Serene®

خاوبوونەوە

خاوبوونەوە شتێکی ئاسان نیە، لەکاتێکدا کە کەسێك لەژیانیدا بەسەرهاتی ناخۆشی بینیبێت یان لەژیانێکی سەختدا بژیت. لەو کاتەدا زۆرینەی کاتەکانداجەستەی ئەو کەسەی بەبەردەوامی لە دۆخی گرژی و وریاییدا دەبێت. هەرچەندە ئێستاکە لە ئەماندا دەژین، بەڵام هەست بە ئەمان ناکەین. لەم کاتەدا ببرکردنەوە لە خۆ خاوکردنەوە لەوانەیە تەنانەت شتێکی ترسناکیش بێت. دەمانەوێت بە وریایی بمێنینەوە نەوەکو شتێك بەسەرماندا تێپەڕێت. زۆر کەس هەن لەوە دەترسن کە ئەگەر خاوببنەوە لەو کاتەدا دڵتەنگی و یادەورەریە ناخۆشەکانیش دینەوە بیری. بەڵام گرژی جەستە بە بەردەوامی و دۆخی وریایی بەهەر حال دەبنە هۆی چەندین کێشە، بۆ نموونە ئێشانی ماسولکەکان و سەرئێشە و کێشەکانی خەو.

هونەری خۆخاوکردنەوە مرۆڤ دەتوانێت فێری بێت و شتێکی پێویستیشە. ڕاهێنان کردن لەسەر خۆ خاوکردنەوە شتێکی پێویستە. چونکە دەبێتە هۆی زیادکردنی ئاسوودەیی دەروون و تەندروستی جەستەیی، توانای تەرکیزکردن و فێربوون، دەکرێت ئێش و ئازار کەم بکاتەوە، یارمەتیدەرە بۆ خەوليکەوتن و مرۆڤ هێوردەکاتەوە. خۆخاوکردنەوە نە دەرمانێکی سیحریە و نەش هەموو کێشەکان لەناو دەبات، بەڵام بەهۆی ئەوەوە زۆر بەئاسانی تەندروستیت باشتر دەبێت. خۆخاوکردنەوەش هەروەکو هونەرەکانی تر پێویستی بە خۆفێرکردن هەیە.

خۆفێرکردنی خۆخاوکردنەوە

خۆفێرکردنی خۆخاوکردنەوە دەکرێت بۆ نموونە بەڕێگای ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە بکرێت. چەندین شێوازی جیاجیا ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە هەیە کە زۆرجار وا دانراون کە بەکاربهێنرێت بۆ خاوکردنەوەی جەستە و هەروەها مێشکیش. لە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوەدا دەتوانین بۆ نموونە تەرکیز بکەینە سەر هەناسەدان، خەیاڵ یان بەشەکانی جەستە خاوبکەینەوە.

ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوەی جیاجا هەیە، بۆ نموونە دەکرێت لە یوتوبدا گوێی لێ بگریت :
https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1

کاتێك کە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە دەکەیت باشتر وایە ئەم شتانەت لەبیر بێت:

- لەکاتی ڕاهێنانەکاندا پێویست ناکات زۆر لەخۆت بکەیت بۆ خاوبوونەوە لەوەندەی زیاتر کە لەو کاتەدا بۆت دەکرێت.
- کۆڵ مەدە، ئەگەر تەنانەت لەسەرەتادا ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان بەلاتەوە سەختیش بوون. ڕاهێنانی کردنی بەردەوام ڕێچکەی خۆی دەگرێت و جار لەدوای جار کاریگەری باشتری دەبێت.
- کەسانی وا هەن کە چەند جۆرە ڕاهێنانێك لە ڕاهێنانەکانی تر باشتر بۆیان دەگونجێت، لەبەر ئەوە باشتر وایە توش چەندین جۆری جیاجیای ڕاهێنان تاقی بکەیتەوە.
- خۆخاوکردنەوە بۆی هەیە ببێتە مایەی کەوتنە خەیاڵ و بیرەوەری و بیرکردنەوە. بەڵام ئەو شتانە مەترسیدار نین و پێویست ناکات خۆتی لێ لادەیت. لێ گەڕێ با بیرۆکەکان و یادەوەریەکان و خەیاڵەکان بێن و بڕۆن. ئەگەریش ئارەزوو بکەیت، دەتوانیت ئەو خەیاڵانەت لەسەر کاغەز وێنەیان بکێشیت، شتیان لەسەر بنووسیت یان بۆ برادەرێکت باسیان بکەیت.

شتێکی گرینگە کە، فێری ئەوە بیت تێبینی بکەیت، چی کاتێك جەستەت گرژ بووە و چی کاتێك خاوبووەتەوە. پێویست ناکات ڕەخنە لەهەستەکانی جەستەی خۆت بگریت، بەڵکو تەنها ئەوە بەسە کە تۆ تێبینی ئەو شتانە بکەیت. کاتێك کە تێبینی دەکەیت کە ناتوانیت خۆت لە گرژی یان وریایی جەستەت بەدوور بگریت، دەتوانیت کەمە کەمە فێری ئەوە بیت کە خۆتی لێ دەرباز بکەیت.

مرۆڤ دەتوانێت بێجگە لە ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە و هەناسەدان بەڕێگای تریش خۆی خاوبکاتەوە. خۆ خاوکردنەوە دەکرێت بۆ نموونە بە پیاسەکردن، بە گەڕان لە سروشتدا، بە ئەنجامدانی کارەکانی ناو ماڵ، بە گوێگرتن لە مۆسیقا، کات بەسەربردن لەگەڵ برادەران، ڕاکشاندنی لەش، چارەسەری ساردی یان گەرمی و ساونا کردن و شێلان بکرێت. چاکتر وایە ڕێوشوێنی جیاجیا تاقی بکەیتەوە و ئەو ڕێوشوێنە بۆ خۆت بدۆزیتەوە کە لە هەموو ئەوانی تر بۆ تۆ گونجاوترە.

هەناسەدان

هەناسەدان بایەخێکی زۆر گەورەی هەیە لە خۆخاوکردنەوە و تەندروستی عەقڵدا. بەهۆی هەناسەدانەوە دەتوانیت کاریگەری بکەیتە سەر کاردانەوەکانی جەستەو بەو ڕێگایەوە خۆت هێور بکەیتەوە. بەهەناسە دەرکردن بۆ دەرەوە تڕپەکانی دڵ هێور دەبنەوەو فشاری خوێن دادەبەزێت، بەهانەسە وەرگرتن بۆ ژوورەوە تڕپەکانی دڵ خێرا دەبن و فشاری خوێن سەردەکەوێت. بە درێژکردنەوەی هەناسە دەرکردن بۆ دەرەوە دەتوانیت جەستەی خۆت هێوربکەیتەوە.