

ژیان بی توره بوون یا خوشه



تقین عملی

مروقی بو دهر باز کرنا ژيانا خو پيدقی ب گهلهک تشتان ههيه دا کو بشيت ب شيوهکی جوان و باش ژيانی بکته و ههست ب سهر فراهی بکته ل نک خو، ههروهسا دا کهسهکی خودان ریز بیت ههردم د ههلدانی دایه بو بهرف پیش، لی گهلهک جارن ئه و بزاقین کو مروف دکته توشی ههک ناستهنگان دبیت و ری ل ههمیهری مروقی دهیته گرتن و گهلهک جارن ژي کارتیکنین دهررونی ل سهر خه لکی ب جه هیلان و ههک مروف ژي هههه دهما کو نهگههه تشتهکی دی ئیکسهه توره بن و دی کونترولا خو ژ دهست دن و نه دویره توشی ههدهک کارین خراب ژي بین.

توره بوون پرهکه دناقههرا ههلچوونا فیزیکی و ناخفتنی دا و ژ بو کو بشین کونترولی ل سهر نهجامین ههلچوونی بکهین دقیت فیزی خوراگری بین و بشین توره بوونا خو کونترول بکهین و ههر چاوا بیت دیمهکی جوان و دویر ژ ههر پاشمایهکی توره بوونی بو خو پیدا بکهین. توره بوون ههک جارن نهگهه نه هیته کونترولکرن دی وی کهسی بهرف نهجام دانا بویه رین دلته زین بهت و نه دویره دهستین وی ب خوینا کهسهکی بی تاوان بهینه سورکرن، یان ژي ب نهگهه توره بوونی ناگری ل مال ههلهکته و ژینا خو نه خوش بکته. لی نابیت بهیته ژ بیرکرن کو پشتی ههر توره بوونهکی کهسی هان دی هیدی هیدی کونترولا خو ب دهست خوقه ئینیت و دی ب شاشیا خو ههسییت و ل وی دهی ئه و کهسی ههنی دی شهرم ژ ههر رهفتارهکا نهجام دای کته و دی خو ژ دهر دوری خو دهته پاش و دا کو مروف خو ژ ههر توره بوون و ههلچوونهکی بدهته پاش پیدقیه چهندين کاران نهجام بدهت و دا کهسهکی ههر دم یی سهرکهفتی بیت و خه لک ب باشی ژ وی سالوخهت بدهن و پهسنا کارین وی بدهن.

نهگهه تو کهسهکی توره بی و ل سهر بابتهکی ژ ههقالی خو توره بووی و داکو ریزگرتتا کهسی بهرامبهه ههر بو ته بمینیت، دقیت خو ژ وی بابتهی بدهیه پاش واته ئه و بابتهی کو تو و ههقالی خو ل سهر

مروقی زانا ئه وه یی کو رازی ل سهر هندی کو هه موو دهمهکی د جیهانی دا دادپه روهری نینه ههتا وی دهما کو ب راستی د راما نا ژيانی نهگههین و نه زانین کو ههچ ژینهک یا بی کیم و کاسی نابیت. د ژيانی دا هه موو کهس وهک ئیک نههاتنه ئافراندن و بو هندهکا خوشه و بو یین دیتر نه خوشه و نهگهه ژي دبیته سهدهما توره بوونی، لی نهگهه مه راستیا دادپه روهریا ژینی زانی، ل وی دهی کهسهک ژ مه توره نابیت و ههر کهس و ل گور خو دی بزاقا فیانی کته بی کو په نایی ببهته بهر ههر کارهکی دویر ژ مروقاتی و توره بوونی.

ههروهسا خالهکا دیتر ههیه بو خو دویر ئیخستن ژ توره بوونی، ئه و ژي دانوستاندن و گهورینا هزر و بیرایه دناقههرا مروقان دا، چونکی نهگهه ب ریکا رونشتنی و گهورینا هزرا دگهل کهسانین بهرامبههری خودا دانوستاندنی بکهین دی زانین کانی ئه و تشتی مروف ل سهر توره بووی چهندي شاشه.

ژ بوی ژيانهکا پری خوشی و فیان و دویر ژ ههر تشتهکی خراب دقیت ههردم مروف یی بهرهف بیت بو بهرف پیش و گهورینی و نابیت بهیته ژ بیرکرن کو گهورین ژي ههردم ل مروقی ب خو دهست پیدکته.

توره ی بووین پهرده پوش بکه و ژ بو فی کاری ژي هندی بشی خو ب نهجام دانا چهند کارهکین ژيانی فه مژویل بکه و هزرا خو دانه سهر رهوشا خو کانی دی چاوانی شتی گهورینا د خو دا پیدا کهی. یان ژي نهگهه هوین نهشیان توره بوونا خو کونترول بکه ب رینا نهجام دانا کارین مالی یان ههر کارهکی دیتر بزاقی بکهن کو خو ب نوکنا و پیکه نیکان فه مژویل بکهن، چونکی نهگهه ههردوکه مروقی دبهنه جیهانهکا پری کهنی و هندی بشین نوکنا بیژن و پیکه نن چونکی بابتهین کومیدی گهلهک د باشن بو دویر کهتن ژ توره بوونی.

ناخفتن دگهل خو دا ب تهنی، نهگهه ژي ریکهکا دیتره بو دویر کهتن ژ توره بوونی، دهما کو عاجزی کته دناقههرا دوو کهسان دا و دلی وان ژیک ما، ئه و کهسی کو توره بووی بلانی ههردم بزاقی بکته نهجامین توره بوونا خو دگهل خو دا بیژیت و دناقا دهررونی خودا ریکا بو خو دهرباس بوون ژ وی توره بوونی دانیت. گهلهک کهس هههه کو ب نهجام دانا فی ئیکی رادبن و د ناخی خو دا ژ نهجامین توره بوونا خو دگهرن، لی نابیت بهیته ژ بیرکرن کو نهگهه جوره کاره ل نیک هههک کهسان دبیته سهدهما زیدهتر توره بوونی و وی پالدهت کو پتر ئالوزی پیدایه بکته.