

خودپوړنځستنا ب قهستی و دپقهتدان

بېشه کی

شيانهکا ناياب يا كو دبیت تنی د هف مروغان ههبيت، نو ژي شيانا هرزکرنی په د هرزکرنو خو بخو دا. نهف شيانه هندهک کهرهستين بهيز د دهته مه بو رېقهبرنا رينين بهر سفدانو مه بو سه هاتينين نازارکهر و مانديکهر، و ههروسا کاري مه ژي بخوقه دگریت.

نیک ژ قان کهرهستيان شيانا مه په بو تيبينیکرنا وان لايه نين جيهانا مه نهوين بههرا مزنتر ژ پويته پیکرنا مه بو خو دبهن، و وان لايه نان نهوين نيم کيمتر پويته پي دکهين. ل بيرا ته بيت کو جيهانا مه جيهانا مه يا دهرقهبي (ژينگه، خهک، قهر مبالغ و تشتين دی ل دوروبهري مه) و ههروسا جيهانا مه يا ناخوويي (ههستين مه د له شين مه دا، هرزين مه و ههستين مه). نايه نه د دپقهتی د دانينه سهر وان تشتا د جيهانين مه دا (يا دهرقهبي و ناخوويي) بين کو نيلهام و نوپکرنا مه دکهن؟ يان ژي نهف دپقهتی د دانينه سهر وان تشتا نهوين دلگرانی و وهستيانا مه زيدهتر لی دکهن؟

تیبینی



خودپوړنځستنا ب قهستی و دپقهتدان نه ههمان تشته وهک نينکار يان خودپوړنځستنی. نينکار نهوه ل دهمی نهف و هسا رهقاري دکهين لگهل خو کو ناريشين گران نه بين گرنگ و ژ بهر قی چهندي چ تشتی ناکهين دهراره ی وان. خودپوړنځستن نهوه ل دهمو نهف سهرکهفتنی نهينين د چاره سرکرنو ناريشهپهکا گران دا چنکو نهف د ترسين ژ ململانی، ههست ب شه مزاري دکهين، يان ژ بهر هندهک نهگهري دي. خودپوړنځستنا ب قهستی و دپقهتدان نه سهبارت خودپوړنځستنی په ژ ناريشين مه يان نينکارکرنو وان.

خودپوړنځستنا ب قهستی رامانا وي چهندي د دهت کو نهف ب قهستی رادبين ب کيمکرنا ناستی پويته پیکرني نهوه نهف د دپنه تشين نه گرنگ بين کو نهيم و دلگرانيا مه زيدهتر لی دکهن د ژيانين مه بين کاري دا. دپقهت سهبارت وي چهندي په خو دووپاتکهين کو نهف پويته پیکرني بدپنه وان لايه نين ژيانا خو بين کو دهيلن ههستين خوش دهف مه پهيدابن سهبارت کاري مه و ژيانين مه. ل خوارني دوو کهرهستين جياوازي بين کو تو د کاري راهينانی پي بکهی دا کو هاريکاري ته بکهن ته پتر ناگه ههبيت لسه چاوانيا ناراستهکرنا پويته پیکرنا خو، و چاوانيا فهگو هاستنا وي دپقهتی ب قهستی، ژبو زيدهکرنا رازيبوونا ته ژ سهر کاري خو، و کيمکرنا مهترسين ژکارکهفتنی، ترومايا دووهمی، و نازارا نهخالقی.

خودپوړنځستنا ب قهستی رامانا وي چهندي د دهت کو نهف ب قهستی رادبين ب کيمکرنا ناستی پويته پیکرني نهوه نهف د دپنه تشين نه گرنگ بين کو نهيم و دلگرانيا مه زيدهتر لی دکهن د ژيانين مه بين کاري دا. دپقهت سهبارت وي چهندي په خو دووپاتکهين کو نهف پويته پیکرني بدپنه وان لايه نين ژيانا خو بين کو دهيلن ههستين خوش دهف مه پهيدابن سهبارت کاري مه و ژيانين مه.

"تهمراندن" و "هلکرن"

گهلهک کهسين کار دکهن د کاري پري نهيم بين کو وان نزیکي نازارکيشانين دکهن، دبين کو خو نامادهکرنا عاتيفی لپيش چوونا ژورور بو جهی کاري تشتهکی بمفایه. هندهک جارن دبیزنه قی چهندي "تهمراندن" چنکو نهف چهندي کيمکرنا لاوازي مه يا عاتيفی بهرامبهر جيهانی بخوقه دگریت. ژبو "تهمراندنا" ب قهستی لپيش چوونا ژورور بو کاري، جههک يان نهرکهکی ب تايبهتی قورس، تو د کاري مفای ژ هرز، وينه، و کاري خو ب بينی.

| | |
|--|---|
| <p>هزر</p> <p>• دبیټ ته دستخواژمکا دستتیشانکری همبیت کو تو هر دم لگهل خو دووبارهدکهی د سهرئ خو دا (هزر)</p> |  |
| <p>وینه</p> <p>• دبیټ ته وینهک هملگر تیبټ د میشکئی خو دا (وینه)</p> |  |
| <p>کار</p> <p>• دبیټ هندک کارین دیارکری همن بین کو تو ب قستی نهجامدهی دا کو خو نامادهکهی بو کارئ ب زحممت یئ لبرامبر ته.</p> |  |

هر کسهک هزر، وینه و کارین جیاواز بکار دینیت لدویف کاسایهتی، باومری و کلهتورین خو. تاقیکرنئ بکه ب هزرین جیاواز تا تو تشتهکی دینی کو لگت ته بگونجیت. ل دویماهی، یا گرنکه تو ههمان پروسه بکارینی دا کو "هلکهی" فه.

هزرا خو د نمونهیا لیلای بکه، کو نهو ژی پهرستارا ههستیانه و لگهل زارویان کار دکمت. گلهک یا ب زحمته کو ببینیت زارویان بچیک بین د نیشانی دا و نه دشیاندایه لئینی بکن، و دزانیټ کو دیتنا نازار کیشانا فان زارویان هسرو دبیټ کار تیکر نهکا نهرینی لسر ژایانا وئ هبیت. لیلای ب قستی سوچی هلکرن و تهراندنی بکار دینیت دا کو هاریکاریا وئ بکمت د روژئ دا (تهراندن). لپیش چوونا ژورور بو یهکهی ساخرکری یا کو لئ کار دکمت، د راوستیت بو دهمکئ کورت و سئ تشتا دکمت.

1. دووباره دبیژته خو "من کانیهکا کیر یا هیزئ یا ههی دنافا خو دا کو ژ خودئ دهیت" (هزر).
2. چاقین خو دگریټ و کانیهکئ دهینته پیشچاقین خو کو نافا وئ وهک هنگفینی به، یا زیرینه، پری وزه به (وینه).
3. باجهکا مزن یا بدیم گرنژین ب جلوهرکین خو فه کریه (کار). نهف باجه گرنژینی بو زارویان پهیدا دکمت، لئ هسرو هسا ببرا وئ زئ دهینیت کو نوکه دئ کارئ خو دستنیکمت.

ل دهما لیلای فه تشنان دکمت، دیقمتی د دانیه سهر ههستین شیانین نارامیی و رحهتکرنئ بین کو ژ فی دهمی بیدهنگ دهین، لپیش دسپیکرنا کارئ خو. ل دهمی د روژئ دا وئ دهرفت همن بو بیهنقه دانهکا کورت، ب قستی رادبیت ب کارنینانا هزران و وینهی ژبو نوپکرنا دیقمتا خو لسر هیز و خوگونجاندا خو یا ناقووی.

ل دهمی لیلای کارئ خو بدویماهییک دهینیت، دووباره رادبیت ب کارنینانا سوچی بو هملکرنئ لپیش چوونا وئ بو مائی بو ههقرین و زارویان خو (هلکرن). دووباره، رادبیت ب کارنینانا هزر وینه و کاران دا کو ب قستی دیقمتا خو بگوهوریت.

1. دووباره دبیژته خو "نهز مروفهکم کو گشه دکم د حمز ژیکرنا پهیومندان" (هزر).
2. چاقین خو دگریټ و گولهکا جوان دهینته پیشچاقین خو، کو یا گهش و مهن دبیټ د بارانهکا گهرم و نارام دا (وینه).
3. باجا مهن یا بدیم گرنژین ژ جلوهرکین خو فه دکمت، کو نهفه ژئ نیشانهکه بو وئ کو کارئ وئ بو وئ روژئ ب دویماهییک هات. (کار)

دهمی لیلای فی چهندهی دکمت، شیانئ ددهته خو کو ههست ب وئ وهستیانی بکمت نهوا د روژئ دا ناقابووی دنافا وئ دا، و هزرا فهگمرینی بو خیزانا خو و مالا خو دکمت.



یا گرنکه کو هر دم دو سوچ همن. کس نهشیت ب درژاها دهمی بهیته "هلکرن" یان "تهراندن". نهف پیدفی دهمی نه ل دهما نهف دیقمتی د دانیه سهر پیدفین خو بین ناقووی و دهرفتی بدهینه خو کو چاقدیریا مه بهیته کرن ژ لایی وان کسان فه نهوین ل دوروبهرین مه، و هسرو هسرو هندک دهمی بین همن کو تیدا نهف بین ل کاری و پیدفینه دیقمتی ب دانیه سهر پیدفین کسین دی. شیان نهوه کو ب قستی بکارین خو بگوهورین دنافا بهینا فان همدوو رینین سهر دریکرنئ لگهل جیهانی. وهک گشت شیانان، فی شیانئ راهینان پی دقت.

"دقیقه دان بو دهرقه" و "دقیقه دان بو ژورقه"

میښکئ مروغان و مسا بی دیزاینکریه کو ب تایهتی پویته ب بهشین نهخوش بین ژینگهها مه بکمت. نهغه ژی چنکو نهغ هسنتین نهخوش گلهک جار ان هووشارکرنن سهارهت مهنرسيی و پندقیه ما ناگهه ژئ ههبيت دا کو بمینین پاراستی. بی گومان، گلهک هسنتین نهخوش بین ههین ل جهین کارین مه بین کو د راستی ده نه نیشانین مهنرسيی نه، تنئ نازرینرین نهخوشین نهگورن - دنکین نازرینرن، بیهنین نهخوشن، رووناھینن زیده گهشن، نیشانکا بهردوام ل پشنا مه. نهغ لاینهین نهخوشین ژینگههین کارئ مه بهشکئ مهزنی نهیمی زیده دکهن لسهر روژا مه و بمخابنیقه سهرهراي فی چهندي، میښکین مه هس مهیلا وان لسهر وئ چهندي یه پتر پویته ب فان لایهنان بکهن. د دهرنهجام دا، نهغ نازرینرین بجیک ل دویمههین گلهک پتر فالاهئ پتر دکهن د سهربوراه مه دا یا جیهانی، ژ یا نهو شایسته.

هس چاوا بیت، ژ نهگهري شینا مه یا تایهت بو هزرکرنی د هزرکرنه خو دا، یا مومکینه نهغ خو ناگههدارتر لی بکهن سهارهت فان پاتیرنا و وان بگوهورین. بو نهجامدانا فی چهندي، فان پینگافین لخورئ تاقی که:

لیستهکی دروستکه ب هسنتین نهخوش د ژینگهها کارئ خو دا، بین کو نهیما ته یا روزانه زیده دکهن



دبیت هندهک تشت ههین د وئ لیستهی دا کو تو د کاری چارهسهرکهی، و د فی حالتی دا چارهسهرکه، و هیلکئ لسهر بینه د لیستا خو دا



لی دئ هندهک تشت ههین کو تو نه کاری بگوهوری، نهغچا دهسپنکه ب پویتهکرنی ل دهمی نیک ژ وان تشتین نازرینر بهردوام پویتهکرنه ته بو لایئ خو دکیشیت و نهیما ته زیده دکمت.



ل دهما تو تیبینیا دروستیونا فی چهندي دکهی، ب قهستی کار بکه لسهر ناراستهکرنه پویتهکرنه خو دویرن هسنتی نهخوش (دقیقه دان بو دهرقه) و بیقه بهرهف تشتهکی گرنیای ب هسنتین خوشقه (دقیقه دان بو ژورقه)



هندي تو پتر راهینانی لسهر فی بکهی، دئ بینی کو تو د کاری پتر و پتر کونترولی بهسنقهبینی لسهر لایهنین نهیمکار د ژینگهها کارئ خو دا



تیبینی



خو دوپاتکه کو تو چ جارا دقیقه دان بو دهرقه نهکهی بهرامهر نیشانین هووشارکرنی بین راستهقینه، ومک نیشانین نامیرین چافدنیریا پزشکی.

ژندهران و خویندنه کاکهرتر



1. مژوبلکرن و سحبهت خوشی د کیمکرنه نهیمی دا
https://www.gulfbend.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=15671
2. چاوانیا گوهورینا شیوئ دوخان دا کو کیمتر نهیمی دروستکهن
<https://www.verywellmind.com/cognitive-reframing-for-stress-management-3144872>
3. ژینا خو باشتر لی بکه ب رینیا پویتهکرنی
<https://fs.blog/2013/10/improve-your-life-by-paying-attention/>
4. رمهتکرنه بلهز یا نهیمی
<https://www.helpguide.org/articles/stress/quick-stress-relief.htm>
5. بو چی پویتهکرن یا گرنکه بو ریفهبرنا نهیمی و چاوانیا راهینانکرنه وئ
<https://www.stressresilientmind.co.uk/articles/why-attention-focus-key-for-stress-management>