

پارچه‌دانی هشیاری و گرنگی بندبندی تیی خوندن و ل ژیا نی هاوچرخدا . کارزان عزیز ء بدولر حمان

خوندن و تئها ئارزووی کی کاتی، سرگرمیی کی بایخ یان
کاتبه سربردن کی وکشی نیی، بکو یکه کی ل پویستی ه
بندبندی و گرنگی کانی مر ف ل ژیا نی ژاندا. ئگر پلنکردن
پویستی کانی مر ف بکین، خوندن و دکریت استوخ ل دوی
داینکردن پویستی سبرکی کانی وک ه وای پاک، خراک، پشاک،
شونی حسان و نوستن بت. ممشکی مر ف وک هر ئندام کی تری
جست پویستی ب چالاکردن و راهنانی برردوام هی، و
خوندن و باشتین ئامراز ب زاخودانی هش، فراوانکردن ئس
بیرکردن و، پارچه دانی زین، و قووکردن و تگیشتن ل
دیارد کانی دوروبر. ل جیهانی مدبرنی ئمدا، سبرای ئوی
پشکوتنی تکنلژیا و ئامزر دیجیتال کان زانیاری خرا و
ئاسانان ل برردستدا داناو، هشتا پرتووک پگی باو پکراو و
تایب تی خی پاراستوو، چونک پرسای خوندن و کاغزی و
سرنجدانی قو کاریکگری کی دروونی و هشیاری ت و او جیاواز و
با تری هی برارورد ب سیرکردن و وکشی شاکان.

ل لای کی تری تندرستی و دروویی، توژین و زانستی و
پزیشکی کان ئ و دسالم نن ک خوندن و ی کوپک وک و رزش کی
دماری و باو ب ممشک. ئم پرسای ماسوولک کانی هزی چالا
دکات، کارکردن ممشک ل بوار جیاواز کاندایک دکات،
کسایب تی کی هاوسنگ، نرمونیان و گشبین برهم دم هنت، و
ب و ا بخ بوون برز دکات و. هاوکات، خوندن و ککی کاریگری
هی ل داینکردن ئارامی و هوری دروونی، ک مکردن و ی پستانی
دروونی، دایو، سترس و نیشان کانی خم کی. خوندن و ی
شوان پش نوستن دبت هی ئامادکردن جست ب پشووی کی
تندرست، و ل همان کاتدا وک قغان کی به ل وای ب
گریکردن یان دواختنی ن خشی م دبرن کانی تایب ب
ل بیرچوون و و ت کچوونی توانا ممشکی کان (وکی زهایم) ل
تمنی پیریدا. بجگ ل مان، خوندن و فرهنگی وش سازی مر ف

دښانن، بښه له کمښتګرۍ نه شدا، پوښتۍ دایک، باوک و مامستاګان ځپان له پېشنگدا بن و بڼه نمونۍ با له خوښندو دا، تاوکو نوۍ نوۍ به شوازیکی سروشتی و چاولکری هگری پرتووک بڼ و له سرخستنی نه م ناراسته فیکرید دا بشار بن.

له لایۍ کی تریشو، تګیشتن له پرستۍ خوښندو ته نها چالاکیۍ کی عقیۍ ووت نیۍ، بڼکو پوښتی به ترکیز و هزۍکی زری مۍشکی هۍ. خوښندو به به بیرکردنو، لکدانو و تګیشتن، واک خواردنی به هرسکردن وای و ناتوانت سوودی ته وای هۍبت. خوښندو یارمۍ تی هاوسۍزی خوښر ددات؛ هاوسۍزیش څسۍ تکی گرنګی کسایۍ تیۍ ک یارمۍ تی تاک ددات پوۍندیۍ کی نه رنی، تندرست و دوور له گزی له گۍ کسانۍ د ورو بیدا هۍبت. نه م هانی مرق ددات میهرۍ بانتر بهت و هۍمیش څچاوی هۍست، بچوون و بارودۍ څی کسانۍ تر بکات، ک نه مۍش بناغۍ کی قایم به پکۍ وژیانی ناشتیانۍ پکدهۍبت.

دروستکردنی کمښتګرۍ کی هشیار و لېوورد

نامانجۍ کی تری گرنګی خوښندو نه وۍ نه وۍ ک کمښتګرۍ کی هشیار، ښیر و خاون باوۍ به جیاوازیۍکان پکېهۍبت. کاتۍک تاکۍکان هشیار دۍبڼو، نه م دۍبتۍ یارمۍ تیډرۍک به نه وۍ کمښتګرۍ زیاتر له لېوورد بهت و جیاوازیۍکانۍ یۍکدی قبوۍ بکات. له لایۍ کی تریشو، خوښندو هۍکارۍکی کاریگرۍ به څناسۍ و څهۍسۍنگاندن؛ خوښر له څۍگۍ خوښندو نه وۍ بهی دۍردۍکۍوت ک له چ ناستۍکدایۍ و چن دۍتوانت گۍش به تواناکانی بدات. وانینی تاک به ژیان فراوانتر دۍبت، نارزوو و بههرۍکانۍ به شوازیکی باشر گۍش دۍکن، و له هۍمووی گرنګتر نه وۍ ک ته نها به خوښندو نه خوښت، بڼکو نه وۍ دۍخوښرتۍو به شوازی پراکتیکی له ژیانۍ نه ژانۍ دا پۍیۍوی بکات.

نه نجام و کتای

له کتایدا، دکرۍ بڼین ک خوښندو ته نها کاتبۍسۍربردۍکی ناسایۍ نیۍ، بڼکو ستوونۍکی بڼۍ تیۍ به بنیاتنۍ کسایۍ تیۍکی هاوسۍنگ، تندرست و هشیار. سرۍای نه وۍ له کمښتګرۍ کوردیدا هشتا خوښندو نه بوۍ به کولتوورۍکی نه ژانۍ و کمښتګرۍ بڼرۍستی دۍروونی، نابووری و سیاسۍ له بۍردۍمیدا هۍن، بڼام نه م نابۍت بکرۍتۍ پاساو به پشتگوۍخستنی زانست و ښیری. چارۍسۍری نه م کۍشۍ له دۍستۍکردنو له قۍناغۍ منداۍ،

پیش‌نگای‌تیی خ‌زان و ناو‌ند‌کانی پ‌رو‌رد، و ت‌ک‌ک‌کردنی ئ‌م
ن‌ریت‌ جوان‌ پ‌ک‌د‌ب‌ت ل‌ ژیا‌نی ه‌میش‌یدا، تاو‌کو ن‌و‌ی
داها‌توو ب‌ب‌ت‌ خاو‌ن ک‌م‌گ‌ی‌کی پ‌ش‌ک‌وتوو و کراو‌.

کارزان عزیز