

مه‌به‌ست له‌ راهێنانه، راهێنانی خۆ هێور کردنه‌وه‌یه. ئهم راهێنانه جیاوازی هه‌یه له‌ گه‌ل یارمه‌تی پزیشکی بۆ باری ده‌رونی و جه‌سته‌یی و جیی ئه‌وان ناگرێته‌وه‌.

ئهمه راهێنانی هه‌ناسه‌ کێشانی هێور که‌روه‌یه. کاتی راهێنان ئه‌توانی چاوه‌کانت بکه‌یته‌وه‌ یا بجوقینی. ئه‌گه‌ر چاوه‌کانت بجوقینی، له‌ بیرت بێ هه‌ر کاتێک بته‌هوێ ئه‌توانی چاوه‌کانت بکه‌یته‌وه‌ له‌ کاتی راهێنانه‌که‌دا. مه‌به‌ست له‌م راهێنانه هێمن کردن و ریکخستنی هه‌ناسه‌ کێشانه‌یه. ئهمه یارمه‌تی ئه‌دات که هه‌م جه‌سته‌ت و هه‌م میشتکت به‌سه‌نێه‌وه‌. ئه‌توانی هه‌رکاتێک هه‌سته‌ت به‌ ناخۆشی کرد ئهم راهێنانه ته‌واو بکه‌ی.

هه‌وڵ ده‌ شێوازیکی راحت بۆ دانیشتن یا راکشانت هه‌لێژیری. ( ۳ چرکه)  
جل و به‌رگه‌ ته‌نگه‌کانت شل بکه‌روه‌، بۆ نمونه: کراوات (بۆینباغ) یا پشتین (که‌مه‌ربه‌ند). ( ۳ چرکه)  
ئهم ساته به‌ ته‌واوی به‌ ساتی خۆتی بزانه. ( ۳ چرکه)  
ئێستا ئه‌توانی به‌سه‌نیه‌وه‌ له‌ کاری رۆژانه و بیرمه‌کانت. ( ۱۰ چرکه)

سه‌رنجی خۆت بخه‌ سه‌ر هه‌ناسه‌که‌ت و هه‌سته‌ بکه‌، چۆن هه‌وا ئه‌چێته‌ ناوه‌وه‌ و ده‌روه‌. ( ۱۰ چرکه)  
رێ ده‌ به‌ هه‌ناسه‌یه‌که‌ تا به‌ ره‌مۆتی خۆی به‌روات. ( ۵ چرکه)  
تو ئه‌توانی سه‌رنج ده‌ی، به‌ قولی هه‌ناسه‌ بکێشی ( ۳ چرکه)، به‌ سوکی ( ۳ چرکه)، به‌ خێرای ( ۳ چرکه)، یا به‌ له‌ سه‌رخۆیی ( ۳ چرکه).  
سه‌رنج ده‌ له‌ هه‌ناسه‌که‌ت بێ ئه‌وه‌ی پێویستی به‌ گۆران بێت. ( ۵ چرکه)  
رێ ده‌ به‌ هه‌ناسه‌که‌ت به‌ جۆلاندنی وه‌ک شه‌پۆل به‌ نیانی راتێژینی. ( ۱۰ چرکه)  
کاتێک هه‌ناسه‌ ئه‌کێشی بۆ ژوره‌وه‌، بێنه‌ به‌ر چاوت که ته‌واوی سینگت و ده‌وری زگت پڕ ده‌بێ له‌ هه‌وا. ( ۵ چرکه)  
له‌ کاتی هه‌ناسه‌ به‌ردنه‌ ده‌روه‌ لێگه‌ری خۆی هه‌روا ڕوو بدات، هه‌روه‌ک ئه‌وه‌ی هه‌وا ی ژوره‌وه‌ نازاد بکه‌ی. ( ۱۰ چرکه)

گرنگ نیه‌، گه‌ر بیرمه‌که‌ت بۆ چرکه‌ ساتیک دوور ئه‌که‌ویته‌وه‌ بۆ روداویکی رابردوو یا داهاتوو. به‌ نه‌رمی بگه‌ڕێوه‌ بۆ هه‌ناسه‌کێشانه‌که‌ت. ( ۵ چرکه)

ده‌سته‌ له‌ سه‌ر زگت دانێ. ( ۳ چرکه)

به هه‌لکیشانی هه‌ناسه، ببینه چلۆن زگت به نهرمی به‌رز ئه‌بێته‌وه. ( ٣ چرکه )

وه به هه‌ناسه دانه‌وه داده‌به‌زی. ( ٥ چرکه )

به‌رده‌وام به هه‌ر به‌م جو‌ره هه‌ناسه‌کیشانه به ریتمی خۆت. ( ١٠ چرکه )

به ده‌ستت هه‌ست بکه، چلۆن شه‌پۆلی هه‌ناسه‌که‌ت به‌رز و نزم ده‌بنه‌وه به هه‌ناسه کیشان و هه‌ناسه دانه‌وه ( ٥ چرکه )

به هه‌ر هه‌ناسه دانه‌وه‌یه‌ک ئه‌بینی، هه‌ستی هێوربوونه‌وه قوڵتر ئه‌بی. ( ٢٠ چرکه )

رێگه‌ بده، ته‌وژمی هه‌ناسه هه‌ر وا به‌رده‌وام به‌رمو په‌نجه‌کانی ده‌ست و لاقت بروا. ( ٥ چرکه )

بینه به‌ر چاوت که به هه‌ناسه‌که‌ت هه‌موو له‌شت په‌روه‌رده ده‌بی. ( ٥ چرکه )

ئه‌توانی ببنیته به‌ر چاوت که به هه‌ر هه‌ناسه کیشانی ئارام بوون ، گه‌رمایی و هێزی چاک بوونه‌وه بۆ یه‌ک یه‌کی خانه‌کانی له‌شت و مرئه‌گری. ( ٥ چرکه )

وه به هه‌ر هه‌ناسه دانه‌وه‌یه‌ک، له ده‌ست گرژی و هه‌سته ناخۆشه‌کان پرگار ده‌بی. ( ٧ چرکه )

به خۆت رێ بده به‌هه‌سینیته‌وه، ته‌نیا به خۆت رێ بده. ( ٥ چرکه )

ئێستا به هه‌ناسه‌که‌ت رێ بده بۆ خۆی و مک چۆمیک په‌وان بێت. ( ٣٠ چرکه )

ورده ورده بیرى خۆت بگه‌ڕینه‌وه بۆ ئێره. ( ٥ چرکه )

هه‌ست به کورسی و زه‌وی بکه له ژێر پێت دا، چۆن له سه‌ر جه‌سته‌ت هه‌ستیان پێ ده‌که‌ی. ( ١٠ چرکه )

به هه‌ر هه‌ناسه‌کیشانی‌ک، خۆت زۆرتر به که‌یف ده‌بینی. ( ٥ چرکه )

پێنج هه‌ناسه ئه‌بژیرین، به هه‌ر کامیان هه‌ست به سه‌رزیندویی زۆرتر ده‌که‌ی. ( ٥ چرکه )

١ ( ٥ چرکه )

٢ ( ٥ چرکه )

٣... هه‌ناسه‌یه‌کی قوڵ بکێشه ( ٥ چرکه )

٤ ( ٣ چرکه ) خۆت سه‌رحال ئه‌بینی. ( ٥ چرکه )

٥ ( ٣ چرکه ) چاوه‌کانت بکه‌رموه. ئێستا به ته‌واوی به خه‌به‌ری و ئاگات له ده‌ورو به‌ری خۆته.

هه‌ست به باشی و هێوربوونه‌وه ئه‌که‌یت.