

رېځراوا كوچ يا نيځدهوله تي – عيراق

رېبه رت شيره تين رېځراوا كوچا نيځدهوله تي
ل عيراق ت بو پيشكيشكرنا خزمه تين ساخلمه
يا دهروني وپشته قانيا دهروني جفاكي ژدوير



 **IOM**
وكالة الأمم المتحدة للهجرة

 **USAID**
من الشعب الأمريكي

رێکخراوا کوچا نیفدهولهتی IOM دهزگههت نهتهوین ئیکگرتی پی کوچت یه و پئگریی دکهت ب پرهنسیپت کو کوچا مروفتی و ریکخستی د بهرژهوهندیا کوچهر و جفاکی دا به. رێکخراوا کوچا نیفدهولهتی کار دکهت دگهل پارتتهرین خۆ د جفاکا نیفدهولهتی دا ژ بو: هاریکاریکرنی د روبرو بوونا زهحمهتیین کارگیری یین کوچت و بهیزکرنا تیگههشتنا مژارین کوچت و هاندانا بهرهف پیشئخستنا جفاکی و ئابوری ب ریکا کوچت و پاراستنا کهرامهتا مروفتی و خوشگوزهرانیا کوچهران.

رێکخراوا کوچا نیفدهولهتی ل عیراقت ب ههمی شیائین خو کار دکهت بو پاراستنا هویریینا ئان پیزانینا لئ نهو داخازین راستهراست یان بابهتی ناکهت دهبرارهی هویریینی و گونجاندنا ئان پیزانینان ب ریکا هت راپورتت.

رێکخراوا کوچا نیفدهولهتی
کومهلگهها یونامی (دیوان ۲)
iomiraq@iom.int
iraq.iom.int

ئهف راپورته هاتیه دیزاینکرن ژلابت کونارد کو – www.connard.co

رێکخراوا کوچا نیفدهولهتی ل عیراقت - ۲۰۲۰

ههمی ماف د پاراستی نه و نابیت هیچ پارچهک ژ شی بهلافوکت بهیته دوباره بهرههمهینان یان خهزنگرن د سیستهمهکت فهگهراندنن یان هنارتنا وئ ب ههر شیوه یان ئالافهکی چ ئهلکترونی یان میکانیکی یای کوپیین دوسیا یان ریکورد یان ههر ریکهکا دی بیی دهستویرییهکا نفیسی یا پئشین ژ لایت بهلافکهری فه.

۴	پیشہ کی
۰	مفایین چاہریکی بین پیشکشکرنا خزمہتین تہندروستیا دہرونی وہشتہفانیا دہرونی جفاکی ب ریکین پہیوہندیکنہ ژدویر
۶	بہرہفکرنا جہت کاری بو پیشکشکرنا خزمہتین تہندروستیا دہرونی وہشتہفانیا دہرونی جفاکی ژدویر
۶	بہرہفیتین جہی
۷	بہرہفکرنا پلاتفورما ئەلکترونی
۸	شارہزایین پہیوہندیکنہ بین تاییہت ب ریکین کارکرنا ژدویر
۱۳	ہشیری لدر باگراوندہ روشہنیری
۱۴	لایہنن رہوشتی
۱۴	بدہستہفینانا رہزامہندی پیشوخت یا مفاداری
۱۰	کارکن بشیوہکت پیشہی
۱۰	نہیناتی وتاییہتمندی
۱۷	دہسپکرنا روینشتنا دگہل مفاداری
۱۷	لدہمت ریکہفتنہ لسر ژفانین روینشتنا
۲۰	بہرہفکرنا مفاداری: بہرہفکرنا جہ وتامیرین دہینہ بکارئینان
۲۲	پشکداریا پیشکشکرہرین چاڈیریا پیشہکی دپروسہیا چارہسہرکرنا
۲۲	کیمکرنا ئاستہنگین کہسین خودان پیتفین تاییہت
۲۳	رہوانکرنا
۲۴	کارکن دگہل گروپا بریکا بہرنامین ئەنترنیتت
۲۷	پویتہدانا تاییہتمندی بخو لدہمت پیشکشکرنا خزمہتین تہندروستیا دہرونی وہشتہفانیا دہرونی جفاکی ل مال
۲۸	ژیدہر

پيشه كي

بۇچي نهف رېبهري هاتينه چيكرن؟

ژبهري پيرا بوونين خو پاراستنه وكي دويركه تن جفاكي ودهم زميرين قهدهغا دهركه تنه يين هاتينه بجهئنان بۇ ريگرتنه ليه لاقبوونا فايروسا كورونا، چاڤيپكه فتين راسته وخو دگهل مفادارا هاتنه راگرتن.

لهورا، نهف رېبهري هاته دانان بۇ هاريكرنا كارمه ندين خزمه تين تهنروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي بۇ پيشكيشكرنا فان خزمه تا بۇ مفادارا بريكا ريگرتن په يوهنديكرنه ژدوير بشيوه كنه كار يگر

كي دشيت فان رېبهري بكارينيت؟

نهف رېبهري يين هاتينه چيكرن بۇ پيشكيشكرنه ريڅراوا خزمه تين تهنروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي لسره ناستن.

جياواز بۇ بكارينانا وان دكاودانين بزهحمه تي بيت تيدا په يوهنديا راسته وخو دگهل مفادارا هه بيت.

جورين ريگرتن په يوهنديكرنه ژدوير يبن دهئنه بكارينان بۇ وپشته فانيا راسته وخو

- پلا تفورمين نه لكتروني (فيديو كونفرانس يان فويس كونفرانس، بريكا نيك فان بهرنا ما: سكاپ، زووم، واتساپ، فايبر... هتد.)
- تهليفون (خزمه تين دهنگي).

نارمانجين سهره كي يين فان رېبهري چنه؟

نارمانج ژي باشكرنا شيانين كارمه ندين خزمه تين تهنروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي په بۇ پيشكيشكرنا خزمه تا ژدوير بريكا:

- نياسينا جورين ريگرتن په يوهنديكرنه ژدوير يين بهر دهست وچه وانيا بكارينانا وان.
- زانينا ريگرتن دهستنيشانكرنا ژفانين روبنشنا وبهره فيين پيئنه بۇ پيشكيشكرن وپيشوازيكرنا خزمه تا ژدوير.
- زانينا گرنگرتين شاره زابا وپيئنگافين پيئنه بۇ پيشكيشكرنا خزمه تا ژدوير بشيوه كنه سهره فتي.
- زانينا گرنگرتين تشين تايه تي ب رهوشين پيشه يي ونهئنا تي وتايه تمه نديا فان ريكا.
- دهستنيشانكرنا گرنگرتين ناريشين فان ريگرتن په يوهنديكرنه وفيريوونا چه وانيا چاره سهركرنا وان.

فايروسا كوڤيد ۱۹ كارتنيكرنه كا مهزن كرية لسره خوشگوزهرانيا دهروني وجفاكي يا خهلكي وبتايه تي پشتي سنورداركرنا هاتن وچوونن دويركه تن جهسته يي. لهورا ريگرتن پيشكيشكرنا خزمه تين تهنروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي ژي يين هاتينه گهورين دكو بگونجن دگهل پيرا بوونين خو پاراستنه وكي دويركه تن جهسته يي وكي مكرنا لهينن.

وژبهريكو خزمه تين تهنروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي دهئنه هژمارتن گرنگرتين بابه تين دهمنه قهيرانا، نهف رېبهري هاتيه دانان بۇ هاريكرنا تايه تمه ندين پيشكيشكرنا خزمه تا بۇ مفادارا بريكا بكارينانا ريگرتن په يوهنديكرنه ژدوير. **ريگرتن په يوهنديكرنه ژدوير، چيديت نيك فان ريكا بيت:**

۱. ريگرتن گوھليبوونن (په يوهنديين بريكا تهليفونن يان نه نريننن)
۲. ريگرتن گوھليبوونن وديتنن (فيديو كونفرانس)

مفائين چاهه ريكري يين پيشكىشكرنا خزمه تين ته ندروستيا دهر ونى وپشته فانيا دهر ونى جفاكى ب ريكيين په يوه نديكرنن ژدوير

هه رچه نده چيدبيت بو هنده ك مفادارا ريكيين په يوه نديكرنن ژدوير ريكه كا نه اساسي بيت بو بده سته ئينانا خزمه تا به لئ چيدبيت يا بمفابيت بو مفادار وپيشكىشهرين خزمه تن ژي:



۱. دهر بازكرنا هنده ك ئاسته نكيين توشي مفادار وپيشكىشهرين خزمه تن دبن وه كي:

- أ. پيرا بوونين خو پاراستنن يين شيره تكري لده منن به لاقبوونا فابروسا كورونا وه كي دوير كه تا جه سته يي يان كي مكرنا هانن وچوونن.
- ب. ل هنده ك ده قهرين دوير بده سته ئينانا خزمه تا يا بزه حمه ته.
- ت. ئاريشين توشي هنده ك كه سين په ككه فتى دبن ودبنه ريگر بو بده سته ئينانا خزمه تا.
- ث. هنده ك كاودانين نه چارى يين دبنه ريگر بو تايبه تمه ندى يان مفادارى بو تاماده بوونا روينشتا.
- ج. هنده ك جهين هه يين بزه حمه ته بگه ننت ژبه ر هوكارين ئه منى يان ئاسته نكيين لسره هنده ك تاوارة وكه مييئن په نابه را.

زانيارى

دشين مفائين بده سته ئينانا خزمه تين ته ندروستيا دهر ونى وپشته فانيا دهر ونى جفاكى ژدوير بو مفادارا دياركهن لده منن پيشكىشكرنا خزمه تا.

۲. كار يگه رى ژلايت تيچوونا مادى وبكار ئينانا ده منى بو پيشكىشكرنن خزمه تا ومفادارا ژي:

۳. مفائين دهر ونى بو مفادارى:

- أ. شيانا بده سته ئينانا خزمه تا، وئه ف چه نده هه سته كا ئاراميت دده ت كو هار يكاريا هه ي وده ئيته بده سته ئينان.
- ب. وه رگرتنا خزمه تن لجه تن تايبه ت ب مفادارى، وئه ف چه نده هه سته كا ئاراميت دده ت.
- ت. به ئيزكرنا سه ره خو يه وپشت به ستننن بخو بريكا دابينكرنا ژيدهرين هار يكاريا خو يه تي وه اندانا كارنن هه فپشك بريكا پشداركرنا بابته لسره شاشن.

زانيارى

دقبت تايبه تمه ندى حه ماسه ت ومرونه ت وداه ئيان لده ف هه بيت ئه گه ر به ئت بشيوه كنن سه ركه فتى ريكيين پيشكىشكرنا خزمه تا ژدوير تيكه هه ل بكه ت دگه ل كارنن خو.

بهره فكرنا جهت كارى بۇ پيشكيشكرنا خزمه تين تهن دروستيا دهر ونى وپشته فانيا دهر ونى جفاكى ژدوير



بهره فیتین جهی

جهت كارى

شيره تين گشتى:

لده مت هه لبر اتنا جهت كارى بۇ پيشكيشكرنا خزمه تين تهن دروستيا دهر ونى وپشته فانيا دهر ونى جفاكى، هيقيدارين فان خالا ب بهرچا وهرگرى:

۱. جهه كى يان ژورره كى ل مال هه لبر تيره بۇ ته نجامدانا په يوه نديا.
۲. تاميرين پيتشى بهره فكه بۇ روينشتنت.
۳. هندى بشيى بلا ته و جه يت عازل بيت بۇ دهنگى: دويركه شه ژپه نچرك ودهرگه ها ژبه ر دننگين توتومبىلا ودهنگين شهماى.
۴. تاميرين خو دى بیدهنگ بکه (سايلىت).
۵. پشتر استبه ژتابه تمه نديا جهى:
۶. نه هيله كه سين دى يين ل مال گول ئاخفتين تهن.
۷. نه هيله مايتيكرن چين لده مت روينشتنا بريكا:

- تاگه هداركرنا ته ندامين خيزان ل دور ده مين ته يين كارى.
- لافيتكه دانت ژوررت كهس ئيزعاجا ته نه كهت لده مت روينشتنا يان كاركرنت.
- ۸. ته گهر زاروك هه بن-مژويلكه ب چالاكيتن هه مه جور لده مت روينشتنا.

نموونه: داخازت ژته ندامين دى يين خيزان ب كه چاقت خو بدهنه زاروكا يانژى مژويلكه ب چالاكيه كا خوش بۇ وان.

ت. ته گهر تو لنهومت ئيكى بى ل مال، هندى بشيى دويركه شه ژپه نچرك ودهرگه ها دكو تايبه تمه نديا مفادارا نه هيتته تيكدان.

تاريشه وچاره سهرى

ته گهر حاله ته كى لسهرى رويدا، داخازا ليورينت بکه ژمفادارا ژبه ر برينا ئاخفتنا وان، سه ره ده ريت دگه ل رهوشت بکه وده مت هاتيه ژده ستدان قهره بوو بکه فه.

داخازا ليورينت ژته دكه م ژبه ر برينا ئاخفتنا ته، نو كه دت سه ره ده ريت دگه ل رهوشت كه م... سو پاس بۇ تيگه هشتنا ته/سو پاس بۇ بينفره هيا ته.

زانبارى

رهفتاركرن بشيوه كى ته رينى دگه ل مفادارى دى و ه سا دياركت تو يت رژدى دروينشتنت دا ومفادار ژى دى بهمان شيوه رهفتارى كه ت.

زانبارى

كاميرا بهر قه يا موبايلى يان (self-view) دهر نامت سكاپ بكاربينه دكو بزاني مفادار چ ديبينت.

زانياري

باگراوندت ئيفتيرازي يىت هه ي د (iPad، iPad0، iPhone8) ههروسا برىكا كوپيا دسكوتوپت (كومپيوتهرى).

دهم

1. پىگيريت بكه ب ده مژميرين كارى يين فهرمى (ژ 9 سپيدت هه تا 0 ئيفارى).
2. وان ده ما به لىژيره كو رىژه يا برينا ئاخفتنت تيدا يا كىمبيت بۇ ته ويۇ مفادارى.
3. وي ده مژ روژت هه لىژيره كو له زاتيا تورا ئهنترنيتت تيدا يا جىگير بيت (چونكى هيز وله زاتيا تورا ئهنترنيتت جياوازه ب جياوازا يا ده مين روژت).

جلك (بۇ په يوه نديين فديو كونفرانس)

1. هنده ك جلكين پيشه يى هه لىژيره وه كى يين بۇ چاڤيكه فنتين راسته وخو دگهل مفادارا.
 2. جلكين خه تخه ت/گه له ك وينه لسهر بكارنه ئينه چونكى كارتىكرنت دكه ن لسهر كواليتيا وينه ي.
 3. باشتر ئه وه ره نكين جياواز دگهل باگراوندت هه لىژيرى.
- هه لىژارتتا جلكين ره نكين وان فه بوى بۇ باگراوندت تارى.

0. بۇ په يوه نديين فديو يى، فان رينمايا بجهينه:

أ. روناھى:

- بلا روناھيا جهى يا باش بيت.
- به رامهر ژيده رت روناھيت نه روينه خارى (روژ يان گلوپ) - چونكى وينت ته دى تارى بيت وديار نابيت.

ب. باگراوند:

- باگراوندت جهت روينشتنت ب بهرچاڤ وهرگزه چونكى دى بۇ مفادارى دياربيت.
- بلا وينه يين كه سايه تى وتشتين دى دهرنه كه فن.
- باشتر ئه وه باگراوندى ره نكه كى تارى هه بيت (په رده كا ستوير) بۇ باشتر كرنا كواليتيا وينه ي وعه زلا ده نكى.
- هنده ك بهرنامه وه كى زووم باگراونده كى ئيفتيرازى دده نه ته لده مژ په يوه نديكرنت ورت دده ته گونجاندا روينشتنا هه تا ئه گهر ل مال ژى نه بيت.

به ره فه كرنه پلا تفورما ئه لكترونى

به ره فه كرنه ئاميرين ئه لكترونى

1. چيديت ئيك ژفان ئاميرا بكاربينى: موبایل، تابلت، كومپيوتهر.
2. بلا ئاميرين ته دنوى بن وبشيوه كى باش كاريكه ن دكو چو ئاريشه روينه دن لده مژ روينشتنت.
3. داخازا هاريكاريىت ژهه فاله كى بكه ژريځخواوت شاره زايى هه بيت دبوارت ته كلوجى بۇ پيشكيشكرنا هاريكاريىت لده مژ بكارئينانا خزمه تى بۇ جارا ئيكى.
4. دڤيت ئاميرى شه ن تيدا هه بيت به رى بكاربينى ونيژيكى ژيده رت كاره بت بيت.
5. اميره كى دى به ره فه كه دكو بكاربينى وه ك به ديل ئه گهر ئاميرت سه ره كى ژكاركه فت دروينشتنت.
- نموونه: ئه گهر ئهنترنيت هاته برين، بشيوه كى ده مكى په يوه نديىت تمام بكه برىكا ته ليفونى.
6. ئاميرى دانىت جهه كى سابت لشوينا بده ست خۇ بگرى دكو شاشه نه هه ژييت لده مژ په يوه نديا فديو كونفرانس.

زانياري

ئه گهر ته ئاميرت شه حكرنا موبايلى هه بيت، پشتراسته يى شه حكرى په به رى روينشتنت دكو بشيى موبايلا يان ئاميرت بكارتيني شه حكه ي ئه گهر كاره ب هاته برين يانژى شه حنا ئاميرى نه ما.

7. لده مژ بكارئينانا ئاميرين ده نكى:

1. بكارئينانا هيفونى كواليتيا ده نكى باشتر ليدكه ت وته شويشت كىمده كى بۇ مفادارى وتاييه تمه ندى.
2. سپكه رى بكارنه ئينه بۇ پاراستنا نه ئيناتى وتيكنه چوونا ده نكى لده مژ روينشتنت وداكو تاييه تمه نده نكى مفادارى باش تپيگه هيت.
3. لده مژ بكارئينانا كاميرت:

1. پشتراسته ژپاقرىا كاميرت وپاته كى بكاربينه بۇ پاقرىا وت به رى بكاربينى بۇ باشتر كرنا كواليتيا وينه ي.
2. كاميرت دانىت لسهر هه مان ئاستى ديتنت لده مژ روينشتنت.

۹. لدهم تي بكار ئينانا شاشا ناميري:

- أ. لخاله تي بكار ئينانا ساخلمه تي پشكدار يا شاشي پشتراسيه چو فايل يان بهرنامين بهرچاڤ نينن لسمر دسكتوپي بۇ پاراستنا تايبه تمه نديا خو.
- ب. ساخلمه تي تاگه داريا براوه ستينه لدهم تي روينشنتي.

۱۰. لدهم تي بكار ئينانا هر باه ته ك تي لهك تروني:

- أ. باه تين زانستي بهر هه فكه يين پشكداري تي پيدكه ي لدهم تي روينشنتي ته گهر هه بن.
- ب. باه تا بكه دناڤ فايله ك تي بسانا ه ي بۇ گه هشتنتي لسمر دسكتوپي.

تورا نه نتر ني تي

- ۱. پشتراسيه لهزاتيا تورا نه نتر ني تي لجه تي كاري ر تي دده ته نه نجامدانا په يوه نديا ب كواليتي هكا باش.
- ۲. فريكوئنس يا په يوه نديين بهيستنتي - ديتنتي = (kbps 0۱۲)
- ۳. فريكوئنس يا په يوه نديين بهيستنتي بتنتي = (kbps ۳۸۴)
- ۴. تورا نه نتر ني تي ژموباي لي (۳G) چيدي تي كاري تي كرن تي بكه تي لسمر كواليتيا په يوه نديين فيديو كونفرانس (بكار ئينانا تورا نه نتر ني تي (۴G) باشتره به لي يا گرانه).

- ۵. بزاف تي بكه بميني نه نتر ني تي ناميري نه نتر ني تي واي رلس (Wi-Fi router) بۇ مسوگه ركرنا تاماژين بهيژ.
- ۶. بهرنامين نه پيئشي بگره يين گه لهك نه نتر ني تي دهن ولهزاتيا و تي كي مدكن.
- ۷. تو دشپي لهزاتيا تورا نه نتر ني تي بزاني بريكا چهندين سايتا يان بريكا په يوه نديكرني ب ژدهر تي پيشكيشكر تي خزمه تين نه نتر ني تي.

زانباري

په يوه ندي هكا ده نكي/فيديو يا تيست بكه دگه له هه قاله كي يان نه ندامه ك تي خيزان تي بهري ده ست ب روينشنتين ژدوير بكه ي ولده مين جياوازين روژي بۇ پشتراستبوون تي لهزاتيا تورا نه نتر ني تي.

زانباري

ته گهر تورا نه نتر ني تي نه يا باش بيت، باشتر نه وه بكار ئينه ر تاماژين جه سته يي يين بلز ودوو باره كي مي كنه داكو وپنه ي تي فيديو ي تي هه فده م بيت دگه له ده نكي. چهن د كواليتيا تورا نه نتر ني تي باشتر بيت، چهن د تي بسانا ه ي تي بيت ورده كاري ودهر برينين سهروچاڤا بهينه ديتن لدهم تي په يوه ندي تي.

شاره زايين په يوه نديكرني يين تايبه ت ب ريكيين كاركرني ژدوير

ههر چهن ده پاراستنا كاري گه ر يا شاره زايين په يوه نديكرني بريكا ته ليفون تي يان كومپيو ته ري بزده مته تره ژ چاڤيكيه فتنتين روي ب روي، به لي تي پينگافين لخار تي د تي پيشكيشكرنا خزمه تي ب باشترين شيوه مسوگه ر كن:

لخاله تي بكار ئينانا ناميريين بهيستنتي بتنتي، شان خالا ب بهرچاڤ وهر گره:

- ۱. شيواز ولهزاتي وتوني تاخفتنا ته:
- أ. ب ده نكه ك تي نه رم وروون بناخفه.
- ب. بگر نژه لدهم تي تاخفتنتي.
- ت. هيدي تر ژه رچار بناخفه (لدهم تي تاخفتنتين نه راسته وخو، خاندنا ليڤا وتاماژه هاريكارن بۇ تيگه هشتنا راما نا بشيوه ك تي روونتر، تاخفتن بشيوه ك تي هيدي هاريكاره بۇ تي چهن د تي).
- ث. هشار به ژتونين ده نكي يين ده نيته بكار ئينان، گه لهك راما ن ده نيته گه هاندن بريكا شيوازي تاخفتنتي.
- ج. بهر ده واهم پسياركه مفادار تاخفتنا ته تيديگه هيت يان نه.

زانباري

رسته ك تي تومار كه تو ي تي دگر نژي ورسته كا دي تومار كه بي گرنژين وگوه تي خو بده ههر دوو رستا جاره كا دي. تي بينيا جياوازيه ك تي دكه ي دنونا ههر دوو رستا؟

زانباري

تونا ده نكي نه و جياوازينه دپله يين ده نكي (كي مبوون يان بلندبوون) لدهم تي تاخفتنتي.

نموونه: تي بيني بكه چه وا تونا ده نكي ته ده نيته گهورين لدوماه يا رسته تي ده م تي پسياره ك تي دكه ي.

٢. گهورینا رولا داخفتنی وگوهدان.

١. پشتراستیه مفاداری ئاخفتنا خو یا تمام کری بهری دهست ب ئاخفتنی بکه.
٢. دهمین گونجای بو ئاخفتنی دهمین راههستانا ئاخفتنی نه لدهمت گفتوگوین.

تاریشه وچارهسهری

ئهگهر مفادار وتایبهتمهاند بهردهوام لههمان دم بئاخفن لدهمت روینشتنی: بشیوهکی دهمکی نهئاخفه. پیشنیاربکه بو مفاداری ریکهفتنی لسه "پهپهکی" یان "زاراڤهکی" بکه بکاربینن دهمت ئاخفتن بدوماهیك دهیت. هندهك پیشنیار:

"تمامبووم." "فهرمو."
 "بدوماهیك هاتم." "دهربارهی."

٣. بکارئینانا شیواژین گوهدان چالاک لدهمت روینشتنی بریکا:

١. ئاخفتنا مفاداری نهبره دهمت داخفتیت.
٢. خو مژویل نهکه بهندهك تشتین دی لدهمت روینشتنی وهکی سابتین ئهترنیته داکو مفادار هزرنهك ته تو پویتهی ب روینشتنی نادهی.

٣. بکارئینانا ئاماژین ئاخفتنی وهکی "ئه", "مهممم" لدهمت ئاخفتنی هاریکارن داکو مفادار ههست بکه ته هاژ وی ههیه لدهمت روینشتنی, بتایبهتی ئهگهر بریکا تهلفونتی بیت.

٤. بکارئینانا شیواژین گوهدان هزرکرنتی لدهمت روینشتنی بریکا:

١. گوهدان هزرکرنتی براههکه بو تیگههشتنا تشتین ئاخفتنکر دبیژیت ودوباره دارشتنا وی بو پشتراستیوونتی ژتیگههشتنا ئاخفتنی بشیوهکی دروست وکو تایبهتمهاند پویتهی دهته مفاداری.

٢. پینگافین گوهدان هزرکرنتی ئههههه: تشتی هاتیه گوتن دووباره بکههه-دووباره دارئیه-کورتکه.

نموونه:

مفادار: "ئهز ههژ ئهت رهوشا قهدهغی ناکهم, کهنگی ئهت رهوشه دی بدوماهیك هیت?"
تایبهتمهاند: **هزر دبابهتی دا بکه** - "ههروهکی تو دبیژتی رهوشا قهدهغی ههزا ته مژویل دکهت چونکی نزانی کهنگی دی بدوماهیك هیت."
هزر دههستادا بکه - "ههروهکی تو ههست ب گفاشتنی/نیگهرانیی/بیهن تهنگی دکهتی ژهر ئهت مهسلت."
هزر دبابهتی وههستادا بکه - "ههروهکی تو ههست ب گفاشتنی دکهتی ژهر ئان پیرابوونتی نوکه ولهورا ههست ب نیگهرانیی دکهتی ونزانی کهنگی دی بدوماهیك هیت."

مفاین گوهدان هزرکرنتی

- هاریکاریا مفاداری دکهت داکو ههست بکهت گوهت خو ددهنت ولتییدگههن.
 - هاریکاریا مفاداری دکهت داکو ههست ب ئارامیهکا پتر بکهت بو دهبرینی ژههستین خو.
 - هاریکاریا مفاداری دکهت داکو ئهو بخو بگههیت هندهك چارهسهریا.
- لدهمت بکارئینانا شارهژایین گوهدان هزرکرنتی, هشاربه:
- وهل مفاداری نهکه بشیوهکی دیارکری ههست بکهت یان هزرکرت
 - ئاخفتنا مفاداری شلوغه نهکی:
 - یا تو دبیژتی ژهر ههستا تهیه ب تورهبوونتی
 - زیده ههلسهنگاندنا ههستین مفاداری نهکی:
- پهپه "خه مگین" بکاربینن لشوینا خه موکی یان بیهفیویون.
- دهکرنا حوکما یان رهخنهکرنا مفاداری نهکی.
- "نهیا گونجایه وهسا ههست بکهی."
 "ئهفه ههمی ژهنجامت خهلهتیین ته نه."
 "دقیقته وهسا رهفتار نهکرنا."

٥. شیواژین ئاخفتنی وزارافین جیاواز ب بهرچاڤ وهگره (زمان/دیالیکت):

١. عیراق وهلاتهکت گهلهک زهنگینه ژلایت روشهنبیری, وچهنین زاراف وشیواژین ئاخفتین جیاواژین ههین لدهقهزین جیاواز.
٢. دقیت ئهف جیاواژه دروینشتین ئیکت بهینه ههلسهنگاندن و بهرچاڤ وهگرتن.
٣. دقیت تایبهتمهاند بو مفادارا روون بکهن کو چیدبیت داخازا دووبارهکرنا ئاخفتنی بکهن.

تاریشه وچارهسهری

- ئهگهر کهسهکی ئاخفتنا لایهنی دی تینهگههشت, هندهك پیشنیارین ههین بو چارهسهرکرنا ئاریشتی وهکی:
- **هیدیتر بئاخفه.**
 - **داخازتی ژمفاداری بکه ئاخفتنا خو روون بکهت:**
 "تو دشیمی ئاخفتنا خو دووباره بکهیهفه?"
 "ئهز دشیم پسایارا راما نا پهپه ... ژته بکهم?"
 "من دقیت پشتراست بم ئهز دروست د ئاخفتنا ته گههشتم, مه رهما ته چ بوو دهمت ته گوتی ...?"
 "داخازا لیورینتی دکهم بهلی ئهز تینهگههشتم ته چ گوت, تو دشیمی دووباره بکهیهفه?"
 - **تیبینی: بیژه مفادارا کو دشین داخازا دووبارهکرنا ئاخفتنی بکهن ئهگهر تینهگههن.**
 - **ئهگهر مفادار تینهگههیت ژهر شیواژی ئاخفتنی, چیدبیت تایبهتمهاندکی دی دگهل مفاداری بئاخفت.**

۱. ئەگەر مفادار يېت بېدهنگ بيت لدهمەت روينشتنت:

۱. چيدبيت هندەك ماوهين بېدهنگيت چين لدهمەت پهيوه نديكرنەت
وهكي لدهمەت چاڤيځهفتين راستهوخو.

ب. ئەگەر تين بېدهنگيت ههستكرنه ب خه مگينيت يان گري په يان
تېنهگه هشتنه يانژي نهينات يان وان هاتيه تېكدان.

- بنفيسه كهنگي ئەف بېدهنگيه رويددهت.
- هزرېكه دئاخفتنا خو مفاداري بهري بېدهنگي رويددهت
- شاره زايين گوهدانا هزركرنەت بكار بينه.
- ماوهيت بېدهنگيت نەزدهتر ژ ۳۰ چركا چينه.
- لدويڤ رهوشنت، بېدهنگي ب ئېك ژفان ريكا دهپته شكاندن:

– ئەگەر تو براني نهينات ي مفاداري يا هاتيه تېكدان،
پسپار تين دوهايك وان گرتي/دياركري بكار بينه وهكي:

"ته دڤيت فت روينشتنت لدهمهكت دي
بدوماهيك بينين؟"

"يا گونجايه بوته بهردهوام بي لسره ئاخفتنت نوكه."
"ئەفە دهمهكت گونجايه بوته بو ئاخفتنت؟"

– ئەگەر ته ديت پهيوه ندي لسره سپكهري په (دهنگي
مفاداري دت دويرتر بيت) هه مان جور ت پسپار تين
پيشتر بكار بينه.

– ئەگەر بېدهنگي ژ بهر تېكچوونا ههستين مفاداري بيت،
سهكه پشكا چاره سهركرنا تاريشين پهيوه نديكرنەت.

– ئەگەر بېدهنگي ژ بهر نه تېكجهشتنا مفاداري بيت، پسپار تين/
رست د دووباره كهفه بشيوهكت روونتر وبسانا هيتر.

– زارافين زانستي وئالوز بكار نه ئينه.

۷. نهيا بهر بهلافه پيشكيشكهر تين خزمهت هندەك زاراڤا بكار بينن يين
چيدبيت دروست نه بن ووهل مفاداري كهه ههست ب نه تاراميت كهت.

بۇ كورنكرنەت:

بزاڤت بكه خو بگونجيني دگهل نه بوونا ساخله تين پهيوه نديكرنا ديتنت
وتاماژا ودهر برينين سهر وچاڤا بريكا:

۱. تهر كيزكرنەت لسره شتواز وتونا دهنگت خو مفاداري لدهمەت ئاخفتنت.

۲. بهيزكرنا شاره زايين خو بو تيبينيكرا:

أ. ههر گهورينه كا ژنيسكه كيڤه دتونا دهنگت مفاداري.

ب. پهيفين مفادار بكار تينيت.

ت. دهمين بېدهنگيت يين نه روون.

۳. شاره زايين گوهدانا چالاك وهزركرنەت بكار بينه دگهل مفاداري.

۴. ناڤت خو بيزه دهمەت دئاخفي دگهل گروپهكت دكو مفادار كهست
دئاخفيت بنياسن.

بهره فكرنا فيديويت (پهيوه نديين دهنگي-ديتنت)

لحاله ت بكار تينا نا فيديويت ب بهرچاڤ وهگر تنا هه مه پينگاڤين پيشتر
يين تاييهت ب بكار تينا نا تامير تين دهنگي، وزيدباري فان خالين لخارت:

۱. رهوشا روينشتنت وئاراسته:

ث. پيشتر استبه ژ رهوشا كاميرت بهري دهست ب پهيوه نديت بكه
(سهكه ستييگا لسره لاپهري).

ج. رهوشهكا تاراما روينشتنت هه ليزر، باليفكهكت لپشت خو دانن
داكو پتر تارام بي.

ح. دهستين خو نهگره (داكو مفادار ههست نهكهت تو پويته بي
روينشتنت نادهي).

خ. بدويراتيا 0، مهتر ژ كاميرت روينه خار داكو بشي خو نيزيكي
كاميرت بكه لدهمەت ئاخفتنت.

زانياري

بلا ته رهوشهكا دروستا روينشتنت هه بيت داكو پشتا ته
نه ئيشيت وماسولك تين ته نه وهستين، تو دشپي چالاكيه كا
جهسته يي يا سفك بكه دناڤهرا روينشتنا.

زانياري

زارافين وهكي "تېكچوونا رهوشا دهروني پشته صدمەت"
ناهپته بكار تينا نا ئيلا ئەگەر مفادار هاتيهت پشكين
ودهستيشانكرن ژلايت تاييهتمه ندهكت دهروني.

۲. پەيوەندىكرنا دېتنت:

- أ. پېشكىشكرن خزمەتېن بارا پتر سەحكەنە وپنەيىت مفادارى يان وپنەيىت خۇ لىسەر شاشى، ھندى بشپى سەحكە عەدەسا كامىرا (تەلىفونى/كومپيوتەرى) بۇ بدەستقە ئىنانا پەيوەندىكا دېتنتى يا كارىگەر.
- ب. نېشانەكت (پوستەرەكت بچويك) دانىت نىزىكى كامېرىت داکو تەركىزىت لىسەر بىكە لدەمت روينشتنتى.
- ت. مەرج نېنە ۱۰۰٪ ژدەمى پەيوەندىا دېتنتى بپارىزى بەلتى بپارىزە بۇ دەمەكتى گونجاي بۇ پەيوەندىكا كارىگەر دگەل مفادارى..

۳. ئاماژىن جەستەيى:

- أ. لدەمت روينشتنتى، ئاماژا بكارىبنە (وەكى ھەژاندنا سەرى ولقېنىن دەستى ودەربرىن سەرچاڭا لدەمت روينشتنتى).
- ب. گەلەك لىقېنىن دەستى بكارنەئىنە داکو مفادار شاش نەبىت وھەمئاهەنگى دناۋبەرا لىقېنىت ودەنگى نەھىتە ژدەستدان ئەگەر ئەنترىتت يا لاوازىت.
- ت. بكارىنانا ئاماژا ھارىكارە بۇ كەسېن باش گولت نابن داکو بشپوۋەكتى باشتر تېيگەھن.

۴. ئاڭاكرنا باوهرىت وپەيوەندىكا چارەسەرىت يا باش:

- أ. وەكى دچاڭپېكەفتىن راستەوخو، ئاڭاكرنا باوهرىت پىتھى ھندەك دەمى وزەحمەتت بە.
- ب. خالىن لىخارىت دى ھارى تە كەن:
- بەرسۇدانا پسپار وچاڭفەرېكرنن مفادارى بشپوۋەكتى پېشەيى.
- شەفافیەت ژلايىت رولت تە وەك تايبەتمەند دگەل دانانا چاڭفەرېكرن وئارمانچىن روون ژروينشتنتا ئىكت.
- ھەشسوزى، حوكما نەدە ونەچە دەرتەنجاما، شارەزايىن گوھدانا چالاك وھزركرنت بكارىبنە.
- سنورىن پېشەيى وکەسايەتى بپارىزە داکو ھەردوو لایەن ھەست ب ئارامىت بکەن.

ت. شارەزايىن پاراستنا ھشپارىا مفادارى لدەمت روينشتنتى:

- ث. پېگىرىكرن ب شارەزايىن پەيوەندىا چالاك يىن پېشتر مە دپاركرىن.
- ج. پشتراستبە روينشتن بشپوۋەكتى باش برېشەدچىت ژلايىت روونىا دەنگى ووپنەيى.
- ح. تەكەزكە بۇ مفادارى كو ھوین ھەردوو كەسېن شارەزائە دروينشتنتى(زاراڭھەكى بكارىبنە مفادار تېيگەھىت ھوین ھەردوو يىن دخالا ھىزىت دا).
- تايبەتمەند: ئەز شارەزائە ب ھارىكارىا تە بۇ خۇگونجاندنت دگەل گۇاشتنا بشپوۋەكتى كارىگەر، وتو شارەزايى ب شارەزايىن خۇ يىن ژيانىت وپلەيا داخباربوونىت ب ئارىشا.

۵. شارەزايىن بدوماھىك ئىنانا روينشتنتى:

- خ. رېكەفتن دەھىتە كرن لىسەر ماوھىت روينشتنتى دىكەمىن روينشتن دگەل مفادارى.
- د. لدەسپىكا ھەر پەيوەندىكەكتى، ماوھىت روينشتنتى بۇ مفادارى دپارکە.
- ذ. بەرى بدوماھىك ھاتنا روينشتنتى ب ۱۰ خولەكا، بۇ مفادارى دپارکە كو روينشتن بەرەف دوماھىكتى دچىت، داکو:
- روينشتنتى ژىشكەكىتھە بدوماھىك نەئىنى.
- دەلىقە ھەبىت بۇتە بۇ بدوماھىك ئىنانا پەيوەندىت بشپوۋەكتى ئەرىنى.
- بپرا مفادارى بىنپەشە ب گرنگرتىن خالىن گەھشتىنىت لدەمت روينشتنتى (كورتيا روينشتنتى).
- بپرا مفادارى بىنپەشە ب ئەركىن پىتھى بۇ روينشتنا بەيت.
- سۇك كرنا ھەر ھەستەكا نەخوش چىبىت ژئەنجامت روينشتنتى.

۱. روينشتنتى بدوماھىك بىنە برىكا:

- أ. رویدائىن روينشتنتى برانە وئاستەنگىن توشى مفادارى بووین دەستىشان بکە.
- "تە چەوا روينشتنا ئەفرو دىت؟ تە چو ئارىشە ھەبوون؟"
- ب. پسپارا مفادارى بکە ئەگەر چو پسپار ھەبن.
- "من گەلەك پسپار ژتە كرن، تە ھندەك پسپار ھەنە تە دقېت ژمن بکەي؟"
- ت. پەيوەندىت بدوماھىك بىنە بشپوۋەكتى ئەرىنى وھەفكارى دگەل مفادارى.
- "تە ئەفرو كارەكتى باش كر."
- "سوپاس بۇ شپانېن تە."
- "شارەزايىن تە بۇ دەربرىنئ ژھەستا گەلەكىن باشتر لىھاتىن."
- "شارەزايىن تە بۇ چارەسەركرنا ئارىشا بشپوۋەكتى بەرچاڭ يىن باشتر لىھاتىن."
- ث. بپرا وان بىنەفە چەوا دىت شىن پەيوەندىت بتە كەن دناۋبەرا روينشتنا.

برنسىيىن گشتى بۇ شارەزايىن پەيوەندىكرنت يىن ئاست بلند:

- ھەبوون
- رىزگرتن
- دەرنەكرنا حوكما
- شپاندن
- پروسە
- كاركرن بشپوۋەكتى پېشەيى

"شاره زايين ته يين خوگونجاندين دگهل گفاشتنا يين باشر ليها تين."

- نه گهر مفاداري نه فيا برده وامبيت لسر تاخفتني لدور هه ستين خو، نه چارنه که ويژني نو د شيت لدهمه کت گونجاى به حس بکه ت.
- "نه گهر ته نه فیت لدور فى بابه تي بناخفى، ئاريشه نينه. نه م دشين لدهمه کت دى به حس بکه يين، ونوکه بلا پسار يا ته بکه م لدور ... (به حسى بابه ته کت دى بکه)."
- هندى بشي پيوهندي بدهمه کت نه فينه نه گهر مفادار هه ست ب نيگه راني بکه ت.
- پيوهندي بدهمه کت بينه بشيوه کت نه ريني (خالين هيژني، په سنا وان لسر شيانين وان/پيگير يا وان/هه فکار يا وان).

زانيارى

نه گهر ته هه ستر مفادار پيتشى هاريكار يه کا تايبه تمه ندره:

- ناهه روکت رهوشن كورتكه:

"ههروهكى هندهك تشت گفاشتنهكا توند لسر ته پيدادكهن ولورا تو پيتشى هاريكار يه كا تايبه تمه ندى، نهز دشيم هاري ته بکه م و نه روانه ي كه سه كت تايبه تمه ندى بکه م."

- پشتي ئارامكرنا مفاداري، پيرابوونين روانه كرنى ده سپيکه.

۷. ده مټ توشى هندهك حالتين تايبه ت دى لده مټ روپنشتني:

أ. نه گهر روپنشتن به ره ف دوهاهيك بيت ومفاداري د فيا لدور بابه ته كى بناخفيت بو ماوه كت دريژتر:

"نهز تيدگه هم يا گرنه بوته لدور فى بابه تي بناخفى، به لټ جهت داخه يه روپنشتن دى بدهمه ك هيت، دى هټ تيبينيت نفيسم دكو به حس بکه يين نه گهر مه ده م ما يانژي دى هيلا يين بو روپنشتنا بهيت."

ب. سه ره دهر يا كاريگه ر دگهل مفاداره كت هه ستين وي تيكچوو بين (ترس/توره بوون/عيجزي/گرين):

- ئاراميا خو يا كه سا به تي به ريزه وهك تايبه تمه ندى.
- پيله پچهك مفادار ئي دهر برينټ نه هه ستين خو بکه ت: "ده مټ خو به/ده مټ ته د فيت به."

- گو هټ خو بده پتر ژا خفتني
- سه ره دهر يټ بکه دگهل مه تر سيا وهه ستين مفاداري ته كه ز بکه. "ههروهكى نه فه سه ربوره كا نه خوش/ترسناك/بزه مته بوو ... هتد.
- "بزه مته سه ره دهر يټ دگهل هټ بيه فيوونټ بکه ي." "ته گه لهك تشين بچا فين خو ديتين."
- "نهز دشيم بينم نهو تشين بسه رټ ته هاتين وهل ته دكهن هه ست به شټ ترسټ وعيجزي بکه ي."
- "تشته كټ ئاسايي په ته نه ف كار فه دانه هه بين دقان حاله تادا."

- تاخفتنا مفاداري دوو باره داريزه فه: مفادار: "نهز هه ستر دكهن هه ر تشته كى لدژي منه." تايبه تمه ندى: "دياره هندهك تشت نه وه سانه وهكى ته د فيت."

- بژاردين جياواز پيشكيشى مفاداري بکه: "ته د فيت پتر به حسى هه ستين خو بکه ي؟ يانژي ته د فيت بتني يى بو ده مه كى وپشتي 5 خوله كا پيوهندي بته بکه مه فه؟" (نه گهر مفاداري هزرين خو كوشتن هه بين، باشر نه وه بتني نه هيلا يى لى ده مټ پيوهندي دگهل وي كه سى دكه ي يټ لاله تين ته نگا فيا).

- هاندانا مفاداري بکه دهر برينټ نه هه ستين خو/هزرين خو يين نوکه بکه ت:

"ههروهكى تاخفتنا ته هندهك هه ستين بهيژ پيداكرن، ته د فيت پتر به حسى هزرين خو/هه ستين خو بکه ي لدور فى بابه تي؟"

- په سنا شيانين مفاداري بکه بو دهر برينټ نه هه ستين خو: "سو پاسيا ته دكه م بو پشكدار يا هه ستين خو." "هه رچه نده يا بزه مته، به لټ گه له كا گرنه دهر برينټ نه هه ستين خو بکه ي دكو هه سته كا باشر لده ف ته پيدابيت."

پيتفي چ بكهين وچ نهكهين بو بجهئنانا شاره زايين پهيوه نديكرن يين كارىگر



- ۱. تونكا دهنگى يا نهرم وهيدى بكاربينه.
- ۲. رستين كورت وروون بكاربينه.
- ۳. پتر گوھت خو بده مفادارى ژناختنت.
- ۴. هه ښه نكيگي بكه دناښه را پسارين څه كرى وپسارين به رسښين وان دياركرى (دگل زېده كرنا پسارين دوماهيكن وان څه كرى).
- ۵. پساركه لدور هه ستين وان سه بارهت ره وشكا دياركرى لشوينا به حسكرنا ورده كاريين وڅ ره وش.
- ۶. به حسى خالين هيزت بكه لده ف مفادارى (شاره زايين خوگونجان دنت، به ايين ټه رينى، به هره ... هتد).
- ۷. يټ بېهنفره وه بته حمل به به رامبه ر مفادارى.
- ۸. ټامازين دهنگى بكاربينه لده مټ روينشتنت وهكى "همممم" "همممم".
- ۹. په سنا شيانين مفادارى بكه.
- ۱۰. ريكين پهيوه نديكرن يين بټ ټاخفتن بكاربينه وهكى (پهيوه نديين قيديو يى).
- ۱۱. روينشتنت بدوماهيك بينه بشيوه كټ ټه رينى.
- ۱. گفاشتنت لسره مفادارى نهكه داکو بټاخفت ټهگر نهځيټ.
- ۲. شيره تين راسته وخو نهده.
- ۳. سوز يان هيځي يين نه دروست نهده.
- ۴. زاراځين پزېشكى/تهكنيكى بكارنه ئينه.
- ۵. به حسى خو وشاره زايى وبوچوونين خو يين كه ساپه تي نهكه.
- ۶. ده مټ مفادار دټاخفت تټو نه ټاخځه.
- ۷. څوكما نهده.
- ۸. ژنيشكه كڅه روينشتنت بدوماهيك نه ئينه وهيز مفادارى هه ستين نه ټارام يين هه يين.
- ۹. خارنټ وڅه خارنټ نه خو يانژى چالاكيه كا دى بكه لده مټ روينشتنت.
- ۱۰. نه بيزه مفادارى "ټه ز دزانم تټو ژ چ دنالى".

هشيارى لدور باگراوندت روشه نبيرى

- ۱. باگراوندا روشه نبيرى يا وان مفادارا بزانه يين تټو خزمه تي پيشكيشى وان دكهى.
- ۲. تټو دشى پسيارا سه ره رشتت خو بكهى/هه ځالټ خو/هه ځالين كارى يين زانبارى هه يين لدور روشه نبيرى مفادارين تټو خزمه تا پيشكيشى وان دكهى.
- ۳. دځيت تايبه تمه ند هه لسه نگاندا به ره څيا مفادارى بكه ت بو بكارئيانا ته كلوجيت بو بده ستفه ئيانا خزمه تا وبتايبه تي لدويځ باگراوندت روشه نبيرى يټ مفادارى.
- "تټو هه ست ب ټاراميت دكهى سه بارهت بده ستفه ئيانا روينشتنا ژدوير؟ (بريكا تهليفونټ يان هه ټاميره كټ دى يټ ټه لكترونى؟)"
- "ته ټه ټاميره به رى نوكه بكارئيانه بو وه رگرتنا خزمه تين ته ندروستيا درونى؟ وچه ند ټه زمونه كا سه ركه فتى بوو بوته؟ تټو توشى ټاريشا بووى؟"
- "تټو حمز ټاميره كى دكهى پتر ټاميره كټ دى؟"
- "ته نيگه رانى هه نه سه بارهت ټاميرين پيشنياركرى؟"
- ۴. زانينا هنده ك داب ونهرت ويروباوهرين تايبه ت بهنده ك روشه نبيرى دى كارىگر يا خزمه تين پيشكيشكرى زېده كهن.
- دهنده ك روشه نبيرى چټنايبت كچك يان ټنك پهيوه نديين قيديو كونفرانس بكه ن.
- تهكه زكرن لسره زانباريه كټ كو خزمه تين پيشكيشكرى بريكا پهيوه نديين تهليفونى هاريكارن بو راسته كرنا ځټ ره وشټ.
- ۵. هاندانا مفادارا بو ټه نجامدانا داب ونهرت وريوره سمين خو داکو دويرنه كه ځن ژناسنامه وچفاكټ خو وهه ست ب ټاراميت بكه ن.
- ۶. ژبه ر هه بوونا هنده ك ټاسته نگا دهنده ك روشه نبيرى، باشره پيشكيشكرى خزمه تي ټه همان جور بيت بو مفادارى.
- ټهگر ټنكه ك خزمه تي وه رگريت ب تهليفونټ ټزه لامه كى چټديبت جه ت ټاراميت نه بيت بو خيزانا ټنكى.
- ۷. هه رچه ند پهيوه نديكرن دگل هه ر مفاداره كى دځيت بشيوه كټ پيشه يى بيت، يا گرنگه ټيټ مفادارى ب به رچاځ به ټيټه وه رگرتن ټلايټ زمانى وشيوازت ټاخفتنت.
- باشر ټه وه ت زانبارى هه يين لدور زاراځين سنيله بكارنين بو ټيگه هشتا هزارين وان.

لايه نين رهوشتي



پيشكيشكهرين خزمه تين تهن دروستيا درونى وپشته فانيا درونى جفاكى دقيت بلندترين ئاستى پيشه يى بكاربين ورپزى ل لايه نين رهوشتي بگرن لدهمى پيشكيشكرنا خزمه تا بريكا ريكيين په يوه نديكرنى ژدوير.

دهستقه ئينانا رهامه نديا پيشوهخت يا مفادارى

- ۳. هر وه سا زانيارين په يوه نديكرنى يين هين دگهل كه سهكى مفادار هلبزيريت لاله تين ته نگاښت.
- "لهندهك حاله تا، چيدبيت په يوه نديكرن بهيته برين لدهمى روينشتنى يان حاله تهك رويدته پيشه يى په يوه نديكرنى بيت دگهل كه سهكى دى بۇ تمامكرنا روينشتنى يان دهستيشانكرنا ژهانكه دى بۇ روينشتنى."
- ۴. دقيت رهامه نديا زانيارهك تيدا هببت كو چينابيت په يوه ندي بهيته توماركرن بهيچ رهنكه كى.
- هندهك بهرنا ما ساخلمه تى توماركرنا په يوه نديا يا تيدا هه ي، توماركرنا په يوه نديا قه دهغه يه ژلايت هر لايه نه كى تاخفتنى لدويڤ رينمايپن كارى يين ريځراوا.
- ئه گهر هاته ديتن په يوه ندي دهيته توماركرن، ئيكسهر دى ژته هيته داخزكرن توماركرن بهيته راكرتن. نه گهر ته قه بيل نهر ئيكسهر په يوه ندي دى هيته بدوماهيك ئينان.
- ۵. بۇ مفادارين دبن ژيى ۱۸ سال، رهامه ندي ژديه ياپين وان دهيته وه رگرتن.

چهنين جورين رهامه نديا يين هين:

- ۱. رهامه نديا نفيسى: داخز ژمفادارى دهيته كرن رهامه نديا خو بشپوهكى روون بنفيسيت بۇ وه رگرتن خزمه تين تهن دروستيا درونى وپشته فانيا درونى جفاكى بريكا فريكرنا نامه كا تيكست، چاتنى يان ئيمپلى.
- ۲. نامه كا دهنگى يا توماركرى: نه گهر مفادار نه شيت بخينيت وبنفيسيت يان ئاسته ننگين جهسته يى هه بن.
- ۳. رهامه نديا زاره كى: نه گهر ريكيين لسهرى نه بوون، چيدبيت رهامه نديا زاره كى بهيته وه رگرتن هه تا ريكيين دى بهر دهست دبن.

تېينى

چينابيت هرزركهين مفادار دى زويكا رهامه نديا خو دهت لسهر بكارئينانا خزمه تين ژدوير.

پينگاف

- ۱. دقيت تاببه تمه مند بشپوهكى روون داخزا رهامه نديا مفادارى بكه ت لسهر پشكداريى:
- "ژهر رهوشا نوكه وكيمبوونا چاڤي كه فتين راسته وخو، دى خزمه تين تهن دروستيا درونى وپشته فانيا درونى جفاكى هيته پيشكيشكرن بريكا تليفونى يان نه نرنيتى، تو رازى لسهر قى چهندي؟"
- ۲. هر وه سا ته مافى هه ي خو شه كيشى ژروينشتنا لهر دهه كى.
- "ته مافى هه ي خو شه كيشى ژروينشتنا لهر دهه كى، چيدبيت پسپارا ته بكه م، بوچى بهلى ته نه چار ناكمه تمام بكه ي."

زانيارى

بۇ زاروك وسنلا، باشر نهوه په يوه ندي ب دهيا بين وان بهيته كرن دكو پيشكيشهرين خزمه تا بنياسن. نهف چهنده دى هاريكاربيت بۇ دهستقه ئينانا باوه رى وهه فكاريا وان لدهمى روينشتنا.

چاره سهرې وئارېشه: ره تکرنا مفادارا بؤ وهرگر تئا خزمه تا ب ريکين په يوه نديکرنه ژدوير

- هندهک نه گهرين چاهه ريکري:
- پتر هر ژ روپنشتين راسته و خو دکهن.
- هزر دکهن نه شين دهر برينې ژخو بکهن بشپوه کت باش.
- هه بوونا ئاسته نگين ديتنې وبه يستنې (په ککه فتنين جهسته يي).
- مفادار نه شيت ته ليفونې بگريت بؤ ماوه کت دريژ ژهر ئاسته نگين جهسته يي.
- مفادار نه شيت جهه کت تايهت بينيت بؤ نه جامدانا روپنشتينې (وتايه تي دناڅ که مپا).
- هزرين نه دروست روون بکه
- مفاين وهرگر تئا خزمه تا ژدوير بؤ ديار بکه
- نه گهر مفاداري نه شيت خزمه تې وهرگر تيا بريکا فان ئاميرا، ريژن لهما وي بگره.
- نهف چنده بريشه دچيت لسهر کچک وژنکا ژي کو چيدبيت پتر هر په يوه نديکرنه دهنگي بکهن لشيونا په يوه نديکرنه فيديو يي ژهر باگراوندې روجه نيري.

کارکرن بشپوه کت پيشه يي

پيگيري کرن ب ژفانا

۱. بهري روپنشتين ب ۱۰ خولهکا بکيميه تاماده به داکو پشتراس تيې ژکارکرن ئاميرا بشپوه کت دروست.
۲. نه گهر گيرو بووي ژفانې روپنشتين ژهر هر نه گهره کي، پيشتر بيژه مفاداري دت روپنشتن گيرو بيت.
۳. هندي بشپي پيگيري بکه ب ماوه يي روپنشتين. نه گهر روپنشتن ژماوه يي خو بوري، پسپارا مفاداري نه گهر گونجاي بيت بؤ وي.

دقيت سنورين روون هه بن دناڅه را تايه تمه ندي مفاداري سه باره ت په يوه نديکرنه بريکا نه نرنيت

۱. دقيت مفادار پيشوه خت بزانيت کو "داخازين هه فاليني" لسهر سوشيال ميديا قه ده غنه بؤ پاراستنا لايه نې پيشه يي په يوه نديا دناڅه را تايه تمه ندي مفاداري.

نه يئاتي وتايه تمه ندي

نه يئاتي

۱. پشتراس تبه ژناسنا ما مفاداري دگهل دئاخفي بهري روپنشتين.
۲. وهکي دچاڅپيکه فتنين راسته و خو، مفادار ده يته ئاگه هدارکرن کو روپنشتن نه يئاتي وتايه تمه ندي.
۳. بيژه مفاداري هندهک زانيارين ده يته ئاشکراکرن دقيت به يته گه هاندن بؤ سه رپهرشتي بؤ دابينکرنه باشترين خزمه ت.
۴. مفاداري ئاگه هدارکه لدور حاله تين نه ئاسايي بين تيکدانا پرنسيپي نه يئاتي نه گهر مه ترسي هه بيت لسهر ژيانا مفاداري يان که سين دي. رويدانين روپنشتين دت دنه يئاتي بن ژبلي هندهک حاله تين ديارکري نه گهر مه ترسي هه بيت لسهر ژيانا ته يان ژيانا که سين دي.

مفادار: نه ز دشيم ته زيده کمه لسهر فه يسوبوکی؟

تايه تمه ندي: داخازا ليورينې ژته دکهن، بؤ پاراستنا لايه نې پيشه يي په يوه نديکرنه دا چينا بيت. به لېت تؤ دشپي دناڅه را روپنشتنا په يوه نديکرنه بمن بکه ي بؤ به رسفدانا پسپارين ته. "تؤ دشپي په يوه نديکرنه بکه ي بريکا ... لغان ده ما ..."

يان

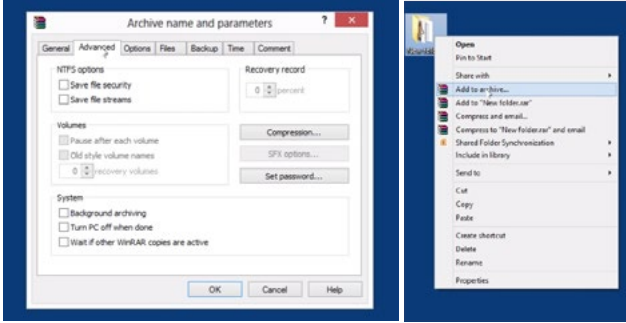
"تؤ دشپي پسپارين خو بنقيسي يان بيژي بؤ گهنگه شه کرنا وان درو پنشتنا به يت."

۲. دقيت بيژه مفادارا کو "په يوه نديکرنه/فرکرنه نامين تيکست" لدره شي ده مين کاري/روپنشتين ديارکري/ژفانين ديارکري چينا بيت.

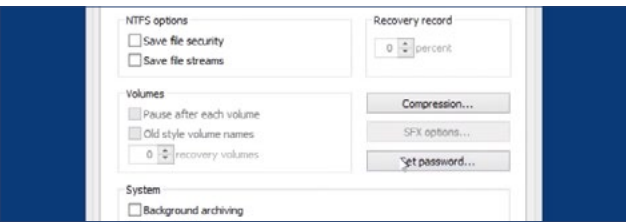
۳. نه گهر مفادار پيشوه خت نه هاتينه ئاگه هدارکرن لدور فان رينمايا. هر جوره کت په يوه نديکرنه لدره شي ده مين کاري دت ه يته ئيه مالکرن دت نهف بابه ته ه يته گهنگه شه کرن دگهل مفاداري درو پنشتنا به يت.

چەوانيا دانانا پاسوردې بو فولدەرين خو

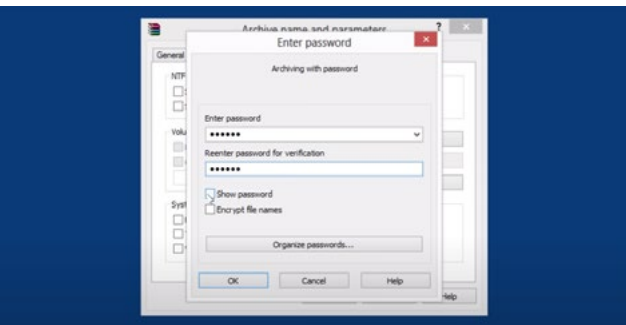
۱. كليك راست لېدە و Add to archive ھەلبەزەر ۲. كليك بھە ل سەر Advanced ل سەر ت دېالوگ ت



۳. Set Password كليك بھە

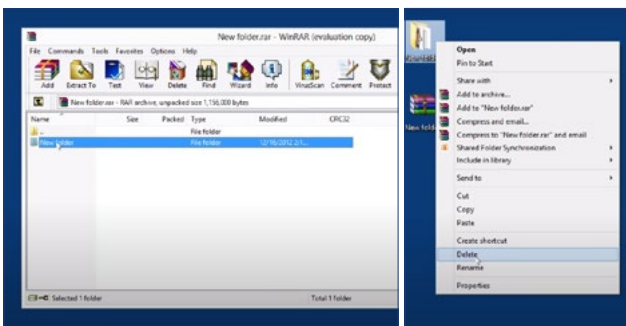


۴. و پاسوردې تە دقېت بنفېسە

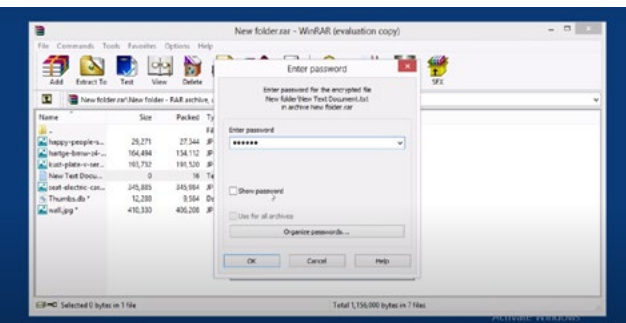


۵. ئەو فايلاي ZIP يي كو ژ نوي ھايە دروست كرن ھەكە

۶. فولدەري ژبېە Delete



۷. پاسوردې بنفېسەدا كو فايلاي بېيني



زانیاری

تۆرین جفاکی نهیناتی وتایبه تمه ندیا زانیاریا مسوگەر ناکهن وتهم نهشین خو ژتشتین ھاتینه به لاکرن خلاسکھین.

تایبه تمه ندیا جھي

۱. سەحکە بەرھە قیپین جھي ل لاپەر ت ۶

تایبه تمه ندیا ئەلکتروني

تایبه تمه ندیا ئەنترنېتی

۱. تۆرین (WiFi) یین گشتی ونه مسوگەر بکار نه ئینه.

۲. چو لینکین ژیدەر ت وان نەزانی کليک نهکە (چېدبیت بۆ تیکدانا تایبه تمه ندیە و دزینا زانیاریا بیت).

۳. پلافورمین ساخلمه تین ئەمنی یین لاواز ھەین بکار نه ئینه- یانژی یین بئ شفره کا بلند چونکی کەسین دی دئ شین ھاک کەن.

۴. لداھتې پېشپلکرنایا تایبه تمه ندیە، دقېت داخارا ھار یکاری بھیتە کرن ژ کەسەکت تایبه تمه ند درېکخراوت.

تایبه تمه ندیا ئامیرا

۵. بکار ئینانا کومپوتەر ت تایبه ت ب کاری (ئەگەر ھە بیت).

۶. ئەگەر چەندین کەس ئامیرەکی بکار بین، باشتەر ئەوە فايلاي خو بکە یە دناف فولدەرەکی پاسوئرد لاسەر ھە بیت.

نەمونه: بۆ ویندوز ۸ ئەف لینک ت خوار ت وەسفا پینگا فین چەوانیا دروستکرنایا پاسوردی دکەت بۆ فولدەر ت تە:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&v=HTCFQazUVro&feature=emb_logo

ده سپيكرنا روينشتنا دگهل مفاداري

وهكي چاځپيكه فنتين راسته وخو، گلهكا گرنغه باوه رپا مفاداري بده سته بيني ژروينشتنا ئيكت.



لدهم ت ريكه فنتن لسره ژفانين روينشتنا

1. ناسناما خو دياركه بو مفاداري وناسناما وي ژي بزانه.
ا. خو بده نياسين بو مفاداري (ناف وپيشه).
"تهز ... كاردكهم وهك ... لريځخراوا ..."
ب. ناسناما مفاداري وهگره تهگره روينشتنا ئيكت بيت (ناف، ژي، ناسناما كه ساپه تي، نافونيشان).
ت. پشتراستبه ژناسناما مفاداري بهري ده ست ب روينشتنت بكه تيگره روينشتنا ديفچوونت بيت.

زانياري

باشتر نهوه ته زانياري هه بن لدور ژيدهرين خزمه تين تهنگاځي تي بين خومالي بو ره وانكرنا مفاداري لاله تين تهنگاځي تي.

تاريخه وچاره سهرى: نه شيني پشتراستبي ژناسناما مفاداري

تهگره ته زاني مفادار خو ب كه سهكت دي دياردكته ت، بيژني تو دت روينشتنت بدوماهيك ئيني وتليفونت بگره.

2. ره زامه نديت وهگره بو پشكداري ت دخزمه تين ته ندروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي بريكا تليفونت يان نه نترنيكت (سهكه پشكا چارت).

3. ريكه فنتن لسره شپوازت سهره كي يت په يوه نديكرنت:

- ا. خزمه تا دهنگي بتنت (تليفون) يان دهنگ وديتن (سكاپ/زوهه).

زانياري

تشتهكت گلهك بمفايه تهگره فيديوپه كا/فايله كا دهنگي يا توماركي بو مفادارا بهنيزي زانياري تي دا هه بن لدور خزمه تين دهينه پيشكيشكرن.

- ب. پشتراستبه ژپيشكيشكرنا دوو بژاردا بكيميه لدور ريكتن په يوه نديكرنت ژبو بهرده واما په يوه نديكرنت دگهل كه سين تاريشين گولايوونت يان ديتنت هه ين.

۷. بۇ مفاداري دياركه رهوش دت چهوايبت تهگه گرېووبونو/نههاته روينشتنت.

نموونه: من دقېت بېژمه ته لدور گرېووبونو ژروينشتنت،
تهم نهشيپن وي دهسي بزفريننهغه چونكي ژفانين
روينشتنين دي بين ههين. تهگه دوو روينشتنا لسره تيك
به رههف نهبي، دت روينشتن بدوماهيك هين.

زانياري

پېراوبونين دهينه وهرگرتن لاله تې گرېووبونو مفاداري پان
نهازربونو وي دقېت بگونجن دگل رينمايېن ريځخراوت.

۸. په يوه نديكرن دناڤهرا روينشتنا:

۱. دقېت ژفانې روينشتنا دويځدا بهينه دهستيشانكرن لدوماهيا
هه په يوه نديكه كت (روژ وده مژمير).

ب. تهگه حالته كت تهنگاڤ بۇ مفاداري چيوو دناڤهرا روينشتنا،
پيشنياريكه بۇ مفاداري بچيته نيزيكرن بنگه هت پيشكيشكرنا
خزمه تا بۇ حاله تين تهنگاڤيېت يانژي په يوه نديكي ب ژمارين
تهنگاڤيېت بكت.

لاله تې تهنگاڤيېت دناڤهرا روينشتنا، هه ره نيزيكرن
بنگه هت پيشكيشكرنا خزمه تا يانژي په يوه نديكي
بشان ژمارا بكت...

زانياري

تو دشپي پيشنيار بكي نامه كت فرېكه ي يانژي
په يوه نديكا كورت بكي دكو بيرا مفاداري بينهغه
لدور روينشتنت.

ت. ريكه فتن لسره پلانه كا بهديل لاله تې هه بوونا تاريشت دگل ريكا
په يوه نديكرن يا سهره كي وئف چه نده دهينه كرن دروينشتنا
ناساندنې بۇ كيكرنا دهسي وبسانا هيكرا كارن روينشتنا.

• بهديله كت پيشنياركرن بۇ تايبه تهندي:

مفاداري تاگه هداركه لدور ريكا په يوه نديكرن يا بهديل لاله تې
هه بوونا تاريشه كت دگل ريكا په يوه نديكرن يا سهره كي:

- تليفونه كا دي (موبايل/تليفونا عهرد).
- تابلت/كومپيوتهر.

• بهديله كت پيشنياركرن بۇ مفاداري:

- تهگه ريكا په يوه نديكرن يا سهره كي تليفون بيت:

- < هنده ك ژمارين تليفونين دي وهرگره بين مفاداري.
- < تهگه نهبن، زانيارين وي كه سي وهرگره يېت
په يوه نديكي دگل دهينه كرن لاله تې تهنگاڤيېت (ناف)،
په يوه نديكي وي دگل مفاداري، كه سه كت باوه رپيكرن
ژخيزانې يان هه فالال، ژمارا تليفونا وي، جهت وي).

ت. ژهر لاوازا تورا تهنترنيتت وداب ونهري تين هنده ك جفاكا، دروسته
تهگه تايبه تهندي/مفادار خزمه تين دهنگي بتنت هه ليژرېت.

خزمه ت دهينه پيشكيشكرن برېكا تليفونن/
په يوه نديكي فيديويي، ته كيژ دقېت؟

۴. لدهسيپيكت بزانه گازندين سهره كي بين مفاداري ژتايبه تهنديا
تايبه تهندي نه يانژي تهگه مفادار پيئفي پشته فانيي بيت،
ژدهسيپيكت رهوايه بكت.

تېبني: شيره تين روينشتنين ديچوونن دگل مفاداري

- بخېره اتا مفاداري بكت.
- پشتراسته ژناساما مفاداري.
- پشتراسته دهس يې گونجايه وئيمنه بۇ ناخفتنت.
- بهحسي گرنگترن خالين روينشتنا پيشتر بكت.
- بهحسي تهركين پيئفي بكت ژروينشتنا پيشتر.
- دهست ب روينشتنت بكت.

۱۰. دهستيشانكرنا ژفانين روينشتنا:

۱. چيديت ژفانين روينشتنا بهينه دهستيشانكرن برېكا تليفونن
يان نامه كا تيكت.

ب. باشتر تهوه تليفونن بكارييني چونكي بسانا هيره بۇ مفادارين
نرانن بخين وبئيسن.

ت. لدهس دهستيشانكرنا ژفانې روينشتنت، پسيارا مفاداري بكت
تهگه پيئفي هاريكاريي بيت بهري يان پشتي روينشتنا ژدوي.

ث. دگل مفاداري روژ ودهس گونجا ي بۇ روينشتنا دهستيشان بكت:
بخېره اتا مفاداري بكت.
خو بده نياسين.

تهگه رت په يوه نديكي ديار بكت (من دقېت دگل ته
ريكه فتنن بكت لسره ژفانين گونجا بوته بۇ روينشتنان).

۱. ريژه يا دوو باره بوونا روينشتنا دهستيشان بكت: دهينه دهستيشانكرن
وه كي دچاڤيكه فتنين راسته وخو.

نموونه: روينشتن دت هينه تهنجامدان لروژا
تيكشمب ژهره حفتيه كت ژده مژمير ۱۲-۱۰ نيځرو
بو ماوت ۱ حفتيا.

زانياري

هندي بشپي، هنده ك ده مژميرين كاري بين حفتيانه
وه ك ئيحتيات دانن چونكي چيديت مفادار هنده ك
روينشتنا به رههف نه بيت ژهر هه تهگه ره كي.

- ۱۰ خولهکا بده وهک دهليفه بۇ چاره سهرکرنا ئاريشن.
- ئه گهر ئاريشه چاره سهر نه بوو، ئاميرن بهديل بکارينه يئ هوه ريکهفتن لسهر کر.
- ئه گهر ئاميرن بهديل بدهست نه کهفت، تهليفونا کهسئ حاله تين تهنگاڤيئ بکه.
- پيشنيار بکه بۇ مفاداري ژفانهکت چيگير دهستنيشان بکهن بۇ دووباره کرنا روينشتنئ ئه گهر نه شيان تمام بکهن. روينشتن دئ هيتته نهجامدان لهه مان ژفان لروژا پاشتر (باشتر ئه وه بيررا مفاداري بينهڤه ب ژفانئ روينشتنئ ب تهليفونهکت/نامهکا تيکست).

بئزه مفاداري ره زامه نديا وي کهسي وهرگريت بۇ بکارئينانا تهليفونا وي لاله تئ هه بوونا ئاريشهکا تهکنیکی لدهڤ مفاداري.

ئه گهر ریکا پهيوه نديکرنئ يا سه ره کي فيديو بيت: سکايب/زووم:

- پيشنيارا بکارئينانا تهليفونئ بکه ي هه تا ئاريشه دهيتته چاره سهرکرن.
- ئه گهر نه بيت، تهليفونا کهسئ حاله تين تهنگاڤيئ بکارينه.
- ئه گهر پهيوه ندي سه رکهفتي نه بوو ژ بهر ههر ئه گهرهکا تهکنیکی:
- مفاداري ئاگه هدارکه لدور پلانا بهديل لاله تئ هه بوونا ئاريشهکا تهکنیکی دروینشتنئ:
- بئزه مفاداري تۇ دئ تهليفونئ کهسي (داکو لهه مان دهه تهليفونئ نه کهن).

زانباري

ههروه سا داتايين کهسئ حاله تين تهنگاڤيئ دئ هيتته بکارئينان لاله تين پيئنه ماپيکرنه بلهز ژلايئ مفاداري.

خشته ۱





به ره فكرنا مفاداري: به ره فكرنا جه وئاميرين دهينه بكارنيان

راسپاردين پيشنياركي:

۱. شيره تا مفاداري بكه ده مي روينشتني هه لبري ريت كو كي م ترين نه دامين خيزانتي ل مال بن.
۲. نه گهر مفاداري زاروك هه بن، پيشنيار بكه مفادار دا خازني ژنه دامه كي خيزانتي يان هه فاله كي بكه ت چاغي خۇ بده ته زاروكا لده مي روينشتني.
۳. پشتي پسارين خۇناساندي، پسار كه نه ف ده مه يي گونجا يه بۇ مفاداري وتاييه تمه ندا وي ده نيته پاراستن (هه تا نه گهر روينشتني ده مه ت ده ستني شانكري بيت):

"نه ز دزانم ژ بهر ره وشا نو كه، چي دييت هنده ك نه دامين خيزانتي لوي رت بن، من ده نيته پشتر است بم نه شه ده مه كي گونجا يه بۇ ئاخفتني وتو دشيني ب ئازادي تي دا بنا خفي."

نه گهر مفادار نه يي به ره هه ف بيت بۇ روينشتني، پسارا وي بكه: "ته ده نيته لده مه كي دي په يوه ندييي بته بكه م؟"

بۇ پاراستنا روينشتني ژلا يي ماوه وي و كار يگه ري، ده نيته ده مي بكار بيني بۇ هار يكرنا مفاداري بۇ خۇ به ره فكرني بۇ روينشتنا.

مسو گهر كرنا تاييه تمه نديي

سه كه به ره هه ف يين جه ي ل لاپه رت ۶

تېبيني

به رده مه ته تاييه تمه نديي به نيته مسو گهر كرني لهنده ك جه يين وه كي كه مي ا ژ بهر هه بوونا گه له ك كه سا له مان جه وز يده باري ده مژ مي رين قه ده غا ده ركه تنتي كو خه لك ي نه چار دكهن ل مال به مين.

٤. ئه گهر ته هه ستر مفادار نه شيت ب ئازادى بناذفيت (گهورينا تونا دهنگت وي/بهرسقين كورت/گهورينا باهه تي/بهرسقين دره قه ي باهه تي) باشر ئه وه پشتراسه تي بي ژ رهوش (چيديت كه سهك گوه ت خو بده تي/مفادار هاتيه نه چاركرن سپكه ري بكار بينيت) پسارين لسره ي ل مفادار ي بكه.
١. گرتنا بهرنامين گه لهك ژ لهزاتيا ئهنترنيتت دهن لدهم ت روينشنتي.
 ٢. گرتنا ساخله تي (WiFi) دتاميرين ديدا يين نه هئنه بكار ئينان لدهم ت روينشنتي.
 ٣. ژدوره كت دى پت ئهنترنيتت بكار بينه (ئهنترنيتا موبايلى/USB).
 ٤. لهزاتيا ئاخفتنت كيمكه دكو لهه مان ده م تو ومفادار نه ئاخفن.
 ٥. ئه گهر ئاريشه نه هاته چاره سركرن، پلانا بهديل بكار بينه.

زانيارى
ئيكه م پينگاف بۇ مسوگهر كرنا چاره سركرنا ئاريشين
تهكنيكى ئه وه پلانه كا بهديل يا موكم دانئى ژده سپيكت.

ئاريشين گريداي ب ئاميرين دهئنه بكار ئينان

١. پاتريا تليفون ت شه دن تيدا نه مايه.
- ا. پشتراسه ي ژشه نا تليفون ت بهر ي روينشنتي
- ب. په يوه نديت بكه ب كه س ت حاله تين ته نگا ئيت بۇ تمام كرنا روينشنتي.
٢. په يوه نديين تليفون ي بهر ده وام ده ئنه برين.
- ا. تليفون ت بكه قه، ٣ جارا بكمي قه بكه، ٣ خوله كا خو بگره دنا شه را هه ر تليفونه كت.
- ب. ئه گهر بهر سف نه بوو، تليفون ت بكه قه پشتى ده مژميره كي (ئه گهر ده م ت ته ر ت بده ت).
- ت. هه ره پلانا بهديل يا ري كه فتن لسه ر هاتيه كرن.

زانيارى
ئه گهر په يوه نديا تليفون ي بهر ده وام به ئنه برين، دقئت
ريكه فن كو تايبه تمه ن د ت په يوه نديت كه ته قه دكو
هئلا تليفون ت مژويل نه كهن.

زانيارى
بۇ ئاريشين تهكنيكى يين رويدده ن لدهم ت په يوه نديين
فيدويى، په يوه نديت ب مفادار ي بكه بري كا تليفون ت
بۇ چاره سركرنا ئاريش ت پي كفه.

٤. ئه گهر ته هه ستر مفادار نه شيت ب ئازادى بناذفيت (گهورينا تونا دهنگت وي/بهرسقين كورت/گهورينا باهه تي/بهرسقين دره قه ي باهه تي) باشر ئه وه پشتراسه تي بي ژ رهوش (چيديت كه سهك گوه ت خو بده تي/مفادار هاتيه نه چاركرن سپكه ري بكار بينيت) پسارين لسره ي ل مفادار ي بكه.

بكار ئينانا ئاميرا

هنده ك مفادار چيديت پي تفي هار يكار ي ت بن بو بكار ئينانا ته كلوجي ت بهر ي روينشنتي وبتاييه تي ئه گهر ري كا په يوه نديكرن ي يا سه ره كي (سكاپ يان زووم) بيت.

١. ئاست ت زانينا مفادار ي بزانه لدور بهر نام ت ده ئنه بكار ئينان.
٢. بزاف ت بكه لهزاتى وچي گير بوونا تورا ئهنترنيتت لدهف مفادار ي بزانى.
٣. پيشنيار يكه بو مفادار ي داخازا هار يكار ي ت بكه ت ژنه نامه كت خيزان ت/هه قالا/خزما.
٤. په يوه نديه كا/روينشنته كا تيس ت بكه دكو مفادار ساخله تين بهر نامه ي وچه وانبا بكار ئينانا وي بشوه كت دروست بزاني ت:
 - ا. بيژه مفادار ي ئه گهر بكار ئينانا بهر نامه ي پي تفي ته كا ونه كت تايبه ت بيت يان بكار ئينانا لينكه كي بتي.
 - ب. پينگافين بكار ئينان ت بو روون بكه.
 - ت. پينگافا دووباره بكه قه وپيله مفادار تا قيبكه ته قه وپشت به ستن ت بخو بكه ت جاره كت بكمي قه.
 - ث. لهنده ك ده قه رين ري خراوا (IOM) تيدا كارد كه ت، بنگه هين په يوه نديكرن يين هه ين وژووره كا تايبه تا هه ي دگل ئهنترنيتت دكو مفادار بشيت په يوه نديت دگل پيشكىشكرن خزمه تي بكه ت.
 - ج. مفادار ي پشتراسه بكه كو تشته كت ئاسايى ئه ف رهوشا نوي بو وان يا سه ربيت وئاريشين تهكنيكى رويدده ن لدهم ت روينشنتا.

"تشته كت ئاسايى به هه ست بكه ي روينشنتين بري كا تليفون ت/فيدويى دسه رين به ل ت ب بهر ده وام يا روينشنتا د ت پتر گونج ي و د ت هه ست ب ئاراميه كا پتر كه ي."

هنده ك ئاريشين تهكنيكى يين رويدده ن
وپيشنيار يين چاره سركرنا وان

ئاريشين تورين ئهنترنيتت

- لده سپي كا هه ر روينشنته كت بي را مفادار ي بينه قه ب پلانا بهديل يا پيشتر ري كه فتن لسه ر هاتيه كرن. هنده ك ئاريشين رويدده ن لدهم ت روينشنتا ئه قه نه:
١. برينا بهر ده وام يا په يوه نديت.
 ٢. گيرو بوونا ده م ت دنا شه را ئاخفتنت ووينه پت فيدويى ت.
 ٣. وينه رادوه ستيت لسه ر شاش ت.
 ٤. وينه يا مغه وه شه/نه يا روونه.

۳. مفاداري گول ته نينه يانژي بهروفاژي.

أ. پشتراسته ژبه ره فكرنا ئاسته دهنكي بشيوه كښ باش

ب. سهكښ تامير نهكربته بېدهنگ "صامت".

ت. نهگه ژاريسه نههاته چاره سركرن، هه ره پلانا بهديل بۇ تامكرنا روينشتن.

۴. مفادار نه شيت ته بينيت يانژي بهروفاژي.

أ. پشتراسته كاميره كاردهكته لدهف هه وه ههر دوكو

ب. پشتراسته عده سا كاميرت نههاتيه گرتن

ت. نهگه تليفون/تابل بهيته بكارنيان، پشتراسته كو تو عده سا كاميرت يا دروست بكاريني (بهرفه/پشته).

ث. نهگه ژاريسه نههاته چاره سركرن، هه ره پلانا بهديل.

پشكداري پيشكيشكهرين چافديريا پيشهكي دپروسه يا چاره سركرن

لهندهك حاله تا، چيديت مفاداري بقيت چافديرت پيشهكي به شداربيت دروینشتنا بۇ دابینكرنا هاريكاريين ژدوير. بهاريكاري وره زامه نديا مفاداري:

۱. چافديرت پيشهكي يه مفاداري بنياسه. (ناف، ژبي، پهيوه نديا وي دگهل مفاداري، داتايين پهيوه نديكرن).

۲. چيديت ته بقيت پيشوهخت تليفونهكښ بكي دگهل چافديرت پيشهكي بهر ئان نهگه را:

أ. زانينا زانيارين زده تر لدور رهوشا مفاداري داکو بشي شيوازين پهيوه نديكرن ژدوير بگونجيني.

ب. وهگرنا بريارت نهگه پيشي بوو نيزيكي مفاداري بن لدهم ت روينشتنا، لفی حاله تي، ژفاتين روينشتنا ده ستنيشان بكي بشيوهكي گونجاي دگهل چافديرت سرهكي يه مفاداري.

ت. ريکه فتن لسر پلانه كا بهديل نهگه ريكا سرهكي يا پهيوه نديكرن هاته برين.

کیمکرنا ئاسته نگیڼ که سین خودان پیتفین تايه ت

گه لکا گرنه پشتراست بين که سين خودان پيتفين تايه ت خزمه تا وهردگرن بشيوهكښ گونجاي دگهل شيانين وان وچاقه ريكرن وجه زين وان. لخرت هندهك پيشنيان بۇ چاره سركرنا هندهك ئاسته نگیڼ مفادارين خودان پيتفين تايه ت لدهم ت وهگرنا خزمه تين ته ندروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي.

ل هه مې حاله تا پسارا خودان پيتفين تايه ت بكي لدور تاميرت دهيت بكار بينيت. دهيت تايه تمه ندي هاري مفاداري بكي بۇ وهگرنا خزمه تين ته ندروستيا دهروني بشيوهكښ سرخو، بهل ل هندهك حاله تا چيديت مفادار داخزا هاريكاري بكي ته ندهامهكښ خيزان/هه فال/خزما لدهم ت روينشتن. ل فې حاله تي بۇ مفاداري وکسه س هاريكار رينماين پاراستنا نهينانتي لدهم ت روينشتن ديار بكي وکو رولت که س هاريكار بنت هاريكرنا مفاداري بۇ نهجامدانا روينشتن ب باشترين شيوه بهل چيناييت ماتيكرن بكي دروینشتن يان بوچوون وئزمونين خو بين که ساپه تي بكي ته تيدا.

۲. نهگه مفاداري ئاريشين گوهليوونت هه بن وهفايت بينيت ژباشترين کواليتيا دهنگي:

أ. پشتراسته ژاسته دهنكي دتليفونا مفاداري داکو بشيت بشيوهكښ روون گوليتيت.

ب. پيشنيارا بكارنيانا هيتفونا بكي ژلايت مفاداري بۇ کيمکرنا کارتيكرنا دهنگين دهرهكي، ژبلي حاله تين بزهحمه ت بيت هيتفون بهينه بكارنيان.

ت. پيشنيارا بكارنيانا سپيکهر ي بكي بۇ باشترنا گوهليوونت نهگه هيتفون نه بن.

۳. بلا کاغز وقه له م لدهف ته هه بن بۇ چيكرنا رسما داکو هزار/زانياريا بگه هينيه مفاداري.

نهگه مفاداري ئاريشين ديتن هه بن

۱. پسارا مفاداري بكي حمز دكته چ ريك بكار بينيت بۇ پهيوه نديكرن ژدوير. نمونه: پهيوه نديا فيديو ي كو تايه تمه ندي د شيت مفاداري بينيت يانژي پهيوه نديين دهنگي.

۲. نهگه مفاداري ئاريشيت ديتن هه بن وهيوه نديين فيديو ي هه ليارتن. هاري مفاداري بكي بۇ بهره فكرنا شاش داکو بگونجيت دگهل پيتفين مفاداري (پله يا روناها شاش، قه بار ت هيل، قه بار ت بهرنا ما ... هتد).

نهگه مفاداري ئاريشين گوهليوونت هه بن

۱. پسارا مفاداري بكي حمز دكته چ ريك بكار بينيت بۇ پهيوه نديكرن ژدوير. نمونه: پهيوه نديا فيديو ي، بكارنيانا رسما يان ئاماژا لدهم ت پهيوه نديا فيديو ي، بكارنيانا نامين تيکست، داخزا هاريكاري ت که سهكښ باور پيكر ي لدهم ت روينشتن.

نه گهر بۇ مفادارى بزحه مت بيت ناميرت په يوه نديكرن بكارينيت

1. پسار ژت بكه كيژ ريك دقيت بۇ ده سپكرنا روينشتنت (ښديو/ په يوه نديا دهنگى).
2. يه بيه نره به وئاختنا مفادارى نهره.
3. ده مت پيتشى بده مفادارى بۇ ئاخذنت.
4. پيشنار بكارينانا ئاماژا بكه لده مت روينشتنت وهكى هه ژاندا سهرى يان دهر برين سهر وچاڤا.

1. پسار بكه دقيت كيژ ريك بكارينيت. نمونه: داخزا هاريكاريه ژكه سكه باوه ريكري بۇ بكارينانا ناميرى.

2. نه گهر مفادار نه شيت تهلپون دانيته نيزيكى گوهين خو بۇ ماوهين دريژ، ماوهيت روينشتنت كيمه، پيشنار بكارينانا سپكه رى بكه يانژى هيتفونا نه گهر هه بن.

نه گهر مفادارى ناريشين تيگه هشتنت وتهر كيزت هه بن

- ### نه گهر مفادارى ناميرت په يوه نديكرن نه بيت يان تپچونا په يوه نديا نه بيت
1. هندك بژاردين دى گهنگه شه بكه دگل سهر پهرشتنت خو بۇ هاريكنا مفادارى.
 2. لويف هندك بژاردين دى بگهرت بۇ ره وانكرنا مفادارى بۇ هندك خزمه تين دى دشيت بگه هيتت.

1. پسار ژت بكه كيژ ريك دقيت بۇ ده سپكرنا روينشتنت (ښديو/ په يوه نديا دهنگى).

2. زمانه كى روون بكارينه، يه بسانه و كورت ورستين دريژ وليكداى بكارنه تينه.

3. بلا كاغز وقه له لده ت هه بن بۇ چكرنا رسما دكو زانباريا بگه هينه مفادارى.

ره وانكرن

هندهك حاله تين ههين پيتشى ره وانكرنا مفادارى دكه ت بۇ خزمه تين تايبه تمه ندرت. دقيت تايبه تمه ندي پيگيريت بكه ت ب رينمايپن ره وانكرن يپن ريځخواوت.

1. ده يته شيره تكرن مفادار بهينه ره وانكرن ل فان حاله تا:

- #### 2. شاره زايپن ره وانكرن:
- أ. شاره زايپن په يوه نديكرن بكارينه بۇ سفك كرنا هه ستين نه ئارام لده ت مفادارى.
 - ب. شيره تا مفادارى بكه نه گهر هاريكاري تايبه تمه ندي وه رگريت لى دهمى دهر ژه وه نديا ويدايه.
 - ت. هه تال حاله تين پيتشى ناكه ت ره زامه نديا مفادارى به يته وه رگرتن بۇ شكاندا نه يتا تيت (وهكى هه بوونا مه ترسيه لسر ژيانا وى وكه سين دى)، دقيت مفادارى ئاگه داركه ي بشان پينگاڤا (ئاگه داركرنا كه ست حاله تين ته نگاڤيت).
 - ث. مفادارى ئاگه داركه ل دور پيرابوونين ره وانكرن.
 - ج. لاله ت ته نگاڤيت دگل كه ست حاله تين ته نگاڤيت ب ئاخذ دكو راسپاردين خو بيژيت.

- أ. گازندا سهره كى يا مفادارى نه ژتايبه تمه نديا پيشكيشكره ت خزمه تى به.
- ب. ره فتارين خو تيشاندن يپن ههين لده ت مفادارى.
- ت. هزر يان پلان يان براقين خو كوشنت يپن ههين لده ت مفادارى.
- ث. مه ترسيه هه لسر هندهك كه سين دى.
- ج. ته به موى ريك براقهر هارى مفادارى بكه ي به لى ره وشا وى باشتر لينه هات.

كاركن دگهل گروپا بريكا بهرنامين نه نترنيتي



هندهك خزمه تين تهن دروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي دهينه پيشكيشكرن بۇ گروپا، وهكي بلنكرنا ئاستي هشياريت يان فيكرنا شاره زايين نوي

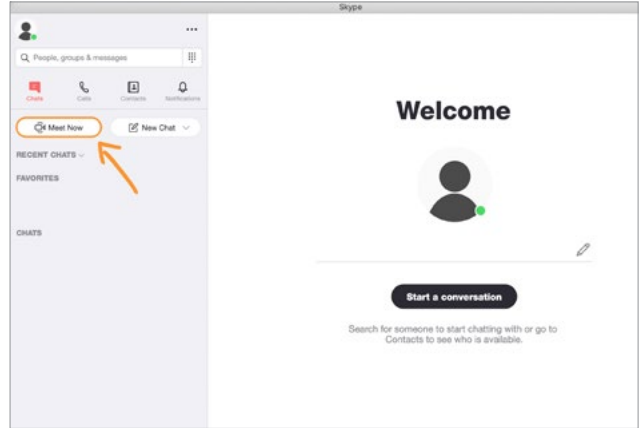
خوبه ره فكرن بۇ روينشتنا بكوم

۱. پيكهاتين گروپي ده ستيشان بكه (ژيي، جور، ئاستي خاندن ونفيسين، ئاستي شيانا، پويته دان). پيگيريت بكه ب وهكه فيا گروپا ژلايت ژيي وجوري ئاستي شيانا.
۲. باه تي زانستي يي دهينه پيشكيشكرن بۇ گروپي پيشوه خت بهر هه فكه.
۳. باه تي پيشكيشي گروپي بكه بريكا:
 - أ. په يوه نديين فيديو ي بريكا بهر نامين ري دده نه تايه تمه ندي روينشتني پيشكيشي مفادارا بكه ت لهه مان دهه.
 - ب. توماركرنا فيديو يا لدور زانبارين/شاره زايين پيتفي به فيرين دهينه به شداركن دگهل گروپي به ري يان لدهم روينشتنا بكوم بريكا ساخلمه تي پشداريا شاشي.
 - ت. فيركنا لينكن چالاكين تايه ت ب روينشتني دكو گروپ سهكه تي.
 ۴. بهر هه فكرنا پشدارا (جه/نامير) به ري روينشتنا بكوم:
 - أ. په يوه نديي تيكه تيكه دگهل پشدارا بكه به ري بينه دگهل گروپي.
 - ب. هزره كاگشتي وهرگره لدور رادها بهر هه فيا وان بۇ بكارئينا بهر ناما.
 - ت. سهكه پشكا تايه ت ب بهر هه فكرنا پشدارا.
 ۵. بهر نامي دهينه بكارئينان بۇ روينشتنين بكوم هه ليژيره:

أ. سكايب (Skype)

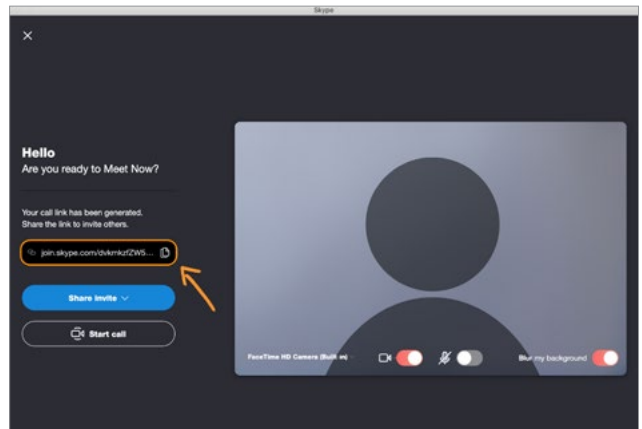
- بهر نامي داوئود بكه.
- نهكاونتي خو چيكه.
- بهر نامي بده شولي.

- پينگافين خۇبه ره فكونې بۇ ده سپيكرنا روپنشتينې ب كۆم:
- برېكا ئەكاونتي خۇ هره دناڤ بهرنامه ي دا.
- (Meet Now) كليك كه.



زانياري
 زانياري: ئەگەر پيشتر ته په يوه نديا فيديويي يا ب كۆم نه كريب، په يوه نديه كا تيست بكه دگهل خيزانې يان هه فلا داكو ساخلمت وپينگافين كاري بزاني.

- ناهه كي دانې سهر گروپې.
- (Copy Link) كليك كه.



شيره تين ده سپيكرنا روپنشتنا دگهل گروپا برېكا ئەنترني تي

1. په يوه نديي ده سپيكيه 0 خوله كا بهرې روپنشتنې داكو ده ي ژده ست نه ده ي.
2. خۇ بگره هه تا هه مې پشكارا به ره ه ف دين.
3. خۇ بده نياسين وريځخراوا خۇ وئارمانجين روپنشتنې دياربكه.
4. پشكارا ناگه هداركه لدور ماوه يي روپنشتنې.

زانياري
 ئەگەر پيشتر ته په يوه نديا فيديويي يا ب كۆم نه كريب، په يوه نديه كا تيست بكه دگهل خيزانې يان هه فلا داكو ساخلمت وپينگافين كاري بزاني.
 زانياري: باشر ئەوه په يوه نديه كا تيست بكه ي دگهل گروپې بهرې ده ست ب روپنشتنا بكه ي وبتا بيه تي ئەگەر ئەفه جارا ئيكي بيت بۇ هنده ك پشكارا.
 • پشكارا دې بهرنامه ي وساخلمه تين وي نياسن.
 • رېكه فتن لسهر ياساين گروپې.
 • په يداكرنا هزره كا گشتي لدور روپنشتنا.
 • بهر سفدانا پسارين پشكارا.

- لينكي به شداركه دگهل گروپې برېكا (ناما تيكتس/Whatsapp).
 - نامه كا بيرئينا نې فريكه لدور ژفانې روپنشتنې، وده مې پشكارا يي درو پشنتنې برېكا لينكي.
 - پيشوه خت پشكارا ناگه هداركه لدور تشتين پيئفې لده مې روپنشتنې (كاغز/قهلم/داڤ/دهرزي ... هتد).
 - سه ياره ت (Skype) ي، مه رج نينه پشكارا ئەكاونته كا تايه ت هه بيت بۇ بكارئينا وي (دشېن بكاربينن وه ك مي هفان) به لې بتنې پشكارا ئەف بهرنامه هه بيت لسهر ئاميرت خۇ (ته ليفون/تا بلي/كوه پيوته ر).
- ب. زووم (Zoom)**
- بهرنامه ي دا ولود بكه.
 - ئەكاونتي خۇ چي كه.
 - برېكا ئەكاونتي خۇ هره دناڤ بهرنامه ي دا.

0. رېنمايېن روپنشتېن ب كۆم دياربەكە بۇ پشكدارا، بى شىوھى:

أ. پېگىرى ب دەمېن روپنشتا.

ب. گوھدانا كەسېن دى.

ت. رېزگرتتا ھەفۇشك دنافەرا ئەندامېن گروپت.

ث. رېزگرتتا گھورىنا رولا دپشكدارىت.

ج. دقېت پشكدار پشتى بدوماھىك ھاتتا روپنشتى پەيوەندىت بەھفدوو نەكەن.

ح. پاراستا نەيتانیا روپنشتىت.

خ. پېگىرى ب ئەركېن پېتقى.

1. داخازىت ژگروپت بىكە خۇ بدەنە نىاسېن (تۇ دىشى پشكدارا ھەلبىزىرى بىرېكا گازېكرنا ناھىن وان يان بكارئېنانا ساخلەتت بىلندكرنا دەستا د (Zoom)).

زانبارى

- لدەسپىكا روپنشتا چىدبىت ھندەك مفادار دوودل بن بۇ پشكدارىت دگەل گروپت.
- چىدبىت پېتقى روپنشتەك يان دوو روپنشتا بى داکو پشكدار ھەست ب باوهرىكا تمام بكتە بۇ پشكدارىت.

۷. روپنشتىت دەسپىكە.

۸. پشتراستبە ژپشكدارىا كارېگەر يا مفادارا:

د. دچالاكېن پېتقى پشكدارا مفادارايە، ۱۰ خولەكا بدە ھەتا پشكدارەك پشكدارىت دكت، ئەگەر كەست نەفيا، تۇ پشكدارا ھەلبىزىرە بشىوھەك ھەرەمەكە.

ذ. ھندەك چالاكېن دلغەكەر بىكەن بىن بالكېش بۇ پشكدارا (نموونە: جياوازىن دنافەرا دوو وپنەيا/پەفېن ژىك فەقەتياى ... ھتد).

زانبارى

- باش نېنە روپنشتىت ب كۆم بىرېكا تەلېفونېن سمارت بەھنە ئەنجامدان چونكى ھەمى پشكدار ناھىنە دېتن لسەر ئىك شاشە. باشتەر ئوۋە كومپيوتر/لاپتوب بەھنە بكارئېنان.

۹. 0 خولەكا بەرى بدوماھىك ھاتتا روپنشتىت، دياربەكە بۇ پشكدارا روپنشتىن بەرەف دوماھىكەت دچىت.

۱۰. گرنگترىن زانبارىن روپنشتىت كورت بىكە بۇ پشكدارا.

۱۱. بىرا پشكدارا بىنەفە ب ئەركېن وان.

۱۲. وان ئاگەھداركە لدور شىوازىت گونجاي بۇ پەيوەندىكرنەت دگەل تە دنافەرا روپنشتا بۇ ھەر پىسارەكەت.

تېپىنى

لخازىت ھندەك چالاكېنە تۇ دىشى بىرېكا وان سەرنجا پشكدارا بۇ خۇ بكىشى.

• خۇ بلقىنە.

- داخازىت ژپشكدارا بىكە سەرىن خۇ بلقىن بۇ ۴ ئاراستا (سەرى، بنى، چەپ وراست).

- دەستېن خۇ بلقىن بۇ ھەمان ئاراستە.

- بىن خۇ بلقىن بۇ ھەمان ئاراستە.

• سەككە دورماندورى خۇ.

- داخازىت ژپشكدارا بىكە ھندەك تىشتا لدورماندورى خۇ بىن.

- ۳ چركا بدە وان.

- پشتى بدوماھىك ھاتتا دەمەت بىزىت راوہستن.

- داخازىت ژپشكدارا بىكە تىشتىن دىتىن نىشا

گروپت بدەن.

نموونە: ۳ تىشت رەنگېن كەسك/دوو تىشتىن

گروفر/۵ تىشتىن بىگىيان/۴ تىشتىن دەھنە خارن.

ئارىشە وچارەسەرى

• ئەگەر مفادار پەيفىن رەگەزپەرس/ھوكما بكاربىنىت لدەمەت روپنشتىت:

- پشكدارى ئاگەھداركە.

- بىرا پشكدارا بىنەفە ب ياساين گروپت.

- بشىوھەك جوان داخازىت ژمفادارى بىكە وان پەيفا بكارنەئىنىت.

- بىزە پشكدارا ئەگەر پېگىر نەبن ب ياساين گروپت چىدبىت بەھنە دەرىئخستىن ژروپنشتا.

- من دقېت بىرا ھەوە بىنەفە بكارئېنانا پەيفىن رەخنەكرنەت يان دەركنا ھوكما ناھىتە قەبولكرن.

- دووبارەكرنا ھىت چەندىت چىدبىت بىتە ئەگەرەت دەرىئخستىن ژگروپت.

• ئەگەر پشكدار رېزىت ل گھورىنا رولا نەگرن لدەمەت پشكدارىت:

- بۇ گاھەكەت گروپت براوہستىنە.

- بىرا پشكدارا بىنەفە ب رېنمايېن گروپت بىن تايبەت

ب رېزگرتتا رولىت كەسېن دى بۇ پشكدارىت.

- زووم:

ھاندانا پشكدارا بىكە بۇ بكارئېنانا ساخلەتت

(بىلندكرنا دەستا) بۇ گھورىنا رولا.

- سكاپ:

گازى پشكدارا بىكە لدويف پىتېن ئەبجەدى بۇ

پشكدارىت دچالاكيا.

پويتهدانا تايبه تمه ندي بخو لدهم تي پيشكيشكرنا خزمه تين تهدروستيا دهروني وپشته فانيا دهروني جفاكي ل مال

۱. پيڅيري تي بكه ب ده مي ن فهرمي يين كاري: خشته ي كاري تي خو پيشوه خت تاماده بكه وپيڅيري تي بكه ب ده مي ن كاري يين روژانه.
 ۲. لدهم تي كاري، جلكين فهرمي يين كاري بكي. گهورينا جلكا پشتي بدوماهيك هاتنا كاري ههسته كي تارامي تي دده ت وئاماژه دكه ت بۇ بدوماهيك هاتنا ده مژمي رين كاري وكو د تي شي ي ده مي دگهل خيزانا خو بيه سر.
 ۳. هه بوونا سر پهرشتي گه لكا گرنگه بۇ ههستكرن تي ب پشته فاني تي وبۇ داخزكرنا هاريكاري تي وشيره تي تي بۇ حاله تين بزهمه تين مفادارا. ههروه سا په يوه نديكرن دگهل هه فالي ن كاري ژي د تي گه لكه بمفابيت.
 ۴. هنده ك چالاكي ن دلغه كهر بكه وه كي خاندن/لينان/سه كركنا فلما وزنجيرا ... هند. ههروه سا چيدي تي ته بفي ت هنده ك چالاكيا يان به هره يا فيري ي.
 ۵. ده مكي ته رخا ن بكه بۇ خيزان تي:
 - ا. نه انجامدانا ياريا (شتره نچ، تاوله ... هند).
 - ب. تيبني: گه لكه ياري ن هه ين هوين دشين بكن ب كاغزي وقه لمي بتي تي.
 - ت. سه كركنا فلمه كي يان زنجيره كه كا گونجا ي بۇ هه مي ژيا.
 - ث. ده مكي خوش دگهل ئيك بورين وبيره اتين خوش وبكه ني وبيره اتين زاروكيني تي به شداريكه دگهل خيزانا خو، سه ككه نه نه لبوما وينه يين خيزان يان ژي پلانا دان تي بۇ نه انجامدانا چالاكيا پشتي راكرنا قه ده غا دهركه تي تي.
۶. په يوه نديا خو دگهل خيزان تي وهه فاللا بباريزه بريكا ته ليفونا/تورين جفاكي.
 ۷. په يوه ندي ن ته ليفوني وچاتا بكوم هاريكارن بۇ كي مكرنا ههستا بتي تي بووني تي.
 ۸. سيستمه كي ته ندروستي بۇ ژيانا خو دان تي:
 - ا. پيڅيري تي بكه ب خارنه كا ته ندروست وبره كا پي تي تي ژا قه تي فه خو.
 - ب. ده مژمي رين دروستين نه ستني بنه.
 - ت. پيڅيري تي بكه ب چالاكي ن جهسته يي هه تا نه گهر روژانه ۱۰ خوله كا ژي بري قه بچي بره خ مال، به ل تي دفي تي پيڅيري تي بكه ي ب رينما يين خو پاراستني وه كي دويركه تا جهسته يي وشوي شتا دهستا بشيوه كي به رده وام.
 ۹. گه لكه گرنگه ته ندروستيا خو يا دهروني بباريزي ده مي توشي گفا شتا دي. داخزا هاريكاري تايبه تمه ندي بكه نه گهر ته ههست ب گفا شته كا دهروني يا توند كر.
 ۱۰. سه ككه شيره تين ريڅخراوا كوچا نيښدهوله تي (IOM) يين تايه ت ب زانيار يين پاراستنا ته ندروستيا دهروني ده مي ل مال كاردكه ي.



12. Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*.
13. IASC reference group, 2011; Sierra Leone Ministry of Social Welfare, Gender and Children's Affairs, (2015).
14. information-guide-for-community-pss-workers-sierra-leone <https://www.trocaire.org/sites/default/files/resources/policy/information-guide-for-community-pss-workers-sierra-leone.pdf>
15. IOM (2019), Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement.
16. IOM, Geneva.
17. Key points about telehealth <https://www.aci.health.nsw.gov.au/make-it-happen/telehealth>
18. Kirkwood, K. (1998) 'The validity of cognitive assessments via telecommunications links', PhD Thesis, University of Edinburgh.
19. McEwen, F. S., Bosqui, T., Chehade, N., Saad, S., Rahman, D. A., Skavenski, S., ... & Pluess, M. (2020). Delivering Psychological Treatment to Children via Phone: A Set of Guiding Principles Based on Recent Research with Syrian Refugee Children.
20. Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf
21. Online tools https://kayaconnect.org/pluginfile.php/212373/mod_resource/content/5/tools.pdf
22. PIPSIG Guidelines for the use of telepsychiatry <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/private-and-independent-practice-pipsig/pipsig-telepsychiatry-guidelines-revised-mar16.pdf>
23. PSI Guidelines on use of Online Therapy. <https://www.psychologicalsociety.ie/source/PSI%20Guidelines%20on%20use%20of%20Online%20Therapy.pdf>
1. APA-ATA-Best-Practices-in-Videoconferencing-Based-Telemental-Health <https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/Telepsychiatry/APA-ATA-Best-Practices-in-Videoconferencing-Based-Telemental-Health.pdf>
2. Attending a consultation with your patient using telehealth https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0011/573266/ACI_Attending-a-consultation-using-telehealth-clinicians-0224b.pdf
3. Attending your appointment using telehealth https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0004/573268/ACI_Having-a-telehealth-appointment-patient-fact-sheet-393.pdf
4. Chambers D and Murphy F, 2015. Technology, Mental Health and Suicide Prevention in Ireland – a Good Practice Guide. ReachOut Ireland.)
5. Child-Helpline-International-and-UNHCR-Training-Module <https://www.childhelplineinternational.org/child-helplines/tools/supporting-responding-forcibly-displaced-children>
6. Cukor, P. and Baer, L. (1994) 'Human factors and issues in telemedicine: a practical guide with particular attention to psychiatry', *Telemedicine Today*, 2(2): 9-18.
7. Effective therapy via video; Top tips <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Effective%20therapy%20via%20video%20-%20top%20tips.pdf>
8. Fussell, S.R. and Benimoff, I. (1995) 'Social and cognitive processes in interpersonal communication: implications for advanced telecommunications technologies', *HumanFactors*, 37: 228-50.
9. Good Practice in Action 047 Fact Sheet: Working Online in the Counselling Professions is published by the British Association for Counselling and Psychotherapy, BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB.
10. Goss, S., & Anthony, K. (2003). Technology in counselling and psychotherapy: A practitioner's guide. Macmillan International Higher Education.
11. Goss, S., Anthony, K., Jamieson, A., & Palmer, S. (2001). Guidelines for online counselling and psychotherapy. Rugby: BACP Publishing.

36. Turvey, C., Coleman, M., Dennison, O., Drude, K., Goldenson, M., Hirsch, P., ... & Malik, T. S. (2013). ATA practice guidelines for video-based online mental health services. *Telemedicine and e-Health*, 19(9), 722-730.
37. Remote Psychological First Aid during the COVID-19 outbreak <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/IFRC-PS-Centre-Remote-Psychological-First-Aid-during-a-COVID-19-outbreak-Interim-guidance.pdf>
38. World Health Organization. Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity. (Generic field-trial version 1.1). Geneva, WHO, 2018.
39. iom_china_tips_on_coping_with_covid-19 https://www.iom.int/sites/default/files/staff-welfare/iom_china_tips_on_coping_with_covid-19.pdf
24. RANZCP-Professional-Practice-Standards-and-Guides-for-Telepsychiatry-v11 <https://www.ranzcp.org/files/resources/practice-resources/ranzcp-professional-practice-standards-and-guides.aspx>
25. RANZCP-telepsychiatry-Technical-specifications <https://www.ranzcp.org/files/resources/practice-resources/ranzcp-telepsychiatry-technical-specifications.aspx>
26. Recupero, P., & Fisher, C. (2019). Resource document on telepsychiatry and related technologies in clinical psychiatry.
27. Richmond, J. S., Berlin, J. S., Fishkind, A. B., Holloman Jr, G. H., Zeller, S. L., Wilson, M. P., ... & Ng, A. T. (2012). Verbal de-escalation of the agitated patient: consensus statement of the American Association for Emergency Psychiatry Project BETA De-escalation Workgroup. *Western Journal of Emergency Medicine*, 13(1), 17.
28. Rolnick, A., & Weinberg, H. (Eds.). (2020). *Theory and Practice of Online Therapy: Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations*. Routledge.
29. Rosenfield, M. (1997) *Counselling by Telephone*. Sage, London.
30. Rosenfield, M. and Smillie, E. (1998) 'Group Counselling by Telephone', *British Journal of Guidance and Counselling*, 26 (1): 11-19.
31. Seabrook, E., Little, G., Foley, F., Nedeljkovic, M., & Thomas, N. (2020). *A Practical Guide to Video Mental Health Consultation*. Melbourne, Australia: Swinburne University of Technology. <http://videomentalhealth.org>
32. Simpson, S., Deans, G. and Brebner, E. (2001) 'The delivery of a tele-psychology service to Shetland', *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8: 130-35.
33. Telehealth etiquette for clinicians https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0009/574596/ACI-Telehealth-etiquette-for-clinicians.pdf
34. Telehealth in practice https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0008/509480/ACI_0261_Telehealth_guidelines.pdf
35. Rolnick, A., & Weinberg, H. (Eds.). (2020). *Theory and Practice of Online Therapy: Internet-delivered Interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations*. Routledge.

رێکخراوا کوچ یا نێفدهولهتی – عیراق



کومه‌لگه‌ها بونامی (دیوان ۲)
رێکخراوا کوچ
به‌غدا، عیراق

iraq.iom.int 
iomiraq@iom.int 



© ۲۰۲۰ رێکخراوا کوچ یا نێفدهولهتی IOM

هممی ماف، د پاراستی نه و نابیت هیج پارچه‌ک ژ شی به‌لافوکۆت به‌یتته دوباره به‌ره‌مه‌هێنان یان خه‌زینکرن د سیستمه‌مکت شه‌گه‌راندنێت یان هه‌نارتنا ویت ب هه‌ر شیوه یان تالافه‌کتی چه‌ته‌لکترونی یان میکانیکی یاسی کوپییین دوسیا یان ریکورد یان هه‌ر ریکه‌کا دی بیتی ده‌ستویری‌هه‌کا نغیسی یا پیشین ژ لایت به‌لافه‌کتی شه‌.