



ٹون، شاریکی مندالان و لاوان

راگہ یاندنی ٹہرکی مندالان و لاوانی شاری تون

به ياننامه ی ئه رکی مندالان و لاوان نيشانمان دهدات که چی گرنکه بۆ مندالان و گه نجانى شارى تون . يارمه تيده رمانه بۆ ئه وهى تون بکه ينه شارئک که بۆ مندالان و گه نجان باش بئت " . ئيمه " - هه موومانين . چونکه به ياننامه ی ئه رکی مندالان و گه نجان بۆ هه موومانه : بۆ هه موو مندالانى تون، بۆ گه نجان و بۆ هه موو گه وره کان که په يوه ندييان به مندالان و گه نجان هه وه هه يه . هه مووى به نده به وه وه که ئيمه کئين و له کوئوه هاتووین و چی له گه ل خۆمان ده هئینين

ئىمە ژيانىكى ھاوبەش بىيات دەئىين و دەپپارتىزىن

ھەموومان دەتوانىن لە تون بە ئارامى پىكەو بەزىن بە پى ئەوھى ھەمىشە لە مەلەنئىدا بىن، چونكە فەزامان ھەيە بۆ خۆمان و بۆ پىكەو ھەبوون چونكە فرەچەشى خۆمان دەناسىن و رىزىان لى دەگرىن .ئىمە خۆمان دەزانىن چى بکەين بۆ دۆزىنەوھى چارەسەرىك كە ھەمووان بتوانن پىشتگىرى بکەن

ئىمه گوى ده گرین و به شدارى ده كهین

له تون، هه موومان ده توانین زانیاری له سه ر نه و پرسانه وه ریگرین و وه ریگرین كه بو ئیمه گرنگن، قسه یه کمان ..هه بیټ و گوئیمان لیټگیرت، به شدارى بکهین و قسه یه کمان هه بیټ بو نه وه ی بیروکه کان پیکه پینین

فیر دهیین و ئەزموون دەکەین

هه موومان ده توانین له تون فیریین و ئەزموونییکی ده وڵه مه ندمان هه بئیت که ژیانمان تئیدا تئیده په ریت چونکه له هه له کانمان فیر دهیین به هۆی پابه ندبوونمان به یه کتره وه . فیربوون و ئەزموونه کانمان ریگه مان پئیده ده ن هه ست به خۆشی بکهین و به هیزی به ره پئیدهین زۆرتین سوود له توانا کانمان وه ریگرین

ئاگادار ده‌كهینه‌وه و تۆر ده‌كهین

هه‌موومان ده‌توانین له تون په‌یوه‌ندی بکهین و پیکه‌وه کار بکهین به‌هاوبه‌شکردنی زانیاری و زانیاری، زانیاری و زانیاری و مروفه‌کان به‌ئاسانی ده‌ستیان پیده‌گات له‌و شوئینانه‌ی که پئویستمان پینانه بو ئه‌وه‌ی کاره‌کانمان ئه‌نجام بدهن پشتگیری په‌کتر بکهین.

ئیمه یه کتر ده پارئیزین و پشتگیری ده کهین

هه موومان ده توانین پاراستن و پالپشتی له خه لک و شوئینه کانی تون وه ربگرین نه گهر نیگه رانیمان هه بیت یان هه ست به باشی نه کهین بو ئه وهی خو مان به جددی وه ربگرین و خو مان به هیزر بکهین بو ئه وهی هه ست به باشتربوونی جهسته پی و دهروونی بکهین پیکه وه کار بکهین و سه لامهت بین تا بتوانین له کاره کانماندا ته واوکهری یه کتر بین