

خودناگایی (هوشمندی)

پیشه کی

جسته و میشکمان لهگهل پهکتر لهړی ناماژه کیمیايي و کاره بایه کانه په هوشمندی دهکن. ئهمش بهو مانایه دیت که کاتیک نیمه بیر له شتیکی پرفشار یان ترسینه یخود بیزار که دهکینهوه، جهسته مانا دهسندکات به هسکر دن به گرژی، هرسکر دنمان سهختتر دهیت، و کیشهی خومان دهیت. ئیدی گرژی له جهسته مانا ناماژه دنیر یتهوه بو میشکمان که نهوه جهسته گرژه، که دهکریت ئهمش ناستی فشاری هوشه کیمیا زیاتر بکات. نیمه دهتوانین ئهم باز نهی دووبار هبونهوهی له جهسته بشکینین لهړی راهینانی وهک همناسه دان، کشاندنی ماسولکهکان یان هواندنهوهی بهر موپیشچووی ماسولکه کانهوه (PMR)، یان دهتوانین له هوشدا نهوه بشکینین به بهکار هینانی راهینانهکانی خودناگایی، یان بهیزاروکردن، یان زهمنیگریی. ئهم ریبه له باره ی بنه ماکان و راهینانی خودناگاییهوه دهویت.

خودناگایی بریتیه له سهرنجان، به مهستهوه، له ساته مخته ئیستا. ئهمش رهنگه نهوه بگریتهوه که سهرنجی دهو روبه رت و نهو شتانه بهیت که له دهروهوه جهستهی خوتن، یان سهرنجی دخی ناوهکی خوت بهیت، نهوهی ناخو لهرووی هوشه کی و سوزداری و جهسته یهوه چی له تودا پرودهات. خودناگایی بهواته ی نهوه دیت که تیپینی بیروکه و سوزمکانمان بکین و نهوش که ناخو چی دهیستین و دهینین و بون دهکین، سهرباری هسه جهسته یه کانشمان. لهگهل راهیناندا، خودناگایی یارمه تیمان دهات به ناگابین له ریسا خوویوه گراوهکانی بیروکنهوه و هسکر دن و کردار ماکمان، و نهوهی واز لهو ریسیانه بهینین کاتیک نهوانه تهنروست نین بو نیمه.

خودناگایی بریتیه له سهرنجان، به مهستهوه، له ساته مخته ئیستا.

به شتیکی گرنگی خودناگایی بریتیه لهوه تیپینی دخی ئیستای خوت و دهو روبه رت بکیت بهی حوکمان له سهریان. ناوانی وهک "باش"، "خراب"، "ناره زووکردن" یان "ناره زوونه کردن" هه موو برتین له حوکمان. کاتیک تو راهینان له سهر خودناگایی دهکیت، ههول بده لهوانه دوور بکویتهوه و تنها سهرنجی نهوه بده که چی لهو دخوا هیه بهی نهوهی ههلسهنگاندنی خوت له باره یانهوه زیاد بکیت. به شتیوه یهکی هاورتیانه و کراوه و پرسپار خوازانه (زانخوازانه) سهرنجیان بده. بو نمونه، ههول بده نازار و نارمه تی و مهینه تی بیینیت (سهرنجیان بهیت) لهو کاته دا که جهسته یان هوشت له په یوه ندیدان لهگهل تودا، بهی نهوهی لهو راستیه دا بجه قیت که نهوه شتیکی نارمه ته.

خودناگایی پرؤسه یهکی بیردانهوه (بیرله خوکردنهوه) یه که ریمان دهات بو ماوهی ساتیک خاو بیینهوه و روونبیینمان هه بیت له ساته مخته ئیستادا. نهو یارمه تیمان دهات سهرنجی ئیجگار زور له پروداو یان نهزمونهکانی رابردو نه دهین یان زیاد له پیوست بیرنه کینهوه یان دوول نهین له باره ی نهوهی که دیت له داهاتو دا. دهتوانین ساتیک تهنروست و سه لامهت له ساته مخته ئیستادا بیینهوه، که پشویهک به جهسته و هوشمان بدات له ریسا دووبار ماکانی فشار. ئهمش یارمه تیمان دهات له ئیدار مدانی سوزداری خوماندا و کاتیکیش که به شتیوه یهکی ریخراو راهینانی له سهر دهکین، دهکریت هسه ماکانی پرفشاری کهم بکاتهوه و یارمه تیمان بدات سهرنجان و تهرکیزمان باشتر بکین.





خودناگایی پرؤسه یهکی بیردانهوه (بیرله خوکردنهوه) یه که ریمان دهات بو ماوهی ساتیک خاو بیینهوه و روونبیینمان هه بیت له ساته مخته ئیستادا.

هه نگاهان

چهنین ریگه هیه بو نهوهی راهینان له سهر خودناگایی بکین. نیمه ههوت راهینانی کورتی خودناگایی دهخینهوه که دهتوانین تاقیان بکیتهوه، هه ریه کیهان به سهرنجیک جیاوازهوه، بو نهوهی ئه میان بدوزیتهوه که به اشینی لهگهل تودا دهگونجیت.




راپۆرتی کهشوههواى کهسی

بۆ ئەم راهینانه، تۆ سەرنج دەدهیت له ههسته جهستهی و سۆزه ناوهکیهکانته، بهلام وهسفیانه دهکهیت بۆ خۆت بهبهکارهینانی ئەو وشانهی که تۆ ههمیشه بۆ وهسفکردنی کهشوههوا بهکاریان دینیت. ئەمەش یارمهتیت دەدات که حوکمدان بخرهته لاوه و ریت دەدات که بهشيوهیهکی جیاواز تیبینی ههستوسۆزهکانته بکهیت.

 <p>1</p>	<p>به ئاسوودهیی دابنیشه، با جهسته پآپشت کرابیت به کورسی یان سهرزهمینی شوینهکه. دهکریت چاومکانته دابخهیت یان رێ بدیهیت روو له خوارموه بن لهسهر خالیک لهسهر زمینی شوینهکه.</p>
 <p>2</p>	<p>سێ ههناسهی قوول ههلمژه.</p>
	<p>نێستا سەرنجی ناخی خۆت بده و تیبینی ئەوه بکه که چۆن ههست دهکهیت. نایا لهناومه ناخت رووشنه یان تاریک؟ خۆرمتاوه؟ ههرویه؟ گهردهلووله؟ رهشهبابه؟ ئارام/وهستاوه؟ نایا کهشوههواى جیاواز له پارچهی جیاوازی جهستهندا ههیه؟ سەرنج بگوێزهرموه بهنیو جهستهندا بۆ ئەوهی کهشوههوا بپشکنیت لهههر جیگهیهکی جهستهندا، بۆ ئەوهی دلنیاپیتهوه لهوهی که پشکنیت بۆ سک/ناوپهچکته، دل/سنگته، قورگ/مته، روخسار/سهرت کردوه.</p>
	<p>بزانه دهتوانیت جیگهیهک له جهستهندا بدۆزیتهوه که تیبیدا کوشوههوا کهمیک خوشتر بیت له جیگهکانی تر و لهویدا بۆ چهند ساتیک بمینهرموه.</p>
<p>کاتیک نامادهبوویت، سەرنجته بگهرینهرموه سەر دنیای دهرموه.</p>	

بیبینی خودناگیانه

دهتوانیت ئەم راهینانه لهههموو شوینیکدا ئەنجام بدهیت، بهلام ئەوه یارمهتیدهر دهیت که لهدهرموه له سروشتدا ئەنجام بدهیت.



	<p>شوینیک بدۆزهرموه که بتوانیت دابنیشیت یان پآلبدهیتهوه به ئاسوودهیی کاتیک شتیک له ژینگهکهندا به نهرمونیاپی دهجوئیت. بۆ نمونه، دهکریت ئەوه ههرومکان بن له ئاسماندا، گهلاکان بن لهناو (با)دا، یان ئاو بیت له جۆگهلهیهکدا بجوئیت.</p>
	<p>سەرنجی ئەو جوولیه بده، تیبینی جیاوازی چندیان رهنگ، پیکهاته، خیرایی و ریسای دووباره بکه که دهیبیت. تیبینی ئەو رووناکی و سیهرانه بکه که بههوی ئەو جوولیهوه دروست بوون. به راستی سەرنج بده: نایا تیبینی هیچ شتیک دهکهیت که جیاواز بیت، که رهنگه پیشتر تیبینیت نهکر دیت؟</p>
	<p>ئهگهر بیروکهکان به هۆشتدا هاتن، سهربهستیان بکه و بگهریرموه بۆ سەرنجان لهسهر ژینگه سروشتیهکته. ئەمه بهلایهنی کهمهوه بۆ ۵ خولهک ئەنجام بده.</p>
<p>تیبینی: ئەم راهینانه دهکریت ومک "پیاسهیهکی تیبینکردن" یش ئەنجام بدریت که بهبیدهنگی بهنیو ژینگهکهندا پیاسه دهکهیت و سەرنجکی ورد دهدهیت له ههر شتیک که دهیبیت، له چهری شوستهکهوه لهسهر زوهیهکه تاومکو رهنگی روومهکان یان بالهخانهکان، بۆ پیکهاتهی ههرومکان له ئاسماندا. بههناوشی سەرنجته لهسهر زوهیهکهوه بگوێزهرموه بهرو ئاسمان و جاریکی تر بهرو دۆخی پیشتر، بهشيوهی دووبار مکردنوه.</p>	

1 Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

2 Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

گوڤگرتنی خودناگایانه

بۆ ئەم راهێنانه، دهتوانیت زهنگیک بهکار بهێنیت، ئامێرێک، یان ئهپلیکەیشنێکی چاپم (زرنگانهوه) لهسهه مۆبایلهکهت.

	شوننیک بدۆزهرهوه که بتوانیت به ئاسودهیی دابنیشیت که تاراددهیهک شوننیکێ ئارام/بیدهنگ بێت. دهکریت چاوکهانت کراوه یان داخراو بن، بهلام با تهواو ههست به ئاسودهیی بکهیت.
	زرنگانهوه به زهنگهکه بکه، یان ئامێرکه بژمه، یان ئهپلیکەیشنێ دهنگهکه لێده. ههول بده به وریاییهوه گۆی له دهنگهکه بگریت: تییینی بکه چون دهگۆریت، ئهگەر تۆن/نهغهکه دهگۆرا، ئهگەر به بهرزیی دهستی پیدهکرد و دواتر نزمتر دهبوویهوه. به وردیی گۆی بگره ههتا ئه کاتهی ئیتر چیتر ناتوانیت گۆیت له دهنگهکه بێت. ساتیک گۆی لهو بیدهنگییه بگره، بهی ئهوهی دهنگی تیدا بێت. دواتر دووباره دهنگهکه لی بدهرهوه.
X 3	ئهمه به لایهنی کهممهوه بۆ سه جار دووباره بکههوه.

ههستکردنی جهستهیی خودناگایانه



ئهم راهێنانه تهکرێز دهکاته سهه ئه ههسته جهستهییانهی له جهستهماندا ههستیان پی دهکهن.

	بهوه دهست پێیکه که سهرنجی ژیرپێکانت بدیت. ئایا ههست بهچی دهکهن؟ ئایا ئهوان لهناو پیلادان یان بهپی پمتهن؟ ئایا شوننیکان ههیه بجولین یان توندکراون؟ ئایا بهر زهوییهکه دهکهن؟ ئایا زهوییهکه ههیه فشاری لهسهه قاچهکانت ههیه یان فشارهکه له بهشیکدا زیاتره وهک لهوانی تر؟
	ئێستا، به ههواشیی سهرنج بگۆزهرهوه بهر مو ران/قاچهکانت. ئایا ئهوان ههست بهچی دهکهن؟ ئایا بهر کورسییهکه یان جلوهپرگهکانت دهکهن یان دهتوانیت ههست به ههوا بکهیت لهسهه پمتهن؟ ئایا ئهوان ههست به گهرمی یان ساردیی دهکهن؟ ئایا ههست دهکهن نازاریان تیدایه یان ئاسودهن؟ ئایا ماسولهکهان گرژن یان خاوکراوهن؟
	بههواشیی سهرنج بگۆزهرهوه بهر مو سهروه به جهستهدا، بۆ کهمهه و بهشی خواروهی پمتهن، دواتریش بهر مو ناوپهچک و ناو سکت، ئینجا بهر مو سنگ و دلت، دواتر بهر مو دهستهکانت، ئینجا بۆ قۆلهکانت، دواتر بهر مو بهشی سهروهی پشت و شانهاکانت، ئینجا بهر مو مل و قورگت، و دواچاریش بهر مو روخسار و سهرت. بۆ ههه بهشیک له جهسته بهراستی سهرنج بده و تییینی ئهوه بکه که ئهوه بهشه ههست بهچی دهکات، بهی ههستکردن بهوهی که پمتهن بکات ئهوه ههسته بگۆریت.
	ئهگەر چهند بهشیک له جهستهدا ههبوو که نازاریان تیدا بوو، دهتوانیت ئهوه ههلیژیریت که کاتی زیاتر بهسههریت له سهرنجان لهو بهشانهی جهستهدا که ههست به ئاسودهیی دهکهن؛ ئهمهش دهکریت یارمهتی رهواندهوهی ئهوه ههستکردن به نازاره سههتاگیره بدات.

پیاسه/گهرانی خودناگایانه

بۆ ئەم راهێنانه، تۆ به ههواشی دهست به پیاسه دهکیت: ئهمهش دهکریت چه له ژوورهوه و چه له دهرهوه ئهجام بدریت.



	بهپیوه به شپوهیهکی جیگیر بهینههوه.
---	------------------------------------




	دواتر، به‌شيوه‌يكي زور خوويستانه، ههنگاوټيک بنئ. کاتيک ههنگاو دهنيت، ههول بده سهرنجي ههسته جهسته‌ييه‌کاني ماسولکه‌کانت بدهيت کاتيک که قاچت بهرز دهکته‌مه. ناي ههستيان پئ دهکته که گرژ دهبن؟ ناي کيش و قورسايت ناگوريت؟ ناي شيوه‌ي و ههسته‌کته دهگوريت؟
	ئينجا، (پئ)ت دابه‌زينه‌روه و بهراستي تئيبيني ههستي ژيرپيت بکه له‌سهر زهوييه‌که. ناخو يه‌که‌مجار چ بهشيني (پئ)ت بهر زهوييه‌که دهکته؟ زورترين فشاري سهر (پئ)ت له کوندايه؟ ناي رانه‌کانت ههست بهچي دهکن کاتيک که ئه‌ي پئيهت داده‌نئيه‌مه سهر زهوي؟ ناي کيش/قورسايت چوډ دهگوريت کاتيک ئئستا ههر دوو پئت له‌سهر زهوييه‌که‌يه؟
X 5	ئهمه به‌لايه‌ني که‌مه‌وه بو ۵ ههنگاو دووباره بکه‌روه.

خوراک خواردني خودناگايانه

	به‌شيوه‌يكي ناسوده دابنيشه که جهستهت ههست بکات به کورسيه‌که ياخود زهوييه‌که پالپشتکراوه.
	هينده‌ي پاروويهک خواردن له‌به‌ردهم خوډا دابني. سهيري خواردنه‌که بکه: ناي چ رهنگيکه؟ ناي پيکه‌ته‌که‌ي چونه؟ تئيبيني بونه‌که‌ي بکه. چ ههستيک دئيه جهسته‌مه کاتيک سهيري دهکته و بوني خواردنه‌که دهکته؟
	ئئستا به هيواشيي خواردنه‌که هه‌لگره. نه‌گهر ده‌توانيت به پنجه‌کانت هه‌لي بگريهت، وه‌ها بکه، نه‌گهرنا، نامرزيک به‌کار بهينه. ناي ههستکردن به خواردنه‌که له‌ناو ده‌ستندا چونه؟ ناي پله‌ي گهرمييه‌که‌ي چونه؟ کيشه‌که‌ي؟ پيکه‌ته‌که‌ي؟ ناي سافه يان زبره؟ نهرمه يان پنمه؟ تهره يان وشکه؟ گهرمه يان سارده؟ ئئستا به هيواشيي خواردنه‌که بهر مو لئومکانت بينه و بيکه ده‌مته‌وه. جارئ قهپ له خواردنه‌که مه‌گره، ساتيک ههست بهوه بکه که چونه له‌سهر زمانت: پله‌ي گهرمي، پيکه‌ته‌که‌ي، تامه‌که‌ي.
	ئئستا به هيواشيي قهپي لي بگره: قوتي مه‌ده. ناي چي دهگوريت؟ ناي تامه‌که‌ي دهگوريت؟ ناي پيکه‌ته‌که‌ي دهگوريت؟ سهرنجي ئه‌وه بده که خواردنه‌که چوډ له ده‌متدا دهگوريت کاتيک ده‌يجوويت. ئئستا خواردنه‌که قوت بده. ههست به خواردنه‌که بکه که ده‌چئته‌خواروه به قورگندا کاتيک که قوتي ده‌دهيت. تئيبيني ئه‌وه بکه چ ههستيکي جهسته‌يي له قورگ و نواسکته‌وه دئت.
	ده‌توانيت ئه‌وه هه‌لئزيريت که راهنانه‌که دووباره بکه‌يمته‌وه له‌گه‌ل قهپيکي تر له خواردندا، يان ئه‌وه‌ي به‌لايه‌ني که‌مه‌وه روژانه يهک ژم بکه‌يت به‌شيوه‌ي قهپگرنتي خودناگايانه له خواردن.

تيربووني خودناگايانه

	شونئيکي نارام بدوزمه‌روه و به ناسوده‌يي دابنيشه که جهستهت ههست بکات به کورسيه‌که يان به زهوييه‌که‌ي ژيرت پالپشتکراوه.
	رهنگه بته‌ويت چاو مکانت داخبه‌يت يان به کراوه‌يي بيانه‌ئليته‌وه و ري بدهيت خاو ببه‌وه به‌وه‌ي بو خواروه سهيري زهوييه‌که بکه‌ن. سي هه‌ناسه‌ي قول هه‌لمزه، تئيبيني هه‌ستکردنت بهو هه‌وايه بکه که له لووتته‌وه دئته ژورمه‌وه و سيه‌کانت پرده‌کاته‌وه.

	نئستا ساتیک سمرنجی ترپه/لئدانی دلت بده.
	نئستا بیر له یهک شت بکهر موه له ژیانندا که سوپاسگوزاریبیت بوی. دهکرتیت نهوه شتیک کی گهوره یان بچوکیش بیت، دهکرتیت نهوه کهسیک، شوننیک، یان دهر فستیک بیت. ههموو لایهنهکانی نهوه شته لهبهرچاو بگره: تو چ بینینیک، بونیک، دننگیک و ههستیکی جهستهیی بهو شتهوه دهبهستیتیهوه؟ نهوه شته وات لی دهکات چون ههست بکهیت؟
 3 Min	به لایهنی کهمهوه سی خولهک بهسهر بهره له مودا که بیر لهو شته بکهیتیهوه و سمرنج بهدیت له ههستکردنت به سوپاسگوزاریی که نهوه شتهت ههیه له ژیانندا.

? سه رچاوه کان و خویندنه وهی زیاتر

1. [Alidina, S. (2019). *Nine Ways Mindfulness Reduces Stress* [کهمدهکاتهوه-<https://www.mindful.org/9-ways-mindfulness-reduces-stress/>], Mindful.org. Retrieved from]
2. [Mayo Clinic (2020). *Mindfulness exercises* [<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>]. Retrieved from]
3. [National Health Service (2018). *Mindfulness* [<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>]. Retrieved from]
4. [Powell, A. (2018). *When science meets mindfulness* [<https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>], *The Harvard Gazette*. Retrieved from]