

## زانیاری بۆ ئەو کەسانەى که ناگاداری و سەرپەرشتی مندال دهکهن له کاتی / سەر وهختی پهناپهری و پاش پهناپهری



### دهر باره ی خۆت

#### ههست و شعورت له چ دۆخیکدايه؟

- لهوانهیه لهچاو جار اندا ئێستا زووتر بێزار و پهست ببیت. رهنهگه خولقو خووت (میزاجت) بگورئ و زۆر خیرا سهر و خوار بکات. ههندیک جار نیکهرا نیت، یان توشی دلهر اوکئ و خهموکی دهبیت.
- لهوانهیه سهبار هت به بهسهر هات و رووداو مهکانی ژیا نیت یاداوهر بهکانت بهردهوام و چه ندهاره بیرهینهوه. ئەم بیرهاتهوهانه (فلاشباکانه) رهنهگه نیشانهکانی له لهشدا دهربهکهن، بۆنموونه به شیوهی دلهرکوئئ یاخود ئارهقکردنهوه.
- لهوانهیه ههست بکهیت که سهخته تهکیز بکهیت و بریار بدهیت، یان زۆر ساده ههست به دوولئ و رارایی دهکهیت.
- ههروهها لهوانهیه خوار دن و خهوت لئ تیک بچیت.

ههموو ئەوانه ی سهر وه دهتوانن کاریگه رییان هه بیت له سه ر مامه له ی تۆ له گه ل مندال، یان ئەو مندالانه ی سهر په رشتیار نیت.

#### بۆ کۆمهکی خۆت دهتوانیت چی بکهیت؟

- لهگه ل خۆندا دان بهوه دا بنئ که کاتیکی سهخته ههیه، بهلام لهگه ل ئەوهشدا تۆ دهتوانیت خۆت رابهینیت که لهگه لیدا هه لکهیت. تۆ پیشتر سهختی ترت له ژیا نندا تیره ر اندوه و بهسه ر یاندا زال بویت.
- لهبیرت نهچئ که تۆ کهستیکی تایهت و جیاوازی، دانایی و تواناکی خۆت بهکار بهینه
- ریکا به خۆت و مندالهکانت بده که بۆ ئەو ناخۆشیانه ی بهسه ر تاندا هاتوه، خه ميار بن.
- ههول بده توانای بهرگه رتنی (تهحهمولی) گورانی ههست و شعوری خۆت هه بیت.
- ههول بده خۆشبین و گهش بین بیت. ئەمه دهتوانیت یارمهتی مندالهکانت بدات که ئومیدهوار بن بۆ داها توو.
- پشتیوانی بهکتر بکهن و یارمهتی دوستان و خزمان و کۆمه لگای دهو ر بهر و کهسایهتی ئایینی قهبول بکهن.
- چه ند دهتوانیت به خۆندا رابهگه، ههول بده هه ر دهرفهتیک هه لکهوت پشوو بده.
- ههول بده بهرنامه دابنئ، یاخود بگه رتوه بۆ بهرنامه کۆنهکانت بۆ نمونه کاتی خهوی ریک و پیک.
- ههول بده خۆت سه ر قال بکهیت بهو کارانه ی بهرنامهت بۆ دانان، کارکردن یاخود چالاکی جو ر او جو ر لهگه ل کهسانی دهو ر بهرت.
- بهردهوام به لهسه ر جیهه جیکردنی ئەو کاره ئایینیانه ی لهسه ر یان راهاتوویت.

“مدال وهه ی نترگه ره ی اناو ت  
و ت سه ه ی نار و گ) ی لومه حه ت)  
تیه ه ت تۆ خدی روعه د”

### دهر باره ی مندالهکته

#### ههست و شعوری مندالهکته له چ دۆخیکدايه؟

ئوه ی که چۆنیتی کار دانهوه ی مندال سهبار هت به بهسه ر هاتی ناخۆش دیاری دهکات، په یوهسته ی چه ند شته، بۆ نمونه ته مه نیان، بهلام ئەمانه چه ند کار دانهوه ی ئاسایی مندالان:

- لهوانهیه که نازاری جهسته ییان بۆ دروست ببیت و مکو سه ر نیشه، سک نیشه و بی نیشته یایی.
- لهوانهیه ترس و دلهر اوکیان هه بیت
- لهوانهیه به ئەسته م (زحمهت) بنوون، دیومز مهیان هه بیت، له تاریکی بترسن، بهدم خه موه قیژه و هاوار بکهن.
- لهوانهیه منداله گه ره مکانیش دووباره لهکاتی خهودا میز بهخو یاندا بکه نهوه، خو یان به دایک و باوکه وه دنوو سینن، زۆر جار دهگرین، پهنجمه یان ده مژن، له ته نهایی ده تر سین.
- لهوانهیه به شیوهیهکی نا ئاسایی جمو جۆلیان زۆر بیت، یاخود توندوتیژ بن، یان به پچه وانوه شه رمن، بی دهنگ، گو شه کیر و خه ميار بن.
- لهوانهیه بۆیان سهخت بیت تهکیز بکهن.

## گرنگه نهوه لهبیرنه کریت که زور ناساییه مندال پاش بهسهرهاتی توقینهر و نازاردهر، کاردانهوهی گرژنامیز (ستریس نامیز) یاخود ههلس وکهوتی بیزار که له خوی نیشان بدات.

### بو یارمهتیدانی منداله کهت دهتوانی چی بکهیت؟

ناز و خوشهویستی بده به مندال

- بهلننیاں پی بده که تو ههموو شتیک ده کهیت تاکو ناگاداریان بیت و بیانپاریزیت.
- ههول بده بهردموام لهگهلان سوزدار بیت بهوهی که زوو زوو لهباوشیان بگریت و دهست لهناو دهستیان بنییت.
- ههول بده زووو پنیان بلنیت "ئووم خوش دهویت". بهوهی که به مندالهکانت بلنیت که نهوانت خوش دهویت، هیوریان ده کهیتهوه.

ستایشیان بکه

- ههول بده دهر فعت بدوزیتهوه که ستایشی مندال/مندالهکانت بکهیت کاتیک کاریکی باش دهکن، ههر چهند کار که بچوکیش بییت.
- ههول بده که لهگهل مندال/مندالهکانت پشوو دریز بیت (تعهمولت هه بییت) و لهسهر نهوهی که ههلس و مهتیاں گوراهو سهرزهنشتیان مهکه، بو نمونه کاتیک که خویانت پیوه دهنوسینن یان پیویستیان پییه هیوریان بکهیتهوه.
- مندال/مندالهکان هان بده که یارمهتی بکن، ستیاش و سوپاسیان بکه کاتیک و دهکن. مندال بهوهی یارمهتی کهسانی تر بدات سهر کهوتووتر ده بییت و زوو تر دیتهوه سهر خوی.

پیکهوه بن، لهیهک نزیک بن

- لهگهل منداله کهت به سهرنج و چاوکراوه به. کات لهگهل یهک بهسهر بهرن، ههر کاتیک گونجا نهگهر بو ماوهیهکی کهمیش بییت.
- گوئیان بو بگره و ههول بده له تیروانینیاں بو بهسهرهات و پروداوهکان تی بگهیت. لنیان بپرسه چون بو نهو پروداوانه دهر وانن که بهسهریان هاتوه، کام بهسهرهات له ههمووی سهخت تر و ناخوش تر بووه که لهگهل ههلهکن.
- بهلننیک مهده نهتوانیت بهجینی بگهیه بییت.
- کراوه به و ههول بده زانیاری دروست سهبارت به پروداوهکان بدهیته مندالهکانت.

هانیاں بده یاری بکن

- هانی منداله کهت بده یاری لهگهل خوت، خوشک و براکانی یان مندالانی تر بکات. یاریکردن گرنگه بو مندال تاکو بتوانیت گرژیهکان و بهسهرهاتکهانی نیستا و رابردوو تپهر نییت، ههروهها بو نهوهی خوی بو داهاتوو ناماده بکات. کومهکیان دهکات بهشیک له ژبانی ناسایی خویان ببینهوه.

پیداگر به لهسهر بهرنامهکانت

- ههول بده تا دهتوانیت پابهندییت به بهرنامه ناساییهکانی روژانهت، بو نمونه کاتی نوستن.
- هانی مندالهکانت بده که کاری خویندنیاں (خویندنهوه، ماتماتیک، نووسین) نهجام بدن، تهنانهت نهگهر ناچنه خویندنگاش.

له ولاتی سوید

- له سوید دایباب (دایک و باوک) بو یان نییه له مندال بدن، تهنانهت لیدانی نهسپایی و بی نازاریش. بهلام گرنگه نهگهر چوارچیوهی شیاو بو ههلس و کهوتیان دابنریت، نهویش له ریگی ریکهوتن و راویژ لهگهل مندالهکه.



- له زستاندا کهش و ههوا زور سارد ده بییت. مندالان پیویستیان بهوهیه که جل و بهرگی زوریان له بهردابنیت (کلاو، دهستکیش، بهدلهی گهرم، چاکهت و پانتولی گهرم). نهگهر نهوانه یان له بهردا بییت ناساییه کاتی زور له دهرهوه بهسهر بهرن

"تناکه لاندنم به یک یهوهی  
شوخ تناوهه که تییلد  
نایرویه، تیوهه  
ههلیته کهه"