



## بریقه برنا پیښکه فتي یا ئاریشان

هاریکارییا د هرونی یا تاکه که سی بو پیښه هشتیښ ژلای هه ستيقه دنالین دنافا جفاکښ رویرووی ته نگافیان

بوین

فیژرښی گشتی یی تاقیکری ۱۰،۲۰۱۶



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency

زنجره یه کا مایټیکرنښ د هرونیښ چری نرم - ۲

کومیسوونا بالا یا نه ته وښ ئیکگرتی بو کاروبارښ په نابهران

Published by the World Health Organization in 2016 under the title *Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity*.

© رێکخراوا ساخله مییا جیهانی ۲۰۱۶

رێکخراوا ساخله مییا جیهانی رابویه ب بهخشینا مافی چاپکرن و وهرگیرانا دانه یا زمانی کوردی بو کومیسینا بالا یا نه تهوین ئیککرتی بو کاروبارین په نابه ران - ل ئیراقی، کوب ته نی به رپرسه ژ کوالتی و با په ندیا وهرگیرانی بو زمانی کوردییی. ل ده ما رودانا هه ر نه گونجانه کی دنافه را دانه یا ئینگلیزی و کوردی، دانه یا ره سه نا ئینگلیزی دی یا با وه رپیکری و پیکیر بیت.

## بريڻه برنا پيشكه فتي يا ئاريشان

هاريكارييا دهروني يا تاكه كه سي بو پيڳه هشتيڻ زلاي هه ستيڳه دنالين دنافا جفاكيڻ  
رويروي ته نگافييان بوين

## پيشه‌كي

بدهان مليون كهس ل جيهانې د بارودوخښ گه‌له ك ب زحمت دا دژين و توشي كيميا هه‌ستي بويڼه. ژماره‌كا مه‌ژنا خه‌لكي توشي هه‌ژاريه‌كا فه‌گر بويڼه و د بارودوخښ ژياني يښ ب زحمت دا دژين ل ده‌فه‌رين بارژيران، مه‌ترسيښ مروفايه‌تي يښ دوم دريژ يان دناقا كه‌ميان دا بو وان كه‌سښ ناواره بويڼ. دبیت نه و توشي ژ ده‌سدانا خيژانې، هه‌قالان، بارودوخښ ژياري بيت. دبیت نه و رويبروي دلته‌نگيه‌كا مه‌زن بين وه‌ك مرنې، توندوتيزيا سكسي، يان ژ ده‌ست دانا كه‌سوكاران. پترييا جاران د وان جفاكان دا دژين نه‌ويښ كيم ثيمناهي، خزمه‌تښ سهره‌كي، ده‌ليقتن ژياري لي هه‌ين. راما نا "ته‌نگافيي" پترييا جاران هاتيه بكارئينان بو وه‌سفكرنا فان بارودوخښ ب زحمت. نه و خه‌لكي رويبروي زحمتييان دبن يښ د مه‌ترسييه‌كا مه‌زن ترا هه‌شه‌كرنا ساخله‌ميا ميښكي و ناريشښ جفاكي دا. نه و يښ د مه‌ترسييه‌كا مه‌زن ترده نه‌گهر نه و توشي زحمتيښ ده‌روني بون. وه‌ك نه‌نجام، به‌رفره‌هيا ساخله‌ميا ميښكي و پشته‌فانييا ده‌روني جفاكي پيدفيي يا به‌رده‌ست بيت، ژ وان ژي ماتيكرنښ ده‌روني جفاكي. هه‌رچه‌واييت، كو نه‌ف ماتيكرن د كيمن كو بشښ ب ده‌ست خوه‌بينيت بو وان كه‌سښ پيدفي پي هه‌ي.

د قې به‌رده‌ست نامې دا، ريكرخواو ساخله‌ميا جيهاني د به‌رسفا داخوازيښ هه‌مي هه‌فكاران دا ل سهرانسهری جيهاني نه‌ويښ ل رييه‌ريا ماتيكرنښ ده‌روني جفاكي دگهرن بو وان كه‌سښ رويبروي ته‌نگافييان بويڼ. پروگرامي مه‌ يي چالاك يي فالاهيا ساخله‌ميا ميښكي پيشنيار دكەت ب به‌رفره‌هونا ماتيكرنښ ده‌روني جفاكي و ده‌رمانسازي ژ لايي پيشكيشكارين چافديريي يښ نه‌ پسپورفه. پيشنيار دكەت، بو نمونه چاره‌سهركرنا ره‌وشي يا هزري و چاره‌سهركرنا ده‌روني يا كه‌سي بو پيگه‌هشتيښ توشي خه‌مگينيښ دبن. ل پترييا وه‌لاتان كه‌سښ پسپورين ساخله‌ميا ميښكي هه‌نه ده‌يته چافه‌ريكرن كو نه‌ و وان ماتيكرنښ ده‌روني جفاكي پيشكيش بگهن، هه‌رچه‌واييت، نه و پسپور دكيمن و پترييا جاران نه‌ هاتينه راهتيان كرن د پروگرامي چاره‌سهركرنا ره‌وشي يا هزري يان چاره‌سهركرنا ده‌روني يا كه‌سي دا. پيدفيه‌ك يا هه‌ي بو پيشفه‌برنا ماتيكرنښ ده‌روني بشپوه‌يه‌كي ناسانكار كړي كو بشيت به‌يته فيكرن بشپوه‌يه‌كي بله‌ز نه‌ بنتي بو كه‌سښ پسپور به‌لكي بو وان كه‌سښ نه‌يښ پسپورين ساخله‌ميا ميښكي، پترييا جاران نه‌م ناماژي ب فان ناسانكاريان دكەين، نه‌ويښ ده‌يته ماتيكرن وه‌ك ماتيكرنښ ده‌روني يښ چرييا وان كيم، و ل فيره‌ بو گه‌هاندنا قې چهندي ناسته‌كي كيمي بكارئينانا چرييا ژنده‌رين مروفی يښ پسپور دخوازييت، راما نا وي نه‌وه كو ماتيكرن هاتيه راسته‌ركرن بو بكارئينانا كيمترا ژنده‌ران به‌راوردركرن ب ماتيكرنښ ده‌روني يښ كه‌فنه‌شوپ. كه‌سانين راهتيانين پيشه‌كي وه‌رگرتين و وه‌رنه‌گرتين دشښ بشپوه‌يه‌كي كاريگر فيژنا ماتيكرنا چري نزم بده‌ست خوه‌ بينن ژ پروگرامي چاره‌سهركرنا ره‌وشي يا هزري يان چاره‌سهركرنا ده‌روني يا كه‌سي دا هندي كو نه‌ و به‌يته راهتيانكرن و سه‌پهرشتيكرن. هه‌روه‌سا، كه‌سښ رويبروي ناسته‌كي توندي خه‌مگينيښ بويښ دشښ مفايي ژ ماتيكرنښ چرييا وان نزم وه‌رگرن.

نه‌ف به‌رده‌ست نامه هاتيه سالوخاندن ب ماتيكرنا ده‌روني يا چري كيم و هاتينه نافكرن ب بريغه‌برنا پيشكه‌فتي يا ناريشان بو پيگه‌هشتيښ توشي ناريشښ ده‌روني بويښ د جفاكي دا و نه‌ويښ رويبروي خه‌مگينيښ بويڼ. پويښ كاري يښ پروگرامين چاره‌سهركرنا ره‌وشي يا هزري و چاره‌سهركرنا ده‌روني يا كه‌سي هاتينه گوه‌ورين بو ناسانكاريكرن د جفاكان دا نه‌ويښ كو گه‌له‌ك پسپور نه‌يښ. بو پشت راستكرنا پترتين بكارئينان، ماتيكرن هاتيه پيشفه‌برن ب وي ريكي نه‌وا بشيت هاريكارييا كه‌سښ رويبروي خه‌مگينيښ، دلته‌نگيي، نه‌ناراميي بويڼ. نه‌ويښ رويبروي خه‌مگينيښ يان رويبروي نه‌بويښ بويڼه نه‌گهری فان ناريشان. و دشيت به‌يته بكارئينان بو باشتركرنا پويښ ساخله‌ميا ميښكي و به‌خته‌وه‌ريا ده‌روني گرنگ نينه كا ناريشښ خه‌لكي چهنه‌ بن.

بهايي ب ريغه‌رينا ناريشان هاتيه نرخاندن ب رييا نه‌زموين كونترولكري يښ كوتوپر ل پاكستان و كينيا.

نه‌ز هيفيدارم هين قې به‌رده‌ست نامې بكاربينن، پشتي راسته‌كرن به‌يته كرن بو قې چارچوه‌ي، و پشكدارييا مه‌ بگهن ب بوچونين خو كو نه‌م بشيښ پيداجونين خو يښ پاشه‌روژي به‌يز تر ليكه‌ين.

د. شبخار ساخينا

ريغه‌به‌ري به‌شي ساخله‌ميا ميښكي و خرابييا بكارئينانا تشتيښ هوشبه‌ر

ريكرخواو ساخله‌ميا جيهاني، جنيف

## سوپاسي و پيژانين

### ريځخستنا پروژه ي

پروژي ب ريځه برنا ناريشان هاتيه ريځخستن ډ لايي ماك فان نوميران د بن سه رپه رشتيا شياخار ساخينا ( ريځه بهري، به شي ساخلميا ميتشكي و خرابيا بكارنيانا تشتين هوشبه ر).

### نقيسان و رامانكرن

نه ه برده ست نامه هاتيه نقيسين ډ لايي كيتي د اوسون ( زانكويا نيو ساوس ويلس) ب ريځه برنا ناريشان هاتيه رامانكرن ډ لايي ماك فان نوميران ( ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، رچارد بريانت ( زانكويا نيو ساوس ويلس)، كيتي د اوسون ( زانكويا نيو ساوس ويلس)، ميليسيا هارپر ( ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، ئليسون شافر ( ئينترناشيونال ورد فيژن)، و ئالفين تاي ( زانكويا نيو ساوس ويلس). وه پگيران ډ ئينگليزيي ( صباح ابراهيم محمد تاهر) و پيداچونا زماي (كاوه عبدالباقي اسماعيل)، ديزاينكرن (ريياز عبدالحكيم احمد) و ديزانكرنا گرافيكان (جيان مصصغفي سامي)

### پيداچون

كه سين ل خوراي پيداچونا به رده ست نامي كريبه و/يان پشكداري ب پېنگه هان دا كريبه و بنچينه يي بو في پروژه ي پيكد هينيت: نانسي بارون (ئنستيتوتا راهينانين خزمه تين جفاكي د هروني)، پير باستن (لژنا جيهاني يا خاچا سور)، جونسون بيسيون ( زانكويا كارديف)، دان چيشلوم (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، نيرجا چوداري (Sangath)، راجيل كوهين (Common Threads)، پيم كوجيپرس ( زانكويا نه مستردام)، جو اني اپينك جوردن ( نهريكا)، ستيغ فيشر (Basic needs)، ميكايل فانك ( ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، كلاوديا گارچيا مورينو (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، ستيغ هالون ( زانكويا فاندريبلت)، سارب جوهال ( زانكويا هيلس نيت)، دايلي جونس (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، لايي جونس (قوتابخانا هارقر د يا ساخلميا گشتي)، ماك جوردن ( هليس نيت)، بيات كيسلباج (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، ثانيت كليبور ( زانكويا نه مستردام)، روس كورستي (نه مستردام، هولندا)، عايشا ماليك (زانكويا ئوكسفورد)، نه نيتا مارييني (ريميني، ئيتاليا)، لورا موري ( زانكويا جونس هوپكنس)، ساباستينا نكومو دا گاما (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، بهاڤا پوديال (باكو، ئازربيجان)، عاتيف رحمان (زانكويا ليفه رپول)، ئليسون تشافير ( ورد فيژن ئينترناشيونال)، ماريانا شچيلپرود ( ريځخراوا نه ته وين ئيگگرتي بو كاروبارين په نابه ران)، يوتارو سيتويا (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، ماريت سيجبراديچ ( زانكويا نه مستردام)، ريناتو سوازا ( زانكويا ساوپاولو)، ويتسي تول (زانكويا جون هوپكنس)، پيتر فيتيفوچال (ريځخراوا نه ته وين ئيگگرتي بو كاروبارين په نابه ران)، هيلينا فيرديلي ( زانكويا كولومبيا)، ئينكا ويسبكر (international medical corps)، فاليري ويزارد (جنيف، سوئسرا)، تاهي يسامي (ريځخراوا ساخلميا جيهاني)، بيل يولي ( كينگ كوليج له نندن) و دوو زاتريك (زانكويا واشنتن).

نه ه كه سين ل خوراي پيداچونا كه رده ستين راهينانين يين دگل دا يا كړي ( يين به رده ست د دده مي داخواز كړني دا): نانسي بارون (ئنستيتوتا راهينان و خزمه تين جفاكي د هروني)، نيرجا چوداري (Sangath) و نينا جوزيفويز (زانكويا تورينوتو).

### نه زمونكرن

ئاژانسين ل خوراي هه فېشكوبون د نه زمونكرنا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان دا، ب پيا ئاسانكرن و ناساندنا نه زمونين دوماه يي ل بن چاقتيري ل نروبي، كينيا: وه زاره تا ساخلميا كينيا؛ باژيري نروبي؛ زانكويا نيو ساو ويلس؛ زانكويا نه مستردام؛ ريځخراوا ساخلميا جيهاني، ورد فيژن.

ټاوانسټن ل خوارۍ هه ډېشكېون د ټه زموڼكرنا برټفه برنا پېشكه فټى يا ټارېشان دا، ب رټيا ټاسانكرن و ناساندنا ټه زموڼټن دوماهېيى ل بن چاډټريى ل پېشاوړ، پاكستان: خزمه ټټن ساخله مييا حكومى ل پېشاوړ، سازييا ډه كولېنټن پېشقه برنا مروځى، نه خوشخانه يا لېدى رېډېنك، زانكوييا لېقه رېول، زانكوييا نيو ساوړ وېلس، زانكوييا ټه مسټردام، رېكخراوا ساخله مييا جېهاني، سه نټه رى ته ډكارېكرنى يى رېكخراوا ساخله مييا جېهاني ل ټنستټيوټا سايجارېټى، راوالپېنډى.

## هاريكارييا دارايى

رېكخراوا نه ته وټن ټيگگرتى بو كاروبارېن په نابهران (UNHCR) هاريكارييا دارايى بو قوناغا دانا راماڼكرنا ځي به رده ست نامى كړييه.

گرانډ چالنج كه نه دى دگه ل ژېده رېن دېتر يېن ژ ورد ځيژنا كه نه دى و ورد ځيژنا ټوسټرالى پالېشټييا قوناغا پايوت و ناساندنا ټه زموڼټن دوماهېيى ل بن چاډټريى ل نېروبي، كينيا.

ټوفيسا هاريكارييا كاره ساتېن دهره كى (OFDA) هاريكارييا دارايى بو قوناغا پايوتا ټه زموڼټن كونټرولكرى يېن كه توبه ر ل پېشاوړ، پاكستانى كړييه.

بالاډكرنا ټيگه هشتنى و ډه كولولينا هاريكاريي ډه كولېنټن مروځايه ټى (ELRAHA) بو ساخله مييى د كړيزين مروځايه ټى دا (R2HC) ب رټيا دانا هاريكارييا دارايى ژ به شى پېشقه برنا نافه دهوله ټى (DEFID) و هاريكارييا باوه رېپټكرى يا ناساندنا ټه زموڼټن دوماهېيى ل بن چاډټريى ل پېشاوړ، پاكستانى كړييه.

## دانا به لگه يان

ټه م سوياسييا دټيډ وېلسونى دكهين بو راستفه كړنا (دهستكارېكرنا) دهقا، جولى سمېپ بو كارى هونه رى و ټه ليساندرو مانوچى بو ديزاينا گرافيكى و پلانډانانى

به شی ۱: :

باگروهه ۸.....

به شی ۲: مایټیکرنا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۱۵.....

به شی ۳: شیانین هاریکرنی یین سه ره کی ۲۰.....

به شی ۴: هه لسه نگان دنین بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۳۱.....

به شی ۵: تیگه هشتنا ته نگافیان و مایټیکرنا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۳۷.....

به شی ۶: بریقه برنا په ستانا دهرونی ۴۲.....

به شی ۷: بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۴۶.....

به شی ۸: ده ستپیکرن، بهرده و امبون ۵۷.....

به شی ۹: بهیزکرنا هاریکاریا جفاکی ۶۶.....

به شی ۱۰: پاراستنا مانا ب باشی و به ریخوهدانا پیشقه ۷۱.....

هه فپیچی A: هه لسه نگان دنا پیشه کی یا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۷۶.....

هه فپیچی B: هه لسه نگان دنا دنافا یا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۹۱.....

هه فپیچی C: هه لسه نگان دنا پاشه کی یا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۹۵.....

هه فپیچی D: هه لسه نگان دنا و به رسقدان بو هزریین مه ترسیین خو کوشتنی ۹۹.....

هه فپیچی E: نامیلکین دابه شکری ل سه ر بریکارده ران ۱۰۱.....

هه فپیچی F: هزکرنا چه وانیا هاریکاریکرنا که سین دیتر- نمونه ۱۰۷.....

هه فپیچی G: پروتوکولا مایټیکرنا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشا ۱۱۲.....

## به شی ۱

## باگراوند

### مايتيکړنا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان

نه ف کورتيا مایتيکړنا د هروني بو که سېن پېښه هشتي رښاره کې دگونجینیت کو نه م دبېژنې برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان. ژنده باری دوو رونشنین هه لسه نکاندنې، رونشنین مایتيکړنې هه ر هفتي جاره کې دهینه کرن بو ماوې پېنچ هفتیان. هه می گه پ یین تاکه که سې نه.<sup>۱</sup> مایتيکړن دیسان ژنده د کو خیزان یان هه فال به شدار بن نه گهر بریکارده ری نه ف چنده فیيا. نه ف رپبازا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان. بخوفه دگریت کو دهیته نیاسین ب (ثاموژگاریکړنا چاره سه ریکړنا ناريشان یان چاره کړنا چاره سه ریکړنا ناريشان) ژنده باری ستراتیجیېن ره فتارکړنې یین هه لېزرتی. لهوما برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان. د کومکړنا فان ستراتیجییان دا، نارمانجا فی پروگرامی ده ستنیشانکړنا هه ردوو ناریشین د هروني نه (وکه په ستانا د هروني، ترس، هه سترکرن ب بی هاريکاریي) و، هندي د شیان دابیت، ناریشین په ر هکتیکالی (وکه ناریشین بارودوخین ژيانې، دژه فبون د خیزانې دا و هوسا).

نارمانجا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان کیمکړنا ناريشانه نه وین کو بریکارده ده ستنیشانکړن کو یین رویرویی وان بوین. دانه ده ستا کورتیا فی مایتيکړنې، کو سه رده ریې بشپړه یه کی ته ماما زهحه تیان ناکه ت نه وین کو دبیت که سه ک رویرویی بیېتی د دویف ته نکافییان دا.<sup>۲</sup> وکه نه نجام، کو دبیت هاتیهته بکارشینان ب باشترین شیوه ژنده باری ته فکاریین دیر یین گونجای. ناراسته کړنا پروگرامی (IASC) ل سالا ۲۰۰۷ ل دور ساخله مییا میشکی و هاريکاریي د هروني د بارودوخین هه وارکی دا وه سکرنا هاريکاریي دیر یین گونجای و خزمه تین گونجای بو هه وارکییان.

برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان یا بمقایه بو سنورکړنا ناریشین هه ستي فه. نه ف چنده وان دیارکړنا ناژاوکه رین میشکی بخوفه ناگریت، سه ره رای هندي کو هاريکار بیت بو وان که سېن ناژاوه یین دلته نگي و گټولی هه یین.

د ماوې فی به رده ست نامې دا، مه زارافی " برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان " بکارشینایه پتر ژ " ثاموژگاریکړنا چاره سه رکرنا ناريشان ". نه فه ژیه هندي کو دبیت بریکارده رویرویی گه له ک ناريشان یین کو دبیت بزحه ت بیینه چاره سه رکرن. بو نمونه، دبیت وان پیچک کونترول هه بیت یان کونترول نه بیت ل سر ناريشان، وکه جهنگ، توندوتیژیا تانیفی، هه ژاریا دریژخایه. بکارشینا زارافی " برېځه برن " نه م هیفیدارین کو که سېن هاريکاریي دکهن و بریکارده تېبگه هن کو ده می ناریشه هه فرکیی دکهن بو چاره سه رکرنې کو هیشتا دبیت ری که هه یین بو دابینکړنا چاره سه ریې بو کارتيکړنا وان.

نه فه نامیلکه کا ژنده ریبه دهیته بکارشینانان دگهل راهینان و دبن سه ره پهرشتیفه. کو پیکهاتیه ژ پروتوکولا مایتيکړنې ( هه فپنچې G ) ربه ریبا وان که سېن هاريکاریي دکهن دکهن ل دور چه وانیا نه نجامدانا هه رونشنه کی. نامیلکه ژ ورده کاریین تیروته سه ل یین هه ر ستراتیجیه کی و چه وا دی بباشی دهیه نیاسین بو بریکارده رین خو. هه رچه وا بیت خواندنا نامیلکی به س نینه بو تیگه هشتنا ستراتیجییان. تاکه ریکا فیرونو چه وانیا کو ببیه که سه کی بکارشینه ره کی هاريکار بو فی نامیلکی نه وه ب رینا راهینانین پراکتیکی و سه ره پهرشتیکړنې.

۱ ریکخواوا ساخله مییا جیهانی دپروسه یا تاقیکړنا فی فیرژنې نامیلکی دایه، دبېژنې گروپی برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان، کو نه وړی بو پېښه هشتیانه. ژنده باری، فیرژنې گه دجان کو دی هېته پېښه برن و تاقیکړن.

۲ د جفاکین کو ناسته کی بلندی کهولی یان ماین دیر یین بو ناريشان بکاردین، دبیت تو پندفی ته مامکړنا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان بی دگهل کورتیه کا مایتيکړن گونجای بو فان جوړه ناريشان.

۳ ل دویفا زارافین هاتیهته بکارشینان د پروگرامی (IASC) یی سالا ۲۰۰۷ یی شروقه دکهن، برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان " هاريکاریکړنا بالکیشانا د هروني جفاکی " بخوفه دگریت.



پېدښه نه‌فان بخوځه بگړيت:

(a) فېربونا ستراتيژيې شپانين هاريكړنې يې بنچينه‌ي:

(b) بكارئينانا پراكتيكي يا فان شپانان و ستراتيژيان ب پيا پېشكېشكړنې (رول گېرانې) دگهل بريكارده‌رېن پراكتيكي:

(c) سهرپه‌رشتيكرنا ريځخستى د دما جېبه‌جېكرنا بريځه‌برنا پېشكه‌فتى يا ناريشان دا دگهل بريكارده‌ران.

## كى دشيت فې ناميلكې بكاربينيت

نارمانجا فې به‌رده‌ست نامى نه‌وه (a) نه‌و پېشه‌يېن كو به‌رى نوكه راهيتان ل سهر نه‌هاتينه كړن د فان ته‌كنيكان دا; (b) ژماره‌كا مه‌ژنا كه‌سېن راهيتانين پېشه‌ي وه‌رنه‌گرتين د چافدېرييا ساخله‌ميا مېشكى دا(ده‌سپېدكته ژ وان كه‌سان نه‌وين پلپه‌ك هې د دهرونيي دا به‌لې بې راهيتانين فهرمي و سهرپه‌رشتيكرن د ناموزگارېكړنې دا بو كاركه‌رېن جفاكي و جه كه‌سېن دى يېن هاريكړنې; و (c) كه‌سېن سهرپه‌رشتييار و راهينه‌ر نه‌وين بريځه‌برنا پېشكه‌فتى يا ناريشان پېشكېش دكهن.

ناميلكا بريځه‌برنا پېشكه‌فتى يا ناريشان دبېت بو ته بيت نه‌گهر تو:

۱. كار بكې د ريځخراوان دا نه‌وين كو هاريكاريي پېشكېشې وان كه‌سان دكهن نه‌وين كارتېكرن لېبوى ب نه‌گهرې ته‌نگافيا;

۲. هه‌بونا هاندانين راسته‌قېنه بو هاريكاريكرنا يېن دېتر و كو نه‌و بنچينه بونه د ژينگه‌ها كاري دا كو رې دده‌نه ته دهمى به‌س دگهل بريكارده‌رېن خو بېورينې;

۳. باشته‌ره هه‌رچه‌وابيت خواندنا ناماده‌ي ته‌مام كړبېت;

۴. راهيتانين چه‌وانيا بكارئينانا بريځه‌برنا پېشكه‌فتى يا ناريشان ته‌مام كړبېت;

۵. كاركرن د تيمه‌كې دا دگهل يېن دېتر و

۶. به‌رده‌وام وه‌رگرتنا هاريكاريي و سهرپه‌رشتيكرنې ژ سهرپه‌رشتين راهيتانكرې. بشپوه‌كې نمونه‌ي دقېت بېته پېشه‌ي كې ساخله‌ميا مېشكى و بشپوه‌ي كې باش هاتبېته راهيتانكرن د چاره‌سهرپا ره‌فتار يې هشى دا. نه‌گهر نه‌فه دشپان دا نه‌بېت, دقېت كه‌سه‌ك بيت كو راهيتانين زنده وه‌رگرتين و پراكتيكرنا هه‌ردووكان د ريكان دا هاتيه بكارئينان د ناميلكې دا و د جېبه‌جېكرنا سهرپه‌رشتيكرنې دا.

## تافيکرن

**راهینانا که سین کو پیشه میا ساخه میا میښکی نه یین دفت راهینانین پولان و راهینانین گروک بخوفه بگریت.** راهینانین پولان دفت هه رچه وایت کیتر نه بن ژ ۸۰ ځ دهم ژمیران (۱۰ روژین ته مام). و دفت نه هه بهیته جیهه جیکر ژ لایي شاره زایین ساخه میا میښکی هه نه وین شاره زایي هه د فان هه می ستراتیجیان دا ژ وان ژی بریځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان ( ب رمانه کا دی. چاره سهرییا چاره سه رکنا ناريشان، بریځه برنا په ستانا د هروني ، چالاکرنا ره فتاری و بهیترکنا هاريکاريین جفاکی).

راهینانین پولان پیکدهین ژ:

- زانیاری د هریاره ی ناریشین گشتی یین ساخه میا میښکی (ب ټالافه کا دی، خه مگینی، دلته نگي و په ستانا د هروني )؛
- لوجیک بو هر ټیک ژ ستراتیجیان؛
- شیانین هاريکارکرنی یین بنکه یی؛
- رول گیران ( پېښکېشکرنا راهینه ران و به شدار بونا که سین دین راهینانان هه ) ل دور ستراتیجیین وه رگرتنی و هاريکارييا شیانین بنکه یی. بهر بدوماهیک ټینانا راهینانان هه ، روژه کا ته ماما راهینانا بخوفه بگریت؛
- چاقدانا خویی يا هاريکاری؛

**د راهینانین گروکی دا وی چهندي دخوازیت.** زانینا بیردوزا بریځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان چ که سان شاره زاکه د وه رگرتنا وی دا. سه رپه رشتیکرنا پراکتیکی زانینا که سین هاريکار بهیتر دکه ت و شیان د بریځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا و يا گرنگه بو جیکرنا باوه ریه کا پیدفی. ل دویف دا راهینانین پولان، ب کیماتی دفت دوو بریکارده ر بهیتر دیتن بو پینچ گه ران. ټانکو (۱۵ ده ژمیران) یین سه رپه رشتیکرنا په راکتیکیا بریځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان . نه و هر پینچ گره دبیت مائی وی پتر ژ دوو هفتیان بیت.

د رونشتننن په راکتیکین گروکی دا دفت روبده دگه ل بریکارده ران ب نیشاندانه کا زهحه تا وی کیمتر (ټانکو. نه ب کوفانه کا دژوار) و دین سه رپه رشتیه کا نژیک هه (۲-۱) رونشتننن سه رپه رشتیکرنی بو هر هفتیه کی). پشتي راهینانا د مایټیکرنی دا، بریځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دفت بهیته بجهینان دین سه رپه رشتیکرنا روتینی هه. دوباره بویا سه رپه رشتیکرنی (ټانکو هفتیان یان هر دوو هفتیان جاره کی) نه هه چهنده گریدایه ب شیانین وان که سان هه یین هاريکاریی دکن. کو دبیت نه هه چهنده بهیته گوهورین ب بورینا ده می.

**شاره زایین ساخه میا میښکی نه وین راهینانین کلینیکی یین چاره سهرییا ره فتاری يا هشی وه رنه گرتین دبیت دیسان نه وژی ل فیرونی د** بریځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا بگرن. راهینانین وان د فیت ته مام بین د ۴۰ ده ژمیران دا (پینچ روژین ته مام) ل دویفدا دوو رونشتننن سه رپه رشتیکرنا پراکتیکی بو بهیته کرن. سه رپه رشتیکرنا روتینی ( ټانکو هفتیان یان هر دوو هفتیان جاره کی) ل دور ټاسټین شیانین که سین هاريکاریی دکن) دفت نه هه روبده پشتي راهینانی.

## سهرپه رشتیکرن

سهرپه رشتیکرن یا گرنه. گروهی سهرپه رشتیکرنی بو ۲-۳ دهمیزان بو هر هفته کی نمونه کا باشه. یا بمقایه بو سنوردارکرن گروپین سهرپه رشتیکرنی بو شه ش که سین هاریکار د هر گروهی کی دا. دقت که سین سهرپه رشتیار شاره زایی هه بیت د چاقدیریا ساخلمییا میاشکی دا. دقت وان راهینانین بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان ته مامکرن و زنده باری دوو روژین راهینانی د سهرپه رشتیکرنی دا. هه می سهرپه رشتیاران دقت شاره زایی هه بیت یان وهرگرن د دهم وهرگرتنا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان دا.

سهرپه رشتیکرن ئیک لایه ن و سهرپه رشتیکرن دوو که سی (ئانکو بو بهرسفدانا که یسی بریکارده رکی بله ز یا کریزه کی) دقت نه چهنده یا ب مقابیت بو نمونا گروپی سهرپه رشتیکرنی.

سهرپه رشتیکرن پیکدهیت ژ:

گه نکه شه کرن ل دور پیشقه چونا بریکارده ری;

- گه نکه شه کرن زه حمه تیین رویروی دینی دگه ل بریکارده ران یان دهمی وهرگرتنا ستراتجییان;
- گیرانا رولان ل چه وانیا بریقه برنا زه حمه تییان یان بو راهینانکرن شیانین پراکتیکی (بو باشترکرن شیانین که سین هاریکار د بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان دا);
- چاقدیریا خویه تی یا که سین هاریکار;

بو زانیاریین زنده تر ل دور راهینان و سهرپه رشتیکرنی، ژ که ره ما خوه ئاماژی بده ریبه ری راهینانی یی که سین هاریکار د بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان دا (به رده سته د دهمی داخوازکرنی دا)

## پیکهاته یا فی نامیلکی

فی نامیلکی سی به شین سهره کی هه نه:

۱. به شی ئیکی فان رافه دکه ت:

- باگراوهندی نامیلکی (به شی ۱)
- مایتیکرنا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان (به شی ۲)
- شیانین هاریکاریکرنی یین بنکه یی (به شی ۳)

۲. به شی دوویی هر ئیک ژ فان به شین سهره کیین مایتیکرنی رافه دکه ت، نه و ژ:

- هه لسه نگانندین ب ریقه برنا ئاریشان (به شی ۴)

- ټيگه‌هشتنا زه‌حمه‌تيان و مايتيكرنا بريځه‌برنا پيشكه‌فتي يا ئاريشان (به‌شې ۵)
- بريځه‌برنا په‌ستانا د‌ه‌روني (به‌شې ۶)
- بريځه‌برنا پيشكه‌فتي يا ئاريشان (به‌شې ۷)
- ده‌سټيكرن، به‌رده‌وامبون (به‌شې ۸)
- به‌زيكرنا هاريكارييا جفاكي (به‌شې ۹)
- مانا باش و پيشقه‌چون بو پيشدا (به‌شې ۱۰)

۳. به‌شې سي يې پيكد‌ه‌يت ژ ه‌فپچان، نه‌فان بخوفه دگريت:

- ئالافين ه‌لسه‌نگاندني (پيرابونين ده‌ستويردايي، ه‌لسه‌نگاندنا پيشه‌كي يا بريځه‌برنا پيشكه‌فتي يا ئاريشان، ده‌مي ه‌لسه‌نگاندنا بريځه‌برنا پيشكه‌فتي يا ئاريشان،
- ه‌لسه‌نگاندنا پاشه‌كي يا بريځه‌برنا پيشكه‌فتي يا ئاريشان، ه‌لسه‌نگاندن (ه‌فپچين B, A و C)
- ه‌لسه‌نگاندن و به‌رسفدان بو ه‌زركنا مه‌ترسيين خوكوشتنې (ه‌فپچي D)
- دابه‌شكرنا بريكارده‌ران (ه‌فپچي E)
- بريځه‌برنا چه‌وانيا هاريكاريكرنا كه‌سيين كه‌سين ديتر (ه‌فپچي F)
- پروتوكولا مايتيكرني (كو نه‌فه‌زي هاريكارييه‌كه بو كاري بو سالوخه‌تكرنا مايتيكرنين ه‌مي گه‌رانه) (ه‌فپچي G)

## نمونه‌يېن گوتوبېژي

مه نمونه‌يا دانوستاندني ئيخستينه دناځ دا كو پيدفي بو هاتبا گونجاندن بو چارچوفه‌يي نافخويي ب دريژاهيا في به‌رده‌ست نامي و پروتوكولي مايتيكرني. يا گرنگه ري بدنه وان نيزيك بن هندي د شيان دا بيت. چونكو نه‌ف ده‌قي نفيسيي ه‌مي زانياريان بخوفه دگريت نه‌وين كو توبيدفي بو بريكارده‌ري بو ټيگه‌هشتنا ستراتيحيه‌كا ده‌ستنيشانكري. ه‌ر چه‌وابيت، خاندنا گوتوبېژي بشپوه‌يه‌كي ئيكسه‌ر نه نمونه‌كا باشه بو ئافاكرا نه‌پوه‌نديه‌كا باش دگل بريكارده‌ران. دبیت تو ريگه‌كا ه‌ستيار تر بييني بو سالوخه‌تكرنا ستراتيحيان. و وه‌ك نه‌نجام خو دورخستن ژ نفيسيان دكاره به‌يته قه‌بولكرن. ه‌روه‌سا دبیت تو پيدفي نمونه‌يېن گشتي بي دناځا وي دا دهما تو ئاريشه‌كا گشتي وه‌سفده‌كي (ئانكو وه‌ك ټيگه‌هشتنا ته‌نگافييا) و چه‌وا ستراتيحيي ده‌ستنيشانكري دي بمقابن (بريځه‌برنا په‌ستانا د‌ه‌روني بو كيكرنا دلته‌نگيي). نه‌م پيشنيان دكه‌ين كو تو وان نمونه‌يان بكارييني نه‌وين تو دبيني دگونجاينه و ب واتادارن بو بريكارده‌ران و ئاريشين وان.

نه‌ف سندوقا ره‌ك گه‌ور چه‌وانيا كاركرني دگل ه‌ه‌فركيا نيشاندانتي بريكارده‌ران كه‌ت ( ئانكو نه‌و كه‌سين كارتيكرا ده‌ست دريژا سكي ليپوين) و بريكارده‌رين د بارودوخه‌كي بزحمت دا دژين (ناوچه‌يېن ناكوكي لي). يا گرنگه بتاييه‌تي كو تو خو فيري فان كه‌ره‌ستين دناځا فان سندوقان دا بكي به‌ري كاركرن دگل نيشاندانتي بزحمت‌تر دا يان د چارچوفه‌كي پتر ه‌فركي دا.

## ناميلكه

تو دكاري ناميلكا بريكارده‌ران بكارييني (ه‌فپچي E) وه‌ك هاريكاري ده‌مي تو وه‌سفا ستراتيحيه‌كا ده‌ستنيشانكري دكه‌ي بو بريكارده‌رين خو. ه‌روه‌سا دشيان دايه كو به‌يته دان بو بريكارده‌را دكو بيرا خو ل نه‌وا هاتيه گه‌نگه‌شه‌كرن د رويشتني دا به‌يته فه‌. ه‌روه‌سا ديسان سالنامه‌ك ه‌يه تو دكاري بكارييني دگل بريكارده‌رين خو بو توماركرني كا دي كه‌نگي كار يان چالاكيين خو ته‌مام كه‌ن.

## برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان بوکی یه؟

وه‌کی به‌ری نوکه هاتیه دیارکړن، برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان بو پېښه‌هشتیښ د بارودوخښ خه‌مگینی، دلته‌نگیی یان په‌ستانا دهرونی دانه و نه‌وین دژین دکومه‌لگه‌ه‌کی دا کو کارتیکن لیږویه ب دژواری.

برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان نه هاتیه پېښه‌برن بو بکارئینانا فان ئاریشن ل خواری:

۱. پلان دانان بو بدوماهیک ئینانا ژيانا که‌سه‌کی ل پاشه‌روژه‌کا نژیک؛
۲. لاوازیه‌کا دژوار یا گریدای گرفتین میښکی، ده‌ماران یان خراب بکارئینانا تشتین هوشبه‌ر ( ټانکو. گرفتین دژوارین گریدایی ب میښکی څه، کحول، پالېشټیکرن ل تشتین هوشبه‌ر، لاوازیه‌کا دژوارا یا هزی، دیناتی).
- بو بریکارده‌رین رویروی پېښیښ توپز بوین ( وه‌ک ژنه‌کا گه‌نچ د مه‌ترسیه‌کا دژوارا هڅشکرنی دا)، هاتیه ټاموژگاریکرن کو تو د پېښه‌ریی دا به‌رسفی ب هاریکاریا سه‌ره‌تایی یا دهرونی بده‌ی<sup>۴</sup>. نه‌گه‌ر یا گونجای بیت، نه‌و بریکارده‌ر دیسان دشین برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان وه‌رگرن.

به‌شی ۴ ل دور هه‌لسه‌نگاندنان و چه‌وانییا شروقه‌کرنا نرځاندنی بو دویړئڅستنا پیوه‌ران و دابینکرنا هه‌لېژارتنن ئاراسته‌کرنی.

### چی یه نه‌گه‌ر بریکارده‌ر پېښه‌نه‌چو ل دوماهیکا مایټیکرنی؟

- دښت تو پېښه‌چونا بریکارده‌ری دگل سه‌ره‌رشتان گه‌نگه‌شی بکه‌ی. نه‌گه‌ر ته و سه‌ره‌رشتی ته بریار دا کو بریکارده‌ر باش پېښه‌نه‌چویه د رونه‌شتا ه‌ی دا ( ټانکو. هه‌بونا پیچه‌ک یان چ گهورین نینن د ئاریشن هه‌ستی دا، وه‌ک گپول، دلته‌نگی یان په‌ستانا دهرونی)، گه‌له‌ک هه‌لېژارتن بین هه‌ین تو ل به‌رچاډ وه‌رگری (ل خواری ببینه). تو یان سه‌ره‌رشتی ته بریارې بدن یان (a) دناقه‌را رونه‌شتا ۴ و ه‌ دایه یان (b) پشتی ته بریکارده‌ر دیتی ل رونه‌شتا ه‌ی دا.
۱. ل سه‌ر بنه‌ره‌تی گه‌نگه‌شی دگل سه‌ره‌رشتی خو، تو دکاری بریکارده‌ری هان بده‌ی ل سه‌ر به‌ردوامبونا راهینانن ستراتیجیښ برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان

بشپوه‌یه‌کی سه‌ره‌خو و ریزکرن کو ل دویف بچن د ده‌مه‌کی ریکخستی دا ل پاشه‌روژې ( ټانکو سی هه‌یف ل دویف رونه‌شتا ه‌ی) نه‌فه ده‌یته‌پېښنیارکرن بتنی نه‌گه‌ر نه‌خوشیا بریکارده‌ری نه‌یا دژوار بیت و وان چ هزین خوکوشتنی نه‌بن.

۲. ل سه‌ر بنه‌ره‌تی گه‌نگه‌شی دگل سه‌ره‌رشتی خو، تو دکاری بریکارده‌ری خو ئاراسته‌بکه‌ی بو ( میښکی) شاره‌زایین ساخله‌مییی بو هه‌لسه‌نگاندن و چافدیریه‌کا زنده‌تر. نه‌فه ده‌یته‌پېښنیارکرن بو بریکارده‌رین نه‌خوشیه‌کا دژوار هه‌ی و نه‌وین هز یان پلانا خوکوشتنی هه‌ی ل دوماهیکا برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان یان د سی هه‌یقین چافدیریکرنا هه‌لسه‌نگاندنی. نه‌فه ده‌یته‌پېښنیاز کرن نه‌گه‌ر بریکارده‌ر باشت ل هات د برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان دا به‌لې بتنی گهورینه‌کا بچویک د نه‌خوشیا وندا چپویه.

۳. ل سه‌ر بنه‌ره‌تی گه‌نگه‌شی دگل سه‌ره‌رشتی خو. تو دکاری رونه‌شتنن زنده‌تر برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان پېښکیش بکه‌ی، بکارئینانا هه‌مان ستراتیجی، بو

نمونه، نه‌و بریکارده‌ری وه‌خته‌کی زنده‌تر دبه‌ت داکو هه‌ست ب ئارامییا باوه‌ریی بته بینیت وه‌ک که‌سه‌کی هاریکار و ده‌ست ب باشتربونی بکه‌ت د رونه‌شتنن به‌یت دا دبیت مفایی ژ قی هه‌لېژارتنی وه‌رگریټ.

بو پتريا بریکارده‌ران. یا گرنگه‌کو نه‌و راهینانن ستراتیجیښ برېښه‌برنا پېښکه‌فتی یا ئاریشان وه‌رگرن ل دور وان بخو د ژيانا روژانه‌یا خودا بو چه‌ند هه‌یقان.

<sup>۴</sup> یا گرنگه‌کو چه‌وانیا پېښکیشکرنا هاریکاریا سه‌ره‌تایی یا دهرونی بزانی، کو روژه‌کی څه‌دکښت تو فیر بی، ببینه: ریکخواو ساخله‌مییا جیهانی، ساریا وار ترا و ئینترناشیونال ورد فیژن (۲۰۱۱). هاریکاریا سه‌ره‌تایی یا دهرونی: ریپه‌ر بو کرټکارین گه‌روک، ریکخواو ساخله‌مییا جیهانی: جنټف: ریکخواو ساخله‌مییا جیهانی، ساریا وار ترا و ئینترناشیونال ورد فیژن (۲۰۱۳). هاریکاریا سه‌ره‌تایی یا دهرونی: ئاراسته‌که‌ری ئاسانکاری نامیلکی. ریکخواو ساخله‌مییا جیهانی: جنټف.

پشتي ته مامکرنا برېښنه پېښکه فتي يا ناريشان، پترييا جاران، گوهورين د نه خوشيان و سهره د هريکرنې دا روددت د في دهمي دا پشتي مایتيکرنې، له و ما يا گرنگه تو بريکارده ران هان بدهي بو کرنا في چه ندې بي هاريکارييا د هروني يا زېده تر، نه گهر نه فې يا نيم بيت بو وان، ديسان هاتيه پېښنيار کرن کو تو ديفچونان ريکيبيخي بو چاقدريکرنه وان بشتي بورينا دهمه کي، وه پشتي بورينا سي هيفان ژ ته مامکرنا مایتيکرنې. ژبه رهندي، نه گهر دېرده وامېن بو رويريبون ناريشان، د وي دهمي دا نهو دشين پتر هاريکارييي وه رگرن.

## گونجاندا نه لتوري و نافخويي بو في ناميلکي

نه ف ناميلکه ب شېوه يي خو بي دهمه کي دا فترزني گشتي يي برېښنه پېښکه فتي يا ناريشانه.

دبيت تو پيدفي گونجاندا ناميلکي بي بو چارچوفي نافخويي بو ده ستنيشانکرنا ژماره کا بابه تان، ژ وان ژي نه فتن ل خوارې:

- وه رگيرانه کا دورست و تيگه هشتنېر بو زماني نافخويي؛
- تيخستنا نافخويي يا دهربرينان و مه جازان؛
- جياوازيين که لتوري جفاکي دهر باره ي چه وانيا پېښکي شکرنا هاريکارييي (بو نمونه. ل مالا که سه کي به رامېر سهنه ري، که سي هاريکاريي دکه ت (هاريکار) هه مان ره گه زئ بريکارده ري بيت يان نه، چه وا دي رازيوني وه رگريت، چه وا دي نه دامي خيزاني به شدارکته و چه وا دي بابه تين قه دهغه کري دگه ل بريکارده ري گه نکه شه که ت، وه توندوتيژيا سکسي؛
- گونجاتيا ستراتيحيان. ژينگه ها قه يرانين مروفايه تي دبیت نه هيليت تو هنده ک به شين ديارکري يين برېښنه پېښکه فتي يا ناريشان وه رگري بتاييه تي نه وين هاتينه وه سفکرن د في ناميلکي دا (بو نمونه، نابيت تو چالاکيان ژ ده ستپيکر، به رده وامېوني به لېژيري نه وين کو بريکارده ري دنيخه د مه ترسيي دا)؛
- جياوازيين ياسايي د خه به ردا نا خو کو شتنې و خرابيا بکارئينانا زاروکان؛
- جياوازي سه باره ت ژېده رين به رده ست ل سهر ناستي نافخويي (فهرمي و نه فهرمي) بو پاراستنا وي خه لکي نه وين د مه ترسيه کا تويز يا توندوتيژيا سکسي دا؛
- جياوازي د خزمه تين جفاکي دا، ژوان ژي خزمه تين پاراستني؛
- جياوازي د سيسته مي ساخه ميبې دا. ژوانژي بده سته ئينانا چاقدرييا مي شکي، ده مارا و ناريشين بکارئينانا مادان بشپوه يه کي گشتي و سيسته مي چاقدريي يي پسپور؛
- گونجاندا فوتو و وينا نه وين دگه ل في ناميلکي دا؛

## دانانا برېښنه پېښکه فتي يا ناريشان دنافا راهينانان دا

پيدفييه تو گه له کي هشيار بي بو ژماره کا بريارين گرنگ:

- دي چه وا سه رپه رشتيکرنې و راهينانان ريکنيخي؛
- دي ل کيري رونشتان پېښکي شکه ي؛
- دي چه وا بريکارده رين چاقدريکري نياسي؛
- دي چه وا تو پېښخه ريي و ديفچونا ژفانين خه لکي که ي؛
- دي چه وا چاقدرييا خه لکه کي که ي نه وين خو ديار نه که ن د ژفاني پلان بو هاتيه دانان؛
- دي چه وا زيره فانييا (چاقدرييا) برېښنه پېښکه فتي يا ناريشان که ي؛
- چه وا و ل کيري دي خه لکه کي ناراسته که ي نه وين پتر پيدفي يان هاريکاريه کا جياوازي

## مايتيكرنا بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان

فيريون دئ چ فيري د فتي به شى دا؟	رونشتن چ رونشتن نه فتي به شى پيڤه د گړداينه ؟	ره ش نفيس چ ره ش نفيسه گړدايه ب فتي به شى ده ؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بده سته ټيټا پيداچونى (وهك پيځهاته يا ماتيكرنى، سه روبه ركنا ستراتيحيان) فيريونا كيځه كي ژ ستراتيحيان بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همى ماتيكرن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پشكاريكرنا بريكارده رين بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان _ هه فپيچي E</li> </ul>

بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان بتنى زارافه كه هاتيه بكارټينان بو وه سفكرنا ريبازا گشتى يا فتي ماتيكرنا كورت. ستراتيحيان به رنياس شروفه كونا ناريشان كومدكه دگل هندهك ستراتيحيان ره فتارى يين ده ستنيشانكرى. نارمانجا گشتيا بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان نه وه بو ټافاكرنا شيانين بريكارده ران بو بريڤه برنا نه خوشيځن خويين هه ستي، ده مى دشيان دابيت، بو كيكرنا ناريشين خو يين راهينانى. بو فتي نه گهري، زمانى هاتيه بكارټينان وهك يهك بو ريبازين راهينانى و سه ربه رشتيكرنى و بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان دانا ټاموځاريان لاددهت.

هر بريكارده ركه دئ همى ستراتيحيان بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان وه رگريت، ب ريزيه نديفه نه وين هاتينه وه سفكرن دفتي به رده ست نامى دا.

### ستراتيحيان بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان

نه فتن ل خوارى كورتيا وه سفكرنا همى ستراتيحيان ده روني نه وين كو بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان پيځه هين.

### بريڤه برنا په ستانا ده روني (به شى ۶)

فيريكرنا بريكارده رى بو ستراتيحيه كا كورتا بريڤه برنا په ستانا ده روني دئ يا هاريكار بيت بو باشتكرنا بريڤه برنا دلته گيى. دببت ره وشا په ستانه كا ده روني يا توند نه هتليت يان دلته نكيى ب رتيا راهينانين روژانه. دشيت هاريكاريا وان كسان بكهت كو نارام بن دگافتن په ستانا ده روني دا. ستراتيحيان هاتيه بكارټينان هيديا بهين هه لكيشانتيه، هه رچه نده نه م پيشبيني دهين كو بهين هه لكيشانا هيدى يا گونجايه د پرانييا بارودوخان دار، ريكين سستكرنى يين نافخويى يين كاريگر (بو نمونه ته كنكين هاتينه وه رگرتن ژ ياريا يوكايى) دببت ديسان بهينه بكارټينان.<sup>۰</sup>

<sup>۰</sup> نه فته مزاره كه بو به رچاډ وه رگرتن تي ده مى گونجاندنا ناميلكيا بريڤه برنا پيشكه فتي يا ناريشان بو چارچوفى نافخويى كه لتورى جفاكى

برېځه برنا په ستانا د هروني هاتيه ناساندن د ماوه يه كي زودا د برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان (رونشتنا ۱) زېده باري د قيت بهېته راهېنانكرن ل دوماهيا هه ر  
رونشتنه كي.

## برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان (به شي ۷)

هغه ستراتيجه كه دهېته چه سپاندن د هندك بارودوخان دا كو بريكاردهر رويبروي ناريشين پراكتيكي دبېت ( بو نمونه بيكارى، ناكوكى د خزانې دا و  
هوسا) هم ناماژي دكه ينه في ستراتيجه وي هك برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان. هغه هاتيه نياسين د رونشتنا ۲ دا. تو و بريكاردهرين خو دي پېځه  
كاركه بو بهرچاډ وه رگرتنا چاره سرين دشيان دان بو وان ناريشين كو دېنه هه گه ر كو بريكاردهري پتر نيگه ران بكت. پېځه تو دكاري فان چاره سيريان  
به لېږتي هويين كو پتر هاريكار بو كارتېكرني ل ناريشان دكهن و پاشان پلان دانانا ستراتيجه بو بجهينانا فان چاره سيريان.

## ده ستيځكرن، به رده وامبون (به شي ۸)

نارمانجا في ستراتيجه هه وه باشتكرنا ناستين چالاكيا بريكاردهرانه (وهك چالاكېن جفاكي يان جېبه جېكرنا هه رك يان كارين پېدفي). هه لك بريكاردهران  
هويين كو چالاكېن خو كيكرين يين هه ست ب خه مگيني دكهن. خه مگيني دبېت و هسا دياربكت كو يا جياوازه ل دهف كه سين جياوازه لكي هه لك جاران يا  
گرېدايه ب وه ستياني هه بشپوه يه كي سانامي، كي مونا هيزي و هاندانان، رويبروي نزمبونا گيولي، شادنه بون ب چالاكيان هه هويين بهري نوكه پي شاد دېوي،  
هه سكرن ب بي هوميدي يان بي بهايي. پتر يا جاران دبېت خه لك ديسان رويبروي گله يين جه سته يي بن (وهك دبېت هه توشي سرنيشانان يان پشت نيشانان  
بن). كه سين خه مگيني هه ين پتر يا جاران دراوه ستن بو كرنا هندك كاران كو بهري نوكه دكرن. ده ستيځكرن، به رده وامبون نارمانجا وي بهر زكرنا ناستين  
چالاكېن بريكاردهرانه، هويين كو كارتېكرنه كا نيكسهر هه ل سهر گيولي وان. هغه ستراتيجه هاتيه نياسين د رونشتنا ۳ دا.

## به زكرنا هاريكاريين جفاكي (به شي ۹)

تاكله كه سين ناريشين هه ستي هه ين دبېت بهينه په راويزكرن څ كه س و ريځراويزن هاريكار، به زكرنا هاريكارييا جفاكي يا بريكاردهران (بو نمونه دگل هه قالين  
باوه رپيكرى، خزان، هالين كاري، ريځراويزن جفاكي) به ختيازي پالده دت. هغه ستراتيجه هاتيه نياسين د رونشتنا ۴ دا. هه گه ر ديار بو بريكاردهر يي  
هاريكاريه كا جفاكي يا باش وه رديت و يي بشپوه يه كي ريك ويك بكاردينييت، دبېت بنتي تو وان هان بده ي كو به رده وام بن ل سهر كرنا في چهندي، بو  
بريكاردهرين ديت، دبېت تو پېدفي هندك دهمي بېوريني ب گهنگه شا چه وانيا به زكرنا هاريكاريين خو يين جفاكي و هاريكارييا وان بكي بو پېښه برنا پلاني  
بو وه رگرتنا هاريكارييا جفاكي يا پتر.

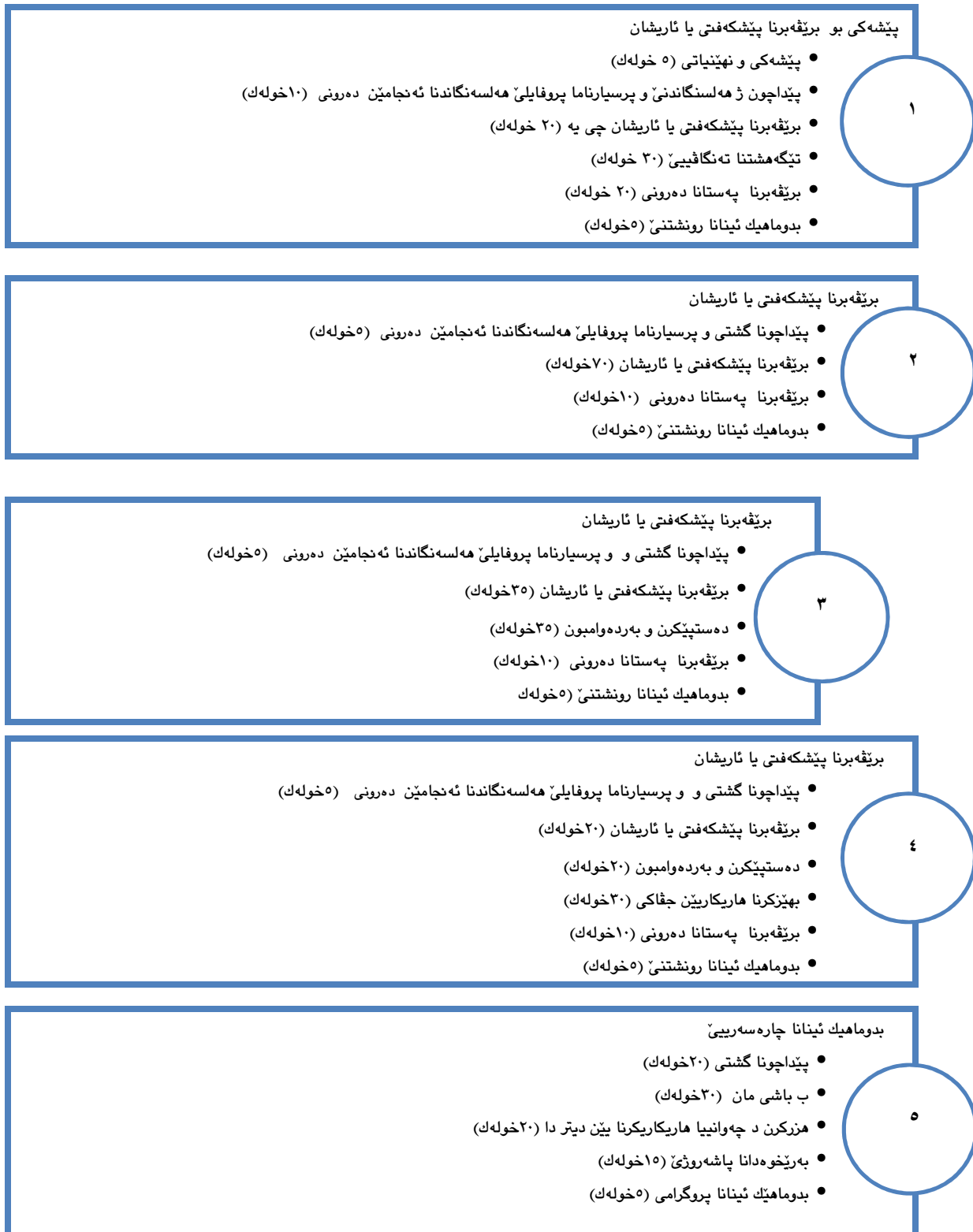
## پېځهات يا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان

برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان پېځه ديت څ پېنچ رونشتين تاكله كه سي يين ۹۰ خوله كي. هاتيه پېښنياركرن كو د حفتيبي دا نيك رونشتن هه بېت.  
هه رچه وابيت، دبېت بريكاردهران پتر بېيني يان كي تر پشته ستن ل سهر پېدفيين وان يان چارچوفي نافخويي. ل خوري دي خشتي في ماتيكرني هه مبيي  
بيني، ژوانزي به شي سهره كيي هه رونشتنه كي. پشتي هه رتشته كي څ فان ژمارا جاران هاتيه پېښنياركرن بو نافينا بريكاردهري. هه گه ر نه هندك هه گه رين  
ده ستيځانكرى هه نه، هم دي في چهندي هانده ين، ب باشتين شيانين خوه، تو دي بشپوه يه كي به ز بغان ژمارا جارين هاتيه ناماژه پيكرن هه هيه گرېدان  
كو بشي فان هه ستراتيجه يان ب رامالي ب ورده كاريين به س بو هه رونشتنه كي.

هوا تو خو ژي دورديخي هه وه تو هه ستراتيجه يين خو يين بزاره ديخييه دنافا راهينانان دا دهم يين ديت هه راموش دكي، هندك نه رماتي هه يه. بو  
نمونه، بريكاردهرين پېچه كا ناريشين پراكتيكي هه ين به لي هه رويبروي ته نكافيي سخته بوين دبېت هه پېدفي پتر دهمينه كو تيگه من و پلانا  
ده ستيځكرني، به رده وامبوني بدان، ژبه رهندي برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان هاته پېځهاتن، ب هاريكارييا سهرپرشتي ته، هم هاندانا پله يه كا كيما  
نه رماتيبي دده ين بو پشت راستكرني كو هه هه يا بكي هاتيه بو ناريشا سهره كي يا بريكاردهري ته.



## خسته يځ: پيځهاته يا بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان



## پېښه یا روښتنان

ل د هسټېکا هر روښتنه کې. تو دې داخوازی ژ بریکارده ری که ی کو هه لسه نگاندا مایټېکرنې دقې ماوه ی دا ته مام بکه ت (هه فېنچې B). تو دشبې به رسفا بریکارده ری بکارېنی ژ فې هه لسه نگاندا بو گه نکه شه کرنا چه وانی هه سترکنا وان و سهره دهریکرنا وان بگشتی هر ژ دوماهیک ژفانی بوری ( بو نمونه د هفتیا بوری دا). د فې پېداچونې دا، دبیت تو فې گه نکه شې بشپوه یه کې گشتی به رچاډ وهگری کو چه وا کار برېښه دجو، نه فې دې دهلیفه کې ده ته بریکارده ری کو ل دور هر رویرېبونه کا نه رینی یان زه خمه تیه کې باخفیت نه وین توشوینې د هفتیا بوریدا یان ژبه رهندي. دبیت ته بقیته تو پرسپاری ژ بریکارده ری به ی بتایه تی ل دور نیشانین نه خوشیین هستی دا بیینی نه گهر چ گهورینه ک چیبیت ( بو نمونه گټولې بریکارده ری یې باشر یان خرابتر ل هاتی د هفتیا بوریدا). دبیت تو گه نکه شه کرنا نه رکین بریکارده ری به رچاډ وهگری و نه وین ته پلان بو وان دانای بجهبین دنافه را روښتنان دا (بو نمونه ناخفتن ل دور ده سته فتن وان یان نه و چ فیربونه دکرنا فې راهینانې دا، دیسان هر ناریشه کا هه بیت.

به ری تو ده سټېکرنا پیشکیشکرنا کاکلا ستراتیجیان بو هر روښتنه کې به ی، دبیت تو هه ولده ی کو پیچه کا ده مې بیورینی بو هه ولدانا چاره سهرکرنا یان هاریکارکرنا بریکارده ری کو ناریشین خو برېښه به نه وین توشوینې د ده مې راهینانین خو یین مالی دا، ل دویفا کورتیا پېداچونې، دبیت تو بو بریکارده ری شروفه کې کا دې بالکیشانې ل سهر چ که ی د روښتنان نه ورو دا ( بو نمونه پېداچونا برېښه برنا پېښکه فتي يا ناريشان، پیشکیشکرنا ستراتیجین نوی بو باشرکرنا گټولې، راهینانین برېښه برنا په ستانا د هرونی پیکه).

ل دوماهیکا هر روښتنه کې، ب کورتی نه رکین راهینانې نه وین رازیبون ل سهر کری نه وین کو بریکارده ری دې ته مام که ت کورت کرینه یان دانا هر ره شنقیسه کې کو دې هاریکاریا وان که ت دگل فان نه رکان. هه مې ده ما پشکینې بکه کو بریکارده ری تېدگه هیت کا چ یا چافه ری کریه ژ وان به ری روښتنان به ی، و ل دوماهیکې بیژه باخترا وه و پشتراست بکه که نگی و ل کیری دې وان بیینی بو ژفانی به یته.

پروتوکولا مایټېکرنې (هه فېنچې G) دیارکریه ب ورده کاریفه کا هر روښتنه که چه وایه.

## حازربونا خیزانې یان هه فالان د ده مې روښتنین برېښه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا

دبیت کو هنده ک دم هه بن د برېښه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا کو بریکارده ری هه زده که ت کو هه فالین باوه ریپیکری یان نه ندامین خیزانې دگل وی ناماده بن. نه فې دبیت گه له کا هاریکاریت بو گه له ک بریکارده ران، بتایه تی د هاریکاریکرنا وان د به شداریکرنا و کرنا ستراتیجین راهینانې ل دهرقه ی روښتنې، هه رچه وایت، هه بونا که ساین زیده د روښتنې دا دیسان دبیته گرفت. هند که س دبیت کونترول ل سهر روښتنې بکه ت یان نه د هاریکارین (بو نمونه ناخفتن دگل بریکارده ری خو ب شپوه یه کې نه رینی، ره خنه کرنا ستراتیجین برېښه برنا پېښکه فتي يا ناريشان و هوسا) ده مې هنده ک که سین دیر نه وین بریکارده ری باوه ری پې ده یته به شداربون د روښتنان دا، نه فې ل بیرا ته بیت کو تو بالکیشانې ل سهر ناریشین وان ناکه ی. رولین که سین دیر نه وه هاریکاریکرنا بریکارده ری ته یه ب ستراتیجیان فې، وه ک برېښه برنا په ستانا د هرونی و ده سپیکرنې و به رده وامبونې.

ب گشتی، دبیت گه له ک یا گونجای بیت بو نه ندامین خیزانې یان هه فالان کو ناماده بن د هه مې روښتنان دا ( پشتی هه لسه نگاندنین پرسپارنا ما هه لسه نگاندنین پروفایلی نه ندامین د هرونی.<sup>۱</sup> هاتینه ته مامکرنا) بو تیگه هشتن سهاره ت مایټېکرنا و ستراتیجیا برېښه برنا په ستانا د هرونی. زیده باری، کو نه ندامین خیزانې یان هه فالان دبیت به یته داخزکرن کو ناماده بن د به شه کې روښتنان ۳ داکو فیری ده سټېکرنې و به رده وامبونې بن. د فې روښتنې دا نه و که سین بریکارده ری ته باوه ریپیکری دشین ستراتیجین دیارکری فیر یین، دبیت کو هه سته بکه ن نه و د ناماده کرینه کو هاریکاریا بریکارده ران بکه ن ده مې نه و رویروی ناریشین پاشه روژی دین یان نه خوش دین. هه رچه وایت، نه م چافه ری ناکه یین کو نه و که سی دیر ره فتاری

<sup>۱</sup> سایکلوپیس پیغه ره کې هه لسه نگاندنیه پیکده یته ژ هه لسه نگاندنین برېښه برنا ناریشین پېښه کې، هه لسه نگاندنین برېښه برنا ناریشین ده مې، هه لسه نگاندا برېښه برنا ناریشین پاشه کې. به شی ۴ ئ و هه فېنچې A, B و C بیینه بو پتر پترانینا

بکەت وەك هاریکاری بریکاردەری کو دبیت ئەو هەست ب بی باوەریی بکەن د دەمی کرنا فی چەندی دا. ئەم پیشنیار دکهین کو تو خیزانی و هەڤالان بەشداری بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان دا نەکە (رونشتنا ۲ و بەشەك ژ رونشتنا ۳, ۴ و ۵) ئەڤه چونکی دبیت بریکاردەر هەست بکەت کو ئەو نەشیت باخفن ل دور ئاریشه‌یی د یارکری ئەوین هەین دگەل وان کەسین د ژوریدا. ب هەمان شیوه, پیدفیه تو مفاو و زەرەرین نامادەبونا خیزانی یان هەڤالان بەرچاڤ وەرگری د ماوی هەر هەلسەنگاندنەکی دا دەمی تو هیفی دکهی کو بریکاردەر دشی ت زانیاریین کەسی پارڤه‌بکەت

## د فی به‌شی دا تو فیرویه

- دەرپارە ی مایتیکرین بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان, ژوانژی هندەك پیزانین ل سەر هەر ستراتیجیه‌کی
- ل دور پیکهاته یا رونشتنن بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان
- کەنگی دی کەسین ئەندامین خیزانی یان باوەر پیکر یان هەڤالان بەشداری

## به شى ۳

### شيانين هاريكړنې يين سهره كى

فټېرون	رونشتن	رهش نفټېس
دې چ فټېري د فې به شى دا؟	چ رونشتنن نه ف به شى پېښه د گړدایې؟	چ رهش نفټېسه گړدایې ب فې به شى ه؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>چېوانيا بكارثيانا شيانين هاريكړنې يين سهره كى بو ئافاكړنا په يوه نديين باش، باوه رېپټېكړى دگل بريكارده رين خو</li> <li>دې چ بهرچا ف وه رگري ده رياره ي په يوه ندييا هاريكړې بريكارده رى</li> <li>دې چېوا ئارېشين بزه حمت برېښه به ي ئووين دبېت كو بريكارده ر ديار بكه ت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تو دې فان شيانان بكارثيني هر جاره كا تو دگل بريكارده رى ئاخفتى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نېنه</li> </ul>

به رى فه گرنا ستراتيحيين برېښه برنا پېښه فني يا نارېشان يين دياركړى، ئم دې شيانين هاريكړنې يين سهره كى گه نكه شه كېن، ئووين بالكيشاني دكه نه سهر په يوه ندييان د رونشتن دا و ئافاكړنا په يوه ندييان دگل بريكارده رين خو. ئافاكړنا په يوه ندييان ل سهر بنه مايي باوه رېي و ريزگرتنې يا پېنډفېيه بو شټوين هاريكارييا دهروني. د راستيدا، ئه ف شيانين هاريكړنې يين سهره كى بناغه يه بو برېښه برنا پېښه فني يا نارېشان. ستراتيحيين فهرمييېن برېښه برنا پېښه فني يا نارېشان يا نه چا فهر ريكرييه بسهره فني بېي كو تو فان شيانان هردم بكار بيڼي.

### ريزگرتنا بريكارده ران

پېنډفېيه ته هېڅيه كا راسته قېنه ه بېت بو هاريكاريكړنا بريكارده رى يي رى راست به بو هزرين نوى و گړنگيې ب گوهاركړنا كه سپن دېتر بده. بشپوه به كي گشتي، پېنډفېيه چا فډېري هردم بهيته دابېنكرن ب وي ريكې كو ريزگرتن رومه تا كه سېيه، ئه ف ه څي ژ لايي كه لتورېښه يا هسټيار و گونجا به، ئه ف ه څي ئازادبونه ژ جوداكاربيي ل سهر بنه مايين نه ژادى، رهنگى، ژى، زمانى، ئاينى، سياسه تى يان بوچونين دېتر، نه ته ويى، عرقى، ره سنانى يان ره سنانا تيا جفاكي، مولك، ئاراسته يا دهست درژيا سكسي، زاروكبون، يان دوخين دېتر. ئه ف جوړه هلوېسته د گړنگن بو كيشانا په يوه ندييان دگل بريكارده رى خو. بې په يوه ندييه كا باش، مايټېكرن دهېته چا فېنېكرن كو بريكارده ر مفايي ژي وهرنه گريت.

### تيگه هشتنا كه لتورى، ره گه زى و زمانى

به رى دېتنا بريكارده ران، پېنډفېيه ته تيگه هشتنه كا باشا كه لتورى نافخويي ه بېت ئوا تو دې دنافا ويدا كارى كه ي. پترپيا جاران ئه ف نه ئارېشه يه كا مه زن نه گهر تو بخو ژ جفاكي نافخويي بى. يان ته ه مان به گراوه نديي كه لتورى ه بېت. دگل فې چې ندي، دبېت كو جياوازيين گه لك مه زن ه بن دنافا وه لاتان، هريتمان و جفاكان دا، جفاك د ئالوزن و گه لك گروپين كه لتورى و كارتېكرن ه نه، دبېت تو نه هردم يي به رنپاس بى دگل هر جفاكه كي. ئه ف پېنډفېيت ژ رولن ره گه زى، پېشېبى، باوه ريي ئاينى يين جياوازو راهيتانين بريكارده رين ته، د هندك دهمان دا، دبېت تو پېنډفې بى فټري سيسته مې باوه رېي يي كه لتورى يي كه سكي بى، تو دكارى فې چې ندي بكي ب پيا پرسپاركرنا بريكارده ران ل دور باوه رى و نه ريتن، ئاين يان كه لتور گروپي وان، ب پيا پرسپاركرنا فان پرسپاران، تو ريزي ده ربهره بو فان جياوازيين دشيان دا و هاريكاريي بكه بو كيكرنا ده ليفين كو تو بريكارده رى شه پرزه دكه ي يان ژ دهست دانا زانپاريين گړنگ.

دیسان دبیت دهم هه‌بن تو بریاری بدهی ( دگهل سهرپه‌رشتیاری) کو نه‌فه گرنکه تو هه‌فرکیبا باوه‌ریین که‌لتوریی یین ده‌ستنیشانکری بکه‌ی یان راه‌ننانان بکه‌ی (بو نمونه "دهست درژیکرن خه‌له‌تیه‌کا قوربانی یه" ، "لیدانا وره‌یا نه‌ساخین می‌شکی چاره‌سهرده‌کته" ) نه‌وین کو بشپوه‌کی روون د زیاندار. پیدفیه تو بشپوه‌کی گه‌له‌کی هه‌ستیار فی چهندي بکه‌ی ب وی ناوای کو بریکارده‌ری هیشتا دلخوای یا هه‌ی کو به‌رده‌وام بیت دگهل فی مایتیکرنی.

هنده‌ک بریکارده‌ر دبیت پتر هه‌ست ب ره‌حه‌تیا کارکرنی بکه‌ن دگهل که‌سین هاریکار نه‌وین هه‌مان ره‌گه‌زی وان هه‌ی. هندي دشیان دا پیدفیه تو نه‌فی ری‌ک بیخی، دبیت تو دیالیکت و زمانی بریکارده‌ری هه‌ز لی به‌رچا‌ف وهرگری، دوباره، هندي دشیان دابیت، بریکارده‌ر پیدفیه د وه‌که‌فین دگهل هاریکاران نه‌وین بباوه‌ری ب زمان و دیالیکته‌کا گونجای دناخفن.

## شیانین هاریکاریکرنی یین سهرکی

بو به‌سه‌ریختنا په‌ویه‌ندیین ساخله‌می دگهل بریکارده‌ریین خو، ژماره‌کا کوالیتیا وشیانین ده‌رونی یین هه‌ین کو پیدفیه تو بشپوه‌کی ری‌کخستی بکاریینی و بگونجینی. ده‌می خواندن ب پتیا وه‌سفرنا وان شیانان، هه‌ول بده هزریین به‌ری نوکه بکه چاره‌کی هه‌قاله‌کی نیریک یان نه‌ندامه‌کی خیزانی د سوپاسداربون کو دگهل ته باخفن سهاره‌ت نه‌و ئاریشین رویرووی بویین. یا چا‌فه‌ریکریه کو ته گه‌له‌ک نه‌و شیان یین بکارینان د ده‌می ته گوهدارییا وان دکر. دبیت نه‌ف شیان گه‌له‌ک یین سروشتی بن و دیاریکه‌ی بو بریکارده‌ران کو تویی گوهداریی دکه‌ی و دلخوای هه‌یه بو هاریکاریکرنی.

## A. نه‌نیاتی

نه‌نیاتی و باوه‌ری گه‌له‌ک دگرنگن د په‌ویه‌ندیین ته‌دا دگهل بریکارده‌ران. بریکارده‌ر پیدفیه بزانت کا که‌نگی دی ناخفن بشپوه‌یه‌کی که‌ری سهاره‌ت تشتین که‌سی و نه‌و پیزانین دی نه‌نی و تاییه‌تی بمینن. نه‌فه و بتاییه‌تی راسته بو قورتالبویین توندوتیژیا سکسی و هاوشیوی رویروبوینن ئیشانی و یان هیشتا پتر ده‌می شه‌رمزاری هه‌بیت ل دور رویدانی ( بو نمونه د بارو دوخی ده‌ست درژیا سکسی دا). هه‌رچه‌وابیت. دیسان گه‌له‌کا گرنکه بو بریکارده‌ران کو ئاشناییت سنوریت یاسایی بن بو فی نه‌نییی. بو نمونه، پشت به‌ستن ب یاسایین وه‌لاتی یان سیسته‌می خزمه‌تین پاراستنی و جفاکی ل جهه‌کی، دبیت تو نه‌چار بی فی نه‌نییی ئاشکرا که‌ی و ئاگه‌هدارییا ئازانه‌کی یان ده‌سته‌له‌ته‌کی بکه‌ی ده‌می دیاردکه‌ت کو بریکارده‌ر بی د مه‌ترسیا بدوماهیک ئینانا ژيانا خودا یان ئیشاندنا که‌سه‌کی دیت.<sup>۷</sup>

به‌رده‌وامییا سهرپه‌رشتیکرنی توخبه‌کی دیتره بو نه‌نییاتی. دماوی سهرپه‌رشتیکرنیدا، تو دی گه‌نگه‌شا ئاریشین بریکارده‌ری خو و پیشفه‌چوان دماوی مایتیکرنی دا که‌ی دگهل سهرپه‌رشتی خو و به‌لکی تیمه‌کا هاریکاران. سهرپه‌رشتیکرن پتیریا کارتیکرنا نه‌رینیا مایتیکرنی دورست دکه‌ت، پیدفیه تو ری‌ده‌ی کو بریکارده‌ر ئاگه‌هداری سنوریت نه‌نییی بیت.

<sup>۷</sup> نه‌ف مژاره به‌رچا‌ف به‌یته وهرگرتن ده‌می گونجاندنا فی نامیلیک بو چارچو فی ناخووی

وهك بهشك ژ نهېنېي، يا گرنگه كو هه مې زانيارين د هرياره ي بريكاردهري ( بو نمونه نه نجامين هه لسه نگاندين وان، ورده كاريين كېسې و هوسا ) هاتينه پاراستن د جهه كې گرتي و ټيمن دا ( بو نمونه كابينيت پاراستنا كاغزان). <sup>۸</sup> نه فزې ديسان يا گرنگه بو داتايين هه لسه نگاندينې نه وېن هاتينه كومكرن ل دهسټيكا هه رونشنه كې بو هه ر حه فتيه كې.

## B. گه هاندنا گرنگيدانې

گه هاندنا گرنگيدانې بو بريكاردهري ته شاره زاييه كا گرنگه. هه ول بده فير بېي، هندي دشپانين ته دابيت، رهوشا بريكاردهري ته، ژوانژي نه و هسټين روییروی دېنې. ب پله يه كا مه زتر، ديسان يا گرنگه كو تو گه لك خو نه ټيخيه دنافا هسټين بريكاردهري دا و سهره ديري بكي وهك يېن ته بخو. دبیت نه فته بيته نه گهري هندي كو تو هه ست ب په ستانا د هرونې بكي و بارگرانیهك بيت ژ لايي كاري ته فته.

نه و داخويانين كو نيگه رانيي دياردكېن نه فټين ل خوارې بخوفه دگريت:

- نه و دهنگي وهسا ديار دكر كو گه لكې ټاسټهنگ/خه مبار بو ( و هوسا ) بو ته.
- نه ز دشپم سه روچاټين ته بينم نه فته چنده چنده ب ټيشبو بو ته.
- تو يي روییروی گه لك زه حمه تيبان بوي.
- ته گه لك ب چاټين خو ديتي.
- نه ز دشپم گوه بدهم كو نه فته چنده يا ب خه م/ترس بوو بوته.

## C. شيانين نه ده فكي

شپانين نه ده فكي ديسان په يوه ندي ب بريكاردهريه هه يه نه وېن كو تو ټاگه هدارييا وان دكې و بشپن ديسان دويركه ټن ژ مه ترسيين په و نه ديكرنې. نه فته پيكد هيت ژ راسته ركرنا گونجايا عده سه يين چافان ژ لايي كه لتوريفه، گونجا تيبا سه رچه ماندنا ته و، د پتريبيا كه لتوران دا، رهفتارا ته بلا يا فته كري بيت ( بو نمونه خو دوير ټيخستنا دانانا سه رټيكا دهستان، راهه ستان بشپوه يه كي نه لټوك، و فته گراندين ژ بريكاردهري). هندهك چاران هسټين وهك يهك دياردين وهك يين ته بريكاردهري ديار دكهت كو تو يي گوه داريا وان دكې كا نه و يي چ دبېژن. دبیت نه فته دهربريني ژ خه ما سه روچاټين ته بكهت ده مې نه و دهربريني ژ خه مې دكېن ( چونكي وان چاټين تزي روندك يين هه ين). تو دشپي هندهك چاران نيشانين زارافي يين كورت بكارييني، وهك "اها"، "بلا"، "نه ز دبېنم"، و "مم". يا گرنگه ل بيرا ته بيت كو دبیت گهورينين كلتوري يين مه زن هه بن بوقي هه ميا ل سه ري هاتيه دياركرن.

<sup>۸</sup> ټيكم ريك بو بدهسټه ټينانا نهېنېي نه ووه كو به شداركرنا ورده كاريين كېسې زنده نه كن ( نافې بريكاردهري، ورده كاريين په يوه نديكرنې) ل دور فورما هه لسه نگاندينان. ل شويانا وي، تو دي كوده كي بكارييني بو نياسينا هه ر بريكاردهري كي د قان فورمادا. پاشان پيډفييه تو هه مې ورده كاريين كېسې يين بريكاردهري عه مبار كې و كودي دهسټنيشانكرې د بهلگه يه كي جودا دا پيډفييه تو في بهلگه ي بشپوه يه كي جودا بپاريزي ژ هه لسه نگاندينې و زانيارين ماتيكري ل جهه كي دي پيډفييه بهينه دائيخستن.

## D. بلند نرخاندنا څه‌کړنې

ډاکو بریکاردهر هه‌ست ب ر‌حه‌تیی ب‌ک‌ه‌ت د ناخفتنې دا ل مژارین که‌سی، بزه‌حمه‌ت و شهرم، هه‌ول بده سوپاسی یان بلند نرخاندنا وان ب‌ک‌ه‌ کو وه‌سا د ری راست بن. دماوی مایټکړنې دا، دبیت تو دیسان ټیکوشانین بریکاردهری بلند بنرخینی کو ستراتیجیېن بریقه‌برنا پټشکه‌فتی یا ټاریشان بجه‌ ټیناينه و دی‌ باشتړ لټه‌یت.

هنده‌ک نمونه یېن هاتینه دیارکړن ل خورای:

- سوپاس بو ټاگه‌هدارکړنا من بو‌فی.
- تو‌گه‌له‌کی وټره‌ک بوی ته ټه‌ ټه‌ه‌ستین نازک دگه‌ل من پارقه‌کړن.
- هه‌رچه‌نده دبیت یا بزه‌مه‌تو بو ته باخفی دگه‌ل من، ټه‌ز دبیزم دی‌ گه‌له‌کا هاریکاریت بو ساخبونا ته.
- ټه‌ز یی دبیم کو تو یی هه‌ول دده‌ی بشپوه‌یه‌کی رټک و پټک راهینانین بریقه‌برنا په‌ستانا د‌ه‌رونی ب‌ک‌ه‌ی.
- هنده‌ک گوتننې نافخویی ب‌کارینه وه‌ک تو که‌یفا دوجارکی و شرینیا خه‌ما برټیا پارقه‌کړنا کا چ د سهری‌ ته‌دایه.

## E. په‌رژانکړن

گه‌له‌ک بریکاردهر دی‌ هه‌ست ب شهرمی‌ که‌ن ده‌می‌ دناخفن ل دور ټاریشین خو دگه‌ل بیانیا. ټه‌و دبیت وی‌ هزری ب‌ک‌ه‌ن کو چ که‌سین دی‌ هه‌ست ب وی‌ ناکه‌ن ټه‌وا ټه‌و دکه‌ن. دبیت دیسان وی‌ هزری ب‌ک‌ه‌ن کو به‌حسکړن ل دور ټاریشین هه‌ستی یا که‌سی نیشانه‌که‌ کو ټه‌و د نه‌ساخن، دینن، لاوازن. هنده‌ک بریکاردهر دبیت گازندا ژ خو ب‌ک‌ه‌ت بو ټه‌وا هه‌ست پی‌ دکه‌ت. یا گرنگه‌ کو تو ب درټ‌ه‌اییا مایټکړنې هاریکاریا بریکاردهری ب‌ک‌ه‌ی ډاکو ټان خه‌یالان ژ خو دویربخیت. تو دشپی فی‌ چه‌ندی ب‌ک‌ه‌ی ب پټیا نورمالکړنا ټاریشین بریکاردهری ب هاریکاریکړنا وان ټټیگه‌هینن کو گه‌له‌ک که‌سین دپتر رویرووی هه‌مان کاردانان و زه‌حمه‌تییان بویه. ټه‌فه "په‌رژانکړنا" ټاریشین وانه، کو رامانا وی‌ ټه‌وه ته ټه‌و ټټیگه‌هاندن کو کاردانین وان د جهی‌ خودانه. هه‌روه‌سا ټه‌فه رټکه‌کا باشا گه‌هاندنا گرنگیدانی یه. هه‌رچه‌واوبت، مه‌ پټشنيار کریه کو نو نه‌ بیژیه بریکاردهری ټه‌ز دزانم هین یی‌ د چ دوخ دا دبورن. هه‌رچه‌نده دبیت تو یی‌ هه‌ولده‌ی کو هاریکاریا رویروویونا وان ب‌ک‌ه‌ی، دبیت کارټیکړنه‌کا هه‌مبه‌ر هه‌بیت بو بریکاردهری، وه‌ک کو دبیت ټه‌و باوهر ژ ته نه‌که‌ن.

هنده‌ک نمونه یېن هاریکاریکړنې هاتینه دیارکړن ل خورای:

- تو یی‌ د گه‌له‌ک رویروبیونیت بزه‌مه‌ت را بوری نه یا مه‌نده‌هوشه کو تو هه‌ست ب په‌ستانا د‌ه‌رونی ب‌ک‌ه‌ی.
- ټه‌وا به‌ری نوکه‌ ته وه‌سفکری کاردانه‌کا گشتیه‌ بو که‌سین دنافا ټان بارودوخان دا دژین.
- گه‌له‌ک که‌سین من کار دگه‌ل کری دیسان هه‌ستی خو یی‌ وه‌سفکری بقی‌ رټکی.
- کاردانا ته وه‌سفکری تشته‌کی گشتیه‌.
- ټه‌ز نه‌یی مه‌نده‌هوشم کو تو گه‌له‌کی دترسی.

## F. دانانا لایه‌کی یا بهایی ته‌یی‌ که‌سی

دیارکړنا ټان شیانین هاریکاریکړنې یېن سهره‌کی دی‌ ب ر‌مان بن کو د هه‌ر جاره‌کی دا کو تو دی‌ پټدفی بی‌ ریژی ل بها و بیروباوهرین بریکاردهری خو‌گری. دبیت ټه‌فه یا بگرفت بیت، بتایه‌تی ده‌می‌ تو نه‌یی‌ رازی دگه‌ل بها و بیروباوهرین وان. پټدقیه‌ تو لوما ل بریکاردهری نه‌که‌ی. نه‌یا گرنگه‌ ټه‌و دی‌ چ بیژنه ته. رامانا فی‌ ټه‌وه کو بها و بیرو باوهریت ته یېن که‌سی رټکی‌ ناده‌ن تو کارټیکړنې ل چه‌وانیا به‌رسفدانا بریکاردهری ب‌ک‌ه‌ی. ټه‌زمونا هه‌بونا که‌سه‌کی کو بتنی‌ گوه‌دارییی ب‌ک‌ه‌ت بی‌ بریاردان دبیت ټه‌فه تشته‌ک بیت کو به‌ری نوکه‌ بریکاردهر رویرووی نه‌بوی. دبیت ټه‌فه بشپوه‌یه‌کی مه‌زن هاریکاریت کو بریکاردهر باوهرییی بته‌ بینیت.

## G. دانا ئاموژگاريان

بشپوهيه كي گشتي پېدقييه تو ئاموژگاريان نه دهيه بريكارده را. دانا ئاموژگاريان يا جياوازه ژ دانا پېزانينين هاريكار و گرنگ ( بو نمونه خزمه تين ياسايي يان ريخواوين ديتر بين جفاكي كو دشين هاريكارين). دانا ئاموژگاريان رامانا وي ئوه بيژيه بريكارده ري كا چ بكت و چ نهكت ( بو نمونه دگل هه قزيني خو نه ئاخفه سه بارهت في چهندي).

همي كه سين هاريكاريي دكهن دي حز بو چيبيت كو ئاموژگاريان بدن د هه مان دم دا. ئه فقه هه زكرنه كا نورماله. بو نمونه، ئو بريكارده ري هست ب بي ئومنديي و نيشانين نه خوشي دكت دبيت ببينيت كو ستراتييجين بريغه برنا پېشكه فتي يا ناريشان گرفت. بتاييه تي هزركرن د چاره سيريين دشيان دا بو هاريكاريكرا ناريشين وان. دي گله كا ب حز بيت بو ئاموژگاريكرا بريكارده ري كا چ چاره سيري دي يا باش بيت تو هه ولېده. پېدقييه تو خو ژ دانا ئاموژگاريين ئيكسر دويريخي. ئه گه ر بريكارده ري پشت دا ب ئاموژگاريه ته، دوير نينه كو ئو بشيت ناريشا خو يا تاييهت بريغه ببهت ل پاشه روژي. دهمي وان ماييكرنا بريغه برنا پېشكه فتي يا ناريشان ته مامكر.

ئيك ژ ستراتييجين كو دبيت هاريكارييت تو بكاربيني بو بارودوخين كو ته حز هه ئاموژگاريان بدهي ئه فقيه كو تو پرسيارا بريكارده ري بكي كا چ پېشنياردكي يان بيژيه هه قاله كي نيزيك يان نه دنامه كي خيزاني ئوين كه تينه د هه مان بارودوخدا. بو نمونه، بريكارده ري گلهك كيقي و خه مگين دبيت ئو ل هاريكارييا جفاكي نه گهرت چونكي ئوان نه قيت بارئ بين ديتر گران بكت. به روقاژي في چهندي دانا ئاموژگاريان ئوين كو پېدقييه بخازن بو هاريكاريي و هزيين وان گلهك د نه ريځينه، ئوين كو دبيت تو داخاژي ژي بكي، "تو چ دبېژيه وان كه سين نيزيكي ته يان نه دنامين خيزاني ئوين بهه مان شيوه هزردكهن؟ ته دقت ئو بتني بن دگل ناريشا خو يان داخاژي ژ ته بكن بو هاريكاريي؟ دي هست ب باركرانيي كي بو في چهندي؟" ئه فقيه ئو جوري پرسياركرني ئو دبيت هاريكارييا بريكارده ري بكت هزر ل دور نيگه راني، ره فترين ژ بوچونين جياوازي بكت، بي كو تو بشپوهيه كي ئيكسر وان ئاگه هداركي كا دي چ تشتي جياواز كهن.

دوو ئاورته هه نه بو في ريسايي ل دور دانا ئاموژگاريان:

۱. ل دهمي وه رگرتنا بريغه برنا پېشكه فتي يا ناريشان، تو دي ئاموژگاريان ل بريكارده ران كي كو چالاكتر ليځين، ل هاريكارييا جفاكي بگهن و راهينانين بريغه برنا په ستانا د هروني بگهن، وهك ئه ستراتييجيه به شهك ژ بريغه برنا پېشكه فتي يا ناريشان.

۲. دهمي تو فترديه ستراتييجين بريغه برنا پېشكه فتي يا ناريشان، ئارمانجا ته هاريكاريكرا بريكارده ريه برياري بدهت كا چهن چاره سيريين دشيان دا بين هاريكاريكرني هه نه د بريغه برنا پېشكه فتي يا ناريشان دا. دقي قوناغي دار، دبيت بريكارده ري ژماره كا ديارا چاره سيريين نه هاريكار هه بن ( بو نمونه چاره سيريين كو دبه نه گه ري ناريشان بو ساخله مييا هستي و فيزيك، زهره ر، كرايدين نه ياسايي و هوسا). پېدقييه تو هاريكارييا بريكارده ري بكي به رچا وه رگريت كا ئه چاره سيرييه دهاريكارن يان نه. بو نه هاندانا بريكارده ري ژ بالكيشاني بو چاره سيرييه نه يا ب مفا، تو دشيني داخاژي ژي بكي كا وان چ ئاموژگاري دايه هه قاله نيزيك يان نه دنامه كي خيزاني ئوين رويبروي هه مان ناريشه بوين كو بكن ( بو نمونه "تو دا ئاموژگاريان لي كي كا فان چاره سيريان بكاربين؟"). ئه گه بريكارده ر به رده وامبول سر بالكيشاني بو چاره سيريين كو ديارن نه دهاريكارن ( بو نمونه سرخوشبون، كرنا تشتين نه ياسايي). دبيت بشپوهيه كي ئيكسر و بزاني كو ئه چاره سيرييه نه دهاريكارن. دي يا گرنگ بيت بو ته بو دانا نه گه ره كي باش كا بوچي ئه چاره سيرييه دهيت هژمارتن يا هاريكار ( ب رامانه كا ديتر، ب رپيا دانا بوچونان بو نه جامين ناريشي يان زهره ر)، پېدقييه ئه فقه نه دگردياين ب بهايين ته فقه.



## A. رولی هاریکاری

بو هنده‌ک که‌سان، دیتنا هاریکاران دبیت یا گریډایبیت ب قه‌بولکرن لاوازیی. ژبه‌ر فی نه‌گری، دبیت وان دهمه‌کی ب زحمت هه‌بیت کو پشکداریی د مایتیکرنی دا وه‌ک هه‌می یان به‌شه‌کی وی. بین دیتر دبیت ته‌ بینن که‌سه‌کی وه‌کی نوژداری یان ساخکه‌ره‌کی نه‌رتتی، چافه‌ری بکه‌ کو بیه "جیگیر" یان "ساخوی" ب ریتا ته. یا گرنکه‌ کو ب درژییا بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان تو هه‌ستین بریکاردهری نورمال که‌ی هه‌روه‌سا وان فیری رولی خو بکه‌ی.

د ناڤا بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان دا هاتیه‌ هاندان کو تو رولی خو وه‌ک یی ماموستای لیبه‌کی (ل دوماهیکا فی به‌شی بینه‌ هنده‌ک ئالافه‌یین پیگهور)

ماموستا زانیارییان بو قوتاییان دابیندکه‌ت و هاری وان دکه‌ت فیرین. هه‌رچه‌وابیت ماموستا نه‌شیت پرسیارا بو تاقیکرنی دانیت و بیژیته‌ وان کا دی چ نفیسن نه‌و بتنی دشین هاریکارین وان ئاماده‌بکه‌ن بو تاقیکرنی هندی دشیان دابیت. نه‌فه‌ ل سهر قوتایی دمینیت کو گوهداریی بکه‌ت د پولی دا و بخونیت داکو په‌رسقا باش بده‌ت د تاقیکرنی دا. ل دوماهیکی هه‌ر قوتایی به‌رپرسیاره. هه‌رچه‌وابیت تو پیگه‌هشتی، نه‌فه‌ وه‌کی په‌یوه‌ندیین مه‌یه. نه‌ز دی ته‌ فیرکه‌م ل دور هنده‌ک ستراتیجیین گرنکه‌ و هاریکار، به‌لی ل دوماهیکی تو به‌رپرسی بو کرنا فان ستراتیجییان. نه‌ز نه‌شیم بو ته‌ بکه‌م. دبیت تو ژیان روژانه‌یا خو به‌راوردبکه‌ی ب تاقیکرن زاروکه‌کی کو دی روینت. تو دی یی به‌رپرس بی کو چه‌وا بباشی ستراتیجیین ژیان روژانه‌یا خو به‌سپینی، سهره‌رای فی چه‌ندی، نه‌ز دی پشته‌فانییا ته‌ که‌م و هاریکاریا ئاماده‌کرنا ته‌ که‌م هه‌می شیانین خو بیخیه‌کاری.



به‌همان شیوه، پیدفیه‌ دیسان تو بو بریکاردهری دوپاتکه‌ی کو هین هه‌ردو "شاره‌زانه" د پولی دا. دبیت ته‌ بقیت تو نمونه‌یا گونجای یا ناڤخوی بکاریینی. تو یی شاره‌زای ل دور هه‌ستان و چه‌وا تو دشینی ده‌ستنیشان بکه‌ی و کیمکرنا به‌ختیاریا لاوازا هه‌ستی. بریکاردهر شاره‌زایه‌ ل سهر ژیان خویا تاییه‌ت، ل دور چ بتنی دی تو پیچه‌کی زانی. بریکاردهر دیسان شاره‌زایه‌ ل دور جوهره‌کی ده‌ستنیشانکری یی ئاریشا و چه‌وا ئوکارتیکنی ل ژیان وان دکه‌ت. ئارمانج نه‌فه‌یه‌ کو پیگه‌گه‌ هاندان هه‌ردو جورین شاره‌زایانه. نه‌فه‌ یاگرنکه‌ بو ئافاکرنا باوه‌رییا بریکاردهری و لادانا هه‌ر خه‌باله‌کی و "جیگیر" کرنا ئاریشین بریکاردهری.

## ئالافه‌یین پیگهور بو شروقه‌کرنا په‌یوه‌ندییا هاریکاری بریکاردهری

- ئالافه‌یین پیگهورین فیرکرنی یا پیگه‌هشتیان: بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان وه‌کی فیرکرن پیگه‌هشتیان بو شیانین نوی وه‌ک بکارئینانا ئامیرین نویین چاندنی یان ته‌کنیکان. ماموستا دی هه‌می زانیاریان ده‌ت کو فیرکار بشیت وی ئامیری یان ستراتیجیی بکاریینیت. به‌لی نه‌و فیرکاره‌ کو پیدفیه‌ ئامیری نویی ستراتیجیی بکاریینیت د نه‌ردی خویی تاییه‌ت دا، بیی کو ماموستا ل ویی بیت.
- ئالافه‌یین پیگهور بین ته‌ندوروستی: دگه‌ل کو نوژدار گه‌له‌ک کاردکه‌ت بو هاریکاریکرن ساخبونی ژ نه‌خوشییین فیزیکی ب ریتا دانا پیشنیاران بو چاره‌سهرکرنی، ل دوماهییی نه‌خوشه‌ به‌رپرس ژ ساخبونا خو یا تاییه‌ت. پیدفیه‌ نه‌فه‌ ل دویف پیشنیارین چاره‌سهرکرنی بچن، کو دبیت دویرئخستنا هنده‌ک جورین تاییه‌تین خوارنا بخوفه‌بگریت، وه‌رگرتنا ده‌رمانان یان بکارئینانا مه‌له‌مین جوراوجور. نوژدار فان جوهره‌ تشتان بو نه‌خوشی ناکه‌ت، به‌لی وان فیردکه‌ت کا چه‌ن یا باشه‌ ل دویف فان پیشنیاران بچن و پشته‌فانییا نه‌خوشی بکه‌ن. نه‌فه‌ هاوشیوه‌یه‌ دگه‌ل هاریکاری. پیدفیه‌ تو شروقه‌ بکه‌ی "نه‌ز دی هنده‌ک پیشنیاران دهمه‌ ته‌ کو تو به‌خته‌وه‌رییا خو یا هه‌ستی باشت لیکه‌ی و دوخی ژیانی و راهینانکرنا وی دژیان روژانه‌ یا خو دا."
- ئالافه‌یین پیگهورا راهینره‌ وهرشی: رولی راهینره‌ی نه‌وه‌ فیرکرن و پشته‌فانیکرنا پروگرامین راهینانی بین وهرزشفانانه. هه‌رچه‌وابیت، راهینره‌ نا بازده‌ت د غاردانی دا بو وهرزشفانان. وهرزشفان به‌رپرسه‌ بو دویفچونا فه‌رمان و ئاموژگاریین راهینره‌ی ل دور راهینانان. هه‌مان په‌یوه‌ندی دگونجیت دگه‌ل ته‌ و بریکاردهری. رولی ته‌ فیرکرن بریکاردهریه‌ بو ستراتیجییان و راهینه‌راتییا وان بکه‌ی وه‌کی نه‌و راهینانا ستراتیجییان د ژیان راستییا خو دا دکه‌ن. به‌لی بریکاردهر ل دوماهیکی دقیت بکاریینیت د ژیان روژانه‌یا خودا. تو نه‌شیتی فی چه‌ندی بکه‌ی.

## B. دلنه خوازا بريکاردهري

ل دده سټېکي هندک بريکاردهري دې هست ب دودليي کهن ل دور ټاخفتنې بو ته. ټه ټه دبېت بو زنجېره کا ټه گهرين جياواز بغه گهریت، وهک:

- کيمبونا باوهرييې؛
- ناريشن ساخلميېي پين ميشکي پين هاتينه دويريخستن؛
- ټاموژگارينا د پروني نه يا بهرنياسه د کهلتوري دا؛
- کيميا ټيگه هشتنې و نه بونا فه همي ل دور بريځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان کا بدرستاهي چي به؛
- کيميا ټيگه هشتن ته وړي ته وهک هاريکار؛
- زوري لپهاتيه کرن ټامادهي بريځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان بېت ژلايې ټه ندامه کي خيزانې ټه؛
- هسکرن ب شهرمي ل دور سهرهاتيان ټوئين رويروي بويي؛
- هسکرن ب شهرمي ل دور چه وانبيا سهره دهرينکړنا وان يا نوکه؛
- مژارين جورا جفاکي، وهک ټاخفتن دگهل کهسه کي همبهري ره گهزي وي ل دور تشتن کهسي؛
- مژارين تودوتريپيا سکسي ټوئين تينه هژمارتن ژ قه دهغه کرييان د جفاکي دا؛

دبېت تو ببيني دگهل بورينا دهمي، هه مان شيوين بکارئينانا شيانين هاريکارکړنې ل ټيره هاتيه وسفکرن، گهلهک بريکاردهري دې نهرم و ټه کري بن، هه رچه وابيت، هندک بريکاردهري دې مينن گهلهک نه خوازا. وه هاريکار پيدفييه تو گهنگه شي دگهل سهره پهرشتي خو بکي، پيدفييه تو ريژي ل وي راستيې بگري کو دبېت بريکاردهري نه يي ټامادهيه کو يي ټه کري بېت بشپوهيه کي ته مام د دهمي وه رگرتن بريځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا. دبېت هندک ټه گهرين نه ديارکري هه بن ټه فکارييې دقي چندنې دا بکن، دبېت تو چ جارن وان ټه گهرن نه زاني. وان بريکاردهري دبېت گرفتېن کيم هه بن دگهل ته باخفن، وهکي کو دبېت ټه گهلهک زاناريان نه دهنه ته. د دهمي دا کو دبېت ته بقت ب نهرمي و ريژگرتن هاندانا بريکاردهري بکي باخفن، پيدفييه تو چ جار فشاري ل وان نه کي. بتايه تي ټه ټه راستيا بريکاردهري دگهل ميژوييا گومانليکري يا دهست دريژيپين سکسي پين توشبويني يان ټه شکه نه داني. يا گرنگه بو ټه کړن و ټامادهيا خو ديار بکي بو گوهداني ټه گهر وان فبيا پيزانينن خويين تايهت دگهل ته پارقه بکن ل دور سهرهاتيين نه خوشيان، به لي بريار همي بو وان درقريت. ټه گهر بريکاردهري ره تکر زنده تر به حسي وي مژاري بکته، يا گرنگه په يوه دنيا ته دگهل وان ټه دبېت کو تو ريژي ل قې چندنې بگري.

بو نمونه، دبېت تو بيژي:

ټه ز دبېنم کو ټه ټه يا نه خوشه بو ته کو باخفي ل دور قې چندنې و من دقت ريژي ل قې چندنې بگرم. هه رچه وابيت، ټه گهر ته نه قيت ټه گهرين باخفين ل سهر قې مژاري، من دقت تو بزاني کو ټه ز يي ټاماده مه گوهداريا ته بکم هه دهمي کي ته بقت.



يان، دبېت تو ببيني کو بريکاردهري وه سا يي دياردکته کو گهلهکي نه خوشه دماوي گهنگه شه کرنا مژارين دهستنيانکري دار، به لي نه گوتيه کو وان نه قيت باخفن ل دور قې چندنې. دقي بارودخي دار، دبېت ته بقت بيژي يا گونجايه ټه م به حسي قې مژاري نه کين ټه گهر وان ټه ټه چنده خوه شتر فيا. دبېت هندک بريکاردهري د وي باوهريدا هه بن کو هندک ټاوه رته هه نه کو دقت ټه هه ر تشته کي بکن ټوئين تو پيشنيار دکي، ژ وانزي بهسکرنا مژارين هه ستيار و کهسي.

بو نمونە، دېت تە بېت تو بېزى:

ئەز دېنم تو گەلەكى بېزىرى كو بەحسى قى مۇزىرى بگەى. من گەلەك ھەز ھەيە گۇھدارىيا چىروكا تە بگەم و ھارېكارىيا تە بگەم بەحسى وى بگەى بەلى من دېت تو بزانى كو تو دىشى بىرارى بگەى كا ئەم بەحسى چ بگەىن، ئەگەر تە فېيا ل ھەر خالەكى براوھستى يان تە نەقېت بەحسى بەشەكى دياركەرى يى چىروكى بگەى، پاش ئەفە يا تەمامە.



## C. پەيوھندىيا فېزىكى

د ھندەك كەلتوران دا دەستكرنا فېزىكى بكارئىنايە، وەك دانانا دەستى ل سەر چوكى ھەقالەكى بو پېشكەش كرنا پىشتەفانىيى، ئەفە گەلەك مەقبولە، د كەلتورېن دېتەر دا، دەستكرنا فېزىكى نەيا گونجايە، پېدقېيە تو يى ھىيار بى ژ ئەفان جياوازيان و ھەولبەدى رېزى ل بگەى. ب گەشتى، ئەم تە ھاندەين تو پەيوھندىيا فېزىكى يان دەستكرنى بكار نەئىنى بو دەربرىنا تەفكارىي و نېگەرانييى بو بىركاردەران. ھەر ئارېشەكا گرېدايى ب نەباش وەرگىرانا بىركاردەران بو رامانا قى پەيوھندىيى لاددەت يان ھەستكرن ب نەرھەتېيى وەك ئەنجام.

## D. ژىنگەھ (جە)

پېدقېيە تو ھەولبەدى بو دېتتا ژىنگەھەكا رەھەت و بىنايەتى بو ئەنجامدانا رونىشتان دگەل بىركاردەران. دەلىقى بگە بىركاردەران كو داخازا ژىنگەھەكا دياركەرى بگەن بو چاڭپېكەفتى. ئەگەر ئەف جورى ژىنگەھان يى بەردەست نەبوو. ئەف دگەل بىركاردەرى گەنگەشە بگە و ل سەر چارەسەرىيەكا دى رازېن. ئانكو ئەفە د وان دەماندا ئەوېن تو نەشېي پەسەند بگەى كو نەپەنىبون يا ھەى، خو ژ مۇزىن تايەت دويرېتخە.

## E. بىرېقەبرنا نەخوشىيا خويا تايەت

گۇھدارىكەرن و كاركەن دگەل كەسەن رويىروى گەلەك تەنگاڧىيا بوين دېت ياب وەستىيان و نەخوشى بېت بو ھندەك كەسان. نەيا بەرەلەفە بو كەسەن ھارېكار ھەست ب كارتېكەرنى بگەن يان ھەتا گەلەك ھەستىارى ب پىتيا گۇھدانا دوبرەكەرى ل دور تەنگاڧىيى. بو نەھىلانا ھەستى گەلەك ھەستىارىيى يان رويىروى ھەستىن زېدەترىن نەخوشىيا خو بوى ( بو نمونە پەستانا دەرۋى، كىمىيا گىۋولى، دلتەنگى، توپرەيى، بى ئومىدى و ھوسا) دۇت ئەفەن ل خوارى بەرچاڭ بېئەنە وەرگەتن:

- بىئەيەكى رېكەستى دگەل ھەف پېشە و سەرپەرشتى خو باخفە.
- خىشتەكرنەكا گونجاي يا بېئەفەدانان دناڧەرا بىركاردەران دا (بېئەفەدان دېت پېكەپەت ژ ئاخفەن دگەل ھەفېشى خو، كرنا ھندەك بېئەن ھەلېشەنەت ھىدى يان ھەمان ستراتىجىيى بىرېقەبرنا پەستانا دەرۋى، يان كرنا ھندەك چالاكەت شاد).
- داخازا ھارېكارىيى بگە ( بو نمونە دگەل سەرپەرشتى خو باخفە) ئەگەر تو رويىروى نەخوشىيەكى بوى يان ئەگەر تە دېت كو كارى تە يى تە تەنگاڭ كەت دەمى تو ھندەك ئەركەن دېتەكەى ( بو نمونە گەلەك ھەزكرن دەرپارەى بىركاردەركەى دياركەرى دەمى تو ھول ددەى بىقى).

## ريکين پيشکيشکرنی و چارچوئين ب ناستهنگ

### ۱. دهست دريژييا سکسي و شيوازين ديئن ترسناک

هاريکاريکرنه وان که سين قورتال بويين ژ دهست دريژييا سکسي يان شيوازين ديئن نه وين کو مه ناماژه پي داي "شيوازين دي يين ترسناک" (بونموونه توندوتريزيا سکسي، نه شکه نه دان و توندوتريزيا نافخوييا دژوان) پيدفي ب ه ستيارييه کا زيده تر هيه، ژ بهر چار نه گهران:

۱. قورتالروي دبیت نه ي پاراسی بیت، يان سه ربور دبیت دوباره بیت.
- سه ربور د هروني يا فان رویدانان ه رده م بشيوه کي دژوان گه فان دکهت يان يا بترسه. قورتالروي دبیت توشي په ستانه کا د هروني يا بترس بن و دبیت نه و ل دورئخستنا بيرئنانا في بگرن.
۳. نه و رویدانه يا تاييه ته و ژ لايي که لتوريغه يا قه ده غيه، يا بزمحه ته بو قورتالروي پارغه کهت و هاريکارييي و هرگريت.
۴. قورتالروي دبیت توشي شه رمزاري و ره تکرني بیت ژ لايي خيزاني يان جفاکي فه نه گهر ديار بوو نه فا ویدای بو وان).

قورتالروي شيوازين دي يين ته نکافييا سه ربورين خو دگل ته پارغه دکهن. پترييا جاران ه سست ب "سه لماندنې" دکهن ( ب رمانه کا ديت، تو دي تيگه هشتنا خو ديار که ي کو نه و سه ربور مه ترسي يا هاتيه کرن). قورتالروي شيوازي ترسناک گه له ک جاران في سه لماندنې رت دکهن. چونکي نه و ل دور في چهندي نا ناخفن، فشار ل وان هاتيه کرن بيدهنگ بمين يان بکورتی باوه رنه کهن. يا خراپتر، ه ستي رومه تي يي زيده تر لاوازه نه وي خه ک گالتا ب وان دکهت سه بارهت نه و رویدای بو وان يان لوما ل وان دکهن بو وي. ه رره تکرنه ک ژ لايي نه ندامين خيزاني يان جفاکي فه يا چافه ريکريه بيته نه گهر پتر ته نکافييان ( بو نمونه ه ژاري). د گه له ک جفاکان دار، رهوش خراپ دبیت ده مي بريکارد هر بشيوه يه کي فه کري گه نگه شا توندوتريزيا سکسي ده کهت. له ومار، ده مي بريکارد هر چيروکا خويا سه ربورين ترسناک دگل ته پارغه دکهت، نه وي ويره کييه کا مه زن ديار دکهت دکرن في چهندي دا. پيدفييه تو گه له کي ه ستيار بي د به رسفا خو دا بو في. نه نيا ته يا گرنگه.

پيدفيين قورتالروي توندوتريزيا سکسي گه له کن. يا دشيان دايه کو نه وي دوشي ناريشين جفاکي، ياسايي و فيزيکي بن. پيدفييه تو به يلي نه و فيري خزمه تين ديتر بين و پشته فانيي بو فان خزمه تين ديتر بکي.<sup>۱</sup>

نه و ناميلکه دابنکرنا ستراتييجي چاره سه رکرنا ميشکي يين بالکيشاي ناکهت. ل شويما وي، ستراتييجي گشتي يين هاريکاريکرن دده ته ته نه وين کو دشين به يته دابکرن بشيوه يه کي نيمن ژ لايي هاريکاران فه نه وين راهينانين کورت و هرگرتين. د گه له ک رهوشان دار، نه و ستراتييجي د هروني يين گشتي پيدفييه گه له ک هاريکارييا بريکارد هري ته بکن. د هنده ک رهوشين ديتر دار، دياربونا بريکارد هران دگل فان مژاران دي پيدفي چاره سه ريين پيشکه فتي بن نه وين ل پشت په رده يا في ب ناميلکي. بو گه له ک بريکارد هران، نه و جوره رویدانه دبیت نه هينه ديارکرن بوته ژ بهر سروشتي کسي و شه رمزاريي نه و به لکي ب وانغه گريدي.

هر ده مه کي بريکارد هري هه لزارت کو زانياريا ل دور سه رهاتيا شيوازين ترسناک ته پي ناگه مدار کهت، نه و گه له کا گرنگه کو تو دلخوازيي و فه کرن ديار بکي کو گوهداريا چيروکا وي بکي. وه کي به ري نوکه هاتيه ديارکرن، نه و چونکو بريکارد هر گه له ک جاران ده ليغا گوهلينون و سه لماندنا چيروکا خو رت دکهن

<sup>۱</sup> Inter-Agency Standing Committee (IASC) (۲۰۱۰). *Guidelines for Integrating Gender-Based Violence Interventions in Humanitarian Action*. Geneva: IASC.

دگه لهك جفاكان دا، خه لك بشپوهكې نه دورست لوما ل وى رودانى دكهن نهوا رويروى بويى يان هزېن نه رېنى ل دور وان دكهن وهك نه نجام.  
دهمى بريكاردهر ل دور سهراتيا شتوازي ترسناك دناخفيت. يا پېدفييه تو نيگه رانبا خو يا دروست دياريكى و ل بيرا ته بيت كو همى ستراتيچيېن هاريكاريكنى يېن سهرهكى ب گونجيني. هرچه وابيت، هول نه ده د جه دا خو بهاقييه پيشكيشكرنا ستراتيچيېن مايتكرنى. دبیت بريكاردهر رويروى فې نه بيت وهك سلهامندن. ستراتيچيېن فې ناميلكى هيشتا دهينه گونجاندن. به لى يا پېدفييه تو ريزگرتنى، گوهداريى نيشان بدهى بو ويژهكيا وان بو گوتنا چيروكا خو. ريكهك بو كرنا فې چهندي كو تو ب پېنگافين هيدى دهمى تو گوهداريى بو چيروكى دكهى ل دهمى دهينه گوتن، بكارئينا ههمى شيانين هاريكاريكنى يېن سهرهكى نهوين ئاماژه پيكرى بهرى نوكه دفى به شى دا. دهمى ته باوركر كو بريكاردهرى گوهداريكى ب ريزگرتن و رومهت، پېدفيه تو هيدىكا بلقى بهره رولين هاريكاريكنى يېن پتر چالاك و سلهامندن ستراتيچيېن گونجايى نهوين هاتينه پيشنياركرن دفى ناميلكى دا ( بو نمونه بريقه برنا په ستانا دهروني و هوسا).

### چ پېدفييه تو بكى دهمى تو هزردكهى كو بريكاردهرى ته ميژويهكا دهست دريژيا سكسى يا هى؟

هندهك جارن يى هشبارى زانباريان به ( بو نمونه گوتگوتكين دناف جفاكى دا) پيشنيار كرى كو بريكاردهرى ته توشى دهست دريژيا سكسى بويه. هرچه وابيت، بريكاردهرى ته فان پيزانينان دگه ل ته پارقه ناكهت د روشننى دا. پرسگريكهكا گه لك بگرفته. يا پېدفيه كو تو نه د جه دا بسه پيني كو دهست دريژيا سكسى هاتيه كرن. سهرپه رشتى بيبه دهمى تو دكهفيه دنافا فان بارودوخان دا.

دهمى تو هزردكهى كو دهست دريژيا سكسى دببيت رويدايت ل فې دوماهيكى و تو يى نيگه رانى سهارهت ئيمناهييا بريكاردهرى يا بهردهوام. دبیت تو باوركهى كو يا باش نهوه تو پرسبارى ژ بريكاردهرى بكهى ل دور فې چهندي. نه گهر ته نه فقه ههلبزارت تو فې بكهى، گه لكه كا گرنگه كو تو فې چهندي بكهى بزيكهكا نرم و ريزگرتى. بو نمونه، دبیت تو بيژى. "تشتهكى هى نه دخوازم دگه ل ته باخقم ل دور وى چهندي. من نه فقيت چ جارا ته نه ئارام كه م يان بيخمه د شهرمى دا ب ئيكرارى. به لى نه ز يى دلته نكم سهارهت ئيمناهييا ته و من دقيت نه ز پشت راستيم كو تو يى باشى. نه فقه ههمى بريارا ته يه كا ته دقيت دگه ل من باخقى ل دور فې چهندي يان نه، دروسته؟ هيقيدارم تو هست ب فشارى نه كهى ل دور تشتهكى تو هست دكهى كو هيشتا تو يى د مترسيا دوباره رويدانا وى دا. نه فقه تشتهكه رويددت ل ده فقه گه لك زن و زهلامان و نه فقه نه خه له تيا وانه نه فقه چهنده رويداي. نه ز ب ئيكرارى حوكمى ل ته ناكم نه گهر نه فقه بو ته رويدايت. هزرين فې قه دهر بكه ژ سهرپه رشتياري مه، نه ز نابيژمه كه سهكى نه گهر نه فقه چهنده رويدايت به رامبهرى ته، به لى نه گهر نه فقه چهنده رويدايت و تو هست ب رازييونى دكهى باخقى دگه ل من ل دور فې چهندي. نه ز ته هانددم بو كرنا فې چهندي. بقى ريكي دبیت نه ز يى شباو بم بو كرنا تشتهكى كو هاريكارييا ته بكهت ئيمن بميني و سهردهريي دگه ل رابوراندا هندهك تشتين گه لك ترسناك.

نه گهر تو هزردكهى كو توندوتريژيا سكسى نه د رابردويهكى نيزيكدا بو ( ب رامانه كا دى، بهرى سالهكى رويدا بو)، دبیت كو نه يا گرنگ بيت وى رويدانى بقه گرينيه فقه دگه ل بريكاردهرى. هرچه وابيت، دبیت يا هاريكارييت بو بريكاردهرى كو بزانيت تو يى ئارامى د ئاخفتنا ل دور وان مزاران ب نهينى و بى دادگه هكرن(حوكومكرن). نه گهر تو دبيني نه فقه يا گونجايه، دبیت ته بقيت نمونه يان بكاريني دهمى تو ئاريشه يه كا گشتى وه سفدكهى ( بو نمونه وهكى تيگه هشتنا د ته نگافييى دا) و چهنده ستراتيچيېن دهستنيشانكرى دبیت دمفادارين ( بو نمونه بريقه برنا په ستانا دهروني بو دلته نكييى) د بهرده سترنا نمونه يان، دبیت تو هندهك تيگوشانان به ريزخى بو بكارئينانا هندهك نمونه يان. نه فقه نامه يه كه بو بريكاردهرين ته كو تويى ئارامى د ئاخفتنى دا ل دور مزارين و هسا بزحمهت و قه دهغكرى دا. نه فقه چهنده هه دبیت هاريكار بيت كو پاشان بريكاردهر فقه دبیت ل دور دهست دريژيا سكسى.

هرچه وابيت، د ههمان بارودوخان دا پېدفييه تو ريزى ل بريارا بريكاردهرى بگرى كو زانباريين خو پارقه نه كهن ل دوردهست دريژيا سكسى نه گهر وان حه ز نه بيت.

## ۲. دوځېن جهېن دژبه ربونان

د جفاكان دا روييروي دژبه ربونان دېن، گه له ك خه لكې دبېت ترس هېبېت ژ هېژېن ئېمناهيې و گروپېن چه كدارېن ئوپوزسيوني و يېن دهسته لاتي و هنده ك جاران ژ خه لكه كې دېتر د جفاكي دا. د هنده ك بارودوخان دا، دبېت تو بزانې كو يا بزحه ته بريكاردهر باوه ريبا خو بده ته وهك هاريكاره ك. د بېت ئه وېه رسفدانا پرسپاران د هه لسه نگاندي دا ب گه له ك په ستانا د هروني بزانن. د هه مې ده مان دا، پېدفييه تو رېژي ل بريارا بريكاردهري بگري كو نه يې فه كريبه بو ته به حسي ورده كاريېن كېسې بكه ت. پېدفييه تو پېشېيني بكه ي كو چيروكا وان بهي ته گهورين ببورينا ده مې. ئه ف نه چونكي ئه و يې دهره وا ل ته دكېن.

ئافاكرنا باوه ريبې و بكارئينانا شيانېن هاريكاريكړنې يېن سهره كي دي گه له ك دهاريكارېن د دوځېن جهې دژبه ربونان دا. سهرپه رشتيكرن بتاييه تي دي بېته هاريكار بو ته ده مې تو كاره كي د فان بارودوخان دا دكې. بتاييه تي، گه نكه شه كړن دبېت يا پېدفي بېت ل دور چه وانييا پېشكېشكرنا برېقه برنا پېشكه فني يا نارېشان بو جفاكي هه روه سا بو بريكاردهرېن ته ژي.

## د قې به شي دا تو فيروبويه

- چه وانييا بهرچا ف وهرگرتنا جياوازيېن كه لتوري، ره گه ز و زمانې يېن بريكاردهران
- شيانېن هاريكاريكړنې يېن سهره كي بو ئافاكرنا په يوه نديېن هاريكارې بريكاردهري يېن بهيژ
- برېقه برن و به رسفدانا نارېشېن بزه حمه ت و بارودوخان

## هه لسه نگانندن بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان

فیریون	رونشتن	رهش نفیس
دئ چ فیری د فی به شیء دا؟	چ رونشتن ئه به شه پیقه د گرتدینه؟	چ رهش نفیسه گرتدایی ب فی به شیء ه؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>ل دور هه لسه نگانندن جیاواز</li> <li>چهوانیا جهئینانا هه لسه نگانندن پیدفی</li> <li>چهوانیا نرخانندن و بهرسفدانا بریکاردهری ب پلانا ب دوماهیک ئینانا ژیا نا خو ل پاشهروژهکا نژیک</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پیشکهکی (مایتیکرنا پیشکهکی) و پاشان (مایتیکرین پاشهکی) بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان و دهستپیکرنا هه ررونشتنهکی (مایتیکرنا دههکی)</li> <li>ریدانا ٦٠ خولهکان بو هه لسه نگانندن مایتیکرنا پیشکهکی یا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان و خولهکان بو هه لسه نگانندن مایتیکرنا دههکی یا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>هه می پروتوکولین هه لسه گاندنان- هه فپیچی A, B و C</li> <li>هزین خوکوشتنی- هه فپیچی D</li> </ul>

## کهنگی دئ هه لسه نگانندن ته مام کهی؟

سی جورین هه لسه نگانندن هه نه:

١. هه لسه نگانندن بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان بیین پیشکهکی: ئه ره روددهت بهری دهستپیکرنا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان دگهل بریکاردهری (هه فپیچی A)

٢. ل دهستپیکا هه ررونشتنهکا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان: ئه ره هه لسه نگانندن که کورته بو چاقدیریکرنا پیشقه چونا بریکاردهری (هه فپیچی B)

٣. هه لسه نگانندن پاشهکی: ئه ره روددهت دنافا چهند هه فتیین کیم دا ئه وین بریکاردهر بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان ته مام دکهت (هه فپیچی C)

دبیت تو هندهک دیفچونان ریک بخکی کو دیفچونا بریکاردهری بکهت ب بورینا چهند مه هان پشتی ئه و بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان ته مام دکهت. ئه ره دی دهلیفهکا باش بیت کو تو پیشقه برنا وان پشکنین بکهی. دبیت تو هه مان پرسپارین هه لسه نگانندن بکاربینی وهکی د هه فپیچی C دا بو بریبه ریکرنا فی دیفچونی یان دبیت تو پشکنینهکا کیمتره رمی بخازی.

## گرنگیا هه لسه نگانندن بوچی یه؟

کرنا هه لسه نگانندن بهری بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان گه لهک گرنگه. ئه و دهلیفی ددهنه ته بو:

- دیتنا بریکاردهری;
- گوهداریکرنا بریکاردهری خو;
- بریاری بدهی کا بریکاردهری ب قایده و ئامادهیه بو بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان;
- کومکرنا زانیاریین دهستنییشانکری ل دور ئاریشین پراکتیکی و ههستی دا هاریکاریا ته بکهت بو ئاماده بونا بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان;

ته مامکرنا هه لسه نگانندا دماوی یان پشتی بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان یا مفاداره بو چاقدیریکرنا پیشقه برنا بریکاردهری و هاریکاریکرنا ساخبونا وان یا ههستی. د بیت بریکاردهر د جه دا باشتر ل نه ئیت. زانینا فی ب رییا ب جهئینانا هه لسه نگانندن ل دهستپیکا هه ررونشتنهکی دئ هاریکاریا ته و سه ره رشتی ته کهت بو بریاردانا چهوانیا باشترکرنا چاقدیرییا دهیته پیشکیشکرنا.

## چه وانييا ته نجامدانا هلسه نگاندنې

هلسه نگاندنې باش هه رده م شياننې خويېن هاريکاريکنې يېن سهره کي بکاردنېن. بو پشت راسترکون کو تو يي وان شيانان بکاردنېني ټو وېن د به شي ٣ ټي دا هاتينه وهسفرکون (شياننې هاريکاريکنې يېن سهره کي) ل دهمي ته نجامدانا هلسه نگاندنېن. هندک تشتنې گرنکين هين بو ته بهرچاډ وهگرې کو ټه فټين ل خوارې بخوفه دگرېت:

- بکاريانانا زمانه کي ټاسان ورون.
- پشت راست بکه کو تو يي بشپوهيه کي گونجاي بو ټي، ره گز، که لتوري و زمانې بريکاردري د ټاخفي.
- يي ب هه ټاليني، ريژگرتن و نه يي ب حوکوم به ل هه مې دهمان.
- ب هه ستياي بهرسفا زانيارين تابيهت و نيگه رانيان بدېن.

## پينگافټين کو پيدفييه ل دويځپچين بو ته مامکرنا هلسه نگاندنې

١. دانه نياسينا خو.

٢. بيژه وي که سي ټه گه ر بو ټي هلسه نگاندنې چي په و دي چ رويدت.

- بيژه وان:
- هلسه نگاندن ټه وه بو زانينا ټه گه ري برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دي شيت يا هاريکار بيت بو ټان جوړه ټاريشه يېن هه ين:
- تو دي داخاز ټ وان که ټي ټه و سهارهت هندک ټ زه حمه تيېن خو باخفن:
- تو دي داخازا هندک پرسيارين ده ستنيشانکري ټ وان که ټي سهارهت ټاريشه و هه ستين وان.
- پيدفييه بټني دهم ژمړه کي بځه کښيت.
- بيژه بريکاردان کو پيدفي ناکهت ټه و هه ست ب گفاشتنان بکه بو پارځه کرنا زانيارين خو ټه گه ر ټه ټه چنده وهل وان بکهت هه ست ب نه ره هه تيبي بکه ن:
- ټه ز دي گه له ک پرسياران ټ ته که م. هيقيدارم تو هه ست ب ټازاديي بکه دي د بهرسفداني دا. ټه گه ر تو نه يي ټارامي دگهل ټه و هندک ټين من داخاز کرين، هيقيدارم تو بيژه من، هيقيدارم تو بهرسفا وي بدې بټني ټه و تو پتر ټارام دگهل. ټه ز دزانم کو دبیت يا بزحمهت بيت باخفي دگهل که سه کي نوي دهر باره ټاريشه و سهرهاتيېن خو.

٢. بيژه وان دهر باره ټي نه ينيي.

- پشتراست بکه کو بريکاردري ته تيدگه هيت کا چ جوړه زانيارې دي هينه پاراستن ب بتاييه تي و ټه ټه جوړه زانيارې په دي دگهل کي هينه پارځه کرن:
- هه مې زانيارې دپاراستينه ب تابيه تي هه تا بريکاردري ده ستوييري دي دوت ب پارځه کرنې دگهل که سه کي ديتري دا.
- هه مې زانيارې دي هينه پارځه کرن دگهل سه په رستي ته کو بشپن پشت راست بکه کو بريکاردري يي ب چاډدانه و يي باشتري چاره سري وهر دگرېت.
- هلسه نگاندن ماوه کي يان برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان، ټه گه ر بريکاردري باوه رکر کو ټه و د مه ترسييا بدوماهک ټينانا ټيانا خودا يان ټيشاندنا که سه کي ديتري دا، يان دي ټاگه هدار که ن ل دور خراب بکاريانانا زاروکان (بو نمونه خراب بکاريانانا ده ست دريژيا سکسي يان فيزيکي يان فهراموشکرن). تو دي نه چار بي که سه کي ديتري بزانيت.<sup>١٠</sup> هه تا ټه گه ر وي که سي ده ستوييري بو ټي چهندي نه دا.

<sup>١٠</sup> بهرسفا گونجاي بو هزر، پلان يان هوليځن خوکشتني دي مينيت ل سهر ياسايا نيشتماني و ټيدهرين نافخويي، و پيدفييه تو ټي ل بهرچاډ وهگرې د ماوي گونجاندنا قوناغان دا. د هه مې رهوشان دا، پيدفييه د جه دا په پوهندي ب سهر په رشتياي بهيته کرن.



بهرى ئهم ده ستیپكەین ئەقرو، من دقیت هین تیبگه من کو هه ر تخته كى هاتیه گه نكه شه كرن د رونه شتنین مه دا دى یی پاراستی بیت ب تاییه تی. ئەز نه شیم دگه ل چ كه سین خیزانا وه یان هه ر كه سه كى دیتر باخقم ده رباره ی ئەوا چیدبیت د ناڤ وان رونه شتنان دا بیی ده ستورییا ته.



هه ر چه وابیت، هنده ك سنور هه نه بو قی تاییه تی من دقیت تو تیبگه هی. ئەگه ر ئەز یی نیکه ران بم کو تو یی د مه ترسییا ب دوماهیک ئینانا ژيانا خودا یان ئیشاندنا كه سه كى دیتر دا، ئەز دى دگه ل ته ئاخقم سه باره ت چه وانیا ئینانا پلانه كى کو ئیمناهییا كه سین دیتر بپارزیت. ئەفه دى هه رده م رامانا وى ئەوبیت كو دقیت ئەز دگه ل سه رپه رشتى خو باخقم و هه ول بده م کو باشتیرین جورى هاریکارییى پیشكیشی ته بکه م. ( تو دى پیدى بی ئەقى بگونجینی ل گورى یاسایین وه لاتى). چونكى رولى من ئەوه چاقدیریى ل دور به خته وه رى و ئیمنا تیا ته بکه م.

ديسان ئەز دى دگه ل سه رپه رشتى خو ئاخقم سه باره ت پیشقه چونا ته. ئەقى سه رپه رشتى راهینانین تاییه تین وه رگرتین د هاریکاریکنا بریکاردهران دا ئەوین ئاریشین هه ستی هه یان و ئەو دى قى پشت راستکه ن کو ئەز یی باشتیرین چاقدیریى دمه ته.

ئەرى ئەفه د جهی خودایه بو ته، یان ته پرسیاره ك هه یه ل دور تاییه تمه دیا خو ؟

#### ٤. دانا زانیاریین کورت ل دور بریقه برنا پیشكه فتى يا ئاریشان.

- بیژه بریکاردهران کو بریقه برنا پیشكه فتى يا ئاریشان:
- دشیته هاریکارییا پیگه هشتیان بکه ت ئەوین ئاریشین پراکتیکی و هه ستی هه یان؛
- مایتیکرنا کا تاکه كه سییه (ئەو دى چاڤیکه فتنی دگه ل ته که ن ل سه ر مه زاختنا خو)؛
- جاره كى رودده ت د هه فتییدا بو ماوی پینچ هه فتییان
- پشت راستکه کو بریکاردەر دزانیته بریقه برنا پیشكه فتى يا ئاریشان چی یه:
- بریکاردەر چ که ره ستا، پارە یان ده رمانان وه رناگرن.
- گه له كى راستگو به ل دور کا دى بریکاردەر چ وه رگرت یان ورناگرت ژ بریقه برنا پیشكه فتى يا ئاریشان.

#### ٥. هه لسه نگاندى ده ستیپكه.

- هه ر پرسیاره كا هاتیه نقیسان د پروتوكولا هه لسه نگاندين پیشكه یی بریقه برنا پیشكه فتى يا ئاریشان دا، ژ وانژی به رى فیژنا مایتیکرنى يا پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندين نه نجامین ده رونی (هه قیچی A).

### هه لسه نگاندى ل ده ستیپكا رونه شتنان

ل ده ستیپكا هه ر رونه شته كا بریقه برنا پیشكه فتى يا ئاریشان پیدقییه ته فیژنى مایتیکرنا ده می یی هه لسه نگاندين پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندين نه نجامین ده رونی ته مام کریت ( هه قیچی B). ئەفه چاڤیکه فتنه كا کورته ( ٥-١٠ خوله كان دخوازیت داکو ته مام بیت) و هه رزا چه وانیا پیشقه برنا بریکاردەرى ته دده ته. تو دشی به رسقین بریکاردەرى بو هه لسه نگاندين پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندين نه نجامین ده رونی بکاربینی بو زیده تر ناخفتن ل دور هه فتییا بورى و راهینانین وان یین مالى.

## پلانېن چاډېرېكرنې بو بدوماهيك ئېنانا ژيانا كهسه كې

د هلسهنگاندنېت پرسپارناما پروفايلې هلسهنگاندنېن ټه نجامېن د هرونې يېن هفتيانه، تو دې ديسان چاډېرېيا هزړېن خوكوشتنې يېن هندهك بريكاردهران كې:

۱. بريكاردهرېن دهربرېنا هزړېن خوكوشتنې هې د هلسهنگاندنېن برېښه برنا پېښه فېنې يا نارېشان يېن پېښه كې داژ
۲. بريكاردهرېن گېولې وان گهله كې كېم ( ټوېن نمړېن وان ۴ يا ۵ د پرسپاران دا ۱,۴ يې ډېرژنې مایټېكرنېن ماوه كې يېن پرسپارناما پروفايلې هلسهنگاندنا ټه نجامېن د هرونې).

ب پړيا چاډېرېكرنا هزړېن خوكوشتنې يېن بريكاردهران، تو دښې هاريكارييا وان بېكې جوره كې چاډېرېيا ټو پېښې وهركن. بو نمونه ټو كهسانېن پلان دانې بو بدوماهيك ئېنانا ژيانا خو ل پاشهروژه كا نېزېك پېښې چاډېرېيا كه بلهزه بو پاراستنا وان، و برېښه برنا پېښه فېنې يا نارېشان يا ب قاېده نايېت بو وان دې دې دې دا. برېښه برنا پېښه فېنې يا نارېشان ديسان يا بس نايېت وې كهسې ټوې هولا خوكوشتنې كړې د ماوې مایټېكرنې دا چونكې ټو كهس پېښې پتر هاريكارييا پسپورېه. ټو بريكاردهرېن هزړېن خوكوشتنې هېن بهلې پلان بو جېبه جېكرنا فې كړيارې ټې كو دبېته هاريكاريكرن دماوې برېښه برنا پېښه فېنې يا نارېشان دا.

## هلسهنگاندنا هزړېن خوكوشتنې<sup>۱۱</sup>

دې پېښې بېت ل سهر ته تو پرسپارې ژ بريكاردهرې بېكې ل دور خوكوشتنې د ماوې هلسهنگاندن و مایټېكرنې دا. تو دې پېښې بې ل دويډ پرسپارېن هلسهنگاندنې بشپړه يه كې ټو دنډېساي. و تو دې بريارې دې كا بريكاردهرې پلان هېه بو بدوماهيك ئېنانا ژيانا خو ل پاشهروژه كا نېزېك و برسښ دايه بشپړه يه كې گونجايې.

ب درېژاهيا مایټېكرنې، پېښېه تو چاډېرېيا هزړېن بريكاردهرې يېن خوكوشتنې دماوې هلسهنگاندنېن مایټېكرنې دا بېكې و برسښې بده ي بشپړه يه كې گونجاي كو هاريكارييا پاراستنا ئېنماهيا وان بكهت.

گهلهك خهله هه نه خو ژ پرسپاركرنا ئېكسهر ل دور خوكوشتنې دويډنېن هه تا خو ټه گهر وان گومان هېن كو وې كهسې ټه هزړېن ټالوز يېن هېن. ټه فېه يا بهرېه لافې، چونكې ټو دترس ټه گهر وان بهسې خوكوشتنې كر ټو دې هزړې كه نه د سهرې هندهك كهسېن دېتر دا و ټه فېه خو ټه گهر وان خوكوشتن بهرچاډ وهرنه گرتبېت، دبېت وان نوكه وهركرتبېت. ټه فېه گهلهكا بهرېه لافې بهلې باوهرېه كا نه دورسته. ب مخابنېفه ئېك ژ ټه نجامېن پهرېشانېن مانا ب بېدهنگې ل دور خوكوشتنې ټو كهسې فان هزړان دنالېنېت دې بټنې مېنېت و بې هاريكاريې. لهوما، وهك هاريكار، يا گرنگه تو هست ب رهحېتيا ټاخفتنا بشپړې فېكرې بېكې ل دور خوكوشتنې ودهسا ديار كې كو تو نه يې ټاپورې ب وې چهندي ټوا دبېت بېژن. ل دوماهيكې، ژېهر خوكوشتنې دبېته مژاره كا هستيار، يا گرنگه كو تو ههر بېرو باوهره كا كهسې بده يه رهخې ټوېن دبېت ته هېن ل دور خوكوشتنې و پېوهندي بشپړه يه كې ديار بكه كو تو حوكمې نه دانېه سهر بريكاردهرې بو هزړ. پلان يان هولېن وان يېن بهرې نوكه. ټه فېه چنده دبېت يا ب ناستهنگ بېت.

<sup>۱۱</sup> رتېهرې دهېته چاپكرن ههمان زانباريان بخوډه دگريت د هېډېچې D دا. هاريكار هاتېنه هاندان بو ئېنانا كوپېيا فان روشنتان دكو ټو هست ب باوهرېيې بكن ل دور بهرسښان بشپړه يه كې گونجاي بو بريكاردهران ټوېن هزړيان پلانېن خوكوشتنې هېن.

## رئيهى د دهى ههلسهنگاندنا هزىن خوكوشتنى د ناڤا بريكاردهران دا

### ئيكسه پرسپار بکه، پرسپارين ئاشکرا:

- پرسپاران بکه وهكى هاتين د ههلسهنگاندنى دا.
- د دهى پرسپاركرنى سهبارهت خوكوشتنى، خو ژ په يقين كيمتر ئيكسه دورپخه ئووين كو تينهگههن.
- پرسپارين ئيكسه بريكاردهر دى ههست كهت كو ئو نه هاتينه دادگهه كرن بو هه بونا هزىن خوكوشتنى يان پلان يان هه بونا هه ولين خوكوشتنى د رابردوى دا.
- هندهك كهس دبیت ههست ب نه رهحه تيبى بکهن دهما دگهل ته دناخفن سهبارهت خوكوشتنى، به لى تو دشى بېژيه وان كو ئه فه گه له كا گرنگه بو ته كو تو ب شيوهيه كى ئاشکرا د ئاستى وان يى ئيمناهيى بگهه.
- پرسپاركرنا پرسپاران ل دور خوكوشتنى چ هزىن خوكوشتنى نا كه ته د سهرى هندهك كهسان دا بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو ئه گهر وان بهرى نوکه چ هز ل دور قى چهندي نهبن.

### بهرسفدانا بريكاردهرى ئهوى پلان ههى بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو د پاشهروژهكا نيزيك دا.

- ههردم پهيوهنديى ب سهرپهرشتى خو بکه.
- ژينگهههكا ئيم و پشتهفانى چيکه.
- نه هيلانا ريكنن خو ئيشاندنى هندى د شيان دابيت.
- وى كهسى بنتى نه هيله، بلا چاقدريكار و ستاف بمينته ل دهف وان د هه مى دهمان دا.
- ئه گهر دشيان دا بيت، بشيوهيه كى جودا، ژورهكا بېدهنگ دابين بکه دماوى خوكوشتنى دا.
- ئاماده بونا وان كه سين ئاريشين ميشكى يان نه خوشيپن ههستى ههين دگهل شيانين ته يين هاريكارىكرنى يين سهرهكى.

## ئاستهنگ د ماوى ههلسهنگاندنان دا

ئهف نفيسينا ل خوارى دشيت هاريكاريا ته بکهت بو برتفه برنا كه سين پېدق هشيربونين زېده تر ههى د ماوى ههلسهنگاندنى دا.

### ۱. دهى برياردهر شهرم دكهت يان يى دلنه خواز بو پارقه كرنا زانياريان

يا گرنگه تو ريزى ل بريكاردهرى بگري د هه مى دهمان دا، ئه گهر دياربو يى قههرييه يان نه يى رهحه ته ل دور پارقه كرنا زانياريان ، فشارى لى نه كه كو زانيارين كهسى بېژيه ته.

ديسان دبیت يا هاريكاريت تو بهتلى بريكاردهر بزانيت ل دهستپيكى كو ئو نه د پېدقينه بهرسفا پرسپارين ته بدهت. يا گرنگه بو بريكاردهرى ههست ب بهرپساتيا رونشتنى بکهت و ههست ب هيزى نه كهت بو بهردهستكرنا زانياريان ئه گهر وان ههست ب نه رهحه تيبى كر ل دور قى چهندي.

ئه گهر تو ههست ب نه رهحه تيبا بهرسفدانا هه پرسپارهكا من ژ ته داخاكرى بکهى. پېدقى ناكهت تو بهرسفى بدهى. بنتى ئهوا تو بى رهحهت دگهل من پارقه كه.



## ۲. دهمي تو پېدځي بو راوهستاندنا بریکاردهری ژ ناخفتنی

دې هندك جار هېن تو پېدځي بي بریکاردهری دوباره ناراسته بکېي کو دبیت باخفیت ل دور هندك مزارین نه په یوه نډیدار ب ځي هلسه نگاندنې ځه یان نه گهر ته پېدځي ب هندك زانیاریيېن دهسټنیشانکری هېو نه وین ته نهی. یا گرنگه تو گهرماتیيې نیشان بدهی بو هاندانې دهمي تو داخازی ژ بریکاردهری دکېي کو یې بهردوام بیت.

نه ځ گوتوبېژا ل خورې پېشنیاره که بو چه وانییا کو دبیت تو مزاران ب شیوه یه کي هسټیار بگوهری.

یا دیاره تو یې رویروی زه حمتیان بوی د ځي گاځي دا. نه ز گله کي ب سهره نجراکیشم گوهداریيې ل دور هزرین ته یین ځي گاځي بکېم، نه وه (پرسیارا بهیت پېرسه)

هندك جارا دبیت تو یې پتر ناراسته کړی بي دگل بریکاردهری، بتایبه تی، نه گهر ته دم کیم هېبیت. یا گرنگه تو هیشتا په یوه نډیې ب نیگه رانیيې و گهرماتیيې بکېي ل دهمي کرنا ځي چه ندی دا. بو نمونه:

نه ز گله کي ب سهره نجراکیشم گوهداریيې ځي بکېم، من نه ځیت وه ځتي بهم. من هیشتا ژماره کا پرسیاران یا هېي پېدځي نه ز ته بېرسم. دې یا باش بیت نه ز دهست پی بکېم نوکه. و نه و دهمي مه مایي نه م دشین سهاره ت نیگه رانیيې دیتر یین ته هېن باخفین.

- ل دور هر هلسه نگاندنن جیاواز نه وین تو دې ب جېبه جی کي
- چه و دې هلسه نگاندنن د هروني ب جېبه جی کي
- چه و دې تو چافدیری و بهرسفا بریکاردهری دهی ب پلانان بو بدوماهیك ئینانا ژيانا خو ل پاشه روژه کا نئیزك

د ځي بهشی دا تو

فیرویه

## تیکه‌هشتنا ته‌نگافیی و مایتیکرنا بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ناریشان

ره‌ش نفیس	رونشتن	فیربون
چ ره‌ش نفیس گزیدایی ب فی به‌شی فه؟	چ رونشتن نه‌ف به‌شی پیغه د گزیداییه؟	دی‌چ فیربی د فی به‌شی دا؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نه‌گه‌رین هاندر و کیمتر هاندر "خشتی" (نمونه د به‌شی ۵ دا)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رونشتنا ۱</li> <li>• ری‌دانا ۲۰ خوله‌کان بو فیربونا "بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ناریشان چی یه‌۹"</li> <li>• ری‌دانا ۳۰ خوله‌کان بو فیربونا "ته‌نگافی چی یه‌۹"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چه‌وا دی‌ بریکاردیری هانده‌ی به‌شدارییی د بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ناریشان دا بک‌ت</li> <li>• چه‌وا دی‌ پیزانینان ده‌یه بریکاردیری ل دور کاردانه‌وه‌یین گشتی بو ته‌نگافیی</li> </ul>

## هاریکاریکرن بریکاردهران بو تیکه‌هشتن و به‌شداریکرن د بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ناریشان دا

پیدفیه تو پیداجونه‌کا کورت بده‌یه بریکاردیری ل دور کا دی‌ مایتیکرن ب چ ناوای بیت و تو چ پیشبینییی ژئی ده‌کی . یا گرنه‌گه تو یی ب گهرمانی بیی د دانه ده‌ستا فی‌چ‌ندئی دا و نه بده‌ستغه‌ئینان ب پتیا ره‌قاتی یا ب کونترولکرنی فه، بتایبه‌تی ده‌می دگه‌ل بریکاردهران دناخفن سه‌باره‌ت گرنکیا ناماده‌بونا وان . هه‌رچه‌وابیت، دبیت دیسان تو بالکیشانی بک‌یه سهر بریکاردیری و به‌شداربونا وی د مایتیکرنان دا و نه‌فه بتنی یا گاریگه‌ره نه‌گه‌ر نه‌و ناماده دبن و ب کهنه پتریا ده‌می خو.

د بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ناریشان دا نه‌م دی‌ پیکفه کارکه‌ین و دی‌ فیری هندک ستراتیجیان بین یین کو دی‌ هاریکاریا ته‌ کهن بو زالبونا ل سهر زهمه‌تییان نه‌وین نه‌فرو ته‌ بو من به‌حس کرین. ژ وانژی رونشتنا نه‌فرو، پینچ رونشتن هه‌نه. رونشتن د حه‌فتییدا روزه‌کی روددن و دی‌ بو ماوی ۹۰ خوله‌کان فه‌کیشیت. د فان رونشتنان دا نه‌ز دی‌ ته‌ فیری ستراتیجیین جباوازه‌کم و هه‌روه‌سا دی‌ مه‌ده‌م هه‌بیت بو راهینانا وان ژئی. دناقه‌را چا‌پیکه‌فتنن مه‌ دا نه‌ز دی‌ ته‌ هان ده‌م بو راهینانا وان ستراتیجیان هه‌تا کو تو ده‌ست ب گهورینان بک‌ی بو ناریشین د ژيانا ته‌ دا و فیربی دی‌ چه‌وا بیه هاریکاری خویی تایبه‌ت.



نه‌ف ستراتیجیه دی‌ ته‌ فیرکهن و دی‌ هاریکاریا ته‌ کهن بو کیمکرن و بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ناریشان نه‌وین ته‌ گوتینه من دبنه نه‌گه‌ری پتریا نه‌خوشیین من ( نه‌و ناریشه‌ چنه‌ بو بریکاردیری بیژه). نه‌ز دی‌ ته‌ فیری وان ستراتیجیان که‌م کو هاریکارین بو بریقه‌برنا ناریشین پراکتیکی، باشترکنا چالاکیین ته‌، کیمکرن هه‌ستین ته‌یین په‌ستانه‌کا ده‌رونی و دلته‌نگی و باشترکنا پشته‌فانییا ته‌. نه‌ف هه‌می ستراتیجیه هاتینه دانان داکو گه‌له‌ک ده‌اریکارین بو که‌سین د فان بارودوخین هاوشیوین وه‌کی ته‌.

نو دی‌ بباشی کارکه‌ت نه‌گه‌ر تو هاتیبه هه‌می رونشتنان بو ماوی پینچ حه‌فتیین به‌یت. نه‌ز تیدگه‌هم کو دبیت یا بزه‌حمه‌ت بیت به‌یه‌ رونشتنی نه‌گه‌ر هه‌ستین ته‌ گه‌له‌ک د دلته‌نگین یان دگفاشتنن، یان ژ لای‌ فیزیکی فه‌ یی نه‌خوش بوی یان ته‌ به‌رپرسیاریین خیزانی و جفاکی یین هه‌ین.

نهن دخوازم په پیمانہ کې دگهل ته گریدم کو تو دی بو من ناخفي سه بارهت في چهندی<sup>۱۲</sup> ل شوینا نه ناماده بونا ته یان لادانا رونشتنان. نهفه چونکی من دفتت تو پترييا دهمین مه بدهستخوفه بیني پېگه و من دفتت تو هست ب رعهتيا ناخفتنی بکې بو من ل دور ناریشان دگهل هاتنا ته بو رونشتنان. نهز یی تووره و قه هری نابم , نهفه دی یا تمام بیت بو ته؟ تو زهحه تیه کې دبینی بو هاتنا همی رونشتنان؟

(نهگه ر بریکاردهری گوت کو وی ناریشین هین بو هاتنا همی رونشتنا, هندهک دهمی ببورینه بو برېښنه برنا وان ناریشان- بو نمونه جه و دم و روژه کا باشتر به لېږه و هوسا.)

## نهگه رین هاندر و کیمتر هاندر بو ته قلبیونا برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناريشان

نېک یان دور پرسپاران ژ بریکاردهری بکه ژ فی خشتی ل خورای دا. نهفه دی وهل وان کهت کو هزرا د نهگه رین هاندر دا بکه بو ته قلبیونا برېښنه پېښکې فتي يا ناریشان و نهگه رین کیمتر باش بو ته قلبیونی. نهفه گه گه شه کرن پېد فییه بتنی ۱۰-۱۵ خوله کان بغه کیشیت.

نهگه ر بریکاردهری یی خوانده فان بیت. تو دشیی به رسفین وان ل سه رخشته ی بنفیسې (نانکو تو ل سه ر پارچه په کا جودا یا کاغزی بکیشی) و وی نامیلکا ته مام بوی بده یف وان داکو دبرده و امین. بوبریکارده رین نه خوینده وار, تو هیشتا دشیی به رسفین وان بنفیسې هه تا کو دشیی پاراستنی ل سه ر وی کاغزا کاری بکې و گه گه شا وی دگهل سه ر په رشتیاری بکې. پشتي پرسکنا فان پرسپاران, به رسفین بریکاردهری کورت بکه و بالکیشانی ل سه ر نهگه رین هاتینه نفیسان بو چی برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان دی یا هاریکار بیت بو وان.

نهگه ر بریکاردهری یی پشت راست نه بیت ژ به شدارییا خو د برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان دا, زیده تر ل دور نیگه رانیین وان باخفه, هندهک ژ وان نیگه رانییان دبیت بشپوه په کې راستي باوه رین نه درست بن کو تو دشیی بشپوه په کې بسانا هی سه رده رییی دگهل بکې. بو بریکارده رین دیتر, دبیت یا دیار بیت کو به شداریکرن د برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان دا نوکه دی گه له کا داخوازکری بیت و دبیت بیته نهگه ری ناریشین زیده تر بو وان (بو نمونه دهمه کې به رچاډ دویر ژ زاروک یان کار, یان به پرسپاتیین دیتر یین جفاکی کو گه له ک د مهنن, و به شداریکرن د برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان دا دبیت و ب شپوه په کې کاریگر په ستانا د هرونیا وان بلند بکه ت).

د ماوی مایتیکرنی دا, هاندانین بریکاردهری بو به رده و امبونۍ د برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان دا دبیت بهینه گوهورین, دهر دهمه کی دا, تو دشیی بغه گریه فان خشتان و ل سه ر نهگه رین هاندر و کیمتر هاندر باخفي بو مانۍ د برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان دا.

بریکارده ر پېد فییه هست ب حوکومکرنی و گونه هی نه کهت نهگه ر وان بریار دا کو نهو نه شین پیکیرن بو برېښنه برنا پېښکې فتي يا ناریشان. پېد فییه دیسان تو وان هان بدهی کو دوباره په یوه ندییی بته بکه نهگه ر وان بریار دا ل قوناغین بهین کو وان دفتت به شدارییی د مایتیکرنی دا بکه. بتنی چونکی وان جارا نیکۍ رت کریون رامانا وی نهو نینه کو نهو نه شین بزفرنه فه پشتي هینگی.

<sup>۱۲</sup> پېد فییه تو بگو نجینی کا چوا دی بریکارده ر په یوه ندییی بته کهت پشت به ست ب چارچو فی ناخو یی. بو نمونه, دبیت بریکارده ر نه شیت تیه فونی بکه ت و کو پېد فییه تو ناماده کاریین دیتر چیکۍ (بگریه به).

نېگه رېښ هاندەر بو ته ځایبونا بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان (مفا)	نېگه رېښ کیمتر هاندەر بو ته ځایبونا بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان (زیان)
<b>"که له ک خه لکی مفا ژ فې مایټېکرنې وهرگرتیبه"</b>	<b>"نیز ديسان تېگه هم کو دبیت یا ب ناستنگ بیت بو هندک که سان کو ته فلی بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان بڼ وکی ته"</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تو چ هزر دکه کی کو تو دې ل سهر ناستې که سی ژ بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان وهرگری؟</li> <li>• چ دبیت باشرتیت د ژيانا ته دا نېگه ر تو ته فلی بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان بوی؟</li> <li>• نېو چ تشتن ب هزا ته نوکه دشې بکه ی و نه شې بکه ی؟</li> <li>– نه رکین خیزانې (بو نمونه باقرکرن، لېنان)</li> <li>– چاډانا خویه تی (بو نمونه رابون ژ جهې نفستې، خوشبشتن، لېه رخوکړنا جلکان)</li> <li>– چالاکیې خوش (بوراندنا ده می دگل هه فالان، کارې دهرزی، خودانکړنا بالندان)</li> <li>• نېگه ر ناریشان ته یېن هسستی کیم بویه، چه و نه فیه یا پېد فیه یا باش بیت بو ده ځای د ژيانا ته دا؟</li> <li>– بو نمونه په یوه ندیېن ته، کارې ته، نه رکین دیېن ته</li> <li>• دې د چه و بن روژین دیېن ته یېن ژيانې نېگه ر به ختیاریا ته یا هستی باشرت لېها؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نېو چ هندک ناریشه نه بو ته کو تو به شداریې د فې مایټېکرنې دا بکه ی؟</li> <li>• نېو چی په پېد فیه تو ده ستا ژې به رده ی یان ژ ده ست بده ی نېگه ر ته به شداری د بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان دا کر؟</li> <li>• نېو دې بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان ده می ته کیم که ت دگل خیزانا ته؟</li> <li>• نېو دې مایټېکرن دې ته ژ نه رکین گرنکین دېتر دویر نیتخت ؟</li> </ul> <p>نمونه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• دویر که تن بو ده مه کی ژ کارین مالی</li> <li>• پېد فیا ریکختنا چاډیریې بو زاروکان</li> <li>• دشیان دابو کارین ناسای بکه ت</li> <li>• ده ست به ردا نا ده می که سی</li> <li>• پېد فې بوو گه شتین دویر کرپانه بو بده ست فه ئینانا بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان</li> </ul>

## بکارینانا پېگهوران بو "خشتی نېگه رېښ هاندەر و کیمتر هاندەر": به رسفدان بو هرېښ خو کو شتنې

د ماوې بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان دا دبیت هندک بریکادره ران هزر هېن ل دور بدوماهیک ئینانا ژيانا خو به لې وان پلان نینه بو کرنا فې چه ندې ل پاشه روژکا نېزیک. خشتی "نېگه رېښ هاندەر و کیمتر هاندەر" باشرتین ریکه بو بریکادره ران نېوېن هزر هېن ل دور خو کو شتنې بو هرېښ ل دور وان نېگه رېښ بمینیه ساخ. تو فې خشتی ب همان ریکا بکارینه وکی دیار د سهری دا. نېرکی ته نېو ه ب نهرماتی هاریکاریا بریکادره ی بکه ی و نېگه رېښ گرنک بې کو بمینیه ساخ و بزانت کو نېگه رېښ مرنا وی بتنې یې کاتیبه (بو نمونه نه خوشیېن وان، نېوې کو دبیته نېگه ر کو وان دقیت بمرن، دشیانداپه بهیته باشرتکرن).

ده ستپېنکه ب پرسپارکړنا بریکادره ی نېگه رېښ نېو هزر دکه ن کو دې یا باشرت بیت نېگه ر نېو د مرپیان:

- چ هیلاپه تو بزی هه تا فې گاځی:
- نېو نېندامین خیزانې یان هه قال هه نه هه تا نوکه تو مایه ساخ بو وان؟
- نېو هندک تشت هه نه کو ته خوشی د ژيانې دا بریت؟ ل فان دوماهیکا؟ بهری ده مه کی درېژ؟
- نېو ته هه رده م ب فې ریکې هه ست کریبه؟ نېگه ر نه، تو فیزی (هی) چ بویه خوشیې د ژيانې دا بیینی،
- هندک هیفین ته هېن بو پاشه روژې چه؟ هاریکاریا وان بکه بو هرېښ ل دور ناریشان وان یېن پراکتیکی، کیمکړنا ناریشان وان یېن هه ستی، هند)
- نېگه ر چی په ته چ ناریشه نه بن نېوېن تو رویروې دېوې د فې گاځی دا، نېو ه دا هرېښ ته گهوریت ل دور هه که تو نه یې ساخبا ی.
- بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان هاتیه دیزاینکرن بو باشرت بریځه برنې و کیم کرنا وان ناریشان. نېگه ر تو مایه د بریځه برنا پېښکه فنی یا ناریشان دا، و نېگه ر نېو ناریشه کیم

بون، دیېنه نېگه ر که ی باش کو تو بمینیه ساخ نوکه؟

پشتي ته گوځي خو دايه بهرسفټن بريكاردهري، نهگهريڼ سهرهكي يين مانا وان بو ژيانې و نه ژيانې كورت بگه، بالكتيشانې ل سهر نهگهريڼ ژيانې بگه. دوباره تو دشتي نهگهريڼ بريكاردهري دوبارهكهي كو بوچي بريځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان دي يا هاريكار بيت بو وان. نهف ناموزگارپيه بو بريكاردهريڼ پلان نهين بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو د پاشه روژكا نژيك دا. بو بريكاردهريڼ نهف پلانه ههي، پېدقييه تو پهيوهندييې ب سهرپهرشتي بكي ژمارهكا كرياږين بلهز بريځيه بهر (ژينگه ههكا ئيمن و پشتهفانييې چيكيه، نههيلانا ريكتين خو ئيشاندني نهگهريڼ دشيان دابيت، ژورهكا بيدهك د دهمي خوگرتني دا، نامادهبونا وان كهسڼ رهوشهكا ميشكي و نهخوشيپين هسټي هين دگل شيانين هاريكارپروى يين سهرهكيپين ته.

## تيگه مشتنا تهنگافيي

نهف بهشي رونشتي دهليفهيكه بو بريكاردهري كو گوځ ل كاردانهوهيڼ گشتي بيت دنافا وان كهسڼ دژين د فان جفاكان دا نهوين رويپروى تهنگافييان بوين. بالكتيشان ل سهر نورمالكرنا كاردانهوهيڼ بريكاردهري د چارچوځي زحمةتيان و پهستانا دهروني دا- ب راماهاكا ديتر پهيوهنديكرنا وي چندي كو كاردانهوهيڼ وان د تيگه مشتنبهرن ل دويځ نهوا رويپروى دني و نهو نه نيشانهكه كو نهو دي دين بن يان نهو دلاوازن.

دانا زانيارپيان بو بريكاردهري ل دور تهنگافييا. دبيت ته بقت تو هندهك نمونهيڼ هسټي و ناريشين پراكتيكي بكي دنافا دا يين كو پتر نژيك دگرنديايي ب بريكاردهريځه ژ نهوين كرينه دنافا گوتوبژان دا. دبيت نمونهيڼ ته يين بريكاردهريڼ بهري نوكهبن نهوين رويپروى هه مان ناريشه بوين ( بهلي دويرنځستنا نافين وان) يان نمونهيڼ ته هين ژ زانينا خو يان ناريشين گشتي و چهوا دي ستراتيچيڼ دهستنيشانكري شين هاريكاريي كهن بو كيكرنا فان ناريشان.

من دفتت هندهك دهمي دگل ته بورينم دگل ته باخقم ل دور كا بوچي تو رويپروى ناريشان دبي نهوين نوكه مه بهس كړي و چهند نهف مايټيكرنه دي هاريكارييا ته كهت فان جوړه ناريشان بريځه بهي و زالي ل سهر.



دهمي خلك دقان بارودوخين بزحمة دا دژين و رويپروى رويدانين تڅي پهستانهكا دهروني دبن، پرانپيا وان دي توشي زنجيرهكا رويپروبوښت هسټي بن وهك ترسهكا چر، دهر، خههكا مهزن و بي ئومېديهكا مهزن. هندهك خلك وهسف دكهت كو وان ههست ب چ ههستان ب ئيچارى نين يان كيما ههستيايي. يان نهو ههستين ته وهسفرين، وهكي ( نافين هندهك ههستين سهرهكي نهوين بهري نوكه هاتينه نافكرن بنقيسه)، ديسان نهوين گشتي.

نهگهركهي ههي بوچي خلك كاردانان ب في ئاواي دكهن. لهشين مه يين هاتينه ديزاينكرن دا بهيتت نهف د بارودوخين گهفكرني يين ژيانې دا بژين. لهوما دهمي نهف هزر دكهن نهف يين د مهترسيي دا. لهشين مه دشتين بهرسفي بدې ب پيا گهلهك لهريزي. نهفهيه وهكي نهف دشتين بهري خو بدينه ترسي و خو زي دويريځين. يان دلين مه دبيت گهلهك بلهز ليدنه، يان ههناسا مه دبيت بلهزكهفيت، دبيت نهف ههست ب گرژيان بگهين. هتد. نهف كاردانه هاريكارييا مه دكهن كو بازدهين يان بهرهفانييې بگهين نهگهريڼ پيدقي بو.

بو گهلهك خلكي نهف ناريشه و كاردانه نامين ب بورينا دهمي. بهلي بو هندهكڼ دي نهف ههسته دبهردهوامن. پاشي پشتي هينكي نهو دشتين بريځي ريكتين مه بگههنه هندهك تشتان كو نهف پيدقينه بگهين د ژيانا روژانه يا خو دا، كاركن ل مال يان ل سهر كاري. بو نمونه دريژي فكهيشانا ههستين خهموكيي يين دژوار دبيت ببيته نهگهري فدهركرنا وان ژ خيزان و نهنامين جفاكي. ههستكرن ب بي ئومېديي دبيت ببيته نهگهري راوهستانا كرنا تشتين كرنك بو قورتالبويان (نهگهري دشيان دا بيت نمونهيان بينه كا چهوا ناريشين بريكاردهران بوينه نهگهري زحمةتيان دژيانا ته دا). يان وهكي ته وهسفرى، .... د هريك ژ فان نمونهيان دا، يا دياره تو بيني كا چهوا ببورينا دهمي نهف ههسته دبيت ببنه نهگهري گهلهك برينان د ژيانا كهسهي دا. د بريځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان دا مه ستراتيچيڼ



هه‌ین کو هاریکاریا ته بکه‌ن تو هه‌ست ب باشتربونی بکه‌ی. ئه‌ز پیشبینی دکه‌م کو ئه‌فه ئه‌و ستراتیجیه کو ئه‌ز دئی ته فیکه‌م د قان  
حه‌فتیئن ته‌یین کیم دا کو دئی دبه‌س بن هاریکاریا ته بکه‌ن تو هه‌ست ب باشتربونی بکه‌ی.

له‌وما، ئیکه‌م به‌شی زانیاریان من دفتیت تو ئه‌فرو فیر بیی کو گه‌له‌ک که‌سین د فئی ره‌وشی دا رویرویی زه‌حه‌تیئن هه‌ستی و پراکتیکی  
بویه. ئه‌و ئاریشن تو رویرویی دبیی نه‌نیشانه کو تو یی لاوازی، و لوما ل ته‌نا که‌ن بو وئی ئه‌وا تو رویرویی بویی. د راستیدا،  
هه‌بونا قورتالبویان سه‌ره‌اتیین ب ئاسته‌نگن تشته‌کی دبیزن ل دور چه‌ند تو یی ده‌ستنیشانکری. تو هه‌روه‌سا یی ویره‌کی تو  
گه‌نگه‌شا سه‌ره‌اتیین خو دگه‌ل من گه‌نگه‌شه بکه‌ی. ئه‌ز باوه‌ردکه‌م ئه‌فه یا گرنگه بو هاریکاریکنا باشتربونا ته د ژيانا ته یا تابه‌ت  
دا. دیسان یا گرنگه بو ژيان و پاشه‌روژا خیزانا ته جفاکی ته. ب ته‌مامیا به‌شداربونا ته دفی مایتنکرنی دا، تو دشی پیشبینی بکه‌ی  
کو محته‌مه‌له تو دئی هه‌ست ب باشتربونی که‌ی و دئی یی شیاو بی بیه پارچه‌ک ژ ژيانا خیزان و جفاکی خو باشتی ژ یا کو فئی گافی تو  
تیدا.

## د فئی به‌شی دا تو

### فیربویه

- چه‌وانیا نرخاندن و باشتکرنا هاندانین بریکاردهری بو به‌شداریکرنی د بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان دا
- بکارئینانین پیگوهورکان یین خشتی "ئه‌گه‌رین هاندهر و کیمتر هاندهر"
- چه‌وانیا دانا زانیاریان بو بریکاردهری ل دور کاردانین گشتی بو ته‌نگافیا و "نورمالکرن" کاردانه‌وه‌یین وان

## به شى ٦

### برېځه برنا په ستانا د هروني

ره ش نفټس چ ره ش نفټسه گرځدايى ب فى به شى ه؟	رونشتن چ رونشتن نه ه به شه پټه د گرځداينه؟	فېرېون دئ چ فېرېى د فى به شى دا؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>ناميلکا برېځه برنا په ستانا د هروني</li> <li>– هه فېرېچې E</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>رونشتنا ١ بو ٤</li> <li>رځدانا ٢٠ خوله کان دهمې پېښکېښکرنا فې</li> <li>سټراتيجيې</li> <li>رځدانا ١٠ خوله کان بو راهېناني ل دوماهيا</li> <li>رونشتن ٢-٤ئ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مهرما برېځه برنا په ستانا د هروني</li> <li>ته کنیکا برېځه برنا په ستانا د هروني د برېځه برنا</li> <li>پېښکه فتي يا ناريشان دا</li> <li>چه وانييا دانا زانياريان ل دور بهين هه لکيشانا</li> <li>هيندى بو بريکاردهرى</li> <li>چه و دئ بريکاردهرى فېرې بهين هه لکيشانا کورت</li> <li>کەى</li> </ul>

## باگراوه ند

بهين هه لکيشانا هيندى سټراتيجييه کا سهره کييه بو بهين بهردانې (ئارامبونى) يان برېځه برنا نيشانين فيزيکي بين په ستانا د هرونيې و دلته نكيې. دهمې هم هه ست ب په ستانه کا د هروني يان خه مگينيې دکين. سروشتي مهي فيزيکي به رسفه بو فې بهين هه لکيشانا کو بله زکفيت و جهې خو د سينگي دا بکه ت و ب بيته نه گري کيماتيا کويراتيا فيزيکي. دبیت نه ه گهرينه يا ب زه حمت بيت بهينه ديارکرن و هه تا خو نه و هه ست پي ناکه ن ژى. به لي دبیت هم تيبينيا کارتېکرين پشتي فان گهورينان د بهين هه لکيشانې دا بکه ين – بو نمونه سهرنېشان، سينگ ئيشان، وه ستيان، گيژاتي و هوسا. ب نيشاندانا رځا بهين هه لکيشانې و بهين وه رگرتن ژ گده ل شوينا سينگي، هم يي نامه يه کي بو مه ژي دهنيرين کو هم دنارامين و ته نايه. پاشي مه ژي دئ بيته مايا له شى، وه کي ماسولکا و دلي، نه ه نامه و هه مې له ش دئ ده ست ب ته نابونې که ت. هه بونا تاراده يه کي يا ئارامييې و ته ناتيبې ره وشه کا گرنگه کو مروځ تيدا بيت، بتايه تي دهمې بريکاردهر پيدفبييت هنده ک بريارين گرنگ بده ت يان دهمې رويروي بارودوخين بزحمت دبیت.

## پشکداريکرنا خيزان و هه فالان

ل برا ته بيت دهمې بريکاردهرى دفتت باوه رييې ب هه نداهه کي خيزانې يان هه فاله کي بينيت کو ئاماده بيت ل دهمې تو برېځه برنا په ستانا د هروني دده يه نياسين، پيدفبييه تو وان داخاز بکه يه ويړى.

هغه څو ګوتو پېژنل خوارى دى هاريکارييا ته کت مەرهميښ بهيڻ هېلکيشانا هېدى بو بريکاردهرى ته شروفه کت. ل چ جهى تو بشيى، زاناريپان زنده بکه نه ويښ په يوه نديدار ب ټاريشيښ نوکهيښ بريکاردهرى ( بو نمونه ګله ييښ فيزيکي ييښ ديارکرى نه ويښ هين) بريښنانا نمونه يان بو وان دهمان دهمى نه و ګه لهک ب په ستانه کا دهرونی يان خه مگيښ و هوسا): نهغه دى رېنمايېن پتر ب واتادار دکت بو بريکاردهرى. بهرى بريکاردهر دسټيپيکته ب بالکيشانى ل سر بهيښ هېلکيشانيښ خو. وي بدست خو قه بيښ هول بدن له شيښ خو ټارام بکن پيچه کي. نهغه بتاييه تى يا هاريکاره بو بريکاردهرين کو ديارن دټالوزن. بو کرنا قى چندي تو دشيى داخازى ژ وان بکى لهش يان ماسولکيښ خو ټارام بکن ب پيا هزاندا دهست و پتيان. وان نهرم و سستبکن. و نهو ديسان دشين مليښ خو بادن بو پشتى يان سرى خو بادن بو هردو لايان.

ب نمونه يي، تو دى هاريکارييا بريکاردهران کهى بهيښا خو بهلکيشن ب رېژا ١٠-١٢ بهيښان د خوله که کي دا. . نه م ستراتيچيښ بهرده وامين سره کهى بکاردندين کو هاريکارييا بريکاردهرى بکن ب هېدى بهيښا خو بهلکيشن- سى خوله بو بهيښ هېلکيشانى و سى خوله کيښ ديتر بو بهيښه رداښ. نه ګر بريکاردهران ب په ستانه کا دهرونی لپهاتن ب هولدانا بهيښ هېلکيشانى بتاييه تى بو هژمارکرنى، نهغه يا هاريکار نابيت . بتنى هاندانا بريکاردهران بکه بهيښا خو هېدى بهلکيشن.

ګه لهک خه لک ييښ توشى زهحه تيان و مترسيان بوين و رودانيښ ژيانى ييښ ب په ستانا دهرونی ګله يان ل هستيښ زالبوين ب په ستانا دهرونی و دلته نگيښ دکت. بو نمونه بو هنده کان، نهغه دبيت شيوه کي بهرده وامبوني بخوځه بگريت کو هرزين په ستانا دهرونی سرين وان ييښ تږى کرين. ييښ ديتر دبيت رويروى په ستانه کا دهرونی يان دلگرانبيى بن ب ريکه کا ګه لهک فيزيکي- دبيت نه و هست ب ټالوزى و گرزيان بکه ته همى دهمان، هو بخو ييښ دبين کو بهيښا وان ګه لهک بله ز ليډدهت يان دلى وان پيچه کي بله زتر ليډدهت ژيى نورمال. نه ګر تو رويروى هر ټيک ژ فان هستان بوى، کو يا ټيکي ګه لهک گرنگه کو تو بزاني نهغه يا ټيښه بو لهشى ته بو کرنا قى چندي. د راستى دا. لهشى ته يي هاتيه ديزاين کرن بو کرنا قى چندي. نه ګر ګه فکا راسته قينه ه بو ل سر ژيانا ته، نهغه کاردانانه ب واتانه هاريکارييا بهر سفدانا ته بکن، ب رمانه کا ديتر، تو دشيى بازدهى بله ز يان بهر نگراري بکى. بهلى بمخابنيغه، نهغه جوړه کاردانانه وييښ فيزيکي نه د رحه تن بو ته و نه د پيډفينه دهمى تو نه د بارودوخين ګه فکرنى ييښ ژيانى دابى. دبيت نهغه پيچه کي شکلي سپيرينګى يان ټالاندنى ددهت . بپورينا دهمى سپيرينګ دى تنګ بيت و تنګ بيت و نهغه دى يا نه ټارام بيت. نهغه ستراتيچيښ نهغه فېرو ته فېردکهم دى هاريکارييا ته کت تو وي ټالاندنا سپيرينګى ګه کهى. دبيت نهغه ل دم ل دهست دا روينه ددهت، بهلى ب ګه لهک راهيتان سپيرينګ پچرچر دى قه بيت هه تا تو هست ب پتر ټاراميي و بيده نگي دکى.

نهغه دى ته فېرکهم کا دى چوا بهيښا خو هېلکيشى ب وي ريکا کو دى لهش و مه ژيى ته ټارام کت. هندهک راهيتانا دخوازيت بهرى تو هست ب مفاييز راسته قينه ييښ وي بکى، لهوما نه م دى راهيتانين وي کين ل دوماهیکا هر رونه شنه کي.

نه ګر دى قى ستراتيچيښ کو بالکيشانى ددهته سر بيښه لکيشانى نهوه چونکى دهمى نه م هست ب په ستانا دهرونی دکين بهيښا مه کورت و بله ز ليډديت. نهغه دبيت نه ګر دى ګه لهک هستيښ ديتر ييښ نه ټارام نه ويښ من بهرى نوکه ټاماره پيکرى، وک هستکرن ب ټالوزيى. لهوما. بو ګهورينا هستان وهکى گرزيان، يا هاريکاره بو کو بهيښا ته بګهوريت.

بهرى نه م دسټيپيکين، من دقيت تو لهشى خو سستبکى بکى پيچه کي، دهست و پيښ خو به ژينه و بهيله بلا نه و نهرم و سستبن. مليښ خو بو پشتى به و ب نهرماتى سرى خو بلقينه بو هردو لايان.

نوکه، دهستيښ خو دانه سر ګه دى خو، من دقيت تو هزر بکى کو بالونه کا د ګه دى ته دا، و دهمى تو بهيښا خو دهلکيشى تو دى وي بالونى پځدهى، ټانکو ګه دى ته دى بهر فره بيت. دهمى تو بهيښا خو بهردهى، هه وايى د بالونى دا هروهسا دى هېته درغه، ټانکو



گه دئ ته دئ په جن بیت. بهرئ خو بده من ئیکم جار. ئه ز دئ رابم بېهنا خو بهردهم ل دهسټېکئ ډاکو همی هوای ژ گه دئ خو بینمه دهرقه. (بهین هلکیشانی ژ گه دهی دیار بکه - هول بده و زیده ره ویی د پالان و هلکیشانی بو ناف گه دئ خو دا بکه. ئه فئ چه ندئ بو ب کیماتی بو پېنچ هلکیشانان بکه.)

ته مام، نوکه تو هول بده بېهنا خو ژ گه دئ خو بهلکیشه دگل من. ل بېرا ته بیت، ئم هست ب بهین هلکیشانی دکهین دهی همی هوا دهر دکه فته ژ دهرقه، پاش بېهنا خو بهلکیشه. ئه گهر تو بشی، هول بده بېهنا خو ب پېیا دفنا خو بهلکیشه و بینه دهرقه ب پېیا ده فئ (راهینانی دگل بریکاردهری بکه ب کیماتی بو ماوی دوو خوله کان.)

بلا! پېنگاډا دووی ئوه تو ریژا بهین هلکیشانیت خو هیدی لیبکې. ژ بهر هندئ ئم دئ سی خوله کین دپتر وهرگرین بو بهین هلکیشانی و سی خوله کین دپتر بو بهین بهردانی. ئه ز دئ بو ته هریم.

ته مام، بهینا خو بهلکیشه، ئیک، دوو، سی. بېهنا خو بهرده، ئیک، دوو، سی. تو تیبینی دکهی ئه ز چند هیدی یی د هریم ؟ ( دوباره که فئ بو نیزیکی دوو خوله کان.)

گه له ک باشه! دهی تو راهینا بو خو دکن، گه له کی نیگه ران نه ب ل دور هول دان ب شیوه یه کی ته مام بو سی خوله کان. بتنی هول بده ب همی شیانین خو بهین هلکیشانا خو هیدی لیبکې، ل بېرا ته بیت دهی ته یی ب په ستانا د هرونی دئ بېهنا ته یا بله ز بیت.

ته مام، دئ تو بخو هول بده بو ماوی چند خوله کین بهیت.

رېده بریکاردهر راهینانین هولا هیدی بهین هلکیشانی بخو بکه تو بکیماتی بو ماوی دوو خوله کان. هول بده بېهین هلکیشان و بهردانیت وان ب هریم و وی ئاوی بشی حوکی دانیه سر وان کا ئه و فئ چه ندئ گه له ک بله ز دکن. پشتی هینگی، هنده ک دهی بورینه ب ئاخذنی ل دور هر زه حمه تییه کا وان هی.

ته مام، چوا برېښه دچون دهی ته بخو ئه نجام داین؟ ما پتر یا ب زه حمه تو هول بده ی پاراستنی ل سر بېهین هلکیشانا خو بکه ی بو ریژین هی دپتر؟



بریکاردهری هان بده بو راهینانا فان ستراتیجیان بشیوه یه کی ریڅستی به ل ديسان بو راهینانی دهی ئه و هست ب دلگرا نییا په ستانا د هرونی دکن. تو دئ هر رنشته کی ب برېښه برنا په ستانا د هرونی بدوماهیک ئینی، به ل د بیت تو ديسان به لېژیری بکاربینی ئه گهر ته تیبینی کر کو بریکاردهری ته یی ب په ستانه کا د هرونی و دلگران د بیت. دفان بارودوخان دا، پرسپاری ژ بریکاردهری بکه ئه گهر ئه و هست ب دلگرا نییی یان په ستانا د هرونی دکن و یان ئه و دئ هست ب ره حه تی کهن دهی تو سوهبه تی دراوه ستینی بو راهینانا برېښه برنا په ستانا د هرونی پیکفه. ژ بریکاردهری بخازه کا ئه و حه ز دکن بخو بتنی بکه یان حه ز دکن تو ریبه ریا وان بکه ی بو کرنا وی ( بهین هلکیشان و بهردانی ب هریمه).

نامیلکه کا برېښه برنا په ستانا د هرونی بده بریکاردهری خو (هه فېچې E) دا چه وانییا راهینانا ستراتیجیی لبرا خو بینیه فنه دنافه را رنشتان دا.

## ناريسين رامېنانين بهين هلكيشانا هيدى

بريكاردهر دبیت ناماده بیت ب زنجیره کا ناریشه یین جیواز دهمی ټو هه ول ددهت رامېنانین بهین هلكيشانا هيدى ل سر مه زاختنا خوبکښ. ل خوارى لیسته کا وان ناریشه یین گشتینه کو دبیت ټو تیرا ببورن. هه ردهم دگل سر په رشتی خو باخفه ل دور چه وانییا بريښه برنا هه ناریشه ک یان گله یین بريكاردهرى هین ل دهمی رامېنانا هه ستراتیجیه کی.

ناریشه	چاره سهرى
بريكاردهر گه له كې ننگه رانه ل دور چه وانییا بهین هه لكيشانې بشپوهیه كې دورست ( به رده وامبون بو بهین هه لكيشانې و بهردانی بو ماوه یی سی خوله كان, بهین هه لكيشان ژگدې وان).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بريكاردهران هان بده خه مبار نه بن ل دور ديفچونا رينمايان بشپوهیه كې ته مام .</li> <li>• هاريكارييا وان بكه تينگه هن كو ثارمانجا سهره كې ټو بهينه وان هيدى ليكښ ب وى ريكي ټو گونجای بو وان, ټو ټرو هه تا راما نا وى ټو بیت كو به رده وام نه بن بو هژمارتن هه تا سی یان هه تا ټو بهينه ژگدې خو نه هه لكيشن.</li> <li>• دهمی ټو شارهزا دبن كا دى چوا بهينه هيدى ليكښ, ټو دشين هژمارتنی یان بهین هه لكيشانې ژگدهى بكن.</li> </ul>
بريكاردهر نه شپت بهينه خو هيدى ليكښه دهمی ټو د ناخفتنى دا ل دور دلگرانى و په ستانا د وروني دا.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بيژه بريكاردهرى دى گه له كا بزه حمه ته بو هه كسه كې بشپوه كې ټيكسه ر بكت, هه تا هاريكار ژى بیت.</li> <li>• هندك دهمی ببورينه بو هاريكاريكړنا بريكاردهرى بو ده سنپشانكړنا نيشانين زوى ټوپن كو ټوپى ده ستپدكښ ب هه سكرنا دلگرانى و په ستانا د وروني كو ټو دشين زيتر ده ست ب بهين هه لكيشانا هيدى بكن</li> <li>• ټو گر ټو فه يا بزحمت بیت, هاريكاريا وان بكه بو پلان دانانا دهمين ده ستنيشانكړى ب دريژاهيا روژى بو رامېنانا بهين هه لكيشانا هيدى كو ټو فزيږين چوا بكاربينن بهرى ټو گه له ك دلگران بن.</li> </ul>
بالكيشان ل سر بهين هه لكيشانې ول بريكاردهرى دكهت كو بهينه خو بله ز ليكښه و هه ست ب دلگرانیه كا پتر بكن.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هاريكاريا وان بكه بالكيشانې ل سر دهنگى دم ژميږى بكن و بهينه خو ل ديف دهنگى وى ب هژميږن پتر ژ بالكيشانې بتنې ل سر بهين هه لكيشانې ( ليدانا موزيكي د سترانى دا)</li> </ul>
دبیت ټو ديسان رويږوى هه ستين لاوازييا هشباريى يا كيژاتى, یان هه سكرن كو ټو يى كنترول ژ ده ست ددهن.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بيرا وان بينه كو ټو هه سته د ټيمن و كونترول ژ ده ست نادهن.</li> <li>• هاندانا وان بكه كو بالكيشانې بتنې ل سر پالدا نا هه می هه وای بو دهرقه بكن ( بتنې بهين پالدا نا بو دهرقه) بهيله بهين هه لكيشان ب شپوهیه كې سروشتى بهيت ( یان ټو بخو).</li> <li>• پاشى ټو دشين بزقرن بالكيشانې بكن ل سر هه می پروسه يا بهين هه لكيشانې (پالدا نا و هه لكيشان)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• بوچى بريښه برنا په ستانا د وروني ستراتيجه كا گرنگه</li> <li>• كى دى مفایى ژ فان ستراتيجه يان وه رگريت</li> <li>• چوا دى زانياريايان ل دور بهين هه لكيشانې ده يه بريكاردهرى خو</li> <li>• چوا دى بريكاردهرى خو فيرى بريښه برنا په ستانا د وروني كى</li> </ul>	<p>د قى به شى دا تو</p> <p>فيږبويه</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

## به شی ۷

### برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان

رهش نفیس	رونشتن	فیربون
چ رهش نفیسه گریدایی ب فی به شی فه؟	چ رونشتن نه ډ به شه پیڼه د گریدایی؟	دی چ فیری د فی به شی دا؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نامیلکا برېځه برنا په ستانا د هرونی - هه فېچې E</li> <li>• سالنامه یا جالاکیان - هه فېچې E</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رونشتن ۲ بو ۴</li> <li>• ریډانا ۷۰ خوله کان یا رونشتن ۲ بو</li> <li>• پېښکیښکرنا فی ستراتیجیې</li> <li>• ریډانا دنافه را ۲۰ و ۳۰ خوله کان بو</li> <li>• پېداچونین رونشتن (دایگرامی ببینه بو هندک دهمین دیارکری)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چ جورې ناريشانه نه ډ جوره ستراتیجیې بو هاتیه بکارنinan</li> <li>• چ پېنگاډن بو برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان، دگه ل نموونه یان</li> <li>• کارکرڼ دگه ل زه حمه تیایان (بو نمونه نه و بریکارده ری چاره سه ریڼ نه هاریکار پېشنیار دکه ت، بریکارده ریڼ هه ست ب بی ئومیدیې دکه ت ) خو ډانا ئاموژگاریان د ده ته پاش</li> </ul>

## به گراوند

ته نکافی دشین شیانین که سې بو به رسفدانا ناريشین پراکتیکی کیم بکه ت. دبیت نه و هه ست ب بی ئومیدی و کیم باوه ریڼی بکه ن د برېځه برنا ناريشین خودا، یان دبیت هه ستین وان یین دلگرانیې یان خه موکیې بچه دنافا ریکا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان بریکه کا کاریگر. تو دی دورین ۷۰ خوله کان بورینی بو رونشتن ۲ بو فیرکرنا فی ستراتیجیې بو بریکارده ری خو د ده می راهینانکرنا وی بو ناريشا وان یا هه لېزرتی.

### پېنگاډ بو برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان

برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان گه لک پېنگاډ ل دویف دا هه نه، ب ورده کاری هاتینه شروفه کرن ل خوارې بو بریکارده ران د ماوی کارکرڼی دا د رییا دیارکرنا ناريشان د رونشتنې دا. دیارکرن بو بریکارده ری به رچا فکرنا بریکارده ران کو نامیلکا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دشیت هاریکاریا فی گه نکه شی بکه ت.

## ۱. نقيسنا ناريشى

د هلسه نگاندين پرسپارناما پروفايلى هلسه نگاندين ته نجامين د هرونى دا، ته داخاژ ژ بريكاردهرى دكر نافتين دوو ننگه رانييا بنقيسيت. نهغه نيكه م پينگاډا بريښه برنا پيشكهفتى يا ناريشانه پيداجونا ځان ننگه رانييا بخوفه بگريټ. داخاژكرن ژ بريكاردهرى نهغرو وي ننگه رانيه كا ديتر هه بيت و بريارى بدن كا نهغ ناريشين هه دهينه چاره سركرن، يان نا هينه چاره سركرن يان ناريشين نه گرنگ<sup>۱۲</sup>. نيكه م تشت تو دگل بريكاردهرى خو گه ننگه شه كى نهغ ناريشه نه نهوين دگرنگ و ديسان بهينه چاره سركرن؛ ب رمانه كاديتر، بريكاردهر بشيت كونترول يان كارتكرن ل سهر ناريشى هه بيت، يان خو نهگر به شه كى وي؟ بريكاردهرى ته گه له هه ست ب بى نوميديى دكهت، دببت نهغ وي هزرى بكن كو چ ناريشين وان چاره سرنا بن. دببت كو پيدفى بيت تو بيزيه وان كا بوچى نهغ هز دكن كو ناريشه بشيوه كى درست يى دهينه چاره سركرن.

ناريشين نه هينه چاره سركرن نهون يين كو تو نه شى بگهورى يان ته چ كارتكرن نهى ل سهر كونترولكرنا وان، وه ځيان د ناوچه په كا هه ژار دا. بهى هندك جارن هندك به شين ناريشين نه هينه چاره سركرن دببت بهينه گهورين. نهغه هه دهم يا گرديا به ب بوچونا بريكاردهرى يان ب ناريشى هه. بو نمونه كه سه كى په نجه شيرا هه دببت نهغ نه شين نه خوشيا خو بگهورن بهى دببت هندك تشت هه بن نهغ بشين بكن كو هاريكاريا وان د نيشانا وان دا بكهت يان ناريشين گرديا بده ست هه نيشانا چاره سرپين ته ندوروستى. وهك هاريكار، دى پيدفى بى دگل بپيني كا به شه هه په څى ناريشى كو دشيت بهينه گهورين يان كارتكرن لى بيت.

ل دوماهيكى، پيدفيي تو هه ناريشه كى بنقيسى نهوا بريكاردهر دبببت كو نه دگرنگ. بيزه بريكاردهرى خو كو بريښه برنا پيشكهفتى يا ناريشان نهو ستراتييجيه نهوا دهينه بكارنيان بو جيگيركرن يان گهورينا ناريشين دهينه چاره سركرن.

## ۲. هه لېژارتن ناريشى

دووه م پينگاډا بريښه برنا پيشكهفتى يا ناريشان نهوه بو هه لېژارتن كا كيژ ناريشه به بريكاردهر دى حركهت بالكتيشانى لى بكهت. نهگر نه وهكى وي ناريشى بيت نهوا هاتييه دياركرن د هلسه نگاندى دا. نه م دا پيشنيار كه ين كو بريكاردهر ناريشا بسانا هى بهه لېژيت ل دهستپيكى. نهغه دى دهليفى دته وان كو رويبروى سهر كه فتنه كا زوى بېن د مائيتكرنى دا. هه رچه وابت، پيدفيي تو هه ول بدهى، ل هندك دهمان دماوى مائيتكرنى دا، تو ته قه بلا ناريشين مه زنت و گه له ك بزه حمه تر به كى دگل بريكاردهرى خو. نهغه چونكى دببت يا ب ناستهنگ بيت بو وان كو بشيوه كى درست بريښه برنا پيشكهفتى يا ناريشان بكاربينن بى پشته قانييا ته. هه رچه وابت، وهكى دگل بريارين ديتر، پيدفيي تو گه ننگه شى دگل سهرپه رشتياري خو به كى - كو نهغه دببت برياره كا نه گونجاى بيت دگل هندك بريكاردهران به كى نهوين هه ست ب گه له ك بى نوميديى دكن.

<sup>۱۲</sup> ژدهر: (۱۹۹۰) Bowman, D., Scogin, F. & Lyrene, B. كارتكرنا چاره سهرپيا تافيكركنا خوي و بيلوگرافى د چاره سهركرنا كارتكرنا نافتين يا خه مگينبيى. هه كولپين د هرونى، ۱۲۱-۱۴۰ ځى.

### ۳. دەستنيشانكرنا ئاريشى

ل دويڧدا، تو دى ھاريكارييا بريكاردهرى كەى بو دەستنيشانكرنا ئاريشى ھندى د شيان دا بيت ب ديارترين شىوئ دەستنيشانكرنى. ئەركى تە وەك ھاريكار ئەو تە بريارى بدەى ل فى خالى كا چ بەشېن ئاريشى د پەراكتيكيىنە د سروشتى دا و د قايدەنە بو برېڭە برنا پېشكەفتى يا ئاريشان. ئاريشا پېناسەكرى پېدڧيە ديسان توخمان بخوڧەبگريت كو بشېت كارتېكرن يان كونتورول ل سەر بكن. بريكاردهر دبېت بېژيت كو ئەڧە " ھەستكرن ب بى قىمەتبيى " ئاريشەيەكە وان دڧېت بگھورن. بەلى ئەڧ ئاريشە گەلەكا مەزنە و نەيا پېناسەكرىيە (نەيا ديارە). پېدڧيە تو ھاريكارييا بريكاردهرى بگەى كو وى پتر دەستنيشان و پەراكتيك بكتە. بو كرنا فى چەندى، دبېت تو داخازا ھندەك پرسپاريئ ئەڧېن ل خواري بگەى ( ئووين كو دبېت بەڧنە بكارئينان دگەل نمونەيىن ديتە دا).

- كەنگى ئەڧە ئاريشە بو بو تە ؟ د چ بارودوخدا ئەڧى ئاريشى رويدا؟
- ئەڧ ئاريشە وەكى چى يە ؟ ئەگەر مەن تەماشەى تەكرىا ل دەمى رويدانا فى ئاريشى، دا ئەز چ ببېنم، و تو دا بى چەوا بى، تو دا چ كەى و چ ناكەى،
- ژيانا تە دا يا چەوا بيت ( بو نمونە ژيانا تە يا روژانە) جياواز بيت ئەگەر تو رويبروى فان ئاريشان نەباى؟

دەستنيشانكرنا ئاريشان دبېت ب ئاستەنگترين پېنگاڧ بيت بو ھاريكارى. پېنگاڧەكا گرنگە بو كرنا كارين باش، وەكى ھاتىە دانان كا چەوا تو دى ماييا ستراتيجيان فېر بى. ژبەر ھندى، ئەم تە ھاندەين كو تو ئامادەبى، دناڧەرار رويشتنن ۱ و ۲ ئى دا، چەوا دبېت تو ھاريكارييا بريكاردهران بگەى بو دەستنيشانكرنا ئاريشېن ھاتىنە دەستنيشانكرن د ھەلسەنگاندان دا. ئەڧە دىڧت ببېتە گەنگەشەكا ب مفايە دماوى سەرپەرشتيكرنى دا.

### ۴. ھەول دانا چارەسەركرنا ئاريشان ب پېيا ھزكرنى

دەمى ئاريشە دىڧتە دەستنيشانكرن، پېدڧيە تو بريكاردهرى ھان بدەى بو ھەول دانا چارەسەركرنا ئاريشان ب پېيا ھزكرنى يان ھزكرن د گەلەك چارەسەريان دا يان د ھزان دا ھندى دىشان دابيت كو فى ئاريشى چارەسەر بكت يان بگھوريت، يان بەشەكى ژوئ، ئەگەر دىشان دا بيت، چارەسەريان ل سەر پارچە كاغەزەكى بنڧيسە كو تو بشىي بىرا خو ل ھەميان ببىنى. ئەڧە دى يا گرنگ بيت دەمى تو دىڧيە پېنگاڧا ۵. فى بەرچاڧ وەر گرە كو چارەسەريئ دىشان دا دبېت ديسان ھېز، ژبەر يان پىشتەفاننيا بريكاردهرى يا بەرى نوکە ھەى بخوڧە بگريت.

### ئەڧە نە دانا ناموزگاريا نە

گەلەك بريكاردهر دى پېدڧى ھندەك ھاريكارييى بىن بو ھەول دانا چارەسەركرنا ئاريشان ب پېيا ھزكرنى، بتاييەتى ئەگەر ئەو ھەست ب بى ئومېدپەكا زېدە بكن. ھەز دى بو تە ئەو بيت كو تو دى پېدڧى چارەسەريئ جياواز بېژيىە بريكاردهران، بتاييەتى ئەگەر تو ھە ست ب بىن تەنگىي بگەى چونكى بريكاردهر بى ھىوايە دگەل فى چەندى. ھەرچەوايىت، دەمى برېڭە برنا پېشكەفتى يا ئاريشان كاردەكت وەك پروگرامەكى راھيتانى، يا گرنگە تو رېيەريا بريكاردهرى بگەى ب پېيا پېشنياركرنا ھزريئ گشتى ئەوين كو ھاريكارييا وان بكن ھز د چارەسەريئ دياركرى بىن پتردا بكن. بو نمونە، ئەو بريكاردهرى ھەست ب پەستانا دەرونى يا گەلەك دكتە ل دور بابەتېن قەدەغەكرى د ژيانا وان دا ( بو نمونە ميژوويا ھېرشېن دەست درېژيا سكسى)، دبېت تو وان ھان بدەى كو ھز د ئاخڧتنى دا بكن ل دور فى ئاريشى دگەل كەسەكى ئەو باوھرييى پېدكەن. ئەڧە رېكەكا ھەڧيازە بو ھەول دانا چارەسەركرنا ئاريشان ب پېيا ھزكرنى وەكى بەروفاژى كو بېژيىە بريكاردهرى باخڧيت دگەل كەسەكى دياركرى، وەك دەيكا وان، لدور ئاريشى، ئارمانج ئەو ھە كو بريكاردهر بخو ھزريئ خويىن تاييەت ببىت.

### ھشيارى بەھايىن كەسى بە

ديسان ئەڧە ئەو وەختە دەمى پېدڧى كو تو بى تو ھشيار بى ل دويڧ بەھايىن خو بىن كەسى نەچى بو ماييتكرنى. بو نمونە، دبېت تو رازى نە بى ب وان بەھايىن گردياى ب چارەسەريئ دىشان دا بو بريكاردهرى تە بەرچاڧ بەڧنە وەرگرتن ( بو نمونە ئاخڧتن دگەل رېيەرەكى ئاينىيى دياركرى، خاپاندن بو ب



دوماهيك ټينانتهركښ ب كاريفه گړندايي، رت بكت هاريكارييا كهسكي ديتر بكت)، يان دبیت ته بقیث چارهسهریيان پښنیار بکې ل سر بناغهيي سيستمې بهايي خويي تاييهت و نهیين بريکاردري. گهله يا گرنگه د ماوي بریقهبرنا پیشكهفتي يا ناريشان دا تو بهايين خويين كهسي بدهيه لايهكي و هاريكارييا بريکاردري بکې بريارينن خو بدهت ل سر بناغهيي بها و باوهريين خويين تاييهت. بلا ته باوهري هبیت كو نهغه يا ب زهحهته تو بکې بو همي جوريين هاريكارييان. هرچهوابيت، گهلهكا گرنگه تو ريژي ل بريکاردري بگري و ناريشي ب بهايين وان فه وهرنهگري.

## چارهسهرينن كو تهفايا ناريشي چارهسهر دکن

د فې قوناغي دا، ديسان يا گرنگه كو بريکاردري گهلهك نيگهوان لي نهئين ل دور ټينانا چارهسهرينن كو دي تهفايا ناريشي چارهسهرکن. نهغه پتريا جارن دهمي گهلهك بريکاردري د مينه ناسي دهمي نهو هول ددهن نهويخو سرهدهريي دگل بابتهتي بکن. نارمانچ دفي قوناغي دا نهوه بو هرزکرن د همي چارهسهریيان دا، گرنگ نينه چهند دگاريگرن (يان نه) نهو دي ناريشان چارهسهرکن، يان بنتي بهشكي وي. دبیت ههتا كو تو پښکهنينهكي بکارييني يان پښنيارهكا چقيل بو رونکرن فې بوچوني.ديسان، يي پشت راسته بو بيرټينانا بريکاردريان، نهري نهو حوكمي ددانه سر کارتیکرنا چارهسهریيان يان رتکرنا هر ټيک ژوان، نهغهيه دي دفي قوناغي دا بنتي هول بدهن بو ټينانا چارهسهریيان هندي دشيان دا بیت و نه نرخاندنا وان.

## هستکرنين بي نومديي

نهو بريکاردريين هست ب خهموکيبي يان گهلهك بي نومديي دکن دبیت وان گهلهك زهحهته د هرزکرن چارهسهریيان دا ټين هين يان د هرزکرن دا بو گهورينا ناريشين خو. چونکي نهو پتريا جارن هرز دکن كو چ تشت باشتر لينائيت وانا گهلهك گومان ل دورر شيانين خو ههنه بو گهورينا بارودوخين خو. تو دشتي ژمارهكا پرسياران بکارييني بو هاندانا بهرسقان ژلايي بريکاردريه، ژوانتي:

- پرسيار ټيکهي هرزکرن د وان هرزان دا نهوين كو دي کارکن (گونجن) بو ههقالهكي د همان بارودوخدا، بهلي كي هيه هست ب خهگيني ناکته.
- پرسيار ټوان بکه كا نهوان د رابرويي دا دشيان چ بکن (بي بهرچا وهگرتن كا وان کار دکر يان نه).
- هرزين بهرفره و رون بده\_ بو نمونه "هندهك کس دبیتن كو ټاخفتن دگل بين ديتر دبیت يا هاريکارييت. نهري نهغه وهكي چارهسهریي يه تو دشتي بکارييني؟ تو دشتي دگل كي باخفي؟ تو دشتي چ بيژي يان داخزيهكي كو دبیت هاريکارييت بو چارهسهرکنا بهشكي ناريشي؟"

## ۵. برياردان و هلبژارتن

دمي ته همي چارهسهرينن دشيان دا دگل بريکاردري بکاريينان، نهغه ل وي دهمي كو تو هاريکارييا وان بکې هرچارهسهرهكا هي ب نرخينن و حوكم بکن. تو دي هاريکارييا بريکاردري كي بنتي فان ستراتييجيان بهلبژيرت نهوين هاريکار د کارتیکرن و بریقهبرنا پیشكهفتي يا ناريشان دا.

## نهجامين دوم دريژ و دوم کورت

د نرخاندنا ههلسهنگاندان دا، دبیت يا هاريکارييت بو بهرچا وهگرتن هردو نهجامين دوم کورت و بين دريژ بين بريارين جياواز، بو نمونه، هلبژارتن بو سرهدهريکرن دگل بيرهاتنين نهخوش بين كهسكي خوشغي يي وي يي مري ب پيا سرخوشبوني كو دبیت هاريکارييا بريکاردري بکت دگل هستين وي د ماوي کورت، هرچهوابيت، نهغه نه چارهسهریيا ماوي وي دريژه كو دبیت نهو ببته نهگري ناريشين ديتر. لوما نابيته چارهسهریيهكا باش بو بريکاردري بو هلبژارتني.

## چارهسهرينن نه هاريکار

دهمي بريکاردري چارهسهریيان دهلبژيرت نهوين ديار كو نههاريکارن، تو دشتي پتر يي ناراستهکري بي. چارهسهرينن نه هاريکار دبیت ببنه نهگري ناريشين مزن بو بهختيارييا وان يا فيزيكي و هستي، بو ههقالين وان و نهندامين خيژاني يان بو کاري وان يان ټيانا وان يا جفاکي.

يو نمونه، دا نمونه يا خو يا بهرې نوكه يا سه خوشبونا رېځخستې يو برېښنه پېژندنه خېمې بكارېښن. د ماوې كورت دا دبېت يا كاريگه ربېت، به لې بكارښنا قورسا يا كهولې يو ماوه كې درېز كو دبېت بېته نه گهرې زه حمه تېن پتر دگل به ختيا رېيا هسټېن بريكاردېرې ( يو نمونه كو دې خه لك مين ل سرخه موكيې) و هره و سا به ختيا رېيا فيزيكي ( يو نمونه، كو دې بېته نه گهرې نارېشن جه گهر و گولچيسكان). كو دبېت خېزانې و هه فالان توپره كهت و كارتېكرنې ل سر شيانېت كه سې يو كار كرنې بكهت ( وهرگرتنا ده ستورييې يو چه ند روژان ژ نه گهرې فه خارنې، لاوازييا بالكيشاني د كاري دا ژبه ر كارتېكرنې بكارښنا ماديېن كهولې). نمونه يېن ديتريېن چاره سره يېن نه هاريكار ژ وانزې كو دې ژ لايې فيزيكي فه بڼه هيرشېر، بكارښنا تشنېن هوشېر يان چونا د ناڅا چالاكيېن نه ياسايې و مه ترسيدار دا.

## چا هرسه ريېن ده پنه بده ست فه نېنان

پېدفييه تو هاريكارييا بريكاردېرې بكهې كو چه وانييا بده ست فه نېنانا جېبه جېكرنا هره چاره سره يېه كې بهرچاډ وهرگريت. د ده مكي دا كو دبېت هزره كا گه له كا كاريگه ربېت، نه گهر بريكاردېر نه شېت جېبه جېكهت ژ بهر كيميا ژېده ران، نه فه نابېته چاره سره يېه كا باش كو بهر لېژن.

يو نمونه، بريكاردېر هك دبېنيت كو نه بونا كاره كي وهك نارېشه كا مه زنه. هاريكاري كاري دگل وي كړي د هزر كرن چاره سره يېن ديار كړي دا يو نارېشي. دښې گه نكه شې دا، بريكاردېرې دا ديار كرن كو ل فان دوماهيك كاره كي يو هاتېيه پېشنياز كرن ب ده ست هه قه كي باش، هه رچه نده نه فه دې بېته چاره سره يېه كا باش يو نارېشا وي، پشې گه نكه شه كرن ژېده تر بريكاردېرې زاني كو نه ف كاره دراستي دا گه له كي يو ب مه ترسييه - پېدفييه نه و ب شه فې كاريكهت ل ده ف هره كا ب مه ترسييا باژيري. بريكاردېرې بريار فې چې ندې دا، چونكي وي خېزان كا گه نچ هيه، وي نه دښيا مه ترسييې ب ژيانا خو بدهت يو بده ست فه نېنانا كاري، چونكي ژبه ر فې چې ندې، وي بريار دا كو نه و كاري ده ستنيشان كړي نه چاره سره يېه كا هاريكار بوو يو نارېشا وي. هه رچه واپېت، هاريكاري و بريكاردېرې بريار دا كو نه و دښت دگل سه رپه رشتياري باخفن و پرسيارا وي بكهن كا نه گهر كاره كي دېتر هه بېت ل ده ف هريېن كېتر ب مه ترسي يېن باژيري.

بريكاردېر پاشان دې باشتريېن چاره سره يې هه لېژنيت ( نېك چاره سره يې، پتر ژ چاره سره يېه كي) يو نارېشا وان.

## 6. دارشتنا پلانا چالاك

دوماهيكې، گه له كا گرنگه كو تو ده مكي باش ببوريي د هاريكاريكرنا ديزاين كرن جېبه جېكرنا چاره سره يې هه لېژرتي كو فان بخوفه بگريت:

- دابه شكرنا چاره سره يان يو پېنكاډين بچوك ( يو نمونه ديتنا كاري دبېت بده ست فه نېنانا زانياريا ل دور چ جوړه كار دېر ده ستن بخوفه بگريت، فزيرون ل دور چ پېدفييه يو كاريېن جياواز، پېداچون، يو هنده كا كاران، نوڅه كرن نامين پېشنياران و هوسا
- هاريكاريكرنا بريكاردېران يو هه لېژرتنا روژ و ده مكي ديار كړي ده مې نه و هه رنېك ژ فان نه ركان جېبه جېدكه ن ديسان دې هاريكارييا وان كهت يو سه ركه فتنې د ته مام كرن فان پېنكاډان دا. تو دښي سالنامې بكارېښي ( هه فېچي E) يو تومار كرن كا كه نكي دې بريكاردېر پېنكاډين دارشتنا پلانا چالاك ته مام كهت.
- پېشنياز كرن برېنېنان كو دبېت هاريكارييې بكهت يو پشت راستكرن كو بريكاردېر نه و نه ركنن هز ل ته مام كهت ( يو نمونه بكارښنا هشير كره ي ل سره موبايي رېځخستنا نه ركان كو برېښه بجيت دگل چالاكيېن جفاكي يان ده مې خارنې، يان هه بونا هه فالان يان خېزانې بېرا وان هه ميان بېنېن كو هه مې رېكېن هاريكاريكرنې يېن باش يو هاريكاريكرنا بريكاردېرې يو ته مام كرن نه ركان).


نه گهر چاره سره ييې ناخفن دگل كه سه كي دېتر بخوفه گرت و بريكاردېرې هسټ ب باوه رييې نه كر سه بارهت فې چې ندې، رول گيران ( يان راهيټانا) فې ليكده رباسېوونې دگل بريكاردېرې. دبېت نه فه رېكه كا باش بېت يو هاريكاريكرنا وان يو راهيټانې و كا دې نه و چ بېژن نه گهر پلانا داخزا كرن هنده تشنان يان ناخفن دگل كه سه كي بخوفه گرت. دبېت نه و باوه رييا وان و ده ليځنېن وان يو جېبه جېكرنا پلاني باشتري لېځكهت.

## ۷. پيداچون

د رونشتنا بهيت دا، تو دي بهشهڪي مهزني دهمي بوريني بو پيداچون و چهوانييا بريڻهچونا تهمامڪرنا ٺهركين پلان بو هاتييه دانان. گهنگهشهڪرن و بريڻهبرنا ههمي زهحهمتيان ٺهوين ديار دبن د تهمامڪرنا ٺهركان دا، لهوما بريڪاردهر دشتيت هفتيتيڻ بهيت ببورينيت ب هولدانا جيڙهجيڪرنا دوباره يا ٺهركين ههز لي ههين. ٺهگر بريڪاردهر شيا پلاني تهمام بڪهت، تو دشتي باخفي ل دور پيڻگافين بهيت ٺهوين پيدفي جيڙهجيڪهن بو بهردهوامڪرنا بريڻهبرنا پيشڪهفتي يا ٿاريشان.

پيداچون ديسان يا گرنگه دبلندڪرنا باوهري بخوبونا بريڪاردهر. ههروهسا گههاندنا وان ڪو تو باوهردڪهي تهمامڪرنا ٺان ٺهركان يا گرنگه و تو پيتهي بدهيي ل دور ڪا بريڪاردهر دشتيت وان بجه بينيت. ٺهقه يا هاريڪاره بو ٺافاڪرنا پهيوهنديا، ههروهسا دهيليت بريڪاردهر بمينيت بهرپرس بو چيڪرنا شيانان بو راهيٺانا ستراتيجييان ل سهرمهزاختنا خويا تاييهت.

## پیداچونا پینگافان د برێقه برنا پیشکەفتی یا ئاریشان دا

پینگاف	وهسفرکرن
<p>١. نفیسنا ئاریشان</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ئاریشان بهژمێره وهکی ئه دهینه چاره سه رکرن ( دشیان دابه کارتیکرن لی بهیته کرن یان گهورین) و یین نه هیته چاره سه رکرن ( نه شین بهیته کارتیکرن یان گهورین).</li> </ul>
<p>٢. ههلبژارتنا ئاریشان</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ئاریشا بسانا هیتر ب ههلبژیره کو تو دهستپیکه ی (بهیته چاره سه رکرن).</li> </ul>
<p>٣. دهستنیشانکرن</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وی توخمی بئاریشی ب ههلبژیره ئه وین کو پراکتیکی د سروشتی دا و دشین بهیته کونترولکرن یان کارتیکرنی ل هنده ک چارچووه یان بکه ت.</li> <li>• بهرده وامبه ل سه ر شروقه کرنا ئاریشی بشیوه کی دهستنیشانکری و کورت هندی دشیان دا بیت.</li> <li>• ههول نه ده پتر ژ ئاریشه کی بکه یه دناؤ دا.</li> <li>• ئه گه ر ئاریشی گه له ک بهش هه بن، دابه ش بکه و سه ره ده ری ب شیوه یه کی جودا دگه ل هه ر پارچه کی بکه</li> </ul>
<p>٤. تیگه هشتنا بارودوخین ب ئالوز</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• یا ئیکی، بریکارد هری هان بده بو هزیکرن د گه له ک چاره سه ریان دا بو فی ئاریشی هندی دشیان دا بیت. خه مبه ار نه به ئه گه ر ئه ف چاره سه ریه به دباشین یان دخرابین د فی قوناغی دا.</li> <li>• هزر دوی دا بکه کا بریکارد هری دئ شیت چ بخو که ت و هزر د وان که سان دا بکه ئه وین هاریکاریا وان دکن بو بریقه برنا به شین فی ئاریشی.</li> <li>• بهرچا ف وه رگرتنا هیزی، ژنده ر و پشته فانییا که سین هه ی.</li> <li>• ههول بده بریکارد هری هان بده ی بو ئینانا هزران پتر ژ دانا چاره سه ریه یان بشیوه یه کی ئیکسه ر (ل بیرا ته بیت ستراتیجیا پرسیارکرنی کا ئه و چ دبیزنه هه فاله کی ل دهستپیک، ئه گه ر وان هه ز هه بیت بو دانا ئاموزگارییه کی).</li> </ul>
<p>٥. بریاردان و ههلبژارتنا ستراتیجی ب مفا</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ژ لیستا چاره سه ری دشیان دا، وان ب ههلبژیره ئه وین پتر هاریکار بو کارتیکرن ئاریشی.</li> <li>• ستراتیجی هاریکار ریزه یه کا کیم زیا نا هه نه بو بریکارد هری یا یین دیت.</li> <li>• ستراتیجی هاریکار دشین بهیته جیه جیکرن (بو نمونه وی که سی گه له ک ریکین دیت یین دارایی یین هه ی، ژنده رین دیت یین دشیان دا بو جیه جیکرن چاره سه ری).</li> <li>• تو دشیی پتر ژ چاره سه رییه کی ب ههلبژیری.</li> </ul>
<p>٦. دارشتنا پلانا چالاک</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پلانا ورده کارکری پیشبیه کا چه وا و ل کیری بریکارد هری چاره سه ری خو جیه جیکه ت.</li> <li>• هاریکاریا وان بکه بو دهستنیشانکرن روژ و ده می کرنا فی چه ندی.</li> <li>• هاریکاریا وان بکه بو ههلبژارتنا چاره سه ری کا ئه و دی کیژکی ل دهستپیک ههول بو دهن ئه گه ر پتر ژ چاره سه رییه کی هه بیت.</li> <li>• گه نگه شی بکه کا کیژ ژنده رن ( بو نمونه پاره ، گه هاندن، که سین دیت و هوسا) کو دبیت ئه و فی پلانی جیه جیکه ن.</li> <li>• پیشنیارا هاریکاریین دهستپیک بو بریکارد هری بکه بو جیه جیکرن پلانی ( تیبینی، سالنامه، چالاکیین پلانی بو بریقه برنی دگه ل خوارنی یان روتینین دیتین رودانان).</li> </ul>
<p>٧. پیداچون</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ئه ف پینگافه رودده ت د رونه شتا بهیته دا، پشتی بریکارد هری ههول دای بو جیه جیکرن پلانی.</li> <li>• گه نگه شه بکه کا وان چ کرییه و چ کارتیکرن هه بونه ل سه ر ئاریشین ره سه ن.</li> <li>• هه ر ئاریشه یه کا وان هه ی د ماوی جیه جیکرن پلانی دا گه نگه شه بکه .</li> <li>• پلانی دانه و گه نگه شه بکه کا ئه و دی شین چ که ن د هه فتییا بهیته دا بو بهرده وامبون بو کارتیکرن و بریقه برنا پیشکەفتی یا ئاریشان. بهرده سترکنا کا چ هاتییه کرن د هه فتییا بوری دا.</li> </ul>

## پېښكېشكرنا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان

نه فرو نه م دې ده ست ب ناريشه يه كې كه ين نه وېن ته گوتېن كو بوينه نه گهرې پترييا نيگه رانييا من ( ناف بكه و پشكنيې بكه كا نه گهر بريكارده ري هېشتا دفتت كار ل سه وې ناريشې بكه ت ل ده ستېكي) خالا مه يا ده ستېكي دگهل هر ناريشه يه كې نه وه كو برياري بده ين كا كيژ به شېن وې د په راكتيكيه . ( دبېت تو پېدفي بي بيژيه بريكارده ري كا چ به ش د په راكتيكيه جارا ئيكي.)

نه و ستراتيچيا نه ز ته فيردكه مې نه فرو دې هاريكارييا ته كه ت دگهل به شېن ته يېن پراكتيكي. دبېژني برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان. نارمانجا مه نه وه ببينېن كا چ توخمين ناريشې تو دشېي چاره سره كې يان كارتېكرنې ليكيه ي. دبېت تو هه رده م نه شيې ناريشې چاره سره كې، به لې دبېت پتر كارتېكرنې ليكيه ي بريكه كې يان گهورينا ريكا تو به رسفدانا ناريشې دده ي، كيژك دشېت هاريكارييا ته بكه ت بو كيكرنا هه ستين نه ريڼي. ( بتايه تي دگهل هه ستين نه ريڼيېن بريكارده ري.)

چون د نافا هه ر ئيك ژ پېنگافين برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان دگهل بريكارده ري، پشت راست به بو شروفه كرنا رونا نارمانجين هه ر پېنگافه كې ( ناميلكا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان بكاريينه بو هاريكاريكرنا وي).

بو نمونه، دبېت تو بيژي نه فتن بهيت بو ۳ پېنگافانه، تيگه هشتا بارودوخين چاره سره كرنا ناريشان ب هزركرنې:

د فې خالي دا، هه ميا ته دفتت تو بكه ي نه وه ئينانا هه مې چاره سره يېن دشيان دا بو فې ناريشې هندي بشيې، گرنگ نينه كا نه و هز د باشن يان د خرابن. د پېنگافين بهيت دا تو دې برياري ده ي كا كيژ چاره سره ري پتر د هاريكارن بو چاره سره ريكرنا ناريشې.

### ته نكافي و كه فتن به رده وام

كه لك بريكارده ريڼ ته دبېت رويبروي ته نكافيېن به رده وام يان هه تا بارودوخين كه فكريڼ بن، و دبېت نه فته دژي شيانين وي كاريكه ن بو چاره سره ريكرن و برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان. نه فته دبېت چونكي نه يا ئيمنه بو جيېه جيكرنا چاره سره يېن دياركري ( يان هه تا تيكه لكرن د ستراتيچيېن ديتر دا). د هه مې ده مان تو دې پېدفي بي فې به رچاډ وه رگري و ريكان كه نغه شه بكه ي نه وېن تو پشت راست كو بريكارده ري ئيمنه وه كي پېدفي، د هه مان ده م دا ديسان هاريكاريكرنا وان بو به رچاډ وه رگرتنا هزران بو برېځه برنا ناريشين خو. هه ردو تو يان بريكارده ري پېدفييه هين برانن كو ناريشين دياركري نا "چاره سره بن" ب رپيا وان د نافه راستا بارودوخين وان يين نوكه دا ( بو نمونه نه گهر نه و د هه ژاريي دا بن، ل ده فته ركه جهي دژبه ربونان بن، هند).

ديسان دې بو ته د گرنگېن بو به رده وامبون ديتنا زانارييان ل دور كا چ مه ترسيېن راسته قينه هه نه بو بريكارده ري. د هه مې بارودوخان دا يا محته مه له كو هنده ك مه ترسيان بخوفه بگريت. هه رچه واپيت، بريكارده ري دبېت فان كه فتن پېشبينكري كه لك بلند بنرخينيت. نه گهر تو نه يي پشت راست بي ل دور كا چيېونيت فې ناريشې د بلندن بو چالاكيه كا دياركري، پېدفييه هه رجار تو شېوه رييا سه رپه رشتي خو وه رگري ده ستېكي.

## نمونه بین گشتی

ته منی بیرقانی ۳۴ سالن ئه وی راگه هاند زهحه تیا سه ره کی ئه وه په یوه ندیا وی دگل هه قزینی وی. وی گوته هاریکاری خو کو هه قزینی وی ل فی دوماهیکی کاری خو ژ دهست دایه و ئه فی چهندی بشپوه یه کی دیارگری بی ب په ستانه کا دهرونی و توپره کری هر ژ وی روژی وهره. ئه فی چهندی گه له فشار ئیخستیه سه په یوه ندیا وی و بیرقانی یا دهستپیکری ب هه سترکن ب بی ئومیدییه کا دژوار ل دور بارودوخ. ئه و بنیزیکی هه رویی شهران دکن. دیسان کارتیکرن ل سه ر گیلوی وی کرییه وی گوت کو ئه و پتیریا روژی یا توپره یه و وی گه له زهحه تی هه نه د کرنا تشتان دا کو یا فیربوی بو وان بکته. بتاییه تی، کو وی هه فالین خو ل فان دوماهیکا نه دیتینه، بشپوه یه کی به شه کی چونکی وی بتنی نه دفیا فی چهندی بکته، دیسان چونکی وی هه ست ب شهرمی دکر ل دور وی ناریشا وی هه ی.

بیرقانی و هاریکاری وی هه می ناریشه گه نکه شه کر ئه و وی ئاگه هدارگری د هه لسه نگاندنی دا و بریار دا کو ناریشا شهرکرنی دگل هه قزینی خو گه له کا گرنگ بو و پتر ژ هه میان دهیته چاره سه رکن. وان دبریار دا بو هه لبارتنا فی ناریشی چونکی ئه و دبو ئه گهری چیبونا گه له زهحه تیان. وی چ ناریشین بسانهیتر نه بون کو بقیته سه ره ده ریی دگل بکته. ئه و ناریشه هاتینه هژمارتن دگرنگن به لی ناهینه چاره سه رکن ژوانژی یا هه قزینی وی ده می کاری بده ستخوفه دینیت و راوه ستانا هه قزینی وی ژ هه سترکن ب توپره یی و په ستانا دهرونی بونی. وی باوه رنه دکر کو ناریشین وی نه دگرنگن، له وما ئه ف لیسته ب بوشایی هیلا.

بیرقانی ستراتیجیا برقیه برنا پیشکته فنی یا ناریشان جیه جیکر دگل هاریکاری خو، هه رچه نده ل دهستپیکری وی ده من بزهحه تین چاره سه ریین دشیان دا یین تیگه هشتنا ناریشین ئالوز هه بون، وی و هاریکاری وی پیکفه کاردکر. ته ماشه ی ره ش نقیسا برقیه برنا ناریشین ته مام بوی بکن د لاپهری بهیت دا.

<p>✗ نارېشېن نه هېنه چاره سرکړن</p> <p>بدهسټه ټینانا هه څړنې من بو کاره کی، کیمکړنا توپړه ییا هه څړنې من</p>	<p>✓ نارېشېن دهېنه چاره سرکړن</p> <p>کیمکړنا شېری دگهل هه څړنې من، باشترکړنا</p> <p>گیول منی کیم</p>
<p>هه ر روژ شېرکړن دگهل هه څړنې من</p>	<p>نارېشا دهېته چاره سرکړن ب هه لېږتړه</p>
<p>من دڅیت نه ژ څمارا قهرقه شین من هه ین دگهل هه څړنې خو کیم کم. نه م هه ر روژ شېران دکه ین هه تا فی گافکی.</p>	<p>نارېشې پټناسه بکه</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نه کړنا چ تشتان- خو ل وی بگره دا کاره کی بدهسټخوځه بینیت و ته ماشه بکه کا نه گهر نه ځه دی یا باشتر بیت.</li> <li>• بېژه وی نه و پېدځی که سه کی جفاکېیی به رنېاسه بینیت بو هاريکاريکړنې.</li> <li>• بېژه وی بلا نه و هښتا پیکولان بکه ت بو لیکه ریان ل کاره کی.</li> <li>• نه ژ دشپام ل ریکه کی بگره م بو بدهسټه ټینانا پاره ی.</li> <li>• دگهل هه څړنې خو باخځم ل دور نارېشان- داخازا ټاموژگاريین وان بکه م.</li> <li>• داخازي ژ دهیکا خو بکه م بو ټاموژگاريان.</li> <li>• بېژه هه څړنې خو نه ژ نه یا بکه یفم.</li> <li>• وی به ټلم.</li> </ul>	<p>رېکین دشپان دا بو برېښنه نارېشې</p> <p>نه ژ دی چوا نارېشا خو چاره سرکه م یان کیم کم</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دگهل هه څړنې خو باخځم ل دور نارېشې. دگهل ټانی باخځم ( هه څړنې باوه ری پی هه ی) ل دور نارېشې. نه وئ هه مان نارېشه هه بو دگهل هه څړنې خو و نه و پتر یا محتومه له د بارودوخی بکه هیت.</li> <li>• داخازا ټاموژگاريان ژ دهیکا خو بکه م. بتنی ب کورتی نه وین نارېشې بهسکرین و بو داخازکړنا کا نه و دی شېت چ که ت.</li> <li>• بېژه هه څړنې خو نه ژ نه یا بکه یفم.</li> </ul>	<p>چاره سرکړن هاريکار</p>
<p>دوشو مې: سه رهدانا ټانی کر ( هه څړنې باوه ری پټهاتی) ل دم ژمیر ١٠ ټی سپیدی پشټی من زاروک برینه قوتا بځانې. ټاخفتن دگهل وئ سه باره ت شېرکړن دگهل هه څړنې خو.</p> <p>پټنچ شېمې: ده مې من سه رهدانا دهیکا خو کری، دیاربکه م بو وئ کو من هنده ک نارېشه یین هه ین دگهل هه څړنې خو. داخازي ژ ټیکه م کا نه و دی بو من چ که ت د بارودوخی من دا.</p> <p>سپیده هییا روژا شېمې: هه څړنې دی ل مال بیت، دیار بکه م بو وئ کو نه ژ هه ست ب گه له ک بی که یفی دکه م چونکی مه گه له ک شېر یین کرین. خول ل به ندا به رسفا وی بگره.</p>	<p>پلان</p> <p>(چوا تو دی چاره سرکړن ته هه ی گونجینی)</p>
	<p>پیداچون</p> <p>(پشټی هاتی ته مام کړن)</p>

بېريځانې هندهك تېبېني بين نفيساين دا ل بيرا خو بينته ځه پلانا خو يا حفتيا بهيت ته مام بكهت. رونشتنا بهيت ټو دى ځه گهرت، ټركى خو يى ته مامكرى. دومايك گوشا خشتى ( ټوا ل خوارى كوپى كرى) پېداچونا وى توماركرهيه.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ټانى گه لكا هاريكار بو. هرچه نده وى چ ټاموزگارپين نوى نه بون، ټاخفتن دگل وى هاريكارى كړ. من هه ست ب باشيى كړ پشتي وى ديتنى. گټولى من پېچه كى باشت لپها. مه ديسان به حسى هندهك تشتن ديتر كړ كو بهيځه دانه كى دده ته من څ هه ستركن ب تووره يى بو هه مى دهمان.</li> <li>• دهيك من گوته من پېدقيه تو دگل هه ځيځنى خو باخفى به لى د بيزاريا وى بگه هه و بېريځانې څ وى نه كه كو كارى خويى څ ده ست دايى. ټوى هاريكاريا من كړ كا دى چوا ټه ز دگل وى ټاخفم، لهوما من هه ست ب پتر باوه ريى كړ.</li> <li>• من د هه مان ټيځاريدا دگل هه ځيځنى خو ټاخفت چونكى من هه ست ب باوه ريى كړل دور نيزيك بونا وى. ټو دگل من رازيو. به لى هيشتا ټم نه دپشت راستن دى چ كه ين ل دور ځى چه ندى.</li> <li>• مه هيشتا دوو شهريځ ديځن مه زن بين هه ين دځى حفتى دا، به لى ټه ځه كيتم څ بهرى نوكه و ټم باشتريځ د گهنگه شهكرنا ناريشين پشتي ديتنى څ بهر ټاخفتنا مه بهرى نوكه كرى.</li> </ul>	<p><b>پېداچون</b> (پشتي هاتيه ته مام كرن)</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

د ځى نمونه پيدا دا، بېريځانې ب ته مامى ناريشا خو چاره سر نه كړ ( شهركرن دگل هه ځيځنى خو). هرچه وابيت، تا راده يه كى كيم كړ. چالاكيځن وى چ كارتېكرن ل سر ناريشين وى نه بون، ب واتيه كا ديتر كارتېكرنا شهري ل سر گټولى وى – وى گټولى خو باشتريكر ب رپيا ټاخفتنى دگل هه قالين باوه ريپيكرى. د هه مان رونشتن دا، هاريكارى وى ټه زانياريه بكارنيناڼ بو بالكيشانا ده ستپيكرن، بهرده وامبونى ( به شى ۸ ټى بيينه). ټه ځى گه لكا هاريكاريا بېريځانې كړ بو ده ستپيكرنا چالاكيځن وى راوه ستاندين بكهت، و ځى گټولى وى باشت لېكر.

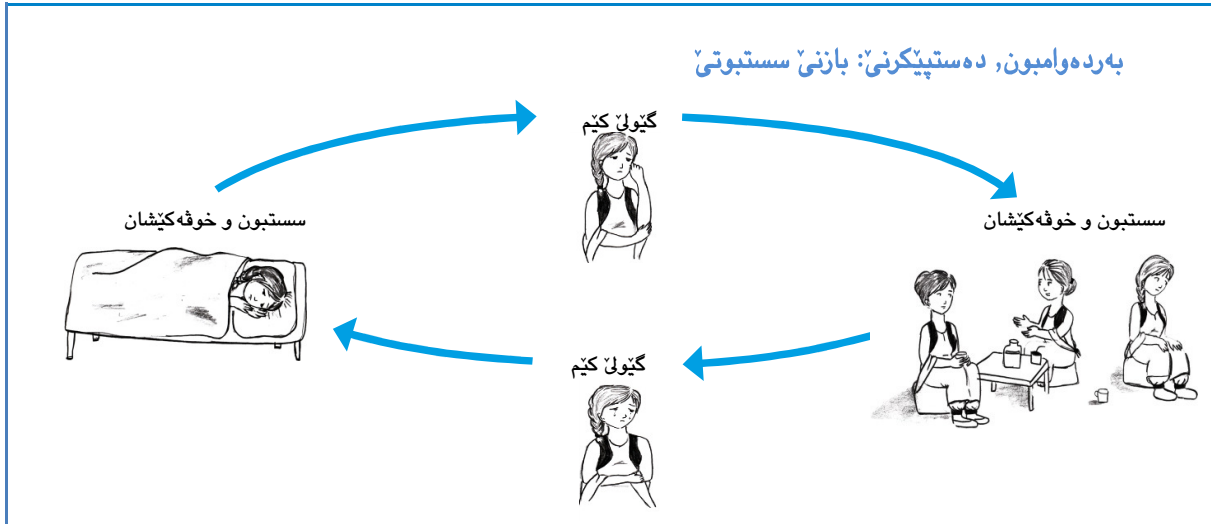
د هه مان رونشتن دا، بېريځانې و هاريكارى وى گهنگه شهكر ل دور كا دى چوا شيت بهرده وام ناريشان دگل هه ځيځنى خو ده ستنيشان كهت. وان پېداچونا چاره سرپين مومكځين ټيگه هشتنا ناريشين ب ټالوزين بهرى نوكه دا بيينن كا ټه گهر ټيك څ ټان يا هاريكاريت بو هه ولدانى د حفتيا بهيت دا. ديسان وان هزريځ هندهك چاره سرپين ديتر كرن كو دبيت هاريكارين ( ب واتيه كا ديتر، د پروسه يا بريځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان را بورين بو جارا دووى. څ پينگاځا ٣ ټى).

بو حفتيا بهيت هاته بريار دان كو بېريځان پتر دگل هه ځيځنى خو باخفيت ل دور شهركرنى. بريار دا كو دى هزه كا باش بيت كو ټو و هه ځيځنى خو هه ردوپيگه ستراتيچيځن بريځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان راهيتان بكن. بتاييه تى، هه ول بدن و هزا پيگه ب هه چاره سرپيه كا دشيان دا بكن بو ناريشا گه لكا شهركرنا وان. ب ځى ريكي ټو يى ناريشى پارځه دكن، پتر كو بېريځان ځى تشتي بتنى بكهت.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• چ جورين ناريشانه ټه ستراتيچيه يا گونجايه بو</li> <li>• پينگاځين بريځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان</li> <li>• چوا پېښكځيكرنا رامانا ناريشه يان بو بريكارده ري ته</li> <li>• چوانبيا بريځه برنا ناريشين ده ستنيشانكرى ټو وين دياردين دگل ټان ستراتيچيځان</li> </ul>	<p><b>د ځى به شى دا تو</b> <b>فيږيوه</b></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------







ئارمانجا دەستپێکرن بەردەوامبون ئەو ڤی بازنە ی بشکینیت و گێولی بریکاردەری باشتەر لیکەت ب پێیا هاندانا وان بو بەشداریکرن بو جارا دوویی د چالاکیی خوش و ئاراستەکرنا ئەرکان دا زێدەباری گێولی وان.<sup>١٤</sup> تو دئ پێدڤی بی پەيوەندیی ب بریکاردەران کە ئەو پێدڤی بو " جارا ئیکی بکەت و هاندان و هەستین ئەرینی دئ ل دویدا ئین " پتر ژ خوگرتنی تاکو ئەو هەست ب هاندانی بکەن بەری دەستپێکرن چالاکیی.

چونکی بریکاردەر دئ بشپۆهەکی دورست هەست دکن کو ئەو نەشین بەشداریی د ڤی چالاکیی دا بکەن یان هاندانین گەلە کێم پین هەین بو کرنا وی، یا گرنگە تو هەندە ئارمانجین گەلە ک بچوک دانی بو بریکاردەری داکو جیبەجیکەت. ئەڤە ئەو ستراتیجیە ئەوا کو رویرووی هەندە سەرکەفتان د کرنا وی دا دبن هەتا کو پارچەیهکا بچوکی ڤی ئەرکی بشپۆهەکی دورست یا هاریکارە بو باشتەرکنا گێولی، هەستی بەدەستڤهئینانی و باوەریا بریکاردەری. لەوما یا گرنگە تو هەول بەدی بو دانا ئەرکان ب باشتەرین شیوی تو دشی ب وی ریکا کو وانا وی دئ ئەو بیت کو هەندە سەرکەفتن دئ هەبیت. هەلبەرتنا هەندە ئەرکین ئاسایی و دابەشکرنا وان بو پێنگاڤین بچوک ئەڤە ریکەکه بو پشت راستکرنی کو ئەڤە سەرکەفتنه.

### نموونه یا گشتی

بریکاردەر ئیدی بەشداریی د هەلکەفتین جفاکی دا ناکەت ئەوین بەری نوکە دخوش. هەلکەفت دهاوەکرن سی ئیڤاریان د حەفتییدا. هاریکارین بریکاردەران پێشنیارکریه کو ئەو هەلکەفتەکی دگەل هەڤالان برێڤهت، بەلێ نە ب شیۆهەکی دورست بەشداریی د هەلکەفتی دا بکەت ( ب واتایەکا دیتەر، بتنی سەیرکرن). بریکاردەر پاشان هیدی دئ پێشڤهچیت کو ئامادەبیت بو جارین پتر د حەفتییدا هەروسا تەڤلیبونا خو زێدەتر بکەت د هەلکەفتی دا.

د نموونهین دژوارترین پتر پین نەچالاکیی دا و خەموکیی، دبیت تو پێدڤی بی ئەرکان دابەش بکە ی بو پێنگاڤین گەلە ک بچوک. گەلە ک بریکاردەر دبینن کو دەستپێکرن ئەرکان بزهەمەترین بەشه بەلێ دەمی وان دەستپێکری، ئەو دشین دگەل ئەرکان بەردەوامبن و تەمامکرنا پترا وی ئەوا پتر رەسەن د پلاندانایی. بو ئەڤی ئەگەری، پێشنیارکرنا ئەرکەکی ئاسان و بساناهی ل دەستپێکی بو بریکاردەری کو دبیت هاریکاریا وان بکەت دەستپێکەن.

<sup>١٤</sup> دگەل دەستپێکرن، بەردەوامبون ( دیسان هاتیه نیاسین ب چالاکرنا رەڤتاری)، ئەم ئامارە ب زێدەبونا ئاستین چالاکیان دکەین بشپۆهەکی گشتی، و ئەڤە پێکدەیت ژ راھینانین فیزیکی.

## نمونه يښ گشتي

بريکاردهري بريار دا جلوبه رگان بشوت د ماوې هفتيا بهيت. وې گله که هست ب وهستياني و تووره يي دکر و هرز دکر کو ټرک گله کي مه زنه. وهک ټه نجام وې چ شيشتن نه کر. بريکاردهري پيشنار دابه شکرنا ټرکان کر بو پينگافين بجويکتر- کومکرنا همي جلکين پيس ټوئين پيدفي شويشتني روژه کي، و ريژکرنا جلکوبه رگان بو کومين جياواز روژه کا ديتر. ل دويف وې دا هه لېژارتنا کومه کا ديتر يا جلکوبه رگان بو ده ستيځکړني دگه ل و نارمانچ شويشتنا بهنده کي جلوبه رگان بو هر روژه کي.

دهمي هاندان و گنول بشيويه کي ديارکري د کيمبن، پيشفه برنا روتيښي يان تومارکرنا چالاکييان د دهه کي ديارکريي روژي دا دبیت هاريکار بیت. هاريکارييا بريکاردهري بکه بو هه لېژارتنا دهمي و روژي کا کهنگي ټو دي کيمتر بي سهره نجراکيش ليټين و ديسان کهنگي دي ټو هه ردهم هست ب کيم وهستياني يان بي ټومنديي دکه ت ( بو نمونه ل سپنده هييان دهمي زاروک دچنه قوتا بخاني). سالنامه يا ناميلکي بکاريينه (هه فېچي B بيينه) دبیت يا هاريکار بیت بو تومارکرنا فان زانياريان بو بريکاردهري بو برنا مای. بکارثينانا هنده ک بريثينانين ديتر دبیت ټوژي دهاریکار بن: بو نمونه، بکارثينانا هشيرکهري ل سهر تيله فونين وان، هه فبه رکرنا فان ټرکان دگه ل چالاکيښ جفاکي يان ده مين خوارني يان هه بونا هه قاله کي يان ټه ندامه کي خيژاني بيرا وان ل همي ريکين باشين هاريکاريکړني يښ بريکاردهري بينيت بو ته مام کرنا ټرکان.

## شروقه کرنا به رده وامبون و ده ستيځکړني بو بريکاردهري

وهکي دگه ل وان ستراتيچيښ ته داينه نياسين، يا گرنگه شروقه بکه ي کو ده ستيځکړن و به رده وامبون يا کاريگه ره و ژيان به خشه بو به خته وهرييا هستي. دانا شروقه کرنه کا باش کو بشيويه کي ده ستيځانکري يا گرنگه ټه گهر بريکاردهري بريار دا کو هستين خو بلندتر ليټکه ت د رابردوي دا به لي سهرنه که فت. دبیت هنده ک دم بقيت تاکو تو وان رازي بکه ي بو جارا دووي هول بدن. پتريا جاران نه سهرکه فتن هه بويه چونکي بريکاردهري ټو نارمانجين دانانين ټوئين گله که بمه ره ق و بزه حمه ت بو ته مام کړني. وهک ټه نجام، گله که گرنگه کو ل ده مي دابينکرنا شروقه کړني بو بريکاردهري تو په يوه نديي ب شيويه کي گهرم بکه ي و تيگه هشتني بو نيگه رانيښ وان بکه ي، هه تا ټه گهر ټه فې دنافا خودا کيم باوهري ب ستراتيچيښ هه بيت. بالکيشاني ل سهر بريکاردهري به رچاډ وهگره کو وان چينه ژ ده ست بدن ب هه ولداني داکو پتر چالاک بن.

## پشكاركرنا خيزاني يا هه قالان

ل بيرا ته بيت نه گهر بريكاردهرى چه زكر كو نه ندامه كى خيزاني يى باوه ريبتيكرى يان هه قالهك ناماده بيت ده ستيكرنى، به رده وامبونى ل ده مى تو دهيه نياسين، پيدفييه تو وان داخواز بكهى. دبیت نهغه يا هاريكار بيت، بتاييه تي نه گهر هه قال يان نه ندامى خيزاني بشين هاريكاريى بكن به شداريى د نهرك و چالاكيين خودا بكهت.

### ۱. پيشكيشكرنا بازنى سستبونى

د دانه نياسينا ده ستيكرن، به رده وامبونى دا، يى پشت راستيه بو گرندانان زانياريين گشتي ب ئاريشين دياركرى يين بريكاردهرى. بشيوه يه كى تاييهت. باخفه ل دور كا چهوا ئاريشين بريكاردهرى ته فكاريى د فه كيشانا وان ژ چالاكيين دياركرى دا دكهت. ديسان ناميلكا ده ستيكرن، به رده وامبونى نيشا بريكاردهرى بده (هه فچيى E) ل ده مى شروفه كرنا بازنهى.

ل خوارى شروفه كرنا ستاندارده. دبیت ته بقت تو هندهك زانياريان زيدهكهى نهوين كو پهيوه نديدار و دياركرى ب بريكاردهريغه، يان ته دقت تو هندهك زانياريين دياركرى يين پتر دنافا بكهى پشتي دانا فى دانه نياسيني (بو نمونه "نوكه نهوا نهز لى ناشنابويم ژ نهوا ته گوتيه من كو تو يى راوه ستيياى ب كرنا..."). نهغه مزاره كو تو ههست ب پترا رههتيى و باوه ريبتي بكهى.

نهغه گهلهكا به ربه لافه بو وان كه سين رويبروى زهمهتيا، ژ ده سندانى بوين و رودانيت زيانى يين ب پهستانهكا دهرونى بو رويبرويبونا گهورينان د گيولى وان دا و هستيان بشيوه يه كى ئاسان. ب بورينا ده مى، نه گهر گيولى كه سى باشت لینه هات، نهو هه ردهم ده ستيپدكهن ب هه سكرن ب كيم هيژى و هاندانى بو كرنا تشتان نهوين فيربوين بهرى نوكه گهلهك ب ئاسانى بكن. دبیت نهو ديسان ده ستيپدكهن ببينن كو نهو ئيدى خوشيى ژ چالاكيان نا بينن نهوين كو بهرى نوكه خوشى بو دابينكرى. نهغه دشيت بازنهى ده ستيپدكهن كا ل كيرى دى گيولى كه سى كيم بيت، كو دى بيته سهدهما فه كيشانا پتر ژ چالاكيان، كو دى بيته نه گهرى پترا نزمبونا گيولى و هوسا. (فى بازنهى بكتشه، وهكى يا ديار ل سهرى، بو بريكاردهرى.)



نهم دبيزينه فى بازنى سستبونى. ب مخابنيغه، نهغه بازنه ته دهيليت بمينييه ئاسيبيى د كيميا گيولى يان خه مگينيا خودا. هه ردهم خه لك دى هزرکن، "نهز دى فان تشتان دوباره كه م ده مى نهز ههست ب باشتريونى دكه م" يان دى هزرکهن كو بهيزيونا ههستان دى بيته سهدهما چالاكيبونى، به لى دراستيدا چالاكيبون ديبيته سهدهما بهيزيونا ههستان، لهوما گهلهك خه لك ده ستيپدكهن ههست ب باشتريونى بكن ههتا نهو چالاك نهبن. بو شكاندنا فى بازنهى تو پيدفى كرنا تشتاني بو جارا دوويى، ههتا زيدهبارى هندى كو ته هز نهبيت بو وي. ل بيرا ته بيت كو گهلهك خه لك باشت لينا هين ههتا كو نهو چالاك بن.

بو گهلهك خه لكى نهو دهست ب كرنا ويى چالاكيى دكهن يا كو ب زهمهت تر. به لى نهز دشيم وه پشت راستكه م كو گهلهك خه لكى ده مى دهست ب كرنا ويى كرى ئاسانتر ليها ت ئو به رده وامبون.<sup>۱۰</sup>

<sup>۱۰</sup> د هه مان چارچوفه دا دبیت تو نومونه يا پيدفى بو پالانا ئوتومبيلى بو كاركرنى بكاربينى بو بده سته ئينانا پاترييى دا كاريكهت بو جارا دوويى.

## نمونه یا گشتی

بریکاردهری بی ئومیدیه کا زیده یا هه ل دور بیکاریی و هه ژاریی و ریژا بلند توندو تیژیی د جفاکی دا. کو یا نه ئیمن لیکری بو خیزانی کو ژ مالی دهرکه فن. ئوی هر جار د رنشتان دا دگوت، " ژیان چ جارا باشر لینا ئیت. ئه ز نه شیم چ تشتان بکه م بو گهورینا فی، زاروکین من دی مه زن بن د هه ژاریی دا چونکی ئه ز نه شیم چ تشتان بکه ورم. " وی ده ستنیکر بشپوه کی بهرچاڅ خوبغه کیشیت ژ خیزانا خو، ژ ئه گهری هست پیکر نه کا دژوارا بی نرخیی و گونه هی کو ئه و نه شیا ژیا نه کا باشر بو وان دابین بکه ت.

هاريکاري وی گوته وی، " ئه څ بارودوخه دياره بی بزه حمه ته بوته و خیزانا ته. یا تیه تیغه هشتن کو هنده ک کس ل دهرویه ریڼ ته دی هست ب بی ئومیدی ل دور فی چه ندی و تووړه ل دور چه وانییا کارتیگرا وی ل زاروکین ته که ن. دیسان دشیته بهیته دیتن کا چه و ئه څ هسته دبیت بشپوهیه کی درست ته ئاسی که ت دی بارودوخ ل چونکی ئه و گه له ک بهین. زیده باری هندي کو تو نه شی هه می پروگرامی هه ژاریی وتوندو تیژیی بکه وری د جفاکی دا. پتريا جاران هنده ک تشتین هه ین تو دشی بکه ی کو هاريکار بن بارودوخ ته باشر لیبکه یان بو باشر کرنا گیلو ته، له و ما ئه څه ده می بارودوخ ته دگهورن دشی وان جیبه جیبه کی، چونکی تو بی هست ب پترا نه ریڼی دکه ی. بو نمونه، وه رگرتنا پېنگاڅه کا بجوېک بو ده ستنیکر نی نوکه دی ئاسانتر لیته ت کو تو ریکی بیی بو چیکرنا ژیا ره کی ئه گهر ده لیڅه یا بهر ده ست بیت. سهره دهریکرنا فان جوړه ده لیغان دبیت گه له کا بزه حمه ت بیت بو کرنی ده می تو هست ب گه له ک بی ئومیدی و بی نرخیی دکه ی.

ئه څه هستین بی ئومیدی و بی نرخی د بهر به لافن بو وان که سین د بارودوخین وه کی بی ته دا دژین. و گه له کا بهر به لافه بو که سان ده ستنیکر ب څه کیشانی ژ چالاکیین خویڼ ئاسایی، وه ک کرنا تشتین خوش دگه ل خیزانین خو، چونکی ئه و هست ب گه له ک نه ریڼی و وه ستیان دکه ن. به ل ب بورینا ده می ئه څه باز نه پېښه دچیت و بشپوهیه کی درست دی گیلو ته خرابتر لیکه ت، له و ما دبیت تو هست ب څه مگینی بکه ی یان ب ته مامی نه شی سهره دهری بیکر کا ئه ریڼی ل سهر ژاریشین پراکتیکی بکه ی. و نوکه من دقیت دگه ل ته باخم ل دور ستراتیجیا ئه ریڼ نارمانجا وی بلندکرنا چالاکیا ته یه بو جارا دووی له و ما دی گیل و هستی ته بی وه ستیان دی باشر لیته ت. دبیت تو بیی کو تو باشر دشی رویروی فان ژاریشین بزه حمه تین پراکتیکی بی ئه و ده می ته ده ست ب فی ستراتیجی کر. "

## ۲. نیاسینا چالاکیان ئه وین بریکاردهر دشیته ده ستنیکر بو ته قلیبونئ بو جارا دووی

بو فی پېنگاڅی، تو دشی نمونه یا ژ سندوقین چالاکیان ئه قین ل خوارئ بکارینی. بوراندنا ده مه کی گه له کی کورت بو نیاسینا ب کیما تی ئیک چالاکیا خوش ( هه ر چالاکیه کی ژ ئیکه م سی سندوقان) و ب کیما تی ئیک ئه رک ( چالاکی ژ دوما هیك دوو سندوق). چالاکیا خوش دشیته بیته تشته کی خوش به خش کو بریکاردهر فیزیوی بکه ت به لئ راوه ستیان بو کرنا وی (بو نمونه یاریکرن دگه ل زاروکین خو). ئه رکه کی پیدفی بو ژیا نا روژانه دی کرنا یارییا فاتوران بیت، بازارکرن بو خوارنان، شوشتن، خارن و هوسا. هه بونا به له نسه کی دنافه را چالاکیان دا ئه وین خوشیه کی دن و ئه وین هستا بریکاردهری یا بهر ده ستنیانی باشر لیبکه ت دشیته گه له ک هاريکار بیت بو باشر کرنا گیلو. بی هشیاری مانا فی به له نسی به. ب واتایه کا دیتر، هه ول بده بو لادانا هه بونا بریکاردهری بتنی به شداریکرنا د رودانین خوش دا کو وان ئه رکین خویڼ هه ر روژ بیڼ جیبه جیکرین بی زه حمه تی.

گه له ک بریکاردهران دبیت پېښناریڼ خو هه بن ل دور کا چ چالاکیه وان حه ز هه یه به شداریی تیدا بکه ن بو جارا دووی. ئه څه ئه و چالاکیینه ئه وین فیزیوی کو خوشی و ته ناهیی بو وان دینیت، هاريکاريیا وان بکه سهره دهری دگه ل ژانان بکه ن یان هاريکاريیا وان بکه هست بکه ن کو وان حه ز هه یه بو بهر ده ستنیانا هنده ک تشتان. هه رچه وابیت، بریکاردهر پیدفی هنده ک هاريکاريی یه بو نیاسینا چالاکیان. نمونه یا ژ سندوقین ل خوارئ بده یا چالاکیین تو ده زمیری دگونجاینه بو بریکاردهری.

ټه ډله ل دويډ ته و بريکاردهرى دمښت بريارى پټکفه بدن کا چند چالاكى دى شين هينه بريځه برن بو بريکاردهرى د هفتيى دا. به لى ته دقت، ب باشتين شيوهى تو بشيى، کو پشت راست بکه کو بريکاردهرى دى هندک سهرکه فتى بدهست خوفه ټين کو بشين باوه رپيا خو بلند بکن. ټه گهر بريکاردهرى نه محتهمال بيت بشيت هر دوو چالاکيا بريځه بهت، ټيکى بو ټيگه ( خوش يان ټرکين ټاراسته کرى) کو ټه ډله دى جياوازيين گه له که مزن چيکهت بو وان. ټه ډله دبیت بهيتته برياردان ژ لايى بريکاردهرى ټه گهر تشنه که هه بيت ټه وان ب دورستاهى بقت دهست ب کرنا وى بشيويه کى ريکستى بکن بو جارا دووى. يان دبیت چالاکيه که هه بيت کو تو دوى باوه رپى دايى دى گه له کا هاريکاربیت بو گيولى بريکاردهرى يان ټاريشين پراکتیکی بين ديت ټه گهر وان به شدارى د چالاکيان دا کر بو جارا دووى ( بو نمونه ياريکرن دگل زاروکان دبیت وانان بدهته بريکاردهرى بو نياسينا ټاريشا زاروکان ټه وین گه له که هشارپيا وى داخازدکن).

دبیت تو ببينى کو بريکاردهرى هندک چالاکيان به لېژريت کو ستراتيچين ديت برخوه بگريت، وه که سهره دانان هه فالان (بهېزکرننا پشته فانييا جفاکى) يان هيدى بهين هه لکيشان ( بريځه برن په ستانا دهر ونى). ټه ډله دبیت گه له که دهارياکرن.

هزرکرن ل دور تشتين تو فيربوى بکهى بهرى تو ههست بکهى ب فى ريکى، ټيک خوشى چى يه يا چالاکيا خوشه بر کو تو دشيى ده سټېکيه کى ب کرنا وى بو جارا دووى يان بو پتريا جاران بکهى؟ يان هزر بکهى ل دور کهنگى هين دى ههست ب باشيى کن، ټيک ټه رک چى يه، ل مال يان ل کارى، ټه وین ته دکرين بشيويه کى ريکستى کو تو ټيدى ناکه ي يان تو کيم دکه؟ گه له که باشه، نوکه ټه دى هندک دهمى بورينين بو دانانا پلانه کى بو فان ټه رکان بو ته داکو دهست ب کرنا وان بکهى بو جارا دووى دماوى هفتييا بهيت.



### ۳. دابه شکرنا ټه رکان بو پينگافين بچويکتر

هاتيه زانين کو بريکاردهرى گټوله کى کيم، کيميا هيزى يان خه مه کا هه، يا گرکه بو دابه شکرنا ټه رکين گشتى بو بين بچويکتر و پينگافين پتر دهين بريځه برن. ل بيرا ته بيت. چونکى بريکاردهرى ههست ناکه ټه وى هاتيه راسپاردن بو فى ټه رکی و پشت راستکرن کو ټه وى رويروى هندک سهرکه فتان دبن د ته مامکرنا ټه رکان دا. ټه ډله دى هاندانا باوه رپا بخو کهت و دى دهست ب کارټيکرن ل گټولى وان کهت.

بو نمونه، " پاڅرکنا شوقه يا خو يان پاڅرکنا جهى خو ( بو نمونه جهى زادليناى، جهى نفستنى و هوسا) وان ولېکه کهت کو پتر بهينه بريځه برن و بده سټېک ټينان بو بريکاردهرى.

### ۴. پلان دانانا ټه رکان

گه له کى سنورداربه به دگل بريکاردهرى ل دور هه لېژرتنا دهمى و روژى کا کهنگى ټه و دى پلانى دانن بو کرنا چالاکيى. و فى زانيارپى ل سهر ره شنفيسى ده سټېکون، به رده وامبونى بنفيسه. دبیت کو تو دهست ب ټارمانجين بچويک بکهى، وه ته مام کرنا چالاکيان جاره کى د هفتيى دا. بکارټينان بيرهاتنان دبیت ريکه کا هاريکار بيت بو پشت راستکرنى کو بريکاردهرى ټه رکين حزل ل سهر هه ي بين ته مام کړين. بو نمونه، دبیت يا هاريکار بيت بکارټينان هشارکه رى د ټيله فونا وان دا ( ټه گهر وان هه بيت)، هه مبه رکرنا ټه رکان دگل چالاکيى جفاکى يان دهمين خوارنى، يان داخازکرن ژ هه قاله کى يان ټه دنامه کى خيزانى کو بيرا وان بينن. دبیت تو بينى يا هاريکار بيت کو سالنامى بکاربينن بو بيرټينان بريکاردهرى بو ته مام کرنا چالاکى يان ټه رکين خو.

## پیشنارین ده ستنپکرن، بهرده وامبونۍ

### خشته په کی ده می بخو دانه

- خوارنا دانه کی بزاره یان زادی
- په رتوکان بخوینه
- سستکرن و هزرکرن
- دوعاکرن
- لینان
- گوهدانا موزیکی
- ستران گوتن یان ژه نینا موزیکی
- دهوات
- کرنا هنده ک کارین هونه ری ( بو نمونه وینه کیشان، رهنګګرن)
- خواندنا روژنامی یان گوڤاری
- کرن و ریکخستنا گولان
- نفیسینا هه لیه ستنی، روژنامی یان چپروکی
- سه رهدانا جهه کی جوان
- ته ماشه کرنا وینین که فن
- فه هاندن و رستنۍ
- چونا ماسیگرتنۍ

### په یوه ندی

- سه رهدانا هه څاله کی یان خیزانه کی ( بو خوارنی یان چالاکیه کی)
- سه رهدان یان ته څلیبونا دیر، مزګه فت یان به رستګه هه کی
- په یوه ندیکرن یان ټاخفتن دګه ل هه څاله کی، جیرانه کی یان نه ندانه کی خیزانی
- میټه څانکرنا جیرانان بو څه خوارنا څه هوئی یان چایی یان پارڅه کرنا زادی دګه ل وان
- ته څلیبونا کومین جفاکی یین ناڅخویی
- دانا دیاریه کی بو که سه کی
- کرنا یاریه کی دګه ل خیزانی یان دګه ل جیرانا

### چاڅدانا خوپی

- رابون ژ څه و هر روژ د هه مان ده می تو فیږیوی
- له شنی خو بشو
- جلکږن خو بګه وره
- پرچا خو شه که

### چالاکبون

- بریڤه هه ره بئنی یان دگه له قاله کی یان خیزانی
- هه ولا چالاکیه کی بده کو ته بهری نوکه هه ول نه دابیت
- پیابون ژ پاسی راوه ستانه کی بهری راوه ستانا ته یا ئاسایی
- دهوات
- یاریکرن و چالاکي دگه له زاروکان

### بده ستفه ئینان

- شویشتنا جلوه رگان
- مالینا ناڤ مالی
- سه روبه رگنا جهین نفستنی
- بازار بو زادی یان پیدڤیڤین دیتر
- ریک وپیکرنا جهین مالی (جهه کی بئنی بهه لبریره، نه هه می ناڤ مالی)
- خوارنی بلینه
- چالاکین چافدانا زاروکان\_ ورده کارییان بده \_\_\_\_\_
- چاکرنا جلوه رگان
- پاره دانا فاتوران
- خواندنا پوستان
- کرنا کارین زه فیان
- هاریکاریکرنا زاروکان د ئه رکین قوتابخانی دا
- ئافاکرن و نویژه نکرنا ئافاهیازی، موبیلیات، به شه کی خانی و هوسا
- ئه رکین کارکرنی ( ئه رکین بده ستخستنا ژیانی) \_ ورده کارییان بده \_\_\_\_\_
- ئه رکین پیدڤی بو ریکخراوین جفاکی (یان مینا وان) \_ ورده کارییان بده \_\_\_\_\_



## خه م و ژده ست دان

خه م سهرهاتيه كا گه له ك تاكه كېسيه ,خه لك خه ما بو مرنا كېسې خوشتېي يان ژ ده ستداننېن ديتړ دخون ( بو نمونه مال, كار, خاوه ندرابيون) ب ريكتېن جياواز و بو ماوېن جياوازيڼ دهمې. هه رچه واپيت, پترييا جاران مينابونه ك هه يه دتاريشنېن هه ستي دا ئه وېن خه لك وه سفدكته دهمې رويېرې ژ ده ستدان كېسې خوشتېي دېن. بو نمونه گه له كا به ربه لافه بو بريكارده ران كو رويېرې نه خوشيېن د هرونې دېن ئه وا كو گه له ك وه كې خه مگينيې. بشپوه يه كې به رده وام كيميا گيولي, خوشي وه رنه گرتنا تشتان هندي ئه و بكاربينن, خوفه كيشان يان فهدركرنا خو ژ يېن ديتړ, كيميا هيزي و هوسا.

بو پترييا خه لكې, ئه ف تاريشنېن هه ستي ب بورينا دهمې دي كيم بن. د هندك جفاكان دا, خه لك پيشبينيې دكهن كو بزفرنه ژيانا خو يا نورمال د هيفان دا و يېن ديتړ د سالان دا يان پتر. هه تا نوكه د گه له ك جفاكېن ديتړ دا ئه ف نه يا دياركرييه. د پترييا رهوشان دا, خه لك دي ده ست ب زفرينا خويه تيا خويا نورمال كهن دماوي شش هيفين ده ستپيكي دا پشني ژ ده ست دانا وان. ئه فه رامانا وي نه ئه وه كو ئه و بشپوه يه كې پيدفي يېن راوه ستيان خه ما بخون. بتني كو ئه ف تاريشنېن هه ستي ئيدي مايكرني د رولي وان د ژيانې دا ناكهن ( بو نمونه چونا كاري, جفاك دوست و هوسا). هه رچه واپيت, بو گروپين جودايين خه لكې, ئه ف تاريشه دبېت دبه رده وامېن.

ئه نجام دانا ده ستپيكرن, به رده وامبونې ( ب دريژامې دگهل بهيزكرنا پشته فانييا جفاكي) ستراتيجه يه كا گرنگه بو بكارنيانې دگهل بريكارده رين خه ما دخون ل دهمې تاريشنېن وان يېن هه ستن خوفه كيشانې ژ چالاكيېن نه ناسايي و ماييكرنا روتينان دگهل رولين وان يېن پيشبيني كړي. هه رچه واپيت, پيدفييه تو وان بكار نه ئيني ئه گهر خوفه كيشا يان كيميا چالاكيان هاته ديتن وه ك به شه ك ژ دهمې كه لتوري يې گونجاي يې تازي گيړانې.

## د قې به شي دا تو

### فيرويه

- چ جورين تاريشه يانه ده ستپيكرن, به رده وامبون هاريكارن دگهل
- چه وا تو دي قې ستراتيجه يې بو بريكارده ران ديه نياسين
- چه وا تو دي چالاكيېن مه زن پارفه كې دگهل بريكارده ران

## به‌زکړنا پشته‌فانييا جفاکي

فېريون	رونشتن	ره‌ش نفيس
دې چ فېري د فې به‌شي دا؟	چ رونشتن نه‌ف به‌شه پټفه د گرځيدايه؟	چ ره‌ش نفيسه گرځيدايې ب فې به‌شي فه؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>رامانا به‌زکړنا پشته‌فانييا جفاکي چي به</li> <li>چه‌وا تو دې فې ستراتيحييې بو</li> <li>بريکارده‌ري ده‌يه نياسين</li> <li>چه‌وا تو دې هاندانا بريکارده‌ري که‌ي بو</li> <li>به‌زکړنا پشته‌فانييا جفاکي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>رونشتنا ۴۰</li> <li>رځدانا ۳۰ خوله‌کان بو دانه نياسينا فې</li> <li>ستراتيحييې</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ناميلکا به‌زکړنا پشته‌فانييا جفاکي -</li> <li>هه‌فېچې E</li> <li>سالنامه‌يا چالاکيان - هه‌فېچې E</li> </ul>

## باگراوه‌ند

مه‌يلا خه‌لکي دچپته سهره‌دريکړنا باش ده‌مې وان تورين پشته‌فانييا جفاکي هه‌بن ( ب رامانه‌کا ديتړ، هه‌فال، نه‌ندامين خيزاني، جفاک يان گروپين ثابيني، گروپين پشته‌فانييا ساخله‌ميا مېشکي و هوسا، نه‌وين چافديري و پشته‌فانيي نيشانده‌ن). نه‌و که‌سين نه‌گه‌لک لازم پيدفي ب پشته‌فانييا جفاکي ه‌ي، به‌ل نه‌و پيدفي که‌سه‌کينه کو دبیت ي هاريکارييت. بتاييه‌تي، نه‌و پيدفینه سودمه‌ندن بو پيدفيين که‌سي.

هنده‌ک جارن ثاريشين هه‌ستي دبیت کارتيکړنې ل شيانين بريکارده‌ري بکه‌ن بو بده‌سته‌فانيانا پشته‌فانيي ده‌مې نه‌و پيدفي. خه‌موکي ره‌وشه‌کا ده‌ستنيشانکرييه کو خوفه‌ده‌رکرن تشته‌کي گشتيه. چونکي گه‌لک که‌سين خه‌ما دخون د وي باوه‌ريي دانه کو نه‌و نه‌شين ده‌مې دگه‌ل هنده‌کين ديتړ بورينن چونکي نه‌فه يا بي واتايه بيي که‌سين خوشتفيين وان ل ده‌وروپه‌رين وان بن. يان که‌سه‌ک د وان نه‌گه‌هيت کا نه‌و رويپروي چ دبن. دبیت نه‌و هه‌ز ژ فې تشتي بکه‌ن، يان هزکړنا به‌رده‌وام ل دور، نه‌و که‌سي مري. دبیت دگه‌ل ثاريشين وه‌کي خه‌مگيني، وه‌ک کيميا گيولي، کيميا هيزي و کيميا خوشيبي د چالاکيان دا.

ب بورينا ده‌مې، خوديرکرن دبیت يا تيکده‌ر بیت بو به‌ختياريا هه‌ستين بريکارده‌ري. بوراندنا ده‌مې ب بالکيشکړنې ل سهر هاريکاريکړنا بريکارده‌ري بو به‌زکړنا شيانين خويين جفاکي کو دبیت کارتيکړنه‌کا مه‌زن هه‌بيت ل سهر به‌خته‌وه‌رييا هه‌ستين وان يي گشتي يان رولگيرانا وان.

به‌زکړنا پشته‌فانييا جفاکي دبیت رامانا تشتين جياواز هه‌بيت بو که‌سين جياواز. شيوين جياواز پشته‌فانيي پيکده‌ين:

۱. هه‌بونا هه‌فالان يان نه‌ندامين خيزاني گوهداري و گروفه‌کړنا نيگه‌راني و هه‌ستين که‌سي بکه‌ن، پتر ژ پيته پي نه‌کرن يان چ چافداني بو نيشان نه‌ده‌ن؛

۲. په‌يوه‌نديکرن ب ناژانسه‌کي نه‌وين زانباريپ پيدفي و گونجايي دابين دکه‌ن و پشته‌فانييا که‌سان دکه‌ن؛

۳. وه‌رگرتنا هاريکاريي بو ته‌مام کړنا نه‌رکان يان دابينکړنا ريکان بو ته‌مام کړنا نه‌رکان ( بو نمونه‌ برنا وان بو جهه‌کي، هه‌رکړنا تشته‌کي بو وان، هند)؛

۴. بوراندنا ده‌مې دگه‌ل يين ديتردا به‌ل نه‌يا لازمه‌ ناخفتن ل دور ثاريشان دا ( بو نمونه‌ پارقه‌کړنا خوارني)؛

۵. هاريکاريکړنا خه‌لکي ديتړ ( ده‌مې ژيپنه‌که‌ين چافي خو بده‌يه نيکي ديتړ)؛

دهمې بريكاردهري چ پشته فاني نهى، پېدفييه تو هاريكارييا وي بكي په يوه ندييې ب هندك شيوېن پشته فانييې بكت. وهكي هه فالكې باوه رېپيكرى يان نه دنامه كې خيزانې يان خزمه تېن جفاكي ( بو نمونه ريخواوېن جفاكي) نه گهر بريكاردهري تورېن پشته فانييې ه بون و ديار بو كو بكار نائينيت، پېدفييه تو گهنگه شې بكي كا چه وا نه و دې ب باشتري بكارنيانان فان تورېن پشته فانييې بكارنېن. بو نمونه، نه و بريكاردهري د گروپي پشته فانييا نافره تان دا بوي د جفاكي خودا جاره كې به لي بېرده وامي نه دايي چونكو وي ه سست ب گه لك وه ستيايې كر كو بهيته هاندان بو ده ستيكرنا چونا گروپي بو جارا دوويي. يان تو دشپي هاندانا بريكاردهري بكي نه وي كو هه فالكې باوه رېپيكرى هه ي كو په يوه ندييې ب وي هفالي بكت.

ل دوماهيكي، نه گهر ديار بو كو بريكاردهران تورېن پشته فانييې يېن هه ين كو نه دهاريكارن، پيدفييه تو گهنگه شې دگل وان بكي و هاريكارييا وان بكي بو ديتنا پشته فانييا پتر هاريكار و گونجايي ژ تورېن نويي يان جياواز. بو نمونه نه دنامېن خيزانې دبیت بيژيته بريكاردهري كو نارېشا وان نه يا خرابه وهكي يا وي. دبېست تو في بريكاردهري هان بدهي كو بهژميترت كا چوند يا هاريكاره تو زانياريايان پارفه كې دگل في كېسي يان كېسې ديتر هيه نه و دشپن باخفن دگل وي كېسي كو دي ريژي و گروغه كرنې ل نيگه رانييا وان گريت.

## باوه رېپيكرن

گرنگي بو في ستراتيحيي نه وه هه بونا كېسې باوه رېپيكرى يان ريخواوه كو بريكاردهر دبیت پشته فانييې ژي وه رگريت. باوه رېي هه تا پتر يا گرنگتره دهمې تو بريكاردهري هانددهي نارېشپن خو پارفه كېت دگل يېن ديتر. باوه رېپيكرن تشته كه دهيت پيشفه برن بشپوه بهكي پچرچر دگل كېسې ديتر ب بورينا دهمي. يان ته باوه رېي نينه ب كېسې ل دور هه تشته كې كېسايه تيا ته يان ژي باوه رېي ب ئيك جاري پي ناكې. بو نمونه دبیت تو ده ستيبكي ب پارفه كړنا پيچه كا زانياريايان ل دور خو. نه گهر ته زاني وي كېسي يان نه ژ زانياريه يېن گوتينه گه لك كېسېن ديتر، نه فنه نيشاندهر كې باشه كو نه و نه ده ژي باوه رېي نه. هه رچه وابت، نه گهر وان نه ژ زانياريه هېلا فېشارتي، دبیت تو تشته كې ديترې كېسايه تي يي پتر بچويك دگل وان پارفه كې بو جارا بهيت. هه جاره كا تو دگل وان باخفي، دبیت تو زانياريه كا پتر كېسايه تي دگل وان پارفه كې.

د وان دهمين كو بريكاردهر پلاني ددانيت كو دگل يېن ديتر باخفيت ل دور نارېشه، ه ستيخو، پيشنياركره بو وان بو بتني پارفه كړنا ريژه يه كا زانياريايان بچويك و كيم گرنگ نه گهر نه و نه دپشت راستن كا نه ف كېسه جهي باوه رېپيكرنې يه يان ژي ه سست ب ترسي دكېن ل دور باوه رېپيكرن يېن ديتر. نه فنه ديسان ناموژگاريه كا هاريكاره بو بريكاردهران نه وي هه جار گه لك زانياريايان كېسايه تي دبېژنه يېن ديتر. دبیت نه فنه بيته نه گهر نارېشان نه گهر وان ب هشياري كېسه كه نه هه لېزارت باوه رېي پي بينن و زانيارى ب شيوه كې نه پېني نه هاتنه پاراستن. ل وي دهمي بريكاردهر برياري ددهت بو داخا زكړنا پشته فانييې ب پيا وه رگرتنا هاريكارييا پراكتيكي ژ كېسې ديتر. كو دبیت يا باشتري بيت بو وان كو ده ستيبكي ب داوايېن بچويك.

## دهست دريژيا سکسى

د رهوشين ددهست دريژيا سکسى دا، شپوین ديترين ب روپرويوونيت ب ناستهنگ، باوريپکړنا يين ديتر دبیت بشپوهيهکى ددستنيشانکرى يان ب گرفت بیت بو بريکاردهرى. ل وى دهمى پيدفييه تو ريژى لى بگرى، ديسا پيدفييه تو بريکاردهرى هان بدهى بو بهيزکړنا پشته ښايي خويا جفاکى هندى دشيان دابيت.

پيدفييه چ جارن فشارى ل سهر وان نهکهن بو گهنگهشهکړنا سهرپورين وان يين ترسناک دگهل کهسهکى ديتر نهگهر نهو نه درهحت بن بو کرنا فى چهندي، د راستى دا، دبیت نه د بهرژوهنديا وان دابيت بو گهنگهشهکړنا فى نهگهر دهليفهکا بهرعاقل ههبو کو نهو کهسين ديتر وي زانيارپي نا پاريزن ب تاييه تي يان ب هه فحه مبن. پتر کو نهو دبیت شهرمزارييا خو بهيزکهن ل دور فى سهرپورى. نهگهر کهسهکى ديتر يي محتهمل بو کو باوهرى ب وان نهکر، پشتگو هافيت يان گازنده ژ بريکاردهرى کرن کا چ ل وان رويدايه، پيدفييه نهو نه هينه هاندان باخفن ل دور فى چهندي دگهل وى کهسى. بو زانيارپين زيدهتر ل دور زهحه تيين بريکاردهرى دگهل ميژوويا ددهست دريژيا سکسى، به شى ۳ بيهنه.

بو فان نهگهران، بشپوهيهکى ددستنيشانکرى يا گرنگه کو بريکاردهر کهسهکى بهلبژږيت کو جهى باوهريپي بیت. ل دستپيکى، بريکاردهر دشيت زانياريان پارقه بکته نهووين نه گردياى ب ميژوويا ددهست دريژيا وان يا سکسى فه. بو نمونه، نهو دشين باخفن ل دور ناريشهکا پراکتیکی ( بو نمونه زهحه تيين کارکړنى)، نهو دشين داخازا هاريکاريپي بکهن دگهل تمام کرنا نه رکين پراکتیکی ( بو نمونه قهرکړنا تشتهکى). دستپيکرن ب پارقه کرنا زانيارپين بساناهاى و کيم گهف دي هاريکارييا بريکاردهرى کهت ههست ب پتريا رهحه تيبى بکته د بهيزکړنا تورين پشته ښايي جفاکى دا، ديسان دهليفهکه بو بريکاردهرى بو تاقیکړنى کا دي نهو چهند باوهريپي ب فى کهسى کهن.

ل دوماهیکى، بريکاردهر دبیت بريارى بدهت کو وان نه قيت بيژنه يين ديتر ل دور قورتال بونا وان ژ ددهست دريژيا سکسى، و پيدفييه تو بهيلی بريکاردهر بزانيت کو نهفه يا ته مامه. نارمانجا بهيزکړنا پشته ښايي جفاکى نهو نه لازمه تو سهارهت ناريشا خو دگهل کهسين ديتر باخفى. پيدفييه تو بريکاردهرى هان بدهى بو بوراندنا دهمى دگهل يين ديتر نهووين دگهل دا دبیت نهو خوشيپي بيهن، به لى دبیت وان نه قيت بهيلن کهسهک سهرپورا وان بزانيت. دبیت تو نيکه م کهسى نهو ورده کارپيا دگهل ته پارقه کهن، نهو هيشتا پيدفى پشته ښايي جفاکينه ژ يين ديتر.

## پيشکيشکړنا پشته ښايي جفاکى بو بريکاردهرى

دبیت تو ناميلکا بهيزکړنا پشته ښايي جفاکى نيشا بريکاردهرى خو بدهى ( هه قبيچى E) ل دهمى شروفه رکړنا ستراتيبيچى.

بهيزکړنا پشته ښايي جفاکى دبیت رامانا وي تشتين جياواز بو کهسين جياواز بیت. بو نمونه هندهک کهسان، نانکو زهحه تيبى و ههستين خو دگهل خه لکى وان باوهرى پى دهيت پارقه دکهن. يان دبیت بتنى يا هاريکارييت بو بوراندنا دهمى دگهل هه فالان يان نه دنامين خيزانى و نه ثاخفن ل دور ناريشان. بو يين ديتر، نهو دبیت داخازى بکهن بو بکارئينانا ژيدران ژ کهسين باوهريپيکرى، وهک نامير يان هه تا زانينى ژى کو پيدفييه بو کرنا تشتهکى. بو يين ديتر، دبیت رامانا وي په يوه نديکرن ب ريکخراوين جفاکى يان ناژانس بن بو بدهستغه نينانا پشته ښايي. نهو شپوین پشته ښايي جفاکى دبیت گه لک بهيزبن د کيمکړنا زهحه تيان و نه خوشيان دا. نهو هيندکهک ريک هه نه تو هزر دکى کو دبیت بشپي پشته ښايي جفاکى خو بهيز بکى؟



هاريكارييا بريكاردهري بكه بريارې ددهت ب چ رېك وان دقيت پشته فانييا خو يا جفاكي بهيژ بكن. بو نمونه ب پيا ناخفتن دگل كهسكي، ب پيا وهركرنا هاريكارييا پراكتيكي، ورك قهركرنا تشتهكي، يان په يوهنديكرن ب ناژانسي دپتر يان رېكخراوېن جفاكي. نهگه ر بريكاردهر نه پي پشته راست بيت ل دور بهيژكرنا پشته فانييا خو يا جفاكي، هه تا سهره راي هندي ته ژي نهگه ر هه بن باوهركي كو نه و پيدفي نه، دبیت ته بقيت تو گهنگه شا في پتر بكي.

گهلهك خهلك ههست ب نه پشته راستي دكن سه بارهت ناخفتني ل دور ناريشين وان يان داخازكن ژ يين دپتر بو هاريكاريي. نهگه ركه نه وه چونكي نه و دترسن كو نه و دي بنه بارگاني بو كه سين دپتر دگل ناريشين وان. پترييا جارن نهغه نه راسته. خهلك دي هه جار ناريشين خويين تاييهت پارقه كن دهمي گوهليدين كو هه قالين وان يين ناخفتن ل دور ناريشا خو. يان دبیت نه و داخازا هاريكاريي بكن ل بهرامبر. چونكي نه و هه قال ديسان يي رويبروي هه مان ناريشه يان بوي. بشپوهيه كي كيمن بتي كهسك دي ل دور ناريشه يين خو ناخفيت يان بتي دي داخازا هاريكاريي كهت. دبیت ديسان گوهليونا زه حمه تيي خلكي يا هاريكاربيت كو تو هندهك بوچونان وهركري بو بابته يين خويين تاييهت، بتاييه تي، نهگه ر تو هزر بكي كو تو بتي يي رويبروي ناريشان بوي.



نهگه ركه دي دپتر كو خهلك پشته فانيي ژ يين دپتر وه رناگرن نه وه چونكي وان كهسك نينه باوهريي پي دهن. نهگه ر تو هزر بكي ته كهسك نينه تو باوهريي پي دهي، نه م پي كفه دشين پتر گهنگه شي بكن ل دور ديتنا كهسكي كو تو باوهريي پي دهي.

هندهك دهمي بورينه ب ناخفتني دگل بريكاردهري ل دور خلكي يا خزمه تان ژ كي دبیت نه و ههست ب رهحه تيي بكن بو وهركرنا هندهك هاريكاريي.

دهمي بريكاردهري دياركري كو ب كيما تي كهسك، رېكخراوهكا جفاكي يان ناژانسهكا پشته فانيي يان پتر يين فره مي كو وان هزكرن هه به بو ژي وهركرنا پشته فانيي، هاريكارييا وان بكه د نه فتن ل خوراي دا:

- پلانهكا تهمام كا نه و دي چ كهن ( بو نمونه په يوهنديكرن يان سهره دانا كهسكي). يي پشته راست به بو دابه شكرنا في پلاني بو پينگافين بچويك، يين تينه بريغه برن.
- بريارې دده ل چ روژي دي في چهندي كن.
- پرسيارې ژي بكه نه و دي چ بيژنه وي كهسي يان ناژانسي يان نه و دي دگل وان چ كهن ( بو نمونه دگل وان باخفه ل دور ناريشين پراكتيكي و نهغه چ ههستي بو وان چيدكهت، ل دور كهتنا وان بو ناف بريغه برنا پيشكه فني يا ناريشان، ل دور ناريشين دياركري نه وين تو كاري ل سهر دكي دگل بريكاردهري د رونشتني دا). دبیت تو دهمي بو بريكاردهري ناماده بكي بو دوباره گوهداني كا نه و دي چ بيژنه كهسكي يان رېكخراوهكي).

بكارئينانا بريئينان دبیت ريكهكا هاريكار بيت بو پشته راستكرني كو بريكاردهر يي نهركين داخواكري تهمام دكهت. بو نمونه، بكارئينانا هشاركهري د تيلاهونا وان دا، هه مبهركرنا نهركان دگل چالاكيين جفاكي يان دهمين خوراني يان هه بونا هه قالان يان خيزاني پاراستنا وي بهر پرسياره تيه بو هه مي ريكين هاريكاركرنا تهمام كرنا نهركين بريكاردهري.

## خودیرکړنا جفاکی یا زیډه

هندک بریکارده‌ران دبیت خو دیرکرییت بو ماوه‌یه‌کې درېژ. له‌وما ناخفتن ل دور به‌یزکړنا پشته‌فانییا جفاکی دبیت نه‌و ه‌ست ب ترسې بکه‌ن. دبیت نه‌و نه د ناماده‌بن یان هرکرن نه‌بیت بو په‌یوه‌ندیکړنې ب خه‌لکی ب رتیا پارقه‌کړنا زانیاریتین که‌سی، داخزکړنا هاریکاریی، یان بتنی بوراندنا ده‌می دگه‌ل یین دیتر.

د فان ره‌وشان دا، هاریکارییا بریکارده‌ری بکه‌ ه‌زرا ل دور نه‌رکتن بچویک بکه‌ت نه‌وین دشین بکه‌ن ب په‌یوه‌ندیکړنې دگه‌ل یین دیتر، بو نمونه، نه‌و دشین ده‌ستپیکه‌ن ل سهر گرنژینا خه‌لکې به‌رنیاس؟ نه‌و دشین په‌یوه‌ندیی ب چافان دورست بکه‌ن ( یان نیشانتین په‌یوه‌ندیکړنې یین نه‌ده‌فکی یین گونجای ژ لایې که‌لتوریفه)؟ دی وان هرکرن ه‌بیت بیژن چه‌وانن بو جیرانتین خو یان داخزکړنا نه‌ندامه‌کې خیزانی بو خوارنی؟

ب فی ریکې تویی هاریکارییا وان ده‌ی بو ئافاکړنا باوه‌ریی د په‌یوه‌ندیکړنې دگه‌ل که‌سین دیتر دا و پچر پچر به‌یزکړنا پشته‌فانییا خویا جفاکی.

## د فی به‌شی دا تو

### فی‌ربویه

- چی یه رامانا به‌یزکړنا پشته‌فانییا جفاکی
- چه‌وا دی فان ستراتیجیان ده‌یه نیاسین و هاندانا بریکارده‌ری بو به‌یزکړنا تورین پشته‌فانییا خویا جفاکی

## به شى ۱۰

### پاراستنا مانا ب باشى و به ريخوه دانا پېشقه

فيريون	رونشتن	رهش نفيس
دې چ فيري د فې به شى دا؟	چ رونشتن نه د به شه پيغه د گريدينه؟	چ رهش نفيسه گريدي ب فې به شى ده؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>د هره باره سړوشتي باشبون هسټي</li> <li>چه واريكار دهر دى شيت بياشى مينيت</li> <li>چه و دى هلسه نگاندين مايټيكرنې يين</li> <li>پاشيبي ته مام كن</li> <li>چه و دى رونشتنې بدوماهيك ئيني و</li> <li>بريځه برنا پېشكه فتي يا ناريشان دگل</li> <li>بريكار دهر ته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>رونشتنا ه</li> <li>ريډانا ۳۰ خوله كان بو مان بياشى</li> <li>ريډانا ۲۰ خوله كان بو ماشوپيكرنا چه وانيا</li> <li>هاريكرنا بريكار دهرى</li> <li>ريډانا ۱۵ خوله كان بو به ريخوه دانا پېشقه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>نمونه يين گشتى بو چه وانيا هاريكار يكرنا يين</li> <li>ديتر - ه فېچي F</li> <li>هلسه نگاندين مايټيكرنې يين پاشيبي -</li> <li>ه فېچي E</li> </ul>

### باشبون و مان بياشى

دهمى هم دهميرين چند خه لك باشبونه پشتي چاره سه ركنې بو نه خوشيپن فيزيكى يان برينداريبي، هه رده م نه بشپوه يه كي ته مام يا بسانا هيبه، خه لك دى رويبروي ناستين جياوازين ژانان بن دماوى باشبونى دا. روژه كي دى باشر بيت ژ يا ديتر. به لي بشپوه كي گشتى، نه گهر خه لكى راهيتان كرن يان به رده وامبون بو پلانا باشبونى نه و په رست كارى يان نوژدارى دابه وان، نه و يين باشر ليهايتن.

همان پروسه يا باشبونى رودد دگل ناريشن هسټي و نه خوشيان. دبيت خه لكى رويبروي " پېشقه چوني يا پاشقه چوني" بيت دگل هسټين خو ب همان ريكا خه لك دكوت بو باشريونى ژ نه خوشيپن فيزيكى و بريندارييان. به رده وام راهيتانكرنا ستراتيبيپن پشتي ته مام كرنا راهيتانان يا گرنگه بو مان بياشى. نه ف ه هاريكاره بو بريكار دهرى كو نه هيليت نه و بشپوه يه كي ته مام بغه گريته ناريشا خو هه روه سا بهيكرنا باوه ريبى د بكارثيتانا ستراتيبييان دا. بفي ريكي، ل پاشه روژي دهمى بارودوخين ناريشه يي زيده دبن نه وين دبنه نه گهرى نه خوشيان، بريكار دهر دبيت پتر بشيت به رسقا بكارثيتانا فان ستراتيبييان بدهت.

دهمى بريكار دهر رويبروي تهنگافييه كا ديتر (نوي) دبيت ( بو نمونه مرنا كه سه كي خوشتقى، ژ دهست دانا كارى، نه خوشى، بلنبونا توندوتيزيا جفاكي و هوسا)، يا نورماله بو وان نه و رويبروي هسټين نه خوش بن، وهك خه موكيبي، توپره ي، دهر د يان خه م. ل بيرا بريكار دهرى بينه دهمى نه ف هسټه مايټيكرنې دگل وي ريكي دا نه كهن نه و رولى لي دگيرن. دبيت نه ف هسټه به رچا ف بهينه وه رگرتن ب نورمالى. هه رچه واييت، بريكار دهر دهست پيناكوت هسټ ب گه لهك نه خوشي بكت بو جارا دوويى و ب وي ريكا نه و مايټيكرنې وان يين روژانه رولى لي دگيرن ( ب واته يه كا ديتر، چافدانا زاروكان و هوسا)، يا گرنگه كو نه و به رسقا وي بله ز بدن ب رپيا راهيتانكرنې د نيك ژ ستراتيبيپن بريځه برنا پېشكه فتي يا ناريشان دا (بريځه برنا پېشكه فتي يا ناريشان، دهسټيكرن، به رده وامبون، بهيكرنا پشته فانيا جفاكي، يان بريځه برنا په ستانا د هروني). داخاژي ژ بريكار دهرى بكه چافديريا كه ردهسټين بريځه برنا پېشكه فتي يا ناريشان بكت و دهست ب راهيتانكرنا ستراتيبيپن گونجاي بكت.

## پېشکېشکرنا ب باشی مان

تو دې مان بباشی دهيه نياسين د رونشتنا ه۰ دا، دوماهيك رونشتن دگل بریکاردهړۍ ته. نه‌فه دې رویدت ده‌مې تو پېداچونا پېشقه‌چونا بریکاردهړۍ دکه‌ی د ه‌مې ستراتیجیېن تو فېربویې ه‌تا نوکه ( نه‌فه پېدقیه بو ماوې ۳۰ خوله‌کان بغه‌کېشیت). دې ته ل دور ۳۰ خوله‌کان ه‌بیت بو گه‌نگه‌شه‌کرنا مان بباشی دگل بریکاردهړۍ به‌ری دانا وانا ه‌له‌سه‌نگاندنن پاشه‌کی یېن مایټکرنې.

نه‌فه رونشتنه پېدقیه یا نه‌رېنی بیت، له‌وما، ده‌ست پېکه ب په‌سندکرنا بریکاردهړۍ بو به‌شدارکرنې د برېف برېقه‌برنا پېشکه‌فتی یا ناریشان ه‌برنا ناریشان دا. دبیت تو داخازا بوچونا وان بکه‌ی ل دور چه‌وانیا پېشقه‌چونا وان یان پېشقه‌نه‌چونا وان. هندی یا د دشیان دا بیت، نمونه‌یان بده کا که‌نگی بریکاردهړۍ ده‌ستکه‌فتن گرنګ بده‌ستخوفه‌تیناینه یان تیکوشان یان هاندانه‌کا به‌رچاډ نشان دایه ( بو نمونه ده‌مې نه‌و رویروې ترسه‌کا نه راستی دېن) یان په‌یوه‌ندییا نوی یا باوه‌ریی یا پېشقه‌چوړی دگل که‌سه‌کی). نه‌فه کومینته د واتادارن بو قایمکرنا باوه‌رییا بریکاردهړۍ د راهینانکرنا ستراتیجیان ب رپیا خو و برېقه‌برنا ناریشن خویېن تایبته یېن ه‌ستی.

بو نمونه:

وه‌کی تو یی ناگه‌دار، نه‌فرو رونشتنا مه‌یا دوماهیکه و من دفتت نه‌ز ده‌ستپېکه‌م پیروزباهییا ه‌وه بکه‌م بو گه‌هشتنا فې قوناغې. وه‌گه‌لک ویره‌کی و تیکوشان نشان دا بو ناخفتنې لدور هندک مزارین ب زه‌حمت و وه رویروېونا وان کر. تو چه‌وا ه‌ست دکه‌ی کو نه‌فه دوماهیک رونشتنه؟ نه‌رې چه‌ک ه‌یه ته ه‌زدکه‌ی کو یی باشر لیهای ه‌ر ژ ده‌ستپېکرنا برېقه‌برنا پېشکه‌فتی یا ناریشان؟ چ ل دور جهین باشر لینه‌هاتین؟ نه‌رې ته چ ه‌ز ه‌نه ل دور کا تو دشې چ بکه‌ی کو ه‌ول بده‌ی وان جهان باشر لیکه‌ی؟

دووم، پېدقیه تو بریکاردهړۍ هان بده‌ی ب راهینانکرنا ستراتیجیان دا بباشی بمین. دبیت تو پرسپاری ژ وان بکه‌ی کا نه‌و دشین چ بکه‌ن دا بباشی بمین. تو دیسان دبیت بالکېشانی بخیه سهر بریکاردهړۍ کو وان نامیلکه‌یېن ه‌ین، نه‌و دشین بکاربین بو بیرئینانا خویا ستراتیجیان ( ه‌ه‌فېچې E ببینه).

بو نمونه:

له‌وما، نه‌م دې نوکه ناخفتن ل دور چه‌وانیا کو تو دشې باش بمینی پشی بدوماهیکئینانا برېقه‌برنا ناریشان. نه‌رې ته چ ه‌ز ه‌نه ل دور کو تو دشې چ بکه‌ی دا باش بمینی؟

نمونه‌یه‌ک کو دبیت پتر یا دیار بیت ل دور کا بریکارده‌ر دشیت چ بکه‌ت دا باش بمینی:

نه‌ز ه‌ز دکه‌م ه‌زیکه‌م کو برېقه‌برنا پېشکه‌فتی یا ناریشان وه‌کی فېربونا زمانه‌کی نویه. من راهینه‌راتییا وه‌کر بو فېربونا هندک ستراتیجیان کو هاریکاریا ه‌وه بکه‌ن د سهره‌ده‌ریکرنې دگل ناریشه‌یېن جیازاز د ژایانا وه‌ دا. بتنی ه‌ز ژ فېرکرنا زمانې نوی بکه‌، دگل هندې، پېدقیه تو ه‌ر روژ راهینانی بکه‌ی نه‌گه‌ر ته بقیت تو ب ره‌وانی باخفی. ب ه‌مان رېک، نه‌گه‌ر ته راهینانا فان ستراتیجیان کر هندی دشیان دابیت وه‌کی ه‌ر جار دې ته ده‌لیقه‌یه‌کا باشر ه‌بیت باش بمینی. دیسان، نه‌گه‌ر تو رویروې بارودوخه‌کی بزه‌حمت بوی د پاشه‌روژې دا، دې ته ده‌لیقه‌یه‌کا باشر ه‌بیت بو برېقه‌برنا وې بباشی نه‌گه‌ر ته راهینانا فان ستراتیجیان بشپوه‌یه‌کی رېکخستی نه‌جام دان.

چ تشتین جادویی نینن ل دور فې مایټکرنې. تو فېری ه‌میان بوی، تو دشې ب جهینې د ژایانا خودا بو خو. تو هاریکاری خوبی تایبته‌ی نوکه. و نه‌گه‌ر تو پېدقی ه‌ر هاریکاریه‌کی بوی چه‌وانیا بکارئینانا فان ستراتیجیان ل بېرا خو بهینه. ته نه‌و نامیلکه یېن ه‌ین تو دشې بزقري ته‌ماشه بکه‌یې. دبیت ته بقیت تو وان وینان یان تشته‌کی دیر دانیه ده‌وربه‌رېن مالا خو داکو د هاریکارین بو بیرئینانا ته ب تشتین تو فېربوی ل فېرې. هندک خه‌لکی تیېنی یېن ه‌لاوستین ب دیوارین خوقه یان یېن داناینه جهه‌کی دمالی دا کو نه‌و پتریا ده‌مین خو ل وړې دبورینن له‌وما نه‌و چ جارن فان ستراتیجیان ژیر ناگه‌ن.



هندهک دهمي بورينه پاشي باخفه ل دور کا بريکاردهر بشپړه کي دهستنيشانکري دشپت چ بکه تهگه ر ټو رويروي رودانهکا ب په ستانا د هروني يا د ژواربون يان هستين نه ريني د پاشه روژي دا. دهليفی بده بريکاردهري دا بښته ته کا وي حه ز ل سر چ هه بکه ل دهستپيکي. هاريکاريا وان بکه ب وردی وه سفا چه وانييا به رسفداني بکه هندی دشپان دابيت ( پرسپارا وان بکه بو پښنياران ل دور ريکين کو ټو دشپن پشته فانييا خو يا جفاکي باشر ليکهن. پتر ژ بنتي گوتني، " ټه ز دې پشته فانييا خويا جفاکي بهيز ټيخم).

ټهغه نه يا نه بهريه لافه کو بريکاردهر رويرويونا زه حه تيان د پاشه روژي دا دېن. تو چ هرز دکي کو دشپي بکي جارا بهيت دهمي رويروي بارودوخين بزه حه مت دې يان هه سکرنا ب ټيبينيي نه ريني بو جارا دويي؟ ( نمونه يين گريدای ب بريکاردهريغه بده، بو نمونه. ژ دهست دانا کاری، ناکوکی دگه ل هه فپشکي، هه سکرنا ب نه خوشيبي و هوسا.)



ريکا دهليفان بده بريکاردهري بو دهستنيشانکري هندهک هرز و ناخفتنا ل دور ستراتيحيي دهستنيشانکري ل دهستپيکي. دبیت تو وان پال بده ي بو هرزکري ل دور وان چ بشپړه کي دهستنيشانکري ديتي يي هاريکاره د بريغه برنا پېشکېفتي يا ناريشان دا ( ب وتايه کا ديتر، چ بهري نوکه هاريکاريا وان دکر بو بريغه برنا ناريشين خويين هه ستي يين ديارکري).

د فې رونشتني دا، ته دفتت تو هاندانا بريکاردهري بکي بو ټيکوشانکري د راهپانکري ستراتيحيي بريغه برنا پېشکېفتي يا ناريشان دا ټو وين وان ديتي دهاريکارن دهمي ټو رويروي زه حه تيي پاشه روژي دېن. هه چه واپيت، دبیت ته بفتت تو بښته وان کو ټهگه ر ټو نه سرکه فتن د بريغه برنا ناريشين خو دا ( بو نمونه ټهگه ر ټو راهپانکري ستراتيحيي بشپړه کي نه ريکخستي بکهن به لي بده وام رويروي ناريشين هه ستي يين د ژوار دېن). هه لېژارده يين ديتر ل بهردهست هه نه بو وان. ټهغه دې پشته ستنې که نه سر ژينگه ها ته يان ژيده ريي ته يين بهردهست، دبیت په يوه نديکري ته بو جارا دويي بو رونشتني زيده تر بخوفه بگريت يان هنارتن بو پسپوران.

## هرزکري چه وانييا هاريکارياکري يين ديتر

بو گه لهک بريکاردهران، ديسان دبیت يا هاريکار بيت تو پشت راست بکي کو ټو فيري هه ټيک ژ ستراتيحيي بوينه ټو وين ته فيريکري. نيزيکي ٢٠ خوله کان ببورينه، نمونه يان د هه فپيچي F بکاريينه. داخاري ژ بريکاردهري بکه هرزا بکه کو هه ټيک ژ وان خه لکان کو هفاليي نيزيک بون و هرزان بکه ل دور کا دې چ ستراتيحي پښنيارکهن بو هفاليي وان ټه نجام بدهن. ټهگه ر بريکاردهري ديت ټهغه يا بزه حه مت، بکاريينه وهک دهليفه بو فيريکري وان کا چ ستراتيحيي دې يا گونجاي بيت دگه ل ناريشه يان. ټهگه ر بريکاردهري فيا باخفيت ل دور هفاليي درست ټو وين رويروي ناريشان دېن، نمونه يا وان بکاريينه ل شويني.

ټهوا ټم نوکه پيکفه دې که ين پيکفه کارکرنه وهک هاريکاري، لهوما تو دشپي هه ست ب باوهريي بکي کو تو فيري هه ي ستراتيحيي بوي د بريغه برنا پېشکېفتي يا ناريشان دا. دهمي ټو يا باش بو بکارييناي. لهوما، من هندهک نمونه يين هه ين ل دور که سين جياواز ل فيري و من دفتت تو هرز بکي ټهغه هه قاله يان ټه دامه کي خيزاني يي نيزيکي ته يه. دهمي ټه ز نمونه يان دخوينم، ټم دې هندهک دهمي بورين ب ناخفتني ل دور کا تو دې چهوا هاريکاري وان کي سهره دهريي دگه ل ناريشين خو بکهن بکاريينانا هه ر ټيک ژ فان ستراتيحيي تو فيري بوي. ( نمونه يا ټيکي بخوينه د هه فپيچي F دا.)



تو دشپي هندهک پښنياران درست بکي وهکي کو ټو وين تو فيري بوي دبیت پتر دهاريکار بن بو وان؟

## بەريخوهدان بو پاشهروژى

هندهك جاران دى يا هاريكار بيت ئەگەر تو ب كورتى گەنگەشى بکەى ( نيزىكى ۱۵ خولهكان) دگەل بريكاردهران كا وان چ ئارمانج هەنە بو خو د پاشهروژى دا. ئەفە دبیت هاريكارييا بريكاردهرى بکەن بو هژماركرنى كا چهوا ئەو دى بەردهوامبەن د ئەنجامدانا ستراتيجيان دا، بو نمونه ب پينا هەلبژارتنا ئاريشين ديتەر ئەوين وان دقین دەستنيشان بکەن ب پينا بريقهبرنا پيشكهفتى يا ئاريشان.

دهمى بريكاردهرى ئارمانج نياسى (يان هندهك ئارمانج) گەنگەشى<sup>۱</sup> بکە كا چهوا ئەو دى فان ئارمانجان جيبهجيكت. بو نمونه، ئەو دى چ تشتى بو ئيکەم جار کەن يان ئەو دشين پلانى بو چ دانن بو چەند روژين کيمين بهيت، هفتيا بهيت، هيفقا بهيت و هوسا؟ هندی پلان و ئارمانجين بريكاردهرى بهيز و دياركرى بن، دى يا بساناھيتر بيت بو وان جيبهجيكتەن.

ل دوماھيکى، من دقیت پيچهك دهمى بورينين ب ئاخفتنى ل دور چهوا دبیت تو بەردهوامبى بو راهينانکرنا ستراتيجين تو فيربوى د بريقهبرنا پيشكهفتى يا ئاريشان دا بو بدەستقهئینانا هندهك ئارمانجين كو دبیت تە هەبن. ئەرى نوکە تە چ ئاريشه هەنە دقیت سەرەدهريى دگەل بکەى د ماوى كورت دا دگەل ئيک ژ فان ستراتيجيان؟



( ئەگەر بريكاردهرى زەحمەتى ديتن د پيشکيتشکرنا هەر ئارمانجهکى دا يان ئاريشهکى دا ئەوين دقین سەرەدهريى دگەل بکەن، دبیت تە بقت بزقرى ليستا ئاريشهين رەسەن يين هەلسەنگاندان.)

لەوما، هزركن ل دور قى ئاريشى، ئەو چ ئيکەم تشتە كو دبیت د شيان دابيت تو بکەى بو چارەسەرکرن يان کيمکرنا ئاريشى؟ کەنگى تو دشينى قى چەندى بکەى؟

## هەلسەنگاندانا مایتيکرنا پاشهکى (ئەگەر دەم هەبو)

ل دوماھييا رونشتنى، بيرا بريكاردهرى بينه كو تو دى پەيوەنديى پيکەى بو تەمام کرنا هەلسەنگاندنين پاشهکى د ۱-۲ هيفين بهيت دا. ئەگەر ئەفە يا دشيان دا بيت بو تەمام کرنا هەلسەنگاندنين پاشهکى ل دوماھيکا رونشتنا ه ئەفە ديسان يا تەمامە. بى زەحمەت بەشى ۴ بيبەن ل دور چەوانيا ئەنجام دانا هەلسەنگاندنى.

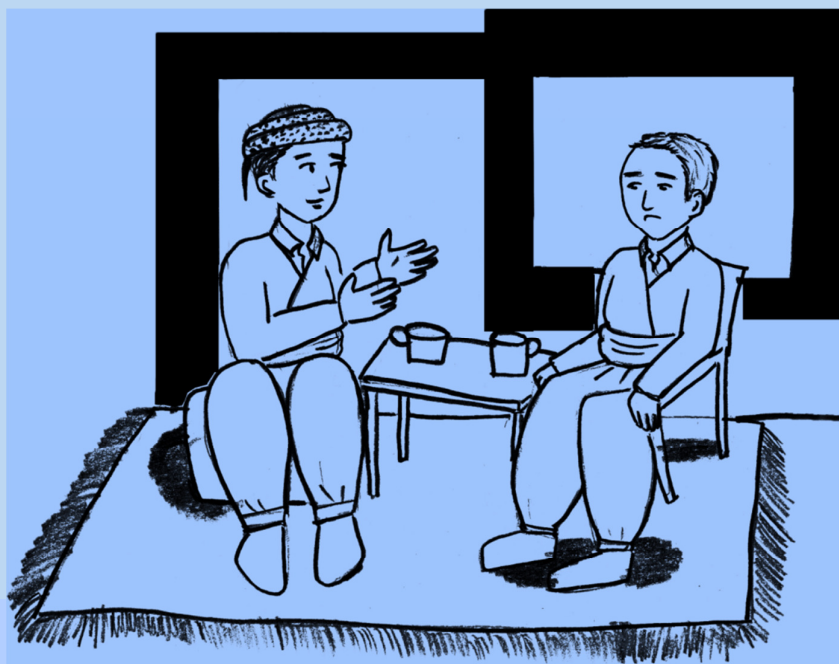
## بدوماھيک ئينانا رونشتنا ۵ ئ يان بريقهبرنا پيشكهفتى يا ئاريشان

بو بدوماھيک ئينانا بريقهبرنا پيشكهفتى يا ئاريشان، سوپاسى و پروزيهايايا بريكاردهرى بکە بو جارا دوويى. هيفيا بهختهکى باش بو بکە دگەل باشبونا وان و بيرا وان بينه كو بەردهوامبەن ل سەرکارکرنا ستراتيجين خو. ئەم پيشنيار دکەين تو ديقونا بريكاردهرى بو ماوى چەندين هيفان ريکبيخى بو پشکينى ل دور پيشقهچونا وان. دبیت يا هاريكار بيت تو پشکينى د وى خالى د ا بکەى كا بريکاردهر پلانى دانيت بو وارگوهارتنى يان دەرکەفتن ژ دەفەرى.

- ئەرى دى باشبونا هەستان وەکى چ بيت بو پتريا بريکاردهران
- چهوا بريکاردهر دى باشى مينيت و نەھيلانا زقينا تەماما ئاريشهين هەستى
- چهوا دى هەلسەنگاندنين مایتيکرنى يين پاشهکى تەمام کەن

د قى بەشى دا تو

فيربويه



## بریقه برنا پیّشکه فتی یا ئاریشان

هاریکاریا دهرونی بو پیّگه هشتیّی زلایّ ههستیقه دنالینن دناقا جفاکین روییروی

تهنگافیان بوین

هه قیّچ

## هه فيچي A

### هه لسه نگاندينين پېښه کي يين برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان

تېبيني: هه لسه نگاندينين پېښه کي پېدفييه بهينه ته مام کرن د رنشنه کا جودا دا ژ رنشنه نيکي يا مايټيکرنې. هه ردهم دهينه ته مام کرن ل هفتي ۱-۲ بهري دهسټيکرنه مايټيکرنې.

نافي ته: \_\_\_\_\_ ميژويا نه فرو

نافي بريکاردهري: \_\_\_\_\_

زانباري ډيهو هنديکرنې يين بريکاردهري: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

بهش	نافه روك
۱	پېښکيشکرن و رازيونا ده فکي
۲	زانباري ډيموگرافي
۳	پرسپارنا ما پروفایلي هه لسه نگاندينين د هروني ( فيژني بهري مايټيکرنې)
۴	پيځانا رول گيتراني (خشتي) هه لسه نگاندينين لاوازان يي ريکخواوا ساخه لمبيا جيهاني (۲,۰)
۵	پيځانا بهرته نگيا هستي
۶	هه لسه نگاندا هزيځن خوکوشتني
۷	خراونين دشپان دا يين ژ سهده ما نه خوشيځن دژوارين ميشکي, ده مارزاني يان نه خوشيځن بکارنيانا تشتين هوشبه ر
۸	کورتييا فورمي و پېښنيار

تێبینی: پتشییه رینما ب هه‌می شتواژین نفیسینی بو بریکاردهری بهینه خواندن

## 1. دانه‌نیاسین و رازیونا ده‌فکی

سلاڤ، ناڤی من..... ئەز ژ (ناڤی ریکخراوی)، ئەز تێدگه‌هم کو ته‌ هندەك زه‌حه‌تیی هه‌ین کو دبیت ئەز بشیم هاریکاریا ته‌ بکه‌م. ئەز هه‌ز دکه‌م هیشتا پتر بێژمه‌ ته‌ ل دور فی مایتیکرنی و تو دشی بریاری بده‌ی ئەگەر ئەڤ تشته‌ بی هاریکار بیت بو ته‌.



هه‌ندەك خه‌لك رویه‌روی په‌ستانه‌كا ده‌رونی یان زه‌حه‌تیی ده‌رونی بێن دیتر ده‌بن<sup>11</sup> ئەوین کو دبیت کارتیکرنی ل شیانین وان بکه‌ت بو ئەنجام دانا ئەرکین روژانه‌. مایتیکرت هاتیه‌ پتشفه‌برن کو خه‌لکی فیری شیانان بکه‌ت بو سه‌ره‌ده‌ریکرنی دگه‌ل فان زه‌حه‌تییان بشیوه‌یه‌کی باشتەر. ئەڤ پروگرامه‌ دی بو ماوی پینچ هه‌فتییان فەکتیشیت و ئەز دی وه‌ فیری وان شیانان که‌م.

یان ئەم هیفی دکه‌ین کو تو شیانان ژ مایتیکرنی وه‌رگری بو سه‌ره‌ده‌ریکرنی دگه‌ل فان ئاریشان. له‌وما مایتیکرن نه‌ ل دور دابینکرنا ئیکسه‌را که‌ره‌ستین پشته‌فانیی یان پارا نه‌ به‌لی بو فیکرنا شیانین گرنگه‌.

ئەگەر تویی بالکیش بوی بو فی مایتیکرنی، ئەز هه‌ز دکه‌م چاڤیکه‌فتنی نوکه‌ دگه‌ل ته‌ بکه‌م ل دور چه‌وا تو هه‌ست دکه‌ی یان کاردکه‌ی بو دیتنا کا ئەڤ مایتیکرنه‌ یا قایده‌یه‌ بو ته‌.

به‌ری ئەم ده‌هه‌ستییکه‌ین، یا گرنگه‌ بو ته‌ تو بزانی کو هه‌ر تشته‌کی تو دبێژیه‌ من دماوی فی چاڤیکه‌فتنی دا دی نه‌ینیا وان هیته‌ پاراستن. ئانکو ئەز نه‌شیم فان زانیاریان دگه‌ل که‌سه‌کی دیتر پارقه‌ بکه‌م ژ بلی سه‌ره‌رشتی من، یان ئەگەر تو ریکی بو فی چه‌ندی به‌ی بو پارقه‌ کرنی دگه‌ل که‌سین دیتر، وه‌ک نوژدار، په‌رستیار، هه‌رچه‌وابیت، ئەز دی پتدقی بم کو به‌رسفین ته‌ بنفیسین بو چاڤیکه‌فتنی. به‌رسف دی هینه‌ عه‌مبارکرن و دائیخستن د ئوفیسی دا (ناڤی ریکخراوی).

ده‌مه‌کی بتنی ئەز دی ریده‌م بو به‌لافکرنا فی نه‌ینیی ئەگەر من زانی تویی د مه‌ترسیه‌کا مه‌زنا بدوماهیک ئینانا ژيانا خوی یان ئیشاندنا که‌سه‌کی دیتر. ئەڤه‌ چونکی ئەرکی منه‌ ئەز ته‌ ئیمن که‌م. ئەگەر ئەز پتدقی بوم بو شکاندنا نه‌ینیی، ئەز دی دگه‌ل ته‌ ئاخڤم ل دور وی ل ده‌ستپیکي پاشان دی په‌وه‌ندیی ب سه‌ره‌رشتی خو که‌م. سه‌ره‌رشتی من که‌سه‌که‌ ئه‌وی بشیوه‌یه‌کی ده‌ستنیشانکری هاتییه‌ راهینان کرن بو هاریکاریکرن وان که‌سین د مه‌ترسییا بدوماهیک ئینانا ژيانا خو.

تو هه‌ز دکه‌ی به‌رده‌وام بی؟

<sup>11</sup> ریکا ئەڤ ئاریشه‌ پی هاتییه‌ وه‌سفکرن یا محتەمه‌له‌ بو گهورینی ل دیڤ چوارچوڤه‌ی (گونجانا مژاری).

## ۰۲. زانیاریین دیموگرافی

سو پاس بو به شداربونا ته دفی چافیکه فتنی دا. ری بده نه ز نوکه پرسیاران ژ ته بکه م. هیفیدارم تیبینی بکه کو به رسقین راست و چهوت نین بو فان پرسیاران. بتنی یی راستگو به ل دور چهوا تشت دورستن نوکه. نه ز دی دهست ب هندهک پرسیارین باگره وندی که م.



۱	ره گزی تومارکه وهکی دهیته دیتن	نیر	۱
		می	۲
۲	ته منی ته چهنده؟	_____ سال	
۳	چهند سال ب ته مامی ته بوراندینه بو خواندن ل قوتابخانی، کولیز، زانکوی؟	_____ سال	
۴	باری ته یی خیزانی یی نوکه چی یه؟ (تاکه مهلبژارتنا باش بهلبژیره)	۱ چ جارا مه قزینی نه کریه ۲ نوکه یا/یی به قزینه ۳ ژیک جودا ۴ بهردای ۵ بیژن ۶ پیکفه دژین	
a	کی ژفان باری ته یی کاری یی سه رهکی باش وهس فکته (تاکه مهلبژارتنا باش بهلبژیره)	۱ ب کری کاردکته (a بییه) ۲ بخو کاردکته، وهکی خودان کار یان خودان زه فی (b بییه) ۳ کارکری یی کری، وهک خوبه خش یان خیرخواز ۴ قوتابی ۵ زه لامی بهرمالی/ژنا بهرمالی ۶ خانه نیش ۷ بی کاره (نه گهرین ساخله می) ۸ بی کاره (نه گهرین دیتر) ۹ یین دیتر (دیار بکه) _____	
b	نه گهر بریکاردهر ب پاره کاربکته یان بخو کاردکته پرسه:  کاری ته چی یه؟ (تو چ دکه ی بو کاری) (به رسقی بنقیسه د بوشاییا دابینگری دا)		

۳. پرسپارناما پروفایلي هه لسه نگاندين ئه نجامين د هروني (قيرژني بهري مایتيکرنی)<sup>۱۷</sup>

تېبني: پيداييه رينما ب هه می شيوازين نفيسيني بو بريکاردهري بهينه خواندن، رينمايين ديتر بتني بو هه لسه نگاندين نه

ئه فا ل دويځدا پرسپارنامه يه که ل دور ته و چهوا تو هه ست دکه. ئيکه م، ئه ز دي هندک پرسپاران ژ ته که م ل دور ناريشين نوکه تو رويرو ديبي. هيفيدارم هزر ل دور فان ناريشان بکه، گرنک نينه ئه و چند دمه زن بن يان بچويک بن.

## پرسپارا ۱

a. وي ناريشي بهلېژيره ئهوا پتر به لا بو ته درست دکه. پوخته كي کورتی وه سفکنا بريکاردهري يا ناريشي تومار بکه. ئه گه ر لازم بو، پرسپار بکه: "تو دشني ناريشي بو من وه سفکي؟" (بي زه حمت د في چوارگوشا ل خوار دا بنفيسه.)

b. چند وي کارتیکرن ل ته کرييه د هفتيا بوري دا؟ (بي زه حمت چوارگوشه كي بتني وه ريگره.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

چ کارتیکرن بئک جاری	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ب دژواری کارتیکرن
لینه بويه							لینه بويه

## پرسپارا ۲

a. ناريشه يه کا ديتر بهلېژيره ئهوا به لا بو ته درست دکه. پوخته كي کورتی وه سفکنا بريکاردهري يا ناريشي تومار بکه. ئه گه ر لازم بو، پرسپار بکه: "تو دشني ناريشي بو من وه سفکي؟" (بي زه حمت د في چوارگوشا ل خوار دا بنفيسه.)

۱۷ ئه څ پرسپارنامه، هاتيه کوپکرن ب ده ستوري، ئه و قيرژنه كي راسته کرييه يي قيرژني ۵ يي پرسپارناما پروفایلي ئه نجامين د هروني (پرسپارناما پروفایلي هه لسه نگاندين ئه نجامين د هروني). بينه [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org) هه می ماف دپاراستينه ۲۰۱۰، به شي چاقدرييا سه ره تايي و زانستين ساخله می يين گشتي، زانکوي گينک ل لهندي، قيرژني راسته کري هاتيه بکارئينان د وه شانان ريکخواوا ساخله مييا جيهاني و يا جياوازه کو (a) پرسپار نکه ت کا ل کيرئ کس نيگه ران بويه ل دور ناريشي؛ (b) پرسپار دکه ت هه ستا في کرييه د هفتيا بوري دا پتر ژ چند که سان هه ست د نا فا خودا کرييه ئه څ د هفتيا بوري دا (پ) ئه و پشکنييني د وه سفکنا ناريشي دا دکه ت (پ۱ و a۱)؛ و (b) ئه و ان په يفا "مايتيکرن" بکارئينايه پتر ژ "چاره سه ريبي".

b. . چهند کارتیکرن ل ته کرییه د هفتییا بوری؟ (بی زهحهته چوارگوشه کی بتنی وهریگره.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ب دژواری کارتیکرن لیبویه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کارتیکرن بئیک جاری لیبویه
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------

### پرسیارا ۳

a. تشته کی بهه لبرژیره بزهحهته بیت بو کرنی ژهر ناریشا ته؟ (یان ناریشه یین) ته. (بی زهحهته د فی چوارگوشا ل خواری دا بنقیسه)

b. چهند یا ب زهحهته بو بو ته کرنا فی تشتی د هفتییا بوری؟ (بی زهحهته چوارگوشه کی بتنی وهریگره.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

نه زهحهته ب بئیک جاری	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گهلهک زهحهته
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------

### پرسیارا ۴

چهوا ته ههسته ب فی کرد ماوی هفتییا بوری دا؟ (بی زهحهته چوارگوشه کی بتنی وهریگره.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

گهلهک باش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گهلهک خراب
-----------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------

### ئه نجامین پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندا ئه نجامین دهرونی

- پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندا ئه نجامین دهرونی هاتییه دیزانکرن وهک پیقه ری ئه نجامان. بقی ئاوی، ئه نجامین مایتیکرنا پیشه کی هاتینه بهراوردیکرن دگهل ئه نجامین درهنگتریین (مایتیکرنا ماوه کی و پاشه کی). جیاوازی ئه وه "گهورینا ئه نجامایه".
- هه می بهرسقین پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندا ئه نجامین دهرونی هاتینه تومارکرن د شش خالان دا کو دکه فته دنافهرا سفری و پینچی دا. هندی بهایه کی بلندتر بیت، هندی ئه و کس کارتیکرنین دژوار لیبویه.
- نه هه می بهرسقین پرسیارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندا ئه نجامین دهرونی هاتینه بکارئینان بو ئه نجامان. بتنی ئه و پرسیارین گریدای ب ناریشان فه ( پرسیارین a1 و b2)، رول گیران (پرسیارا ۳b) و بهخته وه ری (پرسیارا ۴) هاتینه تومارکرن.



- پرسپاريټ ديتر زانپاريټ بمقا به رده ست دکهن به لئ ته ډکاريي د گهورينا نه نجامان دا ناکهن. ژ بهر هندئ پرسپارناما پروفایلي هه لسه نگاندا نه نجامين دهرونی ژ سئ بوارا پيځدهيت ( ټاريشه, رول گيزان و به خته وهري) و چار پرسپار نه وين هاتينه توماکرن.
- بلندترين نه نجامئ پرسپارناما پروفایلي هه لسه نگاندا نه نجامين دهرونی ۲۰ه.
- بلندترين نه نجام بو هر پرسپاره کی ۵۰ه.
- نه گره هردو پاي (ټاريشا ۱) و پاي (ټاريشا ۲) ته مام بون, سه رجه مئ نه نجامی دئ بته:  $b_1 + 2b_2 + b_3 + e_4$ .
- نه گره پاي (ټاريشه) ته مام بو و پاي (ټاريشه ۲) هاته لادان, سه رجه مئ نه نجامی دئ بته:  $(b_1 * 2) + b_3 + e_4$ . ب رمانه کا ديتر, نه نجامی پاي  $b_1$  (ټاريشه ۱) يا دوجارکيه. نه ډه دويات دکته کو بلندترين نه نجامئ پرسپارناما پروفایلي نه نجامين دهرونی دميينيت ۲۰.

### سه رجه مئ نه نجامئ پرسپارناما هه لسه نگاندا پروفایلي نه نجامين دهرونی يا مایټيکرن پاشه کی:

## ۴. پيځانا رول گيزاني (خشتي هه لسه نگاندين لاوازن يي ريځخواو ساخله مييا جيهانی ۲,۰) <sup>۱۸</sup>

ريټماين بو بريکارده ري بشپوه يه کی توخ هاتينه نفيسين- وان ب دهنه کی بلند نه خوينه.

نهو نفيسانين ب خوامراتي هاتينه نفيسين- وان ب دهنه کی بلند بخوينه.

نه ډ چافپيکه فتنه هاتيه پيشه بن بو باشر تيگه هشتنا زحمه تيښ خه لکی نه وين هين. نهو زانپاريټ هاتينه دابينکرن د قئ چافپيکه فتنی دا د نه پيښينه. چافپيکه فتن دئ ۵-۱۰ خوله کان ډه کيښيت ډاکو ته مام بيت.

هه تا نه گره تويئ ساخلم ژي بي و چ ټاسهنگ ژي ته نه بن, نه ز پيډفيمه هه می پرسپاران ژ ته بکه م ډاکو روپيډ ته مام بيت.

چافپيکه فتن ل دور وان ټاسهنگانه نه وين خه لکی هين ژبه رارودوخين ساخله ميي.

### کارتا زانپاريان يا ده ستی #۱ بو به رسفده ري

ژ لايئ رارودوخين ساخله ميځه , مه رها من نه خوشي و نه ساخبي نه , يان ټاريشين ديتن نه وين بو ماوه يه کی کورت يان دريژ ډه دکيښن:

بريندري ژ ټاريشين ميځکی يان هه ستی ژ ټاريشه يين کهولی يان تشتين هوشبه ر.

ل بيرا ته بيت بلا هه می نه خوشيښ ته ل سه ر هزا ته بن ده می تو به رسقا پرسپاران دده ی. ده می نه ز پرسپاري ژ ته دکم ل دور زحمه تيبان د کرنا چالاکيبان دا هزيځن خول دور قئ چهندي بکه ....

### بوچون بو کارتا زانپاريان #۱

- زيده کرنا تيکوشاني
- نه ياره حه ته يان بژانه
- هيديياتی
- ب وي ريکی ده يته گهورين نه و تو چالاکيبان دکه ی

<sup>۱۸</sup> WHODAS ۲,۰ ټامازئ بو خشتي هه لسه نگاندين لاوازن يي ريځخواو ساخله مييا جيهانی دکته.

دهمې بهرسفداني، من دقټت تو هزړين خو بکي ل دور ۳۰ روژين بوري دا. ديسا حهز دکم تو بهرسفا فان پرسياران بدهي و هزړين خو بکي ل دور کا چهند چهند زهحمهتي ته هه بون، د ماوي ۳۰ روژين بوري دا، د دهمي کرنا چالاکيان دا نهوين تو بشپوهيه کي ناسايي دکي.

کارتا زانياريان يا دهستي #۲ بو بهرسفدهري

في پيفهري بکاريينه ل دهمي بهرسفداني.

پيفهري ب دهنگي بلند بخوينه:

نينه، سفاک، ههفسهنگ، بزهحمهت، دژوار، نه شټيت بکته

فی چندی پشت راست بکه کو بهر سفده د شیت بساناهی کارتا زانیاریان یا ۱# و ۲# ببینیت ب درېژاهییا چافېکه فتنی:

پرسیارین جهوهری

کارتا زانیاریان نیشان بده ۲#

د ماوی ۳۰ روژین بوری دار، ته چند زه حمتی هه بون:	نینه	سفاک	هه فسهنگ	بزه حمت	دژوار یان نه شیت بکته
S۱ رابونه قه یا شپړقه بو مه هکا درېژ وه ۳۰ خوله کان؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۲ چاقدانا بهر پر ساتین خیزانا خو؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۳ فیربونا ئه رکین نوی، بو نمونه فیربونا چه وانییا بده ستقه ئینانا جهه کی نوی؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۴ چند تاریشه ته هه نه ته قلی چالاکیین جفاکی دبن (بو نمونه فیسته فال، چالاکیین ئابنی یان چالاکیین دیت) ب هه مان ریکیین کو که سین دیت دشین؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۵ چند ته کارتیکرنا هه ستی لیبویه ژ لایې تاریشین ته یین ساخله می قه؟	۱	۲	۳	۴	۵

د ماوی ۳۰ روژین بوری دار، ته چند زه حمتی هه بون:	نینه	سفاک	هه فسهنگ	بزه حمت	دژوار یان نه شیت بکته
S۶ بالکیشان ل سهر تشته کی بو ماوی ۱۰ خوله کان؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۷ بریقه چون بو درېژاهییه کا درېژ وه کیلومه تره کی [هه قبه]؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۸ شوشتنا هه می له شی خو؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۹ لبه رخوکرنا جلوه رگان؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۱۰ سهره دریکرن دگه ل خه لکه کی تو نا نیاسی؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۱۱ پاراستنا مانا هه فالینییی؟	۱	۲	۳	۴	۵
S۱۲ کار/قوتابخانا ته یا روژانه؟	۱	۲	۳	۴	۵

H۱	بگشتی، د ماوی ۳۰ روژین بوری دار، چند روژان ئه و زه حمتی مان؟	ژمارا روژان تومار بکه _____
H۲	د ماوی ۳۰ روژین بوری دار، تو چند روژان ب گشتی نه شیبای چالاکیین خویین ئاسای ئه نجام بده یان کاری ژ ئه گهری تاریشین ساخله مییی؟	ژمارا روژان تومار بکه _____
H۳	د ماوی ۳۰ روژین بوری دار، ته ئه و روژ بهر ده وام نه کرینه ئه وین کو ته بگشتی نه شیبای، بو ماوی چند روژان ته چالاکیین خویین ئاسایی قوت کرینه یان کیم کرینه یان کار ژ ئه گهری بارودوخین ساخله مییی؟	ژمارا روژان تومار بکه _____

سهرجه می ئه نجامی یی خشتی هه لسه نگاندنن لاوزان یی ریخراوا ساخله مییا جیهانی	
ئه نجامان زنده بکه ژ S۱ بو S۱۲ بو هژمارتنا ئه نجامی گشتی	

## خشتي هه لسه نگاندين لاوازن يي ريکخراوا ساخله مييا جيهاني

### کارتا زانياريان ۱

#### بارودوخين ساخله مي

- نه خوشي, نه ساخي يان ئاريشين ديتري يين ساخله مي
- برينداري
- ئاريشين مييشكي يان هه ستي
- ئاريشين كهولي
- ئاريشين تشتين هوشبه ر

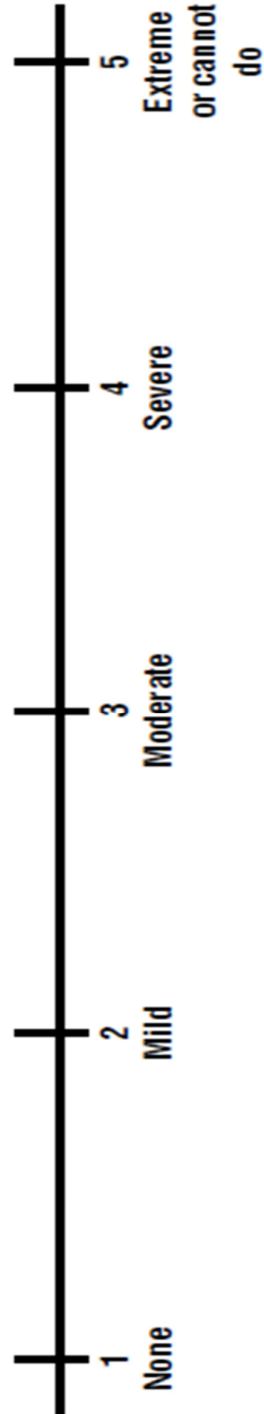
#### هه بونا زه حمه تيان دگه ل چالاكيان واتايا وي:

- زيده كرنا تيکوشاني
- نه ره حه تي يان ژان
- هيديياتي
- ب وي ريكي دهيتته گهورين ئه وا تو چالاكيان دكه ي

#### بتني هزرل دور ۳۰ روژين بوري دا بکه

## خشتی هلسه نگانندنین لاوزان یی ریخراوا ساخله میا جیهانی

### کارتا زانیاریان ۲



## ٥. پێقه‌ری به‌رتە‌نگیا هه‌ستی

پێقه‌ری به‌رتە‌نگیا هه‌ستی پێدە‌قییه بکه‌فته دنا‌فا دا. هه‌لبژارتنا پێقه‌ری پالپاشتی دکه‌ته سه‌ر کا چ پێقه‌ر هاتییه قه‌بولکرن ل سه‌ر ئاستی نا‌فخویی. دبیت تو پێقه‌ره‌کی به‌رفره‌هی به‌رتە‌نگیا هه‌ستی بکاربێنی (وه‌ك راپورتا خویی یا پرسپارنامی-٢٠ (SRQ٢٠) ١٦ یان پرسپارناما ساخله‌مییا گشتی-١٢ (GHQ-١٢) یان پێقه‌رێن خه‌مگینی و دله‌نگیی (وه‌ك خه‌مگینییا نه‌خوشخانی و پێقه‌ری دله‌نگیی (HADAS), پرسپارناما ساخله‌مییا نه‌خوشی-٩ و GAD-٧).<sup>٢٠</sup>

<sup>١٩</sup> رێبه‌ری بکارهێننه‌ری بێینه بو راپورتا خویی یا پرسپارنامی. Who. (srq). جنێف, ١٩٩٤

<sup>٢٠</sup> PHQ و GAD د به‌رده‌ستن ب گه‌له‌ك زمانان یا به‌رده‌سته د <http://www.phqscreeners.com/select-screener>

## ۶. هلسهنگاندنا هزین خوگوشتنی

بهري دهمهكي هم ل سهر زهمهتيين هستي بين جياواز ټاڅتین هويين كو دبیت روییروی خه لکی بین. گه لهك جارن دهمي خه لك هست ب توپره يی و بی ئومیدی دكته ل دور ژيانی. وان هزین هين ل دور مرنا خو يان بدوماهيك ئينانا ژيانا خويا تاييهت. هه هزره نه دگشتينه و پندفیه تو هست ب شهرمی نه كی بو هه بونا فان هزان نه گهر ته هه بون. من هه پرسيارين ل خوارى بو ته هه نه ل دور فان جورين هزان. هه هه يا ته مامه دگل ته؟ هم دشين ب هره دهمامين ل سهر چاڅپېكه فتنی؟



۱. د ماوی هه یقا بوری دا، هری ته هز یان پلانه كا رږد هه بو بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو؟	به لي	نه خیر
نه گهر به لي، داخانی ژ بریکارد هری بکه هز یان پلانا خو وهسف بکته. ورده کارییان ل فیره بنفیسه		
نه گهر بریکارد هری به رسف ب "نه خیر" دا بو پرسيارا ۱، سوپاسییا وان بکه بو به رسفدانا پرسيارا ته و تو دشینی هلسهنگاندنی بدوماهيك بیینی؟ نه گهر بریکارد هری به رسف ب "به لي" دا بو پرسيارا ۱، بی زهمهت به رده وام به ل پرسيارا ۲.		
۲. چ چالاکی ته گرتبونه بهر بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو؟	بی زهمهت ورده کارییان ل فیره بنفیسه	
۳. ته پلان هه به بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو دماوی دو هه فیتین بهیت دا؟	به لي	نه خیر
نه گهر تویی نه پشت راست بوی، داخانی ژ بریکارد هری بکه پلانا خو بو ته وهسف بکته. ورده کارییان ل فیره بنفیسه		نه ی پشت راسته
نه گهر بریکارد هری به رسفا به لي دا بو پرسيارا ۲، وان پلان هه به بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو ل پاشه روژه كا ننزیک ودقیت تو په یوه ندییی د جه دا بو سه رپه رشتی خو بکه ی. دگل وی كسی بمینه دهمی تو فی چه ندی دكی. ( فی ده قی ل خوارى ببینه نه گهر پیدفی بو.) نه گهر تو نه یی پشت راست بوی كا بریکارد هری دی ژيانا خو بدوماهيك ئينانا ل پاشه روژه كا ننزیک، بیژه وی نه ز حه ز دكهم په یوه ندییی ب سه رپه رشتی خو بکه م تو داخانی ژيېكه ی دیچونا پرسياران بکته.		

هه ده قی نفیسینی بو وان كسین پلان هه ی بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو

ژ چ ته بو من وهسفر، نه ز یی دلته نگم دهریاره ی ئیمینیا ته. وهکی من دیار کری ل دهستیكا فی چاڅپېكه فتنی، نه گهر نه ز باوه ربكهم كو تو یی د مه ترسییا بدوماهيك ئينانا ژيانا خو دا نه ز دی په یوه ندییی ب سهر په رشتی خو كهم. هه هه گه له كا گرنگه كو هم بشين باشتريں جورى هاريكاريیى بدهينه ته بو فان تاريخان ب زيترين دهم. نه ز دی فی چه ندی نوكه كهم. ته مام؟



## ۷. خرابونين دشيان دا يېن ژ سده ما نه خوشيېن دژوارين ميښکي، ده مارزاني يان نه خوشيېن بکارئينانا

### تشتين هوشبهر

نه د به شين بهين بناغه په ل سهر تېيېني و هوکمي ته ل سهر رهفتارين بريکاردهري. ل فتره چ پرسپاران ژ بريکاردهري نه که. باز نه يه کي ل دور به لي يان نه خيږ بکېشه بو ناماز ه پيکرنا هوکمي خو و ورده کارييان بده نه گهر پېدغي بو.

ورده کاري	رهفتار
به لي / نه خيږ  نه گهر نه خيږ، ورده کارييان بده	۱. نه ري بريکاردهر ل ته دگه هيت؟ ( خو نه گهر نه و ب هه مان زمان يان زاراڅ باخفن؟ (بو نمونه نه ري نه و د پهيښ سهره کي دگه هن، پرسپار يان رينمايېن بهيت؟)
به لي / نه خيږ  نه گهر نه خيږ، ورده کارييان بده	۲. نه ري بريکار دشيت ديفچوني بکته بو نه و رويداي د هه لسه نگانندن دا تا راده يه کي به رئاقل؟  بو نمونه نه و دشين بيرا خو ل وان مژاران بينن نه وين ل قي دوماهيې مه گه نگه شه کرين ، نه و دزانن تو کي و کاري ته چي په دگل وان، نه و تا راده يه کي ل ته دگه هن بوچي تو پرسپاران ژ وان دکي؟ هيقيدارم به رچاڅ بهيته وهرگرتن نه گهر بريکاردهر يي گيژ يان سهرخوش بيت نه و نه شين ديفچونا کا چ روددت بکن- پاشان باز نه يه کي ل دور به رسقي بکېشه .)
به لي / نه خيږ  نه گهر به لي، ورده کارييان بده	۳. نه ري بريکاردهر ب شيوه يه کي سهر / يان گه له که نه ناساي به رسقي ددهت؟ ( بو نمونه بکارئينانا پهيښ نه دورست، لي نيرينا بوشاييې بو مهين دريژ، ناخفتن دگل وي/خو، چيروک گه له کيت ب سهر بون يان دور ناقلبين.)
به لي / نه خيږ  نه گهر به لي، ورده کارييان بده	۴. ژ به رسف و رهفتارين بريکاردهري، نه ري ديار دکته کو وي پهيوه ندي دگل راستي يان چ روددت دناقا هه لسه نگانندن دا نينن؟ (بو نمونه خاپانندن. باوه ريېن خورت يان گومانين چ رامن بو نه يين (نه وين سهر) يان نه وين نه راستي د چوارچوغي ناخوييې که سي دا. ترسا زينده يا نه راستي وه که باوه رييا نه راستي يا بلند کو که سه که هه ول بدهت وان نازار بدهت.)

به رچاڅ وهرگره دويرنېختنا بريکاردهري ژ برېقه برنا پېشه کې فتي يا ناريشان نه گهر ته به رسفا نه خيږ دا ل پرسپارا ۱ يان ۲. يان به لي ل پرسپارا ۲ يان ۴.



## ۸. کورتیا فورمی و پېشنیار

تومارکنا داتایان نیمزا/میژو	دورنځستن (بهه لېژیره نه گهر به رسف بو به لی بیت)	به رسف / نه نجام	ستانده رد
			سهرجه می نه نجامین پرسپارنا ما پروفایلی هه لسه نگاندنا نه نجامین د هروني
	کیمیا نه نجامین ټیک ژ فان دوو پیغه ران رامانا وی نه وه کو برېځه برنا پېښکه فتي يا تاريخشان ناماژه نه هاتیه پیکرن		سهرجه می نه نجامین پیغه ری رول گيراني (خشتی هه لسه نگاندنن لاوزان یی ریکخواوا ساخله مییا جیهانی) <sup>۲۱</sup>
	نه گهر کس دین ژبی ۱۸ سالیی دا بو نیشانن نه خوشینن میشکی یان تاریشین د هروني دیاربون، یان تاریشین گریدای ب خزمه تین ساخله مییا میشکی، خزمه تین جفاکی، یان تورین پاراستنا جفاکی		سهرجه می نه نجامین یی پیغه ری نه خوشینن هستی <sup>۲۲</sup>
	په یوه ندییی ب سهرپه رشتی خو بکه . گریده ب چاډییریا گونجاځه	به لی / نه خیر	نری بریکارده ر ۱۸ سالیی دایه ؟
		به لی / نه خیر	نری بریکارده ری پلان هیه بو بدوماهیک ټینانا ژيانا خو دماوی دوو حه فتینن بهیت دا ؟
		به لی / نه خیر	نری بریکارده ر دشیان دایه نه خوشینن میشکی یین دژوار هه بن، نه خوشینن د هماران یان نه ریکوپیکیا بکارټینانا تشتین هوشبه ر ؟ (ژ ټیبینیان - به شین ۸، ۱-۸، ۲)

بازنه یه کی ل دور بریارا گونجای بکښه ل سهر بنه رته تی فی خشتی کورتی ل خوار

دورنځستن	ډنگرتن
دانا پېشنیاران یان ناماژا نه گهر لازم بون	دانا پېشنیاران ( نقيسانین ل سهر به رپه ری بهیت)

<sup>۲۱</sup> کهس پیدفی نه نجامی ۱۷ یان بلندتره بو خشتی هه لسه نگاندنن لاوزی یی ریکخواوا ساخله مییا جیهانی داکو بهیته بزارتن

<sup>۲۲</sup> نه گهر ۹-PHQ هاتنه بکارټینان وهک پیغه ر بو به رته نگیا ه ستي پیدفییه کهس نه نجامی وی ۱۰ یان بلندتر داکو بیته هه لېزارتن

## پېشنيار بو بريکارده رين هاتينه دويرئختست

بو بريکارده رين ناريشين وان نه دگوجاي بو بريښه برنا پېشکه فتي يا ناريشان ب سده ما ئاستين نزمين نه خوشيې يان خراب بوني:

سوپاس بو دهمي ته، نه ز بېژم تويي سهره دهره کا باش دکه دگه وان تشتين د فتي گاغي د، و نه ف مایتيکر نه نه تشته که تو ب راستي پيدفيي. نه ز گه له کي منه تکارم کو ته دهمي خو دايه من وي راستگو بوي ددانا به رسقان دا. نه گه ر تو هست پي دکه کو پيدفي هاريکارييا زه حمتين دهروني<sup>۲۲</sup> د پاشه روژي دار، بي زه حمت ناغي خو دا ته بي ناگه هدارکه ين (ناغي که سي په يوه نديدار)، و دبیت نه ز بشيم هاريکارييا ته بکه م.



بو بريکارده رين ناريشين وان نه دگوجاي بو بريښه برنا پېشکه فتي يا ناريشان ب سده ما خراب بوني د شيان دان يېن گريدي ب نه خوشيېن گريدي ب ميښکي ف، نه خوشيېن ده ماران، نه خوشيېن بکاري نانا تشتين هوشبه ر:

سوپاس بو دهمي ته و راستگويا به رسقان.

دياره تويي رويبروي زه حمتيان بوي کو بريښه برنا نارشان نه شييا هاريکارييا ته بکه ت (ناغي زه حمتيې) - بو نمونه ره فتارين نه ئاسايي، بشيوه کي بري، ناريشين گه له ک دژوار دگه ف خوارني يان تشتين هوشبه ر). من دقيت نه ز ته ب خزمه تان فه گريده م کو دي يا باشتر گونجاي بيت بو هاريکاريکرنا ته د فان ناريشان دا. نه فه دي يا گونجاي بيت؟



شروفه بکه ب روني کا تو دي چ که ي بو نمونه په يوه ندييا خزمه تان بکه نه وين دي بوته ژ فانه کي دانن نوکه يان پاشي، دگه ل سهره رشتي خو باخفه، په يوه ندي يا دوباره سهره دانا بريکارده ري بکه د ده مين جياواز دار، هند، نفيسي نا د هه قېچې D دا ببينه بو به رسقانا بريکارده ري ب پلانه کي بو بدوماهيک ئينانا ژيانا خو ل پاشه روژه کا نزيک.

## پېشنيار بو بريکارده رين هاتينه هه لېژارتن ( وه ک بريکارده ري دجفيت دگه ل هه مي پيقه رين بژارتني )

سوپاس بو فان به رسقان. دياره کو ته هنده ک ناريشه يېن هين د سهره دهره ريکرنې دا ( بيژه بارودوخ يان ناريشه نه ون يېن بريکارده ري ديارکرين) د فتي گاغي دار، و هوسا. بريښه برنا پېشکه فتي يا ناريشان دبیت هاريکارييا ته بکه ت. من دقيت هيشتا باخقم ل دور بريښه برنا پېشکه فتي يا ناريشان کو تو دشي برياري بده ي کا دي ته حه ز هه بيت کو فان مایتيکرنا وهرگري. نه فه يا گونجايه ؟



بريښه برنا پېشکه فتي يا ناريشان پيکده يت ژ چا فپيکه فتنه کي دگه ل من بو هر حه فتيه کي بو ماوي پېنچ حه فتیان. رونشنا مه دي نيزيکي ۹۰ خوله کان فه کيشيت. يا نه ز هيقي دکم دهرکه فتي ژ مایتيکرني يې ب شيان بو سهره دهره ريکرنې ( ليستا هنده ک ناريشين بريکارده ري ديارکرين، بو نمونه په ستانا دهروني، کيميا گيولي، ناريشين پراکتیکی). له و ما بريښه برنا پېشکه فتي يا ناريشان نه ل دور دابينکرنا ئيکسره پشته فانييا نه خوشيېن مه ژيه يان پاره ي، به لي شيانين گرنگ فيردکه ت.

تو يې ئازادي برياري بده ي کا ته دقيت فتي مایتيکرني بکه ي يان نه، تو دبیت بريارا را وه ستياي بده ي د هر قوناغه کي دا. هر تشته کي تو من پي ناگه هدار دکه ي دي ب نه يني هيته پاراستن، وه کي من ل ده ستپيکا نه فرو ديارکري.

<sup>۲۲</sup> ريکا نه ف ناريشه پي هاتينه وه سفکرن يا محتهمه له بو گه وريني ل ديف چوارچوفه ي (گونجانا مژاري).

## هەقیچی B

### هەلسەنگاندنا دنافا بریقه برنا پیشکەفتی یا ئاریشان

تیبینی: هەلسەنگاندن پیدفیه بهیته تەمام کرن ل دەستپیکا هەر رۆنشتەکا بریقه برنا پیشکەفتی یا ئاریشان.

نافی هاریکاری	مێژوییا ئەفرو
نافی بریکاردەری	ژمارا رۆنشتنی

پرسیارناما پروفایلی هەلسەنگاندنیێن دەرۆنی (فێرژنی هەلسەنگاندنا دنافا بریقه برنا پیشکەفتی یا ئاریشان)<sup>۲۴</sup>

پرسیارناما ل خوارێ ل دور تە و چەوانییا هەست کرنا تەیه.

## پرسیارا ۱

ئەفە ئەو ئاریشهیه ئەوا بەلایان بو تە پتر چێدکەت دەمی مه ئیکەم جار پرسیار کری؟

(هاریکار- بێ زەخمەت د فێ چوارگوشی دا بنقیسه بەری رۆنشتنی)

--

چەند کارتیکرن ل تە کرییه د سەرانشەر هەفتییا بوری دا؟ (بێ زەخمەت چوارگوشەکی وەرێگرە.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

کارتیکرن بئیک جاری لێنەبویه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کارتیکرنەکا دژوار لێکرییه
-----------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------------

<sup>۲۴</sup> ئەفە پرسیارنامە، هاتییه کوپیکرن ب دەستویری، ئەو فێرژنەکی راستفەکرییه بێ فێژنی ۵ ئی بێ چارەسەرییا دەمەکی بێ پرسیارناما پروفایلی ئەنجامێن دەرۆنی (PSYCHLOPS). ببینه [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org) هەمی ماف دپاراستیته ۲۰۱۰، بەشی چافدێرییا سەرەتایی و زانستێن ساخەمی بێن گشتی، زانکویا گینک ل لەندنی.

## پرسپارا ۲

نه‌فه ناريشه‌يه‌کا ديتره‌ نه‌وا ته‌ گوتي به‌لا بو ته‌ دورست دکه‌ت ل ده‌مې مه‌ ئېکه‌م جار پرسپار کړي؟

(ماريکار- بې زه‌حمه‌ت د فې چوارگوشي دا بنفېسه‌ به‌ري روښتنې)

--

چهند کارتېکرن ل ته‌ کړييه د سه‌رانسه‌ر خه‌فتيا بوري دا؟ (بې زه‌حمه‌ت چوارگوشه‌کې وه‌برگره‌)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ب ئېک جاري کارتېکرن نه کړييه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کارتېکرنه‌کا دژوار کړييه
------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------

## پرسپارا ۳

نه‌فه نه‌و تشته‌يه نه‌وي ته‌ گوتي يا بزه‌حمه‌ته نه‌ز بکه‌م ده‌مې ده‌ستپېکې مه‌ پرسپار کړي.

(ماريکار- بې زه‌حمه‌ت د فې چواگوشي دا بنفېسه‌ به‌ري روښتنې)

--

چهند يا بزه‌حمه‌ت بو کرنا فې تشتي د ماوي خه‌فتيا بوري؟ ((بې زه‌حمه‌ت چوارگوشه‌کې وه‌برگره‌))

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

گه‌له‌ک يا بزه‌حمه‌ت بوو	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ب ئېک جاري نه‌يا ب زه‌حمه‌ت بو
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------

## پرسپارا ءي

a. ته هست ب ځي کړييه د ماوي حه فتييا بوري دا؟ (بي زه حمه ت چوارگوشه کي وهرېگره)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

گه له ک باش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گه له ک خراب
-------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------

b. هه لسه نگاندا هنرين خو کوشتني

تېبيني: نه گهر بريکارده ري ثمازه ب ۴ يان ۵ ځي کر د پرسپارا ءي دا، يان وان ميژوييه کا هنرين خو کوځي ه ببيت يان پلان هه بن د ده مي بريښنه برنا پېښکه فني يا ناريشان دا، هه لسه نگاندا هنرين خو کوشتني ته مام بکه. بو هه مي بريکارده ري ديتر، هره پرسپارا ۵ ځي.

نوکه من دقيت هنده ک پرسپاران ژ ته بکه م ل دور ئيمنا تيا ته

۱. د حه فتييا بوري دا ته ب رځي هنرين خو کوشتني کړينه يان پلان بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو؟	به لي	نه خيږ
نه گهر بريکارده ري به رسف ب "نه خيږ" دا بو پرسپارا ۱ ځي، تو دشپي هه لسه نگاندي بدوماهيك بيني؟ نه گهر بريکارده ري به رسف ب "به لي" دا بو پرسپارا ۱ ځي، بي زه حمه ت به رده وام به ل پرسپارا ۲ ځي.	نه گهر به لي، داخزي ژ بريکارده ري بکه هنر يان پلانا خو وه سف بکه ت. ورده کارييان ل فتره بنقيسه	
۲. چ چالاكي ته گرتبونه بهر بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو	بي زه حمه ت ورده کارييان ل فتره بنقيسه	
۳. ته پلان هه به بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو دماوي دوو حه فتيين بهيت دا؟	به لي	نه خيږ
نه گهر تو نه يي پشت راست بوي، داخزي ژ بريکارده ري بکه پلانا خو بو ته وه سف بکه ت. ورده کارييان ل فتره بنقيسه	نه گهر تو يي نه پشت راست بوي، داخزي ژ بريکارده ري بکه پلانا خو بو ته وه سف بکه ت. ورده کارييان ل فتره بنقيسه	
۳. ته پلان هه به بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو دماوي دوو حه فتيين بهيت دا؟	به لي	نه خيږ
نه گهر بريکارده ري به رسفا به لي دا بو پرسپارا ۳ ځي، وان پلان هه به بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو ل پاشه روژه کا نيزک ودقيت تو په يوه نديي د جه دا بو سه رپه رشتي خو بکه ي.	نه گهر تو يي نه پشت راست بوي، داخزي ژ بريکارده ري بکه پلانا خو بو ته وه سف بکه ت. ورده کارييان ل فتره بنقيسه	
نه گهر تو نه يي پشت راست بوي کو بريکارده ري د مه ترسييا نازارداني دا، بيژه وي نه ز دي په يوه نديي ب سه رپه رشتي ته که م دا داخزي ژيوان بکه م ديفچونا پرسپاران بکه ت.	نه گهر تو يي نه پشت راست بوي، داخزي ژ بريکارده ري بکه پلانا خو بو ته وه سف بکه ت. ورده کارييان ل فتره بنقيسه	

## پرسپارا هئ

a. نوکه کو نه قين ته کړين د مایتيکړنې دا، دبیت ته دیتېن کو ناریشین دیتېن گړنگ لیتهاتین. نه گهر وه سا بیت، بی زه حمت بیژه من کا کیژ پتر به لا بوته دوست دکته، یان بیژه من نه گهر چ ناریشین دیتېن بوته گړنگ لیتهاتین.

b. چهند کارتیکرن نه فان ناریشین دیتېن ل ته کرییه د دماوی حفتیا بوری دا؟

(ماریکار بی زه حمت چوارگوشه کی به لبرتوره ل خورای، یان ب بوشایی بهیله نه گهر چ ناریشین دیتېن گړنگ لیتهاتین)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ب نیک جاری کارتیکرن نه کرییه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	کارتیکرنه کا دژوار کرییه
------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------

## کومینت (بهینه پرکرن ژ لایي هاریکاریفه)

بی زه حمت هر کومینته کا هبیت ته رخانبکه کو ته دفتیت توماریکی ل دور بریکاردوری، وه ل دور کا چوا نه ناماده بوینه/یان سره ده ری دکن د فی رونشتنی دا.

سهرجه می نه نجامین پرسپارنا پروفایلی هه لسه نگاندا نه نجامین دهرونی یین مایتيکړنا پاشه کی<sup>۲۰</sup>

<sup>۲۰</sup> نه گهر هه ردو پائی (ناریشا ۱) و پائی (ناریشا ۲) هاتنه ته مام کرن، سهرجه می گشتی:  $b_1 + b_2 + b_3 + e$ .

نه گهر (ناریشا ۱) هاتنه ته مام کرن و پائی (ناریشا ۲) هاته دوبرئختسن، سهرجه می گشتی:  $b_1 + b_2 + b_3 + e$ .

## هه قیچی C

### هه لسه نگانندن پاشه کی یا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان

تېبینی: هه لسه نگانندن پېښه بهیته ته مام کرن نه گهر یا دشیان دا بیت دنافا هفتین کیمین ته مام کرنا بریکاردهری یا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان. دبیت تو بکاربینی بو دیفچونا هه لسه نگانندن بو گه له هه یغان پشتي بریکاردهری برېځه ب برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان رنا ناريشان ته مام دکه ت.

نافی ته: \_\_\_\_\_ میژویا نه څرو

\_\_\_\_\_ نافی بریکاردهری:

\_\_\_\_\_ زانیاریین په یوه ندیکرنی یین بریکاردهری:

په ش	نافه روك
۱	دانه نیاسین و رازیبونا ده فکی
۲	پرسیارنما پروفایلی هه لسه نگانندیین د هرونی ( څیړنی مایټیکرنا پاشه کی)
۳	پیغه ری رول گیرانی ( خشتی هه لسه نگانندیین لاوازیی یین ریخراوا ساخلمییا جیهانی ۲۰۰)
۴	پیغانا بهرته نگیا هستی
۵	فورما کورتیا نه نجامان

## ۱. دانه نیاسین

۱. نه گهر بو هه لسه نگانندی:

سوپاس بو څاڅفتنا ته دگهل من نه څرو. نه څه پرسیارا من هه ی بو ته نه څرو دی یا بهرنیاس بیت بو ته، وهکی وان پرسیارانه نه وین من بهری مایټیکرن دهسټپټکه ت من ژ ته کرین. هه څه واییت، نوکه بو مه یا گرنگه کا چوا تو دی سه ده ریی ک هی پشتي ته مام کرنا برېځه برنا پېښکه فتي يا ناريشان.



۲. نه ټینی:

دیسان هه ز دکه ل بیرا ته بینم کو، بټنی پشتي ده مژمیره کی روشنتین دیترن، هه ر تشته کی تو دبیزه من دی مینت تاییه ت دنافه را سه ریهرشتی من و من دا. نه گهر نه باوهر ژ ته بکه م تویی د مه ترسییا نه زیه ت دانا خودا یان که سانیین دیتر دا، دقیت نه ز سه ریهرشتی خو ناگه هدارکه م و گریدانا ته ب وان که سین کو دشین هاریکاریا ته بکه ن. نه څه چونکی نه و بهرپرساتیا منه هاریکاریا ته بکه م و نه بیاریزم. نه څه یا بهرناقله ؟



## ۲. پرسپارناما پروفایلی هه لسه نگاندين د هرونی ( ډیرژنی مایټیکرنا پاشه کی) ۳

تېبني: پدېفیه رنما ب هه می شوازين نفیسینې بو بریکارد هری بهینه خواندن، رینمایین دیر بتنی بو هه لسه نگاندين نه

نه څا ل دویځدا پرسپارناما په که ل دور ته و چهوا تو هه ست دکه ی.

### پرسپارا ۱

a. نه څه نه و ناریشه په نه وا به لایان بو ته پتر چیدکه ت ده می مه ټیکه م جار پرسپار کړی؟

(ماریکار- بی زه حمت ټیکه م ناریشه بنفیس نه وا بریکارد هری دایه نیاسین ل پیښه کییا مایټیکرنا پرسپارناما پروفایلی هه لسه نگاندين نه نجامین د هرونی د چارگوشا ل خوارې دا بهری هه لسه نگاندينې.)

b. چند کارتیکرن ل ته کریه دماوی هفتیا بوری؟ (بی زه حمت چوارگوشه کی بتنی وهریگره.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

چ کارتیکرن ب ټیک جاری لینه بویه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ب دژاری کارتیکرن لینویه
---------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------

### پرسپارا ۲

a. نه څه ناریشه په کا دیر نه و ته گوتی به لا بو ته دورست دکه ت ل ده می مه ټیکه م جار پرسپار کړی؟

(ماریکار- بی زه حمت دوهم ناریشه بنفیس نه وا بریکارد هری دایه نیاسین ل پیښه کییا مایټیکرنا پرسپارناما پروفایلی هه لسه نگاندين نه د هرونی د چارگوشا ل خوارې دا بهری هه لسه نگاندينې.)

۳۶ نه څ پرسپارناما، هاتییه کوپیکرن ب ده ستویری، نه و ډیرژنه کی راسته کریه بی ډیرژنی ۵ بی چاره سهریا ده مه کی بی پرسپارناما پروفایلی نه نجامین د هرونی (PSYCHLOPS). بیینه [www.psychlops.org](http://www.psychlops.org) هه می ماف دپاراستینه ۲۰۱۰، به شی چافدیریا سهره تایی و زانستین ساخله می یین گشتی، زانکویا گینک ل له ندنی.



b. چنډ نه فې مارتېكړن ل ته كړيېه د ماوې هيفي بوري دا؟ (بې زه حمت چوارگوشه كې بتنې وهرېگره)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ب ټيگ جاري	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كارتېكړنه كا دژوار كړيېه
------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### پرسيا را ۳ئ

a. نه فې نهو تشته نهوې ته گوتي يا بزه حمت ته نه ز بكم دهمې ده سټېكي مه پرسيا كړي.

(هاريكار- بې زه حمت به رسفا بريكارد هري بنفيسه بو فې پرسيا رې ژ پېشه كييا مارتېكړنا پرسيا رانا ما پروفايلي هلسه نگانديني د هروني د چارگوشا ل خوارې دا بهري هلسه نگانديني.)

b. چنډ يا بزحمت بو كرنا فې د ماوې هفتيا بوري؟ (بې زه حمت چوارگوشه كې بتنې وهرېگره)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ب ټيگ جاري نه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كه له ك بزه حمت
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------

### پرسيا را ۴ئ

a. چوا ته ه سټ ب فې كر د ماوې هيفي بوري دا؟ (بې زه حمت چوارگوشه كې بتنې وهرېگره.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

كه له ك باش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كه له ك خراب
-------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------

### پرسيا را ۵ئ

د ماوې چافېكه فتنې دا، دبېت ته دبېتن كو ناريشين ديتر بېن گرن گ لېهاتين، نه گهر و ه سا بېت، چنډ فان ناريشان كارتېكړن ل ته كړيېه د ماوې هفتيا بوري دا؟

( بې زه حمت چوارگوشه كې به لېزېره ل خوارې، يان ب بوشايي بهي له نه گهر چ ناريشين ديتر گرن گ لېهاتين.)

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

كارتېكړن لې نه	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كه له ك كارتېكړنلې كړيېه
----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## پرسيار ٦

به راوردېكرن دگه ل دهمي مه ده ست ب ماتيكرني كړي، چوا تو هه ست دكه ي نوكه ؟ (بي زه حمت چوارگوشه كي بتني وه ريگره.)

گه له ك باشت	تاراديه كي باشت	پېچك باشت	نيزيكي وهك ئيكه	پېچه كي خرابه	گه له ك خرابه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١	٢	٣	٤	٥	٦

سهرجه مي نه جامي پرسيارنا م پروفایلي هه لسه نگاندا نه جامين دهروني يين ماتيكرنا پاشه كي \_\_\_\_\_<sup>٢٧</sup>

٣. پيفه ري رول گيراني (خشتي هه لسه نگاندين لاوازيي يين ريخراوا ساخله مييا جيهاني ٢٠)

هه مان پيفه ري پندفييه بهيته بكارئينان وهكي دماوي هه لسه نگاندين پيشه كي دا هاتينه بكارئينان.

٤. پيفانا بهرته نكييا هه ستی

هه مان پيفه ري پندفييه بهيته بكارئينان وهكي دماوي هه لسه نگاندين پيشه كي دا هاتينه بكارئينان..

٥. فورما كورتييا نه جامان

ليسته ك بو پشت راستكرني كو ته هه مي پيفه ري ته مام كرين.

توماركرنا داتايان	نه جام	پيفه ري
		پرسيارنا م پروفایلي هه لسه نگاندا نه جامين دهروني نه جامي گشتي
		پيفه ري رول گيراني نه جامي گشتي
		پيفانا بهرته نكييا هه ستی نه جامي گشتي

<sup>٢٧</sup> نه گهر هه ردو پ١ (تاريشا ١) و پ٢ (تاريشا ٢) هاتنه ته مام كرن، سهرجه مي گشتي: پ١+ب٢+ب٢+ب٢+٤ ه.

نه گهر (تاريشا ١) هاته ته مام كرن و پ٢ (تاريشا ٢) هاته دوپريئخستن، سهرجه مي گشتي: (پ١\*٢)+ب٢+ب٢+٤ ه.

## هه فيچي D

### هه لسه نگاندن و به رسفدان بو هزرين خوكوشتني د بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان دا

هه ډه به رپه رل ل خوراي پيښه ميت ژ هندهك پيژانينان ل دور مه ترسييا خوكوشتني. ريبه ري يين هاتينه دوباره كرن ژ ب ناميلكي به ل يين هاتينه پيشكيشكرن ب ريښه كي كو تو دشيتي كوبي بكي يان چاپكرنا به رپه رين هه لبارتي و برنا وان دگل خو بو هه لسه نگاندن يان روشتنتن ماتيكرني. هم ته هان ددهين بو كرنا في چهندي، داکو تو ژير نه كي چه وا دي هه لسه نگاندن و به رسفا بريكارده رين خوكوژ ده ي.

### ريبه ري ل ده مي هه لسه نگاندا هزرين خوكوشتني د نافا بريكارده ري دا

#### ۱. دو جورين مه ترسييا خوكوشتني:

- پلانين بدوماهيك ئينانا ژيانا خو ل پاشه روژه كا نيزيك. هه ډه بريكارده ر ه ناهينه هه لبارتن د بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان دا. پيښه و ان د جه دا بينن بو چافديريا پسپوري.
- پلان نينه بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو ل پاشه روژه كا نيزيك، به ل مه ترسييا خوكوشتني يا هه ي. فان بريكارده ران دبیت هزا خوكوشتني هه بيت به ل وان ئاماژه كړيې كو وان چ هزر يان هه ولين خوكوشتني نينن. هه ډه بريكارده ر دبیت بهينه هه لبارتن د بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان دا. هه گه ر گومان هه بيت، په يوه نديي ب سه رپه رشتي بكه.

#### ۲. چه وا دي پرسپاران كه ي:

- پرسپاري ل دور خوكوشتني ژ هه مي بريكارده ران بكه هه وين نوكه خه مگين و بي ئوميد.
- لادانا په يقين كيم ئاراسته كړي كو دبیت نه يا تيغه هشتنه ر بيت بو بريكارده ري.
- هه گه ر بريكارده ران هه ست ب نه ره حه تيي كر ل دور پرسپاران، بيژه وان پيښه هه ډه فان پرسپاران ژ هه ميان بكه م چونكي گه له ك دگرنگن تو بشپوه يه كي رون د ناستي ئيمناهييا وان تيډگه هي.

#### ۳. به رسفدان بريكارده ري دگل پلاني بو بدوماهيك ئينانا ژيانا خو ل پاشه روژه كا نيزيك:

- هه رده م په يوه نديي ب سه رپه رشتي خو بكه.
- ژينگه هه كا پاراستي و پشته فان دورست بكه.
- رامانين نه زيه ت دانا خوبي ژناف ببه هندي دشپان دا بيت.
- وي كه سي بتني نه هيله، چافديريي بكه يان ستافي بهيله ل ويژ دگل وي كه سي د هه مي ده مان دا.
- هه گه ر دشپان دا بيت، ژوره كا بيده نگ و جودا پيشنيار بكه د مه ها خوگرتني دا.
- هشپاري ره وشا ميښكي يا بريكارده ري و نه خوشيا هه ستی به (ب رامانه كا ديتر ب شيانين هاريكاريكرني يين سه ره كي).

## بریقه‌برنا بریکاردهران دگه‌ل هزرین خوکوشتنی د بریقه‌برنا پیشکەفتی یا ئاریشان دا

د ماوی بریقه‌برنا پیشکەفتی یا ئاریشان دا هندەک بریکاردهران دبیت هزرین بدوماهیک ئینانا ژيانا خو هه‌بن. به‌ئێ پلان نینه بو سه‌رده‌ریکرا ئان هزران د پاشه‌ روژه‌کا نێزیک دا. خشتی " ئه‌گه‌رین هاندەر و یین کیمتر هاندەر" (ببینه‌ به‌شی هێ یی فێ نامیلکی یان ورنشتنا ای د پروتوکولا مایتیکرێ دا ل هه‌فپچێ G ریکه‌کا باشه‌ بو هاریکاریکرا بریکاردهری بو بریقه‌برنا هزران و هزرکین ل دور ئه‌گه‌رین مان ب ساخی. ل فێره‌ دفتیت بالکیشانی بخینه‌ سه‌ر ئه‌گه‌رین مانی بو ژيانی و مان ب نه‌ ژيانی. ئه‌رکی ته‌ دئ ئه‌و بیت تو ب نه‌رمی هاریکارییا بریکاردهری بکه‌ی بو ئینانا ئه‌گه‌رین گرنگ کو بمینیت بژیت و ئه‌گه‌رێ وان بو مرئی گه‌له‌کی محته‌مله‌ کو بو بتنی یی ده‌مه‌کی بیت ( بو نموونه‌ خه‌مگینا وان, کو بیته‌ ئه‌گه‌ر بو وان بقیته‌ بمرن, دشیت به‌یته‌ باشت‌لێکرن).

ده‌ستپێکه‌ ب پرسیارکرا بریکاردهران ئه‌گه‌رین کو وان هزر کرین دئ باشت‌ر بیت کو ئه‌و بمرن. پاشی گه‌نگه‌ش ئه‌گه‌رین وان بو ژيانی بکه‌.

پرسیارین نمونه‌:

- چ ده‌یلت تو بمینی بو ژيانی د فێ گا‌فی دا؟
- ئه‌رێ چ هه‌قال یان ئه‌ندامین خێزانی هه‌نه‌ بمینی بژی بو وان؟
- ئه‌رێ هندەک تشت هه‌بون کو ته‌ خوشی ژێ وهر‌دگرت د ژيانی دا؟ ل ئان دوماهیکا؟ یان به‌ری ده‌مه‌کی درێژ؟
- ئه‌رێ ته‌ هه‌رده‌م ب فێ ریکێ هه‌ست دکر؟ ئه‌گه‌ر نه‌, تو فێری چ بوی خوشییی وهر‌گری د ژيانی دا؟
- ته‌ چ هیقی هه‌بون بو پاشه‌روژا خو؟ (هاریکارییا وان بکه‌ بو هزرکرا چاره‌سه‌رکرا ئاریشین خویین پراکتیکی, کیمکرا ئاریشین خویین هه‌ستی, هتد.)
- چی یه‌ ئه‌گه‌ر ته‌ ئاریشه‌ نه‌بایه‌ ئه‌وا نوکه‌ تو رویرووی بویی, ئه‌و دا هزرین ته‌ گهوریت بمینه‌ ساخ؟
- بریقه‌برنا پیشکەفتی یا ئاریشان هاتییه‌ دیزاین کرن بو باشت‌ر بریقه‌برنی و کیمکرا ئان ئاریشان. ئه‌گه‌ر بمینیه‌ دنا‌فا مایتیکرنا دا و ئه‌ف ئاریشه‌ کیم فیه‌بون, ئه‌فه‌ دئ ئه‌گه‌ره‌کی باش بیت کو بنمینی بژی نوکه‌؟

پشتی گوهدارییا به‌رسفین بریکاردهری کری, ئه‌گه‌رین مان بو ژيانی و نه‌ ژيانی کورت بکه‌, بالکیشانی بکه‌ سه‌ر ئه‌گه‌رین مان بو ژيانی. تو دشیتی داخازی ژ بریکاردهری بکه‌ی بو ئه‌گه‌رێ ته‌فلیبونا وی بو بریقه‌برنا پیشکەفتی یا ئاریشان ژ ده‌ستپێکا خشتی " ئه‌گه‌رین هاندەر و کیمتر هاندەر " ئه‌وێ ته‌مام کری. ل بېرا ته‌ بیت کو ئه‌ف خشته‌ دشیت ئاماژه‌ پی به‌یته‌ کرن د هه‌می ده‌مان دا ب درێژاهییایا مایتیکرێ.

## هه څپيچي E

### ناميلکين دابه شكري ل سهر بريکاردهران

ټه څه بهر په رين ل خوراي پيکدهيت ژ ناميلکان بو هه ر ستراتيحييه کا بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان:








- بريښه برنا په ستانا دهروني
- بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان
- ده ستيځکرن، بهرده وامبون
- بهر زکرن پشته فانييا جفاکي
- سالنامه يا هه فتيا نه

پيډفييه تو بکارييني ل ده مي فترکرن بريکاردهري بو ستراتيحيي نو ( بو نمونه ل ده مي فترکرن بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان، ناما ناميلکي نيشا وان بده). سالنامه د شيت بهيت بکاريينان بو تومارکرن کا گه نکي بريکاردهر دي چالاکيښ جياواز ته مام که ت ( بو نمونه راهي نانيښ بريښه برنا په ستانا دهروني، چالاکيښ پلانيښ چالاک يښ بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان، ده ستيځکرن، بهرده وامبون و بهر زکرن پشته فانييا جفاکي). پشت راسته کو تو ناميلکا په يوه نديدار بده يه بريکاردهري ل دوماهيا هه ر ونشته کي ډاکو بشين بکاريين وک برنيانا ستراتيحييان دنافه را رونه ستان دا و پشتي بريښه برنا پيشكه فتي يا ناريشان بدوماهيتک دئيت.

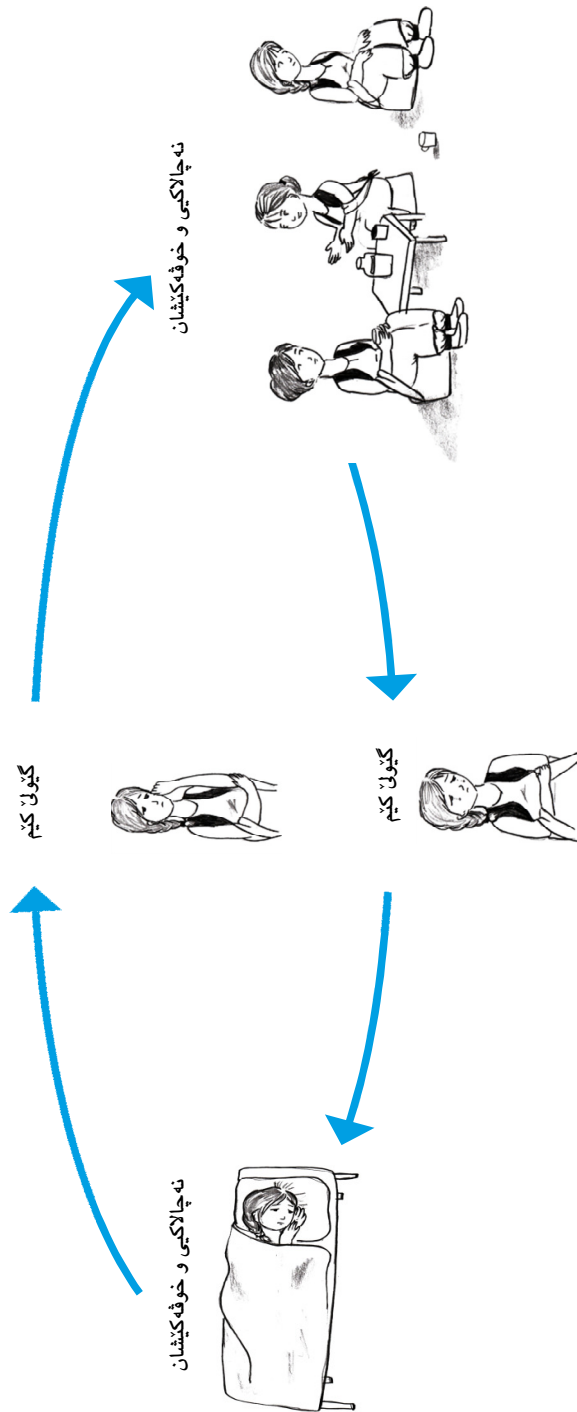
راهینانین بریقه برنا په ستانا دهرونی



## پېنگاډ بو برېځه برنا پېشکه فتي يا ناريشان

نقيسينا ناريشان	
ههلبژارتنا ناريشي	
دهستنیشانکړنا ناريشي	
هزکړنا هزران	
ههلبژارتنا هزري	
دارشتنا پلانا چالاك	
پېداچون	

## به رده وامبون، ده ستيپکرنې: بازي سستبونې





## بهيزكرنا پشته فانييا جفاكي



شەمى	ئەينى	پېنج شەمب	چارشەمب	سە شەمب	دووشەمب	ئەك شەمب	دەم
							<p>ئەمىيەكا زوى ۷ سېپدى تا ۱۰ سېپدى</p> 
							<p>ئىفا سېپدى ۱۰ سېپدى بو ۱۲ نىڭرو</p> 
							<p>ل دەمى فرافىنى ۱۲ نىڭرو بو ۲ نىڭارى</p> 
							<p>پشتى نىڭرو ۲ نىڭارى بو ۵ نىڭارى</p> 
							<p>نىڭارى ۵ نىڭارى بو ۸ شەڤ</p> 
							<p>نىڭارىيەكا درەنگ ۸ شەڤ بو ۱۱ شەڤ</p> 

## هه څېښې F

### هزر كړنا چه وانييا هاريكاريكړنا كه سېن ديتړ- نمونه

ټه څېن ل خوارې نمونه ټيټ گشتينه كو بهيټه بكارثينان د رنشتنا ه ل دور چه وانييا هزر كړنا هاريكاريكړنا كه سېن ديتړ. ٢٨ ټه پېژننار دكهين كو تو هندهك نمونه پيېن جياواز بهه لېژيري بو چونا دناڅا وان سه رهاټيېن وهك پيېن بريكاردهري پيېن تاييهټ. دبېت تو ديسان وان نمونه يان بهه لېژيري ټه وپيېن بريكاردهري داينه نياسين ( بو نمونه هه څال يان څيزان).

### نمونه يا ا

( ناڅا ) زه لاهه كه ژيې وي د ٣٠ سپهاندايه و ټه و ل گونده كي ب مه ترسي و گه لهك توندوتيزي دژيټ. هه څېنا وي هاته كوشتن بهري شه ش هه يځان، نوكه ټه وي چاځدانا هه رسي زاروكيځن خو هيلايه ل سه مه زاختييا خو. دهيا وي ل ځان دوماهيا هاتييه دا دگه ل بژيټ چونكي (ناڅا) ره تكيږيه ژ خاني ده ركه څيټ و چاځدانا باش بو زاروكيځن خو بكهټ، ټه و ټيډي هه څالين خو نابيينيت. پتريا روزان ټه و دناڅا جهي نفستني دا دميينيت و وي كيڅشه يه كا مه زن ژ ده ست دايه ژ نه خارنا ب ريځخستي. ټه و گه لهك هه ست ب تني دكهټ. به لي ټه و نزانيت دي چه و هاريكارييا خو كهټ.

### پتريا ستراتييجيېن هاريكاريكړنې پيځدهيېن ژ:

#### ١. دهسټيېكړن، به رده وامبون

ل بيرا بريكاردهري خو بينه كو دهسټيېكړن، به رده وامبون ستراتييجيېه كا گونجايه بو ناريشين كيښيا گيولي، هه سټين گه لهك وه سټيايي و چالاكيان. دڅي بارودخي دا (ناڅا) يي روييرونې ځان جوړيېن ناريشين هه سټي بوي ( بو نمونه هه سټيېن ب تنيوني، گرينا به رده وام، خوځه كيڅشان يان دويرنيڅستن، نه خوارنا ب ريځخستي و نه شيانا چاځدانا زاروكان) و دهسټيېكړن، به رده وامبون دي يا پتر ب كاريكړن بيت بو وي.

داخازي ژ بريكاردهري بكه كو پتر بژيټه ته ل دور دهسټيېكړن، به رده وامبونې. گوهداريكړن بو ټه څېن ل خوارې:

- بلندكړنا چالاكييا خه لكي ب پټيا كړنا پترا تښتان ټه وپيېن وان بهري نوكه دكرين يان دانه نياسينا چالاكيېن نوي.
- جوړيېن جياوازيېن چالاكيان- پيېن خوشبه ر و ټه ركيځن ناراسته كړي.
- نمونه پيېن چالاكيېن جياوازيېن.
- دابه شكرنا چالاكيان بو ټه ركيځن بچويك ټه وپيېن كو پتر بهيټه برېښه بن.
- دهسټيېكړن ب چالاكيه كي يان دوويان و ناڅاكرنا چالاكييا خو ب بورينا ده مي

ټه گهر بريكاردهري ټه و خالا ل سهري ديار نه كربيټ، هه ول بده و هان بده بو داخازكړنا تښته كي وهكي وي، " و تو دشپي بيرا خو بيني كا ټه م ژ ته دهسټيېكېهين كو تو هه مي كاري خويي مال بكه ي يان ژي بتني ټه ركيځن بچويكېن دياركړي؟"

٢٨ نمونه دبېت هاتينه دانان بو كو پتر دگونجاين بو چارچوځي ناڅويي.

## ٢. بهێزکرنه پشته‌فانییا جفاکی

بهێزکرنه پشته‌فانییا جفاکی دووه‌مین ستراتیجییه‌ کو دی یا هاریکارییت بو (ناڤ)

پرسیاری ژ بریکاردهری بکه کو بوچی ئە‌فه دبیت ستراتیجییه‌کا هاریکارییت. تو گوهدارییا به‌رسفان بکه ب فی شیوه‌ی: " چونکی ئە‌وی یا خو دویرئێخستی و سه‌رده‌رییی دگه‌ل ئاریشی بشیوه‌یه‌کی باش ناکه‌ت ل سه‌ر مه‌زاختییا خو "

داخازی ژ بریکاردهری بکه کو پتر زانیارییان بیژیته ته ل دور ستراتیجییان هندی بشیت. گوهدارییی بو ئە‌فین ل خواری بکه:

- جوړین جیاواژین پشته‌فانییی، ژ وانژی پارقه‌کرنه ئاریشان دگه‌ل یین دیتر، داخازکرنه هاریکارییا پراکتیکی، په‌یوه‌ندیکن ب ئاژانسین دیارکری بو بده‌ست فه‌ئینانا پشته‌فانییی یان زانیارییان، بوراندنا ده‌می دگه‌ل یین دیتر و نه‌یا لازمه ئاخفتن ل دور ئاریشان.
- هه‌لبژارتنا هنده‌ک که‌سان ئە‌وین جهی باوه‌رییی.
- ئاڤاکرنا باوه‌رییی ب رێیا پارقه‌کرنه ریژه‌یه‌کا بجویکا زانیارییان ل ده‌ستپێکی.

ئه‌گه‌ر بریکاردهری خاله‌ک ل سه‌ر دیار نه‌کرییت، هه‌ول بده و هان بده بو داخازکرنه تشته‌کی وه‌کی وی، " و چه‌وا (ناڤ) دبیت بزانییت کا ئە‌گه‌ر ئە‌و دشییت باوه‌ریی ب وی که‌سی بینیت؟

تو دیسان دبیت بریکاردهری ئاگه‌دار بکه‌ی کو (ناڤ) ئاریشین پراکتیکی هه‌نه وه‌ک ئە‌نجامی دویرئێخستنا خو و هیلانا مالی. له‌وما ستراتیجییا بریقه‌برنا پێشکه‌فتی یا ئاریشان دبیت دیسان یا هاریکار بیت. تو دبیت دیسان ستراتیجییا بریقه‌برنا پێشکه‌فتی یا ئاریشان گه‌نگه‌شه‌ بکه‌ی د فی بارودوخی دا هه‌روه‌سا.

## نموونه‌یا ٢

(ناڤ) ئافره‌ته‌که ژیی وی ٣٠ سالن، گازندان دکه‌ت ل دور شه‌ری دگه‌ل خه‌سویا خو ل دور پارقه‌کرنه کارێ مالی دناڤه‌را خودا. ئە‌و دترسیت ژ ناکوکیی کو خرابتر لیبیت و بیته ئە‌گه‌ری ئاریشان د شویکرنا وی دا. ئە‌و گازندنین ژانا له‌شی خو دکه‌ت کو ئە‌و نه‌شییت بنفیت. وی گوت کو ئە‌و نه‌شییت براوه‌ستیت ژ هزکرنی ل دور ئاریشان و ئە‌و نزانییت دی چ که‌ت.

## سترانجیښ پتر هاریکار پیکدهښ ژ:

### ۱. بریځه برنا پیشکه فتي یا ناریشان

بریکارد هری هان بده بو هزرکړن ل دور کا چوا نه ف ستراتیجییه دی د هاریکارین بو (نا ف). گوهدارییا بهرسفان بکه وهک, " نه و ژن روییروی ناریشین پراکتیکی دبیت و بریځه برنا پیشکه فتي یا ناریشان ستراتیجییه که بو هاریکاریکړنا سهره ده ریپی دگه ل فان جورین ناریشان."

داخاژی ژ بریکارد هری بکه بو وهسفرکنا ستراتیجییا ب مه زنتین بره یا ورده کارییان هندي نه و دشین, گوهدارییی بو نه فتن ل خوارې بکه:

- بریاری بده کا ناریشه دی هیته چاره سهرکرن, نا هیته چاره سهرکرن یان نه یاگرنه.
- ناریشا (دهیته چاره سهرکرن) پیئاسه بکه وهکی بشپوهیه کی دهسنتیشانکری هندي دشیان دا بیت.
- هزر د گه له ک چاره سهریین دشیان دا بکه هند بشپیی.
- چاره سهرییا پتر هاریکار به لېژیره.
- پلانی دانه کا تو دی چ کی.
- پیډاچونی بکه بو چوانییا کارتیکړنا ناریشین هه لېژارتی و پیډاچونی بو پیډاگان بکه بو جارا دوویی بو به رده وامبونا چارسه رکړنا ناریشان.

### ۲. بریځه برنا په ستانا دهرونی

بریکارد هری هان بده بو هزرکړن ل دور کا چوا نه ف ستراتیجییه دی د هاریکارین بو (نا ف). گوهدارییا بهرسفان بکه وهک, " نه و ژن روییروی ناریشین بریځه برنا پیشکه فتي یا ناریشان: هاریکاریا دهرونی یا تاکه کسی بو پیکه هشتین ژلای مهستیغه دنالین دنافا جفاکین روییروی تنگافیان بوین

و فیزیکی بویه و نه ف ستراتیجییه دبیت هاریکارییا وی بکه ت باشر فان نشانان بریځه بهت.

داخاژی ژ بریکارد هری بکه بو وهسفرکنا ستراتیجییا ب مه زنتین بره یا ورده کارییان هندي نه و دشین. گوهدارییی بو نه فتن ل خوارې بکه:

- سستکړنا له شی نه گه ری گرژ بیت (هه ژاندنا له شی و پیان و پیچانا ملان, لقاندنا سهری بو هه ردو لایان ب نه رماتی).
- بهین هه لکیشان ژ گه دهی (پالان بو نا ف و دهرفه ل ده می بهین هه لکیشانی).
- هیډیکړنا ریژا بهین هه لکیشانی ( سی چرکه بو نا ف و سی چرکه بو دهرفه).
- راهینانکړنا ستراتیجییه بشپوهیه کی ریځکستی و ل هه رده مه کی بریکارد هری تیپینیا نیشانین په ستانا دهرونی یا نه ره هتیا فیزیکی کر.

### نمونه یا ۳

(نا ف), ژنه که د ژیی ۵۰ سالییی دایه, هیرش کریه سهر ژ لای گروپه کی گه نجان ل ده می سهره دانا دهیکا خوییا پیر کری. توندوتیژی گه له کا کیمه ل وی ده فیری و پولیسان گوته وی " بننی گه له گ بهخت رهش "ی. هه رچه واییت, نه و ژن یا هه ست ب گه له ک ترسی دکت کو جاره کا دی هیرش بکه نه سهر ف و ل هه یفا چوی وی سهره دانا دهیکا خو نه دا. وی دیسان دهسپیکر ب دوریخستنا خو و هه فالین خو نه بینیت.

## سترانجیښ پتر هاریکار پیکدهښ ژ:

### ۱. بهیزکړنا پشته فانییا جفاکی

داخاژ ژ بریکارد هری بکه کو هزر ل دور کا بوچی نه و باوه ری ب فی بینن کو دبیت نه و ستراتیجییه کا هاریکارییت. گوهدارییی بو بهرسفان بگره وهک, " هه ر ده می (نا ف) خو دوریخستی, بهیزکړنا پشته فانییا جفاکی دی یا هاریکار بیت بو وی."

داخاږى ژ بریکاردهران بکه کو ته ب مه‌زنتړین پره‌یا زانیارییان ته ټاگه‌هدار که‌ن هندی ټو دشټن، گوهدارییې بو ټه‌فټن ل خوارى بکه:

- جورټن جیاواژین پشته‌فانییې، ژ وانځی پارفه‌کړنا ټاریشان دگه‌ل یین دیتر، داخاږکړنا هاریکارییا پراکتیکی، په‌یوه‌ندیکړن ب ټاژانسټن دیارکړی بو بده‌ست ټه‌ټینانا پشته‌فانییې یان زانیارییان، بوراندنا دگه‌ل یین دیتر و نه‌یا لازمه ټاخفتن ل دور ټاریشان.
- هه‌لېژارتنا هنده‌ک که‌سان ټه‌وټن جهې باوه‌رییې.
- ټافاکړنا باوه‌رییې ب پټیا پارفه‌کړنا ریژه‌یه‌کا بجویکا زانیارییان ل ده‌ستپیکې.

ټه‌گه‌ر بریکاردهری خاله‌ک ل سه‌ر دیار نه‌کربیت، هه‌ول بده و هان بده بو داخاږکړنا تشته‌کې وه‌کی وې، " و چه‌وا (ناټ) دبیت بزانتیت کا ټه‌گه‌رې ټو دشټن باوه‌رییې ب وې که‌سی بینیت؟

## ۲. برټفه‌برنا پټشکه‌فتی یا ټاریشان

ټه‌فه دیسان دبیت یا هاریکار بیت بو ده‌ستنیشانکړنا ټاریشا (ناټ) یا سه‌ره‌دانا ده‌یکا خو. بریکاردهری هان بده بو پټشکټشکړنا هه‌رټیک ژ ټه‌فټن ل خوارى:

- بریارى بده کا ټاریشه دې هټه‌ چاره‌سه‌ره‌کړن، نا هټه‌ چاره‌سه‌ره‌کړن یان نه‌یا یاگړنکه.
  - ټاریشا (ده‌ټه‌ چاره‌سه‌ره‌کړن) پټناسه بکه وه‌کی بشټوه‌یه‌کې ده‌ستنیشانکړی هندی دشیان دا بیت.
  - هزر د گه‌له‌ک چاره‌سه‌ریین دشیان دا بکه هند بشټی.
  - چاره‌سه‌رییا پتر هاریکار به‌له‌بژیره.
  - پلانى دانه کا تو دې چ که‌ی.
  - پټداچونې بکه بو چه‌وانییا کارټیکړنا ټاریشین هه‌لېژارتی و پټداچونې بو پټنگافان بکه بو جارا دوویې بو به‌رده‌وامبوننا چاره‌سه‌ره‌کړنا ټاریشان.
- ل ده‌مې گه‌نگه‌شه‌کړنا برټفه‌برنا ټاریشا سه‌ره‌دانا ده‌یکا خو، بریکاردهرى ته دبیت کو (ناټ) ی هاریکارییا پشته‌فانییا خویا جفاکې یا به‌ټزکړی ( بو نمونه باوه‌رییا ب هه‌قاله‌کی ټینای کو سه‌ره‌دانا مالا ده‌یکا وې یارکړی دگه‌ل وې). بریکاردهری هان بده بو وه‌سفکړنا ټی ستراتیجیې ب ورده‌رکړی.

## ۳. برټفه‌برنا په‌ستانا ده‌رونی

دبیت برټفه‌برنا په‌ستانا ده‌رونی یا هاریکار بیت بو (ناټ) ی کو بجپته ژده‌رفه بو جارا دوویې ( یان ل ده‌مې چټکړن یان کرنا پلانتین چالاکیټن برټفه‌برنا پټشکه‌فتی یا ټاریشان). ټه‌فه دې هاریکارییا وې که‌ت ب بټده‌نگی د بارودوخان دا بمینیت ټه‌وټن دبه ټه‌گه‌رې چټبوننا په‌ستانا ده‌رونی. بریکاردهری خو هان بده بو دانه نیاسینا هه‌ر ټیک ژ ټه‌فټن ل خوارى:

- سستکړنا له‌شى ټه‌گه‌ر یې گړژ بیت (هه‌ژاندنا له‌شى و پیان و پټچانا ملان، لقاندنا سه‌ری بو هه‌ردوو لایان ب نه‌رماتی).
- به‌ټن هه‌لکټشان ژ گه‌ده‌ی (پالداو بو ناټ و ده‌رفه ل ده‌مې به‌ټن هه‌لکټشان).
- هټدیکړنا ریژا به‌ټن هه‌لکټشان ( سې چرکه بو ناټ و سې چرکه بو ده‌رفه).
- راهټانکړنا ستراتیجیې بشټوه‌یه‌کې رټکخستی و ل هه‌رده‌مه‌کې بریکاردهری ټټبټنیا نیشانتین په‌ستانا ده‌رونی یا نه‌ره‌حه‌تیا فیزیکی کر.

## نمونه‌یا ټی

(ناټ) ژنه‌که کو هه‌فټینی وې هاتبو زیندانکړن بو ماوې گه‌له‌ک سالان. هه‌ر ژ وی ده‌مې وه‌ره گټولې هه‌فټینی وې یې خراب دبیت. ټو یې هه‌ست ب تووره‌یی دکه‌ت پتریا روژان و دې یا ب بزه‌حه‌مت ده‌ره‌کفیت بجپت کار بکه‌ت. ټه‌فه په‌ستانا ده‌رونی بو ژنې چټدکه‌ت و وې ټټبټنی کر کو وې ټټدی نه‌فټت ده‌مې دگه‌ل هه‌فټینی خو بورینیت یان هه‌فالټن خو. ټو خوشیې ژ تشتان نابته ټه‌وټن وې به‌ری نوکه خوشی ژ وهدرگرتی، وه‌ک چاقدانا بالندان، چونا ب پټیان. ټو هه‌ست ب گه‌له‌ک بې ټومټدی دکه‌ت ل دور خو و بارودوخې هه‌فټینی خو و نزانت چ بکه‌ت بو باشتکړنا دوخی.

### ستراتیجیئن یتر ھاریکار یئکدھین ژ:

## ۱. ده‌ستی‌کرن، به‌رده‌وامبون

د فئى نموونەيى دا تو و بريكاردەريى ته پيدفييه دەستپيكرنى، بەردەوامبونى بنياسن وەك ئيك ژ ستراتييجيىن گونجاي بو ئاريسيئن كه سهكى. وان داخا بكه داكو بو شروقه كهى بوچى ئەف ستراتييجيه دبیت يا هاريكار بيت. گوهداريكرنا بەرسقان وەك، " دەستپيكرن، بەردەوامبون ەندەك ئاريسان دەستنيشان دەدەكه ئە وئين كو (نافە) رويبروى بويى، وەك ەست پيكرنا توپرهيبى پتيريا روژى، ەست ب گەلەك دەستياني، نەشيانا كرنا تشتان ئە وئين بەرى نوكه دكرين، ژوانزى حونا كارى و حالاكيتن خوشەر."

دخاڅای ژ بریکارده ری بکه بو وه سفکړن ب مه زنتړین برهیا زاننې ځ هندي څو دشین ل دور ده ستنې کړنې، به رده وامبونې، گوهدارې ب څو څښ ل خواری بکه:

- بلندکرنا چالاکیا خەلکی ب پښا کرنا پترا تشتان ئه‌وین وان به‌ری نوکه دکرین یان دانه نیاسینا چالاکیین نوی.
- جورین جیاواژین چالاکیان- یین خوشه‌ر و ئه‌رکین ئاراسته‌کری.
- نمونه‌یین چالاکیین جیاواژ.
- دابه‌شکرنا چالاکیان بو ئه‌رکین بجویک ئه‌وین کو پتر به‌ینه بریقه‌برن.
- ده‌ستی‌نکر ب چالاکیه‌که، یان دوویان و ئافاکرنا چالاکیا خو ب بورینا ده‌مه‌.

ئەنگەر بىركاردەرى ئەو خالا ل سەرى ديار نەكربيت، ھەول بدە و ھان بدە بو داخازكرنا تشتەكى وەكى وى، " و تودشېى بىرا خو بىنى كا ئەم ژ تە دەستېبىكەن كو تو ھەمى كارى خويى مال بگەى يان ژى بتنى ئەركىن بوكرىن دىاركى؟"

## ۲. بهیژکرنا یشته فانیا جفاکی

بهنژکرنا پشته‌فانیا جفاکی دبیت دیسان هاریکاریا (ناف)ی بکت بو بریغه‌برنا ئاریشین خو. داخازی ژ بریکارده‌ری بکه هزین خو بکت کا بوچی نه‌ف ستراتیجیه دبیت یا هاریکار بیت. دبیت بریکارده‌ری ته نه‌ف ستراتیجیه دیارکریبت وه که به‌شه ک ژ دستپیکرن، به‌رده‌وامبون ( بو نمونه وان پیشنار کریه کو بریکارده‌ری چالاکیین خویین خوش بکت برینا دیتنا هه‌فالان بو جارا دوویی). نه‌گه نه‌ف چنده رودا، بیژه بریکارده‌ری کو نه‌ف خوش هزه، به‌لی ل بیرا وان بینه کو دبیت یا باشر بیت بو گه‌نگه‌شه‌کرنا فی وه که به‌شه ک ژ بهنژکرنا پشته‌فانیا جفاکی وه له‌بزارتنا چالاکیین جیاواز بو ده‌ستپیکرن، به‌رده‌وامبون.

دداخازی ژ بریکارده ری بکه بره به کا مه زنا زانباریان ل دور بهتزکړنا بشته قانسیا حفاکی بیزته ته هندی شیت، گوهداریسا نه فتن ل خواری بکه:

- جوړښت جياوازيښ پشتهفانيي، ژ وانژي پارقهكرنا ناريشان دگهل يټن ديتر، داخاكرنا هاريكاريا پراكتيكي، پيوهنديكرن ب نارانسټين دياركري بو بدهست فهټينانا پشتهفانيي يان زانياريان، بوراندنا دهومي دگهل يټن ديتر و نهيا لازمه ئاخفتن ل دور ناريشان.
- ههلبزارتنا هندكه سان ئهويښ جهي باوهريي.
- ئافاكرنا باوهريي ب رټيا پارقهكرنا رټډيهكا بجويكا زانياريان ل دهسټيكي.

د دبیت تو دیسان دهستنیشانکې کو دهمی (ناف) دهستپیکه ب هه سترکنا سه دهدهریکرنی دگل ناریشان باشتو، دبیت هو یا شیواو بیت بو بهرسفدانی دگل یشتهفانیی بو ههفرنی خو.

## هه‌ڤیچێ G

### پروتوکولا مایتیکرنا یا بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان

پروتوکولێ مایتیکرنا یێ بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان ریبه‌ری هه‌ر رۆشنتنه‌کییه‌ بته‌نی کو هاریکار دشیته‌ بکاربیت ل ده‌می رۆشنتنێ دگه‌ل بریکارده‌ری. ئه‌و هه‌می زانیارییان بخوڤه‌دگرت ئه‌وین هاریکار و پیدڤیی بو ته‌مام کرنا هه‌ر رۆشنتنه‌کی، ژوانزی چ خالین سه‌ره‌کییه‌ کو پیدڤیه‌ به‌ینه‌ په‌یوه‌ندیکرن بو فیژیونا ستراتیجیی، هه‌روه‌سا نفیسانین هاریکاری. نفیسینین هاریکاری هاتینه‌ پێشنیارکرن بو چه‌وانییا شروڤه‌کرنی یان بو فیژیکرنا ستراتیجیی. ل وی ده‌می دڤیت تو نه‌ بیژی ب ته‌مامی کا نفیسان چنه‌، هاتییه‌ پێشنیار کړن کو تو ل نیزیك به‌ه‌لاویسی بو وان کو ئه‌و بنڤیسن ب وی ریکی ئه‌وا نیه‌ت هه‌ی بو هاریکاریکرنا بریکارده‌ران بو تیگه‌ه‌شتنا ستراتیجیان.

تییینی: هه‌له‌سه‌نگاندنا بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان یا پیشه‌کی پیدڤیه‌ هاتییه‌ ته‌مام کړن د ژفانی جودا دا کو نیزیکی ۱-۲ هه‌فتیان به‌ری رۆشنتنا ئیکی یا بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان.

### رۆشنتنا ۱

#### ئه‌نجامین رۆشنتن:

۱. دانه‌ نیاسین یان نه‌ینی ( ۵ خوله‌ك )
۲. هه‌له‌سه‌نگاندنێن مایتیکرنا یێن ده‌مه‌کی یێن پرسپارنا ما پروفایلی ئه‌نجامین ده‌رونی و پیدڤاچونا گشتی ( ۱۰ خوله‌ك )
۳. بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان چی یه‌ ؟ ( ۲۰ خوله‌ك )
۴. تیگه‌ه‌شتنا ته‌نگافیان ( ۳۰ خوله‌ك )
۵. بریقه‌برنا په‌ستانا ده‌رونی ( ۲۰ خوله‌ك )
۶. دانانا ئه‌ركین راهینانی و بدوماهیک ئینانا رۆشنتنان ( ۵ خوله‌ك )

#### ۱. دانه‌نیاسین و نه‌ینی ( ۵ خوله‌ك )

خو بده‌ نیاسین بو بریکارده‌ری.

بیرا وان ل نه‌ینی بینه‌.

بو نموونه‌، دبیت تو بیژی:

نافی من (نافه‌، و ئه‌ز ) نافه‌کی بو رولێ خو بده‌، وه‌ك ساخله‌می یان کارکه‌ری جفاکی). ئه‌ز دێ دگه‌ل ته‌ کارکه‌م بو ماوی پینچ هه‌فتیین به‌یت وه‌ك ریبه‌ر بو ته‌ دماوی فی مایتیکرنا دا. به‌ری ئه‌م ده‌ستپیکه‌ین ب ئاخفتنێ ل دور بریقه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان یان هنده‌ك زه‌حمه‌تیین ته‌ یین که‌سی، من دڤیت ل بیرا ته‌ بینم کو هه‌ر تشته‌کی تو دبیزی د رۆشنتنا مه‌ دا دێ هیته‌ پاراستن ب تایبه‌تی. ئه‌ز نه‌شیم بیژمه‌ که‌سه‌کی، ژوانزی خیزانا ته‌، هه‌ر تشته‌کی ل دور ئه‌وا تو دبیزی د رۆشنتنێ دا. ده‌مه‌کی بته‌نی ئه‌ز دشیتم دگه‌ل که‌سه‌کی باخقم ل دور ته‌ ئه‌وژی دگه‌ل سه‌ره‌پرشته‌ من. ئه‌و که‌سه‌ بتایبه‌تی یێ هاتییه‌ راهینانکرن و ئه‌رکی وی ئه‌وه‌ پشت راست که‌ت کو تویی باشتترین هاریکاریی ژ من وه‌ردگری. یا دووی، ئه‌گه‌ر تو د مه‌ترسیه‌کا رژی دابوی یا بدوماهیک ئینانا ژيانا خو ئه‌ز دڤیت دگه‌ل سه‌ره‌پرشته‌ خو باخقم کو ئه‌م بشین ته‌ بیاریین ب ئیمنی.





## گوټو پېژنن زېده تر بو بهر سندانين بريکارده ري يېن ديارکري

- شروفه کرنا مایټيکرنې کا چي په ( دې چ ناريشان ده ستيغيان که ت):

برېښنه برنا پېښکه فتي يا ناريشان مایټيکرنه په کا کورته نارمانجا وي هاريکاريا کرنا ته په بو برېښنه برنا ناريشين ته يېن ه ستي، وهک ه سترکنا ب بي ټوميدبي، ترس يان توپره ي ټوین بهر به لاف بو که سين د فان بارودوخين ب زه حمت دا دژين. ديسان دې هاريکاريا ته که ت بو برېښنه برنا ناريشين ته يېن پراکتیکی، وهک ليگه ريان ل کاري، برېښنه برنا دژبه ربونان دگل يېن ديتر، هتد.



- چ ژوان ده يته چافبينکرن: هلسه نگانندنان ( ژمارا هلسه نگانندنين تو دې ټه نجام ده ي دياربکه وهک هلسه نگاندينين پېښه کی، پاشه کی، ديفچون). ناماده بونا پېنچ روښنتان، ټرکين راهينانې يېن مال ( بو نمونه. راهينانا ستراتيحيان دنافه را روښنتان دا).

- شروفه کرنا کو تو دهرمانکري بو وان بهرچا ف ناکه ي:

د برېښنه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا ټه م چ دهرمانان نا دهينه ته. ټه م د سهرنج راکيشين بو فيکرنا ته کا دې چوا فان ستراتيحيان بکاريني بو هاريکاريا کرنا ته دگل ناريشين ه ستي و پراکتیکی که ت رمانا وي ټه وه کو تو پيدفي دهرمان وهگرنتي نيني.



- شروفه کرنا کو ټه و چ قهره بوکرنا/بده سته فتننا که رهستان نا وهگرن ژ فان راهينانان:

د برېښنه برنا پېښکه فتي يا ناريشان دا تو دې هاريکاري يې وهگري ژ من بو باشرکنا ناريشين ته يېن ه ستي و پراکتیکی. ټه م چ پارهيان نا دهينه ته يان چ قهره بويان بو کو تويي به شداربوي. ټه ري برېښنه برنا پېښکه فتي يا ناريشان تشته که کو تو هيشتا يې پي سهرنج راکيشي؟



ټيبيني: ټه گر تويي شياوي بو بهر ده سترکنا بريکارده ري ب هندهک شيوين قهره بوکرني ( بو نمونه ليچونين گه شتي)، پاشي في ديار بکه بو وان.

۲. ټه نجامدانا پروتوکولي هلسه نگاندينين مایټيکرنې يېن ده مه کی يېن پرسيارناما پروفایلي ټه نجامين د هروني

( هه فيچي؛ ۵- ۱۰ خولهک)

۳. بریڻه برنا پيشڪهفتي يا ئاريشان چي يه؟ ( ۲۰ خولهڪ)

### خالدین سہرہ کی پیکدہیت:

ستراتيجيڻ بريفه برنا پيشڪهفتي يا ٿاڻيشان هاريڪاريي بو بريفه برنا ٿاڻيشين پراڪتيڪي ڊڪهت ( بو نمونه، بي ڪاري، ٿاڻيشين ٿاڪنچيڪرني، ڊيڙهيوٽين خيڙاني) و ٿاڻيشين ههستي (ههستڪرنا توورههيي، بي ٿومڍي، خههباري، پهستانا دهروني و هوسا).

پینچ رُونِشْتَنِیْنِ حَه فَتْیَانَه .

۹۰ خولهك بو هر رونه‌نه‌كی.

چار ستراتیجی هاتینہ فیّرکرن.

برقیفه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان باش کاردکته نه‌گه ربیکارده‌ری هه‌می روشتن ته‌مام کرن.

بو بده سته ئینانا پتر ژ بریقه برنا پیشکه فتی یا ئاریشان، بریکاردهر پیددقییه ستراتیجیان دناقه را رونشتنان دا راهینان بکهت.

ئۇم دى پىڭفە كاركەين بو فېزبوننا ھەدكە ستراتيجيان كو دشېن ھاريكارياا تە بگەن زالبىيى ل سەر زەحمەتییڭ تە بو من بوخس كرىن ئەقرو. ژ وانزى روشننا ئەقرو، پېنج روشن ھەنە. روشن دى ھېنە كرن جارەكى د خەفتىيى دا و دى بو ماوى ۹۰ خولەكان ھەكشيت. دقان روشننا دا ئەز دى تە فېرى ستراتيجيىن جياواز كەم و ھەروەسا دى مە دەم ژى ھەبىت بو راھىتانكرنا وان. دناقبەرا چاڭپىكە فتنىيڭ مەدا ئەز دى تە ھاندەم بو راھىتانكرنا فان ستراتيجيان كو تو دى دەست ب گھورينى كەي بو ئاريسى د ژيانا خودا و فېزبى دى چەوا بىبە ھاريكارى خويى تايبەت.

هغه ستراتيځيېن ته زه ته فيډبک همې دې هاريکارييا ته که ن بو برېقه برن و کيمکرنا ناريسان هويڼ ته کوټينه من کو بوينه هغه برې پترتيا نه خوشيان. ( دياربکه هه و چ ناريسه نه بو بريکاردهري.) هه دې ته فيري ستراتيځيان که م بو هاريکاريکرنا برېقه برنا ناريسيڼ پراکتیکی، باشتروکرنا چالاکيېن ته، کيمکرنا هسټين ته يېن په ستانا دوروي و دلگراڼيې و باشتروکرنا پشته فانانيا ته، هر ئيک ژفان ستراتيځيان هاتيه دېتي کو گلهک دهاریکارېن بو خه لکی د بارودخېن هاوشويې يېن ته يېن تايهت.

مايٽيڪرن باش ڪارڊڪٽ ٿي ڳهر ٿو هاڻي به همي روشنستان بو چي ندين حفتي ٽين بهيٽ. ٿي ٿيڱي هم، سهره راي ڦي چي ندي، دبيت يا بزه حمت بيت بي به روشنستان ٿي ڳهر ٿو هسٽ ب دلگرائي يا خه موڪبي بڪي، يا ن دبيت ڙ لاي فيزيڪي ه ٿو نه ي باش بي يا ن ته به پيرسايه ٽين خي زاني يا چاڪي بي هين. من دڦيٽ ٿي رڳه فتنه ڪي ڊگل ته ڳريڊ هم ڪو ٿو بو من باخفي ل دور ڦي چي ندي<sup>۱۹</sup> شوي نا ڪو ٿو نه ٿاماده بي يا ن خورڙي ه دانا روشنستي بڪي. ٿي هه چوڪي من دڦيٽ ٿو پتري دهمي مه وه رڳري ب پيڪهه. و من نه دڦيٽ ٿو هسٽ ب نه رهه تي بي بڪي ل دهمي ٿا خفتي ل دور ٿاري شي ڳريڊاي ب هاڻا ته بو روشنستي. ٿي ٿي ٿوريه يا ن ٽيڪچوي نام. ٿي ٿي هه يا ته مامه بو ته ٿي ٿي زو همه تبه ڪي ديني بو هاڻا همي روشنستان؟

ئەگەر بىرىكاردەرى گوت مەن ئارېشەيىن ھەيىن بو ھاتنا ھەمى رۇنشتان، ھەندەك دەمى بۇرىنە بو بىرىقەبرنا وان ئارېشان، بو نەمۇنە، ھەلىقارنا چەكى، دەمەكم، رۇژەكا ماستر و ھوسا.

<sup>۲۹</sup> پښتيا به تو بگونجیڼی کا چوا دی بریکاردەر په یوه ندییۍ به که ت پش ت به ستن ب چارچوږی نافعویۍ. بو نمونه، دیب ت بریکاردەر نه شیت تیله فونی بکات و کو پښتیا به تو ئاماده کاریږن دیت بگره بهر.

## نه گهرين هاندر و کيتر هاندر بو ته فليبونا برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان

۲-۱ پرسپاران به لېږته ژ خشتي ل خوارې دا هاريکارييا بريکاردهری بکته بو هرزکړنې ل دور نه گهرين هاندر و کيتر هاندر بو ته فليبونا برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان.

نه گهرين هاندر بو ته فليبونا برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان (مفا)	نه گهرين هاندر و کيتر هاندر بو ته فليبونا برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان (زيان)
"گلهک خه لکي مفا ژ في مایټيکړنې وهرگرتييه"	"نه ز ديسان تېدگه هم کو دبیت يا ب ئاستهنگ بیت بو هندهک که سان کو ته فلي برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان بېن وهکي ته"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تو چ هرز دکي کو تو دي ل سهر ئاستي که سي ژ برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان وهرگري؟</li> <li>• چ دبیت باشتريبت د ژيانا ته دا نه گهر تو ته فلي برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان بوي؟</li> <li>• تو چ هرز دکي کو دبیت تو يي شياو بي بکي کو تو نوکه نه شي بي بکي؟               <ul style="list-style-type: none"> <li>- نه رکين خي زاني (بو نمونه باقرکړن، لينان)</li> <li>- چا فانا خويه تي (بو نمونه رابون ژ جهی نفستني، خوشيشتن، لېه رخوکړنا جلکان)</li> <li>- چالاکيښ خوش (بوراندنا ده می دگل هه فالان، کاري دهرزي، خودانکړنا بالندان)</li> </ul> </li> <li>• نه گهر ناريشين ته يين هسستي کيم بوي، چهوا نه فها يا پېدفييه يا باش بیت بو ده فريډ ديتر د ژيانا ته دا؟               <ul style="list-style-type: none"> <li>- بو نمونه پيوه نديين ته، کاري ته، نه رکين ديين ته</li> </ul> </li> <li>• دي د چهوا بن روژين ديين ته يين ژيانې نه گهر به خته وهرپيا ته يا هسستي باشتري لېهات؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نهو چ هندهک ناريشه نه بو ته کو تو به شداريي د في مایټيکړنې دا بکي؟</li> <li>• نهو چي يه پېدفييه تو ده ستا ژي به رده ي يان ژ ده ست بده ي نه گهر ته به شداري د برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان دا کر؟</li> <li>• نهري دي برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان ده می ته کيم که دگل خي زانا ته؟</li> <li>• نهري مایټيکړن دي ته ژ نه رکين ته يين گرنگ دويرئختيت ؟</li> </ul> <p>نمونه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• دوير که تن بو ده مه کي ژ کاري مالي</li> <li>• پېدفييا ريکخستنا چا فديريي بو زاروکان</li> <li>• دشييان دابو کاري ئاسايي بکته</li> <li>• ده ست به ردا نا ده می که سي</li> <li>• پېدفي بوو گه شتيين دوير کريانه بو بده ست فه ئيانا برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان</li> </ul>

نه گهرين هاندر و کيتر هاندر بو ته فليبونا برېښه برنا پېښکې فټي يا ناريشان کورت بکته:

له و ما ل ده ما کو هندهک نه گهرين کيتر هاندر هېن بو ته فليبونا في مایټيکړنې (نمونه يين ديارکري بنقيسه نه وين هاتينه دان ژ لايي بريکاردهری ژ خشتي "نه گهرين هاندر و کيتر هاندر). يا دياره کو گلهک مفا يين هين بو ته ل ده می نوکه (نمونه يين بريکاردهری ديارکيه). نهري نه فها راسه؟ له و ما نوکه تو د مایټيکړنې پېچکي پتر تېدگه هي، نه فها تشته که کو تو چه ز دکي پيگيري پي بکي نه فرو؟ نه ز دي ديسان بالکيشاني که م کو هه تا ته پيگيري پي کر نه فرو، يا خوبه خشه. راما نا وي نه وه کو تو دشي ده ست به ردا يي مایټيکړنان بي د هه رده مه کي ته نه فها چه نده هه لېزارت بکي.



#### ٤. تیگه‌هشتنا ته‌نگافیان ( ٣٠ خوله‌ك)

##### ئارمانج:

١. دابین کرنا زانیاریان ل دور کاردانه‌ویین گشتی بو ته‌نگافیی.
٢. نورمالکرنا کاردانه‌ویین بریکاردەری د چارچوڤی ئاریشین وان دا، وه‌کی گه‌له‌ك بریکاردەری د خەمبارن کو کاودانیین وان نیشانیین بی هیزیی نه یان نه‌و د نه‌ساخن یان دی دین بن.
٣. گه‌نگه‌شه‌ بکه‌ کا چه‌ا بریقه‌برنا پیشكه‌فتی یا ئاریشان هاتییه‌ دیزاینکرن بو هاریکاریکرنا بریکاردەری بو بریقه‌برن و سه‌ره‌ده‌ریکرنا ئان ئاریشان ب پتیا فیزیونا ستراتیجیین چالاک.

##### خالین سه‌ره‌کی پیکه‌میت:

ب پتیا ته‌نگافییا ئانکو مه‌ به‌حسی سه‌ره‌اتیین ژیانی یین ب په‌ستانه‌کا ده‌رونی و زه‌حه‌مه‌ته‌.

بو نموونه‌، ژ یانا د هه‌ژاریی دا، هه‌بونا که‌سه‌کی ئیزیک بو ته‌ کو نه‌ساخ لیها‌تبیت یان مر‌بیت، کارتیکرنا کاره‌ساتین سروشتی یان جه‌نگی.

خه‌له‌ دی روبروی گه‌له‌ك کاردانین جیاوازیین ته‌نگافیان بن.

بو نموونه‌، ترسه‌کا چر، بی ئومیدی، توپه‌یه‌یه‌کا گه‌له‌ك مه‌زن، سه‌رئیشانه‌کا دژوار.

بو نموونه‌، نه‌ه‌سته‌و کاودانه‌ دینه‌ نه‌گه‌ری ئاریشان د ژیا‌نا خه‌لکی دا.

بو نموونه‌، نه‌شیانا رابونی ژ جه‌ی خویی نفستی، زه‌حه‌م‌تیین ته‌مامکرنا روتینا روژانه‌ وه‌کی کاری مالی، دژیه‌ریون دگه‌ل خیزانی، نه‌چونا ده‌ره‌ یان خوشی وه‌رگرتنا چالاکیین خوش ئیدی.

بو پتیریا خه‌لکی نه‌ه‌ کاردانه‌ کیم دبن ب بورینا ده‌می.

بو هنده‌ك خه‌لکی، هه‌رچه‌نده‌، نه‌ه‌سته‌ ئاسی دبیت.

فیزیونا ستراتیجییان بو بریقه‌برنا وان هه‌ستان دبیت یا هاریکار بیت.

من دڤیت هنده‌ك ده‌می دگه‌ل ته‌ بورینم دگه‌ل ته‌ باخقم ل دور کا بوچی تو روبروی ئاریشان دبی نه‌وین نوکه‌ مه‌ به‌حس کرین و چه‌ند نه‌ه‌ مایتيكرنه‌ دی هاریکارییا ته‌ که‌ت فان جوړه‌ ئاریشان بریقه‌به‌ی و زالی ل سه‌ر.



ده‌می خه‌له‌ك دقان بارودوخین بزحه‌مه‌ت دا دژین و روبروی رویدانیین تژی په‌ستانا ده‌رونی دبن، پرانییا وان دی توشی زنجیره‌کا روبروبونیت هه‌ستی بن وه‌ك ترسه‌کا چر، ده‌رد، خه‌مه‌کا مه‌زن و بی ئومیدییه‌کا مه‌زن. هنده‌ك خه‌له‌ك وه‌سف دکه‌ت کو وان هه‌ست ب چ هه‌ستان ب ئیکجاری نین یان کیمیا هه‌ستیاریی. یان نه‌و هه‌ستین ته‌ وه‌سفکرین، وه‌کی ( نافین هنده‌ك هه‌ستین سه‌ره‌کی نه‌وین به‌ری نوکه‌ هاتییه‌ نافکرن بنقیسه‌)، نه‌وین دیسان دگشتی.

نه‌گه‌ره‌کی هه‌ی بوچی خه‌له‌ك کاردانان ب قی ئاواي دکه‌ن. له‌شین مه‌ یین هاتییه‌ دیزاینکرن دا به‌یلتی نه‌م د بارودوخین گه‌فکرنی یین ژیا‌نی دا بژین. له‌وما ده‌می نه‌م هزر دکه‌ین نه‌م یین د مه‌ترسیی دا. له‌شین مه‌ دشین به‌رسقی بدەن ب پتیا گه‌له‌ك له‌رزینی. نه‌ه‌یه‌ وه‌کی نه‌م دشین به‌ری خو بده‌ینه‌ ترسی و خو ژئ دوبریخین. یان دلین مه‌ دبیت گه‌له‌ك به‌ز لیبدەت، یان هه‌ناسا مه‌ دبیت به‌زکه‌فیت، دبیت نه‌م هه‌ست ب گرژیان بکه‌ین، هتد. نه‌ه‌ کاردانه‌ هاریکارییا مه‌ دکه‌ن کو بازده‌ین یان به‌ره‌فانیی بکه‌ین نه‌گه‌ر پیدی بو.

يو گه له ك خه لكې نه ډ نارېشه و كاردانه نامين ب بورينا دهمې. به لې يو هنده كېن دې نه هسټه دېر ده وامن. پاشي پشټي هينگې نه و دشين برېيا ريكېن مه بېگه هنه هندك تشتان بكن كو نه م پېښښه بكن د ژيانا روژانه يا خو دا، كاركړن ل مال يان ل سهر كاري. يو نمونه دريژي هكيشانا هسټين خه موكيي يېن دژور دبېت بېيټه نه گري هدهركړنا وان ژ خيزان و نه دماين جفاكي. هسټكرن ب بې ټوميدې دبېت بېيټه نه گري راوه ستانا كړنا تشتين گرنه بو قورتالبويان.

( نه گره دشيان دا دبېت نمونه يان بېنه كا چوا نارېشين بريكارده ران بوينه نه گري زهحه تيان دژيانا وان دا). يان وهكي ته وهسكړي...

د هر ټك ژ ټان نمونه يان دا، يا دياره كو تو بېيني كا چوا ببورينا دهمې نه هسټه دبېت بېنه نه گري گه له ك چراندا د ژيانا كه سه كي دا. د بريښنه برنا پېژندنه يا نارېشان دا مه ستراتيچيېن هين كو هاريكارييا ته بكن تو هسټ ب باشتربوني بكي. نه ز پېشېيني دكم كو نه ه ستراتيچيې نه وين كو نه ز دې ته فېركم د ټان هفتيېن كېم دا كو دې دبس بن هاريكارييا ته بكن تو هسټ ب باشتربوني بكي.

له وما، ټيكم رېژا زاناريان من دښت تو نه فرو فير بېي كو گه له ك كسېن د فې رهوشې دا رويي زهحه تيېن هسټي و پراكتيكي بوينه. نه و نارېشين تو رويي دبېي نه نيشانه كو تو يې لاوازي، و لوما ل ته ناكه بو وي نه و تو رويي بويي. د راستيدا، هبونا قورتالبويان سهراتيېن ب ناسته نكن تشته كي بېژه ل دور چنه تو يې بهرچافي. تو هه روه سا يې ب ويړه كي تو گه نكشا سهراتيېن خو دگل من بكي. نه ز باوه ردكم نه ه يا گرنه بو هاريكاريكړنا باشتربونا ته د ژيانا ته يا تايهت دا. ديسان يا گرنه بو ژيان و پاشه روژا خيزانا ته و جفاكي ته. ب ته مامبيا به شداربونا ته دښت ماتيكرنې دا، تو دشېي پېشېيني بكي كو محته مه له تو دې هسټ ب باشتربوني كې و دې يې شياو بې بېي پارچك ژ ژيانا خيزان و جفاكي خو باشتري ژ يا كو فې گاډي تو تېدا.

## ۵. بريښنه پېژندنه په ستانا د هرونې (۲۰ خوله ك)

### نارمانج:

۱. داخا ز كړنا نه دماه كي خيزاني يان هه ټاله كي بو ناڅا ژوري نه گره بريكارده ري هه زكر نه و ناماده بن.
۲. دانا زاناريان ل دور چوا بريښنه برنا په ستانا د هرونې يا بمفاه.
۳. گرېدانا مه نتي بښوه هكي ده ستنيشانكړي ب نارېشا بريكارده ري هه ( بو نمونه، په ستانا د هرونې، گري، گله يېن فيزيكي).
۴. رېنمايان بده ل دور چوا نيبيا بهين هه لكيشانا هيدې.
۵. رېكي بده بريكارده ر راهينان بكه ت.

#### خالێن سەرەکی پێکەهیت:

- ئێک ژ کاردانێن گشتی بو تەنگاڤیی پەستانا دەرونی یە.
  - پەستانا دەرونی دشتێ کارتیکنی ل لەشی تە بکەت د ماوی کورت دا (بو نموونە، بەین هەلکێشانا مە و رێژا لێدانا دلی بەز بکەڤیت د بارودوخان دا هەر جەهەکی مە هەست ب پەستانا دەرونی یان ترسی کری) و د ماوی درێژ دا (بو نموونە، پەستانا دەرونی ب بورینا دەمی دبیت بیتە ئەگەری سەرئێشانی بو مە، ژانان یان نەرەحەتی د لەشی دا).
  - هەلبژارتە یا بکارئینانا ئالافەیی پێگۆهور:
- بکارئینانا پێشەقانیی دەمی دانا ئالافەیی پێگۆهور (بو نموونە، تەپکێن هریی، دەری یان چلی ماسیا).
- ئەقە هەستیارە دبیت وەکی تەپکەکا هرییا ئالوزیای بن (دیاریکە). ئەگەر مە ئەقە هەستیارە پێشت گوھ قە ھاڤیتن و بەردەوامبەن د ژیانێ دا. ئەقە تەپکە دبیت هیشتا ئالوزتر لێبیت (تەپکا هریی ئالوزتر لێبکە). ئەقە دبیت بیتە ئەگەری نەرەحەتی و ئاریشن دیتریی فیزیکی. ئەقە ستراتیجیا ئەز دێ تە فێرکەمی ئەقرو دێ هاریکاریا تە کەت بو فەکرنا وان تەپکێن هریی یێن ئالوز بوین.
  - دبیت ئەقە هەستیارە پیچەکی شۆی سێپرینگی یان ئالاندی بەت. ببورینا دەمی سێپرینگی دێ تەنگ بیت و تەنگ بیت و ئەقە دێ یا نە ئارام بیت. ئەقە ستراتیجیای ئەز ئەقرو تە فێرکەم دێ هاریکاریا تە کەن تو وی ئالاندنا سێپرینگی فەکە ی.

#### پێنگاڤ بو پێداچوونی:

۱. دانا فێرکەمی: بریقه‌برنا پەستانا دەرونی هاریکاریا سستکرنا لەشی دکەت و مێشکی ئارام دکەت بو کێمکرنا پەستانا دەرونی.
۲. بریکاردەری داخاز بکە بو بەردانا هەر گرێبەکا هە ی د ناڤ لەشی وان دا (هەژاندنا دەست و پێیان، ملێن خو بادەن بو پێشتی، و هوسا).
۳. تو دێ وان فێری راهێنانێن بەین هەلکێشانا هیدی کە ی.
۴. هزرا بالونەکی بکە دناڤ گەدە ی دا و ئەرکی وان بقدانا بالونی یە (بالونەکا دورست نیشان بەد ئەگەر دشیان دا بیت)
  - ئەقە ئەو، گەدە یە کو دێ بەرفەرە بیت ئەگەر بەین هەلکێشا.
  - ئەم ئارمانجی دگرین کو بەین هەلکێشان نە ژ سینگی بیت (بێهنا مە پتر یا تەنگە د سینگی دا).
  - دانا دەستەکی ل سەر گەدە ی و دەستەکی ل سەر سینگی دشتێ هاریکاریا بریکاردەری بکەت کو دشتێ راست بکەت کو ئەو یی بھینا خو ژ گەدە ی دەهەلکێشن و نە سینگی.
۵. بەین هەلکێشانا گەدە ی بو بریکاردەری دیاریکە و پاشان داخازی ژ وان بکە ئەو بخو هەول بەدەن بو ماوی ۲ خولەکان.
۶. بریکاردەری داخاز بکە بو بالکێشانی ل سەر بەین هەلکێشانا هیدی بو جارەکی کو ئەو دشتێن بھینی بھەلکێشن ژ گەدە ی.
  - بھەژمێرە ۳، ۲، ۱ (دەمکری ب چرکان) بو بەین کێشانی ۳، ۲، ۱ بو بەین پالاندی.
۷. بەردەوامبونا راهێنانی ب کیماتی بو ماوی دوو خولەکان ل دەمی هژمارتنی ب دەنگەکی بلند بو بریکاردەری.
۸. بەردەوامبونا راهێنانی بو ماوی سی خولەکان بی هژمارتن ب دەنگەکی بلند بو بریکاردەری (داخازی ژ بریکاردەری بکە د هزرا خو دا بھژمیریت یان ل دویف دەنگی دەمژمیری بچیت یان هەر رتمەکا دیت.
۹. گەنگەشەکرنا شارەزایی بریکاردەری پێشتی هینگی و بریقه‌برنا هەر ئاریشەکا وان هە ی.



گهلهك خهلهك يي توشي زهحههتيان، مهترسيان بوي يان زالونا ههستين گوماني بين رودانين ډياني بين پهستانا دهروني ب پيا خهباري و پهستانا دهروني. بو هندهكان دبېته نهغه بهيته وهرگرتن څو بهردهوامبيا هه بونا هزيږن پهستانا دهروني نهوين سرې وان تږي كړين. بين ديتر دبېت رويروي خه مگينيي يان دلته نكيي بېت ب ريكهكا گهلهك فيزيكي- دبېت نهو ههست ب گرځيان يان بهين تنگانيي بكن د ههه دهمان دار، دبېن كو بهينين وان گهلهك بله ز يي ليدن يان دلين وان بين بله زتر ليدن ډي نورمال. نهگر تو رويروي نيك څو فان ههستان بوي، گهلهك يا گرنگه بو ته تو بزاني كو يا نيمنتره بو لهشي ته بو كرنا في چندي. دراستي دار، لهشي ته هاتيبه ديږاينكرن بو كرنا في چندي. نهگر گهلهك راسته قينه هه بېت بو سر ډيانا ته، نه څو كاردانه ويين فيزيكي پيوهستن بو هاريكاريكنا بهرسفدانا ته- ب راماهاكا ديتر، نهو دشي يان بله ز بازده يان بزفري بهره فانيي بكي. بهي ب مخابنيقه، بو فان ههستين فيزيكي گهلهك نهيا رهحه ته و نهيا لازمه دهمي تو نه دنافا بارووخين گه فكري دابي. دبېت نهغه پيچهكي شكلي سپرينكي يان ټالاندني بددهت. بويرينا دهمي سپرينكي دي تهنگ بېت و تهنگ بېت و نهغه دي يا نه ټارام بېت. نهغه ستراتيحيي نهغه فورو ته فيركم دي هاريكارييا ته كن تو وي ټالاندنا سپرينكي كهكي. دبېت نهغه ل دهم ل دهست دا نه رويدهت، بهي ب گهلهك راهينان سپرينكي پچرچر دي قه بېت هه تا تو ههست ب پترا ټارامي و بيده نكيي دهكي.

نه ز دي ته فيركم كا دي چوا بهينا خو ههلكشي ب وي ريكا كو دي لهش و مهږي ته ټارام كهت. هندهك راهينانا دخوازيته بهري تو ههست ب مفايين راسته قينه بين وي بكي، لهوما نه د دي راهينانيي وي كهين ل دوماهيك هه رونهستهكي.

نهگر دي في ستراتيحيي كو بالكيشاني دهكه ته سر بيتهلكيشاني نهو چونكي دهمي نه ههست ب پهستانهكا دهروني دهين بهينا مه كورت و بله ز ليدنيته. نهغه دبېته نهگر دي گهلهك ههستين ديتر بين نه ټارام نهوين من بهري نوكه ټامازه پيكرې، وهك ههستكرن ب ټالوزيبي. لهوما. بو گهورينا ههستان وهكي گرځيان، يا هاريكاره كو بهينا ته بگهوريت.

بهري نه دهسټيپيكي، من دقيته تو لهشي خو سسټيكي بكي پيچهكي، دهست و پيښ خو بهږينه و بهيله بلا نهو نهرم و سسټين. ملين خو بادهن بو پشي و ب نهرماتي سرين خو بلقين بو ههردو لايان.

نوكه، دهستين خو دانه سر گه دي خو، من دقيته تو هرز بكي كو ته بالونهكا د گه دي دا هه، و دهمي تو بهينا خو دههلكشي تو دي وي بالوني پفدهي، ټانكو گه دي ته دي بهرفره بېت. دهمي تو بهينا خو بهردهي، ههواي د بالوني دا ههروهسا دي هيته دهره، ټانكو گه دي ته دي پهحن بېت. بهري خو بدهمن نيكه جار. نه ز دي رام بهينا خو بهردهم ل دهسټيكي دكو ههههه واي څو گه دي خو بينمه دهره. (بهين ههلكيشاني څو گه دي دياريكه- ههول بده و زيده رويبي د پالان و ههلكيشاني بو نا څو گه دي خو دا بكي. نهفي چندي ب كيماي بو پينچ ههلكيشانان بكي.)

تهمام، نوكه تو ههول بده بهينا خو څو گه دي خو بهلكشه دگل من. ل بيرا ته بېت، نه ههست ب بهين ههلكيشاني دهين دهمي ههههه ههوا دهركه فته دهره، پاش بهينا خو بهلكشه. نهگر تو بشي، ههول بده بهينا خو ب پيا دفنا خو بهلكشه و بينه دهره ب پيا دهفي (راهيناني دگل بريكاردهري بكي ب كيماي بو ماوي دوو خولهكان.)

بلا! پينگافا دويي نوكه نهو تو ريډا بهين ههلكيشانيته خو هيدي ليبيكي. څو بهر هندي نه د دي سي خولهكين ديتر وهگرين بو بهين ههلكيشاني و سي خولهكين ديتر بو بهين بهرداني. نه ز دي بو ته هږميرم.

تهمام، بهينا خو بهلكشه، نيك، دوو، سي. بهينا خو بهرده، نيك، دوو، سي. تو تيبينيديكي نه ز چنده هيدي يي د هږميرم ؟ ( دوبارهكه في بو نيزيكي دوو خولهكان.)

گهلهك باشه! دهمي تو راهينانا بو خو دكه، گهلهكي نيگه ران نه ب ل دور ههول دان بو شيويهكي تهمام بو سي خولهكان. بتني ههول بده ب ههههه شيانين خو بهين ههلكيشانا خو هيدي ليبيكي، ل بيرا ته بېت دهمي ته يي ب پهستانهكا دهروني دي بهينا ته يا بله ز بېت.

تهمام، دي تو بخو ههول بده بو ماوي چنده خولهكين بهيت.

رێبده بریکاردەری راهێنانێن هه‌ولا هیدی بهێن هه‌لکێشانێ بخو بکەت ب کیماتی بو مای دوو خوله‌کان. هه‌ول بده بهێن هه‌لکێشانێ و به‌ردانی و ب هژمیری ب وی ئاوی بشی حوکی دانیه سەر وان کا ئو قی چه‌ندی گه‌له‌ک به‌ز دکه‌ن. پشتی هینگی، هنده‌ک ده‌می بورینه ب ئاخفتنی ل دور هه‌ر زه‌حمه‌تییه‌کا وان هه‌ی.

ته‌مام، چه‌وا بریقه‌ دچون ده‌می ته‌ بخو دکرین؟ ما یا پتر ب زحمه‌ت بو هه‌ول بده‌ی پاراستنی ل سەر بهێن هه‌لکێشان خو بکە ی بو رێژین هیندیتر؟



## هه‌نده‌ک ئاماژه‌پیکرینی ب مفا بو بریقه‌برنا په‌ستانا ده‌رونی

بریکاردەر دبیت ئاماده‌بیت ب زنجیره‌کا ئاریشه‌یین جیاواز ده‌می ئو هه‌ول دده‌ت راهێنانێ بهێن هه‌لکێشان هیدی ل سەر مزاختنا خویکه‌ن. ل خواری لیسته‌کا فان ئاریشه‌یین گشتینه‌کو دبیت ئو تیرابورن. هه‌رده‌م دگه‌ل سه‌ره‌پرستی خو باخقه‌ ل دور چه‌وانیا بریقه‌برنا هه‌ر ئاریشه‌ک یان گه‌یی بریکاردەری هه‌ین ل ده‌می راهێنانا هه‌ر ستراتیجیه‌کی.

ناریشه	چاره‌سه‌ری
بریکاردەر گه‌له‌کی نیگه‌رانه‌ ل دور چه‌وانیا بهێن هه‌لکێشانێ بشیوه‌یه‌کی دورست ( به‌رده‌وامبون بو بهێن هه‌لکێشانێ و به‌ردانی بو ماوه‌یی سی خوله‌کان، بهێن هه‌لکێشان ژ گه‌دی وان).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بریکاردهران هان بده‌ خه‌مبار نه‌بن ل دور دیچونا رێنمایان بشیوه‌یه‌کی ته‌مام.</li> <li>• هاریکایا وان بکه‌ تیبه‌گه‌ن کو ئارمانجا سه‌ره‌کی ئوه‌ بهێنا وان هیدی لیبه‌کن ب وی ریکی ئه‌وا گونجای بو وان، ئه‌قرو هه‌تا راما نا وی ئه‌و بیت کو به‌رده‌وام نه‌بن بو هژمارتن هه‌تا سی یان هه‌تا ئه‌و بهێنی ژ گه‌دی خو نه‌ هه‌لکێشن.</li> <li>• ده‌می ئه‌و شاره‌زا دبن کا دی چه‌وا بهێنی هیدی لیکه‌ن، ئه‌و دشین هژمارتن یان بهێن هه‌لکێشانێ ژ گه‌دی بکه‌ن.</li> </ul>
بریکاردەر نه‌شیت بهێنا خو هیدی لیبه‌که‌ت ده‌می ئه‌و د ئاخفتنی دا ل دور دلگرانیی و په‌ستانا ده‌رونی.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بیژه بریکاردەری دی گه‌له‌کا بزحمه‌ته‌ بو هه‌ر که‌سه‌کی بکه‌ت بشیوه‌کی ئیکسه‌ر ، هه‌تا هاریکار ژی بیت.</li> <li>• هنده‌ک ده‌می بورینه بو هاریکاریکرنا بریکاردەری بو ده‌سنیشانکرنا نیشانی زوی ئه‌وین کو ئه‌ویی ده‌ستپیکرین ب هه‌ستکرنا دلگرانیی و په‌ستانا ده‌رونی کو ئه‌و دشین زیتر ده‌ست ب بهێن هه‌لکێشان هیدی بکه‌ن</li> <li>• ئه‌گه‌ر ئه‌فه‌ یا بزحمه‌ت بیت، هاریکاریا وان بکه‌ بو پلان دانانا ده‌مین ده‌ستپیشانکری ب درێژاهیا روژی بو راهێنانا بهێن هه‌لکێشان هیدی کو ئه‌و فێربین چه‌وا بکاریین به‌ری ئه‌و گه‌له‌ک دلگران ببن.</li> </ul>
بالکێشان ل سەر بهێن هه‌لکێشانێ وه‌ل بریکاردەری دکه‌ت کو بهێنا خو به‌ز لیبه‌که‌ت و هه‌ست ب دلگرانیه‌کا پتر بکه‌ت.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هاریکاریا وان بکه‌ بالکێشانێ ل سەر ده‌نگی ده‌م ژمیری بکه‌ن و بهێنا خو ل دویف ده‌نگی وی ب هژمیرن پتر ژ بالکێشانێ بتنێ ل سەر بهێن هه‌لکێشانێ ( لیدانا موزیکی د سترانی دا)</li> </ul>
دبیت ئه‌و دیسان رویرویی هه‌ستین لاوازییا هشیاریی یان کێژاتی، یان هه‌ستکرن کو ئه‌و یی کونترولی ژ ده‌ست دده‌ن.	<p>بیرا وان بینه‌ کو ئه‌و هه‌سته‌ د ئیمن و کونترولی ژ ده‌ست نادهن.</p> <p>هاندانا وان بکه‌ کو بالکێشانێ بتنێ ل سەر پالادانا هه‌می هه‌وای بو ده‌رقه‌ بکه‌ن ( بتنێ بهێن پالادان بو ده‌رقه‌) به‌یله‌ بهێن هه‌لکێشان ب شیوه‌یه‌کی سروشتی به‌یت ( یان ئه‌و بخو).</p> <p>پاشی ئه‌و دشین بزقرن بالکێشانێ بکه‌ن ل سەر هه‌می پروسه‌یا بهێن هه‌لکێشانێ (پالادان و هه‌لکێشان)</p>



## ٦. دانانا نهركين راهيتاني و بدوماهيك ئينانا رويشتنان (ه خولهك)

بريكاردهران هان بده بو راهيتانكرنا راهيتانين بهين هلكيشانا هيدي بشيوهيهكي ريخستى هندی دشيان دابيت. گهنگهشا دهمهكي باش بو وان بكه بو راهيتانا في تهكنيكي- ب رمانه كا ديتر دهمي نه د توپره يان وان گهلهك مژويلاهي هين.

باخفه ل دور چوا بريكاردهر دشيت بيرهاتنان بكاربينيت بو پيرابونا بهين هلكيشانا هيدي. هندهك هزر پيكدن:

- بكارئينانا هشاركهري ل سهر تيله فوني;
- هه فبهركرنا فان نهركان دگه ل چالاكيتين جفاكي يان دهمين خوارني;
- هه بونا هه قالهكي يان نه ندامهكي خيزاني بيرا وان بينيت;

## روښتتا ۲

## ئارمانجین روښتتی:

۱. هه لسه نگاندين مایټیکرني يين ماوه کی يين پرسيارنا ما پروفایلي هه لسه نگاندا نه نجامين دهروني و پيداچونا گشتي (ه خوله ک)

۲. پیشکیشکرنا ستراتيحيين بریځه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان و کارکرن دماوي ئاريشين سره کی يين بریکارده ري (۷۰ خوله ک)

۳. راهینانکرنا بریځه برنا په ستانا دهروني (۱۰ خوله ک)

۴. دانانا نه رکين راهیناني و بدوماهیک ئینانا روښتتی (ه خوله ک)

## ۱. هه لسه نگاندين ماوه کی يين بریځه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان و پيداچونا گشتي (ه خوله ک)

هه لسه نگاندين پرسيارنا ما بریځه برنا نه نجامين دهروني بده بریکارده ري ( څيړني هه لسه نگاندين ماوه کی; هه ډېچي B), به رسقین خو بکاردينن, بوراندنا چه د خوله کين ده ستپکی بو پيداچونا هه فتيا بوري. ديسان, پیکدهيت ژ پيداچونه کا کورتا راهینانين بهين هه لکيشانا هيدي. گه گه شه بکه و هه ول بده و زال ببه ل سر هر زه حمه تيه کا ته هه ی دگل فی ستراتيحيي.

گه گه شه بکه و هه ول بده بو هر پرسياره کا وان هه ی ل دور روښتتا بوري.

هه ول بده و گه گه شه بکه ل دور هر سره هاتيه کا وان هه ی دگل راهینانا بریځه برنا په ستانا دهروني د ماوي هه فتيا بوري. بيه نه خشتي "ئاماژه پيکرينن هاريکاريکري" د روښتتا ۱ دا بو به رسقانا هر ئاريشه يه کا وان هه ی.

## ۲. بریځه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان ( ۷۰ خوله ک)

## ئارمانج:

۱. دابینکرنا زانياريبان ل دور چه وانيا بریځه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان یا ب مفایه.

۲. فیری پينگافان بکه بو فی ستراتيحيي.

۳. هه مبه رکنا فی ستراتيحيي دگل ئاريشين هاتينه نياسين د هه لسه نگاندين دا وه يين پتر نيگه ران ( ناميلکا بریځه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان بکاريينه - هه ډېچي E).

۴. دانانا پلانه کی بو سره دهریکرنا دگل ئاريشي نه و بریکارده نه نجام دده دماوي هه فتياي دا ( بکاريینانا ناميلکا سالنامي - هه ډېچي E).

## بريڙه برنا پښکښه فتي ناريشان

پينگاډ	وه سکرڼ
۱. نقيسينا ناريشان	<ul style="list-style-type: none"> <li>ناريشان بهژميږه وه کي ټو هينه چاره سهرکڼ ( دشين بهينه کارتيکڼ يان گهورين) و يڼ نه هينه چاره سهرکڼ ( نه شين بهينه کارتيکڼ يان گهورين).</li> </ul>
۲. هه لېږارتنا ناريشان	<ul style="list-style-type: none"> <li>ناريشا بسانا هيتږ ب هه لېږتږه کو تو ده ستيځکي (بهينه چاره سهرکڼ).</li> </ul>
۳. ده ستنيشانکڼ	<ul style="list-style-type: none"> <li>وي توخمي ناريشي ب هه لېږتږه ټو وڼ کو پراکتکي د سروشتي دا و دشين بهينه کونترولکڼ يان کارتيکڼ بو هندهک به رفره هييان.</li> <li>به رده وامبه ل سهر شروفه کرنا ناريشي بشيويه کي ده ستنيشانکري و کورت هندي دشيان دا بيت.</li> <li>هول نه ده پتر ډ ناريشيه کي بکه يه دناډ دا.</li> <li>ټه گهر ناريشي گه له که به ش هين، دابه ش بکه و سهرده ري ب شيويه کي جودا دگه ل ههر به شکي بکه.</li> </ul>
۴. هول دانا چاره سهرکڼ ناريشان ب رپيا هزرکڼي	<ul style="list-style-type: none"> <li>يا ټيکي، بريکارده ري هان بده بو هزرکڼ د گه له که چاره سهريان دا بو في ناريشي هندي دشيان دا بيت. خه ميار نه به ټه گهر ټه ډ چاره سهر ييه دباشين يان دخرابن د في قوناغي دا.</li> <li>هزر دوي دا بکه کا بريکارده ري دي شيت چ بخو که ت و هزر د وان که سان دا بکه ټو وڼ هاريکارييا وان دکڼ بو بريڙه برنا به شين في ناريشي.</li> <li>به رچاډ وه رگرتنا هيږ، ډيډهر و پشته ټانپيا که سين هين.</li> <li>هول بده بريکارده ري هان بده ي بو ټينانا هزان پتر ډ دانا چاره سهر ييان بشيويه کي ټيکسر (ل بيرا ته بيت ستراتيځييا پرسيا رکڼي کا ټو چ ديڙنه هه ټاله کي ل ده ستيځکي، ټه گهر وان حزه هه بيت بو دانا ټاموډگار يه کي).</li> </ul>
۵. برياردان و هه لېږارتنا ستراتيځيڼ ب مفا	<ul style="list-style-type: none"> <li>ډ ليستا چاره سهرين دشيان دا، وان ب هه لېږتږه ټو وڼ پتر هاريکار بو کارتيکڼ ناريشي هين.</li> <li>ستراتيځيڼ هاريکار ريڙه يه کا کيما زيانان هه نه بو بريکارده ري يا يڼ ديتر.</li> <li>ستراتيځيڼ هاريکار دشين بهينه جيڼه جيکڼ (بو نمونه وي که سي گه له که ريکيڼ ديتر يڼ دارايي يڼ هين، ډيډهرين ديتر يا شيان دا بو جيڼه جيکڼ چاره سهر يي).</li> <li>تو دشيني پتر ډ چاره سهر ييه کي ب هه لېږتږي.</li> </ul>
۶. دارشتنا پلانا چالاک	<ul style="list-style-type: none"> <li>پلانا ورده کارکري پښبځه يڼ کا چوا و ل کري بريکارده ري چاره سهر يڼ خو جيڼه جيکڼ.</li> <li>هاريکارييا وان بکه بو ده ستنيشانکڼ روډ و ده مي کرنا في چهندي.</li> <li>هاريکارييا وان بکه بو هه لېږارتنا چاره سهر يي کا ټو دي کيڙکي ل ده ستيځکي هول دهن ټه گهر پتر ډ چاره سهر يه کي هه بيت.</li> <li>گه نکه شي بکه کا کيڙ ډيډهرن ( بو نمونه پاره، گه هاندن، که سين ديتر و هوسا) کو دبیت ټو في پلاني جيڼه جيکڼ.</li> <li>پښنيارا هاريکاريڼ ده ستيځکي بو بريکارده ري بکه بو جيڼه جيکڼ پلاني ( ټيښني، سالنامه، چالاکيڼ پلاني بو بريڙه برني دگه ل خوارني يان روتيڼين ديترين رودانان).</li> </ul>
۷. پيداچون	<ul style="list-style-type: none"> <li>ټه ډ پښکښه روددت د رونتشنا بهيت دار، پشتي بريکارده ري هول داي بو جيڼه جيکڼ پلاني.</li> <li>گه نکه شه بکه کا وان چ کرييه و چ کارتيکڼ هه بونه ل سهر ناريشين ره سهن.</li> <li>گه نکه شه بکه ههر ناريشه يه کا وان هه بوي د ماوي جيڼه جيکڼ پلاني دا.</li> <li>گه نکه شه بکه و پلاني دانه کا ټو دي شين چ کڼ د حفتيا بهيت دا بو به رده وامبونا کارتيکڼ و بريڙه برنا پښکښه فتي يا ناريشان. دانا کا چ وان ته مام کرييه د حفتيا بوري دا.</li> </ul>

## پیشکیشکرنا بریځه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان

ئەفرو ئەم دى دەست ب ئاریشه‌یه‌کى کهین ئەوین ته گوتین کو بوینه ئەگەر پتریا نیگه‌رانییا من ( ناڤ بکه و پشکنینی بکه کا ئەگەر بریکاردەری هیشتا دڤیت کار ل سه وى ئاریشه‌ی بکهت ل دەستپیکى).



خالا مه‌یا دەستپیکى دگه‌ل هه‌ر ئاریشه‌یه‌کى ئەوه کو بریارى بدەین کا کیز به‌شین وى د په‌راکتیکینه. ( تو دبیت پیدفى بى بێژیه بریکاردەری کا چ به‌ش د په‌راکتیکینه جارا ئیکى).

ئەو ستراتیجیا ئەز ته فی‌رده‌که‌مى ئەفرو دى هاریکارییا ته کهت دگه‌ل به‌شین ته‌یین پراکتیکى. دبێژنى بریځه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان. ئارمانجا مه‌ ئەوه ببینن کا چ توخمن ئاریشه‌ی تو دشی چاره‌سه‌ر بکه‌ی یان کارتی‌کرنى لیکه‌ی. دبیت تو هه‌رده‌م نه‌شێ هه‌مى ئاریشه‌ی چاره‌سه‌ر بکه‌ی. به‌ل دبی پتر کارتی‌کرنى لیکه‌ی بریکه‌کى یان گهورینا ریکا تو به‌رسفادانا ئاریشه‌ی دده‌ی، کێژک دشی‌ت هاریکارییا ته بکه‌ت بو کیمکرنا هه‌ستین نه‌رینى. ( بتایه‌تی دگه‌ل هه‌ستین نه‌رینى بریکاردەری).

چون د ناڤا هه‌ر ئیک ژ پینکافین بریځه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان دگه‌ل بریکاردەری، پشت راست به‌ بو شروڤه‌کرنا رونا ئارمانجین هه‌ر پینکافه‌کى ( نامیلکا بریځه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان بکارینه‌ بو هاریکاریکرنا ته).

### ۳. بریځه‌برنا په‌ستانا ده‌رونى ( ۱۰ خوله‌ک)

به‌ین هه‌لکشانا هیدی دگه‌ل بریکاردەری راهینان بکه. هاریکارییا وى بکه بو زالبون ل سه‌ر هه‌ر ئاریشه‌یه‌کا وان هه‌ی دگه‌ل ڤى ستراتیجیى ل ده‌مى راهینانکری ل سه‌ر مه‌زاختنا خویا تایبه‌ت ( بو نموونه، بالکیشان ل سه‌ر به‌ین هه‌لکشانى ژ گه‌ده‌ی، یان بالکیشان ل سه‌ر هیدیکرنا به‌ین هه‌لکشانى، هتد).

### ۴. راهینانکرنا ستراتیجیان دناڤه‌را روشنان دا و بدوماهیک ئینانا روشنتى ( ۵ خوله‌ک)

بریکاردەری هان بده بو بجه ئینانا پلانه‌کى بو بریځه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان و بو به‌رده‌وام کرنا راهینانین بریځه‌برنا په‌ستانا ده‌رونى. نامیلکا بریځه‌برنا پیشکه‌فتی یا ئاریشان بده وان (هه‌څپچى E) له‌وما دى ل بېرا وان بیت دى چه‌وا دیڤچونا پینگافان که‌ن و نامیلکا سالنامى ( هه‌څپچى E) دا ل بېرا خو بینن کا وان چ پلان دانابه بکه‌ن بو هه‌فتیین به‌یت.

## رونشتنا ۳

### نارما دجېن رونشتنې:

۱. هه لسه نگاندين مایټيكرنې يېن ماوه كى يېن پرسيارنا ما هه لسه نگاندا نه نجامين د هروني و پېداچونا گشتى (۵ خوله ك)
۲. پېداچونا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان (۳۵ خوله ك)
۳. پېښكېشكرنا ده سټېكرن، به رده وامبونى (۳۵ خوله ك)
۴. راهيټانكرنا برېځه برنا په ستانا د هروني (۱۰ خوله ك)
۵. دانانا نه ركېن راهيټانې و بدوماهيك ئينانا رونشتنې (۵ خوله ك)

### ۱. هه لسه نگاندين ماوه كى يېن برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان و پېداچونا گشتى (۵ خوله ك)

هه لسه نگاندين پرسيارنا ما برېځه برنا نه نجامين د هروني بده بريكارده رى ( فټرژنې هه لسه نگاندين ماوه كى; هه فېچې B), به رسفېن خو بكاردينين، بوراندا چهنه خوله كين ده سټېكى بو پېداچونا هه فتييا بورى. پېښه چوڼى گه نكه شه بكه ل دور هر ستراتيجه كې. پېداچونى بكه وگه نكه شه بكه هر پرسياره كا وان هه ل دور رونشتنا بورى. پېداچونى و گه نكه شا سه راهيټين وان هه ل دگل راهيټانا برېځه برنا په ستانا د هروني د ماوې هه فتييا بورى. ببينه خشتى "نمازه پېكرنې هاريكاركرنې" د رونشتنا ۱ دا بو به رسفدانا هر ناريشه يه كا وان هه ل. پرانپيا رونشتنې وان دى بو بوراندا پېداچونا هه ولېن بريكارده رى بيت بو بجهيټانا پلانا بيت ژ برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان ( نټزىكى ۳۵ خوله كان) و پېښكېشكرنا ده سټېكرن، به رده وامبونى (نټزىكى ۳۵ خوله كان) بيت.

### ۲. پېداچونا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان (۳۵ خوله ك)

ل دهمى پېداچونا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان، نه فټين ل خوارى به رچاډ وهرگره:

- نه گهر بريكارده رى پلانا خويا چالاك ته مام نه كړ، گه نكه شه بكه كا چ نه و راوه ستاندينه ژ نه نجام دانا وى و ريكيېن كو نه و بشين زالبين ل سه ر فټى ناريشى و ته مام كرنا نه ركان د هه فتيين بهيت ( بو نمونه، پلان دانان بو ته رخانكرنا دهمى بو رونشتنې و ته مام كرنا نه ركان، ته مام كرنا نه ركان دگل كه سين باوه رپيكرى بو هاريكاركرنا وان د هزركرنا چاره سه ريېن جياوازا و هوسا).
- گه نكه شه كرنا هر زه حمه تيه كى يان به ربه سټين رويېروى بوينى نه ويښ گهورى كا چه وا نه و دى شين پلانين خويين چالاك ته مام كه ن.
- بو بريكارده رين هه مى يان به شه ك ژ دارشتنا پلانا چالاك ته مام نه كړين، دهر نه نجامان گه نكه شه بكه. باخفه كا چه وا نه و دهر نه نجامه فان ناريشين ره سن دگهورن. بزفره ب پټيا ستراتيجه يېن برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان بو برياردانا پترا چاره سه رييان ( پېنگاډا ۳ى بو پېښه) بو به رده وام كارتېكرن ل ناريشى.
- هاندانا بريكارده رى بكه بو بكارئينانا برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان بو نارشين ديتر نه ويښ هين، يان بو دهمى وان يى تايبه ت ( و گه نكه شه كرنا پېښه چونا د به شين پېداچونا هر رونشتنه كى) يان، نه گهر دم هه بو، تو دشىي دگل وان بچى بدرېژاھيا هه فتي پېنگاډين برېځه برنا پېښكه فتي يا ناريشان.

### ۳. دهسټيکرن، بهرده وامبون ( ۳۵ خولهک)

#### نهجام:

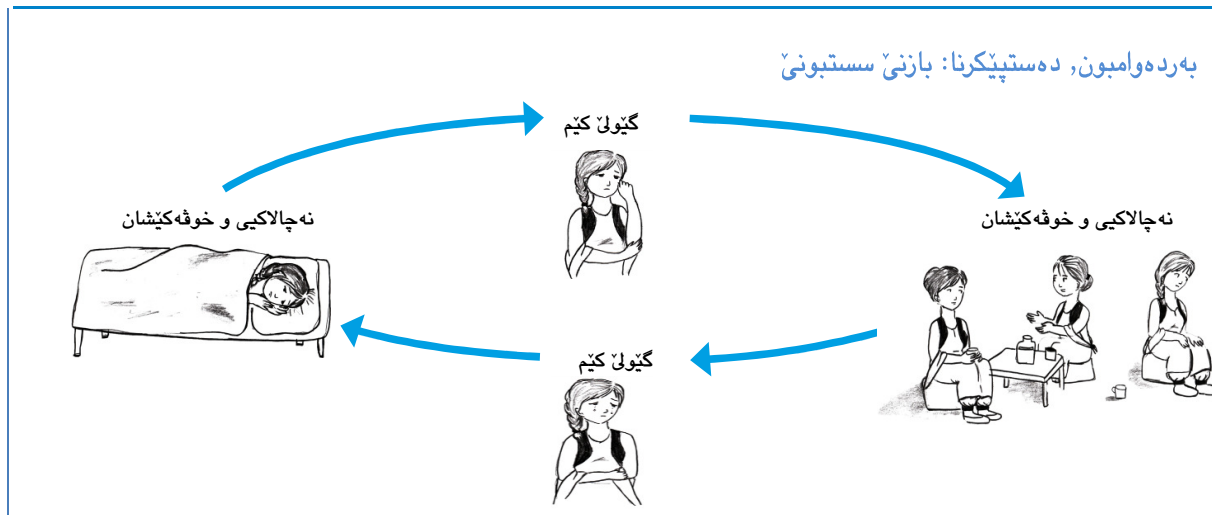
- بریکاردهری فټری ته نگافیان بکه نهوین توشی خه لکی دبن و ناسی لیتین د بازنه یی گټولی کیم و نه چالاک دا.
- دوباره پشت راستکرن کو ناریشین بریکاردهری دگل کیم گټولی و نه چالاکیی و نه د نه گشتینه.
- بریکاردهران فټرکه کو دی چالاک بن ب پیا دهسټيکرن، بهرده وامبون دسټ فټی یازنه یی کیمیا گټولی دابهش که ت و نه چالاکیان.
- دهسټيکرن، بهرده وامبون گټولی باشت لیدکه ت، کو دسټ دیسان هاریکاریا خه لکی بکه ت کو ههست ب پتريا رهحه تیي بکه ن د چاره سه رکرنا ناریشین خویین پراکتیکی دا.

نمونه یی چالاکیان نهوین خه لک هه رده م نهجام ددهت ب کیماتی ل دهمی کیمیا گټولی دا:

- رودانین خوش ( بو نمونه، چالاکیین هاتینه بکارئینان بو زهوقی)؛
- رودانین جفاکی؛
- چالاکیین لازم بو ژيانا روژانه، کو پیکدهین ژ:
- کارین خیزانی ( بو نمونه باقزکرن، سه رویه رکرنا مالی، بازارکرنا که لویه لین خوارنی و ناماده کرن، نه رکین چاقدانا زاروکان)؛
- نه رکین کارکرنی (کیمکرنا نه رکین کارکرنی یان رهوشین گه لک دژوار نه چونا کاری بو ماوه یه کی دریز بشیوه یه کی ریکخستی یان ب ئیکجاری)؛
- چاقدانا خویه تی ( رابون ژ خه، شوشتنا ریکخستی، گهورینا جلوه رگان و روشتن ل سه ر خوارنی بشیوه یه کی ریکخستی)؛

نهف ستراتیجیه چ نارمانج دکه ت؟

نه و بازنه یا سستبونی نارمانج دکه ت نهوین بریکاردهر لی مایه ناسی ل دهمی کرنا نهو چالاکیین کیمتر. نهف نه چالاکونه دبنه نه گهری بهرده وامبون کیمیا گټولی، دی یا بهرده وام بیت بو مایټیکرنی بو ناف نه رک و چالاکیان. بریکاردهر دی هه رده م بیژیت ، " نه ز دی \*\* که م دهمی نه ز ههست ب هه رکرنی دکه م."



نو چ دكې؟

نارمانجا ده سټېكرن، به رده وامبونې نه وه قې بازنه ي بشكېنيت و گټولې بريكاردهري باشر لټېكه ت پټيا هاندانا وان بو به شداريكرن بو جارا دوويې د چالاكېن خوش و ناراسته كرنا نه ركان دا زنده باري گټولې وان.

ناموزگاري:

- داخاركرنا نه دنامه كې خيزانې يان هه څاله كې بو ناڅا ژورې نه گهر بريكاردهري حه زكر نه و ناماده بن. دبېت نه وه هنده ك وږه كيې دابېن كهن و پشته فانييا بريكاردهري بكن بو ده سټېكرنا نه نجام دانا چالاكېان بو جارا دوويې.
- يې دياركېبه ل دور نه رك و چالاكېان نه وين بريكاردهري نه نجام دت د ماوې حه فتييا بهيت.
- هنده ك نارمانجنې گه لك بچوك دانه بو بريكاردهري كو بده ست هه بينيت ( ژ نه گهرې هاندانا وان يا لاواز و كيميا باوه ريېخوبونې، ته ژ وان دفتيت نه و نارمانجې بده ست خوفه بينن.
- ليستا چالاكېا بكاريېنه وه ك رېبه ره ك نه گهر پېدقې بو.
- هاريكاريا بريكاردهري بكه بو هه لېژارتنه دهمې و روژې كا كهن گې نه و دې كيمتر بې سره نجراكېش لېهين و ديسان كهن گې دې نه و هه رده م هه ست ب كيم وه ستيايې يان بېي ئوميدبيې كه ت ( بو نمونه ل سپېده هيان دهمې زاروك دچنه قوتابخانې) بو ته مام كرنا چالاكې و نه ركان.
- سالنامه يا ناميلكې بكاريېنه (هه څپېچې B).
- بكاريېنانا هنده ك بېرئنانين ديتر (بو نمونه، بكاريېنانا هشاركه ري ل سر تېله فونين وان، هه څبه ركرنا فان نه ركان دگه ل چالاكېن جفاكي يان دهمين خوانې يان هه بونا هه څاله كې يان نه دنامه كې خيزانې بېرا وان ل هه مې رېكېن باشين هاريكاركرنا بريكاردهري بينيت بو ته مامكرنا نه ركان.
- بالكيېشان ل سر زفراندنا كېسې بو روتينې نه و كو به رهم دار.
- نه كه څه د خه فكا هزركرنې دا كو نه ستراتيجه بېنې ل دور هنديېه كو كېس يې خوشيې دېته. گه لك بارودوخان ده ليقين بچوك يېن هين بو سه رها تين نه رينې. چالاكون و به رهمداري هيشتا يا ب مفايه.
- ناميلكا ده سټېكرن ، به رده وامبونې بده بريكاردهري (هه څپېچې E).

#### خالین سهره کی پیکه مین ژ:

- ته نکافی دشیت بیه نه گهری گهوړنی د گټولی که سی دا - نه و دبیت هه ست ب گه له ک توپره بیی یان بی ئومدی بی بکه ن.
- ب بورینا ده می، نه گهر مودی وان باشت لینه هات، خه ک دبیت هه ست ب کیمیا هیزی یان هاندانان بکه ن بو نه نجام دانا تشتان.
- دبیت خه ک بیین کو نه و خوشیی ژ تشتان وهرناگرن ژ نه وین فیروین خوشیی ژیره رگرن.
- نه ځه دبیت بازنه کی ده ستی بکه ت، دبیزنی بازنې سستبونې.

### ۱. دانه نیاسینا ده ستی بکرن، به رده وامبونې

د دانه نیاسینا ده ستی بکرن، به رده وامبونې دا، بی پش راسته بو گردانا زانیارین گشتی ب ناریشین دیارکری یین بریکارده ری. بشپوه یه کی تاییه ت. ب رمانه کا دیت، باخه ل دور کا چه و ناریشین بریکارده ری ته ځکاری د هه کیشانا وان ژ چالاکیین دیارکری دا دکه ت. دیسان نامیلکا ده ستی بکرن، به رده وامبونې نیشا بریکارده ری ده ( هه ډېچې E) ل ده می شروقه کرنا بازنه ی.

ل خوارې شروقه کرنه کا ستاندارد. دبیت ته بقیته تو هنده ک زانیاریان زنده که ی نه وین کو په یوه ندیدار و دیارکری ب بریکارده ریځه. ل شوینا وی، ته دقت تو هنده ک زانیارین پتر دیارکری پشتی دانا فی شروقه کرنی دناځدابه کی ( بو نمونه " نوکه نه و نه ز لئ ناشناوبیم ژ نه و ته گوتیه من کو تو بی راوه ستیای ب کرنا..."). نه ځه مزاره کو تو هه ست ب پتر ره ته تی و باوه ری بی بکه ی.

نه ځه گه له کا به ربه لافه بو وان که سین روی بروی زه حمتیا، ژ ده ستدانی بوین و روداوت زانی یین په ستانه کا ده رونی بو رویریونا گهوړینان د گټولی وان دا و وه ستیان بشپوه یه کی ئاسان. ب بورینا ده می، نه گهر گټولی که سی باشت لینه هات، نه و هه رده م ده ستی بکرن ب هه سکر ب کیمیا هیزی و هاندانې بو کرنا تشتان نه وین فیروین به ری نوکه ب گه له ک ئاسانی بکه ن. دبیت نه و دیسان ده ستی بکرن بیین کو نه و ئیدی خوشیی ژ چالاکیان نا بیین نه وین کو به ری نوکه خوشی بو دابینکری. نه ځه دشیت بازنه ی ده ستی بکه ت کا ل کیری دئ گټولی که سی کیم بیت، کو دئ بیته سه ده ما هه کیشانا پتر ژ چالاکیان، کو دئ بیته نه گهری پتر نزمبونا گټولی و هوسا. ( فی بازنه ی بکیشه، وه کی یا دیار ل سهری، بو بریکارده ری.)

نه م دبیزنه فی بازنه ی سستبون. ب مخابنیځه، نه ځه بازنه ته ده ټلیت بمینییه ئاسیوی د کیمیا گټولی یان خه مگینیا خودا. هه رده م خه ک دئ هرکن، " نه ز دئ فان تشتان دوباره که م ده می نه ز هه ست ب باشتیونی دکم" یان دئ هرکن کو بهیزونا هه ستان دئ بیته سه ده ما چالاکیونی، به لئ دراستیدا چالاکیون دئ بیته سه ده ما بهیزونا هه ستان، له و ما گه له ک خه ک ده ستی بکرن هه ست ب باشتیونی بکه ن هه تا نه و چالاک نه بن. بو شکاندنا فی بازنه ی تو پیډفی کرنا تشتانی بو جارا دووی، هه تا زنده باری هندې کو ته حه ز نه بیت بو وی. ل بیرا ته بیت کو گه له ک خه ک باشت لینه مین هه تا کو نه و چالاک بن.

بو گه له ک خه لکی نه و ده ست ب کرنا چالاکیی دکن یا کو ب زه حمت تر. به لئ نه ز دشیم وه پشت راسته م کو گه له ک خه لکی ده می ده ست ب کرنا چالاکیی کری ب ئاسانت لیهات کو به رده وامبن.

هرکرن ل دور تشتن تو فیرووی بکه ی به ری تو هه ست بکه ی ب فی ریکی، ئیک خوشی چی به یا چالاکیا خوشبار کو تو دشپی ده ستی بکه ی ب کرنا وی بو جارا دووی یان بو جارین پتر بکه ی؟ یان هرز بکه ی ل دور که نگی تو دئ هه ست ب باشیی کی، ئیک هرک چی به، ل مال یان ل کاری، نه وین ته دکرین بشپوه یه کی ریځخستی کو تو ئیدی نا که ی یان تو کیم دکه ی؟ گه له ک باشه، نوکه نه م دئ هنده ک ده می بورینن بو دانانا پلانه کی بو فان هرکان بو ته داکو ده ست ب کرنا وان بکه ی بو جارا دووی د ماوی حه فتیا بهیت.



پېنگاډ بو ته مام کرنا ده سټېکرن، به رده وامبونئ:

۱. هاريکارييا بریکاردهری بکه بو ههلبزارتن چالاکیه کا خوش یان ئه رکه کی یئ کو دشیان دا بیت بو وان بو ئه نجامدانی د هفتییا بهیت دا.

۲. هاريکارييا بریکاردهری بکه بو دابه شکرنا چالاکیان یان ئه رکان پېنگاډئین گه له ک بجویک و یین دهینه بریقه برن.

۳. هاريکارييا بریکاردهری بکه بو پلان دانانی کا که نگی ( روژ و ده م) ئه و دی چالاکی و ئه رکین خو ته مام که ن د هفتییا بهیت دا.

۴. بیرئینانان گه نکه شه بکه کو بریکاردهر بشین بکاریین بو هاريکاريکرنا ته مام کرنا چالاکیین خو.

#### ۴. راهینانکرنا بریقه برنا په ستانا دهرونی

راهینانئین بهین هه لکیشانا هیدی دگل بریکاردهری راهینان بکه. هاريکارييا وان بکه بو زالبون ل سهر هه ر ئاریشه یه کا وان هه ی ب قی ته کنیکی ل ده می راهینانکرني ل سهر مه زاختنا خویا تایهت ( بو نمونه، بالکیشان ل سهر بهین هه لکیشانی ژ گه دهی، بالکیشان ل سهر بهین هه لکیشانا هیدی و هوسا).

#### ۵. راهینانکرنا ستراتیجییان دناقه را ونشتنان دا و بدوماهیک ئینانا روشتنی ( ۵ خولهک)

بریکاردهری هان بده بو ئه نجامدانا پلانی بو بریقه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان و چالاکیا ههلبزارتنی بو ده سټېکرن، به رده وامبونئ. پشت راست بکه کو بریکاردهری هه می کوپیین بریقه برنا په ستانا دهرونی، بریقه برنا پیشکه فتي یا ئاریشان و ده سټېکرن، به رده وامبونئ یین هه یین، به رده وام دانا نامیلکان (هه فپیچی E). ئه گه ر یا هاريکاريبيت، سالنامی ته مام بکه داکو هاريکارييا بیرئینانا بریکاردهری بکه ت کا که نگی دی ئه رکین خو ته مام که ن.

## رونشتنا ۴

### ئارمانجین رونشتنی:

۱. هه لسه نگانديین مایټیکرنی یین ماوه کی یین پرسیارناما هه لسه نگاندا نه نجامین دهرونی و پیداجونا گشتی (۵ خوله ک)
۲. پیداجونا بریځه برنا پېشکه فتي یا ئاریشان (۲۰ خوله ک)
۳. پیداجونا ده ستپیکرن، بهرده وامبونئ (۲۰ خوله ک)
۴. پېشکیشکرنا بهیزکرنا پشته فانییا جفاکی (۳۰ خوله ک)
۵. راهینانکرنا بریځه برنا په ستانا دهرونی (۱۰ خوله ک)
۶. دانانا ئه رکین راهینانی و بدوماهیک ئینانا رونشتنی (۵ خوله ک)

## ۱. هه لسه نگانديین مایټیکرنی یین ماوه کی یین پرسیارناما هه لسه نگاندا نه نجامین دهرونی و پیداجونا گشتی (۵ خوله ک)

هه لسه نگانديین پرسیارناما بریځه برنا نه نجامین دهرونی بده بریکاردهری ( څیرزنی هه لسه نگانديین ماوه کی; هه قېچي B), بهر سفین خو بکاردئین، بوراندنا چه ند خوله کین ده ستپیکری بو پیداجونا هفتیا بوری. پېشقه چونئ گه نکه شه بکه ل دور هر ستراتیجیه کی. پیداجونئ بکه وگه نکه شه بکه هر پرسیاره کا وان هه ل دور رونشتنا بوری.

پیداجونئ و گه نکه شا سه راهتیین وان هه ل دگل راهینانا بریځه برنا په ستانا دهرونی بکه د ماوی هفتیا بوری. ببینه خشتی "ئاماژه پیکرنین هاریکارکرنی" د رونشتنا ۱ دا بو بهر سفدانا هر زه حمه تیه کا وان هه ل.

## ۲. پیداجونا بریځه برنا پېشکه فتي یا ئاریشان (۲۰ خوله ک)

تیبینین رونشتنا ۳ بینه بو پیداجون و بهرده وامبونا بریځه برنا پېشکه فتي یا ئاریشان.

## ۳. پیداجونا ده ستپیکرن، بهرده وامبونئ (۲۰ خوله ک)

ل دهمی پیداجونا ده ستپیکرن، بهرده وامبونئ، ئه فین ل خوارئ بهرچاډ وهرگره:

- ئه گه بریکاردهری پلانا خویا چالاک ته مام نه کر، گه نکه شه بکه کا چ ئه و راوه ستاندينه ژ نه نجام دانا وی و ریکیین کو ئه و بشین زالبین ل سهر څی ئاریشی و ته مام کرنا ئه رکان ل هفتیین بهیت ( بو نمونه، پلان دانان بو ترخانکرنا دهمی بو رونشتنی و ته مام کرنا ئه رکان، ته مام کرنا ئه رکان دگل که سین باوه رپیکری بو هاریکارکرن وان د هزکرنا چاره سه ریین جیاوان دا و هوسا).
- گه نکه شه کرنا هر زه حمه تیه کی یان بهر به ستین روی بروی بوینی ئه وین گهوری کا چه و ئه و دی شین پلانین خویین چالاک ته مام که ن.
- بو بریکاردهرین هه می یان به شه ک ژ دارشتنا پلانا چالاک ته مام نه کرین، دهرنه نجامان گه نکه شه بکه. باخفه کا چه و ئه فان کارتیکرن ل گیلوی و باوهری بخوبونی کرییه و هوسا.

- پېداچونا ستراتيچيا دهسټپټکړن، بېردهوامبونۍ و برياردان ل سهر بريارېن نوی يان ټرکان ټوېن کو بريکاردهر دښت بکه ته دنافا هفتيېن خو دا يان بلندکړنا ژمارا جارېن بريکاردهر چالاکيان ټه نجام ددهت ټوېن بهری نوکه دهسټپټکړی ب ټه نجام دانا وان. هاريکارييا بريکاردهری بکه بو هه لېږارتنا زنجيره کا جياوازا جورېن ټه رکان و چالاکيان ( بو نمونه، نه بتنی هه می جورېن چالاکيېن چافدانا خويي).
- يی پښت راست به کو وان کويپيه کی ناميکا بېردهوامبونۍ، دهسټپټکړنۍ يی هه ( هه ټپټچي E).

#### ۴. بهيزکړنا پشته فانييا جفاکی ( ۳۰ خولهک)

ټارمانج:

- دابېنکړنا زانياريان ل دور گرنگيا هه بون و بکارټيانا پشته فانييا جفاکی يا باش.
- هاريکارييا بريکاردهری بکه بو نياسينا بکيماتی که سه کی يان ريکخراوه کی کو ژ کی ټو دښېن پشته فانيي و هريگرن.
- پلانی دانه کا چهوا بريکاردهر دښت پشته فانييا خوييا جفاکی بهيز بکه ت دگل هه لېږارتنا که سه کی يان ريکخراوه کی.

که له گ شويېن پشته فانيي هه نه.

— هه بونا هه قالان يان ټه ندامين خيزاني گوهداري و گروغه کرنا نيگه رانی و هه ستين که سي بکن، پتر کو پيټه ي پي نه که ن يان چ چافدانی بو نيشان نه دهن

— په يوه نديکرن ب ناژانسه کی ټوېن زانياريت پيدفي و گونجايي دابېن دکن و پشته فانييا که سان دکن

— وهريگرتنا هاريکاريي بو ته مام کرنا ټه رکان يان دابېنکړنا ريکان بو ته مام کرنا ټه رکان ( بو نمونه هاژوتنا وان بو جهه کی، قه رکرنا تشته کی ژوان و هوسا)

— بوراندنا ده می دگل يين ديتردا به ټي نه يا لازمه ټاخفتن ل دور ټاريشان ( بو نمونه پارغه کرنا خوارني)؛

— هاريکاريکړنا خه لکی ديت ( ده می ژيړنه که ين چافي خو بدهينه خو)

- خه لک هه ست ب پتر يا باوه ريي و هاريکاريي دکه ت ل دور سهرده رکرني دگل ټاريشان و ته نگافيان ده می پشته فانيي بو هه بيت
- ټاريشه دښين بهينه بريغه برن ده می خه لک پشته فانيي بو بکه ت
- پارغه کرنا ټاريشان دگل يين ديتر دبیت هاريکارييا وان بکه ت هه ست ب کيميا بارگرانيي بکن
- گوهداريکرنا ټاريشين خه لکه کی ديتر دبیت هاريکارييا خه لکی بکه ت کو هه ست بکن ټو نه ب تنی نه د ناژارکيشانی دا
- دبیت تو گوتنان پارغه بکه ي ټووا هزا پشته فانييا جفاکی به يروفاژی ليده که ت: بو نمونه، "ټاريشا پارغه کری ټاريشا نيغانه." "خوشيا پارغه کری خوشيه کا دوجارکيه؛ خه ما پارغه کری نيغ خه مه."

#### پيشکيشکړنا پشته فانييا جفاکی بو بريکاردهری

دبیت تو ناميکا بهيزکړنا پشته فانييا جفاکی نيشا بريکاردهری خو بده ي ( هه ټپټچي E) ل ده می شروفه رکرنا ستراتيچي.

بهيزکړنا پشته فانييا جفاکی دبیت رامانا وي تشتين جياواز بو که سين جياواز بيت. بو نمونه هنده که سان، ټانکو زهحه تبي و هه ستين خو دگل خه لکی وان باوه ری پي دهيت پارغه دکن. يان دبیت بتنی يا هاريکارييت بو بوراندنا ده می دگل هه قالان يان ټه ندامين خيزاني و نه ټاخفتن ل دور ټاريشان. بو يين ديتر، ټو دبیت داخاژي بکن بو بکارټيانا ژيده ران ژ که سين باوه ريپټکړی، وه ک ټاموير يان هه تا زانيني ژي کو پيدفييه بو کرنا تشته کی. و بو يين ديتر. هيشتا، دبیت رامانا وي په يوه نديکرن ب ريکخراوين جفاکی يان ناژانسان بن بو بدهسټفټيانا پشته فانيي. ټه شويېن پشته فانييا جفاکی دبیت که له ک بهيزين د کيمکرنا زهحه تبي و نه خوشيان دا. ټه ري هنده که ريک هه نه تو هز ده کی کو دبیت شبي پشته فانييا جفاکی خو بهيز بکه ي؟



هاريكارييا بريكاردهري بکه برياري بدهت ب چ ريکا درانن دفتن بو پشتهفانييا خو يا جفاکي بهيز بکن.

- بو نمونه ب پښا څاڅفتن دگهل کهسهکي، ب پښا وهرگرنا هاريكارييا پراکتیکی، وه کهرکنا تشتهکی، يان پهيوهنديکرن ب ټاوانسين ديتر يان ريکخراوين جفاکي.

ټهگر بريکاردهر نه يي پشت راست بيت ل دور بهيزکرن پشتهفانييا خو يا جفاکي، ههتا سهرهراي هندي ژي تو باوهردهکي کو ټو پښدي نه، دبیت ته بقتيت تو گهنگهشا في پتر بکي.

گهلک خه لک ههست ب نه پشت راستي دکهن سهارهت څاڅفتني ل دور ناريشين وان يان داخاکرن ژ بين ديتر بو هاريكاريي. ټهگرهک ټوهه چونکي ټوه دترسن کو ټوه دي بڼه بارگراني بو کهسين ديتر دگهل ناريشين وان. پترييا جاران ټهغه نه راسته. خه لک دي هه جار ناريشين خويين تاييهت پارقه دکهن ده مي گوليدبن کو هه فالين وان يي څاڅفتن ل دور ناريشا خو. يان دبیت ټوه داخازا هاريكاريي بخوازن بهرامبه. ټهغه چونکي ټوه هه فال ديسان يي رويبروي هه مان ناريشه يان بوي. کيم کو بتني کهسهک دي ل دور ناريشه بين خو څاڅفت يان بتني دي داخازا هاريكاريي کهت. دبیت ديسان گوليدبونا زهحه تيين خه لکي يا هاريكارييت کو تو هندهک بوچوان وهرگري بو بابتهين خويين تاييهت، بتاييه تي، ټهگر تو هزر بکي کو تو بتني يي رويبروي ناريشان بوي.



ټهگرهکي ديتر کو خه لک پشتهفانيي ژ بين ديتر وهرناگرن ټوهه چونکي وان کهسهک نينه باوهرديي پي بکن. ټهگر تو هزر بکي ته کهسهک نينه تو باوهرديي پي بکي، ټه پيکغه دشين پتر گهنگهشي بکين ل دور ديتنا کهسهکي کو تو باوهرديي پي بکي.

## پلاني دانه کا بريکاردهر دي چهوا پشتهفانييا خويا جفاکي بهيز نيخت

ده مي بريکاردهري ديارکري کو ب کيماتي کهسهک، ريکخراوهکا جفاکي يان ټاوانسهکا پشتهفانيي يا پتر فره مي کو وان هزکرن هه به بو وهرگرنا پشتهفانيي ژي، هاريكارييا وان بکه د ټهفتن ل خوراي دا:

- پلانهکا تام کا ټوه دي چ کهن ( بو نمونه پهيوهنديکرن يان سهره دانا کهسهکي). يي پشت راست به بو دابهشکرن في پلاني بو پينگافين بجويک، بين دهينه بريښه برن.
- برياري بده ل کيز روژي دي في چهندي کهن.
- پرسرياري ژي بکه ټوه دي چ بيژنه وي کهسي يان ټاوانسي يان ټوه دي دگهل وان چ کهن ( بو نمونه دگهل وان باخفه ل دور ناريشين پراکتیکی و ټهغه چ ههستي بو وان چيدکهت، ل دور کهتنا وان بو ناف بريښه برنا پيشكهفتي يا ناريشان، ل دور ناريشين ديارکري ټووي تو کاري ل سهر دهکي دگهل بريکاردهري د رونشتني دا). دبیت تو ده مي بو بريکاردهري ناماده بکي بو دوباره گوهداريکرن کا ټوه دي چ بيژنه کهسهکي يان ريکخراوهکي).

## ۵. راهينانکرنا بريښه برنا پهستانا دهروني (۱۰ خولهک)

راهينانين بهين هه لکيشانا هيدي دگهل بريکاردهري راهينان بکه. هاريكارييا وان بکه بو زالبون ل سهر هه ناريشه يهکا وان هه ب في تهکنيکي ل ده مي راهينانکرني ل سهر مهزاختنا خويا تاييهت ( بو نمونه، بالکيشان ل سهر بهين هه لکيشاني ژ گهدهي، بالکيشان ل سهر بهين هه لکيشانا هيدي و هوسا).

## ۶. دانانا ټهريکين راهيناني و بدوماهيك ئينانا رونشتني (۵ خولهک)

بريکاردهري هان بده بو ټه نجام دانا پلانا بو بريښه برنا پيشكهفتي يا ناريشان، دهستپيکرن، بهرده وامبونا چالاکيې وان و پلاني چالاکيې بهيزکرن پشتهفانييا خويا جفاکي. يي پشت راست به کو وان هه مي ناميلکين دابهشکرين ل سهر بريکاردهران بين ههين بو هه مي ستراتييجييان و بکارئينانا سالنامي ټهغه ژي دي يا هاريكارييت بو پلان داناني ل ده مي ټوه فان چالاکييان ټه نجام دهن.

## رونشتنا هی

### ټارماډجین رونشتنی:

۱. هه لسه نگاندين مایټیکرنی یین ماوه کی یین پرسپارنا هه لسه نگاندا نه نجامین دهرونی و پیداجونا گشتی (۲۰ خولهک)
۲. گه نکه شه کرن و فیزکرن کا چه وای بپاشی مینی ( ۲۰ خولهک)
۳. هزکرن چه وانییا هاریکاریکرن یین دیر (۲۰ خولهک)
۴. به ریخوه دانا پاشه روژی (۱۵ خولهک)
۵. بدوماهیک ټینانا رونشتنی و پروگرامی (۵ خولهک)

## ۱. هه لسه نگاندين مایټیکرنی یین ماوه کی یین پرسپارنا هه لسه نگاندا نه نجامین دهرونی و پیداجونا گشتی (۲۰ خولهک)

هه لسه نگاندين پرسپارنا بریځه برنا نه نجامین دهرونی بده بریکارده ری ( ډیرزنی هه لسه نگاندين ماوه کی؛ هه ډیجی B)، به رسقین خو بکار دینن، بوراندا چه ند خولهکین ده ستپکی بو پیداجونا هفتیا بوری. سه هاتیین وان یین ته مام کرنا پلانین خویین چالاک بو هر ستراتیجیه کی گه نکه شه بکه. پشت راست بکه کو تو هندهک ده می زیده بو پیداجونا بهیزکرن پشته ټانییا چاکی بورینی، وهک کو نه ټه بتنی هاتییه نیایسن د رونشتنا بوری دا. پیداجونی بکه وگه نکه شه بکه هر پرسپاره کا وان هه ل دور رونشتنا بوری.

## ۲. پیشکیشکرنا ب باشی مان ( ۳۰ خولهک)

ده ستپیکه ب پروزیاهیکرنا و په سن کرنا بریکارده ری خو بو به شداریکرن د بریځه برنا پیشکته فنی یا ټاریشان دا:

وهکی تو یی ټاگه دار، نه ټرو رونشتنا مه یا دوماهیکیه و من دقیت نه ده ستپیکه پروزیاهییا وه بو گه هشتنا فی قوناغی بکه م. وه گه لهک ویره کی و ټیکوشان نیشان دا بو ټاخفتنی لدور هندهک مژارین ب زحمهت و وه رویروبیونا وان کر. تو چه واهست ده کی کو نه ټه دوماهیک رونشتنه؟ نه ری جهه هیه ته هزده کی کو یی باشر لیهای هه ژ ده ستپیکرنا بریځه برنا پیشکته فنی یا ټاریشان؟ چ ل دور جهین باشر لیته هاتین؟ نه ری ته چ هز هه نه ل دور کا تو دشیی چ بکه کی کو هه ول بده ی وان جهان باشر لیته کی؟



### خالین سهره کی پیکه مین ژ:

- بریځه برنا پیشکته فنی یا ټاریشان وهکی فیربونا زمانه کی نویه – پیدقیه تو هر روژ راهینانی بکه ی نه گره ته بقیت تو ب ره هوانی باخقی.
- هندی تو ستراتیجیین بریځه برنا پیشکته فنی یا ټاریشان راهینان بکه ی، هر دی مینییه باش.
- نه گره تو رویروی بارودوخه کی بزه حمهت بوی د پاشه روژی دار، دی ته ده لیقه یه کا باشر هه بیت بو بریځه برنا وی بپاشی نه گره ته راهینانا ټان ستراتیجیان بشپوه یه کی ریکخستی نه نجام دان.
- بریکارده ران هه می زانیاریین پیدقی هه نه بو بکارینان ستراتیجیین بریځه برنا پیشکته فنی یا ټاریشان ل سهر مه زاختنا خویا تاییهت.
- هندهک جارن دانانا بیرټینان ستراتیجیین بریځه برنا پیشکته فنی یا ټاریشان دانیینه ل دهرویه ریڼ مالا که سه کی دبیت یا ب مفا بیت ( تو دشیی بریکارده ری داخا بکه ی بو پیشنیار کرنا هزان ل چه وانییا نه نجام دانا فی هزری.
- گه لهک بریکارده ر دی رویروی ټاریشان بن د پاشه روژی دا.

بريكاردهرى هان بده بو بهرده وامبون راھتېنانكرنا ستراتيحيان دا بياشې بمېن. دبېت تو ده سټېپېكهى پرسيارى ژ بريكاردهرى بكې كو هزر ل دور كا ټو چ بگه دا بياشې بمېن. ديسان تو دشېي بالكيشاني بگه يه سره بريكاردهرى كو وان نامېلگه يېن هېن، كو دشېن بكارېين بو بېرېنانا خو بو ستراتيحيان ( هه ډېچې E ).

بو نمونه:

لوما، ټم دى نوكه ټاخډېن ل دور چه وانييا كو تو دشېي بمېنې باش پشټى بدوماھيك ټينانا برېښنه پېژننه يا نارېشان. ټرى ته چ هزر هه نه ل دور كو تو دشېي چ بكې دا بمېنې باش؟

نمونه يه ك كو دبېت پتر يا ديار بېت ل دور كا بريكاردهر دشېت چ بگه دا بمېنې باش:

ټه هزر دكېم هزېكېم كو برېښنه پېژننه يا نارېشان وهكى فېرېونا زمانه كى نويه. من راھتېن راتيا وې كر بو فېرېونا هندك ستراتيحيان كو هاريكاريا وې بگه د سره دهرېكرنى دگه ل ټارېشه يېن جياواز د ټيانا وې دا. بټنى هز ژ فېرېونا زمانى نوى بگه، دگه ل هندى، پېدډييه تو هه روژ راھتېناني بكې ټه گهر ته بډيټ تو ب رهوانى باخډى. ب هه مان رېك، ټه گهر ته راھتېنانا ټان ستراتيحيان كر هندى دشېان دابېت وهكى هه جار دى ته دهليفه يه كا باشتېر هه بېت بمېنې باش. ديسان، ټه گهر تو رويېرو بارودوخه كى بزه حمت بوى د پاشه روژى دا، دى ته دهليفه يه كا باشتېر هه بېت بو برېښنه پېژننه يا نارېشان ټه گهر ته راھتېنانا ټان ستراتيحيان بشپوه يه كى رېكخستى ټه نجام دان.

چ تشټېن جادويى نېن ل دور ډى مايتېكرنى، تو فېرى هه ميان بوى، تو دشېي ب جېبېنى د ټيانا خودا بو خو. تو هاريكارى خويى تايبه ټى نوكه. و ټه گهر تو پېدډى هه هاريكاريه كى بوى ل دور چه وانييا بكارېينانا ټان ستراتيحيان ل بېر خو بېنه. ټه ټو نامېلگه يېن هېن تو دشېي بزډى ته ماشه بگه يې. دبېت ته بډيټ تو وان وېنان يان تشټه كى دېتر دانېه دهرېرو بېن مالا خو دكو د هاريكار بېن بو بېرېنانا ته ب تشټېن تو فېرېوى. هندك خه لكى ټېبېنى يېن هه لاوستېن ب ديوارېن خوقه يان يېن دانايېنه جېه كى دمالى دا كو ټو پترېيا ده مېن خو ل وېرى دېورېن لوما ټه چ جارېان ټان ستراتيحيان ژ بېر ناكله.

هندك دهمى بورېنه پاشان باخډې ل دور كا بريكاردهر بشپوه يه كى ده سټېشېانكرى دشېت چ بگه ټه گهر ټو رويېرى رودانه كا ب په سټانه كا دهروني يا دټارېون يان هه سټېن نه رېنى د پاشه روژى دا بوى. دهليفى بده بريكاردهرى دا بېژېنه ته كا وى هز ل سره چ هه يه بگه ل ده سټېنكى. هاريكاريا وان بگه ب وردى وه سفا چه وانييا به رسفادانى بگه هندى دشېان دابېت ( پرسيارا وان بگه بو پېشنياران ل دور رېكېن كو ټو دشېن پشته فانييا خو يا جفاكى باشتېر لېبگه، پتر ژ گوتنى بټنى، " ټه دى پشته فانييا خويا جفاكى بهېژ ټېخم).

ټه ډه نيا نه گشتېيه كو بريكاردهر رويېرو بېونا زه حمتيان د پاشه روژى دا دبېت. تو چ هزر دكې كو دشېي بكې جارا بهېت دهمى رويېرى بارودوخېن بزه حمت دېي يان هه سټكرنا ب ټېبېنېن نه رېنى بو جارا دويى؟ ( نمونه يېن گرېداى ب بريكاردهر يغه بده، بو نمونه. ژ ده سټ دانا كارى، دټېرېون دگه ل هه فېشكى، هه سټكرن ب نه خوشيى و هوسا).

### ۳. هزركنا چه وانييا هاريكارېكرنا يېن دېتر ( ٢٠ خوله ك)

بو گه لك بريكاردهران، ديسان دبېت يا هاريكار بېت تو پشټ راست بكې كو ټو فېرى هه ر ټيك ژ ستراتيحيان بوېنه ټو وېن ته فېرېكرېن. بكارېينانا نمونه يان د هه ډېچې F دا. داخازى ژ بريكاردهرى بگه هزا بگه كو هه ر ټيك ژ وان خه لكان كو هډالېن نېژېك بون و هزان بگه ل دور كا دى چ ستراتيحي پېشنيار كېن كو هه ډالېن وان ټه نجام بدهن. ټه گهر بريكاردهرى دېت ټه ډه يا بزه حمت، بكارېينه وهك دهليفه بو فېرېونا وان كا چ ستراتيحي دى يا گونجاي بېت دگه ل ټارېشه يان. ټه گهر بريكاردهرى ډييا باخډيټ ل دور هه ډالېن درست ټو وېن رويېرى نارېشان دېن، نمونه يا وان بكارېينه ل شويى.

ئەو ئەم نوکه پېځفە دىڭ كەين پېځفە كاركرنه وەك ھاريكار، لەوما تو دشتى ھەست ب باوەريى بکەى کو تو فېرى ھەمى ستراتيحيان بوى د بريڤەبرنا پېشکەفتى يا ئاريشان دا. دەمى ئەو يا باش بو بكارئىنانى. لەوما، من ھندەك نموونەيىن ھەين ل دور كەسەن جياواز ل فېرە و من دقتى تو ھزر بکەى ئەفە ھەڤال يان ئەندامەكى خېزانى يى نېزىكى تەنە. دەمى من نموونە خواندى، ئەم دى ھندەك دەمى بورين ب ئاخفتنى ل دور كا تو دى چەوا ھاريكاريا وان كەى سەرەدەريى دگەل ئاريشين خو بکەن بكارئىنانا ھەر ئىك ژ فان ستراتيحيان تو فېر بوى. (نموونە يا ئىكى بخوينە د ھەڤىچى F دا).



تو دشتى ھندەك پېشنياران دورست بکەى وەك كو ئەوین تو فېر بوى دبیت پتر دھاريكار بن بو وان؟

#### ٤. بەريخوھەدانا پاشەروژى ( ١٥ خولەك)

##### ئارمانچ:

- ھاريكاريا بريكار دەرى بکە خو بو پاشە روژى ئامادەبەت.
- ھاريكاريا بريكار دەرى بکە پېداچونا ئارمانچين نە ھاتينە بدەستفەئىنان بکەت يا ئاريشين نە ھاتينە باشتەر لېكرن د بريڤەبرنا پېشکەفتى يا ئاريشان دا.
- ھاريكاريا بريكار دەرى بکە ھزر د چ رىك دا ھەزكرن ھەيە پاراستنى د باشتريونى دا بکەن ( ب رمانەكا ديتەر، نافئين ئارمانچين ديتەر).

ل دومايكى، من دقتى پېچەك دەمى بورين ب ئاخفتنى ل دور چەوا دبیت تو بەردەوامى بو رايئانكرنا ستراتيحيان تو فېرى د بريڤەبرنا پېشکەفتى يا ئاريشان دا بو بدەستفەئىنانا ھندەك ئارمانچان كو دبیت تە ھەبن. ئەرى نوکە چ ئاريشە ھەنە تە دقتى سەرەدەريى دگەل بکەى د ماوھەيەكى كورت دا دگەل ئىك ژ فان ستراتيحيان؟



ئەگەر بريكار دەرى زەحمەتى ديتن د پېشکەشكرنا ھەر ئارمانچەكى دا يا ئاريشەكى دا ئەوین ھەز دكەن سەرەدەريى دگەل بکەت، دبیت تە بقتى بزفرى لىستا ئاريشەيىن رەسەن ژ ھەلسەنگاندنان.

لەوما، ھزكرن ل دور قى ئاريشى، ئەرى چ ئىكەم تشتە كو دبیت د شيان دابیت تو بکەى بو چارەسەركرن يا كىمكرنا ئاريشى؟ كەنگى تو دشتى قى چەندى بکەى؟



ھاريكاريا بريكار دەرى بکە بو پېشفەبرنا پلانا خويا چالاك- ب واتايەكا ديتەر ئەو دشتين دەست ب چ بکەن كو بەردەوامىن بو باشتكرنا بەختەوھرييا خويان بريڤەبرنا ئاريشين خو.

#### ٥. بدوماھيك ئىنانا رونشتنى و بريڤەبرنا پېشکەفتى يا ئاريشان ( ١٠ خولەك)

بو بدوماھيك ئىنانا بريڤەبرنا پېشکەفتى يا ئاريشان، سوپاسى و پېروناھيا بريكار دەرى بکە بو جارا دووى. ھيڤيا بەختەكى باش بو بکە دگەل باشبونا وان و بېرا وان بىنە كو بەردەوامىن ل سەر كاركرنا ستراتيحيان خو. ئەم پېشنيار دكەين تو ديڤچونا بريكار دەرى بو ماوى چەندىن ھەيفان رىكبيخى بو پشكنينى ل دور پېشفەچونا وان. دبیت يا ھاريكار بيت تو پشكنينى د وى خالى د ا بکەى كا بريكار دەر پلانى دانيت بو وارگوھارتنى يان دەرکەفتن ژ دەقەرى.

### چیه نه کهر بریکاردهر پېښفه نه چو ل دومامیکا مایتنکرنی؟

- دفتت تو پېښفه چونا بریکاردهری دگهل سهرپه رشتی گه نکه شه بکې. نه گهر ته و سهرپه رشتی ته بریار دا کو بریکاردهر باش پېښفه نه چویه د رونشتنا هئ دا ( ټانکو. هه بونا پیچک یان چ گهورین نینن د نارېشین هستی دا، وهک گپول، دلته نگي یان په ستانا د هرونی)، گه لهک هه لېزارتن یین هه ین تول به رچاډ وه رگری ل خواری ببینه. تو یان سهرپه رشتی ته بریاری بدهن یان (a) دناقه را رونشتنا ۴ و هئ دایه یان (b) پشتی ته بریکاردهر دیتی د رونشتنا هئ دا.
۱. ل سهر بنه رته گه نکه شئ دگهل سهرپه رشتی خو، تو دکاری بریکاردهری هان بدهی ل سهر بهردوامیونا راهینانن ستراتیجیین برېځه برنا پېښکه فتي يا نارېشان بشپوهیه کی سهر به خو و ریژکرن کو ل دویف بچن د دهمه کی ریځکستی دا ل پاشه روژی ( ټانکو سی هه یف ل دویف رونشتنا هئ) نه فقه دهیته پېشنیارکرن بتنی نه کهر نه خوشیا بریکاردهری نه یا دژوار بیت و وان چ هزرنن خوکوشتنی نه بن.
۲. ل سهر بنه رته گه نکه شئ دگهل سهرپه رشتی خو، تو دکاری بریکاردهری خو ئاراسته بکې بو ( میشکی) شاره زایی ساخله می بو هه لسه نگاندن و چاډیرییه کا زیده تر. نه فقه دهیته پېشنیارکرن بو بریکاردهری نه خوشیه کا دژوار هه ی و نه وین هزر یان پلانا خوکوشتنی هه ی ل دومامیکا برېځه برنا پېښکه فتي يا نارېشان یان د سی هه یقین چاډیرییکرنا هه لسه نگاندن دا. نه فقه دهیته پېشنیار کرن نه گهر بریکاردهر باشتر ل هات د برېځه برنا پېښکه فتي يا نارېشان دا به ل بتنی گهورینه کا بچوک د نه خوشیا واندا چیبویه .
۳. ل سهر بنه رته گه نکه شئ دگهل سهرپه رشتی خو. تو دکاری رونشتننن زیده تر یین برېځه برنا پېښکه فتي يا نارېشان پېښکېش بکې، بکارئینانا هه مان ستراتیجی، بو نمونه، نه و بریکاردهری وهخته کی زیده تر دیت داکو هه ست ب ئارامییی باوهریی بته بینیت وهک که سکه کی هاریکار و ده ست ب باشتر بونی بکه ت د رونشتننن بهتت دا دبیت مفایی ژ فی هه لېزارتنی وه رگریت.



## بریځه برنا پیښکه فتي یا ئاریشان

هاریکارییا دهرونی یا تاکه که سی بو پیځه هشتین ژلای ههستیځه دنالین دنافا جفاکین رویبروی ته نگافیان بوین



کومیسیونا بالا یا نه ته وین ئیکگرتی بو کاروبارین په نابهران