

خوشگوزەرانىي رۇژانە

ئەم بەشە برېتېيە لە ئامۇڭگارىي پراكتىكى لەسەر ئەمەي چۆن بتوانى كارىگەربېت لەسەر خوشگوزەرانىيە و باش كىردنى بە ئەنجام دانى كارى رۇژانە. ئەم بەشە بە زىمانى قىنلەندىيە، بەلام مەشقى جىياجىي تىايە بۇ ھىوركىردنەمەي (ئارام كىردنەمەي) لەش وبارى دەروونى بە زىمانى عەرەبى ، ئىنگلىزى، كوردى سۇرانى، سۇمالى و روسى.

گىرنگە كە بىرېكەيتەمە بۇ ئەمەي چۆن بتوانى خۆت دەرباز بىكەيت (خەلاس بىكەيت) بە باشترىن شىوہ لە حال و دۆخە گۇراومكانى ژياندا و چى بىكەي تا ئاقەنت ھەي بۇ پىشەمە چوون. خوشگوزەرانى رۇژانە پەيەندى بە خوشگوزەرانى دەروونى (رەوانى) ھەيە. كاتى ھەموو شىتەك باشە لە ژيانى رۇژانەي كەسنىك دا، كاروبارى رۇژانەي لى دەگوزەرى بەي نارىمەت بوونى گەورە. كاروبارى رۇژانە رېتە دەدات بە رۇژەكان. جگە لەمەش ئەكرى كارىگەرى بىكەيتە سەر خوشگوزەرانى خۆت بە ھەندى شتى سادەي رۇژانە.

رۇژگار لە چى پىك دى ؟

. كار

. خويندگا

. كاروبارى رۇژانەي ناومال

. جىيەجىكردى شتەكان

. سەرقالى (خوليا)

. پەيەندىە كۆمەلەيتىيەكان

. پشودان و ھىوربوونەمە (ئارام بوونەمە)

ئەتوانى بە يارمەتى ئەم بايەتەنە بىر بىكەيتەمە لە چۆننىي بەرئومچوونى ژيانى رۇژانەت. ئەم شتەنە چىن كە دەكەيت بە رادەي پىويست ؟ ئەم شتەنە چىن كە دەكەيت زۆر بە كەمى؟ ئەم شتەنە چىن كە دەتوانى بىگورى تا ژيانى رۇژانەت بە شىومىكى باش بەرئومچىت ؟

بۇ گەشەپىدانى تىواناي تەندروستى دەروونى

مىرۇف خۆي دەتوانى كارىگەر بى لەسەر خوشگوزەرانى خۇيدا بە ئەنجامدانى شتى سادە. ئەم شتەنەش كۆمەك بە خوشگوزەرانى دەروونى و جەستەي دەكەن. زۆر گىرنگە كە ھەلى خەمخوردنى خوشگوزەرانى رۇژانەي خۆي بەت، چوونكو يارمەتتە دەدا لە پاراستنى تەندروستى دەروونى و جەستەي.

كارىكى دىلخوشكەر

ھەرچى جۇرە كارنەنجامدانىك (چالاكى يەك) ھەستىردنى زال بوون بەسەر ژيان زىاد دەكات و خوشگوزەرانى بەرئومچىش دەبات. ھىچ پىويست ناكات كە ئەم كىردەمەيە كارىكى گەورە بى، بەلكو شىتەك بى بە پىي ھىزوتوانا و ئىمكانيەتتى خۆت بىت.

كىردنى كارىك كە خۇشالەت بەكات ، رىخوشكەرە بۇ ئەمەي بەشداربىت لە كۆمەلگەي كاردا، خولياكاندا، بوارى خۇيىنددا و پەيەندىە كۆمەلەيتىيەكاندا.

خەم، ئارام بوونەمە و پشوو

سروشتى رادەي پىويستى مىرۇف بۇ خەم دەگوزرى بە پىي كەسەكان. كەسنىكى گەورە تەندروست باش پىويستى بە خەمدەبىت لە رۇژىكدا تىكرا ھەوت بۇ ھەشت كاتمىز. جۇرىي باشى خەم گىرنگە بۇ مىرۇف، چوونكە خەم پەيەندە بە ھىزوتوانى جەستەبارى دەروونى مىرۇفەمە.

ھۆکارە گشتییەکانی تیکچوونی خەو بریتییە لە دلەراوکی (سترنس) لەگەڵ گۆرانکارییەکانی ژیان و ئەو دەرووبەرە ی که تێیدا دەژیت. تیکچوونی خەو کاریگەر دەبێت لەسەر جەستە و دەروون بەچەند شتووبێک. ئەو شەوانە ی که تێیدا بە خراب نوستووت باری دەروونیت لاواز دەکات. وە بەردەوام بوون بەم شتووبە بە بێ خەوی دەبێتە ھۆی گرژبێتی و گۆرانکاری لە مزاجت دا. ھەر وەھا بێ خەوی دەبێتە ھۆی لاوازکردنی تەسکیزکردن و بێر و ھۆش وە قورس کردنی فیربوون. بێ خەوی وات لێدەکات که لەبار بیت بۆ توش بوون بە چەندەھا نارمحتی جەستەیی.

کەم خەوی بۆ ماوەییکی درێژخایەن وات لێ دەکات که لەبار بیت بۆ توش بوون بە نەخۆشییەکانی دل و دەمارەکان وە بەرزبوونەو لە فشاری خوین.

لەبەر ئەمە زۆر گرنگە که باوەخ بەدیت بەو رێگایانە ی که رێخۆشکەرن بۆ داوین کردنی خەویکی باش وە چارەسەری بێ خەوی وە یان بەلایەنی کەمەو سووک کردنی کەم خەوییەکە.

چەند ناماز مینک بۆ خەوی باش

- ھەموو رۆژێک لە ھەمان کاتدا بۆ خەوتن و لەھەمان کاتدا ھەستە لە خەو.
- وەرزش بکە.
- ئیواران شتییکی سووک بخۆ.
- دوورکەو یان ھەمانان بۆ بەکار ھینانی مەشروب و جگەرە و قاوہ.
- دوورکەوتنەو لە شتە قورسەکان، وەکو سەیرکردنی توندوتیژی لە تەلەفیز یون یا لە ئینتەرنێتەو.
- خۆت فیری ئارام کردنەو جەستەو باری دەروونی بکە.
- ئەگەر لە ناوەرستی خەو کەندا بەخەبەر ھاتی، ھەستە سەر پینی و شتێک بکە کہ ھێمنت بکاتەو.
- ئەگەر تیکچوونی خەو درێژە ی خایەند، باسی بکە لەگەڵ پزیشک یا پەرستار.

خۆراک

میشک گرنکترین ئەندامە لە روانگە ی چالاک مرقەوہ. خۆراک رۆژێکی زۆر گرنگی ھەبە لەسەر ھەموو باری دەروونی. بە خواردن ووزە دەبەخشین بە میشک و جەستە. خۆراک توانای تەسکیزکردن، بەلانس، ھەزوارەزوو، بێر و ھۆش وە تەھەممول کردنی ستریس باش دەکات وە ھەر وەھا تاقت و ھەموو بە باشی دەھێلێتەو.

ریتمی خواردن بە شتووبییکی رێک و پێک ریتمیک دەدات بە رۆژەکە، وە ھەر وەھا بەم ریتمە رێک و پێکە ی نانخواردن ھاوسەنگی شەکرە ی خوین، ھەموو بە ھەموو بوون، بەناگای بوون، بەباشی دەھێلێتەو ھەموو رۆژەکە.

جگە لە خواردن، خواردنەو ی شەمەنی بەشتوہ ی پنیوست زۆر گرنگە. کەسێکی گەرە ئەبێ لیترو نیوئیک بۆ دوو لیتر ئاو بخواتەو لە رۆژێک دا.

وەرزش

وا دەرکەوتوہ کہ وەرزش کردن چەندەھا جۆرە کاریگەری پێشخستنی تەندروستی ھەبە. لەگەڵ ئەو شتدا وەرزش کردن دلتنگی و خەموکی کەمەکاتەو وە بێرکردنەو ی نیکگاتیف بەلاوہ دەخات. لەبەر ئەو وەرزش کردن بە مونتەزەمی (بە بەردەوامی و لەکاتی خۆی دا) دەتوانی لیاقە ی جەستەیی و باری دەروونیت بە باشی بەھێلێتەو. گرنگە وەرزش کردن بە مونتەزەمی بە بەردەوامی بکری: بەلایەنی کەمەو رۆژی نیو کاتر مین. وەرزش کردن بە مونتەزەمی ئاسان کاری دەکات بۆ باش نوستن.

پەيوەندییە کۆمەلایەتیەکان

لەسەر ئاتادا بەستنى پەيوەندىيە كۆمەلەپەيتىمەن لە وولاتى تازەدا لەوانىمە بەلاتە قورس بى، وە بەتايىمەت كاتى كە زامانىكى ھاوبەش نىيە. ھەرچۇنىڭ بىت گىرنگە كە ئازايانە بىرۆيتە دەرمە و بە دەموروبەر مەكت ئاشناپىت. دەتوانى برادەرى تازە بدۇزىتەمە لە رىڭگى خويندىن، كار كىردن، ھىواپاتەكانتەمە، وە رىڭخراومەكان و نادىمەكانەمە. ھەر ھەمە خىزم و كەس و كارى خۆت تۇرىكى كۆمەلەپەيتى گىرنگى. كۆمەكى كەسىكى تر يارمەتى دەرمە و قەسەردن بۇ كەسى تر دىلەر او كى بەتال دەكاتەمە.

ھىمەن كىرندەمە بارى دەروونى

بەبىر ھاتنەمە ھى رابوردو لەوانىمە بىتە ھۆى دلتەنگى وە ھەستى تامەز رۆى دەورى وولات و بىرى كەس و كار تىياتدا زىندو بەكاتەمە. وە ھەر ھەمە لەسەرىكى تىرەشەمە و ھەست دەكەپىت كە داھاتو نادىارە وە بەگەر تر سىناكىشە.

گىرنگە كە فىر بى بە ئاڭايەمە بارى دەروونى و بىر مەكانى ناو مېشكىت ئارام بەكەپتەمە. گىرنگە كە لەم ساتەدا بۇيت وە بە ئاڭا بىت لە دەموروبەر مەكت كە سەلامەتە. وە بۇ داھاتووش باشە كە بەگەر ئىت بەدوای ئەمە شتەنەى كە ھىواو خۇزگەمە خەمەكانت دەھىننەتەمە بەبىر تىدا. ھەمەمە مەشقە بچوو كەكانىش كە رۆژانە ئەنجام دەدرى لەوانىمە بىتە ھۆى ئارام كىرندەمە ھەستەمە يارمەتدەردىن بۇ پېشەمەچوون. كەواتە ئەمە شتەنە بەكە كە خۇشى لىدەبىنەت، بۇ نەمەنە بچوونى، قەسە بەكە، گۆن لە مۇسقىا بەگەر.

. بە قەسەردن لەگەل خۆت بۇ ئارام بوونەمەت

. گەر اندنەمە ھۆش و بىر ت بۇ ئىستە، بۇ نەمەنە بەگەرتنى شتەك بەدەستەمە و گۆشپى.

ئەگەر بىر وھوشپى خراپ ھات بە مېشكىتدا، ئەتوانى خۆت ھىمەن بەكەپتەمە

. بە بىر كىرندەمە، ئايا ئىستە من لە مەتر سىدام وە ئايا دەتوانى ئىستە بۇ ئەمە بابەتە شتە بەكەرت

. بە قەسەردن لە ناخى خۆتەمە: "ھەر ئىستە ھەستىكى خراپ ھەمە، بەلام ئەكەرتى بەكەبىتەمە."

. بەر ھەمە شاندنى دەستەكان، قاچەكان يان ھەمەمە جەستەت، ھەستە توند و گىر ھەمەكان بەتال كەرمە

مەشقەكانى جىگىر بوون: گۆن لە تۆمارە دەنگىەكە بەگەر

مەشقەكانى ھەناسەدان: گۆن لە تۆمارە دەنگىەكە بەگەر

خۇچارەسەر كىردن بە يارمەتى ھەستەكان: PDF داگەرە

. بە شىلانى قۇلت يا رانت .

. يا بە كىردنى ھەر شتەكى تر (بۇ نەمەنە بە گۆن راگرتن لە مۇسقىا).

گىرنگە كە تىبەگەمە لەمەمە كە بە چالاك بوونى خۆت كار بەگەر دەبى لەسەر خۇشگوزەرانى و تەوانى كار ئەنجامدانى خۆت. لە بارودۇخە ناخۇشەكانى ژيانىش دا، مەروۇف ھەر ووزمە تەوانى ناخۇشى ھەمە كە بەرمە پېشى بىت.

لە ھالەتە ئاناسايىمەكانى ژيانىشدا كە تىبە دەكەپىت، شتە گىرنگەكان ئەمەمە كە ژيانى رۆژانە ئاسايى بەكەرت وە خەمخۇرى شتە سەرمەكەبەكان بىت.

ئەگەر ووزمە تەوانى ناخۇشەمە ئەكەرد بۇ دەرباز بوون لە مەزەكە، دەتوانى پەنا بەبى بۇ مەگەرتنى كۆمەك لە كەسانى تر. ھەمەمە كەسەك بۇ ھەمە پىوېستى بە يارمەتى ھەمە جاروبار، وە ئەمەش شتەكى ئاسايى بە. بەتەنەيا دامەمەنە و بىر لە مەزەكە بەكەپتەمە، بەلكو قەسە لەسەر بەكە لەگەل برادەر مەكت، پەرسەتار، پىزىشك، كارمەندى سۇشپال يان لەگەل ھەر كەسەكى تر.

بىر وھوشەكان و كار كىردن لەگەل ئاندا

بۇ نەمەنە: بىر وھوشە پۆزە تىفەكان، باشەكان

لە ژيانمەدا شتە باشپىش رويداوە

لە ۋەزەمكە خەلاص بووم (دەرباز بووم)

من ئومىدەم ھەبە سەبارەت بە داھاتوو

من مەروۇفكى باشم

ئەوھى پىم بىرئ دەپكەم

پىدەچئ كە ئەمەرو باش بئ

من خۆم وەكوخۆم پەسەند دەكەم

بۆنمونه : بىروھۆشە خراپەكان و نىگەتەتەقەكان

ژيانم ھەر خراپە

دەرباز نابم لەمە

من ئومىدەكم نىە

من مەروۇفكى باش نىم

ھىچ كاتتەك سەركەوتوو نابم

پىدەچئ ئەم رۆژە خراپ بئ

من بەس نىم وەكو خۆم

پاداشت كەردنى خۆت

ئەتوانى ئەو شتەنە بەكەى كە خۆت ھەزىيان لىدەكەمەت يان خۆت خەلات بەكەيت ،بۆ نمونە: بە خوارەدنى باش يا بە كەربىنى شتەكى بچوك. ئەشتوانى خۆت مەتە بەكەيت كە كارەكانت بە باشى بەرئو دەچن.

راگرتنى بىروھۆشەكان

ئەگەر بىروبوچوونىكى خراپ لە مەشكەت دا سوورابەو ۋە ھەردوبارە دەبوو ۋە، دەتوانى بىروھۆشەكە بوەستىنى، پىي بلى بوەستە يان ستوپ . ئەشتوانى ئەو بىروھۆشە لەلای خۆت بنوسىتە سەر كاغەز. ئەگەر ھاتو لەگەل ئەمەش دا بىروھۆشەكە خۆى خنىبە ناو مەشكەت و بەردەوام بوو، ئەوا سەرنجى خۆت بخە سەر شتەك لە ژوورەكە دا. شتەكە دەتوانى بىگەرت بەدەستەو، ۋە بەدەست لىدان ھەستى پى بەكە.

غەمەكان شوپىيان ھەبە

دەشتى كە غەمەكان ھەمىشە لە مەشكەدا بن و غەمخوارەدنى لەرادەبەدەر قورسە. ئەكەرى مەجال و كات بەدەى بە غەمەكان، بۆ ئەوھى بىر بار بەدەى كە بىر لە غەمەكان دەكەيتەو بۆ نمونە بۆ ماوھى دە خولەك و دوابى فەرامۆشى بەكە.

خپوتمەكانى كەسى دەربازبوو

ھەمىشە ئەتوانم رىگاكانى دەربازبوونم بەھىز بەكەمەو