

هاوسۆزى لهگهڵ خۆدا

هاوسۆزى نواندن لهگهڵ خۆدا دلتەنگى و گوشارى دەررونى كەم دەكاتەو. ھەر وھا ھەستى شەرم و خەتابارىش كەم دەكاتەو و رازى بوون لە ژيان زياد دەكات. ئەم جۆرە ھەلوئىستى تىگەيشتنە بەرامبەر بە خۆ يارمەتیمان دەدات لەوھى كە باشتر بايەخ بە خۆمان بەدەين و توانمان باشتر بێت. چۆن بايەخ بە كەسە نزيكەكانمان دەدەين، ئاوا گرینگە بايەخ بە خۆشان بەدەين.

هاوسۆزى لهگهڵ خۆدا له سى ھۆكار پىكدىت:

1. **دۆستايەتى لهگهڵ خۆدا.** زۆر جار نواندى ھاوسۆزى لهگهڵ خەلكى تردا زۆر لەو ناسانتەرە كە لهگهڵ خۆتدا بىكەيت. ئيمە دەزانين كاتىك كە برادەرێك لە بارودۆخى كى سەختدا بىت چۆن دلتەوايى بكەين و ھاوكارىيى بكەين. كەچى ئەگەر خۆمان لە بارودۆخى كى لەو جۆرەدا بىن لەوانەيە خۆمان سەرزەنش و خەتابار بكەين. بىگومان ئەمەش دەبێتە مايەى ئالۆزتر كردنى ئەو بارودۆخى كى كە تايادايين. كاتىك كە نازارێك دەچێزىن يان سەركەوتوو نابىن يان ھەلەمەك دەكەين يان كارێك بە نادروستى ئەنجام دەدەين يان لە ژياندا رووبەرووى شتێكى سەخت دەبەينەو، گرینگە لەو كاتاندا دۆستايەتى و دلتەوايى ئاراستەى خۆمان بكەين. دەكرىت چۆن رەفتار لەگهڵ ئەو كەساندا دەكەين كە بۆ ئيمە گرینگن، بەھەمان شىوہ رەفتار لەگهڵ خۆشاندا بكەين. بەو شىوہ دەتوانين بەجۆرىكى باشتر بەسەر ئەزموونە سەختەكانى ژياندا زال بىن.

2. **ئەزموونى مروفايەتى ھاوبەش.** لە بوونى مروفا شتى خۆش ھەيە، بەلام ئيش و نازارىش ھەيە، لەدەستدان ھەيە و ھەلەكردنىش ھەيە. كاتىك كە لە ژياندا رووبەرووى سەختەك دەبەينەو زۆر بە ناسانى بىر لەو دەكەينەو كە تەنباين و خۆمان لە خەلكانى تر جيا دەكەينەو. گرینگە ئەومان لەبىر بىت كە ھەر يەكێك لە ئيمە لە ژياندا رووبەرووى نازار و مەينەيش دەبەينەو. ھىچ كەسێكىش لە ئيمە بى كەموكورتى نابىت.

3. **(Mindfulness) واتە نامادەبىيەكى ھۆشيارانەى قەبوولكراو.** بىر كەردنەو ئەرنيەكان و نەرنىەكان، ھەر وھا ھەستەكانىش تايەن بە ژيان. زۆر جار وايە كە بەرگەگرنتى ھەستە نەرنىەكان ناسان نەيە و دەمانەوت ئەو ھەستەنە بە خىرايى برەوئەو. بەلام زۆر جار وايە كە خۆ لادان لە ھەستەكان تارادەيەكى زۆر رەوشەكە خراپتر دەكات. دەتوانين رايان بكەين بۆ ناسينەو بىر كەردنەوكان و ھەستەكان و بەشئوہەيەكى قەبوولكراو وەريان بگرين. لەو كاتەدا ئيتەر ھەولئى ئەو نەدەين كە رىگرىيان لى بكەين يان بەرھەلستيان لى بكەين يان بىانگۆرىن يان زيادەروپيان تيا بكەين. ئەم شتە يارمەتیمان دەدات لە بەدەستەنەنەى مەودايەك لەگهڵ ھەستەكان. نامادەبىيەكى قەبوولكراو و ھۆشيارانە مۆلتەى ئەومان پى دەدات كە لەگهڵ بىر كەردنەوكان و ھەستەكاندا بەو شىوہە بىن كە خۆى ھەيە.

كاتىك كە لە رەوشىكى خراپدا دەبىت، ھەول بەدە بە يارمەتى ئەم سى ھەنگاوە ھاوسۆزى لەگهڵ خۆتدا بنويئە:

1. سەرنجى ئەو بەدە كە ھەست بەچى دەكەيت و بىر لە چى دەكەيتەو. ھەول مەدە ھىچ شتێك بگۆرىت. (Mindfulness)
2. ئەو بزائە كە دەكرىت خەلكى ترىش لەو جۆرە بارودۆخەكدا بەو شىوہەيە تۆ بىر كەنەو پان ھەست بكەن. (ئەزموونى مروفايەتى ھاوبەش)
3. دلتەوايى ئاراستەى خۆت بكە بەھەمان شىوہ كە بۆ كەسێكى ترى دەكەيت. (دۆستايەتى لەگهڵ خۆتدا)

چۆن دەكرىت رايان لەسەر ھاوسۆزى نواندن لەگهڵ خۆماندا بكەين؟

ھاوسۆزى نواندن لەگهڵ خۆماندا ھونەرىكە كە شتێكى باشە ئەگەر رايانەى لەسە بكەين. ئەم ھونەرش دەكرىت بەچەندىن شىوازى جۆراو جۆر كەشەى پى بەدريت. جارى داھاتوو ئەگەر لە ژياندا رووبەرووى بارودۆخى كى سەخت بویتەو پان بىر كەردنەو مەك يان ھەستىك بەسەرتدا زال بوو، يەكێك لەم رىگايانە تاقى بكەر مە.

- وا بەيئە بەرچاو خۆت كە ھاوړىكەت لە ھەمان ئەو بارودۆخەدايە كە ئىستاكە تۆ تايادات. چۆن رەفتار لەگهڵ ھاوړىكەت دەكەيت؟ چى پى دەلئيت؟ پىشنيارى چى بۆ دەكەيت كە بىكات بۆ ئەوھى حالى باشتر بىتەو؟ بزائە دەتوانيت ئەو شتەنە بەخۆتیش بلئيت و بەگۆيرەى پىشنيارەكانى خۆت رەفتار بكەيت.

- سەرنج بخرە سەر ئەوەی كە، لە خەيالی خۆتدا چۆن قسە لەگەڵ خۆتدا دەكەیت. ئایا خۆت سەرزەنشت دەكەیت یان خۆت خەتابار دەكەیت؟ ئەگەر ھاوڕێكەت لەھەمان شێوھ بارودۆخدا بێت، ئایا ھەر ئەو شتانە بە ھاوڕێكەشت دەئێیت؟ ئایا ئەو قسەیی كە دەكەیت خۆت خرابتر دەكات یان باشتری دەكات؟ ھەول بە قسەكەت بگۆریت بۆ شێوھەكی نەرم و نیا نر. چۆن ھەست بەم شتە دەكەیت؟ خۆت گۆرانى بەسەردا دێت؟
- لەگەڵ جەستەى خۆتدا رەفتارى دۆستانە و نەرم و نیا ن بکە. رێگایەك بدۆزەو بۆ جوولە كردن كە خۆت پێت خۆش بێت. دەتوانیت بۆ نموونە برۆیت بۆ پياسە كردن، گەرانێك لە سروشتدا بکەیت، یوگا بکە، خۆت رابكشینە یان سەما بکە. خواردن و خواردنەوێ تەندروستیانە و رێكخراوانە بخۆ و بخۆرەو. قاچ شیلان یان دەست شیلان بۆ خۆت رێك بخە، ھەمى گەرم بکە، گۆئ لەو مۆسیقایە بگرە كە ھەزرت لێبەتەى یان رەھینانى خۆ خاوەردنەو بکە. ئەگەر جەستەت ماندووە، مۆلەتى پشودان بە خۆت بە.
- نامەيەك بۆ خۆت بنووسە. لە نامەكەدا باسى ئەو شتە سەخت و ناخۆشە بکە كە لە خەيالتدا دەگەرنیت. باسى ئەو بکە كە لەم كاتەدا چى جۆرە بێرکردنەوھەك یان ھەستىكەت تێدا دروست بوو. پاشان وەلامى نامەكەى خۆت بدەرەو. لە وەلامەكەتدا تا دەتوانیت دۆستانە و نەرم و نیا ن بە.
- لەگەڵ برادەرێك یان كەسێكى نزىكەت كات بەسەر بێ. كاتێك كە شتىكى سەخت و ناخۆشمان بەسەر دێت مانەو لەگەڵ كەسێكى تر گەشمان دەكاتەو و وا دەكات بۆ تاوێك بێر لە شتى تر بکەینەو.
- لەگەڵ كەسێكى پێشەى قسە بکە. پێویست ناكات لەگەڵ ئەزمونە سەختەكانى خۆتدا بە تەنیا بێنیتەو. داواى یارمەتێكردن خۆ خزمەت كردنە.
- ئەو جۆرە رستانە یان وشانە بدۆزەرەو كە دەتوانیت لە بارودۆخە سەختەكاندا بۆ خۆتى بێنیتەو: بۆ نموونە بلى "من بەسەر ئەم شتەدا زال دەبم" یان "من بەش دەكەم".