

جەستەو عەقل، ھەردوکیان کاریگەری لایەتەر دەکەن و ناتوانریت لایەتەر جیا بکەن. " عەقلی ساغ لە جەستەو ساغدا " ھەستەو عەقل، ھەردوکیان کاریگەری لایەتەر دەکەن، وەک، بۆ نمونە لەکاتی بەیڕی رویشتن و ھەناسەداندا.

- بیریۆکەکان و یادەوریەکان و ھەستەکان ھەروەھا بەشیۆی ناوکیۆ گۆرانی لایەتەر دەکەن، بۆ نمونە تریۆی دل زیاد دەکات و ئارەزووی خواردن گۆرانی بەسەردا دیت.
- لەھەموو ئەو شتەکاندا کە ھەستی پێ دەکەیت جەستەت لایەتەر دەکەیت: بۆ نمونە خۆشی و ئارەزوو لەوانەمە لەناو سکدا و مەکو کەف و کۆنیک ھەستی پێ بکەیت، تووریۆی ناوچەوان گۆرانی دەکات، ترس و دەکات دل بەخێرایی لای بەدات، خەمناکی قورگ دەگۆشیت.
- ھەروەھا نێمە ھەر بە ریگای جەستەمان زۆر شت بەکەسانی تر دەلێن. برادەرێک دەبینین کۆرر بووتەو دەزانین ئەو خەم و خەفەتی زۆر تەنەت ئەگەر خۆشی ھێچ نەلێت.
- جەستەو عەقل بەچەندین شیۆزی جیا جیا کاریگەری لایەتەر دەکەن: بۆ نمونە کاتیۆ کە سەرت دەیەشیت، زووتر پەست دەبیت یان بێ زەوق دەبیت.
- لە عەقلدا (لە مێشکدا) زیاتر خەم و خەفەت ھەیە و لە جەستەدا زیاتر گۆرانی دروست دەبیت. کاتیۆکیش کە جەستە خاوەن دەبیتەو عەقلیش خاوەن دەبیتەو. ھەروەھا بەیچەوانەو، کاتیۆک کە عەقل خاوەن دەبیتەو جەستەش خاوەن دەبیتەو.

بیریۆمەری جەستەو کار دانەوکان

- لەبیریۆمەری جەستەدا زۆر شت ھەیە کە جەستە فیری بوو: بۆ نمونە ئۆتۆمبیل لایۆرین، دروستکردنی کاری دەستی یان نووسین.
- ھەروەھا جەستە ئەو شتە ناخۆشەکانی بیریۆتەو کە تۆ بەت دەکەیت بیریۆتەو. تەنەت شتیۆکی بچوکیۆ (وینەمە، وشەمە، بۆنیک، دەنگیک) بۆی ھەیە رووداویۆکی ناخۆش بەبیریۆتەو و وا لە جەستەت بەکات کە لەناو کاردانەو مەبە: بۆ نمونە دل ت دەست دەکات بە تریۆی خێرا، ھەست دەکەیت باش ھەناسە نادەیت یان سەرت سوور دەخوات.
- ھەروەھا بەسەرھاتە ناخۆشەکانی ژانیش بۆی ھەیە بێتەو ھۆی ئەو کە جەستە بەبیریۆمەری وریا بێت، وەک ئەو کە ھەمیشە ئامادەبیت بۆ ھەلاتن یان بۆ شەرکردن. بەھۆی وریایی بەر دەوامەو لەوانەمە ئەو کەسە نەتوانیت بەباشی بەخۆیت یان تەریۆ بەکات و لەوانەمە ھەست بە ئێش و ئازاری جیاواز بەکات لە جەستەدا.
- ئەگەر نەزانیت ئەو ھەستۆنەکانە لایۆیۆ دین، لەوانەمە بەلاتەو ترسناک بن. لەو کاتەدا بۆی ھەیە لەو شتە بەتەریۆ کە پەنگە ئەو ھەستۆنەکانە نیشانە بن بۆ نەخۆشیۆکی سەخت. شتیۆکی باشە کە باسی ھەستۆنەکانە بەکەیت بۆ دکتۆر یان ھەر کەسێکی تر کە کاری چارەسەر دەکات.
- جاری وا ھەیە دوکتۆر بۆ ئەو نیشانە نەخۆشیۆنە کە ھەتە ھێچ ھۆیۆ نادۆزیتەو کە پەموەندی بە نەخۆشیۆکی جەستەبەو ھەبیت. لەو کاتەدا لەوانەمە شتەکە پەموەندی بەو ھەبیت کە نیشانەکان کاردانەو جەستەن بۆ ھەستی بەسەرھاتە ناخۆشەکان و قشاری دەروونی. کاتیۆ کە شتیۆکی ئەم کاتەو جەستە شتیۆکی کۆن بەبیریۆتەو بیریۆرەکانی جەستە چالاک دەبەو. بەلام ئەمە مانای ئەو نێە کە ئەو نیشانە نەخۆشیۆنە خەیاڵ بن، بەلکو مانای ئەو مەبە کە ئەو جەستەمە ئێش و ئازاریۆ کۆنی بیریۆتەو. لەوانەمە بە بیریۆتەو مەبە ئەو ئێش و ئازارە کەم بەکەیتەو کە بلێت: " ھەرچەندە جەستەم رووداوە ناخۆشەکانی رابوردووم بەبیریۆتەو، بەلام ئەو شتە ئێستا لەئارادا نین، ئەوانە رابوردن و ئێستا ژانم لە ئەماندا ".
- چاکتر وایە مۆف شارەزای جەستەو خۆی بێت، بۆ ئەو کە باشتر لای تە بەکات. ھەرچەندە ئەگەر لە جەستەدا ئێش و ئازاریۆ زۆریش ھەبیت، ھەر بەریۆگای جەستەت دەتوانیت خۆت چارەسەر بەکەیت و کاریگەری بەکەیتەو سەر باری دەروونیت.

چی شتیۆکی یار مەتیدەرە؟

- جەستە ھەروەھا شتی باش و خۆشیۆی لایۆر دەمێنیتەو لەژاندا. بەو کە بیریۆ لە یادەوریۆ خۆشەکان و ئاواتەکانی پاشەرۆر بەکەیتەو دەتوانیت وا بەکەیت کە ھەناسەت و جەستەت ھێور بەکەیتەو.
- وەرزش بەشیۆمەکی ئێرینی کاریگەری ھەیە بۆ سەر جەستەو دەروون. تەنەت بیاسەمەکی بچوکیۆ یار مەتیدەر دەبیت بۆ ئەو کە شەوان باشتر بەخۆیت و زیادەریۆی لە وریایی کەم بەکەیتەو. بە وەرزش کردن و بە ماسۆلکەکانە دەتوانیت ھەستی زالبوون و ھەستی ئەمان لە خۆتدا زیاد بەکەیت.
- کاتیۆ کە مێشک ماندوو دەبیت، جەستە ماندوو دەکات. بەلام کاتیۆ کە جەستە ماندوو دەبیت مێشک پشوو دەدات.
- شتیۆکی باشە ئەگەر بەریۆگای رەھینانەکانی خاوەنەو فیری ئەو بێت کە خۆت خاوەن بەکەیتەو. بەزیدکردنی خاوەنەو جەستەو مێشک ھەردوکیان باشتر دەبن. رەھینانەکان لە ئێنەمە نیندا: goo.gl/xrKRt5
- ھەروەھا دەتوانیت داوی چارەسەر لە بیریۆکی دەروونی، دوکتۆر یان پەرساری تەندروستی بەکەیت.