

توورەیی ئەو کاتە دروست دەبێت کە هەست بە ناھەقی دەکەین، یان شتێک بۆ نێمە گرینگ بێت دەستمان نەکوێت. هەستی توورەیی لەو هەدا یارمەتیت دەدات کە تۆ دەگەیت چی شتێک بۆ تۆ زۆر گرینگە. دەتوانیت بیری بکەیتەو، کە، ئەو شتە گرینگە چیه کە هەست دەکەیت تۆ نیتە. ئایا بۆ نموونە ریزگرتنە، ئازادیه، یان پەيوەندیە بە کەسە گرینگەکانەو؟ توورەیی دەتوانیت وای لە مرۆف بکات کە نەتوانن هیچ رینگا چارەبەکی تر بدۆزنەو. بێجگە لە توورەیی بەچی رینگایەکی تر دەتوانیت ئەو شتە بە دەست بەنیت کە بە لاتەو گرینگن؟

توورەیی هەندێک جار بۆی هەبە وەکو جیگرە مەیک بۆ هەستەکانی تر بەکار بەنیت. لەوانەیه لەژێر خۆیدا بۆ نموونە هەستی خەمباری یان ترس پەردەپۆش بکات. شتێکی گرینگە کە مرۆف خەفەت بخوات بۆ ئەو شتە کە لە دەستی داوێ یان بۆ ئەو شتە کە دەستی ناکوێت لەجباتی ئەوێ کە توورەیی خۆی هەلبگریت لە دژی رابوردووی خۆی. خەفەت خواردن یارمەتیت دەدات بۆ قەبوولکردنی حەقیقەت و بەردەوامبوون لەژێریدا بەرەو پێش.

### هەستی توورەیی و دەربڕینی

- توورەیی هەستیکی سروشتیە: ئەو هەستە یارمەتیمان دەدات لە بەرگری کردن لە خۆمان لەو شتەکانە کە بۆ نێمە گرینگن.
- ئەو دوو شتی جیاوازی کە هەست بکەیت بە توورەیی یان رفقار بکەیت بە توورەیی.
- توورەیی بۆی هەبە بەچەندین شێوازی جیاواز دەربڕیت. هەندێک شێواز هەبە کە سوو بەخشن، هەندیکیش هەبە زانی بەخشن.
- توورەیی بەناسانی دەبێتە هۆی خرابوونی بازنە. نێمە کاتێک کە بە توورەیی رفقار دەکەین لە جباتی لێ تێگەشتنی کەسانی مان دەست کەوێت بێ ریزی کەسانی ترمان دەست دەکەوێت. ئینجا زیاتر توورە دەبین.
- دەربڕینی توورەیی بە کردەوی توورەیی هەستی توورەیی کەم ناکاتەو. کردەوی توورەیی، بۆ نموونە دەست و شانەن، شت شکاند، گەیانە زانی جەستەیی یان خۆیندان بە خۆ یان بە کەسێکی تر بۆی هەبە هەستی توورەییە کە زیاد بکات و گێروگرقتی تر دروست بکات.
- شێوازی باش بۆ دەربڕینی توورەیی بۆ نموونە: باس کردنی هەستەکانت بۆ کەسێک بە ریزگرتنەو لەو کەسە کە گوێت لێ دەگریت، نووسین، وینە کێشان، گفتوگۆی ناوخوازی ریزدارانە، گەران بەدوای چارەسەری پۆزەتیی یان قەبوولکردنی ئەو بارووخە کە هەتە و تێپەراندنی.
- جاری وای هەبە توورەیی رووبەرەوی خۆت دەبێتەو: زیان بەخۆگەیانەن هەر چۆنێک بێت نابێتە مایە لابرەدی ئەو شتەکانە کە لە پشتی هەستەکانەو. شێواز زۆرە کە بەهۆیانەو بێتوانیت هەستی توورەییە کەم کۆنترۆل بکەیت.

### چۆن دەتوانیت هەستی توورەیی کۆنترۆل بکەیت؟

توورەیی هەستیکی گرینگ و بەهێزە. قیری ئەو بە نیشانە جەستەییەکانی توورەیی لەخۆتدا بناسیتەو، بۆ نموونە هەست کردن بە گزژی لە جەستەدا، گزژی بونی چەناگە، گوشتینی مستی دەست، لێدانی دل بە خێرای یان گەرم داھاتی پێست. بەناسینەوێ نیشانەکانی توورەیی لەجەستەدا دەتوانیت پێش ئەو شتێک بکەیت خۆت هێور بکەیتەو، بۆ ئەوێ دواتر پەشیمان نەبیتەو. تەنانت هەستی توورەیی بەهێزیش تێدەپەریت: سەرئایەکی هەبە، ماومەکی هەبە و کۆتایی هەبە. لە کۆنترۆل کردنی توورەیییدا لەوانەیه ئەم رینگایانە لای خوارەو یارمەتیدەر بن:

- لە هەستی توورەیییدا جەستە ریزەبەکی زۆر وزە تێدا دروست دەبێت. هەول بەدە بە سەرف کردنی ئەو وزە خۆت هێور بکەیتەو. بۆ نموونە، بە راکردن، بە شناوکردن، بە لێدانی سەری یان مست کێشان بە کێسە بۆکسین یان بە پیاسە کردن.
- کاتی زیاتر بەخۆت بەدە: کاتێک کە هەست دەکەیت توورەییە کەم زیاد دەکات، بۆ تاوێک ئەو شوێنە جێ بەیە. بێرۆ دەروە یان بێرۆ بۆ ژوورێکی تر.
- تەریز بکەرە سەر هەناسەدانە کەم: هەناسەکانت بژمێرە. چاوەروان بکە هەتاکو هەستی توورەییە کەم بچووک دەبێتەو.
- لەکاتی توورەیییدا بۆی هەبە لە مێشکدا بیری کردنەو توورەیی هەبیت. دەتوانیت بەو خۆت هێور بکەیتەو کە بۆ نموونە بەخۆت بآیت: "من بێرۆکەم هەبە، کە دەمەوێت زیان بەخۆم یان بەکەسێکی تر بگەینم، بەلام ئەو تەننا بێرۆکەم". بێرۆکە تەننا بێرۆکەم، ئەو حەقیقەتی بارووخەکی یان حەقیقەتی خۆت نیە.
- کەواتە شتێکی باشە ئەگەر قیری ئەو بێت کە هەست و بێرۆکە و رفقار لەیەکنر جیا بکەیتەو.