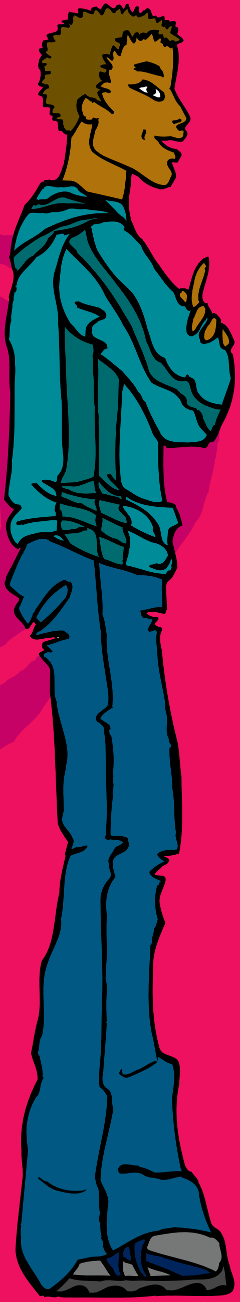
هەڵبژاردنی خۆت

ئەگەر نەتتوانی تەواوی بکەی، یارمەتی دەدرێی!



ناوەندی میرا

MiRA-Senteret
Storgata 38, Oslo
Postboks 1749 Vika
NO-0121 Oslo

تەلەفۆن **22 11 69 20**

www.mirasenteret.no
ungejenter@mirasenteret.no

ڕایەڵکەی بۆ کچە گەنجەکان بۆ ئەم مەبەستانە یارمەتیتان دەدا:

ڕاوێژکاری سەبارەت بە بەشوودانی بە زۆرەملی/ کێشە کۆمەڵایەتیەکانی پێوەندی دار بە ناکۆکی نێوان جیلە کۆن و نوێیەکانەوە

یارمەتی سەبارەت بە گرفتەکانی قوتابخانە/کار

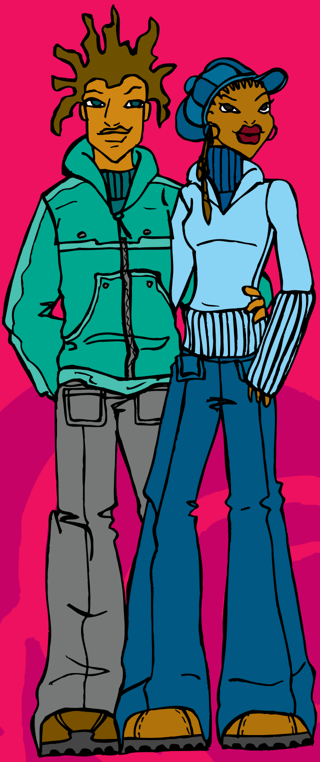
سمینار، کۆرس و هتد. ئاگاداری دان.

یا ڕەنگە هەر پێت خۆش بێ لە گەڵ کەسێک دا قسە بکەی؟

پێوەندیمان لە گەڵ بگرە!

SORANI MiRA-Senteret © 2008 Illustrasjon: Vera Silva Design: Cazawa.no

ئەوە ژیانی خۆتە و دەبێ بۆ خۆشت هەڵبژێری



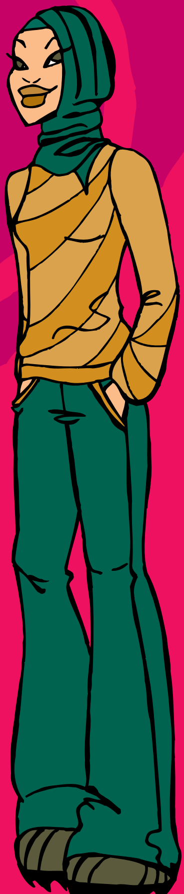
جیاوازییەکی زۆر لە نێوان بەڕێوەبردنی زەماوەند بۆ کەسێک و بە زۆر بە شوودان یا ژن پێهێنانی کەسێک دا هەیە.

پێک هێنانی ژیانی هاوبەش لە رووی پێشنیارەوە لە زەماوەندی لە ڕووی ئەوینەوە خراپتر نیە - لایەنی هاوبەشی هەر دوو شێوەی دیتنەوەی هاوسەری ژیان ئەوەیە کە هیچکامیان گەرەنتی یا زەمانەتی بەختەوەری ناکەن...

هیچ ڕێگاچارەیەکی جێی متمانە نیە، و چ ڕاستییەکی حاشا هەڵنەگریش نابیندرێ. تەنیا ئەوە نەبێ: " بە زۆر بە شوودان/ژنهێنان دەستپێکێکی خراپە بۆ بەختەوەری"

هەروەها بە زۆر بە شوودان/ژنهێنان قەدەغەشە. زەماوەندێک کە ڕەزامەندیی لایەنەکانی لە سەر نەبێ و ئەوان بە دڵخوازی خۆیان یەکتریان هەڵنەبژاردبێ، بە شوودان/ژنهێنانی بە زۆرەملی دەژمێردرێ. زۆر لێ کردن قەدەغەیە!

ئەگەر دایک و بابت شایت بۆ دەکەن بەڵام بۆخۆت پێت ناخۆشە. بڵێ نە!



کەمتر دایک و بابی وا هەیە کە خراپەی منداڵەکانیان بوێ یا بیانەوەی ئازاریان بدەن. بەڵام جاری وایە دەقەومێ، بۆیە گرینگە بزانی کە مافی وەرگرتنی یارمەتیت هەیە!

کەس مافی ئەوەی نیە ناچار بە زەماوەندت بکا.