

### هه‌مو و رفتار و اته شتیک

تیگه‌بیشتن له ره‌فتار له دیدنیکی و ابهسته‌بیرون پیویستیکی بنهره‌تی مرؤفه که شنیوه‌ی ره‌فتار دیاری دهکات. شیوازی پهیوندیکردنمان گرنگه کاتیک پهیوندیه‌کانی خومان دروست دهکین.

### چه‌مکی سه‌رکی

1. ئیمه هه‌مو و مان پهیوندی جیاوازمان هه‌یه. یه‌کام پهیوندی و ابهسته بیونمان له کاتی له دایک بیونه‌وه دهست پیده‌کات و له کوی ژیانمان به‌ردوم دهیت. و ابهسته‌بیرون پهیوندی دوولاینه‌ی نیوان دایک باوک و منداـ. زور گرنگه بق به‌ردوم اوامی ژیان پیویستیمان بق و ابهسته‌بیرون له سمرانسمری ژیانمان له‌گل‌لمان دهیتیمه‌وه.

### 2. دهکریت ره‌فتار شیوازیکی پهیوندیکردنی و ابهسته‌بیرون و پیویستی بیت.

منداـان شیوازی جیاوازیان هه‌یه بق دمربرینی پیویستیه‌کانیان و مک دایک باوک، باشترين هه‌ولمان دهه‌ین بق تیگه‌بیشتن و بدیهی‌نیانی پیویستیه‌کانی منداـکانمان، به‌لام هه‌ندیک جار دیاریکردنی پیویستیه‌کانی منداـکانمان یان ئه‌وهی منداـکه هه‌ول دهات دمری بیریت سه‌خته.

### 3. دهکریت هه‌مان ره‌فتار و اتای جیاوازی هه‌بیت.

شیوازی شیکردن‌هه‌مان بق ره‌فتاری منداـکانمان دهکه‌یته ژیر کاریگه‌ری بارودوخ، ئه‌زمونی زووه، مهزه‌نده‌کانمان دمرباره‌ی منداـکانمان و پهیوندیمان له‌گل‌یاندا. سه‌ررای ئه‌وهش، زور‌جار به گویره‌ی مهزه‌نده‌کانمان کار دان‌هه‌مان دهیت. دهکریت ئەنچام‌هه‌کانمان راست بیت، به‌لام هه‌روه‌ها دهشیت همله‌ش بن.

### 4. هه‌نگاویک بکشیوه دواوه و هوشیار بق.

تیروانینی و ابهسته‌بیرون هانمان دهات هه‌نگاویک بکشیینه‌وه دواوه و هوشیار بین دمرباره‌ی ئه‌وهی هه‌ندیک جۆری ره‌فتار و اتایان چیه و ره‌نگه چ پیویستیه‌ک دمربرین. کاتیک ئه‌مه دهکین، خومان دهخینه پیگه‌یه‌کی باشتير بق هملبزاردنی چونیه‌تی مامه‌لکردن له‌گل‌ر هفتار دکه.

### 5. ره‌فتارمان کار دهکاته سه‌ر پهیوندیمان له‌گل‌که‌سانی تر.

شیوازه‌کانی ره‌فتارمان له کاتی کارلیکمان له‌گل منداـکانمان دروست دهیت. ره‌فتاری منداـکانست کار دهکاته سه‌ر تو، و مک ئه‌وهی ره‌فتار مکمت کار دهکاته سه‌ر منداـکانست. بیمه‌که‌وه شیوازه‌کان دروست دهکین. ئەم شیوازانه دهکریت کرداری بـن، زرۆ کرداری نهـن یان ناکرداری بـن. دهکریت سهـخت بـیت بهـلام به دهـگمن گورینیان نائـهـتم دهـیـت.

### 6. ئەـهـشـیـواـزـهـیـ لـهـ رـیـگـهـیـهـوـهـ پـهـیـونـدـیـهـ کـانـمـانـ درـوـسـتـ دـهـکـهـنـ.

ره‌فتارمان شیوازیکه له پهیوندیکردن له‌گل منداـکانمان. چونیه‌تی پهیوندی کردنمان هاو‌شیوه‌ی ئهـوهـی دهـیـگـهـیـهـنـینـ گـرـنـگـهـ. دهـتوـانـینـ بـایـهـخـ بـهـ پـهـیـونـدـیـ زـارـمـکـیـ وـ نـازـارـمـکـیـانـ بـدـهـکـینـ وـ دـهـتوـانـینـ هـمـلـبـزارـدـنـ بـکـهـکـینـ بـقـ ئـهـوهـیـ یـارـمـهـتـیـمانـ بـدـاتـ دـمـرـگـاـکـهـ بـهـ کـرـاوـبـیـ بـیـلـیـنـهـوـهـ لـهـ پـهـیـونـدـیـهـ کـانـمـانـ.

وابسته‌بیوونه‌که به دریزایی ژیان دهنده‌نحوه وابسته‌بیوون به دریزایی ژیانمان دهنده‌نحوه، له کاتی له دایک بیوونه‌وه و له سه‌انسیه ژیانمان، به‌لام شیوازی دهربرینمان بۆ پیویستیه‌کانمان دهگوریت له‌گەل گاشه‌کردنمان.

### چەمکی سەرەکی

1. پیویستی وابسته‌بیوون له تمواوی ژیانمان بیوونی هەمیه.

شیوازی دهربرینمان بۆ پیویستیه‌کانمان دهگوریت له‌گەل گەموه‌بیوون و گەمشەکردنمان. هەرچۆنیک بیت، پیویستیه بنچینه‌بیهکان وەک خۆیان دهنده‌نحوه. ئىمە ھەممومان پیویسته ھەستیکمان ھېبیت بۆ بەیمەکەموه‌بیوون و ھېشنا سەر بەخۆش بین. ئامە به تاپیه‌تە سەخته بۆ ھەرزەکاران کە له پروسوی گەورەبیووندان. ئەو شیوازی کە تیادا بەدوای سەر بەخۆبی دەگەریین و دەریدەرین ھەندیک جار دەکریت سەخت و گۆراو بیت. زۆر جار بۆ دایک باوکەکان سەخته تىيگەن و بزان چۆن مامەله له‌گەل رەفتار و پیویستیه‌کانی ھەرزەکاران بکەن.

2. پیویستی بۆ پەيووندیه سۆزداریه‌کان له‌گەل کەسانی تر بەشیکه له مروف بیوون.

ئىمە ھەممو پیویسته ھەست بە نزىکى بکەن - بۆ پىدانى دلنايى و پشتیوانى.

3. پیویستی سەر بەخۆ بیوونی کەمسيك، بەشیکه له مروف بیوونی نەو کەمسە.

ئىمە ھەممو پیویسته سەر بەخۆبی خۆمان بزانىن - کە دەتوانىن گەشه بکەن و ھەلبىزار دەکانى خۆمان بکەن.

4. ھەبیوونی پەيووندی سۆزداری/ھەستیکى بەیمەکەموه‌بیوون و سەر بەخۆ بیوون دژیه‌کى نیه.

دوو پىکەتەی گرنگ له وابسته‌بیووندا ھەن.

5. ھەنگاوتیک بکشیو و بیر لەو پیویستیانه بکەوە کە رەنگە له دواوه‌ی جۆریکى رەفتار بیت.

ئامە دەکریت يارمەتیمان بات لە باشتر تىگەپیشتن لە مندالەکانمان. ھەروەھا يارمەتیمان دەدات له رەنگدانەوە لە سەر ھەستەکانى خۆمان و كاردا نەمەیەك ھەلبىزىرین کە پەيووندیمەکه بەھېز دەکات به‌لام پارىزراوی و پىكەتەش باشتر دەکات.

6. ھەندیک جار دەکریت زەھمەت بیت پەيووندی له‌گەل مندالان بکەيت.

ھەول بده زیاتر گوئ بگرت لەھە قسە دەکمەت، و شوین و كاتى دروست بدۆزەو گەنۋەگۆكان. بایەخ لە بېرۇكە و حەزەکانى مندال نىشان بده. ھېشتنەوە پەيووندیمەکان بە كورتى، ھەندیکجار دەکریت ئامۇڭگارىمەكى باشبىت.

**ناکۆکى بەشىكە لە وابەستەبۇون**  
ناکۆكى بەشىكە لە پەيوەندىيە نزىكەكان. ئەگەر ناکۆكىيەكان بە شىوازىيەنى دروستكەرانە بېرىۋە بىرىن، دەكىرىت دەرفەتى نوئى بىرەخسلىئىن بۇ بەيەكمۇھ و گەشەكردىن.

### چەمكى سەرەتكى

1. **ناکۆكى بەشىكە لە پەيوەندىيە نزىكىيەتى.** ئەگەر ناکۆكىيەكان بەشىوەبەيىكى بىنیادىنەرانە بەرىۋەبېرىت و مامەلە ئەكەمەدا بىكىرىت، دەكىرىت دەرفەتىكى نوئى بخولقىتى بۇ تىيەمىشتن و پىكەمۇھۇن و گەشەكردىن.

2. **ھەموومان پىداويسىمان بەھەپە هەست بە پەيەكمۇھۇن بەكەيىن لەگەل نەوانىتىر و سەرىپەست بىن.**  
پىكەمۇھۇن و سەربەستى دوو رووى يەڭى دراون. ھەموومان كاردەكەين تاۋەكۆ ھاوسەنگىكى بىقۇزىنەوە لەننیوان نزىك بۇونەوە لەيەكتىرى و سەربەخۆيى بۇنمان لە پەيوەندىيەكانماندا.

3. **ناكۆكى لەسەرچەم پەيوەندىيەكاندا رۇودەدات.** كاتىك ھەول دەدەين ھاوسەنگى پىداويسىتەكانمان بېارىزىن بۇ نزىكبوونەوە و سەربەخۆبىيۇنمان لەگەل پىداويسىتى كەسانى تردا. ھەرچەندە لەوانەيە ناكۆكى ھەستىكى ناخۆش درووست بىكەت، دەكىرىت بىنەتەھۆرى تىيەمىشتنىكى باشتىر بۇ مندالەكانمان لەكاتىكدا كە پەيوەندى پەيوەست بۇون بەيەكمۇھ بېرددوام بىت.

4. **چۆن سەمیرى ناكۆكىيەكان دەكەين.** ئەمەش پشت بە ئەزمۇونى بەدەستەتەتۈرمان دەبەستىت، لە كاتىدا ھەستەكانمان چۆنە و چۆن ناكۆكىيەكان پىداويسىتەكانمان پىر دەكتەمۇھ.

5. **ھەميشە بەشىوەيەكى ئوتۇماتىكى و ھەلامان دەبىت بۇ ناكۆكىيەكان.** بۇ گورىنى ئەو رىيگايەتى كە و ھەلامان ھەمە، پىويسىتە ئاگادار بىن و ھەستىيار بىن لە كاردانو مەكانماندا. ئەمەش و امان لىدەكتات بىزاردەكەن ھەلبىزىرەن.

6. **لەچەندىن رىيگەي جياواز ھەمەل ناكۆكىيەكان دەكەين.** دەتوانىن تەواو پەيوەست بىن، بۇنمونە ناكۆكى بە ناكۆكى چار سەر بىكەين لە ناكۆكىيەكان بەردمۇامىن، ياخود ساردىنىن، ناكۆكىيەكان و ھلاوه بىننىن يان رەتبەكەنۇھ / بىنەنگى چار سەر پىشىكەش بە كەسمەكانى تر بىكەين. ھەرىيەك لەم بارانە لەلایەن زۇرىيەك لە ئىمەوە لە كاتەكاندا بەكارھاتۇرۇھ. كىشەكان ساناتىر دەكتات ئەگەر لەسەر چار سەر زىكى مامنالاھەن دەھلۇمەستە بىكەين لەننیوان ئەو دوو رىيگا تۇوندەدا، بۇيە دەتوانىن ھەمەل لەگەل ناكۆكىيەكاندا بىكەين لەگەل مندالەكانمان يان ھاوبەشمەكانماندا بەشىوازىيەنى بىنیادىنەرانە - بەلام لەوانەيە قورس بىت و پىويسىتى بە پەراكتىزە كردىن ھەبىت.

7. **ھەنگاونان بەرەو دووواوه رىيگايەكە بۇ دەسىپىكىرنى چار سەرە ئاكسىزى.** ھەنگاونان بەرمۇ دووواوه و دانانى خۆمان لە شۇينى چوارچىۋەي مېشىكى مندالىيەدا يەكمەم ھەنگاوه بۇ تىيەمىشتن لە دەرىرىنى پىداويسىتەكان لەرىيگەي ناكۆكىيە. كاتىك لەرىيگەي دىدگاى پەيوەندىيەكانەوە چاودىرى ئاكسىزى ناكۆكىيەكان دەكەين، بىزاردەي زۇرمان دىتىبەر دەم تاۋەكۆ لەكاتى كاردانو مەكانماندا بىيەنەبەر.

8. **كاردانو ھەمان بەھەمان شىوهى ئاخاوتىمان گىنگە.** بەكارھىنانى زمانى ناجەستىيە بەتايىت لە ناكۆكىيەكان گىنگە. ئاوازى دەنگ و ناستى بەرزا دەنگ و زمانى جىستە لە كاتى درووستبۇونى ناكۆكىيە راستقىنەكان رۆلىكى كارىگەر دەكىرىت لە بەردمۇامىدان بە پەيوەندىيەكان.

9. **پىويسىتە ئاسايش كارى لەپىشىنەبىت.** كاتىك لە سەر و بەندى ناكۆكىدا كۆنترۆلمان لەدەست دەدەين يان كاتىك كەسىك زامدار دەبىت، پىويسىتە كارىك بەكەيىن تاۋەكۆ دلىباينەوە لەھەمەن سەلامەن. تىيەمىشتن لە ناكۆكىيەكان ھەمان شت نىيە لەگەل قەبۇلكردىيان، ھەركە دۆخەكە ئارام بۇوه دووبارە، دەتوانى زۆر شتى لىيە فىرپىن و قىسە لەسەر ھۆكارى سەرھەلدانى ناكۆكىيەكانەوە بىكەين.

سەر بەخۆیی نزیکبۇونەوە لەخۆ دەگریت  
پەيپەندىيەكى تەندر و وست پېویستى بە ھاوسىنگى نىوان سەر بەخۆیي و پېكەوبۇون ھابى

#### چەمكە سەرەكىيەكان

1. لەسەر جەم پەيپەندىيەكاندا، پېویستە كاربىكەين تاومكۇ ھاوسىنگى نىوان سەر بەخۆبۇون و نزىكايەتى بەقۇزىنەوە. تۈندىبۇنى زۇر جا (سەر بەخۆ بۇون يان نزیکبۇونەوە) بىت، نە خۆشە و نە تەندر و وستە. مەنالەكان و باوكان و دايىكانيش دەگریت بىتاقەت بن ئەگەر زۇر لەيەكترى دوورىن، بەلام بەھەمان شىوه دەگریت هەر دوولايەن بىتاقەت بن ئەگەر ھىچ بۇشايىھكى نەيىت بۇ سەر بەخۆييان. مەنالى بچووك پېویستە لە بىشىكەدا رابكشىن و گروگال بىكەن. ھەرزەكار مەكان پېویستە خۆيان بەدور بىگەن لە مۆسىقا و يارىيە كۆمپيوتەرمىيەكان.

2. دايىك و باوكەكان شويىنگەرەپەيان بۇ نىيە، كەسانى نوى زىياد دەكرين. ھەركاتىك مەنالەكان گەمور دەھىن و گەشىدەكەن، زىاتر پەيپەندىيەكەنگەكانيان بەر دەۋامى پىتىدەن و لە كەسانى تريش نزىك دەبىنەوە، پەيپەندى گەرنىگى نوى درووست دەكەن، بۇنمونە، لەگەل خوشك و براڭان، ھاورىيەكان، ھاورىيە كچ يان كور، ھەروەھا ھەرزەكار مەكانى تر.

3. هيشتا ھەرزەكارەكان پېویستىان بە نزیکبۇونەوە ھەيە. ھەرزەكارەكان پېویستىان بە دۆزىنەوە و ئەزمۇون و مەرگرتىن ھەيە لە پەيپەندىيەكانيان لەگەل كەسانى تردا بەمەبەستى ئەو شارەز ابىانەى كە يارماھەن دەمات تاومكۇ سەر بەخۆ و سەر بەستىن، وەك ھەرزەكارىيەكى گەنچ ئەگەر توانيمان والە ھەرزەكار مەكانمان بىكەن ھەستى پەيپەست بۇنیان بەيەكترىيەو پىارىزىن لەرىيەكى دابىنلىرىنى كاتى خۆمان بۇيان و ھاوکارىيەرنىان، يارماقىدىرىان دېبىن تاومكۇ بەر دەپ بىشىمە بچن لەم پەيپەندىدا. ھەميشە بۇ ئىمە شىاواز نىيە وەك دايىك و باوك ھانى درووستبۇونى ھەستى بەيەكەمە بۇون بەھىن بەھىن ئەمە شەنان قەبۇل بىكەن كە لە مەنالە ھەرزەكار مەكانمانەوە و مەرىدەگەرەن. بۇون بە ئاسمانىتىكى سەلامەت و مەنزىلگەيەكى ئارام لەھەمان كاتدا بەھەگەمن دەتوانرىت ئەنجام بىدىرىت و بۇ زۇرىيەك لە دايىكان و باوكان كارىيەكى قورسە.

4. ھاوسىنگى راگرتىن لە پەيپەندىيەكانمانان لەگەل مەنالەكانماندا كاتىك كە گەمورە دەبىن و گەشە دەكەن پرۇسەھىيەكى بەر دەۋامە. نۇمنەى ئەم سەختىيە لە نىوان جىابۇونەوە و نزىكبۇونەوە لەيەكترى بىرېتىيە لە ساتەسى كە مەنالەكمەت دادەنلىيەت تاومكۇ بەخەوتىت، لەگەل سەرپەرشتىيارىيەكى تردا مەنالەكمەت جىدىلىيت، رۆزى يەكمەمى قوتاپخانە يان خوبىندى بەرايى، جارى يەكمەم كە مەنالەكمەت لە مائى كەسىنەكى تر دەخەوتىت، چۈن بۇ كامپ، يەكمەجار كە ھەرزەكارىيەك بۇ ماھى چەند رۆزىك دوور دەكەۋىتەوە، يان كاتىك ساتى جىھەشىتى مالەمە دىت.

هاوسوْزی بُریتییه له پهیوندی لیدانی دل  
هاوسوْزی گمکه کردن و به هنریمان له پهیوندی کان زیاده دمکات

#### چمکه سهرهکیه کان

• هاووسوْزی بُریتییه له.

⇒ ریگای تیگه شتن و پهیوندی له گمل کمسیکی تر لمیگهی تیگه شتن لمو دیدی کمه که بُر دوونیا و هسته کانی  
له دوونیادا.

⇒ تیگه شتن له سوْزی کمسیکی تر همروه کو ئوهی خوتیت.

⇒ بهشیوه‌یه کاتی فرموشکردن سوْز مکانت.

⇒ خوت هینانه شوینی کمسیکی تر و مانوه تبیدا و، تهناهت ئهگمر خوشیش نهیت.

⇒ قسکردن لسهر ئوهی تو سوْزی مندالهکت قمبول دهکیت بـلام بـتـهـواـتـی لـتـیـانـ تـیـنـاـکـهـیـتـ یـانـ هـمـمـانـ  
ئـهـزـمـوـونـتـ نـیـیـهـ لـهـگـمـلـیـانـ.

⇒ قسکردن لسهر ئوهی تو ریزی هستی مندالهکت و حمزه کانی دهگرت.

#### بُوچی هاووسوْزی گرنگه؟

⇒ پهیامنیکی رون دنیریت که دوپاتیده کاتمه سوْزی مندال گرنگه و بُر ئیممش گرنگه بـزانـینـ چـونـ هـسـتـ  
دهکمن.

⇒ پهیامنیک بُر مندالهکان دنیریت که ئیمہ چـهـنـدـهـ بـهـرـدـهـسـتـینـ بـؤـیـانـ تـاوـهـکـوـ ئـارـامـیـانـ پـیـبـهـخـشـینـ (وـهـکـوـ مـهـنـزـلـگـیـهـکـیـ)  
ئـارـامـ)ـ وـ یـارـمـهـتـیدـهـیـانـینـ (وـهـکـوـ مـالـیـکـیـ ئـارـامـ)ـ کـاتـیـکـ هـهـوـلـیـ تـیـگـهـ شـتـنـ لـهـ هـسـتـهـکـانـیـانـ دـهـدـنـ.

⇒ هاووسوْزی یارمهتیمان دهـدـاتـ تـیـگـیـنـ چـونـ منـدـالـهـکـانـ جـیـهـانـ دـبـیـنـ - هـسـتـ بـهـچـیـ دـهـکـمـنـ وـهـکـوـ خـوـیـانـ وـ بـوـ  
کـسـانـیـ تـرـ،ـ وـ هـسـتـ دـهـکـمـنـ لـهـ عـیـسـتاـ وـ لـهـدـاـهـاتـوـوـداـ چـیـ روـودـهـدـاتـ.

⇒ هاووسوْزی بناغه‌ی پهیوندی ئیمہ و مندالهکانمان بـهـنـزـ دـهـکـاتـ،ـ وـ یـارـمـهـتـیدـمـ دـهـبـیـتـ تـهـناـهـتـ لـهـ کـاتـهـ  
سـهـخـتـهـکـانـیـشـداـ پـهـیـوـنـدـیـهـکـانـمـانـ پـهـرـ پـیـبـدـهـیـنـ.

⇒ هاووسوْزی ئاسانکاری دهـکـاتـ تـاوـهـکـوـ منـدـالـهـکـانـ ئـاسـنـترـ خـوـیـانـ بـنـاسـنـ وـ رـیـگـایـ نـوـیـ بـدـقـزـنـهـوـهـ تـاوـهـکـوـ سـوـدـ لـهـ  
ئـهـزـمـوـنـیـ خـوـیـانـ وـ هـرـبـگـرـنـ وـ مـامـهـلـهـ لـهـگـمـلـ دـوـخـهـ سـهـخـتـهـکـانـدـاـ بـکـمـنـ.

⇒ هاووسوْزی بُریتییه له پهیوندی لیدانی دل و دمرگاییکه بُر گمکردن.

. هاووسوْزی بُریتی نییه له چـارـهـسـهـکـرـدـنـ کـیـشـهـکـانـ بـهـتـهـنـهاـ،ـ بـهـلـکـوـ زـورـیـکـ لـهـ کـیـشـهـکـانـ کـهـمـتـ دـهـبـنـهـوـهـ لـهـ هـبـوـونـیـ  
هاوسوْزـیدـاـ.

#### لـهـکـاتـ روـودـانـیـ نـاـکـوـکـیدـاـ،ـ سـهـخـتـهـ هـسـتـ بـهـ هـاـوـسـوـزـ بـکـرـیـتـ یـانـ هـاـوـسـوـزـ دـهـرـبـرـیـتـ.

بـهـتـایـیـتـ ئـهـگـمـرـ شـتـمـکـهـ کـمـسـیـ بـیـتـ وـ لـعـرـوـوـیـ سـوـزـدـارـیـیـهـوـ بـهـقـوـلـیـ وـابـهـسـتـیـ بـیـنـ.ـ دـهـکـرـیـتـ زـوـرـ ئـاسـانـترـ بـهـ دـوـخـیـ  
سـهـخـتـ یـانـ نـاـکـوـکـیدـاـ تـیـپـیـرـینـ لـهـرـیـگـهـیـ یـارـمـهـتـیدـیـانـیـ هـاـوـسـوـزـیـیـوـهـ.ـ لـهـرـیـگـهـیـ نـیـشـانـدـانـیـ رـیـزـ وـ هـسـتـیـارـیـیـوـهـ،ـ دـهـتوـانـینـ  
تـیـگـهـیـشـتـیـ باـشـتـرـ لـهـگـمـلـ يـمـکـرـیـ بـهـدـهـسـتـخـیـنـ لـهـ دـوـخـانـدـاـ.

#### هـاـوـسـوـزـ نـهـوـ توـانـیـیـهـ کـهـ دـهـتوـانـینـ پـهـرـ پـیـبـدـهـیـنـ.

هاوسوْزی پـیـکـدـیـتـ لـهـ بـهـکـارـهـیـنـانـیـ زـارـمـکـیـ وـ نـازـارـمـکـیـ تـاوـهـکـوـ نـیـشـنـایـ بـدـهـیـنـ کـهـ هـهـوـلـ دـهـدـهـیـنـ وـ دـهـمـانـهـوـیـ لـهـ  
منـدـالـهـکـانـمـانـ تـیـپـیـگـهـیـنـ.ـ هـاـوـسـوـزـیـ پـیـوـیـسـتـیـ بـهـ پـرـاـکـتـیـزـهـکـرـدـنـ هـمـیـهـ.ـ هـهـرـ چـهـنـدـهـ زـیـاتـرـ هـهـوـلـ دـهـدـهـیـنـ وـ پـرـاـکـتـیـزـهـیـ بـکـمـیـنـ،ـ  
بـهـشـیـوـهـیـهـکـیـ باـوـتـرـ بـهـدـهـسـتـیـ دـهـمـهـیـنـ.ـ هـیـدـیـ هـیـدـیـ هـاـوـسـوـزـیـ لـهـ خـوـمـانـ وـ منـدـالـهـکـانـمـانـدـاـ رـهـنـگـ دـهـدـاتـمـوـهـ،ـ وـ دـهـکـرـیـتـ  
بـیـتـهـهـزـیـ دـهـسـتـیـبـیـکـرـدـنـ پـهـیـوـنـدـیـیـهـکـیـ نـوـیـ بـهـشـیـوـهـیـهـکـیـ نـوـیـ.

**هاوسنگى نئيوان كەسانى تر و پىداويسىتىيەكەنمان**  
پەيومندىيەكان كاتىك گەشىدەكەن كە هەست دەكەن ھاوسقۇزى و ھاوسنگى پىداويسىتىيەكانمان و مکو كەسانى ترە.

#### چەمكە سەرەكىيەكان

1. ھەرىيەكە لە دايىكان و باوكان و مىنالەكان پىدويسىيان بە پىكمەم بىون ھەمە. دەستىشانىكىرىن و قەبۈلكرىنى  
پىداويسىتىيەكانمان و پىداويسىتىيەكانمان يەكمەم ھەنگاوه لە ھاوسنگى بەرە ئاراستەي ھاوسنگى  
پەيومندىيە تەندرووستەكان.

2. بە گشتىي مىنالەكان بەلايى دايىك و باوكىياندا دەچن لە يەكمەم ھەنگاوه بەممەستىي پىداويسىتىيەكانيان،  
بەلام دايىكان و باوكان بەلايى ھاورىيەكانيان و ھاوبەشەكانيان دەچن تاوهەكى پىداويسىتىيەكانيان پېرىكەنمۇه.

3. سەختە مىنال دايىك و باوك وەكى تاكىكى خاون پىداويسىتى بىبىن. ئەمەش ئاسايىيە.

4. پەيومندىي بىرىتىيە لە ھاوسنگى بەرددوام لەئىوان پىداويسىتىيەكانى خۆمان لەگەل پىداويسىتى كەسانى تر.  
قسەكىرىن لەسر ھاوسنگى لە پەيومندىيەكانمان دەكەن ئەيت بىيىتەھۆرى بەھىزىرىدىيان. ھاوسنگى بىرىتىي نېبە لەمەسى  
بىانىن كە كىن چى دەكتە. بىرىتىيە لە پەرسەمىكە كە فېرىۋەتلىكىن تىيىگەن لەخۆمان و مىنالەكانمان لەرىيگەي  
گۈيىگەتن و رۇونكىرىن و گەتوگۆكىرىن و ھاوسنگى راگەتن لەئىوان پىداويسىتىيە جىوازەكانماندا.

5. كىلىي ئەمەش بىرىتىيە لە ھاوسقۇزى و قەبۈلكرىنى پىداويسىتىيەكانى خۆمان و كەسانى تر. وەك دايىك و  
باوك، پىدويسىتىيە هەست بە ھاوسقۇزى بىكەين و پىداويسىتى خۆمان و مىنالەكانمان قىبۇل بىكەين. ئەمە ھەنگاوى  
يەكمەمە بە ئاراستەي ھاوسنگى.

6. گەرنگە بىانىن چۈن باس لە پىداويسىتىيەكانمان دەكەين. كاتىك بەشىۋەمەكى ئاشكرا باس لە پىداويسىتىيەكانمان  
دەكەيمەن، بەمئى ئەمەرى بىيىتە كاربىكى سەخت يان هەست بەقاوان بىكەين، دەرفەتىكى گەورەترمان لەپەردەستىدابە  
تاوهەكى كەسانى تر لىيەن تىيىگەن. ھەرۋەھا پىدمەچىت باشىت كاربەكتە ئەنگەر يەكمەم جار راستىيەكان دەستىشان  
بىكەين كە گۆئى لە مىنالەكان بىگەن و لىيەن تىيىگەن بەر لەبارە لەبارە پىداويسىتىيەكانى خۆمانەوە قىسە بىكەين.  
ئەمەش پەرسەمىيەكى گەتوگۆرەن ئاسانتر دەكتە.

7. گەرنگە بۇ دايىكان و باوكان پەيومندىيەكى نزىك پەرەپېيدەن لەگەل ھەرزەكارەكانى تردا، تاوهەكى  
پىداويسىتىيەكانيان پېرىكەرتەمە. لە پەيومندىي لەگەل مىنالەكاندا، پىداويسىتىيەكاندا ھەنلەن ئەيشتا قورسايىمەكى گەورەتر  
ھەلدەگەرىت. مىنالەكانى ناتوانن زۇرىك لە پىداويسىتىيەكانيان وەك ھەرزەكار پېرىكەنمۇه. ھەربۇيە، گەرنگە  
پەيومندىيەكى باش لەگەل ھاوبەشەكان و ھاورىيەكانمان پەرەپېيدەين و دەتوانىن ھاوكار بىن.

8. دايىكان و باوكان رۇلىكى سەرەكى دەبىن لە يارمەتىدانى مىنالەكانيان تاوهەكى فيرىن چۈن بىتوانن ھاوسنگى  
لە پەيومندىيەكانيان بەدېبەنن. لەم پەرسەميدا، دايىكان و باوكان مىنالەكانيان فيرى كارامەمە گەرنگەكان دەكەن  
(بۇنمۇنە كارامەمە ھاوسقۇزى و گەتوگۆرەن) تاوهەكى بىتوانن پەيومندىيەكى باش بىنادىتىن و بەھىلەنمۇه.

**گوران - تیگه‌یشن لئی و لمه‌هی چی پیویسته**  
گاهشکردن و گورانکاری بریتیبه له هنگاونان بمره پیشمه و له همان کاتدا تیگه‌یشن له رابردوو

### چمکه سهردکیه‌کان

1. هموومان چیروکی ئیمه کیین درووست دهکهین، ئمهش به پشت بهستن بهو پهیوندیانه که همانه. چیروکه‌کانمان وینای کمسنیمان دنه‌خشینیت و چون برو به‌کسانی تر دهکهین و چون کمسانی تر دهمانبین و پیشنبینی دهکهین چون کمسانی تر پیمان بگمن. ئو کمسانی که له ژیانماندا همن، چیروک له باره‌ی ئیمهوه درووست دهکمن - چیروک له‌سهر ئمهوه ج جوره کمسنیکین، همبت به چی دهکهین و چون بیرده‌کمینهوه، هرووه‌ها چون خومان کونترول دهکهین.
2. گاهشکردن و گورانکاری دهشیت سهختیت چونکه زوربه‌ی کاته‌کان چهند کمسنیکی له خوگرتووه. گاهشکردن بهواتای گورینی شیوازی تیروانین له‌خومان و کمسانی تر، هرووه‌ها له بوجوون و به‌هakanمان. هرووه‌ها ئمهه بهو و انايهش دیت که پیویستیه کمسانی تر بوجوونیان له‌سهرمان بگورن.
3. دهتوانین نهزمونی نوی بوق چیروکه‌کانمان زیادبکهین، به‌لام ناتوانین به‌تمواوه‌تی نهزمونی رابردوومن بسرینه‌وه. ناتوانین چیروکه‌کانمان رتباکینهوه و به‌تمواوه‌تی دووباره دمست به‌چیروک‌تیکی نوی بکمینهوه، و مکو ئمهوه له رابردوودا هیچ شتیک رووی ندادیت. به‌لام لمزیگه‌ی ئاگاداربوون له چیروکه‌کانمان، دهتوانین له رهقتار‌مکانمان تیگهین و سوپاسگوزاربین که همیشە پیویست ناکات کاردانوهمان همیت بوق دوخه نوییه‌کان به‌همان ئمو شیوازی که له‌رابردودا کاردانه‌همان بوق هببورو. ئمهش ده‌گایه‌ک بوق گاهشکردن و گورانکاری دهکاتهوه. بوق مندالی بچوک، دوخه سهخته‌کانی رابردوو دهشیت کالبینهوه کاتیک هاوکاری دهکرین، هاوسوزیان دهیت و نهزمونی نوییان دهیت و دهتوانن چاودیری باش له مانزلگایه‌کی ئارام و پایه‌یهکی سلامهت به‌دهستاخمن.
4. دایکان و باوکان و منداله‌کان پینکه‌وه گاهش دهکهن. هندیکجار سهخته بومان بزانین که منداله‌کانمان گوران. هندیکجار بوق ئموان سهخته بیین ئیمه گوراوین. دهشیت بوق هردوو لا ناخوش بیت.
5. زیاتر گاهشکردن له‌گاهل بیناقه‌تیدا دیت له‌بهر ئمهوه خومان دمخینه دوخیکی جیاوازهوه، که دلنيانین لمه‌وه دوواتر چی رووده‌دات. لمراستیدا به‌رمدمام دهین له‌سهر ئهنجامدانی خووه کونه‌کان، تاوه‌کو دلنيابینهوه له سلامهت و پیشینیکردنی. لموانیه دایکان و باوکان و منداله‌کانیش شمریکن "لېبرامېر گاهشکردن بوق شتیکی نوی و جیاواز، تهناهنت ئهگەر بوق شتیکی باشت و داھاتوویه‌کی دووربیت.
6. گاهشکردن دهشیت کاتی بیویت. دهشیت و مکو دوو هنگاوار بمره پیشمه و هنگاواریک بمره دوواوه بیت. تنهها له‌بهر ئمهوه که ئیمه يان منداله‌کانمان خومان له شیوه‌یه‌کدا قمیس کردووه، ئمهه بهو و انايه نایم که هیچ گاهشیه‌کمان نمکردووه. لمزیگه‌ی تیبینیکردن به گورانکاریه‌کی بچوک و قمبولکردنی ئمو راستیه‌کی دهندیکجار به ز محمه‌تی دهینین و له دوواوه دهمنینهوه، وا دهکات که گورانکاری ئهگەریکی شیاوبیت.
7. گاهشکردن دهیت‌هه‌قی له‌دهستدان. به گشتی، گاهشکردن و مکو شتیکی ئهريئی دهینین. گاهشکردن به واتای هنگاونان بمره پیشمه له ژياندا. به‌لام دهشیت گاهشکردن بهواتای له‌دهستدانی ئمو شتانه‌ی که پینی راهاتبووین و پاریزراو بورو. لموانیه ئمو شتانه‌ی که پیشینیمان دهکرد کاتیک منداله‌کانمان بچوک بوروون له‌دهست بدین، هرووه‌ها ئمو پهیوندیه نزیکه‌ش که ریگایان دهات همانبینت له‌گەلیاندا. هرووه‌ها دهشیت همبت به بیناقه‌تی و له‌دهستدان بکهین کاتیک همزه‌کار‌مکان پیده‌گمن و دهانین که زوو ماله‌که جىدەھەیلەن و دەچنە مالی خۇيان، هرچەنده دلخوشین سەبارەت به ژيانى سەربەخۇ و داھاتوویان.

## گويگر و دلخوشبوون سهبارهت به پيکمههبوون پهيومندي خوشى و ئازار دههنييت

وهك دايک و باوك، هممومان دهمانهوى پهيومنديهكى نزيكمان لهگمل منداللهكانماندا همىت. ئەمەش خوشيمان بۇ دەھنىيت و يارمەتىمان دەدات لهكاهە سەختەكاندا بە باشى بەتىنەوە بەلام هەندىكخار دەكريت بۇ خۆمان و منداللهكانمان سەخت بىت تاوهك يارمەتىمان بەدن ھەست بە پيکمههبوون و نزىكايەتلىئەتكىرىيەو بکەين. ئەگەر پيکمههبوون كۈملە هەستان و دابىزىك درووست بکات و غەمگىنى و ئازار دەكريت باڭ بەسىر پهيومنديهكانماندا بکىشىت.

### چەمكە سەرەكىيەكان

1. هەندىكجار ناكوكى و كىشەكان سەرنجى سەرەكىيەكانه جەختىرىنەوە لەسەر كىشەكان دەكريت زور بىزازاركەر و بەفسار بىت كە زەممەتە تېبىنى بکەيت و ئاگادار بىت لە بەندووبەستەكانى پيکمههبوون. شەكان بۇ زۇرىنىك لە دايكان و باوكان ئەمەنەيە لەكاهە سەختەكاندا لهگمل منداللهكانيان يان كاتىك لەبەر چەند ھۆكارىك فشارمان لەسەر.

2. ھەروەھا دەكريت نىگەران بىن ئەگەر بانگەيشتنى منداللهكانمان بکەين تاوهك لەگەلمان بن و كاتەكانيان بەسىر بەرن، دووريان بخەنەوە بەھۆى چەند رەفتارىك كە لەلامان پەسەند نىيە. لەوانەيە ھەست بکەين كە كۆنترۇل لەدەست دەدىن لە پهيومنديهكاندا يان دەسەلاتمان لەدەستەچىت. راستىكە ئەمەيە، پيکمههبوون لە پهيومنديهكاندا زور گۈنگۈرە لە كۆنترۇل. كاتىك لەگمل منداللهكانماندا كات بەسىر دەدىن، دەرفەتى زىاترمان لەبەر دەستدایە تاوهك كارىگەريمان ھەمىت لەسەر بىيارەكانيان و جىبىەجىنەردىن.

3. ھەروەھا دەكريت نزىكبوونەوە و پەيپەست بۇون بىيەكەتىيەوە، بەپىچەوانەوە ھەستىكى ناخوش درووست بکات و هك توپەبوون، غەمگىنى، بىتاقەتى و ترس. ئەمەش دەشىت لەبەر ئەمەيەت كە پهيومنديه نزىكەكانى پېشۈرتماندا بىت ئۆمىد بۇون يان ئازارمان چەشتۈرە. ھەروەھا دەشىت ئەزمۇنى لەدەستدانى كەسىكى نزىك لەخۆمان ھەمىت. ھەربىيە لەبەرامبەر مەترىسى دووقاربۇونەوە بە ئازار يان لەدەستدانى نزىكايەتىمان لەگمل كەسىكى تر دووبارە، خۆمان دەپارىزىن. دەشىت لەم روووهە جارىكى تر ھۆگۈر بۇون بەكەسىكەمە لەدەستىبدەت. كاتىك خۆمان بەدور دەگرىن تاوهك خۆمان بىپارىزىن، لەوانەيە دەرفەتى نزىكبوونەوە و پيکمههبوون لەدەستىبدەن.

4. ئاسايى ئاگادارى ئەمەن نىن كە ج شىتىك رېگریمان لىدەكەت لە پەيپەست بۇونمان بە كەسانى ترمۇھ ئەگەر كاتى ئەمە تەرخان نەكەين كاردا نەمەمان بۇى ھەمىت. ج شىتىك قورسى دەكەت لەگمل منداللهەكتەدا پەيپەست بىت؟ ج شىتىك بۇ منداللهەكت قورس دەكەت لەگمل تۆدا پەيپەست بىت؟

5. وەك دايک و باوك، دەتوانىن دەرفەت درووست بکەين و مامەلەي لەگەلدا بکەين تاوهك لەگمل منداللهكانماندا كات بەسەر بەرين. دەكريت دەرفەتەكان لە دەستى خۆمان بەدىن لەھەي كاتەكانمان لەگمل منداللهكانمان بەسىر بەرين؟ بەسەر بىردى كات لەگمل منداللهكانماندا پېۋسىكى بەردىۋامە.

دەرفەتەكانى پيکمههبوون و دەكريت لە رووداو و چالاكييەكانى رۆزانە دەركەمەتىت، جا ئەگەر پلان بۇ دارىزىراو بىت يان پلان بۇ دارىزىراو نەمەتىت. ئامادەبوون بۇ دەرفەتىك و قۇستۇرۇ بەمبەستى پيکمههبوون پهيومنديهكانمان بەھىز و دەولەمەند دەكەت.

دوو هەنگاوا بۇ پىشىوه و ھەنگاوا ئىك بۇ دوواوه  
پەيوەندى تەنانەت لەكتە تەنگانەكاندا و امان لىيدەكتات پېشت بە پەيوەندىيەكانمان بىبىستىن. تەنگوچىلەمە زىاتر دەرفەتىكە بۇ  
قىرىبۇون.

#### چەمکە سەردىيەكان

1. گەشەكردن و گۇرانكارى پرۆسەيەكى نا ئاسايىيە و كارىگەرى لەسەر پەيوەندىيەكانمان ھەيءە. پاشەكتە روودەدات ھەرچەننە باشتىرين مەبىستىمان ھەبىت و كارى باش ئەنjam بىدەين. ئەمە لەسەر جەم خىزانەكان و پەيوەندىيەكان روودەدات. كاتىك پىكەمۇبۇون لەگەل مەنالەكانىت و گەنچەكان پېشىدەخەيت، يارمەتىت دەدات ئەگەر خۆت بۇ رىگايەكى ھوراز و نشىۋ ئامادەكرىدىت. پاشەكتە شىتكى بەرلاۋە و شىتكى ئاسايىيە لەھەر گەشەكردن و گۇرانكارىيەكە.
2. مامەلەكىرنىمان لەگەل پاشەكتەكىردىنا زۇر گەنگە. دەكىرىت "گەرانە دوواوه" مان بەھەمان شىۋە دەرفەتىك بىت. ھەرچەننە ناتوانىن ئەمۇ شتانە بىگەرىنىنە دوواوه كە ئەنjamداراون، دەتوانىن دۆخەكان و مکو دەرفەتىك بەكاربەھىننەن بۇ چاكىرنىمۇ و مامەلەكىرنىن و بەھىزىز كىرىنى پەيوەندىيەكانمان.
3. لمىيگەي بەكارھىناني ئەمۇ بنەمايانە كە پىيىدا تىپەرىن، دەتوانى پاشەكتەكان و مکو دەرفەتىك بەكاربەھىننەت تاۋەكول لمىيگەيەكە فىرىت. يارمەتىدەرت دەبىن تاۋەكول ھاوکارى مەنالەكانىت بىكىت و پەيوەندىيەكانىت لەگەللىياندا پېشىدەخەيت.
4. ھەندىكچار گەشەكردن خاودەبىتىمۇ، بەلام بەنەماكان ئامرازى بەسۇدىن بۇ بەھەند وەرگەتن و مامەلەكىرنىن و مکو جىنگرەمەك بۇ چارەسەر كىرىنى پاشەكتەكىردىن، لمىياتى ئەمۇھى تەنەنها خۆرسكانە كارداھەوت بۇ دۆخە ناھەموار مەكان ھەبىت.
5. دووبار بۇونەھەپەي پاشەكتە زەقاماگىرى زۆربەي پەيوەندىيەكان. لمىيگەي يەك ھەنگاوا بۇ دوواوه و دابىنەكىرىنى مەنزىلگەيەكى ئارام و پايەيەكى سەلامەت، دەرفەتىك درووست دەكەين تاۋەكول لەگەل مەنالەكانمان بەرە پىشىوه ھەنگاوا بىتتىن، يان لە پەيوەندىيە نزىكەكانى تىرماندا، لەم رووھە.