ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکە

خانمە راهێنەری سعودی (دانیا سەعیدان) باس لە ئەتەکێت و شێوازی مامەڵەکردنی ئافرەتان لەگەڵ کەسانی دیکە دەکات، ئەو شێوازانەی لە چوارچێوەی تەواوکاری کەسایەتی و جوان رەفتارکردنی ئافرەتانە، بۆ ئەوەی بە هەڵسوکەوتی خۆیان دیمەنێکی جوان نیشانی دەوروبەر بدەن. رێنماییەکانیشی بەمجۆرەن:

- گرنگی بە شێوازی خۆت بدە، زوو زوو لە ئاوێنەدا خۆت ببینە، نەوەك شتێك، یان هەڵەیەك لە جل و کەرەستەکانتدا، یان لە تێکەڵبوون و شێواندنی رەنگی ماکیاژ و خشڵەکانتدا هەبێ.

- کاتێك لەگەڵ کەسێك قسە دەکەیت، هەوڵبدە گرنگی پێ بدەیت و فەرامۆشی مەکە، ئەگەر نەتویست لەگەڵ کەسێك بەردەوام بیت، خۆت بە بێزاری نیشان مەدە، بەڵکو راستەوخۆ بڵێ: «پێویستە بڕۆم، یان کارم هەیە».

- با هەمیشە زەردەخەنە لەسەر لێوەکانت بێت، گرژ و مۆن مەبە، ئەگەر کەسێك هاتە بەردەمت، هەرچەندە بە دڵیشت نەبوو، دەتوانی خۆت بە کاری دیکەوە خەریك بکەیت، تا تێبگات، هەروەها هەوڵبدە سەیری چاوەکانی کەسی بەرامبەرت بکەیت.

- لەگەڵ کەسانی دیکە بە متمانەوە قسە بکە، هەروەها گوێ بۆ قسەکانیان بگرە، واتە قسەکەر و گوێگرێکی باش بە، هەوڵبدە زۆر قسە نەکەیت، بەپێی دەرخستنی مەبەست و بیرۆکەکانت قسە بکە.

- لە کاتی تەوقەکردن و ماچکردنی کەسانی نزیکت گەرموگوڕ بە، نەك بە ساردوسڕی هەڵسوکەوت بکەیت و بە کەسێکی فەرامۆشکار لێت تێبگەن.

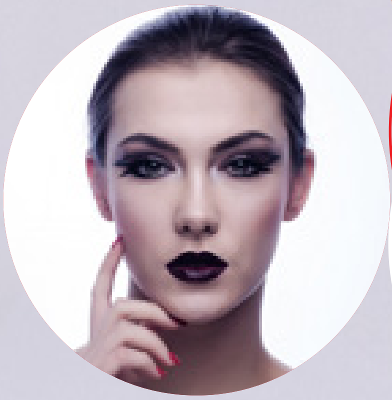
- هەمیشە بە شێوەیەکی جددی رەفتار بکە و کارەکانت ئەنجام بدە، کارەکانت بە نیوەچڵ جێ مەهێڵە و تا تەواوی نەکەیت، واز مەهێنە.

- لە کاتی دانیشتن و قسەکردندا، خۆت بە مۆبایل و ماکیاژەوە خەریك مەکە، هەروەها ئەگەر چاویلکەت لە چاو بوو، دایبگەرە خوارەوە.

- ئەگەر کەسێکی تازەت ناسی، بە جوانی لە ناوەکەی بپرسە، تا لە داهاتوودا لە بیری نەکەیت، هەروەها ئەگەر ناوی کەسێکت لە بیر چوو، بە ناوێك بانگی بکە، هەڵەش بێت خۆی راستی دەکاتەوە. ئەوکاتە بڵێ ببورە ناوەکەتم لێی تێکەڵ بووە، چونکە ئەوە باشترە لەوەی بڵێی ناوەکەتم لە بیر کردووە.

ڕەنگە هەڵبژێردراوە سەرنجڕاکێشەکانی نینۆک

ڕەنگی نینۆك، دەست و مەچەکت ڕازاوەتر دەکەن، ئەو ڕەنگانەی کە هەڵیاندەبژێریت مۆدێکی ناوازە بۆ دەستەکانت دابین دەکات، جیاوازیی نێوان ڕەنگە کلاسیك و تازەکان زۆرن، بۆ نموونە: ناکرێت ڕەنگی سوور لە هاویندا لە نینۆکت بدەیت. پسپۆڕی ڕەنگ و نینۆکەکان (جینا ئێدواردز) دەڵێ: «هەوڵبدەن لە ڕەنگە کلاسیك و دیارەکان دوور بکەونەوە، ڕەنگە نەناسراوەکان لە نینۆك بدەن، کە بریتین لە کۆمەڵێك ڕەنگی وەك: ڕەنگی پەمەیی گوڵ، مۆدێکی سەرنجڕاکێشە، هەوڵبدە لە بری ڕەنگی سپی ئەم ڕەنگە بکەیتە ڕەنگی سەرەکیی نینۆکەکانت. ڕەنگی مرواریی ڕوون، خشڵ و بابەتە بەردینەکانی نێو ئاوی دەریا جوانترین ڕەنگەکانی نینۆك دروست دەکەن. ڕەنگی مرواریی ڕوون، وەك ڕەنگی ئاوە و کاتێك لە نینۆکەت دەدەیت، شێوازێکی ناسك و زیندووکەرەوەی دەبێت، ڕەنگی ئاوی کە لە نێوان ڕەنگی پەمەیی و ئاویدایە، کاتێك ئەم ڕەنگە لە نینۆکەکانت دەدەیت، وا هەست دەکەیت کە ڕەنگێکی سرووشتی بە نینۆکت داوە. زەردی کاڵ، کاتێك نینۆکەکانت لە ڕەنگی زەردی کاڵ بێت، ئەوا مۆدێکی ڕازاوەی دەبێت، بە تایبەت بۆ ئەوانەی کە پێستیان ئەسمەرە. ڕەنگی شین، هاوشێوەی ڕەنگی شینی چاوەکان، ئەو ڕەنگە لە نینۆکەکانت بدەیت، زۆر جوان دەبێت. ڕەنگی وەنەوشەیی، کە پێشەنگی ڕەنگەکانە بۆ نینۆك و بۆ هەموو کات و شوێنێك گونجاوە.



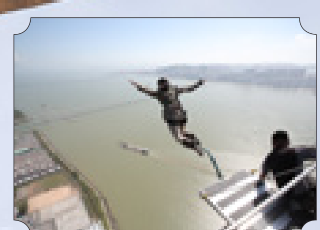
خشڵ و ئێکسسوارە گوڵینەکان بۆ سەروقژی ئافرەتان و بووکەخان

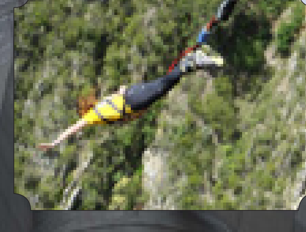
ئافرەتان خولیا و حەزی زۆریان بۆ خشڵ و ئێکسسوارەکان هەیە، بەتایبەت ئەوانەی لە قژ دەدرێن، یان بۆ بەستنی قژ بەکاردەهێنرێن، هەر خشڵ و ئێکسسوارێك نموونەی جوانیی قژت دەردەخات، کاتێك قژت ئێکسسوارێکی شێوە گوڵ و تاجە گوڵینەی پێوەبێت، دیمەنێکی سەرنجڕاکێش و ناوازە بۆ قژت دروست دەکەیت، چەندین شێوازی ئارایشتی قژ هەن، لەگەڵ تەوقە و خشڵە گوڵینەکان دەگونجێن، کە بریتین لە: قژی سادە و خاو، کاتێك قژت خاو بێت، دەتوانیت ئێکسسوارێکی شێوە گوڵ لە بەشی ناوەڕاستی پشتەوەی قژت، یان لە بەشی سەرووی پشتەوەی سەرت بدەیت، دیمەنێکی ناسکی دەبێت، شێوازی کلکە ئەسپ و تەوقەی گوڵ، مۆدێکی پڕبەها دەبێ، کاتێك قژت دەبەستیت و تەوقە گوڵێکی لەسەر دەدەیت. شێوازی تەنیشتەکان، لەم مۆدە ئارایشتە دەتوانی قژت لە تەنیشتەکانەوە ببەستی، گوڵێکی بچووکی سپی، یان ڕەنگاوڕەنگ لە قژت بدەیت. ئارایشتی کلاسیك و گوڵ، بەستنی گوڵێکی گەورە لە بەشی سەرەوەی پشتی سەر، بەتایبەت ئەگەر لە ڕەنگێکی زەق و کراوە بێت، ئەوا قژت زیاتر سەرنجڕاکێش دەکات، هەندێ جار لە جیاتی گوڵ دەکرێت چڵەپۆپی ناسکی دار و گوڵەکان لە قژت بدەیت. ئارایشتی پوولەکە ماسی، کاتێك قژت لە پشتەوە لە ناوەڕاست بە خشڵێکی گوڵ دەبەستیت، مۆدێکی ناسکە و شێوەی وەك پوولەکەی ماسی دەردەکەوێت، ئەمەش ئارایشتێکی بچووك و ڕەنگین دەبێت.

یەکەمین ئیمپرات

دیاکۆ بە دامەزرێنەری دەوڵەتی ماد دادەنریت، کە لە ساڵی (٧٢٧ پ.ز) ئەو یەکەم پاشای مادەکان بووە، لە نێوان ساڵەکانی (٧٢٧ تا ٦٧٥پ.ز) حوکمڕانێتی کردووە. بەپێی سەرچاوەکانی یۆنانی، دیاکۆ پێشتر دادوەری گوندێك بووە و لەبەر دادپەروەری لەلایەن حەوت هۆزی مادەکانەوە بە رابەر دەستنیشان کراوە، دوای حەوت ساڵ رابەری ئەم هۆزانە دیاکۆیان هەڵبژاردووە تا ببێتە پاشای ماد. دیاکۆ، ناوچەی ئەکبەتانە، (هەمەدانی ئێستا)ی هەڵبژارد و پایتەختێکی بۆ دەوڵەتەکەی دامەزراند، پاشان بڕیاری بنیادنانی کۆشکێکی گەورەی دا، لە کتێبی مێژووی هێرۆدۆت دا باسی دیاکۆ و ماد کراوە و ئاماژە بەوە دەکات، کە شارەکە بە حەوت دیوار دەورە دراوە و هەر دیوارێکیش بە رەنگێکی تایبەت رەنگ کراوە. لە ساڵی (٧١٥ پ-ز) لەگەڵ رووسا پاشای ئورارتوەکان کە دەکەوتنە کوردستانی باکوور هاوپەیمانێتییەکی بەستووە. لە ترسی ئەم هاوپەیمانێتییە سارگۆنی ئاشووری هێرشی کردۆتە سەر دیاکۆ و بەدیل گرتوویەتی و تا ماوەیەك دوور خراوەتەوە بو سووریا و دواتر ئازاد کراوە و بووەتەوە بە پاشای ماد تا ساڵی (٦٧٥ پ-ز)، دوای خۆی، کوڕەکەی (فراورتیس) دەسەڵاتی

سەرکێشیی خۆهەڵدان





خۆهەڵدان لە شوێنە بەرزەکانەوە یەکێکە لەو سەرکێشییە سەیرانەی کە لە نێو گەنجانی جیهاندا بۆتە دیاردەیەکی باو، بەتایبەتی لە شوێنە بەرزەکانی وەك چیا و شاخ و باڵەخانە، یان بە فڕۆکە سەردەکەون و لە بەرزایی زۆرەوە خۆیان هەڵدەدەن، ئەوانەی ئەو کارە دەکەن، دەڵێن: «کاتێك خۆت هەڵدەدەیت، خۆشترین هەستت پێدەبەخشێت و لە هەمان کاتیشدا حاڵەتێکی ترسناکت بۆ دروست دەکات، تەنانەت وادەزانی باڵندەیت و بە ئاسمانەوە دەفڕیت». چەندین

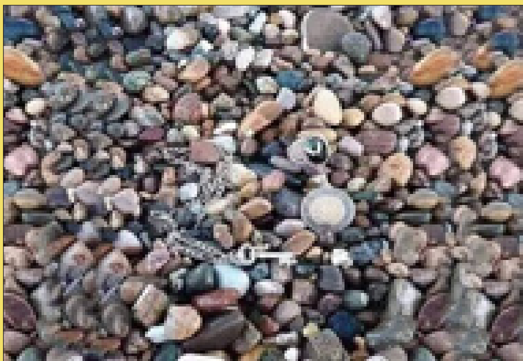
گرووپی خۆهەڵدان بۆ ئەو سەرکێشییە لە جیهاندا هەن، هەروەها کۆمەڵێك شوێنی بەرز لە جیهان دەستنیشانکراون بۆ خۆهەڵدان، لەوانە: (تاوەری ماکاو لە وڵاتی چین کە (٢٣٣) مەتر بەرزە، بەنداوی ڤیرانسکا لە وڵاتی سویسرا (٢٢٠) مەتر بەرزە، بەرزاییەکانی رووباری بوتی کوزی لە وڵاتی نیپاڵ (١٦٠) مەتر بەرزە) کە بۆ خۆهەڵدان گونجاون. دواجار بەهۆی وێنەی سێلفی و کامێرای تایبەتەوە، توانیویانە وێنەی خۆهەڵدانەکانیان بچرکێنن و وێنەی یادگاری لە ئاسمانەوەن بگرن، وێنەکان جێگەی سەرنجن، هەندێکیان تەنیا ئاسمان دیارە و هەندێکی دیکەش زەوی کە بەرەو خوارەوە دەچێت.

ـــــــــــۆریەتی کوردی

گرتۆتـە دەسـت. دیاکـۆ یەکەم پادشـای ماد بـوو کە دژی ئاشـوورییەکان سەربەخۆیی بەدەست هێناوە، مێژوونووسێکی یۆنانـی کە لە سـەدەی پێنجەمـی پێش زایین ژیاوە، دەڵێت: «لەکاتێـکدا بێسـەروبەری لەنـاو گەلـی مـاددا بـڵاوە بوو، دیاکۆ پلانی دروسـتکردنی دەوڵەتێکـی یەکگرتووی مادی لـە مێشـکدا بـوو، سـەرەتا هەوڵیـدا لـە گوندەکـەی خۆیەوە عەدالەت بەرقەرار بکات، تا ناو و ناوبانگی هەموو مادی گرتـەوە، وەك دادوەرێکی بێلایـەن کاری دەکرد. گوندەکانی دەوروبـەری ناوبانگـی دیاکۆیـان بیسـت و بـە گـەورەی خۆیان هەڵیانبژارد، دیاکۆ بڕیاری وازهێنانی دا. دوای ئەوە تاڵانی و کوشـتار سەرزەویی مادی گرتەوە، دواتر گەورەکانـی مـاد کۆبونەوە و داوایان لە دیاکۆ کرد، کە ببێ بە پاشایان. دیاکۆ هگمتان-ی دیاری کرد بۆ دروستکردنی پایتەختەکەی، کە ئەوکات یۆنانییەکان پێیان وتووە ئەکبەتان بـە واتـای (شـوێنی هەمووان)یـان شـوێنی کۆبوونـەوەی هەمـووان. پایتەختەکـە شـارێکی رازاوە بـووە کـە بە حەوت دیـوار دەورە درابـوو، بەهـۆی پشـکنینە شـوێنەوارییەکانەوە دەرکەوتـووە کـە کۆشـکێکی گـەورە و فـراوان بـووە و کۆڵانەکانی خشـتڕێژکراو بوون، سیستەمێکی پێشکەوتووی ئاودێریشی تێدا هەبووە.

نمایشکارێک تەمەنی سەدەیەکە

نمایشـکارانی جلوبـەرگ، جوانتریـن شـێوە و سەرنجڕاکێشـترین روخسـاریان هەیە، مەرجە ئەوانەی لەو بوارەدا کار دەکەن، جێی سەرنجی هەمووان بن، تا جلەکانی بەریان زیاتر رازاوە و جوانتر دەربکەوێت، هەروەها تەمەنی نمایشکاران سنووردارە و تا (٤٥) ساڵ زیاتر نییە، بـەڵام ئـەو ئافرەتـە رێچکـە و مەرجەکانی بوون بە نمایشـکاری شـکاندووە، چونکە تەمەنـی دوو ئەوەنـدەی نمایشـکارێکە، کەچـی کاری نمایـش دەکات، ئەو ئافرەتـە نـاوی (ئیریـس ئابڤێل)ە و تەمەنی (٩٧) سـاڵە، ئیریس ئێسـتا لەگەڵ نمایشکارانی وەك (بێللا و جیجی حەدید) کار دەکات، سەرەتای کارکردنی وە دیزاینەری جلوبەرگ لە کۆمپانیای (OLD WORLD WEAVERS) بـوو، کە لەلایەن هاوسـەرەکەیەوە سەرپەرشـتی دەکرا، لـە ئێسـتادا کۆمەڵێـك بەرهەمیشـی بەنـاوی خۆیەوە هەیـە، لەوانە ئێکسسـوارەکانی (rara avis) و هەروەهـا کتێبێکیشـی بـە نـاوی (ئیریـس ئابڤێـل ئایکـۆن) لەسـەر ژیانی خۆی هەیـە، پێوایە کە تەمەن رێگر نییە کە مرۆڤێك بەوێت خەون و ئاواتەکانی بهێنێتە دی، ئەو خانمە نمایشکارە دەڵێت: «لە دوا ساتەکانی تەمەندام، کەچـی بەردەوامـم لـە کاری نمایش، ئەگەرچی روخسـارم پڕ چـرچ و لۆچـە، بـەڵام خۆم بـە (١٠)ی وەك جیجـی و بێللا ناگۆڕمەوە.»

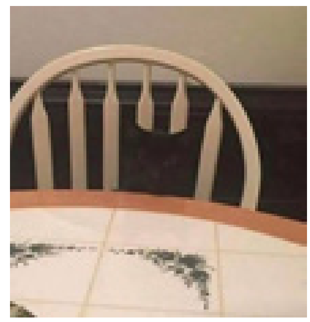


یاریی وێنە

وێنەیەکی پڕ لە بەردە، کۆمەڵێك کەرەستەی تیایدا دانراوە، لەوانە: کلیل و میدالیا، هەروەها کەرەستەی دیکەشی تێدایە، هەوڵبدە لە ماوەی یەك خولەکدا هەموو کەرەستەکان بدۆزیتەوە.

کاریکاتێر

کاریکاتێرێکە باس لە سەردەمی ئێستا دەکات، ئاماژە بە قوربانیدانی مرۆڤەکان دەکات، کە بە جەستە و ڕۆح لە پێناو بەدەستهێنانی سەروەت و ساماندا خۆیان قوربانی دەکەن. وێنەکە گوزارشت لە دارمانی مرۆڤ دەکات، کە دەستێکی گەورە لەپشت کارەکەیە و ئەو کارە دەکات.



فێلکاریی چاو

لەم وێنەیەدا گیاندارێك هەیە، هەوڵبدە بیدۆزیتەوە، سەرنج بخەرە سەر تەواوی وێنەکە تا وێنەی گیاندارەکەت بۆ دەردەچێت، هەوڵبدە لە ماوەی سی چرکەدا کارەکە ئەنجام بدەیت.

مۆنالیزای زەبەلاح

وێنە جوان و سەرنجڕاکێشەکەی گەورە وێنەکێش (لیۆناردۆ داڤنشی) کە لە نێوان سالآنی (١٥٠٤ و ١٥١٩) کێشراوە، کە تابلۆی خانمە (لیزا جیراردینی)یە، ئەم تابلۆیە بۆتە جێگەی سەرنج، چونکە چەندین گوزارشت لە نێو روخساری مونالیزای نێو وێنەکەدا بەدی دەکرێت و بە هەزاران ڕێگە لاسایی ئەو وێنەیە کراوتەوە، دیارترینیان لە وڵاتی ئەڵمانیا و لە شاری بەرلین بووە، کە گەورەترین تابلۆی مۆنالیزایان سەر دیوار کێشاوە، ئەو وێنەیە لەلایەن وێنەکێشێك بە ناوی (دای دیکسۆنز) کێشراوە، ئەو وێنەکێشە تابلۆیەکی زەبەلاحی بە قەبارەی (١١)مەتر پانی و (١٦) مەتر بەرزی لەسەر دیواری باڵەخانەیەك لە شاری بەرلین کێشاوە.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

ماوەیەکە بێزاریت پێوە دیارە، ئەرکەکانت قورسن و تۆش بەرگەی ئەوەندە کارکردن ناگریت، بۆیە هەوڵبدە خۆت زیاتر ماندوو بکەیت و خەمیشی لێ نەخۆیت، ئەرکە قورسەکانت سەرەتا بێ ئومێد و بێزارت دەکات، بەڵام لە داهاتوودا ڕادێیت ء خۆشحاڵ دەبیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێکی زیرەکی و کارەکانت بە جوانی جێبەجێ دەکەیت، ماوەیەکە بەهۆی سەرکەوتنەکانتەوە خەریکە لە خۆبایی دەبیت ء ئەو کەسانە لەبیر دەکەیت کە هاوکارییان کردوویت، هەوڵبدە سادە و ساکار بیت و کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکەیت.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

ماوەیەکە یارمەتی کەسانی دیکە دەدەیت و ئەوانیش زۆر لەلایان گرنگ نییە، خەریکی کارێکی گرنگی و دەتەوێ سەرکەوتوو بێت، بۆیە هەوڵبدە لە دەمەقاڵێ کردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت و دەوروبەرت خۆت بپارێزی، کەسێکی سەرکەوتووی، ئەگەر ڕێگەت بدەن.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

ماوەیەکە لەگەڵ کەسێك کێشەت هەیە و ناتەوێت ئەو کەسەت لە دەست بچێت، بۆیە بێزاریت پێوە دیارە، بەڵام هەستت باشتر دەبێتء لەوانەیە دەربارەی جێگیرییء چەند کێشەیەك دیدارێکی گرنگ ساز بدەیت، یان بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بدەیت، هەوڵبدە لەو بارەیەوە کەسێکی چاودێر بیت.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

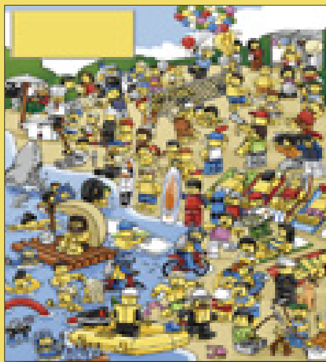
بڕیارەکانت دروست و لە جێی خۆیانن، سەرەتا ئەنجامی کارەکانت بەخراپی بۆ دەگەڕێتەوە، بەڵام دواتر باش دەبێت، هەوڵەکانت جێگەی دڵخۆشیی کەسانی دیکەن، بۆیە نائومێد مەبە، نەکەی بێ بیرکردنەوەیەکی باش هیچ کارێکی گرنگ ئەنجام بدەیت، ئارام و هێمن بە، چونکە لەوانەیە بەم نزیکانە ڕووبەڕووی کەسێکی خراپ ببیتەوە.

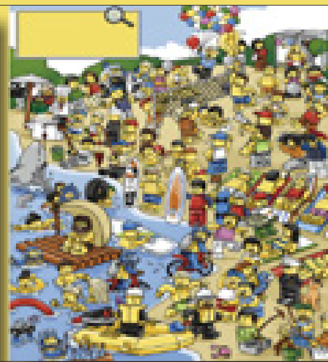
گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بە جوانی بیر بکەوە و ئەوەندە کاتت بەفیڕۆ مەدە، چونکە کات لە بەرژەوەندیی تۆدا نییە، بۆیە هەوڵبدە بەبێ پیچ و پەنا هەستی خۆت بۆ ئەوکەسە دەرببڕیت کە ماوەیەکە کێشەتان لەگەڵ یەکتر هەیە، بەر لە کارەکانت هەستێکت بۆ دێت کە ئایا کارەکەت دەبێت یان نا، بۆیە سوود لەو هەستەت وەربگرە.

جیاوازیی وێنە

- لەم دوو وێنەیەدا چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!





پەند و وتە

ماری ئەنتوانێت، دوا شاژنی وڵاتی فەرەنسا بوو، لە ساڵی (١٧٥٥) دایكبووە و لە ساڵی (١٧٣٩) کۆچی دوایی کردووە، ماری دەربارەی فێربوون و لەبیرکردن دەڵێ: «سەردەمێك هەموو شتێکم بینی، فێری زۆر شت بووم، تەنانەت گوێبیستی چەندین شتیش بووم، دواجار هەموویم لە دەستدا و لە بیرم کرد.»

گەشتکردن بەسەر دەست

گەشتکردن، یەکێکە لە خۆشییەکانی ژیان، کە سەردانی چەندین وڵات دەکەیت و شارەزا و ئاشنای کولتوور و ڕۆشنبیریی گەلان دەبیت، هەروەها دیمەنە جوان و دڵڕفێنەکانی ئەو وڵاتانە دەبینیت کە سەرسام وهەستێکی خۆش ت پێدەدات، کەچی پیاوێکی خەڵکی وڵاتی (عومان) بە ناوی فەهد عەبری ڕێگەیەکی دیکەی دۆزیەوەتەوە کە بۆتە جێی سەرنجی ئەو شوێنانەی سەردانی دەکات، ئەو پیاوە لە گەشتێکی سەیردا لە ساڵی (٢٠١٦) دەستی پێکردووە لە زۆربەی ڕێگاکاندا لە بری ئەوەی قاچەکانی بەکاربهێنێت لە سەر دەست دەڕوات، ئەوەش وایکردووە کە سەردانی هەر شوێن و وڵاتێك بکات، خۆی بکاتە جێی سەرنجی خەڵك و گەشتیاران.

پوختەی فیلم

ناشیرنە تازەکە - The New Mutants

فیلمێکی ئەکشن و فەنتازیایە، باس لە کۆمەڵێك دەکات بە سەرپەرشتی کەسێك کەناوی (ماجیك)ە و لەگەڵ هاوڕێ گەنجەکانیدا دیانەوێت بە نهێنی دەست بەسەر ناوچەکەیاندا بگرن، فیلمەکە لە ئەمریکا وێنەی گیراوە، ماوەی فیلمەکە دوو کاتژمێر و دوو خولەکە، لە دەرهێنانی (جۆش بۆن)و و لە چیرۆکە وەرگێراوەکانی (کریس کلارمۆنت و بۆب مکلوید)ە و لە نواندنی ئەنیا تایلۆر و مایسی ویلیامز و کریس هایتۆنە.

وەستایەك بە شاگردە کەم ئەقڵەکەی دەڵێ: «بڕۆ بۆ ماڵی فڵان کەس جەرەسی دەرگایان تێچکووە و چاکی بکەوە.» شاگردەکە دەچێ و دێتەوە، بە وەستا دەڵێ: «وەستا گیان ئەوان لە ماڵ نەبوون، چەند لە جەرەس دا، کەس دەرگای نەکردەوە»!

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

کاتێك ناتوانیت کارێك بکەیت، بەڵێن و گفت بە کەس مەدە، چونکە دواتر دەبێتە مایەی شەرمەزاری و ناخۆشی بۆت، هیچ بەڵێنێك مەدە کە گومانت هەبێت لە جێبەجێکردنی، بەهۆی بارودۆخی ناجێگیرو نالەبار و ئەو گۆڕانکارییانەی لەم ماوەیەدا ڕوودەدەن ڕووبە ڕووی کێشە دەبیتەوە، پێویستە خۆتی بۆ ئامادە بکەیت.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ئەرکێکی قورست لەسەر شانە، هەوڵبدە بە جوانی مامەڵە بکەیت و کەسێکی هێمن و لەسەر خۆ بیت، کەسێك چاودێریت دەکات، وا باشترە تۆش فەرامۆشی بکەیت، ماوەیەکە بێزاریت، بەڵام ئەوە شتێکی کاتییە و دەڕوات، هاوکات هاوڕێ دڵسۆزەکانت پاڵپشتیت دەکەن ء لە خەمەکانت سووك دەکەن.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەوڵەکانت بە ڕاپەڕاندنی کارەکانت جێگەی سەرکەوتنن، بەم هۆیەوە بەردەوام لە کارەکەتدا ڕووبەڕووی چەند ناحەزێك دەبیتەوە کە چاویان بە سەرکەوتنەکانت هەڵنایەت، واباشترە بێدەنگ ببیت، داهاتووت بەرەو کاری باشتر و سەرکەوتنی دیارتر دەچێت.

دووپشک ١٠/٢٣ - ١١/٢١

کەسێکیت کە خەڵك بە قسەی تۆ هەڵدەچێت و تێکدەچێت، بۆیە هەوڵبدە ئەوەندە هەستی کەسانی دیکە بریندار نەکەی، چونکە ڕەنگە هەندێکیان بە یەکجاری لێت بتۆرێن و لەدەستت بچن، لە بواری کاریشدا پێویستە زیاتر خۆت ماندوو بکەیت، بۆ ئەوەی گلەییت لێ نەکەن.

کەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

کەسێکی سەرکەوتووی مەهێڵە کەسانی دیکە بە نهێنی و کارەکانت بزانن، هەوڵبدە لەگەڵ کەسێکی دڵسۆزتدا کارەکان بە یەکەوە بەرێ بکەن، لەم ماوەیەدا بەهۆی ئەو کارانەی کە دەیکەیت، داهاتێکی چاکت بەدەست دەکەوێت، ئەنجامی باشیشی دەبێت.

گیسک ١٢/٢٢ - ١/١٩

زیاتر تێکەڵی کەسانی دیکە مەبە و ژیانی خۆت بپارێزە، ماوەیەکە کارێك سەرقاڵی کردووی، کەسێك لێت نزیك بۆتەوە و تۆش هەوڵبدە بارودۆخێکی گونجاوی بۆ بڕەخسێنیت، تاوەکو بتوانیت سەرکەوتن بەدەست بهێنیت.