

خاوبوونەوه شتیکی ناسان نیه، لهکاتیکیدا که کەسێک لهژیاپیدا بەسەر هاتی ناخۆشی ببینییت یان لهژیاپێکی سەختدا بژیت. لەو کاتەدا زۆرینەیی کاتەکاندا جەستەیی ئەو کەسە بەبەردەوامی لە دۆخی گرژی و وریاییدا دەبێت. هەرچەندە ئیستاکە لە ئەماندا دەژین، بەلام هەست بە ئەمان ناکەین. لەم کاتەدا بیرکردنەوه لە خۆ خاوەکردنەوه لەوانەمێه تەنانەت شتیکی تر سناکیش بێت. دەمانەوێت بە وریایی بمینبەوه نەوهکو شتیکی بەسەرماندا تێپەرێت. زۆر کەس هەن لەوه دەترسن کە ئەگەر خاوبینەوه لەو کاتەدا دلتهنگی و یادەورەیه ناخۆشەکانیش دینەوه بیری. بەلام گرژی جەستە بە بەردەوامی و دۆخی وریایی بەهەر حال دەبەه هۆی چەندین کیشە، بۆ نمونە ئیشانی ماسولکەکان و سەرئیشە و کیشەکانی خە.

هونەری خۆخاوەکردنەوه مەزۆف دەتوانیت فیزی بێت و شتیکی پێویستیشە. رەهینان کردن لەسەر خۆ خاوەکردنەوه شتیکی پێویستە. چونکە دەبێتە هۆی زیادکردنی ئاسودەیی دەروون و تەندروستی جەستەیی، توانای تەریزکردن و فیزیوون، دەکریت ئیش و نازار کەم بکاتەوه، یارمەتیدەرە بۆ خەولیکەوتن و مەزۆف هێوردەمکاتەوه. خۆخاوەکردنەوه نە دەرماتیکی سبیریە و نەش هەموو کیشەکان لەناو دەبات، بەلام بەهۆی ئەوه زۆر بەناسانی تەندروستیت باشتەر دەبێت. خۆخاوەکردنەوهش هەر وەکو هونەرەکانی تر پێویستی بە خۆفێرکردن هەیە.

خۆفێرکردنی خۆخاوەکردنەوه

خۆفێرکردنی خۆخاوەکردنەوه دەکریت بۆ نمونە بەریگای رەهینانەکانی خۆخاوەکردنەوه بکریت. چەندین شیوازی جیا جیا رەهینانی خۆخاوەکردنەوه هەیە کە زۆر جار و دانراون کە بەکاربهێنریت بۆ خاوەکردنەوهی جەستە و هەر وەها مێشکیش. لە رەهینانەکانی خۆخاوەکردنەوه دا دەتوانین بۆ نمونە تەریز بکەینە سەر هەناسەدان، خەیاڵ یان بەشەکانی جەستە خاوبکەینەوه.

رەهینانی خۆخاوەکردنەوهی جیا جیا هەیە، بۆ نمونە دەکریت لە یوتوبدا گوێی لێ بکریت goo.gl/xrKRt5

کاتیکی کە رەهینانەکانی خۆخاوەکردنەوه دەکەیت باشتەر وایە نەم شتانهت لەبیر بێت:

- لەهاتی رەهینانەکاندا پێویست ناکات زۆر لەخۆت بکەیت بۆ خاوبوونەوه لەموندە زیا تر کە لەو کاتەدا بۆت دەکریت.
- کۆل مەدە، ئەگەر تەنانەت لەسەر مەتادا ئەنجامدانی رەهینانەکان بەلاتەوه سەختیش بوون. رەهینانی کردنی بەردەوام رێجکەیی خۆی دەگریت و جار لەهوی جار کاریگەری باشتەری دەبێت.
- کەسانی وای هەن کە چەند جۆرە رەهینانێکی لە رەهینانەکانی تر باشتەر بۆیان دەگونجێت، لەبەر ئەوه باشتەر وایە تۆش چەندین جۆری جیا جیا یان رەهینان تاقی بکەیتەوه.
- خۆخاوەکردنەوه بۆی هەیە بێتە مایەیی کەوتنە خەیاڵ و بیرەوری و بیرکردنەوه. بەلام ئەو شتانه مەترسیدار نین و پێویست ناکات خۆتی لێ لادەیت. لێ گەر ئێ با بیرۆکەکان و یادەورەیهکان و خەیاڵەکان بێن و برون. ئەگەریش ئارەزوو بکەیت، دەتوانیت ئەو خەیاڵانەت لەسەر کاغەز وینەیان بکیشیت، شتیان لەسەر بنووسیت یان بۆ برادەریکت باسیان بکەیت.

شتیکی گرینگە کە، فیزی ئەوه بێت تێبێنی بکەیت، چی کاتیکی جەستەت گرژی بووه و چی کاتیکی خاوبوونەوه. پێویست ناکات رەخنە لەهەستەکانی جەستەیی خۆت بکریت، بەلکو تەنها ئەوه بەسە کە تۆ تێبێنی ئەو شتانه بکەیت. کاتیکی کە تێبێنی دەکەیت کە ناتوانیت خۆت لە گرژی یان وریایی جەستەت بەدوور بکریت، دەتوانیت کەمە کەمە فیزی ئەوه بێت کە خۆتی لێ دەرباز بکەیت.

مەزۆف دەتوانیت بێجگە لە رەهینانی خۆخاوەکردنەوه و هەناسەدان بەریگای تریش خۆی خاوبکاتەوه. خۆ خاوەکردنەوه دەکریت بۆ نمونە بە بیاسەکردن، بە گەران لە سروشتدا، بە ئەنجامدانی کارەکانی ناو مأل، بە گوێگرتن لە موسیقا، کات بەسەر بردن لەگەڵ برادەران، راکشانندی لەش، چارەسەری ساردی یان گەرمی و ساونا کردن و شیلان بکریت. چاکتر وایە رێوشوینی جیا جیا تاقی بکەیتەوه و ئەو رێوشوینە بۆ خۆت بدۆزیتەوه کە لە هەموو ئەوانی تر بۆ تۆ گونجاوترە.

هەناسەدان

هەناسەدان بایەخیکی زۆر گەورە هەیە لە خۆخاوەکردنەوه و تەندروستی عەقڵدا. بەهۆی هەناسەدانەوه دەتوانیت کاریگەری بکەیتە سەر کاردانەوهکانی جەستەیی بەو رێگایەوه خۆت هێور بکەیتەوه. بەهەناسە دەکردن بۆ دەروە ترپەکانی دل هێور دەبەوهو فشاری خۆین دادەبەزێت، بەهەناسە وەرگرتن بۆ ژوورە ترپەکانی دل خێرا دەین و فشاری خۆین سەردەمکەوێت. بە دەریزکردنەوهی هەناسە دەکردن بۆ دەروە دەتوانیت جەستەیی خۆت هێور بکەیتەوه.