ڕاهێنانی شوێنی ئەمن

ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانە بە مانای خۆ هێور کردن و ئارام بوونە. ئەم ڕاهێنانە جیاوازی هەیە لە گەڵ یارمەتی پزیشکی بۆ باری دەرونی و جەستەیی و جێی ئەوان ناگرێتەوە. ئەم ڕاهینانە بە مانای بردنە سەری رادەی هەست بە ئاسودەیی کردنە و دوایی هێور کردنی جەستە و بیر و مێشکتە. ئەتوانی هەر کات پێت خۆش بوو دەست لەم راهێنانە هەڵگری، ئەگەر هەستت کرد بۆت باش نییە یا کاتی راهێنانەکە هەستت بە ئاڵۆزی و ناخۆشی کرد.

شوێنێکی ئارام هەڵبژێرە، شوێنێک کە لە کاتی راهێنانەکە کەس موزاحیمت نەبێت. (٢ چرکە)

کاتی راهێنانەکە بە شێوەیەک دانیشە کە هەست بە ئاسودەیی بکەی (مورتاحی). (٢ چرکە)

ئەتوانی چاوەکانت ببەستی یا بیکەیتەوە، هەر جۆرێک خۆت پێت باشترە. (٢ چرکە)

لە سەرەتا دا هەوڵ بدە تیشک بخەیتە سەر هەناسەکەت. (٥ چرکە)

بە هەر هەناسە کێشانێک لەشت هەست بە خاوی زۆر و زۆرتر دەکات . (١٠ چرکە)

ئیستاکە شوێنیک بێنە بەر چاوی خۆت ، شوێنێک کە لەوێ دا هەست بە هێمنی و دڵنیایی دەکەی. (١٠ چرکە)

شوێنێک کە ئەتوانی ئاگات لە خۆت بێت و و چاودێری خۆت بکەی. (١٠ چرکە)

ئەم شوێنە شوێنی تۆیە. (٥ چرکە)

مەبەست لەم شێوە بیرکردنەوە ئەوەیە کە هەست بە شادی دڵنیایی بکەی. (٥ چرکە)

هیچ کەسێک لەم شوێنە ناتوانێ ئازارت بدات. (١٠ چرکە)

ئەگەر پێت خۆشە، ئەتوانێ خۆت لە مێشکدا شوێنێکی نوێ بخوڵقێنی. (٥ چرکە)

ئەو شوێنە ئەتوانێ شوێنیکی جوانی دەرەوەی ماڵ (٥ چرکە)، کەنار دەریا (٥ چرکە)، مێرگ و چیمەن (٥ چرکە) ، یا پارکێک بێ (٥ چرکە).

یا ئەتوانێ شوێنێکی تایبەتی، هۆدەیەکی جوان یا بینایەک بێ.(١٠ جرکە)

یا ئەتوانێ شوێنێک بێ کە پێشتر ڕۆیشتوی و بیرەوەری خۆشت لێ هەیە. (٥ چرکە)

ئەتوانێ شوێنێک بێ کە پێت خۆشە برۆی. (٣ چرکە) یان شوێنێک کە وێنەکەیت دیوە. (١٠ چرکە)

لێگەڕێ ئەم جێگەیە حەشارگەیەک بێ کە هێز و ووزەت پێ دەبەخشێ. (١٠ چرکە)

ئەم شوێنە پڕە لە ئەو ڕەنگ و بابەتانەی کە پێویستتە بۆ هەست بە ئاسودەیی کردن.(١٠ چرکە)

هەر تۆ ئەتوانی بێی بۆ ئەم شوێنە ئەمنە. (٥ چرکە)

هیچ کەس بێ ئیزنی تۆ بۆی نیە بێتە ئەم شوێنە ئەمنە. (٥ چرکە)

لەم شوێنە ئەمنەدا، تۆ هەمیشە لە هێمنی و ئاسایش دای. (١٠ چرکە)

ئەم شوێنە بە هەموو هەستەکانتەوە بێنە پیش چاوی خۆت. (١٥ چرکە)

لە دەور و بەری ئەو شوێنە(ماڵ) ئەمنەی خۆت دروستت کردوە بڕوانە، سەرنج بدە لە ڕەنگەکان و شێوەکانی دەوروبەرت. (٥ چرکە)

چ شتێکی باشی تر ئەبینی؟ (١٠ چرکە)

بۆن بکە، ج بۆنێک ئەتوانێ پەیوەست بێ بەم شوێنە و جارێکی تر هەستی بە ئاسودەییت زۆرتر بکات.(١٠ چرکە)

ئایا پەیوەند دانی هەستی تام و جێژ بەم شوێنە و هەستێکی خۆشت پێ ئەدات؟ (١٠ چرکە)

لە جەستەتدا هەست بە چی دەکەی کاتێک بیر لەو شوێنە ئەکەیتەوە. (١٠ چرکە)

پلەی گەرمایی لەوی چۆنە ؟ (١٠ چرکە)

دوایی سەرنج بدە لەو دەنگانەی لە ماڵە ئەمنەکەت دەبیستریێ. (٣ چرکە) چی دەنگێک دەبیستی؟ (١٠ چرکە)

لێگەڕێ ئەم دەنگانە هەستی ئاسودەیی و دڵنیاییت زۆرتربکەن. (١٥ چرکە)

دوایی سەڕنج بدە لەو شتانەی ئەیبینی، چ هەستێک لە سەر پێستت دەکەی لە ماڵە ئەمنەکەتدا؟ (٧ چرکە)

لەوێ چ هەستێک دەکەی لە ژێر پێدا (٧ چرکە)

لە نوکی پەنجاکاندا (٧ چرکە)

لە دەموچاودا. (٧ چرکە)

لەسەر شوێنی جۆراوجۆری پێستدا. (١٠ چرکە)

سەرنج بدە لە جەستەتدا هەست بە خۆشی دەکەی کاتێک خۆت لە ماڵە ئەمنەکەت ئەبینی. (١٥ چرکە)

ئێستا کە تۆ لەم شوێنەی، ئەتوانی ناوێکی بۆ بدۆزیەوە. (٥ چرکە)

ناوەکە ئەتوانێ یەک ووشە بێ یا یەک ڕستە. (٥ چرکە)

ئەم ناوە ئەتوانی کاتێک بەکار بێنی کە مێشک و بیرت ویستی بگەڕێتەوە بۆ ئەم شوێنە. (٥ چرکە)

ئەتوانی بیر لە شوێنەکەت بکەیەوە کاتێک ویستت هەستی پارێزراوی و ئارامی خۆت زۆرتر بکەی. (١٠ چرکە)

ئەتوانی هەندێک لە شوێنە ئەمنەکەتدا بمێنیەوە. (٥ چرکە)

و چێژ لە ئارامی و بێدەنگی دەوروبەرت وەرگری. (٥ چرکە)

هەموو شتێک بە باشی ئەڕواتە پێش و تۆش لە ئاسودەیی دای. (٢٠ چرکە)

ئێستاکە بە بژاردن تا ژمارە ٥ ئەتوانی خۆت هەستێنی. (٣ چرکە)

یەک ......(٣ چرکە)

دو.........(٣ چرکە)

سێ. بە قوڵی هەناسە بکێشە..... (٣ چرکە)

چوار......(٣ چرکە)

و پێنج. چاوەکانت ئەگەر بەستراون هەڵێنە، ئێستاکە تۆ بە تەواوی بە خەبەری. (٣ چرکە)

لە سەر هەمان ڕەوشی خاو کردنەوەی خۆت بمێنەوە و هەندێک کات بدە بە خۆت تاکو بە تەواوی لە خەو هەستی. (٥ چرکە)

بەردەوام بە لە هەناسە کێشان بە هێمنی و بە رێکی. (٥ چرکە)

بۆ ساتێک ئەزمونەکەت بێنە بەر چاوی خۆت و چێژ لە کاتی ئاسودەیی بونەکەت وەربگرە. (٥ چرکە)

شوێنە ئەمنەکەت هەموو کات بۆ کەڵک وەرگرتن لە بەر دەستت دایە.