وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینەوەی زانستی
زانکۆی سەلاحەدین – هەولێر
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی
بەشی باخچەی منداڵان
قۆناغی یەکەم

ئامادەکردنی:زینب بارزان ئەیوب & لارا حفیظ عبدالعزیز
بەسەرپەرشتی:م.ی. ژیان تۆفیق میرزا & د. رەوا سالح محمد

(شەرمنی لای منداڵ)

پێشەکی

شەرمنی بریتییە لە هە ستکردنی بە ردە وامی تاک بە شە رمە زاری و نارە حە تی لە بە ردە م خە لکیدا بە تایبە تی لە پە یوە ندییە کومە لایە تییە نوییە کاندا یان لە کاتی چاوپێکە وتن لە گە ل کە سانی نویدا لە ترسی ئە وە ی خە لکی چون سە یری دە کە ن ، ئە م هە ستانە رە نگە ریگری لیبکە ن لە دە ربرینی ئە وە ی کە دە یە ویت بیلیت یا خود بیکات شە رمنی سیفە تیکی کە سایە تییە نە ک نە خوشییە کی دە روونی لە وانە یە لە هە ندیک حالە تدا نیشانە ی جە ستە یی لە گە لدا بیت وە ک سووربوونە وە ی دە موچاو و ئارە ق کردنە وە شە رمنی کاریگە ری زوری لە سە ر هە موو لایە نە کانی ژیان هە یە لە وانە یە ببیتە هوی لاوازی باوهر بە خوبوون.

شەرمنی چییە ...؟

شە رمنی : هە ستیکی پە نهانییە (شاراوەیە) لە ناخی هە موو کە سیک لە بووندایە بە لام لە کە سیکە وە بو کە سیکی تر جیاوازە لە پیژە دا (زۆر کەم)

چی وایکردووە شە رمین بین؟

بیگومان خیزان و کومە لگا دە وریکی باڵایان هە یە لە درووست کردنی ئە و هە ستە لە ناخی کە سە کان ، بو نموونە زیاد لە پیوویست چاودیری کردنی منداڵ و بە دگومانی لە لایە ن دایکان و باوکان بەرامبەر منداڵە کانیان. با لە وە ووردتر بروانین منداڵ کاتیک لە دایک ئە بیت نازانیت شە رم چییە بە نام کاتیک گە ورە ئە بیت ئە بینین شە رمن دە ر ئە چیت !

هوکاری سە رە کی خیزانە دایک و باوک خوشک و برای گە ورە لە زووە و منداڵە کە وا را ئە هینن وا پە روە ردە ی ئە کە ن شە رم لە گە ورە کان بکات ، جە ختیکی زوری لی ئە کە نە وە کاتیک میوانمان هە یە ئاوا دابنیشە و سە رت بە رز مە کە وە برو لە ژوورە کە ی تر نان بخو لای میوان نان مە خو ، قسە مە کە چونکە قسە کردن بو منداڵ نە هاتووە چە ند شتیکی تریش .... ئە وانە ئە گە ر بە شیوازیکی ریک و پیک وپە روە ردە یە کی ساغ و تە ندروست فیری منداڵە کە کرا ، پیویستن ،بە تایبە ت فیری ئە وە ی بکە ی چون رە فتار ئە کات کاتیک میوان دیت ، بە نام ناکری بە شیوازیکی تووند جە ختی لی بکە یتە وە ، ئاوا منداڵە کە زورباش ئە شکینی و خوی لە سووچیکی ماڵە کە گوشە گیر ئە کات ، ئەوەش هوکاریکی ریخوشکە رە کاتیک منداڵە کە گە ورە ش ئە بیت هە مان هە لسووکە وت و رە فتاری منداڵی لە گە ل خوی ئە بات بوقوناغی پیگە یشتن.

ئایا شەرمنی نەخۆشییەکی دەروونییە...؟

ئە وە ی زور گرنگە لیرە دا ئە وە یە بزنین ئایا شە رمنی نە خوشییکی دە روونییە ...؟

وەڵام: بیگومان نە خیر شە رمنی نە خوشی دە روونی نییە بە لکو ئە کریت وا پیناسە ی بوبکە ین:

شەرمنی: حالە تیکی دە روونییە نە ک نە خوشی دە روونی ئە گە ر توی بە ریز پیت وایە نە حوشییە من بیت ئە لیم تو حالە تە کە ت بە توندی وە رگرتووە ، چونکە نە خوشی نییە بە لکو حالە تە.

- زیانە کانی شە رمنی چین...؟ پیوویستە بزانین ئایا شەرمنی زیاني هە یە ...؟

وەڵام: بیگومان بە لی.

زیانەکانی شەرمنی:

شە رمنی بە ردە وام و توند کاریگە ری نە رینی لە سە ر زور لایە نی ژیان هە یە چی لە سە ر ئاستی کە سی بیت یان کۆمەڵایەتی لەوانەیە ببێتە هۆی:

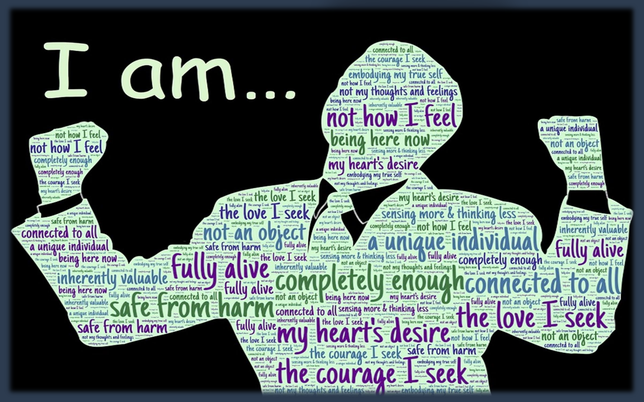
- هە ستکردن بە تە نیایی و کە مبوونی باوە ر بە خوبوون.
- دلە راوکیی زور: هە ستکردن بە شە رمە زاری بە هوی ئە و نیشانانە ی کە لە سە ر کە سە کە دە ردە کە ویت وە ک سووربوونە وە ی دە موچاوو و زمانگیران.
- لاوازی پە رە پیدانی پە یوە ندییە کومە لایە تییە کان.
- نە بوونی هاوری و بە شدارینە کردن لە چالاکییە
- چیژ بە خشە کان.

هە روە ها شە رمنی زور پە نگە کاریگە ری لە سە ر تە ندروستی دە روونی و جە ستە یی هە بیت و ئە گە ری تووشبوون بە هە ندیک نە خوشی زیاد بکات بە هوی ئە و دلە راوکی و فشارە ی کە دروستی دە کات وە ک:

خە موکی،بە رزی فشاری خوین، نە خوشییە کانی دل،لاوازی بە رگری لەش.

ئایا نیشانەکانی شەرمنی چییە؟

- زوربە ی کاتە کان مت و بیدە نگە.
- خاوە ن روخساریکی غە مگینە و بە دە نگیکی نزم و ئارام قسەدە کات.
- لاوازی پە یوە نییە کانی لە گە ل ئە وانی دیکە دا و کە می دوست و هاوریی.
- گوشە گیری و هە بوونی حە زی دوورە پە ریزیی و تە نهایی.
- زور ئارە ق کردنە وە و سوورهە لگە رانی رە نگی پیستی.
- کیشە ی هە یە لە بریاردان پیدا گرنییە لە سە ر دە دە ربرینی بیروباوە رە کانی خوی.
- حە ز بە کاری گروپی ناکات، دەیەوێت هەمیشە بەتەنها کارە کانی خوی رایی بکات.
- پە سە ند نە بوونی منداڵ لە لایە ن دایک وباوکییە وە.
- خوشویستنی منداڵ زیاد لە رادە ی پیویست.
- گاڵتە کردن بە منداڵ و لینانی ناو و ناتورە ی جیاواز.
- شکانە وە ی منداڵ لە ناو خە لکدا بە وە ی کە منداڵیکە هیچ نازانی فیری هیچ نابئ گە مژانە رە فتار دە کات یاخود بەروواردی دەکەن بەوەی وەک منداڵی خەڵک نییە.



چارەسەر:

- گرنگترین شت ئە وە یە هیزی بروا بە خو بوون (ئیرادە) ت بە هیز بیت بە رامبە ر بە خوت ، پاشانیش وا هە ست نە کە یت تو لاوازی ئە و دە ستە واژە یە لە بیر مە کە هە میشە بە خوت بلي : من منم منی راستە قینە ، من بە هیزم و بە هیزتریش ئە بم ، بە کورتی شتیک بکە میشکت قە ناعە ت بینیت ، بە لام با ئە و قسانە ت تە نیا گوفتار نە بن بیانخە رە چوارچیوە ی کردارە وە ، ئە گە ر تە نیا قسە ی سە ر زار بن میشکیشت بیزار ئە بیت ئە لیت ئە ی کوا ئیرادە ی تو زیرە کی و هیزی تو ...؟! بە لام کە بە کردار بوت سە لماند فیعلە ن ئە لیت واللە وایە دیارە تو زیرە ک بووی من پیم نە زانی بوو.
- خوتت خوش بوویت ، دایما بە و شیوازە قسە لە گە ل خوت بکە خوم گیان و من خومم خوش ئە ویت ، من خومم خوش ئە ویت ، من خومم خوش ئە ویت ، ئي کە سمان شتی خراپمان بوخوشە ویستانمان ناویت، ئي کە توش خوتت خوش ئە ویت کە واتە دایما هە ولی شتی باش باشتر و باشترین بۆ خۆت بدە.
- بە ژداری کور و سمینار و کونفرانسە کان بکە لە ویشە وە بە بئ دە نگی دامنیشە و هە موو کات رای خوت بلئ.

سەرچاوە:

1. www.xendan.org
2. www.zaniary.com
3. www.sharazurnews.net
4. www.haremnews.com