

لیستی پشکنینی نیگه رانییه کان – دیاریکردنی نیگه رانییه کانت

ناو یان لیبللی نهخوش

کریکاری سهرهک

ریکهوت:

پهوهندی ژماره:

ئهم خو ههلسهنگاندنه ئیختیار بیه، لهگهڵ ئهوشدا یارمهتیده رمان ده بئیت لهو نیگه رانی و ههستانه ی که ههته تیبگهین. ههروهها یارمهتیده رمان ده بئیت بو ناسینهوه ی هه ر زانیاری و پشتگیر بیه که پئویستت پنی بئیت.

ئهگه ر هه ر یه کێک لهو کێشانه ی که ناماز مه یان پیکراوه له م دوایانه دا نیگه رانی تو ی لیکهوته وه و دهتهوئیت لهگهڵ کریکاریکی سهرهکی باسی بکهیت، تکایه نیگه رانییه که له 1 بو 10 نمره بکه، که 10 بهر ترینه. ئهگه ر تو ناگر ئهته وه یان ناتهوئیت ئیستا باسی بکهیت، سندوقه که به بهتالی بهئله ر هوه

کریکاری سهرهکی بو تهواوکردن

کۆپیهک ده دریت به نهخوش

کۆپیه که بنیر دریت بو پزیشکی گشتی

نیگه رانییه جهسته بیه کان

- کیشه ی هه ناسه دان
- ده ر چوونی مه ز
- قه بز بوون
- سه کچوون
- خواردن، ئار مزووی
- هه رس نه کردن
- قووتدان
- کۆکه
- ئازار یان وشکیوونه و
- برینی ده م
- سه کچوون یان رشانه و
- ماندو بوون، هیلکی
- ئاوسان
- پله ی گه رمی بهرز
- جووله به ده وریدا (رۆب)
- زه قبوونه وه له ده ست ب
- ئازار یان نار مه حتی
- گه رم بوون یان ئاره قه
- پنیستی وشک و خورا و
- سوربو هوه
- گۆرانکاری له کێشدا
- چاودیری برین
- یاده موری یان ته رکیز
- ببینن یان ببیستن
- کیشه ی قسه کردن یان
- ده ر کهوتنی من

ئینتیمای سینکی یان مندالبوون

- حالته پزیشکیهکانی تر
- نیگه رانییه پراکتیکیه کان**
- گرنگیدان به کهسانی تر
- کار یان خویندن
- پاره یان دارایی
- گهشت
- خانو به ره
- گواسته وه یان وه ستانی ئۆتۆمبیل
- قسه کردن یان تیگه یشتن
- جلشۆر یان کاری ماله وه
- کرینی سه زو وه میوه
- شۆردن و پۆشینی جل و بهرگ
- ئاماده کردنی ژمه کان یان خوار دنه و مه کان
- ئازله مالی
- سهختی دانانی پلان
- واز هینان له جگه ره کێشان
- کیشه ی خوار دنه وه کحولیه کان یان ماده ده
- هۆش بهر مه کان
- ده ر مانه که م
- نیگه رانییه سۆز دار بیه کان**
- نادله نیایی
- له ده ستانی ئار مزووی چالاکیه کان
- نه توانینی ده ر برینی ههسته کان
- بهر کر دنه وه له داها تو و
- په شیمانی له رابردو و
- تو ره یی یان بیزاری

من درباره تشخیص، تاوی ها یا اثرات آن سوالاتی دارم.

- ئینتیایی یان گوشه گیری
- دلتهنگی یان خه مۆکی
- بیهوایی
- تاوانباری
- نیگه رانی، ترس یان دلهر اوکی.

نیگه رانییهکانی خیزان یان په یوه ندییه کان

- هاوبهش
- مندالان
- خزم یان هاو ریی تر
- که سنیک که چاودیری من دهکات
- نه و کهسه ی که من چاودیری ده که م

خه می رۆحی

- ئیمان یان رۆحانیه ت
- وانا یان نامانجی ژیان
- هه ستکردن به ناکۆکی لهگهڵ کولتور، بیرو باوهر یان به هاکانم

شێوازی ژیان یان پیویستی زانیاری

- وه رزش و چالاکی
- ریجیم و خوراک
- چاره سه ره ته واو که مه کان
- پلاندانان بو ئه له یه ته کهانی داها تو و م
- دروستکردنی وه سیه تنامه یان ئامۆزگاری یاسایی
- نه دروستی و خو شگوز مه رانی
- گروپی پشتیوانی نهخوش یان چاودیران
- بهر ئیوه ر دنی نیشانه کانم
- پاراستنی له خۆر