

زوه سائين
مه لار

زنجيرا وه رگيران

2

زارو کينيا مه بياريزين



نخيسين: راليا لينا پوئناماگي

وه رگيران و پيشکيشکرن: د. عارف حيتو

زارۆكىنى يا مه پارىزن

زارۆكىنى يا مه پارىژن

نقىسىن

رايا لىنا پۆناماكى

وهرگىران و پىشكىشكرن

د. عارف حىتۆ

- **ناقى كىتابى:** زارۆكىنى يا مه بيارىزن
- **نقىسین:** رايالىنا پوناماكى
- **وهرگىران و پيشكىشكرن:** د. عارف حىتۆ
- **تېپچىن:** رۆناك عبدالقادر بامهرنى
- **دىزاین و دهرهينانا هونهرى:** شه مال محمد ئەمىن و رههوان ئىسلام
- **وهشان:** ژ وهشانىن كۆقارا مه تىن سنسلا وهرگىران ژماره (۲)
- **ژمارا سپاردنى:** ۱۷۷
- **تېراژ:** ۵۰۰ دانه
- **چاپ:** چاپا ئىكى / چاپخانا هاوار، دهۆك – ۲۰۰۶

زاروڪي من، تو کور بي.. يان ڪڇ
هيڏيارم نه بيهه قوربانيءَ شهري و
پهناگهه ته همبئز نه ڪن،
هه ڪو ڙبو ڙينه ڪا ته نا و
پاراستنا مافي ڪه سان، خه باتي دڪهي
هيڏيارم شفشين زيندانان ته نه بهن
لي... ڪوري من
ڪيفه رات ب نه نيا ته ڦه بويه درووشم
خه باتي بڪه، هه تا شف ڦه دره ڦيت
چهند زه حمه ته، د ڦي ده ميديا
مروڦ باب بيت.

نازم حڪمهت / هه لبه ستقانه ڪي تورڪيه

پیشگوئن

ب دريژاهی يا ديروکا نوو يا کوردستاني، ههردهم دوژمنين مه ههولداينه کو کساتييا ملله تي کورد ته په سه رکه ن و مافين وي بين رهوا بين مروقاتيني بکه ريفن. ل هه مبه ر قئ چهندي ژئ، ئازاديخواز و وهلاتپاريژين وهلاتي ههردهم خه باته کا دو مديژا رهوا کرييه ژبو ب دهستقه ئينانا مافين رهوا بين ژيانه کا ئازاد و خواهه سر.

دابه شکرنا کوردستاني ل سه ر چوار دهوله تين ب هيژ و هوؤف، رهوشه کا نه جيگر دايه ژيانا روژانه يا خه لکئ دهقهرئ. ئه قجا کريارا ته په سه رکه ن و گرتن و زينانکرن و ئه شکه نجه دانا خه لکئ هه چکوهه يي ب مه ره ما ترساندن و قه جغاندا هه قوه لاتي بين بيگونه ه دده مين بي شه ردا، ههروه سا کريارين هوخانه بين کوشتن و تالانکرن و جينوسايدئ دده مي شه رين بنبرکنا بزاقا رزگاريوخوازي يا چه کدارا کوردستانيدا، کارتیکرنه کا نيگه تيف کرييه سه ر دهروون و کساتييا که سي کورد. زه ره مه ندين سه ره کی بين شه ران ژئ، دپرائي يا وهلاتين جيهانيدا ژن و زاروکن.

ژن و زارووک وهکو دوو جوينين بيهيژ و گرنگ د جفاکيدا، نه مازه جفاکين پاشکه فتي بين مينا جفاکئ کوردئ کو بابسالاريئ رو له کئ به رچاؤف و کاريه گر د ژيانا روژانه يا خه لکيدا هه يه، ئه قجا چ ژ نه زانين بيت يان ژئ ژبه ر هنده ک بيروباوه رين کلتوري بين که قن و پاشقه مايي بيت، سه خبيري و پويته دانا ب ژن و زاروکان د جفاکئ مه دا کيمه.

ترۆمىيى دىن، چۈنكى سەربۇرۇن وان كىمىترن و ھەرۈسە شىيانىن وان يىن راھاتن و خۇگونجانى ژى، ۋەكو مەزنان نە كاملان و پىگەھشتىنە.

ھەلبەت كەسەك نىنە بەرئاتفى بۇيەرىن دلتهزىن نەبوويى د درىژاھى يا ژيانا خوەدا، لى نە ھەمى كەس توشى ترۆمىيى دىن، چۈنكى سەربۇرۇن مروقى و شىيانىن خۇگونجانى ھارىكارى يا مروقى دكەن كو دگەل بۇيەرىن ترۆمىيى رابھىن، ژ لايەكى دىقە ژى، ھەبوونا خىزانا پىكفەگرىدايى يا كوردستانى و ھارىكارى يا دەردۇر و خزمان... رۆلەكى كارىگەر د چارەسەركرنا سىروشتى يا ترۆمىيىدا دىيىن. ھەر بۇيەرەكى ترۆمىيى د سى قۇناغىن تىكرەس و پىكفەگرىدايىدا دىرۇرەت ھەتاكو ئاكامى دكەتە سەر دەروونى مروقى:

۱. قۇناغا ھىيارىيى يان يا ئازراندنى:

لەشى مروقى ژ لايى سىستەمەكى كىمىكىفە دەيتە كونترۇلكرن، دەمى ھەر پەستەكا دەروونى پەيدا دىت، لەش ھەولددەت كول بەر سىنگى راوہستىت، ژبو قى چەندى ژى لەش ھۆرمۇنەكى بەرددەت دىيژنى ئەدرىنالىن كو كاردانەۋەيا لەشى بو پەستا دەروونى دەسنىشان دكەت. ئەقجا دى خوە قەكىشىت يان دى بەرھانىيى كەت. ئانكو د قى قۇتاغىدا، سىستەمى بايولۇژى يا لەشى ھەولددەت كو دگەل پەستى رابھىت و بگونجىت.

۲. قۇناغا بەرگرىيى:

ئەگەر لەش نە شىا خوە ژ پەستا دەروونى بدەتە پاش و ژى برەقىت، دى ھەولددەت كو بەرگرىيا خوە بكەت. ژبو قى چەندى ژى ئالاقىن بەرگرىيا مەژى بكار دىيىت كو چەند ئالاقەكىن دەروونىنە، مەژى ب شىۋەيەكى ئوتوماتىكى

بكار دئىنيت ژبو راگرتنا هه قسه نڭگيا له ش و دهر وونى كو توشى هلوه شيانئى نه بيت.

۳. قۇناغا وه ستيانئى:

ئەگەر شيانئىن بەرگريكرنى و يىن رهقئىنى ههردوويان هاريكاري يا راگرتنا هه قسه نڭگيا دهر وونئى نه خووشى نه كرن، دئى وه ستىيئ و دئى كه قئىته د قئى قۇناغيدا كو پيشيلبوونا دلينى و هزر و رهفتارا وييه. ئەقە ژى قۇناغا ترؤمايئى يه.

د قۇناغا سيئدا، گهلهك نيشان ل نه خووشى پهيدا دبن، مينا؛ بيهن تهنگبون، دلقتك، نه خوارن، ههلوهسه و فلاشباكين دهر بارهئى بؤيهري، نه مانا تهركيزئى و كيئمبونا شيانئىن تيگه هشتنى، خهوزران و كاييس و خهونئىن نه خووش، ئازريان، توره بون، ئاريشئىن سه ره دهر يكرنا دگهل خيزانئى و جفاكى، خوه قه كيئشان، ئيشانئىن له شى و هه بوننا حاله تئىن دهر وونله شى، خه موكى، ژبيركرن و گهلهك نيشانئىن دئى يىن هه قبه ند ب چالاكى يىن ژيانا روژانه قه. ئەف نيشانه ل گورهئى ژيئى نه خووشى جودانه، زارؤكين بهري ژيئى خواندنئى، زارؤكين د ژيئى خواندنگه هيدا و زارؤكين سنيله، هه ر گروپه كئى ژ قان گروپان نيشانئىن خوه يىن تاييه ت و جودا جودا هه نه.

هه رده مئى زارؤكهك يان كه سهك توشى حاله تئى ترؤمايئى ببيت، فه ره بله ز ده ستيوه ردانئىن چاره سه ريئى بؤ بهينه پيشكيئشكرن، ئەگەر نه، دوور نينه ترؤما دو مديژ ببيت و حاله تئى پيشيلبوونا په ستا پشئى ترؤمايئى (PTSD) ل

- نک نه خوښی په یدا ببيت. ناکاما دو مديژا ترومايي کار دکته ته سهر هه می لایه نین زاروکی، هندک ژ فان ناکامین نیگه تیف ژی ئەفین ل خوارینه:
- **که سایه تی:** باوهری ب خوه ناهیت و هه ردهم یی در و توږه بووییه.
- **نیرینین پاشه روژی:** هه ردهم یی ره شینه دهر باره ی هه ر تشته کی هه قبه ند ب پاشه روژیغه.
- **پیشینی:** هه ردهم پیشینیا هندک کاره سات و تروما یین دی دکته.
- **شیانین سهره دهر یگر نی:** نه شیت ب شیوه یه کی چالاک سهره دهر یی دگل جفاکی خوه بکته.
- **سج و رهوشین جفاکی:** نه شیت ب دروستی باشی و خرابیی ژیکجودا کته.
- **دلینی:** نه شیت هه ز و پالینه رین خوه کونترۆلکته و نه شیت دلینیه کا هه قسه نگ هه بیت.
- **وه رارا بایلوژی:** بویه ری ترومايي کار دکته ته سهر سیسته می بهرگرییا له شی و زووتر تو شی نه خو شیان دبیت.
- **خو نر خاندن:** هه ردهم هه ست ب چنه ییی دکته و خوه ژ خه لکی دی کیتر دبیت و ریژی ل خوه و شیانین خوه ناگریت. هه ر دکته کو که سه کی بی بهایه دجفاکیدا.
- **شیانین تیگه هشتنی:** شیانین تیگه هشتنا بابه تان کیتر لی دهین و هه روه سا نه شیت ته رکیزی ل سهر بابه تان بکته، خو ئەگه ر گرنک بن ژی. زوو تستان ژبیر دکته، یی بی هه ش و بیره.

- **شیانین ھلبزارتى:** نەشىت بابەتان يان تىشتان ھلبزىرىت، شىانین برىاردانى نا مین.

- **چاقلىكرن:** ھەردەم چاقلىكرنا دايىباين خوە دكەت.

د فى حالەتیدا، دشیاندايە كو ھارىكارى يا زارۆكى بکەن و چارەسەرى يا وى بەيتە كرن. ئەفە ژى نە كارەكى ب ساناهيە و فەرە كەسانین خوەدى سەربۆر و شارەزا ب فى كارى گرنىگ رابین. گرنىگرتین و كارىگەرتین كەسین فى كارى دايىباين، نەمازە ئەگەر نەخۆش زارۆك بىت. لى ئەگەر نەخۆش يى مەزن بىت، خىزانا ساخلەم و ئىگرتى دكارىت ب فى كارى رابىيت. لەوا فەرە دايىباين رەوشەنىبرىيەكا دەروونى و جفاكى ھەبىت و شىانین تىگەشتن و سەرەدەرىكرنا دگەل زارۆكان ھەبىت و د بىنەن فرەھ بن و بكارن ھەفسۆزىي (تەعاتوفى) دگەل رەوشا زارۆكى بکەن.

ئەگەر ئەف حالەتە د فى قوناغیدا نەبىتە چارەسەركرن، دوور نینە زارۆك تۆشى حالەتە PTSD بىت و ھىنگى فەرە نۆژدارەكى تايبەتمەندى ئىشىن دەروونى يىن زارۆك و سنیلەيان چارەسەرى يا وى بکەت.

حالەتە PTSD ئىكە ژ وان حالەتین ئالۆز ب زەحمەت، كو چەندین نىشانین پىشىلبوونا دەروونى ل نك زارۆكى پەيدا دبن و ئەگەر دەستىووردانین چارەسەرى يا دەروونى ژلايى نۆژدارەكى تايبەتمەندە نەبىتە كرن، رەوشا نەخۆشى دى خرابتر لى ھىت. گرنىگرتین نىشانین بەرچاقىن فى حالەتە ژى ئەقىن ل خوارینە:

۱. دووبارەبوونا سەر بۆرا ترۆماداریی:

بیرا نەخۆشی ل بۆیەری دەیتەقە و سەر بۆرا نەخۆش وەکو فلمەکی دەیتە پیش چاقان و جارەکا دی رەوشا وی تیک دچیتەقە، کاییس و خەونین نەخۆش دبینیت، ب بەردەوامی یاری بین ترۆمایى دووبارە دکەتەقە و دەسا رەفتاری دکەت کو بۆیەری ترۆمایى، دی جارەکا دی ژى قەومیت.

۲. خو دانە پاش:

هەر هزرەک یان ئیشارەتەکا بیرا نەخۆشی ل بۆیەری بینتەقە، خوە ژى ددەتە پاش و نەقیت بەحس ژى بکەت. هەر وەسا خوە ژ هەمی چالاکى و کەسان و ئیشارەتین هەقەند ب بۆیەری ترۆمایىقە ددەتە پاش. ژ ئەگەری قى خۆدانەپاشى، بیرا وی ل گەلەک لایەنین گرنگین بۆیەری ناھیتەقە (یان ژ بیرا خوە دەت). بەنجبوانەک هەست و دلینی یا وی دگریت و هەست دکەت کو دناف جفاکیدا یى بیانیه.

۳. هشیاریا زیدە و نیشانین ئالۆزى:

هەردەم یى نە رحەتە، نەکاریت بنقیت، نەشیت د بابەتان بگەھیت و هەر وەسا شیانین تەركیزى ژى ل نک کیم دبن و ب ساناهى قەدجنتیت.

۴. ئەف پیشیلبوونە کار دکەنە سەر چالاکى یا وی یا رۆژانە دباقیى جفاکى و پیشەیی و ئەکادیمیدا.

ئەگەر نەخۆش نەھیتە چارەسەرکرن و کۆمەکا ترۆما و حالەتین PTSD بۆ پەیدا ببن، دی حالەتەکی دی یى ب زەحمەتتر پەیدا بیت دبیزنى حالەتى

دیسنۆس DESNOS ئانکو پیشینلبوونا گرچن یا پهستا پشتی ترومایئ کو ئاکامهکا دژوارتر دکهته سهر دلینی، هشیاری و تهرکیزا زارۆکی، ئاستی شیانین تیگههشتتی، ههقبهندی یین جفاکی، نیشانین دهروونلهشی و سیستهمی واتهیا ئاخفتتی.

کریارا چارهسهرییا فان حالهتان ژی، ب ریکا نوژدارهکی تایبهتمههند دهیتهکرن و ل گورهی تیور و ریکیین چارهسهرییا دهروونی، چهندین قوناغین پرۆسا چارهسهریی ژی ههنه، ههچهنده د مهرهم و بنهرهتیدا ههموو ریک ههمان ئارمانجی ب خوڤه دگرن، لی شیوازی کارکرنا ههر ریکهکی جودایه و تایبهتمهندی یین خوه ههنه.

ل دهسپیک فهره باوهری و ئیمناهیی بو زارۆکی پهیداکن، پاشی گرنگی بدنه ببردانکا نهخۆشی و ل داویی ژی ڤهگهراندا زارۆکی بو ناف چالاک یین جفاکی و سهردههری یا دگهل خهلکی دهوروبهر. ئەف کریاره ژی ب ریکا بهیژئێخستنا ئەزا نهخۆشی و نورمالکرنا باوهری و بۆیهری نه سروشتی و سهردههریکرنا دگهل دلینی و نیشانین نهخۆشیی دهیته کرن.

زارۆک جیهانهکا تایبهته دبیرنی جیهانا زارۆکینی، فهره ههمی زارۆک د ق جیهانیدا بژین و چالاک یین خوه یین زارۆکینی ئەنجامدهن. د دهمی شهر و ههڤرکی یین رامیاریدا نهچار دبن کو وهکو مهزنان رهفتاری بکن، یان ژی ب کیمی مهزن نهشین د رهفتارا وان بگهن.

د ق پهرتوکا ل بهر دهستی وهدا، کومهکا پیزانین زانستی دهروونینه، ب شیوهیهکی ب ساناھی و سڤک هاتینه نفیسین کو ههمی دایباب و کارمهندی

خواندنگه هان بكارن تى بگههن و مفای ژى وهرگرن. دانه را قى په رتوكى پروفيسور رايالينا پوناماكى، بسپوره كا شاره زايه د وارى چاره سه ركنا زاروكين ترؤماداردا و ههروه سا بو ماوهيه كى دريژل وهلاتى فهله ستينى ژى كاركرييه، كو رهوشا راميارى يا قى وهلاتى ههتا راددهكى مينا رهوشا كوردستانيه و ئهوا بو زاروكين فهله ستينى بكار دهيت، د شياندايه بو زاروكين كوردستانى ژى بكار بينين.

ل دهسپيكى به حسى ناكاما توند و تيژيى ل سهر زاروكان دكهت، پاشى كاردانه وه بين زاروكان ژبو ترؤما يا دهروونى شروقه دكهت و چه واتيا سهرده ريكنا دايباب و ماموستايين خواندنگه هى دگهل فان كاردانه وه يان ددهته خوياكرن.

ب هزرا مه، ئهف بابه تين ژيگوتى كاريگه ريبه كا گرنگ ههيه د وارى تيگه هشتنا دهستيوه رداين چاره سه رى يا دهروونى، چونكو ههتا نهو ژى ل وهلاتى مه، خهلكى ههچكوه يى باوه ريبه كا موكم ب چاره سه رى يا دهروونى نينه و ههردهم پهنا دبه نه بهر چاره سه رى بين گيانى و ئايينى كو د پرانى يا جارندا، ب شيوهيه كى چهوت دهيته بكار ئينان و نهخوش پى خرابتر لى دهيت. ههروه سا خانما نفيسه ر بياقه كى باش دايه رولى ياريى و ئاشوپا زاروكى وهكو پالده ره كى گرنگ و كاريگه ر ژبو كاملانكرنا كريا را چاره سه ريى.

ئهف په رتوكه بو سهر زمانى عه ره بى ژى هاتيبه وهرگيران و ل وهلاتى فهله ستينى هاتيبه چاپكرن و به لافكرن.

چاپا كوردى يا ئى پەرتۆكى، ب ھزرا مە دى پالدەرەكى گرنىگ بىت ژبۇ
دايبابان كو پتر پويته ب زارۆكىن خوه بدەن و پشكدارىبىه كا كارىگەر د
پرؤسا چارەسەرىيا واندا بكن.

ھىقىيە ھەمى دايباب و ھەروەسا مامؤستا يىن خواندنگەھان و باخچەيىن
ساقايان، ب مەژىەكى فەكرى سەرەدەرىي دگەل ئى پەرتۆكى بكن و مفاى
ژى وەرگرن. ھەمى ئۆمىدا من ئەوہ كو ئەف وەرگىرانە قالاتىبەكى ژ
پەرتۆكخانا كوردى پر بكت و يا مفادار بىت.

د. عارف ھىتۆ

دھۆك – ۲۰۰۵

پەيئەتەك ژبۇ سەميان و دايبابان

كەسەك نينه حەز بەكەت زارۆكئەن خوە دبن گەفا مرن و زۆردارەيندا ببينيت،
هەر رۆژ ل سەر دەنگى تۆپ و تەفەنگان هشيرار ببيت و ترسا پۆستالەين
داگيركەران ددليدا بيت. لى دەسەر قى چەندى را ژى، زارۆكئەن پرائى يا
وكلاتەين داگيركەرى، ئەفە يا ديتى و يى نەچار بووى كو خەباتى ژبۇ ئيمناهى
و دادوهرەين بەكەت. دايباب و سەميانەين زارۆكان، د رەوشينەن هوسادا
سەربۆرەكا مشت ژ كارەساتەين وكلاتەن خوە قئيه، يان دناف شەرى و ترسيدا
ژيائەن، يان تەحلاتيا ئىخسىرى و دەر بەدەرى تەمكريبە، يان ژى دبن
زۆردارى و ستەما داگيركەنيدا ژيائەن و رۆژانە بەرئاتاقى تەپەسەرى و
زۆردارىن بووينە.

د رەوشينەن هوسادا دايباب و سەميانەين زارۆكان ب لاوازى و بىچارەيى هيف
دكەنە ژيانا زارۆكئەن خوە و ب چاقئەن خوە دببن كا چەوا ژيانا زارۆكئەن ل
دەف نامينيت و دكەفە دبن پەست و ستەما رەوشين رامياريدا. دايباب نزانن
كا دى چ كەن كو زارۆكئەن خوە بپاريزن، چونكو دەستكورتەن و چ ژى ناهيت.

ئەز قى كئيبى دكەمە ديارى ژبو وان دايبابەين دناف قان رەوشين بى
دلوقانيدا ژيائەن و د ژين.

د قى كتيبيدا، دى به حسى سه بارك و ئاكامين توندوتيزيى ل سهر دهر وونى زاروكى كه م و دى هه ولدهم كو هندهك پيزانينين دهر باره ي چه واتيا نه هيلانا شوونارين ته په سه ركنا راميارى ل دهف زاروكان پيشكيشكه م.

شهنگسته يى سه ره كه يى قى كتيبيى ئه وه كو به حسكرنا ئاكامين توندوتيزيى ل سهر زاروكى، بابه ته كى زيده گرنك و كاريگه ره د ئافاكرنا كه ساتيا ويدا، چونكو ساخله مى يا دهر وونى زاروكى رهنگدانه فه يا هيزا جفاكى هه ميبه . ئه فجا پاراستنا ساخله ميا دهر وونى يا زاروكى، ده مانكرنا به رده وامى يا پيفاژويا خه باتا جفاكيه به ر ب پاشه روژه كا گه ش و ئازادفه .

دبنه كوكا خوه دا، نا هيته قه بوولكرن كو زاروك قوربانويه كى نيگه تيف بيت.

زاروك ب سروشتى خوه، يى به ره فه كو بكاريت ل سهر ئاستهنگ و سه ربورين نه خو ش زال ببيت و رابه يت و خوه كونترولكه ت. ل گوره ي ديتن و دويچوونا مه بو زاروكين گه لهك وه لاتين داگيركرى، خويا بوويه كو زاروك دكاريت به رهنگارى يا نه خو شيبان بكه ت و ل سهر زال ببيت.

دور نينه گه لهك ژ كاردانه وه يين دهر وونى بين زاروكى، شيوازين به رخودان و راهاتنى بن، له وا زور گرنكه، مه زن د فان كاردانه وه يان بگه هن و هه ولدهن زاروكين خوه فيرى راهاتن و زالبوونا ل سهر رهوشين ناله بار و ئاقه رته يى بكه ن.

د پشكا ئيكيدا، دى به حسى باندورا توندوتيزيى و ئاكامين راميارى ل سهر زاروكى كه ين و دى هه ستين ترسيان و خه مى ل نك زاروكى شو فقه كه ين. د قى پيداچوونا بله زدا، وه سا خويا بوويه كو زاروكى تين و ووزه يه كا دهر وونى يا فليقان و داهينه ر هه يه ژبو خوگونجان و راهاتنا دگه ل رهوشين

ب زەحمەتدا، لى ھەژى گۆتتىيە، كو ھندەك كاودان و سەربۆر ھەنە تۆشى
زارۆكى دېن، ژ شيان و ھىزا وى مەزنترن، ئەقجا ئەف كاودانەنە دېنە
ئەگەرئ پەيدا بونا ھندەك نیشان و بەرەژەنگىن دەروونى يىن شيان شكىن.
ئەف نىشانە چەند دژوار بن، ئەنجامەكى سروشتىي ژيوارى زارۆككە. ب
ھەمان شىواز ژى، كرىارەكا سروشتىيە كو زارۆك دەربرىنى ژ ھەستىن خوە
يىن ھلگرتى بكەت. ئەگەر ئەف دەربرىنە نە بايە، چ جاران چ برىن ساخ نە
دبوونەفە و دا يا ب زەحمەت بىت كو زارۆك خوە ژ سەرباركىن مینەفى و
دەروونى يىن بۆيەرەن دوور بىخىت.

پشتى ھەر بۆيەرەكى دلتهزىن، زارۆك پىدقى ب دلدەريژكرنى و دەربرىنا
ھەستان دبىت، چونكو ھلگرتنا فان ھەستىن باركرى ب نەخوشى و
توندوتىژىي، ئاكامى دكەنە سەر كەساتىيا زارۆكى، ئەگەر زوو پەيدا نە بن
ژى، ل ئايىندەى دى بەرەژەنگىن وان ل سەر شىوازى رەفتار و كەساتىيا وى
ديار بن.

د پشكا دوويدا، دى بەحسى وان كاردانەوھيان كەين، ئەوین دەمى قەيران
و كاودانىن نەخوشدا بۇ زارۆكى پەيدا دېن. ھەروەسا دى بەحسى رۆلى
مەزنان د پشتهفانىكرنا زارۆكيدا كەين، كا دى چەوا ھارىكارى يا زارۆكى
كەن كو ژ بۆيەر و سەربۆرىن دى بەھىنە پاراستن. فەكۆلىنان خويا كرىيە كو
زارۆك و ژن و زەلامان (د وەلاتىن داگىركىدا)، شيانىن پىدقى ھەنە ژبۇ
بەرخودان و بەرھنگارىكرنا مومارەسەيىن نە مرقانى، ئەوین سەربازىن
داگىركەر پى رادىن.

د پشکا سېيدا، دى هندەك تېيىنى يىن دەر بارهى چه واتييا سەر دەر يکرنى
دگه ل کار دانه وه يىن زاروکی پيشکيشکه يىن.

د پشکا چواريدا، دى ب هه قرا به حسى گرنگى و رولى کار يگه رى يارىي
د ژيانا زاروکیدا که يىن.

يا نورماله، کو خوونگه رمى و زالبوونا ل سهر ئاستهنگان، ب تنى بهس نينه
ژبو کيفه راتا پيخه مهت مانى، لى فهره ئەم پيدى يىن گرنگ ژبو زاروکینى يا
زاروکی و په روه رده کرنا ئاره زوويىن وى ل بهرچاڤ بگرين. له وا د قى
پشکيدا، ئەم پيکفه دى سه حکه ينه هندەك چالاکيىن هيسان و ساکار کو
زاروک بکارت دناڤ مالدا يان ل خواندنگه هى دگه ل خووشک و برايين خوه
يان دگه ل هه قال و ماموستايىن خوه ئەنجامدهت. ئەڤ تور ا جفاکى يا ل
دورماندورى زاروکی، مه رتاله کى گرنگ و کار يگه ره ژبو پاراستنا وى ژ
ئاکامين توندوتيزيى و بويه ريى دى يىن ترؤمايى.

په نا برنا زاروکی به ر هف جيهانا ئاشوپى، مه زيقى، سه مايى و ره سمکرنى،
هه قسهنگى و بيگونه هيا وى يا زاروکینى فه دگه رينيت، ئەگه ر خو بو دمه کى
به روهخت بيت ژى. ب قى کريارى زاروک ژ ترس و ئالوزى يا هه يى ده يته
پاراستن و هه ست ب هندەك ئيمناهيى دکه ت. زاروکینى و ژيانا زاروکینى
ماڤى وييه. ئەڤجا ژبو کاملانکرنا و ه رار و پيگه هشتنا زاروکی، فهره ل سهر
مه، ئەم هه مى ئالاڤين مژوولکرنى و ياريکرنى و بياڤين دهر برين و
دلده ريژکرنى ل گوره ي شيانان بو دابينکه يىن، چونکو ئەڤ هاريکارييه
باشترين ريکا پاراستنا وييه و د هه مان دمه دا ژى باشترين چاره سهرى يا
ئاريشين وييه. ئەڤ ريکه ژى، ريکا ئيکانه يا پاراستنا وييه ژ بيزار يى.

زربه‌هری و خه‌م هلگرتنا زاروکی کار دکه‌ته سه‌ر هه‌می جفاکی ب هه‌می
تویژه و توخم و ئاستین خوه بین هه‌مه‌ره‌نگفه. ئەڤجا داکو زاروکی ژ
زربه‌هری و خه‌م هلگرتنی بهیته پاراستن، فه‌ره ئەم هژماره‌کا زور یا بیرهاتن
و سه‌ربورین وی بین زاروکیینی بو به‌حسکه‌ین و که‌شه‌کی بو به‌ره‌ه‌ڤکه‌ین،
کو بکاریت ل گوره‌ی پیدقی و چه‌ز و قوناغین وه‌رارا خوه یا نورمال
سه‌ره‌ده‌ری و کارتیکرنی دگه‌ل ده‌وروبه‌رین خوه بکه‌ت.

ل داویڤی ژی، من دڤیت بیژم، هه‌ر که‌سه‌کی خوه نیزیکی زاروکی بکه‌ت و
سه‌ره‌ده‌رییه‌کا بالبه‌ر دگه‌ل بکه‌ت، وه‌کو بسپور و شاره‌زایه‌کییه د واری
زاروکیینییدا، چونکو ئەو ژی ل ده‌مه‌کی زاروکی بوو. چ مال نین، هنده‌ک
ئالاف و بیافین مفدار تینا نه‌بن کو ئە‌گه‌ر ب ئاوایه‌کی دروست بهیته بکار
ئینان، دئ ده‌رگه‌هین گرتی بین زاروکیینی ڤه‌که‌ن و ریکین وه‌رارا سروشتی
بو به‌ره‌ه‌ڤکه‌ن.

هه‌ژی گوتنه، کو دبیت مه‌زن پتر مفای ژ سه‌ره‌ده‌ریکرنا دگه‌ل جیهانا
زاروکان وه‌رگرن، ئەو جیهانا وان ل پشت خوه هیلائی و هه‌تا نه‌و ژی،
سه‌ره‌رای بورینا سال و زه‌مانان، هیشتا دناف ناخی واندا دڤیت.

پشکا نیکی

ناکاما توند و تیژیی ل سەر زارۆکی

ناکاما توند و تیژی ل سہ زاروکی

ژبو بہرسقدانا فی پرسیارئ، ئەم د کارین ژخوہ دەست پئ بکہین و خوہ بکہینہ نمونہ، ہہردہمی ئەم بزانیں کا د دەمی شہران و قہیرانیں رامیاریدا چ ب سہری مہ دەیت، دئ پتر نیژیکی بہرسقی بین. ئەگەر ئەم قان پرسیاران ژ خوہ بکہین؛ نەخوشتیرین بۆیہری ب سہری تہ ہاتی چ بوو؟ بوچی فی بۆیہری تو ہژاندی؟ ئەری بانڈورا بۆیہری ل سہر دەوروبہریں تہ ژئ وەکو تہ بوو؟ تو چہوا دەرباز بووی و ژئ قورتالبووی؟ ب ہاریکارییا چ، تو شیای خوہ ژئ قورتالکەہی؟ ئەری ہەتا نہو ژئ ئەف بۆیہرہ دەیتہ خەونا تہ؟

زیدہباری قان پرسیاران ژئ، ئەگەر ئەم ب ہووری ہزرا خوہ بکہین، کا ہہستا مہ چپیہ دەمی خہبەری مرنا کەسەکی خوشتفی د گہتہ مہ، یان دەمی ل بہہییہکی ئامادہ دبین. ئەف بۆیہرہ تیکہہل و تیکرہس دبن، ب ئاویہکی کو ئەم نەکارین ژیانا روژانہ و قہومینا بۆیہری ژہەف جوداکہین.

ل دہسپیکئی ئەم وەسا ھزر دکەین کو زارۆک چ ژ واتەیین شەری و توندوتیژیی و نەخۆشیی نزانیت. ئەو ھەستین بۆ مە پەیدا دبن، د دەمی ژ دەستدانا خۆشتقیەکی یان ئەندامەکی خیزانی، بۆ زارۆکی پەیدا نابن، چونکو چ ژئ نزانیت. ھەردەم ئەم ھزر دکەین کو زارۆک زوو تشتان و بۆیەران ژبیر دکەن. ئەقجا ئەگەر ئەم بیرا وی ل بۆیەری دلتەزین بینین و بەحسی بۆیەری بۆ بکەین، رەوشا وی دئ خرابتر لی ھیت. ئەم وەسا ھزر دکەین کو نە بەحسکرنا بۆیەری ل دەف زارۆکی پاراستنا وییە ژ ھندەک نەخۆشیی کو وی شیانی ھلگرتنی نین.

لی، ئەگەر ئەم ھزرا خوہ د کەساتیا مرۆفیدا بکەین، دئ بینین کو پرانی یا ھزری مرۆفی د دەمی زارۆکینییدا پەیدا دبن، ئوو فیروبونا واتەیین خۆشیی و خەمی و قیان و نەقیانی د ژبیەکی زوودا پەیدا دبن. لەوا فەرہ ئەم ب مجدی و بەرپرسیارییەکا تەقاف سەر دەریی دگەل ھەستین زارۆکی بکەین. فەرہ ئەم بۆ بەحسی تەپەسەر کرنا رامیاری بکەین. ب ریزگرتن و ئەقینی بەحسی ھیقی و ئومیدی گەل و ولاتی بکەین. چونکو زارۆک ب تەقافی ھەموو نەخۆشی و کارەساتین دەوروبەرین خوہ دزانیت و تی دگەھیت.

۱. ترس و میرخاسی

تیگەھین دادپەرەری و زۆرداری ل نک زارۆکی ب شیوہیەکی رەھایی پەیدا دبن، ئەقجا دەمی خۆشتقییەکی وی دەیتە پاشقەبرن یان ئیھانە کرن، دلتەنگ دبیت و ئازریانەکا دژوار دگرت.

ټوو دهمې دبښت كو زوردارى ل خزم و كهسوكار و هه قدهرېن وى دهپته
كرن، گه لك ب زحمهت د كاريت خوه ل بهر قى ميناكى ناله بار بگريت،
نه مازه كهسوكار و خوشتقيين وى ههست ب ترسيانى دكهن و شيانين
بهرفانې و بهرهنگاريې ژى نينن كو قى مهترسى يا هه يى ژ سهر خوه
لادهن يان كيمكهن.

ههردهم زاروك ههز دكهت جيهانې بگوهوريت و كارتيكرنه كا پوزه تيف
و كاريگر ل سهر دهو روبه رين خوه بكهت. دبیت و هسا هزر كهت كو وى
هيزه كا سيحري و مهزن هه يه، د كاريت ب قى هيزى خه لكى قورتال كهت و
رهوشين ناله بار سفكتر لى بكهت. هندهك جارن ژى يارى و كريارين وى
ژبو هندينه كو زه لاميني و ميرخاسيا خوه ئاشكرا كهت و پشكداريې
دگوهورينا كه تواري نه ساخله مدا بكهت، د هه مان دهمدا ژى، زاروك تى
دگه هيت كو گه فين مرنى ب شيوازه كى بهره ههست و ئاشكرا لى دهپته كرن.
ژبه ر قى چه ندئ، هه ردهم ئه و زاروكين دناف شهر و رهوشتين ناله باردا د
ژين، ئوو دناقبه را هه سترن ب ترسيانى و ميرخاسيې دا توشى هه فركييه كا
دهروونى يا دژوار دبن.

ئه قجا نه يا سهيره ئه گهر هندهك جارن زاروك توشى ئيفليجبوونا هزرى و
لقيني ببيت و هندهك جارن ژى، پيشفه چوون و ميرخاسى ژى دهر كه قيت.
زاروك د قان كاوداناندا مينا ته رازيې يه، جار ب لايې ترسيديا و جار ژى
بهرف ميرخاسيې دادله قينيت، ميناكه كى دوولايه نه ژ ترسى و زيره كيى، ئه ف
ميناكه ژى ژ ئه نجامى رهوشا گشتى يا كه تواري پهيدا دبیت و جفاك هه مى
تيدا دژيت. گرنگترين ساخله تين زاروكى د قان رهوشاندا ئه وه كو د هه مان

دهمدا یی ب هیزه و یی لاوازه ژی، چونکو ئو زاروکی د بن رهوشهکا
تهپهسهرکونا رامیاریدا دژیت یان دبینیت، ههستین ترسی و میرخاسیی د
دروونی ویدا تیکههل دبن. ئەف ساخله تا ل دهف زاروکی نه یا سهیره،
بهلکو سنیله و گهنج ژی هه مان رهفتاری دکهن و دهمی بهرئاتافی رهوشهکا
نالهار دبن، هه مان ههست ل دهف پهیدا دبن.

ئەفجا ئەگەر ئەم د فی چهندی بگههین، دی شیین ب ساناھی هاریکارییا
زاروکی کهین کو توشی ئاریشیین دروونی نه بیت.

زیدهباری فی چهندی ژی، هندهک راستی هه نه ئەگەر ئەم خو تی بگههینین
یان تی بگههین، دی شیین باری زاروکی سفکتر لی کهین، یهک ژ فان
راستیان ژی ئەوه کو ب شیوازهکی تایبهت زاروک نه شیت کهربا خوه د
دلیدا هه لگريت و دبیت نه شیت فی کهربی ئاراسته ی دوژمنی بکهت، ئەفجا
دوور نینه فی کهربی ل سهه نیزیکتین کهس (دایک، باب، یان هه
خۆشتقییه کی دی) داریژیت.

خۆزی ئەم شیا باین گرنگییه کی بدهینه کهربا زاروکی و گوهداری یا
دهربرینا وی بکهین، چ د دهمی کهربقه بوونیدا بیت یان ژی د دهمی
ته نابوونیدا بیت. چ د دهمی لاوازییدا بیت یان ژی د دهمی هیژدارییدا بیت.
گوهداریا مه ژبو دهربرینا زاروکی یان دلده ریژکرنا وی، باری وی یی
دروونی گه لهک سفکتر لی دهیت.

۲. هه ولدان ژبو تیگه هشتنا ئەوا بووی

د هه می رهوشین ناله باردا، زارۆک هه ولددهت کو بۆیه ریڤ ل دهو روبه ریڤ وی د قهومن، تی بگه هیت و پرسیاران دهرباره ی سه دهم و ئاکام و ئەگه ران بکهت، چهوا قی بۆیه ری روودا و ژبه ر چ روودا و ئەگه ریڤ ل پشت قی روودانی چنه؟

ئهم دزانین بۆیه ریڤ ژیکه قه تیانا زارۆکان ژ دایابان و مرنا که سوکارین وان د دهمین شه ری و هه فرکیڤین رامیاریدا، ب شیوه یه کی سروشتی نا قهومن. ههروه سا ئەو توندوتیژی یا دگه ل دهیته بکارئینان ژ یه عه شوائیه. ژ ئەگه ری هه فرکیڤین رامیاری یڤن ئاشکرا و نه چاره سه رگری، ژ یانا زارۆکی پری خوساره تی و کاره ساتین دلته زین دبیت.

ب شیوه کی گشتی، زارۆکی شیانین تیگه هشتنا بابه تین رامیاری هه نه، چونکو بۆیه ریڤ رامیاری یڤن دناق ژ یواری ویدا، گه له ک پرسیاران بو پهیدا دکه ن. هزری د قان پرسیاراندا دکه ن و پرسیارا به رسقان ژ ی دکه ن. ئەقجا ئەگه ر که سانه ک هه بیت ب هیمنی به رسقا پرسیارین وان بدهت و ب جوانی بو شروقه که ن، زارۆک دی تی گه هن.

دبیت پیزانین و هشیاریا رامیاری رۆله کی کاریگه ر هه بیت ژبو پاراستنا ساخله مییا دهروونی یا وان زارۆکین ب نه چاری به رئاتاقی رهوشین توندوتیژی و هه فرکیڤین رامیاری دبن. دوور نینه شروقه کرنا رامیاری بو بابه تان ریکه کا کاریگه ر بیت ژبو تیگه هشتنا زه رگه ه و ترومایین دهروونی و شیانین خوراگرتن و خوه ل به رگرتنی. ئەقجا زور یا فره رهوشا رامیاری یا

دهقهری بۆ زاروکی بهیته شروقه کرن و تیگه هاندن، چونکو ئهف دانوستاندنا هیدی و ل سهر خوه هاریکارییا زاروکی دکهت؛ باوهری و هیقیی بۆ پهیدا دکهت و ههروهسا کهساتییا وی یا مینهقی ژی بهیزتر لی دکهت. نه مازه دهمی دگههته وی باوهری کو دوزا وی یا نه ته وهیی، سه ره رای دریزی و زهحه تییا پیقاژویا خه باتی، دی هه ر چاره سه رییه کا دادوهرانه بۆ هه بیته.

۳. خه م و زربه هری

د کاودانین ناله بارین رامیاریدا، پرانی یا مروقان هه ست ب زربه هریی دکهن. ئهف ههسته زاروکان ژی فه دگریته. دهمی سته م و زورداری ل ملله ته کی یان جفاکه کی دهیته کرن، هه می ئەندامین وی جفاکی هه ست ب نه جهگیری و نه ئارامییا ژیا نی دکهن. زیده باری قی چهندی ژی، که سوکارین مروقی ئیک ل دویف ئیکی دوور دکهفن و/ یان بهرزه دین، ئەگه ر نه ب کوشتنی بیت، ب زیندانکرن و نه فیکرنی ژ جفاک و ملله تی خوه دوور دکهفن. ئوو ب قی چهندی ژی، مروف خه ون و ئومیدین خوه ژی ژ ده ست ددهت. که سوکارین شه هیدان دزانن کو چاره کا دی ژیان وه کو بهری نازقریت. هه ر که سه کی ئهف سه ربوره ب سه ری هات بیت، دزانیت هه تاکو ژیا نا خیزانی سروشتی دبیه فه، ده مه کی زور پی دقیت، چونکو پرؤسا رزگار بوون و ده رباز بوونی ژ قهیران و ترؤمایا دهروونی، پرؤسه یه کا ب زهحه ته و پر ئیشانه.

گه له ک سروشتییه، ل ده سپیکی مروف د راستی یا بویه ری نه گه هیت و ب دژواری ماندلا کهت، ژیا نا خوه ب ریفه ببهت ههروه کو چ نه بووی، چونکو

ههستكرن ب خه مئ ل نك زاروكان مينا يا مه زنانه، زارووك ب هه مئ شيانين
 خوه هه ولددهت كو ل سه ر خه مئ خوه زال ببیت و ژبو قئ چه ندئ ژئ،
 زاروكان ريكيئن خوه بيئن تاييهت هه نه. ئەگەر ئەف ئاييردهيين زاروكان نه
 دكه مئ بن ل دهف مه زنان، گه لهك يا ب زهحمه ته كو تئ بيننه ده ر و د خه مين
 زاروكان بگه هن. ئەگەر ئەم بزائين كو هه قبه ندئ يا زارووكي ب كه سئ مريقه،
 دده مئ مرنيدا ب دوماهئ ناهيئت، تيگه هشتنا مه بو هه ستين زارووكي دئ يا ب
 سانا هيتر بيت. هه قبه ندئ يا زارووكي ب كه سئ مريقه، پشتي مرنئ ژئ هه ر يا
 به رده وامه، هه روه كو نه مري.

ئەفەژئ ب هندەك ئاييردهيين تاييهت دهيتته كرن، دبیت ل دهسپيكي زارووك چ
 پويته ب قه ومينا بويه ري نه كهت و ئەويئن مه زن دئ وهسا هزر كه ن كو
 زارووك هه ست پئ ناكهت و بويه ري چ كارتیكرن نه كريبه سه ر زارووكي. لئ د
 راستيدا، زارووكي به رگريبه ك يا بو خوه په يداكري و د دلئ خوه دا دبئژيئت:
 "ئەز باوه رناكه م! قهت وه نينه". پاشئ دئ توشئ خه ريببیه كا دژوار بيت و دئ
 ل كه سئ به رزه بووی گه ريئت. دبیت دگه ل باخقيت و ياريا دگه ل بكهت. دئ
 وهسا هزر كهت كو ئەويئ مري ل به رامبه ري وي راوه ستايه و بيئ وان كاران
 بو دكهت ئەويئن وي چه ز ژئ دكرن. هه ست ب په شيماني و خه مئ ناكهت،
 هه تاكو دزانيت كو ئەو كه سه ب دروستئ بيئ مري و ئيدي نازقريت.
 هه روه سا دبیت زارووك ب دژواري گازندا ژ كه سئ مري بكهت و دوور نينه
 ژئ توره ببیت و بيژيئت: "بوچی ئەز دگه ل خوه نه دبرم" يان "بوچی بيئ
 بيژته من، چوو."

دیسا دبیت زاروڪ ههست ب گونههباريي بکهت، چونکو نهشيا كهسي مري
 ژ مرنى قورتالکهت، ئەفجا دى هندهک هزرين ناشويى کهت، کا دا چهوا
 كهسي مري قورتالکهت. ئەف ناشويه ژى جورهکى دهربرينييه ژبو
 بهرگريکنا ههستا خواه يا کوور ب لاوازيي، ئەو ههستا ژ ئەگهري مرنا
 خوشتقييه کى بو پهيدا بووى. زهحمهتتري ئەرکى ل سهر ملي مهزنان ئەوه
 کا دى چهوا بويهري مرنى (نهمازه ئەگه ئەندامهکى مالي بيت) بو زاروکی
 شروقهکهن. خرابترين شيوازي قى چهندي ژى ئەوه دهمى کهسوکار دييژنه
 زاروکی (هندي يى بچووک بيت ژى) کو كهسي مري دى فهگهريتهفه مال يان
 ژى چ بهرسقا بو پرسيارين وي نه دن. ههروهسا شيوازي هاندانا زاروکی
 کو كهسي مري ژبير کهت، شيوازهکى چهوته و نابيت وي كهسي ژبير
 زاروکی ببهن.

د فان رهوشاندا، باشتري ريکا سهرهدهريکرنى ئەوه کو مهن و زاروڪ
 ههردو ب ههفرا بير خواه ل بيرهاتنين دگهل كهسي مري بيننهفه و بهحسى
 وي بکهن و پيکفه بو بکهنه گرى، چونکو پشکداريکرن (خو دگريى دا ژى)
 خه ما کيمتر لى دکهت و رى خوشتتر لى دکهت ژبو چارهسهرکرنهکا بلهزتر.
 لى د پرانى يا جاراندا، زاروڪ ب ريکا رهسمرکرنى دهربريني ژ خه مين خواه
 دکهت و رهس مين وي د مشتت ژ توندوتیژيى و بابهتين ههقهه ب مرنيقه. بو
 نمونه: دى وان جهان رهس مکهت، ئەوين كهسي مري د چوويى، ژبو قى
 چهندي ژى زور يا گرنگه کو زاروکی ل سهر رهسمرکرنى هاندهن. ههروهسا
 ب ريکا ياريوک و ياريکرنى، زاروڪ دهربريني ژخه مين خواه دکهت، دى چيته
 دناف ياريوکين خواه دا و دى ياريا "مرنى و فهشارتنى" دگهل کهت.

۴. زارۆك ب تاقىكرنى تى دگههت

دهمى زارۆك د سهربۆرهكا دلته زىندا دبۆریت، وهكو ویرانكرنا مالا وى يان گرتنا كهسهكى مالى ژلايى پۆليسانه. د پړانى يا جاراند توشى ترومايهكا دهروونى يا دژوار دبیت. ترومادارى ژى، كاردانه وهيا بلهزا ئىكويه بو زارۆكى پهيدا دبیت.

نیشانين ترومايى ژ كهسهكى بو ئىكى دى جودانه؛ ژ بیدهنگى و ماندلاكرنى و فالنجبونا ههستان دهست پى دكهت ههتا دگههته گرىى و ههستكرنا ب بهینتهنگى و ترسيانى. هندهك جارن نیشان و سهرباركين دهروونى ل دهف زارۆكى ديار نابن ههتاكو چهندين ههيف يان سال ب سهر بویهريدا دبۆرن. ئەفه ژى رامانا وئ ئەو نينه كو زارۆك دئ توشى ئيشهكا بى چارهسهرى بیت، يان ژى ئاكامين بویهرى ههتا ههتايى دئ ل دهف زارۆكى مينن.

ژبو قان حالهتان، ههردهم چارهسهرى ههيه و مهزناهى يا مروقى يا د وئ چهندى را كو ههمى خهم و كوفاينن خوه ل سهر چهندين قوناغان دابهش دكهت .

گهلهك جارن د دهمى كاودانين نهخوشدا، ئەم ههست ب نهخوشى و نهبوونا ههستان دكهين. لى پاشى ئەم ب خوه ئيزعاجا خوه ژ كاردانه وهيا خوه يا دژوار دبیین. ئانكو پشتى نهمانا رهوشا ب ترس و نالهبار، ئەم ههز ژ كاردانه وهيىن خوه ناكهين. ژ قى چهندى بو مه ديار دبیت كو فهره ئەم يا

دلّی خوه ب ئاشکرایى دهرنه برین هه تاکو دهوروبه رین مه تهنا دین و
بۆیه ری ب ترس نه مینیت.

لّی پشتی نه مانا بۆیه ری، فه ره ئه م بیرا خوه ل بۆیه ری بینینه فه و ب درییّی
و تیروته سه لی به حسکه یین. ئه ف به حسکر نه ژى ژبو هندیییه، ئه گه ر جار ه کا
دی ده مان سه ربوردا ببورین، دا ئاکاما بۆیه ری سقکتر بیت و ب سانا هیتر
بکارین سه ره ده ری دگه ل بکه یین و زووتر دگه ل بگونجین.

پشکا دووی

کاردانہ وہیا زارۆکان ژبو ترۆمایین دەر وونی

پشکا دووی

کاردانهوہیا زاروکان ژبو ترؤمایین دہروونی

ژبو ہندی کو ب شیوہیکے دروست ئەم ہاریکاری یا زاروکان بکەن، فہرہ ئەم بزانیں کا د دەمی قہومینا بویہرین دلتهزیندا چ روو ددەت.

ہندەک حالەت ب سہری زاروکان دەین د سروشتی و نورمالن، ہہبوونا قان جوہرہ حالەتان نہ نیشانانہخوشییہ، بەلکو نیشانان وی چہندیہ کو زاروک ہہولدەت ژ قوناغەکا ب زەحمەت و دژوار دہرباز ببیت و بکاریت ہہقسەنگییا خوہ ژ ئاکامین تہپەسەرکرنایا رامیاری بپاریزیت.

مہزنین ل دەوروبہرین زاروکی دکارن ہاریکاری یا زاروکی بکەن، ب ریکا تیگہہشتنا حالەتی وان و ہہروہسا پیشکیشکرنا ئیمنی و دلوقانی و پشتەقانی یا مینہفی.

۱. شەف ژېدەرى ترسانىيە

د ھەر وەلاتەكى بىندەستدا، پىرانى يا كارەساتان ب شەقى روو دەن، وەكو ب سەرداگرتن مالان و دەستەسەرکىنا خەلكى و بەيىستنا دەنگى توپان و گوللەيىن تەفەنگان. ژبەر قى چەندى ژى، دببىت زارۆك ژ نەستنى بترسىت يان خەوا وى نەھىت يان د شەقىدا گەلەك جاران ھىشار بببىت، يان خەونىن نەخۆش و كاببىسان د خەودا ببببىت، د پىرانى يا جاراند، زارۆك خەونان ب وى بۆيەرىقە دبببىت ئەوى پى داخبار بووى، ھەرچەندە ئەف خەونىن نەخۆش، راحەتيا زارۆكى و كەسوکارىن وى تىكدەن، لى ئەف خەونە رىخوشكەرىن بەرەف ساخبوونىنە، چونكو زارۆك ژ ترۆمايىن خەويىن دەروونى رزگار نابن ھەتاكو ھەمبەرى ژېدەرى ترسا خەو نەبن. لى ئەگەر دەوروبەرىن زارۆكى دبن ترسىقە بببىت، ھىنگى زارۆك كىمتر خەونان دبببىت. زارۆك نەويىرن ب رازىن و بنقن، ب قى چەندى ژى، بياقى دىتتا خەونان نىنە. ئەويىن خەونان نەببىن، دبببىت رەوشا وان يا دەروونى خرابتر لى بەھىت، چونكو خەون كرىارەكە سىروشتى يا داىە مە و چارەسەرىيەكا دەروونى يا سىروشتىيە.

دايكەك ب قى شىتوازى بەھسى كورى خەويى ۱۲ سالى دكەت: "ئەقە دەمەكە كورى من بى نەخرى ب شەف ھىشار دبببىت و ژ ترسادا دكەتە قىژى، ب قان قىژى بىن خەو، مە ھەميا دترسىنىت و ھندەك جاران ژى گەلەك دكەتە گرى، ھەرەكو زارۆكەكى ساقايە و دخرىقنىن خەودا دخەو دچىت، دللى من پى د سوژىت. ھندەك جاران دى بببىن بى كەفتىيە سەر عەردى و وەكو ئەويىن فالنجى نە شىت بلفىت، يان دى بۆ ماوہىەكى درىژ سەھكەتە تىشتەكى و ب

تنی لیقین خوه دلقینیت، بی هیچ ئاخفتنهک ژ دهقی دهرکه فیت، زهر دبیت و ههردهم دالغا لی ددهت، ئەز وهسا هزر دکهم بیرا خوه ل مالا مه دئینیته قه و بویه ری قهومی ددلی خوه دا هه لدسه نگینیت، لی هه کو دبیته سپیده. وه کو زهلامه کی زیرهک و چاف نه ترس دگهل شهرفانان دچیته شه ری، ئاریشه یا وی هه می ب شه قنیه "...

۲. دیاردا پاشقه گهرانی

زاروک ب شهف دمیزته بخوه قه و ئەف دیارده وی ئالوز و شه رمین دکهت، ئەقجا دی هه ولدهت کو ل سه ر قی دیاردی زال ببیت و بو قی چه ندی ژی، دی پاشقه گهرت بو قوناغه کا به ری نهو ژ ژیی خوه، ههروه کو وی دقیت بیژته مه: "ئه گهر ئەز بچووکتز با مه، نه چار نه دبووم بهرئاتاقی قان کریارین نه خووش بيم."

ئه و زاروکین بهرئاتاقی سه ربورین نه خووش دبن، قه دگهرنه قه بو تیل میژتنی و خوه گریدانی ب دایبابانقه. یان ژی دکه نه گری و دنالن، ههروه کو دده می زاروکینیا پیشیندا دکر، ههروه سا جلکین خوه پیس دکهن و ب شهف د میزنه ب خوه قه. ئەف دیارده ل دهف وان زاروکان هه یه ئەوین ههست ب نه ئارامی و نه ته ناهیی دکهن.

ههروه سا هندهک نیشانین دی بین پاشقه گهرانی لی دیار دبن وه کو ترتربیوونی و نه ئاخفتنی، دبیت ژی توشی حاله ته کی تورهبوونی ببیت و بکهفته سه ر عهردی و بکه ته قیژی و گوهدارییا که سه کی دهورو بهرین خوه

نهكته. ئەف نيشانه ههمى ژ ئەگهري سهربورەكا نهخوش بو پهيدا دبن و ئەف سهربورە دببته ئەگهري ژ دهستدانا شارەزايى بين فيربوونى و د ئەجامدا، دى قهگهريته قه سهردهمى ئارام و تەنا، بهرى قهومينا سهربورە نهخوش.

۳. بۆيهرين قهوميى ب دويىف زارۆكيقه دمينا

گهلهك كهس هه نه پشتى توشى سهربورەكا نهخوش دبن، وهكو ويئانكرنا خانىي وان يان مرنا خوشتقييهكى...هتد، وهسا ددهنه خوياكرن كو ميلين وهختى بين راوهستايين و ئيدى ژيان ب ريفه ناچيت، ههردهم هزرى دبويهري قهوميدا دكهن. ئەف بۆيهره ژى ههمى ژيانا وي قه دگريت و نهشيت چ چالاكى بين دى بكهت. بيهراتن ههمى ژيانا وي داگير دكهن و دبنه ئاستهنگ د ريكا ههر هزركرنهكا دى دا، دببته ب ترسن كو نهشين هزر و رهفتارين خوه كونترۆلكهن و ههروهسا د ترسن كو دين بين، چونكو ب چ تهززا نهشين خوه ژبيهراتنان قورتال بكهن.

ههپاره و پيژنين هندهك هزرين سهير بو زارۆكى پهيدا دبن، نهمازه ئەگهري دتيگههشتى و هشيار بن. بيهراتنين سهربورە نهخوش، ههمى ئاشوپا زارۆكى داگير دكته و شيانين وي بين خواندنى وتهركيزكرنى كيتر لى دكته.

زارۆكين ساقا ب ريكا دووبارهكرنا سهربورين د يارييدا دهربرينى ژ بويهري دكهن. دببته زارۆك هندهك ئاييردهيين دياركرى دگهل ياريوكين خوه بكهت، وهكو گوللهبارانكرنا ياريوكهكى و برينداركرنا وي يان ژى دووبارهكرنا

ٲايردهيڻ مرن و ڦهشارتنى دگهل بگهت. هندهك جاران ڙى د ئاشوڀندا شهڀرى دگهل سهربازين داگيركهران دگهت، خهونروڙكان دبينيٲ، بوڀهري قهومي دئينته بيٲا خوه و جارهكا دى بوڀهري ل دووف هزرا خو دقهومينيت، هندهك زيدههيان ل سهردگهت، هندهك برگههين بوڀهري ڙبيٲا خوه دبهٲ يان ڙى كيم دگهت.

ب كورٲى ئهٲم دكارين بيڙين كو ب كارئينانا ئاشوڀنى و ياريكن گروڦى ساخلهمى يا دهروونى يا زاروڪينه. ريڪين دهربيٲهكا ساخلهٲم و دروسٲن ڙبو نههيلانا ئاكامين سهبوڀرا نهخوش ل سهردهروونى وى.

٤. خوه دووركن ڙ بهرهنگاريٲ

د وهلاٲين داگيركريدا، زاروڪ بهرئاتاقى تهڀهسهركرين ههٲهجوڀين وهكو قوتان و ڀاشقهبرن زيندانكن و ڦهدهركرنى دبن، كاردانهوهيا زاروكان ڙبو ڦان جوڀه كڀاريٲ هوقانه، ههلدانين ڙبيٲرڪڀنه و رهڦينه ڙ بيٲهاتن و جه و ئيشارهٲين بيٲا وان ل بوڀهري دئينهڦه. ب ڦى ڇهندي ڙى، ههلدهن كو ب تهڦاقى خوه ڙى دوور بيخن. دبٲ دايباب، يان ئهوين مهزن ب ڦى كڀارا زاروكان دلخوش ببن و هزرڪهن كو زاروڪى بوڀهري قهومي بيٲ ڙبيٲرڪى و بيٲ ڙى دهرباس بووى. لى ل سهر مه فهره ئهٲم د قوناغين كاردانهوهيا زاروڪى بگههين و فهره بزائين كو زاروڪى ڀينڦى ب دهٲهكى ديارڪرى ههڀه ههٲاكو د كارٲ دهربيٲنى ڙ هزرو دلينيا خوه بگهت. هندهك ههڦرڪى و كاردانهوه دمينته دناف زاروڪيدا و د دهٲين ڀشٲى قهومينا بوڀهريدا

دەردكەفن. گەلەك جاران زارۆك يىڭ دوودلە كو دىنى و ھەستا خوھ يا دەربارەى بۆيەرى دەربېرىت، ئەقجا دىڭ پەنا بەتە بەر بېدەنگى و نەئاخفتنى، خوڭ دگەل دايباب و ھەقالىن خوھ ژى نائاخفت. ب قى چەندىڭ زارۆك دەربېرىڭ ژ ھەستىڭ خوھ ناكەت، چونكو دترسىت بېرھاتنىڭ نىقتى ل دەف وى بەيئە ئازراندن و رەوشا وى پىڭ تىك بچىت.

دايكەك بەھسىڭ كورىڭ خوڭىڭ ھەفت سالى دكەت و دبىڭىت: "كورىڭ من مرن ب چاڭىن خوھ دىتېيە، گەلەك يا ب زەھمەت بوو وى تەنا كەم، ھندەك رەفتارىڭ سەير دكرن، چ پووتە ب چ تىستان نە دكر، ئەز داىكا وىمە گوھدارى يا من نە دكر و دگەل من نە دئاخفت، گەلەك جاران من وەسا ھزر دكر كو بەرى دەمىڭ خوھ يىڭ مەزن بووى و زارۆكىنىيا خوڭ يا ژ دەستداى، من نەزانى دىڭ چەوا سەرەدەرىڭ دگەل كەم"...

۵. ترسا دژوار يان ترسا زىدە

خوڭ ئەگەر زارۆك د رەوشەكا ساخلەمدا بڭىت ژى، دوور نىنە ژ گەلەك تىستان بترسىت. دبىت ژ كەسانىڭ بىانى و صەيان و سحرەندان و سزايان بترسىت. ئەو زارۆكىڭ د بن پەستەكا دەروونىڭە گەشە دكەن، ترسا وان مەزنتەر لى دەھىت و دبىتە ئەگەرىڭ وىڭ چەندىڭ كو چ جاران زارۆك ھەست ب ئىمناھىڭ نەكەت و ھەردەم ھزر دكەت كو بۆيەرەكى ھوقانە و دلتهزىن دىڭ قەومىت، ھەردەم ھەست پىڭ دكەت كو يىڭ د بن گەفەكىدا دڭىت. ئەقجا ھەردەم دىڭ د ئالۆزى و دوودلىندا ژىت و باوهرى ب پاشەپۆژى نىنە.

دایکهک بهحسی کچا خوه یا یازده سالی دکهت و دبیتیت: "کچا من گهلهک ژ سهربازان دترسیت، چ جاران نهویریت ب تنی ژ مال دهرکهفیت، دهمی سهربازان دبینیت، نهویریت بچیته سهر جاددی یان یاریگههی، دهمی د تیلهفزیونیدا ههقرکی بین سهربازان و خهلکی دی دبینیت، بو ماوی ههفتیهکی دمیتته دخانیقه، مت و بیدهنگ، ژ ژوورهکی دچیته د ژوورهکا دیقه، ل جههکی نیمن دگهریت کو خوه لی فهشیریت. گهلهک جارن هزر دکهت کو سهرباز یی ل پشت پهنجرئی و دی هیرش کهنه خانی. ئەف ئاریشه ژ هینگی وهره ل نک پهیدا بووی دهمی سهربازان ل پیش چاقین وی برایی وی گرتین و برین، وی ب چاقین خوه دیت کا چهوا سهربازان ب هوڤانه د قوتا، روژ بو روژی حالتهی وی خرابتره، چونکو رهوشا مه دگهل سهربازین داگیرکهه یا بهردهوامه، ههر روژ ئەم د ترسین سهرباز بهین و ئیکدی دی بگرن..."

ئەقجا دبیت ل دەسپیکا بهرهنگاریبوونا مهترسیی، ترس ل نک زاروکی دیار نه بیت، وهکو دیتنا سهربازان، سهربورین توپبارانکرنی... لی ل شوونا مهترسییا راست، دی ژ هندهک تشتین دی بین کیترس (یان بی ترس) ترسیت، مینا ترسیان ژ چوونا نک نوژداری، ئەف ترسیانا ژ نوژداری دهربرینا ترسهکا دی یا فهشارتییه کو ژ ئەگهروی بویرهی سهرهکیی ب ترس ل نک پهیدا بوویه و د نه هشییا ویدا هاتییه فهشارتن. گهلهک جارن ژی ژ ئەگهروی فی ترسا فهشارتی، ههر تشتهکی بو زاروکی بهیتهکرن یان گوتن، ژی دترسیت.

دایکهک بهحسی کچا خوه دکهت و دبیتیت: "ههردهمی گوهل دهنگهکی بلند دبیت، ئیکسهه خوه ل بن میزهکی فه دشیریت، ههروهسا گهلهک ژ رهنگین کهسک د ترسیت، نهمازه ئه و کهسکی وهکو رهنگی جلیکن سهربازان، پشتی هندهک سهربازین داگیرکهه قوتای، ئهف حالته ل نک پهیدا بوو. لی دهمی ب تنی دمینیت یان ژی ب شهقی ترسا وی زیدهتر لی دهیت"....

۶. ب جهینانا نه رگین خواندنگههی

سهربورین نهخوش د ژيانا زاروکیدا دبنه نهگهری نهشیانا ته رکیزکرنی، ب زهحمهت د کارن ب ته نایی ل جهین خوه یین روونشتی بمین، ئهوا بو دهیته گوتن زوو ژبیر دکهن و خو ئه گهر بهرپه رهکی ب تنی ژی بخوونن، گهلهک د وهستین، چونکو هزرا وان یا بهر به لاقه و ل جههکی دییه. نه گهری فی چهندی ژی ئه وه کو هه ردهم هزری د بویهر و سهربورا نهخوشدا دکهن. ئهف هزرکرنه ژی دبیته نه گهری پهیدا بونا ئالوزی ل دهف زاروکی. وهسا هزر دکهت کو چالاکیین وی یین روژانه ل هه مبهه رگهف و مه ترسیین ل سهه خیزان و وهلاتی وی، چالاک یی بی واتا و کیم بهانه. ئاریشه یین دی یین هه قبهند ب پیگیری یا دهوامی و فیروبونیه، فه دگه رنه فه بو وهستیان و هه سترکنا وی ب لاوازی و خه مویکی، کو نه فه ژی دبیته نه گهری هه سترکرن ب هه لوه شیانی.

ژلایهکی دیفه، یا ب زهحمهته زاروک بکاریت تورهبوون و نهقیان و کهرب وکینا خوه کونترولکهت... وی نهقیته قوربانیه ته په سه رکرنا رامیاری بیت.

۷. نه جهگیری یا گیول و دلینی

ژئه گهری کاردانه وه یا پهستین دهر وونی، زاروک ب مشهیی دکه نه گری. لی زاروکین مه زنتر گیولوی دبن، د ماوهیین کورتدا گیولی وان بله ز و ژنشکافه دهیته گوهورین و دبیت بکه نه گری بیی کو د ئه گهری گریانا خواه بگهن، بو نمونه، دی بینن زاروک یی دلخوش و دهف بکه نه، پاشی ژنشکه کیفه دی بوغومیت و که ته گری.

هر زاروکه کی بهری نهو بهرئاتاقی سه ربوره کا نه خوش بوو بیت، کو ناکام کر بیته سهر دهر وونی وی، زووتر توره دبیت و دبیت که ربه بوون و توره بوونا وی یا زیده ژبه ر ئه گهره کی گله ک بی بها بیت ژی. دوور نینه هه قالین خواه بقوتیت یان تشتین خواه بشکینیت، یان ژی هر کاره کی دی یی دوژمنکارانه بکه ت. ده می روودانه کا هوسا روو دده ت، فهره ل بیرا مه بیت کو زاروک نه شیت نه قیان و که ربه بوون و توره بوونا خواه ل هه مبه ر دوژمنی کونترولکه ت. د پرانی یا جارندا، فی توره بوونی دی ناراسته ی نیزیکنین که سی خواه که ت، چونکو ئه ف که سین نیزیکی زاروکی، ئیمنتین که سن ژبو دهر برینا هه ستین فیریایی و فه شارتی بین زاروکی.

بابین زاروکان ژی وه سا هه ست پی دکهن کو ئیدی چ ژی ناهیت و چ ده سته لات دده ستاندا نه مایه، نه زاروک گوهدارییا وان دکهن و نه ئه و د کارن زاروکین خواه شیره تکه ن. لی ئه گهری سه ره کیی فی هه میی ژی ئه و خه من، ئه وین د سینگی زاروکیدا خرغه بووین و مه زن بووین.

کلیلا چاره‌سهریځی ژى، دانوستاندنه‌کا فه‌کریبه دگهل زاروکی، بیى هه‌ستین نه‌قیان و کینی ل دهف زاروکی کوورتر لی بکه‌ن، داکو هه‌ست پی نه‌کته کو به‌رپرسیاری یا تولفه‌کرنی د ستوی وى ب تنی دایه. ده‌می ئه‌ف هزره بو په‌یدا دبیت، ل شوونا هه‌فسه‌نگی و جهگیری و خونگه‌رمیی، هه‌می ته‌رکیز و گرنگی دئ ئیخیته سهر بابته‌تی تولفه‌کرنی و ئه‌فه ژى دئ بیته ئه‌گه‌ری پاشفه‌مانا وهرار و گه‌شه‌کرنا وى یا سروشتی. له‌وا باشته‌ره زاروکی هاندن کو یاریا بکه‌ت، چونکو ب ریکا یاریکرنی هه‌می بابته‌تین د هزر و هه‌ستا ویدا دئ هیته چاره‌سهرکرن.

یاریکرن ریکه‌کا باشه ژبو دهربرینا هزر و هه‌ستین فه‌شارتی.

۸. وه‌ستیان و ئیشانی له‌شی

پشتی زاروک د سهر‌بو‌ره‌کا نه‌خوشدا دبۆریت، هه‌ست ب نه‌خوشی و وه‌ستیانی دکته. خویاترین نیشانی ل دهف زاروکی په‌یدا دبن ئه‌فه‌نه: سهرئیشان، کیمبونا شه‌هیه‌تا خوارنی، زکئیشان، نه‌ره‌حه‌تیا ئاشکی (المعه) ...هتد. خو ئه‌گه‌ر چ نه‌خوشی د لینیترین نوژداریدا دهرنه‌که‌فن ژى، ئه‌ف ئیشان هه‌ر په‌یدا دبن و پیدفی ب چاره‌سهری هه‌نه، چونکو ئه‌ف ئیشان ژ ئه‌گه‌ری ئالوزی و خه‌می په‌یدا دبن.

چاقدیری و سه‌خبیری یا قان زاروکان، هاریکاریبه‌که کو دهربرینی ژ ئالوزی و خه‌ما خوه بکه‌ن. ب قی چه‌ندی ژى، دئ ئه‌گه‌ر و سه‌ده‌مین قان ئیشانان

بۆ مە خویا بن. ھەژى گۆتنە کو سەخبىرى و چاقدىرى يا كەسەكى ساخلام د جفاكيدا، نيشانا ساخلامىيا جفاكى ھەمىيئە.

۹. ھەڧر كىيا ئاستەنگان

مەرج نىنە ھەمى سەربۆرىن نەخۆش بىنە ئەگەرى پەيدا بونا نىشانىن دەروونى، چونكو تىن و قەژەنا زارۆكى د نووكرنەكا بەردەوام و بى راوہستاندايە، زارۆك جىھانەكا مشى شيان و ووزەيەكا بى سنوورە، كاردانەوہيا زارۆكى بۆ ھەر بۆيەرەكى مەرج نىنە ھەردەم يا نىگەتيف بيت، خۆ ئەگەر بۆيەر ب خوە ژى بى نىگەتيف بيت. دوور نىنە زارۆك ب سەركەفتىيانە ژ بۆيەرەكى دلتهزىن قورتال ببىت، چونكو زارۆك ئاستەنگان وەكو جوړەكى ھەڧر كىي دەھژمىريت. دەمى ب ڧى ھزرى ھەمبەرى ئاستەنگان دبىت، سەربۆرەكا پړ شارەزايى بۆ پەيدا دبىت و پتر شەھنازىي ب خوە و ھەڧالىن خۆ دبەت و ل سەر ھەمى ئاستان (جفاكى، دەروونى و دلينى) گەشە و وەرارى دكەت. ئەو زارۆكىن د بن ستم و زۆردارى يا داگىر كەراندا مەزن دبن، باشتىن نمونەيىن ھەڧر كىيا ئاستەنگان. باشتىن گروڧى ڧى چەندى ژى، زارۆكىن كوردن. چەند پتر بەينە چەوساندن و پاشقە برن، شيانىن بەرھنگارى و بەرخودانى ل نك وان پتر لى دەيت، چ د ژيانا روژانە يا كەسو كيدا بيت، يان ژى د ژيانا سروشتىيا بى ئاريشەدا بيت.

ھەڧال و كەسو كارىن زارۆكى، رۆلەكى مەزن د كرىارا چارەسەرىيدا دبىن، ب تايبەتى چارەسەرى يا گروڧان كو پەستا دەروونى كىمتر لى دكەت و پى

بۆ زارۆكى خوش دكهت كو سهردههريى دگهل بيرهاتن و هزر و ههستين
 خوه بين فيريايى بكهت، نهمازه دههه هندهك چالاكى بين نوو دكهت و
 هندهك هزرين جوانتر و نووتر بۆ پهيدا دهن. دههه زارۆك ههفركيا
 ئاستهنگان دكهت، گهلهك ئاشوپپى بكار دئينيت، جورين ياريا و رهسمرنين
 وى، شيانين وى بين ئاشوپكرنا تستان خويا دكهت، ميناكين شهري رهس
 دكهت، يان بابهتين جوداجودا دنقيسيت، يان ژى بابهتين شهري و ئاستهنگان
 د ههلبهستين خوهدا بهس دكهت.

ئهگهر قان چالاكيان نهكهت، زارۆك ب ريكا ههلبهستان يان سهمايى يان ژى
 مهزيفى دهبرينى ژ ههستين خوه دكهت. هندهك جاران زارۆك خوه وهكو
 قوربانيهكى لى قهومايى دبينيت و هندهك جاران ژى وهكو سهركهفتيهك ل
 سهردوژمنان.

ئافرهتهكا پينجى و پينج سالى بههسى گرتنا كورئ خوه و ويرانكرنا مالا
 خوه دكهت: "من باوهر نهذكر كو ئەز وهسا ياب هيژم، دههه سهربازان
 زوردارى ل خيزانا من ذكر و ئەز ب زيرهكانه بهرهنگارى وان بوويم،
 سهرسورمايى ئەز گرتم و حيههتي بووم ژ قئ رهفتارا خوه"....

زارۆكهكى ۱۱ سالى وهسا هزر دكهت كو يى دگهل سهربازان دئاخقيت و
 دبئرتى: "ههوه ماف نينه من بقوتن چونكو ئەز زارۆكم و ئەز د كارم ب رهقم
 ژى، لى ئەز نارهقم چونكو مروقى زيرهك ژ كيلبين پشيكان ناترسن، هون
 وهكو پشيكانن، كيلبين وه چهكى وهيه، ئەگهر من كيلبين وه ژيقهكرن، دئ
 وهكو ماسيهكى لى هين د بركهكا بئ ئافدا! ئەگهر هنگو چهكين خوه دانان،
 دئ وهكو زارۆكين شيرخور لى هين"....

پشکا سیی

سەرەدەر یکرنا دگهل کاردانه و هیین زارۆکی

دی چہوا سہرہدہریی دگہل کاردانہوہیئ زاروکی کہین

۱. دایباب

زیدہباری وان بہرژہنگین ژ ئەگہری سہرہوہکا نہخوش بو زاروکی پەیدا دبن، سہرہوہرا نہخوش ہەلچونین ہەمەرہنگ ل نک دایبابان ژی پەیدا دکەن. دایباب ہەست ب ئالۆزی و ئیشانہکا کوور دکەن و دبیت ہەست ب گونہہباری و بیہیزیی ژی بکەن.

دبیت بو مہ (ئەوین مەزن) ب زەحمەت بیت کو خوە نیژیکی زاروکان بکەین و پشکداری یا ئیشان و خەمین وان بکەین، چونکو ئەم وەسا ہزر دکەین کو فەرہ ئەم د زیرەک و ویرەک و میرخاس بین. ئەقجا گەلەک جار ان ئەم نا ہیلین زاروکی ل بہرامبەری مہ دەربرینی ژخەم و ترسا خوە بکەن. لی د راستیدا دەربرینا ہەستان ژ ہەردوو لایانقہ گەلەک یا پیدقییہ.

دەمی سەمیان و کەسانین مەزن، ترس و ئاریشا ہەبی پشتگوہ دہاڤین و ب شیوازەکی نەرم سہرہدہریی دگہل زاروکیئ خوە نہکەن، ئەقہ مەزنترین

چهوتییه د دهرهقی زاروکاندا دهیتهکرن. ههر دهربرینهکا ژلایی مهزنانقه بهیته کرن باشتره ژ خوه تی نهگهاندنی و پشتگوو هافیتنی.

فهره مهزن گوهداری یا زاروکی بکهن و ترانا دگهل بکهن و ههولدهن زاروکیین خوه تهنا کهن. چونکو گرنگترین هاریکاری یا مه بو زاروکی ددهمین تهنگافیاندا ئهوه، خوه ل ئاریشا وی بکهینه خودان و دگهل باخقین و وی ژی پالدهین کو دلئ خوه فهکته و ب ئاشکرایی دهربرینی ژ ههستین خوه بکهت.

یا خویایه کو بابهت نه یی ب ساناهییه، چونکو دایباب ب خوه ژی ههمبهری پهستین مهزنین دهروونی دبن و بهرئاتافی مهترسییان دبن. ئهقجا ههولدهن کو زاروکیین خوه ژ مهترسیی بیاریزن. ئهفه ژی وان دئیخته دانف ئالوزی و ویزارییهکا دهروونیدا، چونکو بهرپرسیاری یا وان ل ههمبهری کهساتیا خوه کیمتر نینه ژ بهرپرسیاری یا وان ل ههمبهری زاروکان.

دایباب ب بهردهوامی ههولدهن زاروکیین خوه ژ مهترسیی و بویرهین دلتهزین بیاریزین. لی بهردهوامیا پهستا رامیاری و کریارین داگیرکهران وهلی دکهن کو نهکارن خوه ژ ههستکرنا ب گونههباریی و بیهیزی دور بیخن، چونکو چ تشتی بهرچاف نا بینن کو ژیانهکا سروشتی بو وان و زاروکیین وان دهمانکهت.

ههرچهنده دایباب دزانن کو ئهف بویره نه ب دهستی وانن و د سهر وانرا نه، لی ههردهم گازندا ژخوه دکهن و خوه گونههبار دبینن.

تشتی خه ما دایبابان کوورتر لی دکهت، ئه وه ده می ب چاقین خوه دبینن کو
ئه وا د زاروکی نی یا وانداب سهری هاتی، یا ب سهری زاروکی نی وانژی دهیت.
ئه فجا هه رده می میناکه کی نه خوش دبینن، بیرهاتنین وان یین فهارتی دهینه
بیری و ههست ب نه خوشییه کا دژوار دکهن.

بیزار ی و بیهن تهنگیا زاروکی، ب شیوازی پیشیلبوونین دهر وونی ل نک
ئاشکرا دبیت و ئه ف پیشیلبوونه کار دکهنه سهر رهفتارا وی و توشی
رهفتارا دوژمنکاری و خوه فهدر کرنی و نه تیکه لیلی دبیت. یان کار دکهته
سهر ژیا نا وان یا دلینی، وه کو هه بوونا ئاریشین نفستنی و هه بوونا ترسه کا
دژوار و به رده وام. یان ژ ی کار دکهته سهر ب جهئینانا ئه رکین خواندنگه هی
وه کو کیمبوونا شیانین ته رکیز کرنی.

هه روه سا ئه ف زاروکه توشی وهستیانی دبن و هه رده م وهستیایی دیار دکهن
و نیشانین وه کو سهرئیشی و زکئیشی ب به رده و امی ل ده ف هه نه.

دایباب ب هه بوونا فان نیشانان گه له ک دلته نگ دبن و وه سا هزر دکهن کو چ
چاره سهری ژبو نینن، ئوو ئه گهر سهر بوورین نه خوش د به رده وام بن، چ
پاراستن ژ ی بو نینه. ب فی چه ندی ژ ی، دایباب وه پی دهه سیین کو رهوشا
زاروکی نی وان روژ بو روژی خرابتره. ئه فجا چ بکهین؟

۲. رۆلئ مه ل هه مبهري ئي رهوشي چيه؟

د ده مین ته نگاڤياندا، هه می رهفتارین زارۆکی هه ولدانین سروشتینه ژبو راهاتن و نه توشبوونی. زارۆک یی نه رمه، ئه و ب خوه دشیت هاریکاری یا خوه بکهت و شیانی راهاتنه کا بله ز هه نه. ژبلی پشته ڤانی و هاندانه کا کیم یا مینه ڤی، چ کریارین دی یین چاره سه ریی نین.

پیدڤیه که سوکارین زارۆکی هه ولدهن که شه کی ته ناتر و باشتر بو په یادکهن، هه روه سا به ره ڤییا خوه نیشا بدن کو دی به رهنگاری رهوشا هه یی یا نه خوش بن و دی ژبانه کا خوشتر بو دابینکهن.

د پرانی یا جاراند، ئه وین مه زن ب ریکا ئاخفتنی دلی خوه ده ریژ دکهن و به حسی بیرهاتنین خوه دکهن، دبیت پتر ژ جاره کی ڤان بیرهاتنان بو ئیکودو و ڤه گیرن. ئه ڤ سوحه تین بیرهاتنان ژی ژبو هندیه کو مه زن ده برینی ژ ئیش و کوفانین خوه بکهن و پی ئارام بین. ئه ڤ ده برینه تا راده کی بو زارۆکان ژی باشه.

ئه ڤجا فه ره چ جاراند نه هیلین زارۆک ب تنی دناڤ خه مین خوه دا بڤیت. باشتره هه رده م زارۆکی هاندیهن کو باخڤیت و به حسی سه ربورین خوه بکهت، نه مازه ئه گه ر زارۆک یی ڤه ده ر بیت و پشکداریی د چالاکی یین رۆژانه دا نه کهت. لی فه ره نه هیته ژبیرکران کو نابیت کوته کیی ل زارۆکی بکهن داکو باخڤیت. چونکو کوته کی یان زورداری ب هه می شیوازانڤه نه یا باشه. ئه گه ر زارۆک نه ئاخفت و به حسی خه مین خوه نه کرن، باشتره به ری وی بدهینه ره سمکرنی یان یاریکرنی، چونکو دده می ره سمکرنی یان

يارىكرنىدا، دى پەسنا وى بۆيەرى كەت، ئەوئى د دلى خوه دا هلگرتى و
دەرپرېن ژى نەكرى.

گەلەك جاران گوهدارى و هاندانا زارۆكى ب تنى بەسە كو زارۆك هەست ب
ئىمناهى و ئارامىي بكت، گەلەك گرنگە زارۆك بەحسى ئىشان و خەم و
كەربقەبوونا خوه بكت.

فەرە ئەم وەسا سەرەدەرىي دگەل زارۆكى بگەين كو دەمى دكتە گرى يان
دەرپرېنى ژ خەما خوه دكت، هەست ب شەرمى نەكت. چونكو خەمگىنى نە
نىشاننا بېھىزىيىيە و فەرە هەردەم ئەم خەمۆكى و دەرپرېنا خەمان ژ بېھىزىي
جودا بگەين، چونكو خەم كاردانەووەيەكا سروسىتى و پىدقىيە. ئەقجا دەمى ئەم
دگەل زارۆكى دئاخقىن و بياقى دەرپرېنى بۆ پەيدا دگەين، زىدەبارى ئارامى
و تەنابوونى، هەست ب گونهەكرنى ژى دى كىمتر لى هيت.

يا پىدقىيە زارۆك بەھىتە تىگەھاندن كو مەزن ژى هەست ب خەمگىنى و
خەمۆكى و ئىشانى دگەن، ئەو زارۆكىن دى يىن دەمان سەربوردا بۆرىن،
هەست ب هەمان نەخوشيان دگەن. ب قى چەندى ژى، دى ئارام بىت و
خەمۆكىيا وى ژى، دى كىمتر لى هيت. چونكو دى وەسا هزر كەت كو ئەو
ژى وەكو هەمى خەلكى دىيە چ زارۆك بن يان مەزن، ئوو خۆقەدەركرنا وى
ژى دى كىمتر لى هيت.

هەژى گۆتنە كو خۆقەدەركرن (خۆ ئەگەر ب دلى زارۆكى بىت ژى)
رەفتارەكا كوژەك و پر مەترسىيە ل سەر دەرروونى زارۆكى.

زارۆكى تى بگه هينن كو گه لهك خه لكين دى هه نه سه ربورين نه خو شتر ب سه رى هاتينه و ده مى دكه فنه د ده ستى دوژمنيدا گه لهك لاواز و بيهيز دبن، لى ئەفه رامانا وئ ئەو نينه كو ئيدى نه شين بزقرنه فه سه ر هيز و فه ژه نا خوه يا جاران. لى نه دووره ژى، كو هيزتر و زيره كتر لى بهين.

باشترين ريكين سروشتى بين كو زارۆكى ژ بيهيزى د پاريزن، پشكداريكرنه د چالاكى بين روژانه دا، وهكو ره سمكرنى، ياريكرنى (هه مى جوړين ياريا)، ئوو چالاكى بين بزقاندنا ناشوي. د پشكا بهيت دا، دى به حسى كرنگيا ياريكرنى كه ين، لى هه ژى گوته كو ياريكرن نه گروهى ره فينييه ژ كه توارى، هه روه سا ده مى ئەم به حسى يارى بين ناشوي دكه ين، فه ره ئەم قان جوړه ياريا ب ره وشا هه يى يا زارۆكفه گرنده ين.

زيده بارى قى چه ندئ ژى، ستران و چيروك ژيده رين گرنگن ژبو ب هيزكرنا كه ساتيا زارۆكى، ئەف چالاكيين هه مه جوړ، زارۆكى ژ دكه فتن و لاوازيى دپاريزن. هه ر مروقه كى خه م و ئالوزى ژ هه مى لايانقه بو پهيدا ببن، بيگومانه كو دى بيته كه سانه كى نيگه تيف و بيهيز دجفاكيدا. لى پاراستنا شيوازي ژيانا هه يى يا روژانه ب هه مى لايه نين خوه بين پوزه تيفقه، دببته ئەگه رى ئارامى و دلده ريژكرنه كا مفادار.

چه ند ره وشا زارۆكى خرابتر بيت، گرنگيا هه بوون و جهگيركرنا لايه نين پوزه تيفين ژيانا روژانه پتره.

پشکا چواری

ناشوپ و یاری: چاره‌سەرییە ژبو زارۆکان

پشکا چواری

ناشوپ و یاری: چارہسہریہ زبؤ زاروکان

ژ کریارین سہیرین ژیا نا زارو کینیئ ئوہ کو زارووک بلہز فیئری تستان دبیت. فیئر دبیت دی چہوا ئہقینیئ کہت و دی چہوا کہرینن خوہ قہکہت، بلہز فیئری ریقہچوون و ئاخفتن و رہسمکرنی و کاری دبیت. پرسیار ئوہ: ژیدہری قی ہیزا سہیر ل دہف زاروکی چییہ؟ ئو چ ہیژہ وی پالددہت کو بلہز فیئری شارہزایی بینن جوداجودا ببیت، ئہف تین و ووزہیا کو وی ژ گومتلہکی راوہستایی دکہتہ خانہیہکا چالاک ژکیقہ دہیت؟

ہہرچہوا بیت، گرنگترین فاکتہرین ہاریکاری یا ئافاکرنا کہساتییا زاروکی دکہن؛ یاریکرن و ناشوپ و ئارہزوویین زاروکیئہ. ئو دہمین پروژانہ زارووک دگہل یاریوکیئن خوہ دبورینیت و ب شیوہیہکی بہروہخت ژ کہتواری دہوروبہر دوور دبیت، وی ژ زہرگہہ و ترومایین دہروونی دپاریزن و وی ہیژی بؤ پھیدا دکہن کو بکاریت خوہ ژ ئاستہنگان و رھوشین نالہبار رزگار کہت. ہہژی گوتنییہ کو چ کہس نینن بہرئاتاقی ئاستہنگ و رھوشین نالہبارین ژیا نی نہ بن.

دناف هر زارپوکه کيدا څه کوله رهک و لاپورهک و گهړوکهک هه يه. زارپوک چ جارن ژ موهامره و نياسينا تشتين نوو بيزار نابيت. دوور نينه که سين مه زن، د ده مين کاره سات و ته نگاڅيياندا چالاکيا خواه ژ ده ست بدن، لښ نه م د کارين ته يني و رازين سه يرين جيهانا زارپوکيني، ب ريکا ياريکرنی، سه حکرنا وان د ده مي ياريکرنيدا و چالاکی بين وان بين پر مه غامره بين خوياکرنا تشتاندا خويا که ين.

ژبو څي مه رهمي ژي، مه پندڅي ب هندک ئالافين ساکار و هيسان هه يه کو د هه مي مال و هه مي باخچه ياندا هه بن و هه نه؛ وهکو کاغه ن، کارتونين څالا، ته نه کين پاڅر، خامه بين رهنگاورهنگين ره سمکرنی، جلکين درپاي، خيز و رهمل، ئاف و دندکين باقلک و فاسوليا... هتد.

فهره دايياب يان چاڅديرين زارپوکان بهينه شيره تکرن کو دگه ل زارپوکان د سه برين و بيهن فره بن. نابيت نه و ل شوينا زارپوکان کريارا ياري بکه ن، لښ يا فره ريکا ياريکرنی و شيوازي ياري بو زارپوکان شروڅه که ن و بي مایتيکرنه کا راسته وخو پشکداري يا وان د ياريکرنيدا بکه ن.

ژبو نه نجامدانا څي کاري ژي، فره بياڅه کي گونجايي ژبو کريارا ياريکرنی بهيته ته رخانکرن. د شياندايه ژووره کا نافمال يان کوڅيه کي باخچه يي مالي ژبو څي مه رهمي بکار بينن.

۱. یاری یین ژبو نه هیلانا ئالۆزیی

یا خودیایه کو له شی مروقی دهزگه هی ئیکیه کو کاردانه وه یین سه ربورین دژوار و ب ترس ژئی دهر دکه فیت، گروقی ئیکئی ژئی ژبو قی چه ندی ئه وه کو مروق دده می بویه رین دژواردا، ههست ب دل قوتکی دکهت، وهسا هزر دکهت کو دلئ وی دئ ژ سینگه دهرکه فیت، ههست ب فالاتییا ئاشکی خوه دکهت (ئانکو دلخافبوون)، دگل فان ههردوو ههستان ژئی گه وری یا مروقی هشک دبیت و بیهنا مروقی تهنگ دبیت، دوور نینه خوه ب دهست و له شی مروقییدا بهیته خوار و مروق دترسیت کو ئیدی نه شیت رهفتارین خوه کونترۆلکهت.

ههروهسا زارۆکی کاردانه وه یه کا بله ز ژبو ترسی و بهعجاندنی ههیه. باشترین و ساخله مترین ریکا چاره سه ریی ژبو فان حاله تان ئه وه کو مروق هاریکاری یا زارۆکی بکهت کا دئ چه وا لقیین له شی خوه کونترۆلکهت. ب قی چه ندی ژئی، تهناهی و هه قسه نگه دئ بو مه ژئی و دل و دهروونی زارۆکی پهیدا بیت. د فان چه ند راهینانین خواریدا دئ ب کورتی بهحسی چه واتیییا ساخبوونا زارۆکی ژ ئاریشین دهروونی کهین و دئ چه وا شیین ترسی ژ دلئ وی دوور کهین.

ئه م دکارین ب ریکا سه ما کرنی، یاری یین وهرزشی (لقیین له شی) و هندهک راهینانین دی زارۆکی ژ گه له ک ئاریشین دهروونی دوور کهین، هه ژئی گوتنه کو ئاشوپی رۆله کی پالدهر و کاریگه ر ل سه ر لقیین له شی ههیه.

۱. وهسا هزر که تو ئاژه له کی ژ فان ئاژه لین خوارئ:

زہرافہ، پشیک، کینفرویشک، صہ، مار، کہر، ہہسپ، ماسی، کوتر، تیمساح،
 فیل، پیشی، مریشک، دہیناسورہ کی بہرہ بہرہ مہزن دبیت و دلقلثیت،
 شیرہ کی گہلہ ک برسی، نائہلہ ک کوریہ کا دریژ..... ہند.

۲. وہسا ہزرکہ، تو یی چاقدیری و سہخیری یا زاروکین خوہ دکہی، دی چ
 کہی؟

۲. ہزر بکہ کا دی چ کہی؟ نہ گہر:

- تول بہر ہہ تاقی یی دریژکری بی
- نیچیرفانہ ک یی ب دویف تہ قہ
- تو یی تہ نا و دلخوشی
- یی وہستیایی
- یی ترسیایی
- حہویا تہ ل چ جہان نا ہیت
- یی کسلان و خافی
- یی رازیی

۴. ھزر بکھ تو داری:

۱. ژنشکھ کيفه ھۆرہ بايەک لی ددەت و پاشی بارانەکا زۆر لی دباریت، پاشی کەش خۆش دبیتەفە، پشتی ھینگی ژى بايەکى ب تۆز و بابەلیسک پادبیت.

ب. تو یی ل بەر گەرما دژوارا روژئ.

۵. ھزر بکھ: تو فروکەیی، ترومبیلی، تریینی....

۶. ھزر بکھ: تو سحر بەندی، فریشتەیی، ئاگری، ئافی....

۲. فەگیرانا چیرۆکان

دئ بیژییە زارۆکی سەحکە فی وینەى و پاشی بو من چیرۆکەکى ژ فی وینەى چیکە. یان ژى بیژئ ئەف زارۆکین د وینەیدا چ دکەن؟ ئو پاشی دئ چ کەن؟

(چەندین وینەیین جودا جودا بدانە بەر زارۆکی، کو ھەر وینەییەک نیشانا حالەتەکى جودا بدەت و د رەوشەکا جودا دا بیت).

ڦان چيروڦان ته ڦاڦ بڪه:

* ل روڙهڪا گهرم، نازاد و شرين ل بنى دهريايى ل ناقويت و هندهڪ بهرين بهادار دگهريان، ماسيهڪ ديت،

ماسيهى هيدي گوتي: "ل دويڦ من وهرن دا گهنجينه بين ميرگهها خواه يا نافي نيشا وه بدهم".....

دى دوو وينهيان ل گورهى کاراکتهرين چيروڦكى دانينه بهر زاروڦكى
(ماسيههڪا جوان د وينهيهڪيدا و ماسيههڪا قرشى د وينهيهى دوويدا)، نوو دى
بيڙينى دوو چيروڦكين جوداجودا ڙ ڦان هردوو وينهيان چيڪه...

* پوڙهڪى ڙ پوڙان ئه زهشيار بووم، من ديت د ڙوورا منڦه

* ههبوو نهبوو، ل دير زهمان، ل وارهڪى دوور و ڦهدهر ڪچڪهڪا ويڙهڪ و
جوان ههبوو، نافي وي.....

* دهڦهريين چيپاي ميرگهها ههلوئانه. لى، باشتريين و ههڙيتريين و مهزنتريين و
ڙيرمهندتريين ههلو د دنيايددا، ل چيپاي مه دڙيت. ئهڦرو روڙبوونا وييه، ڙبه ر
هندي همى نازهلين چيپاي ئهوين ههڙ ڙ ههلوئى دڪهن ڦيان ٺاههنگهڪى ڙبو
پوڙبوونا وي بگيرن.

نوو ب راستى، دهمى ههلو دگههته بهر دهرگههه ميرگهها خواه، دهمى خههلو
دگههيت، دى گهلهڪ كهيفا وي هيت ههڪو ٺاههنگهڦان دبينييت ل هيڦيا وينه، دا
دهست ب ٺاههنگا خواه بڪهن.

وینەیهکی بەرههفی یین ئاھەنگەکا رۆژبوونی دروست بکە کو کۆمەکا ئازەلین
ھەمەجۆر ل ھیڤیا ھەلۆینە.... پاشی قان پرسیاران ژ زارۆکی بکە:

أ. ئەڤە کینە د ڤی وینەیدا، بۆ من بیژە.

ب. دئ چ خەلات بۆ ھەلۆی پیتشکیتشکەن.

ج. ھەر ئیک ژ وان دئ چ گۆتار د ئاھەنگیدا خوینیت.

د. بەرنامی ئاھەنگی شروڤە بکە، چەند برگەنە و چەوا د ریزکرینە.

۳. دەربینا ھەستان

ھەر زارۆکەکی بەرئاتافی توندوتیژی یان ترۆمایەکا دەروونی ببیت، یا
سروشتییە کو نە ئاخڤیت و بەحسی بۆیەری ترۆمادار نەکەت، دبیت دایباب
یان کەسوکار وەسا ھزرکەن کو بۆیەری چ کار نەکرییە سەر زارۆکی، یان
ژی دبیت وەسا ھزرکەن کو بۆیەری ب دژواری کارکرییە سەر زارۆکی، لەوا
نا ئاخڤیت. لئ ھەر چەوا ببیت، د شیاندایە کو ب دلوقانی زارۆکی راکیشنە
ئاخڤتنی. باشتترین ریک ژ بۆ ڤی چەندی ژی بکار ئینانا ئاشۆپا زارۆکییە.
ئاشۆپ گۆپالەکی سحرییە دکاریت پارچەکا پاتە ی بکەتە فیستانی خاتوونی و
سەتلەکا ئافی بکەتە دەریایەکا کوور و فرەھ ھەردەمی زارۆک دچیتە دناڤ
ئاشۆپیدا، کارتیکرنی دگەل کەسایەتی یین ئاشۆپا خوہ دکەت، ئەڤجا دئ
دگەل (دومبو) یی ل دارستانی بەرزەبووی کەتە گری و دەمی حووت

پهله‌وانی دادعویریت دى توشى هه‌لچوونه‌کا گهرم بیت. ئوو ده‌مى چیرۆک
دگه‌ته دوماهیه‌کا خوش، ژ دل دى که‌نیت.

زارۆکى ترۆمادار پتر هه‌وجهیه بچيته دناڤ جیهانا ئاشۆپیدا، هه‌مى تشت د
ئاشۆپیدا دروستن و به‌رهۆش و به‌رئاقل دبن.

زارۆکین د ژیی به‌رى شه‌ش سالییدا، پتر سه‌ره‌ده‌ریی دگه‌ل ئازهلان دکهن و
ب ریکا لڤین و ره‌فتارین قان ئازهلان ده‌ربرینى ژ هه‌ستین خوه دکهن.
بکارتینانا ئاشۆپى، نه ره‌ڤینه ژ که‌تواری. لى به‌ره‌قازى قى چه‌ندى، زارۆک
ووزه و تینه‌کا ده‌روونی یا مه‌زن ژ ئاشۆپى وه‌ردگریت و دناڤ ناخى خوه‌دا
هه‌لدگریت بۆ ده‌مین پیدی.

ئاشۆپ ژیده‌ره‌که ژ وان ژیده‌ریی شیانین مه‌زن دده‌ته مروڤى. ئاشۆپه وه ل
مروڤى دکه‌ت کو هه‌ستین خه‌لکى دى بزانیته و هه‌ڤسۆزى (ته‌عاتوفى) دگه‌ل
بکه‌ت، داکو ژ بیزاریی دوورکه‌ڤیت. ئاشۆپ خه‌ونین زارۆکان ئاڤا دکه‌ت و ب
گیان دئىخیت.

ده‌مى ئەم هزرا تشته‌کى دکه‌ین نه روودا بیت یان نه هاتیبته ب جه‌ئینان،
ئاشۆپ وئ هیڤىی دده‌ته مه‌ کول دویف ب جه‌ئینانى و روودانا وئ بگه‌رین.

هه‌روه‌سا شیانین هزرکرنى و ده‌ربرینى ب ریکا ئاشۆپى وه‌رارى دکهن و
ئاشۆپا به‌رفره‌ه هاریکاری یا زارۆکى دکه‌ت کو ب سانه‌ی ده‌ربرینى ژ
هه‌ستین خوه بکه‌ت، چونکو ئاشۆپ ئیمناهى و ئارامی ل هه‌مبه‌ر دژوارییا
که‌تواری دده‌ته زارۆکى.

د شياندايه فان راهيتنانان دگهل زاروکی بکهين:

نیشا من بده چهوا :

- مروځين پير ب ريفه دچن.

- زاروځين ساقا دهربريني ژ برساهو دکهن.

- باب توره دبن.

- زاروک ب عهجهلوکيفه رادبيت و دچيت.

- کيفرووشک ژ نيچيرفاني درهځيت.

- کيفرووشک خوه فه دشيريت.

- کهيفا پشیکي ب تيروژکين روژي دهيت.

- زهراځه بهري خوه ددهته هنداف داران و چ دبينيت.

- توچ دکهي دهمي دايکا ته توره دبيت.

- پلنگ دنریت.

- شير زاروځين خوه دپاريژيت.

- زاروځين پشیکي چ دکهن دهمي دايک يا خه مبار بيت.

- پشیکا بچووک ژ دايکا خوه خه ريب دبيت و ځي خه ريبی دهر دبريت.

- بهچکه شیر ژ بابی خوه یی مری خه ریب دبیت.

- وهردهک زاروکیڼ خوه فیږی مهله قانییا دکهن.

- وهردهک چ دکهن هه کو نیچیرقانه کی دبینن.

- چووچک د هیلینکیدا خوارنی ددهته زاروکیڼ خوه.

* چهن دین وینه بین جوداجودا بدانه بهر زاروکی کو هه وینه یهک دهربرینی
ژ ههست و هه لچوونه کا جودا بکهت و پاشی ژ زاروکی پرسیار بکه:

بیژه من... ههستی قان که سین د وینه یاندا چیه و بوچی!؟

- بیژه من چهوا:

✓ نیگارکیش ماله کی رهسم دکهت.

✓ نوژدار نه خووشی فهس دکهت.

✓ سه رتراش پرچا خه لکی د تراشیت.

✓ ترومیله کا مه زن د ته قنیرا دمینیت.

✓ سهر بهند کیفرووشکا ژ کولافی خوه دهر دئیخیت.

✓ ئافاکه ر خانیا ئافا دکهت.

✓ سه ربازین داگیرکه ر هفتاری دگه ل خه لکی دکهن.

- بئى ئاخفتن بئزە كا دى چ كەى دەمى:

✓ تە نە قىت گوهدارىيا ئاخفتنى بكهى.

✓ تە نە قىت دگەل كەسەكى باخقى.

✓ دەمى تو گەلەك كە يىفخوشبى.

✓ دەمى تۆرە دبى.

✓ دەمى تو خەمبار دبى.

✓ د وهستىيى.

✓ تىهنى دبى.

✓ ھار دبى.

✓ دەمى تە دقئت بكهىە گرى.

✓ دەمى ژ ئىكى تۆرە دبى.

✓ دەمى تە نە قىت بنقى.

- دا چ که ی ئەگەر تو:

✓ سوپەرمان بای.

✓ بەلاتینک بای.

✓ ئەژدەها بای.

✓ پەهلەوانەکی سینەمایی بای یان ھۆفی شاشی بای.

✓ پەهلەوانەکا سینەمایی بای.

د شیاندایە ب بەردەوامی رۆلین جوداجودا بۆ ب ھەلبژیری، بۆ نمونە:
زاپۆک د کاریت ھندەک رۆلان ئەنجامدەت و ئەوین دی بلا بیژن کا وی چ
کر یان چ رۆلە وی نواندی:

زاپۆکی فیر بکە کو تونین جوداجودا بین دەنگی خوە بکار بینیت.

- ژئ داخوازکە ب قان جۆرە دەنگان باخفیت:

خەمگین	دژوار	نەرم	تەنا
ب ترس	ب ھشیاری و گومان	کزگریۆکی / یان گری	ھیقیدار / هیقیی بۆ مرۆفی پەیدا کەت

- ژى داخوان بکه کو فان دهنگين ههمه جور ژ خواه بهردهن:

دهنگ:

✓ که يفخوش

✓ خه مگين

✓ تورهبووي

✓ په رسيقي

✓ گريايوى

✓ تير و مورتاح

✓ له شکهري

✓ خه وتهيى

✓ ترانه کهر

✓ گازنده کهر

✓ شه پوکهيى

✓ نزنزى

- ٹی داخواز بکہ کو چاقلینکرنا فان دہنگان بکہن:

دہنگ:

✓ با

✓ کہفتنا چپکہ کا ئافی

✓ دہنگی پی بین ہہسپا

✓ دہنگی سیفہ کی کو یا دہیتہ خوارن

✓ دہنگی فیتکا (کومہ کا زاروکان فیتکا فہدہن)

✓ دہنگی چہرخہ کا کارہبایی

✓ دہنگی ترومیلی

۴. یاریښ ژبو بهیز کرنا ههستان

مرؤف گهلهک تشتان ژ دهوروبه ریڼ خوه فیږ دبیت، ژیان و سهرده دهریکرن دگهل دهوروبه ران گهلهک تشتان بو مرؤفی خویا دکهت. ئەف کریارا خویا کرنا تشتان هه د ده می د زکی دایکیدا دهست پی دکهت.

زاروک ل دهسپیکا بوونی ههستین خوه بکار دئینیت، نه مازه ههستین دیتن و دهستکرنی، چونکو ئەف ههردوو ههسته زهمینه یا گهشه و وه راری بو خوستر لی دکهن. د دویقدا زاروک دهوروبه ری خوه دنیاسیت و تیگه هشتنا وی دهر باره ی ژینگه ه و ژیان ی زیده تر لی دهیت. ئو ب فی چه ندی ژی، که ساتیهک بو پهیدا دبیت و د کاریت ژیا نا خوه ب ریقه ببهت و ههست ب جهگیری و ئیمناهی بی بکهت.

هندهک تشتان بدهف زاروکی کو دهستکهنی، بو نمونه:

- ئەو تشتین دهنگین هه مه جور ژی دهر دکهن، وه کو کارتونه کی هندهک خیز تیدا بیت، زهنگله کا بچووک، توورکهک بهر تیدا بن، خشخشکه کا بچووک... هتد.

- ئەو تشتین ب ریکن هه مه جور د لقلقن، فرۆکه کا ژ کاغه زی چیکری، ئەو یاریوکن بلقین سابینی ژی پهیدا دبن... هتد.

- ئەو تىشتىن دەستىكرنەكا ھەمەجۆر تىدا بىت، ۋەكو كاغەز، خىز، بەر،
بالۆلكىن كاغەزى، توقى گولبەرۋژان، فاسوليا، باقلىك دناڧ تورىكەكى
نەرمدا.... ھتد.

يارىيەك:

تىشت ل كىڧە بەرزە بوو يان ھاتە ڧەشارتن، كەيفخۆشىيەكى ددەتە زاروكى،
چونكو ھزرى د ھندىدا دكەت كا ئەو تىشت ھەيە يان نىنە، خويا دبىت و دھىتە
ڧەشارتن، گەلەك كەيفا ۋى ب ڧى يارىيە دھىت.

د شىاندايە ڧى يارىيە دگەل زارۆكىن ساڧا ژى بگەن (ئەۋىن ھىشتال سەر
چوار لەپا دچن)، ۋەكو بەربەستەكى بداننە بەرامبەر و دەم بو دەمى تىشتەكى
ژ پشت بەربەستى خويا كەن، پاشى بڧەشېرنەڧە. ئەگەر تو سەككەيە زارۆكى
دئ بىنى گەلەك كەيفا ۋى ب دياربونا تىشتى دھىت، سەرنجا ۋى رادكىشىت
و پىڧە مژوول دبىت.

ھەرۋەسا د شىاندايە يارىيەن كەڧن ب شىۋازىن نوو ئەنجامدەن، نەمازە ئەگەر
يارى، يا كەڧن بىت و زارۆك ژى بىزار بوو بىت. ئەڧجا شىۋازى نوو دئ
رەۋنەق و دلخۆشىيەكا نوو دەتە زارۆكى. بو نمونە، د شىاندايە يارىۆكەكى
دناڧ كاغەزەكيدا ب پىچن و ژ زارۆكى داخواز كەن كو بىژىت كا چ دناڧدايە،
ئەڧجا دەمى زارۆك ڧى دكەڧىت، دئ گەلەك كەيفا ۋى ھىت. د راستىدا كەيفا
زارۆكى نە ژبەر يارىۆكىيە، لى ژبەر خوياكرن و زانىنا نەپتىيە.

ئەو زاروكىن دزانن كا چەۋا يارىيە دكەن، د شىاندايە يارىا (گەرم، سار)
دگەل بگەن. دئ ھندەك تىشتان دناڧ مالدا يان دناڧ باخچەيە مالىدا ڧەشېرى

و زاروڪ دى لى گهرييت، دهى نيزيڪ ديت دى بيڙي (گهرمه، گهرمه)، ئو دهى ڙي دور دڪهت دى بيڙي (ساره، ساره). لى نهگه گهلهڪ دوركهفت دى بيڙي (بهفره، جهمهده)، ئو نهگه نهو تشتي فهشارتي ديت و ب سهرهلبوو دى بيڙي (ٺاگره، ٺاگره).

ڙ ياريين دى بين ههقهه ب قى ياريا فهشارتنا تشتانه، ياريا چاڱرتنييه، ڪو وهڪو راهيتانهڪ ل سهر تاقيرنا ههستين بيهنڪرنى، تامڪرنى و دهستڪرنى دهيته هڙمارتن. دى چاڱين زاروڪى ب پارچهڪا پاتهى گريدهن ههتاڪو چ نهبينيت و پاشى دى تشتهكى داننه بهرامبهري وى و دى بهرهف وى تشتى پالدهن.

بؤ نمونه: د شياندايه فان تشتين خوارى بڪار بينن:

- گولاڻ، گول، پينگ، فههوه، سابين، دار... هتد. ل ڦيره زاروڪ ب ريڪا بيهنڪرنى دى تشتى نياسيت.

- ماست، نان، بسڪيت، برنج، نهستهله... هتد. ل ڦيره فهره ب ريڪا تامڪرنى بزانيت ڪا نهو چ خوارنه دايع.

- ياريوڪهڪا ٺاڙهلان، تهپه، خيز، خامه، چانتهڪا دهستى، ڪتيب، راسته، ڙيبرڪ... هتد. ل ڦيره زاروڪ ب ريڪا دهستڪرنى دى زانيت ڪا نهو چ تشته دايعهقى.

ههڙى گوته ڪو د شياندايه ههه تشتهكى بهردهست و دناڻ مالدا ههى د قى يارييدا بڪار بينن.

زیده‌باری تاقیکرنا هسته‌وه‌رین زاروکی د یاری بین فه‌شارتنا تشتاندا، هه‌روه‌سا‌ه‌زا‌لیگه‌ریان و موغامه‌ری ژی ل نک زاروکی د نازرینیت و زاروک ب سروشتی خوه‌گه‌له‌ک‌ه‌ز ژ لیگه‌ریان و موغامه‌ری دکه‌ت.

۵. یاریین زیده‌کرنا شیاین ته‌رکیزکرنی

بیگومانه‌کو شیاین ته‌رکیزکرن زاروکی د ده‌مین ب ترس و ته‌نگا‌فدا، کیمتر لی دهیت، نه‌گوهداری دکه‌ت و نه‌وه‌کو به‌ری پیشکداری د چالاکیاندا دکه‌ت. لی هنده‌ک یاری هه‌نه ته‌رکیزا زاروکی بهیزتر لی دکه‌ت و به‌ره‌به‌ره وه‌کو به‌ری بویه‌ری ترؤمدار دزقرینته‌فه. فره‌ل ده‌سپیکی هنده‌ک راهینانین له‌شی دگه‌لدا بهینه‌کرن و پاشی دی وان راهینانان ده‌یه‌قی، ئه‌وین مه‌ژی و ته‌رکیزی چالاک دکه‌ن، داکو هه‌فسه‌نگی و بیردانکا وی ب فه‌گه‌ریته‌فه سه‌ر دوخی جارن.

زاروک‌ه‌ز دکه‌ن سه‌حکه‌نه وان تشتین قنیک دکه‌قن و پرت پرت دبن، یان ئه‌وین دکه‌قن و به‌لا‌قه دبن.

د شیاندایه‌مفای ژ یاریا (بۆلینگ)، ئه‌وا مه‌زن دکه‌ن، وه‌رگری. تو دکاری چه‌ند شووشه‌یین پلاستیکی بین قالا ب شیوه‌یه‌کی دیارگری ریزکه‌ی و ته‌په‌کی بکه‌یه د ده‌ستی زاروکیدا کو تیوه‌ر که‌ت، ئه‌ف یارییه و پرانی یا یاری بین ژ فی جوری، وه‌ل زاروکی دکه‌ن کو ته‌رکیزا خوه‌هه‌می بیخته سه‌ر ئارمانجا دیارگری. ئه‌ف یارییا ب سانا‌هی دی بیاقی ل به‌ر زاروکی

خوشکەت کو پشکداریی د یاریین گرجنتردا ژی بکەت و د ئەنجامدا دی حەز
ژ یاریین تەرکیزی کەت.

دا بیکفە یاریا (سێرکێ) بکەین:

- هیلەکی ل سەر عەردی یان خیزی یان رەملی چیکە، بیژە زارۆکی کو
هزرکەت یی د سێرکێدا کار دکەت و ئەو هیلە چیکری وەرپسەکی ل هەوایە
و فەرە ئەو د سەر قی وەرپسی را بجیت....

- کتیبەکی بدانە سەر سەری زارۆکی و بیژی بلا ب ریفە بجیت بی کتیب ژ
سەر سەری وی بکەفیت، پاشی سەحکە زارۆکی دی چەوا ل سەر تبالا ب
ریفە چیت و دی داھیتانی د پاراستنا هەفسەنگیا خودا کەت.

- بەیلە زارۆک وە هزرکەت کو پەهلەوانەکی سەماکەرە، جار دفریت و
دکەفتە سەر دولابین ل هەوا، جار ژی گریل دبیتە سەر عەردی... ئوو پاشی
ل سەر پیەکی رادوہستیت . پاشی ل سەر پیەکی و دەستەکی ب ریفە دچیت
یان ژی ل سەر پیەکی ب تنی ب ریفە دچیت: دی ب دەنگەکی بلند بیژی:
ئووو... چەند جوانە!...

تە ب قی راوہستانا خوہ ل سەر پیەکی.... هژمارا پیفەر شکاند!!

دەستان بو بقوتن.

دا پیکھه یارییا (ئۆلمپیات) بکهین:

زارۆک دئ خوه ل سهر پشتئ دريژ کهن و دئ له شئ خوه خافکه ن.

راهينه ر دئ بيژتئ:

چاقين خوه بگرن و هزرکه ن کو هوون يئ نوونه راتنيا کوردستاني دکهن، نهؤ... هوون تپيا هافيتنا رمينه ژبو سه گفانيئ. ههر ئیک وه هزرکه ت کو دؤرا وی هات، ته رکيزئ بکه و هه می هيژا خوه بيخه دناف پی يئن خوه دا.. هه ره!

پاشی ته رکيزئ بکه و هه می هيژا خو بيخه دناف دهستی خوه دا، رمی بلندکه... بلندکه و هه می هيژا خو بيخه دناف رميدا، پاقیژه. دئ دوور... دوور چیت، هه می به ره هقبووی يئن یاریئ دئ گازی کهن: بژیت... بژیت.

ته هژمارا پيچه ری یا جيهانی شکاند.

هزرکه تو گه له ک يئ که یف خو شئ، وه کو پقدانکه کا هه وا ژئ دفريت، له شئ ته دکه فته سهر عه ردی و تو يئ مورتاحی.

چاقين خوه بگره و هزرکه کو تو:

✓ غاردانه کئ دکه ی

✓ یاریکه ره کئ ته پا پیئ

✓ شاره زایه کی د یارییا خوه هه لاقیتینیدا (القفز)

✓ شوفیرئ ترؤمبیله کا به ریکانیتی

مہرہم ژ فان جوړه یارییا ئه وه کا زاروک دی چہند شیت تهرکیزی ل سهر ئه نجامدانا وهرزشا ژئ داخوازکری کهت، بیی کو ب دروستی وی وهرزشی بکهت. پشتی ب ئاشوپی و ب ته قافی فی کریاری دکهت، ئه فجا دی شیت ب راستی ژئ ئه نجامدهت. د فان جوړه یاریاندا، بکارئینانا ئاشوپی دبیته ئه گهری پهیدا کرنا که شه کی بارکری ژبو خونگه رمی و هه فکی یا بهریکانی و حهزا سهرکهفتنی. ئه ف یارییه ب شیوهیه کی گشتی هه فسهنگیا لفینی و تهرکیزا زاروکی زیده تر و باشتر لی دکهن. هه ژئ گوته کو یاریکرن هاریکاری یا وهرار و گه شه کرنا بیردانکی ژئ دکهت.

وینهیه کی جوان ب پارچه کا کارتونیفه سیکوتینکه:

د شیاندایه تو ب خوه وینهی ره سمکهی یان ژ کو فاره کا رهنگاورهنگ فه کهی، پاشی هندهک هیلین هه مه جوړ ل سهر وینهی بکیشه و ل گورهی هیلین دیارکری ب مهقه سی بیره.

هه می پرتین وینهی تیکه لکه و ژ زاروکی داخوازکه کو جاره کا دی پرتین فی وینهی بده ته بهریک.

یاریه کا دی هه یه ژبو چالا کرنا بیردانکی:

دی ره سمی کومه کا تشتین جوداجودا وه کو (ئاژهل، ئاقاهی، مروف، داروبار، سروشت... هتد)، دناف هندهک چوارگوشه بین به ره فکریدا چیکهن (یان پهیدا کهن) و دی ل سهر یه ک پارچه کارتونی یان کاغه زی دانینه بهر زاروکی. دی کومه کا چوارگوشه یان ل سهر پارچه کارتونه کی بینین کو هه ر ئیکی

وینہیہ کی جو داجودا تیدا ہائیہ رہسمکرن، ب فی چہندی ژی، ئەف کاغزہ
یان پارچہ کارتونہ، دی یا مشت بیت ژ وینہیین ہمہرہنگ.

قان چوارگوشہیان ب مہقہسی بپرہ و پشتی تہقاف دبی، دی بیست وینہیین
جوداجودا بۆ تہ پەیدا بن، قان کارتین وینہکری بہروفاژی بدانہ سہر میزی
و بژالہ بکہ. ہەر زارۆکک بلا بریاری بدہت کا دی چ جورہ وینہیان
خرقہکەت. بۆ نموونہ (نازہل، خانی، رووہک.... ہتد). پاشی ہەر زارۆکک
دی کارتہکی ہلگریت، ئەگەر ئەو بیت یا وی ہلبژارتی دی ہلگریت. ئەگەر
نہ، دی وەکو بہری زفرینتہقہ جہی وی، د ماوہیہکی دیارکریدا کیژان زارۆک
ژ ہمیایا پتر وینہیان خرقہکەت ئەو یی سہرکەفتییہ.

د شیانداییہ زارۆک ب خوہ قان کارتان رہسمکەت یان ژی ژ بازاری بکریت
و ل گورہی ژیی زارۆکی یاریی پی بکہت.

ہەر و ہسا فەرہ ل سہر مہ، ئەم زارۆکی تی بگہہیین کو وی شیانی
چالاککرنا بیردانکا خوہ ہنہ و د کاریت تہرکیزی ل سہر کریارا یاریکرنی
بکہت و سہرکەفتیت. باشترہ ماموستا یان راہینہر دگہل زارۆکی ہندہک
وینہیان رہسمکەت، نہمازہ وان وینہیین زارۆک نہشیت ب دروستی
تہرکیزی ل سہر بکہت. پشتی ژ رہسمکرنی تہقاف دبن فەرہ ماموستا و
زارۆک پیکفہ، ئەگەرین نہتہرکیزکرنی شرۆفہکەن و ب فی چہندی ژی
زارۆک دی تی گہہیت کا دی چہوا شیت کریارا تہرکیزکرنی ل نک خوہ
چالاککەت.

۶. ھندەك ئارىشە يىن تايەت

• تۆرەبوون

مشە جاران زارۆك گوھى خوە نادەنە مەزنان. گەلەك جاران ژى ئەگەر چ بياقېن دەربرىنى نەبن، ب ئاوايەكى دوژمنكارانە رەفتارى دكەن. زارۆك ژبو دەرېخستن و قالاكرا تىن و ووزەيا خوە يا ھلگرتى، گەلەك پيدقى ب بزاق و چالاككيانن، داکو ھەست ب شيانېن كونترولكرنى و خوە ب ريقەبرنى بكەن. د پرانى يا جاراند، باشترە ئەم بەيلين زارۆك دەربرىنى ژ تۆرەبوونا خوە بکەت، بىي كو ھەست ب پەشيمانى و گونهھكاريى بکەت. لى پشتى دەربرىنى، د شياندايە دانوستاندى دەربارەى تۆرەبوونا وى دگەل بکەن.

ژبو نەھيلانا ھەستين تۆرەبوون و كەرىقەبوونى ئەف ياريين ل خوارى باشن:

ياريۆكەكا نەرم چىكە (ژ پاتين كەفن و دريایی يان ژ باليفك و بەتەنى يين ھاقيتى)، دەمى زارۆك تۆرە دبىت، وى ياريۆكى بدەقى و بيژى: مگرتى تو يى ژ قى ياريۆكى تۆرەبووى (نافەكى بدانە سەر....)، پاشى بيژە زارۆكى:

– ما تە نەقېت ئاريسا خوە دگەل ياريۆكى چارەسەر كەى؟

پشتی زاروڪ هه می که ربا خوه دادرئژته سهر یاریوکی، دگهل زاروکی باخفه و بیژی: ما تو داخوازا لیبورینی ژ یاریوکی ناکه ی؟! ب هزرا من یاریوڪ گهلهک یا توڙه بووی..

- دشیاندايه کومهکا زاروڪان خرغهکه ی و بکه یه گروپ گروپ، ههر گروپهک نیشانا هندهک ئاژهلان بیت وهک شیر، گورک، رووڦی..... هتد.

رولی سهیی هار یان پشیکا توڙه بده زاروکی که ربه بووی.

ئهم د کارین یاریا ئاشوپی دگهل زاروکی بکار بینن؛ وهک بیژینه زاروکی وه هزرکه کو ئاگرهکی هلبووی و یی بهربوویه هه می جهان، یان ژ ی هوره بایهکی ب توژی ژ ههر چوار لایان دهیت و دونیا هه می یا کرییه توژ و غوبار.... هتد.

• خوڦهده رگرن

ههر زاروکهکی قهدهر ژ هه قالان، فهره بهیته هاندان کو پشکداریی د بزاف و چالاکیاندا بکهت. ههروهسا کا چهوا ئهم زاروکی ساقا فیڙی ب ریقه چوونی دکهین، فهره زاروکی قهدهر ژ ی وهسا فیڙی پشکداریی بکهین.

بلال دهف مه تشتهکی سهیر نه بیت ده می زاروڪ باشتر لی دهیت.

ههروهسا فهره نه هینه ژبیرکرن کو سه ره رای ههزا زاروکی ژبو پشکداریکرنی، نه شیت زوو ب زوو قی ههزا خوه ب جهینیت.

باشترین ریك ژبو هاریکاری یا زاروکی قهدهر، دی ب قی شیوه ی بیت:

- بۆ زارۆكى چيروۆكىن هندەك ئاژەلەين شەرمين بيژە كو بەرە بەرە باوەرى يا وان ب شيان و هيزا وان دزقریتەقە.

- بياقى سەرکەفتنا ياريكرن و سەرەدەريكرنا دگەل يين دى بۆ خۆشكە، ب مەرجهكى كو هەمى زارووكين دگەلدا كەيفخۆش بن.

- ژى داخواز بکە كو رۆلى كەساتييه كا چيقانوكى بگيريت، باشتەرە رۆلى قى كەساتييا چيقانوكى ل دەسپيكي يى قەدەر و ترسنوك بيت و پاشى ببيتە كەساتييه كا وپرەك و زيرەك.

• كايىس و پيشلبوونين نقتى

فەرە ئەم زارۆكى هاندهين كو بەحسى خەونين خوە بکەت، يان خەونين خوە رەسمکەت. بۆ نمونە؛ د شياندايه دگەل زارۆكى باخقين و بەحسى خەونين وى بکەين، نەمازە ئەگەر زارۆک نە يى رەحەت بيت.

گەلەك دايباب هەنە قى ريكي بكار دئين ژبو زانينا خەونين زارۆکان. لى باشتەرە ئەگەر دوماهييه كا خۆش بۆ خەونان (كاييسان) بدانن و فەرە زارۆک پشكدارين د قى كرياتيدا بکەت.

بۆ زارۆكى بيژە كو هەر كاييسە كا بهيتى دى هەر دوماهييه كا خۆش بۆ هەبيت.

خه ونه ک:

"ئەز ب تنی ل گوره پانی بووم، من دیت کومه کا سهربازان هاتن، من هه ولدا ب رهقم. من غاردا و ههر کره غار، من دقیا بکه مه قیژی: دادی... دادی. لی گه وری یا من یا هسک بوو، ئەز نه دشپام بکه مه قیژی.".....

ل قیره، فهره دایباب خه ونی بهرده وامکه ن و بیژنه زارۆکی؛ ئەگه ر تو هشیار نه بایه، یاریۆکا ته (هرچا لاستیکی)، ئەوا ته ل بن دهره جکا هیلائی، دا د هه وارا ته هیت، دا مه زن بیت و ههر دا مه زن بیت هه تا دبۆ وه حشه کی مه زن و ئاگر دا ژ دهقی په شیت، ئەو ئاگر دا ب سه ری سهربازان که قیت و هه می دا ب عه ردی که فن، چه کین وان ژی دا هه لیین و بنه شه ما. هینگی دا دهنگی ته ژی ل ته زقریت و ئەو هسکاتی یا د گه ورییا ته دا نه دما. دا ژ هرچا خوه پرسیار که ی: ئەفه چه ل ته هاتییه هرچا من یا خوشتقی؟ کا وهره دهف من. ئوو ژنشکه کیفه دا بینی کو هرچا ته یا جوان و دلخۆشکه ر ب ئارامی یا د کوشا ته دا، هه ستا وی یا مشتته ژ سه رکه فتنی و باوه ری ب خوه بوونی.

- ژبیر نه که کو همیژا دایکی یان بابی، یان ژی ههر کوشه کا دی یا گه رم، باشتیرین جهه ژبۆ نه هیلانا ئاکامین نه خوشترین کابیسان.

- فهره ئەم زارۆکی ته نا که یین، به ری بنقیت. بۆ نمونه: بۆ وی چیرۆکین جوان و خۆش بیژین و ژ دیتنا فیلمین ب ترس دوور بیخین. گه له ک گرنگه ئەف کریاره پۆژانه یا بهرده وام بیت، چونکو زارۆک ئارامیه کا دهروونی ژ قان جۆره عه دهتان وهردگریت و هه ست ب ئیمناهی و ته نا هیی دکه ت. له وا فهره ئەم ب بهرده وومی هاریکاری یا زارۆکی بکه یین.

- ياریۆکهکی چیکه و بدهف زارۆکی کو د دهمی نڤستنییدا ب رهخفه بیت، بۆ بیژه کو کاری ئی یاریۆکی ئهوه کو وی ب پاریزیت و د دهمین ترسیندا پشتهفانییا وی بکهت. ههروهکو د چیفانوکیین میلی دا، ئان یاریۆکان هیزین مهزن ههنه، ئهف هیزا مهزنا یاریۆکی، زارۆکی ئی فه دگریت و بهرگریهکا مهزن بۆ پهیدا دکهت. ئهفجا هه ره لهلویستهکی نالهباری توشی زارۆکی دبیت، ب هاریکاری یا یاریۆکی دی شیت بهرهنگاریی کهت و بهرهفانیی ژ خوه کهت.

• بهرهنگاریا دوژمنی

ژبۆ وان زاروکیین سه ربۆرین نهخۆش ب سه ری هاتین، نهمازه دهمی بهرهنگارییا دوژمنین داگیرکه ره دکهن، لقین و یاری وئاشۆپ، ئالاف و ریکین سه رهکی بین چاره سه رکارییهکا سه رکهفتینه.

ژلایئ که سوکیفه، ئه وه زۆرداری و ستهما سه ربازین داگیرکه ره ل دژی زارۆکان بکار دهینن، دوور نینه جوړهکی ده ربینا قهیرانین دهروونی بیت ل دهف سه ربازان.

لی ئه م ب باشی دزانین کو بهرهنگاری یا دوژمنی، کریارهکا ب زهحمهت و پر مه ترسییه. هه می کهس نه شین خوه ل بهر بگرن، خو که سین مه زن ئی ب زهحمهت خوه ل بهر دگرن. ئه فجا چه وا دی زارۆکهکی کیم سه ربۆر شیت خوه ل بهر ئی کریارا ب زهحمهت گریته؟! لی چونکو بهرهنگاری یا دوژمنی

كريارهكه، رۆژانه دقهوميت. لهوا فەرە دايباب و سه‌ميان ب ريكا يارى و ئاشۆپى، دەر وونهكى ساخلام بۆ زارۆكى پەيداكن.

ئەو زارۆكىن ب قان جۆره ياريكرنان دهينه چه‌كداركن، رۆژانه شه‌پى دوژمنى دكن و خوه ل بهر سته‌ما دوژمنى دگرن. بۆيه‌رين كوشتنى و بريندارى دبين، پشكدارى د كرياتن قه‌شارتنا شه‌هيدان و به‌هييدا دكن، هاريكارى يا لى قه‌ومايى و كه‌سانين ترومادار دكن... ب كورتى ههمى كرياتن هه‌قهنه‌د ب به‌رهنگاريا دوژمنيغه‌ دكن.

ب قى ريكى ژى زارۆك هه‌ولددهت كو دگه‌ل ره‌وشين ناله‌بار رابهيت، لى هنده‌ك جاران ژبو گوهارتنا بۆيه‌ران، هه‌ست ب بيزارى و لاوازي دكه‌ت. ل قيره ژى باشتين چاره‌سه‌رى ژبو پاراستنا هه‌سه‌نگيا زارۆكى كرياتا ياريكرنئيه. فەرە نه‌هيتته ژبيركن كو ب ريكا ياريكرنى، كه‌ساتيه‌كا داهيتنه‌ر و فليقان بۆ زارۆكى دروست دبیت. ب ريكا يارى و ئاشۆپكرنى، دوژمنى دكوژيت و وه‌سا خوه يا دكه‌ت هه‌روه‌كو چ نه‌بووى. زيانين شه‌پى دكه‌ته ده‌سكه‌فتى و ژيانى ب شيوه‌يه‌كى سروشتى دزقرينته‌غه.

ئه‌قجا چ جاران ئالۆز نه‌به، ده‌مى زارۆك ياريا دكه‌ت. مه‌زناهييا قه‌شارتى دناف زارۆكيدا، مه‌زناهييا مروقييه. ئەف مه‌زناهييه ب دريژاهى يا ديروكى دگه‌ل مروقى هه‌بوويه و هه‌ر يا هه‌ى، رفيشت بۆ رفيشتى دهيتته قه‌گواستن هه‌تاكو دبیته‌ پشكه‌ك ژ كه‌سايه‌تى و له‌شى مروقى.

ئەف چه‌نده ژى يا بوويه مينا وى به‌وصه‌لا ريكى نيشا مروقى ددهت. ئوو ريكا پر كه‌ندوكورا ژيارى به‌ره‌ف پاشه‌رۆژه‌كا گه‌ش و خوشتره‌قه‌ ده‌ت.

پیرست

- ۷ پیشگوتن
- ۱۷ پەیفەك ژبۆ سەمیان و دایبابان
- ۲۳ **پشكا ئیكی: ئاكاما تزندوتیزی ل سەر زارۆکی**
- ۲۵ ترس و میرخاسی
- ۲۸ هەولدان ژبۆ تیگەهشتنا ئەوا بووی
- ۲۹ خەم و زربەهری
- ۳۳ زارۆك ب تاقیکرنی تی دگەهیت
- ۳۵ **پشكا دووی: کاردانهوهیا زارۆکان ژبۆ ترۆمایا دەروونی**
- ۳۷ شەف ژیدەری ترسیاننیه
- ۳۸ دیاردا پاشفەگەرانئ
- ۳۹ بۆیه رین قەومی ب دویف زارۆکیفە دمین
- ۴۰ خوه دوورکرن ژ بەرهنگاریئ

- ٤١ ترسا دژوار يان ترسا زيده.....
- ٤٣ ب جهئنانا ئەركين خواندنگههين.....
- ٤٤ نهجهگيري يا گيول و دلينين.....
- ٤٥ وهستيان و ئيشانين لهشي.....
- ٤٦ ههڤرکي يا ئاستهنگان.....
- ٤٩ **پشکا سيئ: سهردهريکرن دگهل کاردانهوه يين زاروکی.....**
- ٥٠ دايباب.....
- ٥٣ رۆلي مه ل هه مبهري قئ رهوشئ چييه؟.....
- ٥٥ **پشکا چواري: ئاشوپ و ياري چاره سهريه ژبو زاروکان.....**
- ٦٠ ياري يين ژبو نه هيلانا ئالوزيخ.....
- ٦٢ قه گيرانا چيروکان.....
- ٦٤ دهربرينا ههستان.....
- ٧٢ ياري يين ژبو بهيزکرنا ههستان.....
- ٧٥ ياري يين زيده کرنا شيانين ته رکيزکرنئ.....
- ٨٠ هندهک ئاريشه يين تاييهت.....

