

# زمان گیران (تتهله کردنی زمان)

بۆ گهنگان و کهسانی کامل که کیشهی تتهله کردنی زمانیان ههیه



رێکخراوی فینلهندا تایبتهت بهو کهسانهه  
کیشهی تتهله کردنی زمانیان ههیه

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

## سهبارته به چار سهسر کردنی قسه

له چار سهسر کردنی قسهدا راهبنان دهکهم له سهسر کونترۆلی قسه، فیزی شیوازی گفتوگۆیهکی رهوانتر دهبین و ههول دهدهین بۆ پهیدا کردنی ههلوێستیکه باش بهرانیه به خۆت و قسه کردنهکته. گواستنوهی ئهو هونهرا نه فیزی بوویت بۆ ژیانی رهوانتهت پێویسته که خۆت بهکاریان بهنیت و رهوانته راهبنانی قسه کردن بهکتهت. مهسهته ئهو به که کیشهی تتهله کردنی زمان بهس و هکو بهکتهک له تایبتهمندهکانهکته، مملانهیهکته و بهشه بهههزهکانهکته تهماشنا بهکتهت. له چار سهسر قسهدا زانیاری سهسهکی له سهسر تتهله کردنی زمان و بهسه ههبنانی قسه و مهدهگرت. درێژایی کاتی چار سهسر قسه و شیوازی راهبنانهکان دهکوتته سهسر پێداویستهکانی ئهو کهسهی زمانی تتهله دهکاته. دهتوانیت چار سهسر قسه به تهنه یا خود له گروپدا و بهگرت. زۆر له گهنگان و کهسانی کامل له گروپانهدا که هاوکیشهی خۆیانی ئهیه پشیتوانی و خوشی و مهدهگرن.

## زانیاری زیاتر

زانیاری زیاتر سهبارته به چار سهسر قسه، کیشهی تتهله کردنی زمان و نهکاری گروپی هاوکیشه له بنکهی دهههه، نهقابهی چار سهسر قسه کردنی فینلهندا و رێکخراوی فینلهندا تایبتهت بهو کهسانهه زمانیان تتهله دهکاته دهسته دهکوتته.

## رێکخراوی فینلهندا تایبتهت بهو کهسانهه زمانیان تتهله دهکاته

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



## نایا زمانت تهتهله دهکات؟

تهتهله کردنی زمان همتا رادیهیک کم و کورییهکی ناساییه. له وولاتی فینلهنادا بیجگه له تو نزیکهی 50000 کهمسیر کیشهی تهتهله کردنی زمانیان ههیه. له گهنجهکان و کهمسانی کاملدا به گشتی نهم کیشهی ماوهیهکی زوره دریزه خایاندوه و له قسه کردنیاندا جیگیر بووه. تهتهله کردنی زمان گورانکاری له تیزوانینی خوت بهرانبهس به کهمسایهتیت، قسه کردنت و به گشتی له پهپوهندیهکانندا دروست کردوه. کیشهی تهتهله کردنی زمان له ههموو جیهاندا بهدی دهکرتیت و نهم کهمسانی زمانیان تهتهله دهکات بیجگه له کیشهی قسه کردن هیچ جیاوازییهکیان نیه لهگهل کهمسانیتیردا.

## نایا دهترانی که؟

- چواردهور و تاییهتمهندییهکانی نهم سهکه کار یگهریان ههیه له سهر دهست پیکردنی تهتهله کردنی زمانیدا.
- جار به جار کیشهی تهتهله کردنی زمان له ناو بنهمالیهکدا در دهکمویتیهوه.
- کیشهی تهتهله کردنی زمان له نیوان پیاواندا چوار نهمهدهی نافرمتان زیاتره.
- کیشهی تهتهله کردنی زمان له قسه کردندا بهدر له نیختیاری کهمسهکه به شیوهی دوباره کردنهموه، دریزه پیدان یان قوفل بوونی زمانی له قسه کردندا در دهکمویت.
- ههموهها جوولهکانی بهرانبهس، گورانکاری له ریتمی همناسه دان و بهکار هینانی دهنگ و زیاتر بوونی گرژی ماسولکه دهکرتیت پهپوهندییان به کیشهی تهتهله کردنی زمانهموه ههیت.
- ریزه و چونیتهی کیشهی تهتهله کردنی زمان دهوانتیت همتا رادیهیک زور به پیی بارودوخ بگوریت.
- کیشهی تهتهله کردنی زمان زور جار له کهمسهکدا هملچونی ههستیکه بههیز دروست دهکات.
- کیشهی تهتهله کردنی زمان به چارهمسری قسه درمان دهکرتیت. له ریگهی راهینان و گورانکاری له مامله کردن لهگهل نهم کیشهیهدا قسه کردنیسانتر دهیت.

## ناسانتر کردنی گفتوگو

نهم گهنجه یان کهمسه کاملهی کیشهی تهتهله کردنی زمانی ههیه زور کات چمن ریگهیهک دهموزیتهموه بو ناسانتر کردنی قسه کردنهمهکی. زور کهمس یارمتهی کاتییان دوزیوهتهوه به خاو کردنهموهی قسه کردنیان، ههمندیکیتیریش دهلین ریتیمیکه بهردوامی روزانه یارمتهی داون بو کونترول کرنی کیشهی تهتهله کردنی زمانهکیان. له ههمحالدا گرینگ نهموهیه لهگهل نهموهی که کیشهی تهتهله کردنی زمانیت ههیه بویرانه قسه بکهمیت. ههمچمند زیاتر ههمول بهدیت بهس له تهتهله کردنی زمانت بگرتیت نهمونه قسه کردن فورستر دهیت. خو لادان له تهتهله کردنی زمان نهم ترسهی له گفتوگو کردندا ههیه بههیزتر دهکات و دهوانتیت بیته هوی کیشهی گهمرهتر وک لهو ناریک و پیکییهی له قسه کردندا بهس گوتی دهکمویت. خیزان، هاوریکان و کهمسه نزیکهکانی نهم کهمسهی زمانی تهتهله دهکات دهوانن قسه کردنی بو ناسانتر بکهم. نهم کهمسهی گفتوگوی لهگهلدا دهکات وا باشتره سهرنج بداته ناومرژکی گفتوگوکه نهک شیوازی دمنگهکه و قسهکان، گونیگره به بی نهموهی قسهکی پی ببریت و بارودوخهکه نارام و لهسرخو بکه بو قسه کردن و ههموهها به شیوهیهکی سروشتی سهری چاوهکانی بکه ههمچمند زمانیتیشی تهتهله بکات. نهم کهمسهی زمانی تهتهله دهکات تاییهتمهندی خوی ههیه له چونیتهی سهر کردنی کیشهمهکی. گرینگ نهموهیه که کهمسه نزیکهکانت بزائن که تو دهتمویت نهموان چون هملس و کهموت بکهم کاتیک زمانت تهتهله دهکات.



ریکخراوی فینلهنادا تاییهت بهو کهمسانی  
کیشهی تهتهله کردنی زمانیان ههیه