

فیربوونی زمانیکی تازه زور ئهسته مه.

له كهوتنه ناو بازهه **سوور** خوت بپاریزه!

بابهتییکی پر له كهند و كووسب

تاقیکاری!!!

خیرایی زوری قسه کردنی بازارایی؟



دوخی کو، دوخی بهرکاری پارتیتیقی؟

ههلس و كهوتی به سوود

پشوو وهرده گرم، ناگام له خوم دهبی
بو دهرس خویندن کات داده نیم
ديسان ههول ددهمهوه
ریگای خوشر دهبینهوه بو راهینانی زمانی
فینلاندی

بیرۆكهانی به سوود

ئوه پرۆسه بهکی دوور و درێژه، بهلام پیمده کری
به خیراییهکی تایبته به خوم فیر دهیم
به رهو ئاقاریکی دروست بهریوهم

ههلس و كهوتی خراپ

دهرسی ناخوینم
واز له خویندن دینم
ئوهنده زور خوم خهریکی خویندن کردووه كه لی
بیزار بوومه

بیرۆكه خراپهکان

قته فیری فینلاندی نابم
ئوه شتیکی مهحاله
من لهو شتهدا باش نیم
هه موو كهسیك له من زوتر فیر دهبی

ههسته خراپهکان و کاردانهوهکانی لهش

ههستهکان: دل کوشران، بی هیوابوون، دلسارد بوون، توورهیی، خهموکی
کاردانهوهکانی لهش: کیشهی خهوتن، لاوازی هیزی وردبوونهوه، لاوازی بیر و هوش،
گیرانی(رهقبوون) ماسولکهکان

ههسته پر قازانجهکان و کاردانهوهکانی لهش

ههستهکان: آرامی، ههسه له، بویری، قوبولکردن، خوپیباشبوون
کاردانهوهکانی لهش: خهوی باش، توانایی وردبوونهوهی باش، زهین و هوشی کارا، لهشیکی آرام و شل

ئهگه دهتههوی باشتر بخوینی و دوخی سهلامهتی خوت

بپاریزی، بازهه **سهوز** بهکار بیئه!

بازنەهێ سەهۆز بەکار بێنە

ئاگات لە جوۆری بیرکردنەوهت بێ

بیرۆکهکان ئەو شتازەن کە لە مێشکی خۆتدا بە خۆتی دەلێی، وەک «ئەوه مه‌حاله» یان «ئەوه زه‌حمه‌ته، به‌لام هه‌ر ده‌یکه‌م.» جوۆری بیرکردنەوهمان زۆر کاریگه‌ری له‌سه‌ر ئەوه هه‌یه کە به‌کرده‌وه چی ده‌کەین. چ جوۆره بیرکردنەوهیه‌ک یارمه‌تیده‌ر و هانده‌رمانن بۆ فیڕبوون؟

سێ جوۆره فکر، کە یارمه‌تیده‌ر و هانده‌رمان بۆ فیڕبوون :

ئاگات لە له‌شت بێ

بۆ فیڕبوونی زمان ته‌نیا پێویستمان به‌ مێشک نیه. کاتی‌ک باشتەر فیڕ ده‌بین کە به‌رده‌وام جووله‌مان هه‌بێ، باش بخه‌وین و خواردنی ته‌ندروست بخوین. بۆ پێشکه‌وتن له‌ خویندندا پاراستنی دۆخی سه‌لامه‌تی‌مان زۆر گرینگه

سێ شت کە به‌ یارمه‌تی ئەوان ده‌توانم جوانتر ئاگام له‌ دۆخی ته‌ندروستی خۆم بێ :

ئاگات لە هه‌سته‌کانت بێ

پروۆسه‌ی خویندن کۆمه‌لی‌ک هه‌ستی ناخۆشی پێوه‌یه. ئەوه ئاساییه. هه‌موو هه‌ستیک دین و ده‌روون. هه‌چ که‌سی‌ک هه‌میشه شاد نیه. کاتی‌ک کە زانیت هه‌ستی‌کی ناخۆشت هه‌یه، سه‌رنجی بده‌یه. بۆی هه‌یه ئەگه‌ر ناوی‌ک له‌سه‌ر هه‌سته‌که‌ت دابنێی یارمه‌تیت بدا. بۆ وێنه ده‌توانی به‌ خۆت بلی‌ی کە «ئاگام لێهه‌ بێ هیوا بووم.» دوا‌یی هه‌ناسه‌یه‌کی قوول هه‌لکێشه و باوه‌رت هه‌بێ کە ئەو هه‌سته‌ش کاتی خۆی ته‌واو ده‌بێ

سێ جوۆره هه‌ست کە بۆ ماوه‌یه‌کی که‌میش بێ کاتی فیڕبوونی زمان هه‌ستی پێده‌که‌م :

ئاگات لە هه‌لس و که‌وتت بێ

کە تووشی کێشه‌یه‌ک بووی چ ده‌کە‌ی؟ ئایا زۆر خۆت ماندوو ده‌کە‌ی و له‌ ئەنجامدا حا‌لت خراپ ده‌بێ؟ یان خۆت ده‌پاریزی له‌ کێشه و کارکردن؟ له‌ چ رێکارێک یارمه‌تی وه‌رده‌گری بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانه‌که‌ت؟

سێ شت کە ده‌توانم بیانکه‌م و یارمه‌تیم ده‌ده‌ن بۆ فیڕبوون :
