ئاگەهبوون

پێشەکی

لەش و مێشکێن مە پەیوەندیێ لگەل ئێک و دوو دکەن ب رێیا سیگنالێن کیمیایی و کارەبی. ئەڤ چەندە رامان وێ چەندێ ددەت کو ل دەما ئەم هزرێن تشتێن نەهێمکار، بترس یان دلگرانکەر دکەین، لەشێن مە دەستپێدکەن ب هەستکرنێ ب توندیێ، هەرسکرنا مە زەحمەتتر لێ دهێت، و بو مە ئاریشە د خەوتنێ دا پەیدابن. دویفدا لەشێن مە سیگنالان دهنێریت بو مێشکێن مە کو ئەو ێێن توندبووین، کو ئەڤ چەندە ژێ دبیت ئاستێ نهێما مە یا دەروونی بلندتر لێ بکەن. ئەم د کارین ڤێ بازنێ بشکێنین د مێشکێ خو دا ب رێیا بکارئینانا راهێنانێن ئاگەهیێ، پێشچاڤخستنێ یان هەستکرنێ ب عەردی، یان ئەم د کارین وێ بازنێ بشکێنین د لەشی دا ب رێیا راهێنانا وەک هەناسەدانێ، خوژێکڤەکرنێ یان رەحەتکرنا بەردەوام یا ماسولکان (PMR) یان ئەم د کارین ڤێ بازنێ بشکێنین د مێشکێ خو دا ب رێیا بکارئینانا راهێنانێن ئاگەهیێ، وێنەکرنێ یان هەستکرنێ ب عەردی. ئەڤ پەرتووکە دێ رێبەریێ دەتە تە بو پرێنسیپ و راهێنانکرنا ئاگەهبوون.

ئاگەهبوون دانانا دیقفەتێ یە، ب قەستی، لسەر دەمێ نوکە. دبیت ئەڤ چەندە دیقفەتدانێ لسەر تشتێن دەوروبەرێ خو و دەرڤەی لەشێ خو بخوڤبگریت، یان دیقفەتدانێ لسەر بارێ خو یێ ناڤخویی، ئەو تشتێن رویددەن د دەروون، عاتیفە و جەستەیێ تەدا. ئاگەهبوون رامان وێ چەندێ ددەت تێبینیا هزرێن خو، هەستێن خو، تشتێن مە گوهـ لێدبیت، دبینین، تام دکەین، بێهن دکەین و هەست پێ دکەین بجەستەیێن خو، بکەین. لگەل راهێنانێ، ئاگەهبوون هاریکاریا مە دکەت یێن ئاگەه بین لسەر پاتێرنێن خو یێن ئاسایی یێن هزرکرنێ، هەستکرنێ و کارکرنێ، و ڤان پاتێرنا دەست ژێ بەردەین ئەگەر نە یێن ساخلەمبن بو مە.

> ئاگەهبوون دانانا دیقفەتێ یە، ب قەستی، لسەر دەمێ نوکە.

بەشەکێ گرنگێ ئاگەهبوونێ تێبینیکرنا بارێ خو یێ نوکە و ژینگەێ یە، بێی حوکمکرنێ. ناڤێن وەک "باش"، "خراپ"، "حەز" یان "نەحەز" هەمی دبنە جورە حوکمکرنەکێ. ل دەما تو راهێنانێ لسەر ئاگەهبوونێ دکەی، هەولبدە خو دویربێخی ژ ڤان و بتنێ دیقفەتێ بدانە لسەر ئەو تشتێن لوێرە بێی کو هەڵسەنگاندنەکێ بو بکەی. دیقفەتێ بدانە برێیەکا هاوریانە، ڤەکری و ب مەرەق. بو نموونە، هەولبدە ئێشانێ، نەرەحەتیێ یان ئازارێ ببینی وەک پەیوەندیکرنا لەشێ تە یان مێشکێ تە لگەل تە، بێی کو بمینیە ئاسێ لسەر وێ چەندێ کو ئەڤە یا نەرەحەتە.

ئاگەهبوون پروسەیەکا هزریە کو شیانێ د دەتە مە لەزاتیا خو کێمتر لێ بکەین بو ماوەیەکی، و رووونیاتیەک هەبیت لسەر دەمێ نوکە. هاریکاریا مە دکەت دیقفەتێ گەلەک نە دانینە سەر رویدان یان سەرهاتیێن کەڤن یان گەلەک هزرێ بکەین یان خەمێ بخوین سەبارەت تشتێن د داهاتێ دا. ئەم د کارین دەمەکێ ساخلەم و ئارام ببینین د دەمێ نوکە دا، کو ئەڤ چەندە ژێ هاریکاریا مە دکەت لگەل رێڤەبرنا مە یا عاتیفی و لدەمێ ئەم بشێوەکێ بەردەوام راهێنانێ لسەر دکەین، د شیاندایە هەستێن مە یێن ئازارێ کێم کەت و هاریکاریا مە بکەت د باشترکرنا دیقفەتدان و سەرنجا مە دا.

> ئاگەهبوون پروسەیەکا هزریە کو شیانێ د دەتە مە لەزاتیا خو کێمتر لێ بکەین بو ماوەیەکی، و رووونیاتیەک هەبیت لسەر دەمێ نوکە.

پێنگاڤ

گەلەک رێ یێن هەین بو راهێنانکرنێ لسەر ئاگەهبوونێ. ئەم دێ حەفت راهێنانێن کورت یێن ئاگەهبوونێ نیشا تە دەین، کو تو د کارێ تاقی بکەی، هەر ئێک ژ وان ب دیقفەتەکا جیاواز، دا کو ببینی کا کی ژ وان باشتر لگەل تە د گونجیت.

ڕاپۆرتا سەقایێ تایبەت

بو ڤێ ڕاهێنانێ، تو دێ ئاگەهدار بی لسەر هەستێن خو و هەستێن خو یێن جەستەیی یێن ناڤخویی، لێ دێ ڕابی ب وەسفکرنا وان بو خو ب ڕێیا بکارئینانا هندەک پەیڤا کو تو بکار دئینی بو وەسفکرنا سەقای. ئەڤ چەندە هاریکاریێ دکەت د لادانا حوکمکرنێ دا و شیانێ د دەتە مە تێبینیا ڤان هەستان بکەین ب شێوەکێ جیاواز.

[1]	ب ڕەحەتی روینە خوارێ، بلا لەشێ تە یێ پشتەڤایکری بیت ژ لایێ کورسیێ یان عەردی ڤە. تو د کاری چاڤێن خو بگری یان بهێلی بهێنە خوارێ لسەر خالەکێ لسەر عەردی.
[2]	سێ هەناسێن کیر ئەنجامدە.
	نوکە دیقەتا خو بەرەڤ ژوورڤە ببە و تێبینیا هەستێ خو بکە کا یێ چاوایە. دناڤا تە دا یا ڕوونە یان تاریە؟ یا ب تاڤە؟ ب عەورە؟ ب باوباروڤە یە؟ ب هڕوبایە؟ ئارامە؟ ئایە سەقایێ جیاواز هەیە د پارچێن جیاوازێن لەشێ تە دا؟ دیقەتا خو بگێرینە لسەرانسەرێ لەشێ خو و سەحکە سەقای ل هەر جهەکی، و دووپاتکرنێ بکە لسەر دیتنا سەقای د گەد/زکێ خو دا، دل/سینگێ خو دا، گەری/ستویێ خو دا، و د ناڤچاڤ/سەرێ خو دا.
	ببینە ئەگەر تو ب کاری جهەکی د لەشێ خو دا ببینی کو سەقا پیچەک خووشترە ژ جهێن دی، و بو چەند خولەکەکا بمینە ل وی جهی.
ل دەمێ تو یێ ئامادە بی، دیقەتا خو ڤەگەرینە بو جیهانا دەرڤەیی.	

دیتنا ب ئاگەه

تو د کاری ڤێ ڕاهێنانێ ل هەر چ جهێ بیت ئەنجامدەی، لێ یا بمفایە ئەگەر ل دەرڤە دناڤا سروشتی دا ئەنجامدەی.

	جهەکی ببینە تو ب کاری لێ ب روینی یان ب ڕەحەتی ب رازی لگەل تشتەکی د ژینگەها تەدا کو یێ ب ئارامی لڤینێ دکەت. بو نموونە، دبیت ئەو تشتە عەور بن ل ئاسمانی، بەلگێن دارا بن یێن د فرن لگەل بای، یان ئاڤ بیت دچیت د جویەکێ دا.
	دیقەت بدانە سەر لڤینێ، تێبینیا جورێن گەلەک یێن ڕەنگا بکە، رویا، لەزاتیێ و پاتێرنێن تو دبینی. تێبینیا ڕووناهیێ و سیتاڤکا بکە ئەوێن ژ ئەگەرێ لڤینێ دروست بووین. باش دیقەتێ بدانە: تو تێبینیا چ تشتێن جیاواز دکەی، کو دبیت بەری نوکە تە تێبینی نەکربیت؟
	ئەگەر هزر بهێنە د مێشکێ تە دا، ڤان هزرا بەردە و ڤەگەرە بو دیقەت دانێ لسەر ژینگەها خو یا سروشتی. ڤێ چەندێ بو 5 خولەکان بکە بکێمی.
تێبینی: هەروەسا دبیت ئەڤ ڕاهێنانە بهێتە ئەنجامدان وەک "پیاسەکا تێبینیکرنێ" کو تێدا ب بێ دەنگی دناڤا ژینگەها خو دا برێڤە دچی و ب هویری دیقەتا خو د دانیە سەر هەر تشتەکێ تو دبینی، ژ بەرا و جادێ لسەر عەردی تا ڕەنگێن گیایا یان ئاڤاهیان، تا رویێن عەورا ل ئاسمانی. هێواش هێواش دیقەتا خو ژ سەر عەردی ڕاکە و بەرەڤ ئاسمانی ڤە ببە و بەرەڤاژی، و دووبارەکە.	

[1] Icon made by Freepik from www.flaticon.com

[2] Icon made by Freepik from www.flaticon.com

گوهداریا ب ئاگەه

بو ڤێ ڕاهێنانێ، تو د کاری زەنگەکێ، ئامیرەکێ، یان زەنگلەکێ بکار بینی د تەلەفونا خو دا.

	جهەکی ببینە کو تو ب کاری لێ ب رەحەتی ب ڕووینی، و کو تا ڕادەکا باش یێ بێدەنگ بیت. تو د کاری چاڤێن خو بهێلیە ڤەکری یان گرتی، چاوا بو تە ڕەحەتتربیت.
	زەنگێ بقوتە، ئامیرەی بکە د دەستێن خو دا یان دەنگی لسەر ئەپلیکەیشنا تەلەفونا خو بدە شولی. هەوڵبدە ب هویری گوهداریا دەنگی بکەی: تێبینیا گوهورینا وی بکە، ئەگەر تون بگوهوریت، ئەگەر دەستپێ بکەت ب دەنگێ بلند و پاش نزمتر لێ بهێت. باش گوهدارییێ بکە تا ئێدی تە گوهـ ل دەنگی نەبیت. دەمەکێ کورت ببە بو گوهداریا بێ دەنگییێ بێی هەبوونا وی دەنگی. پاشی دووبارە دەنگی بدە شولی.
3 X	ڤێ چەندێ بکێمی بو سێ جاران دووبارە بکە.

هەستکرنا ب ئاگەه

ئەڤ ڕاهێنانە دیققەتێ د دانیتە سەر هەستێن جەستەیی یێن هەست پێ دکەین د لەشێن خو دا.

	دەسپێبکە ب رێیا دیققەتدانا خو لسەر بنێ پیێن خو. چ هەست د دەنە تە؟ ئایە د پێلاڤێ دا نە یان یێن د رویسن؟ ئایە جهـ هەیە بو وان لڤینێ بکەن یان یێن ب توندی گرتینە؟ ئایە ڤە عەردی کەفتینە؟ ئایە پەستانا عەردی لسەر پیێن تە یا یەکسانە یان پترە د بەشەکەێ پیێن تە دا ژ بەشێن دی؟
	نوکە هێواش هێواش دیققەتا خو ببە بەرەڤ پیێن خو دا د بن ڕانێن خو دا. چ هەست د دەنە تە؟ ئایە ب کورسیێ ڤە نە یان ب جلوبەرگێن تە ڤە یان تو د کاری هەست ب بای بکەی لسەر پیستێ خو؟ ئایە یێن گەرمن یان یێن تەزی نە؟ ئایە د ئێشن یان یێن ڕەحەتن؟ ئایە ماسوڵکە یێن توندن یان سستن؟
	هێواش هێواش دیققەتا خو ببە سەری دناڤا لەشێ خو دا، پشتا ڕانێن خو و بنێ پشتا خو، پاشی بو زک و گەدا خو، پاشی بو سینگ و دلێ خو، پاشی بو دەستێن، پاشی بو نیڤا سەری یا پشتا خو و ملێن خو، پاشی بو ستویێ خو گەریا خو، و ل دویماهیێ بەرەڤ ناڤچاڤێن خو و سەرێ خو ببە. بو هەر بەشەکی ژ لەشێ خو، باش دیققەتێ بدانە سەر چاوانیا هەستێ خو د وی بەشی دا، بێی هەست ب پێدڤیبوونێ بو گوهورینا وی هەستی بکەی.
	ئەگەر هندەک بەشێن لەشێ تە ئێشان تێدابیت، تو د کاری بریارێ بدەی کو پتر دەمی تەرخانکەی بو دیققەتدانێ لسەر وان بەشێن ڕەحەت د لەشێ تە دا؛ ئەڤ چەندە د بیت هاریکارییێ بکەت د ڕەحەتکرنا هەستێ تە یێ گشتی یێ ئێشانێ.

رێڤەچوونا ب ئاگەه

بو ڤێ ڕاهێنانێ، تو دێ هێواش هێواش برێڤەچی: ئەڤ چەندە دبیت بهێتە ئەنجامدان د ژوورڤە یان دەرڤە.

	دەسپێبکە ب ڕاوەستیانێ بێ لڤین.
	پاشی، زور ب قەستی، پێنگاڤەکێ بهاڤێژە. ل دەمێ پێنگاڤ هاڤێتنا تە، هەوڵبدە دیققەتێ بدانیە لسەر هەستکرنێ د ماسوڵکێن خو دا ل دەمێ ڕاکرنا تە بو پیێ خو. تو د کاری هەست پێ بکەی توند دبن؟ ئایە تو کێشا خو د گوهوری؟ شێوازێ تە یێ جەستەیی دهێتە گوهورین؟

	پاشی پیێ خو بدانه خواریێ و باش دیققەتێ بدانه سەر هەستکرنێ د بنێ پیێ خو دا لسەر عەردی. چ بەش ژ پیێ تە ڤ عەردی دکەڤیت ل دەسپێکێ؟ پترین پەستان ل کیڤە هەیە؟ چ هەستدکەی ژ پیێن خو د بن ڕانی دا لدەما تو وی پێی د دانیە خواریێ؟ چاوا کێشا تە دهێتە گوهورین نوکە کو هەردوو پیێن تە یێن لسەر عەردی؟
5 X	ڤێ چەندێ بکێمی بو پێنج پێنگاڤان دووبارە بکە.

خوارنا ب ئاگەه

	ب ڕەحەتی روینە خواریێ و ب وی شێوەی کو لەشێ تە هەست ب پشتەڤانیێ بکەت ژ لایێ کورسیێ یان عەردی ڤە.
	پارچەیەکا خوارنێ یا تەمەتی پاریەکی بدانە بەر خو. بەرێ خو بدە وێ خوارنێ: چ ڕەنگە؟ رویێ وێ یێ چاوایە؟ تێبینیا بێهنێ بکە. چ هەست دهێنە لەشێ تە ل دەما دیتنا تە و بێهنکرنا تە بو وێ خوارنێ؟
	نوکە هێواش هێواش خوارنێ ڕاکە. ئەگەر تو کاری د تلێن خودا هەلنگری، ڤێ چەندێ بکە، ئەگەر نە، ئامانا بکار بهینە. خوارن چ هەستی د دەتە تە ل دەمێ د دەستێن تە دا؟ پلا گەرماتیا وێ چەندە؟ کێشا وێ؟ رویێ وێ؟ یا حلی یە یان زڤرە؟ نەرمە یان ڕەقە؟ تەرە یان حشکە؟ سارە یان گەرمە؟ نوکە هێواش هێواش خوارنێ بینە بەرەڤ لێڤێن خو و بکە د دەڤێ خو دا. لەڤێ ل خوارنێ نە دە جارێ، دەمەکێ کێم تەرخانکە و تێدا هەست ب خوارنێ بکە ل سەر ئەزمانێ خو: گەرماتیا وێ، رویێ وێ، تاما وێ.
	نوکە هێواش هێواش لەقدە؛ نە داعیرە جارێ. چ گوهوری؟ ئاوە تام گوهوری؟ رویێ وێ گوهوری؟ دیققەتێ بدانە سەر چاوانیا گوهورینا خوارنێ دەما تو دجی د دەڤێ خو دا. نوکە خوارنێ داعیرە. هەست بخوارنێ بکە ل دەما دچیتە خوارێ بو گەریا تە ل دەمێ تو د داعیری. تێبینیێ بکە کا چ هەست دهێن ژ گەریا تە و گەدا تە.
	تو د کاری هەلبژێری کا ڕاهێنانێن دووبارەکەی لگەل پاریەکێ دی یێ خوارنێ، یان بکێمی ئێک ژەما خوارنێ د ڕووژێ دا دەست پێبکەی لگەل ڕاهێنانا خوارنا ب ئاگەه.

سوپاسداریا ب ئاگەه

	جهەکێ بێدەنگ ببینە و ب ڕەحەتی لێ ب روینە خواریێ، وەسا کو لەشێ تە هەست ب پشتەڤانیێ بکەت ژ لایێ کورسیێ یان عەردێ لبن تە ڤە.
	تو د کاری چاڤێن خو بگری یان بهێلیە ڤەکری و بهێلی سست بن و بەرێ وان بکەڤیتە خواریێ لسەر عەردی. سێ هەناسێن کیر ئەنجامدە، دیققەتێ بدانە سەر هەستێ لدەف تە پەیدادبیت لگەل هاتنا بای ژ دفنا تە بو ناڤا هناڤێن تە و پڕکرنا وان.
	نوکە دەمەکێ کورت تەرخان کە بو تێبینیکرنا لێدانا دلێ خو.
	نوکە هزرا خو د تشتەکی دا بکە د ژیانا خو دا کو تو یێ سوپاسداری بو. دبیت ئەڤە تشتەکێ مەزن یان بچیک بیت، دبیت مروڤەک بیت، جهەک یان دەرفەتەک. هزرا خو د گشت لایەنێن وی تشتی دا بکە: چ دیمەن، بێهن، دەنگ یان هەستێن جەستیی تو گرێددەی ب وی تشتی ڤە؟ ئەو تشتە چ هەستی لدەف تە پەیدا دکەت؟
3 خولەک	دویماهیک سێ خولەک تەرخان بکە بو هزرکرنێ د وی تشتی دا و دیققەتێ بدانە سەر هەستێ سوپاسداریێ بو هەبوونا وی تشتی د ژیانا خو دا.

ژێدەران و خوێندنەکا کێرتر

1. Alidina, S. (2019). *Nine Ways Mindfulness Reduces Stress, [نەهـ رێ کو ئاگەهبوون نهێمێ کێمدکەت]*, Mindful.org. Retrieved from https://www.mindful.org/9-ways-mindfulness-reduces-stress/

2. Mayo Clinic (2020). *Mindfulness exercises. [ڕاهێنانێن ئاگەهبوونێ]*, Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356

3. National Health Service (2018). *Mindfulness*. *[ئاگەهبوون]*, Retrieved from https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/

4. Powell, A. (2018). When science **meets** mindfulness, [ل دەمێ زانست د **گەهیتە** ئاگەهبوونێ], *The Harvard Gazette*. Retrieved from https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/