات؟ چۆن دەکرێت خودایەکی پاكو پیرۆز ئێمەی مرۆڤ بەهەموو گوناهەکانیەوە لەئامێز دەگرێت؟

وەڵامی پرسیارەکە بەتەواوی سەرسامی کردین. کتێبی پیرۆز دەڵێ خودا لەشێوەی مرۆڤێکی پاكو بێ گوناه هاتە سەر زەوی، ئەم مرۆڤە عیسای مەسیح بوو (لایەنی خودایيو لایەنی مرۆڤی تێدا بوو.،. لەسەر خاچ مردو خۆی کردە قوربانی لەپێناو گوناهی مرۆڤایەتی. پاش سێ ڕۆژ لەنێو قەبر، هەستایەوە لەمردنو بۆ هەتاهەتایە زاڵ بوو بەسەر مردندا.

"چی؟"ناتاشا وشەکانی بەمامۆستاکە بڕیو وتی."دەتوانم پرسیارێك بکەم؟"

مامۆستاکە بەبزەیەکەوە سەری هەڵبڕی لەسەر نامەکەو وتی"بەدڵنیاییەوە دەتوانی پرسیار بکەی."

"ناتاشا"بەدەمو چاوێکی گرژەوە وتی "هەموو قسەکانت دەربارەی پیاوێکە مردووە پاشان زیندوو بووەتەوە — ئەو چیرۆکە لەئەفسانە دەچێت. داپیرە "یەلینا"م پزیشك بووە - شارەزاییەکی باشی هەیە لەبواری زانستیدا. تێناگەم چۆن باوەڕ بەشتێکی ئاوەها دەکات."

مامۆستاکە وەلامی دایەوە. "ناتاشا، پەروەردەو خوێندەواری داپیرەت وەك ئەوەی من وابووە. لەزانکۆو پەیمانگاکان وا فێردەکراین باوەڕمان بەخودا نەبێت.

هەمیشە پێیان دەووتین بێ مێشکیە باوەڕکردن بەفێرکردنەکانی هەر ئاینێك. داپیرەت نەك هەر باوەڕی تەواوی بەخودا هێنا بەڵکو یاریدەدەرێکی بەهێزیش بوو بۆ من زۆر بەدان بەخوداگرتنەوە وەلامی زۆرێك لەپرسیارو گومانەکانمی دایەوە.

"بۆیە منو داپیرەت خاڵێکی تری هاوبەشمان هەیە. لەڕێگەی پرسیارو توێژینەوەکانمانەوە — دواتر — هەردووکمان باوەڕمان بەبوونو ڕاستەقینەی خودا هێنا، گەیشتینە ئەو باوەڕەی عیسای مەسیح ئەو کەسە بووەو ئەو کەسەشە کە کتێبی پیرۆز باسی دەکات، ئەو مرۆڤەی کە خوداشە، لەسەر خاچ خۆی کرد بەقوربانی پاش سێ ڕۆژ هەستایەوە لەمردنو ئێستاش زیندووە.

"ئێستا با پرسیارێك لەهەرسێکتان بکەم، "بەبڕوای ئێوە بۆچی خەڵکانی وەك داپیرەی "ناتاشا"و خۆیشم باوەڕدەهێنین بەمەسیح، هەرچەندە بەدرێژایی ژیانمان وا فێر کراوین باوەڕمان بەپێچەوانەکەی بێت؟ ئایا هیچ شتێك لەنێو نامەکانی پێشووتری داپیرەکانتان یان هەر شتێك لێرە لەپۆلدا گفتوگۆمان لەبارەوە کردبێ بیرۆکەیەکتان دەداتێ لەسەر وەلامی ئەو پرسیارەوە؟

30 = خولەك

پرسیار بۆ قوتابیان
5 خولەك

(بووەستە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

بەرلەوەی گوێبیستی وەلامی سێ قوتابیەکە بین، با بزانین دەتوانین خۆمان وەلامی پرسیاری مامۆستاکە بدەینەوە. چەندها لەخەڵکانی زاناو بەتوانا ئامێزیان کردۆتەوە بۆ باوەڕی مەسیح، بەتایبەت لەم چەند ساڵەی دوایدا.

ئایا ئەو هۆکارانە چین کە وای لەخەڵکانێکی زۆر کردووە ئەم بڕیارەگرنگە بدەن لەژیانی خۆیاندا؟ ئەو ئایدیاو بیرۆکانە چین درکتان پێ کردوون لەو لێکۆڵینەوەو توێژینەوانەی ئەنجامان داون لەم وانەیەدا؟

(وەلام لەچەند قوتابیەك وەرگرە، بەلام هیچ ئاماژەیەك مەدە سەبارەت بەوەی پرسیارەکەیان ڕاستە یان هەڵەیە.)

چیرۆکەکە بەردەوامە
5 خولەك

با بگەڕێینەوە بۆ چیرۆکەکەو بزانین وەلامی قوتابیەکان چۆن چۆنی وەلامی پرسیارەکەیان داوەتەوە.

"دیما"پاڵی دایەوە لەسەر کورسیەکەی‌و وتی. "داپیرەم بەپێی قسەکانی، ڕەنگە تازە دەستی بەخوێندنەوەی کتێبی پیرۆز کردبێ‌و گەیشتبێتە ئەو بڕیارەی کە وشەی ڕاست‌و دروستی خودان.

"ئەوە شتێکی نامۆ نیە بۆ داپیرەی تۆ، "ناتاشا وتی. "بەهەرحاڵ، داپیرەی تۆ هەمیشەوەك کەسێکی ئاینی هاتووەتە پێشچاوی من!"

"ئایا ئەوە نامۆیە بەلای تۆوە؟ "دیما هەستایە سەرپێ لەسەر کورسیەکەی‌و بەدەموچاوێکی توڕوە تەماشای ناتاشای کرد.

"هیچ،"ناتاشا وتی."تەنهامەبەستم ئەوەبوو، تێناگەم چۆن داپیرە"یەلینام"ئەوەندە بەئاسانی باوەڕی کردووە."

"ئەی تۆ ساشا؟"مامۆستاکە پرسیاری کرد."ئایا هیچ قسەیەکت هەیە لەم بارەیەوە؟"

"ساشا"بێدەنگ بوو وا دەردەکەوت هەستو هۆشی لەشوێنێکی ترە.

"بەتێڕوانینی من،"بەهێواشی وتی،"داپیرەی منو داپیرەکانی ئێوەش، مەسیحو کتێبی پیرۆزیان قبوڵ کردووە بۆ ژیانی خۆیان بەهۆی هەموو ئەو دەرەنجامە خراپانەی هاتووەتە ڕێیان لەئەنجامی بڕیارە هەڵەکانیانەوە لەژیاندا."

"مەبەستت چیە؟"مامۆستاکە پرسیاری لێکرد.

"مەبەستم لەهەموو ئەو شتانەیە کە باسمانکردن لەم کۆرسەدا، داپیرەی "ناتاشا"ئالوودە بوو بەماددە سڕکەرەکان، داپیرەی من هاوسەرگیری لەگەڵ پیاوێکی سەرخۆش کرد، هەموویان بەجۆرێك لەجۆرەکان کەوتوونەتە پەیوەندیەکی نادروستەوە لەگەڵ پیاوان. بەبڕوای من، لەکۆتاییدا بۆیان دەرکەوت کە چەند هەڵەیەکیان لەژیاندا کردووە. بەواتایەکی تر درکیان بەوەکردووە کە گوناهبارن —ئەو مردنو هەستانەوەیەی مەسیح باسی لێوە دەکەن تەنها ڕێگە بووە بۆ لێخۆش بوونی گوناهەکانیان."

"مامۆستاکە دەستیکردەوە بەخوێندنەوەی باشە، بابزانین ئایا وەڵامەکانتان ڕاستن یان بەپێچەوانەوە. چیرۆکەکە.

من"ئۆلگا، یەکەمین کەس بووم لەنێوان هەرسێکماندا ئامێزم بۆ لێخۆش بوونەکەی مەسیح کردەوە. تەنانەت کاتێك کیژۆڵەیەکی بچووك بووم، هەمیشە لەبیری خۆمدا دەمووت دەبێت خودایەكو پێوەرێکی ڕۆحی هەبێت بۆ مرۆڤەکان لەژیاندا. بەڵام دواتر دەستم کرد بەفێربوونو تێگەیشتن لەمەسیحو وشەکانی ژیان لەنێو کتێبی پیرۆزدا.

پاش من، "لودمیلا"باوەڕی هێنا. لەو بڕوایەدا نیم "لودمیلا"هەرگیز پێشتر خۆشەویستی نیشاندرا بێت. بۆ"لودمیلا"باوەڕهێنان زۆر قورس نەبوو، بەڵام "ساشا"، داپیرەت دڵێکی ڕەقو پڕ لەئازاری بۆ بەجێ مابوو ئەوەش لەئەنجامی هەموو ناڕەحەتیو سەختیانەی لەژیاندا پێیدا

تێپەڕیبوو. تەنها خۆشەویستیو میهرەبانیەکەی باوکی ئاسمانی بوو توانی ئەو بەستەڵەکە سەهۆڵینەی

نەوروبەری ڕۆحی بتوێنێتەوە.
بەڵام" یەلینا" هاوڕێ خۆشەویستەکەمان کاتێکی زۆر زیاتری پێویست بوو. مێشکە زیرەك و بەتواناکەی هەمیشە زۆر گرنگ و بەسوود بوو بۆی چ لەقوتابخانەو چ لەپیشەکەیدا، بەڵام ئەم مێشك و زیرەکیەی خەریك بوو ببێتە بەربەستێك بۆ " یەلینا" لەدۆزینەوەی دروستکەری ئەو مێشکە بەتواناییەی.   " یەلینا" پرسیاری زۆری هەبوو! من و" لودمیلا" نەمانتوانی وەلامی هەموو پرسیارەکانی بدەینەوە. بەڵام" یەلینا" بەردەوام بۆخۆی کتێبی پیرۆز و چەندین کتێبی تری شانبەشانی دەخوێندەوە. دەیزانی گرنگە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو گۆڕانکاریانەی لەژیانی ئێمەدا دروست بوو بوو بەهۆی باوەڕەکەمان نەیدەتوانی پشتکوێی بخات. لەکۆتاییدا، پرۆفیسۆرێکی زۆر بەتوانامان دۆزییەوە. ئەم پیاوە یارمەتی" یەلینا" یدا لەتێگەیشتن لەڕاستی و بەڵگە بەرجەستەییەکان سەبارەت بەڕاستی مەسیح و کتێبی پیرۆز.
پاش چەند ساڵێك، شەوێکیان لەماڵەبچووکەکەمدا، " یەلینا" بیرو دڵی بەتەواوی کردەوە بۆ خۆشەویستیەکەی باوکی ئاسمانی. قوربانیەکەی مەسیحی قبوڵ کرد بۆ لێخۆش بوون و کەفارەتی گوناهەکانی، هەرسێکمان ژیانێکی نوێمان دەستپێکرد.

مامۆستاکە سەری هەڵبڕی و تەماشای قوتابیەکانی کرد. "نزیکەی نیو لاپەڕەمان ماوە لەچیرۆکەکە. ئایا بەردەوام بم لەخوێندنەوەی، یان ئەوەندە بەسە بۆ ئەمڕۆ؟"

"نەخێر! مەوەستە،"دیما وتی.

مامۆستاکە بزەیەکی کردو سەری دانەواندەوە بۆ سەر نامەکە.

منداڵەخۆشەویستەکان" دیما، ساشاو ناتاشا" ، گەشتووینەتە گرنگترین سات و لوتکە لەهەموو نامەکانمان.
تەنها دیاریەك بمانەوێت پێشکەشتانی بکەین — تەنها شتێکی زۆر بەنرخ بمانەوێت لەپاش خۆمان بەجێی هێڵین بۆتان، ئەمەیە.
هیوادارین لەسەرەتای تەمەنتاندا بگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە بۆ لای باوکی ئاسمانیتان. تکایە ئەو هەڵەیەی ئێمە دووبارە مەکەنەوە لەچاوەڕوانیکردنی ماوەیەکی دوورودرێژ بۆ ئەو بڕیارە گرنگە.

دەزانین کە ژیانتان تەواو تێروتەسەل نەبووە، هەروەها ئێستا دەزانن ژیانی ئێمەش چەند کەم و کورت بووە کە دەبوایە بەپێچەوانەوە بووایە. بەڵام هیواو پاڕانەوەکانمان ئەوەیە کە فێربن لەهەڵەکانی ئێمەوە، لەبری ئەوەی دووبارەیان بکەنەوە.

ئاواته‌ خوازین بۆتان، كه‌ بڵێین به‌ڵێ ژیانمان بۆ مه‌سیح، ئه‌گه‌ر تا ئێستا ئه‌و بڕیاره‌ گرنگه‌تان نه‌داوه‌. خودا ده‌یه‌وێت به‌رۆح له‌ناخ‌و دڵی ئێوه‌دا بژی. ده‌یه‌وێت لێخۆش بوونتان پێشكه‌ش بكات، ده‌یه‌وێت ببێت به‌خوداو، یارمه‌تی ده‌رو، بیرو، هاوڕێ، ڕێبه‌رو متمانه‌و خۆشه‌ویستان. خودا هه‌موو ئه‌م شتانه‌یه‌ بۆ هه‌ریه‌ك له‌ئێمه‌ بگره‌ زیاتریش، به‌رده‌وام له‌پاڕانه‌وه‌دا ده‌بین بۆ هه‌ریه‌ك له‌ئێوه‌ هه‌تا ئه‌و كاته‌ی ئه‌م جۆره‌ په‌یوه‌ندیه‌ ده‌دۆزنه‌وه‌ بۆ خۆتان.

به‌قه‌د ئه‌وه‌ی ئێمه‌ ئاواته‌ خوازین بۆتان له‌دۆزینه‌وه‌ی خودا، خودا زۆر زیاتر له‌ئێمه‌ ده‌یه‌وێت ئێوه‌ بگه‌ڕێنه‌وه‌ بۆ ئامێزی خۆشه‌ویستیه‌كه‌ی.

كه‌مێك پێش ئێستا "لودمیلا" وه‌بیری هێنامه‌وه‌ كه‌ بۆ ماوه‌ی چه‌ندین ساڵ به‌شێك له‌كێشه‌كانمان (هه‌مووی نا) ئه‌وه‌بوو هیچ كه‌سێك نه‌بوو ڕێنمایمان بكات چۆن هه‌نگاو بنێین بۆ دروستكردنی په‌یوه‌ندیه‌كی به‌هێز له‌گه‌ڵ خودادا. ڕه‌نگه‌ سه‌رتان سوڕ بمێنێ له‌ئاسانی تێچوونی ئه‌م هه‌نگاوه‌. ته‌نها باوه‌ڕهێنانه‌.

"چی،"ناتاشا وتی،"باوه‌ڕ به‌چی؟"

ماموستاكه به‌بزه‌یه‌كه‌وه سه‌ری ڕاوه‌شاندو وتی. "به‌ڕاستی كچه‌زای "یه‌لینا"ی."وه‌ستا له‌خوێندنه‌وه‌ی چیرۆكه‌كه‌.

ڕه‌نگه پرسیاره‌كه‌ت ئه‌وه بێت،"ده‌بێت من باوه‌ڕ به‌چی بكه‌م؟"

دوو كوڕه‌كه دایانه قاقای پێكه‌نین. ده‌م‌و چاوی"ناتاشا"سور بووه‌وه، به‌ڵام"ناتاشا"ش دایه قاقای پێكه‌نین له‌گه‌ڵ كوڕه‌كان.

په‌یوه‌ندیه‌كه‌ت له‌گه‌ڵ خودا ده‌ستپێده‌كه‌یت به‌باوه‌ڕهێنان به‌وه‌ی مردن‌و هه‌ستانه‌وه‌ی مه‌سیح بوو به‌كه‌فاره‌تی گوناهه‌كانت‌و كردنه‌وه‌ی ده‌رگا بۆ گه‌ڕانه‌وه‌ت بۆ لای خودا. ئه‌م په‌یوه‌ندی‌و ئاشتبوونه‌وه‌یه‌ له‌گه‌ڵ خودا به‌هه‌وڵ‌و كۆششی خۆت به‌ده‌ست نایه‌. خه‌ڵاتێكی بێ به‌رامبه‌ره‌ بۆ مرۆڤ، كه‌ مه‌سیح له‌سه‌ر خاچ باجه‌كه‌ی بۆدا.

به‌ڵام كاتێك ده‌ڵێم باوه‌ڕ به‌مه‌ بهێنی، مه‌به‌ستم ئه‌وه‌ نیه‌ ته‌نها باوه‌ڕهێنان به‌مێشكت. باوه‌ڕ پێویسته‌ به‌هه‌موو بیرو هه‌موو دڵ‌و هه‌موو تواناته‌وه‌ بێت.

باوه‌ڕهێنان به‌مه‌سیح واته‌ ته‌سلیم بوونی هه‌موو ژیانتان به‌خودا. وه‌ك ئه‌وه‌ی بۆ هه‌رسێكمان ده‌ركه‌وت، باوه‌ڕهێنانمان به‌مه‌سیح یارمه‌تی داین له‌فێربوون ده‌رباره‌ی خوداو خۆشمان. به‌ڵام باوه‌ڕه‌كه‌مان

بەپێشکەشکردنی هەموو ژیانمان بەخودا دەستی پێکرد. قبوڵکردنی قوربانیەکەی مەسیحو بانگهێشتکردنی بۆ هاتنە نێو ناخمانەوە و دروستکردنی گۆڕانی ڕیشەیی لەناخو دڵماندا لەو هەنگاوانە بوون نامانن بۆ باوەڕهێنان. بۆ هەنگاونان بۆ باوەڕ یەکەمین جار پێویست بەنوێژو پاڕانەوە ناکات. بەڵام زۆرینەی جار پاڕانەوەو نوێژ ڕێگەیەکی باشە بۆ دەربڕینو بەهێزکردنی باوەڕەکەتان. هەربۆیە بەباشمان زانی پاڕانەوەیەکی کورتان بۆ بنووسین. لەڕاستیدا، زۆر نزیکە لەو پاڕانەوەیەی "لودمیلا"کاتێك بۆ یەکەمجار باوەڕی هێنا. ئەمەی لای خوارەوە پاڕانەوەکەیە:

" باوکی ئاسمانی، خودای خۆشەویست،
پێویستیم پێتە. سوپاست دەکەم لەپێناو ناردنی عیسای مەسیحو مردنی لەسەر خاچ لەپێناو گوناهەکانی من. سوپاست دەکەم لەپێناو لێخۆشبوونی گوناهەکانم. خوداوەند وەرە نێو ناخمەوەو گۆڕانکاری ڕیشەیم تێدا دروست بکە، بمگۆڕە بەو مرۆڤەی خۆت دەتەوێت. ئامین.

ئەمە بەڕاستی مانای باوەڕهێنانە. هەروەها گەورەترین هیوامانە بۆ ئێوەش.

لەگەڵ خۆشەویستیمان
داپیرەکانتان.

کاتێك مامۆستاکە سەری هەڵبڕی لەسەرخوێندنەوەی نامەکە. بینی فرمێسك لەچاوەکانی "ناتاشا"دەهاتە خوارەوە.

"هەرگیز نەمزانی بوو داپیرەم باوەڕدارە،"ناتاشا بەدەنگێکی نزمەوە وتی."هەرگیز پێی نەووتبووم."
"ئەوە ئێستا دەزانی،"مامۆستاکە بەنیانیەوە وەڵامی دایەوە.

لەپڕێکدا"ناتاشا"دەمو چاوی گەشایەوەو وتی. "زۆر باشە! ئەم هاوینە داپیرەم دەبینم. هەرکە بینیم یەکسەر پێی دەڵێم منیش وەك ئەو باوەڕدارم ئێستا! ئێستا خاڵی هاوبەشی زیاترم هەیە لەگەڵ داپیرەم.

"مامۆستا،"دیما وتی."دەتوانم پرسیارێك بکەم؟"

"بێگومان"

منیش...دەمەوێ پەیوەندیو هاورێیەتیم هەبێت لەگەڵ خودا، وەك ئەو پەیوەندیەی داپیرەکانمان باسی لێوە دەکەن، بەڵام..."دیما نەیدەزانی چۆن ناخو هەستی دەربڕێ.

"دەمەوێت، بەڵام دڵنیانیم لەوەی چۆن بەدەستی بهێنم،"دیما وتی.

"باشە،"مامۆستاکە وەڵامی دایەوە، "ئەو پاڕانەوەیەی "ئۆلگا"خستوویەتیە نێو نامەکەیەوە باشترین ڕێگەیە بۆ دەستپێکردن. پاڕانەوەیەکی کورتە، "دیما"دەتوانی لەسەر بۆردەکە بۆمانی بنووسی، تا هەمووومان بەئاسانی ببینین.

مامۆستاکە نامەکەی دایە دەست"دیما"و شوێنی پاڕانەوەکەی نیشاندا لەنێو نامەکەدا."دیما"نامەکەی بردە سەر بۆردەکەو دەستی کرد بەنووسینی.

"لەکاتێکدا"دیما"ئەو پاڕانەوەیەمان بۆ دەنووسێ، حەزدەکەم دوا شتان بۆ ڕوون بکەمەوە کە داپیرەکان پێشنیاریان کردووە بۆ ئەمڕۆ.

"هێشتا شتی زیاتر ماوە؟"ناتاشا وتی.

"زۆر بەکورتی باسی دەکەینو پاشان تەواو دەبین. دەمەوێت هەریەکەتان لەسەر ئەو لاپەڕانەی وەرتان گرتووە بنووسن،"لێخۆشبوونی خودا قبوڵ دەکەم. پاش نووسینی ئەو دەستەواژەیە بۆ خۆتان ئازادن لەبڕیاردان. ئەگەر بەڕاستی لێخۆش بوونی خودا قبوڵ دەکەن، تکایە واژووی خۆتان لەسەر لاپەڕەکانتان بکەن.

"دیما"پاش نووسینی پاڕانەوەکە گەڕایەوە جێگەکەی خۆی ئینجا دەستی کرد بەنووسینی دەستەواژەکە لەسەر لاپەڕەکەی.
"ساشا"دەنگی هەڵبڕیو وتی"مامۆستا، هێشتا دڵنیا نیم لەوەی دەمەوێت واژووی بکەم، چونکە هێشتا پرسیاری زۆرم هەیە"

سەری دانەواندو وتی"بریا بمتوانیایە پرسیارەکانم لەداپیرەم بکردایە، بەڵام....؟

مامۆستاکە بۆ ساتێك وەستاو، ئینجا وتی، "منیش دەڵێم، خۆزگە قسەت لەگەڵ بکردایە لەم بارەیەوە. بەڵام

خۆشحاڵ دەبم وەلأمی پرسیارەکانت بدەمەوە بەپێی توانا."

ساشا سەرێکی بۆ ڕاوەشاندو وتی."پێویستە یەکەمجار بیری لێبکەمەوە."

"ئەوەندەی کاتت پێویستە بیری لێبکەرەوە،"مامۆستاکە وتی.
"داپیرەکانتان دەیانەوێت واژووی ناوتان بکەن لەسەر لاپەڕەکان بەمەرجێك ئەگەر بەهەموو دڵو بیرتانەوە ئامادەبوون لێخۆشبوونەکەی خودا قبوڵ بکەن - نەك بەپێچەوانەوە."

(ئەمە کۆتایی چیرۆکەکەی ئەمرۆمانە)

40 = خولەك

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان
چالاکی

دوا چالاکی ئەمڕۆمان بریتیە لەنووسینی هەمان ئەو دەستەواژەیەی قوتابیەکانی نێو چیرۆکەکە نووسیان، لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانماندا.
هەندێکتان ڕەنگە وەك"ناتاشا"بن. باوەڕتان بەعیسای مەسیح هێنا بێت. بۆیە دەتوانن بنووسن لەدەفتەرەکانتاندا، "لێخۆشبوونی خودام قبوڵ کردووە."

یاخود هەندێکی ترتان وەك "ساشا"، هێشتا ئامادەنین هیچ بڕیارێکی ڕۆحی بدەن، چونکە پرسیارتان هەیەو دەتانەوێ باشتر تێبگەن.

(گەر خواستت بوو وەك مامۆستای نێو چیرۆکەکە، دەتوانی بڵێی" خۆشحاڵ دەبم لەوەڵام دانەوەی پرسیارەکانتان بەپێی توانا.")

هەندێکی ترتان وەك "دیما" ڕەنگە ئامادەبن بگەڕێنەوە بۆماڵەوە بۆ لای باوك. دەتوانن پاڕانەوەی داپیرەکان بەکاربهێنن. ئەگەر ئەمڕۆ یەکەمجارە بەڕاستی باوەڕ بەمەسیح دەهێنن، ئەوا دەتوانن لەدەفتەرەکانتاندا بنووسن"لێخۆش بوونی خودا قبوڵ دەکەم".

گرنگ نیە چۆن وەڵام دەدەنەو، بەڵام گرنگە ڕاستگۆیانە وەڵامەکانتان بنووسن لەدەفتەرەکانتاندا – هەر شتێك دەنووسن لەنێوان خۆتانو خودادایە.

یەکێك لەئامانجە بنەڕەتیەکانی ئەم کۆرسە ئەوەیە قوتابیان فێربن بۆ خۆیان بڕیار بدەن. لەبەرئەوە تکایە ئەم لاپەڕەیەو (هیچ لاپەڕەیەکی تر) واژوو مەکە تەنها لەبەرئەوەی لەوانەکەدا پێشنیار کراوە یان لەبەرئەوەی هاوڕێکانت واژووی دەکەن.

لاپەڕەکانتان واژوو بکەن تەنها ئەگەر بەڕاستی دەتانەوێت ئەم بڕیارە بدەن لەژیانتاندا. ئەو شتەی دەینووسی یان نایینووسی دەبێت بڕیاری خۆت بێت.

ئەمڕۆ، داپیرەکان ڕێبەریان کردین لەلێکۆڵینەوە لەبابەتێکی گرنگ (بڕیاری ڕۆحی) دەکرێت ئەم بابەتە ڕۆڵێکی زۆر گرنگ بگێڕێت لەخەون بنیاتنەرەکاندا. وانەی داهاتوو، تەماشای بابەتێك دەکەین لەخەون ڕوخێنەرەکان– ئەو ئازارانەی ئەزموونیان دەکەین بەهۆی خەڵکانی ترەوە. لەگەڵ لێکۆڵینەوەکردن لەوەی چۆن بتوانین ئەم خەون ڕوخێنەرە بگۆڕین بەخەون بنیاتنەر.

داوا لەقوتابییەك بکە ئەو پاڕانەوەیەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە یان پارچە لاپەڕەیەکی گەورە بنووسێ.

باوکی ئاسمانی، خودایی خوشەویست، سوپاست دەکەم بۆ ناردنی عیسای مەسیحو مردنی لەسەر خاچ لەپێناو لێخۆشبوونی گوناهەکانی من. ئامادەم بڵێم، " باوەڕدەهێنم " خوداوەند وەرە ناخمەوەو بمگۆڕە بەو مرۆڤەی کە خۆت دەتەوێت. ئامین.

پێش تەواو بوونی وانەکە، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابییەکان.

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

قبوڵکردنی دیاری چالاکی

تێبینی بۆ مامۆستا:
لەنموونەکەوە مامۆستا دەتوانێ سەرەنجی قوتابیەکان ڕاکێشێ بەلای بەراوردێکدا لەنێوان ئەو چالاکیەی کەمێك پێش ئێستا ئەنجامتاندا (پێشکەش کردنی خواردنەکان بۆ قوتابیەکان)و باوەڕی مەسیح دیاری بێ بەرامبەری خودا بۆ ئێمەی مرۆڤ کە ڕزگاریە لەڕێگەی قوربانیەکەی مەسیحەوە لەسەر خاچ. بەڵام پێویستە مامۆستا وریا بێت لەبەراووردکردنەکەدا چونکە ڕەنگە قوتابیەکان بەهەلەتێبگەن یان بیر بکەنەوە لەبێ نرخ تەماشاکردنی قوربانیەکەی مەسیح وەك لەکتێبی پیرۆزدا باسکراوە. ئەم بەراوردکردنە تەنها بۆ نیشاندانی چۆنیەتی وەلام دانەوەی ئێمەی مرۆڤە بۆ ئەم دیاریە بەنرخە، نەك ئەو دیاریانە لەهیچ ڕوویەکەوە لێکچوو بێت لەوەی خودا.

(لەپێناو ئەنجامدانی ئەم چالاکیە پێویستە مامۆستا عەلاگەیەکی ڕەش لەگەڵ هەندێ خواردن تێیدا ئامادە بکات، خواردنەکە با ئەوەنەنە بێت هەر قوتابیەك بڕێکی بەرکەوێ وەك نوقڵ یان پسکیت...هتد. ئامانج لەم نموونەیە زیاتر فراوانکردن‌و جەختکردنەوەیە لەسەر فێرکردنەکانی چیرۆکی ئەم وانەیە سەبارەت بەمانای" باوەڕ" .

ئەو ئایەتەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"خودا بە بەرەکەت بەهۆی باوەڕتان ڕزگاریکردن، ئەمەش لەئەنجامی هەوڵدانی خۆتانەوە نەبوو، بەڵکو دیاری خودا بوو. هەروەها بەهۆی کردار نەبوو تا یەکێك بتوانێ شانازی پێوە بکات."(*ئەفەسۆس 2: 8،9*).

تێڕوانین بکەن ئایەتەك دەڵێ ڕزگاری خودا شتێك نیە بەهەوڵ‌و کۆشش بەدەستبێت بەڵکو دیاریی خودایە.

(عەلاگە ڕەشەکە بەدەستەوە بگرە.)

ئەمرۆ هەندێ دیاریم هێناوە بۆتان. دیاریەکان لەنێو ئەم عەلاگەیەدایە، بریتیە لەهەندێ خواردن. تەنها یەك مەرجم هەیە لەسەر دیاریەکان: ئەگەر دیاریەکە قبوڵ بکەیت، دەبێت یەکسەر بیخۆیت. کێ حەزدەکات دانەیەك وەرگرێ‌و یەکسەر بیخوات؟ تکایە با دەستی بەرز بکاتەوە.

(ئەگەر هەندێك لەقوتابیەکان دوو دڵ بوون‌و دەستیان بەرزنەکردەوە پرسیاریان لێ بکە بۆچی دەستیان بەرزناکەنەوە. بەلام ئەگەر هەندێکی تر لەقوتابیەکانەدەستیان بەرز کردەوە

پرسیاریان لێبکە بۆچی دەستیان

بەرزکردۆتەوە، چۆن دەتوانن دڵنیابن لەخواردنی ئەو شتەی کە هێشتا نەیانبینیوەوە. چی دەڵێن ئەگەر خشۆکێکی تۆپیوو یان خواردنێکی ناخۆش بێتو قێزی لێبکەنەوە.

دووبارە پرسیاریان لێبکە کێ دەیەوێت دانەیەك وەرگرێو بیخوات، پێیان بڵێ دەتوانن بڕیارەکەیان بگۆڕن. پاشان، نوقڵ یان پسکیت دابەش بکە بەسەر ئەو قوتابیانەی دەستیان بەرزکردۆتەوە. ئینجا، دووبارە پرسیار لەقوتابیەکان بکەرەوە ئایا دەیانەوێت بڕیارەکەیان بگۆڕن پاش بینینی دیاریەکان. بەردەوامبە لەگفتوگۆکە هەتا هەموو ئەوانەی دەستیان بەرزکردۆتەوە بەشی خۆیان وەردەگرن و دەیخۆن.)

بەراوردکردن لەقبوڵکردنی دیاریەکان

کتێبی پیرۆز دەفەرمووێ باوەڕهێنان بەمەسیح وەك نموونەی دابەشکردنی دیاریەکان وایە لەچەند ڕوویەکەوە:

(لەسەر بۆردەکە، خشتەیەك بکێشە، لای بەشی چەپی خشتەکە ئەمانەی خوارەوە بنووسە:

دیاریەکانی نێو عەلاگە ڕەشەکە	
1.قوتابیەکان هیچ هەوڵو کۆششێکیان نەدالەبەدەستهێنانی دیاریەکان. 2. تەنها هەڵبژاردەی قوتابیەکان بریتی بوو لەوەرگرتن یان ڕەتکردنەوەی دیاریەکانیان. 3. لەکۆتاییدا، هۆکارەکان لەپشت وەرگرتن یان ڕەتکردنەوەی دیاریەکانەوە زۆر گرنگ نەبوون، بەڵکو لەکۆتاییدا ئایا قوتابیەکان	

	خواردنەکەوەرگرن و دەیخۆن یان بەپێچەوانەوە. 4.ئەم جۆرە "باوەڕە"تەنها جۆرێك لەتێڕوانین یان بۆچوون نیە لەسەر خواردنەکە یان عەلاگەکە. بۆ"باوەڕهێنان"، دەبوو قوتابیەکە دیاریەکەی قبوڵ کردایەو پاشان بیخواردایە.

(بۆ پرکردنەوەی بەشی لای ڕاستی خشتەکە داوای بەشداریی و تێڕوانینی قوتابیەکان بکە ئایا چۆن قبوڵکردنی دیاری لێخۆش بوونی خودا لەڕێگەی مەسیحەوە لێکچووە لەنموونەکە. وەك ئەو بەراوردانەی لای خوارەوە:)

دیاری خودا	دیاری نێو عەلاگە ڕەشەکە
1. لێخۆش بوونی خودا بەهەوڵ و کۆشش بەدەست نایەت. 2. تەنها هەڵبژاردەی مرۆڤ بریتیە لەقبوڵکردن یان ڕەتکردنەوەی دیاری خودا. 3. لەکۆتاییدا، هۆکارەکان لەپشت قبوڵکردن یان ڕەتکردنەوەی دیاریەکەوە لایەنی گرنگ نیە، بەڵکو ئایا لەکۆتاییدا لێخۆشبوونی مەسیح قبوڵ دەکەین یان بەپێچەوانەوە. 4. ئەم جۆرە "باوەڕە"تەنها جۆرێك لەبۆچوون یان تێڕوانین نیە لەسەر ڕزگاری خودا لەڕێگەی مەسیحەوە. بۆ باوەڕهێنان پێویستە بەڕاستی دیاریەکە قبوڵ بکەی بۆ ژیانت.	1. قوتابیەکان هیچ هەوڵ و کۆششێکیان نەکرد لەبەدەستهێنانی دیاریەکان. 2. تەنها هەڵبژاردەی قوتابیەکان بریتی بوو لەقبوڵکردن یان ڕەتکردنەوەی دیاریەکە. 3. لەکۆتاییدا، هۆکارەکان لەپشت قبوڵکردن یان ڕەتکردنەوەی دیاریەکە لایەنی گرنگ نەبوو، بەڵکو ئایا لەکۆتاییدا دیاریەکە قبوڵ دەکەن و دەیخۆن یان بەپێچەوانەوە. 4. ئەم جۆرە "باوەڕە"تەنها جۆرێك لەبۆچوون یان تێڕوانین نیە لەسەر دیاریەکان"خواردنەکە". بۆ "باوەڕهێنان"، پێویست بوو دیاریەکەیان قبوڵ کردایەو بیانخواردایە.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **کتێبی پیرۆز دەفەرمووێ ڕزگاری خوداو قبوڵکردنی دیاریەکەی بەهەوڵو کۆشش بەدەست نایەت.**
2. **بۆ سوودوەرگرتن لەقوربانیەکەی مەسیح، پێویستە دیاریەکەی قبوڵ بکەین.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك - مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. لەگەڵ منداڵەکانتان باسی خزمێك یان کەسێکی نزیکتان کە ژیانی تەرخان کردبێ بۆ خودا.
2. هەروەها، پێیان بڵێن بۆچی گرنگە گەڕانەوە بۆ لای خودا.

شکاندنی سوڕەکە	وانەی 31

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. زۆێك لەخەڵكی لێخۆش بوون بەلایانەوە قورسە هەتا بەچاوی خۆیان نموونەی لێخۆش بوون دەبینن یان ئەزموونی دەکەن.
2. کاتێك لەخەڵکانی تر خۆش دەبین، واتە خۆمان ئازاد دەکەین لەهەنگاونان بەرەو بەدیهێنانی خەونەکانی ژیانمان.
3. دەتوانین لەو کەسانە خۆش بین کە ئازارمان دەدەن لەئەنجامی خراپ بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو داوێن پیسی.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ڕوونکردنەوەی پەیوەندی نێوان ئەزموونکردنی لێخۆش بوونو توانای لێخۆش بوون لەکەسانی تر.
2. ڕیزبەندکردنی چەندین هۆکار بۆچی دەبێت لێخۆش بوونمان هەبێت بەرامبەر کەسانی تر.
3. تێگەیشتن لەمانای لێخۆش بوون.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان.

ئامادەکاری بۆ وانەی 32: ئەگەر کرا، بەشی پێویست کۆپی خشتەی ناوەڕۆکی وانەکانی ئەم کۆرسە (تەماشای پێشەکی کۆرسەکە بکە) بۆ هەریەك لەقوتابیەکان ئامادە بکە. ئەگەر نا، مامۆستا دەتوانی تەنها یەك کۆپی خشتەی وانەکان لەسەر لاپەڕەیەکی گەورە یان چەند پۆستەرێك بۆ هەریەك لەبەشەکانی ئەم کۆرسە ئامادە بکات.
بۆ هەر گرووپێکی چوار کەسی پۆستەرێك لەگەڵ قەڵەمی ڕەنگاو ڕەنگ دابین بکە بۆ چالاکی "گەلەری فێربوون"ی کۆتایی وانەی 32.

وانە

سەرەتای وانە

لەدوو وانەی ڕابردوودا، لێکۆڵینەوەمان لەسەرچەندین لایەنی ڕۆحی ژیانمان کرد هەروەها ئاماژەمان کرد بەوەی چۆن ئەم لایەنە دەتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەر بڕیارەکانمان بۆ خۆبەدوورگرتن لەخەون ڕوخێنەرەکان. لەم وانەیەدا، تەماشای بابەتێکی تر دەکەین کە زۆر کرنگە لەبەدیهێنانی خەونەکانمان— چۆن وەلأم بدەینەوە کاتێك کەسێك ئازارمان پێدەگەیەنێ.

چیرۆك

(چیرۆکەکەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە،"لەکۆتاییدا،"لودمیلا" لێخۆش بوونی نیشاندا")

مامۆستاکە درەنگ کەوت."ساشا"،"دیما"و"ناتاشا"بێ تاقەت بوون نەیانەزانی چیبکەن. پشووی هاوین خەریکە نزیك دەبێتەوە. سندوقی داپیرەکان لەهیچ شوێنێکەوە دیار نیە.

"دیما، زیبکەیەکی گەورە لەسەر نێوچەوانتە؟"ساشا پرسیاری کرد.

"بڕواناکەم زیبکە لەسەر نێوچەوانم بێت،"دیما وتی."ئەم بەیانیە کاتێك لەئاوێنەدا تەماشای خۆمم کرد هیچم نەبینی."

"تەماشای ئاوێنەت کرد بەرلەوەی بێیت بۆ قوتابخانە؟ "ساشا پرسیاری کرد. "گومانم هەیە، چونکە ئەگەر تەماشای ئاوێنەت کردبێ خۆتت ترساندووە!"

"بۆ بەو شێوەیە قسە دەکەی، ساشا؟ "ناتاشا پرسیاری کرد. "هەوڵ دەدەی وا لە "دیما"بکەی ناڕازی بێت لەڕوخساری."

"پێویستە"دیما"ناڕازی بێت لەڕوخساری خۆی، ناتاشا. هەندێ جار شەرمەزار دەبم کاتێك لەگەلیدا دەگەڕێم، زۆر تەوەزەلە،"ساشا وتی.

"نەخێر!"دیما زۆر ئازاری پێگەیشت بەو قسەیە.

"قسەی ڕاستم کردووە،"ساشا وتی.

"ئەوە ڕاستی نیە!"دیما وتی لەکاتێکدا نێوچەوانی پاك دەکردەوە.

"هەست دەکەم ئەو قسەیە زۆر ناشرین بوو!"ناتاشا ویی.

ساشا وتی."ببوورە، مەبەستم نەبوو ئازارت بدەم. تەنها ویستم یارمەتیت بدەم. ئایا لێم خۆش دەبیت؟"

دیما چاوەکانی بۆ کزکردو وتی. "بیری لێدەکەمەوە، لە 10 یان 15 ساڵی داهاتوودا کاتێك دەمو چاوم پاك بووەوە. ناتوانم دەمو چاوم بپارێزم لەو زیبکانە وەك تۆ دەتوانی."

لەو ساتەدا، مامۆستاکەیان خۆی کرد بەنێو پۆلەکەدا."چ باسە لێرە؟"مامۆستاکە پرسیاری کرد.

هەرسێکیان دەمو چاویان گرژ کردبوو بەلاَم هیچیان نەووت.

مامۆستاکە دەمو چاوی هێمن دەرکەوت. "وانەی ڕابردوو کاتێك پێکەوە بووین، "مامۆستاکە دەستی پێکرد،"داپیرە یەلینا، لەنامەکەیدا باسی لێخۆش بوونی خودای بۆ مرۆڤەکان کرد لەڕێگەی عیسای مەسیحەوە – چۆن خودا خواستی ئەوەیە لەگوناهەکانمان خۆش بێت هەروەك لەچیرۆکەکەدا باوکەکە لەکوڕە هەڵهاتووەکەی خۆش بوو."

"لەم وانەیەدا، داپیرەکانتان دەیانەوێت من باسی لایەنێکی تری گرنگتان بۆ بکەم ئەو لایەنەش بریتیە لەلێخۆش بوون. داپیرەکان دەیانەوێت لێکۆڵینەوە بکەین لەسەر گرنگی فێربوونی لێخۆش بوون لەو کەسانەی ئازارمان دەدەن."

"ساشا"، ڕەنگە ئێستا کاتێکی گونجاو بێت بۆ خوێندنەوەی ئەو نامەیەی کە داپیرە "لودمیلا"ت نووسیویەتی بۆ هەرسێکتان."

خۆشەویستان،

لەوانەکانی ڕابردوودا، گوێبیستی چیرۆکە خەمناکەکەی ژیانم بوون سەبارەت بەوەی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان چی کرد بە"ئالێکسی" مێردم، هەروەها چۆن ژیانی منیشی تاڵ کرد. تەنانەت پاش مردنیشی، ئازاری ڕەفتارەکانی هێشتا لەدڵمدا مابووەوە، لەناخمدا وەك ئاگرێکی هێواش دەسووتا.
بەڵام بەڵێنمدا بەخۆم کە دەبێت ببم بەباشترین دایك بۆ ئەو تەنها کوڕەی هەمان بوو، "ڤاسیلی"— واتە باوکی تۆ"ساشا" . پاش مردنی مێردەکەم، بەڵێنمدا کە ڕۆڵی دایكو باوك ببینم بۆی. هەستم دەکرد دایکێکی زۆر باشو سەرکەووتووم — هەتا ڕۆژێکیان کاتێك "ڤاسیلی"تەمەنی 14 ساڵان بوو. زۆر درەنگ هاتەوە ماڵەوە لەقوتابخانە. زۆر خەمم بوو. هەرکە دەرکەوت لەنێو دەرگای ماڵەوەدا، یەکسەر بەڕاکردنو تامەزرۆییەوە باوەشم پێدا کرد، هەناسەیەکم هەڵکێشا کە زانیم هیچی لێ نەقەوماوە. ئەو کاتە بوو بۆ یەکەمجار کاتێك بۆنی ڤۆدگام لەهەناسەیدا کرد.

ڤیژاندم بەسەریدا، شەپازلەیەکم کێشا بەدەمو چاویدا. لەنێو فرمێسکەکانمدا، بەگریانەوە دەمووت کە کۆتاییەکەی وەك باوکی لێ دێت.
"ڤاسیلی"هیچی نەووت، لەحیاتی، ڕووی وەرگێڕاو بەخێرایی ڕایکرد بەرەو دەرگاکەو بەتوندی دایخست بەدوایی خۆیدا، هەروەك باوکی وا ڕاهاتبوو بەم شێوەیە ڕەفتاری دەکرد. کەوتمە سەر زەویەکەو فرمێسکم ڕشت بۆماوەی چەند سەعاتێك.
هەستم کرد کەوتوومەتە نێو داوێکەوە، جارێکی تر شتەکاندووبارە ڕوودەداتەوە، بێ دەرەتانم لەئاست وەستانی ئەم کێشەیەدا. چاوەڕێم کرد"ڤاسیلی"بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، نەمدەزانی چی پێ بڵێم، لەکۆتاییدا، زۆر شەکەت بووم، خەوم لێکەوت لەدەووروبەری نیوە شەودا.
هەرگیز لەیادم ناچێت ئەو شەوە چەندین خەوی ناخۆشم بینی. لەخەوەکەمدا، منو "ڤاسیلی"کوڕم گوڵمان دادەنا لەسەر قەبرەکەی"ئالێکسی" . لەکاتێکدا لەوێدا وەستابووموو دەگریام، دەمی زەویەکە کرایەوە دەستێکی ئێسقانی لەنێو زەویەکەوە هاتە دەرەوە، قاچی"ڤاسیلی"گرتو ڕایکێشایە نێو زەویەکەوەو ئینجا دەمی زەویەکە داخرا. بەڤیژەوە خەبەرم بووەوە.

هەر ئەو ڕۆژە، لەگەڵ"یەلینا" و"ئۆلگا" دانیشتم داوام لێکردن ڕێگە چارەیەکم بۆ بدۆزنەوە.

"دەبێت تۆ ئەو کەسە بیت کە ئەو سوڕە تێك بشکێنی،" یەلینا وتی."ڤاسیلی زۆر گەنجەو لەئازارێکی زۆردایە بۆ مەرگی باوکی."

"سوڕی چی؟" پرسیارم کرد.

"سوڕی ئالوودەبوون،" یەلینا وەڵامی دایەوە." بریتیە لەکۆت و بەندێك کە بەردەوام سوڕ دەخوات بەنێو هەریەك لەنەوەکاندا کە دەبێتە مایەی ئازاردانی منداڵان لەکاتێکدا گەورە دەبن ئەوەش بەدووبارەکردنەوەی هەمان خووی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکان و خواردنەوە کحولیەکان کە یەکێك لەدایك و باوکیان یان هەردووکیان بەکاریان هێناوە.

"ڕاستە،" وتم." بەڵام ڕێگە چارەم چیە؟ ڤاسیلی گوێم بۆ ناگرێت.

"یەلینا" بۆ ساتێك چاوەڕوانی کرد بەرلەوەی وەڵامم بداتەوە. پاشان، بەدەنگێکی هێمنەوە وتی، "دەتوانی لە"ئالێکسی" خۆش بیت."

" چی؟"سەرسام بووم."لێخۆش بوونی"ئالێکسی" چی سوودێکی هەیە؟ سەرەڕای ئەوەش، شایەنی لێخۆش بوون نیە!"

"ناڵێم شایەنی لێخۆش بوونە، "یەلینا وتی."بەڵام ئەوە مەبەستەکەم نیە. پێویستە لێی خۆش بیت لەپێناو شکاندنی ئەو خەم و ناسۆریەی باڵی کێشاوە بەسەر ناخدا."

"چ خەم و ناسۆریەك؟" وتم."ئەوە من نیم کە سەرخۆش دەبم!"

پاشان"ئولگا" وتی." باڵکێشانی خەم و ئازارەکان بەسەر ناخ و دەرووندا واتە تووڕەییەکەت، ئەو تاڵی و ڕقەی ڕیشەی داکوتاوە لەناخدا، هەروەها ئازارەکانت."

"دوێنێ شەو ئازارو تووڕەیەکەت وەك گرو کڵپەیەك تەقییەوە بەڕووی "ڤاسیلی"کوڕدا کاتێك بۆنی هەناسەیت کرد. هەروەها ئەم تاڵی و ئازارە بەردەوام دەبێت لەسوتاندنی خۆت و "ڤاسیلی"ش – هەتا ئەو دەمەی سوڕەکە

دەشكێنی. تەنها ڕێگەش بۆ شکاندنی ئەم سوڕە بریتیە لەلێخۆش بوونی ئالێکسی."

بۆ ماوەیەکی زۆر بیرم لێکردەوە پێش ئەوەی وەلام بدەمەوە.

" نازانم چۆن بتوانم لێی خۆش بم،" وتم" ئازارەکەی زۆر زۆرە."

لێکۆڵینەوەی وانە

پڕۆژە
10 خولەك

(بووەستە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

بەرلەتەواوکردنی خوێندنەوەی نامەکەی "لودمیلا"، چوار یان پێنج گرووپ دروست دەکەین. لەهەر گرووپێك فوتابیەك دەستنیشان دەکەین وەك پەیامنێر بۆ نووسینی تێبینیەکان و پاشان بەکورتی باسکردنیان لەبەردەم هەموو فوتابیەکاندا.
دەمەوێت هەریەك لەگرووپەکان هەوڵ بدەن وەلامی ئەم پرسیارە بدەنەوە،"ئایا چۆن کەسێك بتوانی لەکەسێکی تر خۆش ببێت کە زۆر بەخراپی ئازاری داوە و هەرگیزیش داوای لێ خۆش بوونی نەکردووە وەك لەنامەکەدا بیستمان
چۆن"ئالێکسی"ئازاری"لودمیلا"ی هاوسەریدا؟
ئێستا دەستدەکەین بەخوێندنەوەی پاشماوەی چیرۆکەکەی ئەمرۆمان بزانین ئایا ئەو دەرەنجامەی "لودمیلا"پێی گەیشت هاوشێوەیە لەگەڵ وەلامی پرسیارەکانی ئێوەدا. لەو شوێنەی وەستاین لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە، "لودمیلا"وتی لەو بڕوایەدا نیە بتوانی لەئالێکسی خۆش ببێت چونکە ئازارەکەی زۆر توندە.

ئەو پرسیارانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە:

" ئایا چۆن کەسێك بتوانێ لەکەسێکی تر خۆشبێت کە زۆر بەخراپی ئازاریداوە و هەرگیزیش داوای لێ خۆش بوونی نەکردووە؟ "

کاتێك گرووپەکان تەواوبوون لەگفتوگۆکانیان، لەهەر گرووپێك داوا لەفوتابیەك بکە بەکورتی ڕاپۆرتی گرووپەکەی پێشکەش بکات.

25 = خولەك

چیرۆکەکە بەردەوامە
5 خولەك

(بەردەوامبە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

یەلینا وتی،" ڕەنگە بەشێك لەکێشەکە، ئەوە بێت نموونەی باشت لەلێخۆش بوون بەدی نەکردووە. تێدەگەم چونکە کاتێك گەنج بووین بیرم دێت باوك و دایکت زۆر باش نەبوون لەلێخۆش بوونی کەسانی ترو هەروەها داوای لێخۆش بوونیان نەدەکرد."

" بەڵێ، وایە!" لودمیلا وەڵامی دایەوە.

" یەلینا ڕاست دەڵێ،" ئۆلگا وتی." زۆرینەی خەڵك ناتوانن لەخەڵکانی تر خۆش ببن بەتایبەت کاتێك ئازارەکەیان درێژخایەن و توندە، هەتا ئەو دەمەی خۆیان ئەزموونی لێخۆش بوون دەکەن لەلایەن خەڵکانی ترەوە."
تەماشای دوو هاوڕێکەمم کرد فرمێسك لەچاوەکانیاندا جۆگەلەی بەستبوو." ئایا نیشان نەدانی لێخۆش بوون بێ هیوایی نیە؟"

ئەوکاتە بوو کاتێك "ئۆلگا" پێی وتم چۆن خودا لەهەموو گوناهەکانم خۆش بووە بەهۆی قوربانیەکەی مەسیحەوە.
خۆشەویستان، نەمتوانی لێخۆش بوون نیشان بدەم هەتا ئەو دەمەی بەتەواوی ئامێزم کردەوە بۆ لێ خۆشبوون و خۆشەویستیەکەی خودا ئینجا توانیم بەڕاستی لە"ئالێکسی" خۆش ببم.
ناڵێم بووم بەدایکێکی تەواو. هێشتا ناوبەناو تووڕەیم هەبوو بەرامبەر"ڤاسیلی". لەگەڵ ئەوەشدا چەندین ساڵی خایاند بۆ"ڤاسیلی" لەهەوڵدان بۆ دوورکەوتنەوە لەخواردنەوە کحولیەکان تا سەرەنجام بەتەواوی بڕیاریدا ئیتر نەخواتەوە. لەکۆتاییدا، ئەو بەستەڵەکە سەهۆڵینەی (ئازارو تووڕەیی) ناخمی داگیر کردبوو بەتەواوی توایەوە.

توانیم بەڕاستی لە"ئالێکسی" خۆش ببم وەك چۆن خودا لەمن خۆش بوو.
داپیرەت،
لودمیلا

کاتێك مامۆستاکە تەواوبوو لەخوێندنەوەی نامەکە، بۆ ساتێك بەبێدەنگی دانیشت. لەڕوخساریدا وا دەردەکەوت خەیاڵی بەتەواوی ڕۆیشت بێت بۆ شوێنێکی دوور.

"ساشا،"ناتاشا چرپاندی بەگوێی ساشادا،"دەتزانی دەربارەی باوکتو ئالوودەبوونەکەی بەخواردنەوە کحولیەکان کاتێك گەنج بووە؟"

"ساشا"سەری ڕاوەشاندو وتی "نەخێر"، ئیتر هیچی نەووت. تەماشای "ناتاشا"ی کرد بەلاّم هەوڵیدا تەماشای"دیما"نەکات.

ئینجا مامۆستاکە وتی:"داپیرەکان پرۆژەیەکی بچووکیان هەیە بۆتان."

"جێگەی سەرسوڕمانی من نیە؟"دیما بەبۆڵەبۆڵەوە وتی.

"داپیرەکانتان دەیانەوێت هەرسێکتان پێکەوە کۆشش بکەن بۆ دروستکردنی دوو ڕیزبەندی. هەروەك دەزانن لەژیانی خۆتانەوە، زۆر شت هەیە کە خەڵکی دەیانکەن بۆئەوەی ئازارتان پێ بگەیەنن."

بەبێ هەست پێکردن"دیما"ناوچەوانی سڕی.

"هەندێ جار خەڵکی هەوڵدەدەن بەئەنقەست ئازارمان بدەن، هەندێ جاری تر ئازاردانەکە بەبێ مەبەستە."

"داپیرەکانتان دەیانەوێت ڕیزبەندیەك دروست بکەن لەو شتانەی ئازاریان داون بەلاّم ئاسانن بۆ لێخۆش بوون لەو کەسانەی بوونەتە هۆی ئەو ئازارانە. بۆ نموونە بەیانی باش لەکەسێك دەکەی لەهۆڵی قوتابخانەدا بەلاّم کەسەکە وەلاّمت ناداتەوە. ڕەنگە ئەمە ئاسان بێت بۆ لێخۆش بوون، بەتایبەت ئەگەر زانیت کەسەکە سەرقاڵ بووە یان گوێی لێت نەبووە.

"پاشان، دەیانەوێت ئێوە ڕیزبەندی دووەم دروست بکەن، بەلاّم ئەم جارەیان پێك بێت لەو شتانەی ئاسان نین بۆ لێخۆش بوونی ئەو کەسانەی بوونەتە هۆکاری ئەو ئازارانە. بۆ نموونە کەسێك درۆیەك

دەکات بەناوی تۆوە. وەك ئەو شتانەی کە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێیەکی نزیکتان دەیکەن بەرامبەرتان بەئەنقەست. هتد."

30 = خولەك

پرۆژە
10 خولەك

1. قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر چەند گرووپێکی سێ تا پێنج کەسیدا.

2. پێداچوونەوە کردن بەڕێنمایەکانی ناو چیرۆکەکە.

3. لەهەر گرووپێك قوتابیەك دەستنیشان بکە بۆ نووسینی ڕیزبەندی گرووپەکەی و پاشان خوێندنەوەیان لەبەردەم قوتابیەکاندا.

4. پاش تێپەڕینی سێ خولەك بەسەر چالاکیەکەدا، داوا لەپەیامنێری هەریەك لەگرووپەکان بکە بۆ خوێندنەوەی ڕیزبەندیەکانی گرووپەکەیان لەبەردەم قوتابیەکاندا.

40= خولەك

(بووەستە لەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.)

هەمان پرۆژە ئەنجام دەدەین وەك قوتابیەکانی نێو چیرۆکەکە. ڕەنگە تێبینیتان کردبێت هەندێ لەئازارەکان قورسن بۆ ڕیزبەندکردن لەژێر ناونیشانی "ئاسان بۆ لێخۆش بوون"یان"قورس بۆ لێخۆش بوون".

بەلایەنی کەمەوە دوو هۆکار هەیە بۆ ئەمە:
هۆکاری یەکەم بریتیە لەوەی خەڵکی کاردانەوەی جیاوازیان هەیە بۆ هەمان ئازار. هەندێ خەڵك هەستیار ترن‌و زۆر بەقووڵی ئازار دەدرێن بەهۆی هەمان شتەوە کە ڕەنگە کەسێکی تر جیاواز یان پێچەوانە بێت. ئەوە ڕاست یان هەلەنیە. هۆکارەکەی تەنها جیاوازیە لەکەسایەتیدا.
هۆکاری دووەم بریتیە لەوەی ئایا ئەو کەسە کێیە ڕەفتارە ئازاربەخشەکەمان بەرامبەر دەکات یان جۆری بارودۆخەکە. هاوڕێیەکی نزیك یان ئەندامێکی خێزان دەتوانن زۆر بەقووڵی ئازارمان بدەن بەهۆی شتێکەوە کە ڕەنگە زۆر بچووك دەرکەوێت ئەگەر کەسێکی دوور لێمانەوە ئەنجامی بدات بەرامبەرمان. لەبەرئەوەی متمانەمان بەکەسانی نزیکمان هەیە "پشتمان بگرن"یان بەمیهرەبانیەوە ڕەفتارمان لەگەڵ بکەن بە بەراورد بەکەسانی تر.
ئێستا با چیرۆکەکە تەواو بکەین.

چیرۆکەکە بەردەوامە
3 خولەك

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە:)

مامۆستاکە دەستیکرد بەخوێندنەوەی ئەو ڕیزبەندیەی قوتابیەکان ئامادەیان کردبوو.

"زۆر باشە،"مامۆستاکە وتی

بۆ ساتێك تەماشای هەرسێکیانی کرد.

"یەك شت ماوە پێش ئەوەی بڕۆن. دەمەوێت بزانم ئایا ئامادەن پێم بڵێن چی باس بوو کاتێك گەیشتمە نێو پۆلەوە."

"ساشا"و"دیما"تەماشایەکی یەکتریان کردو پاشان ڕوویان کردە مامۆستاکە.

"ساشا"تفێکی قوتداو وتی."ڕەخنەم لە"دیما"گرت بەبیانووی ئەوەی کە ڕاستی پێدەڵێم."

"ئایا چیت لەمێشکدا بوو کاتێك ڕەخنەت لەهاوڕێکەت گرت؟ "مامۆستاکە پرسیاری لە "ساشا"کرد. ساشا تەماشای زەویەکەی کردو وتی. "لەڕاستیدا، مەبەستم ئەوە نەبوو کە ڕاستی پێ بڵێم. هەر ویستم ئازاری هەستی بدەم."

"ساشا"ڕوویکردە"دیما"و وتی."زۆر داوای لێبوردن دەکەم..."

مامۆستاکە تەماشای هەر سێ قوتابیەکەی کردو وتی. "دەمەوێت بزانم ئەم جۆرە ئازاردانە سەر بەکام ڕیزبەندیە – ئاسان یان قورس بۆ لێخۆش بوون؟"
"دیما"بزەیەکی کرد.
"هەر ئێستا ناونیشانەکەیم بۆ گۆڕی. ساشا، ئەگەر داپیرەت توانی ڕێگایەك بدۆزێتەوە بۆ لێخۆش بوون لەباپیرەت پاش هەموو ئەو شتانەی بەرامبەری ئەنجامیدا، ڕەنگە منیش بتوانم لەڕەخنەیەکی بچووك خۆش ببم.

"سەرەڕای ئەوەش،"دیما وتی لەو ساتەوەی واژووی ناوی خۆمم کردووە لەسەر لاپەڕەکەی هەفتەی ڕابردوو، نازانم چۆن بیڵێم. مەبەستم ئەوەیە، خۆم زۆر هەستم بەلێخۆش بوون کردووە، هەستێکی باشە ئەگەر لێبگەڕێی کەمێکیش بەسەر خۆتدا تێپەڕێت."

مامۆستاکە بەبزەوە تەماشایکردن وتی. "تەنانەت کاتێك ئاسان نیە بۆ لێخۆش بوون، بەلاّم یەکێکە لەگرنگترین ئەو ڕێگایانەی دەتوانن خۆتان ئازاد بکەن بەرەو بەدیهێنانی خەونەکانتان."

(کۆتایی چیرۆکەکە.)

43= خولەك

کۆتایی وانە

2
خولەك

دەمەوێت بەم تێڕوانینە کۆتایی بەم وانەیەی ئەمڕۆمان بهێنم. هەندێ جار خەڵکی وابیردەکەنەوە کاتێك کەسێك لێخۆش بوون نیشاندەدات بەرامبەر کەسێکی تر لەلاوازیدایە. هەست دەکەن بەهێزی لەوەدایە گەر بەتووڕەی بمێنینیەوەو هەوڵی تۆلەسەندنەوە بدەین. هەرچەندە، زۆرێك لەسەرکردە ڕەوشت بەرزەکانی جیهان پێچەوانەی ئەمە فێرکراون. با وتەیەکی"غاندیتان"بۆ بخوێنمەوە (1869 - 1948)، سەرکردەیەکی بەناوبانگی هندی بوو. دەڵێ، "لاوازەکان هەرگیز ناتوانن لێخۆش بوون نیشان بدەن، لێخۆش بوون تایبەتمەندیی کەسانی بەهێزە."

(گەر مامۆستا بڕیاریدا ئاهەنگ ساز بکات بۆ وانەی کۆتایی، لەوبارەدا، پێویستە قوتابیەکان ئاگادار بکاتەوە بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ ئەو ئاهەنگە.

هەروەها ئەگەر مامۆستا بڕیاریدا ئاهەنگەکە کراوە بێت بۆ دایکان و باوکان، داوا لەقوتابیەکان بکە بانگهێشتی دایك و باوکیان بکەن بۆ ئاهەنگی وانەی دوو هەفتەی داهاتوو. ئەم وانەیە هەم وەك کۆبوونەوەی دایکان و باوکان هەم وەك ئاهەنگێك بۆ بەرز ڕاگرتنی یەك ساڵی کۆششی هەمووتان پێکەوە وەك کۆمەڵگەیەکی فێرخواز دەبێت.)

45= خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

وانەی ئەمڕۆ، چەندین هۆکارو پێشنیاری خستە ڕوو بۆچی هەندێ جار فورسە بۆ خەڵکی لێخۆش بوون نیشان بدەن یان هەندێ جار لێخۆشبوون نیشان نادەن بەرامبەر ئەو کەسانەی ئازاریان دەدەن. بەڵام وەك دەزانین هۆکاری زۆر زیاتر لەپشت ئەو پرسیارەوەیە بۆچی خەڵکی لێخۆش بوون بەرامبەر یەکتر نیشان نادەن.

بۆچی لێخۆشبوون نیشان نادەین

بەڕیز لەسەر بۆردەکە ئەو هۆکارانە بنووسە بۆچی خەڵکی لێخۆش بوونیان نیە یان یەکسەر لێخۆش بوون نیشان نادەن بەرامبەر بەکەسانی تر.

(قوتابیەکان دابەش بکە بەسەر گرووپی دوو تا پێنج کەسیدا. ڕێنمایی گرووپەکان بکە بۆ دەستنیشانکردنی قوتابیەك لەهەر گرووپێکدا وەك پەیامنێر بۆ نووسینی هەموو تێبینیو پێشنیاری گرووپەکەی پاشان خوێندنەوەیان لەبەردەم هەموو قوتابیەکاندا. داوا لەگرووپەکان بکە ڕیزبەندیەك بنووسن لەو پێشنیارو هۆکارانەی بۆچی خەڵکی لێخۆش بوونیان نیە. بەسەر گرووپەکاندا بگەڕێ یارمەتیان بدە گەر پێویستیان بوو.)

ئێستا با تەماشای ئایەتی ئەمڕۆمان بکەین.

(ئەو ئایەتەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە.)

"خۆتان دووربخەنەوەلەتاڵی، ڕقو کینە، هاوارکردن بەسەر یەکتری، بوختانو هەموو دڵ ڕەشیەك. زمان شیرین بن لەگەڵ یەکتری، بە بەزەی بن، لەیەکتر خۆشبن، هەروەك چۆن خودا بەهۆی مەسیح لەئێوە خۆش بووە."(ئەفەسۆس 4: 32،31)

بە ڕێز هەموو هۆکارەکانتان نووسی بۆچی زۆرینەی جار خەڵکی لەو بەرامبەرەکانیان خۆشنابن کە ئازاریان دەدەن. بەڵام لەچیرۆکەکەدا تێبینیتان کرد چۆن "لودمیلا"لەکۆتاییدا، لە"ئالێکسی"مێردی خۆش بوو یان چیرۆکەکەی "دیما"و لێخۆش بوونی بەرامبەر "ساشا"لەم دوو چیرۆکەدا پاڵنەرێکی بەهێزمان بەدیکرد بۆ لێخۆش بوون.

ئایا ئەو پاڵنەرە بەهێزە چیبوو؟

(یەك یان دوو وەڵام وەرگرە.)

پاڵنەرە بەهێزەکان بۆ "لودمیلا"و"دیما"بریتی بوو لەوەی هەردووکیان ئەزموونی لێخۆش بوونی خودایان کردبوو ئەمە تەنها هۆکار بوو هێزی پێدان بۆ لێخۆش بوونی کەسانی تر. ئەو جۆرە لێخۆش بوونەی ئەو ئایەتانەی سەرەوە باسی دەکەن. ئەگەر باوەڕمان هێنا بەمەسیحو لێخۆش بوونەکەیمان قبوڵ کرد بۆ خۆمان، بەدڵنیاییەوە دەتوانین ئەو لێخۆش بوونە بگوێزینەوە بۆ ئەو کەسانەی ئازارمان دەدەن.

هەندێکتان ڕەنگە بڵێن، "ئایا چۆن لێخۆش بوونی خودا بۆم یارمەتیدەر دەبێت لەلێخۆش بوونی کەسانی تر؟

دوو ڕێگا هەیە بۆ ئەمە:

1. ڕێگای یەکەم لەچیرۆکەکەی ئەمڕۆدا باسکرا.

لەبیرتانە"ئۆلگا"چی وت بە "لودمیلا"؟ وتی زۆرینەی خەڵك قورسە بەلایانەوە لەکەسانی تر خۆشبن هەتا ئەو دەمەی بۆ خۆیان ئەزموونی لێخۆش بوون دەکەن. بەڵام بۆ ئەوانەی باوەڕیان وایە خودا لەگوناهەکانیان خۆش بووە بەهۆی قوربانیەکەی مەسیحەوە دەتوانن باشتر لێخۆش بوون نیشان بدەن بەرامبەر ئەو کەسانەی ئازاریان دەدەن.

2. ڕێگای دووەم چۆن لێخۆش بوونی خودا پارمەتیمان دەدات لەکەسانی تر خۆش بین. مەسیحیەکان باوەڕیان وایە کاتێك لێخۆشبوونەکەی مەسیح قبوڵ دەکەن، ڕۆحی خودا دێتە ناویانو لەناخیاندا دەژی. ڕۆحی خودا بەردەوام هێزیان پێدەدات شوێن ئاکارو فەرمانەکانی خوداو کتێبی پیرۆز بکەون. بەم شێوەیە لێخۆش بوونی خودا یارمەتیمان دەدات لەلێخۆش بوونی کەسانی تردا. ڕۆحی خودا هێزمان دەداتێ بۆ لێخۆش بوون، تەنانەت ئەو دەمانەی وا دەردەکەوێت کە بۆ مرۆڤ مەحاڵە.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە

1. دەتوانین لەخەڵکانی تر خۆش بینچونکە خودا لەگوناهەکانمان خۆش بووە.
2. وەك قبوڵکردنی دیاریەکە لەوانەی ڕابردوودا، لێخۆش بوون بڕیارێکە دەستەڵاتمان هەیە بۆ ئەنجامدان یان ئەنجام نەدانی.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

لەگەڵ منداڵەکانتان باس لەو ساتانە بکەن کە هەلی ئەوەتان هەبووە لەکەسێك خۆشبن یان کەسێك لێتان خۆش بووە.

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. چیرۆك بەهەردوو جۆرەکەیەوە (ڕاستیو ئەفسانە)، کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر مرۆڤ لەهەڵبژاردنی بڕیارە باشەکانو بەرهەمهێنانی کارەکتەرێکی بەهێز.
2. قوتابیان زیاتر پاپەند دەبن بەو بەڵێنانەی داویانە لەم کۆرسەدا ئەگەر لەپەیوەندی بەردەوام دابن لەگەڵ ئەو کەسانەی پشتگیریان لێدەکەن لەم بوارەدا.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. تێگەیشتن لەگرنگی ڕۆڵی چیرۆك لەبەرهەم هێنانی تایبەتمەندیە باشەکان بۆ کەسایەتیان.
2. هەڵبژاردنی کەسێك بەلایەنی کەمەوە بۆ یارمەتیدانو پشتگیریکردنیان لەپاپەندبوون بەو بەڵێنانەی داویانە لەم کۆرسەدا.
3. نووسینی چیرۆکێك لەسەر خودی خۆیانو ئەنجامدانی هەڵبژاردنێکی گرنگو پۆزەتیف لەماوەی ئەم کۆرسەدا.
4. گێڕانەوەی چیرۆکەکەیان بەلایەنی کەمەوە بۆ یەك کەسی تر.
5. نووسینی کورتەیەك سەبارەت بەوەی ئایا چی فێربوون لەسەر هەریەك لەبەشەکانی ئەم کۆرسە.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەی داپیرەکان.

ئەگەر کرا، بەشی پێویست کۆپی **خشتەی ناوەڕۆکی** وانەکانی ئەم کۆرسە (تەماشای پێشەکی کۆرسەکە بکە) بۆ هەریەك لەقوتابیەکان دابین بکە. ئەگەر نا، دابینکردنی تەنها یەك کۆپی لەسەر لاپەڕەیەکی گەورە یان چەند پۆستەرێك بۆ هەر بەشێك لەبەشەکانی ئەم کۆرسە بەسە بۆ هەموو قوتابیەکان.

بۆ هەر گرووپێکی چوار کەسی پۆستەرێك لەگەڵ قەڵەمی ڕەنگاو ڕەنگ دابین بکە بۆ چالاکی "گەلەری فێربوون"ی کۆتایی وانەی 32.

تێبینی: ئەگەر مامۆستا بڕیاری ئاهەنگ گێڕانیدا لەوانەی داهاتوودا، گرنگە لەکۆتایی ئەم وانەیەدا قوتابیەکان ئاگادار بکاتەوە لەخۆئامادەکردن بۆ ئاهەنگەکە.

تەنەکان

- هێنانی دەفتەری تێبینیەکان لەلایەن قوتابیانەوە و ئامادەکردنی وەڵامی پرسیارەکانی چالاکی وانەی 2"**ئایا لەهەموو شتێك زیاتر چیتان دەوێت لەژیاندا؟**".
- هێنانی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان.

وانە

سەرەتای وانە

چیرۆك
خولەك 3

(چیرۆکەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە.)

مامۆستاکە سەرقاڵ بوو بەسندوقەکەوە لەکاتێکدا"دیما"،"ساشا"و"ناتاشا"گەیشتنە نێو پۆل.

"خەریکە دەگەینە بنی سندوقەکە، "مامۆستاکە ئەم دەستەواژەیەی درکاند، بەبێ سەر بەرزکردنەوە. ئینجا سندوقەکەی داخستو نامەیەك لەنێو دەستیدا بوو، بزەیەکی کردو وتی،"با دەستپێبکەین."

خۆشەویستان،

زۆرینەی خەڵك کاتێك ئاوڕدەدەنەوە بەپەشیمانیەوە تەماشای ژیانی ڕابردوویان دەکەن "ئەگەر ژیان بگەڕایەتەوە یان ئەگەر شتەکان بەم شێوازە بکرانایە "زۆبەی جار ئەم جۆرە دەستەواژەو بیرۆکانە لەمێشکی مرۆڤەکاندا بەکۆن و تازەوە بەردەوام دووبارە دەبنەوە. گومانی تێدا نیە یەکێك لەگەورەترین پەشیمانیەکان ئەوانەن کە بە "چارەسەرنەکراوی دەمێننەوە لەنێوان خەڵکیدا. "بۆ نموونە، بچڕانی پەیوەندیەکان لەنێوان ئەندامانی خێزاندا لەبەر گرفت و کێشەیەك، یان لەناوچوونی هاوڕێیەتی بەهۆی نیشان نەدانی لێخۆش بوون کە ورده ورده لەنێو دەریای بێ دەنگیدا هاوڕێیەتیەکان لەناو دەچن.

بەدرێژای مێژوو زۆرێك لەنووسەران قەڵەمیان خستۆتە سەر کاغەز بۆ دووبارە نووسینەوەی ڕابردوو. عادەتەن، کۆتایی نووسینەکانیان بە ڕیزبەندیەك لەشتە بە بەهاکان کۆتایی هاتووە.

ئەو ڕیزبەندیەی خوارەوە بریتین لەکۆکراوەی شتە بە بەهاکانمان:
ئەگەر دووبارە ژیانم دەستپێ بکردایەتەوە –

1. *زیاتر پێدەکەنیم لەشوێنە گشتیەکاندا.*
2. *ئایس کریەمی زیاترم دەخواردو فاسۆلیای کەمتر.*
3. *کەمتر بایەخم دەدا بۆچوون و تێڕوانینەکانی خەڵك و هاوڕێ و زیاتر بەخودا.*

4. پەلەم نەدەکرد لەئەنجدامدانی ئەو شتانەی کە شارەزایم نەبوو لەبارەیانەوە.

5. زیاتر گوێم بۆ گەورەکان دەگرت لەبری ئەوەی بڵێم خۆم هەموو شتێك دەزانم.

6. ناخ و دڵم دەرنەدەبڕی و زۆر نەدەترسام لەوەی تووشی ئازار ببم.

7. ئامێزم بۆ خوداو لێخۆش بوونەکەی دەکردەوە لەسەرەتاکانی ژیانمدا.

8. بەژیانی خۆم دەژیام نەك لاسایکردنەوەی ئەو شێوە ژیانەی لەنێو کتێب و فیلمدا نیشان دراوە.

9. خۆم فێری ژەنینی چەند ئامێرێکی مۆسیقی دەکرد بەباشی.

10. هەوڵم دەدا بەرێگەیەك یارمەتی سواڵکەرەکان بدەم لەبری ئەوەی خۆمیان لێبەدوور بگرم.

11. ڕق و کینەم لەدڵدا هەڵنەدەگرت.

12. هەموو ڕۆژێك وەبیر خۆمم دەهێنایەوە کە وشەی "نەخێر" باشترین ڕێگەیە بۆ ئازادکردنی خۆم، بەلام وتنی ئەم وشەیە بە ڕیزەوە.

13.چاوەڕێم نەدەکرد بۆ کەسانی تر یەکەمجار هەنگاو بنێن لەوتنی "ببوورە"، "خۆشم دەوێی"، "با قسە بکەین".

14. نامەم دەنووسی بۆ ئەو کەسانەی خۆشم دەوێن و پێم دەووتن کەسایەتیان زۆر گرنگترە لەپیشەو کاریان.

پێموابێت ئێمەی داپیرەکان کۆتا خاڵی (14) ی ڕیزبەندیەکەمان ئەنجام داوە!

منداڵەخۆشەویستەکان، هەر کاتێك ئاوڕدەدەینەوە بۆ ژیانی ڕابردوومان خۆزگە دەخوازین زۆرێك لەشتەکانمان بەشێوەیەکی جیاواز ئەنجام بدایە ئەگەر بگەڕاینایەتەوە بۆ ژیانی گەنجی. دەزانین ئەو خەلاتە نەدراوە بەئێمە، بەلام بەئێوە دراوە!

لەبیرتانە لەسەرەتای ساڵەوە داوامان لێکردن ڕیزبەندیەك بۆ وەلامی ئەم پرسیارە بنووسن "ئایا لەهەموو شتێك زیاتر چیتان دەوێت لەژیاندا؟"

هیواو پاڕانەوەکانمان بۆ هەریەك لەئێوە ئەوەیە ئەمساڵ بووبێتە مایەی دروستکردنی هەندێ گۆڕانکاری لەخەونەکانی ژیانتاندا. لەو باوەڕەداین ئێستا زۆر باشتر تێدەگەن لەوەی چەندە هەوڵ و کۆششی دەوێت بۆ گەیشتن بەخەونەکانی ژیان. ئاواتە خوازین سەرکەوتووبن لەبەدیهێنانی

خواستەکانتان. بەلام لەهەمووی زیاتر، هیواداریین کە خواستی خودا بۆ ژیانتان بدۆزنەوە. پاڕانەوەمان ئەوەیە وشەکانی ببێت بەڕێنمای ژیانتان.

خۆشمان دەوێن،

داپیرەکانتان

3=خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

چیرۆکەکانی ژیان - چالاکی
22 خولەك

ڕاستیەکی ئاشکرایە کە هێزێکی زۆر کاریگەر هەیە لەگێڕانەوەی چیرۆکدا. ئیتر ئایا ڕاستی بێتیان ئەفسانە. ئێمەی مرۆڤ، دروستکراوێکی هەستیارین کە هێز وەردەگرین لەڕێگەی گوێگرتن لەچیرۆکی پاڵەوانەکان، ئازاکان، ڕاستگۆی،و لێخۆش بوون. بەبڕوای ئێوە ئایا هەندێك لەو هۆکارانە چین وا دەکەن چیرۆکەکان بتوانن مرۆڤ زۆر بەقووڵی بجوڵێنن؟

(وەڵامە پێشنیارکراوەکان:

- *چیرۆکەکان کار لەهەستو سۆزمان دەکەن، نەك بەتەنها لەمێشکمان.*
- *گوێگرتن لەچیرۆك شتێکی خۆشە، بۆیە چیرۆکەکان سەرەنجمان ڕادەکێشن.*
- *خۆخستنە شوێنی کارەکتەرەکان ئاسانە لەچیرۆکە باشەکاندا.)*

زۆرێك لەکلتورەکانی جیهان چیرۆك بەکاردەهێنن بۆ دەربڕینی هەستی نیشتمانی، باوەڕو بەها ڕەوشتیەکان. ئایا هەندێك لەو چیرۆکانە چین لەکلتوری خۆماندا کە پاڵنەرو هاندەرمانن؟

(هەوڵ بدە گفتوگۆکان دەوڵەمەند بکەی بەناوهێنانی هەندێ لەچیرۆکەکان بەهەردوو جۆرەکەیەوە ڕاستیو خەیاڵی کە باس لەبەها بەرزەکان دەکەن. زیاتر تەرکیز بخەرە سەر کارەکتەرەکانی نێو ئەم چیرۆکانە چۆن دەتوانن ببنە نموونەو ڕێبەرێك بۆ قوتابیان لەئەمڕۆدا. چیرۆکە ڕاستەقینەکان دەکرێت دەربارەی ژیانی وەرزشەوانێك، کەسێکی سیاسی، ئاینی، نووسەر یان کەسێکی سەربازی بێت.)

یەکێك لەتایبەتمەندیەکانی کۆمەڵگەی تەندروست بریتیە لەبەکارهێنانی ئەو چیرۆکانەی (*ڕاستیەکانو ئەفسانەیەکان*) کە بەتەواوکردنی ئامانجێکی باشو گونجاو کۆتاییان دێت. وەك دەزانن لەوانەکانی ئەمساڵدا بەکردارەکی ئەم کارەمان ئەنجامداوە کاتێك یەکێك لەقوتابیەکان باسێکی دەگێڕایەوە سەبارەت بەوەی چۆن بڕیارێکی تەندروست یان کارێکی باشی ئەنجامداوە.

لەگەڵ ئەوەشدا بەشێك لەچیرۆکی ڕاستیەکانیژیانی خۆتانتان باسکردوە ئەوەش بەنووسینی هەندێك لەڕووداو بڕیارەکانی ژیانتان لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتانو تێبینیەکانتاندا پاشانو باسکردنیان بۆ کەسانی دەرەوەی ئەم وانەیە.

نووسینی نامەیەك هاوشێوەی نامەی داپیرەکان.

ئەمڕۆ، دەمەوێت هەمووتان نموونەی چیرۆکی داپیرەکان بەکاربهێنن بۆ گێڕانەوەی ڕووداوێکی ڕاستەقینەی ژیانتان لەشێوەی نامەیەکدا. گرنگە بزانن نامەکە ئاراستەی کێ دەکەن. ئەو کەسانەی نامەکەیان ئاراستە دەکەن دەکرێت برا، خوشك، ئامۆزا، دراوسی یان هاورێ بن. کەسێك هەڵبژێرە کە حەزدەکەیت"ڕێگای ڕاستی"نیشان بدەیو ئامۆژگاری باشی بکەی ئەوەش بەگێڕانەوەی ئاستەنگو ئەزموونەکانی ژیانی خۆت لەنامەکەدا، هەروەها چۆن چۆنی زاڵ بوویت بەسەر ئەو بەربەستو ئاستەنگانەدا. پێویست ناکات نامەکە بنێری بۆ کەسەکە، خۆ ئەگەر خواستت

پێداچوونەوە بکەن بەتێبینیەکانی وانەی 2.

بوو لەناردنی ئەوا دەتوانی.
هەنگاوی یەکەم لەئەنجامدانی ئەم چالاکیە بریتیە لەپێداچوونەوەی تێبینیەکانی وانەی 2 *–ڕیزبەندی ئامانجەکانی ژیان لەنێو دەفتەری تێبینیەکان، لەگەڵ وەڵامە نووسراوەکانی پرسیاری"لەهەموو شتێك زیاتر چیتان دەوێت لەژیاندا؟ " لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا* **. ڕەنگە ئەم وەڵامو تێبینیە تۆمارکراوانە ڕوداوێکی گرنك یان ئەنجامدانی هەڵبژاردەیەکی گرنگی ژیانتان وە بیر بهێنێتەوە کە دەکرێت ببێتە ناوەڕۆکی نامەکەتان.**

6=خولەك

(پاش دابەشکردنی قوتابیەکان بەسەر گرووپی سێ کەسیو چوار کەسیدا، داوایان لێبکە هەریەکەیان پێداچوونەوە بکەن بۆ ڕیزبەندیەکانی خۆیانو چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ باسکردنیان بۆ یەکتر.

1. *هەرشتێك دەیانەوێ لایبەرن لەنێو ڕیزبەندیەکەدا، بۆچی.*
2. *هەرشتێك دەیانەوێت بیخەنە سەر ڕیزبەندیەکەو بۆچی.*

پاشان داوایان لێبکە:

1. *ئەو زانیاریانەی فێربوون لەم ساڵەی خوێندندا سەبارەت بەخۆبەدوورگرتن لەماددەسڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکانو سێکسی پێش هاوسەرگیری، چۆن ئەم زانیاریانە پەیوەندیان هەیە یان ڕێخۆشکەرن بۆ بەدیهێنانی خەونو ئامانجەکانیان.*
2. *چۆن ئەندامانی خێزانو هاوڕێ ئەو کەسانەی جێگەی متمانەن دەتوانن ببنە یارمەتیدەر لەپرۆسەی بەدیهێنانی خەونو ئامانجەکانیاندا.*

داوا لەچەند قوتابیەك بکە وەڵامەکانیان بخوێننەوە لەبەردەم هەموو پۆلەکەدا.

وەڵامە پێشنیارکراوەکان:

1. دابینکردنی پشگیری بۆ یەکتر لەڕێگەی هاندانەوە لەساتە سەختەکاندا.
2. یارمەتیدانی یەکتر لەهاندان‌و ئەنجامدانی ڕەفتارو ئاکارە شیاوەکان.
3. بەنرخ تەماشاکردنی دەستکەوتەکانی یەکتر.)

11 = خولەك

ئێستا هەریەکەتان بەتەنهاو بۆ خۆی خەریکی نووسینی نامەکەی بێت. 12 تا 14 خولەکتان هەیە بۆ تەواوکردنی نامەکانتان. هەوڵبدەن نامەکانتان ئەم ڕەگەزانەی لای خوارەوە لەخۆبگرن:

1. نامەکە ئاراستەی کێ دەکەیت.
2. باسێکی ڕوون ڕەوانی بابەتەکەت.
3. دابینکردنی زانیاری وردو درشت لەبەکارهێنانی ئەو بڕیارانەی ئاماژەت پێکردوون لەنامەکەدا.
4. ئەو هەنگاوانەی ناوتە بۆ سەرکەوتن.
5. چۆن هاوپۆلەکانت یارمەتیان پێشکەش کردووی لەسەرکەوتنت لەم بوارەدا.
6. چەندە هیواخوازی نامەکەت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەو کەسەی ئاراستەت کردووە.

دابینکردنی زانیاریە وردو درشتەکان کە بەکارتان هێناوە لەئەنجامدانی بڕیارەکانتاندا دەتوانرێت ڕاستەوخۆ وەربگیرێ لەو وانانەی لەسەر بەشەکانی ماددە سڕکەرەکان‌و خواردنەوە کحولیەکان‌و سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی

کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان تا بتوانن یەکەمجار نامەکانیان لەسەر لاپەڕەی مسۆدە بنووسن. بوار بدە بەو قوتابیانەی دەیانەوێت ناوەڕۆکی نامەکانیان لەنێو پۆلدا باس بکەن.

هاوسەرگیری باسمان لێوەکردوون. لەبیرتان بێت چۆن داپیرەکان ڕاستیە بەرجەستەییەکانیان بەکاردەهێنا لەدەوڵەمەندکردن‌و بەهێزکردنی پێشنیارو بیرو بۆچوونەکانیان؟
لەئاماژەکردن بەیارمەتی هاو پۆلەکانت، هەوڵبدە چەند نموونەیەك باس بکەی لەسەر ئەوەی چۆن خەڵکانی تر یارمەتیان داوی‌و پشگیریان لێکردووی لەسەرکەوتن بەسەر ئاستەنگەکاندا.
ئێستا چیرۆکێکی تایبەتت هەیە بۆ نووسین‌و گێڕانەوە کە خودی خۆت پاڵەوانی نێو چیرۆکەکەی؛ دەتوانی ڕۆڵ بگێری وەك نموونە بۆ کەسێکی تر هەروەك چۆن داپیرەکان ڕۆڵێکی باش‌و نموونەییان بۆ تۆ گێڕا.
زۆرینەی جار باس لەخەڵکانی ڕەوشت بەرز دەکەین، وەك نموونە تەماشایان دەکەین لەژیانماندا. بۆیە ڕەنگە تۆش بەباسکردنی چیرۆکەکەت‌و نانی هەنگاوەکان بۆ دوورکەوتنەوە لەخەون ڕوخێنەرەکان ببیتە نموونەیەکی باش بۆ کەسانی تر.
خواستی خۆتانی تێدایە لەبڕیاردان بۆ ناردن یان نەناردنی نامەکە بۆ ئەو کەسەی ئاراستەتان کردووە.

25= خولەك

چۆن بەردەوام بین لەپەیوەندیەکانمان
3 خولەك

ئێستا بۆ ماوەیەك تێڕامان دەکەین لەسەر ئەوەی بابزانین چی ڕوودەدات لەداهاتوودا پاش تەواوکردنی خوێندنی ئەمساڵ پێکەوە وەك کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخواز.

ئایا هەندێ لەو ململانێ‌و ئاستەنگانە چین ڕووبەڕووی دەبنەوە پاش جێهێشتنی هاوپۆلەکانتان کە هەمووتان پێکەوە وەك کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخوازی بوون؟

(وەڵامە پێشنیار کراوەکان:

- *نەبوونی کۆرسی لەم جۆرە لەپشووی هاویندا.*
- *مامۆستای جیاواز لەساڵی داهاتوودا.*
- *هاو پۆلی جیاواز لەساڵی داهاتوودا.*
- *فشاری نوێ.*

ئایا هەندێ لەو ڕێگایانە چین کە دەتوانن بەکاریان بهێنن تا بەردەوامبن لەهەنگاونان بەرەو بەدیهێنانی خەونەکانتان؟

(وەڵامە پێشنیارکراوەکان:

- *چوونە ئەو شوێنانەی هاوڕێو خزمی متمانە پێکراوی لێیە.*
- *خۆبەدوورگرتن لەو شوێنانەی کە دەزانن فشاری بەهێزی تێدایە.*
- *پلاندانان بۆ ئەنجامدانی چالاکیو چوونە دەرەوە لەگەڵ هاوڕێو خزمی باش.*
- *پاڕانەوە لەخودا.*
- *بەردەوام لەپەیوەندیدا بوون لەگەڵ فێرکەرو هاوڕێ نزیکە باشەکانمان.)*

یەکێك لەکاریگەرترین ڕێگاکان بۆ بەدەستهێنان وپارێزگاریکردنی تایبەتمەندیە باشەکان لەکەسایەتیدا بریتیە لەبەردەوام لەپەیوەندیدا بوون لەگەڵ ئەو هاوڕێو کەسانەی کە جێگای متمانەن. ئەم جۆرە کەسانە دەتوانن یارمەتیتان بدەن لەدەستگرتن بەو پرەنسیپو بەها باشانەی هەڵتانبژاردوون لەژیاندا، هەروەهابەهەمان شێوە ئێوەش دەتوانن یارمەتی هاوڕێکانتان بدەن لەم بوارەدا.

ئەم کەسانە دەتوانن ببنە سەرچاوەیەکی هێز بۆتان کاتێك فشارەکان چڕدەبنەوە بەردەوام هانتان دەدەن دەستبەرداری ڕاستیو بەهاکانتان نەبن. بەهەمان شێوە

ئێوەش دەتوانن ڕۆڵی هاوڕێی باشو متمانە پێکراو بگێرن بۆ کەسانی ترو ببنە سەرچاوەی هێز بۆیان.
لەساڵی 1996 دا لەکتێبی "*بۆ نێو هەوایەکی ڕوون*"،"جۆنکراکور"، باس لەمەرگی چەند پیاوێك دەکات لەیەك ڕۆژدا لەلوتکەی ئێڤرست. لەگێڕانەوەکەیدا باس لەوە دەکات چۆن ئەم پیاوانە جیابوونەتەوە لەیەکترو پاشان یەکە یەکە هەموویان مردوون لەئەنجامی نەبوونی ئۆکسجین.
ئەو ڕۆژە ناخۆشترین ڕۆژ بوو لەمێژوی سەرکەوتن بەسەر لوتکەی ئێڤرەستدا. چەندین گۆڕانکاری ئەنجام درا لەدوای ئەو ڕۆژە کارەسات باراویەوە. یەکێك لەو گۆڕانکاریانە بریتی بوو لەپێویستی هەبوونی هاوبەش یان هاوڕێیەك لەکاتی سەرکەوتن بەسەر لووتکەی ئێڤرەستدا. لەو نموونەیەوە دەبینین بەهەمان شێوە هەبوونی کەسێك بۆ یارمەتیدان لەگەشتە نوێیەکەماندا زۆر پێویستە.

پاپەندبوون بەچاودێریکردنو یارمەتیدانی یەکترەوە یەکێکە لەشێوازە بەهێزەکان بۆ دڵنیابوون لەبەردەوام گەشەکردنی کارەکتەرەکانی یەکتر لەکاتی سەرکەوتن بەرەو بەدیهێنانی خەونەکانتاندا. بوونی هاوڕێو هاوبەشێك پێویستە لەکەمکردنەوەی مەترسیەکان لەکاتێکدا سەردەکەون بەرەو لوتکەی ژیان.
لەماوەی خوێندنی ئەمسالدا زۆرێکمان هاوڕێیەتیەکی باشمان لەگەڵ یەکتر پەیدا کردووە. دەتوانین بەردەوام بین لەپەیوەندیە هاوڕێیەتیەکانمان بەپلان دانان بۆ بینینو کات بەسەربردن لەگەڵ یەکتر لەپێناو هێشتنەوەی هاوڕێیەتیەکەمان.
بەتێڕوانینی ئێوە ئایا چۆن بتوانین ئەم پەیوەندیانە زیندوو بهێڵینەوە؟

(ئەو وەڵامانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسە.)

- ئاڵوگۆڕکردنی ژمارەی تەلەفۆنو بەردەوام پەیوەندیکردن بەیەکترەوە.
- بنیاتنانی سەنتەرێك بۆ بەردەوام بینینی یەکترو ئەنجامدانی چەند پرۆژەیەکی خزمەت گوزاری بۆ قوتابخانەو گەرەكو شارەکە.
- پلان دانان بۆ کۆبوونەوەو چاوپێکەوتنی هەموو گرووپەکە پێکەوە.
- دروستکردنی تۆڕی پەیوەندیەك لەخێرا ئاگادارکردنەوەی یەکتر لەکاتی پێویستدا.
- ناردنی کارتی هەواڵ پرسینو پشتگیریکردن بۆ یەکتری لەبۆنەو کاتە ئاساییەکاندا.
- ناردنی نامە بۆ یەکتر وەك ئەو نامانەی نووسیتان چیرۆكو رووداوە تازەکانی ژیانی خۆتانی بۆ زیاد بکەن.
- پەیوەندیکردن بەو تیمە وەرزشیانەی کە هەڵگری بەهاو ڕەوشتە بەرزەکانن.

ڕەنگە هەندێکتان ئامادەبن بۆ ئەنجامدانی یەکێك یان زیاتر لەم چالاکیانە لەپێناو زیندوو هێشتنەوەی پەیوەندی هاوڕێیەتیتان. ئەگەر ئامادەن، ئەوا دڵنیابن ئەو چالاکیانەی لای خوارەوە بوارتان بۆ دەڕەخسێنن لەبڕینی ئەو هەنگاوە گرنگە.

28 = خولەك

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان

چالاکی

3 خولەك

کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ قوتابییەکان لەتەواوکردنی ئەرکەکانیاندا.

ئەگەر لەبیرتان بێت لەوانەی ڕابردوودا پێم ڕاگەیاندن بابەتێکی ترتان هەیە بۆ نووسین لەتۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. هەروەك دەزانن بەرەو کۆتایی وانەکانی ئەم کۆرسە دەڕۆین، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا بەلایەنی کەمەوە یەك چیرۆکتان هەیە بۆ نووسین‌و گێڕانەوە سەبارەت بەبوون بەکەسێکی خوڕەوشت بەرز لەکەسایەتیدا.

دووبارە کاتی ئەوە هاتووە جارێکی تربگەڕێینەوە سەر ڕیزبەندی خەونەکانی ژیانمان‌و ئەو ئاستەنگ‌و بەربەستەکانەی دەبنە ڕێگر لەبەردەم بەدیهێنانیان کە نووسیوتانن لەلاپەڕەی یەکەمی تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا لەژێر ناونیشانی *"خەونەکانم*."هەروەها ئەو تێبینیانەی نووسیوتانن لەژێر ناونیشانی "پێکەوە بەهێزترین"

"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەماددە سڕکەرەکان"

"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەخواردنەوە کحولیەکان"

"بەڵێن دەدەم خۆم بەدوور بگرم لەداوێن پیسی"

"بەرپرسیارم لەدانان‌و دیاریکردنی سنوورەکان بۆژیانی خۆم"

"لێخۆش بوونی خودا قبوڵ دەکەم بۆ ژیانم"

ئێستا ساتێك تەرخان بکەن بۆ خوێندنەوەیان‌و بزانن ئایا هیچ گۆڕانکاریەك پێویستە تیاندا ئەنجام بدرێت. ئەگەر گۆڕانکاری پێویست بوو ئەوا دووبارە بەشێوەیەکی نوێ دایان بڕێژنەوە. هەرکە تەواوبوون لەپێداچوونەوەکەتان، ئامادەبن بۆ نووسینی بەشێکی نوێ لەژێر ناونیشانی"چیرۆکێکم هەیە بۆ گێڕانەوە".

ئەمڕۆ، بوارتان هەیە لەتۆمارکردنی ئەو شتە گرنگانەی هەتانەو دەتانەوێت بەکەسێکی تری بڵێن. ئەو بڕیارە پۆزەتیڤانەی داوتانن‌و نزیکتان دەکەنەوە لەبەدیهێنانی خەونەکانتان. هەوڵبدەن خالەسەرەکیەکانی چیرۆکەکەتان بەکورتی بنووسن، واژوو بەرواری لەسەر دابنێن. دڵنیابن لەجێهێشتنی بۆشایی پێویست بۆ دوو واژووی تر لەسەر لاپەڕەکە وەك لەبەشەکانی پێشووتردا ئەنجامتاندا.

31= خولەك

کۆتایی وانە

داخستن - چالاکی
4 خولەك

هەنگاوی داهاتوو بریتیە لەباسکردنی چیرۆکەکانتان بۆ کەسێکی تر. دەکرێت هەمان ئەو کەسانە بن کە واژووی بەشەکانی تریان بۆ کردن وەك (دایك‌و باوك، هاوڕێ، خوشك‌و برا، مامۆستا) ئەو کەسانەی متمانەتان پێیانەو پشتگیریتان لێدەکەن.
ڕەنگە ئەمڕۆ هەندێکتان ئامادەبن بۆ بەڵێندان بەیەکتر وەك یارمەتیدەرو چاودێریکەری یەکتر. داوا لەهاوبەشەکانتان بکەن کورتەی چیرۆکەکەتان بخوێننەوە پاشان بەدرێژیبۆیان ڕوون بکەنەوە چۆن بڕیارەکانتان کاریگەریان دەبێت لەسەر خەونەکانتان. پاشان داوا لەهاوبەشەکانتان بکەن واژووی خۆیان بکەن لەژێر ناونیشانی"چیرۆکێکم هەیە بۆ گێڕانەوە"وەك شاهێد بۆ پابەندبوونتان بە بەڵێنەکانتانەوە. ئەگەر ئەم هەنگاوەتان بڕی، ئەوا دەبنە نموونەیەکی باش بۆ دەوروبەرەکەتان.

کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ قوتابیەکان لەتەواوکردنی ئەرکەکانیاندا.

35=خولەك

گەلەری فێربوون
10 خولەك

بۆ هەر قوتابیەك لاپەڕەیەكی خەت خەتی پاك دابین بكە، یاخود داوایان لێبكە لاپەڕەیەك لەدەفتەرەکانیان لێبکەنەوە.

(داوا لەقوتابییەکان بکە سەرەنجیان وەرگێرن بەلای هەموو ئەو زانیاریانەی فێربوون لەسەر تاسەری ئەم کۆرسەدا. ئینجا چەند کۆپیەکی خشتەی ناوەڕکی کۆرسەکە دابەش بکە بەسەریاندا، یاخود داوایان لێبکە پێداچوونەوە بکەن بەسەر ئەو ڕیزبەندیەی دروستت کردووە لەسەر پارچە لاپەڕەیەکی گەورەی ڕۆژنامەیی. بڵێ بەقوتابییەکان پێویستە بۆ هەر بەشێك بەلایەنی کەمەوە ڕستەیەك بنووسن لەسەر ئەوەی ئایا چی فێربوون لەو بەشەدا. تەنها 10 خولەکیان هەیە بۆ تەواوکردنی ئەم ئەرکەو پاشان لاپەڕەکانیان لێ کۆدەکەیتەوە .

(پاشان بۆ هەریەك لەگرووپەکان پۆستەرێکی بچووك لەگەڵ قەڵەمی ڕەنگاو ڕەنگ دابین بکە. لەهەر گرووپێك کەسێك دەستنیشان بکە بۆ تۆمارکردنی ناونیشانی "گەلەری فێربوون" بۆ پۆستەری گرووپەکەی.

ئینجا، هەر گرووپێك پێناسە یان زانیاریەکانی یەکێك لەقوتابیەکانی هەڵدەبژێرێ و لەسەر پۆستەرەکەیان بەشێوەیەکی جوان دەینووسن. پێویستە کەسی دەستنیشان کراوی گرووپەکان دڵنیابن لەوەی هەریەك لەقوتابیەکانی گرووپەکان نووسراوێکیان هەبێت لەسەر پۆستەرەکە. بڵێ بەقوتابییەکان پۆستەرەکانیان هەڵدەواسرێ لەئاهەنگی وانەی هەفتەی داهاتوودا.

لەکۆتاییدا، پۆستەرەکانی "گەلەری فێربوونی" هەریەك لەگرووپەکان کۆبکەرەوە . وەبیر قوتابیەکانی بهێنەرەوە بانگهێشتی دایك و باوکیان بکەن بۆ کۆبوونەوەی دایکان و باوکانی هەفتەی داهاتوو، لەگەڵ ئەوەشدا ئاهەنگ دەگێڕن بەبۆنەی تەواوکردنی کۆششەکانی یەك ساڵی ڕابردووتان پێکەوە وەك کۆمەڵگەیەکی نموونەیی فێرخواز.)

پێش تەواوبوونی وانەی ئەمڕۆ، پرسیارەکانی هەماهەنگی نێوان دایك و باوك – مامۆستا وەك ئەرکی ماڵەوە بسپێرە بەقوتابیەکان

45 =خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

هێڵکاری ئامانجەکان - چالاکی

یەکێك لەو شتانەی ئەنجاماندا ئەمڕۆ، ئاوڕدانەوە بوو لەهەندێك لەو خەونو ئامانجەکانەی لەوانەکانی سەرەتای ئەم کۆرسەدا نووسیمانن. دەمەوێت لە1 تا 3 لەو خەونو ئامانجانە بخەنە سەر هێڵکاریەك.

تکایە ئەو هێڵکاریە بەتاڵەی لای خوارەوە بخەنە سەر دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتان.

با هێڵکاریەکەتان بۆ ڕوون بکەمەوە. ژمارەکان لە 1 تا 4 هێمایە بۆئەوەی تا چەند پاپەندی بە بەڵێنەکەتەوە بۆ ئامانجێکی دیاریکراو –تا چەند دڵنیایی دەتەوێت ئەو ئامانجە بێتەدی لەژیاندا. بەڵێنەکانم

"سفر"واتە بەهیچ شێوەیەك پاپەند نیت بە بەڵێنەکەتەوە. بۆیە بۆ هیچ کام لەئامانجەکانتان ژمارە"

هێڵکاریەکە بکێشە لەسەر بۆردەکە پاشان داوا لەقوتابیەکان بکە بۆ کێشانی هێڵکاریەکە لەسەر دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان

سفر"دامەنێن،چونکە ئەگەر بایەختان نەدایە بەو ئامانجە ئەوا نەتان دەخستە نێو ڕیزبەندیەوە!

2،3،4 هێمایە بۆ نیمچە پابەندبوون. ڕەنگە بتانەوێت ئەو ئامانجە دیاریکراوە بێتەدی لەژیانتاندا، بەڵام هەستتان زۆر بەهێزنیە بەرامبەر ئەو ئامانجە بۆیە ڕەنگە هیچ گۆڕانکاریەك ڕوونەدات. پێدەچێت هەوڵو کۆششی پێویست نەدەن یاخود پابەندبوونی تەواوتان نەبێت لەبەدیهێنانی ئەو ئامانجەدا، ئەگەر وابوو ئەوە بەدڵنیاییەوە زۆر قورسە بۆ بەدەستهێنان.

ژمارە"5"واتە بەتەواوی پابەندی بە بەدیهێنانی ئامانجەکەت. بەپەرۆشەوەی بۆ بەدیهێنانی، هەوڵو کۆششی بێ هاوتا دەدەی لەپێناو بەدیهێنانی ئەم ئامانجە.دەتەوێت ئەم ئامانجە. ئامادەی بۆ خۆڕاگرتن لەبەردەم ئازارو ناستەنگەکان، گەر پێویست بوو، لەپێناو بەدیهێنانی ئەو ئامانجەدا. ڕەنگە هیچ ئامانجێکتان نەبێت کە ژمارە"5"ی بۆ دابنێن، بەپێچەوانەوە ڕەنگە ئامانجتان هەبێت ژمارە"5"ی بۆ دابنێن.
ئەگەرەکان لەپابەندبوون بە بەدیهێنانی ئامانجەکانەوە زیاتردەکەوێتە نێو ژمارەکانی 1 تا 4. تێبینی بکەن لەسووچی خوارەوەی دەستە ڕاستی هێڵکاریەکە وشەی "من"دەردەکەوێت. بۆیە هێڵەتەریبیەکە بۆ دیاریکردنی هێمای ڕێژەی پابەندبوونتانە لەبەدیهێنانی ئامانجەکە.
بەڵام لەسووچی سەرەوەی دەستە چەپی هێڵەستونیەکە، وشەی"خودا"دەبینن. واتە هێڵەستونیەکە بۆ هێماکردنی"بەبڕوای تۆ تا چەند خودا پابەندە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەژیانی تۆدا.
"سفر"مانای ئەوەیە دڵنیایی خودا نایەوێت ئەو ئامانجە لەژیاندا بەدی بێت.

2،3،4 مانای ئەوەیە دڵنیا نیت خودا چۆن تەماشای ئەو ئامانجە دەکات بۆ ژیانت، خودا ڕێگری ناکات لەئامانجەکەت بەڵام پاپەندیش نیە لەیارمەتیدانت بۆ بەدیهێنانی. "5"واتە دڵنیایی خودا دەیەوێت ئەو ئامانجە لەژیاندا بێتە دی.

ئێستا ئامادەن بۆ هێماکردنی ئامانجەکانتان لەسەر ئەو هێڵکاریەی کێشاوتانە لەدەفتەری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا. ئەگەر ژمارە"5"تان هەبوو بۆ خۆتو خودا، هێماکەت لەسووچی سەرەوەی دەستە ڕاستی هێڵکاریەکە دەبێت. بەڵام ئەگەر ژمارە"سفر"تان هەبوو بۆ خۆتانو خوداش، ئەوا هێماکە لەسووچی خوارەوەی دەستە چەپی هێڵکاریەکە دەبێت. ئەگەر ڕێژەکە بۆ خۆتو خودا لەنێوان "2 و3"دا بوو، ئەوا هێماکە لەشوێنێکی نزیکی ناوەڕاستی هێڵکاریەکە دەبێت.

ئێستا، چەند خولەکێك تەرخان بکەن بۆ پڕکردنەوەی هێڵکاریەکانتان. دەتوانن بۆ هەر ئامانجێك هێڵکاریەك بکێشن یان چەند ئامانجێك بخەنە سەر یەك هێڵکاری. ئەمانە تەنها بۆ سوودو قازانجی خۆتانە. پێویست ناکات هێڵکاریەکانتان نیشانی من بدەن. لەکاتێکدا خەریکی دروستکردنی هێڵکاریەکانتانن، ئەگەر شتێك لەلاتان ڕوون نەبوو دەتوانن پرسیار بکەن.

(کاتێك دەرکەوت زۆرینەی قوتابیەکان هێڵکاریەکانیان کێشاوە، بەردەوامبە لەوانەکە.)

ئایەتی ئەمڕۆمان بریتیە لەمەتا6: 33.

(ئەو ئایەتەی لای خوارەوە بخوێنەرەوە)

"ئێوە یەکەمجار داوای پادشاهێتیو ڕاستو دروستی خودا بکەن، ئەوانی دیکەتان هەمووی بۆ جێ بەجێ دەبێ"

ڕەنگە بۆ هەندێکتان دانانی ژمارە لەسەر هێڵەستوونیەکە قورس بووبێت. یان ڕەنگە بڵێی چۆن چۆنی بزانم ئایا خودا پاپەندە بە بەدیهێنانی ئامانجەکانمەوە؟ ئەم ئایەتەوەڵامی ئەو پرسیارە دەداتەوە. ئایا چۆن دڵنیایی لەوەی ئامانجەکانت ژمارە"5"لەهەردوو هێڵەتەریبیو ستوونیەکدا؟ بەپێی ئەم ئایاتە

نهێنیەکە ئەوەیە بزانی

ئامانجەکانی خودا چین بۆ ژیانت، بەڵێنی پاپەندبوون بدە بەو ئامانجانەوەو بیانکە بەئامانجی خۆت.
ڕەنگە هەندێکی ترتان بڵێ، "ئەگەر وا بکەم، ئەوا چەندین شتی باش لەژیاندالەدەستدەدەم."بەڵام تەماشاکەن بەشی دووەمو کۆتایی ئایەتەکە چی دەڵێ: ئەگەر خواستو ویستی خودا بخەیتە پێش هەموو شتێکی ترەوە، ئەوجا خوداش هەموو پێداویستیەکانتان بۆ دابین دەکات.
لەسەرەتای ئەم کۆرسەدا تەماشای چەند ئایەتێکمان کرد کە ئێستا پێداچوونەوەیان بۆ دەکەین.
یەکێك لەو ئایەتانە بریتی بوو لە"یەرمیا 29: 11:".....خۆم ئەو پلانە دەزانم کە بۆ ئێوەم دارشتووە، خودا ڕیگەیاند،"پلانی چاکە نەك خراپە تا دوارۆژو هیواتان بدەمێ."
ئایەتەکانی تر بریتیبوون لەپەندەکان 3: 6،5:"بەهەموو دڵتەوە پشت بەخوداوەند ببەستە، پشت ئەستوور مەبە بەتێگەشتوویی خۆت، لەهەموو ڕێگاکانت بیناسە، ئەویش ڕێچکەکانت ڕاست دەکات."
کەواتە، بەپێی ئەم دوو ئایەتەی سەرەوە، ئەگەر پلانەکانمان دایە دەست خودا، ئەگەر بەدوای خواستو ویستی خودا گەڕاین بۆ ژیانمان، خودا چیمان بۆ دەکات؟ لەئایەتەکاندا خودا بەڵێنی پێداوین هەموو ئەو شتانەی کە باشن بۆمان پێمان دەبەخشێ. هەموو ئەو شتانەمان پێدەبەخشی کە بەڕاستی دڵخۆشمان دەکەن لەژیاندا.

خاڵی تەرکیز

دڵنیابە لەتەرخانکردنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆکردن لەکۆتایی هەر چالاکیەکدا، تاکو قوتابیەکان بواری گفتوگۆ کردنو تێگەیشتنی زیاتریان هەبێت لەپەیوەندی نێوان چالاکیەکەو وانەکە. بەووریاییەوە سەرەنج بدەو گوێبیستیان بەبزانە ئایا تێگەیشتوون لەبیرۆکە سەرەکیەکانی وانەکە کە ڕیزبەند کراون لەسەرەتای وانەکاندا (ئامادەکاری مامۆستا). ئەگەر هەستت کرد یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانە ڕوونو ئاشکرا نیە لەلای قوتابیەکان، هەوڵ بدە ڕێبەریی گفتوگۆکەیان بۆ بکەیتو ئەم خاڵانەیان بەباشی بۆ ڕوون بکەیتەوە.

1. **ئەگەر ئەو ئامانجە دیاریکراوەی هەمانە بەشێکبێت لەپلانی خودا، ئەوا شتێك دەبێت لەکۆتاییدا خۆش گوزەرانیمان پێدەبەخشێ.**
2. **ئەگەر یەکێك لەئامانجەکانی ژیانمان لەگەڵ خواستی خودا یەك نەگرێتەوە، خۆش گوزەرانیمان بۆ ناهێنی هەرچەندە بەدەستیشی بهێنین.**

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان:

1. داوا لەمندالەکەتان بکەن ئەو چیرۆکانەی نووسیویانە لەنێو پۆلدا بۆتانی باس بکەن.
2. بلێن بەمندالەکانتان زنجیرە گفتوگۆیانی نێوانتان لەبابەتی هەماهەنگی نێوان دایك وباوك - مامۆستا زۆر جێگەی بایەخو گرنگیتان بووە.

وانەی 33	ئاهەنگی کۆتایی

ئامادەکاریی مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. بەشێکی گرنگ لەگەشەکردنی بەها بەرزەکان لەکەسایەتیدا بریتیە لەدانانی زنجیرە پلانێك لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیاندا.
2. کۆمەڵگەی فێرخواز هانی تاکەکانی دەدات لەئامێزکردنەوەو هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی شتە بەنرخەکان.
3. کۆمەڵگەی فێرخواز هانی بیرۆکەی چاودێریکردنو یارمەتیدانی یەکتر لەنێوان تاکەکاندا دەدات لەپێناو گەشەکردنی بەها بەرزەکان.
4. بنیاتنانی پەیوەندیو هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەو کەسانەی دەتوانن ببنە سەرچاوەی هێز بۆتان نەك لەگەڵ ئەو کەسانەی ڕاتان دەکێشن بۆ سەر ڕێچکەی خەون ڕوخێنەرەکان، ڕەگەزێکیگرنگە لەفێربوون بۆ خۆڕاگری.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. پێناسەکردنی"قۆناغە جیاوازەکانی ژیان "هەروەها تێگەیشستن لەوەی چۆن جێ بەجێ دەبێت بۆ ژیانی خۆیان.
2. هۆشیار بوون لەسەر چۆنیەتی چاودێریکردنو یارمەتیدانی یەکتر لەئەرکو بەرپرسیارێتیەکانیان پاش جێهێشتنی ئەم وانەیە.
3. کۆششکردن لەپێناو بنیاتنانی هاوڕێیەتیەکی ڕاستەقینە.
4. دەستپێکردن بەگەشتێکی نوێ لەوەرزێکی نوێی ژیاندا پاش تەواوکردنی وانەکانی کۆتایی ئەم کۆرسە.

زانیاری پێشینە

ئەم جۆرە ئاهەنگە دەبێتە ئەزموونێکی زۆر خۆشو گرنگ چ بۆ قوتابیەکانو چ بۆ مامۆستایانیش. بۆیە خواستی مامۆستایە لەبانگهێشتکردن یان نەکردنی دایکانو باوکان.

گەیشتوونەتە کۆتا وانەی ئەم کۆرسە. کاتی ئەوە هاتووە یارمەتیقوتابیەکانتان بدەن لەچەسپان لەچەمك و پرەنسیپە بە بەهاکانی فێرکردنەکانی ئەم کۆرسە کە لەڕابردوودا خوێندوویانە، وەریان گرتووەو بەکردارەکی ئەنجامیان داوە. وەك نموونەی تەلی قولاپی ماسیەکانی وانەی 4، کۆمەڵەپەتێك پێکەوە بەئاسانی ناقرتێن. ئێوەی مامۆستایان کەم تەرخەمیتان نەکرد لەپێشکەشکردنی زانیاریو نیشاندانی نموونەیەکی باش لەبەهاو ڕەوشتە بەرزەکانی کەسایەتیتان، بنیاتنانی پەیوەندیەکی پڕ مانا، ڕەخساندنی کەش و هەوایەکی ئازاد بۆ فێربوون. ئێستا کاتی ئەوە هاتووە قوتابیەکان لەژێر سایەی فێرکردنو ئامۆژگاریەکانتان دەرچن "خۆیان بەکردارەکی وانەکان لەژیانیاندا بچەسپێنن"لەکەش و هەوایەکی نوێ و جیاواز، لەنێو کۆمەڵگەدا. قوتابیەکانتان گەیشتوونەتە دەروازەی وەرزێکی نوێ لەژیاندا. کاتی ئەوە هاتووە قۆناغێکی نوێ لەژیان دەستپێبکەن. بەستایش و پشتگیریکردن لێیان بەرێیان بکەن بەرەو گەشتە نوێیەکەیان. هانیان بدەن بەرهەمداربن بۆ کۆمەڵگەکەیانو مرۆڤی سەر ڕاستو بەخشندە بن.

تەنەکان/ ئامادەکاری

لەنێو سندوقەکەدا: نامەیەکی پێداچوونەوەی گشتی لەگەڵ سێ تێبینی لەداپیرەکانەوە.

- دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان.
- دابینکردنی سەرو لاپەڕە بۆ هەریەك لەقوتابیەکان بۆ نووسینی نامەیەك کە پێك بێت لەدوو پەرەگراف.

بۆ خۆئامادەکردن بۆ ئەم وانەیە، مامۆستا چەند شتێکی پێویست دەبێت کە پێویستە پێش دەستپێکردنی وانەکە ئامادەیان بکات:

- نووسینی دارشتنێکی کورت بۆ هەریەك لەقوتابیەکان تێیدا بەڕوونی باس لەڕۆڵو بەشداریکردنی قوتابیان لەکۆمەڵگەی فێرخوازدا بکات. لەکام لەبوارەکاندا زۆرترین گەشەکردنو پێشکەوتنت بەدیکردووە؟ چیرۆکێکی تایبەت بەبیر قوتابیەکان بهێنەرەوە کە نیشانی بدات چۆن تایبەتمەندیە کەسایەتیەکان ڕۆڵی کاریگەریان گێراوە یان گۆڕانکاریەکی بێ وێنەو ئاشکرا نیشان بدات بە بەراورد بەڕابردوو. ئەگەر لەبەر دەستدا بوو، جۆرە لاپەڕەیەك بەکاربهێنە (وەك لاپەڕەی بڕوانامە) ئەمەش نیشانی دەدات کە ئەوە دەستکەوێکی گرنگەو شایانی ڕێزە. دارشتنەکان پێشکەشی قوتابیەکان بکە لەبۆنەیەکی تایبەتدا.

ئەمانەی خوارەوە چەند نموونەیەکن لەشێوازی ئەو دارشتنانەی دەتانەوێت بینووسن بۆ قوتابیەکان:

"تانیا پەرەی بەهەڵوێستە باشەکانی داوە لەبەرامبەر هاوپۆلەکانیدا، بەرەفتارەکانی ئەوەی نیشانداوە کە تاکێکی باش‌و متمانەپێکراوی نێو پۆلەکەیەتی. ئێستا تانیا بەردەوام ئامادە دەبێت لەوانەکانداو هەوڵدەدات فێربێت هەروەها ڕێگەش دەدا بەخەڵکانی تر یارمەتی بدەن ئەگەر پێویست بوو."

"ئیڤان لەسەرەتای دەستپێکردنی قوتابخانەدا قبوڵی نەدەکرد باسی ئەو بابەتانە بکات پەیوەندیان بەماددە سڕکەرەکانەوە هەیە، دەترسالەوەی تاوانباری بکەین بەئالوودە بووی ئەم ماددانە. لەبەردەم هاوپۆلەکانیدا بەڵێنیدا دوورکەوێتەوە لەبەکارهێنانی ئەم مادده قەدەغەکراوانە، ئێستا دەتوانین ببینین ئامانج‌و خەونەکانی نزیکە بۆ بەدەستهێنان."

"هەر لەسەرەتای ساڵی خوێندنەوە "ساشا"بە بەردەوامی وەك قوتابییەکی ڕەوشت بەرز دەرکەوتووە هەروەها نموونەیەکی زۆر باش بووە بۆ هاوڕێکانی. هەمیشە هانی هاوپۆلەکانی داوە بەقسەی شیرین. تێبینی کردووە هەر کاتێك کەسێك بێ تاقەت بووە یان بەدوایی یارمەتیدا گەڕاوە."

"یەلینا هیچ هیوایەکی بەداهاتوو نەبوو کاتێك گەیشتە قوتابخانە. دانی پێداناوە هێشتا هەندێ خەم‌و ترسی هەیە لەو بارودۆخانەی کە ناتوانێت زاڵ بێت بەسەریاندا، بەڵام چەندین

ئامانجی هەیە بۆ ئەمساڵ‌و زۆربەیانی بەدەستهێناوە. لەهەمووی گرنگتر، دووبارە پەیوەندیەکی بەهێزی لەگەڵ دایکیدا بنیاتناوەتەوەو بەردەوام گفتوگۆ دەکەن. ئێستا زۆرینەی جار بزەی لەسەر لێوە."

- دەتوانن ئاهەنگەکە ساز بکەن لەئێوارەیەکی تایبەتدا لەقوتابخانە، چێشتخانە یان جێگەیەك ئەوەندە گەورە بێت کە بتوانن کۆبوونەوەکەی تێدا ڕێکبخەن، بۆ بەرز ڕاگرتنی بۆنەکە باشترە قوتابیەکان جل‌و بەرگێکی تایبەت بپۆشن. کەسێك دیاریکەن بۆ وێنەگرتن.

- ووتارێك ئامادە بكە تێیدا تیشك بخەیتە سەر گرنگی بەڕێكردنی قوتابیەكان بۆ قۆناغی داهاتووی ژیان لەگەڵ ئامادەبوونیان بۆ بەرەنگاریی ئەو ململانێ‌و ئاستەنگانەی لەپێشیانە. هەروەها لەوتارەكەدا ئاماژە بكە بەپرەنسیپەكانی بەرپرسیارێتی، چاودێریكردنی یەكتر، ڕاستگۆی، هەروەها پێویستی ڕێبەریكردنی ئەم پرەنسیپە ڕاستەقینانە وەك ڕەگەزێكی گرنگ لەبەرهەمهێنانی مرۆڤی خوڕەوشت بەرز.

- هەر لەوتارەكەدا، باس لەوە بكە چۆن ڕەگەزە هەمە جۆرەكانی ئەم كۆرسە ڕۆڵی گرنگیان گێڕاوە لەسەركەوتنی ئەم پرۆگرامە. هەروەها ئاماژە بكە بەوەی چۆن چیرۆكەكان ڕێبەرێكی گرنگ بوون بۆ وانەكان‌و گفتوگۆكانی پەیوەست بەم وانانەوە. پێیان بڵێ چۆن ئەو بابەتانەی تۆماریان كردوون لەدەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەكانیاندا ڕۆڵێكی بەرچاو دەگێڕن لەساتەكانی بڕیاردان سەبارەت بەبابەتە قورس‌و گرانەكانی وەك ماددە سڕكەرەكان، خواردنەوە كحولیەكان‌و سێكسی پێش هاوسەرگیری.

لەچوارچێوەی وتارەكەدا جەخت لەسەر ئەوە بكەرەوە گەشەكردن‌و بنیاتنانی كۆمەڵگەیەكی تەندروست تەنها لەسەر بنەمای متمانە، لێخۆش بوون‌و هیوا دەبێت. هەندێ نموونە بهێنەرەوە (**دڵنیابە لەپێشەوە مۆڵەت وەربگری لەو قوتابیەی ناویان دەهێنی وەك نموونە لەوتارەكەدا**) یان ئەو ڕووداوانەی لەنێو پۆلدا ڕوویان داوەو پاڵنەربوون لەگەشەكردنی هاوپۆلەكانی تردا. لەكۆتاییدا كات تەرخان بكە بۆ هەندێ قوتابی بۆ باسكردنی چیرۆكەكانیان یان نووسراوی نێو تۆماری زنجیرە ڕووداوەكانیان لەبەردەم بینەران‌و بیسەراندا. ئەوانەی دەیانەوێت بەشداری بكەن لەخوێندنەوەی بابەت یان چیرۆكەكانیان ڕۆژێك پێشتر ئاگاداریان بكەرەوە بۆ خۆئامادەكردن.

- ئەگەر مامۆستا بڕیاریدا بانگهێشتی دایكان‌و باوكان بكات بۆ ئاهەنگەكە، ئەوا پێویستە زنجیرەیەك لەكاری دەستی قوتابیەكان وەك پۆستەرو وێنەكانیان یان ڕەگەزەكانی وانەكە نمایش بكات لەچەند شوێنێكی جیاوازی ئەو شوێنەی ئاهەنگەكەی تێدا دەگێڕن:

- سندوقە پڕ لەنهێنیەكە (بەهەموو شتەكانی ناویەوە لەسەرتاسەری كۆرسەكەدا.)
- نامەی داپیرەكان (هەموو نامەكان).
- پۆستەری خەون‌و ئامانجەكان (وانەی 2).
- فڕۆكەكان (وانەی 3).
- پۆستەرەكانی بەشی ماددە سڕكەرەكان.

- تەڵەی مشکەکە (وانەی 6).
- تاقیکردنەوەی بیبسیەکە (وانەی 7).
- پۆستەرەکانی بەشی خواردنەوە کحولیەکان.
- نمایشی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان (وانەی 16).
- پۆستەرەکان لەسەر میدیا (وانەی 24).
- شوێنی تاقیکردنەوە کورتەکان بۆ دایکان و باوکان.
- هەر نمایشێکی تر مامۆستا بەباشی دەزانێ.

هەندێ لەو نمایشانەی لەسەرەوە ڕیزبەندکراون پێویستە قوتابیەکان پۆستەری بۆ دروست بکەن. هەندێکی تریان پێشترو لەکاتی وانەکاندا پۆستەرەکانیان بۆ دروست کردوون. پێویستە مامۆستا دوو دوو قوتابی ئامادە بکات بۆ ڕێبەریکرنی دایکان و باوکان لەشیکردنەوەی مانای هەریەك لەنمایشەکان و چی فێربوون لێیانەوە. باشتر وایە مامۆستا هەموو پۆستەرو ئەو شتانەی بۆ نمایشەکان بەکارهاتوون لەسەرەوە بپارێزی بۆ ساڵی داهاتوو.

وانە

سەرەتای وانە

ئەمڕۆ، لێرەدا کۆبووینەتەوە بۆ ئاهەنگ گێڕان بەبۆنەی کۆتایهاتنی ئەو سالەخۆشەی بەسەرمان برد پێکەوە. جێگەی خۆشحاڵیمە کە مامۆستای منداڵەکانتان بووم. وەك ئاگادارن لەڕوانگەی ئەو گفتوگۆیانەی لەگەڵ منداڵەکانتاندا کردووتانە لەبابەتەکانی هەماهەنگی نێوان دایك وباوك - مامۆستا، لەسەرتاسەری ساڵەکەدا زنجیرەیەك نامەمان لەداپیرەکانی سێ قوتابی خەیاڵیەوە - "ناتاشا"،"دیما"و"ساشا"خوێندۆتەوە. لەچیرۆکەکاندا، داپیرەکان نامەیان دەنووسی بۆ کوڕەزاو کچەزاکانیان بۆ یارمەتیدانیان لەهەڵبژاردەو بڕیارە باشەکانی ژیاندا. خواستی داپیرەکان بریتی بوو لەیارمەتیدانی منداڵەکان لەخۆبەدوور گرتن لەخەون ڕوخێنەرەکانو هەنگاونان بەرەو بەدیهێنانی ئامانجەکانی ژیانیان. لەچیرۆکەکەدا، ناتاشا، دیماو ساشا نامەی داپیرەکانیان بۆ دەخوێنرایەوە لەلایەن مامۆستاکەیانەوە. ئێستا، بۆ تەنها جارێکی تر گوێبیستیان دەبین پێش ئەوەی ماڵئاواییان لێبکەین.

چیرۆك

(چیرۆکەکە بخوێنەرەوە.)

"ناتاشا"و"دیما"لەهۆڵەکەدا چاوەڕوانی"ساشا"یان دەکرد پێش ئەوەی بچنە نێو پۆلەوە.

"ڕەنگە ئەمڕۆ، دوا ڕۆژ بێت بۆسندوقی داپیرەکانو نامەکانیان،"ناتاشا وتی

"سەیرە، هەرگیز لەو باوەڕەدا نەبووم دڵتەنگ دەبم بەکۆتایی هاتنی ئەم وانانە."دیما وتی.

"ئاخۆ ساشا هەستی چۆن بێت؟ بەتایبەت کە داپیرەی تەنها دوو ساڵ لەمەوبەر کۆچی دوایی کرد. ڕەنگە کۆتایی هاتنی وانەکان وەك ئەوە وابێت داپیرەی زیندوو بووبێتەوەو جارێکی تر لەدەستی دابێتەوە،"ناتاشا وتی.

"ئەوە باسی چی دەکەن؟"ساشا پرسیاری کرد هەرکە گەیشتە شوێنەکە.

"هەستمان دەردەبڕین لەسەر ئەمڕۆ کە دوا ڕۆژە لەگەڵ داپیرەکاندا،"ناتاشا وتی.

مامۆستاکە دەرگای پۆلەکەی کردەوەو داوای لێکردن بچنە ژوورەوە. "زۆرمان هەیە بۆ باسکردن ئەمڕۆ پێش ئەوەی وانەکە کۆتایی بێت."

"داپیرەکانتان پلانیان بۆ هەموو شتێك داڕێژاوە، سندوقەکە، نامەکان، تا ڕێنمایتان بکەن بۆ گەیشتن بەم ساتە،"مامۆستاکە وتی.

"ئەمە دوا نامەیانە بۆ هەرسێکتان، "مامۆستاکە ئەمەی وت لەکاتێکدا نامەکەی دەکردەوە. "نامەکە بەرواری لەسەر نیە، بەڵام ڕەنگە ئەم نامەیەی نووسی بێتبەماوەیەکی کەم پێش مردنی."مامۆستاکە ڕووی کردە ساشا

"ڕەنگە نزیك بوونەوەی مەرگی "لودمیلا"هۆکاری تەواوکردنی تاقیکردنەوەکەیان بووبێت لەنێو سنوورەکانی کاتو بۆشایی (بوونی ژیانی مرۆڤ)."

"بەڵێ، هەرگیز تێ نەگەیشتم مەبەستیان چیبوو لەو دەستەواژەیە"لەدەوروبەری کاتو بۆشایدا!"دیما وتی.

"هەمووی ڕوون دەکرێتەوە لەنامەکەدا، "مامۆستاکە ئەمەی وت لەکاتێکدا هەناسەیەکی قووڵی بۆ هەڵکێشاو دەستی کرد بەخوێندنەوەی نامەکە:

خۆشەویستان،

ئێمە هەرسێکمان دڵ تەنگین بەهاتنی ئەم ڕۆژە — ئاخۆ ئێوە هەستتان چۆن بێت. بۆ بەشێکی زۆری ئەمساڵ، لەڕێگەی ئەم نامانەوە سنوورەکانی کاتو بۆشایمان تێپەڕاند وتمان ئەوەی ماوە پێتانی بڵێن کاتی خۆی دێت کاتێك ڕووبەڕوو دەتانبینین. زۆر خۆشحاڵین کە ئەم تاقیکردنەوەیەمان ئەنجامدا لەگەڵتان، هەموو نزاو پاڕانەوەکانمان ئەوەیە هەوڵو کۆششەکانمان یارمەتیدەرێکی بەهێز بێت بۆتان لەهێنانەدی خەونەکانتان.
لەبیرتانە کاتێك نامەی یەکمان بۆ نووسین؟ نامەکە بەم دەستەواژەیە دەستی پێکرد، "هەموو شتێك زۆر بەئاسانی دەستی پێکرد، ئێمە لەیاساکانی ژیان دەردەچین. هەموو خەونەکانمان دێنە دی..... "هەروەك ئێستا دەزانن، ئەوەندە زیرەكو دانا نەبووین وەك خۆمان هەستمان دەکرد. بەڵام لەو باوەڕەداین دەکرێت جیاواز بێت بۆ ئێوە. دەتوانن خەونو ئامانجەکانی ژیانتان بەدی بهێنن، بەتایبەت ئەگەر بگەڕێنەوە بۆ لای باوکی ئاسمانیتان وەك چۆن ئێمە لەکۆتاییدا ئەو بڕیارەماندا.

ئەم کاتە کاتی ئاهەنگ گێڕانە. لەپێناو بەرز ڕاگرتنی هەوڵو کۆششەکانی یەك ساڵتان! شوێن پێی هەنگاوەکانمان کەوتن لەنێو هەموو یاریەکان، یادەوەریەکان، تەنەکانی وانەکە، پرسیارەکان. هەموو ئەمانە لەپێناو ئامادەکردنتان بوو بۆ قۆناغێکی نوێی ژیان.
هەروەك ئێستا دەزانن، ئەو کێشەو گرفتانەی لەدەوروبەری مادده سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو داوێن پیسیدا کۆبوونەتەوە زۆر قووڵترن لەدەرەنجامە جەستەییو کۆمەڵایەتیە ئاشکراکان، زۆر خراپترن لەوەی کە دەزانین. ئەم شتانە دەتوانن دڵتان بکوژن لەئاست هەموو شتە جوانەکانی ژیانتاندا.
هەروەها ئەم ڕەفتارە نەگریسانە دەتوانن هێرشتان بکەنە سەر بە بەکارهێنانی خودی کەسایەتی خۆتان — لەناوبردنی ئەو بەشەتان کە ئێمە لەهەموو شت زیاتر خۆشمان دەوێتو باوکی ئاسمانیتان دەیەوێ ئامادەتان بکات بۆ ژیانی هەتاهەتایی لەگەڵ خۆی......
داواکاری زۆرمان هەبوو بۆ مامۆستاکەتان لەم دوا ساتانەدا پێکەوە. چونکە هەنگاونان لەقۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی نوێتری ژیان پێویستی بەچەندین شت هەیە لەپێناو سەرکەوتن لەپاراستنی ئەو دەستکەوتانەی بەدەستهاتوون. دوا داواکاریمان - بریتیە لەهیواو ئاواتمان بۆ سەرکەوتنمان لەگەشتی نوێی ژیانتاندا، منداڵە خۆشەویستەکان.

خۆشەویستم ناتاشا،

ناتوانم ڕوخسارە جوانەکەت بهێنمە پێش چاوم بەبێ بیرکردنەوە لەبزەکانی سەر لێوت. هیوای زۆر زیاترم پێتە وەك تەنها لەمنداڵێکی ئاسایی. هەرگیز هیچ شتێك نەبووە وەك تۆوو ناش بێت لەداهاتوودا. شوێنێکی بێ هاوتات هەیە لەپڕکردنەوەی ئەم جیهانەو ژیانی داهاتووش. هەزارەها شتم هەیە حەزدەکەم پێتی بڵێم، بەڵام ئەوەی پێویستو گرنگە ئەمەیە — خودا تۆی زۆر خۆش دەوێ. هەرگیز نابینی خودا ئامێزی داخراوو پشتی لەتۆ بێت. هەمیشە دەتپارێزێ لەگلێنەی چاوەکانیو ناوەڕاستی دڵیدا.

هەموو ڕۆژانی ژیانت پڕ بێت لەبەختەوەری لەگەڵ دڵێکی پر لەزانیاریو ژیان بەسەربردن لەناوەڕاستی خۆشەویستیەکەی خودادا.

لەگەڵ خۆشەویستیم،

داپیرەت،

یەلینا

خۆشەویستم دیما،

دەزانم ژیان بۆ تۆ ئاسان نەبووە. ئالوودەبوونەکەی باوکت بەخواردنەوە کحولیەکان ژیانی هەمووتانی تاڵ کرد بووە ئاستەنگ لەڕێگەی بەختەوەریەکاندا. بەڵام برینێکی ئاوها قوڵ مانای ئەوە نیە خوداپشتی لێت کردبێتو خۆشەویستیەکەی خۆی لێگرتبیتەوە. بەپێچەوانەوە. خودا ڕێگە دەدا بەئازارو ناڕەحەتی چونکە دڵنیاترین ڕێگەن بۆ تاقیکردنەوەی دڵ. تۆ درکت بەو ڕاستیە کردووە ژیان هەر بەختەوەری ئارامی نیە، بەڵام پرسیارەکە ئەمەیە، ئایا دەزانی ئەمە شتێکی باشە؟ ڕەنگە ئەمە بزانیت. هەروەك سروشتی خودا وایە. خودا بەتەواوی پاكو بێگەردو پیرۆزە، بەڵام لەو بڕوایەدام ئەوانەی بەڕاستی نایناسن بەم جۆرە خودا نابینن. هیوام بەختەوەریو پیرۆزیتە هەروەك چۆن خودا هەمان هیوای بۆت هەیە. تۆ ئێستا بەهیوایەکی نوێو ساڕێژبوونی برینەکانتەوە دەچیتە قۆناغێکی نوێی ژیان.

ئەمە هەموو ئاواتو نزاکانمە بۆ تۆ،

داپیرەت، ئۆلگا

خۆشەویستم ساشا،

جێگەی سەرسوڕمانە ئەم نامەیەت بۆ دەنووسم. ئەگەر زۆرە کە لەژیاندا نەمابم کاتێك ئەم نامەیە دەخوێنیتەوە. چەندە ئاواتە خوازم بمتوانیایە بزەکانتم ببینیایە لەکاتی هەوڵو کۆششەکانت بۆ زاڵ بوون بەسەر بەربەستو ئاستەنگەکانی ئەو وانانەی بۆمان داڕشتوون. لەنامەکاندا زۆر جار باسمان لەئەزموونو تاقیکردنەوەکانی ژیانی خۆمان کردووە بۆتان؛ ڕەنگە نەتبینم کاتێك بۆ یەکەمجار دەکەویتە خۆشەویستیەوە. یان نەتوانم دڵنەوایت بکەم کاتێك ئازار دەچێژی بەهۆی یەکەمین دڵ شکانتەوە (هەرچەندە ئازارەکەی سەخت بێت، بەڵام بەسەر دەچێت). منو تۆ پێکەوە لەداهاتوودا بەشداری لەپێکەنینو ئازارەکاندا ناکەین. هیواخواز بووم کە ڕۆژێك بتوانم نەوەکانت ببینم. بەڵام دەبێت چاوەڕوان بین بۆ هەموو ئەم شتانە هەتا کاتو شوێنێکی تر، ئەگەر خودا پاڕانەوەکانم قبوڵ بکات لەبری تۆ. بەڵام ئەوەی پێکەوە بەشدار دەبین —خۆشەویستیە. خۆشەویستی هەمیشە براوەیە، هەروەها تۆش، خۆشەویستم ساشا، بەڕاستی خۆشەویستیت نیشاندراوە هەروەها بەردەوامیش خۆشەویستیت نیشان دەدرێ لەلایەن ئەو کەسەی کە لەهەموو شتێك گرنگترە. هیوادارم ڕێگەی گەڕانەوە بۆ ماڵەوە بدۆزیتەوە —ئەگەر هێشتا نەدۆزیوەتەوە. چاوەڕێت دەکەم.

خۆشەویستت،

داپیرەت،

لودمیلا

(ئەو وتارەی ئامادەت کردووە پێشکەشی بکە، تەماشای بەشی ئامادەکاریی مامۆستا بکە بۆ چەند پێشنیارێکی گشتی لەئامادەکردنی وتارەکەتدا.)

کۆتایی وانە

(ئێستا کاتی ئەوە هاتووە ئەو تێبینیانەی نووسیووتن دابەشی بکەی بەسەرقوتابیەکاندا. بۆ هەر قوتابیەك تێبینیەك دابین بکە. پاشان ئاهەنگەکە دابخە بەماڵئاوایکردن لەداپیرەکان، ساشاو ناتاشاو دیما.. هەروەها قوتابیەکانت.)

ئامادەکاریی مامۆستا

پاشکۆ A	جگەرەکێشان: خوویەکی کوشندە

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. جگەرەکێشان کاریکەری خراپو درێژخایەنی هەیە لەسەر زۆرێك لەئەندامەکانی لەشی مرۆڤ.
2. جگەرەکێشانیەکێکە لەو خووانەی کە زاڵ بوون بەسەریدا زۆر قورسە بەهۆی بوونی ماددەی"نیکۆتینەوە"تێیدا، کە ماددەیەکی سەرەکیە لەپێکهاتەی جگەرەداو زۆر بەئاسانی مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکات.
3. دەکرێت زۆرێك، بەلاّم هەمووی نا، لەکاریگەریە خراپەکانی جگەرەکێشان لەسەر لەش نەهێڵرێت بەدوورکەوتنەوە لەم خووە.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. بەلایەنی کەمەوە ناسینەوەی یەك نەخۆشی یان تێکچوونی باری دەروونی بەهۆی کاریگەریەکانی جگەرەکێشانەوە.
2. ناسینەوەی ژمارەیەك لەو 4800 ماددە ژەهراویەی لەنێو تووتنی جگەرەدایە.
3. هۆشیار بوون لەسەر پرۆسەو کاریگەریەکانی ئالوودەبوون بەماددەی نیکۆتین.
4. تێگەیشتن لەئەزموونی ئەو کەسانەی توانا جەستەیەکانیان سنووردار بووە لەئەنجامی جگەرەکێشانەوە.
5. ئامۆژگاریکردنی خەڵکان لەسەر کاریگەریەکانی وازهێنان لەم خووە.
6. هۆشیار بوون لەسەر کاریگەریەکانی جگەرەکێشان.

زانیاری پێشینە

- ئەو کەسانەی جگەرەکێشن زیاتر ئەگەری مردنیان هەیە پێش تەمەنی 70 ساڵی بە بەراورد بەو کەسانەی جگەر کێش نین. لەهەندێ لەولاّتانی ڕۆژهەلاّتی ئەوروپا، ڕێژەی مردن لەنێو پیاوانی تەمەن ناوەندا لەئەنجامی جگەرەکێشانەوە زۆر بەرزە. بۆ نموونە، لەڕووسیا، لە 30٪ ڕێژەی مردن لەنێو پیاوانی ئەم تەمەنەدا لەئەنجامی جگەرەکێشانەوەیە. لەسەرتاسەری جیهاندا ئەمڕۆ، نزیکەی 500 ملیۆن خەڵك دەمرن لەئەنجامی بەکارهێنانی توتنەوە. ئەم ژمارەیە زۆر زیاترە لەڕێژەی

مردووان بەنەخۆشی ئێدز، نەخۆشیە هەناویەکان بەتایبەتی سیەکان، مەلاریا، ڕووداوی هاتوچۆ، خۆکوژیو تاوانەکانی کوشتن.

- ئالوودەبوون بەماددەی نیکۆتین هەمان شێوەی ئالوودەبوونە بەماددەی هێرۆینو کۆکەین، هەر پاش چەند ڕۆژێك یان هەفتەیەك لەبەکارهێنان مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکەن. جگەرە کێشان یەکێکە لەو خووانەی زاڵ بوون بەسەریدا زۆر قورسە بەهۆی چۆنیەتی کاریگەری پێك هاتەکانی نێو جگەرە لەسەر ماددە کیمیاویەکانی مێشك.
- نیکۆتین ماددەیەکی کوشندەیە. 30 ملگم لەم ماددەیە توانای کوشتنی مرۆڤی هەیە.
- ئەو گەنجانەی جگەرەکێشن ئەگەرەکانی تووش بوونیان بەخواردنەوەی ماددە کحولیەکان زیاتر لەسێ جارە، ئەگەرەکانیان بۆ بەکارهێنانی ماددەی سڕکەری مەریوانا زیاتر لەهەشت جارە، هەروەها تێوەگلانیان لەماددەی سڕکەری کۆکەین زیاتر لەبیستو دوو جارە.
- زۆرینەی زۆری سیستمەکانی لەشی مرۆڤ دەکەونە ژێر کاریگەری خراپی جگەرەکێشانەوە.
- ئەو ژنانەی جگەرە دەکێشن لەکاتی سکپڕیدا، کۆرپەکانیان دەخەنە ژێر مەترسیەکی گەورەوە لەو مەترسیانەش وەك مردنی کوتوپڕی کۆرپە، نەخۆشی جۆراوجۆر، نا ئاسایی پەستانی خوێن، لوکیمیا، نەبوونی مەلاشوو، زەردو لاوازی.
- زیاتر لە4800 ماددەی ژەهراوی کیمیاوی بەکاردەهێنرێ لەتوتنی جگەرەدا، هەر لەنیکۆتینەوە بۆ ئامۆنیاو کادیمیەمو ئەسیتۆون.
- کەسانی دەووروبەری جگەرە کێش زیاتر دەکەونە ژێر مەترسی کاریگەریەکانی جگەرەکێشانەوە وەك لەجگەرەکێشەکان خۆیان (چونکە ڕاستەوخۆ دوکەڵی جگەرەکە لەکەسانی ترەوە هەڵدەمژن بەبێ بەکارهێنانی فلتەر لەکاتێکدا کەسی جگەرەکێش دوکەڵەکە لەڕێگەی فلتەرەوە هەڵدەمژێ).
- ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ جگەرە دەکێشن زیاتر تووشی نەخۆشیەکانی وەك شێرپەنجەی سیەکان، لێو، دەم، مەلاشوو، قوڕگ، میزەڵانو پەنکریاس دەبن بە بەراورد بەکەسانی جگەرە نەکێش.
- دەتوانرێت زۆرێك لەکاریگەریەکانی جگەرەکێشان لەسەر لەش نەهێڵرێت بەوازهێنان لەم خووە. هەتا مرۆڤ زووتر دوورکەوێتەوە لەم خووە کەمتر دەتلێتەوە بەکاریگەریە درێژخایەنەکانی.

تەنەکان/ ئامادەکاری

- ئامادەکردنی هەندێك لەنموونەی پروپاگەندەکان بۆ توتن بەتایبەت ئەو ڕیکلامانەی کە دەڵێن جگەرەکێشان مایەی"ڕۆشنبیریە"بۆ مرۆڤ.
- ڕێکخستنی چالاکیەکی وەرزشی، وەك ڕاکردن یان سەرکەوتن و دابەزین بەسەر قادرمەدا، کە بێتە هۆی خێراکردنی لێدانی دڵ.
- دابینکردنی ئامێرێك یان کاتژمێرێکی تایبەت بۆ پێوانەکردنی لێدانەکانی دڵ.
- دابینکردنی ژمارەیەکی پێویست لەقەسەبی خواردنەوە بۆ هەریەك لەقوتابیە بەشداربووەکانی چالاکیە وەرزشیەکە.
- کێشانی هێلکاریەك بۆ سیستمەکانی لەشی مرۆڤ (تەماشای بەشی"1. مێشك بکە).
- ئامادەکردنی خشتەی کاتی ڕۆسشتن بەپرۆسەی چاکسازی و دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان. (تەماشای بەشی"کۆتایی وانە"بکە).
- بۆ وانەی"قووڵبوونەوەی زیاتر": دابینکردنی ئاوێنیەك چوارچێوەکەی تەخت بێت.

وانە

سەرەتای وانە

بیرۆکەی هەڵە
5 خولەك

(ئەو ڕیکلامانەی لەگەڵ خۆت هێناوتن بۆ نێو پۆل نیشانی قوتابیەکانی بدە. پێیان بڵێ ئەو زانیاریانەی لەوانەی 24 دا فێربوون لەسەر شیکردنەوەی ڕیکلامەکان‌و پەیامە شاراوەکانیان، بەکاری بهێنن لەشیکردنەوەی پەیامە شاراوەکان دەربارەی جگەرەکێشان.

ئایا لەڕیکلامەکەدا چۆن جگەرەکێشان باس کراوە؟ ڕوخساری خەڵکەکە چۆنە؟ چی دەکەن؟ لەکوێن؟ ئایا ئەم ڕیکلامانە چی دەڵێن دەربارەی جگەرەکێشان‌و ئەو کەسانەی جگەرەکێشن؟)

هەندێ لەوەڵامە چاوەڕوان کراوەکان بریتیە لەنموونەکە شێوەیەکی جوانی هەیە، ڕۆشنبیرانە نیشاندراوە، دڵ خۆشی، سەرکەوتوو، بێ گرفت، هتد

ئایا جگەرەکێشان چۆن کاریگەری لەسەر هەستتان دروست دەکات؟
چالاکی وەرزشی
5 خولەك

ئێستا دەزانین کە کۆمپانیاکانی جگەرەو تووتن دەبێت چی بڵێن دەربارەی کاریگەریەکانی جگەرەکێشان، بەئاگاداریەکانیشیانەوە لەسەر پاکەتی جگەرەکان سەبارەت بەمەترسیەکانی تووشبوون بەشێرپەنجەو مردن لەئەنجامی جگەرەکێشانەوە، هتد.، ئەمڕۆ دەمانەوێت تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەین بۆ زیاتر تێگەیشتن لەوەی چۆن ئەو کەسانەی جگەرەکێشن بەڕاستی دەکەونە ژێر کاریگەریە ترسناکەکانی جگەرەوە.

چالاکیەکی وەرزشی"5"خولەکی ئەنجام دەدەین، پێوانەی ژمارەی لێدانەکانی دڵمان دەگرین پێش‌و پاش چالاکیەکە.

(پێش دەستپێکردنی چالاکیەکە ژمارەی لێدانەکانی دڵی ئەو قوتابیانە بگرە بەشداری لەچالاکیەکەدا دەکەن ژمارەکە تۆمار بکە

لەسەر پارچە کاغەزێك یان بۆردی نێو پۆلەکە. چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ پێوانەکردنی لێدانەکانی دڵ، وەك پەنجە خستنە سەر شوێنی لێدانەکانی دڵ لەسەر مەچەك یان مل لەوێوە دەتوانی ژمارەی لێدانەکان لەدەقیقەیەکدا تۆمار بکەی. ئەوەش بریتیە لەژمارەی لێدانەکانی دڵ لەکاتی پشوودا. پاشان دەستپێبکەن بەچالاکیەکە. لەکۆتایی پێنج خولەکەکەدا، ژمارەی لێدانەکانی دڵی هەریەك لەقوتابیە بەشداربووەکان بگرەوە دووبارە.)

دەتوانی هەموو قوتابیەکان بەشداری پێبکەی لەچالاکیەکەدا یان هەندێکیان هەڵبژێری وەك خۆبەخش بۆ تاقیکردنەوەی چالاکیەکە. ئەگەر چەند قوتابیەکی کەمت هەڵبژارد بۆ چالاکیەکە ئەوا داوابکە لەباقی قوتابیەکانی ناو پۆل سەرەنج بدەن لەبەشداربووەکانو بزانن ئایا کەس بەدزیەوە هەناسە دەدات لەڕێگەی لووت یان دەمیەوە لەم لاو ئەولای قەسەبەکەوە.

ئێستا سەرو قەسەبی خواردنەوە دەدەم بەهەریەکەتان. پاشان چالاکیەکە دووبارە دەکەینەوە، بەڵام ئەم جارەیان دەبێت تەنها لەڕێگەی قەسەبەکانەوە هەناسە هەڵمژن. جگەرەکێشان بەڕێژەی 30٪ توانای سیەکان کەم دەکاتەوە بۆیە قەسەبەکە لەبری جگەرەکێشان بەکاردەهێنرێ وەك هێما بۆ کەمکردنەوەی ئەم توانایە. ڕێژەی لێدانەکانی دڵتان تۆمار بکەن پێش چالاکیەکەو پاش چالاکیەکە. پاشان پێنج خولەکی تر دووبارە دەکەینەوە.

*(لەکاتێکدا قوتابیەکان سەرقاڵی چالاکیەکەن، باسی هەندێك لەو ڕاستیانەیان بۆ بکە لە **زانیاری پێشینەدا** ئاماژەیان پێکراوە. ڕەنگە کاریگەری زیاتری هەبێت ئەگەر داوا لەو قوتابیانەی بکەی کە بەشداری لەچالاکیەکەدا ناکەن تێبینیو بەراورد بکەن لەچۆنیەتی هەستی قوتابیە بەشداربووەکان لەنێوان جاری یەکەمو جاری دووەمدا بەقەسەبەوە. کاتێك چالاکیەکە تەواو بوو، بزانە هیچ کام لەقوتابیەکان بەدزیەوە لەڕێگەی لوت یان دەمیانەوە هەناسەیان داوە. ئەم قوتابیانە جیابکەرەوە لەو گرووپەی تاقیکردنەوەکەت لەسەر ئەنجامداون ئینجا ڕێژەی لێدانەکانی دڵیان تۆمار بکە.)*

با دووبارە تەماشای ڕێژەی لێدانەکانی دڵیان بکەین. دەبێتئەم جارەیان لێدانەکانی دڵیان بەرزتر بێت چونکە دڵیان دەبوو قورستر کاری بکردایە لەپێناو بەدەستهێنانی ئۆکسجینی پێویست بۆ لەش چونکە سیەکان ڕێژەی پێویست لەئۆکسجینیان وەرنەدەگرت لەڕێگەی هەناسەوە.

لێکۆڵینەوەی وانە

15 = خولەك

(داوا لەقوتابیە بەشداربووەکانی چالاکیەکە بکە باس لەجیاوازی نێوان هەردوو تاقیکردنەوەکە بکەن ئایا هەستیان چۆن بوو یەکەمجار بەبێ قەسەب هەروەها دووەم جار بەقەسەبەوە.)

ئەمە تەنها یەك کاریگەری جگەرەکێشانە، جگەرەکێشان کاریگەری زۆر مەترسیداری لەپاشە. بەلاَم یەکەمجار، با تەماشا بکەین‌و بزانین هۆکار لەپشت ئەم کاریگەریانەوە چیە.

ڕەگەزەکانی نێو تووتنی جگەرە

10 خولەك

تووتنی جگەر زیاتر لە 4800 ماددەی ژەهراوی کیمیاوی تێدایە، بەلاَم تەنها تەماشای ئەوانەیان دەکەین زیاتر ناسراون.

1.تۆلووەنە: ماددەیەکی کیمیاویە بەکاردەهێنرێ لەڕوونکردنەوەی بۆیەدا وەك ئیسپرتۆ.

2.بێنزۆپیریەنێ: بەرهەم دەهێنرێت لەپاش ماوەی ڕەشی خەڵوز، یەکێکە لەترسناکترین ئەو ماددە کیمیاویانەی مرۆڤتووشی شێرپەنجە دەکات.

3.فینۆل: ماددەیەکە ڕەنگە بەکارتان هێنا بێت لەوانەی کیمیادا بۆ تاقیکردنەوە لەسەر ماددەکانی تر. خواردنەوەی بەهەموو شێوەیەك قەدەغەیە.

4.ئارسنەك: ماددەیەکی ژەهراویە وەك ڕەگەزێك بەکاردەهێنرێ لەو ماددە ژەهراویانەی بۆ کوشتنی خشۆك‌و ڕووەکە کێویەکان بەکاردێ. دەبێتە هۆی تووش بوون بەسك چوون، ئازاری سك، کەمبوونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، ئیفلیج، شێرپەنجەی پێست.

بەڕێز ئەو ماددە کیمیاویانەی لای خوارەوە لەسەر بۆردەکە بنووسەو داوا لەقوتابیەکان بکە بیاننوسن لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیاندا. لەپاش هەریەك لەم ماددە کیمیاویانە کەمێك بۆشایی جێبهێلەبۆ پێناسەیەکی کورتی هەریەك لەماددەکان.

تۆلووەنە:
بێنزۆپیریەنێ:
فینۆل:
ئارسنەك:
ئەسیتۆن:
کادیمیەم:
لید:
ئەمۆنیا:
بەنزینە:
فورماڵدیهاید:

25 = خولەك

5.ئەسیتۆن: ماددەیەکی سەرەکیە لەدروستکردنی بۆیاخی پەنجەدا.

6.کادیمیەم: بەکاردەهێنرێ لەپیلو باتریدا. دەبێتە هۆی خراپ بوونی گورچیلە، جگەر، مێشك، بۆ ماوەی چەندین ساڵ لەلەشدا دەمێنێتەوە.

7. لید: ڕێگرە لەگەشەکردنو هەروەها هۆکارە بۆ تووشبوون بەئیفلیج دەماخ.

8. ئامۆنیا: یارمەتی زیادکردنی ڕێژەی نیکۆتین دەدات کە لەش دەتوانی هەڵیمژێ. ئەمە زیاتر مرۆڤ ئالوودە دەکات.

9. بەنزینە: بەکاردەهێنرێ لەدروستکردنی ژەهری کوشتنی خشۆكو ماددەی کاسۆلین.

10. فورماڵدیهاید: ماددەیەکە مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکاتو دەبێتە مایەی لەناوبردنی سیەکان، پێست، کۆئەندامی هەرس، ئەم ماددەیە یەکێکە لەو ڕەگەزانەی بەکاردەهێنرێ بۆ لەشی مردوو دژی بۆگەنکردن.

ئەگەر داوا لەجگەرە کێشێك بکەی ئایا دەیەوێت بەویستی خۆی یەکێك لەم ماددانە بخوات یان بخواتەوە، بێگومان وەڵامەکە نەخێر دەبێت. بەڵام لەگەڵ هەر جگەرە کێشانێکدا ڕێژەیەکی زیاتر لەم ماددانەو بەهەزارەها ماددەی کوشندەی کیمیاوی تر دەکرێتە لەشەوە. با بزانین ئەم ماددە کیمیاویانە چۆن کاریگەری لەسەر لەشی مرۆڤ بەجێ دەهێڵن.

A	**جگەرەکێشان: خوویەکی کوشندە**	**پاشکۆ**

جگەرەکێشان چی کاریگەریەك لەسەر لەش دروست دەکات؟
12 خولەك

یەکەمین بەشی لەش کە دەمەوێت ئاماژەی پێبکەم و لەنێو خشتەکەدالەژێرناونیشانی"سیستمی لەشدا "بینووسم بریتیە لە"مێشك"مێشك زۆر بەخێرای و ئاسانی دەکەوێتە ژێر کاریگەری جگەرەکێشانەوە هەروەها لەگەڵ جگەرەکێشانی زیاتردا، کاریگەریەکەی بەهێزتر دەبێت

(خشتیەك لەسەر بۆردەکە دروست بکە کە بەشە جیاوازەکانی لەشی مرۆڤی لەسەر نووسرابێت، هەروەها داوا لەقوتابیەکان بکە هەمان خشتە دروست بکەن لەدەفتەری تێبینیەکانیاندا. لەکاتێکدا بەوردی و بەدوورو درێژی باسی هەر بەشێك لەو بەشانەی لەش دەکەی داوا لەقوتابیەکان بکە هەموو زانیاریەکان تۆمار بکەن لەدەفتەرەکانیاندا.)

ئەندامەکانی لەش	کاریگەری جگەرەکێشان
1. مێشك	
2. سوڕی خوێن	
3. هەناسەدان	
4. هەناو	
5. بەرگری	
6. ڕژێنە کیمیاویەکان	

دۆپامین: ماددەیەکی کیمیاویە مێشك بەرهەمی دەهێنێت لەکاتی ڕژانیدا هەستی خۆشی دەبەخشێ بەمرۆڤ لەکاتە گونجاوەکاندا.

1.مێشك

ماددەیەکی کیمیاوی بەرهەم دەهێنێت ناودەبرێت بە "دۆپامین"، ئەم ماددەیە بۆ بەخشینی هەستی خۆشیە بەلەشی مرۆڤ لەکاتی گونجاودا. ماددەی نیکۆتینی نێو جگەرە دەبێتە مایەی زیادکردنیبەرهەمهێنانی"دۆپامین"لەمێشکدا، زیادکردنی هەستی خۆشی. یەکەمجار، کەسەکە هەست دەکات ئەمە شتێکی باشە، بەڵام کاریگەریەکی تری ئەم ماددەیە "نیکۆتین"لەسەر مێشك بریتیە لەوردە وردە کەمکردنەوەی ماددەی دۆپامین، بۆیە مێشك ناتوانێ ڕێژەی پێویست لە "دۆپامین"وەرگرێ. لەگەڵ نەمانی کاریگەری جگەرەکەدا، ڕێژەی دۆپامینی بەرهەم هێنراو لەلایەن مێشکەوە لەئاستی پێویستدا نابێتو کاریگەری تەواوی نابێت بە بەراورد بەپێش دەستکردن بەجگەرەکێشان. لەپێناو دەستکەوتنی ڕێژەی پێویست لە"دۆپامین"بەقەد ئەو ڕێژەیەی مێشکی کەسێکی جگەرە نەکێش بەرهەمی دێنێ، جگەرەکێشەکە پێویستە ژمارەیەکی زیاتر جگەرە بکێشێت بۆ زیادکردنی ڕێژەی دۆپامین لەمێشکیدا. ئەم سوڕە بەردەوام دەبێت، ئەمەش وا لەکەسی جگەرەکێش دەکات زیاترو زیاتر پشت بەماددەی نیکۆتینی نێو جگەرە ببەستێ بۆ دەستکەوتنی هەستی خۆشی لەئەنجامدا ئالوودەبوونی جگەرەکێش بۆ ماددەی نیکۆتین زۆر بەهێزتر دەبێت. لەبەرئەوەیە ماددەی نیکۆتین یەکێکە لەبەهێزترین ئەو ماددانەی مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکات.

2.سوڕی خوێن

جگەرەکێشان بەخێرایی کاردەکاتە سەر پەستانی خوێنو لێدانی دڵ. هەروەك پێشتر تێبینیتان کرد لەچالاکیە وەرزشیەکەدا، دڵی جگەرەکێش زۆر زیاتر کاردەکات بە بەراورد بەدڵی کەسێکی جگەرەنەکێش. لێدانی دڵو پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە لەئەنجامدا کولسترۆڵی خراپو چەوری لەخوێندا کۆدەکاتەوە. هەروەها جگەرەکێشان دەبێتە هۆی تەسك بوونەوەی ملولەکانی خوێنو خراپ بوونی توێژی ناوەوەی ئەم ملولانە. سوڕی خوێن وردە وردە خاودەکاتەوەو جەڵدەی لەناکاوی دڵی لێدەکەوێتەوە.

3.هەناسەدان

هەر لەگەڵ دەستپێکردنی جگەرەکێشاندا، هەموو توێژەکانی ناوەوی ڕێڕەو بۆریەکانی هەناسە بەرەو خراپ بوون دەڕوات. پاشماوەکانی دوکەڵی جگەرە دەبێتە هۆی لەناوبردنی خانە پاکەرەوەکانی سی (ئەو خانانەی ڕۆڵی فلتەر دەگێڕن لەپاکردنەوەی هەر پیسیەك بچێتە نێو سیەکانەوە). ڕێڕەوەکانی هەناسە تەسك دەبنەوە بەهۆی ماددە ژەهراویەکانی نێو تووتنەکەوە و کەم بوونەوەی ڕێژەی ئۆکسجین. گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ بەشەکانی دوورەکانی لەش، کەم دەبێتەوە لەئەنجامی لەناوچوونی دەمارەکانەوە. جگەرەکێشان بەتەنهانابێتە مایەی کەمبوونەوەی توانای چالاکیەکان وەك پێشتر بینیتان، بەڵکو دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی وەك شێرپەنجە، خراپ بوونی سیەکان (ئیفەسیمیا: پڕبوونی توورەکەکانی هەوای نێو سیەکان زیاد لەڕادەی پێویست)، هەروەها چەندین نەخۆشیو گرفتی تری هەناسەدان. لەگەڵ ئەوەشدا، زۆرێك لەم کاریگەریانە دەتوانرێت کەم بکرێتەوە یان نەهێڵرێت ئەگەر کەسەکە دوورکەوێتەوە لەخووەکەی، جگەرە کێشان دوو کاریگەری درێژخایەنی هەیە لەسەر گەنجان، یەکێك لەو کاریگەریانە بریتیە لەوەستانی گەشەکردنی سیەکان، واتە سیەکانی گەنجێکی جگەرەکێش هەرگیز بەتەواوی گەشەناکات بۆ قەبارە دیاریکراوەکەی خۆی.

پاشماوەی خڵتەو دوکەڵی جگەرە : یەکێکە لەماددە ژەهراویەکانی ناو جگەرە. ئەمەش ماددەیەکی کەمێك لینجی قاوەییە کە بەئاسانی دەبینرێ لەسەر فلتەری جگەرە.

سیلیا: بریتیە لەکۆمەڵەڕیشەیەك لەشێوەی مووی قژدا لەسەر خانەکان، بە بەردەوامی لەجولەدان، بۆ کردنە دەرەوەی هەر شلەیەکی زیادە لەنێو سیەکاندا.

4.هەناو

بەهەمان شێوە سیستمی هەناوی مرۆڤ دەکەوێتە ژێر کاریگەریە ترسناکەکانی جگەرەکێشانەوە. زۆرینەی جار ئاماژە بەپەیوەندی نێوان ئەم دووانە ناکرێت بەڵام جگەرەکێشان کاردەکاتە سەر ئەم سیستمەی لەشی مرۆڤیش. لەش هەندێك لەمادده کیمیاویە بنچینەییەکان بەرهەم دێنێ بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ماددەی ئەسیدی هەرس کەر لەسەر توێژەکانی ناوەوەی ئۆرگانە هەرس کەرەکاندایە. جگەرەکێشان توانای لەش کەم دەکاتەوە لەئەنجامدانی ئەم پرۆسەیەبۆیە دەبینین دڵ سوتانەوە، هێڵنج، ئازاری مەعیدە لەنێو جگەرەکێشاندا زۆر باوە. هەروەها لەنێو دەمدا دەبێتە هۆی خراپ بوونی پوكو خوێن بەربوونی دەوروبەری ددانەکان ئەمەش ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ بەکتریا بەئاسانی لەو شوێنەدا گەشە بکەن. شێرپەنجەی دەمو لێو، قورگو هەناو لەنەخۆشیە باوەکانن لەنێو جگەرەکێشاندا.

5. سیستمی بەرگری لەش

لەئەنجامی جگەرەکێشاندا سیستمی بەرگری لەشی جگەرەکێش دەکەوێتە ژێر فشارێکی زۆرەوەو سەرەنجام لاواز بوونی. مادده ژەهراویەکانی نێو جگەرە هۆکارێکی سەرەکین بۆ لاوازکردنی ئەم سیستمە، دەبنە ئاستەنگ بۆ لەش لەبەرگریکردن دژی نەخۆشیو چاك بوونەوەی بیریندارى هەروەها ئازارو هەڵئاوسان لەجومگەکانی جگەرەکێشدا.

6. سیستمی ڕژێنە کیمیاویەکانی لەش

ئەم سیستمە کاروباری لەش ڕێك دەخات لەسووتانی وزەی پێویست بۆ لەش. لەبەرئەوەی جگەرەکێشان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەڵمژینی ڤیتامینو وزەی پێویست بۆ لەش، دەبینین نەخۆشی بەدخۆراکیو لاوازی لەنێو جگەرەکێشاندا دیاردەیەکی باوە. هەروەها جگەرەکێش زیاتر دەکەوێتە ژێر کاریگەری کەمبوونەوەی

توانای بینین‌و بیستن، لەگەڵ کەمبوونەوەی هەستی چێژو بۆنکردن. هەندێ لەجگەرەکێشەکان لەکاتی وازهێنان لەم خووەیان باس لەزیادبوونی کێشی لەشیان دەکەن پێیان وایە جگەرەکێشان دەیانپارێزێ لەقەڵەوی. لەڕاستیدا، جگەرەکێشان نابێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ کێشی لەشی کەم بێتەوە، بەڵام شتێك لەسیستمی مرۆڤدا دەگۆڕێ، بۆیە، توانای کەمکردنەوەی کێشی لەش لەنێو ئەم کەسانەدا پرۆسەیەکی قورسە.

37= خولەك

کۆتایی وانە

هەواڵێکی دڵخۆشکەر
8 خولەك

هەرچەندە ئەگەر جگەرەکێش بیت یان کەسێکی نزیکتان جگەرەکێش بێت، هێشتا چەند هەواڵێکی هیوابەخش هەیە کە پێویستە لەیادی نەکەن. ئەو خشتەیەی لای خوارەوە تۆمار بکەن لەسەر دەفتەری تێبینیەکانتان. لەتەنیشت هەر کاتێکەوە، گۆڕانکاریەکی پۆزەتیفی بنووسە بەهۆی وازهێنان لەجگەرەکێشانەوە.

__خشتەیی ماوەی پاك بوونەوەی لەش لەجگەرەکێشان__

لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان تێبینی ئەو گۆڕانکاریانەی لای خوارەوە دەکەن لەماوەی دیاریکراودا:

__20 خولەك__ : پەستانی خوێن، لێدانی دڵ، پلەی گەرمی لەش دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆیان.
__8 کاتژمێر__: ڕێژەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەخوێندا دادەبەزێ‌و ڕێژەی ئۆکسجین بەرز دەبێتەوە.

24 کاتژمێر : ئەگەری جەڵدەی دڵو مردنی کوتووپڕ کەم دەبێتەوە.
48 کاتژمێر : هەموو کۆتایەکانی دەمارەکانی لەش دەست بەگەشەکردن دەکەنەوە هەستی تامکردنو بۆنکردن باشتر دەبێت.
72 کاتژمێر: زیادبوونی توانای سیەکانو پشوودان بەڕێڕەوەکانی هەناسەدان.
2 - 3 هەفتەدا: سوڕی خوێن باش دەبێت، توانای کارکردنی سیەکان بەڕێژەی 30٪ زیاد دەکات، هەروەها بەپێ ڕۆیشتن ئاسانتر دەبێت.
4 - 9 مانگ: گیرانی لووت، هیلاك بوونو بێ هێزی، هەناسە سواری ئەمانە هەموویان کەم دەبنەوە، "سیلیاکان"دووبارە گەشەدەکەنەوە، توانای لەش زیاد دەبێت لەشەڕکردن دژی تووش بوون بەنەخۆشیەکانو هەروەها وزەی لەش بەشێوەیەکی گشتی زیاد دەکات.
5 ساڵ: ڕێژەی تووشبوون بەشێرپەنجەی سیەکان کەم دەبێتەوە لە137 کەسەوە بۆ 72 کەس لەهەر 100000 کەسێك –نزیکەی نیوەی ڕێژەکە!

کەواتە ئێستا دەڵێن چی؟ ئایا ئەم کەسانە هێشتا هیوایان ماوە؟

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

زانیاری بەبێ دانای جێگەی سوودو ڤازانج نیە بۆ هیچ کەسێك. دەتوانی مرۆڤی گێل پڕ زانیاری بکەی، بەلأم نازانێ چۆن ئەو زانیاریانە بەکاردەهێنێ. بەلأم ئەگەر زانیاری پێشکەش بکەی بەمرۆڤی دانا، سوود وەردەگرێ لەبەکارهێنانو جێبەجێکردنیان بەشێوەیەکی گونجاو. ئەمەیە جیاوازی نێوان دانایی‌و زانیاری – دانایی بریتیە لەزانینی چۆنیەتی بەکارهێنانو جێبەجێکردنی زانیاریەکان بەشێوەیەکی ڕاست‌و دروست.

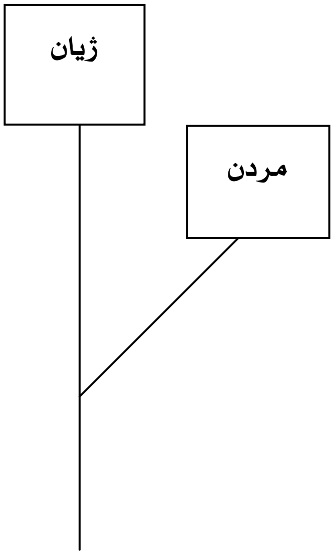
لەم وانەیەدا، هۆشیار بووین لەسەر چەند ڕاستیەکی گرنگ دەربارەی کاریگەریەکانیجگەرەکێشان لەسەر لەشی مرۆڤ – کاریگەریە کاتیەکانو هەمیشەییەکان. هیچ کەسێکی جگەرەکێش بەتەواوی ئازاد نابێت لەکاریگەریە خراپەکانی جگەرەکێشان، بەلأم ئەوانەی زووتر دووردەکەونەوە لەجگەرەکێشان کەمتر دەتلێنەوە بەکاریگەریە خراپەکانی جگەرەکێشانەوە بە بەراورد بەوانەی درەنگتر لەژیاندا دووردەکەونەوە لەجگەرەکێشان یان هەرگیز دوورناکەونەوە.

(داوا لەقوتابیەکان بکە سەرەنج بدەن لەبەشە دیارەکەی هێلەکێشراوە)

هەروەك دەبینن، هێلەڕێك‌و ستوونیەکە. هێمایە بۆ ژیان. لەماوەی تەمەنی ژیانماندا، چەندەها بڕیار بۆخۆمان دەدەین لەچۆنیەتی

پێویستان بەئاوێنەیەکی چوارچێوە تەخت دەبێت
کە بتوانرێت بەئاسانی لەسەر ڕووی بۆردەکە یان
ئەو ڕووەی هێڵکاریەکەی لەسەر کێشراوە دابنرێت
بۆ ئەوەی تیشك دانەوەی وێنەکە لەشێوەی هێڵێکی ڕێکدا بێت
لەپێش چاوی قوتابیەکان.
پێش ئەوەی قوتابیەکان بێنە ناو پۆلەوە، ئەمهێڵکاریە لەسەر بۆردەکە یان پارچە کاغەزێك بکێشە:

بەڕێوەبردنی ژیانماندا، ئینجا دەرەنجامەکانی ئەم بڕیارانە ڕێچکەو شێوەی ژیانمان دیاری دەکەن. هەبوونی زانیاری دروستو جێبەجێکردنیان بەشێوەیەکی دانایانە لەژیاندا سەرەنجامەکەی بڕیاری باشی لێ دەکەوێتەوە لەژیاندا. بەڵام بەداخەوە، هەندێك جار فشاری دەورووبەروو حەزو ئارەزووەکاتیەکان دەمانبەن بەرەو بڕیاری ناتەندروست لەژیاندا—وەك جگەرەکێشان.



(پارچە کاغەزی سەر هێڵکاریەکە لابەرە.)

لەپەرتووکی پەندەکانی کتێبی پیرۆزدا، پێغەمبەر سلێمان تێبینی کرد،"ڕێگا هەیە لەبەرچاوی مرۆڤ ڕاستە، بەڵام کۆتاییەکەی ڕێگاکانی مردنە."(پەندەکان 14: 12). هەروەها:"ڕەفتاری گێلانە مایەی خۆشیە بۆ مرۆڤی گێل، بەڵام مرۆڤی تێگەیشتوو بەڕێکی ڕەفتار دەکات."(پەندەکان 15: 21).

ئایا ئەم هێڵکاریە چۆن لێکدانەوەی مانای ئەو دوو ئایەتە دەکات؟

پارچە کاغەزێك بەکاربهێنە بۆ داپۆشینی ئەو بەشەی هێڵەکە کە لەشێوەی چەتاڵدایە (هێڵی مردن)، بۆئەوەی قوتابیەکان تەنها هێڵی ژیان ببینن.

(وەڵامە پێشنیار کراوەکان ئەمانەی لای خوارەوەن:

- *زۆرجار هەڵبژاردەو بڕیارەکانی ژیانمان چارەنووسمان دیاری دەکات.*
- *دەستەڵاتمان هەیە بەسەر ئەنجامدانی هەڵبژاردەکانی ژیانماندا ئیتر چ هەڵبژاردەی ڕاست یان هەڵە.*
- *هەندێ جار هەڵبژاردەکان لەبەرچاومان باش دەردەکەون بەڵام لەڕاستیدا ناتەندروستو لەناوبەرن.*
- *خەڵکانی گێل چێژ وەردەگرن لەهەڵبژاردەی گێلانە لەژیاندا.*
- *خەڵکانی ڕۆشنبیر تێگەیشتنیان بەکاردەهێنن لەهەڵبژاردنی ڕاستو دروستدا.*

ئایا ئەو زانیاریانەی فێری بووین سەبارەت بەزیانەکانی

جگەرەکێشان چۆن جێبەجی دەبن بۆ هەریەك لەم ڕاستیانە؟

ئایا چۆن بڕیاری جگەرەکێشان یان جگەرە نەکێشان کاریگەری دەبێت لەسەر چارەنووسمان؟

(دەستپێکردن بەجگەرەکێشان، واتە سەرەتای پرۆسەی لەناوبردنی لەش، خۆمان دەخەینە بارودۆخی تووش بوون بەنەخۆشیە کوشندە و ترسناکەکان لەقۆناغەکانی دواتری ژیاندا.)

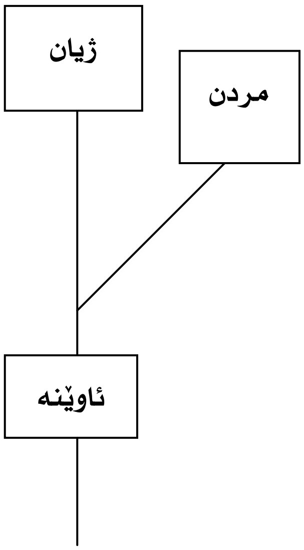
ئایا چۆن بڕیاری دەستپێکردن بەجگەرەکێشان بڕیارێکی باش‌و ڕۆشنبیرانە دەردەکەوێت، بەڵام لەڕاستیدا لەناوبەرە؟

(ڕەنگە وەك شتێکی مۆدێل‌و جوان دەرکەوێت بۆ گەنجان هەروەها دەیانەوێت لاسایی دەوروبەرەکەیان بکەنەوە، بەڵام لەڕاستیدا بڕیارێکی زۆر لەناوبەرو ترسناکە — چونکە گەنجەکە کۆمەڵەهاوڕێیەك هەڵدەبژێرێ کە رەفتارو ڕەفتاریان ناتەندروستە بۆیە بەشداریکردن لەو ڕەفتارانە کاریگەری خراپ لەسەر هەموو ژیانیان بەجێدەهێڵێ.)

ئایا چۆن چێژ لەڕەفتارە خراپەکەیان (جگەرەکێشان) دەبینن‌و هانی کەسانی تر دەدەن هەمان شت ئەنجام بدەن؟

(لەبەرئەوەی زۆر بەخێرایی ئالوودە دەبن. بەردەوام بەدوای چێژ وەرگرتنی کاتی جگەرەکێشاندا دەگەڕێن سەرەڕای کاریگەریە خراپەکانی بۆ سەر تەندروستیان. بەتایبەت لەنێو گەنجاندا، ئەو کەسانەی جگەرە دەکێشن خووەکەیان بەکاردێنن وەك هێمایەك‌و هەوڵدان بۆ تێوەگلانی کەسانی تریش.)

ئایا چۆن هەندێك خەڵك تێگەیشتوویان بەکاردێنن بۆ ئەنجامدانی بڕیاری باش وەك دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان؟



(تەماشای دەرەنجامە خراپەکانی جگەرەکێشان دەکەن نەك چێژە کاتیەکەی، ڕاستیەکان بەکاردێنن، نەك هەستیان.)

ئێستا نموونەیەکتان نیشان دەدەم لەپروسەی بڕیاردان لەنێوان مرۆڤی گێلو مرۆڤی دانادا؟

(ئاوێنە چوارچێوە تەختەکە بخەرە سەر هێلکاریەکە بەشێوەیەك هێلی مردنی هێلکاریەکە بشارێتەوە، تەنها هێلی ژیان وەك هێلێکی ستوونی رێك دەرکەوێت.)

- **مرۆڤی گێل چێژ لەڕەفتاری ناتەندروست وەردەگرێت."تەنها بەتەماشاکردنی ئەو بەشەی هێڵەکە کە تیشك دەداتەوە بۆی، "هەست دەکات ڕاست ترین ڕێچکەی هەڵبژاردووە، بەلاّم نازانی خۆی گێل دەکات لەهەڵبژاردنی ئەو ڕێگایەی دەیبات بەرەو مردن.**

زۆرینەی جار، مرۆڤی گێل ڕاستیەکان پشتگوێ دەخاتو خۆی هەڵدەخەڵەتێنێ بەو بیرۆکانەی کە دەرەنجامی خراپ نیە بۆ بڕیارە نەشیاوەکانی. تەماشای پێش خۆیان دەکەنو بەخۆیان دەڵێن ڕێگاکە ڕاستە. بەلاّم لەڕاستیدا، ڕاستیەکان پشتگوێ دەخەن. بەتەنها تەماشاکردنی ئەو بەشەی هێڵەکە کە تیشك دەداتەوە لەئاوێنەکەوە وەك ئەوە وایە تەماشای بارودۆخی جەستەیی ئێستامان بکەینو بڵێین لەشمان هەر بەم تەندروستیە دەمێنێتەوە سەرەڕای جگەرەکێشانیش بۆ هەتاهەتایە چونکە لەئێستادا تەندروستیمان باشەو لەشو لارمان بەهێزە. بەخۆیان دەڵێن پێویست بەبڕیاردان ناکات چونکە ڕێچکەکە (هێڵەکە) ڕاستو ستوون دەردەکەوێت، بەلاّم دەرکەوتنی هێڵەکە بەڕێکی تەنها لەبەرئەوەیە بڕیار دەدەن تەماشای هەموو وێنەکە نەکەن.

بۆیە بڕیار دەدەن چێژو خۆشی بدۆزێتەوە لەژێر فشاریهاوڕێکانیانو تەماشاکردنیان وەك گەنجێکی تەڕو بەکەیف.

(ئاوێنەکە لەسەر هێڵکاریەکە لابەرەو هەموو هێڵکاریەکە نیشانی قوتابیەکان بدە.)

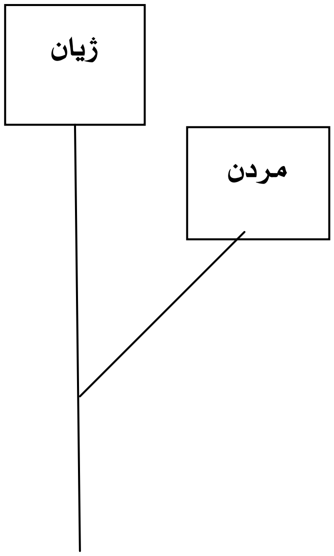
هەندێ خەڵك زۆر گێلن سەرەڕایی تەماشاکردنی داهاتوو تێگەیشتن لەدەرەنجامە خراپەکان بەڵام هێشتا بڕیار دەدەن لەسەر ڕێچکە نەشیاوەکە.چێژو خۆشیە کاتیەکەی جگەرەکێشان بەگرنگتر تەماشا دەکەن لەکاریگەریە خراپەکانی داهاتووی. بڕیاردەدەن ڕێگا ڕاستەکە هەڵنەبژێرن!

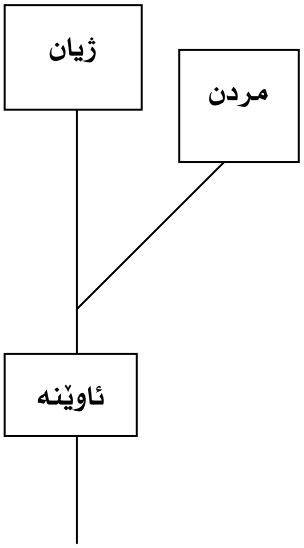
مرۆڤی دانا تەماشای هەموو وێنەکە دەکات‌و هەموو کاریگەریە درێژخایەن‌و کورت خایەنەکانی جگەرەکێشان لەبەرچاو دەگرێت. گەنجە داناکە قبوڵکردنی خۆی دەوێ لەنێو هاوڕێکانیداو لەهەمان کاتدا لەبەرچاو گرتن‌و دژ وەستانی کاریگەریە درێژخایەنەکانی جگەرەکێشان. هەموو ڕاستیەکانی بارودۆخەکە لەبەرچاودەگرێ‌و بەکاریان دەهێنێ دژ بەهەستەکانی لەو ساتەدا کە ڕووبەڕووی فشار دەبێتەوە. کەسەکە تێگەیشتووی بەکاردێنێ لەهەڵبژاردنی ڕێگاری ڕاست.

ئێستا دەمەوێت هەمووتان ئەم وێنە هێڵکاریە دروست بکەن لەسەر دەفتەری تێبینی یان زنجیرە ڕووداوەکانتان. هەوڵبدەن بۆشایی پێویست جێبهێڵن بۆ نووسینی وشەو دەستەواژەکان لەتەنیشت هێڵکانەوە. لەو شوێنەی هێڵەکە دەبێت بەدووبەشەوە، بنووسە"جگەرەکێشان یان جگەرەنەکێشان"

لەتەنیشت ڕووی دەستە چەپ لەو خاڵەی پێش ئەوەی هێڵەکە ببێت بەدوو بەشەوە، هەندێ لەو هۆکارانە بنووسە کە پاڵنەرە بۆ خەڵکی لەجگەرە کێشان یان دوورنەکەونەوە لەجگەرەکێشان.

لەلایەکەی تری هێڵەکە، هەندێ لەو هۆکارانە بنووسە کە بۆچی نابێت دەستبکەین بەجگەرەکێشان یان بۆچی دەبێتواز لەجگەرەکێشان بهێنین.





بەدرێژای شوێنی هێڵی مردن، کاریگەریە خراپەکانی جگەرەکێشان لەسەر لەش بنووسە بەتایبەت ئەو کاریگەریانەی زۆر ترسناکو جێگەی سەرسوڕمانتان بوون.

بەدرێژای هێڵی ژیان، دەرەنجامە باشەکان بنووسە لەئەنجامی جگەرەنەکێشانەوە.

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان – چالاکی

تکایە ئەو دوو پەندەی ناومان هێنان تۆماریان بکەن لەنێو دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانتاندا:

"ڕێگا هەیە لەبەرچاوی مرۆڤ ڕاستە، بەڵام کۆتاییەکەی ڕێگاکانی مردنە."(پەندەکان 14: 12). هەروەها: "ڕەفتاری گێلانە مایەی خۆشیە بۆ مرۆڤی گێل، بەڵام مرۆڤی تێگەیشتوو بەڕێکی ڕەفتار دەکات."(پەندەکان 15: 21).

یەکێك یان هەردوو پەندەکە هەڵبژێرە، ئینجا داڕشتنێك بنووسەلەسەر ئەوەی چۆن بڕیارەکانتان سەبارەت بەجگەرەکێشان تیشك دانەوەی وشەکانی سلێمان دەبن.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا

لەوانەی ئەمڕۆ، گفتوگۆمان كرد لەسەر كاریگەریەكانی جگەرەكێشان لەسەر لەش. تكایەئەو خالانەی لای خوارەوە تاوتوێ بكەن لەگەڵ منداڵەكانتان:

1. پرسیار لەمنداڵەكانتان بكەن لەسەر ئەو چالاكیە وەرزشیەی ئەنجامیاندالەنێو پۆلدا.
2. داوا لەمنداڵەكانتان بكەن باس لەكاریگەریە خراپەكانی جگەرەكێشانتان بۆ بكەن لەسەر بەشە جیاوازەكانی لەش.
3. ئەگەر بۆ خۆتان جگەرەكێشن، ئایا تا ئێستا هەوڵتان داوە دووربكەویتەوە لەجگەرەكێشان؟ بڵێن بەمنداڵەكانتان چۆنیە هەوڵدان بۆ دووركەوتنەوە لەجگەرەكێشان. بەڵام ئەگەر هێشتا جگەرەكێشن، دەتوانن نموونەی كەسێكیان بۆ باس بكەن كە دەیانناسنو هەوڵیان داوە بۆ دووركەوتنەوە لەجگەرە كێشان.
4. داوا لەمنداڵەكانتان بكەن ڕێژەی ئەو برە پارەیە بخەملێنن كە دەكرێت پاشەكەوت بكرێت لەساڵێكدا، ئەگەر كەسەكە دووربكەوێتەوە لەجگەرە كێشان.
5. لەو خزمو هاوڕێیانەتان كە جگەرەكێشن، داوا لەمنداڵەكانتان بكەن كێشە تەندروستیەكانیان كە پەیوەندیان بەجگەرە كێشانەوە هەیە دیاری بكەن. ڕێژەی سەدی ئەو كەسانە چەندە كە ناكەونە ژێر كاریگەریو ئالوودەبوونی جگەرەكێشانەوە؟ (ڕێژەكە سفر).

ئامادەکاری مامۆستا

بیرۆکە سەرەکیەکان

1. ژیانی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا بەئەندازەیەکی بێ وێنە سەرسوڕهێنەرە لەئاڵۆزیو گەشەکرندا.
2. ژمارەیەك لێکچوونی زۆر هەیە لەتواناو کاردانەوەکان لەنێوان کۆرپە لەسکی دایکدا لەگەڵ منداڵی لەدایك بوو.

ئامانجەکان

تا کۆتایی ئەم وانەیە، قوتابیان دەبێت بتوانن:

1. ناسینەوەی قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا.
2. بەراوردکردن لەنێوان گەشەو تواناکانی منداڵ لەنێو سکی دایکداو منداڵ پاش لەدایکبوون.
3. بەنرخ تەماشاکردنی ژیانی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا.

زانیاری پێشینە

هەرچەندە ئەم کۆرسە بەردەوام جەخت دەکاتەوە لەخۆبەدوورگرتن لەکاری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرگیری، بەڵام بێگومان هێشتا هەندێ لەکچان یاخی دەبنو تووشی سکپڕی دەبن. بوونی زانیاری لەسەر ڕاستیەکان سەبارەت بەقۆناغە سەرەتاییەکانی ژیانی کۆرپە لەنێو سکی دایکیدا زۆر گرنگە. گرنگیەکەی تەنها لەبەر ئەوە نیە دایکە سك پڕەکە پێویستە ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت، بەڵکو زۆر گرنگیشە ئاگاداری تەندروستی کۆرپەکەی بێت. زۆرێك لەژنان (بەتایبەت کچانی گەنج) بەجۆرێك دەڕواننە کۆرپە، بەتایبەت لەقۆناغەکانی سەرەتایی گەشەکردن لەنێو سکی دایکدا، وەك کۆمەڵەخانەیەکی مردوو. بەڵام پێشکەوتنە زانستیەکان لەچەند ساڵی ڕابردوودا ئەم بیرۆکەیان پێچەوانە کردۆتەوەو زۆر ئاسان کاریان کردووە لەبینینی کۆرپە لەنێو ڕەحمی دایکدا. لەگەڵ پیتاندنی هێلکەدا، کۆرپە پێکهاتەی جینی جیاوازی خۆی دەبێت لەدایکی. ئەم پێك هاتە جینیە گەشە دەکات بەهۆی لەشی دایکەکەوە. بەشێك نیە لەلەشی دایکەکە بەڵکو مرۆڤێکی بێ هاوتایی خاوەن جۆری خوێن، هەروەها پێکهاتەی (دی. ئێن. ئەی)خۆی، قژو چاو پێستو لووت – هەموو ئەو تایبەتمەندیانەی کە مرۆڤێك جیا دەکاتەوە لەمرۆڤێکی تر لەم جیهانەدا.

تەنەکان/ ئامادەکاری

بۆ ئەم وانەیە، مامۆستا پێویستی بەم ئامرازانەی لای خوارەوە دەبێت:

1. خشتەی ماوەی گەشەکردنی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا.
2. خشتەیەکی بەتاڵ بۆ هێماکردنی ماوەی گەشەکردنی کۆرپە لەناوسکی دایکدا.
3. هێنانی دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان لەلایەن قوتابییەکانەوە.
4. بۆ وانەی"قووڵبوونەوەی زیاتر": دابینکردنی چوار پۆستەر.

وانە

سەرەتای وانە

پێداچوونەوەیەکی گشتی بۆ قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە.
20 خولەك

زانیاریەکانی ناو خشتەکە سەبارەت بەقۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە لەسکی دایکدا زۆر گرنگە بۆ قوتابیەکان، داوایان لێبکە تۆماری بکەن لەنێو دەفتەری تێبینیەکانیاندا.

بەدەنگی بەرز قۆناغەکان بخوێنەرەوە یان لەسەر بۆردەکە بیاننووسە لەکاتێکدا باسیان دەکەی بۆ قوتابیەکان.

زایگۆت: بریتیە لەهێلکەی پیتێنراوی مرۆڤ.

ئێمبریۆ: هەشت هەفتەی یەکەمی گەشەکردنی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا.

کارەکتەرە دەروونیەکان

لەماوەی 30 ساڵی ڕابردوودا بەهۆی پێشکەوتنەکان لەبواری تەکنەلۆجیدا بواری ئەوە بەمرۆڤ درا پرۆسەی قۆناغەکانی گەشەکردنی ژیانی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا ببینێت. با تەماشا بکەین بزانین هەندێك لەو قۆناغانە چۆنن. لەکاتێکدا باسی هەریەك لەقۆناغەکان دەکەم تکایە لەسەر خشتەکان وەڵامەکانتان لەنێو بۆشایی گونجاودا بنووسن.

قۆناغە سەرەتاییەکانی گەشەکردنی ژیانی کۆرپە: خشتەی کاتی قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە لەسکی دایکدا.

ڕۆژی 6 پاش جووت بوونی نێرو مێ:

- **پیتاندنی هێلکە، ناودەبرێت بە بەیەك گەیشتنی خانەکانی سپێرمو هێلکە، جێگیربوونی هێلکەی پیتراو لەدیواری ڕەحمدا. کۆرپە لەم قۆناغەدا ناودەبرێت بەگەشەکردو.**

هەفتەی 3:

- **گەشەکردنی مێشك، ئێسکی سەرەکیو کۆئەندامی هەرس.**

هەفتەی 5:

- **لێدانی دڵ، سەرەتای دروست بوونی سوڕی خوێن.**
- **گەشەکردنی چاو گوێ، لەگەڵ دەستو قاچ.**

هەفتەی 6:

- **گەشەکردنی سیەکان، پەنجەکانی دەستو قاچ.**
- **توانای کاردانەوە.**

- لەڕۆژی 43 دا، هێزی شەپۆلەکارەباییەکانی مێشك دروست دەبێت، ئەمەش بەڵگەیە بۆ ئەوەی "کۆرپەکە توانای بیرکردنەوەی هەیە"

هەفتەی 7:

- گەشەکردنی هەموو ئۆرگانە سەرەکیەکان.
- دەرکەوتنی ئانیشكو پەنجەکانی قاچ.
- کۆرپەکە وەك بووکە شووشەیەکی زۆر بچووك دەردەکەوێت.

هەفتەی 8:

- ڕووکاری دەمو چاو ئاشکراتر دەردەکەوێت.
- لەم قۆناغەدا ڕەگەزی کۆرپەکە جیادەکرێتەوە.

ئەم قۆناغە بریتیە لەکۆتایی قۆناغەکانی سەرەتای گەشەکردن.

هەفتەی 9 - 12:

- دەمو چاوی کۆرپەکە بەتەواوی دروست بووە.
- ڕیشەی ددانەکان دەردەکەوێت.
- کۆرپەکە دەتوانی پەنجەکانی دەستی بنوقێنێ.
- کۆرپەکە توانای قوتدان، جووڵەی زمانو چاوی هەیە.
- کۆرپەکە دەستدەکات بەقووتدانو دەردانەوەی شلەی دەوروەدراوی نێو ڕەحمی دایکەکەی.

هەفتەی 13 - 16:

- کۆرپەکە15 24سمدرێژە.
- کۆرپەکە جووڵەی چالاك دەبێت.
- ئێسقانو ماسولکەکان بەردەوام دەبن لەگەشەکردن، ئێسقانەکانی کۆرپەکە ڕەقتر دەبن وەك لەتیشکی ئێکس دا دەردەکەوێت.
- کۆرپەکە دەتوانی بەدەستەکانی شت بگرێ، لەگەڵ مەلەکردنو هەڵگەڕانەوەو قاچ ڕاوەشاندن لەنێو ڕەحمی دایکدا.

فێتەس: قۆناغی پاش هەشت هەفتەی کۆرپەیە لەنێو سکی دایکدا.

ئەمنیاتیك فلود : شلەیەکە دەووروبەری کۆرپەی داوە لەنێو ڕەحمی دایکدا.

هەفتەی 17 - 19:

- کۆرپەکە نزیکەی 20–23 سم درێژە.
- برۆو برژانگەکان دەردەکەون.
- نینۆکی سەر پەنجەکانی دەستو قاچی گەشە دەکەن.
- کۆرپەکە دەستدەکات بەنزگەرە، مژینی پەنجەیی‌و قاچ جولآن.
- لەم کاتەوە هەتا هەفتەی 30 سکپڕی، کۆرپەکە بەناسکترین قۆناغدا تێپەڕ دەبێ واتە لەم قۆناغەدا کۆرپەکە زۆر بەئاسانی هەست بەئازار دەکات، هەستیارترین قۆناغ دەبێت لەهەموو ژیانیدا. ئەمەش لەبەر ئەوەی زۆرترین کۆتایی دەماری هەیە لەهەر ئینجێك چوار گۆشەی لەشیدا بەلآم پێستێکی کەم بۆ بەرگریکردنی ئەم دەمارانە لەبەرکەوتن.

دەنگە ژێیەکانی بەتەواوی گەشەیان کردووەو کاردەکەن.

هەفتەی 20:

- کێشی کۆرپەکە نزیکەی 70 ملگم، درێژیەکەی نزیکەی 30–5 سم.
- چاوەکانی بەتەواوی گەشەیان کردووە.
- پێستی سەر پەنجەی دەستو قاچی دروست بووە.
- دروست بوونی قژ لەسەر سەری کۆرپەکە.

هەفتەی 24:

- مێشکی کۆرپەکە دەستدەکات بەکۆنترۆڵکردنی هەندێك لەچالاکیەکانی لەشی.
- کۆرپەکە دەتوانی پرتە پرت بەچاوەکانی بکات.
- سیەکان بەشێوەیەك گەشەیان کردووە توانای ئاڵوگۆرکردنی هەوایان هەیە.
- لەم قۆناغەدا کۆرپەکە دەتوانی لەدەرەوەی ڕەحمی دایك بژی، بەمەرجێك لەژێر چاودێریەکی پزیشکی چڕو پڕدا بێت، بەلآم هێشتا ئەگەرەکانی مردن هەیە لەم قۆناغەدا لەدەرەوەی سکی دایك.

ئاڵوگۆڕی هەوا : واتە هەناسەدانی ئاسایی ئەمەش بریتیە لەئاڵوگۆڕ کردنی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بۆ ئۆکسجین لەسیەکاندا. کۆرپەکە ئەم پرۆسەیە ئەنجام نادات لەنێو ڕەحمی دایکدا، بەلآم ئەگەر زووتر لەکاتی خۆی بەپێنەگەیشتووی لەدایك ببێت ئەوا سیەکانی توانای ئاڵوگۆرکردنی هەوایان دەبێ.

هەفتەی 28:

- دەستپێكردنی ڕیتمی هەناسەدان.
- ئێسقانەكان هێشتا نەرمن، بەڵام بەتەواوی گەشەیان كردووە، كۆرپەكە دەستدەكات بەدروستكردنی ماددەی ئاسن، كالسیەمو فۆسفۆر لەلەشیدا.
- لەم قۆناغەدا كۆرپەكان بەشێوەیەكی گشتی درێژیان لەنێوان 38 بۆ 43 سم وە كێشیان نزیكەی2 كگم.

هەفتەی 32:

- دروست بوونی چەوری لەش لەم قۆناغەدا ئەگەرێكی زۆر هەیە بۆ ژییانی كۆرپەكە لەدەرەوەی سكی دایكی.
- كێشی كۆرپەكە زیادی كردووە بۆ نزیكەی2.5 یان 3 كگم.

هەفتەی 36:

- هەموو ئۆرگانەكانی لەش بەشێوەیەكی ڕێكو پێك چالاكیەكانیان ئەنجام دەدەن.
- كۆرپەكە دەجوڵێ لەڕەحمدا هەتا پێگەیەكی گونجاو دەدۆزێتەوە، واتە سەری كۆرپەكە ڕوەو خوارەوە دەبێت بۆ خۆئامادەكردن بۆ لەدایكبوون.
- كێشو درێژی نزیك دەبێتەوە لەقەبارەی كۆرپەی لەدایك بوو.

هەفتەی 37 - 40:

- كۆرپەكە بەتەواوی گەشەی كردووەو دەتوانێ بەئاسانی بژی لەدەرەوەی ڕەحمی دایكیدا.
- درێژی كۆرپەكە لەنێوان 48 بۆ 53 سم. ئامادەیە بۆ لەدایكبوون.

خشتەی قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە لەنێو سکی دایکدا

ژمارەی ڕۆژەکان/هەفتە	
ڕۆژی 6 پاش پیتاندن	
هەفتەی 3	
هەفتەی 5	
هەفتەی 6	
هەفتەی 7	
هەفتەی 8	
هەفتەی 9 - 12	
هەفتەی 13 - 16	
هەفتەی 17 - 19	
هەفتەی 20	
هەفتەی 24	
هەفتەی 28	
هەفتەی 32	
هەفتەی 36	
هەفتەی 37 - 40	

20 = خولەك

لێکۆڵینەوەی وانە

شیکردنەوەی ژیانی کۆرپە پێش لەدایکبوون

چالاکی 1

7 - 8 خولەك

ئەمانەی خوارەوە بەڕیز لەسەر بۆردەکە بنووسە:

" کارەکتەرە جەستەییەکان "

وەڵامە پێشنیار کراوەکان پێك دێت لە(هەفتەی 1 - 12):

ڕەنگی چاو

مۆری پەنجە گەورە.

ڕەنگی پێست.

تایبەتمەندیەکانی دەم و چاو. هتد

تایبەتمەندیەکانی خودی تاك

هەر کۆرپەیەك خاوەنی چەندین تایبەتمەندی جیاوازو دەگمەن بەخۆیەتی ئەمەش بەهۆی پێکهاتە جینیەکانی کۆرپەکەوە. ئەم جینانە تایبەتمەندیە جیاوازەکانی وەك ڕوخسارو هەروەها تایبەتمەندیە نا ئاشکراکانی وەك کەسایەتی دیاری دەکەن.
هەریەکەتان لەگەڵ قوتابیەکەی تەنیشتی لەگرووپی بچووك بچووکدا پێداچوونەوە بکەن بەخشتەی قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە پێش لەدایکبوون پاشان هێمای ئەستێرە لەتەنیشت تایبەتمەندیە دەگمەنە جەستەییەکان دابنێن وەك دەم و چاو، دەنگ، هتد.
ئایا چەندە لەم تایبەتمەندیانە کە دەیاندۆزیتەوە دەگمەنن و تایبەتن بۆ هەر کۆرپەیەکی جیاواز؟

(لەکاتێکدا قوتابیەکان سەرقاڵن بەئەنجامدانی ئەم چالاکیەوە، بە ڕیز وەڵامەکانیان بنووسە لەژێر ناونیشانی ***"تایبەتمەندیە جەستەییە دەگمەنەکان"****، هەروەها بۆیان ڕوون بکەرەوە چۆن ئەم تایبەتمەندیانە جیاوازی لەنێوان کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دروست دەکات، تەنانەت پێش لەدایکبوونیش.*
هەموو ئەو تایبەتمەندیانەی لەکۆرپەیەکدا هەیە لەچۆنیەتی پێکهاتە جینەکانیەوە هاتووە لەسەرەتاوە، هەندێ لەقۆناغە تایبەتەکان دەتوانین بەئاشکرا تێبینیان بکەین وەك تایبەتمەندیەکانی دەم و چاو کە لەهەفتەی 12 دا بەتەواوی دروست دەبێت. ڕەنگی پێست بەڵگەیەکی ئاشکرایە هەر لەگەڵ دروست بوونی خانەکانی پێستدا. دەنگە ژێیەکان بەتەواوی دروست دەبن لەهەفتەی 19 دا، بۆیە دەتوانین بەئاسانی دەنگی کەسێك لەکەسێکی تر جیابکەینەوە. چاوەکان بەتەواوی گەشە دەکەن،

پاشکۆ		قۆناغە سەرەتاییەکانی دروستبوونی کۆرپە	B

دەرکەوتنی قژ لەسەر سەر، دروست بوونی پێستی سەر پەنجەکانی دەستو قاچ لەهەفتەی 20 دا.)

ئایا کام لەم تایبەتمەندیانە زیاتر جێگەی سەرسوڕمانی ئێوەیە؟

ئایا ئەم زانیاریانە چۆن تێڕوانینی تۆی گۆڕی سەبارەت بەکۆرپەو خاسیەتەکانی پێش لەدایکبوون؟

(لێگەڕێ با قوتابیەکان بەئازادی بۆچوونەکانیان دەربڕن، بەڵام هەوڵبدە ڕێبەریی گفتوگۆکە بکەی بەناساندنی بیرۆکە سەرەکیەکە کە کۆرپە پاش هەفتەی هەشت لەسکی دایکدا خاسیەتی تاکی تایبەت بەخۆیی هەیە، هەروەك منداڵێکی لەدایك بوو.)

شیکردنەوەی قۆناغەکانی گەشەکردنی ژیانی کۆرپە پێش لەدایکبوون

چالاکی 2

7 - 8 خولەك

هەفتەی 13 - 16:

قاچ جولاْن

مەلەکردن

جولاْنو هەڵگەڕانەوە.

هەفتەی 24:

ڕیتمەکانی جولەی هەناسەدان

کۆنترۆڵکردنی هەندێ لەچالاکیەکانی لەش.

تایبەتمەندیەکانی ڕەفتار

ئێستا دووبارە بگەڕێنەوە سەر خشتەکە، بەڵام ئەم جارەیان بگەڕێن بۆ لێکچوونەکان لەنێوان کۆرپە پێش لەدایکبوونو پاش لەدایکبوون لەتواناو چالاکیەکانیاندا. بۆ نموونە، کۆرپە لەسکی دایکدا دەتوانی پەنجەکانی بمژێو هەروەها هەست بەئازارکردنو دوورکەوتنەوە لەکاتێکدا دەرزی بدرێت لەڕەحمی دایکەکە، هەروەك ساوای لەدایك بوو یان منداڵی گەورە. هێمای دڵ دابنێن لەتەنیشت هەریەك لەم تایبەتمەندیانەوە.

(ناونیشانێکی تر لەسەر بۆردەکە بنووسە —"کۆرپە پێش لەدایکبوون/ پاش لەدایکبوون"— ئینجا بە ڕیز وەڵامی قوتابیەکان بنووسە.)

وەڵامە پێشنیارکراوەکان، مەلەکردن، جووڵەو هەڵگەڕانەوە، دوورکەوتنەوە لەئازار، هتد. بۆ هەفتەی 13 - 16، ڕیتمی جووڵەی هەناسەدان و کونترۆڵکردنی چەند چالاکیەکی لەش لەهەفتەی 24 دا، چاوترووکاندن لەهەفتەی 28دا، کۆرپەکە زاڵ دەبێت بەسەر هەموو چالاکیەکانی لەشدا لەهەفتەی 32 دا.)

ئایا ئەو لێکچوونانە چیبوون لەنێوان جووڵەو تواناکانی کۆرپە پێش لەدایکبوون و پاش لەدایکبوون؟ ئایا چی بووە هۆکاری سەرسوڕمانتان سەبارەت بەژیانی کۆرپە پێش لەدایکبوون؟ بەپێی ئەم زانیاریانە، ئایا کەی بۆ یەکەمجار دەستان کرد بەهەندی ڕەفتاری کۆرپەیانە؟ بۆ نموونە، پەنجە مژین (هەفتەی17 - 19).

ئایا دەتوانین چی دەرەنجامێکمان دەستکەوێت لەئەنجامی تاوتوێکردنی ئەم توێژینەوانە لەسەر ژیانی کۆرپە پێش لەدایکبوون؟

(هەوڵبدە ئەوە ڕوون بکەیتەوە بۆ قوتابیەکان کە تەنها جیاوازی نێوان کۆرپە پێش لەدایکبوون و کۆرپە پاش لەدایکبوون بریتیە لەجیاوازی تەمەن و ئاستی گەشەکردن نەك ناسنامەو نرخیان.)

کۆتایی وانە

تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان
چالاکی
10 خولەك

(داوا لەقوتابییەکان بکە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان دەربهێنن)

دووبارە تەماشای خشتەی قۆناغەکانی گەشەکردنی ژیانی کۆرپە پێش لەدایکبوون‌و هەموو شیکردنەوەکان بکەن. وەك دەبینن، سەرەتای دەسپێکردنی ژیانی هەریەکەتان پێش لەدایکبوون نەك پاش لەدایکبوون.

هەریەکەتان نامەیەکی ڕێزلێنان‌و سوپاس بنووسن بۆ دایکتان کە بۆ ماوەی 9 مانگ لەسکیاندا هەڵیان گرتوون بەدرێژایی هەموو ئەو قۆناغانەی گەشەکردن پێش لەدایکبوون. با نامەکەتان بەلایەنی کەمەوە دارشتنێك بێت پێك بێت لەچەند ڕستەیەك. دەتوانن لەنامەکانتاندا ئاماژە بکەن بەهەموو زانیاریەکان لەسەر تایبەتمەندیە جەستەیی‌و دەروونیەکانی هەر کۆرپەیەك.

(ئەگەر کات بواریدا، ڕێگە بدە بەدوو قوتابی بۆ خوێندنەوەی نامەکانیان بەدەنگی بەرز لەنێو پۆلدا.)

45 = خولەك

سەرچاوەکان

قووڵبوونەوەی زیاتر

بۆ ئەم وانەیە، پێویستان بەدروستکردنی چوار پۆستەر دەبێت بۆ هەریەك لەبنکەکان. پرسیارەکانی هەر بنکەیەك پێویستە لەسەر پۆستەرەکان بنووسرێت، هەروەها دەبێت ئایەتەکانیش بەهەمان شێوە لەسەر پۆستەرەکان بنووسرێ، یاخود دەکرێت بەنووسراوی لەسەر لاپەڕەیەك لەهەریەك لەبنکەکاندا هەبن. هەوڵبدە لەهەر بنکەیەکدا ئەوەندە شوێن هەبێت بۆئەوەی ئەندامەکانی گرووپەکان بتوانن دانیشن و وەلامی پرسیارەکانی تێدا بدەنەوە. چاودێری گرووپەکان بکەو ڕێنماییان بکە بچنە سەر بنکەیەکی تر کاتێك تەواوبوون لەو بنکەیەی وەلام دەدەنەوە.

دروست بوونی ژیانێکی نوێ بەڕاستی کارێکی سەرسوڕهێنەرە، هەر لەپیتاندنی هێلکەوە تا لەدایکبوون و پاش لەدایکبوونیش. سەرەڕای هەموو ئەو تەکنەلۆجیایەی سەردەم کە دەتوانین لەڕێگەیانەوە قۆناغەکانی گەشەکردنی ژیانی کۆرپە لەسکی دایکدا بزانین، هێشتا چەندین پرسیار هەیە کە زانستو تەکنەلۆجیا ناتوانن وەلامیان بدەنەوە. بەلام، ئەم پرسیارانە وەلامیان دراوەتەوە لەچەند شوێنێکی جیا جیای کتێبی پیرۆزدا. کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێ دروستکەرەکەمان کێیەو هەروەها ژیانی هەریەکەمان چەندە بەنرخە لەچاوی دروستکەرەکەماندا. کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێ بۆچی ئێمە دروست کراوین لەگەڵ سروشتی ڕاستەقینەی ناسنامەی هەریەکەمان.

تکایە هەمووتان دابەش بن بەسەر چوار گرووپدا، چوار بنکە دیاری دەکەین لەنێو پۆلدا بۆئەوەی هەریەك لەگرووپەکان ئەو چوار بنکەیە بەسەر بکەنەوە. لەهەر بنکەیەکدا، چەند پرسیارێك و هەروەها کۆپی چەند ئایەتێك لەکتێبی پیرۆز کە باس لەدروست بوونی مرۆڤ دەکەن هەیە. ئایەتەکان بخوێننەوە پاشان سوودیان لێوەرگرن لەوەلامدانەوەی پرسیارەکانی هەر بنکەیەك. وەلامەکانتان تۆمار بکەن لەنێو دەفتەری تێبینیەکانتانداو ئامادەبن بۆ خوێندنەوەیان لەنێو پۆلدا پاش ئەوەی هەموو گرووپەکان تەواوی بنکەکانیان بەسەر کردەوە.

بنکەی 1: کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێ کێ دروست کەرمانە.
کتێبی پیرۆز: زەبوورەکان139: 13

"چونکە تۆ دڵی منت دروست کردووە، لەنێو سکی دایکم منت چنیوە"
"ئەیوب 10: 12،10"ئایا وەك شیر منت تێنەکردو، وەك پەنیر منت نەمەیاند. بەپێستو گۆشت منت پۆشیو بەئێسكو دەمار منت چنی. ژیانو خۆشەویستی نەگۆڕت پێم بەخشی، بەسەرکردنەوەت بۆ من ڕۆحی پاراستم."

"ئیشایا 42: 5، 44: 24،2"خودا دەفەرموێت، خوداوەند بەدیهێنەری ئاسمانو لێکەرەوەی ڕاخەری زەویو ئەوەی لێی بەرهەم دێت هەناسەی داوە بەو گەلەی لەسەریەتی ڕۆحیش بەوانەی هاتوچۆی تێدا دەکەن."

پرسیارەکان:
1. ئایا ئەم ئایەتانە چیتان پێ دەڵێن سەبارەت بەکەیو چۆنو لەکوێ خوداوەند ژیانی مرۆڤایەتی دەستپێکرد؟
2. ئایا چ پەیوەندیەکمان هەیە لەگەڵ خودای دروستکەرمان، گرنگ نیە تەمەنمان چەند بێت یان چی باوەڕێکمان هەبێت سەبارەت بەدروستکەرەکەمان؟

بنکەی 2: کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێ، چەندە بەنرخە ژیانی هەر مرۆڤێك.
کتێبی پیرۆز: "زەبوورەکان 139: 14"ستایشت دەکەم چونکە بەترسەوە سەرم سوڕماوە. کارەکانت سەرسوڕهێنەرن، لەناخمەوە ئەمە باش دەزانم"
"مەرقۆس 9: 37"

"ئەوەی بەناوی منەوە پێشوازی لەیەکێ لەم منداڵانە بکات، ئەوا پێشوازی لەمن دەکات، هەروەها ئەوەی پێشوازی لەمن دەکات، ئەوا پێشوازی لەمن ناکات، بەڵکو لەوەی ناردوومی."

پرسیارەکان:

1. ئایا چۆن کتێبی پیرۆز باس لەدروستکردنی ژیانی هەر مرۆڤێك دەکات؟
2. ئایا"عیسای مەسیح"چی فەرموو سەبارەت بەگرنگیو بەهای ژیانی مرۆڤ، بەتایبەت منداڵان؟

بنکەی 3: کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێ تەنها خودا خۆی دەزانێ چۆنو بۆچی بەم شێوەیە دروستکراوین. تەکنەلۆجیا تەنها دەتوانێ قۆناغەکانی دروست بوون نیشان بدات.

کتێبی پیرۆز:

زەبوورەکان 139: 15

"ئێسقانم لەتۆ شاراوە نەبووە کاتێ لەپەنهانی دروست کرام، لەنێو سکی زەوی نەخشێنرام."

"کۆمکار 11: 5"هەروەك نازانیت کامەیە ڕێگای ڕۆح یان ئێسك چۆنە لەنێو سکی ژنی سك پڕدا ئاواش نازانیت کردەوەکانی خودا کە هەمووان دروست دەکات."

پرسیارەکان:

1. ئایا کێ بەتەنها دەزانێ چۆنو بۆچی ئێمە بەم شێوەیە دروست کراوین؟
2. ئایا دەتوانین بەڕاستی سوپاس گوزاربین لەبێ هاوتایی دروستکراوێکی نوێ؟

بنکەی 4: کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێ ئێمەی مرۆڤ کێین، تەنانەت پێش لەدایکبوونمان.

کتێبی پیرۆز: زەبوورەکان 139: 16"هێشتا لەسکی دایکم بووم ئەندامەکانی لەشمت بینی، لەپەرتووکی تۆدا هەموویان نووسراون، ئەو ڕۆژانەی شێوەیان کێشرا، پێش ئەوەی هیچ کامیان هەبن".

زەبوورەکان 127: 3"بێگومان منداڵان میراتن لەخوداوەندەوە، پاداشتی بەری سکن."

پرسیارەکان:

1. **ئایا کەی خودا ئێمەی ناسی لەگەڵ ئەو ژیانەی هەمانە؟**
2. **ئایا بۆچی خوداوەند منداڵ دەبەخشێ بەدایکو باوك؟**

پرسیار بۆ تۆماری زنجیرە ڕووداوەکان:

1. **ئایا خوداوەند کەی تۆی ناسی؟**
2. **ئایا کەی ژیانت دەستی پێکردو کێ ئەم ژیانەی پێ بەخشیت؟**
3. **ئایا تۆ چەندە بەنرخی لەچاوی خوداوەندا؟**
4. **ئایا هەست بەچی دەکەن کاتێك بیر لەخۆتان دەکەنەوە کە چەند بەشێوەیەکی تایبەتو سەرسوڕهێنەر دروست کراون؟**
5. **کەی خوداوەند دروستی کردی؟**
6. **ئایا چی ئەگەر لەنێو سکی دایکتا لەبار ببرایتایە پێش ئەوەی لەدایك بی؟**

پاش تەواوبوونی ئەرکەکانیان لەهەر بنکەیەکدا، داوا لەقوتابییەکان بکە بگەڕێنەوە جێگەکانی خۆیان. بچۆرەوە بەسەر وەڵامەکانیانداو کورتیان بکەرەوە، یارمەتیان بدە لەپێکەوە بەستنی پەیوەندی نێوان ژیانی مرۆڤو ئەو ئایەتانەی خوێندیانەوە.

پاش ڕوونکردنەوەی پەیوەندیەکە، داوایان لێبکە دەفتەری تۆماری زنجیرە ڕووداوەکانیان دەربهێنن بۆ نووسینی وەڵامی یەکێك یان زیاتر لەو پرسیارانە لەدەستە ڕاستی لاپەڕەکەدا. ئەگەر پێداویستیەکانت لەبەردەستدا بوو داوا لەهەریەك لەقوتابیەکان بکە پەنجە مۆری خۆیان لەسەر لاپەڕەی وەڵامەکان بکەن. ئەمە بۆ نیشاندانی بێ هاوتاییو دەگمەنی هەریەکەیانە.

هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا.

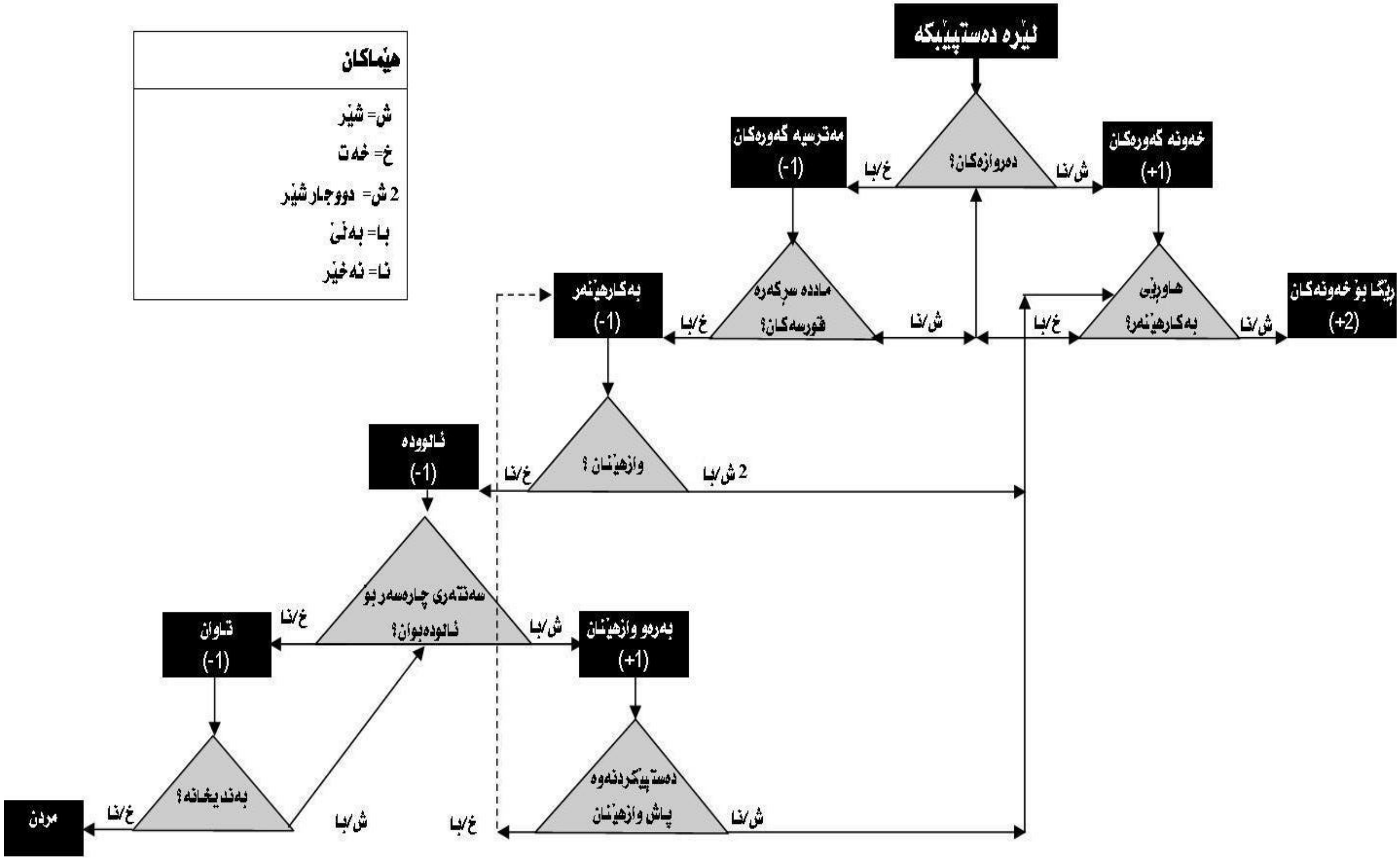
لەوانەی ئەمڕۆدا، تەماشای قۆناغە سەرەتاییەکانی دروست بوونی ژیانی مرۆڤمان کرد، هەموو ئەو مانگو ڕۆژانەی کۆرپە گەشەی تێدا دەکات لەڕەحمی دایکدا.

1. داوا لەمنداڵەکانتان بکەن باسی قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپەیی خۆیانتان بۆ بکەن پێش لەدایکبوون لەگەڵ هەندێ لەو ڕاستیە سەرسوڕهێنەرانەی لەوانەی ئەمڕۆدا فێری بوون لەسەر قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپە پێش لەدایکبوون.

زۆرێکمان وا بیردەکەینەوە ئەرکی دایكو باوك لەچاودێریکردنی منداڵەکانیا پاش قۆناغی لەدایکبوون دەستپێدەکات، بەلاّم لەڕاستیدا، ئەم ئەرکە دەستپێدەکات پێش قۆناغی لەدایکبوون. ئەو ژنو مێردانەی خۆیان ئامادە دەکەن بۆ منداڵ بوون، گۆڕانکاری لەتێڕوانینو هەڵوێستو ڕەفتارەکانیاندا دەکەن. هەست دەکەن بایەخ بەپێشوازیکردنی ژیانێکی نوێ دەدەن.

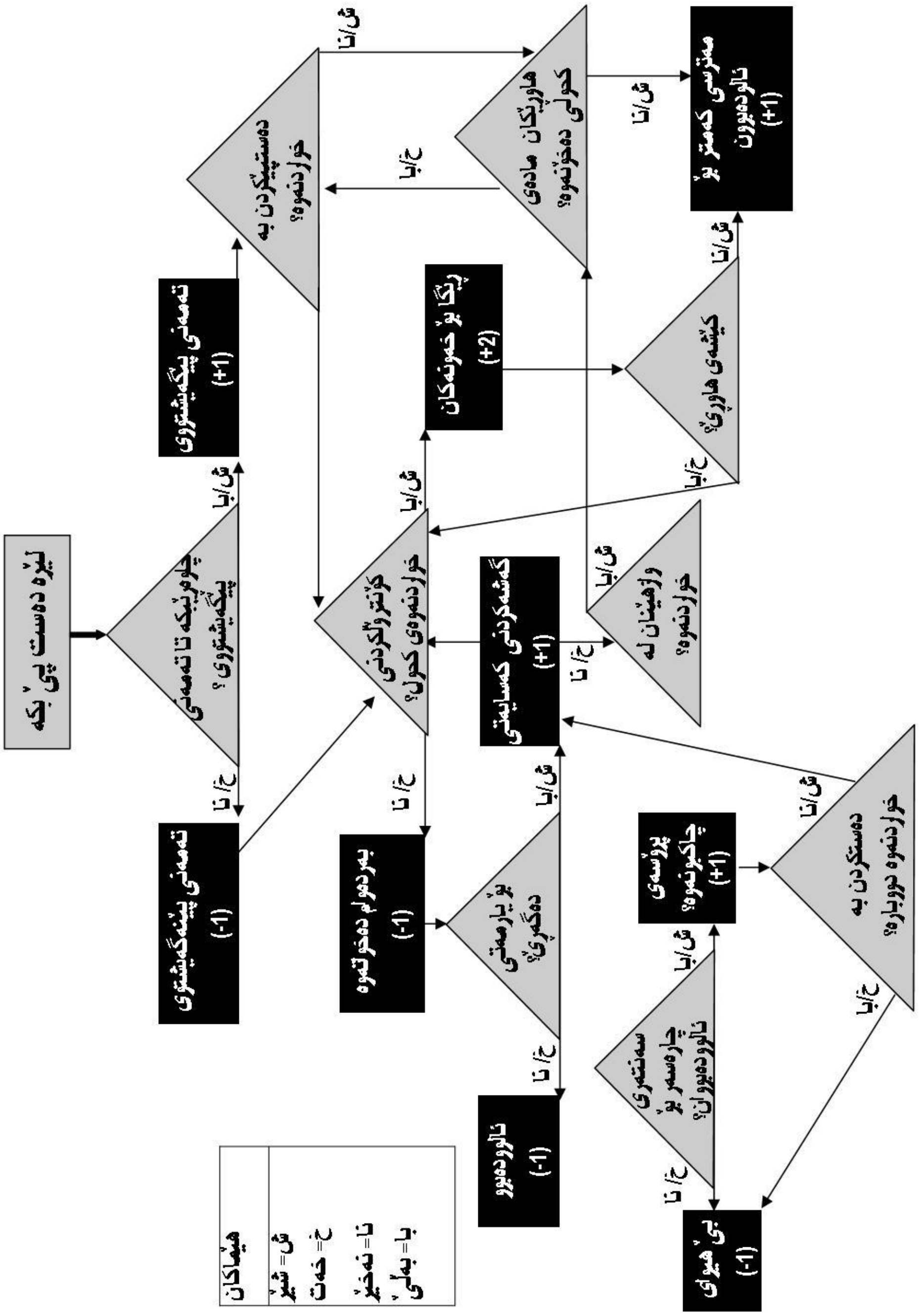
2. هەندێ کات تەرخان بکەن بۆ باسکردنی ئەزموونی ئەم قۆناغەی خۆتان لەکاتی خۆ ئامادەکردن بۆ هاتنە دونیای کۆرپەکەتان. پێیان بڵێن چۆن بیرکردنەوە و ڕەفتارەکانتان گۆڕانکاریان بەسەردا هات، هەروەها چی جێگەی سەرسوڕمانتان بوو دەربارەی قۆناغە سەرەتایەکانی ژیانی کۆرپەکانتان پێشو پاش لەدایکبوون.

یاری بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان



هێماکان

ش= شێر
خ= خەت
2 ش= دووجار شێر
با= بەڵێ
نا= نەخێر


لێرە دەست پێ بکە
چاوەڕێبکە تا تەمەنی پێگەیشتووی ؟
تەمەنی پێنەگەیشتوی (-1)
تەمەنی پێگەیشتووی (+1)
دەستپێکردن بە خواردنەوە؟
کۆنترۆڵکردنی خواردنەوەی کحول؟
بەردەوام دەخواتەوە (-1)
ڕێگا بۆ خەونەکان (+2)
بۆ یارمەتی دەگەڕێ؟
ئالوودەبوو (-1)
گەشەکردنی کەسایەتی (+1)
هاوڕێکان مادەی کحولی دەخۆنەوە؟
وازهێنان لە خواردنەوە؟
کێشەی هاوڕێ؟
مەترسی کەمتر بۆ ئالودەبوون (+1)
سەنتەری چارەسەر بۆ ئالوودەبوان؟
پرۆسەی چاکبونەوە؟ (+1)
بێ هیوای (-1)
دەستکردن بە خواردنەوە دووبارە؟
ش/با
خ/ نا
ش/نا
خ/با
هێماکان
ش= شێر
خ= خەت
نا= نەخێر
با= بەڵێ

پاشکۆیE : نامەکانی داپیرەکان

کوڕەزاکانیان	داپیرەکان
دیما	ئۆلگا
ساشا	لودمیلا
ناتاشا	یەلینا

بەشی یەکەم

بەشی 1/ وانەی 1 سندوقە پڕ لەنهێنییەکە: دەستپێکردنی سەرکەشیەکەتان

خۆشەویستان/ دیما، ناتاشا وە ساشا

هەموو شتێك بەئاسانی دەستپێکرد، پێویستە یاساکانی ژیان بۆ ئێمە جیاواز بن. هەموو خەون و هیواکانمان دێنەدی، هیچ کەسێك ناتوانێ بێتە نێوانمان و لەیەکترمان جیابکاتەوە" بۆ هەتاهەتایە بەژیانێکی پڕ لەخۆشی دەژین" دڵنیا بووین خاوەنی هەموو ئەم شتانەین. ئای چەند نەفام بووین!

بەدرێژایی هەموو ژیانمان هاوڕێ بوین. پێکەوە قوتابخانەمان تەواوکرد، تەنانەت پێکەوە ڕووبەڕووی کێشەکانی ژیان بووینەوە، هەر لەماوەی دوو ساڵدا هەموومان ژیانی هاوسەرگیریمان پێك هێنا، هەروەها لەهەمان وەرزی ژیاندا منداڵەکانی یەکترمان بینی.

سەرەڕای ڕووبەڕووبونەوەی هەموو ئازارو کێشەو نائومێدیەکان لەژیاندا بەڵام هەر بەهاوڕێیەتی ماینەوە. لەڕاستیدا هەرسێکمان یەکەمین بووین لەنێو ئەوانەی کە پێشوازیان لێکردن کاتێك چاوتان بەم جیهانە هەڵهێنا. ئێمەی داپیرەکانتان.
دیما، لەڕۆژی لەدایکبوونی تۆدا بوو کاتێك بۆ یەکەمجار داپیرەت، ئۆڵگا، بیری لەڕێگایەك کردەوە بۆ گەیشتن بەدوا سنوورەکانی کات و ژیان بەنووسین گێڕانەوەی چیرۆك و ئەزموونەکانی ژیانمان بۆ ئێوە. هەر ئەو شەوە دەستمان کرد بەتاقیکردنەوەی بیرۆکەکە. بێگومان یەکەمین هەوڵمان لاوازو بێ پلان بوو.

ناتاشا، خۆت بە بەختەوەر بزانە کە داپیرەت، یەلینا، وازی لەبیرۆکەکەی هێنا، بۆ چوونە نێو باندی مافیا پێش ئەوەی کار لەکار بترازێت! لەگەڵ ئەوەشدا پێویستیمان بەبیر تیژێکی وەك یەلینا بوو یارمەتیمان بدات بۆ زاڵ بوون بەسەر ئاستەنگەکانی ژیاندا - هەروەك ئێوە.

ساشا، ئەوە داپیرەی تۆ بوو، لودمیلا. باوەڕی پێهێنانین کە نهێنی ڕێگایە بۆ گەشتکردن. هەر لەبەرئەوەشە هیچ کام لەئێوە بەهیچ شێوەیەك نازانن چی لەنێو ئەو سندوقەکەی بەردەمتانایە.

ئای، لەو هەموو خۆشیەی پێکەوە بەسەرمان برد لەو فرمێسکانەی پێکەوە ڕشتمان. نەمان دەزانی باجی کارە نەشیاوەکانمان چەندە قورس و گران لەسەرمان دەکەوێ. هەوڵدان بۆ ژیان لەدەرەوەی ڕاستیەکان مرۆڤ تووشی ئازارێکی بێ وێنە دەکات. بۆ ئەوانە نیە کە شەرمن و لەرزۆکن یان بەئاسانی دەڕوشێن.
منداڵەخوشەویستەکان، چەندین جار هەبووە کاتێك هەریەکەمان لەکەناری لەناوچووندا بووین ئەگەر یارمەتی و هاندانی دووانەکەی تر یان ئەو خەون و هیوایەی کە جێگەی بایەخمان بووە لەژیاندا نەبووایە.

بێگومان، ئێوە ئیتر منداڵ نین. هەر بۆیە ئەمڕۆ بانگهێشتکران بۆ ژووری مامۆستاکەتان. سەرەتا وامان بەباشزانی ماوەیەکی زیاتر چاوەڕێ بکەین هەتا گەورەتر دەبن لەتەمەندا. بەڵام لەگەڵ دواکەوتنی هەر ساڵێکدا، لەنووسینەوەی ئەزموون‌و نهێنیەکانمان بۆ ئێوە زیاتر ژیانتان دەخاتە مەترسییەوە لەڕووی زۆری بەربەست‌و ئاستەنگەکان لەژیانداو کاتێکی کەمتر بۆ چۆنیەتی فێربوون لەزاڵبوون بەسەر ئەو بەربەستانەدا.

ئایا هەرگیز ئەم زازاوەیەتان بیستووە "گۆڕانکاریەکانی ژیان لەقۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تر" ئەمە وتەیە بەقەد تەمەنی جیهان کۆنە. ئەمەش بریتیە لەو کات‌و وەرزەی کوڕێك یان کچێك لەقۆناغی هەرزەکارییەوە دەچێتە قۆناغی پێگەیشتووی‌و کامڵ بوون. تا ئێستاش هەندێ لەخێڵەکانی ئەفریقا هێمای بوون بەپیاو بەو ڕۆژە دیاری دەکەن کە کوڕە هەرزەکارەکە یەکەمین شێر بەرمەکەی بکوژێت. عەقڵیەتێکی بەربەرییە، وانیە؟ ناونەهێنانی مەترسیەکان. بێگومان، هەندێك لەم قۆناغ‌و گۆڕانکارییانە بێ زیانن بەڵا هەندێکی تریان زۆر کوشندەن بۆ مرۆڤ. ئێمە ئەو ڕاستیە دەزانین چونکە هێشتا دەتلێینەوە بەبرین‌و ئازارەکانی بڕیارە لاوازەکانمان لەهەڵبژاردنی ئەم قۆناغانەی ژیانمان.

مامۆستاکەتان دەزانێ چی لەنێو سندوقەکەدایە. بانگهێشتکردنی ئێوە بۆ ئێرە ئەمڕۆ ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێت کە مامۆستاکەتان باوەڕی وایە ئەم کارەمان دانایە بۆیە ئامادەیە کاتی خۆی تەرخان بکات لەهەوڵدان بۆ بەدیهێنانی ئەم مەبەستە.

باشە، ئێستا کاتی بڕیاردانە، دوو ڕێگەتان لەبەردەم دایە یان "بەڵێ" بۆ نهێنیەکە. سندوقەکە بکەنەوە، لەو نهێنیانە بگەن بۆچی ئێمەی داپیرەکان خواستمان وایە ناخی خۆمان بکەینەوە هەموو یادەوەری‌و ئازارو تاڵیەکانمان بۆ ئێوە باس بکەین ئەمەش تەنها لەپێناو ئەوەی کە ببێتە ڕێبەرتان لەگەشتی ژیان.
یاخود "نەخێر" پشتگوێی بخەن.

لەگەڵ خوشەویستیمان،
داپیرەکانتان

بەشی 1/ وانەی 2 وێنای ژیانتان لەپێش چاوتان: خەونەکانو ڕێگرییەکان

خۆشەویستان،

لەم خاڵەدا، دڵنیانین ئەگەر وەڵامی پرسیارەکەی ئێمەتان دابێتەوە یان نا. پێلەچێت پێشتر هەرگیز پێشبینیتان نەکردبێت ڕووبەڕووی بارودۆخێکی لەم جۆرە دەبنەوە. یاخود لەوانەیە دوای هەمان ڕێچکە کەوتبن وەك ئێمە. داپیرە ئۆلگا کاتێك لەتەمەنی ئێوەدا بوو وایدەزانی کۆتایی دونیا هاتووە ئەگەر سەرەنجی کوڕێکی بەلای خۆیدا ڕانەکێشایە - بەڵام کۆتایی دونیا نەبوو.
بۆ"لودمیلا" هەموو خواستو ئاواتی ئەوەبوو لەکەشێکی ئارامدا گوزەر بکات لەماڵەوە - چونکە دایكو باوکی لودمیلا هەمیشە شەڕیان بوو نەیانئەکرا پێکەوە. هەروەها بۆ "یەلینا" هەموو قوربانیەکی ئەدا لەپێناو بردنەوەی پێشبڕکێیەکی سەماکردن لەقوتابخانە. مەبەستەکەمان ئەوەیە، هەریەکەمان لەشتێکەوە هەنگاومان ئەنا بۆ شتێکی نوێتر، هەر کاتێك یەکێك لەم شتانەمان بەدەستئەهێنا ئیتر وامان ئەزانی ئەوە وەڵامە بۆ قووڵترین حەزەکانی ژیان. "یەلینا" پێشبڕکێکەی بردەوە، بەڵام بردنەوە یان دۆڕاندن، هێشتا برسێتیەکی لەڕادەبەدەر بۆ دەستکەوتی زیاترو ڕازیکردنی حەزو ئارەزوەکانمان تێدا مابووەوە.
پاش هەوڵو کۆششێکی زۆر بەدرێژایی ژیانمان، گەشتینە ئەو دەرەنجامەی وەڵام بۆ حەزو ئارەزوەکانی دڵ لەدووشتدا کۆدەبێتەوە: 1. هەبوونی تێگەیشتنێکی ڕوون لەسەر ئامانجەکانی ژیان، 2. هەروەها بەرچاو ڕوون بوون لەسەر ئەو بەربەستو ئاستەنگانەی دەبنە ڕێگر لەپێش بەدیهێنانی ئەم ئامانجانە. تێنەگەیشتن لەیەکێك لەم دووانە دەبێتە مایەی دروستکردنی بۆشاییەکی گەورە لەژیاندا. بێگومان "عەشقو ئەویندارى"لەگەڵ"سەرکەشی" دوو زاراوەی تا ڕادەیەك قورسن بۆ شیکردنەوە. جێگەی سەرسوڕمانە کە دەبینین چەندە لێکدانەوەی هەڵەو نادروست بۆ ئەم دوو بابەتە دەکرێت. جارێك لەجارەکان هاوڕێیەکمان وتی" عشقو ئەوینو سەرکەشی بریتیە لەسێکس، بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکانو ڕابواردن لەژیاندا "بەڵام ئایا ئەم قسەیە ڕاستە؟

داپیرەکانتان

بەشی 1/ وانەی 3 ئازادیەکانو بەرپرسیارێتیەکان

خۆشەویستان،

ئایا تا ئێستا کەسێکتان بینیوە کە بەنهێنی لەدڵی خۆیدا خۆزگەی نەخواستبێ کە بیتوانیایە بفڕێت؟ بەڵام فڕینێکی ڕاستەقینە - وەك باڵندە یان بەجادوو. یان لەوانەیە خەوتان بەو شوێنەوە دیبێت کە بتوانن تێیدا بەئازادی بفڕن.

"ساشا" ، باپیرەت، "ئالەکسی" لەکارگەی دروستکردنی فڕۆکەی جەنگی لەبەشی باکوری شار کاری دەکرد - فڕۆکەکانی ئەو کارگەیە زۆر جوان بوون. کاری باپیرەت لەکارگەکەدا بریتی بوو لەلکانی باڵەکان بەلەشی فڕۆکەکانەوە - کارێکی گرنگە، وانیە.؟

هەمیشە دەبوایە هەردوو باڵەکانی لای ڕاستو چەپیان بلکاندایە بەفڕۆکەکانەوە. لەهەموو ئەو فڕۆکانەی دروستیان کرد، هەرگیز هەوڵیان نەدا بۆ تەنها جارێکیش فڕۆکەیەك دروست بکەن کە بەیەك باڵەوە بفڕێ. پێم بڵێ، کام لەباڵەکانی فڕۆکە گرنگترە، باڵی ڕاست یان چەپ؟ پرسیارێکی بێ مانایە، چونکە هەردوو باڵەکان بێ هاوتا گرنگن بۆ فڕۆکەکان. بەلەدەستدانی یەکێك لەباڵەکان فڕۆکەکە یان دەکەوێتە خوارەوەو بەتەواوی تێکدەشکێ یان هەرگیز لەزەوی بەرزنابێتەوە.

لەو بڕوایەدام چەندین شتی زۆر گرنگ هەن لەژیاندا کە دەتوانین بیاننوسین لەسەر "باڵەکانتان". بەڵام بۆ ئەمڕۆ با تەنها دووان لەشتە هەرە گرنگەکان بنووسن لەسەر باڵەکانی ئەو تەیارانە کەمێك پێش ئێستا دروستانکردن.

لەسەر باڵی ڕاست بنووسە"ئازادی"
لەسەر باڵی چەپ بنووسە"بەرپرسیارێتی"

ئێستا یەکێك لەباڵەکانی فڕۆکەکەت بدڕێنە.

"ئێستا فڕۆکەکانتان هەڵدەن بەهەوادا بۆ فڕین،

بەشی 1/ وانەی 4 ئەو خووانەی کۆتکەرن، ئەو خووانەی بەهێزکەرن

"داپیرەکان ویستیان کە پێتان بڵێم دەربارەی دەسکی دەرگایەکی کۆنە - لەڕاستیدا دوو دەسك. بەکردنەوەی یەکێکیان دەچنە نێو ژیانێکی پڕ لەخۆشیو شادمانی. بەڵام بەکردنەوەی دەسکی دووەمیان هەموو خۆشیو شادیەکان کۆتاییان دێتو تاریکیەکی نەگریس ڕۆحتان داگیردەکات."

"لەجێگایەکی دوورە دەست کە تاریکی باڵی بەسەردا کێشابوو، دوور لەکەنارەکانی شارستانیەت، لەو شوێنەی ژیان سەختەو مردن کۆتایی نایەت، لەنێوەندی ئەم شوێنەدا چاڵێکی گەورە هەبوو کە دەورەدراوە بەدیوارێکی پۆڵایینی بەردین. لەنێو قوڵایی دیوارە بەردینەکەدا دوو دەرگای تێدا بوو، شانبەشانی یەك یەکێك لەدەرگاکان لەلای چەپ ئەوی دیکەیان لەلای ڕاست، ئەم دەرگایانە مۆرك کراون بەهیواو نائومێدی لەگەڵ حەزوئارەزوو نهێنی.

"ناوبەناو، خاوەنی ئەم چاڵەگەورە کەسێك بەگوریس شۆڕدەکاتەوە نێو چاڵەکە. هەمیشە یەك قسەی هەیە بۆ زیندانیەکان." چارەنووست هەڵبژێرە. لەپشت یەکێك لەم دەرگایانەوە خۆشیو ئاسوودەییەك، چێژو ئارەزوویەکی لەڕادەبەدەر هەیە. بەپێچەوانەوە لەپشت دەرگاکەی ترەوە تاریکیو نەهانەتیەکی زۆر چاوەڕوانت دەکات بەجۆرێك ئاواتەخوازی مەرگی خۆت بیت. هەڵبژێرە! چارەنووست هەڵبژێرە!

"درەنگ یان زوو دەبێت زیندانیەکان چارەنووسی خۆیان هەڵبژێرن. هەندێك لەزیندانیەکان بەخێرایی یەکێك لەدەرگاکانیان هەڵبژاردو دەسکی دەرگاکەیان سوڕاندەوەو ڕووبەڕووی چارەنووسیان بوونەوە. هەندێکی تریان ئەوەندەی کە توانیان هەڵبژادنەکەیان دواخست تا ئەو کاتەی تونێتیو برسێتی زۆری بۆ هێنان. لەکۆتاییدا، هەموو ئەوانەی شۆڕکرابوونەوە نێو چاڵەکە دەبوایە یەکێك لەدەرگاکانیان هەڵبژاردایە. هەموو قسەکانی خاوەن چاڵەکە سەبارەت بەجێگاکە ڕاستو تەواو بوون.

"بەڵام چۆن ئەم هەڵبژاردە گرنگە ئەنجام بدرێت؟ ئایا تەنها پشت بەخت دەبەستێت یان شتێکی زیاتر؟ ئایا هەڵبژاردەی زیندانیەکە دەبێت هەڕەمەکی بێت؟ یان تێڕامانو وردبوونەوە لەبارودۆخو دەوروبەرەکە دەکرێت یارمەتی دەربێت لەهەڵبژاردنو بڕیارێکی باشتر؟"

"درەنگ یان زوو، هەموو زیندانیەکانی نێو چاڵەکە ڕووبەڕووی هەمان ئەنجام بوونەوە. ژیانو مردن لەپشتکردنەوەی هیچ کام لەدەرگاکانەوە نەبوو. لەپشت هەر دەرگایەك دەرگایەکی تر وە دانەیەکی تر وە دانەیەکی تر هەبوو. بڕیاردان بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەدەرگاکان بێ هەژمار بوو. هەندێکیان دەرگای ڕاستیان هەڵبژاردو هەندێکی تریان دەرگای چەپ هەتا گەیشتنە دەرگای کۆتاییو ئاشکرابوونی چارەنووسیان. هەندێکی تریان بەردەوام ڕاستو چەپیان دەگۆڕی. بەڵام گۆڕینی دەرگاکان یان هەڵبژاردنی یەکێکیان، لەکۆتاییدا

هەریەکەیان یەک بڕیار دەدات دەرگای ڕاست یان چەپ، لەگەڵ کردنەوەی هەر دەرگایەکیشدا کەمێک زیاتر لەنهێنیەکە ئاشکرا دەبێت."

"لەپشت هەریەک لەدەرگاکانەوە چی هەبوون؟ ئۆ، ئەوە بەندە لەسەر ئەوەی کێ چیرۆکەکە دەگێڕێتەوە. یەکێک لەچیرۆک بێژە کۆنەکان دەڵێ کیژێکی شۆخ لەپشت یەکێک لەدەرگاکانەوە بوو، لەپشت دەرگایەکی ترەوە پڵنگێکی برسی خۆی حەشاردابوو بەردەوام خۆیەهاویشت بەرەو پێشەوە. بەڵام ئەو چیرۆک بێژانەی کە وشەکانیان دەڕازێیننەوە بەجۆرێک وێنەیەکی ڕاستی نیشان بدەن بۆ مەبەستی قسەکردنو ئاگادارکردنەوەیە لەبارەی چەندین مەترسی یان خۆشی جیاوازەوە. یەکێک باس لەسڕبوونی مێشک دەکات بەهۆی کاریگەری مادە بێهۆشکەرەکانەوە، یەکێکی تر باس لەبرینەکانی ڕابردووی پەیوەندیە نادروستەکان دەکات کە تەنها بەرگێکی نێو بەتاڵ بۆ مرۆڤ بەجێدەهێڵێ.

"یەکێک پاداشتەکەی بریتیە لەدەرونێکی پاك وبیگەرد یەکێکی تر ئاهەنگ دەگێڕێ چونکە بڕیارەکانی باش بووە لەژیانداو بەئاسوودەی ژیاوە. مەبەستی هەموو ئەمانە ئەوەیە کە چۆن بەتەنها یەك هەڵبژاردەو بڕیار لەژیاندا چارەنووسی مرۆڤ دیاری ناکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەریەکەیان ئاماژە بەکاریگەرییە یەك لەدوای یەکەکانی هەر هەڵبژاردەو بڕیارێکی باش یان خراپ دەکەن لەژیاندا. هەروەها هەموویان جەخت لەو ڕاستیە دەکەنەوە کە هەریەك لەئێمە کەسێکین لەو کەسانەی نێو چاڵەکەو چۆن بەبڕیارەکانمان چارەنووسمان دیاری دەکەین."

بەشی 1/ وانەی 5 پێکەوە بەهێزترین: کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز

لەم وانەیەدا نامەی داپیرەکانمان نیە

بەشی دووەم

بەشی 2/ وانەی 6 چی دەزانن دەربارەی ماددە سڕکەرەکان؟

خوشەویستان،

کاتێك باوکی دیما منداڵ بوو، ڕۆژێکیان مشکێکی دۆزییەوە لەکێڵگەکەدا. مانگی نۆ بوو، دەترسا مشکەکە بەرگەی سەرمای زستان نەگرێت – لەگەڵ ئەوەشدا مشکی خۆش دەویست. بۆیە بەدزییەوە مشکەکەی خستە نێو سندوقێکی بچوکەوەو شاردیەوە لەپشت کۆمەڵەدارێکەوە لەماڵەکەدا. مشکەکەی ناونا "مستیك" ڕۆژانە بەدزییەوە نان و پەنیری دەبرد بۆ مشکەکە، وایدەزانی کەس لەنێو ماڵەکەدا ئەم کارەی ئاشکرا ناکات.
ئەو ڕۆژە هات کاتێك داپیرەی دیما، ئۆلگا، سندوقەکەی دۆزییەوە. لەدڵی خۆیدا وتی ئەم سندوقە بچووکە جوانە چی دەکات لەپشت ئەم کۆمەڵەدارەوە، لەبەرئەوە سندوقەکەی کردەوە - کاتێك مشکەکەی بینی بەدەنگێکی بەرز قیژاندی بەشێوەیەك لەنێو ماڵەکەدا دەنگی دایەوە!

با پێتان بڵێم دەربارەی دوو تەڵە. زۆربەی گەنجان و هەرزەکارانی هەمان تەمەنی ئێوە دەستدەکەن بەدەستلێدان و تاقیکردنەوەی ئەم جۆرە تەڵانە، لەسەرەتاوە هیچ ڕوونادات وادەردەکەوێ هەموو شتێك ئاساییە! ئایا بەبڕوای ئێوە هەرزەکاران چیدەکەن؟ بەردەوام یاری بەم تەڵانە دەکەن. بەتێپەڕبوونی کات، دەگەنە ئەو ئەنجامەی - وەك مستیك - ئەو کارانەی دەیکەن و تاقی دەکەنەوە بەتەواوی سەلامەتە. پاش ماوەیەك.....
دەتەقێ! ئینجا نوقووم دەبن لەنێو گێژداوی مەترسیەکانی ئەم کارانە.
ئەگەر بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان هەموو گەنجێکی بکوشتایە لەگەڵ یەکەم تاقیکردنەوەیدا، ئەوا ئەو کاتە نەدەبووە جێی حەزوئارەزو خولیایەکی زۆری گەنجان. بەڵام لەبەرئەوەی سەلامەت و جێژدار دەردەکەوێت لەسەرەتاوە، بۆیە زۆر کوشندە دەبێت بۆیان تا لەکۆتاییدا دەتەقێ و ملیان دەشکێنێ.
یەکێکی تر لەتەڵەکان بریتیە لەپەیوەندی نادروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا وەك ئەنجامدانی کاری سێکسی لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری. ئاسەوارە قێزەون و خراپەکانی کاری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرگیری بریتیە لەتووشبون بەنەخۆشی جۆراوجۆر، سکپڕی، داڕمانی هەست و سۆز ئاسەوارە خراپەکانی

ئەم شتانە ڕاستەخۆ دەرناکەون. بۆیە وادەزانن ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن بەتەواوی سەلامەتو بێ کێشەیە.

داپیرەکانتان

بەشی 2/ وانەی 7 کاریگەریەکانی مادده سڕکەرەکان لەسەر لەش

خۆشەویستان،

ئێمەی داپیرەکان لەو کاتەی دەستمانکرد بەگێڕانەوە سەرکەشیەکانمان لەم چیرۆکانەدا بڕیارماندا هەموو ڕاستیەکانتان پێبڵێین سەبارەت بەخۆمان - هیچ کەس لەوانەی سەردەمی ئێمە ئەو ئازایەتیەیان نەبوو کە ڕاستگۆیانەو ڕووبەڕوو باسی ژیانو نهێنیەکانی خۆیان بکەن. زۆر ئاسانتر دەبوو ئەگەر کەموکوڕیو هەلەکانمان لەگەڵ خۆمان ببردایەتە قەبر. لەسەردەمی ئێمەدا دایكو باوکمان وا فێریان کردبووین کە بێدەنگیو نەدرکاندنی نهێنیەکانی ژیانی خۆت پاڵەوانێتیە. بەڵام، لەوباوەڕەداین ئەمە شێوازێکی هەڵەیە.
ئەو بابەتانەی کە پەیوەستن بەخودی مرۆڤ خۆیەوە زۆر بەدەگمەن سنووردارن بۆ ئەو مرۆڤە کاتێك بیەوێت کاریگەری لەسەر کەسانی تر دروست بکات. دیستۆفیسکی دەڵێ، "گوناه گوناه بەرهەم دێنێ" بەوتەیەکی تر، کێشە خێزانیەکان کاریگەری خراپ لەسەر نەوە لەدوای نەوە بەجێدەهێڵن. داپیرە یەلینا خواستی وابوو بەسەرهاتێکی خۆیتان بۆ بگێڕێتەوە.

ناتاشای خۆشەویست،

ئەترسم ئەو کەسە من بم، داپیرەت، یەلینا، کە دەبێت دەستبکەم بەگێڕانەوەو ئاشکراکردنی ئەو نهێنیەی کە شاردبوومەوە لەتۆو هەموو کەسێکی تر.
لەزۆربەی بەشەکانی جیهاندا، پزیشکەکان بەچاوی ڕێزەوە تەماشادەکرێن. بەڵام تەنانەت لەنێو پزیشکەکانیشدا چەندین هەڵەو خراپ بەکارهێنانی داودەرمانەکان لەلایەن خودی خۆیانەوە هەمیشە هەبووە شانبەشانی ئەو خزمەتە بێ وێنەیەی دەیکەن.
پسپۆڕی پزیشکیم هەڵبژارد لەسەر بنەمای دوو حەزم یەکێکیان دەمویست بزانم لەشی مرۆڤ چۆن چۆنی کاردەکات حەزی دەوم ئەوەبوو بتوانم دەستم هەبێتو یارمەتیدەربم لەچاککردنەوەی ئەم لەشە. ئەوانە حەزو ئارەزوی زۆر بەنرخ بوون، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات ئەم حەزو ئارەزوانە بەرەو پوکانەوە چوون.

ئەرکێکی زۆرم لەسەر بوو، پاش تەواوکردنی کۆلێژ دووساڵی ڕاهێنانم لەنەخۆشخانە زۆر جەنجاڵو قورس بوو،

دەبوایە بەردەوام خەریکی خوێندن بوومایە. شەوێکی دوورودرێژ لەوانە خوێندن بەڵام خەوێکی کەم، لەنێوان ژیان و مردندا بووم بەردەوام زیاترو زیاتر هەنگاوم دەنا بەرەو لەناوچوون و پوکانەوە. مەبەستم لەقسەکانم مادده سڕکەرەکانە.

لەسەرەتاوە، تەنها شتێکی زۆر کەم و بچوك بوو بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات بەخەبەربم و خەوم لێنەکەوێت پاش ئەوەی قاوە خواردنەوە ئیتر نەیدەتوانی بەرگری لەخەوەکەم بکات. ئای ئەو شتە کەمە چ گۆڕانێکی دروستکرد! بەردەوام بەخەبەر بووم! مێشکم ڕوونتر بوو. ئەرکی زۆرترم ئەنجام دەدا - نمرەی باشترم بەدەستهێنا. بەڵام بەداخەوە، لەوێدا نەوەستام. کاتێك پێویستیم بەخەوبوو نەمدەتوانی بخەوم ماددەی "ستیم یوڵەنتس" بەخەبەری دەهێنام، لەبەرئەوە دەبوایە جار جارە ماددەی "سێدەتیڤ"م بەکاربهێنایە بۆ ئەوەی خەوم لێبکەوێت و پشوویەك بدەم.

هەمیشە بیانووم دەهێنایەوە بۆخۆم، لەدڵی خۆمدا دەمووت ئەم ماددانە هیچ مەترسیەکیان نیە - ئەزانم خەریکی چیم. سەرەڕایی هەموو ئەمانەش، بووبوومە پزیشکێکی ڕاهێنراو دەمتوانی داودەرمانان بنووسم بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشن و بەڕاستی پێویستیان بوو کە خۆم یەکێك بووم لەنێو ئەوانەی پێویستیم بە بەکارهێنانانیان بوو بۆئەوەی بتوانم چالاکیەکانی ڕۆژانەم بەباشی ڕاپەڕێنم. بێگومان دەمزانی بەکارهێنانی ئەم ماددانە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دەبێتە مایەی زیان گەیاندن بەجگەرم و گۆڕان دروست دەکات لەمادده کیمیاویەکانی مێشکمدا ئاسەواری خراپ و درێژخایەن لەسەرم بەجێدەهێڵن. بەڵام بەردەوام بەخۆمم دەووت ئەمە تەنها چارەسەرێکی کاتیە. لەماوەیەکی نزیکدا، ئەرك و خشتەی ڕۆژانەم بەتەواوی ڕێکدەخەم پاشان کارو جەنجاڵیەکانم کەم دەبێتەوە ئینجا دەوەستم لەبەکارهێنانی ئەم شتانە کە زۆر بەئاسانی دەستم دەکەون. دڵنیا بووم کە کەس نەیدەزانی، زیانەکانی چی بوو؟

هەتا ڕۆژێکیان هەڵخلیسکام لەسەر قادرمە سەهۆلینەکەی بەردەم نانەواخانەیەك. بەشی خوارەوەی پشتم ئازاری زۆر پێگەیشت بەجۆرێك نەمدەتوانی قەیتانی بەئاسانی پێڵاوەکانم دابخەم! لەگەڵ هەموو ئەم ئازارەشدا لەنەخۆشخانە کارم دەکرد چونکە پزیشك ڕۆژی پشوو وەرناگرێت بۆ نەخۆشی خۆی. لەگەڵ ئەوەشدا، نەخۆشێکی زۆر لەقاوشەکانی نەخۆشخانە چاوەڕێی ئێمەبوون. دەمزانی هۆکاری ئازارەکەی پشتم چیە، لەکاتی کەوتنەکەدا پشتم بەرەو دەرەوە دەرچووە ئەمەش بووەتە هۆی ڕەقبوونی ماسولکەکان و ترازانیان لەشوێنی خۆیاندا. دەمتوانی چارەسەری بکەم بەپشوودان و بەکارهێنانی شتی گەرم، بەڵام ئەو چارەسەرە چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەکی پێدەچوو. تەنها یەك حەبی بچووك دەتوانێ پشوو بدات بەماسولکەکان و ئازارەکەی نەهێڵێ - ئەو حەبانەشی کە بیرم لێدەکردەوە بەکاریان بهێنم لەنەخۆشخانە نێو کابینەیەکدا بوون کلیلەکەی بەخۆم بوو.

پاش ماوەیەك، ویستم بۆ بەکارهێنانی ماددەیەکی دیاریکراو کەم بووەوە. تا وای لێهات بەکارم دەهێنان تەنها

بۆ بەسەربردنی رۆژەكە بەجۆرێك ژیانی رۆژانەم بەسەردەبرد لەژێر كاریگەریو تەمی ئەم ماددانە. مایەی سەرسورمانە كە نەخۆشێكم نەكوشت.

بەهەلەلێم تێمەگەن، زۆربەی ئەو ماددانەی بەكارم دەهێنان لایەنی بەسوودو باشیان هەبوو ئەگەر بەشێوەیەكی گونجاو بەپێی رێنمایەكان بەكاربهێنرایە. كێشەكە ئەوەبوو هەموو ئەم داودەرمانانە لایەنی خراپیشیان هەبوو، پاش ماوەیەك بەرێوەبەرایەتی نەخۆشخانە متمانەیان بەمن نەما لەهەلگرتنی كلیلەكانی كابینەكە.

خۆزگە ئێستا لێرەدا بمتوانیایە پێتان بڵێم كە هێزی خواستەكانمو كەسایەتیم بوون رزگارییان كردم لەبەكارهێنانی ئەم ماددانە، بەلأم ئەوە نەبوو. بەڵكو دوعاكانی ئۆلگاو، دان بەخۆداگرتنی لودمیلا لەرەفتارو تووڕەبوونەكانم بوو تا لەكۆتاییدا چۆكیان پێدادامو ئەو یارمەتیەی كە زۆر پێویستیم بوو بۆیان پەیداكردم.

كەواتە ئێستا چیدەڵێی، ناتاشا؟ داپیرەت كەسێكی وابەستەبوو بەم ماددانەوە. هەروەها دەمزانی دەربارەی هەموو ئەو ماددانەی ئێستا چاوەرێت دەكەن. بێگومان رۆژگاری ئێستا ئەم ماددانە زۆر زیاترنو ئاسانتر دەستدەكەون پێویست ناكات پزیشك بیت بۆ ئەوەی ئەم داودەرمانو ماددانەت دەستكەوێت. لەبیرت بێت، زۆر ئاسانترە لەسەرەتاوە تێوەنەگلێی لەبەكارهێنانی ئەم ماددانە وەك لەتووشبوون پێیانەوەو پاشان تەرككردنیان. زۆرینەی جار دانایی بریتیە لەهونەری فێربوون لەهەڵەی كەسێكی ترەوە.

داپیرەت یەلینا

بەشی 2/ وانەی 8 تێگەشتن لەئالوودەبوون بەمادده سڕكەرەكان

خۆشەویستان،

كاتێك یەكەمجار دەستمانكرد بە "رێورەسمی كردنەوەی گرێكان"، هێشتا زۆر گەنج بووین، گرێكانمان "گرێی گەنجێتی" بوون. توندترین گرێی "یەلینا" ئەوەبوو" بەردەوام لەناخیدا واهەستی دەكرد دەبێت سزا بدرێت بۆ بچووكترین هەڵەكە ئەنجامی دەدات، هەموو ئەو ئازادیەی لەدەستدابوو كە رێگە بەمرۆڤ دەدا هەلەبكات ". گەورەترین گرێی لیدمیلا "شەرەفی بوو - لودمیلا هەمیشە وا هەستی دەكرد ئەگەر خەڵكی بەراستی بزانن كەسایەتی ئەو چۆن بووە لەرابردوودا ئەوا بەبێنرخو سوك تەماشای دەكەن لەنێو كۆمەڵگادا ". خراپترین گرێی ئۆلگا" ترس بوو لەوەی وەك پاشماوە تەماشا بكرێت لەلایەن هاورێو كەسە نزیكەكانیەوە.

هەمووومان چوینە نێو ژیانی هاوسەرگیریەوە پێش ئەوەی درك بەو راستیە بكەین كە زۆربەی گرێكانمان

ئاشکرابوو بوون سەبارەت بەوەی لەچی دەترساین و لەچی نەدەترساین ئەمەش مایەی پرسیارە لەسەر ئاستی پێگەیشتوویمان لەکاتی خۆیدا. کاتێك منداڵ بووین دەترساین لەتاریکی بەڵام نەدەترساین لەیاریکردن لەسەر شەقام. بەڵام لەگەڵ گەورە بوونی تەمەندا هاوکێشەکە پێچەوانە دەبێتەوە. سەر شەقام و شوێنە گشتیەکان هێمان بۆ مەترسیە ڕاستەقینەکە، لەکاتێکدا تاریکی شایەنی مەترسی نیە.
ئێستا ئێوە تەمەنتان گەیشتوەتە ئەو ئاستەی تێبگەن لەوەی چۆن گرێکانتان ڕێخۆشکەر دەبن بۆتان لەتێوەگلان لەمەترسی ئاکارە نەشیاوەکانی وەك ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و داوێن پیسی. بێگومان بارودۆخەکە زۆر لەوە ئاڵۆزترە چونکە لێرەدا کۆتایی نایەت، بەڵکو دەکەونە ژێر کاریگەری گرێکانی زۆرێك لەهاوڕێکانیشتان.

تێگەیشتن لەگرێکانی خۆتان یەکەمین هەنگاوە بۆ ڕێگریکردن لەکاریگەری گرێکانی کەسانی تر لەسەر ژیانتان. لەگەڵ ئەوەشدا، تێگەیشتن لەگرێکانی خەڵکانی تریش دەتانپارێزێ لەزۆرێك لەو کێشانەی پەیوەندی هەیە بەکارە نەشیاوەکانیانەوە.

داپیرەکانتان.

بەشی 2/ وانەی 9 تەشەنەکردنی بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان

خۆشەویستان،

یەکێك لەگرنکترین خاڵەکانی وەرچەرخانی نێو چیرۆکی ئالوودەبوونەکەم ئەوکاتە بوو کاتێك چارەسەری ئەو نەخۆشانەم دەکرد کە ئالوودە بووبوون بەچەندین جۆری جیاواز لەماددە سڕکەرەکان. هیچ شتێك وەك ئەوەنیە کە بەچاوی خۆت ببینیت چۆن خراپ بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان دەبێتە مایەی دارمانی ژیانی خەڵکان!
لەسەرەتاوە، وامدەزانی دەتوانم بەئاسانی زاڵبم بەسەر ئەم حاڵەتەدا. سەرەڕای ئەوەش خۆم بەکەسێکی ئالوودەبوو بەماددە سڕکەرەکان لەقەڵەنەدەدا. هەمیشە، بیانووم بۆخۆم دەهێنایەوەو دەمووت ئەزموونەکانی خۆم بەسوود دەبن و دەتوانم بەکاریان بهێنم لەیارمەتیدانی نەخۆشەکانم. ئای، چەند بێئاگا بووم ئەوکاتە! ئالوودەبووان بەماددە سڕکەرەکان دێن بەهەموو ڕەنگ شێوەکانیانەوە، گەنج و پیر، هەژارو دەوڵەمەند.
هەندێکیان بەخێرای کەووتبوونە داوی هۆگربوون بەم ماددانە، بۆ هەندێکی تریان وردە وردە و قۆناغ بەقۆناغ

ڕۆچوبوونە بێئاگای هۆگربوونەوە. جیاوازی جۆری مادده سڕکەرەکانو کاریگەریەکانیان جیاوازی هەیە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، بەلام یەك شت نەگۆرە بۆ هەموویان - تلانەوە بەئازارەکانی ئالوودەبوونەوە. لەکاتێکدا گوێبیستی چیرۆکەکانیان دەبووم، چیرۆکەکانی ئالوودەبوونیان بەم ماددانە زۆر ناسراو بوون لەلام (لەچیرۆکەکەی خۆم دەچوون). پێموابێت تەنها بە بەکارهێنانی ئاستی زانیاریو ڕۆشنبیریتان بۆ خۆتان دەتوانن زۆرینەی قۆناغەکانی ئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان دیاریبکەن.

هەندێ کەس دەکەونە داوی ئالوودەبوونەوە تەنها پاش یەك بەکارهێنان. هەندێکی تر دەتوانن بۆ ماوەیەك بەرگری بکەنو پیادەی شێوە ژیانێکی تا ڕادەیەك لەڕوو ئاسایی بکەن بۆ ماوەیەکی درێژ (ئەمانە ناودەبرێن بەئالوودەبووە کاراکان). بەلام ئایا چۆن دەزانی دەبیتە کام جۆر لەم کەسانە؟ یان پرسیارە گرنگەکە ئەمەیە ئایا چ"گرێیەك"لەوایەرەکەتدا پاڵنەرو هۆکارە بۆ ئەوەی بیر لەتاقیکردنەوەی ئەم مەترسیە گەورەیە بکەیتەوە؟ بەهەموو شێوەیەك ئامادەم بۆ تاقیکردنەوەی هەر سەرکەشیەك کە مایەی سوودو قازانجم بێت بەلام، باوەڕم پێبکەن، مادده سڕکەرەکان یەکێك نین لەو شتانەی کە سوود بەمرۆڤ دەگەیەنن.

لەگەڵ خوشەویستیم،
داپیرە یەلینا

بەشی 2/ وانەی 10 سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەمادده سڕکەرەکان

خۆشەویستان،

ووتەیەك هەیە دەڵێت هەموو کەسێك چیرۆكو بەسەرهاتی خۆی هەیە – ئەم چیرۆکەش سەرەتا، ناوەڕاستو کۆتایی هەیە. لەسەرەتای دەستپێکردنی ئەم وانانەوە ئێمە چیرۆكو بەسەرهاتەکانی ژیانی خۆمان بۆ ئێوە دەگێڕینەوە، هێشتا چیرۆكو بەسەرهاتی زۆر زیاتریش ماوە بۆتانی بگێڕینەوە! بەلام ئەمڕۆ ویستمان ئاگادارتان بکەینەوە لەشتێكو پێتان بڵێین تەنها بەفیڕۆدانی کاتە گەر بەردەوام نەبن تا کۆتایی چیرۆکەکە! زۆرینەی جار لەبەشەکانی کۆتاییدا مەبەستی ڕاستەقینەی چیرۆکەکەتان بۆ دەردەکەوێت. زوو وازهێنانو کۆڵدان هەرگیز نازانن ئایا ژیانێکی تراژیدیو ناخۆش یان سەرکەوتووتان هەبووە. زوو کۆڵدان بەردەوام نەبوون تا کۆتایی ئەو گەشتەی دەستان پێکردووە شتەکان بەناتەواوی بەجێدەمێنن.
چیرۆك دەڕوات بەنێو هەموو ڕێچکە جۆراوجۆرەکاندا. پاڵەوانی چیرۆکەکە دەکرێت بەردەوام ببەزێنرێتو شەرمەزار بکرێت پێش کۆتایی چیرۆکەکە – بەلام لەکۆتاییدا، سەرکەوتن بۆ پاڵەوانی چیرۆکەکەیەو دڵدارەکەی دەباتەوە. نهێنیەکە ئەوەیە، لەنێو چیرۆکەکەدا پاڵەوان نازانێت چیرۆکەکە چۆن کۆتایی دێت ئایا دەیباتەوە یان

نەیدۆڕێنێت. ئەگەر کۆتایی چیرۆکەکەی بزانیایە ئەوجا هیچ چێژو خۆشیەك لەخوێندنەوی چیرۆکەکە وەرنەدەیگراو لەو بڕوایەدا نیم هەر بتان خوێندایەتەوە. ناتەوێت پاڵەوانی چیرۆکەکە بەبێ هەوڵو تێکۆشان لەسەرکەشیەکەیدا سەرکەوتوو بێت. هەمیشە هەوڵو تێکۆشانو ململانێیەکان چێژو خۆشی دەدەن بەخوێندنەوەی چیرۆکەکە.

ساشا، تۆ هەرگیز خالە "ئیگۆر"ت نەبینیوە. بەماوەیەکی کەم پێش لەدایکبوونی تۆ مرد. بەبڕوای من خاڵت کتێبی لەخەڵکی خۆشتر دەویست. هەموو کۆتایی هەفتەیەك لەماڵەوە دادەنیشتو هەموو کاتەکەی تەرخان دەکرد بۆ خوێندنەوەی ڕۆمان لەدوای ڕۆمان. ئۆلگاو یەلینا هەمیشە دەهاتن گاڵتەو گەپیان لەگەڵ دەکرد، هەندێ جار خاڵتیان (احراج) دەکرد بەوەی وایان نیشان دەدا کە ئیهانەیە بۆیان کاتێك حەزی دەکرد قسەیان لەگەڵ بکات، ئەوە یاریەك بوو دەیانکرد لەگەڵ کوڕەکان. ئیگۆر ساڵێك لەئێمە گەورەتربوو بەڵام لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە چەند ساڵێك لەدواوە بوو. زۆر شەرمن بوو هەمیشە زۆر بەئاسانی سورهەڵدەگەڕاو (احراج) دەبوو. کەسمان نەماندەزانی چەندە هەستی ناسك بوو.

هەرگیز لامان ئاشکرا نەبوو چۆنو لەبەر چ هۆکارێك کۆتایی بەژیانی خۆی هێنا. لەخێزانەکەماندا، نەمان دەتوانی بەئاشکرا هەستەکانمان دەربڕینو باسیان لێوەبکەین. وافێر کرابووین کە متمانە بەکەس نەکەین بۆ باسکردنی نهێنیو ڕازەکانی دڵمان. نەتدەزانی ئەنجامەکەی بەکوێ دەگات ئەگەر کەسێکی بێ متمانە نهێنیەکی ژیانتی بزانیایە، لەلایەکی ترەوە ترس لەستالینو کاربەدەستەکانی هەمیشە وەك هەورێکی ڕەش ئاوێتەی ئەو ڕۆژانە بووبوون. پێموابێت خاڵت ترسا بوو یان تەواو بێزاربوو بوو لەگیانی خۆی پاش تەواوکردنی خزمەتی سەربازی. سوپا ئەزموونێکی زۆر ترسناك بوو بۆ هەندێك، بەدڵنیاییەوە بۆ ئەو زۆر زیاتر بوو لەتواناى خۆی.

هەرگیز نەمانزانی ئەو حەبانەی لەکوێ پەیداکردبوو. لەو سەردەمەدا ئەو جۆرە حەبانە ئاسان نەبوون بۆ دەستکەوتن وەك ئێستا. دڵنیا نەبووین لەوەی، ئایا مەبەستی لەبەکارهێنانی ئەو حەبانە کوشتنی خۆی بوو یان هەر بۆ پشوودانێك لەو ئازارەی کە لەدڵیدا بوو. ئازارەکە ئەوەیە، نازانم چی جۆرە پیاوێکی لێدەردەچوو ئەگەر بمایە. وە هەرگیز ئەو ڕاستیەشم بۆ دەرناکەوێت.

داپیرەت

لیدمیلا

بەشی سێیەم

بەشی 3/ وانەی 11 چی دەزانن دەربارەی خواردنەوە کحولیەکان؟

خۆشەویستان،

چیرۆکێکی کۆن هەیە دەربارەی فیلێك کە ژیاوە لەگەڵ خێزانێکی مرۆڤدا. فیلەکە گەورەترین ژووری ماڵەکەیانی داگیر کردبوو. فیلێکی گەورەو زەبەلاح ئاسان نیە بۆ پشتگوێخستن. بەڵام بەپێچەوانەوە هەموو ئەندامانی خێزانەکە ئەم فیلەیان پشتگوێخستبوو. هەرگیز باسی فیلەکەیان نەدەکرد لای یەکتر، بەڵام ژیانیان ڕێکخست بوو بەپێی بارودۆخ و ژینگەی دەوروبەری فیلەکە.

بۆنی فیلەکە جل و بەرگ و کەلوپەلی نێو ماڵەکەیانی داگیرکردبوو، تەنانەت بۆنی ناخۆشی فیلەکە لەخواردنەکەشیاندا بەدیەکرا. ئەگەر خوانەکردە بانگهێشت بکرایتایە بۆ نانی ئێوارە لەماڵیان (کە ئەوە مەحاڵ بوو ڕوویدات)، بۆنی ناخۆشی فیلەکە تووشی ژانە سکی دەکردی. هەموو ژەمێك نانیان دەخوارد بەبێ درکاندنی وشەیەك سەبارەت بەمیوانە نەخوازراوەکەیان "فیلەکە" . مێزی نانخواردنەکەیانی جەنجاڵ و قەرەباڵخ کردبوو کاتێ برسی دەبوو، هەرچەندە هەمیشە برسی بوو. ئەندامانی خێزانەکە لەسەر مێزی نانخواردنەکە پاڵیان بەیەکتریەوە دەناو، یەکتریان تاوانبار دەکرد بەداگیرکردنی جێگەیەکی زۆر بەردەوام دادو بێدادیان بوو لەخواردنی بەشی یەکتر. بەڵام هیچ کامیان هەرگیز ناوی فیلەکەیان نەدەبرد کە بەتەواوی ژیانی تێکدابوون و هۆکاری هەموو ئەو شتانە بوو کە دادو بێدادیان بوو لەدەستی.
بێزارتان ناکەم بەچوونە ناوەڕۆکی باسی پاکردنەوەی پاشماوەی فیلەکە، بەڵام بۆ خۆتان وێنای ئەو نارێك و پێکیەی فیلەکە لەماڵەکەیان و لەژیانیاندا دروستی کردبوو بهێننە پێش چاوی خۆتان. ساتێك نەبوو فیلەکە بارو قورسایی نەبێت لەسەر دڵ مێشکیان. فیلەکە نەخوازراو پێشوازی لێنەکراو بوو لەماڵەکەیان. بەڵام هێشتا، هەرگیز باسی کێشەیەیان نە لەگەڵ یەکترو نە لەگەڵ فیلەکە نەدەکرد، نەیانلەزانی چۆن ڕەفتارلەگەڵ کێشەکەیان بکەن.
لەچیرۆکێکی کارتۆنی منالانە دەچێت، وانیە؟ بێگومان، لەچیرۆکێکی پێکەنیناویش دەچێت. هەرچەندە خۆزگە بخوازم کە ئەم چیرۆکە ڕاستی بووایە! بەڵام ڕاستی نیە. تێدەگەن، لەگەڵ "فیلێك"ژیانم بەسەربرد لەنێو ماڵەکەی خۆمدا بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەهەمان ئەو شێوە ژیانەی بیستان لەنێو چیرۆکەکەدا. ئەوەش بریتی بوو لەفیلی"ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان" ، ساشا، باپیرەت دەستیکرد بەخواردنەوە پێش ئەوەی ژیانی هاوسەرگیری پێك بهێنین. دەمزانی دەخواتەوە، بەڵام لەو ڕۆژانەدا خواردنەوە باوو بەشێك بوو لەپیاوەتی. کە

ئەوەش درۆیەکی زۆر ویرانکەرە. بیرۆکەیەکی باو هەلەهەیە لەکەسێکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی تر وەك باوەڕێك"کێشەی تۆو نیە گەر کەسێك بیەوێت ئەوەندە بخواتەوە تاخۆی دەکوژێ " . هەروەك فیلەکە لەژوورەکەدا، هەموومان ئەندامانی خێزانەکە وابیرمان دەکردەوە دەبێت لێگەڕێین چۆنە با هەروابێت. هەوڵمان دەدا خۆمان بگونجێنین لەگەڵ بارودۆخەکە، وامان نیشاندەدا گرفتو کێشە نیە، بەهیوا بووین کێشەکە خۆی لەخۆیەوە چارەسەربێت، بەلاَم بێدەنگ بوون لەئاستی ئەم کێشەیەدا چارەسەر نیە. من ئەمە باش دەزانم چونکە بۆ ماوەی دەیان ساڵ لەو کاتەدا هەموو ئەم ڕێگایانەم تاقیکردەوە.

کاتی ئەوە هاتووە بێدەنگ نەبین لەئاست کێشەی فیلەکە. کاتی ئەوە هاتووە باسی گرفتەکەو دۆزینەوەی ڕێگا چارەیەك وە دەرنانی کێشەکە لەماڵەکە بکەین، یان باشترە بڵێین کە هەرگیز ڕێگەمان نەدایە بەهاتنە ژوورەوەی بۆ نێو ماڵەکە یەکەمجار.

داپیرەت

لیدمیلا

بەشی 3/ وانەی 12 کاریگەریەکانی خواردنەوە کحولیەکان لەسەر لەش

لەداپیرەکانەوە

"نووسراوەکە ناودەبرێت بە"بۆ وە دەستهێنانی بزمارەکە."

بۆ وە دەستهێنانی بزمارەکە پێلاَوەکە لەدەستچوو،

بۆ وە دەستهێنانی پێلاَوەکە ئەسپەکە لەدەستچوو،

بۆ وە دەستهێنانی ئەسپەکە سوارەکەی لەدەستچوو،

بۆ وە دەستهێنانی سوارەکەی سەرکەوتن لەدەستچوو،

بۆ وە دەستهێنانی سەرکەوتن وڵاتەکە لەدەستچوو،

- هەمووی لەپێناو وە دەستهێنانی بزمارێك."

بەشی 3/ وانەی 13 دەرەنجامەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان

خۆشەویستان،

"ئالێکسی ستێپانۆڤیك" مێردێکی باش بوو. ئەوە گوومانی تێدا نەبوو. ناتوانم ڕێگە بدەم بەهیچ کەسێك پێچەوانەی ئەمە بڵێ. "ئالێکسی" یەکەمین هەڵبژاردەی ژیانم بوو - ئەو کەسەبوو کە ئاواتە خواز بووم ئەویش من هەڵبژێرێت وەك هاوسەری ژیانی، بۆ یەکەمجار لەفیستیڤاڵی مانگی پێنج بینیم کاتێك خەریکی سەماکردن بوو، ئەوە زۆر لەمێژە بوو. دوابەدوای شەڕە نیشتمانیە گەورەکە بوو. مەدالیای سەربازی سەر کراسەکەی وەك یاریە ئاگرینەکان دەدرەوشایەوە لەسەر سنگی کاتێك بەر تیشکەکانی خۆر دەکەوت لەکاتی سەماکردندا.
گەنجێکی زۆر بەهێزو قۆز بوو، کاتێك یەکەمجار بینیم دڵم خەریك بوو لەسنگمەوە بێتە دەرەوە. تەنها سەرەنجی کچانی بەلای خۆیدا ڕانەکێشابوو، بەڵکو هەموو ئەوانەی لەو دەورووبەرەدا بوون چەپڵەیان بۆ لێدەدا لەکاتێکدا سەمای دەکرد، هەموو پیاوان پێکە ڤۆدگا گەورەکانیان شانبەشانی "ئالێکسی" دەخواردەوە. ئەویش لەگەلیان دەڕۆیشتو شانبەشانیان بەردەوام دەیخواردەوە، بەبێ نیشاندانی هیچ لاوازیو سەرخۆشیەك لەئاست پێکەکانیدا، بەپێچەوانەی پیاوەکانی ترەوە، کە بەملاو بەولادا دەکەوتن لەگەڵ خواردنەوەی زیاتردا.
چاوەکانی گەورەو ڕەش بوون، لەکاتی بزەو پێکەنیندا دەدرەوشانەوە. لەو ڕۆژەدا کاتێك منی بینی بزەیەکی بۆ کردم، هەر لەوێدا دڵی بردم بۆ خۆی. منیش بزەیەکم بۆ کردەوە.
دەمزانی کە ددانەکانم جوانن‌و بزە جوان لەسەر ڕوخسارم دەردەکەوێت، کاتێك گەنج بووم خەڵکی پێیان دەوتم کە ددانەکانم زۆر سپی‌و ڕێکن. بزەکانم سەرەنجی پیاوانی ڕادەکێشا. ئالێکسیش یەکێك بوو لەو پیاوانە!
پاش ئەوەی زەماوەندمان کردو ژیانی هاوسەرگیریمان پێکهێنا، لەباڵەخانەیەکدا ماڵێکمان بۆ خۆمان پێکەوەنا، باڵەخانەیەکی زۆر خۆش بوو. هاتنە ژوورەوەی تیشکەکانی خۆر لەپەنجەرەی باشوری باڵەخانەکەوە بەتەواوی نێو ماڵەکەی ڕووناك دەکردەوە. هەرچەندە دەبووایە هەموو ڕۆژێك پەنجەرەکانم پاك بکردایەتەوە بەهۆی تۆزو دوکەڵی ڕەشی کارگەکان لەنێو هەوادا.
هەموو بەیانیەك زوو، "ئالێکسی" دەڕۆیشتە سەر کار بەتایبەت لەزستانان‌و بەهاراندا دەبووایە پێش خۆر هەڵاتن هەستایە بۆ سەرکار. هەرکاتێك ڕەنگی ئاسمان پرتەقاڵی دەربکەوتایە لەنێو دووکەڵی کارگەکاندا ئەوا دەمزانی بەهار هاتووە. پاش ڕۆژئاوابوون دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوەو پێکەوە نانی ئێوارەمان دەخوارد.

"ئالێکسی" زۆر کاری دەکرد. زۆر هیلاك‌و شەکەت بوو کاتێك دەگەڕایەوە ماڵەوە. دەستەکان‌و دەموچاوی داپۆشرابوون بەهەمان ئەو دوکەڵ‌و ڕەشیەی کە هەموو ڕۆژێك پاکم دەکردنەوە لەسەر پەنجەرەکانی باڵەخانەکە. یەکەمجار، دەستەکان‌و دەموچاوی دەشوشت پێش نانخواردنی ئێوارە. پاشان، زۆر ماندوو بوو

دادەنیشت لەسەر مێزەکە بۆ خواردنەوەی پێکە ڤۆدگاکەی، پێستی زەرد هەڵگەڕابوو لەژێر دوکەڵو ڕەشیدا، وەك ئەوەی هەمان ڕەنگی دیوارەکانو پەنجەرەو ئاسمانی گرتبێت.
لەسەرەتاوە، تەنها یەك لیتر ڤۆدگا سێ تا چوار ڕۆژی دەخایاند بۆی. پاشان، زیادیکرد بۆ یەك لیتر لەڕۆژێكدا، نیو لیتر پێش نانی ئێوارەو نیو لیتر پاش نانی ئێوارە. کارەکەی زۆر قورس بوو. سەرەتا، گفتوگۆو قسەی خۆشمان پێکەوە دەکرد پاش گەڕانەوەی لەکار ئێواران، هەموو ئێوارەیەك بەتامەزرۆییەوە چاوەڕێم دەکرد بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە قسە خۆشەکانمان پێکەوە بکەین. بەڵام ئەمە زۆری نەخایاند، پاش ماوەیەك هەرکە ئێواران دەگەڕایەوە دەستی دەکرد بەڤۆدگا خواردنەوە، پاش کەمێك لەدەمەبۆڵەکردن لەگەڵ یەکتر، بەسەرخۆشیو لارەلار دەڕۆیشت بۆ خەوتن، زۆر بەکەمی بزەی دەکرد.
هەتا گەیشتە ئەو ڕادەیەی ئێوارەیەکیان کاتێك هاتەوە بۆ ماڵەوە دەستی بەلێدانم کرد. مستی دەستەکانی وەك تاشە بەرد وابوون، باڵەکانی بەهێزو خێرابوون هەروەك پارچەی ئاسنەکانی مەکینەی کارگەکەی. لێدانی مستەکانی بۆ ساتێك نابیناو بێهۆشی کردم بەجۆرێك نەملەزانی چیم بەسەرهاتووە. تەنانەت نەمزانی کەوتوومەتە سەر زەویەکە، هەتا "ئالێکسیم" بینی بەسەر سەرمەوەو چاو پڕ لەفرمێسك، پەشیمانی دەربڕیو داوای لێبوردنی دەکرد بۆ ئەو کارەی ئەنجامیدا وە بەڵینی دا هەرگیز کاری ئاوها دووبارە نەکاتەوە.
هەردووکمان زۆر سەرسام بووین لەوەی کار گەیشتوەتە ئەم ئاستە. شوێنی لێدانەکەی ئازاری زۆر هەبوو لەسەر ڕوومەتم، بەڵام هەرگیز بەقەد ئازارەکەی نێو دڵم نەبوو.

ئالێکسی وتی زۆر داوای لێبووردن دەکەم، لەگەڵ ئەوەشدا، بۆنی کحولەکە لەهەناسەیدا لەبۆنی عەترێکی ناخۆش دەچوو." بەڵام نابێت ئەوەندە بێزارم بکەیت بەپرسیارکردنو کێشە دروستکردن لەئێواراندا. پێویستیم بەپشوە کاتێك دێمەوە ماڵەوە. بەرگەی ئەم هەموو کێشانە ناگرم."

تەنها پرسیاری ئەوەم لێکرد کە حەزی لەچیە بۆ نانی ئێوارە.........

کات تێپەڕی، ئینجا ئەو ئێوارەیە هات کە نەدەوەستا لەلێدانم. بەردەوام بوو لەلێدانم هەتا هەستم بەتەقەیەکی ناخۆشی نێو دەمم کرد ئەویش دەنگی شکانی ددانەکانی لای چەپی دەمم بوو. ئینجا ورده ورده لەهۆش خۆم دەچووم، دنیا لەبەرچاووم تاریك بوو بەجۆرێك وامزانی لەنێو تونێلێکی تاریکدام..... چەند ساڵێك تێپەڕی، ژیان لەخەونێکی دوورودرێژی ناخۆش دەچوو بۆم.

هەتا ڕۆژێکیان، تەماشام دەکرد کاتێك پزیشکەکە لەژووری پشتەوە هاتە دەرەوەو تەماشای هەردووکمانی کردو وتی" داوای لێبوردن دەکەم ناتوانین هیچی بۆ بکەین "تووشی نەخۆشی جگەر بووە. نەخۆشیەکی کوشندەیەو چارەسەری مەحاڵە."

ئالێکسی بەتووندی دەستی گرتم، هەستم دەکرد کە لەترسانا دەلەرزی....
ڕاکشابوو لەسەر جێگەی نەخۆشخانە، هەروەك میوەیەکی گەنیوو پێستی لەشی هەڵئاوساو زەردهەڵگەڕابوو. تەنانەت چاوەکانیشی زەردهەڵگەڕابوون جگە لەگلێنەکانی، لەحیاتی ئەو چاوە ڕەشە درەوشاوانەی کە هەیبوو لەگەنجیدا بەپێچەوانەوە ئێستا لێڵو بەتاڵن وەك دوو تۆوی هەڵکەنراو لەنێو زەویەکی ژەهراویدا. زۆر بەناڕەحەت هەناسەی دەدا.

ئالێکسی بەدەنگێکی پڕ لەناڵەناڵو نرکەنرکەوە ڕووی تێکردمو وتی،" مێردێکی باشم بووم، وانەبوو؟"
" منیش وەڵامم دایەوە، ڕاستە، ئالێکسی، بێگومان مێردێکی باش بوویت، " وێنەی دەموچاوی خۆمم دەبینی لەئاوێنەکەدا کاتێك بەبزەوە وەڵامم دایەوە. بزە جوانەکەم لەگەڵ ددانە سپیو ڕێکەکانی کاتی گەنجیم ئێستا بەددانی تاقمو زیوی جێگەیان گیراوەتەوە.

پێموابێت دەربڕینەکەی سەر دەمووچاومی بینی، بۆیە بەکوڵ دەستی بەگریان کرد. ئەوە یەکەمجار بوو بیبینم بگری - بەهەر حاڵ بگری بۆ من.

داپیرەت،
لیدمیلا

بەشی 3/ وانەی 14 ئاسان تێوەگلان لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان

خۆشەویستان،

مامۆستایەکمان هەبوو هەمیشە دەیووت، "هەرگیز وەڵامی ڕاستنیە بۆ پرسیاری هەڵە. "ئەو وتەیە زۆر ڕاستە، دۆزینەوەی پرسیارە ڕاستەکان دەتانخاتە سەر ڕێگایەکی دوورودرێژ بەرەو دۆزینەوەی ڕاستیەکان. بەهیوای ئەوەی ئەو دوو پرسیارەی نێو پشتیەکان ڕێبەریی کردبن بەرەو ڕێگای ڕاست. هەمیشە پرسیارکردن جۆرێك لەترسی تێدایە، هەندێ جار پرسیارەکان بەشێوازێك لەشێوازەکان مرۆڤ نا ئاسوودە دەکەن. ڕەنگە لەبەر ئەوەبێت زۆرینەی خەڵکی ناگەڕێن بەدوای پرسیارە قورسەکانی ژیان — لێدەگەڕێن ئەوەی ڕوودەدات با ڕووبدات کە چەندین دەرەنجامی جۆراو جۆریان لێدەکەوێتەوە.
مرۆڤ بەجۆرێك دروستکراوە کە پێویستی بەئاسوودەی بێت. ئای، چەندە ئاواتەخواز بووین کە باشتر بووینایە لەم بوارەدا لەگەڵ دایكو باوکتاندا! تەنها بەوەی ئەگەر زوو هەستمان بەئازارەکانیان بکردایەو، ئاسوودەیو هیوامان پێ ببەخشینایە لەکاتی ئازارەکانیاندا، ڕەنگە ئەوانیش بەهەمان شێوە فێربوونایەو لەگەڵ ئێوەدا هەمان ڕەفتاریان بکردایە. بەڵام قورسە ئەوەی کە خۆت نەتبێت ببیبەخشی بەخەڵکانی تر، ئاسوودەگی ڕاستەقینە لەمێژە نەهاتوەتە نێو ژیانمانەوە.
دەکرێت ژیان زۆر گرانو ئاستەنگ بێت بەڵام ئەو جێگایەی ڕووی لێ دەکەی بۆ بەدەستهێنانی ئاسوودەی یەکێکە لەگرنگترین بڕیارو هەڵبژاردەکان کە دەیدەن لەژیانتاندا. ئەگەر بڕیارو هەڵبژاردنەکانتان باشو دروست بێت، ئەوا دەبنە یەکێك لەو کەسانەی کە دەتوانن لەقووڵایی دڵتانەوە بژین چونکە ناترسن لەوەی تووشی ئازاربن. ئاسوودەی ڕاستەقینە دەناسن چونکە بوونی دەبێت لەژیانتاندا. بەڵام گەر هەڵبژاردنەکانتان لەژیاندا لاوازو هەلەبوون ئەوا ژیانێکی زۆر جیاوازتر چاوەڕێتان دەکات.
داپیرەکانتان

بەشی 3/ وانەی 15 سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەخواردنەوە کحولیەکان

نامەی داپیرەکانمان نیە

بەشی چوارەم

بەشی 4/ وانەی 16 چیتان دەوێت لەهاوسەری داهاتووتاندا؟

خۆشەویستان،

هەریەك لەئێمە کۆمەڵەشتێك فێربووین لەباوکمانەوە – هەندێك باش‌و هەندێکیش خراپ. لەنێو هەرسێکماندا من بەختەوەرترینم بەوەی کە باوکێکی زۆر میهرەبانم هەبوو. هەرگیز ماندوو نەدەبوو لەوەی کە لێم گەڕێ دابنیشم لەنزیکیەوە لەکاتی کارکردندا کاتێك قوفڵێك‌و کلیلی دروست دەکرد. چاوەکانی زۆر تیژبوون لەوردەکاریدا، بەتەواوی ڕاهاتبوون لەگەڵ هەموو پارچە قوفڵ‌و کلیل‌و ئاسنە زۆر وردەکاندا بەدرێژایی هەموو ئەو ساڵانەی کارکردنی.

شەوێکیان بەبێدەنگی لەسەر کورسیە گەورەکەی دانیشتبوو، لەپشتەوە گوێی لەخوشکە گەورەکەم‌و کچە ئامۆزکەمان بوو باسی کوڕانیان دەکرد. سروشتی قسەکانیان تێکەڵ بوو بوو لەباسی شتە نەشیاو سێکسیەکان، باسەکەیان لەو دەورووە خولەدا دەسوڕایەوە. ئەو کات من تەمەنم تەنها شەش ساڵان بوو بەتەواوی لەقسەو باسەکانیان تێنەدەگەیشتم. بەڵام هێشتا مێشکە شەش ساڵانەکەم‌و خولیای زانینی بۆ شتەکان، وشەو گفتوگۆکەیانی بەباشی هەڵگرتبوو، لەگەڵ ئەو پرسیارانەی لام دروست بوو بوو.

بۆ ڕۆژی داهاتوو باوکم بردمی لەگەڵ خۆی بۆ سەر کار دەبوایە بەشەمەندەفەر بچووینایە بۆ سەر شوێنی کارەکە. سندوقی ئامێرەکانی وەك دەرنەفیزو پلایس‌و قوفڵ،هتد خستە نێو شوێنێکی تایبەتی شەمەندەفەرەکە کە ڕێك لەسەر سەرمانەوە بوو. لەکاتێکدا شەمەندەفەرەکە دەڕویشت بەنێو شاردا، دەستم کرد بەپرسیارکردن لەباوکم سەبارەت بەهەموو ئەو شتانەی شەوی ڕابردوو بیستبوومن.

گوێبیستی هەموو وشەکانم بوو – ئەو وشانەی کە نەملەزانی مانایی چین. دەکرێت قسەکردن بێت لەسەر ڕاستیەکانی ژیان، باڵندەکان‌و هەنگ – وانەیەکی قورسە بۆ قوتابیەکی قۆناغی سەرەتایی – قسەکردن لەسەر سروشتی پەیوەندی سێکسی نێوان پیاو ژن.

هەرگیز وەڵامی نە دەدایەوە بەجووڵەی سەری، دەمزانی گوێبیستی وشەکانمە. بەڵام بۆ یەکەمجار لەژیانمدا یەکسەرو ڕاستەوخۆ وەڵامی نەدامەوە. بێ دەنگیەکەی زۆر غەریب بوو. چاوەکانی داخست، بینیم لێوەکانی دەجولاً وەك ئەوەی دوعا بکات یان شتێکی لەو جۆرە.
شەمەندەفەرەکە وەستا لەو شوێنەی کە پێویست بوو دابەزین، لەکاتێکدا خۆمان کۆدەکردەوە بۆ دابەزین، وتی،"ئۆلگا، دەتوانی سندوقی ئامێرەکانم بدەیتێ؟ "تەماشام کرد سندوقێکی زۆر قورسەو لەبەرزاییەکدایە وتم،"باوکە، ناتوانم. زۆر قورسە بۆ من. لەگەڵ ئەوەشدا، دەستم نایگاتێ! بزەیەکی کردو وتی، "ڕاست دەکەی. زۆر قورسە بۆ تۆ. ئەگەر هەوڵی بۆ بدەی زیانت پێدەگەیەنێ. بێگومان هەرگیزیش داوای شتێکت لێناکەم کە لەتوانای تۆدا نەبێت. وەڵامی پرسیارەکانیشت وەك سندوقی ئامێرەکانم وایە — زۆر قورسن بۆ تۆ لەئێستادا هەڵیان گریت. کاتی خۆی دێت کە بتوانی هەموو ئەو وەڵامانە هەڵگریت. لەبەرئەوەی زۆر خۆشم دەوێیت ناتوانم ئەو قورسایانە بخەمە سەر شانت لەئێستادا. ئایا متمانە بەباوکی خۆت دەکەی ئەو وەڵامانەت بداتەوە گەر کاتی خۆی هات؟"

دانایی وشەکانیەتی ئەمڕۆ پێشکەشتانی دەکەین. هەموو شتێك وەرزی خۆی هەیە. کاتی قسەکردن هەیەو کاتی بێدەنگی هەیە، کاتی تامکردن هەیەو کاتی خۆبەدوورگرتن هەیە، کاتی پرسیارکردن هەیەو کاتی قبوڵکردن هەیە، کاتی کردنەوە هەیەو کاتی داخستن هەیە.

کلیلی ژیان هەموو ئەو شتانە دەکاتەوە — پەلەمەکەن لەکردنەوەیان.

هەندێکیان زۆر قورسن بۆ هەڵگرتن لەهەندێ لەقۆناغەکانی ژیاندا. ڕەنگە لەناوتان بەرن گەر هەوڵبدەن زوو بیانکەنەوە — دەزانین، ئێمە هەندێ شتمان هەڵگرت کە هێشتا ئامادە نەبووین بۆ هەڵگرتنیان — زۆر پەشیمانین.

داپیرەت،
ئۆلگا

بەشی 4/ وانەی 17 كاریگەریە خراپەكانی سێكس لەسەر لەش

چیرۆکی داپیرەکانمان نیە

بەشی 4/ وانەی 18 كاریگەریە خراپەكانی سێكس لەسەر هەستو سۆز

خۆشەویستان،

هەرگیز ئاشنا نەبوون بە "یوری". یەكێك بوو لەهاورێكانی قوتابخانەمان. ژیان زۆر ئاسان بوو بۆ "یوری". كورێكی بەهێزی وەرزشەوان بوو زۆر سەرەنج ڕاكێش بوو لەلای كچان. هەمیشە دەبوو لەناوەڕاستو چەقی هەموو ڕوداوێكدا بووایە. بە بەردەوامی دەورو خولی كچانی دەدا، لەسەرەتاوە سەرەنجی ڕاكێشابووین بەلای خۆیدا. بەلأم دواتر تێگەیشتین لەمەبەستی. لەدوا ساڵی قوتابخانەدا "یۆری" و"ئۆلگا"كەوتنە پەیوەندیەكی خۆشەویستی بەهێزەوە – بەلأم ئەم چیرۆكە بۆ كاتێكی تر.

پاش چەند ساڵێك، باسی "یوری" هاتە ناوەو حەزمان دەكرد بزانین چی بەسەرهاتووە. لەپاش پەیوەندیكردنی بەهێزی دەریاییەوە ئیتر لەو كاتەوە "یوری" مان نەبینیەوە. هەمیشە دەیووت حەزی لەگەشت كردنەو دەیەوێت جیهان ببینێت، هەرلەبەر ئەوەش بوو پەیوەندی كرد بەهێزی دەریاییەوە. سەیرو سەمەرەكە لەوەدایە، پاش ساڵانێكی زۆر "یەلینا" بەقەدەر چاوی بە "یوری" دەكەوێت لەنێو فرۆكەیەكدا. لەكاتێكدا "یەلینا"گەشتی دەكرد لەمۆسكۆوە بۆ كییف، ئینجا "یەلینا"لەتەنیشت ئەم هاوڕێ كۆنەیەوە دانیشت!

"یەلینا" و"یوری"كەوتنە قسەوباسێكی گەرم سەبارەت بەڕۆژانی ڕابردوو، گفتوگۆكەیان بەشێوەیەكی چاوەڕوان نەكراو بەرەو ئاراستەیەكی تر گۆڕا كاتێك "یەلینا" پرسیاری لە "یوری"كرد ئەگەر ئەو "هاوسەرە خانو مانەی" بەدوایدا دەگەڕا دۆزیبێتیەوە. ئەم پرسیارە دەرگای بۆ "یوری"كردەوە لەباسكردنی هەموو ڕازەكانی دڵی و دەربڕینی پەشیمانیەكانی لەپەیوەندیەكانی ڕابردووی.

وەك بڵێی وشەكانی "یوری"لەسەر نووكی فرۆكەكە دەسوڕێنەوە. بەهیچ شێوەیەك سەری هەڵنەدەبڕی لەكاتی قسەكانیدا، دەتووت هەموو كاتەكە چاوی بڕیبووەتە شوێنێكەوە لەنێو فرۆكەكەدا نیە.

"هەمیشە دەمزانی چیم دەویست لەهاوسەری ژیانم. کیژێکی شۆخ بەدڵنیاییەوە — گومان لەوەدا نیە. کیژێکی قژ ڕەشی پێست سپی، قژ زەرد، قژ سوور....گرنگ نەبوو، هەر جوان بووایە، بەژنو باڵایەکی ڕێك. هەروەها شیرینو میهرەبان، باش بێت بۆ منداڵا، هاوڕێیەکی باش، زیرەكو لێهاتوو — بەڵام زۆر زیرەکیش نا." بزەیەکی کردو کۆکی بەدەموچاوی یەلینادا." هەروەها لەدایكو باوکێکی باش. بەڵام لەڕاستیدا هەموو ئەو شتانەی ناوم هێنان گرنگ نەبوون. تەنها ئەوەی گرنگ بوو بەلامەوە لایەنی جەستەییو لەشو لار بوو. بەختەوەر بووی کە نەکەوتیتە داوی منەوە.

"هەمیشە بەخۆمم دەوت، "ئەمە ئەو کچەیە بەدوایدا دەگەڕێم. "بەڵام هەرکە پەیوەندیەکە دەگۆڕاو کاری خۆمم لەگەڵ دەکرد، ئیتر لەبەرچاوم دەکەوتو لەدڵی خۆمدا دەمووت ئەمە ئەو کەسە نیە من بەدوایدا دەگەڕێم. بەهەڵەلێم تێمەگە. خۆش بوو، هەتا ئەو کاتەی لەگەڵیدا دەبووم. پاش ماوەیەك ئەو جۆرە پەیوەندیانەم لەگەڵ کچاندا کورترو کورتر دەبووەوە. تا وای لێهات پەیوەندیم دەبەست تەنها بۆ یەك شەو. بەڵام ئەو جۆرە پەیوەندیانە زیاتر بۆیان دەسەلمندم کە ئەم کچانە شایەنی هاوسەرگیریکردن نین. چونکە بەکارهێنرابوون — هەروەها ساردو دڵ ڕەق بوون. دەزانی مەبەستم چیە؟ بە بەراوورد بەهەموو ئەو کیژە ناسكو بێگەردو، دڵ پاكو دەرون پاکانەی هاوڕێیەتیم دەکردن لەڕۆژانی کۆندا؟

"بەخۆمم دەوت لەخەونو فەنتازیایەکی گەنجانەدا دەژیم. دەبێت هەر بەردەوام بم لەگەڕان سەرەنجام هەر کەسێکی پڕو تەواو وەك هاوسەری ژیان دەدۆزمەوە بۆ خۆم - بەڵام لەهەمان کاتدا خۆم بەدوور نەدەگرت لەپەیوەندیەکانم لەگەڵ کچاندا، لەکاتێکدا دەگەڕام بۆ دۆزینەوەی هاوسەرێکی شیاو.

"یوری" دەستی کرد بەژماردنی ئەو ئافرەتانەی کە پەیوەندی هەبووە لەگەڵیان: ژنی خاوەن مێرد، ژنی تەڵاقدراو، ژنی منداڵدار، ئەوانەی کە دزیان لێکردوە و پاشان لەبەرچاو ون بوون. یوری بەردەوام بوو: لەناوهێنانی ئەو ئافرەتانەی سەرخۆشی دەکردنو بەکاری دەهێنان بۆ ئارەزوەکانی خۆی.

"یەلینا" بەبێدەنگیەوە گوێبیستی قسەکانی بوو.

"هەتا دێت قورستر دەبێت بۆم لەدۆزینەوەی کەسێکی شیاو، دەزانی؟ یوری بەردەوام بوو، "زۆر ئاسانتر بوو کاتێك تەمەنم لەنێوان 20 بۆ 30 ساڵدا بوو. دەزانی بۆ ماوەی دوو ساڵ هاوسەرم هەبوو؟ بەڵێ، تەنانەت منداڵیشم هەبوو — بەڵام جیابووینەوەو منداڵەکەشم زۆر بەکەمی دەبینم.

"هێشتا ڕوخسارم باشە لەچاو تەمەنمدا، وانیە؟ هێشتا بەنرخی کوڕێکی گەنج دەشێم، بەڵام تازە گەنج نابمەوە. دەبوایە ئێستا، خاوەنی ماڵو خێزانی خۆم بوومایە: ژیان پێچەوانەیە، دەزانی. پیاوێکی باشم. ڕوخسارێکی باشم هەیە، وانیە؟

"یەلینا قسەکانی پێبڕیو وتی! چیدەکەی پاش ئەوەی فرۆکەکە نیشتەوە؟ حەزدەکەی بچین پێکەوە قاوەیەك

بخۆینەوە؟

هەموو ویستی "یەلینا" ئەوەبوو فرۆکەکە زوو بنیشێتەوە و دەربازی بێت لەم گفتوگۆ بێ بایەخەی "یوری".

یەلینا هەستی بەبێزرانەوە دەکرد لەخۆی. لەگەڵ ئەوەشدا، خۆی زۆر بە بەختەوەر دەزانی هەمیشە خۆی بەدوورگرتووە لەم کورە. لەگەڵ نیشتنەوەی فرۆکەکەدا.

لەکاتێکدا، هەموو سەرنشینەکانی هەستانە سەرپێ بۆ چوونە دەرەوە لەفرۆکەکە، "یوری" ڕووی کردە "یەلینا" و وتی،" هەموو شتێکم دەربارەی ژیانی خۆم پێ وتی، ئێستا نۆرەی تۆیە باسی ژیانی خۆتم بۆ بکەی."

"شتێکی وام نیە بۆ باسکردن، "یەلینا وتی." هاوسەرو خێزانی خۆمم هەیە. لەژیاندا ڕووبەڕووی ململانێو ناڕەحەتی بووینەتەوە وەك هەموو کەسێکی تر، کاری قورسمان کردوەو، بەردەوام بووین لەهەوڵو کۆششەکانماندا پێکەوە. بەڵام خەونی منداڵەکانم وردە وردە دێنە دی. ژیانم زۆر خۆشو تێرو تەسەلەتەنانەت زیاد لەوەی کە چاوەڕوانی بووم."

"یوری" و "یەلینا" پێکەوە بەپێ تا دەرگای تەرمینالی فرۆکەخانەکە ڕۆیشتن. کوڕێکی زۆر وریای تەمەن 7 ساڵو کیژۆڵەیەکی زۆر جوان کە هەر دەتووت "یەلینا" خۆیەتی، لەنێو دەرگای تەرمینالی فرۆکەخانەکە ڕایان کرد بەرەو باوەشی دایکیان. ئینجا مێردەکەی دەرکەوت "یەلینا" یەکسەر مێردەکەی ناساند بە "یوری"." حەزدەکەم "یوری" بتناسێنم بەباشترین پیاوی دونیا کە مێردەکەمە، گریگۆر. "تەوقەیان کرد، پاشان "گریگۆر" دەستی خستە سەر شانی هاوسەرەکەی و لەگەڵ منداڵەکانیا پێکەوە ئەو شوێنەیان بەجێهێشت. کاتێك چیرۆکەکەی "یەلینا" مان بیست، بۆمان دەرکەوت "یوری" هیچ نەگۆڕاوە هەر هەمان ئەو مرۆڤەیە کە دەمان ناسی لەقوتابخانە. هەر مرۆڤە کۆنەکە بوو هیچ نەگۆڕابوو بەڵام هەرسێکمان هەستمان کرد زۆر بەختەوەرین چونکە گۆڕاوین.

داپیرەکانتان

بەشی 4/ وانەی 19 ڕاستیە زانستیەکانو هەڵەباوەکان سەبارەت بەسێکس

نامەی داپیرەکانمان نیە

بەشی 4/ وانەی 20 چۆن خۆمان ئامادەکەین بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو

لەنێو زەرفەکەدا کارتێکی دەستکردی تێدا بوو کە بەگەورەیی و بەدەستنووس ئەمانەی خوارەوەی لەسەر نووسرابوو:

باشتروایە هەندێك شت بەنەکراوەی بەجێبهێڵدرێن- بەلایەنی کەمەوە تا ئێستا.
ئەگەر توانیتان دان بەخۆتاندا بگرن لەکردنەوەی ئەم پاکەتە پێچراوەیەدا،
ئەوا دەتوانن ئاڵوگۆڕی پێبکەن بەشتێکی زۆر بەنرخترو باشتر. هەڵبژاردەکە لەدەستی ئێوەدایە.

خۆشەویستان،

زۆر ئاسانە ژیانی خۆتان جەنجاڵ و شێواو بکەن و سەرەنجامەکەی بەلەکیس چوونی ئەو شتە کۆتایی بێت کە هەوڵ و کۆششی زۆرتان بۆ داوە بۆ دۆزینەوەی لەژیاندا! ئایا چیرۆکە ئەفسانە یۆنانیەکەتان بیستووە سەبارەت بە<u>سندوقی پاندۆرا؟</u> چیرۆکەکە بەچەندین شێوازی جیاواز گێڕراوەتەوە. "پاندۆرا" سندوقێکی پڕ لەنهێنی وەردەگرێت لەلایەن خوداکانی یۆنانەوە نازانێ چی لەناودایە، بەڵام بەمەرجێك نابێت پاندۆرا سندوقەکە بکاتەوە. خولیاو تامەزرۆی بۆ زانینی شتەکان بەزوویی و چاوەڕوانی نەکردن زاڵ دەبێت بەسەریداو بڕیاردەدات بەخێرایی سەیرێکی نێو سندوقەکە بکات. کاتێك سندوقەکە دەکاتەوە، هەموو کارەسات و نەفرەتێك کە بوونی هەبووە لەنێو سندوقەکەدا دەردەچێ و دەڕژێت بەسەر جیهاندا. هەوڵی زۆر دەدات، بەڵام ناتوانێ تەنها یەکێك لەم نەهامەتی و کارەساتانە بگەڕێنێتەوە بۆ نێو سندوقەکە. بێ هیوای، ڕق، هەست بەتاوانکردن، پەشیمانی، تۆڵەسەندنەوە، شەرمەزاری و تەڵەکەبازی – ئەمانە تەنها کەمێك بوون لەو هەموو ئەو نەهامەتی و کارەساتانەی ڕژان بەسەر جیهاندا.
هەڵگرتنی باری ئەو کارەی ئەنجامیدا بۆ "باندۆرا" زۆر قورس بوو، بەڵام هێشتا دوا شتی بینی کە لەنێو سندوقەکەدا مابووەوە – بریتی بوو لە "هیوا". لەناوەندی هەموو ئەو نەفرەت و خراپەیەی ڕژابوو بەسەر جیهاندا، هێشتا تەنها شتێك مابووەوە بۆ ڕزگارکردنی بەها بەرزەکان. لەناخی هەریەکەتاندا چەندین هیواو خەونی مەزن هەیە – ئێوە هێشتا بەتەواوی ماناکانی ژیان و ئەزموونەکانیتان چێژ نەکردووە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ژیان زۆر شتی ئازاربەخشیش هەڵدەگرێت. لەدەستچوون، پەشیمانی، ناداد پەروەری ئەمانە هەموویان وەك تارماییەکی گرێ دەروونیەکان ڕەنگە سەراپای ژیانتان داگیر بکەن ئەگەر هەوڵبدەن زۆر بەخێرایی تەمەن بکەن (واتە ڕەفتارەکانتان لەئاست تەمەنێکی گەورەتردا بێت) ئەمەش وەك کردنەوەی نهێنیە جوانەکانی ژیانی سێکسی پێش کاتی دیاریکراوی خۆی.

بەڵێ، تامەزرۆی بۆ زانینی هەموو شتێك یەکێکە لەو هۆکارانەی دەکرێت چاوبەستان بکات لەکردنەوەی سندوقەکە پێش کاتی دیاریکراوی خۆی. بێتاقەتی، ئازار، بێ هیوای، گێلایەتی و خۆش باوەڕی ئەمانە هەندێکن لەو دەنگە ناوەکیانەی بەردەوام هەوڵدەدەن هانتان بدەن بۆ پشتگوێخستنی ئەو دەنگانەی پاڵنەرە بۆتان بۆ

گەشەکردن بەکەسایەتیتان‌و بایەخدان بەشتە بەنرخەکان یان ئەو دەنگانەی کە دوورن بەڵام خۆشیان دەوێن‌و باشەی ئێوەیان دەوێت.

هەروەك "ئۆلگا" ئاماژەی پێدەکات، دوژمنی ڕۆح‌و دەروونتان هەمیشە بیرتان دەبات بەلای ئەو تەنها شتەی کە نیتانەو ئەو تەنها شتە لەبەرچاوتان دەکاتە پێوەری بەختەوری ژیان. "میوە قەدەغەکراوەکە" ئەو زاراوەیەی کە زۆر باش جێبەجێ دەبێت لەپشت دەروازەکانی باخچەی عەدەنەوە.

داپیرەکانتان

بەشی پێنجەم

بەشی 5/ وانەی 21 فشارەکان بۆ سازشکردن

ئێمە دڵنیاین کە ئێوە چەند ئەگەرێك بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە پێشنیار دەکەن، بەڵام هەرگیز ناڵێن، "چەندە جێگەی سەرسوڕمانە! لی قەراغ دەریاکەو شەپۆلەکان لەگەڵ کزە بای سەر دوورگەکە پێکەوە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی ئەم کاتژمێرەیان دروست کردووە!" چونکە ئەوە زۆر بێ مانایە!
ئاشکرایە کەسێك دەستی هەبووە لەدروستکردنی ئەم کاتژمێرە دەستیەدا، بەواتایەکی تر، کاتژمێر پێویستی بەکاتژمێر دروستکەر هەیە.

ئۆلگا هەمیشە ئەم نموونەیەی دەهێنایەوە کاتێك دەکەوتە گفتوگۆ (مناقشە) لەگەڵ کەسێك بۆ سەلماندنی بوونی خوا." هەرگیز شتێك بەدەست ناهێنن لەهیچەوە،" ئۆلگا ئەم دەستەواژەیەی بەکاردەهێنا کاتێك بەخێرایی بیرۆکەکەیمان قبوڵ نەدەکرد. بێگومان، هۆکارەکان لەپشت کاتژمێرێك ئاسانترە بۆ ئاشکراکردن وەك بڵێین، هۆکارەکان لەپشت هەست‌و سۆز یان ئەو وەڵامانەی وادەردەکەون لەجێگەی خۆیاندا نین. زۆرینەی جار پرسیارکردنە لەهۆکارەکانی لەپشت ڕوودانی شتەکانەوە، هەروەها تێگەیشتن لەهۆکارەکانیش ئاسان نیە! بۆ تێگەیشتن لەوەی ئایا ئەو کارانەی خەڵکی دەیکەن بۆچی دەیکەن، پێویستە تەماشای چوارچێوەکەی بکەین – زۆرینەی جار شتە نەبینراوەکانە هۆکارن لەپشت ڕوودانی شتە بینراوەکانەوە.

داپیرەکانتان

بەشی 5/ وانەی 22 مەترسیەکانی حەزو ئارەزووە کاتیەکان

خۆشەویستان،

نووسینی ئەم نامەیە یەکێك بوو لەبارە هەرە قوورسەکانی سەر شانم. ئای، چەندە ئاواتە خوازم ڕێگەیەکی ترم هەڵبژاردایە بۆ فێربوونی ئەم وانەیە! ڕەنگە چیرۆکەکەم بتانپارێزێ لەئازارو پەشیمانیەکانی ئەم بەشە تایبەتە" زاراوەی وانە"کە خۆم و ئەوانەشی بایەخم پێدەدان زۆر بەقورسی باجەکەیمان دا.
"ڤلاد" قۆزترین کوڕی قوتابخانەکەمان بوو – هەروەها خۆشەویستی من بوو.

ئەو سالەبەفر زوو هات، بیرم دێ دەنگی قازو قوڵنگەکان کە دەفڕین بەرەو باشوور. ئەگەر ئەو قازو قوڵنگانە دەنگی هاواریان ئاگادارکردنەوەی من بووبێت، ئەوا من لەزمانیان تێنەگەیشتم.
کاتێك منو "ڤلاد" پێکەوە دەبووین، دڵم گەرم دەبوو وەك وەرزی هاوین. دەبوایە وریا بوومایە، چونکە باوکم ڕازی نەبوو بەهەبوونی پەیوەندی نزیکم لەگەڵ کوڕان وەك ئەو پەیوەندیەی لەگەڵ "ڤلاد" دەستم پێکرد لەسەرەتاوە. دایكو باوکم حەزیان بە"سێرجی" بوو نەك "ڤلاد" . دەبوایە ئەوەش ئاگادارکردنەوەیەکی تر بووایە بۆم.

"سێرجی" هەفتەی دوو جار دەهات بۆ ماڵمان یارمەتی دەدام لەوانەی بیرکاریدا. منو "سێرجی" پێکەوە هاوڕێ بووین لەسەردەمی ڕەوزەوە تا ئێستا واتە هەموو کاتی قوتابخانە. هەمیشە زۆر ئارامو لەسەرخۆ بوو لەگەلم، تەنانەت کاتێك بەتەواوی بێزار دەبووم لەوانەی بیرکاری هەموویم دەڕشت بەسەر ئەودا.
"ڤلاد" زیاتر ڕەقو سەرکەش بوو. ئامادەبوو بۆ هەر شتێك – بەبێ چاوەڕوانیکردن. تەنانەت حەزی بەچاوەڕوانیکردنیش نەبوو بۆ من. لەگەڵ تێپەڕ بوونی وەرزی پایزدا، "ڤلاد" هەموو هەوڵو کۆششی خۆی خستەگەڕ بۆئەوەی پەیوەندیەکەمان بەرێ بەرەو پەیوەندیەکی جەستەیی.

"منت خۆش دەوێ، وانیە؟" پرسیاری لێدەکردم

منیش دەم وت" بێگومان، خۆشم دەوێی"

"بەلاّم پێویستە خۆشەویستیەکەت نیشان بدەی"

"بەڵام، من ئامادە نیم بۆ ئەو کارە"

"کەی ئامادە دەبیت؟"

"نازانم."

"ڤلاد" بەهەناسەیەکی قورسەوە پێی دەکوتا بەزەویدا." ناتوانم بۆ هەتاهەتایە چاوەڕێ بکەم، دەزانی"

ئەو ڕاستیەم دەزانی. ئەو شتەی کە" ڤلاد" نایکات ئەویش چاوەڕێکردنە بۆ هەتاهەتایە.
هەتا زیاتر ڕەتم دەکردەوە، ئەویش زیاتر کۆنترۆڵی لەدەستلەدا، لەهەمان کاتدا زۆر دەترسام لەوەی "ڤلاد"م لەدەستم بچێ. نەمدەزانی پەنا بۆ کێ بەرم بۆ قسەکردن؟ هیچ کەسێك نەبوو بتوانم قسەی لەگەڵ بکەم سەبارەت بەم بابەتە زۆر هەستیارو تایبەتەی خۆم. لەبەرئەوە تەنها بووم.

"ڤلاد" فشاری زیاتری بۆ هێنام، ئەم جارەیان بەڵێنم پێدا. لەکاتی پشووی وەرزی پایزدا ئامادە دەبم.

کات نزیك بووەوە، دەستم کرد بەپڕکردنەوەی ڕۆژەکانم بەخەونی هەرزەکاریم. لەدڵی خۆمدا دەمووت لەکۆتاییدا،" ڤلاد" داوام لێدەکات هاوسەرگیری لەگەڵ بکەم، باوکیشم زۆر بەئاسانی ڕازی دەبێت‌و ڕەتی ناکاتەوە. کاتێك ئەو شەوە هات، زۆر نیگەران‌و پەرۆش بووم، بەڵام گەیشتبوومە ئەنجام. هەموو خەونەکانم دێنەدی لەگەڵ هەنگاوەکانی‌و هاتنە ژوورەوەی لەو دەرگایەوە.
ئەوەی من پێشبینیم دەکرد بەپێچەوانەوە بوو. پاش بەسەر بردنی کات پێکەوە، هەستم بەهیچ ئارامی‌و ئاشتیەك نەدەکرد بەردەوام هەستم بەتاوان دەکرد، وەك ئەوەی بەشداریم لەدزینی شتێکی بەنرخدا کردبێت لەخۆم، دزیەك کە خۆم قوربانیەکەبم تێیدا.
"ڤلادیش" وردە وردە دەگۆڕا، پاش تێپەڕبوونی هەفتەیەك، هەوڵی دەدا دوورکەوێتەوە لێم. لەکۆتاییدا، چاوم پێی کەوت لەڕاڕەوی قوتابخانەکەدا.

"ئۆ، خۆتی،" وتی. بەبێ هەواڵ پرسین، تەماشای شانەکانمی دەکرد لەجیاتی تەماشاکردنی نێو چاوانم وەك چاوەڕێی بووم.

"بیرم ئەکردی،" من دەستم پێکرد.

"زۆر سەرقاڵ بووم." ڤلاد وتی.

هەروەك پەیکەرێك بەبێ جووڵەوەستا بوو. هیچ گرنگی پێنەدەدام‌و منیش هەوڵم ئەدا گفتوگۆکەمان بەلایەکی باشدا بەرم.
پێم وت" حەزدەکەی پێکەوە بچینە دەرەوە پاش قوتابخانە بۆ خواردنی هەندێك ئایس کریەم؟"

"بەڕاستی ناتوانم." ڤلاد وەڵامی دایەوە.

دووبارە بێدەنگ بوو. هۆکاری سەرقاڵ بوون‌و نەهاتنەکەی پێنەووتم، وەستانەکەمان پێکەوە وردە وردە نا ئارامی زیاتری پێوە دەردەکەوت.

"دوای دەتبینمەوە،" ڤلاد ئەمەی وتوو، لەڕاڕەوەکەدا بەجێی هێشتم بەبێ ئاوڕدانەوە.

لەشوێنی خۆمداو بەوەستاوی بۆ ماوەیەکی زۆر لەهۆڵەکەدا مامەوە. ئەو شەوە زۆر بێ ئارام بووم لەنێو جێگەی نووستنەکەمدا هەوڵم ئەدا شتەکان لەبیری خۆم بەرمەوە. ڕۆژی داهاتوو بۆ جارێکی تر قسەم لەگەڵ کردەوە. چاوەڕوانم ئەکرد داوای لێبووردن بکات سەبارەت بەگفتوگۆکەی دوێنێمان‌و بڵێ بەهۆی کەمێك لێك تێنەگەیشتن‌و شتی لاوەکیەوە بوو، ئینجا دوای پێدەکەنین بەو ڕەفتارەی خۆمان.

کاتێك هەوڵمدا قسەی لەگەڵ بکەم، تووڕە بوو.

" چیت دەوێ بەردەوام بەدوامەوەی؟"

" بەڵام، ڤلاد........"

" بەڵام هیچ. ئەگەر ویستم بتبینم، تەلەفۆنت بۆ دەکەم. هەتا ئەو کاتە، لێم دوورکەوەرەوە سەرقاڵ‌و مەشخوڵم."

"ڤلاد......" جارێکی تر هەوڵم لەگەلیدا بەلاّم ئەم جارەش پشتی لێکردم‌و بەجێی هێشتم. چەند هەنگاوێکی

کەم لەمنەوە دوورکەوتەوە ئینجا چووە لای دوو کوڕی تـرو شتێکی پێووتن بەڵام گۆێم لێنە بوو چی پێ وتن، ئەوانیش دایانە قاقای پێکەنین.
چەند هەفتەی داهاتوو ژیان زۆر تاڵو ناخۆش بوو. هەمیشە لەقووڵایی ناخمدا شتێك پێی دەووتم ئەو تەنها شتەی کە دەمتوانی"ڤلاد"ی پێڕاکێشم بەلای خۆمدا تازە لەدەستم داوە.

زستانێکی زۆر ساردو سەخت بوو. ئازارو خەمەکانم گۆڕا بۆ خەمۆکییەکی بەردەوام. هەر بەمەوە نەوەستا، لەگەڵ ئەوەشدا تووشی ژانە سکێکی بەردەوام بووم، نەم دەتوانی بەئاسانی خواردن بخۆم بەتایبەت لەبەیانیاندا. بیرێکی زۆر ناخۆش تێپەڕی بەمێشکمدا. بەڵام هەوڵمدا لەبیر خۆمی بەرمەوە، بەڵام هەرکە ئەم بیرە هاتە نێو سەرمەوە، بەهیچ شێوەیەك وازی لێنە دەهێنام. بۆ ڕۆژی دواتر، بڕیارمدا بڕۆم بۆ سەردانی پزیشك.
کاتێك یاریدەدەری پزیشکەکە ئەنجامی (فحص) تاقیکردنەوەکانی بۆ هێنامەوە. وتی "دوو گیانی. دەتەوێت بتخەمە نێو خشتەی چاوپێکەوتنی بەردەوامی پزیشکەوە بۆ تاقیکردنەوەی زیاتر؟ وشەکانی وەك بڵێی کەسێك لەدوورەوە هاوار دەکات دەهاتە بەرگوێم، ئەوەندە پەشۆکام هیچ کام لەوشەکانیم بەباشی نەبیست. لەدڵی خۆمدا بیرم لەوە دەکردەوە، دەبێت چیبکەم؟ ئایا باوکم چی دەکات کاتێك بەمەی زانی؟

بۆ ڕۆژی داهاتوو،"ڤلاد"م دۆزییەوە.

ڤلاد وتی"چیت دەوێت؟"

بەکورتی، هەواڵەکەم پێ ڕاگەیاند. بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێدەنگیو پەشۆکاوی مایەوە. ئینجا لەناکاو بەدەنگێکی تیژەوە وتی.

"ئەو سك پڕیە لەمن نیە."

"چی؟"

تێگەیشتی، پێم وتی"لەمن نیە."

قورگم وشك بوو نەمتوانی وشەیەکی تر بدرکێنم،" وتت چی، دووبارەی بکەرەوە؟"

"گوێت لێ بوو وتم چی."

"ناتوانی بەم شێوەیە ڕەفتارم لەگەڵ بکەی."

"دەتوانم بڕۆم پێنج کوڕی تر بهێنم، ڕەنگە ئەوان بڵێن هی ئەوانە." ڤلاد وتی.

زۆر بەخەمبارییەوە گەڕامەوە بۆ ماڵەوە و لەسووچێکی ماڵەکەدا دانیشتم – نەمزانی بۆ ماوەی چەند کاتژمێر لەو شوێنەدا دانیشتبووم و چاوم بڕیبووە سەهۆڵەشۆرەوە بووەکانی سەر پەرنجەرەکان.
پاشا ماوەیەك، گوێم لەتەقەی دەنگی دەرگا بوو. "سێرجی" بوو، هاتبوو یارمەتیم بدات لەوانەی بیرکاریدا.
ئەوەندە بێزار بووم نەم دەویست هیچ کەسێك ببینم، بەڵام نەشمدەزانی بڵێم چی، بۆیە ڕێگەمدا بێتە ژوورەوە.

پاش کردنەوەی کتێبی بیرکاری تەماشایەکی کردم.

"چی ڕوویداوە، ئۆلگا؟"

ئینجا تەماشام کردو دەستم کرد بەگریان. "سێرجی" لێم نزیك بووەوە و بەنیانییەوە دەستی خستە سەر شانەکانم. هەستێکی زۆر خۆش بوو کە کەسێك گوێت لێبگرێ.

"هەر گرفتێکت هەیە، دەتوانی لای من باسی بکەی."

لەدڵی خۆمدا وتم، باشتر وایە هەموو شتێکی بۆ باس بکەم. هەمیشە تێگەیشتنێکی باشی هەبوو بۆ شتەکان، هەر لەو کاتەوەی ئاشنای بووم لەقوتابخانەی سەرەتاییەوە.
لەپڕێکداو بەبێ بیرکردنەوە وشەکانم دەرپەڕاندو وتم ژیانی خۆمم لەناوبرد! دوو گیانم. لەسەرەتاوە، تووشی شۆك بوو هیچ وشەیەکی نەدرکاند، ئینجا وەك بڵێی نیشاندانی ڕووخساری دەم چاوی خیانەت لەناخ و هەستی ڕاستەقینەی دەکات. دەمزانی ئەو هەواڵەزۆر ئازاربەخش و جێگەی نائومێدی بوو بۆ"سێرجی".
بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بەبێدەنگی مایەوە. پاشان، سەرێکی بۆ ڕاوەشاند وەك بڵێی تازە تەواو بووە لەگفتوگۆیەك لەگەڵ ناخی خۆیدا. ئینجا وتی" منداڵەکەت لەناو مەبە، من دەتخوازم. قسە لەگەڵ باوکت دەکەم پاشان هەموو شتێك باش دەبێت.
بەبیستنی ئەم هەواڵەزۆر گەشامەوە و هەناسەیەکم بۆ هەڵکێشا کاتێك هەستم کرد کەسێکی تر هەیە خواستی وایە بەرپرسیارێتی ئەو هەموو گرفت و تەنگ و چەڵەمانەی دروستم کردووە لەژیانی خۆمدا بگرێتە ئەستۆ.

"سێرجی" ئەو گەنجە نەبوو کە خەونم پێوە دەبینی، بەڵام "سێرجی" خواستی وابوو من قبوڵ بکات بەو هەموو گرفتەوە. چەند ساڵێك تێپەڕیو هەستم کرد کە ڕقم لە "سێرجی" دەبێتەوە - وەك ئەوەی هەموو شتێك تاوانی ئەو بووە. هیچ کام لەهەردووکمان ئەوەمان نەبینی کە هیوامان بۆ دەخواست.
بەڵام ئەوە کۆتایی چیرۆکەکەم نیە. یەك بەشی ترم ماوە. پاش چەند ساڵێك وا ڕێکەوت "ڤلاد"م بینی لەسەر شەقامێك."ڤلاد" منی نەناسیەوە. تێپەڕینی هەموو ئەو ساڵانە هێشتا ڕوخسارە جوانەکەی نەڕەواندبووەوە، بەڵام هەرگیز ئەوەم لەبیر ناچێت کە ژنێکی لەگەڵ بوو زۆر بەبێ ڕێزانە ڕەفتاری لەگەڵ دەکرد.

" خێراکە، ژنەکە! جارێکی تر هێواشم مەکەرەوە، تۆزێ گورجوگۆڵ بەلەرۆیشتندا!" ژنەکەی هەرگیز سەری هەڵنەبڕی بەڵام هەوڵی دەدا هەنگاوەکانی خێرا بکات. تێبینیم کرد هەرگیز ئاوڕی نەدەدایەوە بۆ ژنەکەی، لەنێو چاوەکانی ژنەکەدا دەتوانی ئەوە بخوێنیتەوە کە بۆ چەندین سالەئەم بارە هەڵدەگرێت لەگەڵ ئەم پیاوەدا.
جارێکی تر ئەوە هاتەوە پێش چاوم، چۆن "ڤلاد" بەجێی هێشتم. چاوەکانم بەتەواوی پڕ بوون لەفرمێسکی ڕۆژانی کۆن. فرمێسکەکانم لەو بیرەوە هەڵدەقولان کە دەیان ساڵ کۆن بوو. ئەو ڕەفتارە بەدکارانەی کە لێی دەرباز بووم - لێدانو سوکایەتی پێکردنی "ڤلاد" بەژن - چیم بەدەستهێنا لەبری - خۆشەویستی"سێرجی"- هەموو ئەم بیرانە لەپڕێکدا تەوژمیان هێنایە نێو مێشکەمەوە، بۆیە زۆر بەکوڵ دەستم بەگریان کرد هەر لەو شوێنەداو لەسەر شۆستەی شەقامەکە.

بەڵام "سێرجی" لەتەنیشتمەوە بوو." چی ڕوویداوە، خۆشەویستم؟"

خەمی ئەو بۆ من، بارێکی قورسو گرانی کۆنی لەسەر سووك کردم، بەڵام نەم ویست هیچ بڵێم.........
بەلای سێرجیەوە گرنگ نەبوو. دەستی گرتم وەك هەمیشەو شانبەشانم هەنگاوی نا. دەستیم گووشی، ئینجا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ تەماشای کردم. بەدرێژایی هەموو ئەو ساڵانە نەی وتبوو کە خۆشی دەوێم. تەنها دەیووت هەموو شتێك باش دەبێت منداڵەکەو باوکت نابنە کێشە، هەروەها پێی دەووتم کە زەماوەندم لەگەڵ دەکات - بۆیە هەموو شتێك باش دەبێت.

"سوپاس،" وتم" تۆ ڕاست بووی، دەزانی."

" باسی چیدەکەی؟" پرسیاری کرد.
" هیچ، تەنها شتێکم بیرکەوتەوە کە ساڵانێکی زۆر لەمەوبەر پێت وتم. ئێستا بۆم دەرکەوت چەندە ڕاست بوویت."

لەو کەسەوەی کە ئەم وانەیە فێربوو بەڵام باجێکی قورسی بۆدا،

داپیرەت،

ئۆلگا

بەشی 5/ وانەی 23 خواستی کوتوپڕ لەبەدەستهێنانی شتەکان بەبێ چاوەڕوانی

خۆشەویستان،

ئەو دەنکە نوقلەسەوزەی "لودمیلا" یەکێك بوو لەو دیاریە بەنرخانەی تا ئێستا پاراستوویەتی. ئەوەندەی ئەو لەبیری بێت ئەو نوقلەتەنها شت بووە کە باوکی دابێتیە.

یەکێك بووە لەو ڕووداوانەی کە پڕە لەدەرەنجامی چاوەڕوان نەکراو.............

باوکی "لودمیلا" پیاوێکی بەخشندە نەبوو. بەردەوام سەرخۆش بوو، کابرایەکی زۆر سەیرو سەمەرە بوو، لە "لیودمیلا" دەترسا کاتێك تەنها کیژۆڵەیەکی بچووك بوو. ڕەنگە لەبەرئەوە بووبێت نەیدەزانی چۆن ڕەفتاری لەگەڵ بکاتو دەترسا بەپێی پێویست چاودێری نەکات. بەڵام ترس بەتەنها بەشێك نەبوو لەهەستەکانیدا، بەڵکو تووڕەیش ئاوێتەی ترس بوو بوو تێیدا.

کاتێك دایکی "لودمیلا" پێویست بوو بۆ ماوەی شەش هەفتە لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە لەژێر چاودێری پزیشکدا بەهۆی نەخۆشی خوێنەوە، لەماڵەوە مێردەکەی دەمایەوە بۆ چاودێریکردنی منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ.

باوکی "لودمیلا" خوشکێکی هەبوو لەشارێکی نزیك دەژیا، بەڵام لەبەرئەوەی بۆ ماوەی چەندین ساڵ بوو قسەی لەگەڵ نەدەکرد، بۆیە هیچ یارمەتیەك چاوەڕوان نەدەکرا لەلایەن خوشکەکەیەوە. بنکەیەکی چاودێری منالأن لێیانەوە نزیك بوو، "لودمیلا" بەشێکی ڕۆژەکەی لەوێ بەسەر دەبرد، بەڵام باقی هەموو کاتەکانی تر لەژێر چاودێری باوکیدا بوو.

لەکۆتایی هەفتەکاندا بەردەوام سەرخۆش بوو، زۆینەی جار بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەم مندالەچوار ساڵەی لەماڵەوە بەتەنها بەجێدەهێشت. هەفتەی دوو جار "لودمیلا"ی دەبرد بۆ نەخۆشخانە بۆ بینینی دایکی. لەناوەڕاستی ماوەی ئەو شەش هەفتەیەدا بوو کاتێك ئەو نوقلەسەوزە هاتە نێو دونیای "لودمیلا" وە.

"لودمیلا" هەمیشە زۆر بەپەرۆشەوە بوو بۆ سەردانەکانی دایکی لەنەخۆشخانە، هەرچەندە بۆنو دەنگە دەنگی نێو نەخۆشخانەکە هەندێ جار وای لێدەکرد هەست بەڕشانەوە بکات. لەکاتی ئەم سەردانانەی دایکیدا

لەنەخۆشخانە، باوکی بەشێوەیەکی جوان "لودمیلا"ی دەپۆشی یەکێك لەباشترین بلوس و تەنوورەکانی لەبەر دەکرد. بەڵام ئاشکرابوو کاتێك دەگەیشتنە نەخۆشخانە باوکی بەهەمان شێوەی "لودمیلا"ئاسوودە نەبوو. تەنها بۆ ماوەی 15 خولەك دەمانەوە هەرچەندە 45 خولەکیان پێدەچوو تا بگەنە نەخۆشخانەکە!

"لودمیلا" ئەو کاتە منداڵ بوو نەیدەزانی، کە باوکی ناتوانێت لەچەند کاتژمێرێك زیاتر بەبێ خواردنەوەی مادە کحولیەکان دەرەتان بکات. سەردانەکانیان بۆ نەخۆشخانە دەبوو تەنها لەو ماوە دیاریکراوەدا بووایە.
باوکی بیری کردەوە لەرێگا چارەیەك بۆئەوەی بتوانێ "لودمیلا" بێدەنگ بکات هەرکاتێك بەتەنها لەماڵەوە بەجێیی هێشت یان بەر لەتەواوبوونی کاتی سەردانەکەی دایکی لەنەخۆشخانە زۆری لێبکات بۆ ڕۆیشتن، بۆیە پەنای برد بۆ یاری نوقڵەکان لەگەڵ"لودمیلا" دا.

ئێوارەیەکیان لەکاتێکدا هەنگاویان دەنا لەنێو نەخۆشخانەکەدا، باوکی بە"لودمیلا"ی وت نوقڵێکی دەداتێ، بەڵام بەمەرجێك دەبێت بیخاتە نێو دەمیەوە. هەر کاتێك نوقڵەکە تەواو بوو مانای ئەوەیە کاتی ڕۆیشتن هاتووە.
لەسەرەتاوە،"لودمیلا" زۆر حەزی لەنوقڵەکان بوو بۆیە بەخێرای دەیمژی و پاشان دەیجویی و زوو تەواوی دەکرد پێش ئەوەی ئامادەبێت بۆ بەجێهێشتنی دایکی لەنەخۆشخانەو گەڕانەوە بۆ ماڵەوە. باوکی پرسیاری لێ دەکرد،"ئایا هێشتا نوقڵەکەت لەدەمدا ماوە؟ دەمت بکەرەوە و نیشانم بدە." بەڵام ئەوەی نیشانی دەدا تەنها زمانێکی پەمەیی و سوور بوو. نوقڵەکە تەواو بوو بوو. باوکیشی ئەوەی وەك هێما بەکاردەهێنا کە کاتی ڕۆیشتن هاتووە، ئینجا بەخێرای ئەو شوێنەیان بەجێدەهێشت.
بێگومان،"لودمیلا" هەستی بەتاوان دەکرد کە زوو ڕۆیشتنیان لەئەنجامی بێ توانای ئەمەوەیە لەخواردنی نوقڵەکە لەدەمیدا. هەستی دەکر کە هەڵەی ئەمە ناتوانن زیاتر لەلای دایکی بمێننەوە لەنەخۆشخانە. ئینجا باوکی نوقڵێکی تری سەوزی ڕوونی دەدایە.

کاتێك باوکی زەرفە نوقڵەکەی دەکردەوە ئەویش بەخێرای پڕی دەدایەو دەیخستە دەمیەوە، هەتا دەهات تام و چێژی نوقڵەکان خۆشتر دەبوو لەلای"لودمیلا". نوقلەپەمەییەکان ترش بوون، سوورەکان تامیان وەك دارچینی بوو، بەڵام سەوزەکان شیرین بوون وەك شیلەی گوڵان. چۆن بتوانێت شتێکی ئاوەها خۆش ڕەت بکاتەوە؟

بۆ یەکەمجار"لودمیلا" هەستی کرد دانیشتنی لەلای سەری دایکیەوە شیرین ترە لەتامی نوقلەسەوزەکان، بۆیە بڕیاریدا بەرگری بکات لەنەخواردنی (نەجوینی) نوقلەسەوزەکان لەنێو دەمیدا. لەبری ئەوەی نوقڵەکە بمژێ یان بیجوێ، بەڵکو دەیخستنە پشت ددانەکانی و لەوێدا هەوڵیدەدا ئەوەندەی بتوانێ بەوشکی بیهێڵێتەوە و نەیخوا. کاتێك باوکی داوای لێدەکرد نوقڵەکەی نیشان بدات دەیخستە سەر زمانی و نوقلەسەوزەکەی نیشان دەدا کە هێشتا بەتەواوی مابووەوە.

باوکی سەری سوڕدەما لەوەی هێشتا نوقڵەکەی نەخواردووە. پاش چەند خولەکێکی تر دووبارە داوای لێدەکرد نوقڵەکەی نیشان بدات. دایکی بەئاگا نەبوو لە "یاریەکەیان" بەڵام کاتێك بۆ سێیەم جار پرسیاری لێکرد نوقڵەکەی نیشان بدات، دایکی دەستی بەگومان کرد.

لەکۆتاییدا، باوکی وتی کاتی ڕۆیشتن هاتووە، نوقڵ یان بێ نوقڵ – هەر کاتێك ئامادە دەبوون بۆ ڕۆیشتن، چاوەکانی دایکی ماتەمو تەنها دەردەکەوتن، بەڵام ئەم جارەیان بەپێچەوانەوە، دایکی گەشو دڵ خۆش دەرکەوت. چونکە هەستی کرد پێشبڕکیەك لەئارادایە بۆ مانەوەی لەلای، لەکۆتاییدا کچەکەی پێشبڕکێکەی بردەوە.

پێشبڕکێی یاری نوقڵەکان ئەو شەوە کۆتایی هات، بەڵام شتێکی زۆر گرنگتر دەستی پێکرد – "لودمیلا" بۆ یەکەمین جار لەژیانیدا درکی بەوە کرد کە دەتوانێ زاڵ بێت بەسەر چەند شتێکی دیاریکراو لەدونیای خۆیدا. "لودمیلا" ڕێگەی نەدا بەتەواوی بدرێتە دەست قەدەرو خۆزگەکانی کەسانی تر لەڕوودانی شتەکانی دەوروبەریدا، بەلایەنی کەمەوە دەیتوانی زاڵ بێت بەسەر ئەو شتانەی کە پەیوەندیان بەناخی خۆیەوە هەیە.

"لودمیلا" هەرگیز جارێکی تر نوقڵەکەی نەخوارد. نوقڵەکەی پێچایەوە و هەڵیگرت وەك یادەوەریەك کە نابێت چۆك دابدات بۆ لاوازیەکانی باوکی – یان لاوازیەکانی خودی خۆی. هەرگیز ئەو دەستەواژەیەی نەبیستبوو" دواخستنی ئارەزووەکان "، بەڵام لەبەرامبەر بەرەنگاریو ڕەتکردنەوەی حەزو ئارەزووە کاتیەکانی،"لودمیلا" خەڵاتێکی مەزنتری بەدەستهێنا – ئەویش بەسەر بردنی کاتی زیاتر بوو لەگەڵ دایکی.

ئەگەر تەماشای هەموو وێنەکە بکەین، پێشبڕکێی نوقڵەکان تەنها وەك شتێکی زۆر بچووكو بێ بایەخ دەردەکەوێت. بەڵام لەدڵی کیژۆڵەیەکی بچووکدا، سەرەتای دەستپێکردنی درککردن بوو بەشتەکانی دەوروبەری، زیاد لەوەش – فێربوونی ئەوەی کە نەبێنە بەندەی حەزو ئارەزووەکانی.

داپیرەکانتان،

بەشی 5/ وانەی 24 هەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا

من، یەلینا، جارێکیان جادووگەرێکم بینی نمایشی جادوویی زۆر سەر سوڕهێنەری دەکرد. کاتێك داوام لێکرد،"دووبارە بیکاتەوە!" جادووگەرەکە بەبزەیەکەوە وتی، "یەکەمجار جادووە، بەڵام دووەم جار پەروەردە و فێرکردنە. پەروەردەش نرخی خۆی هەیە واتە گەر خوازیاری فێر بوون بیت پێویستە نرخەکەی بدەی. "ئەم وتەیە زۆر بەلامەوە سەرەنج ڕاکێش بوو، هەرگیز لەبیرم ناچێتەوە. ئاشکرایە هەرکە نهێنیەکەت بۆ دەرکەوت، ئیتر تایبەتمەندیە جادوویەکەی لەدەستدەدات. کاتێك هەموو هێزو نهێنیەکانی فێڵی جادووەکە ڕۆیشت ئیتر هیچ چێژو خۆشیەك لەبینینی جادووەکەدا نامێنێت. هەمیشە نهێنیەکان زۆر جێگەی سەرەنجو تێڕامانی مرۆڤن. ئەمڕۆ، دەمانەوێت پەردە لەسەر یەکێك لەگرانترین جادوو لادەین کە سوودێکی بێ هاوتای لا وەردەگرن لەژیانتاندا. لەبەرامبەر ئاشکراکردنی ئەم نهێنیەشدا داوای نرخەکەیتان لا ناکەین!

مامۆستاکەتان، کە زۆر جێگەی متمانەی ئێمەیە، زۆر بەدڵفراوانیەوە هەموو پێداویستیەکانی ئەم فێڵەی ئامادەکردووە. نهێنیەکانی ئەو جادووەی ئەمڕۆ ئاشکرای دەکەین وا لەمرۆڤ دەکات حەزو ئارەزووەکانی بەهێزتربن و تینوو تربن لەبەدەستهێنانی شتە ماددیەکانی دەوروبەری لەکاتێکدا پێشتر ئەم شتانە زۆر گرنگ نەبوون لەژیانیدا، یاخود لەتەنها خولیایەکەوە بۆ هەبوونی زانیاری لەسەر ئەم شتانە مرۆڤ دەبات بەرەو برسێتیەکی لەڕادەبەدەر بۆیان، بەکورتی دروستکردنی پێداویستیەك بۆتان کە پێشتر بوونی نەبووە لەژیاندا، گەنجێکی زیرەك و دانا دەگۆڕێ بۆ مرۆڤێکی خۆش باوەڕو بێ ڕێز. ئێمە ئەم ڕستیە باش دەزانین!
ئەم شتانە ڕوویداوە لەژیانی هەریەکەماندا، لەکاتو سەردەمی گەورەبوونی ئێمەدا، ئەم بەشە تایبەتە هەڵخەڵەتێنەرە کە ناو دەبرێت بە"ڕیکلام" زۆر دەگمەن بوو.

خەڵکانی بازرگان و خاوەن کۆمپانیاکان لەجیهاندا پێتان دەڵێن "ڕیکلام" ئەو شتە تایبەتەیە بەهۆیەوە جیهان هەڵدەسوڕێ.
مامۆستاکەتان ڕێنمایی پێویستی لەبەر دەستایە بۆ بابەتەکانی ئەم ڕاهێنانە، بۆیە لێتان دەگەڕێین دەستپێبکەن – ئەم وانەیە بریتیە لەو بەشەی پەروەردە و فێرکردن کە بەڕاستی نرخەکەی دەزانن کاتێك یەکەمجار بەکاری دەهێنن.

داپیرەکانتان

" بەشی 5/ وانەی هێزی " نەخێر

نامەی داپیرەکانمان نیە

بەشی 5/ وانەی 26 ڕێگا بۆ خەونەکان

خۆشەویستان،

ڕێنماییەکان لەدروستکردنی هەر خواردنێکدا لەجۆرێك لەئامۆژگاری دەچێت. عادەتەن ئەو ڕێنماییانەی کە خواردنی بەلەزەتیان لێ دروست دەکرێ دەگوێزرێنەوە لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەکانی داهاتوو. بەداخەوە، هەمان شت ڕاستە بۆ پێچەوانەکەشی واتە بەهەمان شێوە شتە نەخوازراوەکانیش دەگوێزرێنەوە لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەکانی داهاتوو. خواردەمەنیەکانیش زۆر جار دەکەونە ژێر تاقیکردنەوەو پرسیارەوە، ئەوەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێ واتە بەپێی تام‌و چێژی کەسەکان بۆ خواردنەکە. هەندێك جار ماوەیەکی زۆری دەوێت بۆ دۆزینەوەی پێداویستیە گونجاوەکان لەدروستکردنی خواردەمەنیەکی بەلەزەتدا، ئەمەش جگە لەشتەکانی تری وەك کاتی پێویست بۆ کولانی خواردەمەنیەکە لەگەڵ پلەی گەرمی دیاریکراو بۆ کولان. هەمان شت ڕاستە کاتێك دەمانەوێت چوارچێوەی هەنگاو ڕێنماییەکان بۆ ژیانمان ڕێك بخەین.
لەماوەی چەند هەفتەی ڕابردوودا، بەردەوام هەوڵمانداوە ئەو ڕاستیەتان بۆ ئاشکرا بکەین کە چەندین شتی نادیار هەن‌و بەردەوام لەژێر پەردەوە ڕوودەدەن لەژیانتاندا کە بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەریان هەیە لەسەر ئەو هەڵبژاردانەی لەژیاندا ئەنجامی دەدەن. هەڵبژاردنی پێداویستیە شیاوەکان بۆ تێکەڵەکە لەدروستکردنی خواردەمەنیەکەی ژیانتاندا، دەروازەیە بۆ ئە نجام دانی ئەو بڕیارو هەڵبژاردانەی ژیان کە "تامێکی خۆش لەدەمتاندا بەجێدێڵن ". (من‌و "یەلینا" هەوڵماندا ئەم دەستەواژەیە تێکەڵی بابەتەکە نەکەین، بەڵام" ئۆلگا" جەختی کردەوە کە باسکردنی زۆر باشترە. بۆیە هەوڵماندا پوختەی دەستەواژەکە بەم شێوەیە داڕێژین" زۆینەی قاقایی پێکەنینەکان لەدونیادا لەئەنجامی نوکتە خراپەکانەوەیە" .

تەماشای بڕیارەکانی ژیان بکە وەك کێکەکە، کرێمەکەی بەشی سەرەوە یەکەم شتە کە دەیبینن. ئەو شوێنەیە کە تێیدا بەشی ڕووکاری هەڵبژاردە و بڕیارەکانی ژیان ڕوودەدات. لەم قۆناغەدا دەتوانن

پێوەری دەرەنجامەکان بکەن – باش یان خراپ – نرخی تێچوونی باجی دەرەنجامەکان‌و ئایا کاریگەری دەبێت لەسەر کەسێکی تر یان نا. بەواتایەکی تر، مێشکتان بەکاردێنن لەدرککردن بەوەی ئایا دەبێت چیبکەن یان چی

نەکەن لەم قۆناغەدا.

پاشان، قەبارە و شێوەی هەموو کێکەکە، ئەمە ئەو بەشەیە کە شێوەیەکی تایبەت دەدات بەکێکەکە — خڕە یان چوارگۆشە، درێژ یان کورت، گەورەیە یان بچووک. ئەمەش بریتیە لەبەرهەمی شێوەی قاڵبی کێکەکە.

هەریەکەمان دوو جۆر قاڵبی کێکمان هەبوو. لەبەرئەوە بوو کێکەکانی "ئۆلگا" هەمیشە خڕبوون ئەوانەی" یەلینا" چوار گۆشە. چونکە تەنها ئەو دوو جۆر قاڵبەیان هەبوو.

ئەم بەشە واتە قەبارە و شێوەکەی ئاسانترین بەشە لەدروستکردنی کێکدا پێویست بەبیرکردنەوەو مێشک بەکارهێنان ناکات. بەڵام گرفتەکە لێرەوە دەستپێدەکات. هەرسێکمان گەیشتینە ئەو بڕوایەی ئەم بەشەی بڕیاردان لەژیاندا وەك "یاسا نەووتراوەکانی خێزان" وایە. لەخێزانەکەی مندا (لودمیلا)، یەکێك لەیاسا نەووتراوەکان ئەوەبوو، "ڕێگە بەکەس نەدەدرا هەستو سۆزی خۆی دەربڕێ. "لەخێزانی" ئۆلگا" دا، بۆچوونی ئەندامانی خێزان زۆر بەنرخ تەماشا دەکرا، کەواتە "بەلای ئەمانەوە هەرچۆنێك تەماشای ڕووکاری دەرەوە بکەی هێشتا گرنگترە لەوەی لەناوەوەدا ڕوودەدات." لەخێزانی" یەلینا" دا، ڕێگەیان پێنەدەدرا لاوازی نیشان بدەن، لەبەرئەوە یاساکە بۆ ئەوان ئەمە بوو" هەرگیز نابێت داوای یارمەتی لەکەسێکی تر بکەیت"

باش بیرم نایەت کەیو چۆن بەسەر ئەم بابەتەدا تێپەڕین باسکردن لەبیرۆکەی یاسا نەووتراوەکانی خێزان، بەڵام هەموومان بەقۆناغی سەختو گراندا تێپەڕبووین لەژیانی هاوسەریماندا. وا ڕێکەوت پێشینەی خێزانی مێردەکانیشمان کۆمەڵێك یاسای خێزانی نەووتراویان هەبووبێت، کە زۆربەی ئەمانەش هاتنە سەر ئەوانەی ئێمە! ئۆلگا بەجۆرێك پەروەردە کرابوو کە "پابەندبوون بەکاتەوە بەلایەوە زۆر گرنگ بوو" . بەڵام مێردەکەی بەپێچەوانەوە وا فێرکرابوو" کات نهێنیەکە باشتر وایە زۆر جار پشتگوێ بخرێت"

لەکۆتاییدا، وا ڕێکەوت هەموومان هاوبەش بووین لەدوو یاسادا. یەکەم،" قسەنەکردن لەسەر خودی" یاساکان" یان لێکۆڵینەوەو پرسیارکردن لەسەریان - ئەم یاسایانە هەر هەبوون. "دووەمیان،" شکاندنی یەکێك لەم یاسا خێزانیانە واتە کۆتایی دونیا هاتووە." بێگومان، ڕاهاتبووین تانە لەیەکتر بدەین هەرکاتێك وارێبکەوتایە یەکێك لەئەندامانی خێزان ئەم یاسایانەیان بشکاندایە — هەرچەندە کەسەکە هەرگیز نەیدەزانی جۆرە یاسایەکی وەها بوونی هەیە لەخێزانەکەدا چونکە نادیارو لەژێر پەردەوە بوو!

لەبەرئەوە بوو داوامان لێکردن یاری یەکتربڕو یەکترنەبڕ بکەن بەمقەستەکە. ڕاستیەکان یان هەڵەکان لەیاریەکەدا هیچ پەیوەندیان بەچۆنیەتی گەیاندنی مقەستەکەوە نەبوو لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەڵکو هەموو شتێك لەیاریەکەدا پەیوەندی بەیاسا نەووتراوەکانەوە هەبوو.

بەشی سێیەم لەبڕیارو هەڵبژاردەکانی ژیان (کێکەکە) بریتیە لەناواخنەکەی (گوێز، بادام، میوە یان هەر

شتێکی تر). ناتوانین ناواخنی کێکەکە ببینین. تەنها ئەو کاتە بۆ یەکەمجار دەزانی ناواخنەکە چی تێدایە کاتێك پارچەیەك لەکێکەکە دەخۆی.

لەبیرتانە چیرۆکی" ڕێو ڕەسمی کرانەوەی گرێکان " بۆ ئاشکراکردنی هەندێك لەپاڵنەرە شاراوەکان لەژیانماندا؟ هەموو مرۆڤێك ئەم گرێ‌و پاڵنەرە شاراوانەی هەیە لەژیاندا. هەندێك جار بریتین لەترسێکی بێ مانا چەقیان داکوتیوە لەناخماندا، وەك "ئەگەر هەڵەیەك بکەم، سەرەنجامەکەی زۆر بەخراپی دەشکێتەوە بەسەرمدا ئیتر کۆتایی دونیا هاتووە" هەندێك جار درۆیەکە دەربارەمان کراوەو وەك ڕاستی قبوڵمان کردووە: "لەڕاستیدا، من ئەوەندە بەنرخ نیم. " هەندێك جار بریتین لەبەڵێن‌و سوێندێك بەخۆمان پاش زیان پێگەیشتن لەبارودۆخێکدا" هەرگیز جارێکی تر دووبارە ئەوەی لەناخ‌و دڵمدایە بۆ کەسێکی تری باس ناکەم."

هەر سێ بەشی کێکەکە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەئەنجامدانی هەڵبژاردە و بڕیارەکانی ژیان. ڕاهێنانێکمان بۆ مامۆستاکەتان داڕێژاوە بۆئەوەی نیشانتان بدات هەموو ئەمانە چۆن پێکەوە کاردەکەن لەژیانتاندا. بۆ ئێمە ماوەیەکی زۆری پێچوو تا درك بەو ڕاستیە بکەین کە پاڵنەری شاراوە هەیەو خۆیان حەشارداوە لەژیانی هەریەکەماندا. هەواڵەخۆشەکە ئەوەیە لەهەمان کاتدا هێزێکی بەهێزو شاراوەش لەهەریەکەماندا بوونی هەبوو کە لەکاتی گەشتی ژیانماندا دەرکەوت‌و کەوتە سەر ڕوو. ئێوەش، بەهەمان شێوە، تێکەڵەیەکتان هەیە لەپێداویستیە باشەکان‌و پێداویستیە خراپەکان لەژیاندا بۆ هەڵبژاردن لێیان. بەڵام پرسیارە گرنگەکە ئەمەیە ئایا ڕێگە بەکامانەیان دەدەی کاریگەری دروست بکەن لەسەر ئاراستەی هەڵبژاردنەکانی ژیانتان.

داپیرەت،
لودمیلا

بەشی 5/ وانەی 27 گرنگی سنوورەکان

خۆشەویستان،

ئای چەندە ئاواتە خواز بووین لەجێگەی "ئۆلگا" بووینایە کاتێك بیستمان دەڕوات بۆ سەردانی پوری لەشاری مۆسکۆ. ئەو کاتە هەمووومان تەمەنمان حەوت ساڵان بوو. گەورەترین‌و خۆشترین ڕووداو بۆمان بریتی بوو لەسەردانی باخچەی ئاژەڵان."ئۆلگا" نامیلکەیەکی ڕێنمایی بچووکی دەستکەوتبوو لەپوریەوە باسی لەهەموو ئەو دیمەنە جوانانە دەکرد کە لەنێو باخچەی ئاژەڵاندا بەدی دەکرێن. "ئۆلگا" دەیویست شارەزایمان هەبێت لەسەر

باخچەی ئاژەڵان.

بۆ یەکەمجار باخچەکە لەساڵی 1864 دا کرابووەوە، زیاتر لە 3000 باڵندە، خشۆك، گیانەوەرانی زاوزێ کەر، ماسیو گیانەوەرە بێ بڕبڕەکان – چەندەها جۆری جیاوازی لەئاژەڵان تێدا بوو. بێگۆمان، ئەم باخچەیە ئێستا زۆر گەورەترە، بەڵام هێشتا – لەو کاتەدا بۆ ئێمە وەك جێگەیەکی بێ وێنە وابوو حەزمان دەکرد تێیدا گۆشەگیر بین بۆ بینینی ئەم ئاژەلەکێویانە. بیستبوومان چەند جۆرێکی جیاواز لەپڵنگ هەیە کە هەندێکیان بەباشی مەلەدەکەن وەك جۆری "هەوری" بەڵام هەندێکی تریان ناتوانن مەلەبکەن لەنێو ئاودا، هەروەها زۆرینەی ورچەکانو ئاژەلانی سەر دوورگە بچووکەکانی نێو باخچەکە حەزیان لێیە بەردەوام بسووڕێنەوە بەدەوری جۆگەو ڕووبارە دەستکردەکانی نێو باخچەکە هەندێکی تریان حەزیان لەخۆ هەڵکشانە بەسەر دارە بەرزەکانی نێو باخچەکە ئەمەش تەنها لەشوێنە تایبەتەکانی خۆیاندا کە دیمەنێکی جوانیان هەیەو سەردان کەران دەتوانن بەئاسانی بیانبینن. بەپێی قسەکانی "ئۆلگا" باخچەکە پڕ بوو لەچەندین جۆری جیاواز لەقەفەزی گەورە گەورە، چوار چێوەی تەلبەنی بەدەووری شوێنی ئاژەڵەکان، جۆگەو ڕووباری بچووك، ژووری شووشەیی گەورە بۆ ئاژەڵەکانو پاراستنیان لەئازاردانی یەکتر.

هەموو شتێك زۆر خۆشو سەرەنج ڕاکێش بوو لەنێو باخچەکەدا، پوری وێنەیەکی "ئۆلگا"ی گرت لەبەردەم قەفەزی مەیمونەکان لەسەر دوورگەی ئاژەڵان، گەشتەکەی ئۆلگا وەك یەکێك لەخۆشترین یادگاریەکانی منداڵی دەردەکەوت. پاش کەمێك لەگەڕان، گەیشتنە شوێنێکی کراوە بۆ بینینی حاجی لەق لەقە گەورەکان کە دیمەنێکی زۆر دڵڕفێنو سەرەنج ڕاکێشیان هەبوو، پوری "ئۆلگا" دەیزانی"ئۆلگا" زۆر سەرسامو دڵ خۆش دەبێت ئەگەر بتوانی لەنزیکەوە ئەم باڵندە جوانانە ببینێ. بەڵام پێویستە شتێك بزانن بەپێی یاسای باخچەی ئاژەلان نابێت بەهیچ جۆرێك خواردن فرێبدرێت یان بدرێت بەئاژەڵەکانی نێو باخچەکە، بەڵام پوری "ئۆلگا" ئەمەی لەیاد چوو.

پارچەیەك نان لەنێو دەستی پوری "ئۆلگا" سەرەنجی یەکێك لەحاجی لەق لەقە گەورەکانی ڕاکێشاو هێنایە قەراغ ئاوەکە، لەگەڵ نیشاندانی کەمێك زیاتر لەنانەکە حاجی لەق لەقەکە بەتەواوی لەئاوەکە هاتە دەرەوە، لەقەراغ ئاوەکەدا بەیەك هەڵپە نانەکەی قوتدا، بەڵام بۆ حاجی لەق لەقەکە کۆتایی نانەکە واتە کۆتایی پەیوەندیو هاوڕێیەتیەکەیان. بەڵام پوری "ئۆلگا" درکی بەم ڕاستیە نەکرد بۆیە هەوڵیدا وردە وردە بڕواتە پێشەوە – بەدڵێکی پاكو هاوڕێیانەوە – بۆ ئەوەی دەستبهێنی بەملی حاجی لەق لەقەکەدا.
حاجی لەق لەقەکە ملی بۆ شۆڕکردەوە، باڵەکانی کردەوەو، خۆی ڕاوەشاند بەرەو ڕووی پوری "ئۆلگا"! حاجی لەق لەقە تووڕەکە زۆر خێرا بوو! بەڵام پوری"ئۆلگا"ش دەبوو زۆر بەخێرای بەهانای خۆیەوە بێت. بۆیە خۆی کۆکردەوەو هەتا توانای تێدابوو بازیداو ڕایکرد بۆ دەربازبوون لەحاجی لەق لەقەکە!
ڕەنگە دەربازبوون بۆ پوری "ئۆلگا" زۆر ئاسانتر بوایە ئەگەر بەهەلەدەرگا کراوەکەی نزیك کەنغەرەکانی وەك

شوێنێکی سەلامەت نەزانیایە بۆ دەربازبوون.

کۆمەڵێکی بەرچاو لەخەڵك لەو شوێنەدا سەرەنجیان ڕاکێشرا بەلای ڕووداوە چاوەڕوان نەکراوەکەی پوری"ئۆلگا" دا هەوڵیاندا حاجی لەق لەقەکەی لا دوور بخەنەوە. لەبەرئەوەی زۆر پەشۆکا بوو، بۆیە زۆر بێ ئاگایانە خۆی کرد بەنێو دەرگا کراوەکەی شوێنی کەنغەرەکاندا **(یەکێك لەچاودێرانی باخچەکە کەمێك لەوەوبەر دەرگای شوێنی کەنغەرەکانی کردبووەوە بۆئەوەی خواردنیان بداتێ)**، خەڵکەکەی دەرەوە هەوڵیاندا ئاگاداری بکەنەوە لەنەچوونە شوێنی کەنغەرەکان. بەڵام، بێگومان، کاتێك 50 کەس پێکەوە هاوارت بۆ بکەن بەئاسانی تێناگەیتو سەرت لێ تێك دەچێ. ئەمەش بووە هۆی کۆبوونەوەی کەنغەرەکان لەدەوروبەری پوری"ئۆلگا".

کەنغەرەکان هەستیان کرد کەسێك خۆیکرد بەنێو شوێنەکەیاندا، وایانزانی چاودێرەکەیانە کە ڕۆژانە خۆراکیان بۆ دەهێنێت، بۆیە کەنغەرەکان دەستیان کرد بەهەڵبەزو دابەز بۆ پێشوازیکردن لەپوری "ئۆلگا"، وایانزانی چاودێرێکی تازەی باخچەکەیە هاتووە خواردنیان بداتێ. لەگەڵ هەڵبەزو دابەزی کەنغەرەکانو ڕاکە ڕاکەی حاجی لەق لەقە تووڕەکە بەنێویاندا — بەتایبەتی کاتێك کەنغەرەکان هەڵبەزو دابەز بکەن لەبەردەمتا!

لەبەختی پوری"ئۆلگا" دا، بزنە کێویەکان بۆ ماوەیەکی کاتی جێگیر کرابوون لەتەنیشت شوێنی کەنغەرەکانەوە. چاودێرانی باخچەکە دڵنیابوون لەوەی کە بزنە کێویەکان توانای بازدانیان نابێت بەسەر چوارچێوە تەلبەنیە کاتیەکەیاندا بۆ نێو شوێنی کەنغەرەکان. ئایا دەزانن پاش فیلو کەرە کێویو مار، نێرەی بزنە کێوی ترسناکترین ئاژەلەلەنێو باخچەی ئاژەلاندا.

بێگومان، کاتێك کەنغەرەکان هەموویان دەستیان کرد بەبازدان بەسەر تەلبەنەکاندا بۆ شوێنی بزنە کێویەکان، هەموو ئەگەرەکان لەدڵنیابوون لەچوارچێوە تەلبەنیەکەو توانای بزنە کێویەکان پێچەوانە بووەوە. جۆشو خرۆشی بزنە کێویەکان وروژا بۆ بازدان بەسەر بەربەستە تەلبەنیەکەدا، بەمەش بەربەستە تەلبەنیەکەی نێوان کەنغەرەکانو بزنە کێویەکان وەك شوێنێکی ئاوەلای لێهات.

لێپرسراوانی باخچەکە وتیان بەدرێژای تەمەنی باخچەکە ئەوە تەنها کات بوو کە بەتەواوی هەموو باخچەکەیان داخست لەکاتی دیاریکراوی سەردان کەرانی باخچەکەدا. لەگەڵ تێکەڵ بوونی کەنغەرو حاجی لەق لەقو بزنە کێوی لەلایەکەوە و ڕاکە ڕاکەی پوری "ئۆلگا"ش بەنێو ڕێچکەکانی باخچەکەدا لەلایەکی ترەوە، وایان بەباشزانی یەکەمجار بارودۆخەکە ئاسایی بکەنەوە پێش ئەوەی خراپتر ببێتو کار لەکار بترازێت. لێپرسراوانی باخچەکە وتیان"معجزە" بوو کە کەس بەسەختی بریندار نەبوو.

پاش چەند ساڵێك لەم ڕووداوە "ئۆلگا" هەمیشە دەیگووت زۆر چێژو خۆشی نەدەبینی لەسەردانی باخچەی ئاژەڵان."ئۆلگا"لەدوو شت پەشیمان بوو. لەکاتی هەموو سەردان و ڕووداوەکەدا کامێراکە بەدەست پوریەوە بوو بۆیە دەرفەتێکی نەبوو تەنانەت لەگرتنی تەنها وێنەیەکیش. دووەمیان ئەوەبوو پوری لەسەردانی دووەمیدا بۆ باخچەی ئاژەڵان هیچ خۆشحاڵیەکی نیشان نەدەدا – هەرچەندە سەردانەکەی دوو ساڵ دوای ڕووداوەکە بوو کە جارێکی تر ڕێگەی پێبدرێت بچێتە نێو باخچەکەوە!

داپیرەکانتان،

بەشی شەشەم

بەشی 6/وانەی 28جیهانە نەبینراوەکە

خۆشەویستان،

یەکێك لەو خالەسەرەکیانەی بەردەوام هەوڵماندا‌وە بەرچاوڕوونتان بکەین لەسەری ئەوەیە زۆر زیاتر هەیە لەژیانا‌دا وەك لەوەی بەچاو دەبینرێت. هۆکارو پاڵنەرەکان لەئەنجامدانی ئەو شتانەی ڕۆژانە ئەنجامیان دەدەین نادیارە، تەنانەت بۆ خودی خۆشمان. کاریگەریەکانی ماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و داوێن پیسی زۆر لەوە زیاترو قووڵترن وەك لەوەی ئێمە بتوانین بیانپێوین یان تاقیان بکەینەوە. سەرەڕای هەموو ئەمانەش جیهانێکی نەبینراو دەورەی هەریەکەمانی داوە کە بەردەوام مەترسیەکانی پشت گوێ دەخەین.
کاتێك باس لەڕاستیە ڕۆحیەکان دەکەین ڕەنگە لەدڵی خۆتاندا بڵێن ئەمانە چەند پیرە ژنێکن دوای خەیاڵ کەوتوون. ئێمە نابین بەیەکەمین کەس و دوایەمین کەسیش کە خەڵکی ڕووبەڕوومان ببنەوە لەباوەڕمان بەوەی کە نەبینراوەکان کاریگەریەکی بنچینەییان هەیە لەسەر بینراوەکان.
وەك دەزانن، "یەلینا" پزیشکە. ئای، ئەو هەموو کاتەی بەسەری دەبرد لەخوێندنەوەی کتێبەپزیشکیەکاندا! بێگومان،"یەلینا" تەنها کەس نەبووە هەوڵیدابێت بۆ فێربوون لەبوارە پزیشکیەکاندا. هێشتا ئەو بەیانیەمان لەبیرە لەکاتی چا خواردنەوەدا کاتێك "یەلینا" باسی کەمێك لەو مێژووە پزیشکیەی لای خوارەوەی بۆ کردین. مێژووەکە ئاماژەی بەوە دەکرد کە دەرەنجامەکانی ژیان و مردن لەئەنجامی پشتگوێخستنی جیهانە

نەبینراوەکانەوە بووە.

لەساڵی 1840 دا، مێژووی پزیشکی وەرچەرخانێکی گەورەی بەخۆیەوە بینی، بۆ یەکەمین جار پزیشکەکانی نەشتەرگەری توانیان بەسەلامەتی نەخۆشەکان بێهۆش بکەن لەپێش ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکان ئەمەش بەهۆی دۆزینەوەیەکی تازە بوو لەبواری بەنجکردندا (بەکارهێنانی ماددەی "ئیسەر"). بەهۆی ئەم ماددەیەوە دەیانتوانی نەخۆشەکان بەنج بکەن و ئامادەیان بکەن بۆ نەشتەرگەری. ئەمەش مانای ئەوەبوو کە پزیشکەکانی نەشتەرگەری دەیانتوانی چەندین جۆری جیاواز لەنەشتەرگەری ئەنجام بدەن کە پێشتر مەحاڵ بوو بۆیان، ژمارەی نەشتەرگەریەکان بەشێوەیەکی بەرچاو زیادیان کرد. هەرچەند، لەنێو ئەوانەی نەشتەرگەرییان بۆ دەکرا، لە10 کەس تەنها 6 کەسیان بەزیندووی دەمایەوە بەهۆی ئیلتیهاباتی پاش نەشتەرگەرییەوە. گەنینی شوێنی برینەکان، ژەهراوی بوون بەهۆی کێم و جەراعەتەوە، هەروەها چەندین ئیلتیهاباتی تر بەهۆی بەکتریاوە دەبووە هۆی کوشتنی 4 کەس لە 10 کەس هەموو ئەمانەش بەهۆی ئەوەی پزیشکەکان بەشێوەیەکی ڕۆتینی نەشتەرگەریەکانیان لەشوێنێکی پیسدا ئەنجام دەدا، لەنەشتەرگەریەکەوە دەچوونە سەر

نەشتەرگەریەکی تر بەبێ پاکردنەوەی خوێن و پیساییەکانی سەر دەستیان. زۆرینەی پزیشکەکان تەماشای نەشتەرگەرییان دەکرد بەهەمان شێوەی فیتەرو چاککردنەوەی سەیارە – پارچەکە دەردەهێنی، چاکی دەکەیتەوە، ئینجا دەیخەیتەوە شوێنی خۆی.

نزیکەی 20 ساڵ دواتر لە 1864، جۆوزف لستەر، کە پزیشکێکی ئینگلیزی نەشتەرگەری بوو لەشاری "گلاسکۆی" ئینگلتەرا، دەستی کرد بەخوێندنەوە و لێکۆڵینەوەی (تیۆریەکانی) گەورە زانای فەرەنسی، "لویس پاسچەر". پاش هەوڵ و کۆششێکی زۆر لەکۆتاییدا ئامێری وردبین گەیشتە ئەو ئاستەی کە زاناکان بتوانن بیخەنە بواری بەکارهێنانەوە، بۆ پشکنینی هەموو زیندەوەرە نەبینراوەکان (جیهانە نەبینراوەکە).

"پاسچەر" لەتێوریەکەیدا ئاماژەی بەوەکردبوو ڕەنگە هۆکاری هەموو ئەم ئیلتهاب و دەردانە لەجیهانی پزیشکیدا ئەم زیندەوەرە بچووکانە بن. لەبەرئەوە "جۆوزف لستەر" دەستی کرد بەگەڕان و جێبەجێکردنی تیۆریەکەی "پاسچەر" بەشێوەیەکی کردارەکی.

پێش ماوەیەکی دوورو درێژ، "لیستەر" هاوڕێ پزیشکەکانی ئاگادار کردبووەوە لەپێویستی بڕینی هەنگاوێکی بنچینەی لەپراکتیزەکردنی جیهانی پزیشکیدا: "دەستان و هەموو ئەو ئامێرانەی بەکاری دەهێنن بەباشی بشۆن پێش ئەنجامدانی هەر نەشتەرگەریەك!" وەلامێکی زۆر سادە و ئاسان بوو بۆ کێشەیەکی ئاڵۆز و گرانی وەك ئیلتیهابات – چارەسەرەکە زۆر سادە بوو بەلای زۆرێك لەهاوڕێکانیەوە. بۆیە گاڵتەیان پێکردو ڕەتیان کردەوە ئامۆژگاریەکەی بەهەند وەربگرن. "لەڕاستیدا، جیهانە نەبینراوەکە لەو زیندەوەرە زۆر بچووکانە بەهەموو لایەکدا بلاْون!".

لەماوەی 10 ساڵی داهاتوودا، لەپاش نەشتەرگەریەکان هەزارەها لەخەڵکی بەردەوام دەمردن ئەوانەی ئەمڕۆ ناویان دەبەین بەنەشتەرگەری سادەو ساکار – هۆکاری هەموو ئەمانەش تەنها لەبەر ئەنجام نەدانی یەك شت بوو–" دەست نەشۆرین".
دڵنیام پزیشکەکان تیۆریەکەیان زۆر بەگاڵتەجاڕیەوە تەماشا کردووە وەك ئەو بیرۆکەیە سەریریان کردووە کە فیتەر دەبێت بە وریاییەوە گریسی ژێر پەنجەکانی پاك بکاتەوە پێش دەستبەکارکردن لەسەر ئۆتۆمۆبێلێکی تر. لەماوەی 30 ساڵی داهاتوودا،"لیستەر" پشتگیری و هانی پزیشکەکانی نەشتەرگەریدا لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە بەکتریا. بیرۆکە نوێیەکەی و چاکسازیەکەی لەدۆزینەوەی دەرمانی دژە بەکتریا "لیستەر"ی کرد بەکەسێکی ناسراوی جیهانی. زۆرێك لەبوارە پزیشکیە ناسراوەکانی ئەمڕۆ هاتوون لەئەنجامی هەوڵ و کۆششەکانی " جۆوزف لیستەر" : وەك ماددەی ستایرڵ، دەزووی دورینەوەی برین، باندجی پێچانەوەی برین، پێکەوە لکانی ئێسقانەکان، ئەمانە تەنها چەند نموونەیەکی کەمن لەدۆزینەوەکانی. هەموو ئەم شتانە لەبەرئەوەی "لیستەر" بەگرنگیەوە تەماشای جیهانی نەبینراوی دەکرد و هەنگاوی بڕی بۆ ژیان لەژێر سایەی ڕووناکی ئەم جیهانەدا.

کاتێك لەتەمەنی ئێوەدا بووم، زۆر بەپەرۆشەوە بووم بۆ زانینی هەموو شتێك! زۆر حەزم لەگوڵ و درەخت و گیان لەبەران بوو. بەڵام ئەوەی کە زۆر بەلامەوە سەیر بوو جەستەی مرۆڤ بوو. هەرلەبەر ئەوەش بوو زانستی پزیشکیم هەڵبژارد. دەموویست هەموو شتێك دەربارەی چۆنیەتی

کارکردنی لەشی مرۆڤ بزانم. بێگومان، هەتا قوتاغی زیاترم دەبڕی لەقوتابخانە لەم بوارەدا، زیاتر پەروەردە دەکراین لەسەر ئەو بیرۆکەیەی کە زانست وەڵامی هەموو ئەو شتانەمان بۆ دەداتەوە کە پێویستمانە بیزانین. باوەڕم وابوو ئەو زانیاریانەی زانست ئاشکرایان دەکات وەڵام و چارەسەری هەموو پرسیار و کێشەکانە. بەردەوام بەم شێوەیە بیرم دەکردەوە هەتا ئەو کاتەی خۆمم دۆزییەوە لەئالوودەبوون بەماددە سڕکەرەکان وەك پێشتر و لەیەکێك لەنامەکاندا بۆم باسکردن. بەهەلەلێم تێ مەگەن. زانیاری شتێکی بەنرخە مرۆڤ خاوەنی بێت، هەر سێکمان بەپێی پێویست هەوڵماندا وە ئەوەندەی کە دەیزانین پێتان ڕابگەیەنین سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان و سێکسی پێش هاوسەرگیری لەڕێگەی ئەم نامانەوە. بەڵام، بۆ من زانیاریە وردو دروستەکان سەبارەت بەماددە سڕکەرەکان ڕێگر نەبوون لەبەئالوودەبوونم بەم ماددانە. چەند شتێکی بەهێز و نادیار هەبوون لەژێر پەردەوە وەك پاڵنەر ڕوویان دەدا لەژیانی هەریەکەماندا.
زۆینەی جار لەڕێگەی ئەزموونی ئازاراوی، بۆمان دەرکەوتووە کە دایك و باوکمان یان مێردەکانمان کاریگەری بەهێزیان هەبووە لەسەر هەریەکەمان، کە زۆر جار قورسە بینینی یان درککردنی ئەم کاریگەریانە. ئێمە لەو ڕاستیە گەیشتووین کە پاڵنەرێکی بەهێز لەنێو هەریەکەماندا بەردەوام لەکارکردندایە زۆینەی جار ئەم پاڵنەرە ڕێخۆشکەرە بۆمان لەتێوەگلان لەخەون ڕوخێنەرەکان.

بەلأم بەتەنها تێگەیشتن لەم پاڵنەرو هێزانە بەس نەبوو بۆ ئێمە. وەك"لستەر"، وردە وردە درکم دەکرد بەوەی کە هێزێکی نەبینراوی زۆر کاریگەر بەردەوام لەنێو هەریەکەماندا لەکارکردندایە. پێشتر پێم وتن دوعاکانی"ئۆلگا" ڕۆڵێکی زۆر کاریگەریان گێڕا لەیارمەتیدانم بۆ دوورکەوتنەوە لەماددە سڕکەرەکان. دوعا یەکێکە لەنموونە کاریگەرو بەهێزەکانی ئەم جیهانە نەبینراوە.

بەلأم، لەهەمان کاتدا بۆم دەرکەوت کە مەترسی نەبینراویش هەیە، هەروەك بەکتریاکانی لستەر، دەتوانن زیانبەخش‌و کوشندە بن. ئالوودەبوونەکەم بەماددە سڕکەرەکان خستمیە ئەو باوەڕەی، هەرچەندە زانیاریم هەبێت‌و هۆشیاربم لەسەر ئەوەی کام کارە ڕاستەو کامە هەڵەیە، هێشتا شتێك لەناخمدا، هەندێ پرەنسیپی لەناوبەر، ڕام دەکێشن بەرەو ئەنجامدانی کارە هەڵەکان‌و هەڵبژاردە خراپەکان.

چەندین کات‌و سات هەبووە هەستمان کردووە ژیان وەك ئەم یاریە وابووە بۆ ئێمە، خۆشەویستان، زۆر چێژو خۆشیم لەپیشەکەم دەبینی وەك پزیشکێك کاتێك وردە وردە درکم بەو ڕاستیە دەکرد کە شتێکی نەبینراو لەناخمدا کاردەکات‌و دەیەوێت زیان بەهەڵەکانم بگەیەنێ لەپێکانی ئامانجی خەونەکانم لەژیاندا.
لەهەمووی مەترسیدارتر ئەوەبوو شتێك بوو لەناخی خۆمدا کە نەمدەتوانی بیبینم یان لێی تێبگەم.
لەکۆتاییدا، پرسیارم لە "لودمیلا"کرد دەربارەی گرفتەکەم. "لودمیلا" هەستی کرد کێشەکەم پەیوەندی بەخێزانەکەمەوە هەیە. چونکە"لودمیلا" بۆ خۆی زۆرینەی کێشەکانی ڕیشەکەی دەگەڕایەوە بۆ شەڕو ئاژاوەی نێوان دایك‌و باوکی کاتێك کە منداڵ بووە.

پێکەوە هەردووکمان، من‌و"لودمیلا" پرسیارمان لە"ئۆلگا"کرد تا بزانین ئامۆژگاری ئەو چیە لەوبارەیەوە.
"من‌و"لودمیلا" لەو باوەڕەداین شتێکی نەبینراو بوونی هەیە لەنێو هەریەکەماندا، "وتمان بەئۆلگا." ئەم هێزە نادیارەی ناخمان هەوڵدەدات دوورمان بخاتەوە لەخەونەکانمان‌و ڕامان دەکێشێ بەرەو بیرکردنەوەو ئەنجامدانی ئەو کارانەی دەزانین زیانمان پێدەگەیەنن."

یەکەمجار"ئۆلگا" هیچی نەووت تەنها بزەیەکی کرد.
لەڕاستیدا، کەمێك تووڕەبووم لێی. چونکە هەستم کرد گرنگی‌و بایەخ بەکێشەکەمان نادات.

"تەماشاکە" وتم بەئۆلگا." ڕەنگە ئەمە وەك نوکتە بێ بۆ تۆ، بەلأم بۆ ئێمە نوکتە نیە! ئایا هەستت چۆن دەبوو ئەگەر بتزانیایە پاڵنەرێکی بەهێز لەناخدایە بەلأم ناتوانیت زاڵ بیت بەسەریدا — ئەو پاڵنەرە بیەوێت کۆنترۆڵی ژیانت بکات؟"

دەمو چاوی "ئۆلگا"گۆڕا."بەگرنگیەوە تەماشای قسەکانتانم کرد. لەڕاستیدا، زۆر باش تێدەگەم لەهەستتان. چونکە ئەو پاڵنەرە نەخوازراوە لەناخی منیشدا هەیە."

"بەڕاستە؟"لودمیلا بەسەر سوڕمانەوە وتی.

"بەڵێ،"ئۆلگا بەردەوام بوو."پێموابێت هەموو مرۆڤێك ئەو پاڵنەرو ململانێیەی لەناخدا هەیە کە ئێوە باسی لێوە دەکەن."

"هەموو مرۆڤێك؟"پرسیارم کرد."ئۆلگا"وتی بەڵێ، هەموو مرۆڤێك.

"بەلام، ئایا ئەم شتە چیە؟ بەسەر ڕاوەشاندنەوە وتم "ئەمە ئەو نەخۆشیەیە کە لەدەرەوەی توانای منە بۆ دەستنیشانکردن"

"ئۆلگا"بۆ ساتێك بەبێدەنگی مایەوەو ئینجا تەماشایەکی کردین، وەك ئەوەی بیەوێ بزانێ تا چەند ئامادەین بۆ بیستنی وشەکانی.
"بەدرێژایی مێژوو ئەم هێزە نادیارە چەندین ناوی جیاوازی لەخۆگرتووە، "ئۆلگا وتی"هەندێك ناوی دەبەن بەسەرکەشی هەندێکی تر ناوی دەبەن بەیاخیبوون یان خۆپەرستی. "ئۆلگا بۆ ساتێك وەستاو ئینجا بەردەوام بوو.
"بەلام بەبڕوای من باشترین ناو کە کۆنترینیشیانە "ئەو چەمکە لەناوبەرەی ناخی هەریەکەمان کە ئێوە باسی لێوە دەکەن – خەڵکە ئاینیەکان ناوی دەبەن بەگوناه.

"نازانم ئەگەر"لودمیلا"ش وەك من سەرسام بوو یان نا، بەلام تێبینیم کرد بەخێرای سەرێکی بۆ ڕاوەشاند. "دەزانین تۆ کەسێکی زۆر ئاینی، ئۆلگا، ڕێز لەبیروباوەڕەکەت دەگرین. بەڕاستی ڕێزی لێدەگرین. هەروەها دەزانم هەموو شتێك لەڕوانگەی زاراوە ئاینیەکانەوە دەبینی. بەلام تەنانەت ئەگەر بەئەندازەی تۆش ئاینی بوومایە، لەو بڕوایەدا نیم هێشتا ئەم ململانیە ناوەکیەم بە"گوناه"ناوزەند

بکردایە.
بەڵێ"قسەکانیم پێبڕی وتم "ئایا گوناه بریتی نیە لەئەنجامدانی شتە خراپەکانی وەك درۆو دزیو کوشتن؟ ئێمە باسی هیچ کام لەم شتانە ناکەین.

"ئۆلگا" دووبارە بزەیەکی کردو وتی "تێدەگەم زۆرینەی خەڵکی هەمان بیروڕای تۆیان هەیە سەبارەت بەگوناه. وا تێدەگەن گوناه تەنها ناوێکە بۆ شتە زۆر خراپەکان کە هەندێ خەڵك ئەنجامیان دەدەن، وەك کوشتن، دەستدرێژیکردنە سەر خەڵکیو ترسو تۆقاندن. بەڵام ئەوەندەی من بزانم گوناه بریتیە لەهێزێك، ڕاکێشەرێك کە دەژی لەنێو ناخی هەموو مرۆڤێکدا. هەوڵدەدات ڕامان کێشێ بەرەو لایەنە تاریکەکەی ژیان، هەرچەندە ڕاستیەکە دەزانینو دەمانەوێت کارە باشەکان ئەنجام بدەین. بەواتایەکی تر، گوناه بریتیە لەحەزو ئارەزووەکانمان بۆ شێوە ژیانێك دوور لەخودا.

بێگومان، ئەوە سەرەتایەك بوو بۆ دەستپێکردنی چەندین گفتوگۆ لەنێوانماندا سەبارەت بەو هێزەی لەناخی هەریەکەماندایە بەردەوام ڕامان دەکێشێ بەرەو لەناوچوونو دوورکەوتنەوەمان لەخەونەکانمان. پێکەوە، هەرسێکمان دەستمان کرد بەگەشتێك بۆ لێکۆڵینەوەی زیاترو قووڵتری ئەم جیهانە نەبینراوە، لایەنە باشەکانیو هەروەها لایەنە خراپەکانیشی.

لەبەرئەوەی هەمووومان شتێك فێربووین سەبارەت بەم هێزە شاراوە "جیهانی ڕۆحی" بۆیە چەند نامەیەکی ترمان بۆ نووسیون لەسەر ئەم بابەتە. هەرچەندە درەنگ بوو بۆ من بەڵام لەکۆتاییدا تێگەیشتم لەچۆنیەتی کارکردنی ئەم جیهانە شاراوەیە. هیوادارم ئێو نەکەونە هەمان هەڵەی منەوە لەلێکۆڵینەوەو پشکنین لەیەکێك لەگرنگترین تایبەتمەندیەکانی ژیانتان - تایبەتمەندی ڕۆحی.

ئەو زانیاریانەی لەچەند نامەی داهاتوودا بۆتان باس دەکەین دەبنە ڕەگەزێکی زۆر گرنگ لەبەدیهێنانی خەونەکانتان.

هەتا ئەو کاتە، لەبیرتان بێت خۆشمان دەوێن.

داپیرەکانتان

بەشی 6/ وانەی 29 خراپترین سیناریۆ

خۆشەویستان، ساشا، ناتاشاو دیما

*هەموو کەسێك چیرۆکی خۆی هەیە. هەندێك لەچیرۆکەکانی خۆمانمان بۆ گێڕاونەتەوە بەهیوای ئەوەی بتوانن جێگەی خۆتان بدۆزنەوە لەنێو چیرۆکەکانداو کۆتاییەکەی بە بەدیهێنانی خەونەکانتان بێت. دیما، ڕەنگە لەبیرت نەبێت، بەڵام کاتێك منداڵ بووی، هەمیشە دەپاڕایتەوە لێم چیرۆکی "**کوڕە هەڵهاتووەکەت**" بۆ بگێڕمەوە. هەرگیز بێزار نەدەبووی لەبیستنی ئەو چیرۆکە. هەرچەندە ئەوە جێگەی سەرسوڕمان نیە — چونکە ئەم چیرۆکە نزیکەی 2000 ساڵەمایەی ڕەزامەندی خەڵکی بووە. هەرگیز کۆن نابێت.*

دەمانەوێت بۆ جارێکی تر ئەم چیرۆکەتان بۆ بگێڕینەوە، بەڵام کەمێك جیاواز لەوەی بەمنداڵی بیستووتە دیما.
چیرۆکەکە بەم شێوەیە دەستپێدەکات:

"پیاوێك دوو کوڕی هەبوو، ڕۆژێکیان کوڕە بچووکەکەی چووە لای باوکی‌و داوای بەشی سەروەت‌و سامانەکەی خۆی لەباوکی کرد. ڕەنگە کوڕە ویستبێتی هەموو تەقالیدەکان پێشێل بکات‌و ڕاستەوخۆ هەنگاو بنێ بۆ تەمەنی گەورەی."دەتوانم بۆ خۆم بژیم، بەم شێوەیە بیری کردەوە. "هەموو شتێك کاتی زۆری دەوێت ئەگەر بەپێی هەنگاوی باوکم بڕۆم. دەمەوێت دەربازم بێت لەم بارودۆخە."

"بەهەرحاڵ ئەوەی کوڕە داوای کرد باوکی پێی بەخشی. بۆ ڕۆژی داهاتوو، سەری خۆی هەڵگرت بۆ شوێنێکی نادیار، هەوڵیدا ئەوەندەی بتوانێ دوورکەوێتەوە لەباوکی. لەوڵاتێکی دوورە دەست، ئازاد بوو لەوەی حەزی لێدەکرد دەیتوانی بیکات، حەزی لەکردنی ئەو کارانە بوو کە ڕێگەی پێنەدەدرا لەشوێن‌و وڵاتی خۆی. هەموو ئەو کارو ڕەفتارانەی ئەنجامدا کە وریامان کردوونەتەوە لێیان. مادەە سڕکەرەکان، خواردنەوە کحولیەکان‌و داوێن پیسی ئەمانە هەمووی بوون بەهاوڕێی نزیکی کوڕە. بەڵام لەو بڕوایەدا نیم بتوانین بەهاوڕێش ناویان بەرین، چونکە، لەگەڵ نەمانی پارە و پولەکانی هەموو ئەوانەش کە بەدەووریدا بوون وازیان لێ هێنا، خۆیان کێشەی کەمیان نەبوو هەتا تێوەبگلێن لەکێشەی ئەمیشەوە.

"بارودۆخەکە لەخراپەوە خراپتر دەبوو بۆ کوڕە، بۆیە دەبوو دەستبکات بەکارکردن لەلەوەڕگای بەرازدا بۆ کەسێك کە کوڕەی بەچاوێکی باشتر لەبەرازەکان تەماشا نەدەکرد. ڕۆژێکیان لەکاتێکدا دانیشتبوو لەسەر پەرژینی چوار دەووری لەوەڕگاکە زۆر برسی‌و بێ هیوا بوو، خواردنی بەرازەکان زۆر بەچێژ دەردەکەوت لەبەرچاوی. لەو کاتەدا بیری کردەوەو لەدڵی خۆیدا وتی "لەوڵات‌و شوێنی خۆم تەنانەت خزمەتکارەکانی باوکم شایەنی لەمە زیاترن!"

"بەخێرایی، مێشکی پڕ بوو لەبیرکردنەوە لەماڵ‌و وڵاتی خۆی. نەیدەتوانی بیر لەهیچ شتێکی تر بکاتەوە. دەستی کرد بەخەو بینین بەگەڕانەوە بۆ ماڵەوە، شوێنێکی گەرم‌و گوڕ بۆ خەوتن، خۆ شۆرین، خواردنی بەچێژ‌و دروست کراوی ماڵەوە. شەو داهات بەردەوام بوو لەخەوبینین بەگەڕانەوە بۆ ماڵەوە. بەڵام لەهەمان کاتدا دەستی کرد بەبیرکردنەوە لەوەی چۆن ڕووبەڕووی باوکی ببێتەوە. چی بڵێ بەباوکی؟ چۆن بتوانی ئەو هەموو هەڵەو کەموکورتیانەی ئەنجامیداوە ڕاستیان بکاتەوە؟ دەترسا لەدان پێنان بەتاوانەکانیدا. لەنێو دەنگی مرخە مرخی بەرازەکان‌و بۆنی ناخۆشیان کوڕە هەر لەمێشکیدا، دووبارە و بەردەوام بیردەکردەوە لەوەی چی بڵێ بەباوکی.

"کوڕە لەدڵی خۆیدا ئەم قسانەی "هەڵەیەکی زۆر نابەجێم کرد، هەموو شتێکم شێواند بەسەر یەکدا،

دەکرد."تەنانەت مافی ئەوەم نیە کە بەکوڕی تۆ بانگ بکرێم. تکایە، هەروەك ئیشکەرێك تەماشام بکەو کارێکم پێبدە – هەر کارێك بێت گرنگ نیە. تکایە، باوکە.

شێوازی یەکەم: باوکێکی سزادەر

"لەکاتێکدا کوڕە بەنیاز بوو هەستێت لەسەر قەراغی پەرژینی لەوەڕگاکەو شوێنەکە بەجێبهێڵێ، لەو کاتەدا دەنگێك بیرکردنەوەکەی پێبڕی. "**وریابەزۆر بەباشی بیری لێبکەرەوە پێش ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە، دەنگەکە وتی."ڕووداوەکە بەم شێوەیە دەبێت"**

"هەرکە کوڕە لەدڵی خۆیدا یەکلایی بووەوە لەسەر وشەکانی ئایا چی بڵێ یان نەڵێ بەباوکی، هەنگاوەکانی خێرا کردو، بەپەلەچووە سەر ڕێگای گەڕانەوە بەرەو ماڵەوە. باشیەکەی ئەوەبوو ماڵی باوکی کوڕە لەبەرچاو دیاربوو لەدوورەوە دەبینرا، کوڕە پیاوێکی بەساڵاچووی بینی لەنێو دەرگای ماڵەکەدا بەپرتاو دەرپەڕیو ڕایکردە سەر ڕێگا بەرەو ڕووی کوڕە. باوکیەتی! دڵی کوڕە دەستی بەتەپە تەپ کرد لەنێو سنگیدا – ڕەنگە باوکی شادومان بێت بەبینی سەرەڕای هەموو شتێك. هەرکە باوکە لێی نزیك بووەوە، کوڕە هاواری بۆ کرد. لەکاتێکدا باوکەکە چەند هەنگاوێکی کەم لەکوڕەوە دوور بوو، کوڕە دووبارە دەستی کرد بەخۆکۆکردنەوەو ئامادەکردنی وشەکانی بۆ ڕووبەڕبوونەوەی باوکی. بەڵام قسەکان هەرگیز تەواو نەبوون. بۆ ئامێزی باڵەکانی باوکەکە، ئەو بالەبەهێزانەی لەئەنجامی چەندین ساڵی دوورودرێژ لەکارو پیشە، بەخێراییو بەمستە بەهێزەکانی کێشایی بەدەمو چاوی کوڕەدا، کوڕەی گەوزان لەنێو زەویەکەدا. باوکەکە بەسەر سەریەوەو بەتووڕەییەوە وەستابوو بەهەموو هێزی شەقی لەکوڕە هەڵدەداو کوڕەش بە

خۆڵەزەوی خشانو دەمو چاوی ئاوساوەوە لەژێر دەنگی تووڕەی باوکیدا کە هاواری بەسەریدا دەکردو دەیووت"بەچی ڕوویەکەوە دەمو چاوت لێرە نیشان دەدەی سەرەڕای هەموو ئەو شتانەی کە کردت!"

شێوازی دووەم: باوکێکی ئامادە نەبوو

"کوڕە گوێی لەدەنگێکی نزم بوو کە بیرکردنەوەکانی خۆیی بوو لەشەوێکی ساردو سەرمادا. پاشان دەنگێکی تر لەنێو لەوەڕگاکەوە هاتە بەرگوێی کە چیرۆکەکەی بەم شێوەیە گێڕایەوە:

"نۆ، نەخێر، چیرۆکەکە بەم شێوەیە کۆتایی دێت: کوڕە بەهەڵەداوان چووە سەر ڕێگای گەڕانەوە بەرەو ماڵی باوکی، کاتێك کوڕە نزیك بووەوە لەزەویو زارەکەی ماڵی باوکی دەستی بەڕاکردن کرد. هیچ کام لەئیش کەرەکانی نەناسیەوە لەکاتێکدا ڕایدەکرد بەلای کێڵگەکاندا، بەڵام گرنگ نیە ڕەنگە لەبەرئەوە بێت زۆر بەخێرایی ڕادەکاتو ناتوانێ بەباشی دەمو چاوەکان ببینێ. پاش کەمێك گەیشتە ماڵەکەو بۆ ساتێك بەدوودڵیەوە وەستاو هەناسەیەکی بۆ هەڵکێشا ئینجا ئارام بوەوە.

تەقەی لەدەرگا دا. پاش ساتێك لەچاوەڕوانی، دەرگاکە کرایەوە، بەڵام کەسێکی غەریب لەنێو دەرگاکەدا وەستا بوو.

کوڕە لەپڕێکدا خۆی کۆکردەوە لەنێو جلەدڕاوەکانیو ڕوخسارە چڵکنەکەیدا بەدەنگێکی لەرزۆکەوە پرسیاری کرد"ئەمە ماڵی باوکم نیە؟ ". ناوی باوکی هێناو داوای کرد ببیبینێ. دەمو چاوی خاوەن ماڵەغەریبەکە تووڕە دەرکەوت لەکاتێکدا خۆشحاڵ نەبوو بەبینینی کەسێکی نەناسراو لەنێو دەرگای ماڵەکەیدا، پێش ئەوەی کوڕە فڕێدەنە دەرەوەی موڵكو ماڵەکەیان، کوڕە بۆی دەرکەوت کە باوکی زەویو زارەکەی فرۆشتووەو ڕۆیشتووەتە جێگایەکی تر.و بەهیچ شێوەیەك ناونیشانی ئەو شوێنەی نەداوە کە بۆی دەڕوات."

شێوازی سێیەم: باوکێکی داواکار

"دەنگی دووەم هێشتا تەواو نەبوو بوو کاتێك دەنگی سێیەم بەجۆرێکی تر دووبارە چیرۆکەکەی داڕشتەوە"

"باوکەکە لەماڵەوە بوو کاتێك کوڕە لەدەرگایدا. بەڕوویەکی زۆر ساردەوە پێشوازی لەکوڕەکەی کردو گوێبیستی قسەکانی بوو. باوکەکە ڕازیبوو لەسەر قسەو بیانووەکانی کورەو ئیشێکی پێدا لەنێو کێڵگەکەیدا هەروەك ئیشکەرەکانی تر.

لەسەرەتاوە، کوڕە دڵ خۆش بوو، چونکە جلو بەرگێکی سادەو پاکی دەپۆشی. هەروەها خواردنێکی تا ڕادەیەك باش، زۆر زیاترو باشتر بوو لەوەی دەیخوارد لەلەوەڕگای بەرازەکاندا.

بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، دڵ خۆشی کوڕە گۆڕا بەئازارو بێتاقەتی. ڕۆژانە لەکێڵگەیەکدا وەك ئیش کەر کاری دەکرد کە دەبوایە ئەم خاوەنداریێتی بکردایە. زۆرینەی جار، دەیبینی برا گەورەکەی جلوبەرگێکی جوانی دەپۆشی لەناوەڕاستی قاتی سەرەوەی ماڵەکەدا هەنگاوی دەناو، لەگفتوگۆی قووڵدا بوو لەگەڵ باوکی.

"لەدڵی خۆیدا دەیووت، دەبوایە ئەمیش ئێستا هەمان گفتوگۆو هاوڕێیەتیو خۆشەویستی هەبوایە لەگەڵ

باوکیدا. هەندێ جار، باوکە خۆی هەنگاوی دەنا بەنێو کێڵگەکەیدا لەو شوێنەی ئیشکەرەکان کاریان دەکرد. هەر کاتێك باوکی لێی نزیك دەبووەوە، کوڕە هەوڵو کۆششەکانی دوو قات دەکرد. دڵی زۆر بەخێرایی لێی دەداو لەئازاردا خەریك بوو دەتەقی لەکاتێکدا لەژێر چاوەوە تەماشای باوکی دەکرد. هیواداربوو کە ڕۆژێك کۆشش‌و کارە قورسەکەی بێتە مایەی سڕینەوەی تاوانەکانی ڕابردووی، ڕۆژێك باوکەکە تەماشای بکات‌و دەم‌و چاوە ڕەق‌و ساردەکەی بتوێتەوە لەسۆزو میهرەبانیدا بەرامبەری کاتێك کوڕەکەی دەبینێ لەپێش چاوی ئیش دەکات لەنێو کێڵگەکەدا. کوڕە هەر ئاواتە خواز بوو. بەڵام باوکەکە هەمیشە بەچاوی سوك‌و بەڕووی ساردو سڕەوە تەماشای دەکرد."

شێوازی چوارەم: باوکێکی دڵ ڕەق

"دەنگێکی تر بەرز بووەوە لەناوەڕاستی لەوەڕگاکەوە:

"کوڕە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە ڕووبەڕووی باوکی بووەوە لەنێو کێڵگەکەدا. ڕاوەستا لەبەردەم باوکی‌و بەفرمێسك‌و هەنسکەوە وشە ئامادەکراوەکانی بۆ باوکی دەربڕی. پاشان سەری دانەواندو چاوەڕێی وەڵامی باوکی کرد. بەڵام هیچ وەڵامێك نەبوو. تەنها دەنگ کە دەیبیست دەنگی ئیش کەرەکان‌و بڕینی گەنم‌و دەغڵی نێو کێڵگەکە بوو لەنێو شنەبای دوای نیوەڕۆیەکدا.
نەیدەوێرا تەماشای دەم‌و چاوی باوکی بکات. پاشان، بەسەرسوڕماویەوە، سەری هەڵبڕی. بینی باوکی ڕاوەستا بوو لەناوەڕاستی کێڵگەکەدا. تەماشای نێو چاوەکانی دەکرد "باوکە؟"کوڕە بەدەنگێکی لەرزۆکەوە وتی."باوکە؟"بەڵام باوکە گوێی بۆ نەگرت. کوڕە بەڕوویەکی شەرمەزارییەوە دەستی دا لەباڵی باوکی، ئینجا قۆڵی کراسەکەی باوکی گرت‌و ڕای کێشا. بەڵام باوکە هەر نەجولا، هیچ هەست‌و سۆزێکی بەرامبەر بەکوڕە نیشان نەدا.
ئاشکرابوو کوڕە نادیار بوو لەبەر چاوی باوکەکە. بەڵام کوڕە باوکەی دەبینی‌و تەماشای دەکرد کاری دەکرد.
بەڵام باوکە بەهیچ شێوەیەك تەماشای کوڕەکەی نەدەکردو گوێی لێ نەدەگرت.
کوڕە خویدا بەسەر قاچی باوکیدا لەسەر زەویەکە. "باکە....بابە، تکایە گوێم لێبگرە، "بەدەنگێکی نووساوەوە وتی. بەڵام باوکە پشتی لێکردو ڕۆیشت بەرەو ماڵەوە."باوکە!"کوڕە هاواری کرد. بەڵام هیچ وەڵام نەبوو.

شێوازی پێنجەم: باوکێکی بێ دەرەتان

"ئەو شەوە تاریکترین شەو بوو لەشوێنی لەوەڕگای بەرازەکاندا لەپڕێکدا دەنگێکی تر چیرۆکەکەی بەم شێوەیە گێڕایەوە:
"کوڕە گەڕایەوە ماڵەوە، باوکی دۆزیەوە و دەستی کرد بەقسەکردن‌و دان پێنانی تاوانەکەیدا. لەکاتی قسەکردندا

نەیدەتوانی تەماشای ڕوخساری باوکی بکات. کاتێك کوڕە تەواوبوو لەقسەکانی، گوێی لەدەنگی گریانی باوکی بوو. سەری هەڵبڕی‌و تەماشای کرد باوکی دەگریا.
کوڕە چاوەڕوانی دەکرد باوکی لەئامێزی بگرێ‌و بڵێ "هەموو شتێك باش دەبێت، "کوڕە باوەڕی وابوو. "باوکم هێشتا بایەخم پێدەدات!"بەڵام باوکی لەژێر لێوەوە لەنێو فرمێسکەکانیدا چەند وشەیەکی درکاند. لەسەرەتاوە، کوڕە تێنەگەیشت لەمانای وشەکانی. "کوڕە گوێی لەباوکی بوو دەیووت "ببورە"، ئەگەر ئێستا هەر شتێکم لەتوانادا بوایە بۆ یارمەتیدانت، بەڕاستی یارمەتیم دەدای. "کوڕە بەسەرسوڕمانەوە هەنگاوی نایە دواوەو هەوڵیدا تێ بگات لەمەبەستی باوکی. "ئەوەی داوات کرد پێم بەخشیت، هیچم لا نەگرتیتەوە، "باوکە بەردەوام بوو لەقسەکانی."هیچ شتێکی تر لەدەستەلاتمدا نیە بۆتی بکەم. خۆزگە بمتوانیایە یارمەتیت بدەم.
کوڕە تێگەیشت لەڕاستی وشەکانی باوکی‌و بۆی دەرکەوت باوکی بێ دەرەتانە لەبەرامبەر بارودۆخەکەیدا. هەموو هەلەکان بۆ یارمەتیدانی لەدەستچووە."

شێوازی شەشەم: باوکێکی لێخۆش بوو

"هەموو دەنگەکانی تر خامۆش بوون. پاش ساتێك لەبێدەنگی، دەنگێکی نوێ بەنەرمی وشەکانی دەدرکاند لەتاریکایی شەودا. لەتەنیشت ئەو ڕێگایەی بەرەو ماڵەوە دەڕوات. وەك بڵێی دەنگەگە پاڵی بەپەرژینەکەوە دەناو دەخشا بەشانەکانی کوڕەدا، دەنگەگە دەیووت:
"کوڕە هەنگاوەکانی خاوکردەوە لەکاتێکدا نزیك دەبووەوە لەزەوی‌و زارەکەی باوکی، نەیدەزانی باوکی چۆن پێشوازی لێدەکات. بەڵام هێزی لەپێیەکانی کرد بۆ هەنگاونان بەرەو پێشەوە لەگەڵ ڕیتمی وشە ئامادەکراوەکان کە مێشکی داگیر کردبوو بۆ دانپێنان لەبەردەم باوکیدا.

کوڕە هێشتا دوور بوو لەماڵی باوکیەوە کاتێك تەپوتۆزی سەر ڕێگاکەی ماڵی باوکی بەدی کرد، لەناوەڕاستی تەپوتۆزەکەدا، پیاوێکی بینی. پیاوەکە لەسەر ڕێگاکە ڕایەکرد بەرەو کوڕە، لەکاتێکدا تەپوتۆزەکە نزیك دەبووەوە، کوڕە بینی کە ئەو پیاوە باوکیەتی. ئینجا کوڕە وەستاو چاوەڕێی کرد، ئەژنۆکانی لاواز بوون.
"هەوڵیدا خۆی ڕەق بکات بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی تووڕەی‌و هەڵچوونی چاوەڕوان کراوی باوکی، بەڵام نەیدەتوانی کۆنترۆڵی دەنگی بکات لەکاتێکدا دەیەوێت دەست بەقسەکردن بکات. "باوکە، گوناهم بەرامبەر ئاسمان‌و گوناهم بەرامبەر بەتۆ کرد. شایەنی ئەوە نیم بەکوڕی تۆ بانگ بکرێم....."بەڵام کوڕە تەنها ئەوەندەی دەتوانی بڵێ لەو قسانەی ئامادەی کردبوون. پێش ئەوەی کوڕە دەست بەقسەکردن بکات باوکەکە دەستی کردە ملی کوڕەو لەئامێزی گرت. لەکاتێکدا کوڕە فرمێسکی پەشیمانی دەڕشت بەسەر گوناهەکانیدا، باوکە فرمێسکی شادومانی دەڕشت بەنێو قژە گژو بژەکەی کوڕەکەیدا. باوکەکە هاواری خۆشی کرد بۆ خزمەتکارەکانی‌و داوای لێکردن ئاهەنگێك ئامادە بکەن، ئینجا چاکەتەکەی بەری داکەندو خستیە سەر شانی کوڕەکەی کە لەکۆتاییدا

هاتەوە ماڵەوە."

شتێك هەبوو لەدەنگە نوێیەکەدا کە هاواری دەگەیشتە نێو قوڵاێترین ناخی زەوی‌و بەرزترین لوتکەی ئاسمان کە سەرەنجی هەموو بوونەوەرەکانی ڕادەکێشا بۆ نێو چەقی چیرۆکەکە – چیرۆکێك نیە کە دروست کراوی خۆمان بێت، بەڵکو چیرۆکێکی ڕاستە وەك ئەوەی وتراوە. شتێك هەبوو لەو دەنگە نوێیەدا کەوای لەمرۆڤ دەکرد خواستی ئاوێتە بوون بێت لەنێو چیرۆکەکەداو بژی لەنێویدا.

لەبەرئەوە خۆشەویستان، ئەمە کۆتاییە ڕاستەقینەکەی چیرۆکە کۆنەکەیە.

داپیرەکانتان

کورتەی چیرۆکی داپیرەکان–هەڵبژاردە.

ئۆلگا تەمەنی سێ ساڵ بوو کاتێك باپیری کۆچی دوایی کرد. پیاوێکی سەیرو سەمەرە بوو زۆر بەدەگمەن وشەیەکی هاندان‌و پشتگیری بەباوکی"ئۆلگا" دەووت. هەمیشە دەیووت"لەخۆی بای دەبێت ئەگەر لەڕووی خۆیدا ستایشی بکەم "ئەمە هەڵوێستی باپیری "ئۆلگا"بوو بەرامبەر باوکی. هەرگیز قسەیەکی نەدەکرد کە باوکی"ئۆلگا"پەرۆشی بیستنی بێت. لەبەرئەوە ئاشکرایە بۆچی باوکی "ئۆلگا"ش هەمان ڕەفتاری بەرامبەر بە"ئۆلگا"دەکرد. ڕەفتارێکی لەو جۆرە هیچ سوودێکی نابێت بەدەر لەدروستکردنی کاریگەری لەتێڕوانینی منداڵان لەبینینی خودا. ئۆلگا لە"مێشکیدا"دەیزانی کە خودا خۆشەویستی‌و میهرەبانیە، بەڵام لەدڵیدا دەترسا خوداش، وەك ئەو باوکە زەمینیەی دەسەڵاتی هەبوو بەسەریدا، توندو ڕەق بێت. بەڵام خودا هەمیشە "ئۆلگا"ی لەبیر بوو، ئەم بیرکرنەشی بەڕشتنی فرمێسکی میهرەبانی بۆ "ئۆلگا"دەربڕی، بەڵام ئەم بیرو فرمێسکانە قورس بوون بۆ گرتنی دڵی ئۆلگا چونکە تێڕوانینێکی هەلەلەدڵیدا نیشتەجێ بووبوو بەرامبەر بەخودا.

"لودمیلا"باوکی لەدەستدا کاتێك تەمەنی 12 ساڵ بوو. مردنی باوکی تێڕوانینێکی هەڵەی دروست کرد لەلای"لودمیلا" بەرامبەر بەخودا، گوایە خودا وازی لا هێناوەو بێ توانایە لەوەڵام دانەوەی پێداویستیەکانی. بۆ"لودمیلا" ، ئەم تێڕوانینە هەڵەیە بەردەوام لەناخ‌و دڵیدا شەڕی دەکرد کە خودا نابێت متمانەی پێ بکرێت. هەمیشە دەترسا لەوەی لەکۆتایی تەمەنیدا کاتێك پیر دەبێت بکەوێتە سەر شەقامەکان. ئینجا بڵێ بەخودا ئایا ئەوەی بەسەری هات بەس نەبوو."لودمیلا" بەم شێوەیە بیری دەکردەوە هەتا ئەو کاتەی گەڕایەوە بۆ لای باوکی ئاسمانی (هەتا ئەو کاتەی"گەڕایەوە بۆ ماڵەوە"بەچاوی خۆی بینی) کە درۆکە تێك شکێنرا.

بەشی 6/ وانەی 30 پێشنیارە گرنگەکە

خۆشەویستان،

ئایا یەکەمین نامەتان لەبیرە بۆمان نووسین؟ لەنامەکەدا پێمان وتن ئێمە لەیاسای ژیان دەرچووین. هیچ شتێك ناتوانێت لەیەکمان جیابکاتەوە و خۆشیەکەمان لێ تێك بدات. بەڵام ئێستا ئاشکرایە لاتان ئێمەش وەك خەڵکانی تر ڕێگەماندا بەچەندین خەون ڕوخێنەر بێنە نێو ژیانمانەوە. بەخۆشحالیەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لەخەون بنیاتنەرەکانمان دۆزیەوە بۆ ژیانی خۆمان. یەکێك لەگرنگترین ئەو خەون بنیاتنەرانە لەسەرچاوەیەکەوە هات هیچ کام لەئێمە ڕێمان تێی نەدەچوو کاتێك لەتەمەنی ئێوەدا بووین.
کاتێك "ئۆلگا" بۆ یەکەمجار کتێبی پیرۆزی دەستکەوت، وا هەستمان کرد تەنها کۆمەلەچیرۆکێکی خەیاڵی تێکەڵ بەچەند چیرۆکێکی کۆن کراوە لەگەڵ هەندێ هۆنراوەدا. ئای، چەند هەلەبووین! بۆمان دەرکەوت نەك هەر ڕاستیە، بەڵکو باشترین ڕێبەرە بۆ هێنانەدی گرنگترین لەخەونەکانمان.

وەك دەزانن لەدواین نامەماندا، خودامان بەراورد کرد بەباوکی کوڕە هەڵهاتوەکە. ئەوە شێوازی زمانە ناودەبرێت بەمیتافۆر (بەراوردکردن). ئەمەش مانای ئەوەیە کە خودا وەك باوکی مرۆڤی وایە بەچەند ڕێگەیەکی دیاریکراو. لەگەڵ شارەزا بوونی زیاترمان لەکتێبی پیرۆز، بۆمان دەرکەوت خودا چەندین ناوی تری هەیە یەکێکی تر لەو ناوانە شوان

خۆشەویستان، بەداخەوە چیرۆکی کوڕە هەڵهاتووەکە وێنەیەکی کوتومتی هەرسێکمان نیشان دەدات کاتێك کە گەنج بووین. کوڕە گەنجەکەو هەروەها ئێمەش خەریك بوو ژیانی خۆمان بەتەواوەتی لەناوبەرین بەهۆی ئەو خەون ڕوخێنەرانەی لەم وانەیەدا باسمانکردن.
هەروەك هەرسێکمان، کاتێك گەنجان هەلەدەکەنو دەرەنجامە خراپەکانی یەکسەر دەرناکەوێت، ئیتر وا دەزانن دەربازیان بووە. گەنجێك چەند جارێك سەرخۆش دەبێت بەڵام بۆ ڕۆژی داهاتوو هەستی باشە. ڕەنگە ئەو گەنجە بەشانازییەوە بۆ ڕۆژی داهاتوو خۆی هەڵ بکێشێ لەبەردەم هاوڕێکانیداو بڵێ "مادە کحولیەکان کارم لێناکەن". تەماشای 20 ساڵی داهاتوو ناکات چۆن ئالوودەبوونی بەخواردنەوە کحولیەکان دەبنە هۆکار بۆ لەناوچوونی هاوسەرگیریەکەی، پیشەکەی، منداڵەکانی، هەروەها خەونەکانی ژیانی خۆی.
کوڕو کچێکی گەنج بڕیار دەدەن پێکەوە کاری داوێن پیسی بکەن. دەڵێن "زەرەرەکەی چیە ئەگەر هەردووکمان ڕازی بین؟" بەڵام هۆکارو ئەگەرەکانی تر پشتگوێ دەخەن وەك نەخۆشیەکانی ئێس.تی.دی، سك پڕبوون، هەژاری، هەروەها لەناوچوونی هەستو سۆزو لایەنی ڕۆحیان.

یەکێك لەقورسترین شتەکان بۆ هەرسێکمان تێگەیشتن بوو لەوەی بۆچی خەڵکانێکی زۆر — نەك بەتەنها گەنجان — بەڵکو هەموو تەمەنەکان.... بەردەوامن لەئەنجامدانی ئەو کارانەی کە زیانیان پێدەگەیەنن، هەرچەندە تێدەگەن لەئاستی مەترسیەکانیش.

هەتا گفتوگۆو لێکۆڵینەوەی زیاتر بکەین لەسەر ئایەتەکانی کتێبی پیرۆز، زیاتر بۆمان دەردەکەوێت کە بیرۆکەو تێڕوانینەکانمان پێچەوانە یان تەواو نەبوون سەبارەت بە"گوناه" .
کتێبی پیرۆز بەم شێوەیە دەڵێ: تەنانەت باشترینمان لەمرۆڤ سەرکەوتوو نەبووین لەوەی خودا دەیوویست یان پلانی هەبوو بۆمان.
ئەو ئایەتەی کتێبی پیرۆز بەتەواوی سەرەنجی ڕاکێشاین کە دەڵا هەموو مرۆڤایەتی گوناهیان کردو لەشکۆمەندی خودا کەوتن. دواجاریش، هەموومان بەچاوی خۆمان کێشەو گرفتەکانی ژیانمان زۆر بینی — زۆرینەی ئەم گرفتانە خۆمان هێنامان بەسەر خۆماندا. بەدڵنیاییەوە لەبەرئەوەی بەخواستو ویستی خودا نە دەژیاین. لەکۆتاییدا، هەرسێکمان ئامادەبووین دان بەگوناهەکانماندا بنێین بەرامبەر بەخودا، هەروەك کوڕە هەڵهاتووەکە گوناهەی کرد بەرامبەر بەباوکە میهرەبان خۆشەویستەکەی. بۆمان دەرکەوت کە هەموو ژیانمان هەڵهاتن بووە لەخودا.

بەڵام ئەوە بردینی بەرەو کێشەو گرفتێکی تر. لەچەندین شوێنی کتێبی پیرۆزدا خوێندوومانەتەوە دەڵی کاتێك گوناه سکی پڕبوو مردنو بچڕانی پەیوەندی لەگەڵ خودا لا لەدایك دەبێت. گوناه بەربەستو ئاستەنگ لەنێوان خەڵکیدا دروست دەکات (ئەوەمان بەباشی لەبیرە)، لەهەمان کاتدا بەربەست ئاستەنگیش لەنێوان خەڵکیو خودادا دروست دەکات. هەموو ژیانمان بەسەربرد دوور لەخوداو بێ ئاگاش بووین!
هەروەها ئەوەشمان خوێندەوە لەکتێبی پیرۆزدا کە دەڵێ خودا تەواو پاکو بێ گەردە، دادپەروەرە، چاكو بێ خەوشە. گرفتەکە ئەمە بوو بۆ ئێمە، چۆن دەکرێت خودایەکی پاكو بێ گەردو دادپەروەر زۆر بەسانای ئێمەی گوناهبار قبوڵ دەکات؟ چۆن دەکرێت خودایەکی پاكو پیرۆز ئێمەی مرۆڤ بەهەموو گوناهەکانیەوە لەئامێز دەگرێت؟

وەڵامی پرسیارەکە بەتەواوی سەرسامی کردین. کتێبی پیرۆز دەڵێ خودا لەشێوەی مرۆڤێکی پاكو بێ گوناه هاتە سەر زەوی، ئەم مرۆڤە عیسای مەسیح بوو (لایەنی خودایيو لایەنی مرۆڤی تێدا بوو..، لەسەر خاچ مردو خۆی کردە قوربانی لەپێناو گوناهی مرۆڤایەتی. پاش سێ ڕۆژ لەنێو قەبر، هەستایەوە لەمردنو بۆ هەتاهەتایە زاڵ بوو بەسەر مردندا.

من"ئۆلگا، یەکەمین کەس بووم لەنێوان هەرسێکماندا ئامێزم بۆ لێخۆش بوونەکەی مەسیح کردەوە. تەنانەت

کاتێك کیژۆڵەیەکی بچووك بووم، هەمیشە لەبیری خۆمدا دەمووت دەبێت خودایەك‌و پێوەرێکی ڕۆحی هەبێت بۆ مرۆڤەکان لەژیاندا. بەڵام دواتر دەستم کرد بەفێربوون‌و تێگەیشتن لەمەسیح‌و وشەکانی ژیان لەنێو کتێبی پیرۆزدا.
پاش من، "لودمیلا" باوەڕی هێنا. لەو بڕوایەدا نیم "لودمیلا" هەرگیز پێشتر خۆشەویستی نیشاندرا بێت. بۆ"لودمیلا" باوەڕهێنان زۆر قورس نەبوو، بەڵام "ساشا"، داپیرەت دڵێکی ڕەق‌و پڕ لەئازاری بۆ بەجێ مابوو ئەوەش لەئەنجامی هەموو ناڕەحەتی‌و سەختیانەی لەژیاندا پێیدا

تێپەڕیبوو. تەنها خۆشەویستی‌و میهرەبانیەکەی باوکی ئاسمانی بوو توانی ئەو بەستەڵەکە سەهۆڵینەی دەوروبەری ڕۆحی بتوێنێتەوە.
بەڵام" یەلینا" هاوڕێ خۆشەویستەکەمان کاتێکی زۆر زیاتری پێویست بوو. مێشکە زیرەك‌و بەتواناکەی هەمیشە زۆر گرنگ‌و بەسوود بوو بۆی چ لەقوتابخانەو چ لەپیشەکەیدا، بەڵام ئەم مێشك‌و زیرەکیەی خەریك بوو ببێتە بەربەستێك بۆ "یەلینا" لەدۆزینەوەی دروستکەری ئەو مێشکە بەتوانایەی. "یەلینا" پرسیاری زۆری هەبوو! من‌و"لودمیلا" نەمانتوانی وەڵامی هەموو پرسیارەکانی بدەینەوە. بەڵام" یەلینا" بەردەوام بۆخۆی کتێبی پیرۆزو چەندین کتێبی تری شانبەشانی دەخوێندەوە. دەیزانی گرنگە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو گۆڕانکاریانەی لەژیانی ئێمەدا دروست بوو بوو بەهۆی باوەڕەکەمان نەیدەتوانی پشتکوێی بخات. لەکۆتاییدا، پرۆفیسۆرێکی زۆر بەتوانامان دۆزییەوە. ئەم پیاوە یارمەتی "یەلینا" یدا لەتێگەیشتن لەڕاستی‌و بەڵگە بەرجەستەییەکان سەبارەت بەڕاستی مەسیح‌و کتێبی پیرۆز.
پاش چەند ساڵێك، شەوێکیان لەماڵەبچووکەکەمدا، "یەلینا" بیرو دڵی بەتەواوی کردەوە بۆ خۆشەویستیەکەی باوکی ئاسمانی. قوربانیەکەی مەسیحی قبوڵ کرد بۆ لێخۆش بوون‌و کەفارەتی گوناهەکانی، هەرسێکمان ژیانێکی نوێمان دەستپێکرد.

منداڵەخۆشەویستەکان" دیما، ساشاو ناتاشا"، گەشتووینەتە گرنگترین سات‌و لوتکە لەهەموو نامەکانمان.
تەنها دیاریەك بمانەوێت پێشکەشتانی بکەین — تەنها شتێکی زۆر بەنرخ بمانەوێت لەپاش خۆمان بەجێی هێڵین بۆتان، ئەمەیە.
هیوادارین لەسەرەتای تەمەنتاندا بگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە بۆ لای باوکی ئاسمانیتان. تکایە ئەو هەڵەیەی ئێمە دووبارە مەکەنەوە لەچاوەڕوانیکردنی ماوەیەکی دوورودرێژ بۆ ئەو بڕیارە گرنگە.

دەزانین کە ژیانتان تەواو تێروتەسەل نەبووە، هەروەها ئێستا دەزانن ژیانی ئێمەش چەند کەم‌و کورت بووە کە دەبوایە بەپێچەوانەوە بووایە. بەڵام هیواو پاڕانەوەکانمان ئەوەیە کە فێربن لەهەڵەکانی ئێمەوە، لەبری ئەوەی

دووبارەیان بکەنەوە.

ئاواتە خوازین بۆتان، کە بڵێن بەڵێ ژیانمان بۆ مەسیح، ئەگەر تا ئێستا ئەو بڕیارە گرنگەتان نەداوە. خودا دەیەوێت بەڕۆح لەناخو دڵی ئێوەدا بژی. دەیەوێت لێخۆش بوونتان پێشکەش بکات، دەیەوێت ببێت بەخوداو، یارمەتی دەرو، بیرو، هاوڕێ، ڕێبەرو متمانەو خۆشەویستان. خودا هەموو ئەم شتانەیە بۆ هەریەك لەئێمە بگرە زیاتریش، بەردەوام لەپاڕانەوەدا دەبین بۆ هەریەك لەئێوە هەتا ئەو کاتەی ئەم جۆرە پەیوەندیە دەدۆزنەوە بۆ خۆتان.

بەقەد ئەوەی ئێمە ئاواتە خوازین بۆتان لەدۆزینەوەی خودا، خودا زۆر زیاتر لەئێمە دەیەوێت ئێوە بگەڕێنەوە بۆ ئامێزی خۆشەویستیەکەی.

کەمێك پێش ئێستا "لودمیلا" وەبیری هێنامەوە کە بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەشێك لەکێشەکانمان (هەمووی نا) ئەوەبوو هیچ کەسێك نەبوو ڕێنمایمان بکات چۆن هەنگاو بنێین بۆ دروستکردنی پەیوەندیەکی بەهێز لەگەڵ خودادا. ڕەنگە سەرتان سوڕ بمێنێ لەئاسانی تێچوونی ئەم هەنگاوە. تەنها باوەڕهێنانە.

پەیوەندیەکەت لەگەڵ خودا دەستپێدەکەیت بەباوەڕهێنان بەوەی مردنو هەستانەوەی مەسیح بوو بەکەفارەتی گوناهەکانتو کردنەوەی دەرگا بۆ گەڕانەوەت بۆ لای خودا. ئەم پەیوەندیو ئاشتبوونەوەیە لەگەڵ خودا بەهەوڵو کۆششی خۆت بەدەست نایە. خەڵاتێکی بێ بەرامبەرە بۆ مرۆڤ، کە مەسیح لەسەر خاچ باجەکەی بۆدا.

بەڵام کاتێك دەڵێم باوەڕ بەمە بهێنی، مەبەستم ئەوە نیە تەنها باوەڕهێنان بەمێشکت. باوەڕ پێویستە بەهەموو بیرو هەموو دڵو هەموو تواناتەوە بێت.

باوەڕهێنان بەمەسیح واتە تەسلیم بوونی هەموو ژیانتان بەخودا. وەك ئەوەی بۆ هەرسێکمان دەرکەوت، باوەڕهێنانمان بەمەسیح یارمەتی داین لەفێربوون دەربارەی خوداو خۆشمان. بەڵام باوەڕەکەمان بەپێشکەشکردنی هەموو ژیانمان بەخودا دەستی پێکرد. قبوڵکردنی قوربانیەکەی مەسیحو بانگهێشتکردنی بۆ هاتنە نێو ناخمانەوەو دروستکردنی گۆڕانی ڕیشەیی لەناخو دڵماندا لەو هەنگاوانە بوون نامانن بۆ باوەڕهێنان. بۆ هەنگاونان بۆ باوەڕ یەکەمین جار پێویست بەنوێژو پاڕانەوە ناکات. بەڵام زۆرینەی جار پاڕانەوەو نوێژ ڕێگەیەکی باشە بۆ دەربڕینو بەهێزکردنی باوەڕەکەتان. هەربۆیە بەباشمان زانی پاڕانەوەیەکی کورتان بۆ بنووسین. لەڕاستیدا، زۆر نزیکە لەو پاڕانەوەیەی "لودمیلا" کاتێك بۆ یەکەمجار باوەڕی هێنا. ئەمەی لای خوارەوە پاڕانەوەکەیە:

" باوکی ئاسمانی، خودای خۆشەویست،
پێویستیم پێتە. سوپاست دەکەم لەپێناو ناردنی عیسای مەسیحو مردنی لەسەر خاچ لەپێناو گوناهەکانی من. سوپاست دەکەم لەپێناو لێخۆشبوونی گوناهەکانم. خوداوەند وەرە نێو ناخمەوەو گۆڕانکاری ڕیشەیم تێدا دروست بکە، بمگۆڕە بەو مرۆڤەی خۆت دەتەوێت. ئامین.

ئەمە بەڕاستی مانای باوەڕهێنانە. هەروەها گەورەترین هیوامانە بۆ ئێوەش.

لەگەڵ خۆشەویستیمان
داپیرەکانتان.

بەشی 6/ وانەی 31 شکاندنی سوڕەکە

خۆشەویستان،

لەوانەکانی ڕابردوودا، گوێبیستی چیرۆکە خەمناکەکەی ژیانم بوون سەبارەت بەوەی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان چی کرد بە" ئالێکسی" مێردم، هەروەها چۆن ژیانی منیشی تاڵ کرد. تەنانەت پاش مردنیشی، ئازاری ڕەفتارەکانی هێشتا لەدڵمدا مابووەوە، لەناخمدا وەك ئاگرێکی هێواش دەسووتا.
بەڵام بەڵێنمدا بەخۆم کە دەبێت ببم بەباشترین دایك بۆ ئەو تەنها کوڕەی هەمان بوو، "ڤاسیلی"– واتە باوکی تۆ" ساشا" . پاش مردنی مێردەکەم، بەڵێنمدا کە ڕۆڵی دایكو باوك ببینم بۆی. هەستم دەکرد دایکێکی زۆر باشو سەرکەووتووم – هەتا ڕۆژێکیان کاتێك "ڤاسیلی"تەمەنی 14 ساڵان بوو. زۆر درەنگ هاتەوە ماڵەوە لەقوتابخانە. زۆر خەمم بوو. هەرکە دەرکەوت لەنێو دەرگای ماڵەوەدا، یەکسەر بەڕاکردنو تامەزرۆییەوە باوەشم پێدا کرد، هەناسەیەکم هەڵکێشا کە زانیم هیچی لێ نەقەوماوە. ئەو کاتە بوو بۆ یەکەمجار کاتێك بۆنی ڤۆدگام لەهەناسەیدا کرد.

قیژاندم بەسەریدا، شەپازلەیەکم کێشا بەدەمو چاویدا. لەنێو فرمێسکەکانمدا، بەگریانەوە دەمووت کە کۆتاییەکەی وەك باوکی لێ دێت.
"ڤاسیلی" هیچی نەووت، لەجیاتی، ڕووی وەرگێڕاو بەخێرایی ڕایکرد بەرەو دەرگاکەو بەتوندی دایخست بەدوایی خۆیدا، هەروەك باوکی وا ڕاهاتبوو بەم شێوەیە ڕەفتاری دەکرد. کەوتمە سەر زەویەکەو فرمێسکم ڕشت بۆماوەی چەند سەعاتێك.

هەستم کرد کەوتوومەتە نێو داوێکەوە، جارێکی تر شتەکاندووبارە ڕوودەداتەوە، بێ دەرەتانم لەئاست وەستانی ئەم کێشەیەدا. چاوەڕێم کرد "ڤاسیلی" بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، نەمدەزانی چی پێ بڵێم، لەکۆتاییدا، زۆر شەکەت بووم، خەوم لێکەوت لەدەووروبەری نیوە شەودا.
هەرگیز لەیادم ناچێت ئەو شەوە چەندین خەوی ناخۆشم بینی. لەخەوەکەمدا، منو "ڤاسیلی" کوڕم گوڵمان دادەنا لەسەر قەبرەکەی "ئالێکسی" . لەکاتێکدا لەوێدا وەستابووم و دەگریام، دەمی زەویەکە کرایەوە دەستێکی ئێسقانی لەنێو زەویەکەوە هاتە دەرەوە، قاچی "ڤاسیلی" گرت و ڕایکێشایە نێو زەویەکەوە و ئینجا دەمی زەویەکە داخرا. بەقیژەوە خەبەرم بووەوە.

هەر ئەو ڕۆژە، لەگەڵ "یەلینا" و "ئۆلگا" دانیشتم داوام لێکردن ڕێگە چارەیەکم بۆ بدۆزنەوە.

"دەبێت تۆ ئەو کەسە بیت کە ئەو سورە تێك بشکێنی،" یەلینا وتی." ڤاسیلی زۆر گەنجە و لەئازارێکی زۆردایە بۆ مەرگی باوکی."

"سوڕی چی؟" پرسیارم کرد.

"سوڕی ئالوودەبوون،" یەلینا وەڵامی دایەوە." بریتیە لەکۆت و بەندێك کە بەردەوام سوڕ دەخوات بەنێو هەریەك لەنەوەکاندا کە دەبێتە مایەی ئازاردانی منداڵان لەکاتێکدا گەورە دەبن ئەوەش بەدووبارەکردنەوەی هەمان خووی بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان و خواردنەوە کحولیەکان کە یەکێك لەدایك و باوکیان یان هەردووکیان بەکاریان هێناوە.

"ڕاستە،" وتم." بەڵام ڕێگە چارەم چیە؟ ڤاسیلی گوێم بۆ ناگرێت.

"یەلینا" بۆ ساتێك چاوەڕوانی کرد بەرلەوەی وەڵامم بداتەوە. پاشان، بەدەنگێکی هێمنەوە وتی، "دەتوانی لە "ئالێکسی" خۆش بیت."

"چی؟" سەرسام بووم." لێخۆش بوونی "ئالێکسی" چی سوودێکی هەیە؟ سەرەڕای ئەوەش، شایەنی لێخۆش بوون نیە!"

"ناڵێم شایەنی لێخۆش بوونە، "یەلینا وتی." بەڵام ئەوە مەبەستەکەم نیە. پێویستە لێی خۆش بیت لەپێناو

شکاندنی ئەو خەم‌و ناسۆریەی باڵی کێشاوە بەسەر ناخدا."

"چ خەم‌و ناسۆریەك؟" وتم."ئەوە من نیم کە سەرخۆش دەبم!"

پاشان"ئولگا" وتی." باڵکێشانی خەم‌و ئازارەکان بەسەر ناخ‌و دەروونـدا واتە تووڕەییەکەت، ئەو تاڵی‌و ڕقەی ڕیشەی داکوتاوە لەناخدا، هەروەها ئازارەکانت."

"دوێنێ شەو ئازارو تووڕەیەکەت وەك گرو کڵپەیەك تەقییەوە بەڕووی "ڤاسیلی"کوڕدا کاتێك بۆنی هەناسەیت کرد. هەروەها ئەم تاڵی‌و ئازارە بەردەوام دەبێت لەسوتاندنی خۆت‌و "ڤاسیلی"ش – هەتا ئەو دەمەی سوڕەکە دەشکێنی. تەنها ڕێگەش بۆ شکاندنی ئەم سوڕە بریتیە لەلێخۆش بوونی ئالێکسی."

بۆ ماوەیەکی زۆر بیرم لێکردەوە پێش ئەوەی وەڵام بدەمەوە.

"نازانم چۆن بتوانم لێی خۆش بم،" وتم" ئازارەکەی زۆر زۆرە."

یەلینا وتی،" ڕەنگە بەشێك لەکێشەکە، ئەوە بێت نموونەی باشت لەلێخۆش بوون بەدی نەکردووە. تێدەگەم چونکە کاتێك گەنج بووین بیرم دێت باوك‌و دایکت زۆر باش نەبوون لەلێخۆش بوونی کەسانی تر‌و هەروەها داوای لێخۆش بوونیان نەدەکرد."

"بەڵێ، وایە!"لودمیلا وەڵامی دایەوە.

"یەلینا ڕاست دەڵێ،"ئۆلگا وتی." زۆرینەی خەڵك ناتوانن لەخەڵکانی تر خۆش ببن بەتایبەت کاتێك ئازارەکەیان درێژخایەن‌و توندە، هەتا ئەو دەمەی خۆیان ئەزموونی لێخۆش بوون دەکەن لەلایەن خەڵکانی ترەوە."
تەماشای دوو هاوڕێکەمم کرد فرمێسك لەچاوەکانیاندا جۆگەلەی بەستبوو."ئایا نیشان نەدانی لێخۆش بوون بێ هیوایی نیە؟"

ئەوکاتە بوو کاتێك "ئۆلگا" پێی وتم چۆن خودا لەهەموو گوناهەکانم خۆش بووە بەهۆی قوربانیەکەی مەسیحەوە.
خۆشەویستان، نەمتوانی لێخۆش بوون نیشان بدەم هەتا ئەو دەمەی بەتەواوی ئامێزم کردەوە بۆ لێ خۆشبوون‌و خۆشەویستیەکەی خودا ئینجا توانیم بەڕاستی لە" ئالێکسی" خۆش ببم.

ناڵێم بووم بەدایکێکی تەواو. هێشتا ناوبەناو تووڕەیم هەبوو بەرامبەر"ڤاسیلی" . لەگەڵ ئەوەشدا چەندین ساڵی خایاند بۆ"ڤاسیلی"لەهەوڵدان بۆ دوورکەوتنەوە لەخواردنەوە کحولیەکان تا سەرەنجام بەتەواوی بڕیاریدا ئیتر نەخواتەوە. لەکۆتاییدا، ئەو بەستەڵەکە سەهۆڵینەی (ئازارو تووڕەیی) ناخمی داگیر کردبوو بەتەواوی توایەوە.

توانیم بەڕاستی لە"ئالێکسی"خۆش ببم وەك چۆن خودا لەمن خۆش بوو.
داپیرەت،
لودمیلا

بەشی 6/ وانەی 32 خەون بنیاتنەرەکان

خۆشەویستان،

زۆرینەی خەڵك کاتێك ئاوڕەدەنەوە بەپەشیمانیەوە تەماشای ژیانی ڕابردوویان دەکەن "ئەگەر ژیان بگەڕایەتەوە یان ئەگەر شتەکان بەم شێوازە بکرانایە "زۆبەی جار ئەم جۆرە دەستەواژەو بیرۆکانە لەمێشکی مرۆڤەکاندا بەکۆن و تازەوە بەردەوام دووبارە دەبنەوە. گومانی تێدا نیە یەکێك لەگەورەترین پەشیمانیەکان ئەوانەن کە بە "چارەسەرنەکراوی دەمێننەوە لەنێوان خەڵکیدا. "بۆ نموونە، بچڕانی پەیوەندیەکان لەنێوان ئەندامانی خێزاندا لەبەر گرفت و کێشەیەك، یان لەناوچوونی هاوڕێیەتی بەهۆی نیشان نەدانی لێخۆش بوون کە وردە وردە لەنێو دەریای بێ دەنگیدا هاوڕێیەتیەکان لەناو دەچن.
بەدرێژای مێژوو زۆرێك لەنووسەران قەڵەمیان خستۆتە سەر کاغەز بۆ دووبارە نووسینەوەی ڕابردوو. عادەتەن، کۆتایی نووسینەکانیان بە ڕیزبەندیەك لەشتە بە بەهاکان کۆتایی هاتووە.

ئەو ڕیزبەندیەی خوارەوە بریتین لەکۆکراوەی شتە بە بەهاکانمان:
ئەگەر دووبارە ژیانم دەستپێ بکردایەتەوە –

1. *زیاتر پێدەکەنیم لەشوێنە گشتیەکاندا.*
2. *ئایس کریەمی زیاترم دەخواردو فاسۆلیای کەمتر.*
3. *کەمتر بایەخم دەدا بۆچوون و تێڕوانینەکانی خەڵك و هاوڕێ و زیاتر بەخودا.*
4. *پەلەم نەدەکرد لەئەنجدامدانی ئەو شتانەی کە شارەزایم نەبوو لەبارەیانەوە.*
5. *زیاتر گوێم بۆ گەورەکان دەگرت لەبری ئەوەی بڵێم خۆم هەموو شتێك دەزانم.*

6. ناخ و دڵم دەردەبڕی و زۆر نەدەترسام لەوەی تووشی ئازار ببم.
7. ئامێزم بۆ خوداو لێخۆش بوونەکەی دەکردەوە لەسەرەتاکانی ژیانمدا.
8. بەژیانی خۆم دەژیام نەك لاسایکردنەوەی ئەو شێوە ژیانەی لەنێو کتێب و فیلمدا نیشان دراوە.
9. خۆم فێری ژەنینی چەند ئامێرێکی مۆسیقی دەکرد بەباشی.
10. هەوڵم دەدا بەرێگەیەك یارمەتی سواڵکەرەکان بدەم لەبری ئەوەی خۆمیان لێبەدوور بگرم.
11. ڕق و کینەم لەدڵدا هەڵنەدەگرت.
12. هەموو ڕۆژێك وەبیر خۆمم دەهێنایەوە کە وشەی "نەخێر" باشترین ڕێگەیە بۆ ئازادکردنی خۆم، بەلاّم وتنی ئەم وشەیە بە ڕیزەوە.
13. چاوەڕێم نەدەکرد بۆ کەسانی تر یەکەمجار هەنگاو بنێن لەوتنی "ببوورە"، "خۆشم دەوێی"، "با قسە بکەین".
14. نامەم دەنووسی بۆ ئەو کەسانەی خۆشم دەوێن و پێم دەووتن کەسایەتیان زۆر گرنگترە لەپیشەو کاریان.

پێموابێت ئێمەی داپیرەکان کۆتا خاڵی (14) ی ڕیزبەندیەکەمان ئەنجام داوە!
منداڵەخۆشەویستەکان، هەر کاتێك ئاوڕەدەینەوە بۆ ژیانی ڕابردوومان خۆزگە دەخوازین زۆرێك لەشتەکانمان بەشێوەیەکی جیاواز ئەنجام بدایە ئەگەر بگەڕاینایەتەوە بۆ ژیانی گەنجی. دەزانین ئەو خەلاّتە نەدراوە بەئێمە، بەلاّم بەئێوە دراوە!

لەبیرتانە لەسەرەتای ساڵەوە داوامان لێکردن ڕیزبەندیەك بۆ وەلاّمی ئەم پرسیارە بنووسن "ئایا لەهەموو شتێك زیاتر چیتان دەوێت لەژیاندا؟"

هیواو پاڕانەوەکانمان بۆ هەریەك لەئێوە ئەوەیە ئەمساڵ بووبێتە مایەی دروستکردنی هەندێ گۆڕانکاری لەخەونەکانی ژیانتاندا. لەو باوەڕەداین ئێستا زۆر باشتر تێدەگەن لەوەی چەندە هەوڵ و کۆششی دەوێت بۆ گەیشتن بەخەونەکانی ژیان. ئاواتە خوازین سەرکەوتووبن لەبەدیهێنانی
خواستەکانتان. بەلاّم لەهەمووی زیاتر، هیواداریـن کە خواستی خودا بۆ ژیانتان بدۆزنەوە. پاڕانەوەمان ئەوەیە وشەکانی ببێت بەڕێنمای ژیانتان.

خۆشمان دەوێن،
داپیرەکانتان

بەشی 6/ وانەی 32 ئاهەنگی کۆتایی

خۆشەویستان،

ئێمە هەرسێکمان دڵ تەنگین بەهاتنی ئەم ڕۆژە — ئاخۆ ئێوە هەستتان چۆن بێت. بۆ بەشێکی زۆری ئەمساڵ، لەرێگەی ئەم نامانەوە سنوورەکانی کاتو بۆشایمان تێپەڕاند وتمان ئەوەی ماوە پێتانی بڵێین کاتی خۆی دێت کاتێك ڕووبەڕوو دەتانبینین. زۆر خۆشحاڵین کە ئەم تاقیکردنەوەیەمان ئەنجامدا لەگەڵتان، هەموو نزاو پاڕانەوەکانمان ئەوەیە هەوڵو کۆششەکانمان یارمەتیدەرێکی بەهێز بێت بۆتان لەهێنانەدی خەونەکانتان. لەبیرتانە کاتێك نامەی یەکمان بۆ نووسین؟ نامەکە بەم دەستەواژەیە دەستی پێکرد، "هەموو شتێك زۆر بەئاسانی دەستی پێکرد، ئێمە لەیاساکانی ژیان دەردەچین. هەموو خەونەکانمان دێنە دی..... "هەروەك ئێستا دەزانن، ئەوەندە زیرەكو دانا نەبووین وەك خۆمان هەستمان دەکرد. بەڵام لەو باوەڕەداین دەکرێت جیاواز بێت بۆ ئێوە. دەتوانن خەونو ئامانجەکانی ژیانتان بەدی بهێنن، بەتایبەت ئەگەر بگەڕێنەوە بۆ لای باوکی ئاسمانیتان وەك چۆن ئێمە لەکۆتاییدا ئەو بڕیارەماندا.

ئەم کاتە کاتی ئاهەنگ گێڕانە. لەپێناو بەرز ڕاگرتنی هەوڵو کۆششەکانی یەك ساڵتان! شوێن پێی هەنگاوەکانمان کەوتن لەنێو هەموو یاریەکان، یادەوەریەکان، تەنەکانی وانەکە، پرسیارەکان. هەموو ئەمانە لەپێناو ئامادەکردنتان بوو بۆ قۆناغێکی نوێی ژیان. هەروەك ئێستا دەزانن، ئەو کێشەو گرفتانەی لەدەورووبەری ماددە سڕکەرەکانو خواردنەوە کحولیەکانو داوێن پیسیدا کۆبوونەتەوە زۆر قووڵترن لەدەرەنجامە جەستەییو کۆمەڵایەتیە ئاشکراکان، زۆر خراپترن لەوەی کە دەزانین. ئەم شتانە دەتوانن دڵتان بکوژن لەئاست هەموو شتە جوانەکانی ژیانتاندا. هەروەها ئەم ڕەفتارە نەگریسانە دەتوانن هێرشتان بکەنە سەر بە بەکارهێنانی خودی کەسایەتی خۆتان — لەناوبردنی ئەو بەشەتان کە ئێمە لەهەموو شت زیاتر خۆشمان دەوێتو باوکی ئاسمانیتان دەیەوێ ئامادەتان بکات بۆ ژیانی هەتاهەتایی لەگەڵ خۆی...... داواکاری زۆرمان هەبوو بۆ مامۆستاکەتان لەم دوا ساتانەدا پێکەوە. چونکە هەنگاونان لەقۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی نوێتری ژیان پێویستی بەچەندین شت هەیە لەپێناو سەرکەوتن لەپاراستنی ئەو دەستکەوتانەی بەدەستهاتوون. دوا داواکاریمان - بریتیە لەهیواو ئاواتمان بۆ سەرکەوتنمان لەگەشتی نوێی ژیانتاندا، منداڵەخۆشەویستەکان.

خۆشەویستم ناتاشا،

ناتوانم ڕوخسارە جوانەکەت بهێنمە پێش چاوم بەبێ بیرکردنەوە لەبزەکانی سەر لێوت. هیوای زۆر زیاترم پێتە وەك تەنها لەمنداڵێکی ئاسایی. هەرگیز هیچ شتێك نەبووە وەك تۆوو ناش بێت لەداهاتوودا. شوێنێکی بێ هاوتات هەیە لەپڕکردنەوەی ئەم جیهانەو ژیانی داهاتووش. هەزارەها شتم هەیە حەزدەکەم پێتی بڵێم، بەلاّم ئەوەی پێویستو گرنگە ئەمەیە — خودا تۆی زۆر خۆش دەوێ. هەرگیز نابینی خودا ئامێزی داخراوو پشتی لەتۆ بێت. هەمیشە دەتپارێزێ لەگلێنەی چاوەکانیو ناوەڕاستی دڵیدا.

هەموو ڕۆژانی ژیانت پڕ بێت لەبەختەوەری لەگەڵ دڵێکی پر لەزانیاریو ژیان بەسەربردن لەناوەڕاستی خۆشەویستیەکەی خودادا.

لەگەڵ خۆشەویستیم،

داپیرەت،

یەلینا

خۆشەویستم دیما،

دەزانم ژیان بۆ تۆ ئاسان نەبووە. ئالوودەبوونەکەی باوکت بەخواردنەوە کحولیەکان ژیانی هەمووتانی تاڵ کرد بووە ئاستەنگ لەڕێگەی بەختەوەریەکاندا. بەلاّم برینێکی ئاوها قوڵ مانای ئەوە نیە خوداپشتی لێت کردبێتو خۆشەویستیەکەی خۆی لێگرتبیتەوە. بەپێچەوانەوە. خودا ڕێگە دەدا بەئازارو ناڕەحەتی چونکە دڵنیاترین ڕێگەن بۆ تاقیکردنەوەی دڵ. تۆ درکت بەو ڕاستیە کردووە ژیان هەر بەختەوەری ئارامی نیە، بەلاّم پرسیارەکە ئەمەیە، ئایا دەزانی ئەمە شتێکی باشە؟ ڕەنگە ئەمە بزانیت. هەروەك سروشتی خودا وایە. خودا بەتەواوی پاكو بێگەردو پیرۆزە، بەلاّم لەو بڕوایەدام ئەوانەی بەڕاستی نایناسن بەم جۆرە خودا نابینن. هیوام بەختەوەریو پیرۆزیتە هەروەك چۆن خودا هەمان هیوای بۆت هەیە. تۆ ئێستا بەهیوایەکی نوێو ساڕێژبوونی برینەکانتەوە دەچیتە قۆناغێکی نوێی ژیان.

ئەمە هەموو ئاواتو نزاکانمە بۆ تۆ،

داپیرەت، ئۆلگا

خۆشەویستم ساشا،

جێگەی سەرسوڕمانە ئەم نامەیەت بۆ دەنووسم. ئەگەر زۆرە كە لەژیاندا نەمابم كاتێك ئەم نامەیە دەخوێنیتەوە. چەندە ئاواتە خوازم بمتوانیایە بزەكانتم ببینیایە لەكاتی هەوڵو كۆششەكانت بۆ زاڵ بوون بەسەر بەربەستو ئاستەنگەكانی ئەو وانانەی بۆمان داڕشتوون. لەنامەكاندا زۆر جار باسمان لەئەزموونو تاقیكردنەوەكانی ژیانی خۆمان كردووە بۆتان! ڕەنگە نەتبینم كاتێك بۆ یەكەمجار دەكەویتە خۆشەویستیەوە. یان نەتوانم دڵنەوایت بكەم كاتێك ئازار دەچێژی بەهۆی یەكەمین دڵ شكانتەوە (هەرچەندە ئازارەكەی سەخت بێت، بەلاّم بەسەر دەچێت). منو تۆ پێكەوە لەداهاتوودا بەشداری لەپێكەنینو ئازارەكاندا ناكەین. هیواخواز بووم كە ڕۆژێك بتوانم نەوەكانت ببینم. بەلاّم دەبێت چاوەڕوان بین بۆ هەموو ئەم شتانە هەتا كاتو شوێنێكی تر، ئەگەر خودا پاڕانەوەكانم قبوڵ بكات لەبری تۆ. بەلاّم ئەوەی پێكەوە بەشدار دەبین —خۆشەویستیە. خۆشەویستی هەمیشە براوەیە، هەروەها تۆش، خۆشەویستم ساشا، بەڕاستی خۆشەویستیت نیشاندراوە هەروەها بەردەوامیش خۆشەویستیت نیشان دەدرێ لەلایەن ئەو كەسەی كە لەهەموو شتێك گرنگترە. هیوادارم ڕێگەی گەڕانەوە بۆ ماڵەوە بدۆزیتەوە —ئەگەر هێشتا نەدۆزیوەتەوە. چاوەڕێت دەكەم.

خۆشەویستت،

داپیرەت،

لودمیلا

پاشکۆی F: هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا بۆ گفتوگۆی نێو خێزان

بەشی یەکەم

بەشی 1/ وانەی 1 سندوقە پڕ لەنهێنیەکە: دەستپێکردنی سەرکەشیەکەتان

بەڕێز/ دایكو باوك

لەپێناو زاڵبوونی قوتابیان بەسەر ئەو فشارو ئاستەنگانەی دەبنە مایەی ڕاکێشانیان بەرەو ئاکارو ڕفتارە نەشیاوەکانی وەك خواردنەوەی کحولیەکان، ماددە سڕکەرەکان هەروەها سێکس لەدەرەوەی چوارچێوەی هاوسەرگیری، پێویستە تیمێك پێك بهێنرێت بۆ چاودێری‌و پشگیریکردنی قوتابیەکە. ئامارەکان ئەو ڕاستیەمان پێدەڵێن کە سەدان هەزار لەگەنجان‌و هەرزەکاران ژیان‌و خەونەکانیان لەناوچووە بەهۆی تێوەگلانیان بەماددە سرکەرەکان‌و خواردنەوە کحولیەکان پەیوەندی نادروست لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر.
بەهیوایین ئەمساڵ هەلێك بێت بۆ کوڕەکان‌و کچەکانتان لەبوار ڕەخساندن بۆیان‌و هەنگاونان بەرەو هەڵبژاردنی شێوە ژیانێك تێیدا ئامانج‌و خەونەکانیان بەدیبهێنن هەروەها بنیاتنانی کەسایەتیەك بۆیان کە ئێوەی دایكو باوکان هیواخوازن بۆیان.
ئەم گەشتە بەرەو دەستپێکرد دەڕوات – بەڵام سەرکەوتوو نابێت ئەگەر پشتگیریان نەکەین‌و پشتگوێیان بخەین. بەهیوایین ئەم تیمە پێکەوە (دایكو باوك، مامۆستاو قوتابی) کاربکەین لەپێناو بنیاتنانی خەونەکان بۆ ژیانێکی سەرکەوتووو خۆبەدوورگرتن لەخەون ڕوخێنەرەکان کە بەردەوام خۆیان حەشارداوە، چاوەڕوانی هەلێك دەکەن بۆ لەناوبردنی ژیانی کەسێکی تر. گەر خواستت یارمەتیدانی منداڵەکەتە، ئەوا زۆر گرنگە پێیان ڕاگەیەنی کە بەڵێن دەدەی یارمەتیان بدەی لەگەشتی ئەم وانەیەیاندا. خوێندنەوەو تاوتوێکردنی پرسیارەکانی بەشی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا لەگەڵ منداڵەکانتان زۆر گرنگە.

لەگەڵ ڕێزدا..

مامۆستای منداڵەکەتان

تکایە لەگەڵ منداڵەکانتان تاوتوێی ئەمانەی لای خوارەوە بکەن:

1. وانەی یەکەم بریتی بوو لەلێکۆڵینەوەو تاوتوێکردنی دوو جۆر خەڵك لەژیانی منداڵەکەتدا، جۆرێکیان ئەو کەسانەن کە دڵسۆزو نموونەی باشن بۆیان، جۆرێکی تریان ئەو کەسانەن هەوڵدەدەن ڕایان کێشن بەرەو ڕەفتارە نەشیاوەکان. لەئەزموونی ژیانی خۆتانەوە بڵێن بەمنداڵەکانتان چۆن دەتوانن ئەم دوو جۆر خەڵکە لەیەکتر جیا بکەنەوە.
2. خواستی خۆتان دەربڕن بۆ منداڵەکانتان لەبەردەوامبوون بۆ گفتوگۆکردنی پرسیارەکانی بەشی هەماهەنگی نێوان دایكو باوك – مامۆستا پاش هەر وانەیەك.

بەشی 1/ وانەی 2 وێنای ژیانتان لەپێش چاوتان: خەونەکانو ڕێگرییەکان

1. ئایا خەونو ئامانجتان هەبوو لەسەرەتاکانی تەمەنی لاویتاندا؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا توانیتان بەدەستیان بهێنن؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا ئەو قوربانیانە چی بوون داتان لەپێناو بەدیهێنانیان؟ گەر سەرکەوتوو نەبوون لەبەدیهێنانی ئامانجەکانی لاویتان، ڕوونی بکەنەوە بۆ کوڕەکەتان یان کچەکەتان ئایا بۆچی خەونەکانتان نەهاتنەدی. ئایا ئامانجەکانتان بەردەوام گۆڕانکاریان بەسەردا دەهات؟ یان ئایا دووربوون لەڕاستیەوەو تەنها فەنتازیا بوون؟...هتد)
2. ئایا کەسێکی تر (وەك هاوڕێیەکی کۆنی قوتابخانەتان) دەناسن وەك گەنجێك خەونو ئامانجی هەبووبێتو خەونەکانی بەدیهاتبن؟
3. ئایا ئێوەی دایکانو باوکان دەتوانن چی بکەن لەپێناو زیندوو ڕاگرتنی خەونی کوڕو کچەکانتان؟

بەشی 1/ وانەی 3 ئازادیەکانو بەرپرسیارێتیەکان

ئەم وانەیە تایبەت بوو بەتیشك خستنە سەر گرنگی ئازادیو بەرپرسیارێتی. گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکانتان بکەنو بزانن خواستیان بۆ ئازادی زیاتر چیە. ئازادی زیاتر پێویستی بە بەرپرسیارێتی زیاترە. بۆ نموونە، ئەگەر کوڕەکەت یان کچەکەت بەرپرسیارێتی ئامادەکردنی خواردنی ئێوارەی گرتە ئەستۆ لەهەفتەیەکدا یەك جار، باشترە لەبەرامبەردا ئازادی ئەوەی پێبدرێت لەهەفتەیەکدا یەك شەو سەردانی هاوڕێکانی بکات.

بەشی 1/ وانەی 4 ئەو خووانەی بەهێزکەرن، ئەو خووانەی کۆتکەرن

1. دایكانو باوكان تكایە دانیشن لەگەڵ كوڕو كچەكانتانو پێیان بڵێن دەربارەی ئەو خووانەی لەڕبردوودا هەوڵو كۆششێكی زۆرتان داوە بۆ گەشەكردنیانو بەپێچەوانەوە ئەو خووانەی كە ڕووبەڕوویان بوونەتەوە كۆششێكی زۆرتان كردووە لەپێناو بنبڕكردنیان لەژیانتاندا.
2. ئەو خووە باشە چیە منداڵەكەتان هەڵیبژاردووە بو چاندنو گەشەپێكردنی لەسێ هەفتەی داهاتوودا؟ ئەی ئێوە وەك دایكانو باوكان چۆن دەتوانن یارمەتیان بدەن سەركەون لەم هەوڵەیاندا.

بەشی 1/ وانەی 5 پێکەوە بەهێزترین: کۆمەڵگەی نموونەیی فێرخواز

لەگەڵ منداڵەكانتان گفتوگۆ بكەن سەبارەت بەو "10"ڕێنماییەی لەنێو پۆلدا لەسەری ڕێكەوتوون، هەروەها كامیان بەلای ئێوەوە زۆر گرنگەو جێیەجێ دەبێت بۆ خێزانەكەتان.

بەشی دووەم

بەشی 2/ وانەی 6 چی دەزانن دەربارەی مادده سڕکەرەکان؟

لەگەڵ منداڵەكانتان باسی سەردەمی گەنجیتان بكەن. ئایا خەڵكانێك هەبووە كە كەوتبنە ژێر فشاری گوێگرتن لێیان بەڵام نەدەبوو گوێتان لێبگرتنایە؟ ئەگەر بەڵێ، ئایا پاڵنەرو هۆكارەكانیان چیبوون لەتێوەگلانی ئێوە لەو كارە خراپەدا؟

بەشی 2/ وانەی 7 کاریگەریەکانی مادده سڕکەرەکان لەسەر لەش

ئەمڕۆ، باسمان لەكاریگەری مادده سڕكەرەكان لەسەر لەشی مرۆڤ كرد. هەر ماددەیەك لەم ماددانە جۆرێك لەكاریگەری خراپیان هەیە لەسەر لەش.
سیستمە سەرەكیەكانی لەشی مرۆڤ كە بریتین لە- دڵ، سیەكان، سیستمی هەرسكردن، دەمارەكان - بەجۆرێك لەجۆرەكان دەكەونە ژێر كاریگەری خراپی ئەم ماددانەوە. ئەو كەسانەی مادده سڕكەرەكان لەڕێگەی سرنجەوە

بەکاردەهێنن دەبنە قوربانی دوو جۆر نەخۆشی بێ چارەسەر:

- نەخۆشی ئێدز.
- نەخۆشیەکانی هەناو. هەندێ لەجۆری ئەم نەخۆشیانە زۆر ترسناکن دەبنە مایەی کۆتایی هێنان بەخەونەکانی مرۆڤ.

1. پرسیار لەمندالەکەتان بکەن سەبارەت بەچالاکیەکەی ئەمڕۆ (خواردنەوەیەکی غازی لەگەڵ بڕێك خوێمان بەکارهێنا.
2. پرسیار لەمندالەکەتان بکەن بۆچی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان تەنها بۆ یەك جاریش بڕیارێکی هەڵەیە لەژیاندا؟

بەشی 2/ وانەی 8 تێگەشتن لەئالوودەبوون بەمادده سڕکەرەکان

1. لەگەڵ مندالەکانتان دانیشنو نموونەی ئەو کەسانەیان بۆ باس بکەن کە لەڕابردوودا ناسیووتانن یان ئێستا دەیانناسن هۆگرن بەمادده سڕکەرەکانو کاریگەری ئەم ماددانە چۆن بووە لەسەر ژیانیان.
2. لەگەڵ مندالەکانتان گفتوگۆ بکەن لەبارەی "چۆن مادده سڕکەرەکان دەبنە هۆی سنووردارکردنی تواناکانی مرۆڤ لەبەدیهێنانی خەونەکانی".

بەشی 2/ وانەی 9 تەشەنەکردنی بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان

1. داوا لەمندالەکەتان بکەن کارەکتەرەکانی چوار قۆناغەکەی ئالوودەبوونتان بۆ ڕوون بکەنەوە.
2. مندالەکانتان ئاگادار بکەنەوە لەئاسانی تێوەگلان لەم ماددانەو تەشەنەکردنی قۆناغەکانی ئالوودەبوون.
3. تکایە بلێن بەمندالەکەتان هەستتان چۆن دەبێت بەرامبەریان گەر بۆتان دەرکەوێت خەریکی بەکارهێنانی مادده قەدەغەکراوەکانن.

بەشی 2/ وانەی 10 سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەمادده سڕکەرەکان

1. بۆ قوتابیان تكایە ئەوەی فێر بوون سەبارەت بەگرنگی بڕیاری شیاو لەخۆبەدوورگرتن لەمادده سڕكەرەكان باس بكەن لەگەڵ دایكو باوكتان. پێیان بڵێن بۆچی یەكەم بڕیار سەبارەت بەمادده سڕكەرەكان زۆر گرنگە؟
2. چۆن هەڵبژاردەو هەلەكانی ژیان سنووردارن بۆ ئەو كەسانەی مادده سڕكەرەكان بەكاردەهێنن؟

بەشی سێیەم

بەشی 3/ وانەی 11 چی دەزانن دەربارەی خواردنەوە كحولیەكان؟

چەندین كێشەو گرفت هەیە زۆر جار پشتگوێیان دەخەین، هەمیشە بەخۆمان دەڵێین بۆ خۆیان وردە وردە دەپووكێنەوە
.كاتێك چیتر بێدەنگ نابین لەئاست ئەم كێشانەو قسەیان لەسەر دەكەین ئایا دەتوانین بەسەركەوتووی ڕەفتاریان لەگەڵ بكەین. ئەمڕۆ، چیرۆكێكی خۆشمان خوێندەوە لەسەر "فیلێك لەنێو ماڵێكدا "ئەم چیرۆكە یارمەتی زیاتری داین بۆ تێگەیشتن لەم بابەتە.
یەكێك لەو گرفتانەی زۆرینەی جار پشتگوێ دەخرێت بریتیە لەگرفتی خواردنەوە كحولیەكان. هۆكار لەپشت ئەم پشتگوێخستنەوە ئەوەیە كە خەڵكی چەندین زانیاری هەڵەو ناراستییان هەیە لەسەر خواردنەوە كحولیەكان.

1. ئایا هەندێ لەو بیرۆكە باو هەڵانە چین لەنێو كۆمەڵگادا سەبارەت بەخواردنەوە كحولیەكان؟ قوتابییەكان گفتوگۆو لێكدانەوەیان لەسەر حەڤدە بیرۆكە كرد لەنێو پۆلدا.
2. ئەگەر خواردنەوە كحولیەكان گرفت بووە لەنێو خێزانو خزمەكانتدا تكایە لەگەڵ منداڵەكانتان باسی بكەن.

بەشی 3/ وانەی 12 كاریگەریەكانی خواردنەوە كحولیەكان لەسەر لەش

F	پاشکۆ هەماهەنگی نێوان دایك‌و باوك - مامۆستا

1. تکایە لەگەڵ منداڵەکانتان باس لەشوێنی یادگاری (کۆمەڵەبەردەکە) لەگەڵ بەردی نێو پێڵاوەکانیان بکەن. ئەگەر منداڵەکانتان وتیان ئامادەنەبوون بەردەکانیان دەربهێنن لەنێو پێڵاوەکانیان ئەوە ئاساییە، چونکە لەبیرتان بێت لەسەرەتای دەسپێکردنی بڕیارەکانی ژیانیاندان. بەڵام پرسیاریان لێبکەن بۆچی ئەو بڕیارەیان داوە.
2. وەك نموونەیەك بۆ منداڵەکانتان، ئاماژە بکەن بەهەندێ لەو لایەنانەی ژیانی خۆتان کە پێویستە گۆڕانکاریان تێدا بکەن. ئێوەی دایك‌و باوکانیش دەتوانن جۆرێك لەشوێنی یادگاری بۆ خۆتان دروست بکەن وەك وەبیرهێنانەوەیەك بۆ پابەندبوون بە بەڵێنەکانتانەوە.

بەشی 3/ وانەی 13 دەرەنجامەکانی خراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان

1. ئەگەر یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەتان یان هاوڕێیەکتان ڕووبەڕووی گرفت‌و ئاستەنگ بووەتەوە لەگەڵ خێزانەکەی بەهۆی خواردنەوە کحولیەکان، باس لەوەبکەن چۆن ئێوە وەك خێزان دەتوانن یارمەتی ئەو کەسە بدەن بۆ دوورکەوتنەوە لەخووەکەی، بەبێ زڕاندنی ناوبانگی کەسەکە لەملاو لەولا.
2. وەك خێزان، هەوڵبدەن تۆڕو هێڵکاریەك سەبارەت بەهەموو لایەنە کارلێکردووەکانی ژیانی ئەو کەسە دروست بکەن بەهۆی خواردنەوە کحولیەکانەوە.

بەشی 3/ وانەی 14 ئاسان تێوەگلان لەخراپ بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان

داوا لەقوتابیەکان بکە باس لەپرسیارەکانی گفتوگۆی خێزانی نەکەن لەماڵەوە ئەگەر خێزانەکەیان کێشەیان هەبوو لەگەڵ خواردنەوە کحولیەکان.

1. دایکان‌و باوکان تکایە لەگەڵ منداڵەکانتان دانیشن‌و باس لەزیانەکانی خواردنەوە کحولیەکان بکەن، بەتایبەت گەر هەستتان کرد منداڵەکانتان لەگەڵ خەڵکانێك هاوڕێیەتی دەکەن خەریکی خواردنەوەی مادده کحولیەکانن.
2. پاشان باس لەو ڕێگایانە بکەن چۆن منداڵەکانتان دەتوانن زاڵبن بەسەر مەترسیەکانی ئالوودەبوون بەخواردنەوە کحولیەکان.

بەشی 3/ وانەی 15 سوودەکانی خۆبەدوورگرتن لەخواردنەوە کحولیەکان

1. داوا لەمنداڵەكانتان بكەن باس لەخاسیەتی كەسایەتیەكان بكەن بۆتان كە فێربوون لەوانەی ئەم هەفتەیەدا.
2. دایكو باوكان تكایە ئەگەر تێبینی هەریەك لەم خاسیەتانەت كردووە لەژیانی منداڵەكانتاندا، ئەوا پێیان بڵێن.

بەشی چوارەم

بەشی 4/ وانەی 16 پێشبینی چی دەكەیت لەهاوسەری داهاتووی ژیاندا؟

1. لەگەڵ منداڵەكانتان گفتوگۆ بكەن لەسەر ئەو تایبەتمەندیانەی كە پێویستە مرۆڤ گەشەیان پێبكات پێش پێك هێنانی ژیانی هاوسەرگیری.
2. پرسیار لەمنداڵەكەتان بكەن ئایا كام تایبەتمەندیان هەڵبژاردوە بۆ ئەوەی كاری لەسەر بكەن لەم هەفتەیەدا. داوا لەمنداڵەكانتان بكەن چۆن ئێوە بتوانن هاوكاریان بكەن لەگەشەكردنی ئەم خاسیەتەیاندا.

بەشی 4/ وانەی 17 كاریگەریە خراپەكانی سێكس لەسەر لەش

لەگەڵ منداڵەكانتان باسی كاریگەریە خراپەكانی سێكسی پێش هاوسەرگیری لەسەر لەش بكەن وەك (نەخۆشیەكانی "ئێس. تی. دی. سكپڕی هتد.

بەشی 4/ وانەی 18 كاریگەریە خراپەكانی سێكس لەسەر هەستو سۆز

1. تكایە لەگەڵ منداڵەكانتان باسی هەندێك لەو ڕێگایانە بكەن كە فێربوون لەچۆنیەتی بەختەوەركردنی هاوسەرەكانتانو بەهێزكردنی ژیانی هاوسەریتان.
2. ئایا یەكێك لەو شتانە چیە بەهیوان منداڵەكانتان پەیڕەوی بكەن لەكاتی گەشەكردنی پەیوەندی هاوڕێیەتیان لەگەڵ ڕەگەزی پێچەوانەدا؟

بەشی 4/ وانەی 19 ڕاستیە زانستیەكانو هەلەباوەكان سەبارەت بەسێكس

1. ئەمڕۆ، گفتوگۆمان لەسەر چەند بیرۆكەیەكی باو كرد كە گەنجان هەیانە سەبارەت بەسێكس.
2. دایكانو باوكان گەر بوارتان هەبوو، لەگەڵ منداڵەكانتان باس لەهەندێ لەو بیرۆكە هەڵانە بكەن كە

بیستووتانن سەبارەت بەسێکس، ئینجا بۆیان ڕوون بکەنەوە بۆچی ئەم بیرۆکانە هەڵەن.

بەشی 4/ وانەی 20 چۆن خۆمان ئامادەکەین بۆ هاوسەرگیریەکی سەرکەوتوو

1. لەگەڵ منداڵەکانتان باسی دوو تایبەتمەندی بکەن کە دەیانکاتە هاوسەرێکی سەرکەوتوو لەداهاتوودا.
2. داوا لەمنداڵەکەتان بکەن ئاماژە بەو ڕیزبەندیە بکەن لەسەر تایبەتمەندی کەسایەتی خوێندوویانە لەنێو پۆلدا. پاشان تێڕوانینەکانی خۆتانیان پێ بڵێن لەسەر ئەوەی چۆن ئەم خاسیەتانە یارمەتیدەر دەبن لەژیانی هاوسەرگیریدا.

بەشی پێنجەم

بەشی 5/ وانەی 21 سازشکردن لەژێر فشاردا

1. پرسیار لەمنداڵەکانتان بکەن، "لەئێستادا، گەورەترین فشار چیە ڕووبەڕووی دەبنەوە لەلایەن هاوڕێکانیانەوە؟"
2. بەمنداڵەکانتان بڵێن، چۆن دەتوانن یارمەتیان بدەن لەبەرەنگاریی ئەو فشارانە.

بەشی 5/ وانەی 22 مەترسیەکانی حەزو ئارەزووە کاتیەکان

1. لەگەڵ منداڵەکانتان گفتوگۆبکەن سەبارەت بەو تایبەتمەندیانەی لەبنچینەدا سەرەنجی ڕاکێشاون بەلای هاوسەرەکانتاندا.
2. بۆ منداڵەکانتانیان ڕوون بکەنەوە ئەو جیاوازیانەی تێبینیتان کردووە لەنێوان خۆشەویستی ڕاستەقینەوحەزو ئارەزووی کاتی.

بەشی 5/ وانەی 23 خواستی كوتوپڕ لەبەدەستهێنانی شتەكان بەبێ چاوەڕوانی

1. لەگەڵ منداڵەكانتان باسی یەكێك لەو خەونانەی ژیانتان بكەن كە بەدیهاتوون.
2. هەروەها، باسی یەكێك لەو خەونانە بكەن كە بەدینەهاتوونو ئایا هۆكارەكان لەپشت بەدینەهێنانی ئەو خەونەوە چیبوون.

بەشی 5/ وانەی 24 هەڵماڵینی ڕووی ڕاستەقینەی میدیا

1. لەم هەفتەیەدا لەكاتی تەماشاكردنی تەلەفیزیۆندا، تكایە بە وریاییەوە تەماشای ڕیكلامەكان بكەن ئینجا ئەو ڕیكلامانە دیاریبكەن كە پەیامی چەواشەكارانەیان هەیەو هەوڵدەدەن چاوبەستمان بكەن لەكڕینی بەرهەمەكانیان.
2. پێكەوە، لێكۆڵینەوە لەسێ ڕیكلام بكەن وەك ئەركی ماڵەوە.

بەشی 5/ وانەی 25 هێزی " نەخێر "

1. لەگەڵ منداڵەكانتان باس لەو ساتانە بكەن كە خۆتان بەدوور گرتووە لەبارودۆخێك كە ڕەنگە زیانبەخش بووایە بۆتان.
2. باس لەو بارودۆخانە بكەن كە كەوتوونەتە ژێر فشاری كاریگەری ئەنجامدانیەوە لەكاتێكدا نەتوویستووە ئەنجامی بدەی. ئایا چۆن وەڵامی"نەخێرەكەت"گاریگەر بووە؟

بەشی 5/ وانەی 26 ڕێگا بۆ خەونەكان

1. لەگەڵ منداڵەكانتان گفتوگۆ بكەن لەسەر هەندێ لەو ئامانجانەی هەتانە بۆ ژیانی خۆتان.
2. هەروەها پێیان ڕاگەیەنن سەبارەت بەهەندێ لەو خەونو ئامانجانەی هەتانە بۆ ژیانیان.

بەشی 5/ وانەی 27 گرنگی سنوورەكان

1. لەگەڵ منداڵەكانتان باس لەو سنووره ئەخلاقیانه بكەن كە لەچوارچێوەی خێزانەكانتاندا دیاریتان كردووه.
2. پرسیار لەمنداڵەكانتان بكەن بەبڕوای ئەوان ئایا هەندێ لەو سنوورانه چین كە دەبنە مایەی بەهێزكردنی هەلی گەیشتن بەخەونەكانیان.

بەشی شەشەم

بەشی 6/ وانەی 28 جیهانە نەبینراوەكە

1. بڵێن بەمنداڵەكانتان سەبارەت بەهەندێ لەو شتانەی فێركراون كاتێك گەنج بوون بەڵام چیتر باوەڕ بەو جۆره شتانه ناكەن.
2. لەگەڵ منداڵەكانتان گفتوگۆ بكەن لەسەر هەندێ لەو شتانەی نایانبینن بەڵام باوەڕتان وایه ڕاستینو بوونیان هەیه.

بەشی 6/ وانەی 29 خراپترین سیناریۆ

1. باسی باوكی خۆتان بۆ منداڵەكانتان بكەن پێیان بڵێن كە، كەسێكی چۆن بوون یان كەسێكی چۆنن؟.
2. ئایا چۆن چۆنی دەگونجان لەگەڵ باوكتان كاتێك لەتەمەنی ئێستای كوڕەكانتان یان كچەكانتاندا بوون؟
3. ئەگەر پێناسەی باوكتان بەیەك یان دوو وشه بكردایه، دەتانوت چی؟

بەشی 6/ وانەی 30 پێشنیارە گرنگەكە

1. لەگەڵ منداڵەكانتان باسی خزمێك یان كەسێكی نزیكتان كە ژیانی تەرخان كردبێ بۆ خودا.
2. هەروەها، پێیان بڵێن بۆچی گرنگە گەڕانەوە بۆ لای خودا.

بەشی 6/ وانەی 31 شكاندنی سورەكە

لەگەڵ منداڵەكانتان باس لەو ساتانە بكەن كە هەلی ئەوەتان هەبووە لەكەسێك خۆشبن یان كەسێك لێتان خۆش بووە.

بەشی 6/ وانەی 32 خەون بنیاتنەرەكان

1. داوا لەمنداڵەكەتان بكەن ئەو چیرۆكانەی نووسیویانە لەنێو پۆلدا بۆتانی باس بكەن.
2. بڵێن بەمنداڵەكانتان زنجیرە گفتوگۆیانی نێوانتان لەبابەتی هەماهەنگی نێوان دایك وباوك - مامۆستا زۆر جێگەی بایەخو گرنگیتان بووە.

بەشی 6/ وانەی 33 ئاهەنگی كۆتایی

لەم بەشەدا گفتوگۆی خێزانیمان نیە