هۆشیاریی کۆستی دەروونی لە وێڵز

پوختەیەکی کۆمەڵ بۆ چوارچێوەی کاری

سڵاو

وەک بەشێک لە ژیان، هەموومان تووشی بەربەرەکانیی جیاواز دەبینەوە. هەندێک جار بە هاوکاریی خێزان و هاوڕێکانمان بەخێرایی مامەڵەی لەگەڵ دەکەین و بەسەریدا زاڵ دەبین. بەڵام هەندێک جار شتانێک ڕوودەدەن کە بێتاقەتمان دەکەن و دەمانترسێنن.

کۆستی دەروونی (تراوما) هەر ئەزموونێکی ناخۆش دەگرێتەوە کە ببێتە هۆی بێتاقەتی یان قەلەقی. کۆستی دەروونی دەکرێت بۆ کاریگەرییەکانی ڕووداوێکی پڕ کۆستی دەروونیش بگەڕێتەوە.

کۆستی دەروونی دەکرێت ڕووداوێکی یەک جارە یان زنجیرە ڕووداو، یان باروودۆخێکی بەردەوام بێت.

کۆستی دەروونی دەکرێت ڕووبدات بەهۆی:

- ئەزموونکردنی فەرامۆشکردن یان سووکایەتی
- کەسێکی ئازیزت نەخۆشییەکی سەخت دەگرێت یان دەمرێت
- خەڵک کە جیا دەبنەوە یان لێک دادەبڕێن
- هەست بە ناسەلامەتی دەکەین
- هەڕەشەمان لێ دەکرێت یان گاڵتەمان پێ دەکرێت
- تووشی ڕووداو دەبین
- تاوان یان توندوتیژی دەبینین
- لە کەوتنێک کاتێک تەمەن دەکەین
- ناتوانن پارەی گەرمکردنەوە، خواردن یان پێویستییە بنەڕەتییەکانی دیکە بدەین

دەکرێت کاریگەریی بکاتە سەر:

- تێڕوانینمان بۆ ژیان
- تەندروستیی دەروونیمان و سۆزەکانمان
- تەندروستیی جەستەییمان
- توانامان بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانە
- توانامان لە فێربوونی شتەکان
- پەیوەندییەکانمان لەگەڵ خێزان، هاوڕێیان و خەڵکانی دیکە.

هەرکەسە و شتێک بە کۆستی دەروونی دەزانێت، بەڵام هاوکاریی بەردەستە بۆ ئەوەی هەست بە باشتربوون بکەین و نەهێڵین بەرەو خراپتر بڕۆن.

ئەم چوارچێوەی کارە بە هەرەوەزیی خەڵک و ڕێکخراوەکان لە سەرانسەری وێڵز داناوە و لە لایەن حکومەتی وێڵزیەوە پاڵپشتیی کراوە.

دەربارەی ئەم چوارچێوەی کارە

ئەم چوارچێوەی کارە نوێیە یارمەتیمان دەدات دڵنیا ببینەوە:

- هەمووکەسێک دەربارەی نەهامەتی و کۆستی دەروونی بزانێت و تێبگات دەکرێت چۆن کاریگەریی بکەنە سەر خەڵک.
- هەموو کەسێک بزانێت چۆن دەستی بداتێ و ڕێگری لە ڕووداوی کۆستی دەروونی و نەهامەتی بکات.
- هەموو کەسێک بزانیت چۆن پاڵپشتیی کەسێک بکات تووشی کۆستی دەروونی بووە.

نەهامەتی - کاتی سەخت یان بارودۆخی قورس.

ئەم چوارچێوەی کارە بۆ هەموو کەسێکە لە وێلز. پەیوەندیی بە هەموو کەسێکەوە هەیە.

بۆ هەموو کەسێکە لە هەموو تەمەنێکدا.

یارمەتیی هەموان دەدات پێکەوە کاربکەین - ڕێکخراوەکان، خزمەتگوزارییەکان، قوتابخانەکان، کۆمەڵگەکان، خێزانەکان و تۆیش.

بۆ دڵنیابوونەوەیە لەوەی هەموو کەسێک مافی خۆی هەیە. مافەکانی مرۆڤ و مافەکانی منداڵ وەک ئەوەی لە لایەن نەتەوە یەکگرتووەکانەوە دارێژراون. هەروەها لە وێڵز مافەکانمان لە یاسای و سیاسەتی حکومەتدا دارێژراون بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدەن:

- دوور بین لە زیان
- ژیانێکی تەندروست بژین
- بۆ ئەوەی قسەی خۆت هەبێت لەو بڕیارانەی کاریگەریی دەکەنە سەر ژیانت
- بۆ ئەوەی دادپەروەرانە مامەڵەت لەگەڵ بکرێت و جیاکاریت بەرامبەر نەکرێت.

ئەمە بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی خەڵک پاڵپشتیی دروست لە کاتی دروست بە شێوەیەکی دروست وەردەگرن.

دەربارەی ئەم چوارچێوەی کارە

ئامانج

ئەم چوارچێوەی کارە ئامانجی ئەوەیە هەموو کەسێک لە وێلز تێبگات چۆن نەهامەتی و کۆستی دەروونی کاریگەریی دەکەنە سەر خەڵک و چۆن پاڵپشتیی لەوانە بکرێت کە کەوتوونەتە ژێر کاریگەرییەکەی. ئەمەیش یارمەتیی باشترکردنی تەندوستی و لەشساغیی هەموو کەسێک دەدات.

ئامانجەکان:

- هەموو کەسێک لە وێلز تێبگات مەبەستمان چییە لە نەهامەتی و
- هەموو کەسێک لە وێلز مافی هەبێت پاڵپشتیی دروست لە کۆمەڵگەکان و ئەو خزمەتگوزارییانە وەربگرێت کە پێویستمانە.
- ژیانی هەموو کەسێک باشتر بێت چونکە کۆمەڵگە، خزمەتگوزاری و ڕێکخراوەکان بە باشترین شێوە کار دەکەن بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدەن.
- کۆمەڵگە، خزمەتگوزارییەکان و ڕێکخراوەکان پێکەوە کار بکەن، خزمەتگوزاریی، ڕاهێنان و سەرچاوەی باشتر لەیەک نزیک بکەنەوە بۆ باشترکردنی ژیان.

5 بنەماکە

جیهانی

ئەمە بۆ هەموو کەسێک لە وێلز گرنگە. هەموومان پێویستمان بە پاڵپشتیی دروستە و کاتێک ئەمە دەستەبەر کرا نابێت ببێتە هۆی زیانگەیاندن.

کەسەکە وەک سەنتەر

خەڵک بخرێتە پێشەوە، لە بڕیارەکان بەشدارییان پێ بکرێت و دڵنیابببینەوە پاڵپشتیی دروست وەردەگرن.

تەرکز لەسەر پەیوەندیەکان

پەیوەندیی سەلامەت و هاوکار لە نێوان خەڵک، خێزانەکان، پسپۆڕان و کۆمەڵگەکان گرنگە. خەڵک پێویستمان بە پەیوەندیی متمانەپێکراوە بۆ ئەوەی هەست بکەن لێیان تێدەگەین و پاڵپشتی وەردەگرن.

تەرکیز لەسەر خۆڕاگری و هێز

بنیاتنان لەسەر ئەو هێزەی خەڵک خۆیان هەیانە بۆ ئەوەی بتوانن لە ئێستا و داهاتوودا بەسەر کۆستی دەروونیدا زاڵ بن.

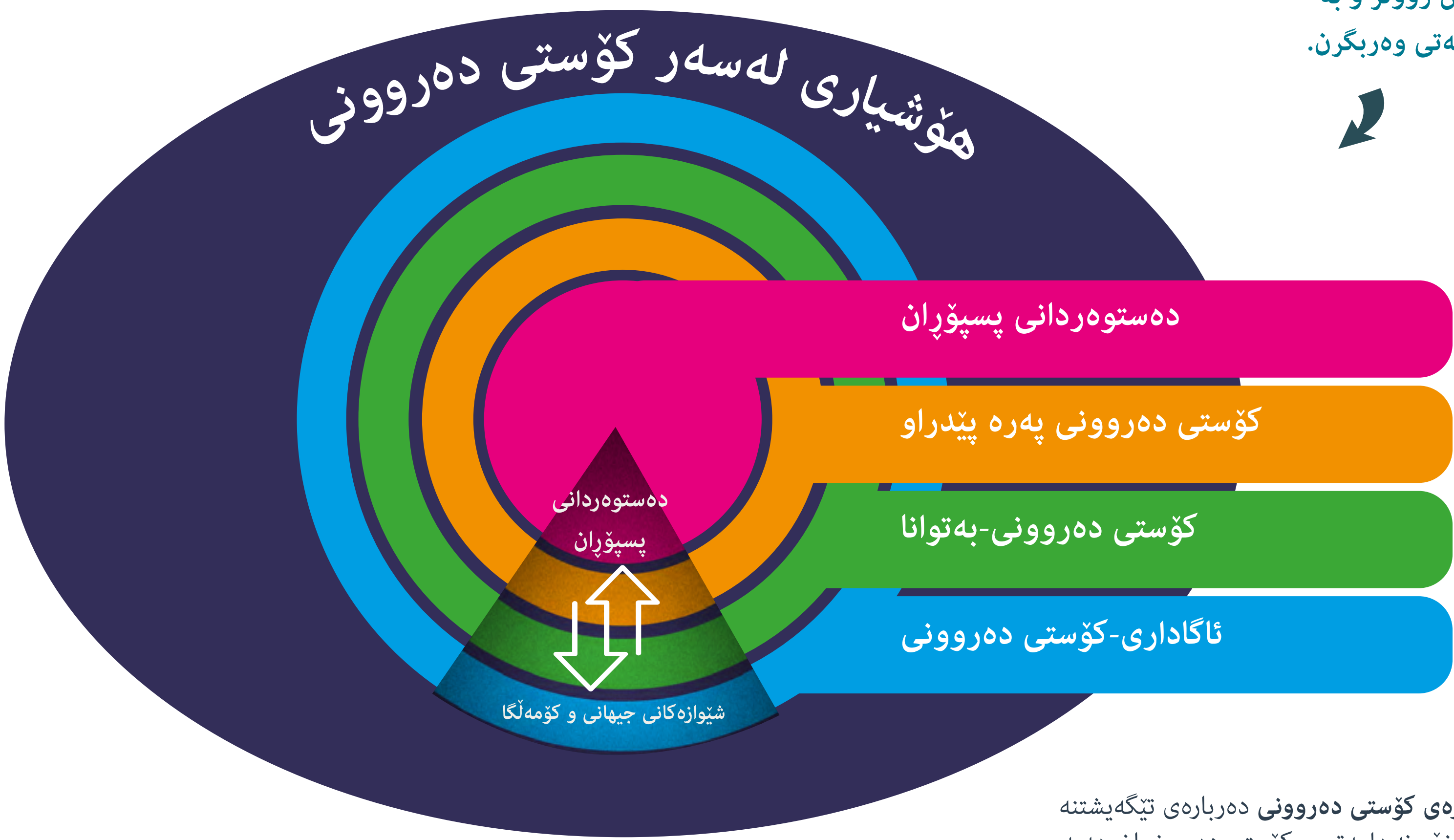
گشتگیر

دڵنیابوونەوە لەوەی هەموو کەسێک لە وێلز ئەو پاڵپشتیەی پێدەگات کە پێوویستیەکی، وە کەس بێبەش ناکرێت لەبەر کەسایەتیان، ڕەنگی پێستیان و ئەوەی تووشی بوون.

چۆن کاردەکات

ئەگەر هەموو کەسێک لە کۆمەڵگە هۆشیاریی دەربارەی کۆستی دەروونی هەبێت، خەڵکی کەمتر پێویستیان بە پاڵپشتییە، چونکە دەتوانن زووتر و بە شێوەیەکی دروست یارمەتی وەربگرن.

هەموو کەسێک لە وێڵز ڕۆڵی خۆی هەیە تا دڵنیابێتەوە سەردەگرێت، ئەمە تەنها دەربارەی پسپۆڕان نیە. خەڵک پاڵپشتیی دروست لە کاتی دروست بە شێوەیەکی دروست وەربگرن. هەموو کەسێک لە وێڵز دەبێت سوود لە تێگەیشتن لە کۆستی دەروونی و نەهامەتی وەربگرێت. لەگەڵ ئەوەیشدا، ڕەنگە پێویستت بە ڕاهێنان و پاڵپشتیی زیاتر بێت بەپێی ڕۆڵەکەیان. لەم بەڵگەنامەدا، بەمانە دەڵێین 'ئاستەکان'. هەموو کەسێک لە وێڵز ئاستێک یان زیاتری بەردەکەوێت.



هۆشیاریی دەربارەی کۆستی دەروونی دەربارەی تێگەیشتنە لەوەی خەڵکێکی زۆر نەهامەتی و کۆستی دەروونییان هەیە و بە هەموو شێوەیەک کاری لێ کردوون.

ئاستیی ئاگاریی بەرامبەر کۆستی دەروونی

ئەم ئاستە هەموو کەسێک لە وێڵز دەگرێتەوە.

تاکەکان، خێزانەکان، کۆمەڵگەکان، خزمەتگوزارییەکان و ڕێکخراوەکان.

هەموو کەسێک کە لەم ئاستەدا کاردەکات دەبێت بتوانێت بڵێت:

- تێدەگەم هەموو کەسێک دەکرێت تووشی نەهامەتی و کۆستی دەروونی ببێت، وە دەکرێت بەڕاستی قورس بێت بە لای خەڵکەوە بۆ ئەوەی داوای یارمەتی بکەن.
- نەهامەتی لە منداڵیدا دەکرێت کاریگەری بکاتە سەر ژیانی منداڵان، تەنانەت کاتێک گەورەیش دەبن.
- میهرەبانی، تێگەیشتن و پاڵپشتیکردن جیاوازییەکی زۆر دروست دەکەن.
- دەیناسمەوە کاتێک کەسێک بێتاقەتە.
- هەموو کەسێک دادپەروەرانە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت و کە پێویستمان بوو یارمەتی وەربگرن.
- کەس لە پاڵپشتی بێبەش ناکرێت لەبەر کەسایەتییان.
- دەزانم چۆن رووبەڕووی سیستەمەکە و ئەو شتانە ببمەمەوە کە لە کۆمەڵگەکەمدا ڕوودەدەن و نادادپەروەرن.
- پاڵپشتی وەردەگرم بۆ ئەوەی بەسەر کۆستی دەروونیدا زاڵبم و لەسەر هێزەکانم خۆم دروست بکەم.
- پەیوەندیم لەگەڵ خەڵکی هەیە کە متمانە بە پەیوەندیەکە دەکەم و پاڵشتی لەو کەسانە وەردەگرن کە تووشی هەمان شت بوون.
- دەزانم نەهامەتی و کۆستی دەروونی دەکرێت تووشی هەرکەسێک ببێت، وە بە یارمەتیدان دەتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت.
- کۆمەڵگەکەم سەلامەت، تەندروستە و نابێتە هۆی ئازاردان.

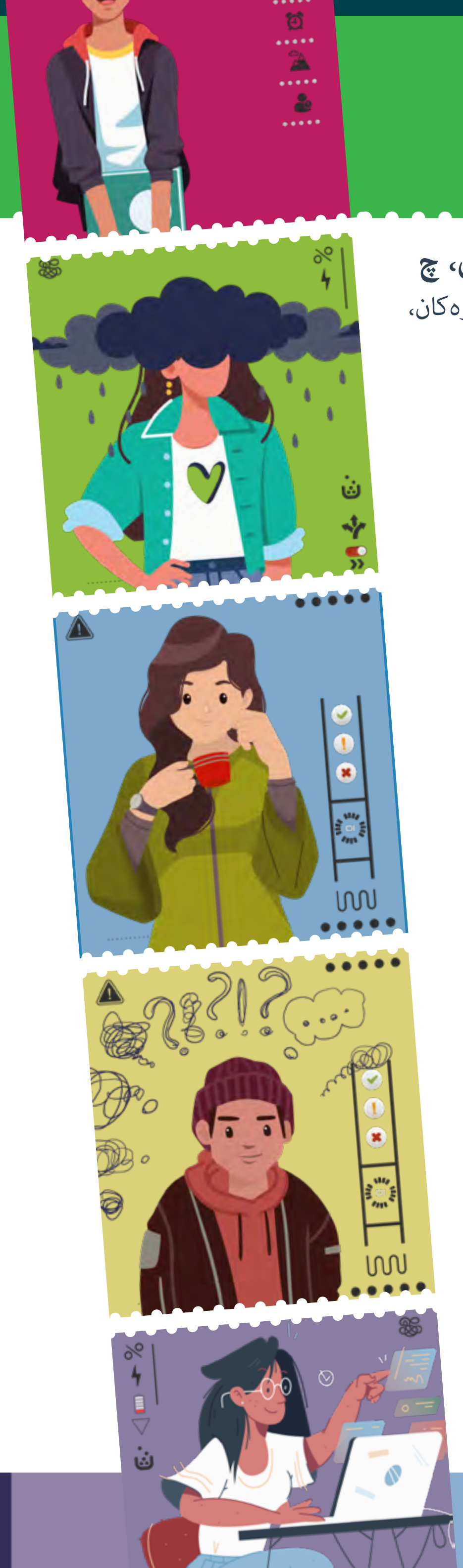
چیرۆکی نیا
ئاستیی ئاگاریی کۆستی دەروونی

نیا دایکێکی گەنجە لە پرسگەی قوتابخانەیەکی سەرەتایی کاردەکات. حەزی لە ئیشەکەی خۆیەتی لەوێ و یەکەم کەسە سڵاو لە منداڵان و دایک و باوکان بکات کاتێک بەیانیان دێن بۆ قوتابخانە. .

ئەمەیش دەکرێت زەحمەت بێت. هەندێک جار منداڵەکە یان دایک و باوکی بێتاقەتن چونکە شتێک لە ماڵەوە ڕوویداوە. نیا لەمە تێدەگات و دەزانێت نەهامەتی و کۆستی دەروونی دەکرێت کاریگەریی بکاتە سەر ئەوەی چۆن منداڵ هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو و خەڵکی دیکەیش دەکات. بۆیە، هەمیشە بەسۆز و میهرەبانە.

لە ئیشەکەی، ڕاهێنانی ئاگایی دەربارەی کۆستی دەروونی وەرگرتووە:

- دەزانێت خەڵک پێویستیان بەوەیە لێیان تێگەین، پاڵپشتیان بکەیت و گرنگییان پێبدەیت
- دەزانێت لە کاتی پێوویستی منداڵ و دایک و باوکان بنێرێت بۆ کوێ بۆ پاڵپشتی.
- دەزانێت پەیوەندی بە کام ئەندامی ستاففەوە بکات ئەگەر پێویستی بە یارمەتی بێت.احتاجت إلى مساعدة.



بەتوانا

ئەم ئاستە بۆ هەموو ئەو کەسانەیە پاڵپشتی و چاودێریی بۆ ئەو کەسانە دابین دەکەن کە ڕەنگە تووشی کۆستی دەروونی، چ زانراو یان نەزانراو، بوون. ئەمەیش ستاف و خۆبەخشانی خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی، پەروەردە، خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکان، ڕێکخراوەکان، پێشەوا جڤاتییەکان، کۆمەڵە بڕواداڕەکان، خزمەتگوزاریی کتوپڕ و دادگا دەگرێتەوە.

ئەو خزمەتگوزاری و پاڵپشتیانەی بەکاریان دەهێنم:

- سەلامەتن و دەکرێت متمانەیان پێ بکرێت
- دادپەروەرن و بە ڕێزەوە مامەڵەم لەگەڵ دەکەن
- زیان، فشار یان کۆستی دەروونیی زیاترم تووش ناکەن
- لەپێشینەم دادەنێن و بەو شێوەیە پاڵپشتیم دەکەن کە دەمەوێت
- دەتوانن بەو زمانە پاڵپشتیم بکەن کە بەزۆری قسەی پێ دەکەم
- بە سۆز و میهرەبانییەوە پاڵپشتی لە خێزانەکەم دەکەن
- دڵنیا دەبنەوە دەربارەی پاڵپشتییەکانی کۆمەڵ دەزانم، بە لەخۆگرتنی ئەو چالاکییانەی تەندروستی و لەشساغی باشتر دەکەن
- دڵنیا دەبنەوە هەموو کەس ئەو پاڵپشتییەی پێدەگات کە پێویستیەتی و بەربەستەکان کەم دەکەنەوە
- دڵنیا دەبنەوە ئەو پاڵپشتییە وەردەگرم کە بە باشترین شێوە پێویستیەکانم پڕدەکاتەوە.

کەو کەسانەی پاڵپشتیم دەکەن:

- سەلامەتن و دەتوانم متمانەیان پێ بکەم
- لە کاریگەریی نەهامەتی و کۆستی دەروونی لەسەر ژیانم تێدەگەن و حوکمم بەسەردا نادەن
- تێدەگەن شتەکانی وەک هەژاری و جیاکاری دەکرێت کۆستی دەروونی خراپتر بکات
- بەئاگا و هەستیارن بەرامبەر کەلتور و بیروباوەڕەکانم
- بەشداری بە خۆم، خێزانەکەم و تۆڕی هاوکارییەکەم دەکەن لەو بڕیارانەی پەیوەندیان بە پاڵپشتی و چاودێرییەکەم هەیە.

چیرۆکی جۆش و کلێر
ئاستی کۆستی دەروونی-بەتوانا

جۆش و کلێر وەک بەشێک لە خێرخوازیی نیشتیمانی، چێشتخانەیەکی کۆمەڵگەیی بەڕێوە دەبەن و سەردان دەکەن. هەندێک منداڵ و گەورەساڵ دەناسن کە دێنە لایان داوای یارمەتیی دەکەن کە تووشی کۆستی دەروونی بوون. ئەوان تێدەگەن کە چۆن دەکرێت ئەوە کاریگەریی بکاتە سەر هەڵسوکەوتی منداڵ و چۆن ڕەنگە گەورەساڵانی خێزانەکە بەزەحمەت بتوانن مامەڵەی دروستیان لەگەڵ بکەن. ئەوان میهرەبان، هێمنن و هەوڵ دەدەن تا دەتوانن فشار کەم بکەنەوە.

جۆش و کلێر هەردووکیان ڕاهێنانی شارەزایی دەربارەی کۆستی دەروونیان وەرگرتووە. ئەوان تێدەگەن:

- گرنگە بۆ گەورەساڵ و منداڵان هەست بە سەلامەتیی جەستەیی و سۆزداری بکەن کاتێک دەیانبینن
- گرنگیی پەیوەندیی هەرەوەزی و چالاکیی مانادار بۆ ئەو منداڵانەی کاریان لەگەڵ دەکەن
- کاریگەریی کۆستی دەروونی لەسەر هەڵسوکەوت و تەندروستیی دەروونی
- گرنگە نەبینە هۆکاری زیانی زیاتر یان شتەکان خراپتر نەکەیت.

ئاستی کۆستی دەروونی پەرە پێدراو

ئەم ئاستە بۆ ئەو کارمەندانەیە پاڵپشتیی ڕاستەوخۆ یان چڕ بۆ ئەو کەسانە دابین دەکەن تووشی ڕووداوەکانی کۆستی دەروونی بوون و یارمەتییان بدەن بەسەر کاریگەرییەکاندا زاڵ بن. ئەوەیش بە لەخۆگرتنی ستافی ڕۆڵی دیاریکراو لە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی، پەروەردە، خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان، کارە خێرخوازیەکان، خزمەتگوزارییە کتوپڕەکان و دادگاکان.

ئەو خزمەتگوزاری و پاڵپشتیانەی بەکاریان دەهێنم:

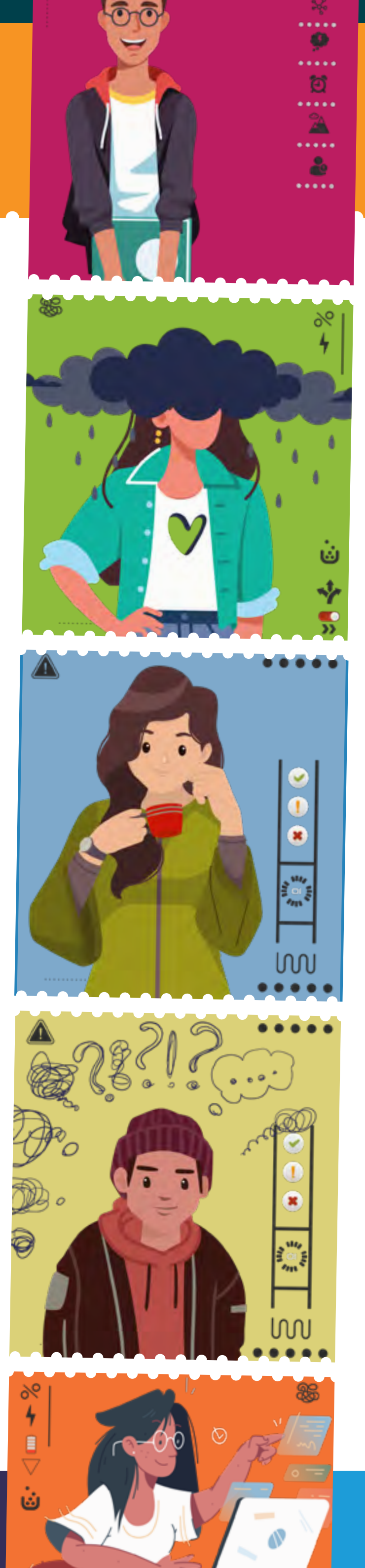
- زیان، فشار یان کۆستی دەروونیی زیاترم تووش ناکەن
- پێکەوە کاردەکەن تا دڵنیا ببنەوە بەخێرایی پاڵپشتی وەردەگرن، بەبێ ئەوەی دووبارە و دووبارە داوای بکەمەوە
- پێکەوە کاردەکەن بۆ هاوبەشپیکردنی زانیاری دەربارەی پاڵپشتیەکەم بۆ ئەوەی ناچار نەبم چاوەڕێی یارمەتی بکەم
- سیاسەت و سیستمیان هەیە کە سەلامەتیم دەپارێزن و بە دروستی پاڵپشتیم دەکەن
- ڕاهێنان بە ستافەکەیان دەکەن و پاڵپشتییان دەکەن بۆ ئەوەی ئەو پاڵپشتییە باشتر بکەن کە بۆ منی دابین دەکەن
- پاڵپشتیی لە تەندروستی و لەشساغیی ستافەکەیان دەکەن.

کەو کەسانەی پاڵپشتیم دەکەن:

- پرسیارم لێ دەکەن کە چی ڕوویداوە و کە میهرەبانی و هەستیاری قسەم لەگەڵ دەکەن
- تێدەگەن خەڵکی دیکە لە خێزانەکەیشم ڕەنگە تووشی نەهامەتی و کۆستی دەروونی بووبێتنەوە
- تێدەگەن کە خێزانەکەم لە کاریگەرییان لەسەر بێت و ئەوانیش پێویستیان بە پاڵپشتی بێت بۆ زاڵبوون
- داکۆیکارن و دڵنیا دەبنەوە بۆچوونەکانم گوێیان لێ دەگیرێت
- تێدەگەن کە پاڵپشتیەکە ڕەنگە پێویستی بە گۆڕان بێت ئەگەر چیتر کارنەکات
- هەموو ئەو زانیاریانەم پێدەدەن کە پێویستمە دەربارەی چارەسەرە سروشتیەکان و چارەسەرەکانی دیکە، بۆ ئەوەی بتوانم بڕیار بدەم.

چیرۆکی ئێمیر

ئاستی کۆستی دەروونی پەرە پێدراو



ئێمیر کارمەندی کۆمەڵایەتییە. کارەکەی خۆی خۆشدەوێت و حەزدەکات یارمەتیی بەتەمەنەکانی کۆمەڵگەکەی خۆی بدات بۆ ئەوەی بە ئامانجی خۆیان بگەن. دەزانێت هەندێک لەو کەسانەی ناوبەناو دەیانبینێت بەلایانەوە زەحمەتە پارەی خواردن بدەن و هەندێک جار لەبەر دەرکەوتن و یان ئەوەی تازەن لە شوێنەکە بەجیاواز مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت. کات تەرخان دەکات بۆ ئەوەی ئەو کەسانە بناسێت پاڵپشتییان دەکات بۆ ئەوەی لەو نەترسن و دەزانن کە دەتوانن داوای یارمەتیی لێ بکەن.

ئێمیر لەسەر ستراتیژیەکانی یارمەتیدانی ئەوانەیە بە کۆستی دەروونی بێتاقەت بوون ڕاهێنانی وەرگرتووە. ئەمەیش یارمەتیی دەدات:

- لە کاریگەرییەکانی نەهامەتی و کۆستی دەروونی تێبگات
- لە هەندێک لەو تەکنیکانە تێدەگات کە دەکرێت یارمەتیی ئەوانەی پێ بدات کە تووشی بێتاقەتی بوون، وەک هەناسەدان و ئارامبوونەوە.

ئێمیر لە چاودێر و دەروونناسێکەوە پاڵپشتی وەردەگرێت کە لە تیمەکەی کاردەکەن. ئەمەیش کاتی پێدەدات دەربارەی کارەکەی قسە بکات و پاڵپشتی بۆ تەندروستیی دەروونی و لەشساغیی خۆی وەربگرێت.

ئاستی دەستوەردانی پسپۆڕان

ئەم ئاستە بۆ ستاف و کارمەندی پۆسپۆڕە کە بەردەوام دەستوەردانی تایبەتی کەسی و بە هاوبەش بەرهەمهێنراو لە ژینگەیەکدا ئەنجام دەدەن کە تیایدا یارمەتیی ئەوانە دەدەن تووشی نەهامەتی و کۆستی دەروونی بوونەتەوە. یان ئەو ستافانەی پاڵپشتیی ڕێکخراوەکان دەکەن بۆ ئەوەی زیاتر هۆشیار بن دەربارەی کۆستی دەروونی.

ئەو خزمەتگوزاری و پاڵپشتیانەی بەکاریان دەهێنم:

- پێکەوە کاردەکەن بۆ هەڵسەنگادنی پێویستیەکانم و دڵنیابوونەوە لەوەی پاڵپشتیی دروست وەردەگرم
- پێکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی پێویستیەکانم بخەنە پێشەوە
- پێکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی چارەسەرە سروشتیەکانم وەربگرم لەسەر بنەمای ئەوەی چی باشترین کاریگەریی بۆ من دەبێت
- دڵنیا دەبنەوە دەتوانم جۆری جیاوازیی پاڵپشتی هەڵبژێرم، بە لەخۆگرتنی چارەسەری سروشتیی لەسەر ئینتەرنێت
- پێکەوە لەگەڵ خزمەتگوزارییە تەندروستیەکان کاردەکەن تا دڵنیاببنەوە هەموو دادەرمانەکان و یارمەتییە پزیشییەکانم هەیە کە پێوویستمن.
- پێکەوە لەگەڵ خزمەتگوزارییە خۆجێیەکان کاردەکەن بۆ دڵنیابوونەوە لەوەی پاڵپشتیی بۆ هەموو لایەناکانی ژیان وەردەگرم
- سیاسەت، ڕێبەری و سیستمیان هەیە کە سەلامەتیم دەپارێزن و بە دروستی پاڵپشتیم دەکەن
- دڵنیادەبنەوە ستافەکەیان ڕاهێنانی باشیان پێ کراوە و خزمەتگوزارییەکانی باش هاوبەشی پێدەکەن.

کەو کەسانەی پاڵپشتیم دەکەن:

- دەزانن چیم بەسەر هاتووە، ئەو چارەسەرانە کامانەن وەرمگرتوون و کام پاڵپشتیم پێویستە
- تێدەگەن کە پێویستم بە پاڵپشتییە بۆ شتەکانی دیکە، بە لەخۆگرتنی تەندروستیی دەروونی
- بەشداریم پێ دەکەن لەو بڕیارانەی پەیوەندیان بە پاڵپشتی و چاودێرییەکەم هەیە
- دەرفەتم پێدەدەن ئامانجی خۆم دیاری بکەم و بڕیار بدەم چۆن سەرکەوتنی خۆم دەپێوم
- پێی دەزانن ئەگەر چارەسەرێک سوودی نەبێت و دەیگۆڕن
- دەربارەی هەموو ئەو بژاردانە دەزانن دەتوانن پێشکەشی بکەن و یارمەتیم دەدەن ڕاستەکە هەڵبژێرم.

چیرۆکی فرانساین
ئاستی دەستوەردانی پسپۆڕان

فرانساین ڕاوێژکارە. پاڵپشتیی ئەو خێزانانە دەکات هاتوون بۆ وێڵز بۆ ئەوەی لە جەنگ، یان توندوتیژیی وڵاتی خۆیان سەلامەت بن فرانسایس بە شێوازی جیاواز کاردەکات و چارەسەری جیاواز بەکاردەهێنێت. هەندێک جار یارمەتییان دەدات بەسەر ڕووداوی قورس، نەهامەتی و کۆستی دەروونیدا زاڵ بن.
ئەو لەسەر پێشکەشکردنی دەستوەردانی پسپۆڕانە ڕاهێنانی پێکراوە. ئەو تێدەگات:

- لە بژاردەی چارەسەری سروشتیی زۆر و دەزانێت چۆن باشترینیان هەڵبژێرێت
- لە کاریگەریی دەروونی و جەستەیی نەهامەتی و کۆستی دەروونی
- چەند گرنگە ڕێز لە کەلتور و بیروباوەڕی خەڵکی بگیرێت.

ئەو لە کاتی پێویستیدا لە دەروونناسێکی باڵا و تیمێکی مەشقکەری تەندروستیی دەروونی پاڵپشتی وەردەگرێت کە پسپۆڕییان لە کۆستی دەروونی هەیە. ئەمەیش یارمەتیی دەدات دڵنیابێتەوە تووشی کاریگەرییەکانی گوێبیستنی ئەزموونە پڕ کۆستە دەروونیەکانی ئەوانی دیکە نابێت و ئەو شتانە کاریگەریی ناکەنە سەر خۆی.

هەنگاوەکانی دواتر

زانیاریی کۆدەکەینەوە و سەیر دەکەین بزانین چۆن ئەم چوارچێوەی کارە لە سەرانسەری وێڵز بەکارهێنراوە. ئەمە یارمەتیی خزمەتگوزاری و ڕێکخراوەکان دەدات لەیەکتر فێربن و باشتر بن. هەروەها یارمەتیی ئەوە دەدات کە بزانین چی باش کاردەکات و ئەو جیاوازییە چیە لە ژیانی خەڵکی دروستی دەکات.

سوپاس بۆ خوێندنەوەی

دەتوانیت تەواوی چوارچێوەی کارەکە لێرە بخوێنیتەوە