



حکومەتی هەریمی کوردستان
وەزارەتی خوێندنی بالاو توێژینهوهی زانستی
زانکۆی پۆلیتیه كنیکى سلیمانی
کۆلیژی تەکنیکی ئینفۆرماتیک
بەشی : تەکنەلۆجیای زانیاری
بابەت : کوردلۆجی

ناونیشانی راپۆرت

متمانە بەخود

مامۆستای وانه : بهختیار خدر عبدالله

ئاماده کردن :- بینەر فریق محمد

کۆلیژی تەکنیکی ئینفۆرماتیک
Technical College of Informatics

(2019 – 2020)

پېرسټ

لایپره	بابهت
1	متمانې بهخود
2	ئو خالانې وا له منډال دهکات ههست به کم و کوری و بی متمانې بکات:
3-2	چهند رینماییهك بو هر یهکه له دایک و باوک و ماموستا
4	پېدانی متمانې بهخوبوون پېویستی و گرنګیټی:
5-4	خاله بههئیزمکانی متمانې به خوبوون:
5	نیشانهکانی متمانې به خوبوون:
6	سټیهکانی نهبوونی متمانې به خوبوون
7	گرنګی پېرومرده لهسر متمانې به خوبوون:
8	سرچاوهکان:

کۆلیجی تهکنیکی ئینفۆرماتیک
Technical College of Informatics

متمانە بەخود



متمانە بەخود بریتىيە لە ھەستکردن بەبەھای خۆت ، تا چەند ریزت ھەيە و تا چەند گرنگی بۆ کەسانی دەوروبەرت ، متمانە بەخود یارمەتی منداڵان دەدات ، شتی نوێ بدۆزنەو بەبێ ئەوەی ھەست بە ترس و دڵپراوکێ بکەن یان ترسی سەرنەکەوتنیان ھەبێت ، یارمەتی منداڵان دەدات ھاوڕێی نوێ دروست بکەن ، گرتەکانیان چارەسەر بکەن ، ئەوەی لە ناخیانە دەری بپن ، متمانە بە خۆد ژيانپێکی تەندروست و دەروون دروستمان پێ دەبەخشێت.

ئەوەی جیگای داخە لە کۆمەڵگای ئێمە ھەر لە قۇناغەکانی سەرەتای ژيانەو ھیچ گرنگیەك بەم لایەنە نادرێت ، ھەمیشە قسەى ناخۆش و روشکینی جیگەى ستایش و پیا ھەلگوتن دەگرێتەو ، ئێمە لە منالێو ئەشنای زاراوہ ناخۆشەکانی وەك ترسنۆك ، کەرولال ، داوہشی ، عەمرت نەمێنێ ... ھتد دەبین بەلام کەمتر وایە رۆژێک وشەيەکی ستایش ببیستین ، پێشتر بپروایان وابوو ئەم زاراوہ نێگەتیفانە ھانی منداڵان دەدات ھەلە دووبارە نەکەنەو ، بەلام ئەوەی لە پووی زانستیو سەلمێنراوہ ئەم جۆرە مامەلە کردنانە لە کەسایەتی منداڵان دەدەن و لەکەداری دەکەن ، ئەگەر مامۇستاش لەسەر ھەمان رێچکەى دایک و باوک بپروات ، ئەوا منداڵەکە کەسایەتی یەکی پێ کەم و کورێ و گریی دەروونی لێ دەردەچێت !

ئەو خالانەى وا لە منداڭ دەكات ھەست بە كەم و كۆپى و بى متمانەى بىكات:

- 1- پشت گۆڭ خستنى منداڭ و گرنكى پېنەدانى ، وەك ئەو باوكانەى رۇژانە كار دەكەن و شەو دەگەرپنەو مالمەو مەندو و ھىلاكن و يەك قسە لەگەڭ منداڭەكانيان ناكەن.
- 2- ئەو زاراوانەى وەك رەم لىتە ، تۆ نابووتى ، تۆ نارپكى ، من تۆم لەسەر گوڤەك ھەلگرتۆتەو ... ھتە.
- 3- ئەو زاراوانەى لە رېزى كەم دەكەنەو وەك چلەن، شەيتان نارەسەن، شەرمن ، ترسنۆك .. ھتە
- 4- بەراوردكردنى لەگەڭ منداڭنى ترى دراوسىڭ يان خوشك و براكانى ، بۆ نموونە كاتىك ئەو منداڭە مېز بە خۆى دادەكات يان زېرەكى خويندىنى نزمە ، بە كەسانى تر ئەو بشكىنيتەو.
- 5- ئەو زاراوانەى وەك (خۆزگە) بۆ نموونە ئەگەر تۆ نەبواى ئىمە سەفەرپكى خۆشمان دەكرد ، گەر تۆ نەخۆش نەبواى ئىمە ئىستا لە گەشت دەبووين.

روو گرژ كردن و پشت گۆڭ خستن كاتىك دەيانەو پىرسىارت لىبەكەن ، ئەگەر منداڭەكەت بە شىوئەپەكى بەردەوام ئەو دەستەواژانەى بىست ، ئەوا بېگومان لە كەسايەتى رەنگ دەداتەو و كەمترين متمانەى بەخۆى دەبىت ، واى لىدېت بەسەختى بېپار بدات ، لاى كەس باسى گرافتەكانى نەكات خۆى بەكەمتر لە ھاوړپكانى بېتە بەرچا ، متمانە بە تواناكانى نەكات ، بەرگەى كەمترين كېشەو رووداوەكان نەگريت ، من دلتىام زۆر لە دايك و باوك و مامۆستاش كاتىك ئەم بابەتە دەخويننەو دەرك بەو راستىە تالە دەكەن ، كەوا رۇژانە چەندىن جار ئەم دەستەواژە نا زانستيانە بەكار دەھيئن ! خۆشيان دېتەو ياد كەوا لە منداڭى چەندىن جار ئەم وشە نارپكانەيان پى و تراو و ئازارى جەستەپى و دەروونى داو ، ئىستاكەش كەوا دان بەو واقىعە دادەنپين ، رەنگە لە خۆيان بېرسن ئەى چارەسەر چى يە ؟

ئەمانەى خوارەو چەند رېنمايەكن بۆ ھەر يەكە لە دايك و باوك و مامۆستا:

- ھەميشە باوړ بە منداڭەكەت بكة ، پېى نيشان بدە كە ئەو نرخ و بەھاي ھەپە و خۆشت دەو.
- ستاپش و مەدحى بكة ، ئەو لە رېگەى دەستەواژەو پياھەڭ گوتنەكانى تۆ نرخى خۆى دەزانيت ، زۆرباشە ، ئافەرين ، سەخت بوو بەلام ئەنجامتدا .
- كاتىك ھەلەپەك دەكات دلى بدەو و پېى رابگەپەنە ھەموومان ھەلەمان كرددو (سوار تا نەگلى نابىت بە سوار ئەو ھەلە نەكات ھىچ فېر نابىت).

- ھەمىشە گوڭگىرىڭكى باش بەۋ پىي نىشان بدە ، كەۋا تۇ گىرىڭى بە قىسەكانى دەدەيت.
- يارمەتى بدە ھەستى راستەقىنەى خۇى دەربېرى و ستايشى بىكە كاتىك ئەم كارە دەكات ، لى مەگەرى شتەكان لە ناخىدا قەتەيس بكات .
- ھەمىشە فېرى بىكە ۋەلام بداتەۋە ، ۋەلامدانەۋە باشتەر لە بېدەنگى ، ھەروھە فېرى بىكە ھىچ ۋەلامىك تەۋاۋ راست نىيە ۋ ھىچ ۋەلامىكىش تەۋاۋ ھەلە نىيە ، ھەمىشە راي جىاۋاز ھەيە.
- ھانى بدە خاۋەن راي تايىبەتى خۇى بېت ، ھەرچەندە بى ماناۋ ساۋىلكە بن ، گالتە بە رايەكانى مەكە.
- رەخنە لە رەفتارى نابەجى بگرە ، بەلام ھەر گىز رەخنە لە مىندالەكە مەگرە ، بۆنمۈنە كاتىك ھەلەيەك دەكات ، تۇ سەرزەنشتى ئەۋ مەكە ، بەلكو بلى ئەۋ كارە نابەجىيە ، بەلام ئاگادار بە رەخنەگىرتنى زۇر ئەۋ ھەستە لاي مىندال دروست دەكات كەۋا ئەۋ كەسىكى خراپەۋ لە گەمژەيى ئەۋ ، ئەم رووداۋانە دروست دەبن ، ئەمە زىيانىكى زۇر دروست دەكات گەر بۇ ماۋەيەكى زۇر بەردەۋام بېت ، بۇيە ئاگادار بە بە جوانى بۇى روون بىكەرەۋە كە تۇ رقت لە رەفتارەكەيە نەك خۇدى ئەۋ.
- رېز لە ھەزو ئارەزوۋەكانى بگرە تەننەت ئەگەر بىزاركەرىش بوون ، مىندال ھەزدەكات ئەۋەى لە قوتابخانە رويداۋە بەۋردى باسى بكات تۇش گوڭگىرىڭكى باش بە !
- ھەموۋ ھەستىكرەن بەترس يان ناۋارامى مىندالەكەت بەھەند ۋەربگرە ، ئەگەر بۆنمۈنە ئەۋ گوتى :-من زۇر تەمبەلەم لە بىركارى ، زۇر باشە ئەمەلاى تۇ قورسە ، من چۇن يارمەتەت بدەم ؟
- يارمەتى بدە خۇى پىشت بەخۇى بېستى ، گىرەتەكانى چارەسەر بكات ، چۈنكە ئەۋە يارمەتى دەمات بىربىكەتەۋە ۋ چارەسەر بدۇزىتەۋە ۋ ئەۋە فېردەبىت كە ھەلەكرەن بەشىكى سىروشتى ژيانە.
- ھەمىشە لەگەلى پىبىكەنە نەك پىي پىبىكەنەيت .
- يارمەتى بدە لەۋ بوارانەى سەركەۋتەۋە يان بەھرەمەندە تىيپاندا ۋەك ۋىنە كىشان ، ۋەرزىش ھتە
- ھەركەسىك ئەم ھەنگاۋانەى سەرمەۋە جىبەجى بكات ئەۋا بەشدارى دەكات لە دروستىكرەنى كەسايەتەكى بېروا بەخۇبوۋ لە مىندالدا ، لەھەمان كاتدا ئەۋ ھەلەيەش لە مىنداللىك راست دەكاتەۋە ، كەۋا پىشتەر بەھەلە مامەلەى لەگەل كراۋە بە ئاراستەيەكى نادروست پەروەردەكراۋە ، من پىم وايە ئەم بابەتە بەس نىيە بۇ ئەۋەى ئىمە لە گىرىڭى مەمانە بەخۇبوۋ ۋ دروستىكرەنى كەسايەتى مىندال (پىۋاۋى دۋارۇز) تىبىگەين . چۈنكە دىنىام زۇر كەس لەۋانەى بلىمەت بوون ، چىرۇى بەھرەكانىيان بەم جۇرە مامەلە پوكاۋەتەۋە ۋ زۇر لەۋانەى زىرەكى ئاسايىن بەم دەستەۋازانە لە خۇپىندىن دۋاكەۋتوون.

گەشەپپىدانى مەتەنە بەخۇبۇون

پېۋىستى و گىرگىتى:

يەككە لەو خالە بىنچىنەپپانەى كە يارمەتى مۇۋەدەت بۇ بىنچاننى نەفسىيەتى خۇى بىرىتىيە لە مەتەنە بەخۇ بۇون، پاشان بىنچاننى لە ھەمۇو بۇرەكانى ژيانىدا ، ئەۋەش بە سۇرۇبۇون و جىگىر بۇون لەسەر ئەو بىنەمايە ، بۇ دۇورگەۋتەنەۋە لە پاراپى لە ھەستان بە ئەنچامدانى ئەرك و ھەمۇو ئەۋانەى كە دىخۇۋىزىت ئەنچام بىرپىت ، بەو شىۋەيە دىبىتە كەسىكى سۇدەند بۇ خۇى و بۇ كەسانى تىرىش.

خالە بەھىزەكانى مەتەنە بە خۇبۇون:

- ۱ - رىزگىرتى خۇود بە رىزگىرتى لە خەلكى.
- ۲ - مامەلەى دىرۇست و چاك لەگەل دۇور و نىزىك.
- ۳ - كۇنتىرۇلكىردى مەزاج.
- ۴ - ھىمىنى و لەسەرخۇيى.
- ۵ - مەتەنە بە خۇبۇون.
- ۶ - ۋازھىنان لە ۋشەى پاشان دىكىم - التىسۇف.
- ۷ - جىگىرى لە قسەدا لەگەل نەبۇونى راراپى.
- ۸ - بەرگەگىرتى ئەنچامى كارەكان با نىرخەكەى بەھەر شىۋازىك بىت.
- ۹ - خۇشۇستىنى ھەق و راستەقىنە.

- ۱۰ -بەرگىرىگىردىن لە ھەق بە ھەموو شىۋازىڭ.
- ۱۱ -ھاۋسەنگى سۆزدارى.
- ۱۲ -گەرپان بەدۋاى چارەسەرەكاندا بە بەردەۋامى.
- ۱۳ -بەدۋادىچوون بەدۋاى ھەموو شتىكى تەمومزاۋىدا.
- ۱۴ -زالگىردنى عەقلانىيەت بەسەر روگەشىدا.
- ۱۵ -غىززەت و نەفس بەرزى بەبى خۇ بەزلزانىن و خاكىبوون بەبى زەلىلى.

نیشانەكانى متمانە بە خۇبوون:

- ۱ -خود بەرگەى ھەموو ھەلوپستەكان دەگرىت لەگەل تۋانای راستگردنەۋە و پىداچوونەۋەدا.
- ۲ -رانەگردن لە ئەرگەكان.
- ۳ -دروشمى ھەمىشەىى لە ھەموو بوار و مەيدانىڭدا برىتپىيە لە ئەۋە من ئامادەم يان من بۇ ئەۋ كارە باشم.
- ۴ -بەردەۋامە لە بەخشىن تا بەشىۋەپەكى زانستپانە بوونى دەسەلمىنرىت.
- ۵ -دلخۇشە بە بەرھەمى كىردەۋەكانى بەبى لەخۇبايى بوون.
- ۶ -توۋشى ناۋمىدى و رارايى نابىت لەكاتى شكست و بەردەۋامە لە كاروان بۇ بەدىھاتنى سەرگەۋتن.
- ۷ -راپەراندن لای ئەم بەھای ھەپە .. لەبەر ئەۋە ھەلدەستىت بە ئەرگەكانى بە رىكوپىكى بۇ بەدىھىنانى ئەرگەكەى بە باشتىن شىۋە.

نادروستیهکانی نه‌بوونی متمانه به خۆبوون:

- ۱ - شوینکەوتنی کەسانی تر ، بەتایبەتی لە کاروبارە چارەنوس سازمەکانیدا.
- ۲ - ناتوانیت برپاری دروست و راست بدات.
- ۳ - ناتوانیت گەشە بەخۆی بدات و پیش بکەوێت.
- ۴ - لەوانەیە تووشی گری ئاتەواوی ببێت.
- ۵ - دەبێتە کەسیکی گۆشەگیر و وردە وردە تووشی خەمۆکی دەبێت.
- ۶ - ناتوانی هەنگاو بەرمو پیشەوە بنیت و لە کاروان دوادەکەوێت.
- ۷ - کۆنترۆلی خۆی ناکات و ناتوانی کۆنترۆلی هەلچوونەکانی بکات لە ترسی پیشبینی کردنی شتی خراپ ، ناشتوانی بەرمەنگاربوونەوهی هەبێت.
- ۸ - لاواز دەبێت لە بواری بەرھەمھێنانی دروستانەدا جا ماددی بیت یان مەعنەوی.

گرنگی پەروەردە لەسەر متمانە بە خۆبوون:

- ۱ - دانانی بەرنامەییەکی زانستی و ئامانجدار بۆ بەدیھیانانی توانا و لیھاتویی کەسەکان.
- ۲ - پێدانی سەلاحیات و ئازادی پێویست بە کەسێک کە پێشنیار یان پرۆژەییەکی پێبێت.
- ۳ - مەشقکردنی بەردەوام لە ھەر بوارێکدا بێت، ئاگاداربوون لەوەی کە ھەر لە سەرەتادا شکست نەھێنێت ، چونکە دەروونی نزم بە شکست کۆتایی دێت.
- ۴ - ھاندان و پالئەری دروست بۆ ھەستان بە ئەرك و راپەراندنی پێویستی سەرشان.
- ۵ - متمانە بە تەك رێخۆشکەرە بۆ ئەوەی کە متمانە بەخۆی ھەبێت.
- ۶ - دۆزینەوەی رێگا و شیوازی خۆ گونجان و ھەماھەنگی لەنیو تاکەکانی کۆمەلگەدا.
- ۷ - پشتبەستن بە تواناکانی لەگەڵ قۇناغەکانی تەمەندا.
- ۸ - یارمەتیدانی تەك بۆ زالبوون بەسەر لاوازی بەشیومەیی گشتیدا.
- ۹ - پێدانی فرسەت لەگەڵ مۆتابەعەیی ھاوسەنگ لەنیوان وەستان و پالئاندا.

سەرچاوهكان:

[www.mird.org.uk _help_diagnosis](http://www.mird.org.uk_help_diagnosis)

http://www.quran_kurd.com

<http://www.derunnasy.com>