ئافرەت و ئەتیکێت

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

زنجیرەی ڕۆشنبیری

*

خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین

سەرنووسیار: بەدران ئەحمەد حەبیب

* * *

ناوونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، شەقامی گوڵان، هەولێر

ئافرەت و ئەتیکێت

ژاڵە عەبدوڵا

ناوی کتێب: ئافرەت و ئەتیکێت
نووسینی: ژاڵە عەبدوڵا
بڵاوکراوەی ئاراس- ژمارە: ٨٦٥
هەڵەگری: شێرزاد فەقێ ئیسماعیل + بۆکان نووری
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
بەرگ: مەریەم موتەقییان
چاپی یەکەم: ٢٠٠٩
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان لە هەولێر ژمارە ٥٩٨ی
سالّی ٢٠٠٩ی دراوەتێ

پێشەکی

ڕەوشتی جوانی ئافرەت لە ژیانیدا و شێوازی هەڵسوکەوتکردنی لەگەڵ دەوروبەریدا پێوەرێکی ڕاستەقینەیە و بەمە دەزانرێت تا چ ڕادەیەک خووڕەوشتی بەرزە و ئارەزوویەکی ناسکی هەیە، بۆ ئەم مەبەستە پێویستە چەند ڕێسایەک لەبارەی هەڵسوکەوت و ڕەوشتەوە بزانرێت، کە لەگەڵ کۆمەڵگەدا دەگونجێت و ئەویش پێی دەگوترێت "ئەتیکێت".

وشەی ئەتیکێت وشەیەکی فەڕەنسی کۆنە بەمانای یاداشتنامەیەکی بچووک دێت، ئەم یاداشتنامەیە لە وڵاتانی رۆژئاوا لە ئاهەنگەکانی سالأنەدا دابەش دەکرا و رێنوێنی تایبەتی لەسەر دەنووسرا. بە واتایەکی تر دەتوانین بڵێین ئەتیکێت رێگەیەکی دروستە بۆ هەڵسوکەوتکردن بەرامبەر کەسانی تر بەشێوەیێکی سادە و ساکار، رێزگرتنی دەوروبەر و هێڵی جیاکەرەوەیە لە نێوان چەوت و راستدا، کۆمەڵێک هونەری مامەڵەکردنی مرۆڤایەتی و کۆمەڵایەتی شکۆدارییە لەگەڵ دەوروبەرماندا. پابەندبوونمان بەم رێنوێنییانە یارمەتی گەشەکردنی تواناکانمان دەدات بۆ ئەوەی هەست بەکەسی بەرامبەر بکەین و لە هەڵەکردن بەدوور بین. ئافرەت بەتایبەتی پێویستە لەم هونەرە پسپۆڕ بێت. لە رێگەی ئەم هونەرەوە زۆر بەئاسانی و بەبێ مۆڵەت وەرگرتن دەگەیتە مێشک و دڵی بەرامبەرەکەت. لەگەڵ ئەوەشدا مافی ئەوەت هەیە ئەو رێسا و یاسا و بنەمایانە بشکێنیت و رەتی بکەیتەوە ئەگەر لەگەڵ ئاین و تەندروستی و داوونەریتدا نەگونجێن

بەپێی ڕێکەوتنامەی نێودەوڵەتی.

نووسینی ئەتیکێتم بەپێویست زانی لەبەرئەوەی ئافرەتی کورد تێنووی ئەم جۆرە بابەتانەیە و کتێبخانەی کوردەواریش بەدەگمەن بابەتێکی لەم جۆرە بەخۆیەوە دەبینێت. پێویستە کچانمان هەر لە تەمەنی هەرزەکارییەوە لەم بابەتانە بخوێننەوە و پابەند بن بە ڕێنوێنییەکان بۆ ئەوەی لە دواڕۆژدا ئافرەتی لێهاتوو و سەرنجڕاکێشەریان لێ هەڵکەوێت.

ژاڵە عەبدولا

بەشی یەکەم

ئەلف و بێی ئەتیکێت

ئاهەنگ

پێویستە لە ئاهەنگدا پۆشاکی بۆنەکان لەبەر بکرێت نەک پۆشاکی فەرمی، ئەگەر لە ئاهەنگێک بانگهێش کرابوویت لەبەر هەر هۆیەک ئارەزووت کرد بەجێی بهێڵیت، نەخۆشییەکی لەپڕ، یان لەبەر بەدڵنەبوونی ئاهەنگەکە، بە هێمنی خۆت بکێشەرەوە و ئاهەنگەکە بەجێ بهێڵە بۆ ئەوەی میوانەکانی تریش هان نەدەیت ئاهەنگەکە جێ بهێڵن.

ئارایشگا

لەلای خاوەن ئارایشگا زۆر گفتوگۆمەکە، ئەگەر ئەویش زۆر دوا تۆ هانی مەدە، نەوەک زمانت بخزێت و تایبەتمەندییەکانی خۆتی بۆ بدرکێنیت.

ئازار

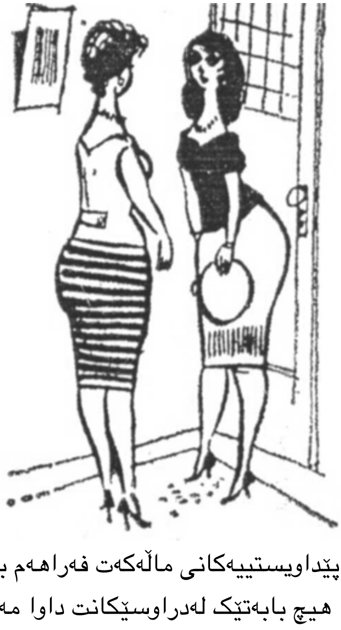
لە کاتی هەستکردن بە ئازار لەبەر هەر هۆیەک بێت، بەبێدەنگی هەوڵی لابردنی بدە و هەموو کاتێک باسی لێ مەکە و سکاڵاکانت زۆر نەبن. لەبەرئەوەی هەموو کەسێک ئێش و ئازاری خۆی هەیە، کە ڕێگەی پێ نادات بایەخ بە ئازاری خەڵکانی تر بدات.

ئارایشـتکردن

هـەرکـاتێک ویسـتت ئارایشت بکـە بەمـەرجـێک سـادە و سـروشـتی بێت بەمـە زیاتر جـوانی خـۆت دەردەخـەیت، بەڵام لە بەرچاوی هاوسـەرەکـەت نەبێت، پێویسـتـە بەڕازاوەیی پێشـوازی لێ بکەیت، هـەرگـیز نـابێت لە شوێنە گشتییەکان و لە بەرچاوی خەڵک ئارایشت بکەیت.

بەکارهێنانی ئاوێنە

ئەو ئاوێنانەی لە جـێگە گـشـتـیـیـەکـان هـەڵواسـراون بـۆ جـوانکردن و فراوانکردنی شـوێنەکـەیە نەک بۆ خۆ ڕێکخسـتن و رازاندنەوە، بۆیە هـەوڵ بدە لە دەرەوەی ماڵ سـەیری ئاوێنە نەکەیت.



پێداویستییەکانی ماڵەکەت فەراهەم بکە
هیچ بابەتێک لەدراوسێکانت داوا مەکە

رادوێکەت بێ دەنگ بکە ئەگەر میوانت هەبوو
هەرچەندیش بەرنامەکەت زۆر پێ خۆش بوو

بروسکە

ئەگەر پێویستی کرد بۆ بۆنەیەکی خۆش یان ناخۆش بروسکەیەک رەوانە بکەیت لە یەک رۆژ زیاتر لە بۆنەکە دوای نەخەیت. بە بەریدیش توورەکەیەک مەنێرە، کە کێشەکەی لە کێشی دیاریکراو زیاتر بێت، پێشتر کێشی بکە، با ئەو کەسەی، کە بۆت ناردووە پارەکە نەدات.

باوێشک دانەوە

هەوڵ بدە باوێشک نەدەیتەوە، ئەگەر هەر خۆت بۆنەگیراو هەستت بە خاوبوونەوەیەکی زۆر کرد دەستەسڕ، یان دەستت لەسەر دەمت دابنێ.

بۆفیه

ئەگەر لە ئاهەنگێک، یان لە چێشتخانەیەکدا بوویت هەرچەندە مێزی خواردن پڕ و کراوە بێت لە خواردنی بەچێژ، بەڵام لە بەرامبەریدا زۆر رامەوەستە و شوێنێکی زۆر داگیر مەکە بۆ ئەوەی جێگە و ڕێگەی کەسانی تر نەگریت. جگە لەمە لە بەشی خۆت زیاتر خواردن هەڵمەگرە، بەڵکو ئەو بڕە بێت، کە پێت دەخورێت.

بانگهێشتکردن

ئاساییە، کە خزم و کەس و هاوڕێکانمان لە ماڵەوە داوەت بکەین، بەڵام سەرۆکی کار ئەگەر لە دەرەوەی کار پێوەندییەکی بەهێزت لەگەڵیدا نەبێت نابێت داوەت بکرێت جگە لەمە تەنیا هاوڕێ نزیکەکان بە تەلیفۆن دەتوانرێت داوەت بکرێن، بەڵام میوانەکانی تر دەبێت بۆیان بنووسرێت، یان بەدەم پێیان بگوترێت.

باسکردنی کەسانی کۆمەڵگە

هیچ شتێک لە باسکردن ئاسانتر نییە، ئەگەر تووشی ڕووداوێکی وابوویت تۆ لایەنە خراپەکانی کەسەکە باس مەکە و بڵێ هەریەک لە ئێمە کەموکووڕی و خەوشی خۆی هەیە، چونکە دەرخستنی ئەم خەوشانە خاوەنەکەی دڵگیر دەکات، ئەگەر گوێت لە یەکێکی تر بوو باسی کەسانی تر دەکات تۆ بۆ ئەمە هانی مەدە و بەشێوازێکی جوان ڕێڕەوی گفتوگۆکە بگۆڕە و چاک بزانە ئەوەی باسی یەکێکت بۆ بێنی دڵنیا بە لەوەی باسی تۆش بۆ ئەو دەباتەوە.

بێدەنگی

هەر لە منداڵییەوە فێرکراوین لە کاتی نانخواردندا بێدەنگ بین، بەڵام

ئەگەر گەورەکان گفتوگۆیان کرد ئاساییە، چونکە بێدەنگی تەواو لەسەر نانخواردن دڵتەنگییەک دروست دەکات. ئەگەر شەرم وای لێ کردووی گفتوگۆ نەکەیت پێویستە گوێگرتنت باش بێت. ئەگەر هاوکارەکەت، یان کچە هاوڕێکەت بینی گفتوگۆ ناکات وا مەزانە لووت بەرزە و خۆی بەزل دەزانێت، لەوانەیە ئەو بێدەنگییەی هۆی شەرمکردنی بێت، تۆ هانی بدە بۆ ئەوەی بدوێت و پەردەی شەرم لابەرێت.

بۆیەکردن

ئەگەر ڕەنگی پرچت گۆڕی ڕەنگێک هەڵبژێرە، کە لەگەڵ ڕەنگی پێستت بگونجێت. لە کاتی بۆیەکردنی ژوورەکەت، یان کەلوپەلێک، یان جێگەیەک پۆشاکی کۆنە لەبەر بکە.

بڕوانامە

بەو بڕوانامانە مەنازە، کە خاوەنیت، هەردەم بڕوانامە بەڵگە نییە لەسەر ڕۆشنبیری فراوان، بەڵکو ئاخاوتن و هەڵسوکەوتکردن بەڵگەن بۆ ئاستی ڕۆشنبیری کەسێک.

بردنەوە

لە کاتی یاریکردن و وەرزشکردندا گیانێکی لێبووردەییت هەبێت، جا چ دۆڕاو بیت یان براوە، لووتبەرز مەبە و قسەی رەق مەکە، لە بیرت نەچێت دۆڕاو لە ناخی خۆیدا هەست بەئازار دەکات، تۆ ئەم ئازارە زیاد مەکە، بەڵکو هەوڵ بدە بەچەند وشەیەک گیانی لێبووردەیی هەبێت، ئازارەکەی کەم بکەیتەوە.

بەڕێوەبەر

ئەگەر هاوسەرەکەت بەڕێوەبەر، یان سەرۆکی هەر فەرمانگەیەک بێت، بەر گوێت کەوت لەسەر کارمەندەکانی گەف و هاوار دەکات بەشێوازێکی جوان تێی بگەیەنە، کە بەڕێوەبەری کارامە و لێهاتوو ئەو کەسەیە دەتوانێت بەهێزی کەسایەتی و بیر و مێشکی کارەکانی بەڕێوە ببات نەک بەهێزی دەنگ و دەمارگیری، بەرزکردنەوەی دەنگ مانای داماوی و بێ توانایی دەگەیەنێت بەڵگەش بۆ ئەمە ئەوەیە فەرمانبەرەکان گوێڕایەڵی فەرمانەکانی ناکەن و کارەکان بەڕێوە نابەن. وا باشترە فەرمانبەران، یان ئەوانەی لە ژێردەستت کار دەکەن لەسەر بنەمای خۆشەویستی و ڕێزلێگرتن گوێڕایەڵت بن، نەک ترس و تۆقاندن یان نانبڕین.

وریابە، لە چاوپێکەوتن بۆ
دۆزینەوەی کار
بۆ تاقیکردنەوە زارەکییەکان،
ئارایشتی زۆر تۆخ
بەکار نەهێنیت و خۆت نەکەیت
بە گاڵتەجاڕ

میوانەکانت با وا هەست بکەن زۆر لەلات
گرینگە ئەو باسانەی، کە دەیکەن.

بەڵێن

هیچ بەڵێنێک مەدە تاکو لەسەر جێبەجێکردنی دڵنیا نەبیت، بەزووترین کات و دەرفەت بەڵێنەکانت جێبەجێ بکە.

تێبینی

هیچ تێبینییەک بەشێوەی تانوتوانج لەسەر شێوەی گشتی و جلوبەرگی هاوڕێکانت مەدە، هەر سەرنج و تێبینییەکی لەم جۆرە، ئەگەر ڕاستیش بێت ژاندارە و دڵ پەست دەکات، بەڵام چەند تێبینییەک هەیە

پێویستە بیخەیتە روو، لەوانە: لە کاتی کرانەوەی هەگبەی هاوڕێکەت، ترازان و کەوتنی دوگمەی کراسەکەی، نەکوژاندنەوەی لایتی ئۆتۆمبیلەکەی...

چاولێکەری

چاو لە کەس مەکە و لاسایی کەس مەکەرەوە، تەنیا لەو کاتەدا نەبێت، کە دەزانیت لاساییکردنەوەکە زۆر گونجاو و لەبارە. بەڵام ئەوە بزانە و لە یادت نەچێت ئەوەی بۆ یەکێکی تر شیاو و گونجاوە بۆ تۆ شیاو نییە، لاساییکردنەوەی خەڵک کەسایەتیت لە دەست دەدات و دەبیتە شێوەیەکی ناشیرین و نابووتی ئەو کەسەی، کە لاسایی دەکەیتەوە.

سڵاو

لە داوونەریتدا وا دەخوازێت بچووک سڵاو لە گەورە بکات، بەڵام کاتێک تۆ دێیت جوانترە سڵاو بکەیت، ئەگەر لە ئاهەنگێکدا بوویت سڵاو لە وانە مەکە، کە نایانناسیت، جگە لەوانەی پێت دەناسرێن. بەڵام ئەوانەی تەنیا بە دەموچاو دەیانناسیت و ناویان نازانی پێویست ناکات سڵاویان لێ بکەیت جگە لە دراوسێکانت، سڵاوکردنەکەی ئەوانیش تەنیا بە سەرلەقاندنێک، یان ئاماژەیەکی سووکی سەر بێت.

پیری

زۆر ئاخاوتن شتێکی ئاساییە لای بەساڵاچووان، ئەمان حەز دەکەن هەمیشە ئامۆژگاری لاوەکان بکەن، ئافرەتە بەتەمەنەکان سەبارەت بەباسی جوانی بابردووی ڕابردوویان زۆر پەرۆشن، تۆش گوێیان بۆ شل بکە لەبەرئەوەی بەم جۆرە ئاخاوتنانە چێژێکی زۆر وەردەگرن. لە یادت نەچێت تۆش بەم تەمەنە دەگەیت وریا بە شانازی بەجوانی و

تەمەنی رابردووت نەکەیت و ڕقوکینەت بەرامبەر بەهەڵسوکەوتی لاوان نەبێت و هەوڵی ئەوە نەدەیت خۆت بەسەر کۆمەڵگەیان بسەپێنیت.

پێکەنین

ئەگەر پێکەنیت، بۆ پێکەنینەکەت بۆنەیەک هەبێت و بەدەنگێکی نەرم و بێ قـــاقـــا بێت، هەوڵ بدە هەردەم زەردەخـــەنەیەکی ناسک هاوەڵی روخسارت بێت. وریا بە لە کۆڕ و سیمینار و پرسەکاندا پێ نەکەنیت.

جەژن

جەژن دەرفەتێکە بۆ بەهێزکردنی پێوەندی کۆمەڵایەتی بەگشتی و هاوڕێیەتی و خۆشەویستی لە نێوان ئێمە و کەسانی تر بەتایبەتی، لە بیرت نەچێت جەژنە پیرۆزە بۆ خزم و کەس و هاوڕێکانت بنێرە، خزمەتکار و پاسەوانەکەت لە سۆز و پیرۆزی خۆت بێ بەش مەکە، بە پێشکێشکردنی دیارییەکی بچووک بۆ هەر یەکێک لەمانە دڵیان بۆ خۆت کێش دەکەیت و دڵنیا دەبیت کەوا بە دڵپاکییەوە خزمەتت دەکەن.

گواستنەوە

ئەگەر خزم و کەس و هاوڕێکانت بۆ خانوویەکی تازە ماڵیان گواستەوە، چەپکە گوڵێک و کارتێکی ناسکی پیرۆزباییيان بۆ بنێرە، بەهیوای ئەوەی ڕۆژان و ژیانێکی خۆش لە شوێنی تازەیان بەسەر بەرن.

قۆستنەوەی دەرفەت

قۆستنەوەی دەرفەت شتێکی باشە. بەڵام نابێت هەموو ئەو دەرفەتانە لە بەرژەوەندی خۆمان بە کاریان بهێنین و ڕەچاوی کەسانی تر نەکەین، ئەگەر بەڕێکەوت چاوت بەکەسێک کەوت ئەم دەرفەتە بە هەل مەزانە بۆ

ئەوەی داوای لێ بکەیت چەند کارێکت بۆ ئەنجام بدات. واتە هەوڵ مەدە ناسیاریت تەنیا بۆ ئەوە بێت سوود لە هەوڵ و دەسەڵاتیان وەربگریت، ئەم رەوشتە پەسەند نییە و کۆمەڵ ڕەتی دەکاتەوە.

فەرامۆشکردن

هیچ کارێک دوا مەخە، ئەگەر توانیت بە زووترین کات ئەنجامی بدە ڕەنگە دوایی بۆت نەکرێت، خۆت و ماڵەکەت فەرامۆش مەکە، ئەگەر لە ماڵەوە بوویت دوای رابوون لە خەو بایەخ بە خۆت بدە و وا دابنێ، کە هەردەم چاوەڕێی میوانیت.

چوونە ژوورەوە

لە ڕێسا شیاوەکان وا باوە ئەوانەی دەچنە ژوورەوە دەبێت چاوەڕوانی ئەوانە بکەن، کە دەیانەوێت بێنە دەرەوە.

کەشتی

لە ناو کەشتیدا لەگەڵ سەرنشینەکان بەو شێوەیە هەڵسوکەوت بکە وەک چۆن لەگەڵ کەسانی میوانخانەکان مامڵە دەکەیت، واتە پێوەندی بەهێزیان لەگەڵ مەبەستە، تەنیا ناسینێکی سەرپێیی و چاکوچۆنییەک نەبێت.

خەندە

زەردەخەنە ناونیشانی ناسکی و ئارەزووی دروستە، وا بکە خەندەکەت بەو کارەوە پێوەستە، کە ئەنجامی دەدەیت، بۆ نموونە لە کاتی تەوقەکردن یان چاوپێکەوتن یان ماڵئاواییکردن، لە کاتی مۆڵەت وەرگرتن، لە کاتی پرسیارکردن یان کاتێک سوپاسی یەکێک دەکەیت، لە

پرسه و ناخۆشییەکانیش دەتوانی بە زەردەخەنەیەک، نیگەرانیت دەربڕیت. لە هەر بارودۆخێکدا بوویت دەم بەپێکەنین بە پۆزەتیڤانە بیر بکەرەوە و بەهێوا بە، ببە هۆی ئەوەی هەردەم زەردەخەنە لەلای کەسێکی داماو دروست بکەیت، واتە هەمیشە تووڕەیی بەزەردەخەنە بگۆڕەوە.

کارت

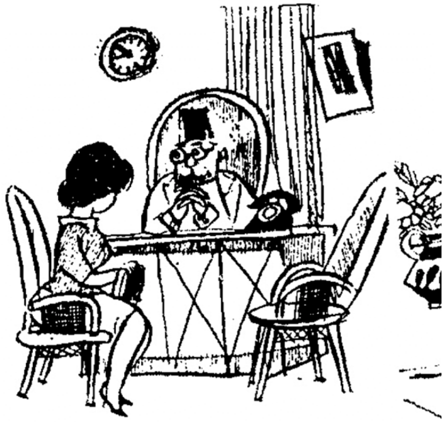
کارتی سەردانت سادە و ساکار بێت بێ نەخش و نیگار بێت، دەتوانرێت دوو جۆرە کارتت هەبێت، یەکێکیان بۆ پیاوان تەنیا ژمارەی تەلەفۆنی فەرمانگەکەت نەبێت هیچ ناوونیشانێکی تری تێدا مەنووسە و ئەوی تریان بۆ ئافرەتان، کە دەتوانیت ناو و ناونیشانی تەواوی خۆتی تێدا بنووسیت.

سڵاوکردن

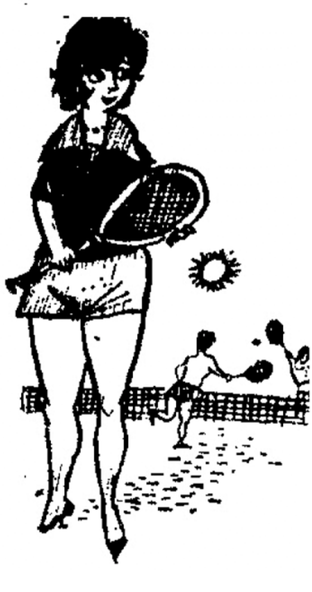
یەکەم جار سڵاو لە خاوەن ماڵ دەکرێت، دواتر لە ئەندامانی خێزانەکە بەپێی تەمەنیان، بەساڵاچووان دوای ئەوان کچەکان دواتر پیاوەکان، ئەگەر تۆ پێشوازیت لە میوانەکان کرد چ پیاو بوون چ ئافرەت دەبێت بە پێوە پێشوازییان لێ بکەیت، ئەگەر تۆ میوان بوویت و پیاوێک سڵاوی لێ کردیت بەدانیشتن لێی وەربگرەوە.

شەرم

هیچ کاتێک شەرم لە هەستی نیشتمانپەروەریت مەکە، بۆ ئەو فرمێسکانەی، کە بەڕاستگۆییەوە دەیانڕێژی شەرم دات نەگرێت، بۆ پێکەنین و چڕینی گۆرانی شادی شەرم مەکە. پێش چەند ساڵێک لەمەوبەر شەرمکردن بە یەکێک لە سیما جوانەکانی ئافرەت هەژمار



ئەگەر بۆ داواکارییەک چوویت بۆ لای
کەسێک پێویستە سەردانەکەت کورت بێت.



لە کاتی یاریکردن و وەرزشکردندا
گیانێکی لێبووردەییت هەبێت،
جا چ دۆڕاو بیت، یان براوە لە بیرت
نەچێت دۆڕاو لە ناخی خۆیدا
هەست بەئازار دەکات، تۆ ئەم ئازارە
زیاد نەکەیت.

دەكرا. بەڵام ئێستا شـەرمكردنی لە ڕادەبەدەر بەخەوشێكی كەسایەتی و نەخۆشی دادەنرێت، پێویستە چارەسەر بكرێت.

زۆربلێیی

زۆربلـێیی لە شـوێنە گشـتییەكان بەتایبەتی لە پرسـە و ئاهـەنگەكـاندا پەسـەند نییـە، هـەر دیاردەیەكیش پێویسـتی بەتێبینی هـەبوو بە هێـمنی لەگەڵ هاوڕێكەت باسی بكە.

سامان

دەوڵەمـەندی بۆ ئافرەت جـوانە لەوەش جوانتـر ئەوەیە، كە بتـوانێت بەو سامـانەی یارمـەتی كەسـانی هـەژار بدات، ئەگەر یارمـەتی هـەر كەسـێكت دا بەهیـچ جـۆرێک باسـی مـەكە، كاتێک كە خـشـڵ و زێڕ و زیو دەكڕیت، خۆت هـەڵمەكێشە بۆ ئەوەی دڵی كەسـانی دەوروبەرت تامەزرۆ و بریندار نەبێت و پێت نـەڵێن لە خـۆباییـیە. ئەگـەر خاوەن داهـاتێكی باشـیت تا لە ژیان مـاویت دەسـتـی یارمـەتی بۆ هـەژار و نەدار درێژ بكە، لـەبەرئەوەی ئەمە باشـترین ڕێگەیە بۆ ئاسوودەیی و سوودوەرگرتن لە سامان.

نرخ

ئەگەر دیارییەكت كـڕی نرخـەكەی لێ بكەرەوە پێـش ئەوەی پێشكێشی بكەیت. ئەگـەر نرخی كاڵایەک گران بوو بـێ مامڵـەكردن مەیكڕە. لە بیرت نەچێت نرخی شت بە دانە زیاترە لە نرخی كـۆ. ئەگـەر چوویت بۆ مـاڵی دەستە خوشكەكەت و گوڵدانێكت شكاند، نابێت بڵێی نرخەكەی چەندە و پارەكەی بدەیتەوە، چونكە ئەمە شـەرمەزاری دەكات و پارەكە وەرناگرێت، ئەگـەر پۆشاكێک، یان سەرجێگەیەک، یان هـەر شتێكی ترت لەم بابەتانە تێكدا واباشترە لەبری نرخەكەی دیارییەک پێشكێش بكەیت.

بنێشت

کاتێک کە بنێشت لە دەمـتدایە، یان جگەرە لە نێوان لێوەکانتدایە نابێت بدوێیت، هەوڵ بدە لە کاتی گفتوگۆکردن بەتەلیفۆن هەروەها لە شوێنە گشتییەکاندا لە قوتابخانە و ئۆفیس و کۆنفرانسدا، بنێشت نەجویت، کاتێک کە ئارەزووت کرد دەتوانیت زۆر بە نەرمی و دەمت داخراو بێت بێ ئەوەی دەنگی لێوە بێت، یان کەسانی تر هەستی پێ بکەن، دواتر لە جێگەی شیاو فڕێی بدە.

بە هێمنی و لەسەرخۆ، شان بەشانی بەساڵاچووان
برۆ نەوەک رۆیشتنی خێرا ماندوویان بکات.

بەپێی توانا هەوڵ بدە منداڵەکانت
لەگەڵ خۆتدا بۆ سەردانەکان نەبەیت.

بەساڵاچووەکان

ئەگەر یەکێکی بەساڵاچوو چ پیاو بێت یان ئافرەت، هاتە ژوورەوە پێویستە لەبەری هەڵبستیتەوە و پێشوازی لێ بکەیت و لە باشترین جێگە دای بنێیت، ئەگەر لە ڕێگە شان بەشانییەوە ڕۆیشتیت پێویستە زۆر لەسەرخۆ لەگەڵیدا بڕۆیت، چونکە ڕۆیشتنی خێرا ماندووی دەکات. ئەگەر گوێی گران بوو پێویستە بەدڵفراوانییەوە وەری بگریت، ئەگەر بیروڕای لەگەڵ بیروڕای تۆ جیاواز بوو لێی قەبووڵ بکە و نیگەران مەبە و بێزاری دەرمەبڕە.

ڕۆژنامە

ئەگەر ڕۆژنامەیەکت خوێندەوە و تەواو بوویت وەکو خۆی بەڕێکی بیپێچەوە، لەبەرئەوەی کەسانی تر لە دوای تۆ دەیخوێنێتەوە، کاتێک

لەگەڵ میوانەکانت دانیشتبووی ڕۆژنامە مەخوێنەوە، ئەگەر زۆر پێویستی کرد هەر بیخوێنیتەوە ئەوا مۆڵەت لە ئامادەبووان وەربگرە.

ددان

ددانەکانت لە بەرچاوی هیچ کەسێک بە دارودداوی ددان پاک مەکەرەوە، چونکە ئەمە نەریتێکی کرێت و قێزەونە. هەموو شەوێک پێش خەوتن ددانەکانت بشۆ.

چێشتخانە

ئەگەر دۆستێکت یان هاوڕێیەکت لە ماڵەوە بۆ نانخواردن داوەتی کردی، بینیت وا لە چێشتخانەکەی خەریکی ئامادەکردنی خواردنە، مەڕۆ بۆ لای و خۆت لە ئیشەکانی هەڵمەقورتێنە، بەبیانووی ئەوەی هاوکاری دەکەیت. هەرچەند تۆ نیەتیشت پاک بێت ئەمە دەبێتە هۆی شڵەژانی، جگە لەمە زۆر کەس هەیە حەز ناکەن کەسانی تر، بەرێگە و چۆنیەتی ئامادەکردنی خواردنیان بزانێت، جا تۆ ئەم هەڵەیە مەکە. تەنیا کاتێک نەبێت، کە خۆی داوای لێ کردیت.

ماڵئاوایی

ئەگەر بۆ خواحافیزی لێکردنی خزم و کەسێکی خۆشەویستت بۆ وێستگە، یان بۆ فڕۆکەخانە چوویت، با ماڵئاواییەکەت زۆر کورت بێت و زێدەڕۆیی تێدا نەبێت هەروەها وا مەکە هەست بکەن دوورکەوتنەوەیان ئازارت دەدات، زۆر کەس کە بەم جۆرە ماڵئاواییان لێ دەکرێت دڵیان ناخۆش دەبێت، وا باشترە وتەکانت هەمووی هیوا و هاندەر بێت، کە گەشتەکەیان خۆش و سەرکەوتوو بێت، یان دەتوانی دیارییەکی بچووکیان پێشکێش بکەی، ئەمە بەهایەکی گەورە بەماڵئاواییەکە دەبەخشێت.

وانەوتنەوە

ئەگـــەر چوویت بۆ گــوێگرتن لە وانـەیەک، یان ســیـــمــینارێک بەڵام بابەتەکـەت بـەدڵ نەبوو، وریا بە نارەزایی دەرنەبڕی، یـان خـەو بتبـاتەوە. وانە بێژەکە لە شـوێنێکە هەمـوو گوێگرەکان دەبینێت. لە هەمـوو کۆڕ و دانیــشــتنێکدا هەوڵ بدە تۆ ببــیت بە هـۆکــاری خـۆشی و شـــادی بۆ هەمـووان. لە کۆڕ و دانیشـتنەکاندا لەو کەسـانە ڕابمینێ، کە تازە دێنە ژوورەوە.

قسەبڕین

ئەگەر گوێت لە باسێک، یان نوکتەیەک بوو، کە پێشتر بیستبووت، بە خـاوەنەکـەی مـەبڕە، وازی لێ بـهێنە باسـەکـەی تەواو بکات ئـەمـە هیچ زیانێکت پێ ناگەیەنێت. کاتێک تۆ دەدوێیت، ئـەگەر زانیت باسـەکەت پێ دەبڕن، هـەوڵ بدە بەکورتترین شێوە کۆتایی پێ بهێنیت.

شانە

شانەکانت پڕ تاڵی وەریو نەبێت و پاکی بکەرەوە. سەبەتەیەکی تایبەت بۆ شـــانـەکــانت دابین بکە و شـــوێنێکی دیاریکراوی هەبێت، ناوبـەناو بەئاوی گـەرم و سـابوون بیـانشـۆ. شـانەیەکی پاک هەمـیـشـە لە ناو هەگبەکەتدا هەبێت نیشانەی پاک و خاوێنی تۆ بنوێنێت.

چەتر

چەترێک بکڕە ڕەنگێکی ئاڵوواڵای هەبێت دۆزینـەوەی چەترێکی وا لە ناو چەترە ڕەشـەکاندا کارێکی ئاسانە و ئەم جۆرە چەترانە خەمی ڕۆژە باراناوییـەکان بە (با) دەکات. چەتر ڕووناکی نابینێت و دەرناکـەوێت لە

ڕۆژانی باراناویدا نەبێت پێویستە لە کاتی بەکارهێنانی چەتر ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت:

– کاتێک دوو کەس لە ژێر یەک چەتردا دەبن بۆ نموونە ئافرەت لەگەڵ هاوسەرەکەی بوو، پێویستە پیاوەکە چەترەکە هەڵبگرێت نەک بە پێچەوانەوە، ئەگەر دوو هاورێ بەیەکەوە بوون باڵابەرزەکە چەترەکە هەڵدەگرێت.

– کە گەیشتییە ماڵەوە، چەترەکە لەسەر زەوی دامەنێ، بەڵکو لە خاوەن ماڵەکە بپرسە چەترەکە و گۆرەوییەکانت لە کوێ دابنێیت.

بە دەنگی بەرز هەرگیز ڕاکانت بەرامبەر تابلۆ و نمایشکراوەکان دەرمەبڕە، بۆ ئەوەی کارنەکەیتە سەر بیروڕاکانی دەوروبەر

له ماڵی دراوسێکەت نەڕوانیت هەوڵ مەدە نهێنییە تایبەتییەکانی دەوروبەرت بزانیت.

یەکتر ناسین

ناساندنی خەڵک بەیەکتری پێویستی بە لێهاتوویی هەیە، ڕێسای گشتی دەبێ ئەوەی پۆستی کەمترە پێشکێش بە باڵاتر بکرێت و پیاو پێشکێش بە ئافرەت بکرێت و گەنجیش پێشکێش بەساڵاچوو، ئەگەر خاوەن ماڵ لە بیری چوو پێشکێشی میوانەکانی ترت بکات، بەشێوەیەکی سادە و پێناسەیەکی کورت لەسەر کەسایەتیت خۆت بناسێنە.

خۆتێهەڵقورتاندن

ئەم ڕەوشتە بەهەموو شێوەیەک پەسەند نییە، وەک پرسیارکردن لە تایبەتمەندییەکانی دەوروبەر، یان چوونە ناو گیروگرفتەکانی دەوروبەر

بێ داوا لێکردن، یان سەیرکردنی ماڵی دراوسێ و چاودێریکردنی ورد و درشتیان. لە هیچ ئافرەتێک مەپرسە تەمەنت چەندە؟ یان مووچەکەت چەندە؟ مووچەی هاوسەرەکەت چەندە؟ کرێی خانووەکەت چەندە؟ چ ئاینێکت هەیە؟ لایەنی رامیاریت چییە؟ خۆت لەم جۆرە پرسیارکردنانە بەدوور بگرە، هەوڵ مەدە نامەیەک بخوێنیتەوە، کە تایبەت بە تۆ نییە، گوێ لە چرپەی نێوان دوو کەس مەگرە. نابێت هەست و سۆزی هیچ کەسێک بریندار بکەین، لەلایەکی تر ئەوانەی گوێ بەهەست و سۆزی ئێمە نادەن بۆچی ئێمە بایەخیان پێ بدەین؟

هەڵبەست

میوانەکانت بێزار مەکە بەوەی منداڵەکانت ئەو هەڵبەستانەیان بۆ بڵێن، کە لە قوتابخانە فێری بووین، زۆربەی منداڵان ئەم هەڵبەستانەیان لەبەرە پێویستی بەشانازی نییە، جگە لەمانە زۆر کەس هەن ناخوازن گوێیان لێ بگرن.

ئامادەباشی

لە هەموو کاتێکدا چاوەڕوانی هاتنی میوان بکە و ئامادەباشیت وەربگرە، پێویستە خۆت و منداڵەکانت لە دیمەنێکی جوان و ڕێکدا بن، میوانەکانت لەبەر دەرگە ڕامەگرە و زۆر چاوەڕێت نەکەن بە خەندە و ڕووێکی خۆشەوە پێشوازییان لێ بکە و لە بەرچاویان وشەی ناشیرین بە منداڵەکانت مەڵێ و بە دوای شتکڕین بۆ میوانەکانت مەنێرە، بەڵکو پێویستە خواردنەوە و شیرینی و میوە لە ماڵەکەتدا هەبێت.

هەموو کاتێک مەڵێ نەخێر بەڵکو بڵێ
بەڵێ، بەڵام لەبەر ئەو هۆیە نابێت...
وشەی نەخێرگوێی بەرامبەرەکەت
دادەخات وتووێژەکە دەپچڕێنێت

ئەو دەسکە گوڵەی هاورێکەت بۆی هێناوی
فەرامۆشی مەکە و بیخەرە ناو گوڵدانێک.

نامە

نامـــەناردن ڕێگەچارەیەکی دروست و خـــۆشـــە لە ڕێگەچارەکـــانی پێوەندی، جا چ هاوڕێیەتی بێت، یان خۆشـەویستی، فەرامۆشی مەکە. هەمیشـە لەگەڵ نامەکانتدا شتێک هاوپێچ بکە، چونکە ئەم کارە رووێکی جوان بەنامەکانت دەبەخشێت.

گیروگرفت

ئەگـەر کـێشـەت زۆربوو، زۆر بە سکاڵا مەبە و دووبارەی مەکـەرەوە، ئەمـە ڕێگەی ژیانە، دووبارە گـوتنەوەی هیچ سـوودێکت پێ ناگـەیەنێت تەنیا دڵ و سینەی گوێگران تەنگ دەکەیت.

تانەلێدان و رەخنەگرتن

ئەم کــردەوەیە تەنیــا لە کـــەســێکی دڵڕەق و بێ هـەست و ســۆزەوە دەردەچێت، لەم نـەریتــە دوور بکـەوە، لەبەرئـەوەی هاوڕێکانت لـە دەست دەدەیت و خەڵک بریندار دەکەیت بەپێچەوانەوە بەڵکو بۆ نەهێشتنی قین و دڵڕەشی، دەبێت زۆر هەوڵ بدەیت. کـاتێک رەخنە لە یـەکێک دەگـریت، باسی چاکەکانیشی بکە. کات و وزەت بۆ داهێنان تەرخان بکە نەک بۆ ڕەخنـەگـرتن. رەخنەکـانـت بنیـاتنـەر بن نەک رووخـێنەر، لە یادت بێت وشـەی تـیروتوانج و رەق، دڵەکـان زامـدار دەکـات وشـەی خـۆشـەوسـتی بەخێرایی دڵەکان سارێژ دەکەن. هەرگیز بە کەسێک مەڵێ، کە دەنگێکی خۆشـی نییـە، یان گفـتی خۆش نیـیـە. گـوێ بۆ ئەو رەخنانەی کـە لێت دەگیرێت شل بکـە، ئەو رەخنانە دەبنە هۆکاری بەرزبوونەوەی وردبینی و بەهێزبوونی توانای داهێنانت.

(دووانە) جمک

ئەگـەر دووانەیـەکت بینی زۆر بـەیەک دەچوون، زۆر مـەڵێ چەند بەیەک دەچن و نـاتوانرێت لـەیەک جـیـا بکرێنەوە! لەبـەرئەوەی بەســەدان جــار گوێیان لەم باسە بووە، دوور نییە پێی نیگەران بن.

تەلەفۆن

کـاتێک تەلەفـۆن بۆ کـەسێک دەکـەیت پێویستـە لە سـەرەتا ناوی خـۆت بڵـێیـت دوای دڵنیـابـوونت لەو ژمـارەیەی کە لێت داوە، دواتر داوای ئەو کـەسـە بکە، کـە دەتەوێت لـەگـەڵـی بدوێیت. وریا بـە بەیانیـیـان زوو، یان درەنگی شـەو بە تەلەفۆن مەدوێ، لەبەرئەوەی دواندن لەم کاتانەدا دەبێتە هۆی دڵتـەنگی بەرامبـەرەکەت، هـەرگیـز تەلەفـۆن مـەکە ڕێگەچارەیەک بۆ رابواردن و کـات بـە سـەربردن. ئەو بابەتـەی، کە ناتەوێ کەس گـوێی لێ بێت، بە تـەلەفـۆنی وایـەر لێس، یان تەلەفـۆنە گشـتـییـەکـان باسی لێـوە مـەکە. لە کـاتی گفتوگۆدا دەنگت لە ڕادەبەدەر بەرز مەکـەرەوە و زۆریش نزم نەبێت بەرامبـەرەکـەت گوێی لێ نەبێت، بۆ پرسـە و ناخـۆشـییـەکـان تەلەفـۆن بەکـار مـەهێنە هـەمـان شت پرسـیـار لە تەندروسـتی نەخـۆشـێک مـەکە، ئەگـەر نەخـۆشـییـەکەی ترسنـاک بێت مەگـەر لە شـارێکی تر بێت. هیچ کـات ژمـارەی تەلەفۆنـی برادەر، یان خـزمـەکـانت مـەدە کـەسـێکی بێـزارکـەر. ئەگـەر کـەسـێک تۆی لـە پشت هێـڵـی تـەلەفـۆنەوە راگـرت تا وەڵامی کەسێکی تر بداتەوە هێڵەکە بپچڕێنە.

گفتوگۆکردن

هـەمـوو کــاتێک بێـدەنگی لە گـفـتـوگـۆکـردن باشــتـرە، تەنیــا لە ناو دانیشــتنەکـانی نـێـو کـۆمـەڵـە کـەسـێکدا نـەبێت، دەبێت بەشـێـوەیەکی وا

خۆت ڕابێنی و ڕێگەیەک بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی لە بێدەنگیت دەربچیت و هەست بەدڵتەنگی نەکەیت و دەوروبەرت هەست بەبێزاربوون نەکەن.

پەردە

ئەگەر رووناکی "چرای" ژوورەکانت پێ کرد، پەردەکان دابخە، چونکە ئەمە کەشێکی خۆش و رۆمانتیکی بە ژوورەکە دەبەخشێت.

گوڵ

ئەگەر هاوڕێکەت بە دیاری گوڵی بۆ هێنای، مەیخەرە لاوە و فەرامۆشی مەکە، بەڵکو نامەکەی لێ بکەرەوە و دەستوبرد بیخەرە ناو گوڵدانێک و هەستی خۆت دەربڕە بەرامبەر بەجوانی و دروستی زەوق و ئارەزووی پێشکێشکارەکە. هەروەها زیاتر لەوەی گوڵ لێ دەکەیتەوە گوڵ بچێنە.

کرێ

لە بەرچاوی کەسانی تر کرێی مامۆستا و پزیشک مەدە، پێویستە جۆری دراوەکانیان پاک و نوێ بێت و بۆیان بخرێتە ناو زەرفێکەوە و پێشکێشیان بکرێت.

کەیبانووی ماڵ

ئافرەتی تەواوی ماڵ ئەو ئافرەتەیە، کە بە هەموو ورد و درشتی شانشینە بچووکەکەی ئاگەدارە، نرخی هەموو شتێک دەزانێت، کە ماڵەکەی پێویستی پێی هەیە، لە پەڕاوێکی بچووک هەموو شتێک، کە دەیکرێت تۆماری دەکات لەگەڵ تۆمارکردنی ئەو شتانەی کە پێویستە بیکرێت پێش ئەوەی تەواو بێت و لێی ببڕێت، دەبێت کەیبانووی ماڵ وریا

بێت و بێ ئاگا نەبێت، بۆ ئەوەی هەموو ئەوانەی لە ماڵەکەدا دەژین وا هەست بکەن جێگەیەکی سەرەکی و تایبەتی خۆیان لە بایەخ پێدان هەیە، وا لە میوانەکان بکات، کە ئەو مایەی خۆشی دانیشتنەکانە.

سکاڵا

با سکاڵاکانت زۆر نەبن، هیچ کەسێک ناتوانێت لە ئازارەکانت، خەمەکانت کەم بکاتەوە و سووکیان بکات، خۆت نەبێت، سکاڵاکانت لەلایەن گوێگرەکانەوە هیچ بایەخێکیان پێ نادرێت ئەمەش زیاتر ئازارت دەدات یان دەبێتە هۆی ئەوەی بەزەییان پێتدا بێتەوە، یاخۆ ڕەخنەت لێ بگرن، بڕوا مەکە، بە هیچێک لەمانە ئازارەکانت سووکتر بێت جگە لەوەی دڵ و سینەی گوێگرەکانت بەم سکاڵایانەت تەنگ دەکەیت و کەشێکی خەماوی دروست دەبێت.

فەرمی

ئەگەر خێزانی پیاوێکی خاوەن دەسەڵات و فەرمی "ڕەسمی" بوویت ئەوا لەوانەیە پێشوازی لە کەسایەتی فەرمی بکەیت، لێرەدا نابێت بیروڕای تایبەتی خۆت لە بارەی ڕامیاری، چاکسازی، یان کاروباری گشتی بخەیتە ڕوو، چونکە وا تێ دەگەن، کە ئەمە بیروڕای هاوسەرەکەتە، لەوانەیە ئەو بیروڕایەکی داوە لەگەڵ ئەو بیروڕایەی، کە تۆ دەری دەبڕیت زۆر جیاواز بووە. جگە لەمە وریا بە ئامادەبووان وا هەست نەکەن کاریگەریت لەسەر بیروڕای هاوسەرەکەت هەیە، چونکە ئەمە مانای ئەوە دەگەیەنێت هاوسەرەکەت کەسایەتییەکی لاوازی هەیە، یان توانای ئەوەی نییە بیروڕایەکی یەکلاکەرەوە بۆ خۆی دروست بکات، ئەگەر کەسێکیش هەوڵی ئەوەی دا بۆچوونی هاوسەرەکەت لە تۆوە بزانێت ژیرانە خۆت لەم هەڵوێستە دەرباز بکە.

دووربکەوە لە تێبینیکردن لە شێوەی تانوتوانج لە ستایل و پۆشاکی هاوڕێکانت.

پێویستە دیاری زۆر بەوردی هەڵبژێردرێت و لەگەڵ بار و بۆنەکاندا گونجاو بێت

پژمین

هەوڵ بدە لە بۆنە و کۆبوونەوەکاندا نەپژمیت، ئەگەر هەر بۆت نەکرا ئەوا دەستت، یان دەستەسڕەکەت لەسەر دەمت دابنێ و با دەنگەکەشی بەپێی توانا نزم بێت. ئەگەر پژمینێک یان کۆکەیەکی زۆر و بەردەوامت گرت، لەبەر هەر هۆیەک بێت پێویستە ژوورەکە جێ بهێڵیت، تاوەکو ئەم گرفتەت تەواو دەبێت. هەرگیز لە بەرچاوی کەسانی تر لووتت پاک نەکەیتەوە و لیک فڕێ نەدەیت بەتایبەتی ئەگەر لە ناو ئۆتۆمبێل بوویت لەوانەیە بەر کەسانی تر و ئۆتۆمبێلی تر بکەوێت.

باڵایی

هەردەم داوای پایەبەرزی و شکۆداری بکە، بەرزی دوورە لە لەخۆبایی، یەکەمیان ڕاستییە و دووەمیان ئەفسانە، باڵایی و شکۆمەندی زۆر جوانترن کاتێک کە لەگەڵ سادەیی و بێ فیزی هاوەڵ دەبن.

لاوێتی

تۆ ئێستا لە تەمەنی لاویدایت و لە دواڕۆژدا دەگەیتە تەمەنی پیری، لەگەڵ بەتەمەنەکان بەجۆرێک مامڵە بکە، کە خۆت حەز دەکەیت لە دواڕۆژدا بەم جۆرە مامڵەت لەگەڵدا بکرێت. کاتێک کە دەتەوێت تەمەن یان کێشی بە تەمەنێک مەزندە بکەیت، لەوەی کە دێتە بەرچاو کەمتر بڵێ، ڕێز لە بە تەمەنەکان بگرە و بۆ تەوقەکردن دەبێت ئەوان دەستدرێژ بکەن نەک تۆ.

کێشی زۆر

ئەگەر لە دانیشتنێکدا بوویت و ئافرەتێک کێشی سروشتی نەبوو واتە زۆر قەڵەو بوو، باسی جوانی لەش و لار و قەدباریکی و شۆخوشەنگی و

نەخۆشییەکانی قەڵەوی و ناشیرینی ورگزلی مەکە، با بەهەڵە لێت تێ نەگات و وا نەزانێ ئەوت مەبەستە.

پزیشک

ئەگەر چوویت بۆ لای پزیشک لە بیرت نەچێت تەنیا تۆ نیت، بەڵکو کەسانی تریش هەن چاوەڕێی دەکەن، زیاد لە پێویست لەلای مەمێنەوە، وا باشترە هەرچیت دەوێت بیڵێیت لە لاپەڕەیەک بینووسیتەوە بۆ ئەوەی شتە گرینگەکانت لە بیر نەچێت، لە پاک و خاوێنی و بۆنی لەش و پۆشاکت دڵنیا بە بۆ ئەوەی لە کاتی پشکنیندا هەست بە شەرمەزاری نەکەیت، ئەگەر پزیشکت بۆ ماڵەوە بانگ کرد دەبێت نەخۆشەکە بۆ پێشوازیکردنی ئامادە بێت و کەرەستەی پاککردنەوە وەک دیتۆڵ و کهولی بۆ ئامادە بکرێت، بە سوپاسێکی ناسکەوە بەهای پشکنینەکەی پێ بدە.

ماڵئاواییکردن

ئەگەر لە سەردانی کەسێک بوویت و ویستت ماڵئاوایی بکەیت و خاوەن ماڵەکە بەڕێی کردی و تا دەرگەی بردیت، لەبەر دەرگە درێژە بە گفتوگۆکانت مەدە، بەڵکو سڵاو بکە و خێرا بڕۆ، چونکە هیچ لەوە گرانتر نییە، لە کاتی ماڵئاواییکردندا بدوێیت، کە دەکرا لە دانیشتنەکەدا گفتوگۆکانت تەواو بکردایە.

وەڵامدانەوە

ئەگەر بۆ ئاهەنگێکی بووک گواستنەوە چوویت، دوای یەک هەفتە تا مانگێک دەتوانی دیارییەکی سادە و جوان ببەیت بەرامبەر ئەوەی، کە تۆیان بانگهێش کردووە، بەڵام دەبێت وەڵامی نامەکان زۆر زوو بدرێنەوە،

وەڵام نەدانەوە بەشێوەیەکی خێرا لایەنی بەرامبەر وا لێ دەکات هەست بکات بایەخی نییە لەلات و پشتگوێت خستووە.

گفتوگۆ

لە کاتی گفتوگۆکردندا دەبێت بە یەکسانی باسەکانت ئاراستەی ئەوانە بکەیت، کە لەلای ڕاست و چەپت دانیشتوون، نابێت هیچ لایەکیان فەرامۆش بکەیت، گفتوگۆ بەکەس مەبڕە لە گوێی کەس مەچرپێنە، چونکە چرپەکردن دڵەڕاوکێ دروست دەکات، ئەگەر هەستت کرد کەسێک چووەتە ناو بابەتێک وەک بڵێیت خۆی لە بیر کردووە و خەریکە هەڵەیەک دەکات هەوڵ بدە ڕێڕەوی گفتوگۆکە بگۆڕیت. کەس بەدرۆ مەخەرەوە، ئەگەرچی دڵنیاش بووی لەوەی کە ڕاست ناکات لێرەدا دەتوانی ڕای خۆت دەرببڕی بەبێ ئەوەی هەستی بەرامبەر بریندار بکەیت بۆ نموونە بڵێ «سەیرە من بە جۆرێکی تر هەواڵەکەم پێ گەیشتووە» یان «من ڕاوبۆچوونێکی ترم گوێ لێ بووە». ئەگەر لە بەردەم کەسانی تر گفتوگۆت لەگەڵ هاوسەرەکەت کرد زۆر بە نەرمی و بە ڕێزەوە بێت، بەڵام بێ لاوانەوە و ناز بێت. هەندێ خاڵی تریش هەیە پێویستە پەیڕەو بکرێت لە کاتی گفتوگۆکردندا:

١- باسی خۆت و کێشە و گرفتەکانت مەکە.

٢- بابەتێک هەڵبژێرە و گفتوگۆی لەسەر بکە، کە بۆ زۆربەی میوانەکان و گوێگرەکان سوودی هەیە و لەلایان گرینگە.

٣- گوێگرێکی باش بە و تەنیا ماوە بەخۆت مەدە بۆ گفتوگۆکردن.

٤- ئەگەر ڕات لەگەڵ ڕای تر نەگونجا مەشڵەژێ و هەڵمەچوو.

٥- دەنگت بەرز مەکەرەوە هەرچەندە گفتوگۆ توندوتیژ بێت.

سروشتی

ئەگەر بانگهێشت کرابووی بۆ ئاهەنگێک و لە ناو ئامادەبووان پزیشکێک هەبوو تۆ ئەم هەلە هەڵمەقۆزەوە و بۆ نەخۆشی خۆت یان منداڵەکەت، بەخۆڕایی ڕاوێژی پێ مەکە، ئەم هاتووە بەشداری بۆنەکە بکات و لە کەشوهەوای کارکردن کەمێک دوور بکەوێتەوە تۆ لەم چێژە بێ بەشی مەکە. باشترین دیمەن لە هەموو بارێکدا، کە پێویستە تێیدا دەربکەویت رواڵەتێکی سروشتییە بەبێ خۆگۆڕین و لەخۆباییبوون. ئەگەر سەردانی کۆشک و تەلارێک، یان ماڵێکی دەوڵەمەندت کرد پڕبوو لە سەوقات و کەلوپەلی نایاب و ناوازە کە پێشتر نەتبینیبوون ئەوا سەرسوڕمانی خۆت دەرمەخە و بێدەنگی و گەورەیی خۆت بپارێزە بە هەمان شێوە پێویستە بێزاری خۆت دەرنەخەی، ئەگەر چوویتە سەردانی ماڵێکی هەژار و کەم دەرامەت.

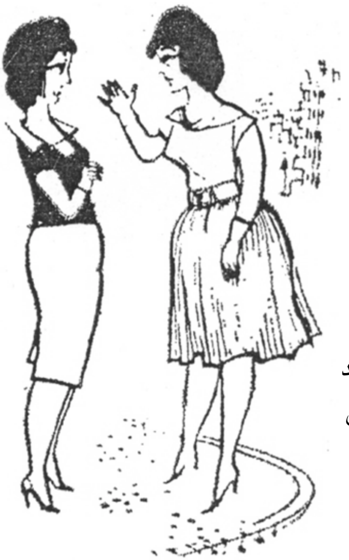
خواردن

لە کاتی نانخواردن دەنگێک دروست مەکە، کە ئامادەبووان گوێیان لێ بێت، کورسییەکەت مەهەژێنە، بخۆ و دەمت داخراو بێت، خواردن لە دەمتدا دیار نەبێت، ئەگەر ویستت بدوێیت، وریا بە خواردن لە دەمتدا نەیەتە دەرەوە. بەهەڵپە و خێرا، یان زۆر لەسەرخۆ خواردن مەخۆ.

بۆن

زێدەڕۆیی لە بەکارهێنانی گوڵاو مەکە، کەمێک لە بۆن "گوڵاو" دڵ دەکاتەوە بەڕادەیەکی زۆریش بەکاری بهێنیت دڵ تەنگ دەکات بەتایبەتی کاتی سەردانی نەخۆش. ئەگەر پۆشاکێک، یان پانتۆڵێکت لە هاوڕێکەت وەرگرت بۆنی لێ مەدە، چونکە هەر ئافرەتێک بۆنێکی تایبەتی هەیە ئەوی تر مەرج نییە بە دڵی بێت.

له ماڵەکەتدا جۆرەها بابەتە جگەرە
هەبێت کە لەگەڵ ئارەزووی
میوانەکانت بگونجێت
(جگەرەکێشان زیان بەخش و کریتە
تاکو زووە دوور بکەوە لەم نەریتە)



ئەگەر هاوکاری دارایی کەسێکت کرد
لای هیچ کەسێک باسی مەکەو باسی
خۆت مەکە.

فەرمانگە

هەرگیز سنوور لە نێوان خودی خۆت و هاوکارەکانت مەبەزێنە، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بە نەرمونیانی و بەیەک شێواز مامڵەیان لەگەڵدا بکە بێ جیاوازیکردن لە نێوانیاندا، لە فەرهەنگی خۆتدا وشەی ڕەق و ناشیرین بسڕەوە، دوای تەواوبوونی ئیش و کارەکانت بە باسی پڕوپووچ لەگەڵ هاوکارەکانت کات بەسەر مەبە وریا بە خۆشی و ناخۆشی ژیانی تایبەتی خۆتیان بۆ باس نەکەیت نهێنییە واڵاکان قەڵای شکۆمەندیت دەڕووخێنن. دەرفەتی نەهاتنی هاوکارەکانت هەڵمەقۆزەوە بۆ ئەوەی کەلوپەلەکانیان بەکار بهێنیت یان لە شوێنی ئەوان دابنیشیت. بەبێ ڕاوپرسیان گۆڕانکاری لە ژوورەکە مەکە. ئەگەر تۆ سەرۆکی فەرمانگەکە بوویت وا لە کارمەندەکان بکە، لە خۆشەویستی تۆ نەک ترسی تۆ کارەکانت بۆ ڕابپەڕێنن.

ئۆتۆمبێل

ئەگەر لە ئۆتۆمبێلێکی گشتی، یان تایبەتی لەگەڵ خەڵکی تردا بوویت بێ مۆڵەت وەرگرتن پەنجەرەکان مەکەوە لەوانەیە وڕە و هاژەی "با" بێزاریان بکات. تەنیا دوو پەنجە جامی پەنجەرەکان بکەرەوە بۆ هەوا گۆڕکێ، ئەگەر ئۆتۆمبێلی تایبەتی خۆت لێخوڕی و کەسانی ترت لەگەڵدا بوو نەکەی خێراییەکەت زیاد بکەیت لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی دروستبوونی ترس و دڵەڕاوکێ لەلایان و گوێ بە قسەی ئەو کەسانەش مەدە، کە دەڵێن خێراتر لێخوڕە. کاتێک سواری ئۆتۆمبێلی کەسێکی تر دەبیت نارەزایی بەرامبەر ئەو میوزیکە دەرمەبڕە کە خاوەنەکەی حەزی لێیەتی گوێی لێ رابگرێت. هەروەها کاتێک تووشی پێکدادانی ئۆتۆمبێل بووی بە تەواوەتی بەرپرسیاریەتی مەخەرە ئەستۆی خۆت، لەبەرئەوەی

له یاسادا هەلومەرجی سووک هەیە، لە کاتی لێکۆڵینەوەشدا جگە لە پۆلیس باس و گفتوگۆ لەگەڵ کەسی تر مەکە. کاتێک لە ناو ئۆتۆمبێلی کەسێکی تردا بوویت و لە تەنیشت شۆفێرەکە دانیشتبووی، پێشنیاز بکە پارەی پارک تۆ بیدەیت.

پرسە

ئەگەر بۆ پرسەیەک چوویت هەوڵ مەدە بە ناڵە و گریان هەستی خەمبارەکان ببزوێنیت، بەڵکو هەوڵی ئەوە بدە بە چەند وشەیەکی خۆش خەمەکەیان لەسەر سووک بکەیت و دڵیان بدەیتەوە، بۆ ئەوەی بتوانن دان بەخۆیاندا بگرن و بەرگەی خەمەکە بگرن بەبێ ئەوەی لە ئاستی مردووەکە کەم بکەیتەوە، گوێ مەدە بەوەی، لە کاتی ئامادەبوونت لە پرسەیەکەدا چی دەڵێیت، لەبەرئەوەی خاوەن پرسەکە تەنیا ئەوەی لە بیرە کە کێ لە پرسەکەدا ئامادە بووە و لە بیری دەچێت کە هەریەکێیەک لە کاتی ئامادەبوونیدا لە پرسەکەدا چی گوتووە. پرسیاری وا مەکە دڵبەخەمەکان یادەوەرییە دژوارەکانیان بیر بێتەوە مەپرسە چۆن مرد؟ یان نەخۆشییەکەی چی بوو کە پێوەی مرد. پێ مەکەنە و وا لە خۆشت مەکە کە بگرێیت، باسی جل و بەرگ و مۆدێلات و ڕابواردن هەرگیز نەکەیت.

پیرۆزبایی

پیرۆزباییکردن بۆ هەر بۆنەیەک بێت نابێت دوابخرێت و ماوەیەکی زۆری پێ بچێت، لەبەرئەوەی بەها و نرخەکەی لە دەست دەدات، دوای گەیشتنت ڕاستەوخۆ پیرۆزبایی پێشکێش بە خاوەن بۆنە بکە بۆ ئەوەی بزانێت ئامانجی سەرەکیت لە سەردانەکە پیرۆزباییکردنێتی، بۆ پیرۆزباییکردن لەوانەی، کە لەخۆت گەورەترن جا چ بە تەمەن بێت، یان

بە پلەو پایە بە هیچ جـــۆرێک تـەلیـــفـــۆن بەکـــار مـــەهێنە، بەڵکو پیرۆزباییەکەت لە کارتێکدا بنووسـە و بۆیان بەجێ بهێڵـە، پیرۆزبایی ڕووبەڕووی تـەنیـا لـەو کـەسـانە دەکـرێت، کـە پێـوەندییـەکی بەهێـزت لەگەڵیاندا هەیە، ئـەگەر بە ڕێگەی پۆسـتە کارتێکت ڕەوانە کرد لە یادت نەچێت خـەڵکانی تر دەیخـوێننـەوە بۆیە ئەو شـتانـەی تێدا مـەنووسـە، کە حەز ناکەیت کەسێکی تر بیانخوێنێتەوە.

دوودڵی

دوودڵ مەبە لە نێوان هەڵسەنگاندنی دوو شت، کە دەتەوێت یەکێکیان بکڕیت، بەڵکو بە زووترین کات بیر بکەوە و یەکلای بکەوە، ڕاڕابوونت بۆ ماوەیەکی زۆر لە شتومەک کڕین فرۆشیارەکە بێزار دەکات و بڕوای بە ڕاستگۆیی بۆچوونەکانت نامێنێت.

هـەواگۆڕکێ

ئەوەی ماوەیەکی زۆر لە هەوایەکی تایبەت، چ خۆشبێت، یان ناخـۆش بمێنێـتــەوە بـۆنی ئەو هـەوایە ناکــات، کـە لە شـوێنەکـە پـەرش وبڵاو بووەتـەوە، بەڵام ئـەوەی بۆ ئـەو ناوەندە دێت هـەســـتی پـێ دەکـــات، بـۆیە پێویسـتە بەبەردەوامی هـەوا گـۆڕکێ بـەماڵەکەت، یان جێگەی دانیشتن بکەیت تاکو ئەوانەی دێنە ژوورەوە بۆنی ناخۆش و پەنگ خواردوو نەکەن و بەئاسوودەیی پشی بخۆنەوە.

نینۆکەکانت

زۆر جار نینۆکی ناڕێک و ناخاوێن جوانی دەستەکان ون دەکات. بۆیە جـوانی نینـۆکـەکـان و ڕێکخـسـتنیـان فـەرامـۆش مـەکـە و لـە بەردەم دەوروبەرت نـینـۆکـەکـانت پاک مـــەکـــەوە، ئـەگـــەر کـــەمـــێک لە بـۆیەی

نینۆکەکانت ڕۆیشتبوو بۆیەی لەسەر مەدەوە، بەڵکو نینۆکەکانت پاک بکەوەو دووبارە بۆیەی لێ بدەوە. نابێت ئەوەش لە یاد بکەیت نینۆکەکانی پێت لەو کاتەدا بکەیت کە بەتەنیا بوویت.

شانازی

شانازی بەخۆت و جوانی و سامان و ڕەسەنایەتیت مەکە، وا باشترە دەوروبەرت باسی بکات تا بە لە خۆبایی لە قەڵەم نەدرێیت.

دەستنووس

کاتێک نامەیەک بۆ خزم و کەسەکانت دەنێری بە کۆمپیوتەر مەینووسە، بەڵکو بە دەست و خەتی خۆت بینووسە بە تایبەتی ئەگەر بۆ خزم و کەسە نزیکەکانت بێت، لەبەرئەوەی بە دەستنووس لەخاوەنەکەی زیاتر ئاشناو دڵنیا دەبن.

داوەت

ئەگەر داوەت کرابووی و میوانەکان بەرەو خوانی نانخواردن بە ڕێ کەوتن، تۆ چاوەڕێ بە با خاوەن ماڵەکە لە ناو میوانەکان شوێنێکت بۆ دابین بکات.

تاقیکردنەوە

ئەگەر تاقیکردنەوەیەکی زارەکیت هەبوو چ لە زانکۆ، یان بۆ وەرگرتنی کارێک. زۆر خۆت مەڕازێنەوە، بەڵکو بەپۆشاکێکی سادە و ئارایشتێکی کەم و ڕێکخستنێکی سروشتی قژ، بۆ تاقیکردنەوەکەت بچۆ ئەمە بەڵگەیە کە تۆ پشت بە وەڵامدانەوەکەت دەبەستیت نەک بە لار و لەنجەکەت بەمە زیاتر ڕێزت لێ دەگیرێت.

نووسـین

کاتیک بابەتێک دەنووسـیت تێبینی ئەوە بکە، کە نووسـینەکەت ڕوون و ئاشکرا بێت و بە ئاسـانی بخـوێندرێتـەوە بەتایبـەتی نـاوەکـان، چـونکە نووسـینی ناوەکـان بە هەڵە کـاریگەریـیـەکی نـاخـۆش لەسـەر دەروونی خاوەنەکەی دروست دەکات.

وەرگرتن

وا باشـترە هەمـوو کەمـوکـووڕییـەکانـی ماڵـەکەت دابـین بکەیت و هیـچ شـتێک لە دراوسـێکانت داوا نەکـەیت ئەگـەر پێـشـیـان ناخـۆش نـەبێت پەستیان دەکات و جگە لەوەی ڕەفتارێکی زۆر ناشیرینە.

خانمەکەم نەک چێشتخانە و دیکۆری ماڵەکەت، بەڵکو تۆ تەنیا تۆ پێشوازییەکان و میواندارییەکان، دەڕازێنیتەوە.

سکاڵات زۆر نەبێت، لەخۆت بەولاوە هیچ کەسێک
ناتوانێت لە خەم و ئازارەکانت کەم بکاتەوە

رووناکی "گڵۆپ"

کاتێک گلۆپی ژوورێک پێ دەکەیت، لە بیر نەکەیت ئەگەر هاتییە دەرەوە بیکوژێنەوە، ئەگەر میوان بوویت زیاتر جەخت لەسەر ئەم تێبینییە بکەرەوە.

گۆرەوی

لە کاتی لە پێکردنی گۆرەوی پێویستە بەتەوای بە قاچەکانتەوە نووسابێت، چونکە ئەگەر توندوتۆڵ نەبێت شێوەی قاچەکانت تێک دەدات و جوانی لەشولارت دەشێوێنێت، ئاگەدار بە دروومانی دواوەی گۆرەوییەکەت لە شوێنی خۆی بێت و خواروخێچ نەبێت. گۆرەوییەکەت لە گەڵ پۆشاکەکانت لێوەشاوە بن، بە لای کەم لەگەڵ رەنگی پێڵاوەکەت

یەک بێت. ئەگەر پلەی گەرما بەرزیش بێت هەوڵ بدە گۆرەوی لەبەر بکەیت، چونکە گۆرەوی تەواوکەری شێوەی پێڵاوە.

هاوسەرەکەت

ئەگەر بەیەکەوە لەگەڵ هاوسەرەکەت لە شوێنێکی گشتیدا بوون، زۆر وشەی ناز و پێداهەڵدان دووبارە مەکەرەوە وەکو خۆشەویستەکەم یان دڵەکەم... چونکە ئەمە بەڵگەیە، کە خۆشەویستییەکەت تەنیا زارەکییە و لە دڵەوە نییە، لە هەمان کاتدا پێویستە بە ناسکی مامڵەی لەگەڵدا بکەیت و گرینگی پێ بدەیت ئەمەش دەبێتە هۆکارێک بۆ گەشەکردن و بەهێزکردنی پێوەندی نێوانتان.

کاردانەوە

ئەگەر میوانێکت بەهەڵە، بە جگەرە سەر جێگەیەک، یان ما فوورێکی ماڵەوەی سووتاند، یان کەلوپەلێکی تێک دا و شێواند خۆت پەست مەکە، چونکە هەرچ ڕەفتارێک بکەیت سوودی نییە. خۆت وا دەربخە، کە بەلاتەوە گرینگ نییە نەوەک بکەرەکەی هەست بە پەشیمانی و هەڵەکەی بکات.

خزمەتکار

ئەگەر کارەکەرت هەبوو، مامەڵەت لەگەڵی باش بێت، بەڵام سنوور لە نێوانتان مەشکێنە. منداڵەکانت فێر بکە لەگەڵیان خراپ نەبن و گاڵتەی پێ نەکەن و بە چاوێکی کەم سەیریان نەکەن.

ناکۆکی

ئەگەر ناکۆکیکت لەگەڵ یەکێکدا هەبوو بەڕێکەوت لە دانیشتنێکدا

بینیت و بەرەو ڕووت دەهات دەتوانیت بە سەرلەقاندنێک نیمچە سڵاوێکی لێ بکەیت و هەروەها دەتوانیت لە بۆنەکەدا بمێنیتەوە، بەڵام سەیری مەکە و بێدەنگی بنوێنە و دژایەتی بەرامبەری دەرمەخە، یان ئەوەتە دەتوانیت ئەوەندە بەڕێز و ڕەوشتبەرزی هەڵسوکەوت بکەیت دوژمنەکەت چەک بکەیت.

هەڵەکردن

کەس نییە هەڵە نەکات، بەڵام نابێت پشت بەم بنەمایە ببەستین و زێدەڕۆیی لە هەڵەکانمان بکەین، بەڵکو هەوڵی ئەوە بدەین هەڵەکانمان کەمتر بکەینەوە، ئەگەر هەڵەشمان کرد دەبێت پەند و وانەیەکی لێ وەربگرین لە هەڵەی تر دوورمان بخاتەوە. پێویستە بە لێبووردن شوێنەواری هەڵەکانمان بسڕینەوە، وا چاکە لێبووردنەکەش ڕاستەوخۆ دوای هەڵەکرنەکە بێت دەنا بەهاکەی نامێنێت. هەروەها لێبووردنەکە نابێت چەند جارێک دووبارە بکرێتەوە، چونکە یادی هەڵەکان تازە دەکاتەوە.

دەنگ

چەند دەنگت نەرم و لەسەرخۆ بێت ئەوەندە لە دڵان نزیک دەبیتەوە و باشتر گوێ لە گفتوگۆکانت دەگیرێت.

نەوە

تۆ لە نەوەیەکی جیا لە نەوەکانی تریت، لە ئاستی نەوەی پێش خۆت کەم مەکەرەوە و بە خۆزگەوەش ڕەخنە لە نەوەی دوای خۆت مەگرە، لە بیرت بێت ژیان لە جووڵە و سووڕانی تا هەتا دایە تۆ خۆت لە نەوەی داهاتوو بوویت و بوویتە نەوەی ئێستا و دواتر بە نەوەی ڕابردوو هەژمار

بۆیەی نینۆکەکانت هەمووی
لابەرە دواتر بۆیەی تری لێ
بدەرەوە

ئەگەر بانیۆ و دەستشۆری
کەسێکی ترت بەکار هێنا پاک
و خاوێنی بپارێزە

دەکرێیت. لەبەرئەوە مەبە هۆکارێکی جیاکەرەوە لە نێوان نەوە جیاجیاکان، بەڵکو ببە بەهۆکارێکی ڕێکخەر و بە یەکگەیشتن و یەکبوون. رێگە بە منداڵ و نەوەکانت مەدە بە ناوی بچووککراوە بانگت بکەن.

شایی و سەما

ئەگەر شایی نازانیت خۆت و خەڵکانی تر شەرمەزار مەکە و بەداوای کەس هەڵمەپەڕە. بە بەشداریکردنت لە شایی و خۆشی دڵی خۆت و دەوروبەر خۆش دەکەیت بەمەرجێک لە سنووری ئەتیکێت دەرنەچێت.

داواکردن

ئەگەر داوای بابەتێک یان کارێکت لە یەکێک کرد، پێویستە سەردانەکەت کورت بێت و لە کاتێکی گونجاودا بێت و دەبێت داواکردنەکانت ڕوون و ئاشکرا بێت.

حەز و ئارەزووەکان

ئەگەر تامکردن یەکێک بێت لە پێنج هەستەکانمان ئەوا حەز و ئارەزوو هەستی شەشەمە، حەز و ئارەزووی ناسک و جوان کەسەکان بالاتر دەردەخەن. هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ دەوروبەر بە ڕەوشتێکی جوان نیشانەی رەوشتبەرزی تۆ دەگەیەنێت.

هەواڵ

هەرگیز هەوڵ مەدە لە باس و هەواڵی کەسانی تر بکۆڵیتەوە، ئەگەر هەواڵێکت پێ گەیشت هەوڵ مەدە وردەکارییەکانی بزانیت، لەبەرئەوەی هەندێ کەس حەز بە شاردنەوەی ورد و درشتی تایبەتمەندییەکانیان

دەکەن، بەتایبەتی ئەو بابەتانەی، کە پێوەستن بە نەخۆشییەوە «مەپرسە نەخۆشییەکەت چییە و چ چارەسەرێک وەردەگریت... هتد».

هەڵبژاردن

ئەگەر دەفرێک میوە، یان شیرنەمەنیت پێشکێش کرا، بە دوای پارچەیەک مەگەڕێ، کە بەدڵت بێت و خۆت دوا مەخە لە نێوان هەڵبژاردن و هەڵسەنگاندن کامیان باشترە! ئەو پارچەیە هەڵبگرە کە ڕاستەوخۆ لە بەر دەمتدایە.

کەلوپەلی نانخواردن

بەکارهێنانی کەلوپەلی نانخواردن شێوازی خۆی هەیە، هەردەم چەقۆ و کەوچک بە دەستی ڕاست دەگیرێت و چەتاڵیش بە دەستی چەپ، ئەگەر تەنیا چەتاڵ بەکار هێنرا ئەوا بە دەستی ڕاست دەگیرێت، هەموو کەوچکەکە مەخەرە دەمتەوە و لەگەڵ خواردن و خواردنەوەدا دەنگ دروست مەکە، خواردنی گەرم بە فوولێکردن سارد مەکەوە، لە کاتی گفتوگۆکردن بە چەقۆ و چەتاڵ ئاماژە مەکە، ئەگەر کەلوپەلێکت بینی نەتزانی بەکاریان بهێنیت بەکاریان مەهێنە، یان چاوەڕێ بکە بزانە کەسانی تر چۆن بەکاری دەهێنن..

ئاماژەکردن

لە کاتی ئاخاوتندا بەهیچ جۆرێک ئاماژە بەدەست و پەنجەکانت مەدە، تەنیا ئەگەر زۆر پێویست بێت، یان ماناکان بەهێزتر بکات، جووڵەی توند بەسەر و دەم و چاوت مەکە، لەبەرئەوەی ئەم ئاماژە پێکردنانە بەڵگەی ڕوون و ئاشکران لەسەر ئەوەی، کە توانای دەربڕینت نییە.

خۆشەویستیت بۆ منداڵی
هاوڕێکەت بەماچکردنی دەرمەبڕە
لەبەرئەوەی زۆر کەس حەزناکات
منداڵەکەی ماچ بکرێت

ئەگەر کتێبێکت لە کەسێک
وەرگرت مەیدە بەکەسێکی تر
بیپارێزە و بەسوپاسەوە بۆی
بگەڕێنەوە

پەنجەکانت

لە کۆبوونەوەکان و دانیشتنەکاندا پەنجەکانت مەشکێنەوە و دەنگیان لێوە مەهێنە، بۆ وەرگێڕانی لاپەڕەکانی کتێبێک، یان کۆوارێک پەنجەت بە دەم تەڕ مەکە، لەبەرئەوەی ئەمانە لە فەرهەنگی تەندروستی و جوانیدا بە دوورن.

بیروڕا

ئەگەر گوێت لە بیروڕایەک بوو پێچەوانەی بیروبۆچوونی تۆ بوو گفتوگۆ بە خاوەنەکەی مەبڕە و نیگەران مەبە، بەڵکو زۆر بە هێمنی و شێوازێکی جوان گفتوگۆی لەگەڵدا بکە و بەدڵفراوانی گوێ لە بیروڕاکانی کەسانی تر رابگرە بۆ ئەوەی ئەوانیش بۆ تۆ هەمان شت بکەن، لەبەرئەوەی هەموو کاتێک تۆ ناتوانیت بیروڕای خۆت بە سەر دەوروبەرتدا بسەپێنیت.

کاتژمێر

نابێت لە ئاهەنگ و بۆنەکاندا کاتژمێر لە دەست بکەیت، ئەگەر سەردانی یەکێکت کرد، یان خۆت میوانت هەبوو نابێت هەرگیز سەیری کاتژمێر بکەیت.

نهێنی

ئەگەر بەرێکەوت هاورێکانت، یان دراوسێکانت نهێنی خۆیان لە لای تۆ درکاند بۆ خۆت هەڵی بگرە و بیپارێزە بۆ نزیکترین کەست باسی نەکەیت، هەر نهێنییەک لە نێوان دوو کەس تێپەڕبوو بڵاو دەبێتەوە، بەمە خۆشەویستی و باوەڕی خەڵک بۆ خۆت کێش دەکەیت.

وریایی

جوانترین سیمای کەیبانووی ماڵ ئەوەیە، کە دەبێت هەردەم وریا بێت، ئەگەر میوانی هەبوو دەبێت تێبینی ئەوە بکات، هەر میوانێک بەپێی پێویست کەلوپەلی خواردنی لە بەردەمدایە وەکو نان و خوێ و ئاو و زەڵاتە و... ئەگەر بۆ چەند ڕۆژێک لەگەڵ هاوسەرەکەت گەشتێکتان کرد و لە میوانخانەیەکدا مانەوە پێویستە ئەو کەلوپەلانەی کە هاوسەرەکەت لەسەری راهاتووە، ڕاهاتووە شەو لەلای سەری بێت وەک پەرداخێک ئاو یان کتێبێک... بۆی فەراهەم بکە.

راوەستان

ئەگەر گەیشتیتە ئاهەنگێک و خاوەن ماڵ بە میوانەکانی تری ناساندی پێویستە بۆ چەند ساتێک بە پێوە بوەستی بۆ ئەوەی سڵاو وەرگریتەوە لەوانەی کە سڵاوت لێ دەکەن.

نوکتە

هیچ شەرمەزاری نییە کە چەند نوکتەیەک بڵێیت، چونکە نوکتەی خۆش دڵ دەکاتەوە، بەڵام ئاگەدار بە با نوکتەکانت لەسەر ڕەگەز و ڕەسەن نەبن و بۆ کەسانی تر تانەوتوانج نەبێت و دڵی کەس بریندار نەکەن و شوێنی خۆت لە دڵی خەڵکدا بکەوە و دڵی کەس لە خۆت مەڕەنجێنە.

سەیرکردن

لە کاتی ئاخاوتندا پێویستە سەیری دەموچاوی بەرامبەرەکەت بکەیت، ئەگەر لەگەڵ یەکێک گفتوگۆت کرد و سەیرت نەکرد ئەمە ئەوە

دەگەیەنێت کە تۆ، یان نرخی ئەو کەسە نازانیت، یان ئەوەتە لەو کەسە دەترسیت.

بۆنی پۆشاک

ئەو پۆشاکانە لەبەرمەکە، کە هێشتا بۆنی هەڵگرتن و پاراستنی پێوە ماوە وەک نەفتالین و مادەی تری پاراستنی پۆشاک، وا چاکترە پێش لەبەرکردنیان بۆ ماوەیەک بدرێتە بەرخۆر و با، زۆر کەس ئەم بۆنانە پەسەند ناکەن. هەر پۆشاکێک ئەگەر لە ماوەی ساڵێکدا تەنانەت یەک جاریش نەتپۆشی پێویستە بیبەخشیت، یان بەلاوەی بنێیت و فرێی بدەیت.

ساردەمەنی

ئەگەر کەشوهەوا گەرم بوو پێویست ناکات لە میوانەکانت بپرسیت ئایا دەیانەوێ ساردەمەنی بخۆنەوە یان نا، بەڵکو ساردەمەنیان پێشکێش بکە و هەوڵی ئەوە مەدە زۆریان لێ بکەیت خواردنەوەکەیان بخۆنەوە کاتێک، کە نایەنەوێ بیخۆنەوە. وا باشترە ساردەمەنییەکە هەمەجۆر بێت بۆ ئەوەی هەریەکە بە ئارەزووی خۆی هەڵی بژێرێت، هەیە حەز بە جۆرێکیان ناکات، یان زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت. ئەو خواردنەوانەی، کە پێشکێشت دەکرێن نابێت تاکو دوا دڵۆپ بخورێنەوە بەتایبەتی کاتی بەکارهێنانی قەمیش. هەرگیز ئەو کلۆ بەفرەی لە ناو پەرداخەکەدایە مەیخۆ، لەلایەک نەریتێکی ناشیرینە و لەلایەکی تر ددانەکانت لەت لەت دەکات و دەیشکێنێت و زیانێکی زۆری پێ دەگەیەنێت.

ماچکردن

کاتێک دەتەوێت خۆشەویستیت بۆ منداڵی دۆستێکت دەرببڕیت مەرج نییە ماچی بکەیت، چونکە زۆر کەس حەز ناکەن منداڵەکانیان ماچ بکرێن، ئەگەر ویستت خۆشەویستیت بۆ ئەو منداڵانە دەربڕیت ئەوا دەست بە رووومەتیان دابێنە و قسەی خۆشیان لەگەڵ بکە. ماچکردنی نەخۆش لەلای ئێمە زۆر باوە، بەڵام لە راستیدا هەڵوێستێکی پەسەند و جوان نییە، جگە لەوەی بۆ تەندروستی نەخۆشەکەش زیانی هەیە.

دەستگوشین "تەوقەکردن"

ئەگەر لە ناو کۆمەڵە کەسێکدا دانیشتبووی و پیاوێک سڵاوی لێ کردیت هەڵمەستەوە، بەڵکو هەر بەدانیشتنەوە تەوقەی لەگەڵ بکە «دڵنیام پیاوەکان بەمە رازی نابن، بەڵام لە ئەتیکێتدا دەبێت وابیت»، بەڵام ئەگەر تەوقەت لەگەڵ ئافرەتێک کرد، لە هەرچ تەمەنێکدا بوو، یان لە هەرچ بارێکی کۆمەڵایەتیدا بوو پێویستە بوەستیت.

رێکخستن

با ماڵەکەت رێکوپێک بێت و نارێک نەبێت، لەبەرئەوەی هەر شتێک لە شوێنێک بێت و جێگەی تایبەتی خۆی نەبێت، گەڕان بە دوایاندا ماندووت دەکات، خۆت وا ڕابێنە دوای بە کارهێنانی هەر کەلوپەلێک بیگەڕێنییەوە جێگەی تایبەتی خۆی. هەموو ڕۆژێک چاوێک بە دۆڵاب و چەکمەجەکان بخشێنە و یەک بەیەک ڕێکیان بخە.

لێبووردن

وشەی ببوورە وشەیەکی جوانە و دڵ دەشواتەوە و ڕکوکینە ناهێڵێت

زێدەڕۆیی لە بەکارهێنانی گوڵاو
مەکە کەمێک لە بۆن و بەرام دڵ
دەکاتەوە.

بەچەپڵە و فیکە سەرسوڕمانت
بەرامبەر گۆرانی دەرمەبڕە
ئەگەرچی زۆریشت بەدڵ بوو.

بەتایبەتی لەو بۆنانەی، کە پێویستە بەکار بێت بە دڵ لەو کەسانە ببووره، کە خراپەیان بەرامبەر تۆ کردووه ئەمە جگە لەوەی، کە ڕەوشتی بەرزی تۆ دەگەیەنێت لە دڵی هەموو لایەکیش خۆشەویستیت جێگەی خۆی دەکاتەوە.

نامۆ

لەگەڵ کەسانێک، کە نایانناسی و نامۆن لە ڕێگەوبان و جێگە گشتییەکان هەوڵ مەدە خۆت پێیان بناسێنیت، وا پێویست دەکات لەم شوێنانەدا پێوەندیت لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا بەهێز نەبێت.

میوە

ئەگەر چوویتە ئاهەنگێک، یان میواندارییەک میوەت پێشکێش کرا، میوەکە وەک سەوزە توێکڵی مەکە، سێو و بەهێ دەبێت بکرێت بەچوار بەش ئینجا هەر بەشەی بەجیا توێکڵەکەی لێ دەکرێتەوە و مۆز توێکڵەکەی بەدەست پاک دەکرێت و ئەڵقە ئەڵقە دەکرێت دواتر بە چەتاڵ دەخورێت.

ڕقوکینە

ئەوەی ڕقی بەرامبەر کەسێک هەبێت بێگومان ئەو کەسەش ڕقی لەو دەبێتەوە، دوور بکەوە لە ڕقوکینە و زۆرترین ژمارە لە دڵی خەڵک بۆ خۆت کێش بکە، کە بەڕێز و خۆشەویستییەوە دەورت بدەن، بڕوا بکە چۆن ڕق لێبوونەوە دەروون ناشیرین دەکات بە هەمان شێوە دەموچاو و روخسار ناشیرینتر دەکات.

هاوسەریەتی

هاوسەریەتی هاوبەشییەکە کۆمپانیایەکە کە تێیدا بەیەکەوە ئافرەت و پیاو بەرپرسیاریەتی ژیان لە ئەستۆ دەگرن، باری هاوسەرەکەت گران مەکە بەداواکارییەکانت، کە دەزانی ناتوانێ جێبەجێیان بکات، ئەگەر بەیەکەوە شتومەکتان کڕی مەهێڵە ئەو هەمووی هەڵبگرێت، لەبەرئەوەی لەو دیمەنە ناشرینتر نییە، کە ئافرەت لە تەک پیاوەکەی دەڕوات بۆ خۆی هیچی هەڵنەگرتووە، بەڵام شتومەکێکی زۆری بەپیاوەکە هەڵگرتووە و کووڕی کردووەتەوە.

خواردنەوە

هەوڵ بدە دوای هەر خواردنەوەیەک ماکی سووراوەکەت لەسەر پەرداخەکە بەجێ نەهێڵیت، لەبەرئەوەی هیچ لە دیمەنی پەرداخێک ناشرینتر نییە، کە بەم جۆرە ماکە پیس بێت.

کتێب

با پەڕتووک هاودەم و هاوڕێت بێت، هەوڵ بدە بەلای کەم لە هەفتەیەکدا پەڕتووکێک بخوێنیتەوە و خوێندنەوە بکە بەخوویێک لە خووە سەرەکییەکانی خۆت هەرگیز پەشیمان نابیتەوە، کلیلی سەرکەوتنی کەسایەتیتە بە خوێندنەوە دەتوانیت لەگەڵ هەموو بارودۆخێکدا بلوێیت بەبێ ئەوەی لە ڕێڕەوی ئاساییدا لابدەیت، ئەگەر کتێبێکت لە کەسێک وەرگرت بیپارێزە و مەیدە بە یەکێکی تر، پێش ئەوەی خاوەنەکەی داوای بکاتەوە بۆی بگەڕێنەوە و یاداشتێکی سوپاسگوزاریشی لەگەڵدا بنێرە. هەمیشە لە تەنیشت پێخەفی نووستنتدا چەند پەڕتووکێکی بە کەڵک دابنێ.

داوەت

ئەگەر بانگهێشت کرای بۆ جێگەیەک هاوڕێیەکەت لەگەڵ خۆت مەبە، لەوانەیە تەنیا بوونی تۆ دڵخۆشیان بکات.

کڕین

ئەگەر چوویتە بازاڕێک چاوەڕێی هێمنی و پشوودرێژی فرۆشیارەکە مەکە، بەڵکو جۆر و رەنگی ئەو بابەتە دیاری بکە، کە خۆت دەتەوێت. داوای جۆرێک مەکە، کە ناتەوێت بیکڕیت، چونکە ئەمە فرۆشیارەکە ماندوو دەکات و کاتی ئەو و تۆش بە فیرۆ دەچێت، لەوانەشە بابەتەکە بچێتە دڵتەوە و بیکڕیت ئەمەش کار لە بودجەکەت دەکات و جگە لەوەی ئەو شتەی دەتویست فەرامۆشی دەکەیت. ئەو پرسیارانە لە فرۆشیار مەکە، کە خۆت پێشتر وەڵامەکەی دەزانیت. بۆ نموونە: مەپرسە ئایا ئەم قوماشە باشە یان تۆکمەیە، یان ئایا ڕەنگەکانی جێگیرە، ئەو هەرگیز پێت ناڵێت ئەم قوماشە خراپە و زوو سپی دەبێتەوە لە هەڵسەنگاندنی ئەم شتانە پشت بە خۆت ببەستە، ئەگەر لە فرۆشگاکە ئاوێنە هەبوو لە کاتی قسەکردن لەگەڵ فرۆشیارەکە سەیری خۆت مەکە. ئەمە بزانە کە ئەگەر لە نرخی کڕینی کەلوپەلێک لە خشتەبرایت باشترە لەوەی، لە چۆنیەتییەکەی لە خشتە ببرێیت.

منداڵ

منداڵەکانت فێر بکە ئەگەر شتێکیان دابەش کرد، یەکەم جار بەشی لایەنی بەرامبەر بدەن. بەدەستی راست یان بە هەردوو دەست شتەکان پێشکێش بکەن و وەربگرن. کاتێک منداڵەکەت لە خەودایە بە گوێیدا بچرپێنە: تۆم خۆش دەوێت. با منداڵەکانت ئەوە بزانن، هەر گرفتێک

رووداوێک روو بدات تۆ لە تەک ئەواندایت. هەر رۆژێک پەیڤێک بڵێ، کە هیوا بداتە منداڵەکانت. کاتێک دایک و باوکێک بە منداڵەکانیان دەتناسێنن پێیان بڵێ «زۆرم پێخۆش بوو بتانبینم دایک و باوکتان زۆر ستایشی ئێوە دەکەن. مامۆستا و هاوڕێی منداڵەکانت بناسە. کاتێک کە دەبینی منداڵەکانت وانەی نوێ فێر دەبن یاداشتێکی سوپاسگوزاری بۆ مامۆستاکەیان بنووسە لەگەڵ منداڵەکانت کێبڕکێ بکە و ڕێگەیان پێ بدە ئەوان بیبەنەوە. هیچ کات منداڵەکانت لەگەڵ خوشک و برایان و هاوڕێیەکانیان بەراورد مەکە. ئەگەر دەزانی زیان بە منداڵەکانت ناگات ڕێگەیان پێ بدە خۆیان ڕێگەیان هەڵبژێرن تەنانەت ئەگەر زانیشت هەڵەن، ئەوان زیاتر پەند لە شکستەکان وەردەگرن نەک لە سەرکەوتنەکان.

ژووری میوان

ئەگەر لە ژووری میوان بووی و چاوەڕێی خاوەن ماڵت کرد چاوەکانت مەگێڕە بۆ ئەوەی هەموو بابەتەکانی ژوورەکە بپشکنی، ئەگەر کاغەز لەسەر کورسی و مێزەکان هەبوو هەوڵ مەدە بیانخوێنیتەوە، یان نیگاکانت بدزیتەوە لە کاتی کرانەوەی دەرگە بزانیت لە دەرەوە، یان لە ژوورەکانی تر چی هەیە. هیچ کاتێک سەیری سەبەتەی داوودەرمان و چەکمەجە و ساردکەرەوەی کەسانی تر مەکە.

میوان

ئەگەر کۆمەڵە میوانێکت هەبوو، هەموویان لە دەوروبەری خۆت کۆ مەکەرەوە و مەبە تەوەری گفتوگۆکردن و ئەوانیش گوێت لێ ڕابگرن، بەڵکو لە کۆمەڵەی بچووک بچووک دایان بنێ و با بە ئارەزووی خۆیان

لەگەڵ نامەکانت دیارییەک هاوپێچ
بکە، ئەم کارە رووێکی جوان بە
نامەکانت دەبەخشێت.

ئەگەر لە رێگەدا کەسێکی
ناسیاوت بینی تەنیا بە
هەژاندنێکی سووکی سەر سڵاوی
لێ بکە.

قسـه لەو بابەتانە بکەن کە پێیان خۆشە. زۆربەی کاتەکان دەبێت ئەوان بدوێن نەک تۆ. دوای هاتنە ژوورەوەی مـــیـــوانەکـــان ڕاســـتـــەوخـــۆ خـواردنەوەیان پێـشکێش مـەکـە وەک ئەوەی بڵـێـیت زۆر خـێـرابیت بۆ ڕۆیشتنیان.

بەشی دووەم

ڕێوڕەسمی سەردان

خانمان و کچانی ئەم سەردەمە بایەخدانیان بە سەردان کەم بووەتەوە، زیاتر پێوەندی بەهێزیان لە کۆمەڵگەی دەرەوە لەگەڵ یەکدا هەیە، وەک کۆبوونەوە و گەشت و سەیران و ڕێگەچارەی تر، کە دەبێتە هۆی پاراوکردنی هۆش و بیر و جەستەیان. سەردان ئاسەوارێکی بەسوودی هەیە، ئەگەر ئەوانەی سەردانیان دەکەیت جێگەی باوەڕ و متمانە بن. ئەم سەردانانە شێواز و ڕێوڕەسمی تایبەتی خۆی هەیە پێویستە پەیڕەو بکرێت:

- ڕۆژێکی تایبەت بۆ سەردانەکەت دیاری بکە و پارێزگاری لە ژووانەکە بکە، ئەگەر زۆر پێویست بوو بیگۆڕیت ئەوا پێویستە بە ماوەیەکی تەواو ئاگەداری لایەنی پێوەندیدار بکەیتەوە و ڕۆژ و کاتێکی تر دیاری بکەن.
- دەتوانرێت چەند سەردانێک وەک پرسە و ماتەمین، نەخۆشی، بابەتێکی گرینگ و خێرا، یەکەم سەردانی دراوسێی نوێ، بەبێ ژووانی پێشتر ئەنجام بدرێت.
- پێویستە سەردانەکە لە کاتێکی گونجاودا بێت، وا باشترە بەلایەنی کەمەوە دوو کاتژمێر دوای ژەمی نیوەڕۆ بێت، بۆ ئەوەی کەیبانووی ماڵ کاتێکی باشی هەبێت بۆ حەسانەوە و ئامادەباشی خۆی

وەرگرێت بۆ پێشوازیکردن لە میوانەکان.

- بۆ ئەو شاڵ و ملپێچ و کڵاو و سەرپێچ و پاڵتۆیانەی، کە میوانەکان پۆشیویانە و دای دەگرن شوێنێکی تایبەت بۆ هەڵواسینیان هەبێت بۆ ئەوەی جێگەی دانیشتن نەگرن و دیمەنی ژوورەکە نەشێوێنن.
- وا باشترە ماوەی سەردانەکە کورت بێت هەرچەند دانیشتنەکە خۆش و سەرنجڕاکێشەر بوو، بۆ ئەوەی بواری کەیبانووی ماڵ بدەیت ئیش و کارەکانی تری رابپەڕێنێت و کاتی زۆری لێ نەگریت.
- پێویستە منداڵ بۆ سەردانەکان نەبرێت، مەگەر لە هەندێک باری زۆر پێویست نەبێت، یان لە کاتی سەردانی کەس و ناسیاو و هاوڕێیە نزیکەکان نەبێت، کە منداڵەکانیان هاوەڵ و هاوزای یەکتربن و یەک تەمەن بن.
- ئەو بابەتانەی کە باسیان لێوە دەکرێت پێویستە سەرنجڕاکێش و خۆش بن و دووربن لە هەواڵی ناخۆش، با گفتوگۆکانتان هەرگیز لەسەر رەخنەلێدانی یەکێکی دیاریکراو نەبێت.
- بەپرسیاری زۆر کەس ماندوو مەکە بەتایبەتی، ئەگەر پرسیارەکان تایبەت بوون بە خودی کەسەکە خۆی، لەبەرئەوەی ئەمە خۆ تێهەڵقورتاندنە لە تایبەتمەندییەکانی ئەو کەسە.
- لە قسەکردندا رەچاوی رێوڕەسمی گشتی دەکرێت، گفتوگۆکردن بەدەنگی بەرز نەبێت و کاتێک یەکێک دەدوێت هەموو دەبێت گوێی لێ رابگرن و قسەی پێ نەبڕن.
- بە گوێگرتنی میوزیک و گۆرانی خۆش پێویستە کەشەکە خۆشتر بکرێت، چونکە ئامانجی سەرەکی دانیشتنەکە دڵخۆشکردنی ئەوانەیە

که سەردانیان کردوویت.

- ئەگەر لە سەردانەکەت ماوەیەکی تەواو دانیشتیت و لەسەر رۆیشتن بوویت و میوانێکی تر هات پێویستە کەمێک چاوەڕێ بکەیت و دواتر ماڵئاوایی بکەیت و بڕۆیت هەرچەند خاوەن ماڵەکەش سوور بێت لەسەر مانەوەت.
- پێویستە کەیبانووی ماڵ لەگەڵ میوانەکانی، لە کاتی رۆیشتن و ماڵئاواییکردنیان هەڵبستێت و بەسڵاوێکی نەرم و ناسک بەڕێیان بکات.
- سەردان بۆ پرسەکردن، تایبەتە تەنیا بە کەسە نزیکەکان و هاوڕێکان، با سەردانەکە زۆر کورت بێت و پێش هەفتەی یەکەمی پرسەکە بێت.
- ئەگەر بۆ خواردنی نیوەڕۆ، یان ئێوارە داوەت کرابوویت پێویستە کاتژمێرێک، یان دوو کاتژمێر دوای نانخواردنەکە ئەوسا داوەتەکە جێ بهێڵیت، ئەم ماوەیە بە گفتوگۆکردن و رابواردن و... هتد بەسەر بەریت، چونکە راستەوخۆ دوای نانخواردنەکە بڕۆیت ئەمە سووکایەتییە بۆ خاوەن داوەتەکە.
- پێویستە پێشوازی و سڵاو لە هەموو میوانەکان یەکە یەکە بکرێت و لە کاتی ئامادەبوونیان خۆت شوێنی دانیشتنیان بۆ دەستنیشان بکەیت.
- ئەگەر پیاوێک لە فەرمانگەکەی دانیشتبوو ئافرەتێک سەردانی کرد، ئەوا پیاوەکە دەبێت لە بەر ئافرەتەکە هەڵبستێتە سەرپێ.
- ئەگەر لە ئاهەنگێک داوەت کرابوویت و بەدڵت نەبوو ئەوا دەتوانیت جێگەکە جێ بهێڵیت دوای هێنانەوەی پاساوی شیاو بۆ خاوەن ئاهەنگەکە.

- نابێت بەهیچ جۆرێک دەست و بازووی پیاو لە ڕێگە و شوێنە گشتییەکان بگیرێت تەنیا کاتێک نەبێت، ئەگەر زۆر پێویست بوو، بۆ پەڕینەوە لە چاڵێک، یان دەربازبوون لە شوێنێکی پڕ لە خەڵک.
- شیاو نییە پیاوێک، ئافرەتێک لە ڕێگەدا رابگرێت و گفتوگۆی لەگەڵ بکات تەنیا کاتێک نەبێت، ئەگەر باسەکە زۆر گرینگ و تەنیا بۆ چەند چرکەیەک بێت.
- نابێت هەڵەکانی منداڵ لە بەرچاوی میوان و خەڵکی نامۆ چاک بکرێتەوە بەتایبەتی لە کاتی نانخواردندا، دەکرێت منداڵەکە ببەیتە ژووری خۆی ئەمە سزایەکی سادەیە، بەڵام سەرکەوتووە.
- پێش سەردانەکانت ژەمە خواردنێک بدە بە منداڵەکانت و چەند ڕێنوێنییەکیان ئاراستە بکە دەستکاری دیوار و پەردەکان نەکەن، پێڵاوەکانیان لە پێ بکەنەوە و هاروهاجی نەکەن.
- هەندێ شت هەیە پێویستە منداڵ پێی هەڵنەستێت و قەدەغە بکرێت لە کاتی نانخواردندا، بۆ نموونە لەگەڵ خزمەتکار و منداڵی تری سەر خوانەکە نەدوێت، ڕێی پێ نەدرێت رای خۆی بەرامبەر خواردنەکە دەرببڕێت، یان بە جۆرێکی ناوازە دابنیشێت، نابێت بەو دەفر و کەوچکەی کە لە پێشی دانراوە یاری بکات، ئەگەر دەمی پڕ خواردن بوو نابێت بدوێت.
- ئەگەر لەگەڵ هاوسەرەکەت بۆ خواردنگەیەک چوویت، نابێت لە خۆتەوە خوانێک هەڵبژێریت و بچیت دانیشیت، بەڵکو پێویستە خوانێک دەستنیشان بکەیت و بە هاوسەرەکەت بڵێیت کە تۆ حەزت لەو شوێنەیە لێی دابنیشیت. نابێت تۆ داوای خواردن بکەیت، بەڵکو بە هاوسەرەکەت بڵێ من ئەو خواردنە دەخۆم ئەویش بە خزمەتکارەکە

"شاگردەکە" بڵێت خواردنەکەت بۆ بهێنێت.

- جوان نییە لە کاتی نانخواردندا ئەنیشکەکان لەسەر خواندا دابنرێن.

هونەری پێشوازیکردن

- کە پێشوازی لە خزم و کەس و ناسیاو دەکەیت، پێویستە ئاسوودە و خۆشحاڵ بیت.

- هەوڵ بدە ژووری دانیشتن یان ژووری میوان وا ڕێک بخەیت فراوان دیار بکەوێت، چەند تەپڵەکێکی بچووک لە نێوان کورسییەکاندا دابنرێت، هیچ لەوە ناخۆشتر نییە میوان پەرداخ و کووپەکەی بە دەستییەوە بگرێت و نەزانێت لە کوێی دابنێت.

- هیچ کەسێک نایەوێت یەکەم کەس بە داوەتەکە یان ئاهەنگەکە بگات، بەڵام جاری وا هەیە کەسێک بە هەنگاوی یەکەم هەڵدەستێت و پێشی هەموویان دەگات. لەبەرئەوە پێویستە میواندار و خاوەن ماڵەکە ئامادەباشی وەربگرن بۆ پێشوازی ئەم میوانە و ئەو کۆت و بەندییە بشکێنن، کە میوانی یەکەم هەستی پێ دەکات پێش هاتنی میوانانی تر کاتێکی خۆشی لەگەڵ بەسەر بەرن. بەشێوەیەکی گشتی پێویستە میوانەکان لە ماوەی پێنج خولەکدا لەو کاتەی کە لە داوەتنامەکە دیاری کراوە، ئامادەبن.

- کە میوانەکان گەیشتن تۆ و هاوسەرەکەت بەئەرکی پێشکێشکردن و یەکترناسین هەڵبستن وەک: پیاو پێشکێشی ئافرەت بکرێت، تەمەنە بچووکەکان پێشکێش بە تەمەنە گەورەکان بکرێن لە هەمان ڕەگەزدا.

- لە کاتی یەکترناسین و پێشکێشکردندا ڕەچاوی ئەوە بکە کە ناوی میوانەکان بە ڕوونی و تەواوی بدرکێنی، دەتوانیت لە پێشکێشکردنی

هەرکەسێک چەند وشەیەک وەک پێناسەیەکی کورت لەسەر ئەم کەسە، کە دەبێتە هۆی وروژان و سەرنجڕاکێشانی ئەوانی تر، بۆ وێنە دەڵێیت ئەمە ئەو کەسەیە کە خاوەنی چەندەها چاپکراوەیە.. یان ئەمە ئەو کەسەیە کە زۆر حەزی لە مۆسیقای کلاسیکییە.. بەم پێناسەیەی تۆ، دەوروبەر ڕێچکەیەک بۆ گفتوگۆکردن دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی باسی لەسەر بکەن.

بێدەنگی لە کاتی گونجاودا

دەبێت بزانیت لە چ کاتێکدا پێویستە بێدەنگی بنوێنیت، بۆ ئەم مەبەستە پێویستت بە زانین و ناسینی دەروونی بەرامبەرەکەت دەبێت، خۆشبەختانە زۆر لە ئافرەتان هەستی شەشەمیان بەهێزە، کە ئەمەش بەهرەیەکی بە نرخە بۆ کەیبانووی ماڵ دەزانێت لە چ کاتێکدا دەبێت بێدەنگ بێت و دەرفەت بە میوانەکان بدات بیروبۆچوونی خۆیان دەرببڕن.

- وا لە میوانەکانت بکە بدوێن بەتایبەتی، ئەگەر لە جۆرە شەرمنەکان بوون و یەکترتان باش نەدەناسی.
- با میوانەکانت وا هەست بکەن ئەو باسانەی، کە دەیکەن زۆر لەلات گرینگە.
- ئەگەر گفتوگۆی یەکێک لە میوانەکانت زۆر پێ خۆش بوو خۆت لە بیر مەکە، چونکە پێویستە وەکو یەک بایەخ بەهەموو میوانەکانت بدەیت نەک تەنیا گوێ بۆ ئەو شل بکرێت، بەدڵنیایی لەگەڵ ئەو میوانەی کە بابەتەکەی بە قووڵی کاری لێ کردووی دەرفەتی ترت بۆ دەڕەخسێت.
- ئەگەر کەیبانووی ماڵ بە لێهاتوویی و لێزانی خۆی وا لە میوانەکانی

بکات بدوێن و بیروڕای خۆیان دەرببڕن، دەبێت بە هەمان ڕێگە وا بکات لەسەر هەندێک بابەتی دیاریکراو وتووێژ نەکەن. بۆ نموونە لەسەر نانخواردن دەبێت کەشێکی خۆش و ئارام هەبێت، هەندێک بابەتی تایبەت هەیە نابێت باسی لێوە بکرێت تەنیا لە نێوان کەسە زۆر دڵسۆزەکان نەبێت، ئەو بابەتانەی کە باسیان لەسەر دەکرێت بەپێی کات و شوێن دەگۆڕێن کەواتە دەبێت ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکەیت:

- منداڵ و گرفتەکانیان بەتایبەتی لەسەر وشەکانیان و نەخۆشییەکانیان و... هتد، نابێت باس بکرێت.
- باسکردنی گیانلەبەران وەک سەگ و پشیلە و بەخێوکردنی مریشک و...، یان باسی بەردەست و خزمەتکار و مامڵەکردنیان، یان تێکچوونی جلشۆر و قاپشۆر.. بەشێوەیەکی گشتی دوورکەوتنەوە لە هەموو بابەتە تایبەتییەکان.
- ئەگەر لە نێوان میوانەکانت بۆ نموونە پارێزەرێکی تێدا بوو لەسەر داوا و دادگا زۆر دوا ڕاستە ئەمە ئەو زۆر دڵخۆش دەکات، بەڵام بە دڵنیاییەوە ئەمە هەستی میوانەکانی تر نابێت و نیگەران دەبن لێرەدا پێویستە لەسەر کەیبانووی ماڵ بە لێهاتوویی ڕێڕەوی گفتوگۆکەی بگۆڕێت بڵێت «وتەکانت زۆر بیرمەند و شەیداکەرن. زۆرم پێ خۆشە بزانم کۆتاییەکەی چییە؟».
- ئەگەر بە ژیری و وریایی هەڵسوکەوت بکەیت، وا لە میوانەکانت دەکەیت کاتی ڕۆیشتنیان پێت بڵێن «بە داوەتکردنەکەت زۆر دڵخۆشبووین» دڵنیا بە پڕ بەدڵ وا دەڵێن.

هونەری کۆتایی هێنانی داوەتکردن " میوانداری"

- دوای نانخواردن تێبینی ئەوە دەکرێت، کەمێک گفتوگۆکردن هێور دەبێتەوە، لەبەرئەوە پێویستە ژووری نانخواردن بەجێ بهێڵدرێت و رووبکرێتە ژووری دانیشتن، ئەمە کەشێکی نوێ دروست دەکات دوور لە کەشی نانخواردن و بێدەنگی لەم قۆناغەشدا دەبێت لێزانی و لێهاتوویی کەیبانووی ماڵ دەربکەوێت:
- لەم قۆناغەدا وا چاکە میوانەکان بەجێ نەهێڵدرێن، دەبێت چا و قاوە و خواردنەوە هەرسکراوەکان پێشکێش بکرێن بەمە کەشێکی لەبار لە نێو میوانەکان دروست دەبێت و جگە لەوەی ئەمە وەک رێزلێنانێکیش دەردەکەوێت.
- دەتوانیت قاوە و چا بە گەڵای پونگ بەیەکەوە پێشکێش بکرێت و چای لیمۆش بە تەنیا، یان بە پێی ئارەزووی میوانەکان.
- جگەرە و جگەرەکوژێنەوە لە بیر نەکەیت.
- دەتوانیت گیراوەیەک لە ئاو و لیمۆ بێ شەکر ئامادە بکەیت لە بری ئاو، یان لەگەڵ ئاوی خواردنەوە پێشکێشی بکەیت.
- دەتوانیت میوانەکان بە گوێرەی ئارەزووی خۆیان بۆ چەند دەستە و گرووپێک دابەش بکەیت، هەندێکیان دەتوانن سەیری بەرنامەیەکی دیاریکراو لە تەلەفزیۆندا بکەن، یان گوێ لە رادیۆ بگرن، هەندێکیان دەتوانن ئەو یارییانە ئەنجام بدەن، کە بە بەشداریکردنی چەند کەسێک دەکرێت وەک یاری کاغەز و دۆمینە و تاوڵە و...
- زۆر جار لە چرکەکانی کۆتایی لە سەرکەوتووترین میوانداریدا رووداوی سەیروسەمەرە روو دەدات، ئەم رووداوانە بەسەر زۆربەی

لێهاتووترین و ژیرترین کەیبانووی ماڵدا دێت. تۆ کە ماڵەکەت بۆ میوانەکانت دەکەیتەوە خۆت ناخەیتە ناو تاقیکردنەوە بۆ ئەوەی بگەیتە ئەوپەڕی لێهاتوویی و سەرکەوتن، بەڵکو بۆ ئەوەیە خۆت و خانەوادەکەت کاتێکی خۆش لەگەڵ میوانەکان بەسەر بەرن، بەبێ خۆ دەرخستن و لەخۆبایی. لەبەرئەوە لە بیرت نەچێت خەندەیەکی راستگۆیانە، کە لە ناخی دڵتەوە هەڵقوڵابێت، جوانترین سڵاو جوانترین پێشوازییە، گیانی ئاسوودەییت هەموو کەلێنێک پڕ دەکاتەوە و قەرەبووی هەموو شتێک دەکاتەوە، ئەگەر بە رێکەوت لە بیرت چووبێت. خانمەکەم تەنیا تۆ نەک چێشتخانە و دیکۆری ماڵەکەت، پێشوازییەکان و میوانداریيەکانت، دەڕازێنیتەوە.

بۆ داوەتکردنی نانخواردن رەچاوی چەند رێنوێنییەک دەکرێت

- دوای خواردنەوەی ئاو دەمت وشک بکەرەوە ماکی خواردن و سووراوەکەت لەسەر پەرداخەکە جێ مەهێڵە.
- پەنجە مەخەرە ناو قاپی خواردن بۆ تامکردنی.
- بۆ هەر هۆیەک بێت پەنجەکانت مەلێسەوە.
- پێش ئەوەی خواردنێک بخۆیت بۆنی مەکە.
- میوە بەدەست مەگوشە بۆ ئەوەی بزانی گەییوە یان نا.
- رەخنە لە خواردنێک مەگرە، کە پێشکێشت دەکرێت.
- لە داوەتە فەرمییەکان هەرگیز ئەو زەڵاتە بەچێژەی، کە لە ژێر قاپەکە دەمێنێتەوە پارچە نانی تێ هەڵمەسووە بۆ ئەوەی بیخۆیت. لەم شوێنانە زۆرخۆر مەبە.
- لەسەرخۆ خواردنەکەت بخۆ بۆ ئەوەی خواردنەکە پەرش و بڵاو

نەبێتەوە بەسەر خواردنەکانی تردا، یان بەسەر جلوبەرگی ئەو کەسەی لە تەکتەوە دانیشتووە.

- قاپەکەت پڕ خواردن مەکە، کەمێکی تێ بکە، کە تەواوت کرد دەتوانیت دووبارە تێی بکەیتەوە.
- پێش تامکردنی خواردنەکە خوێی تێ مەکە، چونکە میواندارەکە لە ئامادەکردنی خواردنەکەی هەست بە کەموکووڕی دەکات.
- کە تێربوویت و لە خواردنەکە بوویتەوە قاپەکەت هەر لە شوێنی خۆی بێت مەیبەرە پێشەوە و کورسییەکە مەگەڕێنەوە دواوە.
- ئەگەر بەرسیچکەت هات خێرا دەستەسڕەکەت لەسەر دەمت دابنێ داوای لێبووردن لە هەمووان بکە نەک تەنیا یەکێکی دیاریکراو.
- ئەگەر تووشی نۆرە پێکەنینێک بوویت دەم و لووتت بەدەستەسڕێک داپۆشە و سەیری ئەو کەسە مەکە کە بووەتە هۆی پێکەنینەکەت تاوەکو نۆرەکە تێپەڕ دەبێت.
- ئەگەر یەکێک لە ئامادەبووان دەرمانێکی خوارد لێی مەپرسە بۆچی ئەم دەرمانە دەخۆیت و دەرمانی چییە؟ چونکە لەوانەیە هەست بە شەرمەزاری بکات. ئەگەر تۆ دەرمانێکت خوارد بە ئامادەبووان رامەگەیەنە دەرمانی چ نەخۆشییەکە، ئەم بابەتانە لەسەر نانخواردن پەسەند نییە.
- پەسەند نییە پارچە نان بخەیتە ناو سوپ و شلە ئینجا بیخۆیت.
- بۆ ساردکردنەوەی خواردن فووی لێ مەکە، بەڵکو چاوەڕێ بکە کەمێک سارد بێتەوە.
- ئەگەر لە میوانداری بوویت تاڵە قژێک، زەردەواڵەیەک، بەردێک، پارچە

شووشەیەک... لە ناو خواردنەکەدا هەبوو پێویستە فەرامۆشی بکەیت و بێدەنگ بیت هیچ کاردانەوەیەکت نەبێت و دەستەواژەی ئاخ و ئۆف.. بەکار نەهێنیت. ئەگەر توانیت خواردنەکە بخۆ، ئەگەر لەبارێکدا بوویت قێزت لە خواردنەکە بوو پێویستە نەیخۆیت، بەڵام لە چێشتخانەدا پێویستە بەردەستەکە بانگ بکەیت و ئاگەداری بکەیتەوە.

- دوای نانخواردن مەڵێ گەدەم دێشێت، یان هەست بە رشانەوە دەکەم ئەگەر لە بارێکی وادا بوویت بڵێ کەمێک تەواو نیم.

بەشی سێیەم

ئەتیکێتی سەردانی نەخۆش

- کە گوێبیستی نەخۆشی کەسێک دەبیت یەکەم هەنگاو، بە بیرتدا بێت ئەوەیە، کە دەتەوێت شتێکی بۆ بکەیت. دەتوانیت ئەم بایەخدانەت بە زۆر شێوە دەرببڕیت:
- دەتوانیت کارتێک یان نامەیەک، گوڵ، دیارییەک. یان دەتوانی سەردانی نەخۆشەکە بکەیت یان ئەوەتە دەتوانی تەنیا جێی بهێڵی.. جۆری نەخۆشییەکە باشترین ڕێگەت بۆ دیاری دەکات.
- ئەگەر نەخۆشییەکە ترسناک بێت ئەوا سەردان قەدەغەیە، زۆر پاساوی بەهێز بۆ ئەم قەدەغەکردنە هەیە، لەوانەیە سەرلێدەرەکان بەرێگەی بەرگ و پۆشاکیان میکرۆب بۆ ژوورەکە بگوازنەوە یان قسەکردن تەنانەت گوێگرتنیش نەخۆشەکە ماندوو بکات، دوورکەوتنەوەت لە بەرژەوەندی گەورەی نەخۆشەکەیە، چونکە خۆی ماندووە و تەنیا پێویستی بە هاوکاری پزیشک و یاریدەدەرانی هەیە.
- ئەگەر بە پێی ڕێنوێنییەکان سەردان قەدەغە بوو دەتوانین بە چەند ڕێگەچارەیەکی تر ڕێز و بایەخدانت دەرببڕیت، ناردنی نامەیەکی ناسک بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لەو کاتانەی بۆی گونجاوە بیخوێنێتەوە. با نامەکانت کورت و هاندەر بن بۆی، ئەو زنجیرە نامانەی، کە پێی دەگات لە دوا نامەت ئاگەداری بکەوە کەوا نامەی تر وا بەڕێوەیە ئەمە شتێک لای نەخۆش دروست دەکات، کە چاوەڕێی بکات و بایەخی پێ بدات.

- هەموو کەسێک بیر لە پێشکێشکردنی گوڵ دەکاتەوە، گوڵ جوانی خۆی هەیە، بەڵام زۆر دیاری لەو باشتر هەیە، گوڵێکی زۆر کەشێکی قورس بە ژوورەکە دەدات، لەبری گوڵ دەتوانرێت کتێبێک یان یارییەکی دەست یان میوە، شیرنەمەنی.. دیاری نرخی خۆی هەیە. رووپۆشکردنی دیاری بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش دوو ئەوەندە چێژ و دڵخۆشی دەبەخشێت.
- پێویستە ماوەی سەردانی نەخۆش زۆر کورت و خێرا بێت لە بیست خولەک زیاتر نەخایەنێت، دەبێت ئاسوودەیی و خۆشی بە نەخۆش ببەخشرێت، کاتێک دیاری بکە بۆ سەردانەکەت کە شیاو بێت، پێویستە بزانیت بەیانییان نەخۆشەکە لە بارێکە پێشوازی لە رۆژێکی نوێ دەکات بێگومان کاتی ژەمەکانیش بۆ سەردان گونجاو نییە، ئێوارەش ماندووە و خۆی بۆ خەو ئامادە دەکات، ئەگەر بینیت نەخۆشەکە ئەو رۆژە زۆر میوانی بینیبوو، وا باشترە سەردانەکەت دوا بخەیت.
- نەخۆش هەست بە ئاسوودەیی دەکات، کە تۆ دەبینێت، بە هەمان رادەش ئاسوودەتر دەبێت، کە دوای زۆر مانەوەت جێی دەهێڵیت.
- پێویستە وتەکانت دڵخۆشکەر بن، بەدوای وشە و وتەی وا بگەڕێ کە هاندەر بن بۆی لەبری ئەوەی پێی بڵێیت زەرد و لاواز بوویت، رووداوە سەیروسەمەرە خۆشەکانی بۆ باس بکە، کە لە قوتابخانە، یان لە کۆبوونەوەکان، یان لە فەرمانگەکەی... هتد رووی داوە.
- ئەگەر تۆ لەگەڵ نەخۆشەکەدا بوویت و هاوکاری و چاودێریت دەکرد، پێویستە نەهێڵیت میوانەکانی پەستی بکەن باس و هەواڵی ناخۆشی پێ ڕابگەیەنن و لە ئازارەکانی زیاد بکەن، دوودڵ مەبە و پێیان

رابگەیەنە و بە بیریان بهێنەوە، کە ماوەی سەردانەکە تەواو بوو. ئەگەر زانیت بەهاتنی کەسێکی دیاریکراو نەخۆشەکە دڵتەنگ دەبێت بە شێوازێکی جوان پێی رابگەیەنە، کە کاتێکی تر بۆ سەردانەکە بێتەوە، لەبەرئەوەی بەرژەوەندی نەخۆشەکە لە ئەرکی تۆدایە.

ئەتیکێتی سەردانی ئۆفیس

- ئەم جۆرە سەردانە سروشتی ژیانی سەردەمانەی دەوێت لەبەر بەرژەوەندییەکی زۆر و هاوبەش لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا.
- ئەوانەی سەردانی ئوفیس دەکەن پێویستە لەلای سکرتێر پێشتر کاتێک بۆ ژووان دیاری بکەن.
- کاتی ئامادەبوونت "پسوولە" کارتی تایبەت بەخۆت بە سکرتێرەکە بدە.
- ئەگەر ژووانێکی پێشترت نەبوو خۆت شەرمەزار مەکە و هەوڵی ئەوە مەدە بەڕێوەبەرەکە یان سەرۆک کارەکە ببینیت لەوانەیە ئەو کەسە سەرقاڵ بێت و نەتوانێت بەبێ کاتی پێشتر دیاریکراو تۆ ببینێت.
- زۆر بەکورتی وتەکانت تەواو بکە و لە بابەتێکەوە بۆ بابەتێکی تر بازمەدە و کاتێکی زۆر مەگرە.
- پێویستە خواردنەوەیەکی سووک وەک چا و قاوە و خوشا و... هتد پێشکێشت بکرێت.
- رەچاوی ماوەی سەردانەکەت بکە نابێت درێژخایەن بێت، بەڵکو بەپێی توانا کار و داواکارییەکانت کورت بن.
- لە کۆتایی سەردانەکەت بەشێوەیەکی جوان مۆڵەت وەربگرە و سوپاسی خاوەن ئۆفیسەکە بکە بۆ ئەو خواردنەوەیەی کە پێشکێشی کردیت.
- پێویستە پێش رۆیشتنت ماڵئاوایی لە خاوەن ئۆفیسەکە بکەیت.

ئەتیکێتی پاراستنی منداڵی بچووک لە ناو ماڵدا

- نابێت منداڵی بچووک بە تەنیا لە ژوورێکدا بەجێ بهێڵدرێت تەنانەت ئەگەر لە شوێنی تایبەتی خۆشی خەوتبێت هەر دەبێت ناوە ناوە چاودێری بکرێت.
- پارەی ئاسن و دەرزی و قۆپچە.. یان خواردنە بادەمییەکان وەک بادام و فستق و... لە بەردەم منداڵەکەت بەجێ مەهێڵە لەبەرئەوەی دووچاری مەترسی خنکاندنی دەکەن.
- وریا بە کورسی و مێز لە بەردەم پەنجەرەکاندا نەبێت.
- لە دەسک و کیلۆنی دەرگە و پەنجەرە و کانتۆڕەکان دڵنیا بە، کە بە تەواوی کار دەکەن و جێگەی متمانەن.
- گوڵدان و رووەک لە ژێر دەستی منداڵدا نەبێت.
- ئەو بابەتانەی کە بۆیان هەیە بشکێن، وەک پەرداخ و فەرفوری دوور لە ژێر دەستی منداڵ هەڵیان بگرە.
- دەرمان و پاککەرەوەکان پێویستە لە شوێنی بەرز و داخراو هەڵبگیرێت.
- لە تەل و خاڵەکانی کارەبای ناو ماڵ دڵنیا بە.

ئەتیکێتی گوێگرتن

- هەموو ئەو بابەتانەی کە بیری لێ دەکەیتەوە بەلاوەی بنێ و بیر و هۆشت لەسەر ئەوە بچەسپێنە، کە گوێت لێ دەبێت.
- بەگرفتەکانت خەریک مەبە و خەیاڵت نەڕوات لەسەر ئەو بابەتانەی کە بەرامبەرەکەت لە بارەیانەوە دەدوێت هەست و سۆزی تایبەتیت نەبێتە

ڕێگرێک بۆ گوێگرتنی تەواو لە بەرامبەرەکەت.

- بە دیکۆر و دیزاینی ژوورەکە و تەلەفۆن و تەلەفزیۆن خەریک مەبە و هەموو ئەو بابەتانە لە بیر بکە، کە بەربەستێک لەگەڵ وتەبێژەکە دروست دەکەن.
- لە بیرت بێت تۆ تەنیا گوێ لە وتەکانی بەرامبەرەکەت ناگریت بەڵکو دەبێت گوێ بۆ هەست و بیر و بۆچوونەکانیشی شل بکەیت جگە لە گوێچکەکانت بە دڵ و چاوەکانیشت گوێی لێ ڕابگرە.
- وتەی بەرامبەرەکەت مەبڕە پێش تەواوبوونی گفتوگۆکانی پەلە لە ئامۆژگاری و دەربڕینی ڕاکانت مەکە.
- وا بکە بەرامبەرەکەت هەست بە ڕێز و خۆشەویستیت بکات.
- هەوڵ بدە سەیری چاوەکانی کەسەکە بکەیت کاتێک، کە دەدوێت وریا بە کار لە راوبۆچوونی نەکەیت و بەگرژی و مۆنی لێی رانەمینێیت.
- دەتوانیت بە چەند ڕێگەیەک یارمەتی وتەبێژەکە بدەیت بۆ ئەوەی لە باسەکانی ئازادتر بێت، بۆ نموونە چەند پرسیارێکی لێ بکەیت، یان چەند تێبینییەکت هەبێت وەک راست دەکەیت، بەڵێ وایە... هتد، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ گوێت لە وتەکانی راگرتووە.
- کاتی گوێگرتنت لە بەرامبەرەکەت لە هەژاندنی قاچەکانت و تەقاندنی پەنجەکانت و ڕێکخستنی قژ و جلەکانت دوور بکەوە ئەم کردەوانە پەسەند نین و لە گەورەیی بەرامبەرەکەت دەهێنێتە خوارەوە.
- لە نەریتی لێوگەستن و لێو تەڕکردن و جووڵاندنەوەیان بەشێوەیەکی بەردەوام دوور بکەوە و بزە و خەندە شوێنیان بگرێتەوە.

ئەتیکێتی ئاخاوتن

- هەرچ وشەیەک وتەیەک لە دەمتدا بێتە دەرەوە دەربڕینی کەسایەتی و بیروباوەڕی تۆ دەگەیەنێت، ئاگەدار بە گفتوگۆکانت لە دەستەواژەی زامدار و خۆهەڵکێشان و لووتبەرزی بە دووربێت.
- لێهاتوو و لێزان بە لە کاتی ئاخاوتندا، ئەمەش لەمیانەی خوێندنەوە لە بواری جۆراوجۆردا وەکو رامیاری، رۆشنبیری، ئاینی، وێژەیی و... هتد، بۆ ئەوەی بتوانیت بەشێوازێکی دروست و زانیارییەکی تەواو بدوێیت.
- سروشتی بە و سەیری ئەو کەسە بکە، کە قسەت بۆ دەکات، یان تۆ قسەی بۆ دەکەیت.
- دەنگی نزم و نەرم زۆر خۆشترە بۆ گوێگرتن، دەنگی بەرز دەبێتە هۆی پەستکردنی گوێگران. بەڵام نابێت زۆر لەسەرخۆ قسە بکەیت و کاتت زۆر بەفیرۆ بدەیت.
- چرپەکردن لە گوێی ئەو کەسەی لە تەکت دانیشتووە لەگەڵ دانانی دەستت لەسەر دەمت بۆ ئەوەی کەسانی تر گوێی لێ نەبێت، رەوشتێکی پەسەند نییە.
- ئەو کاتانەی کە نادوێیت، گوێگرتنت باش بێت. سەرنج بدەرە دەوروبەر و ئەو وتووێژانەی دەگوترێت، گوێگرەکەت بەمە دڵخۆشتر دەبێت.
- هەریەک لە گوێگرتن و ئاخاوتن کاتی خۆی هەیە، بۆ گفتوگۆکەت ئامانجێکت هەبێت، تەواو بیر بکەرەوە پێش دەربڕینی وشەکانت هەروەک چۆن خواردن دەجوویت دواتر بۆ گەدە رەوانە دەکرێت.

- له کاتی ئاخاوتندا جووڵەی لەش و دەستت زۆر نەبێت. ئاماژەکردن بە دەست و جووڵەی توند بەسەر و دەم و چاو نەکەیت.
- پێویست ناکات بە ئێسک سووکی ناوببرێیت و قسە و نوکتەی وا بکەیت هێرش بەریتە سەر گرووپێک، یان ئاینێک، یان بنەماڵەیەکی دیاریکراو.
- ئەگەر سێ کەستان بەیەکەوە بوون، دووانتان مەبن بەیەک و ئەوی تر بەلاوە بنێن، لەبەرئەوەی ئەم هەڵوێستە دڵتەنگی دەکات. پێویستە بۆ کەسی لای راست و چەپت بە یەکسانی بدوێیت.
- نابێت لە کاتی ئاخاوتندا سەیر بکەیت کێ دەڕوات و کێ دێت، نەوەک بەکەسێکی فەرامۆشکەر لە قەڵەم بدرێیت. لە کاتی گفتوگۆکردن پەنجەکانت نزیک چاو و لووتت مەکەرەوە. پەنجەی ئاماژەکردن ئاراستەی کەس مەکە.
- بابەتێک هەڵبژێرە و لەسەری بدوێ، کە لەگەڵ بیرکردنەوەی هەموو ئامادەبوواندا بگونجێت. لە یەک کاتدا لەگەڵ دوو کەس مەدوێ، واتە لەگەڵ کەسی یەکەم گفتوگۆیەکەت مەپچڕێنە بۆ ئەوەی دەست بکەیت بە گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسی دووەمدا.
- هەرگیز مەڵێ "نا، نا" مەگەر زۆر پێویست بکات و تەنیا لەو هەڵوێستانە نەبێت کە بەتەواوی بڵێیت "نا"، لەبەرئەوەی زۆر گوتنەوەی ئەم وشەیە گوێی گوێگر دادەخات و گفتوگۆکە دەپچڕێنێت.
- زۆر باسی خۆت مەکە و لووتبەرزی مەنوێنە، بەمە زیاتر ڕێزت لێ دەگیرێت و بەپێچەوانەوە رەخنەت لێ دەگرن. زۆر وشەی ئاە، نا، ئۆە... هتد بەکار مەهێنە.

- دەستەواژەی بازاڕی هەرچەندیش باو بێت بەکار مەهێنە لەبەرئەوەی ئاڵوگۆڕکردنی ئەم جۆرە وشانە لە نێو خەڵکانی رۆشنبیردا پەسەند نییە. وشەی لاواز و نابەجێ هەردەم بگۆڕەوە بەوشەی جوان و رەسەن.

ئەتیکێتی سوپاسکردن

لە ژیانی رۆژانەماندا هەندێک هەڵوێست هەیە پێویستی بە سوپاسکردن هەیە وەک:

- ئەگەر کەسێک لە بۆنەیەکدا دیارییەکی پێشکێش کردیت هەرچەندیش سادە بێت، بەڵام ئەگەر دیارییەکە بە نرخ بوو پێویستە لەسەر کارتێکی بە نرخ، بە نووسین سوپاس بکرێت.
- ئەگەر کەسێک لە ئاهەنگێک یان نانخواردنێک یان بۆنەیەکی دڵخۆش یان سەیرانێک داوەتی کردیت، کاتێک بڕیار بدەیت بڕۆیت، یاخۆ نەڕۆیت پێویستە سوپاسی بکەیت.
- ئەگەر کەسێک شوێنێکی بۆ کردیەوە بۆ ئەوەی تۆ دابنیشیت، یان رێگەیەکی بۆ خۆش کردی بۆ ئەوەی پێیدا بڕۆیت.
- ئەگەر کەسێک خزمەتێکی کردی ئەگەر چی سادەش بێت، یان چاکەیەکی لەگەڵدا کردیت و هاوکاری کردیت.
- ئەگەر هاوسەرەکەت لە راپەڕاندنی کارەکانی ناوماڵ یارمەتی دایت و بارگرانی ماڵ و منداڵی لەسەر کەم کردییەوە ئەمە جێگەی خۆشەویستی و سوپاسە، تەنیا بە یەک سوپاس هەست بە هێزی پێوەندی نێوانتان دەکەن.
- ئەگەر منداڵەکانت لە هەر بوارێک یارمەتییان دایت و کاریان بۆ جێبەجێ کردیت سوپاسیان بکە و مەڵێ ئەمە ئەرکی سەرشانی

خۆیانە، بەڵکو زۆر بە گەرمی دەستخۆشییان لێ بکە و ستایشیان بکە.

- لە بۆنە شادەکان لە بارە دژوارەکان، یان هەڵوێستێکی باش، یان خۆش دوانێک ئەگەر سادەش بێت پێویستە کەسەکە سوپاس بکرێت، لەبەرئەوەی شوێنەوارێکی خۆش و جوان لە ناخ و دەروونی خەڵکدا جێ دەهێڵێت.

ئەتیکێتی شتومەک کڕین

- لەگەڵ فرۆشیار هەردەم دەستەواژەی «زەحمەت نەبێت» بەکار بهێنە شێوازێکی جوانەو وا لە فرۆشیار دەکات زیاتر رێزت بگرێت و داواکارییەکانت زووتر جێبەجێ بکات.
- وریا بە دەست بۆ ئەو کاڵا و کەلوپەلانە درێژ مەکە، کە یەکێکی تر لە کڕیارەکان سەیری دەکات چاوەڕێ بکە تاوەکو لە پشکنینی تەواو دەبێت و دەیگەڕێنێتەوە بۆ جێگەی خۆی، دواتر تۆ سەیری بکە و تاقی بکەرەوە.
- زۆر بەردە و بێنە مەکە لە نرخی ئەو شتومەکانەی، کە دەتەوێت بیکڕیت، ئەگەر نرخەکەیت بەدڵ نەبوو مەیکڕە و بە سوپاسەوە فرۆشیارەکە جێ بهێڵە.
- لە کڕینی شتومەکدا فرۆشیارەکە لەگەڵ خۆتدا بەشدار مەکە.
- هەوڵ بدە، ئەگەر منداڵت لەگەڵ دابوو دەستکاری کەلوپەلی ناو فرۆشگاکە نەکەن و نەبنە مایەی نیگەرانی کڕیارەکانی تر.
- لەگەڵ فرۆشیاردا زۆر مەدوێ، بۆ ئەوەی بتوانێت خزمەتی کڕیارەکانی تریش بکات.

- له کۆتاییدا پێویسته بەشێوازێکی جوان سوپاسی فرۆشیارەکە بکەیت.

ئەتیکێتی بەکارهێنانی ئامێری موبایل

- ئامێری موبایل بەجۆرێک بڵاو بووەتەوە کە پێشتر نموونەی نەبووە، پێویستە ئەم ئامێرە بۆ بابەت و کاروباری باش و لێوەشاوە و ئاسانکردنی کارەکان و چارەسەرکردنی کێشەکان و بەفیڕۆنەدانی کات بەکار بهێنرێت، نەک بۆ فریودان و گاڵتەپێکردن و بێزارکردنی کەسانی تر.
- ئەگەر لەگەڵ کەسانی تردا بوویت بۆ وەڵامدانەوەی موبایلەکەت پێویستە مۆڵەتیان لێ وەربگریت.
- سوور مەبە لەسەر وەرگرتنی ژمارەی موبایلی کەسانی تر، هەندێک کەس موبایل بەڕێگەچارەیەکی تایبەت هەژمار دەکەن و ژمارەکانیان تەنیا بە خزم و ناسیاوەکان نەبێت بە کەسی تری نادەن.
- وەڵامی موبایلی خوشک و براکانت و هاوڕێکانت و... هتد مەدەرەوە، کاتێک نەبێت کە خۆیان داوات لێ دەکەن.
- له کاتی خەوتن باشترە موبایلەکەت نەک هەر بێدەنگ بکەیت، بەڵکو بیکوژێنیتەوە لەبەرئەوەی دەبێتە شێوانی خەو و ناڕەحەتی مێشک و گیان.
- بیسەر بەکار بهێنە بۆ ئەوەی خۆت لە تیشکی زیانبەخشی موبایل بەتایبەتی ناوچەی سەر بپارێزیت.
- ئەگەر لە کاتی گفتوگۆکردندا پێوەندییەکە پچڕا پێویستە ئەو کەسەی کە سەرەتا داواکار بووە پێوەندی بکاتەوە.

- پێویستە لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل بە موبایل گفتوگۆ نەکەیت لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی پەرشبوونەوەی هۆش و بیرت، خۆت و کەسانی تر تووشی مەترسی دەکەیت، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانیت بیسەر بەکار بهێنیت.

ئەتیکێتی مامڵەکردن لەگەڵ گەشتیار

- رێز لە گەشتیار بگرە و سۆز و خۆشەویستی بۆ دەربخە.
- میوانداری بکە و بەیەکەوە خواردنێک بخۆن ئەگەرچی سادەش بێت، ئەمە دڵگەورەیی و رەسەنایەتی میللەتەکەت و پێشوازییەکی باش نیشان دەدات.
- وریا بە گەشتیارەکە لە شێوە و دیمەنێکی جوان و لێهاتوو پۆشاکێکی رێکوپێکدا بتبینێت، چونکە نیگا و دیداری یەکەم شوێنەواری دەمێنێت.
- پێویستە بابەتە باشەکانی شارەکەت و دڵسۆزیت بۆ وڵاتەکەت بۆ گەشتیارەکە بخەیتە روو، بۆ ئەوەی هەست بکات باشترین شوێنی هەڵبژاردووە کە تێیدا هەست بە ئارامی و حەسانەوە بکات.
- لە بیرت نەچێت گوڵێک یان هەر شتێکی سادە بکەیت بە دیاری و بیدە بە گەشتیارەکە مانای پێشوازیکردن و دڵخۆشیت بگەیەنێت بەبوونی ئەم گەشتیارە لە شارەکەت.
- بەبێ فیزی و لووتبەرزی لەگەڵ گەشتیارەکە بدوێ و لە کاتی ئاخاوتن دڵخۆشی خۆت دەرببڕە و بەپێی توانا هەوڵ بدە روخسارێکی جوانی شارەکەت بەدەربخەیت.
- لە دوا دیدارت لەگەڵ گەشتیارەکە، بڵێ ئاواتەخوازم سەردانی شاری تۆ بکەم و دووبارە بەدیداری تۆ لە شارەکەم شاد ببمەوە.

ئەتیکێتی پێشوازیکردن لە هاوسەرەکەت

- لە ماڵەوە پێویستە جلوبەرگت پاک و ڕێک بێت قژت هەردەم ڕێک خستبێت، لە بیرت بێت لەم بوارەدا تۆ پێشەوای کچ و کوڕەکانتی.
- لە کاتی پێشوازیکردن لە هاوسەرەکەت پێویستە رازاوە و بۆن و بەرام خۆش بیت، ماڵەکەت لەوپەڕی ڕێکوپێکیدا بێت، هەموو کاروبارەکانت ڕێک بخە و بە زەردەخەنەیەکەوە پێشوازی لێ بکە، ویژدانی بە شیرینی وشەکانت پاراو بکە.
- پێویستە لەسەرت بە سۆز و خۆشەویستی و جوانی هەڵسوکەوتت ماندووبوونەکانی لابەریت و کاتی حەوانەوەی کەشێکی هێمنی بۆ بڕەخسێنیت.
- کاتی دەرچوونی لە ماڵەوە پێویستە داواکارییەکانی بۆ فەراهەم بکەیت.
- نابێت پۆشاکی شەو بە ڕۆژ، یان لە کاتی ئامادەکردنی خواردن لەبەر بکرێت پێویستە دوای لە خەو هەڵسان راستەوخۆ بیگۆڕیت، لەبەرئەوەی ئەم پۆشاکە تایبەتە بە خەوتن.
- کاتێک پێشوازی لە هاوسەرەکەت دەکەیت، لە نانەوەی کێشە و گرفت و داواکارییەکانی ماڵەوە دووربکەوە، بەڵکو کاتێکی گونجاو بۆ ئەم مەبەستە هەڵبژێرە.

ئەتیکێتی پێشکێشکردنی دیاری

- دیاری لە ناو کەسانی کۆمەڵگە ئاڵوگۆڕ دەکرێت و سوودی باش و زۆری هەیە، دەبێتە هۆی گەشەکردنی پێوەندیی دڵسۆزانە و

خۆشەویستی و سەربەرزی و ئاشنایەتی و بەشداری لە خۆشی و تێگەیشتن لە یەکتری دەکات.

- دیاری لە لایەنی دەروونییەوە نرخی تایبەتی خۆی هەیە، بەپێی گوتەی زانایانی دەروونناسی دیاری بەجۆرێک لە جۆرەکانی چارەسەرکردنی دەروونی دادەنرێت دەربڕینێکی رێز و خۆشەویستییە ئامانجەکەی دڵخۆشی کەسێکی دیاریکراوە.
- دیاری کاریگەرییەکی سانا و بە هێزی لە نێوان هاوسەراندا هەیە، کلیلێکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی خێزانی و پێوەندی نێوانیان بەهێز دەکات پێویستە لەسەرمان ئێمە چ بچووک و چ گەورە خۆمان رابهێنین و رێسای خۆش دوویی و زمان شیرینی لە نێوان خۆمان و دەوروبەردا دابنێین، لە بۆنەی جۆراوجۆردا دیاری پێشکێش بکەین لەبەرئەوەی رواڵەتێکی جوانە و پێویستە رەوشتی خۆمانی پێ برازێنینەوە.
- دیاری، دەوروبەر لە یەکتر نزیک دەکاتەوە کۆمەڵ بەگشتی وەک خێزانێکی بچووک دەردەخات، کە خۆشەویستییەکی زۆر لە نێوانیاندا هەبێت.
- کاتێک دیارییەک پێشکێش دەکەیت هەست بە چێژێکی دەروونی دەکەیت، کەوا دەتوانیت تۆ دڵی دەوروبەرت خۆش بکەیت لە هەمان کاتدا کەسی بەرامبەریشت دڵخۆش دەبێت، ئەگەر دیارییەکە بەزەردەخەنەیەکی جوان و دەستەواژەیەکی خۆش پێشکێش بکرێت بەمە شێوەیەکی جوانتر و پرشنگدارتر وەردەگرێت و نرخ و ماناکەی بەهێزتر دەبێت.
- دیاری تەنیا نرخە مادییەکەی نییە بەڵکو نرخەکەی لە توانای

دەربڕینی هەستێکی جوانی کۆمەڵایەتی و مرۆڤایەتییە.

- دیاریکردنی کاتی پێشکێشکردنی دیاری زۆر گرینگە، نرخی دیاری بەهاتر و جوانتر دەبێت ئەگەر بە ماوەیەکی کورت دوای بۆنەکە وەک بۆنەی هاوسەرگیری، جەژنی لەدایکبوون، بەرزکردنەوەی پلەی کار، دەرچوون.. پێشکێش بکرێت.
- رازانەوە و پێچانەوەی رووی دەرەوەی دیاری گرینگییەکی زۆری هەیە لەسەر کەشی گشتی پێشکێشکردنی دیارییەکە، چەند جوانتر بپێچرێتەوە ئەوەندە زیاتر سەرنجڕاکێشەرتر دەبێت.
- پێویستە چەند وشەیەکی ناسک و جوان لەسەر کارتێک یان وێنەی گوڵ یان، دیمەنێکی سروشتی، لەگەڵ سروشتی بۆنەکە شیاو بێت بخرێتە سەر دیارییەکە، وا باشترە ئەم وشانە بە دەست نووسرابێت، لەبەرئەوەی مانای جوانتری پێوە دیارە، ئەو مانایە دەروونییە وەرگری دیارییەکە هەستی پێ دەکات، جگە لەم وشە نووسراوانە بە چەند وشەیەک لە زار و زەردەخەنەیەک دیارییەکە پێشکێش بکە.
- پێویستە زۆر بەوردی دیارییەکان هەڵبژێردرێن، لەگەڵ بۆنەکان گونجاو بن هەڵبژاردنی نەشیاو نەگەتیڤانە کار لەسەر کەسایەتیت دەکات و دیارییەکەت دەبێتە هۆی جێگەی گاڵتە و سووکایەتی پێکردن، لەبەرئەوە پێویستە دیارییەکەت جێگەی رێزلێنان بێت و گەورەیی تۆ نیشان بدات.

جۆرەکانی دیاری

١- دیاری بۆ پیاوان:

کاتی هەڵبژاردنی دیاری بۆ پیاوێک پێویستە ڕەچاوی ئارەزوو و حەز و پۆست و ئاواتەکانی کەسەکە و نرخی دیارییەکە بکرێت، بۆ ئەوەی دیارییەکەی شیاو بێت.

ئەگەر پیاوەکە لە بواری بازرگانیدا کاری دەکرد دەتوانیت هەگبەیەکی گەشتکردن، یان هەگبەیەکی دەست، یان ئامێرێکی کۆمپیوتەر، موبایلێک، کاتژمێرێکی دەست، چاویلکەیەکی ڕۆژی بۆ بکڕیت. ئەگەر وەرزشوان بوو کەلوپەلی تایبەتی بۆ بکڕە وەک جانتایەکی وەرزشی، تێنس، تۆپ، پۆشاکی وەرزشی... ئەگەر ئەو پیاوەی دیاری بۆ دەنێریت هاوسەرەکەت بوو، یان دەستگیرانەکەت دەتوانیت پێداویستییەکانی

ئۆفیسەکەی بۆ بکڕیت پەیکەرێک یان گۆزەیەک، گڵۆپێکی سەر مێز، جووتێک پێڵاو، چاویلکەیەک بۆینباغێک، شووشەیەک بۆن...

٢- دیاری هاوسەرگیری:

دەتوانیت دیارییەک بۆ بووک و زاوا بنێریت کە پێوەستە بە پێویستییەکانی ماڵەکەیان، وا باشترە پێش گواستنەوەیان بێت وەک کەلوپەلی چێشتخانە، سەرجێگە و سەرخوان، گۆزەیەک، تابلۆیەک، گڵۆپی سەرمێز، پەیکەرێکی زیوی، یان پارچە ئاڵتوونێک، یان ئەلبومێکی ناسک بۆ ئەوەی بووک و زاوا وێنەی ئاهەنگەکەیان تێدا هەڵبگرن ئاگەدار بە ئەلبومەکە چوارچێوە و بەرگێکی بەنرخ و پتەوی هەبێت. دەتوانیت داوەتنامەیەکی سەفەرکردن بۆ هاوینەهەوارێک بۆ بەسەربردنی مانگی هەنگوینییان لەم شوێنە... هتد بۆ جەژنەکانی هاوسەرگیری هەمان ئەو دیارییانەی کە لە سەرەوە باسمان کرد دەتوانرێت پێشکێش بکرێن.

٣- دیاری منداڵی تازە لەدایکبوو:

بۆ ئەم بۆنەیە دەتوانیت جل و پۆشاکی منداڵی تازە لەدایکبوو، یان پارچە ئاڵتونێک یان سەرجێگە و کەلوپەلی خۆشتنی منداڵ، دەتوانیت تەنانەت ئەلبومێکی وێنەی تایبەت بە منداڵان یان هەر بابەتێک، کە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکە بگونجێت بیکەیت بە دیاری.

٣- پێشکێشکردنی گوڵ:

لە هەندێک کۆمەڵگەدا لە زۆربەی بۆنەکانیان گوڵ تێیدا بە پێویست دادەنرێت و ناتوانرێت فەرامۆش بکرێت. وەک ئاهەنگ و خۆشی، ماتەمین و ناخۆشی و سەردانی نەخۆش و ژووان و ئاهەنگەکانی

خواردنی نیوەڕۆ و ئێوارە.. ئەگەر داوەتنامەیەکت بۆ هات بۆ ئەوەی لە ئاهەنگی بووک گواستنەوە ئامادە بیت چەپکێک گوڵ بۆ بووک و زاوا بنێرە و ناوی خۆت و دەستەواژەیەکی پیرۆزبایی لەگەڵ بێت هیوای کامەرانی و خۆشییان بۆ بخوازە. وا باشترە ناردنی دەسکە گوڵەکە پێش دەستپێکردنی ئاهەنگەکە بێت بۆ ئەوەی خاوەنەکەی شوێنی تایبەتی بۆ دابین بکات. هەروەها پێویستە گوڵ بۆ هاوڕێکەت بەریت ئەگەر نەخۆش بوو بۆ ئەوەی هەست بە خۆشی و دڵنیایی بکات. ئەگەر ناسیاوێکت بانگێشی کردی بۆ ئەوەی ئامادە بیت لە ئاهەنگی کردنەوەی پرۆژەیەک چەپکێک گوڵ، کە ناوی خۆت و چەند وشەیەکی کورتی لەسەر بێت و هیوای سەرکەوتنی پرۆژەکەی بۆ دەرببڕە. هەندێک کەس گوڵ بۆ سەر گۆڕی مردوو دەنێرن لەگەڵ چەند وشەیەکی خەمگینی و پیاهەڵدان. هەروەها گوڵ تەنیا دیارییە، کە لە نێوان عاشقان و هاوسەراندا پردێکی بەهێز دروست دەکات، مەرج نییە نرخەکەی زۆر بەرز بێت تەنیا یەک دانە گوڵ دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پێوەندی و خۆشەویستی. زۆر جار رەنگی گوڵ لەگەڵ بۆنە دەگۆڕێت بۆ نموونە بۆ گۆڕینەوەی دڵ و گوڵ لە نێوان عاشقاندا گوڵی سوور هەڵدەبژێردرێت، بۆ سەردانی نەخۆش گوڵی سپی پەسەند دەکرێت، بۆ ئاهەنگی بووکێنی گوڵی سپی و پەمەیی جوانتر خۆی دەنوێنێت، بۆ فەرمانگە و بۆنە فەرمییەکان گوڵی رەنگاوڕەنگ هەڵدەبژێردرێت.

ئەتیکێتی ئافرەتی فەرمانبەر لە شوێنی کارکردندا

- پاراستنی دیمەنی دەرەکی بۆ ئافرەتی فەرمانبەر لە شوێنی کارکردندا زۆر گرینگە، بە پۆشینی جلوبەرگی سادە و شیاو و رەنگ هێمن رێکپۆش دەبیت و زیاتر رێزت لێ دەگیرێت.

- خشڵ و زێڕ و زیوپۆشین لە شوێنی کارکردندا پەسەند نییە، جگە لە کاتژمێرێکی سادە جووتێک گوارەی بچووک، ئەنگوستیلەیەک، ملوانکەیەکی ناسک نەبێت.
- سادەیی لە هەموو شتێک تەنانەت لە قژ ڕێکخستنیش پێویستە.
- لە بۆن و بەرامی قورس و ئارایشتی زۆر و تۆخ دووربکەوە.
- دوای گەیشتنت بۆ شوێنی کار سڵاو بکە، بەیانی باش، سڵاوتان لێ بێت.. بەبێ ئەوەی بۆ سڵاوکردن دەست بەکار بهێنیت و زەردەخەنەیەکی ناسک زۆر پێویستە بۆ دەستپێکردنی ڕۆژێکی نوێ.
- ڕێزگرتن لە کاتەکانی کارکردن شتێکی گرینگ و پێویستە و بەڵگەیە لەسەر ئەوەی، کە تۆ ڕێز لە خۆت و کارەکەت دەگریت و لەلایەن بەڕێوەبەرەکەت تووشی شەرمەزاری نابیت.
- بۆ پاساو هێنانەوەی نەهاتن و دواکەوتنت لە کار و دواکەوتنت لە جێبەجێکردنی کارەکانتدا تەنیا جارێک دوو جار دەتوانیت پۆزش بهێنیتەوە، بەڵام لەمە زیاتر کار لەسەر ناو و پێگەت دەکات.
- لە کارکردندا دڵکار و چوست و بەجۆش بە، ئەوانەی دڵکارن ناتوانن بەرگری هەڵوێستی ناڕێک و ناپاک بکەن، داواکارییەکانت زۆر نەبێت تەنیا لە ماف نەبێت، گرینگی بە ورد و درشت بدە. وشەی پێداهەڵدان هەردەم لەسەر زمانت بێت، بایەخ بە ڕێنوێنییەکان و فەرمانەکان و ئەو کارانەی پێت ڕاسپێردراوە بدە. ببە کەسێک کە پشتی پێ ببەسترێت.
- وریا بە خۆت نەدەیتە دەست گوێنەدان و فەرامۆشییەوە، لەبەرئەوەی زۆر زوو دەرئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە دواتر ناتوانیت لێی دەرباز بیت. ڕاستەوخۆ کارەکانت جێبەجێ بکە، بە دواخستنیان کەڵەکە دەبن و لە ژێریان دەرناچیت.

- نموونەی مێش هەنگوین کار بکە، بەڵام خۆت زۆر ماندوو مەکە بەڵکو زیرەکانە کار بکە، کاتی کارکردنت بۆ کارەکانت دابنێ، بە تەلەفۆن و قاوە خواردنەوە و میوانداریێتی کاتت بە فیرۆ مەدە لە بیرت بێت شوێنی کارەکەت قاوەخانە نییە.
- پلان بۆ ئەو کارانەت دابنێ، کە رۆژی دواتر پێی هەڵدەستیت یاداشتنامەیەک لەسەر ئۆفیسەکەت دابنێ هەموو کارەکانت بە پێی گرینگییان ریزبەندییان بۆ بکە.
- بە گرفتەکانەوە بۆ لای سەرۆکی کارەکەت مەڕۆ، بەڵکو بە چارەسەرکردنی گرفتەکانەوە، دوای ئەمە داوای یارمەتی و رەزامەندی لێ بکە، ئەگەر رازی نەبوو، بە پێشنیازەکانی تۆ بەدوای چارەسەری تردا بگەڕێ. خۆت کێشەکانت چارەسەر بکە، لەبەرئەوەی سەرۆکی کارەکەت لە کێشەکانی تۆ بابەتی گرینگتری هەیە ئەنجامی بدات.
- هەندێک ئافرەت لە بەرچاوی هاوکارەکانی فەرمانگەکەی دەگرییێن، ئەم شێوازە لەگەڵ کەسایەتی ئافرەتی نموونەیی ناگونجێت، کە بە ئازایەتی و پارێزەری نهێنییە تایبەتییەکانی جیا دەکرێتەوە. گریان بەشێوەیەکی ئاشکرا هاوکارەکانت هان دەدات هۆی گریانەکەت بزانن، لەمیانەی ئەمەشدا پڕوپاگەندەت بۆ دروست دەکەن. گرفتەکانی خێزانی پێویستە لە سنووری دروستی خۆی بمێنێتەوە ئەویشماڵەوەیە، دەرخستنی گرفتەکانت لە شوێنی کاردا کار لە کەسایەتیت دەکات، یان هاوڕێیەکت ئامۆژگارییەکی رووخێنەرت دەکات، چونکە حەزت لێ ناکات و دەیەوێت فریوت بدات، دەرخستنی لاوازیت کاردانەوەیەکی خراپ و ترسناکی هەیە پێویستە لێی دوور بکەویتەوە.

- بۆ پاساو هێنانەوەی هەڵەکانت، یان هەندێک لە هەڵسوکەوتەکانت لەگەڵ هاوکارەکان لە شوێنی کاردا هەرگیز درۆ مەکە. بە راستگۆیی سەرەنجڕاکێشەر و بەهێزتر دەبیت بە پێچەوانەوە درۆ بەرەو درۆی ترت دەبات رۆژێک دادێت بە درۆکانت دەزانرێت و جێگەی متمانە نابیت و بەکەسایەتییەکی ناسراو بە ناڕاستگۆ ناو دەبرێیت رێزت لێ ناگیرێت.
- ئەگەر لەبەر هەر هۆیەک بێت پڕوپاگەندەیەکیان بۆ دروست کردیت فەرامۆشی بکە، لەبەرئەوەی فەرامۆشکردن تاکە رێگەیە بۆ لەناوچوونی، بەڵام ئەگەر بەرامبەری راوەستایت وەڵامت دایەوە، دەبێتە هۆی زوو بڵاوبوونەوەی پڕوپاگەندەکە و بڕوا پێکردنی. بەشێوەیەک دەرکەوە، کە گوێت پێ نەداوە و بایەخت نەداوەتێ. پێ بکەنە و رێڕەوی گفتوگۆکە بگۆڕە. هەوڵ بدە خۆت دوور بخەیتەوە لە کەسانێک، کە هەست دەکەیت سەرچاوەی ئەو پڕوپاگەندەیەن، بە هەڵوێست و رەفتاری جوانت هەموو پڕوپاگەندەیەک پووچەڵ دەکەیتەوە.

ئەتیکێتی پۆشینی پۆشاک

لە پۆشینی جلوبەرگ و شێوەی دەرەکیت زۆر ورد و وریا بە، پێویست ناکات لە پۆشیندا ناوازە بیت، یان پۆشاکەکانت لەگەڵ تەمەنتدا نەگونجێت. لە لەبەرکردنی خشڵ و زێڕ و زیوێکی زۆر دووربکەوە، لەوانەیە خەڵکانی دەوروبەرت پێی هەڵدەچن و پەست بن. باسی نرخی جلوبەرگ و شتومەکەکانت مەکە، زۆر کەس حەز ناکەن گوێیان لەم نرخانە بێت، گرینگ ئەوەیە ئاگەداری پاک و خاوێنی و روخسار و رێکپۆشین بیت بەبێ تێچوونێکی زۆر بەشێوەیەکی سادە و بێ

خۆهەڵکێشان، خۆهەڵکێشان ئازاری هەست و نەستی دەوروبەرت دەدات. زۆر ئافرەت هەن خۆیان بە خشڵ و زێڕێکی زۆرەوە دەردەخەن و بە مەبەستەوە رقوکینەی ناسیاوەکانیان هەڵدەستێنن و سووکایەتییان پێ دەکەن، ئەم جۆرە ئافرەتانە رووبەڕووی رەخنە و گاڵتەپێکردن دەبنەوە بە پێچەوانەی ئەو ئافرەتە سادەیەی، بڕوای بەخۆی هەیە دەتوانێت کەسایەتی خۆی بسەلمێنێت بەبێ ئەوەی زێدەڕۆیی لەم بابەتە ناسەرەکییانە بکات وەک دەڵێن «زێدەڕۆیی لە هەر شتێک لاوازی دەکات» ئەگەر هەوڵێکی زۆر بدەیت بۆ شاردنەوەی هەر خەوشێک و کەموکوورِییەک دڵنیا بە دەبێتە هۆی زوو دەرخستنی ئەم خەوشانە، وا باشترە زۆر گوێ بەکەموکوڕییەکانت نەدەیت بەڵکو زۆر بە سادەیی رەفتار بکە.

ئەتیکێتی گەشتکردن بە فڕۆکە

- لەکاتی گەشتکردندا شاڵ و قاپووت و هەگبەیەکی زۆر لەگەڵ خۆت هەڵمەگرە، بۆ ئەوەی هەست بەنیگەرانی و ماندووبوون نەکەیت و نەبیتە هۆی پەستکردنی کەسانی دەوروبەرت.
- کاتی سەرکەوتنت بە پەیژەی فڕۆکە پاڵ بە گەشتیارەکانی ترەوە مەنێ و رێگە بەپیر و منداڵ و ئافرەتی دووگیان بدە، دەستی یارمەتییان بۆ درێژ بکە و هاوکارییان بکە لە سەرکەوتن.
- هەگبەکانت لەسەر جێگەی دانیشتنت لە نزیک خۆتەوە دامەنێ، بۆ ئەوەی ئەو گەشتیارەی، لە تەنیشتت دانیشتووە بێزار و دڵتەنگ نەبێت.
- جێگەکەت مەگۆڕە مەگەر جێگەیەکی بەتاڵ و شیاوتر نەبێت، ئەمەش

دوای وەرگرتنی مۆڵەت لە کارمەندی میوانداری فڕۆکە.

- لە کاتی بەکارهێنانی دەستشۆر و چوونە سەرئاو زۆرت پێ نەچێت، لەبەرئەوەی کەسانی تر هەن دەیانەوێ بەکاری بهێنن.
- گوێڕایەڵی کارمەندی میوانداری فڕۆکە بە، بۆ ئەوەی کار نەکەیتە سەر هێمنی گەشتەکە.
- داواکاریت زۆر نەبێت لە کارمەندی میوانداری فڕۆکە.
- سووکایەتی بەمیوانداڕانی فڕۆکە مەکە و ڕەخنەیان لێ مەگرە.
- بەبێ درێژەپێدان لە گفتوگۆکردن، لەگەڵ ئەو گەشتیارەی، کە لە تەنیشتتەوە دانیشتووە بدوێ، بەمەرجێک گفتوگۆیەکەت کورت و سادە و رووکەشی بێت پێوەندی بە کاروباری تایبەتیتەوە نەبێت.
- بەخشیش بە میوانداری فڕۆکە مەدە.
- ئەگەر لە گەشتەکەتدا منداڵەکانت لەگەڵدا بوو بە نووستن، یان بەخوێندنەوەی چیرۆک خەریکیان بکە، بۆ ئەوەی گەشتیارەکان بێزار نەکەن.
- ئەگەر هەستت بە سەرسووڕان و دڵ تێکهەڵچوونێک کرد، بە شێوازێکی لەسەرخۆ داوای هێورکەرەوەیەک لە میوانداری فڕۆکە بکە، بەبێ ئەوەی ئاژاوە و پشێوی دروست بکەیت.
- گۆرەوی و پێڵاوت لە ناو فڕۆکە هەرگیز لە پێ نەکەیتەوە.

ئەتیکێتی بەکارهێنانی ئارایشت

- ئافرەت بە ئارایشتکردن جوانتر و ڕێکتر و سەرنجڕاکێشەرتر دەبێت، ئارایشت هێڵە جوانییە دیاریکراوەکان بە دەردەخات و خەوشەکان دەشارێتەوە.

- زێدەڕۆیی لە ئارایشتکردن مەکە، دەموچاوت بە سپیاوێکی ئەستوور ڕەنگ مەکە، ڕەنگی جۆراوجۆر بەکار مەهێنە ئارایشت دەبێت سروشتی بێت و بەهاوسەنگی دابەش بکرێت.
- ئەو ئارایشتانە بەکار بهێنە کە لەگەڵ جۆری پێستت دەگونجێن، بۆ ئەوەی تەندروستی و نەرمونۆڵی بپارێزیت.
- پێش بەکارهێنانی هەر ئارایشتکردنێک پاک و خاوێنی دەموچاوت بپارێزە.
- ئارایشتکردن و دووبارە ڕێکخستنەوەی ئارایشتکردن لە بەرچاوی دەوروبەرت نەبێت.
- پێویستە ئارایشت بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر دەموچاوت نەمێنێتەوە بەتایبەتی شەو کاتی خەوتن هەرگیز نابێت بە ئارایشتەوە بخەویت.
- لە شوێنە گشتییەکان، لە کاتی داوەتکردن لەسەر خوانی نانخواردن دوای نانخواردن، ئاوێنەکەت دەرمەهێنە بۆ ئەوەی ئارایشتەکەت نوێ بکەیتەوە.
- هەوڵ بدە جۆری ئارایشتەکە لەگەڵ ڕەنگی قژ و ڕەنگی پێست و ڕەنگی ئەو پۆشاکەی لەبەری دەکەیت گونجاو بێت.
- بێگومان دەبێت ئارایشتی بۆنەکان لەگەڵ ئارایشتی ڕۆژانە جیاواز بێت، نابێت لە ناو فەرمانگە و جێگەی کار هەمان ئارایشت بەکار بهێنرێت، کە بۆ ئاهەنگەکان بەکار دەهێنرێت.

ئەتیکێتی پێڵاو کڕین

- لە کاتی کڕینی پێڵاودا هەردوو تاکەکە بەیەکەوە تاقی بکەرەوە، لەبەرئەوەی پێی ڕاست و چەپ لێک جیاوازن.

- وریا بە لەسەر ئەوەی، کە پێڵاوەکەت بۆشاییەکی شیاوی هەبێت و ڕێ بە درێژبوونی پەنجەکانت بدات و تەنگ نەبێت، مەرج نییە هەموو کاتێک بە لەبەرکردن پێڵاو گەورە بێت و ڕێ بکاتەوە.
- هەرگیز پێڵاوێک لەبەر مەکە پاژنەکەی خوار بێت، یان خورابێت، لەبەرئەوەی دیمەنێکی نەشیاو و ناشیرینت پێ دەبەخشێت.
- پێڵاوی بریسکەدار لە پێ مەکە تەنیا بۆ هەندێک بۆنە و ئاهەنگی تایبەت نەبێت. پێش چوونە دەرەوەت، بۆیەکردنی پێڵاوەکانت بکە بەپیشەیەکی ڕۆژانە.
- پێڵاوێک هەڵبژێرە، کە خەوش و کەموکووڕی قاچەکانت بشارێتەوە زیاتر لەوەی کە بایەخ بە مۆدێل بدەیت.
- پێویستە ڕەنگی پێڵاوەکەت و ڕەنگی هەگبەکەی دەستت یەک بن، بۆ ئەوەی لەوپەڕی ڕێکوپێکیدا بیت.
- پێڵاوەکەت دەبێت لەگەڵ ڕەنگی پۆشاکەکانت بەتایبەتی پارچەکانی خوارەوە بگونجێت، ڕەنگی ڕەش لەگەڵ هەموو ڕەنگەکان دەگونجێت.
- بایەخ بە پاک و خاوێنی پاژنە و پەنجەی پێیەکانت بدە و جوانی و نەرمونۆڵییان بپارێزە.
- پێویستە پێڵاوەکەت لەگەڵ وەرزەکان بگونجێت، نەک پێڵاوێکی داخراو لە چلەی هاوین و پێڵاوێکی کراوە لە زستاندا لە پێ بکەیت، بۆ هەر وەرزێک جۆرە پێڵاوێک هەیە.
- لەگەڵ پۆشاکی فەرمیدا پێڵاوی ڕەش لە پێ دەکرێت و پێڵاوی وەرزشی هەرگیز شیاو نییە بۆ بۆنە فەرمییەکان.
- ناوبەناو پێڵاوەکەت بەکەمێک بۆن "گوڵاو" بڕشێنە.

بەشی چوارەم

سەرنجڕاکێشان

سەرنجڕاکێشان بریتییە لە کۆمەڵە رەوشتێکی مێینەیی لەسەر شێوەی هەڵسوکەوتی هەموو ئافرەتێک و کچێک لە هەڵوێستی جیاجیادا بەدی دەکرێت، هەروەها بەمانای رووپۆشکردنی جوانی بەڕووپۆشێکی سەرنجڕاکێشەر دێت.

گرینگترین ئەو رواڵەتانەی کە دەبێتە هۆی سەرنجڕاکێشان:

- شۆخ و شەنگی و لارولەنجەی جووڵە و رۆیشتن و دانیشتنە.
- چۆنیەتی گفتوگۆکردن و هەڵبژاردنی بابەتەکان و دەنگی نەرم و لەسەرخۆ.
- بڕوا بەخۆبوون و دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو بابەتانەی سەرنجڕاکێشان کەم دەکەنەوە.

ئەگەر ئەم خاڵانەی سەرەوە بوون بە تەواوکەری یەکتری بەدڵنیاییەوە بەئافرەتێکی بەڕێز و سەرنجڕاکێش ناو دەبرێیت.

ئافرەتی سەرنجڕاکێشەر

ئەگەر کەمێک وردبینەوە و سەرنج لە هەندێک ئافرەتان و کچان بدەین ئەوانەی، کە سەرنجمان رادەکێشن لە نهێنی سەرنجڕاکێشانیان بگەین دەبینین بایەخ بە چەند هەڵسوکەوتێک دەدەن زۆر رواڵەتی جوان و

شـیـرین بـۆ دەوروبەر بەدەر دەخـەن. دەڵێن پێـویسـتـە ئـافـرەت لەسـەر سروشـتـی خـۆی بمێنێتـەوە، ئەمە راسـتـە، بەڵام ئەمە ئەوە ناگـەیەنێت، کە بایەخ بە هـەڵسـوکـەوتی خـۆی نـەدات و یان گـوێ نەداتـە دەوروبەر و دووربێت لـە نـەرم و نیـانـی. هـەندێک جـار ئـافـرەت بـەبێ مـەبەست و بێ ویسـتـی خـۆی هەمـوو ئەو رێگەچارانەی کـە بـۆ جـوانـی گـرتبـوویە بەر پووچەڵی دەکاتەوە.

چەند هـەڵسـوکـەوتێکی نەشـیـاو لـە سـەرنجـڕاکـێشـیـت کـەم دەکـەنەوە پێویسـتـە لێیان دوور بکەویتـەوە:

- لەکاتی گفتوگۆکردندا هـەرگیز دەستەکانت مەجووڵێنەوە.
- ئەگەر لەگەڵ کەسانی تردا بوویت، بەدەستەکانت قژت رێک مەخە.
- نینۆکەکانت بەددانەکانت مەقرتێنە.
- پەنجەت مەخەرە دەمتەوە.
- مل و گەردەن و پەنجەت مەشکێنەوە و دەنگیان لێوە مەهێنە.
- پەنجـەکـانت لـەسـەر هیـچ رووبەرێک مـەکـوتە، وێنەی بازنە یـان هەر شێوەیەکی تری لەسەر مەکێشە.
- بەبەردەوامی یاری بە ملوانکەکەی گەردەنت مەکە.
- یاری بە زنجیری کلیل و زنجیری هەگبەکەت "جانتاکەت" مەکە.
- لەو پێکەنینە بەتێنەی، کە لەشت بۆ پێشەوە و دواوە دەبات دوور بکەوە.
- بۆ پێشەوە مەچەمێوە بۆ ئەوەی سەر لەسەر ئەژنۆکانت دابنێیت.
- بەبوونی کەسانی تر خەو نەتباتەوە.

ئەم هـەڵوێسـتـانە بـە دیمەنێکی ناشـیـرینت دەردەخـات دەوروبەرت هـەست بەدڵتەنگی و دەمارگیری دەکەن.

چەند پێوەرێکی جوانی کەسایەتی و سروشتی نەرم و نیانی هەڵسوکەوتەکان نیشان دەدەن:

یەکەم: شۆخ و شەنگی جووله و لەش و لار:

ئەو هۆکارانەی جوانیت زێدەتر و روونتر دەکەن و بە دیمەنێکی سەرنجڕاکێشەرتر بە دەرت دەخەن، جووڵەی لەسەرخۆ و شەنگ و شۆخانەیە. ئەمەش چەند جووڵەیەک دەگرێتە خۆی وەک :

١- چۆنیەتی رۆیشتن: لە کاتی رۆیشتن پێویستە زۆر بە ناسکی و سەرنجڕاکێشەری بڕۆیت و ئەم خاڵانەی خوارەوە رەچاو بکەیت:

- تەواو پشتت رێک بێت.
- هەردوو شانت خاوبکەرەوە و چەماوە سروشتییەکانی لەش و لارت کەمێک بەدەربخە.
- جووڵەی قاچەکانت لە رانتەوە بێت و جووڵەی دەستت مامناوەندی بێت، پێویستە ئەنیشکەکانت زۆر لە لەشت دوور نەکەونەوە.
- بەپێی توانا دەبێت لە کاتی هەنگاوناندا ئەژنۆکانت جووت نەکەیت.
- هەردەم بۆ پێشەوە بڕوانە نەک بۆ سەرەوە، یان خوارەوە. چەنەت بۆ سەرەوە بەرز مەکەوە.
- نابێت سەر بلەقێندرێت، یان بۆ لای راست و چەپ و سەر و خوار جووڵەی پێ بکرێت.
- پێیەکانت زۆر لە یەک دوور نەکەونەوە پانایی نێوانیان پێویستە لە ١٥ سم تێ نەپەڕێت.
- درێژی هەنگاوەکانت مامناوەندی بێت نە زۆر کورت و نە زۆر درێژ،

بەڵکو لەگەڵ درێژی قاچەکانت گونجاو بن.

دەتوانیت لەسەر چۆنیەتی رۆیشتنی دروست راهێنان بکەیت، بەدانانی پەڕتووکێک لەسەر سەرتدا و بەرۆیشتنەوە ئەو خاڵانەی سەرەوە جێبەجێ بکە، بەبێ ئەوەی پەڕتووکەکە بکەوێت.

٢- چۆنیەتی راوەستان: لە کاتی راوەستاندا پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە پەیڕەوی بکرێت:

- هەردوو شانت خاوبکەرەوە و کەمێک دەرپەڕیوە سروشتییەکانی لەشت بەدەربخە.
- پشتت رێک رابگرە و سەر و چەنەت، لە ئاستی سروشتی خۆیان بەرزتر نەبن.
- ئەگەر وەستانەکەت ماوەیەکی درێژی خایاند دەتوانیت سەر بۆ لاتەنیشتەکان لار بکەیتەوە و ئەژنۆکانت کەمێک بچەمێنیتەوە ماوەی ئاڵوگۆڕکردنیان یەکسان بێت، بەبێ ئەوەی مەرجەکانی سەرەوە فەرامۆش بکەیت.

٣- چۆنیەتی دانیشتن: ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆ چۆنیەتی دانیشتنی دروست لە بەرچاو دەگیرێت:

- رێک راگرتنی پشت و خاوکردنەوەی هەردوو شانت.
- سەر مامناوەندی رابگرە و پێیەکانت جووت بکە.
- ئەژنۆکانت بەیەکەوە بنووسێنە و هەر وەک لە وێنەی (٢) دیارە بۆ لایەک ئاراستەیان بکە.
- بۆ هەر هۆیەک بێت کاتێک خۆت خوار دەکەیتەوە، یان شتێک لەسەر زەوی هەڵدەگریتەوە، هەوڵ بدە جووڵەی دەست و باسکت نەرم و

راستە
وێنەی (٢)

هەڵەیە
وێنەی (١)

لەسەرخۆ بێت و لەپڕ نەبێت و هەروەها نابێت ئەنیشکەکانت لە تەنیشتەکانتەوە زۆر دوور بکەوێتەوە.

- کاتێک نەتدەویست دەستەکانت بجووڵێنیتەوە، دەبێت مەچەکەکانت لە ناوەڕاستی رانتدا ئۆقرە بگرێت.
- هەرگیز لەسەر لێواری کورسی دامەنیشە. بەڵکو پێویستە پشتت بە پشتی کورسییەکەوە نووسابێت.
- دەتوانیت لە کاتی دانیشتندا قاچ لەسەر قاچ دابنێیت، بەڵام هەرگیز نابێت قاچەکانت درێژ بکەیت.
- وریا بە پۆشاکەکانی ژێرەوەت دەرنەکەوێت، ئەگەر کراسی کورتت لە بەردا بوو لە ئەژنۆکانت بەولاوە شوێنی ترت دیار نەبێت لەبەرئەوەی لەگەڵ جوانی و سەرنجڕاکێشیدا ناگونجێت.

١- چۆنیەتی سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بە پەیژە:

- ئەو خاڵانەی لە چۆنیەتی رۆیشتنی دروست رەچاو دەکرا، لە چۆنیەتی سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بە پەیژە، بەهەند وەردەگیرێت.

- ئەگەر پۆشاکەکەت کورت بوو، بەدەستەکانت کراسەکەت بۆ لەشت نزیک بکەرەوە ئەمە ناسکی و رەوشتبەرزی و سەرنجڕاکێشەریت پێ دەبەخشێت.
- ئەگەر کراسەکەت درێژ بوو پێویستە بە هەردوو دەستت لە هەردوو لای پێشەوەی کراسەکەت کەمێک بەرز بکەیتەوە، بۆ ئەوەی بالآنست تێک نەچێت و جگە لەمە دیمەنێکی جوانیشت پێ دەبەخشێت.

٢- چۆنیەتی سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە لە ئۆتۆمبێل:

هەندێک لە ئافرەتان بۆ ئەم مەبەستە رێگەی نادروست دەگرنە بەر، بەڵام بۆ باشترین رێگە پێویستە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە پەیڕەو بکرێت:

- لەلایەکی کورسی ئۆتۆمۆبیلەکە دانیشە و پێیەکان و ئەژنۆکانت جووت بکە.
- هەردوو دەستت لە هەردوو تەنیشتی کورسییەکە دابنێ و گوشاری بخە سەر.
- لە کاتی سەرکەوتن و چوونە ناو ئۆتۆمۆبیلەکە بەتەواوی لەسەر کورسییەکە دانیشە، بەڵام لە کاتی دابەزیندا خۆت بخشێنە دەرەوەی ئۆتۆمبێلەکە، هەروەک لە وێنەی (١) تێبینی دەکرێت.
- قاچەکانت جووت بکە و لە کاتی سەرکەوتن بیانخەرە ناو ئۆتۆمبێلەکە، بەپێچەوانەوە لە کاتی دابەزیندا بیانخەرە دەرەوەی ئۆتۆمبێلەکە. دەبێت ئەم جووڵە و هەڵسوکەوتەت بەوپەڕی هێمنی و شەنگ و شۆخی و بڕوا بە خۆبوونەوە بێت. وریا بە پۆشاک لەسەر لەشت لانەچێت و هیچ شوێنێکت دەرنەکەوێت.

ڕاسته
وێنەی (١)

چەوتە
وێنەی (٢)

دووەم : پێکەنین

هەمــوو کــەس حــەزی لە پێکەنینە بۆ ئەوەی خــەمــەکــانی لێ دوور بکەوێتەوە. پێکەنینی ئافرەت، بە یەکێک لە نهێنییەکانی سەرنجڕاکێشی و جــوانی هــەژمــار دەکــرێت و هــونەر و ڕێســای خــۆی هــەیە، بـۆ ئەم مەبەستە پێویستە ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکەیت:

- بۆ ئەوەی پێکەنین و خــەندەکەت ســەرنجــڕاکێــشــەرتر و جــوانتــر بن، پێویستە بایەخ بە سپێتی ددانەکانت و جوانی لێوەکانت بدەیت.
- زەردەخــەنەکــەت دروســتکراو نەبێت، بەڵکو لە دڵدا هــەڵقــوڵاو بێت، بەپێچەوانەی ئەمە هیچ ئەفسوونێکی تێدا بەدی ناکرێت، بەپێکەنینی بەدەنگ و قاقا دەوروبەر لێت دوور دەکەوێتەوە.
- کــە پێ دەکــەنیت دەبێت ڕوخســار و دەمــوچاوت هــەمــووی پێ بکەنێت چاوەکانت بریسکەدار و گۆناکانت بۆ سەرەوە بچن.
- لە کاتی پێکەنیندا پێویستــە بەشــەکــانی لەشت نەهــەژێن و جێگیر بن

پێکەنینەکەت زۆر بەچەسپاوی و زیرەکانە و هاورێک بێتە دەرەوە، بۆ ئەوەی نەڵێن پێکەنینەکەت جۆرەها گرێی دەروونی لە دواوەیە.

– ئەگەر نەتوانی خەوشەکانی پێکەنین و خەندەکانت ئامار بکەیت، داوا لە نزیکترین کەست بکە ئەم کارەت بۆ بکات.

– بۆ ئەوەی زەردەخەنەکەت ئەوپەڕی زیرەکی و لێهاتوویی لێ دیار بێت، رێچکەی دوان و گفتوگۆی دەوروبەرت بگرە، بۆ ئەوەی لەگەڵیاندا وەلامدانەوەت هەبێت.

– ئەگەر لەگەڵ کەسانی تر دانیشتبووی، لەگەڵ خۆتدا پێ مەکەنە، وا تێ دەگەن سووکایەتییان پێ دەکەیت. ئەمە گەورەترین هۆکارە، کە دەبێتە هۆی ئەوەی سەرنجراکێشیت ون بکەیت و نەتوانیت کار لە دەوروبەرت بکەیت.

– لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت لە یەک کاتدا پێ بکەنە، نەک دوای ئەوان، یان پێشی ئەوان پێ بکەنیت.

– بەمەبەستی سووکایەتی و گاڵتەپێکردن بەهیچ کەسێک پێ مەکەنە. دەوروبەرت رقیان لێت هەڵدەستێت و دڵیان لێت پڕ دەبێت، لە بیر و مێشکیان بەدیمەنێکی لاواز و لووتبەرزت لە قەڵەم دەدەن. هەرچەند جوان و ئەفسووناوی بیت پێویستە لەم دوو رەوشتە دوور بکەویتەوە و بنبڕی بکەیت، جوانی کەسایەتیت زیاتر لە سەدان جار گرینگتر و بەهاترە لە جوانی شێوە و روخسار.

سێیەم: چۆنیەتی گفتوگۆکردن و سەرنجراکێشان

لە بەشی ئەتەکێت باسی گفتوگۆکردنمان کرد، لەم بەشەدا باسی هەندێک وردەکاری تری گفتوگۆ دەکەین، کە پێوەندی زیاتر بە سەرنجراکێشان و دڵگیرییەوە هەیە.

دەنگ: هێــمنی دەنگ و چۆنیــەتی دەربڕینی وشــەکــان لە کــاتی وتووێژکـردندا و دوورکـەوتنـەوە لە هەندێک وشـەی گـران و ناشـیـرین و گـۆڕینـەوەیان بە دەربڕینـی وشـەی نـاسک و سـادە و سـانا و جـوان بەکارهێنانی پیتەکان وەکو خۆیان بۆ نموونە پیتی ح لە شوێنی ع بەکار نەهێنیت لەبەرئەوەی ئەفسـوونی و سـەرنجڕاکێشـیت بەیەک جـار ون دەکـات. وشـەکـانت، گـفـتـوگـۆکـانت دەنگت پێـوەری رادە و ئاسـتی رۆشنبیری و جوانیتە.

ئەمانەی خوارەوە رەچاو بکە:

- پێـویسـتـە دەنگت بەرز نەبێت لـە هەمـان کـاتدا چرپەش نەبێت. واتە هەمـوو ئەوانەی لە دەوروبـەرتدان گـوێیـان لە دەنگت بێت نـە زیاد و نە کەم.
- ئاوازێکی تایبەت بـەدەنگت ببـەخشـە، نەرمی و سـەرنجڕاکێشـیت پێ ببەخشێت.
- گفتوگۆکردن لە کاتی هـەناسـەدانەوە بێت، نەک هەناسـەوەرگرتن بۆ ئەوەی وشـەکـان بەشـێوەیەکی روونـتـر و جـوانتـر بێنە دەرەوە، بۆ ئەم مــەبەســتــە پێــویســتــە هەنـاســەیەکی قــووڵ وەربگـریت بـۆ ئەوی هەناسەدانەوەکەت درێژ بێت.
- لە مــێــشکتــدا بەدوور بگـرە کــەوا دەوروبـەرت چاودێریت دەکــەن و چاوەڕێـن کــەی هەڵەیـەک دەکــەیت بـۆ ئەوەی گــاڵتــەت پێ بکـەن، ئەم بیــرکــردنەوەیە دەبێــتــە هۆی شــڵــەژان و دەم تێکئــاڵاندن لە کــاتی گفتوگۆکردندا.
- لە کاتی ئاخاوتندا پێویستە کەمێک هەست بە خاوبوونەوە و حەوانەوە بکەیت.

- گفتوگۆکردنەکەت لەسەرخۆ بێت و خێرا نەبێت، بەجۆرێک وشەکان روون بن.
- کاتێک دەست بەگفتوگۆکردن بکە کە ئەوانی تر لێ دەبنەوە. هەلێک بەدەوروبەرت بدە بۆ ئەوەی لە قسەکانت بگەن و هەلی ئەوەشیان پێ بدە کە بتوانن راوبۆچوونی خۆیان دەرببڕن و گفتوگۆ ئاڵوگۆڕ بکەن.
- هەروەک پێشتر باسمان کرد، راکانت لەسەر هیچ کەسێک مەسەپێنە و گوێ لە کەسی بەرامبەرت بگرە کاتێک بۆت دەدوێت، بە پێچەوانەوە کار لە کەسایەتیت دەکات.

چوارەم: چۆنیەتی نانخواردن و سەرنجڕاکێشان

ئەو وڵاتانەی، کە ئێمە دەناسن دەڵێن ئافرەتان و کچانی کوردستان جوانترین کچان و ئافرەتانی جیهانن، بەڵام کە خواردن دەخۆن نیوەی جوانییەکانیان لەدەست دەدەن و نیوەکەی تری جوانییان لە کاتی گفتوگۆکردن ون دەکەن. زۆرترین هۆکار، کە کار دەکاتە سەر ئەفسوونی و جوانی و سەرنجڕاکێشانت خۆراک خواردنە بەشێوەیەکی نادروست و شەرمکردن و شپرزەبوونتە لە کاتی نانخواردندا.

لە بەشی ئەتەکێتدا تیشکمان خستە سەر چەند خاڵێک دەربارەی ئەم بابەتە، بۆ تەواوکاری سەرنجڕاکێشانت لە خوارەوە جەختیان لێ دەکەینەوە:

- بۆ خواردن بە هەڵپە و زۆرخۆر مەبە.
- لە کاتی نانخواردن هەرگیز شەرم مەکە، خواردن بابەتێکی سروشتییە بۆ مانەوەمان لە ژیاندا، لەبەرئەوە پێویست ناکات شەرم دات بگرێت.

- لە کاتی نانخواردندا بەهێمنی و بڕوا بەخۆبوونەوە هەڵسوکەوت بکە.
- ئەگەر خواردنت لە دەمدا بوو دەمت دابخە و لە کاتی جوین و قووتداندا دەنگ دروست مەکە.
- لەسەر خوانی نانخواردن بە دروستی دانیشە و ئەنیشکەکانت لەسەر خوانەکە نەبێت.
- دەتوانیت تەنیا مەچەکەکانت لەسەر لێواری خوانەکە بێت و ئەنیشکەکانت لە لەشت دوور نەکەوێتەوە.
- هەوڵ مەدە دەست بدەیتە هەموو جۆرە خواردنەکانی سەر خوانەکە.
- کاتێک خواردن دەخۆیت سەرت بۆ دواوە مەبە، و دەستەکانت بەرز مەکەوە. هەروەک لە وێنەی (١) دا دیارە.
- بۆ پێشەوە زۆر خۆت لار مەکەوە، هەروەها دەستەکانت زۆر بەلەشتەوە مەنووسێنە، بەڵکو دەبێت نزیککردنەوەی کەوچکەکە، یان چەتاڵەکە بۆ دەمت و کەمێک نزیککردنەوەی سەرت بەیەکەوە بێت ئەم جووڵەیە زۆر بە هێمنی و باوەڕ بەخۆبوونەوە بێت، هەروەک لە وێنەی (٢) دا دیارە.

راستە
وێنە (١)

چەوتە
وێنە (٢)

- چەتاڵ بەدەستی چەپ دەگیرێت و کەوچک و چەقۆ بە دەستی ڕاست، ئەگەر تەنیا چەتاڵ بەکار هێنرا ئەوا بە دەستی ڕاست دەگیرێت.
- کاتێک "سەندەویجێک" بابۆڵەیەکت خوارد، نابێت هیچی لێ بەجێ بهێڵیت و دەبێت هەمووی تەواو بکەیت، لەبەرئەوەی دیمەنی پاشماوەکە جوان نییە.

پێنجەم: باوەڕ بەخۆبوون و سەرنجڕاکێشان

بۆ ئەوەی بەهەموو ئەو جووڵە و جموجۆڵانە هەڵبستیت کە سەرنجڕاکێشیت ئاشکرا دەکات و پێشتر باسی لێوە کرا، دەبێت زۆر لەسەرخۆ و باوەڕ بەخۆبوونەوە بێت، بەبێ ئەوەی شپرزە و سەرلێشێواو بیت، لە هەمان کاتدا بەبێ لووتبەرزی و لەخۆبایی بوونەوە. بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە هەڵسوکەوت بکەیت پێویستە ئەمانەی خوارەوە هەرگیز لە بیر نەکەیت:

- لە بیر و مێشکتدا ئەو بیرۆکەیە دوور بخەرەوە کەوا دەوروبەرت سەیرت دەکەن و چاودێری هەڵسوکەوتەکانت دەکەن.
- ناو بە ناو بڵێ ئەوە منم هەناسە دەدەم، هەناسەکانت دەبێت قووڵ و دروست بن هەناسەدانی قووڵ و دروست یارمەتیت دەدات لە گوشاری دەروونی و دەماری ڕزگارت بێت.
- خاوبوونەوە و حەوانەوە و دوورکەوتنەوە لە ڕاڕایی و دوودڵی و دەمارگیری.

بە پەیڕەوکردنی ئەو سێ هۆکارە نموونەی ئەفسانە و ئەفسوون، بەوێنەیەکی پڕ باوەڕ بەخۆبوون و بەکەسایەتی و جوانییەکی لە ڕادەبەدەر، بە دەردەکەویت.

ئەو سەرچاوانەی سوودم لێ وەرگرتوون:

Emily Post “Excuse Me, But I Was Next... –

– مهارات الاتيكيت (ديڤيد فورستر)، ترجمة ربي عمران.

– دليل الاتيكيت في عالم الاعمال (ترجمة واعداد سوسن حاج علي).

– اتيكيت الحديث وفن الكلام (اسحاق الجبالي).

– الاتيكيت التواصل في التعامل.

– كل شيء عن الاتيكيت (نات سيغالوف).

– عالم الاتيكيت والبروتوكول (بقلم هدى عبدالمنعم ناجي، انغام عبدالمنعم ناجي).

– الاتيكيت آداب وفن التصرف، (اماني ماهر).

– الاتيكيت، الطريق لحياة افضل (السفير عبدالفتاح محمد شبانة، السيدة اميرة مصطفى صادق).

– اصول الاتيكيت، محمد رفعت، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت.

– الاتيكيت علم وفن، امينة الاعصر، المركز العربي للنشر.

ناوەڕۆک

پێشـەکی 5
بەشی یەکـەم 7
ئەلف و بێی ئـەتیکێت 7
بـەشـی دووەم 61
ڕێورەسمـی سـەردان 61
هونەری پێشوازیکردن 65
بێدەنگی لە کاتی گونجاودا 66
هونەری کۆتایی هێنانی داوەتکردن "میـوانداری" 68
بۆ داوەتکردنی نـانخـواردن ڕەچاوی چەند ڕێنوێنیـیـەک دەکـرێت 69
بەشی سێیەم 72
ئەتیکێتی سەردانی نەخۆش 72
ئەتیکێتی سـەردانی ئۆفیس 74
ئەتیکێتی پاراستنی منداڵی بچووک لە ناو مـاڵدا 75
ئەتیکێتی گوێگرتن 75
ئەتیکێـتی ئاخاوتن 77
ئەتیکێتی سوپاسکردن 79
ئەتیکێتی شتومەککڕین 80
ئەتیکێتی بەکارهێنانی مـوبایل 81
ئەتیکێتی مامڵەکردن لەگەڵ گەشتیار 82
ئەتیکێتی پێشوازیکردن لە هاوسـەرەکەت 83

ئەتیکێتی پێشکێشکردنی دیاری 83
جۆرەکانی دیاری 86
ئەتیکێتی ئافرەتی فەرمانبەر لە شوێنی کارکردندا 88
ئەتیکێتی پۆشینی پۆشاک 91
ئەتیکێتی گەشتکردن بە فڕۆکە 92
ئەتیکێتی بەکارهێنانی ئارایشت 93
ئەتیکێتی پێڵاوکڕین 94
بەشی چوارەم 96
سەرنجڕاکێشان 96
ئافرەتی سەرنجڕاکێشەر 96
چەند هەڵسوکەوتێکی نەشیاو لە سەرنجڕاکێشیت کەم دەکەنەوە 97
چەند پێوەرێکی جوانی، کەسایەتی و سروشتی نەرم و نیانی... 98
یەکەم: شۆخ و شەنگی جوولە و لەش و لار 98
چۆنیەتی رۆیشتن 98
چۆنیەتی راوەستان 99
چۆنیەتی دانیشتن 99
چۆنیەتی سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە بەپەیژە 100
چۆنیەتی هاتنەخوارەوە و سەرکەوتن لە ئۆتۆمبێل 101
دووەم: پێکەنین 102
سێ یەم: چۆنیەتی گفتوگۆکردن و سەرنجڕاکێشان 103
چوارەم :چۆنیەتی نانخواردن و سەرنجڕاکێشان 105
پێنجەم : باوەڕ بەخۆبوون و سەرنجڕاکێشان 107
ئەو سەرچاوانەی سوودم لێوەرگرتوون 108