ئاریای بەتوانا

کتێبی کار و یاری بۆ کەمکردنی دڵەڕاوکێی منداڵان

نووسەر: لەیسی ولووشین
وێنەکێش: ئاندریا چەمبێرلین
وەرگێڕ: د. پگاە علی‌مردان صیدی

سرشناسه : ولوشین ، لیسی
Woloshyn, Lacey
عنوان و نام پدیدآور : ئاریای بەتوانا/ نووسەر لیسی ولووشین، وینەکیش ئاندریا چەمبرلین، وەرگیر د. پگاه صیدی
مشخصات نشر : سنندج، مادیار، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری : ۸۴ ص: مصور، ۲۲ × ۲۹ س م.
شابک : ۵-۱۴-۶۵۲۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کردی
یادداشت : عنوان اصلی: Mighty Moe : An Anxiety Workbook for Children
یادداشت : گروه سنی: ج.
موضوع: ترس در کودکان -- داستان
موضوع: Fear in children -- Fiction
موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- داستان
موضوع: Children -- life skills guides -- Fiction
موضوع : اضطراب در کودکان -- داستان
موضوع: Anxiety in children -- Fiction
شناسه افزوده : چیمبرلین، آندرئا، تصویرگر
شناسه افزوده : Chamberlain, Andrea
شناسه افزوده : صیدی، پگاه، ۱۳٦۳ - ، مترجم
رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۳۸۲۱۱

پێشکەش بە ...

هەناسە محمود محمد کریم
کە بیرۆکەی وەرگێڕانی ئەم کتێبەی پێ بەخشیم
و
هیواکانی ژیانم
ئاریا
ئارمین
ئایرین
ئەترین...

ناوی کتێب : ئاریای بەتوانا

نووسەر: لەیسی ولووشین

وەرگێڕ: د. پگاه صیدی

وێنەکێش: ئاندریا چەمبێرلین

نۆرەی چاپ : یەکەم ۱۳۹۸ - ۲۰۱۹

بەرپرسی هونەری: شیلان هوشیاری

ناونیشان: سنە چـوارڕیانی شوهـەدا، پاساژ عزەتی؛ وەشـانخـانەی مادیار؛

(+۹۸)۸۷۳۳۱۲۴۴۴۵

ئەژمار: ۱۰۰۰ دانە

شابەک : ۵-۱۴-۶۵۲۵-۶۲۲-۹۷۸

پێشەکی نووسەر

ئەم کتێبە بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی دڵەراوکێی منداڵانی تەمەن ٥ بۆ ١١ ساڵ نووسراوە.

ئەو چیرۆکەی لە بەشی یەکەمدا باس دەکرێت، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە بەشی دووەمەوە کە بەشێکی پراکتیکیە، بەڵام دەکرێت بەشی یەکەم بە تەنیایی وەکو سەرچاوەیەک بەکار بێت بۆ ناساندنی دیاردەی دڵەراوکێ بۆ ئەو منداڵانەی دڵەراوکێیان نییە. لەم کتێبەدا هەوڵ دراوە چەمک و وشەی زۆر ئاسان بەکار بێت تاکو منداڵان بە ئاسانی لێی تێبگەن.

هەر منداڵێک دەیەوێت لەم کتێبە سوودمەندبێت پێویستی بە هاوکاری و ڕێنمایی کەسێکی بەتەمەنتر هەیە. ئەو کەسە دەکرێت دەروونناس، ڕاوێژکار، مامۆستا، دایک، باوک یان چاودێری منداڵەکە بێت. واتا هەرچەندە کتێبەکە زۆر سادە و ساکار نووسراوە بەڵام نابێت چاوەڕوانی ئەوە بین کە منداڵ بتوانێت خۆی بە تەنیایی بە کاری بێنێت.

هەروەها، هەوڵدراوە زمانی ئەم کتێبە گشتگیر بێت. بۆ نمونە لە سەرانسەری کتێبەکەدا کاتێک ئاماژە بە "دڵەراوکێ" دەکرێت دەستەواژەی "هەستی گەورە" بەکار هاتووە چونکو هەر منداڵێک بۆچوون و تێگەیشتنێکی جیاوازی بۆ چەمکی دڵەراوکێ هەیە و لەوانەیە لە چەمکی دڵەراوکێ تێنەگات تەنانەت ئەگەر تووشی ئەم حاڵەتەیش هاتبێت.

شێوازی سەرەکی ئەم کتێبە بۆ کۆنترۆڵکردنی دڵەراوکێ، سەرەنجڕاکێشانی منداڵ و خەریککردنی بە یارییەکان و دروستکردنی پەیوەندی هاوڕێتییە. شایانی ئاماژەیە ئەم کتێبە بە تەنیایی ناتوانێت بۆ ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی دڵەراوکێیان هەیە بە کاربێت. پێویستە ئەو کەسانە، لە پاڵی ئەم کتێبەدا لە پرۆسەی ڕاستەوخۆی سایکۆتراپی واتا چارەسەری دەروونیش سوود وەربگرن.

هەموو مافەکانی ئەم کتێبە بۆ نووسەر، وێنەکێش و وەرگێڕ پارێزراوە.

پێشەکی وەرگێڕ

گەشەی خێرای تەکنۆلۆجیا لە ساڵانی ڕابردوو بوەتە هۆی ئەوی کە منداڵانی ئەم سەردەمە بەبەراوەرد بە نەوەی پێشو، زیرەکتر و داهێنەرتربن. ئەم تێگەیشتن و زیرەکی زۆرتره سەرەڕای باشییەکانی، هەندێک کێشە و گرفتیشی بۆیان دروستکردووە کە یەکێک لە گەورەترینی ئەو گرفتانە، دڵەڕاوکێیە. هەرچەندە دڵەراوکێ بەشێکی ئاساییە لە پرۆسەی خۆگونجاندنی منداڵ لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ژیان و تەمەنی، بەڵام هەندێک جار ئەم پرۆسەیە لە حاڵەتی ئاسایی خۆی دەردەچێت و گیروگرفتی زۆری بۆ دروست دەکات.

ئەم کتێبە کە وەرگێڕانیم بە دوو زمانی کوردی و فارسی ئەنجام داوە، بەرهەمی هاورێی خۆشەویستم «لەیسی وولوشین»ە. ناوی ئینگلیزی کتێبەکە «مۆی بەهێزە» کە لە سەر شێوازی چارەسەر کردنی زانینی-رەفتاری نووسراوە و مەبەست لە نووسینیشی یارمەتیدانی ئەو منداڵانەیە کە تووشی حاڵەتە جیاوازەکانی دڵەڕاوکێ یاخود ڕێژەی جیاوازی دڵەڕاوکێ دەبن. بەڵام بە مەبستی ڕاستەقینەترکردنی چیرۆکەکە بۆ منداڵانی کورد و نزیکترکردنەوەی ڕووداوەکان بە ژیانی ڕۆژانەیان، ناوی کەسایەتییەکان گۆڕاوە و ناوی ناسراو بۆ منداڵانی کورد تێدا بەکارهاتوو. ئەم گۆڕانکارییەیش بە ئاگاداری و ڕەزامەندی نووسەر ئەنجام دراوە.

لە بەر ئەوەی ڕەنگ کردن و پڕکردنی شوێنی بەتاڵ خۆی یەکێکە لە شێوازەکانی دەرخستنی گرفتە دەروونییەکانی منداڵان، لە سەرانسەری ئەم کتێبەدا وێنەکان بێ ڕەنگ دانروان تاکو منداڵ بە ئارەزوی خۆی ڕەنگیان بکات! سەرپەرشتی منداڵ دەبێت ڕێنمایی بکات و داوای لێبکات کە هەر کاتێک حەز دەکات، وێنەکان بە حەزی خۆی ڕەنگ بکات.

لە کۆتاییشدا سوپاس و پێزانینم هەیە بۆ هاوڕێ و هاوکاری بەڕێزم «لەیسی» کە بە دڵسۆزییەوە هاوکاریمی کرد و ڕەزامەند دەربڕی بۆ رەگێڕانی کتێبەکەی و مەرجی ئەوە بوو کە ماڤی پارئزراو بێت. هەروەها ، کتێبەکەی تەنها بۆمەبەستی پارە پەیداکردن بڵاو نەکرێت و کەمترین نرخ داوا بکرێت. لەکۆتایش سوپاسی تایبەتمە بۆ کوڕەکەم «ئاریا» کە ڕەزامەندی دەربڕی بۆ ئەوەی ناوە جوانەکەی لەسەر نوسخەی کوردی و فارسی کتێبەکە دابنەم.

دکتۆر پگاه علی مردان صیدی
مامۆستای زانکۆی گەرمیان
پاییزی ٢٧١٦ی کوردی

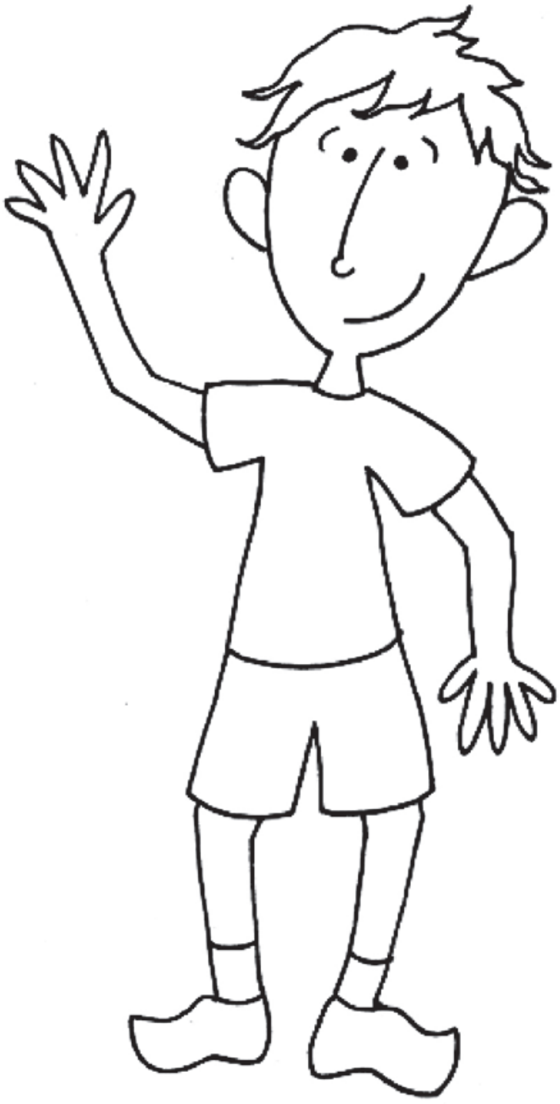
پێڕست

چیرۆکی ئاریای بەتوانا ٩
کتێبی هەستە گەورەکان ٣٥
هەستە گەورەکان چی دەکەن؟ ٣٧
هەستە گەورەکان چی دەڵێن؟ ٤١
زنجیرەی جەستە – بیرکردنەوە- هەستەکان ٤٦
ئاماژەکانی جەستە ٥١
یەکەم ئامێری جەستە: دروست هەڵبژێرە ٥٨
دووهەمین ئامێری جەستە: هێمن بە ٦٦
یەکەم ئامێری بیرکردنەوە: بیر لە شتە باشەکان بکە ٦٤
دووهەمین ئامێری بیرکردنەوە: بنوسە یاخود وێنە بکێشە ٦٦
یەکەم ئامێری هەستەکان: بۆ هێمن بوونەوە پلان دابنە ٦٨
دووهەمین ئامێری هەستەکان: پلانێکی تایبەت دابنە ٧٣
هەمووی پلانەکانت یەک بخە ٧٧
چارەسەرکردنی کێشەکان ٨٢

چیرۆکی ئاریای بەتوانا

ئاریـا منداڵێکـی زۆر ئاسـایی بـوو. وەکـو هەمـوو منداڵانـی تـر، هەمـوو ڕۆژێـک دەڕۆشـت بـۆ قوتابخانـە و زۆریـش حـەزی لـە دەرسـی بیـرکاری و هونـەر بـوو، بـەڵام حـەزی لـە ئەرکـی ماڵـەوە نەبـوو. ئاریـا لەگـەڵ دایـک و باوکـی لـە ماڵێکـدا دەژیـا و هاوڕێـی زۆری هەبـوو کـە لەگەڵیـان یـاری زۆر خۆشـی دەکـرد.

ئاریا زۆر هەوڵی دەدا کە منداڵێکی باش بێت بەڵام جارۆباریش نەیدەتوانی باش بێت!



سەرەڕای ئەوەی کە ئاریا منداڵێکی زۆر ئاسایی بوو و لە منداڵانی دیکە جیاواز نەبوو، بەڵام خۆی لەو باوەڕەدا بوو کە لە منداڵەکانی تر جیاوازە. هەستی دەکرد شتێک لە ناخیدا هەیە کە تایبەتە، تایبەت یاخۆد جیاواز... .

لەسەرەتادا ئاریا وەکو هەموو منداڵەکانی تر زیرەک و بەهێز و توانا بوو، نە زۆرتر و نە کەمتر. بەڵام ڕۆژێک لە ناکاو هەستی کرد هێزێکی تایبەتی تێدا پەیدا بووە! ئەو هێزە ناوی «**کاکی بەتوانا**» بوو!

لەو کاتە کە کاکی بە توانا واتا ئەو هێزە تایبەتەی تێدا پەیدا ببوو، هەستی دەکرد بەهێزتر و زیرەکتر بووە و خەریکە گەورەتر دەبێت. ئەم هێزە بو ئاریا زۆر باش بوو، بەڵام لە لایەکی دیکە جارۆبار کێشەی بۆ دروست دەکرد.

کاکی بە توانا بوو بە هۆی ئەوەی کە هەمووشتێک لە خەیاڵی ئاریادا، گەورەتر لە ئەندازەی ڕاستەقینەی بێتە بەرچاوی، زۆر گەورەتر! هەستەکان و بیرۆکەکانی ئاریا ئەوەندە گەورە ببوون کە زۆر کات نەیدەتوانی کۆنترۆڵیان بکات.

**ئاریا بۆی دەرکەوت کاتێک کە دەترسێت،
کاکی بە توانایە کە دەیترسێنێت!**

**و کاتێکیش کە تووڕە دەبێت دیسان ئەو
کاکی بە توانایە کە تووڕەی دەکات!**

کاکی بە توانا سەرەڕای ئەوی کە هەستەکانی ئاریای زۆر گەورە کردبوو، ببوو بە هۆی ئەوی کە لە زۆر شتیش بترسێت!

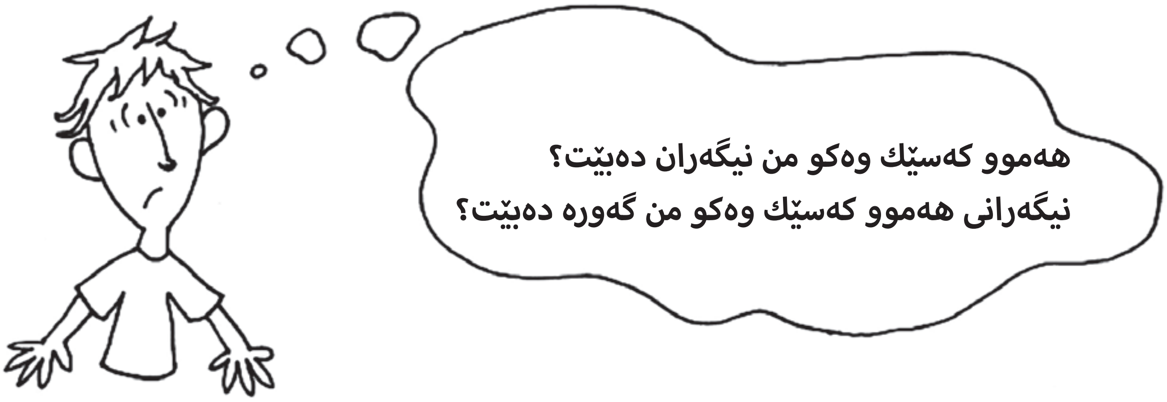
ئاریا لە دوور کەوتنەوە لە دایک و باوکی دەترسا، لە ژووری تاریک، لە تەنیایی، لە دەرزی، لە جاڵجاڵۆکە، لە کۆسە، لە ئاوی قوول و ڕووبار، لە میکرۆبەکان و دەستی پیسی خۆشکەکەی و... زۆر شتانی دیکە دەترسا.
کاکی بە توانا وەکو ترس یاخۆد نیگەرانی بوو! پڕ بوو لە هەستی گەورە و بە ڕاستی سەری لە ئاریا شێواندبوو.

ئاریـا هەرچەنـدە هەولـی دەدا نیدەتوانـی لـە هەسـتەکانی کاکـی بەتوانـا خـۆی دوور بخاتـەوە. دایـک و باوکـی ئاریـاش بیزاربـوون چونکـە نیاندەزانـی بۆچـی ئاریـا لـەم هەمووشـتە دەترسـێت. دەیانگـوت: ئاریـا تـو بوچـی ئەوەنـدە نیگەرانـی؟

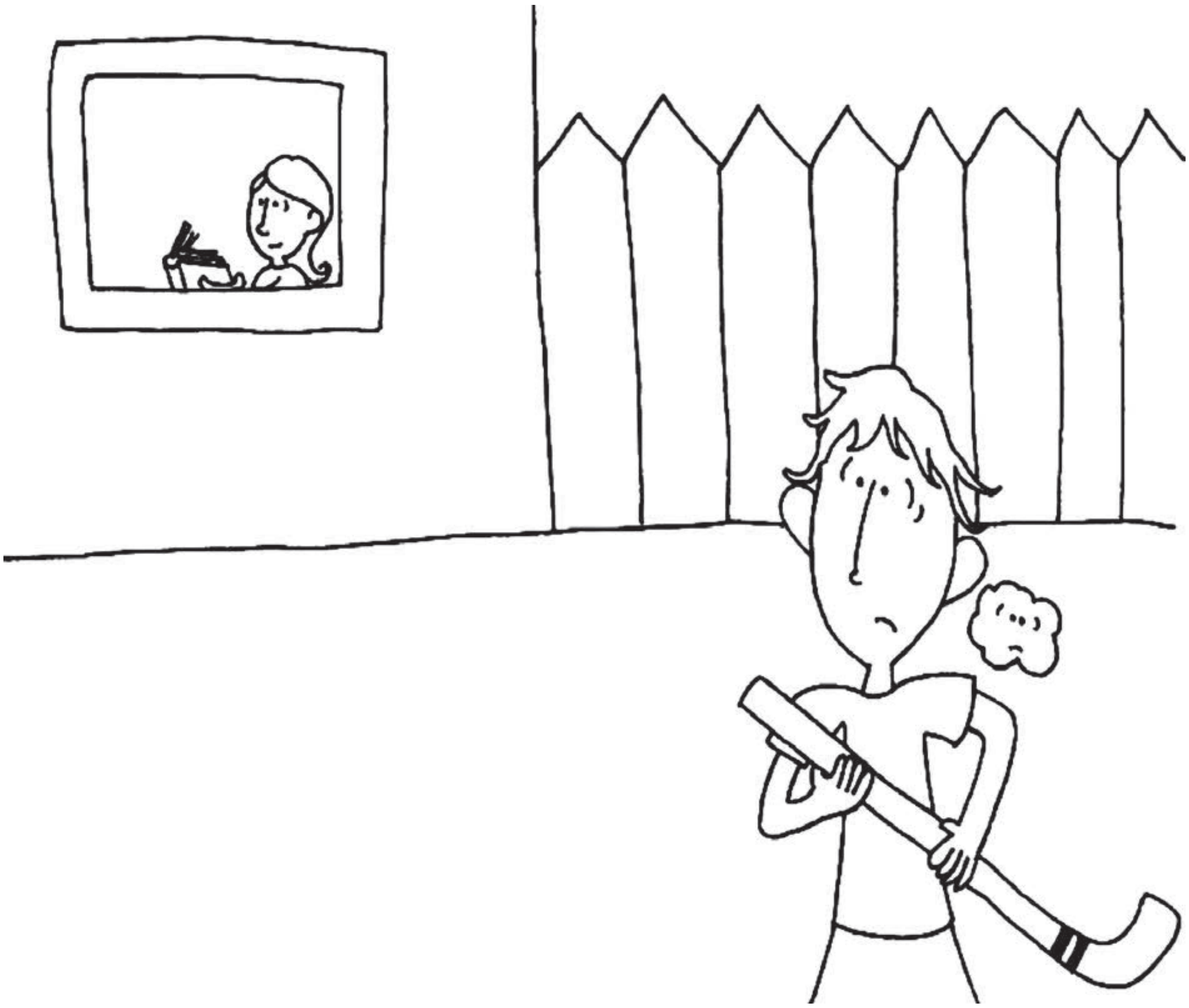
ئاریا سەری سوورمابو ...

نیگەرانـی هەسـتێکە کـە دەتوانێـت بچـووک بێت بـەڵام دەتوانێـت گەشـە بـکات و گـەورە ببێـت، زۆر زۆر گـەورە! هــەر کەسـێک جاروبـار نیگەرانییەکـی بچووکـی هەیـە، لەوانەیـە جاروبــار نیگەرانــی گەورەیشــی هەبێــت.

هەندێـک کەسـیش هــەن کـە نیگەرانییـە گەورەکانیـان زۆر زۆرە. کاتێـک کەسـێک نیگەرانـی گـەورەی هەیـە هەمـوو ئیشـێک بـۆی سـەخت دەبێتـەوە. ئیشـێک وەکـو ئەنجامدانـی ئەرکەکانـی قۆتابخانـە، دەرچـوون، ڕۆشـتن بـۆ میوانـی ، هـاوڕێ پەیداکـردن، یـاری کـردن و زۆر کاری دیکـە.
ئاریـاش لـەو ڕۆژەوە نیگەرانـی گـەورەی زۆری پەیـدا کردەبـوو و زۆر خەمبـار و ترسـەنۆک ببـوو. نەیدەزانـی دەبێـت چـی بـکات و بـۆ چـی وایـە لـێ هاتـووە... .



ڕۆژێـک لـە ڕۆژان ئاریـا و هاوڕێکـەی «هـەردی» لـە نـاو حەوشـی خۆیانـدا یارییـان دەکـرد. وردە وردە خـۆر ئـاوا دەبـوو و هەردیـش لـە یـاری کـردن هیـلاک ببـوو. ڕووی کردلـە ئاریـا و گوتـی: وەرە بچیـن بـۆ ماڵـی ئیمـە و پێکـەوە یـاری بکەیـن .



دایکـی ئاریـا پیشـتر ڕەزامەنـدی دابـوو کـە ئاریـا بچێـت بـۆ ماڵـی هـەردی، بـەڵام ئاریـا نەیدەزانـی چـی بڵێـت. ئاریـا، هـەردی زۆر خـۆش دەویسـت و حـەزی دەکـرد هێشـتایش یـاری بکـەن، بـەڵام حـەزی نەدەکـرد بچێـت بـۆ ماڵیـان. حـەزی دەکـرد لـە حەوشـی ماڵـی خۆیانـدا یـاری بـکات، چونکـو دایکـی لـە مـاڵ بـوو و ئاریـا دەیتوانـی هەرکاتێـک دەیەوێـت لـە پەنجەرەکـەوە سـەیری دایکـی بـکات.

ئاریـا تەنهـا کاتێـک ئـارام و دلخـۆش بـوو کـە دەیتوانـی دایکـی ببینێـت، تەنهـا ئەوکاتـە نەدەترسـا. دەیزانـی ئەگـەر لەگـەڵ هـەردی بـڕوات چیـدی ناتوانێـت لـە پەنجەرەکـەوە سـەیری دایکـی بـکات، هـەر بۆیـە دەترسـا و نەیدەزانـی چـی بڵێـت.

ئاریا سەرەتا هەستی بە نیگرانییەکی بچوک کرد، بەڵام هەستی کرد کاکی بەتوانا خەریکە وردە وردە نیگەرانییەکەی گەورە دەکات. گەورەتر و گەورە تر!!!

لە کاتێک کە بیر لە نیگەرانییەکانی دەکرد وردە وردە لە ناو زگیدا هەست بە ناخۆشی دەکرد، هەستی دەکرد زگی ئێشی هەیە یان خەریکە بڕشێتەوە!!! هەستی دەکرد جەستەی داخ بووە و هەناسەدانی سەختە!!!

لە هەمان کاتدا کە سەیری هەردی دەکرد بەرەو دواوە دەچوو و لەگەڵ خۆیدا بیری دەکردەوە کە ئێستا دە بێت چی پێی بڵێت!؟

ئاریـا ڕووی لـە هــەردی هەڵگەڕانــدەوە و هەڵهـات بــەرەو ماڵــی خۆیــان! هــەردی بانگــی کــرد و گوتــی: تکایـە بگەڕێـوە یـاری بکەیـن... بـەڵام سـوودی نەبـوو لـە بـەر ئـەوەی ئاریـا چیتـر ڕۆیشـتبوو. ئاریـا هەسـتێکی ترسـێنەری هەبـوو! حـەزی دەکـرد لەگـەڵ هــەردی بچێـت بـۆ یـاری، بـەڵام ترسـابوو. دەترسـا ئەگـەر ڕاسـتەکەی بـە هـەردی بڵێـت گاڵتـەی پـێ بـکات. زۆر لـە خـۆی تــوڕە ببــوو و لۆمــەی خــۆی دەکــرد. هەســتی دەکــرد تاوانــی ئــەو هێــزە تایبەتەکەیــە کــە هەسـتە بچووکەکانـی گـەورە دەکاتـەوە. واتـا تاوانـی کاکـی بەتوانایـە!

کاتێـک ئاریـا ڕۆیشـتەوە بـۆ مـاڵ، دایکـی پرسـیاری لێکـرد: یاریەکەتـان خـۆش بـوو؟ بـەڵام ئاریـا حـەزی نەدەکـرد قسـە بـکات. بـە دەنگێکـی بـەرز گوتـی: تاقەتـی قسـەکردنم نییـە! وازم لـێ بێنـە!

ئاریـا دەیزانـی کـە نابێـت بـەم جـۆرە لەگـەڵ دایکـی قسـە بـکات بـەڵام بـۆی گرنـگ نەمابـوو، تەنهـا ئـەوە بـۆی گرنـگ بـوو کـە کەسـێک نەزانێـت چـی هەسـتێکی هەیـە و دەترسـێت. چەنـد ڕوژێـک تێپـەڕ بـوو. ڕۆژێـک مامۆسـتا لـە قوتابخانـە داوای لـە ئاریـا کـرد بـە دەنگـی بـەرز دەقـی نـاو کتێبەکـەی بخوێنێتـەوە. ئاریـا زۆر ڕقـی لـەوە بـوو لـە بەرامبـەر کەسـانی دیکـەدا قسـەبکات یاخـۆد بخوێنێتـەوە. لـە بـەر ئـەوەی وایدەزانـی کـە خوێندنەکـەی بـاش نییـە و ئەگـەر وشـەیەک بـە هەڵـە بخوێنێتـەوە هەمـوو کەسـێک گاڵتـەی پێـدەکات.

ئاریا بە ڕاستی دەترسا. هەستی دەکرد ئەو هێزە تایبەتە دیسان کەوتووەتە کار و نیگەرانییەکی بچووک، وردە وردە گەورە دەکات.
مامۆستا کتێبەکەی دا بە دەستیەوە و گوتی بیخوێنەوە.

ئاريا ديسان هەستی دەكرد زگی ئێشێت و ئەژنۆكانی دەلەرزن. دڵی ئەوەندە خێرا و قورس لێی دەدا كە گوێی لە دەنگی دڵی خوی بوو. وای دەزانی هەموو هاورييەكانی دەنگی لێدانی دڵی دە بيسن و دەبينن كە ئەژنووەكانی دەلرزيت.

حەزی نەدەکرد کەس بزانێت ترساوە، لەبەر ئەوە زۆر هەوڵیدا خۆی ئارام بکاتەوە، بەڵام کاکی بەتوانا، هەمان هێزە تایبەتە، دیسان کۆنترۆڵی هەموو شتێکی بە دەست گرتبوو و ترسەکەی گەورەتر و گەورەتر دەبوو.

ئاریا زۆر زەختی لە خۆی کرد کە وشەکان بخوێنێتەوە بەڵام هەرچی هەوڵی دەدا نەیدەتوانی لێوەکانی بجووڵێنێتەوە و وشەکان بخوێنێتەوە.

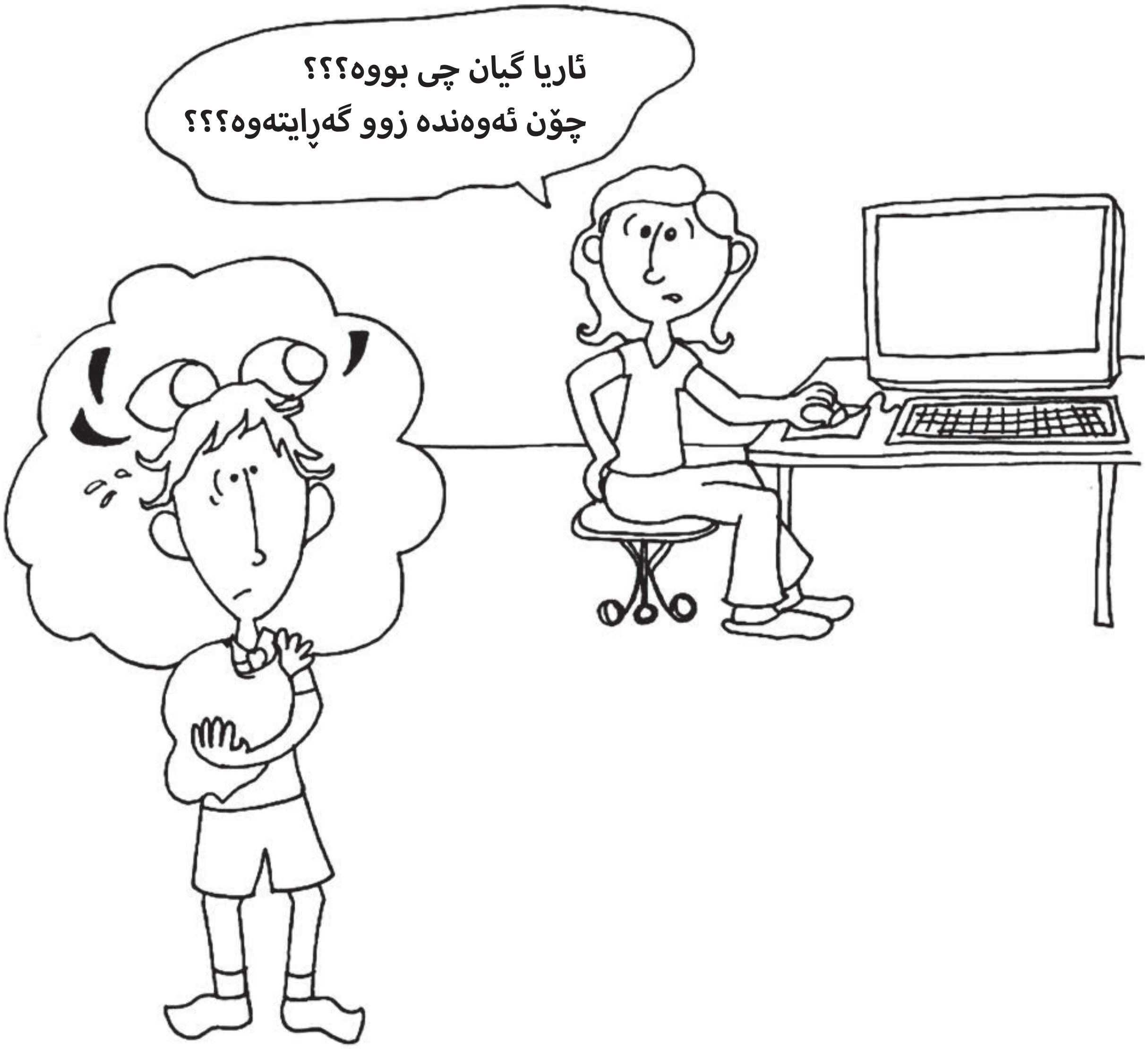
هەمــوو هاوپۆلەکانــی ســەیری ئاریایــان دەکــرد و چــاوەڕێ بــوون خوێندنــەوە دەســت پــێ بــکات. بــەڵام ئاریــا دەترســا و نەیشــی دەزانــی چــی بــکات.
لـە نـاکاو بـە دەنگیکـی بـەرز و ناخـۆش هـاواری کـرد: نامـەوێ بخوێنمـەوە!!! ... و دەسـتی کـرد بـە دڕاندنــی لاپەڕەکانــی کتێبەکــەی!!!

ئاریا دیسان خەمبار بوو. دەیزانی کارێکی هەڵەی کردووە، لە خۆی تووڕە بوو کە کتێبەکەی دڕاندبوو، هەر لەبەر ئەوە بە گریان دەرچوو و لە قوتابخانە هەڵهات!
هاوکات کە لە پۆلی خوێندن دەر دەچوو گوێی لە هاوپۆلییەکانی بوو کە پێدەکەنن و دەڵێن ئاریا ترسەنۆکە. گوێی لە دەنگی مامۆستاکەی بوو کە دەیگوت ئاریا بگەڕێوە نابێت دەربچی!! بەڵام هەر گوێی نەدا. دیسان تەنها ئەوە بۆی گرنگ بوو کە کەس نەزانێت چی هەستێکی هەیە!

ئاریـا ڕای دەکـرد ... زۆر خێـرا ... ڕای دەکـرد و دەگریـا... هەسـتی دەکـرد ماسـۆلکەکانی پێـی داخ و داختـر دەبـن .

هەتاکو گیشتە ماڵ خویان، هەر ڕای دەکرد و دەگریا.

کاتێک گیشتە ماڵی خۆیان، دایکی لە ماڵ بوو، پێی سەیربوو کە ئاریا چۆن ئەوەندە زوو لە قۆتابخانەگەڕاوەتەوە.



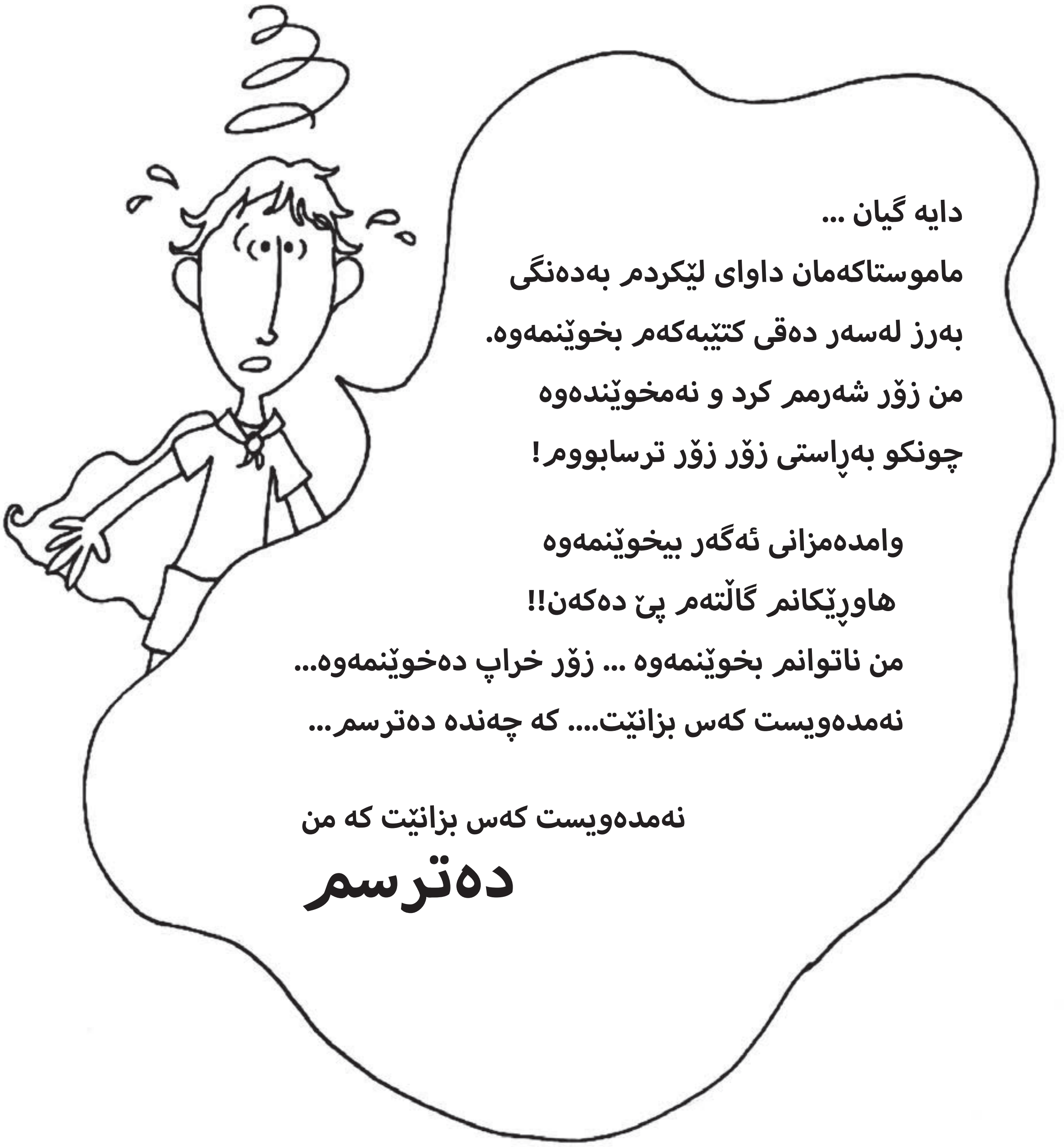
دایکی زۆر کوڕەکەی خۆش دەویست و گرنگی زۆری پێ دەدا، هەر بۆیە نیگەران بوو، هەستی کرد ئاریا تووشی ڕووداوێکی ناخۆش بووە.

ئاریا نەیدەزانی دەبێت چی بکات. ئەگەرچی هێزەکانی «کاکی بەتوانا» لایەنی باشی زۆری هەبوو، بەڵام لایەنی خراپەشی زۆر بوو. ئاریا دەیزانی کە ناکرێت ڕێگە بدات «کاکی بەتوانا» هەمیشە کۆنترۆڵی هەموو ڕەفتارەکانی بکات! دەیشیزانی دەبێت زووتر ئەم کێشەیە چارەسەر بکات ... بەڵام چۆن؟

لەگەڵ خۆی بیری کردەوە کە ئایا دەبێت لەبارەی هەستەکانی لەگەڵ دایکی قسە بکات؟ یاخۆد هەر لەسەر ڕەفتارە هەڵەکانی خۆی بەردەوام بێت و کێشەکانی بۆ کەس باس نەکات؟

دیسان هەستی کرد زگی دەئێشێت و گوێی لە ترپەی دڵی خۆیە. ڕم ڕم ... زرم زرم ... .

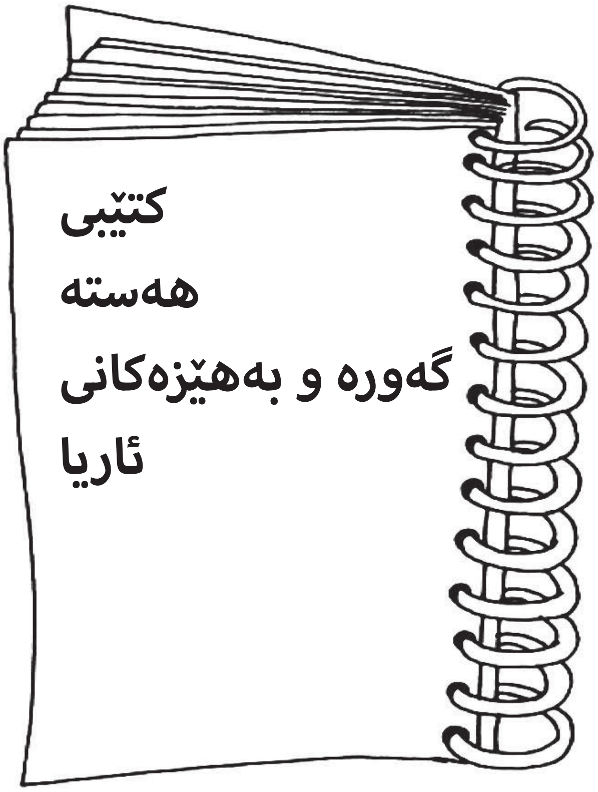
ئاریـا هەسـتی دەکـرد چیـدی بەرگـەی ئـەم هەمـوو ڕووداوە ناخۆشـە ناگرێـت، هەسـتی دەکـرد ئیتـر نانوانێـت ئـەو هەمـوو ڕووداوە بشـاریتەوە. لـە نـاکاو دەسـتی کـردە بەگریـان و هەمـوو شـتێکی بـۆ دایکـی بـاس کـرد.



دایکی ئاریا بۆی دەرکەوت کە کوڕەکەی پێویستی بە یارمەتی هەیە.

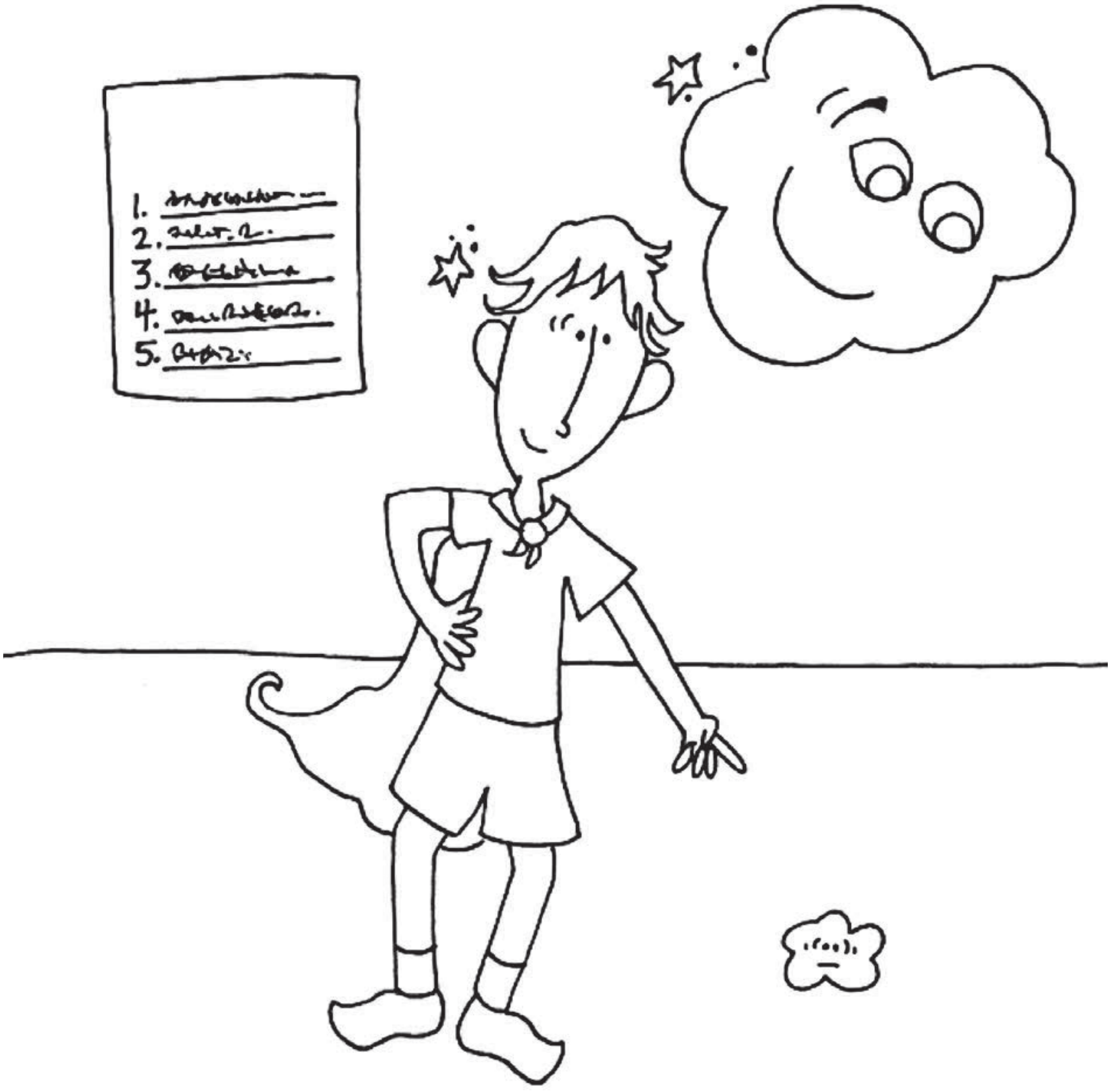
هێزەکانی «کاکی بەتوانا» زۆر ببون و کۆنترۆڵ نەدەکران. نیگەرانییەکانی ئاریا بەردەوام گەورەتر و گەورەتر ببوون و هەر بۆیە نەیدەتوانی ئیشەکانی بە باشی جێبەجێبکات. هەستەکانی «کاکی بەتوانا» ئەوەندە گەورە ببوون کە ئاریا تەنانەت نەیدەتوانی ئەرکەکانی قوتابخانە جێبەجێبکات یان لەگەڵ هاوڕێکانی یاری بکات و دڵخوش بێت.

دایکی ئاریا قسەی لەگەڵ کرد و پێشنیازی کرد سەردانی ڕاوێژکاری دەروونی بکەن. ئاریایش ڕازی بوو و زوری پێی خۆش بوو.
ئاریا و ڕاوێژکارەکەی لە بارەی زۆر شت قسەیان کرد. لە بارەی «کاکی بەتوانا»، هەستەکانی، کەسانی دەوروبەر، ئەرکەکانی قوتابخانە و نیگەرانییەکانی. ڕاوێژکارەکە کتێبێکی دا بە ئاریا کە ناو نیشانەکەی ئەمە بوو:



ئاریا و دایکی دەبوایە ڕۆژانە بەردەوام ئیشیان لەسەر ئەم کتێبە بکردایە. ئەرکەکانی کتێبەکە ئاسان نەبوون بەڵام خۆش بوون. ئاریا هەوڵی زۆری دەدا و وردە وردە فێربووچی بکات، شتەکانیش وردە وردە بەرەو باشی دەچوون.

ئاريا هەوڵی زۆری دەدا و شتی زۆر لەو کتێبە فێربوو.

فێربوو کە **دەتوانێت** هەست و نیگەرانییە گەورەکانی بچووک بکات و **دەتوانێت** لە زۆر شتیش نەترسێت.

ئاریا فێربوو چۆن هێزەکانی «کاکی بەتوانا» کە لە ناخی خۆی بوون کۆنترۆڵ بکات. پێشتر «کاکی بەتوانا» ئاریای کۆنترۆڵ دەکرد بەڵام ئێستا ئاریا هەموو شتێکی کۆنترۆڵ دەکرد.

ئیتر لە بارەی هێزەکانی «کاکی بەتوانا»، هەستێکی باشی هەبوو چونکو سەبارەت بە «کاکی بەتوانا» زانیاری تەواوی پەیدا کرد. ئەم زانیارییانە یارمەتی ئاریای دا کە بەهێزتر و بوێرتر بێت.

چونکو بۆی دەرکەوت کە هەموو کەسێک لە ناخی خۆیەوە هەست بە «کاکی بەتوانا» دەکات. بۆی دەرکەوت «کاکی بەتوانا» هەمان هێزی ناخی خۆیە کە دەبێت کۆنترۆڵی بکات و ڕێگەی پێ نەدات زاڵ بێت بە سەریدا.

ئاریـا هێشـتایش جاروبـار هەسـت بـە هێزەکانـی «کاکـی بەتوانـا» دەکات بـەڵام ئیتـر لێـی ناترسـێت. چونکـو فێربـووە چـۆن هێزەکانـی «کاکـی بەتوانـا» کۆنتـڕۆڵ بـکات. ئێسـتا چیـدی خـۆی «کاکـی بەتوانا»یـە.

ئاریا پاش ئەو ڕووداوانە شتی زۆر فێربوو ...گرنگترین شتێک کە فێربوو ئەوە بوو کە:

ئەویش منداڵێکی ئاساییە وەکۆ هەموو منداڵانی تر.

کتێبی
هەستە گەورە و
بەهێزەکانی

*..

*لەم بۆشاییەدا ناوی منداڵەکەت بنووسە.

چیرۆکی ئاریا و کاکی بەتوانای ئاریا لە بیرتە؟

هەست و نیگەرانییەکانی ئاریا زۆر گەورە بوون. هەر بۆیە جێبەجێکردنی هەر ئیشێک بۆی زۆر سەخت بوو.

ئاریا حەزی نەدەکرد ئەم هەستانەی هەبێت.

هەستە گەورەکان چی دەکەن؟

هەسـتە گەورەکانـی ئاریـا ڕێگەیـان نـەدەدا کەئاریـا بچێـت بـۆ ماڵـی هاوڕێکـەی و یـاری بـکات.

هەستە گەورەکان ڕێگەیان نەدەدا کە ئاریا لە دەقی کتێبەکەی بە دەنگ بەرز بخوێنێتەوە.

هەستە گەورەکان ڕێگەمان نادەنی دڵخۆش بین.

هەستەگەورەکان جێبەجێکردنی ئەرکەکانی قوتابخانە قورس دەکەن.

هەستە گەورەکان قسەکردن و هاوڕێیەتی بۆ ئێمە سەخت دەکەن.
یاری کردن و دڵخۆشی بۆمان قورس دەکەن.
تەنانەت پێکەنینیش بۆمان گران دەبێت.

هەستە گەورەکان چی دەڵێن؟

بۆ هەموومان زۆر سەختە هەستەکانمان گەورە بێت. تەنانەت بۆ کەسە گەورەکانیش.

ئـەم کتێبـە فێـرت دەکات چـۆن هەسـتە گەورەکانـت بچـوک بکیتـەوە.

فێـرت دەکات کاتیـک هەسـتە گەورەکانـت هەیـە چـۆن خـۆت کۆنتـڕۆڵ بکـەی.

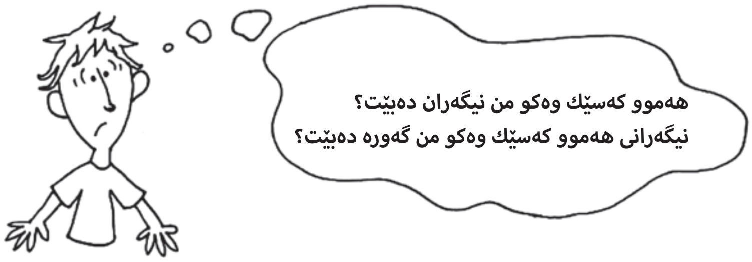
له بیرت ماوه نیگەرانی چی مانایەکی هەبوو؟

نیگەرانی چیە؟

دەربارەی نیگەرانی بنوسە یاخۆد وینەکەی بکێشە

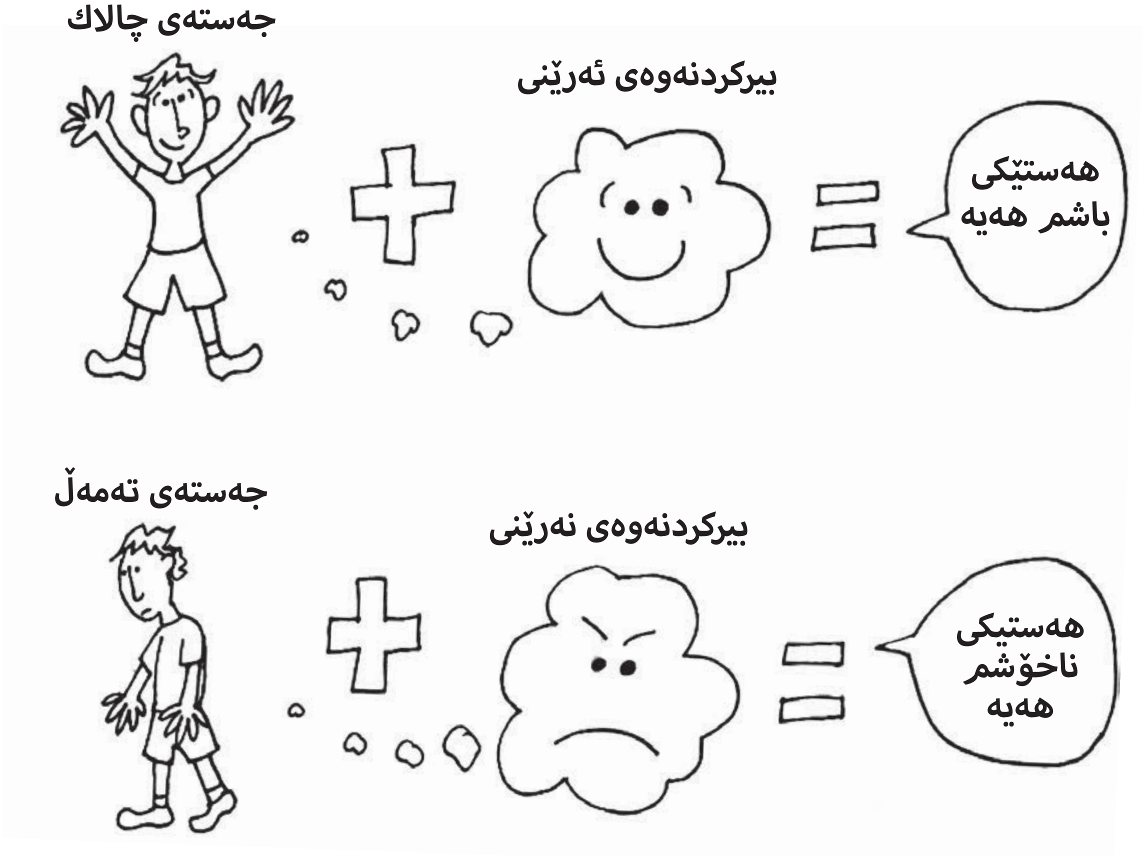
بیر لە جارێک بکەرەوە کە هەستێکی گەورەت هەبووە یاخۆد نیگەران بویتە. چی ڕوویدابوو ؟

لەبارەیەوە بنوسە یان وێنە بکێشە.

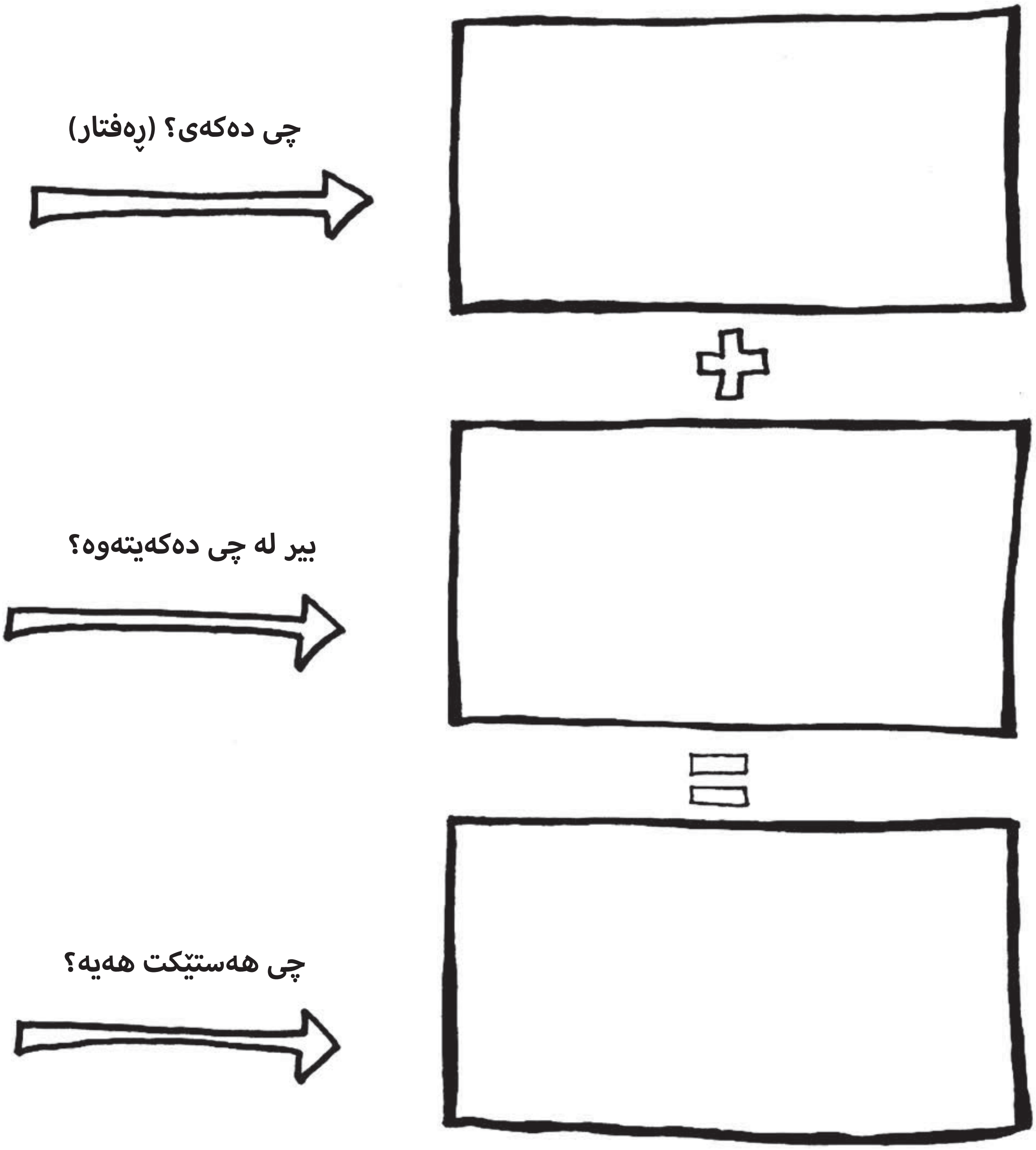


زنجیرەی سەرسوڕهێنەری جەستە- بیرکردنەوە- هەستەکان

ئـەوەی کـە چـی ئیشـێک دەکەیـن، چـۆن بیردەکەینـەوە و چـی هەسـتێکمان هەیـە، هەموویـان پەیوەندییـان پێکـەوە هەیـە و کارێگـەری دەکەنـە سـەر یەکتـری، ئەمانـە وەکـو زنجیـرن!



کاتێک هەستە گەورەکانت هەیە چیت بوو پێش دێت؟



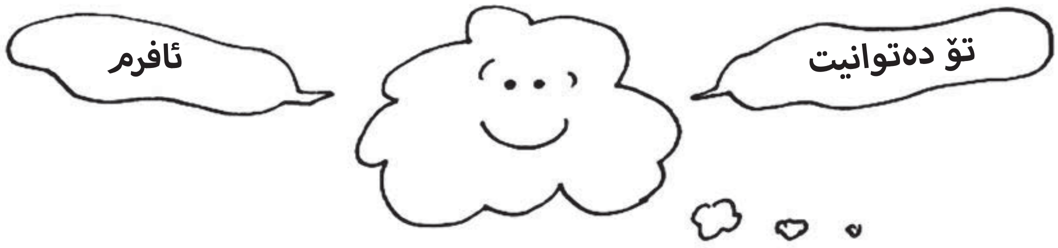
بۆ ئەوەی هەستە گەورەکانت بچوک بکەیتەوە هەندێک ئامێرت پێویستە. ئامێرەکانی جەستە، ئامێرەکانی بیرکردنەوە و ئامێرەکانی هەستکردن.

ئامێرەکانی جەستە

یارمەتیت دەدەن کە جەستەت بەهێز و سەلامەت بێت

ئامێرەکانی بیرکردنەوە

یارمەتیت دەدەن کە بیر لە شتە باش و ئەرینییەکان بکەی



ئامێرە کانی هەستکردن

یارمەتیت دەدەن هەستەگەورەکانت بچوک بکیت و کۆنترۆڵیان بکەی.

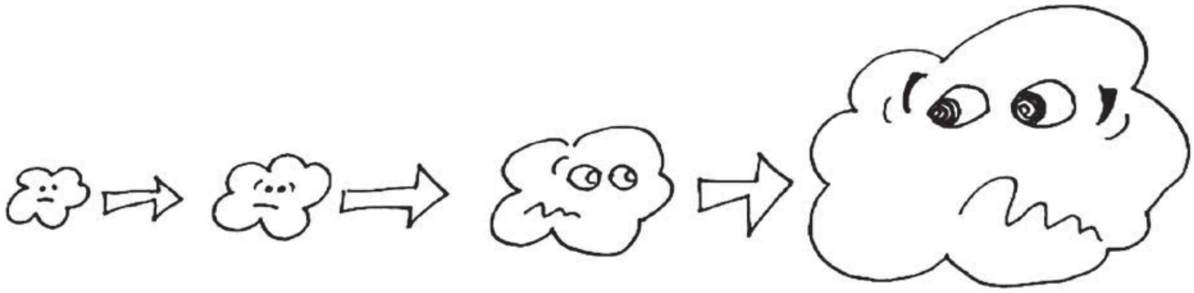
ئێستا لە بارەی هەستەکان قسە دەکەین

ڕاستییەک هەیە لە بارەی هەستەکان ئەویش ئەمەیە ...

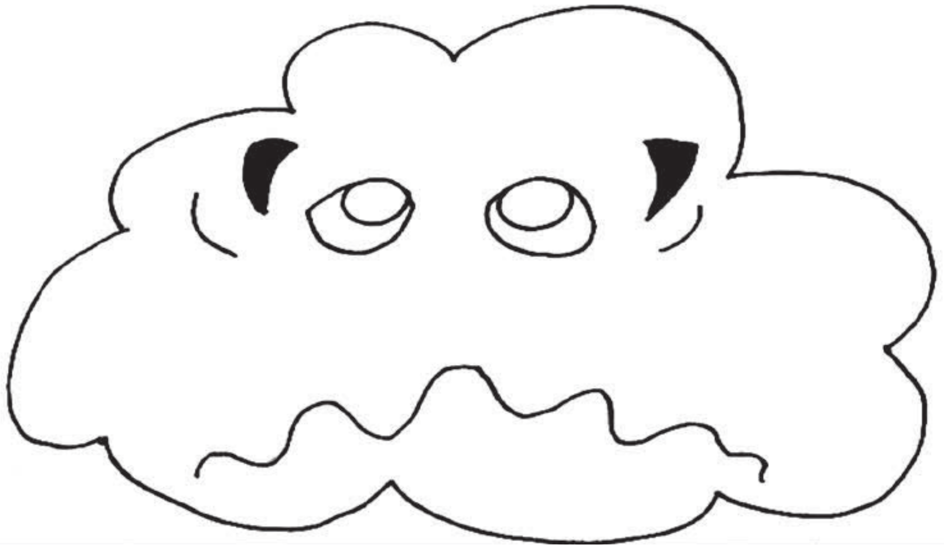
لەوانەیـە هـەر کەسـێک لـە کاتێکـی دیاریکـراودا، هەسـتێکی تایبەتـی هەبێـت یاخـود زۆر هەسـتی هەبێـت کـە لـە ناخـی خۆیدایـە.

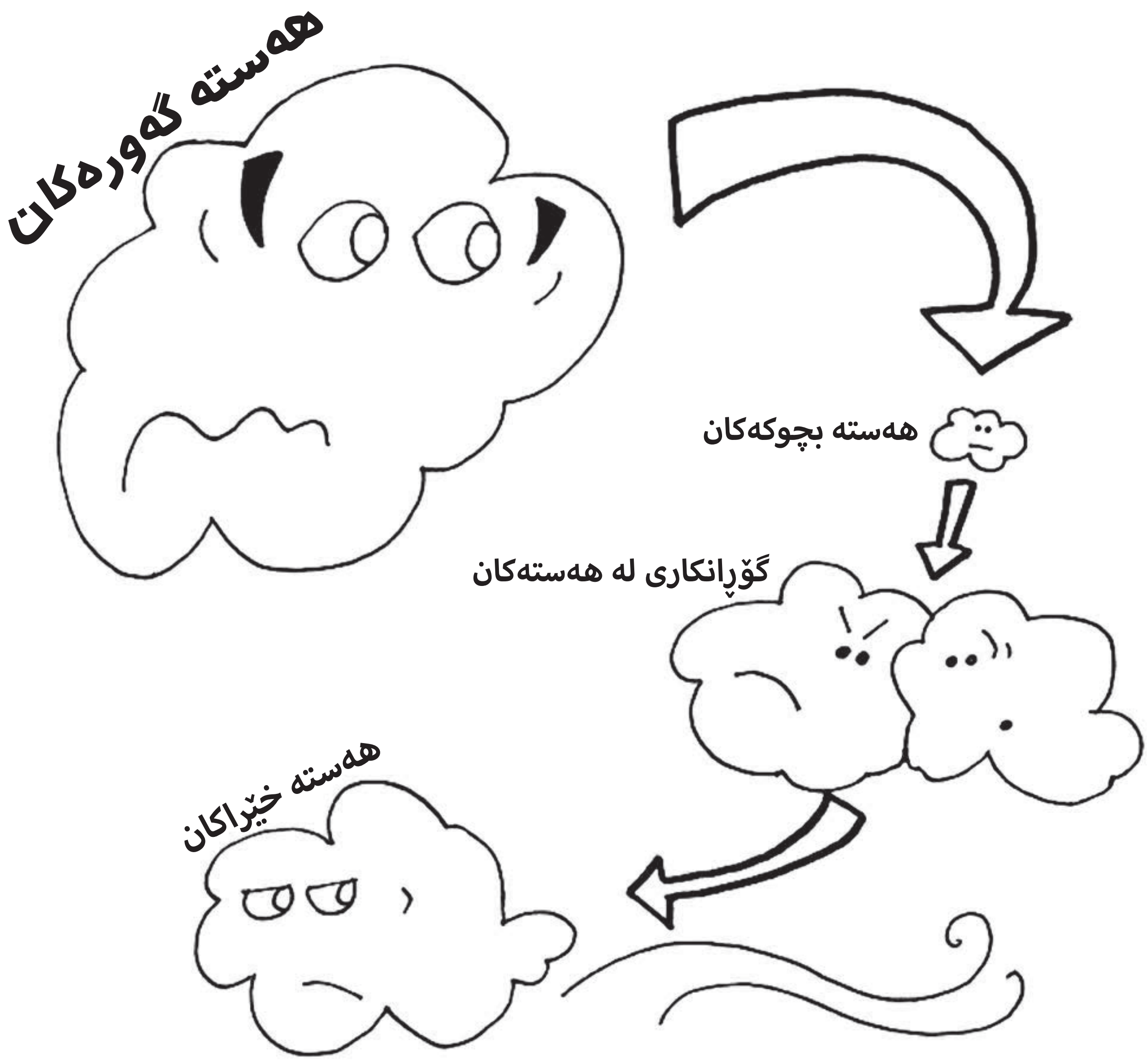
هەندێـک لـە هەسـتەکانمان بچـوک دەسـتپێدەکەن و بچووکیـش دەمێننـەوە، وەکـو ئـەم هەسـتە ...

هەندێکـی دیکەیـش بچـوک دەسـتپێدەکەن بـەڵام ورده ورده گەشـە دەکـەن و گـەورە دەبـن، وەکـو ئـەم هەسـتە ...



هەندێکیشیان زۆر خێرا گەورە دەبن و گەشە دەکەن.





ئۆۆۆۆۆۆۆۆۆی

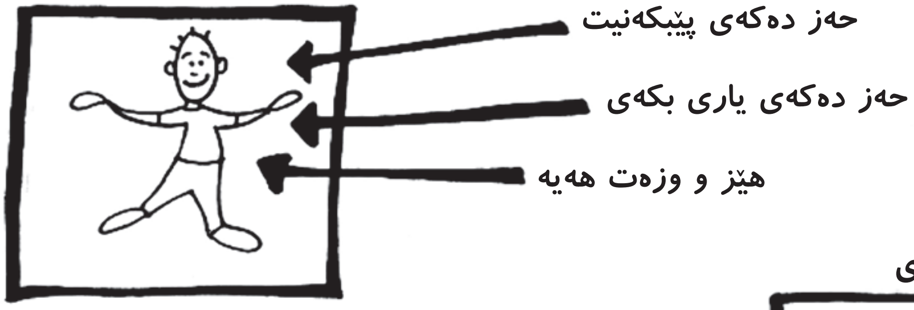
هەستەکانیش جاروبار لێیان تێکدەچێت.

زانیاری لەبارەی چونییەتی هەستکردن، یارمەتیت دەدات بزانیت دەبێت چی بکەی.

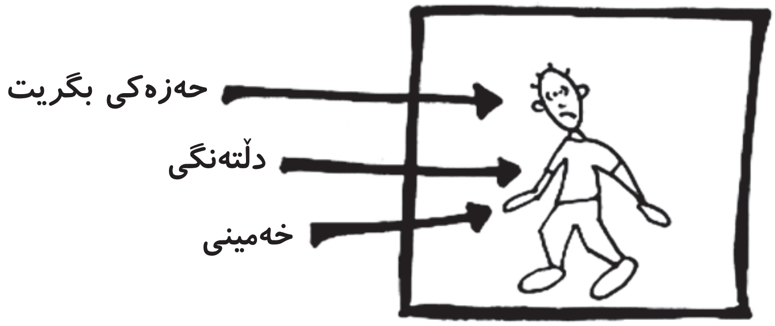
ئاماژەکانی جەستە

جەستەی هەموومان هەندێک ئاماژەی هەیە کە یارمەتیمان دەدات بزانین چی هەستێکمان هەیە. بەم ئاماژانە دەڵێن ئاماژەکانی جەستە. سیری نمونەکانی خوارەوە بکە.

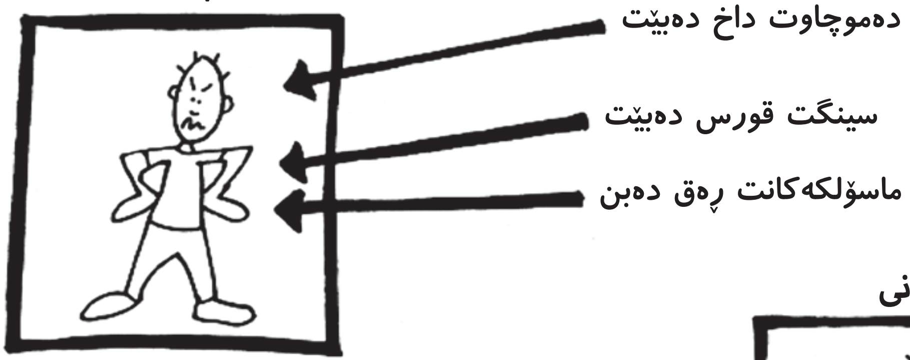
شادی و دڵخۆشی



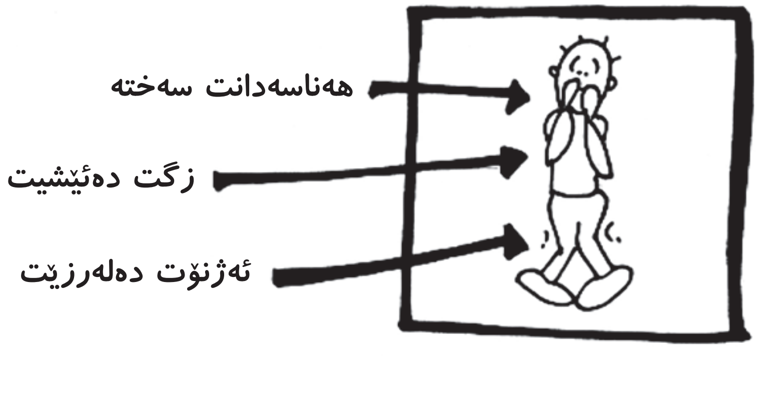
خەمباری



تووڕەبوون

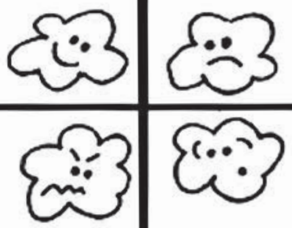


نیگەرانی



ئـەم خشـتەی خـوارەوە خشـتەی "ناسـینەوەی هەسـتەکان" ە. بـە پێـی ئاماژەکانـی جەسـتەی خـۆت بـۆ هـەر هەسـتێک خانەکانـی پـڕ بکـەرەوە [1] .

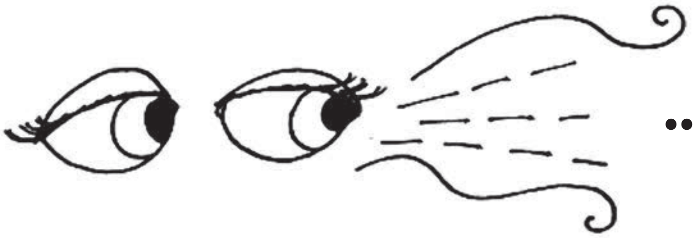
کاتێك خەمبارم جەستەم وایە:	کاتێك دڵخۆشم جەستەم وایە:
کاتێك دەترسم جەستەم وایە:	**کاتێك تووڕەم جەستەم وایە:**



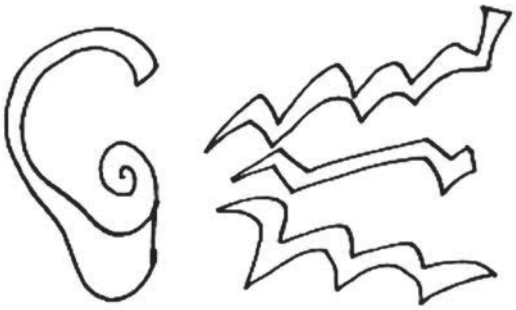
١- ئەگەر منداڵەکە ناتوانێت بنوسێت ،خۆت پرسیاری لێ بکە و خشتەکە پڕ بکەرەوە.

هەستەکانت چۆن دەستپێدەکەن ؟

هەستەکان کاتێک دەستپێدەکەن کە تۆ ...



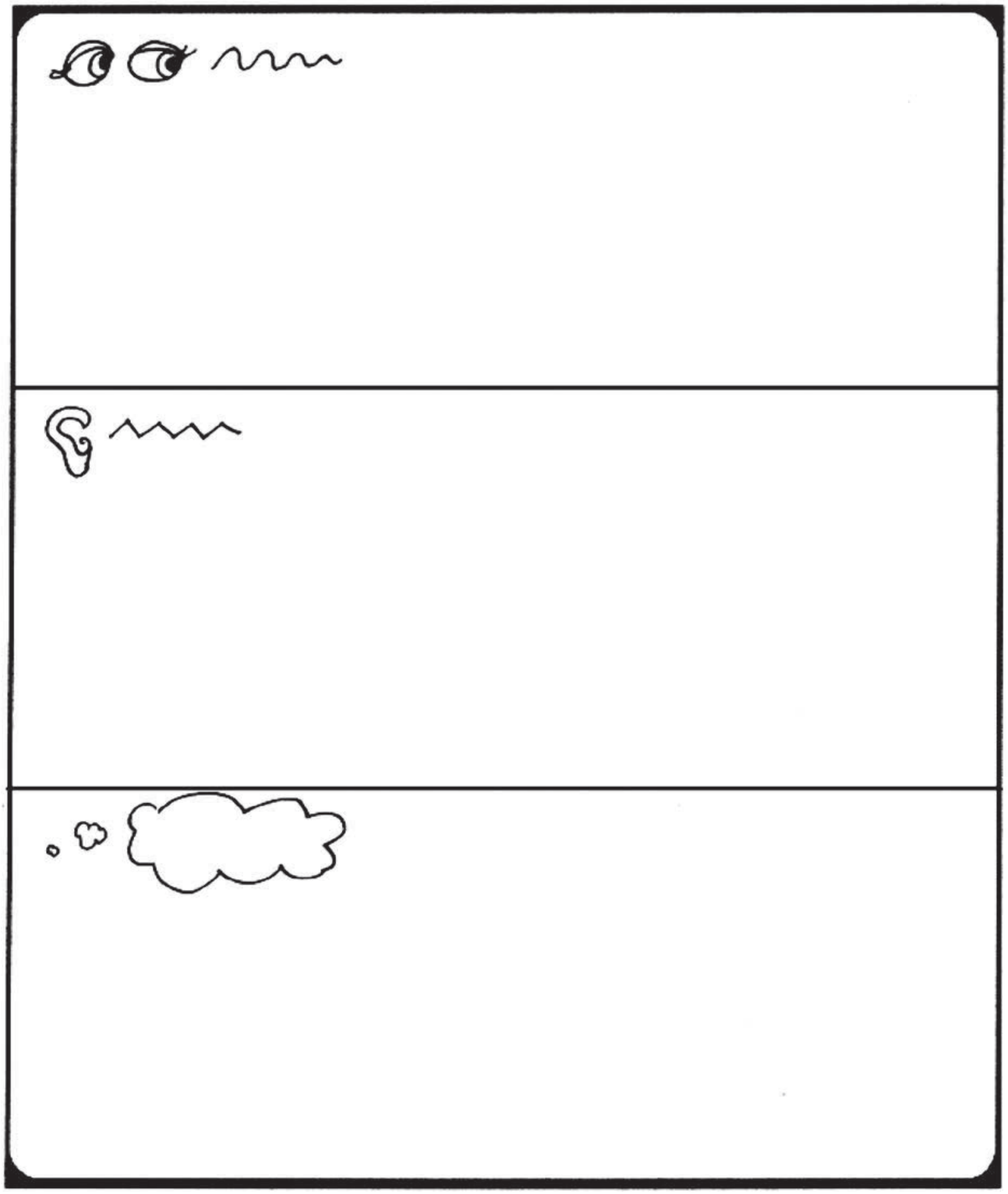
شتێك دەبینیت...



شتێك دەبیسیت...

...یاخود کاتێك کە شتێك ڕوودەدات.

بیر بکەرەوە لە بارەی ئەو شتانەی کە بینیوتە، بیستووتە یان بیرت لێکردووەتەوە و دوایان هەستی گەورەت پەیداکردووە. ئەم خشتەی خوارەوە بە نووسین یان وێنەکێشانی ئەوشتانە پڕبکەرەوە. بۆنمونە بینینی کەسی تووڕە، بیستنی دەنگی بەرزۆ ناخۆش، بیرکردنەوە بە دوور کەوتن لە دایکت هتد.



بیر بکەرەوە دەربارەی ئەو ڕووداوانەی کە هەستی گەورەت بۆ دروست دەکات. بیاننووسە یان وێنەیان بکێشە. بۆ نمونە رۆشتن بۆ قۆتابخانە، دەرزی وەشاندن، میوانی کردن و هتد.

زانینـی ئـەوەی کـە چـی هەسـتێکت هەیـە و بـۆ چـی ئـەو هەسـتەت هەیـە، کارێکـی قۆرسـە. گەورەکانیـش بـۆ ئـەوەی بتوانـن ئـەم کارە بکـەن پێویسـتیان بـە ڕاهێنانێکـی زۆرە.
قسـەکردن دەربـارەی هەسـتەکانت یارمەتیـت دەدات هەسـتەکانی خـۆت باشـتر بناسـیتەوە و هـۆکاری هەسـتەکانت ئاسـانتر بدۆزیتـەوە.
ئاریـات لـە بیـرە؟ ئاریـا لەگـەڵ دایکـی لـە بـارەی هەسـتە گەورەکانـی قسـەی کـرد و پێکـەوە کێشـەکەیان چارەسـەر کـرد.

تو حەز دەکەی دەربارەی هەستە گەورەکانت، لەگەڵ کێ قسە بکەی؟

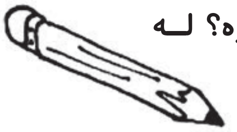
لە سەر ئەو کەسەوە بنوسە یان وێنەی بکێشە.

یەکەمین ئامێری جەستە: باشەکان هەڵبژێرە

خواردنی خۆراکی باش و چالاکی جۆراوجۆر، یارمەتیت دەدات جەستەیەکی سەلامەت و فێکریکی باشترت بێت.

فکر و جەستەی تەندروست، گرنگن. یارمەتی دەرن بۆ فێربوونی ئەوەی کەچۆن هەستە گەورەکانمان کۆنترۆڵ بکەین. ڕۆژانە کاتێکی دیاریکراو دابنە بۆ وەرزش یاخۆد چالاکی جەستەیی.

وەرزش کردن زۆر خۆشە. دەتوانی یاری بازدان لەسەر پەت بکەی، لەگەڵ هاوڕێکانت یاری چاوشارکێن یان پێشبڕکێ بکەی. هەوڵ بدە هەموو ماسولکەکانت بەکاربێنیت و لێدانی دڵت خێرا بکەی تاکو بەهێز و تەندروست بمێنیتەوە.



تو دەتوانیت چی چالاکییەک بکەی تا جەستەت سەلامت بمێنێتەوە؟ لە بارەیان بنووسە یان وێنە بکێشە.

ڕۆژێک چەند کاتژمێر ئەم کارە دەکەی ؟ ....

حەزت لە چی خواردنێکی سەلامەتە؟ لە بارەی بنووسە یان وێنەی بکێشە.

هەوڵ بدە ڕۆژانە ٥ بۆ ١٠ خواردنی سەلامەت بخۆی تاکو جەستەت تەندرۆست بمێنێتەوە.

کێبڕکێی جەستەی سەلامەت تاقیبکەرەوە!

بەرنامەی خشتەی ئەستێرەکان بۆ یەک هەفتە جێبەجێ بکە. هەر کاتێک خواردنێکی سەلامەتت خوارد ئەستێرەیەک بدە خۆت.

هەرکاتێکیش لانی کەم ١٥ دەقە وەرزشت کرد دیسان ئەستێرەیەکی تر بدە خۆت.

بەڕای خووت لە ماوەی یەک هەفتەدا دەتوانیت چەند ☆ کۆ بکەیتەوە؟

☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆ • ☆

خشتەی کێبڕکێی جەستەی سەلامەت

شەممە	
یەك شەممە	
دووشەممە	
سێ شەممە	
چوارشەممە	
پێنج شەممە	
هەینی	

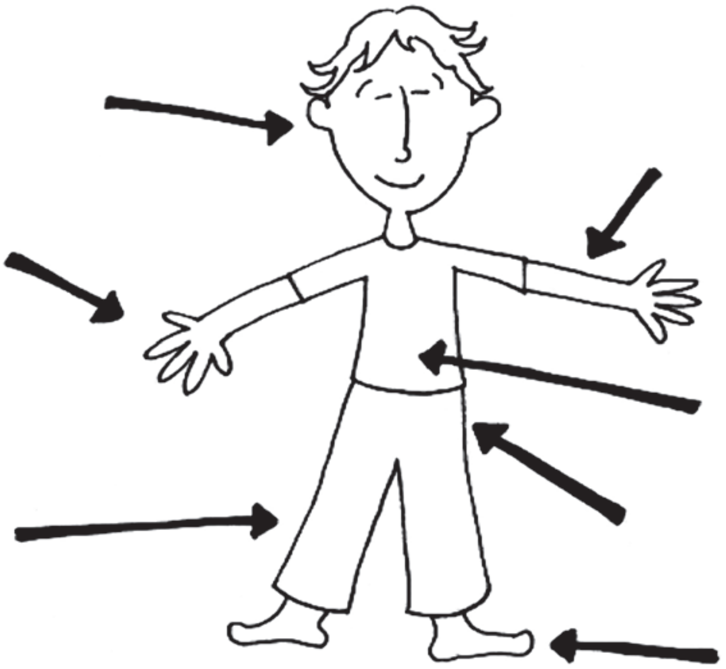
کۆی ئەستێرەکانی ئەم هەفتە = ☐ ئافەرم!!!

دووهەمین ئامێری جەستە: هێمن بە

هەستە گەورە کان هۆکاری سەرەکین بۆئەوەیکە لە جەستەتدا زەخت و ئازار و ناخۆشی دروست بێت، وەکو زگئێشەکانی ئاریا. ئامێری دووهەم یارمەتیت دەدات هەر کاتێک هەستە گەورەکانت بوو، جەستەت ئاسوودەتر بێت و هەستێکی باشترت بێت.

هەوڵ بدە ئەم کارانە جێبەجێ بکەی:

١- لە هەر شوێنێك کە ئاسودەتری وەکۆ ژوری خوت یان هەر شوێنێکی دیکە، ڕاکێشە.
٢- هەر لەو حاڵەتەدا کە ئاسودە ڕاکێشاوی هەناسەی ئارام و قووڵ بدە.
٣-هەر جارێك و بەشێك لە جەستەت ڕەق بکەوە تاکو قورس و قایم بێت ... دوای چەند چرکە بەریدە با شل و ئاسودە بێت. دیسان ئەم کارە بە شوێنیکی دیکە لە جەستەت دوبارە بکەوە. وەکو وێنەی خوارەوە.



لە کاتی ڕاهێناندا باش سەرەنج بدە. هەست دەکەی ماسولکەکانت گەرم و شل دەبن؟

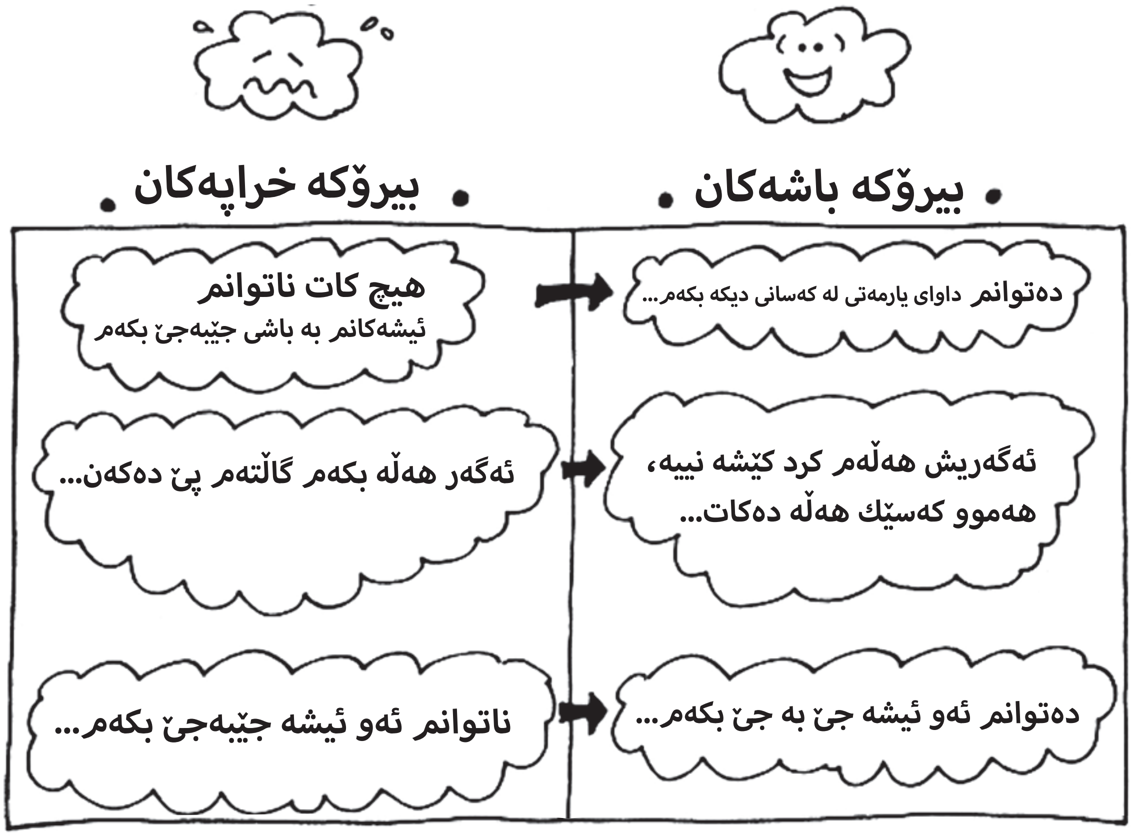
تەنانەت کاتێک کە لە قوتابخانە یاخۆد لە هەر شوێنیکی دیکەدای، دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەی.

بۆ ئەم کارەیش بەس ئاسودە دانیشە، هەناسەی قووڵ بدە و ماسولکەکانت ڕەق و شل بکە.

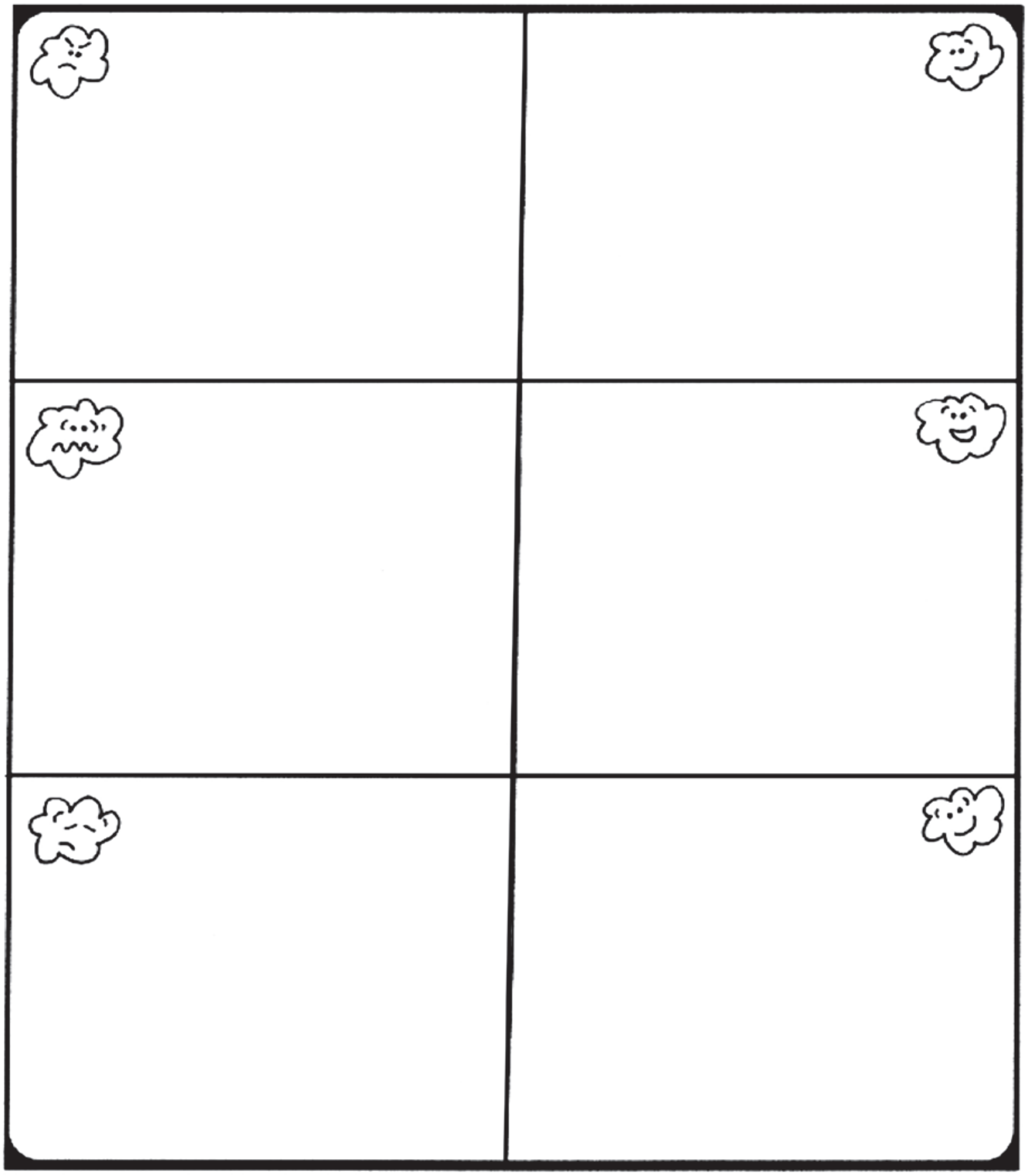
بەم شیوازە هەستی ئاسودەیی دەکەی.ئەم کارە یارمەتیت دەدات هەستێکی باشترت بێت.

یەکەم ئامێری بیرکردنەوە: بیر لە شتە باشەکان بکەوە

کاتێک کە هەستەگەورەکانت هەیە مێشکت پڕ دەبێت لە شتە خراپەکان. ئەمیش دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی خراپترت هەبێت.
ئەگەر مێشکت بیرۆکەی خراپ دروست دەکات هەوڵ بدە بیرۆکەیەکی باش بدۆزیتەوە و بە خۆتی بڵێیت. ئەم خشتە کە لە خوارەوە هاتووە پێشنیاری دە بیرۆکەی باش دەکات بۆ گۆڕینی بیرۆکە خراپەکان.



هەندێک لە بیرۆکە خراپەکانت بنووسە یان وێنەیان بکێشە. لە بەرانبەری هەر بیرۆکەیەکی خراپدا، بیرۆکەیەکی باش بنووسە یان وێنەی بکێشە.



دووهەمین ئامێری بیرکردنەوە: بنووسە یان وێنە بکێشە

لە بیرت ماوە ئاریا چۆن هەستەکانی دەشاردەوە؟ ئەو کارە بەس کێشەکەی گەورەتر دەکرد و هێچ سوودێکی نەبوو.

قسەکردن دەربارەی هەستە گەورەکان بەڕاستی سەختە. بۆیە وێنەکێشان یاخۆد نووسینی ئەو هەستانە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت.

هەرکاتێک ئامادەبووی کە لەسەر هەستە گەورەکانت بە ئاسودەیی قسە بکەی، دەتوانیت ئەوەی نووسیوتە یان بە وێنە کێشاوتە، پیشانی کەسێکی گەورەتری بدەی و لەسەر ئەو شتانە کە ڕوویان داوە قسە بکەی.

جاروبار هەمان نووسین یان وێنەکێشانی هەست و بیرەوەکانت، حاڵت باشتر دەکات. لەبەرئەوەی کە کاتێک سەبارەت بەئەوانە دەنووسیت یان وینەیان دەکێشیت، وەکو ئەوەیە کە ئەو بیرۆکە و هەستانە لە مێشکت بخەیتە دەرەوە.

هەوڵ بدە هەستە گەورەکانت بنووسی یان وێنە بکێشی.

هەستە گەورەکان

یەکەم ئامێری هەستەکان: بۆ هێمن بوونەوە پلان دابنە

کاتێک هەستە گەورەکانت هەیە زۆر سەختە بتوانیت جەستەی خۆت کۆنترۆڵ بکەی.

هەندێک کەس کاتێک تووڕە دەبن لە کەسانی تر دەدەن یان شت و مەک فڕێ دەدەن و دەشکێنن.

هەندێک کەس کاتێک خەمبار دەبن لە سوچێکدا دادەنیشن و دەگرین.

هەندێک کەس کاتێک دەترسن هەست دەکەن ناتوانن هەناسە بدەن و زگیان دەئێشێت.

کاتێـک هەسـتە گەورەکانـت هەیـە گرنـگ نییـە چـی ڕوویـداوە. گرنـگ ئەوەیـە پلانێکـت هەبێـت کـە خـۆت هێمـن بکەیتـەوە و نەترسـی و هەسـتێکی باشـترت هەبێت. لـە خـوارەوە نمونەیـەک لـە پلانـی هێمـن بوونـەوە دەبینیـت:

پلانی هێمن بوونەوە

هەرکات کە هەستی **ترسان،** **خەمباری** یاخۆد **تووڕەییم** کرد

هەڵسم لەسەر خۆم بڕۆمە ژوورێکی تر

لەو ژوورەدا دەتوانم

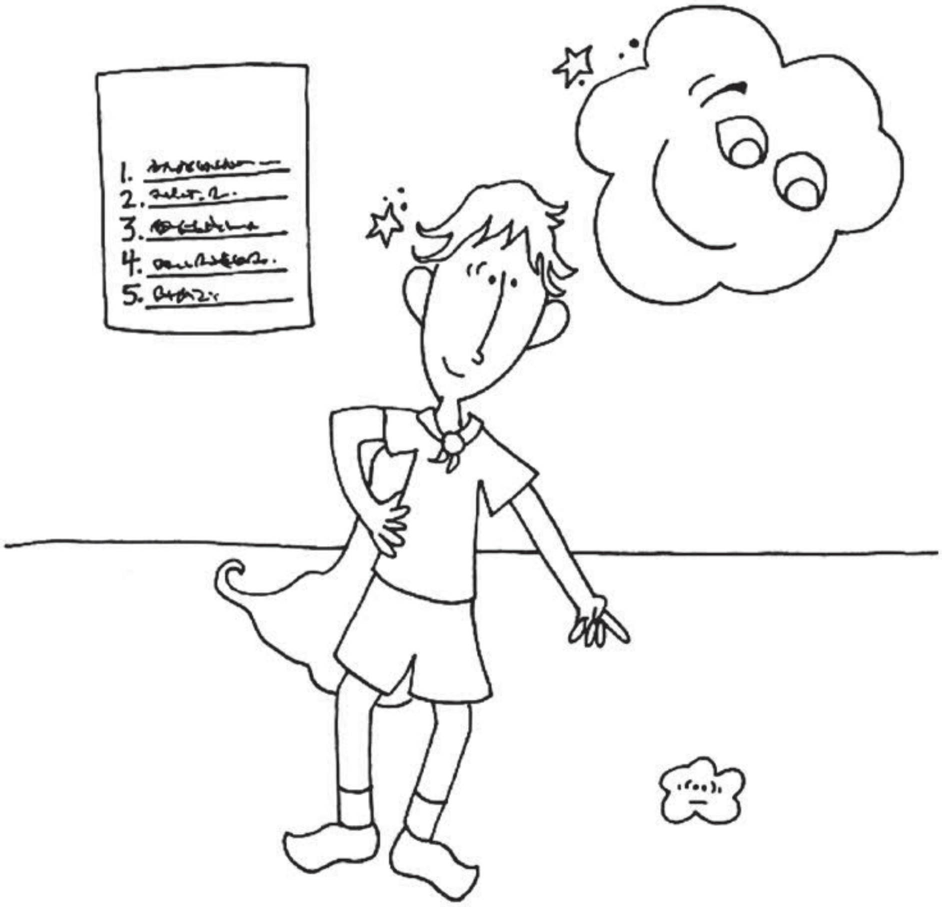
گوێ لە مووسیقا بگرم

یاخۆد

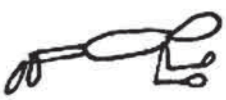
بە مشت دەکەمە سەرینەکەم

کاتێک بە تەواوەتی هەستم بە هێمنی کرد لەگەڵ کەسێکی بەتەمەن تر لە خۆم لە بارەی ئەو ڕووداوە قسە بکەم.

پلانی هێمن بوونی تایبەتی خۆت دروست بکە.

بیرۆکەیەکی جوانە کە پلانی هێمن بوونەوەی خۆت وەکو پۆستەر دروست بکەیت و هەڵیبواسیتە دیوارێک لە شوێنیکدا کە بەردەوام لە پێش چاوت بێت. بەم شێوەیە هەمیشە لە بیرت دەمێنیتەوە هەر کاتێک هەستە گەورەکانت هەیە، دەبێت چی بکەی و چۆن خۆت کۆنترۆڵ بکەی.

لە دوو لاپەڕەی دواتر کۆمەڵێک وێنە هەیە کە دەتوانیت بۆ درۆستکردنی پلانی هێمن بوونەوە بەکاریان بهێنیت یان پلانی تایبەتی خۆت دروست بکەی. کاتێکی خۆش!

تووڕەبوون
خەمباری
ترسان
وەرزشی گۆشار و دانیشە
وەرزشی هەڵسە و دانیشە
وەرزشی ڕاکێشە-دانیشە
نوسین یان وێنەکێشان
کتێب خوێندنەوە
موسیقا
یاری بە کایەکلێ و ئامیریاری
مشت لێدان لە سەرین
سەیرکردنی دەرەوە

پێشنیاری خۆت	پێشنیاری خۆت	پێشنیاری خۆت
 پاڵ پێوەنانی دیوار	 هاوارکردن لە ناو سەرین	 گریان
 ڕەنگ کردن	 هەناسەی قووڵدان	 گوشارنی تۆپی لاستێکی ئەستوور
 وەرزش کردن	 لە باوش گرتنی بووکەڵە	 خاوێن کردنی جێگەو پێخەف

دووهەمین ئامێری هەستەکان: پلانێکی تایبەت دابنە

هەندێک کەس دەزانن هەستە گەورەکانیان کەی دەستپێدەکات:

هەندیـک کـەس لـە کاتـی قسـە کـردن بـو کۆمەڵێـک کـەس، توشـی تـرس دەبـن

هەندێـک کـەس کاتێـک لـە دایـک و باوکیـان دوور دەکەونـەوە خەمبـار دەبـن

هەندێـک کـەس کاتێـک دەرسـەکانیان فێرنابـن تـوورە دەبـن

تۆ چی کاتێک تووشی هەستە گەورەکان دەبیت؟ لە بارەیان بنووسە یان وێنە بکێشە.

کاتێک کە بزانیت هەستەکانت کەی گەورە دەبن، باشترە پلانیکی تایبەتت هەبێت بۆ ئەو کاتانە. ئەم پلانە یارمەتیت دەدات کە هەستە گەورەکانت کۆنترۆڵ بکەیت. بەم شیوەیە خۆتیش باشتر کۆنترۆل دەکیت.
لە خوارەوە نمونەیەک لە پلانی تایبەت دەبینیت:

پلانی تایبەتی من بۆ کاتێك کە: دەرسەکانم فێرنابم

کاتێک لە شتێک تێناگەم هەست بە **نیگەرانی**، **خەمباری** یاخۆد **توورەیی** دەکەم.

لەم کاتانەدا دەتوانم دەس بەرزکەمەوە و

داوای یارمەتی لە مامۆستا یان کەسێکی گەورەتر بکەم.

کاتێك چاوەڕێی یارمەتی دەکەم دەتوانم ئەم کارانە ئەنجام بدەم:

بەشێکی دیکە بخوێنمەوە

شتێکی ئەستوور بگوشم

هەناسەی قووڵ بدەم

بەم شێوازە بە هێمنی چاوەڕێ یارمەتی دەمێنم.

دەتوانم ئەم پلانە تایبەتە بۆ هێمن بوونەوە بەکار بهێنم .

لێرەدا پلانێکی دیکە بۆ حاڵەتێکی تر دەبینیت:

پلانی تایبەتی من بۆ کاتێك کە:

دایک ۆباوکم لێم دوور دەکەونەوە

خەمباری توورەیی نیگەرانی

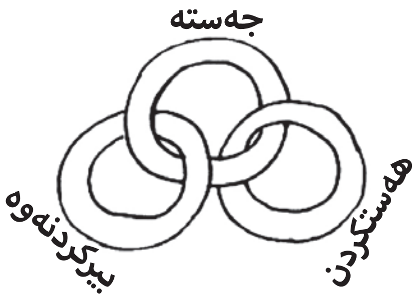
کاتێک کە دایک ۆ باوکم دەرۆن بۆ شوێنیکی دیکە هەست بە ، یاخۆد دەکەم.

لەم کاتانە دەتوانم برۆم بۆ شوێنێکی ئارام و لەوێدا دەتوانم:

- لەپەنجەرە سەیری دەرەوە بکەم.
- بووکەڵەکەم بگرمە باوەش.
- کتێب بخوێنمەوە.

کاتێک ئارام بوومەوە دەتوانم لەگەڵ کەسێکی گەورەتر لە بارەی هەستەکانم قسە بکەم یان لەو شوێنە برۆمە دەرەوە و یاری بکەم و خۆش بم تاکو دایک و باوکم دەگەڕێنەوە.

ئێستا تۆیش پلانی تایبەتی خۆت بۆ قوتابخانە، ماڵ یاخۆد هەر شوێنیک کە هەستەکانت گەورە دەکات دروست بکەرەوە. ئەگەر یارمەتیت ویست دەتوانیت لە کەسێکی گەورەتر کە باشتر لە تۆ تێدەگات داوای یارمەتی بکەی.



هەمووی ئەمانە ڕێك بخە

لـە لاپـەڕەی دوایـی دا میلێـک دەبینیـت کـە لـە نمـرەی ٠ (سـفر) تاکـو ١٠ (دە) پۆلێـن کـراوە. بـۆ ئـەوەی بـۆت دەربکەوێـت هەسـتەکانت چەنـدە گـەورە دەبـن، دەتوانیـت پێـوەری لاپـەڕەی دوایـی بـەکار بهێنیـت.

٠ = بچووکترین هەستەکان. ١٠ = گەورەترین هەستەکان.

هەنگاوی یەکەم: بە ڕەنگی سەوز خانەی ٠، ١ و ٢ ڕەنگ بکە.
بە ڕەنگی زەرد خانەی ٣، ٤، ٥، و ٦ ڕەنگ بکە.
بە ڕەنگی سوور خانەی ٧، ٨، ٩ و ١٠ ڕەنگ بکە.

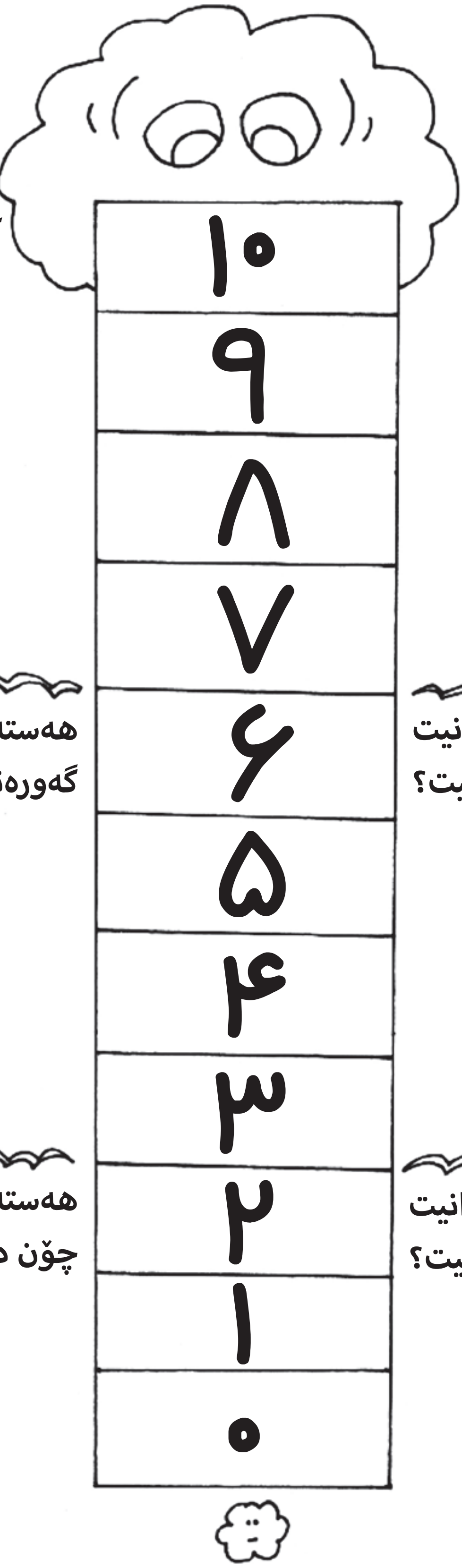
هەنگاوی دووەم: بیر لە یەکێک لەو کاتانە بکەوە کە نیگەرانییەکت هەبووە.
بیر بکەوە کە نیگەرانیەکەت چەندە گەورە ببوو و چی ڕوویدابوو.
دەتوانین بۆ ئەوەی وە بیرت بێتەوە سەیری لاپەڕەی ئاماژەکانی جەستە بکەی.

هەنگاوی سێ یەم: لەو بەشەدا کە بە ڕەنگی سەوزە، بنووسە هەستەکەت چۆن دەستیپێکرد؟
لەو بەشەدا کە بە ڕەنگی زەردە، بنووسە هەستەکەت چۆن گەورە بوو ؟
لەو بەشەدا کە بە ڕەنگی سوورە، بنوسە چۆن کۆنترۆڵی هەموو شتێک لە دەستت دەرچوو ؟

هەنگاوی چوارم: لە بەشەکانی دیکەی میلەکەدا، بنووسە بۆ ئەوەی هەستێکی باشترت هەبێت دەتوانیت چی بکەی. بیربکەوە کە کاتێک هەستەکانت لە بەشی سەوزدایە دەتوانێت چی ئامێریک بەکار بهێنیت؟ هەروەها کاتێک لە بەشی زەرد یان سووردایە چی ئامێریک دەتوانیت بە کار بهێنیت.

ئەو ئامێرانە چین
کە دەتوانیت بە
کاریان بهێنیت؟

هەستەکانت چۆن
گەورە بوون و لە
کۆنترۆڵی تۆدا نەمان؟



چی ئامێریک دەتوانیت
بە کار بهێنیت؟

هەستەکانت چۆن
گەورەتر بوون؟

چی ئامێریک دەتوانیت
بە کار بهێنیت؟

هەستە ناخۆشەکان
چۆن دەستیان پێکرد؟

سەیری ئەو خشتەی لاپەڕەی پێشتر بکە کە پڕت کردۆتەوە. پێت وایە باشترە چی کاتێک ئامێرەکانت بە کار بهێنیت؟ بۆ چی؟ لە بارەی بنووسە یان وێنە بکێشە.

ئاریـا هــەر کاتێــک هەســتی گــەورەی هەبــوو کێشــەی گەورەیشــی بــۆ دروســت دەبــوو. لــەم کاتانــەدا زۆر هەوڵــی دەدا کێشــەکانی چارەســەر بــکات. بــەڵام هەندێــک لــە ڕێگەچــارەکان، کێشــەکەیاک گەورەتــر دەکــرد:

هەندیک لە ریگەچارەکانیش کیشەکانیان بچوکتر دەکردەوە.

فێربوونــی ئــەوەی کەچــۆن کێشــەکان چارەســەر بکــەی ئیشــێکی قورســە. لاپــەڕەی داهاتــوو یارمەتیــت دەدات باشــتر کێشــەکانت چارەســەر بکەیــت.

بۆ **چارەسەر** کردنی هەر **کێشە**یەک دەتوانیت ئەم کارانە بکەی:

١- یەك خولەك لەسەر خۆت بیربکەرەوە:

- **کێشەکە چیە؟**
- **چی هەستێکت هەیە بەرامبەر بە ئەو کێشەیە؟**
- **دەتوانیت چی بکەی بۆ چارەسەرکردنی؟**

٢- خشتەیەك دروست بکە و لە ناویدا بنوسە:

- **چی کارگەلێک دەتوانم بکەم؟**
- **چی کارێک کێشەکە گەورەتر دەکاتەوە؟**
- **چی کارێک کێشەکە بچوکتر دەکاتەوە؟**

٣- ئیستا لەم خشتەدا کە دروستت کردووە یەك ڕێگە هەڵبژێرە و جێبەجێی بکە.

٤- دوای ماوەیەك دیسان بیربکەرەوە:

- **ئایا ڕێگەچارەکەم سەرکەوتوو بووە؟**
- **بۆ چی ڕێگەکەم سەرکەوتوو بووە؟**

ئەگەر هاتوو ڕێگەچارەکەت سەرکەوتوو نەبوو، کێشە نییە. دیسان بگەڕێوە سەر خشتەی ڕێگەچارەکان و ڕێگەیەکی دیکە هەڵبژێرە. ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەبوو، داوا لە گەورەترێک بکە هاوکاریت بکات.

لە لاپەڕەی دوایی نمونەیەک لە چارەسەر کردنی کێشەکان دەبینیت.

چارەسەرکردنی کێشەکان

کێشەکەی من ئەوەیە کە ....

....

هەستم ئەوەیە کە ....

....

بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەم ئەم کارانە دەتوانم بکەم ....

....

....

کام ڕێگە چارە کێشەکەم گەورەتر دەکات؟ ....

....

کام ڕێگە چارە کێشەکەم بچووکتر دەکات؟ ....

....

بۆ چارەسەری کێشەکەم ئەم ڕێگەیە هەڵدەبژێرم: ....

....

....

ئایا ڕێگەیەکی باش بوو؟

☐ بلێ

☐ نەخێر

ئـەم کتێبـە ئامێـری جۆراوجـۆرت پـێ پیشـان دەدات کـە دەتوانیـت بـۆ کنتـرۆڵ کردنـی هەسـتە گەورەکانـت بەکاریـان بهێنیـت.

لـە بیـرت نەچێـت کـە کاری تـو هێشـتا تـەواو نەبـووە و هێشـتا خەریکـی دەربـارەی خـۆت شـتی تـازە فێردەبیتـەوە. ڕاهێنـان و بـەکار هێنانـی ئـەوەی لـەم کتێبـەدا فێربوویتـە بـە ڕاسـتی قورسـە.

لەوانەیـە جاروبـار هەوڵـی زۆریـش بدەیـت بـەڵام بـە قـەدەر پێویسـت لـە کێشـەکانت کـەم نەبێتـەوە. ئەگـەر تووشـی ئـەم حاڵەتـە بـووی کێشـە نییـە، لەگـەڵ کەسـێکی گەورەتـر لـە بارەیـەوە قسـە بکـە.

لەو کاتانەدا هەوڵبدە وڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە:

چی بڕیارێکی باشم داوە؟

چی کارێکی باشم کردووە؟چی یارمەتیم دەدات؟

جارێکی تر هەوڵی زۆرتر بدەم چی دەبێت؟

بێ هیوا مەبە!
ئەم ئیشە ئیشێکی قورسە و پێویستی بە ڕاهێنانێکی زۆرە.
گرنگ ئەوەیە کە هەوڵی خۆتی بۆ بدەیت.

ئافەرم!

ئیش کردن بەم کتێبە پێویستی بە هەوڵدانێکی زۆرە. بۆیە باشترە ئەم کتێبە لە شوێنێک لە بەردەستتدا بێت کە هەر کات پێویستت پێی بوو سەیرێکی بکەی. بە سەیرکردنی کتێبەکە خاڵە گرنگەکان وە بیرت دێتەوە. هەندێک خاڵ وەکو ئامێرەکانی جەستە، ئامیرەکانی بیرکردنەوە و ئامێرەکانی هەست کردن، کاتێک کە سەیری کتێبەکەت دەکیت وەبیرت دەهێننەوە کە چەندە بوێر و بەتوانا بوویتە کە هەستە گەورەکانت کۆنتڕۆڵ کردووە!
هەروەها وە بیرت دێتەوە ...
تۆیش وەکۆ ئاریا منداڵێکی ئاساییت... ئاسایی وەکو هەموو منداڵەکانی تر!