REMO H. LARGO

سالانی

ساوایی

گەشە کردن و پەروەردەکردن لە چەند ساڵی سەرەتادا

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

وەرگێڕان: چراخان شیت بەرزنجی

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

ناوی کتێب : ساڵانی ساوایی
نوسەر : REMO H. LARGO
وەرگێڕان: چراخان شیت بەرزنجی
چاپی یەکەم: ٢٠٢٢
ژمارەی سپاردن : لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردن (١٦٠٤)ی ساڵی ٢٠٢٢ پێدراوە.
تیراژ: ٥٠٠
لەسەر ئەرکی (دەزگای مرۆیی مام) چاپکراوە

Title: Baby Jahre
Author: REMO H. LARGO
Translation: Chrakhan Sheet Barzanji
Third Edition: 2022
Isbn:
Number: 500
Sponsored by: Mam Humanitarian Foundiation

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

پێڕست

دەربارەی ئەم پەرتوکە..٩
سەرەتا وشەی نووسەر...١١
سەرەتا وشەی وەرگێڕ ١٥
پێشەکی...١٧
پێداویستییە سەرەتاییەکان...١٨
منالان چۆن گەشە دەکات؟..٢١
هاندان چەند پێویستە بۆ منالّ؟.....................................٢٩
فێربوونی کۆمەڵایەتی..٣١
فێربوون لە ڕێی گەڕان و دۆزینەوە ٣٤
پەروەردەکردن...٣٦
بەهێزکردنی پۆزەتیڤەکان...٤٥
پشتگوێخستن...٤٥
بەهێزکردنی نێگەتیڤەکان. ٤٦
هیچ دایك و باوکێك پێرفێکت نی یە...............................٤٩
منالّ دەبێت چۆن چاودێری بکرێت ٥٠
داهاتوویەك بەبێ منالّ؟...٥٨
پریۆرتی دانان (پێشخستن بەپێی گرنگی) ٥٩
پەیوەندییەکان ٦٧
ڕەفتاری پەیوەستبوون..٧١
وەرگرتن و داربڕینی سیگنالە (نیشانە) کۆمەڵایەتییەکان....٧٧
فێربوونی کۆمەڵایەتی..٨٩
درکی کۆمەڵایەتی..٩٣
چاودێری ٩٥

جووڵە ١٠١
بەررەنگار بوونەوەی هێزی کێشکردن........................ ١٠٣
دەستکردن بە گەڕان ١٠٤
ڕاهێنان یان وازهێنان تا پێگەیشتن ١٠٥
نوستن ١١١
نوستن چییە؟ ١١٤
خول و ریتمەکان ١١٦
ماوەی نوستن.. ١٢٥
نووستنی باش ١٢٧
گریان و قیژاندن.. ١٢٩
بۆچی مناڵ دەقیژێنێت؟ ١٣١
قیژاندن بەبێ هیچ هۆیەکی دیار ١٣٥
چ شیکردنەوەیەك هەیە بۆ قیژاندنی بێ هۆ؟.......... ١٣٨
مامەڵەکردن لەگەڵ قیژاندن ١٤٢
چۆن منالێك کە دەقیژێنێت ژێردەکرێتەوە؟............ ١٤٦
دراوسێکانیش گوێیان لێیەتی................................. ١٥٠
یاریکردن.. ١٥٣
یاری منالان هیچ مانایەکی هەیە؟ ١٥٥
یاریکردن چی یە؟... ١٥٨
بۆ منال یاری دەکەن؟ ١٦٦
منالان هەموو وەك یەك یاری دەکەن؟ ١٧٣
کچ و کوڕ وەك یەك یاری دەکەن؟ ١٧٤
یاری.. ١٧٦
پێکەوە یاریکردن ١٧٦

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

زمانگرتن ١٨٥
مانای پەیوەندی بۆ زمان ١٩٠
مەرجە بیۆلۆجییەکان بۆ زمانگرتن ١٩٢
زمان و بیرکردنەوە ١٩٨
ڕۆڵی دایك و باوك ٢٠٠
خواردن و خواردنەوە................................ ٢٠٣
سێ شێوازەکەی خواردن.............................. ٢٠٥
شیردان دیسان باوە ٢٠٧
شیری دایك یان شیری وشک؟ ٢٠٩
سەربەخۆیی.. ٢١٤
نەریتەکانی سەرخوان ٢١٦
خوان و بۆنەکان ٢١٧
گەشەکردن... ٢٢٣
جیاوازییەکان لە گەشەکردندا ٢٢٥
هەرمناڵەو خێرایی گەشەکردنی خۆی هەیە ٢٢٧
مناڵەکە باش گەشە دەکات؟......................... ٢٣١
گۆڕانی پەیکەری.................................... ٢٣٣
خۆتەڕنەکردن و پاکڕاگرتن........................... ٢٣٧
سەرچاوەکان ٢٣٩

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

دەربارەی ئەم پەرتوکە.

هەر منداڵەو بەجۆرێك بێ هاوتایە. هەموو پلەکانی گەشەکردن و هەڵسوکەوتەکان لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر جیاواز دەردەکەوێت. چ کاتەکەی و چ شێوازی دەرکەوتنەکە لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دیکە جیاوازە. دایك و باوك چۆن بتوانن خۆیان لەگەڵ پێداویستی و ڕەفتاری هەرمنداڵێکدا بگونجێنن؟ دەیان ساڵە پرۆفیسۆری سویسری و پزیشکی منداڵان ڕێمۆ لارگۆ توێژینەوە لە بواری گەشەی منداڵدا دەکات. لەم کارەیدا باس لە گەشەی منداڵ لە چەند ساڵی سەرەتایی ژیانیدا دەکات و شێوازە جیاوازەکانی دەخاتە ڕوو. مەبەستی نوسەر و چەمکی پەروەردەکردنەکەی بۆ هەموو منداڵێکی تەندروست و ئاساییە مەبەست شێوازی نموونەیی نی یە. ئەم کارەی ئەم پزیشکە ناوداره یەکێکە لە پێداویستیە سەرەتایەکانی هەر تازە دایك و باوکێك.

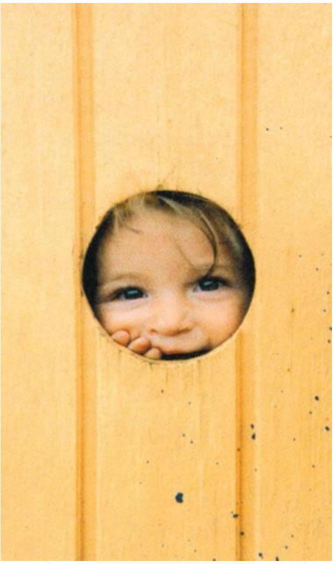
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

سەرەتا وشەی نووسەر.

ساڵانی ساوایی لەسەرەتایی دەرچوونییەوە لە ١٩٩٣ خوێنەرێکی زۆری هەبوو لەناو دایك و باوکاندا و هەمیشە ڕوو لە زیاد بوون بوو. لەگەڵ ئەوەشدا دوای ١٥ ساڵ تازەکردنەوەیەکی بنەڕەتی پێویست بوو. چی تازەیە لەم بەرگەدا؟

ئەم بەرگە نوێ یە زیاتر تیشك دەخاتە سەر ئەولایەنە پەروەردەییانەی کە لە ئێستادا لەلایەن شارەزایان و دایك و باوکانەوە زیاتر گرنگی پێدەدرێت لەچاو سەرەتای ساڵی نەوەتەکان: زاڵبوون بەسەر بابەتی بەخێوکردن و چاودێری مناڵ لەپاڵ کارکردندا و دۆزینەوەی داینگەیەکی باش و ڕۆڵی باوکان لە چاودێریکردنی مناڵ و چۆنێتی ڕەفتارکردن لەگەڵ بەکارهێنانی میدیاکان. لەگەڵ بەلەبەرچاوگرتنی تازەترین دۆزینەوە زانستییەکان دەربارەی گەشەکردنی مناڵ کە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیاندا گرنگی زۆری هەیە. بۆنموونە دیاردەی توانای بیرکردنەوەو هەستکردن وەك مرۆڤێکی تر. ئەم دیاردەیە لە تەمەنی ٤ ساڵیدا سەرهەڵدەدات و مەرجێکی گرنگە بۆ رەفتارکردنێکی هەستیارانە. لەم بەرگەدا بۆئەوەی خاسڵەتەکانی ساڵانی سەرەتای گەشەی تەمەنی مناڵ بەباشی بخەینە ڕوو لە دوو ساڵەوە بۆ ٤ ساڵ زیادکرا. لە ساڵانی سەرەتای تەمەنی مناڵدا هەموو لێهاتووییەکی تایبەت دەتوانێت پەیدا بکات کە لە مرۆڤدا هەیە. بەڵام بێگومان ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە گەشەکردنەکان لەم تەمەنانەدا کۆتاییان پێدەهێنرێت. لێهاتوویەکان چەندەها ساڵی تریان دەوێت تاکو بە

ئاشکرا دەربکەون، بەڵام منداڵەکە لە ٤ ساڵی سەرەتای تەمەنیدا فێری لێهاتووییە بنەڕەتییەکان دەبێت.
بیرۆکەی پەڕتوکەکە پاش نوێکردنەوەکە وەك خۆی ماوەتەوە. مەبەستی پەڕتوکەکە ئەوە نی یە وەك ئامۆژگاری بۆ کاتی چارەسەرکردنی کێشەکان ڕۆڵ ببینێت. بەڵکو دەیەوێت زیاتر پشتگیری دایك و باوك بکات بۆ باشتر تێگەیشتن لە پێداویستییەکانی منداڵەکە و تایبەتمەندییەکانی و ڕەفتارەکانی منداڵەکە بەهەند وەربگرن بۆ ئەوەی بتوانن بەپێی ئاستی گەشەی منداڵەکە ڕەفتاربکەن و ئامادەبن. بەشێکی گرنگی پەڕتوکەکە دەربارەی ئەوەیە کە هەر منداڵەو لە گەشەکردندا جیاوازە لە منداڵێکی تر. ئەو جیاوازیانە لە ڕێی چەندەها هێڵکارییەوە لە هەموو بوارەکانی گەشەکردنی وەك چووڵە و زمان و خەوتن خراونەتە ڕوو.هێڵکارییەکان لە توێژینەوەی سویسرییەوە وەرگیراون کە تیایاندا توێژینەوە لەسەر گەشەی زیاتر لە ٧٠٠ منداڵ لە کاتی لەدایك بوونیانەوە تا تەمەنی هەرزەکاریان کراوە. لە هێڵکارییەکاندا جیاوازییەکان بەتەواوی دەردەکەون وئەوەش دەریدەخات کە هیچ کلێشەیەکی گشتی نی یە کە بۆ گەشەی هەموو منداڵێك بگونجێت. ئەوەی گەورەکردنی منداڵ بۆ دایك و باوك گران دەکات ئەوەیە کە خۆیان ڕابێنن لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی هەر منداڵێکیاندا.



بەشێکی گرنگی تری پەڕتوکەکە خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە هەوڵ دەدات تیشك بخاتە سەر پێداویستییە دەروونی و جەستەییەکانی مناڵەکە بەپێی ئەو تەمەنی کە تیایدایە، بەمەبەستی گەشەکردنێکی دروست. بەتایبەتی لە بوارەکانی پەیوەندی نێوان مناڵ و دایك و باوك و ئەزموونەکانی مناڵەکە لە گەڵ مناڵیتر و دەوروبەر و چاودێریکارەکانی.

بەشی سێیەمی گرنگی پەڕتوکەکە دەربارەی ئەوەیە کە پیشانی دایك و باوك بدرێت کە هەموو مناڵێك ئارەزوی گەشەکردن دەکات. بۆ ئەوەی بەو ئامانجەی بگات، دەبێت بواری بدرێت بە ئەزموونە پێویستەکاندا تێپەڕێت. بۆ ئەوەی دایك و باوك بتوانن پشتگیری مناڵەکەیان بکەن و مناڵەکەش بەباشی بتوانێت گەشە

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

بکات، دەبێت دایك و باوك فێربن بە باشترین شێوە لە ڕەفتارەکانی مناڵەکەیان تێبگەن و بیخوێننەوە.
پەرتوکەکە تەنها ناوەڕۆکەکەی دەستکاری نەکراوە بەڵکو شیوازی دەرەوەشی گۆڕاوە. لەیئاوتە رەنگاوڕەنگەکەی یارمەتی خوێنەر دەدات ئاسانتر خۆی تیا بدۆزێتەوەو هێڵکارییەکان باشتر تێبگات. وێنە ڕەنگاوڕەنگەکانی کە لە ئەلبومی خێزانەکانەوە وەرگیراون هەموویان ژیانێکی ئاسایی ڕۆژانە دەردەخەن. جگەلەوە وێنەکان لە چەند گرتەیەکی فلمی دمەزراوەی توێژینەوەی سویسری وەرگیراون، چونکە لەو فلمانەدا چەند ڕەفتارێکی زۆر تایبەتی مناڵەکان بەباشی دەبینرێن.

تازەکردنەوەکەی "**سالانی ساوایی**" کاتێك جێی خۆی دەگرێت کە بزانین ئەم پەڕتوکە هێشتا دەتوانێت دایك و باوك و شارەزایان لە بوارەکەدا لە سروشت و جیهانی مناڵ نزیکتر بخاتەوە و ئەوەیان تێبگەیەنێت کە سالانی گەشەی مناڵ چەند خۆش و سەرسوڕهێنەرە.

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

Remo H. Largo

ئوتلیبورگ، جولای ٢٠٠٧

سەرەتا وشەی وەرگێڕ

لەیەکەم ڕۆژەوە کە "**ساڵانی ساوایی**" م گرت بە دەستمەوە ووتم دەبێت ئەم پەڕتوکە وەربگێڕم بۆ کوردی. ئێستا بواری ئەوەم هەیە و دەست پێدەکەم.

"**ساڵانی ساوایی**" بۆ من یارمەتی دەرێکی زۆر گەورە بوو، ئەگەرچی من ٢٠٠٥ تەنها بەرگی یەکەمیم لەبەردەستا بوو، بەڵام وەك تازە دایكێك كە نە دایكی من نە دایكی هاوسەرەکەم لەژیاندا مابوون زۆر پێویستم بەوە بوو یەكێك پێمبڵێت مناڵەکە بۆ وادەكات؟ چییەتی؟ ئاساییە؟ پێش من بە دوو ساڵ خوشکەکەم ئەم پەڕتووکەی بە دیاری بۆهاتبوو و سوودی زۆری لێوەرگرت بە ڕادەیەك مناڵەکەی چ ڕەفتارێکی دەکرد دەیگوت ئەوە لە "**ساڵانی ساوایی**" دا نوسراوە کە بۆ وادەکات و مانای چی یە.

لەوانەیە ئێستا لەسایەی ئینتەرنێت و گۆڕانکارییەکان فراوانی میدیاکان و بەهۆی پەیدابوونی گۆڤار و بڵاوکراوەی کوردییەوە دایکان بواریان زیاتربێت لەچاو پێش ١٦ ساڵ یان لەوەوبەر، بەڵام بەڕای من پەرتوکێکی ئاوا کەلایەن پزیشکێکی شارەزاوە نوسراوە زیاتر جێگەی متمانەیە لە نوسراوێکی کورت. جگەلەوە فراوانی بوارەکانی کە نووسەر باسی لێوەکردون لە کەم سەرچاوەدا بەم شێوەیە باس دەکرێن. ولەئەزموونی خۆمەوە ئەزانم کە پەڕتوك بە پێچەوانەی ئینتەرنێت و میدیاکانی تر دەتوانیت لە هەر کات و شوێنێکدا بیگریت بەدەستەوە. ئایا لەکاتی شیردانبێت، کە مناڵەکە بەهێواشی و لەسەر ئارەزوی خۆی بە شێنەیی شیردەخواتەوە و دایکەکە لەچاوەڕێکردن زیاتر هیچی تری پێناکرێت و یان لەکاتی

بێکارەبایی بێت و یان لە دەرەوە و لەبەر تیشکی خۆر. شایەنی باسە بۆ من زۆر خۆش و چاوەڕێ نەکراو بوو کە نووسەر لەبەشێکدا لە یەکێك لە نمونەکانیدا ناوی کوردستان دەهێنێت. بێگومان میلەتێکی دێرینی وەك ئێمە ئەزموونمان زۆرە لەگەڵ جوان بەخێوکردنی منالّدا. بەهیوای ئەوەی زانایانی ئێمەش زیاتر لەو بوارە بکۆڵنەوە و ئەو ئەزمونانە بەشێوەی زانستی لێکبدەنەوە و بڵاوی بکەنەوە.

شایەنی باسە "**ساڵانی ساوایی**" تەنها بۆ تازە دایك و باوك و نی یە بەڵکو لەبەر ئەوەی نووسەرەکە خۆی پزیشکێکی بەئەزموونی منالانە و توێژەری بواری گەشەکردنی منالّە دەتوانرێت لە بواری توێژینەوە یان لەلایەن دایەن و داینگەکانەوە سوودی لێوەربگیرێت. وەك لە ووتەی نوسەردا باسکراوە ئەم بەرگەی پەڕتوکەکە باسی ٤ ساڵی سەرەتا دەکات بەڵام بەداخەوە و بەمەبەستی ئەوەی بەشێکی نوسینەکە بچێتە چاپەوە و چیتر دوانەکەوێت من لە پێشدا تەنها بەشی سەرەتای بابەتەکان، کە بەشێوەی گشتی باسی گەشەکردنی منالّ دەکەن، بڵاو دەکەمەوە. بەشەکانی تر پشت بەخوا بەزوترین کات بەدوای ئەم بەشەدا دێن. دەمەوێت ئاماژە بەوەش بدەم کە ئەم پەڕتوکە بۆ قازانج نی یە. بەهیوای ئەوەی سودێك بە ئێوەی خوێنەر بگەیەنم و ئێوەش وەک من کاتێکی خۆش ولەیادنەکراو لەگەڵ تەمەنی ساوایی جگەرگۆشەکان بەرنەسەر.

وەرگێڕ: چراخان شیت بەرزنجی

درێسدن - جولای ٢٠٢٢

پێشەکی

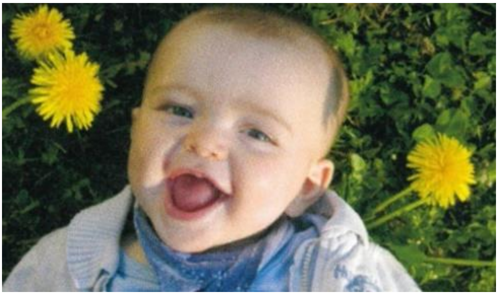
سارا چەند کاژێرێکە هاتۆتە دنیاوە. کێشی ٣.٥ کیلۆگرامە. شێوەی سەری ئاساییەو ڕومەتەکانی و ڕان و قۆڵەکانی خڕن. بەهەموو توانای خۆی دەقیژێنێت و پەلەکانی ڕادەوەشێنێت. بە دوو چاوی گەش تەماشای دایك و باوکی دەکات.

دایك و باوکی سارا زۆر بەختەوەرن: مناڵیان بووە. تاماوەیەك دایك و باوکەکە هێشتا حەپەساون و سوپاسی خوادەکەن کە مناڵەکەیان بە لەشساغی لەدایك بووە. هەر تۆز نا تۆزێك سەیری دەکەن و دڵیان بە هەموو جووڵەیەکی خۆشە. بۆ ئەو دایك و باوکە لەم کاژمێرانەدا هیچ شتێك لە کچەکەیان گرنگترن نی یە.
لە چەند ڕۆژی داهاتودا لەگەل سارا دەگەڕێنەوە ماڵەوەو ئینجا بۆیان دەرەکەوێت کە ئیتر هەر خۆیانن و تەنها خۆیان بەرپرسیارن لە سارا بۆ نزیکەی ٢٠ ساڵ. ئایا دەتوانین باش بین بۆی؟ زیاترین ئەو پرسیارانەی کە لەلای دایك و باوکی دروست دەبێت:

- پێداویستیەکانی سارا چین؟ چۆن دابینیان بکەن؟ چەند نازی پێویستە؟ دەتوانین بەباشی چاودێری بکەین؟
- چۆن گەشە دەکات؟ چۆن بتوانین ئاگاداری گەشە کردنی بین؟ هیچ دەتوانین بکەین بۆ ئەوەی باشتر گەشە بکات؟
- چۆن پەروەردەی بکەین؟ کەی ئەو خۆی بڕیار بدات و تاکەی ئێمە بڕیاری بۆ بدەین؟

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

- مانای سارا بۆ خێزانەکەمان چی یە و چەند لە ژیانمان دەگۆڕێت؟



ئەوەی دایك و باوك ئاواتی دەخوازێت: منالێکی ڕوخۆش

لەم پێشەکییەدا هەوڵ دەدەین ئەو وەڵامانە بۆ ئەو پرسیارانە بدۆزینەوە کە بۆ منالەکە و گەشەکردنەکەی گونجاون.

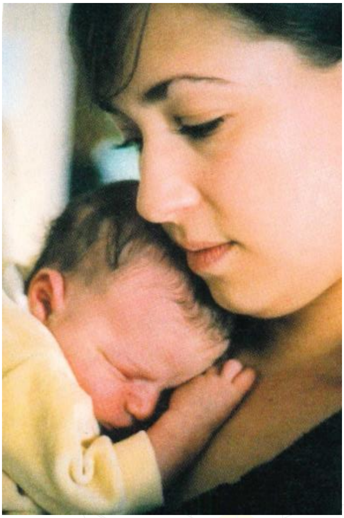
پێداویستییە سەرەتاییەکان

بۆ ئەوەی منالّ بتوانێت باش گەشە بکات و ڕوخۆش و پەرۆشی فێربوون و چالاك بێت، دەبێت پێداویستییە سەرەتاییە جەستەیی و دەروونییەکانی دابین بکرێت. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا سەلمێنراوە کە خراپی باری بژێوی و پشتگوێ خستنی دەروونی کاریگەری لەسەر ساوا و منالّی بچوك هەیە. منالّ بۆ گەشە کردن پێویستی بە نزیکی جەستەیی و نازی دایك و باوك و کەسانی نزیك هەیە. ئەو منالّانەی لە ڕوی دەروونییەوە پشتگوێ دەخرێن کێشەیان دەبێت لە گەشە کردندا. تەندروستی باش مەرجی ئارامی جەستەییە. برسێتی و تینوییەتی و پێداویستییە جەستەیەکانی تری وەك پاراستن لە سەرما و جلوبەرگی وشك و پاك بەهەمان شێوە

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

دەبێت دابین کرابن. تەنها ئەو مناڵانەی خواردنی باش و چاودێری باش و لەشساغن دەتوانن بە شێوەیەکی ئاسایی گەشە بکەن. هەواڵەکان لە وولاتانی جیهانی سێیەمەوە ڕۆژانە پیشانمان دەدەن کە کاریگەری خراپی کەمی خۆراك و پشتگوێخستن و نەخۆشی چەند زۆرە لەسەر گەشەی منالانی ئەو وولاتانە.

دایك و باوك خۆشحاڵن بە باشی تەندروستی مناڵەکانیان. نەخۆشی ئەگەر تەنها سەرمابوونێکی کەمیش بێت نیگەرانیان دەکات. کاتێك ساوایەك شیر زۆر بخواتەوە یان مناڵیکی بچوك زۆر بخوات ئەوا دایك و باوك دڵخۆش دەبن و دەڵێن کەواتە بەباشی چاودێریمان کردووە. بەڵام مناڵێکی کەمخۆر دەبێتە هۆی ترساندنی هەموو کەسوکاری. بۆیە دایك و باوك دەکەونە پرسیار و دەڵێن: ساوا دەبێت چەند شیر بخواتەوە؟ لەکەیەوە دەست بکەین بە پێدانی شلەمەنی و خواردن بە مناڵەکە؟ بۆ وەڵامی ئەو پرسیارانە ڕێنمایی هەیە، بۆ نموونە لەسەر پاکەتی شیری مناڵی ساوا. بەڵام ئەو ڕێنماییانە بۆ زۆربەی منالان ناگونجێن چونکە هەر مناڵەو پێداویستی خۆی هەیە. هەندێ ساوا تەنها نیوەی مناڵێکی هاوتەمەنی خۆیان دەخۆنەوە. هەر مناڵەو لە تەمەنێکی جیاوازدا ئامادەیە خوادنی مڵ و نەرم یان هاڕدراو بخوات. هەروەك چۆن بۆ گەشەکردن دەوترێت: مناڵ کاتێك بە باشی گەشە دەکات کەدایك و باوك پێداویستییەکانی بەگوێرەی خودی مناڵەکە خۆی بۆ دابین بکەن، خۆراکیش بەهەمان شێوەیە. زۆر خواردن بەهیچ شێوەیەك باشترن نی یە لە کەم خواردن بەڵکو تەنانەت زیادەیە و زیانبەخشە.



ئارامی

تێگەیشتن لە پێداویستییە دەروونییەکانی مناڵ گرانترە لە پێداویستییە جەستەییەکان و هەربۆیە دابینکردنییان ئاسان نی یە. مناڵ دەبێت هەست بە دڵنییایی و مەیل بکات بۆ ئەوەی ئارام بێت. دڵنیابوون کەسانی نزیك دەتوانن پێی ببەخشن. مناڵ لە ساڵانی یەکەمی ژیانیدا ناتوانێت بەتەنیا بێت. پێویستی بە کەسێکی متمانە پێکراوە کە بتوانێت هەموو کاتێك نزیکی و یارمەتی و پاراستنی پێببەخشێت.

نازی دایك و باوك بەهەمان شێوەی خۆراك و چاودێری کردن گرنگە: مناڵ باشتر گەشە ناکات بەوەی نازی زیاتری پێ بدرێت. دابینکردنی پێداویستییەکان سنووری هەیە و تێپەڕاندنی کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت لەسەر مناڵەکە. هەموو کەسێك دەزانێت بە پێدانی خواردنی زۆر مناڵ باشتر گەشە ناکات بەڵکو دەبێتە هۆی

چەوری دروستکردن. زیادەڕەوی لە خەمخۆریکردنیشدا بەهەمان شێوەیە: خۆشگوزەرانی پێ زیاد نابێت بەڵکو مناڵەکە پابەند و ناسەربەخۆ دەکات. منالی ناسەربەخۆ جۆریان هەیە، یان ترسنۆکن یان هار و شەڕانی دەبن و ئارەزوی ئەوە ناکەن خۆیان شت تاقی بکەنەوە.

پێداویستی نزیکی جەستەیی و نازهەڵگرتن لە مناڵێکەوە بۆ مناڵێکی تر زۆر دەگۆڕێت. لەوانەیە نەتوانرێت بە تیۆری بڕی ڕاست بۆ نزیکی و نازدان بە هەر مناڵێك دیاری بکرێت. بەڵام مناڵەکە خۆی بە هاڵسووکەوتی و باری دەروونی پێشانمان دەدات پێویستی بەچەند لە ناز و نزیکییە. ئەم پەڕتوکە دەیەوێت یارمەتی دایك و باوك بدات بە شێوەیەکی ڕاست مناڵەکەیان بخوێننەوە.

ئەرکی سەرەکی سەرشانی دایك و باوك ئەوەیە کە چاودێری مناڵەکەیان بەشێوەیەك ڕێکبخەن کە مناڵەکە هەموو کاتێك هەست بە دڵنیایی و ئارامی بکات. هەست بەوە بکات کە دەوروبەریان ئەویان پێ پەسەندە و ڕاتی ناکەنەوە. زۆربەی دایك و باوکان ئەم ئەرکەیان بە تەنیا بۆ ئەنجام نادرێت. پێویستییان بە پشتگیرییە بۆ ئەوەی بە باشترین جۆرێتی و بەردەوامی ئەم ئەرکەیان ئەنجام بدەن.

مناڵان چۆن گەشە دەکات؟

بەتەنها یەکەم ٤ ساڵی تەمەنی مناڵ بریتین لە چارەکێکی ژیانی مناڵی مرۆڤ. لەو چەند ساڵە کەمەدا نیوەی هەموو پرۆسەی گەشەکردن تێدەپەڕێنن. ساوا و مناڵ بە خێراییەکی سەرسوڕهێنەر گەشە دەکەن. لە شێوەی زیندەوەری بچوك و بێدەسەڵاتدا دێنە

دنیاوە، نە توانای جووڵەیان هەیە بەباشی نە توانای پەیوەندیکردن و بە ئاستەم کاریگەرییان لەسەر دەوروبەریان هەیە. بەڵام بە ٥ ساڵی توانای جووڵە و تەنانەت جووڵەی وردیان هەیە و دەتوانن بە زمانێکی باش خۆیان لە بەرامبەر بگەیەنن. دەتوانن بە چوستی هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسانی دەوروبەریان بکەن و شارەزایی لە بوارەکانی هۆ و شوێن و کات پەیاکردووە.

گەشەکردنی مناڵ چەند لەیەکچوونی تیادا بەدی دەکرێت ئەوەندەش جیاواز لەیەك تێدەپەڕێت. لە کاتێکدا کە قۆناغە یەك بەدوایەکەکانی گەشەکردن لە هەموو مناڵێکدا وەك یەك دێن. بۆ نموونە هەر مناڵێك لە زمانگرتندا لە سەرەتادا چەند دەنگێك فێردەبێت، پاشان چەند ووشەیەك و ئینجا دەست دەکات بە دروستکردنی ڕستەی دوو ووشەیی پاشان دەست دەکات بە ڕاستکردنەوەی ڕێزمانی ڕستەکانی تا لە تەمەنی ٤ تا ٥ ساڵیدا زۆربەی مناڵان دەتوانن بە ڕستەی دروست خۆیان دەربڕن.

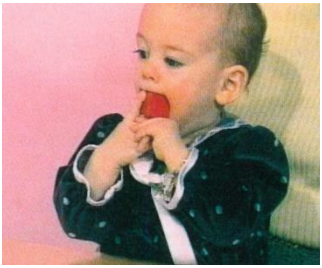
تێپەربوون بەم قۆناغانەدا لە مناڵێکەوە بۆ مناڵێکی تر جیاواز دەبێت ئەگەر بە وردی لە دەستپێکردنی قۆناغەکە و گۆڕان لە هەڵسوکەوتی مناڵەکە بڕوانین. هەر لەسەرتاوە هەر ساوایەو کە دێتە دنیاوە کێشێك و درێژییەکی هەیە. هەیانە بە کەمتر لە ٣ کیلۆگرام لەدایك دەبن هەیانە سەروو ٤ کیلۆگرام کێشیانە. لە دەربڕینە میمیکیەکانی داموچاویشیاندا لەکاتی هاوارکردن یان جووڵاندا لەیەك جیاوازن. تا زیاتر گەشە دەکەن جیاوازییەکانیان زیاتر دەبێت. لەکۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنیاندا هەیانە ٨ کیلۆگرام و هەیانە تا نزیکەی ١٣ کیلۆگرام کێشێتی. هەندێك مناڵ بە ١٠ مانگی یەکەم هەنگاو دەنێت، زۆرینەیان لە نێوان ١٢ بۆ ١٦

مانگی پێدەگرن و هەشیانە پێش ١٨ مانگی پێ ناگرێت. منداڵ هەیە یەکەمین ووشەکانی نزیکەی کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی دەدرکێنێت، زۆربەیان بە ١٥ تا ٢٤ مانگی زماندەگرن و هەیانە تا ناوەراستی ٣ ساڵیش ئارەزوی قسەکردن ناکەن. هیچ ڕەفتارێك نییە کە لەهەموو منداڵێکدا لەهەمان تەمەن و بەهەمان شێوە سەرهەڵبدات.

جگەلەوەی گەشەکردنی منداڵێك تا منداڵێکی تر جیاواز ڕوودەدات لە منداڵێکیشدا گەشەکردن لە ڕوویەکەوە بۆ ڕوویەکی تر جیاوازن. بۆ نموونە لەوانەیەك منداڵێك بە ١ ساڵی بتوانێت بەباشی بەپێی خۆی بڕوات، بەڵام بە ٢٤ مانگی ئینجا فێری گووتنی یەکەمیین وشەکانی ببێت.

چۆن لەیەکچوونەکان و جیاوازییەکان بەیەکەوە کۆدەبنەوە لەم وێنانەی داهاتوودا دەردەکەون. هەموو منداڵێك لەپێشدا بە دەم لە شتەکان دەکۆڵێتەوە، پاشان بە دەستەکانی ئینجا بە چاو. لەچ تەمەنێکدا ئەو رەفتارە لە منداڵێکدا سەرهەڵدەدات و بەچ ڕادەیەك و بۆماوەی چەند لە منداڵیکەوە بۆ منداڵێکی تر دەگۆڕێت.

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION



لێكۆڵینەوە لە تەنەكان بە دەم
و دەست و چاو

هەموو قۆناغەكانی گەشەكردن و چۆنێتی ڕەفتار لە منداڵێكەوە بۆ منداڵێكی تر لە تەمەنی جیاواز و بە شێوازی جیاواز سەرهەڵدەدات. هەر منداڵەو بەشێوەیەكی تایبەت بەخۆی یونیك و بێ وێنەیە. چۆن دایك و باوك بتوانن خۆیان ڕابێنن لەسەر ئەو تاكایەتییەی منداڵەكە و ویستە تایبەتەكانی بەچێ بهێنن؟

زۆربەی ئەو كارانەی دایك و باوك ئەنجامی دەدەن، بەبێ پلاندارِشتن دەیكەن. لەخۆیانەوە لە ڕەفتاری منداڵەكەیان تێدەگەن. كاتێك دایكێك بەیانیان منداڵەكەی لە جێگەكەی دەردەهێنێت و دەیگرێتە ئامێز و بە ڕاوەشاندن ژیری دەكات. لەو كاتەدا بەبێ ئاگای خۆی لەدەروونیەوە ئەوكارە دەكات. دایكەكە هەست بەوە دەكات كە چەند زوو دەبێت منداڵەكە لەئامێزی بگرێت و كام

شێوازی هەڵگرتن ئارامی دەکات و چۆن بە ئاسانترین شێوە دەتوانێت ژێری بکات. ئەگەر ئەو توانا زگماکە سروشتییەی لە مرۆڤدا نەبوایە ولە ڕەفتاری ساواکە تێنەگەیشتینایە هیچ دایك و باوكێك نەیاندەتوانی مناڵەکانیان گەورە بکەن.
لەپاڵ ئەوتوانا زگماکە سروشتییە ئەزموونی مناڵیش ڕۆڵێکی دیار دەبینێت. دایك و باوك بەمناڵی هەستیان چۆن بووە و دایك و باوکی خۆیان چۆن دیوە ئەوە هەمووی جێکاری لەسەریان هەبووە و کاردانەوەی دەبێت لەسەر شێوازی پەروەردەکردنی مناڵەکانی خۆیان. تا مناڵەکە گەورەتربێت پەروەردە کردنەکە زیاتر بە هەڵوێستی باو و بۆچوونە پێوانەییەکان دەبێت. کەزۆربەشی لە کەسوکار و ناسیاو و میدیاکانەوە وەردەگیرێن. بۆ نموونە وا چاوەڕێ دەکەن کە مناڵ لە تەمەنی ٣ مانگیدا شەوان سەرانسەر بنوێت و بە ١ساڵی یەکەمین هەنگاوەکانی بنێت و بە ٢ ساڵی زمان بگرێت. ئەم بۆچوونانە بۆ هەندێ مناڵ دەگونجێن، بەڵام بەشێوەیەکی دەگمەن. لەبەر ئەوەی هەر مناڵەو جیاوازە لە گەشەکردندا لە مناڵێکی دیکە. بۆچوونە پێوانەییەکان دەبنە هۆی ئەوەی چاوەڕوانی دیاردەیەك بکرێت و کە دیاردەکە لەو کاتەدا دەرنەکەوت دەبێتە هۆی دروستبوونی ترس و دوودڵی دایك و باوك. بۆ نموونە چاوەڕێدەکەن مناڵێکی ١ساڵان لە شەودا ١٢ کاژێر بنوێت. مناڵ هەیە ئەمەی لەگەڵدا دەگونجێت، بەڵام بۆ بەشی زۆری مناڵ ناگونجێت. بەشێك مناڵ زیاتر دەنوێت، کەمێکیان تا ١٥ کاژێر لە شەوێکدا دەنون، مناڵی تر هەیە تەنها ٩ تا ١٠ کاژێر لە شەوێکدا دەتوانن بنوون. چی ڕوودەدات کاتێك دایك و باوك مناڵەکەیان ٧ ی ئێوارە بخەنە جێگەکەیەوە بەو هیوایەی تا ٧ی

بەیانی بنوێت، بەڵام منداڵەکە تەنها ١٠ کاژێر بتوانێت بنوێت؟ ئەو یان ئێوارە خەوی لێناکەوێت، یان شەوان چەندین جار بەئاگادێت یان لە بەرەبەیانەوە بەئاگادێت. لە هەرسێ بارەکەدا دایك و باوکەکە ناخۆشی دەچێژن. ئەو منداڵەی تەنها ١٠ کاژێر خەوی لە شەوێکدا پێویستە، باشتر گەشە ناکات ئەگەر ١٢ کاژێر لە جێگەکەیدا بەزۆر بهێڵدرێتەوە.

دایك و باوك چۆن بتوانن خۆیان دوربگرن لە بۆچوونە پێوانەیەکان و هەڵوێستە باوەکان و ئامۆژگارییە چەسپاوەکان؟ چۆن بتوانن خۆیان لەسەر خودی شێوازی گەشەکردنی منداڵەکە خۆی و پێداویستیەکانی ڕابهێنن؟ زانین دەربارەی چۆنێتی ڕۆشتنی پرۆسەی گەشەکردن و جۆرە جیاجیاکانی و ئامادەبوونیان بۆ تێگەیشتن لە ڕەفتاری منداڵەکەی خۆیان و خۆ گونجاندن لەگەڵیدا یاریدەدەر دەبن بۆ دورکەوتنەوە لەو کلێشە باوانە. دایك و باوکێك کە دەزانن پێویستی منداڵ بۆ خەو لە منداڵێك بۆ منداڵێکی تر زۆر جیاوازە خۆیان نابەستنەوە بە بۆچوونە باوەکانەوە. منداڵەکەیان ئەگەر تەنها ١٠ کاژمێر خەوی بوێت ئەوا کاتی خەوی منداڵەکە بەو شێوەیە ڕێکدەخەن.

کام خاسیەت لە منداڵدا بۆماوەیین و کامیان پەیوەستن بە پەروەردەکردن؟ ئایا ڕەفتارەکانی منداڵ دەربڕین و کاردانەوەی ئەنجامی شێوازی مامەڵە کردنی ئێمە لەگەڵیدا؟ ئەم پرسیارانە کاتێك دروست دەبن کە منداڵەکە دەستبکات بە دروستکردنی کێشە و دایك و باوك وەك پەروەردەکەر هەست بە دوودڵی بکەن.

دایك و باوك لە پەروەردەکردندا بەشێوەی جیاواز رەفتار دەکەن بەپێی ئەوەی ئایا خاسیەتەکانی منالەکە بۆماوەییە یان پەیوەستە

بە پەروەردەکردن و ژینگەی مناڵەکەوە. ئەگەر وا بۆی بچن کە خاسییەتەکانی داهاتووی مناڵەکەیان هەمووی بۆماوەیین و هەموو تواناکانی مناڵەکە لە باوباپیرانەوە بۆی ماوەتەوە ئەوا دەڵێن هەمووی قەزا و قەدەرە: سروشت هەمووی دەبات بەڕێوە. بەڵام ئەگەر لەوباوەڕەدابن کە تەنها ئەو ناوەندەی مناڵەکە تیایدا گەورە دەبێت بڕیاردەرە لەسەر ڕەفتار و گەشەکردنی ئەوا هەموو لێپرسراوێتیەك دەخەنە سەر شانی خۆیان: مناڵەکە تەنها دەرەنجامی شێوازی پەروەردەکردنەکەی ئەوانە. بەڵام زۆربەی دایك و باوك بەشێوەیەکی ڕاست بیردەکەنەوەو دەزانن کە بۆ گەشەی مناڵ هۆکارە بۆماوەییەکان و هەروەها دەوروبەرەکەی کە مناڵەکە تیایدا گەورە دەبێت مانای زۆریان هەیە. بەڵام ئایا چۆن بەیەکەوە کاریگەر دەبن؟

بۆماوەی و ژینگە بە پێچەوانەی یەکەوە نین بەڵکو تەواوکەری یەکترین. بۆماوەکان یان جینەکان مناڵ لە دایك و باوکییەوە وەریان دەگرێت و بەهام بڕی یەکسان. ئەم سیفەتە بۆماوەییانە هەڵگری پلانێکی گەشەکردنن هەروەها هەڵگری خاسییەتە جەستەیی و دەروونییەکانی نباڵەکەن. خاسیەتە تایبەتەکانی وەك بەرزی باڵا و ڕەنگی چاو و تەنانەت توانای جووڵە و توانای فێربوونی زمان هەمووی لە جینەکاندان. ئەم بنچینە جینیانە هەلی ئەوە دەڕەخسێنن مناڵێك دروست ببێت. بەڵام ئەمانە بەتەنها ناتوانن بوونەوەرێك دروست بکەن. بۆئەوە ژینگەیەك بەگشتی و بەشێوەیەکی تایبەت دایك و باوك پێویستن.

کاتێك کوڕە ٣ ساڵەکەی دایك و باوکێك لە پڕ هەڵدەچێت و توڕەدەبێت دایك و باوکەکە دەیانەوێت تێبگەن کوڕەکەیان بۆ وا

ڕەفتار دەکات و ئاواتی ئەوە دەخوازن ڕێگەیەکی گونجاو بگرن بۆ چارەکردنی. بۆ هەڵدەچێت؟ بەچی ئەم تووڕەیی و هەڵچوونە لەلای سەرهەڵدەدات؟ ئەمان چۆن ڕەفتاربکەن لەگەڵیدا؟

مناڵی بچوك زۆر ئاساییە کە لە کاتی بێزاریدا ڕەفتارێکی بەرپەرجدانەوەی توند و کەلەڕەقانەی هەبێت. بگرە ئەگەر مناڵ ئەو ڕەفتارەی نەبێت زۆر سەرنج ڕاکێشترە! بڕی ئامادەبوون بۆ بەرپەرچدانەوەی لەوشێوەیە لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر لە لەدایکبوونیەوە جیاوازە. هەروەك چۆن گەورەکان کەم تا زۆر لە کاردانەوەیاندا جیاوازن کاتێك هەواڵێکی خراپیان بەدەست دەگات. منداڵ هەیە کاتێك پێی دەوترێت بچۆرە جێگاکەتە و بنوو یەکسەر بەبێ بەرپەرچدانەوە دەڕوات و هەیانە یەکسەر هەڵدەچێت و نایەوێت بڕوات. لێهاتووترین دایك و باوك لە دژی ئەو جۆرە بەرپەرچدانەوە بەگوڕانە هیچیان پێ ناکرێت. بەڵام بڕی دووبارەبوونەوەی دیاردەی توڕەبونەکە لەسەر ڕەفتاری دایك و باوکەکە وەستاوە. ئەگەر دایك و باوکەکە هەموو جارێك کۆڵبدەن و بەدڵی منداڵەکە بکەن، ئەوا منداڵەکە بۆئەوەی خواستەکانی خۆی بەدەست بێنێت زیاتر ئەو ڕەفتارە دووبارە دەکاتەوە. ئەگەر دایك و باوك کۆڵنەدەن و لەسەر هەڵوێستیان سوور بن ئەوا منداڵەکە بەرە بەرە کەمتر هەڵدەچێت. دایك و باوك ناتوانن هیچ لە گوڕ و خرۆشی منداڵەکەیان بگۆڕن، بەڵام دەتوانن کاریگەربن لەسەر چۆنێتی ڕەفتارکردنی.

لە هەر بوارێکی گەشەکردن و ڕەفتارکردندا منداڵ چەند خاسییەت و توانایەکی دیاریکراوی هەیە. لەسەر مامەڵەی دایك و باوك و

کەسانی نزیکی وەستاوە مناڵەکە لەسەر کام ڕەفتار ڕایەت لەکاتی گەشەکردنیدا و بەردەوامدەبێت.

هاندان چەند پێویستە بۆ مناڵ؟

دایك و باوکی ئەمڕۆ کەمجار ٥ یان ١٠ یان بگرە زیاتر مناڵیان هەیە. یان مناڵێك یان دوانیان هەیە و کەمجار زیاتر. هەر یەکێك لەمانە بوونەوەرێکی زۆر بەبایەخە و دەبێت زیاترین بڕی خەونەکانی دایك و باوکیان بەدیبهێنن. هەربۆیە دایك و باوك دەپرسن: چۆن دەتوانین بە باشترین شێوە مناڵەکەمان هانبدەین؟ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئافرەتانی سکپڕ بەشداری کۆرسی تایبەت دەکەن کە لەوێ مناڵەکانیان لە سکیاندا گوێبیستی مۆسیقای کلاسیکی، بەتایبەتی پارجەکانی مۆزارت، دەبن. ئومێدی ئەوەیان دراواتێ کە مناڵەکانیان لە تەمەنی خوێندنی سەرەتاییاندا بەباشی گەشە بکەن. بەڵام مناڵ بەوەی زوتر هانبدرێت باشتر گەشە ناکات. هەروەك پەندێکی ئەفریقی دەڵێت: << گیا ڕایبکێشیت خێراتر گەشە ناکات>>.

لەم پەڕتوکەدا وادادەنێین کە هەرمناڵێك بەویستی خۆی دەیەوێت گەشەبکات. بەپەرۆشە بۆ فێربوون. کە قۆناغێکی دیاریکراوی گەشەکردنی بڕی، خۆی ئینجا دەیەوێت دەست بەرێت بۆ کەلوپەل و بڕوات و زمانبگرێت.

ئەم ئامادەییەی مناڵەکە لەلایەن زۆر دایك و باوکەوە وەك ئەوە دەبینرێت کە بارێك لەسەر شانیان کەمی کردبێت و بگرە وەك دیارییەك سەیری دەکەن. ئەوان ئیتر پێویستناکات هەموو توانایان بۆ ئەوە بەکاربێنن کە مناڵەکە هەنگاوی نوێ بۆ گەشەکردن بنێت. پێویست ناکات هانی بدەن. مناڵەکە خۆی لە خۆیەوە گەشە

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

دەکات ئەگەر بوارەکانی بۆ رەخسابێت کە باری جەستەیی و دەروونی ئارام بێت و بواری هەبێت بە ئەزموونەکانی گەشەکردندا بڕوات. ئەرکی دایك و باوك ئەوەیە ژیانی ڕۆژانەی منداڵەکە وا ڕێك بخەن کە بتوانێت ئەزموونی تیادا کۆبکاتەوە. مەبەست لێرەدا ئەوەنی یە کە منداڵەکە فێری شت بکرێت بەڵکو پێویستە بواری ئەوەی بۆ بڕەخسێنرێت کە پەرۆشییەکەی کە هەیەتی بۆ فێربوونی زمان و جووڵە و یاریکردن بتوانێت بەکاری بهێنێت بەشێوەیەك کە گونجاوبێت لەگەڵ ئاستی گەشەکردنی.

بۆ هەر هەنگاوێکی گەشەکردن کاتێکی دیاریکراو هەیە بە خودی منداڵەکە کە تیایدا منداڵەکە لە ناخەوە ئامادەیە بۆ ئەو هەنگاوە. کەی کاتی هەنگاوێك هات منالەکە خۆی بە ڕەفتار پیشانمان دەدات و دەبێت بە هەند وەربگیرێت. لە ٢ساڵیدا بۆنموونە منداڵەکە دەیەوێت خۆی نانبخوات. ئەو تەمەنەی کە منداڵ لە ڕووی جووڵەو توانایەوە و لەڕووی دەروونیشییەوە ئامادەیە کەوچك بگرێت لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێك دەگۆڕێت. هەیانە بە ١٠ تا ١٢ مانگی ئارەزوی گرتن و یاریکردن بە کەوچك دەکەن هەیانە بە ١٨ یان ٢٤ مانگی. ئەگەر دایك و باوك هەوڵبدەن پێش ئەوەی منداڵەکە خۆی لەناخەوە ئامادەبێت بۆ گرتنی کەوچك فێری بکەن، ئەوا ماندوی دەکەن و ئەگەر منداڵێك بیەوێت خۆی کەوچك بگرێت ڕێگەی پێنەدەن ئەوا کۆڵدەدات و بەتەمای ئەوە دەبێت کە هەمیشە خواردنی بکرێت بە دەمەوە. کە بەدڵنیاییەوە ئەوە مەبەستی دایك و باوکەکە نەبوو.

کە دایك و باوك هەستیانکرد منداڵەکە ئارەزوی گرتنی کەوچك دەکات و ڕێگەیان دا ئەزمونی خۆی لەگەڵ بەکارهێنانی کەوچکەکە

هەبێت بەو شێوەیە مناڵەکە دوو شتی گرنگ فێردەبێت: یەکەم خۆی توانی خۆی فێری کردارێکی نوێ بکات و دووەم ئێستا لە بوارێکی ژیاندا سەربەخۆبوو. کە هەردوو هەستەکە وای لێدەکات متمانە و باوەڕی بەخۆی زیاتر بچەسپێت.
لەیەکەم ساڵی تەمەندا دوو شێوازی سەرەکی لە فێربوون بەدیدەکرێن: فێربوونی کۆمەڵایەتی و فێربوون لە ڕێی گەڕان و دۆزینەوەوە.

فێربوونی کۆمەڵایەتی

مەبەست لە فێربوونی کۆمەڵایەتی توانای فێربوونە لەڕێی لاسایی کردنەوەی رەفتاری کەسانی تر. لاسایکردنەوە توانایەکە کە تەنانەت لە مناڵی ساواشدا هەیە. ساوا لاسایی جووڵەی دەموچاو و دەنگەکان دەکاتەوە. لەڕێی لاسایکردنەوەوە مناڵ لە یەکەم ساڵی تەمەنیدا لە شیوازەکانی پەیوەندیکردنی مرۆڤ وەك جووڵانی دەموچاو و سەرجووڵاندن دەگات. زمان فێردەبێت لەڕێگەی گوێگرتن لە کەسانی تر و ووتنەوەی دەنگ و وشەکان و دووبارە کردنەوەی گفتوگۆ بەدەم یاری کردنەوە. لە ڕێگەی لاسایی کردنەوەوە فێر دەبێت کەلوپەلەکان بۆ چی بەکاردێن. لەسەر مێزی نانخواردن کە دادەنیشێت دەبینێت ئەندامانی خێزانەکەی چۆن کەوچك و چەتاڵ بەکار دەهێنن. دایك و باوك پێویست ناکات مناڵەکەیان فێری زمان بکەن یان فێری بکەن چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵیاندا بکات یان فێری بەکارهێنانی کەوچکی بکەن. ئەوانە هەمووی مناڵەکە دەیبینێت و دوبارەیان دەکاتەوە.
ئەگەر دایك و باوك یان کەسانی تری نزیکی ڕێگەی مناڵەکە بدەن بەشداری چالاکییە ڕۆژانەکانیان بێت و لەگەڵیاندا بێت ئەوا

منداڵەکە بە لاسایی کردنەوە فێری زۆربەی کردەوەو ڕەفتارەکان دەبێت. ئەگەر بهێڵن لە کارەکانیاندا لەناوماڵدا بەشداربێت ئەوا هەستی ئەوە پەیدادەکات کە بەشێکە لەوان و پێویستیان پێیەتی و دڵی بەخۆی خۆش دەبێت.

لە زۆربەی وڵاتەکانی سەر ئەم زەوییە منداڵەکان هێشتا لە کۆمەڵگای قەرەباڵغدا گەورەدەبن. کۆمەڵگەیەك کە تیایدا گەورەو منداڵی تەمەن جیاواز پێکەوە هەڵدەستن و دادەنیشن. منداڵەکە بەوشێوەیە ڕۆژانە ئەزموونی جیاواز لەگەڵیاندا کۆدەکاتەوە. بەوشێوەیە زۆربەی داب و نەریتە کۆمەڵایەتی و ئاینییەکان فێردەبێت. لە کۆمەڵگەکانی رۆژئاوادا ساواکان و منداڵە وردەکان بەجیا و زۆر دوور ڕادەگیرێن لە کارە ڕۆژانەکانی گەورەکان. تادێت ژمارەی خوشك و برا کەم دەکات. پەیوەندیکردن بە منداڵی ترەوە هێندە بەربەستکراوە کە منداڵان ناتوانن وەك پێویست ئەزموونی کۆمەڵایاتی پەیدا بکەن. دایك و باوك دەتوانن منداڵەکانیان لە کۆمەڵگادا ڕابهێنن بەوەی بواریان بۆ بڕەخسێنن لەگەڵ کەسانی نزیك و منداڵانی تر تێکەڵ بن. ئەم لایەنە لە ڕابردودا لە ڕۆژئاوا پشتگوێ خراوە. بۆ ئەوەی منداڵ توانا کۆمەڵایەتییەکانی گەشە پێبدات پێویستی بە ئەزموونە لەگەڵ مرۆڤی تردا. تەنها بەو ڕێگەیە تێدەگات کە گەورە و منداڵ هەریەك حەز و تایبەتماندی خۆیان هەیە. تەنها بە تێکەڵبوون توانای ڕەفتارکردنی تیا دروست دەبێت لەگەڵ ڕەفتارە جیاجیاکانی بەرامبەر و شێوازە جیاوازەکانی پەیوەندیکردنیان.

بۆ ئەوەی منداڵ بتوانێت ئەزموونی کۆمەڵایەتی جۆراوجۆری هەبێت پێویستی بە کەسانی نزیك و منداڵی تەمەنی ترە. لە ئێستادا

زۆربەی منالّ لە خێزانە بچوکەکاندا بواری ئەوەی نی یە ئەو ئەزموونانەی بە شێوەی پێویست هەبێت.

کوڕی باوکی خۆیەتی

منالّی بچوك دەتوانن خۆیان بەتەنها یاری بکەن، بەڵام دەیانەوێت لەگەل منالّی تردا بن. ئەگەر منالّی تریان نەبێت هەولّدەدەن تواناکانیان لەگەڵ دایك و باوك یان کەسانی نزیکی تر تاقیبکەنەوە. ئەوانیش یان کاتیان نی یە یان زۆر بەگرانی پێیان دەکرێت هەموو داواکاری یەکانی منالّەکە بەجێ بهێنن. بۆ گەورە زۆر ئاستەمە بتوانێت جێگەی منالّیك بگرێتەوە. لەوانەیە ڕاستییەك هەیە تۆزێك گرانبێت لەلای دایك و باوك بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە: دایك و باوك بە تەنها ناتوانن هەموو ئەزموونەکان پێشکەش بە منالّەکەیان بکەن. منالّ لەتەمەنی پێش قوتابخانەدا پێویستیان بە ئەزموونی بەرفراوان و جیاوازە لەگەڵ گەورەدا و بەڵام لەهەمان کاتدا لەگەڵ منالّی تردا.

فێربوون لە ڕێی گەڕان و دۆزینەوە
بۆ ئەوەی مناڵ لە جیهانی کەلوپەلەکان تێبگات دەبێت تیایاندا کات بەسەربەرێت. بەو شێوەیە بە ئاکتیڤانە مامەڵەیان لەگەڵدەکات و زانیاری دەربارەی پێکهاتەکانی ژینگەکەی کۆدەکاتەوە. لەڕێگەی یاریکردنەوە بە کەلوپەلەکان بەگوێرەی تەمەن و گەشەی خۆی لە سیفەتە فیزیاییەکانی وەك گەورەیی و کێش و شێوەیان تێدەگات. دایك و باوك ناتوانن جیهانی ماددەکانیان بۆ ڕوونبکەنەوە. مناڵەکە خۆی فێردەبێت. کاتێك بۆکسێك پڕبێت لە شت ئەگەر بەلادا بکەوێت شتەکان دەڕژێن. هیچ کەس ناتوانێت ئەمە بۆ منالەکە ڕوونبکاتەوە. تەنها لەڕێی ئەزموونی خۆیەوە دەتوانێت لە ڕووداوەکە تێبگات. دەبێت لەبەردەمیدا دیاردەکە ڕوبدات و ببینێت.
زانای سویسری و شارەزا لە پەروەردەکردنی منالان، پیاژێ، دەڵێت: "هەرچییەك فێری منالێك بکەین، چیتر خۆی ناتوانێت فێری بێت". بەمانای ئەوەی پێویست ناکات و باشترە خۆی ببینێت و فێرببێت. بە ئامرازێك یان کەلوپەلێك چەند شت دەتوانرێت بکرێت پێویستناکات دایك و باوك نە پیشانی منالەکەیانی بدەن نە فێری بکەن. منالەکە خۆی دەیەوێت و دەتوانێت بەدەم یاریکردنەوە هەمووی فێربێت. بەوشێوەیە ئەزموونەکەی لەکاتی تاقیکردنەوە و مامەڵەکردن بەو ئامرازە پەیدایکرد هێندەی فێربوون و ناسینی ئامرازەکە گرنگە. فێربوونی ڕاستەقینە ئەوەیە کە بەدەستی خۆتە. نەك ئەوەی بە زۆرپێت دەکرێت. سەرنەکەوتن و نشوستی و بێزاریش هەمیشە بەشێکە لە پرۆسەی فێربوون، بەڵام لە کۆتایدا لەلات هەستێکی لەخۆڕازیبوون بە توانای خۆت دروست دەبێت و

دەڵێیت: خۆم کردم. ئەمە مانای ئەوە نییە کە دایك و باوك واز لە منداڵەکە بهێنن و چی بەردەستکەوت بیبات، نەخێر، ئەوان دەبێت ئامرازێك یان کەرەسەیەکی یاریکردنی بخەنە بەردەست کە بزانن هاندەردەبێت بۆ فێربوون و گونجاوە لەگەڵ قۆناغی گەشەی منداڵەکە. منداڵێکی ٦ مانگان بۆ نموونە پەرۆشی کەرەستەیەکە کە بە دەم و بەزمان هەستیان پێدەکات. لە ١٢ مانگیدا دەست دەکات بەوەی شت بخاتە ناو یەکتری و دەریان بهێنێت. لە ١٨ مانگییەوە زیاتر ئارەزوی ئەوە دەکات شتەکان لەسەر یەك هەڵبچنێت. لەلای منداڵ هەر کەرەسەیەك کە حەزی لێیە یاری یە. لەکاتێکدا بەپێی ئەو قۆناغی گەشەیەی منداڵەکەی تیادایە هەر کەرەسەیەك و لەوانەیە مانایەکی جیاوازی هەبێت بۆ منداڵەکە.

منداڵان زۆربەی جار بەشیوازێك خۆیان خەریکی ئامرازەکان دەکەن کە گەورە لێیان تێناگات. بۆ نموونە ساوایەك چی بەردەستبکەوێت دەیبات بۆ دەمی. بۆ وا دەکات؟ وا دەزانێت دەخورێت؟ دایك و باوك تەنها ساریان ناسوڕمێت لەو کردارە بەڵکو یەکسەر دەکەونە پرسیارکردن ئایا ئەوە پیس نی یە؟ منداڵەکە ناخنکێت ئەگەر هەموو شتێك بەرێت بۆ دەمی؟ ئەبێت نەهێڵن وابکات؟

ساوا شت دەبات بۆ دەمی چونکە بە دەم نەك بە چاو دەست دەکات بە ئاشنابوون بە شتەکان. بە لێو و بە زمان لێدان هەست بە شێوە و گەوەرەیی و ڕووی دەرەوەی شتەکان دەکات. دەم یەکەم ئۆرگانی هەستکردنە نەك چاو لە مامەڵە کردن لەگەڵ تەنەکانی دەوروبەردا. کەواتە بگرە زۆر پێویستە کە ساوا شت بەرێت بۆ دەمی بۆ ئەوەی ئاشنای پەیدا بکات لەگەڵ تەنەکان.

که بەوشێوەیە لە ڕەفتارەکە بکۆڵینەوە وامان لێدێت بە ترسەوە سەیری نەکەین باڵکو بیربکەینەوە کام شتانە بخەینە بەر دەستی کە مەترسیدار نەبن و زۆرترین ئەزموونی لە هەستپێکردندا لێوە وەربگرێت.

زۆر ڕەفتاری تر هەیە کە گەوەرە تێناگەن بۆ مناڵ دەیانکات. کاتێك مناڵ لە تەمەنێکدا زۆر بە خرۆشەوە دەست دەکات بە فرێدانی شتەکانی بەر دەمی لە کورسی نانخواردنەکەیەوە بۆ سەر زەوی. یان هەرچی لەناو چەکمەجە و دۆڵابەکاندایە دەری دەهێنێتە دەرەوە. ئەمانە هەمووی مانای تایبەتی هەیە بۆ مناڵەکە ئەگەرچی گەورەکان لێی تێناگەن یان تەنانەت زۆر جار پێشی تووڕە دەبن. کاتێك نەمانتوانی لە مناڵەکە تێبگەین باشترە ڕێگەی بدەین بەردەوامبێت ئەگەر کارەکەی مەترسی دار نەبێت. دەتوانین هەمیشە وا بیربکەینەوە کە کردەوەکە بۆ خودی مناڵەکە سوودمەندە ئەگەر چی لەلای ئێمە بێ ماناش بێت.

پەروەردەکردن

دایك و باوکەکان شێوازی جیاوازیان هەیە لە بیرکردنەوە و تێگەیشتن لەوەی چۆن دەتوانن مناڵەکەیان پەروەردە بکەن. پەروەردە کردن لەوانەیە لەلای ئەوان بەمانای پشتگیری کردنی مناڵەکەبێت لە گەشەکردنی تواناکانی و ڕێ نیشاندانی بۆ فێربونی وردەکاری و زانینەکان. لەلای هەندێك دایك و باوکی تر بەمانای فێرکردنی یاسا و بەها کۆمەڵایەتییەکان دێت بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی باش و بتوانێت جێگەیەکی باش لە کۆمەڵگادا بۆخۆی بکاتەوە. پەروەردە کردن بۆ زۆربەی دایك و باوك بەمانای

بەڕێوەبردن و بڕیاردان بۆ منداڵەکە دێت. بەدەر لەوەی دایك و باوك کام شێوازی پەروەردە کردن هەڵدەبژێرن دەبێت منداڵەکە گوێڕایەڵیان بکات. بە ئەزموونترین دایك و باوك دەبێت سنوورێك بۆ منداڵەکانیان دابنێن. لێهاتووترین دایك و باوك منداڵەکانیان بە شێوای جیاواز گوێڕایەڵیان دەکەن. لەپاڵ شێوازی پەروەردە کردنەکاندا تەمەن و کەسایەتی منداڵەکەش ڕۆڵدەبینێت. منداڵ هەیە مامەڵەکردنیان ئاسانترە و چیان پێ بگوترێت دەیکەن. دایك و باوك پێویستیان زیاتر بە سنوور دانانە بۆ منداڵی تەمەن ٢ تا ٥ ساڵان.

بۆچی دایك و باوك چاوەڕێی ئەوەیە کە منداڵەکەی گوێڕایەڵ بێت هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ چەند فاکتەرێك. لەپاڵ بۆچوونە کۆمەڵایەتی یە باوەکاندا گفتوگۆ لەگەڵ کەسوکار و خوێندنەوە و میدیاکان ڕۆڵی زۆر دەبینن. هەروەك ئەزموونی تەمەنی منداڵی خۆیان لەگەڵ دایك و باوکی خۆیان کە بەبێ ئاگای خۆیان تیایاندا ماوەتەوە. جگە لە بۆچوونەکانی کە لەڕێگەی ڕۆشنبیرییە ئاینیەکانەوە بۆمان ماونەتەوە کە گوێڕایەڵی هەمیشە ئامانج بووە تیایاندا.

لێرەدا چەند ووتەیەکی کەسایەتی ناسراو دەخەینە ڕوو کە باس لە گوێڕایەڵی دەکەن.

"ئەوەی منداڵەکەی خۆش دەوێت لە ژێر گۆچانەکەی دەیهێڵێتەوە و بۆئەوەی لەپاشان لێ ی بحەسێتەوە."

- بن سیراخ (٢٠٠ پ.ز.)

"بۆ پەروەردەکردن گوێڕایەڵی پێویستە، چونکە گوێڕایەڵی ڕێکخستن و ملکەچی بۆ یاسا دێنێت بۆ هزری مرۆڤ. ئەو منداڵەی ڕاهاتووە

لەسەر ئەوەی گوێڕایەڵی دایك و باوکی بێت، پاشان کە سەربەست بوو و بوو بەخاوەن بڕیاری خۆی، ملکەچی یاسا و ڕێساکانی ژێری دەبێت، چونکە پێشتر ڕاهاتووە تەنها بە ویستی خۆی هەڵنەسووڕێت. ئەم گوێڕایەڵی یە ئەوەندە گرنگە، کە لەڕاستیدا هەموو پەروەردەکردن بریتییە لە فێرکردنی گوێڕایەڵی." - زولتسەر (١٧٤٨)

"دەبێت لە پێنج مانگییەوە دەستبکرێت بەوەی مناڵ لە مێرووی زیانبەخش پاکبکرێتەوە و بژاربکرێت." - دانیەل شرێبەر (١٨٥٨)

پابەندبوون (دیسیپلین) لە پەروەردەکردندا لە کۆمەڵگای ڕۆژئاوادا خەریکە دیسان هەستانەوە بەخۆیەوە دەبینێت. بەشێکی فراوانی دانیشتوان ئاواتی ئەوە دەخوازن کە لەمامەڵەکردن لەگەڵ مناڵدا دووبارە پابەندبوون نرخی پێبدرێت. لێرەدا وادیارە ئامانج خۆشگوزەرانی منالەکەنی یە بەڵکو ئەوەیە کە دایك و باوك و فێرکاران بتوانن بە ئاسانتر منالەکان کۆنترۆڵبکەن و فێرکارییەکان کاریگەرتر بن. بەڵام شێوازەکانی پەروەردەکردن تەنها بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ هۆکاریان نی یە بۆسەر ڕەفتاری منالەکە بگرە تەنانەت ئەنجانی درێژخایەنیشیان دەبێت.

منال ئەگەر بە پابەنبوونەوە گەورە بکرێت ئەوا لە داهاتوودا کەمتر سەربەخۆ دەبێت، خاوەنی ڕای خۆی نابێت و لێپرسراویتی پێناکرێت و خۆی دەخاتە پاڵ هەموو دەسەڵاتێکی کۆمەڵایەتی و ئابووری، چونکە خۆی ڕای سەربەستی نی یە. ئایا هێشتا ئەمە ئامانجی پەروەردەکردنی ئەمڕۆمانە؟

منالآن چەند لاسار و ناگوێڕایەڵن؟ لە سویسرا ۲۰۰۳ ڕاپرسییەك کراوە دەربارەی بابەتی پەروەردەکردن لای ۱۲٤۰ خێزان. زیاتر لە ۷۰٪ ی دایك و باوکەکان منالەکانیان لە تەمەنی ۱ تا ۷ سالیدا بە لاسار دادەنێن. بەرزترین ڕادە لە تەمەنی ۲،٥ تا ٤ سالانن. ٥۰٪ ی دایك و باوکەکان گلەییان لە ڕەفتاری سەر خوانی منالەکانیان هەیە یان بێڕەوشتییان لە هەڵسوکەوتی کۆمەلایەتیاندا و لە پێش هەموو شتێکەوە هاوار کردن و پەرچدانەوەی کەلەڕەقانەیان کە داوای شتێك لە منالەکەیان دەکەن. سەرەڕای ئەوە لە سەرو تەمەنی ۲،٥ سالیدا گلەیی لە زۆر (۳۰٪) تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن دەکرێت. لە تەمەنی گەورەتردا لەوەی کە نارێك و پێکن (٤٥٪) و ئارەزوی خوێندن ناکەن (۲٥٪). ئەگەر وادابنێین کە دایك و باوکان لە سویسرا کەمتر لێهاتوو نین وەك لە ولاتانی تر، ئەوا لەم لێکۆڵینەوەیە دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە لاساری بەسەر پەروەردەکردندا زاڵە.

بە بۆچونی من ئەم دەرەنجامە هەڵەیە، چونکە من لەو باوەڕەدام کە منالان بەڕادەیەکی زۆر گوێڕایەڵن. ئەگەر وانەبوایە ئەوا پەروەردەکردنی منال زۆرگران دەبوو. لەوەئەچێت نەتوانین ببینین کە منالان چەند گوێڕایەڵن و لەلامان وایە کە منال دەبێت دەقاودەق ئەوە بکات کە ئێمە دەمانەوێت. ئەگەر بەگوێمان نەکەن تورەدەبین و بیرمان ناچێتەوە.

بۆ منال گوێڕایەڵن؟ زۆربەی جار هۆکەی ترس نی یە لە سزا دان بەڵکو هۆی زۆر گرنگتر هەیە.

گرنگترین هۆ کە وادەکات منالەکە گوێڕایەڵ بێت ئەوەیە کە منالەکە ئەو کەسەی کە داواکاریەکەی لێی هەیە خۆشی دەوێت و

نایەوێت دڵی بشکێنێت. داواکانی بەجێ دەهێنێت چونکە نایەوێت لە ناز و خۆشەویستیەکەی لە کەمبکات. پەیوەستبونە سۆزدارییە پۆزەتیڤەکەیە وای لێدەکات گوێڕایەڵ بێت. کاتێك باوکێك لەگەڵ منداڵە ٤ ساڵە کەیدا دوانیوەڕۆیەك لە دەروە دەبن و پێکەوە کاتێکی خۆش بەسەر دەبەن ئەوا ئێوارە کە گەڕانەوە باوکەکە زۆر بائاسانی دەتوانێت منداڵەکە پەشیمان بکاتەوە لەوەی سەیری تەلەڤزیۆن بکات. بەڵام ئەگەر باوکەکە بە هیلاکی و بێزاری ئێوارە لە کار بێتەوە و دەستبەجێ بە منداڵەکە بڵێت تەلەڤزیۆنەکە بکوشێنەرەوە، ئەوا منداڵەکە داواکارییەکە بە شێوازێکی تر وەردەگرێت و نایەوێت بەگوێی بکات. تا پەیوەندی نێوان منداڵ و کەسەکە باشتربێت منداڵەکە زیاتر ئامادەدەبێت بەگوێی بکات.

پەروەردەکردن لە چ بوارێکدا بێت، مەرجێکی سەرەکی هەیە بۆ ئەوەی کارەکان کاریگەربن: منداڵەکە دەبێت هەست بە وە بکات کە پەسەندکراوە لەلای بەرامبەر. ئەو پەیوەستبوونە سۆزدارییە پۆزەتیڤەیە کە وا لە منداڵەکە دەکات بەگوێی بەرامبەر بکات نەك بابەتە پەروەردەییەکە. بۆیە پێویستە دایك و باوك هەمیشە، ئەگەر چی کارێکی ئاسان نی یە، باری سۆزداری منداڵەکە ڕەچاوبگرن.

هۆیەکی تریش بۆ بەگوێ کردن ئەوەیە کە داواکاریەکەی دایك و باوکەکە وا لە منداڵەکە دەکات خۆی کردەوەیەك بکات و بەوە سەربەخۆ دەبێت. هەموو منداڵێك پەرۆشی ئەوەیە زوو سەربەخۆ ببێت. تەنانەت ساوا ئەگەرچی زۆر بەسنووردارانەش بێت هەوڵی ئەوە دەدات سەربەخۆ رەفتار بکات. دەیەوێت خۆی دیاری بکات چەند شیربخواتەوە و کەی بنوێت و کەی خەبەر بێت. هەر کە توانای شتگرتنی هەبوو خۆی دیاری دەکات چی دەوێت و یاری

بەو کەرەستەیەی دەستی دەکات. هەر کە توانای جووڵەی پەیدا کرد خۆی بڕیاردەدات ڕووەوکوێ گاڵگۆڵکێ بکات یان بڕوات.
ئەمە مانای ئەوە نی یە کە مناڵ لەسەرەتاوا خۆی دەیەوێت بڕیاردەربێت یان پێویستبێت خۆی بڕیاردەبێت، وەك ئەو بۆچوونە هەڵەیەی دەڵێت: "واز لە مناڵەکە بێنە چی ئەکات با بیکات، خۆی دەزانێت چی بۆی باشە." ئەم بۆ چوونە زۆر جار بۆ شیرپێدان باسدەکرێت. مناڵەکە خۆی بڕیاربدات کەی و چەند شیربخواتەوەو کەی نەیخواتەوە. هەندێ مناڵ لەوانەیە بەم شێوەیە زۆر باش گەشە بکەن و کێشەیان نەبێت، بەڵام هەندێك مناڵ هەیە لەخۆیانەوە ئامادە نین وەك پێویست شیربخۆنەوە. مناڵی تر هەیە بۆ چەند مانگێك شەو و ڕۆژیان لێتێکدەچێت نیوەشەو خەبەردەبنەوە و بێزارن و زۆر هاواردەکەن.
ئەو مناڵانە پێویستیان بە دایك و باوکیانە یارمەتیان بدات ریتمێکی ڕێکخراویان بۆ دروستبکاتەوە و بتوانن بەباشی بنوون.
لە شیر خواردنەوەبێت یان لە بوارەکانی تری گەشە کردن. مناڵە هاوتەمەنەکان لە گەشە کردندا زۆر جیاوازن لەیەك. لە خودی مناڵێکیشدا گەشە کردنی لە لایەنێکەوە لەوانەیە لاوازتر یان خێراتربێت لەچاو لایەنێکی تری. لەبەر ئەوە شێوازێکی پەروەردەکردنی تایبەت نی یە کە بۆ هەموو مناڵێك بگونجێت. هەیانە خێرا گەشە دەکات و دەتوانێت بزانێت چەند شیر دەخواتەوەو کەی دەیخواتەوە. بەڵام هەیانە ئەوەنە گەشەیان نەکردووەو دەبێت دایك و باوك یارمەتی بدەن. ئاسان نی یە بزانرێت مناڵەکە لە چ بوارێکی گەشە کردندا خۆی لێهاتووەو

دەتوانێت دیاری بکات چۆن ڕەفتار دەکات و لەکام لایەنی گەشەوە پێویستی بە یارمەتی دایك و باوکێتی.
ئەگەر مناڵەکە لەتوانایدا بوو ئەوا دەبێت بهێڵرێت خۆی ڕەفتار بکات. ئەگەر ڕێگری لێکرا و نەهێشترا خۆی ڕەفتارێك بکات کە لەتوانایدابێت ئەوا سستی دەکەن و دەبێتە هۆی ناسەربەخۆ بوونی. بەڵام ئەگەر مناڵەکە لە توانایدا نەبوو ئەوا دەبێت دایك و باوك یارمەتی بدەن.
ئەگەر دایك و باوك زۆر لە مناڵەکەیان بکەن ڕەفتارێك بکات کە لەو لایەوە هێشتا گەشەی نەکردووە، ئەوا ماندووی دەکەن. زۆرلێکردن و ڕێگری لێکردن هەردووکی کاریگەری نێگەتیڤی دەبێت بۆسەر باوەڕبەخۆبوونی مناڵەکە.
پرسیارێك کە هەمیشە لە کاتی پەروەردەکردندا دووبارە دەبێتەوە: ئایا منالەکە بەڕاستی لاسارە یان ئێمەی گەورە بۆچوونەکەمان هەڵەیە؟ بۆچوونی هەڵە هەبووە و هەیە. نەوەکۆنەکانی باوباپیرمان لایان وابووە هاوارکردنی منال لە مانگەکانی سەرەتای تەمەنیدا لاساری یە. دەبوو بە خێرایی ڕابژەنرێت بۆ ئەوەی فێرنەبێت خۆی کەی ویستی هاوار بکات. لەمڕۆشدا هێشتا دایك و باوك لەو باوەڕەدان کە زۆر زووتر لە کاتی خۆی منال دەبێت ڕێکوپێکی بزانێت. چاوەڕێکردنی ئەو شتانە تەنها منالەکە ماندوو دەکات، بەڵام دایك و باوك وەك پاشماوەیەکی پیرۆزی کۆن لە پەروەردەکردندا سەیری دەکەن و بەڕاستی دەزانن. دایك و باوك دەبێت هەمیشە لەخۆیان بپرسن، ئەوەی لە منالەکەی داوا دەکەم لە توانای ئەو دایە و بۆ ئاستی گەشەی ئەو دەبێت؟

دەوترێت: "پەروەردەکردن بریتییە لە نموونە و خۆشەویستی، هیچی تر". زۆر شێوازی ڕەفتارکردن کە دایك و باوك هیوای دەخوازن لە منداڵەکەیان دەتوانن بە هەوڵێکی کەم دەستیان بکەوێت. تەنها ئەوەیان لەسەرە کە خۆیان وەك نموونە ڕەفتاربکەن لە پێش منداڵەکە. منداڵ توانایەکی بێڕادەی هەیە لە حەزکردن بە وەرگرتنی ڕەفتاری کەسانی پەیوەندیداری. کە دایك و باوك پێش نانخواردن لەبەر دەمی منداڵەکە دەستیان شت ئەویش زۆر بەئاسانی ئەو ڕەفتارە لێیانەوە فێر دەبێت و دەیکات. لەوانەیە مەرج نەبێت داوای لێبکەیت بیکات، خۆی لەخۆیەوە لەوانەیە بیکات. ئەگەر لە ماڵەکەدا زیاد لە ٣ کاژێر تەماشای تەلەڤزیۆن کرا، کە بەتێکڕای وایە، ئاسان نییە بۆ منداڵەکە تێبگات کە ئەو نابێت زۆر تەماشای بکات، تێناگات بۆ. بەڵام ئەگەر دەوروو بەر کەمتر تەماشای کرد ئەوا بۆ ئەویش ئاسایی دەبێت.

ئەگەر منداڵ گوێڕایەڵ نەبێت، ئەوا دەبێت ڕێگەچارەی پەروەردەیی بگیرێت بۆ چارەکردنی. دەبێت لە ڕێگەی ئەنجامی ناخۆشی کردەوەکانییەوە وایلێبکرێت واز لەو ڕەفتارە بهێنێت. لە لێکۆڵینەوەکەی باسمان لێکرد دایك و باوکان هەڵوێستیان چۆن بوو بۆ سەپاندنی خۆیان؟

هەڕەشەلێکردن و قسە پێوتن کاردانەوەی دایك و باوکان بووە لە ٩٠٪ ی جارەکاندا. زۆربەی کات دایك و باوك وا کاردەدەنەوە بەرامبەر کردەوەیەکی نەویستراوی منداڵەکەیان. بەڵام ئەوەش تەنها لە بارێکدا کاریگەر دەبێت کە پێشتر منداڵەکە ئەزموونی ئەوەی هەبێت کە بەقسەنەکردنی دایك و باوك ئەنجامێکی نێگەتیڤی دەبێت بۆیان. هەڵوێستی تر کە دایك و باوك لە لێکۆڵینەوەکەدا

هاتووه بە ڕێژەی ٥٣٪ ئەوەیە کە هەڵدەستن بە قەدەغەکردنی تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن یان بەڕێژەی ٥٠٪ دەیاننێرنە جێگەوە یان ژوورەکەیانەوە یان قەدەغە کردنی شیرینی بە ڕێژەی ١٨٪ یان لێبڕینی نانی ئێوارە بە برسێتی نوستن کە بەڕێژەی ٥٪ دووبارە دەبێتەوە. ئەم کاردانەوانە هەمووی کاتێك دەتوانن کاریگەر بن، کە دایك و باوکەکە بەردەوامبن لەسەری. هێشتا ٢٠٪ ی دایك و باوك لە ڕێگەی جەستەییەوە سزای منداڵەکانیان دەدەن. منالی ووردی تەمەنی ٢،٥ تا ٤ ساڵ بەڕادەی زیاتر ڕووبەڕوی ئەوە دەبنەوە. ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە ئەو مەودای تەمەنە بەزۆری ئارامی دایك و باوك ناهێڵێت و خۆیان پێڕاناگیرێت بەرامبەر کردەوەکانیان. کێشان بە سمتی منداڵەکاندا بە ڕێژەی ١٥ تا ٢٠٪ هاتووە، کێشان بە لاڕوومەتدا بە ڕێژەی ٥ تا ١٠٪ هاتووە و قژڕاکێشان بە ڕێژەی ٢٪.

بۆچی دایك و باوك هێشتا ئەو ڕێگەیە دەگرنە بەر؟ تەنها ١٣٪ ی ئەو دایك و باوکانەی ئەو ڕێگە جەستەییە بەکار دەهێنن لەوباوەڕەدان کە شێوازێکی پەروەردەیی دروستە. سێیەکیان دەڵێن جار جار کێشانێك بە شوێنێکی منداڵدا زۆر ئاساییە و هیچ زیانێکی نییە. بەڵام زۆرینەی دایك و باوکەکان هەست بە نیگەرانی دەکەن کە جارجار لەدەستیان دەردەچێت و خۆیان بۆ ناگیرێت. لە پاشدا دەچن دڵی منداڵەکە دەدەنەوەو داوای لێبوردنی لێدەکەن و لۆمەی خۆیان دەگرن و ویژدانیان ئازاریاندەدات و لەگەڵ هاوسەرەکەیان باسی دەکەن. زۆربەی دایك و باوکان دەیانەوێت خۆدووربگرن لە سزادانی جەستەیی. بەڵام کە بێدەسەڵات دەبن لەڕووی پەروەردەیەوە لە منداڵەکە دەدەن.

بۆ منداڵ گونجاوترین و کاریگەرترین ڕێگەچارە چییە؟ بەشێوەیەکی گشتی ٣ ستراتیژی لەبەر دەمی دایك و باوکدا هەیە بۆ ئەوەی وابکەن کە منداڵەکەیان گوێڕایەڵیان بێت:

بەهێزکردنی پۆزەتیڤەکان. واتە منداڵەکە بۆ ڕەفتارێك ستایش دەکرێت کە لەلای دایك و باوك وەك پەسەند سەیر دەکرێت. کاتێك منداڵێکی ١٨ مانگ لەسەر نانخواردن بە جۆش و خرۆشەوە هەوڵ دەدات خۆی بە کەوچك خواردنەکە بەرێت بۆ دەمی و دایك و باوك ئافەرینیان لێکرد ئەوا بۆ جاری داهاتوو زۆر بە پەرۆشتر هەوڵ دەدات کەوچکەکە بەکاربهێنێت. دایك و باوکی سویسری و ئەڵمانی زۆر کەمتر ستایشی منداڵ دەکەن لەچاو دایك و باوکی ئینگلیز. ئەوروپییەکانی ناوەندی ئەوروپا وا دەزانن ستایش کردن دەبێتە هۆی بە فریودان و زیان پێبەخشین. تەنانەت لەناو گەورەکانیشدا بە دوودڵی و بەکەمی دەیکەین. بەداخەوە! چونکە ئەوەی ڕاستی بێت ستایش نرخێکی زۆر پۆزەتیڤی هەیە بە پێچەوانەی ڕێگەچارەکانی تر کە لەوانەیە دەرەنجامی نێگەتیڤیان هەبێت.

پشتگوێخستن. واتە دایك و باوك هیچ کاردانەوەیەك ناکەن بەرامبەر بە ڕەفتارێکی ناپەسەندی منداڵەکە. پشتگوێخستن لەوانەیە کاریگەرتربێت لە قەدەغەکردن. بۆ نموونە کاتێك منداڵەکە فێری جنێوێك بوو وە هەر کات ناکات و لە شوێنی زۆر ناپەسەنددا بەرامبەر هەموو کەس بەکاری هێنا. زۆربەی جار منداڵەکان هەرنازانن مانای جنێوەکە چی یە، بەڵام تێگەیشت کە جێکارێکی زۆری هەیە لە کۆمەڵگەکەی دەوروبەری. ئەگەر دایك و باوك

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

گوێی نەدەنێ و خۆیانی پێ قارس نەکەن ئەوا پاش ماوەیەك منداڵەکە خۆی تاقەتی دەچێت و بەکاری ناهێنێت.

بەهێزکردنی نێگەتیڤەکان. واتە منداڵەکە دەبێت واز لە ڕەفتارێکی نابەجێ بهێنێت بەوەی کە هەستێکی ناخۆش بچێژێت. دەبێت دایك و باوك هەڵوێستێکی گونجاو لەگەڵ تەمەنی منداڵەکە پێشتر دابڕێژن. ئەوە زۆر باشتر کاریگەر دەبێت وەك لە وەی لەپڕ لەکاتی توڕەیدا هەڵوێستێکی ڕەقیان هەبێت. هەڵوێستەکە دەبێت لەگەڵ قۆناغی گەشەکردنی منالەکە بگونجێت و تەنها وەك هەڕەشەیەك نەمێنێتەوە، بەڵکو شیاوبێت بۆ جێبەجێ کردنیش. بەوشێوەیە منداڵەکە تێدەگات کە ئەوە ڕێگەچارەیەکی پەروەردەیی دایك و باوکێتی کە لە ئەنجامی کرداوەی ناپەسەندی دایگرنە بەر. پەروەردەکردنی کاریگەر پەیوەندی پتەوی بە پێشبینیکردن و پلانکردنەوە هەیە.

دایك و باوك دەبێت هەمیشە بیرلەوە بکەنەوە کە ئایا ڕێگەچارەکەیان لەلایەن منداڵەکەوە چ هەستێك دروست دەکات. ئایا نابێتە هۆی هەست بە نائومێدیی و ئەشکەنجە لەلای منداڵەکە؟ لەوانەیە هەست بە ڕەتکردنەوە بکات لە دایك و باوکی بەخۆی بڵێت ئەوان سزام دەدەن ی منیان خۆشناوێت. ئەم هەستە بەتایبەتی لەکاتی سزادانی جەستەییدا پەیدادەبێت و هەربۆیە هەرگیز ڕێگەپێدراو نی یە. لە وڵاتێکی وەك دانیمارك هەموو شێوازێکی سزادانی جەستەیی بەپێی یاسا تاوانێکی قەدەغەکراوە. هەتا منداڵەکە زیاتر هەست بەوە بکات کە لەلایەن کەسی نزیکیەوە نەویستراوە هەستکردن بە ڕەتکردنەوە لەلای زیاتر دەبێت لە هەموو جارێکدا کە ڕێگەیەکی توندی سزادان بەرامبەری ئەنجام

دەدرێت. هۆی هەست بە ڕەتکردنەوەکە زیاتر لە کارەکەوە سەرهەڵنادات، بەڵکو لە شێوەی ووتن و جێبەجێ کردنەکەی لەلایەن دایك و باوکەکە. بۆ مناڵ زۆر جیاوازی هەیە ئایا دایك و باوك بە ڕووخۆشییەوە "نەخێر" دەڵێن یان بە تووڕەی و دەنگ بەرزکردنەوەوە. بەتایبەتی لەکاتێکدا مناڵەکە هەست بە ڕەتکردنەوەی تەواو دەکات کە نەك تەنها ڕەخنە لە ڕەفتارەکەی بگیرێت بەڵکو وتەی ناخۆش بەرامبەر خودی مناڵەکەش بوترێت. بۆیە دەبێت ڕێگەچارەکە بەهیچ جۆرێك نەبەسترێتەوە بە بڕیاردان لەسەر خودی مناڵەکە. کەواتە تەنها جۆری ڕێگەچارەکە گرنگ نی یە بەڵکو زیاتر چۆن ئەنجام دەدرێت.

ئەگەر بمانەوێت مناڵەکە لەسەر گوێڕایەڵییەکی کوێرانە گەورە نەکەین دەبێت ڕێگەی کەمێکی دیاریکراو لە لاساریش بدەین.

زۆر ئاساییە ئەگەر مناڵ هەندێ داواکاری بەدڵ نەبێت و دەست بەجێ ئەنجامی نەدات و دوای بخات. ئەگەر خۆمان لەبری مناڵەکە دابنێین زۆربەی جار دەتوانین تێبگەین کە بۆچی نایەوێت ئەو داواکارییە بەجێ بێنێت. بۆنموونە مناڵێك بە قووڵی چووەتە یارییەکەیەوە و دایکی داوای لێدەکات بڕواتە جێگەکەیەوە. مناڵەکە پێویستی بە تۆزێك کاتە تا دەست لە یاریەکەی هەڵگرێت و خۆی بۆ نووستن ئامادە بکات. باوکەکەش بەهەمان شێوە ڕەفتار دەکات کاتێك لەسەر کۆمپیوتەرەکەیەتی و دایکەکە بانگی دەکات بۆ نانخواردن. کاتێك مناڵێك بەتەواوی نەهێڵێت لە ڕووی پەروەردەوە هیچی لەگەڵدابکرێت پێویستە دایك و باوك و کەسە نزیکەکان پێکەوە بیر لەم خاڵانە بکەنەوە:

- ئایا ئەو ڕەفتارەی لە منداڵەکەی چاوەڕێدەکەین لە بنچینەدا لەگەڵ گەشەو تەمەنیدا دەگونجێت؟ زۆر نابێت بۆ منداڵەکە و پێی بێ ئومێد نابێت؟
- ئایا هەڵوێستە پەروەردەییەکامنان بەبەردەوامییە؟ منداڵەکە ئەتوانێت پێشبینی بکات کە لەسەر ڕێگەچارەکەمان بەردەوام دەبین یان نا.
- بەشی پێویست داواکاریمان لە منداڵەکە هەیە کە خۆی بتوانێت ئەنجامی بدات؟ منداڵەکە زۆر بەناز نەکراوە؟ زۆر پاداشتی ماددیمان کردووە؟ هەوڵدەدات بە لاساری بەهای پاداشتەکانی بەرزبکاتەوە و هەڵمان بخەڵەتێنێت؟ ئایا خۆمان فێری بەرتیلمان نەکردووە؟
- ئایا خۆمان زۆر بێ سۆزمان نەکردووە و هەست بە پشتگوێخراوی ناکات؟ ئایا لە داواکارییەکامنان وا تێدەگات کە ئێمە ڕەتی دەکەینەوە؟ ئایا دەیەوێت تێمانگەیەنێت کە هەست بەوە دەکات کە خۆشمان ناوێت؟ ئایا لەلای باشترە سەرنجمان ڕاکێشێت بەوەی تووڕەمان بکات؟ بەڕادەیەك ئەوەی لە پشتگوێ خستن لەلا باشترە؟
- ئایا لە ڕەفتارەکانیدا لاسایی ئێمە دەکاتەوە و هەر بۆیە لێشمان تێناگات؟

پێویستە گوێڕایەڵی ئامرازێك بێت بۆ بردنی منداڵەکە بە ئاڕاستەی ڕەفتاری بەمانا و بەسوود. ئەگەر گوێڕایەڵی بکرێت بە ئامانجی پەروەردەکردن ئەوا تەنها دەبێتە ئەنجامی سەپاندنی هێز بەسەر منداڵەکە و بێئومێد کردنی منداڵەکە. ئەوەش نابێت لەبیر بکرێت

لەلایەن دایك و باوكەوە كە هەر ڕێگەچارەیەك كە دەیگرن كاریگەری درێژخایەن لە ناخی مناڵەكەدا بەجێ دەهێڵێت. تەنانەت كاردەكاتە سەر شێوازی پەروەردەكردنی مناڵی خۆی لە داهاتوودا. ڕەفتاری دایك و باوك هەمیشە دەبێتە نموونە بۆ مناڵ. دایك و باوك دەیانەوێت كچەزا و كوڕەزاكانیان چۆن پەروەردەبكرێن؟

هیچ دایك و باوكێك پێرفێكت نی یە

مامەڵەكردنی مناڵ بۆ دایك و باوك بریتییە لە هاوسانگی ڕاگرتن لە نێوان خەمخۆری كردن و سنووردانان و دەستبەرداربوون. لێهاتوویيەكی زۆر پێویستە بۆ ڕاگرتنی ئەو هاوسەنگییە. بڕی پێویست لە هەریەكە لەو پێكهاتانەی پەروەردەكردن ناتوانرێت وەك پێوانەیەكی گشتگیر بەكار بهێنرێت. بڕەكان بەپێی مناڵ و بەپێی باری گەشەكردنی لەو كاتەدا دەگۆڕێت.

دۆزینەوەی بڕی پێویست بۆ هەرمناڵێك ئەو ئەركەیە كە دایك و باوك هەمیشە هەوڵی بۆ دەدەن و زۆرجار سەركەوتوو نابن تیایدا. بۆ نموونە ئێوارە هەیە كە دایك و باوك ماندوون و كاتی ئەوەیان نی یە ڕوو بە مناڵەكە بدەن. چونكە دایك و باوك خۆشیان پێویستیان بەوەیە ئاگاداری خۆیان و ئارەزووەكانیان و ژیانی هاوسەرییان بن. ئەگەر هێز و كاتیان بۆ خۆیان بۆ نەمێنێتەوە زیاتر و زیاتر بێزار و نیگەران دەبن و ئەوە دووبارە كاریگەری باشی بۆ سەر مناڵەكە نابێت. هەندێك دایك و باوك بە كارەكانیانەوە یان بە كاری خێزانییەوە پابەندن كە ڕێگری ئەوەیان لێدەكات كە نەتوانن بەوشێوەیە خەریكی مناڵەكەیان بن كە بەتەمابوون. بۆ

دڵدانەوەیان: سروشت چاوەڕوانی ئەوەناکەت کە دایك و باوك پێرفێکت بن. منداڵ توانای خۆگونجاندن و خۆڕاگری هەیە. سروشت چاوەڕێی ئەوەش نی یە کە دایك و باوك بەتەنها چاودێری منداڵەکەیان بکەن. ئەوەی لەسەر دایك و باوك پێویستە ئەوەیە کاتی پێویستیان بۆ منداڵەکە هەبێت و ئەوەی لەسەر کۆمەڵگاکەشیان پێویستە ئەوەیە پشتگیری دایك و باوکەکە بکات.

منداڵ دەبێت چۆن چاودێری بکرێت

"بۆ گەورەکردنی منداڵێك یەك دێی تەواوت دەوێت" (ووتەیەکی ئەفریقی). لەم ڕۆژەدا چاودێری منداڵ بەتەنها بە دایك و باوك ناتوانرێت بکرێت بەبەردەوامی. وەکو جاران نی یە کە خێزانەکان بەیەکەوە لە یەك ماڵدا دەژیان. لەبەر ئەوە دایك و باوك پێویستیان بە یارمەتی کۆمەڵگاکەیە. لە ئەڵمانیا و سویسرا ژمارەی دەزگاکانی چاودێری منداڵ بە شێوەی پێویست نی یە و کوالیتیشیان پێویستی بە باشکردن هەیە. ئەو شوێنانەی کە هەن زۆربەیان کۆنن و پێویستیان بە نۆژەن کردنەوە هەیە بۆ ئەوەی منداڵەکان بەبێ زیان تیایاندا چاودێری بکرێن. ئەمانە کاتێك دەکرێن کە پایەی خێزان و منداڵ لە کۆمەڵگادا لە لایەنی پەوەندیدارەکانەوە چاوی پیابخشێنرێتەوە. بۆ ئەوەی وا لە کۆمەڵگا بکرێتە هاوەڵی منداڵ بێت دەبێت وەرچەرخانێك لە ئابووریدا ڕووبدات و ڕێگە بە باوکانیش بدات بتوانن کاتی کارکردنیان بەشێوەیەك ڕێکخەن کە کاتی ئەوەیان هەبێت بەشداربن لە چاودێری کردنی منداڵەکانیاندا لە پاڵ دایکاندا. نابێت منداڵ باوکەکەی نەناسێتەوە بەهۆی دووری باوکەکە لە ماڵەوە و سەرقاڵی بە پەیداکردنی پاروی ڕۆژانەی خێزانەکەیەوە.

هەروەها ئەوپیاوانەی کە باوکایەتی بە هێند دەگرن دەبێت لە شوێنی کارەکانیان پشتگوێ نەخرێن. دەبێت بواری ئەوەیان هەبێت بتوانن بە نیوڕۆژ کار بکەن هەروەك چۆن لە زۆر شوێنی کار ئەو بوارە بە ئافرەت و دایکان دەدرێت.

تادێت شێوازی جیاوازی خێزانەکان زیاد دەکات. خێزان هەیە بەیەکەوە دەژین خێزان هەیە لەیەك هەڵوەشاون. دەبێت شێوازی چاودێریکردنەکانیش بەپێی شێوازی خێزانەکان بگۆڕدرێت کە منداڵەکانی تیادا گەورە دەبن. ئایا دەتوانرێت هەموو منداڵەکانی ئەو خیزانە جۆراو جۆرانە وەك یەك جێگەی خۆیان لە کۆمەڵگەدا بکەنەوە؟

خێزانی تەواو. باوترین شێوازی خێزانە کە منداڵ تیایدا گەورە دەبێت. ڕێژەی ٨٠٪ لە گەنجان هەوڵ بۆ پێکهێنانی خێزان دەدەن، ئەگەرچی مەترسی جیابوونەوە گەیشتۆتە ڕێژەی ٤٠٪.

دایك هەیە کە منداڵەکانیان بە تەنها بەخێو دەکەن و زۆر هەست بە لەخۆ ڕازیبوون دەکەن بەهۆی ئەو ڕۆڵەی کە بۆ منداڵەکانیان دەتوانن بگێڕن. بەڵام لە ڕاستیدا زۆربەی دایکەکان ماندوون بەدەست ئەو لێپرسراوێتییەی بەتەنها لەسەر شانیانە. لە پاڵ چاودێری منداڵەکان دەبێت کاریش بکەن. زۆربەی چار هەست بە دابڕان دەکەن لە کۆمەڵگا. ئەگەر باری دەروونی دایکەکان باش نەبێت ئەوا کاریگەری باشی بۆ سەر منداڵەکەش نابێت.

لەناو خەڵکدا هێشتا ئەو بۆچوونە باوە کە منداڵ لەناو خێزانی تەواودا باشتر پەروەردە دەبێت. هەر ئافرەتێك کە هەموو ژیانی لەپێناوی ماڵ و منداڵەکەیدا دادەنێت دەبێت دڵخۆش و بەختەوەر بێت. دایکێك کە کار بکات هێشتا بە نێگەتیڤی دەبینرێت. پێی

دەوترێت دەیەوێت خۆی پێش بخات پێداویستی منداڵەکە پشتگوێ دەخات و بەرژەوەندی خۆی پێش دەخات. ئەوەی بەوشێوەیە بیردەکاتەوە دەبێت بزانێت کە ئەو شێوازەی خێزانی نموونەیی لەم ٥٠ ساڵەی ڕابردودا بەهیچ شێوەیەك وەك پێویستی نەماوە و بگرە خەریکە دەگمەن دەبێت. لەوەدەچێت پێشتر هیچ سەردەمێك نەبووبێت کە تیایدا دایك بەتەنها ئەرکی بەخێو کردنی منالی لە ئەستۆدابووبێت. منداڵەکان پێشتر لەناو خزمان و دراوسێ دا گەورە دەبوون و ئەوان یارمەتی دایکەکەشیان دەدا. هەروەها خوشك و برا و منالی کەسوکار و دراوسێکان بەیەکەوە گەورەدەبوون یان ئاگایان لە یەکتر دەبوو. لەکاتی ئێستاشدا لە زۆر وڵات منال لەناو قەرەباڵغیدا گەورە دەبن.

دایك و باوکی خێزانی بچوك دەتوانن تارادەیەك بەخێو کردنی منالێك ئەنجام بدەن. بەڵام کەمیان دەتوانن بەبێ یارمەتی کاسانی تر تەواوی چاودێری کردنەکە بەتەنها ئەنجام بدەن. لەهەموو بارێکدا دەبێت منداڵەکە ئەزموون پەیدا بکات لەگەڵ گەورەی تر هەڵسوکەوت بکات و بەتایبەتی لەگەڵ منالی دیکە، تاوەکو توانا کۆمەڵایەتیەکانی وەك پێویست گەشە بکات.

زۆرکات دایك و باوك نیوڕۆژ کاردەکەن و پێکەوە چاودێری منداڵەکە دەکەن. ئەو شێوازە بۆ منداڵەکە باشە چونکە کاتی زۆر لەگەڵ هەریەك لە دایك و باوکەکە بەسەر دەبات. ئەو دایك و باوکانە کارێك دەکەن کە دەتوانن تیایدا نیوڕۆژ کار بکەن. بۆیە دەبێت لە ڕوی ئابوورییەوە ئەوە ڕەچاو بگیرێت و هەوڵ بدرێت لە هەموو بوارەکانی کارکردندا ئەو بوارە بڕەخسێنرێت بۆ خێزانەکان کە چ

باوك و چ دایکەکە بتوانن نیوڕۆژ کاربکەن. دەبێت نەهێڵرێت لە ڕووی مووچە و لەڕوی پلەو پایەوە زەرەرمەند بن.
لەکاتێکدا کە دایك و باوك هەردوکیان کار بکەن، باوکەکە ١٠٠٪ کار دەکات و دایکەکە بە نیوڕۆژ کار دەکات. لە سویسرا بە ڕێژەی ٣٠ تا ٥٠٪ ی ئەو دایکانەی کار دەکەن منالّی تەمەنی پێش قوتابخانەیان هەیە و ٦٠ تا ٧٥٪ یان منالّی قوتابخانەیان هەیە. دایکەکان کار دەکەن لەبەر ئەوەی لەڕووی ئابووریەوە ناچارن و دەبێت بیکەن یان لەبەر ئەوەی لە بوارێکدا خوێندنیان تەواوکردووە و دەیانەوێت کار تیادا بکەن.
بۆ دایکی خاوەن پیشە ئەرکەکە دەبێت بە دووهێند لەسەر شانی. خێزانەکە پێویستی بە کەسێك دەبێت بۆ چاودێری کردنی منالّەکە. زۆرکات کەس دەست ناکەوێت یان زۆر گران دەبێت. لەو کاتەشدا منالّەکە لەڕوی چاودێری کردن و لەڕووی کۆمەلاّیەتییەوە زەرەرمەند دەبێت. ٤٠٪ ی منالاّنی سویسری کە دایکەکانیان کار دەکەن دوانیوەڕوان لە پاش قوتابخانە کەس نی یە چاودێرییان بکات.
بەخێوکاری تەنها. تادێت ژمارەیەکی زیاتر لە منالاّن تەنها لەلای دایك یان تەنها لەلای باوکیان گەورە دەبن. ئەو دایك و باوکانە زۆر دەنالێنن بەدەست چاودێری کردنی منالّەکە و زیاتر پێویستیان بەیارمەتی کەسانی ترە بۆ چاودێری کردنی منالّەکە. زۆربەی کات منالّەکان لەگەڵ منالّی تر چاودێری دەکرێن و ئەوەش سودی بۆ ژیانی کۆمەلاّیەتی منالّەکە هەیە.
بەکورتی دەتوانین بلّێین:

- چاودێری کردنی مناڵ دەگۆڕێت بەپێی ژینگەی ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا چاودێریکردنەکە ئەنجام دەدرێت. لە هەموو بارێکدا دەبێت ئەوە بزانرێت کە مناڵ پێویستیان بە کەسانی نزیك و بەتایبەتی منالی دیکەیە بۆئەوەی بتوانن لە کۆمەڵگەدا ڕابێن.
- دایك و باوك پێویست ناکات خۆیان بە کەمتەرخەم بزانن ئەگەر نەیانتوانی بەتەنها چاودێری مناڵەکەیان ئەنجام بدەن. پێویستە پێشوەخت هەوڵ بدەن کەسێك یان شوێنێك بۆ چاودێری مناڵەکە بدۆزنەوە بۆ ئەوەی خۆیان و چاودێری کردنی مناڵەکەش نەکەوێتە بارێکی ئاڵۆزەوە.

کێن ئەوانەی لە چاودێری کردنی مناڵدا یارمەتی دایك و باوك دەدەن؟

خزمان. لە توێژینەوەیەکی سویسری دا هاتووە کە نەنك و باپیر ساڵانە ١٠٠ ملیۆن کاژێر چاودێری کوڕەزا و کچەزاکانیان دەکەن. لە ئەڵمانیا ١،٤ بلیار کاژێر دەکات. بەتایبەتی نەنکەکان ڕۆڵێکی زۆر گەورە دەبینن لە چاودێری کردنی مناڵدا ئەمەش لە ڕوی ئابووریەوە بەهایەکی زۆری هەیە. لە داهاتودا ئەوانیش کەمتر بەردەست دەبن چونکە تابێت ڕێژەیەکی زۆر لەنەنکەکانیش کاردەکەن. خزمانی تری وەك پوور یان خاڵ و مام زۆر بە کەمی پەنایان بۆدەبرێت لەم بوارەدا.

ناسیاو. هەندێ خێزان تەنها پەنا بۆ خزمان نابەن باڵکو بۆ ناسیاو و هاوڕێکانیشیان بۆ چاودێری کردنی مناڵەکانیان و زۆرجار لەگەڵ

منالّی خۆیاندا ناسیاوەکان چاودێری منالّی ئامانیش دەکەن یان دەیان گەڕێنن. تا ژمارەی ئەو کەسانە زیاتربێت کە پەنایان بۆ دەبرێت بەردەوامبوون لەسەر چاودێرییەکە و ڕاهاتنی منالّەکە گران دەبێت، بەڵام لایەنی باش لەم شێوازە ئەوەیە کە منالّەکە تێکەڵی منالّی زیاتر دەبێت و ئەزموونی زیاتری دەبێت.

داینگە وەك تەواوکەری خێزان. لە ئەڵمانیا و سویسرا هێشتا بەشێکی زۆر خەڵك هەن کە باوەڕیان بە پەروەردەکردنی منالّ نی یە لە داینگە و باخچەی ساوایان و شوێنە گشتییەکان و دەڵێن کاسانی چاودێریکار (دادەکان) وەك دایك ناتوانن چاودێری منالّ بکەن و ناتوانن وەك منالّی خۆیان خۆشیان بوێت. دایك و باوك هەیە دەتوانن بەشێوەیەکی نایاب چاودێری منالّەکەیان بکەن لە مالّەوە و پێویستیان بە تەواوکەرێکی خێزانەکە نی یە بۆ ئەو بابەتە. ئەی ئەو دایکانە چی بکەن کە دبێت بۆ پەیداکردنی پاروی ڕۆژانەیان کاربکەن؟ ئێستا و لەداهاتووشدا ژمارەی ئەو خێزانانە لەزیادبوون دەبێت کە پێویستیان چاودێریکارە وەك تەواوکەری خێزانەکەیەن.

داینگە کارەکەی تەنها پشتگیری کردن و بار سوککردنی دایك و باوك نی یە لە چاودێریکردندا بەڵکو لەپاڵ ئەوەشدا دادەکە دەبێت شارازابێت لە بواری پەروەردەکردنیشدا. لەم ساڵانەی دوایدا پێویستی منالّ بۆ تێکەڵ بوون بە کۆمەڵگا ئەزموون پەیداکردن لە مێدیاکانیشدا بە هێند دەبینرێت. توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە ئەو منالّانەی لە سەردانی داینگە دەکەن لە باخچەی ساوایان لێهاتووترن لە ڕوی کۆمەڵایەتی و گەشەکردنیان، بەتایبەتی لە ڕوی زمانەوە لەچاو ئەو منالّانەی چەندساڵی سەرەتایان تەنها لە ناو خیزانێکی

بچوکدا بەسەر بردووە. کاریگەری ئەزموونی چەندساڵی سەرەتای تەمەنی مناڵ لە باخچەی ساوایان و قوتابخانەدا دەردەکەوێت لەسەر باری ئاسودەیی مناڵەکە، لەسەر ئاستی توانای فێربوونی و لەسەر ڕەفتاری. گەشەکردنە پۆزێتیڤەکانی مناڵی داینگە دەکرێت بگەڕێنرێتەوە بۆ ئەم چەند فاکتەرە:
ئەو مناڵانەی سەردانی داینگەیان کردووە

- ئەزموونی فراوانیان لەگەڵ مناڵی هاوتەمەن و کەمێك گەورەتر پەیدا کردووە کە هەموو پێکەوە لە ناو گروپێکدا کۆکراونەتەوە؛
- توانیویانە بەپێی پێویست ئەزموون لەگەڵ کەسێکی پەیوەندیداری وەك دادە پەیدابکەن؛
- هەلی ئەوەیان بۆ ڕەخساوە سوود لەو چالاکیانە وەربگرن کە بۆیان ڕەخسێنراوە بەپێی ئاستی گەشەی خۆیان، بۆ نموونە شوێنی یاری و ئیشی دەست و گەشتکردن بۆ سروشت و هتد.

تووێژینەوە ناوبراوەکان دەریشیان خستووە کە لەکاتی پەنابردن بۆ داینگە وەك تەواوکەری خێزان دایك و باوك وەك کەسی هەرەگرنگ مناڵەکە دەمێننەوە. باری ئاسودەیی مناڵەکە لەم کاتەشدا هەر پابەندە بەوەی دایك وباوکەکە چەند ڕوو بە مناڵەکەیان دەدەن و داینگەکان نابنە چێگر بۆ ماڵەوە.
داینگەکان کەواتە مەرج نی یە خراپ بن بۆ مناڵ، بەڵام لەهەمانکاتدا هەمیشە باش نین. بۆ ئەوەی مناڵەکە باش گەشە بکات دەبێت داینگەکان لەڕووی کوالیتییەوە زۆر باش بن.

خاسییەتەکانی داینگەی کوالیتی بەرز ئەوەیە: دادەکان بە پەرۆش بن بۆ کارەکەیان و لێهاتووبن تیایدا، لەبواری پەروەردەیدا خوێندنیان تەواو کردبێت و بە بەردەوامی خولی فێرخوازی ببینن. داینگەکە بەباشی رێکخرابێت و ژوور و شوێنەتایبەتەکان و شوێنی یاریکردنەکانی بە شێوازێکی گونجاو بۆ تەمەنی مناڵەکان دروستکرابن. یەکێك لە مەرجەکان کە دەبێت لە داینگەیەکی باشدا هەبێت بەردەوامی کارمەندەکانێتی، واتە کەمترین گۆڕان لە کارمەندەکاندا و بوونی ژمارەی پێویست لە کارمەندان بەشێوەیەك کە پەیوەندیەکی کەسێتی و متمانە پێکراو لە نێوان دادە و هەر منداڵێکدا دروست ببێت.

زۆربەی دایك و باوك کاتێك دایەنێکیان دەست دەکەوێت یان جێگەیەکیان لە داینگەیەك بۆ منالەکەیان دەست دەکەوێت لەخۆشیا بیریان نابێت یان بگرە ناوێرن پرسیار لەسەر کوالیتییەکەی بکەن یان داوای هیچ شتێك بکەن. بەڵام زۆر پێویستە ئەوە بکەن چونکە ئەوان منالەکە تەنها بۆ ماوەیەکی کەم نادەن بەوان بەڵکو دەیدەنە دەست کەسانێك و لەلایان دەمێننەوە. چاوەڕێی چاودێری کردنێك دەکرێت لێیان کەلەگەڵ پێداویستی منالەکەدا گونجاوبێت. مافی دایك و باوکەکەیە بزانن منالەکەیان چۆن چاودێری دەکرێت و لەڕووی گەشەکردنەوە چ بوارێکی بۆ دەڕەخسێت بەتایبەتی لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە. دەبێت شێوازی بینای داینگەکە بەباشی ببینن و دانیشن و گفتوگۆ لەگەڵ بەڕێوبەری داینگەکە بکەن. باشتر وایە لەگەڵ دایك و باوکی منالی تر گفتوگۆ بکەن کە منالەکەیان پێشتر لەو داینگەیە داناوە و بپرسن چۆنە.

داهاتوویەك بەبێ مناڵ؟
زۆربەی دایك و باوك دەڵێن مناڵ بەبێ یارمەتی گەورە بکەیت زۆر گرانە. ئەو باری نارەزاییەی کە زۆربەی دایك و باوکان هەیانە لە چاودێریکردنی مناڵەکانیان هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵگەو باری خێزان تیایدا نەك بۆ خراپی دایك و باوکان. دایك و باوك پێویست ناکات لەخۆیان پەستبن ئەگەر هەست بکەن دەرەقەتی چاودێری کردنی مناڵەکەیان نایەن بەتەنها. باو و باپیرانیشیان جاران بە تەنها نەیانتوانیوە، بەڵام جاران مناڵ لەناو خێزانی گەورەدا گەورە دەبوو و هەموو یارمەتی یەکتریان دەدا. ئەمڕۆش دەبێت کۆمەڵگا پشتگیری بێت بۆ چاودێری کردنی مناڵ. ئەو پشتگیرییەی جاران خێزانە گەورەکان و دەوروبەر بۆ خیزانەکان هەیان بوو دەبێت ئەمرۆ کۆمەڵگا وا بگونجێنرێت کە خێزان و مناڵ ئاسودەبن تیایدا. جێگەی داخە بەڵام لە ڕاستیدا: ئەگەر کۆمەڵگا ئەو بەربەستانە چارەسەرنەکات باری خێزانەکان و مناڵ قورس دەکات و هەلی داهاتوویەکی بەنرخمان لەکیس دەچێت.
بۆچی گەنجان تابێت کەمتر ئامادەن بۆ پێکهێنانی خێزان؟ جاران مناڵ زۆر هەڕەمەکی و تەنانەت بەبێ خواستی دایك و باوك دەهاتنە دنیاوە. لە ٣٠ ساڵی ڕابردودا و بەهۆی ئامڕازەکانی ڕێگرتن لە سکپڕییەوە داتوانرێت مناڵ دروست بوون کۆنترۆڵ بکرێت. هەبوونی مناڵ لە ڕۆژی ئەمڕۆدا بڕیارێکی خۆویستە و چیتر بەبێ دەسەڵات دروست نابێت.
لە ئەروپا باس لەوە دەکرێت کە کیشوەرەکەمان کۆتای دێت. ئەڵمانیا و سویسرا کەمترین ڕێژەی مناڵ بوونیان تیادایە. بۆ ئەوەی دانیشتوانمان بە جێگیری بهێڵینەوە دەبێت ساڵانە ٤٠٪ زیاتر مناڵ

بهێنرێته دنیاوه. له وڵاته ئیسکەندەنافیەکان و هۆڵەندا و فەرەنسا ڕێژەی مناڵ بوون زۆر زیاتره. لەو ووڵاتانه دایك و باوك هاوکاری ماددی دەکرێن بۆ ئەوەی ناچار نەبن کاربکەن. ئەگەر بمانەوێت مناڵی زیاتر لەدایك ببن دەبێت تێڕوانینەکانی کۆمەڵگا و ئابووری له خێزانه گەنجەکان به ڕوونی بەرەو باشی بگۆڕێت. ئەگەر خێزانەکان له داهاتوودا بەپێی پێویست پشتگیری بکرێن ئەوا زیاتر ئاماده دەبن بۆ دامەزراندنی خێزان و ئاسوده دەبن.

پریۆرتی دانان (پێشخستن بەپێی گرنگی)

وەك هەر دایك و باوکێکی تازەی تر دایك و باوکی سارا چاوەڕوانی زۆریان هەیه له مناڵەکەیان و له خۆیان. دەیانەوێت باشترین شت بکەن له چەند ساڵی داهاتوودا بۆ مناڵەکەیان:

- مناڵەکه دەبێت هەست به خۆشەویستی و ئارامی بکات
- مناڵەکه دەبێت هەست بکات که ئێمه و کەسه نزیکەکانی تر هەموو پێداویستییەکانی بۆ بەجێ دێنین
- دەبێت بزانێت که گوێی لێدەگرین و کاریگەری هەیه لەسەرمان
- لەهەڵسوکەوتیدا لەگەڵ کەلوپەل دەبێت فێربێت خۆی ئەزموون پەیدا بکات و دەوروبەری بگۆڕێت.
- بۆ ئەوەی باوەڕی بەخۆی بەهێز ببێت دەبێت بۆی هەبێت لەو بوارانەی توانای هەیه خۆی ئیشی خۆی بکات. دەبێت هەست بەوەبکات که خۆی بەتوانایه و هەست به بێدەسەڵاتی نەکات.

بەم هەموو چاوەڕوانییەوە دایك و باوك خۆیان ڕووبەڕوی بەرەنگارییەکی زۆر دەکەنەوە. لە چەند ساڵی داهاتوودا مناڵەکە لە دایك وباوکییەوە پێویستی بە ووزەی زۆری پڕ لە هەست و سۆز و خۆشەویستییە و کاتی زۆریش. ئەگەر دایك و باوك بیانەوێت هەموو ئەو خاڵانەی سەرەوە بە ئەنجام بگەیەنن، دەبێت زۆر شت لە ژیانیاندا بگۆڕن و گرنگی پێدانەکانیان بگۆڕن و پریۆرتی دابنێن بۆ بوارەکانی ژیانیان. پریۆرتی دانان واتە گرنگی بە هەندێ شت زیاتر بدەن و پێشەی بخەن و هەندێ شت کەمتر کاتی بۆ تەرخان بکەن یان دواى بخەن.

وەك ئامادە کارییەك بۆ ڕۆڵی دایکایەتی یان باوکایەتی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە لەوانەیە سوودمەند بن:

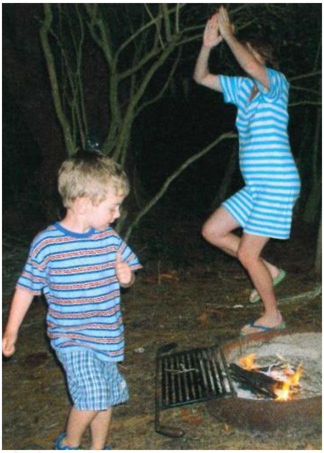
- مناڵەکە چەند لە کاتی منی پێویستە؟
- من خۆم چەند کاتم بۆ دەمێنێتەوە بۆ:
  - هاوسەرەکەم
  - کارەکەم
  - ئیشی ناو ماڵ
  - پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان
  - میدیاکان
  - دەست بەتاڵی
  - وەرزش
  - شتی تر؟

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

پریرۆرتی دانان و واز هێنان لە خووەکان و حەزو ئارەزوەکان ئاسان نین، دایکی واهەیە لە سروشتەوە بۆ ئەوە نەکراوە واز لە

ئارەزووەکانی خۆی بهێنێت و بۆیە مناڵ بوون دەبێت بە ئەرکێکی قورس لەلای. لا کۆنیشدا دایکەکان وازیان لە هەموو شتێك نەهێناوە لە پێناوی گەورەکردنی مناڵەکانیان بگرە لا پاڵدا جووتیاریان کردووە، لە ماڵداریا هاوکاری کەسانی تریان کردوە لە کۆمەڵگەکەیاندا یارمەتی کەسانی تریان داوە، خواردنیان دروست کردوە نانیان کردوە، خەریکی باخداری بوون ئاژەڵیان بەخێوکەدووە و ئیشی دەستیان کردووە.

پۆلیتیکی فێرکردن لە ٣٠ ساڵی ڕابردوودا هەلی ئەوەی ڕەخسان کە ئافرەتان پەرە بدەن بە لێهاتوویەتیان و کارکردن. لە بواری خوێنندا یەکسانییەکی تەواو بۆ کوڕ و کچ بەرپا بووە. ئەگەرچی لە بواری کارکردندا هێشتا یەکسان نین، بەڵام بێگومان ئەوەش دەگۆڕێت. چونکە زۆرینەی ئافرەت دەیانەوێت کار بکەن و بازاڕی کاریش لە ئەوروپا پێویستی بە ئافرەتی خاوان بڕوانامەو شارەزاییە. ئەو هەنگاوە ڕوەو سەربەستی لە خوێندن و کاردا و دورکەوتنەوە لەوەی ئافرەت تەنها لەماڵەوە دانیشێت و مناڵ بەخێوبکات لەلای هەندێك دایك دەبێتە هۆی هەستکردن بە قەرزارباری. بەڵام ئەو بۆچونی دایکایەتییە لەناو ئافرەتاندا ڕوەو کزبوون دەچێت. بەڵام پیاوان هێشتا لەو باوەڕەدان چ لەسەرکاربێت یان لە پۆلتیك یان لە شوێنە ئایینیەکان. لەکاتێکدا کامیان زۆرتر باس لە باشگوزەرانی مناڵ دەکەن بەڕادەیەکی زۆر کەم بەشدارە لە چاودێری مناڵدا.



خۆش بەختی ئەوەیە دایکێکم هەیە کە لەگەڵمدا بەدەوری ئاگرێکدا سەمادەکات

خۆش بەختی ئەوەیە باوکێکم هەیە کە داری کریسمسم لە دارستان لەگەڵدا دێنێتەوەماڵەوە

MHF MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

قبوڵکردنی ئافرەتانێك کە فرە توانان مانای ئەوەیە باوەڕمان بە دایکانێکە کە دەیانەوێت چاودێری مناڵەکانیان بکەن و لەهەمانکاتدا دەتوانن لە ڕوی مادیشەوە پێداویستیەکانیان دابین بکەن. کارکردنیان دەبێت لە لایەن کۆمەڵگاوە باوەڕپێکراوبێت. بەهەمان شێوە دەبێت ئەو دایکانەش باوەڕپێکراو بن کە لەپاڵ بەخێوکردنی مناڵەکانیان چالاکی تریان هەیە و نایانەوێت دەستبەرداری بن. چونکە ئەگەر ڕێگریان لێبکرێت دڵشکاو دەبن و خۆیان بە کەم دێتە بەرچاو. زۆربەی کاتیش دایکەکان لە ناچاریدا دەبێت کاربکەن بۆی لە ڕوی ئابوریەوە دەرامەتی بەخێوکردنی خێزانەکانیان هەبێت ئەگەرچی حەزیان بەوەش بێت کاتی زیاتر لەگەڵ خێزانەکەیان بەسەر بەرن.

بەهەمان شێوەی دایکان باوکانیش فرەلایەنن لە کار و چالاکییە تایبەتەکانیاندا و جیاوازن لە ڕادەی بەشداریکردنیاندا لە کاری خێزانی و بەخێوکردنی منداڵدا. هەندێك باوك دەیانەوێت کاتی زیاتر لەگەڵ خێزان و مناڵەکانیان بەسەربەرن، بەڵام بژێوی کارەکانیان ڕێگەیان پێنادات. زۆر پیاو دەیانەوێت پریۆرتیاکانیان بەشێوەیەکی تر ڕێکبخەن کە بوون بە باوك. ئەگەر وا بکەن زۆر بەباشی پاداشت دەدرێنەوە، چونکە ئەو ئەزموونەی لەیەکەم ساڵی تەمەنی مناڵەکە لەگەڵ مناڵەکەیان پەیدایدەکەن هەستکردنێکی زۆر دەگمەنە. هەست کردن بە نزیکی و متمانە هەبوون بە باوکەکە دەبەخشێت کە کاریگەری باشی دەبێت بۆ پەیوەندی لەگەڵ مناڵەکەی لە داهاتوودا. ئەو پشکەی لە بەخێوکردنی منالدا باوکان دەیبەخشن کاریگەری لەسەر باری خێزانیشیان دەبێت. چونکە زۆربەی دایك چاوەڕوانی ئەوەن کە هاوسەرەکەیان بەشێکی هێز و کاتیان بۆ خێزان و مناڵەکانیان تەرخان بکەن. ئەو چاوەڕوانییە لە ڕاستیدا مافێکی ڕەوای خۆیانە.

هەرچۆنێك دایك و باوك پریۆرتییەکانیان دابنێن پێکەوە لە کۆتایدا بەشی هەرە گەورەی ئەرکەکەیان ئەوە دەبێت چاودێریکردن و بەخێوکردنی مناڵەکەیان بە باشترین شێوە ئەنجام بدەن. گرنگ ئەوەیە ژیانی ڕۆژانەی مناڵەکە بەشێوەیەك ڕێکبخرێت کە مناڵەکە بواری ئەوەی هەبێت بە هەموو ئەو ئەزموونانەدا تێپەڕێت کە بۆ گەشە کردنی پێویستی پێیەتی. هەمیشە دایك و باوك با ئەوەی لە بیربێت: بەنرخ ترین شت کە بتوانن وەك دایك و باوك پێشکەشی مناڵەکەیان بکەن کاتی خۆیانە.

	به کورتی
١	منداڵ لە ناخییەوە هەڵپەیەکی تیایە بۆ ئەوەی گەشە بکات. دەیەوێت گەورەبێت و خۆی بە توانا بکات و فیری شت بێت.
٢	گەشەکردنی منداڵ بە چەند قۆناغێکدا تێپەڕ دەبێت کە یەك بەدوای یەك لە هەموو منداڵێکدا وەك یەك دێت. بەڵام لەلای هەرمنداڵێك لە تەمەن و کاتێکی جیاوازدا دەتوانێت سەرهەلبدات و کەم تا زۆر بەشێوەیەکی جیاواز دیاربدات.
٣	لەبەر ئەوەی گەشەکردن ئەوەندە جۆراوجۆر لە منداڵدا دیاردەدات باشتر وایە دایك و باوك ئاگاداری ئەو قۆناغەبن کە منداڵەکە ئێستا پیایدا تێپەردەبێت و پێویستییەکانی بۆ دابین بکەن. بۆچوونە باوەکان و ئامۆژگاری کەسانی تر مەرج نی یە لەگەڵ پێداویستیەکانی خودی ئەو منداڵەدا ناگونجێت.
٤	گەشە کردن پێکدێت لە تێکەڵەیەك لە هۆکارە بۆماوەییەکان و هۆکارە ژینگەیەکان. لە جینەکاندا پلانی گەشەکردن و خاسڵەتە جەستەیی و فیزیکیەکان دارێژراون. پاشان ژینگەی گەشەکردنەکە و دایك و باوك ڕێگەخۆشکەردەبن بۆ گەشەکردنی منداڵەکە و پەیداکردنی خاسڵەتە تایبەتەکانی و تواناکانی.
٥	ئارامی جەستەیی و دەرونی منداڵەکە مەرجی سەرەکین بۆ گەشەکردنێکی ئاسایی منداڵەکە. بۆئەوەش منداڵ پێویستی بە بڕی پێویست لە خواردن و چاودێری و دڵنیای و نازهەڵگرتنە.
٦	گرنگترین دوو شێوازی فێربوون لە ساڵانی سەرەتایی تەمەندا فێربوونی کۆمەڵایەتی و فێربوون لەڕێگەی گەڕانەوەیە.

٧	فێربوونی کۆمەڵایەتی لەسەر توانای لاسایی کردنەوەی منداڵەکە وەستاوە. منداڵەکە پێویستی بە هاندان و مامەڵەکردنە لەگەڵ کەسانی ئاشنا بۆ لە کۆمەڵگادا ڕابێت، فێری زمان بێت و لەڕوی دەروونیشەوە گەشەبکات. باشترین و گونجاوترین ڕێگا بۆ برەودان بە گەشەکردن لە ڕووی کۆمەڵایەتی و زمانەوە تێکەڵ کردنی منداڵەکەیە بە ژیانی ڕۆژانەی خێزانەکە و ڕێگەپێدانی بە هاوکاری کردنی کەسانی نزیك و خوشك و براکانی.
٨	لەکاتی یاریکردنی منداڵ بە کەلوپەلەکان زانیاری کۆدەکاتەوە دەربارەی شتەکانی دەوروبەری (فێربوون لە ڕیگەی گەران). بۆ هەر تەمەنێکی قۆناغی گەشەکردن کەلوپەلی دیاریکراو هەیە کە بەباشی لەگەڵ تەمەنەکەیدا دەگونجێت.
٩	بۆ هەر قۆناغێکی گەشەکردن کاتێکی دیاریکراو هەیە کە منداڵەکە تیایدا لە ناخەوە ئامادەیە دەستبکات بە فێربونی لێهاتوویەکی نوێ. منداڵەکە خۆی بە ڕەفتار پیشانمان دەدات بۆ چ شتێك ئامادەیە. ئێمە ئەوەی لەسەرمانە ئەوەیە کاتەکە بناسینەوەو هەڵوێستمان گونجاو بێت.
١٠	منداڵ لە ناخەوە گوڕێکی تیایە بۆ فێربوون و سەربەخۆ کردنی خۆی. دایك و باوك دەبێت لەو بوارانەی کە منداڵەکە تیایاندا لێهاتووە ڕێگری لێنەکەن و نەیشکێنن. گەشەکردنی متمانە بەخۆبوونی لەسەر ئەوە وەستاوە کە بزانێت ئەتوانێت چەند سەربەخۆ ڕەفتار بکات.
١١	بنەمای پەروەردەکردن دروستکردنی پەیوەندییەکی بەسۆزی پۆسەتیڤە لە نێوان منداڵ و کەسە نزیکەکانی. گرتنەبەری ڕێگەی پەروەردەیی بەمانای وەك ستایش کردن بۆ پتەوکردنی لایەنە

	پۆزەتیڤەکانی و پشتگوێ خستن و ڕێگرتن بۆ پتەوکردنی لایەنی نیگەتیڤ. هەموو شێوازێکی سزادانی جەستەیی نەخوازراوەو دەبێت ڕەتیکەینەوە. هەموو ڕێگەچارە پەروەردەییەکانی دەیگرینە بەر دبێت لەگەڵ تەمەنی منالەکەدا گونجاو بن و بەشێوەیەکی بەردەوامبن. ڕەفتاری کۆمەڵایەتی و بەهەندوەرگرتنی دەوروبەر منالّ لەڕێگەی کەسانی نزیکییەوە فێری دەبێت کە وەك نموونە سەیریان دەکات.
١٢	چاودێری کردن لەلایەن دایەن یان داینگەوە دەبێتە یاریدەدەر بۆ برەودان بە گەشە کۆمەڵایەتییەکانی منالّەکە. مەرج ئەوەیە ئاگاداری کوالیتی چاودێرییەکە بین و لەڕووی پەروەردەییەوە شیاو بێت.
١٣	ئەگەر دایك و باوك بیانەوێت فریا بکەون هەموو پێداویستیەکانی منالّەکەیان بەجێ بهێنن دەبێت پریۆرتی کارەکانیان بگۆڕن و ئەوە بزانن کە گرنگترین شت کە بیانەوێت بیدەن بە منالّەکەیان دەبێت کات بێت.

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

پەیوەندییەکان

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

دایك و باوكەكە لەگەڵ كچە ٦ مانگەكەیان سواری پاس دەبن. لاورا لەسەر كۆشی باوكی دانیشتووەو گروگاڵ دەكات بەدەم خۆیەوە. ئافرەتێكی پیر پێدەكەنێت بە ڕوویەوەو دەیدوێنێت. مناڵەكە زۆر بە وردی دەڕوانێت لە ئافرەتەكە. ئافرەتەكە تەمەن و ناوی لاورا لە دایك و باوكی دەپرسێت.

دەروونناسی بەناوبانگ ڤاتسلاڤیك دەڵێت كاتێك مرۆڤەكان چاویان بە یەك دەكەوێت شێوازێك لە شێوازەكانی پەیوەندیكردن دروست دەبێت تەنانەت ئەگەر بیانەوێت یەكدی پشتگوێش بخەن.
پەیوەندیكردن و پاراستنی پەیوەندییەكان پێویستییەكی بنچینەیی مرۆڤانەیە. لەبەر ئەوە پەیوندیكردن بەشێكە لە ژیانی مرۆڤ كە ناتوانێت دەستبەرداری بێت. ئێمە لە بنچینەوە بوونەوەرین حەزمان بە بە كۆمەڵایەتبوونە: بۆ ئارامی دەروونمان پێویستمان بە كەسانی ترە. بەتایبەتی مناڵ ئەم پێویستییەی زۆرە.
مناڵ پێشوەخت لە سكی دایكیدا بوونەوەرێكە ئارەزوی بەكۆمەڵایەتی بوونی هەیە، ئەگەر چی بە شێوەیەكی زۆر سنووردارە. بۆ ئەوەی گەشەكردنی ڕەفتاری پەیوەندییەكان تەواو ببێت هەموو كاتی مناڵی دەوێت. هەر بەشێك لە تەمەن و مانای خۆی هەیە بۆ گەشەكردنی پەیوەندییەكان. لەهەر ماوەیەك و ڕەفتاری جیاواز دەردەكەوێت. بۆ نموونە دیاردەی شەرمكردن لە خەڵك دیاردەیەكە لە كۆتایی یەكەم ساڵی تەمەن. دایك و باوك دەیانەوێت كە دەگەن بە شێوازێكی پەیوەندی لەگەڵ مناڵەكەیان بەبەردەوامی وەك خۆی بمێنێتەوە و نەگۆڕێت، بەڵام پەیوەندی لەگەڵ مناڵ بەبەردەوامی لە گۆڕاندایە. مناڵەكە بە بەردەوامی

پیشانمان دەدات کە گەشە دەکات و ئێمەش دەبێت - بە ئەرك نەبێت - جۆرێکی تر مامەڵەی لەگەڵ بەکەین. بەهیچ جۆرێك ئاسان نییە بۆ دایك و باوك بە بەردەوامی ئاگاداری ئەوەبن کە ئایا ئێستا چ مامەڵەکردنێك دروستترینە لەگەڵ منالەکە و ئاستی گەشەکردنی. پەیوەندییەکان لە نێوان مرۆڤەکاندا لە ژیانماندا ئەوەندە ڕەگیان داکوتیوە کە ئەرکێکی ئاسان نی یە بیریان لێبکەینەوە. چەندەها پەرتوك دەربارەی دەروناسی و ئامۆژگاری بۆ ژیان هەن کە وەك یارمەتیدەر ڕۆڵ دەبینن. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە مرۆڤ چەند مەبەستێتی لە پەیوەندییەکانی و لە ژیانی خۆی تێبگات. تیۆرییەکان دەربارەی ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤ کە لەلایەن دەروونناسەکانی وەك زیگموند فرۆید و ئێریك ئێریکسن دۆزراونەتەوە بوون بە بیرکردنەوەی گشتی کە بۆمان ماونەتەوە؛ ئایا چەند کاریگەریان لەسەر پەیوەندییە ڕۆژانەکانمان هەیە ئەوە پرسیارێکی کراوەیە.

MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

ئارۆن ٨ مانگە و سڵ لە کەسانی نەناس دەکاتەوە

MHF
MAP HUMANITARIAN FOUNDATION

لەم بەندە پێشەکییەدا لەسەر گەشەکردنی پەیوەندییەکانی مناڵ دەمانەوێت هەوڵبدەین تادەتوانین دوور لە تیۆری بین و تەنها ئەو لایەنانە لە پەیوەندییەکان بخەینە ڕوو کە لە ئەزموونی ڕۆژانەی خۆمان و هەڵسوکەوتمان لەگەڵ مناڵان ئاشنای بووین. زیاتر تیشك دەخەینە سەر چوار لایەن کە بەشێوەیەکی زۆر ڕەفتاری مناڵەکە دیاری دەکەن: ڕەفتاری پەیوەستبوون (پێویستی بە دڵنیایی و ناز)، پەیوەندیکردن بەبێ ووشە (زمانی جەستەیی، وەرگرتن و دەربڕینی سیگناڵە کۆمەڵایەتییەکان)، فێربوونی کۆمەڵایەتی (فێربونی رەفتار و بەهاکان) و ناسینە کۆمەڵایەتییەکان (هۆشیاربوون بەرامبەر هەست و بیرەکانی خۆی و کەسانی تر). لەکۆتایشدا خەریکی

ئەوپرسیارە دەبین کە ئایا چاودێرییەکی گونجاوانە بۆ مناڵ لەو بوارەدا چۆن بەدی بهێنرێت باشە.

ڕەفتاری پەیوەستبوون

ناوەڕۆکی هۆکاری پەیوەستبوونی مناڵ پێویستییەتی بە هەستکردن بە دڵنیایی: منالەکە ناتوانێت بە تەنها بێت. بۆ ئەوەی دڵنیابێت و ئارامبێت پێویستی بەوەیە لە کەسێکی متمانە پێکراوی نزیك بێت. ئەو پێویستییە بە دڵنیایی دەربڕینە لە ڕەفتاری پەیوەستبوون کە ئێمەی مرۆڤ وەك زۆربەی گیانەوەری تر هەمانە.

بۆچی منال بەشێوەیەکی دیار ڕەفتاری پەیوەستبوونیان تیادایە؟ هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ چەند خاڵێکی یەك بەدوای یەك:

- منال تا ١٥ سال یا زیاتر پێویستیان بە خەمخۆری دایك و باوك و کەسانی نزیکیان هەیە. بەبێ ئەوە بەرگە ناگرن. منال دەیانەوێت خواردنیان پێبدرێت، پاك ڕابگیرێن و بپارێزرێن.
- بۆ ئەوەی منال بتوانن خۆیان لەگەل کۆمەلگادا ڕابهێنن، بۆ ماوەی چەند سالێك پێویستیان بە دایك و باوك و خوشك و برایە وەك نموونەیەك.
- بۆ فێربوونی تەکنیکە کەلتورییەکانی وەك خوێندنەوەو نووسین و بەشێك لە زانین کە لە کۆمەلگەی سیڤیلی ئەم سەردەمەدا. پێویستە بزانرێن منال پێویستیان بە فێرکاری شارەزایە کە لەڕێگەی پەیوەندی بەردەوام هەولیان لەگەلدا بدات و لەسەر ئەو تەکنیکانە ڕایانبهێنێت.

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

بۆ ئەوەی بەکۆمەڵگا کردن و فێرکردن شانبەشانی یەك بڕوات و لەگەڵ تایبەتیەکانی منداڵەکەش گونجاوبێت، پێویستە منداڵەکە بۆ ماوەی ساڵانێکی زۆر بەشێوەیەکی هاوسەنگ و پەسەند بەسترابێت بە دایك و باوك و کەسانی تر و هاوتەمەنی خۆی.

هەروەك سروشت چۆن بۆ گیانەوەرەکانی تری دیاری کردووە بۆ مرۆڤیش بەهەمان شێوەیە (بۆلبی ١٩٦٩): منداڵەکە بە پەیوەستبووی دەمێنێتەوە بە دایك و باوکەوە، نەك تەنها دایك، و کەسانی نزیکییەوە تا ئەوکاتەی خۆی دەتوانێت بەتەنها بەرگەی ژیان بگرێت. کاتێك منداڵەکە قۆناغەکانی گەشەکردنی لە تەمەنی هەرزەکاری تەواوکردن و لەتوانایدا بوو خۆی خەمخۆری خۆی بێت، بەرەبەرە زیاتر و زیاتر دەتوانێت دووركەوێتەوە لە دایك و باوکی و کەسەکانی تا ئێستا نزیکی بوون. بەو مانایەی کە پەیوەستبوونەکە بە ئەنجامی خۆی گەیشت.

پەیوەستبوون چۆن پەیدا دەبن؟ لەلای باڵندە و شیردەرەکان بەستنەوەکە لە نێوان دایك و بەچکەکانیدا لەسەرەتادا لە ڕێگەی چەندین میکانیزمی هۆرمۆنی و دەروونییەوە پەیدا دەبێت. بەچکەکان بۆ ماوەیەکی کاتی دیاریکراو بە دایکەکەوە دەبەسترێتەوە. ئەو میکانیزمانە لەلای مرۆڤ تەنها ڕۆڵێکی ناوەندی دەبینێت. بەستنەوەکە لە مرۆڤدا لە نێوان منداڵ و دایك و باوك و کەسانی تر زیاتر لەڕێی ئەزموونی هاوبەشەوە دروست دەبێت. لە هەفتەکان و مانگەکانی سەرەتای ژیانیدا منداڵەکە بەو کەسانەوە دەبەسترێتەوە کە خەریکی دەبن و بەو شێوەیە ئاشنایان دەبێت. لەلای ئەو کەسە نزیکانە منداڵەکە بەدوای نزیکی و ناز و پاراستندا دەگەڕێت. لە یەکەم ساڵی تەمەنیدا لەلای منداڵەکە بەستنەوەیەکی

سۆزدارانەو جەستەیی بۆ ئەو کەسانەی نزیکی لەلا درویست دەبێت کە بە ڕەفتاری جیاکەرەوەی وەك گەڕان بەدوای نزیکی و ترسان لە تەنهایی و شەرمکردن لە کەسانی تر دەری دەبڕێت.

منالّ جەند بە دایکییەوە یان بەکاسانی تری نزیکییەوە بەستراو دەبێت، کەوتۆتە سەر ئەوەی منالّەکە چەند کات لەگەڵ ئەو کەسانە بەسەردەبات. زۆر دایك و باوك هەن دەیانەوێت بزانن، ئایا چەند کات دەبێت لەگەل منالّەکەیان بەسەر بەرن بۆ ئەوەی منالّەکە وەك پێویست پێیانەوە بەستراو بێت. لێرەدا ناتوانرێت بڕێکی دیاری کراو لە کات بوترێت، چونکە زیاتر لەسەر ئەوە وەستاوە ئایا دایك و باوکەکە لەو کاتەی لەگەڵ منالّەکەدا بەسەری دەبەن چی دەکەن پێکەوە. مەبەست دەبێت تەنها بەستنەوەی منالّەکە نەبێت بەڵکو بەمەست ئاسوودەیی منالّەکەبێت. بۆ بەدەست هێنانی ئاسوودەیی منالّ بڕی کاتەکە گرنگ نییە بەڵکو چۆنێتی پەیوەندیەکەی نێوان منالّ و دایك و باوکەکە گرنگە. لە کۆتایی ئەم بەندە زیاتر باس لەم بابەتە دەکرێت.

پەیوستییەك کە لە منالّیدا دروست دەبێت نامێنێتەوە بۆ هەموو تەمەنی منالّی، بەڵکو منالّ بە بەردەوامی لە گەشەکردندایە و پێداویستییەکانی و پەیوەندییەکانی لەگەڵیدا دەگۆڕدرێن. لەبەر ئەوە دەبێت پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسە نزیکەکاندا بە بەردەوامی تازەبکرێنەوەو منالّەکە ئەزموونی نوێ پەیدابکات لەگەڵ ئەو کەسانە.

منالّ لەگەڵ دایك و باوکی زۆر بە ئاسانی پەیوەستی پەیدادەکات. بۆلبی باس لە پەیوەستییەکی نەژادی دەکات. منالّەکە پەیوەست دەبێت بە دایك و باوکەکەوە بەبێ ئەوەی سەیربکات ئایا دایك و

باوکەکە بەسۆز و خەمخۆرین یان نا. ئەگەر دایك و باوك مناڵەکەیان پشتگوێش بخەن ناتوانێت پەیوەندیەکەی لەگەڵیاندا نەهێڵێت. کەواتە پەیوەستیەکە لەسەر چۆنێتی پەیوەندییەکە نەوەستاوە، بەڵام ئاسوودەیی منالەکە زۆر لەسەر چۆنێتی پەیوەندییەکە وەستاوە- وەك ئێستا زیاتر باسی دەکەین -. هیچ منالێك لە تەمەنی پێش قووتابخانەدا واز لە پەیوەندی دایك و باوکی ناتوانێت بهێنێت و بگەڕێت بۆ دایك و باوکێکی تر. منالْ بەبێ مەرج پەیوەستی دایك و باوکیانن و دەسەڵاتی هیچیان نی یە. ئەبێت ئەوەمان هەمیشە لەبیربێت. منالْ ئێمەی خۆش ناوێت تەنها لەبەر ئەوەی دایك و باوکێکی زۆرباشین. هەر لە لەدایك بوونیەوە منالْ بە مەیلێکی درێژخایەن و جێگیر دەمانبەخشێت. منالەکە لە دووسالْی سەرەتای تەمەنیدا تابێت و ئامادەتر دەبێت بۆ پەیوەستبوونی بە دایك و باوکییەوە، بەڵام دوای ئەوە بەرەبەرە کەمتر دەبێتەوە. زۆر منالْ لە تەمەنی قوتابخانەشدا بەشێوەیەکی پەسەند هەر پەیوەستن بە دایك و باوکیانەوە. لە تەمەنی ووردیدا منالْ دەست پێدەکەن پەیوەستبن بە کەسانی تری نزیکیشەوە وەك نەنك و باپیریان یان دراوسێکانیان. لە تەمەنی قوتابخانەدا لەوانەیە پەیوەستبن بە مامۆستاکانیانەوە. پەیوەستبوونی توند لەوانەیە لەگەڵ خوشك وبرا ڕوودات یان لە قوتابخانەدا لەگەڵ قوتابی تر لە شێوازی هاوڕێیەتیدا. لە تەمەنی هەرزەکاریدا پەیوەستییەکە بە دایك و باوکەوە ئەوەندە کز دەکات کە گەنجی تازە پێگەیشتوو دەتوانن دایك و باوکیان جێبهێڵن بۆ ئەوەی دەست بکەن بە گەڕان بەدوای پەیوەندی نوێ و بەردەوام. لەڕێگەی دابڕینەکەوە لە دایك و باوکیانەوە منالەکان لەڕوی سۆزەوە سەربەخۆ نابن. بەڵام

ئامادەباشیان بۆ پەیوەست بوون ڕووەو کەسانی هاوتەمەنی خۆیان دەبێت. بۆ دایك و باوك کەمبوونەوەی سۆزداری منداڵەکەیان وەك لێکردنەوەی پارچەیەکە لێیان چونکە بۆ ئەوان زیاتر بەستراویشە بە لەدەسدانی خۆشەویستی و دەسەڵاتەوە.
پەیوەستبوونی منالّ نەك بەبەردەوامی گەشە دەکات بەڵکو لە هەر منالّێکیشدا جیاواز دیار دەدات. منالّ هەیە پێویستییەکی زۆری بە نزیکی و دڵنیایی هەیە. منالّێك کە زۆر بە نابەدڵییەوە لە کەسانی نزیکیان دووردەکەونەوە و ئارەزوو بە کەسانی نەناسراو ناکەن ئێمە پێیان دەڵێین شەرمن. لەلایەکی ترەوە منالّیش هەیە زۆر زوو دەتوانن لەڕووی سۆزەوە سەربەخۆبن لە دایك و باوکیان. پێداویستی پەیوەستبوونەکەیان کەمترە. ئەم منالاّنە زۆر زوو هەر لە ساواییەوە دەتوانن پەیوەندی دروست بکەن بە کەسانی تری وەك نەنك و باپیر و دراوسێ و دادەی داینگەکەیان. هەندێك منالّ ئامادەن زۆر لە سەرەتاوە پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنی خۆیان ببەستن لە شێوازی هاوڕێیەتی دا.
ئاسوودەیی دەروونی منالّەکە لەسەر چۆنێتی و شێوازی ڕووبەڕووبوونەوەی دایك و باوك و کەسانی نزیك وەستاوە بۆ پێداویستی منالّەکە بە دڵنیایی و مەیل پێدان. منالّەکە تەنها کاتێك دەتوانێت لە ڕووی دەرونی و جەستەییەوە ئاسوودەبێت کە هەموو پێداویستییەکانی بەجێهێنرابن. ئەوەش چۆن دەکرێت لە بەشی "چاودێریکردن" باسی دەکەین.
پەیوەستی بەسۆزی منالّ بە کەسە نزیکەکانییەوە تەنها بنەمایەك نییە بۆ ئاسوودەیی دەروونی منالّەکە بەڵکو -هەروەك لە پێشەکییەکەشدا باسکرا – بنەمایەکیشە بۆ پەروەردەکردنی. منالّێك

کە هەست بە ئاسوودەی و خۆشەویستی بکات گوێڕایەڵتریش دەبێت بۆ کەسانی نزیکی، چونکە خۆشی دەوێن و نایەوێت بەرپەرچیان بداتەوە. ئەو پەیوەستییە بەسۆزە لەپاڵ پەروەردەکردنێکی بەردەوامی گونجاو وا لە منداڵەکە دەکات دوای کەسە نزیکەکانی بکەوێت.

باوکێك کاتی لەدایك بوونی منداڵەکەی: لەخۆشیدا نازانم چی بکەم، بەدەست خۆم نییە دەبێت منداڵەکەم خۆشبوێت. تەنها منداڵەکە خۆی پەیوەست ناکات بە دایك و باوکییەوە بەڵکو دایك و باوکەکەش خۆیان پەیوەست دەکەن بە منداڵەکەوە. پەیوەست بوونەکەی دایك و باوك وەك ئەوەی منداڵ بێ مەرج نی یە بەڵام زۆر بەهێزە. دایك و باوك هەر لە کاتی لەدایك بوونی منداڵەکەوە لە ناخەوە ئامادەن منداڵەکە وەربگرن و خەریکی بن. ئەگەر پێویست بکات بەدرێژایی چەند ساڵێك واز دەهێنن لە چەند شتێك و خۆیان بێبەش دەکەن لەپێناوی منداڵەکەیاندا.

ئەوەی منداڵەکە دەگرێتەوە بەهەمان شێوە دایك و باوکەکەش دەگرێتەوە: پتەوی پەیوەستییەکە بەستراوە بەوەی دایك و باوك و منداڵەکە چ ئەزموونێکیان هەیە پێکەوە. دایك و باوکی بایۆلۆجی منداڵێك بیت ڕاستە مەرجێکی باشی بەسۆزییە بەڵام گەرەنتی نی یە بۆ دروستبوونی پەیوەستی. دایك و باوك چەند پەیوەستی منداڵەکەیان دەبن بە پلەی یەکەم بەستراوە بەوەی چەند کات لەگەڵ منداڵەکەیان بەسەر دەبەن. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە دایك و باوك ئامانجیان ئەوەبێت لە چەند هەفتە و مانگی سەرەتای منداڵەکەیانەوە کاتی لەگەڵدا بەسەر بەرن بۆ ئەوەی ئاشنابن لەگەڵی. کاتی پێوانەیی، نی یە بۆ ئەم مەبەستە. ناتوانرێت بوترێت

بۆ نموونە بەلایەنی کەم ئەوەندە کاژێر لە ڕۆژێکدا دەبێت لەگەڵ مناڵەکەت بەسەربەریت، پێوانەیەکی لەو بابەتە نە بۆ دایك و باوکەکە نە بۆ مناڵەکە نی یە. تەنها پێوانە بڕی ئەو متمانەیەیە کە لەنێوان مناڵەکە و دایك و باوکی دروست دەبێت. ئەو کاتەی پێویستە دایك و باوك لەگەڵ مناڵەکە بەسەری بەرن لەسەر کەسایەتی مناڵەکە و کەسایەتی دایك و باوکەکە و باری پێکەوە ژیانیان وەستاوە. مرۆڤ تا بیڵێتەوە کەمە: کات بەنرخ ترین شتە کە دایك و باوك بتوانێت بیبەخشێت بە مناڵەکەیان.

وەرگرتن و داربڕینی سیگناله (نیشانە) کۆمەڵایەتییەکان

پەیوەندییەکان لەنێوان مناڵ و دەوروبەری لە یەکەمین ساڵەکانی تەمەنی مناڵیدا بە پلەی یەکەم پشتدەبەستێت بە نیشاندان و زمانی جەستەیی یان نازارەکی. لەگەڵ گەشەکردنی مناڵەکە زمانیش بەمانا دەبێت. بەڵام زمانی جەستەیی هەموو تەمەنی مناڵی و تەنانەت زۆر جار تا گەورەییش – وەك لە خوارەوە دەخرێتە ڕوو- هەر گرنگی دەبێت.

ئافرەتێك بە تەنها لە شەمەندەفەرێکدا دانیشتووە. لە وێستگەی داهاتوو پیاوێك سەردەکەوێت بۆ فارگۆنەکەی ئافرەتەکە. ئەگەر پیاوێکی تۆزێك لەتەمەن بێت بە جل و بەرگێکی پۆشتە و کڵاوێکەوە ئافرەتەکە بە چاوێکی تر سەیری دەکات لەچاو ئەوەی ئەگەر کوڕێکی گەنجی جل و بەرگ شێواو و سەروقژ شێواو بێت. وە هەروەها جل و بەرگ و ڕووخساری ئافرەتەکەش کاریگەری دەبێت لەسەر پیاوەکە. هەروەها ڕەفتاری ئافرەتەکەش بەپێی ئەوە دەگۆڕێت، ئایا پیاوەکە دوای سڵاوکردنێك بە سەر لەقاندن بە

هێواشی دێتە فارگۆنەکەوە یان کوپەکەیە و با هەنگاوی گەورەو باڵی فشکراوەوە خۆی دەکات بە ژووردا. ئایا ئافرەتەکە خەریکی گۆرەوی چنینە یان دەخوێنێتەوە ئەوەش بە شێوە جیاواز سەرنجی پیاوەکە ڕادەکێشێت. پیاوەکە بڕیاردەدات لە نزیك یان زۆر دوور لە ئافرەتەکەوە دابنیشێت. ئەوەش مانایەك لەلای ئافرەتەکە دەبەخشێت. لەوانەیە ئافرەتەکە بیەوێت سەیر بکات پیاوەکە چی دەکات و چۆن کەل و پەلەکانی دەردەهێنێت یان لەوانەیە ڕووبکات بەودیودا و سەیری دەرەوە بکات لە پەنجەرەکەوە یان ڕۆژنامەیەك بخوێنێتەوە. هەرچییەك بکات پیاوەکەش دەتوانێت لەوەوە بخوێنێتەوە ئایا ئافرەتەکە بەرامبەر پیاوەکە بەپەرۆشە یان هیچ پەرۆشیەکی نیە یان تەنانەت ڕەتی دەکاتەوە بیناسێت. شێوازی دانیشتنی پیاوەکەش دووبارە مانای تایبەت دەدات، ئایا بە هێمنی لە شوێنی خۆی دادەنیشێت یان هەناسەیەك هەڵدەکێشێت و قاچی بڵاودەکاتەوە. ئافرەتەکەش لەوانەیە قاچی لەسەر قاچ دانێت و ڕێك دانیشێت و چاکەتەکەی تۆزێك داخات.
ئەم دوو مرۆڤە تا ئێستا هیچ ووشەیەکیان بەیەکەوە نەوتووە بەڵام پەیوەندییشیان کرد بەیەکەوە. هەر لەیەکەم چرکەکانی چاوبەیەك کەوتنیاندا لە یەکتریان گەیاند کە کێن و چاوەڕێی چ هەڵسوکەوتێك لە یەکتری دەکەن. ئەگەر ئێستا سلاویش لەیەك بکەن ئەوەی زیاتر بە مانایە تۆنی دەنگیانە کە چۆن سڵاو دەکەن نەك وشەکانی سڵاوەکە.
ئێمەی مرۆڤ پەیوەندییەکانی نێوانمان زیاتر بە زمانی جەستەمان دروست دەکەین وەك لەوەی بە ووشەکان، کە پێشی دەوترێت پەیوەندی کردنی نازارەکی. زمانی جەستەیی لەکاتە سەرەتاییەکانی

گەشەکردنی بوونەوەرەکانەوە سەریهەڵداوە هەر لەو کاتەوەی کە بوونەوەر پەیدابوون کە شێوازی پێکەوەژیان تیایاندا هەبوو. زمانی جەستەیی زۆر دێرینەو زۆر لە زمانی گفتووگۆ بەماناترە.

چەند ئێلیمینتێکی زمانی جەستەیی دەخەینە ڕوو:

ڕوخسار. باوەڕ بکەین یان نا: گەورەیی جەستە و جل و بەرگ زۆر دەدرکێنن لەسەر کەسایەتی تاکەکان و کاریگەر دەبن لەسەر هەڵوێستمان بەرامبەریان. وەك یەك نی یە لەلامان ئایا ئەوەی بەرامبەرمانە لە ئێمە زۆر بەرزترە و سەرهەڵدەبڕین بۆ ئەوەی قسەی لەگەڵ بکەین یان ئەو سەرهەڵدەبڕێت بۆ ئەوەی سەیرمان بکات. جل و بەرگ لەوانەیە سەرنجمان بە پۆزەتیفی ڕاکێشێت و سۆزدارییەك لەلامان بەرامبەر ئەوکەسەر دروستکات لەوانەشە هەستێکمان بداتێ کە نەمانەوێت لەو کەسە نزیبکەوینەوە. جل و بەرگ هەندێك لەسەر باری کۆمەڵایەتی مرۆڤیش دەدرکێنن و پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە دەیەوێت چۆن سەیری بکەین.

ڕوخساری منالّی ساوا و منالّی ورد سەرنجی گەورە زۆر ڕادەکێشێت: ڕوخساری منالّی بچوك و بێچووی زۆربەی شیردەرەکانی تریش زۆر سەرنج ڕاکێشە. جیاکەرەواکانی شێوەی منالّ لە پێکهاتنی سەری دایە کە لەچاو گەورەدا سەرێکی گەورەتر لە لەشی هەیە بە ناوچەوان و ڕوومەتێکی گەورەو دوو چاو لە دەمووچاوێکی ووردا.

ڕوخساری منداڵ

ئەوڕوخسارە منداڵانەیە لە جیهانی بازاڕدا زۆر بەکار دەهێنرێت بۆ نموونە لە بواری ڕیکلامدا یان لە کۆمیکس و فیلمەکاندا. شارەزایانی ئەو بوارانە بۆیان دەرکەوتووە کە بەهۆی ئەو کاریگەرییە دەروونییەی کە ڕوخساری منداڵ لەسەر مرۆڤ هەیەتی ئەو ڕیکلام و فیلمانەی منداڵیان تیادایە زۆر سەرنجراکێشن بۆمان.

ڕەفتاری جەستەیی. کاتێك ماندووین، شانەکامنان دادەکەون. کاتێك تەواو هۆشیارین، جەستەمان گورج و ڕێکە. کاتێك شەڕانی و توڕەین باڵەکامنان فشدەکەینەوە. بە ڕەفتارە جەستەییەکامنان زۆر جار بەبێ ئاگای خۆمان بۆ بەرامبەری دەردەبڕین کە لە چ بارێکی دەرونیداین. گرنگی بە کەسێك بدەین تەنها بەهەست دەری نابڕین بەڵکو بە جەستەش دەری دەبڕین. ئەگەر گرنگیەکەمان بەو کەسە زیاتربێت ئەوا لەوانەیە ڕەفتارە جەستەییاکانی ئەویش وەربگرین و بۆ نموونە ئەو چۆن دانیشتووە وەك ئەو بەرامبەری دانیشێن.

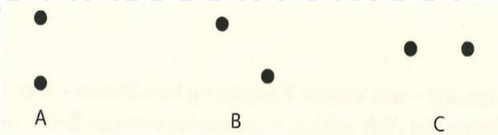
ساوایەکی چالاک

ئەو ساوایەی لەسەر پشت کەوتووە و پەلەکانی دەچوڵێنێت، زۆر بێدەستەڵات دیارە و لەراستیشدا وایە و هیچی بۆ ناکرێت، هەر بۆیە ڕەفتارە جەستەییەکەی هەستێکمان دەداتێ کە یەکسەر بەزیمان پیایدا بێتەوە.

جوڵەی جەستە. زۆرجار بە جووڵەیەکی تایبەت بارێکی دەرونی دەردەبڕین. بۆ نموونە لاکاتی بێزاریدا لە دانیشتندا لە کورسیەکەدا خۆمان داخلیسکێنین و ڕیك دانانیشین، یان قاچەکان و پێکانمان دەجووڵێنین یان یاری بە جلەکەی بەرمان دەکەین. سەربازەکان بە ڕۆشتنێکی ڕێك و چوولەیەکی ڕێکخراو دەری دەبڕن کە چەند بە بڕواو دیسپلینەوە ئەرکەکەیان دەوێت بکەن. بە هەڵپەڕکێ هەستکردن بە خۆشی دەردەبڕین.
هەروەك روخسار و ڕەفتارە جەستەییەکان، جووڵەی مناڵیش کاریگەری لەسەرمان هەیە. کاتێك ساوایەك باڵەکانیمان بۆ درێژ دەکات، خۆمان بۆ ناگیرێت: دەبێت بیکەینە باوەش. مناڵێکی ٣ ساڵان کە وڕك دەگرێت و خۆی دەدات بە ئەرزا و بە چوارپەلی

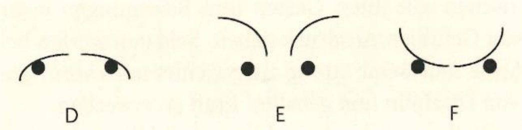
دەکێشێت بەملاو لای خۆیدا، بێداسەڵاتمان دەکات و دەبێت بچین بە دەمییەوە. لە شوێنی یاریکردندا مناڵ هەرچی هێز و ووزەی خۆی هەیە دەری دەپەڕێنێت.

دەربڕینەکانی دەموچاو. دڵخۆشی و دڵنیگەرانی و نادڵنیایی وحەپەساوی و ترس: هەموو ئەم هەستانە دەتوانین لەسەر ڕوومان دەربڕین. لەڕێگەی دەم و چرچیەکانی دەموچاومان و لوت و ناوچەوان و برۆ و چاوەکانمان و بەتایبەتی باری ڕاگرتنی سەرمانەوە ئەو دەربڕینانە درست دەکەین. هەر بەشێکی دەموچاومان لەو دەربڕینانەدا مانایەك پەیدا دەکات. بۆ نموونە لەم وێنەیەی خوارەوەدا دەبینین چاوەکان بەپێی شوێنیان چی دەردەبڕن و چ مانایەك دەدەن بە بەرامبەر. (A) و (B) تەنها دوو خاڵن کە هەریەکەو بەشێوەیەك دانراون، (C) بەڵام یەکسەر وەك دووچاو دێتە بەرچاومان.



کام خاڵانە تەماشامان دەکەن

شوێنی برۆکان بارێکی دیاریکراوی مێشك و بیرمان بۆ دەردەبڕێت. لە کاتی غەمباریدا برۆکانمان شۆڕدەبوە (D)، لە سەرسوڕمان و حەپەساویدا برۆکان بەرزدەبنەوە (E)، لە تورەیدا لەناوەوە دەدرێن بەیەکدا و لەدەروە بەرزدەبنەوە (F). بمانەوێت شتێك ڕەتکەینەوە پێڵووەکانی چاومان دادەخەین و ئەگەر بشترسین چاومان گەورە دەکەینەوە.



برۆكان
لەكاتی
دەربڕیندا

هەست بە شتێکی قێزەوەن بکەین، لوتمان هەڵدەقرچێنین. لە حەپەساندا دەممان دادەچەقێنین. لە دوودڵیدا لچ هەڵەقرچێنین، دڵمان خۆشبێت گۆشەکانی دەمان بەرزدەبنەوە.

بە جوڵاندنی زیاتری بەشەکانی دەموچاومان و تێکەڵکردنی دەربڕینەکانی سەرڕوومان دەتوانین زیاتر و قووڵتر لە هەستەکانمان دەربرین. بۆ نموونە تێڕوانینێکی تیژ و دەممان وەك هێلێك لێبکەین و برۆمان بەینبەیەکدا ئەوا تووڕەییەکی زۆر دەردەبڕین. یان لە غەمبارییەکی زۆردا گۆشەکانی دەم و پێلوەکانی چاومان و برۆکانمان هەمووی شۆڕدەکەینەوە.

تێڕوانین. دوو کەس بۆ کاتێکی زۆر و بەتیژی لەیەك دەڕوانن. ساتێکی زۆر باو نی یە. یان دایکێکیە کە ساواکەی دەدوێنێت، یان دوو کەسن کە یەکتریان خۆشدەوێت و خۆیان لە چاوی یەکتریدا ون دەکەن یان دووکەسن کە زۆر لەیەکتری توڕەن. ئێمەی مرۆڤ زۆر بە وردی هەڵیدەبژێرین لە کام ساتدا چۆن سەیری بەرامبەرەکەمان بکەین. ئەڵمان دەڵێت: سەیرکردن هێندەی پەڕتوکێك دەڵێت. ئەگەر سەیری چاوی کەسێك بکەین بۆ یەك تروکەی چاویش بێت ئەوە چەندین شتمان بەو کەسە ووتووە. ئەگەر قسە بەکەین بەڵام تەماشای بەرامبەرەکەمان نەکەین و

سەیری سەر زەوییەکە بکەین ئەوا ئەگەر وشەکانیشمان بتوانن باوەڕپێکەر بن، بەڵام بەرامبەرەکەمان هەر دەتوانێت هەست بەوە بکات کە ئارەزوی بینینی ناکەین یان ئەوەندە گەورەیە کە ناوێرین سەیری بکەین.

تێڕوانینێکی پڕ توانج

تازەلەدایك بوو و منالّی ساوا دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی زۆر سەیری چاویان بکەین. بەڵام بۆ منالّی تازە لەدایك بووش زۆر دەبێت ئەگەر زۆر سەیری بکەی، چاویان تەواو دەنوقێنن یان ڕوو دەکەن بەولادا. تا منالّەکان گەورەتر بن، سەیرکردنەکانیان زیاتر دەردەبڕن و تێڕوانینی ئێمەش بۆیان بە مانا تر دەبێت لەلایان. بۆ هەر منالّێك و لە هەربارێکدا بڕی گونجاو هەیە بۆ سەیر کردن و ڕووکردن بەولادا.

دەنگ. دەنگی مرۆڤ یا ناسك و نەرمە یان سارد و گڕە. کە لەگەڵ یەکێك گفتوگۆ دەکەین ئەوەنەی شێوازی وتنی ووشەکان و دەنگمان گرنگە ئەوەندە ناوەڕۆکی ڕستەکانمان بۆ بەرامبەر کاریگەرنین. کاتێك کەسێکی پۆلیتیك ووتارێك دەڵێت بە دەنگێکی زووڵاڵ هەستی زۆرکەس دەهەژێنێت لەکاتێکدا لەوانەیە ئەگەر

خۆمان ووتارەکەی بخوێنینەوە بۆمان دەربکەوێت کە هیچ مانایاکی ئەوتۆ نابەخشێت. لە کاتێکدا پرۆفێسۆرێك چەندین زانیاری گرنگ باس دەکات کە ئەنجامی توێژینەوەی زۆر گرنگن، بەڵام لەوانەیە بە دەنگێکی مۆنۆتۆن پێشکەشی بکات بە جۆرێك کەس تاقەتی نەبێت گوێی لێبگرێت و باوەڕی پێنەکات. ئەگەر مانای وتراوەکە و دەنگەکە گرنگ نەبێت ئەوا شێوازی وتنەکە زیاتر باوەڕ پێکەر دەبێت. ئەگەر بە دانگێکی نەرم و نیان و پڕ خۆشەویستییەوە بڵێین: "هاروهاج!" دەبێتە ووتەیەکی پڕ سۆز. لە کاتێکدا دەنگێکی سارد و سڕی بێ سۆز جوانترین ووتە بێتام دەکات.

زۆربەی مناڵ لە ساڵی یەکەمی تەمەنیدا لە مانای وشە ووتراوەکانمان تێناگەن. بەڵام شێوازی گوتن و دەنگمان هەر لە ڕۆژەکانی سەرەتاوە بەمانان بۆیان. کاردانەوەیان دەگۆڕێت بەپێی بەرزی دەنگمان یان لەسەر شێوازی دەربڕینەکانمان: ئایا بە ئاسایی بێت یان بە ئاوازەوە. مناڵ لەکۆتایی ساڵی یەکەم دا دەست دەکەن بەوەی لە مانای وشەکان تێبگەن کە ڕۆژانە بەکار دەهێنرێن. بەڵام هێشتا بڕی هەستیاری دەربڕینەکانمان کاریگەرترن وەك لە ناوەڕۆکی ووشەکان. بە تۆنی دەنگدا منالەکە تێدەگات دایکی دڵیخۆشە یان نا یان باوکی چی دەوێت. کە بچێت بەلای شتی خوشك یان براکەیدا و دەستی بۆ بەرێت بە هاوارەکەدا دەزانێت کە توڕی کردوون، لە مانای هاوارەکە تێناگات کە بەسەریا کراوە.

خۆدورگرتن. هەموو مرۆڤێك وەك هەموو گیانەوەرێکی تر بە دەوری خۆیدا سنوورێکی نەبینراوی هەیە کە بە باشی دیاریکراوەو بۆ خۆپاراستن بەکاری دەهێنێت. کەسێکی نەناسراو ئەو سنوورە ببەزێنێت ئەوا یان تورەیی دروست دەکات یان هەڵاتن. ڕۆژانە دەیەها جار مەودای نێوان خۆمان و دەوروبەرمان ڕێکدەکەینەوە بۆ نموونە لەگەڵ فرۆشیارێك یان لەگەڵ سەرکارەکەمان یان لە پاسدا لەگەڵ تەنیشتمان یان لەگەڵ کەسوکارمان یان لەگەڵ کەسانێك ئارەزوو بە بینینیان ناکەین هەریەکە لەمانە و بەپێی دوور و نزیکیمان لێیان لەگەلیاندا مەودای نێوانمانیان دەگونجێنین.
مەوداکە خۆمان دیاری دەکەین و دەمانەوێت بەرامبەرەکەشمان ڕێز لەو سنوورە بگرێت کە دەمانەوێت بەدەوری خۆماندا هەمانبێت. فراوانی مەوداکە بەپێی بار و بڕی متمانەمان بەو کەسە دەگۆڕدرێت. ئەگەر مەوداکە نەخوازراوبێت لەلامان زۆر بە هەستیاری کاردەدەینەوە. ئەگەر لە شوێنێکی تەواو چۆڵ بین و لەپڕ کەسێك لە دووری ١٠ مەترەوە دەرکەوێت هەست بە نائارامی دەکەین. ئاخۆ چی بوێت لێمان، ئاخۆ کەسێکی باش بێت یان خراپ! بەڵام لە پاسدا لەلامان ئاساییە ئەگەر نەناسراوێك لە کاتی قەرەباڵغیدا لەتەنیشتمانەوە دابنیشێت. لەو کاتەدا بە هەست مەودا دروست دەکەین و ناهێڵین هیچ تێڕوانینێك لە نێوانماندا ڕوبدات هەرچەند ڕێگەکە دوور بێت.

تێڕوانین لە
کۆترەکان بە
پاڵپشتی دایکەکە

بەبێ هیچ شەرم و لاری بوونێك دەست دەبەین بۆ مناڵێکی تازە لەدایك بوو یان ورد و دەیگرینە ئامێز. ڕەفتاری مناڵەکە فێرمان دەکات کە خۆدوورگرتن لە مناڵەکەدا هێشتا گەشەی نەکردووە. ئێمەش لەدوای ٢ مانگ یان ٣ مانگ ئینجا چاودێری هەستی مناڵەکە زیاتر دەکەین. هەستی پێدەکەین کە چۆن نزیك بوون و دوورکەوتنەوەمان کاریگەری دەبێت لەسەر ئاسوودەیی مناڵەکە. لە دوای تەمەنی ٦ مانگییەوە مناڵەکە زۆر بە ئاشکرا کاردانەوەی دەبێت کاتێك هەست بکات کەسێکی نەناس پێ ی ناوەتە بوارە تایبەتییەکەی ئەوەوە. کاتێك کەسێکی نەناسراو بە هێواشی لە مناڵەکە نزیك دەبێتەوە مناڵەکە بە پەرۆشەوە سەیری دەکات، لە خاڵێکی دیاریکراودا پەرۆشی مناڵەکە دەگاتە ئەوپەڕی. ئەگەر کەسەکە ئەو خاڵەی بەزاند ئەوا پەرۆشییەکە دەگۆڕێت بۆ ڕەتکردنەوە.

دایك یان کەسی چاودێریکەری مناڵەکەش بە ڕەفتاری کاریگەر دەبێت بۆ سەر بواری مناڵەکە لەگەڵ دەوروبەریدا. بۆ نموونە ئەگەر دایکەکە لەگەڵ کەسێك، کە لەلای مناڵەکە ناسراو نییە، خۆی

مەودایەکی زۆر بەجێبهێڵێت و لێی نزیك نەبێتەوە ئەوا منداڵەکەش دوودڵ دەبێت یان ئەو کەسە ڕەتدەکاتەوە، بەڵام ئەگەر دایکەکە لەو کەسەنزیك بێتەوە ئەوا منداڵەکەش ڕێگە بەکەسەکە دەدات زیاتر لێی نزیك ببێتەوە. بەڵام ئەگەر دایکەکە زۆر نزیك ببێتەوە لە کەسەکەی تر ئەوا لەوانەیە منداڵەکە هەست بە پشتگوێ خراوی بکات. غیرە دەکات و کەسە نەناسراوەکە ڕەتدەکاتەوە.

هەر سیگناڵێك (هێمایەك) لە پەیوەندی نازارەکی مانایەکی تایبەتی هەیە و ئاماژە دەدات بە قۆناغێکی گەشەکردن. لە توێژینەوەیەکدا کە لەلایەن نۆڤیکی و دوك کراوە توانیویانە دەریبخەن کە خوێندنەوەی دەربڕینی نازارەکی لە نێوان ٥ ساڵان بۆ ٢٠ ساڵان چۆن گەشە دەکات. لە توێژینەوەکەدا ٢٤ جووت وێنە خرایە بەردەمی منداڵەکان، هەر جووتە وێنەیەك دوو منداڵی لەسەر چاپکرابوو بە دەربڕینێکی دەموچاوی جیاواز، بۆ نموونە کوڕێکی دلخۆش و کچێکی دڵتەنگ. لە منداڵەکان دەپرسرا کامیان دڵخۆش یان کامیان دڵتەنگن. توانای ناسینەوەی دەربڕینە نازارەکییەکە لە تەمەنی باخچەی ساوایانەوە زیای دەکرد و لە تەمەنی گەورەبووندا دەگەیشتە ئەوپەڕی. لە هەر تەمەنێکدا جیاوازی زۆر هەبوو. منداڵ هەبوو لە تەمەنی ٧ ساڵیدا لە ٨ جووت وێنە کەمتریان بەڕاستی وەڵامدەدایەوە، لەکاتێکدا منداڵی تر هابوو لە هەمان تەمەندا ٢٠ جووت وێنەیان بە ڕاستی دەناسییەوە لە کاتێکدا ئەم ڕادەیە لە ڕێژەی تێکڕایی گەورەکانیش زیاتر بوو. لە ناسینەوەی دەنگیشدا ئەنجامی هەمان شێوە تۆمار کراون. بەمەدا دەردەکەوێت کە دەربڕینیش و خوێندنەوەی دەربڕینەکانیش لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر زۆر جیاواز گەشە دەکات.

هەموو منداڵێك لە لەدایك بوونەوە لێهاتوویی سەرەتایی تیادایە بۆ دەربڕینی نازارەکی. ئایا هێما کۆمەڵایەتییەکان لەپاشدا چۆن بەکاردێن ئەوە منداڵەکە لەگەڵ کاتدا لە دایك و باوك و کەسە نزیکەکان و منداڵی ترەوە فێردەبێت. بۆ نموونە تەماشاکردن لە کاتی سڵاوکردندا ماوەو چۆنێتی تەماشاکردنی بەرامبەر سیفەتێکی بۆماوەیی نییە بەڵکو منداڵ چاو لە دەوروبەری دەکات و لە ڕێگەی "فێربوونی کۆمەڵایەتی" فێری دەبێت. لە ئەوروپای ناوەند بۆنموونە بە بێڕێزی دادەنرێت ئەگەر لەکاتی سڵاوکردندا سەیری چاوی بەرامبەرەکەت نەکەیت. لە کلتوری ڕۆژهەڵاتی دوور و ناوەڕاست ئەم ڕەفتارە بە پێچەوانەوەیە. کەواتە هەر کۆمەڵگایەوە هێماکان بە شێوەیەك لێکدەداتەوەو بەکاری دەهێنێت. بۆ ئەوەی منداڵێك بتوانێت بەڕاستی بە ماناتایەتییەکانی پەیوەندییە نازارەکییەکانی کەلتوری کۆمەڵگاکەی ئاشنا ببێت پێویستی بە تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی و ئەزموونە.

فێربوونی کۆمەڵایەتی

لەلای هەموو دایك و باوکێك بابەتێکی گرنگە کە منداڵەکەیان لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە کراوە بێت. چونکە دەزانن کە قبوڵ و سەرکەوتنی لە قوتابخانە و گۆمەڵگادا تاڕادەیەکی زۆر لەسەر ئەوە وەستاوە کە منداڵەکە چۆن لەگەڵ منداڵی تر هەڵدەکات. منداڵەکە چۆن خۆی لەگەڵ هەڵوێستەکانی نێوان تاکەکان و بەها کۆمەڵایەتییەکان ڕادەهێنێت؟ ڕۆڵی دایك و باوك و ژینگە کۆمەڵایەتیەکەی چییە؟

لەڕاستیدا زۆر ئاسانە: بنچینەی فێربوونی کۆمەڵایەتی ئامادەباشییە زگماکییەکەی مناڵەکە خۆیەتی بۆ لاسایی کردنەوە و فێربوون لە تاکەکانی تر. مناڵ چ هەڵسوکەوتێك و چ ڕەوشتێك وەردەگرێت لەسەر نموونەکانی وەستاوە. دایك و باوکی لە زۆر مناڵییەوە کە شتێکی لێوەردەگرن پێی بڵێن "سوپاس" یان "دەست خۆش" ئەوا مناڵەکەش لەخۆیەوە فێردەبێت "سوپاس" یان "دەست خۆش" بڵێت کاتێك لە دایك و باوك یان لەکەسانی تریشەوە شتێك وەربگرێت. ڕەوشتێکی کۆمەڵایەتی تایبەت لە مناڵدا لە خۆیەوە گەشە ناکات. چاو لەو کەسانەدەکات کە لەدەورین و لاسایان دەکاتەوە و بەو شێوەیە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی لێ دروست دەبێت.

تەنانەت ساوای تازە لەدایك بوو بە شێوەیەکی سنوردار توانای لاسای کردنەوەیان هەیە. لە هەفتە و مانگەکانی سەرەتادا دەست دەکات بە ئاشنابوون بە مرۆڤەکانی دەوروبەری. ئەم پرۆسەیە لە یاری مناڵەکەدا دەردەکەوێتەوە. لە تەمەنی ٢ ساڵیدا مناڵەکە کە یاری بە بوکەشوشەو ورچەکەی دەکات بەهەمان شێوە هەڵسووکەوت دەکات کە دایك و باوکی لەگەڵ خۆی کردویانە. لەکاتی یاریکردن لەگەڵ مناڵی تر و بینینی ڕۆڵەکان دەست دەکات بە لاسایی کردنەوەی کەسانی تر بۆ نموونە لە بینینی رۆڵی دکتۆردا لاسایی دکتۆری مناڵانەکەی خۆی دەکاتەوە. لە ساڵانی یەکەمی تەمەنیاندا مناڵان فێری ئەوەدەبن چۆن دەبێت هەڵسوکەوت بکەن و ژینگە کۆمەڵایەتییەکەی چی لێچاوەڕێ دەکەن. ڕادەی ئامادەیی مناڵ لە ساڵانی سەرەتای تەمەنی بۆ فێربوونە کۆمەڵایەتییەکان زۆرە. لە تەمەنی پێش قوتابخانەدا پێویستییەکی زۆریان بەوەیە

چاو له نموونەیەك بکەن و هەڵسوکەوتی کەسانی تر وەربگرن. توانایەکی زۆر فراوانیشیان هەیە لە فێربوونی هەڵسوکەوت. بۆیە ئەو شتانەی کە فێری دەبن وەك بنەمایەکیان لێدێت بۆ رەفتاری کۆمەڵایەتی مناڵەکە لە داهاتووشدا. لەگەڵ تێپەڕبوونی کات و لە تەمەنی قوتابخانەدا ئەم ئامادەییە بەرەو کزی دەڕوات، بەڵام هەتا تەمەنی گەورییش هەر بەکەمی دەمێنێت.

لەلای پزیشک

نموونە بۆ مناڵ تەنها دایك و باوك نین بەڵکو تا تەمەنی مناڵەکە گەورەتربێت کەسانی تری وەك نەنك و باپیر یان دادەی داینگەکان و دایەن و دراوسێ و کەسانی تری نزیك تەنانەت مناڵی تری باخچەی ساوایانەکەشی لەوانەیە ببنە نموونە. مناڵ پێویستی بە چەندین کەسی نزیکە کە لە ڕەفتاردا جیاواز بن بۆی فێری ڕەفتاربێت لێیانەوە. بەو شێوەیە فێریش دەبێت بەرامبەر ڕەفتاری جیاوازیش مامەڵە بکات. زۆر گرنگە مناڵ تێکەڵی مناڵی تری تەمەنی خۆی و گەورەتر ببێت. زۆر شت هەیە کە گەورە وادەزانێت دەبێت فێری مناڵی بکات، بەڵام لە ڕاستیدا مناڵ بەباشترین و خێراترین شێوە لە مناڵی ترەوە فێری دەبێت. توانای ئەوەی ڕەفتار لەگەڵ کەسێکی تر بکەن و لە هەست و ویستەکانیان

تێبگەن منداڵ لا منداڵی تر بەڕاستەوخۆ تر فێردەبێت لەچاو ئەوەی لە گەورەوە فێری ببێت. بۆیە گرنگە منداڵ بەلایەنی کەمەوە لە تەمەنی دوو ساڵییەوە تێکەڵی منداڵی تەمەن جیاوازی تر ببێت و ئەزموون لە ناویاندا پەیدا بکات. لە زۆر وواڵت گروپی جیاواز هەیە بۆ تێکەڵ بوونی منداڵ وەك گروپی دایك و منداڵەکان یان گروپی یاریکردن یان گروپی و داینگەکان و پێش باخچەی ساوایان. دروستکردنی ئەو گروپانە و بردنی منداڵەکان بۆ ناو ئەو گروپانە زۆر گرنگی دەبێت بۆ سەر فێربوون و تێکەڵبوونی منداڵەکە بە کۆمەڵگا. ڕادەی فێربوونی منداڵ لە نموونەکانی دەوروبەری و ڕۆڵی لە بەکۆمەڵگابوونی تا پێش ماوەیەك بەکەم سەیر دەکرا. ئەگەر بمانەوێت منداڵ لەسەر چەند کلێشەیەك و بە ڕەخنەگرتن و دارشتنی یاسا بمانەوێت فێری بکەین ئەوە کات بە فیڕۆبردنە. منداڵ ئەوەندە فێرنابێت لەوەی کە دایك و باوك و کەسانی نزیکی داوای لێدەکەن لەچاو ئەوەی کە لە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی ئەوکەسانەوە فێردەبێت. واتە زۆر گرنگترە ئەو کەسانە ئاگاداری ڕەفتاری خۆیان بن لەبەردەمی منداڵەکەدا و بزانن کە منداڵەکە ئەوان وەك نموونە دەبینێت. دایك و باوکە بە بەردەوامی لەبەردەمی تەلەڤزیۆن دابنیشن منداڵەکە لاساییان دەکاتەوە. خیزانەکە هەمیشە خواردنی نادروست و ئامادەکراو بخوات منداڵەکە فێری ئەو شیوازە ژیانە دەبێت. دایك و باوك پەڕتوك نەخوێننەوە منداڵەکەش هیچ هاندەرێکی نابێت بۆ ئارەزوو کردنی خوێندنەوە.

درکی کۆمەڵایەتی

توانای درکی کۆمەڵایەتی مرۆڤ وای کردووە ئێمەی مرۆڤ بتوانین ڕەفتاری کۆمەڵایەتیمان هێندە پێناسەکراو و پێشکەوتووبێت. درکی کۆمەڵایەتی ئەو توانایەیە کە ڕەفتاری خۆیی و هەستی خۆیی و بیری خۆیی - بە شێوەیەکی سنوردار - خۆویستانە بەهێند وەربگرین و بتوانین کاردانەوەمان هەبێت. دەتوانین بەبیری خۆمانی بهێنینەوە هەستمان بەچی کردووە لە بارێکی ژیانی دیاریکراودا و خۆمان بەتەما بکەین لە داهاتوودا چۆن ڕەفتار بکەین. جگەلەوە توانای ئەوەشمان هەیە خۆمان بخەینە بری کەسانی تر. دەتوانین هەستەکان و بیرکردناوەکانیان و هاندەرەکانیان و لەوەشەوە رەفتارەکانیان تا ڕادەیەکی زۆر تێبگەین. زۆر کاتیش دەتوانین پێشبینی بکەین کەسەکان لە بارێکی تایبەتدا چۆن رەفتار دەکات.

لە گیانلەبەرە پێشکەوتووەکانی تری وەك مەیموون دا توانای درکی کۆمەڵایەتی هەیە. بەڵام ئاستی تیگەیشتنیان لە ئاستی تێگەیشتنی منالێکی دوو تا سێ سالانی مرۆڤ تێناپەڕێت. درك بە ناخی خۆت یان ناخی کەسێکی تر دوو سیفەتن کە تەنها لە مرۆڤدا بە دیاری دەرکەوتوون.

کەی منال خۆی وەك تاکێك دەناسێتەوە؟ کەی دەست دەکات بە بیرکردنەوە لەخودی خۆی؟ کەی دەتوانن لەوە دەرببڕن کە تێگەیشتنیان هەیە بۆ هەستی بەرامبەر؟ نزیکەی دوو ساڵ دەخایەنێت تا منال بتوانێت لە خودی خۆی تێبگات. ئەوەش پشت دەبەستێت بە ڕادەی تێکەڵ بوونیەوە و پەیداکردنی ئەزموونەوە لەگەڵ کەسانی تر و چەند توانایەکی دیاریکراوی دەرونی. دەبێت

توانای بیرکەوتنەوە و هێنانەبەرچاوی بە پلەیەکی گەشەکردن گەیشتبێت. لەگەڵ گەشەکردنی کەسایەتی خۆیدا منداڵەکە بەرە بەرە زیاتر دەیەوێت ویستەکانی خۆی بەدەستبێنێت. هەستەکانی خۆی و کەسانی دەوروبەریشی بەرە بەرە باشتر بەهەند وەردەگرێت. دەست دەکات بە هەست کردن بە خۆشی و ناخۆشی کەسانی تر و بەسۆزەوە ڕەفتار دەکات. دیسان دوو ساڵی تر دەخایەنێت تا منداڵەکە دەتوانێت لە بیرکردنەوەی کەسانی تر تێبگات و بزانێت چۆن بیردەکەنەوە.
دایك و باوك زۆربەی جار چاوەڕوانی زۆر زیاتر لە توانای منداڵەکە دەکەن لە بواری تێگەیشتن و هەستیاری. کاتێك منداڵێکی سێ ساڵان لە منداڵێکی تر دەدات، لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکەن. وادەزانن منداڵەکە دەزانێت منداڵەکەی تر هەست بە چی دەکات. بەڵام منداڵ تا تەمەنی ٤ ساڵی تەنها هەست بەخۆیان دەکەن. تەنها لە چاوی خۆیانەوە دنیا دەبینن. لە قۆناغی گەشەکردنی پێشکەوتوی توانای درك کردن ئینجا منداڵەکە دەتوانێت درك بە هەستی دەوروبەری بکات و لە چاوی ئەوانیشەوە لە شتەکان بڕوانێت و وەك ئەوان بیربکاتەوە. بەڵام ئەو درك کردنەش بە تەنها بەس نییە بۆ ئەوەی منداڵەکە بزانێت چی دەکات. چۆنێتی بەکارهێنانی توانای درك کردن لە منداڵەکەدا لەسەر نموونەکانی وەستاوە. ئەگەر منداڵەکە لەلایەن دایك و باوکی و کەسانی نزیکی بە نەرمی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت ئەوا منداڵەکەش فێر دەبێت بە سۆزەوە ڕەفتار بکات. بەڵام ئەگەر ژینگە کۆمەڵایەتییەکەی بڕیارەکانیان بەسەر منداڵەکەدا بسەپێنن و هەستی ڕانەگرن ئەوا منداڵەکەش فێر دەبێت ڕای خۆی بەسەر کەسانی تردا بسەپێنێت.

چاودێری

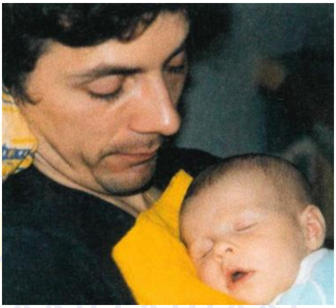
چۆن دەتوانن دایك و باوك و دایەن مناڵەکە وا چاودێری بکەن کە

- مناڵەکە هەست بە ئاسودەیی و ئارامی بکات؟ پێداویستییە جەستەیی و دەروونییەکانی بەدەستهێنرابن، بەتایبەتی چۆن بتوانرێت پێویستی نزیکی و ناز بۆ مناڵەکە بەدەست بهێنن؟
- مناڵەکە توانا کۆمەڵایەتییەکانی گەشەپێبدات و خۆی لە کۆمەڵگەدا بگونجێنێت و بەشی پێویست ئەزموونی لەگەڵ گەورە و منالی تر پەیدابکات؟

لە ڕابودوودا دایك وەك نزیکترین کەسی پەیوەندیدار بە منالەوە سەیر دەکرا و دەگوترا کر دایك مانایەکی بێوێنەی هەیە لە بۆ ئاسوودەی دەرونی ساوا و منالْ. ڕاستە زۆربەی دایکان وەك کەسی سەرەکی نزیك لە منالەکەوە مانایەکی بێوێنەیان هەیە چونکە لە کەسەکانی تر زیاتر خەریکی منالەکەن و نزیکترن لێیەوە. بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە تەنها ئەو دەتوانێت هەموو پێداویستییەکانی منالەکە بەدەست بهێنێت. باوك و نەنك و باپیر و دایەن و خزم و کاسوکاری نزیکیش دەتوانن هەریەکە و بە شێوازێك پەیوەندی لەگەڵ منالەکە دروست بکەن و ئاسوودەی ببەخشن بە منالەکە (لامپ، فیلْد، پارکە). مەرج ئەوەیە بەڵام پەیوەندیەکان بەردەوام و بەشێوەیەکی ڕێکخراو بێت و منالەکە کاتی پێویستی هەبێت بۆ کۆکردنەوەی ئەزموونی جێگیر لەگەڵ ئەو کەسانەدا.

کەسێکی پەوەست کە بتوانێت ئاسودەیی بگەیەنێت بە مناڵەکە دەبێت ئەم مەرجانەی تیابێت:

کەسەکە ئاشنابێت بە مناڵەکە. بتوانێت پێویستییەکانی مناڵەکە دابین بکات و ئاشنای تایبەتمەندییەکانی تاکی مناڵەکەبێت. بتوانێت ئەوە ببەخشێت بە مناڵەکە کە چاوەڕێی دەکات و دەگونجێت لەگەڵ تەمەنی. مناڵەکە هەست بە ئاسودەیی و ئارامی بکات لەلای. مناڵەکە لەکاتی تەنگانەدا بتوانێت هانەی بۆ ببات و پارێزراوبێت لەلای.



نوستن لە ئامێزی باوکدا ئاشنایی بتەو دەکات

کەسەکە بەردەست بێت. ویستەکانی مناڵەکە بەهەند وەربگرێت و خێرابێت لە کاردانەوەیدا بۆیان. بەوشێوەیە مناڵەکە هەرگیز هەست بە پشتگوێ خراوی ناکات.

کەسەکە جێگەی متمانەی مناڵەکەیە. هەمیشە بەهەمان شێوە کاردەداتەوە بۆ ئەوەی هەستکردن بە جێگیری و متمانە بدات بە مناڵەکە.

کەسەکە لە ڕەفتاریدا لێهاتووبێت. بتوانێت بەشێوەیەکی لێهاتووانە مامەڵە لەگەڵ ویستە تایبەتەکانی مناڵەکە بکات.

مەرجێکی تر بۆ چاودێریکردنی باش ئەوەیە کە کەسە پەیوەستەکان چاودێریکردنێکی بێ بۆشایی دابین بکەن بۆ مناڵەکە. تەنها ئەگەر بەردەوامی لە چاودێریکردنەکەدا هەبێت منالەکە دەتوانێت هەست بە دڵنیایی بکات. بەوشێوەیە ژیانی ڕۆژانە بۆ منالەکە دیار دەبێت و هەست بە جێگیری دەکات.

دایك و باوك دەبێت چەند کات لەگەڵ ساواکەیان لە هەفتەکان ومانگەکانی سەرتەدا بەسەر بەرن بۆ ئەوەی ئاشنای بن؟ زۆربەی دایك لە سروشتەوە ئەو پێویستییەیان هەیە کە زۆرترین کات لەگەڵ ساواکەیان بەسەر بەرن تا هەست دەکەن: "ئێستا منالەکەم بەباشی دەناسم". هەندێك لە باوکانیش بەهەمان شێوە دەتوانن خۆیان ئەوەندە بە منالەکەوە خەریك بکەن و تەنانەت وەك پێویستیش تیایاندا سەرهەڵدەدات. هەشیانە شیردان و پاکردنەوەی منالیان لەلا ئەرکێکی گرانە. بەڵام بواری تر زۆرە هەر لە هەفتەکانی سەرەتاوە کاتی زیاتر لەگەڵ منالەکەدا بەسەر بەرن و لێوەی نزیك ببنەوە بۆ نموونە لەئامێزی بگرن یان بۆ ژێرکردنی منالەکە لە ئامێزی بگرن یان بیخەوێنن.

باوکانی ئازیز: کات تەرخان بکەن بۆ منالەکە. خۆتان لە منالەکەتان نزیك بکەنەوە و سەیربکەن بەرە بەرە پەیوەندییەکەتان لەگەڵیدا چۆن گەشە دەکات. وەك باوك بە دڵنیاییەوە هەستێك و ئەزموونێکی بێ وێنە دەبێت ئەگەر بتوانیت ڕۆژێك یان کۆتایی هەفتەیەك یان مۆڵەت وەرگریت لە کار و چەند ڕۆژێك تەنها لەگەڵ ساواکەتدا بەسەر بەریت و ئاسودەیی بۆ منالەکەت دابین بکەیت.

دایکی ئازیز: یارمەتی باوکی منداڵەکەت بدە لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ساواکەدا. بۆ باوکەکە ئاسان نییە خەریکی منداڵەکە بێت ئەگەر هەست بکات دایکەکە هەمیشە چاوی لەسەرێتی و سەیر دەکات بزانێت بە دروستی ماماڵەی منداڵەکە دەکات. باوکان جیاواز لە دایکان هەڵسوکەوت دەکەن لەگەڵ منداڵەکانیان. ئەوان جیاواز منداڵ پاك دەکەنەوە ئەوان جیاواز یاری لەگەڵ دەکەن و ئەوان جۆرێکی تر منداڵ دەخەوێنن بەڵام منداڵەکەش ئەو جیاوازییەی بەلاوە خۆشە.

وەك لە سەرەتادا بەسکرا بۆ زۆربەی دایك و باوك ئەرکێکی گرانە کات و ووزەیان بۆ خێزان و منداڵ و هاوسەر و کار و ئارەزووەکانیان بە بەردەوامی سەر لە نوێ بگۆڕن و بیگونجێنن. ئەگەر دایك و باوك دەیانەوێت منداڵەکەیان هەست بە پشتگوێ خستن نەکات، ئەوا دەبێت دایك و باوك پریۆرتییەکانیان بە بەردەوامی سەرلەنوێ داڕێژنەوە.

MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

گرنگترین بە کورتی	
١	هۆی پەیوەستبوون دەگەڕێتەوە بۆ پێویستی بە ئارامی: مناڵ ناتوانێت بەتەنها بێت. بۆ ئەوەی ئاسودەبێت پێویستی بە نزیکی و مەیلی کەسانی متمانە پێکراوێتی.
٢	بەستراوی مناڵەکە بە دایك و باوك و کەسانی نزیکییەوە لەسەر ئەو ئەزموونانە وەستاوە کە لەگەڵیان پەیدای دەکات. مناڵەکە بەو کەسانەوە پەیوەست دەبێت کە خەریکی دەبن و متمانەیان پێدەکات.
٣	مناڵ لە ڕێگەی ڕەفتاری کارەکتەرییانەی وەك گەڕان بە دوای نزیکی و ترس لە دورکەوتنەوە و شەرم لە کەسانی نەناسراو هەڵەسێت بە دەربڕین لە پەیوەستبوونە دەرونی و جەستەیەکانی.
٤	ڕەفتاری پەیوەستبوون لە مناڵدا بە بەردەوامی لە گەشەکردندا دەبێت بە شێوەیەك کە لە هەر تەمەنێك و بە ڕادەیەك دەردەکەوێت.
٥	پەیوەستی دایك و باوك بە مناڵ و مناڵ بە دایك و باوکی لەسەر بڕی ئەو کاتە وەستاوە کە بەیەکەوە بەسەری دەبەن.
٦	شێوازی بەدیهێنانی پێویستییە دەروونی و جەستەیەکانی مناڵەکە لە لایەن دایك و باوك و کەسانی نزیکەوە ڕادەی ئاسودەیی مناڵەکە دیاریدەکات.
٧	مناڵ کاتێك لە لای کەسێکی تر هەست بە ئاسودەیی دەکات کە ئەو کەسە جێگەی متمانەی بێت و

	بەردەستبێت لە کاتی پێویستدا و هەمیشە بە نەگۆڕی کاردانەوە بکات بۆ پێویستییەکانی.
٨	لە ساڵانی سەرەتادا مناڵ و دایك و باوك بە ڕادەی یەکەم لەڕێگەی هێما (زمانی جەستە) وە پەیوەندی دەکەن. پێکهاتە گرنگەکانی پەیوەندی نازارەکی بریتین لە: ڕوخسار، جوڵەی دەموچاو، سەیرکردن، رەفتار، جوولەی لەش، دەربڕین بە دەنگ و خۆدوور و نزیکراگرتن.
٩	فێربوونی کۆمەڵایەتی وەستاوە لەسەر ئامادەیی زگماکی مناڵەکە بۆ لاسای کردنەوەو لەبەرکردنی هەڵسوکەوتی کەسانی تر. بۆ گەشە دان بە تواناکۆمەڵایەتییەکان مناڵ پێویستی بە تێکەڵ بوونە بە کاسان و مناڵی تر وەك نموونە.
١٠	شارەزایی کۆمەڵایەتی وا لە مناڵەکە دەکات بتوانێت هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەی کەسانی بەرامبەری زوو تێبگات و کاردانەوەیان بۆبکات.
١١	چاودێری کردنی باشی مناڵەکە لەسەر ئاستی ئەوکەسە وەستاوە کا چاودێری دەکات و لەسەر ڕادەی بەرداوامبوونی چاودێری کردنەکە.

جووڵە

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

باوکەکە بە شانازییەوە یەکەم هەنگاوەکانی کوڕەکەی پیشانی نەنك و باپیری منداڵەکە دەدات. پێترۆ ی یانزدە مانگ دەخاتە سەر پێکانی و دەستەکانی دەگرێت و هێدی هێدی بەرەو پێشەوە بەڕێدەکەون. پێترۆ پێ یەکانی پاش و پێش دەخات. بەڵام لەوە ناچێت بە پەرۆش بێت. هەر ئەوەندە باوکەکە دەستی لێبەر دەدات پێترۆ دەکەوێتەوە سەر ئەژنۆ و بە گاڵگۆڵکێ دەڕوات. بەڵام باوکەکە دڵنیایە کە کوڕەکەی بەم زوانە پێدەگرێت.

دایك و باوك لە یەکەم ساڵدا لە ڕێگەی جووڵەکردنییەوە دەبینن منداڵەکە چەند کۆڵنەدەرە. ئەو کاتەی منداڵەکە بۆ یەکەم جار دەست دەبات بۆ یارییەکانی بە سەر جێگەکەیەوە هەڵواسراون یان ئەو ساتەی زۆر چاوەڕوان نەکراوانە لەسەر دەمەوە خۆی دەخاتە سەر پشت یان ئەو ڕۆژەی یەکەمین هەنگاوەکانی دەنێت لە بیری دایك و باوکدا دەمێننەوە و لە بیرەوەرییەکانی گەشەی منداڵەکەیاندا دەمێنێتەوە. خۆی لەڕاستیدا منداڵ لە یەکەم ساڵدا تەنها لە ڕووی جووڵەوە خێرا گەشە ناکات بەڵکو لە زمانگرتن و بیرکدنەوەشدا بەهەمان شێوەیە، بەڵام جووڵە کردنەکە زیاتر دەردەکەوێت.
لە ماوەی ساڵ و نیوی یەکەم لەو ساوە بێدەستەڵاتەی کە لە سەرەتادا هیچ جوڵەیەکی بەدەستی خۆی نییە بوونەوەرێك پێدەگات کە ووردە ووردە چالاکی جووڵانی ئاڕاستەکراو دەبێت. جووڵەکردن ڕێگەی دەدات کە بتوانێت بەرەنگاری هێزی کێشکردن ببێتەوە و بڕوات بۆ پێشەوە و دەست بەرێت بۆ کەلوپەل و بەکاریان بهێنێت بە شێوازی جیاواز. هەروەها ڕێگەی زیاتریش دەدات: بەیارمەتی جووڵەکردنەوە منداڵەکە داتوانێت هەست

دەرببڕێت. جووڵەی دەموچاو و سەیرکردن و دەستجوولاندن و قسەکردن و هەروەها وێنەکێشان و نووسینیش بەهەمان شێوە کاری جووڵەن. هەرکات منداڵەکە بیەوێت کارێك ئەنجام بدات یان دەربڕینێکی هەبێت پێویستی بە جووڵەیە.

خۆشی بینین
لە جووڵە

جووڵە تەنها بۆ گەشەی منداڵ گرنگی نییە بەڵکو بۆ گەورەش مانایاکی زۆری هەیە. ژیانی ڕۆژانە و کارەکامنان پڕن لە کاری جووڵەیی. چ لە ناوماڵدا بێت یان لە ئۆتومبیل لێخوڕیندا یان لە نوسیندا. هەرچۆن وەرزش پێکهاتووە لە چەندین چالاکی جووڵەکردن کاری هونەریش چ وێنەکێشان بێت یان داتاشین یان سەماکردن یان نمایش هەمووی پێویستی بە جووڵەیە.

بەررەنگار بوونەوەی هێزی کێشکردن

منداڵ بە ٨ هەفتەیی لە سکی دایکیدا دەست دەکات بە جووڵە. ٨ تا ١٢ هەفتە پێش ئەوەی دایکەکە هەست بەجووڵەکە بکات. منداڵەکە لەناو ئاوی ناومنداڵانی دایکیدا بەبێکێشانە دەجوولێتەوە. بۆیە لە ناو سۆنەردا جووڵەی منالەکە وەك جووڵەی ئەسترۆناونتەکانی ناو کەشتییە ئاسمانییەکان دەردەکەوێت.

بەشێوەیەکی سەربەست منداڵەکە بەهەر ٣ دووریەکاندا دەتوانێت بجووڵێت.
کاتێك منداڵەکە لە دایك دەبێت زۆر بێدەستەڵاتانە دووچاری هێزی کێشکردنی زەوی دەبێت و هەوڵدەدات بەرەنگاری بکات. پەلەقاژەی پێدەکەوێت و دەست و پەلەکانی دەجووڵێنێتەوە، بەڵام سەری پێ هەڵنابڕێت. چەند مانگێکی پێدەچێت تا بتوانێت بکەوێتە سەرپێی خۆی یان بڕوات. ئەگەر بیەوێت باری لەشی خۆی بگۆڕێت پێویستی بە یارمەتی دایك و باوکێتی.
لە ماوەی مانگەکانی سەرەتادا توانا جووڵەیەکانی منداڵەکە وا گەشە دەکات کە بتوانێت بەرەنگاری هێزی کێشکردن ببێتەوە. یەکەم شت دەتوانێت سەری ڕابگرێت، لە سەرەتادا بە پاڵکەوتووی پاشان بە دانیشتوویش. لە ساڵی دووهەمیدا کۆنترۆڵی هەموو لەشی خۆی پێدەکرێت. بە نزیکەی ٩ مانگان دەتوانێت بە سەربەخۆیی دانیشێت. چەند هەفتەیەك دوای ئەوە دەست دەکەن بەوەی بکەونە سەر پێی خۆشیان. لە تەمەنی دووساڵاندا دەتوانرێت بگوترێت کە: منداڵەکە لەسەر هەردوو پێی خۆی دەوەستێت و دەست و قۆڵەکانیشی بە هیچەوە نەگیراون.

دەستکردن بە گەڕان

ساوا زۆر جووڵەی خۆویستانە لەپێشدا تەنها بە دەستەکانی دەکات: بە ٤ تا ٥ مانگی دەست دەکات بەوەی بە ئاڕاستەکراوانە دەست بۆ شت بەرێت.
پاشان ٤ تا ٥ مانگ دواتر دەست دەکات بەیەکەمین هەوڵەکانی بۆ گەڕان. زۆربەی منداڵ چەند قۆناغێك دەبڕن وەك خۆ کێشکردن و

گاڵگۆڵکێکردن تا لە دووەم ساڵی تەمەنیاندا بەتەواوەتی دەکەونە سەرپێ و دەڕۆن. بەڵام بەوە هێشتا قۆناغەکانی گەشەکردنی جووڵە تەواو نەبوون.
لە سێهەم ساڵی تەمەنیاندا مناڵان سواری پاسکیلی سێ پێچکە دەبن و دوای دوو یان سێ ساڵ سواری پاسکیلی دوو تایە دەبن. پەتپەتێن و سکەیت بۆرد و خلیسکێنەی سەربەفر و مەلەکردن و ژمارەیەکی زۆری تر لە چالاکییەکان سەر بە چەند پلەیەکی تری گەشەی جووڵەن کە لە قۆناغی باخچەی ساوایان یان قوتابخانەدا کاتیان دێت. جیاوازییەکان لە توانا جووڵەییەکاندا لە تەمەنی قوتابخانەدا کەمتر دەردەکەون و تا تەمەنی هەرزەکاری بەردەوامدەبن.

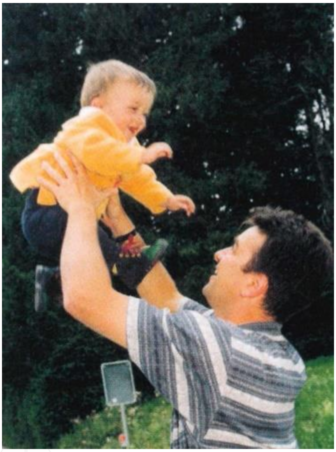
ڕاهێنان یان وازهێنان تا پێگەیشتن

کاتێك مناڵێك لە یەکەم جەژنی لەدایك بوونیدا پێدەگرێت ئەوە دیارییە بۆ دایك و باوك و کەسوکاری. ئەگەر مناڵەکە هەر لە ١٠ مانگییەوە پێ بگرێت ئەوە دایك و باوکەکە هەست بە شانازی دەکەن. بەڵام ئەگەر مناڵەکە بە ١٨ مناگیش هێشتا زۆر بەباشی نەڕوات ئەوا دایك و باوکەکە دڵیان دەکەوێتە ترسەوە، بەتایبەتی ئەگەر منالی دراوسێکە کە هاوتەمەنێتی چەند مانگێك بێت بە پێی خۆی بڕوات. بۆ ئەوەندە جیاوازی هەیە؟ ئایا پەیوەندی بە شێوازی گەورەکردنەوە هەیە؟
ساواکان لەسەر سکەوە خۆیان دەخەنە سەر پشت بەبێ یارمەتی دایك و باوکیان. بە خشکە و بە گاڵگۆڵکێ دەکەونە ڕێ بەبێ ئەوەی دایك و باوك شێوازی ئەوەی فێرکردبن. مناڵ هەیە کە بەهۆکاری پزیشکییەوە ١٠ تا ١٥ مانگی یەکەم پەلەکانیان دەبێت لە گەچ بگیرێت. کاتێك لەو گەچە رزگار دەکرێن دوای ماوەیەکی کورت

دەتوانن بڕۆن لەگەڵ ئەوەی بە قۆناغی خشکان و گاڵگۆڵکێدا نەڕۆشتون. نموونەکە ڕونی دەکاتەوە کە: گەشەکردنی جوولە زیاتر پرۆسەیەکی پێگەیشتنە کە بەپێی ڕێسایەکی ناوەکی دەڕوات. دایك و باوك ناتوانن هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر پێگەیشتنی کردارە جووڵەیەکان هەبێت. ئایا منالێك بە ١٠ مانگی یان بە ١٧ مانگی دەست دەکات بە ڕۆشتن تەنها پەیوەندی بە پێگەیشتنی ئەو کردارەوە لەو منالەدا هەیە. هەرچەند ڕاهێنان بە منالەکە بکرێت نابێتە هۆی خێراکردنی پرۆسەی پێگەیشتنەکە.

دایك و باوك پێویست ناکات منالەکەیان فێری گاڵگۆڵکێ و دانیشتن و ڕۆشتن بکەن. منالەکە خۆی خۆی فێر دەکات - بەمەرجێك ڕێگەی گەشەکردنی جووڵەی پێبدرێت.

بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە کە دایك و باوك و گەورەکردن و ئەو دەوروبەروی منالەکەی تیادا گەورە دەبێت هیچ مانایەکی بۆ گەشەکردنی جووڵەی منالەکە نەبێت. دایك و باوك ڕاستە کاریگەرییان نییە لەسەر تەمەنی منالەکە کە پێی تیایدا دەگرێت، بەڵام منالەکە ئایا دەتوانێت بڕوات یان نا لەسەر ئەوە وەستاوە دایك و باوك چەند ڕێگەی دەدەن ئەو توانایەی بەکاربهێنێت. دایك و باوك دیاری دەکەن منالەکە چەند بتوانێت متمانەی بە توانای جووڵەی خۆی بێت. بواری جووڵەی منالەکەش بەهەمان شێوە سنووری توانای منالەکە دیاری دەکات. منالێك کە بتوانێت لە شوێنی یاریکردنی کراوەو فراوان و دەشت و دارستاندا بجووڵێت لێهاتوویەکی زیاتری دەبێت لە چاو منالێك کە سنووری جووڵەکەی تەنها لە نێوان چواردیواری ئەپارتمێنتێك بێت.



تا بەرزتر باشتر

گەشەی جوولەکردن بەڵام تەنها ئەو دەوروبەرەی مناڵەکە تیایدا دەجووڵێت کاریگەر نی یە لە سەری بەڵکو چۆنێتی گەورەکردنی مناڵەکەش لەلایەن دایك و باوکەوە کاریگەرە. ئەو منااڵانەی لە ماڵێکدا گەورە دەبن کە قادرمەیان تیادایە لەپێشدا بە گاڵگۆڵکێ پاشان بە ڕۆشتن بەسەر قادرمەکاندا هەڵدەگەڕێت – ئەگەر دایك و باوکی ڕێگەی پێبدەن. ئەگەر دایك و باوکە قادرمەکان بگرن و لێی قەدەغە بکەن سەربکەوێت ئەوا لەوانەیە مناڵەکە بە ٣ ساڵیش نەتوانێت بە ئاسانی قادرمەیەك بەتەنها ببڕێت. خەمی دایك و باوك لەسەر مناڵەکەیان کە لەوانەیە لە چرکەیەکی غافڵکردندا بکەوێت و خۆی ئازاربدات لەجێ ی خۆیەتی. مناڵەکە باشتر وایە ڕێگەی لێبگیرێت بچێت بۆ قادرمەکان. بەڵام دەبێت دایك و باوکەکە لەژێر چاودێری خۆیان بهێڵن مناڵەکە ئەو ئەزموونە ببینێت و سەرکەوتن بە قادرمەکاندا تاقی بکاتەوە – دەبینن کە چەند بە پەرۆشیشەوە دەیکەن.

دایك و باوك چاوەڕوانی ئەوە دەكەن لە منالەكەیان كە لە تەمەنێكی دیاری كراودا گاڵگۆڵكێ بكات یان بڕوات. ئەگەر منالەكە هێواشبێت لە گەشەكردنی جووڵەیدا ئەوا دەكەونە دڵەڕاوكێوە. وەكو لە بەشەكانی داهاتوودا دەبینین جیاكەرەوەیەكی گەشەكردنی جووڵە ئەوەیە كە بەسەر مەودایەكی كاتی زۆر فراواندا دابەش بووە لە منالێكەوە بۆ منالێكی تر دەگۆڕێت. زۆربەی منال دەتوانن بە ١٣ تا ١٥ مانگی بڕۆن. هەندێك منالە یەكەم هەنگاو بە ٨ یان ١٠ مانگی دەنێن و هەندێكی تر با ١٨ تا ٢٠ مانگی. نەك تەنها كاتەكەی بەڵكو تەنانەت شێوازی جووڵەكردنەكەش لە منالێكەوە تا منالێكی تر زۆر دەگۆڕێت. زۆربەی منالان لەسەر دەست و ئەژنۆ گاڵگۆڵكێ دەكەن. منال هەیە گاڵگۆڵكێ ناكەن بەڵكو ڕاستەوخۆ هەڵدەستن و دەڕۆن یان بەدانیشتنەوە خۆیان دەخشكێنن تا دەتوانن بڕۆن.

بۆ پێشەوە

منال نەكە تەنها لە كاتی دەستكردن بە جووڵە و شێوازی جووڵەدا جیاوازن بەڵكو ڕادەی چالاكیشیان جیاوازە. هەیانە ماوەیەكی زۆر

لە یەك شوێندا دەمێننەوەو خۆیان بە یارییەکەوە خەریك دەکەن. هەیانە هەموو ڕۆژەکە لەسەر پێن و دەگەڕێن و پەرۆشی دۆزینەوەی شتی نوێن و دایك و باوکیان بەخۆیانەوە گیرۆدە کردووە.

ئەم جیاوازییە لە ڕەفتاری جووڵەکردندا خاسیەتێکی دەستورییە کە لەتەمنی گەورەیشدا هەر بەدی دەکرێت. گەورە هەیە لەشیان قورسە و هەموو جۆرێکی جووڵەکردنیان بەلاوە گرانە. گەورەش هەیە پێویستی بەوەیە هەموو ڕۆژێك بجووڵێت و چالاکییەك ئەنجام بدات، ئایا پیاسەکردنێك بێت یان لە یانەیەکی وەرزشی بێت یان لەناو منداڵەکەدا لەسەر ئامێرێکی ڕاهێنان. کەسانێکیش هەن کە بەشداری ماراسۆن خۆشترین هەستیان پێدەدات.

ئەگەر منداڵێك لە گەشەکردنی جووڵەیدا هێواش بێت دایك و باوك خەمی ئەوە دایاندەگرێت کە منداڵەکەیان لەهەموو بوارێکی تری گەشەکردندا لاوازبێت و لەساڵانی داهاتووی تەمەنیشیدا دواکەوێت لە گەشەدا. ئەم بۆچوونە بۆ زۆربەی ئەو منداڵانەی کە درەنگ دەست دەکەن بە جووڵە ڕاست دەرناچێت. بۆ نموونە هیچ پەوەندییەك نی یە کە شیاوی باسکردنبێت لەنێوان توانای گەشەکردنی جووڵە و زماندا. منداڵێك کە بە ١٨ مانگی یەکەم هەنگاو دەنێت لەوانەیە لە زماندا وەك هاوتەمەنێکی خۆی بتوانێت قسە بکات کە ئەو بە ١٠ مناگی پێی گرتووە. ئەو منداڵانەی بە هێواشی گەشە دەکەن لە جووڵەدا لە تەمەنی قوتابخانەدا کەمتر زیرەك نین لەوانەی خێراتر جووڵەیەن گەشەی کردووە. جووڵە کردن ڕاستە بەشێکی گرنگی گەشە کردنە بەڵام تەنها بەشێکە لە پرۆسێسێکی گەورە کە پرۆسەی گەشەکردنە.

	گرنگترین بە کورتی
١	گەشەی جووڵەکردن لە هەشتەم هەفتەی سکەوە دەست پێدەکات و تا هەرزەکاری بەردەوام دەبێت.
٢	لە مانگانی سەرەتادا مناڵەکە فێری بەرەنگاربوونەوەی هێزیکێشکردن دەبێت و هەوڵی خۆڕاگرتن دەدات. لە نیوەی دووەمی یەك ساڵیدا دەست دەکات بە گەڕان.
٣	گەشەی جووڵەکردن پرۆسەیەکی پێگەیشتنە کە لە مناڵێکەوە بۆ مناڵێکی تر جیاواز تێپەڕدەبێت و جووڵەکردنەکەش شێوازی جیاواز لەخۆی دەگرێت.
٤	دەرکەوتنی توانایەکی جووڵەی وەك ڕۆشتن بە ڕاهێنان ناتوانرێت پێش بخرێت.
٥	کاتێك توانایەکی گەشەکردن پێدەگات ڕادەی لێهاتوویەتەکەی لەسەر بواری مناڵەکە وەستاوە و ئەو ئەزموونانەی ڕێگەی پێدەدرێت ببینێت. مناڵەکە پێویستی بە بواری جیاجیایە تیایاندا بتوانێت بۆخۆی بسەلمێنێت کە توانای هەیە لەو بوارە نوێیەدا لێهاتوو بێت و ببەستێتەوە بە تواناکانی تریەوەو ڕابێت لەسەریان.
٦	هیچ پەیوەندییەك نییە لەنێوان خێرایی گەشەکردنی جووڵە و بوارەکانی تری گەشەکردن. مناڵێك کە هێواش لە جوولەدا گەشە دەکات لەوانەیە لە زماندا زۆر خێرا گەشە بکات و بە پێچەوانەوە.

نوشتن

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

لینوس خەوی لێکەوت. دایك و باوکەکە بە ماندوویەتی سەیری یەك دەکەن و هەناسەیەك دەدەن. زۆر بوو چاوەڕێیان دەکرت بنوێت. لینوس ئێواران ماندوو نابێت. دایکەکە باوەڕ ناکات ئەو تۆزە خەوە بەشی مناڵەکە بکات. لینوس ٣ساڵە و تەنها ٩ کاژێر دەنوێت لە ڕۆژەکەدا. نزیکەی هێندەی دایکی. لە کاتێکدا باوکی ٤ کاژیر نوستن بەشی دەکات لە شەوو ڕۆژێکدا. دایك و باوکەکە سەیرێکی تری منالەکەیان دەکەن و گلۆپەکە دەکوژێننەوە.

نزیکەی سێیەکی کاتی ژیانمان بە نوستن بەسەر دەبەین. نوستن لەلامان کارێکی زۆر ئاساییە، بەڵام ئەو پرسیارە بکەین بڵێین ئایا بۆ دەنوویین هێشتا وەڵامێکی ڕوونی نییە. نووستن بۆ گەورە و مناڵ هەڵگری زۆر نهێنییە. لە سەردەمی کۆنەوە تا کاتی ئەمڕۆشمان نووستن مانای قووڵ و پڕ نهێنی هەیە لە ژیانماندا. بۆچوونە سایکۆلۆجییەکەی زیگموند فرۆید دەربارەی خەون هیچی لە مانای نووستن نەگۆڕیوە.
سوکایی و قورسایی دەبەسترێنەوە بە نووستنەوە. لە نوستندا دەرباز دەبین لە ماندوییەتی ڕۆژگارمان لەکاتێکدا لە خەونەکانماندا ترسەکانی ژیانمان پێمان دەگەنەوە. نووسەرێك دەڵێت "نووستن تەنها دیارییە کە خوداوەند بە مرۆڤی بخشیوە بەبێ کارکردن لە بەرامبەری". پەندێکی پێشینانیش دەڵێت: "نوستن برا بچووکی مردنە". تۆزێك ئاسان نییە سەیری نوستن بکەین تەنها وەك و دیاردەیەکی بایۆلۆجی. لەکاتێکدا چەندین هۆکاری دەرونی هەیە کە ڕونی دەکەنەوە لینوس بە ٣ ساڵان خەوی زۆر زیاتر پێویست نییە وەك لە دایکی. بۆ ئەوەی باشتر تێبگەین لە نووستنی مناڵ،

دەمانەوێت باشتر ئاشنایی پەیدا بکەین لەگەڵ سیفەتەکانی ڕەفتاری نوستنی مرۆڤ. ترستان نەبێت، تۆزێك زانیاری لەسەر هۆکارە بایۆلۆجییەکان نابێتە هۆی دورخستنەوەی خەونەکانتان!

نوستن چییە؟

ئایا بۆچی ئەوەندە کاتی ژیانمان بە شێوەیەك لە بوورانەوە – ئەگەر بە سادەیی دەری ببڕین – بەسەر دەبەین؟ نوستن کاتی فەوتاو نی یە بەڵکو چاوەڕێکردنە تا ئەو کاتەی کە ژیان دەچێتەوە باری ئاگابوون. نوستن زۆر لەوە زیاترە کە بارێکی کوژاوەی وریابوون بێت. نوستن پێویستییەکی ژیانە: لە نوستندا سەرلەنوێ هێزە دەروونی و جەستەییەکانمان دەبووژێنینەوە بۆ ڕۆژی داهاتوو و تێبینییەکانی ڕۆژەکە شیدەکرێنەوە و سیستمی بەرگریکردنی لەش تیایدا پتەو دەکرێتەوە. لەلای منداڵ وا دەردەکەوێت کە نوستن کاریگەری زۆری لەسەر توانای فێربوونیان هەبێت. هەروەك چۆن هۆشداریمان بریتییە لە شێوازێکی ڕێکخراوی بەئاگابوونمان بەهەمان شێوە نوستن بریتییە لە بارێکی جیاواز و کارای مێشکمان. توێژەرەکان لە ٥٠ ساڵی ڕابردوودا لە نوستن کۆڵیونەتەوە لە تەمەنە جیاوازەکاندا. بەیارمەتی ئامێری **Electroencephalography** **EEG**، کە بۆ هێڵکاری کاری مێشك بەکاردەهێنرێت، و لەڕێگەی چاودێری کردنی کردارەجەستەیەکانی وەك هەناسەدان و جووڵەی چاوەکان و گرژبوونی ماسولکەکان. گەیشتوون بەو ئەنجامەی کە توانیویانە دوو باری کارکردن لە نووستندا لەیەك جیا بکەنەوە: نوستنی سوك (سوکەخەو) و نوستنی قووڵ (خەوی قووڵ) . لە نوستنی سوك، یان بە نوستنی چالاکیش ناودەبرێت، چالاکییەکی دەماریی تایبەتی دەبێت لەگەڵ هەناسەدانێکی ناڕێك و بارێکی

ناسایی ماسولکەکان و نائارامییەکی جووڵەی و جووڵەی خێرای گۆی چاو لەژێر پێڵوەکاندا. ئەو بارەی نوستن و ئەو جووڵانە خێراییەی چاو کە Rapid Eye Movement – REM ناودەبرێت. بەڵام نوستنی قووڵ بەوە جیادەکرێتەوە کە ئەو چاو جووڵاندنە قووڵەی تیادا نییە و بە نوستنی Non-REM ناودەبرێت. لەم بارەدا بە ئاسایی هەناسە دەدرێت و لەش ئارامە و ناجووڵێت. لە EEG دا نوستنی قووڵ دەکرێت بە چوار قۆناغەوە.

لە منالّی تازەلەدایك بوودا لە سەرەتادا ئەو کایە گۆڕینەی نوستن و بەئاگابوون کەمترە. بەڵام نوستنی سوك و قووڵ هەر دەتوانین بەدی بکەین. لە نوستنی سوکدا ساواکە دەجووڵێت و هەناسەی ناڕێکە. لە دەمووچاویدا بەبەردەوامی گرژ بوون بەدی دەکرێت، زۆرجار وا هەست دەکرێت کە بەخۆیست دەیەوێت خۆی ناشرین بکات. کەمجار هەردوو سوچی دەمی بەرزدەکاتەوە: منالّەکە بەدەم خەوەوە پێدەکەنێت. یان لەناو خەڵکدا پێ ی دەوترێت زەردەخەنەی فریشتەکان.

خەندە بەدەم فریشتەکانەوە

لە نوستنی قووڵدا مناڵەکە بە ئارامی دەمێنێتەوە زۆر کەم دەجووڵێت و بە ڕێکی هەناسە دەدات. دەمووچاوی ئارامانە دەدرەوشێتەوە و هیچ گرژی پێوە دیار نی یە. ڕادەی نوستنی سووك لەلای ساوا زیاترە وەك لەلای مناڵی گەورەتر و گەورە.

خول و ریتمەکان

کاری کۆئەندامەکانی لەشی مرۆڤ وەك هی ڕووەك و گیانەوەران دەیسەلمێنێت کە ریتمی بایۆلۆجی هەیە، کە بەزۆری بەپێ ی شەو و ڕۆژ دیاری کراون. بە شێوەیەك کە نوستنی مرۆڤ دابەش بووە بەسەر چەند خولێکدا. هەروەك کاتی بەئاگابوون چەند ریتمێکی هەیە (وینفری).

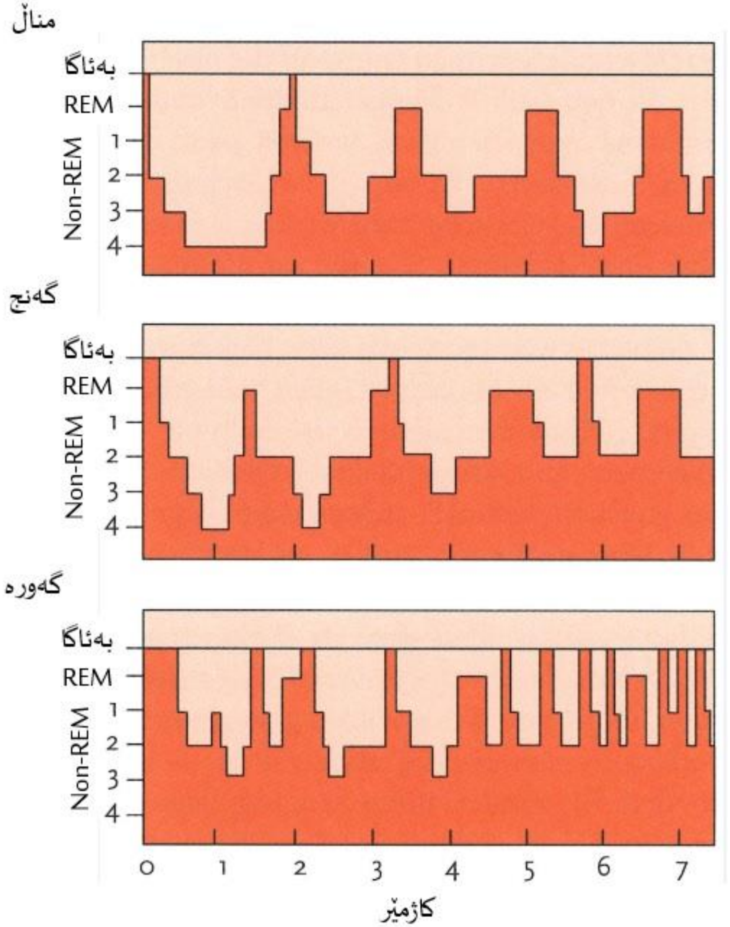
خولەکانی نوستن لە ڕێگەی گۆڕینی بەردەوام لە نێوان نووستنی سوك و نوستنی قووڵ و بەئاگابووندا پەیدا دەبن. سەرەتای خولی نوستن بەچەند ڕەفتارێکی وەك خەواڵووبوون و دەمووچاو خوران و باوێشکدان دەناسرێتەوە. نوستنەکە بە قۆناغێکی نیوئاگایی دەستبێدەکات، کە بە قۆناغی ڕۆژەخەون (یان سەرخەو) ناو دەبرێت، کە تیایدا توانای هۆشداریمان کەمدەبێتەوە. هەندێك جار هەست بەوە دەکەین کە دەکەوینە قووڵاییەکەوە. قۆڵەکان و ڕانەکانمان لەپڕ جووڵەی ئەوەندە توند تیایاندا دروست دەبێت کە دەبنە هۆی لە خەو ڕاپەڕاندنمان. زۆربەی جاریش بەئاگا نایەین بەڵکو لە قۆناغی سوکەخەوەوە دەچینە نوستنی قووڵەوەو بەوجۆرە هەر چوار قۆناغەکەی نووستن دەبڕین. لە قۆناغە قوڵەکانی نوستندا گوێمان لە هیچ نامێنێت، تەنانەت لەوانەیە هەورەگرمەش بەئاگامان نەهێنێت. لەم قۆناغەدا ئارەزوی بەئاگابوون ناکەین یان زۆر بە گران بە ئاگادێین. ئەگەر بێت و بە

توندی لە خەو ڕاپەڕێنرێین ئەوا زۆر گران دەبێت بۆمان یەکسەر بزانین لە کوێ و لە چ کاتێکداین و سەرلێتێکچوونێك لەلامان پەیدا دەبێت. کاتێکی درێژ دەخایەنێت تا دێینەوە سەرخۆمان و بە ئاسایی بیربکەینەوەو کاردانەوە بکەین. بەڵام ئەگەر نوستنەکەمان تێکنەدرێت کاتێکی کورت لە قوڵترین قۆناغدا دەمێنینەوە و پاشان وردە وردە دێینەوە نوستنی سوك.

پێش ئەوەی بەئاگا بێین لە نوستنی سوکدا دەمێنینەوە بۆ ماوەی ٢٠ خولەك. ئەم قۆناغە ئەوەیە کە زۆربەی خەونەکانمانی تیا دەبینین.

پاش نزیکەی یەك تا دوو کاژێر خەولێکەوتن خولێکی نوستن تەواو دەبێت. بۆ چەند خولەکێك بەئاگادێین -بە بێ ئەوەی بەیانی بیرمان بمێنێت- و پاشان دەچینەوە نوستنی قووڵ. لە شەوێکدا لەوانەیە تا ٥ جار بەم خولانەی نوستن و بەئاگابووندا تێپەڕین.

کەواتە لە شەوێکدا تەنها بەیەك پارچە نانوین بەڵکو چەند جارێك بۆ چەند خولەکێك بە ئاگا دێین. زۆر کەم ڕوودەدات کە بۆ بەیانیدا بیرمانبێت. لە نیوەی دووەمی خەوی شەودا زیاتر قۆناغی خەوی سوکمان دەبێت. لە کاژێرەکانی بەرەبەیاندا زیاترین خەونەکانمان دەبینین و ئاسانتریش بە ئاگادێین لە چاو کاژێرەکانی سەرەتای دوای خەولێکەوتنمان. کاتێك بەئاگادێین تەنها دەنگ و بۆنەکان بەهەند وەردەگرین وەك دەنگی ئاوی دەسشۆرێك یان بۆنی قاوە. تا چاومان نەکەینەوە خەو لەوانەیە بتوانێت دوبارە بمانباتەوە.



ئاسۆیی: ماوەی خەوی شەو بە کاژمێر. ستونی: بارەکانی خەو – سوکە خەو *REM* کە تیایدا چاوەکان زۆر دەچوڵێنەوە و خەوی قورس *Non-REM* کە دەکرێت بە ٤ بەشەوە.

هەروەك نوستن بەئاگاییش پێکدێت لە چەند قۆناغێك، کە لەڕۆژەکەماندا لە شێوەی خولدا پیایاندا تێدەپەڕین. لەبەر ئەوە هوشیاریمان کوالیتییەکەی جیاوازە بەپێ ی ساتەکەی ڕۆژەکە. بەشێوەیەك کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هۆشیاریمان لەیەك ئاستدا نەبێت هەموو ڕۆژەکە. توانای تێبینیکردنمان لە کاژێرەکانی بەیانیاندا زیاترە لە پاش نیوەرۆیەکی زوو.

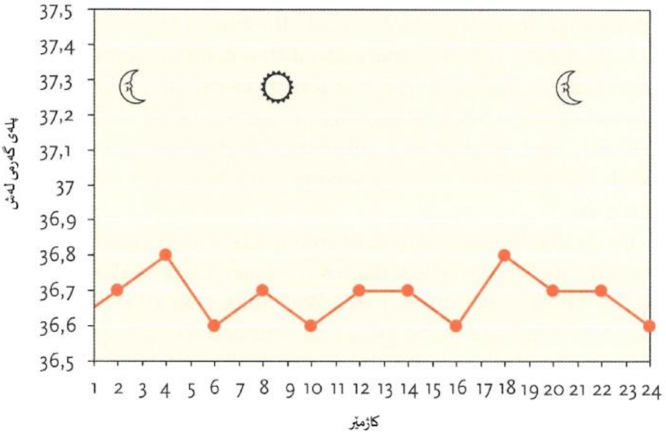
وەکو لە نەخشەکەی پێشوودا دەبینین هیچ تەمەنێك نی یە کە تیایدا خولەکانی نوستن بە کامڵ دەربکەوێت. نوستن بەبەردەوامی لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا لە گۆڕاندان. لە مناڵدا ئەمە زۆر دیارە. لە ساوادا خولێکی نوستن ٥٠ خولەك دەخایەنێت. لە ساڵانی یەکەمی تەمەندا زیاد دەبێت و لە گەورەییدا دەگاتە ٩٠ خولەك تا ١٢٠ خولەك. لە ساڵانی پیریدا خولەکانی نوستن شیرازەی نامێنێت و نوستنی سوك زیادەکات. هەربۆیە پیرەکان شەوانە چەندین کاژێر بەئاگایی لە جێگەدا بەسەردەبەن.

ساوا لەبەر کورتی خولەکانی نوستنیان لە هەفتەکانی سەرەتادا هەموو کاژێرێك بەئاگادێن. پاش ٣ یان ٤ خول بۆماوەیەکی درێژتر بەئاگا دەبن. تا ٣ مانگان ماوەکانی نوستن و بەئاگابوون زیاتر جیادەکرێنەوە و ماوەکانیان درێژتردەبێتەوەو ڕێکخراوتر دیاردەکەون. ئەمەش مەرجێکی فیزیۆلۆجییە بۆ ئەوەی مناڵ شەوان سەرانسەر بتوانێت بنوێت. پاش ٣ مانگان خولەکانی نوستن و بەئاگابوون زیاتر و زیاتر وەك مناڵی گەورەتر و گەورەیان لێدێت. خولەکانی نوستن و بەئاگابوون لە ریتمێکی ٢٤ کاژێریدا ڕێکخراون کە لە بنەڕەتدا درێژییەکەیان پەیوەندی بە گۆڕینی شەو و ڕۆژەوە هەیە. لەبەرئەوەی ریتمەکەش لە زۆربەی کەسەکاندا ٢٤ کاژێری

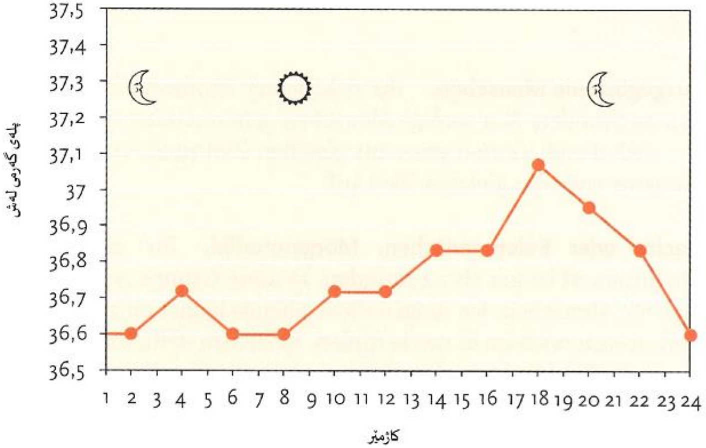
تەواو ناخایەنێت بۆیە باس لە ریتمێکی نزیکراوەی ڕۆژانە دەکرێت.

نەك تەنها نوستن بەڵکو هەموو کردارە جەستەییە ڕۆژانەییەکانی ترمان لە چوارچێوەی ڕیتمێکی ڕۆژانەدا ئەنجام دەدەین. دڵمان بە شەو بەهەمان خێرایی ڕۆژ لێنادات و بەیانیانیش وەك ئێواران نی یە. گورچیلەکانمان لە ڕۆژدا زیاتر میز دەردەدەن وەك لە شەو. ڕێژەرە دەرەکی و ناوەکیەکانی لەشمان بەپێ ی کاتی ڕۆژەکە جیاوازن لە چالاکیاندا. بەشێوەیەك کە ڕێژەرەکانی شیری دایك، واتە مەمکی دایکێکی شیردەر، لەشەواندا کاراترن وەك لە ڕۆژ. نینۆك و قژ بەشەوان خێراتر گەشە دەکەن. هۆرمۆنی گەشەکردن بەشێوەیەکی سەرەکی لەکاتی نوستندا دەردەکرێت بۆیە دەگوترێت: مناڵ بە نوستویی گەشەدەکات.

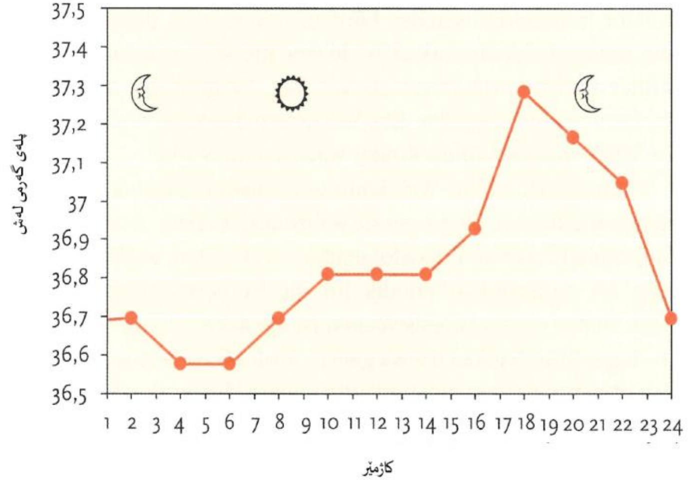
کاتێك مناڵ لەدایك دەبێت هێشتا ریتمی ڕۆژانەی نی یە. لە دووساڵی سەرەتایاندا بە هێواشی پەیدای دەکەن. لە خوارەوە گەشەکردنی خولی ٢٤ کاژێری بۆ پلەی گەرمی لەش دەخرێتەڕوو. لە چەند هەفتەی سەرەتادا پلەی گەرمی لەشی ساوا لە شەو و ڕۆژدا بەنزیکەیی یەکسانە. لە ٦ هەفتانەوە دەستدەکرێت بە دروستبوونی کلێشەیەك بۆ پلەیەکی گەرمی پەیوەست بە کاتی ڕۆژەکەوە بە شێوەیەك کە لەکاتی ڕۆژدا پلەی گەرمی کەمێك بەرزدەبێتەوە و ئێواران دەگاتە بەرزترین و پاشان نزم دەبێتەوە و تا بەرەبەیان دادەبەزێتەوە بۆ نزمترین. بە ٢ ساڵان ریتمی ڕۆژانەی پلەی گەرمی بەتەواوی دروست بووە. ئەو جۆرە ریتمانە لە مانگەکان و ساڵەکانی سەرەتادا بۆ هەموو کردارەکانی لەش دروست دەبن.



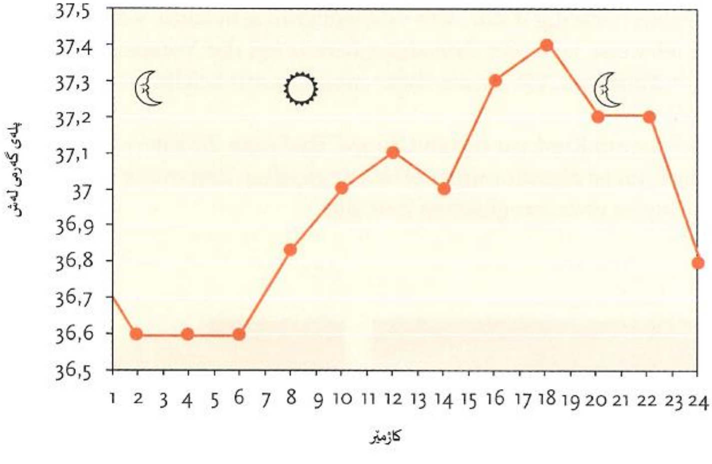
تەمەن: ١ مانگ



تەمەن: ٣ مانگ



تەمەن: ٦ مانگ

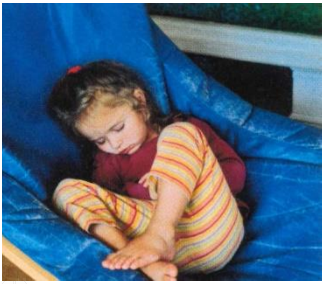


تەمەن: ٢٤ مانگ

ریتمی رۆژانەی بەئاگایی و نوستویی لە کەسانی هاوتەمەنیشدا لە درێژیاندا جیاوازن. چەند دەخایەنن لەسەر ئەوە وەستاوە ئێواران و بەیانیان چەند هەست بە ماندووی دەکەین:

- مرۆڤە هاوسەنگەکان. ریتمی رۆژانەیان ٢٤ کاژێرییە. کەسانێکی زۆر کەم سەر بەم گرووپەن. هەمیشە ئێواران بەنزیکەیی لە هەمانکاتدا ماندوو دەبن و بەیانیان لەهەمانکاتدا بەئاگا دێن.
- مرۆڤەکانی شەو (شەونخوونەکان). ریتمی رۆژانەیان زیاترە لە ٢٤ کاژێر. زۆربەی کەسەکان سەر بەم گرووپەن. ئارەزووی ئەوەن شەوان تا کاتێکی درەنگ بمێننەوە چونکە هەست بە ماندووی ناکەن. بەڵام بەیانیان بەگران دەتوانن لەخەوهەڵسن. دەیانەوێت تا دەتوانن درەنگتر هەستن.
- زوو بەئاگاکان. ریتمی رۆژانەیان لە ٢٤ کاژێر کەمتر دەخایەنێت. لەم گرووپەشدا کەسانێکی کەم هەن. ئێواران زۆر زوو ماندوو دەبن بەڵام خەویان کەمە و بەیانیان زوو بەئاگا دێن. ئەوەی زۆرجار جێگەی نائاسوودەییە بۆیان ئەوەیە کە لەوانەیە لەکاتی میوانداری ئێواراندا هەر زوو دەست بکەن بە باوێشکدان.

ئەگەر منداڵێك سەر بە گرووپی یەكەم بێت، ئەوا دایك و باوكی زۆر بەختەوەرن. منداڵەكە ئێواران هەمیشە لەهەمانكاتدا ماندوو دەبێت و بەیانیان بەنزیكەیی لەهەمانكاتدا بەئاگا دێت.



منداڵ لە هەموو جێیەك
دەتوانێت بنوێت

زۆربەی منداڵان شەونخونن: نایانەوێت ئێواران ماندوو بن. ئێوارە دوای ئێوارە دەیانەوێت درەنگتر بنوون. ئەمە لەوانەیە بۆ دایك و باوك كێشە دروست بكات بەتایبەتی ئەگەر هەمیشە ئارەزووی منداڵەكە بەجێ بهێنن و كۆڵبدەن. بۆ بەیانیدا منداڵەكە درەنگ هەڵدەستێت كە لەوانەیە بەلای زۆر دایكەوە خۆش بێت. بەڵام كێشەكە لەوەدایە: تا زیاتر بنوێت ئێوارە درەنگتر ماندوو دەبێت. بەوشێوەیە كێشەكە پەرە دەسەنێت.

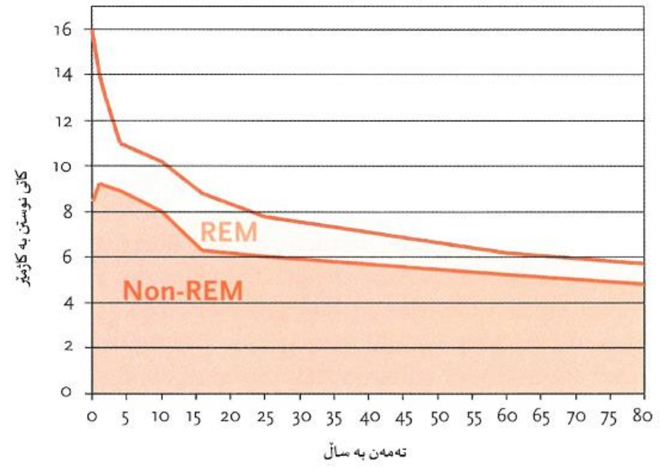
منداڵەكانی كە زوو بەئاگا دێن بۆ دایك و باوك مایەی بەختەوەرین: منداڵەكان ئێواران خۆیان دەچنە جێگەوە لە كاتی یاریكردن خەویان لێدەكەوێت یان خۆیان شوێنەكی نوستن هەڵدەبژێرن. كێشە لەوانەیە كاتی بەیانیان دروست ببێت بۆ دایك و باوك. چونكە منداڵەكان زوو تێرخەو دەبن و دەست دەكەن بە چالاكییەكانیان لە كاتێكدا دایك و باوكەكە هێشتا تێر خەو نەبوون و دەیانەوێت تۆزێكی تریش بنوون.

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

مناڵەکە سەر بە چ گرووپێکە، واتە ماوەی ریتمی نوستن و بەئاگابوونی چەندە ئەوە سیفەتێکی زگماکییە و بەدایك و باوك ناگۆردرێت.

ماوەی نوستن

هەروەك ریتمی ڕۆژانە ماوەی نوستنیش لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێك دەگۆڕدرێت. لە ناو مناڵی تازەلەدایك بوودا مناڵ هەیە تەنها ١٤ کاژێر دەنوێت هەیانە تا نزیکەی ٢٠ کاژێر دەنوێت. لینوس مناڵێکە لەو بابەتانەی کە لە ساڵانی یەکەمی مناڵییەوە خەوی کەمە. جیاوازییەکان لەگەڵ تەمەندا ناگۆڕێن. زۆربەی گەورەکان پێویستیان بە ٧ تا ٨ کاژێر خەوە بۆ ئەوەی بۆ بەیانیدا ماندوییەتیان دەرچووبێت. بەڵام گەورە هەیە وەك باوکی لینوس کە تەنها ٤ تا ٥ کاژێریان بەسە لە شەوێکدا. بەڵام کەسانێك هەن وەك دایکی لینوس کە ٩ تا ١٠ کاژێر دەخەون. دەڵێن ناپلیۆن تەنها ٤ کاژێر نوستنی پێویست بووە و ئەلبەرت ئاینشتاین ١٠ کاژێر خەوتووە.



تێکڕای ماوەی نوستنی گشتی چ سوکەخەو *REM* بێت یان خەوی قوڵ *Non-REM*. لە کاتی لەدایك بوونەوە تا پیری. ئاسۆیی: تەمەن. ستوینی: تێکڕای کاتی نوستن وبڕی *REM* و *Non-REM*.

هەروەك چۆن خولی نوستن و بەئاگابون لەماوەی تەمەنێکدا چەندین جار دەگۆڕێت بەهەمان شێوە ماوەی گشتی نوستنیش و بەشێکی ماوەی خەوی سوك (REM) و قووڵیش (Non-REM) پەیوەستە بە تەمەنەوە. ماوەی نوستن لەگەڵ تەمەندا بەرە بەرە کەم دەکات. ڕێژەی خەوی سوك بەرامبەر خەوی قووڵ بە بەردەوامی دەگۆڕێت. تازەلەدایك بوو بەتێکڕایی ١٦ کاژێر دەخەون لە ڕۆژێکدا لەکاتێکدا تەمەن ٩٠ ساڵێك نزیکەی تەنها ٦ کاژێر دەنوێت. مرۆڤە پیرەکان بەووەوە دەناڵێنن کە تەنها چەند کاژێرێکی کەم دەتوانن بنوون بە شەوان.

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

ئایا پەیوەندی هەیە لە نێوان درێژی ریتمی نوستنەکان و ماوەی نوستن؟ نەخێر. مەرج نی یە ئەوەی شەونخونی ئەکات پێویستی بە نوستنی زۆر بێت. هەیانە ماوەی زۆری نوستنی پێویستە هەیانە کەم. هەروەك لە نێوان زوو بەئاگاهاتووکانیشدا هەیە کە پێویستیان بە تۆزێك نووستنە هەیانە پێویستیان بە زیاترە.

نووستنی باش

ریتمی رۆژانەی بەئاگابوون و نوستن و ماوەی نوستن بەشێکن لە مرۆڤ هەروەك باڵا و ڕەنگی چاوەکانی و تۆنی دەنگی. ئەگەر چۆنێتی خەومان بەهەند وەرنەگرین ئەوا لاواز دەبین لە ئاسودەیی جەستەیی و دەرونیماندا.

ئاسوودەترین و چالاکترین کاتمان ئەو کاتەیە کە:

- ریتمی نوستن و بەئاگابومان ڕێکخراو بێت. کاتی کارکردمان بگۆڕێت و شەفتی نارێکی تیادابێت یان گەشتی ئاسمانی دوورودرێژ بکەین ئەوا هەست بە لەش قوورسی و نائاسوودەیی دەکەین. ئەگەر شەوان زیاتر لە ئاسایی بمێنینەوە و درەنگ بنوین و بەیانییەکەی زیاتر لە جێگەدا بمێنینەوە بەهەمان شێوە ڕۆژەکەمان لێتێکدەچێت و زۆر جار هەست بە ماندوییەتی دەکەین.
- بەپێی پێویستیمان بە خەو بنوین. ئەگەر زۆر کەم یان زۆر زیاد بنوین بەهەمان شێوە لە ئاسودەیی مان کەمدەکاتەوە. خەوی درێژتر دروست تر نی یە! تا ڕادەیەکی زۆر ئەمە منالانیش دەگرێتەوە.

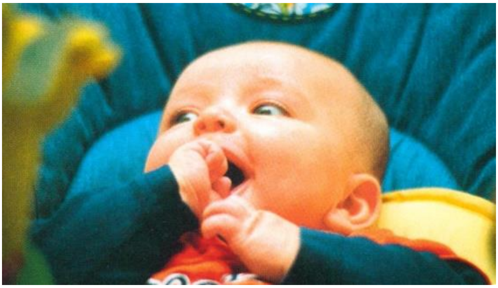
گرنگترین بە کورتی	
١	نوستن پێکهاتووە لە دووقۆناغی سەرەکی، سوکە خەو و خەوی قووڵ
٢	لە شەوێکدا مرۆڤ یەك بەدوای یەك چەندین خول دەكات بە قۆناغەکانی سوکەخەو و خەوی قووڵ و بەئاگابوندا
٣	خولەکانی نوستن و بەئاگابون لەگەڵ هەموو کردارەجەستەییەکانمان بە ریتمێکی رۆژانەدا تێدەپەڕن کە نزیکەی ٢٤ کاژێر دەخایەنێت
٤	خولەکانی نوستن و بەئاگابوون و ریتمی رۆژانە و ماوەی نوستن لە تەمەندا لە سەرەتاوە تا پیری چەند جارێك دەگۆڕێن
٥	خولەکانی نوستن و بەئاگابوون و ریتمی رۆژانە و ماوەی نوستن سیفەتی بۆماوەیین وەك باڵا و ڕەنگی چاو. لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاواز دەردەکەون.
٦	ئاسوودەی و چالاکی لە بەرزترین ئاستدا دەبن، کاتێك کەسێك بەرێکخراوی و بەپێی پێویستی خۆی بۆ نوستن بنوێت. ئەمە مناڵ بەهەمان شێوەی گەورە دەگرێتەوە.

گریان و قیژاندن

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

لەسەر خوانێکی نیوەڕۆ لە ڕێستورانتێك. لەپڕ لەبەر قیژەی ساوایەك گوێت لە چرپەچرپی خەڵکەکان و دەنگی کەوچك و چەتاڵەکان نامێنێت. میوانەکان بۆ خولەکێکیش هەوڵەیەن بەردەوامبن لە خواردن و لە خۆیان تێکنەدەن. قیژەکە نامێنێت. ئافرەتەکان بە دەموچاویانەوە خەمخۆری دیارە و پیاوەکان تۆزێك بێزاری. قیژەکە تەنها وەستابوو بۆی سەرلەنوێ بە توندتر دەست پێبکاتەوە. تا دێت و خەڵکەکە بە خەمخۆرانەتر تەماشای ئەملاولا دەکەن. ئافرەتێك هەڵەسێت بچێت دەستی بشوات بەڵام بە پەرۆشیشەوە چاو دەگێڕێت بۆ منداڵەکەی دەگری. قیژەکە نامنێت و میوانەکان بە بارسوکییەکەوە دەست دەکەنەوە بە نانخواردن.

گریانی ساوا دەمان شڵەژێنێت. بەڵام قیژەی منداڵ بێزارمان دەکات و تا زیاتر بخایەنێت زیاتر بێزارمان دەکات. کەسانێکی گەورە هەن کە تەنها بۆ ماوەیەکی کەم دەتوانن گوێی خۆیانی لێ کەڕکەن. ئایا پیاوبین یان ئافرەت دەمانەوێت هەستین و بزانین منداڵەکە بۆ دەگری و دەمانەوێت ژێری بکەینەوە. ئەگەر ئافرەت لەویابێت ئەوا پیاوەکان چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە ئافرەتەکە بچێت بەدەم منداڵەکەوە. ئەگەر پیاو بەتەنها بن ئەوا دەچن بەدەمییەوە. ساوا بە گریان تیژەکەی پێویستییەکانی بە دەوروبەر ڕادەگەیەنێت و ئەمەش سروشت وا دروستی کردووە. هەروەك چۆن ئێمەشی وا دروست کردووە کە بەپەلە بتوانین کاردانەوەی بۆ بکەین بۆ ئەوەی منداڵەکە ژێربێتەوە و بێدەنگ بێت.



منالّی
ئاسوودە

گریانی منالّ بۆ دایك و باوك زۆر یارمەتی دەرە، بەتایبەتی ئەگەر بێ ئەزموون بن و بەتایبەتی لە بواری پاك و خاوێن ڕاگرتن:
منالّەکە ئاگاداریان دەکاتەوە. هەرچییەکی پێویست بێت بە ڕێگەیەك کە پشتگوێ نەخرێت پێیان ڕادەگەیەنێت. گریانکردن لە مانگەکانی سەرەتادا بۆ دایك و باوك لەوانەیە ببێتە ئەرکێکی گەورە: منالّ زۆر جار بەبێ هیچ هۆیەك دەقیژێنێت و ئەمەش بەپێ ی منالّ بۆ ماوەیەکی درێژ و بەدەنگێکی بەرز. وەك خوویەك ئارەزووی ئەوە دەکات ئێواران یان شەوان دایك و باوك و لەوانەیە دراوسێکانیشیان لەخەو بکات.
دەمانەوێت لەم بەشەدا سەرەتا باس لە هۆ جیاوازەکانی قیژاندن بکەین و لێکدانەوەیەکی بۆ ئەم هەڵسوکەوتە دیار و بێزارکەرەی منالّەکانمان بکەین.

بۆچی منالّ دەقیژێنێت؟
بە جۆری گریانی منالّەکەدا دەتوانرێت بزانرێت پێویستییەکەی چییە؟ کەسانێك کە بۆ ماوەیەکی زۆر هەڵسوکەوتیان لەگەڵ منالّ کردووە، وەك دایکان و مامان و پەرستیاری منالّان لە

تویژینەوەیەکدا توانییان تا ڕادەیەکی زۆرباش ٣ جۆر قیژاندن لەیەك جیابکەنەوە کە لەسەر کاسێت تۆمار کرابوون (واتز-هویکەرت). توانییان گریانی لەدایکبوون و برسێتی و ئازار بناسنەوە. جۆری گریانەکە دەتوانێت وەك یاریدەدەرێك بێت بۆ دایك و باوك کە بزانن هۆی چی یە کە منالەکە دەقیژێنێت. بەلام دایك و باوك بەپێ ی جۆری گریانکە کار نادەنەوە بەلکو لە پێشدا هەوڵ دەدەن لۆژیکیانە گریانەوە ببەستنەوە بە هۆیەکەوە. بیرەکەنەوە ئایا ٤ کاژێر تێپەڕیوە بەسەر ژەمی خواردنی پێشوو، ئەگەر بەلێ کەواتە لەوانەیە برسی بێت. بەلام ئەگەر پێش نیو کاژێر تێربووبێت ئەوا برسی نی یە و لەوانەیە بڕی ئەو هەوایەی قوتی داوە بەباشی دەرنەچووبێت لە سکی و بای لە سکدابێت یان داییبیەکەی پڕ کردووە یان خەوی لێناکەوێت. کاتی قیژاندنەکە و بارەکەی و باش ناسینی سروشتی منالەکە یارمەتی دایك و باوك دەدەن بۆ ڕاست خوێندنەوەی گریانکەی و تێگەیشتنی. بەلام ئەمە هەموو کات سەرناگرێت. ئەوەش یەکێکە لە کێشەکانی دایك و باوك.

بۆچی منال دەقیژێنێت؟

هۆی جەستەیی	هۆی دەرونی	هۆی نادیار
■ لەدایکبوون ■ برسێتی ■ ماندووی	■ بەتەنها نەبوون ■ بەرکەوتنی	■ هیچ هۆیەك نەزانراوە

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

▪ هەژاندن ▪ دایبی تەڕ ▪ ئازار ▪ ئاو و هەوا و باری مانگ ▪ نەخۆشی	جەستەیی ▪ یاری کردن ▪ کەسانی متمانە پێنەکراو ▪ شوێنی نەناسراو	

کەواتە چەندین هۆ لەوانەیە ببنە هۆی قیژاندن:

لەدایکبوون. گریانی لەدایکبوون یارمەتی منالّی تازە لەدایکبوو دەدات سییەکانی بۆ یەکەمین جار پڕبکات لە هەوا. یەکەم گریان بۆ دایك و باوك و بۆ هەموو ئەوانەی لە دەوروبەرن سڵاوکردنێك و بەخێرهاتن کردنێکە کە ئەوە دەر دەبڕێت کە منالّەکە دروست و زیندووە. ئەگەر منالّێك دوای لەدایکبوون دەستبەجێ نەقیژێنێت ئەوا دایك و باوك و مامانەکە دەکەونە ترسەوە.

برسێتی. هەموو منالّێکی ساغ دەقیژێنێت کە برسی بێت. ئەمەش لە یەکەمین هەفتەکانی منالّدا هەموو ٢ تا ٤ کاژێرێك دەبێت. لە مانگەکانی دوایدا ماوەکە بەرە بەرە زیاد دەکات. ساوا لەوانەیە ٢ کاژێر دوای ژەمێك شیرخواردن بقیژێنێت ئەگەر بەباشی تێری نەخواردبێت (زیاتر لە بەشی "خواردنەوە و خواردن").

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

ئازار. ساوا و مناڵی تازەلەدایکبوو و تەنانەت ئەو منااڵنەی زۆر پێشکات لەدایك دەبن لەکاتی بوونی ئازاردا بە گریان و جووڵەی خۆنەویستانە کاردەدەنەوە. وەك ئێمە هەست بە ئازار دەکەن بەڵام ئەوان درەنگتر و کەمتر هەستی پێ دەکەن و بۆماوەیەکی زیاتر کاردانەوەیان دەبێت لەچاو منالّی گەورە (پاپەر).

بێزاری. ساوا لەوانەیە بقیژێنێت کاتێك نەیەوێت لەوەزیاتر بەتەنها بێت بۆ نموونە بەیانیان کە بەئاگادێت. ساوا پێویستییەکی زۆری بەوەیە کە کەسانی متمانەپێکراو لە نزیکی بن، لە باوەشی بگرن، هەست بە باوەشیانبکات و دەموچاویان ببینێت و دەنگیان ببیستێت.

زیادماندوی. ئەگەر ساوایەك بە ڕۆژ زۆری شت بینی لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی سەرەڕای ماندویەتیش نەتوانێت بنوێت. لەبەر ئەوە هەست بە نائاسودەیی دەکات و دەقیژێنێت.

هەژاندن. لەناو ژینگەیەکی هەژێنەر و قەرەباڵغدا، بۆ نموونە لە سوپەرمارکێتێکدا ساوایەك لەوانەیە دەست بکات بە قیژاندن، چونکە هۆکارە زۆرهەژێنەرەکانی وەك دەنگی بەرز و تیشکی زیاد زۆر دەبن بۆی. ساواکە یان دەست دەکات بە قیژاندن یان ماندوو دەبێت و خەوی لێدەکەوێت.

کەسان و ژینگەی نەناسراو. ساوا لەوانەیە دەست بکات بە گریان کاتێك لەلایەن کەسێکی نەناسراو و متمانە پێنەکراوەوە لەباوش دەگیرێت. تەنانەت بۆنی نەناسراو و شوێنی نەناسراو و ڕەنگی نەناسراو یان تیشکی زۆر لەوانەیە بیهێننە گریان.

دەرچوونی ریخۆڵە و میزەڵان. تۆزێك پێش ئەوەی ساوا میزەڵانی یان ڕیخۆڵەی بەتاڵ بکات لەش و قاچەکانی دەجووڵێنێت و

لەگەڵیشیدا قیژەیەك دەكات. بە جوولەكەی و قیژەكەی هێمای ئەوە دەدات بە دەوروبەر كە سكی دەردەچێت. لەو كەلتورانەدا كە ساوا بە ڕوتی بەدایكیانەوە دەنووسێن ئەم هەڵسوكەوتە مانای زۆرە بۆ دایكەكە چونكە كاتێك مناڵەكە خۆی دەجووڵێنێت و قیژەكە دەكات دایكەكە مناڵەكە لەخۆی دوردەخاتەوە و پیسنابێت. مناڵی تازەلەدایكبوو لە هەفتەكانی سەرەتادا ئەو ڕەفتارە دەكەن بەڵام لەبەر ئەوەی لە كەلتوری ئێمەدا هیچ كاردانەوەیەك ڕوونادات ئەوا مناڵەكە واز لەو ڕەفتارە دەهێنێت.

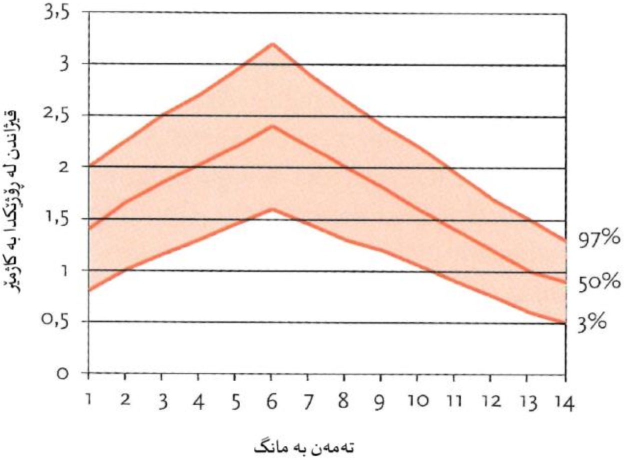
هەستیاری كەش و هەوا و قۆناغەكانی مانگ. هەروەك چۆن گەورە هەیە كە خەویان بەهۆی كەش و هەواو بارەكانی مانگەوە تێكدەچێت، مناڵێش هەیە بەهەمان شێوەن. بە كەشێكی تایبەت لەوانەیە نائارامی جەستەیی و خەوی بۆ پەیدا ببێت و دەست بكات بە گریان و قیژاندن. كاتێك ئاو و هەواكە گەڕایەوە باری ئاسایی خەوی مناڵەكەش ئاسایی دەبێتەوە. هەندێك دایك و باوك باس لەوەش دەكەن كە مناڵەكەیان بە مانگەشەو نائارام دەبێت و درەنگ دەنوێت یان لەشەودا چەنجارێك بە قیژاندنەوە ڕادەبەڕێت.

قیژاندن بەبێ هیچ هۆیەكی دیار

لە مانگەكانی سەرەتادا مناڵ زۆر دەقیژێنێت بەبێ ئەوەی دایك وباوك بتوانن هۆكەی بدۆزنەوە. تا ڕادەیەك مناڵ بەبێ هۆیەكی دیار دەقیژێنن. لەم كۆمەڵگە رۆژئاواییەی ئێمەدا ئەم دیاردەیە لە یەكەم ٣ مانگەدا شێوازێكی تایبەت پەیدادەكات.

پاش لەدایکبوون هەموو ساوایەك لە هەفتەیەکەوە بۆ هەفتەیەکی تر زیاتر دەقیژێنێت. بە ٦ هەفتەیی ساوا بە زۆرترین ڕادە دەگرین. هەفتەکانی پاشی بەرە بەرە ماوەی قیژاندنەکان کەم دەبنەوە. لە تەمەنی ٣ مانگیدا زۆربەی مناڵەکان چی تر ناقیژێنن یان زۆر کەم دەقیژێنن. وەك لە خشتەکەی داهاتوودا دەردەکەوێت مناڵ بەپێی تەمەنیان ڕادەی گریانیان دەگۆڕێت. هەندێك مناڵ ڕۆژانە ماوەی قیژاندنیان سێ ئەوەندەی منالّی ترە. هەروەها تەمەنەکانیش جیاوازن کە تیایاندا ڕادەی قیژاندن بەرزترین دەبێت. هەندێك منالّ لە ٤ و ٥ هەفتەیدا دەبێت لەلای هەندێك منالّی تر لە ٧ و ٨ هەفتەیدا دەبێت.

نزیکەی ٥٪ ی منالّ ٣ تا ١٤ هەفتە پێش کاتی پێشبینیکراوی خۆیان لەدایك دەبن. لەو منالّانەدا ئەو کاتانەی لە سەرەوە باسمان کردن لە ڕۆژی لەدایکبوونیانەوە ناژمێردرێت بەڵکو لە کاتی پێشبینی کراوی لەدایکبوونەکەیان. واتە ئەگەر منالّێك ٦ هەفتە زووتر لەدایك بوو ئەوا بۆنموونە بەرزترین ڕادەی قیژاندنەکەی لە هەفتەی ٦ دا نابێت بەڵکوو لە ١٢ هەمین هەفتەی پاش لەدایکبوونی دەبێت.



ئاسۆیی: تەمەن بە هەفتە. ستونی: بڕی قیژاندنی ڕۆژانە بە کاژمێر.

ڕوبەرەکە بەشی بڵاوبوونەوە دەردەخات و هێڵەکانی ناوەند تێکڕای قیژاندن دەخاتە ڕوو

ئەوەی گرنگە لێرەدا بۆ دایك و باوکی ئەوەیە کە بزانن: ماوەی قیژاندنەکەی لە ٣ هەمین مانگدا کۆتای نایەت بەڵکو لە ٤،٥ مانگیدا دەبێت. واتە ئەو دایك و باوکانەی مناڵەکەیان زووتر لەدایك دەبێت دەبێت خۆڕاگر تربن. بەڵام پێویست ناکات بترسن چونکە مناڵەکەی ئەوانیش هەر واز لە قیژاندن دەهێنێت.

قیژاندنی بێ هۆ زۆربەی کات لە دوانیوەڕۆیەکی درەنگ یان لە کاژێرەکانی ئێواراندا دەست پێدەکات.

قیژاندنی بێ هۆ لە هەفتەکانی سەرەتادا لەوانەیە دایك و باوك زۆر نائارام بکات. چونکە نە دەتوانن هۆکەی بزانن و قیژاندنەکەش بەرە بەرە خراپتر دەبێت، وا بۆی دەچن کە کێشەیەك هەبێت یان

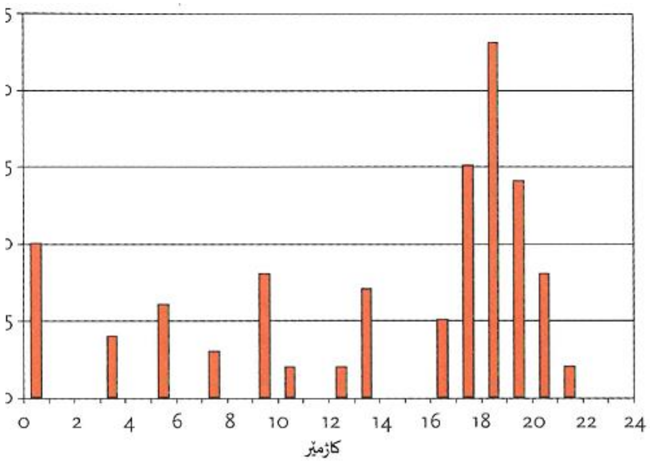
هەڵەیەك لە شێوازی مامەڵە و خزمەتکدنی ئەواندا هەبێت بۆ منداڵەکە. دایك لەوانەیە ئەوەندە نا دڵنیابێت تا ڕادەیەك کە واز لە شیردان بهێنێت و شێوازی خواردنی تر تاقیبکاتەوە و لە کۆتایدا داوای یارمەتی لە هاوڕێیەك یان کەسێکی شارەزا بکات.

چ شیکردنەوەیەك هەیە بۆ قیژاندنی بێ هۆ؟

بای ناو سك. لە پێنج منداڵ منداڵێك ئازاری سکی هەیە و دەقیژێنێت. زۆر دایك و باوك و دایەن و تەنانەت پزیشکیش هۆی قیژاندن دەگەڕێننەوە بۆ بوونی بای سك. کاتێك ئەمە ڕاستە ئەگەر ببینین منداڵەکە لەگەڵ قیژاندندا خۆی ژێردەکاتەوە و پەستان ئەخاتە سەر سکی و باکەی لێ دەردەکات. بەڵام لەوانەشە باکە بەهۆی قیژەکەوە بێت، چونکە لەگەڵ قیژاندندا هەوا دەچێتە سکی منداڵەکەوە. هۆیەکی ئەندامی لە ڕیخۆڵەکاندا نەتوانراوە تائێستا بدۆزرێتەوە. ئایا بەهۆی پێنەگەیشتنی ئەنزیمێکە لە ڕیخۆڵەکاندا کە یارمەتی هەرس کردن بکات یان نا، تا ئێستا هۆکە دیار نییە و هیچ چارەسەرێکیش نەدۆزراوەتەوە. ئایا منداڵەکە تەنها شیری دایکی دەخوات یان شیری وشك دەخوات بە شیری مانگا یان بە سۆیا یان بەشتی تر، لەهەموو بارەکاندا دیاردەی باکردن هەر پەیدا دەبێت.

فاکتەری ژینگەیی. هەندێك نوسەر هۆی زیادبوونی قیژاندن لە ئێواراندا بۆ ئەوە دەگەڕێننەوە کە ئێواران ئەندامانی خیزانەکە ماندوون و ئەوەش کاریگەر دەبێت لەسەر ساواکە. بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە ئایا بۆ لەهەفتەکانی یەکەمدا قیژاندنەکە زۆرە و پاشان کەم

دەکات. ڕاستە ژینگە و دەوروبەر کاریگەری زۆری لەسەر قیژاندنی مناڵەکە هەیە. ئەمەش زیاتر دەردەکەوێت لەوەدا کە بۆ نموونە مناڵی نۆبەرەی دایك و باوکێکی ناشارەزا زیاتر دەقیژێنێت لە مناڵێك کە دواتر لەدایك دەبێت. گۆڕینی ژینگەش لە سەردانێکی چەند ڕۆژیدا بۆ ماڵی نەنك و باپیر قیژاندنەکە تەواو کەمدەکات.



دابەشبوونی سوڕی قیژاندن لە ٢٤ کاژمێردا لە مناڵێکی تەمەن ٦ هەفتە

FOUNDATION

فاکتەرێکی زۆر گرنگ جۆنێتی هەڵوێستی دایك و باوکەکەیە بەرامبەر قیژاندنی مناڵەکە. دایك و باوکی خاوەن ئەزمون زۆر کەمتر گوێدەدەن بە قیژاندنی مناڵەکە لەچاو دایك و باوکی نوێ و کەم ئەزمون. دایك وباوکی شارەزا زووتر تێدەگەن مناڵەکە چ پێویستییەکی هەیە. بۆ نموونە لەوانەیە هەندێ جار بتوانرێت مناڵێکی ماندوو کە دەقیژێنێت بە دەنگێکی نەرم و دواندنێکی

هێواش ئارام ببێتەوە و خەوی لێبکەوێت. بەڵام ئەگەر دایك و باوك نەزانێت چی بکات و بهێڵن مناڵەکە بەردەوام بێت لە قیژاندن، ئەوا لەوانەیە باشترین کاتی خەولێکەتنیان لەدەست بچێت. ئەگەر لە جێگەگەی دەری بهێنن و بیکەنە ئامێز و بیگەڕێنن ئەوا تەنها زیاتر دەهەژێنرێت و گریانکەی زیادەکات.

فاکتەری کەلتوری. لەوکۆمەڵگایانەدا کە ساواکە لەشی زۆر بە دایکییەوە یان بەکەسانی ترەوە نوساوە یان نزیکە، دیاردەی قیژاندنی بێ هۆ زۆر کەمتر بەدی دەکرێت. ئەوەی دەبێت بیرمان بێت ئەوەیە کە مناڵ لە هەموو مێژووی مرۆڤایەتیدا لە لایەن دایکەوە یان ئافرەتێکی ترەوە یان باوکەوە لە باوەش کراوە. لەبەر ئەوە پرسیارەکە ئەوەیە ئایا مناڵ لە مانگەکانی سەرەتادا دەتوانێت بژی ئەگەر کەمتر پەیوەندی جەستەیی هەبێت و کەمتر لەباوەش بکرێت.

لەوانەیە هەندێك ساوا وەك لە کەلتوری ئێمەدا ١٥٠ ساڵە باوە کە بە چەندین کاژێر بە پاڵخراوی بەجێ دەهێڵرێن، بچنە بارێکی نا فیزیۆلۆژییەوە کە لەشێوەی گریانی بی هۆدا دەری دەبڕن.

چەندین توێژینەوە دەری دەخەن کە هەڵگرتن و لەباوەشکردنی زیاتر، بەلای کەمەوە ٣ کاژێر لە ڕۆژێکدا، دەتوانێت ببێتە هۆی کەمکردنەوەی قیژاندنی رۆژانە (هونتسیکەر). گرنگ ئەوەیە مناڵەکە کاتێك هەڵنەگیرێت کە دەگری، بەڵکو هەڵگرتنەوە بە ڕێکخراوی بەسەر درێژایی ڕۆژەکەدا دابەشکرابێت. وادیارە دووبارەکردنەوەی پەیوەندی جەستەیی و زۆر هاندانی هاوسەنگی کۆئەندامەکان و کۆئەندامی جووڵە کاریگەرییەکی ریتمی زۆریان لەسەر کاری لەش هەیە بەشێوەیەك کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی

دیاردەی قیژاندن. ئەو منالانەی کە زیاتر لەباوەش دەکرێن وهەڵدەگیرێن زیاتر یان کەمتر نانوون بەڵکو خێراتر لەوانەیە بنوون. سەرەڕای ئەوە وریاتر و هۆشیارترن لە ژینگەکەیاندا.
لەو کۆمەڵگایانەدا کە منال کەمتر دەقیژێنن منالەکان نەك تەنها زیاتر هەڵدەگیرێن لەچاو لای ئێمە بەڵکو زیاتر شیری دایکیشیان پێدەدرێت. لەلای میلەتی !کونگ کە وەك گەڕۆك لە بیابانی کالاهاری لە ئەفریکا دەژین منالەکانیان بۆ نموونە هەموو ٢٠ خولەکێك شیری دایکیان پەدەدرێت (بار). شیردانەکە وەك ڕازیبونێکی ئۆرالی ڕۆڵ دەبینێت ولەگەڵ خۆراکپێدانە بەردەوامەکە ئەم دووکارە پێکەوە کاریگەری ئارامکەرەوەیان بۆ سەر منالەکەو ڕیفتاری قیژاندنەکەی دەبێت.
ڕیتمی بایۆلۆجی. وەك هێلکارییەکەی پێشوو دەری دەخات، قیژاندنی بێ هۆ زیاتر لە سێ مانگی یەکەمدا دەردەکەوێت. لەم تەمەنەدا مێشك بە گەشەکردنێکی بایۆلۆجی خێرادا تێدەبەڕێت کە لە هەڵسوکەوتی منالەکەدا کاردەداتەوە: منال بە هۆشدارانەتر لە دەوروبەر دەڕوانن و پەرۆشیان زیادەکات بۆ دەوروبەر. ئاسودە دەبن بە بیستنی دەنگ و بۆیەکەمجار هەوڵ دەدەن شتەکان بەدەستەکانیان بگرن بزە دێتە سەر ڕویان بۆ کەسانی دەوروبەریان. لەگەڵ گەشەکردنی ڕیتمە بایۆلۆجیەکانیان بەرە بەرە دیاردەی قیژاندن کەم دەکات. بۆ ئەوەی خوولی نوستن و بەئاگابوونی منال ڕێکبکەوێت و ڕەفتاری قیژاندنی بێ هۆی منال بەباشی تێپەڕێت مەرج ئەوەیە کە کۆئەندامەکانی منال ڕیتمێکی بایۆلۆجی ٢٤ کاژێری پەیدا بکەن. ئەومنالانەی زوو چالاکی دەست و دەمیان و چالاکی تەماشاکردنیان و دواندنیان گەشەدەکات و ریتمێکی نوستن

و بەئاگابونی جێگیریان هەیە، کەمتر دەقیژێنن و زوتریش وازی لێ دەهێنن. ئەو مناڵانەی دوای ٣ مانگ هێشتا ریتمی نوستن و بەئاگابوونیان پەیدا نەکردووە زۆرتر و زیاتر دەقیژێنن.

مامەڵەکردن لەگەڵ قیژاندن

بەڵام تەنها بەهرەی بەسۆزی بەس نی یە بۆ ئەم مەبەستە دایك و باوك پێویستیان بە ئەزموون و لێکدانەوەی زانستیشە.

چەند تێبینییەك دەربارەی ئەوە:

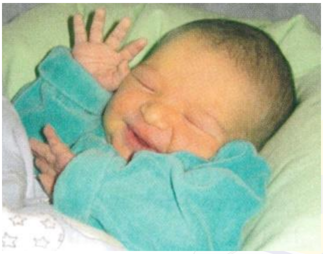
- قیژاندن هەمیشە یەکسەر مانای برسێتی نی یە. بە تایبەتی دایك و باوکی بێ ئەزموون بە شیردان یان بە مەمەی شیرەکە مامەڵە لەگەڵ قیژاندن دەکەن. خەمی ئەوەیانە کە منالەکەیان لەوانەیە بەشی پێویست شیری نەخواردبێت و تێر نەبووبێت.
- بەوەدا بۆمان دەردەکەوێت کە منالٚ چەند جیاوازن لە پێویستیەکان و تایبەتمەندیەکانیاندا کە دەبینین لە هەفتەکانی سەرەتاوە چەند جیاوازە هۆی قیژاندنەکانیان. هەیانە دەقیژێنێت چونکە ماندون و ناتوانن بخەون. هەیانە دەقیژێنێت چونکە دەوروبەریان قەرەباڵغە و هەشیانە دەقیژێنن چونکە داییبەکەیان پڕبووەو بێزارن بەو تەڕییەی پێیانەوەیە. نەك تەنها منالەکە بەڵکو دایك و باوکیش لە هەفتەکانی سەرەتادا بە قۆناغێکدا تێدەپەڕن کە تیایدا خۆیان لەگەڵ تایبەتمەندییەکان و پێویستییەکانی منالەکەیان دەگونجێنن. لەم قۆناغەدا باشتر وایە دایك و باوك کاتی

پێویست بدەن بە خۆیان و زۆر خۆیان نەخەنە ژێر فشارەوە و یەکتریش نەشڵەژێنن. هیچ ئامۆژگارییەك کاریگەری وەك ئەو ئەزموونە ڕاستەوخۆ یە نی یە کە دایك و باوکە لەگەڵ خودی مناڵەکەی خۆیان پەیدای دەکەن و بەشێوەیەك لێهاتوو دەبن کە دەتوانن کاردانەوەی گونجاویان بۆ پێویستییەکانی هەبێت.

- ساوای تازەلەدایکبوو کەمجار نەخۆش دەکەون. لە دایکەکەوە دژەتەنەکانیان وەرگرتووە کە لە چەند مانگی سەرەتادا بتوانن کاریگەرانە بەرەنگاری توشبوونی نەخۆشی ببنەوە. بەڵام لەوانەشە ڕووبات و مناڵەکە بەهۆی نەخۆشی ئازارداری وەك گیرانی ڕیخۆڵەکانیەوە بقیژێنێت. ئەگەر مناڵەکە هەرقیژاندی بەبێ هیچ هۆیەك کە دایك و باوکە بیزانن و شیری بۆ نەخورایەوە و پلەی گەرمی لەشی - تا - ی بەرز بوو و بێزار بوو ئەوا باشتر وایە سەردانی پزیشك بکرێت.
- مناڵی تازە لەدایکبوو هەر لەسەرەتاوە بە پەرۆشن و لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە بوونەوەری وریان ئەگەرچی بەشێوەیەکی دیاری کراویش بێت. لە مناڵێکەوە بۆ مناڵێکی تر دەگۆڕێت چەند پێویستی بە باوەش و نزیکی جەستەییە. مناڵ هەیە هەمیشە ئارەزوی بینینی ڕوخساری دایکی دەکات. مناڵ هەیە ئارەزوی بیستنی دەنگی دایکی دەکات. بەڵام دایك و باوك هەمیشە کاتیان وەك یەك نی یە لەگەڵ مناڵەکەیان خۆیان خەریك بکەن. لە کاتێکدا هەندێك باوك هەن لەناو ماڵەکەدا مناڵەکەیان دەهێنن و دەبەن و هەڵیدەگرن باوکی

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

تر هەیە لەوانەیە لەبەر ئەوەی دەبێت کاربکەن و لەدەرەوەی ماڵەکەن یان خەریکی منالّی تریانن کەمتر کاتیان بۆ منالّەکە هەبێت (هەروەك لە "سەرەتا" باسکرا). سروشت ئەوەی پێشبینی کردووە کە دایك و باوکەکان هەریەکە ی بە ڕادەیەکی جیاواز کاتی بۆ منالّەکەی هەیە لەبەر ئەوە منالّیش وا دروست بووە کە بتوانێت پێداویستیەکانی بەپێی دەوروبەرەکەی بگونجێنێت بەبێ ئەوەی ئەو جیاوازییە هیچ زیانێك بە گەشەیان بگەیەنێت.



- نوستنێکی ئارام.
- بیزار و وڕکاندن.
- قیژاندن بە هەموو توانایەک.

کاتێك قیژاندنەکە دەبێتە مایەی بێزارییەکی زۆر بۆ دایك و باوك کە پاش ٢٤ کاژێر منالّەکە بەبێ وەستان هەر بەردەوامبێت لە قیژاندن و دایك و باوکەکە یان تەنها یەکێکیان پێویستە بۆ بەیانیدا زوو بچن بۆ سەر کار. دایك و باوکەکە

زۆربەی جار هەست بە بێدەسەڵاتی دەکەن بەرامبەر منداڵەکەیان و لەوانەیە بگاتە ڕادەیەك کە هەست بە نائاسودەیی ویژدانیان دەکەن و وادەزانن هەڵەیەکیان لە خزمەتکردنی منداڵەکەیاندا کردووە و دەگاتە ڕادەی تووڕەیی و بەدەستیانبێت منداڵەکەیان ڕاوەشێنن. بەڵام ئەو کارە بەهیچ شێوەیەك نابێت بکرێت چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی ئازاردانی سەری منداڵەکە! کە دایك و باوك هەستی کرد توڕەبووەو کۆنترۆڵی خەریکە بەسەر کاردانەوەی خۆیدا نامێنێت باشتر وایە داوای یارمەتی کەسانی تر بکات. ئەگەرنەکرا باشترە منداڵەکە بخەنە جێگەکەیەوە و دەرگاکەی داخەن و منداڵەکە بقیژێنێت باشترە لەوەی ئازاری پێبگەیەنن. ئەگەر چەند ڕۆژێکی خایاند ئەوا دەبێت داوای یارمەتی بکەن.

بۆ هەندێك دایك و باوك وەك دڵدانەوەیەکە کە بزانن:

- قیژاندن لە هەفتەکانی یەکەمی منداڵدا زیادەکات و دایك و باوك هەرچیەك بکەن ئەوە ناگۆڕدرێت
- منداڵ چەند دەقیژێنێت پەیوەندی بە تایبەتمەندی منداڵەکەوەیە نەك بە چۆنێتی ڕەفتاری دایك و باوکەکە
- قیژاندن بە شێوەیەکی سەرەکی تەنها یەکەم سێ مانگی سەرەتا دەخایەنێت

لەوانەیە دایك و باوك بتوانن قیژاندنی بێ هۆی منداڵەکە کەمێك کەمبکەنەوە ئەگەر بە وردی لە ڕەفتاری ڕۆژانەی منداڵەکەیان بڕوانن و ئەم خاڵانە ڕەچاو بگرن:

- ئەو منداڵانەی لە ڕۆژەکەدا بە شێوەیەکی باش دابەشکراو و بەڕێکخراوی دەکرێنە باوەش کەمتر دەقیژێنن. منداڵەکە نابێت کاتێك بکرێتە باوەش کە دەقیژێنێت بەڵکو بە درێژایی ڕۆژەکە و بەشێوەیەکی ڕکخراو.
- ئەو منداڵانەی کە دایك و باوکیان لەکاتی خەبەرییاندا خۆیان چالاکانە لەگەڵیان خەریك دەکەن ئاسانتر خەویان لێدەکەوێت و کەمتر دەقیژێنن.
- ئەو دایك و باوکانەی کاتی خەوی منداڵەکە و خواردن پێدانی ڕێکدەخەن و هەوڵ دەدەن هەموو ڕۆژێك وەك یەك بێت بەوە ڕیتمێك لەلای منداڵەکە دروست دەکەن و خەوتنی بۆ ئاسانتر دەکەن و بەوشێوەیە ماوەی قیژاندنەکانیشی کەمدەبێتەوە.

چۆن منداڵێك کە دەقیژێنێت ژێردەکرێتەوە؟

تەنانەت منداڵی تازەلەدایکبوو و ساواش توانایەکی سنووردارییان هەیە بۆ خۆژێرکردنەوە، یان باری کەوتنیان دەگۆڕن یان پەنجەکانیان یان مەمەووشك دەمژن. ئەو مژینە دەربڕین نییە لە برسێتی. بەڵکو ڕەفتارێکە کە دەبێتە هۆی هێور کردنەوە لەلای منداڵەکە. بەوشێوەیە منداڵەکە ئەگەرچی کەمیش بێت بەڵام کۆنترۆڵێکی هەیە بەسەر خۆیدا و ئاسوودەیی منداڵەکە تەنها لەدەستی داوروبەریدا نییە.

دایك و باوك ڕێگەیان زۆر لەبەردەستدایە بۆ هێورکردنەوەی مناڵەکە.

لیستەکە بەچەند ڕێگەچارەیەك دەست پێدەکات کە کەمتر کاریگەرن: تەماشای مناڵەکە بکرێت و بە هێواشی قسەی لەگەڵدا بکرێت. ئەگەر دەستبخێتە سەر لەشی مناڵەکە و دەست و قاچەکانی بگیرێن کاریگەرییەکی زیاتری دەبێت بۆ هێورکردنەوەی مناڵەکە. ئەگەر مەمەوشکێك بخرێتە دەمییەوە ئەوا لەوانەیە زیاتر کاریگەربێت. بەڵام کاریگەرترین ڕێگەجارە ئەمانەن: مناڵەکە لەباوەشبگیرێت ڕاژەنرێت یان بهێنرێت و ببرێت. ئەگەر بهێنرێت و ببرێت لەلای مناڵەکە هەستێك بەجووله و هاوسەنگی لەلەشیدا دروست دەبێت کە زۆر کاریگەری دەبێت لەسەر هێورکردنەوەی مناڵەکە.

لێنا خۆی خۆی ژێردەکات بە مژینی پەنجە گەورەی

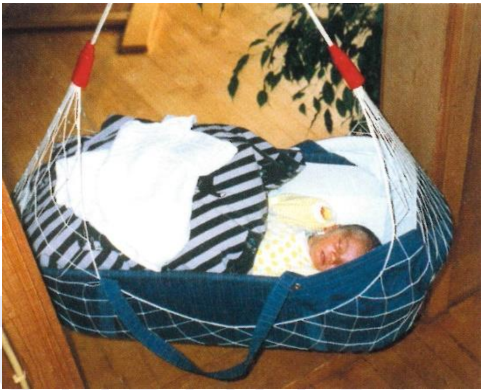
ئەو دایك و باوکانەی مناڵەکەیان بە درێژایی چەند کاژێرێك لە شەودا دەقیژێنن چاریان نامێنێت لەوەزیاتر کە مناڵەکەیان ٢ تا ٣ کاژێر بە ئۆتومبیل بگەڕێنن. دایك و باوکی تر هەن مناڵەکە دەخەنە کاریکۆتێکەوەو پەتێکی پێوەدەکەن و جار جار دەیجوڵێنن و مناڵەکە بە جووڵاندنەکە هێور دەکەنەوە. جۆلانە یان واگنی

منالّیش لەوانەیە هەمان کاریگەریان هەبێت. جۆلانە لە هندستان و مەکسیك زۆر بە بڵاوی بەکار دەهێنرێت. لە هەندێك ناوچەی کوردستان جێگەی منالّەکە لە هەرچوارلاوە بە هەلّدەواسرێت و منالّەکە بەجوولّەی خۆی خۆی دەجوولّێنێت و خۆی ژیردەکات.

ساواکەم چۆن ژیرکەمە کاتی قیژاندن؟
▪ تەماشای بکە
▪ بەهێواشی بیدوێنە
▪ گۆرانی بۆ بلّێ
▪ دەست بخەرە سەر سکی
▪ قۆلّ و ڕانی بگرە
▪ مەمەوشك یان پەنجەی خۆی بخەرە دەمی بۆ مژین
▪ بیگرەباوەش
▪ لەئامێزی بگرە و ڕایژەنە
▪ لەئامێزی بگرە و ڕایژەنە و بیهێنە و بیبە

ڕێگەچارەیەکی دیاریکراو نی یە بۆ هێورکردنەوەی منالّ. لەوانەیە ئاسانترین ڕێگە منالّەکە یەکسەر ژیربکاتەوە. بۆ نموونە کاتێك منالّەکە خەوی لێنەکەوێت و دەستبکات بەقیژاندن، لەوانەیە تەنها بەهێواشی دەستی بۆببرێت و بەهێواشی قسەی بۆبکرێت خەویلێبکەوێت. بەلّام ئەگەر هاتوو منالّەکە لە جێگەکەی دەرهێنرا و کرایەباوەش لەوانەیە ببێتە هۆی وریاکردنەوەی منالّەکە و

درێژکردنەوەی قیژاندنەکەی. باشترین ڕێگەچارە بۆ ژیرکردنەوەی مناڵ ئەوەیە کە سەیربکرێت لەو کاتەدا چی بۆ مناڵەکە گونجاوترین چارەیە.
هەروەك چۆن جیاوازی زۆر لە هۆکاری قیژاندندا هەیە بەهەمان شێوە جیاوازیش لە هێوربونەوەی منالەکاندا هەیە. لاکاتێکدا منال هەیە بە هەڵگرتن هێوردەبێتەوە لەهەمانکاتدا منالیش هەیە تەنها پێویستی بەوەیە دایکی بانارمی دەست بێنێت بە دەستەکانیدا و بەوە هێوردەبێتەوە.



جۆلانە بۆ ژیرکردن

واز لەمناڵ بهێنریت بقیژێنێت؟ زۆربەی ساواکان دەتوانن لەوە زیاتر بقیژێنن کە لەتوانای دایك و باوکیاندا هەیە خۆیان ڕاگرن. زۆر جار دایك و باوك باس لەوە دەکەن کە ترسی ئەوەیان هەیە ئەگەر یەکسەر بچن بەدەم منالەکەوە لە کاتی قیژاندندا ئەوە ئەگەری ئەوە زۆر دەبێت کە منالەکە خوی پێوە بگرێت. ئەم بۆچوونە مانگەکانی سەرەتا ناگرێتەوە بگرە تەنانەت ئەو منالانەی لەسەرەتادا زوو ژیردەکرێنەوە لە مانگەکانی داهاتودا کەمتر

دەقیژێنن. لە پاش ٦ مانگییەوە خێرا چوون بەدەم گریانی مناڵەکە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕاهاتن و خوگرتنی مناڵەکە بە قیژاندن و زیاد کردنی ڕادەی قیژاندن لەلای هەندێك مناڵ.

دراوسێکانیش گوێیان لێیەتی

زۆربەی خێزانە تازەکان لە خانوی خۆیاندا ناژین لەوانەیە لە ئەپارتمێنتێکدا بژین کە دیواری کەم ئەستور لە دراوسێی سەر و خوار و ئەملاو ئەولایان جیایان دەکاتەوە. دراوسێکان تەنها بە گریانی منالەکە لەخەو ڕاناپەڕن بەڵکو بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەشداری دەکەن لە ژیانی ڕۆژانەی خێزانەکەدا و ئاگادارن منالەکە چەند دەقیژێنێت و دایك و باوکەکە چەند زوو دەچن بەدەنگییەوە و ژیری دەکەنەوە و منالەکە بۆ ماوەی چەند بە ژیری دەمێنێتەوە؟ دایك و باوك خۆیان بە شەرمەزاری دراوسێکان دەزانن و وا دەزانن تەنها منالەکەی ئەوان ئەوەندە قیژەقیژ دەکات.

چارەی ئەمە چییە؟ زۆربەی دراوسێکان زۆر تێگەیشتنیان هەیە. کاتێك کە باسی ئەو بابەتەیان لەگەڵ دەکرێت خۆیان لە ئەزمونی خۆیانەوە لەگەڵ منالی خۆیان باس لەوە دەکەن کە لە بارودۆخاکە تێدەگەن و ئاساییە لەلایەن. بەڵام باشتر وایە دایك و باوك هەر زوو هەوڵ بدەن لەگەڵ دراوسێکانیان قسە بکەن و منالەکەیان پێبناسێنن باری منالەکایان بۆ باسبکەن. کاتێك دراوسێکان دایك و باوکەکە بناسن و منالەکەیان ببینیبێت زیاتر دەتوانن لە بارەکە تێبگەن و دڵنیا دەبن لەوەی کە دایك و باوکەکەکە چی لە توانایاندایە دەیکەن بۆ هێورکردنەوەی منالەکە. تەنانەت زۆر کات ئامادەشن بە ئامۆژگاری یارمەتی دایك و باوکەکان بدەن و ڕێگەچارەیان پیشان بدەن.

گرنگترین بە کورتی	
١	دیاردەی گریان لە ٣ مانگی سەرەتادا شێوازێکی دیاریکراوی هەیە بە شێوەیەك کە لە ٦ هەفتەی سەرەتادا ڕوو لەزیادبوون دەکات و پاشان تا ٣ مانگی ڕوو لە کەمبوون دەکات. بۆ منالّی زوو لەدایك بوو ڕۆژی لەدایك بوونەکەی ئەژمار ناکرێت بەڵکو لەو کاتەی کە بۆ لەدایك بوون دیاریکرابوو ئەژماردەکرێت.
٢	بڕ و ماوەی گریانی منالّ لە منالّێکەوە بۆ منالّێکی دیکە زۆر جیاوازە. پەیوەندیشی بە سروشتی منالّەکەوەهەیە زیاتر لەوەی پەیوەندی بە شێوازی ڕەفتاری دایك و باوکەوە هەبێت.
٣	هەندێ گریان بەهۆی هۆکاری وەك برسێتی یان ماندویەتییەوە پەیدادەبێت. بەڵام زۆربەی جار هۆیەکی دیاری کراو نییە. ئەو قیژاندنە بێ هۆکارەش زۆربەی جار لە کاتی ئێوارندا پەیدادەبێت.
٤	دایك و باوك زۆرجار دەتوانن ماوەی قیژاندنەکە کەمبکەنەوە ئەگەر چی بەتەواویش نەتوانن نەیهێڵن ئەگەر: • منالّەکە بەشیوەیەکی ڕێکخراو و دابەشکراو بەسەر هەموو ڕۆژەکەدا لەباوەش بکەن • لەکاتی بەئاگایی منالّەکە یاری لەگەڵ بکەن

	• کاتی خواردن و خەواندن و پیاسەکردن لەگەڵ مناڵەکە ڕێک بخەن و هەمیشە لە هەمانکاتدا دوبارەی بکەنەوە
٥	هەر لەسەرەتاوە قسە لەگەڵ ئەو دراوسێیانە بکرێت کە گریانی منالەکەیان پێدەگات و لەوانەیە ببێتە هۆی وەڕەس کردنیان.
٦	لەهەمووی گرنگتر هیچ بێ ئومێد نەبن. لای هەموو منالێك قۆناغی قیژاندن کۆتای دێت.

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

یاریکردن

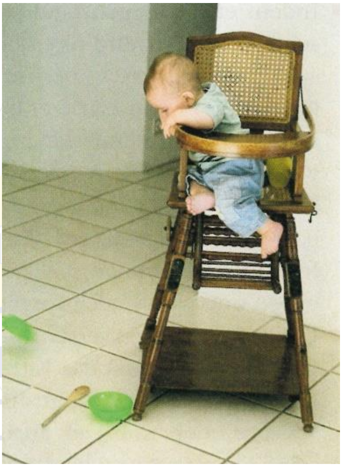
MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

پاش خواردن ماورۆ ی ٩ مانگان لەسەر کورسییە بەرزەکەی کە نانی لەسەر دەخوات دانیشتووە. دایکی چەند کەرەسەیەکی چێشخانەی بۆ یارییپێکردن بۆ داناوە. لەکاتێکدا دایکی خەریکی کۆکردنەوەی شتەکانی ناو چێشخانەکەیانە ماورۆ یاری بە ئەسکوێ و سەری تاوەکەی بەر دەستی دەکات و کەوچك و ئەسکوێکە دەکێشێت بەیەکدا. دوای تۆزك دەست دەکات بە هەڵدانە خوارەوای شتەکان لەسەر مێزەکەیەوە. زۆر بە پەرۆشیشەوە لەوە دەڕوانێت شتەکان چۆن دەکەونە خوارەوە. دەنگی جیاواز دروست دەکەن کە بەر ئەرزەکە دەکەون. هەندێکیان دەچەنە ژێر مێزی نان خواردنەکەوە. پاش تۆزێك هیچ لەسەر مێزەکەی خۆی نامێنێت و بەقیژاندن دایکی بانگ دەکات و بە سەیرکردنی شتەکان و بە نیشاندان دایکی تێدەگەیەنێت کە کەرەسەکانی دەوێتەوە. دایکی بە ئارامی شتەکان بۆ ماورۆ هەڵدەگرێتەوە و بۆی دەخاتەوە سەر مێزەکەی. یەکسەر ماورۆش دەست دەکاتەوە بە هەڵدانەخوارەوەی کەرەسەکان سەرلەنوێ.

MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

لەم بەشەدا دەمانەوێت باس لە ڕەفتاری یاریکردنی مناڵ بکەین. ئایا ڕاستە لێکۆڵینەوە لەسەر ڕەفتارێکی وا سروشتی وەك یاریکردنی مناڵ بکەین؟ ئایا دەسوەردان لە سروشت نی یە ئەگەر بمانەوێت لە هەموو ڕەفتارێك تێبگەین و لە هۆکاری ڕودانی بکۆڵینەوە و دیاری بکەین؟ باشتر نی یە واز لە مناڵەکە بهێنین یاری خۆی بکات؟ لە کۆمەڵگەی ڕۆژئاوایدا دەمێکە بەبێ ئاگایانە ڕەفتار لەگەڵ یاریکردنی مناڵدا ناکرێت و لێکۆڵینەوەی لێدەکرێت. دایك و باوك کاتی هەڵبژاردنی دیاری کریسمس بۆ مناڵەکانیان زۆر بە وردی

بیرلەوەدەکەنەوە کام دیاری گونجاوترینە بۆ مناڵەکەیان. پەروەردەکاران و دەروونناسان و دکتۆری مناڵ بۆچوونی جیاوازیان هەیە لەسەر یاریکردنی مناڵ. لەڕوی جۆر و شێوازەوە گرنگ ئەوەیە کە ئایا منالەکە بەتەنها یاری دەکات یان بە گروپ و ئایا یارییەکە لەڕوی دەرونی و سۆسیال (کۆمەڵایەتی) و زمانەوە چەند پەرە بە توانای منالەکە دەدات. ئایا ئەم بۆچوونانە لەگەڵ پێداویستی منالەکە دەگونجێن؟



دەنگی کەرەستەکان کە دەکەون جۆنن؟

یاری منالان هیچ مانایەکی هەیە؟

ئەگەر بگەڕێینەوە لای ماورۆ: دایکی کەرەسەکانی دەداتێ بۆ یاری پێکردن چونکە تێبینی کردووە کە منالەکەی زۆر بەپەرۆشەوە خۆی پێیانەوە خەریك دەکات. چونکە ڕۆژانە دایکی دەبینێت کە مامەڵەیان پێدەکات.

ماورۆ کەرەستەکان دەکێشێت بەیەکدا و دەیان هێنێت بەسەر مێزەکەدا و یەك یەك فڕێیان دەداتە خوارەوە ئەمەش دەنگی زۆر دروست دەکات و بۆ ئێمەی گەورە وەك شێوازێك لە توڕەی و توندی مناڵەکە دەنوێنێت و دەمانەوێت ڕێگری لێبکەین. بەڵام ئەو کارە بۆ ماورۆ مانای هەیە و ئەمە گرنگە. ئەو کارە ناکات لەبەر ئەوەی بێزارە یان لەبەر ئەوەی بیەوێت دایکی بەو دەنگە بەرزە بێزاربکات. شتەکان هەڵنادادتە خوارەوە لەبەر ئەوەی نازانێت کات بەچی یەوە بەسەربەرێت. نەخێر. ئەو یاری کردنە بۆ مناڵەکە کارێکی ڕاستی یە. لە ڕێی چالاکییەکەیەوە ئەزموون پەیدادەکات کە مانای زۆری هەیە بۆ ماورۆ:

- لە ڕێگەی بەیەکدا کێشانی کەرەستەکان مناڵەکە شارەزایی لەگەڵ سیفەتە فیزیایەکانی تەنەکان پەیدا دەکات. هەست بە کێش و بارستە و شێوە و ڕەقی تەنێکی دیاری کراو دەکات. دەبیستێت کە کەوچکی تەختە دەنگێکی جیا دروست دەکات لە ئەسکوێیەکی پلاستیك یان سەرقاپی تاوەیەکی کانزایی کاتێك کە دەیانکێشێت بەیەکدا یان هەڵیان دەداتە خوارەوە. بە یەك جار فێرنابێت دەبێت چەند جارێك تاقیبکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت دەنگەکان لەیەك جیابکاتەوە.
- هەندێك لە یارییەکان کە دەکەون دەچنە ژێرمێزەکەوە. مناڵەکە لەتەمەنی ٩ مناگیدا بیری ئەوەندە گەشەی کردووە کە دەزانێت کاتێك شتێك لەبەرچاوی ون دەبێت دەتوانرێت بهێنرێتەوە و بەو شێوەیە چەند جارێك

دوبارەی دەکاتەوە بۆی بۆ خۆی بسەلمێنێت کە شتەکان دوبارە دەتوانن بدۆزرێنەوە.

- بێجگە لەوە یاریکردنەکە لایەنی کۆمەڵایەتیشی تیادایە. منداڵەکە دەیەوێت دایکیشی لە چالاکییەکەیدا بەشداربێت و لەگەڵیدا یاری بکات. دایکەکە خەریکی ئیشکردنە یان نا ئەوە هیچ گرنگ نی یە لەلای ماورۆ.

بەدڵنیاییەوە هۆی تری "بێ مانا" زۆرن بۆچی ماورۆ کەرەسەکان فڕێدەداتە خوارەوە. لەوانەیە بییەوێت لەڕێگەی ئەوەوە دایکی بێت و لەناو کورسییەکە دەری بهێنێت و ڕزگاری بێت. جاری واهەیە ئەو هۆکارانەش هەن کە بۆ دایك و باوك کەمتر مانادارن. بەڵام ئەم هۆکارانە کەمترن. ئێستا کە دەزانین هۆی چی یە ماورۆ ئەو یاری یە بە پەرۆشەوە دەکات و چ مانایەکی هەیە بۆ ئەو، بۆ ئێمەش ئاسانترە کە بۆچوونەکانی خۆمان بەرامبەر ڕەفتارەکە بگۆڕین و بە ئارامییەوە لێی بڕوانین و خۆمان دوربگرین لە بیرکردنەوەی نێگەتیڤ دەربارەی ڕەفتارەکە و بە تێکدەر و چوختییەتی نەیبینین. دەتوانین بیربکەینەوە جگە لەو کەرەستەی چێشتلێنانانە چی تر دەتوانێت هەمان ڕۆڵی یاری ببینێت بۆ منداڵەکە. بەم شێوەیە وشەی "یاری" مانایەکی فراوانتر وەردەگرێت لەوەی پێشتر وەك یاری سەیرمان دەکرد. کەواتە یاری تەنها ئەو ئامرازانە ناگرێتەوە کە لە دوکانی یاری فرۆشتن دەستمان دەکەون بەڵکو هەموو ئەو شتانەن کە لە تێڕوانینی منداڵەکەوە وەك یاری گونجاون. کاتێك باشتر لە هۆکانی یاریکردنی منالەکە تێبگەین دەتوانین باشتریش بتوانین بەشداری یاریکردنەکەی منداڵەکە بکەین. تێگەیشتن لە یاریکردنی منداڵەکە بەو شێوەیەی منداڵەکە

خۆی لێی تێدەگات وامان لێدەکات لە گرنگی یاریەکە تێبگەین و مانای نوێ ی بۆ دروست ببێت لەلامان کە پێشتر نەمانزانیوە. واشمان لێدەکات ڕێگری لە مناڵەکە نەکەین بەردەوامبێت تەنها لەبەر ئەوەی ئێمە لە یاریەکە تێناگەین و هیچ مانایەك نابەخشێت لەلامان.

یاریکردن چی یە؟

گەوەرە ئیش دەکات، مناڵ یاری دەکات. جیاوازی نێوان ئیشکردن و یاریکردن چی یە؟ دیارترین جیاوازی ئەوەیە یاریکردنی منالّەکە مەرج نی یە بەرهەمێکی کۆتایی هەبێت. مانای یاریکردنەکە لە پرۆسەی یاریکردنەکە خۆیدایەتی. کاتێك ماورۆ بە چاند جۆرێکی جیاواز یاری بە کەرەسەی چێشتلێنانەکان دەکات لە هەرجارە و شتێکی نوێ فێردەبێت دەربارەی خاسیەتی کەرەستەکان و ئەوە بریتی یە لە ناوەرۆکی مانای یاریکردنەکە.

ئەمە مانای ئەوە نی یە کە یاری کردنی منالّەکە بێ ئامانجە، بە پێچەوانەوە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئامانجی هەیە بەڵام بۆ ماوەیەکی درێژە. ئەو شێوازی ڕەفتارکردنەی منالّەکە لەکاتی یاریکردندا فێریان دەبێت لە داهاتوودا لە قۆناغەکانی گەشەکردندا ڕەنگدانەوەیان دەبێت و لە ئەنجامدا لێهاتووییەکانی منالّەکە دیاری دەکەن. مناڵ گاڵگۆڵکێ و پێگرتنیش لەسەرەتادا هەر وەك یاریکردن فێردەبێت. کاتێك منالّەکە تواناکەی پەیداکردن بەکاری دەهێنێت بۆ گەیشتن بۆ شوێنێکی دیاریکراو کە مەبەستێتی.

لە پێکەوە یاریکردن
منداڵەکان شت لە
یەکەوە فێردەبن

لە تەمەنێکی دیاریکراودا منداڵ فێری ئەوە دەبێت بە بەردەوامی شتەکان هەڵبڕژن کە لەناو کارتۆنێك یان سەتڵێك یان هەر تەنێکی تردان. لەو تەمەنەدا بۆی دەردەکەوێت کە بە قڵپکردنەوەی تەنێك دەتوانێت شتەکانی ناو تەنەکە دەبهێنێت و تەنەکە بەتاڵبکات. پاش ماوەیەك منداڵەکە فێردەبێت تەنەکان تەنها کاتێك قڵپبکاتەوە کە خۆی بییەوێت ناوەڕۆکەکەی دەربهێنێت. واتە پەرۆشییەکەی دیاریکراو دەبێت و قڵپکردنەوەکە ئامانجی نی یە بەڵکو لەسەر ئەوە وەستاوە تەنەکە چی تیایە.
بەشێوەیەکی گشتی یاریکردنی منداڵ ئەم ڕاستیانەش دەخاتە ڕوو:

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

تەنها ئەو منداڵەی ئاسودە و هەست بە دڵنیایی دەکات یاریدەکات. کاتی نەخۆشی منداڵ کەمتر یاری دەکات لەچاو ڕۆژە ساغەکانی یان هەر نایکات. ئەگەر منداڵ بێزاربێت یان ماندوبێت یان هەست بکات بەتەنها بەجێهێڵراوە ئەوا ئارەزوی یاریکردنی نابێت. کەواتە ئاسودەیی دەرونی و جەستەیی مەرجن بۆ بوونی توانای یاریکردن. دایك و باوکی وریا کە دەبینن منداڵەکە ئارەزوی یاریکردنی کەمترە بەوەدا دەزانن کە منداڵەکەیان هەست بە نائاسودەییەك دەکات یان نەخۆشە.

یاریەکە قۆناغی گەشەکردنی منداڵەکە دەردەخات. منداڵ بەپێ ی تەمەنی خۆی لەشێوازی یاریکردندا خۆی بە دەوروبەرییەوە خەریك دەکات. یارییەکەشی خۆی لە خۆیدا ڕادەی گەشەکردنی منداڵەکە دەردەخات. قڵپکەدنەوە و بەتاڵکردنەوەی تەنەکان بۆنموونە ڕەفتاری منداڵێکی ٢ ساڵانە بەڵام نە ڕەفتاری منداڵی ١ ساڵە نەهی ٣ساڵیشە. ڕەفتاری جیاکەرەوە بەپێی تەمەن لە شێوازی یاریکردندا لە هەموو بوارەکانی گەشەکردندا دەبینرێت: لە جووڵەکردندا کاتێك منداڵە ٣ ساڵەکە لە پلەی یەکەمی قادرمەکەوە باز هەڵدەدات بۆ خوارەوە. لە زماندا کە کچۆلکە ٢ ساڵانەکە بەدەم خۆیەوە بە تەلەفۆنە یارییەکەی لاسایی دایکی دەکاتەوە لە قسە کردندا. یان لە ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکاندا کاتێك کە منداڵێکی ١٥ مانگ هەوڵدەدات بە کەوچك نان بخوات.

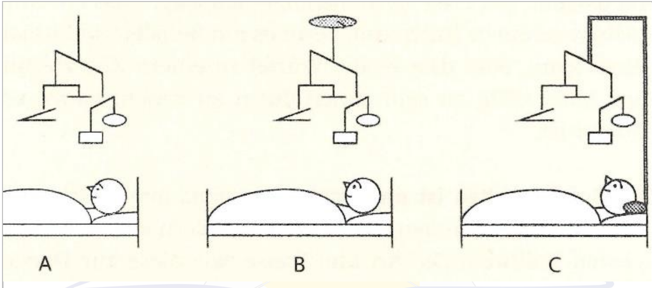
چۆنێتی یەکبەدوایەکی قۆناغەکانی یاریکردن لەلای هەموو منداڵەکان وەك یەکن. لەوانەیە لە منداڵێك بۆ منداڵێکی تر ڕەفتاری یاریکردن کەمێك لە تەمەنی جیاوازدا سەرهەڵبدەن بەڵام قۆناغەکانی کە یاریکردنەکانی پیادا دەڕوات یەك بە دوای یەك لە هەموو منداڵێکدا وەك یەك دەردەکەوێت. پاش لێکۆڵینەوە لە سەدەها منداڵ بینیمان کە لەیەکچوونێکی زۆر هەیە لە یەکبەدوایەك هاتنی ڕەفتاری یاریکردنەکەیاندا (Largo). هەموو منداڵێك بە نزیکەی ١٢ مانگی شتەکان ڕۆدەکەن و کۆی دەکەنەوە و بە نزیکەی ١٨ مانگی تاوەر بەرز دەکەنەوە و بە نزیکی ٢٤ مانگی شەمەنەفەر دروست دەکەن. لە هیچ منداڵێکدا بەدیمان

نەکردووە کە تاوەرێك دروستبکات پێش ئەوەی شتەکان قلْپ بکاتەوە بۆ ئەوەی ناوەرۆکەکانی دەربهێنێت یان شەمەندەفەرێك بە میکانۆ دروست بکات پێش ئەوەی بتوانێت تاوەرێکیان پێ دروست بکات.

لە هەموو کەلتورەکاندا یاریکردن هەیە. ڕەفتارەکانی یاریکردن کە باسمان لێوە کردن لە منالْی هەموو کەلتورێکدا دەبینرێنەوە. بەلاْم چۆن دەخرێنە ڕوو بەپێ ی کەلتورەکانی کە منالّەکانی تیادا گەورەدەبن دەگۆڕێت. کاتێك منالاْنی ئەوروپا بۆ بەتالْکردن و دەرهێنانی ناوەرۆکی شتەکان پەرداخی پلاستیك و لم بەکار دەهێنن منالاْنی ئەفریقا تەنی لە گلْ دروستکراو و خۆلْ بەکار دەهێنن یان لە دورگەی بالی کولەکەی گەورەی هەلْکۆلْراو و دەنکەکانی بەکار دەهێنن. دەستەواژەی یاری بەستراوە بە سەردەم و کلتورەوە بۆیە لە نەوە بۆ نەوە و لە کۆمەلْگە بۆ کۆمەلْگە دەگۆڕێت. بەلاْم یەك بەدوای یەکهاتن و ناوەرۆکی یارییەکە بەستراوە بە چۆنێتی گەشەکردنی دەرونی منالّەکە.

کۆنترۆلْ بەسەر یارییەکەدا. منالْ دەبێت لە یاریکردنەکەیدا خۆی بڕیاردەربێت. پێویستی بە کۆنترۆلْکردنی چالاکییەکانێتی بۆ ئەوەی بە پەرۆشەوە بەردەوامبێت و لە یارییەکە ئەزمونێکی بەسوود وەربگرێت.
گرنگی کۆنترۆلْکردن لەلایەن خودی منالّەکەوە چەندە لە توێژینەوەیەکدا خراوەتە ڕوو کە لەلایەن Waston ەوە کراوە (بڕوانە وێنەی داهاتوو). تیمە توێژەرەکە یارییەك کە بە "مۆبایل"

ناودەبرێت هەموو ڕۆژێك بۆ ماوەی ١٠ خولەك هەڵدەواسن بەسەر جێگەی چەند ساوایەکی تەمەن ٨ حەفتەیدا. گروپی A مۆبایلێکی ئاسایی بۆ هەڵدەواسرێت. گروپی B مۆبایلێکی بۆ هەڵدەواسرێت کە هەموو ١ خولەك جارێ بۆ ماوەی ٥ چرکە دەخولێتەوە. گروپی C مۆبایلێکی بۆ دادەنرێت کە چەند سێنسەرێکی جووڵەی لەگەڵە کە لەناو سەرینی منداڵەکەدان و بەجووڵەی سەری منداڵەکە مۆبایلەکە دەخەنە جووڵە.



ڕەفتار	گروپی *A*	گروپی *B*	گروپی *C*
سەرجوڵان	نەگۆڕاو	نەگۆڕاو	زۆر
پەرۆشی	کەم	ناوەند	زۆر
خۆشی	کەم	کەم	زۆر

:*A* مۆبایلێکی ئاسایی؛ *B* مۆبایلەکە بە سێوەیەکی ڕێکخراو لە کاتی دیاریکراودا دەسوڕێتەوە: *C* مۆبایلەکە بە جوڵاندنی سەری منداڵەکە دەکەوێتە جووڵە و سوڕاندنەوە. ڕەفتاری منداڵانە پاش چاودێری کردن بۆ ماوەی ٣ هەفتە وەک لە خشتەکەدا هاتووە خراونەتە ڕوو.

وەك لە وێنەکەدا دەبینین ڕەفتاری منداڵەکان پاش ٣ حەفتە لە زۆر ڕووەوە زۆر گۆڕدراون. کاتێك ساواکانی گروپی A و B ڕادەی جووڵاندنی سەریان بەنەگۆڕی دەمێنێتەوە، لە گروپی C دا بەڕونی زیادەکات. ساواکانی گروپی C لە چەند ڕۆژێکی کەمدا فێربوون کە جووڵاندنی سەریان کاریگەری هەیە لەسەر مۆبایلەکە. پەرۆشیان بۆ یارییەکە ڕۆژ بە ڕۆژ زیادی دەکرد، بەڵام ساواکانی دوو گروپەکەی تر پاش چەند ڕۆژێك چی تر تەماشای مۆبایلەکەیان نەدەکرد. تێبینییەکی گرنگی تر ئەوەبوو کە منداڵەکانی گروپی C ئاسودەیی و خۆشیەکی زۆر بەڕوویانەوە دیاربوو لەچاو ساوای دوو گروپەکەی تر.

توێژینەوەکەی Waston ئەوە دەسەلمێنێت کە تەنانەت منداڵ لە تەمەنی ساوایدا توانای فێربوونی یاریکردنیان هەیە. دەتوانن بە توانای جووڵەکانی خۆیان بەهەند وەربگرن و بەپێ ی پێویست و بەپێ ی بواری ڕەخساو بەکاری بهێنن و کاریگەریان لەسەر دەوروبەر هەبێت. ساواکان لەڕێی ئەم توێژینەوە پێشکەوتووەوە توانیان بەو ئەزموونەدا بڕۆن. بەڵام ئەی منداڵانی تر کە سێنزەری جووڵەیان بەردەست نی یە؟ ئایا لە ژیانی ڕۆژانەدا ساواکان، کە هێشتا جووڵەکردن لە کۆنترۆڵی خۆیاندا نیی ە، بواری ئەوەیان هەیە کاریگەریان لەسەر دەوروبەریان هەبێت و ئەزمون پەیدا بکەن؟ لەبەر ئەوەی ساوا زۆر بە شێوەیەکی سنووردار دەتوانێت خۆویستانە توانا جووڵەیەکانی بەکاربهێنێت، بۆ یاریکردن پێویستیان بە کەسێکی ترە بەشداریانبێت لە یاریکردنەکەیاندا. دایك و باوك یان خوشك و برا و کەسانی پەیوەندیداری تر وەڵامی ساواکان دەدەنەوە لە چالاکییەکانیاندا. بۆ نموونە کاتێك ساواکە بە

قاچەکانی و دەکەوێتە پەلەقاژە و گریان لەبەر ئەوەی هەست بە نائاسودەییەك دەکات، دایکی دێت و هەڵی دەگرێت. یان کاتێك باوکی هەڵی دەگرێت ساواکە دەنگێك دروست دەکات، باوکەکە لاسایی دەنگی دەکاتەوە. یان کاتێك خوشك وبراکانی بە زەردەخەنەیەکەوە سەیر دەکات ئەوانیش وەڵامی زەردەخەنەکەی دەدەنەوە و دەیدوێنن. بەم شێوەیە ساواکە لە هەفتەکانی سەرەتادا لەڕێگەی ئەم ڕەفتارە یاریکردنانەیەوە ئەزموونی زۆر پەیدا دەکات لەسەر کاریگەری چالاکییەکانی لەسەر کەسانی نزیکی خۆی.

پەرۆشی بۆ یاری و خۆشی بینین لێ ی سیفەتێکی زگماکییە. توێژیەنەوەکەی Watson ئاماژە بە سیفەتێکی یاری مناڵان دەکات کە ئەویش بریتیە لەوەی کە مناڵەکە خۆی پەرۆشییەکی راستەقینەی هەیە بۆ یاریکردن. دەتوانین وەك چاودێر تێبینی ئەوە بکەین کە مناڵەکە ئەگەر زۆر بە ڕاستیش بە یارییەکەوە خەریك بێت ئەوا لە ناخەوە زۆر بە سۆزیشەوە ئارەزوی یاریکردن دەکات. کۆنترۆڵکردن لەلایەن مناڵەکە خۆی و پەرۆشی و خۆشی بینین لە یاری زۆر جیاوازە لەو پرۆسەی فێرکردنەی ئێمەی گەورە نرخی پێدەدەین و ناوی دەنێین فێربون و ڕاهێنانی تواناکان. بە پێچەوانەی یاریکردنەوە ڕاهێنان و فێربوون مناڵەکە دەخەنە ژێر باری زۆرکارییەوە. زۆربەی جار مناڵەکە بە خۆنەویستانە بەشداری پرۆسەکە دەکات. کاتێك مناڵ بەیارییەوە فێری نانخواردن دەبێت بە کەوچك ئەو لێهاتوویە زیاتر وەك دەربڕینی ویستی خۆی هەستی پێدەکات. ئەگەر دایك و باوك بیانەوێت مناڵەکە "فێر"

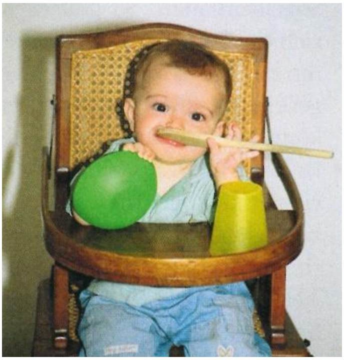
بکەن چۆن بە کەوچك نان بخوات، نانخواردنەکە لەلای منالّەکە دەبێت بە کاری زۆرکاری و مانای دەسکەوتێك نادات بۆی کە خۆی بە سروشتیانەو بە هەولّی خۆی پێ ی گەیشتبێت. بەو شێوەیە لەوانەیە نانخواردنی ڕاهێنراو تا چەند ساڵێکیش بۆ منالّەکە مانای کردنی کارێکی هەبێت کە دایك و باوکەکە دەیانەوێت بەو شێوەیە بیکات و لە ژێر چاودێری ئەواندا دەبێت نەك وەك کردارێك کە پێداویستییەکانی خۆی بەچێدەهێنێت. نابێت لامان سەیربێت ئەگەر منالّەکە ئارەزوی نانخواردنی تێکبچێت ئەگەر نانخواردنی وەك ڕاهێنین فێرکرابێت و بوار نەدرابێت بە خۆی ئەزمونی خۆی لەو بوارەدا پەیدا بکات.

ئایا هەموو چالاکییەك لەلای منالّ مانای یاریکردنی هەیە؟ زۆربەی کردارەکانی منالّ شێوازێکی یاریکردن لەخۆدەگرن بەلّام هەموویان نا. نابێت وا سەیربکەین کە هەموو کردارێکی منالّ یاریکردنە. زۆربەی کردارەکان بەشێوەی یاریکردن دەردەکەون لە سەرەتادا بەلّام لەگەلّ کاتدا و بەپێ ی قۆناغی گەشەکردن ئەو شێوازە دەگۆڕێت. بۆنموونە کرداری مژینی گۆی مامکی دایك و شیرخواردنەوە لەسەرەتاوە لەلایەن ساوایەکەوە کردارێکی ئاڕاستەکراوە بۆ ئەنجامێکی دیاریکراو و یاریکردن نی یە. چەند مانگێك پێش لەدایکبوون منالّ لە سکی دایکیدا پەنجەکانی خۆی لەشێوەی یاریکردن دەمژێت. پاش لەدایك بوون دەبێت بە ڕاستی و دەبێت خۆی بژێنێت.

بۆ منداڵ یاری دەکەن؟
نەك تەنها منداڵی مرۆڤ بەڵکو بەچکەی زۆربەی گیانەوەرەکان، بەتایبەتی ئەوانەی ئاستی گەشەکردنیان بەرزە، یاری دەکەن. هەندێك شێوازی یاریکردن هەیە هاوبەشە لەنێوان منداڵی مرۆڤ و بێچوی گیانەوەرەکانی تر بەڵام هەندێك شێواز هەیە تایبەتە بە مرۆڤ.
وەك بەردەوامی لە کردنی ڕەفتاری زگماکی. ئەو جۆرە یاریکردنە لەناو زۆربەی بەچکەی گیانەوەراندا باوە. یاریکردنی بەچکەکان لەیەکچوونێکی زۆری هەیە لەگەڵ ڕەفتاری گەورەکان. بەچکەکان خۆیان ڕادەهێنن لەسەر شێوازە ڕاستەکەی گەورەکان. بەچکە پشیلەیەك بۆنموونە دوای تۆپەڵێك خوری دەکەوێت و دەەیخاتە نێوان دەستەکانی و لەپڕ قەپاڵی پیادەکات. خۆی فێری توانای ڕاوکردنی مشك دەکات و هەوڵ دەدات بە لێهاتوویانە بیگرێت و بیکوژێت، بۆ ئەوەی کە گەورەبوو بتوانێت خۆی بژێنێت.
ئەو ڕەفتاری یاریکردنە زگماکە. پشیلە بۆ فێربوونی پێویستی بە تەماشاکردنی دایك و باوکی نی یە. هەر شتێك چەند خاسییەتێکی جیاکەرەوەی مشکی تیادابێت وەك قەبارە و توکنی ڕوی دەرەوەی و کلکێك یان درێژکراوەیەك و بجوڵێت لەلای پشیلەکە رەفتاری گرتنی مشك کارا دەکات.
منداڵی مرۆڤیش رەفتاری زگماکی هەیە. بەشی زۆری جووڵە سەرەتاییەکانی منداڵ بریتین لە رەفتاری کلێشەیی. منداڵ دەست دەکات بە گاڵگۆڵکێ بە بێ ئەوەی پێویست بکات دایك و باوك ئەو رەفتارەی پیشانبدەن. خۆی بەیاریکردنەوە خۆی لەسەر ڕادەهێنێت. کاتێك یەکەم هەنگاوەکانی دەبڕێت بەهەمان شێوە

خۆی لەسەر شێوازێکی نوێ بۆ خۆبەڕێکردن ڕادەهێنێت. دەگەڕێت بەدەوری خۆیدا بۆ ئەوەی ڕۆیشتن تاقیبکاتەوە بەبێ ئەوەی هیچ ئامانجێکی دیاریکراوی هەبێت کە بییەوێت پێ ی بگات. گرتن بە بەکارهێنانی سەری پەنجەی دۆشاومژە و سەری پەنجەگەورە، کە ناو دەبرێت بە گرتنی مووکێشی، بەهەمان شێوە مناڵەکە بە یاریکردنەوە خۆی لەسەری ڕادەهێنێت لە ڕێگەی بەپەرۆش هەڵگرتنەوەی شتی وردی وەك وردە نان یان دەزوو پێیان.

کۆکردنەوەی ئەزموون لەسەر خاسییەتە فیزیکییەکانی کەلوپەلەکانی دەوروبەرمان. لە یەکەم ساڵی تەمەندا مناڵ بەو کەلوپەلانە ئاشنا دەبن کە ڕۆژانە لەبەر دەستیاندایە. ئەزموونەکانیان لە سەرەتادا زیاتر بە دەستیان و بە دەمیان کۆدەکەنەوە زیاتر لەوەی بە چاویان.
شتەکان دەبەن بۆ دەمیان بە لێوەکان و زمانیان هەستی پێدەکەن بە دەستیان ئەم دیو و ئەودیوی پێدەکەن و دەیانکێشنەوە بەبەردەمی خۆیاندا. ئەمانەش لەو ڕەفتارانەن کە مناڵ خۆیان دەیکەن و پێویستیان بە لاسایکردنەوەی کەس نی یە. ئاشنابوون لەڕێگەی دەم و دەستەوە لە مناڵدا تا چەند مانگێك بەردەوام دەبێت و بە یاریکردنەوە لەسەر هەر کەلوپەلێك ئەنجامی دەدەن کە بۆیان بگیرێت. لە کۆتایی یەکەم ساڵ ئاشنابوونەکە زیاتر و زیاتر لە ڕێگەی تەماشاکردنەوە دەبێت.



پشكنینی تەنەكان بە
بەركەوتنی لێو و زمان

بەو شێوەیە لە ڕێگەی دەم و دەست و چاوەوە مناڵ ئاشنای كەلوپەلەكان دەبێت لەڕوی سیفەتە فیزیكییەكانی وەك شێوە و قەبارە و كێشیان و فیردەبێت لەیەكیان جیابكاتەوە.

فێربونی لێهاتوویەكان لەڕێگەی لاسایی كردنەوە. لە مرۆڤایەتیدا پێكهاتنی پەیوەستییەكان و پەیوەندییەكان و تەكنیكە كۆمەڵایەتییەكان ئەوەندە ئاڵۆزبوون كە منالێك ١٠ تا ٢٠ ساڵی پێویستە بۆ ئەوەی بە لاسایی كردنەوە فێری ڕەفتارە گرنگەكان ببێت. ویستی مناڵەكە بۆ لاسایی كردنەوە و بوونی نموونە ڕۆڵێكی گرنگ دەبینن لەم فێربوونەدا.
لاسایی كردنەوەكە لە شێوازی یاریكردن دەبێت لە زۆربەی بواری گەشەكردندا:

- یاری كۆمەڵایەتی ڕەفتارێكی یاریكردنە كە لە پێش هەموو ڕەفتارەكانی ترە و لە مانگەكانی یەكەمدا دەردەكەوێت. تەنانەت مناڵی تازە لەدایكبوو ئارەزوی ئەوە دەكات لاسایی

چەند جووڵەیەکی ئاسانی دەمووچاومان بکاتەوە. مناڵ لە ٢ مانگی سەرەتادا بە یاریکردنەوە فێری هەڵسوکەوت و جووڵەی پەلەکانی و دەمووچاوی دەبێت بۆ دەربڕین کە هەڵسوکەوتی تایبەتن بەناو خیزانەکەی خۆی یان کۆمەڵگاکەی. کەلتورەکان لە ڕووی ڕەفتاری کۆمەڵایەتییەوە جیاوازیان زۆرە. کەلتور هەیە لە کاتی سڵاو لەیەکتری کردن لە چاوی یەکتری دەڕوانن کەلتور هەیە بە سەر دانەواندن خۆیان دووردەگرن لەوەی چاویان بچێتە سەریەك. ئەو جۆرە ڕەفتارە باوانە مناڵ لە ڕێی لاسایی کردنەوەوە فێریان دەبێت.

- لە گەشەی سەرەتایی زمانگرتندا لاسایی کردنەوە ڕۆڵێکی هەمە لایانی هەیە. لە یەکەم ساڵی تەمەندا مناڵەکە دەست دەکات بە لاسایی کردنەوەی دەنگەکان کە لەناو خیزانەکەیدا دەیبیستێت. دەربڕینەکانی بە دەنگ تابێت زیاتر خۆی دەگونجێنێت لەگەڵ زمانی دەوروبەری. لە دووەم ساڵی تەمەنیدا مناڵ دەستدەکات بەوەی لە یاریکردنەکانیدا لاسایی شێوازی قسەکردنی دایك و باوك و خوشك و براو کەسانی دەوروبەری بکاتەوە. کە تەلەفۆنی یاریکردنەکەی دەگرێت بەدەستیەوە وەك دایکی قسە دەکات یان کە بوکەکەی دەگرێت بە دەستیەوە وەك خوشك و براکانی ئامۆژگاری دەکات.
- لە کۆتای یەکەم ساڵدا مناڵ هەوڵ دەدات بەدەستەکانی لاسایی چەند دەربڕینێکی وەك بەیبای و چەپڵەلێدان بکاتەوە. زۆر بە وریاییەوە دیقەت دەدات لە گەورەکان و مناڵی گەورەتر لە

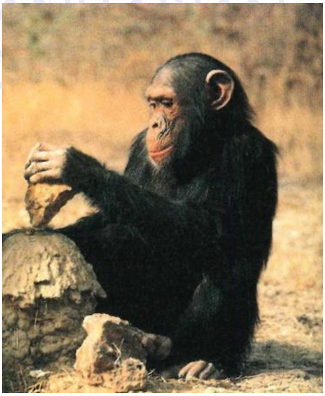
خۆی چۆن کەلوپەلەکان بەکاردەهێنن. بەلاسایی کردنەوە مناڵەکە بەرە بەرە فێردەبێت کەلوپەلەکان بەشێوەیەکی کارا بەکاربهێنێت. هەوڵ دەدات بە کەوچك بخوات یان شانەکە دەهێنێت بە سەریدا. لە دوو ساڵیدا مناڵەکە بە یاریکردن لەگەڵ وورچەکەی یان بوکەکەی لاسایی ڕەفتارە ئاسانەکان دەکاتەوە. لە ساڵەکانی دواتری تەمەنیدا ڕۆڵەکانی لە بابەتەکانی تری بەسەرهاتە ڕۆژانەکان دەبێت وەك شتکڕین و سەردانی دکتۆر و شایی ژنهینان و بەلاسایی کردنەوە دەیانکات بە بابەتی یاریکردنەکەی.

بە پێچەوانەی ڕەفتارە زگماکییە سەرەتاییەکانی یاریکردنی مناڵ، شێوازی یاریکردنەکانی کە لە لاسایی کردنەوەوە سەرهەڵدەدەن چەند دیاردەیەکی جیاواز لەخۆیان دەگرن. دەربڕینەکان بە جووڵەی دەموچاو بۆ نموونە لە سوید و ئەڵمانیا و ئیتالیا جیاوازن لەیەك. تەنانەت گروگاڵ کردن لە ساوای گەورەدا جیاوازە لە ناوچەوە بۆ ناوچە. لە ئەوروپا مناڵ بە کەوچك نان دەخۆن لە هندستان بە دەست و لە چین بە چیلکەکان. هەڵسوکەوت کردنیش کە مناڵ بە لاسایی کردنەوەی گەورەکان فێری دەبێت بەپێ ی کەلتورەکانی تیایدا گەورەدەبن دەگۆڕێت.

کاتی نوستنی
بووکەشووشەکەیە

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

شێوازی یاریکردنەکانی کە لەلاسایی کردنەوەوە سەرهەڵدەدەن لە گیانەوەرە شیردەرە پێشکەوتووەکانیشدا دەردەکەوێت بۆ نموونە لە مەیموندا. شەمپانزی ڕاوی تێرمیت (مێروویەکە هاوشێوەی مێلوورە) دەکات لە ڕێگەی بردنەناوەوەی چڵێك لە کونی شاری مێرووەکان و چاوەڕێکردنی تا مێروویەك گاز لە چلەکەدەگرێت و پاشان شەمپانزیەکە چڵەکە بە هێواشی دەردەهێنێتەوە. بەچکەکانیان بە دووساڵی دەستدەکەن بە لاسایکردنەوەی ئەم کردارە. بەیاریکردن و لەڕێگەی تاقیکردنەوەوە بۆیان فێردەبن کە چڵەکە دەبێت چەند ئەستور و درێژبێت بۆ ئەوەی بە کونی شاری تێرمیتەکاندا بچێت و چەند دەبێت چاوارێبکات تا مێروویەك دەگرێت و چۆن بەهێواشی چیلکەکە دەربهێنێتەوە بەبێ ئەوەی مێرووەکان بکەونە خوارەوە. نزیکەی ٣ ساڵیان دەوێت کە بتوانن بە لێهاتوویانە مێرووەکانیان سەربەخۆیانە ڕاو بکەن.



شەمپانزێک خەرکی دەرهێنانی مێرووەیە بە چیلکەیەک و ئەویتر خەریکی شکاندنی گوێزهیندێکە بە بەرد.

لە ڕێگەی لاسایی کردنەوەوە بەچکەکان فێری ئەوەش دەبن کە چۆن گوێزهیندی بشکێنن. گوێزەکە دەخرێتە سەر شوێنێکی ڕیق و بە دارێك یان بە بەردێك پیایدا دەکێشرێت. بەچکەکان زۆر بە وریایی لە پرۆسەکە دەڕوانن و هەوڵ دەدەن لاسایی بکەنەوە. لەسەرەتادا زۆربەی جار سەرکەوتوو نابن چونکە بۆ نموونە نازانن ئاگاداری ئەوەبن کە گوێزەکە لەسەر شوێنەکی ڕەق دابنێن. بەڵام بە ئەزموون فێری ئەوە دەبن کە شوێنێکی وەك سەر بەردێك یان سەر ڕەگی دارێك بۆ ئەو مەبەستە گونجاوە.

کۆکردنەوەی ئەزموون لەگەڵ شوێندا. لە دووەم ساڵی تەمەندا منداڵەکە خۆی خەریك دەکات بە پەیوەستی بە شوێنی یەکانی کەلوپەلەکانەوە. تەنەکان بەتاڵدەکات بۆئەوەی ببینێت چەند شوێن دەگرن یان تاوەرەکان دروست دەکات بەهەمان مەبەست.

گەڕان بەدوای پەیوەستییە جۆری و چۆنێتییەکان. بە یاریکردنەوە منداڵ فێری ئەوە دەبێت، چۆن تەنەکان کار لەسەر یەك دەکەن. منداڵ لە تەمەنی ٨ مانگی دا فێری ئەوە دەبێت کە ئەگەر پەتی بۆکسی موزیکە کە ڕابکێشێت دەزگاکە موزیك لێدەدات. هەر بەیارییەوە تێگەیشتووە منداڵەکە کە نە پیاکێشان نە هەڵدان نە خستنەدەم دەزگاکە ناهێنێتە موزیك لێدان تەنها ڕاکێشانی پەتەکە ئەو کارە دەکات.

لە کۆتایی ٢ ساڵیدا منداڵ دەست بەوە دەکات کە تەنەکان بە پێ ی سیفەتە دیاریکراوەکانی وەك شێوە و ڕەنگ لەیەك جیا بکاتەوە. ئەوەی بۆ دەرکەوت کە تەنەکان لەیەك بچن یان لەیەك نەچن دەتوانرێن بە پێ ی سیفەتی تر پۆلێن بکرێن و بکرێن بە گروپێك.

ئەو لێهاتوویەی کە بتوانێت تەنەکان بە پێ ی سیفەتی دیاریکراو لەگەڵ یەکدا ڕێکبخات بنەمایەکی سەرەتاییە بۆ توانای بیرکردنەوەی ژیرانە (لۆژیکانە). ئەم لێهاتوویەش مناڵ لەسەرەتادا وەك یاری کردن پەیڕەو دەکات: بۆنموونە کەوچك و چەتاڵەکەی بە جیا دادەنێت.

ئەم جۆرە یاریکردنە لەناو گیانەوەرە زۆر پێشکەوتوو لە گەشەکردنەکانیشدا دەگمەنە. مەیموون دەتوانێت کەرەسەکان بۆ مەبەستێك بەکاربهێنێت: لە سروشتدا بۆ نموونە وەك باسمان کرد لە ڕێگەی چڵێکەوە دەتوانن مێرووەکان دەربهێنێت یان لە باخچەی گیانەوەران دەتوانێت بە چڵێکی دار مۆزێك رابکێشێت بۆ خۆی کە لەدەرەوەی خانەکەی بێت. توانایان بۆ بەیەکەوەبەستنەوەی پەیوەستییە چۆنێتی و جۆریەکان زۆر سنوردارە لەچاو مرۆڤدا. مناڵ لە تەمەنی ٣ساڵیدا باشتر ئاشنا دەبێت بە تەنەکانی دەوروبەری پەیوەستییەکانیان لە مەیموونێکی تەواو پێگەیشتوو.

منالان هەموو وەك یەك یاری دەکەن؟

ئەو دایك و باوکانەی کە زیاتر لە یەك منالیان هەیە دەزانن کە هەر منالەو بە شێوەیەك یاری دەکات. جیاوازییەکان لە دوو ڕووەوەن.

جۆرە یاریکردنێکی دیاریکراو دەکرێت لە تەمەنی جیاوازدا سەرهەڵبدات. کاتێك منالێك بە ٨ مناگی دەستدەکات بە ووردی تێڕوانین لە تەنەکان لەوانەیە منالێکی دیکە بە ١٠ مانگی دەستبکات بەو رەفتارە.

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

ڕەفتارێکی یاریکردنی دیاریکراو لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر جیاواز ئاشکرا دەبێت. هەموو منداڵەکان تەنەکان دەبەن بۆ دەمیان، بەڵام هەندێکیان زیاتر و هەندێکیان کەمتر ئەم ڕەفتارەیان تیادا بەدیدەکرێت. منداڵ هەیە چەندین هەفتە بەبەردەوامی دۆڵابەکان هەڵدەوەشێنێت و هەیانە - خۆشبەختانە بۆ دایکیان- پاش چەند ڕۆژێك واز لەو چالاکییە دەهێنێت.

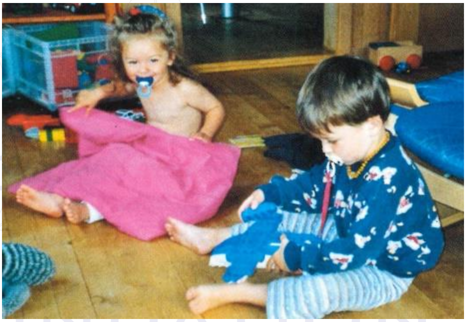
کچ و کوڕ وەك یەك یاری دەکەن؟

کچ و کوڕ لە یاریکردندا لە ٢ ساڵی سەرەتادا جیاوازییەکی زۆر کەم لە نێواندا بەدیدەکرێت. لە توێژیەنوەکانماندا لەسەر یاریکردنی منداڵ لە ١٨ مانگی سەرەتادا هیچ جیاوازییەکمان تێبینی نەکرد (Largo). بوکەشووشە و مەمەی شیر و شانەمان خستە بەر دەستی کوڕەکان بە هەمان شێوەی کچەکان شیریان دەدا بە بوکەکان و قژیان شانەدەکردن. ئەمە لەکاتێکدا زۆربەی کوڕەکان پێشتر یارییان بە بوك نەکردبوو.

کوڕەکانیش ئەگەر بواریان هەبێت بە هەمان شێوە یاری بە بوك دەکەن وەك کچەکان. کچەکانیش بەهەمان شێوە تەنەکان دەبەن بۆ دەمیان وەك کوڕەکان. کوڕەکانیش بەهەمان شێوە ئارەزوی بەتاڵکردن و دەرهێنانی ناوەرۆکی تەنەکان هەیە وەك کچەکان یان یارمەتی دایکیان بدەن لە ئیشی ناوماڵدا وەك کچەکان.

لە کۆتایی ساڵی دووەمی منداڵدا جیاوازییەکان لە شێوازی یاریکردندا دەست دەکەن بە دەرکەوتن: کوڕەکان زیاتر ئارەزووی ئاشنابوون بە دەوروبەریان دەکەن لە کاتێکدا کچەکان زیاتر خۆیان بە ڕەفتاری کۆمەڵایەتی و لاسایی کردنەوەی دەوروبەرەوە خەریکدەکان. بۆ نموونە ئەم تێبینییانەمان کرد: لەناو کەلوپەلی

بوکەکەدا کە خستبوومانە بەر دەستی منداڵەکان چێشتلێنەرێکی تیادا بوو. لەکاتێکدا کچەکان چێشتیان بۆ بوکەکە لەسەری لێدەنا، کوڕەکان دەیانویست ئامێرەکە هەڵوەشێنن. کچەکان لەیاریکردنەکەیان لاسایی ئەوەیان دەکرد کە لەدەوروبەریان فێربوون، بەڵام کوڕەکان دەیانویست بزانن شتەکە لەچی پێکهاتووەو چۆن کاردەکات. توێژینەوەکانی کە لەسەر مناڵی ٣ساڵان تا ٦ ساڵان ئەنجامدراون دەریدەخەن کە جیاوازییەکان لەنێوان کوڕ و کچ لە شێوازی یاریکردندا لە دوای تەمەنی ٢ ساڵیدا ڕوولەزیادبوون دەکەن.



خوشک و برا یاری بە هەمان شت ناکەن

ئەوجیاوازییە جێندەرییانەی کە لەنێوان کچ و کوڕ بەدی دەکەین لەڕێگەی دایك و باوکیشەوە زیاتر پەرەی پێدەدرێت: ئەوان ئارەزوی ئەوەدەکەن کە بۆ کوڕەکانیان ئۆتۆمبیل و شەمەندەفەر و فرۆکە بکڕن و بۆ کچەکانیان بوك و کەرەسەی ئارایش و ماڵداری.

یاری

مناڵ لە مێژەوە یاری بە هەموو کەرەسەیەك کردووە کە لەبەر دەستیدا بووبێت. زیاترین پەرۆشییان بۆ ئەو کەرەسانە هەبووە هەمیشە کە گەورەکان بەکاریان هێناوە وەك قاپی لە قوڕ دروستکراوەو کە زۆر بە ئاسانی دەشکێن یان چەکەکانی کە بۆ مناڵ مەترسیدارن. لەوانەیە یاری لەلایەن گەورەکانەوە بۆیە لەسەرەتادا دروست کرابێت وچونکە ویستویانە ڕێگری ئەوە بکەن کە مناڵەکان زیان بە کەرەسەی گەورەکان بگەیەنن یان خۆیانی پێ برینداربکەن. دایك و باوك لە دێرزەمانەوە ئامراز و قاپوقاچاغی گونجاو بۆ مناڵیان بەتایبەت بۆ مناڵەکانیان دروست کردووە. بۆ نموونە لە کاتی دۆزینەوەی جێشوێنی نیشتەنی قەراغی دەریاچەی زیوریخ لە سویسرا لەگەڵ قاپوقاچاغەکان مەنجەڵۆکەی زۆر بچووکی یاریکردنیش دۆزراوەتەوە کە لە قوڕ دروستکراون. لە ڕۆژی ئەمڕۆماندا کارگەی یاریدروستکردنەکان هاوشێوەی دانیشتوانی ئەو نیشتەنییە کۆنە یاری بچووك لەشێوەی کەرەستەی چێشتلێنان و ناوماڵی هاوچەرخدا بۆ مناڵان دروست دەکەن.

پێکەوە یاریکردن

مناڵی هەموو تەمەنێك دەتوانن خۆیان خەریك بکەن. بەڵام مناڵ دەیانەوێت لەگەڵ مناڵی تر یان دایك وباوکیان یاری بکەن. پرسیارەکە ئەوەیە گەورەکان چۆن مامەڵە دەکەن لەگەڵ مناڵەکانیان لەکاتی یاریکردنەکەدا؟

تا منداڵەکە وردتربێت ئێمەی گەورە دەتوانین خۆمان باشتر بگونجێنین لەگەڵ ئارەزوی منداڵەکە و تا منداڵەکە تەمەنی زیاتربێت هەوڵ دەدەین زیاتر منداڵەکە فێری شێوازی یاریکردنەکە بکەین و بۆی ڕونبکەینەوە چی بکات و چی نەکات و بەجۆرێك کە منداڵەکە ئارەزوی یاریکردنی نامێنێت. دەبێت ئەوەمان لەبیر نەچێت کە ئەزموونی کاتی یاریکردنەکە گرنگە بۆ منداڵەکە و نەك ئەنجامی یاریکردنەکە. کاتێك ئێڤا هەوڵی لەپێکردنی بووتەکانی دەدات گرنگ ئەوەنی یە لەلای بووتەکانی چۆنە لە پێیدا بەڵکو دەیەوێت بزانێت دەتوانێت لەپێیانبکات. ئەگەر هاتوو ویستمان یارمەتی ئێڤا بەین - ئەگەرچی مەبەستیشمان باش و یارمەتی دانبێت - ئەوا دەبینە هۆی بێ ئومێد کردنی ئێڤا. هیچ باشەیەکمان لەگەڵ نەکرد و تەنها یارییەکەمان لێ تێکدا.

کاتی بەشداریکردنمان لە یاری لەگەڵ منداڵێکدا شێوازی یاریکردنمان چەند جۆرێکی جیاواز کاردانەوەی دەبێت لەسەر منداڵەکە:

- ئەگەر لەو ئاستەوە دەست پێبکەین کە گەشەی منداڵەکەی پێگەیشتووە و بەپێی ئارەزووەکانی منداڵەکە مامەڵە بکەین. بۆ نموونە لەگەڵ مارتینادا، دروستکردنی تاوەرێك ئەو ئاستەیە کە منداڵەکەی تیادایە، بۆیە بە پەرۆشییەکی زۆر و ڕوویەکی خۆشەوە بەردەوام دەبێت لە یاریکردن.
- ئەگەر هاتوو بمانەوێت منداڵەکە زیاتر بکات لەوەی لە توانایدایە بەو شێوەیە ڕەفتارێك دەکەین کەلەگەڵ ئاستی گەشەی منداڵەکە ناگونجێت چونکە مارتینا دوای تەمەنی

٢٤ مانگی دەتوانێت خشتەکەکان وەك شەمەندەفەر بەدوای یەکدا ڕیز بکات، واتا زیاتر لە توانای داوا دەکەین. هەر منداڵەو لەوانەیە بە شێوەیەکیش کاردانەوەی هەبێت یان ئەوەتا هەموو خشتەکەکان فڕێدەدات و ڕیزکراوەکان تێکدەدات و واز لە یارییەکە دەهێنێت یان بەردەوام دەبێت لەسەر شێوازەکەی خۆی دەیەوێت وەك مارتینا.

- ئەگەر هاتوو هەوڵماندا یارییەك لەگەڵ منداڵەکە بکەین کە منداڵەکە لە تەمەنێکی منداڵتردا ئارەزوی ئەو یارییەی کردووە، بۆ نموونە لەگەڵ مارتینا خشتەکان بخەینە ناو تەنێکی تر و دەریان بهێنینەوە ئەوا بەهەمان شێوە بێزاری بە دەمووچاویەوە دەرەکەوێت و واز دەهێنێت چونکە ئەو یارییە منداڵ لە تەمەنی ٩ تا ١٢ مانگی بە پەرۆشەوە دەیکات.

کەواتە ئەگەر بمانەوێت یاری لەگەڵ منداڵ بکەین دەبێت بزانین لە چ ئاستێکەوە دەست پێبکەین. باشترین نیشانە بۆ ناسینەوەی ڕادەی ئارەزووی منداڵەکە بۆ بەشداریکردنمان لە یارییەکەیدا باری دەروونی منداڵەکەیە. ئەگەر هاتوو بەدڵی بوو ئەوا خۆشی بە دەمووچاویەوە دەبینین و ئەگەر هاتوو ئێمە زیاتر یان کەمتر لە ئاستی گەشەیمان داوا کردن ئەوا بێزارانە و نائومێدانە منداڵەکە بەرپەرچمان دەداتەوە. و ئەگەر نەمانزانی ئاستی منداڵەکە لە کاتی ئێستادا چۆنە ئەوا باشترین ڕێگە ئەوەیە کە ڕێگەی منداڵەکە بدەین خۆی دەسبکات بە یاریکردن و ئێمە هەوڵ بدەین چیکرد بەدوایدا بیکەینەوە. لاسایی کردنەوەی یاری منداڵ خۆشییەك بە منداڵ دەبەخشێت و هەست بەوە دەکات کە سەرنجمانی ڕاکێشاوە و

ئەگەر بیەوێت یاری لەگەڵ بکەین خۆی بانگمان دەکات و تێماندەگەیەنێت کە دەیەوێت یاری لەگەڵ بکەین.

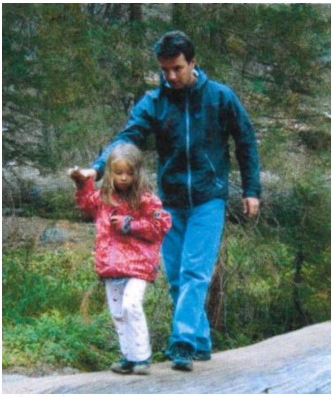
مارتینا بە پەرۆشەوە تاوەرێک دروست دەکات. شەمەندەفەرەکە تۆزێک گرانە بۆی.

MAM HUMAN FOUNDATION

ئەگەر چی ئێمەی گەورە بەلامانەوە نابەجێ بێت ڕێگە بدەین مناڵ پێشڕەوی بکات بەڵام هەندێك جار پێویستە. ئەگەر لەکاتی یاریکردندا ئێمە تەنها بۆ پشتگیری کردنی باری دەروونی لەگەڵیدا بەشداری یارییەکەی بکەین و ڕێگەی بدەین خۆی پێشڕەوی بکات و سەرزەنشتی نەکەین ئەوا بۆ ئێمەی گەورەش لەوانەیە ئەزموونێکی زۆر خۆشبێت و مناڵەکە سەرسامان بکات بە کردەوەکانی و لەهەمانکاتدا مناڵەکەش زۆر بەختەوەر دەبێت.

هەروەك چەند پێویستە هاوبەشی بکەین لە یاریکردنی منداڵەکەدا ئەوەندەش گرنگە کە بەشێوەیەکی نموونەیی ڕەفتار بکەین. لە تەمەنی ٢ ساڵانەوە منداڵ زیاتر بەپەرۆشە بۆ ئەوەی دایك و باوك یان خوشك و براکانی و گەورەی تر لە کردەوە ڕۆژانەکانیاندا ڕێگەی پێبدەن سەیریان بکات و هاوبەشییان بکات. دەیەوێت لاسایی کردەوەکانیان بکاتەوە. لەبەر ئەوە دەیەوێت زۆرترین کات لەگەڵ گەورە بەسەرببات و بەشدارییان بکات بۆ ئەوەی بواری زیاتری هەبێت بۆ چاولێکەری کردنیان. زۆر بوار هەیە کە دەتوانرێت ڕێگە بە منداڵ بدرێت بە شێوەیەکی ڕێکخراو و گونجاو بەشداری بکات لە جێبەجێ کردنی کردارە ڕۆژانەکاندا "یارمەتیمان بدات" بۆ نموونە: لەکاتی دانانی سەر مێزی خوان، لەکاتی ئاودانی باخچە یان لەکاتی شتکڕین دا. کاتێك دایك و باوك بە پەڕەو پێنوسەوە خەریکن منداڵەکە لەژێرچاودێریدا دەتوانێت بە پێنوسێك و پەڕەیەکەوە خەریك بکرێت. کاتێك دراوسێکە لە گەراجەکەیدا کار دەکات منداڵەکە دەتوانێت لەژێرچاودێریدا برغوو بزمارەکان جیابکاتەوە و چەکوش و پلایس بەکاربهێنێت. لەوانەیە خۆشترین کاتیش بۆ منداڵەکە ئەوەبێت کە لەگەڵ نەنکی یاری ماڵەباجێنە بکات و پێکەوە بەگاڵتە چایەك یان قاوەیەك بخۆنەوە.
باشترین پێشڕەو و نموونە بۆ منداڵ منداڵی هاوتەمەنی خۆیان یان کەمێك گەورەترن. منداڵەکە ئاشناترە بە هەڵسوکەوتەکانی ئەوان لەچاو هەڵسوکەوتی گەورەکان وە دەتوانێت بە شێوەیەکی ئاسانتر چاویان لێبکات. لە شوێنی یاریکردندا منداڵەکان زۆربەی کات پێکەوە یارییناکەن باڵکو سەیری هەڵسوکەوتی یەکتری دەکەن و هەوڵدەدەن لە بیریاندا هەڵیبگرن و پاش ماوەیەک یان چەند

ڕۆژێك هەمان کردار دوبارە بکەنەوە. کەواتە خوشک و برا یان منالی تر باشترین مامۆستان بۆ منال.



کۆکردنەوەی ئەزمون لە سروشت سا لەگەڵ باوک.

ئاگاداری!

زۆر کەرەستە هەن کە مەترسیدارن وەك چەقۆ و مەقەست. ئەرکی سەرشانی دایك و باوك و گەورەکانە ئەو کەرەستانە دوور لەدەستی منالّ دابنێن. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار دەتوانرێت لەژێر چاودێری گەورەکاندا ڕێگە بدرێت کە منالّەکان ئەوکەرەسانە بەکاربهێنن، چونکە تەنها بەو شێوەیە دەتوانن فێر بن چۆن بە وریایانەوە بەکاریان بهێنن. بەڵام ئامێرێکی وەك ئوتوو نابێت بەهیچ شێوەیەک بدرێتە دەستی منالّ.

لەکۆتایدا چەند کەرەسەیەك هەن کە مەترسیدار نین بەڵام تایبەتن بە دایك و باوکەکان و نابێت منالّەکە دەستیان بۆ بەرێت. بۆ نموونە ئەلبوومی وێنەکان. دەکرێت جار جار لەگەڵ منالّەکە ئەلبوومەکە دەربهێنرێت و تەماشای وێنەکان پێکەوە بکرێت. بەڵام دەبێت منالّەکە بزانێت کە بۆی نی یە بەتەنها دەستکاری بکات. زۆر گرنگە

که شتەکان دیاری بکرێت و جیابکرێنەوە و مناڵەکە بەو شێوەیە فێری ڕێزگرتن لە موڵکی تایبەت دەبێت فێر دەبێت کە هەندێك شت هەن تەنها موڵکی یەك کەسن. نە ئەم بەشە لەم پەرتوکە و نە بەشەکانی داهاتوو دەتوانێت هەموو بوارەکان و شێوازەکانی یاریکردنی مناڵ لەخۆی بگرێت. تەنها چەند گۆشەیەکی تێڕوانین دەخەنە ڕوو. مناڵ یاری بە زار یان بە بووك دەکەن بەڵام مناڵ یاری بە لم و خۆڵ و ئاویش دەکەن. خۆیان بە گیانەوەرەکان و ڕوەکەکانەوە خەریك دەکەن. دایك و باوك چەندین شێواز بەدیدەکەن لە مامەڵەکردن و شێوازی یاریکردنی مناڵەکانیاندا کە لەم پەرتوکەدا باسی لێوە نەکراوە. یاریکردن شتێکی زۆر تایبەتە و لە مناڵێکەوە بۆ مناڵێك دەگۆڕێت و هەر مناڵەو خۆی جیهانی یاریکردنی خۆی دروست دەکات. نابێت ڕێگەی لێبگرین و بەپێی بۆچونەکانی خۆمان ڕێگەیان بۆدابنێین. تەنها مناڵەکە خۆی دەزانێت یاری کردن لەلای ئەو مانای چی.

MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

	گرنگترین بە کورتی
١	لە یاریکردندا مناڵ چەندین ئەزموونی جیاواز کۆدەکاتەوە کە لەڕووی گەشەکردنی کۆمەڵایەتی و دەروونی و زمانی مانای زۆریان دەبێت.
٢	مەبەستی مناڵ لە یاریکردن گەیشتن بە ئەنجامێك نی یە بەڵکو پرۆسەی یاریکردنەکە خۆی گرنگە بەلای مناڵەکەوە
٣	یاری لەلایەن مناڵەکەوە بەڕێوەدەبرێت و بە پێی ئارەزوی نەك بەمەبەستی خۆ فێرکردن و ڕاهێنان
٤	یاریکردنی منال بەپێی تەمەنێتی: واتا ئاستی گەشەکردنی مناڵەکەی تیادا ڕەنگ دەداتەوە
٥	چۆنێتی هاتنی جۆری یارییەکان یەك بەدوایەک لە هەموو مناڵێکدا وەك یەکە بەڵام تەمەنەکەی کە تیایدا دەست پێدەکات و ڕادەی پەرۆشی مناڵەکە بۆ جۆری یارییەکە دەگۆڕێت
٦	کوڕ و کچ لە شێوازی یاریکردندا لە ٢ ساڵی سەرەتادا زۆر کەم لەیەك جیاوازن بەڵام لە دوای ئەوە جیاوازی دەردەکەوێت
٧	منال یاری دەکات بۆ: • بەردەوام بوون لەسەر کردنی ڕەفتارە زگماکییەکان • کۆکردنەوەی ئەزموون دەربارەی سیفەتە فیزیایەکانی تەنەکانی دەوروبەری • ئاشنابوون بە چۆنێتی مامەڵە کردن و نەریتەکان • فێربوونی زمان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لەڕێگەی لاساییکردنەوە • دۆزینەوەی پەیوەندییە شوێنی و کاتی و چۆنێتیەکانی ڕوداوەکان
٨	ڕۆڵی گەوەرەکان لەوەدایە کە:

	• وەك نموونە ڕەفتار بكەن بۆلاسایی كردنەوەیان • خۆڕاگرانە و بە پەرۆشەوە بەشداری یارییبكەن بەڵام ڕەوتی یارییەكە لە منالّەكە نەسەنن • كەرەسەی یاریكردن بخەنە بەردەست منالّەكە
٩	ئەگەر بمانەوێت بەشداری بكەین لە یاریكردنی منالّەكەدا دەبێت بەپێی ئاستی منالّەكە دەست پێبكەین. ئەگەر لە ئاستی ئەو بەرزتر یان نزمتر بووین منالّەكە چیتر ئارەزوی یاریكردنی نامێنێت

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

زمانگرتن

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

"دەگێڕنەوە دەڵێن فریدریشی دووەم (١١٩٤- ١٢٥٠) سیزەری هۆهنشتاوفن کە بەلای کەمەوە ٧ زمانی دەزانی زۆر پەرۆشی ئەوەبوو لە زمانی مۆرۆڤی کۆن بکۆڵێتەوە. بۆ ئەو مەبەستە هەستا بە جیاکردنەوەی چەند منالێکی تازە لەدایك بوو لە دایك و باوکیان و بەخێوکردنیان لەلایەن چەند دایەنێکەوە کە بۆیان نەبوو منالەکان بدوێنن. سیزەرەکە دەیویست بزانێت ئایا منالەکان فێری کۆنترین زمان دەبن کە عبری یە یان یۆنانییە یان لاتاینە یان عەرەبییە یان فێری زمانی دایك و باوکیان ئەبن چونکە لەوان بوون؟. تاقیکردنەوەکە بێ ئەنجام بوو چونکە منالەکان مردن." – ئێرنست کانتۆرۆڤیچ

سیزەر فریدریشی دووەم لەڕاستیدا کەسێکی ڕۆشنبیر بوو لە سەردەمی خۆیدا بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو تاقیکردنەوە نا مرۆڤانەیەی لەسەر ئە منالانە ئەنجامدا بەمەبەستی لێکۆڵینەوەلە ڕەچەڵەکی زمانەکان. سەرەڕای ئەوەی نموونەیەکیش هەبوو: هێرۆدۆت (مێژووناسی یۆنانی سەدەی ٥ی پێش زاینی) باس لە تاقیکەدنەوەیەکی لە هەمان بابەت دەکات کە لە لایەن فرعۆن پسامێتیکی یەکەوە ئەنجامدراوە لە سەدەی ٧ ی پێش زاینی. زمان وەك جیاکەرەوەیەکی مرۆڤ هەر لە زووەوە جێگەی سەرسوڕماندن بووە. هیوای ئەوەمان هەیە کە باشتر لە بوونەوەری خۆمان تێبگەین ئەگەر ڕەچەڵەکی زمان بدۆزینەوە.

منال بۆ ژیان پێویستی بە مەیل و ڕووپێدانە. ئەگەر کەسێك نەبێت ڕوپیپێبدات و خەمخۆری بێت ئەوا دەمرێت. لە هەوڵەکەی سیزەر فریدریشی دوودا مەبەست ئەوەبوو کە منالەکان خۆیان لە خۆیانەوە زمانی ڕەچەڵەکی مرۆڤایەتی فێربن و فەرمان بە

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

دایەنەکان درابوو نەیاندوێنن. دەبوو بەباشی خواردن بە منداڵەکان بدەن بەڵام بەهیچ جۆرێك لەڕوی جەستەیی و دەروونیەوە ڕویان پێنەدەن و نەیان دوێنن. بۆیە مردن و هیچ زمانێکیش فێرنەبوون لە خۆیانەوە. یەکێك لە ڕەگەکانی زمان لە ڕەفتاری پەیوەندییەکانی مرۆڤەکاندایە بۆیە لە منداڵیشدا زمان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە سەرەتاییەکانەوە گەشە دەکات.

مەرجێکی تری زمان پێکهاتە بایۆلۆجیەکانی مرۆڤە لە مێشکدا. گرنگترین بەش لە کاراکردنی توانای زمان بە وتنی وشەکان دەست پێناکات. منداڵ بە کۆئەندامێکی کارای زمانەوە یەتە ژیانەوە کە پێکهاتووە لە دوو سەنتەری نزیک لەیەکەوە لە مێشکدا. سەنتەرێکیان زمان شیدەکاتەوە ئەویتریان زمان دروست دەکات. لەکاتی تووشبوونی کەسێکی پیر بە وەستانی کتوپڕی مێشك دەبینین لەکار کەوتنی یەکێك لەم سەنتەرانەی زمان یان هەردوکیان چ بەدواهاتێکی گەورەیان هەیە. ئەگەر لەکاتی وەستانی مێشکەکە یەکێك لە سەنتەرەکان زیانی پێگەیشت کەسی تووشبوو ناتوانێت ووشەی بیستراو تێبگات یان ناتوانێت بدوێت. ئەگەر هاتوو هەردوو سەنتەرەکە لەکار کەوت ئەوا نە دەتوانێت تێبگات جیتر و نە دەتوانێت بدوێت.

ڕەگێکی تری گرنگی توانای مرۆڤ بۆ ئاخافتن لە توانای بیرکردنەوەیدایە. زمان تەنها ئەوە نی یە کە ئەوەی دەبیسترێت تۆماربکرێت و بەدەنگ ووشە دروست بکرێت. دەبێت لە مانای ووشەکان بگەین و بیرەکانی خۆمان دەربڕین. ئەگەر دایکێك بە منداڵە ٢ ساڵانەکەی گووت "بوکەکەت لەسەر قەنەفەکەیە" منداڵەکە نابێت تەنها بوك و قەنەفە بزانێت چییە بەڵکو دەبێت بزانێت

ووشەی "لەسەر" مانای چی. ئەمەش پێویستی بە بوونی توانای هێنانە بەرچاو و دیاریکردنی شوێنی شتەکان هەیە. تەنها بە بوونی ئەو توانایە دەتوانێت منداڵەکە تێبگات کە پەیوەندی نێوان بوکەکە و قەنەفەکە چی یە. دەبێت بتوانێت جیایبکاتەوە کە بوکەکە لەژێر یان لە پشت قەنەفەکە نی یە بەڵکو لەسەریێتی.

پێش ئەوەی زیاتر باس لەم سێ ڕەگەی زمان بکەین. دەمانەوێت تۆزێك زیاتر لە ووشەی "زمان" بکۆڵینەوە. ئاسان نی یە بتوانرێت: بە یارمەتی زمانەوە هەوڵ بدەین لە زمان تێبگەین. ئایا ئەمە بابەتێکی بێ چارە؟

زمان چی یە؟

با هەوڵ بدەین زیاتر بیر لە ووشەی زمان بکەینەوە. یەکێك لە هۆکانی بەکارهێنانی زمان بۆ ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکانە. بە وتراو و نوسراوەکان هەوڵ دەدەین کەسانی تر لەخۆمان بگەیەنین. ساوایەکیش کە دەقیژێنێت نامەیەکی گرنگی هەیە کە دەیەوێت بیگەیەنێت پێمان: برسییەتی. بەڵام لەوانەیە گریانەکەی بە زمان لەقەڵەم نەدەین. قیژاندن شێوازێکە لە شێوازەکانی پەیوەندی کردن کە لە ئاژەڵەکانی تریشدا بڵاوە. سەگێك بە سەگێکی تر دەوەڕێت بۆی دوری بخاتەوە لە شوێنەکەی خۆی. باڵندەیەکی نیرینە دەجریوێنێت بۆ نزیکخستنەوەی باڵندەیەکی مێینە لەخۆی. لەلای منداڵەکە برسێتی و لەلای سەگەکە هەستکردن بەخاوەندارێتی و لەلایەن باڵندەکە ئارەزوی زاوزێکردن دەبێتەهۆی هەژاندنی توانای پەیوەندی کردن. منداڵەکەش و سەگەکەش و باڵندەکەش نامەیەکیان هەیە کە دەیانەوێت هەستێك یان پێویستیەکیان بگەیەنن. بەکارهێنانی زمان بەڵام لە گەیاندنی نامەیەك زیاترە.

پیاگێت (دەرون ناسێکی سەدەی بیستەم) ئاماژەی بە جیاکەرەوەیەکی گرنگی زمانی مرۆڤ داوە. دەڵێت: زمان ئەو توانایەمان دەداتێت کە لەڕێگەی ووشە و ڕستەوە بەیانێك بگەیەنین کە بەهیچ هۆکارێکی دەرەکییەوە نەبەستراون. منداڵە ٢ ساڵانەکش لە پێششوێنی "لەسەر" تێدەگات بەهەموو مانا جیاوازەکانییەوە. منداڵەکە تێدەگات کە بوکەکە لەسەر قەنەفەکەیە مانای چی هەروەها دەشزانێت کڵاوەکە لەسەر سەرییەتی یان هێلانەکە لەسەر دارەکەیە. منداڵەکە پێششوێنکە تەنها بەو شێوەیە بەکار ناهێنێت کە لە دایك وباوك و خوشك وبراکانی دەیبیستێت بەڵکو دەتوانێت لە دەرەوەی ئەو بازنەیەش پێششوێنکە بەکاربهێنێت و ماناکەی ببەستێتەوە بە پەیوەندی ڤێرتیکالی/ نێوان تەنەکان.

لەبەر ئەوەی زاراوەکان لە زمانەکاندا بەبەردەوامی دەتوانن لە پەیوەندی نوێدا بەکار بهێنرێن. ئەمە وا لە زمانی مرۆڤ دەکات کە بێسنور لە گەشەکردندا بێت. ئەگەر بهاتایە زمانی مرۆڤ وەك "زمانی" گیانەوەران بوایە کە تەنها بۆ دەربڕینێکە و لەڕێگەی لاسایی کردنەوەوە فێربوینایە ئەوا کەلتوری مرۆڤایەتی دروست نەدەبوو.

بەڵام ئایا تەنها مرۆڤ وەك پیاگێت باسی لێوەدەکات زمانی بەو شێوەیەیە؟ هەموو ئاژەڵە ئاست بەرز و نزمەکان بەیەکەوە پەیوەندی دەکەن. بە ئاڵوگۆڕکردنی ژیاکەرەوەی تەیبەت پێکەوە ژیانیان ڕێکدەخرێت. ئاژەڵە ئاست بەرزەکان دەربڕینی نازارەکییان هەیە کە ئێمەی مرۆڤیش پێیان ئاشناین و لێیان تێدەگەین و بۆ پێکەوە ژیانمان گرنگە. پێویستییەکانیان بە جووڵەی ئەندامەکانیان

و جووڵەی دەموچاویان و دروستکردنی چەند دەنگێگ دەردەبڕن بۆمان. پشیلە پشتی دەکات بە کەوانێك و خۆی گڤ دەکاتەوە لەبەردەمی سەگێکدا وەك هەڕەشەکردن. سەگ کلکی دەلەقێنێت بۆ دەربڕینی مەیل یان دانی جیڕدەکاتەوە بۆ دەربڕینی تووڕەیی و نیازی پەلامار دان.

لە ئاژەڵە ئاست بەرزەکان مەیمونی سیفەت نزیك بە مرۆڤ لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە و دەرکەوتووە کە توانای فێربونی زمانی هێمایان هەیە (پرێماك). بە شێوەیەك کە دەتوانن بە زمانی هێما و ئاماژەکردن ڕستەی بەسوود دروست بکەن. بەڵام بۆ ئەمە پێویستیان بە فێرکردنە لەلایەن مرۆڤەوە. تێبینی ئەوەش کراوە کە ئەو جۆرە مەیمونە ئەگەر گیرابن و ڕاهێنانیان پێکرابێت دەتوانن ئەو توانایە بدەن بە بێچووەکانیشیان بەڵام لەو مەیمونانەی کە ئازادن تێبینی ئەو بەهرەیە نەکراوە. بەڵام ئەم توانایە دوای چەند ساڵێك ڕاهێنانیش زۆر بە سنورداری دەمێنێتەوە. توانای تێگەیشتن لە زمان و دەربڕین بە هێما لەلایەن گۆریلا و شەمپانزیەوە ئەوپەڕی هێندەی توانای منالێکی ٢ تا ٣ ساڵان دەبێت (تۆماسیلۆ).

ماناى پەیوەندی بۆ زمان

زمان بەو مانایەی کە پیاگێت باسی لێوەدەکات و توانای تێگەیشتنی زاراوەکان لەچەند ڕوانگەیەکەوە دوای تەمەنی ٢ ساڵی دەست پێدەکات. پێش ئەوە منالەکە پێویستی بە پەیوەندی نی یە. منالی ساوا بە چەند ڕێگەیەک پەیوەندی بە دەوروبەری دەکات لە یەکەم ڕۆژی تەمەنییەوە. ئەو شێوە سەرەتاییەی پەیوەندیکردن بنەمایەکە بۆ گەشەکردنی توانای زمانی منالەکە. لە پەیوەندی ڕۆژانەماندا

لەگەڵ مرۆڤەکانی دەوروبەرمان دەمانەوێت مانای وشەکان زۆر بەرز بخەملێنین. لەڕاستیدا هەستمان چۆنە بۆ بەرامبەرمان و تا چ ڕادەیەك دەگونجێین لەگەلیاندا زیاتر بە جوڵەی دەست و دەمووچاو مان و بە شێوازی ڕەفتارمان دەری دەبڕین لەوەی بە زمان دەری ببڕین. واتە بەشێوەیەکی نازارەکی. تەنها بە بەرزکردنەوەی زوچێکی لیومان بۆ سەروە بەسە بۆ ئەوەی بەرامبەرمان تێبگات: ئێمە لێ ی تێدەکەین. ئەگەر کەسێك تەماشای دەموچاومان نەکات ئەوا دەزانین کە نایەوێت ںمان دوێنێت. ئامرازەکانی دەربڕینمان لە پەیوەندیمان لەگەڵ کەسانی بەرامبەر ووشە گوتراوەکان و جوڵەی لەش و شێوەی تەماشا کردنمان و ڕادەی بەرزی دەنگمانە. بۆ تێگەیشتنمان لە دەوروبەرمان پێش هەموو شتێک پێویستمان بە چاوەکانمان و بە هەستی بەرکەوتن و گوێمان و هەستی بۆنکردنمانە. لە کاتی قسەکردن ووشەکان کەمترین نرخیان هەیە لەچاو چۆنێتی گوتنییان. ئایا ووشەی "ساختەچی" بە مەبەستی توانجگرتن بەکار دێت یان بەمانای قسەخۆش دەگوترێت تەنها لەڕێگەی چۆنێتی گوتنییەوە بۆمان دەردەکەوێت.

لە یەکەمین ٢ ساڵدا مناڵ لەگەڵ دایک و باوکیدا زیاتر بەشێوەیەکی نازارەکی و بە هێما پەیوەندی دەکات. کە دایکێك ساواکەی دەدوێنێت مانای ووشەکانی کە دەیڵێت هیچ نرخێکیان نی یە بۆ ساواکە بەڵکو بەرزی دەنگی دایکەکە و میلۆدییەکەی و چۆنێتی دەربڕینی دەنگی دایکەکە گرنگە. ساواکەش هەستی خۆی بە جوڵەی دەموچاو و شێوەی سەیرکردن و گریانی دەردەبڕێت بۆ دایکەکە. زمانی نازارەکی پەیوەندییەکی زۆر قووڵ لەنێوان مناڵەکە

و دایك و باوکی دروست دەکات (زیاتر لە بەشی پەیوەندییەکان).
پاشان توانای زمانگرتن لەسەر بنەمای ئەم پەیوەندییە دروستبووە گەشەی پێدەدرێت.

زمانی جەستەیی و نازارەکی

دەربڕین	هەست پێکردن	نموونە
هەڵسوکەوت	بینین	خۆدورگرتن
جووڵە	بینین	هەنگاوی خێرا
جووڵەی دەموچاو	بینین	دەربڕینی خۆشی بە دەموچاو
دەربڕین بە چاو	بینین	تەماشا نەکردن
دەنگ	بیستن	دەنگێکی هێمن کەرەوە
بەرکەوتن	هەستی بەرکەوتن	دەست بەسەرداهێنان
بۆنی لەش	بۆنکردن	بۆنی کەسێکی نائاشنا

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

مەرجە بیۆلۆجییەکان بۆ زمانگرتن

مێشکی مناڵ تواناياکەی بێهاوتای گەشەکردن و خۆگونجاندنی هەیە. ئەم توانایەش بە شێوەیەکی دیار لە زمانگرتندا دەردەکەوێت. مناڵ هەر لەسەرەتاوە بە پۆتێنشەڵ و توانایەکی شاراوەی گەورەی فێربونی زمانەوە دێنە دنیاوە کە ئەمەش وای لێدەکات لە سالآنی سەرەتایدا گەشەکردنێکی سەرسوڕمێنەر لە توانای قسەکردندا بەخۆیەوە ببینێت. گەشەکردنی زمان لەگەڵ پێگەیشتنی مێشکدا دەست پێدەکات، کە ئەمەش پێش لەدایکبوون بە زۆر ڕوودەدات و لەتەمەنی کامڵبووندا کۆتای پێدێت (لێنبێرگ).

وەکو بیستمان مێشك لەخۆیەوە ناتوانێت زمانمان پێ بگرێت. پێویستی بە ئەزموونێکی بەرفراوانە لە پێکەوەژیان لەگەڵ مرۆڤی تر.

مناڵ لە تەمەنی پێش کامڵبووندا بە شێوەیەکی تر فێری زمان دەبن وەك لە زۆربەی گەورەکان. زمانێك بەوە فێردەبن کە گوێدەگرن و شتە بیستراوەکە پەیوەست دەکەنەوە بە کەسانێك یان هەڵسوکەوتێك یان شتێک لە ژینگەکەیاندایە. دایک و باوك پێویست ناکات مناڵەکانیان فێری زمانیان بکەن. تەنها ئەوەنەی کە ڕێگەیان بدەن کە ئەزموون پەیدا بکەن لەگەڵ زمانەکە بەسیانە بۆ ئەوەی زمان بگرن و فێری زمانەکە بن. بە پێچەوانەی گەورەکانەوە مناڵ زمانی دووەم یان سێهەم زۆر بە ئاسانی فێردەبن. زمانێکی تر لە ماوەی ٦ بۆ ١٢ مناگدا بەجوانی و بەبێ هەڵەی ڕێزمانی دەتوانن فێربن.

زمانگرتن لە ڕێی گوێگرتن و بینین

لە تەمەنی کامڵبوون وەرچەرخانێکی گەورە لە توانای زمان فێربووندا ڕوودەدات. زۆربەی گەورەکان ناتوانن زمانێك وەك مناڵەکان فێربن بەڵکو دەبێت لە ڕێگەی شیکارکردن و ڕاهێنانەوە

فێری بن. دەبێت ووشەکان لەبەرکەن و چەندین ڕێسای ڕێزمانی فێربن و مانای دەستەواژەکان و دروستکردنی ڕستە فێربن.
لە تەمەنی ٢٠ ساڵ بەرەو ژوور کەم گەورە دەتوانن زمانێکی تر بە پێرفێکتی فێربن و وەك زمانی دایکیان پێی بدوێن. بێگومان گەورە هەیە کە لێهاتوویان هەیە بۆ زمان و دەتوانن تەنها بە بیستنی زمانێك زمانەکە وەك مناڵ فێربن. لێهاتووی زمان فێربوون و شیکارکردنەوەی و دروستکردنی ڕەچەڵەکی بیۆلۆجی هەیە وهەر لە ساواییەوە کارایە.
ئەم گریمانە ئەم تێبینیانە دەسەلمێنێت:
سەنتەرەکانی زمان مرۆڤ تەنها توانایەکی بیستنی زۆر بەرزی نی یە بگرە لە لەشیدا ئەندامێکی زمانیشی هەیە. لە پێش ١٠٠ ساڵەوە ئەوە زانراوە کە لە مێشکی مرۆڤدا دوو سەنتەری تایبەت بە زمان هەیە. ئەم سەنتەرانەش بریتین لە بەشی تایبەت لە مێشك کە هەڵدەستن بە مامەڵە کردن لەگەڵ زماندا. یەکێك لەم سەنتەرانە بەناوی دۆزەرەکەیەوە ناو دەبرێت بە بۆشایی ڤێرنیك. لەم بۆشاییەی مێشکدا ووشە بیستراوەکان شیدەکرێنەوە و لەگوێی ناوەندەوە دەگەیەنرێن بۆ دەمارەکانی بیستن و پاشان بۆ ناوەندی مێشک. سەنتەری دووم لە پێشەوەیەو تایبەتە بە دروست کردنی وشەی گوتراو و بەناوی دۆزەرەکەیەوە ناو دەبرێت بە بۆشایی برۆکا. ئەم دوو سەنتەرە پەیوەندی زۆر توندیان هەیە لەنێوان خۆیان و لەگەڵ سەنتەری تری ناو مێشکدا.
لە مرۆڤی ڕاستەدا ئەم دوو سەنتەرە دەکەونە لای چەپ و لە مرۆڤی چەپەدا دەکەونە لای نیوەی ڕاستی مێشك. سیگنالە

بیستراوەکانی تر کە هیچ زمانێك نین بۆ نمونە میوزیك لە نیوەکەی تری مێشکدا شیدەکرێتەوە.
لە ساڵانی یەکەمدا سەنتەرەکانی زمان لە بەشێکی دیاریکراودا نین. ئەگەر لەم تەمەندا مناڵێك ڕوداوێکی بەسەردا بێت و بەشێکی مێشکی بریندار ببێت ئەوا زۆر بەباشی دەتوانێت تواناکانی زمانی بگوێزێتەوە بۆ بەشەکەی تری مێشکی کە زەرەری پێنەگەیشتووە. لە کاتێکدا ئەگەر گەورەیەکە بەهۆی جەڵتەوە بەشێکی مێشکی زیانی پێبگات زۆری پێدەچێت تا چاك دەبێتەوە یان تەنانەت لەوانەیە هەر نەشتوانێت دووبارە چاکببێتەوە. مێشك لە مناڵدا نەك تەنها توانای وەرگرتنی زیاترە بەڵکو توانای خۆ گونجاندنیشی زیاترە.

مامەڵەکردنی تایبەتی دەنگ و دروست کردنی لە پەرەسەندندا هەندێك بۆشایی تەنها تایبەتمەندی ئەوەی پەیدا نەکردووە کە توانای قسەکردن پەیدا بکەن بەڵکو تواناکان بەرە بەرە زیاتر گونجێنراوە لەگەڵ پێداویستیەکانی مرۆڤ بۆ پەیوەندیکردن (Godnik, Miller). ووشە بیستراوەکان بەجۆرێکی جیاواز لەمێشکدا شیکاردەکرێن لەچاو ئاواز و ژاوەژاوەکان (Eimas).
ئەم جیاوازییەش ئەوە ڕووندەکاتەوە کە بۆچی ساواکان کاردانەوەیان بۆ ئاوازاکان جیاوازە لەگەڵ کاردانەوەیان بۆ ووشە بیستراوەکان.
گشتگیری لە شیکارکردنی ووشە بیستراوەکان ووشە بیستراوەکان لەهەموو مرۆڤەکاندا بەپێی هەمان یاسای فۆنۆلۆجی شیکار دەکرێن و دروست دەکرێن. بەبێ بوونی هیچ پەیوەندییەك بەوەی

به چ زمانێک دەئاخافترێت. Lisker و هاوکارەکانی لێکۆڵینەوەیان لەسەر یانزدە زمانی زۆر جیاوازی وەك ئیتالی و ئەڵمانی و فینلەندی کرد و بۆیان دەرکەوت کە دروستکردنی دەنگەکان لە هەموو زمانەکاندا بەپێی هەمان ڕێسای فۆنێتیکین. ئەگەرچی لە جیهاندا مرۆڤەکان چەندین زمانی جیاوازیان هەیە بەڵام هەموویان هەمان بنەمای بایۆلۆچیان هەیە. ئەمەش ئەوە ڕووندەکاتەوە بۆچی هەموو منداڵەکانی جیهان لەیەکەم ساڵی ساواییاندا دەنگی لەیەکچوو دەتوانن دروست بکەن (Weir).

کاتی دیاریکراوی بایۆلۆجی بۆ دروستکردنی زمان کاتی توانای شیکردنەوەی مانای زمانەکان و دروستکردنی ڕستە لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر دەگۆڕێت. هەندێك منداڵ دەتوانن ڕستەی دوو ووشەیی لە نێوان ١٥ مانگی بۆ ٢٤ مانگی دروستبکەن و هەندێکیشیان لەنێوان ٣٠ مناگی بۆ ٤٢ مانگی ئەو توانایەیان دەبێت. بەڵام جگە لەکاتەکە هەموو هەنگاوەکانی تری پرۆشەکە لە هەموو منداڵەکاندا وەك یەکە (Szagun).

ڕستەیەکی وەك "سوزی گۆرانی دەڵێت." کە بۆ ئێمە زۆر سادەیە بۆ منداڵێکی کە تازە زمان دەگرێت پێویستی بە لێهاتوویەکی زۆرە بۆ گوتنی. چونکە واتا منداڵەکە فێری دوو جۆر وشەی جیاواز بووە کە جۆرێکیان ناوە وەك "سوزی" و "گۆرانی" ئەویکەشیان فرمانە وەك "دەڵێت". جگە لەوە فێریش بووە لە گەڵ ناوی سوزیدا کە بکەری ڕستەکەیە فرمانەکە چۆن لەڕووی ڕێزمانەوە بەڕاستی بڵێت. منداڵ - زۆربەی جار بۆ دڵخۆشکردنی دایك و باوکیان - وشەکان بە شێوەیەکی نامۆ پێکەوە دەنێن یان ڕستەی سەیر دروست دەکەن. ئەمە ڕودەدات چونکە منداڵ لەسەر بنەمای ئەوەی دەیبیستێت

هەوڵ دەدات خۆنەویستانە ڕێسا دروستبکات بۆ وشەکان و پەیوەندیان بەیەکەوەو شێوازی بەکارهێنانیان لە ڕستەکاندا. لە سەرەتادا ڕێساکانی خۆیان دروستیانکردووە بە شێوەیەکی گشتی بەکاری دەهێنن و لە ئەنجامدا ڕستەی ناباو دروست دەبێت. بۆ ئێمەی گەورە ئەرکێکی خۆشە بیربکەینەوە و تێبگەین منداڵەکە بۆ وا قسە دەکات و چ هەڵەیەکی ڕێزمانی دەکات. ڕێسای زۆر سەرەتایی وەك دروستکردنی ڕستە لە بکەر و فرمان و ئاوەڵناو ناتوانێت بەباشی بەکار بهێنێت. بۆ نموونە منداڵەکە دەڵێت: "سوزی گۆرانی" و فەرمانەکە ناڵێت و وشەی "دەڵێت" بەکارناهێنێت یان بکەری ڕستەکە بەکارناهێنێت و دەڵێت: "گۆرانی دەڵێت". بەڵام سەیر ئەوەیە کە منداڵەکە چەند خێرا فێر دەبن ڕستەکان بەڕاستی بڵێن و چەند زوو فێری قسەکردن بە ڕاستی دەبن بە بێ ئەوەی بەمەبەست دابنیشن و خۆیان فێری ڕێسا ڕیزمانییەکان بن. بەوەدا کە منداڵ لەسەرەتادا ئەو هەڵانە دەکات بۆمان دەردەکەوێت کە منداڵەکە وردە وردە خۆی فێر دەبێت ڕێزمانی زمانەکە بەتەواوی بەکابهێنێت و لەسەرەتاوە زمان بە لاسایی کردنەوەی کەسانی تر فێرنابێت. ئەگەر وا نەبوایە ئەوا دەبوو منداڵەکە هەرچی ڕستەیە یەکجار گوێی لێبووبێت بۆ ئەوەی بتوانێت بیانڵێتەوە، کە ئەمەش نابێت. کەواتە منداڵ زمان لەڕێگەی لەبەرکردنی ڕستە و وشەکانەوە فێرنابێت بەڵکو ئەزمونەکان کۆدەکاتەوە و خۆی گەشە بە توانای زمانی خۆی دەدات. Chomsky زمانەوانێکی ئەمریسکی سەدەی بیست ئاماژەی بەوا داوە کە منداڵ بەشێوەیەکی زکماکی بنچینەیەکی سەرەتایی لە شێوازی پێکهاتنی زمان هەیە. ئەم ئاشناییە سەرەتاییە وای لێدەکات ئاسان فێری زمانەکە ببێت و لێی

تێبگات. کەواتە دەتوانن بڵێین منداڵەکە خۆی لەخۆیدا ویستێکی زگماکی هەیە بۆ فێربوون و ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی زمانی.

زمان و بیرکردنەوە

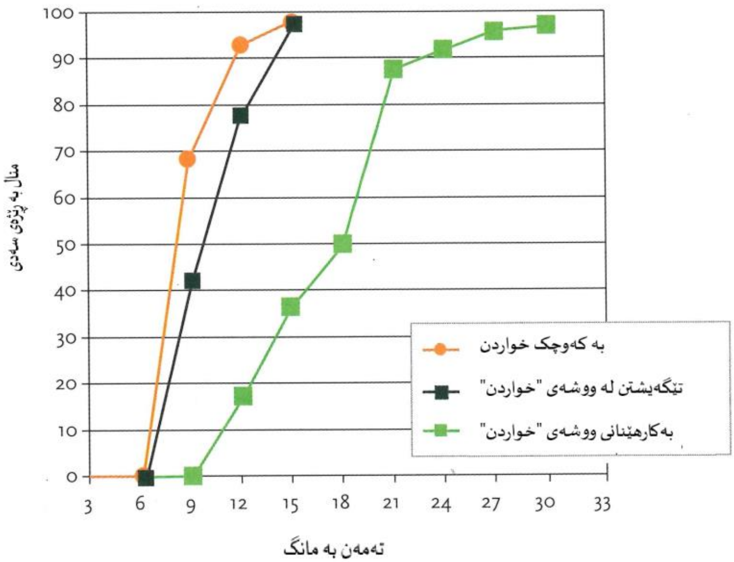
ئایا کامیان پێش کامیان دێت بیرکردنەوە یان ئاخافتن؟ بۆ بەشی زۆری گەورەکان ئاستەمە بتوانن بیربکەنەوە بەبێ زمان زانین دەڵێن: "چۆن بتوانم بیربکەمەوە ئەگەر هیچ زاراوەیەکی زمانی نەزانم؟" ووای بۆدەچن کە لە گەشەکردنی منداڵیشدا زمان هەمان ڕۆڵدەبینێت و زانینی زمان مەرجبێت بۆ بیرکردنەوە. Jean Piage لە پاش لێکۆڵینەوە درێژخایەن و وردەکانی گەیشتە ئەو بۆچونەی کە لە منداڵدا لە سەرەتادا بیرکردنەوە ماوەیەکی زۆر پێش زمانگرتن دەستپێدەکات. گەشەکردنی دەروونی مەرجێکی زۆر بنەڕەتی یە بۆ باش گەشەکردنی زمان لە مرۆڤدا.

دەتوانرێت کاتی گەشەکردنی دەرونی و زمانی لە ساڵی یەکەمی منداڵدا بەم شێوە کورتکراوەیە بخرێتە ڕوو: لە سەرەتادا گەشەکردنی دەرونی دێت پاشان گەشەکردنی توانای تێگەیشتن دێت و بەدوایدا توانای زمانگرتن و دەربڕین دێت.

لەو گرافیکەی خوارەوەدا ئەو پەیوەندییەی کاتییەی نێوان گەشەکردنەکان لەسەر نموونەی وشەی "خواردن" خراوەتە ڕوو. لە کۆتایی ساڵی یەکەمدا لە منداڵەکەدا تێگەیشنێک بۆ کرداری "خواردن" پەیدا دەبێت. منداڵەکە هەوڵدەدات بە دەستەکانی و پاشان بە کەوچک نان بخوات. ماوەکی کەم پاش ئەوە منداڵەکە دەست دەکات بەوەی تێبگات کە کردارەکە بە "خواردن" ناو دەبرێت. کاتێک دایکەکە منداڵەکان بۆ نان خواردن بانگهێژ دەکات

ساواکەش لە مەبەستی دایکەکە تێدەگات. بەڵام لەلای زۆربەی منداڵەکان لەوانەیە چەند هەفتەیەك یان مانگێك بخایەنێت تا ئەوکاتەی منداڵەکە خۆی بتوانێت وشەی "خواردن" بەباشی بڵێت و بەکاری بهێنێت.

لەسەرەتادا منداڵەکە لەناو خۆیدا وێنەیەک بۆ هەڵسوکەوتی "خواردن" دروستدەکات پاشان لە مانای وشەکە تێدەگات و پاشان بەکاری دەهێنێت.



پەیوەندی نێوان گەشەکردنی دەروونی و ئاستی تێگەیشتن لە گوتراو و دەربڕین. هێڵەکان نیشانی دەدەن چەند منداڵ (بە ڕێژەی سەدی) دەتوانن کەوچک بەکار بهێنن، لە ووشەی "خواردن" تێبگەن و بەکاری بهێنن.

مرۆڤ له هەموو تەمەنێکی ژیاندا زیاتر تێدەگات لەوەی کە دەتوانێت بە زمان دەری ببڕێت. ئەم دیاردەیە مناڵ بەشێوەیەکی دیار دەگرێتەوە بەڵام گەورەش بەهەمان شێوە. توانای تێگەیشتنمان گەورەترە لە توانای دەربڕینمان. لە نوسینەکانی نوسەرە بەرزەکانی وەك Goethe دەتوانین تێبگەین کاتێک دەیخوێنینەوە بەڵام کەم کەس دەتوانێت نوسینی وەک نوسینەکانی ئەو دابڕێژێت.

بێگومان هیچ ڕێسایەك نی یە بە بێ بواری نامۆ و لە گەشەکردنی زمانیشدا بەهەمان شێوە زاراوە هەیە پێوستی بە ئاستێکی بەرزی توانای بیرکردنەوە هەیە. بۆ نموونە لۆگیك و ماتماتیك پێویستیان بە ئاستێکی بیرکردنەوەی بەرزە. بەڵام بۆ ساڵانی یەکەم دەتوانرێت بە گشتی بگوترێت لەپێشدا بیرکردنەوە پاشان تێگەیشتن و دەربڕین دێت.

رۆڵی دایك و باوك

منال ئەگەرچی خۆی زمان فێری خۆیدەکات بەڵام پێویستیان بە ئەزمونێکی زۆر چڕ و بەردەوامە لە زماندا لەگەڵ دایك و باوك و دەوروبەریان. دایك و باوك پێویست ناکات زمان فێری مناڵەکەیان بکەن بەڵام ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە لە گەشەکردنی زمانی مناڵەکە. ڕێگە بۆ مناڵەکە سازدەکەن زمانبگرێت.

لێکۆڵینەوەکان لە بواری پەیوەندی نێوان شێوازی پەروەردەکردنی منال لەلایەن دایك و باوکیان و ئاستی گەشەکردنی زمانی مناڵەکان ئەم ئەنجامانەیان (Caden, Nelson) هەبووە: دایك و باوك دەتوانن گەشەکردنی ئاستی زمانی مناڵەکە پەرەپێبدەن بەوەی کە

شێوازی دەربڕینی منداڵەکە لەوڕوی ناوەڕۆکەوە ڕاستبکەنەوە بەڵام نەك لە ڕوی جۆری دەربڕینەکەوە. ئەگەر وتەیەکی منداڵەکە ڕاست نەبوو دایك و باوك دەتوانن بابەتەکە بەشێوەیەکی ڕون و بە دەستەواژەی گونجاو دوبارەبکەنەوە. چونکە بۆ منداڵەکە بەهیچ جۆرێك سودبەخش نابێت ئەگەر بێت و دایك و باوکەکە ڕستەکەی بۆ ڕاستبکەنەوە و داوای لێبکەن بەڕاستی دووبارەی بکاتەوە و بۆی ڕونبکەنەوە هەڵەکی چی بوو. نابێت لەبیری بکەین کە منداڵ زمان بە دوبارەکردنەوە و لاسای کردنەوەی گەورە فێرنابێت. هەر بۆیە دەرەنجامی لێکۆڵینەوەکان ڕاستن و دایك و باوك تەنها ڕۆڵی پەرەپێدەر دەبینن. منداڵەکە خۆی دەبێت ڕێزمانەکان بە ئەزمونی بەکارهێنانی زمانەکە فێرببێت. کەواتە هیچ سودێکی نابێت ئەگەر هەوڵبدەین منداڵەکە لە ڕێگەی دووبارەکردنەوەی ڕستەکانەوە فێری زمانەکە بکەین. گرنگتر ئەوەیە هەوڵبدرێت بواری ئاخافتنی زۆر بە منداڵەکە بدرێت لە بوار و بابەتە جیاوازەکاندا. منداڵ ئارەزوی ئەوە دەکات وشەیەکی نوێ بەردەوام دوبارە بکاتەوە و بەشێوەی جیاواز. دڵخۆشدەبێت دەنگ و دەنگدانەوەی وشەکان تاقیبکاتەوە و ئێمەی گەورەش دەتوانین لەپاڵیدا فراوانی زمانەکەمان ببینین.

بەو شێوەیەکی فراوان دایك و باوك دەتوانن هاندەری گەشەی زمانی منداڵەکە بن بەوەی دڵفراوانانە لەگەڵ هەڵەکانی منداڵەکە مامەڵە بکەن و ڕێگەی پێبدەن پرسیارەکانی ئاڕاستەیان بکات و ببینن چۆن لە دنیا دەڕوانێت. شێوازێکی فێرکاری ڕاستەوخۆ بەپێچەوانەوە هۆکاری باشی نابێت چونکە زمان بریتییە لە شێوازێکی دەربڕینی تایبەت بە مرۆڤەکە و ئەو ڕوداوانەی پیایدا

تێدەپەڕێت. بە زۆرلێکردن منداڵەکە ناتوانێت ووشەکانی باشتر بدۆزێتەوە و هەستەکانی دەرببڕێت.

باشتر وایە دایك و باوك چۆن لەگەڵ منداڵەکانیان بئاخڤێن؟ ئاخاڤتن بە زمانی منداڵ سودی هەیە؟ دایك و باوك نابێت لە شێواز و ناوەڕۆکی قسەکانیاندا لەگەڵ منداڵەکە خۆیان بخەنە ئاستی توانای دەربڕینی منداڵەکە و بە زمانی ئاو بئاخڤێن بەڵکو دەبێت خۆیان بخەنە ئاستی تێگەیشتنی منداڵەکە بەڵام وشەکان بەڕاستی بڵێن. کاتێك منداڵ بەباشی لە دایك و باوك تێدەگات کە ئەوان بە ڕونی و ڕاستەوخۆ لەڕوی ناوەڕۆك دەربڕینەوە لەگەڵ منداڵەکە بئاخڤێن. زمانەکەیان دەبێت لەگەڵ ئاستی تێگەیشتن و بیرکردنەوەی منداڵەکە بگونجێت و لەهەمان کاتدا لەگەڵ ئەو ڕوداوەی منداڵەکە لەو ساتەدا دەیبینێت و تیایدایە.

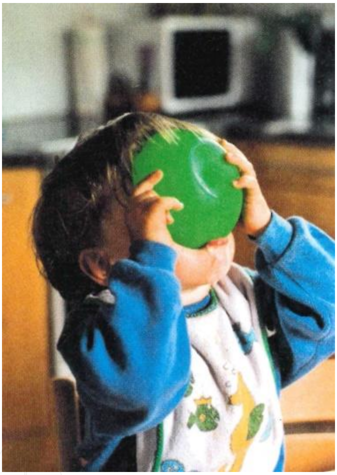
MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

خواردن و
خواردنەوە

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

داپیرە و باپیرەی بەسەردان هاتوون. بوتڵێک شەرابیان بۆ باوکی جین هێناوە و چەپکێک گوڵ بۆ دایکی و پارچەیەک چۆکلێتی گەورەش کە لە شێوەی کەروێشکدایە بۆ جینی تەمەن ٢ساڵان. داپیرە و باپیرە زۆر بە دڵخۆشیەوە سەیری کچەزاکەیان دەکەن کە چەند بە پەرۆشەوە چۆکلێتەکە هەڵدەپچڕێت و دەست دەکات بە خواردنی. زیاتر دڵخۆشدەبن بەوەی کە دەبینن جین چەند بە سوپاسەوە سەیریان دەکات و دەم و چاوی خۆی لە چۆکلێت هەلدەسوێت.

خواردن و خواردنەوە پێویستییەکی فیزیۆلۆجین هەروەک هەناسەدان و نوستن. برسێتی و تینویەتی زۆرمان لێدەکات پێداویستییە جەستەییە بنەڕەتییەکانمان بەدیبهێنین. بەڵام لە چۆنێتی و شێوازی خواردن ئازادین. چی دەخۆین و چۆن دەیخۆین و خواردن چ مانایەکی کۆمەڵایەتی هەیە لامان لە کەسێکەوە بۆ کەسێک لە خێزانێکەوە بۆ خێزانێک و لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆڕێت. لەکاتێکدا گۆشت لە لای هەندێک کەس بەشێکی سەرەکییە لە ژەمی خواردن مرۆڤ هەیە تەنها بەخواردنی ڕوەکی دەژین. هەندێک خێزان کاتێکی زۆر بۆ خواردن ئامادەکردن تەرخان دەکەن و جۆری زۆر خواردن لەسەر خوانەکانیان دادەنێن خێزان هەیە تەنها خواردنی ئامادەکراو دەخوات.



زمانگرتن لە ڕێی گوێگرتن و بینین

تەنانەت لە ناو منالّی ساواشدا جیاوازی هەیە لەشێوازی خواردنەوەدا و ئارەزوی خوارنی جۆرێک خواردن لە منالّێکەوە بۆ منالّێکی تر دەگۆڕێت. خواردن و مانای خواردن بۆ منالّ دوو شت دەردەبڕێت یەکەم منالّەکە وەک تاک جۆنە دووەم چ ئەزموونێکی خێزانی لەو بوارەدا هەیە. دایک وباوک تەنها خواردن نادەن بە منالّەکەیان لە ڕێگەی شێوازی خواردن پێدانەوە منالّەکە فێری ئەوە دەکەن منالّەکە چۆن سەیری خواردن بکات و چ نرخێکی بۆ دابنێت. ئایا کاڤیار خواردنێکی نرخبەهایە یان بریتییە تەنیا لە هێلکەی ماسی پرسیارێکە جوابەکای دەگەڕێتەوە بۆ ئارەزوی مرۆڤەکە و شێوازی پەروەردەکردنی.

سێ شێوازەکەی خواردن

لە یەکەم سالّی ژیاندا خواردن بە سێ جۆری جیاواز بە منالّ دەدرێت. هەر شێوازێکی خواردن بەپێی ئاستی گەشەی

ئۆرگانەکانی مناڵەکە گونجێنراوە. ئەم گونجاندنە پەیوەستە بە توانای کۆئەندامەکانی مناڵەکە بۆ وەرگرتنی خۆراکەکە بۆ هەرس کردنی بۆ ئاڵوگۆڕکردن بە ماددەکانی ناو خواردنەکە و بۆ دەرهاویشتنی.

خۆراکی شل. شیری دایك و شیری وشک باشترین خۆراکن بۆ ساوا لە ٤ مانگی سەرەتادا. ئاسان هەرس دەکرێن و هیچ پەستانێک ناخەنە سەر ئاڵوگۆرکردنی ماددەکانی ناو لەش و گورچیلەکان. شیری دایك بەدەر لەو سیفەتانە هەڵگری ماددەی بەرگریکەرە کە مناڵەکە لە مانگەکانی سەرەتادا دەپارێزن لە توشبوون بە زۆر نەخۆشی. لە تەمەنی ٥ ڕۆژان تا ١٤ ڕۆژان مناڵەکە توانای خواردن بە شێوەیەک پەیدادەکات کە ئەو خواردنەی دەیخوات بە تەواوی بەشی گەشەکردن و گەورەبوونی بکات.

خۆراکی نەرم و مڵ. پاش تەمەنی ٤ مانگی ساواکە بڕی پێویست لە ماددە و وزەی تادێت کەمتر لە شیرەکەوە بەتەنها وەردەگرێت. کۆئەندامی هەرس و ماددەگۆڕکێی لەشی مناڵەکە هێندە گەشەی کردووە کە دەتوانێت خۆراکی نەرمیش هەرس بکات و دەربهاوێژێت. لەم تەمەنەدا مناڵەکە دەتوانێت خواردنی توندی وەک پارچە نانیش بگرێت بە دەمیەوە و بە هێواشی بیمژێت.

خۆراکی توند. لە تەمەنی ٢ ساڵاندا جووڵەی دەم و کرداری ڕیخۆڵەکان هێندە گەشەیان کردووە کە مناڵ دەتوانێت خواردنی گەورەکان بخوات. مناڵەکە هێندەی پێویست توانای گازگرتن و جوینی خۆراکی هەیە. لەشیشی توانای ئەوەی هەیە کە بە سەربەخۆیی لەسەر خوان دابنیشێت لەگەڵ گەورەکان.

شیردان دیسان باوە

تا سەدەی نۆزدە هەموو ساوایەک شیری دایکی دەدرایە. ئەگەر دایکێک توانای شیردانی نەبوایە ئەوا دایەنێک شیری بە ساواکە دەدا. نەریتی شیردان و کێشەکانی کاتی شیردان و هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ مناڵی ساوا دایکەکان و ژنان لەناوخۆیاندا نەوە بە نەوە دەیانگەیاند. لە کەم کاتدا تەنها بۆ ماوەیەکی کەم ساوا شیری مانگا یان مەڕ یان بزنی پێدەدرا.

لە ١٨٥٠ کاندا یەکەم شیری ووشک دۆزرایەوە. پاش ١٩٢٠ دەستکرا بە بەرهەمهێنانی شیر بۆ ساوا لەسەر بنەمای شیری مانگا. لەدوای ئەوە بۆ ماوەی ٤٠ ساڵ شیردانی سروشتی و شیری وشک ڕکابەری یەکتریان دەکرد. شیری وشک دادەنرا بە باشتر و هەرزانتر. گۆڕانکارییەکانی سەردەم و ڕۆڵی ئافرەت و چەندین بەهانە زیاتر بوونە هۆی ئەوەی شیردان گرانبکەن لەلای دایکەکان. ئەمانە هندێک لەو بیانووە هەڵانەن: شیردان کارێکی ئاسان نی یە. شیردان مناڵەکە ماندو دەکات. شیردان مەمکی دایکەکە تێکدەدات. شیردان دەستی دایکەکە لە کارکدن دەگرێت. شیردان ئازادی دایکەکە ناهێڵێت. شیردان لە شوێنە گشتییەکاندا ئەنجام نادرێت. شیردان نیشانەیە بۆ نزمی ئاستی کۆمەڵایەتی. بڕی شیرەکە بە مەمە باشتر دیاریدەکرێت وەک لە شیردانی سروشتی.

تەنانەت ئەو کێشەیەش هەبوو کە پزیشکەکان و پەرستیارەکان و مامانەکانیش ئامەدەنەبوون دایکەکان بۆ شیردان هان بدەن. تا ناوەڕاستی سەدەی بیستەمیش ئەم هەڵسوکەوتە بووە هۆی کەمبوونەوەی نەریتی شیردان لە کۆمەڵگا ڕۆژئاواییەکاندا.

لە پاش ناوەڕاستی سەدەی بیستدا و بەتایبەتی بە هەوڵی ڕێکخراوی نا حکومی la leche league کە بەردەوامیش لە هەوڵداندایە توانرا گۆڕانێک لە بیرکردنەوە سەبارەت بە شیردان سەرهەڵبدات. لە بواری پزیشکیدا سوودە بایۆلۆجییەکان و نرخە سایکۆلۆجیەکانی شیردان زیاتر و زیاتر دەردەکەوت. لەمڕۆدا ئامۆژگاریکاری شیردان یەن لە نەخۆشخانەکاندا پاش منداڵبوون بۆ لای دایکەکان و فێریان دەکەن چۆن شیربدەن بەساواکانیان بە شێوەیەکی دروست.

شیردان دیسان باوی هاتۆتەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆرێک لە دایکە گەنجەکان دووچاری کێشەدەبنەوە لە شیرداندا و بەدەسەڵات دەبن. زۆربەی جار کێشەی ئەوەشیان هەیە کە ناتوانن لە دایکی خۆیان یان کەسوکاریان داوای ئامۆژگاری بکەن لەبەر ئەوەی ئەوان شیریان نەداوە و ئەزموونیان نی یە. لەبەر ئەوە باشتر وایە داوای یەرمەتی لە کەسانی شارەزا و ئەو کەسانە بکرێت کە تایبەتمەندن لە ئامۆژگاری کردنی دایکان بۆ شیردان.

"ئەوساوایانەی شیری دایکیان دەخۆنەوە دڵخۆشترن" "شیردان مەرجە بۆ بەتین کردنی پەیوەندی نێوان دایك و منداڵەکە" ئەمەو چەند وتەیەکی تر ڕۆژانە لە گۆڤار و پەڕتوکەکاندا دەخێنرێنەوە. ئەم چەند خاڵەی باسیان لێوەدەکەین لە ڕوی سودی خۆراک و دەروونیەوە جێگەی باوەڕن:

شیردان باشترین شێوازی خۆراکە بۆساواکە. شیری دایك بە شێوەیەکی سروشتی زۆر بە باشی لەگەڵ فەسلەجەی پێداویستی منداڵەکە گونجێنراوە. هەر لەبەر ئەمەش بەداخەوە ئەم هۆیانە نزیکمان دەخاتەوە لەو بۆچوونەی کە دەڵێت: "دایکی باش شیری

خۆی دەدات بە ساواکەی". بەڵام هەموو دایکێک نایەوێت یان لە توانایدا نی یە شیربدات. هۆکار هەیە کە ڕێگە لە شیردان دەگرێت بۆ نموونە پێشکات لەدایك بوونی ساواکە یان نەخۆشکەوتنی ساواکە یان دەستگیرانی دایکەکە بەهۆی کارەوە. دایك هەیە بە هۆکاری جیاوازەوە توانای شیردانیان نی یە. بۆ ئەو دایکانە وتەی وەك "هەموو دایکێک توانای شیردانی هەیە" دەبێتە هۆی دروستکردنی کێشەی دەروونی لەلایان و هەست بە کەمتەرخەمی دەکەن. هەست دەکەن کە بێ توانان و ناتوانن سەرەتایەکی باش بۆ منداڵەکانیان برەخسێنن.

ڕاستە شیردان باشتروایە ئامانجی دایك و منداڵەکەش بێت و هەوڵی بۆ بدرێت بەڵام تەنها شێوازی باشی خۆراک پێدان نی یە. ساوا دەکرێت بە شیری مەمەش بەباشی و وەک پێویست خۆراکی پێبدرێت. بەهەمان شێوەی شیردان دایکەکە دەتوانێت پەیوەستی خۆی لەگەڵ ساواکەدا پتەو بکات. هیچ توێژینەوەیەکی زانستیانە نی یە کە بەشێوەیەکی باوەڕپێکراو بیسەلمێنێت کە ئەو منالانەی شیری بوتڵیان خواردۆتەوە لە پەیوەندیەندا جیاوازن لەو منالانەی کە شیری دایکیان خواردۆتەوە.

شیری دایك یان شیری وشک؟

شیردەرەکان وەك مرۆڤ بێچووەکانیان لە هەفتەکان و مانگەکانی سەرەتادا بە شیری خۆیان گۆش دەکەن. شیری هەر شیردەرێک لەگەڵ پێداویستی ساواکەدا گونجێنراوە. شێوازی پێکهاتەی کاربۆهایدرەیت و چەوری و پرۆتین و مادەکانی تری گونجێنراوە لەگەڵ گەشەکردن و چالاکییەکانی جوولە و بەرهەمهێنای گەرمی

بێچووەکە. بێچوی جرج کێشیان لە ٦ ڕۆژی سەرەتادا دەبێت بە دووهێند. گوێرەکە بۆ دووهێندکردنی کێشی ٤٥ تا ٦٠ ڕۆژی دەوێت و ئێمەی مرۆڤ ١٥٠ ڕۆژمان دەوێت. پێکهاتەی شیرەکە لەگەڵ خێرایی گەشەکردنەکە گونجێنراوە. لە کاتێکدا شیری جرج ٤ ئەوەندە بڕی پرۆتینی و ماددە بنچینەکانی زیاترە لە پێکهاتەکەیدا وەك لە شیری مانگا دەهێندی پێکهاتەی زیاترە لە شیری مرۆڤ. بڕی ووزەش بەهەمان شێوە لە شیری جرجەکەدا زیاترە لە بڕی ووزەی شیری مانگا و مرۆڤ. لەمەشەوە بۆمان دەرەکەوێت کە شیری مانگا و مەڕ و بزن بڕی ماددەکان و ووزەیان زۆر جیاوازە لە بڕی ماددە و وزەی پێوسیت کە لە شیری دایکدا هەیە و بەهیچ شێوەیەک گونجاو ن یيە بۆ ساوای مرۆڤ. سودەکانی شیری دایك بەرامبەر بە شیری مانگا لەخوارەوە لە خشتەیەکدا دەخەینە ڕوو. خشتەکە ئەم بابەتانە لە خۆی دەگرێت: ئەو بڕە ووزە و ماددەخۆراکییەکانەی ساوایەک پێویستێتی لەگەڵ توانای ئاڵوگۆڕکردنی مادەکان و بەرەنگاری کردنی بۆ نەخۆشیەکان و پاراستن لە توشبوون بە ئەلەرگی/ هەستیاری وەك هەستیاری پێست و ئەزما و هەستیارییەکان بە دەنکە هەڵالەکان لە بەهاردا. شیردان تەنها بۆ ساواکە بەسوود نی یە بەڵکوو بۆ دایکەکەش. شیردان مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەمدەکات.

سوودەکانی شیری دایک بەراورد بە شیری مانگا

- بەتەواوی گونجێنراوە بە پێداویستی ووزە و ماددەکانی ساواکە
- بڕی چەورییە ترشییە ناتێرەکانی زیاترە

- بڕی ئەو ڤیتامینانەی زیاترە کە لە چەوریدا دەتوێنەوە (بەدەر لە ڤیتامین د) و بڕی ئەو ڤیتامینانەی کەمترە کە لە ئاودا دەتوێنەوە
- ئەنزیمی لیپاس ی تیایە کە کە شیری مانگادا نییە
- بەتەواوی گونجاوە لەگەڵ کۆئەندامی هەرسی ساوای مرۆڤ بە بونی ئەنزیمی لیپاس و زۆری پرۆتینی ژەك و کەمی پرۆتینی کاساین.
- گونجێنراوە لەگەڵ توانا سنوردارەکەی دەرهاویشتنی گورچیلەی ساواکە (مادده کانزاییەکانی کەمترە)
- بڕێکی زۆر لە سوپەرئێلێمێنتەکانی (مادده بەهاکان) ی تیادایە و ڕێگە دەدات بەباش مژینی ئاسن.
- ماددەی بەرگریکەری تیادایە دژ بە توشکەرەکان:
  - ئیمون گلۆبولین (IgA) ڕێگە لەوە دەگرێت کە میکرۆبەکانی نەخۆشی لەسەر دیواری ڕیخۆڵە خۆیان جێگیر بکەن
  - ئەنزیمەکانی کە هەڵوەشاندنی توشکەر بە نەخۆشییەکان (لیسۆزیمەکان) خێرا دەکەن بەوەی کە ئاسنی توشکەرەکان دەردەکێشن و تێکیان دەشکێنن
  - خانەی بەرگریکەر (ماکرۆفاگ و گرانۆلۆزیت و لیمفۆزیتەکان)
- ماددەی لاکتۆزی تیادایە و لە لاکتۆزیشدا فاکتەری بیفیدوس هەیە بەهۆیەوە شلەیەکی ڕیخۆڵەکان

دروست دەبێت کە میکرۆبەکان لەناو دەبات کە بۆ گەشەکردن مەترسیدارن.

- ڕێژەی میکرۆبی زۆر کەمە
- هەمیشە بەردەستە
- پێویستی بە گەرم کردنەوە نی یە
- بێ بەرامبەرە
- پارێزەرە لە توشبوون بە هاستیارییەکان بەتایبەتی هەستیاری دژی پرۆتینەکانی شیری مانگا.

بەڵام شیری دایك تەنها سوودی نی یە بەرامبەر بە شیری مانگا بەڵکو چەنت لایەنێکی نەرینی مرۆڤکردەیشی هەیە بەداخەوە. پێشکەوترنی پیشەسازی بووە بەهۆی دروستکردنی پێکهاتەی کیمیایی کە بۆ سروشت نامۆن. مرۆڤ ڕۆژانە لە کێڵگەکان و سروشتدا بەکاریان دەهێنێت بۆ لاناوبردنی مێروەکان و کەڕووەکان. پرۆسەکانی وەک بەکلۆر کردنی ئۆکسیدی کاربۆن بۆ بەرهەمهێنانی پلاستیک و بۆیاغ لەکاتی هەڵوەشاندنی پێکهاتەکاندا دەچنە ناو هەوا و ئاو و خاکەوە. لەبەر ئەوەی سروشت توانای شیکردنەوەی ئەم پێکهاتانەی نی یە ئەوا لە ڕێگەی زنجیرەی خۆراکییەوە دێتە ناو لەشی مرۆڤ. لە بەر ئەوەی لەشی مرۆڤ توانای دەرهاویشتنی ئەو ماددە ناسروشتیانەی نی یە لەناو چەورییەخانەکاندا بە نیشتویی دەمێننەوە. لەکاتی شیرداندا چەورییە خانەکانی لەشی دایکەکە دەکەونە جوڵە وبەوشێوەیە ئەگەری ئەوە هەیە ئەو پێکهاتە ناسروشتیانە لە ڕێگەی شیرەوە بۆ مناڵەکە بگوێزرێنەوە. چڕی ئەو ماددە کیمیایانە لە شیردا دەگاتە سەدەها ئەوەندەی

بوونیان لە ڕووەکدا. لەم دەیان ساڵانەی کۆتاییدا ڕادەی بەکارهێنانی ماددە ژەهراوییەکان و دژەمێروەکان بە ڕێژەی پێنج تا دە هێندی ساڵانی پێشتر کەمی کردووە. چونکە بە بەردەوامی هەوڵی قەدەغەکردنیی ئەو پێکهاتانە دەدرێت. بەڵام مادەکانی وەک بەکلۆرکراوی ئۆکسیدی کاربۆن کە بۆ نەرمکردنەوە لە بابەتە پلاستیکییەکاندا بەکار دەهێنرێت هەر بەربڵاون و بڕی ئەم ماددە زیانبەخشانە لە شیری دایکدا زیاترە وەک لە شیری مانگا. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر سوودی شیری دایك زیاترە و ئامۆژگاری بە شیردانی سروشتی دەکرێت. بەڵام شایەنی ئاماژەپێدانە ئەگەر هاتوو لە ساڵانی داهاتوماندا زیاتر گرنگی بە پاکی ژینگە نەدەین و بەردەوامبین لە خراپکردنی و ژەهراوی کردنی ئەوا نەریتێکی هێندە بنەڕەتی وەک شیردان دەتوانێت ببێتە هۆی مەترسی لەسەر منداڵەکانمان.

١٩٢٠ زانستی بایۆکیمستری هێندە پێشکەوتو بوو کە توانرا لە جیاوازی پێکهاتەکانی شیری دایك و شیری مانگا بکۆڵرێتەوە و بەراورد بکرێن. توێژینەوەکان دەریانخست کە شیری مانگا جۆری پرۆتینی زۆر جیاواز و رادەیەکی زۆر پرۆتینی تیادایە لە چاو شیری دایك و بڕی ترشەچەوریەکانی (بەتایبەتی ترشی لینۆل) زۆر کەم تیادایە و ڕێژەی ماددە کانزاییەکانی زۆر بەرزە. لەبەر ئەوە پیشەسازی هەستا بە گونجاندنی شیری مانگا لەگەڵ پێداویستی ساوادا بە ڕوونکردنەوەی و بە زیادکردنی مادە پێویستەکان. جیاواز لە شیری مانگا شیری دروستکراو بۆ ساوا ئەم پێکهاتانەی تیادایە:

- ڕێژەی گشتی پرۆتینی تیایدا کەمکراوەتە بەتایبەتی کاساین زۆر کەمکراوە وپرۆتینەپێویستەکانی ژەکی شیری بۆ زیاکراوە
- ترشەچەورییە ناتێرەکانی بۆزیادکراوە
- شەکری جۆری لاکتۆزی بۆ زیادکراوە
- ڕێژەی مادده کانزاییەکانی تیادا کەمکراوە
- ڤیتامینەکانی وەك ڤیتامین د بۆ زایدکراوە لەگەڵ ئاسن

شیری وشکی سەرەتا بەڕادەیەکی زۆر نزیك لە شیری دایك نزیککراوەتەوە. تەنها پێکهاتە کە تیایاندا نی یە مادده پارێزەرەکانن و بەپێی جۆری ئامادەکردن لەوانەیە نەتوانرێت هێندەی شیری دایک پاکژ و کەم لە میکرۆب ئامادەبکرێت. ڕادەی ڤیتامین و ئاسنی بەرزتر کراوەتەوە لە شیری دایك. شیری پاش شیری سەرەتا بڕی کاربۆهادراتی (گلوکۆز و مالتۆز ولاکتۆز) زیاترە بەڵام پرۆتینەکانی کەمتر هاوتا کراون (کاساین-ئەلبۆمینی بە ڕێژەی ٦٠:٤٠ نی یە بەڵکو تەنها ٨٠:٢٠ ە). شیری پاش شیری سەرەتا زیاتر لە گەدەدا دەمێنێتەوە و بەوشێوەیە هەستی تێری زیاتر بە مناڵەکە دەبەخشێت.

سەربەخۆیی

ساواکان لە خواردندا بەتەواوی بەستراون بە دایك و باوك و کەسانی دەوروبەریان. لە ناوەڕاستی تەمەنی یەکساڵیدا مناڵ دەست دەکات بەوەی وردە وردە لا خواردندا پشت بە خۆی ببەستێت. خۆی دەتوانێت مەمەکەی بەدەست بگرێت یان پارچە نانەکە

بەرێت بۆ دەمی. لە کۆتای یەکەمساڵی تەمەنیدا مناڵ هەوڵی ئەوە دەدات لە پەرداخدا بخواتەوە یان کەوچک بۆ دەمی ببات. چیتر پێویست ناکات لە باوەشی ئەو کەسەدابێت کە خواردنی دەداتێت و خۆی دەتوانێت لەسەر کورسیەکەی دابنیشێت. لە تەمەنی دوساڵاندا مناڵ دەست بەوە دەکات فێری چەند تەکنیکێکی خواردن ببێت ئەویش بە لاسای کردنەوە کەسانی دەوروبەر.

هێزی کار لە کاتی کێک دروستکردندا

بەپێی ئەو کەلتورەی مناڵەکە تیایدا گەورەدەبێت یان بە کەوچک یان بە چیلکەدار یان بە دەست نان دەخورێت.

لە دوو ساڵی یەکەمدا لە ساوایەکەوە کە دەبێت خواردنی پێبدرێت مناڵەکە دەگۆڕێت بۆ مناڵێکی بچوک کە خۆی دەتوانێت و ئارەزوی ئەوە دەکات خواردن بە دەستی خۆی بخوات. هەندێک مناڵی "نەخۆر" کە ئارەزوی خواردنیان نەدەکرد کاتێک خواردن دەکرا بە دەمیانەوە لەپڕ لەوانەیە بگۆڕدرێن بۆ مناڵی "نەوسن و خۆرە" کاتێک خۆیان بەدەستی خۆیان خواردن دەخۆن. باشتر وایە ڕێگەی

منداڵ بدرێت ئەزموون لەگەڵ نانخواردن دا پەیدا بکەت و ڕێگیری لێنەکرێت تا فێر ببێت "وەک گەورەکان" نان بخوات.

نەریتەکانی سەرخوان

لەسەرخوان منداڵەکە دەبینێت دایك و باوک و ئەندامەکانی خێزانەکەی چۆن ڕەفتار دەکەن. دایك و باوك ڕێساکانی سەر خوان دیاریدەکەن. دەستخۆشی دەکەن لە کاتی نواندنی ڕەفتارێکی جوان و ڕەخنە دەگرن لە ڕەفتارە نابەجێکان. نەریتەلانی سەرخوان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر زۆر جیاوازە. لە کەلتوری ڕۆژئاوادا منداڵ فێردەکرێت لەسەرخوان قرقێنە نەدات و لاکاتی خواردن ملّچە ملّچ نەکات و دەنگ دروستنەکات لەکاتێکدا کەلتوری تر هەیە لەسەر ئەم زەوییە کە ئەو نەریتانە بە دەستخۆشیکردن و نمایش دێت بۆ خاوەن خوانەکە.

لە کەلتوری وڵاتە ئەڵمانی زمانەکاندا کەسایەتییەک هەیە ناوی شتروڤل پێتەرە. ئەم کەسایەتیە لە چیرۆکێکی منداڵانەوە هاتووە کە لە کۆتایی سەدەی نۆزدە نوسراوە و باس لە کەسێکی پیس و چەپەڵ دەکات و پەندی چیرۆکەکە ئەوەیە ئەگەر کەسێک وەك ئەو ڕەفتار بکات چۆن سزا بدرێت و سەرزەنشت بکرێت. ئەم کەسایەتییە کاریگەری زۆری هەیە بۆ نەریتی سەرخوانی کۆمەڵگاکان. بەڵام لەم سەردەمەدا دایك و باوکەکان زیاتر و زیاتر هەوڵ دەدەن ئەوەندە توند و تیژ نەبن لەگەڵ منداڵەکانیان و وەک نەوەکانی پێشتر نەبن و ڕەفتاریان لەگەڵ منداڵەکانیان نەرمتر بێت و گونجاو بێت بۆ منداڵەکە. هەندێک دایك و باوك بەمەبستی خۆشگوزەرانی بۆ منداڵەکە زۆر چاوپۆشی لە ڕێساکانی سەرخوان دەکەن. بەڕادەیەک

پاشان بۆیان دەردەکەوێت کە بە بێ بوونی هیچ ڕێسایەک ئارەزوی خواردن لەلای مناڵەکەش و لەلای دایك و باوکەکەش کەم دەبێتەوە. لێرەشدا ئەو یاسایە ڕاستە کە دەڵێت: مناڵ لە دایك و باوکیانەوە فێر دەبن ئەگەر باوکەکە لەسەرخوان مۆبایلەکەی بەدەستییەوە بگرێت و لەگەڵ نانخواردن دا شت بنوسێت مناڵەکە ناتوانێت تێبگات بۆ ئاو بۆی نی یە یارییەکانی لەسەرخوان بەدەستییەوە بگرێت. ئەگەر دایك و باوکەکە خۆیان وەك نمونەیەکی باش هەڵسوکەوت بکەن و ڕێساکان بۆ هەموو ئەندامەکانی خێزانەکە وەك یەک پەیڕەویبکرێت ئەوا مناڵەکە لە ئەندامەکانەوە فێری ڕەفتاری سەرخوان دەبێت و نان خواردن دەبێت بە بۆنەیەکی خۆشی بۆ هەموو تاکێک و پێکەوە چێژی لێ وەردەگیرێت.

خوان و بۆنەکان

خواردن مرۆڤەکان لەیەکتری نزیک دەخاتەوە. هەر لە زووەوە خواردن ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە کۆمەڵگادا. لە هەموو کەلتورەکاندا مرۆڤەکان لە بۆنە تایبەتەکاندا خوانێکی گەورە بە ئاهەنگەوە سازدەکەن. لەکاتی زەماوەند یان مناڵبوون یان کاتی ماتەمینییەکان هەروەها لەکاتی جەژنی لەدایك بوون یان سەردانی فەرمی نێوان سیاسەتمەداران خوان ڕازاندنەوە هەیە. پێکەوە خواردن و خواردنەوە هەمیشە لەلای مرۆڤەکان وەک شێوازێکە بۆ دەربڕین لە نزیکبوونەوە لەیەکتری. دەربڕینی مەیل بە ئارەزووکردنی پێکەوە خواردن هەمیشە بەربڵاوبووە و نیشانەی کۆمەڵایەتی تایبەتی هەیە. کاتێک داپیرە و باپیرە کەروێشکەکی چۆکلێتی بۆ جین و بوتڵێک شەراب بۆ باوکی دەهێنن دەزانن بەوە مەیلی زاواکەیان و کچەزاکەیان بۆخۆیان ڕادەکێشن و لەبەر ئەوەی

دەزانن کە کچەکەیان نایەوێت خواردنی زۆر بخوات تەنها چەپکێک گوڵی بۆ دەهێنن.

خۆراک پێدانی مناڵ تەنها لەکاتی شیردانی سروشتیدا نەبەستراوە بە مەیلپێدانێکی جەستەیی زۆر بەڵکو تەنانەت لە شیردان بە مەمەشدا دەکرێت ئەو مەیلپێدان و پەیوەندییە دروست بکرێت. ئەگەرچی مناڵ تا گەورەدەبێت سەربەخۆتر دەتوانێت نان بخوات بەڵام دایك و باوک دەتوانن هەمیشە کاتی نانخواردن بۆ نزیکبوونەوە لە مناڵەکەیان بەکار بهێنن. خواردن دەکرێت وەک سزادانیش بەکار بهێنرێت لەلایەن دایك و باوکەوە. کاتێک مناڵێک بە شیرینی پاداشت دەکرێت دەتوانرێت بەهەمان شێوە بە قەدەغەکردنی جۆرێک خواردن مناڵەکە سزاش بدرێت. بەڵام باشتر وایە ئەم کردەوەیە نەکرێت و خواردن وەک کەرەسەی سزادان و پاداشت کردن بەکار نەهێنرێت. لەوانەیە ئەم کردارە پاشان ببێتە هۆی دروستکردنی کێشەی دەرونی لەلایەن مناڵەکە و خولیای خواردنێک ببێت کە لە مناڵیدا لێی قەدەغەکراوە بە ڕادەیەک کە لەسەر خواردنی بەزۆری ڕابێت.

"سەرو دڵم گیرا" دەستەواژەیەکە کە پەیوەست بە باری دەرونیمانەوە لەگەڵ خواردندا بەکاری دەهێنین. باری دەروونی پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە لەگەڵ ئارەزوکردنی خواردن. هەندێک کەس لەکاتی تێکچونی باری دەرونی ئارەزوی خواردنیان نامێنێت لە کاتێکدا هەندێک کەسی تر لەکاتی ماتی و بێزاریدا پەنا بۆ خواردنی وەک شیرینی زۆر دەبەن و بێڕادە شت دەخۆن. لەبەرئەوەی خواردن لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتدا بەشێوەیەکی بێسنوور بەردەستە و لەڕێگەی بەرهەمهێنانی پیشەسازیانەوە خۆراکەکان

ماددەی تامدەری زیادەیان تێکراوە ئەوا ڕادەی بەکارهینانیان بێسنووردەکات. هەر ئەم هۆیانەش دەبنە هۆی زیاڕەویکردن لەخۆراک لەم کۆمەڵگایانەدا و زۆربوونی کێش لە گەنجەکانیانداو پەیدابوونی کێشەی تەندروستی نوێ.

خواردن
چێژبینینە

لە ساڵی یەکەمی تەمەنیدا مناڵەکە فێری ئەوە دەبێت چۆن مامەڵە لەگەڵ نشوستی هێناندا بکات. ئەگەر لە ئەنجامدا دایك و باوکی بۆ دڵدانەوە شیرینی پێبدەن یان نا، ئەوە لەسەر ئەوان وەستاوە. بەڵام ئەگەر هاتوو دایك و باوکەکە لەبری شیرینی پێدان مناڵەکە بە لەئامێزگرتن و وشەی خۆش دڵبدەنە ئەوا مناڵەکە فێرنابێت لە ساڵانی تەمەنی داهاتشتدا نشوستیەکانی خۆی بە پەنابردن بۆ شیرینی چارە بکات.

بەخواردن تەنها دایك و باوك کاریگەریان نابێت لەسەر مناڵەکە بەڵکو مناڵەکەش دەتوانێت خواردن وەک هێزێک بگرێتە دەست و دژی دایك و باوکەکەی بەکاربهێنێت. مناڵێکە کەلەسەرخوان بە پەرۆشەوە دادەنیشێت و نان بەباشی دەخوات دڵی دایک و باوکی زۆر خۆشدەکات. وەک دایك و باوک دڵیان بە خۆیان خۆشە و بەخۆیان دەڵێن هەموو شتێکمان بەباشی ئەنجامدا. بەڵام مناڵێک

که "هێندەی جوچکێک دەخوات" دایك و باوکەکە نائارام دەکات و دڵیان لەخۆیان و لە منداڵەکەیان دادەمێنێت و هەمیشە لەخۆیان دەپرسن: منداڵەکە بڵێی نەخۆش نەبێت؟ بڵێی هەڵەی ئێمە بێت نەزانین بەباشی خزمەتی بکەین؟ منداڵ بۆ ئەوەی تەندروست بمێنیتەوە دەبێت باش بخوات! دایك و باوك وادەزانن دەبێت خواردنی زۆر بە منداڵەکەیان بدەن. منداڵێکی خەپەی ڕومەت ئاڵ لە زۆر کۆمەڵگادا نیشانەی تەندروستی باش و نمایشە بۆ دایك و باوکی. منداڵێکیش کە باریکە دەبێتە جێگەی نائارامی و دروستکردنی هەست بە کەموکوڕی لەلایەن دایك و باوکی. ئەگەر هاتوو منداڵەکە خواردنی ڕەتکردەوەو ئارەزوی خواردنی نەکرد دایك و باوکەکە بە ڕەتکردنەوەی خۆیانی دەزانن و دڵیان دادەمێنێت. لەوە دەچێت نەبوونی ئارەزوی خواردن لەلای زۆربەی دایك و باوکەکان ببێتە هۆی دروستکردنی کێشەیەکی زۆر بۆیان ئەگەر چی منداڵکە تەندروستییەکی باشی هەبێت و چالاکیش بێت.

دایک و باوکی بەڕێز هەرگیز بەهۆی کەمخوادنی منداڵەکەتەوە خۆتان نیگەران و نائارام مەکەن. منداڵی تەندروست هەرگیز هێندە خوادن ڕەتناکاتەوە کە بگاتە ئەو ڕادەیەی ببێتە هۆی مەترسی بۆ تەندروستی. خواردن و خوادنەوە سەرچاوەی هێزی مرۆڤن.

منداڵ دەتوانرێت بە زۆر شێواز خواردنی پێبدرێت یان بۆ خواردن هانبدرێت. هیچ ڕێگەیەکی نموونەیی نی یە بۆ خواردن دان بە منداڵ. هەرشێوازێکی پەروەردەیی لەم بوارەدا بێگومان ئەنجامی خۆی هەیە بەڵام لایەنی باش و خراپی خۆشی هەیە. دایك و باوک دەتوانن هەوڵی خۆیان بدەن بۆ فێرکردنی منداڵەکەیان لەسەر شێوازێکی دروستی خۆراك. دەشتوانن وەک پاداشت یان وەک

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

ئامرازی سزادان خۆراک بەکاربهێنن. ئەوەی سەلمێنراوە ئەوەیە منداڵەکەت لە ساڵانی سەرەتای ژیانیدا چۆن ڕادەهێنیت بۆ خواردن و نەریتەکانی خواردن ئەو شێوازە دەبێت بە بنچینەیەک بۆ شێوازی خواردنی ئەو مرۆڤە لەداهاتوودا.

گرنگترین بە کورتی	
١	ساوا و منداڵ سێ شێوازی خواردنیان پێدەدرێت کە هەر شێوازەو لە گەڵ کۆئەندامی منداڵەکە لە و تەمەنەدا گونجێندراوە کە خۆراکەکەی تیادا دەدرێتێ: ● خۆراکی شل لە شێوەی شیردا لە ٤ مانگی سەرەتا تا ٦ مانگ ● خۆراکی نەرم لە تەمەنی ٤ مانگ بۆ ١٢ مانگ ● خۆراکی توند پاش تەمەنی ٢ ساڵان
٢	شیردانی سروشتی باشترین شیوازی خۆراکپێدانە بۆ ساوا لەهەردووڕوی دەرونی و بایۆلۆجییەوە
٣	شیری دایك گونجێنراوە لەگەڵ پێویستی منداڵەکە بۆ ووزە و مادەبەسودەکان و پێکهاتووە لە مادەی بەرگری لە نەخۆشیەکان و میکرۆبی کەمتیادایە.
٤	هەمیشە ئەگەری ئەوە هەیە کە دایکێک توانای شیردانی نەبێت و پێویست بکات منداڵەکەی بە شیری دەستکرد گەورە بکات
٥	شیری دەستکرد بەشێوەیەک پێکهاتەکانی دەستکاریکراوە کە تا ڕادەیەکی زۆر جێگەی شیری سروشتی بگرێتەوە بۆ ساواکە

٦	ئەو دایکانەی شیر بە مەمە بە مناڵەکانیان دەدەن دەتوانن بەهەمان شێوە پەیوەندییەکی پتەو لەگەڵ مناڵەکانیاندا دروست بکەن
٧	دایك و باوك دەتوانن لەڕێگەی نەریتەکانی خواردنەوە مەیلی مناڵەکە بۆ خۆیان و بۆ خواردن ڕابکێشن بەهەمان شێوەش مناڵەکە دەتوانێت لەڕێگەی شێوازی خواردنەوە پەستانێک لەسەر دایک و باوکەکە دروستبکات.
٨	خواردن دەبێت بۆ چێژوەرگرتن بەکاربهێنرێت نەک وەك ئامرازێک بۆ پەروەردەکردن

MHF
MAM HUMANITARIAN
FOUNDATION

گەشەکردن

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

زۆنیای تەمەن سێ مانگ لەگەڵ دایك و باوکی دەچێت بۆلای داپیره و باپیره. لەکاتی بە پیرەوەچوندا داپیره دەبینێت زۆنیا چاکەتە چنراوەکەی داپیرەی لەبەردا نی یە کە کاتی لەدایك بوونی پێشکەشی کردبوون و بەوە تۆزێک نیگەران دەبێت. دایکی زۆنیا هەست بەوە دەکات و بۆ داپیره باسدەکات کە چاکەتەکەی بە دیاری پێشکەشی کردبوون چیتر بۆ زۆنیا نابێت و بۆی بچوك بووەتەوە. داپیره هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەکێشێت و بە خۆشیەوە دەڵێت ئەوە نیشانەی ئەوە کە زۆنیا بە باشی گەشە دەکات.

ساوا زۆر بە خێرای گەشە دەکات بە شێوەیەک کە جل و بەرگەکانی بە خێرایی بۆی بچوک دەبنەوە و کاتی کێشانیش تێبینی ئەوە دەکرێت کە چیتر لەسەر ترازووەکە بە ئاسانی جێگەیان نابێتەوە.

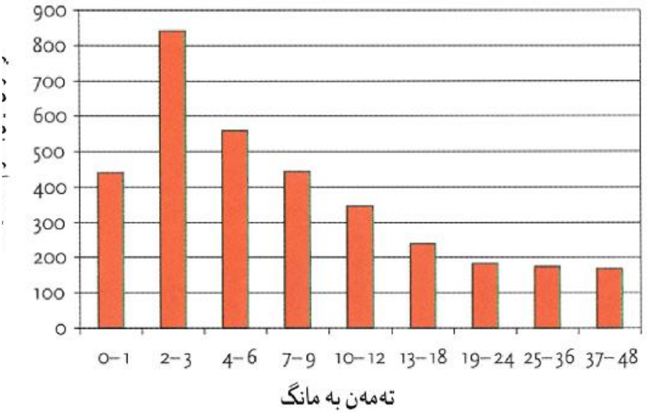
ساوای تازە لەدایک بوو کێشی زۆر کەمە بەڵام لە کاتی شیرداندا دایک بە باشی هەست بەوە دەکات کە لەتەمەنی ٦ مانگاندا کێشی ئەوەندە زیای کردوو کە لەسەر قۆڵەکانی چیتر کێشی ئەوەندە سوک نی یە. ڕادەی خێرایی گەشەکردنی جەستەیی مرۆڤ لە هیچ تەمەنێکدا بەهەندی یەکەم ساڵی تەمەن نی یە. لە پاش یەکەم ساڵ بەرە بەرە گەشە کردن هێواش دەبێتەوە. تەنانەت گەشە کردنی جەستە لە تەمەنی باڵغبوون ناگات بە خێرایی گەشەکردنی ساوایی.

دایک و باوک خەیاڵیان زۆر لەلای ئاستی گەشەکردنی مناڵەکەیانە لە یەکەم ساڵی تەمەنیدا. ئایا مناڵەکە بەباشی باڵا و کێشی زیادەکات؟ هیچ کێشەیەکی نی یە؟ بەزیاد بوونی کێشی مناڵەکەیان ئاسودە دەبن و بە زیادنەکردنی کێشی یان بە کەمکردنی نیەگەران دەبن و غەم دایان دەگرێت. هەر لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە دایك و باوك زانیاری باشی هەبێت دەربارەی گەشە

کردنی مناڵ و جیاوازی ئەو گەشە کردنە لە مناڵێکەوە بۆ مناڵیکی دیکە.

جیاوازییەکان لە گەشەکردندا

گەشە کردن لە یەکەم ساڵی تەمەندا خێراییەکی سەر سوڕهێنەری هەیە. لە تەمەنی ٥ مانگاندا ساواکە کێشی دووهێند دەبێت و بە دوانزدە مانگی دەگاتە چوارهێند. زیادبوونی کێش لە تەمەنی دوومانگی و سێ مانگیدا بە زیادترین ڕێژە دەبێت. بە تێکڕا ساوایەك لە مانگێکدا ٨٠٠ تا ٩٠٠ گرام لە کێشی زیادەکات کە بەتێکڕای ٢٠٠ گرام لە هەفتەیەکدا دەبێت یان دەتوانین بڵێین بە تێکڕای ٣٠ گرام بۆ هەر ڕۆژێك. زیادکردنی کێشی مانگانە بێگومان لە مناڵێکەوە بۆ مناڵێکی دیکە زۆر دەگۆڕدرێت. لەلای هەندێك ساوا لەوانە تەنها ٥٠٠ گرام کێشی زیادبکات لە مناگێکدا لە کاتێکدا ساوا هەیە کێشی تا ١٢٠٠ گرام لە مانگێکدا زیادەکات.

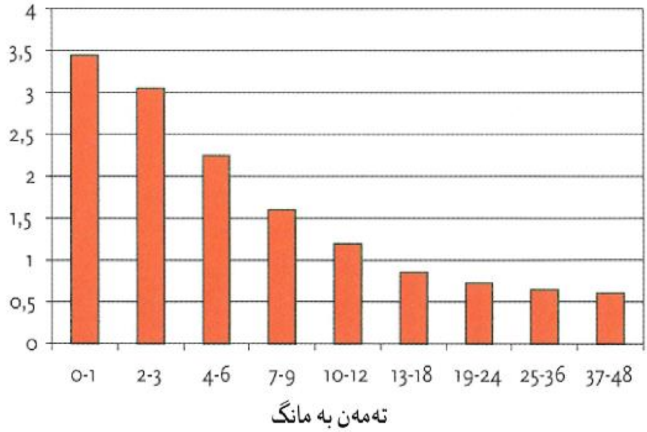


زیاکرنی کێش

پاش ٣ مانگی ڕادەی زیادکردنەکە بەرەو کەمبوون دەچێت. لە کۆتایی یەکەم ساڵی ساواکە بڕی زیادبوونەکە دەگاتە ٤٠٠ گرام بە تێکڕا و لە کۆتایی ساڵی دووەمدا دەگاتە تەنها ٢٠٠ گرام مانگانە. بەو شێوەیە لە ٢٤ مانگدا خێراییەکە لە چاو سەرەتادا بە بڕی چوار هێند کەم دەکات. بەم گۆڕانە گەورەیە لە خێرایی زیادبووندا بۆمان دەرەکەوێت بۆچی مناڵ بۆ گەورەبوون خواردنی زیادی ناوێت. لە تەمەنی دووساڵیدا زۆرجار بڕی ئەو خواردنەی مناڵ ڕۆژانە دەیخوات کەمترە لەو بڕەی لە یەکەم ساڵی تەمەنیدا دەیخوات.

هاوشێوەی زیادبوونی کێش زیادکردنی باڵای ساوا لە یەکەم دووساڵدا بەڕادەیەکی زۆر خێرا دەبێت. لە یەکەم سێ مانگی تەمەندا ساواکە بە تێکڕا ٣،٥ سم زیادەکات لە مانگێکدا. کە دەکاتە زیاتر لە ملیمەترێك بۆ هەر ڕۆژێك. هەروەها زیادکردنی باڵاش وەك زیادکردنی کێشە و لە منالێکەوە بۆ منالێکی تر زۆر دەگۆڕێت. ساوا هەیە لە مانگێکدا ١،٥ سم زیادەکات و ساواش هەیە لە مانگێکدا نزیکەی ٥،٥ سم زیادەکات.

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION



گەشەکردنی باڵا

لە پاش سێیەم مانگی تەمەن زیادبوونی باڵا وەك زیادبوونی کێش هێواش دەبێتەوە. لە نێوان ٣ مانگی تا ٦ مانگی بە ڕادەی ٢ سم بۆ هەر مانگێك درێژ دەبن و لە کۆتایی یەکەم ساڵدا تەنها ١ سم مانگانە زیادەکەن. لە تەمەنی ٣ ساڵاندا مناڵ تەنها ٧ ملیمەتر لە مانگێکدا زیادەکات. واتە ٥ جار کەمتر لە چاو یەکەم ٣ مانگدا. بێگومان ئەم بڕانە تێکڕاین و لە مناڵێکەوە بۆ ناڵێکی دیکە زۆر دەگۆڕێت. بەڵام بە شێوەی گشتی ڕادەی زیادبوونەکان بە گوێرەی تەمەن بەو شێوە دەبێت.

هەرمناڵەو خێرایی گەشەکردنی خۆی هەیە

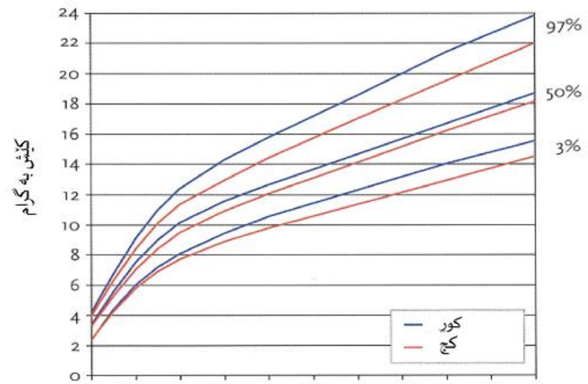
مناڵەکان تەنانەت لە سکی دایکیشیاندا ژیاوازن لە گەشە کردندا هەربۆیە لەکاتی لەدایك بوونیشدا بە کێش و گەورەیی جیاواز دێنە دنیاوە. ئەو جیاوازییە بەردەوام دەبێت لە ساڵانی سەرەتای

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

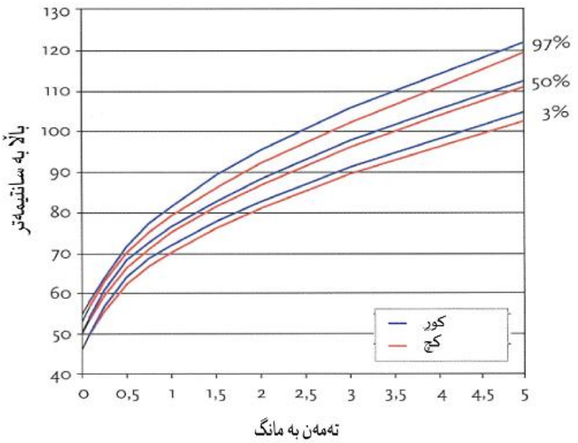
ژیانیاندا. وەك لە هێڵکارییەکەدا دەردەکەوێت زۆربەی مناڵەکان چ کچ بن یا کور وەک یەک زیادەکەن بەڵام جیاوازییەکە لە وەدا دەردەکەوێت کە ئەو مناڵانەی کە گەورەترین کێش و باڵابەرزترینن کوڕن و ئەوانەی کە زۆر وردن و کێشیان کەمە کچن.

لە جیاوازی توخمەکان بەرچاو تر جیاوازی دابەشبوونی بڕی کێش و باڵایە کە چەند بەرفراوانە. لە کاتێکدا لە کوڕدا زیاترین کێش بە بڕی ١٦ کگم دەبێت لە کۆتایی ٢ساڵیدا کەمترین کێش ١٠ تا ١١ کگم لە کچەکاندا ئەو جیاوازییە تەنها لە نێوان ١٠ تا ١٤،٥ کگم دەبێت. درێژترین کوڕ لە تەمەنی ٢ ساڵیدا باڵای دەگاتە ٩٥ سم و درێژترین کچ ٩٢ سم لە کاتێکدا کورتترین کور ٨٢ سم دەبێت و کورتترین کچ ٨٠ سم.

کێش



باڵا



بۆچی منالّە هاوتەمەنەکان لە کێش و باڵادا ئەوەندە جیاوازن؟ کام فاکتەرانە کار دەکەنە سەر گەشەی منالّ؟

بۆماوەیی. باڵا بە شێوەیەکی بۆماوەی دەگوێزرێتەوە. واتا منالّەکان لە باڵادا جیاوازن چونکە دایك و باوکەکانیش لە باڵادا جیاوازن – دەچنەوە سەر دایك و باوکیان. دایك و باوکی ورد زیاتر منالّی وردیان دەبێت و دایك و باوکی باڵا بەرز زیاتر منالّی باڵا بەرزیان دەبێت. بەڵام ئامارەکان ئەوە دەردەخەن کە ئاو پەیوەندییە لە نێوان باڵای منالّ و دایك و باوکیان ئەوەندە بەهێز نییە کە بواری باری نامۆی تیا نەبێت.

خێرایی گەشەکردن. جیاوازی باڵای منالّە هاوتەمەنەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەش کا منالّەکان بە خێرایی جیاواز و لە تەمەنی جیاوازیشدا گەشە دەکەن. منالّ هەیە لە سەرەتادا بە وردی دەمێننەوە چونکە بە هێواشی گەشە دەکەن. بەڵام بۆ ماوەیەکی

زیاتر لە منداڵی تر لە گەشەکردن بەردەوام دەبن و بەوشێوەیە لە گەورەیدا گەورەتر دەردەکەون. بەڵام منداڵیش هەیە بە خێرایی گەشە دەکەن و بە منداڵی زۆر درێژ دیارن لەچاو منداڵی تر بەڵام لە گەشە زوو دەکەون بەشێوەیەك کە لە گەورەیدا لەچاو گەوەرەکانی تر بچوک دەردەچن. زۆربەی خوێنەرەکان لەوانەیە کەسێکیان بەبیربێتەوە کە لە قوتابخانە لە سەرەتادا زۆر بچوک بووە لەناو هاو تەمەنکانی بەڵام بە گەورەیی کەسێکی مامناوەند یان بگرە زۆر گەورەشی لێ دەرچووە. و لەوانەشە کەسانێک بناسین کە لە سەرەتادا لەناو هاورێکانیدا لەهەمویان خێراتر گەشەی کردووە بەڵام لە گەوریدا لەچاو ئەوان بچوک ماوەتەوە.

خۆراک. لە ئەوروپا دەگمەنە منداڵ هەبێت لەم سەردەمەدا بەهۆی کەمی خۆراکەوە گەشەی لاواز ببێت. بەڵام لە وڵاتانی سێیەمی یان خراپی خۆراک یان کەمی زانیاری لەسەر پێدانی خۆراکی دروست بە مندالً کاریگەری خراپی زۆری خۆراک دەردەکەوێت لەسەر گەشەی منداڵەکان. بەو شێوەیە منداڵەکان ناتوانن گەشە کردنیان بەپێی ئەو ڕێژانە بێت کە پێشتر باسمان لێوە کردن.

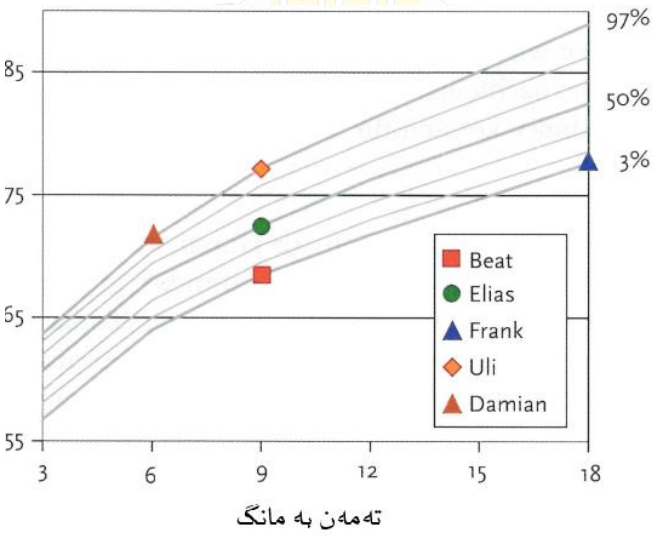
تاودان. لە ١٥٠ ساڵی ڕابردودا لە ئەوروپا هەر نەوەیەك بەڕادەی ٣ سم درێژتر بووە لە نەوەی پێش خۆی. ئەو تاودانە لە گەشەکردن ناو دەبرێت بە گۆرانکاری بە درێژای ساڵانێکی زۆر. سەرچاوەی تاودانەکە ئەو گۆڕانکارییانەیە کە لە شێوازی خۆراك و باری تەندروستی تاکەکان و ژینگەدا ڕوودەدات هەروەك هۆکاری تری وەك سەرچاوەی ڕوناکی ناسروشتی و هۆکارە هەژێنەرەکانی تر.

منداڵەکە باش گەشە دەکات؟

لەبەر ئەوەی گەشەکردنی منداڵ لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر ئەوەندە جیاوازە تەنها ڕێگە بۆ چاودێری کردنی گەشەکردنی منداڵەکە ئەوەیە کە ڕادەی گەشەکردنەکە بەراورد بکەین بە تێکڕای ئاستی گەشەکردنی بە گشتی.

تێکرای گشتی گەشەکردن بە شێوەی هێڵکاری ڕێژەی سەدی دەخرێتە ڕوو. هێڵکاری ڕیژەی سەدی ئەوە ڕوندەکاتەوە کە باڵا لە تەمەنێکی دیاریکراودا چۆن دابەش دەبێت.

شێوازی دابەشبوونەکە لە ڕێگەی ڕێژەیی سەدییەوە ڕون دەکرێتەوە. هێڵکارییە سەدییەکە ڕونی دەکاتەوە کە لە تەمەنێکی دیاریکراودا باڵا چۆن زیادەکات.



باڵای ٥ منداڵی کوڕ نیشاندراوە لەسەر خشتەی سەدیی

ڕێژەی ٥٠ لە سەد مانای ڕێژەی مامناوەندی باڵا: بەتێکڕا ٥٠٪ ی مناڵ لە سەرو وە ٥٠٪ ەکەی تری لە ژێر ئەو ڕێژەیەوەن. ڕێژەی ٩٧٪ تەنها ٣٪ ی مناڵ باڵایان ئەوەندە دەبێت زۆر کەمە بەڵام ئاساییە. ٩٧٪ ی مناڵ باڵایان لەژێر ئەو ڕیژەیەیە. بە پێچەوانەشەوە تەنها ٣٪ ی مناڵ باڵایان لەژێر ڕادەی یەکەمەوە و ٩٧٪ یان لەسەروی ئەو ڕادەیەن.

نەخشەکە باڵای ٥ کوڕ دەخاتە ڕوو. لەسەر تەوەری ئاسۆیی تەمەنی مناڵەکان بە مانگ دانراوە و لەسەر تەوەری ستوونی باڵا بە سانتیمەتر.

باڵای ئێلیاس لە تەمەنی ٩ساڵیدا دەگاتە ڕێژەی ٥٠ ی سەدییەکە. واتە باڵای کوڕەکە وەک تێکڕای باڵای مناڵانی هاوتەمەنی خۆیەتی. ئولی لە هەمان تەمەندایە بەڵام دەگاتە ڕێژەی ٩٧٪ واتا یەکێکە لە مناڵە باڵا زۆر بەرزەکانی تەمەنی خۆی و تەنها ٣٪ ی مناڵ هەن لەو باڵایان بەرزتربێت. باڵای هێندەی باڵای فرانک دەبێت لە کاتێکدا فرانک ٩ مانگ لەو گەورەترە. بێئات یەکێکە لە مناڵە کورتەکانی تەمەنی خۆی. باڵای لە ٣٪ دایە. بێئات ٩ مانگە و باڵای کورتترە لە دامیان ی ٦ مانگ.

گەشەکردنی مناڵ تەنها بە پێوانەکردنی لە تەمەنێکدا دیاری ناکرێت. باشتر وایە گەشەکردنی لە ماوەی چاند مانگێک یان ساڵێکدا چاودێری بکرێت.

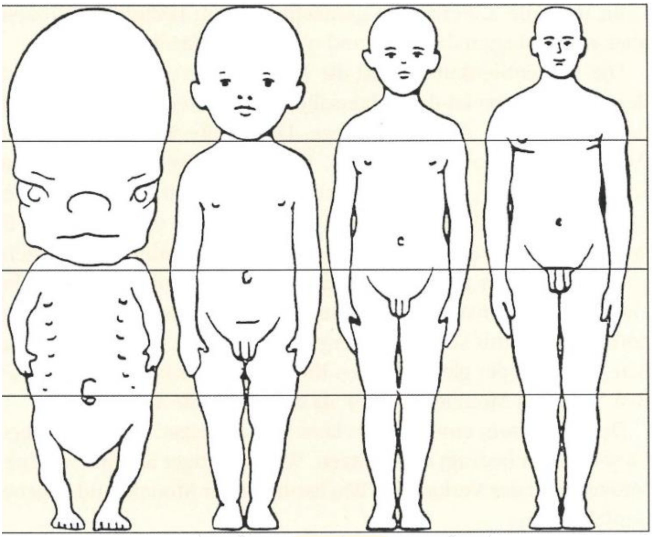
بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین ئەگەر پێنج مناڵی هاوتەمەن بە نموونە بهێنین و لە باڵایان بکۆڵینەوە و بەراوردیان بکەین دەبینین ٥٠٪ ی مناڵەکان باڵایان لەسەرو ڕێژەی مامناوەندە یان

هێندی ڕێژەی مامناوەندە و ٥٠٪ یان لەخواروو ڕێژەی مامناوەندە یان هێندی ڕێژەکەیە. کەواتە بۆ هەر تەمەنێک ڕادەیەکی دیاریکراو هەیە کە بە نۆرماڵ دەستنیشان کراوە. تێکڕای گەشەی مناڵ ناکرێت تەنها بە پێوانەکردنی باڵای لە تەمەنێک دا دەستنیشان بکرێت. ڕاستر وایە چاودێری گەشەی مناڵەکە بکرێت بە درێژایی چەند مانگێک یان ساڵێک بۆ ئەوەی بە وردتر بتوانرێت دەربارەی پرۆشەی گەشەکردنی مناڵەکە زانیاری بەدەستبهێنرێت.

گۆڕانی پەیکەری

گەشەکردن تەنها درێژ بوون ناگرێتەوە. گۆڕان لە لەشیشدا ڕوودەدات. لە مناڵیدا گۆڕانێکی زۆر بەسەر لەشدا ڕوودەدات و بەسەر ڕادەی گەشەکردنی بەشە جیاوازەکانی لەش.

لە سەرەتادا زۆرترین گۆڕان لە مێشکدا ڕوودەدات. بۆ نموونە مناڵ لە سکی دایکیدا لە ٢ مانگی سەرەتادا گەورەیی سەری نیوەی گەوەرەیی هەموو لەشێتی. لە کاتی لەدایکبوندا سەری مرۆڤ نزیکەی چواریەکی هەموو لەشێتی و لەتەمەنی گەورەیدا تەنها هەشتیەکی هەموو باڵای. مناڵی ساوا کەلەی سەری دەکرێت بە ٢ بەشەوە بەشی مێشکی و بەشی دەموچاوی. کەلەی مێشکی گەورەیە و کەلەی بەشی دەمووچاوی بچوک. ئەم جیاوازییە ڕادەییە تەنها لە مرۆڤدا دەرناکەوێت بگرە لەهەمو گیانەوەرەکاندا بەو شێوەیەیە. گەشەکردن لە بەشی دەموچاودا لەزیادبوون دەبێت. لە زۆربەی گەورەکاندا بەشی دەموچاو گەورەتر دەبێت لە کەلەی بەشی مێشکی.



گۆڕانی پەیکەری مرۆڤ لەگەڵ گەشەکردندا

بەپێچەوانەی سەر قۆڵەکان و ڕان لە سکیدایکدا کەم گەشەدەکەن. لە تەمەنی دوومانگی لە سکی دایکدا مناڵەکە ڕانەکانی هەشتیاکی هەموو لەشی دەگرنەوە. لە مناڵی ساوادا سێیەکی باڵای ڕانەکانێتی و لە گەورەدا نیوەی باڵایەتی. ساوا شێوەی ڕانیان چەماوەیەو لە شێوەی کەوانداn. ئەمەش بۆ ئەوەی لە سکی دایکیدا جێگەی خۆی باش بکاتەوە. لە تەمەنی ٢ ساڵی سەرەتادا ئەو شێوازی ڕانە دەگۆڕێت. لە تەمەنی دوای سێ ساڵیدا ڕانەکان شێوازێکی خوار وەردەگرن کەلەگەڵ تەمەندا بەرە بەرە ئەویش روەو ڕێکبوونەوە دەچێت. زۆرترین گۆڕانەکان لە مناڵدا لە کاتی پێشلەدایکبوون تا تەمەنی ٢ ساڵی ڕودەدات. مێشکی مرۆڤ خێراترین گۆڕانی لەو تەمەندا بەسەر دێت. لەکاتێکدا مێشکی تازەلەدایکبوویەک

سێیەکی گەورەیی مێشکی مرۆڤێکی گەورەیە لەهەمانکاتدا کێشی ساواکە ناگاتە بیستیەکی کێشی مرۆڤێکی گەورە. چاوەکان و کۆئەندامی بیستنیش لەو کۆەندامانەن کە خێرا گەشە دەکەن. لەبەر ئەوەی ڕانەکان لەکاتی لەدایکبووندا پێویست نین و بەکار ناهێنرێن گەشەکردنیان لەکاتێکی درەنگتردا دەست پێدەکات. لە تەمەنی هەرزەکاریدا دوایین گۆڕانکارییەکان وڕوودەدەن وتەوژمێکی گەشەکردن بەسەر لەشدا دێت و کۆئەندامەکانی زاوزێ گەشەکردن بەخۆیانەوە دەبینن.

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

گرنگترین بە کورتی	
١	لەمانگەکانی سەرەتای تەمەندا گەشەکردن زیاترە لە هەموو تەمەنەکانی تر. لەگەڵ زیادکردنی تەمەندا ڕادەی گەشەکردنی کێش و باڵا کەمدەکات
٢	لەهەموو تەمەنەکاندا مناڵ جیاوازن لە باڵا و کێشدا. لەتەمەنی پێش هەرزەکاریدا جیاوازی باڵاو کێش لە کوڕ و کچدا زۆر کەمە.
٣	گەشەی منال لە ڕێگەی نەخشەیی ڕادەی سەدییەوە بەباشی دیاری دەکرێت
٤	گەشەکردنی ئاسایی ئەو گەشەکردنەیە کە تەریب بەهێڵەکانی نەخشەکە دەڕووات. واتە بەردەوام ڕووەو زیادبوون دەبێت.
٥	لەگەڵ گەشەکردندا ڕووداوێکی ڕادەییش لە دابەشبوونی بەشەکانی لەشدا پەیدادەبێت.

FOUNDATION

خۆتەڕنەکردن و پاکڕاگرتن

MHF
MAM HUMANITARIAN FOUNDATION

یانا بە دایکی دەڵێت کە نایەوێت دایبی پێوەبێت لەکاتی نوستن. دایکی یانا بڕیارەکەی بەلاوە باشە چونکە یانا ی ٣٤ مانگ دەمێکە بە ڕۆژ خۆی دەچێتە توالێت و خۆی نە تەڕ نە پیس دەکات. بۆیە بڕیاری مناڵەکەی پەسەند دەکات و دایبی پێهەڵناگرێت. بۆ بەیانیدا دایکی یانا بە سەرسوڕمانەوە دەبینێت کە جێگەکە وشکە و یاناش زۆر دڵی بە خۆی خۆشە و لای ئاساییە کە جێگەکەی وشکە.

ئایا یانا دیاردەیەکی نامۆیە؟ یان هەموو مناڵێک دەتوانێت ئاوا زوو خۆی ڕابگرێت و فێربێت میز و پیسایی بەخۆیدا نەکات. مناڵ پێوستی بە ڕاهێنانە بۆ ئەم مەبەستە؟ تا ساڵانی ٧٠ کانی سەدەی پێشو باوەڕوابوو کە مناڵ دەبێت بەزوترین کات فێری خۆوشک و پاکڕاگرتن بکرێن.

سەربەرز

لەم دەیان ساڵەی دوایدا ئەم شێوازی پەروەردەکردنە گۆڕانی زۆری بەسەردا هات. بەڵام ئێستاش هەر لە دەسەڵاتی دایك و باوکدایە و ئەگەر بیانەوێت دەتوانن مناڵەکە لەسەر ئەوە ڕابهێنن بەزوترین کات خۆی پاك ڕابگرێت و بە دڵنیاییەوە ویستی مناڵەکە خۆشی ڕۆڵی باڵا دەبینێت لەم بوارەدا.

سەرچاوەکان

پێشەکی

Bauer T., Strub, S.: Ohne Krippe Grosi stünde Vieles still. Bern 2002

Bauer T., Strub, S., Stutz H.: Familien, Geld und Politik. Von den Anforde rungen an einen kohärente Familienpolitik zu einem familienpolitischen Drei säulenmodell für die Schweiz. Bern 2004

Ernst, C., von Luckner, N.: Stellt die Frühkindheit die Weichen? Stuttgart 1985

Howes, C.: >>Thresholds of quality: Implications fort the social development of children in center based child care«<, in: Child Development 63/1992 (a), 449-460

Howes, C.: »Attachment relations in the context of multiple caregivers«<, in: Cassidy J., Shave, Ph. R. (Hg.): Handbook of Attachment. New York 1992 (b), 671-687

National Institute of Child Health and Human Development of Early Child hood (NICHD): >>The relation of child care to cognitive and language development<«<, in: Child Development 71/2000, 960-980

NICHD: >>Child care and children's peer interaction at 24 and 36 months«, in: Child Development 72/2001, 1478-1500

NICHD: Weitere Literaturangaben zum Thema institutionelle Kinderbe treuung: http://secc.rti.org/home.cfm

Piaget, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. Gesammelte Werke 1 (Stu dienausgabe). Stuttgart 1975

Rutter, M.: »Separation, loss and family relationships<<, in: Rutter, M., Her sov, L. (Hg.): Child Psychiatry. Oxford 1976

Schöbi, D., Perrez, M.: Bestrafungsverhalten von Erziehungsberechtigten in der Schweiz. Fribourg 2004

پەیوەندییەکان

Ahrens, R.: >>Beitrag zur Entwicklung des Physiognomie- und Mimikerken nens<«<, in: Zeitschrift für Experimentelle und Angewandte Psychologie 2/1954: 412-454; 599-633

Avis, J., Harris, P. L.: »Belief-desire reasoning among Baka children: evi dence for a universal conception of mind«<, in: Child Development 62/1991, 460-467

Bischof-Köhler, D.: Spiegelbild und Empathie. Bern 1989

Bischof-Köhler, D.: Kinder auf Zeitreise. Theory of Mind, Zeitverständnis undHandlungsorganisation. Bern 2000

Bowlby, J.: Attachment and Loss, Vol. I: Attachment. New York 1969

Bowlby, J.: Attachment and Loss, Vol. 2: Separation. New York 1975

Brooks-Gunn, J., M. Lewis: »The development of early visual self-recognition<<, in: Developmental Review 4/1984, 215-239

Eibel - Eiblsfeldt, I.: Grundriß der vergleichenden Verhaltensforschung. München 1974

Emde, R. N., Harmon, R. J.: »Endogenous and exogenous smiling system in early infancy<<, in: Journal of American Academy of Child Psychiatry 11/1972, 177-200

Erikson, E. H.: Kindheit und Gesellschaft. Stuttgart 1971

Ernst C., von Luckner, N.: Stellt die Frühkindheit die Weichen? Stuttgart 1985

Fantz, R. L.: »Visual perception from birth as shown by pattern selectivity<<, in: Annals of New York Academic Science 118/1965, 793-814

Field, T.: »Interaction behaviors of primary versus secondary caretaker fathers«<, in: Developmental Psychology 14/1978, 183-184

Flavell, J. H., Everett, B. A., Croft, K.,

Flavell, E. R.: »Young children's knowledge about visual perception: Further evidence for the Level 1 - Level 2 distinction«, in: Developmental Psychology 17/1981, 99-103

Flavell, J. H., Green, F. L., Flavell, E. R.: >>Children's understanding of the stream of consciousness«<, in: Child Development 64/1993, 387-398

Flavell, J. H., Green, F. L., Flavell, E. R., Grossman, J. B.: »The development of children's knowlegde about inner speech«<, in: Child Development 68/1997, 39-47

Flavell J. H., Zhang, X. D.: »A comparison between the development of the appearance reality distinction in the people's Republic of China and the United States<<, in: Cognitive Psychology 15/1983, 459-466

Freud, Sigmund. Studienausgabe. Herausgeber: Mitscherlich, A., Richards, A., Strachey, J. Zürich 1977

Gaddini, R.: »Transitional objects and the process of individuation: a study in three different social groups«<, in: Journal of the American Academy of Child Psychiatry 9/1970, 347-365

Gallup, G. G.: »Self-recognition in primates<«<, in: American Psychologist 32/1977, 329-338

Gopnik, A., Astington, J. W.: »Children's understanding of representional change and its relation to the understanding of false belief and the a ance reality distinction<«<, in: Child Development 59/1988, 26-37 appear

Hong, K. M., Townes, B. D.: »Infants' attachment to inanimate objects<<, in: ournal of the American Academy of Child Psychiatry 15/1976, 49-61

Izard, C. E.: »The emergence of emotions and the development of conscious ness in infancy<<, in: Davidson, J. M., Davidson, R. J. (Hg.): The Psychobiology of Consciousness. New York 1980, 193-216

Klaus, M. G., Kennell, J. H.: Maternal-Infant Bonding. St. Louis 1976

Konner, M.: >>Relations among infants and juveniles in comparative per spective<<, in: Lewis, M., Rosenblum, L.A. (Hg.): Friendship and Peer Relations. New York 1976

Lamb, M. E.: »Father-infant and mother-infant interaction in the first year of lifes, in: Child Development 48/1977, 167-181

Lewis, M., Brooks-Gunn, J.: Social Cognition and the Acquisition of Self. New York 1979

MacFarlane, A.: Olfaction in the development of social preferences in the human neonate. Parent-Infant Interaction. CIBA Foundation Symposium 33, Amsterdam 1975

Mayr, E.: Das ist Evolution. München 2003

Melzoff, A., Moore, M. K.: »Imitations of facial and manual gestures by hu man neonates «, in: Science 198/1977-75-78

Molcho, S.: Körpersprache. München 1986

Montagu, A.: Körperkontakt. Stuttgart 1982
Morris, D.: Man watching. Granada 1982
Morris, D.: Körpersignale. Bodywatching. München 1986
Nowicki, S., Duke, M. P.: »Individual differences in the nonverbal communication of affect: The diagnostic analysis of nonverbal accuracy scale «, in: Journal of Nonverbal Behavior 18/1994, 9-13
Parke, R. D.: >> Family interaction in infancy, in: Osofsky, J.D. (Hg.): The Handbook of Infant Development. New York 1987. 579-641
Perner, J., Wimmer, H.: «John thinks that Mary thinks that. Attribution of second order beliefs by 5- to 10-year-old children«, in: Journal of Experi mental Psychology 39/1985, 437-471
Piaget J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. Gesammelte Werke 1, Studienausgabe. Stuttgart 1975
Prechtl, H. F. R.: Continuity of Neural Functions from Prenatal to Postnatal Life.
Oxford 1984
Premack, D., Woodruff, G.: »Does the chimpanzee have a theory of mind? « Behavioral Brain Science 1/1978, 515-526
Providence, S., Lipton, R. C.: Infants in Institutions. New York 1962
Rochat, P.: The Infant's World. Cambridge 2001 Rochat, P. «Five levels of self-awareness as they unfold early in life«, in: Consciousness and Cognition 12/2003, 717-731
Rutter, M.: >>Separation, loss and family relationships«<, in: Rutter, M., Her sov, L. (Hg.): Child Psychiatry. Oxford 1976

Scarr, S.: »Developmental theories for the 1990s: Development and individual differences«<, in: Child Development 63/1992, 1-19
Slomkowski, C., Dunn, J.: »Young children's understanding of other people's beliefs and feelings and their connected communication with friends<<, in: Developmental Psychology 32/1996, 442-447
Sodian, B: »The development of deception in young children«<, in: British Journal of Developmental Psychology 9/1991, 173-188
Stern, D.: The First Relationship: Infant and Mother. London 1977
Sveida, M. J., Pannabecher, B. J., Emde, R. N.: »Parent-to-infant attachment. A critique of the early >>bonding« model<«<, in: Emde, R. N., Harrison, R. J. (Hg.): The Development of Attachment and Affiliative Systems. New York 1982
Szasz, S.: Körpersprache der Kinder. Bergisch Gladbach 1979
Szasz, S., Telporos, E.: Körpersprache unter Geschwistern. Bergisch Gladbach 1985
Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D.: Menschliche Kommunikation. Bern 1974
Wimmer, H., Perner, J.: »Beliefs about beliefs: representation and constraining function of wrong belief in young children's understanding of decep tion<<, in: Cognition 13/1983, 103-128

Winnicott, D. W.: >>Transitional objects and transitional phenomena«<, in: International Journal of Psychoanalysis 34/1953, 666-682

Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Kind, R. A.: »Child rearing and children's prosocial initiations toward victims of distress«<, in: Child Development 50/1979, 319-330

جووڵە

Gallahue, D. L.: Understanding Motor Development. Infants, Children, Adoles cents. Indianapolis 1989

Largo, R. H., Weber, M., Comenale-Pinto, L., Duc, G.: »Early development of locomotion. Significance of prematurity, cerebral palsy and sex«<, in: Developmental Medicine and Child Neurology 27/1985, 183-191

Leboyer, F.: Sanfte Hände. Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage. München 1983

Montagu, A.: Körperkontakt. Stuttgart 1982

Pikler, E.: Laß mir Zeit. Die selbständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen. München 1988

Prechtl, H. F. R.: »Beurteilung fetaler Bewegungsmuster bei Störungen des Nervensystems<«<, in: Gynäkologe 21/1988, 130-134

نوستن

Grunwaldt, E., Bates, T., Guthrie, D.: >>The onset of sleeping through the night in preschool children«<, in: Journal of Child Psychology and Psychiatry21/1960, 5-17

Haslam, D.: Schlaflose Kinder- unruhige Kinder. München 1985

Hellbrügge, Th.: »Zeitliche Strukturen in der kindlichen Entwicklung<<, in: Monatsschrift für Kinderheilkunde 113/1965, 252-262
Iglowstein, I., Jenni, O. G., Molinari, L., Largo, R. H.: »Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends<<, in: Pediatrics 11/2003, 302-307
Jenni, O. G., Zinggeler Fuhrer, H., Iglowstein, I., Molinari, L., Largo, R.H.. >>A longitudinal study of bedsharing and sleep problems among Swiss children in the first 10 years of life<<, in: Pediatrics 115/2005, 233-240
Klackenberg, G.: »>A prospective longitudinal study of children. Data on psychic health and development up to 8 years of age«<, in: Acta Paediatrica Scandinavica. Supplementum 224/1971
Largo, R. H., Hunziker, U.: »A developmental approach in the management of children with sleep disturbances in the first three years of life<«<, in: European Journal of Pediatrics 142/1984, 170-173
Linden, K.J.: Schlaf und Pharmakon. Grenzach 1979
Peiper, A.: Cerebral Function in Infancy and Childhood. New York 1963
Roffwarg, H. P., Muzio, J. N., Dement, W. C.: »Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle<«<, in: Science 152/1966, 604-619
Winfree, A. T.: Biologische Uhren. Zeitstrukturen des Lebendigen. Heidelberg 1988

گریان و قیژاندن

Barr, R. G., Bakeman, R., Konner, M., Adamson, L.: Crying in !Kung in fants. Distress signals in a responsive context<<,

HUMANITARIAN

in: American Journal of Di seases of Children 141/1987, 386-394
Bell, S. M., Ainsworth, D. S.: »Infant crying and maternal responsiveness<<, in: Child Development 43/1972, 1171-1190
Brazelton, T. B.: >>Crying in infancy«<, in: Pediatrics 29/1962, 579-588
Hunziker, U., Barr, R. G.: »Increased carrying reduces infant crying. A ran domized controlled trial«<, in: Pediatrics 77/1986, 641-648
Peiper, A.: Cerebral Function in Infancy and Childhood. New York 1964
Wasz-Höckert, O., Lind, J., Vuorenkoski, V., Partanen, T., Valanne, E.: >>The Infant Cry. A Spectrographic and Auditory Analysis<<, in: Clinics in Developmental Medicine 29/1968

یاریکردن

Dixon, S., Yogman, W., Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Brazelton, B.: >>>Early social interaction of infants with parents and strangers«<, in: Journal the American Academy of Child Psychiatry 20/1981, 32-41
Ernst, C., von Luckner, N.: Stellt die Frühkindlichkeit Weichen? Stuttgart 1985
Held, R., Bauer, T.: »Visually guided reaching in infant monkeys after restricted rearing<<, in: Science 155/1967, 718-720
Largo, R. H., Howard, J. A.: »Developmental progression in play behavior of children between nine and thirty months. I.

Spontaneous play and imitations, in: Developmental Medicine and Child Neurology 21/1979 (a),299-310
Largo, R. H., Howard, J. A.: »Developmental progression in play behavior of children between nine and thirty months. II. Spontaneous play and language development«<, in: Developmental Medicine and Child Neurology 21/1979 (b), 492-503
Papousek, H., Papousek, M.: »Early ontogeny of human social interaction: its biological roots and social dimensions«<, in: Cranach, M. V., Foppa, K., W., Ploog, D. (Hg.): Human Ethology. Claims and Limits of a New Discipline. Cambridge 1979 (a)
Papousek, Papousek, M.: »The infant's fundamental adaptive response system in social interaction<«<, in: Thoman, E. B. (Hg.): Origins of the Infant's Social Responsiveness. Hillsdale N. 1979 (b)
Papousek, H., Papousek, M. »Lernen im ersten Lebensjahr«<, in: Montada, (Hg.): Brennpunkte der Entwicklungspsychologie. Stuttgart 1979 (c), 194-212 J.: Sprechen und Denken des Kindes. Düsseldorf 1972
Piaget, J.: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. Gesammelte Werke 1. Stu dienausgabe. Stuttgart 1975 (a)
Piaget, J.: Nachahmung, Spiel und Traum, Gesammelte Werke 5. Studienausgabe. Stuttgart 1975 (b)
Prechtl, H. F. R.: »Beurteilung fetaler Bewegungsmuster bei Störungen des Nervensystems<«<, in: Gynäkologe 21/1988, 130-134

Rose, S.A., Gottfried, A. W., Bridger, W. H.: »>Cross-modal transfer in 6 month-old infants«<, in: Developmental Psychology 17/1981, 661-669
Scarr, S.: Wenn Mütter arbeiten. München 1987
Stern, D.: Mutter und Kind. Die erste Beziehung. Stuttgart 1979 Vienne, G., Collet, J. Y.: Le peuple singe. Paris 1989
Watson, J.: >>Smiling, cooing and >the Game<<«<, in: Bruner, J. Jolly, A., Sylva, K.: Play. New York 1972, 268-277

زمانگرتن

Bast, T. H.: »Ossification of the otic capsule in human fetuses«<, in: Contribu tion to Embryology 121/1930, 53-82
Bloom, L.: »Das Sprechen lernen«<, in: Prillwitz, B., Jochen, B., Stosch, E. (Hg.): Der kindliche Spracherwerb. Braunschweig 1975
Cadzen, C.: Child language and education. New York 1972
Chomsky, N.: Aspects of the Theory of Syntax. Cambridge/Mass. 1967
Eimas, P. D., Siqueland, E. R., Jusczyk, P., Vigorito, J.: >>Speech Perception in infants<«<, in: Science 171/1971, 303-305
Gopnik, A. Meltzoff, A: »The Development of Categorization in the Second Year and Its Relation to Other Cognitive and Linguistic Developments<«<, in: Child Development 58/1987, 1523-1531

Kantorowicz, E.: Kaiser Friedrich der Zweite. 6. Aufl. Stuttgart 1985

Kimura, D.: »Cerebral dominance and the perception of verbal stimuli<«<, in: Canadian Journal of Psychology 15/1961, 166-172
Largo, R. H., Comenale Pinto, L., Weber, M., Molinari, L., Duc, G.: »Language development during the first five years of life in term and preterm children. Significance of pre-, peri- and postnatal events<«<, in: Developmen tal Medicine and Child Neurology 28/1986, 333-350
Largo, R. H., Howard, J. A.: »Developmental progression in play behavior of children between nine and thirty months. II. Spontaneous play and lan guage development«<, in: Developmental Medicine and Child Neurology 21/1979.492-503
Lassen, N. A., Ingvar, D. H., Skintzoi, E.: »Hirnfunktion und Hirndurchblu tung«<, in: Spektrum der Wissenschaft: Gehirn und Nervensystem, 2. Aufl. 1983, 134-143
Leiberman, A., Sohmer, H., Szabo, G.: >>Cochlear audiometry (electrococh leography) during the neontal period«<, in: Developmental Medicine and Child Neurology 15/1973, 8-13
Lenneberg, E. H.: Biological Foundation of Language. New York 1967
Lisker, L., Abramson, A. S.: >>The voicing dimensions. Some experiments in comparative phonetics<< (Proceedings of the sixth International Congress of Phonetic Sciences, Prague 1967), in: Academia/1970, 563-577
Miller, J. L., Eimas, P. D.: »Studies on the categorization of speech by infants, in: Cognition 13/1983 135-165

Nelson, K.: »Structure and strategy in learning to talk<«<, in: Monographs of the Society for Research in Child Development 38/1973 (1-2 Serial No. 149)

Penfield, W., Roberts, L.: Speech and Brain Mechanisms. Princeton 1959

Piaget, J.: Sprechen und Denken des Kindes. Düsseldorf 1972

Premack, D., Premack, A.: The Mind of an Ape. New York 1983 Szagun, G.: Sprachentwicklung beim Kind. München 2006

Weir, R. H.: >>Some questions on the child's learning of phonology«<, in: Smith, F., Miller, G.: The genetics of language. Cambridge/Mass. 1966, 153-159

خواردن و خواردنەوە

Birch, L. L., Johnson, S. L., Andresen, G., Peters, J. C., Schulte, M. C.: »The variability of young children's energy intake<«<, in: New England Journal of Medicine 324/1991, 232-235

Fomon, S. J., Owen, G. M., Thomas, L. N.: >>Milk or formula volume ingested by infants fed ad libitums, in: American Journal of Disease in Children 108/1964, 601-609

Klaus, M. G. Kennell, J. H.: Maternal-Infant Bonding, St. Louis 1976

MacFarlane, A.: Olfaction in the development of social preferences in the human neonate. Parent-Infant Interaction. CIBA Foundation Symposium 33. Amsterdam 1975

AM HUMANITARIAN

Neifert, M. R., Seacat. J. M.: Medical management of sucessful breast-feed ings, in: Pediatric Clinics of North America 33/1986, 743-762
Portmann, A.: Das Tier als soziales Wesen. Zürich 1953
Prechtl, H.F R: Beurteilung fetaler Bewegungsmuster bei Störungen des Nervensystems, in: Gynäkologe 21/1988, 130-134
SGP (Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie). Empfehlungen der Ernährungskommission. www.swiss-paediatrics.org 2002
Stolley, H., Kersting, M., Droese, W.: Energie- und Nährstoffbedarf von Kindern im Alter von 1 bis 14 Jahrens, in: Ergebnisse der Inneren Medizin und Kinderheilkunde 48/1982, 1-75
Wachtel. U.: Ernährung von gesunden Säuglingen und Kleinkindern. Stuttgart 1990
Wallgren, A.: Breast milk consumption of healthy full-term infants«, in: Acta Paediatrica Scandinavica 32/1945, 778-787
Wood, C. B. S., Walker-Smith, J. A.: MacKeith's Infant Feeding and Feeding Difficulties. London 1981

گەشەکردن

Duc, G., Largo, R. H.: »Anterior Fontanel: Size and closure in term and preterm infants«, in: Pediatrics 78/1986, 904-908
Gabka, J.: Die erste Zahnung in der Geschichte des Aberglaubens. Berlin 1971
Gustafsson, B. E., Quensel, C. E., Lanke, L.S.: »The Vipeholm dental cariesstudy, in: Acta Odontologica Scandinavica 11/1954, 232-241

Marthaler, Th. M.: Zahnschäden sind vermeidbar. Luzern 1987

Peters, N.: Verwendung des Schnullers. Verbreitung, Ursache und Folgen. Projektarbeit »Schweizer Jugend forscht« Zürich 1989

Prader, A., Largo, R. H., Molinari, L., Issler, C.: »Physical Growth of Swiss Children from Birth to 20 Years of Age (First Zurich Longitudinal Study of Growth and Development), in: Helvetica Paediatrica Acta, Supplement 52/1989

Taranger. J.. Lichtenstein, H., Svennberg-Redegren, I.: »Dental development from birth to 16 years, in: Acta Paediatrica Scandinavica, Supplement 258/1976, 83-97

Walser-Schenker, S.: Verursacht der Durchbruch der ersten Dentition lokale und/oder systemische Beschwerden? Dissertation Universität Zürich 1987

MAM HUMANITARIAN

خۆپاکڕاگرتن

Largo R. H., Molinari, L., von Siebenthal, K., Wolfensberger, U.: »Does a profound change in toilet-training affect development of bowel and bladder control? «, in: Developmental Medicine and Child Neurology 38/1996, 1106-1116

Duché, D.J.: »Patterns of micturition in infancy. An introduction to the study of enuresis«<, in: Kolvin, I., MacKeith, R. C., Meadow, S. R.: »Bladder control and enuresis«<, in: Clinics in Developmental Medicine 48/49/1973

MAM HUMANITARIAN FOUNDATION