

خەو بەشێکی گرینگی خۆشگوزەرانیمانە. بەلام خەولی نەکووتن و کێشەکانی تری خەو هەر چۆنێک بێت خەلکیکی زۆر ھەبێت و پەيوەندی بەژبانه ھەبێت. ھۆیەکانی کێشەکانی خەو دەکریت زۆر بن و ناتوانیت ھەموو ھۆیەکان چارەسەر بکەیت. بەلام لەگەڵ ئەوھەدا زۆر شت ھەن کە مرۆف دەتوانیت بیکات بۆ ئاسانکردنی خەولیکەوتن و خەوتن.

- وەرزش و چالاکی لەکاتی رۆژدا دەبێت ماھە ئاسانکردنی خەولیکەوتن لە شەواندا. بڕۆ بۆ دەرھوێ بۆ پیاھەکردن یان وەرزش بکە، کاری مائەوہ بکە، لەگەڵ منداڵەکان خۆت خەریک بکە یان دیدنی دۆست و برادر بکە. بەلام بە ماوہیەکی کەم پێش نوستن وەرزشی قورس مەکە.
- جگەرە، شەکر و ئەو خواردنەوانەیی کە کافایینی تێداھە، وەکو قاوہ و چای مرۆف چالاک دەکەن، لەکاتی پێش نوستندا خۆت لەوانە بەدووہ بگرە.
- ئەگەر شتی زۆر ھەبێت کە لە مێشکندا دەسوورین، ئەو شتانە بەرۆژمە لەسەر کاغەز بیاننوسە. بەشەوان خەفەت خواردن ھێچ سوودێکی نابێت.
- تیشکی تەلەفیزیۆن و مۆبایل و کۆمپیوتەر مرۆف چالاک دەکەن. لەکاتەکانی پێش نوستندا تەماشای ئەو شتانە مەکە. ھەرھە ئیواران پێش کاتی نوستن تەماشای فیلم و ھەوألە و رۆژنەر و کاریگەرەکان مەکە.
- بۆ خۆت ھەندێک نەریتی خۆش داھێنە کە ئیواران پێش نوستن بیکەیت: پیاھەیی کورت خایەن بکە، بۆ تاوێک پەنجەرەکە بکەر و ھەر و ژووری نوستنەکە ھەواگۆر بکە. ھەمەئێک بکە/ دووشێک بکە، پەرداخێک خواردەوێ گەرم بخۆر، گۆی لە مۆسیقایەکی خۆش بگرە یان بۆ تاوێک کتیبێک بخۆنەو.
- کاتەکانی نوستن و لەخەو ھەلسانێک بکە. کە خەوآو بووێت ئیجا بڕۆ بۆ ناو جیگا.
- تەنانت ئەگەر شەوی پێشتر درەنگ نوستبیت و بئەوئ بەرۆژمە تاوێک بنوێت، ئەو پەری (۱۰-۲۰) خولەک بخۆر.

ئەگەر خەوت لێ نەکووت:

ھەندێک جەستەیی جار مرۆف ھەست بە نارەحەتی دەکات، یان بێرکردنەوێ جیاجیا لەخەیاڵندا دەسوورین. ئەو کاتاندا ئاسان نیە خەوت لێ بکەوێ. دەکریت راھینانی ھینورکردنەوێ مێشک و جەستە بکەیت.

- بابەتەکان زیاتر لەکاتی شەواندا وا ھەستی پێ دەکریت کە لەناسایی گەرەتر و سەختترن. خەفەت خواردنی شەوان سوودی نیە. چاکتر وایە بەرۆژمە رووبەرەووی کێشەکان ببینەو.
- بەشێوہیەکی نارامبەخس لەگەڵ خۆندا بدوێ. بەخۆت بلێ ئیستا کاتی ئەوہ پشوویدەیت و حەقی خۆتە پشوو بدەیت.
- دەتوانیت وەکو یارمەتیدەرێک بۆ نارامبوونەوہ رینگای خەیاڵ کردن بەکاربھێنیت. لەوانە بەکارھینانی خەیاڵیش کەمێک راھینانی بویت. ئەگەر ھەستت کرد بێرکردنەوہکانت بەلایەکی تردا وێل دەبن، دیسان بگەرێوہ سەر خەیاڵەکەت.
  - بێرکردنەوہ بێزارکەرەکان لەخەیاڵی خۆندا بخەرە ناو کارتۆنیکەوہ لەشونینکی بەرزوہ فرنی بدەرە خواروہ. ھەرھە دەکریت ئەو کارتۆنە لەشونینکی ئەمێندا داھێنیت لە چاومرواندا ھەتاکو بەیانی.
  - لە مێشکی خۆندا خەیاڵی لەوہرگایەک و مینگەلێک مەر بکە. ئەو مەرەنە بژمیرە کە بەسەر پەرزینەکەدا دەپەرئەوہ.
  - لە مێشکی خۆندا خەیاڵی شوینکی ئارام و ئەمێن بکە، کە بتوانیت تیایدا پشوو بدەیت. خەیاڵی ئەوہ بکە ئەو شوینە چۆنە، ئەو شوینە چی بۆن و بەرامێکی ھەبێت و چی جۆرە دەنگێک لەوئ دەبێسترت.
- سەرئەنجام دان بە رینگای ھەستەکانی خۆت بۆ دەرھوێ بێرکردنەوہکان ئارامت دەکات: سەرئەنجامت بەرزوہ سەر ئەوہی کە گۆیت لەچی دەنگێک دەبێت یان بەتانیەکی بانگ یان سەرینەکی ژیر سەرت چی ھەستتکیان پێ دەکەیت.
- ئەگەر ھەستت بکەیت کە جەستەت گرزە، دەتوانیت راھینانەکانی خۆخاوەردنەوہ بکەیت. راھینانی جیاجیای خۆخاوەردنەوہ ھەبێت کە بۆ نمونە دەتوانیت لە یوتوبدا گوئیستیان بێت: [goo.gl/xrKRt5](http://goo.gl/xrKRt5)
- ئەگەر لەپاش نزیکەیی ۲۰ خولەک خەوت لێ نەکووت، ھەلسە پێوہ و شتیکی ئارام و خاوەرەوہ بکە: بۆ نمونە کتیبێک بخۆنەو، گۆی لە مۆسیقایەکی ئارام بگرە، راھینانی خاوەرەوہ بکە یان ئەو شتانە کە لەخەیاڵندا دەسوورین، بیاننوسە. ھەر کات ماندوو بویت دووبارە بڕۆوہ ناو جیگا کەت.
- زیاد لەپێویست ھەوآی ئەوہ مەدە خەوت لێ بکەوێت، زۆر جار زیاد ھەوآدان تەنھا دەبێت ماھە بێ ئەنجامی و خەو لێنەکووتنەکە خراپتر دەکات. ئەگەر خەوت لێ نەکووت، ھەوآ بدە بەشێوہیەکی نەرم و نیان مامەلە لەگەڵ خۆندا بکە.
- شەوان باشتر وایە لە دۆخی پشوویدا بیت، تەنانت ئەگەر خەویشت لێ نەکووت. زۆر جار ئەو کەسانە کە کێشەیی خەویان ھەبێت وا ھەستت دەکەن کە ئەو شەوہ ھێچ نەنوستوون. بەلام لەو کاتانەدا بەگشتی مرۆف ناوہناو ماوہی کورت کورت دەخەوێت ھەرچەندە ھەستتیشی پێ ناکات.

ئەگەر لەبەینی خەوی ناخۆش خەبەرت بوووە:

- کاتێک کە لەبەینی خەوی ناخۆش خەبەرت دەبێتەوه، ئەو بێنەوه بیری خۆت کە ئەمە تەنها خەو بوو و لەراستیدا تۆ لە ئەماندایت.
  - هەندیک شتومەکی ئەوتۆ لە ژووری نوستەهەکت دابنێ کە ئەوت بیریخاتەوه کە تۆ لە ئەماندایت. کاتێک کە لەبەینی خەوی ناخۆش خەبەرت دەبێتەوه سەرنجت بدەرە ئەو شتانه.
  - هەلسە پێوهو شتیکی نارامکەرەوه بکە. دەکرێت بۆ نمونە پەرداخێک ناو بخۆیتەوه، کتێبێک بخوینیتەوه یان گۆی لە مۆسیقایەکی نارامبەخش بگریت.
  - ئەگەر جار لەدوای جەر لەبەینی خەوی ناخۆش خەبەرت بوووە، دەتوانیت خەوێکە لەسەر کاغەزێک بنوسیت یان بەدەنگ باسی خەوێکە بۆ کەسێکی نزیکێ خۆت یان بۆ یارمەتیدەرێکی پیشەیی بکەیت.
  - هەرەها دەتوانیت لەسەر کاغەزێک وێنە خەوێکە یان وێنە خەیاڵەکانی خەوێکە یەکێتیت.
  - شەوانە کە بەتەنها بێت هەستەکان و شتە ناخۆشەکان وا دەبیزیت کە بەرگەیان ناگریت. خۆ نارامکردنەوه شتیکی گرینگە. زۆر جار ئەو تاقە رێگایە کە شەوان کاریگەری هەبێت. لەوانە ئوموش شتیکی باش بێت کە بەبیری خۆتی بەهێتەوه کە، هەر چەندە هەست دەکەیت کە شەو درێژە، بەلام لە کۆتاییدا رۆژ هەر هەلدێت.
- دوودل مەبە لەوهی کە سەبارەت بە کێشەکانی خەوتنت قسە بۆ کەسە نزیکەکانت بکەیت، بۆ دکتۆر، بۆ پەرستاری تەندروستی، دەروونناس یان بۆ هەر کەسێکی پیشەگەری تر. گفتوگۆکردن و راهێنانەکانی خۆخاوەردنەوه و رێگاچارەکانی تر یارمەتیدەرن بۆ بەدەستەینانی خەویکی باشتر.