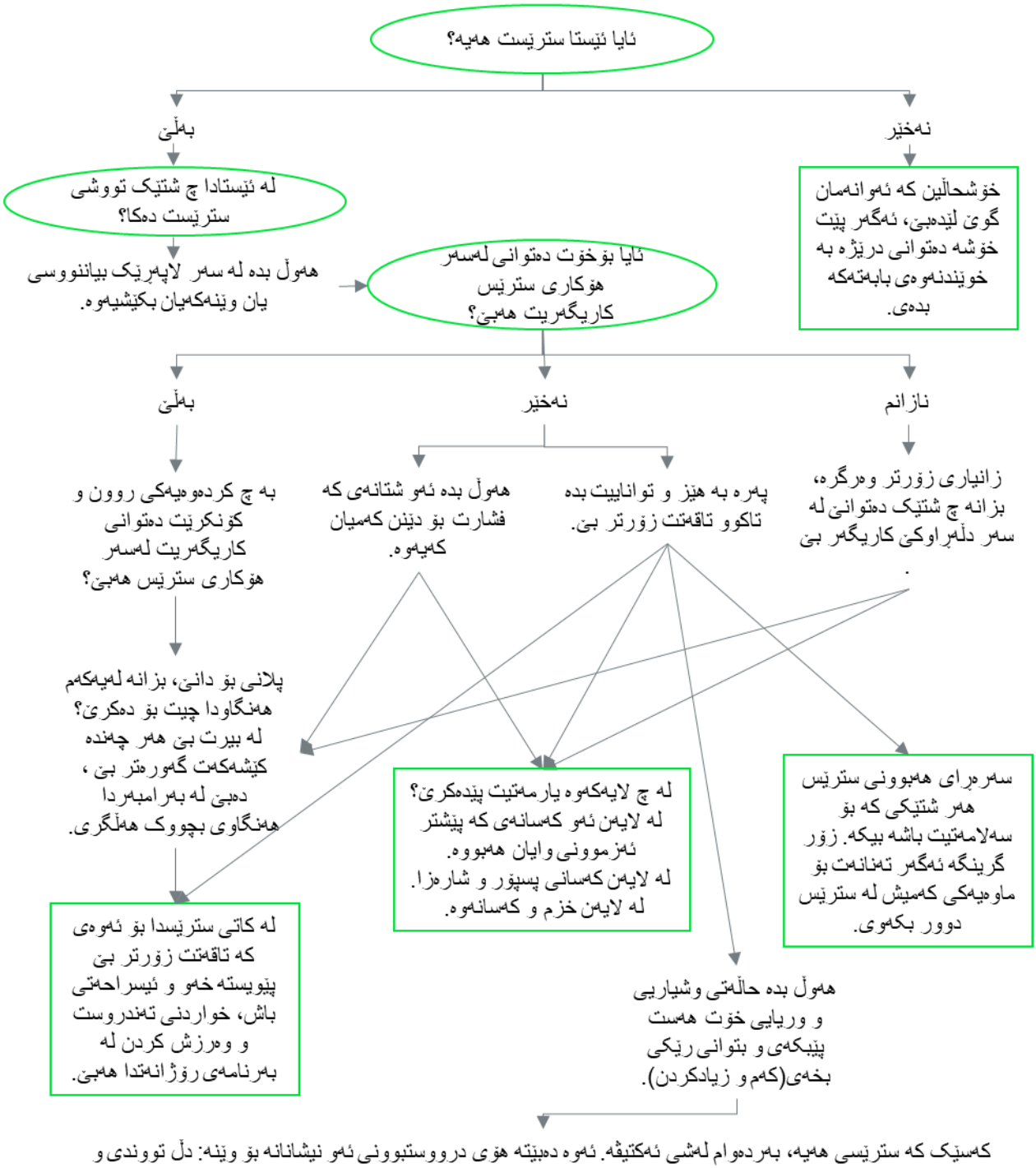
ستریس

ستریس یان دڵەڕاوکێ شتێکە کە هەر کەسێک لە ژیانیدا ئەزموونی دەکا. ئەوە شتێکە لە مرۆڤ دا دروست بووە و ڕێگایەکە بۆ بە کارهێنانی تواناییەکانمان لە کاتی پێویست دا. بەڵام ستریسی زۆر بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ دەبێتە هۆی کۆمەڵێک کێشە کە ژیانی مرۆڤ تووشی ئاستەنگ دەکا. بابەتی جۆراوجۆر دەبنە هۆی دروستبوونی ستریس، بۆ وێنە: گۆڕانکاریی لە بارودۆخی ژیان، ئەورووداوانەی لە ڕابردوودا ڕوویان داوە و هۆکارەکانی دەرەکی و دەوروپشتمان، ئەو شتانەی لە سەرمان کاریگەریان هەیە. کاریگەری ستریس لە سەر هەموو مرۆڤێک وەک یەک نیە.



کەسێک کە ستریسی هەیە، بەردەوام لەشی ئەکتیڤە. ئەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەو نیشانانە بۆ وێنە: دڵ تووندی و هەستی جۆراوجۆری جەستەیی، لێدانی دڵ بە خێرایی و هەناسەبڕکێیی. ئەگەری ئەوە هەیە کە مرۆڤ خۆی دوورخاتەوە لە خەڵک و وا هەست بکا ناتوانێ لە گەڵ خەڵک پێک بێ.

کاتێک کە لە خۆتدا هەستت بەو نیشانانە کرد هەوڵ بدە بەو شێوەیە هەناسەدانەکەت ڕاست کەیەوە، واتە کاتی هەناسەدان بۆ دەرەوە بۆ چەند جاران هەناسەکانت درێژ کەوە. هەست بە دڵەڕاوکێ کردن کەمدەبێتەوە کاتێک کە هەناسەدانەکەت ئارام دەبێتەوە . هەروەها دەکرێ لە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوەکەڵک وەرگری.
https://www.youtube.com/@TurunKriisikeskus1/playlists

Serene