گەر دەتەوێت ببیت بە ئافرەتێکی سەرنج ڕاکێش ڕکابەری جوانان بکە

ئا: ڕێزان خەلیل

پێویست بەوە ناکات پارەو پولت لە نەشتەرگەری جوانکاری سەرف بکەیت بۆ ئەوەی ببیتە ئافرەتێکی سەرنج ڕاکێش، ئایا دەزانی پیاوان ئەوەندەی ڕوو لە جوانانن ئەوەندە خۆیان لەو ئافرەتانە بە دوور دەگرن، کە نەشتەرگەری زۆری جوانکارییان ئەنجام داوە. هۆکارەکەش وەک ئەوە وایە تابلۆیەکی جوانکیلەی بێ گیانیان هاتبێتە بەرچاو.

ڕاستە هیچ پیاوێک نییە ڕقی لە جوانی بێتەوە. بۆیە ئافرەتی جوان دەتوانێت دەسەڵات بەسەر ئەقڵ و دڵی پیاودا بشکێنێت تەنانەت بەچەند هەنگاوێکی سادەو ساکار ئاشنایەتی لەگەڵ ئەم هەنگاوانە پەیدا بکە لە جوانی و سەرنج ڕاکێشی گەڕێ، چونکە ئەمانە لەو کاتەدا بۆ خۆیان بەرەو پیرتەوە دێن.

ڕێسای پێکەنین

ئافرەتی تووڕە هەمووان بێزاری لێدەکەن، بەڵام ئافرەتی ڕوو خۆش و دڵ فراوان جەماوەرێکی زۆر لە نێوان ئافرەت و پیاواندا پەیدا دەکات. بۆیە واز لە تووڕەیی بێنەو بەڕووی هەمووانەوە پێبکەنەو، بەڵام ئەوەش بزانە پێکەنین یاساو ڕێسای خۆی هەیە گرنگترینیان ئەوەیە بایەخ بە پاکوخاوێنی ددانت بدەو هەوڵبدە ببیە خاوەن ددانێکی سپی و درەوشاوە باشتر وایە بایەخ بە جوانی لێوت بدەیت بۆ ئەوەی ببیت بە خاوەنی پێکەنینێکی ناسک، هەوڵبدە پێکەنینت دەستکرد نەبێت و دوور بکەوە لە پێکەنین لەگەڵ خودی خۆتدا بۆ ئەوە هیچ کەسێک پێی وانە بێت

گاڵتەی پێ دەکەیت.

پاکوخاوێنی کەسایەتیت

خۆ جوانکردنت وات لێنەکات ڕەچاوی، یان بایەخ بە پاکوخاوێنی کەسایەتیت نەدەیت. بۆ نموونە چاو ڕەشکردنت وات لێنەکات ئاگات لە تێکچڕژانی برۆکانت ببڕێت.

بۆنی خۆش وات لێنەکات بۆنی ئارەقەت نەسڕیتەوە، چونکە تێکەڵبوونی بۆنی گوڵاو لەگەڵ ئارەق بۆنێکی بێزاکەر دروست دەکات.

بایەخدانت بەئارایشت بەهەمان شێوە وات لێدەکات ببیتە ئافرەتێکی سەرنج ڕاکێش و بێ هاوتا. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت زیاد لە پێویست سووراوو سپیاو بەکار بهێنیت، بەڵکو وا چاکە ناونیشانە باشەکانی سووراو و سپاو هەڵبژێییت.

بەیانیان هەوڵبدە دەست لەملانیی سووراو و سپاوێکی ئارام بەخش بکەیت، بەڵام لە یادو بۆنەکاندا با جیاوازتر بێت.

بێ دەنگی و هاوسەنگی

نەهێڵیت هەمیشە گیانی کەیف و سەیف بەسەر هاوسەنگیت زاڵبێت، چونکە لە هەمان کاتدا بێ دەنگیش پێویستەو قسەکردنت بە دەنگێکی ڕوون و ئاشکرا بێت. هەروەها هێمن و لە سەرخۆ، بەڵام زۆر نزم نەبێت. ڕاهێنان لەسەر قسەکردن بە هێواشی، ڕوون و ئاشکراو بەشێوەیەکی ئەو تۆ بێت لێت تێبگەن.

هەڵسوکەوتی گشتی

هەندێک هەڵسوکەوتی گشتی هەیە سەرنجت بۆ لاو زیاد دەکات. لەمبارەیەوە شارەزایان و پسپۆڕانی نموونەی بەرزو جوانی ئامۆژگاری ئەوەت دەکەن بە بەردەوامی گرینۆک و سکاڵا کار نەبیت.

نابێت بەگیروگرفتەکانی خۆت خەڵک بێزار بکەیت، چونکە هەموو مرۆڤێک گرفت و خەمی خۆی هەیەو نایەوێت بەگوێگرتن لە خەموخەفەت و گرفتی خەڵکانی دیکە خەم و گرفتەکانی خۆی زیاد بکات. ئەمە وا لە خەڵک دەکات لێت دوور بکەونەوە. بۆیە وا چاکە کەسێکی ڕووخۆش و قسە خۆش بیت لە بۆنە گەورەو بچووکەکاندا هەر وەک پێویستە ڕێز لە خەم و پەژارەی ئەوانی دیکە بگریت بە خۆشییەکانیان خۆشحاڵ بیت.

باش گوێ لە ئەوانی دیکە بگرە، چونکە ئەم سیفەتە سەرنج ڕاکێشت دەکات، چونکە ئەو کەسەی هونەری گوێگرتن لە قسەی ئەوانی دیکە بزانێت خۆشەویست دەبێت بەمەرجێک گوێگرتنەکە بە هەموو هەستەکان چاو، گوێ و سەر لەقاندن بێت.

هەمیشە گەشبین بە، گەشبینی وا لە خەڵک دەکات جیهان بە چاوی هەڵکەوت ببینن، بەڵام گەشبینی دەبێت لە سنوورێکی ئەو تۆ بێت هۆش پەسندی بکات و دوور بێت لە خەیاڵ. بەگەشبینییەوە بەو ئاواتە دەگەیت، کە گرفتەکانت لەگەڵ گرفتەکانی ئەوانی دیکە چارەسەر دەبێت. ڕەخنەی بەرامبەر بە شێوەیەکی سینگ فراوانەوە قبوڵ بکە هەتا، ئەگەر بڕواشت پێی نەبێت.

تێبینی: بۆ ئامادەکردنی ئەم بابەتە سوود لە ئنتەرنێت وەرگیراوە