

سوود و زیانه‌کانی (نایپاد) ن مندانان .. □□□□ □□□□



شورشی ته‌کنولۆژیا و شه‌پۆله‌کانی داهینان درێژهیان هه‌یه و ناوه‌ستن .. رۆژ له دواى رۆژ ده‌زگای نه‌لیکترۆنى سه‌یر و سه‌مه‌ره‌تر دروست ده‌کړین و دینه کایه‌وه، نه‌م داهینانانه‌ش له هه‌موو بۆراکاندا گۆرانکارییه‌کی ریشه‌ییان له ژيانماندا کردوون .. ناسانکارییه‌کی زۆریان بۆ کردوون، بۆ نه‌وه‌ی به ناسانی و به خیراییه‌کی زیاتر نه‌رکه‌کان و کاره‌کانمان راپه‌رینین و نه‌جامیان بده‌ین .. له راستیشدا ته‌کنولۆژیاى تازه که‌لینیکی گه‌وره‌شی خستۆته نیو خه‌لکییه‌وه ده‌توانین زۆر به ناسانی نه‌م راستیه له خیزانیک و له مالنیکدا به‌دی بکه‌ین .. ده‌بینین هه‌ره‌یه‌که له نه‌ندامانی خیزانیک ته‌له‌فۆنى تایبه‌تى خۆی به‌ده‌سته‌وه‌یه و نوقمى تایبه‌تییه‌کانى خۆی بووه □ ناگای له‌وانى تر نییه .. له نه‌م‌رۆدا نه‌م دیارده نه‌رینییه مندا‌له‌کانیشیانى گرتۆته‌وه .. مندا‌لانی‌ش یا خه‌ریکی نینته‌رنیت یا یارییه لێزه‌رییه‌کان یا بوونه به‌خواه‌نى ده‌زگای نایپاد .. پێ به‌پێ دایک و باوک و خوشک و براکانیان، نه‌مانیش به هه‌وه‌سى خۆیان، گه‌شت به‌ یارییه‌کان و به‌بابه‌ته هه‌مه‌جۆره و هه‌مه‌رنگه رهن‌گاوه‌رنگه‌کانى نایپاته‌کانیاندا ده‌که‌ن و، زیاتر له‌ گه‌وره‌کان تێیدا قه‌لبوونه‌ته‌وه و باشت‌ریش له‌وان به‌کارى ده‌هێنن .. دالان هێنده هۆگرى نایپاد بوونه، نه‌ وه‌کو ناران پێکه‌نینى شیرین و، زاق و زیق، نه‌ زریک و هۆر و، نه‌یاری خوش و راکه و وه‌ریان ماون .. نه‌ وه‌کو جارن به‌ لای بووکه‌له‌کانیان و به‌ لای پاسکیله‌کانیان □□□□ .. نه‌ وه‌کو مندا‌لانى پێش خۆیان تامه‌زروى ئۆیگرتنی چیرۆک و نه‌زیله خۆشه‌کانى باپیره و داپیره گیانن .. نایپاد و نینته‌رنیت گۆشه‌گیر و ته‌نیاویستی کردوون و، هه‌موو کاتیکی لێیان داگیر □□□□□□، ته‌نانه‌ت تووشی که‌م نووستن و خه‌وزرانیشى کردوون.

(نایپاد) ده‌زگایه‌کی ته‌کنولۆژى تازه‌ی زیره‌که، قه‌واره‌یه‌کی بچووک و گونجاوى هه‌یه □ هه‌ل‌گرت و به‌کاره‌ینانى ناسانه □ به‌ په‌نجه به‌کارده‌هێنریت .. له نه‌م‌رۆدا نه‌گه‌ر نه‌لێم هه‌موو مندا‌لانى ولاته پێشکه‌وتووه‌کان، نه‌وا به‌شى هه‌ره زۆرى مندا‌له‌کانیان خاوه‌نى نایپادن و نایپاد بووه به‌ پێویستییه‌کی گرنگیان □ به‌ به‌شیک له‌ ژيانیان .. نایپاد ده‌زگایه‌کی یاری و فیرکارییه، مندا‌لان له‌ رێی نایپاده‌وه ی گه‌لى یاری و زانست و زانیاری هه‌مه‌چه‌شنه ده‌بن .. له ولاته پێشکه‌وتووه‌کان □، نایپاد وه‌کو هۆیه‌ک بۆ فیرکردن و په‌روه‌رده‌کردن □□□□□□□□ سوودیکی زۆریان لێبینیوه .. خه‌ریکه نایپاد جێی په‌رتووکه‌کانى قوتابخانه‌ی بنه‌ره‌تى بگرێته‌وه .. هه‌ر قوتابییه‌ک ده‌بینی نایپادی خۆی هه‌یه‌وه و له جێبه‌جێکردنى نه‌رکه‌کان □□□□ ی و، وانه‌کانى قوتابخانه‌دا تا راده‌یه‌کی زۆر سوود له نایپاد وه‌رده‌گریت.

ئايپاد ھەروەكە ئىنتەرنىت، دەزگايەكى دوو لايەننىيە .. سوودى زۆر باش و، زىانى مەترسىدارىشى ھەيە .. دەكەۋىتە سەر چۆنىيەتى بەكارھىنانى، گەر مندالان بە باشى بەكارى بەنن، سوودىكى ناياب و گرنكى دەبىت، گەر ھاتوو بە خراپىش بەكارى بەنن، زىانىكى مەترسىدارى لەسەر ئەمىرۇ □ داھاتوشىيان دەبىت .. لەوانەشە مندالانى ساۋىلكە، ھەست بە زىان و مەترسىيەكانى نەكەن.

دەزگاكانى تەكنۇلۇژىيا، بە نايپادىشەۋە، ھەرچەندە سەير و سەمرەشبن .. بىگومان لە داھىنان و لە دروستکردنى زادەى بىر و ھۆش و دەستى مەۋقن .. ھە □ مەۋقىش دروستى كردوون و بەرنامە و بابەتەكانى بۇ دارشتوو □ نەگىنا نەم □ زگايانە شتى نەفسووناۋى و خەيالى نىن .. كۆد و جەھو و كۆنترۆلىان ، دەستى مەۋق دايە ، چۆن بىەۋىت و ئارەزوو بكات بەھو شىۋەيە بەكارىيان دەھىنى □.

ئەۋەش دىمەنىكى سىروشتىيە، كە مندالىك دەبىنن نايپادىكى بە دەستەۋەيە و، زىرەكانە بە كارى دەھىنىت .. سەيرى قىدىۋكانى دەكات و، جۆرەھا يارى لەسەر دەكات .. بەلان □ □ □ □ يەرانى ئىمە لە خراپى بە كارھىنان و ئالوودەبوونى مندالانە لە بەكارھىنانى نايپاد .. مندالان ناتوانن كۆنترۆلى خۇيان بىكەن .. رۆژانە زىادەروۋى لە ماۋەى بەكارھىنانى نايپاد □ دەكەن و .. گۆشەگىر و مات دەبن و ئاگايان لە دەورو بەرەكەيان نەمانى .. نايپاد لە زۆر روۋە بە ئەرىنى و نەرىنى ارى تىكردوون.

چۆن دەزانن كە مندالەكانتەن ئالوودەى نايپاد بوونە ؟

كە مندال ئالوودەى نايپاد بىي و، بىت بەشنىكى سەردەكى لە ژيانى □ .. ھەر وەكو چۆن جگەرەكىشى □ □ □ □ □ □ □ □ ، زۆر زەھمەتە بەبى جگەرە نارام بگرنىت و لە بىرى خۇى بباتەۋە .. بەم شىۋەيەش مندالى ئالوودەبوو بە بەكارھىنانى نايپاد، گەر بەكارھىنانى لى قەدەغەبىكرى □ □ □ □ □ □ □ □ خۇلانى پىدەكەۋىت. نەمانەى خوارەۋە، بە كورتى ھەندىكن لە نىشانەكانى مندالانى ئال □ □ □ □ □ □ □ □ بە بەكارھىنانى نايپاد : □ - مندالانى □ □ □ □ □ □ □ □ بە بەكارھىنانى دەزگاي نايپاد بەبى نايپاد □ ھەست بە دلەراۋكى و خەمبارى و ئائارامى و دلەنگى دەكەن .. گەر بەكارى بەننىتەۋە يەكسەر ھىور و نارام دەبنەۋە . □ - بەراورد بە جاران كە لە ماۋەيەكى كەمدا خۆشئوود دەبوون لە ئىست □ □ □ □ □ □ □ □ ماۋەيەكى زياتر پىدەچىت. □ - بايەخ بە يارى و بە چالاكىيەكانى پىشوو □ □ □ □ □ □ □ □ كە پىشتر چەژ و خۇشيان لىيان □ □ □ □ □ □ □ □ . □ - بۇ ئەۋەى لە كىشەكانى و ھەستە نەرىنىيەكانىيان رابەك □ بۇ نمونە گەر لەگەل خوشك و برا و ھاورىكانى □ □ □ □ □ □ □ □ ھەرايان بوۋىت، خۇيان گىل دەكەن □ □ □ □ خەرىكى بەكارھىنانى نايپادەكانىيان دەبن. □ . ھەۋلەدەن بە دزى دايك و باۋكىيانەۋە □ .. دوور لە چاۋدىرىكردنىان نايپادەكانىيان بەكاربەنن.

وودەكانى نايپاد بۇ مندالان :

□ - نايپاد ھۆيەكى باشە □ بۇ ئىركردن و ئىربوون و پەروەردەكردن □ وەرگرتنى زانست و زانىارى.

[illegible]

٦- شیۆدی ئایپاد و ئاسانی هه‌لگرتن و به‌کاره‌ینانی، زۆر گونجاوه بۆ ئه‌دالانی خاوه‌ن پێداویستییه تاییه‌تییه‌کان، به تاییه‌تیش بۆ ئه‌و مندالانه‌ی که کێشه‌ی جوولانه‌وه‌یان هه‌یه.

۷- نایب‌د یار مه‌تید هر یکی باشی مندا لانه] بۆ فێر بوونی زمان و بۆ شار ه‌زاییه‌کی زیاتر له زماندا.

□ **نایب‌د چەژێ هونەری بە منداڵان دەبەخشیت .. چەندین گۆرانی خۆش لە نایب‌دەووە فێردەبن.**

☐ روشنبیری ئەلیکترۆنی زۆر گرنگە، ☐ کە چاوی منداڵان دەکاتووه و نابێت لەدیش نابن ☐

له جبهاندا چي هليه .. مافي خوشيانه كه له رهوتي پيشكهوتن و[له سهردهمهكهيان دوانهكهون.

۱۰- به‌کارهینانی ئایپاد له کۆمه‌ڵدا ب‌لاوبۆته‌وه، بۆیه ئایپاد بووه به پ‌یوستیه‌کی منداڵانیش، پ‌یوسته له پرۆگرامه‌کانی خوێندندا داب‌نریت و، کادری شاره‌زاش ف‌یریان ب‌کات به دروستی به‌کاری بهێنن.

یانه‌کانی ئایید بۆ مەداڵان :

پسپووری چارهسەری سەروشتی، خاتوو (لورنا تایلۆر) دەلی: "شیوازەکانی ژبانی نوێ و، بە زۆری بەکارهێنانی تەکنەلۆژی، کاریگەرییەکی زاینەبەخشیان لەسەر تەندروستی و ماسوولکەکان و نێسکەکانی مەدالان ھەیە. گەر لە نێستادا لە قوتابخانە و لە مائەوەدا چارەسەر نەکەین، لە ناینەدا کارگەرییەکی درێژخایەنیان لەسەر مەدالان و کۆمەڵگا □ دەبێت. بۆیە زۆر پێویستە کە خۆی تەندروستیان پێبەخشین"

دهرووناسی بهریتانیش، دکتور (ریتشارد هاوس) پوره وانه بیژان له زانکوی (وینشیستر) دهلئ: "دانی ناپیاد به منډالان، دهگاته ناستی به خراپی رفتارکردن له گه‌نیاندا" دریځی پی‌ده‌دا و دهلئ: "دهزگا زیره‌که‌کان .. زیانیکی زور به منډالان ده‌گه‌یه‌نن، پی‌ویسته له‌سهر دایکان و باوکان وریاین له‌وهی، له گه‌شه‌کردنی منډالاکانیان رو به‌رووی کاره‌سات بیټه‌وه"

□- زیاده‌روی و نالوده‌بوون له به‌کاره‌ینانی نایید، که به هوی په‌نجه‌وه به‌کارده‌هینریت .. ده‌بیته

هۆی لاواز بوونی ماسوولکه ورده کانی دهست و پهنجه کانی مندان که پښوستان پښان ههیه بو گرتی پښووس و نووسین له سهر کاغز .. له وانه شه له داهاتووندا پهنجه کانیان بیهیز و لاوازين.

۱- له نه‌نجامي وردروانين له خاليك و، كارتيكردني نهو تيشكانه‌ي كه له پهرده‌ي نايياده‌وه بهر

ی مندالان دهکمون .. چاوهلک یان سووره وهبن و، نهسرینیان وشک دهکات و ووچاری چاوتیشه و، پرتهپرتی چاو دهبن و، ناچار ین که چاوتیلکه ی پزیشکی بهکار بهینن.

□- له نهنجامی زور دانیشتن و خوچه مانه وه و مل لارکردنه وه به دیار ناپیاده وه بق ماوهیهکی زور .. لهوانهیه دهمار هکانی ملی مندالان □ □ □ □ □ □ .. پشتیان نازاری بییت و کوورین و .. ملیان لارییت. □□ ناپیاد ناریگه ی لهسهر پهرده ی پارسنتی میشکی مندالان ههیه]، ونکه میشکی مندالان، دوو هینده ی میشکی گهوره کان تیشکهکانی (میکرووایف)، همزیت] که له ناپیاده کانیه وه بلأوده بنه وه. □□ پیاد مندالان خاو ته مهل دهکات، ناره زووی ههلسان و چالاک و وهرزشکردنیان نامینی .. ههر به دانیشتنه وه و لهگهل بهکار هینانی ناپیادا، شتی زور دهخون و قهله وهبن و کیشیان زیاد دهکا □□ ه هوی کیش زیاد بوونه وهش، تووشی چهند نهخوشیهک دهبن.

□□ مندالان که ماوهیهکی زور به بهکار هینانی ناپیاد بهسهردهبن □□□□□□، خویندنه وهیان لاوازه بی و، وهکو پیویست وانهکانیان ناماده ناکهن و، گویش نادهن به جیه جیکردنی نهکرهکانی قوتابخانهیان. □ تووشی خهوزران و نالوزی و کهم نووستن دهبن .. وهکو پیویست نانوون، چونکه دهیانهویت زورترین کات و تاشل و کوت و بیزاردهبن .. به ناپیادهکانیان یاری بکهن .. نه مهش کاریگه ریهکی خراپی لهسهر تهندروستی و هوش و بیرکردنه وه و وهبیر هینانه وهیان ههیه .

□- دووچاری گرژی و تووره بی و دلهراوکی و ههلهچوون دهبن و به رهقی و وشکی وهلام دده نه وه. □□ مندالان له نهنجامی سهیرکردنی نهو یارییه توندوتیز و نه رینیانه ی که له ناپیادا سهیریان دهکهن و، سههرسامی پالنهوانیتی کاراکتهر هکانیان دهبن] ههندی رهفتاری نه رینی لئی □ سهههلهدهبن، وهکو : ههراگیزی و دهستوه شاندن و زورانبازی و کهله رهقی و ملهوری و، ... هتد . پاراوبوونیان بهم رهفتارانه و، بههجهسته بوونیان له بیر و هوشیاند □ کاریگه ریهکی خراپیان لهسهر □□□□ تاره هکانیان ده بیت، دهبین به گژی خوشک و براکایی □ و هاویریکانیاندا دهچن □ .. یاخی و بهلهسه دهبن و .. له رووی دایک و باوک و ماموستاکایی □ ههله دهگه رینه وه .. پینشلی یاساکانی قوتابخانه دهکهن.

□□□□ بهشیکی زوری مندالان له نهنجامی نالووده بوونیان به بهکار هینانی ناپیاد .. تووشی گوشه گیری و خه مباری و کهمدووی بوونه .. لهگهل خیزانهکانیادا، نایه نه سهه خوانی پیکه وه ناخواردن. □□۱- ناپیاد هۆکاریکه بق لاوازکردنی په یوهندییه کومه لایه تییه کان .. په یوهندییهکانی نیوان خهلی لاوازهکات .. مندالانیش وهکو جارن چالاکیان نییه و، یاری و وهرزشی به کومه ل ناکهن. □□□- لهوانهیه نالووده بوون به بهکار هینانی ناپیاد و نینته رنیت .. هۆکار بیت بق تووشبوون به چهن دین نهخوشی مهترسیدار □ وهکو : شیرپه نجه، ههوکردنی میشک، ژانه سهه، ما دوو بوونی دهمار هکان، نهخوشیهکانی پیست، چاوکزی، پشتکو □ ری، مل لاری، چهن دین نهخوشی دهروونی ، ... هتد.

ههنگاههکانی که مکردنهوهی ئالوودهبوونی مندال به ئایپاد :

ناکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکی مندالان، ئەوهیان رادهسپاردوه، که مندالانی تهمهن له دوو سال کهمتر نابیت له بهردهم پهردهی تهلهفزیۆن و ئینتەرنیت و ئایپاد دا کات بهسهر بهرن، خو ئەگەر پیوستیش بکات، نابیت له () بۆ () خولهک زیاتر بمیننهوه . بهلام مندالانی تهمهن سهرووی دوو سالان، پیویسته رۆژانه له () کاتژمیر زیاتر ابیت دهزگاکانی تهکنۆلۆژیا (ئینتەرنیت، ئایپاد) بهکار بهینن .. دایکان و باوکانی دلسۆز و میهرهبان : مندالهکانتان ئالوودهبوونه یا ئالووده نهبوونه به بهکارهینانی ئایپاد، دهتوانن سوود لهم نامۆزگارییهی خوارهوه : :

١- لهگهڵ مندالهکانتاندا بدوێ . هۆگری بینینی چ بابەتیکن له ئایپادا .. بۆ ئەوهی بۆ شته باشهکان هاتی هاتی و، یارمهتیشیان بدن بۆ دوورکهوهوه لهو شتانهی که له ژیاڵیدا زیانی پێدهگهیهنن، وهکو : رندوتیزی و شهرانگیزی یا ههوهسبازی، یا ههر بابەتیکه زیانبهخشی تر. لهسهه کاتیکی گونجاو بۆ بهکارهینانی ئایپاد لهگهڵ مندالهکانتاندا رێبکهون، پیش تهوابوونی کاتی یاریکردنی ناگاداریان بکهنهوه تا نامادهی کاتی کوتایی پیهینان و، فیربن که ریز له کات بگرن. چالاکه جۆراوجۆری تر بۆ مندالهکانتان دابین بکه و هک یاریکردن لهگهڵ هاوڕیکانیان، تا نهوه که یاریکردن له ئایپادا یهکیکه له چهندین چالاکه تر بۆ بهسهربردنی کاتهکانیان به خوشی.

٤- پیویسته دایکان و باوکان و کهسوکار پیشههنگ و نمونهبن بۆ مندالهکانیان، له بهکارهینانی ئینتەرنیت و تهلهفونی زیرهکدا .. دایک چون دهتوانیت داوا له مندالهکهی بکات و پهی بلایت نابیت ئایپاد بهکار بهینن، له کاتیکدا که خوی به درێژایی کات تهلهفونهکهی به دهستهوهیه و بهکاری دینی.

کاتی که مندالهکانتان ئایپاد بهکار دههینن .. پیویسته ئیوهی دایکان و باوکان چاودیریان بکهن. ٣- پیویسته مندالان ماوهیهک بهر له نووستن .. کوتایی به بهکارهینانی ئایپاد بهینن .. ناشبیت له

ژوورهکانی نووستنی مندالاندا تهلهفزیۆن و داته و ئایپاد و دهزگای یاریکردنی ئهلیکترۆنی ههبن. ٧- وریابن و رینمایی مندالهکانتان بکهن که پیویسته له ئینتەرنیت و ئایپادا لهو یاری و بابەتانه ههلبژێرن که لهگهڵ تهمهنیاندا دهگونجین .. گهر وا نهبوو، پهی بلی بۆت نییه لهم یارییه بهکارهیه. □ - دهتوانن کۆد (وشهیه نهینی) بۆ دهزگاکانیان دابنن، تا نهتوانن به ئاسانی بهکاریان بهیه.

٩- پیویسته شوینی بهکارهینانی داته و ئایپاد، شوینیکی گشتی بیت له مالد، تا چاودیری بکری.

□١- پیویسته دایکان و باوکان دوودل نهبن و شههم نهکهن، گهر زانییان مندالهکانیان ئالوودهی بهکارهینانی ئایپاد بوونه .. چارهسهههه گونجاویان نییه .. داوای یارمهتی له کهسانی پسروری لهم بواره بکهن یارمهتیان بدن و، ههنگاههکانی چارهسهههه گونجاویان بۆ دهستیشان بکهن.

له كوتاييدا، ئيمه له گهل نهوهدا نين، كه نيته رنيت و نايباد له مندا لان قهده غه بكرين .. ابنت مندا لان
له شارستاني و له پيشكهوتن دابرين و .. له به كارهي ناني دهزگا تازهكاني ته كنولوزيا □□□□ابه لهد□.
به لام پيوسته له ژير چاوديرى و كونترولئى ئيمه دابن□.. رينمايى□□□□□□يان بكهين .

نہرویج : (□□ ی / یولی / □□□)