

کیشه ی توژهرانی کومه لایه تی له باخچه ی مندالان

توژینه وهیه کی مهیدانیه له شاری سلیمانی

م.ی. نیچیرقان انور عبدالله

دهروونزانی کلینیکی

م.ی. نافان فواد فقی صالح

کاری کومه لایه تی

بهشی کاری کومه لایه تی / کولجی زانسته مرقایه تیه کان زانکوی سلیمانی

ریکهوتی وهرگرتنی ره زامه ندی توژینه وه: ۲۰۲۴/۴/۱۵

پوخته ی توژینه وه:

ئامانجی سهرمکی ئەم توژینه وه زانینی کیشهکانی توژهرانی کومه لایه تییه له باخچه ی مندالان و گرنگی دهدات به زانینی کیشه کومه لایه تی و دهروونیهکانی توژهرانی کومه لایه تی له باخچهکاندا و له نیوانیشیاندا گرفتیی "شوناسی پیشهیی" توژهران به گشتی.

کومه لگه ی توژینه وه که بریتی بوو له باخچه حکومی و ناحکومییهکانی شاری سلیمانی که تیایدا ۱۲ توژهری کومه لایه تی و هک نمونه ی توژینه وه و مرگیران، بو ئەم مههستهش لهم توژینه وه مهیدا بو کۆکردنه وه ی زانیاریهکان پشت به ستر او ه به نامزای چاوپیکهوتن (چاوپیکهوتنی نیمچهکراوه). دوا ی خستنه رووی چاوپیکهوتنهکان، دهر نهجامهکان نه وه دمهخهروو که توژهران به گشتی له رووی کومه لایه تییه وه کیشه ی نهگونجانیان له گه ل خیزانی مندالان و ستافی ئیداری باخچه ها هیه، هاوکات له رووی دهروونیه وه دوچار ی فشاریکی زور و سوتانی دهروونی (burnout) و بیزاری بونهتوه به هۆکاری نه وه ی جیا له کاری خویان نه کی تریان پی دهرنیت که دووره له نه کی سهرمکی توژهری کومه لایه تی. سهارهت به کیشه ی شوناسی پیشهیی، به گونجتری دهران که ناویشانی پیشهییان (رینماییکاری پهروم دهیی) بیت، ئەمهش له بهر نه وه ی توژهران له سینکتهری پهروم دهدا کار دهکن و ئەم ناویشانه به گونجتر له (توژهری کومه لایه تی) دهران و به ناویشانیکی گشتگیرتری داده نین بو دهرچووی ههرسێ بهشی (کاری کومه لایه تی، دهروونزانی و کومه لئاسی).

کلله و شهکان: کیشه، توژهری کومه لایه تی، مندال، باخچه.

پیشه کی:

باخچه ی مندالان نه و ژینگه پر بایه خهیه که رولیکی گرنگی ههیه له گه شه پیدانی لایه نی دهروونی و کومه لایه تی مندالان، که له ئهتاتوویی و گفتوگۆ پهروهندی و کارلکی کومه لایه تی لهم ژینگه پهروم ده مهیدا گه شه پیده دات، بیگومان ئەمهش به هاوکاری توژهرانی کومه لایه تی که رولی سهرمکیان ههیه له فهراهه مکردنی پیداو یستیه دهروونی و کومه لایه تییهکانی مندالان له ناو باخچه ها، به لام له گه ل نه وه شدا توژهرانی کومه لایه تی جگه له گرنگی رۆله که بیان رووبهرووی چهندین کیشه ی کومه لایه تی، دهروونی و پیشهیی دهنه وه، وهک فشاری دهروونی و شیوازی مامه له کردن له گه لئاندا و دابین نه کردنی شونینیکی تاییهت به توژهران له ناو باخچه ها تا بتوانن باشتر خزمهت پیشکesh بکن.

لهم توئز ینه مهیهدا، به ئامانجی زانیی کیشه کومه لایهتی، دروونی و پیشهیهکان، هه لدراره له ریگه ی چاویکه متن له گه ل توئزهرانی باخچه حکومی و ناحکومییهکانی شاری سلیمانی نهو کیشانه دستنیشان بکرین و له ریگه ی راسپارده و پیشنیار مهکانه، کیشه کومه لایهتی، دروونی و پیشهیهکان به گشتی و بابهت شوناسی پیشهیی ئاراسته ی لایهتی په یوه ندیار بکریت به ئامانجی دستتیه مردانیک بو باشترکردنی شوین و دیاریکردنیک و وردی ناویشانی کارکردنی توئزهرانی کومه لایهتی له باخچهکاندا، چونکه رۆلی ئهمان له هه ر قوناغیک تری فیروبوون گرنگه ره و مامله له گه ل هه ستیارتیرین قوناغی گه شه ی تاکدا ده کهن که قوناغی مندالیی و پیش چوونه قوتابخانه یه.

چوارچیه ی گشتی توئزینه وه که

باسی یه کهم: ره گه زهکانی توئزینه وه

یه کهم: کیشه ی توئزینه وه که

دهستپیک هه ر توئز ینه وه یه ک بریتیه له بوونی کیشه یه ک، دیارده یه ک یان بابهتیک، که سه رنجی توئزهری راکیشاوه و بیر و هزری داگیر کردوه، به جوړیک که توئز ینه وه مکردن دهر باره ی به گرنه گ و پیویست دهرانیت، بو ئهمه ش نهو کیشه یان دیارده له ژیر ناوی کیشه ی توئز ینه وه به شیوه ی په رسیار دهخاته روو، هه لده دات له میانه ی توئز ینه وه که به شیوه یه کی زانستی و نه کادیمی بگاته وه لایهتی نهو په رسیار انه. بهو پنیه ی توئزهری کومه لایهتی هه ولهکانی له چوارچیه ی چاودیری کردنی ژینگه ی کومه لایهتی چر دهکاته وه، نهو ژینگه یه ی تاکهکان تیدا کار لیک کومه لایهتی ئه نجام دهن به مه بهستی دا بین کردنی ژینگه یه کی ئارام و له بار بو تاکهکان برمه سنیت و پیداو بستییه دروونی و کومه لایهتییهکانی تیدا فه راهم بکات بو نه وه ی نهو تاک و گروویه ی کاری له سه ر دهکات هه ست به ره زامه ندی و ئاسایشی دروونی و کومه لایهتی بکه ن، به لایهتی له گه ل نهو هه شدا له م ژینگه یه ی روو به رووی کومه لایهتی گرفت و ئاستهنگ ده بیته وه که کیشه ی سه ره کی توئز ینه وه که یه و بریتین له (کیشهکانی توئزهرانی کومه لایهتی له باخچه ی مندالان)، ئهمه ش هه ولیکه بو زانیی کیشه کومه لایهتی و دروونیهکانی توئزهران له باخچهکاندا، له ناویشاندا کیشه ی (شوناسی پیشهیی).

دووه م: گرنگی توئز ینه وه که

بیگومان هه ر توئز ینه وه یه ک ئه نجام دهر نیت گرنگی و بایهخی خوی هه یه، له گرنگییهکانی نه م توئز ینه وه یه ش بریتین له:

۱. لایهتی نیوری توئز ینه وه که تیشک دهخاته سه ر نهو کیشه کومه لایهتی و دروونی و پیشه یانه ی که روو به رووی توئزهری کومه لایهتی ده بیته وه له باخچه ی مندالان، له کاتیکدا له رووی زانسته یه وه توئز ینه وه له م بو ارده ئه نجام نه دراره به تابهت گرفتی شوناسی پیشهیی بو بو ارهکانی (کومه لاسی، دروونزانی و کاری کومه لایهتی).

۲. دهر ئه نجام و راسپارده و پیشنیار مهکانی توئز ینه وه که ده بنه هوی هاوکاری زیاتری توئزهره کومه لایهتییهکانی تر بو نه وه ی زیاتر ئاشنا بن به کیشه ی توئزهر و کارکردن و گرنگیان به م بو اره، له بهر نه وه ی تا نیستا هه ولیکه هاوته رب نه بو وه بو دیاریکردنی ناو و ناویشان و په یوری وورد له م بو ارده.

۳. بو هه ریه ک له ماموسایان و مندالان گرنگی خوی هه یه، له بهر نه وه ی رۆژانه په یوه ندی به رده وام و کار لیک له نیوان مندالان و ماموستایان و توئزهراندا روو ده دات، زور گرنه که بز انریت رۆلی توئزهر چیه له ناو باخچهکاندا.

دووم: نامانجی توژیینه و هکه

هەر توژیینه و هکه نامانجی تایبتهی خوی ههیه و ئەو نامانجانەش لەلایەن توژیەر مەوه دیاری دەکرێت بەهۆی ئەو پرسیارانەیی لەلای توژیەر گەڵالە بوو، ئەو نامانجانەش دەبنە بەرچا و روونییەک بۆ توژیەر لە چۆنێتی ئەنجامدانی توژیینه و هکه و کۆکردنەوەی زانیاریەکان دەربارەی گرتنەبەری رێشووینە زانستیهکانی دیکەیی توژیینه و هکه، ئەم توژیینه و هکه هەر توژیینه و هکه دیکە نامانجی تایبتهی خوی ههیه، که ئەمانەن :

۱. زانیینی ئەو کیشە کۆمەلایهتیانەیی رووبەر و توژیهرانی کۆمەلایهتی دەبنەوه لە باخچهی مندالان.
۲. زانیینی ئەو کیشە دەروونییانەیی رووبەر و توژیهرانی کۆمەلایهتی دەبنەوه لە باخچهی مندالان .
۳. زانیینی گرتی شوناسی پیشهیی توژیهرانی کۆمەلایهتی لە باخچهی مندالان .

باسی دووم: پیناسه کردنی چه مگ و زار او هکان**یهه مگ : کیشه**

کیشه ئەو ئاستهنگانهیه که رووبەر و توژیهرانی تاک دەبنهوه و رینگری له پیشهکوتنی ئەکادیمی و گهیشتن به نامانجه خوار او هکانی دهکات، وه کاریگهری له سهسر رادهی گونجانی دهروونی و کۆمەلایهتی و پیشه ئەکادیمییهکەیی دهکات له ژینگهیی کاردا (پشتیوان، ۲۰۱۲، ۷۷).

کیشه، دۆخیکێ ئالۆزه و تاک لهو کاتهدا پیاویدا گوزهر دهکات که دهکوتیه بهردهم دوو پالنهری هاوتاه هیزدا و ههیهکهیان سهرچاوهی خویان ههیه، بویه زۆربهی بارودۆخهکانی کیشه له ئەنجامی تیزنهکردنی پیداو یستیهکان و گهیشتن به نامانجهکان به شتیهیهکی دروست دهست پێ دهکات، لهوانهیه کیشه له ئەنجامی نهبوونی ئامرازهکان سهر ههلبادات که دهبنهوه هۆی ئەو نامانجانەیی که تاک به دوایدا دهگهڕیت، یان نهبوونی توانای روونکردنەوەی رووداو یکی نهینی، نامۆ و چاوهر وانهکراو (سلیمان، ۲۰۰۶، ۵۱)

پیناسهیی ریککاری بۆ کیشه: ههموو ئەو گرت و رینگریانهیه که رووبەر و توژیهرانی کۆمەلایهتی دهبنهوه له باخچهی مندالان له شاری سلیمانی.

دووم : توژیهرانی کۆمەلایهتی

(چارلز و برادفۆرد، ۲۰۰۶، ۹۵) پیناسهیی توژیهری کۆمەلایهتیان کردوه بهوهی کهسیکی پسیپوره، ههول دهدات له رینگهیی توانای زانیستی و لئهاتوییهکهیهوه به پشت بهستن به پلان و بهرنامهی زانستی و ئەو شارهزاییه که ههیهتی له پسیپوریهکهیدا، توژیهرینهوه له سهسر دیار دهیهکی کۆمەلایهتی یان گرتتیکێ کۆمەلایهتی له کۆمەلگهه بکات، یان توژیهری کۆمەلایهتی کهسیکه ههول هکانی له چوار چیهی چاودیری کردنی ژینگهیی کۆمەلایهتییدا چر دهکاتوه، ئەو ژینگهیهی تاکهکان تیدا کارلیکی کۆمەلایهتی ئەنجام دهن، ئەمهش به مهبهستی به دهسته پینانی ژینگهیهکی ئارام و لهبار بۆ تاکهکان و پیداو یستیهی دهروونی و کۆمەلایهتییهکانی، بۆنهوهی ئەو تاک و گرووپهیی کاری له سهسر دهکات ههست به رهزامهندی پیشهیی و ئاسایشی دهروونی و کۆمەلایهتی بکهن (عفیفی، ۲۰۰۳، ۱۶).

به پئی هه‌ریه‌که له پیناسه‌کانی (برادفورد و عیفی) توێژه‌ری کۆمه‌لایه‌تی: که‌سیکه به وردی هه‌ولێ دیاری کردنی ئه‌و گرفتانه‌ ده‌دات که تاکه‌کس یاخود گروپ به‌ده‌ستیه‌وه دانائینن له‌ بواره جیاوازمه‌کانی ژیا‌نیاندا، له‌ ریگه‌ی پشت به‌ستن به‌ پلان و به‌نامه‌ی زانستی و ئه‌و شاره‌زایی و کارامه‌ییانه‌ی هه‌یه‌تی له‌ پسه‌ورییه‌که‌یدا.

پیناسه‌ی ریکاری بۆ چه‌مکی توێژه‌ری کۆمه‌لایه‌تی: که‌سیکی پسه‌وره و ده‌رچووی به‌شی (ده‌روونزانی، کاری کۆمه‌لایه‌تی، کۆمه‌لناسی)یه، له‌ باخچه‌دا رۆلی کریگه‌ر ده‌بینیت و هه‌ولمه‌کانی له‌ چوارچووه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌که‌دا چڕ ده‌کاته‌وه و رووبه‌رووی کۆمه‌لایه‌تی گرتی کۆمه‌لایه‌تی و ده‌روونی و پیه‌یه‌ی ده‌بیته‌وه.

سینیه‌م: باخچه‌ی مندالان

له‌ فهره‌نگی زانسته کۆمه‌لایه‌تییه‌که‌ندا هاتوه باخچه‌ی مندالان ده‌زگایه‌که تابه‌ته به‌ فیرکردنی ئه‌و مندالانه‌ی که تهمه‌نیان له‌ پێش تهمه‌نی چوونه قوناغی پێش قوتابخانه‌ی سه‌ره‌تایه‌وه‌یه، له‌م ده‌زگا په‌روه‌ده‌یه‌دا له‌ ریی به‌کاره‌ینان و سود و مرگرتن له‌ هۆکاره‌ فیرکارییه‌ بیستراو و بینراوه‌ جو‌ربه‌جو‌رمه‌کانه‌وه به‌ریوه‌ ده‌چیت (ژینو، ۲۰۲۲، ۲۹).

باخچه‌ی مندالان، ده‌زگایه‌کی په‌روه‌ده‌یی کۆمه‌لایه‌تییه، ئامانجی گه‌شه‌یه‌کی ته‌واو و هاوسه‌نگه‌ له‌ هه‌موو لایه‌نه‌ جو‌راو جو‌رمه‌کانی جه‌سته‌یی و ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی، هه‌روه‌ها ئامانجی به‌رزکردنه‌وه‌ی توانا و به‌هه‌ره‌ جیاوازمه‌کانه، له‌ریگه‌ی یاری و چالاکی نازادانه‌وه، ئه‌م دامه‌زراوه‌ په‌روه‌ده‌یه‌ چهندین چالاکی جو‌راو جو‌ری تیدا‌یه، ئاوکو ده‌رفه‌تی خۆده‌برینیان بۆ بره‌خسیت و مه‌شقیان له‌سه‌ر چۆنیه‌تی ژیان و کارلێکی کۆمه‌لایه‌تی پێیکه‌ن (بوکانی، ۲۰۲۰، ۵۶).

(محاسیس، ۲۰۱۰) پئی وایه باخچه‌ی مندالان ده‌زگایه‌کی کۆمه‌لایه‌تی-په‌روه‌ده‌یه، که هه‌له‌ده‌ستیت به‌ ئاماده‌کردنی مندالان بۆ چوونه نێو قوتابخانه‌ی به‌ره‌تی، ئه‌مه‌ش بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ست به‌ گواسته‌وه‌یه‌کی کتوپر نه‌کات له‌ گواسته‌وه‌ له‌ مه‌له‌وه‌ بۆ قوتابخانه. باخچه‌ نازادیه‌کی ته‌واو به‌ مندال ده‌به‌خشیت بۆ چالاکی جو‌راو جو‌ر و دۆزینه‌وه‌ی توانا‌کانی، یارمه‌تی مندال ده‌دات بۆ به‌ده‌سته‌نیانی توانا و کارامه‌یه‌یه‌ جو‌راو جو‌رمه‌کان (محمد، ۲۰۲۳، ۸).

پیناسه‌ی ریکاری باخچه‌ی مندالان: مه‌به‌ست ئه‌و ژینگه‌ کۆمه‌لایه‌تی و په‌روه‌ده‌یه‌یه که مندالان تهمه‌نیان پێش تهمه‌نی چوونه قوناغی خوێندنگای سه‌ره‌تایه‌یه.

به‌شی دووهم: کیشه‌ کۆمه‌لایه‌تی و ده‌روونی و پیه‌یه‌یه‌کانی توێژه‌رانی کۆمه‌لایه‌تی

یه‌که‌م: کیشه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان

دیاردیه‌کی کۆمه‌لایه‌تییه و که‌لێنیک‌ی دیاریکراو له‌ سیسته‌می کۆمه‌لایه‌تی باودا دروست ده‌کات، کاریگه‌ری له‌سه‌ر جیگه‌ری کۆمه‌لگه‌ ده‌بیت و هه‌ره‌شه‌هه‌ بۆ به‌رده‌وامی پێکهاته‌ی کۆمه‌لایه‌تی و ره‌فتاری تاکه‌کان، دژی ئه‌و نۆر مه‌ کۆمه‌لایه‌تییه ناسراوانه‌یه که هه‌موو تاکه‌کانی کۆمه‌لگه‌ ده‌نیاسن، هۆکاری سه‌ره‌له‌دانی گرتنه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کانیش زیاتر له‌ کۆمه‌لگه‌یه‌نه‌دا روو ده‌دات که که‌وتونه‌ته به‌رده‌م لێشاوی گۆرانه‌ خیرا‌کان که تیا‌یدا پرۆسه‌ی گۆران به‌رده‌وام گواسته‌وه‌ی له‌ شێوه‌یه‌که‌وه‌ بۆ شێوه‌یه‌کی تر، وه‌ک یاسایه‌ک به‌سه‌ر هه‌موو کۆمه‌لگه‌ مرۆبیه‌که‌ندا جیه‌جی ده‌بیت، هه‌ر بۆیه له‌ پیناو به‌ره‌نگاریونه‌وه‌یدا پێویستی به‌ هه‌ولێکی به‌ کۆمه‌ل هه‌یه، چونکه هه‌ولێ تاکه‌کسه‌ی له‌م پیناوه‌دا به‌ تهنه‌ا به‌س نیه‌ (عه‌مر، ۱۹۹۱، ۱۳-۱۴). به‌ پئی ئه‌م پیناسه‌یه‌ په‌یوه‌ندی له‌نیوان سیسته‌می کۆمه‌لایه‌تی و ره‌فتاری تاکدا هه‌یه، هه‌ر ناتواوبیه‌ک له‌ به‌کێکیاندا روو ده‌دات کاریگه‌ری له‌سه‌ر ئه‌وی تریان ده‌بیت و دوا‌جار ره‌نگدانه‌وه‌ی له‌سه‌ر هه‌موو یه‌که‌وه‌ به‌شه‌کانی تری کۆمه‌لگه‌ ده‌بیت، به‌م هۆیه‌وه‌ گرتنه‌ کۆمه‌لایه‌تییه‌کان دروست ده‌بیت، ئه‌مه‌ش راسته‌وخۆ په‌یوه‌سته به‌ ژیا‌نی کۆمه‌لگه‌

و تاکه کانهوه و کاریگهری له سهر توانای کارکردن و رۆل و چالاکای و بهر یوه بردنی پیگه کانیان له کۆمه لگه دا ده بێت و خۆگونجاندن و لیهاتوو یان لاواز ده کات.

گرفته کۆمه لایه تیه کان کاتیک دروست ده بێت که لاوازی له گونجانی دهر وونی و کۆمه لایه تی و لیهاتوو یی تاک له پیشه کهیدا دروست ده بێت، که ههر یه که میان بنه مای سهر کی دروستی دهر وونین، واته گونجانی دهر وونی و کۆمه لایه تی و له بهر امبهردا تواناو لیهاتوو یی خود له پیشه کهیدا، دوو خه سلآتی گرن گن له ریگه یه وه ئاسووده بی و رازیبوون به ده ست ده هینن (طعمه، ۱۹۸۰، ۲۰) ئەمەش به یه کێک لهو کێشانه داده نریت که رووبه رووی توێژهرانی کۆمه لایه تی ده بنه وه، له گرن گنرینیان:

۱. کیشه ی گونجان

(نایزنک Eysenck) پێیوایه گونجان ئەو دۆخه یه که ره چاوی پێداویستی و داواکار یه کانی تاک ده کات و به پێی ئەو ژینگه یه ی که تیر بونی ته واونی خۆی به ده ست ده هینیت. هه ر چهنده زانا (سوپر، ۱۹۵۰) چه مکی گونجان به م شیوه یه کورت ده کاته وه: ده سه کمه تیک ی گشتی یان تیکه لکردنی چه ند جوړیک له لایه نه تاییه تیه کانی گونجاندنه و دوو شیوه له خۆ ده گرت، ئەوانیش برینین له خۆگونجاندنی خودی که په یه مندی به ریخه ستی دهر وونی تاکه وه هه یه، دوو مه یان گونجانی کۆمه لایه تیه به واتای په یه مندییه کانی نیوان خود و ئەوانی دیکه، که واته گونجان واته رازیبوونی خود و هه یوونی ئاسایشی دهر وونی و دلنایبوون، هه ستردن به توانای گونجاندن له گه ل ژینگه و کار لیکردن له گه ل کهسانی دیکه دا و ئەو ره وایه تیه ی که کۆمه لگه دا یه دهنیت به له بهر چا وگرتنی ژینگه، وه ک ئامرازیک بو پرۆسه ی تیرکردنی پێداویسته یه کانی تاک (محمد، ۲۰۲۳، ۳۰). واته ئەگه ر هه ماهه نگی و گونجانی دهر وونی و کۆمه لایه تی له کۆمه لگه دا به دی بێت ئەوا هاوسه نگی و سه فامگیری به ده ست ده هینریت و رووبه رووی ئەو له ق بوونه ده وه ستیته وه که له کاتی روودانی گرفته کۆمه لایه تیه کانه دا په یدا ده بێت (محمد، ۲۰۲۳، ۲۸-۳۰).

پارکر (parker) پێیوایه گونجانی کۆمه لایه تی پیکه اتوه وه له کۆمه لیک ره فتار که مرو ف ئەنجامی ده دات، بو ئەوه ی پێداویسته یه کانی پر بکاته وه، یان کۆسه په کانی تیه رینیت و خۆی بگونجینیت له گه ل ژینگه ی دهر و به ری، و گونجانی کۆمه لایه ی بهر هه می گونجانیکی هاوسه نکه له ژینگه ی ناو خۆبی و ژینگه ی دهر مکیدا، ناو که مرو ف به شیوه یه ک بتوانیت ئامانه کانی به دیه یه یه یه، له کاتیکدا ئەگه ر مرو ف نه یوانی ئامانه کانی خۆی به دی به یه یه یه، دو چاری شکست و شله ژان ده بێت و ئەمەش کار ده کاته سهر لایه نی تهن درووستی دهر وونی (غزال، ۲۰۰۸، ۱۷۱)، ئەوکات رووبه رووی کۆمه لیک بهر به ست و ریگری ده بێته وه که پێشکه وتنی و گه یشتن به ئامانه دیاریکرا وه کانی سنووردار ده کهن، هه ره ک نه بوونی ژینگه ی له بار و ئامراز و که ره سته بو تیرکردنی پألنه ره ماددی و مه عنه یه یه کان، تینه گه یشتنی مرو ف له خۆبی و توانا کانی و قبول نه کردنی خۆی بهو جوړه ی که هه یه، هه ره ها سه ختی دیاریکردنی ئاستی خواست و ته ماحی به پنی توانا کانی، له هه مان کاتدا بوونی هۆکاری نا ئاگایی کاریگه ری له سهر ره فتاری تاک هه یه و بوونی نا کوکی له نیوان پألنه ره نا کوکه کان و دژیه که کان، به هۆی ئەو جیاوازی و دژایه تیه ی کولتور به جی هیشتوه، بۆیه ره نکه تاک رووبه رووی ئاسته نگی بیه توه که ریگری له تیرکردنی هه ندیک له پێداویسته یه سهر مکیه کانی بکات، ئەمەش زور جار پأل به تاکه وه ده نیت بو قبول کردن و که مته ر پێداویسته یه کانی تیر ده کات، یان جوړیک له ره فتار ئەنجام ده دات که پێچه وانیه ی یاسا و به ها و نه ریتیه کانی کۆمه لگه بێت (ژینو، ۲۰۲۲، ۲۳).

۲. کیشهی خیزان

خیزان یه کم دامه زراوه سهرمه کترین شوینه بو دروستوونی بناغهی که سینییه کی تهندرست بو مندال، گه شه کردنی لایه نی دهرونی و کومه لایه نی و سوزداری و ئاکاری مندال بهنده له سهر جیگری و ته بایی خیزان و ئه ندانه کانی. هه لبه ته له هه مو ئه مانه گرنگتر ئاماده یی دایک و باوکه له ناو خیزاندا بو هه لگرتنی بهر پر سیاریتی په رومر ده کردنی منداله کانیان به شیوه یه کی راست، و ته رخا نکر دنی خویان و کاته کانیان بو چاودیر یکردن و گرنگی پیدانه ی منداله کانیان (کریم، ۲۰۲۰، ۴۰)، ئاماده کردنی بو ژینگه ی دوومه ی که باخچه ی مندالانه، که به دووم کاریگه رترین شوینی کومه لایه نی دادهنریت که تیایدا فییری هه ماهه نگی و کار لیک ده بییت له گه ل هاو ته مه ن و ماموستا کانی (زوراب، ۲۰۲۲، ۲) واته نه بو نی هاو به ندی خیزان و مندالیکی نا تهندرست به کیشهی سهرمه کی ده بییریت که رووبه روی تویره رانی کومه لایه نی ده بیته وه له باخچه ی مندالان، نه گه ر مندال له ناو خیزاندا هه ست به خوشه ویستی و ریزگرتن و ممانه به خوبون بکات، توانای رووبه روی هه میشی زیاتره بو چاره سهر کردنی کیشه کان و گونجانی زیاتره له گه ل خودی تویره ر، نه مه ش په لنه ریکی زیاتره بو خوزنیکر دهنوه ی تویره ران له خیزانه کاند و لیک تیگه شتنیان له کیشهی منداله کانیان.

(بارسونز) پنیوایه پرۆسه ی په رومر ده کردنی مندال پرۆسه یه کی فیروونه، پشت ده به ستیت به ئاموژگاریه کان که هه ر له مندالییه وه له ریگی پنیگه یاندنی کومه لایه نی وه له خیزاندا و دواتر له قوتابخانه و پاشان ده ستی هاو رنیان، نیتر لیره به داووه هه تا مرو ف گه وره تر بییت پرۆسه ی په رومر ده کردن به رده وام ده بییت و نه مه ش ئامازه یه به چالاکی بونیادی کومه لایه نی و لیره وه تاک خوی ده گونجینییت له گه ل ئه وانی تراو شتی تازه فیرو ده بییت (کریم، ۲۰۲۰، ۲۳).

دووم: کیشه دهروونییه کان

ریکخراوی تهندروستی جیهانی له کوتا وه شانی خویدا (ICD-11)، ئامازه به وه ده کات که کیشه دهروونییه کان چه ندین جو ری جیاوازیان هه یه و له سالی ۲۰۱۹دا له هه ر ۸ که س په ک که س کیشهی دهروونیان هه بووه، واته ۹۷۰ ملیون که س له سهرانسهری جیهاندا له گه ل کیشه و نه خوشیه کی دهروونیدا ده ژین (ریکخراوی تهندروستی جیهانی، ۲۰۲۲).

به ریژیایی چه ن ده یی رابردوو کاریگه ری نه رینی فشار و سووتانی دهروونی له سهر تویره رانی کومه لایه نی به دیار که وتوه و چه ندین تویره نه وه نه وه ده ر نه نجامه یان پشت راست کردوته وه (نالان مادوک، ۲۰۲۳، ۲). هه روه ها لیکو لینه وه مانی داکوت و هاوکاره مانی (۲۰۰۷)، ئامازه به وه ده که ن دوا ی 5 سال چالاکی کاری کومه لایه نی له ریکخراوینکدا، زیاتر له ۷۰٪ ی تویره رانی کومه لایه نی نیشانه کانی سووتانی دهروونیان تییدا ده ر که وتوه (تویره رانی کومه لایه نی نیران، ۲۰۱۷). له سهر نه م به مایه له گه رنترین نه وه کیشه دهروونیانه ی تویره رانی کومه لایه نی له م تویره نه وه مییدا جه ختیان له سهر کراوته وه بریتین له:

۱. فشاری دهروونی:

هانس سیلیه (۱۹۵۶، ۱۹۷۶) وه ک به کیک له پیشهروانی تویره نه وه ده رباره ی فشاری دهروونی، وه ک وه لامدانه وه یه کی فیسیولوژی جهسته بو رووداوه هه ره شه نامیزه کان پنیاسه ی ده کات، سیلیه، زیاتر سه رنج ده خاته سه ر شیوازی گونجانی جهسته ی مرو ف له گه ل هه ره شه کانی ژینگه که ی، نه مه ش گور انکاری ژیان و دوباره گونجانی ناکه که له وه لامدانه وه ی بو رووداوه ده ر که یه کانه وه یه، به و واتایه ی هه ر چه ند زیاتر پیوستمان به گور انکاری بییت، زیاتر دو چاری فشاری دهروونی ده بین (ئارونسون و هاوکارنی، ۲۰۲۰، ۹۵۶).

پینجه م : نامرازه کانی کۆکردنه وهی زانیاری

لهم توژیینه وهیهدا بۆ کۆکردنه وهی زانیاریه کان پشت به ستراوه به نامرازی چاوپیکهوتن (چاوپیکهوتنی نیمچه کراوه)، ئه مهش یه کیکه لهو نامرازانهی زۆر سوودی لئوه دهگیریت بۆ کۆکردنه وهی زانیاری له توژیینه وهی کانی زانسته کومه لایه تیه کاندایه، چاوپیکهوتنی نیمچه کراوه لهم توژیینه وهی پشی پیبه ستراوه که چاوپیکهوتن له گه ل (۱۲) توژیهری کومه لایه تی له باخچه کاندایه انجام دراوان، له بهر ئه وهی نمونه کان تایبه تمه نندیتی و جیاوازیان ههیه و ههیه که بیان جیاوازیان به پی تهمن و ئهزموونیان، بۆیه پیویست بوو بواریک هه بیته بۆ زیاد کرنی پرسیار له ناو رینوینی چاوپیکهوتندا. لهم توژیینه وهیهدا هه ر چاوپیکهوتنیک له ماوهی (۳۰-۹۰) خولهکی خایاندوه، هه موو چاوپیکهوتنه کان به موبایل و ئامیری ریکۆرد کردن تۆمار کراوان .

• ده رهینانی راستیتی فۆرم

خشته ی ژماره (۱) ناستی راستگویی پرسیار کانی فۆرمی چاوپیکهوتنی توژیینه وه که ده خاتهروو

ژ	ناوی پسیۆر	پرسیاره گونجاوه کان	ژماره ی پرسیاره نه گونجاوه کان	کۆی پرسیاره کان	ریژه ی سه دی
۱	پ.د. ژیا عباس قادر	۷_۶_۵_۴_۳_۲_۱ ۱۲_۱۱_۱۰_۹_۸ ۱۷_۱۶_۱۵_۱۴_۱۳	—	۱۷	٪۱۰۰
۲	پ.ی.د. لوقمان صالح کریم	۷_۶_۵_۴_۳_۲_۱ ۱۲_۱۱_۱۰_۹_۸ ۱۷_۱۶_۱۵_۱۴	۱۳	۱۷	٪۹۴
۳	پ.ی.د. کوردستان عمر محمد	۷_۶_۵_۴_۳_۲_۱ ۱۱_۱۰_۹_۸ ۱۷_۱۶_۱۵_۱۴_۱۳	۱۲	۱۷	٪۹۴
۴	پ.ی.د. نهوزاد احمد اسود	۷_۶_۵_۴_۳_۲_۱ ۱۲_۱۱_۱۰_۹_۸ ۱۷_۱۶_۱۵_۱۴_۱۳	—	۱۷	٪۱۰۰
۵	د. کاروان احمد نورهی	۷_۶_۵_۴_۳_۲_۱ ۱۲_۱۱_۱۰_۹_۸ ۱۷_۱۶_۱۵_۱۴_۱۳	—	۱۷	٪۱۰۰

به گۆیره ی ئه م خشته یه تیکرای گشتی په سه ندرنی شاره زایان بۆ ته واوی بره گه کان (۹۷.۶٪) ه که واته راستگویی بۆ بره گه کان له ناستیکی به رزدایه.

باسی دوهم : خستنه رووی چاوپیکه وتنه کان

چاوپیکه وتنی ژماره (۱)

تمهمنی (۲۷) ساله ره بهنه و له ره گهزی (می) یه، دهر چووی بهشی (دهروونزانی)ه، بو ماوهی (۱) ساله له باخچهی مندالان خزمتهی کارکردنی ههیه.

ئهم توژره نهبونی ههماهنگی خیزان به کیشهی سهرهکی دهبنیت، چونکه خیزان بنه مای سهرهکی کومه لگهیه رووی سهرهکی دهگیریت له پهره دهکردنی مندالدا، نهگهر مندال لهناو خیزاندا ههست به خوشه بوستی و ریزگرتن و متمانه بهخوبون بکات، توانای رووبهروبو نهوهی زیاتره بو چاره سهرکردنی کیشهکان و گونجانی زیاتره لهگهله خودی توژره، ئهمهش پالنه ریکی زیاتره بو خو نزیکر دنهوهی توژره ان له خیزانهکاندا و لیک تیگهیشتیان له کیشهی مندالهکانیان .

توژره دهلنیت تهناخت له رووی ئیدارییهوه هاوکاری نهکراوه بو دابینهکردنی ئهو پیداو بوستیانهی که زور گرنگن، بهوهی ژوری تایبیت به خوی ههبنیت به مهبهستی نهجامدانی کارهکانی، ههروهها کهمترین کات پیزانینیان بو کارهکهی ههبووه به تایبیت له کومه لگهی کوردی که هیشتا توژهرانی کومه لایهتی له ههموو سینکتهره پهره دهیی و کومه لایهتییهکاندا رووبهرووی کیشهی پیشهیی دهنهوه و ناتوانن کارهکانیان بهباشی نهجام بدن، لهگهله ئهمونهکانی کارکردنی و ههولدانی زور بهدلسوزانه تهناخت رووبهرووی فشاری دهروونی بوتهوه، پنیوایه سهره مای کیشه ئیدارییهکان و نهجامدانی کاره پیشهیهکهی خوی، وانهشی وتوتهوه، که ئهمهش زور فشاری خستوته سهر لایهتی جهستهیی و دهروونی و کومه لایهتی و پیشهیی .

سهبارت به کیشهی شوناسی پیشهیی، توژره پنیوایه ناو نیشانهکهی (رینماییکار) بیت گونجاوتره له (توژره) نهگهر له ژینگهیهکی پهره دهیی کار بکات، چونکه لهناو سینکتهره پهره دهیهکان تا نیستا وهک توژهری کومه لایهتی و دهروونی دانی پندا نهراوه تهناخت حکومهتیش وهک پنیویست گرنگی به توژره و پسپوریهکهی نهداوه پشتگو یخراوه.

چاوپیکه وتنی ژماره (۲)

تمهمنی (۲۴) ساله ره بهنه و له ره ره گهزی (می) یه، دهر چووی بهشی (کومه لاسی)ه، بو ماوهی (۱) ساله له باخچهی مندالان خزمتهی کارکردنی ههیه.

لهگهله ئهوهی ئهموونی کارکردنی زور کهمه له باخچهدا، بهلام به ههول و ماندوبونی خوی توانیویهتی سهرهکوتن لهکارهکهی بهدهست بهبنیت، و خوی بگونجینیت لهگهله ماموستاو خیزانی مندالهکان، بهلام ئهم خوماندوکرده فشاری دهرونی بو دروست کردوه، چونکه زورترین کاتهکانی سهرقالی کارکردن و چاره سهرکردنی گرفتیه مندالانه که ئهمهش کیشهیهکی تری بو دروست کردوه بهوهی بهردهوام خیزانهکان به کهمترین ماوه داوای چاره سهری گونجاو بو مندالهکانیان دهکن، بویه ئهستهمه توژهریک بهتهنها ئهو ئهرکه جیهجی بکات، نهگهر خیزان پالپشتی نهکات. کهواته بونی یهک توژره بهس نیه بو باخچهی مندالان، گرنکه ژمارهی توژهران لهوه زیاتر بیت بو ئهوهی زیاتر کونترۆل بکریت و چاره سهری خیرای بو بدوزریتهوه .

یهکیکی تر لهو کیشهکانهیی رووبهرووی بوتهوه، نهبوونی هاوکاری له ریگهیی ستافی ئیداری و دابینهکردنی پیداو بوستییهکانه بو جیهجیکردنی ئهرکهکانی، سهبارت به ناو نیشانی و مزیفیهکهی هیچ کیشهی بو دروست نهکردوه و رینماییکاری پهره دهیی به گونجاو دهزانییت بو کارهکهی.

چاوپیکهوتنی ژماره (۳)

تیمهنی (۳۳) ساله و خیزانداره و له رهگهزی (مێ) یه، دهرچووی بهشی (کۆمهڵناسی)ه، بۆ ماوهی (۲) ساله له باخچهی مندالان خزمهتی کارکردنی ههیه.

سهبارت به کیشه کۆمه‌لایهتی و دهروونیهکان، توێژهر پێیوایه نهبوونی شارهزایی مامۆستایان و خیزانهکان لهگهڵ مندالانهکانیان، هۆکاری سههرهکیه بۆ ئهوهی نهتوانن رهزانهندی خۆیان بۆ پیشه توانای توێژهر دهریبرن، لهم ناوهندهدا توێژهران ناتوانن کارهکانیان بهباشی ئهنجام بدن و ئاستهنگیان بۆ دروست دهکات، بۆیه توێژهر پێشنیار دهکات چهندین راهینان و سیمینار ئهنجام بدریت بۆ مامۆستایان، بۆ ئهوهی شارهزایی زیاتریان ههیهت له مامهلهکردنیهکان لهگهڵ مندالان و رینماییکاران، هۆکاریکی دیکه له رووی دهروونیهوه توێژهرانی رووبهرووی سوتانی دهرونی کردۆتهوه ئهوهیه که بهردهوام له ستریس و دلهراوکیدان له کارهکیاندا، دیاری کردنی ناویشانی و مزیفی گرنه نیه لای توێژهر، واته نهبۆته کیشه و تنهها ئهوهی گرنه شارهزایی و ئهزمونه، پێشنیار دهکات بهوهی ئهگهر له بواری پهروهردها کاربهکهت گونجاوتره ناویشانهکته (رینماییکاری پهروهدهیی) بیت .

چاوپیکهوتنی ژماره (۴)

تیمهنی (۲۶) ساله رهبهنه و وله رهگهزی (مێ) یه، دهرچووی بهشی (دهروونزانی)ه، بۆ ماوهی (۳) ساله له باخچهی مندالان خزمهتی کارکردنی ههیه.

بهکارهینانی وشهیه نهشیاوو ههڵچونی زۆری مندالان کیشهی بۆ توێژهر دروست کردوه، راسته ژینگهیه ناو باخچه دنیایهکی جیاوازه بۆ مندال و هۆکاری چهندین گۆرانکارییه له ژیانیدا، بۆیه گرنه ژینگهیه یهکهم و سههرهکی مندال که خیزانهکته، مندالعهکی به شتوازیکی پێیگهیهتیت که بتوانیت توانای خۆگونجاندنی ههیهت له ژینگهیه دوومهی که باخچهکته. توێژهر دهلتی بواری کارکردن و پیشهکهی لهگهڵ پسرپۆریهکهیدا زۆر گونجاوه گرنه دانه به پهروهردووه دهروونزانی مندالان، بۆیه (راویژکاری دهروونی) به پێیوست دهزانیت و ئهوه ناویشانه به رینیشاندهر دهبینیت بۆ ئهوه کاره، پێشنیاری ئهوهش دهکات که و مزارتهی پهروهرده پسرپۆریهکانی توێژهران جیاکاتهوه به پنی ئهوه بواری که خۆبندویهتی.

چاوپیکهوتنی ژماره (۵)

تیمهنی (۲۷) ساله رهبهنه و له رهگهزی (مێ) یه، دهرچووی بهشی (دهروونزانی کلینک)ه، بۆ ماوهی (۳) ساله له باخچهی مندالان خزمهتی کارکردنی ههیه.

له گرنهترین ئهوهکیشهیه رووبهرووی بۆتهوه، هاوکاری نهکردنی خیزانه بۆ پالپشتی کردنی توێژهر و باشترکردنی ههلهسوکهوتی مندال و گۆیراهلی نهکردنی کهسانی له خۆیان گهورهتر، پێیوایه باشتره مندالان زیاتر هۆگری چیرۆک خۆبندنهوه بکرین یاخود بهشیهوهیکی کهم پاداشت و سزا پهیرهو بکریت سهبارت به جووری ئهوه کیشهیهی ههیه، کیشهکانی لهناو باخچه ئهوهندهی پهیهومندی به میزاجی کهسی و ئیدارهیه باخچهوه ههیه ئهوهنده پهیهومندی به سیستمی پهروهردووه یاساوه نیه .

پێیوایه بواری کارکردنی گونجاوه به پنی ئهوه بهشهیه که تهواوی دهکته، واته له ژینگهیه پهروهدهیی ناویشانی (راویژکاری دهروونی) به گونجاوتر دهزانیت و هک له توێژهری کۆمه‌لایهتی.

چاوپیکهوتنی ژماره (٦)

تمهینی (٢٥) ساله ره بهینه وله رهگزی (می) یه، دهرچووی بهشی (دروونزانی)ه، بۆ ماوهی (٢) ساله له باخچهی مندالان خزمتهی کارکردنی ههیه.

له گرنگترین کیشه کومه لایهتی و دروونیهکان، شیوازی ههله له ممهله کردنی باوان و ماموستایانه له باخچهدا، که توێژهی ماندوو کردوو، ئهمهش هۆکاره بۆ ئهوهی ریزی لێ ناگیریت و به کهمتر خهم تهماشای دهکهن له کارمکهیدا، ئهمهش نهبوته هۆی ئهوهی له رووی دابینکردنی پیداو یستیهکانی کهمووکوری ههبنیت، له رووی دروونیهوه ههست به ئارامی ناکات و رووبهرووی فشاری درونی بۆتهوهو رمنگه ئهمه زۆر جار هۆکار بوینیت بۆ ئهوهی واز له کارمکهی بهینیت. سهبارت به کیشهی شوناسی پیشهیی، توێژه دهلیت گرنگ نیه ناونیشانهکهی توێژه بیت یان رینماییکار و راویژکار، چونکه هیچ کامیان جیوازی دروست نهکردوو له کارمکهیدا و له کۆتاییدا ههیهکیان ههمان ئهرک و ماف ئهنجام نهدهن .

چاوپیکهوتنی ژماره (٧)

تمهینی (٢٤) ساله ره بهینه و له رهگزی (می) یه، دهرچووی بهشی (کاری کومه لایهتی)ه، بۆ ماوهی (١) ساله له باخچهی مندالان خزمتهی کارکردنی ههیه.

سهبارت به کیشه کومه لایهتییهکان، نهیونی متمانهیه به توانای توێژه و کارهکانی له لایهن بهریوبهری باخچهو خیزانی مندالان، زۆرینهی خیزانهکان بروایان به توانای توێژه نیهو بۆ چارهسهرکردنی کیشهی منالهکانیان تهنها پهيوهندی به ماموستاو بهریوبهروه دهکهن، بۆیه کیشهی نهگونجانی بۆ دروست بووه لهگهڵ خیزان و بهریوبهری باخچهکه، ههربۆیه ئهمهش هۆکاریکه که بۆ رووبهروونهوهی کیشهی دروونی که بریتیه له سووتانی دروونی (burnout)، ئهمهش له رینگه ههله مامهله کردنی بهریوبهری باخچهو به کم تهماشاکردنی چالاکیهکانی که ئهنجای داوه، یاخود رهنکردنهوهی ئهوانهکانه که پهيوهست بوون به ئامانجی کارمکهیهوه، بهکێکی تر له هۆکارهکان خودی خیزانی مندالهکانه که هاوکارنن لهگهڵ توێژه ران و ئهوانه رینمایانهی سهبارت به باشتکردنی لایهتی دروونی مندالهکانیان جیهجهی ناکهن و ههندیک کات پینچهوانهکهی ئهنجام دهدهن، جگه له ههموو ئهمانهش هه کاتیک شوینی بهتال ههبنیت به نمونه ماموستا یاخود چاودیری ژوورمه واز له کارمکهی بیینیت یاخود مؤهلت وهرگریت ئهوانه شوینهکهی به توێژه پر دهکهنهوه، ئهگهر بیت و ئهنجای نهدهت به چاوپیکه کهم سهیری دهکهن، ئهمهش وادهکات ههست به کهمی بکات و زۆر جار هۆکاره بۆ ئهوهی بیربکاتهوه لهوهی واز له کارمکهی بهینیت.

چاوپیکهوتنی ژماره (٨)

تمهینی (٢٣) ساله ره بهینه وله رهگزی (می) یه، دهرچووی بهشی (دروونزانی)ه، بۆ ماوهی (١) ساله له باخچهی مندالان خزمتهی کارکردنی ههیه.

له گرنگترین کیشهکان رووبهرووی توێژه بۆتهوه ئهوهیه که زۆر جار دایک و باوک، ئارهزوویان نهکردوو له سهه بارودۆخی تایبهتی منالهکیان گفتوگوبکهن و هۆکاری ئهمهش کهمی متمانهیان به خودی توێژه نیه، بۆیه هیچ کام لهمانه به فشاری دروونی دانانیت و ئاساییه لای، چونکه پنیوایه کیشهکان ئهوهندهی پهيوهندی به سیستهمی پهروردهوه ههیه

گرنگترین کار لای توژمر، پیدانی هوشیاریه به دایک و باوکان، ئهمش به جوریک کارناسانی دروست دهکات له کارمکهی و دمتوانیت له ریگهی پرومردیهکی گونجاوی خیزانهکانهوه هاوکاری ژبانی مندالان بکریت، بهتایبیت بهرپرسیاریتی باوان و رهنگدانهوهی لهسهر پرومردمکردنی مندالنهکانیان، ئهرکیکی گهوریه لهسهرشانی خیزان، به تایبیتی دایکان، چونکه قوناغی مندالی و پرومردمکردن گرنگترین قوناغ و ههستیارتین قوناغه له ژبانی مندالاندا که تیایدا پرومردیهکی گورانکاریهکانی ژبان دهنهوه، ههروهها توژمر پنیوایه ئهوهندهی میزاجی کهسی و ریگرییه ئیداریهکان کیشهی بۆ دروست دهکمن، سیستمی پرومردیهکی بۆ دروست نهکردن، لهههمان کاتیشدا پسیپوریهکی گونجاوه لهگهڵ کارمکهی و کیشهی بۆ دروست نهکردوه.

چاوپیکهوتنی ژماره (۱۲)

تمهنی (۲۸) ساله خیزانداره وله رهگزی (می،یه، دهرچووی بهشی (کۆمه‌ناسی)ه، بۆ ماوهی (۶) ساله له باخچهی مندالان خزمهتی کارکردنی ههیه.

زۆر متمانهی به خۆی ههیه وهک توژمر، پنیوایه ئهدای کارکردنی له ناستیکی گونجاودایه که توانیویهتی بهباشی رینماییهکان جیهجی بکات و ریزی لی بگرییت، کیشهکانی ناو باخچه لهو ئهسته گهوره نابینیت بهبهراورد به قوناغهکانی تری خویندن، دهلیت توژمردی سههکوتوو خۆی ههول دهدات لهم قوناغه پرومردیهیدا، بهپی شارمزی و لئهاتووی له کارمکیدا بۆ چارهسهرکردنی کیشهکان به هاودنگی لهگهڵ باوانی مندالان و بهریوهبری باخچهکه. تهناوت پسیپوریهکی کیشهی بۆ دروست نهکردوه، چونکه پنیوایه کارکردن له شوینیک بۆ شوینیکی تر جیاوازی ههیه، بهلام ئهوهی گرنگه لای توژمر ناوئیشانی پسیپوریهکی به پی شوینی کارمکهی بیت گونجاوتره، به تایبیت له قوناغی پرومردیه ئهگهر ناوئیشانهکمت (پسیپوری پرومردیهی) بیت گونجاوتره، بهلام له قوناغهکانی دواتری خویندندا زیاتر توژمردی کۆمه‌لایهتی به پهسهند دهزانیت.

باسی سنیهم : نه‌نجامه‌کانی توژینه‌وه‌که

گرنگترین نه‌وه‌نه‌نجامانهی له‌م توژینه‌وه‌یه پنیان گه‌ش‌تووین له‌ خواره‌وه به‌ سنی ته‌وه‌ری جیا خراونه‌ته‌ روو:

یه‌که‌م: دهرنه‌نجامی تایبیت به‌ ته‌وه‌ری کیشه‌ دهروونیه‌کانی توژهرانی کۆمه‌لایه‌تی له‌ باخچه‌ی مندالان:

له‌ دیارترین ئه‌وه‌ کیشه‌ دهروونیه‌یه‌ی دینه‌ به‌رده‌م توژمردان به‌رای به‌شیک له‌ ئه‌ندامانی نمونه‌ی توژینه‌وه‌که ژماره (۱-۲-۳-۶-۷-۹)، جهخت ده‌که‌نه‌وه له‌سهر ئه‌وه‌ی پرومردیه‌ی فشاری دهروونی و سوتانی دهروونی بونه‌ته‌وه، سه‌مه‌رای زۆری کاتی کارکردنیان و به‌رپرسیاریتیان له‌ توانای چاره‌سه‌رکرنی زۆریک له‌ کیشه‌کان، هاوکات وه‌ک مامۆستاش وانیه‌یان وتۆته‌وه، واته‌ له‌یه‌ک کاتدا دوو کاریان ئانجامداوه، ئهمش زۆر ماندووی کردوون و به‌رده‌وام له‌ ژیر فشار و دل‌ه‌راوکیدا بوون، هه‌ربۆیه‌ که‌یسی ژماره (۶) جهخت له‌سهر ئه‌وه‌ ده‌کاته‌وه له‌ کارمکیدا له‌ رووی دهروونیه‌وه نارام نیه‌ و فشاری زۆری پرومردیه‌ی بۆته‌وه، ئهمش وای کردوه زۆر جار بیر له‌وه‌ بکاته‌وه واز له‌ کارمکهی به‌نینیت.

به‌شیک تر له‌ ئه‌ندامانی نمونه‌ی توژینه‌وه‌که وه‌ک ژماره (۷-۹)، جهخت ده‌که‌نه‌وه له‌سهر ئه‌وه‌ی به‌که‌م ته‌ماشاکردنی کارمکیان و نه‌بوونی ریزلینان بۆیان، هۆکاریکی سه‌مه‌کییه‌ که‌ پرومردیه‌ی فشاری دهروونی کردونه‌وته‌وه متمانه‌یان به‌ کارمکیان نه‌ماوه.

دووم: دهر نه نجامی تاییهت به تهو ره ی کیشه کومه لایه تیه کانی تویره رانی کومه لایه تی له باخچه ی مندالان:

به شیک له ئەندامانی نمونه ی تویره نهوه که جهخت له سه ر نهوه ده که نهوه که پالپستی نه کردنی خیزانه کان، به هۆکاری سه رمکی ده بینن به وه ی هاوکاری تویره رانیان نه کردوه، له بهر که مه تر خه میان بۆ منداله کانیان، ههروهک له چاوپیکهوتنی ژماره (۵-۷-۹-۱۰)، هه ریهک له تویره ران پینانویه پهروه رده په رۆسه یه که له لایهن باوانه وه نه نجام ده دریت، به نامانجی گه شه سه ندنی که سیتی مندال له لایهنی جهسته یی، دهروونی و کومه لایه تی تا پله ی کاملبوون و گونجاندن و پیکه وه ژیان له گه ل خودی خوی و ئهوانی تر، دواتر تاکیک ده ر ده چیت که بتوانریت به ئاسایی مه مه له ی له گه لدا بکریت، ته نانهت چاوپیکهوتنی ژماره (۳) پینانویه سه ره رای بوونی هیواو حه زو خولیا ی بۆ کاره که ی، هه ر له مندالیه وه تامه زرۆی ئه وه بووه رۆژیک له رۆژان وهک تویره ریکی سه رکهوتوو کار بکات و خزمهت به تاکی کومه له گه که ی بکات، و پینویسته ئه وه هه له بقۆزیته وه سه رکهوتوو بیت تیاپدا، ئیتر روودانی کیشه کان هه یچ گرنگ نه بووه بۆی.

جگه له وه ی یه کیک ی دیکه له کیشه کومه لایه تیه کان به رای به شیک له ئەندامانی نمونه ی تویره نهوه که که هه ریه که له چاوپیکهوتنی ژماره (۱-۳-۹)، جهخت ده که نهوه له سه ر نهوه ی په یوه ندی به ستافی ئیداری و میزاجی مامۆستاو به ریه به ره وه هه یه له ریکه ریکه رانیان بۆ کاره که یان و نه بوونی ره زامه ندیان له سه ر کاره که یان، ههروهک چاوپیکهوتنی ژماره (۱) جهخت ده کاته وه له وه ی له رووی ئیداریه وه هاوکاری نه کراوه بۆ دابینه کردنی ئه وه پیناویسته نه ی که زۆر گرنگن، به وه ی ژووری تاییهت به خوی هه بیت به مه به ستی نه نجامدانی کاره کانی، واته که مه ترین کات پینانینیان بۆ کاره که ی هه بووه، به تاییهت له کومه له گه ی کوردی که هیشتا رینه یی کاری پهروه ده یی له هه موو سیکته ره پهروه ده یی و کومه لایه تیه کان په وه ره ی کیشه ی پشه یی ده بنه وه و ناتوانن کاره کانیان به باشی نه نجام بدن. به سه ر نجامدانی وه لایه ی تویره ران ئه وه ده ر ده که ویت، زۆر تر نینان خیزان و ستافی ئیداری ناو باخچه کیشه ی بۆ دروست کردون، هه مو ل و ماندوبونه کانیان که مه تر به هه ند و مرگه راوه هاوکار نه بوون له چیه به جیکه کردنی داواکاره کانیان.

سێیه م: دهر نه نجامی تاییهت به تهو ره ی کیشه ی شوناسی پشه یی تویره رانی له باخچه ی مندالان:

له گرنگترین ئه وه کیشه پشه ییانه ی په وه ره ی تویره ران ده بیته وه به رای به شیک له ئەندامانی نمونه ی تویره نهوه که، تاییهت به شوناسی پشه ییانه وه، ئه ویش به وه ی کاره که یان به شیک ی زۆری په یوه ندیان به مامه له کردن له گه ل منداله کانی باخچه وه هه یه، بۆیه پینان گونجاوتره ناو نیشانی وه زیفییان (رینه یی کاری پهروه ده یی) بیت، ههروهک له چاوپیکهوتنی ژماره (۲-۴-۸-۱۱)، جهخت ده که نهوه له سه ر نهوه ی کارکردن له گه ل مندال و سیکته ری پهروه رده گونجاوتره که په سپۆریه کهت پهروه ده یی بیت، ژماره (۶) جهخت ده کاته وه له سه ر نهوه ی پهروه رده سیسته میکی کومه لایه تیه ی و کاریگه ری چالاکی خیزان و باخچه دیاری ده کات، له رووی جهسته یی و عه قلی و ئاکاری تا بتوانیت ژیانیکه ته ندروست بژی له وه ژینگه یی تیاپدا.

گفتووگۆی دهر نه نجامی تویره نهوه

له گرنگترین نه نجامه کانی ئه م تویره نهوه یه بریتیه له نه گونجان له گه ل خیزان و ستافی ئیداری له باخچه ی مندالان، که هۆکاری سه ره که یی بۆ دروستبوونی کیشه کومه لایه تیه کان، ئه مه ش له گه ل بۆچوونی (بار سۆنز) یهک ده گرتیه وه که پینانویه په رۆسه ی پهروه رده کردنی مندال، په رۆسه یه کی فیر بوونه و پشت ده به ستیت به ئامۆژگاریه کان که هه ر له مندالیه وه له ریکه ی پینانیندی کومه لایه تیه وه له خیزاندا فیری ده بن.

سهره رای نه بوونی توانو شاره زایی و لیهاتوویی بهر یوه بهر و ماموستاگان لهه ژینگه ههستیاره دا، که مهمله کردنیکی گونجاوه له گهله مندالان، نه مهش زیاتر کیشهی دروست کردوه بو تویره مرانی کومه لایهتی، ههروه ها کیشه دروونیه کانی و هک فشاری دروونی له کاردا زیاتر رووبه روی تویره مران ده بیتهوه، بهوهی متمانه بیان پیناکریت و وهک پیویست ریزیان لیناگیریت، نه مه در نه انجامهش هاوتهریبه له گهله بوچونی لازاروس و فولکمان (۱۹۸۴) که پینان وایه فشاری دروونی کاتیک رووده دات که تاک ههست دهکات داواکاریبه دره کییه کانی کارکردنی له توانای ناوهکی خوی زیاتره. سهره رای نهوهی پهیر موکردنی پیشه کهی و هک ماموستاش وانه ده لیتهوه نه مهش له لایهتی روهی و دروونیه وه رووبه روی ستریس و دلهر اوکیی کردونه وه.

سهبارت به کیشهی شوناسی پیشهیی لهه تویره نهوه میه دا، پشتگیری لهه در نه انجامه کانی (گولتز و سمیز، ۲۰۱۴) ده کهن، بهوهی شوناسی پیشهیی پیکدیت لهه یه کخستنی رول، بهر پر سیاریتی، بهها و ستاندارده نه خلاقیه کانی تاک بو نهوهی له گهله نهی پراکتیکانه دا بگونجیت که له لایهتی پیشه تاییه ته که یه وه مرگیراون.

به گشتی ده گهینه نهوه در نه انجامه می که کارکردن لهه سیکتتری پهرومرده و مامهله کردن له گهله مندالان، وا گونجاوتره پسپوریبه که بیان به ناونیشانی (رینماییکاری پهرومردهیی و راویژکاری دروونی) بیت، دواترله قوناغه کانی تری خویندندا ناونیشانی تویره مرانی کومه لایهتی گونجاوتره و ده توانن پهیر موی له کار کهی خویان کهن.

• راسپارده کان

له بهر روهشانی در نه انجامه کان، تویره مران نهه راسپاردانه ده خه نهه روو:-

۱. وهزارتی پهرومرده له ریگه می دیاکانه وه هوشیاری پیویست له سه ر ئه رک و رولی تویره مرانی ناو باخچه بخاتهروو، به نامانجی بهر چاوپروونی زیاتری دایک و باوکان له سه ر گرنگی رولی تویره مران له باخچه کانداندا.

۲. راسپاردنی وهزارتی پهرومرده سهبارت به دیاریکردنی پسپوری وردی تویره مرانی کومه لایهتی له باخچه کانداندا، به جو ریک که تویره مرانی کومه لایهتی خویان پینشیا رییان کردوه به (رینماییکاری پهرومردهیی) له بهر نزیکه نهه ناونیشانه له گهله پسپوریبه که بیاندا.

۳. راسپاردنی وهزارتی پهرومرده بو زیادکردنی ژماره ی تویره مرانی کومه لایهتی له باخچه کانداندا بیان که مکردنهوهی مهرجی ژماره ی مندال بو هه ر تویره مرانیک.

۴. وهزارتی پهرومرده به هه ماههنگی کومه له ی کومه لئاسان و درووناسان ههستن به ریکخستن و پیشه که شکردنی و ورکشوپ و خولی راهینانی پهرومردهیی و پیویست بو ماموستایان و بهر یوه بهرانی باخچه، به مه بهستی زیاتر ئاشنا بوونیان به گرنگی قوناغی مندالیی له باخچه دا.

• پینشیا زه کانی تویره نهوه

تویره مران له میانه ی تویره نهوه که دا، پینشیا زی نه انجامدانی چه ند تویره نهوه میه ک ده خه نهه روو بو تویره مران له ناینده دا :-

۱. کیشه کانی تویره مرانی کومه لایهتی له باخچه ی مندالان، له پاریزگاکانی تری هه ریمی کوردستان.

۲. رولی تویره مرانی کومه لایهتی له باخچه ی مندالان.

۳. رازیوونی پیشهیی و هه کاره په یه مندیدا ره کان لای تویره مرانی کومه لایهتی له باخچه ی مندالان

سهراچاوهکان

• سهراچاوه کوردییهکان:

- بۆکانی، سابیر (۲۰۲۰). ئینسکلۆپیدیای زانسته دهروونییهکان، چاپی یهکهم، چاپخانهی چوارچرا سلیمانی.
- پشتیوان، شوان (۲۰۱۲). پهروهردهو بارو دهروونی قوتابی لهکۆمهڵگه‌دا، وزارهتی روشنیبیری لاوان، ههولیر.
- همه‌قادر، بنار (۲۰۲۳). لێهاتوو ییهکانی ژیان و پهوه‌ندیان به فشاری دهروونییهوه لای مامۆستایانی باخچهی مندالان له شاری سلیمانی، نامه‌ی ماستهر، کۆلیجی پهروهردهی بنهرهت، بهشی باخچهی مندالان، بۆلونه‌کراوه.
- زۆراب، ههمن محمد (۲۰۲۲). کارلێکی کۆمه‌لایهتی و پهوه‌ندی به گونجانی دهروونییهوه لای مندالانی باخچه له روانگه‌ی مامۆستایانی باخچه دایک و باوکانهوه، کۆلیژی پهروهردهی بنهرهت، بهشی باخچهی مندالان، زانکۆی سلیمانی.
- ژینۆ، محمد عزیز (۲۰۲۲). کۆنترۆلکردنی هه‌لچونی و پهوه‌ندی به گونجانی بیه‌یهوه لای به‌ریوه‌به‌رانی باخچهی مندالان له شاری سلیمانی، نامه‌ی ماستهری بۆلونه‌کراوه، کۆلیژی پهروهردهی بنهرهت، بهشی باخچهی مندالان، زانکۆی سلیمانی.
- فرج، چرو محمد (۲۰۱۲). ماستهرسی بیه‌یهی له بیه‌یه‌کردنی کای کۆمه‌لایهتی، گۆفاری زانکۆی سلیمانی، به‌شی B) کۆلیجی زانسته مرقایه تیهکان. ژماره (۳۳).
- قادری، چنور و ئهوانی تر (۲۰۲۱). دهرواز میهک بۆ کاری کۆمه‌لایهتی، چاپخانه‌ی کارۆ، سلیمانی.
- کریم، کانیاو ئیبراهیم (۲۰۲۰). رهنگدانهوه‌ی کارکردنی ژنان له‌سه‌ر پهروهرده‌کردنی مندالان، نامه‌ی ماستهری بۆلوناکراوه، کۆلیژی زانسته مرقایه تیهکان، بهشی کۆمه‌لانی، زانکۆی سلیمانی.
- محمد، هه‌سه‌ن ئومید (۲۰۲۳). بۆمه‌ره بیه‌یه‌ریکاره‌کان بۆ هه‌لپه‌زاردنی به‌ریوه‌به‌ری باخچهی مندالان له دیدی مامۆستایانی باخچهی مندالانهوه له هاریمی کوردستان – سلیمانی.

• سهراچاوه عه‌ره‌بیه‌کان:

- سلیمان، محمد ابراهیم (۲۰۰۶). المشکلات الاجتماعية، جامعة عين الشمس، مصر.
- طعمه، السيد نوري (۱۹۸۰). المشکلات الاجتماعية المعاصرة، الدار الإسلامية، الطبعة الثانية.
- عفیفی، صدیق محمد (۲۰۰۳). اخلاق المهنة لدي استاذ الجامعي، وكالة الاهرام للتوزيع، القاهرة – مصر.
- عمر، معن خليل، عبد اللطيف عبدالحميد العاني (1991). المشکلات الاجتماعية، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر.
- غزال، هبه‌الفتح (۲۰۱۸). ابحاث حديثة في علم نفس الطفل، دار الماهي للنشر والتوزيع، القاهرة – مصر.

• سهراچاوه فارسییه‌کان:

- آرونسون، الیوت و دیگران (۱۳۹۹). روانشناسی اجتماعی، ترجمه: مجید صفاری و پرستو حسن زاده، نشر ارسباران، چاپ سوم، تهران.

- نژاد، علی اکبر شعاری (۱۳۹۰). روانشناسی عمومی انسان (برای انسانی برخوردار از طبیعت چندگانه اما واحد)، انتشارات اطلاعات، تهران.

• سهرچاوه کان به زمانی نینگلیزی:

- Broad ford , Heafor , w.s , Horeisi , Charles R (2008) . Techniques Guidelines for social work practice , c Boston Library of con gress cataloging in publication Data .

- Goltz, H. H.; Smith, M. L. (2014). Forming and Developing Your Professional Identity: Easy as PI. *Health Promotion Practice*, 15(6), 785–789. doi:10.1177/1524839914541279

- Madock, A. (2023). The relationships between stress, burnout, mental health, and well-being in social workers. *The British Journal of Social Work*, Volume 54, Issue 2, March 2024, Pages 668–686, <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>

• سهرچاوه نه لکترو نییه کان:

- <https://iraniansocialworkers.ir/site>

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

- <https://dictionary.apa.org/stress>

- <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

- <https://www.apa.org/monitor/2023/01/addressing-employee-burnout>

Abstract

The main objective of this research is to understand the problems of social researcher in kindergarten centres and focuses on the social and psychological problems of social researcher in kindergartens, including the problem of “occupational identity” of researchers in general.

The research community included public and non-governmental kindergartens in Sulaimani, where 12 social researchers were included as a sample for this research; for this purpose, this study relies on the interview tool (semi-open interview) to collect data. After presenting the interviews, the results show that the researchers generally have problems of social incompatibility with children's families and kindergarten administrative staff, while psychologically experiencing a lot of stress, burnout and boredom because they have other tasks besides their work and that it is far from the main task of the social researcher. Regarding the issue of occupational identity, they consider it more appropriate to have their professional title as (educational counsellor), because researchers work in the education sector and consider this title more appropriate than (social researcher) and it is considered a more comprehensive title for graduates of all three departments (social work, psychology, and sociology).

Keywords: Problem, Social researcher, Child, kindergarten.