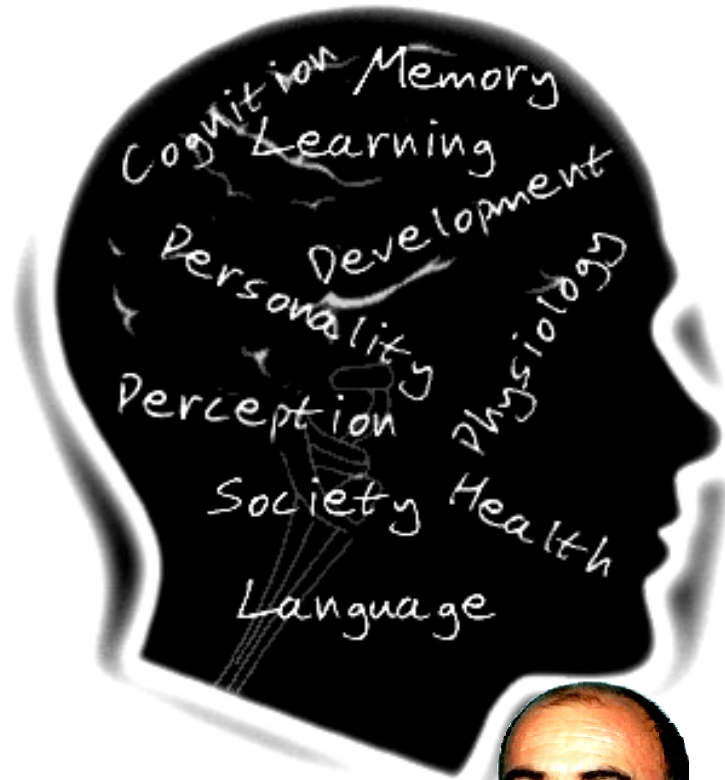


چەند پېزانين ل دۆر ساخلميا دەر وونى



د. ناجى نورى مستهفا

سەر وكى پشكا باخچى مندالان
سكولا پەروردەدا بنىيات / زانكوييا دهوك

دەمى ئەم باسى تەندروستىيى دكەين، يا گىرنگ ئەوۋە كۆ ئەم جىۋازىيا
 تاكە كەسا ل بەرچاڧ وەرگرين، چونكە ساخلەمى ل سەر چەند بنەمايان
 د راوەستىت و ئەڧە چەند ژوانن: بىاڧىن جودايىن لەشى، پىلا ساخلەمىا
 ھەستا، شىانين لەشى ژبۆ بەرھنگارىبونا نەخوشىا وژبلى فان چەند
 نىشانين دى كۆ چەند دەزگايىن لەشى شىان ھەنە كۆ بكارين خۆ رابىن.
 رامانا ساخلەمىا دەروونى بشىۋەيەكى بەرتەنگ، دئىتە نىاسين كۆ،
 ساخلەمىا كەسى ژ نەخوشىين دەروونى وميشكى ب رەنگين جورا وجور
 وچ نىشانين نە رحەتى ونە تەناھى درەفتارين وى دا ديارنەبن.
 لسەر ڧى چەندى دى بينين ھندەك كەس دناڧ كومەلى دا دديارن كۆ
 دىبەختەوھرن ودرازينە بژيارا خۆ، وھندەكين دى نە درازينە ونە
 دىبەختەوھرن. ژبەر ڧى چەندى ئەم دشىن بىژين كۆ ساخلەمىا دەروونى
 يا ژكەسەكى بۆ كەسەكى دى يا رىژەيىە، كول سەر پىلا ھەماھەنگىا
 دناخى ويدا لسەر پىلا (تەوافتا دناڧ خويى دا وپەيوەندىين وى كەسى
 دگەل ژينگەھا دەور وبەر) دراوەستىت، لەوما دى بىژين كۆ كەسەك
 ژكەسا ژلايى جفاكى ڧە يى گونجايە يان نە؟ ئەڧە ژى ب دەم و جھافە
 گرېدايە. ھندەك كەس دشىن خۆ بگونجىن دگەل كومەلەكى ژكومەلا، لى
 دەمى ئەو ژ وى كومەلى ھاتە ڧەگوھاستن نەشىت خۆ بگونجىنيت ژبەر ڧى
 چەندى ئەم دىبىژين گونجاندىن دگەل كومەلەكى ژ كومەلا ژلايى جھى و
 دەمى ڧە، يا رىژەيىە. وەكى نموونە جل وبەرگين كەسان لدويڧ دەمى،
 ھەر دەمەكى دى بينى ھندەك جورين جل وبەرگا دناڧ كومەلى دا د
 گونجايەنە و ھندەكين دىتر بەروفاژى.

لڦيڙه بؤمه دياردبیت کو ئهه نهشيپن چ حوڪما لسهر كهسهكى كوؤ ژ
 كوملههكا پاشكهفتى هاتبیت وهكى ئهه وى حوكمى ددهين لسهر
 كهسانهكى دى كوؤ لكومهلهكا پيشكهفتى ژييا بيت بدهين، وپيشهريپن مه بوؤ
 فان كهسا نابیت وهكى ئيك بن. ئهفجا پيدفيه لسهر مه ئهه بزانيين كا
 بوچى رهفتارا كهسهكى ژكهسا يا ب چ رهنكه؟ رامن ژئ ئهوه كوؤ رهفتارا
 كهسان يا گرئدايه ب داب و نهريتپن كومهلئ فه و جورئ هزركرنا وان.
 ئهفجا گهلهكا گرنگه ئهه گهلهك بلهز حوكمى لسهر كهسان دناف كومهلئ دا
 كا د چاوانه نهدهين ئهگهر ئهه نهزانيين كا ئهه ژينگهها ئهه تيدا دژيت يا
 چاوايه وچ داب و نهريتپن وئ كومهلئ هه نه ! لهوما دئ بينين كوؤ هندهك
 پيشهر وئهمونپن ههين ژبو پيشانا پلا ساخلهميا دهروونئ ههر كهسهكى
 يپن ههين. ژبهرفئ چهندي يا گرنگه ئهه ئهه نيشانپن كوؤ مروف دشيت
 تا رادهيهكى بزانيت كا ساخلهميا مروفى يا دهروونى يا چاوايه
 دهستنيشان بكهتن، وژوان:

نیشانان ئيكي؛ ئهوه كا مروف چهند قهبول دكهت كوؤ بيژيت كا شيانپن
 مروفى چنه و مروف چهند دشيت كارهكى ژ كارا ئهه نجام بدهت: ئهه دزانيين
 كوؤ كهسپن دناف كومهلئ داب شيان وهزر و بزاقپن خوؤ دجيوازن، وههر
 ئيكي ژمه هندهك شيانپن ههين ژ شيانپن كهسانپن دى دجيوازن. ئهگهر
 مه بفييت ئهه بزانيين كا ساخلهميا كهسهكى ژ كهسا يا چاوايه دئ فان
 پرسيارا ژ وى كهين: تا چ رادهيهكى ئهه مروفه دزانيت جيوازيپن تاكه
 كهسا تا چ رادده ژئيك و دوو دورن؟ مروف چاوا خوؤ دبينيت. دهمئ مروف



بەراووردەكى دكەت دناڧ بەرا خو
 وكەسانىن دى؟ مروڧى چ شىان ھەنە
 دەمى مروڧى بڧىت كارەكى بكەت؟
 ئەڧجا دى بىنن ھندەك كەس ھەنە
 شىانن خو دزانن تا رادەپەكى وخو
 دناسن ب رەنگەكى راست ودروست،
 ژبەر ڧى چەندى ڧان كەسان شىانن
 بەرھنگار بوونا ئالوزيا ونەخوشيا يا
 ھەى ئەگەر كەفتنە درىكا وان دا
 وبەروڧاژى ئەگەر مروڧ شىانن خو
 بدروستى نەزانىت و خو نە نىاسىت،

دى بىنى كو مروڧ دكەڧىتە دناڧ نەخوشيا ونەشىت ژى قورتال ببىت،
 چونكە لىنرىنا مروڧى بو وان ئالوزيا نە لسەر بنەماپەكى زانستى و
 بسپورىي يە.

نیشاننا دووى: ئەوہ كا چەند مروڧ خوشىي ب پەيوەندىيىن خو يىن
 كومەلايەتى دبەت: پەيوەندىيىن مروڧى يىن كومەلايەتى ھەردەم ژبو
 ساخلەمىەكا دەروونى ستونەكا بەيژە. ژبەر ڧى چەندى گەلەكا گرنگە
 مروڧ خو دویر نە ئىخىت ژكومەلئ وكەسا چ ئەو كەس ھەڧالىن كارى بن
 يان كەس ونىاسىن مروڧى بن يان جىران و گوندىيىن مروڧى بن، وھەر
 وەسا گەلەكا گرنگە مروڧ ئىك و دوو قەبىل كەت ورەڧتارەكا ھشك نەكەت



دگهل دهوروبهرا وهه می ناخفتن کارتیکرنی ل مروقی نهکهن و وهسا ب ساناهی ناخفتن فهگوهاستن مروقی دورنهخن ژههفال وکس وکارا ومروفی زی باوهر نهکعت هر تشتهکی کهسانین دی بو مروقی دبیزن ههتا دیفچوونی نهکعت وراستی نهزانیت. لی بهردهوام یا پیدقیه مروقی جهی خو ههبيت دناف وان دا ومروفی کهسهکی ئهیرینی بیت دگهل وان کومین مروفا ویی کارتیکهر بیت. وژیبرا مه نهچپته فه کو مروفا چهند یی باش وزیرهک بیت، هر کهسانین ههین ژمروفی باستر وزیرهکتر. پهيوهنديين لاواز دگهل کهسانین دی کارتیکرنهکا نهیرینی لسهر ساخلهمیا مروقی یا دهروونی دکعت ژبهرفی چهندي سهرکهفتن یان سهرنهکهفتنا مروقی ژلایي پهيوهنديين کومهلايهتی فه دیار دبیت. وجهی مروقی دناف کومهلی دا ئاشکرادبیت.

نیشاناسی: نهوه کا مروفا چهند یی سهرکهفتیه دکاری خو دا ویی ژ وی کاری رازیه یان نه. نهگهر کاری مروقی یی ب دلی مروقی نهبيت یانژیک زیدهی شیانین مروقی بیت: دی بیته نهگهرا سهرنهکهفتنی دوی کاری دا



ودى كارتىكرنى ل دەر وونى مروفى ب
 رهنگهكى نهرىنى ونه باش كهتن ودى
 خه وونى نه خوش بينيت وى نارام
 نابيت، لهوما ياگرنهگه نهو كارى مروف
 نه انجام ددهت يى بدلى مروفى بيت و
 مروفى زى رازيبيت ولدويش شيانين
 مروفى بيت. ژبه رقى چهندي ل
 گهلهك وهلاتان ژبو ناراسته يين كهسان

سهنته رين تايهت دهينه دروستكرن، داکو بهرى وان ب دهنه كارين
 پيشه يى و وان فيرى پيشه يين جورا وجوور بكنه و نهو پيشه يا بدلى وان
 كهسان بيت ونه بزورى بيت، يان بيى حهزا وان بيت. نهگه ر بقى رهنكى
 كهسين كومه لى هاتنه دابهش كرن لسهر ههمى جورين پيشه يا ونهو پيشه
 هاتبته ههلبزارتن ژلايى وان كهسا فه دى بيته نهگه رى دانانا كهسى
 گونجاي بو جهى گونجاي، و لقيره دى دوو قازانجا بدهسته ئينين، قازانجى
 كهسى، كو نهو كهسى كار دكهت وى بخو بو خو كار ههلبزارتيت دى يى
 سهركهفتى بيت و نه انجام دى دباشبن، وههروهسا قازانجه بو كومه لى،
 چوونكه دى كارهكى باش نه انجام دمت، و نهف كاره دى بهرهمهكى باش
 بدهست فه ئينيت.

نیشاننا چواری: نهوه كو مروفى يى فهكرى بيت دناق ژيانى دا وحهزا ژيانى
 ههبيت وبزارنه بيت. رامن ژفى نهوه كو هندك كهس ههنه ههموو

تشت لېر چاڤين وان درەش وتارى
 نه وچ روناھى نه ژدويرفه نه ژ
 نيزيك نينه، ژبەر ڦى چەندى دى
 بينين كو ئەف كەسە يى نەساخه ژ
 لايى دەروونى ڦه، وبەروفاژى كەس
 ھەنە ھەر دنەرينينه دژيانا خودا
 وبەردەوام درازينه وھەر لەھيڤينه
 كو دى ژيان خوشتر وباشر لى ئيت



وباوھرى يا بوئ گووتنى ھەى ئەوا دببئريت ((تەنگافى د دووم كورتن))
 وديماھيكا وان يان نيزيكە، ئەف كەسە ئاريشين بچويك مەزن ناكەن
 وگەلەك بەھايى نادەنى، ئەفجا دى بينين تا راددەكى ئەف كەسە دساخلەمن.

نیشانا پينجى؛ ئەو ھە كا مروڤ چەند دسيت بەرھەنگارى ئالوزيڤن روژانە
 ببیت. ھەلبەت ھەمى كەسان وەكى ئيك شيان نينن بەرھەنگارى ئاريشين
 ژيانى ببن، ھندەك ژوان ھەر دميينە ل سەرخو وئەگەر سەركەفتن
 بدەست خوڤە نە ئينا دكارەكى ژكارين ئەو ئەنجام دەت، نابيتە ئەگەرى
 بيزاربوونى وژيان ل بەر چاڤين وى رەش ببیت، ئەفجا كەس ھەنە باش
 بەرھەنگارى ئاريشا دبن وبرەنگەكى ژيرانە رەفتارى دكەن، لى ژلايەكى
 ديقە بيزارى زى وزور كارتىكرنى لسەر دەروونى كەسانين دى دكەت،
 ژبەر ڦى چەندى ھندەك نامينن لسەر خو و ژيانا وان بەھەمى ڦە
 دەرفيت. پلا بەرھەنگاربوونا ھەر مروڤەكى بو ئاريشا وئالوزيا دبیتە



پيشه رەك ژپيشه رين
ساخلميا دەر وونا
وان.

هەلبەت ھندەك
نیشانين دى ژيك يين
ھەين، كو دوان دا
دياردبیت ساخلميا
دەرونيا ھەر كەسەكى
.... بو نموونە دابین
كرنا پيدفيين
سەرەكيين وى كەسى

چ دفسیولوجی بن یان ژیک دەروونی بن وھەر وەسا بریار وەرگرتن
وبەرپر سیارەتیا كەسان لەسەر بریارین وان، وکا چەند بەلانس ھەیە ل دەف
فی كەسى ژلایئ تۆرەیی فە.

ل دوماھیی ئەم دبیین گەلەكا گرنگە مروف رەوشەنبیریا خو پترکەت
وخو ماندى بکەت پیزانینا بدەست خوفە بینیت ل بواریئ ساخلميا
دەروونی دا، دا ژیی مروفی دريژتر بیت و ساخلميا مروفی یا باش بیت
ومروف ببیتە مروفەكى بەختەوەر وقەناعەت بژيارا خو ھەبیت، دوور ژ
ھەر رەفتارەكا خەلەت و نەجوان دگەل كەسانين دى، وبلا مە ئاگەھ ژ
خوشى ونەخشیين ئيك و دوو ھەبیت و ئەم ھەر دەھاریكاربین بو باشیئ
ودلی مە یئ سافی و پاقر بیت دا مە ساخلميا مەكا دەروونیا باش ھەبیت.

ژئڊهريڻ مفا ژئ هاتي ه وهرگرتن

- ١- العمريه، صلاح الدين، ٢٠٠٥، الصحه النفسية والارشاد النفسي، المجمع العربي، عمان، الاردن
- ٢- حواشين، مفيد ونجيب، ٢٠٠٢، ارشاد الطفل وتوجيهه، دار الفكر، عمان، الاردن
- ٣- عبد الهادي، جودت عزت والعزة، سعيد حسني، ١٩٩٩، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة، عمان، الاردن.