

# تهتهله کردنی زمان

به تایبیت بۆ دایک و باوکان، چاودیرمکان و کهسه نزیکهکانی تری مندالی بچکوله



ریکخراوی فیلهندا تایبیت بهو کهسانه  
کیشه ی تهتهله کردنی زمانیان ههیه

[www.ankytyys.fi](http://www.ankytyys.fi)  
[info@ankytyys.fi](mailto:info@ankytyys.fi)

## یارمتهی مندالهکه بده رهوانتر قسه بکات

زیاتر وورد بهروه له سهه نهوهی مندالهکه چی دملیت نهوهک له سهه شیوازی قسه کردنهکهی. قسهکه به مندالهکه مهبره و له لایهنی مندالهکهشوهه قسه مکه، بهلکو ریگه ی پی بده با قسهکهی تهواو بکات. قسهکانی بۆ راست مهکهروهه. یارمتهی مندالهکه بده بۆ نهوهی به سهه تنگهزه کاتیهکانی تهتهله کردنی زمانیدا زال بیت به راگرتتی هیمنی خوت و کۆنتاکتی چاو له چاو لهگهل مندالهکهدا. لهگهل مندالهکهدا لهسهه خۆ قسه بکه و پهله ی لی مکه. پشویهکی کورنی 2 بۆ 3 چرکهیی بده پیش نهوهی وهلامی مندالهکه بدهتههه. بهم شیوهیه ههستی پهله کردن بۆ قسهکردنی مندالهکه کهم دهکههتهه. به رهسته ی کورت و روون لهگهل مندالهکهدا بدهه. ههه چاره و بهک پرسیری لی بکه. ههول بده له بارودوخیکی ههمندا گفتوگو بکههیت، بۆ نمونه دهنگه دهنگه زیادهکان وهکو دهنگی تلهفزیون و رادیو دابهه. کاتییک قسه کرنی مندالهکه رهوانتره، ریگه ی پی بده زیاتر قسه بکات. کاتییک مندالهکه زمان ی زورت تهتهله دهکات گۆرانی زیاتری لهگهلدا بلی، کهمتر پرسیری لی بکه. لهگهل نهوهی مندالهه ی زمان ی تهتهله دهکات وهکو مندالهکانیتر ههلسوکوت بکه، نهوه شتانه ی ریگه پندراو نین بۆ مندالهکانیتر بۆ نهوه مندالههش که زمان ی تهتهله دهکات با به ههههه شیوه بیت. ههروهه نهوه مندالهشت که زمان ی تهتهله دهکات فیر بکه گوئ بگرتت کاتییک کهسینکتر قسه دهکات به بی نهوهی قسهکهیان پی ببهرتت.

## زانیری زیاتر

زانیری زیاتر سهبارته به تهتهله کردنی زمان، چارهسهه کردنی قسه و گۆرسهکان لهریگای راویژگه، پسهوری چارهسهه کهری قسه ی شارهکه ی خوت، ریکخراوی فیلهندی تایبیت بهو کهسانه ی کیشه ی تهتهله کردنی زمانیان ههیه و نهفابه ی فیلهندی چارهسهه کهری قسه دهستت دهکههیت.

[www.ankytyys.fi](http://www.ankytyys.fi)  
[info@ankytyys.fi](mailto:info@ankytyys.fi)



## چاره‌سەر کردنی کیشی ته‌تله کردنی زمان

زۆریه‌ی قسه‌کانی نه‌ی مندا له‌ش که زمانی ته‌تله ده‌کات ره‌وان و ریک و پیکه . له کاتی چاره‌سەر کردنی کیشی ته‌تله کردنی زمانی مندا لی بچکوله‌دا یارمته‌ی قسه کردنیکی سروشتی و ره‌وان پیوسته . سوومه‌ند ده‌بیت بیری لی بکته‌توه له چ بارودوخیکدا قسه کردنی مندا له‌که ره‌وان و ناساییه . نایا بوونی بارودوخ‌ی نارام که له ناویدا مندا له‌که هه‌ست بکات کهسه کامله‌که کاتی هه‌یه گوئی لی بگرتیت یارمته‌ی ده‌دات؟ نایا له کاتیکیدا که له چوارده‌وردا ده‌نگه ده‌نگ نیه قسه کردنی مندا له‌که ره‌وانتره؟ نایا مندا له‌که هه‌یور ده‌بیتوه به‌وه‌ی کهسه کامله‌که نمونه‌ی قسه کردنیکی له‌سه‌رخ‌وی پیشان بدات کاربگه‌ری له‌سه‌ر ره‌وانتر بوونی قسه‌ی مندا له‌که ده‌بیت؟ نایا بۆ مندا له‌که یارمته‌یور ده‌بیت گه‌سه کامله‌که خوی له به‌کار هه‌یانی ره‌سته‌ی دور و درێژ و قورس به دور بگرتیت؟ باشتر وایه له کاتیکیدا په‌یوه‌ندی به په‌سپۆری چاره‌سەر که‌ری قسه‌وه بکه‌یت که مندا له‌که بۆ ماوه‌ی زیاتر له شه‌ش مانگ به رادیه‌کی کهم کیشی ته‌تله کردنی زمانی بوینت یان ته‌تله کردنی زمانی مندا له‌که نه‌وه‌نده قورس بوینت که مندا له‌که یان دایک و باوکی بیزار کردبیت. له چاره‌سەر کردنی ته‌تله زماندا به هه‌یز کردنی ره‌وان بوونی قسه‌ی مندا له‌که له شیوه‌ی یاری کردن راهه‌یانی پنده‌کرتیت . دایک و باوکانی مندا له‌ بچکوله‌کان په‌شداری ده‌کهن له چاره‌سەر کردنی قسه‌که و نه‌ی ریک‌یانه‌ی له چاره‌سەر کردنه‌که‌دا به‌کار هه‌توون له ژبانی روژانه‌یانی ده‌یگونجین. هه‌روه‌ها گرینگه که به‌خه‌یو که‌ر مکه‌یتری مندا له‌که‌ش ناگاداری نه‌ی ریکه چاره‌سهرانه بن بۆ نه‌وه‌ی بتوانن پشهوایی مندا له‌که بکه‌ن بۆ قسه کردنیکی ره‌وانتر. نه‌گه‌ر هه‌ستت کرد مندا له‌که دلته‌نگه به ره‌وان نه‌بوونی قسه‌کانی باشتر وایه له‌گه‌ل مندا له‌که‌دا گفتوگو بکه‌یت له سه‌ر کیشی ته‌تله کردنی زمانی . له‌گه‌ل مندا له‌که‌دا به هه‌یمنی له باره‌ی ته‌تله کردنی زمانه‌وه قسه ده‌کرتیت به شو به‌اندنیکی تایه‌یت بۆ نمونه وشه‌کان (هه‌له‌به‌زه‌ نه‌وه). هه‌روه‌ها له‌گه‌ل که‌سانی نزیکناندا به ناشکرا له سه‌ر کیشی ته‌تله کردنی زمانی مندا له‌که قسه بکه‌ن. بۆ خه‌یزانی نه‌ی مندا له‌نه‌ی زمانیان ته‌تله ده‌کات کورسی ناماده‌کاری راهاتن ریک ده‌خرتیت، له کورسه‌دا دایک و باوکان و مندا له‌کان ده‌توانن چاویان په‌ی که‌سه‌نه بکه‌وتیت که له هه‌مان بارودوخ‌دان، هه‌روه‌ها ده‌توانن له‌گه‌ل په‌سپۆرانی نه‌ی بواردا گفتوگو بکه‌ن. هه‌روه‌ها راهه‌یانی قسه کردن به‌شیکه له پروگرامی کورسه‌کان.



ریکخراوی فینه‌ندا تایه‌یت په‌ی که‌سه‌نه‌ی  
کیشی ته‌تله کردنی زمانیان هه‌یه

قسه کردنی مندا لی بچکوله له‌وانه‌یه له زۆر لایه‌نه‌وه ناریک و پیک بیت . ناساییه گه‌ر مندا ل جاروبار له قسه‌کانیدا هه‌ندیک وشه یان سه‌رته‌ی وشه‌که دوباره بکاته‌وه . کاتیکی باس له ته‌تله کردنی زمان ده‌کرتیت که نه‌ی دوباره کردانه زیاتر به‌خه‌یتیت و له قسه‌کانی مندا له‌که‌دا زیاتر ده‌رکه‌وتیت. نه‌ی دوباره کردنه‌وه‌یه له‌وانه‌یه به به‌ر ده‌وامی نه‌بیت و هه‌روه‌ها له ناوه‌راستی وشه‌که‌دا بیت . جگه له دوباره کردنه‌وه‌ی وشه‌کان له‌وانه‌یه مندا له‌که درێژه به ده‌نگیکی تایه‌یت له وشه‌که‌دا بدات یان له‌وانه‌یه قسه‌کردنه‌کی به ته‌واوتی بۆ چرکه‌یه‌ک بیریته .

## نایا ده‌ترانی که؟

• هه‌کاریکی زۆر هه‌یه بۆ ته‌تله کردنی زمان . به پهی تیگه‌هه‌شتنی نه‌م سه‌رده‌مه به‌سه‌ی سه‌ره‌کی کیشی ته‌تله کردنی زمان هه‌کاری فیزیولوژی هه‌یه . له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا په‌یوست به‌یه‌ک یان چه‌ن هه‌کاریکی پال په‌یوه‌نه‌یتر ده‌کات له لایه‌نی خودی مندا له‌که یان ده‌وریشته‌وه په‌یش نه‌وه‌ی مندا له‌که کیشی ته‌تله کردنی زمانی ده‌ست په‌یکات . هه‌کاره پال په‌یوه‌نه‌ه‌کانی ته‌تله کردنی زمان به گه‌شتی له ناو به‌سه‌مه‌له‌دا له که‌سه‌یکه بۆ که‌سه‌یکتر ده‌گوازرتیه‌وه .

• ته‌تله کردنی زمان ده‌کرتیت له سه‌ر ته‌مه‌نیکدا ده‌ست په‌یکات . زۆر کات ته‌تله کردنی زمان له‌ی کاته‌دا ده‌ر ده‌که‌وتیت که مندا له‌که له قسه‌کانیدا ووتی دوو وشه‌یی به‌کار ده‌هه‌یتیت . هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه کیشی ته‌تله کردنی زمان مندا له‌که له ته‌مه‌نی سه‌رته‌ی خوینده‌گادا ده‌ست په‌یکات .

• هیوایه‌کی باش بۆ چاک بوونه‌وه‌ی ته‌تله کردنی زمان هه‌یه، به پهی هه‌له‌سه‌نگه‌نه‌کان ته‌ناه‌ت 80% له‌ی مندا له‌نه‌ی زمانیان ته‌تله ده‌کات په‌یش نه‌وه‌ی گه‌وره بن فیری قسه کردنیکی ره‌وان ده‌بن.

• کیشی ته‌تله کردنی زمان له ناو کورمه‌کاندا زیاتر به‌دی ده‌کرتیت وه‌ک له ناو که‌چان.

• کیشی ته‌تله کردنی زمان له قسه کردندا به‌ده‌ر له نه‌ختیاری که‌سه‌که به شیوه‌ی دوباره کردنه‌وه، درێژه په‌یدان یان قوفل بوونی گفتوگو ده‌ر ده‌که‌وتیت.

• هه‌روه‌ها ته‌تله کردنی زمان ده‌توانیت هه‌ندیک جووله‌ی زیاده‌ی له‌گه‌ل بیت، بۆ نمونه تروکانندی چاو، جووله‌ی سه‌ر یان به‌رز کردنه‌وه‌ی په‌لی ده‌نگ.

• چه‌نیته‌ی و چه‌ن درێژه خه‌یمنی ته‌تله کردنی زمانی مندا لی بچکوله به پهی بارودوخ و کات له‌گه‌ل کاتدا ده‌گورتیت.

• مندا له‌ بچکوله‌کان هه‌موو کات ناتوانن کاربگه‌ر بیان هه‌یت له سه‌ر ته‌تله کردنی زمانیان . له‌وانه‌یه هه‌ندیک له مندا له‌کان دل‌گران بین یان خه‌فت به‌خون به‌وه‌ی که قسه کردنیان ناریک و پیکه .