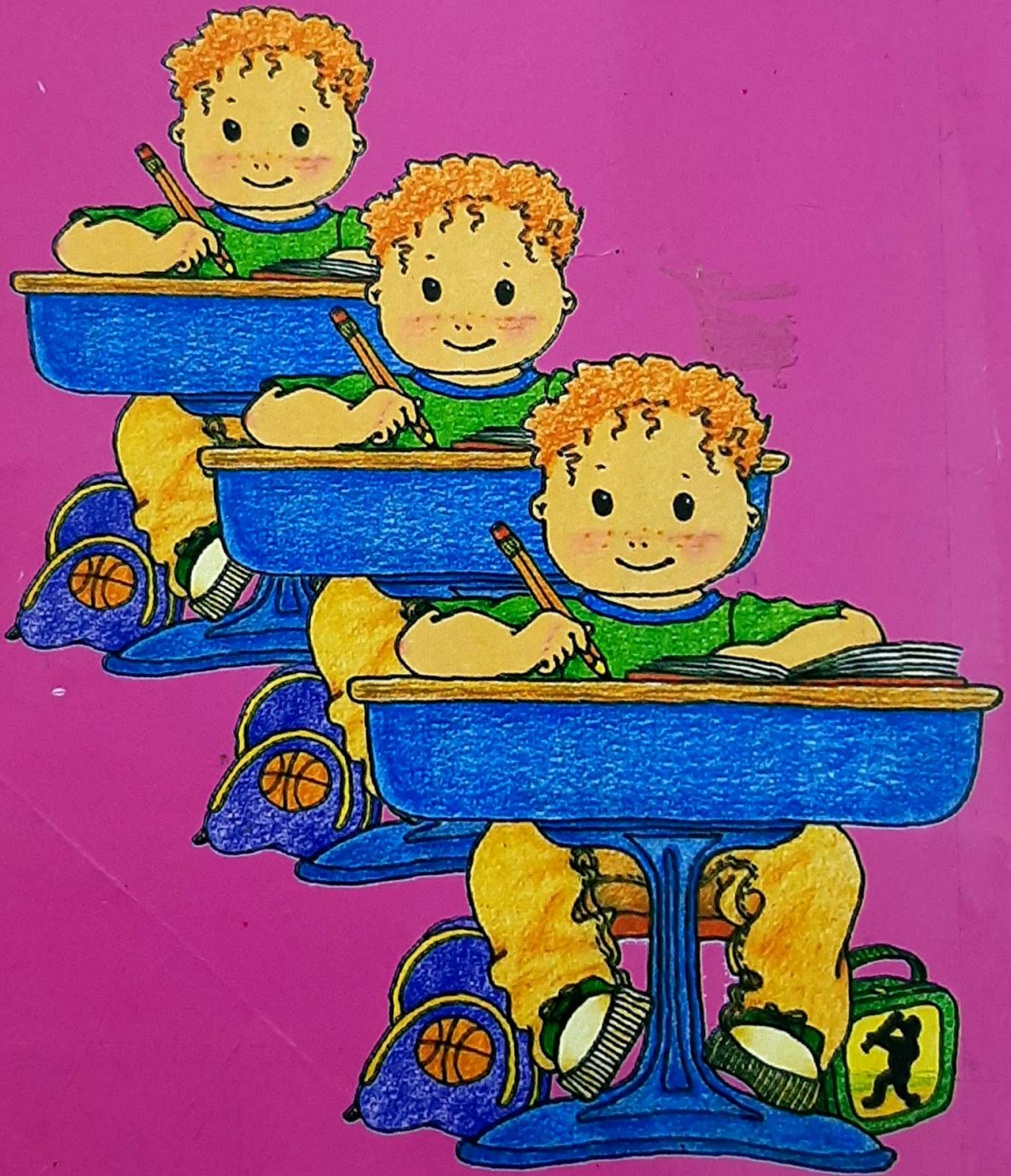


# بۇ ئەۋەي لە ئاقىردىنەۋە كاندا سەرگەۋتۈۋىن



ۋەرگېرانى: حەمە عەباس

نورسىيىنى: ئىنيئا نىك

بوئەوہی لە تاقیکردنەوہکاندا سەرکەوتووبن

بوئەوہی لە تاقیکردنەوہکاندا سەرکەوتووبن

نووسینی: ئانیتا نیک

وەرگیڕانی بوۆ فارسی: سپیدە خەلیلی

وەرگیڕانی بوۆ کوردی: حەمە عەباس

ژمارەى سپاردن:

هەولیر ۲۰۰۸

## پیشەکی

ئەگەر ئیمە ھەموو ئەو کارانەیی کە لە  
تواناماندا یە، ئەنجامیان بدەین، لە راستیدا  
سەرمان لەخۆمان سوڤدەمینی.

تۆماس ئەدیسۆن (۱۸۴۷\_۱۹۳۱)

## سادە بەلام راست!

بە پيچەوانەى بوچوونى زۆربەى خەلك ،  
تاقىکردنەوه كان گرنگترين ئەو كارانه نين كه  
ئيمه له ژيانماندا ئەنجاميان دەدەين . له  
پراستيدا دەربچين يان دەرنەچين بەهاو  
گرنگى ئيوه لهو نمرهيه زياتره كه له سەر  
لاپەرەيهكى كاغەزدا وەریدەگرن ، بۆيه بو  
ئەوهى له كاتى پەرله شلهژانى  
تاقىکردنەوه دا سەرتان لى نەشيويت و لیتان  
تیک نەچیت ، ئەم پراستيهى سەرەوه  
فەرامۆش مەكەن .

## بىرواتان بە خۇتان بىت

ئايا بىر لەۋە دەكەنەۋە كە بۆگەيشتن بە  
ئەنجامى پىۋىست، بە پىي پىۋىست زىرەك  
ئىن؟

تاقى كۆرۈنەۋەكان نىشانىان داۋە كە بە ھىچ  
جۆرىك پىۋىست نىيە بە پادەيەكى زۆر  
ئازارى مېشىكى خۇتان بەدەن تا لە تاقى  
كۆرۈنەۋەكاندا سەرکەۋتوۋىن، بەلكو دەبى  
بىرواتان بە خۇتان و تواناي خۇتان ھەبىت  
بۆ ئەنجامدانى كارەكان .

## وہکو خۆی ببینن

ئایا لەو باوەرە دان کە ئیوہ تەنہا کەسیکی  
نیگەرانی؟

بە چاویکی راستی بینانەوہ بپروانن ،  
تەنانەت ئەگەر ئیوہ ئەنیشتاینیکی  
نەناسراویش بن ، مەہرج نیہ  
تاقیکردنەوہکان بی نیگەرانی بەرپیکەن .  
کەواتە پشوووتان درێژ بییت ، چونکە  
نیگەرانی بوون لە کاتی تاقیکردنەوہدا  
شتیکی زۆر زۆر سرووشتیہ .

## باش بیریگەنەوہ

ئایا دەترسن لە تاقیکردنەوہ دەرنەچن و  
پاشەرۆژتان لە بار بچیت؟

تەنھا ئیوہ نین کە بەم شیوہیە بیریگەنەوہ  
. ۹۰٪ی خەلک لە کاتی تاقیکردنەوہ دا ئەم  
هەستیەیان هەییە .

ئەم جوۆرە ترسانە لە خوۆتان دەریگەن،  
سەرەتا لیستیکی ئەو شتانە بنووسن کە  
دەبنە هۆی شلەژان و ترساندنن ، دواتر  
پارچە پارچە بکەن .

# بەگژ بوچوون و بیرکردنەوہ رۆتینییەکانی خۆتاندا بچنەوہ

ئایا لەو باوەرەدان ئیوە ئەو کەسە نائومئیدەن  
کە ھەرگیز لە تاقیکردنەوہیە کدا سەر  
نەکەوتووە؟

بەلام بزانی ئیستا کاتی ئەو ھاتووە  
لەبەردەم ئەم ریکۆردەر (مسجل) ھی دەروونی  
خۆتان بوەستن و ھەر کاتی بتانەوی  
دەتوانن کاسیتەکەھی بگۆرن.



## فیرین وردو خاوەن سەرنج بن

ئایا هەست دەکەن کە شپرزەن و نازانن چ  
رێگایەک بگرنەبەر؟

نامەییەک بنووسە وەک ئەوہی بو خۆتی  
بنیڕیت، ئەم نامەییە ھەموو ئەو شتانە  
بگریتەخۆی کە دەتەوی لە ژیاندا پێیان  
بگەیی، ئەم کارە تەنھا لەوہدا ھاوکاریتان  
ناکات کە ئامانجەکانی خۆتان لەبەرچاو  
بگرن، بەلکو ئەو راستییەشتان بو  
دەردەخات کەئەگەر دەربچن یان دەرنەچن،  
ژیان لەدوای تاقیکردنەوہکانیشدا ھەیە.

## واز لە تورەيىه كانى خۆتان بينن

ئايا هەست بە ترس و تورەيى دەكەن؟

هەول بەدەن هاوار بكەن، ئەم كارە  
تورەيىه كانتان بەرەللا دەكات، ددانەكانى  
خۆتان كەمىك لەيەكتەر بخشينن و دواتر  
دەمى خۆتان بە تەواوى بكەنەۋە، تا  
تورەيىه كانى خۆتان بەهۆى هاواريكى  
بڵندەۋە لە ناخى خۆتانەۋە دەربكەن.

# گۆی بە بیرکردنەوہ چەوتەکان مەدەن

ئایا هەست دەکەن کە یەکیک لە ناختانەوہ  
پێتان دەلی ناتوانن لە تاقیکردنەوہ  
دەربچن؟

ئەم دەنگە ناخۆشانە لەناو بیەن و هەموو ئەم  
پرو بەھانانە لەخۆتان دووربخەنەوہ.

## بەرنامە بۆ کاتى خۆتان دابىرژن

ئايا ھەست دەكەن خەرىكە كاتتان لى تەواو  
دەبىت؟

بەخۆدانەچوونەوھ لە بەرنامەپىژکردنى  
كاتى خۆتان دەبىتە ھۆى ئەوھى كاتە  
بەنرخەكانتان لەدەست بەدات، بۆيە  
خشتەيەك بۆ بەرنامەى كاتەكانى خۆتان  
دروست بكەن، بەلام بە تەواوييش خۆتان  
بەم خشتەيەوھ مەبەستتەوھ، ھەركاتىك كە  
پىويست بوو ديسان گۆرانى بەسەردا  
بەينن.

## دڵخۆش بن

ئایا پێتان وایە ھەرچەند زیاتر مکوڕین  
سەرکەوتووتر دەبن؟

ئەم بیرکردنەوہیە بەھیچ جوړیک راست  
نییە، پشوو دان و کات بەسەبردن لە ژیانە  
خۆتاندا پشگۆی مەخەن، ئەو ھەندە  
دەکرێ زیاتر دڵخۆش بن، پیکەنین دەبیئە  
ھۆی دەردانی ھۆرمۆنی ئاندروئین و ھیزو  
تواناتان پێ دەبەخشیت.

## پشوووی پینج دەقیقەییان هەبیت

ئایا ناتوانن زەینی خۆتان بخەنە سەر شتیک  
کە دەبخویننەوہ؟

ئەگەر گرتیکی واتان ھەیە، ناوہ ناوہ  
پشووێک بدەن، باشترە ھەر ٤٠ دەقیقە  
جاریک ھەلبستنەوہو پیاسەییەک بکەن، یا  
قسە لەگەڵ برادەریکتان بکەن، بۆ خۆ  
دوورخستنەوہ لە ماندوویتی پەنا بۆ ھەموو  
شیوازیکی گونجاو ببەن بۆئەوہی ماوہییەک  
ھەست بە ھیمنی بکەن.

## بیر لە داھاتوو بکەنەوہ

ئایا ئەوکاتەى کە تاقیکردنەوہیەکتان  
لەبەردەمدایە، ھەست دەکن کە لە  
زەلکاوتیکدا دەست و پى دەکوئن، یان لەناو  
ھەراو ھۆسەییەکی تۆقینەردان؟

لە مێشکی خۆتاندا جیگای خەیاڵی باش  
بکەنەوہ، وەك دەرفەتییکی ژیانیش پڕواننە  
تاقیکردنەوہ نەك وەك ھەرەشەییەکی  
کاریگەر.

## بىرى ئارامبەخشان ھەبىت

ئايا بىرو بۆچوونى تۆقىنەرو پىر لە ئاشووبتان

ھەيە؟

ئەوھندە خۆتان بە دەرەنجامى كارەكانتان  
سەرقال مەكەن و ئارامى بە بىرى خۆتان  
بىدەن، دىمەنىكى ئارامبەخش و جوان  
لەخەيالتان بخەملىنن، يان بىر لە رۆژىكى  
پشوو بکەنەوھ.



## ئەوانەى كە باشترن

ئایا دەتانەوی رێکویکی زیاتر لە

کارە کانتاندا هەبی؟

هەڵاتن لە کیشەکان یەکیک لە تاییبەتمەندییە  
سروشتییهکانی مروۆقە، بو گۆرینی ئەم  
تاییبەتمەندییە، بو ئەنجام دانی ئەو کارانەى  
ئالۆزترن، دەست بو ئەوانە ببەن كە  
بەلاتانەوہ باشترن و تا تەواویان نەكەن بە  
نیوہ چلی بەجییان مەهیڵن.

## سوود لە ھىزى بۆچوونى خوتان ۋە رېگرن

ئايا سەبارەت بە ۋە بىرھاتنەۋەي بابەتتىكى  
گرنگ كرفتىكتان ھەيە؟

چەندىن سەعات خوتان مەخەنە گىژاۋى  
بىرکردنەۋە، ۋەك ئەۋەي خەرىكى ھەلھىنانى  
مەتەلىك بن، بەسادەيى تەماشاي ئەۋ  
كىشەيە بىكەن ۋ بە بۆچوونىك يان بە  
شتىكى بېستەۋە، ھەرچەندە ئەۋ شتە يان  
ئەۋ بۆچوونە نائاسايىتر بىت، زياتر دەتوانن  
ئەم بابەتە لە زەينى خوتاندا بپارىزن.

## ژيانى خۆتان رووناكتر بكەن

ئايا ھەز لە قەبوولکردنى بۆچوونە نوپىكان

دەكەن؟

سوود وەرگرتن لە ھەندى رەنگ يارمەتيتان  
دەدات بۆ رووبەرپوو بوونەوھى ھەندى گيرو  
گرفتى جەستەيى، باشترە بزائن كە رەنگى  
سوور دەبيتەھۆى بپروا بەخۆبوون و رەنگى  
زەرد خەيالتان روون و گەشتەر دەكات،  
رەنگى وەنەوشەيى يارمەتيتان دەدات  
بۆئەوھى ھيمنىى خۆتان بپاريزن.

## میانرەوی

**نایا ھەمیشە بەژمارەییەکی زۆر لە کتیب و  
دەفتەر و تارەکانەوہ خەریکن؟**

ھەرگیز ھەول مەدەن کە ھەموو بابەتەکان  
جاریک بخویننەوہ، ئەم کارە دەبیاتە ھۆی  
ئەوہی کە سەرتان گێژبییت، بە  
ھۆشەندییەوہ کتیب یان بابەت یان وتاری  
خۆتان ھەلبژێرن، دواتر بەشە سەرەتایی و  
بنەرەتییەکان دیاری بکەن، ئەو بەشانە  
بخویننەوہ کە زیاتر گرنگ و بنەرەتین.

## کەش وەهەوای تازە، بیرو زەینی تازە

ئایا ئەوکاتەى کە وانەکانتان تەواو دەکەن  
هەست بە هیلایى و ناآرامى دەکەن؟

پەنجەرەى ژوورەکانتان بە کراوہیى  
بەجیبیلن مێشکى ئیوہ ٢٠٪ تا ٥٠٪ لەو  
ئۆکسجینەى کە هەلیدەمژن رادەکێشى جا  
بوئەوہى کە بەسەر بێتاقەتیدا زال بن  
پیوستیتان بە هەناسەدان هەیه لە هەوای  
پاک و تازەدا.

## خۆراک بۆ بیر

**ئایا بۆ پەیدا کردنی دووئە وەندە ی توانای  
میشک پیوستیتان بە یارمەتی ھەبە؟**

ھەندیک سیر بخۆن، بەلام خەلکی دیکەش  
لەبەرچاوبگرن، (بۆ ئاسانکاری دەتوانن  
سوود لە ھەبە سیر وەربگرن) چونکە سیر  
دەبیئە ھۆی ئەوہی سوپی خوین لە دەمارە  
وردیلەکانی میشکدا چالاکتر بکات.

## زانپاری کۆبکەنەوہ

ئایا ھەست بەوہ دەکەن کە پئویستیان بە  
رەوشیکی تازە ھەیە بۆتەواوکردنی  
بابەتە کانتان؟

بەناو کتیب و نووسراوہ کانتاندا بگەرین و  
تەنھا ئەو خالانە بخویننەوہ کە سەرنجتان  
رادەکیشن، بەلای کەمەوہ سی جار ئەم کارە  
ئەنجام بدەن، لە کۆتاییدا ھەستدەکەن کە  
میشکتان بابەتیکی زۆری کۆکردۆتەوہ.

## واقیعیانە بیربکەنەوہ

ئایا دەترسن لەوہی کە نەتوانن ھەموو  
ئەرکەکانتان لە بەرنامەیی خۆتاندا  
بگونجین؟

بو ئەنجامدانی کارەکانتان سەرھەتاو کۆتایی  
دیاری بکەن، بەم رێگەیە ئامانجی  
دیاریکراوتان دەبێ تا بەرھولای ئەو ئامانجە  
ھەنگاو بنین، دارشتنی بەرنامە یارمەتیتان  
دەدات کە بەسەر ترس لە نەزانینەکاندا  
زالین .



## داوای یارمهتی له براده ره کانتان بکه ن

ئایا هه ست ده کهن که پیوستیان به  
یارمهتی براده ره کانتان هه یه؟

له کاتی پیدایچه وونه وهی وانه کاندای  
پرسیارکردن سوود به هه ردوولا  
ده گه یه نیت ( وانه گوته وهه باشترین ریگی  
فیربونه ) پرسیارکردن له وشتانهی که  
نایزانن، به بیرهاتنه وهی وه لامه کان و  
له بهرکردنیان بو ئیوه به ته واوی ئاسان  
ده کات.

بوئەوہی لە تاقیکردنەوہکاندا سەرکەوتووبن

## هەناسەى ژيانبەخش

جار جار هەست بە ترس دەکەن؟

لەبیرتان نەچیت کە هەناسەى قوول  
هەلکیشن چونکە ئەوکاتەى کە لەخوڤرا  
دەترسین، هەناسەدانى ریکوپیك فەرامۆش  
دەکەین، هەرکاتى کە هەستتان کرد  
هەناسەى کورت هەلدەکیشن، سەرتان  
بخەنە نیوان ئەژنۆکانتان و سى جار بە  
هیمنى و بە قوولییەوہ هەناسە هەلکیشن.

## ئارام و لەسەرخۆ بن

ئایا ھەست دەکەن گەرما تانە؟

وابکەن پلەھێ گەرمی دەورووبەرتان نزم  
بیّت (واتە سارد بیّت) چونکە ئەگەر  
ژوورەکەتان گەرم بیّت یان جلۆبەرگی  
زۆرتان لەبەردا بیّت، بەھۆی گەرما ی زۆرەوہ  
سست و خاو دەبن و رەنگە خەوہکو تە  
بتانباتەوہ.

## ژینگەى دەوروبەرتان فراوان بکەن

ئایا دەزانن ئەگەر ژینگەى دەوروبەرتان بە  
پى پىووست فراوان نەبیت، دەبیتە هۆى  
ئەوہى کە واھەست بکەن لەناو  
سەندوو قییدا، بى ئامانج و بى دەرهنجام  
زیندانى کراون؟

بو خویندەوہ، بەپى توانا جیگایەکی  
فراوان و گونجاو ھەلبژیرن بە پى مەبدەئى  
(فنگ شوى) فەزای بچووک واتە  
بیرکردنەوہى بچووک، فەزای گەورەش واتە  
بیرکردنەوہى گەورە.

## خەوی خۆش

**ئایا دەزانن ئەوکاتەیی کە نوستووشین  
میشکمان ھەر خەریکی زانین و فیربوونە؟**

لیکۆلینەوہکان دەریانخستووہ کە ۷۵٪ی  
خەوہکانمان پەییوەستن بەو چالاکی و  
رووداوانەیی کە لە ۱۲ کاترئیمیر بەر لە  
خەوہکەدا ھاتوونەتەدی، لەئەنجامیشدا  
ئەگەر ئەم کاترئیمیرانەیی ئیوہ (۱۲ کاترئیمیر  
بەر لە خەوہکە) ھەرھەمووی خویندنی ریکو  
پیک و پشوودانی کورت بیئت لە خەویشدا  
میشکتن لەسەر فیربوون بەردەوام دەبیئت.

## پەيوەندى دروست بگەن

بىنىنى نىشانەکان لەکاتى خوئىندنەوھى  
وانەکانتان دەتوانن سودتان پى بگەيەنن.

لەکاتى خوئىندنەوھدا لەنيوان بابەتەکانى  
وانەکەدا زنجىرەى پەيوەندييەکان دروست  
بگەن، نىشانە سادەو ساکارەکان،  
نەخشەکانى بىرو خەيال، وشەو نمونەکان  
بابەتى باشن بۆ دروستکردنى پەيوەندى،  
تەنانەت بۆ بىرھاتنەوھ دەتوانن سوود لە  
ھۆنراوھ بى ماناو کيشدارەکان و رستە  
جنيوتاميزەکانيش وەر بگرن.

## جلوبەرگى گونجاۋ بېۋىشن

ئايا دەزانن ئەۋ شوئىنەي كەبۇ پياچوونەۋەي  
ۋانەكانتان ھەلىدەبۇئىرن ۋ ئەۋ جلوبەرگەي  
كە دەيگەنە بەرتان كارىگەري زۇرييان  
ھەيە بۇ كەلك ۋەرگرتن لە خوئىدەنەۋە؟

ھەرگىز جلوبەرگى فراۋان لەبەر مەكەن ۋ  
لەناۋ نوئىندا مەخوئىننەۋە، چونكە مېشكتان  
ۋاھەست ناكات لە كارەكەي خۇتاندا  
مكوپن.

## بیرکردنەوہی پوخت

ئایا ئەو کاتەى کە ملیۆن بابەتى دیکە  
بیرتان سەرقال دەکات، هیشتا هەر دەتوانن  
بخوینەوہ؟

ئەمە مەحالە، هەول بەدەن بیرو هۆشى خوۆتان  
تەواو کوۆبکەنەوہ، تا بو ئەو کارەى کە لەبەر  
دەستتاندايە بیرکردنەوہى وردتان هەبیت.



## خۆتان خەڵات بکەن

ئایا ھەرگیز ھەوڵتانداوہ دواى تەواوکردنى  
کارىک خەڵات بەخۆتان بێخەشەن؟

ئەم خەڵاتانە رێپەرھوى فێربوونى ئێوہ  
ئاسانتەر دەکەن، ھەول بەدەن وەك خەڵات ئەو  
خواردنەى كە حەزت لێیەتى بێخۆیت،  
تەماشای ئەو بەرنامەى تەلەفزیۆن بکەى  
كە حەزت لێیەتى، یان لەگەڵ برادەرێكى  
خۆت بدوێى.

## نیگەرانییەکانی خۆتان لەگەڵ خەڵکی دیکە دابەش بکەن

ئایا بەراستی لەکاتی تاقیکردنەوہ کاندای

نیگەرانی؟

نیگەرانییەکانی خۆتان بەسەر یەکدا کەلەکە  
مەکەن، چونکە تەنھا بارودۆخەکە ئالۆزتر  
دەکات، لەباتیی ئەوہ نیگەرانییەکانی  
خۆتان لای کەسانی دیکە باس بکەن،  
لەبیریشتان نەچیت کە دایک و باوک و  
خوشک و برا گەرەکانتانیش پێشتر  
تاقیکردنەوہیان ئەنجام داوہ.

## ھەرکاتەہی بچنە سەر یەك بابەت

ئایا ئەو بابەتانەہی کە دەیانخوئیننەوہ لە گەل  
یە کتر تیکدەشیوئین؟

ھەر جارەہی زەینتان تەنھا لای یەك بابەت  
بسی، دوای ماوہییەك، دوای تیپھەپیننی  
دەوروبھەری نیوہی روژ بابھەتی  
خوئیندەوہتان بگوپن و خوئان دانیاکەن  
لەوہی کە بابەتە نوێکە بەتەواوی جیا یە لە  
بابەتە کەہی پیشوو.

## کاتی پشوو

ئایا هەست دەکەن کە زۆر هیلان و لەژێر

فشاردان؟

لەکاتی وادا چەند کاتر مێرێک مۆلەت بە  
خۆتان بدەن، ئەم کردەییە بە شیۆهییەکی  
سەر سۆرھینەر یارمەتیتان دەدات و رینگا بە  
میشکتان دەدات توانای وەرگرتن  
وتیگە یشتنی بابەتەکان بدۆزیتەوہ.

## ئارامین

ئایا ھەرکارێکی کە دەیکەن، دڵەراو کە بیتان  
زیاد دەکات؟

بەبیرخۆتانی بەیننەوہ کە نیگەرانی و  
دڵەخوڕپی ترسیان لەگەڵدایە، بوکپکردنی  
نیگەرانی و دڵەخوڕپی زۆر بەوردی پرواننە  
ئەو شتە ی کە لێی دەترسن و دواتر  
لەمیشکی خۆتاندا لای بدەن.

## توانای دەرمانە گیایەکان

ئایا باوەرتان بە سوودوەرگرتن لە دەرمانە

گیایەکان ھەیە؟

دەرمانە گیایەکانی وەك گینکو (ginkgo) بە پێژەری ۱۲۰ میلیگرام لە رۆژیکدا بەکاربھێنن لیکۆلینەوہکان نیشانیان داوہ کە ئەم دەرمانە گیایە دەبێتە ھۆی زیادکردنی ھۆشیاری و ئاسانکاری بو سوپانی خوین لەناو مێشکدا.

## لاسکی زەنجەفیل

ئایا هەست بە هەناسەسواری دەکەن یان  
دەستەوستان و بیچارە ماون؟

هەولبەدەن پڕی لە بوونی زەنجەفیل هەلبمژن،  
یان ئارەزووی کەمیک لە لاسکەکەیی بکەن،  
بە تاقیکردنەوہ دەرکەوتووہ کە زەنجەفیل  
دەبیته هۆی نەهیشتنی ناهاوسەنگیی  
بیرکردنەوہ و هەستی لاوازی کەم دەکاتەوہ.

## جوولە بە جەستەتان بکەن

ئایا بەھۆی چەمانەوہ بەسەر مێزو  
کتیبەکانەوہ، جەستەتان ئازاری دەبیت؟

دانیشتنی دورو درێژ دەبیتە ھۆی  
کووڕبوونەوہی پشت و کەمبوونەوہی  
سووپی خوین لە مێشکدا، سووراندن و  
ھەلتەکاندنێ شانەکان یارمەتیان دەدات  
بوئەوہی ماسوولکەکانی مل و شان نەرم و  
ھێمن بن و جولان و سووپی خوین بو مێشک  
بو بارودۆخی ئاسایی بگەریتەوہ.



## ژینگە

ئایا دەزانن کە بوونی جەستە یەکی ساغ و  
سەلامەت یە کسانە لە گەڵ بێرکردنەوہی ساغ  
و پەییوەندییەکی گونجاوی کۆمەڵایەتی؟

برۆنە دەرەوہو راھینان و وەرزش بکەن،  
تەنانەت کەمیک پیاوەکردن لە دەرەوہی  
مال لە ژینگە یەکی ئارام و ھیمندا، دەبیته  
هۆی ھیمنی بێرکردنەوہو نەھیشتنی فشارە  
رۆحییەکان.

## پەراوہ پاک و ریکوپیئکەکان

ئایا حەزدەکەن رەوشیکی نوێ تاقی  
بکەنەوہ بو کە یشتنی خیرا بە یادەوہری  
خۆتان؟

زاراوہو کلیلە وشەکان لەسەر کاغەزیکی  
بچووک بنووسن و لە جیگایەکدا ھەلیبواسن  
کە ھەموو روژیک بەویدا ھاتووچۆ دەکەن  
یان کارتەن لی ھەیە. بوئەموانە لەسەردەرگای  
بەفرگر (ثلاجة) و کتریی چا و ئاوینەو  
تەنانەت تەلەفزیوئیش.

## توانای میشکی خۆتان بگەیهنن بە ئەوپەری

ئایا پێتان وانیە کە میشکی ئێوەش پێوستیی  
بە وەرزش و راھێنان ھەبێت؟

لێکۆلینەوہکان دەریانخستووہ کە ئەگەر  
بەیانییان کەمیک زیاتر میشکی خۆتان  
بخەنەکارو لە سەر فێربوون رایان بەینن،  
توانای فێربوون و میشکی ئێوە بە درێژایی  
رۆژ زیاتر دەبێت و ئەمەش ئەوہ دەگەیهنی  
کە دەبێت بابەتە قورسەکان سەرلەبەیان  
وہک یەکەمین وانە بخویننەوہ.

## کورت و پوخت

ئایا دوودلن له وهی که خوئندنه وهتان له  
کوئوه دهست پیکهن؟

لیکۆلین هوهکان دهریانخستوو ه که  
دیقه تانی کلیه وشهکان زیاتر له  
دیقه تان له نووسینه زور و زه وهندهکان  
یارمه تیان ههات تا له ئه زهر کردن و  
پاراستن و وه پیر هاتنه وهی بابه تهکاندا  
سه رکه وتوو تر بن.

## توانای شەربەتە گیایەکان

ئایا دەتوانوێ باوەر بە دەرمانە گیایەکان

بەین؟

کەمیک لە گوشراوی خرنووکی  
بوئدار (clary sage) یان روئی ئایلانگ  
ئایلانگ (ylang ylang) ئامادە بکەن و  
لە پیستی خۆتانى هەلسوون، چونکە ئەم  
روئانە دەبنە هوێ کەمکردنەوہی شلەژان و  
ئەو فشارانەى کە بەهوێ ترسەوہ لە  
جەستەدا سەرھەلەدەن.

## ھاندەر

ئایا ھەست دەکن خولیای خۆھاندانتان

لە دەستداوہ؟

زۆر زەحمەتە ببنە ھاندەر و بزوینەری  
خەلکی دیکە، بەلام خۆتان لەناوہندی  
ریڭای تاقیکردنەوہدا مابنەوہ، ئەگەر  
گەشتوونەتە حالەتیکی لەمجۆرە بیر لەوہ  
بکەنەوہ کە لە ماوہی مانگیڭدا ھەموو  
شتیک کۆتایی دیت، ھیزو توانا بەخۆتان  
ببەخشن.

# خاوکردنه وهی پالیه پسته روحیه کان

ئایا بدهست نیکه رانی و پالیه پسته  
روحیه کانه وه په ریشانن؟

له کاتی وادا، به پئی چاره سه ریکی کوونی  
چینی، هه ولبدن بو ماوه یه کی دریژ فشار  
بخه نه سهر ئه و شوینانه ی که ئیش و  
ئازاریان هه یه یان ناسکترین به شی بخه نه  
نیوان هه ردوو په نجه ی گه وره و دو شاومرته،  
بو ماوه یه کی دریژ فشار بخه نه سهر  
ئه و خاله و دواتر دهستی لی هه لگرن، سی  
جار ئه م کرداره ئه نجام بدهن.

## ده‌رخستنی هه‌سته‌کان

ئایا ده‌زانن که بیرکردنهوهی باش ده‌توانی  
به راستی یارمه‌تیتان بدات تا له  
رووداوه‌کاندا به ئاسووده‌یی تپه‌رین؟

به روواله‌ت زه‌حمه‌ت دیتبه به‌رچاو، به‌لام  
هاندان بو تپه‌راندنی تاقیکردنهوه  
ته‌نینهوهی هه‌یه، هه‌رچه‌ند زیاتر که‌سانی  
دیکه هان بدن به‌وهی که ده‌توانن  
تاقیکردنهوه‌کان به ئاسووده‌یی تپه‌رینن،  
ئیه‌وش هه‌ست به‌م ئارامی و ئاسووده‌ییه  
ده‌که‌ن.



## ھىچ كاتىك درەنگ نىيە

ئايا ۋاھەست دەكەن بۆتەۋاۋاكردى

ۋانەكانتان درەنگ داھاتوۋە؟

ھەرگىز ۋا بىر مەكەنەۋە، بۆ خويىندەۋەي  
ۋانەكانى تاقىکردنەۋە يا داۋاكردى  
يارمەتى لە كەبسانى دىكە بۆ نەھىشتى  
گرفتەكانى خويىندن، ھىچ كاتىك درەنگ  
نىيە.

## له خۆتان دنیابن

ئایا له خۆتان دنیا نین و به راستی له

تاقیکردنه وه ده ترسن؟

به سهر بیرکردنه وهی خۆتاندا زالبین و زیگه

مه دهن دیوه زمه ی دزیوی به دگومانی و

خه یالی خراپ وره و پروابه خۆبوونتان

له نیویبات .

## شەرەمن مەبەین

ئایا پێویستە بەردەوام ئاستی تواناتان

شە کانتان بە بیر بەھینتەوہ؟

پێرستی پێنج شتی تاییبەت بە خۆتان

ئامادە بکەن و لەسەر میزەکەتان

دایبنین. ئەم تاییبەتمەندییانە بەبیرتان

دیننەوہ کە سەرنەکەوتن لە فێربوونی تاکە

بابەتیکدا نیشانە ی تەمبەلیی ئیوہ نیە.

## بی هیوا مەبن

ئیا بەھۆی ئەوہی کە لە تاقیکردنەوہیە کدا  
سەرنەکەوتوون، ھەست بەوہ دەکەن کە  
ھەموو شتیکی خۆتان لەدەست داوہ؟

ئەگەر لەیەکی لہ پرگەکانی  
تاقیکردنەوہکەتان وەلامیکی باشتان  
نەدایەوہ، وامەزانن کە دنیا کوۆتایی ھاتوہ،  
بە بیرکردنەوہی لەبارو دارشتنی بەرنامە بو  
تاقیکردنەوہی دواتر ئاستی ئاسایی خۆت  
باشتر بکەرەوہ.

## بیر لە شتی خوۆش بکەنەوہ

ئایا ھەستتان بەوہ کردووە کە بیرکردنەوہی

ناخوۆش بەسەرتاندا زالە؟

بیرکردنەوہ دلخوۆشکەرەکان بخەنە شوینی  
بیرکردنەوہ ناماقوولەکان، لەبری ئەوہی بیر  
لە دەیان ھۆکار بکەنەوہ کە بوونەتە ھۆی  
دەرنەچوونتان لە تاقیکردنەوہدا، دەیان  
ھەنگاوی دیکە لەبەرچاوبگرن کە دەبنە  
ھۆی ئەنجامی باش بو ئیوہ. بیرکردنەوہی  
باش و دلخوۆشکەر ریگە لە سەرھەلدانی  
ھەستە زیانبەخشەکان دەگریت و دەبنە  
ھۆی زیادکردنی وزە سوودبەخشەکان.

## ئاگادارى رژىمى خۇراكىي خۇتان بن

ئايا دەتوانن ئەۋە بېننە بەرچاۋى خۇتان كە  
ئەۋەي دەيخۇن كارىگەرىي بەسەر  
سەر كەۋنى ئىۋەدا ھەيە؟

ئەگەر وا ھەست دەكەن كە رژىمىكى  
خۇراكىي گونجاوتان نىيە بىگۋۆرن،  
كاربۇھىدرات و چەورىيەكان دەبنە ھۇي  
ئەۋەي كە لەكاتى عەسر ھەست بە بىتاقەتى  
بكەن، لەباتى ئەۋە زىاتر ماسى بخۇن،  
چونكە پرە لە فۇسفاتى دىلكىن، ئەۋ  
مادەيەي كە بۇ زىاتر كەردنى تواناي مېشك  
زۆر سوودبەخشە.

# دەرمانی پالەپەستۆکانی میشک

ئایا بوئارامکردنەوہی نارهتییەکانی  
خۆتان سروشتان بەلاوہ پەسەندە؟

خۆشاویان بوونی لیمۆترش وەک گیای  
دەرمانی ناسراوہ، چونکە ئەم گیایە  
بەشیوہیەکی بەربلای لەلایەن ئەو  
قوتابیانیوہ سوودی لێ وەرگیراوہ کە  
بەدەست پالەپەستۆکانی میشکەوہ  
نالاندووینانە، فرۆشیارەکانی گیای دەرمانی  
وایا دەسپێرن کە ھەر رۆژە سی جار بپری  
٦٥٠ میلی گرام لەم دەرمانە بەکار بهینن.

## خواردنه گونجاو و سوودبه خشه کان

ئایا بههوی هیلاکی و بیتاقهتی زوره وه له  
جیکای خوتانه وه گیرتان خواردوو؟

له کاتی وادا زیاتر روو لهم خواردنانه بکهن  
که سهرچاوهی دهوله مهندی قیتامین (بی)  
بن، وهک په نیرو گوشتی بهرخ و دانه ویله و  
پاقله مهنیه کان، چونکه ئهم خواردنانه  
دهبنه هوی زیادکردنی توانای میشک و  
توانای وردبینی و بهرهمهینانی وزه.



## ھاوسەنگی خۆتان رابگرن

تایا ھەست بە ھیلاکی و نائارامی دەکەن؟

لەبیرتانبی ھەمیشە خواردن کەم بخۆن،  
ھەول بەدەن ریزەھی شەکر لە خۆڤنتاندا،  
لەئاستییکی بەرزولە سنووریکی رینگەپیداو  
پیارین.

## دڵخۆشکەرەکان

ئایا بیرتان بوئەوہ دەچی کە پیوستیتان بە  
شتیکی دڵخۆشکەر ھەیە؟

ئەگەر گوی لە موسیقا دەگرن، ئەو پارچە  
موسیقایانە ھەلبژێرن کە چالاکیان پی  
دەبەخشن و دەبنە ھۆی زیادکردنی وزەو  
ھەستیکی باشترتان پی دەبەخشن.  
ھەركاتیك ھەستتان بە پەڕیشانی کرد گوی  
لە موسیقای شادتر بگرن.

## لەگەڵ کەسانی دیکە بدوین

ئایا هەست بەو دەکەن کە پێوستیتان بە

پارێزگاری باشتر هەیە؟

ئەگەر پێوستیتان بە ئامۆژگاری یان  
دلنەوایی یان تەنانت گریانیش هەیە،  
بەتەنها بچنە لای کەسانی خیزانە کەتان یان  
سەردانی برادەرانتان بکەن .

## تاقیکردنەوہ کانی رابردوو فەرمانۆش بکەن

ئایا باسکردن لە تاقیکردنەوہ کانی  
رابردووتان نیکەرانتان دەکات؟

لە تاقیکردنەوہ کانی رابردوو مەکوئینەوہ،  
ئەو تاقیکردنەوانە کووتاییان هاتووہ،  
هەرگیز بە لیکۆلینەوہی زۆر لەمبارەییەوہ  
ئازاری خۆتان مەدەن.

## خۆ بە هیۆز کردنەوہ

ئایا هەست دەکەن کە لە خویندەوہی  
بەردەوامی روژ هیلک دەبن؟

بە ئەنجامدانی کاری دیکەیی جودا  
لە خویندەوہ، گۆرو توانای نووی پەیدا  
بکەن، کاری وەک گەرماو کردنی دورو درێژ،  
پیاسەکردن و تەماشاکردنی فیلمی  
فیدیوی.

## چیشتی بەھیزکەر

ئایا لە نیوەرۆدا ھەست دەکەن ھاوسەنگیی

تواناتان تیک دەچیت؟

لە بەرنامەیی خواردنتاندا، ھیچ کاتیەک ژەمی  
بەیانێ پشنگوی مەخەن، چونکە گرنگترین  
ژەمە خواردنی رۆژانەییە، لیکۆلینەوہکان  
دەریانخستووہ کە چیشتی بەیانێ بووتان  
دەبیته ھۆی بوونی گورپو توانا لە دریزایی  
رۆژداو ئەمە ریک ئەو شتەییە کە بو  
چالاکییەکانی میشتکتان پێویستیتان  
پییەتی.

## سەرنجیکی دیکە

ئایا بەر لە تاقیکردنەوہ ، کەمێک کاتی

زیادت ھەبێت؟

کتیبیک ھەلبژێرە کە پەییوەندی بە بابەتی  
تاقیکردنەوہکەتەوہ ھەبێت، لەناویدا  
لاپەرەییەک بکەرەوہو بەرگەییەکی ئەو کتیبە  
بخوینەوہو کتیبەکە داخەوہو بیخە  
ئەو لاوہ، ئەم کارە یارمەتیتان دەدات کە  
زەینتان بەسەر کتیبەکەوہ وردو بە دیقەت  
بیت.

## ساته گرنکه كان

ئايا ده تانهوى بلىن: خۆزکه زووتر ته واومان

بگردايه؟

له دواين ساته كاندا به پوختى بخويننه وه،  
ئەمە تواناي ئەو هەتان پيئەدات، كه بابەتە  
گرنکه كان له زهينتاندا بچەسپى، هيج كاتيك  
باوهر به قسهى ئەو كه سانه مه كهن كه ده لىن  
ئيتر درهنگ داها تووه، باوهر به مه مه كهن،  
هيج كاتيك بو فيربوون درهنگ نيه.



## بیر لە خۆت بکەرەوہ

ئایا بێ ھاندەریت؟

بپریاری ئەوہ بدەن کە تەنھا لەبەر خۆتان  
تاقیکردنەوہکان بە سەرکەوتوویی ئەنجام  
بدەن، نەک لەبەر مامۆستا یاں لەبەر دایک و  
باوکتان. خویندەوہو کۆشش کردن بۆ  
ئارەزووی دلی خۆتان یارمەتیتان دەدات بۆ  
ئەوہی گوپو توانای زیاترتان ھەبیت.

## ئێوہ تەنہا نین

ئایا ترسی تاقیکردنەوہکان توانای ئێوہی

کەم کردووە؟

ئەوہندە ریگا بە ترسەکانتان مەدەن، ئەم  
تاقیکردنەوانە تەنہا بە مەبەستی بایەخ  
پێدان و خوئامادە کردن، دەکری ئەنجامە  
خراپەکان چاک بکری، خو بەم  
تاقیکردنەوانە دنیا کوتایی پینایەت، ئەگەر  
بەراستی هەست بە بیتوانایی دەکەن،  
نیگەرانی خوێتان بو کەسانی وەک  
مامۆستاو دایک و باوک یان برادەریک باس  
بکەن، هەرگیز لە بێدەنگیدا مەنالین.

بوئه وهی له تاقیکردنه وه کاندای سه رکه وتووین

## له کو تایشدا

هه میشه له بیر تانبی که بهای ئیوه  
له تاقیکردنه وه کان زیاتره.

تییینی:

نوسەر لەم نامیلکەییەدا هەول دەدات  
تاقیکردنەوہکان وەک کابووس بەسەر سینگی  
قوتابیانەوہ نیشان نەدات، بەلکو وەک هەر کاریکی  
دیکە ی ئاسایی کە لە ژیا نی روژانەماندا  
ئەنجامیان دەدەین، دین و تیدەپەرن، ئەنجامی  
تاقیکردنەوہکانیش هەرچوونیک بن نابنە هوی  
سەرکەوتن یان شکستیکی رەهاو نەخشەییەکی  
سەد لە سەدی ژیا نی داها توومان بو ناکیشن.

لەبەرئەوہی هەموو مروقیکیش کەم تا زور  
ترسی سەرنەکەوتنی لەهەموو تاقیکردنەوہکانی  
ژیا ندا هەیه، خویندنەوہی ئەم کتیبە نەک هەر بو  
قوتابیان بەلکو بو هەموو کەسیک بە پیویست و  
سودبەخش دەزانم، کە نوسەرەکە ی بە  
شیوہییەکی زور کورت و سادە ترسی  
تاقیکردنەوہکانمان لەدل دەردەکات.

ئەم نامیلکەییە وەک خو ی وەرگیپر دراوہتە سەر  
زمانی کوردی، تاکە شتیکی گۆرانی بەسەر داها تیی  
ناونیشانی سەر بەرگە کە یەتی، کە لەبەرەتدا  
بریتی بوو لە ( exam the little book of )  
calm واتە (کتیبیکی بچوو ک بو  
تاقیکردنەوہییەکی ئارام) وەرگیپری فارسیش  
کردوو یەتی بە (60 خال بو سەرکەوتن لە  
تاقیکردنەوہدا)

### چاپكراوھەكانى وھرگيپر:

- 1- گۆرانىي مھرگيكي مھزن، شيعر، 1998 شاخ، لە بئاوكراوھەكانى مھلبەندى ھەوليپرى حزبى شيوعىي عىراق.
- 2- ديوارھەكانى شىتخانە، شيعر 1992 ھەوليپرى.
- 3 رۆح بۆ با دەگرمەوھ، شيعر، 1993 ھەوليپرى.
- 4- تالنامەي باران، شيعر، 1995، لە بئاوكراوھەكانى رۆژنامەي ئالاي ئازادى.
- 5- جانتايەك پىر لە بەتالى، 2005، شيعر، ھەوليپرى، لە بئاوكراوھەكانى بزاقى رۆشنىبىرانى نوپخواز.
- 6- كەرويشكىك لەناو مانگدا، 2005، كۆمەلەچىرۆكى وھرگيپردراو بۆ مندالان، ھەوليپرى.
- 7- وىرچى راونەكراو، 2007، كۆمەلەچىرۆكى وھرگيپردراو بۆ مندالان، ھەوليپرى، لە بئاوكراوھەكانى زنجىرەي كتيبي مندالانى سەر بە ھزارەتى رۆشنىبىرى،

٦٠  
نكته  
براي موفقيت  
در امتحان

نويسنده: آنتا نيك  
مترجم: سبيده خليلي



به رگى چاپه فارسيه كه ي ئه م ناميلكه يه



Bo Ewei  
Le Taqîkirdinewekanda  
Serkewtû bin



Nûsîni: Anîta Nik  
Wergêrani: Heme Abas

2008