ڕێز!

ڕەفتار و گوتاری مرۆڤ لە نێو جڤاتدا هونەری
هەمەجۆری هەیە و کۆی ئەو هونەرگەلە دەبێتە
پێکهێنەری بەشێکی بەرفرەوانی فەرهەنگی میللی.
هەڵسوکەوتی تاک وەک زۆربەی هونەری دیکە
پێویستی بە وردەکاری، ڕاهێنان و بارهێنان هەیە.
مامۆستا و ڕێبەران لەم بوارەدا سەنگیان گرینگ و
بەرهەستە.

ڕێکخراوی «کۆمەک» ئەم چەند خاڵە وەک
چێکلیست Checklist دەخاتە بەرچاو بۆ کاراسانی و
ڕێکخستنی گرووپکاری لەم بوارەدا.

❖ دیدار و سەلام کردن

1) فەرهەنگ هەیە و مرۆڤیش هەیە، لەبەر هەر هۆیەک بێ، پێی خۆش نییە لە کاتی سەلام کردندا زۆر لێ نێزیک بێتەوە. زۆر لە بەرانبەر مەچۆ پێش.

2) فەرهەنگ هەیە و مرۆڤیش هەیە، تەوقەی لەلا باش نییە. هەر بۆ نموونە لە نێوان ژن و پیاودا – وەها باشە بۆ تەوقە کردن بە پەرێز بە، هەتا بەرانبەر دەست نەهێنێت، دەستی تەوقە درێژ مەکە.

3) فەرهەنگ هەیە و مرۆڤیش هەیە، لای باش نییە پیاو – پیاو ماچ بکات. ئەمە دیاردەیەکی گەش نییە و وەها باشە خۆت لەم ڕەفتارە بپارێزیت.

4) تۆی بەپێوە و تۆی پیادەڕۆ لە سەلامدا دەستپێشخەر بە.

5) تۆی تاک سەلام لە کۆمەڵ بکە.

6) تۆی دەچیتە نێو کۆمەڵ، دەستپێشخەری سەلام بکە.

7) دەستەواژەی سەلام کردن نەخت و پوخت بێ. «ڕۆژباش»، «شەوباش»، «سەلام - سڵاو» ... باشترە لە درێژدادڕی و چەندپات کردنەوەی هەمان ڕستە، بۆ نموونە: «ئێ، ئەوجا چۆنی؟ توخوا چۆنی؟ باشی شوکوور... هتد»

8) پاک و خاوێنی ڕووخسار، لەش، بنباخەڵ، ژێرنینۆک، پێ و ... هتد و هەروەها بۆنخۆشی نیشانەی هونەر و فەرهەنگی باڵایە. وێڵی مەکە!

9) زۆر گرینگە ئاگات لە ناوەڕۆکی گوتاری خۆت بێ. خۆت لە گوتەی گشتی بێسەنگ دوور ڕاگرە. «ژن هەمووی ...»، «پیاو هەمووی ...»، «کورد وا و تورکمان وا»، «سولەیمانەیی وەها و بادینی وەها»... «مامۆستا وەها هات و دوکتور وەها چوو»، «مەسیحی وەها و موسڵمان وەها»... ئەمانە گوتەی گشتین و نیشانەی درشتپێوی و نەزانینن. لە گوتەی گشتی بەپارێز بە!

❖ ئاخافتن

1) دەنگ دەبێ لە مەودای خۆیدا بێ. کاتی ئاخافتن دەنگ هەر ئەوەند بەرز یان نزم بێ کە پێویستە بۆ ئەوەی کەسانی بەرانبەر بیبیستن. هاوار مەکە. ناشبێ دەنگت هێندە نزم بێت، بەرانبەر نەیبیستێت.
2) کاتێک بە تەلەفۆن قسە دەکەیت – هاوار مەکە!
3) تەلەفۆن لە نێو خەڵکدا مەکە. تەلەفۆن کارێکی کەسەکی خۆتە، فەرموو دوور بکەوە و قسەی خۆت بکە. کەسانی دەوروبەر هەراسان مەکە!
4) ئاخافتنی مرۆڤی سەنگین سوێندی ناوێت. سوێند خواردن نیشانەی ئەوەیە مرۆڤ یان لە خۆی بەگومانە یان لە بەرانبەر. سوێند مەخۆ!
5) ئاخافتنی مرۆڤی سەنگین پاکە، جنێوی تێدا نییە. جنێودان لە هەموو بارێکدا – تەنانەت بۆ شۆخیش - نیشانەی بێفەرهەنگی و کەمسەنگییە. جنێو مەدە!
6) ئاخافتنی مرۆڤی سەنگین دوورە لە توانج. توانج – تەنانەت بۆ شۆخیش بێ- نیشانەی بێڕێزییە. توانج هونەر نییە، زیرەکی نییە، ناشیرینە. توانج مەگرە بەرانبەر!
7) فسکەفسک و چرپە، قسە بە زمانێک یان بە کۆدێک کەسانی دیکەی هاودیدار نەیزانن، باش نییە. ڕەفتاری وەها پاساوی نییە. ئەو باسەی لات مەبەستە بە چرپە باسی بکەیت، هەڵ بگرە بۆ دەرفەتێکی دیکەی گونجاو. ڕێک نییە خۆت و کەسی دیکە لە دۆستان جودا بکەیتەوە بۆ باسێکی تایبەت.
8) لە کاتی ئاخافتندا دەست مەبە بۆ کەسی بەرانبەر، دەست و باسکی مەگرە، دەست مەخە سەر ڕانی، قۆڵ مەکە بە قۆڵیدا... سنووری جەستەی بەرانبەر مەبەزێنە!
9) ڕستە و دەستاوێژ چەندبارە مەکەوە. بۆ نموونە یەک جار بڵێ: باشە، بەسەر چاو، زۆر، فرە، دوورە، نێزیکە...
10) کاتی ئاخافتن، وریای بەرتەک (کاردانەوە) ی بەرانبەر بە. گەر کەسی بەرانبەر باسەکەی تۆی لا گرینگ نییە، بەهەندی ناگرێت، تێی ناگات، ئارەزوومەند نییە - زۆری لەسەر مەڕۆ. بە ئاخافتنی «ناگرینگ» کەسی بەرانبەر هەراسان مەکە!
11) هەمیشە بەر لە دەستپێکی ئاخافتن، بە وردی بیر لە گوتاری خۆت بکەوە. قسەیەک مەکە ئامادە نەبیت دەرئەنجامەکەی بگریتە ئەستۆ. لەبەر ئەوە هەم لە سەرچاوەی گوتەی خۆت دڵنیا بە، هەم لە بێژنگی هەڵسەنگاندنی بیری خۆتی بدە.
12) لە کاتی ئاخافتندا دەستاوێژی وەک «قسەیەکت بۆ دەکەم، باسی مەکە» و باسی وەها باش نییە. گەر بڕوات بە کەسی بەرانبەر نییە، نهێنی لەلا مەدرکێنە. گەر بڕوات پێی هەیە و قسەی بۆ دەکەیت داوای وەهای لێ مەک، چونکە ئاستی متمانە دەڕووشێنێ.

13) پێکەنین هەلومەرجی خۆی هەیە. پێکەنین و خەندە لە جێی نالەباردا نیشانەی ژیری نییە.
14) گاڵتە و شۆخی هەتا سنووردار بێ باشترە. پەنا بردنە بەر گاڵتە و شۆخی نیشانەی سەنگینی نییە.
15) قسە بە بەرانبەر مەبڕە. چاوەڕێ بکە هەتا تەواو دەبێ. تۆش لە قسەدا درێژدادڕی مەکە بۆ ئەوەی بەرانبەر ناچار نەبێ قسەت پێ ببڕێ.
16) وشەی تکایە، دەرمانی هەفت دەردانە! هەڵبژاردنی وشەی بەرز و جوان نیشانەی بەرزی و جوانی خۆتە. شێواز هێندەی ناوەڕۆک و مەبەستی گوتار، گرینگە.

❖ خۆراک

1) بە دەم خواردن و ڤەخواردنەوە: ملّچەملّچ، لرفەلرف و هەڵ لووشین، مشەمش و کرخەکرخ، جوان نییە. کە پارووت لە دەمدا دەبێت، ملّچەت نەیەت. شۆربا بۆ دەمت دەبەیت لووشەی نەیەت. چایە دەخۆیتەوە لفرەی نەیەت...
2) تەقەتەق بە پێخۆر (کەوچک و چەقۆ و چنگاڵ) مەکە.
3) دەست بۆ بەردەم کەسانی دیکەی هاوخوان درێژمەکە. گەر پێویستت بە شتێکی تایبەتە و لە خۆت دوورە، داوای بکە لە کەسێکی لێی نێزیکە، باشترە لەوەی بەسەر خواندا دەستی بۆ ببەیت.
4) لەسەر خوان، هەرگیز پێخۆری خۆت مەخە نێو خۆراکی گشتییەوە. گەر پێخۆری تایبەت بە دەفری گشتی دانەنرابوو، داوای بکە.
5) دەم پڕ مەکە لە خواردن، پاروو گەورە باش نییە.
6) خۆراک لە دەمتدا بوو، قسە مەکە.
7) کلینیکسی دەم و لووتی خۆت مەخە سەر سفرەی خۆراک.
8) گوتاری سەرخوان دەبێ گونجاو بێ. گوتار نابێ ببێتە مایەی دڵتۆرانی هاوخوان.

 karwan.aref@gmail.com

❖ پۆشاک

1) ڕێز لە دەوروبەر بگرە و کۆدی پۆشاکی جڤات – لە سنووری گونجاودا - ڕەچاو بگرە.
2) پاک و خاوێنی پۆشاک زۆر گرینگە. ڕۆژانە ژێرپۆشاک بگۆڕە دەنا بۆن دەگرێ و دەوروبەر هەراسان دەکات.
3) پێڵاو بەر لە جوانیی، کار لە لەش و ساخڵەمیت دەکات. پێڵاو دەبێ لەگەڵ کاروباردا هەموار بێ. پێڵاوی نووکتەسک و پاژنەبەرز گەر زیانی بۆت هەبێ بۆچی باشە؟
4) گۆرەوی بەکتیریا دەگرێ و بۆن دەکات. بە لوولکراوی مەیخە پێڵاوەوە.
5) پیاو هەیە دوگمەی بەرۆکی دەکاتەوە و بەشێکی سنگی ڕووت دەکات. پۆشینی جوانترە.
6) پیاو هەیە برۆ و گۆنا هەڵدەگرێ، هەیە مووی لووت و گوێ بەخێو دەکات.
7) ژێرپۆشی و ئارایش هەیە لە چاوان دەچەقێ.
8) پیاو هەیە بێ تەزبیح هەڵ ناکات. هەیە بێ گوێ دان بە دەوروبەر سیگار دەکێشێ. هەیە یاری بە کلیکل و قەڵەم دەکات. ڕەفتاری وەها بۆ کاتی تەنهایی باشە، ڕووی نێو دۆستانی نییە.
9) پیاو هەیە لە نێو جڤاتدا گوێ دەخورێنێ، هەیە پەنجە دەکاتە لووتی، هەیە بە ڕووی خەڵکدا دەکۆکێ، دەپژمێ، باوێشک دەدات، تفڕۆ دەکات... ئارامی و خۆ پاراستن لە ڕەفتاری وەها نیشانەی سەنگینییە.
10) مرۆڤ هەیە بێپەروا خاشاکی خۆی بڵاو دەکاتەوە: سیگار، پاکەتی سیگار، دەسماڵ و کلینیکس، دەبەی ئاو، قوتووی خۆراک و خواردنەوە... هتد. ژینگەپارێزی نیشانەی ئاگاهی و فەرهەنگە.

❖ بەستێنی کەسەکی

1) مۆبایەل و لاپتۆپ جگە لەوەی کاڵای کەسەکین، لەوانەیە بە دەست کەسانی دیکەوە ببنە مایەی کێشە. نە لە کەسیان داوا بکە، نە ڕێ بدە کەس بەکاریان بهێنێ.
2) گەر مۆبایەلی کەسێکی دیکە لێی دا، بێمۆڵەت وەڵام مەدەوە، سەیری مەکە بزانی کێ تەلەفۆن دەکات یان پەیامی ناردووە.
3) لە لاوە سەیری لاپتۆپی کەس مەکە. نە دۆست و نە نادۆست.
4) دەست مەکە بە ساک (جانتا) ی کەسی دیکەدا.
5) دەفتەری کەسی دیکە سەیر مەکە.
6) گۆرەوی، خاولی و ... کەلوپەلی تاکەکەسین. کەلوپەلی تاکەکەسیی دۆستان بەکار مەهێنە.
7) خۆت لە دەنگۆ، قسەوقسەڵۆک و بوختان دوور ڕاگرە. قسەی خەڵکی دیکە مەگێڕەوە.
8) دەستوپێ و دەموچاو تەنها لە جێی دیاریکراوی خۆی بشۆ. ئاشپەزخانە بۆ ئەو جۆرە کارانە ناجۆرە.
9) نینۆک لە نێو خەڵکدا مەبڕە!
10) پێڵاو بە کەرەستەی ئاشپەزخانە پاک مەکەوە!
11) بەرژەوەندناس بە بەڵام نەگاتە ڕادەیەک لە پێناوی دەستکەوتدا خۆت داشکێنی. داوایەک مەکە دروست نەبێ.
12) ڕەفتار و گوتار گەر جێ و ڕووی ئاشکرایان نەبوو، بە دزییەوە دزێو دەبن.
13) لە ترافیکدا زۆر وریا و ئارام بە. گەر تۆ ڕانەندهیت و فەرمانت لە دەستە، ئاگات لە هەستی سەرنشینان بێ.
14) نهێنیپارێز و ڕازگر بە!