فرانک کاپریۆ و جۆزیف بارگر

چۆن سوود لە ئـاوەزی ناهۆشیار وەردەگرین

وزەی هەنـاویـت بەکاربـێـنە

وەرگێڕانی:
گەرمیان محەمەد ئەحمەد

Hasty Najm

ناوی پەرتووك: وزەی هەناویت بەکاربێنە
بابەت: دەروونناسی
نوسەر:فرانك کاپریۆ و جۆزیف بارگر
وەگێڕ: گەرمیان محمدأحمد
ڕازاندنەوەی ناوەوە:
بەرگ: فەرهاد
چاپخانە: چوارچرا
ژمارەی دانە: ١٠٠٠ دانە
ساڵی چاپ: ٢٠١٣
نۆبەتی چاپ:

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (١٤٣٩) ساڵی ٢٠١٣ی پێدراوە

پێشەکی وەرگێڕ

لەکۆندا وتویانە: " تەنها ئاسن دەتوانایدایە ئاسن ببڕێت" ئەم پەندە بۆ دەرخستنی هێزی ویست وئیرادەی مرۆڤ دەکارە، گەر مرۆڤ خاوەنی خوازویستەیەکی بەهێزبێت ئەوا پەرچوو دەئافرێنێت، ئەم کتێبەش باس لە لایەنێکی شاراوەی مرۆڤ دەکات، کە تەنها ڕێژەیەکی کەمی خەڵك دەیزانن، ئەو لایەنەش پێی دەگوترێت وزەی هەناوی: وزەی هەناوی توانایەکی شاردراوەی دەروونە، ئەگەر مرۆڤ توانی بیدۆزێتەوەو بەباشی دەکاری بخات ئەوا ئەو مرۆیە دەبێتە خاوەنی بەهێزترن وزەی خوازویست (ئیرادە)ی ئاسن ئاسا. گەر بۆمان بلوێت و ئەم وزەیە لەهەناوماندا بدۆزینەوە ئەوا تواناکانمان دەتەقنەوە دەگەڵ ئەو لێهاتویانەشی وەها لەمرۆڤ دەکەن هیچ شتێك لەپێشیدا نەوەستێتەوە و نەبێتە بەربەست، بۆئەمەش چوار جۆر وزە و شێوازمان هەیە، ئەوانیش:

- ئارامکردنەوەی خوودی.
- نیگای خوودی .
- شیکردنەوەی خوودی .
- چارەکردنی خوودی.

دەتوانرێت ئەم شێوازانە دەکاربخرێن بۆ گۆڕانی کەسایەتی مرۆڤ و گەیاندنی بەئاستی بالا، ئەتوانین بۆئەم مەبەستانەش بەکاریان بخەین:

- پترکردنی توانای جوتبوون و چێژوەرگرتن لەژیان بەباشترین شێوە.
- هەڵسوڕاندن و ڕێکخستنی لەش و لابردنی زێدەکێش.

❖ وەلانـانی خــووە بەزیانــەکانی وەکــو: جگەرەکێـشان، زێدەڕۆیی کردن لەخواردنەوەی خواردنەوە بێهۆشکارەکان.

❖ وەلاخـستنی خــووی دەروونــی زیانـاویی هاوشـێوەی دەمـارگرژی ، تـوڕەیی ، هەسـتی نـەرێنی و بیرۆکـەی خراپـی وەکو: ئیرەیی ،چاوچنۆکی و ڕق لێبوونەوە ...هتد .

ئــەم پەرتووکــە ڕێبەرییەکــە بــۆ گــۆڕینی خــووە خراپــەکان و جێگرتنــەوەیان بــە خــووی شـیاوو بەسـوود. وا تێنەگــەی تــەنها بــە خوێندنەوەی چەند پەڕەیەکی ئەم پەرتووکە بتوانیت ژیانـت بگۆڕیت ، نــەخێر ؟! چــون ســەرباری هــەوەی پێویـستە زێـدەتر لــە دووجـار ئـەم پەرتووکـە بەتـەواوەتی بخوێنیتـە گـەر بەتـەمای گۆڕانکاریـت لەژیانـدا ، ئـەوا دیـسانەوەش پێویـستت وە بەرجەسـتەکردنی دێڕەکـانی نێـو ئـەم پەرتووکەیە لە باری ڕاستینەی ڕۆژگاری ژیاندا .

گـەر سـەرقاڵیت ، یـان کێشەی دەروونـی گـەورەت هەیـە و ناتوانیت شــت بخوێنیتــەوەو تەنانــەت ناشــتوانیت زاڵبیــت بەســەر چــۆنێتی هەڵسوکەوت و ڕەفتار و بەڕێوەبردنتدا ئەوا دەست بۆ خوێندنـەوەی ئـەم پەرتووکـە مەبە ؟چونکە تاڕادەیـەکی زۆرباش پێویـستی بـە مێشکێکی ئارام و بەدەر لەخەوش و کێشەداری هەیـە ، بۆیـە من پێشنیاری ئەوەم بۆکردووی دووجار یان زیاتر بیخوێنیتەوە ، چونکە وشەداڕێژراوەکانی نێوی ئاسان نین.

پێشەکی

بەکارهێنانی وزە و هێزی هەناوی بۆمرۆڤ ئەوەندە بەسوودە کە ناتوانرێت بقەبڵێنرێت: وزەی زیاترمان پێدەبەخشێت، تەندروستیمان باشتر دەکات، ئاراممان دەکاتەوەو توڕەییش لەبەین دەبات، ئەمیشە سەرکەوتوو و خۆش بەختمان ئەکات.

تەندروستییەکی باش و سەرکەتنێکی شیاو و هەمیشەیی ئەو ئامانجانەن کەمرۆڤ بەبەردەوامی هەوڵی بەدیهێنیان دەدات، هەموو مرۆڤێکی نێو ئەم گەردوونە بەرفراوانە هەوڵی چێژوەرگرتن لە باشترین تەندروستی دەدات، هەموو مرۆیەك لەژیانیدا تەقەلای خۆشبەختی و کامەرانی دەکات سەرباری هەوڵدانی بۆسەرکەوتن.

ئەو مرۆڤەی ئەم جۆرە هەوڵانە دەدات بێگومان دەزانێت لەهەناویدا وزەیەك هەیە و گەر بەباشی دەکاری بێنێت ئەوا لەو کاتەدا توانایەکی بێشوماری دەبێت، خۆئەگەر بتوانێت بەباشی بەکاری بخات ئەوا بێگومان تواناداریش دەبێت لە بەدیهێنانی ئامانجەکانی و هەمیشە لەخۆی قایل دەبێت، هەربۆیە دەتوانین بڵێین: ئەو شێوازەی مرۆڤ بیری لێدەکاتەوەو لەسەری دەڕوات بێگومان ئەو ڕێنوێنی کارانەن کە ئاراستەی بەدیهێنانی ئامانجەکانی دەکەن .

کەواتە باشتر وایە مرۆڤ خاوەنی بیرکردنەوەیەکی ئەرێیی بێت و وابکات تەنها ئەقڵی بە لایەنە ئەرێییەکانەوە سەرقاڵ بکات، نەهێڵێت ئەقڵ سۆزی بەسەردا زاڵبێت، گرنگترین پرسیارگەلیش لێرەدا کەخۆیان دەسەپێنن:

چی بکەین بۆ بەهێزکردنی وزەی هەناویمان؟

چۆن بتوانین تواناو وزەی هەناویمان دیاری بکەین بۆئەوەی چێژی بەردەوام لەژیانمان وەربگرین؟

هەریەکە لەئێمە خاوەنی هێز و توانا و وزەیەکی بێشوماری هەناوییە و پێویستە بەباشی شارەزای بین و بزانین چۆنی بەکاردێنین بۆئەوەی پتر بەختەوەربین، ئامانج لەم پەرتووکەش ئاشناکردنی ئێوەیە بە هەنگاوەکانی دۆزینەوەی وزەی هەناوی، چون گەر مرۆڤ بزانێت و بتوانێت بەباشی ئەم وزەیە وەکاربخات ئەوا بێگومان تواناداردەبێت بۆئەنجامدانی کاری نمونەیی و پێشبینی نەکراو. ئەم وزەیە ئەو چەکەیە کە مرۆڤ دەتوانێت هەموو ترس و ناسۆریەکانی خۆی پێ بڕەوێنێتەوە و ژیانی پڕبکات لەدانایی و پەند وەرگریی، مرۆڤ فێری چۆنێتی ڕەفتارکردنی فەیلەسووف ئاسا دەکات لە هەموو ئان و ساتێکدا، چون لێرەدا ئاوەز گەورەو هەڵسوڕێنەری جەستەیە، پەندێکیش هەیە دەڵێت:" بۆئەوەی بەباشترین شێوە بژیت پێویستە بەباشترین شێوە بیربکەیتەوە" .

نوسەری ئەم پەرتووکە بۆماوەی پێنج ساڵ سەرقاڵی لێکۆڵینەوەی وزەی هەناوی مرۆڤ بووە، لە چۆنێتی تواناداربوون بۆ بەکارهێنانیشی کۆڵیوەتەوە، دگەل دەستەبەرکردنی لێهاتوویی بۆ بەکارهێنانی ئەم وزەیە لەباشترکردنی ژیانی مرۆڤدا.

چەندین ڕێوشوێن و شێوازی هونەری هەن کە مرۆڤ دەبێت ئاشنایان بێت لەکاتێکدا گەر ویستی باشترین سوود لەم وزەیە وەربگرێت و متمانەی زیاتر بەخۆی بئافرێنێت، هەرکەسێك بتوانێت بەباشی سوود لە وزەی هەناویی خۆی وەربگرێت ئەوا بێگومان خاوەنی توانایەکی بیرکردنەوەی بەرفراوان و ژیریتییەکی زۆردەبێت .

بیرۆکـەی بـوونی وزەی هـەناوی بیرۆکەیـەکی تـازە لـەدایك بـووی ئەمڕۆکە نییە بەڵکو بیرۆکەیەکی کۆنە، کۆنی ئەم بیرۆکەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو دەمەی یەکەمین مرۆڤ هاتەسەر زەمین، بەڵام گرنگی ئەم بیرۆکەیە لـەم کاتـەدا دەگەڕێتـەوە بـۆ دەرخـستنی ڕێڕەوەکـانی توانـای سـوود وەرگرتن لەم وزەیە بۆئەوەی بارودۆخ و ژیانی مرۆڤی پێ زێدەتر بەرەو پێشەوە ببرێت، چونکە زۆر کەس هەن ناوی ئەم وزەیەیان بیستووە بـەڵام نـازانن دەکاریبخـەن و ئـەوکارەی پـێ ئەنجامبـدەن کـە پێویـستە ئـەنجامی بـدەن ، ئایـا هـەرگیز نـەت بینیـوە لـەکاتێکی تەنگانـە یـان تەنگەژەیەکدا مـرۆڤ بەپەنابردنە بەر وزەکانی هەناوی دەتوانێت خۆی لەو چەڵەمانە قوتار و ڕزگاربکات ؟

وزەی هەناوی وزەیەکی فیزیایی نییە بەڵکو وزەیەکی مانـەویی یـە و بەپـشت بەسـتن بـە گرنگـی پێـدان و خۆچـڕکردنەوە لەسـەر بیرۆکەیـەك کاردەکـات بـۆ گەیـشتن بـە ڕێگـە چارەی باشـترین و بەدەسـت خـستنی توانایەکی زیاتر .

بۆنمونـە گـەر کەسـێك بتوانێـت وزەی هـەناویی خـۆی لەیارییەکـدا بەکاربێنێت ، گریمان ئەو یارییـەش بۆکسێنە، ئەوا تواناـدار دەبێت بۆ بەدەسـت هێنـانی زۆرتـرین خـاڵ و شکـست پێهێنـانی دووژمنەکـەی بەرامبـەری ، ئەمـەش لەڕێگـەی زێـدە خۆچـڕکردنەوەوە دەبێـت لـە دۆزینـەوەی خاڵـە لاوازەکـانی کەسـی بەرامبـەر و دواتـریش بـە لێـدانی بۆکسێکی بکوژ یارییەکە یەکالا دەکاتەوە.

هەریەکە لە وێنـەکێش و نوسـەر و پزیـشك و مامۆسـتا و ئەندازیار و خوێنـدکار پێویـست دەبێ بزانـێ چۆن دەتوانێت وزەی هـەناویی خۆی

وەکاربخات؟ بۆئەمەش پێویستە متمانەی زێدەتربێ و لەدوودڵی و خشپەخشپی دڵان و نەخۆشی دەروونی ڕووخێنەر بەدوور بێت.

یەکەمین هەنگاویش بۆئەمە بیرکردنەوەی مرۆڤە بە شێوەیەکی ئەرێنی لەخوودی خۆی ، بەمەش توانادار دەبێت لە پتر گەشەپێدانی هەموو لایەنە باڵاکانی ژیانیدا، وای لێدەکات ڕێز لەخوودی خۆی بگرێت و باوەڕێکی تەواویشی بەخۆی هەبێت، بەمەش داهاتویەکی گەشی دەبێت بەپشت بەستن بە وزەی هەناوی، تۆش شیاوی بوون بە بەخاوەن جەستەیەکی تەواو ساغیت گەر بتوانیت وزەی هەناویت بە گونجاویی بەکاربێنیت لەگەڵ زانینی شێوازی جۆراوجۆر بۆ بەکارخستنی. چەندین ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هەن ئاماژە بەوە دەکەن کە ٦٠بۆ ٧٥٪ی نەخۆشان بەگوومانن لەو نەخۆشیانەی کە پێکەوە دووچاری جەستەو ئەقڵ دەبێتەوە PSYCHOSOMATIC .

چندلری ی پزیشکی خاوەنی پەرتووکی" چۆن ٣٦٥ ڕۆژ دەژیت" دەڵێت: " خۆ بە نەرێنی بینین کاریگەری خراپی دەبێت و هۆکاری نەخۆش کەوتنی مرۆڤیشە " .

زانینی چۆنێتی هەڵسوڕاندنی لایەنە نەرێنیەکان و دوورخستنەوەو ئاشنابوون بە چۆنێتی هەڵسوڕان و دەستبەسەرداگرتنی هەڵچوونەکان مرۆڤ بەرەو خۆش ژیانی و بەختەوەربوون ئاراستە دەکات، هەرئەمەش وا لەمرۆڤ دەکات بزانێت چۆن بەتەواوەتی زاڵدەبێت بەسەر دەروون و هەڵچوونەکانیدا،مرۆی فێری چۆنێتی سوودوەرگرتنیش دەبێت لەوزەکانی هەناوی بۆ کەمکردنەوەی دوودڵی و هەڵچوون و گەشەپێدانی ئامرازەکانی بەرگری لە هەناوی ئەقڵ و جەستەی پێکەوە.

بەکارهێنانی وزەی هەناوی وا لە مرۆڤی ناساغ دەکات هەست بە نەخۆشیەکانی نەکات، نەناڵێنێت بەدەست دەغەزارییە فیزیایی و ئەندامیەکانەوە، چونکە مرۆڤ فێری کەمکردنەوەی ترس و بیمەکان دەکات، ئاسودەیی و بەخۆ قایل بوونی پێدەبەخشێت دگەڵ گەشبینیدا، واش لەمرۆڤ ئەکات لەهەموو ساتێکی ژیانیدا بەسەر هەڵچوونەکانیدا زاڵبێت .

زۆرکەس هەن بەدەست نەخۆشییەوە دەناڵێنن ، نەخۆشی جەستەیی نین بەڵکو لەهەناوەوە هەست بە نەخۆش بوون دەکەن و بەهەناوی خۆیان قایل نین، ئەو کەسەی بەباشی لە وزەی هەناوی بگات بەباشی بەدووی بنچینەی کێشەکاندا دەگەڕێت و هەوڵی چارە بۆ دۆزینەوەیان دەدات، ئەم وزەیە لە مەترسیەکانی مرۆڤ کەمدەکاتەوەو زێدەتر گونجاوی دەکات لەگەڵ ئەوانی دیکەدا و پتر گەشبین دەبێت و هەست بە بێزاری و واڕسبوون ناکات بەڵکو هەست دەکات بەتەواوەتی بەخۆی قایلە و ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات شیاون .

ئەو کەسەی بتوانێت بەباشی وزەی هەناوی خۆی بەکاربێنێت ئەوا کەسێکی پێگەیشتوو دەبێت و لەمانای هاوسەنگی و دانایی و پەندوەرگرتن تێدەگات، سەرباری بوون بەخاوەن ژیرێتییەکی زۆر و بەناو و دەنگ بونی و زاڵبوونی ئاکارباشی و سۆزداری و هەستی ئەرێیی بۆ بەهاکان و ڕێزگرتن لە توانا و وزەکانی ئەوانی دی و گاڵتەنەکردن بەهیچ کەسێك.

خۆشحاڵی و ئاسوودەیی تەواو و چۆنێتی هاندانی ئەوانی دی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستینە و ئافراندنی خوازویست(ئیرادە)ی هەناوی و کارکردن بۆ خزمەت کردنی ئەوانی دی و باوەڕبوون بەچاکە

ئارمانجی دەکارخستنی وزەی هەناوین، بێگومان گەر مرۆڤ بتوانێت بەباشی وزەی هەناوی خۆی بەکاربخات ئەوا دەتوانێت لەم ڕێگانەوە بە ئامانجەکانی بگات و دوورتر لە ئامانجەکانیشی وەدی بێنێت .

زانینی شێوازەکانی وزەی هەناوی و چۆنێتی بەکارهێنانی والەمرۆڤ دەکات بێت بە کەسێکی تەواوسەقامگیر لەبەرامبەر کێشە و تەگەژەکانی پێشیدا و ڕزگاربوون لە وشەی(بێبەختی) شی بەدواوە دەبێت. ئەو کەسانەی دەتوانن وزەی هەناوی بەکاربێنن پتر سەرکەوتوون لەژیاندا و ئاسانتر لەوانی دی بەئامانجەکانیان ڕادەگەن،داناییان زیاتر دەبێت و باشتریش سوود لە ئامرازەکانی زیندووبەخشی هەمیشەیی وەردەگرن و زێدتر بڕوایان بەخۆیان هەیە و متمانەی تەواویان بە ئەنجامدراوەکانیان هەیە لەڕێڕەوی بەدیهێنانی ئامانجەکانیاندا.

لەسەرەتاوە و پێش هەرشتێك دەبێت بزانیت چیت دەوێت؟ دەتەوێت چ جۆرە مرۆڤێك بیت؟ ئەو ئامانجانە چین کەدەتەوێت بیان پێکیت؟ چۆن هەوڵی بەدیهێنیان دەدەیت؟

بۆئەم پرسیارانە مرۆڤ دەبێت وەڵامێکی هەبێت ، وەڵامەکانی ڕوون و بێ پێچ و پەنابن و هیچ ناڕوونیەکی تیادا بەرجەستە نەبێت، وزەی هەناوی بەکاربراو گەر بەباشی وەکارخرا ئەوا لەش ساغییەکی تەواو بەمرۆڤ دەبەخشێت و دەیکاتە خاوەن ئەقڵێکی بەگڕخراوی بەهێز.

پلان بۆ سەرکەوتن

وزەی هەناوی و باشترین بەکارئانینی ناچاری پلاندانانمان دەکات بۆ سوود وەرگرتنی چەلەنگیانەی کاتەکانی ڕۆژانە و چالاکیەکانی داهاتووشمان دەگەڵ ئەوپەڕی مفاددیتنمان، زۆر یان کەم لە هەموو ئەو ئاسودەییەی پێی دەگەین لەسەرکەوتنی ژیاندا پشت بە توانادارِی خۆمان دەبەستێت لە بەکارهێنانی کاتەکانماندا بە ژیرانە و پلانرێژکردنی بە پشت بەستن بەئەقڵ و ئەوپەڕی سوود لێوەرگرتنی. کات بنچینەی گەیشتنە بە پێکانی ئامانجەکان و هەرکەسێك بتوانێت بەباشی کاتەکانی ڕێك بخات و دەکاری بێنێت ئەوا ئەو شتەی دەست دەکەوێت کەدەیەوێت و ئەوەشی نەشارەزابێت لەوەدا ئەوا هیچ شتێك بەدی ناهێنێت و ئەوەی دەستی دەکەوێت هیچە.

ئەگەر مرۆڤ بتوانێت ئامراز و ڕێوشوێنە ستراتیجەکانی وزەی هەناوی بەکاربێنێت ئەوا توانادار دەبێت بۆ باشترین ڕێکخستنی کاتەکانی و بەکارهێنانی بەباشترین شێوەو سوود وەرگرتن لەهەموو ساتەکانی، ئەمەش وای لێدەکات بکەوێتە باری قایل مەندی ئاوەزییەوەو متمانەی تەواویشی بەخۆی هەبێت وبەتواناش دەبێت لەگۆڕینی خوودی خۆی و ڕزگارکردنی لە خوودێکی بێکەڵکەوە بۆ خوودێکی بەسوود و کارای پشت بەستوو بەوزەی هەناوی و ڕێکخاری دەروونی. ئەم ڕێکخستنە واتای ئەوەدەگەیەنێت کە مرۆڤ هەستی ئەرێنی دەبێت لەبەرامبەر بەرپرسیارێتیەکانیدا و پێویستە ڕووبەڕووی ڕاستینە بێتەوە و ئەوەی لەدەستی دێت چارەسەری بکات و وزەی تەواویش بەخۆی ببەخشێت بۆ تەواوکردنی کارەکانی ڕۆژانەی .

" ژیان بەبێ ئازار وەکو بەلەمێکە بەبێ قیبلەنما"

بۆئەوەی خۆت بەباشی بوونیات بنێیت پێویستە تواناداربیت بۆ پلاندانانێکی باش و کارکردن بۆ بەدیهێنانی ئامانجە بابەتییەکانی ئەم پلانەت . پلاندانان مانای وایە کە: دەزانیت چیت دەوێت و چۆنی بەدەست دێنیت ؟ یان ئامانجی ژیانت دەزانیت ،دەشزانیت چیت ناوێت و هەوڵی خۆبەدوور لێگرتنی دەدەیت ؟ بەهای کات دەزانیت و هەوڵی بەگڕخستنی دەدەیت و ڕاستەوخۆ لەخۆت دەپرسیت : دەتەوێت لەم بارەدا بەردەوام بیت یان دەتەوێت شارەزای تەواوی وزە و تواناشاراوەکانی هەناوت بیت وهەوڵی بەکارخستنی بدەیت؟

بۆئەوەی ئاشنای ئەم پرسیارانەو وەڵامەکانیشی بیت ئەوا پێویستە لەپێشدا ئاشنای هەموو توانا و وزەکانی هەناوی خۆت بیت و بتوانیت بەکاریان بێنیت، بۆئەمەش پێویستە بزانیت:

- ❖ چۆن بیردەکەیتەوە، بەشێوازێکی ڕێك و ڕەوان؟
- ❖ بیرکردنەوەکانت چۆن ئەرێنی دەبن ؟
- ❖ بیرکردنەوەکانت چۆن ئەقلانی دەبن ؟
- ❖ بیرکردنەوەکانت چۆن ڕێکخراوو لەسەریەك هێڵ دەبن؟

ئەگەر توانیت ئاشنای ئەم چۆنیەتیانەبیت ئەوا تواناداردەبیت بۆ سوود وەرگرتن لەکات و هەست کردن بە زیندەیی و دانایی هەمیشەیی و ئامادەی بەردەوامی سوود وەرگرتنی هەموو وزەکانی هەناویشت دەبیت بەمەبەستی بەدیهێنانی ئەوەی دەتەوێت لەئامانجەکەتدا .

چۆن دەتوانیت ژیانت باشتربکەیت و خۆشترت بوێت؟

وزەی هەناوی مرۆڤ ئاشنای ناسینی خۆشەویستی دەکات، فێری بەخشینەوەی خۆشەویستی دەکات بۆئەوانی دی؟ فێری چۆنێتی بەشدارپێکردنی ئەوانی دی دەکات لەم خۆشەویستیەدا، خۆشەویستی بەختەوەرییە ، خۆشەویستی هەستکردنە بەوانی دیکە، ئەو مرۆڤەی لەدڵەوە هەست بە خۆشەویستی دەکات توانادار دەبێت بۆ بەخشینی خۆشەویستی بەوانی دیکە، ئاسانە مرۆڤ بتوانێت ئەو خۆشەویستییە ببەخشێتەوە کەهەستی پێدەکات، وزەی هەناوی وات لێدەکات بە کەسێکی خۆشەویست بیت، ئەگەر بەم زووانە هاوسەرگیریت کردووە ئەوا وزەی هەناوی دەت گۆڕێت بۆ مێرد یان هاوسەرێکی نمونەیی، ئاشنای ئەو ڕێگایەت دەکات کە دەتوانیت سوودی لێوەربگریت بۆئەوەی بەدرێژایی تەمەنت لەگەڵ هاوبەشی ژیانتدا خۆشبەخت و شادوومان بن. ڕێکخستنی خوود و هەڵسوڕاندن و زاڵبوون بەسەر دەروونندا لەئامازەکانی بەباشی بەکارهێنانی وزەی هەناوین، وزەی هەناوی والەمرۆڤ دەکات هەست بەخۆشەویستی بکات و دەری ببڕێت و وەری بگرێ و بێتە خاوەنی ئاکارێکی زیندەیی و ئەرێیی و خۆش دوویی لەگەڵ ئەوانەی وەگەلی دەدوێن.

چۆن سوود لەم پەرتووکە وەردەگریت؟

هەوڵدان بۆ زانین و ناسینی وزەی هەناوی پێویستی بە خوێندنەوەو دووبارەکردنەوەی خێندنەوەی ئەم پەرتووکە هەیە، بۆئەمەش پێویستە بڕوای تەواوت بەوەهەبێت کە: ناسین و دۆزینەوەی وزەی هەناویت یارمەتیت دەکات بۆ گەشەپێدانێکی پێشتر نەبینراوی ڕێکخستنی دەروونی و یارمەتی دانت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت .

ئەو دەمەی لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەبیتەوە هەست دەکەیت توانیوتە ئامرازە پێویستەکانی خۆگۆڕین ئاشنابیت بۆئەوەی ژیانت لە خراپەوە بەرەو باشتر و باشترین بەریت، یارمەتیت دەدات بۆ سەرکەوتن ، بەکارهێنانی ئامرازە ئاماژەپێکراوەکانی نێو ئەم پەرتووکە ئەو ڕێوشوێنە نمونەییانەت پێشکەش دەکات کە دەتوانیت لەڕێیەوە هەموو لایەنەکانی ژیانتی پێبەهێزبکەیت و تواناداریشت زێدەتر دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر خوود و ئەو پەڕی بەدیهێنانی ئامانجەکانتدا.

وزەی هەناوی هێز و توانادارییی ئاوەزت پێدەبەخشێت، یارمەتی دەرت دەبێت بۆ ئەنجامدانی کار و چالاکی پێویست و وەرگرتنی دانایی لەم چاکە و چالاکیانەوە، خۆئەگەر بتوانیت ئەم کتێبە وەکو ڕێنونی کارێك بەکاربخەیت لە باشترکردنی خودتدا ئەوا ئەو پەڕی سوود لەناواخنەکانی ئەم پەرتووکە وەردەگریت .

پوختە:

پوختەی گوتەکانی ئەم پێشەکییە:

١-وزەی هەناوی بۆمرۆڤ شێوازێکی پێویستە بۆ ئەوپەڕی سوود وەرگرتن لە توانا شاردراوەو هەبووەکانی نێو هەناوی مرۆڤ، ئەمەش لەپێناو باشترکردنی خوددایە و بۆئەمەش مرۆڤ ئاشنای ڕێوشوێنی نوێ دەکات بۆئەوەی ڕۆژانە بەکاری بهێنێت بەمەبەستی زاڵبون بەسەر ئەو کێشانەی ڕۆژانە دووچاری دەبینەوە .

٢-مرۆڤ دەبێت بەباشی ئاشنای ئەم ڕێوشوێن و هەنگاوانەبێت کە ئەگەر بتوانرێت بەکاربخرێن ئەوا زاڵدەبێت بەسەرخۆدا و کۆنترۆڵی تەواوی بیرکردنەوەو ڕەفتارەکانی خوودیش دەکات و ئەو پەڕی سوود لە وزەکانی هەناویش وەردەگرێت، کەڵك بینین لە وزەکانی هەناو والەمرۆڤ دەکات کە تواناداربێت بۆ:

- دوور کەوتنەوە لەبیرۆکە خراپ و نەرێنییەکان .
- بەدیهێنانی هەموو ئامانجەکان .
- چێژوەرگرتن لە ساغی دەروون و ئەقڵ (ئاوەز).
- گەشەپێدانی خۆقایلی و متمانە بەخۆبوون و ڕێز لەخۆگرتن .
- پلاندانی دانایانە .
- دەست ڕاگەیشتن بە تێگەیشتنی قوڵکراوی خوود .
- تێگەیشتنی تەواو لەتوانا شاراوەکان .
- کەمکردنەوەی توندی دڵەڕاوکێ و خشپەخشپی دڵ .
- پووچ کردنەوەی خووە نەویستراوەکان .
- بەدەست هێنانی ئاشنایی تەواو بۆ بەهاکان .
- مرۆڤ بەو شێوەیە دەبێت کە دەیەوێت ببێت .
- گەشەپێدانی خۆشەویستی بۆژیان و قایل بوون بەژیان .

بەشی یەکەم

تێگەیشتنی هەنگاو بەهەنگاوی وزەی هەناوی

لەسەرەتاوە پێویستە بزانین وزەی هەناویی چییە ؟ گرنگترین واژە بەکارهاتووەکانی نێو ئەم پەرتووکەش چین ؟

ئێستاش پێهنگاو ب پێهنگاو گرنگترین ڕێنوێنی و ئاراستەکارانی یارمەتی دەرمان ئاشنا دەبین و دەتوانین لەڕێیانەوە زێدەتر کەڵك لە وزەی هەناوی وەربگرین و تێی بگەین،هەروەها فێری چۆنێتی تواناداربوون بۆ ئارامکردنەوەی خوود و ڕووبەڕووبوونەوەی هەموو ئاریشەکانی ژیانی ڕۆژانە بەو شێواز و ڕێوشوێنانەی کە دەبێتە هۆی داڕووتانەوەی وزەی توانا شاردراوەکانی هەناوی خوود ببین، لەکاتی دووچاربوونەوەی مرۆڤ بە کێشەی ڕۆژانەدا پێویستە:

١- تواناداربێت لە هەڵسوڕاندن و زاڵبوون بەسەر هەموو هەڵچوونەکاندا .

٢-پووچ کردنەوەو دوورکەوتنەوە لە خووە خراپ و داڕووخێنەرەکانی وەکو جگەرەکێشان و خواردنەوە و کەرەستە بێهۆشخارەکان.

٣-زاڵبوون بەسەر تەوەزەلیدا .

٤-مرۆڤ فێری گرنگی دانی تەواوەتی بێت بەو شتەی دەیەوێت بەدەستی بێنێت .

٥-کارکردن بۆ خۆبەدوورگرتن لە هەڵچوونی دەماری .

٦-زاڵبوون بەسەر خۆماندووکردندا .

٧-زاڵبوون بەسەر ئارەزووی خراپدا.

٨-باشترکردنی تێڕوانینەئەرێیەکانی مرۆڤ بەرەو خوود و ئەوانی تریش .

٩-ئەوپەڕی هەوڵدان بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکان .

١٠-زاڵبوون بەسەر ئەو کاریگەریە خراپانەی مرۆڤ لەدەرەوەیدا دووچاری دەبێتەوە .

یەکەم : بڕیاربدە و بزانە چیت دەوێت؟

باشتر وایە پێش لەوەی بەدووی وزەی هەناویماندا بگەڕێین بزانین چیمان دەوێت ؟ بەدیاری کراویش بزانین دەمانەوێت وزەی هەناوی چیمان پێشکەش بکات؟ بڕوای تەواوی بێگومانت هەبێت لەوەی بەدەستی دێنیت و بەئامانجەکەت دەگەیەنێت، ئامانجەکانت لێ نائاڵۆزکێنێت، بەڵکو دەتخاتە سەر ئەو ڕێگەیەی کە بەوەی هەتە ئەوەی دەتەوێت بەدەستی دێنیت .

هەنگاوی یەکەم :

ئەو کێشەیە بزانە کە ڕووبەڕووت بۆتەوەو بەتەواوی ناسین ئاشنای بە و هەستی پێبکە ، بەم ئاستەش دەگوترێت (ئاستی نا نەختینەیی) و گرنگ وایە پێش دەست پێکردن لیستی بەرپرسیارێتییە تایبەتیەکان و لیستی ئەو کێشانەش دابڕێژیتەوە کەدووچارت بووەتەوەو ئارەزووی لێڕزگاربوونیانت هەیە، باشتر واسە ئەم لیستە بەشێوەی پرسیار داڕێژرابێت و ئاماژەی بەو کێشانە کردبێت کە دووچاری بوویتەتەوەو دەتەوێت لێی قوتاربیت، دواتر پێویست دەبێت بەدووی وەلامی پرسیارەکاندا بگەڕێیت، بۆنمونە بەم شێوەیە لیستەکەت دابڕێژەوە:

١-ئایا من گرێیەکی ئاوێتەیی خۆ بەکەم زانینم هەیە ؟

٢-ئایا گرنگی بە بەهاکان نادەم ؟

٣- ئایا من کێشەی زێدە قەڵەو بوونم هەیە؟

٤-ئایا من جگەرە زۆر دەکێشم ؟

٥-ئایا من ئیرەیی بەرم ؟

٦-ئایا من ڕەخنەگرێکی ڕووخێنەرم؟

٧-دەمەوێت لەجگەرە کێشان وازبێنم بەڵام ناتوانم؟

٨-ئەوپارەیەی هەمە بەشێوازی گونجاو بەکاری دێنم؟

٩-کێشەی شەرمۆکیم هەیە؟

١٠-زۆرینەی خەڵك خۆشیان دەوێم؟

١١-ئایا من ڕقم لەخۆمە؟

١٢-لەو خەونە ناخۆشانە دەترسم کەدەیانبینم ؟

١٣-گرنگترین کۆسپەکانی پێش ژیانی من چین؟

١٤-هەمیشە هەست بەترس لەداهاتوو دەکەم ؟

١٥-ئایا من حەزم لە گاڵتە و تیزجارپکردنە بەوانی دی؟

ئەمە لیستی چەند پرسیارێکی کەمە و تۆش دەتوانیت بە ئارەزووی خۆت لیستێکی بەرفراوانی پرسیار بنوسیتەوەو ئاراستەی خۆتی بکەیت .

دووەم: ئەو ڕێوشوێنانەی بەکاردێن لە بەکارخستنی وزەی هەناویدا:

ئەم شێوازە ئەم هەنگاوانەی لای خوارەوە دەگرێتەوە:

- ئاسودەیی خوودیی .
- نیگای خوودیی .

- شیکردنەوەی خوودیی.
- چارەسەرکردنی خوودیی.
- هەڵسوڕاندنی خوودی لە دەروونداـ.لەم پەرتووکەماندا

به پوختی باسی هەندێکیان دەکەین.

هەنگاوی یەکەم/ ئاسوودەیی خوودیی :

بۆئەوەی بەم هەنگاوە بگەیت ئەم ڕێنماییە جێبەجێ بکە:

١-شوێنێکی دابڕاو هەڵبژێرە کە هیچ جۆرە تەلەفۆن(دەنگ گەیەنەر) و تەلەوزیۆن(وێنەگوێزەر) و شتە جاڕسکارەکانی دیکەی تێدا نەبێت بۆئەوەی خەڵوەتەکەت لێ تێک نەدات، دواتر ئامێرێکی تۆمارکار لەتەنیشتی خۆتەوە دابنێ و بیخەرەسەر ئەو جۆرە مۆسیکە هێمنەی کەخۆت دەتەوێت و دەنگی کزبکە و بەهمێنی و بە کوژانەوەی گلۆپەکانەوە گوێی بۆ ڕادێرە .

٢-بەهێمنی لەسەر جێگە یان کورسیەکە ڕابکشێ و جلی نەرم وساف وسڕ بپۆشە .

٣-بەقوڵی سێ جار هەناسە بدە بەڵام بەهێمنی .

٤-چاوەکانت دابخە .

٥-بەخۆت بڵێ: دەمەوێت هەموو دەمارەکانی لەشم هێوربببنەوەو هەرلە لوتکەی سەرمەوە تاوەکو دوانوکی قامکی پێم :دەمارەکانی ڕووخسار و گەردن و شان و ناوقەدم ، بەخۆت بڵێ وە: ئێستا من هەست بە ئاسودەیی جەستەم دەکەم ، هەست بەئازادی و بێ دڵەڕاوکێ بوون دەکەم ، هەست بەوەدەکەم کە ئێستا باڵ و پێ و پارچەکانی تری لەشم هەمووی لەباری هێورێتیدایە ...

ئێستاش بەقوڵی و هێمنییەکی زۆرەوە هەناسەبدە و بڵێ: ئێستا لەشم لەباری حەسانەوەی تەواوەتییدایە وهەست بەئارامی و بەختوەری و هێمنی تەواودەکەم .

٦-لەڕێگەی ئەم هەنگاوە هەمیشە خۆت بخەرە بارێکی ئارامیی تەواوی جەستەیی و ئاوەزییەوە و، هەمیشە بەخۆت بڵێ:

- ❖ پێویستە کێشە و دوودڵیەکانم وەلاوە بنێم .
- ❖ دەبێت بەهێمنی و ئارامییەوە لەم ساتەوە چێژ لە ژیانم وەربگرم.
- ❖ دەبێت هەست بەئازادی بکەم لە ترس و زێدە دڵەڕاوکێ .

٧-بەخۆت بڵێ: هێمن بوونەوەی دەروونم دەمگەیەنێتە لوتکەی زیندەیی و تەندروستی، هەمیشە بەردەوام دەبم لە ئەنجامدانی خۆهێمن کردنەوە بۆئەوەی بتوانم وزەکانی هەناوم بتەقێنمەوەو سوودیان لێوەربگرم، هەمیشە هانی خۆم دەدەم لەپێناو بەدیهێنانی ئارامبوونەوەی تەواودا بەردەوامیش دەبم لەسەر وەرگرتنی ڕاهێنانی خۆ ئارامکردنەوە.

بەردەوام بوون لەسەر بەرکارهێنانی هێورکردنەوەی خوود بەڕۆژانە و بۆماوەی پتر لەیەك هەفتە لەکۆتایی ئەو هەفتەیەدا هەست بە ئارامبوونەوەی تەواوەتی دەکەیت، چەندین وشە و چەمك هەن کەلەکاتی ئارامبوونەوەی خوودیدا بەکاردەهێنرێت، لەوانەش: ئارامی خوودی، ڕێکخستنی ئاوەزی، هێمنی و ئارامبوونەوە، ئاشتی هەناویی، دەتوانیت لەسەرتای بەشداربوونت لە دانیشتنی هێمن بوونەوەی خووددا ئەم وشانە بەکاربێنیت و بەقوڵی لەگەڵیدا هەناسە

بدەیت و بەهێمنییەوە هەناسە وەربگریت و بدەیتەوە و چاوانت دابخەیت، بە ئەندێشەت بەرەو دوورگەیەکی دوورە دەست گەشت بکە کەهیچ نیگەرانی و ترس و تۆقاندن و کێشەیەکی تێدا نەبێت .

لەرێگەی بەردەوام بوون لەسەر خۆهێورکردنەوە بە رێکی دەتوانیت شارەزای شێوازی نوێ و گونجاوی ئەو جۆرە مەشقەبیت کەلەگەڵ جەستەتدا دەگونجێت و توانای بیرکردنەوەو وەرگرتنی ئاوەزیشت زێدەتر دەبێت ، هەستکردن بە هێوریی و ئاسوودەیی وات لێدەکات کێشەکانی ژیانت زۆر بەلاوە ئاسایی بێت و لەو خەوەش رات دەپەرێنێت کە تێیدایت و توانای چربوونەوەت لەسەر کارەکانت زیاتر دەکات.

هەندێك کەس دەپرسن: ئایا نیگاکردن بە خوود دەتوانێت هێمنت بکاتەوە؟

دەڵێم بەڵێ، بەڵگەشمان بۆئەوە کاتێکە کە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕیت لەبارێکی تەواو ئاگادار و بەهۆشبووندا دەبیت و بەخۆت دەڵێیت: دەبێت هۆشیار و بەئاگابم لەهەموو شتەکانی دەوروبەرم ، دەبێت بەسەر ئەقڵمدا زاڵبم،نابێت هەڵبچم بۆئەوەی فەتارەت نەئافرێنم.

باش بەکارهێنانی بەردەوامی ئارامی خوودی یارمەتیت دەکات بۆیادگرتنی ئەم هەنگاوانە و بەکارهێنانیان.

هەنگاوی دووەم : نیگاکردن بۆخوود :

ئێمە هەڵدەستین بە دۆزینەوەی وزەکانی هەناومان ئەمەش لەرێگەی تیۆریەی (نیگاکردن بۆخوود SUGGESTIBILITY) ەوە دەبێت، هەریەکە لەئێمە توانادارە بۆ کارکردنە سەر ئەوانی دی و کارتێکردنی

لەلایەنی ئەوانی دیکەوە ، دەتوانن وامان لێبکەن هەست بەهەموو شتەکانیان بکەین دیسانەوە ئێمەش دەتوانین وایان لێبکەین هەست بە شتاکانی ئێمەش بکەن .

یەکەمین بنچینەکانی تەقاندنەوەی وزەی هەناوی و بەکارخستنی بریتیە لە باوەڕبوون بە بیرۆکەی نیگا، ئەگەر بڕوات پێی نەبێت ناتوانیت وزەی هەناویت چالاك و کارابکەیت، تێپەڕکردنت بە تاقیکردنەوە تایبەتیەکانی نیگای خوودی توانای تۆ پیشان دەدات بۆ وەرگرتنی بیرۆکەی نیگا و دیسانەوەش دیاری کردنی کاریگەربوونت بە بیرۆکەی نیگا، لە چەند دێڕەی داهاتووشدا تاقیکردنەوەیەك دەخەینەڕوو کە بە بیرۆکەی نیگاوە پەیوەستە بۆ چالاککردنی وزەی هەناوی مرۆڤ .

تاقیکردنەوە:

بەم تاقیکردنەوەیە دەگوترێت (تاقیکردنەوەی چاو بەستراوەیی) ، یارمەتی دەرە بۆ دەرخستنی هێزی نیگا، بۆئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوەیەش ئەم هەنگاوانەی لای خوارەوە بگرەبەر:

پارچە پەڕۆیەك بخەرە سەرچاوەکانت و ئامادەی تەواوبە بۆ وەرگرتنی نیگاکان(مێشکت بەدەربکە لەکێشە)، چاوەکانت دابخەو لەسەر خۆ لەیەکەوە بۆ دە بژمێرە ، دەبینیت چاوەکانت قورس دەبن و تۆش ئامادەی تەواوی وەرگرتنی نیگاکانیت .

چارەکردنی خوودی:

چارەکردنی خوودی شێوازی ئەرێیی بیرکردنەوەی تۆ دەگرێتەوە لەگەڵ پلاندانانێکی ئەرێیی لەباری بەکارهێنانی نیگای خوودییدا، لەم خاڵەوە ئێمە ناتوانین پێت بڵێین چی دەکەیت و ئاماژەی وریابوونەوەت ئاراستەبکەین یان ئەو ئامانجانە چین کە تۆ دەتەوێت بەدییان بێنیت ؟ چونکە هەموو ئەمانە پەیوەستەیەکی تەواوی بەخۆتەوە هەیە ، ئەم هەنگاوە: پێهەنگاڤی خۆ چارەکردن، دەبێتەهۆی ئەوەی مرۆڤ بتوانێت خۆی لەخووە زیانا وییەکانی دەربازبکات و لەبریدا بە خووی گونجاوو پەسەند و سوودمەند جێگەکەی پڕبکاتەوە،چارەسەرکردنی خوود پشت بەست دەبێت بەم بنەمایانە:

- دەتوانم ئامانجەکانم بپێکم .
- دەبێت ئامانجەکانم بەدی بێنم .
- ئامانجەکانم بەدی دەهێنم .

لەبەرئەوەی خاوەن ئەقڵێکی زۆربەهێزم و وزەی هەناوی و توانای ئەوەم هەیە لە هەناوی خۆمدا تەقینەوەیەکی ئاوەزی دروست بکەم لەڕێگەی هێوربوونەوەی خوودی و نیگای خوودییەوە ، بۆیە دەتوانم سەرکەوم بەسەر هەموو لەمپەر و کۆسپەکانی پێشمدا، کەسایەتیم بەهێز و باشتربکەم، ببمە خاوەنی فەلسەفەیەکی نوێی ژیان کە لەسایەیدا تەندروستییەکی زۆرباش بەدەست بێنم و شادوومان تربم، کەواتە ئەی چۆن بتوانم بەسەر ڕێگەی ئەم فەلسەفەیەدا بڕۆم :

فەلسەفەی وزەی هەناویی؟

چۆن ئەو شتە بەدەست بێنم کەدەمەوێت ؟

وزەی هەناوی دەتوانێت بێتە باشترین شێوازی بەدیهێنانی ئەوەی من دەمەوێت،ئەمەش لەڕێگەی شوێن کەوتنی ئارامی خوودییەوە(خۆئارامکردنەوە و وەدەرنانی کێشەکان لەئاوەن)دا دەبێت بەڕۆژانە و چاوداخستن و کردنەوەی و قایل بوونم بەو نیگاخوودییەی پێم ڕاگەیشتووەو هەستی پێدەکەم، ئەقڵیشم هەمیشە لەباری وریابوونەوەدا دەهێڵمەوە .

لەباری هەمیشە بەئاگابووندا چۆن بتوانم ئەقڵم بپارێزم؟

ڕێبازی چارەکردنی خوودی یارمەتی دەرم دەبێت لەباری بە ئاگابوونی بەردەوام و چڕبوونەوەی هەمیشەییدا، بە وردی شوێنی هەنگاوەکان دەکەوم و ئەو نیگایانەش وەردەگرم کە بۆم هاتوون و بەخۆم دەڵێم : من بەتوانام، واو وەهادەکەم، چونکە من تواناداری بۆئەوە و توانای گونجاو و شیاوی ئەوەشم هەیە .

زۆرێک لەپزیشکان و دەروونناسان و زاناکانی شیکاری دەروونی چارەسەری وزەی هەناوی بەکاردێنن و لەئەقڵی نەخۆشەکانیاندا دەیچێنن(بەوەی بڕای پێشوەخت چاکبوونەوەیان لەناخدا دەچێنن) بۆئەوەی بەئاسانی چاک ببنەوە ، بێگومان هەر نەخۆشێک بتوانێت وزەی هەناوی کارابکات دەبینیت هیچ هەستێکی بۆ نەخۆشیەکەی نامێنێت و چاک دەبێتەوە، ئەمەش بەو جۆرە دەبێت کە پێش لە پێدانی دەرمان و کوتانی نەخۆش بەدەرزی بیرۆکەی چاکبوونەوەی پێشوەختی لەناخدا بچێنیت و هەمیشە نەخۆشیەکەی بەبچووک بێنەیتە پێش چاو و ئومێدی ژیانی پێببەخشی .

پوختەی بەشەکە

١- هەمیشە و بۆهەتاهەتایە خۆت بڕیاربدە دەتەوێت کێ و چۆن کەسێك بیت؟ دەتەوێت ببیتە خاوەنی کام چەشنی ئەقڵ ؟ هۆکارەکانی تێکدانی ئەقڵ چین ؟ ئەو خووانەش چین کە ئارەزووی وەلا خستنیان دەکەیت بە بەکارهێنانی ڕێبازی وزەی هەناوی ؟

٢-بۆخۆت پێشنیاری خشتەیەکی ڕۆژانە بکە و هەموو کێشەکانتی تێدا بنوسەوە لەگەڵ گرنگترین پێشنیارە یارمەتی دەرکانت بۆ چارەکردنی ئەم کێشانەت بەیاریدەی وزەی هەناوی .

٣-لەڕێگەی شێوازی شیکردنەوەی خوودەوە خۆت بپێوە، چونکە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ئیرادە و کارکردن بۆ بەدیهێنانی هاوسەنگی پێویست .

٤-پێشنیاربکە یان هەندێك پێشنیاز بخەرە ڕوو کە دەبێتەهۆی تێگەیشتنی قوڵی هۆکارەکانی کێشەکانت، وەکو ترس و دڵەڕاوکێ و چۆنێتی زاڵبوون بەسەریاندا .

٥-خۆت قایل بکە بەوەی تۆ شایەنی زیاتریت، ئەمەش پێویستی بە خۆناسینی تەواوەتی هەیە .

٦-بێگومانبە لەوەی دەتوانیت لەڕێگەی وزەی هەناویتەوە خۆت بۆ باشتر بگۆڕیت .

٧-یادگرتنی وزەی هەناوی سودی زۆری بۆت دەبێت و دەتوانیت کەڵك لەو سودانەش وەربگریت و خۆتی پێباشتر و ژیرتر بکەیت، بۆئەمەش هەمیشە بڵێ: من توانای ئەنجامدانی ئەم کارەم هەیە(I can do it).

بەشی دووەم

چۆن لەڕێگەی ناوەزی ناهۆشیارەوە بەردەوام دەبین؟

لەپشتی وزەی هەناوییەوە توانایەکی بێ هاوتاهەیە و پێویستی بە کەسێکە بیدۆزێتەوەو دەەکاری بخات، ئەو پرسیارەشی لێرەدا خۆی دەپرسێنێت ئەوەیە: چۆن بتوانین لەسەرەتاوە وزەی هەناومان بدۆزینەوە؟

لەسەرەتاوە دەتوانین وزەی هەناوی بدۆزینەوەو لەو ڕێگەیەشەوە دەتوانین بەوزە بێشومارە شاراوەکانمان ئاشنابین، ئەوەش لەڕێگەی:

١- پلاندانانی ژیرانە بۆکات و تواناکان:

ئێمە ئەو پەڕی پێویستمان بە ناسینی هەناوی خۆمان هەیە لە تواناکانماندا، ئەمەش لەسایەی وزەی هەناویمان و شێوازەکانیەوە دەبێت بۆئەوەی ئەوکێشانە چارەسەربکەین کە ڕووبەڕووی ژیانمان دەبنەوە و لەگرنگترین ئەم شێوازی وەرگرتنی وزەی هەناوییەش فێربوونی چۆنێتی داڕشتنەوەی پلان و دانایییە لە بەکارهێنانی کات و تواناداریەکاندا، ئەمەش لەڕێگەی داڕشتنەوەی لیستێکی ئەو شتانەوە دەبێت کەڕۆژانە دەمانەوێت بەدەستی بێنین، بەسوود دەبێت گەر لیستێکی ئامانجە ڕۆژانەییەکانیشت هەبێت لەو ئامانجانەی کە دەتەوێت بەدییان بهێنیت ، دەگونجێت پلانەکە بەم شێوەیە بێت:

❖ ماوە کورت(ئامانجی کورت خایەن): پلانی ڕۆژانە-هەموو سێ ڕۆژ جارێك-هەموو هەفتەیەك .

❖ پلانی ماوەدرێژ(ئامانجی درێژخایەن): مانگانە-چارەکە سالێك-نیو سالْ-سالأنە.

❖ پلانی داهاتوو(ئامانجی داهاتوو): پێنج سالی داهاتوو...هتد.

دەتوانرێت پلانی ڕۆژانە ڕێکبخرێت لەڕێگەی داڕشتنەوەی ئەم پرسیارەوەی کە دەبێت لە لوتکەی لیستەکەدابێت و ئامانجەکە بپێکێت ،

پرسیارەکەش ئەوەیە: ئەمڕۆ دەمهەوێت چی بەدی بێنم؟ وەڵامەکەش بۆ نمونە بەم شێوەیە دەبێت:

- کەدەڕۆمە سەر جێگەکەم ئەمڕۆ بەتەواوەتی لەخۆم قایل بم .
- ئەوەی پێویست بوو ئەمڕۆ ئەنجامم دابێت .
- ئەوەی دایکم یان مامۆستاکەم یان سەرۆکارەکەم داوای لێکردم ئەنجامم‌دا.
- ئەوەی دەبوو بم کردبا کردم .

بۆئەوەی ببیتە کەسێکی سەرکەوتوو ئەوا پێویستە نیگا و ئامارژە بەخوودت بدەیت بەوەی دەتوانیت کاری پێویست ئەنجام بدەیت و هەرگیز مەڵێ: ناتوانم پێویستی بەئەرك و هەوڵدانێکی زۆر هەیە!! دەبێت بەپێی پلانێکی ژیرانە سوود لەکاتەکانت وەربگریت لەشێوەی ئەو پلانانەی کە لەناو ئەم پلانەدا هەوڵبدرێت سات بەسات سوود لە کاتەکان وەربگیرێت بۆ ڕازەی خوود و باشترکردنی ، ئەمەش لەڕێگەی :

- ❖ فێری چۆنێتی گەشەپێدانی بەهرەکانت بە.
- ❖ فێربە بەهرەکانت ڕۆژانە بەکاربێنیت .
- ❖ متمانە بەدەروونت ببەخشە.
- ❖ پلانی ڕۆژانەت دابڕێژەوە، پلانی ماوە کورت و دوور مەوداشت لەبیر نەچێت.
- ❖ خشتەی تواناکان دابڕێژەوە .
- ❖ ئەو تواناداریانەی پێویستە بۆ تەواوکردن یان ئەنجامدانی ئەم کارە بینوسەوە.
- ❖ لیستی کۆسپ و پێشنیاری چارەسەرەکان بنوسەوە .

باشتروایە بزانیت ئەو ئامانجەی لەڕێگەی پلانەوە بەدی دێنیت توانا و کاتێکی زۆرت بۆ دەگێڕێتەوە چونکە پلان یارمەتیت دەکات کورت ترین

ڕێڕەو بگریتەبەر بۆ گەیشتن بەئاڕمانجەکەت، پێویستە ئەوەش بزانیت متمانەکردن بەدەروون بەرەو خۆشبەختی و سەرکەوتنت دەبات ..دەبێت هەمیشە بەخۆت بڵێیتەوە کە: پێویستە پلانی ڕۆژانەم هەبێت بۆئەوەی کاری پێویستی خۆم ئەنجام بدەم، بەکارهێنانت بۆ شێوازەکانی وزەی هەناوت دەتکات بە مرۆڤێکی زۆر سەرکەوتووی خاوەن بەهرەو بەرهەم دار، ئەو دەمەی کەیبانوویەك بەرەو بازاڕ دەڕوات بۆ کڕینی چەپکێك سەوزە زۆر ئاسان دەبێت بۆی کە ئەم کارە ئەنجامبدات گەر لەپەڕەیەکدا نوسیبێتیەوە، بەڵام ئەگەر ملی ڕێگای گرت و بەرەو بازاڕ ڕۆشت و نەیزانی چی دەوێت ئەوا ڕەنگە شمەکی ناپێویست بکڕێت و پێویستەکانیش پشت گوێ بخات، بەمەش تیادەمێنێ و نازانێت چی کردووە! ئەگەر لەنێوان ئەم دوو کابانەدا بەراوردێك بکەین ئەوا دەبینین کە:

زیانەکانی	سوودەکانی	پێدراوەکان
١-بەفیڕۆدانی کات. ٢-بەفیڕۆدانی پارە، چونکە نازانیت چی دەکڕیت. ٣-لەدەستدانی هەوڵەکان بەبێ هیچ سوود وەرگرتنێك.	سوودەکانی ئەم کارە پشت بە ڕێکەوت دەبەستێت.	ڕۆشتن بۆ بازاڕ بەبێ ئەوەی بزانێت چی دەکڕێت
لەکاتی بوونی پلاندا زیانێکی ئەو تۆ دەرناکەوێت و بەرناکەوێت ، لەچاو کاتی نەبوونی پلاندا.	١-گێڕانەوەی کات، چونکە دەزانیت چی دەکڕیت . ٢-گێڕانەوە و کەمکردنەوەی ماندووبوون ، چونکە ڕاستەو خۆ بەرەو ئامانجەکە هەنگاو دەنێیت. ٣-گێڕانەوەی پارە، چونکە دەزانیت چی دەکڕیت و بەچەندە.	ڕۆشتن بۆ بازاڕ و نوسینی ئەو شتانەی دەیهەوێت بیکڕێت .

ئاوەزی مرۆڤ حەزدەکات بزانێت تۆ لەم ڕۆوە تا دوا ساتی ژیانت دەتەوێت چی بکەیت ؟ بڕوا بەوە دەکەیت کە تەلارە هەوربڕەکان بەبێ پلانی پێش وەخت دروست کرابن؟ یاخوود بەبێ ئەوەی هیچ کەسێك شیکاری تەواوی کارەکانی زانی بێت ؟ هەربۆیە باشتر وایە تیانوسێکی بچووکت هەبێت بۆئەوەی پلانی ڕۆژانە یان هەفتانە یام مانگانە یاخوود سالأنەتی تێدا بنوسیتەوە، ئەم تیانووسە ناچارت دەکات ئاگاداری ئامانج و ئەو ڕێگایانەبیت کە بەرەو ئامانجەکەت دەتبەن ، ئێمە زۆر پێویستمانە بزانین بەرەو کوێ و بۆکوێ دەڕۆین ؟ دەمانەوێت چی بەدەست بێنین؟

ئەو پرسیارەشی خۆی دەیپرسێنێت ئەوەیە کە: من پلانی ڕۆژانە دادەنێم بەلأم هەندێك شت ڕوودەدەن کە لە پلانی ڕۆژانەمدا نین؟ بۆیە منیش پێیان دەڵێم: پلانەکانت نوێ بکەرەوەو لەگەڵ ئەو بارودۆخە نوێیانەدا بەژیرانە بیان گونجێنە .

شێوازی جاودووبازیی یان وەك دەڵێن ڕەچەتی ئەفسونگەریی بۆ سەرکەوتن بریتیە لە: ڕێکخستنێکی تەواوەتی پلانەکان ، خۆئەگەر بڕوات بەمە نەبێت ئەوا دەبیتە قوربانی باری لەناکاو، دەبیتە دیلی پاڕانەوە و پشت بەستن بە ڕێکەوت ، زێدەڕۆیی کردن لەوەی بەسەرتدا دێت ، بەلأم ئەگەر پلانی ڕۆژانەت هەبوو ئەوا نابیتە قوربانی دەستی باری لەناکاو بەڵکو خاوەنی بڕوایەکی تەواوی وەها دەبیت کە هەر ڕووداوێك هۆکارێکی خۆی هەیە ، هەر هۆکارێکیش هۆبزوێنەرێکی هەیە .

سوودەکانی پلاندانانی ژیرانە؟

١- پلانەکە متمانە بەخۆ بوون دەئافرێنێت: نەخشەڕێگاکە وات لێدەکات پێشتر بزانیت دەتەوێت ئەمڕۆ چی بکەیت ؟ پلان مرۆڤ پڕچەك دەکات بەو هۆکارانەی دەبنە مایەی گەشەپێدانی ئەو بنەمایانەی کە وا لەمرۆڤ دەکەن ببێتە مرۆڤێکی سەرکەوتوو .

٢- پلان دەبێتەهۆی چالاککردنی ئەقڵ و دوورخستنەوەی مرۆی لە خەمساردی و تەوەزەلی، ئەو دەمەی ئەقڵ بەتاڵ دەبێت بیر لە زیان گەیاندن دەکاتەوە بیر لە ئاژاوە نانەوە دەکاتەوە، وەك دەزانرێت ئەقڵی پووچ و بەتاڵ ئارامگە و نیشتمانی نەهامەتی و ئاریشەکانە، مرۆڤی ئەقڵ بەکار و کاردار کەسێکی باشترە وەك لە کەسێکی بەتاڵ و بێکار و ئەقڵ پووچ .

٣- پلاندان ڕێگەت پێدەدات و دەتخاتە سەر ئەو ڕێڕەوەی لە ژیاندا دەیگریتە بەر، تۆ حەزدەکەیت بزانیت بەرەو کوێ دەڕۆیت ؟ لەگەڵ زانینی ئەو ئامانجانەی دەتەوێت بیان پێکیت، ئەگەر ئەمانە نەزانیت ئەوا وەکو پەڕت لێدێت بەدەم باوە و بەردو کوێ بیەوێت هەڵت دەفڕێنێت، لەڕێگەی پلانی گونجاوەوە هەست بە ئەنجامی کارەکانت دەکەیت.

٤- پلان وات لێدەکات هەست بە ژیان بکەیت، چونکە بوونی پلان واتای بوونی کاتی چێژوەرگرتن و ڕابواردنە، ئەمەش وەکو دابین کردنی کات بۆ خوێندنەوە وگوێبیست بوون لە مۆسیك و وەرزشکردن و بینینی تەلەفزیۆن یان پشوودان و حەسانەوە، بۆئەوەی بەختەوەربیت پێویستە پلانەکانت بەشێوەیەك دابڕێژیتەوە کە سوود لەهەر ساتێکی ژیانت وەبگریت .

ئاوەزی ناهۆشیار:

ئاوەزی ناهۆشیار بەشێکە لەو بیرکردنەوانەی لەڕێگەی لێهاتوویی و حەزە سروشتییەکانتەوە هاتونەبوونێ، لەپشتی هەر ڕەفتارێکەوە پاڵنەرێکی شاراوە هەیە، ڕەنگە جاربەجار بەخۆت بڵێیت: گەر ئەوە ئەنجام بدەم باشتر دەبم یان بەخۆت دەڵێیت:من ناتوانم گەرەنتی ئەوە بدەم کە بۆچی ئەم ڕێباز و ڕێوشوێنە خراپانە بەکاردێنم !! ڕەنگە هەندێك هۆکاری سەرەتایی دەرکەون و گەشە بکەن ئەوەش لەڕێگەی ئەقڵی ناهۆشیارتەوە دەبێت، توڕەیی و ئیرەیی و دڵپیسی ڕەنگە ببێتە هۆی ئازاردانی کەسێك و ئێمەش بە ئارەزووی خۆمان ئەم جۆرە هەڵچوونانە بەکاردێنین بەبێ ئەوەی بزانین کە نەمانتوانیوە بەسەر ئاوەزی ناهۆشیاریەماندا زاڵبین، خۆئەگەر فێری زاڵبوونیش نەبین بەسەر ئەقڵی ناهۆشیارماندا ئەوا بەرەو نانەوەی کێشە و ئاژاوەی گەورەتر هەنگاو دەنێین .

دەتوانین لەسایەی وزەی هەناویدا فێری چۆنێتی هەڵسوڕاندنی ڕەفتارەکانمانبین و بزانین کاردانەوەمان لەدۆخی نەشیاودا چۆن و چی دەبێت ؟ کە سەرچاوەکەی ئەقڵی ناهۆشیارمانە. ئەقڵی ناهۆشیار فەرمانەکانی لە ئارەزووە پارێزراوەکانی هەناومانەوە وەردەگرێت، ئەو جۆرە ئارەزووانەی کە وای لێکردووین بزانین بۆچی هەندێك خۆپەرەستن و هەندێکی ترمان ترسنۆکین بەپاڵنەرەکانی ترس؟ .

ئێمەش لەسایەی ئەم حەزوو ویستراوانەوە بەدووی خۆشبەختی و قایل بوونی جەستەدا دەگەڕێین بۆئەوەی بتوانین بەسەر ئارەزووە خراپەکانماندا زاڵبین ، یان ئەوەتا دەبێت ئەم ئارەزووە شێتانەیەمان

تێربکـەین ئـەویش بەخواردنـەوەی شـەراب و کێـشانی تریـاک یـام تووڕەبوونی زیاد لەپێویست .

زۆرێـك لـەزانا دەروون ناسـەکان لێکۆڵینـەوەی ووردیـان ئەنجامـداوە لەسەر ئەقڵی ناهۆشیارمان یان لەسەر هەندێك ئارەزووی خەفەکراو و تووڕەیی نێژراو، یان لەبارەی بابەتە دژبەیەکەکانی وەکو (خۆشەویستی ـڕق لێبوونەوە) ، یام هەندێك لەو هەستانەی کەڕۆڵێکی گرنگی هەیە لـەژیانی ڕۆژانەمانـدا ، لـەم ڕێگەیـەوەش ئـەوەیان بـۆ دەرکـەوتووە گـەر بتوانرێت بە باشی وزەی هەناوی بەگڕبخرێت ئەوا یارمـەتی دەر دەبێت بـۆ دۆزینـەوە و ناسینی بەشێکی گرنگـی ئـەقڵی مـرۆڤ کـە بـە ئـەقڵی ناهۆشیار ناسراوە .

هربێرت سبنسر ی فەیلەسووفی گەورە دەبێژێت:" ئەو بەشەی ئەقڵ کەدەبێتە هـۆی ئافراندنی چاکە و خراپـە و بـەدیهێنانی بەختـەوەری و خـەم ، هۆکـاری دەوڵەمەنـدبوون و هەژارییـە، بریتیـە لـە ئـەقڵی ناهۆشیار".

ئەو دەمەی وزەی هەناوی بەکاردێنین ئەوا ئاشنای گرنگترین بەشی ئـەقڵی خۆمـان دەبـین ، ئەمـەش لەڕێگـەی شـیکردنەوەی خوودییـەوە دەبێـت، پێکـەوەش دەزانـین ئارەزووەکانمـان چـۆن کارلـە شـێوازی بیرکردنەوەی ڕۆژانەمان دەکەن .

چۆن سوود له ئەقڵی ناهۆشیار وەردەگرین ؟

ئەقڵی ناهۆشیار وەکو ئەو زەوییە بەپیتانە وەهایە کە مرۆڤ تێیدا بەدووی نەوتدا دەگەڕێت بۆئەمەش دەست دەداتە چاڵکەندن و هەڵکۆڵینی ، بۆیە ئاوەزی ناهۆشیاریش وەکو کەسێکی شاردراوە وەهایە و گەر بزانین چۆنی دەدۆزینەوە و لەبەرژەوەندی خۆماندا بەکاری بێنین ئەوا دەتوانین ئەو پەڕی سوودی لێوەربگرین.

ئەگەر کێشەیەکت هەبوو ئەقڵی ناهۆشیارت دەتخاتە باری گوومانەوە، تۆبڵێی چی بانگێشتی دوودڵی و گوومانی کردبێت؟ بێگومان ئەقڵی ناهۆشیارە ، ئەو دەمەی دەتەوێت بڕیارێکی یەکلاکارەوە بدەیت هەست دەکەیت خەوت دێت و بەرەو نوێنەکەت دەڕۆت و لەوێدا زێدەتر بیردەکەیتەوە، تۆبڵێت ئەوە چی بێت وای لێکردبێت کە ناچارت بکات بەرەو خەوتن بڕۆیت بۆئەوەی بڕیارێکی یەکلاکارەوە بدەیت؟ بێگومان ئەقڵی ناهۆشیارتە .

هەربۆیە ئەو دەمەی خەمی کێشەیەك داتدەگرێت یان دەتەوێت بڕیارێك بدەیت هەوڵبدە سوود لە خۆشیکردنەوە وەربگریت بۆ شیکردنەوەی کێشەکانت بەووردی ، ئەم شیکردنەوەیە بە هەنگاوی سێ یەم دادەنرێت پاش ئارام بوونەوەو نیگاکردن ، پاش ئەوەش ڕۆڵی شیکردنەوەی خوود دێت :

بانگێشت کردنی وزەی هەناوی و پترکردنی هێزی چرپیرکردنەوە:

توانـاداری بۆ چرپیرکردنەوە لەو شتانەی کە دەتوانرێت گەشەیان پێبدرێت و بچەسپێنرێن ، هەروەها ئەو شتانەشی دەتوانرێت فێربکرێن ، زۆرێکیان پێوەندی بە زێدە تواناداریییەوە نابێت لەسەر بیرکردنەوە

بەڵکو گیرۆدەی چەندین کێشە و لەمپەری دیکە دەبێتەوە ، لەو لەمپەرانەشی گەشە و زێدە بیرکردنەوە پووچ دەکەنەوە ، ئێمە بەهەڵە بڕوامان وایە کە بیرکردنەوە لەو بارودۆخە مەترسیدارانەی کە ناتوانین بە ناڕوونیەوە بەجێی بهێڵین ناتوانین کاریش بۆ گەشەکردنی بکەین !! بەخۆشمان دەڵێین: ئەوانەی سەرکەوتوون خاوەن بەهرەمەندییەکی زگماکین و هەر لەئەزەلەوە بۆئەو کارە ئافرێنراون ؟!!

ئەمە مانای بەرجەستەبوونی بیروباوەڕی هەڵەدەگەیەنێت، چونکە چڕبیرکردنەوە ئەو بەدەست هاتووانەیە کە دەتوانرێت فێربین و پتر وەپێشتری بخەین و گەشەی پێبدەین و چەندین ڕێوشوێنی تایبەتی هەن کە دەتوانین لەڕێگەیەوە برەو بە بیرکردنەوەکانمان بدەین ، زۆر نوسەر و بیرمەند هەن کە لەبارەی هێزی بیرکردنەوەوە دواون ، لەوانەش ربورت سترات و ماڤین بور کە پەرتووکی " ڕێبەری کردارەکی بۆ بیرکردنەوەیەکی باش" یان نوسی وە .

ئەم دوو نوسەرە لە کتێبەکەیاندا ئەمچەند تێبینیەکیان لەبارەی بیرکردنەوەوە نوسیوەتەوەو دەڵێن:" ئەوە نهێنییەك نییە گەر بڵێین زانین ناتوانرێت دەست پێ بگات و وەربگیرێت بەبێ بیرکردنەوە، چونکە ملیۆنان خەڵکیمان هەیە تاوەکو ئێستا نەیان توانیوە زانیاری تەواو و ویستراوی خۆیان دەست بکەوێت، چون ئەوان گرنگییان بە چڕبیرکردنەوە بەپێی پێویست نەداوە".

دەروونناسانیش لەڕێگەی تیۆریەکانی فێربوونەوە لە چڕبیرکردنەوە دواون لەگەڵ دەرخستنی گرنگییەکەی لەپرۆسەی فێرکردن و کەڵك گەیاندن بەو خەڵکانەی بەچڕی بیرناکەنەوەو دووچاری کێشە بوونەتەوەو بەدەستیەوە دەناڵێنن بە ئاشناکردنیان وە ڕێڕەوی

ڕزگـاربوون لەکێـشە و نەهامەتیـەکانیان . کەسـێکی بـیر نـاوەنجی دەتوانێـت تاقیکردنـەوە سـەختەکان تێپـەڕبکات ئەگـەر خـاوەنی چـڕبیرکردنەوەبێت، دواتـر فێـری چـۆنێتی گەشـە پێـدانی چڕبیرکردنەوەکانی دەبێت لـەم ڕێگـەوەش دەتوانێت بیرکردنـەوەکانی ئەوەنـدە بەهێز بکات کـە بتوانێت بەئاسانی بەسـەر کەسە ژیرەکانـدا سـەرکەوێت، چـونکە چـڕبیرکردنەوە یـەك جـۆرە بـەڵام بیرکردنـەوە فرەچەشـنە، کەسێك گەر خـاوەنی بیرکردنەوەیـەکی زۆر ژیرانـەش بێـت ناتوانێت بەسەر کەسێکدا سەربکەوێت کە خاوەنی چڕبیرکردنەوەبێت لەکاتێکـدا ئـەو کەسـە هـەڵگری بیرکردنەوەیـەکی لاوازتـر بێـت لـەویش، لەبەناوبانگترین ئەو کەسانەشی لەم بارەیەوە قسەی کردووە جیلفۆردە کە پێکهاتەی ئەقڵی ڕاڤە و شیکردۆتەوە.

بـەڵام ئـەوەش فێربـە و بزانـە: چڕبیرکردنەوە لەپێشدا پێویستی بە تێڕوانینی بیریی توندوتۆڵانە دەبێت، گەشە و زیـادبوونی تواناداری بۆ چڕبیرکردنەوە شتێکە ناتوانرێت یارمەتی وەربگرێت بەبێ پەناگرتن بە بیرۆکـە کەڵەکـەبووە ئەرێیـەکان، دواتـر دەبینیـت چڕبیرکردنەوە دەبێتـە هۆی ئافراندنی بیرکردنەوەگەلێکی شیاوی وەها کە ڕێگە بەمرۆڤ بەدات ڕێگـە چـارەی شـیاو و گونجـاو بـۆ کێـشەکانی ڕۆژانـەی دابڕێژێتـەوە، لەگـەڵ چارەسـەرکردنی هـەموو ئـەو گوشار و ناسۆریانەشی کـە ڕۆژانە دووچـاری دەبێتـەوە، ئێمـە فێربـووین کـە وزەی هـەناوی شـێوازێکی دەروونییـە و ئامرازێکـە بۆگەشـە و تـەواوکردن یـان ئەنجامـدانی ڕێکخستنی خوود وتۆرەدانی و ئارامبوونەوەی خوودی و باشترکردنی خۆیـەتی، ئەمـەش بـەدی نایـەت مەگـەر لەڕێگـەی بـەکارهێنانی نیگاکردنەوە بۆ خوود نەبێت.

گەر دەتەوێت چڕبیرکردنەوەت زێدەتر بەهێز بکەیت ئەوا پێویستە لـە کـاتی دانیـشتنەکانی ئارامکردنـەوەی خـوودا بـە تاقیکردنـەوەی نیگادا تێپەڕبیت و بەخۆت بڵێیت :

١- من بڕوای تەواوم بەوە هەیە کە دەبمە خاوەنی ئەوپەڕی چڕ بیرکردنەوە(ترکین).

٢- من گرنگیەکی زۆر بە چڕبیرکردنەوەو گەشەپێدانی دەدەم و، دەیانکەم بەو خووانەی هۆگرییان بووم .

٣- ئـەو پـەڕی هـەوڵی خـۆم دەدەم بـۆ خـۆ دوورخـستنەوە لـە بەهەڵەداچوون، ئەمەش لەڕێگەی خوێندنەوەوە ئەنجام دەدەم.

٤- من بەشێوەیەکی وەها وێنەی خۆم دەکەم کە، کەسێکی خاوەن ئـەقڵی بـەهێز و چەسـپیوم، توانـادارم بـۆ گـوێگرتنی بـاش و ئەوپـەڕی فێربوون، بەهێزیشم بۆ چڕبیرکردنەوەو ئەوپەڕی هەوڵی خۆشم ئەدەم بـۆ تـەواوکردنی ئەوکارانـەی ژیـانم کـە وام لێدەکـەن ببمـە کەسێکی سەرکەوتوو بەدرێژایی ژیانم . خاوەنی کتێبی " ڕێبەری کردارەکی بۆ باشترین چڕبیرکردنەوە" بڕوای وایە کە :توانـاداری مرۆڤ بۆ وێنـەکردنی خـوود بەشـێوازێکی ئـەرێیی یارمـەتی دەری دەبێـت بـۆ باشـتر گەشـەکردنی چـڕبیرکردنەوە و زێـدە بەدەسـت هێنـانی دەسـتکەوت لەشێوازەکانی چڕبیرکردنەوەی گونجاوەوە ، هەروەها دەبێژن:" باشتر وایـە پـێش لـەوەی ئامانجـەکانت دابڕێژیتـەوە بـڕوای تـەواوت بەسـەرکەوتوویی کەسایەتی خـۆت هـەبێت، لەگـەڵ بڕوابـوون بـە توانـاداربوون لـە بـەدیهێنانی ئامانجەکان و زاڵبوون بەسەر سەرجەم کۆسـپەکاندا، خۆئەگـەر مـرۆڤ ئـەوەی لـە ئاوەزیـدا چەسـپاند کـە سەرناکەوێت ئەوا هەرگیز ناتوانێت بەئامانجەکانی بگات " .

پوختەی بەشەکە:

١- ڕێبازی شیکردنەوەی خوودی بەکاربێنە بۆ بینینەوەی ئەو ڕووداوە گەورانەی کە پێیدا تێپەڕیویت، ڕەفتارەکانت بپێوە لەڕێگەی ئەم ڕووداوانە و بە ڕێوشوێنی شیاو، لەوەی پێی دەگوترێت شیکردنەوەی خوودی.

٢- فێربە و بزانە چۆن دەتوانیت سوود لە ئەقڵی ناهۆشیارت وەربگریت؟ خەونەکانت بخەرە ژێر توێژینەوەوە و فێری چواندنیان بە لەهەناوتدا .

٣- بەکارهێنانی وزەی هەناوی یارمەتیت دەدات بۆ پتر چێژوەرگرتن لەژیان .

٤- هەوڵدان بۆ دارشتنی لیستی ئامانجە پێویستەکان و بەدیهێنانی وئاراستە ئەرێییەکان و هەڵگرتنی ئەم لیستە بە هەمیشەیی لەگەڵ خۆتدا یارمەتیت دەکات بۆ هەمیشە لەبیربوونی ئامانجەکانت، ئەو ئامانجانەی دەتەوێت لەماوەی ڕۆژێکدا یان هەفتەیەکدا یان مانگێك... هتد حێبەجێیان بکەیت .

٥- فێری چۆنێتی پێکهێنانی چڕبیرکردنەوەبە لەڕێگەی ڕێوشوێنە دەروونیەکانەوە و لەپێشی ئەم شێوازانەوەش ڕێگای نیگای خوودە .

بەشی سێیەم

وزەی هەناوی و تەندروستییەكی باش بەرهەمی بەكارهێنانی وزەی هەناویی:

هەریەكە لەئێمە دەیەوێت تەندروستییەكی باشی هەبێت، خاوەنی هێزێكی جەستەیی و ئەقڵی تۆكمەش بێت،بۆئەوەی مرۆڤ چێژ لە تەندروستی ئاوەز وەربگرێت پێویستە خووە ڕۆژانەكەی تاقی بكاتەوە، شارەزایانی تەندروستی گشتی لەڕێگەی خووە ڕۆژانەییەكانەوە لە تەندروستی مرۆڤ دەكۆڵنەوە.

" ئەگەر ڕێگەت بەخۆت دا بۆئەوەی ببیت بە دیلی ئەو خووانەی كە تەندروستی باش سنوردار ولەقاڵب دەدەن، ئەوا دووچاری ماندووبوون دڵەڕاوكێ دەبیتەوە، بەڵام لەهەمان كاتدا پێویستە چێژ لەم خووانەش وەربگریت" .

وزەی هەناوی و بانگهێشتكردنی بۆبەكارهێنان بە چەكێكی دەروونی یان شێوازێك دادەنرێت كەلە ڕێگەیەوە دەتوانیت ژیانت بگۆڕیت، نەوەك تەنها ئەمە و بەس بەڵكو دەبێتە هۆی ئافراندنی دانایییەكی تەندروست، بۆئەوەی تەندروستی دانایی بەدی بهێنرێت لەسەرت پێویستە گەشە بە بیری تەندروستت بدەیت، بۆنمونە: گەر دەتەوێت واز لەجگەرەكێشان بێنیت یان كێشت كەمبكەیتەوە یان دەست لەخواردنەوەی مەی هەڵبگریت پێویستە ئەو شێوازانە بەكاربێنیت كە باسمان لێوەكرد لەگەڵ ئەوانەشی دەبنە مایەی چالاككردنی وزەی هەناوی، ئەم شێوازانەش بریتین لە:

- ئارامی خوودی .
- نیگای خوودی .

- شیکردنەوەی خوودی .
- چارەسەری خوودی .

یەکەمین هەنگاو یان شێواز لەوانی دیکە گرنگترە؟ چونکە کاربۆ حەسانەوەو ئارامکردنەوەی جەستە دەکات و مرۆڤ ناچاری گەڕان دەکات بەدووی ئەو بنەمایانەی کە دەبنەهۆی باشتربوونی تەندروستی گشتی،ئەمەش والەمرۆڤ دەکات پلان بۆخۆی دابنێ وهەمەش هۆکارە بۆ سوود وەرگرتن لە تەندروستی بەگشتی .

پێکهێنانی خوودی تەندروست و شیاو

ڕەنگە ڕۆژانە پێش لەوەی نانی بەیانیان بخۆی بیربکەیتەوە و بڵێیت: ئەمڕۆ من ئەو هەنگاوانە دەگرمەبەر کە چێژ بە ڕۆژەکەم دەبەخشن و دڵشادم دەکەن، ئەمەش لەڕێگەی هۆشیاری تەندروستییەوە دەبێت.

من پێشنیاری ئەوەم بۆ نەکردوویت زیاتر نیگەران بیت لەبارەی سەرئێشە یان ئازارێکەوە، بەڵکوئەوەی مەبەستمە لە بەهۆش بوونتە لەوەی دەیخۆیتەوەو بڕەکەشی چەندە و چەند جگەرە دەکێشیت بەڕۆژانە و دەبێت کاتژمێرەکانی خەوتنت بزانیت ، ئەم خووە ڕۆژانەییانەت ڕادەی چێژوەرگرتنی ڕۆژانەت بۆدەخەنە پێش دەست. پانزە خوولەك خۆئارامکردنەوەی بەیانیان وات لێدەکات دەست بگریت بەسەر بڕە خۆراکی پێویستت بۆ خواردن و دووركەوتنەوەت لە جگەرەو مادە بێهۆشکارەکان .

ئەم دوستەواژە نیگاییانە دەتوانرێت سوودی بۆت هەبێت بۆئەوەی بتوانیت چێژ لە تەندروستییەکی باش وەربگریت، بۆیە دەبێت بەخۆت بڵێیت:

❖ پێویستە لەسەرم هەموو ئەو شتانە ئەنجام بدەم کە چێژی ڕۆژانەم پێدەبەخشن .

❖ پێویستە کاربکەم بۆ گەشەپێدانی توانا ئەقڵیەکەم .

❖ دەبێت هەندێك وەرزش بکەم .

❖ دەبێت بە ڕادەی گونجاو نەبە زیاد و نەبەکەم بنوم .

❖ پێویستە خۆراکی تەندروست و باش بخۆم و بڕەخۆراکی زێدەش نەخۆم .

❖ دەبێت گرنگی بە تەندروستی جەستەیی گشتیم بدەم .

❖ ئەگەرەکی جگەرەشم کێشا ئەوا بە ڕێکی دەیکێشم .

❖ دەبێت بەشێوەی خوول سەردانی پزیشك بکەم، بۆئەوەی لەباشی تەندروستیم دڵنیابم .

❖ دەبێت ڕۆژانە کاتی پێویست بۆ ئارامی دابنێم .

❖ پێویستە ئەو خووە باشانەم برەو پێبدەم کە وام لێدەکەن بیری باش و هەستێکی باشم هەبێت .

تێبینییەك: ئەم ڕێنماییانە دەبێت بینوسیتەوەو ڕۆژانە لەگەڵ خۆتی بەریت و هەموو بەیانییەك بە دەنگێکی بەرز بیخوێنیتەوە، دیارە ئەمەش لەکاتی دانیشتنی خۆئارامکردنەوەی بەیانیاندا دەبێت،بەم شێوەیە هەموو ڕۆژێك مەشق بەئاوەزت دەکەیت بۆ بەدەست هێنانی تەندروستییەکی گشتی جەستەیی وئاوەزی .

وزەی هەناوی و سەرکەوتن لە کۆنترۆڵکردنی کێش :

مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی مەشقی خۆنارامکردنەوەوە دەست بەسەر کێشیدا بگرێت ، ئەم شێوازە ئامرازێکی زانستییەو لە ناوەندە زانستییەکانیشدا پەسەندکراوە و خوودی پزیشکان ئەنجامی دەدەن. کێش زۆری بووەتە یەکێك لە بلاوترین ئەو نەخۆشیە هاوچەرخانەی زۆرێك بەدەستیەوە دەناڵێنن، لەئامرازەکانی بەکارهێنانی وزەی هەناویش بریتیە لە نیگای خوودی کە دەبێتە هۆی بەرجەستەکردنی ژیانێکی تەندروست و ماوە درێژ، چونکە واله مرۆڤ دەکات شوێن کەوتەی خووی بەسوود بێت لە خواردنی خۆراك و لەهەمان کاتیشدا دەست بەسەر کێشیدا بگرێت.

زێدە خواردن یەکێکە لەخووە بەدەست هاتووەکان، بۆئەوەی واز لەهەر خوویەکی خراپ بهێنیت پێویستە لەسەرەتاوە بزانیت چۆن فێری ئەم خووە بویت ؟ بۆچی لەتۆدا هەیە؟ بۆچی دەمانەوێت وەلای بخەین؟ بۆ خۆ ڕزگارکردن لەهەر خوویەکی ناپەسەند بێگومان پێویستە پەنابەینەبەر نیگای خوودی ، بۆ گەواهی دانیش لەسەر توانادارى نیگای خوودی لە بەکارهێنانی وەکو هۆکارێك بۆ وەلاخستنی خووە خراپەکان ، کۆنی ستیڤن ی ئەکتەر دەڵێت:" ئەو دەمەی بیستم خەڵکی دەڵێن: ناتوانین کێشمان کەم بکەینەوە ، ئەوا من پێم باشە پێیان بڵێم ئەی من چۆن توانیم کێشم کەمبکەمەوە ؟ ئەو دەمەی فێری نیگای خوودی بووم فێری کۆنترۆڵکردنی کێشی خۆشم بووم و بەپێی پێویست کەمم کردەوە، هەموو خوویەك دەتوانیت وازی لێبێنیت، بەلام ئارامگری ولەسەر وەستانی دەوێت ، ئەمەش پشت بەست بە بەکارهێنانی وزەی هەناوی دەبێت بۆ تەقاندنەوەی ئەو توانایانەی لەهەناوی مرۆڤدایە ".

زێدە خۆراك خواردن داڕووخان و تیابردنی دەروونە

زێدە خۆراك خواردن جۆرێکە لەو خووە خراپانەی کە هەرگیز نابێت مرۆڤ توخنی بکەوێت ، چونکە دەبێتە هۆی داڕووخان و تیابردنی دەروون، کەسی قەڵەو خۆراکی تیابەر دەخوات، بەڵام دەتوانێت واز لەم خووە بهێنرێت و بەژیانێکی بەختەوەر بژێت، ئەم فەلسەفەی ژیانیەش دەتوانین بەتایبەتی سوودی لێوەربگرین و خەڵکیش بەگشتی. باشتر وایە مرۆڤ ڕێژەی ویستراو و پەسەند بخوات لە خۆراکی جۆراوجۆر، تەنانەت گەر لە هەژارترین ژینگەشدا ژیابوو دەبێت خۆراکی جۆراوجۆر بخوات، قەڵەوی دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی تەمەنی مرۆڤ ، زۆرێك لە کۆمپانیاکانی دڵنیایی و پسپۆڕان هەستاون بە ئەنجامدانی توێژینەوەی ئامارکاری لەو بارەیەوەی کە قەڵەوی زیانەکانی بۆمرۆڤ چۆنە و کەسی قەڵەو تاچەند ئامادەی بەرگەگرتنی نەخۆشیەکانی هەیە؟ یاخوود تاچەند ئامادەیی وەرگرتن و تووشبوونی نەخۆشیەکانی هەیە ؟ لەوانەش نەخۆشی شەکرەی میز و ڕەقبوونی دەمارەکان، ڕاپۆرتەکە ئامارە بەوەدەکات کە مرۆڤی تێکسمڕاو ئەگەر بەڕێژەی ٢٠٪ کێشی لەڕادەی پێویست زێدەتر بوو و تەمەنی ٤٥ساڵ بوو ئەوا بەڕێژەی ٣٠٪ دووچاری زێدە نەخۆشی دەبێتەوە ، ئەگەر ٤٠٪ ڕێژەی کێشی زیادە بوو ئەوا بەڕێژەی ٨٥٪ ئەگەر توشبوونی بە نەخۆشی زێدەتر هەیە .

لەم ڕۆژگارەدا دانیشتوانی زۆرێك لە وڵاتانی جیهان بەدەست کێشەی زێدە کێش بوونەوە دەناڵێنن ؟ چونکە شوێن کەوتەی خووی

ناتەندروستن لە خۆراك خواردندا ، پەندێكیش هەیە دەڵێت:" تێكسمڕاوەكان ئەوانەن كە بەددانیان قەبری خۆیان هەڵدەكەنن" .

قەڵەوی و كێشەی سۆزداری :

هەموو پزیشكان دەزانن كە پەیوەندییەكی بەهێز هەیە لەنێوان قەڵەوی و ناگونجاوی و ناهاوتایی سۆزداری، پزیشكان تێبینی ئەوەیان كردووە ئەونەخۆشانەی بەدەست قەڵەوییەوە دەناڵێنن پێویستیان بە چارەسەری دەروونی هەیە ، ئەگەر كەسێكیش كێشەی دابەزینی كێشی هەبێت ئەوا پێویستە لەهۆكارەكانی ئەم قەڵەو بوونەی لەپێشدا بكۆڵێتەوە و بزانێت بۆچی قەڵەو بووە ؟

مرۆڤ پێویستە لە سروشتی ململانێی ئەندامی و دەروونی تێبگات، كەلە ململانێ سۆزدارییە هەناوییەكانن . تێگەیشتنی تەواوی دەروون هەنگاوی یەكەمە لەسەر ڕێگەی ڕاست و دیسانەوەش هەنگاوی یەكەمە بۆتێگەیشتنێكی گونجاوی كێشەی زێدە قەڵەو بوون . ئەو هاوسەرەی مێردەكەی نەخۆشی شەكرەی هەیە و فرەخۆرە و بەم هۆیەوە هەمیشە سەرزەنشتی دەكات لەوەی زۆر دەخوات و بۆی خراپە، ئەوا ئەم چەشنە تەمبێ كردن و ڕێنیشاندانانەش هەڵەن و دەبنە هۆی زیادكردنی خەم و پەژارە و نیگەران كردنی مێردەكەی ، ئەمەش لای خۆیەوە كاردەكاتە سەر ئەنزیم و ڕژێنەكانی هەناوی و ناسۆرییەكانی پتر دەكەن، ئەمەش دەگۆڕێت بۆ داڕووخانی تەواوی مرۆڤەكە و هەرگیز بڕوای بەچاكبوونەوە و قوتاربوون لەو كێشەیەی نابێت .

زێدەقەڵەوي و كەمتوانايي لەجووتبوون :

زێدە قەڵەو بوون و کەمبوونەوەی توانای جووتبوون دوو هاوتای پێکەوە گرێدراون ، هەندێك لەو کەسانەی بەدەست زێدە کێش بوونەوە دەناڵێنن دەیسانەوە گیرۆدەی تێکچوونی پڕێنەکانی بەرپرسی ئارەزووی جوتبوونن ، ئەو قەڵەوانە هەست بە چێژوەرگرتن دەکەن لەخواردنی خۆراکدا زیاتر لەوەی هەست بەچێژوەرگرتن بکەن لە جووتبووندا، هەربۆیە ئەو کەسە قەڵەوانە زۆر گرنگی بە جووتبوون و سەرجێیی کردن نادەن، زرجاریش زیادە توڕەبوون وا لەمرۆڤ دەکات زۆر بخوات و جگەرەی زۆریش بکێشێت و مەی یش زۆر بخواتەوە.

لەڕێگەی نیگای خوودییەوە دەتوانیت دڵە ڕاوکێکانت بڕەوێنیتەوە، نیگای خوودی والە مرۆڤ دەکات بچێتە باری ئارامبوونەوەی تەواوەوە و ئەو کەسەی بەباشی ئارامبوونەوەی ئەقڵی یاد دەگرێت دەتوانێت زاڵبێت بەسەر خواردن و خوادنەوەیدا، بەمەش کێشە و ناسۆریە ناپێویستەکانی لێدادەماڵرێت و تارادەیەکی باش تەندروستی بۆ دەگەڕێندرێتەوە، بەپوختی دەتوانین بڵێین: ئەو مرۆڤەی بەباشی لەسروشتی ململانێی جەستەیی و سۆزداری هەناوی تێنەگات کە بەهۆی زێدەکێش بوونەوە دروست بووە، لە هۆکارەکانی زیاتر بوونی ئارەزووی بۆخۆراك خواردنیش تێناگات و ناشتوانێت زاڵبێت بەسەر کێشی خۆیدا .

بەڵام ئەو مرۆڤەی بە باشی لەسروشتی ئەم ململانێ یە گەیشتووەو دەشزانێت هۆکاری قەڵەوبوونەکەی چییە بێگومان بەئاسانی لە کۆنترۆڵکردنی کێشیدا سەرکەوتوو دەبێت.

ئەمەش ۹ هەنگاوە کە یارمەتی دەرن بۆ کەمکردنەوەو دابەزاندنی کێش بەچالاکی وکاراییەوە، ئەمەش لەسایەی بەکارهێنانی ڕێنوێنەکانی بانگێشتکردنی وزەی هەناوییەوە دەبێت:

هەنگاوەکان	ڕێنوێنییەکان
هەنگاوی یەکەم:	لەسەرەتاوە بەشداری دانیشتنێکی تایبەتی خۆ ئارامکردنەوە بکە بۆ دیاری کردن و بڕیاردانی پێویست و دروست لەبارەی کێشەی زێدە قەڵەو بوونەکەتەوە . لەپێشی خۆتدا دان بە بوونی کێشەکەتدا بنێ و بەدووی چارەسەری گونجاودا بگەڕێ ، ئەو ئامانجانەشی دەتەوێت بەدی بهێنیت لە ناوئەقڵدا بیان چەسپێنە.
هەنگاوی دووەم:	ئەو نیگایە بەخۆت بدە کە چارەسەرکردنت لە ڕێگەی سەردانکردنی پزیشکەوەیە، بۆئەوەی بەتەواوەتی کێشە زیادەکەت دیاری بکات و ڕێنوێنی پێویستت بۆ بنوسێت و بزانیت بەتەواوەتی تۆ گیرۆدەی چی بوویتە لە پەستانی خوێن یان کەمبوونەوەی ڤیتامینەکان؟ و بەپزشکەکە بڵێ : دەمەوێت کێشم کەم بکەمەوەو بۆئەمەش ئەو پەڕی هەوڵی خۆم دەدەم . بێگومان بەڕۆشتنت بۆلای پزیشک هەنگاوی یەکەمتە لەڕێگەی متمانە بەدەروون بوون و ئەوەی پێویستە دواتر دەتوانیت ئەنجامی بدەیت.
هەنگاوی سێیەم:	لیستێك بنوسەوە و تیایدا هۆکاری پشت

	دابەزاندنی کێشت بنوسە لەوەی بۆچی دەبێت کێشت کەم بکەیتەوە؟ ئەی ئەو نەخۆشیانەچین کە ڕەنگە دووچارت ببنەوە؟ ڕاپۆرتەکانی ڕێکخراوە تەندروستیەکان لەبارەی مەترسیەکانی زیادە قەڵەوبوونەوە بخوێنەوە. بۆسلەری پزیشک ڕێنمایی هەموو ئەوانە دەکات کە تەمەنیان لەسەروی ٥٠ ساڵەوەیە خۆراک خواردنیان کەم بکەنەوە، چونکە بەم کارەیان ڕادەی توشبوونیان بە نەخۆشی کەمدەکەنەوە .
هەنگاوی چوارەم:	پاڵنەرێکی بەهێز بۆ دەروونت بئافرێنە بۆئەوەی بتوانیت متمانەی تەواو بەخۆت پەیدابکەیت لەوەی بۆچی دەتەوێت کێشت کەمبکەیتەوە؟ هەمیشە و بەبەردەوامی ئەو هۆکارە یادی خۆت بخەرەوە کە دەتەوێت بەهۆیەوە کێشت کەمبکەیتەوە .
هەنگاوی پێنجەم:	شیکردنەوە بۆ خۆت بکە، ئەو دەمەی هەست دەکەیت پێویستت بەگۆڕانکاری یە، بۆئەمەش ئەم ئەم پرسیارانە ئاراستەی خۆت بکە: ❖ چۆن خۆراک دەخۆم ؟ ❖ جۆری ئەو خۆراکانە چین کە دەیانخۆم؟ ❖ هەرژەمەو چەندە خۆراک دەخۆم ؟ ❖ ئەو بڕە کالۆرییەگەرمیەی هۆکاری زیادکردنی کێشمە لەکوێوە سەرچاوە دەگرێت ؟

هەنگاوی شەشەم	هۆکارەکـانی زیـادە خۆریـت بنوسـەوە، وەکـو: خـــواردنی خـــۆراکی هەڵـــە، خـــواردن لـــەنێوان ژەمەکاندا، ئەم پرسیارانەش لەخۆت بکە: ❖ ئایـا بـەهۆی ئـەوەی تاڕادەیـەك گـیرۆدەی داڕووخاوی بوومە خۆراك بە زۆری دەخۆم ؟ ❖ ئایا من بەختەوەر و شادوومان نیم ؟ ❖ ئایا من خۆشەویست نیم ؟ ❖ ئایـا مـن بەدەسـت برسـێتی سـۆزدارییەوە دەناڵێنم ؟ ❖ ئایـا هـەر لەمنداڵییـەوە حـەزم لەچـەندین جۆری خۆراکە و بەبڕێکی زۆر دەیانخۆم، لەشێوەی کێك و شرینی و ساردەمەنیدا؟ ❖ ئایـا مـن قەڵـەوم بـەهۆی پەیوەنـدی خراپـی هاوسەرگیری و کپتکراوی هەناومەوە ؟ ❖ ئایـا بـەهۆی هەستە دووژمن کارانەکەمەوە من قەڵەوم ؟
هەنگاوی حەوتەم:	پێویـــستە نـــاوی ســـەرجەم ئەوخۆراکانـــە بنوسـیتەوە کـە دەبێـت بیـان خۆیـت و ئەوانەشـی پێویستە تخونیان نەکەویتەوە. هـــەموو شـــتێك لـــەبارەی خـــۆراك و کێـــشە گەرمیەکەیانـەوە بزانـە، لەنێوارانـدا پێویـستە بڕی ئـەو کێـشە گەرمییانـە بزانیـت کـە ڕۆشـتوونەتە لەشتەوە . دەتـوانین لەڕێگەی خۆئارامکردنەوە یان نیگـای خوودییەوە جۆر و شێوازی ئەو خۆراکانە

ئایا وزەی هەناوی تواناداره بۆیارمەتی دانی مرۆڤ له کەمکردنەوەو دابەزاندنی کێشیدا ؟

وزەی هەناوی یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ دابەزاندنی کێشی ، ئەمەش لەرێگەی :

❖ وزەی هەناوی بە وردی باشتر بوونی مرۆڤ لەڕووی ڕووخسارەوە دیاری دەکات .

❖ کاردەکات بۆ درێژکردنەوەی تەمەنی مرۆڤ، چونکە مرۆڤ ناچاری واز هێنان لەخووە خراپەکانی وەکو زێدەخۆراک خواردن و جگەرەکێشان دەکات و لەبریدا خووی پەسەند و گونجاو (ئەقڵی و جەستەیی) دەچێنێت .

❖ هەوڵی پاراستنی بەردەوامی تەندروستییەکی باشی مرۆڤ دەدات ، ئەمەش بەهۆی چاندنی خووی بەسوودەوەیە لە خۆراک خواردن بەڕێکوپێکی و دوور لە چەڵماسیی هۆکار بۆ قەڵەوبوون بە زیادەی کێش، کەئەمەش لای خۆیەوە مرۆڤ دووچاری چەندان نەخۆشی دیکە ئەکاتەوە .

❖ کەسایەتی مرۆڤ دەگۆڕێت لەڕێگەی چاندنی متمانە بەخۆبوون و شانازیی کردن بە بەدەستهاتووەکانیەوە .

❖ کاردەکات بۆ کەمکردنەوی هەستکردنی مرۆڤ بە ماندوویی و تەمبەڵی.

❖ گیانی سەرکێشی بەمرۆڤ دەبەخشێت و هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکان دەدات .

❖ هەوڵی باشترکردنی ژیانی هاوسەرگیری دەدات .

❖ یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆئەوەی باشتربێت .

❖ یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆئەوەی یارمەتی و هانی ئەوانی دیکەبدات بۆ کێش دابەزاندنیان .

دکتۆر وینستۆن لەبارەی وزەی هەناوی و کاریگەری لەسەر کەمکردنەوەی کێشەکانی ژیانی ڕۆژانەوە چەند خاڵێك دەنوسێت لەوەی سوودی وزەی هەناوی بۆئەم مەبەستە چییە؟سوودی وزەی هەناوی بریتیە لە:

❖ کەمکردنەوەی کێش .
❖ زاڵبوون بەسەر خووی جووین و بەددان بڕینی نینۆکەکان.
❖ زاڵبوون و وازهێنان لە خواردنەوەی زیادەڕۆ .
❖ زاڵبوون بەسەر جگەرە کێشاندا، واتە دەست لێهەڵگرتنی.

پوختەی بەشەکە:

١-وزەی هەناوی کاردەکات بۆ گۆڕینی شێوازی ژیان و دەتوانرێت سوود بەو کەسەش بگەیەنێت کە بەباشی بەکاری دێنێت بۆ گەشەپێدانی خووە تەندروست و باشەکانی، وەهاش لەمرۆڤ دەکات دەست لە خووە خراپەکانی هەڵبگرێت.

٢-هۆکارەکانی زێدەخۆراك خواردن شێوەیەکن لە شێوەکانی دارمانی ئاوەزی و تیابردنی ئەقڵ .

٣-قەڵەوی بەزۆری لە زاڵبوونی هەستی داڕووخاوی سۆزداری بەسەر بیرکردنەوەکانی دیکەوە سەرچاوە دەگرێت.

٤-پێویستە ڕۆژانە وەرنامە نۆ خاڵیەکە، کە هۆکارن بۆ ڕێکخستنی کێش بگیرێتەبەر و پەیڕەوبکرێت.

٥- ئەو ڕێوشوێن و ڕێبازانەی دەبنەهۆی تەواوکردنی کۆنتڕۆڵکردنی کێش ئەو ڕێوشوێنانەن کە لە وزەی هەناوییەوە سەرچاوەیان گرتووە .

بەشی چوارەم

وزەی هەناوی و دەست هەڵگرتن لە خووە زیاناوییەکان

ڕاستیەك لەبارەی جگەرە کێشانەوە:

زۆرێك لەوانەی جگەرەکێشن زۆر بەگرانی دەبینن واز لەجگەرە بێنن!! چونکە ئەوان پێشتر هەلی لێکۆڵینەوەی هەموو ئەو شتانەیان بەخۆیان نەداوە کە پێویستیانە بۆئەوەی واز لەجگەرە کێشان بێنن، هەندێکیان دەڵێن: خۆزۆر جگەرەکێش هەن تاوەکو تەمەنێکی زۆریش دەژین !! بەڵام بیروڕای پزیشکی جیاواز لەمە وەڵامیان دەداتەوە بەوەی: "جگەرە کێشان هۆکاری سەرەکی و یەکەمینە لە تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی سی دا" و هەندێکی دیکەشیان دەڵێن: "جگەرە کێشان مرۆڤ دەخاتە باری ئارامییەوە و ئەگەر واز لە جگەرە کێشان بێنێت ئەوا بێگومان دووچار هەڵچوون و نائارامی دەروونی دەبێتەوە و ناتوانێت بەبێ جگەرە بژێت !!" بۆئەمانەش دەبێژم: مرۆڤ تواناداره بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان بەبێ ئەوەی دووچاری هیچ جۆرە هەڵچونێکی دەماری و مگێزی توند بێتەوە بەو مەرجەی مرۆڤ هەموو شتێك لەبارەی ئەم خووانەوە بزانێت لەگەڵ فاکتەرەکانی جگەرەکێشانیدا.

خۆئەگەر هیچ شتێك لەبارەی توتن و جگەرەکێشان و کاریگەرییانەوە نەزانیت لەسەر تەندروستی مرۆڤ ئەوا واز هێنانت لەجگەرە زۆر مەحاڵ دەبێت ، هەربۆیە باشتر وایە ئەم ڕاستیانە لەبارەی

جگەرە کێشانەوە بخوێنیتەوەو بزانیت کە ڕادەی کاریگەری خراپیان بۆسەر تەندروستی مرۆڤ چەندە؟

١-نیکۆتین: ئاماژەیە بۆ مادەیەکی ژەهراوی و کاریگەرییەکی خراپی دەبێت لەسەر کۆئەندامی دەمار و هێشتاکە زاناکان لەسەر بنەمای ئەو ژەهرانە پۆلێنی دەکەن کە ئەگەر بەچڕییەکی زۆرەوە بدرێتە هەر گیاندارێك ئەوا دەیکوژێت .

٢-جگەرە کێشان لە پێشەبەری ئەو زیانانەیە کە دووچاری تەندروستی مرۆڤ دەبێتەوە، ئەو ئەندامانەشی دووچاری جگەرە کێشان دەبنەوە ئەگەری زۆریان بە توشبون بە نەخۆشی شێرپەنجەی سی و قوڕگ و جگەر و سنگ هەیە ، ڕێکخراوە تەندروستییە جیهانییەکانیش لەبارەی ژمارەی مردوانەوە بە جگەرە ساڵانە ئامارەکانیان دەخەنە بەردەست.

٣-هەموو مرۆڤێك دەتوانێت واز لە جگەرە کێشان بێنێت!؟ چوونکە خوویەکی یادگیراوەو دەتوانرێت بەسەریدا زاڵبین . دەروون ناسان دەڵێن: واز هێنان لەهەر خوویەك کارێکی نەکردەنی نییە و دەتوانرێت ئەنجام بدرێت ، بەڵام کارێکە پێویستی بە هێزی بیرکردنەوەو ویستنێکی باوەڕپێکراو و جێگرتنەوەی بە خوویەکی پەسەندتر هەیە ، مرۆڤ دەتوانێت لەسایەی بەکارهێنانی وزەی هەناوی یەوە واز لە خووی جگەرەکێشان بهێنێت .

٤-کۆنەجگەرە کێش گەر بەراوردی خۆی بکات لەنێوان باری پێشووتری و جگەرە کێشانی و باری ئێستای و جگەرە نەکێشانی ، ئەوای بۆی دەردەکەوێت کە:

❖ باشتر دەنوێت .

- تووشی گێژبوونی سەر نایاتەوە .
- بەدەست گەدە هەڵکزانەوە نانالێنێت.
- ددانەکانی سپی دەبنەوە .
- بەدەست قوڕگ هەوکردنەوە گیرۆدە نابێت.
- بەدەست خوران و ئالۆشبوونی ماوە درێژەوە نانالێنێت.

٥-ئەو کەسانەی بەزۆری جگەرە دەکێشن دووچاری زیادە توڕەبوون بوونەتەوە کە ئەمەیش لای خۆیەوە فاکتەری غەمگین تری هەیە و ناچاری دەکات جگەرەی زیادە بکێشێت ، بۆیە هەمیشە لەباری دوودڵی بەردەوامدایە ، وا بڕوا بەخۆی دێنێت کە: جگەرەکێشان هۆکارە بۆ ئارام کردنەوەی، زۆر دەستەواژەی باو لەنێو جگەرە کێشەراندا هەیە ، لەوانەش:" تەنانەت گەر جگەرەشم نەکێشایە ئەوا هەر دەمردم!! ؟ " .

- تووشی گێژبوونی سەر نایاتەوە .
- بەدەست گەدە هەڵکزانەوە ناناڵێنێت.
- ددانەکانی سپی دەبنەوە .
- بەدەست قوڕگ هەوکردنەوە گیرۆدە نابێت.
- بەدەست خوران و ئاڵۆشبوونی ماوە درێژەوە ناناڵێنێت.

٥-ئەو کەسانەی بەزۆری جگەرە دەکێشن دووچاری زیادە توڕەبوون بوونەتەوە کە ئەمەیش لای خۆیەوە فاکتەری غەمگین تری هەیە و ناچاری دەکات جگەرەی زیادە بکێشێت ، بۆیە هەمیشە لەباری دوودڵی بەردەوامدایە ، وا بڕوا بەخۆی دێنێت کە: جگەرەکێشان هۆکارە بۆ ئارام کردنەوەی، زۆر دەستەواژەی باو لەنێو جگەرە کێشەراندا هەیە ، لەوانەش:" تەنانەت گەر جگەرەشم نەکێشایە ئەوا هەر دەمردم!! ؟ " .

گرنگترین پێشنیارەکان بۆ وازهێنان لەجگەرە کێشان

ئەو خاڵانەی کەلە بەرنامەی کێش دابەزیندا باسمان لێوە کرد دەتوانین سوودی لێوەربگرین بۆ وازهێنان لەجگەرە کێشان ، ئەمەش هەندێك پێشنیارە بۆئەوەی یارمەتیت بدات لە زاڵبوون بەسەر جگەرە کێشاندا :

١-لەکاتی دانیشتنی خۆ ئارامکردنەوەدا پێویستە دوابڕیاربدەیت بۆ وازهێنانت لە جگەرەکێشان و دەبێت هەرئێستا بڕیاربدەیت نەوەك سبەی و دووسبەی ، ناشبێت ڕێگە بەهیچ بیانویەك بدەیت بۆ دەست پێکردن بەم کارە.

٢-هەمیشە بیری خۆتی بخەرەوە و بزانە بۆچی دەتەوێت واز لەجگەرەکێشان بێنیت؟ پزیشك ئەوەی پێی ڕاگەیاندووی کە پێویستە واز لەجگەرەکێشان بهێنیت؟ ئایا بەدەست کێشەی ئاڵۆشی و ئازاری ماوە درێژی سنگەوە دەناڵێنیت؟ یان هەر نەخۆشییەکی دیکەی سەرچاوەگرتووی جگەرە؟پێویستە بزانیت هۆکارە بەدەست هاتووەکان لەگرنگترین پاڵنەرەکانی وازهێنانە لەجگەرەکێشان .

٣-بڕوا بەخۆت بێنە لەوەی جگەرە بەهیچ شێوەیەك نابێتەهۆی سوودگەیاندن بەتەندروستیت، خۆئەگەر من پێویستم بە تەندروستییەکی باش هەبێت ئەوا پێویستم بە هۆشیای و هەستکردنە لەبەرامبەر ئەو خووانەی کە زیان بە تەندروستیم دەگەیەنن، بۆیە پێویستە زۆر بەخێرایی ئەم خووە خراپانە پووچ بکرێنەوەو لەبریاندا خووی پەسەند دابڕێژرێتەوە.

٤-نیگایەك بەخۆت بدە بەوەی چیتر جگەرە ناکێشیت و ئەوەشی هەتە لەجگەرە لەناوی دەبەیت .

٥-دەبێت هەمیشە بیرت لای وازهێنان بێت لەجگەرەکێشانی دوور مەودا .

٦-شانازی بەخۆتەوەبکە؟ چوونکە شانازی بەخۆوەکردن دەبێتەهۆی زیادە بڕوابەخۆبوون و زۆربوونی تواناداری بۆ وازهێنان لەخووە خراپەکان .

٧-خشتەیەکی کات بۆخۆت دابڕێژەو بەرەوپێشەوە چوونەکانت لە پووچکردنەوەی خووە بەزیانەکانتی تێدا بنووسەوە، لە ماوەی دانیشتنی خۆ هێورکردنەوەدا هەمیشە با سەرکەوتووییەکانی خۆتت لەبیربێت لە وازهێنانت لەجگەرە لەماوەی چەند ڕۆژی ڕابردووتدا و پێویستە لەسەر ئەم سەرکەوتنانەت بەردەوام بیت .

٨- هەمیشە بەخۆت بڵێ : من توانادارم بۆ زاڵبوون بەسەر واز هێنانم لەم خووە خراپە و من زۆر بەهێزم و دەتوانم بەئاسانی وازی لێبێنم .

٩-ڕێگە مەدە هیچ کەسێك گەورەییەکەت دابڕوخێنێت .

١٠-ئەو دەمەی هەست دەکەیت پێویستت بە جگەرە کێشان هەیە بنێشتێك بخەرە دەمەتەوە یان هەندێك خەپلەی نەعنا بجوو، ئەمەش بێگومان دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی زیانەکانت و کەمکردنەوی سووربوونت لەسەر جگەرەکێشان .

١١-نیگایەك بەخۆت بدە لەوەی تۆ چێژ لەجگەرەکێشان نابینیت بەڵکو توشی نەخۆشیت دەکات .

١٢-ئەگەر شێوازت لەژیانکردن و شێوازی بیرکردنەوەت گۆڕی لەڕێگەی وزەی هەناوییەوە ئەوا بەئاسانی دەتوانیت وازلەم خووە خراپەش بێنیت .

١٣-کەسی جگەرەنەکێش زیاتر چێژ لەژیان وەردەگرێت وەك لە جگەرەکێش .

١٤-لیستێك بنووسەوە کە نێوی هەمووی سوودەکانی جگەرە نەکێشانی تێدابێت و هەمیشە و بەبەردەوامی لەم لیستە بڕوانە.

لەم پێشنیارانەدا نیگای خوودی ڕۆڵێکی گەورەی تێدادەبینێت لەوەی بتوانیت لەڕێیەوە وازلەم خووە بێنیت و پووچی بکەیتەوە، ئەم نیگایە لەشێوازەکانی وزەی هەناوییە کە ئەگەر مرۆڤ بتوانێت بەباشی بەکاری بخات ئەوا بەباشترین ژیان دەژێت، چونکە دەبێتە خاوەن ڤیانێکی ئاسنین و ئەوی دەیەوێت لەو کاتەی پێویستە ئەنجامی دەدات.

کێشەی خواردنەوەی مەی :

ملیۆنان کەس لەسەرانسەری جیهاندا خۆیان بە زێدەڕۆ دادەنێن لەخواردنەوەدا ، نیوەی ئەوانەش ئافرەتن و بەهۆیەوە سالانە بەملیۆنان خەلك دەمرن ، ئەمەش لای خۆیەوە دەبێتەهۆی لەدەست دانی ملیاران دۆلاری سالانە.

ناهۆشیاری دەبێتەهۆی زیادەڕۆیي کردن لەخواردنەوەدا:

زۆرینەی ئەوانەی بەشێوەیەکی قێزەون دەخۆنەوە ئەو جۆرە کەسانەن کە زۆر هەستیارن و ناتوانن لەپێش بارودۆخەکاندا خۆیان ڕابگرن بۆیە بێهۆشبوون لەڕێگەی خواردنەوەوە بەباشترین شێواز و ڕێگە دەزانن بۆ زالبوون بەسەر ئەم ناسۆریانەیاندا ، لەم بارەدا کەسەکە وەکو کوێری لێدێت و هیچ نابینێت تەنها ئەوە نەبێت کە دەبێت بیهۆش بێت و خۆی لەو کێشەیەی بدزێتەوەو بەبێ چارەسەرکردن وازی

لیبێنێت، ئەم جۆرە کەسانە گرێی خۆبەکەم زانین و بێ توانابیان هەیە و بۆیە پەنا بۆ خواردنەوە دەبەن .

ترس لەمردن، دوودڵی، جیابوونەمان لەکەسێکی خۆشەویستمان لەوجۆرە هۆکارانەن کە وامان لێدەکەن بەرەو خواردنەوەی مادە بێهۆشکارەکان هەنگاو بنێین، یاخوود ڕاکردنە لە باری ڕاستینەو واقیعیەتی ژیان .

زۆرکەسی ئاسایی هەیە کە نایەوێت بەیانیان زوو بەخەبەر بێتەوە و بڕواتە سەر کارەکەی ، بەڵام سەرباری ئەوەش لەبەرپرسیارێتییەکانیان ڕاناکەن. ئەوەی بەرەو ئەو زێدە خواردنەوەیە هاندەری کەسەکانە بێئومێدی و بێزارییە لەژیان، نازانن لەمردن بترسن یان بۆ ژیان بژین؟!!.

زیاوە خواردنەوە خۆکوشتنی بەشەکییە ، چونکە دەبێتە ژەهراوی بوونی خوێن و جەستە و ئاوەز ، بەڵام لەهەمان کاتتدا نابێتە هۆی کوشتن بە تەواوەتی، مەی خۆرێك لەهەمان کاتدا لەڕیزی مردوان و زیندوانیشدایە؟!! چونکە لەمردن دەترسێت هەروەها لەژیانیش دەترسێت ...ئەو لەجیهانی سێ یەمدا دەژێت.

بەکارهێنانی وزەی هەناوی بۆ دۆزینەوەی ئەوفاکتەرانەی دەبنە هۆی زێدەخواردنەوەوکارکردن بۆ واز لێهێنانی:

وەك هەمیشە دەڵێین:(هێزی خۆت بناسەوە) ، ئەگەر توانیت هۆکارە دەروونیەکانی بەرپرس لەوەی مرۆڤ بەرەو خواردنەوەی بەردەوام دەبات بناسیتەوە ئەوا هەلێکی گەورەت دەبێت بۆچارەسەرکردنی سەرجەم کێشەکانی پەیوەست بە زیادەڕۆیی کردن لەخواردنەوەدا ، وەك لە وازهێنان لەجگەرەکێشاندا گووتمان: پێویستە لەسەرتاوە بڕیاربدەیت کە دەتەوێت واز لە جگەرەکێشان بێنیت بۆئەمەش هەروا دەبێت .

پێویستە بزانین کە وازهێنان لەخواردنەوە بە پلەپلەکاری نابێت بەڵکو بەوازهێنانی یەکجارەکی دەبێت. ڕێوشوێنەکانی وزە بەکاربێنە بۆ پووچکردنەوەی زیادەڕۆیی کردن لە خواردنەوەی مادە بێهۆشکارەکان، بەتایبەتی دانیشتنی خۆئارامکردنەوە بەکاربێنە و ئەم هەنگاوە پێویستانەش بگرەبەر بۆئەوەی بتوانیت سەرکەوتووبیت:

- هەموو شتێك بەهێمنییەوە ئەنجام بدە.
- بەهێواشی بجوڵێرەوە .
- بەهێمنی لەگەڵ ئەوانی دیدا بدوێ .
- بەڕێکی و لەسەرخۆیی چێشت بخۆ.
- بە گونجاوی وچڕییەوە بیربکەرەوە.
- شێوازی شیکردنەوەی خوودی بەکاربێنە، بۆئەوەی بتوانیت هۆکارە ڕیشەییەکانی خواردنەوەی ئەو مادە زیانارویانەت بزانیت .

نیگای پێویست بەخۆت ببەخشە و، ئەم پێشنیارانەش یارمەتی دەرت دەبن بۆ قوتاربوون لە خواردنەوەی ئەو مەوادە بێهۆشکارانە، لەپێشنیارەکانیش:

١-بەخۆت بڵێ: چیتر من ناخۆمەوە، لێرە بەداواوە ڕووبەڕووی باری ڕاستینە دەبمەوە بەهەموو گیروگرفت و ئاریشەکانیەوە،بەبێ پەنابردنەبەر کحول سەرجەم کێشەکانم چارەسەردەکەم.

٢-بەتەواوەتی واز لە خواردنەوە دێنم نەوەك بەشێوەی پلەپلە.

٣-بەوازهێنانم لە خواردنەوەی مەی بێگومان هەست بە لەش ساغی و تەندروستی ئەقڵیشم دەکەم .

٤-پشت بەخۆم دەبەستم نەك بەوانی تر بۆ وازهێنانم لەخواردنەوە.

٥-هەر ڕۆژێك بتوانم نەخۆمەوە ئەوە سەرکەوتنێکم تۆمارکردووە لە وازهێنانی تەواوەتیم لە خواردنەوە.

٦- بەتەواوەتی لەکێشەکانم تێدەگەم، چونکە چارەسەری تەواویان بۆ دەدۆزمەوە .

٧- هەموو ڕۆژێك کێشەم دووچارەبێتەوە، کەواتە خۆ نابێت هەموو ڕۆژێك بێهۆش بم ، بۆیە چارەکردن لەڕێگەی خواردنەوی کحولیاتەوە شتێکی پووچ و بێمانایە .

٨- هەمیشە بەخۆت بڵێ :

- من دەبێت ....ئەنجام بدەم.
- من دەتوانم ....ئەنجام بدەم .
- من دواتر...........................ئەنجام دەدەم .

ئەم پێشنیارانە و هیتریش یارمەتی دەرت دەبن بۆ وازهێنان لەخواردنەوەی ئەو کحولیاتانەی کە مرۆڤ دووچاری چەندین نەخۆشی ترسناکی وەکو گورچیلە و جگەر و سپڵ و گەدە دەکاتەوە.

پوختەی بەشەکە:

١- جگەرە کێشان هۆکاری بنچینەییە لەتووشکردنی مرۆڤ بەنەخۆشی شێرپەنجەی سی و قورگ و چەندین نەخۆشی ترسناك و کوشندەی دیکە .

٢- ساڵانە بەهۆی زیادەڕۆیی کردن لە جگەرەکێشان ملیۆنان خەڵك بەنەخۆشی شێرپەنجەی سی دەمرن .

٣- جگەرەکێشان مرۆڤ دووچاری داڕمانی دەماری و هەڵچوون دەکاتەوە .

٤- جگەرەدەرکێشان لەوخووە وەرگیراوانەیە کەمرۆڤ دەتوانێت وازی لێبێنێت بە خوازویستراوێکی بەهێز و بەکارهێنانی وزەی هەناوی.

٥- زیادەڕۆیی کردن لەخواردنەوە نیشانەی نەهەمەتییە، نیشانەی داڕووخان و هەڵچوونی دەمارییە.

٦- هۆکاری سەرەکی پشت زیادە خواردنەوە دەگەڕێتەوە بۆ ناهۆشیاری یان ئەقڵی ناهۆشیار.

٧- بێ ئومێدی و شکستی دارایی و لاوازی گشتی بێ تەندروستی و نابەختەوەری هۆکاری پلەدوون بۆ زیادە خواردنەوە، بەڵام لەپشتی ئەم هۆکارانەوە فاکتەری زۆر قوڵترهەن .

٨- بۆ وازهێنانێکی سەرکەوتوو نابێت پلەکاری هەبێت بەڵکو پێویستە ڕاستەوخۆ و یەکجارەکی و تەواوەتی بێت .

٩- بڕوا بەخۆت بێنە بەوەی تۆ بەهێزیت و دەتوانیت واز لەم خووە خراپانە بێنیت.

١٠- بڕوا بەخۆت بێنە لەوەی ئەم خووت لەبیرکردووە، لەبەرئەوەی ئافرێنەرەکەی خۆت بوویتە بۆیە دەبێت هەرخۆشت لەناوبەری بیت و جێگەکەی بەخۆشەویستی و بەختەوەری پڕبکەیتەوە .

بەشی پێنجەم

وزەی هەناوی و زیادبوونی توانای جووتبوون

پێش لەوەی ڕۆبچینە نێو باسکردنی ژیانی سێکسی مرۆڤ و ئەو کێشانەی دووچاری دەبێتەوە،لەم لایەنەی ژیان و چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا بەبەکارهێنانی شێوازی وزەی هەناوی بخەینەڕوو، پێویستە چەندین پرسیار لەخۆمان بکەین لەبارەی ژیانی سێکسیمانەوە و بەڕوونی و بەبێ هیچ شەرمێك وەڵامی بدەینەوە، ئەمەش بەپشت بەستن بەو شێوازە گونجاوە دەبێت کەپێی دەڵێن (خوود شیکردنەوە) ، ئەم وەڵامانەت دەبنەهۆی گەشە پێدانی تێگەیشتنت لەو کێشانەی بەدەستیەوە دەناڵێنیت بەتایبەت کێشە جنسیەکانت و لەگەڵ خستنەڕووی باشترین چارەسەر بۆئەم ئاریشانە.

ئەو دەمەی پسپۆڕان سەرکەوتوو دەبن لەوەی والەنەخۆشەکە بکەن وێنەی خۆی بکات و خۆی بەسەرکەوتوویی ببینێتەوە ئەوا بەم چارەسەرە دەگوترێت (چارەسەری خۆبینین) ، لەمبارەدا پسپۆڕان بە نیمچە چارەسەر دەگەن ، بۆنمونە: گەر تۆ بزانیت کێشەسێکسیەکەت چیە ؟ بۆنمونە گەر زانیت ئەو ئاریشانەی لەجووتبووندا هەتە بەهۆی دەمارگرژییەوەیە ، ئەوا بەخۆت دەڵێیت: پێویستە چارەسەری گونجاو بدۆزمەوە و و یەکەم هەنگاویشم بۆئەمە باشترکردنی تێڕوانینمە لە سێکس، بۆئەمەش هیچ پێویست بەشەرم وشۆ ناکات و بێترس هەوڵی چارەسەرکردنی ئەم کێشانەی پەیوەست بەژیانەوەت بدە .

گەر لەڕابردوودا ڕۆچووبوویتە نێو کێشەوە ئەوا پێویستە زۆر ئاگاداری ئەوەبیت کە دەرگاکانی ڕابردووت داخراون و پێویستە تۆش بەتەواوەتی دایان بخەیت و وازیان لێبێنیت .

دەبێت بڕوا بەخۆم بهێنم لەوەی ژیانی داهاتووم لەڕووی جنسەوە باشتر دەبێت، ئەمەش ئەو پرسانەیە کەپێویستەبەبێ هیچ شەرمکردنێك ئاراستەی خۆتی بکەیت :

١-ئایا هەست بەگووناه دەکەم لە ئەنجامدانی سێکسی ڕابردووم ، کە ببووە لەمپەر لەپێش چێژوەرگرتنم لە سێکس کردن لەگەڵ هاوسەر/مێردەکەمدا ؟

٢-کێشەی وەهام هەیە ڕێگربن لە فێرنەبوونم لە بابەتەکانی جنسدا؟

٣-نەگونجاوی جووتبوون هۆکاری پشت کێشەی نابەختەوەری هاوسەرگیریمە؟

٤-بەدەست کێشەی کەمی پسپۆڕی جنسییەوە دەناڵێنم ؟

٥-ئایا من بەتوانام بۆ ئەنجامدانی سێکس و ئارەزووە سێکسیەکانی ئەو کەسە بەدی دێنم کە بەشدارم دەبن لەو جووتبوونەدا؟

٦-ئایا من قوربانی بیرۆکەی خۆپاککردنەوەم لەبەرامبەر سێکس دا.

٧-ئایا کەم توانایی لەجووتبوونم بەهۆی شەرمەوەیە؟

٨-ئایا من خۆشەویستی و سۆزی تەواو بە کەسی بەرامبەرم دەبەخشم ؟ چونکە لایەنی بەرامبەر (بەتایبەت ئافرەت) تاوەکو زیاتر سۆز و گرنگی پێبدەیت ئەوا کاردانەوەی سێکسی پتردەبێت.

٩-ئایا هاوسەرەکەم وادەزانێت پێویستە هەمیشە من داوای جووتبوونی لێبکەم و ئەویش هەر چاوەڕوان بێت ؟

١٠-ئایا من هەوڵی داسەپاندنی پەیوەندییەکی سێکسی گونجاوی دولایەنە دەدەم ؟

١١-ئایا هەوڵم داوە لەم بوارەدا بخوێنمەوە بۆنەوەی پسپۆڕی تەواوم لەم بارەیەوە هەبێت ؟

١٢-دەتوانم چی بکەم بۆ باشترکردنی پەیوەندی سەرجێیی کردنی نێوان من و هاوسەر/مێردەکەم ؟

١٣-بەدەست کێشەی تەندروستی وەهاوە دەناڵێنم کە ڕێگرن لەپێش جووتبوونێکی بەچێژمدا ؟

١٤-ئایا من شارەزای بابەتە جنسیەکانم (بەپێی کات) کە دەبێتە هۆی تێرکردنی ژن/پیاوە کەم ؟

١٥-ئایا من ژنەکەم ڕەت دەکەمەوەو نامەوێت لەگەڵیدا جووتبم ؟

١٦-بەخۆشەویستی و سۆزدارییەوە لەخۆشەویستی دەڕوانم ؟

١٧-هاوسەرەکەم هەوڵی تێرکردنی ڕەگەزبازی من دەدات ؟

١٨-بە بێ شەرم باس لەبارودۆخی سێکسی خۆم دەکەم لەگەڵ هاوسەر/مێردەکەمدا ؟

١٩-جووتبوون و گان لە ژیانمدا شتێکی پێویست و گرنگن ؟

ئەو پێشنیارانەی دەبنە هۆی بەدیهێنانی ژیانێکی سێکسی ئاسوودە:

دە پێشنیارت بۆ دەخەمە پێش دەست بۆ باشترکردنی ژیانی هاوجنسیت، ئەم پێشنیارانە هەڵقوڵاوی هەناوی وزەی هەناوی و باشترین بەکارهێنانین، بۆیە پێویستە بەردەوام ڕەچاوی ئەم پێشنیارانە بکەیت، چونکە لەڕێگەیەوە هەڵسوکەوتی سێکسیت باشتر دەکەیت و خاستردەبیت لەم بارەی ئێستات ، دیاری تۆش لەم بارەدا چێژوەرگرتنی تەواوەتییە لە ژیانی سێکسیت بەباشترین شێوە و بوون بە خاوەن تەندروستییەکی پێویست سەرباری ژیانی سۆزداری ، ئەم دە پێشنیارو نیگایەش بریتین لە:

١-پێویستە بڕوا بەخۆم بێنم لەوەی کە ئاراستە و بیروڕام گرنگترین شتن لە تێگەیشتنی تەواو لە ڕاست و دروستی کێشەی سێکسیم .

بۆهاوسەر: من چێژ لە جووتبوون وەردەگرم، من توانای ئەوەم هەیە، بێگومان ئەوەش دەکەم، پەیوەندییە سێکسییەکانیشم باشترین دەبێت .

بۆ مێرد: توانادارم لەپێشخستنی پەیوەندی سێکسیم بەباشترین شێوە و لەکاتی جووتبوونم لەگەڵ هاوسەرەکەمدا خۆم لە دوودڵی و ناجێگیری دەروون دەپارێزم .

٢-هەوڵدەدەم سەرجەم لەمپەرەکانی پێش پرۆسەی جووتبونم تێکبشکێنم و بەسەریاندا زاڵم ، لە هەستکردن بەشەرم و بە تاوان و ترس لەکاتی جووتبووندا خۆم بەدوور دەگرم.

٣-من شەرم ناکەم لەتاوتوێ کردنی بابەتی سێکس لەگەڵ هاوسەر یان مێردەکەمدا .

٤-چەمکە هەڵەکان ڕاست دەکەمەوە کە پێشتر لەکاتی سەرجێیی کردندا ڕووبەڕووی دەبوومەوە و بەپەسەندم دەزانی،بەتایبەتی بیرۆکەی خۆپاککردنەوە و دەستبازی نەکردن لەگەڵ هاوسەرەکەمدا .

٥-هەوڵدەدەم لەڕێگەی خوێندنەوەوە خۆم لەو کوێرییە بەدوور بگرم کە لەبارەی سێکسەوە توشم دەبێت، هەوڵی باشترکردنی ڕەفتاری سێکسیم دەدەم ، هەروەها حەوڵی تێرکردنی ئارەزوو و ویستراوە سێکسیەکانی هاوسەرەکەم دەدەم .

٦-بێگومان هەوڵی ڕیشەکێشکردنی هەموو ئەو شتانە دەدەم کە لەکاتی جووتبووندا دەبنەهۆی دروست کردنی لەمپەر لەنێوان من و هاوسەرکەمدا، لەگەڵ دۆزینەوەی ڕێگە چارەی گونجاو.

٧-بێگومان بوونی ناهاوسەنگی سێکسی لەنێوان ژن و مێرددا دەبێتەهۆی شکست هێنان بە ژیانی هاوسەرگیری .

٨-هەوڵی پتەوکردنی خۆشەویستی نێوان من و هاوسەرەکەم دەدەم ، چونکە بوونی خۆشەویستی مانای سەرکەوتوویی هەموو پایەو لایەنەکانی ژیانی هاوسەرگیرییە لەڕووی کۆمەڵایەتی و سۆزداری و سێکسی شەوە، بۆیە دەبێت بەتەنها دەست لێدانێك لایەنی بەرامبەر بگاتە ترۆپی چێژی سێکسی.

٩-من بڕوای تەواوم بەوەهەیە کەدەڵێت: شکستی جنسی و گرنگی نەدان بە سێکس و کەم توانایی لە جووتبوون لەنیشانەکانی هەڵچوونی دەمارییە .

١٠-ئەگەر توشی کێشەگەلێکی وەهای سێکسی بوومەوە کەخۆم نەتوانم چارەی بکەم ئەوا ئەو پەڕی هێزی بیرکردنەوەی خۆم بەگڕدەخەم و خۆم دەخەمە پێش دەستی کەسانی پسپۆڕەوە بۆئەوەی

کێشەکەم چارەسەربکەم. لەبیرت بێت کەخۆشەویستی پەرچوو دەخولقێنێت ، دەتوانیت بەژیانی خۆشی هەموو ڕووەکانەوە بژیت و خۆشەویستی و هەستی باش لەگەڵ ئەوکەسەدا بگۆڕیتەوە کە خۆشت دەوێت، چونکە بەبوونی خۆشەویستی هەرلایەك هەوڵی خۆی دەدات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە و یارمەتی دانی ئەوی دی .

وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر کێشەی بێهێزی لە جووتبووندا:

زۆرێك لەپسپۆڕانی بواری زاوزێ بێهێزی جووتبوون بە ئەنجامنەدانی تەواوەتی سێکس لە ئافرەتدا ناوزەندی دەکەن، واتا ئافرەتەکە هەست بە تێربوون لەجووتبوون ناکات ، جووتبوون نابێتەهۆی جووڵانی هەستەکانی و ناگاتە ئاستی هەڵلەرزین و ئاوهاتنەوە لەکاتی سەرجێیی کردندا .

ئەم بێهێزییەش پلەی هەیە ، هۆکاری لێك جیاوازیشی هەیە و، زۆرێك لەپسپۆڕان هۆکاری ئەم کێشەیە دەگێڕنە بۆ شەرمکردن کەدەبێتەهۆی لەگۆڕنانی بیرۆکەی تێربوون لە جووتبوون، ئەگەر ئافرەت ئەو ڕاستیە قبوڵ بکات و کاربۆچارەسەرکردن و گۆڕانی بکات ئەوا نەك تەنها لەڕووی جنس کردنەوە وریا و تێردەبێت بەڵکو لەڕووی دەروونیشەوە بەهێزدەبێت .

ئەریك بۆسریبی پسپۆڕ لەبواری زانستی کۆمەڵایەتی و دەروونی لەیەکێك لە گوتارەکانیدا لەبارەی سێکسەوە دەبێژێت: ئەو ئافرەتەی خۆی دەداتە دەست پزیشکەوە لەبارەی سێکس و زاوزێ وە یان دەخوێنێتەوە ئەوا بێگومان دووچاری بێهێزی جووتبوون نابێتەوەو دەتوانێت بەئاسانی بگاتە پلەی هەڵلەرزین . بەپێی بیروڕای ئەم

پسپۆڕە کەمتوانایی لەجووتبووندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شێوەکردنە ناشیرینەی دایک و باوک بۆ جنس لەوەی شتێکی قێزەونە و نابێت منداڵەکانیان نزیک و توخنی بکەونەوە، ئافرەتیش پاش هاوسەرگیری ئەم بیرۆکەیەی لەمێشکدا دەمێنێتەوە؟ چونکە لەسەری گۆشکراوە، ئەمەش هۆکاری سەرەکی پشت کەم توانایییە لە جووتبون لای ئافرەت، هەمەش هەندێك ڕاوبۆچوونە کە ئافرەت دەتوانێت بەپشت بەستن بەوزەی هەناوی چارەسەری کێشەی بێهێزی لەجووتبوونی پێبکات:

١-پێش لەوەی شێواز و ڕێوشوێنی وزەی هەناوی بەکاربێنێت بەهۆی بێهێزی و چێژنەبینینت لە لە جووتبوون ، ئەوا بێگومان دەبێت خۆت بدیتە دەستی پزیشکی ڕێکخستنی خۆراکەوە ئەگەر کێشت زیاد بوو ئەوا دەبێت کێشی خۆت کەمکەیتەوە ، چونکە قەڵەوی ئافرت ناچاری شەرم کردنی دەکات لە خۆ ڕووت کردنەوە و دەرخستنی جەستەی لۆچ وقات قاتی پڕلە گۆشتی شل و شێواوی .

٢-دواتر پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی ئافرەتان بکەیت بۆئەوەی دڵنیابێتەوە لەوەی ئەم کەم تواناییەت بەهۆی ئەندامانی تری لەشتەوە نییە .

٣-دەروون ناسان ئەوە دووپات دەکەنەوە کە ٩٠٪ی کێشەی جنسی و چێژ نەبینین لە سێکس لای ئافرەت بەهۆی دەروونییەوە، ئەرك و ماندووبوونەکان و خێرایی کارکردن بۆ تەواوکردنی کارەکان مرۆڤ ناچاری نا وەڵامدانەوە بۆ هەستە سێکسیەکانی بەرامبەر دەکەن .

٤-کاری سێکسی ئاماژەیە بۆکاری جەستەیی و دەروونی پێکەوە لە ماندووبون پێش لە جووتبوون یان لەکاتی جووتبوندا توانای مرۆڤ بۆ تەواوکردنی پرۆسەی جووتبوون کەمتر دەکاتەوە، هەربۆیە پێویستە

لەکاتی جووتبووندا تەنها بیر لەجووتبوون بکەیتەوە و هیچی تر ،
چونکە بوونی خۆشەویستی مایەی تێربوونی هەردوولایە لە سێکس .

٥-بەکارهێنانی ڕێوشوێنەکانی وزەی هەناوی هۆکاری چێژوەرگرتنی سێکس نین بەڵکو ئەمانە تەنها هۆکارێکن کە خۆشەویستی زێدەتر دەکەن، لەم ڕێگەیەشەوە ئەنجامەکانی جووتبوون باشتردەبێت و هەوڵی تێرکردنی ئارەزووی کەسی بەرامبەر دەدات.

٦-هەوڵبدە شێوازی خۆهێورکردنەوە بەکاربێنیت و بەخووی بکەیت، نەك تەنها ئەمە هۆکاربێت بەڵکو دانیشتنی ڕۆژانەی خۆهێورکردنەوە تەنانەت بۆماوەی دە خولەکیش بێت ئەوا لەمرۆڤ دەکات بەژیان قایل بێت و هەنگاو بەرەو باشتربنێت بە ئومێدی بەدی هێنانی ئامانجەکان.

٧-شێوازی خۆ شیکردنەوە بەکاربێنە لە تێگەیشتنی کێشە جنسیەکانتدا، کارکردن بۆ تێگەیشتن لەهۆکارەکانی و هەوڵدان بۆ وەلاخستنی .

٨-شێوازی چارەسەری خۆیی بەکاربێنە لەوەی دەتوانیت خۆت چارەسەری ئاریشە سێکسیەکانت بکەیت ،خۆ ئەگەر بۆت دەرکەوت هۆکاری پشت ئەو کێشانەت دەروونن، دەتوانیت لەڕێگەی باشترکردنی ڕەفتار و تێگەیشتنی تەواوی چەمکەکانی سێکسەوە چارەی خۆت بکەیت .

٩-دانیشتنی خۆچارەکردن یارمەتی دەرت دەبێت بۆ فێرکردنی دەروونت بەهەموو ئەو کارانەی بە جنسەوە پەیوەستن ، ئەمەش هەندێك کتێبە لەبارەی چۆنێتی زاڵبونت بەسەر کێشەی سێکستدا:

- سێکس و خۆشەویستی : نوسەر ف-س کابریو .

- توانای سێکس لای پیاوان : هەمان نوسەر .
- سێکس بەبێ شەرم : هەمان نوسەر .
- ڕەفتاری سێکسی : هەمان نوسەر .

١٠-لە کاتی دانیشتنی خۆچارەکردندا هەمان ئەو نیگایانە دووبارە بکەوە کە دەبنەهۆی باشترکردنی ڕفتار و جوڵانەوەی سێکسیت ، لەگەڵ باشترکردنی کاردانەوەت بۆ جووتبوون .

١١-هەوڵبدە لیستی هەڵە تێگەیشتنەکانت لەبارەی سێکسەوە بنوسیتەوەو ڕێگەچارەکانیشی دەست نیشان بکەیت .

١٢-لیستی زیانەکانت بنووسەوە لە ڕووی سێکسەوەو هەڵبدە چارەسەریان بۆ بدۆزیتەوە یاخوود هۆکاری پشت ئەو زیانانەت بزانیت بۆئەوەی جارێکی دیکە دووچاریان نەبیتەوە، بۆئەمەش پشتی تەواو بە وزەی هەناویت ببەستە.

وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر کەمتوانایي جووتبووندا:

کەمتوانایی لەجووتبوون واتای بێتوانایی پیاوە بۆ سەرجێیی کردن، لاوازی لە جووتبوون چەندین پلە و جۆری هەیە ، لەوانەش:

- نەبوونی کاردانەوە بۆ خرۆشانەی سێکسی.
- شکست لەتەواوکردنی پرۆسەی جووتبوون.
- حەزنەکردن لەجووتبوون .
- خێرائەنجامدانی سێکس و دابەزینەخوارەوەی تۆو

تەنها بەبەرکەوتن .

ئەم جۆرانە :چەندین جۆری کەمی بێتوانایی سێکسین. بەکارهێنانی شێوازی شیکردنەوە سێکسی یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ دۆزینەوەی بەرپرسیارێتیە سۆزدارییە بەرپرسەکانی گەشەی وەکو ئەم جۆرانەی جووتبوون ، لەکاتی دانیشتنی خۆئارامکردنەوەدا ئەوا پێویستە

ئەقڵت بەو هۆکارانەوە سەرقاڵ بکەیت کە بوونەتەهۆی کەمبوونەوەی توانای جوتبوونت ، ئەم هۆکارانەش بریتین لە:

- نەزانی سێکسی .
- خەمۆکی .
- شەرم کردن لە جووتبوون.
- هەستکردن بە تاوان .
- هەستکردن بە بێ ئاسایشی .
- هەستکردن بەخۆ بەکەم زانین .
- ململانێی هەناوی .
- ترسان لەوەی ئافرەتەکە دووچاری ئێش بێتەوە.
- ترس لە دۆڕان یان شکست.
- ترسان لەوەی جووتبوونەکە بە حەزی ژنەکە نەبێت.
- هۆکاری جەستەیی (ئەندامی)لەپشتی ئەو شکستەوەن .

لەخۆت بپرسە و بزانە هۆکاری ئەو بێتواناییەت چییە ؟ ئەگەر کێشەی دیکەی پەیوەست بە هاوسەرەکەتە ئەوا لەگەڵیدا تاوتوێی بکە و چارەسەری بۆبدۆزەرەوە، ئەمەش بە متمانە و باوەڕ گۆڕینەوە دەبێت، هەوڵبدە ڕادەی هەستەوەر بوونت لەبەرامبەر جووتبووندا کەمتر بکەیتەوە و مەهێڵە ئەم شتانە ببنە بەربەست لەپێشتدا لەوەی نەتوانیت چێژ لە جووتبوون وەربگریت ، ئەمەش هەندێک ڕێنومایییە بۆباشترکردنی بارودۆخی جنسیت و زاڵبوون بەسەر ئاریشەی کەمتواناییت لە جووتبووندا:

١-ڕێوشوێنی وزەی هەناوی بەکاربێنە بۆ تێگەیشتن لەم ئاستەنگانە و، زۆریش لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبە.

٢-سەردانی پزیشکی خۆراکی بکە بۆ زانینی ڕێژەی قەڵەو بوونت کە ئەمیش لای خۆیە کار لە کەمبوونەوەی توانای تۆخم ڕشتنت دەکات.

٣-خۆت بخەرە ژێردەست پزیشکێکی زایەندی بۆ پشکنینی هۆکارەکانی کەمتواناییت لە گانکردن .

٤-سەردانی پزیشکی دەروونی تایبەت بکە بۆ چارەکردنی کێشەکە بەشێوازێکی زانستی و بەبێ ڕێگەدان بە کەڵەکەبوونی کێشەکان .

٥-بەکارهێنانی ڕێوشوێنی وزەی هەناوی یارمەتی دەرت دەبێت بۆ وەدست هێنانی چارەیەکی کاراو و کاریگەر بۆهەموو کێشە دەروونیەکانت ، کە هۆکارن بۆ کەمکردنەوەی حەز و توانای جووتبوونت ، چونکە بەکارهێنانی ئەم وزانە متمانەی تەواو بەمرۆڤ دەبەخشن لەوەی بڕوای بەدەروونی خۆی هەبێت دەگەڵ تواناداریی بۆ جووتبوون و تێربوونی هەردوولا .

٦-نیگای خوودی یارمەتی دەرت دەبێت بۆ سڕینەوەی سەرجەم ترسە چێنراوەکانت و متمانە بەخشینت بەدەروون و چێژوەرگرتن لە ژیان لەسایەی جووتبوونێکی ویستراو و گونجاوەوە .

هارولد فینالی دەڵێت: " وزەی هەناوی دەتوانرێت وەك یارمەتی دەرێك بەکاربهێنرێت بۆ زاڵبوون بەسەر کێشەی کەمتوانایی جووتبووندا ، بەتایبەت گەر هۆکارەکەی نائەندامی بێت" ، بەم بارەش دەڵێت: (گرێی دەروونی) و زێدەتر ڕۆدەچێت و دەڵێت:" ئەو کەسەی بەدەست کەمتوانایی جووتبوونەوە دەناڵێنێت دەتوانێت یارمەتی خۆی بدات گەر توانی بەباشی لەکێشەکانی بگات لەسایەی خۆشیکردنەوەو خۆدانەبەرپرسیارەوە " .

پوختەی بەش

١-وزەی هەناوی دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ هێنانە ئارای ژیانێکی جنسی ویستراو و چاوەڕوان نەکراوی بەچێژ .

٢-لەڕێگەی نیگای خوودەوە کەسەکە دەتوانێت سەرجەم هۆکارە دەروونیەکانی وەلا بنێت کە کۆسپ و لەمپەرن لەپێش جووتبون و چێژ لێوەرگرتنیدا .

٣-ئەگەر تۆ بەدەست کێشەی جنسیەوە دەتنالأند ، لەهاوشێوەی (کەم توانایی بۆ جووتبوون) یان هەر کێشەیەکی دیکەی جنسی ئەوا دەتوانین شێوازی وزەی هەناوی بەکاربێنیت بۆ دۆزینەوەی سەرجەم ئەوهۆکارانەی سەرچاوەی ئەم کێشە سێکسیەتن ، بڕوا بەخۆت بێنە لەوەی ئەو پێوەرانەی پێویستت پێیەتی بۆ چارەکردن زانستین .

٤-سیستمێکی خۆراکی تەندروست بەکاربێنە و هەوڵبدە کێشە زیادەکەت کەمبکەیتەوە ، چونکە کێش زیادی لای پیاو دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی توانای جووتبوون و لای ئافرەتیش کەمبوونەوەی حەزی جووتبوون دەئافرێنێت .

٥-بڕوا بەخۆت بێنە لەوەی حەزنەکردن لەجووتبوون و کەمبوونەوەی تواناکانت لەم بوارەدا، ٨٠٪ی هۆکارەکانی دەروونین و دەتوانرێت بەسەریاندا زاڵبین .

٦-هەمیشە خۆشەویست بە و هەست بەوەبکە کە ئاشقیت و خۆت لەشێوەی مرۆڤێکی ئاشق و خۆشەویستدا وێنەبکە و ببینەوە .

بەشی شەشەم

وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر(هەڵچوونی دەماری-ئازار-بێزاری ماوە درێژ-ماندووبوونی زۆر)

هەموو شتێك لەباری دوودڵیەوە بزانە:

دڵەڕاوکێ بەزۆری لەهەناوی ئەو کەسانەدا گەشەدەکات کە لەو ناوچانەدا دەژین کە خەڵکێکی زۆری لێیەو جموجۆڵ تێیدا لەئاستی بالآدایە و ناهاوسەنگن و زۆرێك لەو خەڵکانەش بەدەست کێشەی کەم ئەقڵی و نازیرێتیەوە دەناڵێنن، بۆیە لەپێشدا پێویستە فێربین کە:

- دڵەڕاوکێ چییە ؟
- چی لەدڵەڕاوکێ وە سەرچاوە دەگرێت؟
- چۆن بەسەریدا زاڵدەبین ؟
- چۆن لەهۆکارەکانی تێدەگەین؟

فێری چۆنێتی تێگەیشتن لەهۆکارە ڕاستەقینەکانی فاکتەر بۆ دوودڵ بوونت ببە ، ئەمەش لەڕێگەی خۆشیکردنەوەوە دەبێت، دکتۆر ستیڤن سۆن (بەڕێوەبەری ناوەندی نێودەوڵەتی بۆ تەندروستی مێشك) ، کتێبێکی لەبارەی دڵەڕاوکێ وە نوسیوە بەناونیشانی (چۆن بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵدەبین و چێژلەژیان وەردەگرین) دەڵێت:" حەوت ڕێگا هەن دەتوانرێت لەڕێگەیانەوە خووی دڵەڕاوکێ پووچ بکرێتەوە، هەنگاوەکانیش ئەمانەن:

١-ئەو کێشەیەی هەتە تاوتوێی بکە و چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزەرەوە .

٢-لەدوودڵی ڕابکە و هەوڵەمەدە بەسەرتدا زاڵبێت .

٣-لەکاتی دڵەڕاوکێدا قسەزۆربکە و کاری زۆر ئەنجام بدە

٤-هەوڵبدە بەسەر پڕبوون یان هەڵچوونتدا زاڵبیت .

٥-هۆکاری توڕە بوونت بزانە و لەجێگەی خۆیدا خەفەو لەناوی بەرە.

٦-باس لە لایەنە ئەرێیەکانی ژیانت بکە .

٧-هەندێك کاری باشە بۆ هەندێك هاوڕێ و کەسی نزیکت ئەنجام بدە.

هەروەها :

پێویستە لە هەنگاوەکانی باشترکردنی ڕەفتارت بگەیت لەگەڵ تێگەیشتنی تەواو لە هەنگاوەکانی پووچ کردنەوەی خووە زیانابییەکاندا .

لەدرێژەی ڕێڕەوی ژیانماندا دووچاری هەندێك باری نائاسایی دەبینەوە، لەم بارانەوەش لەنێو ئەقڵی ناهۆشیارماندا هەندێك هەستکردن بەداڕووخاوی بەرجەستە دەبێت کە ئەگەر ئەم بارانە بە هۆکار و ڕێوشوێنی دانایانە و ئەرێیی لەهەمان کاتتدا دووچار نەکرێنەوە ئەوا بێگومان لەدەروونداا ئەو داڕووخاویە دەچەسپێنێت کە دەبێتەهۆی دڵەڕاوکێی دەماری و ترسان لەدووچاربوونەوەی دووبارە بەم جۆرە بارودۆخانە و شکست تێدا هێنانی .

لەڕێگەی وزەی هەناوییەوە دەتوانیت بەسەر دوودڵیدا زاڵبیت ئەمەش لەڕێگەی تێگەیشتنی تەواوی ئەو کێشانەوەی بەرەو شکستت دەبەن، چەندین زانای دەروون ناسی توێژینەوەی باری دڵەڕاوکێیان کردووەو لەنێو دەروونداا دابەشی چەندین پلەو ئاستیان کردوون.

یەکەمین هۆکار بۆ زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێدا بریتیە لە بەکارهێنانی خۆئارامکردنەوە، لە دانیشتنەکانی ئارامکردنەوەدا فێری چۆنێتی

وەلاخستنی دڵەڕاوکێ دەبێ لەگەڵ چۆنیتی زاڵبوون بەسەریدا، زاڵیش دەبێ بەسەر ئەوەی پێی دەگوترێت (دڵەڕاوکێی پێشبینی کراو) ترسان لەداهاتوو لەوەی ڕووبدات. ترسان لەڕوودانی ڕووداوێکی نەخوازراو، پێویستە فێری ئەوەبکرێین کە لەداهاتوو نەترسین چونکە هەموومان لەم کێشەیەدا ین نەوەك بەس تۆ .

هەندێك کەس لە تاقیکردنەوە دەترسێت ، هەندێکی تریش لەکەوتنە بارودۆخێکی نەخوازراو دەترسن لەوەی ئامادەی ئەم بارودۆخەنین و دەترسن نەتوانن تێی پەڕێنن، ئێمەش پێیان دەڵێین کە زێدە دوودڵ بوون دەبێتە هۆی لەناوبردنی دەروون و دڵەڕاوکێی ڕێك و پێك یان لەناوبردنی ئەو نەختە دڵەڕاوکێیەی هەمانە کە بەرپرسن لەڕاپەڕاندنی کارەکانماندا، بێگومان دەبێت بڕوا بەخۆت بێنیت کە زیادە ڕۆیی کردن لە دڵەڕاوکێدا دەبێتەهۆی لەناوبردنی دەروون و بیرکردنەوەی ڕوون، بۆئەوەی بتوانیت باشترین چارەسەرو ڕێگە بۆسەرکەوتن بەردەست بخەیت و چێژ لەژیان وەربگریت ئەوا واز لە دڵەڕاوکێ بێنە و پووچی بکەرەوە .

ئازار نەهێشتن بەیاریدەی بەکارهێنانی وزەی هەناوی :

دکتۆر ولیام .س.کروجر و چارلزفەرد وتارێکیان لەبارەی وزەی هەناوی و ڕۆڵی لەکەمکردنەوە و کۆنترۆڵکردنی ئازاردا نوسیوە، چوار جۆر ئازاریان لەم وتارەدا ئاماژە پێداوە، دەتوانرێت ئەم ئازارانە لەڕێگەی بەکارهێنانی وزەی هەناوییەوە بڕەوێنرێنەوە ، بۆئەمەش پێویستە ئەم هەنگاوانە پەیڕەوبکەی :

١-لەکاتی هەست کردن بەئازار سەردانی پزیشك بکە ئەگەر ئازارەکەت ئەندامی بوو ئەوا بێگومان چارەسەرت پێدەبەخشێت .

٢-ئەگەر ئازارەکە ئەندامی نەبوو ، ڕێوشوێنەکانی وزەی هەناوی گیانی بەکاربێنە؟ چونکە یارمەتی دەردەبێت بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانت و یەکەمین ئەم شێوازانەش خۆهێورکردنەوەو تێفکرینی ئەرێیی و بیرنەکردنەوەیە لەچارەسەری ئازار .

٣-هەندێك لە پسپۆڕانی پزیشکی گشتی و دەروونی هەستان بە جێبەجێ کردنی شێوازی وزەی هەناوی بەسەر ئەو کەسانەی گومانیان لە سەرچاوەی ئازارەکانیان هەبوو ، بێگومان ئەنجامێکی گرنگ و چاوەڕوان نەکراویان بەدەست هێنا، ئەمەش بووە مایەی سەرسوڕمانی ئەوانی دی و لەگرنگترین ئەو پێشنیارانەشی خستویانەتەڕوو، بریتین لە:

- بەردەوامی دان بە بەکارهێنانی شێوازی وزەی هەناوی بەڕۆژانە و بەتایبەت خۆئارامکردنەوە .
- گەشەپێدانی بیرکردنەوە ئەرێیەکان بەرەو خوود .
- چاندنی متمانە بەدەروون لەڕێگەی نیگای خوودییەوە.
- لەو کاتەی هەستی پێدەکەیت بیر لەئازار مەکەرەوە و هەوڵبدە بیر لەشتێکی تر و جیاواز لەو بکەیتەوە.

پێویستە چی لەبارەی ماندوویی دەمارەوە بزانیت ؟

ماندووبوون لە تایبەت مەندییەکانی ئەم چەرخەیە و هەموو مرۆڤایەتی بەدەست ماندووبوونەوە دەناڵێنن بۆیە هەمووان بەرەو ئاسوودەیی هەڵدێن ، ئامرازەکانی ئاسوودەیی ئاوەز تەنها لەکاتی خەودا کاردەکەن ، لەدەرئەنجامی ئەمەشدا ماندووبوونی دەماری سەری هەڵداوە، بەوەشی دەناسێنن کە :ئەقڵ هەمیشە سەرقاڵە و لەبارێکی دڵەڕاوکێی سەختدایە، بۆیە دەبێتە لەمپەر لەپێش مرۆڤدا بۆئەوەی چێژلەژیان وەرنەگرێت ، سانسۆریش دەبێت لەبەردەم تەواوکردنی ئەوەی دەبوو تەواوبکرێت، ماندوویی دەمار وامان لێدەکات هەمیشە خەمبار و تووڕەبین و ئەو دەمەش هەست بەنائاسوودەیی دەکەین ماندوویەتی بەرجەستەیە.

ئەو پێشنیارانەی کە پێویستە ڕەچاوبکرێن ، لەکاتی بەکارهێنانی ڕزەی هەناوی بۆ زاڵبوون بەسەر ماندوویەتی دەماردا:

١-هەموو بەیانیانێك ئەقڵت پڕبکە لەو بۆچوونانەی کە ئەمڕۆ لەسبەی باشترەو سبەیش لەدووسبەی باشترە ، بۆیە ئەمڕۆت پڕمەکە لە ناخۆشی و پەڕۆشی ، بیرلەوە بکەرەوە چۆن ئەمڕۆ بەو پەڕی خۆشیەوە بژیت ، هەرگیز بیر لە هەڵەکانی ڕابردووت مەکەرەوە تەنها مەگەر بتەوێت ئەزموونی لێوەربگریت و جارێکی دیکە ئەو هەڵانە نەکەیتەوە، بەڵام جەڵدکردن و سەرزەنشت کردنی توندی خوود دەبنە هۆی ترس خولقاندن . هەوڵبدە کارەکانت بە دانایەوە ئەنجام بدەیت، هەرگیز بیر لەلایەنە خراپەکانی ژیانت مەکەرەوە؟ چونکە دەبێتەهۆی ماندووکردنت هەم لەڕووی مێشك و بیرکردنەوەو دەمارەوە هەم لەڕووی جەستەشەوە، هەموو ڕۆژێك وەکو ئەو سەربازەبە کە شەڕ بۆبردنەوە

دەکات و ئەگەر نەباتەوە ئەوا دەمرێت بۆیە ئەو پەڕی هەوڵی خۆی بۆدەدات و گرنگی بەسبەی نادات .

زۆر کەس و هاوڕێی نزیک و دوورمان دەناسین کەبەدەست ماندوویەتییەوە دەناڵێنن، نزیکەی ١٠-١٢ کاتژمێر دەنوون بەڵام هەرلەوکاتەوی بەخەبەر دێنەوە هەست بەماندوویەتی دەکەن وەکو ئەوا وابێت ئەو هەموو کاتەی کەنووستبوون بەڕێوەبووبن نەوەك بەئاسوودەیی نوستبوون ، لەڕاستیدا ئەوانە جۆرە کەسێکن کەقوربانی ماندوویەتی و هیلاك بوونن ، ئەو کەسانە لەبنچینەدا بەدەست نائاسوودەییەوە دەناڵێنن ، بۆیە دەبێت هەموو بەیانییەك خۆت بڕوا بەخۆت بێنیت لەوەی تۆ زۆر خۆشحاڵیت؟ چونکە هێشتاکە نەمردوویت و لەژیاندایت ، هەموو رۆژێکت بالەڕۆژی پێشووترت باشتربێت ، ژیانت بکەرە سەرکێشییەکی شیرین و هەموو سوبحەینانێك بڕوا بەخۆت بێنە بەوەی ئەمڕۆ تۆ ئەوپەڕی هەوڵی خۆت دەدەیت و زاڵدەبیت بەسەر سەرجەم ناسۆریەکانی ژیانتدا .

٢-شێواز و ڕێوشوێنەکانی ئارامگریت فێربە و ڕۆژەکەت پڕمەکە لەو ئامانجانەی کە ناتەوێت بەجێی بێنیت بەڵکو هەوڵی زیندووکردنەوەی ئامانجە سەرەکییەکانت بدە و ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بە و کاری تەواوی بۆئەنجام بدە، لەکاتی خۆ ئارامکردنەوەدا هەوڵ مەدە جگەرە بکێشیت یان کحولیات یان قاوە بخۆیتەوە بە بیانووی ئەوەی ئەمانە ئارامت دەکەنەوە ، ئەمانە ڕاست نین چونکە ئەم خواردنەوانە ماندوویەتی دەماریت زیدەتر دەکات. لەم کاتانەدا هەوڵبدە ئاوگی میوە بخۆیتەوە، کاتێك تۆ هەست بەماندوویەتی

دەكەيت هەوڵی خواردنەوەی چا مەدە بەڵكو شەربەتی میوە بخۆرەوە ، چونكە بەخواردنەوەی ئاوگیراوی میوە هێزی بیركردنەوەت پتردەبێت .

٣-لەهەناوتدا گرنگی پێدانە دەرەكییەكانت ، ئەو ئارەزووانەت كە توانایەكی زۆرت پێدەبەخشن بۆتەواوكردنی كارەكەت بورێژەنە ، ئەو وەرزشەش ئەنجام بدە كە دەبنەهۆی زیادكردنی وزەی هەناوت و بەهۆیانەوە دەتوانیت بەسەر گەورەترین كێشەكانی ژیانتدا زاڵبیت ، بەڵام لە وەرزشدا لەبەر ئەوەی هیچ كەس تاسەر براوە نابێت بۆیە گەر جارێك لەژیانتدا دۆڕاو بوویت هەوڵی خۆ ژیانەوە بدەرەوە.

٤-هەستە نەرێنیەكانت بخەرە ژێر كۆنترۆڵی خۆتەوە ، هیچ سۆزێك بۆئەم هەستانەت بەجێ مەهێڵە،چونكە هەستەكانت لەباری بەهێزبوونیاندا بوونەتە مایەی داڕووخانی دەماریت، لەگرنگترین هەستە نەرێنیەكانیش:

- توڕەیی .
- ڕق لێبوونەوە.
- دڵ پیسی .
- خەم وپەژارە.
- دوودڵی یان دڵەڕاوكێ .
- ئیرەیی .

جگە لەمانەش چەندین جۆری دیكەی هەستی نەرێنی هەن: دەستكردن بەگریان لەكاتی بیستنی هەندێك دەنگی سۆز جوڵێنەر، چونكە ئەم هەستەت دەبێتە مایەی ماندووبوون و كوشتنی توانا دەمارییەكانت بۆیە پێویستە وەكو خوو گرنگییان پێنەدرێت .

٥-زۆر هەستیارمەبە (بەپلەی نەخۆش) و زۆریش توڕەمەبە و بەخێرایی هەڵمەچۆ .

٦-هەوڵبدە فێری لێبوردەیی بیت ، هاوکارو ڕێك بیت ،سەرباری ئەوەش هەمیشە دڵ خۆش و کامەران بە .

٧-هەمیشە خووە تەندروستە بەسوودەکانت برەوپێبدە.

٨-بە پێی خشتەی کات و بەگونجاوی بنوو، خۆراکی تەندروست بخۆو وەرزش ئەنجام بدە، چونکە پێچەوانەی ئەم کارانە دەبنە مایەی ماندووبوونت، پرسیارێکی گرنگ لێرەدا هەیە ئەویش: بەڕای تۆ وزەی هەناوی و بەکارهێنانی چی دەگەیەنێت ؟

١-هۆکارە بۆ زیادکردنی پسپۆڕی و باشترکردنی ژیان .

٢-والەمرۆڤ دەکات بەشێوەیەکی ئەرێیی ڕەفتار لەگەڵ ئەوانی تردا بکات .

٣-یارمەتی دەرە بۆ بیرکردنەوە بەڕوونی .

٤-یارمەتی دەرە بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و ماندووبوون .

٥-یارمەتی دەرە بۆ ئافراندنی ژیانێکی هاوسەرگیری بەمانای ژیان و ئەوپەڕی چێژلێوەرگرتنی لەڕووی کۆمەڵایەتی و سۆزداری و سێکسیشەوە .

٦-والەمرۆڤ دەکات زیاتر لێبووردە بێت .

٧-والەمرۆڤ دەکات بەژیانێکی باشتر و ئاسوودەتر و مادوەدرێژتر بژێت .

خووی دڵەڕاوکێ و، چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا؟

ئەمە چەند ڕاستییەکە لەبارەی دڵەڕاوکێ و چۆنێتی بەکارهێنانی وزەی هەناوییە بۆ زاڵبوون بەسەریدا:

١-زیادە ڕۆیی کردن لەدوودڵی لەهەر شتێك دەبێتە هۆی خووگرتن پێوەی ، دەروون ناسات دەڵێن : دڵەڕاوکێ شتێکی زکماکی نییە بەڵکو وەرگیراوە، گەر لەنێو کۆمەڵێك خەڵکی دوودڵ و بەگوماندا بژین پاش تێپەڕبوونی ماوەیەك زۆر لەوان خراپتر دەبین .

٢-زیادە ڕۆیی کردن لەدوودڵی نابێتەهۆی چارەسەرکردنی کێشەکان ، چونکە مرۆڤ نەخۆش دەخات و هانی کاری خراپەی دەدات.

٣-دوودڵی ماوەدرێژ نیشانەی ناسەقامگیری دەروون و بێ متمانەییە.

٤-خووی دوودڵی وەکو هەرخوویەکی ترە و دەتوانرێت لەڕێگەی ئەقڵی ناهۆشیارەوە بەسەریدا زاڵبین .

٥-لەبیرت بێت دوودڵی دەبێتەمایەی تیابردنی وزەی دەماری ، بەمەش دەڵێین : ئەو دڵەڕاوکێ یەی کە دەبێتەهۆی ئافراندنی ماندوویی دەمار و هەمەش لای خۆیەوە سەرچاوەی تێکدانی تەندروستی یە .

٦-هەوڵبدە شێوازی شیکردنەوەی خوودی بەکاربێنیت بۆ تێگەیشتن لەو کێشانەی کەبەهۆیەوە دووچاری ئەم دوودڵیانەت بوویتەوە، بۆیە دواتر شێوازی خۆئارامکردنەوە دەکاربێنە.

٧-وزەی هەناوت وەکاربێنە بۆ دۆزینەوەی چارەسەری گونجاو بۆئاریشەکانت ، هەموو شتێك بکە بۆ باشترکردنی بارودۆخەکەت.

٨-هەندێك خەڵك ئاسوودە نین تەنانەت هیچ شتێکیشیان نەبێت بۆی دوودڵ بن ، دەروون ناسان بەم جۆرە خەڵکە دەڵێن:(

masochists– لەزەت وەرگرتن لەئازاردان) ، چونکە ئەم کەسانە چێژ لەبیرکردنەوەی خراپ وەردەگرن ، لەبەرئەوەی ئەوان بڕوای تەواویان هەیە بەوەی بیری لێدەکەنەوە، دوورترین کەسن لە تواناداری بۆ هەڵسوڕاندنی ئاوەزەکانیان، بەخۆت بڵێ نابیتە یەکێك لەم جۆرە خەڵکانە .

زانایانی دەروون ناسی ئەوەمان بۆ ڕوون دەکەنەوە کە زۆرێك لەو خەڵکانەی دووچاری دوودڵی دەبنەوە بەهۆی کەمزانینیانەوەیە لەبڕیاردان لەشتێك کە پێشتر زانیاریان لەسەر نییە بۆیە دووچاری ئەو نەخۆشییە دەبنەوە، ئەگەر مرۆڤ هەلی توێژینەوەی بارەکە بەخۆی بدات چلۆن دەبێتە خواردنی تەڵەی دڵەڕاوکێ وە ؟!!

هەوڵی چەسپاندنی گیانی گاڵتەجاڕی لەهەناوتدا بدە بۆ زاڵبوون بەسەر دوودڵیتدا :

بەخۆت بڵێ : گەمە و گاڵتە خەمەکان دەڕەوێننەوە ، یارمەتی دەرم دەبێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەوەی دەمهەوێت ،وەکو خۆراکی مانەوەوایە، کەسی تیزەجاڕ و گەشبین کەمتر دووچاری دوودڵی دەبێتەوە و کەمتریش تەندروستی تێك دەچێت . گیانی گاڵتەجاڕی دەبێتەهۆی یارمەتی کردنی مرۆڤ بۆهەستنەکردن بە خەم و پەژارەو بەرگریشی زیاتر دەبێت .

وزەی هەناوی یارمەتی دەرتە بۆ کەمکردنەوەی هەستکردن بە دڵەڕاوکێ ، ئەمەش لەڕێگەی چاندنی گیانی خۆشدوویی و گاڵتەجاڕیەوەدەبێت :

١–پێویستت بە پێکەنینە لەپێناو چێژوەرگرتن لەژیانێکی تەندروست و باشتر، چونکە گەمەکردن یارمەتی ئارامکردنەوەی ئەقڵ و لەش دەدات پێکەوە، پێکەنین والەمرۆڤ دەکات بەتواناتر بێت لەبەرامبەر

ناستەنگەکانی ژیاندا، بەلاَم دەبێت ئەو گەمە و تیزەجارپیانەت بەبیّ شکاندنەوەی کەسانی تربێت و نابێت لەسەر حسابی کەسانی دیکە خۆت دلْگوشادبکەیت .

٢-هەولْبدە بەڕاستییەوە کاربکەیت بۆ چێژوەرگرتن لەژیان بەپشت بەستن بەو ڕێسایەی دەلْێت: " ناسوودەیی و خۆشبەختی ئاراستە و بۆچوونێکە دەتوانرێت بچێنرێت و وەربگیرێت ،وامان لێدەکات پێشبینی خەم و خراپترین چانس بکەین و لەهەمان کاتدا هانمان دەدات بۆ هاوژیانی و کارکردن بۆکەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی".

٣-بڕوا بەخۆت بێنە لەوەی ئەمڕۆ باشترین بارت دەبێت و زۆرترین چێژوەردەگریت وەك لەدوێنیّ .

پوختەی بەشەکە :

١-دوودلْی و ماندوویەتی دەماری دەبنەهۆی لەکارخستنی ژیان، نەوەك بەتەنها کار لە تەندروستی جەستەیی دەکەن بەلْکو کار لە تەندروستی ئەقلْیش دەکەن، کاریش دەکەنە سەر بەختەوەری ژیان .

٢-خەم لە گەورەترین هۆکارەکانی داڕووخانی دەمارییە.

٣-لابردن و هەولْدان بۆ وەلانانی داڕووخانی دەماری مێشکت دەخاتە باری ئارامی تەواوەوە و ، بۆئەمەش خۆت بە بیرۆکەی گەشبینانە و خۆشی بەخش ئاخن بکە.

٤-شێوازی وزەی هەناوی بەکاربێنە لەپێناو حەسانەوەی ماسولکەکانی لەشت و کاربۆ ئارامبوونەوەی ئاوەزیشت بکە .

٥-لەبیرت بێت کە پێکەنین و گالْتەجاڕی چارەسەری چەندین نەخۆشی و ڕەوێنەرەوەی چەندین خەم و پەژارەن .

٦-هەموو مرۆڤێك پێویستی بە خۆ ئارامکردنەوەهەیە لەگەلْ سوود وەرگرتن لەهەموو کەلْکەکانی ئارامکردنەوەی خوود .

٧-ژیانت دەوڵەمەند بکە بە بەدیهێنانی حەز و ئارەزووە باشەکانت و وەرزش کردنت .

٨-ژیان ئاسانتربکە و مەیکەرە جەنگێکی بەردەوام .

٩-ئەم دروشمە لەبەربکە" ژیان بۆخۆشی و چێژوەرگرتن دروست کراوە نەوەك بۆ ئاسۆری و نەهامەتی " .

وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر (مگێزی خەماویی- بیرکردنەوە نەرێنیەکان-ماندووبوون لەکاتی خەوتن)دا

شیکردنەوەی سروشتی و زانینی ئەو هۆکارانەی دەبنەهۆی مگێزێکی خەماویی :

ئەم فۆرمە بەکاربێنەلە لە بەکارخستنی شێوازی سێیەم لە شێوازەکانی وزەی هەناوی کە شیکردنەوەی خوودییە، ئەودەمەی دەست بە هێورکردنەوە دەکەیت شیکردنەوەی خوودی بەکاربێنە بۆ ناسینی مگێزە ناسۆرییە هەمیشەییەکانت و دەتوانیت لەم هۆکارانەش تێبگەیت گەر بتوانیت توێژینەوەی وەڵامە تایبەتییەکانی ئەم فۆرمە بکەیت.

ڕاپێچی زانینی هۆکارەکانی مگێزی خەماویی

ناو :　　جۆر:　　شیان:　　تەمەن :

ژمارە	پرسیارەکان	وەڵام	
		بەڵێ	نەخێر
١	ئایا تۆ زۆر هەستەوەریت لەبەرامبەر ڕەخنەدا ؟		
٢	ڕقت لەو کەسانە دەبێتەوە کەدژبەریت دەکەن؟		
٣	ئایا بەهۆی لاوازیتەوە شەرم لە خۆ ڕووت کردنەوەت دەکەیت لەپێش چاوی		

		ئەوانی دیکەدا ؟	
		ئایا ئەودەمەی ماندووو دەبیت سروشتێکی توندت دەبێت ؟	٤
		ئایا شەرمنیت ؟	٥
		ئایا بەدەست کێشەی دڵەڕاوکێ وە دەناڵێنیت ؟	٦
		ئایا بەدەست کێشەی بێ متمانەیی دەروونتەوە دەناڵێنیت ؟	٧
		ئایا زۆر دوودڵیت لەبەرامبەر هەر شتێکدا؟	٨
		ئایا ڕۆچووی ڕابردووی ؟	٩
		هەست بەخەمباری خۆت دەکەیت و بەدووی سۆزداری خێزان و هاوڕێکانتدا دەگەڕێیت ؟	١٠
		ئایا بەخێرایی خۆ بەکەم دەزانیت ؟	١١
		گومانت لەپاڵنەرەکانی خەڵك هەیە؟	١٢
		هەمیشە لۆمەی خۆت دەکەیت بەهۆی کەمتوانایی و بێ ئەزموونیتەوە لەچاو خەڵکانی دیکەدا؟	١٣
		بەخێرایی بەرپرسیارێتییە سروشتییەکان وەردەگریت ؟	١٤
		بەدەست هەڵگەڕانەوەی مگێزتەوە دەناڵێنیت ، چونکە گیرۆدەی هەندێك	١٥

نەخۆشی جەستەییت؟			
ئایا تۆ نابەختەوەر و خەمباریت بەهۆی زۆری هەستیاریتەوە و بەخێرایی دەکەویتە ژێرکاریگەرییەوەو زووش هەڵدەچیت ؟			
بەدەست زیاوە خواردنەوەی بێهۆشکارەوە دەناڵێنیت ؟			
گەشبینی بەداهاتووت ؟			
بڕوات بە بێ بەختی خۆت هەیە ؟			
بڕوات وایە بەهۆی ناخۆشەویستیتەوە پەیوەندییەکانت باش نییە و لەشکستدایە؟			

پاش ئەوەی وەڵا ی ئەم پرسیارانە دەدەیتەوە وەڵامەکان بنوسەوەو بڕیاربدە چی دەکەیت گەر ئەنجامەکە ئاماژەبوو بۆ مگێڕێکی هەڵگەڕاوە(مزاجی نەخوازراو)، ئەوا مانای وایە تۆ بەدەست خەم و پەژارەوە دەناڵێنیت ؟

دەبێت چي لەبارەی خەمۆکی و پەژارەوە بزانیت ؟

دووجۆر خەمۆکی هەیە :

١-جۆری ئاسایی و سروشتی.

٢-جۆری نەخۆشی .

هەریەکە لەئێمە هەندێک جار هەست بە خەمۆکی و پەژارەباریبوونمان دەکەین، ئەویش بەهۆی دووچاربوونمانەوەیە بە بارودۆخێك کەپێشتر

چاوەڕوانمان نەکردوون و کاریگەری خراپیان لەسەرمان دەبێت. ئەگەر شتێکی شادی هێنەرمان بەسەردابێت ئەوا لەو پەڕی باری بەختەوەریدا دەبین، خۆئەگەر دووچاری بارێکی داڕووخێنەریش ببینەوە ئەوا هەست بە بێ ئومێدی دەکەین، ئەگەر ئەو شتەی دەمانەوێت نەتوانین بەدی بێنین ئەوا هەست بە بێزاری و دواتریش خەمۆکی دەکەین. بێگومانبە لەوەی لەبارێکی خەمی سروشتیدا دەبیت، تەنانەت ئەو پزیشکانەشی چارەسەری نەخۆشی خەمگینی دەکەن خۆشیان بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنن .

هەموو کەسێکی هەژار و دەوڵەمەند، بچووك و گەورە، گەنج و پیر، هەمووان بەدەستی مگێزی خەماوییەوە دەناڵێنن ، هەندێك بۆچوونی هەڵە هەن وا دەزانن کە ئەوەی تەندروستییەکی باشی هەبێت هیچ نەخۆشییەکی ئاوەزی نییە و هەمیشە بەختەوەرە و بەکەسی ئاسایی دەزانن ؟!!

مرۆڤ کاتێك دووچاری خەمۆکی دەبێتەوە لەگەڵ پەژارەیەکی توندا گەر هەستی بەبێ ئومێدی کرد لەبەرامبەر هەر شکستێکیدا و هەوڵی زاڵبوونی نەدا بەسەر مگێز(مزاج)ە پەژاراویەکانیدا، ڕەنگە ئەوکەسە خۆی دووچاری خۆکووشتن بکاتەوە و کۆتایی بەژیانی بێنێت .

بێگومان بەدی نەهێنانی ئاوات و خەونەکانمان دەبنە هۆی بێئومێدی و هەستکردن بەپەژارە و داڕووخان، خەڵکی ئەم بەشەی خەمۆکی دابەشی دووجۆرە کەس دەکەن :

یەکەم :بەرگری لەم داڕووخانانە دەکات و بەسەریاندا زاڵدەبێت بۆئەوەی بەبەختەوەری بژێت .

دووەم: خۆی دەکاتە دیلی ئەم هەستە خراپ و پەژارانە و دەبێتە قوربانی خەمۆکی ومگێزی هەڵگەڕاوە .

ئەگەر لەبارێکی توندی هەستەوەریدا بین لەبەرامبەر داڕووخان وناسۆریەکانماندا ئەوا دەبێت بەدووی دەروازەیەکی ڕزگاربووندا بگەڕێین لەئەقڵدا .

هەندێك بەهۆی تەگەرەکانی جەستەوە یان نەخۆشییەکەوە دووچاری خەمۆکی دەبێتەوە، بۆنمونە ئەو کەسەی نەخۆشی دوانزەگرێی هەیە یان هەر نەخۆشییەکی دیکەی جەستە ئەوا زووتر دووچاری خەمۆکی و پەژارە دەبێتەوە بەتایبەت گەر زانی نەخۆشیەکەی چارەسەری ئاسان نییە ، بەڵام نازانێت بەم جۆرە بیرکردنەوە نەرێیی و خەم هێنەرانەی ئازاری زێدەتر بەخۆی دەبەخشێت و خۆی دووچاری خەمۆکی و دوورەپەرێزی و چەندین نەخۆشی دەروونی دیکە دەکاتەوە، بۆیە پێویستە مرۆ ئاگای لە ئارامی و بەرقەراری ئاشتی لە ئاوەزی بێت .

ئەمەش هەندێك لەپێشنیارەکانی پسپۆڕانی بواری خەمۆکییە بۆ زاڵبوون بەسەر خەمۆکی و بۆ خۆڕزگارکردن لەم نەخۆشییە دەتوانیت بەکاریان بێنیت، ئەمەش لەسایەی وزەی هەناویتەوە دەبێت ، پێشنیارەکانیش بریتین لە :

١-ئەو دەمەی هەست بە مگێزێکی خوارو خێچ دەکەم دڵنیانابم لەهەستە پەڕازێت و خەمارییەکانم ،هەوڵی زانینی هۆکاری دووچاربوونم بەم بارەوە دەدەم .

٢-ڕەتی خۆگێل کردنەوە دەکەم لەباری لەلێخۆشبوون لەدەروون و، تەنها لەکاتی هەڵەکرندا لۆمەی خۆم دەکەم .

٣-بەشێك لەکاتەکانم دادەنێم بۆ توێژینەوەی ئەو بارانەی وای لێکردووم دووچاری ئەم خەم و پەژارەیە ببمەوە .

٤-وازدێنم لەدرێژدادڕی کردن لەبیرکردنەوە و خۆ خەمبارکردن بە وشەی -من خەمبارم- چونکە ئەمە وەکو قەڵایەکی گەورە وایە بۆ پاراستنی بیرۆکە خەماوییەکانی دیکەت و بەمەش خۆت دادەڕووخێنیت .

٥-دەبێت گیانی گاڵتەکردن و قسەخۆشی و پێکەنین لەهەناومدا برەوپێبدەم؟ چونکە گەر خۆم دیلی دەستی بیرۆکە پەژاراوییەکانم بکەم ئەوا دەبمە مرۆڤێکی بێکەڵك و خەم بەخش.

٦-من خەمبارنابم بۆئەوەی خەم نەبێتە خووم بەتایبەت گەر زانیم ٩٠٪ی ئەو شتانەی کەلێیان دەترسم و نیگەرانیانم هێشتاکە ڕویان نەداوە .

٧-وازدێنم لەژیان بەسەربردن لەڕابردوودا و ڕۆناچمە نێو ڕابردوەوە و هەست بەخەم و تاوان ناکەم لەبەرامبەر ئەو شتانەی نەم توانی بێت بیان گۆڕم و لەو هەلانەی پێشووم خۆش دەبم و لەئێستادا دەژیم، بە ڕووناکی و گەشبینییەوە لە سبەی دەڕوانم.

٨-بەوپەڕی تواناموە هەوڵی سوود وەرگرتن لە کاتەکانم دەدەم ، بۆئەمەش هەمیشە سەرقاڵ دەبم .

زاڵبوون بەسەر هەستکردن بەماندوویەتی:

٢٤٪ی دانیشتوانی جیهان بەدەست ماندوویی وبێخەوییەوە دەناڵێنن، ساڵانە بە قیمەت و بەهای ملیارەها دینار خەپڵەی خەولێخستن دەفرۆشرێت، ئەمەش مانای وایە کە زۆرێك لەدانیشتوانی جیهان ناتوانن بەئاسوودەیی و هێمنییەوە بنوون.

هەندێك ڕاستی لەبارەی هەست کردن بەماندوویەتی:

١-ئەگەر مرۆڤ کێشەو پەژارەکانی لەگەڵ خۆیدا بباتە نێوجێگەوە ئەوا بێگومان بەخەوێکی ئارامەوە نانوێت ، جا جیاوازی نییە لەوەی تۆ سیاسەت مەداری یان پزیشك یام پیاوی ئیش وکاریت، بۆیە پێویستە فێربیت کە چۆن لەسەر لەئێوارەدا کێشەکانت لەگەڵ داخستنی نوسینگەکەتدا دادەخەیت، مەهێڵە کێشەکان دەرگای ژوورەکەت تێپەڕێنن و تێکەڵی خەوو کاتەکانی ئاسوودە بوونەتەوەتبن .

٢-بیرکردنەوە بە بیری خراپ و خەماوی توشی ماندوویەتییەکی زۆرت دەکاتەوە .

٣-ماندوویەتی دەماری گەر دووچاری مرۆڤ بوویەوە ئەوا ناچاری دەکات بە ئاسوودەییەوە نەنوێت، بۆیە پێویستە مرۆڤ لەکاتی ڕۆشتن بۆ خەوتن کێشەکانی لەجێگە کێشەدارەکان دابنێت و بەبێ خەمەوە بەرەو نوستن بەڕێ بکەوێت .

٤-ئەگەر مرۆڤ هەست بە ئازار و نائاسوودەیی بکات ئەوا دووچاری چەندین نەخۆشی وەها دەبێتەوە کە نەو شەوە بەبێخەوی بەسەر بەرێت.

٥-ئەگـەر لەژوورەکەتـدا هەنـدێك ئـامێری وەهـا هـەبێت کـە ڕێگـە لەخـەوتنت بگرێـت ئـەوا دووچـاری خـەوتنی پچڕپـچڕ دەبیتـەوەو بـە هێمنییەوە نانویت .

پێشنیار بۆخەوتن بە خەوێکی هێمنانە:

١-دەبێـت لـەکاتی ڕۆشـتن بـۆ نوسـتندا ئـەقڵت بەشـتی پووچـەوە سەرقاڵ نەکەیت، لەهەمان ئەو کاتەی دات ناوە لەخشتەی کاتەکانتدا برۆ بنوو .

٢-هەموو شەوێك بۆماوەی ١٥ خوولـەك شێوازی خۆ ئارامکردنەوە بەکاربێنە.

٣-هەمیـشە بیری خـۆتی بخـەرەوە لـەوەی کـە دڵـەڕاوکێت هۆکـاری بێخەویتە و، ئێستاش فێربە کە چۆن دەتوانیت ئارامکردنەوەی تـەواوی جەسـتە و ئـەقڵت ئـەنجام بـدەیت، کـە دەبێتـە نزمکردنـەوەی ڕێـژەی دوودڵیت و، ئەگەر بەباشی هونەری خۆئارامکردنەوە بەکاربێنیت ئەوا بێگومان هەست بە بێ خەوی ناکەیت .

٤-هـەوڵی دامـاڵینی ئـەو بیرۆکانـەت بـدە کـە ڕێگـە لـە بەسـەربردنی ڕۆژێکـی بەچـێژت لێـدەگرن ، هـەوڵی زیندووکردنـەوەی بیرۆکـەی پێچەوانەی خەمەکانت بدە ، ئەوانەش یادی خۆت بخەرەوە کە یارمـەتی ئاسان خەوتنت دەدەن بەهۆی دڵخۆش کردنتەوە .

٥-هەوڵبـدە لەژوورێکـدا بـژیت کـەهیچ جـۆرە ئـامێرێکی هەراسـان کاری تێدا نەبێت .

٦-خۆت ڕابێنە لەنوستن لە ژووری تاریکدا ؟چونکە گڵۆپ یارمەتی کەم خەوی دەدات .

٧-برۆ بنوو و هیچ شتێك لەبارەی بێخەوییەوە بەیادی خۆت مەخە ، چونکە ئەم نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەت دەبێتە هۆی بێخەویت.

٨-لەتەنیشتەوە ئامێرێکی مۆسیك دابگرسێنەوە چونکە هێمنی زیاترت پێ دەبەخشێت.

٩-بێخەوی و هەست کردن بەماندوویەتی مانای بوونی کێشەیەکە.

١٠-فێربە چۆن ئارامی تەواوی بەکار دێنیت کە یارمەتی دەرت دەبێت بۆ باش خەوتنت .

١١-هەوڵمەدە خەمەکانت لەگەڵ خۆتدا بێنیتە ناوجێگەوە .

١٢-پێشنیارەکانی وزەی هەناوی بەکاربێنە کە یارمەتی دەرت دەبێت بۆ خەوتن بە خەوێکی قووڵ .

١٣-پێش لەوەی بنویت بڕوا بەخۆت بێنە لەوەی بەخۆشی و بەختەوەریەوە دەنویت .

زاڵبوون بەسەر هەستە نەرێنیەکاندا

چۆن بەسەر ترسەکانتدا زاڵدەبیت ؟

ڕێگای نمونەیی بۆ زاڵبوون بەسەر مەترسیەکاندا توێژینەوەی ئەو هۆکارانەیە کە لێی دەترسیت، هەمیشە دەڵێین: (هێزی وزەت) بناسە و بەباشی لەوە بگە کە : لەچی دەترسێیت؟ چۆن دەترسیت؟ بۆچی دەترسیت؟ بۆنەمەش دەبێت هەر چوار شێوازەکەی وزەی هەناوی بەکاربێنیت، ئەم پرسیارانەش لەخۆت بکە:

١-ترسەکانت بەهۆی هەندێك لەوکێشانەوەن کە لەژیانتدا دووچارت دەبنەوە؟

٢-ئایا ترسەکەت ترسێکی نەخۆشییە و بەهۆی لەخۆش کەوتنەوەت دووچارت بۆتەوە ؟

چۆن بەسەر ترسەکاندا زاڵدەبیت و هەستە نەرێنیەکانت لەناودەبەیت؟

لەکاتی دانیشتنی خۆ هێورکردنەوەدا ئەم پێشنیارانە بەخۆت رابگەیەنە:

١-توڕەیی سۆزێکی سروشتییە نەوەك نەخۆشی .

٢-ئەو مرۆڤەی خاوەنی هەستی ناڕوون بێت ئەوا ئەم هەستانەی لەشێوەی توڕەبووندا بەرجەستە دەکات، بۆیە دەتوانرێت بەسەر ئەم توڕەبوونەشدا زاڵبین .

٣-ئامارژەکردن بۆ تووڕەیی مانای هیچ ناگەیەنێت سەرباری ئەوەش توانات لەدەست دەدەیت .

٤-بڕوام وایە کە دەتوانم بەسەر هەستە نەرێنیەکانمدا زاڵم ، بۆیە چیتر بەشێوەی نەرێنی بیرناکەمەوە و ئەوپەڕی هەوڵی خۆم دەدەم بۆ زاڵبوون بەسەر هەستە نەرێنیەکانمدا .

٥-توڕەیی و بەخێرا ئەنجامدانی کارەکان زۆرئاسن دەبن بە خوو.

٦-ئەو دەمەی هەست دەکەم من توڕە دەبم یان هەستێکی نەرێنیم دەبێت ئەوا بڕوا بەخۆم دێنم بەوەی کە دەتوانم زاڵبم بەسەر ئەم هەستانەمدا .

تێبینییەك: دەتوانیت خۆت وەدووربگریت لەو هەستە نەرێنیانەی مرۆڤ دووچاری باری نەخوازراو دەکەنەوە، لەو هەستانەش:

- توڕەیی .
- ڕقابەری و ڕق لێبوونەوە .

- خوود پەرەستی
- ترس.
- گوومان
- تورەیی.
- دڵپیسی

بەپوختی دەتوانین بڵێین:

ئەم هەستە نەرێنیانە دەبنە هۆی دووچارکردنی ئاوەز بە ژەهراوی بوون و بێ تواناکردنی بۆ برەودان بە کارو چالاکیەکانی، بەڵکو کاربۆ لەناوبردنی هێزی ئەقڵیش دەکات ، سەرباری ئەوەش مرۆڤ دووچاری نەخۆش کەوتنی جەستەیی دەکاتەوە، لە وتارێکدا بەناونیشانی (شێرپەنجە و هەستەکان) ی نوسەر تی.ئێف دا هاتووە کە:" غەم ، پەژارە ، خەمۆکی، خێرا هەڵچوون و دژبەری کردن لەو هۆکارانەن کەمرۆڤ دووچاری نەخۆشی شێرپەنجە دەکەنەوە" ، هەروەها ئەم نوسەرە باس لەوەش دەکات کە چۆن بێ ئومێدی هەندێك لە نەخۆشەکان بارودۆخی ژیانیانی خراپترکردووەو نەخۆشیەکەیانیشی بەرەو سەختتر بردووە.

ئەم تێبینی یە بەتەنها وات لێدەکات فێربیت چۆن بەسەر هەستەکانتدا زاڵدەبیت ، ئەمەش لەڕێگەی ئەنجامدانی ڕۆژانەی بنەماکانی دەرخەری هێزی هەناوییەوە دەبێت لەوەی هەموو بەیانیەك خۆت ئارام بکەیتەوەو بڕوا بەخۆت بێنیت لەوەی ئەمڕۆ زۆر بەتوانایت و دەتوانیت بەسەر سەرجەم ناسۆری و لەمپەرەکانی پێشتدا زاڵبیت، بۆئەمەش بەڕێکخراوەیی بەکارایی و ئەرێییەوە بیربکەرەوە، هەوڵبدە لەگەڵ ئەوانی تردا خۆت بگونجێنیت و بەرژەوەندی بگۆڕنەوە بەشێوەی هاوسەنگ، نەوەك لەپێناو بەرژەوەندی یەکلایانەدا.

بەشی هەشتەم

چۆن کەسایەتییەکی نوێ لەخۆتدا دروست دەکەیت و زیاتر بەختەوەردەبیت ؟

ماناى کەسایەتى :

زاناکانی بواری دەروون ناسی چەندین پێناسەی جیاوازیان بۆکەسایەتی کردووە، هەریەکەشیان لەسەر ئەو بنەمایەی لێی گەیشتووە لە کەسایەتی دواوەو پێناسەی کردووە .

١-هەندێکیان وەکو ناوەڕۆکی ناساندووە .

٢-هەندێی دیکەشیان بە ماسکی چواندووە.

٣-هەندێکی تریان بەناوەندێکی گۆڕانی پێناسەکردووە.

بەکۆدەنگ دەتوانین بڵێین:کەسایەتی دەربڕینە دەرەکییەکانی هەناوی دەروونە لە(هەست، ئارەزوو، حەز،بیروڕاکان) و گۆڕانی ئەمانەش بەپێی ئەو ڕێڕەوە دەبێت کە ئەو مرۆڤەی لەسەرە :

- **ڕێبازی مرۆ بۆ خواردن .**
- **ڕێڕەوی مرۆڤ بۆ ڕۆشتن.**
- **ڕێبازی مرۆ بۆ لەبەرکردنی جل و بەرگ.**
- **ڕێبازی مرۆ بۆ قسەکردن(تۆنی دەنگ، قسە دەربڕین)، خووی مرۆڤ بۆ ئەنجامدانی شتەکان(پیاداان)یان بەهەر شێوازێکی تری جیاکاری وەکو :**

- **شێوازی مرۆڤ بۆ دەربڕینی ناواخنی .**
- **شێوازی مرۆڤ بۆ هەڵسوڕاندنی هەستەکانی .**
- **تێڕوانینی لەبەرامبەر ئەوانی دیکەدا.**

- ئاراستەکانی لەژیاندا .
- حەزی لەچییە و ڕقی لەچی دەبێتەوە.
- بڕوای بەچی هەیە و لەچیدا بێ بڕوایە.
- توانای بۆ خۆ خۆشەویست کردن و خۆشەویستی.
- تواناداری بۆمانەوەو زاڵبوونی بەسەر بێبەختیدا.

هەموو ئەم شتانە بە تایبەتی دادەنرێن و پەیکەر و چوارچێوەی پێکهێنانی لەشی تۆن ، بەرپرسی کاردانەوەکانتن بەرامبەر ئەزموونیەکانی ڕابردووت، مگێزت لەم کاتەدا ، تێڕوانین و ئومێدەکانی داهاتووی تۆن .

هەوڵدان بۆ بوون بەوەی پێویستە ببیت

لەم ساتەدا پێویستە بەباشی تێبگەیت و بزانیت دەتەوێت چی بیت؟ ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە خوو هەر لە منداڵییەوە کاریگەرییەکی زۆری هەیە بەسەر ئافراندنی تەرزی کەسایەتیدا، خووەکانیش دەکەونە ژێر کاریگەری:

- خووی وەرگیراوی ماڵەوەو دەرەوەی ماڵ .
- کاریگەری ئایینی و کۆمەڵایەتی.
- جۆری ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا لەدایک بوویت(دێنشینی-شارنشینی) .
- پسپۆڕی و ئەزموونی ڕابردووت.

هەموو ئەم شتە کۆبوانە کەسایەتیت پێکدێنێت و زۆرێک لەوفاکتەرانەش هەن کە یارمەتی دەرن بۆ دروست کردنی کەسایەتی تایبەتی ، هەرگیز دوو مرۆڤ نین بەتەواوی لێک بچن و تایبەت مەندییە

کەسێتییەکان وەرگیراوی پشتاوپشت نین بەڵکو دەربڕی هەناوی مرۆڤ و شارەزاییەکانێتی .

کەسایەتی مرۆڤ لەڕێگەی (هۆشیاری و ناهۆشیاری) یەوە کاریگەر دەبێت و دەروون ناسان دەڵێن: دەتوانرێت کەسایەتی بگۆڕدرێت، ئەمەش لەڕێگەی لەگۆڕنانی خووەخراپەکانی پشت بەست بە ناهۆشیاری و بەکارخستنی ئەقڵی هۆشیارەوە دەبێ ، ئەم هەوڵدانەش یارمەتی دەری مرۆڤە بۆ بینینی خوود ، کەواتە دەتوانرێت وزەی هەناوی بەکاربهێنرێت بۆ گۆڕینی کەسایەتی مرۆڤ (وەك ئەوەی دەیەوێت بیەوێت دەبێت) ، ئەمەش لەڕێگەی بەکارهێنانی شیکردنەوەی خۆیەتیەوەیە کە وا لەمرۆی دەکات ئەو کارانە بناسێتەوە کەلەژێر پەردەی خێزاندا شاردراونەتەوە تاوەکو وای لێهاتووە بووە بەوەی کەهەیە ، لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت گرێی دەروونی هەناوت بکەیتەوەو کاربۆ ڕزگارکردنی دەروونت بکەیت ، ئەمەش لەڕێگەی بەکارهێنانی چارەسەری خوودییەوە دەبێت؟ چونکە ئەم شێوازە یارمەتی دەرت دەبێت بۆ:

- زاڵبوون بەسەر هەست و بیرۆکەی نەرێنیدا.
- پێگەیاندنی کەسایەتی بەشێوەیەکی سروشتی و تەواوکار.
- زاڵبوون بەسەر دەروون و کارکردن بۆ بەدەست هێنانی کەسایەتییەکی تەواو .

دەتوانیت کەسایەتیت بگۆڕیت ؟

بەڵێ. ئەم ڕۆدا خوێندنگەگەلێکی زۆری دەروونی دەرکەوتوون کە هەوڵی گەشەپێدانی کەسایەتی مرۆڤ دەدەن و ئاراستەی سەرکەوتنی دەکەن و دەیگۆڕن بەوشێوە کەسایەتییەی کە خۆی دەیەوێت . ئەمەش ئاماژەیە بۆئەوەی تۆش دەتوانیت ئەوەی لەهەناوتدایە بیگۆڕیت و بەوکەسەبیت کە خۆت دەتەوێت، بەڵام ناتوانیت بالأت بەرزبکەیتەوە گەر کورتبیت یاخوود بالأت کورت بکەیتەوە گەر درێژبیت (هەرچەندە ئەم ڕۆژگارەدا بەهۆی وەرگرتنی چەندین چارەسەری وەکو دەرزی یان لاستیکی ژێر پێیەوە دەتوانرێت درێژی بالأ بۆ چەند سانتیمەترێك زیاتر بکرێت، بەڵام مەبەستی نوسەر لێرەدا وەکو پەندهێنانەوەیەتەوە وەرگیێ) بەڵکو دەتوانیت کەسایەتیت بگۆڕیت و بە کەسێکی باشتر و متمانەپێکراوتربیت .

گۆردۆن ئەلبۆرتی دەروونناس دەڵێت:" کەسایەتی سێ شت دەگرێتەوە ئەوانیش:

- خوو .
- تایبەت مەندییەکان.
- بیروڕاو ئاراستەکان .

خوو شتێکە مرۆڤ بەبەردەوامی ئەنجامی دەدات، تایبەت مەندیش شێواز و ڕێگەی ئەنجامدانی شتەکانە بەشێوەیەکی دیاری کراو ، بۆنمونە ئەوکەسەی تایبەت مەندە بە شل و شێواوی بەهەمان شێوە لە ژیانیش دەڕوانێت هەروەها لەهاوسەرگیریش...هتد.

خوو و تایبەت مەندی و بیروڕا یان ئاراستەکان شتێکی بۆماوەیی نین بەڵکو شت گەلێکی وەرگیراون و دەروون ناسان دەڵێن: گەر مرۆڤ ویستی بەهێزبێت ئەوا دەتوانێت بەهێزبێت"

چۆن دەبیتە کەسایەتییەکی کاریگەر؟

بۆئەوەی کاریگەرییەکی گەورەت هەبێت لەسەر کەسانی دەوروبەرت پێویستە گوێگرێکی باش بیت و بزانیت چی دەڵێن و بەباشی لێیان بگەیت.

وزەی هەناوی و شێوازەکانی یارمەتی دەرت دەبن بۆئەوەی ببیتە گوێگرێکی باش، تواناداریی زیاترت پێدەبەخشن لە دەربڕینی وشەی بەهێز و کاریگەر و شیکردنەوەی پێشوەختی وشەکان و ڕوونییان و دوور لە بەکارهێنانی وشەی نامۆو جفرەیین ، ئەمەش لەڕێگەی پرسیارلێکردن بەپرسیار گەلێکی ڕوون و لەڕوودانەمێنەوە دەبێت .
کەسێك لە زانایەکی دەروون ناسی پرسی : چی بکەم بۆئەوەی ببمە شیکارکارێکی بەهێزی دەروونی؟ زاناکەش گووتی: پێویستە فێربیت لەوەی ببیتە گوێگرێکی باش ، چونکە گەر کەسەکە هەستی کرد تۆ بەباشی گوێی بۆ ڕادێریت ئەوا سەرجەم خەم و پەژارەکانی خۆیت لەلا هەڵدەڕێژێت ، بۆیە بەم شێوەیەش هەروشەیەك لەزاری تۆوە بکەوێتە دەر کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر هەست وبیرکردنەوەکانی کەسی بەرامبەرت .

لەهەمان زانایان پرسییەوە:چی وادەکات دەروون شیکارێك ببێتە جێگەی گرنگی پێدانی هەمووان ؟

ئەویش لەوەڵامدا گووتی:ئەگەر بتوانێت هەموو نەخۆشێك بەو شێوەیە بۆلای خۆی ڕابکێشێت کەخۆشی بوێت ، چونکە خۆشەویستی ڕێز دەئافرێنێت لەگەڵ متمانەبوون بەدەروون.

بۆئەوەی ببیتە کەسایەتییەکی سەرەنج ڕاکێش و کاریگەر شوێن ئەم پێشنیارانە بکەوە:

١-فێربە وبزانە چۆن دەبیتە گوێگرێکی باش؟ واتە گوێگرێکی باش بە.

٢-سۆزبەخش و میهرەبان بە.

٣-فێربە کاری هەڵەی ڕابردووی هیچ کەسێک یادی مەخەرەوە.

٤-فێری چۆنێتی دامەزراندنی خۆشەویستییەکی مرۆیی بەهێز و سۆز بەخش بە.

٥-نیگایەك بەدەروونت بدە بەوەی پێویستە بیربکەیتەوە پێش لەبیرکردنەوە.

٦-فێربە و بزانە چۆن دانا دەبیت لەڕێگەی شیکردنەوەی ئەو قسانەی کەسێك لەپێشتدا دەیڵێت، بزانە چۆن بڕیارەکانت بوونیات دەنێیت لەسەر بنەمای ڕاستی نەوەك لەسەر بنەمای گەمژەیی و سۆزداریی.

٧-فێری چۆنێتی دامەزراندنی هاوڕێیەتی نوێ بە لەسەر بنەمای مرۆیی نەوەك بەرژەوەندی خوازی.

چۆن وشەکانت گەشەپێدەدەیت ؟

شێوازێکی ناوازەی باشترکردنی کەسایەتیت برەو پێدانە بە توانای قسەکردن و پڕبێژی و خۆگونجاندنت لەگەڵ کەسانی تردا، دەڵێن: (وشەکان ئامرازی دەستی نوسەرن وەك چۆن بزمار و چەکوش ئامرازی دەستی دارتاشن)، ئەو دەمەی دەبیتە خاوەن گەنجینەیەکی گەورەی زمانەوانی متمانەی تەواوت بە دەربڕینی پەیڤ وشەکانی خۆت دەبێت،خۆئەگەر هەڵبەستەکانت کەم و سنورداربوون ئەوا هەل گۆڕانی کەسایەتیت کەمتر و دەستنیشانکراودەبێت، ئاسانترین ڕێگە بۆ چوونە نێو جیهانی هۆشیارییەوە بوونیاتنانی جهانە بە وشە ، تاوەکو وشە و

واژەو چەمك و پەیڤ و زاراوەی زیاتر بزانیت ئەوەندەش توانای بیرکردنەوەو دەربڕینت پتر و بەرفراوانتر دەبێت،(یەکێك لە دەروون ناسان ژێری پۆلێنی چەند جۆرێك کردووە وتێیدا ژێری زمانەوانی و تواناداری بۆ وتووێژو گفتوگۆ و دەمەتەقێکردنی بەیەکێك لە ژێرییە گرنگەکانی داناوە، ئەمەش لەخۆوە سەرچاوە ناگرێت تەنها بە بوونی پاشخانێکی گەورەی وشەو زاراوە نەبێت ، وشەکان ئامرازی بیرکردنەوەن و ناتوانیت بەبێ وشەکان بیربکەیتەوە، وشەکانت چۆنێتی خستنەڕووی بیرۆکەکانتن، تاوەکو وشەی مشەکر و پتر وزیاو وزێدەتر بزانیت ئەوا تواناداریت بۆ بڕیاردانی دروست گەلەك زیاتردەبێت و بەڕوونی و باشتر بیردەکەیتەوە، چەندین پێشنیار هەن هاندەری گەشەپێدانی وشەکانتن ، ئەوانیش:

١-هەمیشە با تیانوسێکی بچووکت هەبێت بۆئەوەی ئەو وشانەی تێدا بنوسیتەوە کە نوێن و بەباشی لەماناکانی تێبگە و ڕیزبەندیان بۆبکە ودواتر بەکاریان بێنەوە .

٢-هەموو ڕۆژێك ١٠ وشەی نوێ لەپێش خۆتەوە بلێرەوەو لەماناکانیان بگە و هەوڵی چەسپاندنی ئەم وشانە لە مێشکتدا بدە، بۆئەوەی لەکاتی پێویستدا بتوانیت بەکاریان بخەیتەوە .

٣-هەمیشە یاری وشەسازی ئەنجام بدە و مەشقی باشی لەسەر بکە.

٤-هەوڵبدە وەرگرتنی وشەی نوێ بکەیتە خوو و سوودی لێوەربگریت.

٥-ئەم وشە نوێیانە لەکاتی قسەکردن لەگەڵ هاوڕێکانتدا بەکاربێنە بۆئەوەی ناوازەبێت.

فێربە چۆن ئارامگر و لێبوردە دەبیت :

هەمیشە ئەوە یادی خۆت بخەوە کە جهان دانیشتوانەکەی خاوەنی یەك جۆر خوو یان ئاین یان میللەت نین، بەڵکو فرەچەشن و جۆرن . گەردوونەکان زەریا و دەریاو ڕووبارەکان موڵکی هیچ کەس نین و هەرشتێك مرۆڤ بەدەستی هێناوە دەبێت لەشوێنی خۆی بەجێی بێڵێتەوە، هەربۆیە پێویستە مرۆڤ فێری خۆگونجاندن و بێلاق و خاکی بوون بێت.

ڕێزگرتن و لێبوردن ماف خەڵکە بەسەر یەکترەوە، ماف خۆمە لێم ببوری و ڕێزم بگریت و پێم قایل بیت گەر لەتۆ جیاوازیش بم لە بیروڕا یان ڕێبازدا و ماف خۆشتە دیسانەوە ڕێزت بگرم و لێت خۆشبم و پێت قایل بم هەرچەندە لەبیروڕا و ڕێبازدا لێم جوداش بیت . دەتوانیت کەسێکی لێبوردە و ئارامگربیت ئەگەر ئامرازەکانی وزەی هەناوی بەکاربێنیت، بەتایبەت شێوازی نیگای خوودی ، ئەمەش لەڕێگەی شوێن کەوتنی ئەم پێشنیارانەوەیە:

١-بڕوا بەخۆت بێنە کە لێخۆشبوون و ئارامگری لەتایبەت مەندییەکانی کەسایەتی سەرکەوتووی سەرنج ڕاکێشە، ئەمەش هاندەر دەبێت لە ئافراندنی کەسایەتییەکی تەندروستدا.

٢-بڕوا بەخۆت بێنە کە لێبوردەیی و ئارامگریی ماف خەڵکە بەسەرتەوەو ماف خۆشتە بەسەر خەڵکەوە .

٣-پێویستە ژیانت خۆش بوێت خۆتیش لەو زیادتر بوێت، هەموورونەوانەشت خۆش بوێت کە لەدەورووبەرتدان .

٤-فێری چۆنێتی بوونیاتنانی کەسایەتییەکی کارابە .

٥-تێڕوانینت وەهالێبکە کە جیهان یەکێکە و هەموان تێیدا بەشدارن، هیچ کەس شکۆمەند نییە بەسەر ئەوی دیکەوە ، ئەو

خوێنـــەی لـــە دەمارەکانـــدا هاتووچـــۆ دەکـــەن یـــەك ڕەنگـــی هەیـــە، ئەندامـەکانی لـەش یـەك شتن سـەرباری بوونی جیاوازی شێوەی لـەش لەنێوان ئەندامەکاندا(درێژ، کورت، قەڵە و باریك ...هتد) .

فێری چۆنێتی دەستەواوبوونت بە ؟

بهێڵـە با هاوڕێکانـت بـزانن کـە تـۆ هـەوڵی باشترکردنی کەسایەتیت دەدەیت ، پێیان ڕابگەیەنە کە بەڕوونی قسەت لەگەڵدا بکەن و هەموو تاوانـەکانت بـۆ بخەنـە ڕوو و ڕێگـەیان پێبـدە تێبینیـت لەسـەر بڵێن و ڕەخـەکانیان بـەرز هەڵبـسەنگێنە، ئەودەمـەی دەبیـنن تـۆ مـافی تـەواو بەڕەخنـەکانیان دەدەیـت ئـەوا ئـەوانیش زیاتر یارمـەتیت دەکەن ، بەم شـێوەیە هەماهـەنگی نێوانتـان لەوپـەڕی ئاسـتدا دەبێـت، یەکـەمین هـەنگاوی هاریکاری بریتیە لـە خۆشەویستییەکی ئـاڵوگۆڕکراو و بەبێ خۆشەویستی مرۆڤ ناتوانێت کەسێکی هەروەزکاربێت. ڕێزگرتن لـەوانی دیکە دەروازەی هاریکاریت بۆدەکاتەوە، هەروەها کاتێك داوای یارمـەتی لەکەسانی دی دەکەیت دەبینیت هەموان لەپشتدان. هەندێك هۆکاری نا دەســتەواوبوونت هــەن کــە پێویــستە لەپێــشدا کــاربۆ ســڕینەوەو وەلاخـستنیان بکـەیت ، دەبێـت لەکەسـایەتی خۆتیـان وەدووربخـەیت، ئەوانیش:

١-دڵـەڕاوکێی هەڵـچوون بـەخش و تـوڕەیی دەبێتـە فاکتـەری بـێ متمانەیی.

٢-ئـــەو پەیامانـــەی دەبنـــەهۆی لاوازکردنـــی پەیوەندییـــە کۆمەڵایەتییەکان .

٣-ئەو شەرمەی دەبێتەهۆی خۆنەگونجان لەگەڵ خەڵکدا .

٤-بیرکردنەوە لەهەستەکانم بەبێ بیرکردنەوە لەهەستی ئەوانی تر.

٥-تێڕوانین لە کەمو کورتیەکانی کەسانی دی بەبێ ڕوانین لە خەوشەکانی خۆم (مەسیح دەڵێت :زۆر سەیرە کە مرۆڤ خەوشی چاوی بەرامبەری دەبینێت کەچی لەخەوشی چاوانی خۆی ناڕوانێت) .

٦-پۆلێن کردنی خەڵك و ڕەفتارکردن لەگەڵیاندا لەسەر بنەمای ئەم کەسە ئیرەیی بەرە ، ئەمە خۆپەرەستە، ئەمە درۆزنە.

٧-بێتوانایی لەزاڵبوون بەسەر هەستە خراپەکانتدا لەبەرامبەر کەسانی دیکەدا، وەکو خێرایی هەڵچوون، ڕقابەری، کینە، دڵپیسی. ئەم شتانە لەمپەری سەرەکین لەپرۆسەی هاریکاری لەنێوان خەڵك، بۆیە بەهەموو ئەوانە دەڵێم کە حەز لە گۆڕانی کەسایەتییان دەکەن دەبێت کاربۆ لابردن و دوورخستنەوەی ئەم تایبەت مەندیی و خووانەبکەن و لەبریدا ئەو خووانە برەو پێبدەن کە هاریکارن بۆ بەدیهێنانی هەروەزی و خۆشەویستی و ڕێزگرتن و متمانەی ئاڵوگۆڕکراو .

بەشی نۆیەم

چۆن دەبیتە خاوەن ئیرادەیەکی بەهێز و کاریگەر پێوەرەکانی ناسینی توانای تاك بۆ کاریگەربوون لەسەر ئەوانی دی:

ئەگەر وەڵامەکانی ئەم فۆرمە شیبکەینەوە ئەوا دەتوانین کاریگەری تاکەکان لەسەر یەك بزانین ، بۆئەمەش دەبێت وەڵامەکان بژمێرین یان کۆبکەینەوە:

فۆرمی پێوانی توانای تاك بۆکارکردنە سەر ئەوانی دی

ژمارە	پرسیارەکان	وەڵامەکان	
		بەڵێ	نەخێر
١	ئایا تۆ بەسۆز و خوود پەسەند نیت؟		
٢	ئیرادەیەکی بەهێزت هەیە بۆ ئەنجامدانی ئەوەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت ؟		
٣	هەمیشە دەم بەپێکەنینیت ؟		
٤	گوێگرێکی باشی ئەوانی تریت؟		
٥	دەتوانیت بەئاسانی لەگەڵ ئەوانی تردا خۆت بگونجێنیت و گفتوگۆیەکی بەهێز لەگەڵیاندا دابمەزرێنیت ؟		
٦	لەو جۆرە کەسانەیت کە زۆر گاڵتە بەخەڵك دەکەن و پێیان ڕادەبوێرن ؟		
٧	بەخشندەی لەبەرامبەر ئەوانی تردا و ئارامگریت بۆ کاردانەوەیان ؟		
٨	دەتوانیت زاڵبیت بەسەر هەستە نەرێنیەکانتدا لەبەرامبەر ئەوانی دیکەدا؟		

٩	ڕۆچوویتە لەڕابردوودا ؟		
٠	دەتەوێت ئەدەب داربێت لە قسەکردنت لەگەڵ خەڵکدا ؟		
١	ڕاستگۆ و بەئەمەکیت و هەوڵدەدەیت ئەوەبیت کە هەیت؟		
٢	خۆت دوور دەگریت لە ڕەخنەگرتنی ئەوانی تر و پێکانی خەوشەکانیان ؟		
٣	هەوڵدەدەیت بزانیت بۆچی خەڵکی بەم شێوە ڕەفتار دەکەن ؟		
٤	هاوڕێیەکی بەوەفا و بەئەمەکیت ؟		
٥	زۆر لەگەڵ خەڵکدا قسەدەکەیت ؟		
٦	هاوڕێیەتی خەڵك دەقۆزیتەوە ؟		
٧	ڕێز لەهەستی ئەوانی دیکە دەگریت ؟		
٨	هەمیشە سکالا لەخەڵك دەکەیت و لەبارودۆخەکە ناقایلیت ؟		
٩	لەوجۆرە کەسانەیت هەمیشە هەوڵی خۆش بەوانی تر دەدەیت؟		
٠	هەوڵی باشترکردنی ڕەفتارەکانت دەدەیت ؟		

لی جیسلین ی نوسەری کتێبی (چۆن متمانەی تەواو بەخۆت پەیدا دەکەیت و لەگەڵ خەڵکدا ڕەفتارئەکەیت و کاریان دەکەیتەسەر) دەڵێت: ١٥٪ی ئەوانەی لەژیانیاندا سەرکەوتوو دەبن شیانی ڕەفتارکردنیان هەیە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو و شیاو لەگەڵ خەڵکدا و ئامادەیی

تــەواویان هەیــە بۆمەشــق و فێربــوون، هەمیــشە لەهــەوڵی ڕاهێنــانی ئاوەزیاندان بۆبەدەست هێنانی توانا و لێهاتوویە زانستیە نوێیەکان .

٨٥٪ی ئەوانەی بەشێوەیەکی زۆر سەیر لەژیانیاندا سەرکەوتوو دەبن خــاوەنی توانایــەکی ســەرکەوتووی کەســێتین لــەڕەفتارکردن لەگــەڵ ئــەوانی تــردا. تویژینەوەیــەك ئەنجامــدراوە لەســەر هــەزار کــەس و لــەو توێژینەوەیەدا ئەوە دەرکەوتووە کە تاوەکو یەك کەسی گفتوگۆخۆش لەسەر ئیشەکەی دەردەدکرێت دووکەسی نەزان لەقسەکردندا لەسەر کارەکانیان وەدەر دەنرێن .

جیسلین لــە توێژینەوەکەیــدا ئــەوەی بــۆ دەرکــەوتووە کــە ٦٦٪ی ئەوانــــەی لەجیهانــــدا کارەکانیــــان لەدەســــت دەدەن بــــەهۆی کەمتواناییانەوەیە لە وتووێژکردن ، ئەم جۆرە کەسانە چەندین کێشەی وەکو :

- شەرم .
- دوودڵی .
- بێ متمانەیی یان هەیە .

دەشــڵێت: هەســـت و درککردنـــی خـــوودی بەرپرســـیارن لـــە ڕەفتارکردن لەگەڵ خەڵکدا .

ئەمــەش هەنــدێك ئامۆژگــارین کــە یارمــەتی دەرت دەبــن بــۆ باشــتر کردنی ڕەفتارکردنت لەبەرامبەر ئەوانی دیکەدا:

١-هــەلێك بــەوانی دی ببەخــشە بۆئــەوەی یارمــەتیت بکــەن و هەمیشە یارمەتی کەسانی دیکەش بدە گەر داوای لێکردیت یان هەست دەکــەیت دەیــەوێت داوات لێبکــات ، بــەبێ ئــەوەی زیانیــان پێبگەیەنیت .

٢-لەهەناوتدا متمانەبەخۆبوون و ڕێز لەخۆگرتن بچێنە .

٣-ڕەفتارکردنت لەگەڵ خەڵك لەسەر بنەمای هاوڕێیەتی و پارێزگاری کردن لەنهێنییەکانی یەکتربێت .

ئەمەش هەندێك پێشنیاری دیکەیە بۆ سەرکەوتنت لە ڕەفتارکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا :

١-بەئاگایی و هۆشیارییەوە لەگەڵ خەڵکدا بجوڵێرەوە، ئەمەش بکە بەخوو .

٢-شێوازەکانی وزەی هەناویت بەکاربێنە و بەوشێوەیە ڕەفتار لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا بکە کە حەز دەکەیت ڕەفتارت دگەڵدا بکەن .

٣-فێری بەرجەستەکردنی هەستەباشەکان و لەناوبردنی هەستە خراپەکانت بە .

٤-گەشەپێدانی کەسایەتی کلیلی سەرەکییە لەسەرکەوتنی پەیوەندییە مرۆییەکانتدا .

٥-خەڵکت خۆش بوێت بەوشێوەیەی حەز دەکەیت خۆشیان بوێیت .

٦-ڕێزی خۆت گەشەپێبدە، فێری چۆنێتی ڕێزگرتن لەوانی دیکەش بە.

٧-ئەو دەمەی هونەری ئارامگری فێردەبیت ، لەو کاتەدا توانادار دەبیت بۆ ڕەفتارکردن بەسەرکەوتوویی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا .

٨-هەوڵبدە ڕاژەی ئەوانی دیکە بکەی بەبێ چاولەسەر قازانج دانان .

٩-هەوڵبدە لایەنە ئەرێنییەکانی ئەوانی دیکە ببینیت و بەدووری لایەنە خراپەکانی کەسدا نەگەڕێیت .

١٠-شێواز و ڕێوشوێنەکانی وزەی هەناوی یادبگرە بۆ زیاد کردنی لێبوردەیی لەهەناوتدا .

١١-خۆت لە پێکانی هەڵە و خەوشی ئەوانی دی بەدوور بگرە، هەمیشە هەوڵی چاکەکردن بدە بەبێ گرنگی دان بەبارودۆخەکە.

پێڕست

پێشەکی وەرگێڕ ٥

پێشەکی ٧

پلان بۆ سەرکەوتن ١٣

چۆن دەتوانیت ژیانت باشتربکەیت و خۆشترت بوێت؟ ١٥

چۆن سوود لەم پەرتووکە وەردەگریت؟ ١٦

پوختە: ١٧

بەشی یەکەم ١٨

تێگەیشتنی هەنگاو بەهەنگاوی وزەی هەناوی ١٨

چارەکردنی خوودی: ٢٥

چۆن ئەو شتە بەدەست بێنم کە دەمەوێت ؟ ٢٦

لەباری هەمیشە بەئاگابووندا چۆن بتوانم ئەقڵم بپارێزم؟ ٢٦

پوختەی بەشەکە ٢٧

بەشی دووەم ٢٨

چۆن لەڕێگەی ئاوەزی ناهۆشیارەوە بەردەوام دەبین؟ ٢٨

سوودەکانی پلاندانانی ژیرانە؟ ٣٢

ئاوەزی ناهۆشیار: ٣٣

چۆن سوود لە ئەقڵی ناهۆشیار وەردەگرین ؟ ٣٥

بەشی سێیەم ٤٠

وزەی هەناوی و تەندروستییەکی باش بەرهەمی بەکارهێنانی وزەی هەناویی: ٤٠

پێکهێنانی خوودی تەندروست و شیاو ٤١

وزەی هەناوی و سەرکەوتن لە کۆنترۆڵکردنی کێش : ٤٢

زێدە خۆراك خواردن داڕووخان و تیابردنی دەروونە ٤٤

قەڵەوی و کێشەی سۆزداری : ٤٥

زێدەقەڵەوی و کەمتوانایی لەجووتبوون : ٤٦

ئایا وزەی هەناوی تواناداره بۆیارمەتی دانی مرۆڤ لە کەمکردنەوەو دابەزاندنی کێشیدا ؟ ٥١

پوختەی بەشەکە: ٥٢

بەشی چوارەم ٥٣

وزەی هەناوی و دەست هەڵگرتن لە خووە زیانابوییەکان ٥٣

ڕاستیەك لەبارەی جگەرە کێشانەوە: ٥٣

گرنگترین پێشنیارەکان بۆ وازهێنان لەجگەرە کێشان ٥٦

کێشەی خواردنەوەی مەی : ٥٨

ناهۆشیاری دەبێتە هۆی زیادەڕۆیی کردن لەخواردنەوەدا: ٥٨

بەکارهێنانی وزەی هەناوی بۆ دۆزینەوەی ئەوفاکتەرانەی دەبنە هۆی زێدەخواردنەوەوکارکردن بۆ واز لێهێنانی: ٦٠

پوختەی بەشەکە: ٦٢

بەشی پێنجەم ٦٣

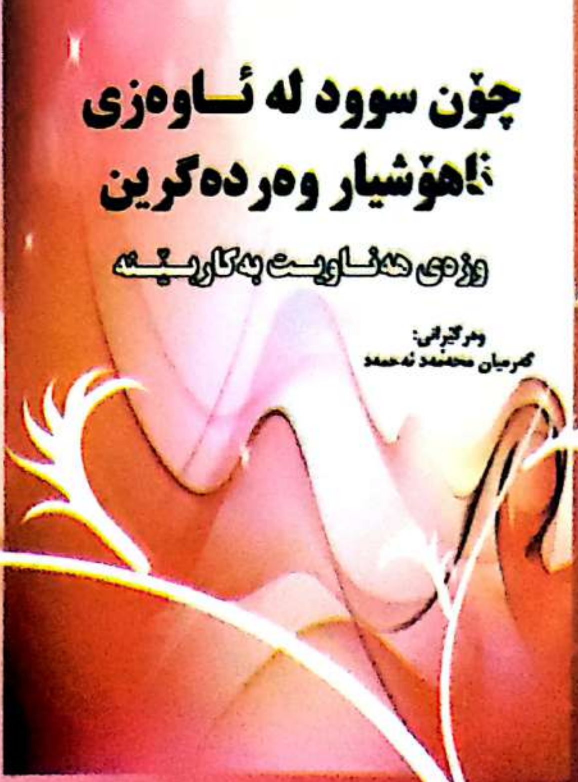
وزەی هەناوی و زیادبوونی توانای جووتبوون ---- ٦٣
نەوپێشنیارانەی دەبنە هۆی بەدیهێنانی ژیانێکی سێکسی ناسوودە: ---- ٦٦
وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر کێشەی بێهێزی لە جووتبووندا: ---- ٦٨
وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر کەمتوانایی جووتبووندا: ---- ٧١
پوختەی بەش ---- ٧٤
بەشی شەشەم ---- ٧٥
وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر(هەڵچوونی دەماری-ئازار-بێزاری ماوە درێژ-ماندووبوونی زۆر) ---- ٧٥
هەموو شتێك لەباری دوودڵیەوە بزانە: ---- ٧٥
ئازار نەهێشتن بەیاریدەی بەکارهێنانی وزەی هەناوی : ---- ٧٧
پێویستە چی لەبارەی ماندوویی دەمارەوە بزانیت ؟ ---- ٧٩
خووی دڵەڕاوکێ و، چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا؟ ---- ٨٣
پوختەی بەشەکە : ---- ٨٥
بەشی حەوتەم ---- ٨٧
وزەی هەناوی و زاڵبوون بەسەر (مگێزی خەماویی- بیرکردنەوە نەرێنیەکان-ماندووبوون لەکاتی خەوتن)دا ---- ٨٧
دەبێت چی لەبارەی خەمۆکی و پەژارەوە بزانیت ؟ ---- ٨٩
زاڵبوون بەسەر هەستکردن بەماندوویەتی: ---- ٩٣
هەندێك ڕاستی لەبارەی هەست کردن بەماندوویەتی: ---- ٩٣
زاڵبوون بەسەر هەستە نەرێنیەکاندا ---- ٩٥
چۆن بەسەر ترسەکانتدا زاڵدەبیت ؟ ---- ٩٥
چۆن بەسەر ترسەکاندا زاڵدەبیت و هەستە نەرێنیەکانت لەناودەبەیت؟ ---- ٩٦
بەپوختی دەتوانین بڵێین: ---- ٩٧
بەشی هەشتەم ---- ٩٨
چۆن کەسایەتییەکی نوێ لەخۆتدا دروست دەکەیت و زیاتر بەختەوەردەبیت ؟ ---- ٩٨
هەوڵدان بۆ بوون بەوەی پێویستە ببیت ---- ٩٩
دەتوانیت کەسایەتیت بگۆڕیت ؟ ---- ١٠١
چۆن دەبیتە کەسایەتییەکی کاریگەر؟ ---- ١٠٢
چۆن وشەکانت گەشەپێدەدەیت ؟ ---- ١٠٣
فێربە چۆن ئارامگر و لێبوردە دەبیت : ---- ١٠٥
فێری چۆنێتی دەستەواوبوونت بە ؟ ---- ١٠٦
بەشی نۆیەم ---- ١٠٨
چۆن دەبیتە خاوەن ئیرادەیەکی بەهێز و کاریگەر پێوەرەکانی ناسینی توانای تاك بۆ کاریگەربوون لەسەر ئەوانی دی: ---- ١٠٨
ئەمەش هەندێك پێشنیاری دیکەیە بۆ سەرکەوتنت لە ڕەفتارکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا : ---- ١١١

بەکارهێنانی وزە و هێزی هەناوی بۆمرۆڤ ئەوەندە بەسوودە کە ناتوانرێت بقەبڵێنرێت: وزەی زیاترمان پێدەبەخشێت، تەندروستیمان باشتر دەکات، ئاراممان دەکاتەوەو تورەییش لەبەین دەبات، ئەمیشە سەرکەوتوو و خۆش بەختمان ئەکات.

تەندروستییەکی باش و سەرکەتنێکی شیاو و هەمیشەیی ئەو ئامانجانەن کەمرۆڤ بەبەردەوامی هەوڵی بەدیهێنیان دەدات، هەموو مرۆڤێکی نێو ئەم گەردوونە بەرفراوانە هەوڵی چێژوەرگرتن لە باشترین تەندروستی دەدات، هەموو مرۆیەك لەژیانیدا تەقەلای خۆشبەختی و کامەرانی دەکات سەرباری هەوڵدانی بۆسەرکەوتن.

ئەو مرۆڤەی ئەم جۆرە هەوڵانە دەدات بێگومان دەزانێت لەهەناویدا وزەیەك هەیە و گەر بەباشی دەکاری بێنێت ئەوا لەو کاتەدا توانایەکی بێشوماری دەبێت، خۆئەگەر بتوانێت بەباشی بەکاری بخات ئەوا بێگومان.

تواناداریش دەبێت لە بەدیهێنانی ئامانجەکانی و هەمیشە لەخۆی قایل دەبێت، هەربۆیە دەتوانین بڵێین: ئەو شێوازەی مرۆڤ بیری لێدەکاتەوەو لەسەری دەڕوات بێگومان ئەو ڕێنوێنی کارانەن کە ئاراستەی بەدیهێنانی ئامانجەکانی دەکەن .



نرخی (2500) دینارە

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا