

وہلامی «یان شہر بکہ یان ھلئی»

کاتیک رووبہ پرووی مه ترسیهک ده بیته وه که هه ره شه ده خاته سهر ژپانت، زور جار کاری ژیرانه ئه وه یه که هه لپییت یان، ئه گهر مومکین نیه، شهر بکه ییت. وهلامی «یان شہر بکہ یان ھلئی» میکانیزمیکی خودکاری خورزگارکردنه که جهسته ئاماده دهکات بۆ ئه نجامدانی ئه م کارانه. هه موو ئه وه هه ستانه ی لهش له بهر هوکاری باش رووده دهن - بۆ ئه وهی جهسته ت ئاماده بکه ن بۆ هه لھاتن یان شہرکردن - به لام له وانه یه ته جروبیه کی ناخوش بن ئه گهر نه زانیت بۆچی روو ده دهن.

خیرا بیرکردنه وه

بیرکردنه وهی خیراتر یارمه تیمان ده دات مه ترسی هه لسه نگیین و ئازا بریار بده یان. کاتیک وهلامی «یان شہر بکہ یان ھلئی» چالاک ده بییت، زور ئه سته مه که بتوانین تهرکیز بکه ینه سهر شتیکی ترغیری مه ترسیه که (یان پښه کانی هه لھاتن)

گیژبوون یان مه نگیوون

ئه گهر هیچ کاریک نه که یان بۆ ئه وهی ئوکسیجینی زیاده ی جهسته مان به کار بیین (بۆ نمونه هه لئه بیین یان شہر نه که یان)، ئه و ره نگه خیرا هه ست به گیژبوون یان مه نگیوون بکه یان

هه ناسه دان خیراتر و ته نکتر ده بییت

هه ناسه دانی خیراتر ئوکسیجینی زیاتر ده باته ناو لهش بۆ ئه وهی هیژ بدات به ماسوولکه کان. ئه مه ش وا له جهسته دهکات که توانای شہرکردن یان هه لھاتنی زورتر بییت

ههستی خیرای میزکردن

ماسوولکه کانی نیو میزلدان هه ندیک جار له وهلامی سترسی زوردا شل دهن

ناودهست ئارهق دهکات

جهسته کاتیک له مه ترسی دا بییت ئارهق دهکات بۆ ئه وهی فینک بییت. مه کینه ئه گهر فینک بییت باشر کار دهکات، که وایه ئارهقکردن شانسی جهسته بۆ پرزگاریوون له رووداویکی ترسناک زیاتر دهکات

گرژبوونی ماسوولکه کان

ماسوولکه کانی هه موو جهسته گرژ دهنه وه بۆ ئه وهی ئاماده ت بکه ن بۆ هه لھاتن یان شہرکردن هه روه ها له وانه یه ماسوولکه کان ته کان بخوون یان بله رزن، به تایبته ت ئه گهر نه جوولییت، بۆ ئه وهی به رده وام «ئاماده بییت بۆ کاردانه وه»

گورانکاری له توانایی دیتن

دیتنی مرؤف زور تیژ ده بییت بۆ ئه وهی بتوانیت سهرنجی زورتر بخاته سهر مه ترسیه که. له وانه یه هه ست به وه بکه ییت که «مه بدانی دیتن گرد و چکوله ده بیته وه» یان «تیژتر» ده بییت.

وشکبوونی دهم

دهم به شیکه له کؤنه ندای هه رس. له بارودؤخی مه ترسیداردا هه رسکردن له کار ده که ویت چونکه وزه له م کؤنه نداهه ده سیندریته وه و ده دریته ماسوولکه کان

دل توندتر لیده دات

کاتیک دل توندتر لیده دات، خوینی زورتر ده گاته ماسوولکه کان و توانایی شہرکردن یان هه لھاتن زورتر ده بییت

لووه کانی ئه دریئال ئه دریئالین ئازاد ده که ن

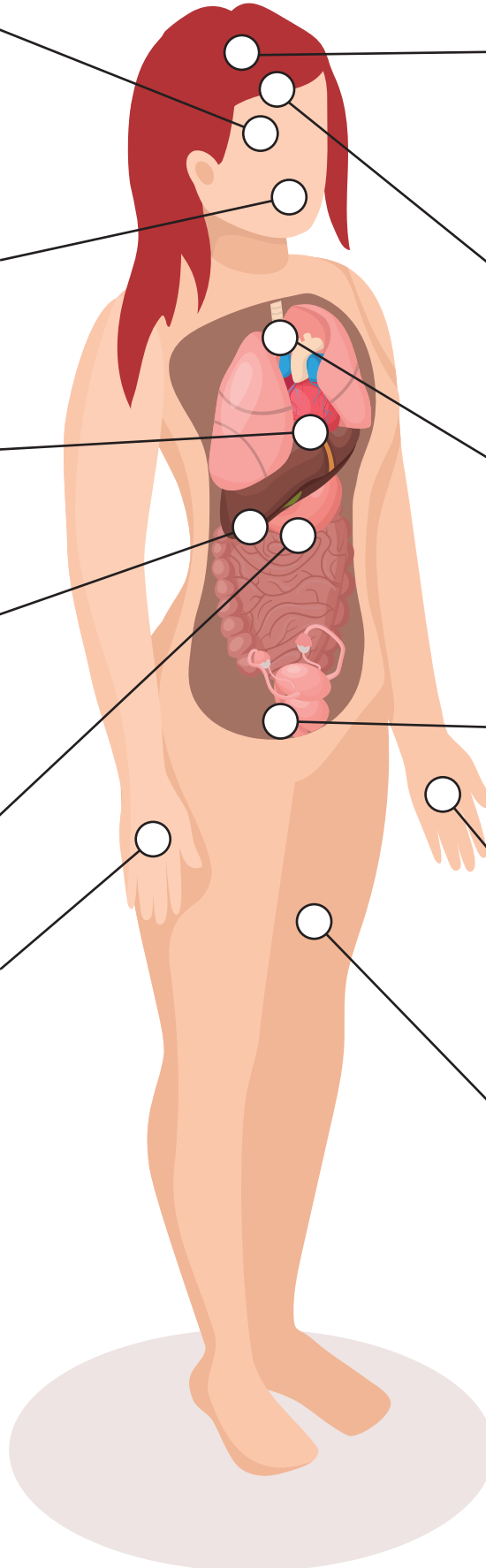
ئه دریئالین خیرا په یام ده دات به به شه کانی تری لهش که ئاماده بین بۆ وه لامدانه وهی مه ترسی

دل به یه کاهاتن و «دل ته پی» ن

خوین ناگاته کؤنه ندای هه رس و له ئاکامدا ههستی دل به یه کاهاتن یان دل ته پی دروست ده بییت

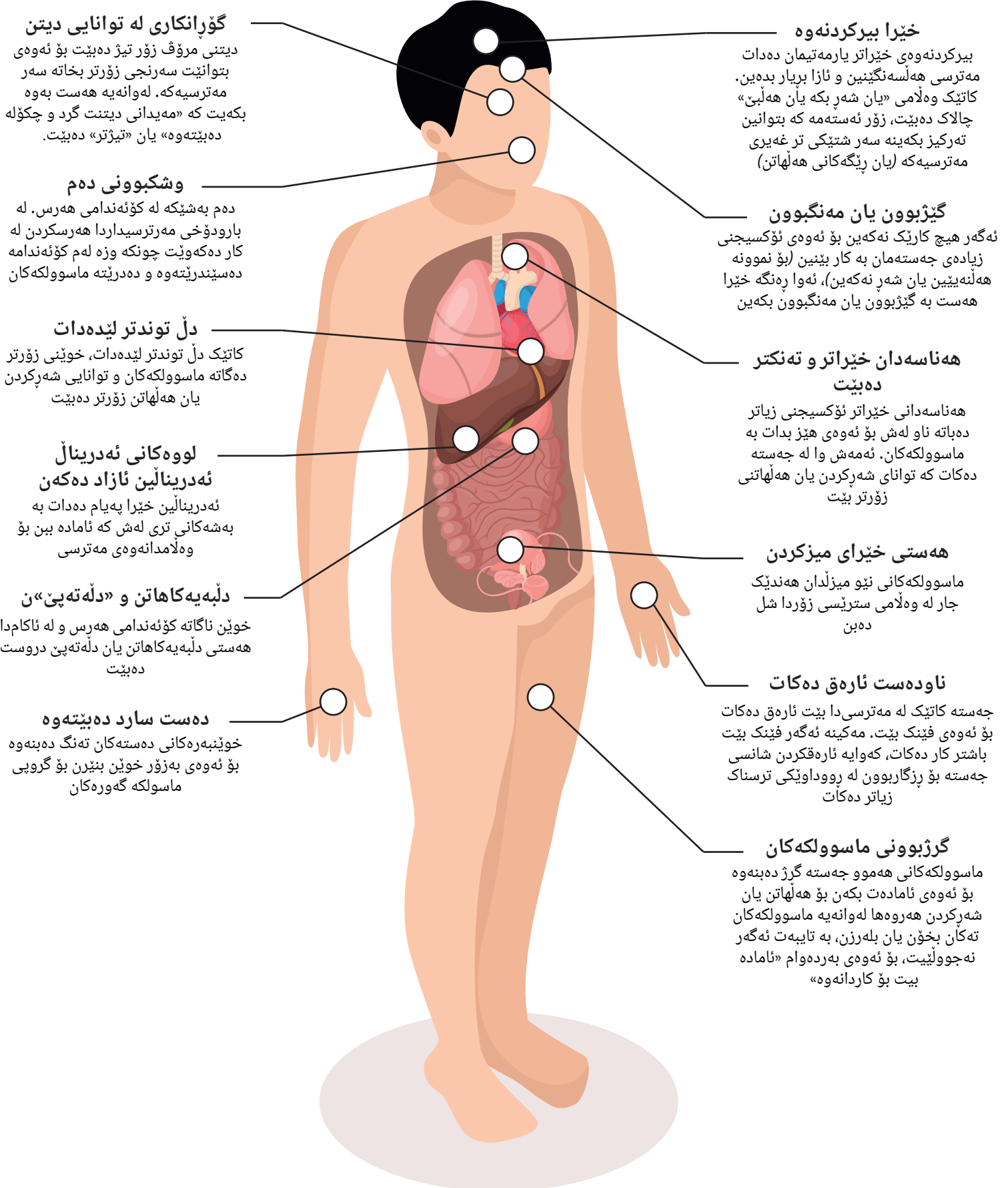
دهست سارد ده بیته وه

خوین به ره کانی دهسته کان ته نگ دهنه وه بۆ ئه وهی به زور خوین بنیرن بۆ گروپی ماسوولکه گه وره کان



وہلامی «یان شہر بکە یان ھەلبێ»

کاتیکی رووبەرووی مەترسیەکی دەبیتهووە کە ھەرپەشە دەخاتە سەر ژبانت، زۆر جار کاری ژیرانە ئەوێه کە ھەلبێیت یان، ئەگەر مومکین نیە، شەڕ بکەیت. وەلامی «یان شەڕ بکە یان ھەلبێ» میکانیزمیکی خودکاری خۆپزگاریکردنە کە جەستە ئامادە دەکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە. ھەموو ئەو ھەستەنە لەش لەبەر ھۆکاری باش روودەدەن – بۆ ئەوێ جەستە ئامادە بکەن بۆ ھەلھاتن یان شەڕکردن – بەلام لەوانەییە تەجروبیەکی ناخۆش بن ئەگەر نەزانیت بۆچی روو دەدەن.



وہلامی «یان شہر بکە یان ھەلبێ»

کاتیکی رووبەرووی مەترسیەکی دەبیتەووە کە ھەرپەشە دەخاتە سەر ژبانت، زۆر جار کاری ژیرانە ئەوێھە کە ھەلبێیت یان، ئەگەر مومکین نیە، شەڕ بکەیت. وەلامی «یان شەڕ بکە یان ھەلبێ» میکانیزمیکی خودکاری خۆپزگاریکردنە کە جەستە ئامادە دەکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە. ھەموو ئەو ھەستەنە لەش لەبەر ھۆکاری باش روودەدەن – بۆ ئەوێ جەستە ئامادە بکەن بۆ ھەلھاتن یان شەڕکردن – بەلام لەوانەییە تەجروبیەکی ناخۆش بن ئەگەر نەزانیت بۆچی روو دەدەن.

خێرا بیرکردنەووە

بیرکردنەووەی خێراتر یارمەتیمان دەدات مەترسی ھەلسەنگین و ئازا بریار بدەین. کاتیکی وەلامی «یان شەڕ بکە یان ھەلبێ» چالاک دەبێت، زۆر ئەستەمە کە بتوانین تەریکی بکەین سەر شتیکی تر غەیری مەترسیەکی (یان پێگەکانی ھەلھاتن)

گۆرانکاری لە توانایی دیتن

دیتنی مرۆف زۆر تێژ دەبێت بۆ ئەوێ بۆتوانێت سەرنجی زۆرتر بختە سەر مەترسیەکی. لەوانەییە ھەست بەو بکەیت کە «مەیدانی دیتن گەرد و چکۆلە دەبێتەووە» یان «تێژتر» دەبێت.

وشکیوونی دەم

دەم بەشیکە لە کۆئەندامی ھەرس. لە بارودۆخی مەترسیداردا ھەرسکردن لە کار دەکەوێت چونکە وزە لەم کۆئەندامە دەسێندرێتەووە و دەدرێتە ماسوولەکەکان

دڵ توندتر لێدەدات

کاتیکی دڵ توندتر لێدەدات، خوێنی زۆرتر دەگاتە ماسوولەکەکان و توانایی شەڕکردن یان ھەلھاتن زۆرتر دەبێت

دلبەییە کاھاتن و «دلتەپێ»

خوێن ناگاتە کۆئەندامی ھەرس و لە ئاکامدا ھەستی دلبەییە کاھاتن یان دلتەپێ دروست دەبێت

دەست سارد دەبێتەووە

خوێنەرەکانی دەستەکان تەنگ دەبنەووە بۆ ئەوێ بەزۆر خوێن بنێرن بۆ گروپی ماسوولەکە گەورەکان

گرژیوونی ماسوولەکەکان

ماسوولەکەکانی ھەموو جەستە گرژ دەبنەووە بۆ ئەوێ ئامادەت بکەن بۆ ھەلھاتن یان شەڕکردن ھەروەھا لەوانەییە ماسوولەکەکان تەکان پخۆن یان بلەزن، بە تایبەت ئەگەر نەجوولێت، بۆ ئەوێ بەردەوام «ئامادە بیت بۆ کاردانەووە»

ئەگەر ھیچ کارێک نەکەین بۆ ئەوێ ئۆکسیجینی زیادەیی جەستەمان بە کار بێنین (بۆ نمونە ھەلھەڵەیی یان شەڕ نەکەین)، ئەوا پەنگە خێرا ھەست بە گژیوونی یان مەنگبوونی بکەین

گژیوونی یان مەنگبوونی

ھەناسەدان خێراتر و تەنکتر دەبێت

ھەناسەدانی خێراتر ئۆکسیجینی زیاتر دەباتە ناو لەش بۆ ئەوێ ھێز بدات بە ماسوولەکەکان. ئەمەش وا لە جەستە دەکات کە توانای شەڕکردن یان ھەلھاتنی زۆرتر بیت

لووھەکانی ئەدرینال ئەدرینالین ئازاد دەکەن

ئەدرینالین خێرا پەیام دەدات بە بەشەکانی تری لەش کە ئامادە بین بۆ وەلامانەووەی مەترسی

ھەستی خێرای میزکردن

ماسوولەکەکانی نیو میزڵدان ھەندیک جار لە وەلامی ستێسی زۆردا شل دەبن

ناودەست ئارەق دەکات

جەستە کاتیکی لە مەترسی دا بیت ئارەق دەکات بۆ ئەوێ فینک بیت. مەکینە ئەگەر فینک بیت باشتەر کار دەکات، کەواپە ئارەقکردن شانسی جەستە بۆ رزگاریوون لە پووداویکی ترسناک زیاتر دەکات