پێش دەستپێکی لێکۆڵینەوەکەت لە سۆنگەی بەشە جیاوازەکانی ژیانی ڕۆژانەوە هەنگاو هەڵدەگرین. دەتوانیت تواناکانی خۆت پێناسەکەیت (خۆت چیت بۆ دەکرێت) و پێداویستییەکانت (بۆ چ شتێک پێویستت بە پشتگیریە)، ئامانجەکانت (ئەوەی ئارەزووی دەکەیت بە بەردەوامی بیکەیت یان ئەوەی زیاتر حەزدەکەیت بە پشتبەستن بەخۆت بیکەیت) و بیرکردنەوەکانت دەربارەی ئەوەی کە چۆن دەتوانیت بگەیت بەو ئامانجانە.

بڕەنگە چەند بەشێکی ژیانی ڕۆژانەت بریتیین لە:

فێربوون و بەکارهێنانی زانست کە پەیوەندیان هەیە بە چۆنیەتی دیاریکردنی شتەکان، چارەسەرکردنی کێشەکان و بڕیاردان.

ئەرک ومەرجە گشتییەکان بۆ نموونە چۆن ڕووبەڕووی ڕۆتینەکانی ڕۆژانە دەبیتەوە و چۆن مامەڵە لەگەڵ سترێسدا دەکەیت.

پەیوەندیەکان، چۆن مێشکت زانیاری وەردەگرێت ، شتەکان دەردەبڕیت و چۆن ئامێر و کەرەسە تەکنەلۆجیەکان لە پەیوەندیکردندا بەکاردەهێنیت.

جوڵەکردن لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر بۆ نموونە چۆنێتی بەکارهێنانی جەستەت، توانای بەرزکردنەوە و هەڵگرتنی شتەکان، چۆنێتی جوڵەکردنت لە ژینگە جیاوازەکاندا هەروەها چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامرازەکانی هاتوچۆ.

چاودێریکردنی کەسێتی پەیوەندیان هەیە بە تواناکانی خۆتەوە بۆ خۆڕاگرتن بە پاکوخاوێنی و ئاگابوون لە جەستەی خۆت هەروەها گرتنە ئەستۆی بەرپرسیارێتی بۆ گوێدان بە تەندروستی و سەلامەتی خۆت.

ژیانی ماڵەوە پەیوەندیان هەیە بە تواناکانی خۆتەوە بۆ بەدەستهێنانی ماڵێک بۆ خۆت و کردنی ئیشی ماڵ ، بۆ نموونە بازاڕکردن، چێشت لێنان و پاککردنەوە.

تێکەڵاوی و پەیوەندی نێوان کەسەکان توانای دروستکردن و پاراستنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا.

خوێندن، کار، سەرقاڵبوون بە شتێکەوە و ژیانی ئابوریی توانای بەدەستهێنانی کار و لەدەستنەدانی کارەکە ، چۆنیەتی بەکارهێنانی پارە و داخوایکردنی پێداویستیە جیاوازەکان .

بەشداربوونە کۆمەڵایەتیەکان و بەسەربردنی ژیانی کۆمەڵایەتی وەک هاووڵاتیەک تواناکانت بۆ بەشداریکردن لە کایە کۆمەڵایەتیەکاندا لە دەرەوەی خێزانەکەی خۆت، بۆ نموونە بەشداریکردن لە چالاکییەکانی کاتەکانی دەستبەتاڵی یان دەنگدان لە هەڵبژاردنە گشتییەکاندا.

هەستکردن بە دڵنیایی پەیوەندیان هەیە بە هەستکردن بە دڵنیایی و سەلامەتی یان نەبوونی دڵنیایی و ئاسوودەیی لە کایە جیاوازدا.

وەرگرتنی پشتگیری کەسی لەلایەن کەسێکەوە کە کەسێکی تر بەسەر دەکاتەوە یان پشتگیری دەدات بە کەسێکی بۆ نموونە ئایا ئەو پشتگیریەی کە تۆ داوای دەکەیت بریتیە لە پشتگیریکردنت یان جێگرەوەی کەسێک بێت کە ئیمڕۆ بەسەرت دەکاتەوە یان پشتگیریت دەکات.

ڕەنگە شتەکانی دەوروبەرت کاریگەریان لەسەر ژیانی ڕۆژانەت هەبێت. کە لەوانەیە بریتیین لە:

هۆکارەکانی دەوروبەر بۆ نموونە جەستەیی و ژینگەی کۆمەڵایەتی، ئامرازی یارمەتیدەر و پشتیوانی لە لایەن کەسانی ترەوە.

هۆکارە کەسییەکان بۆ نموونە بەرژەوەندی و خوو و شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخە جیاوازەکاندا.

پێکهاتەکانی جەستە/کارەکانی جەستە بۆ نموونە بەشێک لە جەستە زیانی پێگەیشتبێت بە جۆرێک کە کاریگەریان هەبووبێت لەسەر بەڕێوەبردنی کارەکان وەک جووڵە، خەوتن، زاکیرە، دەنگ یان بینایی .

بارودۆخی تەندروستی بۆ نموونە نەخۆشی جۆراوجۆر، برینداری یان دەستنیشانکردنی پزیشکیی.

Göteborgs stad. Sorani. Oktober 2023