

لیستی پشکینینی نیگهرانییه‌کان – دیاریکردنی نیگهرانییه‌کانت

ناو یان لیبللی نه‌خوش

کریکاری سهره‌ک

ریکه‌وت:

په‌وه‌ندی ژماره:

ئهم‌خۆ‌هه‌له‌سه‌نگاندنه ئیختیاربیه، له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا یارمه‌تیدهرمان ده‌بیت له‌و نیگهرانی و هه‌ستانه‌ی که هه‌مه‌تێبگه‌ین. هه‌روه‌ها یارمه‌تیدهرمان ده‌بیت بۆ ناسینه‌وه‌ی هه‌ر زانیاری و پشتگیریه‌ک که پێویستت پێی بیت.

ئه‌گه‌ر هه‌ریه‌کێک له‌و کێشانه‌ی که ناماژمیان پێکراوه له‌م دوایانه‌دا نیگهرانی تو‌ی لێکه‌وته‌وه و ده‌ته‌ویت له‌گه‌ل کریکاریکی سهره‌کی باسی بکه‌یت، تکایه‌ نیگهرانییه‌که له 1 بۆ 10 نمره بکه، که 10 به‌رزترین. ئه‌گه‌ر تو ناگرێته‌وه یان ناتهریت ئێستا باسی بکه‌یت، سندوقه‌که به‌ به‌تالی به‌ئێله‌روه

کریکاری سهره‌کی بۆ ته‌واوکردن

☐ کۆپیه‌ک ده‌دریت به‌ نه‌خوش

☐ کۆپیه‌که بنێردریت بۆ پزیشکی گشتی

نیگهرانییه‌ جه‌سته‌یه‌کان

☐ کێشه‌ی هه‌ناسه‌دان

☐ ده‌رچوونی میز

☐ قه‌ه‌زبوون

☐ سه‌کچوون

☐ خواردن، ئارزووی

☐ هه‌رس نه‌کردن

☐ قووتدان

☐ کۆکه

☐ ئازار یان وشکیبونه‌و

☐ برینی ده‌م

☐ سه‌کچوون یان ڕشانه‌و

☐ ماندووبوون، هه‌لاکی

☐ ئاوسان

☐ په‌له‌ی گه‌رمی به‌رز

☐ جووله‌ به‌ده‌وریدا (رۆب)

☐ زه‌قه‌ی بونه‌وه له‌ ده‌ست

☐ ئازار یان نارمه‌تی

☐ گه‌رم بوون یان ئاره‌قه

☐ پێستی وشک و خوراو

☐ سوربووه

☐ گۆرانکاری له‌ کێشدا

☐ چاودێری برین

☐ یاده‌وه‌ری یان ته‌رکیز

☐ بێنێن یان بێستن

☐ کێشه‌ی قسه‌کردن یان

☐ ده‌رکه‌وتنی من

☐ ئینتیمای سێکسی یان مندالبوون

☐ حاله‌ته‌ پزیشکیه‌کانی تر

نیگهرانییه‌ پراکتیکیه‌کان

☐ گرنگیدان به‌ که‌سانی تر

☐ کار یان خویندن

☐ پاره‌ یان دارایی

☐ گه‌شت

☐ خانووبه‌ره

☐ گواستنه‌وه یان وه‌ستانی ئۆتۆمبیل

☐ قسه‌کردن یان تێگه‌یه‌شتن

☐ جلشۆر یان کاری ماله‌وه

☐ کرینی سه‌وزو میوه

☐ شۆردن و پۆشینی جل و به‌رگ

☐ ئاماده‌کردنی ژمه‌کان یان خواردنه‌و مه‌کان

☐ ئازمائی مالی

☐ سه‌ختی دانانی پلان

☐ وازه‌ێنان له‌ جگه‌ره‌ کێشان

☐ کێشه‌ی خواردنه‌وه کحولیه‌کان یان ماده‌ده

☐ هۆشبه‌ر مه‌کان

☐ ده‌رمانه‌که‌م

نیگهرانییه‌ سۆزدارییه‌کان

☐ نادانیایی

☐ له‌ده‌ستدانی ئارزووی چالاکیه‌کان

☐ نه‌توانینی ده‌ربرینی هه‌سته‌کان

☐ بێرکردنه‌وه له‌ داهااتوو

☐ په‌شیمانی له‌ رابردوو

☐ تۆرهبی یان بێزاری

☐ ته‌نیایی یان گۆشه‌گیری

☐ دانه‌نگی یان خه‌مۆکی

☐ بێهێوایی

☐ تاوانباری

☐ نیگهرانی، ترس یان دله‌راوکی.

☐ سه‌ربه‌خۆیی

نیگهرانییه‌کانی خه‌زان یان په‌یوه‌نده‌یه‌کان

☐ هاوبه‌ش

☐ مندالان

☐ خه‌رم یان هاوڕێی تر

☐ که‌سه‌ێک که‌ چاودێری من ده‌کات

☐ ئه‌و که‌سه‌ی که‌ من چاودێری ده‌که‌م

خه‌می رۆحی

☐ ئیمان یان رۆحانیه‌ت

☐ واته‌ یان ئامانجی ژیان

☐ هه‌سته‌کردن به‌ ناکوکی له‌گه‌ل کولتوور، بیروب‌اوهر یان به‌هاکانم

شیوازی ژیان یان پێویستی زانیاری

☐ وهرزش و چالاکی

☐ رێجیم و خوراک

☐ چاره‌سه‌ره‌ ته‌واوکه‌ر مه‌کان

☐ پلاندانان بۆ ئه‌وله‌یه‌ته‌کانی داهااتووم

☐ دروستکردنی وه‌سیه‌تنامه یان ئامۆزگاری یاسایی

☐ نه‌دروستی و خۆشگۆزهرانی

☐ گروپی پشتیوانی نه‌خۆش یان چاودێران

☐ به‌رێوه‌بردنی نیشانه‌کانم

☐ پاراستنی له‌ خۆر