

تۆ به خیریییت که دهست
ده کهیت به بهرنامهی
پیناساندن!





مه به ست له شیوازی پیناساندنه كه د دنیا بوننه له وهی كه نه و كه سه ی
 پیویستی به لیها تووی بنچینه یی هه یه، رینوینی و ریوجی
 په یوه ندیداره كانی پیدریت بو نه وهی بچیتته ناوخویندن یان ئیشه وه.

نیشته جیبوون له شاره وانی - ماف و ئه رکه کان له بهرنامه ی پیناساندن دا



شاره وانی بهرپرسیاری بهرنامه ی پیناساندن له
ئهستویه که پیکهاتوو له فیرکردن زمانی نهرویجی،
پهروهده ی کۆمه لایه تی و تپه پوون بو خویندن
یان کار له دواتر دا. بهرنامه که فولتایم ده بییت.
وه به هه می شه یی یاسا کانی ژیا نی کاری ئاسایی تیا
په پروه ده کریت. تو یارمه تی (پاره ی) پیناساندن
وه ده گریت که با جداره (زه ریه ی ده بییت لییدریت).
تو له یارمه تیه که ده پردریت ئه گه ر تو هۆ کاری
ئاماده نه بوونی سه لمیندراوت نه بییت (مقبول).
به خوشحالییه وه ده توانیت له دهره وه ی کاتی پرۆگرامه که
کاربکه ییت. یارمه تیه که که م ناکریته وه. زور که س
که پرۆگرامه که یان ته واو کردوو ه کاریان وه رگرتوو ه
یان ده ستیان کردوو به خویندن زیاتر. پرۆگرامه که
۲ سال ده خایه نیت، به لام ده توانریت له هه ندیک حاله تی
تایه تی دا په ره ی پییدریت بو ۳ سال.

رپسای سه ره کی له یاسای پیناساندن ئه وه یه
که بهرنامه ی پیناساندن بو که سانیکه که
پیشینه ی په نابه رییان هه بییت له نیوان ۱۸
بو ۵۵ سالی دا. له گه ل ئه وه ش دا ده بییت
نیشته جی ی شاره وانییه که بیت به پی ی
رپیکه وتننامه یه که له گه ل ئیمدی و شاره وانییه که.
هه ندیک گروهی تریش ده کریت بهرنامه که
بیانگریته وه. دلنیانیت له مافه کانت، ئه وا کۆمون
(شاره وانی) ده توانیت له نزیکه وه زانیاریت پیبدات
له سه ر ئه وه. تیبینی: مافه کانی بهرنامه ی پیناساندن
و یارمه تی کۆمه لایه تی له ده ست ده دهیت ئه گه ر
باربکه ییت بو شاره وانییه کی تر پیش ئه وه ی بهرنامه ی
پیناساندنه که ته واو بکه ییت.

گرنگه که هموو به لگه نامه یه کی
کار و خویندن هم هی وولاتی
خوتان و هم هی نه رویج به باشی
پاریزیت. ئەم به لگه نامانه له گه ل سی
فی - یه کهت دا پیشکەش ده که بییت کاتیک
داوای کار ده کهیت.

ده زانیت هزت له چیه بیکه بییت له داهاتوو دا؟ یا خود
ده ته ویت زیاتر بیستیت له سه ره نه و ده رفه تانه ی که
هه ن بو تو له نه رویج دا؟ کاتیک تو دیت بو نه رویج،
دلنیا نیت که بتوانیت هه مان نه و کاره بکه بییت که
له وولاتی خوتان ده تکرد. بهرنامه ی پیناساندنه که
یارمه تیت ده دات له پلاندانانی تواناکانت و پلانی کار،
به شپوه یه ک که بتوانیت چاوبهریته سه ره خویندن یان
کاریکی گونجاو. ئەمه له گفتوگۆیه ک له گه ل رینوینیکار
یان ئامۆژکاریکی پروگرامه کهت داده یکه بییت.

نه خشه دار شتنی
توانستی



پلانى تاكه كەسى



ئايا دەخوازىت تۈنەكەسى ۋولاتى خۇتان بەكاربەننىت،
يان دەتەۋىت ھەۋلى خۇندىنىكى نوئى بەدەيىت؟
ھەرشىتىك ھەلبۇزىت پىۋىستىت بە دارىشنى پلاننىكە.
پلانى تاكه كەسى بەرنامەى پىناساندن پىۋىستىتەكانى
تۆ بەدىاردەخات بۆ فىربوون ۋە چى رىنگە چارەيەك/
چالاكىيەكت پىۋىستە تا بگەيىت بە ئامانچەكانت.
رېنۋىنىكارىكت بۆ دادەنرېت بۆ يارمەتى دانت بۆ
دروستکردنى پلانى خۇت. رېنۋىنىكارى بەرنامەكە،
خزمەنگوزارى ۋ رىنگەچارەكان رىكەدەخات بۆت كە تۆ
پىۋىستت لە بەرە جىاۋازەكانى ژيانى ئىش ۋ خۇندىن ۋ
خزمەنگوزارى گىشتى.

ئامانچى خۇندىنى تۆ/ھەلبۇزاردنى
پىشەكەت دەيىت تۆ خۇت داينىيىت
ۋ ۋە ھەروھە دەيىت شارەزايى
ۋ تۈانستىيەكانى خۇت بەكاربەننىت
تا پىيان بگەيىت. شارەۋانى لەگەل تۆ
پلاننىكى تاكه كەسى درووست دەكەن تا تۆ
ھەنگاۋىك بچىتە پىشەۋە. جىبە جىكردىنى
پلانى تاكه كەسىيەكەت پەيۋەستە زىاتر بە
كۆشى خۇتەۋە.



! زۆر جىڭاي كار تۈاىنى زمانى نەروىجى
 لە كارمەندەكانيان داۋادەكەن. لە جى بۇ
 جى دەگۆرپىت كە چى ئاستىكى تۈاىنى
 زمان داۋادەكەن تا كارپىكت پى بېخىش.
 ئەوئش پەيوەستە بەۋەى كا كارەكە چى جۆرە
 كارپىكە. دەتۈاىت تا قىكردەنەۋەىك بىكەىت
 تا ئاستى نەروىجىكەى خۆت بسەلمىنىت.
 لەماۋەى سالىك دا چەندىن تا قىكردەنەۋەى
 نىشتىمانى رپكەخرىت. شارەۋانى ئاگادارت
 دەكانتەۋە كاتىك تا قىكردەنەۋەكان نىك
 دەبنەۋە.

گرنگىزىن ئەۋ زانىارىيانەى تۆ پىۋىستە بۆ ئەۋەى ژيانىكى
 خۆش بژىت لە نەروىج دا، ئەۋەىە كە نەروىجى فىربىت،
 ۋە فىربىت كە كۆمەلگا بەچى شىۋەىەك بەرپۆۋەدەچىت.
 شارەۋانى فىركردنى نەروىجىت پى دەبەخشىت و ۋە
 ھەرۋەھا چەند وانەىەكىش لە پەرۋەردەى كۆمەلآەتى بە
 زمانىك كە تۆ لى تىبگەىىت. تۆ پەيوەست كراۋىت بە
 وانەكانى نەروىجى و پەرۋەردەى كۆمەلآەتى كە بىانخوئىنىت،
 ئەگەر نا ئەۋا دەبىت تا قىكردەنەۋەىك بىكەىت تا پىشانى
 بەىىت كە تۆ چەند زانىارى پىۋىستت ھەىە لەسەر زمانى
 نەروىجى و پەرۋەردەى كۆمەلآەتى. شارەۋانى ئاگادارت
 دەكانتەۋە چەندىك ماف و ئەركت ھەىە لە فىركارى دا بە
 كۆپرەى ياسا.



په پیره وکردنی زمان
(پراکتیکه کردنی
زمان)



کلیلی فیربوونی نه رویجی به باشی نه وه به که له شوینی کارکردن زمانه که زور به کار بهینه. شاره وانیه کان بهرپر سیاریتی نه وه یان هه به جی ی کاری به کارهینانی زمان په یادا بکه ن بۆ بهرنامه ی پیناساندنه که. نه مه ده رفه تی نه وه ت پیده دات که هه م خه لک بناسیت وه هه م ژبانی کارکردنیش له شاره وانیه نوییه که ت دا. هه موو جیگایه کی کارکردن ناگونجیت وه ک جیگای به کارهینانی زمان کاتیک که نامانجه که نه وه بیت زورترین نه رویجی تیا دا قسه بکریت. تۆ پتویسته له که ل مامۆستانه رویجه که ت یان پینوینیکاری بهرنامه که ت قسه بکه بیت بۆ نه وه ی بزانی ت کام جیگای به کارهینانی زمان باشترین جیگایه بۆ تۆ. جیگای به کارهینانی زمانه که ت پتویست ناکات له هه مان بواری کار دا بیت که تۆ چه زده که بت لهداها تودا هه ت بیت.

پراکتیکه کردن (به کارهینان) ی
زمان ریگه چاره به که له فیرکاریه که
دا. به کارهینانی زمان له جیگایه کی
کارکردن یارمه تیت ده دات که خیراتر
نه رویجه که ت باشتر بیت. شاره وانی (کۆمون)
جیگای پراکتیکه کردن (به کارهینانی) زمان
ده دۆزیته وه. شاره وانیه جیاوازه کان په نگه
سیسته می جیاوازیان هه بیت. پتویسته
به دوادا چوون بکه بیت تا بزانی ت هه له کان چۆ نه
له شاره وانیه که ی تۆ.

کاری پراکتیکی له جینگای کارکردنی
 ئاسایی دا ده بیټ، له کهرتی گشتی
 یان تایبه تی. ئەگەر تۆ پیویستیت به
 دابینکردنی پیویستی تایبهت ههیه،
 ئەوا ده توانریت کاره پراکتیکه کهت
 له جیه کی پارێزراو دا بیټ. به باشی
 هه موو ئەو دۆکومینتانه بپارێزه که وه ری
 ده گریټ. ئەوانه گرن گن کاتیک به دوای
 کاردا ده گه ریتیت.

ده زانیت په پره و کردنی کار (کاری پراکتیکی)
 چی یه؟ مه شقی پیکردنیک کاره بو به هیز کردنی
 ده رفه ته کانت بو چونه ناو کارکردن یان خویندن.
 زۆربه ی کات ئەم هه له ت له کو تایی بهرنامه ی
 پیناساندنه که دا پنده دریت. پراکسیسی کار ریو جیه که
 که هه م ده توانریت له ریگای شاره وانیه وه وه 'ناف'
 -یشه وه ریکیخریت. ئەگەر ئەوه له ریگه ی 'ناف'
 هوه بدریت، ئەوا ده بیټ له لای 'ناف' ناوت تۆمار
 کرایت که به دوای کار دا ده گه ریتیت. 'ناف' یش
 ده توانیت ریوینسی و زانیاریت پیدات سه باره ت به
 ریگا چاره ی بازاری ئیش. پراکسیسی ئیش له سه ر
 بناغه ی ئەو توانایه ده بیټ که تۆ هه ته و به سراو ده بیټ
 به پلانه تاکه که سه به ته وه. کاریک تاقیکردنه وه
 (کاریک پراکتیکی) ده رفه تیکه بو فیربوونی کاریک.
 ئەوه "ماوه ی تاقیکاری" نییه بو ئیشیک هه میشه یی.

په پره و کردنی کار
 'کاری پراکتیکی'



FIRMA %S

تۆرى كۆمهلايه تى



تۆ چى ده توانيت بكييت تا يارمه تى نه و كۆمه لگايه
بدهييت كه تىاي دا ده ئيت؟ زۆر كهس شاره زايى
باشى پيدا كرده و له به شدارى كردنى له تۆرى
كۆمهلايه تى جياواز دا وهك بۆ نمونه كۆمه له و تىپى
وهرزشى. نه وه ناسياوى گرنكى پيدا كرده و له
دواتر دا له ئيان دا. له گه ل ئه وهش دا زۆر بهى زۆرى
شاره وانىيه كان خه لكى تازه بۆ هاتوويان هه يه كه
به رنامه ي پئناسانده كه يان ته واو كرده و ده توانن
ئامۆزگارى باشت پييده ن. وه بۆ نمونه له رگاي ربه رى
په نابهران وه، خاچى سوور ده توانيت نه مانه ببينيت
وه كه سى تريش كه هه زده كه ن لايه نى جورا و چۆرى
كۆمه لگا خۆجىيه كه ت پيشان بدن. نه م ساپته چيىك
بكه: www.frivillighetsportalen.no بزانه
هيج هه يه بۆ تۆ بگونجيت، يان له گه ل ئامۆزگارىكارى
به رنامه كه ت قسه بكه.

زۆر كهس له نهرويج دا نه ندامه له
چه ندين ريكخراو و تىپى خۆبه خش دا.
شتيىك بدۆزه ره وه كه هه زت ليه تى
- به شدارى بكه له چالاكى دا له
كۆمه لگه ناو خۆييه كه ي خۆت دا.

کار یان خویندن له دواتر دا



تۆده بیت خۆت چالاکییت له گه پان به دواى ئیش دا. رهنگه کاتی پیچیت بۆکه سیکی تازه هاتوو بچیته ناو ژبانی کارکردنی نه رویجی به وه. زۆر له به شدار بووان که به برنامه ی پیناساندنیان ته واو کردوو، له دواتر دا کاریان وه رگرتوو. شاره وانیه کهت به هاوکاری له گه ل'ناف' و 'نیمدی' ده توانن هاوکاری بکهن تا تۆ بگه ییت به و ئامانجانیه ی بۆ خۆت داناون، به لام کهس ناتوانیت گه رهنی کارت بۆ بکات. هه ندیک جار رهنگه پیویست بکات که تۆ کاریکی پارت تا بيم وه ربگریت، یان کاریکی کاتی بۆ چه ند سالیگ پش نه وه ی بتوانیت ئیشیکی هه میشه ییت ده ست بکه ویت.

زۆرکات زۆر زهحمه تی هه یه
پیش نه وه ی که سیک نه و ئیشه ی
ده ستبکه ویت که چه زی لئیه تی.
هه موو شاره زاییه کی کار گرنگه وه
یارمه تی ده کات له زیادکردنی توانای تۆ و
ده رفه ته کانی دوارۆژت دا.



چاپکراوه له لایه ن: بهر یوه به رایه تی گونجاندن و فره یی (ټیمدی)

ټیمدی باشوور: پاریژگا بهر پر سه کان: Aust-Agder, Vest-Agder, Telemark	ټیمدی باکوور: پاریژگا بهر پر سه کان: Finnmark, Nordland, Troms
ټیمدی پوژ هه لات: پاریژگا بهر پر سه کان: Oslo, Akershus, Vestfold, Østfold	ټیمدی ناوه وهی نه رویج: پاریژگا بهر پر سه کان: Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag, Møre og Romsdal
ټیمدی ناوه نندی پوژ هه لات: پاریژگا بهر پر سه کان: Hedmark, Oppland, Buskerud	ټیمدی پوژ ناوا: پاریژگا بهر پر سه کان: Sogn og Fjordane, Rogaland, Hordaland

ته له فون: ۲۴۱۶۸۸۰۰
پوستی ته له کترونی: post@imdi.no

