

شروڧه كرنهك بۆ تىكسته كا قه كرى خهون و نه ئارامىيا دهروونى يا هه لبه ستقانى



ئىسماعىل بادى

۱

ژ همبىزى دترسم
دوباره پۆندك گۆر بىن
تو دزانى
ب همبىزىن خاترخواستنى
هزر ژ خه مان پر دىن
نه چه!
نه كۆ د گه ل همبىزى چاف كوور بىن.

ژ ترانىن ته خه رىبىم

۲

هندي ڙيان تير برينه
 خه مان ڙ برينين من نه خو
 نه گهر دي هيئي
 ڙفانين پيشوهخت نه ده من
 هندي شادي و كهني ههيه
 هه مئي ڙ من و خو ڀا بينه
 خه ريم ڙ بيهنا گولان
 داخ و برينين ناف سالان
 پر ٿي شانده نه ٿه ڦ ڙينه.

۳

گه لهك جارن
 ته ڙ چوونين خو ترساندم
 تم چوونين ته دويرفه گه پرن
 خه ونرڙوڙڪ و خه ونه شه فان تير به زاندم
 گرمه ده رويشهك گه ريده
 ب پورا سپي
 ل مه يخانين سه ره ريڪان ڀاره فاندم.

۴

ڙ هاتني پاشگه ز نه به
 دا ڪو هه ر تشت ل به نده مانئ
 ڙ بو من بيته نشڪانن
 به هائي سوزان گرانه
 ل به نده مان و ڙفاني تم ڪز دبم
 ڙ ٿوميدان دهيم فه روچڪانن
 د هه ر چرڪي دا
 ل تيرينا سه ر و چافان چافڪز دبم
 من نه ڦيٽ په يمانشڪانن.

هه ما تنی ئەز دزانم
 کانێ چەند بیرییا تە دکم
 من گەشتە کا دویر ل بەره
 نزانم کا دێ ب تە گەهم یان ب مەرگی
 تیرەک دوسەر
 د سینگی فرندی جانێ من دایە
 پێ نزانم
 د دلیرایە یان ل جەرگی.
 ۲۰۲۴/۸/۲۲

شروڤه کړن:

ئەڤیندارییی، ترس، هیڤی و ئازاری دکەت. ههروهسا ژى تیتدا دەرپرینین هونەری یین جوان هەنە، وهکی «تیرهک دوسەر» و «ب پورا سپی».

ئەف هەلبەستە ژ پینچ پشکان پیک دەیت و بەحسا هەستین ئەڤیندارییی، دویراتییی، خەریبی و ئیشی دکەت. هەر پشکەک چەند دیرین کورت یین کیشدارن.

خەون د تیکستی هەلبەستی دا چنە؟

د ڤی هەلبەستی دا، خەون پۆلهکێ گرنگ دلەیزیت، نەخاسمە د پشکا سییی دا. بەلێ، کا دا لئ بنیرین کا خەون چەوا هاتینە بکارئینان:

پشکا ئیکێ: هەلبەستفان ژ هەمبیزکرنی دترسیت، چونکی دبیت، کو ئەو ببیتە ئەگەرێ گریان و خەمان. ئەو داخوازی ژ یارا خۆ دکەت، کو نەچیت، دا کو چاڤین وی کوور نەبن ژ گریان.

خەونپۆژک و خەونەشەف: د پشکا سییی دا، هەلبەستفان دبیزیت: ”خەونپۆژک و خەونەشەفان تیر بەزاندم“، **ل ڤیری** هەلبەستفان بەحسا دو جورین خەونان دکەت: خەونپۆژک: ئەو خەون و هیڤییین، کو مروڤ د پۆژی دا دبینیت یان هزر دکەت. خەونەشەف: ئەو خەون و دیتنن، کو د خەوی دا دەڤینە دیتن.

پشکا دوی: ژیان یا پر برین و ئازارە. هەلبەستفان داخوازا شادی و کەنینی دکەت، نە خەم و ئازاری. ئەو یی خەریبە ژ بیهنا گولان و ئازارا سالی بوری.

واتەیا خەونان: هەر د وی دیری دا، هەلبەستفان دبیزیت، کو ئەف خەون ئەو «تیر بەزانده». ئەڤە دکاریت چەند تستان بگەهینیت: خەون گەلەک بهیز بوونە و کاریگەری ل سەر هەلبەستفانی هەبوویه. خەون بەلکی نەرینی بوونە یان ئازار دابنە هەلبەستفانی. بەلکی گەلەک جارن خەون دووبارە بووی بن و هەلبەستفان وهستاندبیت.

پشکا سییی: یارا هەلبەستفانی گەلەک جارن ئەو ترساندیه ب چوونا خۆ. چوونین وی کاریگەرییه کا مەزن ل سەر هەلبەستفانی هەیه، وهکی دەرویشەکی سەرگەردان لئ هاتییه.

ئەنجاما خەونان: پشتی باسکرنا خەونان، هەلبەستفان دبیزیت: ”کره دەرویشەک گەپدە/ ب پورا سپی ل

پشکا چاری: هەلبەستفان داخوازی ژ یارا خۆ دکەت کو ژ هاتنی پاشگەز نەبیت. ئەو دبیزیت، کو ل بەندەمانی کز دبیت و ژ ئومیدان دکەڤیت. ئەو ناخوazität پهیمانان بشکینیت.

پشکی پینجی: هەلبەستفان بەحسا دکەت، کا چەوا بیرا یارا خۆ دکەت. ئەو نزانیت کا دێ گەهیتە یارا خۆ یان مرنی. ئەڤین وهکی تیرهکی یه د دلئ وی دا.

ب گشتی، ئەف هەلبەستە بەحسا هەستین کویر یین

مه‌یخانین سهره‌ریکان پاره‌فاندم». ئە‌فه دیار دکەت، کو خه‌ونا کاریگه‌رییه‌کا مه‌زن ل سهر ژیا‌نا هه‌لبه‌ستفانی هه‌بوویه: ئە‌و کرییه‌ده‌رویشه‌ک (که‌سه‌کێ بێ مال و حال). بوویه‌گه‌ریده (که‌سه‌کێ کو هه‌رده‌م د گه‌پیانێ دایه). چوو‌یه مه‌یخانان (به‌لکی ژ بو ژبیرکنا خه‌م و نازاران). ب کورتی، خه‌ون د قی هه‌لبه‌ستنی دا نیشانا هیفی، نازار و گوهورینین مه‌زن د ژیا‌نا هه‌لبه‌ستفانی دا نه. ئە‌و هه‌م نامازه نه بو خه‌ونین شه‌فی و هه‌م ژێ بو هیفی و ئارمانجین پوژانه، کو هه‌می کاریگه‌رییه‌کا کویر ل سهر هه‌لبه‌ستفانی هه‌بوویه.

بوچی هه‌لبه‌ستفان دترسیت؟

ژ هه‌لبه‌ستنی دیار دبیت، کو هه‌لبه‌ستفان ژ چه‌ند تستان دترسیت:

ژ هه‌مبیزی: د پشکا ئیکێ دا هه‌لبه‌ستفان دبیزیت: «ژ هه‌مبیزی دترسم». ئە‌ف ترس ژ وی چه‌ندی ده‌یت، کو: هه‌مبیز دبیت سه‌ده‌ما گریانێ: «دوباره پوندک گوڕ بن»، هه‌مبیز دبیت سه‌ده‌ما زیده‌بوونا خه‌مان: «ب هه‌مبیزین خاترخواستنی هزر ژ خه‌مان پر دبن».

ژ چوونا یارا خو: د پشکا سیی دا هه‌لبه‌ستفان دبیزیت: «گه‌له‌ک جارن/ ته ژ چوونین خو ترساندم». ئە‌فه نیشان دده‌ت، کو: هه‌لبه‌ستفان ژ دویره‌که‌تا یارا خو دترسیت، چوونین یاری کاریگه‌رییه‌کا نه‌رینی ل سهر وی هه‌یه.

ژ وندابوونا ئومیدی: د پشکا چاری دا هه‌لبه‌ستفان دبیزیت: «ل به‌نده‌مان و ژفانی تم کز دبم/ ژ ئومیدان ده‌یم فه‌روپجکاندن». ئە‌فه دیار دکەت کو: هه‌لبه‌ستفان دترسیت، کو ئومیدین وی/وی نه‌هینه‌جه‌ ئە‌و دترسیت کو په‌یمان بینه‌شکاندن.

ژ نه‌گه‌هشتنا ئارمانجی: د پشکا پینجی دا هه‌لبه‌ستفان دبیزیت: «نزانم کا دی ب ته‌گه‌هم یان ب مه‌رگی». ئە‌فه نیشان دده‌ت کو: هه‌لبه‌ستفان دترسیت، نه‌کو نه‌گه‌هسته یارا خو، ئە‌و دترسیت، کو مرن بی‌ت؛ به‌ری ئە‌و بگه‌هسته یارا خو.

ب کورتی، ترسا هه‌لبه‌ستفانی ژ وندابوونا ئە‌فینی، ژ دویره‌که‌تنی، ژ نازارا دلی و ژ نه‌گه‌هشتنا ئارمانجی ده‌یت.

ئە‌ف ترس هه‌می گریدی‌ی نه‌ ب هه‌ستین کویر یین ئە‌فینداریی و ترسا ژ ده‌ستدانا یاری.

هه‌لبه‌ستفان چه‌ند تیدا یی سهرکه‌فتی بوو؟

بو شروقه‌کرنا سهرکه‌فتنا هه‌لبه‌ستفانی د قی هه‌لبه‌ستنی دا، دقیت ئە‌م چه‌ند خالان به‌رچاف بگرین:

ده‌رپرینا هه‌ستان: هه‌لبه‌ستفان گه‌له‌ک سهرکه‌فتی بوو د ده‌رپرینا هه‌ستین خو یین کویر دا. ئە‌و کارییه‌ ترس، خه‌م، ئە‌فین و هیفین خو ب شیوه‌یه‌کێ کاریگه‌ر بگه‌هینیت.

وینه‌یین هونه‌ری: هه‌لبه‌ستفان وینه‌یین هونه‌ری یین به‌یز بکارئیناينه، وه‌ک: **تیره‌ک** دوسه‌ر د سینگی فرندی جانێ من دایه»/ «ب پورا سپی ل مه‌یخانین سهره‌ریکان پاره‌فاندم»، ئە‌ف وینه‌هزر و هه‌ستین خوانده‌فانی دلشین و واته‌یین کویر دگه‌هینن.

پیکهاته‌یا هه‌لبه‌ستی: هه‌لبه‌ست ب شیوه‌یه‌کێ هونه‌ری هاتییه‌ دارشتن، ب پینج پشکین جودا، کو هه‌ر ئیک ته‌فایی و واته‌یا خو هه‌یه. ئە‌فه نیشانا شاره‌زایی و هونه‌رمه‌ندییا هه‌لبه‌ستفانی یه.

زمانی هه‌لبه‌ستی: هه‌لبه‌ستفانی زمانه‌کێ هه‌ست و سوژ تیدا بکارئیناينه، کو دکاریت په‌یوه‌ندییه‌کا هه‌ستی ب خوانده‌فانی را چی بکه‌ت.

کیش و ئاواز: هه‌رچه‌نده، کو ئە‌م نکارین ب ته‌مامی کیشا هه‌لبه‌ستی بزاین، لئ دیاره، کو هه‌لبه‌ست خودان پریم و ئاوازه‌کا تاییه‌ته.

نافه‌رۆکه‌کا کویر: هه‌لبه‌ستفان شیا‌یه به‌حسا بابه‌تین گرانها وه‌ک: ئە‌فین، ترس، و خه‌ریبی بکه‌ت ب شیوه‌یه‌کێ کو خوانده‌فان پێ ده‌هه‌سیت.

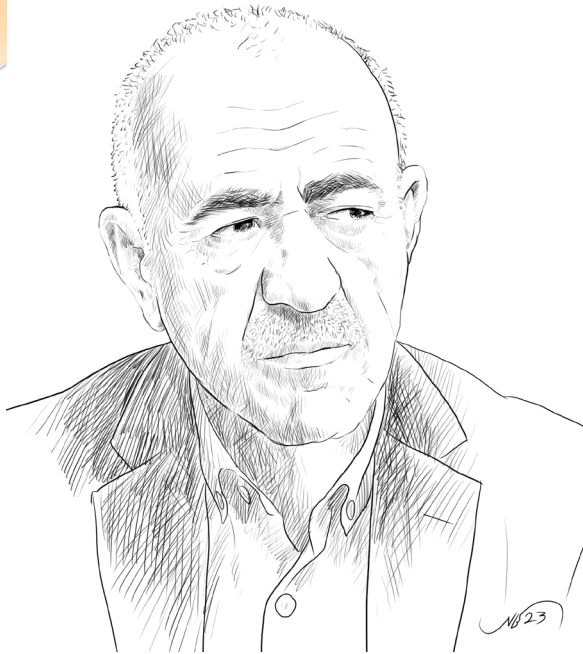
تاییه‌مه‌ندییا که‌سایه‌تی: هه‌لبه‌ستی تاییه‌مه‌ندییه‌کا که‌سایه‌تی یا به‌یز هه‌یه، کو نیشانا ده‌نگی راسته‌فینه‌ یین هه‌لبه‌ستفانی یه.

لئ، هنده‌ک خال هه‌نه، کو دشیا‌یان باشر بن:

- هنده‌ک جارن واته‌ پیچه‌ک یا فه‌شارتی یه و پیدقییه‌ خوانده‌فان گه‌له‌ک هزری تیدا بکه‌ت دا تییگه‌هیت.

- هنده‌ک دووباره‌کرن د نافه‌رۆکی دا هه‌نه، نه‌مازه ده‌رباره‌ی ترس و خه‌مان.

ب گشتی، هه‌لبه‌ستفان گه‌له‌ک یی سهرکه‌فتی بوو د



گهلهک پرسپارین فهکری دهیلیت، لئ ههول نادهت کو بهرسفا وان بدهت یان شروقه بکهت.

ئهف خاله نیشان ددهن، کو چاوا هزر دفتی ههلبهستی دا ل جههکی دیارکری دراوهستن و پیشقه ناچن. لئ دفتیت ئەم بیژین، کو ئەفه نه ههردهم خالهکا نهیئی یه دهلبهستی دا. جاران مانا ل سهر چهند هزرین دیارکری؛ دشیت بیته ئەگهری کاریهگهیههکا بهیتر ل سهر خواندهفانی. ههروهسا، ههلبهست نه ههردم جهی پیشقهبرنا هزرانه، لئ دشیت بیته نیشانهکا دهپرینا ههستان ب شیوهیهکی هونهری.

ژ لایی دهروونیه ههلبهستفان نهیی ئارامه؟

ههلبهستی نیشانی گهلهک نهئارامیا دهروونی یا ههلبهستفانی دیار دکهت. پیداجوونهک ل ئەوان ئەگهراڻ کو دبنه جهی نهئارامیا ههلبهستفانی:

ترس ژ دهستدانی: ههلبهستفان دیژیت: «ژ همیژی دترسم». ئەفه نیشانا ترسا وی یه ژ نیزیکوون و پاشی ژ دهستدانا کهسی ههژی.

ژیانهکا پر برین: دپشکا دوی دا دیژیت: «هندی ژیان تیر برینه». ئەفه دیار دکهت، کو ژیان ههلبهستفانی یا پر ئازار و برین بوویه.

خهریی و ههستا هافیوونی: ههلبهستفان دیژیت: «خهریم ژ بیهنا گولان». ئەفه نیشانا ههستا هافیوونی یه ژ تشتین خوش د ژیان دا.

ئافراندا ههلبهستهکا ههستیار و کاریگهردا. ئەو شیپایه ههستیڻ خو بگههینیت و وینهیین هونهری یین بهیژ ب ئافرینیت، کو نیشانا شارهزایی و هونهرمهندییا وی یه د واری ههلبهست فهاندنی دا.

هزر تیدا ل چ ئاستن، بوچی پیشقهنهچووینه؟ هزرین دفتی ههلبهستی دا ل ئاستهکی ئافنجی نه، لئ پیشقهنهچووینه ژ بهر چهند سهدهمان:

دووبارهکرنا هزران: هزرین سهرهکی (وهک ترس، خهریی و ئەفین) گهلهک جاران دهینه دووبارهکران، بئ کو گهسی بکهن یان کویرتر بن.

مانا د ئاف چارچوئهیهکی سنووردار دا: پتریا هزران د چارچوئیهیا ههستیڻ کهسایهتی دا دمین، بئ کو بهرفرهه بن بو بابهتین گشتیتر یان فهلسهفیتر.

کیمییا ههقهبرکرین نوی: ههلبهستفان کیم جاران ههقهبرکرین نوی یان وینهیین هزری یین نوی پیشکیش دکهت، کو دشیا هزران پیشقه بهت.

نهبوونا گوهارتنی د تیگههشتنی دا: هزرین ههلبهستفانی ل سهر بابهتان (وهک ئەفین و خهریی) ژ دهستیکی ههتا دوماهیکی کیم دهینه گوهارتن.

کیمییا پرسپارین فهلسهفی: ههلبهست کیم پرسپارین کویر یان فهلسهفی دئافرینیت دهبراهی بابهتین کو تیدا دهینه بهسکران.

چارهسهریا کیشهیان: ههلبهستفان پیشیارا چارهسهریاڻ بو کیشهیین کو بهس دکهت ناکهت، کو دشیا بابهگهری پیشقهچوونا هزران.

کیمییا تیکه لکرنا دیتین جودا: ههلبهست پتر ل سهر دیتنهکی دراوهستیت، بئ کو دیتین جودا بینته د ئاف ههلبهستی دا، کو دشیا هزران دهولهمندتر بکهت.

سنووردارکرنا خو ب دههکی تاییهت: هزر پتر ل سهر دههکی نها یان بووری دراوهستن، بئ کو بهری خو بدهنه پاشهروژی یان گوهارتنین دهمی.

کیمییا شروقهکرنا کویر: هههچنده ههست ب شیوهیهکی بهیژ دهینه دهپرین، لئ کیم جاران ب شیوهیهکی کویر دهینه شروقهکران.

نهبوونا بهرسفان بو پرسپارین فهکری: ههلبهست

ترس ژ چوونئ: د پشکا سیئی دا دبیزیت: «گهلهک جاران/ ته ژ چوونین خو ترساندم». ئەفه دیار دکەت، کو ههلبهستفان ههردەم د ترسئ دایه ژ دەستدانا کهسئ ههژی.

ههستا بی کونترۆلی: ههلبهستفان خو وهک «دەرویشەک گه‌پ‌ده» دبینیت. ئەفه نیشانا ههستا وی یه، کو ژیان ژ بن کونترۆلا وی دەرکه‌تییه.

هه‌باوه‌ری ب خو‌شی: ههلبهستفان دبیزیت: «هندی شادی و کهنی هه‌یه هه‌میئ ژ من و خو‌را بینه». ئەفه دیار دکەت، کو ئەو هه‌باوه‌ر ناکەت کو خو‌شی دئ به‌رده‌وام بیت. **هه‌ستا بیه‌تشیبوونئ:** ههلبهستفان دبیزیت: «ل به‌نده‌مان و ژفانی تم کز دهم ژ ئومیدان ده‌یم فه‌روپچکاندن». ئەفه نیشانا هه‌ستا بیه‌تشیبوونئ یه.

دودلی دەر‌باره‌ی پاشه‌پوژئ: د پشکا پینجئ دا دبیزیت: «نزانم کا دئ ب ته گه‌هم یان ب مهرگی». ئەفه نیشانا دودلی و نه‌پشتراستبوونئ یه دەر‌باره‌ی پاشه‌پوژئ.

هه‌ستا کویر یا ئیشئ: ههلبهستفان ئەفینئ وهک «تیره‌ک دوسه‌ر/ د سینگی فرندئ جانئ من» دا دبینیت. ئەفه نیشانا ئیشه‌کا کویره.

هه‌ستا لادانئ ژ راستیئ: بکارئینانا وینه‌یین وهک «مه‌یخائین سه‌ره‌ریکان» دشیت نیشانا هه‌ولدانا ره‌فینئ بیت ژ راستیا ژیانئ.

ئەف هه‌می به‌رچاف دکەن، کو هه‌لبه‌ستفان ژ لایئ دەر‌وونی فه‌ د ره‌وشه‌کا نه‌ئارام دایه. ئەف نه‌ئارامی ژ چەند ئە‌گه‌ران په‌یدا دبیت، وه‌کو:

۱- ئەزموونین نه‌ریئیی یین بوری.

۲- ترسا ژ دەستدانا ئەفینئ.

۳- هه‌ستا نه‌پشتراستبوونئ دەر‌باره‌ی پاشه‌پوژئ.

۴- نه‌شیا‌نا کونترۆلکرنا بویه‌ران د ژیانئ دا.

۵- هه‌ستا خه‌ریبی و هاقیبوونئ.

ئەف نه‌ئارامیا دەر‌وونی بوویه ئە‌گه‌ری ئافراندا هه‌لبه‌سته‌کا پر هه‌ست و سۆز، کو هه‌لبه‌ستفانی تیدا هه‌ولدایه دەر‌برینئ ژ هه‌ستین خو‌ یین کویر بکەت.

د پشکا پینجئ دا هه‌لبه‌ستفانی دقیت چ بیژیت؟

د پشکا پینجئ دا، هه‌لبه‌ستفان هندەک هزر و هه‌ستین گرنگ دەر‌دبریت. وه‌ره ئەم بنیرین کا ئەوی دقیت چ بیژیت:

هه‌ستا نه‌نیبوونئ: «هه‌ما تنئ ئەز دزانم»، هه‌لبه‌ستفان دقیت بیژیت، کو ئەو ب تنئ یه د هه‌ستین خو‌ دا. کهس نه‌شیت تیبگه‌هیت کا ئەو چەند بیرا یارا خو‌ دکەت.

بیرکرنا کویر: «کانئ چەند بیریا ته‌ دکم»، هه‌لبه‌ستفانی دقیت بیژیت، کو بیرکرنا وی یا کویر و به‌رده‌وامه. ئەفه دیار دکەت، کو (یارئ) گرنگیه‌کا مه‌زن د ژیانا وی دا هه‌یه. **گه‌شته‌کا نه‌دیار:** «من گه‌شته‌کا دویر ل به‌ره»، هه‌لبه‌ستفانی دقیت بیژیت کو ژیان بو وی وهک گه‌شته‌کا دویر و نه‌دیاره. ئەفه دشیتت ببیته نیشانا گوهارتین مه‌زن د ژیانا وی دا.

نه‌پشتراستبوون دەر‌باره‌ی پاشه‌پوژئ: «نزانم کا دئ ب ته گه‌هم یان ب مهرگی»، هه‌لبه‌ستفانی دقیت بیژیت کو ئەو نه‌پشتراسته دەر‌باره‌ی پاشه‌پوژئا په‌یوه‌ندیا خو‌. ئەو نزانیت کا دئ گه‌هیته یارا خو‌ یان نه.

ئیشا ئەفینئ: «تیره‌ک دوسه‌ر/ د سینگی فرندئ جانئ من دایه»، هه‌لبه‌ستفانی دقیت بیژیت کو ئەفین بو وی هه‌م خو‌شی و هه‌م ئازاره. ئەف وینه‌یه دیار دکەت کا چه‌وا ئەفینئ کاریگه‌ریه‌کا دو جه‌مسه‌ری ل سه‌ر وی هه‌یه.

تیکه‌لبوونا هه‌ستان: «پئ نزانم د دلیرایه یان ل جه‌رگی»، هه‌لبه‌ستفانی دقیت بیژیت کو ئەو نه‌شیت بزانیته‌کا هه‌ستین وی ژ دلی را یئ نه‌ یان ژ ئیشئ نه. ئەفه دیار دکەت کا چەند هه‌ستین وی تیکه‌لن.

خالین لاواز د هه‌لبه‌ستئ دا چنه‌؟

هه‌رچه‌نده هه‌لبه‌ست ب گشتی یا به‌یژه، لئ هندەک خالین لاواز ژئ تیدا هه‌نه. دا وان خالان لئ بنیرین:

دوو‌باره‌کرنا هزران: هندەک جاران هزر و هه‌ست ده‌پنه دوو‌باره‌کرن، نه‌مازه یین گریدایی ترس و خه‌مان. ئەفه دکاریته هه‌لبه‌ستئ هندەک جاران گران بکەت.

نه‌زه‌لالیا هندەک وینه‌یان: هندەک وینه‌یین هونه‌ری نه‌ گه‌له‌ک زه‌لال نه، وه‌ک: «پئ نزانم د دلیرایه یان ل جه‌رگی»، ئەف جو‌ره دەر‌برین دکارن خوانده‌فانی بیخه‌ن د

گېزەقانىكە كى دا.

گرنگىر تىن ژىدەرىن فان بۇچوونان چ بوون:

دەما ئەم شروڧەيا فى ھەلبەستى دكەين، ئەم پشكەستى ل سەر چەند ژىدەرىن گرنگ دكەين، كو د ناف ھەلبەستى دا ھەنە. ئەڧە نە ژىدەرىن دەرەكى نە، لى پشكىن گرنگ ژ ھەلبەستى، كو بوونە بنگەھا بۇچوونىن مە:

۱- «ژ ھەمبىزى دترسم»: ئەڧ دىرە بنگەھى شروڧەيا ترسا ھەلبەستقانى يە ژ تىزىكبوونى.

۲- «ھندى ژيان تىر برىنە»: ئەڧ دىرە بوو ئەگەرى بۇچوونان مە دەربارەى ژيانا پر نازار يا ھەلبەستقانى.

۳- «خەرىم ژ بېھنا گولان»: ئەڧ دىرە بوو بنگەھا شروڧەيا ھەستا خەرىمى و ھافىبوونى.

۴- «گەلەك جاران/ تە ژ چوونىن خو ترساندم»: ئەڧ دىرە بوو ژىدەرى شروڧەيا ترسا ھەلبەستقانى ژ دەستدانى.

۵- «كرمە دەرۆشەك گەپىدە»: ئەڧ وىنەيە بوو بنگەھى بۇچوونان مە دەربارەى ھەستا بى كونتۆلىن.

۶- «ل بەندەمان و ژفانى/ تم كز دبم/ ژ ئومىدان دەھىم ڧەرۆچكاندن»: ئەڧ دىرە بوو ژىدەرى شروڧەيا ھەستا بېھىڧىبوونى.

۷- «نزانم كا دى ب تە گەھم يان ب مەرگى»: ئەڧ دىرە بو بنگەھا شروڧەيا دودلى و نەپشتراستبوونان ھەلبەستقانى دەربارەى پاشەرۆژى.

۸- «تىرەك دوسەر/ د سىنگى فرندى جانى من دايە»: ئەڧ وىنەيە بوو ژىدەرى شروڧەيا ئىشا كویر يا ھەلبەستقانى.

۹- «ل مەيخانىن سەرەرېكان/ رارەفاندم»: ئەڧ دىرە بوو بنگەھى بۇچوونان مە دەربارەى ھەولدانان رەڧىنى ژ راستىن.

ھەرۆسە، شىوازى گشتى يى ھەلبەستى، دووبارەكرنا ھندەك ھزر و ھەستان، نەبوونان چارەسەرىيان د ھەلبەستى دا، بوونە ژىدەرىن گرنگ بو شروڧەيا رەوشا دەرۆونى يا ھەلبەستقانى.

دڧىت ديار بكام، كو ئەڧ شروڧە ھەمى ل سەر بنگەھا نافەرۆكا ھەلبەستى نە، نە ل سەر زانبارىن دەرەكى دەربارەى ھەلبەستقانى نە.

گوھارتنا بلەز يا تۆنى: جارنا گوھارتنا تۆنى د نافبەرا پشكان دا گەلەك يا بلەزە، كو دشىت بىتە سەدەما وندابوونان ئىكگرتنا ھەلبەستى.

كىمىيا پەيوەندىيى د نافبەرا ھندەك پشكان دا: ھندەك جارن پەيوەندى د نافبەرا پشكان دا نە گەلەك يا ھېزە، كو دكارىت بىتە سەدەما كىمبوونان ئىكگرتنا گشتى يا ھەلبەستى.

نەزەلالىيا دەمى: جارنا نە زەلالە كا بویرە د دەمى نە دا نە يان د دەمەك بۇرى دا نە، كو دشىت بىتە سەدەما سەر لى شىواندانا خواندەڧانى.

بكارىئانانا ھندەك پەيڧىن نەئاسايى: ھندەك پەيڧ ھاتىنە بكارىئانان، كو دكارن بو ھندەك خواندەڧانان نەئاسايى بن، وەك «ڧەرۆچكاندن».

نەبوونان ئەنجامە كا زەلال: ھەلبەست ب شىوہيەكى ڧەكرى دەمىنىت، بى كو بىتە خودان ئەنجامە كا زەلال يان چارەسەرىيەكى. ئەڧە دكارىت ھندەك خواندەڧانان بى ڧەناعەت بېھلىت.

كىمىيا گەشەسەندنا ھزر و ھەستان: ھەرچەندە ھەلبەست پرە ژ ھەستان، لى كىم گەشەسەندن د وان ھەستان دا ھەيە. ھەلبەستقان پتر ل سەر ئىك رەوشى دراوہستىت.

دڧىت ئەم بىزىن كو ئەڧ خالىن ل سەرى مە دەست نىشانكرىن نە گەلەك مەزنن و ناكەنە سەدەما خرابوونان ھەلبەستى ب تەمامى. لى، ئەگەر ب ھاتبانە چارەسەركرن، دا ھەلبەست ھىژ بھىزتر و كارىگەرتر بىت.

ب گشتى، دڧى پشكى دا ھەلبەستقان دڧىت بىزىت، كو:

- ئەو د ناف گەشتە كا ژيانى يا نەديار دا يە.
- ھەستىن وى/ووى بىن كویر و تىكەل نە دەربارەى ئەڧىنى.
- ئەو نەدلىيا يە دەربارەى پاشەرۆژى.
- ئەڧىن بو وى/ووى ھەم خوشى و ھەم نازارە.
- ئەو ب تەنى يە د تىگەھشتنا كویراتىا ھەستىن خو دا.
- ئەڧ پشك ديار دكەت كا چاوا ھەلبەستقان د ناف گومان و ھىڧىان دا يە، چەوا ئەڧىنى كارىگەرىە كا مەزن ل سەر ژيان و ھەستىن وى ھەيە.