بارودۆخی دەروونیی

ئەگەر زمانی سویدی بە باشی نازانیت مافی هەبوونی وەرگێڕت هەیە.

بەسەرهاتی وا زۆرن کە کار دەکەنە سەر سەلامەتیی دەروون و شوێنیان لە ژیانی دەروونییدا دیارە.
هەموو کەس لەوانەیە لە ماوەی ژیانییدا جارێک تووشی ئازاری دەروونیی وەک پەژارە یان خەمباریی بێت. تووشی بەسەرهاتی ناخۆش بوون شوێنی خۆی دادەنێت و چ سەیر نییە کە مرۆڤ بەرانبەر ئەم مەسەلەیە کاردانەوەی ببێت. ئەوە بەتەنها کاردانەوەی ئاسایی لەش و رۆحی مرۆڤە بەرانبەر ئەو ڕووداوانەی کە بە درێژایی ژیان تووشی بووە و ئەو شتانەی کە پیایدا تێپەڕ بووە.

پێزانینی ئەمانەش باشە:

کە دەتوانیت داوای یارمەتیی پسپۆڕانە بکەیت.
کە چارەسەر هەیە

گرنگە کە خێرا داوای یارمەتی بکەیت. دەنا لەوانەیە دژوارییەکان درێژخایان بن و مرۆڤ بە درێژایی چەندین سالاّن نەخۆش بکەوێت.

خاتری خۆت و بەرژەوەندیی بنەماڵەکەت ئەوەندە دەهێنێت کە ئەم چاودێریە پسپۆڕیانەیە و پێشکەوتووەی دەروونناسیی کە لە سویێد هەیە قبوڵ بکەیت و وەربگریت.
ئیحتیمالی باش بوونەوە پاش دەرمان وەرگرتن یان چارەسەری بە گفتوگۆ زۆرە.
ئەم دەرمانە نوێیانە نە زیان بە مێش دەگەیەنن و نە خووهێنەرەن، بەلاّم بۆ ئەوەی زۆرترین کەڵکیان لێ وەربگریت دەبێت بە گوێرەی دەستووری ڕەچەتە بەکاریان بهێنیت.

لە بیرت بێت:

بە بێ ڕەزامەندیی خۆت کەسی تر بەوە نەزانێت کە داوای یارمەتیت کردووە.
یاسا ئەرکی نهێنی پاراستنی خستووەتە سەر شانی کاربەدەست، وەرگێڕ و بەشدارەکانی تر.

ئەمە نابێتە هۆی لە نێوچوون یان بەرتەنگبوونەوەی دەرفتەکانی تۆ لە نێو بازاڕیکار دا.
کاری خراپ ناکاتە سەر خوێندنەکەت، کارەکەت یان نەخشەکانی داهاتووت.

لە بنکەی تیمارسازیی نێوچەی خۆت داوای یارمەتیی بکە :
چۆن پێ دەزانیت کە پێویستت بە ئاگاداریی دەروونیی هەیە؟
چەند نیشانەیەک دەکرێت بلێین ئەمانەن:
ئەگەر هەست بە خەمباریی دەکەیت و مەیلی ژیانت نەماوە
ئەگەر ئیشتیهای خواردنت نەماوە
ئەگەر ناتوانیت بخەویت

ئەگەر ترس دڵت دەگرێت

ئەگەر ناتوانیت سەرنج بخەیتە کار

ئەگەر لە خەودا خەونی ناخۆش دەبینی

ئەگەر لە کاتی بەخەبەربوون خەونی ناخۆش دەبینیت