فێرکاری و زانیاری

شێوازی پەروەردەی منداڵ

لێهاتوویی بۆ ژیان

پێشگیریی بنەڕەتی لە تووشبوونی مەواد

نووسین و کۆ کردنەوەی: حەمید سەڕامی

وەرگێڕان بە کوردی:

ڕەحیم لوقمانی، محەممد سەلیم کەریمی

www.ketab.ir

سرشناسه: صرامی حمید، ۱۳٤۰
عنوان قراردادی: آموزش سبک های فرزندپروری، آموزش مهارتهای زندگی، آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه والدین. کردی فیرکاری و زانیاری شیوازی په روه رده ی مندال: لیهاتوویی بوژیان: پیشگیریی بنه ره تی تووشبوونی مه واد/ نووسین و کوکردنه وه ی حه مید سه رامی؛ وه رگیران به کوردی ره حیم لوقمانی، محه ممد سه لیم که ریمی.
مشخصات نشر: تهران: جوان، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری ۹۶ص: مصور (رنگی)، جدول؛ ۲۲*۲۲ س م.
شابک: ۶ـ۲٤ـ۷۱۱۲ـ۹۶٤ـ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کردی
موضوع: رفتار والدین -- جنبه های روان شناسی
موضوع: نوجوانان -- سوء مصرف مواد -- پیشگیری
موضوع: آموزش و پرورش -- مشارکت والدین
موضوع: نوجوانان -- ایران -- راهنمای مهارت های زندگی
موضوع: جوانان -- ایران -- راهنمای مهارت های زندگی
شناسه افزوده: لقمانی، رحیم، ۱۳۳۷
شناسه افزوده: کریمی، محمدسلیم، ۱۳۵۱
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ٤آ۸۰٤۷ص/۸/HQ۷۵۵
رده بندی دیویی: ۶٤۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ٤۵۶۷۷۶۸

نشر جوان
مقابل دانشگاه تهران ـ خیابان شهدای ژاندارمری ـ پ ۴۹
تلفن: ۶۶۴۶۰۳۴۵ همراه: ۰۹۱۲۱۲۱۳۰۸۳

نام کتاب: فیرکاری و زانیاری
شیوازی په روه رده‌ی مندال ـ لیها تووی بو ژیان ـ پیشگیری بنه ره‌تی‌له تو وشبوونی مه واد
تألیف و گردآوری: حمید صرّامی
مترجم: رحیم لقمانی، محمدسلیم کریمی
ناشر: جوان
نوبت چاپ: اول ـ ۱۳۹۶
چاپ و صحافی: مهرمتین
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال
شابک: ۶ـ۲۴ـ۷۱۱۲ـ۹۶۴ـ۹۷۸

www.ketab.ir

پێڕست

بەرایي نووسەر ٤

بەرایی بۆ وەرگێڕانی کوردی ٦

تایبەتمەندییەکانی زەمانی ئێستا ١٠

فێرکاریی شێوازەکانی پەروەردەي منداڵ ١٤

١- باوک و دایکانی پڕکار ١٥

٢- باوک و دایکانی ئۆردووگایی ١٨

٣- باوک و دایکانی بێ هەڵوێست ٢١

٤- باوک و دایکانی لێکدابڕاو ٢٢

٥- باوک و دایکانی مە نتقی ٢٦

شێوازی بەهێزکردنی باوەڕبەخۆبوونی منداڵ ٢٩

تایبەتمەندیی باوک و دایکانی مەنتیقی ٣١

شێوازی دابین کردنی شادی و خۆشحاڵیی لە ناو خێزاندا ٣٢

تایبەتمەندیی هاوڕێي خراپ ٤٣

فێرکاری و تەجروبەکانی ژیان [illegible]

بەرنامەی تواناییەکانی ژیان [illegible]

هەندێک لە تواناییەکانی ژیان ٤٧

شێوازەکانی پێوەندیی لەگەڵ منداڵ ٤٩

توانایی گوێڕاگرتن و نەهەێشتنی بەربەستەکانی ڕێی پێوەندیی ٥٠

ئەو خێزانانەی پێوەندی باشیان لەگەڵ منداڵەکانیان نییە ٥١

ئەو خێزانانەی لەگەڵ منداڵەکانیان پێوەندی باشیان هەیە ٥٢

ئەو کەسانەی کە لێهاتوویی و بوێریی و کەسێتی خۆیان نیشان دەدەن ٥٤

تووڕەیی چییە؟ ٥٥

گۆڕانکاریی جەستەیی مرۆڤ لە کاتی قین و تووڕەییدا ٥٦

چۆن تووڕەییمان کۆنترۆڵ بکەین؟ ٥٦

تایبەتمەندیی کەسانی بە توانا و کارامە لە ئاگایی و خۆناسیندا

شێوەکانی بڕیاردان و توانایی چارەسەری پرسەکان ٦٠

فێرکاریی پێشگیریی بنەڕەتیی لە تووشبوونی مەوادی هۆشبەر

هۆکارەکانی پاراستن و مەترسی ٦٦

هۆکارەکانی مەترسیدار بۆ تازەلاوان ٦٦

چوار هۆکاری سەرەکیی هەن کە لاوان و تازەلاوان تووشی ماددەی هۆشبەر دەبن ٦٨

فێرکاریی پێشگیریی لە مەوادی هۆشبەر بۆ منداڵانی پێش قوتابخانە ٦٩

فێرکاریی بۆ پێشگیریی لە بەکارهێنانی مەواد بۆ منداڵانی بنەڕەتی ٧٠

فێرکاریی بۆ پێشگیریی لە بەکارهێنانی مەواد بۆ منداڵانی ناوەندیی ٧١

فێرکاریی بۆ پێشگیری لە بەکارهێنانی مەواد، بۆ منداڵانی ئامادەیی (دبیرستان) ٧٢

زانیاریی باوک و دایکان لە سەر چۆنیەتی ئاکامی مەوادی هۆشبەر ٧٣

جۆرەکانی مەوادی هۆشبەر ٧٣

-هێورکەرەوەکان: ٧٣

تلیاک ٧٣

سووتوی تلیاک ٧٤

شیرەی تلیاک ٧٤

هێرویین ٧٥

کراک ٧٧

بوپرەنۆرفین (تەمجیزەک) ٧٧

دەرمانی ئارامبەخش و خەو ٧٩

خواردنەوە ئەلکولییەکان ٨٠

مەوادی بۆندار ٨١

بزوێنەرەکان (ئامفیتامین ، میتامفیتامین) ٨٣

[illegible] ٨٣

ئیکستازی ٨٥

حەبی ڕیتالین (متیلفنیدیت) ٨٦

وەهمزا ٨٧

حەشیش ٨٧

L.S.D ٨٩

دوپینگ ٩٠

دەرمانی بزوێنەر ٩١

خاوکەرەوە ٩٢

ئانابولیک سترۆئید ٩٢

دەرمانی گمیزهێنەر (دیورتیک) ٩٣

www.ketab.ir

بەرايي نووسەر

ئێمە لە ڕۆژگارێکدا دەژین کە زۆر زیان و خەساری دەروونیی وکۆمەڵایەتی وەک توند و تیژیی، بڵاو بوونەوە ی ماددەی هۆشبەر و ڕەوانپەرێش ، خواردنەوەی ئەلکولدار ، پێوەندی نائەخلاقیی و ... پەرەیان سەندووە. ڕووبەڕوو بوونەوەی بەردەوامی منداڵەکانمان، لە بەرانبەر ئەم بارودۆخە پڕ مەترسییەدا، لەوانەیە ببێتە هۆی لاوازیی و بێ توانایی منداڵ. دەجا گرنگترین ئەرکی باوک و دایکان بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان (بەتایبەت تازەلاوان) دەبێ ئەمە بێت کە بۆ ژیانی ئەم ڕۆژگارە دژوارە ئامادەیان بکەین، تا لە بەرانبەر ئەو هەموو کێشە و خەسارانەدا بتوانن خۆیان ڕابگرن و بۆ هەڵە و ڕێگەی خراپ، بە ئاسانی خۆیان بە دەستەوە نەدەن.

تەمەنی تازەلاویی (نێوان ١٣ تا ١٨ سالان) گرنگترین و هەستیارترین ساڵانی ژیانی ئینسانن. تازەلاویی دەورەی تێپەڕکردنی منداڵیی بۆ گەورە ساڵییە، کە منداڵ لەگەڵ تەنگەژە و ناکۆکی و قەیرانی جۆربەجۆردا ڕووبەڕوو دەبێتەوە.

لەم دەورانەدا تازەلاوان لەگەڵ گۆڕانکاریی خێرای جەستەیی، قەیرانی باڵق بوون، کێشەی کەسایەتیی، دەروون پاکیی ، سەرهەڵدانی کەسێتی و شوناس، کێشەی کۆمەڵایەتیی، بابەتی ئایینیی و ئەخلاقیی جۆراوجۆر، ڕووبەڕوو دەبنەوە و دەکەونە بەر شاڵاوی ونبوون و چەواشەبوونی زەمانی خۆیان. دەروونزانیی تازەلاوان باسی ئەم ڕاستییە دەکات کە لە باری جەستەییەوە لە گەشەکردن و گۆڕانکاریدان. لە لایەنی عاتیفیشەوە پێ نەگەیشتوون، لە لایەنی تەجروبەوە ناتەواون، لە باری فەرهەنگییەوە وابەستەی زێد و کەسانی هاوتەمەنی خۆیانن. بە کورتی، تازەلاوان هەموو شتێکیان دەوێ، بەڵام نازانن چییان پێویستە. وا هەست دەکەن هەموو شتێک دەزانن و لە ڕاستیدا زۆر شت نازانن. وا هەست دەکەن هەموو شتێکیان هەیە بەڵام لە ڕاستیدا هیچیان نییە. تازەلاوان نە لە بەهرەی منداڵیی بەشدارن نە لە بەهرەی گەورە ساڵیی. لە خەون و خەیاڵدا دەژین، بەڵام لەگەڵ ڕاستییەکانی ژیان ڕووبەڕوو دەبنەوە.

لە تەمەنی تازەلاویدا دەوری بنەماڵە وەک یەکەمین پێگەی پێگەیاندنی کەسایەتیی زۆر گرنگە. بێ گومان زانیاریی باوک و دایک لە سەر تایبەتمەندیی تازەلاوان هۆکارێکە بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکەن و نەهێڵن توندوتیژیی ڕوو بدا.

www.ketab.ir

ئەو بنەماڵانەی کە بارودۆخێکی گونجاو بۆ تەمەنی پڕهەڵچوون و قەیرانی تازەلاوان فەراهەم بکەن، منداڵەکانیان بە ئاسوودەیی زۆرتر، ئەم دەورانە دەبەنە سەر و کێشەیان کەمتر دەبێ. ئەو منداڵانە زووتر پوختە دەبن و فکر و عاتیفە و باری کۆمەڵایەتییان باشتر گەشە دەکات. بەڵام بەپێچەوانەی ئەم جۆرە خیزانە، بنەماڵەی سەختگر، بنەماڵەی بێ سەرەوبەرە و بنەماڵەی پڕکار، بە جۆرێکیتر ڕووبەڕووی کێشە و گرفتی تازەلاوانیان دەبنەوە. ئەمەش وادەکات تازەلاوان بەباشیی نەگەنە شوناسی کەسێتی و فکری عاتیفی و کۆمەڵایەتی خۆیان و لەوانەیە تووشی کێشەی لاڕێ و تاوانکاریی، وەک ماددەی هۆشبەر، ئەلکول، پێڕەوی نائەخلاقیی، ڕاکردن لە ماڵ، خۆکوشتن و ... ببنەوە.

لەم کتێبەدا هەوڵی ئەوەمان داوە تا باوک و دایکانی خۆشەویست لە سەر شێوازەکانی پەروەردەی منداڵ ئاگاداریی باشتریان بێ و بە شێوازی زانایی بۆ ژیان و پێش گرتن لە هەڵە و تووشبوونی منداڵەکان، ئاگاداریی زۆرتریان بێ و ئەرکی باوک و دایکایەتیی خۆیان بە جوانترین شێوە بە جێ بێنن.

حەمید سەڕامی ، تاران ١٣٩٥

www.ketab.ir

پێشەکی وەرگێڕانی کوردی

باوک و دایکانی ئازیز:

وەک دەزانن لە ڕابردوودا لە ناو خێزاندا ئیمکانات و ئازادی دەسەڵات بۆ منداڵ وەک ئەمڕۆ نەبوو. هەر ئەمە وایکردووە تا باوک و دایکان بۆ قەرەبوو کردنەوەی خەسارەکانی ڕابردووی خۆیان، گرنگی و نرخی زیاتر بدەنە پەروەردەی منداڵەکانیان. بەڵام زۆرجار زێدەڕۆیی لەم کارەدا، لەگەڵ ڕووخانی هەندێ بنەماو دیوارچێوەی کۆمەلگا، بە داخەوە منداڵی لاسار و سەرکێشی لێکەوتووەتەوە. وەک کابرا لە ترسی گوێسوانەی بانەکە، ئەوەندە پاشەوپاش کشابۆوە، تا لەوسەر کەوتبووە خوارەوە. (فارسي وتەني: ازاونور بام افتادن!)

بۆ زانیاری و تەجروبەی زانستی پێویست لەسەر پەروەردەی منداڵ، بە پێویستمان زانی ئەم کتێبە وەرگێڕینە سەر زمانی کوردی. چونکە لەم بارەوە کتێب بە زمانی دایکی، کەمتر گرنگی پێ درابێ. ئەم کتێبە جگە لەوەی بە کوردییەکی ڕەوانە، کۆمەڵێک باس و لێکۆڵینەوەی زانستی باشی لە سەر پەروەردەی منداڵ تێدایە. هیواداریـن باوک و دایکان بە دیدگای زانستیتر، و بە ئاگایی باشتر منداڵەکانیان باربێنن. نە وەک بەرەکانی ڕابردوو، کەسایەتی مەجرووم و بێ تەجروبە و شەرمن و وابەستە باربێنین کە هیچ لێهاتوویی ژیان نەزانن، نە جۆرێکیش بێ ئەوەی کە شیرازەی پەروەردە و بارهێنانمان لە دەست دەربچێت و کەسانی لاسار و بێبار و بێعار پەروەردە بکەین. بۆ ئەوەی نەسلێکی باش و ئاگا و وشیار باربێنین، بۆ ئەوەی داهاتووی منداڵەکان پڕ لە خۆشەویستی لە خۆبوردن و ئاشتی بێت، بۆ ئەوەی گەورەکانی پێشەڕۆژمان بە سلامەتی جەستەیی و ڕەوانەوە بە عیشق و خوباوەڕی و تەعامول و تەبایی بژین، پێویستە منداڵان بە ئاکار و ڕەفتاری چاکی کۆمەڵایەتی و باوەڕبەخۆبوون پەروەردە بکەین.

زانیاری و لێهاتوویی کۆمەڵایەتی، منداڵ بە جۆرێک پەروەردە دەکات، لە هەڵسوکەوت و پێوەندی لەگەڵ کەسانی ناو کۆمەڵگا، بە شێوەیەکی جوان و ژیرانە خۆی ڕادێنێ و تووشی هیچ لاڕێبوون، لادان و تەنگوچەڵەمەی ژیان نابێت. بۆ پەروەردەی کۆمەڵایەتی، لە ناو خێزاندا پێوەند و دیالوگ لەگەڵ منداڵان، دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە قسەکردن و دەربڕینی پرسەکانیان ڕەوان و بەهێز بن. ئیتر هەست و ڕازی دەروونیان ناشارنەوە و خۆیان لە گەڵ باوک و دایک، بە هاوڕێ و هاوسۆز دەزانن، هەر وەها باوک و دایکیش لەگەڵ ئەوان وەک هاوڕێی نزیکن. بۆ ژیانی داهاتووی منداڵان و بەهێزبوونی هەستی کەسایەتییان، پێویستە لە ئەرک و کاروباری بنەماڵەدا بەشدار و هاوکار بن. هەرچی بەرنامەی ژیان

www.ketab.ir

و هەڵسوکەوتی ئەندامانی خێزان بەتایبەت باوک و دایک، ڕێک و پێک و جوانتر بێ، کاریگەری باشی لەسەر منداڵەکان دەبێت. بە پێچەوانەوە هەرچی ناکۆکی و ئاڵۆزی لە بنەماڵەدا ڕوو بدا، کاریگەری خراپ و نەشیاو دەکاتە سەر منداڵەکان.

لە شاڵاوی بەردەوامی تەکنۆلۆژیدا بە بێ ئەوەی باوک و دایک هەستی پێ بکەن، زۆر بابەتی مەترسیدار هەڕەشەی سەر منداڵەکان دەکات، یەک لەوانە خۆخەریک کردنی بەردەوامی منداڵە لەگەڵ تابلێت و گووشی و کامپیۆتر، کە ڕەنگە بۆ تەمەنی ئەوان گونجاو و پێویست نەبن. ئەو جۆرە کەرەستانە لە پلەی یەکەمدا، لەسەر ئاکاری کۆمەڵایەتی و زمانی منداڵان کاریگەری خراپی دەبێت.
زۆر جار منداڵی وا دەبینین کە لە پێوەندی کۆمەڵایەتی و قسەکردندا توانایی پێویستیان نییە. زمانی پێوەندیی و فەرهەنگی وشەیان لاوازە و ناتوانن بە جوانی باسی کێشەکانی خۆیان بکەن، یان چارەسەری پێویست بدۆزنەوە. ئەگەر باوک و دایک وشیار نەبن، لەوانەیە منداڵەکان پرس و ڕاوێژی کێشەکانیان ببەنە لای کەسانی نەشیاوی ناو کۆمەڵگا و خۆیان تووشی لاڕێ و کارەساتی خراپ بکەن.
دەوری باوک و دایک و بنەماڵە لە بارهێنانی منداڵان، دەبێ لە سیستەمی خێزانیدا تێگەیشتن و واتا و کاری بۆ بکرێت و بکرێتە کرداری بنەماڵەیی، بۆ ئەمەش پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان خۆیان بە زانستی ڕۆژ ڕابێنن، کە یەک لەوانە لێهاتوویی و زانیاری ژیانە. ئێمەی باوک و دایک ئامادەین منداڵەکانمان بنێرین بۆ هەموو جۆرە فێرگەیەک کە ڕەنگە زۆریش پێوست نەبن، بەڵام بۆ فێرگە و دەرسی ژیان کە بناغەی ژیان و مانیانە، زۆر کەمترخەمین.
هیوادارین ئەم کتێبە دەلاقەیەکی تازە بێت بەرەو دنیای پەروەردەکردن و بارهێنانی منداڵەکانمان و گرنگایەتي بارهێنانمان بو دەربخات، چونکە ئەگەر ئەمڕۆ ئێمە بتوانین بەرەیەکی باش و سلامەت و سەرکەوتوو باربێنین، سبەی کۆمەڵگایەکی تەندروست و شاد و سەرکەوتوومان دەبێت.

ڕەحیم لوقمانی - محەممەد سەلیم کەریمی
سنە - ۱۱[illegible]۵

www.ketab.ir