

خەو بەشێکی گرینگی خۆشگۆزەرانیمانە. بەلام خەولی نەکووتن و کێشەکانی تری خەو ھەر چۆنێک بێت خەلکیکی زۆر ھەمەتی و پەيوەندی بەژيانەو ھەيە. ھۆيەکانی کێشەکانی خەو دەکریت زۆر بن و ناتوانریت ھەموو ھۆيەکان چارەسەر بکړين. بەلام لەگەڵ ئەوھەشدا زۆر شت ھەن کە مەوۆ دەرئانیت بیکات بۆ ئاسانکردنی خەولیکەوتن و خەوتن.

- وەرزش و چالاکی لەکاتی رۆژدا دەبنە مایەي ئاسانکردنی خەولیکەوتن لە شەواندا. بڕۆ بۆ دەرەو ھەر بۆ پیاوەکردن یان وەرزش بکە، کاری مائەو ھەبە، لەگەڵ منداڵەکان خۆت خەریک بکە یان دیدەنی دۆست و برادر بکە. بەلام بە ماوەیەکی کەم پێش نوستن وەرزشی قورس مەکە.
- جگەرە، شەکر و ئەو خواردنەوانەي کە کافایینی تێدایە، وەکو قاو ھەبە و چای مەوۆ چالاک دەکەنەو، لەکاتی پێش نوستندا خۆت لەوانە بەدوو ھەبەرە.
- ئەگەر شتی زۆر ھەيە کە لە مێشکەندا دەسوورینەو، ئەو شتانە بەرۆژ مەو لەسەر کاغەز بیاوێنەو. بەشەوان خەفەت خواردن ھێچ سوودیکی نابێت.
- تیشکی تەلەفیزیۆن و مۆبایل و کۆمپیوتەر مەوۆ چالاک دەکەنەو. لەکاتەکانی پێش نوستندا تەماشای ئەو شتانە مەکە. ھەروەھا ئیواران پێش کاتی نوستن تەماشای فیلم و ھەوآلە و رۆژنەر و کاریگەرەکان مەکە.
- بۆ خۆت ھەندێک نەریتی خۆش داھێنە کە ئیواران پێش نوستن بیکەیت: پیاوەیەکی کورت خاوەن بکە، بۆ تاوێک پەنجەرە بکەرەو ھەوۆرێ نوستنەکە ھەوآگۆر بکە. ھەمەئێک بکە/ دووشێک بکە، پەراخێک خواردنەوێ گەرم بخۆرەو، گۆی لە مۆسیقایەکی خۆش بگەرە یان بۆ تاوێک کتییێک بخۆنەو.
- کاتەکانی نوستن و لەخەو ھەلسانێت رێک بخە. کە خەوآلو بووێت ئیجا بڕۆ بۆ ناو جیگا.
- تەنەت ئەگەر شەوێ پێشتر دەرەنگ نوستیبت و بێتەو بەرۆژ مەو تاوێک بنویت، ئەو پەری (۱۰-۲۰) خولەک بخۆرە.

ئەگەر خەوت لێ نەکووت:

ھەندێک جەستەي جار مەوۆ ھەست بە نارەحەتی دەکات، یان بێرکردنەوێ جیاچیا لەخەیاڵندا دەسوورینەو. لەو کاتەدا ئاسان نیە خەوت لێ بکەوێ. دەرکێت رەھینانی ھێورکردنەوێ مێشک و جەستە بکەیت.

- بابەتەکان زیاتر لەکاتی شەواندا ھەستی پێ دەرکێت کە لەئاسایی گەورەتر و سەختترن. خەفەت خواردنی شەوان سوودی نیە. چاکتر وایە بەرۆژ مەو ھەوۆرێ کێشەکان ببینەو.
- بەشێو مەیکە نارامبەخس لەگەڵ خۆندا بدوێ. بەخۆت بلێ ئیستا کاتی ئەو مەو پشوو بەدەیت و ھەقی خۆتە پشوو بەدەیت.
- دەرئانیت وەکو یارمەتیدەرێک بۆ نارامبوونەو ڕیگای خەیاڵ کردن بەکاربھێنیت. لەوانەي بەکاربھێنانی خەیاڵێش کەمێک رەھینانی بویت. ئەگەر ھەستت کرد بێرکردنەو مەکانت بەلایەکی تردا وێل دەبن، دیسان بگەرێو سەر خەیاڵەکەت.
- بێرکردنەو بێزارکەرەکان لەخەیاڵی خۆندا بخەرە ناو کارتۆنیکەو لەشونێکی بەرەو فری بەدەرەو خوارەو. ھەروەھا دەرکێت ئەو کارتۆنە لەشونێکی ئەمێندا داھێنیت لە چاوەرواندا ھەتاکو بیاوێ.
- لە مێشکی خۆندا خەیاڵی لەوەرگایە و مێگەلێک مەر بکە. ئەو مەرە بژمێرە کە بەسەر پەرزینەکەدا دەپەرنەو.
- لە مێشکی خۆندا خەیاڵی شونێکی ئارام و ئەمێن بکە، کە بتوانیت تیایدا پشوو بەدەیت. خەیاڵی ئەو بکە ئەو شونە چۆنە، ئەو شونە چۆن و بۆن و بەرامێکی ھەيە و چی جۆرە دەنگێک لەوێ دەبێسترت.
- سەرەنج دان بە ڕیگای ھەستەکانی خۆت بۆ دەرەوێ بێرکردنەو مەکان ئارامت دەکاتەو: سەرەنجت بخەرە سەر ئەوێ کە گۆیت لەچی دەنگێک دەبێت یان بەتانیەکەي بانێت یان سەرینەکەي ژێر سەرت چی ھەستێکیان پێ دەکەیت.
- ئەگەر ھەستت بکەیت کە جەستەت گەژە، دەرئانیت رەھینانەکانی خۆخاوەرەو بکەیت. رەھینانی جیاچیاي خۆخاوەرەو ھەيە کە بۆ نموونە دەرئانیت لە یوتویدا گۆییبیستیان بێت: <https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1>
- ئەگەر لەپاش نزیکەي ۲۰ خولەک خەوت لێ نەکووت، ھەلسە پێو ھەستێکی ئارام و خاوەرەو بکە: بۆ نموونە کتییێک بخۆنەو، گۆی لە مۆسیقایەکی ئارام بگەرە، رەھینانی خاوەرەو بکە یان ئەو شتانەي کە لەخەیاڵندا دەسوورینەو بیاوێ.
- ھەر کات ماندوو بویت دووبارە بڕۆو ناو جیگا کەت.
- زیاد لەپێویست ھەوآی ئەو مەدە خەوت لێ بکەوێت، زۆر جار زیاد ھەوآدان تەنھا دەبێتە مایەي بێ ئەنجامی و خەو لێنەکووتنەکە خراپتر دەکات. ئەگەر خەوت لێ نەکووت، ھەوآ بدە بەشێو مەیکە نەرم و نیان مامەلە لەگەڵ خۆندا بکە.
- شەوان باشتر وایە لە دۆخی پشوو داندا بێت، تەنەت ئەگەر خەویش لێ نەکووت. زۆر جار ئەو کەسانەي کە کێشەي خەویان ھەيە ھەست دەکەن کە ئەو شەو ھێچ نەخۆستوون. بەلام لەو کاتەدا بەگشتی مەوۆ ناوێناو مەوێ کورت کورت دەخەوێت ھەر چەندە ھەستیشی پێ ناکات.

ئەگەر لەبىيىنى خەوى ناخۆش خەبەرت بوووە:

- كاتىك كە لەبىيىنى خەوى ناخۆش خەبەرت دەبێتەو، ئەو بێنەو بىرى خۆت كە ئەمە تەنها خەو بوو و لەراستیدا تو لە ئەماندايت.
- هەندىك شتومەكى ئەوتو لە ژوورى نوستنەكەت دابنى كە ئەوت بىرخاتەو كە تو لە ئەماندايت. كاتىك كە لەبىيىنى خەوى ناخۆش خەبەرت دەبێتەو سەرنجەت بەدەرە ئەو شتانه.
- هەلسە پێو شتێكى ئارامكەرەو بەكە. دەرگەت بۆ نموونە پەرداخێك ئاو بخۆیتەو، كاتىك بختىتەو يان گوى لە مۇسقاىەكەى ئارامبەخش بگريه.
- ئەگەر جار لەدواى جەر لەبىيىنى خەوى ناخۆش خەبەرت بوووە، دەتوانيت خەو كە لەسەر كاغەزێك بنوسيت يان بەدەنگ باسى خەو كە بۆ كەسێكى نزىكى خۆت يان بۆ يارمەتیدەرىكى پيشەى بەكەيت.
- هەرەها دەتوانيت لەسەر كاغەزێك وێنەى خەو كە يان وێنەى خەو كە بكتشيت.
- شەوانە كە بەتەنها بىت هەستەكان و شتە ناخۆشەكان وا دەبىزىت كە بەرگەيان ناگريه. خۆ ئارامكردنەو شتێكى گرینگە. زۆر جار ئەو تاقە رێگايە كە شەوان كاريگەرى هەبێت. لەوانەى ئوموش شتێكى باش بىت كە بەبىرى خۆتى بەيىتەو كە، هەرچەندە هەست دەكەيت كە شەو درێژە، بەلام لە كۆتايیدا رۆژ هەر هەلدەيت.

دوودل مەبە لەوێ كە سەبارەت بە كۆشەكانى خەوتنت قسە بۆ كەسە نزيكەكانت بەكەيت، بۆ دكتۆر، بۆ پەرستارى تەندروستى، دەروونس يان بۆ هەر كەسێكى پيشەگەرى تر. گفتوگۆكردن و رايانەكانى خۆخاوەردنەو و رێگاچارەكانى تر يارمەتیدەرن بۆ بەدستەينانى خەوێكى باشتەر.