

رینمای ریک خستی کاتی هونهری له مائهوه

له مائهوه جیگی بۆخۆت بکهوه بۆ دهست پیکردنی کارپکی ئارام. سهر ئهرز یان مپزه کهت وا داپۆشه که لیت پیس نه بێ. کاتی بۆ دانی و پهلهت نه بێ بۆ شتی تر و پیویست ناکا بیر له شتی تر بکه یهوه. ته له فۆنه کهت له سهر بپدهنگی دانی. ده کری مۆسیقایه ک دانی. ههر مۆسیقایه ک که ئارامت کاتهوه یان خۆت پیت خۆش بێ. له وانیه وایر بکه یهوه خۆ کاری رهنگ و وینه کیشان نازانی به لام ده توانی ئه و رهنگانه، وینانه یان ئه و شتانه ی دلخۆشت ده کهن بیان دۆزیه وه و تیکیان که یهوه. کار به دهستی کردن ده بیته هوی ئه وهی که فکر و هۆشت بچیته سهر کاره که ی و ئارام ببیه وه، ده نا گرینگ نیه کاره که سهر که وتوو بیت.



وینه ی شته باشه کان

ئه و وینانه یان ئه و شتانه ی دلخۆشت ده کهن بیان کیشه وه یان له رۆژنامه و گۆفار بیان بیه. له وانیه ئه و شتانه بیت که پیت خۆشن یان ئاره زووت هه به بیان که ی. ده توانی بۆ نمونه باسی کاره کهت بۆ هاو ریکهت بکه ی یان بۆی بنیری و پیتی بله ی بۆ ئه وهت هه لپژاردوه.

کاتی حه سانه وه

سهر تا له شت گهرم که. به ئارامی خۆت له بهر یه ک بکیشه وه و سهر شان و پیلت بۆ پشته وه بسوورپینه وه. ئه گهر پیت خۆش بوو ده توانی چاواکانت به ئارامی داخه ی و به شیوه به کی راحهت دانیشی یان راکشی. به خه یال و بزانه له و شوینه ی که تیدا هه ست به ئاسووده پی ده که ی. له و شوینه دا ده توانی هپور ببیه وه هه ست به ئه منی بکه ی. ئه و شوینه ده کری خه یالی یان راستی بیت. هه موو کون و که لپنی شوینه که بگهری بزانه چ شوینیکه؟ چ ده بینی؟ چ ده بیستی؟ هه ست به هپج بۆنیک ده که ی؟ سهرنج بده ئه و شتانه ی که ئارام و هپورت ده که نه وه.

شوینی حه سانه وهت بینه سه لاپه ریه ک. ده توانی وینه ی رۆژنامه یه ک لیکه یه وه که پیت باشه یان رهنگی دلخوازت به کار به ینی. بۆ دروست کردنی ئه و وینه یه رینگه به کی تایبه تی دروست یان هه له نیه. که وینه که به رای خۆت ئاماده بوو، بۆ ماوه یه ک چاوی ل بکه. بۆ وینه کهت یان ئه و شوینه ناوکی بۆ هه لپژیره. ده توانی ئه و وینه یه ی له دیوار بده ی و ههر کات پیت خۆش بو چاوی ل بکه ی و به خه یال بچیه ئه و شوینه ی که تیدا هه ست به ئارامی ده که ی.

منیکی جوان

بیر له و شتهی بکه وه که لئی شاره زای. چ تواناییه ک و هونه ریکت هه یه؟ چ تایبه تمه ندیکت هه یه؟ چ شتیک بۆ راهاتن و سه رکه و تووویت یارمه تیت ده کات؟ ئه گهر هاوریکه ت باسی هیندیک تایبه تمه نیه باشه کانت بکا، به کامیان باوهر ده که ی؟

وینه یه ک له خۆت درووست بکه به لیکردنه وه ی هه ندیک وینه له رۆژنامه. ده توانی وینه ش بکیشیه وه یان بینوسی. وینه که پتویست ناکا وه کو خۆت ی. ئه گهر پیت خۆشه ده توانی به وینه که ت هیندیک شتی تری ی زیاد که ی بۆ نمونه ئه و شتانه ی ده ته وی له ژبانت دا هه تبی یان پیت خۆشه چ فیڕ ی؟ بۆ داها تو چ ئاره زوو و هیوا یه که ت هه یه.

