



هاریکاریا زاروکی ته بشتی تشته کی سهخت یان ترسناک روویدا

زاروک دزانن، و زاروکیت بجیک زی، که نکی تشیت نه باش یان ترس جیدبن، ده می تشتا ل وان فه شیرن که که ک بی نه خوش دبن و ترسن. ز به ر هندي دي بيني کو کورانکاری دناف رهفتاریت وانا جیدیت وه کو نیزیکي ده یك و بابا دبن که له ک و نه فین ز وانا دیر بن، هه ست ب توه ره بونی دکه ن، تاریشیت خه وی، ترس زهنده ک تشتا ده ستبیکي وان ج تاریشه دکه ل نه بو، هندتر.

ده یك و باب دشین هاریکاریا زاروکی خو بکه ن او جافدیریه کی ده رونی بشتی هه ر تشته کی ترس یان زحمت جییت.

1_هشیار بی بلا ئه و د سلامه ت بن

• بلا هه رده م نیزیکي ته بن

• بیزه وان کو تو دی کرنیکی ده یه وان ده می تشت بترس یان زحمت بن بیزي " از یی ل فیره"

• وان دیر که ز رسمیت ترس و هه والیت نه باش و بترس

• روتینی روزانه باریزه

• بیزه وانا ده می تو ده رکه فی و کا تو کی دجی و کنکی دزفری

2_ بهیله هه ستي خو بېرن

• بلکو زاروکی ته ره فتار ب خرابی بکه ن ده می ترس بن و ج ووشه یان اخفتن نه شین ده رباره بکه ن. زییر نه که هه

ستیت زحمت= ره فتاریت زحمت

• هاریکاریا زاروکی خو بکه بو دانانا ناف بو هه ستین خو: ترسی، که یف خوش، عاجز، عصبي

• وانا ئاکاهدار بکه کو تشته کی نورماله تو هوسا هه ست بکه ی، به لی تشته کی نورمال نینه کو تو ره فتاریت خه له

ت بکه ی، تو دشپی هه ست ب عاجزی بکه ی به لی تو نه شی قوتی.

• ریکه کی بدی کو بشیت ده ربړینی ز هه ستیت خو بکه ت، یاری ز ده رفه، هنده ک ووشا بکارینه، وینه کیشان

3_ریکی بدی داکو بریکا خو بیزنه ته ج جیوب وشیت وان، ئه که وا بفیت!

• جیروکی بیزي کا دی ج بیزیت و ج هه ست دکه ت

باشترین ئامراز بو ئهوه زاروکی ته ههست به باشتر بوون بکه ت، توی! حازر به دکه ل وان و ئه که ر بارودوخ نه کوری

زی به لی افه هاریکاریا زاروکی ته دکه ت.

تۆری فشاری دهروونی نهتهوهیی مندالان NCTSN.