وتار

چەند ئامۆژگارییەکی گشتی بۆ چارەسەرکردنی شەرمنییەکی لە رادەبەدەر

ئا: رێزان خەلیل

وەک شارەزایان ئاماژەی بۆ دەکەن زەحمەتە شەرمنییەکی زۆر وەک چەمک دیاری بکرێت، بەڵام هەر ئەمانە پێیان وایە دەکرێت بە جۆرێک لە جۆرەکانی دڵەڕاوکێ وەسف بکرێت. ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی هەستێکی هەمەجۆر لەلای، کە خۆی لە نێوان دڵە راوکێ و پشێوییەکی سادە و جاری واش هەیە هەستی ترسێکی روون و ئاشکرا لەلای کەسی شەرمن دروست دەکات.

شیاوی ئاماژە بۆ کردنە شەرمنی زۆر هەستکردن بە تەنیایی و گۆشە گیربوونی لێدەکەوێتەوە لە کۆمەڵگە، کە هەر دووکیان لە گرنگترین هۆکارەکان و رەنگە ئەنجامی نەخۆشی خەمۆکی بێت. ئەمەش مانای ئەوەیە تووشی شەرمنییەکی لە رادەبەدەر دەبێت.

نیشانەکانی شەرمنی

شەرمنی لە رادەبەدەر، یان ناسروشتی وەک هەر فشارێکی دیکەی دەروونی کۆمەڵێک نیشانەی لێ بە دیار دەکەوێت، لەوانە:

نیشانەی ئاکارەکی

کە کەمی قسەکردن لەلای کەسانی نەناسیاو، تەماشاکردنی هەر شتێکی دیکە جگە لەوەی قسەی لەگەڵ دەکات، خۆ پاراستن لە کەسێ نەیناسێ، سوور هەڵگەڕان لە کاتی دەستکردن بە قسەکردن، نەبوونی توانای قسەکردن لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان و هەستکردن بە شەرمەزارییەکی زۆر لە کاتی سپاردنی ئەرکێک پێی، دوو دڵییەکی زۆر دایدەگرێت کاتێک دەبێت خۆبەخشانە ئەرکێکی بە تەنیا، یان کۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەوانی دیکە ئەنجام بدات دەگرێتەوە.

نیشانەی جەستەیی

زیادبوونی لێدانی دڵ، گرفت و ئازاری گەدە، ئارەقەکردنی لەپی دەست و لێدانی دڵ بە خێرایی و وشکبوونی دەم و لەرزینی جەستە.

نیشانەی هەستی ناوخۆ

هەست لە خۆراگرتن و جەختکردنەوەی خود، هەستکردن بە شەرمەزاری، هەوڵی دوورکەوتنەوە لە رووناکی، هەستکردن بە کەموکوڕی.

رێگاکانی چارەسەرکردنی شەرمنییەکی زۆر

حاڵی حازر شەرمنی زۆر، یان لە رادەبەدەر بەگرفتێکی کۆمەڵایەتی بەربڵاو و فراوان دادەنرێت. بۆیە شارەزایانی

دەروونزانی هەوڵەکانیان خستۆتە گەڕ لە پێناو دۆزینەوەی هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی ئەم دیاردە نەخۆشییە، کە لە خوارەوە تیشکی دەخرێتە سەر، پێویستە کەسی شەرمن فێری ئەوە بکرێت و لەسەر وەرگرتنی شارەزایی کۆمەڵایەتی بێت بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکە بکات و لەگەڵیان هەماهەنگ بێت. هەروەها فێری چەشنەکانی بیرکردنەوەی ساغڵەم و لۆژیکی بکرێت لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە، لەلایەکی دیکە فێری ئەوە بکرێت دەستپێشخەر بێت لە یارمەتیدانی خۆی بۆ رزگاربوون لە شەرمنی لە ڕێگەی ئەنجامدانی شتێکی دیاریکراودا، بەڵام ئەنجامی نادات، چونکە شەرمنە.

هەروەها زانایانی دەروونزانی کۆمەڵایەتی ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوەش پێشکەش بەو کەسانە دەکەن، کە تووشی نەخۆشی شەرمنییەکی زۆر بوون:

* لەسەر کاغەزێک ئەوە بنووسە، کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت لەگەڵ هۆکارەکانی دوودڵیت لەسەر ئەنجامدانی، ئەوجا لە ڕێگەی تۆمارکردن خۆت هەڵبسەنگێنە بۆ ماوەی چەند جارێک بزانە کەویستت کارەکە ئەنجام بدەیت، یان کاتێک کارەکەت ئەنجامدا چ ڕوویدا، بۆیە دەستبەجێ کار لەسەر پەرەپێدانی شارەزاییە کۆمەڵایەتییەکان بکە.

* تۆ دەست پێشخەربە لەکاتی قسەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە، لەمەشدا دەتوانیت سەرسامیت بە سیفەتێک، یان شتێکی دیاریکراوی ئەوانی دیکە دەرببڕیت.

* ڕۆژانە سڵاو لە ٥ کەسی نەناسراو بکە و ئەمەش با بە زەردەخەنەوە بێت.

* بچۆ بازاڕ و پرسیاری شوێن، یان دوکانێکی دیاریکراو بکە هەتا، ئەگەر ئاشنایەتیت لەگەڵ شوێنەکەش هەبێت.

ئامۆژگاری گشتی بۆ چارەسەرکردنی شەرمنی

بەپێی دیدی زیمبادۆ دانەری کتێبی «شەرمنی»کاتێک شەرمنی گونجاو دەبێت بۆ هەڵوێستێک بە پۆزەتیڤی وەسف دەکات.

بە هەر حاڵ وەک دانەری ئەم کتێبە ناوی لێ دەنێت شەرمنی نالەبار- سەلبی، بێ پاساوە و ئاکامی دەروونی خراپ لەسەر تاک دروست دەکات و تەندروستی دەروونی تێک دەدات، ئامۆژگاری نەخۆشەکانی بەم خاڵانەی خوارەوە دەکات:

* هەوڵبدە بڕوای خۆت بە دەست بێنیت لە ڕێگەی نووسینەوەی خاڵە لاوازەکانت.

بڕوام بەوانی دیکە نییە، بەڵام بڕوام بە خۆم هەیە، یان ئەوانی دیکە رقیان لێم دەبێتەوە، بەڵکو من خۆشەویستم لەلایان.

پاش نووسینی ئەم هاودژانەی سەرەوە هەوڵبدە بیر لە خۆت و ڕەوشتت بکەیتەوە لەسەر ئەوەی، کە تۆ بنەماکانی تەندروستیت تێدایە.

* هەوڵبدە ئەو هەڵوێستانە بە بیر خۆت بێنیتەوە، کە دڵەڕاوکێ و شەرمەزاریت بۆ دروست دەکات لەبەر ئەوەی شەرمنیت.

لە بەرامبەر ئەمەدا هەوڵبدە چیت دەکرد، ئەگەر شەرمن نەبیت و ڕۆژانە لەسەر ئەمە بەردەوام بە بۆ ماوەی یەک هەفتە.

* وابزانە لە سەرە وەستاویت لە هەر شوێنێک بێت، شوێنی پاس، یان بازاڕی هاوچەرخ..تاد لە بیرمەکە لە دوای هەمووان بوەستە و دەست بکە بە قسەکردن لەگەڵ ئەو کەسەی لە پێش خۆت وەستاوە، یان ئەوەی دوای خۆت، بۆ نموونە: پرسیارێکی لەسەر سەرەکە لێ بکە و لەگەڵی بەردەوامبە.

* شەرم لە ڕەگەزی بەرامبەر سروشتییە، بەڵام زەروور نییە، چونکە هەردوو ڕەگەز حەزی لێیە قسە لەگەڵ یەک بکات. لێرەدا ئەوەی پێویستە ئەوەیە دەست پێشخەربیت.

ئەمەش پشت بە هەڵوێستی کۆمەڵایەتی دەبەستێت. بۆ نموونە:لەسەر ئاستی زانکۆ پرسیار لە محازەرە، یان کتێبێکی دیاریکراو گونجاوە. هەروەها پرسیارکردن دەربارەی ڕاپۆرت، یان هەتا کات گونجاوە لە شوێنی کارکردن.

* کتێبێک لەگەڵ خۆت هەڵگرە مایەی سەرنج ڕاکێشانی خەڵکی بێت و خۆت بۆ پرسیار، یان تێبینی، یان شرۆڤەیەکی ئەوانی دیکە ئامادە بکە.

سەرچاوە:

بۆ نووسینی ئەم بابەتە سوود لە وتارێکی د. ئەحمەد شیشانی وەرگیراوە