ئەتەکێت

هونەری مامەڵەی شیاو

1
ئەتەکێتی پەیوەندی و دەربڕین

2
ئەتەکێتی گفتوگۆ و کارکردن

3
ئەتەکێتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان

4
ئەتەکێتی هۆیەکانی پەیوەندی ئەلیکترۆنی

5
ئەتەکێتی شوێنە گشتییەکان

6
ئەتەکێتی سەفەرکردن و هەڵسوکەوتی ناو ئوتێل

7
ئەتەکێتی سەرسفرە و خوانەکان

8
ئەتەکێتی جلوبەرگ

9
ئەتەکێتی ئاهەنگ و بۆنەکان

10
تایبەت بە خانمان

11
هونەری ئەتەکێت بۆ خوێندکارانی زانکۆ و پەیمانگاکان

12
منداڵ و ئەتەکێت

13
ئەتەکێتی وەرزش و یاریکردن

14
ئەتەکێتی شۆفێریکردن

پێشەکی

جێبەجێ کردنی بنەماکانی ئەتەکێت و پرۆتۆکۆڵ بەڵگەیەکی ڕوونە لەسەر ڕێزگرتنی مرۆڤ و هەڵسوکەوت لەگەڵ کردنی بەشێوازێکی شایستە بەو پلەو پایەی کە خوای گەورە پێی بەخشیوە، چەمکەکانی ئەتەکێت و پرۆتۆکۆڵ گوزارشتن لە کۆمەڵێ ڕەفتاری خوازراو کە بایەخ بە هەستەکان دەدەن و، سەرجەمیان ڕەفتاری ڕێکخراوی مرۆڤ پێکدەهێنن.

ئەتەکێت وشەیەکی ئینگلیزیە کە لە بنچینەدا فەرەنسیە، ئاماژەیە بۆ ڕێوشوێنەکانی ڕەفتارکردن و ڕێساکانی خۆشڕەفتاری یان ڕێساکانی مەراسیم و یاسادانان یان بنەماکانی زمان پاراوی و کارامەیی و بەسەلیقەیی.

شێوازەکانی ئەتەکێت و پرۆتۆکۆڵ

لێکۆڵینەوە لەبارەی ئەتەکێت و پرۆتۆکۆڵەوە چەندین بابەت لە خۆدەگرێت کە لەمانەدا خۆی دەبینێتەوە :

یەکەم: ئەتەکێتی هەڵسوکەوتی فەرمی کۆمەڵایەتی
دووەم: ئەتەکێتی قسەکردن
سێیەم: ئەتەکێتی کۆبوونەوە و چاوپێکەوتنەکان

جۆرەکانی پرۆتۆکۆڵ :

پرۆتۆکۆڵ تەواوکەری ئەتەکێتە و ئەم لایەنانە دەگرێتەوە :

یەکەم: سەردانە فەرمیەکان
دووەم: ئاهەنگ و بۆنە فەرمیەکان
سێیەم: مەراسیمی هەڵکردنی ئاڵا
چوارەم: مەراسیمی کۆنگرە و کۆبوونەوە نێودەوڵەتیەکان

یەکەم: ئەتەکێتی مامەڵەی فەرمی کۆمەڵایەتی

- بابەتەکانی ئەتەکێت و پرۆتۆکۆڵ :

١. خۆشرەفتاری و زمان شیرینی

٢. سادەیی

٣. پێشرەویی (دەستپێشخەری)

- پێشرەوی لە نێوان دەوڵەتاندا
- پێشرەوی لە نێوان پاشا و سەرۆکەکاندا
- پێشرەوی لە نێوان سەرۆکی شاندە دبلۆماسیەکاندا
- پێشرەوی لە نێوان شاندی قونسوڵیەتەکاندا (باڵوێزخانەکان)
- پێشرەوی لە بۆنەکاندا
- پێشرەوی لە بەخێرهاتن کردن و خۆشرەفتاریدا
- پێشرەوی لە ئاهەنگ و بانگێشتەکاندا

١. پێشکەش کردن و یەکترناسین

٢. تەوقەکردن

- ئەو کەسەی پلە و پایەی بەرزترە پێویستە سەرەتا دەست بۆ تەوقەکردن درێژ بکات.
- سەرەتا سڵاو لە خانمەکان دەکرێت.
- خانمەکان دەسپێشخەربن لە تەوقەکردن نەك پیاوان.

دووەم : ئەتەکێتی قسەکردن (گفتوگۆ)

- بنەماکانی ئەتەکێت لە قسەکردندا :

١. گوێگرتن.

٢. زمانی جەستە.

٣. ڕووکاری دەرەکی.

٤. پابەندبوون بە کاتەوە

سێیەم: ئەتەکێتی کۆبوونەوەکان

پێویستە کۆبوونەوە لە ڕووی ئامانج و کات و شوێن و بابەتەوە پلانی بۆ دانرابێت بۆ ئەوەی سەرەنجام چەند ئامانجێك بەدی بێت لەوانە :

١. بەدەستهێنانی زانیاری و زانینی ڕاستیەکان.

٢. گواستنەوەی زانیاریەکان.

٣. ئاڵوگۆڕکردنی کاریگەری.

پڕۆسەی ئەتەکێت لە کۆبوونەوەکاندا لە مانەدا خۆی دەبینێتەوە :

١. گەیشتنە شوێنی کۆبوونەوەکە لە کاتی دیاریکراودا.

٢. پێویستی یەکترناسین ئەگەر کۆبوونەوەکە یەکەم جاربێ سازبکرێت.

٣. شوێنی دانیشتن لەلایەن سەرۆکی کۆبوونەوەکەوە دەستنیشان بکرێت.

٤. قسەنەبڕین بەیەکتری و ڕێزگرتنی ئەوانی دیکە.

٥. ڕەچاوکردنی یاسا و ڕێنماییەکان.

خوێنەری ئازیز ئەم پەرتووکەی بەردەستت پوختەو کورتکراوەی کۆمەڵێك کتێبە دەربارەی هونەری ئەتەکێت کە تیایدا شێوازەکانی ئەتەکێت زۆر وردکراونەتەوەو کراون بە چەند بەشێکی جیاجیاوە، تا خوێنەر زۆر بە ئاسانی بتوانێت شێوازە جیاواز و تایبەتەکانی ئەتەکێت بناسێتەوەو لەژیانی رۆژانەیدا جێبەجێیان بکات.

هونەری ئەتەکێت نیشاندانی ڕێزە بەرامبەر بە خودی خۆمان دواتر بەرامبەر بە چواردەورمان، بەڵام پرۆتۆکۆڵ زیاتر بۆ نیشاندانی ڕێزە لای وڵات و کلتوری جیاواز، هەموو کەس پێویستی بە هونەری ئەتەکێتە بەڵام چینێکی تایبەت لە کۆمەڵگە پێویستیان بە بنەماکانی پرۆتۆکۆڵە، لەبەرئەوە لەم پەرتووکەدا زۆر بە وردی تیشك دەخەینە سەر زۆربەی بنەماکانی ئەتەکێت و هیوادارین سوودی تەواوی هەبێت بۆ خوێنەرە ئازیزەکانمان.

پێڕست

بەشی یەکەم: ئەتەکێتی پەیوەندی و دەربڕین 12

ئەتەکێتی یەکترناسین 14

ئەتەکێتی دیاری کڕین و پێشکەشکردنی 17

ئەتەکێتی خۆشگوفتاری و پێکەنین 29

ئەتەکێتی گلەیی کردن 31

ئەتەکێتی ڕەخنە 33

بەشی دووەم: ئەتەکێتی گفتوگۆ و کارکردن 34

ئەتەکێتی گفتوگۆ و قسەکردن 36

ئەتەکێتی کارکردن 40

ئەتەکێتی کۆبوونەوەی کار 46

ئامادەبوون لە کۆنفرانس و کۆڕ و دانیشتنەکان 49

بەشی سێیەم: ئەتەکێتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان 52

ئەتەکێتی مامەڵەی ژن و مێرد لەگەڵ یەکدا 54

مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی بەتەمەن 57

مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت 59

ئەتەکێتی سەردانیکردن 61

ئەتەکێتی دراوسێیەتی 66

بەشی چوارەم: ئەتەکێتی هۆیەکانی پەیوەندی ئەلیکترۆنی 68

ئەتەکێتی بەکارهێنانی مۆبایل 70

ئەتەکێتی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان 75

ئیمەیڵ 76

ئەتەکێتی ئاخاوتنی ئەلیکترۆنی و بەکارهێنانی ماسینجەر 77

بەشی پێنجەم: ئەتەکێتی شوێنە گشتییەکان 80

مزگەوت 82

ئەتەکێتی شانۆ 84

سەیرانگا 85

نەخۆشخانە و سەردانیکردنی نەخۆش 87

بەشی شەشەم: ئەتەکێتی سەفەرکردن و هەڵسوکەوتی ناو ئوتێل 88

ئەتەکێتی سەفەرکردن 90

ئەتەکێتی هەڵسوکەوتی ناو ئوتێل 95

بەشی حەوتەم: ئەتەکێتی سەرسفرە و خوانەکان 100

ئەتەکێتی میوانداری و خوانسازکردن 102

ئەتەکێتی دانیشتن لەسەر سفرە و نانخواردن 108

ئەتەکێتی نانخواردن گەر بانگهێشتی خوانێك کرایت 116

ئەتەکێتی نانخواردن لە دەرەوەی ماڵ بەگشتی 119

نانخواردن لە بۆفیەی کراوە 120

نانخواردن لە شوێنی کار 122

نانخواردن کاتی چاوپێکەوتنی کار 124

نانخواردن لەگەڵ سەرۆکی کارەکەت 125

ئەو خواردنانەی بە دەست دەخورێن 127

قسەکردن کاتی نانخواردن 129

ئەو هەڵسوکەوتانەی پێویستە لەسەر سفرە و خوانەکان دوور بخرێتەوە 131

بەکارهێنانی مۆبایل کاتی نانخواردن 132

بەشی هەشتەم: ئەتەکێتی جلوبەرگ 134

ئەتەکێتی پۆشینی جلوبەرگ 136

گونجاو لەگەڵ شوێنەکەدا 136

هەڵبژاردن و ڕێکخستنی پۆشاکەکەت 137

ئەتەکێتی تایبەت بە خانمان لە هەڵبژاردنی پۆشاکدا 140

بەکارهێنانی خشڵ و کەلوپەلی ڕازاندنەوە 142

بەکارهێنانی عەتر و بۆنی خۆش 144

ئەتەکێتی بۆنی ناخۆش 147

بەشی نۆیەم: ئەتەکێتی ئاهەنگ و بۆنەکان 148

ئاهەنگی هاوسەرگیری 150

ئاهەنگی یادی لەدایکبوونی منداڵ 154

ئاهەنگی ڕۆژانی پشوو و شوێنی کارکردن 155

ئەتەکێتی کاتی جێهێشتنی ئاهەنگەکان 157

بەشی دەیەم: تایبەت بە خانمان 158

ئەتەکێتی ڕێڕۆشتن و جووڵە و دانیشتن 160

هونەری ئەتەکێتی ڕاست و دروست 164

بازاڕکردن 166

بەشی یانزەیەم: هونەری ئەتەکێت بۆ خوێندکارانی زانکۆ و پەیمانگاکان 168

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەناو زانکۆدا 170

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەگەڵ هاوڕێیانی زانکۆ 172

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەگەڵ مامۆستا 173

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەناو پۆلدا 175

هونەری ئەتەکێت لە کاتی بۆنە و ئاهەنگی زانکۆدا 176

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەکاتی گفتوگۆ زانستیەکاندا 178

ئەتەکێتی بەکارهێنانی (کتێبخانەی گشتی، و بەرزکەرەوەکان) 179

بەشی دوانزەیەم: منداڵ و ئەتەکێت 180

منداڵ و ئەتەکێت 182

فێرکردنی ئەتەکێت لە منداڵدا هونەرێکە پێویستە لێی بزانین 183

ئەو یاسایانەی ئەتەکێت پێویستە منداڵەکەت بیانزانێت: 186

لەڕێی یاریکردنەوە منداڵەکەت فێری ئەتەکێت دەبێت 188

بەشی سیازدەیەم: ئەتەکێتی وەرزش و یاریکردن 190

ئەتەکێتی وەرزش و هۆڵی لەشجوانی 192

ئەتەکێتی یاریکردن بە گرووپ 195

بەشی چواردەیەم: ئەتەکێتی شۆفێریکردن 196

1

بەشی یەکەم

ئەتەکێتی پەیوەندی و دەربڕین

ئەتەکێتی یەکترناسین

هەرگیز ڕووی داوە لە گەڵ کەسێك بە یەکتر بناسرێن و ئەو کەسە هیچ سەیری نەکردبیت؟ یان بەشێوەیەك تەوقەت لە گەڵ بکات، وەك ئەوەی نەخۆشییەکی گواستراوەت هەبێت؟ ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێ بوو، لەو کاتەدا هەستت چۆن بووە؟ بێگومان ڕێکەوتێکی ناخۆشە و ناتەوێت دووبارە ببێتەوە.

هەموومان دەمانەوێت هەست بەگرنگی خۆمان بکەین لای کەسانی دیکە، دەمانەوێت ڕێزمان بگیرێت و لەبیر نەکرێین. دڵنیابە تا بایەخ و ڕێزی زیاتر پیشانی خەڵکی بدەیت، وێنای خۆت لایان جوانتر دەکەیت، ئەوانیش بایەخی زیاترت پێدەدەن و بێگومان ڕێزی زیاتریشت دەگرن.

دەستپێك بۆ خۆناساندن

بەپێوە بوەستە و بەوپەڕی بڕوابەخۆبوون و بەڕێزەوە سەرت بەرز بکەوە و سەیری بەرامبەرەکەت بکە، با زەردەخەنە لەسەر لێوەکانت بێت، دەستت درێژ بکە و زۆر بەسادەیی بڵێ: « سڵاو من..... » .

■ تەوقەکردن

تەوقەکردن تاکە پەیوەندیی فیزیکیە لەگەڵ بەرامبەرەکەت، بەڵام لەڕێی ئەو پەیوەندییەوە لەوانەیە کەسی بەرامبەر بە کەسایەتیت ئاشنا بێت. تەنانەت گەر بەرامبەرەکەت خواستی نەبوو وەڵامت بداتەوە، هیچ نیگەران مەبە و دەستت نزم بکەوە و خۆت تێك مەدە. وا باوە کە میوان بەر لە میواندار دەست بۆ سڵاو درێژ نەکات.

■ ناساندنی خەڵك بەیەکتر

بنەمایەکی ئاسان هەیە بۆ ناساندنی خەڵك بەیەکتر، جا یەکترناسینەکە بۆ یەکەم جار بێت یان نا، لە شوێنی کار بێت یان لە ماڵ یان هەر شوێنێکی تر، دەتوانین لە دوو ڕێگادا کورتی بکەینەوە؛ ئەوانیش یان تۆ دوو لایەنەکە بەیەکتر دەناسێنیت، بە ناوهێنانی هەریەکەیان و پیشەکانیان، یان لەکاتی یەکترناسیندا ناوەکان ئاڵوگۆڕ دەکرێن و هەریەکە ئاماژە بە پیشەکەی دەکات.

بەڵام ئایا کاتی ناساندنەکە چۆن دەست بەئاخاوتن دەکەیت؟ سەرەتا کێ بەکێ دەناسێنیت؟ بێگومان کارەکە هێندە قورس نییە، چەند یاسایەك هەیە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت:

- لەپێشدا پیاو بە خانم دەناسێنرێت.
- کەسی تەمەن بچووك بە کەسی لە تەمەن گەورەتر دەناسێنرێت.
- کەسێك کە پۆستێکی نزمتری هەیە بەکەسێك دەناسێنرێت کە پۆستێکی بەرزتری هەیە.
- کەسەکان بەناوی تەواوەتیانەوە بناسێنە، نەك تەنها ناوی یەکەمیان. پێویست ناکات چەند جارێك ناوی هەریەکەیان دووبارە بکەیتەوە، تەنها جارێك بەسە.
- لەکاتی ناساندنی خەڵك بەیەکتر، وشەی جوان و بەئەدەبانە بەکار بهێنە، بۆ نموونە: بەیارمەتیت، دەمەوێت، تکایە.. هتد.
- سەرەتا خۆت بناسێنە. داوا لە کەسی بەرامبەر مەکە سەرەتا ئەو خۆی بناسێنێت، بۆ نموونە؛ پێی مەڵێ: ناوت چییە؟ کارت چییە؟
- هاوسەر یان خێزانەکەت، سەرەتا بڵێ «ئەمە هاوسەرەکەمە» یان «خێزانەکەمە» گونجاوترە، دواتر ناوەکەی بڵێ.
- لەدوای ناساندنی کەسەکان پێویستە بڵێن: «خۆشحاڵ بووین» یان «زۆر بەخێر بێیت».

ئەتەکێتی دیاری کڕین و پێشکەشکردنی

دیاری بەگرنگترین هۆکارەکانی گوزارشتکردن لە هەستی ڕێز لەیەکترگرتن و پێکەوەبوون و خۆشەویستی دادەنرێت. کلیلی چارەسەری زۆربەی کێشە و ناکۆکییەکانە. دوودڵ مەبە و یەکەم بۆنە بەهەل بزانە، تا خەڵات پێشکەش بەو کەسانە بکەیت کە خۆشت دەوێن. ئەوە گرنگ نییە خەڵاتەکان گرانبەها بن، بۆ ئەوەی سەرنجڕاکێش و کاریگەر بن. دەکرێت خەڵاتەکە سادە بێت، بەڵام وێنەیەك پیشان بدات سەبارەت بە سادەیی و دڵپاکی ئەو کەسەی کە خەڵاتەکەی پێشکەش دەکەیت.

هەڵبژاردنی دیاریی

بەر لە کڕینی دیاریی بیر لە ڕەفتار و کەسایەتی و حەزی ئەو کەسە بکەرەوە. حەزی لە چییە؟ خولیای چییە؟ خۆت هیچت لەخەیاڵدایە بۆی بکڕیت؟

سەرەتا بزانە خەڵاتەکە بۆ کێ دەکڕیت؟ سیفاتەکانی چین؟ کەسایەتی چۆنە (ڕۆمانسی، کرداری، ڕۆشنبیر، سۆزدار یان عاتفی) ؟ ڕۆژانە بەچییەوە سەرقاڵ دەبێت؟ حەزی لە خوێندنەوە هەیە؟ چ جۆرە کتێبێك دەخوێنێتەوە؟ ئایا هاوسەرگیری کردووە یان نا؟ جگە لەمانە پێویستە شێوە و ڕەنگی دیارییەکە بەپێی سەلیقە و دڵی کەسی وەرگرێت و کوالێتیەکەشی بەرزبێت، وەك چۆن بۆ خۆت دەتەوێت و پێتخۆشە. دوای ئەوەی بڕیارت لەسەر جۆری دیارییەکەدا، پێویستە دڵنیابیت کەسەکە دیارییەکەی دەوێت و پێویستی پێیەتی. باشترواية پسوولەی کڕینی دیارییەکە تاماوەیەك بپارێزیت، بۆ حاڵەتی گۆڕین و گێڕانەوەی بۆ دوکانەکە.

ئەگەر هاتوو دیارییەکەت پێشکەشی هاوکارێکت دەکرد، ئەوا نابێت خەڵاتێکی تایبەتیی بێت (وەك بۆن یان بۆینباخ)، هەروەها نابێت نرخەکەی لەسەر نووسرابێت، خۆ ئەگەر ویستت خەڵاتەکەت پارە بێت، ئەوا دەبێت کەسەکە لە خۆت بچووکتر بێت.

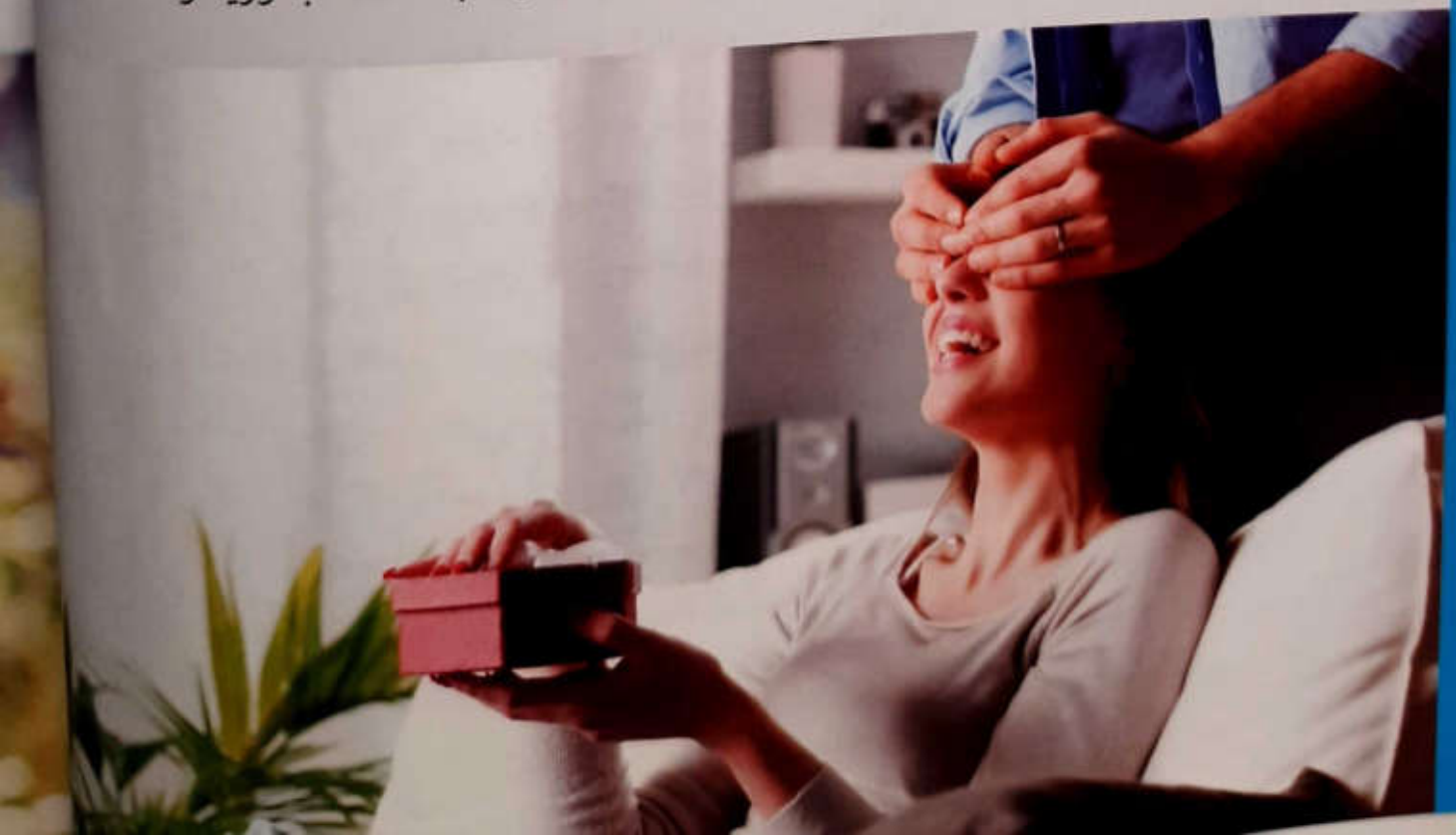
بەرگ تێگرتن و داپۆشینی خەڵاتەکان بە بەکارهێنانی شریتی ڕەنگاوڕەنگ و قوتووی جوان بەباشیی، جۆش و خرۆشی زۆر لای کەسی وەرگر دروست دەکات. بێگومان خەڵاتەکەت جوانتر و ڕازاوەتر دەبێت گەر چەپکێك گوڵ ڕێك بخەیت و لەگەڵ دیارییەکەدا پێشکەشی بکەیت.

گۆڕینەوەی خەڵات لەنێوان هاوسەرەکاندا:

خەڵات لە ژیانی هاوسەرێتیدا زمانێکی تایبەتی قسەکردنی هەیە و دەکرێت هەمان دیاریی مانای جیای هەبێت، گەربێتوو لە کاتی جیادا پێشکەش بکرێت.

- دەکرێت واتای نوێبوونەوە بگەیەنێت لە ژیانی ژن و مێردەکەدا، پاش چەند ساڵێك لە هاوسەرگیری، مێردەکە خەڵاتێك پێشکەش بە ژنەکەی دەکات. بەم خەڵاتە بەڵێنی نوێبوونەوەی هاوسەرگیری بە خێزانەکەی دەدات.
- دەکرێت واتای سوپاسکردن بگەیەنێت، دوای ئەوەی هاوسەرەکە کۆشش و کارێکی ئەنجام دا، خێزانەکەشی خەڵاتێکی پێشکەش دەکات، تا سوپاسی بکات بەرامبەر ئەو کارەی ئەنجامی داوە.
- دەکرێت بە واتای تامەزرۆیی بێت لە دوای دابڕان، یان بە واتای (ببووره) دوای ئەوەی یەکێکیان هەڵەیەکی ئەنجام دا.

گەر بمانەوێت دەتوانین چەندین واتا و مەبەستی تر لە پێشکەشکردنی خەڵاتەکان بدۆزینەوە، هێندە بەسە کەمێك بیر بکەینەوە و مەبەستەکە بدۆزینەوە.



دیاری و خەڵات لەکاتی چوون بۆ میوانی

بردنی دیاری لەکاتی چوون بۆ میوانی، بێگومان بیرۆکەیەکی جوانە. بەڵام بڕیاردان لەسەر جۆری دیارییەکان کەمێك کاتی دەوێت، لەبیرت بێت نرخ و قەبارەی دیارییەکان هێندەی گونجاویی لەگەڵ حەز و سەلیقەی خاوەن ماڵ گرنگ نییە.

هەندێك کات بانگهێشتنامەکە بۆ ڕێستۆرانت و خوانێکی دەرەوەیە، گەر وابوو زۆرجار پێویست بە دیاری ناکات.

ئەگەر خواردنت وەك دیاری لەگەڵ خۆت برد، چاوەڕوانی ئەوە مەبە لەکاتی میوانداریەکەدا پێشکەش بکرێت، چونکە لەوانەیە لەگەڵ لیستی خواردن و خوانەکەدا گونجاو نەبێت. ئەگەریش پێشکەش کرا، باشترە دوای هەمووان خۆت تاقی بکەیتەوە. ڕێگا بدە خاوەن ماڵ خۆی ئاماژە بەوە بکات کە دیاری تۆیە نەك خۆت بیڵێیت.

نموونەی هەندێك دیاری، كە دەتوانیت لەگەڵ خۆت بیبەیت:

- چەپكێك گوڵ لەناو گوڵدانێكدا
- پاكەتێك چكلێت و نوقڵ
- ئینجانە و گوڵ
- قووتویەك شەكلەمە یان كولیچە
- شیرینی یان خواردنێك خۆت دروستی بكە یت
- شتێك لە چێشتخانەدا بەكاربێت، وەك كەوچكێكی دار یان چەقۆیەكی خواردن كەرتكردن
- كەلوپەلی جوانكاری ناومااڵ، وەك وێنەیەك، یان شتێك لەسەر مێز دا بنرێت .
- بلیتی چوون بۆ سەیری فیلم یان ئاهەنگ و بۆنەیەك.
- كتێبێك، لەو جۆرەی دەزانیت خاوەن ماڵ حەزی لە خوێندنەوەیان هەیە.

ئەگەر ئەو ماڵەی بۆی دەچیت تازە گواستوویانەتەوە، دەتوانیت یەكێك لەو دیاریانەی سەرەوە یان هەر شتێكی دیكە كە هەست دەكەیت لە ماڵە نوێیەكەیاندا پێویستیان دەبێت لەگەڵ خۆت ببەیت.

بردنی دیاریی لەکاتی سەردانیکردنی نەخۆش

زۆربەمان حەز دەکەین دیاریی لەگەڵ خۆمان ببەین کاتی چوونمان بۆ سەردانی نەخۆش. بەڵام هەڵبژاردنی شتێکی گونجاو هێندە ئاسان نییە، چونکە جۆری دیارییەکان بەپێی حاڵەت و نەخۆشییەکان دەگۆڕێن. بۆ نموونە؛ چەپکێك گوڵ وەك دیاری شتێکی زۆر ناوازەیە، ئەی ئەگەر نەخۆشەکە هەستیاریی بە گوڵ هەبوو ئەوسا چی دەبێت. یان هەندێك نەخۆش پزیشك ڕێنمایی داوە بە نەخواردنی چەند جۆرێك خواردن و خواردنەوە و میوە، ئەوسا بردنی هەریەکێك لەو خواردنانە نەخۆشەکە بێزار و بێتاقەت دەکات.

باشترین دیاریی ئەگەر نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بوو:

- کتێب و گۆڤار لەو جۆرەی کە نەخۆشەکە حەزی لێدەکات و دەیانخوێنێتەوە.
- فیلم بەتایبەت فیلمی کۆمیدی، بەم شێوەیە زەردەخەنە دەخەیتە سەرلێوی نەخۆشەکە و بێتاقەتییەکەی دەڕەوێنیتەوە.
- یاری وەك پەزڵ و دۆزینەوەی وشە، ڕێگایەکی باشە بۆ بەسەربردنی کات.
- دەتوانیت لە پێویستیەکانی بپرسیت و یەکێك لەو شتانەی بۆ بکەیت بە دیاری.

■ باشترین دیاریی ئەگەر نەخۆشەکە شێرپەنجەی هەبوو:

- کتێب: وەك ئەو کتێبانەی زانیارییان پێ دەدات لەبارەی نەخۆشییەکەیانەوە و هانیان دەدات و فێریان دەکات تابەسەر نەخۆشییەکەیاندا زاڵ ببن و بایەخ بەخۆیان بدەن، یان هەندێك کتێبی تایبەت بە دروستکردنی خواردن لە کات و دوای وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی و چارەسەرەکانی دیکە.
- لەچك و کڵاو بۆ ئەو نەخۆشانەی قژیان هەڵوەریوە.
- کرێمی شێدارکەرەوەی پێست، بەتایبەت ئەو جۆرانەی پێکهاتەکەیان سروشتییە.
- دەتوانیت ژەمێك خواردنی بۆ بکەیت بەدیاریی، بەڵام پێویستە پێشتر ئاگاداری ئەو خواردنانە بیت کە نابێت بیانخوات یان حەزی لێیان نیە.

دیاریی بۆ ئاهەنگی زەماوەند

زەماوەند گەورەترین ڕۆژی ژیانی بووك و زاوایە. خزمان و دۆستان ئارەزوو دەکەن خەڵاتگەلی زۆریان پێشکەش بکەن. بێگومان بەشداریکردن لە بۆنە و خۆشییەکەدا، زۆر گرنگترە لە دیاریی و نرخەکەی. مەرج نییە خەڵاتەکان گرانبەها بن، بۆ ئەوەی سەرنجڕاکێش و کاریگەر بن، تەنها بیربکەوە و ئەو شتە بکڕە کە هەست دەکەیت بووك و زاوا پێویستیانە و تۆش توانای کڕینیت هەیە.

ئەگەر ویستت دەتوانیت خەڵاتی دارایی پێشکەش بکەیت لەناو پۆشەرێکی جواندا، یان دەکرێت لەگەڵ هاوڕێ و کەسە نزیکەکان بەیەکەوە پارەکە کۆ بکەنەوە و لە ڕۆژی هاوسەرگیرییەکەدا پێشکەشی بووك و زاوای بکەن. باشترواية پارەکە پێش دەسپێکردنی خوانەکە پێشکەش بکرێت. گەر کەسوکاری بووك پارەکەیان کۆ کردبووەوە، ئەوە پێشکەشی بووك دەکرێت و بەپێچەوانەشەوە.

وەرگرتنی دیاریی

کێ لە ئێمە حەز ناکات لە هەر بۆنەیەکدا بێت، خەڵاتێکی پێشکەش بکرێت و لەبەرامبەردا خەندەیەکی قبوڵکردن و وشەیەکی سوپاسگوزاری بۆ پێشکەشکارەکەی دەربڕێت.

یەکێك لەو پرسیارانەی زۆر دووبارە دەبێتەوە ئەوەیە، کە ئایا پێویستە دیارییەکە ڕاستەوخۆ دوای وەرگرتنی بکرێتەوە یان نا؟ وەڵامەکەش ئەوەیە بەپێی حاڵەتەکە دەگۆڕێت.

لەو کاتەدا کە خۆت خاوەنی میوانیی و ئاهەنگەکەیت و کردنەوەی دیارییەکان بە بەشێك لەڕێوڕەسمەکە دادەنرێت، وەك: (ئاهەنگی زەماوەند و ئاهەنگی لەدایکبوونی منداڵ)، ئەوا پێویستە دیارییەکان هەر لە کاتی ئاهەنگەکەدا بکەیتەوە. سوپاس و پێزانینی خۆت بۆ دیارییەکان دەربڕە. تەنانەت گەر دیارییەکیشت بەدڵ نەبوو، ڕێگا مەدە کەس هەست بکات.

کاتی کردنەوەی دیارییەکان دڵنیابەرەوە بیرت بمێنێت کە کێ و چ دیارییەکی پێشکەش کردوویت، بۆ ئەوەی دواتر نامەی سوپاسگوزاری بۆ بنێریت. دەتوانیت داوای یارمەتی لە یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت یان یەکێك لە هاوڕێکانت بکەیت بۆ ئەو کارە.

لە هەندێك بۆنەی دیکەی وەك مارەبڕین و نوێکردنەوەی پەیماننامە تایبەتا، تەنها هەندێك لە میوانەکان دیاری دەهێنن، بۆیە باشترە کردنەوەی خەڵاتەکان دوابخرێت بۆ دوای تەواوبوونی ئاهەنگەکە، بەڵام گەر یەکێك لە میوانەکان دەیویست دیارییەکەی بکەیتەوە، ئەوا دەتوانیت بیکەیتەوە، چونکە بۆ هەندێك کەس بەشێك لە خۆشی پێدانی دیارییەکان، زانینی وەڵامدانەوە و بینینی هەستی کەسی وەرگرە بەرامبەر بە دیارییەکە.

تکایە دیاریی لەگەڵ خۆت مەهێنە

پێشکەشکردن و بردنی دیاری لەکاتی سەردانی و چوون بۆ دیداری هاوڕێ و خزمان، بێگومان یەکێکە لە بنەماکانی هونەری ئەتەکێت، بەڵام ئەگەر هاتوو بانگهێشتی خوانێك کرایت و داوات لێکرا دیاری لەگەڵ خۆت نەبەیت، ئەوکاتە ئەتەکێت لە نەبردنی دیارییەکەدایە. دەتوانیت تەنها بە کارتێکی جوان و بە چەند وشەیەکی شایستە، سوپاسگوزاری خۆت پیشانی خاوەن ماڵەکە بدەیت. چەندین هۆکار هەن وا لە خاوەن ماڵ دەکەن داوایەکی لەو شێوەیە بکات، بۆ نموونە؛ نەبوونی شوێن، یان لەوانەیە نەیەوێت میوانەکانی پارە لە کڕینی دیاریدا سەرف بکەن. هۆکاری داواکردنەکە هەرچییەك بێت، پێویستە ئێمە ڕێز لە داواکەی بگرین و دیاری لەگەڵ خۆمان نەبەین.

بەخشینی ئەو دیارییەی بۆت هاتووە

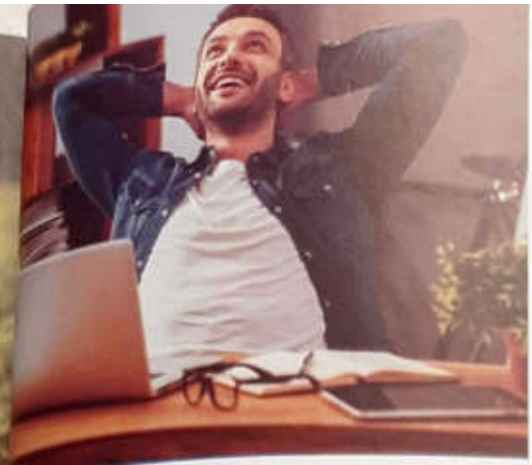
بەشێك لە شارەزایانی هونەری ئەتەکێت ڕەتی دەکەنەوە دیاریی و خەڵات جارێکی دیکە ببەخشرێت و بکرێت بە دیاریی بۆ کەسێکی دیکە و لەکاتێکی دیکەدا. بەڵام هەندێکی تر بەئاسایی وەریدەگرن. گەر تۆ لەگەڵ ئەم بۆچوونەدایت، دەتوانیت ئەم خاڵانە ڕەچاو بکەیت لە پێش و کاتی بەخشینی دیارییەکەدا:

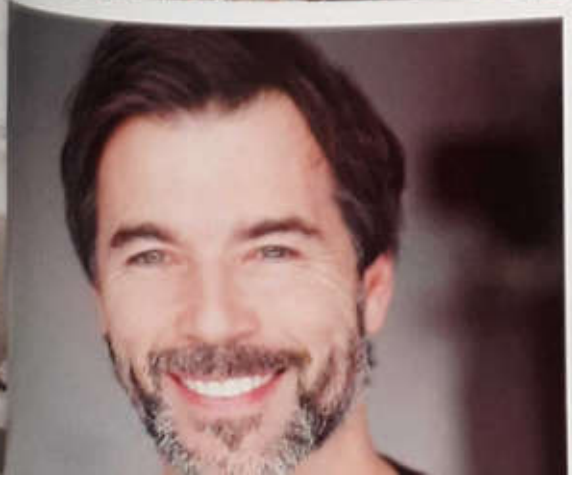
- دیارییەکە بە بەرگێکی جوان دابپۆشە و کارتێکی نوێی لەگەڵ بنێرە، وریابە ئەو شتانە لاببەیت کە دەریدەخەن پێشتر تۆش بە دیاریی بۆت هاتووە.
- هەرگیز لە چوارچێوەی هەمان کۆمەڵە خەڵکدا مەیبەخشە، بۆ نموونە؛ ئەگەر دیارییەکە هاوڕێیەکی کارکردن پێشکەشی کردبوویت، ئەوا بیدە بە کەسێك کە لەو شوێنە کار ناکات و خاوەن دیارییەکە ناناسێت.
- شتێك مەکە بە دیاری، دیاربێت بەکار هاتووە، تەنها ئەو شتانە بەدیاری بنێرە کە نوێن و لەبەرگەکەی خۆیاندا ماونەتەوە.
- دڵنیابە دیارییەکە شتێك بێت کە کەسی وەرگر بەدڵی بێت، ڕاستە تۆش بە دیاری وەرتگرتووە، بەڵام بۆ کەسی وەرگر هێشتا دیارییە، لەبەر ئەوە هەندێك بیر بکەرەوە و بزانە ئەو کەسەی دیارییەکەی پێشکەش دەکەیت حەزی لە چییە و لە چی نییە.

ئەتەکێتی خۆشگوفتاری و پێکەنین

■ پێکەنین لە بەردەم کەسی بێگانە:

بـە خەندەیەکی سـادە خۆت بناسـێنە و زۆر سروشـتی و سـادە بجووڵێـرەوە. هەرگیـز قاقـا لـێ مـەدە و زۆر پێمەکەنە لـە بەرامبـەر کەسـانێکدا کـە یەکـەم جـارە چـاوت پێیـان دەکەوێـت. دڵنیابـە لـەوەی ئەمـە جۆرێـك لـە بۆچـوون و لێکدانـەوە لای ئـەوان بەرامبـەرت دروسـت دەکات کـە لـە بەرژەوەنـدی تـۆدا نییـە، جگـە لـەوە پێکەنیـن و خەنـدەی سروشـتی و هاوسـۆزانەکەت لەوانەیـە زیاتـر لـە خەمەکانی ئـەوان کـەم بکاتـەوە وەك لـەو قاقـا و پێکەنینانـە.





■ لە کۆبوونەوە و شوێنی کاردا

پێکەنین لە شوێنی کار و لەناو کۆبوونەوەکاندا یارمەتیدەرە بۆ تێپەڕاندنی کاتەکانی کار بەزوویی و ڕەواندنەوەی ماندووێتی لەسەر ڕووخسارە ماندووەکان. لێکۆڵینەوەکانیش جەخت لەوە دەکەنەوە، دڵخۆشیی کارمەندەکان لە شوێنی کارەکەیان بەرهەم زیاتر دەدات بەدەستەوە. بێگومان ئەمە شتێکی باشە، بەڵام ئەویش یاسا و ڕێسای خۆی هەیە. ناکرێت هەرکات ویستت و بەو شێوەی دەتەوێت، پێبکەنیت. بەگشتی پێکەنینی سادە و کورت خایەن ڕێگەپێدراوە بەتایبەت لەکۆبوونەوەکاندا. کاتی چاوپێکەوتنی کار و وەرگرتنی ئەرکێکی گرنگ ئاگاداری پێکەنین و قسەکانت بە. زۆربەی کات زەردەخەنە و کۆمێنتێکی زیرەکانە زۆر پێویستە بۆ کەمکردنەوەی وشکی کۆبوونەوە و دیدارەکە.

■ لە شوێنە گشتییەکاندا

هیچ ڕێگرێك نییە لە پێکەنینی زۆر، بەڵام باشتر وایە کە بە دەنگی بەرز نەبێت. هەرگیز بە شێوەیەکی ئاشکرا و گاڵتەجاڕانەوە بە دیمەنێك یان کەسێکی نامۆ پێ مەکەنە. لە پاس و شەمەندەفەر و فڕۆکە و شوێنەکانی چاوەڕوانی و هۆڵی چێشتخانەکان و سەیرانگاکاندا پێکەنینی بەرز و قاقاڵێدان بە هەموو جۆرێك ڕەت دەکرێتەوە. هەوڵ بدە خێرا بەسەر پێکەنینەکەتدا زاڵ بیت، ئەگەر لە شوێنێکی گشتیدا لە دەستت دەرچوو.

■ لە کۆبوونەوەی خێزانیی و بۆنەکان

پشووی خۆت وەربگرە و بەوشێوەی دەتەوێت پێبکەنە، بەڵام پێکەنینی زۆر و دەنگی بەرز و درێژخایەن دەتکاتە جێی سەرنجی ئەوانی تر، لەوانەیە تەنانەت ئەوانیش بە پێکەنینەکەت پێبکەنن و جۆرێك لە گاڵتەجاڕی دروست ببێت یان لەوانەیە بێزاربن و بۆنە و کۆبوونەوەکە تێك بچێت و زوو کۆتایی بێت.

■ ئەتەکێتی گلەیی کردن

گلەیی کردن گەر لە کاتی گونجاو و لەگەڵ کەسایەتی گونجاودا نەکرێت، ئەوا زۆرکات شێوازێکی گونجاو نابێت و ئەنجامی باشی نابێت. گەر وریا نەبیت لەوانەیە بۆ ماوەیەك یان بۆ هەمیشە کەسەکە لەدەست بدەیت. گرنگە لێهاتوویی و لێزانین بەکار بهێنین بۆ گەیاندنی گلەییەکانمان.

- قسەکانت بە شێوازی سەرزەنشتکردن مەکە. پێویست بە دووبارەکردنەوە و جەختکردنەوەی زۆر ناکات، بۆ ئەوەی مەبەست و وتەکانت نەبێت بەجۆرێك لە هێرشی نەخوازراو.

- با قسەکانت سنووریان هەبێت، نە هێندە توند بێت دڵی بەرامبەرەکەت زوير بکەیت و بیخەیتە شوێنی تاوانبارێك. نە بەجۆرێکیش بێت کە هیچ کاریگەری نەبێت، بەهۆی شێوازی گاڵتەئامێزی لە قسەکانت، چونکە ئەمە وا دەکات دۆخەکە ئاسایی ببێتەوە و لەسەر ئەو کارەی بەردەوام بێت کە تۆ بێزار دەکات. کەواتە بەگرنگی پێدانەوە وتەکانت دەربڕە، تا هەم هەستی بەرامبەرەکەت بریندار نەکەیت و هەم قسەکانت لەیاد نەکات.
- کاتی گلەیی کردن، بەوردی ئەو شتانە دیاری بکە کە تۆ بێزار دەکات، نەك بەگشتی قسە بکەیت و وابکەیت هەست بکات گلەییت لە هەموو شتێکی هەیە.
- دەنگت بەرز مەکەرەوە، بەبێ هەڵچوون و تووڕەیی قسەکانت بکە. دەستەواژەی هەڵە و لادان لە خوڕەوشت بەکار مەهێنە.
- لەکۆتاییدا، جەخت لەوە بکەوە کە تۆ لەسەر هەمان هاوڕێیەتی جارانیت و ئەم قسانەت تەنها بۆ باشترکردنی پەیوەندی و هاوڕێیەتیەکەتانە.

ئەتەکێتی ڕەخنە

ڕەخنەلێگرتنی توند و شکێنەر، بیرەوەری باش لەلای کەسانی بەرامبەر دروست ناکات، هەروەها بۆچوونی باشیشیان لەسەر تۆ پێ نادات، لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرت کە وریای شێوازی ڕەخنەگرتنت بیت.

کاتێك ڕەخنە لە کەسێك دەگریت، باشتر وایە بە هەندێك قسەی نەرم و نیان دەست پێ بکەیت و کاتێك هەڵبژێریت کە بەتەنها بن و کەستان لەگەڵ نەبێت. با ڕەخنەکانت دووربێت لە گشتاندن، بۆ نموونە؛ مەڵێ: «حەزم بە هەڵوێستەکانت نییە، چونکە نەرێنین.» بەڵکو بڵێ: «باشتر وایە لەداهاتوودا زیاتر لە ئێستات ئەرێنی بیت».

ئەگەر کەسێك بە ڕەخنەیەك لەبەردەم خەڵکیدا بێزاری کردیت، مەیبەرە لاوە و سەرکۆنەی بکەیت، بەڵکو چاو لە چاوی ببڕە و لەناو هەمووواندا پێی بڵێ: «ئەگەر ڕەخنەیەکت، بەرامبەر من هەیە، باشتر وایە بەتەنها بەخۆمی بڵێیت».

2

بەشی دووەم

ئەتەکێتی گفتوگۆ و کارکردن

ئەتەکێتی گفتوگۆ و قسەکردن

قسەکردن یان ئاخاوتن هونەرێکە، لە ڕێی تێبینیکردن و ئەزموونکردنەوە دەکرێت کەسی شەرمن بگۆڕێت بۆ کەسێکی کارامە لە بەڕێوەبردنی هەر گفتوگۆیەکدا، جا لەناو کۆمەڵێکدا بێت یان بەتەنها لەگەڵ یەك کەسدا بێت.

■ دەستکردن بە ئاخاوتن

پێشتر ئەو بابەتە دیاری بکە کە دەتەوێت قسەی لەسەر بکەیت. دەتوانیت دەربارەی ئەو شوێنە قسە بکەیت کە لەو ساتەدا تێیدایت. دەکرێت باس لەوە بکەیت کە چەندە

خۆشحاڵیت بە دووبارە کۆبوونەوە و بینینەوەی هاوڕێکەت، بابەتەکە هەرچییەك بێت، دڵنیابە شتێك نەبێت بەرامبەرەکەت بێزار و تووڕە بکات.

■ گوێگرتن

بۆ ئەوەی کەسێکی باش بیت لە ئاخاوتندا، پێویستە گوێگرێکی باش بیت. گرنگیپێدان و ئاگاداربوونت لە بەرامبەرەکەت دەربخە، لە ڕێی ئاڕاستەکردنی چەند پرسیارێك سەبارەت بەو بابەتەی باس دەکرێت. یان لە زۆر بارودۆخدا دەبڕینی هەندێك گۆڕانکاری و گوزارشت لەسەر ڕووخسارت لە قسەکردن باشترە.

■ زۆربڵێیی

درێژە بە بابەتەکە مەدە و هەلی بەشداریکردن بە میوانەکانی تریش بدە. قسەکردن بۆ ماوەیەکی زۆر لە بەرژەوەندی کەس نییە، چونکە بەو کارە دەست بەسەر هەموو گفتوگۆکەدا دەگریت و هیچ هەلێك بۆ کەسی بەرامبەر ناهێڵێتەوە، ناچار قسەکانت پێدەبڕێت. جووڵانەوە و گۆڕانەکانی سەر ڕووخساری ئەو کەسە پێت دەڵێت زۆربڵێ بوویت یان نا. بۆ نموونە؛ باوێشك دەدات، بە چاوەکانی شوێنت ناکەوێت، وەڵامی قسەکانت ناداتەوە، قاچەکانی دەجووڵێنێتەوە، وەك بڵێی بەشوێن ڕێگەیەکدا دەگەڕێت تا خۆی ڕزگار بکات.

■ قسەپێبڕین

قسەپێبڕین لە زۆرترین ئەو ئاستەنگانەیە دێنە ڕێت لە کاتی قسەکردن. هەوڵ بدە چەندێك دەتوانیت قسەکەت مەبڕە، تەنانەت گەر کەسێکی نوێ بە بابەتێکی نوێ بەشداری کرد، بەردەوامی بە ئاخاوتنەکەت بدە و بگەڕێرەوە سەر هەمان بابەت. دەتوانیت لەکۆتاییدا بابەتەکە لەو کەسە بگەیەنیت.

■ ڕۆشنبیری

بۆ ئەوەی کەسێك بیت لە ئاخاوتندا سەرکەوتوو بیت، کۆمەڵێك زانیاری لەسەر ئەو کەسە بزانە و بخوێنەوە کە قسەی لەگەڵ دەکەیت. گەر بابەتێکی دیاریکراو نەبوو گفتوگۆی لەسەر بکەیت، دەتوانیت کۆمەڵێك زانیاری گشتی کۆبکەیتەوە، یان زانیاریت دەربارەی هەواڵەکان هەبێت.

■ خۆشگوفتاریی (موجامەلە)

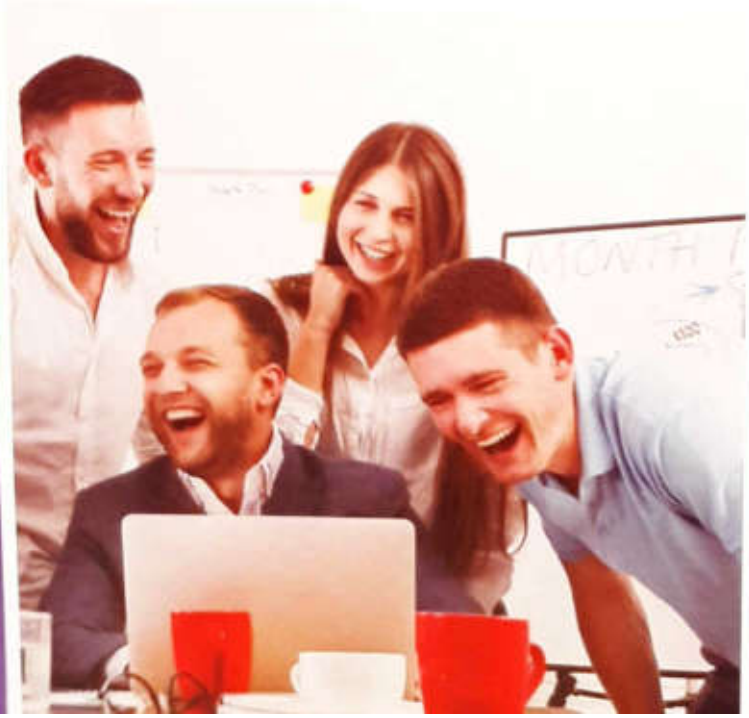
مرۆڤ لە سروشتیدا وا دروست کراوە حەزی لە گوفتار و قسەی جوانە، جیاوازیی نییە بیبیستێت یان خۆی بیکات. خۆشگوفتاری هونەرێکە، یان دەکرێت بڵێین؛ پێویستییەکە بۆ بنیاتنانی پەیوەندییەکان و دروستکردنی هاوڕێیەتییەکان، جا

لەگەڵ هاوکار و هاوپیشەکانمان بێت، یان خزم و نزیکەکانمان. کەواتە شێوازی وەڵامدانەوەکان سروشتی پەیوەندییەکان دیاری دەکات.

بۆ نموونە: دەربڕینی چەند وشەیەك لەلایەن تۆوە، وەرەی کەسی گوێگر بەرز دەکاتەوە، وا دەکەیت زیاتر بڕوای بەخۆی هەبێت و هەوڵی زیاتر و باشتر بدات. چونکە دەیەوێت پارێزگاری لەو متمانەیە بکات کە تۆ پێت بەخشیوە.

■ چەند مەرجێکی گشتی بۆ خۆشگوفتاریی هەن، لەوانە:

- ئەوەی دەتەوێت خۆشگوفتار تێدا بکەیت، بابەتێکی دروستکراو نەبێت، واتە کەسەکە ئەو سیفەتەی تێدا بێت کە تۆ وەسفی پێدەکەیت.
- ئەوەی دەتەوێت خۆشگوفتاریی تێدا بکەیت دیاری بکە و زیادەڕەوی تێدا مەکە، بۆ نموونە: بڵێ: «فلانە هەڵوێستت زۆر جوان بوو»، نەك بڵێیت: «تۆ کەسێکیت هەموو هەڵوێستەکانت لەجێی خۆیدان و ڕاستن».
- کاتی خۆشگوفتاری پێویست بە بەراورد کردن ناکات، بەتایبەت گەر چەند کەسێکت لەگەڵ بوو و خۆشگوفتاریت لەگەڵ یەکێکیان دەکرد.
- گەر یەکێك خۆشگوفتاری لەگەڵ کردیت، با وەڵامەکەت سوپاسکردن بێت، پێی بڵێ: «سوپاست دەکەم» یان «لەباشی خۆتە».



ئەتەکێتی کارکردن

جیاوازی نییە تازە دەستت بە کار کردووە، یان ماوەیەکی زۆرە کار دەکەیت، هیچ درەنگ نییە چاوێك بە ڕەفتارەکانت بخشێنیتەوە و خۆت فێری ئەتەکێتی تایبەت بە شوێنکارەکەت بکەیت. هەموو ئۆفیسێك کۆمەڵێك یاساوڕێسای تایبەت بە خۆی هەیە. پێویستە لەسەرت، هەر لەو کاتەی دەست بەکار دەبیت، دەست بە فێربوونیان بکەیت. وا باشە سەرەتا لەو یاسایانەوە دەست پێ بکەیت کە بۆ هەموو ئۆفیس و نووسینگەیەك گونجاوە و کاری پێ دەکرێت.

■ بنەماکانی ئەتەکێت بۆ شوێنکار بەگشتی:

١. ڕۆژانە لە کاتی خۆیدا ئامادەبە. بەم شێوەیە ئارەزووی خۆت بۆ کارەکەت پیشانی خاوەنکارەکەت دەدەیت. لەلایەکی دیکەوە؛ درەنگ کەوتن تاڕادەیەك جۆرێك لە بێڕێزی بۆ یاساکانی شوێنکارەکەت پیشان دەدات.

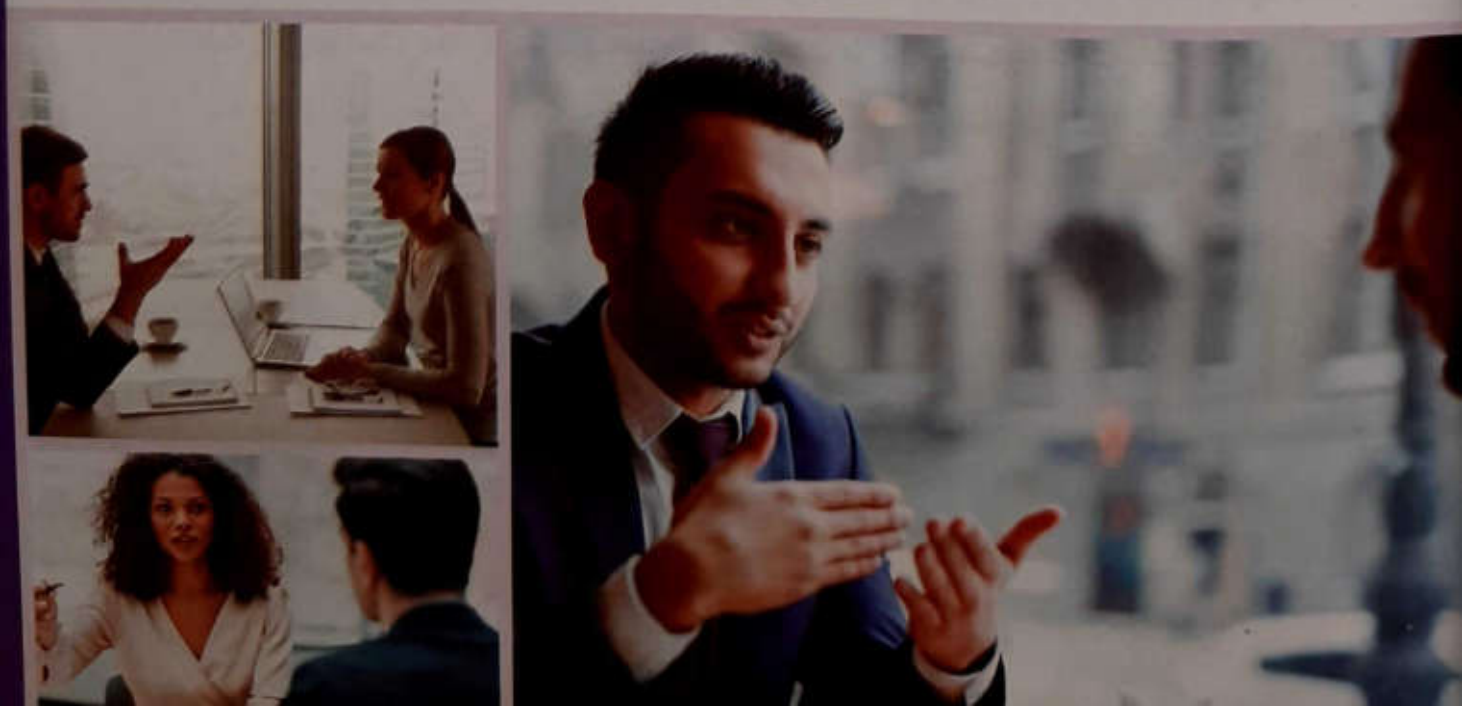
٢. ڕێز لە هەمووان بگرە و (سوپاس، بەیارمەتیت) زۆر بەکار بهێنە. هەندێك کەس وادەزانن گرنگە تەنها ڕێز لە خاوەنکار بگیرێت، لەکاتێکدا ڕێزگرتن لە هاوکار و کارمەندانی دیکە ئەو شتەیە خاوەنکار لە هەمووانی چاوەڕێ دەکات.

٣. با پەیوەندیت لەگەڵ هاوژوور و هاوکارەکانت باش بێت. ڕۆژانە بەپێکەنین و ڕوویەکی گەشەوە سڵاو لەیەك بکەن و هەواڵپرسیی یەکتر بکەن.

٤. ئەتەکێتی بەکارهێنانی مۆبایل و هۆیەکانی دیکەی پەیوەندی لە شوێنی کارەکەت بەکار بهێنە.

٥. جلوبەرگی گونجاو لەگەڵ کار لەبەر بکە. خۆ ئەگەر جلەکانتان دیاریکراو بوو، ئەوە لە هەمووی باشتر.

٦. کاتی کۆبوونەوە و خوانی تایبەت بە کارەکەت، زانیارییەکانت لەسەر ئەتەکێتی نانخواردن بەکار بهێنە و بە باشترین شێوە ڕەفتار بکە.



٧. گەر یەکێکتان پێویستی بەیارمەتی بوو، هیچ دوودڵی ناوێت، یارمەتی یەکتر بدەن، لەکۆتاییدا هەمووان بۆ بەرەوپێشچوون و سەرکەوتنی کۆمپانیا و تەواوبوونی کارەکان کار دەکەن، جیاوازی نییە تۆیان هەرکەسێکی دیکەبێت.

٨. باسی کارمەندانی دیکە مەکە. جا لەبەر ئەوەی زانیارییان کەمتر پێیە، تەمەنیان گەورەترە، یاخود بیرکردنەوەیان لەگەڵ تۆ جیاوازە. بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت، پێویستە توانای ئەوەت هەبێت لەگەڵ هەموو جۆرە ئاست و کۆمەڵێکدا کار بکەیت و خۆت بگونجێنیت.

٩. کاتێك نەخۆش بوویت، مۆڵەت وەربگرە و لە ماڵەوە بمێنەوە. نەك تەنها لەبەر ئەوەی توانای کارکردنت کەمترە و کارکردن بۆ نەخۆشییەکەت باش نییە، بەڵکو بە چوونت بۆ سەر کار، لەوانەیە نەخۆشییەکەت بۆ ئەوانی تر بگوازیتەوە.

■ کاتی ناوبڕ و پچڕان لە شوێنی کار پێویستە چی بکەین؟

- گەر کاتی کۆبوونەوە تەلەفۆنت بۆ هات، بێ ئەوەی سەیری ناوەکەی بکەیت، پەیوەندییەکە دابخەرەوە. ئەگەریش چاوەڕوانی پەیوەندییەکی گرنگ بوویت، پێشتر سەرۆکی کۆبوونەوەکە ئاگادار بکەوە.
- کاتێك بە کارێکی گرنگەوە سەرقاڵیت و لەناکاو کەسێك کارەکەت پێ دەبڕێت، وا باشە بەجۆرێك ڕەفتار بکەیت، تێبگات کە کارت هەیە. ئەگەریش کارەکەی گرنگ بوو، هەوڵ بدە بەخێرایی بەڕێی بکەیت، بەم شێوەیە هەمووان فێر دەبن، تەنها گەر کارێکی گرنگ هەبوو بێنە لات و قسەت لەگەڵ بکەن.
- هەرگیز هاوکارەکەت بە شتێکەوە سەرقاڵ مەکە، کە دەکرێت دوابخرێت و لە کاتێکی دیکەدا باس بکرێت. بەم شێوەیە ئەویش چاو لە تۆ دەکات و ڕەچاوی کات و کارەکانی تۆ دەکات.

■ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ نووسینگەی کەسانی دیکەدا:

ئەمە هێندە جیاواز نییە لە پەیوەندیی میواندار لەگەڵ میوانەکانیدا، جا لە هەر جێیەکدا بێت. کاتێك پەنا بۆ کەسێك دەبەیت، ئەوا تۆ میوانیت و ئەو خاوەن ماڵ... خۆ ئەگەر تۆ کەسێك بانگ بکەیت بۆ نووسینگەکەت، ئەوا تۆ خاوەن ماڵیت و ئەو میوانە، کەواتە بە شێوەیەکی خولی جێگۆڕکێ لەڕۆڵەکاندا هەیە:

■ ئەرکەکانی میوان:

- پابەندبوون و مۆڵەت وەرگرتن، لە کاتی سەردانکردنی نووسینگەی تردا.
- هەڵسوکەوت نەکردن بەجۆرێك کە خاوەن ماڵ بێزار بکات، واتە وەك ئەوەی لە نووسینگەی خۆتدا بیت، ئاوا هەڵسوکەوت بکەیت.
- بڵاونەکردنەوەی کەلوپەل و کاغەز لە نووسینگەکەی و دانەنانی جانتا لە شێوێنی نەگونجاودا .
- زیادەڕەوی نەکردن لە ماوەی سەردانەکەدا، دیاریکردنی ماوەکە بۆ خاوەن ماڵەکە بەجێ بهێڵە، چونکە ئەگەر ئەوەی بەلاوە گرنگ بێت کە تۆ دەیڵێیت، ئەوا وا دەکات هەست بەوە بکەیت کەزیاتر بمێنیتەوە یان نا.

■ ئەرکەکانی میواندار:

- بەخێرهێنانی میوانەکە و دابینکردنی پشوویەکی باش بۆی.
- ئەگەر سەرقاڵ بوویت و بەڕێوەبەر لە نووسینگەکەی نەبوو، کۆمەك لە هاوکارێکت وەربگرە تا پێشوازی لێ بکات.
- چوونە دەرەوە بۆ پێشوازی لێکردن و تەوقەکردن لەگەڵیدا، کاتێك دێتە ناو نووسینگەکەوە.
- بە ئاماژە ئاڕاستەکردنی بۆ شوێنی دانیشتن.

• لـه کاتـی چوونـه دەرەوەی میوانەکـه لـه نووسـینگەکەت، لـێ مەگـەڕێ بەتەنیـا بڕواتـه دەرەوە، بەڵکـو پێویسـته لەسـەرت تـا دەرگای ئەسانسـۆر یـان پلیکانـەکان لەگەڵیـدا بڕۆیـت.... نـەك تەنهـا لەپێنـاو پابەندبـوون بـه بنەماکانـی ئەتەکێتـەوە، بەڵکـو لەپێنـاو پاراسـتنی سـەلامەتی ئەویشـدا.

■ ئەتەکێتی پەیام ناردن لە کاتی کاردا

ناردنـی سوپاسـنامە کارێکـی پێویسـته، تەنانـەت ئەگـەر بەدەسـتنووسـیش بێـت. مـەرج نییـه بـه ئامێـری تایـپ یـان کۆمپیوتـەر بنووسرێـت. بـەڵام پێویسـت بـه زیادەڕەویـی نـاکات، چ لـه کاتـی نووسـینی نامـەکان و چ لـه ژمـارەی ناردنیدا. کاتـی داڕشـتنی نامـەکان وەك هـەر نامەیەکـی دیکـه، پێویسـت بـه درێژدادڕیـی نـاکات. هـەوڵ بـده بـه کەمتریـن وشـه مەبەسـت و خواسـتی نامەکـه بگەیەنیـت. چونکـه پەیامەکانـی کاریـش بەهەمـان شـێوەی پەیوەندییـه تەلەفۆنییـەکان لـه کاتـی ئـەو کەسـه دەبـەن کـه دەیانخوێنێتـەوە.

سـەبارەت بە ئیمزا و نووسـینی ناوی خۆت و ئەو کەسـەی نامەکەی بۆ دەنێریت بنەمایـەك هەیـه، ئەگـەر تەنهـا نـاوی یەکەمی ئەو کەسـەت نووسـی کـه پەیامەکەی بـۆ دەنێریـت، ئـەوا ئیمزاکه تەنهـا نـاوی یەکەمی خۆتی بەسـه. بەڵام ئەگـەر دوودڵ بوویـت لـەوەی ئەو کەسـه دەتناسـێتەوە یان نـا، یان لەبەر ئەوەی کەسـەکە بەباشـی ناتناسـێت، باشـتر وایـه ئیمزا بکەیت پاشـان نـاوی تەواوی خۆت بنووسـیت.

■ هەندێك بابەت کە لە شوێنی کاردا باس ناکرێت

• گلەیی و گازەندەکردن لە خاوەنکار و هاوکارەکەت.

• باسکردنی کێشە و ناخۆشییەکانی ماڵەوە. ئەوێ شوێنی کارە نەك شوێنی گلەییکردن لە بەختی خۆت.

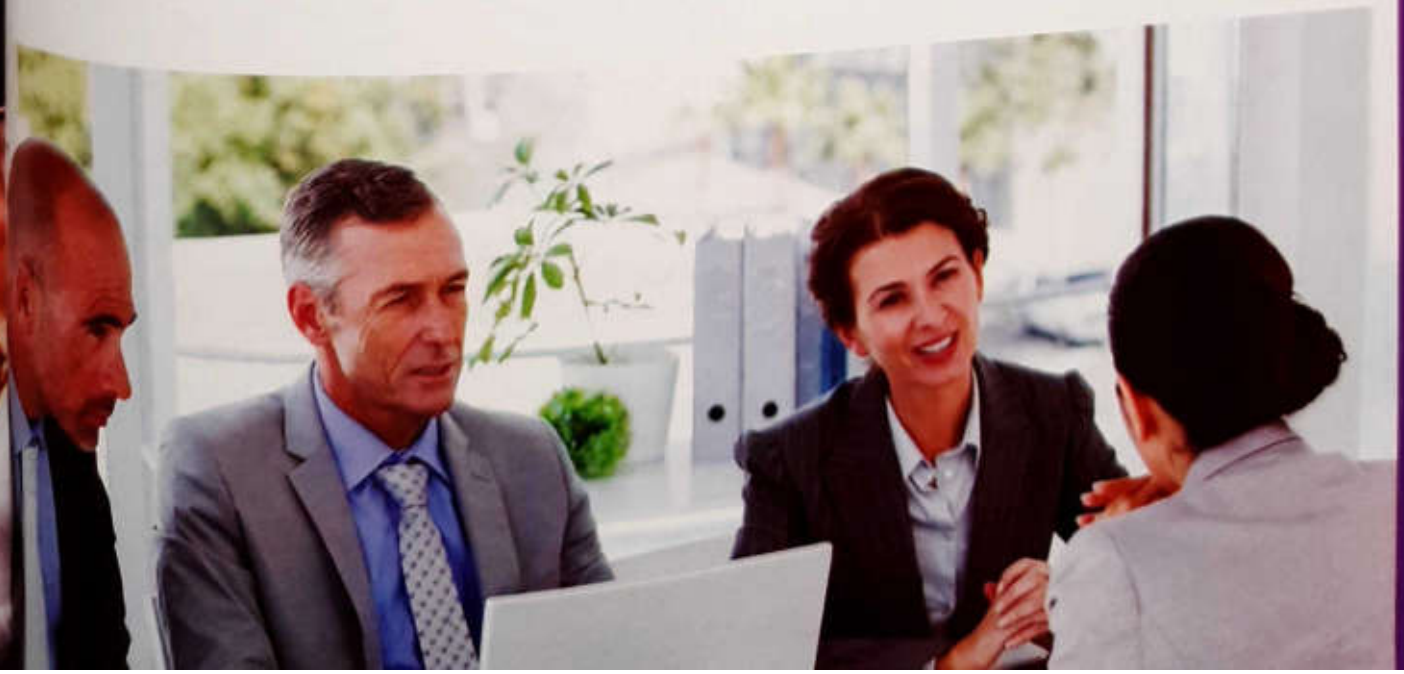
• پرسیارکردن لە شتێك کە پەیوەندی بە تۆوە نییە. بۆ نموونە؛ نرخی جلەکانت چەندە؟ مووچەکەت چەندە؟ خۆ دووگیان نیت؟.. دڵنیابە گەر کەسەکە پێی خۆش بێت، خۆی هەموو ئەوانەت پێ دەڵێت، پێویست بە پرسیارەکانی تۆ ناکات.

• چوونت بۆ چاوپێکەوتنی کاری نوێ بابەتێکی تاڕادەیەك نهێنییە. گرنگە لای هیچ کەسێك نەوترێت، تا ئەو کاتەی دڵنیا دەبیتەوە کە وەرگیراویت.

• بابەتی دینی و سیاسی. هەردووکی بابەتی هەستیارن و کەسانێك هەن بەم باسانە تووڕە دەبن.

■ ئەتەکێتی کۆبوونەوەی کار:

بەگشتی خاوەنکار و لێپرسراوی کارگێڕی و بەرپرسی ژوور و ئەو بەشەی کاری تێدا دەکەیت، مافی ئەوەیان هەیە هەرکاتێك بە پێویستیان زانی داوای کۆبوونەوە



بکەن. جا دەکرێت پلانی بۆ دابنرێت یان کۆبوونەوەیەکی لەناکاو بێت. هەر کامێکیان بێت، پێویستە لەسەر خاوەنکار و ئەوانەی بەشداریی کۆبوونەوەکەن، پابەندی یاساکانی ئەتەکێتی تایبەت بەم جۆرە کۆبوونەوانە بن.

■ ئەگەر تۆ کۆبوونەوەکەت بەڕێوە برد:

- بەرنامەیەك بۆ کۆبوونەوەکە ئامادە بکە، تایبەتا ناوی هەموو بڕگەکان و کاتی پێویست بۆ قسەکردن لەسەر هەریەکەیان دیاری بکە. باشترە کۆپییەکی بنێریت بۆ هەموو ئەوانەی ئامادەی کۆبوونەوەکە دەبن.
- بانگهێشتنامە و زانیاری پێویست لەسەر کۆبوونەوەکە بۆ هەموو ئەوانە بنێرە کە دەتەوێت ئامادەبن، بۆ نموونە؛ کات و شوێنی کۆبوونەوەکە، ئەو شتانەی پێویستە لەگەڵ خۆیان بیهێنن، کاتی تەواوبوونی کۆبوونەوەکە.
- ئەو بابەتانە دیاری بکە کە بەگرنگی دەزانیت قسەی لەسەر بکەیت و زۆرترین کۆمێنتت لەسەری هەیە. بە دەنگێکی ڕوون و ئاشکرا دەست بە قسەکانت بکە. با کۆمێنتەکانت ڕوون و کورت و پوخت بن، بۆ ئەوەی زوو بگەنە ئەنجام و کۆبوونەوەکە زۆر درێژە نەکێشێت و هەمووان بێزار نەبن لە قسەکانت.
- بەخێرهاتنی ئامادەبووان بکە و پرسیار لەبارەی تەندروستیانەوە بکە، دواتر دەتوانیت دەست بە قسەکانت بکەیت.

- ڕێگا بدە بە هەر یەکەیان پرسیارەکانی تەواو بکات، دواتر وەڵامیان بدەرەوە. گەر باش لە مەبەستی پرسیارەکەی نەگەیشتیت، داوا بکە زیاتر ڕوونی بکاتەوە.
- گەر لە کاتی کۆبوونەوەکەدا دووکەس لە یەکتر تووڕە بوون، پێویستە کەشی کۆبوونەوەکە بگرێتە دەست. داوا لە هەردوولا بکە دان بەخۆیاندا بگرن و قسەکانیان هەڵگرن بۆ کات و شوێنێکی دیکە. خۆ ئەگەر کەسەکە لە تۆ تووڕەبوو، پێویستە بە هێمنی بمێنیتەوە و داوا بکەیت باسەکە هەڵگرن بۆ کاتێکی دیکە.

■ ئەگەر بانگهێشتی کۆبوونەوەکە کرایت:

- پێویستە بەرپرسەکەت لەئامادەبوونت ئاگادار بکەیتەوە، بەتایبەت ئەگەر لێت داواکرابوو.
- لە کاتی خۆی یان چەند خوولەکێك پێش کۆبوونەوەکە لە شوێنی دیاریکراو ئامادەبە.
- مۆبایلەکەت بخە سەر باری بێدەنگی و هیچ پەیوەندییەك وەڵام مەدەرەوە، تەنها مەگەر زۆر گرنگ بێت، یان خاوەنکارەکەت داوا بکات پەیوەندی بە کەسێکەوە بکەیت.
- قسە لەگەڵ تەنیشتەکەت مەکە، لەو کاتەی هەمووان گفتوگۆ لەسەر بابەتێکی دیکە دەکەن. چونکە ئەم کارە ئەوە پیشان دەدات بابەتەکەت هیچ بەلاوە گرنگ نییە، بۆیە گوێ ناگریت.
- گەر پرسیارێکت لێ کرا خێرا وەڵام بدەوە، گەر وەڵامەکەشت نەزانی داوای لێبوردن بکە و بڵێ کە نایزانیت، بێگومان ئەمە باشترە لە پێدانی وەڵامێکی هەڵە.

• دوای ئەوەی تەواوبوون، سوپاسی بەرپرسی کۆبوونەوەکە بکە و هەر زوو ژوورەکە جێ بهێڵە، چونکە مانەوەت لەوێ بۆ کاتێکی زۆر، ئەوە پیشانی سەرۆکەکەت دەدات کە خۆت لە کارەکانت دەدزیتەوە.

■ ئامادەبوون لە کۆنفرانس و کۆڕ و دانیشتنەکان:

• بە وریاییەوە جلەکانت هەڵبژێرە. ئەگەر ئاماژە کرا بە کۆنفرانسێکی فەرمی، ئەوا پێویستە تۆش جلوبەرگی فەرمیت لەبەردا بێت.

• کاتی ئامادەکردنی جانتاکەت، باشتر وایە لیستی ئەو کەلوپەلانەت لەپێش چاوبێت کە پێویستت پێیان دەبێت و داوا کراوە لەگەڵ خۆتی ببەیت. ئەو شتانە لەگەڵ خۆت ببە کە پێش کۆنفرانسەکە بۆت نێردراوە، وەك کارتی تایبەت بە بابەت و بڕگەکانی ناو کۆنفرانسەکە. باشتر وایە ناو و هەندێك زانیاری لەبارەی ئەو کەسانەوە بزانیت کە دەتەوێت لە کۆنفرانسەکەدا قسەیان لەگەڵ بکەیت.

• کاتی چوونەژوورەوەت سڵاو لە ئامادەبووان بکە.

• لە نزیکترین کورسی چۆڵدا دانیشە، هەوڵ مەدە بچیتە کورسی پێشەوە مەگەر جێگاکەت بۆ دیاری کرابێت.

• بە جوانی دابنیشە و جموجوڵی زۆر مەکە. پێویست بە چاو زیتکردنەوە ناکات، بۆ ئەوەی بزانیت چی لە کۆڕەکەدا دەگوزەرێت.

• لە کاتی خۆیدا ئامادەبە و سەرنجت لای کەسی قسەکەر بێت. تەنها لە شتێك بپرسە پەیوەندی بەو بابەتەوە هەبێت کە باسی دەکات. وا جوانە چاوەڕوان بیت تا قسەکانی تەواو دەکات و نۆرەی تۆ دێت، ئەوکات پرسیارەکەت بکە. لەیادت بێت لە کۆتایی قسەکانت سوپاسی بکەیت.

- ڕێز لە بەشداربووانی کۆنفرانسەکە بگرە. بێگومان هەمووان مەبەستێك لەپشت بەشداریکردنیانەوە هەیە، یان باشتر بڵێین، هەریەکەیان پرسیاری هەیە بۆیە هاتووە. گەر دوو کەست بینی گفتوگۆیان دەکرد، باشتر وایە بوەستیت تا قسەکانیان تەواو بکەن، دواتر بچیتە لایان.
- بەگشتی ئاسایە مۆبایل و کۆمپیوتەر لەگەڵ خۆت ببەیت، بەڵام دەنگی کۆمپیوتەرەکەت بکوژێنەوە و مۆبایلەکەشت بخە سەر باری بێدەنگی و لەگیرفانتدا دایبنێ. گەر تەلەفۆنیشت بۆ هات مۆڵەت وەربگرە و لە دەرەوە وەڵام بدەرەوە.

- گەر بـــە ئامادەبوونی کەســێك بێــزار بوویت، پێویســتە هەمـــوو هەوڵێك بدەیـــت بیشـــاریتەوە و ڕێـــگا نەدەیت هیچ کەس هەســـت بـــەوە بکات.
- بیرۆکەیەکی باشـــە کارتی کۆمپانیا و شـــوێنی کارەکەت لەگەڵ خۆت ببەیت، لەوانەیە کەســـێك هەبێت بتەوێت دواتـــر پەیوەندی پێوە بکەیتـــەوە و کارێك پێکـــەوە ئەنجام بدەن.
- با قســـەکانت دووربێـــت لە مشـــتومڕی دەمارگیرانـــە. ڕیز لـــە بیروباوەڕ و بۆچوونـــی میوانەکانی دیکـــە بگرە.

3

بەشی سێیەم

ئەتەکێتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان

■ ئەتەکێتی مامەڵەی ژن و مێرد لەگەڵ یەکدا

بەدیهێنانـــی بەختەوەری و ئاســـوودەیی خێزانی پێویســـتی بـــە بایەخدان و ڕێز لەیەکگرتن و ڕاگرتنی هەســـت و ســـۆزی یەکتر هەیە. ژیانی هاوســـەرێتی زیاتر لە هـــەر پەیوەندییەکی دیکە بەندە بـــەو بنەمایانەوە و گرنگە لە ســـەرەتاوە جەختیان لەســـەر بکرێتەوە. زۆر گرنگە شـــێوازی مامەڵەکردنی هاوســـەرەکان لەگەڵ یەکتر بەهەمان شـــێوە یان باشـــتر بێت لەو شـــێوازەی لەگەڵ ئەوانی دی پەیـــڕەوی دەکەن. ئەمەش واتە هەســـت و ســـۆزی یەکتر بەهەنـــد وەربگرن، تا متمانـــە و ڕێزی یەك بەدەســـت بهێنن. جەخت لەســـەر جێبەجێکردنی بنەماکانی ئەتەکێت لەگـــەڵ یەك بکەنەوە، هـــەروەك چۆن لەگەڵ ئەوانـــی دیکەدا جەختی لەسەر دەکەنەوە.

وەك ئاســـانکارییەك هـــەردوو هاوســـەر دەتوانـــن لـــە ســـەرەتای ژیانی هاوســـەرێتیانەوە لەســـەر کۆمەڵێك بنەما ڕێك بکەون و هەمـــوو هەوڵێك بدەن پارێزگارییـــان لـــێ بکەن. هەندێـــك لەو بنەمایانـــە کە دەکرێت بە بەشـــێك لە ئەتەکێتیشـــی دابنێین لێـــرەدا خراوەتە ڕوو.

- گوێ بـــۆ وتـــە و داواکارییەکانـــی یەك بگـــرن. و جەخت لەســـەر جێبەجێکردنیـــان بکەنەوە.

- کات بۆ یەکتر تەرخان بکەن: لەوانەیە کەسێکی سەرقاڵ بێت و زۆربەی کاتەکانت بە کارکردنەوە خەریك بێت، بەڵام دانیشتنێك یان پەیوەندییەکی تەلەفۆنی لەگەڵ هاوژینەکەت گەر چەند خولەکێکی کەمیش بێت، دەکرێت بەشێکی زۆر لە ماندووبونەکەت بیر بباتەوە.
- ڕێز لە حەز و ئارەزووەکانی یەك بگرن و بە کەم سەیریان مەکەن.
- گەر لایەنێکتان تووڕەبوو، با ئەوی تر وەڵام نەداتەوە و دان بەخۆیدا بگرێت. دەکرێت دوای ئەوەی هەردوولا هێور بوونەوە، دانیشن و گفتوگۆ لەسەر بابەتەکە بکەن.
- دەستکاری پێویستی و شتە تایبەتەکانی یەکتر مەکەن. یان پێشتر مۆڵەت وەرگرن.
- کە یەکێك هەڵەیەکی بەرامبەر ئەوی تر کرد، جا بەمەبەست بێت یان بێمەبەست، دەبێت ئەو کەسە داوای لێبوردن بکات و لایەنی بەرامبەر بەبێ بۆڵە و درێژەدانی زۆر قبوڵی بکات.
- یادکردنەوەی بۆنە تایبەتەکان: وەك یادی لەدایك بوون، یادی هاوسەرگیرییەکەتان، یان هەر بۆنەیەکی دیکە مانای هەبێت بۆ ئێوە. پێشکەشکردنی دیارییەك لە ڕۆژی هاوسەرگیریەکەتاندا ئەوە دەگەیەنێت، کە تۆ زۆر دڵخۆش و ئاسوودەیت بەبوونتان بەیەکەوە.

- درۆ نەکـــردن لە هیـــچ حاڵەتێکدا، چونکـــە بە درۆکردن ڕەگـــی بێمتمانەیی لـــە ماڵەکەتاندا دەڕوێت. لە هەمـــان کاتدا دەکرێت ڕاســـتییەکان زۆر نەرم و نیانانەتر بوترێن و هەســـتی کەس برینـــدار نەکرێت.
- هەریەکـــە ئـــاگاداری ئەو ئەرکە بێت لەســـەر شـــانیەتی. بـــە جوانی و بێ کەموکورتـــی جێبەجێی بکات.
- بەشـــداربوون لە خۆشـــی و ناخۆشـــیەکانی یەکتر. ناکرێت یەکێکتان دڵی خـــۆش بێـــت و ئەوی تر بـــە پێچەوانـــەوە. بەڵکـــو پێویســـتە هاوخەم و هاوبەشـــی خۆشـــی یەکتری بن.
- بەئاگابـــوون لـــە پێویســـتیەکانی یەکتر و پێشکەشـــکردنی هـــاوکاری بە خۆشەویســـتی و بەبـــێ خۆبەزلزانی.
- بەکارهێنانی وشـــەی نـــەرم و گونجاو لە کاتـــی گفتوگۆکانتـــان و مانەوە بەهێمنی و لەســـەرخۆیی.
- کاتـــی باســـکردن و گێڕانەوەکانـــی کاتـــی ڕابـــردوو، دوور بکەونەوە لە دروســـتکردنی مشـــتومڕ و ناکۆکی.

■ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی بەتەمەن

- کاتی سڵاو و تەوقەکردن باشتر وایە دەست یان ناوچەوانیان ماچ بکەیت، ئەگەر دایك، باوك یان زانا یان پیاوێکی ئایینی بێت.
- بەرزکردنەوە و هاندانی لایەنی ڕۆحییان. ئەویش بە بەرزنرخاندنی شوێنیان لەنێو خێزان، دەربڕینی خۆشی بە بوونیان لە نێو ماڵ و کۆبوونەوەکانتان، ڕێزگرتن و زەردەخەنەکردن و هەستان لەبەریان کاتی هاتن و چوونەدەرەوەیان لە ماڵەوە.
- کاتی هاتوچۆکردن و هەستان و دانیشتنیان یارمەتیان بدە و دەستیان بگرە، دڵنیایان بکەرەوە کە دەتوانن پشتت پێ ببەستن گەر شتێکیان پێویست بوو.
- گوێ بۆ وتە و گێڕانەوەکانیان بگرە لەبارەی ئەزموون و ڕابردوویانەوە. لێیانگەڕێ با باسی ڕابردووی خۆیان بکەن، چونکە ئەو ساتانە بۆ ئەوان هێشتا زیندوون و چێژ لە باسکردنیان وەردەگرن.
- جوان نییە بەناوی خۆیانەوە بانگیان بکەیت. دەتوانیت مامە، باپیرە، یان هەر نازناوێکی تر کە خۆیان پێیان خۆشبێت، بەکار بهێنیت.

- نەرم و نیان بە لەگەڵیان و بەشێوازی فەرمانکردن قسەیان لەگەڵ مەکە.
- بە ڕوونی قسەیان لەگەڵ بکە و بەلاتەوە ئاسایی بێت گەر داوایان کرد قسەکەت دووبارە بکەیتەوە، یان زیاتر ڕوونی بکەیتەوە، لەوانەیە گوێیان گران بووبێت یان لە مەبەستی قسەکانت تێنەگەن.
- کە قسەت بۆ دەکەن جوان گوێیان بۆ ڕابگرە. داوا مەکە بابەتەکەت بۆ دووبارە بکەنەوە، چونکە ئەم کارە زۆر بێزاریان دەکات.
- لەگەڵ تەمەندا هەستکردن بە تەنیایی و بێتاقەتی زیاتر دەبێت، چونکە ئیتر منداڵ و کەسە نزیکەکان دوور دەکەونەوە و هەواڵپرسی ناکەن. هەربۆیە کەسانی بەتەمەن زیاتر هەست بەلاوازی و ناساغی جەستەیی دەکەن. زۆر گرنگە کەسانی بەتەمەن لە نزیك خۆمان بهێڵینەوە و بایەخی زیاتریان پێ بدەین.

■ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت

هەڵوێست وەرگرتن لەگەڵ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت جۆراوجۆرە، وەك زانراویشە بۆ هەر شوێنەو قسەیەك هەیە، کەواتە پێویستە بنەمای تایبەت بە سەلیقە و ڕەفتار جوانی هەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەدا.

- هەموو کات ئامادەبە شوێنەکەی خۆت بەو کەسانە ببەخشیت، بەتایبەت گەر هاتوو شوێنی تایبەت بە پشوودانی ئەوان دیاری نەکرابوو.
- داوا بکە یارمەتییان پێشکەش بکەیت، بەڵام بە وریاییەوە هاوکارییەکەت پێشکەش بکە و دڵنیابە هەستیان بریندار نەکەیت. بۆ نموونە؛ زۆر نابەجێیە داوا لە نابینایەك بکەیت گۆچانەکەی لێوەربگریت، لەبری ئەوە دەتوانیت داوا بکەیت دەست بە قۆڵتەوە بگرێت و ڕێنوێنی بکەیت بۆ شوێنەکەی خۆی. لەوانەیە داواکەت ڕەت بکرێتەوە، بەڵام پێویستە بەئاسایی وەریبگریت. پێویست بە دڵگرانبوون ناکات، چونکە هەندێك کەس هەموو هاوکاری و کۆمەکییەك ڕەت دەکەنەوە.

- گەر کەسێك کورسی جوڵاوی بەکار دەهێنا، دەستی پێوە مەگرە و زۆر نزیکی مەکەوە یان خۆتی پێوە ڕامەگرە، چونکە ئەو کورسییە بەشێکەلە شوێنی تایبەتی ئەو . ڕێگا بدە تەنها خۆی بەکاری بهێنێت.
- ئەگەر کەسێکت پێ ناسێنرا ئەندامێکی نەبوو، باشترە بەدەست تەوقەی لەگەڵ بکەیت، تەنانەت گەر کەسەکە دەستی دەستکردی هەبوو. گەر کەسێکیش دەستی نەبوو، وا باشترە دەست لە شانی یان قۆڵی بدەیت و بەخێرهاتنی بکەیت.
- لەگەڵ ئەو کەسەدا مەدوێ کە ئاماژەکان بۆ نابیستەکان وەردەگێڕێت و پرسیاری لێ مەکە. ڕێگا بدە پەیوەندی نیگاکردن لەنێوان وەرگێر و نابیستەکەدا هەبێت.
- گەر دەستەواژەیەکی هەڵەت بەکارهێنا، لەو دەستەواژانەی زۆر بڵاون، مەشڵەژێ و مەیگێڕەوە لەسەر دەمت، تا ئەو کەسە وا هەست نەکات مامەڵەیەکی تایبەتی لەگەڵ دەکەیت. بۆ نموونە: «سەیرکە» لەگەڵ کەسی نابینا یان « گوێگرە» بۆ کەسێکی نابیست.

- کاتی سڵاوکردن لەگەڵ کەسی نابینا، پێویستە خۆت و هەموو ئەوانەشی لەگەڵتن بناسێنیت و ناوی هەریەکەیان بڵێیت.
- گەر کەسێك بیستنی باش نەبوو، ئەوا خۆت نزیکی گوێی بخەرەوە و دەست لەسەر شانی دابنێ. یان بەدەست ئاماژەی بۆ بکە و سەیری چاوەکانی بکە.
- ئەو کەسانەی کە پشت بەگوزارشتەکانی ڕووخسار و زمانی ئاماژە دەبەستن، دەبێت گرنگی بە پێگەی جەستەت بدەیت کاتێك لەبەرامبەریدایت. بەجۆرێك لە شوێنێکدا بیت ڕووناکی بەربکەوێت، دەمت بەهیچ شتێکەوە خەریك نەکەیت و دەنگت بەرز نەکەیتەوە.

• کاتێك لەگەڵ کەسێکی نابیست دەدوێیت، دەبێت بە وریاییەوە گوێی بۆ بگریت، لە ئاماژەکانتدا هاندەربە و هەوڵبدە ئارامگربیت لەسەر گوێگرتن. ئەگەر ئاخاوتنەکە بەلاتەوە قورس بوو، پرسیارەکە دووبارە بکەرەوە و شێواز و وشەی تر بەکار بهێنە بۆ پرسیارەکەت.

• ئامێری یارمەتیدەری دەنگیی بە ئاوازی سروشتی دەنگ کار دەکەن و بەدەنگی بەرز ژاوەژاو دروست دەکەن. گەر کەسێکی وات لەگەڵ بوو بەدەنگی نزم و لەسەرخۆ قسەکانت بکە.

• بۆ کەسی ناگۆ پێویستە زۆر بەوردی سەرنجی بدەیت. کاتی پێ بدە تا ئەوەی دەیەوێت دەریبڕێت، جا بە ئاماژە بێت یان هەرشێوازێکی دیکە.

■ ئەتەکێتی سەردانیکردن

لەوانەیە ڕێکەوتی ئەوەت کردبێت چووبین بۆ میوانییەك و یەکێك لە میوانەکان کەشی خوان و میوانییەکەی تا ڕادەیەك تێك دابێت. خاوەن ماڵ لە بەڕێزی و گەورەیی خۆیەتی کە بانگهێشتی کردوویت بۆ ماڵەکەی و خۆی ئامادە کردووە تا بەجوانترین شێوە خزمەتت بکات و بایەخت پێ بدات، بۆیە گرنگە ئێمەش بەجوانی ڕەفتار بکەین.

■ وەڵامی بانگهێشتەکەی بدەرەوە:

ئەگەر بە نامە بانگهێشتی کردبوویت، تۆش بەهەمان شێوە وەڵام بدەرەوە و بە زووترین کات پەیوەندی پێوە بکە. ئەگەر دڵنیا نەبوویت و کارێکت هەبوو، هۆکاری نەچوونت ڕوون بکەرەوە، بۆ ئەوەی وا تێنەگات کە بانگهێشتەکەت بەلاوە گرنگ نەبووە.

■ دیارییەك لەگەڵ خۆت ببە:

مەرج نییە دیارییەکە گەورە یان گرانبەها بێت، گرنگ ئەوەیە شتێك بێت خاوەن ماڵ بەکاری بهێنێت و حەزی لێ بێت.

■ لەکاتی دیاریکراو لەوێ ئامادەبە:

بیرۆکەیەکی باشە (١٠- ١٥) خوولەك پێش کاتی دیاریکراو لەوێ ئامادە بیت. نە هێندە زوو ئامادەبە کە هێشتا میوانداریەکە ئامادە نەبووە، نە هێندە درەنگ کە نانخواردنەکە لە دەست بدەیت. هەندێك حاڵەت هەن پێویستە لەکاتی خۆیدا ئامادەبیت، وەك؛ کۆنسێرت، زەماوەند، ماتەمینی و هەندێك ڕووداوی گرنگ وەك دەرچوون لە زانکۆ، بۆیە هەموو هەوڵێك بدە هەر لە سەرەتاوە لەوێ بیت، ئەگەر شتێکت بۆ هاتە پێشەوە، پەیوەندی بە خاوەن بۆنەکەوە بکە و دۆخەکەی بۆ ڕوون بکەرەوە.

■ مانەوەی شەوان

ئەگەر بڕیاربوو شەو لە ماڵێك بمێنیتەوە، باشترە پرسیار لەبارەی یاساکانی ناوماڵەکە بکەیت و پابەندبیت پێیانەوە، بۆ نموونە. کاتی نووستن و هەستان لە خەو، کاتەکانی نانخواردن و، شوێنی جگەرەکێشان. پێویست بە مانەوەی زۆر ناکات، دوو تا سێ شەو زیاتر لەوانەیە بێزاری لای خاوەن ماڵ دروست بکات و بەڕووخساریەوە دەرکەوێت، باشترە پێش ئەو کاتە خۆت ماڵئاوایی بکەیت.

کاتی مانەوەت بەجوانی ڕەفتار بکە و پارێزگاری لە پاکوخاوێنی ماڵەکە بکە، ئەگەر قاپ و کەوچکێکت پیس کرد، بەوشێوەیە بەجێی مەهێڵە. هێندە کات نابات ئەگەر خۆت بیشۆیت، یان بیخەیتە ناو قاپ شۆرەکەوە. جلوبەرگی پیس یان تەڕ لەناو ماڵ و حەمامدا فڕێ مەدە.

ڕێز لە کات و کارەکانی خاوەن ماڵ بگرە، ئەمەش واتە نابێت خۆمان بەژوورێکدا بکەین کە دەرگاکەی داخرابێت و گفتوگۆکەیان بپچڕێنین. هەروەها چاوەڕوان مەبە خاوەن ماڵ هەموو ڕۆژەکە لەگەڵ تۆدا بەسەر ببات، چونکە هەمووان پێویستمان بەوەیە بۆ ماوەیەك بەتەنها بمێنینەوە.

ئەو ژوورەی تیایدا دەمێنیتەوە بە پاکی ڕابگرە و شت بڵاو مەکەرەوە. دەتوانیت سووچێك دیاری بکەیت و لەوێدا شتەکانت دابنێیت تا ئەو کاتەی کۆیان دەکەیتەوە. هەموو بەیانییەك جێگای نووستنەکەت ڕێك بخەرەوە. لەکۆتاییدا پێشنیاری شوشتنی سەرجێگاکەت بکە، پێش ئەوەی ماڵەکە بەجێ بهێڵیت و ماڵئاوایی بکەیت.

■ منداڵ ڕێگەپێدراوە یان نا؟

هەندێك كات بانگهێشتەكردنەكە منداڵ ناگرێتەوە، لەو كاتەدا نابێت منداڵ لەگەڵ خۆمان ببەین. پێش ئەوەی بڕیار لەسەر چوونت بدەیت، دڵنیابە کەسێك ئاگای لە منداڵەکەت بێت تا ئەو کاتەی لە میوانییەکە دەگەڕێتەوە. بەڵام گەر تۆ میوانت هات و منداڵی لەگەڵ بوو، ئەوکات دۆخەکە کەمێك جیاوازە. ئەگەر لەماڵەکەتدا کەلوپەلی گرانبەها و دەگمەنت هەبوو، مۆڵەت لە میوانەکان وەربگرە ئەو کەلوپەلانە لە شوێنێکی پارێزراودا هەڵبگریت، یان دەتوانیت پێش وەخت دەرگای ئەو ژوورانە دابخەیت کە ناتەوێت منداڵەکانی تێ بچێت. بیرۆکەیەکی باشە گەر کۆمەڵێك یاری منداڵەکەت بخەیتە بەردەستیان، یان کاغەز و قەڵەمی بۆیەکردن یان هەندێك چیرۆکیان بخەیتە بەردەست، بۆ ئەوەی بێزارتان نەکەن و گفتوگۆکانتان پێنەبڕن .

■ ڕووداوی نەخوازراو و ڕەفتارکردن لەگەڵی

هەندێك ڕووداوی وەك ڕژانی خواردن و شکانی شت دەکرێت لە هەر کاتێکدا ڕوو بدات، هەرچەندە هەوڵ بدەین ڕێگری لێ بکەین. ڕاستە هەست بە شەرمەزاری دەکەیت و کاتێکی ناخۆش دەبێت، بەڵام پێویست بە شڵەژان ناکات، ئامادەبە بۆ پۆزش هێنانەوە و قەرەبووکردنەوەی ئەو شتەی شکاوە یان خراپ بووە، هەرگیز هەوڵ مەدە کارەکە بشاریتەوە، بەڵکو بەسەر هەستەکانتدا زاڵبە و ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەنجامی بدە.

■ کاتی جێهێشتن

هەموو ئاهەنگ و کۆبوونەوە خێزانی و خوانەکان هەر دەبێت کۆتاییان بێت و بگەڕێینەوە ماڵەوە، با کاتێکی خۆشیشمان بەڕێ کردبێت، پێویست بە مانەوەی زۆر ناکات. هەر کە هەستت کرد ئاهەنگەکە نزیك بووەتەوە لە تەواوبوون، سوپاسی خاوەن ئاهەنگ بکە بۆ بانگهێشتەکە و ماڵئاوایی بکە. ئەگەریش شەو لە ماڵەکە مایتەوە، هەمان ئەو ڕۆژە ماڵئاوایی بکە کە پێشتر دیاریت کردبوو بۆ جێهێشتن.

■ نامەی سوپاسگوزاری

دوای هەموو ئاهەنگ و سەردانێکی درێژخایەن و مانەوە بۆ چەند شەوێك پێویست بە ناردنی سوپاسنامەیەك دەکات بۆ کەسی میواندار. دەتوانیت لەگەڵ گەیشتنت بە ماڵەوە لە ڕێی ئیمەیلێکەوە سوپاسنامەکەت بنێریت. لەنامەکەدا سوپاسی خاوەن ماڵ بکە و هەندێك خاڵی ئیجابی لەسەر سەردانەکە باس بکە، ئاماژە بە تامەزرۆییت بۆ دووبارە بینینەوەی بکە، جگە لەوەش دەتوانیت بانگهێشتی بکەیت بۆ ماڵەوە.

بوون بە میوانێکی ڕۆحسووك و بەئەتەکێت لە ئاهەنگ و خوانەکاندا تەنها بۆ خۆپاراستن لە شەرمەزاری و تێك نەدانی بۆنەکە و پیشاندانی خۆمان نیە، بەڵکو پیشاندانی ڕێزە بۆ ئەو ئەرك و ماندووبوونەی خاوەن ماڵ بۆ ڕێکخستنی بۆنەکە کێشاویەتی.

■ ئەتەکێتی دراوسێیەتی

بمانەوێت و نەمانەوێت دراوسێکان بەشێکی ئەو خێزانە پێك دەهێنن کە تۆ تێیدا دەژیت، چونکە ئەوان لەگەڵ تۆدا دادەنیشن، بەڵام بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ. گرنگە کەمێك زانیاریمان هەبێت لەسەر شێوازی دروست بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان، ئێمەش هەوڵمان داوە لێرەدا باس لە گرنگترینی ئەو بنەمایانە بکەین.

■ بنەماکانی دراوسێیەتی باش:

- هەمیشە و هەردەم ئەوەی بۆ خۆت پێت خۆشە بۆ خەڵکیش پێت خۆش بێت، یان دەتوانین بڵێین، بەو جۆرە لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا مامەڵە بکە کە پێت خۆشە ئەو مامەڵەت لەگەڵدا بکات.
- ڕێز لە تایبەتمەندییەکانیان بگرە و خۆت لە وردەکاری ژیانیان هەڵمەقورتێنە، هەموو کەس و خێزانێك ژیانی تایبەت بە خۆی هەیە، ڕێگا بدە هەر کەسە بەو شێوەی دەیەوێت ڕەفتار بکات و بژی.
- گەر ڕووی دا کێشەیەك دروست بوو، ئەوا هەر زوو تاوتوێی بابەتەکە بکەن و هەوڵ بدەن لەنێوان خۆتاندا چارەسەری بکەن، پێویست ناکات دراوسێکانی تر لە کێشەکە ئاگادار بکەنەوە.
- هەموو ماڵێك تاڕادەیەك ژاوەژاو و دەنگی هەر تێدا دەبێت، گرنگ ئەوەیە نەهێڵێت دەوروبەرەکەت بەو دەنگانە بێزاربن. جا ئەو دەنگانە دەکرێت دەنگی منداڵ بێت کاتی یاریکردن، یان دەنگی تەلەفزیۆن و ڕادیۆ بەتایبەت لە درەنگانی شەودا.
- خۆڵ و خاشاك و پاشەڕۆ لەناو زەرف و عەلاگەی تایبەتدا هەڵگرە و لەشوێنێکدا کۆیان بکەرەوە. سەرەڕای ئەوەی دیمەنێکی ناشیرینی هەیە گەر بە بڵاوی و فڕێدراوی لەبەردەرگا دابنرێت، لەهەمان کاتدا بۆنەکەشی بڵاو دەبێتەوە و دەبێتە هۆی نەخۆشی و پیسبوونی ژینگە.

4

بەشی چوارەم

ئەتەکێتی هۆیەکانی پەیوەندی ئەلیکترۆنی

ئەتەکێتی هۆیەکانی پەیوەندیکردن

دەستەبەربوونی هۆکارە هەمەجۆرەکانی پەیوەندیگرتنی ئەلیکترۆنی پێویستن لەماڵدا... خۆ ئەگەر پێشتریش نەبوو بێت، ئەوا ئێستا بەشێوەیەکی بەربڵاو هەن، وەك مۆبایل... فاکس... ئیمەیڵ...، بەڵام لە شوێنی کاردا ئەوە لە هەرە پێویستییەکانە و لە هەمان کاتدا زۆریش گرنگە، لێرەدا چەند بنەمایەکی زۆر کاریگەر هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەم هۆکارانە:

■ ئەتەکێتی بەکارهێنانی مۆبایل

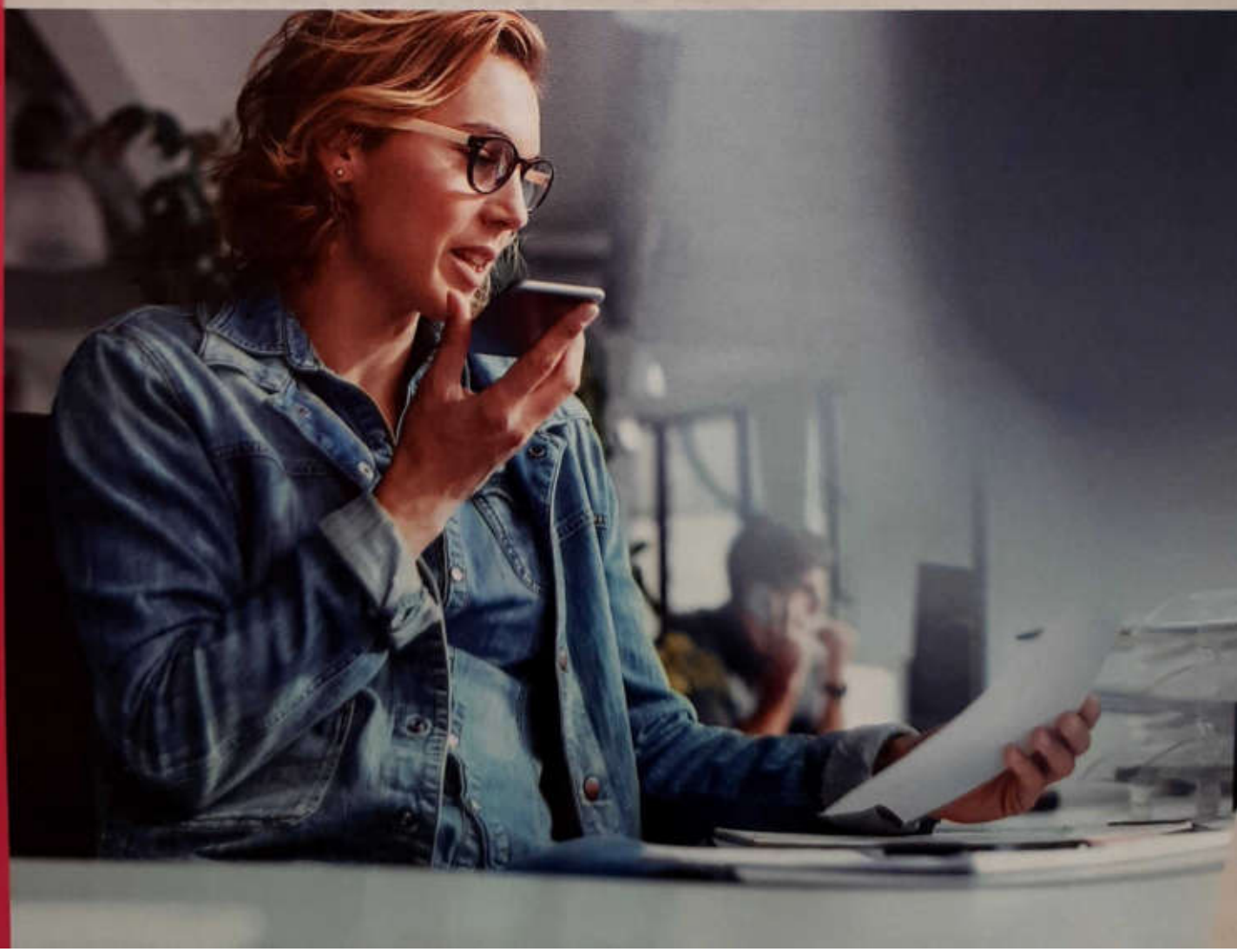
خەریکی کتێب خوێندنەوەیت لەناکاو بە دەنگی تەلەفۆنی کەسی تەنیشتت ڕادەچڵەکیت و هەموو شتێکت لەبیر دەباتەوە. لەگەڵ هاوڕێکەت چوونەتە دەرەوە، بەڵام ئەو بە تەلەفۆن قسە لەگەڵ کەسێکی دیکە دەکات. لە مارکێتیت و کاری بەپەلەت هەیە، دەتەوێت کارمەندێك پارەی شتەکانت بۆ حساب بکات، بەڵام کارمەندەکە ئاگای لە کەس نییە.

ڕاستە مۆبایل ئامێرێکی گرنگە، زۆر شتی بۆ ئاسانکردووین، بەڵام زۆرێك لە ئێمە هەڵە بەکاری دەهێنین، مەبەستی سەرەکی ئەم ئامێرە: بەکارهێنانیەتی لەو شوێنانەدا کە ئامێرەکانی پەیوەندی لێ نییە و بۆ مەبەستی کاری زۆر گرنگ، نەك بۆ کات بەسەربردن.

مایکرۆفۆنی مۆبایل:

کاتێك بە مۆبایلەکەت قسە دەکەیت، مایکرۆفۆنی مۆبایلەکەت دەستت بەتاڵ دەکات بۆ کارێکی تر لە هەمان کاتدا. بەڵام بێگومان ئەویش ئەتەکێتی خۆی هەیە و ناکرێت بەدڵی خۆمان بەکاری بهێنین. پێویستە کەسی بەرامبەر ئاگادار بکەیتەوە و مۆڵەت وەربگریت، چونکە هەندێك کەس پێیان خۆش نییە کەسی تر گوێی لە ئاخاوتنەکەتان بێت. یان بابەتەکە تایبەتە و وا پێویستە کەسی تر ئاگادار نەبێت.

کاتی قسەکردن و کارکردن بە وریاییەوە بجوڵێرەوە، چونکە کەسەکە گوێی لە دەنگ و جووڵەکانی تۆ دەبێت. هەندێك کەس پێیان خۆش نییە تۆ لەهەمان کاتدا بەکارێکی ترەوە سەرقاڵ بیت، چونکە تەرکیزت کەمتر دەبێت و ناتوانیت بەباشی لێی تێبگەیت.



■ بنەماکانی ئەتەکێت کاتی پەیوەندی تەلەفۆنی:

١. هەر لە سەرەتاوە خۆت بناسێنە و سڵاو بکە.

٢. ئاگاداری تۆن و بەرزیی دەنگت بە. با دوودڵی و تووڕەییت پێوە دیار نەبێت.

٣. دوای سڵاو و ئەحواڵ پرسین، ڕاستەوخۆ بڕۆ سەر هۆکاری تەلەفۆنەکەت، پێویست بە درێژکردنەوە و هێنان و بردن ناکات.

٤. ناوبڕ مەخە ناو پەیوەندییە تەلەفۆنییەکانتەوە بە قسەکردن لەگەڵ کەسی تەنیشتت، یان سەرقاڵبوون بە کارێکی دیکەوە، گەر کارەکە زۆر گرنگ بوو داوای لێبوردنی لێ بکە و کاتێکی دیکە پەیوەندی پێوە بکەوە.

٥. کاتی جێهێشتنی نامەی دەنگی بە ڕوونی و هێواشی قسە بکە.

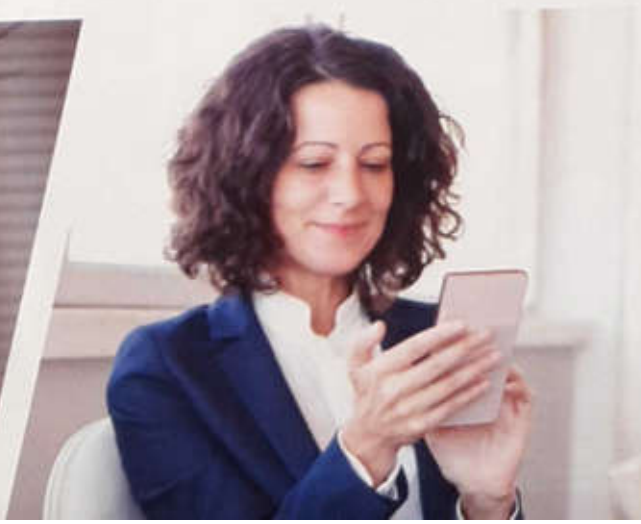
٦. گەر پەیوەندییەکی هەڵەت بۆ هات، پێویست بەتووڕەیی ناکات. تەنها بە کەسەکە بڵێ کە ژمارەکەی بەهەڵە لێداوە.

٧. خۆت ڕابهێنە مۆبایلەکەت بکوژێنیتەوە، یان بیخەیتە باری بێدەنگی کاتی کۆبوونەوە لەگەڵ هاوڕێ و خزمان، کاتی چوون بۆ ڕێستورانت، سینەما، پرسە و مزگەوتەکان.. یان هەرشوێنێکی تر کە دەنگی مۆبایلەکەت سەرنجی ئەو کەسانەی لەوێن تێك دەدات. گەر تەلەفۆنێکی گرنگ هەبوو پێویست بوو وەڵامی بدەیتەوە، ئەوا مۆڵەت وەربگرە و لە دەرەوە وەڵام بدەرەوە.

بنەماکانی ئەتەکێت بۆ ناردنی نامەی مۆبایل

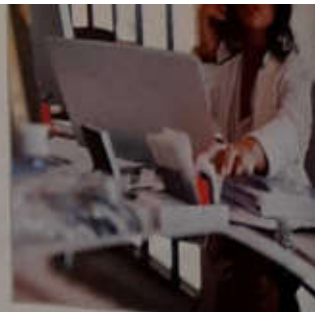
- دارشتنی نامەکانت بگۆڕە بەگوێرەی ئەو کەسەی نامەکەی بۆ دەنێریت. بێگومان شێوازی قسەکردنت لەگەڵ هاوڕێ و هاوپۆل و خاوەنکارەکەت جیاوازە، باشتر وایە نامەکانت بە وپێیە دابڕێژیت.
- مەبەست و ناوەڕۆکی نامەکانت بەجوانی ڕوون بکەوە، بۆ ئەوەی وەڵامێکی خێرات دەست بکەوێت.
- پێش ناردنیان پێداچوونەوەیەك بە نووسینی ناو نامەکانتدا بکە، هەر هەڵەیەکی زمانەوانی هەبوو ڕاستی بکەرەوە دواتر بینێرە.
- نامە گرنگەکان یان ڕاستەقینەکان، جا لەپێناو کارێکی گرنگدا بن یان بۆ سڵاوناردن بۆ هاوڕێیەك بێت، وەڵامدانەوە و پەراوێز نەخستنیان یەکێکە لە بنەماکانی ئەتەکێت.
- دانانی ئیمۆجی و هێما لە نامەدا، هەندێك کات شوێنی خۆی دەگرێت و لە وشەکان مانای زیاتر دەبەخشێت، بەڵام ئەویش کاتی بەکارهێنانی هەیە، ناکرێت لە نامەیەك دابنرێت پەیوەندی بە ئیش و کارەوە هەبێت. دەتوانیت لە نامەی هاوڕێکانتدا بەکاری بهێنیت، یان دەکرێت هەر بەکاری نەهێنیت.
- بەکورتی و بەڕوونی وەڵامبدەرەوە، بەتایبەت ئەگەر ئەو نامەیەی بۆت هاتبوو چەند وشەیەك بوو، چونکە نامەیەکی لەو شێوەیە، مانای ئەوەیە کەسەکە کاتی نییە و وەڵامی خێرای دەوێت. گەر پێویستبوو ڕوونکردنەوەی زیاتر بدەیت، باشتر وایە تەلەفۆنی بۆ بکەیت.

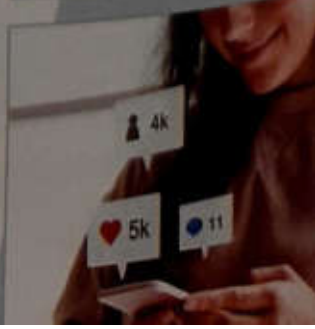
- ڕێگا بدە بەرامبەرەکەت وەڵامت بداتەوە پێش ئەوەی نامەی دیکەی بۆ بنێریت و بە نامەکانت بێزاری بکەیت، ڕەنگە کارێکی هەبێت بۆیە وەڵامی نییە.
- گومانی باش بە خەڵکی ببە: هەندێکجار ڕووبەڕووی هەندێك کەس دەبیتەوە تووشی شۆکت دەکەن و سەرزەنشتت دەکەن، «دوێنێ زۆر هەوڵمدا قسەت لەگەڵ بکەم، بەڵام تۆ وەڵامت نەدامەوە»، یان تانەی تر، لەکاتێکدا تۆ بەبێ هۆ ئەو کارەت نەکردووە. سەیر لەوەدایە هەندێك کەس سوورن لەسەر ئەوەی کە قسەکانیان بە تۆ گەیشتووە و زانیوتە چی دەوێت، تۆش نەتویستووە وەڵامی بدەیتەوە، بەڵام لێرەدا دەبێت گومانی باشیان پێ ببەیت. حاڵەتی لەم شێوەیە زۆر جار لەو کاتەنەدا ڕوو دەدات کە بە ماسنجەر نامەکە نێردراون، چونکە لە ماسنجەردا دوای ماوەیەك لە چوونە دەرەوە، لە بەرنامەکە هێشتا وادەردەکەوێت کە لە خەتیت و خۆت ناتەوێت وەڵام بدەیتەوە.
- کۆتایی بە نامەکانت بهێنە کە هەستت کرد بەرامبەرەکەت ساردی بە وەڵامەکانییەوە دیارە، لەوانەیە کارێکی هەبێت، پێی مەڵێ: «بۆ وەڵام نادەیتەوە؟ « یان «بۆ دەنگت نەما؟ « چونکە بەم قسانەت شەرمەزاری دەکەیت و ناچاری دەکەیت وەڵامت بداتەوە.



■ ئەتەکێتی ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان

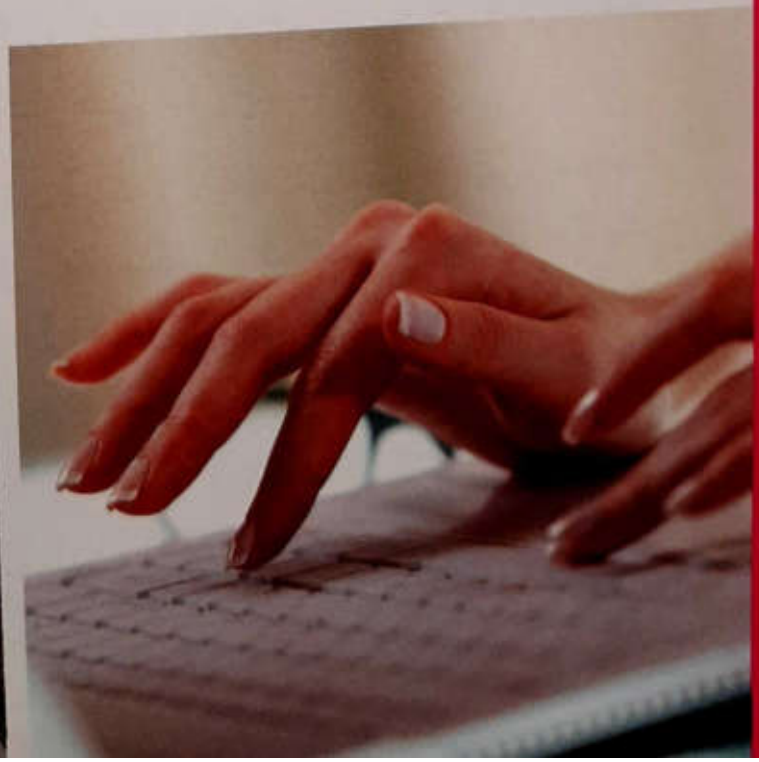
- چیرۆکەکە چییە؟ یان مەسەلەکە چییە؟ خوێنەرەکە لە دۆشداماندا مەهێڵەوە، چونکە ئینتەرنێت پێویستی بە ناونیشانی ڕاشکاو و ڕاستەوخۆیە بۆ گێڕانەوەی کات و دەستکەوتنی وەڵامێکی خێرا.
- با ناوەڕۆکی پۆستەکانت دووربێت لە قسەی نەشیاو و تانەدان لە کەسێکی دیاریکراو. هەموو کات پێش بڵاوکردنەوەی بابەتەکە چاوێك بە قسەکانتدا بخشێنەوە. ئەوە بهێنە پێش چاوت، گەر کەسێك هەمان پۆست لەسەر تۆ بکات چ وەڵامدانەوەیەکت دەبێت.
- پێویست بە دانانی زانیاری کەسیی لەناو پۆستەکانت ناکات، وەك دانانی ناونیشان یان ژمارەی مۆبایل، چونکە پۆستەکان دەمێننەوە. تەنانەت گەر بیسڕیتەوە لەوانەیە کەسێك هەبێت وێنەی پۆستەکەی گرتبێتەوە.
- گەر بابەت و زانیاری پۆستەکەت لە شوێنێکەوە وەرگرتبوو، لەکۆتاییدا ئاماژە بە سەرچاوەکەی بدە، یان مۆڵەتیان لێوەربگرە. شیاو نییە خۆت بە خاوەنی شتێك پیشان بدەیت کە هی تۆ نەبێت.
- دیاریکردنی پێگەکان: پێگە و لاپەڕەکان لەسەر هێڵی ئینتەرنێت جۆراوجۆرن، زۆربەی پێگەکان کاتێك سەردانیان دەکەیت، بڵاوکراوەی هەواڵی «هەواڵنامە» بۆ بەکاربەرانیان دەنێرن. لەوانەیە ئەمە بێزارت بکات و سندووقی پۆستەکەت پڕ بکات... بۆیە پێویستە بە شێوەیەکی دروست هەڵیانبژێریت.
- کە ڕێگەت دا منداڵەکەت ئینتەرنێت بەکار بهێنێت، دڵنیابە چاودێرییەکی باشی بکەیت، ئاگاداری ئەو ماڵپەڕ و پێگانە بە کە سەیریان دەکات و بەکاریان دەهێنێت.





■ ئیمەیڵ

- تایبەتمەندی: ئیمەیڵی تایبەتی خۆت بۆ تایبەتمەندییەکانی خۆتە، بەڵام ئیمەیڵی کار ئەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی کارەکەیە.
- پابەندبوون لە هەموو شتێکدا خوازراوە، ناردنی نامەی ئابڕووبەرانە بە هیچ شێوەیەك خوازراو نییە. گەر نامەیەکی لەو جۆرەشت بۆ هات، پێویست ناکات پیشانی کەسی دیکەی بدەیت، باشتر وایە لای خۆت بە پارێزراوی بیهێڵیتەوە.
- پێویست ناکات بە تیپی گەورە بنووسیت. بۆ ئەوەی نامەکەت ئاسان بخوێنرێتەوە، باشتر وایە لەبری ئەوە فۆنتێك هەڵبژێریت کە خوێندنەوەی ئاسان بێت.
- پێش ناردنی ئیمەیڵەکە چاوێك بە نووسینەکەدا بخشێنەوە و هەر هەڵەیەکی زمانەوانی هەبوو ڕاستی بکەرەوە. دڵنیابە وشەکان لە شوێنی خۆیان بەکارهاتوون، چونکە گۆڕانی شوێنی تەنها وشەیەك، واتای ڕستەیەك دەگۆڕێت.
- کە ئیمەیڵێکت بۆ هات خێرا وەڵام بدەرەوە. گەر چەند کەسێك هەمان زانیاریان پێویستبوو، دەتوانیت ئاسانکاری بکەیت و هەمان ئیمەیڵ بۆ هەموویان بنێریت.
- لە هەر ئیمەیڵێکدا تەنها بابەتێك باس بکە. بەڕوونی مەبەست و پرسیارەکانت بخەڕوو.



- ناوی خۆت لە کۆتاییدا بنووسە، ئەگەر چاوەڕوانی وەڵام بوویت بە پەیوەندی تەلەفۆنی، بیرت بێت ژمارەی مۆبایلەکەشت بنووسیت.

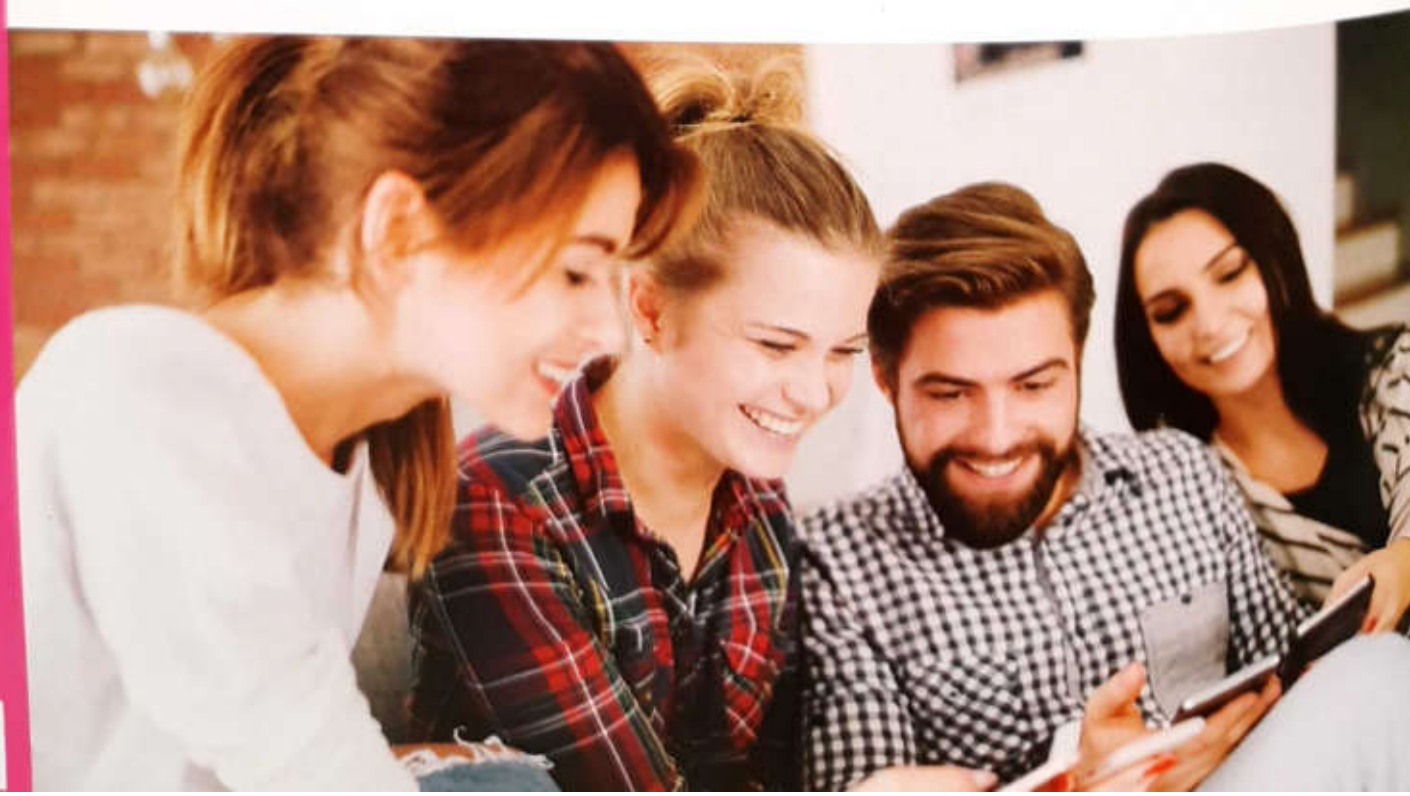
گۆڕینی ناونیشانی ئیمەیڵ:

ناونیشانی نوێ بۆ هەموو بەکاربەران و هاوڕێیانت بنێرە و دڵنیابوونەوە لە نەبوونی نامەیەکی گرنگ لە ناونیشانە کۆنەکەدا.

ئەتەکێتی ئاخاوتنی ئەلیکترۆنی و بەکارهێنانی ماسینجەر:

١- ڕێز لەو دۆخە بگرە کە لایەنەکەی تری تێدایە، لەوانەیە ئەو کەسە هیچ کاتی نەبێت گفتوگۆت لەگەڵ بکات، ڕاستە لەسەر هێڵە، بەڵام دیارە کارێکی گرنگی هەیە، پێویست ناکات بە هەندێك پرسیار و بابەت بێزاری بکەیت، کە دەکرێت کاتێکی دیکە بیپرسیت و باسی بکەیت.

٢- کاتی ئەو کەسە بەفیڕۆ مەدە کە لەگەڵی دەدوێیت، گەر بابەتێکی دیاریکراو هەبوو بیخەرە ڕوو، ڕای ئەو کەسە وەربگرە و هەر زوو کۆتایی بە ئاخاوتنەکەت بهێنە. بێگومان ئاساییە هەندێك کات هەندێك گفتوگۆی گاڵتەئامێز لەگەڵ هاوڕێکەت ئەنجام بدەن. لێرەدا مەبەستمان لەو کەسانەیە کە ماسنجەر تەنها بۆ کات بەسەربردن بەکار دەهێنن.



٣- هەواڵپرسین و سڵاوکردن لەنێوان هاوڕێیاندا ئاساییە و دەکرێت ناو بەناو ئەو کارە بکەن، بەڵام پێویست بە درێژکردنەوەی بابەتەکە ناکات، تەنها بە چەند ڕستەیەك دەتوانن گفتوگۆکەتان کۆتایی پێ بهێنن.

٤- هەموو کات ئاخاوتنەکانت بە سڵاوکردن دەست پێ بکە و هەواڵی تەندروستی و بارودۆخی کەسەکە بپرسە، بەڵام پێویست ناکات بە کۆمەڵێك پرسیاری یەك لەدوای یەك سەر لە کەسەکە تێك بدەیت، تەنها یەك یان دوو پرسیار بکە و ڕێگا بدە وەڵامت بداتەوە. لە کۆتاییشدا بە خوات لەگەڵ و خواحافیزی کۆتایی بە گفتوگۆکەت بهێنە، یان دەتوانیت شەوشاد بەکار بهێنیت گەر قسەکانتان لە شەودا بوو.

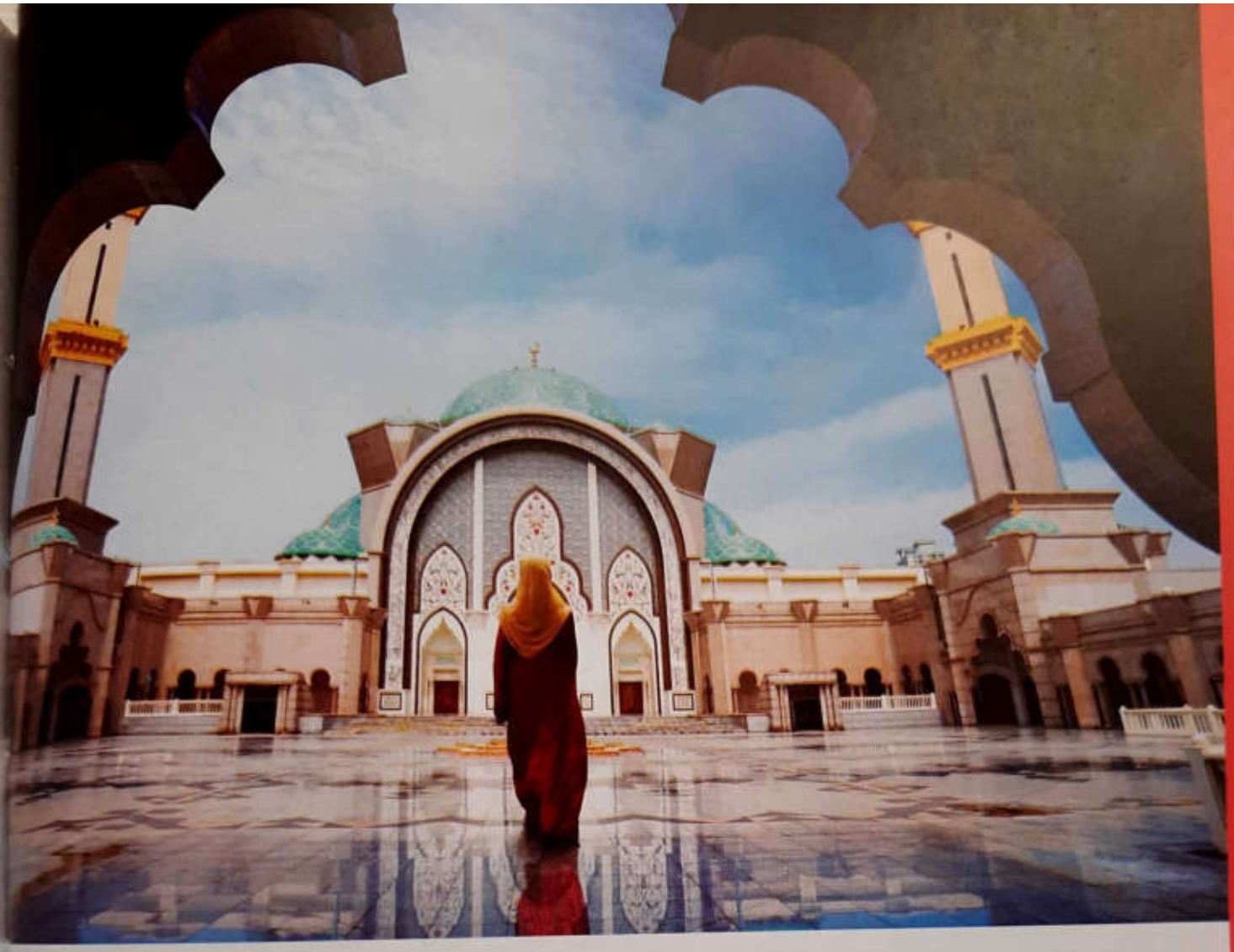
٥- گومانی باش بە خەڵکی بە. گەر نامەیەکت بۆ هاوڕێکەت نارد و وەڵامی نەدایتەوە دیارە کارێکی هەیە و بە زووترین کات وەڵام دەداتەوە. وا بیر مەکەرەوە کە نامەکەتی بینیوە و بەمەبەست وەڵام ناداتەوە. هەندێك کات لە بەرنامەکە دەچیتە دەرەوە، بەڵام ناوەکەت دەمێنێت و وا دەردەکەوێت کە وا هێشتا لەسەر هێڵ ماویت.

٦- خەڵك تایبەتمەندی خۆیان هەیە، خۆت بە دوور بگرە لە هەندێك پرسیاری تایبەت. بۆ نموونە؛ پیشەکەت چییە؟ تەمەنت چەندە؟ ماڵتان لەکوێیە؟

5

بەشی پێنجەم

ئەتەکێتی شوێنە گشتییەکان



■ مزگەوت

مزگـەوت لای موسـوڵمانان شـوێنێکی پیـرۆزە، چونکـە ماڵـی خودایـە، هەرکـەس لـەوێ بـە کارێکـەوە سـەرقاڵە. هەندێـك خەریکـی قورئـان خوێندنن، هەندێـك نوێـژ دەکـەن، هەندێکـی تر گـوێ لـە گێڕانەوەکانـی ژیانـی پێغەمبەران و هـاوەڵان دەگـرن و پەنـدی لێوەردەگـرن. کەواتـە بـا بـە هەموومـان ڕێـز لـە پیرۆزییەکانـی مزگـەوت بگریـن و بـەو پێیـەش ڕەفتـار بکەیـن.

- پێـش چوونـە ژوورەوەت پێڵاوەکانـت دابکەنـە و لـەو جێگایـە دایبنـێ کـە تایبـەت کـراوە بـە دانانـی پێـڵاو.
- پۆشـاکی ڕێکوپێـك و خاوێـن لەبـەر بکـە و بۆنـی خـۆش لـە خـۆت بـدە، ناکرێـت بـە جلێکـی دڕاو و شـڕ کـە بۆنـی ئارەقـی لێدێـت بچیتـە شـوێنێکی لـەو شـێوەیە، دڵنیابـە تەنیشـتەکەت بێـزار دەکەیـت و ناتوانێـت نوێـژ و پەرستشـەکانی بـە جوانـی ئەنجـام بـدات.

- هەمووان پێویستیان بە کەشێکی هێمن و ئارامە لە مزگەوتدا بۆ ئەنجامدانی پەرستش و پارانەوەکانیان، هەموو هەوڵێك بدە ئەو بێدەنگییە بپارێزیت. پێویست ناکات بە دەنگی بەرز قسە بکەیت و ژاوەژاو بنێیتەوە، تەنها لەبەر ئەوەی پرسیارێکت هەیە. یان سەرنجی تەنیشتەکەت تێك بدەیت بەو تەلەفۆنانەی ئەنجامی دەدەیت. باشتر وایە شوێنەکە جێ بهێڵیت، یان کارەکانت بخەیتە کاتێکی دیکە.
- ئاساییە گەر منداڵ لەگەڵ خۆت ببەیت، لەوانەیە نوێژت لەگەڵ بکات یان نامیلکەیەك بخوێنێتەوە. وا باشە پێشتر ئەتەکێت و شێوازی ڕەفتارکردن لە مزگەوت بۆ منداڵەکەت باس بکەیت، پێویستە لەوە تێبگات ئەوێ شوێنی یاری و ڕاکردن نییە و ئەم کارە کەسانی دیکە بێزار و بێتاقەت دەکات.
- پاك و خاوێنی و ڕێکوپێکی شوێنەکە بپارێزە. پێش جێهێشتن کتێبەکان بخەرەوە شوێنی خۆی و گەر شوێنێکت پیس کرد پاکی بکەرەوە.
- خواردن و خواردنەوە تاڕادەیەك ئاسایی نییە لە ترسی پیس بوون و تێکدانی سیما جوانەکەی مزگەوت. بەڵام لە هەندێك بۆنەی وەك ڕەمەزانان، جەژن، مەولوودنامە، کێشە نابێت گەر دواتر هەمووان پێکەوە کاربکەن و خاوێنی بکەنەوە.

■ ئەتەکێتی شانۆ

ئەتەکێتی نمایشە شانۆییەکان دروشمەکەی شادی و چێژ وەرگرتنە لەو کاتەی کە لە بینینی شانۆییەکەدا بەسەری دەبەیت، بۆیە لە کۆی بنەماکانی تری ئەتەکێت جیاوازە، کە زۆرجار پێویستییان بە زۆرلەخۆکردنە.

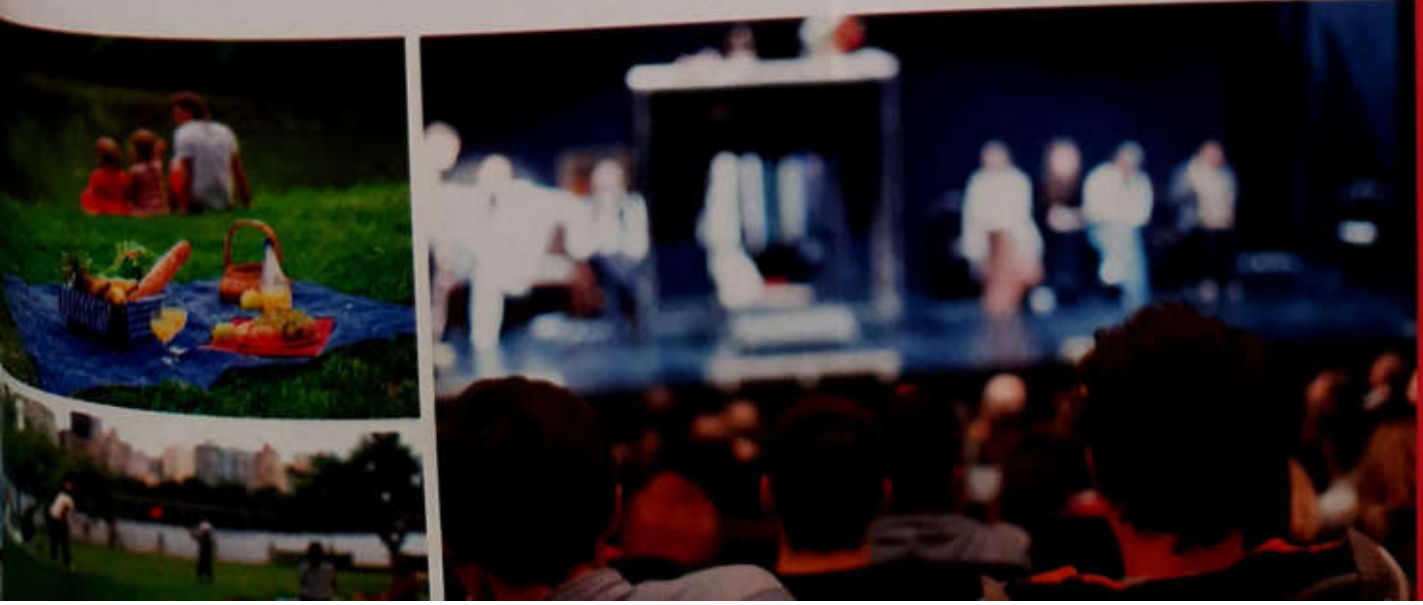
١- دەتوانیت هەرپۆشاکێك بتەوێت بیپۆشیت، گرنگ ئەوەیە تێیدا هەست بە ئاسوودەیی و پشوودان بکەیت.

٢- پابەندبوون بە کاتی دەستپێکردنی شانۆییەکە زۆر گرنگە، چونکە گەیشتن لە دوای دەستپێکی ڕووداوەکان، لەوانەیە ئەکتەرەکان تووشی شلەژان بکات، هەروەها ئامادەبوونی تری ناو هۆڵەکەش بێزار بکات.

٣- لەناو هۆڵی شانۆییدا خواردن و خواردنەوە ڕێگەپێدراو نییە، لەبری ئەوە جێگای تایبەتی بۆ دیاریکراوە و دەتوانیت پرسیاری لەبارەوە بکەیت.

٥- چاوەڕێ بکە تا کەسی تایبەتمەند ڕێنوێنیت دەکات بۆ جێگاکەت، بۆ ئەوەی لە شوێنێکی هەڵە دانەنیشیت و دواتر کێشە دروست بێت.

٦- دەتوانیت چۆن هەست بەچێژوەرگرتن و کامەرانی دەکەیت ئاواش گوزارشت لە خۆشییەکانت بکەیت، هیچ کۆت و بەندێك نییە، ئەمەش خۆی لەچەپڵەلێدان یان قاقالێداندا دەبینێتەوە، هەروەها ئەو جۆرە کاردانەوانەت هانی ئەکتەرەکان دەدات بۆ داهێنانی زیاتر.



سەیرانگ

- شوێنی قەرەباڵغ هەڵمەبژێرە، باشتر وایە دوورییەکی تەواو لەنێوان خۆت و هاوسێکەتدا هەبێت، تا ئازاد بن لە هەڵسوکەوتکردندا و واهەست نەکەن لەلایەن تۆوە چاودێری دەکرێن.
- ئەگەر منداڵت هەبوو، یاری وەك توپ، کۆلارە، پەتی پەتپەتێن و جۆلانە لەگەڵ خۆت ببە، هەروەها دەبێت شوێنێکی وا هەڵبژێریت منداڵەکەت بتوانێت یارییان پێ بکات و ئەو کەسانە بێزار نەکات کە لە نزیکتەوەن. خۆ ئەگەر جێگایەکت لە نزیك کەناراوەکان دەست بکەوێت تا منداڵەکان بە لم و ئاوەکە یاری بکەن، ئەوە لە هەمووی باشترە.
- بیستۆك بەکار بهێنە، بۆ بیستنی ئەو گۆرانییەی کە ئارەزووت لێیەتی، ئەگەر کاسێتیشت بەکارهێنا، ئەوا دەنگەکەی نزم بکە.
- کاتی مەلەکردن جیاوازی بکە لەنێوان پۆشاکی مەلەکردن لەو کەناراوانەی گشتین، لەگەڵ کەناراوی تایبەت کە ئازادی زیاتری تێدایە.
- نەکەیت پاشەڕۆ دوای خۆت بەجێ بهێڵیت، سادەترین شتیش بۆ پاراستنی پاکوخاوێنی کەناراوەکان، کیسی نایلۆنە.
- خۆت بەدوور بگرە لە دەربڕینی هەستی ڕۆمانسی وەك لەئامێزگرتن و ماچکردن. ئەمە لە هیچ شوێنێکی گشتیدا ڕێگەپێدراو نییە، چونکە ئەو خێزانانە دەوروژێنێت کە منداڵ یاخود هەرزەکاریان لەگەڵدایە.

■ ئەتەکێتی بەکارهێنانی تەوالێت و دەستشۆری گشتی:

ئەتەکێت لە بنەماکانی مامەڵەکردن لەگەڵ تاك و کەسەکاندا کورت نابێتەوە... تەنانەت بەکارهێنانی تەوالێتیش پێویستی بە بنەماکانی ئەتەکێتە.

- ڕاگرتنی خاوێنیی شوێنەکە یەکەم و گرنگترین بنەمایە. پێویستە دوای هەموو بەکارهێنانێك خاوێن بکرێتەوە و هیچ پاشماوەیەك بەجێ نەهێڵرێت. هەموو خاشاکەکان بخرێتە ناو سەتڵی تایبەت بە خاشاکەوە.
- پارێزگاریکردن لە خاوێنی و وشکی زەوی تەوالێتەکە. نابێت ئاو بڕژێنێتە سەر زەوییەکە، نەوەك کەسێك پێلاوەکانی بخلیسکێت و شوێنێکی بریندار بێت.
- سەبارەت بەوەی کام دەستشۆر بەکار بهێنیت، باشتر وایە ئەوەیان هەڵبژێریت کە دوورترینە لە تەوالێتەکان، بەتایبەت گەر کەسێك لە تەوالێتەکاندا بوو. هەروەها دووری دەستشۆرەکە لە شوێنی تێپەڕینی خەڵك و سەبەتەی خۆڵ ڕەچاو بکە.
- قسەکردن لەگەڵ کەسێك لە تەوالێت، دەبێت پێش یان دوای بەکارهێنانی تەوالێت بێت، نەك لەکاتی بەجێهێنانی پێویستیدا. دەتوانن کاتی دەستشۆردن قسە و گفتوگۆکانتان بکەن.
- کاتی چوویتە ناو تەوالێتێك و زانیت کەسێك لە ژوورەوەیە قسەی لەگەڵ مەکە. بەهەمان شێوە کەسەکەی تر دەتوانێت دەنگێك دەربکات وەك کۆکین یان تەقەیەك بۆ گوزارشتکردن لە بوونی لەو شوێنەدا.

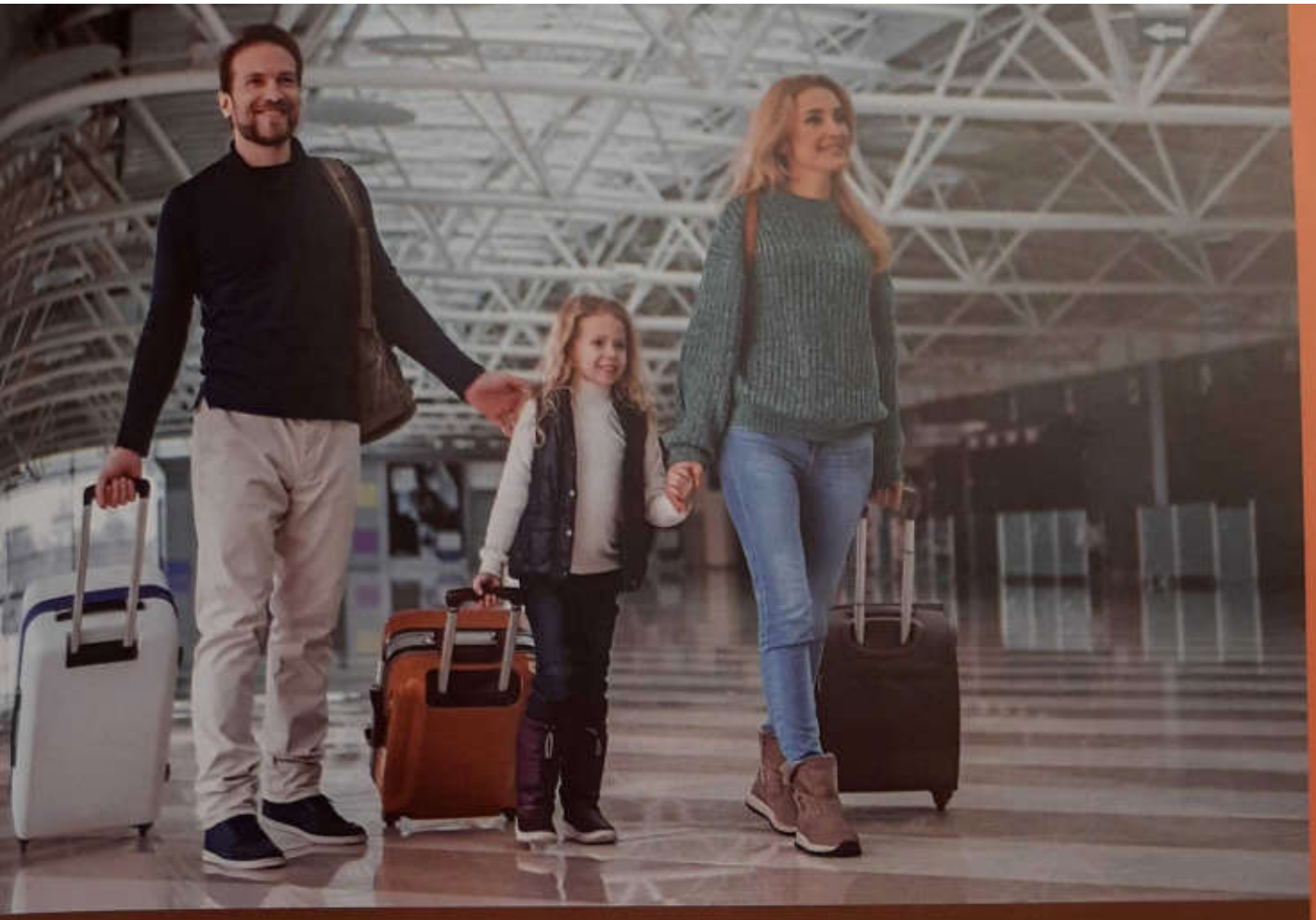
نەخۆشخانە و سەردانیکردنی نەخۆش

- زۆربەی نەخۆشخانەکان ڕێوشوێن و یاسای تایبەتیان بۆ سەردانیکردن هەیە، پێش چوونت بۆ سەردانی هاوڕێ و خزمان ئەو یاسایانە بخوێنەرەوە.
- گەر تەندروستیت باش نەبوو لە ماڵەوە بمێنیتەوە، باشترە لەوەی بچیتە سەردانی نەخۆشێکی دیکە و ڤایرۆسی و نەخۆشییەکەی خۆت بۆ ئەو و نەخۆشەکانی دیکەش بگوازیتەوە.
- بۆن لە خۆت مەدە، چونکە هەندێك کەس نەخۆشی هەستیارییان هەیە و تەندروستیان پێی خراپتر دەبێت.
- پێش چوونە چوورەوەت بۆلای نەخۆشەکە لە دەرگا بدە و مۆڵەت وەربگرە، ماوەیەکی کەم لای بمێنەوە و زۆر قسەی لەگەڵ مەکە.
- بێدەنگی نەخۆشخانە بپارێزە، چونکە هەموو ئەوانەی لەوێن نەخۆشن و پێویستیان بە کەشێکی ئارام و بێدەنگە بۆئەوەی زووتر باشببنەوە و نەخۆشخانە جێبهێڵن.
- دەستکاری ئامێرەکانی نەخۆشخانە و ئەو دەرمانانەی بۆ نەخۆشەکە نووسراون مەکە، هەوڵ مەدە نەخۆشییەکەی دەستنیشان بکەیت. پێی مەڵێ منیش پوورم هەمان نەخۆشی تۆی هەبوو، ئاوا و ئاوا بوو بێگومان پزیشك لە هەموان باشتر لە بارودۆخی نەخۆشەکە دەزانێت، هەر پرسیارێکت هەبوو دەتوانیت لە ئەوی بپرسیت.
- ئیجابیانە بیدوێنە و بەردەوام زەردەخەنەت لەسەر لێو بێت... مەڵێ ئەوە بۆ وات لێهاتووە، بۆ ئاوا بێرەنگی.
- کاتی هاتنی پزیشك و کارمەندان بۆلای نەخۆشەکەت ڕاستەوخۆ ژوورەکە بەجێ بهێڵە، دەتوانیت لە بەردەم ژوورەکە یان لە شوێنی چاوەڕوانی میوان بمێنیتەوە تا ئەوان لە کارەکەیان تەواودەبن.
- پێش جێهێشتنی نەخۆشخانە باش دەکەیت گەر دەستخۆشی لە ستاف و کارمەندەکان بکەیت.

6

بەشی شەشەم

ئەتەکێتی سەفەرکردن و هەڵسوکەوتی ناو ئوتێل



■ ئەتەکێتی سەفەرکردن

گەشتکردن دەکرێت ڕێگایەك بێت بۆ هەڵسەنگاندنی تاکەکان و زانینی شارەزاییان لەسەر ڕێساکانی هونەری ئەتەکێت. هەندێك کەس وا بیردەکەنەوە چوونە دەرەوە و دوورکەوتنەوە لە شوێنی خۆت، ئازادی ئەوەت پێدەدات بە هەر شێوەیەك بتەوێت ڕەفتار بکەیت، لەڕاستیدا ئەم بیرکردنەوەیە بەتەواوی پێچەوانەیە.

شێواز و ڕێگای گەشتەکەت هەرچییەك بێت (فڕۆکە، شەمەندەفەر، ئۆتۆمبێلی گشتی، ئۆتۆمبێلی تایبەت...) یاساکانی هونەری ئەتەکێت تاڕادەیەك هەمان شتە و بەشێکی زۆری یاساکان پەیوەستە بە ڕێزگرتنی کەسانی دیکە.

هەرچییەك دەکەیت هەوڵ بدە هاوسەفەرەکانت بێزار و تووڕە نەکەیت، چونکە بەگشتی ئەو کەسانەی سەفەر دەکەن لە فشار و دوودڵیدان، لەوانەیە هەندێك کات وەڵام بدەنەوە و شەڕ دروست بێت.

ئەو ڕێنوێنیانەی لێرە باسکراون، یارمەتیدەرت دەبن لە گەشتی داهاتووت فشار و دوودڵی کەمتر بێت.

١. دووبارە سەیری خشتەی سەفەرەکان بکەرەوە:

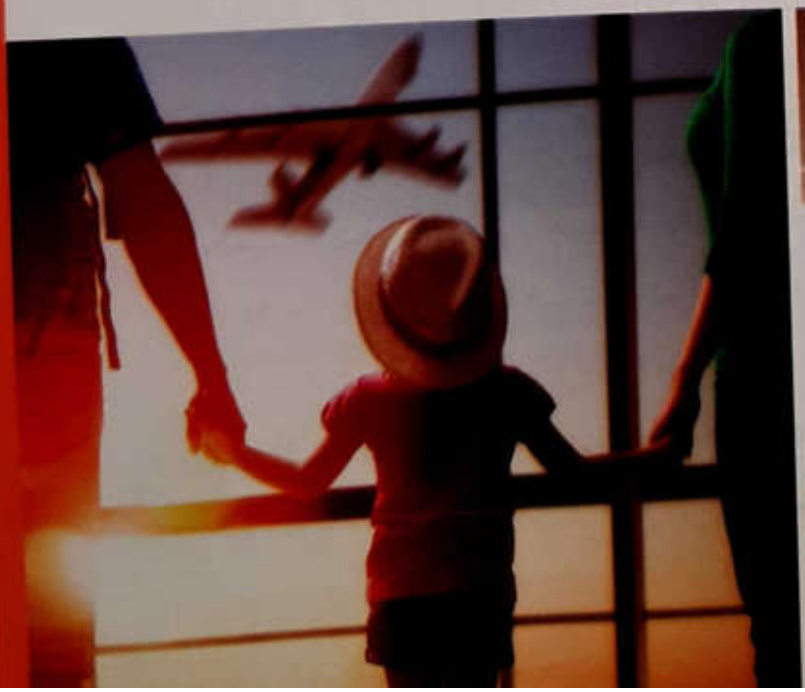
لەوانەیە بپرسیت ئایا دەکرێت بۆ ماوەی دوو کاتژمێر لە شوێنی چاوەڕوانی فڕۆکەخانە بیت و دواتر بەهۆی گۆڕانی کەشوهەواوە گەشتەکە دوا بخرێت؟ لەوەڵامدا دەڵێین بەڵێ، هەندێك کات گەشتەکان بەهۆی کەشوهەوا یان دۆخێکی لەناکاو دوا دەخرێت، بۆ ئەوەی تووشی ئەو چاوەڕوانی و دوودڵییە نەبیت، دەتوانیت پێش کاتی سەفەرەکە سەیری خشتەی سەفەرەکان بکەیتەوە و دڵنیا بیتەوە لە نەبوونی کێشە و گۆڕانکاریی.

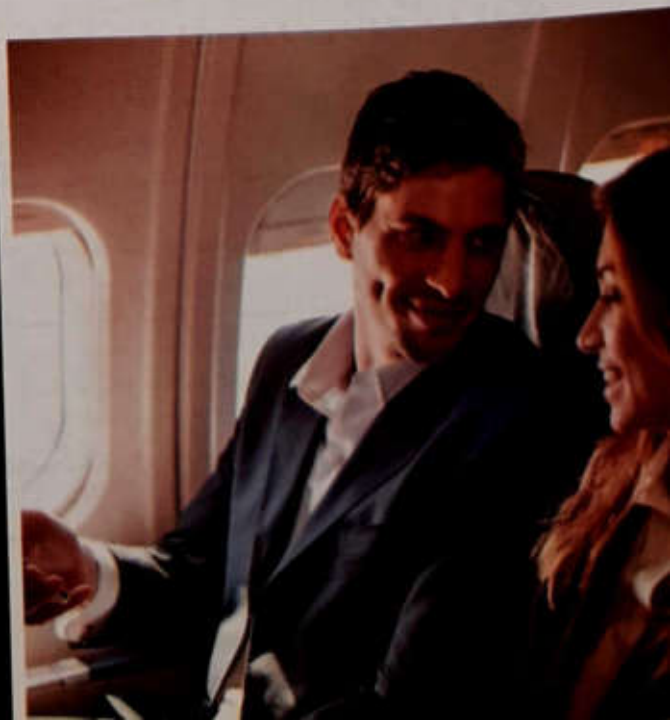
٢. هەموو زانیاری و بەڵگەنامەکان ئامادە بکە:

هەموو ئەو بەڵگەنامانەی بۆ سەفەرەکەت پێویستت دەبن لە جانتایەك دابنێ. لەکاتی سەفەردا هەمووان دەیانەوێت خێرا سەرەیان بێت و بچنە جێگاکانی خۆیان، بەڵام ڕیزێکی دوورودرێژ خەڵکیان لەپێشەوەیە، دانانی بەڵگەنامەکان لە شوێنێکی دیاریکراو یارمەتی دەردەبێت بۆ زوو تەواوبوونی کارەکان و دەستپێکردنی گەشتەکە.

٣. خۆت بۆ گەشتە درێژەکان ئامادە بکە:

ئەگەر گەشتێکی دوورودرێژت لەبەردەم بوو خۆتی بۆ ئامادە بکە. بۆ نموونە؛ گەر گەشتەکە چەند کاتژمێرێك زیاتر دەخایەنێت باشترە جلێك لەبەر بکەیت کە بتوانیت بەپێی کەشەکە پارچەیەك زیاد یان کەم بکەیتەوە.





٤. هەموو هەوڵێك بدە دەوروبەرەکەت بە ڕەفتارەکانت بێزار نەبن:

بۆ نموونە؛ بۆنی ناخۆشی جەستە یان بەکارهێنانی بۆنی (معطر) تەنیشتەکەت زۆر بێزار دەکات، گەر هەستیاریی بە بۆنیش هەبێت لەوانەیە باری تەندروستی تێك بدات و پێویستی بە نەخۆشخانە بێت، خۆشبەختانە کێشانی جگەرە لە شوێن و هێڵی گواستنەوە گشتییەکاندا قەدەغە کراوە و گرنگە ئێمەش پابەندی ئەو یاسایە بین.

٥. دڵنیابە جانتا و کەلوپەلەکانت تێکەڵی جانتای ئەوانی دیکە نەبێت:

دوای سەرکەوتنت جانتا کۆڵەپشتیەکەت لەبەردەم یان لە باوەشی خۆت دابنێ بۆ ئەوەی شوێنی نەفەرەکەی تەنیشتت نەگریت و بەر کەسی دیکە نەکەوێت شوێنێکی بریندار بێت.

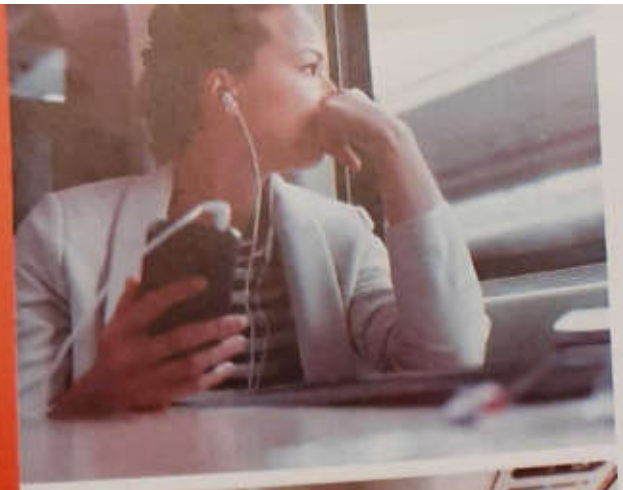
٦. خواردن و خواردنەوە لە هێڵی گواستنەوەی گشتیدا ڕاستە قەدەغە نییە، بەڵام بۆنەکەی لەوانەیە تەنیشتەکەت بێزار بکات یان بڕژێت و ڕووداوێکی لێبکەوێتەوە، وا باشترە لەگەڵ خۆتی نەبەیت.

٧. خۆڵ و خاشاك فڕێ مەدە، کەمێك چاوەڕوانبە کە سەتڵی خۆڵەکەت دۆزییەوە ئەوسا فڕێی بدە.

٨. گەر منداڵت لەگەڵ دەبێت کاتی سەفەرەکەت هەموو هەوڵێك بدە بۆ ئەوەی بە دڵخۆشی و ئارامی بیهێڵیتەوە، بۆ ئەمەش دەتوانیت هەندێك لەو یارییانە لەگەڵ خۆت ببەیت کە منداڵەکەت سەرقاڵ دەکەن، یان ئەگەر خواردن ڕێگەپێدراو بوو، بیرۆکەیەکی باشە ژەمێکی سووك لەگەڵ خۆت ببەیت بۆ ئەو کاتەی منداڵەکەت برسی دەبێت. زۆر گرنگە منداڵەکەت نەبێتە هۆی دروستبوونی ژاوەژاو و دەنگە دەنگ لەکاتی سەفەرەکەدا. دڵنیابە هەموو کاتەکە لەتەنیشتی خۆت بمێنێتەوە.

٩. هاوسەفەرەکەی تەنیشتت سەرقاڵی کارێکە پێویست ناکات پرسیاری ئەوەی لێبکەیت کە خەریکی چییە، یان ئەگەر بەنیازبوو بخەوێت بەپرسیارەکانت خەوەکەی لێ تێك بدەیت و بێزاری بکەیت. ئەگەر پرسیارت کرد و بەکورتی وەڵامی دایتەوە، پێویستە لەوە تێبگەیت کە نایەوێت قسە بکات.

١٠. کاتێك ویستت بخەویت، بە پرخە و دەنگ دەوروبەرەکەت بێزار نەکەیت و خۆت بەسەر کورسی و شوێنی تەنیشتەکەتدا نەدەیت.



١١. کاتی بەکارهێنانی مۆبایل و ئامێرەکانی دیکە دڵنیابە دەوروبەرەکەت بە دەنگەکەی بێزار نەکەیت. گەر گوێ لە گۆرانی دەگریت یان سەیری فیلم دەکەیت، دەتوانیت بیستۆك بەکار بهێنیت، یان ئەگەر کۆمپیوتەر بەکار دێنیت بە تەنیشتەکەت بڵێ کە ئایا بە دەنگی کیبۆردەکە بێزار نابێت.

سەفەرکردن بە فڕۆکە:

- کاتی سەرکەوتن و دابەزین ئاگاداری پێش و دوای خۆتبە، جانتا و کەلوپەلەکەت لەبەردەم یان لەدواتەوە هەڵبگرە، ئەگەر ڕێکەوت بەیەکێکتدا کێشا، دەستبەجێ داوای لێبووردن بکە. لەم کاتانەدا پێویست بە پاڵپێوەنان و نۆرەبڕی ناکات تەنها بۆ ئەوەی یەکەم کەس سەرکەویت، یان شوێنێکی باشترت دەستکەوێت ئەگەر شوێنەکان دیاری نەکرابوون.

- دوور بکەوە لە جووڵە و هەستانی زۆر، بۆ نموونە؛ ناکرێت تەنها لەبەر ئەوەی لای پەنجەرەکەوە دانیشتوویت هەموو دەقەیەك هەستیت، ئەگەریش خۆت پێناگیرێت، دەتوانیت لە کاتی بڕینی بلیت جێگایەکی دیکە داوا بکەیت. وا باشترە کتێب و خواردن و ئەو شتانەی لەوانەیە پێویستت پێیان بێت لەشوێنێکدا هەڵبگریت، بەئاسانی دەستت پێیان بگات.

- ئاگاداری یاساکانی ئەو فڕۆکەخانەیەبە کە سەفەری پێدەکەیت، بۆ ئەوەی بەپێی ئەوە خۆت ئامادە بکەیت و جانتا و کەلوپەلەکەت کۆبکەیتەوە. گرنگە بزانیت ئەو شتانە چین کە ڕێگەپێدراون لەگەڵ خۆت بیبەیتە ناو فڕۆکەکەوە.
- نەفەرەکەی دوای خۆت ئاگادار بکەرەوە پێش ئەوەی کورسییەکەت بۆ دواوە پاڵ بدەیتەوە، وریابە لەناکاو ئەو کارە نەکەیت، لەوانەیە خواردن یان قاوەی لەسەر مێزی نانخواردنەکەی دانابێت.
- دەست بە کورسیەکەی بەردەمتەوە مەگرە بۆ هەستان، بەتایبەت کاتێك نەفەرەکەی لەسەریەتی خەوتووە، یان خەریکی نانخواردنە. واباشترە دەست بەتەنیشتەکانی کورسییەکەی خۆتەوە بگریت، بەڵام گەر هێشتا پێویستت بەوە بوو دەست بە کورسییەکەی پێشەوە بگریت، ئەوا مۆڵەت لەو کەسەی لەسەری دانیشتووە وەربگرە و زۆر بەوریاییەوە خۆتی پێوە بگرە و وریابە قژی کێش نەکەیت کاتی دەستپێوەگرتنەکەت.
- زوو زوو بانگی کارمەندەکانی ناوفڕۆکەکە مەکە، تەنها مەگەر کارێکی گرنگت هەبێت. کاری ئەوان هێشتنەوەی سەرنشینەکانە لە دۆخێکی ئارام و دوور لەدڵەڕاوکێ، بەڵام بەڕاستی کارێکی ئاسان نییە بۆ ئەو ژمارە زۆرەی سەرنشینانە.
- دوای گەیشتنتان بە شوێنی مەبەست، سوپاسی ستافەکە بکە بەرامبەر ئەو خزمەتگوزارییانەی پێشکەشیان کرد. یارمەتی سەرنشینەکەی تەنیشتت بدە لە داگرتنی جانتاکەی، گەر پێویستی بە یارمەتی بوو، ڕێگا بە سەرنشینەکانی دیکە بدە تێپەڕن و جانتا و کەلوپەلەکانیان بەن تا کاتی گەیشتنی جانتاکانی خۆت.

■ ئەتەکێتی هەڵسوکەوتی ناو ئوتێل

دوای گەشتێکی دوورودرێژ، گرنگە شوێنێك هەبێت بۆ پشوودان و خواردنی ژەمێك لە کەشێکی ئارام و بێدەنگدا. بێگومان هەرشوێنێك بێت ئوتێل یان خانوو بێت یاسا و ئەتەکێتی تایبەت بە خۆی هەیە و پێویستە ڕەچاوی بکەین. ئەوانەی لە خوارەوە باس کراون، هەندێك بنەمای گشتین و دەکرێت سوودی لێوەربگرین لە سەفەری داهاتوومانـدا.

1. دەستنیشانکردنی ژوور

بەر لەکاتی سەفەرەکەت شوێنی مانەوە دیاری بکە. گەر وا بڕیاربوو لە ئوتێل بمێنیتەوە، بیرت بێت ژوور حجز بکەیت، بۆ ئەوەی کاتی گەیشتنت پێویست نەکات لەسەرەدا بووەستیت و ترسی ئەوەت هەبێت ژووری لێ نەمابێت. بیرۆکەیەکی باشە ڕۆژێك پێش سەفەرەکەت پەیوەندی بەئوتێلەکەوە بکەیت و دڵنیابیتەوە لە حیجزکردن و ژمارەی ژوورەکەت.

2. کاتی گەیشتنت بە ئوتێلەکە:

هەر کە گەیشتیتە ئوتێلەکە ڕاستەوخۆ بەرەو مێزی پرسگەکە بڕۆ، ژمارە و کۆدی ژوورەکە بدە بە کارمەندی پرسگەکە و ناوی ئەو کەسانەشی پێ بدە لە ژوورەکە لەگەڵت دەمێننەوە. ئامادە بە بۆ پێدانی هەندێك بەخشیش و دیاریی بەدرێژایی مانەوەت لە ئوتێلەکە.

■ ئەو کەسانەی بەخشیشیان پێدەدرێت:

- ئەو کارمەندەی ئۆتۆمبێلەکان پارکین دەکات.
- کارمەندی بەردەم دەرگای ئوتێلەکە.
- ئەو کارگوزارەی جانتاکانت بۆ دەگوازێتەوە.
- خزمەتکاری چێشتخانەکە (ئەوانەی خواردنەکان پێشکەش دەکەن، یان لەسەر مێزی حساباتن).
- ئەو خزمەتکارانەی ژوورەکان پاك دەکەنەوە.

3. کاتی مانەوەت لە ئوتێل:

کاتی مانەوەت لە ئوتێلەکە بەوریاییەوە شتەکانی ناو ژوورەکە بەکار بهێنە، چونکە ئەوانە مولکی تۆ نین، پێویستە پارێزگاریان لێبکەیت. گەر یەکێك لەئامێر و کەلوپەلەکان شکابوو یان کاری نەدەکرد، دەستبەجێ کارمەندی پرسگە ئاگادار بکەرەوە.

دراوسێیەکی باشبە و بێدەنگی بپارێزە، ئەمەش مەبەست لێی دەنگی تەلەفزیۆن، مۆسیقا، قسەکردن و هەرشتێکی تر کە ئارامی و حەوانەوەی کەسانی دیکە تێك

بـــدات. گەر کەســـانی دیکە دەنگەدەنگیان دروســـت کـــرد دەتوانیـــت، کارمەندی ئوتێلەکـــە ئـــاگادار بکەیتـــەوە، بەڵام پێویســـت نـــاکات کارێك بکەیـــت خۆت و دراوسێکەشـــت بخەیتە کێشەوە.

کاتـــی جێهێشـــتنی ژوورەکـــە هیـــچ کام لـــە کەلوپەلەکانـــی نـــاو ژوورەکـــە لەگـــەڵ خـــۆت مەبـــە بەتایبـــەت ئەوانـــەی دەکرێـــت دووبـــارە بـــەکار بهێنرێنـــەوە، گـــەر حـــەزت لـــە شـــتێك بـــوو، ســـتافەکە ئـــاگادار بکـــەرەوە و داوا لـــە خۆیـــان بکـــە.

4. ڕەفتارکردن لەگەڵ خزمەتگوزارەکان:

ڕێز لەو کەسانە بگرە ژوورەکەت پاك دەکەنەوە، ئەوەت لەبیر بێت چەند ژوورێکی دیکەش هەیە پێویستە پاکی بکەنەوە، پێویست ناکات سەرقاڵیان بکەیت و لە کارەکەیان دوایان بخەیت. پێویست ناکات بابەتی تایبەتیان لەگەڵدا بکەیتەوە. کاتی هاتنی ئەوان باشتر وایە ژوورەکە بەجێ بهێڵیت، ئەگەریش نەگونجا داوایان لێ بکە کاتێکی دیکە بگەڕێنەوە.

تـــا دەتوانیت ئاســـانکارییان بـــۆ بکە، پێش چوونـــە دەرەوەت جلە پیســـەکان جیا بکەرەوە و لە شـــوێنێکی حەمامەکەدا دایبنێ، خۆڵ و خاشـــاکەکەت کـــۆ بکەوە و بیکە ناو ســـەتڵی خۆڵەکەوە.

ئەتیکێت

5. شوێنە گشتییەکان و خزمەتگوزارییەکانی ناو ئوتێلەکە:

بێدەنگی ڕاڕەو و شوێنی دانیشتنی گشتی بپارێزە و بە دەنگی بەرز قسە مەکە، بەتایبەت لەنێوان کاتژمێر (١٠ی شەو - ٨ی بەیانی). لە کاتی بەکارهێنانی ئەسانسۆر (مەسعەد) ڕێز لەوانی دیکە بگرە و چاوەڕوانبە تا هەمووان سەردەکەون، دواتر پەنجە بەو دوگمەیەدا بنێ کە دەتگەیەنێتە قاتەکەی خۆت. گەر منداڵیشت لەگەڵ بوو مەهێڵە یاری بە دووگمەکان بکەن، بۆ ئەوەی بەرزکەرەوەکە لەکار نەکەوێت.

هەندێك لە ئوتێلەکان حەوزی مەلە و شوێنی تایبەت بە یاری و هۆڵی لەشجوانییان تێدایە، دڵنیابە هەموو یاساکانی تایبەت بە شوێنەکە بخوێنیتەوە پێش ئەوەی بچیتە ژوورەوە. ڕێز لە میوانەکانی تر بگرە، گەر بینیت کەسێك چاوەڕوانی تۆیە هەوڵ بدە بەزووترین کات یارییەکە تەواو بکەیت و بۆ ئەو کەسەی جێ بهێڵیت. ئاگات لە منداڵەکەت بێت، چونکە تەنها مەترسی بۆ خۆیان دروست ناکەن بە بوونیان لەو شوێنانە، بەڵکو سەرنجی میوانەکانی دیکە تێك دەدەن و لەوانەیە تووشی ڕووداوێك بن بەهۆی منداڵەکەی تۆوە.

6. ڕۆژ و کاتی جێهێشتنی ئوتێل:

ئەو ڕۆژەی بڕیارە شوێنەکە جێ بهێڵیت، پێویستە کلیلی ژوورەکەت تەسلیم بکەیتەوە و پارەی مانەوەکەت بدەیت، بەر لە کاتی جێهێشتن دڵنیابەرەوە لە ساغی کەلوپەلەکان و گەر کێشەیەك هەبوو، پێویستە ئاگاداریان بکەیتەوە و بەیەکەوە چارەسەری بکەن. لەکۆتاییدا ماڵئاوایی بکە و دەستخۆشی و ڕێزی خۆت بۆ ستافەکە پیشان بدە.

7

بەشی حەوتەم

ئەتەکێتی سەرسفرە و خوانەکان

ئەتەکێتی میوانداری و خوانسازکردن

پێشوازیکردن لە میوانەکان

- پێشوازیکردن بە ڕوویەکی گەش و خەندەئامێزەوە، چونکە یەکەم وێناکردن باڵ بەسەر ڕێڕەوی دواتری سەردانەکەدا دەکێشێت.
- باشتر وایە خاتوونی ماڵ دەرگا بکاتەوە، چونکە بەم کارەت پیشانی میوانەکانی دەدەیت کە زۆر گرنگ و ئازیزن لەلای تۆ.
- پێش هاتنی میوانەکانت ماڵەکەت پاك بکەوە و گرنگی تایبەت بە خاوێنی گەرماوەکەت بدە.
- پێش ڕێکخستنی بۆنە و بانگهێشتەکە دڵنیابە ئەو کەسانەی بانگیان دەکەیت پێکەوە گونجاون و ناکۆکیان لەنێواندا نییە. بۆئەوەی لە کاتی میوانییەکەدا ناخۆشی و دەمەبۆڵەیان نەبێت.
- پێویست بە گاڵتەبازی لەڕادەبەدەر ناکات، چونکە دەبێتە هۆی بێزاری و تەنگەتاوکردنی لایەنەکەی تر.
- ئەگەر بوویتە هۆی بێزارکردنی کەسێك، ئەوا دەستبەجێ داوای لێبووردنی لێ بکە.
- دوای تەواوکردنی نانخواردن، دانیشتنەکە بگوازنەوە بۆ هۆڵی دانیشتن بۆ خواردنەوەی قاوە یان چا.

- پێویست ناکات لەبەرچاویی میوانەکانت ئاستێکی بەرزتر لە خۆت یان ئەوان پیشان بدەیت، چونکە ئەمە بە خراپ بەسەر خۆتدا دەشکێتەوە.
- با منداڵەکەت لە باوەشی میوانەکان دانەنیشێت، یان دەست بۆ دەم و لووتی ببات، یان هەرشتێکی تری لەو جۆرە بکات.
- بەدرێژایی میوانداریەکە خەندە لەسەر لێوەکانت مەبڕە و بە دەنگی نزم و لەسەرخۆ قسەکانت بکە.

■ ئەتەکێتی ڕێکخستن و جوانیی خوان

ڕێکخستن و ڕازاندنەوەی خوانەکان لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا وەك پێویستی لێهاتووە، خانمان حەز دەکەن سەرسفرەکانیان بە جوانترین شێوە بڕازێننەوە، بۆ ئەمەش پێویستە بەزیرەکییەوە ڕێك بخرێت و هەرپارچەیەك ئەرکێکی تایبەتی خۆی هەبێت، وەك چۆن هەوڵ دەدەین خوانەکە هیچ کەموکووڕی تیا نەبێت، بەهەمان شێوەش گرنگە هیچ پارچەیەکی زیاد لە پێویستی لێ نەبێت. کەمێك ڕێکسازی و گرنگپێدان جۆرێك لە گەرموگوڕیی بە خوانەکەت دەبەخشێت و شێوەیەکی ناوازە بۆ خوانەکەت زیاد دەکات، چونکە پەیوەندی لەنێوان جۆرەکانی خواردن و شێوەکانی و سروشتی ڕێکخستنی خوان، ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە هاوسەنگڕاگرتنی خوانەکەدا.

ڕازاندنەوەی خوانی نافەرمی

کاتێك خوانێکی نافەڕمی ئامادە دەکەیت، پێویستت بەم شتانە دەبێت:

- مێـزی خواردنەکـە بـە سـەرمێزێکی گونجـاو داپۆشـە، بەجۆرێـك لـە هیـچ لایـەك لەلایەکانـی مێزەکـەوە زیـاد لـە (٣٠) سـم شـۆڕ نەبێتـەوە.
- لـە کاتـی دانانـی چەقـۆ و چەتـاڵ و کەوچکـدا نابێـت لێـواری دەسـکەکانیان لـە (٢)سـم زیاتـر لـە لێـواری مێزەکـەوە دووربێـت.
- قاپێکـی پـان و بەریـن لـە ناوەڕاسـت دادەنرێـت و شـتەکانی دیکـە بەدەوریـدا ڕیـز دەکرێـت.

- چەتاڵ: هەموو کات لای چەپی قاپەکەوە دادەنرێت بەشێوەیەك ددانەکانی بۆ سەرەوە بن ، ژمارەیان بەپێی جۆری خواردنەکان دەگۆڕێت و بەپێی پێویستی ڕیز دەکرێن.
- دەستەسڕ (بەرکۆش) بە قەدکراوی لای چەپی قاپەکەوە یان لەسەر قاپەکە دادەنرێت، ئاساییە گەر دەستەسڕ بخەیتە ژێر چەتاڵەکەوە.
- چەقۆی ئێوارە خوان: هەمووکات لای ڕاست و لە تەنیشت قاپەکەوە دادەنرێت، بە شێوەیەك لایە تیژەکەی ڕووی لە قاپەکە بێت، (بۆ لەتکردنی گۆشت دەتوانیت چەقۆی ستیك دابنێیت)، بەڵام ئاساییە لەم جۆرە خوانەدا چەقۆی ئێوارە خوان بۆ لەتکردنی هەموو خواردنەکان بەکاربهێنرێت.
- کەوچکی ئێوارە خوان لای ڕاست و لە تەنیشت چەقۆکەوە دادەنرێت، کەوچکی شۆربا و شیرینی بەپێی بەکارهێنان و لای ڕاستی قاپەکە دادەنرێت. کەوچکی شۆربا لە تەنیشت کەوچکی ئێوارە خوان (لای ڕاستیەوە) دادەنرێت و کەوچکی شیرینیش نزیکترینە لە قاپەکە و لای ڕاستی چەقۆکەوە دادەنرێت.
- پەرداخ لای ڕاستی قاپەکە و لای سەرووی چەقۆ و کەوچکەکە دادەنرێت.

■ ئەمانەی خوارەوە ئارەزوومەندانەیە و دەکەوێتە سەر ویستی خۆت:

١. قاپی زەڵاتە: لای چەپی چەتاڵەکەوە دادەنرێت.

٢. قاپی کەرە و نان لای چەپی قاپەکە و لەسەروو چەتاڵەکەوە دادەنرێت.

٣. کەوچك و چەتاڵی شیرینی: لای سەرووی قاپەکە و لەباری ئاسۆییدا دادەنرێت، یان دەکرێت لە ڕیزی چەتاڵ و کەوچکەکانی دیکەدا دابنرێت.

■ ڕازاندنەوەی خوانی فەرمی:

ڕازاندنەوەی خوانی فەرمی بە هەمان شێوەی خوانە نافەرمییەکان دەبێت، تەنها هەندێك شتی وەك کەوچك و چەتاڵ و قاپی زیاتر دادەنرێت، چونکە لە خوانە فەرمییەکاندا بە چەند بڕگەیەك خواردنەکان پێشکەش دەکرێن، بەزۆری ئەم جۆرە خوانانە لە ڕێستۆرانت و لە کاتی ئاهەنگەکاندا دەڕازێنرێتەوە.

ڕێکخستن و دانانی کەوچك و چەتاڵ بەهەمان شێوەی خوانە نافەرمییەکان بەپێی بەکارهێنان دەبێت، ئەوەی لە سەرەتا بەکار دێت دوورترین دەبێت لە قاپەکەوە. ئەو شتانەی بۆ ڕازاندنەوەی ئەم خوانانە پێویستە، جگە لەوانەی بۆ خوانە نا فەرمییەکانیش بەکاردێت بریتین لە:

- قاپی خزمەتکردن (charger plate): قاپێکی گەورەیە و کاتێك بەشی یەکەمی خواردنەکان پێشکەش دەکرێت قاپەکانی دیکەی لەسەر دادەنرێت، بۆ نموونە؛ قاپی شۆربا، ئەم قاپە دەمێنێتەوە تا خواردنی سەرەکی پێشکەش دەکرێت، دواتر ئاڵوگۆڕ دەکرێن لەگەڵ ئەو قاپەی خواردنە سەرەکیەکەی لەسەر دانراوە.
- قاپی کەرە و نان: لای چەپی قاپەکە و لەسەروو چەتاڵەکەوە دادەنرێت.
- چەتاڵی ماسی: تەنها لەکاتێکدا لەسەر خوانەکە دادەنرێت کە خواردنی ماسی تێدا بێت.
- چەتاڵی زەڵاتە: بۆخواردنی زەڵاتە و گۆشتە سارد‌ەکان بەکاردێت.
- چەقۆی ماسی : شێوەیەکی تایبەتی هەیە و تەنها ئەگەر ماسی لە لیستەکەدا هەبێت لەسەر سفرە دادەنرێت.
- چەقۆی کەرە: بۆ کەرتکردنی کەرە بەکاردێت.
- کەوچکی شۆربا: بۆ خواردنی شۆربا بەکاردێت.
- دەسڕ (بەرکۆش): لەسەر قاپی خزمەتکردن دادەنرێت، یان دەتوانیت لە تەنیشت چەتاڵ یان لە ژێریەوە دایبنێیت.
- دەتوانیت بۆ زیاتر ڕازاندنەوەی خوانەکە، گوڵ و مۆم بەکار بهێنیت.

ئەتەکێتی دانیشتن لەسەر سفرە و نانخواردن

■ بەر لە دانیشتن ئەم یاسایانە بزانە:

١. پێش دانیشتن لەسەر سفرە دەستەکانت بشۆ و قژت کۆ بکەرەوە، دڵنیابە جلوبەرگەکەت خاوێنە و بۆنی ناخۆشی لێنایەت.

٢. گەر خاولی (بەرکۆش) لەسەر مێزەکە دانرابوو، دوای ئەوەی خاوەن ماڵ کردیەوە و لەسەر کۆشی داینا، تۆش بیکەرەوە. چاوەڕێ بکە تا خاوەن ماڵ دادەنیشێت و دەست بە نانخواردن دەکات، یان داوا دەکات دەست پێ بکەیت.

٣. بەدرێژایی کاتی نانخواردن لەسەر سفرە بمێنەوە، تا ئەو کاتەی هەموان تەواو دەبن، ئەگەریش پێویستبوو هەستیت، داوای یارمەتی بکە.

٤. گەر لەسەر مێز نانتان دەخوارد، ئانیشکت لەسەر مێزەکە دامەنێ، بەڵکو با بە تەنیشت جەستەتەوە بێت، نەوەك ئەوەی تەنیشتت بێزار بکەیت. هەروەها ئاسایە ئەو دەستەی بەکاری ناهێنیت، لەسەر کۆشت دایبنێیت.

٥. گەر خواردنێکت حەزلێنەبوو، پێویست ناکات قسە بکەیت و ئەوانی تر ئاگادار بکەیت، دەتوانیت لە خواردنەکانی دیکە بخۆیت.

٦. گەر خواردنێکت خستە دەمتەوە و گەرم بوو، پێویست بە هات و هاوار ناکات، ئەوەندە بەسە کەمێك ئاوی بەدوادا بخۆیتەوە.

٧. ئەگەر خواردنێکت خوارد و تامەکەیت بەدڵ نەبوو، ئەوسا ئەوەی لەدەمتدایە بیخەرە سەر کەوچکەکە یان چەتاڵەکە و بیخەرە سەر لایەکی قاپەکە، لەگەڵ داپۆشینی بە پارچەیەك نان یان هەر شتێك تا لە چاوی دانیشتووانی سەر مێزەکەی بشاریتەوە، بەڵام ئەگەر هەستت بە بوونی شتێکی نامۆ کرد لە دەمتدا، ئەوا بە بەری پەنجەکانت لەدەمتدا دەری بهێنەوە و لەلایەکی سینییەکەدا دای بنێ.

٨. کەوچك و چەتاڵ بۆ نانخواردن بەکار بهێنە، تەنها مەگەر ئەو خواردنانەت خوارد کە بە دەست دەخورێن. بۆ ناسینەوەشیان سەیری دەستی خاوەن ماڵ بکە.

٩. کاتێك تەواوبوویت بەرکۆشەکە لەسەر سفرەکە و لای چەپی قاپەکەتەوە دابنێ و چاوەڕوانبە تا ئەوکاتەی هەمووان تەواو دەبن، یان دەست بە کۆکردنەوەی سفرەکە دەکرێت. ڕەفتارێکی جوانە گەر هاوکاربیت لە کۆکردنەوەی خوانەکە و پاککردنەوەی شتەکان.

١٠. گەر نەخۆش بوویت و پێویستبوو دەستەسڕ بەکار بهێنیت، ئەوا بەبێ دروستکردنی هیچ دەنگێك ئەو کارە بکە. پێویست ناکات داوای لێبوردن بکەیت بۆ ئەوەی سەرنجی کەس بۆخۆت ڕانەکێشیت. خۆ ئەگەر پژمین و کۆکەکەت زۆربوو، باشتر وایە خوانەکە جێبهێڵیت تا ئەو کاتەی هەست بەباشی دەکەیت.

بەکارهێنانی کەلوپەلی سەرسفرەکە

١. کاتی ئاخاوتن لەسەر خوانەکە بە هیچ پارچەیەك ئاماژە مەکە.

٢. سەرەتا ئەو پارچانە بەکاردەهێنرێت کە لەوپەڕی ڕاست یان ئەوپەڕی چەپ دانراون، پاشان یەك لەدوای یەك بەرەو ناوەوە بەپێی ڕێکخستنی خوانەکە.

٣. چەقۆکە بە دەستی ڕاست و چەتاڵەکەش بەدەستی چەپ دەگیرێن، پاشان خواردنەکە بە قەبارەی گونجاو کەرت بکە، دواتر چەقۆکە لەلایەکی قاپەکەتەوە دابنێ، دواتر بە چەتاڵەکە پارچەکە هەڵبگرە.

٤. لەکاتی پارچەپارچەکردنی خواردنەکاندا، نابێت هیچ دەنگێکی بەرز لە قاپەکان بەرز ببێتەوە.

٥. چەقۆ بۆ گواستنەوەی خواردنەکە بۆ دەم بەکار مەهێنە، بەڵکو تەنها بۆ پارچەپارچەکردن یان بۆ پاڵپشتی هەڵگرتنی خواردنەکە لەسەر چەتاڵەکە بەکاری بهێنە.

٦. لە کاتی بەکارهێنانی خوێ لە قاپی سەربەتاڵدا لایەکی چەقۆکە بەکاردەهێنرێت بۆ هەڵگرتنی خوێیەکە نەوەك بەنجەکان

٧. بۆ خواردنی شۆربا ئەو کەوچکە بەکار بهێنە کە کەمێك قوڵترە. قاپی شۆرباکەت لەسەر مێزەکە بهێڵەوە، هەرگیز بەرز یان لاری مەکەرەوە. کەوچکەکە لەناوەڕاستی قاپەکەوە بکە بەناو شۆرباکەدا، کەوچکەکە ببە بۆ دەمت نەك بەپێچەوانەوە. لەبیرت بێت، نابێت لە کاتی خواردنی شۆرباکەدا دەنگ لە کەوچکەکەوە بێت.

٨. کەوچکەکان مەخە ناو کوپ یان قاپی شۆرباکەوە، بەڵکو دەخرێتە نێو ئەو ژێر قاپەی کەلەگەڵیدایە، تەنها لەکاتێکدا نەبێت کە قاپێکی قوڵ بەکار هاتبێت بەبێ ئەوەی دەورییەك یان ژێرقاپێکی لەژێردابێت.

٩. کە تەواوبوویت کەوچك و چەتاڵ و چەقۆکەت لەلای ڕاستی قاپەکەت دابنێ، تەریب بەلاتەنیشتی خوانەکە. لەحاڵێکدا حەزت بە خواردنی زیاتر کرد بەتێکەڵاوی یان بەدرێژی دایانبنێ.

■ چۆنێتی نانخواردن

١. نابێت لە کاتی جوینی خواردنەکەدا هیچ دەنگێکت لێوە بێت، هەروەها نابێت دەم بکەیتەوە لەکاتێکدا خواردنی تێدایە. پێویستە خواردنەکە بە شێوەیەکی گونجاو پارچە پارچە بکەیت و بچووکی بکەیتەوە تا لەگەڵ هەر پاروویەکدا بگونجێت.

٢. هەموو خواردنی ناو قاپەکەت تێکەڵاو مەکە، تەنها ئەو بەشەی کە بە چەتاڵەکەت یان کەوچکەکەت هەڵیدەگریت یەك لەدوای یەك تێکەڵ بکە.

٣. پێش ئەوەی خوێی زیادە بکەیتە ناو خواردنەکەتەوە تامی بکە، چونکە ئەو کارە بێزاریی لای خاوەن ماڵ دروست دەکات.

٤. هەوڵ بدە هەموو خواردنەکان تاقی بکەیتەوە، گەر حەزت لە خواردنێك نەبوو، مەهێڵە کەس هەستت پێ بکات.

٥. گەر خواردنێك لێتەوە دووربوو، داوا لەو کەسە بکە کە لێیەوە نزیکە تا بیگەیەنێتە دەستت، پێویست ناکات خۆتی بۆ درێژ بکەیت یان بۆی هەستیتەوە.

٦. تەنها بەشی پاروویەك لە نانەکەت بکەرەوە، پێویست ناکات هەموو نانەکە پارچە پارچە بکەیت. هەروەها هەردوو دەستت بەکار بهێنە بۆ ئەوەی نانەکە بکەیت بە چەند پارچەیەکی بچووکەوە.

٧. ئەگەر لەسەر خوانەکە چەقۆی لێنەبوو، دەتوانیت پارچە نانێك بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی خواردنەکەی پێ بخەیتە سەر چەتاڵ یان کەوچکەکە.

٨. چەتاڵ یان کەوچکەکەت هەر هێندەی پێهەڵدەگیرێت کە بەیەك جار بخرێتە دەمەوە، ناگونجێت پارچەیەکی گەورە بخەیتە سەر کەوچکەکەت و هەرجارەی بەشێکی لێبخۆیت.

٩. ئەگەر شۆرباکە لە کوپێکدا بوو، ئەوا کێشە نییە جارێك یان دوو جار بە کەوچك بخورێتەوە پاشان کووپەکە بەرز دەکرێتەوە تا ڕاستەوخۆ لێیەوە بخورێتەوە، دەتوانیت دووبارە کەوچکەکە بەکاربهێنیت بۆ خواردنی ئەو سەوزەوات و وردە تێکەڵەیەی کە لەکووپەکەدا ماوەتەوە، پاشان کووپەکە دەخرێتەوە سەر ئەو سینییەی کە لەگەڵیدایە، کەوچکەکەش دەخرێتەوە سەر سینییەکە، دەبێت کەوچکێك بەکاربهێنرێت کە لەگەڵ قەبارەی کووپەکەدا بگونجێت.

١٠. خواردنەوەی شلەمەنییەکان، بەبێ دەنگ (ملچەملچ) دەخورێتەوە، دەبێت ئەوەی لەدەمتدایە بەتەواوی بیجوویت بەر لە خواردنەوەی شلەمەنییەکە، جوانترە پێش خواردنەوەی ئاو دەمت بە دەستەسڕ بسڕیت.

١١. ئەگەر پەرداخەکە ملی هەبوو واتە لەسەر شێوەی جام بوو، ئەوا ملەکەی و بنکەکەی بەپەنجەکانی شایەتمان و ناوەڕاست دەگیرێت و باقی پەنجەکانی تر بە لەپی دەستەوە دەلکێنرێت، کووپی ئاساییش بەهەمان شێوە لە ژێرەوە بەدەست دەگیرێت.

١٢. کووپ بەیەك دەست دەگیرێت، ئەوەش بەوەی کە پەنجەی شایەتمان بخرێتە ناو دەسکی فنجانەکەوە و بە پەنجە گەورە لە سەرەوە فشار بخەینە سەر دەسکەکەی، لە هەمان کاتدا لە ژێرەوە بە پەنجەی ناوەڕاست پاڵپشت دەکرێت.

١٣. نابێت پاشماوە لە قاپەکەتدا جێ بهێڵیت، باشترە چەندت پێدەخورێت ئەوەندەی تێ بکەیت، ئەگەر پێویستت بە زیاتربوو ئاساییە و دەتوانیت داوای زیاتر بکەیت، ئەوە باشترە لەوەی بڕێکی زۆر جیا بکەیتەوە و هەندێکی ببێتە پاشماوە و لە قاپەکەدا جێ بهێڵرێت.

■ ئەتەکێتی کاتی پێدارژانی خواردن

گەر خواردنێکت پێدا ڕژا، بە هێمنی بمێنەوە و کارێك مەکە سەرنجی میوانەکانی دیکە ڕابکێشیت. ئەگەر لە دەرەوەی ماڵ یان لە خوانێکی ڕەسمی بوون بە هێواشی گارسۆنەکە ئاگادار بکەوە، بۆ ئەوەی خاولییەکت بۆ بهێنێت و شوێنی پێدارژانی شلەمەنییەکەی پێ دابپۆشیت و لەهەمان کاتدا شلەمەنییەکەش هەڵبمژێت. گەر لە ماڵەوەش بوون، داوای پارچەیەك قوماش یان ئیسفەنج لە خاوەن ماڵ بکە. ئەگەر خواردنەکە لینج یان وشك بوو وەك برنج و ماکەرۆنی، دەتوانیت لایەکی چەقۆ یان کەوچکەکە بەکار بهێنیت، بە مەرجێك ئەو لایەی ئامێرەکە خاوێن بێت. خۆ ئەگەر شوێنەواری لەسەر جلەکانت بەجێ هێشتبوو، ئەوا سوچێکی بەرکۆشەکە بەو ئاوەی ناو کوپەکەی بەردەمت تەڕ بکە و هەوڵ بدە پێی پاك بکەیتەوە تائەو کاتەی دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە.

■ چەند هەڵەیەکی بڵاو پێویستە لێی بەدووربین:

١. دەستەسڕی خوان تایبەتە بە سڕینەوەی دەم، لەبەرئەوە نابێت بۆ سڕینەوەی بەشی خوارەوەی ڕووخسار بەکار بهێنرێت، ئەمەش هەڵەیەکی زۆر بڵاوە.

٢. نابێت دەمت بلێسیتەوە. ئەوە هەڵەیەکی بەربڵاوە، بەڵکو دەستەسڕ (بەرکۆش) بەکار دەهێنرێت بۆ سڕینەوەی لێوەکان بە جووڵەیەکی نەرم و هێمن، جارێك بە خستنە سەر دەم، جارێك بە دوورخستنەوە لێی.

٣. بەدرێژایی نانخواردن لەسەر سفرە بمێنەوە. ئەگەر بە هەر هۆکارێك بێت، بۆ ماوەیەکی کاتیی خوانەکەت جێ هێشت، دەستەسڕە کلێنسەکە یان بەرکۆشەکە بخەرە سەر کورسییەکەت و پاڵی بنێ بۆ ناوەوە.

٤. دەمت مەکەوە کاتێك خواردنی تێدایە و دەیجویت، کەس حەز ناکات خواردنی نیوە جووراو ببینێت.

٥. خواردنی جووراو بەهێوری و لەسەرخۆیی قووت بدە.

٦. هەرگیز لەکاتی جووینی خواردندا مەدوێ.

٧. پاروویی گەورە مەکە وای لێ بێت دەمت پڕ بکەیت لە خواردن، ئەوە هەڵسوکەوتێکی زۆر نەشیاو

٨. سەبارەت بە خێرایی نانخواردن، با بەشێوەیەك بێت لە گەڵ میوان و کەسەکانی تری سەر سفرەکەدا بەیەکەوە دەست لە خواردنەکە هەڵبگریت. پێویست بە خێرایی لەڕادەبەدەر، یان خاوەخاوی زۆر ناکات.

٩. پێش میوانەکان دەستلەخواردن هەڵمەگرە و خوانەکە جێ مەهێڵە.

١٠. لە کاتی نانخواردندا سەر شۆڕمەکەرەوە بەسەر قاپەکەدا، هەروەها دەستت مەخەرە ژێر ڕوومەتت و ئانیشك لەسەر مێزەکە جێگیر مەکە، بەڵکو بە شێوەیەك دابنیشە کە پشتت ڕێك بێت.

١١. تا کاتێك ئامادەبووان لەوێن، پاشماوەی خواردن لەنێوان ددانەکانتدا دەرمەهێنە. گەر پێویستبوو چیلکەی ددان بەکار بهێنیت، دەتوانیت لە دەستشۆرەکەدا ئەو کارە بکەیت، نەك لەبەرچاوی میوانەکان.

١٢. دەورییەکەت پڕ مەکە لە خواردن، هەر هێندەی تێ بکە کە پێویستە.

١٣. گەر یەکێك لە میوانەکان دەرمانێکی دەرهێنا، پێویست ناکات لێی بپرسیت: ئەوە دەرمانی چییە دەیخۆیت؟ چونکە ئەو بابەتە هیچ پەیوەندی بەتۆوە نییە.

١٤. ئەگەر ناچار بوویت قرقێنە لێ بدەیت، ئەوا دەستەسڕەکە بخەرە سەر دەمت.

١٥. فوو لە خواردنەکەت مەکە بۆ ئەوەی سارد بێتەوە، چەند خولەکێك چاوەڕوانبە تا سارد دەبێتەوە دواتر بیخۆ.

١٦. با لە کاتی جوینی خواردندا هیچ دەنگێکت لێوە نەیەت. کاتی خواردنەوەی شلەمەنییەکان (ملچەملچ) دروست مەکە.

١٧. لە کاتی پژمین و کۆکەدا ڕووت لە مێزەکە وەرگێڕە.

نانخواردن لەگەڵ خێزان، هاوڕێ و هاوکارەکەت پێویستە ئەزموونێکی چێژبەخش بێت، بەکارهێنانی ڕێنماییەکانی تایبەت بە ئەتەکێتی نانخواردن یارمەتیدەر دەبێت بۆ زیاد کردنی خۆشی و پێکەنینەکانی سەر سفرە.

ئەتەکێتی نانخواردن گەر بانگهێشتی خوانێك کرایت

١. ئەگەر بانگهێشتی ژەمەخوانێك کرایت، پێویستە وەڵامی داواکارییەکە بدەیتەوە بە بەڵێ یان نەخێر، چونکە ئەمە یارمەتی خاوەن ماڵ دەدات تەنها بڕی پێویست خواردن دروست بکات.

٢. داوا مەکە میوانی دیکە لەگەڵ خۆت ببەیت، گەر خاوەن ماڵ خۆی ئاماژەی پێ نەدا.

٣. هەوڵ بدە کەمێك پێش کاتی دیاریکراو بگەیتە شوێنەکە، بۆ نموونە؛ پێنج خوولەك. بیرۆکەیەکی جوانە دیاریی لەگەڵ خۆت ببەیت، بەڵام چاوەڕوانی ئەوە مەکە دیارییەکەی تۆ بهێنرێتە سەر سفرە و پێشکەش بکرێت، لەوانەیە لەگەڵ ئەو خوانەدا نەگونجێت کە ئامادە کراوە.

٤. گەر بانگهێشتەکە بۆ خوانێکی ڕەسمی یان ئاهەنگێك بوو، ئەوا پێویستە بەدوای ناوی خۆتدا بگەڕێیت و لەو شوێنە دابنیشیت کە بۆت دیاری کراوە، بەڵام ئەگەر بانگهێشتەکە لە ماڵی یەکێك لە نزیك یان دۆستانت بوو، چاوەڕوان بە تا خاوەن ماڵ جێگات بۆ دیاری دەکات، یاخود خۆی دادەنیشێت.

٥. کە لەسەر سفرەکە دانیشتن ڕوو لە خاوەن ماڵ بکە و چاوەڕوان بە تا ئەو خاوڵییەی لەبەردەمی دانراوە دەکاتەوە، دواتر تۆش بەرکۆشەکە بکەرەوە. بەڵام گەر لە دەرەوەی ماڵ نانتان دەخوارد، ڕاستەوخۆ دوای ئەوەی دانیشتن، خاوڵییەکە بکەرەوە و لە کۆشتدا دایبخە.

٦. با خاوڵییەکە لە کۆشتدا بێت تا تەواو دەبیت، گەر لەبەر هەر هۆیەك پێویست بوو هەستیت و دواتر دەگەڕایتەوە، ئەوا داوای یارمەتی بکە و خاوڵییەکە لەلایەکی قاپەکەتەوە دابنێ. کاتێکیش لە نانخواردن تەواو بوویت، خاوڵییەکە لەسەر مێزەکە و لای چەپی قاپەکەتەوە دابنێ.

٧. گەر بۆ دەرەوەی ماڵ بانگهێشت کرابوویت، چاوەڕوان بە تا هەمووان خواردنەکەیان پێشکەش دەکرێت، دواتر دەست پێ بکە، بەڵام گەر لەماڵەوە بوون، چاوەڕوان بە تا خاوەن ماڵ دەست پێ دەکات و داوا دەکات ئێوەش دەست پێ بکەن. لە حاڵەتی (بوفیە) خوانی کراوەدا، لەگەڵ چوونە ژوورەوەت بۆ ژووری بۆفیەکە دەست بە خواردن بکە.

٨. گـەر لای قاپەتەکەتـەوە چەنـد کەوچـك و چەتاڵێـك دانرابـوو، ئـەوا لەوەیانـەوە دەسـت پـێ بکـە کـە دوورترینـە لـە قاپەکەتـەوە، گـەر خـاوەن مـاڵ بـە شـێوەیەکی تـر ڕەفتـاری کـرد، باشـترە شـوێن ئـەو بکەویـت، گرنـگ ئەوەیـە کارێـك نەکەیـت سـەرنجی ئەوانـی تـر بـۆ خـۆت ڕابکێشـیت.

٩. گـەر خوانەکـە لەسـەر مێـز ئامـادە کرابـوو، پێویسـتە خواردنـەکان بەپێچەوانـەی میلـی کاتژمێـر بنێررێـن بـۆ ئەوانـی دیکـە. گـەر خواردنێکـت لێـوە دووربـوو، داوا لـەو کەسـە بکـە کـە نزیکترینـە لێیـەوە بـەلای ڕاسـت یـان چەپیـدا بەڕێـی بـکات تـا دەگاتـە دەسـتی تـۆ. ئـەو کەوچکـەی لەنـاو خواردنەکـەدا دانـراوە بـەکار بهێنـە بـۆ تێکردنـی خـواردن بـۆ خـۆت.

١٠. دوای ئـەوەی لـە نانخـواردن تەواوبوویـت، بەرکۆشـەکە کۆبکـەرەوە و لەسـەر مێزەکـە و لای چەپـی قاپەکەتـەوە دایبنـێ، چـاوەڕوان بـە تـا هەمـووان تـەواو دەبـن، یـان خاوەنـی خوانەکـە ئامـاژە بـە تەواوبوونـی خوانەکـە دەدات دواتـر هەسـتە. ئەگـەر کارێکـی گرنگـت نەبـوو بـۆ ماوەیـەك (یـەك کاتژمێـر) لەگـەڵ خـاوەن ماڵـدا بمێنـەوە و گفتوگـۆ بکـەن دواتـر سوپاسـی بکـە و ماڵئاوایـی بکـە، ئەگـەر خوانەکـە ڕەسـمی نەبـوو دەتوانیـت هـاوکار بیـت لـە کۆکردنـەوەی سـفرە و خوانەکـەدا.

ئەتەکێتی نانخواردن لە دەرەوەی ماڵ بەگشتی

ئەتەکێتی میوانداریکردن

بەر لە دیاریکردنی شوێنی خوانەکە بزانە میوانەکانت حەزیان لە چ جۆرە خواردنێکە. یان چێشتخانەیەك هەڵبژێرە کە خواردنی جۆراوجۆری لێبێت بۆ ئەوەی میوانەکانت بتوانن بە ئارەزووی خۆیان خواردن داوا بکەن. دوای ئەوەی بڕیارتان لەسەر شوێنەکەدا پەیوەندییان پێوە بکە و جێگا بۆ میوانداریەکە بگرە، چونکە هەندێك کات چێشتخانەکان قەرەباڵغن و جێگایان نامێنێت بەتایبەت لەکاتی بۆنەکاندا.

- پێویستە پێش میوانەکان لە شوێنی دیاریکراو ئامادەبیت و ئەو جێگایەی بۆتان دانراوە بدۆزیتەوە. بیرت بێت کارمەندی چێشتخانەکە ئاگادار بکەیتەوە کە تۆ پارەی خواردنەکان دەدەیت و لەکۆتاییدا وەسڵی پارەکە بۆ تۆ بهێنن.
- کە میوانەکان گەیشتن شوێنی دانیشتنەکەیان پیشان بدە، دڵنیایان بکە دەتوانن هەرشتێك داوا بکەن کە لە لیستی خواردنەکەدا هەیە. دەتوانیت وەسفی یەکێك لە خواردنە گرانبەهاکانیان بۆ بکەیت بۆئەوەی هەست بکەن کە ئاساییە گەر خواردنی گران داوا بکرێت، یان باسی مقەبیلاتەکان بکە کە چەندە بەتام و خۆشن، بەم شێوەیە تێدەگەن کە دەکرێت داوای بکەن گەر حەزیان لێبێت.
- کە خواردنی هەندێك لە میوانەکان پێشکەش کرا، داوا بکە دەست بە نانخواردن بکەن.
- باس لە خەرجی و تێچووی میوانداریەکە مەکە کاتی هێنانی دەفتەری حسابەکە.

■ گەر میوانتوویت

- ئەگەر پێش خواردنی میوانداریەکە گەشتێک جێشتحانەکە هیچ نەبێت دو مەگەر، جگە لە ئاو.
- شوێنی دانیشتن دەستنیشان مەکە تا ئەوکاتەی ئەوانی دیکەش ئامادە دەبن و کەسی میوانداری شوێنەکەت پێدەڵێت.
- لەو خواردنانە دوا مەکە کە زۆر گرانن، دەکرێت نرخی خواردنەکە نزیک بێت لە نرخی خواردنی میوانەکانی دیکە. ئەگەر مینووی خواردنەکان نرخی لەسەر نەبوو، بیرت بێت کە مریشک و باست نرخەکەیان کەمترە وەك لە خواردنە دەریاییەکان.
- هەوڵ بدە گلەیی لە هیچ نەکەیت، چونکە تۆ لە میوانیت. گەر خواردنیکیان بە هەڵە پێشکەش کردبێت، پێویستە بە تووڕەبوون ناکات، تەنها ئاگاداری کارمەندەکە بکە سەبارەت بە هەڵەکە، خۆ ئەگەر بتوانیت خواردنەکە ئەگەڕێنەوە و قەرەبی بکەیت ئەوە لە هەمووی باشتر.

■ نانخواردن لە بۆفیەی کراوە

بۆفیەی کراوە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا زۆر باڵاوبووەتەوە، بە تایبەت لە کاتی ئاهەنگ و بۆنە تایبەت و خێزانییەکاندا. بۆفیەی کراوە هەڵبژاردەیەکی باشە، چونکە هەریەکە ئەوەی دەیەوێت هەڵیدەبژێرێت، جۆری جیاوازی خواردن تاقی دەکاتەوە و گەر ویستی دەتوانێت دووبارە خواردن داوا بکات. هەندێك کەس چێژ لە بۆفیەی کراوە وەردەگرن و هەندێکی دیکەش بە ڕەفتارەکانیان لە

نزیك بۆفیەکەوە بۆنە و خوانەکە بەرەو ناخۆشی دەبەن. دەتوانیت تۆ ببیت بە سەرمەشق بۆ دەوروبەرەکەت، بە بەکارهێنانی هونەری ئەتەکێت.

- سوڕێك بەدەوری بۆفیەکەدا بخۆ و دواتر خواردنەکان هەڵبژێرە، بەم شێوەیەش تەنها ئەو خواردنانە لەسەر قاپەکەت دادەنێیت کە حەزی لێدەکەیت.
- قاپی نوێ بەکار بهێنەوە، گەر ویستت دووبارە خواردن تێبکەیت، بەکارهێنانەوەی هەمان قاپ کە پێشتر نانت لەسەر خواردووە، دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی بەکتریا، هەروەها سیمایەکی ناشیرینیشی هەیە.
- چاوەڕوان بە تا ئەو کەسەی لەپێشتەوەیە هەڵبژاردنەکەی دەکات و پەلەی لێ مەکە، لەڕاستیدا ئەوە نەك تەنها ڕەفتارێکی نەشیاوە، بەڵکو هەندێك کات ڕووداویشی لێدەکەوێتەوە و ناخۆشی دروست دەبێت.
- لەکاتی هەڵبژاردنی خواردنەکاندا کاتی ئەوانی دیکە مەخۆ و گەر هێشتا بڕیارت لەسەر خواردنێك نەدابوو، دەتوانیت دواتر کە دڵنیابوویتەوە بۆی بگەڕێیتەوە.
- بە پەنجەکانت دەست لە خواردنەکان مەدە. ئەو کەوچك و چەتاڵەی دانراوە بەکار بهێنە بۆ هەڵگرتن و تێکردنی خواردنەکان و دواتر بیخەوە ئەو شوێنەی کە سەرەتا لێی دانرابوو، بۆ ئەوەی خواردنەکان تێکەڵ نەبن.
- گەر پێویستبوو لەسەر مێزەکە هەستیت، بەڵام دەگەڕایتەوە، ئەوا دەستەسڕەکەت لەسەر کورسییەکەت یان لە تەنیشت قاپەکەتەوە دابنێ بۆئەوەی ئەوانی دیکە ئاگاداربن کە دەگەڕێیتەوە.
- دوای ئەوەی خواردنەکانت هەڵبژارد و لەسەر مێزەکە دانیشتیت دەتوانیت ڕاستەوخۆ دەست بە خواردنیان بکەیت، تەنها مەگەر خاوەن بانگهێشتەکە داوای کرد کەمێك چاوەڕوان بن.
- کە منداڵ لەگەڵ خۆت دەبەیت بۆ ئەم جۆرە خوانانە چاوەڕوانی ئەوە مەبە کەسانی دیکە ئاگایان لە منداڵەکەت بێت، بەڵکو ئەوە بەرپرسیارییەتی تۆیە. دڵنیابە منداڵەکەت یاساکانی تایبەت بە ئەتەکێتی بۆفیەی کراوە دەزانێت بۆئەوەی لە کاتی خوانەکەدا پێیانەوە سەرقاڵ نەبیت.

نانخواردن لە شوێنی کار

لە ژوورەکەت دانیشتوویت لەناکاو بۆنی خواردنی هاوکارەکەت سەرنجت ڕادەکێشێت، لەوانەشە بێزارتربیت گەر (ملچەملچ) بکات کاتێك نانەکەی دەخوات. بەڕاستی هەستێکی ناخۆشە وایە؟ لەوانەیە ڕێکەوتی وات بەسەر نەهاتبێت. هەرچۆنێك بێت دڵنیابە نەبیت بەو کەسەی هاوکارەکانی مۆڕەی لێدەکەن، هەرجارێك دەمی بۆ خواردنەکە دەبات. بێگومان ناتەوێت پەیوەندیت لەگەڵیان تێك بچێت بەهۆی ژەمە خواردنێکەوە.

■ چێشتخانەی شوێنی کارەکەت:

بیرۆکەیەکی باشە گەر لە ژووری پشوو وەرگرتن یان لە چێشتخانەکە نانەکەت بخۆیت. ئەگەر ویستیشت شتێك لەناو بەفرگرەکە دابنێیت، دڵنیابە ناوی خۆت و بەرواری دانانەکەی لەسەر بنووسیت.

نانخواردن لەسەر مێزی کارەکەت:

لەوانەیە هەندێك کات سەرقاڵیت لە کارەکەت ڕێگات پێ نەدات تەنانەت بۆ چەند خولەکێکش ژوورەکەت بەجێ بهێڵیت، ئەگەر بۆ نانخواردنیش بێت. لەم حاڵەتەدا دەتوانیت خواردنەکە ببەیتە ژوورەکەت و لە کارکردن بەردەوام بیت، بەڵام پێش ئەوە دڵنیابە خواردنەکە کەمترین بۆنی هەبێت، بۆئەوەی هاوکارەکەت بێزار نەکەیت و وای لێبێت ژوورەکە بەجێ بهێڵێت.

جیاوازی نییە گەر تۆ کەسێکیت وا ڕاهاتوویت لەسەر مێزەکەت نان بخۆیت، یان لەبەرئەوەیە کاتت نییە کە سەرمێزەکەت جێ بهێڵیت، پێویستە وریای ئەو خواردنانە بیت کە دەیانخۆیت بەشێوەیەك نەبیتە هۆی بێزارکردنی کەسانی دیکە، بەهۆی بۆن و بەرامی ئەو ژەمەی لەگەڵ خۆتت بردووە . ڕاستە ئەمە لیستی خواردنەکان سنووردار دەکات بەڵام زۆر باشترە لە دروستکردنی ژینگەیەکی نائارام. نموونەی ئەو خواردنانەی بۆنیان زۆردێت (ماسی، بڕۆکلی، هێلکە، لەفە و پیتزا، سیر، پیاز، خواردنێك بەهاراتی زۆر بەسەردا کرابێت).

گەر بۆنی خواردنی هاوکارەکەت بێزاری کردبوویت، پێویستە زۆر بەڕێزەوە ئاگاداری بکەیتەوە و شەرمەزاری نەکەیت. دەتوانیت پێی بڵێیت «هەرچەندە کەشوهەواکەی سارده، بەڵام دەمەوێ پەنجەرەکە بکەمەوە بۆ ئەوەی کەمێك بۆنی خواردنەکە بچێتە دەرەوە». یان دەتوانیت بڵێیت: «من حەزم لە پیاز هەیە، بەڵام لەبەر بۆنەکەی حەز دەکەم لە ماڵەوە بیخۆم».

■ نانخواردن کاتی چاوپێکەوتنی کار

چاوپێکەوتنی کار ترس و دڵەڕاوکەیەکی زۆر دروست دەکات، تەنانەت لای ئەوانەشی چەند جارێك ئەزموونیان کردووە. بێگومان دڵەڕاوکەی زیاتری دەبێت ئەگەر نانخواردنیشی لەگەڵبێت. یەکێك لەو هۆیانەی خاوەنکارەکان کاندیدی کار بۆ نانخواردن دەبەن، ئەوەیە دەیانەوێت هەڵسەنگاندنی بۆ بکەن لەبارەی ڕەفتارەکانی، خۆڕاگری لەکاتی ترس و دڵەڕاوکێدا تاقی بکەنەوە. بوونی شارەزایی لە ئەتەکێتی نانخواردن بێگومان هەلی زیاترت پێدەبەخشێت بۆ بەدەستهێنانی کارەکە. بۆیە بەسەربردنی هەندێك کات لە فێربوون و دووبارە کردنەوەی یاساکان یارمەتیدەرێکی باش دەبێت بۆت.

- کەمێك زووتر لە شوێنی چاوپێکەوتنەکە ئامادەبە. دەتوانیت بپرسیت گەر شوێنێك بەناوی خاوەنکارەکەتەوە گیراوە، ئەگەر وانەبوو لە دەرەوە چاوەڕوان بە تا ئەوکاتەی خاوەنکارەکەت دەگاتە شوێنی مەبەست.
- مۆبایلەکەت بکوژێنەوە یان بیخە سەر باری بێدەنگی و خۆتی پێوە خەریك مەکە تەنانەت گەر ئەوانی دیکەش مۆبایلەکانیان بەکار دەهێنا.
- ئەگەر ترست لە خواردنەکانی ئەو شوێنە هەیە کە بۆ خوانەکە دیاری کراوە، دەتوانیت سەردانی ماڵپەرەکەیان بکەیت، هەندێك زانیاری لەسەر خواردن و خزمەتگوزارییەکانیان کۆ بکەیتەوە و تاڕادەیەك بڕیار بدەیت کە چی داوا بکەیت.

- دوای ئەوەی هەمووان دانیشتن خاوڵییەکەت (بەرکۆش) لەسەر کۆشت دابخە.
- بە وریاییەوە خواردن داوا بکە، بۆ نموونە مریشك کە ئێسکی پێوە بێت، پەراسوو، لەفەی گەورە... داوا مەکە، چونکە بەئاسانی ناخورێت. هەروەها پێویست بە داواکردنی خواردنی گرانبەها ناکات.
- لە کاتی نانخواردنەکەدا وشەکانی (بێزەحمەت) و (سوپاس) بەکار بهێنە. بیرت بێت ئانیشکت لەسەر مێزەکە دانەنێیت، کاتی جوینی خواردن دەمت داخرابێت، بەڕێکی دابنیشە و، کە خواردنت لە دەمدا بوو بەهیچ شێوەیەك قسە مەکە.
- هەوڵ بدە بەدرێژایی ماوەی خوانەکە بە هێمنی بمێنیتەوە، گوێ بگریت و بەشداربیت لە گفتوگۆکاندا. لەکۆتایدا سوپاسی هەمووان بکە و دەستخۆشی لە سەرۆکەکەت بکە.

■ نانخواردن لەگەڵ سەرۆکی کارەکەت

کاتێك سەرۆکی کارەکەت بانگهێشتت دەکات بۆ خوانێك بەکارهێنانی هونەری ئەتەکێت یارمەتیت دەدات بەسەر دڵەڕاوکەکەتدا زاڵ بیت. جیاوازی نیە تازە دەستت بە کارکردووە یان ماوەیەکی زۆرە لەوێیت، نانخواردن لەگەڵ سەرۆك کارەکەت ترس و دڵەڕاوکەی خۆی هەیە. وادابنێ خوانەکە بەشێکە لە کارەکەت و باشترین شێوەی خۆت پیشان بدە.

ئەمانەی خوارەوە یارمەتیت دەدات بەسەر دڵەڕاوکەکەت زاڵ بیت و بڕوات بە خۆت هەبێت:

- لەکاتی خۆیدا یان چەند خولەکێك پێشتر لە شوێنی دیاریکراو ئامادەبە. ئامادەبوون لەو کاتەدا مانای ڕێزگرتنە لە سەرۆك و کاتەکانی.
- شوێن ئاماژەکانی خاوەنکارەکەت بکەوە. کە ئەو دانیشت ئەوسا تۆش دابنیشە، کە داوای خواردنی کرد، تۆش داوای بکە. چاوەڕوان بە تا ئەو دەست بە نانخواردن دەکات، یان داوا دەکات دەست پێ بکەن.

ئەو خواردنانەی بە دەست دەخورێن

هەندێك خواردن هەیە بە دەست دەخورێت، کەوچك و چەتاڵی ناوێت. پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە، چۆن ئەو خواردنانە بناسینەوە؟ بێگومان بەکارهێنانی کەوچك و چەتاڵ لە کاتی نانخواردن بەپێی شوێنەکان دەگۆڕێت، هەندێك کات بەپێی خواستی خاوەن ماڵیش دەگۆڕێت.

هەرگیز ڕێکەوتووە بچیتە خواردنگەیەك یان ئاهەنگێکەوە و دڵنیا نەبیت لەوەی بە کەوچك و چەتاڵ خواردنەکە بخۆیت یان بە دەست؟ دەتوانیت سەیری خاوەن ماڵ بکەیت. لەبیرت بێت کۆمەڵێك یاسای گشتی هەیە دەتوانیت سودیان لێوەربگریت بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی شیاو ڕەفتار بکەیت. لێرەدا ئاماژە بە هەندێك خواردن دەکەین دەکرێت بە دەست بخورێت، بەڵام پێویستە دەستت بە کلێنکس یان دەسڕێکی تەڕ بسڕیت، ڕێگا مەدە چەوری و پاشماوەی خواردنەکە بە پەنجەکانتەوە بمێنێتەوە.

1. میوە

میوەی قاشکراو بەگشتی بەدەست دەخورێت، بەڵام گەر میوەکە کوڵێنرابوو یان نەرم و شل بوو یان بەشێوەی کۆکتێل(تێکەڵەی میوە) ئامادەکرابوو، ئەوا پێویستە بە چەتاڵ بخورێت.

2. چپس و پەتاتەی سوورەوەکراو

چپسی پەتاتە بە دەست دەخورێت، هەروەها دەکرێت پەتاتەی سورەوەکراو بەدەست بخورێت. ئاگاداربە ڕەفتارێکی نەشیاوە گەر دووجار هەمان پارچە چپس بکەیت بەو سۆسەی بۆ هەمووان دانراوە، باشترە بەشی خۆت جیا بکەیتەوە دواتر ئەو کارە بکە.

3. مریشك

مریشك یەکێکی ترە لەو خواردنانەی دەکرێت بە دەست بخورێت بەتایبەت لە سەیران و چوونە دەرەوە خێزانییەکان، بەڵام دەبێت کەوچك یان چەتاڵ بەکاربهێنرێت لە شوێنی گشتی و ئاهەنگەکاندا.

4. پیتزا

گومانی تێدا نییە کە پیتزا خواردنێکە بە دەست دەخورێت، بەڵام گەر پارچەکانی گەورەبوو، سۆسی زۆرت لەسەر دانابوو، دەتوانیت بە چەتاڵ بیخۆیت، بۆ ئەوەی جلەکانت پیس نەبێت.

5. ڕۆبیان

چۆنێتی خواردنی ڕۆبیان بە گوێرەی شێوازی ئامادەکردن و پێشکەشکردنی لەسەر سفرە دەگۆڕێت، بۆ نموونە ساسی لەگەڵدایە و چەتاڵ لەتەنیشت قاپەکەوە دانراوە ئەوسا پێویستە بە چەتاڵەکە بخورێت، بەڵام گەر بەتەنها دانراوە و کلکەکەی پێوەیە ئەوسا پێویستە بە دەست بخورێت.

6. سوشی

زۆربەی سوشی بە دەست دەخورێت، بەڵام گەر چۆپ ستیك (کەوچکێکی یابانییە) دانرابوو، دەتوانیت بەکاری بهێنیت.

7. بسکیت و کێك و کولێرە

بۆ خواردنی ئەم خواردنانە پەنجەکان بەکار دەهێنرێن، بەڵام ئەگەر لە شیرینی یان کرێم چەور کرابن، ئەوکاتە بە چەتاڵ دەخورێن.

■ قسەکردن کاتی نانخواردن

سەر سفرە و خوانەکان تەنها بۆ خواردنی ژەمێك نییە، بەڵکو هەڵێکە بۆ پتەوکردنی پەیوەندییەکان. گرنگە باس و خواسەکانی سەر سفرە بەدڵی هەمووان بێت، بۆ ئەوەی هەمووان بەشداربن، جا بە قسەکانیان بێت، یان بە پێکەنینەکەیان. گەر خوانەکە لە ماڵی تۆ ڕێکخرابوو، دەتوانیت چەند بابەتێك هەڵبژێریت و کاتی خوانەکە پێشنیازی بکەیت، بەم شێوەیەش میوانەکان ئەو بابەتە هەڵدەبژێرن کە بەلایانەوە خۆشترینە.

■ لە نموونەی بابەتەکان

- خواردن: دەتوانن باس لەو خواردنانە بکەن کە حەزتان لێیەتی، باس لە چۆنێتی ئامادەکردنیان بکەن، بەم شێوەیەش هەموان ڕای خۆیان دەڵێن و هەندێك جار تەنانەت شێوازی نوێ بۆ ئامادەکردنی فێر دەبین.
- ستایلی جلوبەرگ: وەسف و باسی ستایلی جلوبەرگی کەسێکی دیاریکراو دەستپێکێکی باشە بۆ گفتوگۆکردن، بۆ نموونە؛ گونجاندنی ڕەنگەکان یان ستایلی قژی.
- میوزیك و گۆرانی: هەرکەس حەزی لە جۆرە میوزیك و دەنگی گۆرانی بێژێکە، بۆیە بابەتێکی سەلامەتە بۆ باسکردن. دەکرێت باس لە خۆشترین گۆرانی لای هەریەکەتان بکەن.

■ هەندێك بابەت باشترە لە خوانەکانی دوور بخەینەوە:

- کێشە و نەخۆشییە جەستەییەکان: کێشە تەندروستیەکان بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە خوێن و شلەکانی دیکەی جەستەوە هەیە، لەوانەیە کار بکاتە سەر ئارەزوو حەزی خواردنی کەسانی دیکە، باشترە بابەتەکە لەکاتێکی دیکەدا باس بکرێت، تەنها لە حاڵێکدا نەبێت ئەندامانی سەر خوانەکە پزیشك و پەرستار و کارمەندانی نەخۆشخانە بن، چونکە ئەوان بەو دۆخە ڕاهاتوون.
- تەمەنی خەڵکی: لەوانەیە بەلاتەوە ئاسایی بێت گەر کەسێك پرسیاری تەمەنت لێبکات و شانازی بێت بەلاتەوە کە گەیشتوویت بەو تەمەنە، بەڵام مەرج نییە ئەوانی دیکە وەك تۆ وابن، بۆیە باشترە ئەو بابەتەیان لەگەڵ نەکەیتەوە و باسی پیربوون و تەمەن کردن نەکەیت لەگەڵیاندا.
- سیاسەت: دوورخستنەوەی ئەم بابەتە لە سفرە و خوانەکان بیرۆکەیەکی زۆرباشە تەنها لە حاڵێکدا ڕێگەپێدراوە کە میوانییەکە بۆ قسەکردن لەسەر بابەتەکە ڕێکخرابێت.
- بابەتی دینی: هەرگیز ڕەخنە لە بیروباوەڕی کەسانی دیکە مەگرە، گەر خاوەن ماڵ داوای کرد نوێژ بکەن یان پاڕانەوەیەك ئەنجام بدەن، زۆر بەڕێزەوە ڕەفتار بکە و شوێن قسەکانی بکەوە. دەتوانیت بە شێوازی خۆت ئەو کارە بکەیت، بەڵام داوا لە کەسی دیکە مەکە وەك تۆ بکات.

ئەو هەڵسوکەوتانەی پێویستە لەسەر سفرە و خوانەکان دوور بخرێتەوە

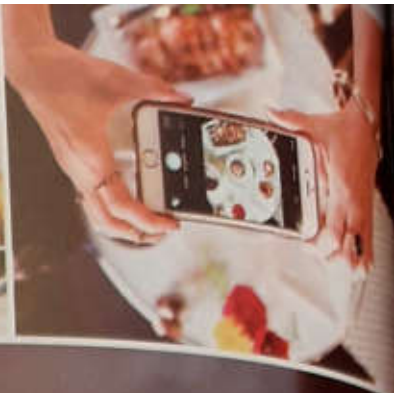
- جیاوازی بیروڕا: لەوانەیە حەزت لەم جۆرە گفتوگۆیانە بێت، لەڕاستیدا دەکرێت ئەنجام بدرێت، بەڵام دوای ئەوەی لە نانخواردن تەواوبوون.
- سەپاندنی بیروڕا: هەوڵ مەدە بیروڕای خۆت بەسەر ئەوانی تردا بسەپێنیت، بەبێ ئەوەی هەلی ئەوەیان پێ بدەیت ڕای خۆیان بڵێن. پێویست ناکات واخۆت دەربخەیت کە هەموو شتێك دەزانیت.
- باسکردنی کەسانی دیکە: هەرگیز گەر بۆ پێکەنینیش بێت باسی کەسانێك مەکە، کە لەخوانەکەدا ئامادە نین، چونکە لەوانەیە هاوڕێ یان تەنانەت خزمی ئەو کەسە لەوێ بێت کە باس دەکرێت، لە هەمان کاتدا کەسانی دیکە دوودڵ و بەگومان دەبن لێت، چونکە هەست دەکەن هەمان کار لەگەڵ ئەوانیش دەکەیت کاتێك لەوێ نەبن.
- بەرگری کردن: گەر ئەندامێکی سەر خوانەکە بابەتێکی هەستیاری باسکرد، هەوڵ بدە بابەتەکە بگۆڕیت، بۆئەوەی دەمەقاڵە و ناخۆشی دروست نەبێت، بەزۆری کەسی بەرامبەر لێت تێدەگات و شوێن قسەکانی تۆ دەکەوێت و ئەویش بابەتەکە دەگۆڕێت.
- گەر ویستت کارێکی ئازایانەی منداڵەکەت باس بکەیت، ڕێگا بەوانی تریش بدە باسی منداڵەکانی خۆیان بکەن، هەموکات ئاگاداری ئەوەبە باسی بابەتێك نەکەیت تاك لایەنە بێت و تەنها خۆت قسەکەر بیت.
- ڕاستکردنەوەی هەڵەی کەسێك: گەر یەکێك لە میوانەکان بە هەڵە بابەتێکی باس کرد، پێویست بە ڕاستکردنەوە ناکات، دەتوانیت لە دەرفەتێکدا ڕای خۆت بڵێیت، بێ ئەوەی وەك دژایەتی و ڕاستکردنەوەی هەڵەکەی ئەو دەربکەوێت.

■ بەکارهێنانی مۆبایل کاتی نانخواردن

بەکارهێنانی مۆبایل و هۆیەکانی تری پەیوەندی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بووە بە پێویستیەکی نەبڕاوە، زۆربەی خەڵك ناتوانێت بە بێ مۆبایل بمێنێتەوە. بەڵام ئەوەمان بیرنەچێت کات و شوێنی دیاریکراو بۆ بەکارهێنانیان هەیە . بۆ نموونە؛ سەر سفرە شوێنێکی گونجاو نییە بۆ بەکارهێنان. کە لەگەڵ هاوڕێکەت یان هەرکەسێکی دیکە نان دەخۆیت، لەماڵەوە بێت یان لە دەرەوە پێویستە مۆبایلەکەت بکوژێنیتەوە. گەر لەبەر هەرهۆیەك نەتتوانی ئەو کارە بکەیت، پێویستە بەلایەنی کەمەوە بیخەیتە سەر باری بێدەنگی و لەگیرفانتدا هەڵیبگریت.

وەڵامدانەوە و قسەکردن بە مۆبایل بە نامە بێت یان بە تەلەفۆن لەکاتی نانخواردن ڕەفتارێکی شیاو نییە، بەتایبەت گەر تەنها نەبوویت، چونکە وادەردەکەوێت ئەو کەسەی قسەی لەگەڵ دەکەیت بە مۆبایل لەو کەسانە گرنگتربن بەلاتەوە کە نانیان لەگەڵ دەخۆیت. وا باشترە مۆبایلەکەت دابنێیت و بۆ ماوەیەك لەگەڵ هاوڕێ و خزمان بەبێ پچڕان کاتێکی خۆش بەسەرببەن.

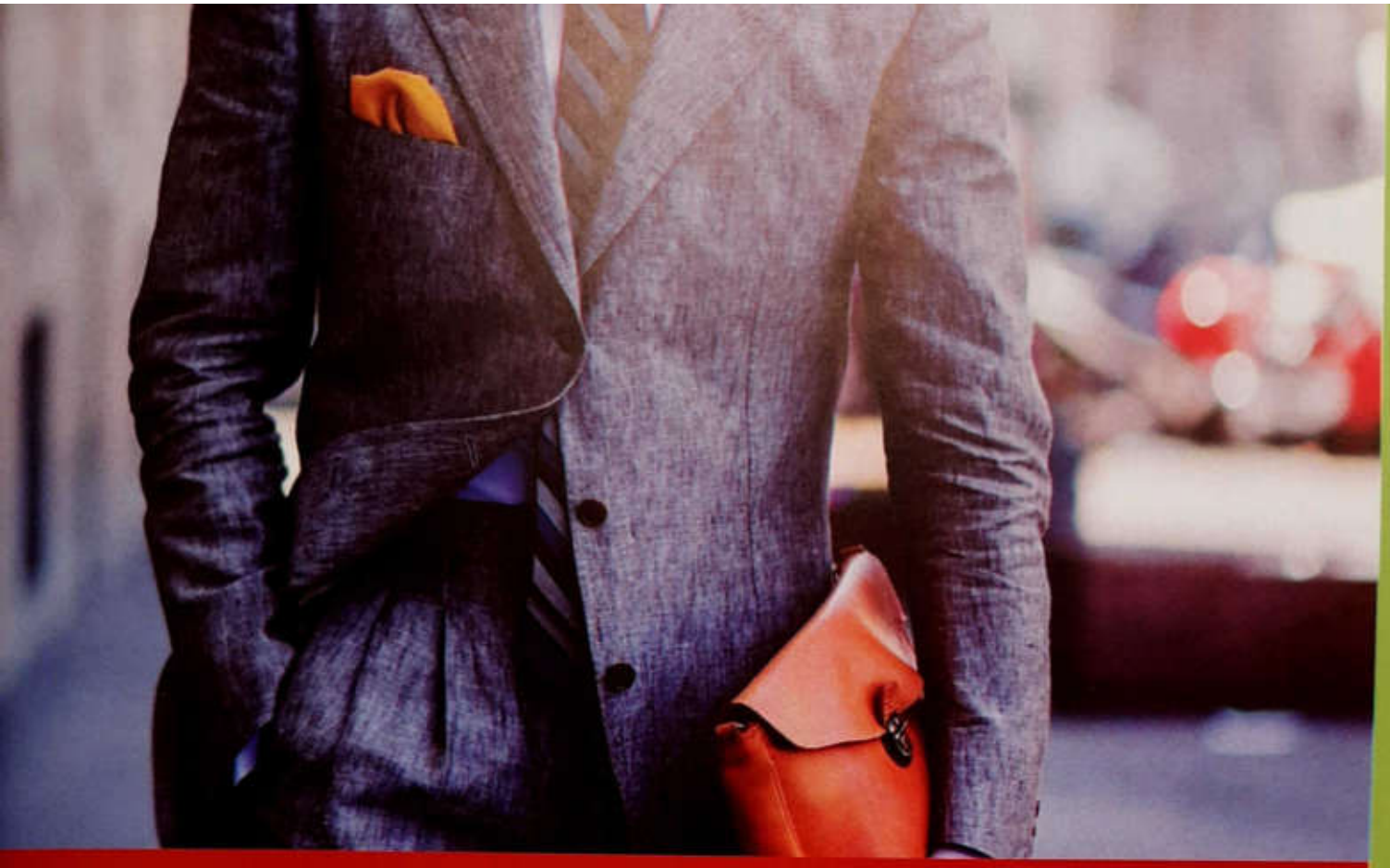
هەندێك کەس حەز دەکەن وێنەی ئەو کەسانە بگرن کە نانی لەگەڵ دەخۆن، گەر هەمووان ڕازیبوون، دەتوانن چەند وێنەیەك بگرن، بەڵام پێویست ناکات کاتێکی زۆری پێوە بکوژن. وا باشترە وێنەکان پێش دەستکردن بە نانخواردن یان دوای ئەوەی هەمووان تەواوبوون، بگیرێن. ئەگەریش ویستتان لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا دایبنێن، ئەوا زۆرکات پێویست



8

بەشی هەشتەم

ئەتەکێتی جلوبەرگ



ئەتەکێتی پۆشینی جلوبەرگ

ئایا ڕووی داوە ڕۆشتبیت بۆ بۆنەیەك یان شوێنێك، ببینیت جلوبەرگەکەت هیچ گونجاو نییە لەگەڵ ئەو شوێنەدا؟ لەوانەیە چاوپێکەوتنی کاربووبێت، ئاهەنگ یان هەر شوێنێکی دیکە کە ڕێکوپێکی پۆشاکەکەت بۆ هەڵسەنگاندنت بەکاربێت. بێگومان گەر جلەکانت گونجاو نەبێت هەست بە شەرمەزاری دەکەیت و ناتوانیت چێژ لە کاتەکە وەربگریت.

زانینی ئەوەی کەی و چی لەبەربکرێت هێندە قورس نییە، تەنها هەندێك وریایی و شارەزایی دەوێت دەکرێت بەخێرایی فێری ببیت.

■ گونجاو لەگەڵ شوێنەکەدا

ناسینەوە و دەستنیشانکردنی دروستانەی پۆشاکەکەت پێش چوونت بۆ شوێنی دیاریکراو گرنگی زۆری هەیە. لەڕاستیدا زۆرکات ئەوەی پێویستە لەبەربکرێت تاڕادەیەك دیار و ڕوونە، بۆ نموونە؛ گەر بۆ سەیرکردنی یاری تۆپ تۆپێنی

منداڵەکەت دەچیت، لەبەرکردنی بلوس و پانتۆڵێکی کابۆ و کالەیەك زۆر گونجاو و جوان دەبێت. بەڵام چاوپێکەوتنی کار زۆر کات پێویستی بە جلوبەرگی فەرمی دەبێت، ئەگەریش دوودڵ بوویت لەبارەیەوە دەتوانیت سەیری جلوبەرگی کارمەندەکانی دیکە بکەیت کە لە هەمان شوێن کاردەکەن.

■ هەڵبژاردن و ڕێکخستنی پۆشاکەکەت

کە پرسیار لەبارەی بۆنەکەوە دەکەیت، لەوەڵامدا دەڵێن بۆنەیەکی ئاساییە یان بۆنەیەکی فەرمییە. بەم وەڵامە دەتوانیت تا ڕادەیەك بڕیار لەسەر ئەو پۆشاکە بدەیت کە لەبەری دەکەیت. ئەمانەی خوارەوە یارمەتیدەرت دەبێت بۆ هەڵبژاردن و کڕینی جلوبەرگێك گونجاوبێت لەگەڵ کات و بۆنەکەدا.

■ پۆشاکێکی ئاسوودە

پۆشاکی ئاسوودە هەر شتێك دەگرێتەوە کە لەبەرت کرد بتوانیت بەئاسانی جموجوڵی تێدا بکەیت (وەك پانتۆڵ و بلوس). بیرۆکەیەکی باشە چەند پارچەیەك لەو جلانە لەناو بۆفیەکەتدا هەبێت و بەپێی ئەو شوێنەی بۆی دەڕۆیت بەیەکەوە ڕێکیان بخەیت.

■ جلوبەرگی شوێنی کار

١. بزانە کام جۆر و ستایلە ڕێگە پێدراوە لەبەر بکرێت. هەندێك لە کۆمپانیاکان یەکپۆشییان دەستنیشان کردووە.

٢. بـا قیاسـی پۆشـاك و پێلاوەکانـت گونجـاو بێـت، دڵنیابـە ئاسـوودەیت لەجلەکانـدا لـە پێـش هەمـوو شـتێکەوەیە.

٣. ئەگـەر چاویلکـە لـە چـاو دەکەیـت، دڵنیابـە قیاسـەکەی گونجـاوە بـۆ ئـەوەی هەمـوو کات دەسـتت پێـوەی نەبێـت. بێگومـان گونجـاوی شێوازەکەشـی لەگـەڵ ڕووخسـارتدا گرنگـی خـۆی هەیـە.

٤. گرنگـی بـە جانتاکـەت بـدە. نـاوەوەی بـە پاکـی و ڕێکخراویـی ڕابگـرە، بـە تایبـەت ئەگـەر زنجیـری نەبـوو دایبخەیـت. جانتـای کۆڵەپشـت بـۆ شـوێنی کار بەکارمەهێنـە، چونکـە زیاتـر لـە سـتایلی خوێنـدکاری زانکـۆ دەچێـت.

٥. ڕۆژانـە و پێـش چوونـت بـۆ سـەرکار پێلاوەکانـت پاکبکـەرەوە، بەڕاسـتی دیمەنێکـی زۆر ناشـیرینە تـۆز و قـوڕ ڕەنگـی پێلاوەکانتـی شـاردبێتەوە.

٦. کاتژمێـری دەسـت بیرۆکەیەکـی باشـە بەکاربهێنرێـت، بـەم شـێوەیە پێویسـت نـاکات هەمـوو جارێـك مۆبایلەکـەت دەربهێنیـت سـەیری کات بکەیـت.

٧. جلـی ڕەنـگ نیۆنـی و ڕەنگـە زەق و دیـارەکان بۆ شـوێنی کار دروسـت نەکراون، چونکـە ئـەو ڕەنگانـە زۆر سـەرنج ڕاکێشـن. گـەر ناتەوێـت هەمـووان باسـت بکـەن، ئـەو ڕەنگانـە لەبـەر مەکـە.

٨. بەکارهێنانـی خشـڵ بـۆ خۆڕازاندنـەوە و دەرکەوتنێکـی کەشـخانە بیرۆکەیەکـی باشـە، بـەڵام زیادەڕەویکـردن هاوکێشـەکە پێچەوانـە دەکاتـەوە.

٩. بەکارهێنانـی ئـەو خشـڵانەی دەنگیـان دێـت لەگـەڵ جووڵـە و ڕۆشـتنتدا سـەرنجی هاوکارەکانـت تێکـدەدات، هەندێـك کات ناتوانـن کارەکانیـان ڕاپەڕێنـن. وا باشـە کەمتریـن کات بەخۆتیـەوە بکەیـت.

جلوبەرگی کارکردن پێویستە هەموو کات ڕێکوپێك بێت و پارچەکان بەیەکەوە گونجاوبن. خۆت دووربخەوە لەو دەرکەوتنانەی کە وەك وایە بۆ ئاهەنگ بچیت. هەرگیز جلوبەرگی تەسك یان پان و گەورە لەبەر مەکە، قیاسی خۆت هەموو کات جوانترینە.

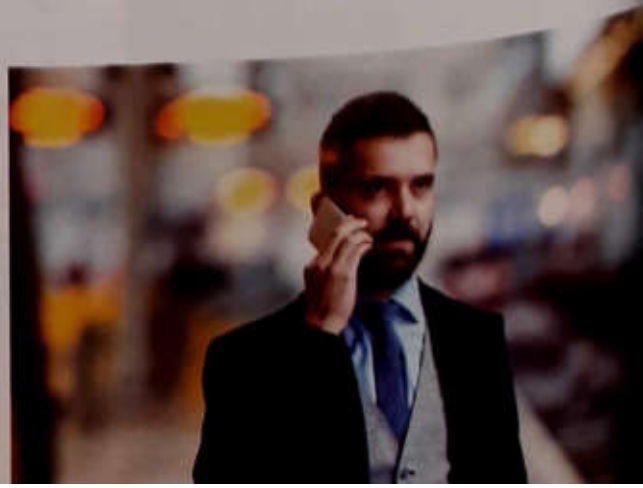
■ جلوبەرگ بۆ بۆنەی فەرمی:

هەر بۆنەیەك کۆدێکی تایبەتی هەیە و بەپێی ئەو کۆدەش بڕیار لەسەر ئەو جلە دەدرێت کە پێویستە لەبەر بکرێت. کاتێك دەوترێت بۆنەیەکی فەرمی کەواتە چ پیاوان چ ژنان دەبێت بە جلوبەرگی فەرمی و جدییاتەوە لەبۆنەکەدا بەشداربن. جلی فەرمی بۆ پیاوان واتە قات و بۆینباخی ڕەش. بۆ ژنانیش عەزی درێژ و هاوڕەنگ، پێڵاوی پاژنەدار و بەرز دەگرێتەوە.

■ جلوبەرگ بۆ زەماوەند (میوانەکان)

سەرەڕای ئەوەی بە تێپەڕینی ڕۆژگار گۆڕانکاری لە بنەماکانی پۆشاکی زەماوەنددا ڕوویانداوە، بەڵام چەند پێوەرێکی باو هەن بۆ قوماشەکان و درێژی و شێوازەکان، ئەمانەش چەند ڕێنماییەکن بۆ تۆ:

دەبێت پۆشاکی ئەو کەسانەی هاوەڵی بووك دەکەن بەشێوەیەکی ڕێکوپێك لەیەك بچێت، هەروەها دەبێت پۆشاکی بووکەکەش گونجاوبێت لەگەڵ پۆشاکی ئەواندا. بە نیسبەت ئاهەنگی زەماوەندی فەرمییەوە، پێویستە میوانە پیاوەکان قاتی فەرمی (یان بۆینباخی ڕەش) بپۆشن، ژنانیش عەزی یان پۆشاکی هاوڕەنگ و چنراو بپۆشن. پێویستە ژنان لە پۆشینی ڕەنگی ڕەش و سپی دووربکەونەوە.



ئەتەکێتی تایبەت بە خانمان لە هەڵبژاردنی پۆشاکدا

شێوازی دەرکەوتن و ستایلی جلوبەرگ زۆر زیاترە لەوەی کە لە ڕۆژنامە و گۆڤار و کەناڵەکان دەبینرێت و بڵاو دەکرێتەوە. بۆ دەرکەوتنت بە جوانترین شێوە با ستایلی تایبەت بە خۆتت هەبێت، ڕەنگە ئەو جلەی لە هاوڕێکەت دێت بۆ تۆ بەهەمان شێوە نەبێت. بۆیە ئاسوودەییت لەناو جلەکان، گونجاوی جلەکان لەگەڵ ستایلی تۆ لە پێش هەموو شتەکانی ترەوە دابنێ.

مۆدیلەکانی جلوبەرگ هەموو وەرز و مانگ و تەنانەت بەپێی ڕۆژیش دەگۆڕێن، بۆیە دەبینیت ئەو جلەی تا دوێنێ مۆدێرنترین بوو، ئەمڕۆ باوی نەماوە و چەندین ستایلی دیکە هاتوون و ناوی ئەویان نەهێشتووە.

یەکەم دەرکەوتن

یەکەم دەرکەوتنت بە بڕوابەخۆبوون و کەشخەیی وادەکات خەڵك چاوەڕوانی شتی زۆر زیاتر و باشترت لێ بکەن، بێ ئەوەی بزانن هۆیەکەی چییە. بێگومان بەدەستهێنانی متمانەیەکی لەو شێوەیە زۆر یارمەتیدەرت دەبێت و زۆر کارت بۆ ئاسان دەکات، هەموو کات جەخت لەسەر ڕێکوپێکی و گونجاوی پۆشاکەکەت لەگەڵ بۆنەکان بکەرەوە و پێشوەخت ئامادەکاری بۆ بکە.

دەرکەوتنی مۆدێرنانە

یەکەم کارێك پێش چوونە دەرەوەت ئەنجامی بدەیت ڕێکخستن و گونجاندنی جلەکانتە، بێگومان چەندین کتێب و نامیلکەی تایبەت هەن، لەوانەیە کەسێك بیت بەهۆی نەبوونی کات یان هەر هۆیەکی دیکە نەتوانیت ئەو کتێبانە بخوێنیتەوە، بەڵام هەرچۆنێك بێت پێویستت بەوە دەبێت کۆمەڵێك زانیاری گشتیت لەسەری هەبێت. یەکێك لەو یاسایانە ڕەچاو کردنی ژینگە و یاساکانی ئەو شوێنەی کە بەنیازیت بۆی بڕۆیت.

کارێکی باشە پێش چوونت بۆ چاوپێکەوتنی کار پرسیار لەبارەی جلوبەرگی شوێنەکەوە بکەیت، ئەمەش دەبێتە خاڵێکی ئیجابی لەسەرت و لەهەمان کاتیشدا بارمەتیدەرت دەبێت زیاتر بڕوات بەخۆت هەبێت کاتی چاوپێکەوتنەکە.

دەچم بۆ لای هاوڕێکەم، پێویست بەو شتانە ناکات

کە لەگەڵ هاوڕێکانت دەچیتە دەرەوە، ڕاستە تاڕادەیەك هەر جلێك بتەوێت دەتوانیت لەبەری بکەیت، ئەو ستایل و ڕەنگەی دەتەوێت دەتوانیت بیپۆشیت، بەڵام هێشتا پێویستت بە هەندێك ئامادەکاری دەبێت وەك حەمامکردن، شانەکردنی قژ، شۆردنی ددانەکانت. ئێستا دەتوانیت بۆ کۆتا جار سەیرێکی ئاوێنەکە بکەیت.

ڕەچاوکردنی بۆنەکان

پێش هەڵبژاردنی جلوبەرگ ڕەچاوی بۆنەکە بکە. بۆ نموونە؛ کاتی چوون بۆ پرسە مەرج نییە جلوبەرگی ڕەشت لەبەربێت، بەڵام لە هەمان کاتیشدا نابێت جلێکت لەبەربێت وەك ئەوە بێت بۆ ئاهەنگ بچیت، بەڕاستی پێویست بەو ڕەنگاوڕەنگی و بریق و باقییە ناکات، چونکە کەس سەیرت ناکات، یان ڕاستتر بڵێین پرسە شوێنی نمایشکردنی جلوبەرگ نییە. لەبری ئەوە با بیربکەینەوە چۆن دڵی خاوەن پرسەکە بدەینەوە و کەمێك لە ئەرك و خەمەکانی سەرشانی کەمبکەینەوە.

■ بەکارهێنانی خشڵ و کەلوپەلی ڕازاندنەوە

ئەوانەی لەبواری مۆدەدا ئیش دەکەن زۆرباش دەزانن بەکارهێنانی ملوانکەیەك یان مستیلەیەك دەتوانێت شێوەی دەرکەوتنت لە کەسێکی بێتاقەت و بێزارەوە بگۆڕێت بۆ کەسێکی سەرنجڕاکێش و جوان. بێگومان بەکارهێنانی سەلیقە ئەو دەرکەوتنەت پێدەبەخشێت کە خۆت ئارەزووی دەکەیت، بەڵام گەر وریا نەبیت هەمان ئەو شتانە دەرکەوتنت دەشێوێنێت و کەسایەتیە ڕاستەقینەکەت دەشارێتەوە.

هەندێك کەس دەڵێن خشڵی کەمتر و جوانییەکی زیاتر، بەڵام ئەمە بۆ هەموو کاتێك مەرج نییە وابێت، چونکە هەندێك بۆنە پێویستی بە بریقە و ڕەنگاوڕەنگی هەیە، کلیلەکە ئەوەیە بزانیت کامە، کەی، چۆن گونجاوە.

■ ئەو خشڵانەی هەموو ڕۆژێك بەکاردێن

هەندێك خشڵ هەیە بۆ هەموو کات و شوێنێك بەکاردێت. بۆ نموونە؛ بۆ کەسێك هاوسەرگیری کردبێت بەکارهێنانی ئەڵقە لەگەڵ هەموو جل و بۆنەیەکدا گونجاوە. یان کاتژمێری دەست دەکرێت لەبری مۆبایل بەکاربێت بۆ زانینی کات و دەتوانین لەگەڵ زۆر جلدا لە دەستی بکەین. زنجیر و مەدالیا یەکێکی ترە لەو کەلوپەلانەی لەگەڵ زۆربەی جلوبەرگەکاندا گونجاوە.

▪ هەڵبژاردنی خشڵ بۆ شوێنی کار:

- گەر ئەو شوێنەی کاری لێ دەکەیت گرنگی زۆر بەڕێکپۆشی دەدەن، بیرۆکەیەکی باشە گوارەی مێخی لەگوێ بکەیت.
- ئەگەر شوێنی کارەکەت ڕێکپۆشی گرنگی کەمتری هەیە لایان، دەتوانیت گوارەی مێخی یان ئەڵقەیی لەگوێ بکەیت، بە مەرجێك زۆر بریقەدار و گەورە نەبێت و دەنگی لێوە نەیەت کاتی جووڵە و هاتوچۆکردن.
- بەکارهێنانی گوارەی گەورەتر بۆ ئەو شوێنی کارانەی کە ئازادانە جلوبەرگ دەپۆشن ئاساییە، بەڵام هێشتا پێویستە گرنگی بە هاوڕێی کارەکەت بدەیت و شتێك هەڵنەبژێریت کە تەرکیزی نەمێنێت بەهۆی خڕەی گوارەکانی تۆوە.
- ئەو خشڵ و کەلوپەلانە بەخۆتەوە مەکە کە دەنگ دروست دەکەن کاتێك هاتوچۆ دەکەیت، یان دەستت لەسەر مێزەکەت دەجووڵێنیت و خەریکی کارکردنیت.
- لە شوێنی کاردا پێویست بە بەکارهێنانی کریستاڵی گەورە ناکات، دەتوانیت لە شوێنی دیکە و لە کاتی دیکەدا بەخۆتیەوە بکەیت.

- لـــە هەر ڕۆژێکـــی دەوامدا ئاســـاییە مســـتیلەیەك، دەســـتبەنێك یان کاتژمێرێك، گوارە و ملوانکەیەکت پێوەبێـــت، هەر شـــتێکی دیکە بـــە زۆر دادەنرێت و پێویســـتە لابرێت.
- ئـەو خشـڵانەی لەسـەر شـێوەی ئێسـك و پروسـکی مـرۆڤ دروسـتکراون باشـترە بـۆ شـوێنی کارەکـەت بەخۆتیـەوە نەکەیـت.

■ خشڵ بۆ کاتی ئاهەنگ

ئاهەنـگ و بۆنـەکان ئـەو شـوێنەی دەتوانیـت ئازادانەتـر خـۆت بڕازێنیتـەوە، ئـەو خشـڵەی حـەزت لێیەتـی وەك بـازن و دەسـتبەند دەتوانیـت بەخۆتیـەوە بکەیـت. لەبیـرت بێـت زیادەڕەویـی کـردن لـە بەکارهێنانەکـەت، جوانـی جلەکانـت دەشـارێتەوە، لەوانەیـە تەنانـەت کەسـایەتیت بەشـێوەیەکی تـر دەربکەوێـت.

■ بەکارهێنانی عەتر و بۆنی خۆش

لەوانەیـە کەسـێك بیت حـەزت لە بەکارهێنانـی عەتر و بۆنـی خـۆش بێـت، لەوانەیە ئـارەزووی ئـەوە بکەیت یەك جـۆر بـۆن بەکاربهێنیـت، یـان لەو جـۆرە کەسـانە بیت کە ئاڵوگـۆڕ بکەیت لەنێـوان بۆنەکان. لەهـەر جۆرێکیان بیت دەکرێـت بەکارهێنانەکـەت ئەزموونێکـی بـاش و خـۆش بێـت بەڕەچاوکردنـی هەندێـك بنەما. لـەو بنەمایانە:

■ لەبەرچاوگرتنی کەسانی دیکە

عەتر و بۆن شتێکی چێژبەخشە ئەگەر بە بڕی مامناوەند بەکاربێت. زۆربەمان ڕێکەوتی کەسانێکمان کردووە دەڵێی شووشەی عەترەکەیان بەتاڵ کردووە و هەموویان بەجارێك بەخۆیاندا کردووە، ئەم کارە نەك تەنها دەبێتە هۆی بێزارکردنی کەسانی دەوروبەر، بەڵکو هەندێك کات پێی نەخۆش دەکەون و تووشی ژانە سەر دەبن. هەموو کات هەڵی ئەوە بۆ هاوڕێ و هاوکارەکانت بهێڵەوە بتوانن بە ئاسانی هەناسە بدەن.

لەبەرچاوگرتنی شوێن و کات

ئەگەر لەو جۆرە کەسانەیت کە حەزت لە بەکارهێنانی یەك جۆر بۆن هەیە، ئەوە ئاساییە. بەڵام ئەوە بزانە بەکارهێنانی هەمان بۆن لەگەڵ هەموو کات و شوێنێکدا مەرج نییە ئاسایی بێت، جۆری بۆنەکان بەپێی وەرز و سەرما و گەرما دەگۆڕێت. واتە لە وەرزی هاوین بۆنە ساردەکان و بۆنی گۆڵ و لە زستانیشدا بۆنە گەرم و ماتەکان بەکاردێن.

هەڵبژاردن و بەکارهێنانی بۆن

- ئاگاداری یاساکان بە: لە هەندێك لە کۆنفرانسەکان و هەندێك کات ئاگاداری ئەوە بە میوانەکان دەدرێت کە هیچ جۆرە بۆن و عەترێك بەکارنەهێنن، بەهۆی ئەوەی هەندێك لە میوانەکان نەخۆشن یان هەستیارییان بە بۆن هەیە. بێگومان ناتەوێت کەسێك نەخۆش بکەوێت بەهۆی ئەو بۆنەی تۆ بەکارت هێناوە.
- کاتی چوونت بۆ کار بۆنی زۆر بەکار مەهێنە، گەر شوێنی کارەکەت داخراوە ئەوە بێگومان تیژیی بۆنەکە زیاتر دەبێت وەك لە شوێنێکی کراوە.
- ڕۆژانە یەك جار بۆن لە خۆت بدە، پێویست بە دووبارە و سێبارەکردنەوەی ناکات. گەر یەکێك لە هاوڕێکانت دەستی بە کۆکە و پژمین کرد دوای ئەوەی چوویتە لایەوە، ئەوا ئەگەری زۆرە بەهۆی جۆر یان بڕی ئەو بۆنەوە بێت کە تۆ بەکارت هێناوە.

- پێش بەکارهێنانی بزانە بۆ کوێ دەچیت. بۆ نموونە؛ بۆ چاوپێکەوتنی کار یان کاتی سەردانیکردنی نەخۆش باشتر وایە بڕێکی کەم یان هیچ بۆن بەکار نەهێنیت. گەر لەگەڵ هاوڕێکانیشت کۆ دەبنەوە و چوونە دەرەوەتان هەیە، ئەوسا دەتوانیت ئازادانەتر لە خۆتی بدەیت.

- ئاگاداری کاتی بەسەرچوونی ئەو بۆنە بە کە بەکاری دەهێنیت، هەرکات هەستت کرد بۆنەکەت وەك جاران بۆنی خۆش نییە، ئەوا فڕێی بدە و یەکێکی دیکە بکڕە. هەرگیز بۆنێکی بەسەرچوو بەکار مەهێنە، تەنها لەبەرئەوەی بۆنێکی گران بەهایە یان دیاری کەسێکی تایبەتە.
- پێش کڕین و بەکارهێنانی بۆنێك پێکهاتەکەی بخوێنەوە یان لەسەر پێست تاقی بکەرەوە نەوەك هەستیاریت بە ماددەیەکی ناو بۆنەکە هەبێت.
- لەناو ئۆتۆمبێل و هێڵی گواستنەوەی گشتی بۆن لە خۆت مەدە، چونکە هەندێك کاتی دەوێت هەتا بۆنەکە بڵاو دەبێتەوە و جلەکان و پێست هەڵیدەمژێت، تا ئەو کاتەش ئەو کەسەی لە تەنیشتەوەیە بێزار دەبێت، لەوانەیە تووشی کۆکە بێت و تووڕە بێت.
- هەندێك ماددە لەناو عەتر و بۆندا هەیە لەسەر جل دەمێنێتەوە و دەبێت بە پەڵە، لەوانەیە بە شۆردنیش لێنەبێتەوە یان بۆنی ناخۆش دروست بکات کاتێك شامپۆی جلەکانی بەردەکەوێت، بۆیە واباشە ڕاستەوخۆ بۆن لە جلەکانت نەدەیت، با دوورییەك لەنێوان شووشەی عەتر و جلەکانتدا هەبێت.
- گونجاوی عەتر و بۆن بەپێی وەرز و کات دەگۆڕێت. بۆ نموونە؛ بۆنی گوڵ بۆ ڕۆژێکی سارد شتێکی نەگونجاوە، بەڵام لەگەڵ وەرزی هاویندا زۆر گونجاوە. یان ئەو بۆنەی لەبەیانیاندا بەکاردێت، پێویستە نەرم و ناسك تربێت وەك لەوەی لەشەودا بەکاردێت.

گەر دەتەوێت بەردەوام بۆنی عەترەکەت هەستپێبکرێت ، دەتوانیت لە پشتی گوێت، یان لە مەچەکتی بدەیت.

■ ئەتەکێتی بۆنی ناخۆش

دوو جۆر بۆن هەن، یەکەمیان ناخۆش، دووەمیان بۆنی خۆش.

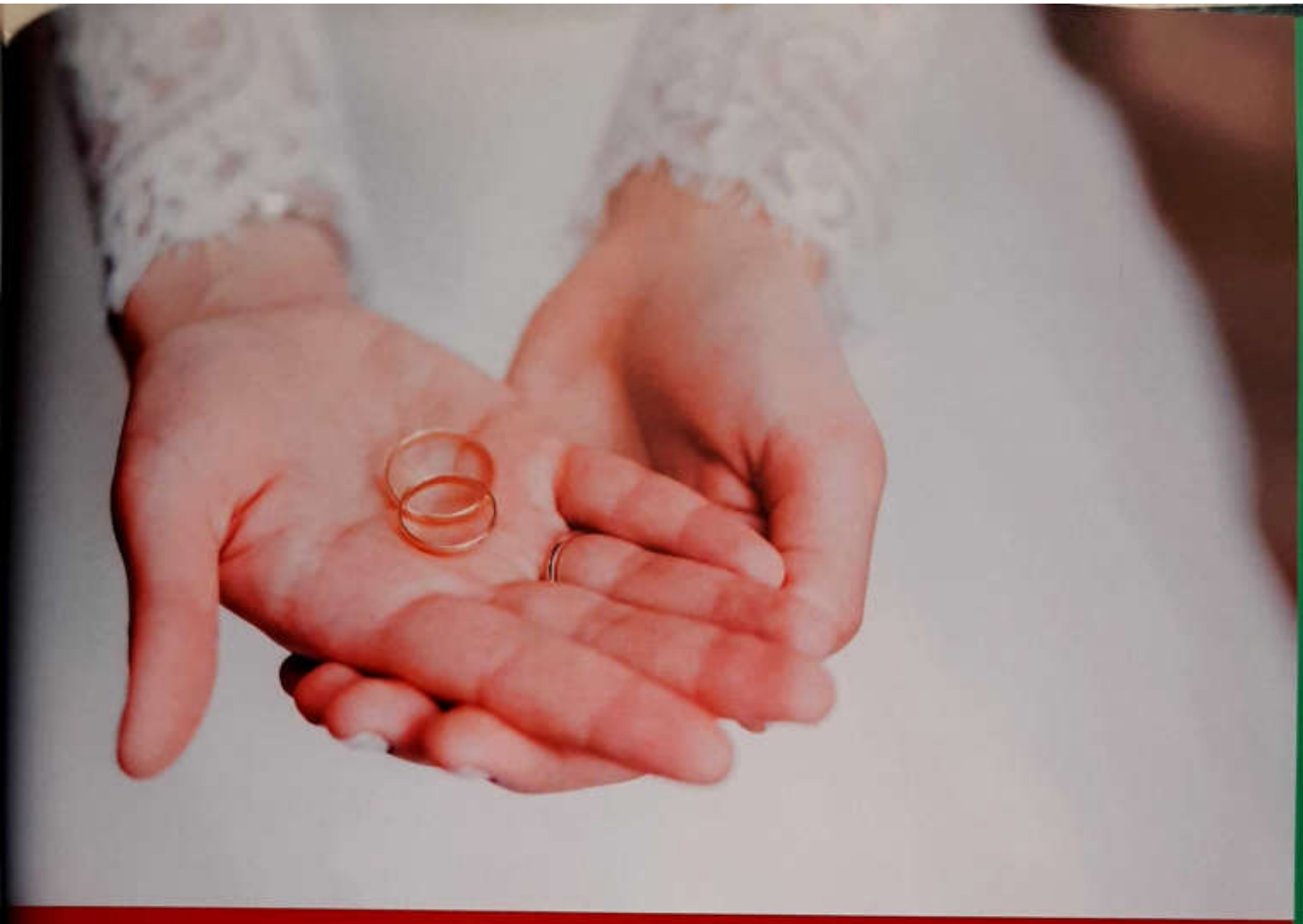
لەوانەیە ڕۆژانە ڕێکەوتی هەریەکێك لەو بۆنانە بکەیت، ئەمەش نابێتە کێشە بۆت، بەڵام چی دەبێت گەر هەموو ڕۆژێك و بەدرێژایی ڕۆژەکە ئەو بۆنە ناخۆشە وەك (بۆنی عارەق) لەناو لووتت بمێنێتەوە، بێگومان کێشەکە لێرەوە دروست دەبێت. ئایا ئەو کەسەی سەرچاوەی بۆنەکەیە ئاگادار دەکەیتەوە؟ چۆن ئاگاداری دەکەیتەوە؟

ڕووخۆشی زۆر پێویستە لەم هەڵوێستانەدا، ئەگەر کەسەکە پیاو بوو دەتوانیت داوای یارمەتی لە هاوکارێکی پیاو بکەیت و بەپێچەوانەشەوە. بەڵام دڵنیابە ئاگادارکردنەوەکە بەشێوەیەك نەبێت هەستی کەسەکە بریندار بێت. بۆ نموونە؛ دەتوانیت بەشێوەی کۆ قسە بکەیت و لەقسەکانتدا بە ئاماژەیەك ئاگاداری بکەیت. هەر تەکنیکێکت بەکارهێنا، دڵنیابە کەسی تر لەوێ نەبێت، ئەمەش بۆ ئەوەی ئەو کەسە هەست بەشەرمەزاری نەکات لای ئەوانی دیکە.

9

بەشی نۆیەم

ئەتەکێتی ئاهەنگ و بۆنەکان



ئاهەنگی هاوسەرگیری

ئاهەنگی زەماوەند بە گەورەترین و گرنگترین ڕووداوی ماندووکەر دادەنرێت، لە دوای مارەبڕینێکی خێرا، پلاندانان بۆ ئاهەنگی زەماوەند دەست پێ دەکات و کۆمەڵێك پرسیار بەدوای خۆیدا دەهێنێت، لەگەڵ پێشکەوتنی سەردەمەکاندا ئاهەنگەکانی زەماوەندیش گەشەیان کردووە، بنەما باوەکانی هەڵسوکەوت و ئەتەکێتیش بەهەمان شێوە، بەمەش پێویستمان بە ئامادەکاریی زیاتر دەبێت بۆ جەماوەریترین بۆنەی جیهان.

■ هەڵسوکەوتی خێزانی:

ئەگەر دایك و باوکی بووك و زاوا پێشتر یەکتریان نەناسیبێت، وا باوە کە خێزانی زاوا میوانداری خێزانی بووك بکەن و خۆیانیان پێ بناسێنن، بۆ ئەم مەبەستەش کۆبوونەوەیەکی خێزانی یان نانخواردنێك ڕێك دەخرێت، ئەگەر دایك و باوکی زاوا ئەو هەنگاوەیان هەڵنەگرت، ئەوا باوکی بووك دەتوانێت دەستپێشخەری بکات و میوانداریان بکات. گرنگ نییە کام لایەن هەنگاوی یەکەم دەنێت، گرنگ کۆبوونەوەی دوو خێزانەکە و یەکترناسینان

پێشکەشکردنی دایك و باوکی جیابووەوە:

ئەگەر یەکێك لە دوولایەنەکە جیابوونەوە(تەڵاق) لەنێوانیاندا هەبوو، ئەوا دایکی (یان باوکی) زاوا، کامیان لێیەوە نزیکتر بوون، پەیوەندی دەکات بە باوکی بووکەوە، ئەگەر کەس بە هەنگاوی یەکەم هەڵنەسا، ئەوە دەبێت بووك و زاوا جەخت لەسەر ئەوە بکەنەوە، کە هەریەکە و لەلای خۆیەوە لەگەڵ هەر دوولایەنەکەدا کۆببێتەوە و، هەوڵ بدەن هەمووان بۆ نانخواردنێك یان خواردنەوەی کوپێك چا بۆ یەکترناسین بانگهێشت بکەن.

ئامادەکاری بۆ بۆنەکە

وەك دایك و باوکی زاوا پێویستە ئێوەش بەشداربن لە ئامادەکارییەکانی تایبەت بە بۆنەکە. یەکەم شت خزمەکانی ئایندەت بانگهێشت بکە بۆ گفتوگۆیەکی سەرەتایی، بیرۆکەی خۆتیان دەربارەی شوێن و بەرواری بۆنەکە و قەبارە و شێوازی ئاهەنگی زەماوەندەکە پێ بڵێ، تێبینییەکان لەسەر ئاستی دەستێوەردانی خوازراو وەربگرە و بەپێی ئەوە بیری لێ بکەرەوە، لێیان بگەڕێ با سەبارەت بەلایەنی دارایی یان پلاندانان پێشنیازت بدەنێ، بەر لە هەموو شتێك هەوڵبدە لە کارە گرنگەکان ئاگاداربن، بۆ نموونە؛ ئایا زەماوەندەکە تێکەڵ بێت، جۆری شاییەکە جۆری کراوە بێت یان نا.

■ ئەتەکێتی بانگهێشتنامە:

ئەگەر کەسی بانگهێشتکراو خێزاندار یان دەزگیراندار بوو، دەبێت کارتی بانگهێشتەکە ناوی ئەو کەسەشی تێدا بێت. بۆ نموونە: «کاك فلان و خاتوو فیسار»بەڵام دەبێت بۆ کەسە ڕەبەنەکان بانگهێشتنامەی جیاواز بنێرێت، هەمان شت بۆ ئەوانەش کە لەیەکتر جیابوونەتەوە و پێکەوە ناژین. سەبارەت بە بانگهێشتکردنی منداڵان لەوانەیە مەسەلەکە بگۆڕێت ، بەتایبەت لەگەڵ کەسە نزیکەکاندا. بەهەرحاڵ بڕیاری کۆتایی خۆت بدە و لەسەر کارتی بانگهێشتەکان بینووسە.

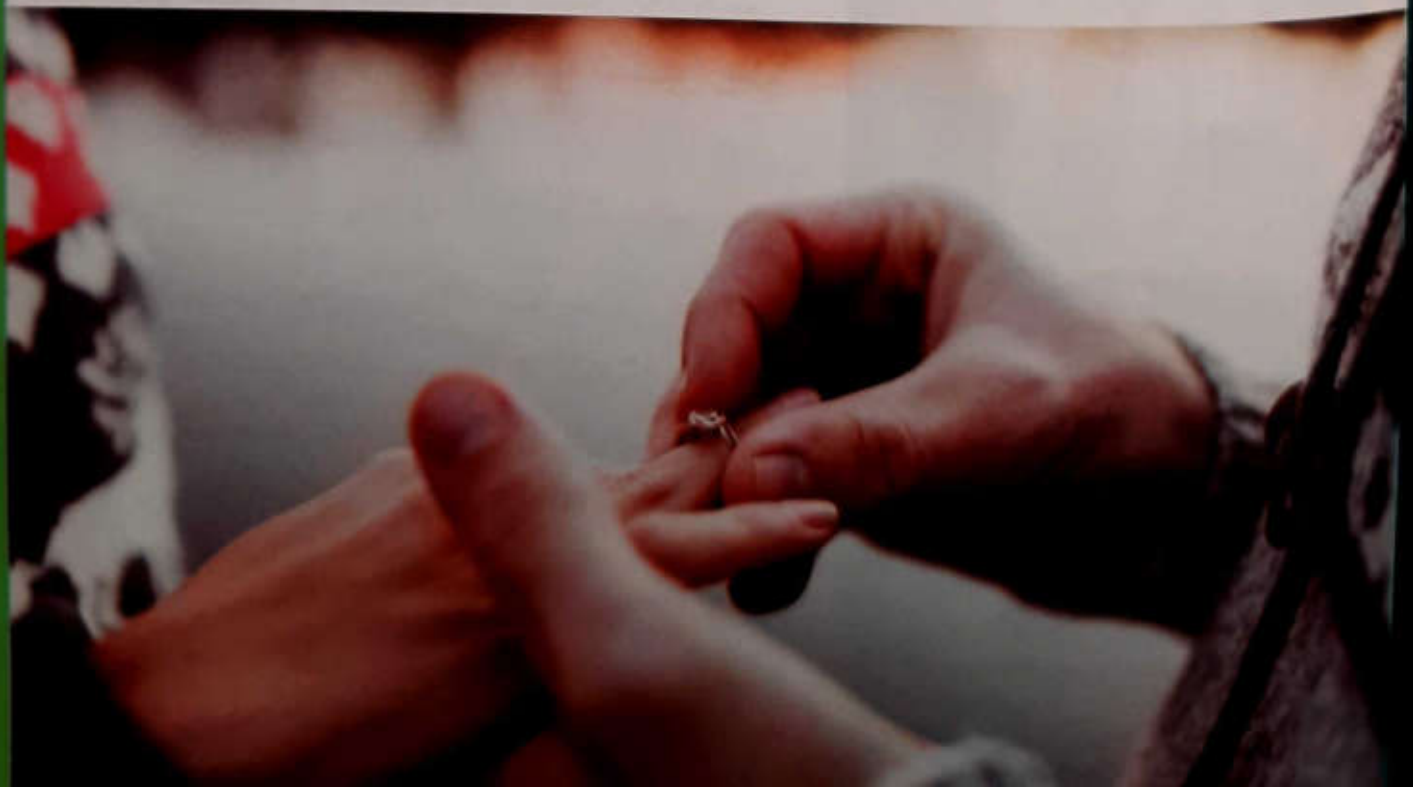
بۆ ئەو میوانانەی داوا دەکەن میوانی دیکە لەگەڵ خۆیان ببەن، بێگومان داوایەکی نەشیاوە و تۆش مافی تەواوت هەیە داوای لێبووردن بکەیت و داواکەی ڕەتبکەیتەوە.

■ ئەتەکێتی بەخشینی خەڵات:

هەموومان حەز دەکەین خەڵات ببەخشین و وەربگرین، ئاهەنگی زەماوەندیش ئەو بۆنەیەی زۆرترین دیاریی تیا دەبەخشرێت، بەزۆری دۆستان و خۆشەویستان حەز دەکەن خەڵاتەکانیان بەسەر هاوسەرە نوێیەکاندا

بارێنن، ئێوەش وەك دوو هاوسەری خۆشبەخت هەڵسوکەوتی تایبەت بەم بۆنەیە بزانن. بۆ نموونە خەڵاتی زەماوەند.

- هەرگیز لیستی دیاریکردنی خەڵاتەکان لەسەر کارتی بانگهێشتەکە نەنووسیت!
- دەتوانیت لیستی خەڵات و دیارییەکان لە گروپ و پێگەکەی خۆت دابنێیت. یان لە دووکانێك دابنێیت و خزم و دۆستانت ئاگادار بکەیتەوە لە ناونیشانی شوێنەکە. بەم شێوەیە تەنها ئەو دیارییانەت بۆ دێت کە خۆت پێویستە و دەتەوێت.
- باسی پێویستیت بە خەڵاتی دارایی مەکە، بەڵام گەر هاوڕێکانت حەزیان کرد لەجیاتی خەڵات پارەت پێشکەش بکەن ئەوە کێشە نییە و دەتوانیت وەریبگریت.
- پێش وادەی زەماوەند هیچ خەڵاتێك بەکارمەهێنە.
- خەڵاتەکانی مارەبڕین و نیشانەکردن بە ئەرك دامەنێ، بەڵکو تەنها دەستپێشخەرییەکی جوانە.
- هەر خەڵاتێك توانای دارایی کەسەکە دەردەخات، بۆیە هیچ ڕێگایەك نییە بۆ دیاریکردنی بەهای ئەو خەڵاتەی کە پێویستە یەکێك لە میوانەکان بیهێنێت.



■ ئاهەنگی یادی لەدایکبوونی منداڵ

- سەرەتا بزانە منداڵەکەت دەیەوێت بانگهێشتی کێ بکات، لە هاوڕێ و خزمان دەیەوێت کێ ئامادەبێت. دواتر دەتوانیت ئەو کەسانە بانگهێشت بکەیت کە خۆت دەتەوێت و لە تەمەنی منداڵەکەتدان.
- زۆربەی منداڵان حەز دەکەن بەزوویی دیارییەکان بکەنەوە و سەیریان بکەن. پێش دەستپێکردنی ئاهەنگەکە بیری منداڵەکەتی بخەوە کاتی کردنەوەیان سوپاسی ئەو کەسانە بکات دیارییان بۆ هێناوە. گەر یەکێك لە دیارییەکانی بەدڵ نەبوو، نەهێڵێت کەس هەستی پێبکات.
- با هەموو منداڵەکان بەشداربن لە چالاکی و یارییەکان، گەر یەکێکیش دوورکەوتبووەوە، هەوڵبدە بە شێوازێك بیهێنیتە ناو کەشی ئاهەنگ و یارییەکانەوە، تا هەمووان پێکەوە دڵخۆش ببن.
- پێبکەنە و دڵخۆشی خۆت دەرببڕە، تا منداڵەکەت هەستبکات تۆش چێژ لە بۆنەکە وەردەگریت. دڵنیابە دڵخۆشی و زەردەخەنەکانت منداڵەکەت زۆر دڵخۆش دەکات.

ئاهەنگی ڕۆژانی پشوو و شوێنی کارکردن

- جل و بەرگێك لەبەر بکە لەگەڵ بۆنە و شوێن و کاتی ئاهەنگەکەدا ڕێکبکەوێت. بێگومان هەمان جلەکانی ڕۆژانی دەوامی ئاسایی لەبەر ناکەیت. پێویست ناکات جلێك بێت زۆر سەرنجڕاکێش بێت، یان لەشولارت زۆر دەربخات.
- چێژ لە خوان و بۆنەکە وەربگرە و کاتێکی خۆش بەسەر ببە. دەتوانیت بۆنەیەکی لەو شێوەیە بە هەل بزانیت بۆ قسەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی ئارەزووت دەکرد لە نزیکەوە بیانناسیت و قسەیان لەگەڵ بکەیت. دڵنیابە کارێك نەکەیت کەسەکە بێزاربێت یان ڕێگا نەدەیت قسە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بکات.
- پێش ئەوەی دەست بە سناپ و وێنەگرتن بکەیت باشترە مۆڵەت وەربگریت. نابێت هیچ وێنەیەك لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا پۆست بکەیت تا مۆڵەت لەو کەسانە وەرنەگریت کە لەوێنەکەدا دەرچوون.
- لەکاتی خۆیدا ئامادەبە. دە بۆ پازدە خوولەك دوای دەستپێکردنی ئاهەنگەکە باشترین کاتە گەربتوانیت. بەڵام گەر ئاهەنگەکە لە شێوەی خوانێکدا ڕێکخرابێت، پێویستە هەر لەسەرەتاوە لەوێ ئامادەبیت.
- هەر کە هەستت کرد ئاهەنگەکە بەرەو کۆتایی دەڕوات ماڵئاوایی بکە. سوپاسی خاوەن ئاهەنگەکە بکە و دەستخۆشی لێ بکە بۆ ڕێکخستنی خوان و بانگهێشتکردنت بۆ بۆنەکە.

ئەتەکێتی کاتی جێهێشتنی ئاهەنگەکان

ئەگەر بانگهێشت کرا بوویت بۆ ئاهەنگێك، ئێوارە خوانێك یان هەربۆنەیەکی تر، ئەتەکێت وایە کە ئامادەبیت، یان بە «داوای لێبوردن کردن» ڕەتی بکەیتەوە، لە حاڵەتی قبووڵ کردندا ئەو ماوەیە چەندە بۆ مانەوە، کە بنەماکانی ئەتەکێت بڕیاریان لەسەر داوە.

کاتی جێهێشتن:

میواندار (پیاو/ئافرەت) کاتێك هەست بە ماندوێتی دەکات، هەوڵ دەدات کۆتایی بە میوانییەکە بهێنێت، پێویستە لەسەر تۆ پێش ئەو کاتە کۆتایی بە میوانییەکە بهێنیت. یان هەر کە تێبینی نیشانەی ماندوێتیت کرد لەسەر ڕووخساری میواندار، چاوەڕێ نەکەیت و کۆتایی بە میوانییەکە بهێنیت، بەگشتی لەکاتی ئاهەنگەکاندا وادەی جێهێشتن کاتژمێرێك دوای خواردنی ژەمەکە دەست پێدەکات. بەهەمان شێوە ئەوەش جوان نییە کە هەر دوای خواردنی ژەمەکە ئاهەنگەکە جێ بهێڵیت. پێویستە ماڵئاوایی لە میوانەکانی تر بکەیت و هەرزوو شوێنەکە بەجێ بهێڵیت، نەك بۆ ماوەیەکی زۆر میواندار لەبەر دەرگا ڕاگریت. باشتر وایە قسە و باسەکانت بۆ کات و شوێنێکی دیکە هەڵبگریت.

ئەگەر هاتوو میواندار داوای کرد زیاتر بمێنیتەوە شتێکی زۆر ڕێزدارانەیە و ئەوە دەگەیەنێت میواندارچێژ لە مانەوەت دەبینێت، بۆیە مانەوە کێشە نییە، بەڵام هەرچۆنێك بێت گەر کارێکی گرنگت هەبوو، پێویستی بە گەڕانەوەت دەکرد ئەوا داوای لێبوردن بکە و هەرزوو ماڵئاوایی بکە. پێویستە میواندار لەم ڕەفتارەت تێبگات و پێویست بە زویربوون ناکات.

بەڵام لە حاڵەتی خۆشگوفتاری (موجامەلە) لە داواکردنی مانەوە، دەتوانیت هەر لە ئاوازی دەنگیەوە تێبینی جەخت نەکردنەوەی بکەیت، بۆیە دەبێت داوای لێبوردن بکەیت و ماڵئاوایی بکەیت.

10

بەشی دەیەم

تایبەت بە خانمان

ئەتەکێتی ڕێ ڕۆشتن و جووڵە و دانیشتن

١- بزانە چۆن ڕێ دەکەیت؟

ڕێکردن لە ئافرەتدا، گرنگترین شتە کە سەرنج ڕادەکێشێت، لەوانەیە قەشەنگ بێت، بەڵام پێیەکانی بە خاوەخاو بەدوای خۆیدا کێش بکات، یان وەك چۆلەکە بە بازدان بڕوات، یان لاسایی ڕێکردنی یەکێك لە ئەستێرەکانی سینەما بکاتەوە، کە ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە ئەستێرەکانی سینەما، بەپێچەوانەی ئەوەوە کە باوەڕت پێیەتی، لەژیانی ئاسایی خۆیاندا بەو شێوەیەی کە لەسەر شاشە دەیبینیت ڕێ ناکەن، لەو کاتەدا دەرهێنەر و خەڵکانی تایبەتمەند بە بواری پرۆپاگەندەکردن هەن، ئەوانن جۆری تایبەت لە ڕێ ڕۆیشتن بەسەر ئەکتەرەکاندا دەسەپێنن و زانیارییان پێ دەدەن کە لەو کاتەدا ئەوان تەنها وەك کاڵایەکی بازرگانی ڕۆڵ دەگێڕن.

لێرەدا چەند بنەمایەکی گشتی هەن، سەبارەت بەوانەی کە پێویستە ئەنجامیان بدەیت و ئەوانەشی کە دەبێت خۆتیان لێ بەدوور بگریت، بەشێوەیەکی خۆکرد و دوور لە زۆر لەخۆکردن، چونکە ئەمانە پێداویستی ئەو جوانییەتن کە دەمانەوێت کامڵ و بێ کەموکوڕی بێت.

یەکەم: وریای ئەم شتانە بە:

لاسایی ڕێڕۆیشتنی هیچ ئافرەتێکی دیکە مەکەرەوە، جا ئەستێرەیەك بێت لە ئەستێرەکانی سینەما یان هەر کەسێکی تر، چونکە تۆ خاوەنی ڕێڕۆیشتنی تایبەت بە خۆتی کە دەتوانیت لە ڕێگەی ڕاهێنان و جێبەجێ کردنەوە خۆت فێری ببیت.

ئاگاداری ئەم هەڵانەبە:

١- کاتێك بەڕێدا دەڕۆیت هەردوو شانت ڕوویان لەپێشەوە بێت.

٢- پاژنەی پێت بەر لە بەشی پێشەوەی پێیەکانت بخەیتە سەر زەوی.

٣- بە شێوەیەکی بازنەیی ئەژنۆکانت بجوڵێنیت.

٤- لە کاتی ڕۆیشتندا هەر دوو قاچت لە چوارچێوەی تەوەری جەستەت بهێنیتە دەرەوە.

٥- بە هەنگاوی فراوان بەڕێدا بڕۆیت و کێبڕکێ لەگەڵ بادا بکەیت.

٦- بە هەنگاوی کورت وەك کیسەڵ، ڕێ بکەیت.

٧- سمتی ڕاست و چەپت بەپێی هەنگاوەکانت هەڵبەزودابەز پێ بکەیت.

دووەم: جەخت لەمانەی خوارەوە بکەرەوە

١- ڕۆژانە دە خولەك هاتوچۆ بکە و هەردوو دەستت بەرز بکەرەوە بۆ تەنیشت، تا بە باشترین شێوەی سروشتی پارێزگاری لە هاوسەنگییەکەت بکەیت.

٢- لە هەر هەنگاوێکتدا ئەم قاچت هاوتەریب بخەرە بەردەم قاچەکەی ترت، پاشان زۆر بەجوانی و بەر لە هەنگاوی دووهەم کەمەرت بجووڵێنە.

٣- سێ خولەك دوای دەستکردن بە ڕاهێنان، کتێبێکی قورس بخەرە سەر سەرت و بەڕێکی و قیت و قنجی و بە نەرمی و بە یەك ئاڕاستە ڕێ بکە، بە مەرجێك پێیەکانت هاوتەریب بن.

٤- لە کاتی ڕێڕۆیشتندا بە جووڵاندنی ئەژنۆکانت لاروڵەنجە بە کڵۆتەکانت مەکە، بەڵکو دەبێت قورسایی جەستەت بەرەو پێشەوە ئاڕاستە بکەیت، واتە لەدواوە بەرەو پێشەوە بە چەمانەوەی ئەژنۆکانت، بەبێ هاریکاری کڵۆت.

٥- خۆت ڕابهێنیت لەسەر ڕێکردن بە کەمەرێکی تەریبەوە بەبێ نواندن، هەروەها سەرێکی بەرز، بەبێ فیز و خۆبەزلزانین.

٦- باڵەکانت بە ڕێکوپێکی بجووڵێنە، واتە باڵی ڕاست لەگەڵ قاچی چەپ و پێچەوانەکەشی بەپێچەوانەوە.

■ بە ڕاهێنان؛ ئەم شتانە دەبنە بەشێکی دانەبڕاو لە ژیانت و ئەنجامیان دەدەیت بەبێ زۆر لەخۆکردن.

٢- سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە لە پلیکانە

سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بە پلیکانەدا، ئەوانیش دوو پێوەری گرنگن، بۆ ئەو ئافرەتەی کە دەزانێت چۆن پارێزگاری لە ڕواڵەتی جوانییەکەی بکات و، لە چوارچێوەیەکی سەرنجڕاکێش و لە هەڵسوکەوتی سروشتی وادا دەیخاتە ڕووی پێشتر خۆی بۆ ئامادە کردووە.

■ لە سەرکەوتندا دەبێت ئاگات لەمانە بێت:

لە کاتی سەرکەوتندا هەموو کێشی خۆت مەخەرە سەر پەرژینی پلیکانەکان، بەڵکو با دەستلێدانەکەت، دەستلێدانێکی نەرم و نیان بێت.

نەکەیت زۆر بۆ پێشەوە بچەمێتەوە، چونکە ئەوە ناچارت دەکات ئەو پێیەت کە دوا دەکەوێت بەرەو سەرەوە کێش بکەی، ئەمەش دیمەنت دەشێوێنێت، بەڵکو دەبێت کەمێك بەرەو پێشەوە بچەمێتەوە، پاشان کەمێك پێت بەرز بکەیتەوە بە جۆرێك کەمێك لە ئاستی پلیکانەکە بەرزتر بێت، پاشان بەنەرمی دای بگرە بەبێ ئەوەی هیچ دەنگێك لە پێیەکانت هەستێت، پاشان بە پێیەکەی ترت پاڵ بە جەستەتەوە بنێ بەرەو سەرەوە و بەو شێوەیە.

■ بەڵام لە دابەزیندا:

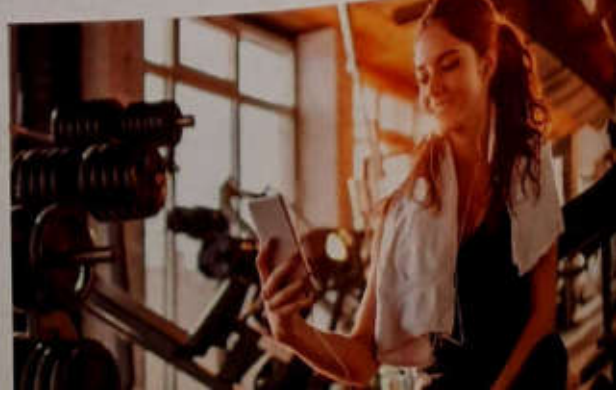
وریابە لە کاتی دابەزین لەسەر پلیکانە، بە شێوەیەکی بێزارکەر ئەژنۆکانت لەیەکەوە دوور نەبن و کەمەرت بەرەو پێشەوە نەچووبێت، پاژنەکانت بەپلیکانەکاندا مەکێشە.

کەمێك بەرەو پێشەوە بچەمێرەوە، تا پلیکانەکانی خوارتر ببینیت، تێبینی ئەوە بکە چەمینەوە لێرەدا بە مانای نوشتانەوەی کەمەر نایەت، تەنها چەمانەوەیەکی سادەی جوان بەسە.

لەکاتی دابەزیندا، با بەژن و باڵات قیت و قنج و هاوسەنگ بێت، کاتێك پێی پێشەوەت بەرەو پلیکانەی خوارتر دەبەیت، بە هێمنی و نەرم و نیانی ئەژنۆی دواوەت بچەمێنەرەوە.

٣. دانیشتن

دانیشتن تەنها دیاردەیەکی تەواوکەر، یان تێکدەری جوانی نییە، بەڵکو زۆرترین بیرۆکە دەربارەی «ڕەوشتی دانیشتووەکە» دەدات بەدەستەوە و، دانیشتن تەنها پەیوەندی بە سەلامەتی بە ژن و باڵا و دەرخستنی جوانییەوە نییە، ئەگەر دانیشتنی خراپ بەنیسبەت پیاوەوە دیاردەیەك بێت ببێتە مایەی بێزارکردن، ئەوا بەنیسبەت ئافرەتەوە بە «کارەسات» لە قەڵەم دەدرێت، لەو ڕووەوە کە زیان بە جوانییەکەی یان ناوبانگی دەگەیەنێت، هەندێك ئافرەت دەبینین زۆر بەتوندی لەسەر کورسی دادەنیشن، یان ڕوونتر بڵێین وا خۆیان بەکورسییەکاندا دەکێشن، کە کورسییەکان لەژێریانەوە ناڵەیان دێت، هەندێکیان لەسەر کلێنچکە (دوابڕبڕەی پشت) دادەنیشن لەجیاتی ڕانەکان، هەندێکیان هێندە ڕانەکانیان لێك دوور دەخەنەوە، وا دەکەن قاچەکانیان دەربپەڕێت بۆ دەرەوە، هەندێکی تریان قاچەکانیان دەخەنە سەریەك، هەندێکی تریان پشتیان دەچەمێننەوە بۆ پێشەوە و دەستیان دەخەنە سەر ئەژنۆیان، وەك ئەوەی لە حاڵەتی خۆئامادەکردندا بن بۆ بازدان!



ئەم شێوە دانیشتنانە هەموویان هەڵەن و پێچەوانەکانیان ڕاستن، ئەگەر ویستت لەسەر شێوە دانیشتنی تەندروست و جوان ڕابێیت، ئەوا ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە:

١- کورسییەك کە پاڵپشتێکی بەهێزی هەبێت لە لایەکی ژوورەکەدا دابنێ.

٢- بە شێوەیەکی ڕێکوپێك بەرەو ڕووی بڕۆ، کاتێك دووری نێوانتان گەیشتە نزیکەی سێ سەنتیمەتر، نیگایەکی خێرای لێ بکە، پاشان پشتت بەرەو ڕووی وەرچەرخێنە، پاشان پێیەکت بەدوای پێیەکەی ترتدا بخزێنە و ئەژنۆکانت بنوشتێنەرەوەو، کڵۆتت نزم بکەرەوە، با پشتت قیت و قنج بێت، پاشان بە هێوری دابنیشە، بەبێ ئەوەی قاچ بخەیتە سەر قاچ.

ئەمە دانیشتنێکی نموونەییە...

بەڵام تەواوکارییەکەی ئەوەیە: دابنیشیت و کەمەرت ڕێك و ڕاست بێت و سەرت قیت بێت بەبێ زۆر لە خۆکردن و شانەکانت بە شێوەیەکی سروشتی بەرەو دواوە ببەیت.

ڕێگەت پێ نادرێت «قاچەکانت بەدەوری یەکدا بئاڵێنیت» بەڵکو قاچەکانت بخەرە تەنیشت یەکترەوە، بەڵام کاتێك لەسەر کورسی یان قەنەفە دانیشتیت قاچت مەخەرە سەر یەك، داوای ئەوەت لێ ناکرێت لەم دانیشتنە نموونەییەتدا وەکو بت و بەبێ جووڵە دابنیشیت، بەڵکو هەرچیت پێ خۆشە ئەنجامی بدە، بەڵام لە چوارچێوەی ئەو سنوورەدا کە ئاماژەمان پێدا، کە ئەویش لە هەمان کاتدا بە پێویستییەکی تەندروستی جوانکاری و کۆمەڵایەتی دادەنرێت.

■ هونەری ئەتەکێتی ڕاست و دروست

• دووربکەوە لە پرسینی ئەو پرسیارانەی دەربارەی بارودۆخی کەسی تاکەکانن، بۆ نموونە؛ مووچەکەت چەندە؟ تەمەنت چەندە؟ یان چۆنە تا ئێستا هاوسەرگیریت نەکردووە؟ پرسیارێکی لەم جۆرە هەستی کەسەکە بریندار دەکات، جا مەبەستی تۆ لە پرسیارەکە هەرچییەك بووبێت.

• منداڵی خەڵکی ماچ مەکە، چونکە هەندێك کەس پێیان خۆش نییە منداڵیان

ماچ بکرێت. هێندە بەسە یارییان لەگەڵ بکەیت، دەست لە کوڵمیان بدەیت بۆ دەربڕینی خۆشەویستیت.

- کاتی سڵاوکردن بە متمانە و ڕێزەوە وەڵام بدەوە. گەر کەسەکە خانمێك بوو دەستی هێنا هەستە سەرپێ و تەوقەی لەگەڵدا بکە.

- لە کاتی خۆشگوفتاریدا زیادەڕەویی مەکە، چونکە بەوە خەڵکی گومان لە ڕاستی قسەکانت دەکەن، با قسەکانت بەجۆرێك بێت گوێگر هەست بەوە بکات کە ئەو قسەیە ڕاستە.

- خۆت ڕابهێنە سەیری ئەو ئاوێنانە نەکەیت کە لەبازاڕەکان دانراون، چونکە ئەوانە تەنها بۆ جوانکردنی شوێنەکە لەوێدان نەك شتی تر.

- بایەخ بە ڕواڵەتی دەرەکیت بدە. با هەموو کات جلەکانت پاکوخاوێن و گونجاو بن پێکەوە. و چرچ و لۆچیان تێدا نەبێت.

- جوڵانەوە و ڕەفتارەکانت بەڵگەن لەسەر کەسایەتیت، بۆ نموونە؛ ڕۆشتنی لەسەرخۆ و مامناوەند بەڵگەیە لەسەر کەسایەتیەك کە متمانەی بەخۆیەتی. هەروەها شێوازی ڕاوەستان و پێکەنین و تەنانەت جووڵەی چاوەکانیش. پێکەنینی سروشتی جیاوازە و هەرزوو دەناسرێتەوە. چاوەکانیش بەڵگەن لەسەر درۆ ئەگەر هەوڵی ڕاکردن و خۆشاردنەوەی دا لەو چاوەی لەگەڵیدا دەدوێ. یان دەکرێت بە ئاماژەی چاوەکانت وا دەربیبخەیت کە زۆر بەجددی گوێت بۆ بەرامبەرەکەت گرتووە.

- هەموو خانمێك ئارەزوو دەکات ماڵەکەی بە جوانترین شێوە دەربکەوێت، بۆیە ئاساییە بەلایەوە چەندین کاتژمێر بە خاوێنکردنەوەیەوە خەریك بێت.

بۆ ئەوەی هەندێك کاتت بۆ بگەڕێتەوە، زۆر باش دەکەیت گەر هەرشتێکت بەکارهێنا دەستبەجێ بیگەڕێنیتەوە شوێنی خۆی. ڕۆژانە یان هەفتانە چاوێك بە چەکمەچ و دۆڵابەکاندا بخشێنە و دووبارە ڕێکیان بخەوە. بەم شێوەیە بە کات و ماندووبوونی کەمتر ماڵەکەت دەبریسکێتەوە لە خاوێنی و ڕێکیدا.

- لە کاتی نانخواردنت لەلای میوانداره‌کەت، بەرکۆش (بەروانکە)کەت بەبێ قەدکردن لەسەر سفرەکە دابنێ، چونکە ئەگەر قەدی بکەیت ئەوا مانای ئەوە دەگەیەنێت کە خانمی ماڵ بەبێ شۆرین بەرکۆشەکە بۆ میوانی تریش بەکاردەهێنێت.

■ بازاڕکردن

- لیستی پێداویستیەکان پێشتر ئامادە بکە، بۆ ئەوەی خەریك نەبیت بە بیرکردنەوە لەوەی چیت پێویستە شتێك هەڵبگریت و یەکێك دابنێیتەوە. بێگومان ئامادەکردنی لیستێکی لەم شێوەیە کاتێکی باشت بۆ دەگێڕێتەوە.
- پێش چوونت بۆ بازاڕ نان بخۆ، بەم شێوەیە کات و بڕێك پارەشت بۆ دەگەڕێتەوە، چونکە چاوەکانت لە گەدەت گەورەترە و هەموو شتێك کاتی برسێتی خۆش و بەلەزەت دیارە. کەواتە گەدەیەکی پڕ، واتە بازاڕکردنێکی باشتر، چونکە هەڵبژاردنەکانت بەپێی پێویستیی دەبێت نەك تام و بۆنەکەی.
- بۆ بڕیاردان لەسەر تام و بۆنی خواردنێك ئاساییە کەمێکی تاقیبکەیتەوە، بۆ نموونە؛ یەك یان دوو دەنك ترێ یان زەیتوون، زیاتر لەوە دەچێتە دەرەوەی قاڵبی ئەتەکێت. هەندێك کەس پەرداخێك شەربەت دەخۆنەوە، یان چەند

دانەیەك لە هەمان میوە دەخۆن و هێشتا بڕیاریان نەداوە بیکڕن یان نا.

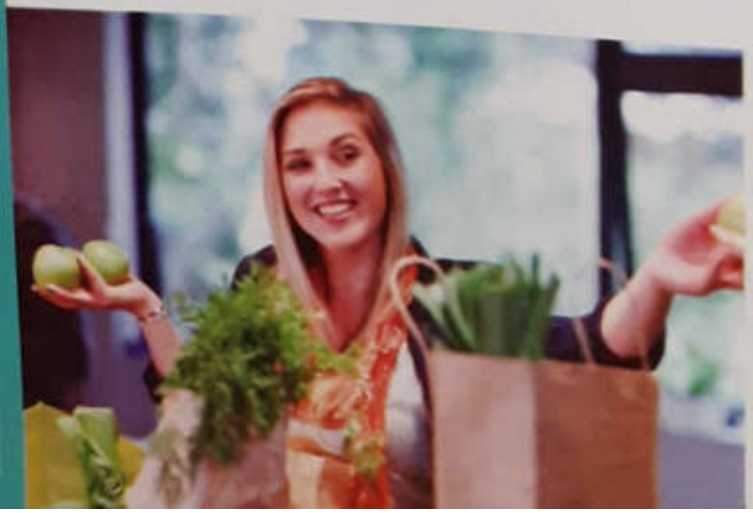
- بۆ بڕیاردان لە باشی و تازەیی خواردنێك، ئاسایە گەر جارێك یان دوو بۆنی بکەیت یان بە هێواشی دەستی لێبدەیت. زۆربەی خواردن بە دەستلێدانی زۆر لەناو دەستیاندا، خواردنەکە ورد و خاش دەبێت.

- کاتی بازاڕکردن هێمن و لەسەرخۆبە. گەر لە شتێك تووڕەبوویت هەوڵ بدە دەرینەبڕیت یان بازاڕییەکەت دوا بخە، چونکە فرۆشیار و کڕیارەکانی دیکە تاوانیان نییە و پێویست ناکات تووڕەیی خۆتیان بەسەردا بەتاڵ بکەیتەوە.

- بازاڕ بۆ منداڵ وەك شوێنی یاری وایە، حەز دەکەن دەست لە هەموو شتێك بدەن و تاقی بکەنەوە، خۆیان دەشارنەوە و دەبێت تۆ بیاندۆزیتەوە. بۆ بازاڕکردنێکی خێرا و سەلامەت باشتر وایە منداڵ لەگەڵ خۆت نەبەیت، ئەگەر هەر بردت بەردەوام چاوت لەسەریان بێت و دەستیان لێ بەرمەدە، چونکە کەس نازانێت بەنیازی چ کەتن و بەزمێکن دروستی بکەن.

- سەیری جزدانەکەت بکە و بەپێی پێویستیەکانت پارە لەگەڵ خۆت ببە، بۆئەوەی لای فرۆشیارەکەدا نەوەستیت و ئەم گیرفان بۆ ئەو گیرفان بەشوێن پارەدا بگەڕێیت.

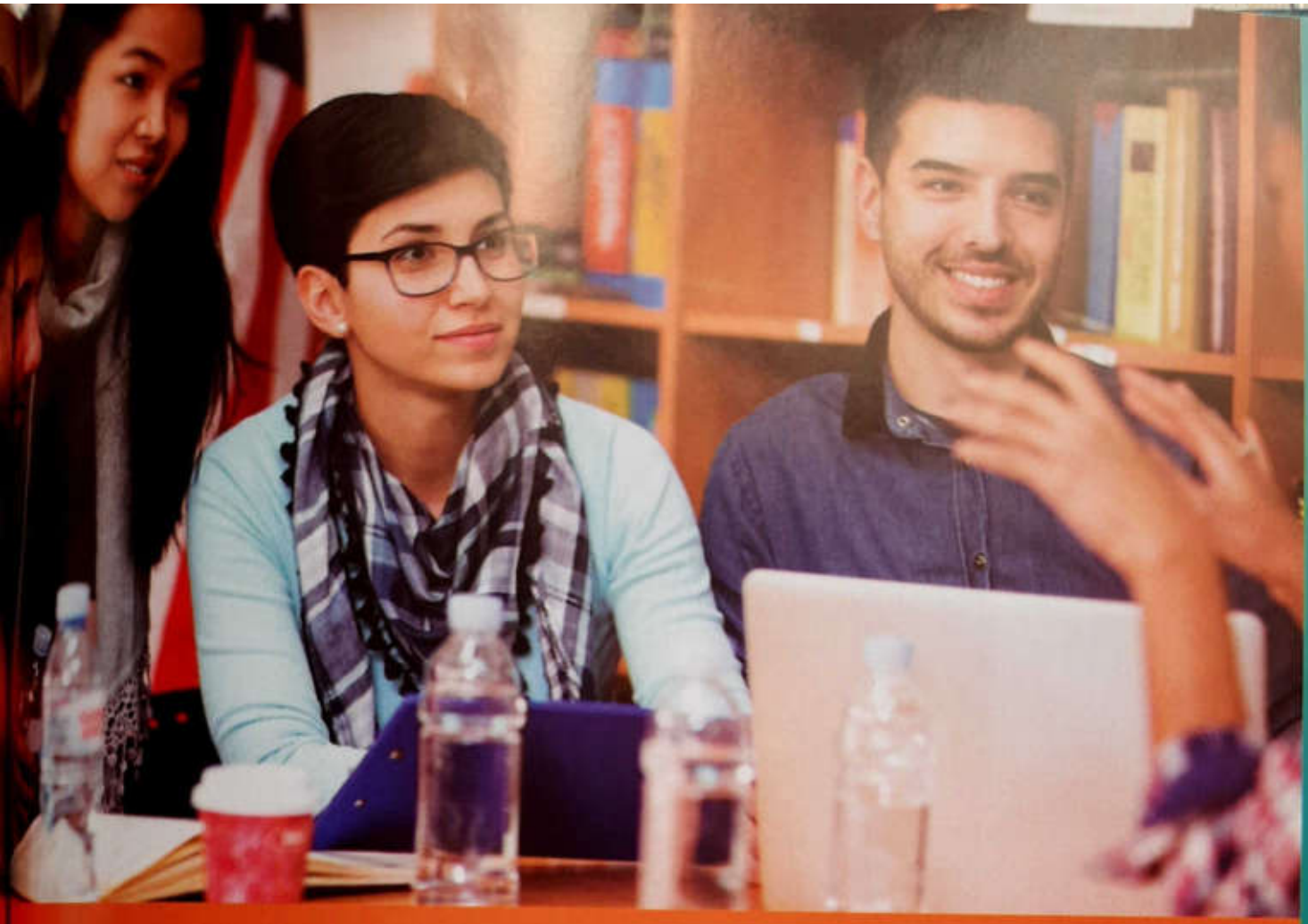
لەبەردەم دووکاندا ڕامەوەستە و ڕێی هاتوچۆی کڕیارەکان دامەخە، گەر ویستت سەیری پارچەیەك جل یان هەرشتێکی دیکە بکەیت، ئەوا بڕۆ ژووەرەوە یان لە شووشەی دوکانەکەوە سەیر بکە.



11

بەشی یانزەیەم

هونەری ئەتەکێت بۆ خوێندکارانی زانکۆ و پەیمانگاکان



ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەناو زانکۆدا

- سڵاو بکە: کاتی چوونت بۆ زانکۆ سڵاو لە مامۆستا و هاوڕێکانت بکە و هەواڵ پرسیان بکە، دڵنیابە بەم کارەت ڕێزی زیاترت لێدەگرن و پەیوەندیت لەگەڵیان باشتر دەبێت.
- بەڵێنەکانت جێبەجێ بکە: جیاوازی نییە بەڵێنی چوون و بینینی مامۆستاکەت داوە یان بڕیارتداوە بابەت یان بەرهەمێك وەك چالاکی ئەم هەفتەیەی گروپەکەت ئامادەبکەیت، گرنگە بەڵێنەکەت وەك خۆی جێبەجێ بکەیت. بێگومان ناتەوێت وەك کەسێکی بێ بەڵێن و ناڕاست لای هاوڕێ و هاوپۆلەکانت بناسرێیت.
- گرنگی بەخاوێنی خۆت و جلەکانت بدە، گەر ڕێکپۆشی وەك جل و بەرگی فەرمی لە زانکۆکەتاندا دیاریکرابوو دڵنیابە پابەندی یاساکان بیت. خۆ ئەگەر بەوشێوەیە نەبوو هەوڵبدە جلەکانت سادە و گونجاو بێت و نەبیتە شوێنی سەرنجی خوێندکارەکانی دیکە.

- با هەموو کات وشەی سوپاس لەسەر زمانت بێت بەرامبەر ئەو کەسەی یارمەتیت دەدات. جا ئەو کەسە چاودێری پرسگەکە بێت، یان مامۆستاکەت یان هاوڕێ یان هاوپۆلەکەت بێت هیچ جیاوازی نییە. چونکە هەریەکەیان بەجۆرێك کارێکیان بۆ ئەنجامداویت.

- ڕێز لە دەوروبەرەکەت بگرە. زۆر گرنگە هەمان ئەو ڕێزە پیشانی کارمەند و کارگوزارەکان بدەیت کە پیشانی سەرۆك بەش و مامۆستاکانت دەدەیت، چونکە لەکۆتاییدا هەمووان بۆ خزمەتکردن و ڕاپەڕاندنی کارەکانی تۆ بێوچان خۆیان ماندوو دەکەن.

- دوای خۆت خاوێن بکەرەوە. بێگومان هەر لەمندالیەوە فێربوویت دوای خۆت خاوێن بکەیتەوە بۆنمونە کە نانت خوارد قاپەکان کۆ بکەیتەوە. بێگومان کافتریای زانکۆش هیچ جیاوازی نییە لەگەڵ جێگاکانی دیکەدا و پێویستە دوای تەواوکردنی خواردنەکەت قاپەکەت ببەیتەوە بۆ شوێنی خۆی و پاشماوەکانیش بکەیتە سەتڵی خۆڵەکەوە.

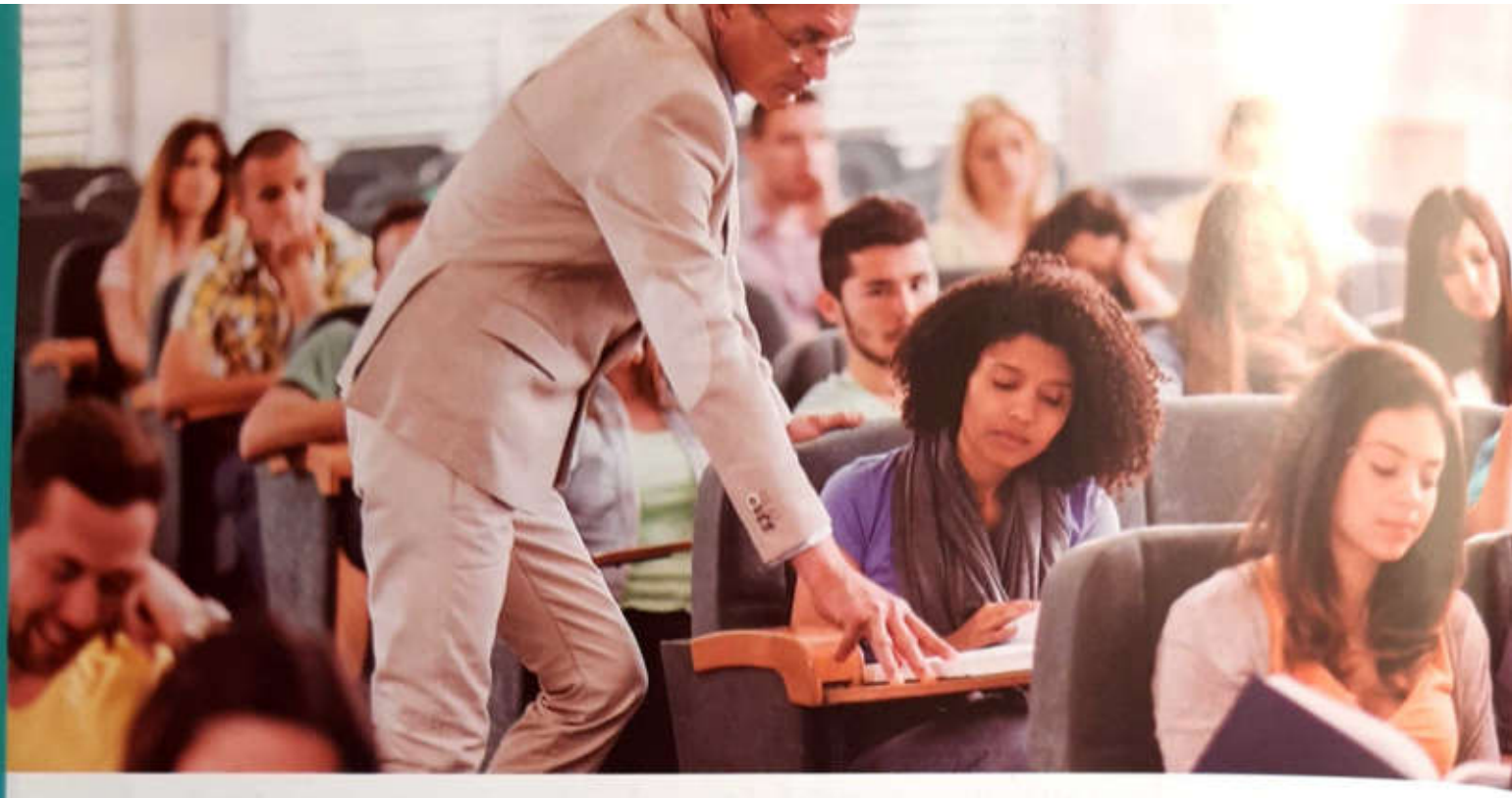
- بۆناردنی ئیمەیڵ و نامە گرنگە بە وریاییەوە نووسینەکە دابڕێژیت. جا ئیتر کەسی وەرگر هەر کەسێك بێت. هەموو کات دڵنیابە بەناونیشانێکی ڕوون کەسی وەرگر هەر کەسێك بێت. هەموو کات دڵنیابە بەناونیشانێکی ڕوون دەست پێ بکەیت، و ناوەڕۆکێکی کورت و پوختی هەبێت، بە فۆنتێکی ڕوون نامەکە دابڕێژیت. دڵنیابە ڕاهاتنت لەسەر ئەم شێوازی نامە ناردنە زۆر یارمەتیدەرت دەبێت لە کارەکانی داهاتووتدا.

- لـه ناردنـی ئیمەیڵداسـەرەتا پێویسـتە بـە وشـەی بەڕێـز، ئینجـا (ناوەکـەی) و دوای سـڵاو پەیامەکـەت یـن پرسـیارەکەت بەڕوونـی دەگەیەنیـت و لەکۆتایشـدا ناوونیشـان و ژمـارەی خـۆت دەنووسـیت ، نابێـت وشـەی کورتکـراوە و شـێوازی کورتەنامـە لـە ناردنـی ئیمەیڵـدا بەکاربهێنرێـت .

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەگەڵ هاوڕێیانی زانکۆ

کاتێـك بیـر لـە ژیانـی زانکـۆ و ئـەو ئەزموونانـە دەکەینـەوە کـە هەریەکەمـان پێیـدا تێپەڕبووین، ڕاسـتەوخۆ بیـر لـەو بابـەت و لایەنانـە دەکەینـەوە کـە فێریـان بووین و نـوێ بـوون بەلامانـەوە. ئێسـتاش بـا بیرێـك لـە هـاوڕێ و پەیوەندییەکانـی نـاو زانکـۆ بکەینـەوە، وادابنـێ هیـچ کام لـەو پەیوەندییانـە نەبـوون، دەتوانیـت پێشـبینی بکەیـت چ جـۆرە ژیانێـك دەژیایـت؟. بێگومـان دەڵێیـت، ژیانێکـی ناخـۆش و بێواتـا دەبـوو. کەوابـوو گرنگـە هەرخوێندکارێـك فێـری ئەوەبێـت کـە چـۆن پەیوەنـدی هاوڕێیەتـی دروسـت بـکات و پارێـزگاری لـێ بـکات.

- ڕێـز لـە کات و کارەکانـی یـەك بگـرن. کـە بڕیاربـوو لەگـەڵ هاوڕێکـەت یـەك ببینـن هەوڵبـدە پابەندبیـت بەکاتـەوە و لەئەگـەری دواکەوتنـدا ئـاگاداری بکەیتـەوە.
- ڕێزگرتـن لەبڕیـار و تایبەتمەندییەکانـی یەکـتر. هەریەکەمـان ڕۆژێـك لـەڕۆژان کێشـەمان دەبێـت و لەوانەیـە حەزبکەیـن بـۆ ماوەیـەك بەتەنهـا بمێنینـەوە. گرنگـە ڕێـز لـەم بڕیـارە بگریـن و ئـەو کەشـە بـۆ بەرامبەرەکـە دروسـت بکەیـن جـا هـاوڕێ یـان هەرکەسـێکی دیکـە بێـت.
- دووربکـەوە لـە دەمەقاڵـەی سیاسـی و ئـەو بابەتانـەی دەزانیـت هاوڕێکـەت تـووڕە و بێـزار دەکات.



- کـە لەسـەر بابەتێـك گفتوگۆتـان کـرد ئـاگاداری وشـەکانت بـە و دڵنیابـە کارێـك نەکەیـت دڵگـران و بێتاقەتی بکەیـت. دەتوانن بە نـەرم و نیانـی گفتوگۆکەتان درێژە پـێ بـدەن تـا ئـەو کاتـەی دەگەنـە ئەنجامێـك یـان دوای بخەن بـۆ کاتێکـی دیکە.
- هاوڕێکـەت دڵنیابکـەرەوە کـە دەتوانێـت پشـتت پێببەسـتێت و هـەرکات پێویسـتی بـە یارمەتـی بێـت بەبـێ دوودڵـی داوا بـکات.
- کـە لەگەڵـی دانیشـتوویت هەمـوو سـەرنجت بـا لـەلای ئـەو بێـت و خـۆت بـە شـتی دیکـەوە سـەرقاڵ مەکـە. بەتایبـەت تەلەفـۆن و نامەنـاردن، گـەر پێویسـت بـوو پەیوەندییەکـی تەلەفۆنـی ئەنجامبدەیـت دەتوانیـت مۆڵـەت وەربگریـت و بەخێرایـی بگەڕێیتـەوە.

■ ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەگەڵ مامۆستا

- ڕێـز لـە مامۆسـتاکانت بگـرە و سوپاسـی ئـەرك و ماندووبونیـان بکـە و پێزانینـت بـۆ کارەکانیـان دەربڕە.
- بەڕێـزەوە نـاوی بهێنـە و کاتـی بانگکردنـی ئـەو نازنـاوەی هەیەتـی لەپێـش ناوەکەیـەوە بڵـێ. بۆنمونـە (دکتـۆر، پرۆفیسـۆر، مامۆسـتا).
- کاتی لاوی لێیکـە و هـەواڵ پرسـی بکـە. دڵنیابـە بـەم

- گەر نەتتوانی لەیەکێك لەوانەکاندا ئامادە بیت پێش وەخت مامۆستاکەت ئاگاداربکەوە، باشترواية هۆکاری ئامادەنەبونتی بۆ ڕوون بکەیتەوە.
- بۆ هاتن و چوونە دەرەوەت لە پۆل لەکاتی وانەکاندا مۆڵەت وەربگرە و بەزووترین کات بگەڕێرەوە. ئەم کارەت دووپاتکردنەوەی ڕێزە بەرامبەر ئەو کەسەی خۆی بەئامادەکردنی وانەکەوە ماندووکردووە.
- کە مامۆستاکەت قسە دەکات با سەرنجت لای وتەکانی بێت و هەوڵ مەدە بابەتەکەی پێ ببڕیت. گەر پرسیاریشت هەبوو چاوەڕوانبە تا قسەکانی تەواودەکات و دواتر پرسیارەکەت بکە. خۆ گەر هاتوو کاتی وانەکە تەواوبوو یان بابەتەکە زۆر درێژەی خایاند هەوڵمەدە ئاگاداری بکەیتەوە بەهەندێك ڕەفتاری وەك دروسکردنی ژاوەژاو، داخستنی کتێبەکەت، و قسەکردن لەگەڵ خوێندکارەکانی دیکە. لەکۆتاییدا ئەو مامۆستای تۆیە و ئەزموونی لەتۆ زیاترە و ئەم کارەت جۆرێك لە بێڕێزی ئەبێت بەرامبەری.

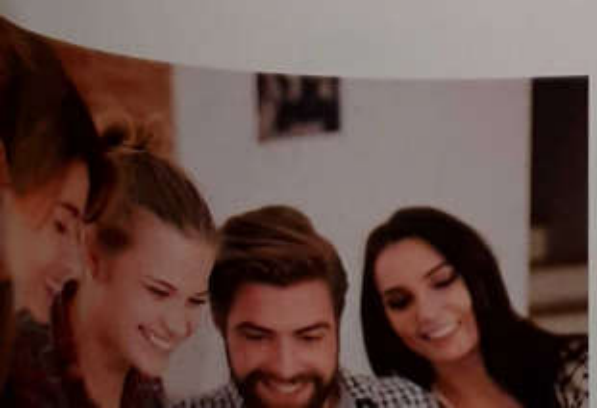
ڕەفتارکردن لەناو پۆلدا

- ل[illegible]یدا لەناو پۆل ئامادەبە. گەر ترسی قەرەباڵغی ڕێگات هەبوو با[illegible] زووتر خۆت ئامادە بکەیت و لەماڵەوە دەرچیت. لەئەگەری دوا[illegible]دا مامۆستاکەت ئاگاداربکە.
- هەوڵبدە لەهەموو وانەکاندا ئامادە بیت. گەر لەوانەیەکدا ئامادە نەبیت ئەوسا لەهاوڕێکانت دادەبڕێیت و دواتر پێویستت بە هەوڵی زیاتر دەبێت بۆئەوەی لەبابەتەکە تێ بگەیت. یان هەندێك لە بابەتەکان بە چەند وانەیەك باسدەکرێن، گەر بێتوو لەیەکێکیان ئامادە نەبیت ئەوسا تێگەشتن لە وانەی دواتریش ئاسان نابێت و لەوانەشە هیچ تێنەگەیت.
- بێدەنگی پۆلەکە بپارێزە و لەگەڵ هاوڕێکەت قسە مەکە بەتایبەت لەو کاتانەی یەکێك لە خوێندکارەکان گفتوگۆ لەگەڵ مامۆستادا دەکات و باس لە بابەتێك دەکەن
- مۆبایلەکەت بکوژێنەوە یان بیخە سەر باری بێدەنگی.
- کاتی وانەکە گەر پرسیارت هەبوو کاتێکی گونجاو هەڵبژێرە بۆ کردنیان، هەروەها دڵنیابە مافی خوێندکارەکانی دیکە نەخۆیت بە پرسیارە زۆر و درێژەکان. گەر لە شوێنێکی بابەتەکە تێنەگەشتیت دەتوانیت مۆڵەت لەمامۆستاکەت وەرگریت و داوا بکەیت لەکات و شوێنی دیکەدا بۆت باسبکاتەوە.

- ڕێز لـــە هاوپۆلەکەت بگـــرە، ڕێگا بدە پرســـیارەکانی لەســـەر بابەتێك هەیەتی بیکات، هەمووان ئاســـتی تێگەشـــتنتان بۆ بابەتێـــك وەك یەك نییـــە هەربۆیە ئاســـاییە یەکێك کات و ڕوونکردنەوەی زیاتری پێویســـتبێت بۆ تێگەشـــتن.
- پێش چوونـــت بۆ ناو پۆل خۆت ئامـــادە بکە و ئەرکەکانت ڕاپەڕێنە. پێویست ناکات بەهۆی پشـــتگوێ خســـتنی یەکێکەوە ئەوانی تر لە بابـــەت و وانەکانی دیکە دوابکەون.
- بردنی خواردن و خواردنـــەوە ڕێگە پێدراو نییە. دەتوانیت لە کاتی پشـــووەکاندا و لەکافتریا ئـــەو خواردنەی ئـــارەزووی دەکەیت بخۆیـــت و بخۆیتەوە. بەڵام ناوپۆلەکان شـــوێنی وانە خوێندن و گفتوگۆی زانســـتیە.

■ هونەری ئەتەکێت لە کاتی بۆنە و ئاهەنگی زانکۆدا

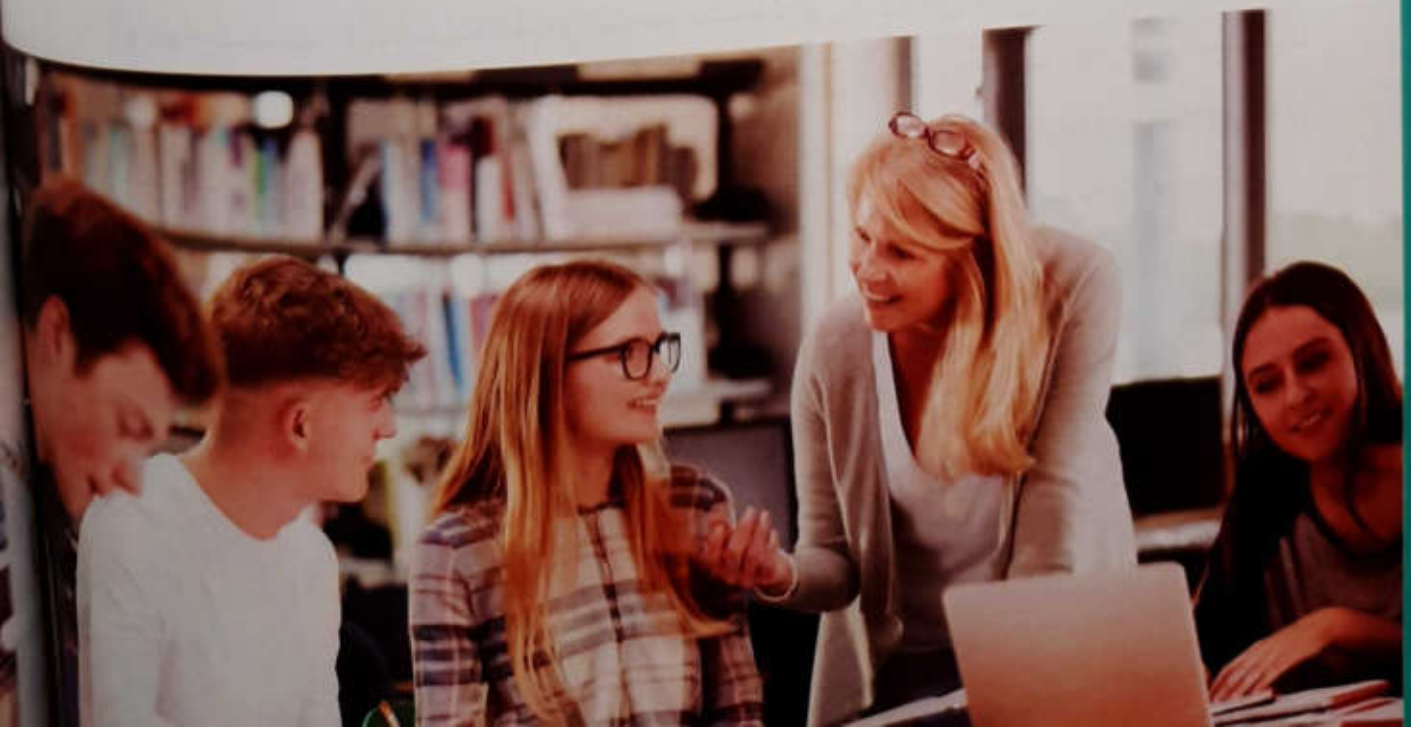
- ڕێز لە کەســـەکانی ناو ئاهەنگەکە بگـــرە. لەبیرت بێت کە میوانیت و پێویست ناکات زۆر بجوڵێیت و بەنـــاو ئاهەنگەکەدا بخولێیتەوە. خـــۆ ئەگەر ئاهەنگەکە لە ماڵی یەکێك لە هاوڕێ نوێیەکانت بوو ئەوســـا پێویســـتە زیاتـــر وریابیت و ئـــاگاداری ڕەفتارەکانت بیت. لەئەگەری ڕوودانی هەر ڕووداوێکدا دەســـتبەجێ داوای لێبوردن بکە و بگەڕێـــرەوە جێگاکەی خۆت.
- بێگومان لەیەکـــەم ئاهەنگی زانکـــۆدا ناتەوێت ببیتە جێگای ســـەرنجی ئەوانی دیکە. باشـــترواییە ســـنوورەکانی خۆت بزانیت و لەســـەر ئەو بنەمایەش ڕەفتار بکەیت.



- بەشداریکردنت لەیەکەم ئاهەنگی زانکۆ لەوانەیە هەستێکی نامۆت پێ ببەخشێت، هەست بە شەرمەزاریی بکەیت بەهۆی زمان و ڕەفتارەکانت یان خۆت کەسێکی شەرمن بیت. هەوڵبدە بەسەر هەستەکانتدا زاڵبیت و چێژ لەکاتەکە وەربگریت بە قسە و پێکەنین لەگەڵ هاوڕێ و هاوپۆلە نوێیەکانتدا.
- هەمووان کۆبوونەتەوە بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش و ئاشنابوونی زیاتر. بێگومان چەندین ڕەفتار و وشەی نوێ دەبیستیت و دەبینیت. بەڵام پێویست بە شڵەژان و توڕەبوون ناکات، هەموو هەوڵێك بدە بەهێمنی بمێنیتەوە و ڕێگامەدە سەرسامیت بە دۆخەکە پێوە دیاربێت. باشترە ئاهەنگەکە بکەیت بە دەرفەت بۆ ناسین و دروسکردنی پەیوەندی لەگەڵ هاوپۆلەکانت.
- بەدرێژایی ئاهەنگەکە لەگەڵ هەمان کەس مەمێنەوە. ڕاستە لەسەرەتادا هەست بەنامۆیی دەکەیت و لەوانەیە زۆریش بێزاربیت، بەڵام بەتێپەڕبوونی کات و دوای ئەنجامدانی چەند چالاکیەك هەوڵبدە پەیوەندی لەگەڵ چەند کەسێکی دیکە دروست بکەیت و لەگەڵ کەشی ئاهەنگەکەدا بکرێیتەوە. باشترە چەند پرسیارێکی ئامادەکراوت لەبیربێت بۆئەوەی بیکەیت بەدەستپێکی گفتوگۆکانت لەگەڵ هاوڕێ نوێیەکانتدا.
- کاتی خۆ ئامادەکردنت بۆ ئاهەنگەکە پۆشاکێك هەڵبژێرە کەلەگەڵ بۆنەکەدا گونجاوبێت. دڵنیابە مانەوەت بە سادەیی و ڕێکی کەشخەییەکی زیاترت پێدەبەخشێت و لەناخەوە هەست بە ئارامیی زیاتر دەکەیت. بەر لەپۆشینیان دڵنیابەرەوە لە گونجاوی ڕەنگ و خاوێنی جلەکان. دەتوانیت بۆ زیاتر ڕازاندنەوە پارچەیەك یان دوو پارچە خشڵی ناسك بەخۆتەوە بکەیت.

ئەتەکێتی ڕەفتارکردن لەکاتی گفتوگۆ زانستیەکاندا

- پێش کاتی گفتوگۆکە خۆت بەباشی ئامادەبکە و لەسەر بابەتەکە بخوێنەوە هەندێك زانیاری کە پاڵپشتی بیروڕاکەت دەکەن کۆبکەوە. دڵنیابە خۆ ئامادەکردنی پێش وەخت زۆر یارمەتیدەرت دەبێت بەسەر ترس و دڵەڕاوکێکەتدا زاڵ بیت.
- گرنگی بە خاوێنی و ڕێکی پۆشاکەکەت بدە و کەمێك کات بۆ ئامادەکردنی تەرخان بکە.
- کاتی دەبڕینی بۆچوونەکانت بەڕوونی قسە بکە و هەوڵبدە بەکەمترین وشە مەبەستەکەت بخەیتە ڕوو.
- هەر جارەی بابەت و خاڵێك باسبکە و ڕوونکردنەوەی پێویستی لەسەر بدە بۆئەوەی هەموان لەمەبەستەکەت تێ بگەن و بتوانن وەڵامت بدەنەوە.
- لەکاتی گفتوگۆکەدا باتەنها تۆ قسەکەر نەبیت. بەڵکو دەرفەتی ئەوە بە هاوڕێکانت بدە بۆچوونەکانیان دەربڕن و بەڵگەکانیان بخەنەڕوو.
- لەکاتی گفتوگۆکەدا بەوریاییەوە ڕەفتاربکە و ڕێز لە لایەنی بەرامبەر بگرە. ئێوە لێرە گفتوگۆ لەسەر بابەتێکی زانستی دەکەن و جیاوازی بیروڕاتان هەیە نەك کێشەی کەسی، و دوای تەواوبوونی گفتوگۆکەتان هاوڕێیەتیەکەی جاران بەردەوامە.



ئەتەکێتی بەکارهێنانی (کتێبخانەی گشتی، و بەرزکەرەوەکان)

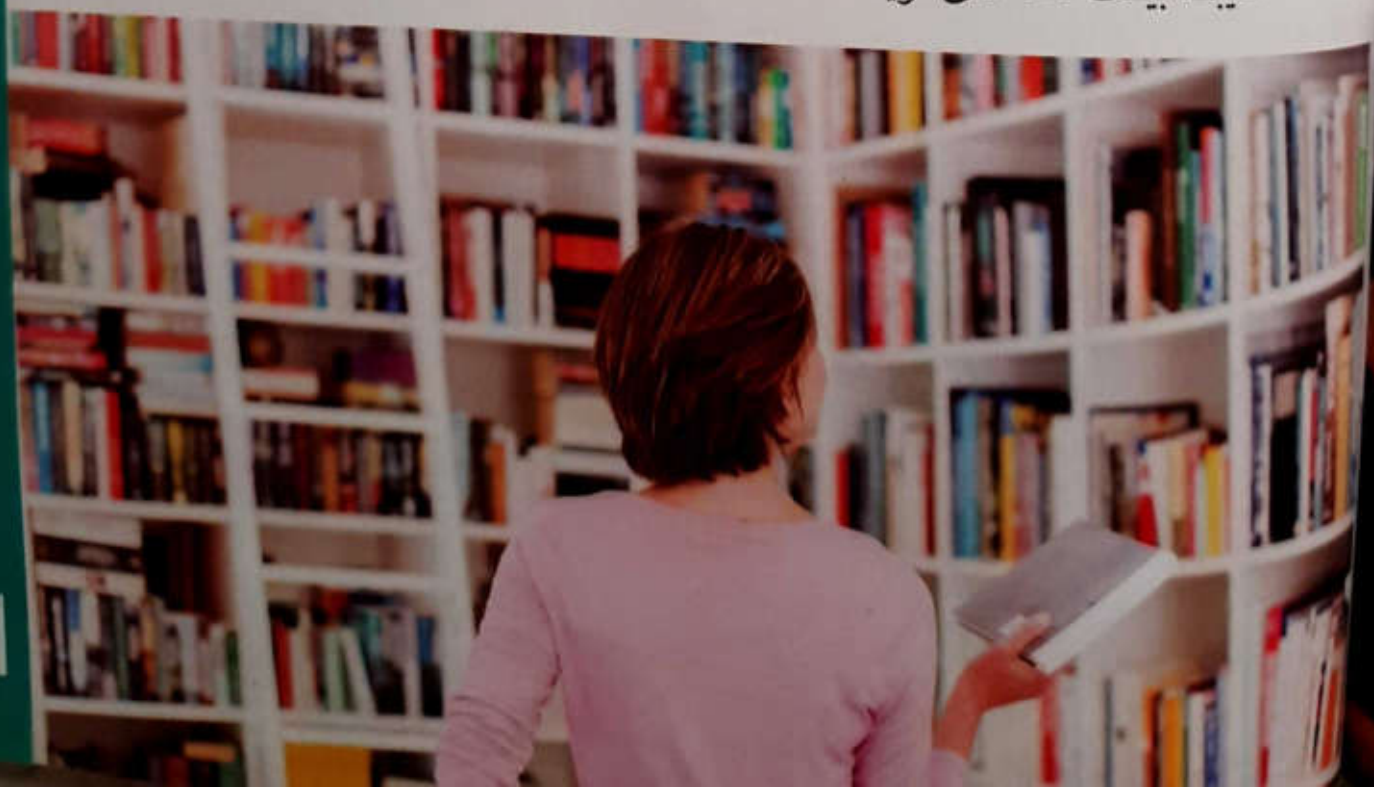
- بێدەنگی شوێنەکە بپارێزە. گەر پێویستبوو لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەیت تەواو لێی نزیك ببەوە دواتر بابەتەکە بکەوە نەك هەر لەدوورەوە دەست بە هاوار و قسە بکەیت. هەمووان دەیانەوێت لەکەشێکی ئارام و بێدەنگدا ئەرکەکانیان جێبەجێ بکەن بۆیە ڕوویان لەو شوێنە کردووە.

- پێش چوونت بۆ ئەوێ مۆبایلەکە بکوژێنەوە یان بیخە سەر باری بێدەنگی. گەر پەیوەندییەکی گرنگت بۆ هات لەدەرەوە وەڵام بدەرەوە دواتر بگەڕێرەوە.

- کاتی بەکارهێنانی ئامێر و کۆمپیوتەری کتێبخانەکان هەوڵ بدە بەخێرایی کارەکانت ڕاپەڕێنیت بۆئەوەی ئەوانی تر لەچاوەڕوانیدا نەمێننەوە بەهۆی نەبوونی کۆمپیوتەرەوە.

- ڕێز لە ستافی کتێبخانە بگرە و ڕێگا بدە کارەکانیان ڕاپەڕێنن بێئەوەی پەلەیان لێ بکەیت. ئەگەر پێویستت بەشتێك بوو یان پرسیارت هەبوو چاوەڕوانبە تا ئەو کارەی پێوەی خەریکە تەواودەکات.

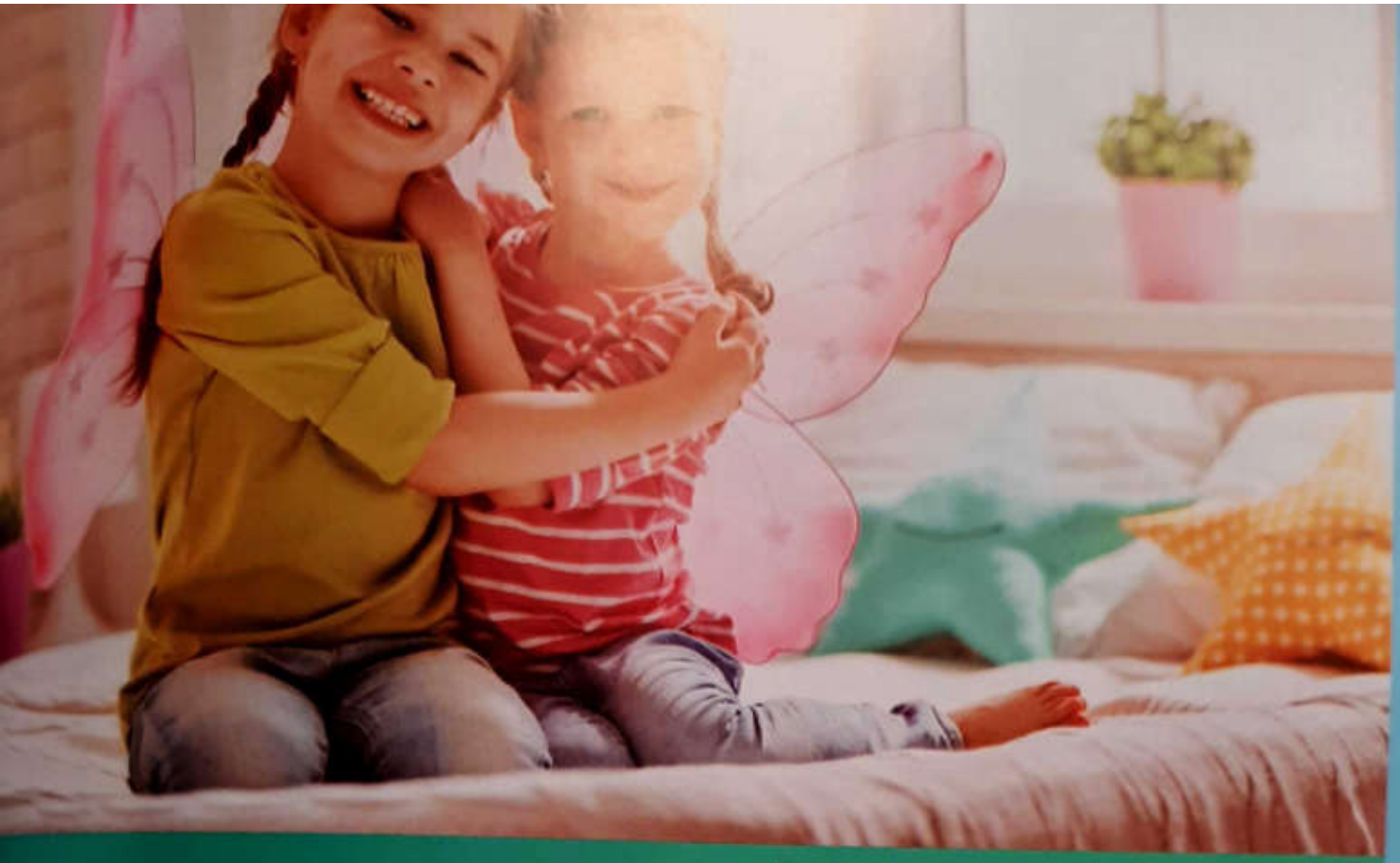
- ڕێز لە ئامێر و کەل و پەلی شوێنەکە بگرە، و دوای بەکارهێنان شتەکان بگەڕێنەوە شوێنی خۆیان. گەر کتێبێکت برد هەموو هەوڵێك بدە لەکاتی خۆیدا بیگەڕێنیتەوە چونکە لەوانەیە کەسێکی دیکە چاوەڕوانی گەڕانەوەی ئەو کتێبە بێت کە لای تۆیە.



12

بەشی دوانزەیەم

منداڵ و ئەتەکێت



منداڵ و ئەتەکێت

لە کۆنەوە وتراوە، منداڵ وەك پارچە ئیسفنجێکە کە هەموو شتێك هەڵدەمژێت، دەتوانێت هەموو شتێك لە دەوروبەرەکەیەوە وەربگرێت و فێری ببێت. تەنها پێویستیانە چەند جارێك پێیان بوترێتەوە و پیشانیان بدرێت. شارەزایان دەڵێن دەکرێت منداڵ فێری هونەری ئەتەکێت بکرێت هەر لەو کاتەی دەست بە قسە دەکات، دەتوانیت سەرەتا فێری بەکارهێنانی (سوپاس، بەیارمەتیت)ی بکەیت کاتی داواکردنی شتێك. کە منداڵەکەت هێندە گەورەبوو بتوانێت لەسەر سفرە دابنیشێت، دەتوانیت فێری ئەتەکێتی نانخواردنی بکەیت. دەتوانیت هەر لەسەرەتاوە فێری نەرم و نیانی، ڕێزگرتنی بکەیت. ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە، بوونی نموونەیەکە تا لێوەی فێربن، دەتوانیت تۆی دایك/ باوك ببیتە ئەو نموونەیەی منداڵەکەت پێویستی پێیەتی.

کە منداڵەکەت فێری ئەتەکێت دەکەیت، بزانە چی لەگەڵ کام تەمەنەدا گونجاوە، توانای هەیە جێبەجێی بکات، دەوروبەرەکەی کێن، چونکە بەگشتی کەسانی بەتەمەنی ناو خێزانەکان چاوەڕوانی شتێك دەکەن تەواو جیاوازە لە توانای نەوەکەیان.

■ هێزکردنی ئەتەکێت لە منداڵدا هونەرێکە پێویستە لێی بزانین

١. بە نموونە بۆی:

گەر دەتەوێت منداڵەکەت بەجوانی ڕەفتار بکات، پێویستە تۆش بەهەمان شێوە بیت . زۆر بێمانایە گەر بتەوێت منداڵەکەت بەو شێوەیە ڕەفتار بکات کە تۆ دەیڵێیت، نەك بەو شێوەیەی کە تۆ ڕەفتار دەکەیت. بۆ نموونە بۆ ئەوەی منداڵەکەت ڕێز لە تایبەتمەندی گەورەکان بگرێت، پێویستە ڕێز لە تایبەتمەندی ئەوانیش بگیرێت.

- گفتوگۆکانیان لێ تێك مەدە.
- گوێ لە پەیوەندییە تەلەفۆنیەکانیان مەگرە.
- بەدزییەوە خۆتیان لێ مەگرە.
- ئەو شتانە مەپشکنە کە پەیوەندی بەوانەوە هەیە.
- لە دەرگا بدە و مۆڵەت وەربگرە بەرلەوەی بچیتە ژوورەکەیان.

٢. لە ماڵەوە ڕاهێنان بکەن:

کارێکی دروست نییە تەنها بەشێوەی تیۆری بۆ منداڵەکەتی باس بکەیت. ئەوان پێویستیان بەوەیە بە پراکتیك فێری یاساکان بن. بۆی ڕوون بکەرەوە و نموونەی بۆ بهێنەوە، دەتوانیت سوود لە چالاکی و یاری جیاواز وەربگریت بۆ ئەو کارە.

ئاگاداری هەستەکانی بە. کە دەزانێت منداڵەکەت کەسێکی هەستیارە ئەوسا داوای لێبوردن لە هاوڕێکەت بکە بۆ ئەو ڕەفتارەی منداڵەکەت و ئاگادارکردنەوەکە بخە کاتێکەوە کە تەنها خۆت و منداڵەکەت بن.

٩. فێری بکە خێرا بڕیار لەسەر خەڵکی نەدات:

منداڵەکەت چاو لە تۆ دەکات، ئەگەر بۆچوونێکت لەبارەی کەسێکەوە هەیە، مەهێڵە ئەوانی دیکە هەستی پێبکەن. منداڵەکەت فێر بکە بەپێی سیفات و کارەکان تاکەکان هەڵبسەنگێنێت نەك بەپێی نەتەوە و هۆز، دین، ڕەگەز.

ئەم قسانەت بەلاوە سەیر نەبێت، چونکە پەروەردەکردنی منداڵ لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنیدا و بگرە دواتریش بریتییە لە ئاوێنەی هەڵسوکەوتی دایك و باوکی و لاسایی کردنەوەیەکی کوێرانەی ئەوان.

■ ئەو یاسایانەی ئەتەکێت پێویستە منداڵەکەت بیانزانێت:

١. پیشاندانی ڕێز و خۆشەویستی بەرامبەر هەموو کەس.

٢. بەکارهێنانی « بەیارمەتیت» و « سوپاس» و « بەئەرك نەبێت» هەموو ڕۆژێك.

٣. خوڕەوشتی سفرە و خوان: بێگومان هەمان شتە بۆ منداڵانیش بە ڕەچاوکردنی چەند جیاوازییەکی سادە، وەك ئەوەی فێر بکرێن لەسەر سفرە بێدەنگ بن و زۆر نەجووڵێن و دەنگ بەرز نەکەنەوە، دەبێت ئەوەش بەهەند وەربگیرێت کە ئەگەر ماوەی دانیشتن لەسەر سفرە درێژ کرایەوە، منداڵ ناتوانێت ئەوەندە

چاوەڕێ بـــکات و ئەوکات دەنگ بـــەرز دەکاتەوە.

نەبڕینی گفتوگۆی نێوان دوو کەس.

دوورکەوتنەوە لە باسکردنی کەسانی دیکە بە خراپ.

٦. ســـڵاوکردن لەگەورەکان و ناوهێنـــان و تەوقەکردن لەگەڵیاندا و تەماشـــاکردنی چـــاوی ئەو کەســـەی کە تەوقـــەی لەگەڵـــدا دەکەن.

٧. سەرنجدان و سەیرکردنی بەرامبەرەکەت کاتێك قسەت لەگەڵ دەکات.

٨. بانگ نەکردنـــی گـــەورەکان بەنـــاوی خۆیانەوە، چونکـــە ئەوان لـــەو تەمەنە بچووکـــەدا گوێ بەوە نـــادەن ئەوانەی لەخۆیـــان گەورەتـــرن بەنازناوێك بانگ بکـــەن کە پێـــش ناوەکانیان بکەوێـــت. بەڵام کـــە دەگاتە قۆناغێك لـــە تەمەنی کە هێشـــتا گەورە نەبووە، پێویســـتە فێربکرێت کـــە چۆن بـــە بەکارهێنانی نازناو بانگی ئەوانی تـــر بکات.

٩. بانگکردنی کەسێك بۆ بەشداریکردن لە دانیشتنەکەتان گەر بەتەنها بوو.

١٠. لەدەرگادان و مۆڵەت وەرگرتن پێش چوونە ژوورەوە.

١١. وەڵامدانەوەی تەلەفۆن بەشێوەیەکی جوان و بەڕێزانە.

١٢. یارمەتیدانی هەرکەســـێك پێویســـتی بەیارمەتی بوو، بەتایبەت ئەگـــەر توانایان لە تۆ کەمتربوو وەك کەســـی بەتەمـــەن و نەخۆش.

١٣. داپۆشینی دەم و لووت کاتی پژمین و کۆکین.

■ لەڕێی یاریکردنەوە منداڵەکەت فێری ئەتەکێت دەبێت

لەمیانەی ئەو هەڵسوکەوتانەوە کە لەکاتی یاریکردنی نێوان منداڵاندا پەیڕەو دەکرێت، چەند شێوازێك لە پەروەردە تیایاندا گەشە دەکات بەبێ ئەوەی دایك و باوکی پێبزانن.

- ڕۆحی هاریکاری.
- ڕێزگرتن لە کەسانی دیکە
- چاکەخوازی
- دوورکەوتنەوە لە خۆپەرستی.

منداڵان بەبەشداری دایك و باوکیان لەگەڵیاندا و لەڕێی یارییەکانەوە فێری ئەم شتانە دەبن بە لاساییکردنەوەی کاردانەوەکانیان لەکاتی یارییەکاندا.

■ نموونەی یارییەکان

١. ڕۆڵی خۆت و منداڵەکەت لەسەر سفرە پێچەوانە بکەرەوە و بۆی ڕوون بکەرەوە گەر هەڵەیەکت ئەنجامدا ئاگادارت بکاتەوە و بۆت ڕاستبکاتەوە، دوای ئەوەی یارییەکە دەستی پێکرد چەند هەڵەیەکی ڕوون ئەنجام بدە و کاتی پێبدە بۆت ڕاست بکاتەوە. دڵنیابە کاتێك خەریکی یاریکردنن کەسانی دیکە بریندار نەکەن و بێزاریان نەکەن.

٢. یاری ماڵەباجێنە بیرۆکەیەکی باشە لەڕێیەوە منداڵەکەت فێری شێوازی ڕێکخستنی سەر سفرە بکەیت.

٣. چەند سیناریۆیەك دابنێ و لەسەر پارچە وەرەقەی جیا بینووسنەوە، دواتر دانە دانە بەیەکەوە بیخوێننەوە و داوا بکە منداڵەکەت بۆچوونی خۆی بڵێت و سەرپشکی بکە لە بڕیاردان، بۆ نموونە:

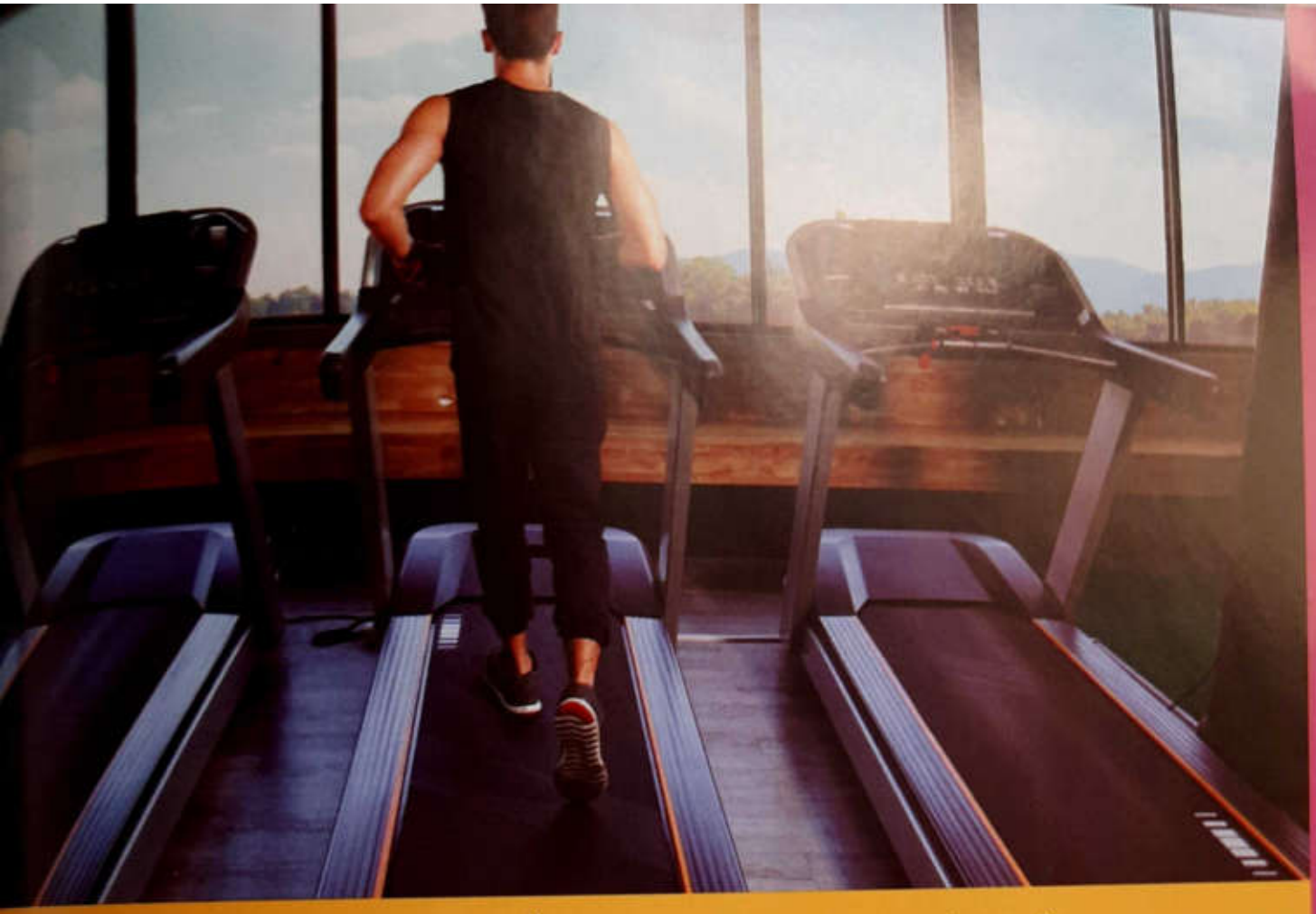
- خانمێك لەبەردەم دەرگایەکدا وەستاوە و ناتوانێت دەرگاکە بکاتەوە چونکە بە هەردوو دەستی چەند عەلاگەیەکی هەڵگرتووە، بەڕای تۆ پێویستە ئێمە چی بکەین؟
- کەسێکی خاوەن پێداویستی تایبەتت بینی لە دووکانێکدا دەیەوێت شتێك دابگرێت و بیکڕێت، بەڵام دەستی پێیناگات و هەست بە شەرمەزاری دەکات گەر داوای یارمەتی لە کەسی دیکە بکات، بەڕای تۆ ئێمە دەبێت چی بکەین؟

- ئەند منداڵێك لە قوتابخانە گاڵتە بەشێوازی بڕینی هاوڕێکەت دەکەن، پێویستە ئێمە چی بکەین؟ ئایا ئەوە کارێکی باشە؟
- وادابنێ ماڵێکی نوێ هاتوونەتە کۆڵانەکەتانەوە و پێیان وتویت منداڵێکیان هەیە نزیکە لە تەمەنی تۆوە، ئەگەر وابێت تۆ چی دەکەیت؟
- لەگەڵ خێزانەکەت چوون بۆ میوانی و کاتی یاریکردن بە هەڵە خۆت بە شتێکی ماڵەکەدا کێشا و شکا، بەڕای تۆ لەم کاتانەدا پێویستە چی بکەین؟

13

بەشی سیانزەیەم

ئەتەکێتی وەرزش و یاریکردن



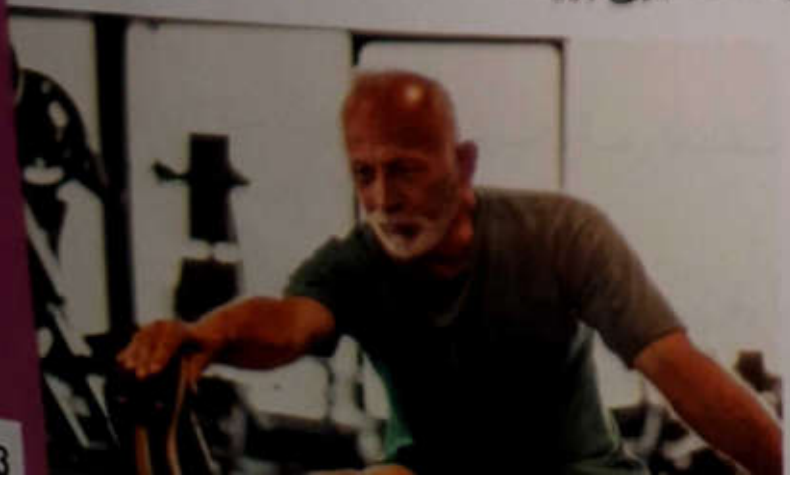
ئەتەکێتی وەرزش و هۆڵی لەشجوانی

بڕیارتدا بەشداری لە کۆرسێکی لەشجوانیدا بکەیت و دەتەوێت لەشولارێکی نموونەییت هەبێت، بێگومان پێویستت بە ئامادەکاری پێشوەخت هەیە. ئەوەی پێویستە بریتین لە پۆشاك و پێڵاوێك پێوەی ئاسوودەبیت و خاولی و بوتڵێك ئاو، زیاتر لەوانە پێویستت بەوە دەبێت بزانیت چۆن شیاوە ڕەفتار بکەیت. زۆرباش دەکەیت گەر کەمێکی لەسەر بخوێنیتەوە.

بنەماکانی ئەتەکێتی هۆڵی لەشجوانی

- پۆشاکێك بپۆشە پێوەی ئاسوودەبیت، جا هەرچییەك بێت. گرنگ ئەوەیە بتوانیت یاری و ڕاهێنانەکان بە باشی ئەنجام بدەیت.
- کاتی یاریکردن ئارەق دەکەیتەوە، ئەمەش ئاساییە، باش وایە پێشوەخت بۆنبڕی ژێرباڵ بەکاربهێنیت، بۆ ئەوەی دەوروبەرت بێزار نەبن، گەر حەز بکەیت دەتوانیت موعەتەر یان بۆنی تر بەکاربهێنیت، بەڵام پێویست بەزیادەڕەویی ناکات.

- رۆژانە لەو کاتەی بۆت دانراوە لە هۆڵەکە ئامادەبە، باشتر وایە (١٥) خولەك بەر لە کاتی دیاریکراو ئامادەبیت، تا بتوانیت جلەکانت بگۆڕیت و پشوویەك بدەیت. رۆژانەی خولەکان رۆژەکەیان بە هەندێك جووڵە و یاری دەستپێدەکەن بۆ گەرمبوون و ئامادەبوونی ماسوولکەکان، بۆیە گرنگە لەو کاتەدا ئامادەبیت. جگە لەوەش دواکەوتنت بەرنامەی گرووپ و خولەکە تێك دەدات و هەمووان بێزار دەکات.
- کاتی یاری و ڕاهێنانەکان با دووریەك لەنێوان تۆ و تەنیشتەکەتدا هەبێت بۆئەوەی بتوانن بەباشی و بێبەرکەوتن یارییەکان ئەنجام بدەن.
- کاتی ڕاهێنانەکان گوێڕایەڵی مامۆستاکەت بە، بەو شێوەیە یاری بکە کەئەو پێت دەڵێت.
- هەوڵ بدە بەپێی توانا ئەوانی تر بەهەند وەربگریت، لەکاتی گفتوگۆ لەگەڵ کەسێکی تردا دەنگت بەرز مەکەرەوە بەسەریدا و ئەوانی تریش لەکار مەکە.
- کاتی ڕاهێنانەکان قسە لەگەڵ کەس مەکە، چونکە یاریزانەکانی دیکە سەرقاڵ دەکەیت و ناهێڵیت ڕاهێنانەکان ئەنجام بدەن. باشتر وایە قسەکانتان هەڵبگرن و لە کات و شوێنێکی دیکە کۆببنەوە گفتوگۆکەتان تەواو بکەن.
- لەوانەیە تۆ کەسێك بیت توانات زیاتربێت و بەخێرایی فێری بەکارهێنانی ئامێر و ڕاهێنانەکان بیت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت گاڵتە بە یاریزانەکانی دیکە بکەیت، تەنها لەبەر ئەوەی ئەوان ئەو توانایەیان نییە، لەبری ئەوە هاتیان بدە و هاوکاربە لەفێربوونیاندا.
- مۆبایلەکەت بکوژێنەوە و لەناو لۆکەرەکەت جێی بهێڵە.



- ڕۆژانــە دوای تەواوبوونــت لــە ڕاهێنانــەکان ئــەو ئامێرانــەی بــەکارت هێنــاوە بگەڕێنــەوە شــوێنی خــۆی.
- هەمــوو ڕۆژێــك پێــش جێهێشــتنی هۆڵەکــە ئــەو ڕاهێنانــە ئەنجــام بــدە کــە مامۆســتاکەت فێــری کردوویــت بــۆ کەمکردنــەوە و ڕێگریکــردن لــە ڕەقبــوون و بریندارببوونــی ماســوولکە و جومگەکانــی جەســتەت.

ئەتەکێتی یاریکردن بە گرووپ

١. یاساکان بزانە: بۆ ئەوەی یاساکان جێبەجێ بکەیت، پێویستە سەرەتا بیانزانیت، دەتوانن پێشتر لەسەری بخوێننەوە یان لەگەڵ هاوڕێکانت لەسەری ڕێکبکەون.

٢. کە یاریت کرد بەدڵسۆزییەوە بیکە و خۆت ماندوو بکە. بەئەوپەڕی توانات‌ەوە هەوڵ بدە، هەمووان بۆ چێژوەرگرتن کۆبوونەتەوە، گەر بێتوو یەکێك کەمتەرخەم بێت، ئەوا کەشی یاری و کۆبوونەوەکە تێك دەچێت.

٣. کەسێکی بەڕێزبە و ڕێز لە تیمی بەرامبەر بگرە. گەر پێویستبوو بابەتێك باس بکەن، بە شێوەیەکی جوان گفتوگۆیان لەگەڵ بکە نەك بە هاوار و قیژە. تەنانەت گەر تیمەکەی دیکە ویستیان شەڕ بکەن و دەستیان بە هاوار کرد تۆ بەهێمنی بمێنەوە و وەڵام مەدەوە.

٤. کەسێکی نەرم بە و بەنەرمی قسە بکە، گەر کەسێك بەو شێوەیە نەبوو لە تیمەکەت مەیهێڵەوە و ڕێگا مەدە یاریتان لەگەڵ بکات، پەندێك هەیە دەڵێت «قسەی باش نازانیت، خراپیش مەکە».

٥. کە یارییەکتان بردەوە و سەرکەوتوبوون، دڵنیابە دڵی تیمی بەرامبەر ڕابگریت و بەهیچ شێوەیەك خۆت لەوان بە باشتر پیشان نەدەیت. بەپێچەوانەشەوە، گەر تیمەکەی دیکە سەرکەوتوو بوون، پیرۆزباییان لێبکە، نەك بڵێیت یارییەکە دادپەروەرانە نەبوو بۆیە بردتانەوە.

٦. تەوقە بکەن و پیرۆزبایی لەیەکتر بکەن، گەر هەمووان بەم شێوەیە ڕەفتار بکەن، بێگومان یارییەکە دەبێتە ئەزموونێکی خۆش و گەورە بۆ هەردوولا.

14

بەشی چواردەیەم

ئەتەکێتی شۆفێریکردن

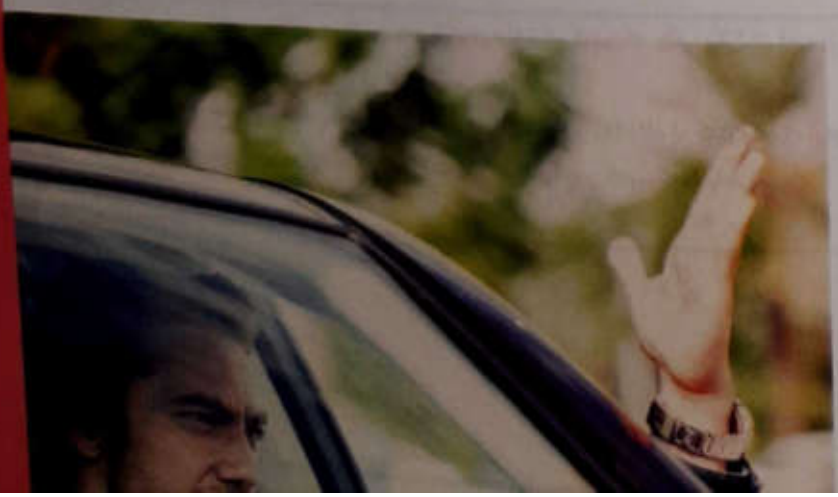
ئەتەکێتی شۆفێری کردن

لێخوڕین و شۆفێریی ئۆتۆمبێل وەك هەر پیشە و کارێکی دیکە ئەتەکێتی تایبەت بەخۆی هەیە. بێگومان بوون بە شۆفێرێکی باش زۆر زیاتر لە یاساکانی ئەتەکێتی پێویستە. بەڵام ئەو یاسایانە یارمەتیدەرێکی گەورەن تا سەفەرێکی خۆش و سەلامەت و دوور لە هەر ڕووداوێك ئەنجام بدەین.

- خێرایی مامناوەند بۆ شۆفێری کردن هەڵبژێرە، ئەمە بۆ سەلامەتی گشتی باشترە. پێویست ناکات تەنها بۆئەوەی چەند خولەکێك زووتر بگەیت، خۆت و بەرامبەرەکەشت تووشی ئەو مەترسییە بکەیت.
- کاتی شۆفێریکردن لەبیرت بێت تەنها تۆ لەسەر شەقامەکە نیت و پێویستە ڕەچاوی ئۆتۆمبێلەکانی دیکەش بکەیت، لە سایدی خۆت بمێنەوە و گەر پێویستبوو بچیتە سایدەکەی تر، زووتر ئیشارەت داگیرسێنە و شۆفێرەکەی تەنیشت و دواوەت ئاگادار بکە.
- لەوانەیە حەز بکەیت گوێ لە گۆرانی یان پارچەیەك مۆسیقا، یان هەر شتێکی تر بگریت. مەرج نییە ئەوانی تر وەك تۆ وابن، بۆیە دەنگی ڕادیۆ

یان سپیکەری ئۆتۆمبێلەکەت کەمبکەرەوە، پێویست ناکات خەڵکی ناچار بکەیت گوێ لە شتێك بگرن کە حەزیان لێی نییە.

- کاتی شۆفێریکردن هێمن و لەسەرخۆ بە، وەڵامی شۆفێری شەڕانی و تووڕە مەدەوە، چونکە کەس نازانێت بە نیازی چییە و دەیەوێت چی بکات.
- کاتی شۆفێری بە شتی ترەوە خەریك مەبە، وەك مۆبایل، خوێندنەوە، میکیاژکردن...
- هۆرنی ئۆتۆمبێل تەنها بۆ ئاگادارکردنەوە و کاتی ڕووداوی کتوپڕە. نەك بۆ سڵاو و بانگکردنی خەڵکی. پێویست بە هۆرن لێدان ناکات کاتێك هاوڕێیەك یان کەسێکی ناسراوت دەبینی، چونکە بەڕاستی دەنگێکی ناخۆش و بێزارکەرە.
- لە ترافیکدا گڵۆپی سوور واتە بوەستە، زەردیش واتە ئاگاداربە پاش کەمێکی دیکە سوور دەبێت، لەم کاتەدا پێویستە خێرایی لێخوڕین کەم بکەیتەوە. نەك وەك هەندێك کەس خێراییەکەیان زیاد دەکەن، بۆ ئەوەی زووتر تێپەڕن پێش ئەوەی گڵۆپەکان سووربن.
- کاتی پارککردن ئاگات لە ئۆتۆمبێلەکانی دیکە بێت، دڵنیابە تەنها شوێنی ئۆتۆمبێلێك پڕبکەیتەوە.
- لەشوێنێکدا ئۆتۆمبێلەکەت مەوەستێنە، ببێتە ڕێگر بۆ هاتوچۆ و پارککردنی ئۆتۆمبێلەکانی دیکە.



ئەتەکێت

لەم پەرتووکەدا بنەماکانی ئەتەکێت بە شێوازێکی سادەو سەردەمیانە لە چەند تەوەرێکدا خراونەتە ڕوو.

تەوەرەکان:

- ئەتەکێتی پەیوەندی و دەربڕین
- ئەتەکێتی گفتوگۆو کارکردن
- ئەتەکێتی پەیوەندییەکۆمەڵایەتیەکان
- ئەتەکێتی هۆیەکانی پەیوەندی ئەلیکترۆنی
- ئەتەکێتی شوێنەگشتییەکان
- ئەتەکێتی سەفەرکردن و هەڵسوکەوتی ناو ئوتێل
- ئەتەکێتی سەرسفرە و خوانەکان
- ئەتەکێتی جلوبەرگ
- ئەتەکێتی ئاهەنگ وبۆنەکان
- تایبەت بە خانمان
- هونەری ئەتەکێت بۆ خوێندکارانی زانکۆو پەیمانگاکان
- منداڵ و ئەتەکێت
- ئەتەکێتی وەرزش و یاریکردن
- ئەتەکێتی شۆفێری کردن

ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا

ARA MEDIA CENTER

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com

aramediacentre

0-0568-0000-2

9 780056 800007

نرخی (٥٠٠٠) دینارە

- ئامادەبە بۆ بەشداریکردن لە گفتوگۆکاندا و بە بێدەنگی مەمێنەوە. بەڵام ڕێگا بدە سەرەتا سەرۆکی کارەکەت دەست بە قسە بکات و ئەگەر بابەتێکی نوێ هەبوو ئەو بیکاتەوە و قسەی لەسەر بکەن.
- لەکاتی نانخواردندا ئاگاداری جووڵەکانت بە و کەوچك و چەتاڵەکان بە دروستی بەکار بهێنە. کە تەواوبوویت کەوچکەکەت لەسەر قاپەکە دابنێ و کاتێك خواردنت لەدەمدا بوو قسە مەکە.
- بەڕێزەوە ڕەفتار لەگەڵ ستافی چێشتخانەکەدا بکە، بەم شێوەیەش خاوەنکارەکەت چاوەڕوانی هەمان شتت لێدەکات بەرامبەر بە کڕیارەکان لە شوێنی کارەکەت. هەڵە ڕوو دەدات بۆیە ئەگەر بە هەڵە خواردنیان بۆ هێنایت یان کەمێك خواردن بەسەر جلەکانتدا ڕژا بەهێمنی بمێنەوە و داوای لێبووردنی ستافەکە قبوڵ بکە.
- مۆبایلەکەت لەسەر مێزەکە دامەنێ، بەڵکو بیکوژێنەوە یان بیخە سەر باری بێدەنگی و لە گیرفانتدا هەڵیگرە، ئەگەر پەیوەندییەکی گرنگ هەبوو پێویستبوو وەڵامی بدەیتەوە، داوای یارمەتی بکە و بە خێرایی کۆتایی پێ بهێنە.
- زمانی جەستەی گونجاو بەکار بهێنە: تەوقەی لەگەڵ بکە کاتێك یەك دەبینن و کاتێکیش ماڵئاوایی دەکەن. کەمێك خۆت بۆ پێشەوە ببەرەوە تا پێی بڵێیت حەزم لە قسەکانت هەیە، سەیری بکە کاتێك قسە دەکات تا پیشانی بدەیت کە گوێت بۆ گرتووە.

ژەمە خوانێك لەگەڵ خاوەنکارەکەت دڵەڕاوکەی کەمتر دروست دەکات گەر هونەری ئەتەکێت بەکار بهێنیت، لە هەمان کاتدا پیشانی سەرۆکەکەتی دەدەیت کە بە ڕەفتارەکانت دەتوانیت کاربکەیتە سەر ناوبانگی کۆمپانیاکەتان.