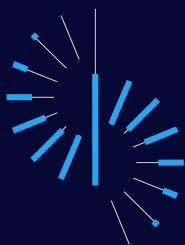


۱۲ رُوْز

بُو باشترکردنی په یوهونديه کان



Step
Up
Program

By  Office of
Initiatives and
Communications

کورتەیەک لەسەر پروگرامەکە

لە ماوھى ۱۳ رۆژى داھاتوودا، ھەر رۆزىک بەشىكى گۈنگى ھونھرى پەيوهەندى كىدنت بەرھەو پېش دەبىت. گۈنگە ھەممۇ رۆزىك چالاکى ئەو رۆزە ئەنجام بەدەيت. خالى جەوهەرى ئەم چلاكىھ ئەوهەيە كە بە ئاگابىت لەو كىدارو بىركردنەوانھى كە لەكتى پەيوهەندىكىدەن لەگەن كەسانى دىكە كەتە ئامانجى سەرەكى ئەم ۱۳ رۆزە ئەوهەيە كە بە شىۋەيەكى بەردەۋام ھۆشىيارى و ھاوسمۇزى و گوپىگىتن و قىسىمەن و تواناي گفتۈگۈت باشتىركەيت بۇ ئەوهەي بىيىت بە كەسىك پەيوهەندىيەكانت كارىگەرى ھەبىت لەگەن كەسە گۈنگەكانى ژيانىت و لە ھەر كارىكدا كە دەيکەيت.

چاڭىنچەكە لە ۱۳ ھەنگاۋ پېك دېت



گوپىگىتن



ھۆشىيارى ھاوسمۇزى



گفتۈگۈكىدەن



قىسىمەن



کورتەیەک لەسەر پروگرامەکە

خووەکانمان دەبن بە رەفتاری پروژانەمان

بۆ ئەمەی لە سەرەتاوە رۆون بىت لەلاتان، تۆ بە شىۋەيەكى سىحرابى لە ماوەي ۱۳ رۆژدا ناتوانى لە ھەممۇ بەشەكانى پەیوەندىكىردىن خۆت بەتەواوەتى باش بکەيت. چۆنیەتى پەیوەندىكىردىنمان بەشىكە لە رەفتارى ئىمە كە لە مەندالىيەو فىرى بۇوين، گۆزىنى رەفتار بەم خېرابىيە رۆوننادات و كاتى و كىدارى دەۋىت

سەرەتا دەبىت خووەکانمان بگۆزىن. بە بەردەۋامبۇن و دوبارەكىردىنەوەيان خووەکانمان دەبن بە بەشىكە لە رەفتارمان. دروستكىردىن خۇوى نۇئى پىويسىتى بەمەيە بە كىدارى و بە ئاگايى شتەكە بکەين بۆ ماوەيەكى زۆر و بەردەۋام. دواتر دەبىت بە بەشىكە لە تۆ و بەبى ئەمەي ئاگات لە خۆت بىت بە باشى ئەنجامى دەدەيت

بەلام ئەم ۱۳ رۆژە دەتوانىت بىت بە دەسىپىكىكى زۆر باش بۆ ئەمەي بەرەو ئەمە ئاراستە بىرەيت كە دەتەۋىت. ئامانج ئەمەي بە ئاگات بھىننەتەوە و رىگەكەت بۆ ئاسان بکات.

ھەممۇ كارەكە لەسەر خۆت دەمىننەتەوە. خۆت بىريار دەدەيت ئەنجامى بەتەيت يان نا. دەتوانىت ھەنگاوى باش و مانادار بەدەست بھىننەت كاتىك كە بە ئاگايىيەو ئەم كارامەيىيانە دەخەيتە بوارى جىئەجىنەتەوە.

“لە كۆتايدا، چەندىك كات دەۋىت بۆ دروستكىردىن خووەيەك كە بىتەۋىت لە راستىدا ئەمەندە گىرنگ نىيە. جا ۰۰ رۆژ بخایەنیت يان ۰۰ رۆژ دەبىت كارىكەتى و بەردەۋامبىت لەسەرى... تاكە رېڭە بۆ گەيشتن بە رۆژى ۰۰ ئەمەيە كە لە رۆژى يەكەمەم دەست پىبكەيت. بۆيە، ژمارەكە لەبىر بکە و سەرنجىت لەسەر ئەنجامدانى كارەكە بىت.”

جەيمىس كلىر لە وتارىكىدا دەنۋووسىت بە راستى چەند كاتى پىندەچىت بۆ پىكھىنائى خووەيەكى نۇئى؟ (بە پشتگىرى زانست):



ئەم ۱۲ رۆژه چۆن کاردەكات

ئەگەر دەتوانىت ئەم ڕېنماييانە چاپ بىكە يان لە شوينىكى موبايىل و كۆمپىتەرەكت بىت بە ئاسانى بەردەستت بىت.

بەيانىان لەگەل دەستپىيىكىرىنى ئەو رۆژهدا رېنمايىيەكانى رۆژهكە بە دەنگى بەزبۇ خۇت بخويىنەرەوە، پاشان راھىيىنان بىكە بە ئەنجامدانى ئەو كارامەيىيە لەگەل ئەو كەسانەيى كە بە درىزايى رۆژهكە پەيپەندىيت لەگەلىان دەبىت. لەوانەيە تۆ كارامەيىيەكانى ترىش بەكاربىھىنىت، بەلەم سەرنجى سەرەكى خۇت بخە سەر ئەو كارامەيىيە لەو رۆژهدا بۇ ئەوەي بىتت بە بەشىك لە رەفتارى تۆ. (پيوىستى بە تەركىز و ئاگالىيۇونت دەبىت بۇ ئەوەي ئەم كارە بکەيت. وە رەنگە ھەندىيەك جارلە لەبىرت بچىت يان نەتوانىت بکەيت)، بەلەم گۈزگەن ئەوەي بگەرەپىتەوە سەرى و بىرى خۇت بخەرەوە بەردەۋامبە لەسەرى بە درىزى رۆژهكە.

بۇ ئەوەي راھىيىنانەكە زۆرتىن كارىگەرى ھەبىت، لە رۆژهكەدا چەند جارىك ڕېنمايىيەكان بخويىنەرەوە، بۇ ئەوەي لە مېشكىدا نوى بن بە تىپەرپۇونى رۆژهكە.

- ھەندىيەك تىبىنى بۇ يارمەتىدانت و بىرخىستەوەت لە رۆژهكەدا كە گۈزگەن بۇ بۇنياد نانى خويەكى نوى
- ھەنگاوهەكانى كارامەيى بۇ ھەر رۆژىك لە بەردەستت بىت و بە درىزايى رۆژهكە لېت رۇنبىت
 - بىرخەرەوەيەكى بچوڭ لەسەر شاشەي موبايىلەكە يان ھەر شوينىكى دىكە دەبنى كە زوو زوو
 - زەنگى ئاگاداركىردنەوە لەسەر مۆبايلەكت دابنىيەت بۇ ھەندىيەك كات لە رۆژداكە

لە كۆتاىي رۆژهكەدا دابنىيە و خۇت كەلبىسىنگىيەنە بە راستگۆيانە كە ئاپا بە باشى يان خراپى ئەو كارامەيىيەت بە شىيەھەكى كارىگەر لەو رۆزدا بە كردارى ئەنجامداوە، وە چىت بىردايد باشتىردىبوىت. لە مېشكىدا پىنداچوونەوە بىكە بەو پەيپەندىيانەت لەگەل كەسە جياوازەكاندا بە درىزى رۆژهكە ھەتبىووە. ئەگەر بە باشى كارامەيىكەي ئەو رۆژهت ئەنجامدا، دەستخۇشى لەخۇت بىكە، يان ئەگەر باش نەبۈويت بە خۇت بىللى چۆن دەتوانى سېمى باشتىرىت. لە بىرت بىت تەنانەت بەرەو پىشچۈنەكى بچووکىش ھەنگاۋىكە بۇ پىشەوە. دواي ئەوەي بەلەسەنگاندەكان كەن كەن دەر وانەيەك كە لەو رۆژهدا فېرىپۇويت بىنۋوسمە.

ئەم شىوازە دووبارە بکەرەوە بۆ رېنمايىھەكانى رۆژى دواتر، و بەردەۋامبە بۆ ماوەي ۱۰ رۆژى تەواو. بەردەۋامى و نەپەرەندى هىچ رۆژىك زۆر گرنگ دەبىت. ھەر ۱۰ رۆژەكە ئەنجام بده پىشودرىز و ئارامبە لە كاتى ئەنجامدىانى ئەم چالاكييە. بە ئەگەريكى زۆرەوە رۆژى يەكەم بە جۆش و خرۇشەوە دەستت پى دەكەيت و وە زەنگە دواي چەند رۆژىك ھەرلە بىرت نەبىت كە كارامەيىھەكەي ئەو رۆژ ئەنجامدىيەت. بى ئومىد مەبە. ئەو ئاسايىھە لە كاتى مەھولدان بۆ فىربۇونى كارامەيىھەكى نوى يان دروستكردى خۇويەكى نوى

بەردەۋامبە لە كردىنی چالاكييەكە! كاتىكى بىرت دەكەۋىتەوە كە كارامەيىھەكەت لەو رۆژەدا نەكىردووە، كەمىك راوهەستە، پىنداچۇونەوە بە ھەنگاوى كارامەيى بۆ ئەو رۆژە بکە، و دەست بکە بە ئەنجامدىانى لەدواي ئەو كاتەوەي كە بىرت كەوتەوە. زەنگە زۆرجار ئەمە دوبارە بکەيتەوە لە ھەر رۆژىكى چالىنچەكەدا. دوبارە دەيلىمەوە، تۆ بىركىردنەوە و ھۆشىيارى خۆت رادەھىنىت بۆ جىڭىركەنلىكى ئەم كارامەيىيانە لە ژيانى رۆزانەتدا. بە ئەگەريكى زۆرەوە ئەم شىوازە تازە دەبى بۆ تۆ. بەلام لەگەلىدا بەمېرەوە. رۆز بە رۆز باشتى دەبىت تىيىدا.

زۆر گرنگ: لەم چالىنچە ۱۰ رۆزىيەدا بە مىشكىكى نوى و كراوەوە لە شتەكان بىروانىت، بەتايىھەتى لەگەل كەسە ئاشناكانى ژيانىت. ئەگەرنا، ئاسان دەبىت بگەرەتەوە ناو شىوازى پەيوهندى ئاسايى خۆت لەگەل ئەو كەسانە - لەگەل ھاو پۆلەكەت، دايىك و باوكىت، ھاوارى نزىكەكەت، ئەو كەسانەي كە بەردەۋام دەيانبىنىت و پەيوهندىت لەگەليان دەبىت. ئەمچارە جىاوازى! ئاگادارى بىركىردنەوە كانتىبە. بىر بکەرەوە بلىي ئەم كەسانە گرنگن لە ژيانمدا. من گرنگىييان پىددەم و پەيوهندىم لەگەلياندا ھەيە. من ھەمان ئەو كەسىي پىشىو و نابىم كە بە ھەمان شىوازى كۆن پەيوهندى بکەم لەگەليان. بەلكو بە عەقلىكى تازە و كراوە لەگەل ھەريەكەيان ئەم كارامەيىيانە ئەنجام دەدەم. ئەمانە بکە بە بلىي ئەنلىك بۆ خۆت و پابەند بە پىھەوە و ئەنجامى بده.

ھىوادارم ۱۰ رۆزى پر فىربۇونت دەبىت



رۆژی یەکەم

کارامەی ھۆشیاری ھاوسمۆزی

ھەنگاوى یەکەم



ھۆشیاری ھاوسمۆزی واتە ئاگام لە ھەست و بىرکردنەوەی خۆم دەبىت و ھەولەددەم ئاگام لە ھەستى كەسانى دىكەش بىت كە لە پەيوندىدا دەبم لەگەليان.

لە سەرهەتاي رۆژەكە ئەمانە بە خۆت بلۇ

ئەمەرۆ رۆژىكى نوي و دەستپىيەكىنىڭ نوييە بۇ من، بە درىڭايى ئەمەرۆ كارامەي ھۆشیاری ھاوسمۆزى بە كىدارى ئەنجام دەدەم! پابەند دەبم بەھوھى ھاوسمۆزى زيازىم ھەبىت.

من بەھا و كەرامەتى خۆم و ھەركەسىك كە ئەمەرۆ دەيانبىنەم و پەيوندىم لەگەليان دەبىت دەپارىزم، بىرلەھو دەكەمەم و كەنديك كەسىكى تايىھەتن، بىر دەكەمەم و كە بەھرە و سىفەت و توانىي ھەرىيەكىيان چىيە ئەم كارە تەركىز و ئىرادەي منى دەۋىت، بەلام دەتوانم بىكەم، من ئەمەرۆ خۆم و ئەوانى تربە چاو و دلىكى تازە دەبىنەم و قەدرى خۆم و ئەوانىش وەك مروققىكى ناوازە ئەگرم.

بىرکردنەوە لە كۆتايى رۆژەكە:

ئەمەرۆ ئەم كارامەييەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كارى كرد و لەگەل كى؟ لە كويىدا و لەگەل كى نەمتوانى ئەمە بىكەم؟ چى بىكەم بۇ ئەھوھى جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟ بىرکردنەوەكانت و ھەر وانەيەك كە لەئەمەرۆ وە فىرىبووپەت بنووپسە

رۆژی دوووم

کارامه‌یی ھوشیاری ھاو سۆزی

ھەنگاوى دوووم

لە سەرهەتاي رۆژه‌کە ئەمانە بە خۆت بلّى

ئەمروز، لە مېشکەدائەممە وىت گوئ لە كەسى بەرامبەر بگرم كاتىك قىسىم لەگەن دەكتات، بزانم چىيان ھەيە بۇ وتن ئەوان شايىنى ئەو رېزەن بەراستى دەممە وىت گوئ بگرم و تىبگەم كە ئەوان چى دەلىن واتە ھەست بە قىسە و زمانى جەستەيان بىكم. ئەمروز ھەولۇن دەدەم بە دلسۆزىيەوە گوئ لە كەرسىك بگرم كە لەگەللىدا پەيوەندىيم دەبىت. ئەممە تەركىزى منه بۇ ئەمروز ۋىزىتەن بەخەلەتلىك بەرگەن كە ئەمانە بە خۆت بلّى.

بىركرىدىنەوە لە كۆتاپى رۆژه‌کە:

ئەمروز ئەم كارامه‌يىھەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كاري كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى نەمتۋانى ئەممە بىكم؟ چى بىكم بۇ ئەمەي جارىكى تر باشتىرى بىكم؟ بىركرىدىنەوە كانت و كەرسىك كە لەئەمروز و فىربۇۋىت بنووسىم

رۆژی سییەم

کارامهی ھوشیاری ھاو سۆزی

ھەنگاوى سییەم

لە سەرهەتاي رۆژه کە ئەمانە بە خۆت بلّى

ئەمروز بير لە لاینهنە پۆزەتەي ھەکانم (ئەرینىيەکانى) په یوهندىيەکانم دەكەم ووھ لەگەن ھەر كەسیک کە پەيوهندىيم لەگەلدا ھەيە، جا باش بیانناسىم يان نا

بىر لە ووھ دەكەم ووھ كە بۆچى تايىهتن بە من، چى سىفەتىيکى ناوازەيان ھەيە

ھەر بىرىكى نەرىنى كە ھەستى پىدەكەم يان ھەمم بەرامبەريان لادەبەم. لەبرى ئەوھ من تەركىز لەسەر ئەو ئەرىنىيانە دەكەم كە تىيدا دەيىينم

من ئەم ھەست و بىركردنەوەي ھاو سۆزىيەم لەگەن ھەر كەسیکدا دەبىت كە بە درېزايى ئەمروز لەگەلدىا بەرىيەكە وتنم دەبىت

بىركردنەوە لە كۆتايى رۆژه کە:

ئەمروز ئەم کارامهیيەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كاري كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى

نەمتۋانى ئەم بىكەم؟ چى بىكەم بۆ ئەمەي جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟

بىركردنەوەكانت و ھەر وانەيەك كە لە ئەمروز و فىربۇۋىت بنووسى



رۆژی چوارەم

کارامەی گویگرتن

ھەنگاوى يەكەم

لە سەرەتاي رۆژەکە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمۇ گویگرتنەكەم دەگۈرم. كاتىك كەسانى تر قىسىم لەگەن دەكەن، مىشكىم بىيەنگ دەكەم بۇ ئەوھى بە تەواوھتى گوئ لە ئەو بگرم
ھەممۇ بىركردنەوە و نىگەرانى و سەرقالىيەكانى تر كە ھەممە دەيخەم لەوھ و ھەممۇ سەرنجم لەلای
كەسى بەرامبەرم دەبىت
دەممەويت تىيگەم لەوھى دەيلىت و ھەستى پىدەكت، ئەوھى ھەۋەلدەرات لەو ساتەدا پىم بلېت
ئەمۇ كاتىك گوئ لە كەسانى تر دەگۈرم، مىشكىم بىيەنگ دەكەم و سەرنجم تەنھا لەسەر ئەوان
دەبىت

بىركردنەوە لە كۆتاينى رۆژەکە:

ئەمۇ ئەم كارامەيىھەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كارى كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى
نەمتۋانى ئەممە بىكەم؟ چى بىكەم بۇ ئەوھى جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟
بىركردنەوەكانت و ھەر وانھىيەك كە لەئەمۇ ھەر فىرىبووپەت بنووسى



رۆژی پینجهم

کارامەی گویگرتن

ھەنگاوى دووهەم

لە سەرهەتاي رۆژهكە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمروز بە تەھواوى و بە ئاشكرا گوئى دەگرم كاتىك كەسانى دىكە قىسىم لەگەن دەكەن
ھەر شتىك كە دەممەۋىت بىلىم، يان ھەربەرگرىيەك يان كاردانەوەيەك كە رۇنگە ھەمبىت، وەلاۋەي
دەنیم و بە تەركىزەوە گویيان لىدەگرم

لە خۆم دەپرسىم، ئەوان چى دەلىن و ھەست بە چى دەكەن؟ پېداويسىتى و خواست و نىڭەرانى و
بەرژەوەندىيەكانيان چىن؟ ھەولى چى دەدەن لەگەلم؟ بە وردى گوئى دەگرم
من لە رېكەي قىسىم كەسانى دەنەوە گوئى لە بىركردىنەوە و ھەستە قوولەكانيان دەگرم كە لە ناو و شەكاندا
دەردىكەون

من سەرنجم لەسەر ئەنجامدانى ئەم كارە دەبىت لەگەن ھەركەسىك كە ئەمروز لەگەلەيدا
بەرىيەكەوتىم دەبىت دەكەم

بىركردىنەوە لە كۆتايى رۆژهكە:

ئەمروز ئەم كارامەييەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كاري كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى
نەمتۋانى ئەم بىكەم؟ چى بىكەم بۇ ئەمەي جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟
بىركردىنەوەكانت و ھەر وانەيەك كە لە ئەمروزە فىرىبوۋىت بنووسى

رۆژی شەشەم

كارامەي گوچىرىنى

ھەنگاوى سىيەم



لە سەرەتاي رۆژەكە ئەمانە بە خۆت بللى
ئەمۇزۇ قىسى خەلک نابىم كاتىك قىسىم لەگەل دەكەن. گوچ دەگرم و ھەتا رىستەكانىيان تەۋاۋ
دەكەن

نالىيم "بەلەم", يان خىرا نابىم لە حوكىدان بەسەرياندا، خۆم دەگرم لە ئامۇزىگارىكىرىدىن يان
راستىرىدىنەوە يان لە كاتىكدا ئەوان قىسى دەكەن
من بە تەنھا گوچىيان لىدەگرم و ھەۋلەددەم لە روانگەي خۆيانەوە لىيان تىيىگەم كە چى دەلىن و
ھەست بە چى دەكەن. ئەممەش ھەۋلى زۆرى منى دەۋىت و دەبىت خۆم يەكلالى بىكەم و بۇي
ئەممە دەبىتە سەرنجى من بۇ ئەمۇزۇ.

بىرکىرىدىنەوە لە كۆتايى رۆژەكە:

ئەمۇزۇ ئەممە كارامەيىيەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كارى كرد و لەگەل كى؟ لە كويىدا و لەگەل كى
نەمتۋانى ئەممە بىكەم؟ چى بىكەم بۇ ئەمەمى جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟
بىرکىرىدىنەوە كانت و ھەر وانەيەك كە لەئەمۇزۇ فىربۇۋىت بنووسى



رۆژی حەوەتم

كارامەي گويگرتن

ھەنگاوى چوارەم

لە سەرەتاي رۆژه کە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمروز لە كاتى قسە كىرىن لەگەن كەسانى دىكەدا، بە بەكارەتىنى وشەي جياواز لەوەي ئەوان و تويانە، ئەو شتەي پىيان و تم ھەندىيەن دەلىمەوە پىيان، بە تايىھەتى كاتىك لەسەر بابەتىكى عاتىفي يان بابەتى زۆر گرنگ

من بە سادەيى خالى سەرەكىيەكانى ئەو شتانە دەلىمەوە كە ئەوان دەيانگوت و يان ھەستيان پىدەكرد بۇ ئەوەي دەلىابىم كە من بە دروستى لېيان تىڭەيشتۈوم، و بۇ ئەوەي ئەوان ھەست بىكەن كە من لېيان تىڭەيشتۈوم

بە درىزايى رۆژه كە بە دەلسۆزى و تەركىزەوە ئەم كارە دەكەم.

بىركرىدىنەوە لە كۆتاينى رۆژه كە:

ئەمروز ئەم كارامەييەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كارى كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى نەمتۋانى ئەمە بىكەم؟ چى بىكەم بۇ ئەوەي جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟
بىركرىدىنەوەكانت و ھەر وانەيەك كە لەئەمروزە فىربۇۋىت بنووسى



رۆژی سه شتم

کارامهی قسەکردن

ھەنگاوى يەكەم

لە سەرەتاي رۆژهکە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمەرۆ پىش ئەوھى قسە بکەم سەرەتا بىرکردنەوە كانم بۆ خۆم روندەكەممەوە و رېكىان دەخەم يەكسەر دەست ناكەم بە دەربىرىنى ئەو شتانەي لە مىشكەمدا يە، بە تايىھەت لەسەر ھەر بابەتىكى عاتىفي، يان لەسەر بابەتىكى كە ھاوارا نىم كەمىك دەۋەستم و بىرى لىدەكەممەوە و ھەولۇدەم ئەو وشانە بلىئىم كە بە باشترين شىيەو گۈزارىشت لەوە دەكەن كە لە مىشك و دلەمدا يە، بەلەم ئەو وشانە بە رېز و بى تۆمەتباركىن و تۆنېكى جياوازى دەنگم دەگەيەنم من دەممەۋېت بەجۇرېيک بىر و ھەستەكانم دەربىرم كە گوئىگەر ئامادە بىت بۆ بىستن و وەرگەتنى، جا ھاوارام بن يان نا ئەمە دەبىتى سەرنجى من بە درېزايى ئەمەرۆ.

بىرکردنەوە لە كۆتايى رۆژهکە:

ئەمەرۆ ئەم كارامەيەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كاري كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى نەمتۋانى ئەمە بکەم؟ چى بکەم بۆ ئەوھى جارېكى تر باشتلى بکەم؟ بىرکردنەوەكانت و ھەر وانەيەك كە لەئەمەرۆ و فىرپۇۋىت بنووسى



رۆژی نویەم

کارامەیی قسەکردن

ھەنگاوى دووھەم

لە سەرهەتاي رۆژەکە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمرۆ بە رېزەوە قسەکانم دەردەبەم. وشەکانم بە باشى ھەلدەبىزىرم و ئاگادارى تۆنى دەنگم دەبەم.
ئاگادار و ھەستىيار دەبەم بەرامبەر دلى ئەو كەسى كە قسەى لەگەن دەكەم
ئاگام لە ھەست و شعور و ھەيە ئاماھى وەرگرتنى قسەيان ھەيە
باپەتكە ھەرجىيەك بىت-باپەتكى دلخۆشکەر بىت يان نا-راستگۇ و راشكاو دەبەم، بەلام بە رېزەوە و
بە وريايىھە قسەيان لەگەن دەكەم
ئەمرۆ ئەمە شيوازى دل و ھەلۋىست و قسەکردنم دەبىت.

بىركردنەوە لە كۆتاينى رۆژەکە:

ئەمرۆ ئەم کارامەيىھەم چۈن كەد؟ چى بە باشى كارى كەد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى
نەمتۋانى ئەمە بکەم؟ چى بکەم بۇ ئەمە جارىكى تر باشتىرى بکەم؟
بىركردنەوەكانت و ھەر وانىيەك كە لەئەمرۆ و فىربۇۋىت بنووسى

رۆژی دەپەم

کارامەیی قسەکردن

ھەنگاوى سىيەم



لە سەرەتاي رۆژه کە ئەمانە بە خۆت بلّى

ئەمۇ مەبەستى قسەکردنم و ئەو شتە جياوازانەي دەممەۋىت بىللىم بە روونى دەردەبىم كاتىك لەگەن خەلکدا قسە دەكەم، دىلنيا دەبەمەوە لەوەي ئەو شتە دەيللىم ئەوەبىت كە دەممەۋىت يان پىويىstem پىيەتى يان ھەر شتىكىتى كە لە مىشكەدaiyە و ھەستى پىددەكەم. نارۇون نابىم لە قسەکردنم و گوئىگەر جىناھىلەم بۆ ئەوەي پىشىبىنى بکات و بېرسىت مەبەستىم چىيە يان چىم دەۋىت، بىر لە شتەكان دەكەمەوە و بە روونى خالەكانم دەردەبىم بۆ ئەوەي ئەوانى ترىش لىم تىبىگەن بە درىزايى ئەمۇ ئەم كارە دەكەم

بىرکەرنەوە لە كۆتايى رۆژه کە:

ئەمۇ ئەم كارامەييەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كارى كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى نەمتۋانى ئەم بکەم؟ چى بکەم بۆ ئەوەي جارىكى تر باشتىرى بکەم؟ بىرکەرنەوەكانت و ھەر وانەيەك كە لەئەمۇ و فىربۇۋىت بنووسى



رۆژی یانزه یەم

کارامه یی قسە کردن

ھەنگاوى چوارەم

لە سەرەتاي رۆژه کە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمۇر سوپاسى ئەو كەسانە دەكەم كە گويم لىدەگرن، بەتا يەتى لە سەرەتەر بابەتىكى گرنگ و حەساس. دەلىم، 'سوپاس بۆ گوېگرتت.' لە شوينيىك كە بتوانىم بە كەسەكە دەلىم بە لام لانىكەم لە ناوجوھە لە مىشكى خۆمدا دەيلىم
لە دەلەوھ پىزانىنیان بۆ دەردەبىم كە گوئيان گرت لە قسەكانم و ئەو ھەستانەي كە ھەمم گەياندەم
پىيان
ئەمۇر، دەلىم 'سوپاس بۆ گوېگرتن' بەو كەسانەي كە گويم لىدەگرن.

بىركردنەوە لە كۆتايى رۆژه کە:

ئەمۇر ئەم كارامە یەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كاري كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى
نەمتۋانى ئەمم بىكەم؟ چى بىكەم بۆ ئەمەي جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟
بىركردنەوە كانت و ھەر وانىيەك كە لە ئەمۇر و فىربۇوپەت بنووسى

رۆژی کۆتاپی

کارامەی گفتتوگۆکردن



لە سەرەتاي رۆژه کە ئەمانە بە خۆت بلى

ئەمڕۆ رۆژىکى نوييە! پىداچوونەوە بە زىنمايى ھەممۇو رۆژه کانى ئەم چالىنجە دەكەم و ھەممۇو ھەولێك دەدەم بە ئاگاداربۇون و بەكارھىيانى ھەممۇو ھەنگاوه کانى ئەو كارامەييانەي ھۆشىيارى ھاوسسۆزى و گوېڭىتن و قىسىمە كە لەم چەند رۆژى رايدوودا فىرىبۈوم و بەكارم ھىناون ئەمڕۆ كە خەلک قىسىم لەگەن دەكەن، بە ھاوسسۆزى و رېزەوە ئەوە دەكەم كاتىك قىسىم لەگەن خەلک دەكەم، بە ھاوسسۆزى و رېزەوە ئەوە دەكەم ھەول دەدەم ئەمڕۆ ئاگادارى ھەممۇو ئەم كارامەييانە بىم و بىانخەممە كارەوە.

بىرکىرىدىنەوە لە كۆتاپي رۆژه کە:

ئەمڕۆ ئەم كارامەييەم چۈن كرد؟ چى بە باشى كارى كرد و لەگەن كى؟ لە كويىدا و لەگەن كى نەمتۋانى ئەمە بىكەم؟ چى بىكەم بۇ ئەمە جارىكى تر باشتىرى بىكەم؟ بىرکىرىدىنەوە كە لەئەمڕۆ و فىرىبۈوپەت بنووسى

پیروزه

چالینجی ۱۰ رۆژ بۆ باشترکردنی په یوهندیه کانت ته و او کرد ئەم دەستکەوتىكى گەورەيە! ھيوادارم لەم ئەزمۇونە زۆر شت فىرىبىت و تووانى په یوهندىكىردىننان باشتربووبىت.

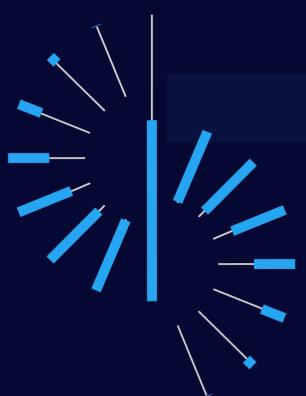
لە ئىستە بە دەدواوھ گۈنگە بەردەۋامېت لە وەھى كە دەستت پىكىرددووھ بۇون بە پەيوهندىكەرېكى لىھاتوو شتىكە كە بە درېزى ژيانمان فىرى دەبىن، سەرەكىتىن خالى بىرىتىيە لە فىرىبۇون و تىڭەيىشتن لە وەھى چى بکەيت، لەگەن پابەند بۇون و بە كىداركىرىنى ئەم كارامەيىيە لە ژيانى رۆژانەدا دەبىت ھۆئى ئەمەھى ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ بىرۇيە پىشىھەوھ ھيوادارم چالىنجى ۱۰ رۆژ بۆ كە داھاتوودا دووبارە بکەيتەوھ،

ھەر روھە دە توانىت خۆت لە داھاتودا بىگۆرۈت و تەنھا يەكىك لە كارامەيىيە كان و ھەنگەن بە ھەر سۆزى بۆ چەند رۆزىك لە سەرەيەك راھىيىانى لە سەر بکەيت بۆ ئەمەھى ھەولبىدەيت بەھېزىزلىقىت لە بە كارھىيىانى ئەم كارامەيىيەدا، خالى بىنەرتى ئەمەھى كە رۆژانە بە ھۆشىيارى و بەردەۋامى پەرە بە تونانكانى پەيوهندىكىرىدىن بەدەيت و گەشەمى پىبىدەيت،

ھەر روھە دەبىت ھاوسسۇزى و تووانى گۈيگەرنى و گفتۇرگۆكۈرىنى بە باشتىر لە گەن خەلکىدا بەردەۋام لە گەشەكىرىن و باشبۇندابىت.

وھەرگىراوھ لە كىتىبى

4 Essential Keys to Effective Communication in Love, Life, Work--Anywhere!
by Bento C. Leal III



Step Up Program

By  Office of
Initiatives and
Communications