داتانی:

ئاندرۆ مێشێل

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە:

جمعە صدیق کاکە

منتدى إقرأ الثقافي

چۆن خووی نهێنی دەوەستێنی؟

www.iqra.ahlamontada.com

چۆن

خووی نهێنی

دەوەستێنی؟

چۆن خووی نهێنی دەوەستێنی؟

دانانی: ئاندرۆ مێشێل

وەرگێڕانی بۆ عەرەبی: دکتۆر محەمەد عەبدولجەواد

وەرگێڕانی بۆ کوردی: جمعە صدیق کاکە

مافی لە چاپدانەوەی پارێزراوە بۆ نوسینگەی تەفسیر

چاپی یەکەم ١٤٤٢ك - ٢٠٢١ ز

نوسینگەی تەفسیر
بۆچاپ و بڵاوکردنەوە
هەولێر- شەقامی 30 مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 06 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نوسینگەی تەفسیر

چۆن خووی نهێنی دەوەستێنی؟، جمعە صدیق کاکە (وەرگێڕی کوردی)

١٠٤ لاپەڕە،

١٤* ٢١ سم

بابەت، پەروەردەیی

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (٨٢٤) ی ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە

"بیروبۆچونی ئەم کتێبە، مەرج نییە هەمان بیرو بۆچونی نوسینگەی تەفسیر بێ"

دیزاین : جمعە صدیق کاکە

چۆن

خووی نهێنی

دەوەستێنی؟

دانانی

ئاندرۆ مێشێل

وەرگێڕانی بۆ عەرەبی

دکتۆر محەمەد عەبدولجەواد

وەرگێڕانی بۆ کوردی

جمعە صدیق کاکە

بسم الله الرحمن الرحيم

سوپاس و پێزانین

بۆ تیمی (واعی)

هاوکارانم لە گەشتی گۆڕان و جەنگی (واعی)دا، لەناخی دڵمەوە سوپاستان دەکەم، ئێوەی کەسانی جیاواز و خاوەن بۆچوونی پرشنگدار.. پاکترین و جوانترین و بۆنخۆشترین و باشترینی سڵاو بەوپەڕی خۆشەویستی و دڵسۆزییەوە ئاراستەتان دەکەم..

پیتەکان دەستەوسانن ئەو سڵاو و ڕێزەی لەدڵدایە بنووسن.. ئەوەی لە سەرسوڕمان و پیاهەڵدان لەدڵ و دەروونمدایە دەریببڕن.. چەند جوانە مرۆڤ ببێتە مۆمێك ڕێگای سەرگەردانەکان ڕووناك بکات.

د. محەمەد عەبدولجواد

دامەزرێنەری تیمی واعی

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی

ئەم کتێبە تازەیە لە چوارچێوەی ئەو کتێبانەیە کە بە ئامانجی وشیارکردنەوە لە مەترسییەکانی بێ شەرمی (اباحیە) و دەستپەڕ (خووەنهێنی) بڵاوی دەکەینەوە، لەگەڵ خستنەڕووی چارەسەری زانستی بۆ ئەو گرفتە، کە خەوی لە زۆر خەڵك تاڵ کردووە، هەستام بە وەرگێڕانی ئەم کتێبە گرنگەی کەسێك بەناوی (ئاندرۆ میشێل)، خاوەنی پێگەی (چۆن دەستپەڕ دەوەستێنیت؟)، بۆ ئێوەی دەگوێزمەوە، لە وەرگێڕانەکەدا خۆم لە هەندێك دەستەواژە بواردووە، چونکە لەگەڵ کۆمەڵگاکانی ئێمەدا ناگونجێت.

(ئاندرۆ میشێل) و تیمەکەی (تیمی چۆن دەستپەڕ دەوەستێنیت؟) لە دەستپێکی پێگەکەیان دەڵێن: دەمانەوێت لەگەڵتان کار بکەین بۆ بەدیهێنانی ئامانجێك، ئەویش

هاوکاریی کردنی خەڵکە بۆ زیاتر خۆڕاگرییان لە ژیانیاندا).

بەڵام ئاندرۆ میشێل کێیە؟

لە تەمەنی شانزەساڵیدا، ئاندرۆ میشێل لەلایەن پۆلیسەوە دەستگیر کرا، بە تاوانی ئەنجامدانی حەوت کردەی رفاندن و دەستبەسەرداگرتنی چەکدارانە و، بەنزیکەی ١٣ ساڵ زیندانی حوکم درا، لەماوەی (١٩٩٥- ٢٠٠٨ز)، دوو ساڵی یەکەمی لە زیندانیی تاکەکەسی بەسەربرد، لەو ماوەیەدا ئاندرۆ درکی بەوەکرد کە ژیان بە ڕێکوپێکی و خۆ زاڵکردن بەسەریدا چ بەهایەکی هەیە.

دوای بەسەربردنی دە ساڵ لەزیندان، لەساڵی ٢٠٠٥ ئازادکرا، (ئاندرۆ) هەر لەساتی ئازادکردنییەوە، خۆشییەکی زۆری لە یارمەتیدانی خەڵکانی دیکەدا دەبینی، خۆبەخشانە لە قوتابخانە و زیندان و خانەی هەتیوان و بنکەکانی راگرتنی لاوان لە وڵاتە جۆراوجۆرەکانی هەموو لایەکی جیهان بەشداریی دەکرد.

دەستپەڕ، یان ئەوەی بە خووی نهێنی ناودەبرێت، خوویەکە لەنێوان مرۆڤەکاندا بەشێوەیەکی فراوان بڵاوبۆتەوەو، گرفتی مەترسیداری لێکەوتۆتەوە، بەتایبەتی لەم ساڵانەی دواییدا، دوای دەرکەوتنی ئەنتەرنێتی خێرایی بەرز، کە سەرچاوەیەکی نەبڕاوەی لە مادده بێشەرمییەکان دابین کرد.

ئەو خووە نهێنییەش پەیوەست بوو بە بینینی ئەو بێشەرمییانەو، گۆڕا بۆ خووپێوەگرتن(خووگرتن بەدەستپەڕ)، چونکە بەشێوەیەکی ئاسایی دەستپەڕ بەپاڵنەری ئارەزوو دەستپێدەکات، پاشان چێژوەرگرتن لێی، ئنجا بۆ بەدەستهێنانی ئارەزوو، دواتر خووپێوەگرتنی، هاوکات خووگرتن بە بێشەرمی.

هەروەها خووپێوەگرتوو تووشی حاڵەتێك دەبێت بە (گونجاندنی سێکسی- تکیف الجنسی) دەناسرێت، مێشکی پەیوەندییەك دروست دەکات لەنێوان وروژانی سێکسیی و هەستانی ئەندام و، نێوان بینینی بێشەرمییەکان بە تازەبوونەوەو هەمەڕەنگییەوە، لەگەڵ

هەر کلیکێك و دەستپەڕێك و تەماشاکردنێك، ئەو توانایە لە دەست دەدات، کە لە واقیعدا پەیوەندیی سێکسی تەواو بکات، بەڵکو لەوانەیە ئارەزووی هاوسەرگیریی لەدەست بدات.

(مات فراد) خاوەنی کتێبێکی بەناوبانگ بەناوی (چیرۆکی راستەقینەی پیاوان و ئافرەتانێك کە وازیان لە بێشەرمی هێناوە لەپێناو پاکداوێنی)، دەڵێت:

«من لە زۆر کۆنگرەدا قسە دەکەم، زۆرێك لە جەماوەرەکەم لاوانی کەم تەمەنن لە قوتابخانەی ناوەندی یان زانکۆ، کاتێك باس لە کاریگەریی نەرێنیی ماددە بێشەرمییەکان و ئەنجامدانی خووەنهێنی دەکەن، زۆر لە ئامادەبوان لەبارەی ئەوە دەپرسن: ئایا هەر بەڕاستی دەستپەڕ نەکردن ناتەندروستییە ؟!

بەهۆی ئەوەی دەروونزانانی وەك : (فرۆید) و (ئالفرێد کینسی) بڵاویان کردۆتەوە، هەندێك خەڵك پێیان وایە کە پاڵنەری سێکسی، وەك ئەوەی حاڵەتێکی هەڵچوون و

هێزێکــی شــڵەژاوە، پێویســتی بە هەناســەدانێك هەیە، ئەگەرنا بەشێوەیەکی زیانبەخش و خراپ دەتەقێتەوە».

زانستە پزیشکییەکان بەکردار لەو بارەوە چیمان پێ دەڵێن؟

چەنــدین لێکــۆڵینەوە لەبــارەی ئەو بــابەتەوە کــراوە، لەراســتیدا هەمــوو جارێــك ئەنجــامی تــێکەڵ دەدات بەدەستەوە.

بەڵام دواتر و بەدیاریکراوی لەساڵی ٢٠١٢، پەڕاوێکی زانستیی زۆر بەسود لە گۆڤاری (پزیشکیی سێکسی) بڵاوکرایەوە.

دکتــۆر (ســتیوارت بــرودی) تــوێژینەوەی زۆر لە لێکۆڵینەوەکانی کۆکردوەتەوە، بۆی دەرکەوتووە لەکاتێکدا رەحەتبوون شوێنەواری تەندروستی ئەرێنیی هەیە، بەڵام ناکرێت هەموو جۆرەکانی رەحەتبوون لەوەدا بە یەکسان دابنێین.

تــوێژەران دەســتیان کــرد بە بەراوردکردنــی ئەنجامــدانی دەســتپەڕ و جوتبــوون لەرێــی زێــی ئــافرەتەوە، لەنێــو

لێکۆڵینەوە جۆراوجۆرەکاندا، ئەنجامەکانی ئەمەیان زیاتر گونجاو بوو.

تـویژەران بۆیـان دەرکەوت کە ئەنجامـدانی دووبـارەی خـووەنهێنی، هەمـان شـوێنەواری تەندروسـتیی ئەرێنیـی نییە، وەك لە جوتبووندا هەیە.

لە زۆر حاڵەتـدا، هـیچ سـودێکی تەندروسـتی لە دەستپەڕدا نییە، بەڵکو کاریگەریی نەرێنیی هەیە.

بـۆ نمـوونە: ئەو پیـاوانەی دەسـتپەڕ دەکەن، زیـاتر ئەگەری دوچاربوونیـان هەیە بە شـێوانی پرۆسـتات و، کەمتـر توانـای چاکبونەوەیـان هەیە لە لاوازیی سێکسی و، زۆرتر دوچاری خەمۆکی دەبن.

بەکورتی دەتوانین بڵێین:

١- هیچ گرفتێکی تەندروستیی متمانەپێکراو نییە پەیوەست بێ بە دەستپەڕنەکردن.

٢- دەستپەڕ هەمان جۆری ئەو سودە تەندروستییانەی نییە, کە لە جوتبووندا هەیە.

٣- خووەنهێنی، لە چەند لایەنی دیاریکراوەوە، دەکرێ ناتەندروست بێت.

راستیەکەی ئەوەیە، کە جەستە بە ئالیەتێک دروستکراوە، پەیوەستە بە کەڵەکەبوونی هۆرمۆنەکان لە سیستەمە جەستەییەکەماندا، بۆ نموونە، شلەی مەنەوی دەکرێ خۆنەویستانە بەشەو دەربچێت.

بۆیە با بەراستی راستگۆ بین، هیچ پیاوێك نییە بەخەیاڵی سودە تەندروستییە چاوەڕوانکراوەکان دەستپەڕ بکات، بەڵکو زۆربەی پیاوان بەهۆی خەیاڵی سێکسییەوە دەستپەڕ دەکەن.

پەیامێکی کورت هەیە، (لویس)ی زانا لە زانکۆی ئۆکسفۆرد نووسیویەتی، هەندێك ئامۆژگاریی سەبارەت بە دەستپەڕ خستۆتەڕوو، دەڵێت: ((ئارەزووی سێکسیی پیاو وا رێکخراوە، تا بەرەو هاوسەرگیریی ببات و ژنەکەی بکاتە هاویەشی تەنهاییەکەی، دوای ئەوە منداڵی لێی ببێت، بەڵام ئەنجامدانی خووەنهێنی، جارێکی دیکە پیاو دەباتەوە بەرەو زیندانیی دەروون، لەوێ لەگەڵ ئافرەتانێکی بووکەڵەی ئەندێشەیی دەژێت)).

چ زیانێك لەوەدا هەیە؟

لویس دەڵێت: ((گرفت لە خووەنهێنی ئەوەیە کە وا لەپیاو دەکات، زیندانیی تاریك لەگەڵ ئافرەتە ئەندێشەییەکانی لا باشتر بێت لەوەی ببێتە مێردی ژنێك، خۆشی بوێت و ئەویش خۆشی بوێت، ببێتە ئەو پیاوەی پێویستە ببێت.)) ئاوای گوت.

ئافرەت لە بێشەرمییەکاندا وا دەردەخەن، کە بینەر هەردەم دەتوانێت بگات پێیان، لە هەر کاتێکدا بێت، بەبێ

هـیچ قوربـانییەك یـان رێوشـوێنێك، پشـت بە ئەنـدامە سەرنجڕاكێشە وروژێنەرەكان و دەروونییەكان دەبەستێت، كە ئـافرەتی ئاسـایی ناتوانێـت لەوەدا پێشـبڕكێیان لەگەڵـدا بكات.

لەنێـو ئەو بـوكەڵانەدا هەیە بە فۆتۆشـۆپ، یـان بە نەشتەرگەریی جوانكاریی دەستكاریی كراوە، بینەر هەردەم عاشقی دەبێـت، لەكۆتاییشـدا دەبێـتە تەنهـا هۆكارێـك بـۆ ئەوەی خۆپەرسـتیی و خۆویسـتی زیـاتر و زیـاتر پەرە پێبدات.

چونكە ئامانجی سەرەكیی ژیان بەنزیكەیی، دەرچوونە لە زیندانییەكی تاریك كە هەموومان تیایدا لەدایك بووین، كە دەروونی خۆمانە، پێویستە لە دەستپەڕ دووركەوینەوە، بەڵێ دەبێ لێی دووركەوینەوە، وەك هەموو ئەو شتانەی پێویستە لێی دووركەوینەوە.

مەترسییەكە لەوەدایە كە حەزمان لەو زیندانە بێت.

بەڵام لەراسـتیدا، چـاكبوونەوەت لەرێگـای مەشـقی مێشكتەوەیە، تا بەناو خەیاڵدا نەچێت، یان لەگەڵ ماددە

بێشەرمییەکان تەنها نەبێتەوە، هەروەها خۆت ڕابێنە لەسەر ئەوەی دەبێ ئەو پیاوە بێت کە پێویستە ببێت: ئەو کەسەی پەیوەندییەکی سێکسیی ڕاستەقینەی هەیە لەرێگەی هاوسەرگیرییەوە، پەیوەندیی جوتبوون، پەیوەندیی بەخشینە-ئەگەریش پاش ماوەیەك بێت- نەك تەنها ئەزموونێکی تاکلایەنە.

د. محەمەد عەبدولجەواد

دامەزرێنەری تیمی (واعی)

٢٠١٩

پێشەكیی كتێب

ئامانج لەم كتێبە ئەوەیە كۆمەڵێك بیرۆكە و ئامۆژگاریی پێشكەش بكەین، تا تێبگەیت چۆن زیاتر خۆڕاگر بیت و لە ئەنجامدانی خووی نهێنی بوەستیت.

بەچاوپۆشی لەو هۆیانەی دەتەوێ لەپێناویدا لەو كارە بوەستیت، ئەم ئامۆژگارییانە هاوكارت دەبن ئەگەر جێبەجێیان بكەیت.

كاتێك ئەم بابەتانە دەخوێنیتەوە، لەیادت بێت كە زاڵ بوون بەسەر دەرووندا، هەستێكی زۆر خۆشە، هیچ شتێك هاوتای ئەو هەستە خۆشە نییە، كاتێك بەسەر عەقڵ و جەستەی خۆتدا زاڵ دەبیت.

بەهۆی ئەوە متمانەی زیاتر و، تەندروستی و، خۆشیت بەدەست دێنیت، ئەگەر بتوانی بەشێوەیەك ژیان بەسەر

بەریت، کە بەسەر خۆتدا زال بیت، ئەوا تارادەیەکی زۆر ژیانێکی جێ ڕەزامەندی و بەپاداشت بەسەر دەبەیت.

تا لەڕێگای زاڵ بوون بەسەر دەروونی خۆتدا ئازاد بیت، دەبێ هەندێك گۆڕانکاریی زۆر بەسوود و ئەرێنی لە ژیانتدا ئەنجام بدەیت، ئەم کتێبە هاوکارت دەبێت- بەئیزنی خوا- لە بەدەستهێنانی زیاتری ئەو زاڵبوون بەسەر دەورنەی دەتەوێت.

چۆن؟

چۆن؟ چۆن؟

زۆر کەس دەیانەوێت بزانن چۆن ئەنجامدانی خووەنهێنی بوستێنن ؟
زۆر هۆی گرنگ هەن بۆ وەستاندنی ئەو خووە، ئەو هۆیانە وەلامێکت بۆ دەدۆزنەوە بۆ پرسیارێکی گرنگ:

بۆ دەتەوێ لە ئەنجامدانی خووی نهێنی بوەستیت؟

ئەگەر هۆیەکی وەك پێویست بەهێزت هەبێت، ئەوا زۆر ئاسانە چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەوەش قبوڵ بکەیت.

زۆربەی خەڵك دەیانەوێت بیوەستێنن، بەهۆی شوێنەوارە لابەلا نەرێنییەکان و ئەو هۆیە زانستییانەی پشتیوانیی ئەوە دەکەن.

ئەگەر ئەو هۆیانە دەزانیت، کە وادەکات ژیانێك لەسەر خۆڕاگری بیناکرابێت بەسەر بەریت، بەڵام نازانیت چۆن پێی بگەیت، ئەوا تۆ ژیانێکی پڕ لە شکست و بێ

ئومێدیت بۆ نوسراوە، خۆت وا دەبینی کە توانای بەرزبوونەوەت نییە بۆ ئاستی ئەو پێوەرە تایبەتانەی بۆ خۆتی دەخوازیت، ئەوەی پێویستە بێتەدی لەپێناو ژیانێك کە لەئاستی ڕێزلەخۆگرتندا بێت.

خواستی یەکەمی ڕێزلەخۆگرتن ئەوەیە کە دەتوانی بەسەر دەروونی خۆتدا زاڵ بیت، یەکەم شتێك، کە ئێستا لەسەرتە بیکەیت ئەوەیە تێبگەیت چۆن ئەوە دەکەیت و ئەنجامیشی بدەیت.

بۆ وەستاندنی دەستپەڕ، یان وەستاندنی هەر خوویەکی خراپی دیکە، پێویست دەکات خۆڕاگر بیت.

هەروەك لە ڕاکردن، یان سواربوونی پایسکل، یان بەرزکردنەوەی قورساییدا ئەنجام دەدرێت، خۆڕاگریی پێویستی بە وزە هەیە، پێویستی بە هێز هەیە، ئەوەیە پێی دەڵێن: هێزی ویست (قوة الارادة).

ئەگەر سەرنجێکی وێنە هێڵکارییە رونکەرەوەکەی خوارەوەت دا، دەتوانی ببینیت، کە ئەگەر بڕی ویست گەورەتر بێت لە ئارەزوی ئەنجامدانی خووی نهێنی، ئەوا دەکرێ بەسەرکەوتوویی خۆڕاگریت و، لە ئەنجامدا خووە

نهێنییەکە ئەنجام نەدەیت.

بەداخەوە زۆربەمـان پێناچێت ئەو ئاسـتەمان لە هێـزی ویستی هەبێت.

لەوانەیە ئێسـتا فێربووبیـت، کە ئەگەر حەزت بە ئەنجامدانی خووی نهێنی گەورەتر بوو لە ئاستی هێزی ویستت، ئەوا دەسەڵاتت بەسەر خۆتدا نامێنێت.

وەك لە وێنەکەدا دەبینن، هەموو شتێك لەسەر ئاستی ئەو هێزەی ویستە وەستاوە کە هەتە، ئەگەر زۆر نزم بوو، ناتوانی بەسەر خۆتدا زاڵ بیت، هەست بە (دەستەوسانیی ویست) دەکەیت لەبەرامبەر ئەو خووپێوەگرتنە، یان هەر نەریتێکی دیکەی نەویستراو.

خۆ بەدەستەوە مەدە، هەواڵی خۆش هەیە!

لە ساڵانێکی کەمی ڕابردوو، پەرەسەندنی زانستیی سەرنج ڕاکێش لەبواری خۆڕاگریدا ڕوویدا.

ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر کەسانێکی راستەقینە کران، سەبارەت بە کێشەی ڕاستەقینەی تایبەت بە زاڵبوون بەسەر دەروونـدا، ژمارەیەك بنەمایان بۆ زیادبوونی هێزی ویست دیاریی کرد.

بەڵێ، ئەوەی دەیخوێنیتەوە راستەقینەیەو دروستە! ئەوە زیادبوونی هێزی ویستە!

ئەنجامەکانی ئەو تـوێژینەوەو داتایانە کاریگەریی نائاسایی هەیە بۆ ئەوانەی دەیانەوێت دەستپەڕ بوەستێنن، بە شوێنکەوتنی ئەو بنەمایانە هێزی ویستت زیاد دەکات.

ئەمە ئەو بنەمایانەیە، کە هاوکارت دەبێت بۆ گەیشتن بە خۆڕاگریی، ئەگەر ئەنجامەکانت دەوێت، بەڵێ ئەنجامەکان راستەقینەن، هیچ فێڵێکی تیا نییە، هیچ ئامێرێکی تایبەت لەئارادا نییە، هیچ ڕاوێژێکی تێدا نییە

تێچوونی هەبێت، هیچ ئامۆژگارییەکی پەنهانی تێدا نییە، یان بیردۆزەی دیارینەکراوی تێدانییە.

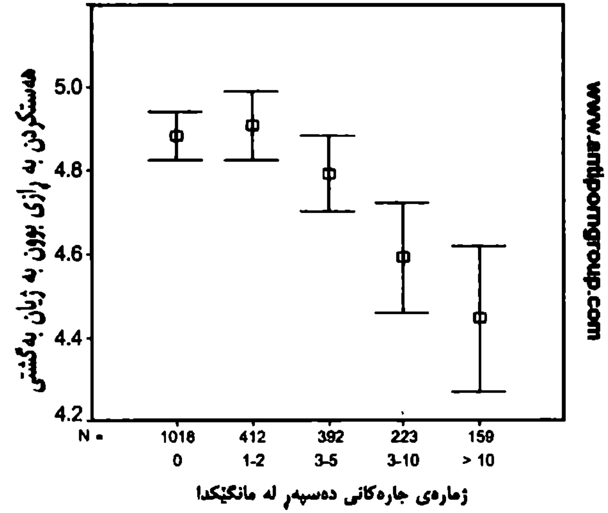
ئەو بنەمایانە زۆر سەیرن، چونکە کردارین، دەتوانی هەر ئێستا دەست بکەی بە جێبەجێکردنیان لە ژیانتدا.

ئەگەر کـــاری پـــێ بکەیـــن، راســـتەوخۆ بەرەو ئەو ئەنجامانەت دەبات کە دەتەوێت.

کەواتە: دەست بکە بە لێکۆڵینەوەی هەریەك لە بنەماکان و هەر ئێستا جێبەجێی بکە.

شوێنەوارە نەرێنییەکانی خووی نهێنی

ئایا خووی نهێنی شوێنەواری نەرێنیی هەیە؟



زانایـــان ئەم هێڵکارییەیـــان بڵاوکردۆتەوە،{لینکـــی توێژینەوە زانستییەکەی لەگەڵە}، دەتوانی تیایدا تێبینی ئەوە بکەیت، کە دەستپەڕ نائارامی لە ژیاندا زیاد دەکات، کەسێك هەرچەند جارێك دەستپەڕ بکات، زیاتر بێزار

دەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی خەمۆکی و کەساسی، هیچ هاندەرێکی نابێت، لەگەڵ گرفتی دیکەش.

جا ئەگەر دەستپەڕ سوودی تەندروستی هەبوایە، وەك زۆرێك بانگەشەی بۆ دەکەن، ئەی بۆ چی زۆرێك لە خەڵك بەهۆی دەستپەڕەوە دوچاری ئازار و شوێنەواری نەرێنی دەبن؟

لەسەرەتا لەوانەیە تێبینیی ئاسودەییەکی زیاتر بکەیت، بەڵام هاوشێوەی هەموو خووپێوەگرتنەکان، رێگاکە ئاوا دەست پێدەکات، پاشان و بەهۆی خووپێوەگرتنەوە -وەك رەفتارێکی ناچاری- کەسەکە بەردەوام دەبێت، بەسی ناکات بەڵکو زیاتر بەکاری دێنێت، ئەوسا شوێنەوارە نەرێنییەکان دەست بە دەرکەوتن دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا وەستان لەو رەفتارە ناچارییە ئازاردەرە سەخت دەبێت.

لێرەدا ئایین هیچ پەیوەندیی نییە بە هەستی ئەوانەی خووی نهێنی ئەنجام دەدەن، چونکە خەڵکی هەتا بێ دینەکانیش، بە هەمان ئەزموونی ئازارەکاندا تێدەپەڕن، بەهۆی لایەنی نەرێنیی ئەو خووە.

ئێمە لە جیهانێکدا دەژین، کە دەتوانیت بڵێیت دەستپەڕ خۆشییەك بە خاوەنەکەی دەبەخشێت و، شڵەژانی کەم دەکاتەوە، بەڵام ئەگەر بڵێیت: دەستپەڕ دەبێتە هۆی هەندێك ئێش و ئازار، وا تەماشات دەکەن، کە تۆش قوربانییەکی لەو قوربانیانەی،کە ئایین مێشکیانی شۆردووتەوە ئیدی بەئاگا، یان بێ ئاگایی بوویێت.

تاکە بڵاوکراوەیەك لەسەر یاهو ئەو خاڵە بەشێوەیەکی جوان ڕوون دەکاتەوەو دەڵێت:

((زۆرجار خەڵك وا هەڵدەبەستن گوایە: هەر دابەزینێك لە تەرکیز و یادگە، پاڵنەرەکەی تەنها کاریگەرییەکی دەروونییە، لە ئەنجامی هەست کردن بە تاوان، ئەوەش واتا: هەر شتێك لە مێشکی خۆتدایە، واتە تەنها خەیاڵێیکی پەتییە)).

لەگەڵ ئەوەشدا وەك (دەمبلدور) دەڵێت: ((بەسروشتی حاڵ لەناو سەرتدا دارمانێك دروست دەبێت، بەڵام هەرچییەك لەسەر ڕووی زەوی نەبێت، بەو مانایە نییە کە راستەقینە نییە)).

بەڵێ، دەزانم قسەکان لە دەرەوەی بابەتەکەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو مانایەی لێی وەردەگیرێت دروستە: بۆ دەبێ بۆچوونی خودیمان لەبارەی یادگە و هۆشیاری و تەرکیز، ئەوەبێت کە راستەقینە نین، تەنها لەبەر ئەوەی شتانێکن مادده نین؟

هێشتا کارلێکە دەمارییەکان هەن، هەروەها پەیوەندییە تۆڕییەکان لە مێشکدا، کە لە ئەنجامی کاریگەرییە ژینگەییەکان و وەرگرتنی مادده کیمیاوییەکاندا، بەردەوام لەکاردایە، بە سروشتی حاڵ بیرکردنەوەش کاری تێدەکات.

هەتا ئەگەر درك بە کزبوونی تەرکیز و، لاوازبوونی یادگە بۆ ماوەیەکی کورت بکەم، لە واقیعیشدا کاریگەرییان دەبێت لەسەرم بۆ ماوەی کەمتر لە رۆژێك و ئەو نزیکانە، پاشان جارێکی دیکە دەگەڕێتەوە دۆخە سروشتییەکەی.

جا سەبارەت بە خۆم (نەك هەموان) ئەوە لە مێشکمدا ڕوودەدات و بەس (هەرچەندە ئەوە لە هۆشمدا ڕوودەدات)،

بەڵام لە واقیعدا ڕوودەدات، هەرچەند ناتوانم بە یەکێك لە پێنج هەستەکانم درکی پێ بکەم.

تـا ئێسـتا ئەوە سـەلمێنرا، کە ڕەحەتبـوون لەڕێـگەی دەسـتپەڕەوە، لەوانەیە کـاریگەریی لاوەکی نەرێنیی کـاتی بکاتە سەر مێشك.

باشە، ئەی مێشك گرنگترین ئامرازی جەستە نییە؟

ئەگەر کەسـانێك هەبـن، ڕۆژانە دوای هەمـوو جارێـك دەســـتپەڕکردن، ڕوبەڕووی ئەو شـــوێنەوارانە ببــنەوە، ئەگەریـــش کـــاریگەرییەکی کـــاتی بێـــت، لەوانەیە زۆر زیانبەخش بێت.

ئەوەی ئەو کەسـە دەیەوێ بەدروسـتی ئامـاژەی بـۆ بکـات ئەوەیە، هەریەك لە چێـژ و ئـازار لە مێشـکدا ڕوودەدەن، ئەگەر بەبـێ مێشـکت دەسـتپەڕت کـرد، هـیچ خۆشییەك نابینیت، ئەگەریش بەبێ مێشك، دەستت لەسەر سۆپایەکی گەرم بسـوتێنیت، هەسـت بە هـیچ ئازارێـك ناکەیت.

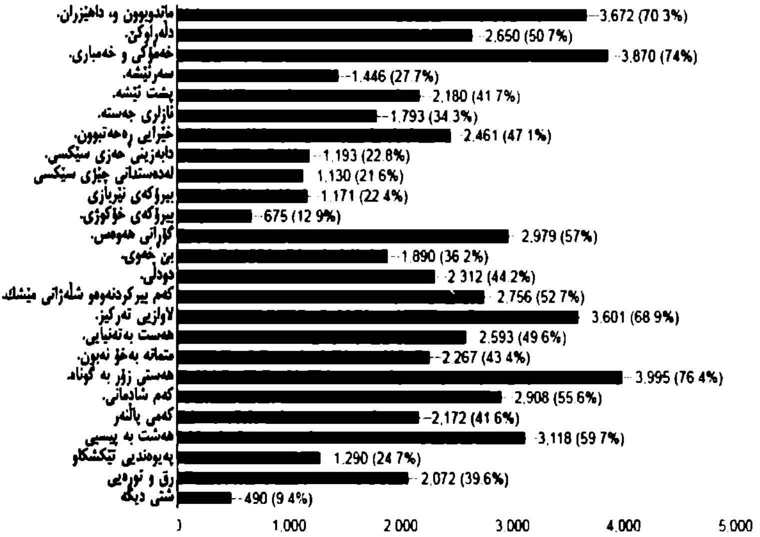
جـــا هەروەك خۆشـــی خـــودییە، ئـــازاریش هەر وایە، پزیشـکان و ڕاوێژکاران و پزیشـکانی دەروونـی و، ئەوانـی دیکەش لە پیشەوەرە تەندروستییەکان، زۆرجار گلەییان بـۆ دێـت لەلایەن ئەوانەوە کە دەسـتپەڕ دەکەن، گلەییەکانیـان ئەم لیسـتەی خـوارەوە لە شـوێنەوارە لابەلایە نەرێنییـانە دەگرێتەوە:

* زەحمەتیی ئەنجامدانی جوتبوونی راستەقینە.
* ماندوبوون و، داهێزران.
* شەکەتی.
* لاوازیی هەستانی چوك.
* سەرئێشە.
* خێرایی ڕەحەتبوون.
* داچۆڕانی شلەی مەنی.
* دابەزینی حەزی سێکسیی.
* لەدەسـتدانی پـاڵنەری سێکسـیی بـۆ ڕەگەزەکەی دیکە.

* گرنگیدان بە هاوڕەگەزبازان و ئەوانەی ڕەگەزیان گۆڕاوە.
* لاوازیی یادگە.
* ئازاری خوارەوەی پشت.
* لاوازی سێکسی (شلەپەتك).
* دڵەڕاوكێ.
* گۆڕانی هەوەس.
* بێخەویی.
* نەبوونی توانای تەركیزكردن، ئاڵۆزیی مێشك.
* زیادە هەستی تەنیایی و شەرم و حەزكردن بەگۆشەگیریی.
* زیادە هەستكردن بە تاوان.
* دڵتەنگیی و كەمی شادومانی.
* لەدەستدانی پاڵنەر و هاندەر بۆ ئەنجامدان.
* بیرۆكەی خۆكوژیی.

ئێمە لە تیمی (واعی) ڕاپرسییەكمان ئەنجامدا لەسەر شوێنەوارە نەرێنییەكانی دەستپەڕ، (٥٢٢٧) كەس

بەشدارییان تێداکرد، ٩١% نێرینە بوون و ٩% مێیینە بوون، ئەنجامەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بوون، تا پشتگیریی ئەوە بکات، کە هەندێك پسپۆڕ لەبارەیەوە باسی دەکەن، وەك لەم شێوە هێڵکارییەدا دەردەکەوێت:



ئەی ئێستا، ئایا کێشەی شوێنەواری لابەلای نەرێنیت هەیە؟

بۆ دڵنیاییت، کە دەستپەڕ کارێکی تەندروستییە، یان نا، دەتوانیت لە گۆڤارە پزیشکییە زانستییەکاندا لیستێك لە شـــوێنەوارە نەرێنییەکـــان بخـــوێنیتەوە، وەك ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە پێشەکیدا باسمان کرد.

شوێنەوارە لابەلایە نەرێنییەکانی دەستپەڕ راستەقینەن، هەنـدێك یاسـای فیزیـایی هەیە تەندروسـتیی جەسـتە و مێشك و کۆئەندامی دەمار رێکدەخات.

گرنـگ نیـیە تـۆ هندۆسـیت، یـان مسـوڵمان، یـان مەسیحی، یان عەلمانی، ئەگەر ئەو یاسایانەت شکاند، بەدڵنیاییەوە یەك ئەنجامی لێدەکەوێتەوە.

خەڵـك هەمـوو رۆژێـك شـایەدیی خۆیـان دەدەن لەسـەر چۆنیەتی کاریگەریی خووەنهێنی لەسەر ژیانیان.

راسـتییەکە ئەوەیە، کە دەسـتپەڕ کـارێکی تەندروسـتی نیـیە، بەڵام خەڵـك دەیانەوێـت شـتانێکی بـاش لەبـارەی

نەریتە خراپەکانیان ببیستن، هەربۆیە بە جیددی هەوڵ دەدەن ویژدانی خۆیان سڕ بکەن بەو بیانوە پووچانەی وەك: ئەوە (سروشتییە) و (هەموان ئەنجامی دەدەن)، بەر لە ٧٠ ساڵ، هەمان شتیان لەبارەی جگەرەوە دەگوت، (ئۆۆی، جگەرەکێشان شتێکی تەندروستییە، بڕوانە، هەموان دەیکێشن).

لە سیستەمێکی گێلی گشتیدا، پەتاتەی سورەوەکراو بە منداڵانی بێ تاوان دەدرێت، لەکاتێکدا جوانی و سوودەکانی خۆراگری و، رێکخستنی خود دەشاردرێتەوە.

کچان و کوڕانێك هەن لە تەمەنی حەوت، هەشت، نۆ ساڵیدا، خوویان بە بێشەرمیی و ئەنجامدانی خووی نهێنی گرتووە.

ئەگەر ئەو ڕێڕەوە دەمارییە لە مێشك دروستکرا، نزیکەی مەحاڵە لەو خووە دووربخرێنەوە.

تەواو وەك بەدواداهاتنی شەوو ڕۆژ، ئەو نەریتانە سەرەنجامی خراپ بۆ خانەوەنەکەی دێنن، خووپێوەگرتوان ژیانیان لە گەڕان بەدوای هاوکاریدا لە شوێنی هەڵەدا

بەسەر دەبەن، لەگەڵ ئەوەشدا نایانەوێت دەسبەرداری ئەو ئومێدە ببن، ئەو ئامۆژگارییانەی چۆنییەتی ڕاگرتنی دەستپەڕ دەخاتەڕوو، کە لەم زنجیرەیەماندا بڵاوی دەکەینەوە، یارمەتیی خەڵك دەدات بۆ زیاتر چاودێری خودی و چارەسەری ئەو گرفتە.

پێنج ئامۆژگاریی گرنگ بۆ وەستان لە خووی نهێنی

١- بخەوە:

د. کیلی مک جونیجال، دانەری کتێبی {غریزة قوة الإرادة}، لە گفتوگۆیەکیدا لە رادیۆی (cbc) لەبارەی هێزی ویست، لە وتەیەکیدا دەڵێت:

((نوستنی وەك پێویست کاریگەرترین نەریتە بۆ زیادکردنی هێزی ویست)).

د. ولیام دمیت، کە خولەکانی نوستنی دیاریی کردووە، زیاد لە چلساڵی بە توێژینەوەکانی نوستن بەسەر بردووە، بە پێشەنگێکی جیهان دادەنرێت لە زانستی نوستندا، کتێبەکەی لەبارەی نوستن دەست پێدەکات بە وەسف کردنی ئەو پرۆسە کیمیاوییە سەرسوڕهێنەرانەی لە جەستەتدا، لەگەڵ ڕۆژئاوابوون دەستپێدەکات، چونکە ئەوە

ئەو کاتەیە، کە تیایدا جەستە هەست دەکات کاتی نوستن هاتووە.

زوو بڕۆ بۆ نوستن، لەکاتێکی زوودا بخەوە.

سەرجەم وەرزشوانە ناودارەکان، ئەوانەی دەیانەوێت بە تەواوی چاك ببنەوە، درێژترین ماوەی گونجاو بە خەوتن بەسەردەبەن.

جا دوای ئەو تەمەنە درێژەی (د.ولیام) لە لێکۆڵینەوەی نوستن بەسەری برد، ئایا دکتۆر خۆی لە چ کاتێکدا دەچێت بۆ خەوتن؟

کاتژمێر ٩:٠٠ ی شەو، بەلای درەنگیەکەی.

مانەوە تا کاتێکی درەنگ یە (گێلی) دادەنرێت، ((ئەگەر راست دەکەن دەتانەوێ پارێزگاری تەندروستیتان، خۆراکتان، توانای جەستەتان بکەن، پێویستە لە زوو نوستندا جیددی بن))، ((زوو بخەوە، ئەگەر دەتەوێ ویستت بەهێز بێت)).

٢- کاربۆهێدرات فەرامۆش مەکە:

پێویستە رۆژانە بایی پێویست گلۆکۆز بەدەست بهێنیت، لە جەستەدا چەندین تریلیۆن و تریلیۆن خانە هەیە، هەموویان بە گلۆکۆز کار دەکەن، ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی (د.روی باومیستر) و هی دیکەش بڵاویان کردۆتەوە، زۆر جوانە، چونکە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە هێزی ویستت خۆراکەکەی گلۆکۆزە، جا بۆ ئەوەی ئەوپەڕی هێزی ویست و توانای بەرەنگاربوونەوەی فریودەرەکان بەدەست بهێنیت، پێویستە بڕێکی زۆر لە کاربۆهێدراتی خاوێن بخۆیت.

چاکترین سەرچاوەی کاربۆهێدراتی زۆر باش بۆ برەودان بەهێزی ویست لەتۆدا، میوەو سەوزەی پێگەیشتو و تازەو، دانەوێڵەی تەواوە.

ئەگەر حەزدەکەیت لە ئەنجامدانی خووەنهێنی بوەستیت، پێویستە خواردنێکی پڕڤیتامین و سروشتی بخۆیت.

ئەمە لە تێبینییە تایبەتییەکانتدا تۆمار بکە.

لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن، کە بێیەش بوون لە خەوتن و لە گلۆکۆزیش، هێزی ویست وێران دەکەن، هەر بۆیە زوو بڕۆ بۆ نوستن و، بڕی زۆر لە میوە و سەوزە و دانەوێڵەی تەواو بخۆ.

تێبینی: کاربۆهێدرات ئەو خۆراکانەیە، کە دوای هەرسکردنی لە جەستەمان، دەگۆڕێن بۆ گلۆکۆز یان شەکر، گلۆکۆز سەرچاوەی سەرەکیی وزەیە لە جەستەماندا، زۆریش گرنگە، بەتایبەتی بۆ مێشك، کە ناتوانێت بە ئاسانی سەرچاوەکانی دیکەی وزە (وەك چەوری یان پرۆتینەکان) بەکاربهێنێت.

کەواتە: ئەو کاربۆهێدراتە کامەیە، کە دەبێ بیخۆین؟

* خۆت لە شەربەتی میوە لابدە و، یەکسەر بچۆ بۆ میوەکان، هەموو رۆژێك میوە و سەوزەی هەمەجۆر بخۆ.
* بڕی شەکرە دووبارەکراوەکان کەم بکەنەوە، وەك شەکری سپی و قاوەیی، ئەوانە بەشێوەیەکی ئاسایی لە کێك و سورەوەکراوەکان و شیرینیەکاندا هەن، لە

مـاددە خۆراکیەکانـدا کەمـن و، تـاوزەی گـەرمییـان بەرزە.

* دانەوێـڵەی تەواو هەڵبژێـرە، وەك برنجـی قـاوەیی و شـۆفان و مەعکەرۆنیـی گەنمـی تەواو و نـانی گەنمـی تەواو، هەروا بـۆ ئەوەی دڵنیابیـت کە تـۆ بەرهەمێـك دەکڕیـت دانەوێڵەکەی تەواوە، سـەرنج لە لیستی پێکهاتەکانی بدە، بگەڕێ بەدوای وشەکانی (دانەوێـڵەی تەواو ١٠٠%)دا، ئەگەر دیتـتەوە، یـان دانەوێـڵەی تەواو وەك یەکەم پێکهـاتە هـاتبوو، ئەوا زۆربەی جار ئەو بەرهەمە دانەوێڵەی تەواوە.

٣- ڕووەکیی بە:

لەڕێگای تـوێژی پلی ناوچەوانی تـایبەت بەخۆت لە مێشکدا، کۆئەندامی ویست بەگەڕ دەخرێت، توێژینەوەکـان ئەوە دەردەخەن کە خواردنی خۆراکی ڕووەکیی بنچینەیی، توانای زاڵبونت بەسەر دەروونـدا زیاتر دەکات، ئەوە شتێکی ناکاو نییە، چونکە میوە و سەوزە و دانەوێڵە تەواوەکان،

چاکترین ماددەی خۆراکی بۆ ئەرکی نموونەیی مێشك دابین دەکەن.

ئەگەر خواردنێك بخۆیت کە بەسوود نییە (JUNK FOOD)، واتە: لە سروشتەوە نەهاتووە، یەکسەر مێشکت دەرفێنێ و، بەسەریدا زاڵ نابیت.

تا گەورەبووم هەر پارچەگۆشی بەراز و، پەتاتەی سورەوەکراو و، سۆدام خواردوە.

ئێستا میوەی هەمەچەشنە و، سەوزە و، دانەوێڵە دەخۆم و، تەنها ئاو و شەربەتە تازەکان دەخۆمەوە.

بـــۆ؟

چونکە ئەنجامەکان زۆر چاکن، هاورێ، لەیادت بێ، تۆ بەو شێوەیت کە دەخۆیت، تۆ بەمانای وشە، گرنگی نادەیت بەوەی دوێنێ و ساڵی رابردوو خواردووتە.

جا ئەگەر دەتەوێت بەیانی پاك و چالاك و پڕ ویست بیت، دەبێ هاورێیەتی لەگەڵ مۆز و برنج و لۆبیا و هی دیکە لە ماددە خۆراکییە چاکەکان پەیدا بکەیت.

دەتوانی بیکەیت!

(بیل کلینتۆن) و (مایك تایسۆن) لە ڕوەکییەکانن! زانایانی بیرکاری (لانس ئارمسترۆنگ، مایکل ئارنشتاین، مۆرای رۆز، فرانك کلاینسۆرج، بافو نورمی) و زۆری دیکەش، لەکاتی پەیڕەوکردنی سیستەمی خۆراکیی ڕووەکی، کاری چاکتر دەکەن.

ئایا ناتەوێت بەرزترین ئاستی خۆڕاگریت هەبێت؟

ئەگەر دەتەوێت لە ئەنجامدانی خووەنهێنی بوەستیت، ئەوا بوەستە لە خواردنی گۆشتی زیاتر.

٤- خۆت بە ئاو تێر بکە:

بەڕاستی ئاو هاوڕێتە، ئاو بخۆرەوەو خۆت تێرتێر بکە بەئاو، یەکەم شتێك کە پێویستە هەموو بەیانییەك ئەنجامی بدەیت، ئەوەیە: خووی ئاوخواردنەوەی خۆت پەرەپێبدە، تا لە لیترێك ئاو زیاتر بخۆیتەوە.

کاتێك بەیانییان چاو دەکەیتەوە، ئاو بخۆرەوە، ئامانجی ئەمەش ئەوەیە، بەدرێژایی رۆژەکە میزێکی پاك بکەیت.

کاتێك ڕەنگی میزەکەت دەبێتە زەرد یان پرتەقاڵی، واتا تۆ پێویستت بە ئاوە، برۆ ئاو بخۆرەوە، ئەگەر چاوەڕوانی تینویەتی دەکەیت، ئەوا زۆر چاوەڕوانیت کردوە.

بەردەوام بە لەسەر ئاو خواردنەوە بۆ زیاتر لە شەش هەفتە، ئنجا بگەڕێوەو ئەمە جارێکی دیکە بخوێنەرەوە، چاك بۆت دەردەکەوێت کە چی دەیڵێم، باشتر وایە هەر ئێستا بەر لە تەواوکردنی ئەم بابەتە، بچیت ئاو بخۆیتەوە.

هاوڕێکەم! لێرە زۆر شتی چاك هەیە بۆ خوێندنەوە، نامەوێ هیچ یەك لەو ئامۆژگارییانە لەدەست بدەیت، دوای ئاو خواردنەوە، ئاسان دەبێت بۆت بەشێویەکی گەورە بیر بکەیتەوە.

٥- وەرزش بکە:

ئایا تێبینیت کرد، کە گرنگترین ڕێگاکانی بنیاتنانی هێزی ویست هەمووی ماددیە؟

نوستن، ئاو، گلۆکۆز، زۆر لە خواردنە چاکەکان، بێگومان مەشقی وەرزشیش پێشبڕکێکارێکی دیکەیە بۆ بنیاتنانی هێزی ویست بە پلەی یەکەم.

هەمـــووان دەزانـــن کە وەرزش کـــارێکی چـــاکە، بەڵام ژمـــارەیەکی زۆر کەم ئەوە دەکەن، چـــونکە کـــارێکی رۆژانەو، ئەرکێکی دیکەیە.

ئەوانەن کە حەزی راستەقینەیان نییە بۆ دەرچوون بۆ ئەنجامدانی وەرزش، بۆ؟

چـــونکە خۆراکیـــان لە چەورییەکـــانە، لە خـــۆراکە نەویستراوەکانە، کە دەبێتە هۆی داخرانی ددانەکان.

ئەو هۆیەیە وایکردووە وەرزش لە پایەی پێنجەم بێت و، نوستن و خواردنی گلۆکۆز لە پایەی یەکەم و دووەم بێت.

ئەگەر تۆ خواردنی ڕووەکیی خاوێنی زۆر دەخۆیت و، وەك پێویســت ئـاو دەخـۆیتەوە و، وەك پێویســت دەخەویـت، کەواتە وزەیەکـــی زۆرت دەبێـــت کە وادەکـــات حەز بە دەرچوون و یاریی بکەیت.

حەزدەکەیت جەستەت بجوڵێنیت، ئەوەش دەبێتە کارێکی سروشتی نەك بەزۆر، بزوێنەرێکی ناوەکیت دەبێت، ویستت دەبزوێنێت، تا فەرمانت پێبدات، بچیت بۆ هۆڵی یارییە وەرزشییەکان.

لەگەڵ هەموو ئەو وزەیە، زیاتر وەرزش دەکەیت، هەموو ماددە کیمیاویە چاکەکان دەرژێتە مێشکەوەو بەدرێژایی رۆژ ئەو هەستەت پێدەدات، کە لە ئاراستەیەکی باشدایت.

ئەوە هۆیەکی دیکەیە بۆ بایەخی وەرزش کردن لە بەیانیی زوودا، من بەپێی پلانێك دەڕۆم، ئەگەر پشتم بەخوا بەست، خواش پشتیوانم دەبێ.

من هەموو بەیانیان لە (٤:٠٠) ی بەیانی هەڵدەستم، کاتم بە نوێژ بەسەر دەبەم، پاشان دەچم بۆ وەرزشی بەرزکردنەوەی قورسایی و راکردن و مەلە و پایسکلسواری.

ئەگەر حەزت کرد لە ئەنجامدانی خووەنهێنی بوەستیت، ئەوە واتا تۆ دەتەوێت بەسەر جەستەی خۆتدا زاڵ بیت، جا بۆ ئەوەی بەسەر جەستەتدا زاڵ بیت، پێویستە لەسەرت وەرزش بکەیت.

فێربە.. یان خووگرتنت بە بێشەرمیی و خووەنهێنی بەردەوام دەبێ

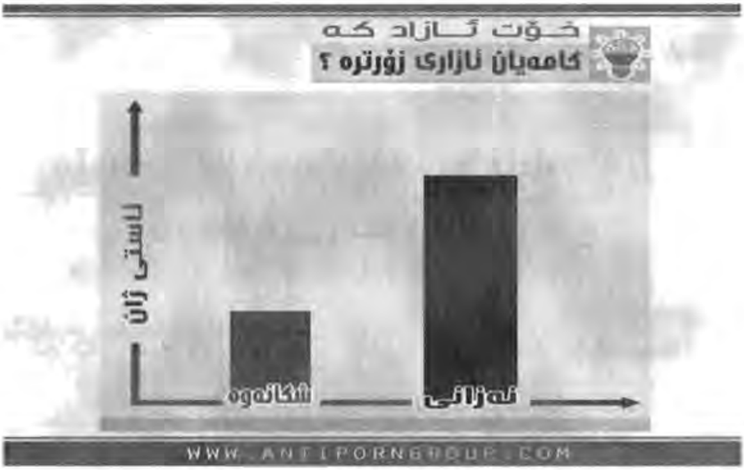
ئەگەر خـۆت دەزانــی چــی پێویســتە بیکەیــت، ئەوا پێویستت بە خوێندنەوەی ئەمانە نابێت.

بۆ ئەوەی فێر بین، سێ هەنگاومان پێویستە:

١- هەنگاوی یەکەم: هەست بەوە بکەین کە نازانین.

٢- هەنگاوی دووەم: چاندنی برسێتی لەناخی خۆمـان، تا بە هەر نرخێك بێت تێگەیشتن و زانیاری بەدەست بێنین.

٣- هەنگـاوی سـێیەم: دان پێـداهێنان بەوەی ئــازاری نەزانـــی لە ئێســـتادا زۆر خراپتـــرە لە ئـــازاری بەسەرخۆداشکانەوەو شەرم.



بگەڕێوەو هەنگاوی سێیەم جارێکی دیکە لەسەرخۆ بخوێنەرەوە، خۆت لە لایەکەوە دابنێ و، پرسیار بکە، هەرچی لە تواناتدایە بیخوێنەرەوە، بەڵام تەنها ئەوەی هاوکارت دەبێت.

بۆ چەندین ساڵ دەمویست بزانم چۆن دەستپەڕ بوەستێنم و خوو پێوەگرتنی مادده بێشەرمییەکان بشکێنم، بەڵام نەمتوانی وەڵامم دەستکەوێت.

کتێب و بڵاوکراوەکانم خوێندەوە، لە پێگەکانی ئەنتەرنێت گەڕام، دیمەنە ڤیدیۆییەکانم بینی، گوێم لە وانەکان ڕاگرت، چەندین پرسیارم کرد، هەرچەندە شەرم هێن بوون.

ئەوەی لەکۆتاییـــدا زیـــاتر هاوکـــارم بـــوو، پەیـــڕەوی {STD} بوو:

Search. Try. Discard

بگەڕێ، هەوڵ بدە، فەرامۆشی بکە

لەنێو زانیارییەکانی بەردەستدا گەڕام، پاشان هەوڵم دا ئەو زانیارییـانە لەسـەر ژیـانم پیـادە بـکەم، ئەوەی بینـیم هاوکارمە هێشتمەوە، ئەوەشی هیچ چاکبوونێکی لەگەڵدا نەبوو، فەرامۆشم کرد.

من نامەوێ بتبینم وەك من ساڵانێك بە گەڕان بەسەر بەریت.

تێبینـی: وەك پیـادەکردنێکی قسـەو ئامۆژگارییەکـانی (ئانـدرۆ)، هەسـتاین بە وەرگێڕانـی چەنـان بـابەتی زۆر تـــایبەت، کە پێشـــتر بە زمـــانی عەرەبـــی نەبـــوون، لە پێگەکەمان (پێگەی واعی) بڵاومـان کردنەوە، خوازیـارین سوودیان لێ ببینن، یـان هاوکـار بێت لە چاکبوونەوەتـان و گەیشتنتان بە کەناری ئارامی و بە کامەرانی بژین.

کاتەکانت رێك بخە، بڕیاری خۆت بدە، دەست بکە بە فێربوون، بەڵێنتان پێدەدەین -بە فەزڵی خوا- زۆر سودمەند دەبن و ژیانتان بەرەو چاکتر دەگۆڕێت.

گەورەترین کۆئەندامی سێکسیی خۆت پەرە پێ بدە، ئەویش مێشکتە!

گەورەترین کۆئەندامی سێکسی مێشکتە، قسەکردن لەم بابەتە وەك قسەکردنە لەبارەی خاڵی کۆتایی تایبەت بە فێربوون، کە پێشتر گفتوگۆمان لەسەر کرد، بەڵام خاڵێکی دیکە هەیە، ئەویش بەکارهێنانی مێشکە، کە زۆر پێویستە بۆ هەڵاتن لە خووگرتن بە دەستپەڕ.

گرنگە ئەو توانایەمان هەبێت درك بە شتەکان بکەین لە پەیوەندییە ئاڵوگۆڕە کردارییەکانی یان لەڕێگەی بەراوردەوە.

ئایا بیستوتە کەسێك خوو بە ئەنفلەوەنزا، یان دابەزینی گەرمی، یان شێرپەنجە، یان سکچوون بگرێت؟

ئایا ڕویداوە کە هێزی ویست بەکاربهێنرێت بۆ پێشگریی لە سەرئێشە، یان خوێنبەربوونی لوت؟

نەخێر، بێگومان نەخێر.

ئەوە بێمانا دەردەکەوێت، بەڵام لەڕێی سەرجەم زانیاری و توێژینەوەکانەوە بەکردار فێر بووین، کە کاریگەرترین ڕێگا بۆ زیادبوونی هێزی ویست، لەڕێی کاری جەستەییەوەیە، وەك نوستنی پێویست، ئاو، شەکرەمەنی لە هەموو خۆراکە ڕووەکییەکان.

بــۆ؟

چونکە دەستپەڕ نەخۆشییەکی جەستەییە، سەرنج لە نەخۆشیی بدە بەزمانی ئینگلیزی (disease) واتە (-dis ease)، بە کوردی واتە ئاسودە نییە یان هێمن نییە، چونکە نائارامە، لەگەڵ ئەو خۆراکە نەویستراوە(junk food)ی لە ناو جەستەتدایە.

ئایا پێت خۆشە ئەوە بخۆیت کە پێی دەوترێت زبڵدانی خواردن(junk food)؟

بەڵام تۆ ژەمەخۆراکی خێرا دەخۆیت.

بیر بکەرەوە: وا بێنە بەرچاوت، کە تۆ گەدەیت، کەسێکیش تۆ بەو خۆراکە بێسوودانە پڕدەکات، کە بە

زبڵدانی دەچوێنن، ئایا خۆشحاڵ دەبیت؟ ئایا هەست بە ئاسوودەیی دەکهیت؟

ئەم تێبینییەتان بۆ دەهێنمەوە: ئەو خۆراکە نەویستراوە، یان زبڵدانە (junk food)، ئەو خۆراکانەیە کە تاوزەی گەرمیی بەرز یان چەورییەکانی تێدایە، لەگەڵ کەمێك ریشاڵ و پرۆتین و ڤیتامینەکان و خوێیەکان، چونکە بەهایەکی خۆراکیی کەمیان هەیە، یان هەندێك جار ئەو زاراوەیە بەکاردێت بۆ ئاماژە بە خۆراکی زۆر پرۆتین، بەڵام بە چەوریی تێر ئامادەکراوە، زۆر هەندێك پێیان وایە تەندروست نییە.

نەخۆشییەکان و هەموو جۆرەکانی خووپێوەگرتن، سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ شێوازی نەریتەکان لە ژیانماندا، ئەویش وەك بەکتریا وایە، تەنها لە ژینگەیەکی دیاریکراودا گەشە دەکات.

دەستپەڕ و لاوازیش ویستیش کاتێك پەیدا دەبن، کە ژینگەیەکی گونجاویان بۆ ئامادە دەبێت، تا بەدەربکەون و گەشە بکەن.

کاتێـك یاسـا تەندروسـتییەکانی مێشـك و جەسـتەمان بەرێوە دەبەن، بەسوك سەیر بکەین یان فەرامۆش بکەین، ئـەوا خۆمـان بـارودۆخی گونجـاو دروسـت دەکـەین بـۆ گەشەی بەکتریا، ئەگەر دەربڕینەکە گونجاو بێت.

ئێستا دەتوانیت بەڕوونی بایـەخی پاراستنی جەستەت بـە خـاوێنی و تەندروسـت ببینیـت، لـەڕێگای خـواردنی خۆراکە ڕوەکییەکان و، پاکیی میـز و، نوستن بۆ مـاوەی پێویست.

بـەم شێوەیەو بـەکورتی پێویسـتە بـەیادمان بێتـەوە، کـە ئەنجامـدانی دەسـتپەڕ} یـان خـووەنهێنی و، مـاددە بێشـەرمییەکان و، خووەکـانی دیکـەش، جەسـتەیین و هۆیەکانیان ماددین و، چارەسەرەکانیشیان هەر ماددین.

بۆ بەردەوامیی زاڵبوون بەسەر دەورنـدا، پێویست دەکـات هۆکارە سۆزداری و عەقڵی و ڕوحیەکان چارەسەر بکەین، بـەڵام ئەگـەر لایەنـە جەستەیەکە فـەرامۆش بکـەیت، وات لێدەکات شکست بێنیت.

بەڕۆژووبە،
ڕۆژوو یارمەتیدەرە بۆ
چاکبوونەوە لە خووگرتن بە بێشەرمییەکان

بۆچی خەڵك پشوو وەردەگرن؟

ئەو هۆیانەی وادەکات خەڵك پشوو وەرگرن، هەمان ئەو هۆیانەیە وا پێویست دەکات لەڕێی بەڕۆژوبوون پشوو بە جەستەت بدەیت.

لەکەیەوە تا ئێستا تۆ خواردن دەخۆیت، هەرچۆنێك بووبێت؟

لەوساتەوە کە ساوا بویت و بەدرێژایی چەندین دەیەیە، کۆئەندامی هەرست بەبێ وەستان هەموو ڕۆژێك کاردەکات.

پشوویەکی پێ بدە، ڕۆژوو کاتێك بە جەستە دەدات بۆ پشوودان و چاکبونەوە، تەواو وەك ماسولکەکانی دیکە.

زۆربەی جار بۆ چارەسەری هەموو جۆرەکانی خووپێوەگرتن، ڕۆژوگرتن دادەنرێت، چونکە ئەگەر بۆ ماوەی درێژ بەڕۆژوو بوویت، ئەوا خووپێوەگرتنەکە، تا ئاستی پێویست تواناکەی لەدەست دەدات.

دەزانم ناتوانیت تاسەر بەڕۆژوو بیت، هەر دەبێ بگەڕێیتەوە سەر زەوی و لە کاتێکدا خواردن بخۆیت.

ڕۆژوو چۆن دەتوانێت هاوکارت بێت، تا بەشێوەیەکی چاکتر خۆراك بخۆیت؟

یەك لە سودەکانی ڕۆژوو ئەوەیە، وادەکات زۆر ئاسانتر چێژ لە خواردنی خۆراکە خاوێنە سروشتییەکان ببینین، کاتێك وازم لە بەکارهێنانی بێهۆشکەرەکان و، خواردنەوەی ئارەق و، خواردنی خۆراکە نەویستراوەکان (junk food) هێنا، ڕقم لە میوەی (بابایا) بوو، وام دەزانی لە هەموو میوەکان بێزراوترە.

دوای ئەوەی ڕۆژووم کردە خوویەك لە ژیانمدا، هەر بەڕاستی حەزم بۆ خۆراکە تازەکان چوو.

ئێستا من حەزم لە (بابایا)یە!

دەتوانم دانیشم و بەرەزامەنی خۆم، ژەمێکی تەواو لە (بابایا) بخۆم، هەتا سکم پڕدەکەم، بەتایبەتی دوای مەشقێکی باش.

وەك نەریتێك، ئێستا لە مانگێکدا تەنها چەند ڕۆژێك بەڕۆژوو دەبم، هەندێك جاریش هەر بەڕۆژوو نابم.

سیاسەتێکی دیاریکراو نییە ڕۆژەکانی بەڕۆژووبوون دیاریی بکات، من هەرکات بمەوێ بەڕۆژوو دەبم.

هەندێك ڕۆژ تەنها لە ئاو، هەندێك ڕۆژیش تەنها لە شەربەت، هەندێ ڕۆژی دیکە لە سەرجەم میوەکان.

دووبارەی دەکەمەوە، ڕۆژوو یارمەتیت دەدات بۆ چێژبینین لە زۆر خواردنی خۆراکە سروشتییەکانی وەك میوە و سەوزە و دانەوێڵە تەواوەکان.

ڕۆژوو: ئامێرێکە بۆ هاوکاریکردن لە بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانەی دەتەوێ.[١]

چی دەبێ لەگەڵ چاکبوونەوەمان لە خووپێوەگرتنی بێشەرمیی، نوێژ بکەین؟!

ئەوکاتەی لە تەمەنی هەرزەکاریدا بووم، بێهۆشکەرەکان و، سەرخۆشکەرەکانم بەکاردەهێنا، گرفتم لەگەڵ پۆلیسدا هەبوو، چوومە هەر قوتابخانەیەك، دەرکرام، هەڕەشەی کوشتنم لە باوك و دایکم کرد.

---

(١) پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ئامۆژگاریی ئەوانە دەکات، کە ناتوانێت هاوسەرگیریی بکات، بخاری(٥٠٦٦) و مسلم (١٤٠٠) دەگێڕنەوە لە (ئیبن مەسعود) -خوا لێی ڕازی بێت-، گوتویەتی: لەگەڵ پێغەمبەردا (صلی الله علیه وسلم) بووین و هیچمان دەست نەدەکەوت، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پێی گوتین: ((یا معشر الشباب، من استطاع منکم الباءة فلیتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم یستطع فعلیه بالصوم، فإنه له وجاء)).

واتە: ئەی گەنجان! ئەوەی لە توانایدا بوو، با هاوسەرگیریی بکات، ئەوە زیاتر چاو دادەخات و، دامێن دەپارێزێت، ئەوەش کە نەیتوانی، با بەڕۆژوو بێت، ئەوە بۆی پارێزەرە.

هەستم بە هیچ شتێك نەدەكرد، جگە لە تورەیی و ڕقلێبونەوەو حەز بە خۆكوشتن.

ڕۆژێكیان یەك لە دراوسێكان هات و كتێبێكی پێدام، چونكە لە قوتابخانە نەبووم، دانیشتم و دەستم كرد بەخوێندنەوە.

ئەوەم تێدا خوێندەوە، كە خوای گەورە نوێژخوێنانی خۆش دەوێت، پێم وابوو دەتوانم نوێژ بكەم، كەوتمە سەر چۆك، داوام لە خوا كرد هاوكاریم بكات، لەو ساتەوە هەستم بە ئاسودەیی و خۆشییەك كرد، كاتێك بەردەوام بووم لەسەر خوێندنەوە، ئومێدێكم بۆ درست بوو.

بۆم دەركەوت كە هۆیەكی بەهێزم هەیە، تا هەوڵی بۆ بدەم، ئەویش ئەوەیە كە ببمە چاكترین كەس، بەمەبەستی هاوكاریكردنی كەسانی دیكە.

دەتوانین لەم ژیانەدا چی بكەین، دانیشین و خووەنهێنی ئەنجام بدەین؟!!

دەمزانی كە خوا خۆی وەڵامی پاڕانەوەی دڵسۆزان دەداتەوە، ئەوانەی تامەزرۆی ناسینی راستین.

چـــاکترین بـــەکارهێنانی وزەکـــەت ئەوەیـــە، لـــە تەندروستییەکی باشدا بیت!

هاوڕێکەم! ئەگەر نوێژ ناکەیت، ئەوا نوێژ راستییەکی سادەیە، تەنها لەخوا داوا بکە لەوەدا هاوکارت بێت و، داوای هاوکاری بکە تا ئەوە بکەیت کە راستە، لەگەڵی بدوێ و دەردەدڵی بۆ بکە، ئەو هاوکاریت دەکات.[٢]

---

(٢) بۆ خۆم تێبینیم کرد، لەو نامانەی لە هاوڕێیانەوە لەڕێی پێگەکەوەبۆمان دەهاتن، یان لەڕێی پێگەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی تایبەت بە تیمی (واعی)، کە زۆر لەوانەی بریاری چاکبوونەوەیان داوە، دەڵێن کە لە نوێژەکەیان رێك و پێك بوونە، بەردەوام و لەکاتی خۆی ئەنجامیان داوە، یان دەستیان کردووە بەنوێژ دوای ئەوەی هەر نەیاندەکرد، ئەوەش دوای بڕیاردانیان بە دورکەوتنەوە لە بێشەرمی و خووەنهێنی، هەیانبوو ئامۆژگاریی کەسانی دیکەی دەکرد، کە چاکترین هۆکار، کە هاوکاری بووە بۆ چاکبوونەوەو سەرکوتکردنی حەزەکانی گەڕانەوە بۆ بێشەرمی، نوێژ بووە. خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٣﴾ ﴾.

دژایەتیی بێشەرمیی و خووەنهێنی مەکە!

دژایەتی دەستپەڕ مەکە، چونکە ئەوە جەنگێکی دۆڕاوە، تۆ ناتوانیت یاساکانی زانستی ئەرکی ئەندامەکان(فیزیۆلۆجی) و یاساکانی جەستەت بگۆڕیت.

ئەوە وەك ئەوە وایە ئاو بخۆیتەوە و، وەك دژایەتیکردنێك هەوڵ بدەیت ڕێگری لە حەزی میزکردن بکەیت، ئەوە بیرۆکەیەکی زیرەکانە نییە.

ئەگەر چەند کتێبێکت خوێندەوەو، توێژینەوە تایبەتیەکانت لەبارەی هێزی ویست ئەنجام دا، لەبارەی ئەو لێکۆڵینەوانەش دەخوێنیتەوە، کە دەریدەخات بە هەوڵی بەرگریی، تەنها گلۆکۆز و هێزی ویستی خۆت بەزایە دەدەیت، پاشان بەبێ ویست دەمێنیتەوە.

هێزی ویست سنوردارە، تۆش سەرچاوەیەکی نەبڕاوەت لەو ویستە نییە، لەگەڵ ئەوەشدا توانای خۆڕاگریت نابێت.

ئەگەر زیاتر لەبارەی ئەنجامدانی وەرزش فێربوویت، ئەم دەستەواژەیەت دەکەوێتە بەرچاو: ((مەشق، واتا زیرەکیی زیاتر، نەك سەختیی زیاتر)).

وەرزشوانە بەناوبانگەکان زۆر سورن لەسەر چۆنییەتی بەکارهێنانی وزەکانیان، چونکە دەیانەوێت ئەوپەڕی پێشکەوتن بەدەست بهێنن، بەبێ هیچ زیادەڕۆیی یان بەزایەدانێك.

ئەوان کات و وزەی خۆیان بۆ مەشق و بەدەستهێنانی خووە چاکەکان ئاراستە دەکەن، بۆ بەدەستهێنانی چاکترین ئەنجام.

ئەگەر دژایەتی دەستپەڕ دەکەن، ئەوا هەموو ئەوکات و وزەی هەتانە بەکاری دەهێنن، دەسوتێت و، هیچ شتێکتان نییە بیکەن بۆ گەیشتن بە ئەنجام.

لــەجیاتی ئــەوە، وزەی خــۆت بــەکار بهێنــە بــۆ جێگیرکردنــی خــووە چاکــەکان لەژیانتــدا، بــۆ بنیاتنــانی هێـزی ویســت، وەك: نوســتن لــەکاتێکی زوودا، خــواردنی پێویست لـە تـاوزە گـەرمییـەکان، شـوێنکەوتنی سیستەمی خۆراکیی ڕوەکی، ڕۆژانە خواردنەوەی بڕی تـەواو لـەئاو، نوســینەوەی یــادەوەریی ڕۆژانــە، بیرکردنــەوە بەشــێوەی ئەرێنی، پەرەپێدانی پەیوەندییە بەسوودەکان.

کاتێـك دژایـەتی دەسـتپەڕ دەکـەیت، بێگومـان سـەرنج ڕادەکێشێت، هەرشتێکیش سەرنجت ڕابکێشێت، دەسـەڵاتی بەسەرتدا دەبێت.

چــاکترین بــەکارهێنانی وزەکــەت ئەوەیــە، کــە لــە تەندروســتییەکی چــاك دا بیـت و، ڕێنماییـەکانی پێشـوو پەیڕەو بکەیت، نەك هـەوڵ بدەیت دژایـەتیی نەخۆشییەکە بکەیت.

بۆنمونـە: بـەر و ڕەگ، کاتـت بـە لێکردۆنـەوەی بـەرە خراپــەکان بەزایــە مــەدە (دەســتپەڕیش وەك بەروبومــە خراپەکەیـە)، چونکـە کۆتـایی نایـەت، زیـرەك بـەو لـەڕێی

بەرەکەوە بگەرە ڕەگەکەی، پاشان ڕەگەکان ببڕەوە، ئەویش (خووە خراپەکانن، کە بەری خراپ بەرهەم دێنن).

تێبینی: مەبەستی (ئاندرۆ) ئەوەیە، بایەخدانت لەسەر دژایەتیی خووە نهێنیی چڕ مەکەرەوە، وزەکەت لە بیرکردنەوە لە چۆنیەتی وەستاندن یان دژایەتی کردنی خووەنهێنی بەزایە مەدە.

بۆ نمونە: بڵێیت: دەبێ بوەستم، دەبێ بوەستم... بەبێ هیچ کارێکی راستەقینە بۆ بەهێزکردنی ویست و گۆڕینی کرداریی ژیانت، بە نوێژ و، نوستنی پێویست و، خواردنی دروست و، خواردنەوەی ئاو بەبڕی زۆر و، وەرزش کردن و، بیرکردنەوەی ئەرێنیێ و، نوسینەوەی یادەوەری و، بەدەستهێنانی خووی تەندروستی چاکی نوێ و، ئەنجامدانی ئەو هیوایەتانەی حەزت لێیەتی.

وەك ئەو کەسەی دەیەوێت کێشی دابەزێنێت، ئەگەر بەخۆی بڵێت: دەمەوێ کێشم دابەزێنم، پاشان بایەخەکەی تەنها بۆ قسەکە بێت نەك کردار.

چی ڕوودەدات؟

بۆ نمونە: تا دوو هەفتە سیستەمە خۆراکییەکە پەیڕەو دەکات، پاشان سستی لێ دەکات و ئامانجەکە ون دەکات.

بەڵام ئەگەر ئامانجەکەی کردە ئەوەی بڵێ: شکۆلاتە ناخۆم، کە حەزم لێیەتی، لەجیاتی ئەو بۆ نمونە سەوزە دەخۆم، تەرکیزیش بخاتە سەر جێبەجێکردنی ئەوە بۆ ماوەیەك، ئەوسا لەسەر ئەوە ڕادێت، ئنجا دەچێتە سەر ڕەفتارێکی دیکەی هەڵە، وەك ئەوەی واز لە خەواڵویی و تەمبەڵی بێنێت و دەست بە وەرزشت کردن بکات، بەو شێوەیە، بێگومان پێشدەکەوێت و، ئامانجەکە ون ناکات و، وزە و ویستیشی لەدەست نادات.

کاری جیددی، کاری جیددی:

دەبێ پێشکەوتنمان لەڕێگای چاکبوونەوە لەڕێی ئەوانەوە پێوانە بکەین، کە کردومانن، بەدەستمان هێناوە، جێبەجێمان کردوە لە پلانی چاکبوونەوە، ئەوەیە سەرکەوتنی راستەقینە.

بەڵام ئەگەر بایەخمان چڕکردەوەو، وزەمان خەرج کرد لەوەی بۆ نمونە ڕۆژێك بەبێ بێشەرمی، یان خووەنهێنی تێپەڕێت، لەڕاستیدا ئەوە پێشکەوتنێکی ڕاستەقینە نییە.

بـۆ؟

چونکـە -زۆر بەسـادەیی- شـتێکت نـەکردووە ویسـتت بـەهێز بکـات و، ژیانـت بـەرەو چـاکتر بگۆڕێـت، بـەوەی خـووی دروسـتی تـازە بەدەسـت بێنیـت، کـە پڕبێـت لـە ڕێـڕەوی تـازە لـە مێشـکدا، وابکـات ڕێڕەوەکـانی دیکـەی مێشك پەیوەست بە بێشەرمی و خووەنهێنی لەیاد بکەیت.

خوازیارم توانیبێتم ئەو زانیارییە و مەبەستی (ئاندرۆ) ڕوون بکەمەوە.

لەخۆت ببورە

توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن، کە ئەگەر لەخۆت خۆش بیت، ئەوا لە جاری داهاتوودا بەهێزتر دەبیت.

ئەگەر تێبینی دەرونزانیی ئەم سەردەمە بکەیت، دەبینی، کە هاوەڵانی بە خەڵك دەڵێن: دەستپەڕ(یان خووە نهێنی) کارێکی چاکە و، نابێ لەکاتی ئەنجامدانی هەست بە خراپی بکەن.

کەواتە: دەستپەڕ زۆر چاکە، وەك دەڵێن: ئەی بۆ دواتر ئەو هەستە خراپەمان بۆ دروست دەبێت؟

هەرگیز دوای خواردنی زەڵاتە، یان مۆز هەستم بە تاوانباری نەکردووە، دوای مەلەکردن یان خلیسکێنەی سەر بەفریش هەستم بەوە نەکردووە.

هەندێك لەڕاوێژکاران پێمان دەڵێن، کە ئەگەر خووەنهێنی ئەنجام دەدەین، هەست بە تاوان نەکەین.

بەڵێ، ئەوان وادەڵێن!

تەنها ئەوەندەت لەسەرە دڵی خۆت ڕابگریت، تا لەو هەستە دەحەسێیتەوە!

ئەگەریش ویژدانت نیگەرانت دەکات، دەبێ فەرامۆشی بکەیت!!!!

ئەوە چ جیهانێکە تێیدا دەژین، کە سەرەوژێر کراوەتەوە؟

ئەوانەی کوشتنی بەکۆمەڵ ئەنجام دەدەن، پێیان دەڵێین بێویژدان، کەواتە دەبێ ویژدانمان داخەین.

دەکرێ وا بێنیتە بەرچاوت، کە دەچیتە لای ڕاوێژکار، پاشان داوای وەڵامی ئەم پرسیارەی لێ دەکەی:

((من شتێك دەکەم وام لێدەکات هەست بە تاوان بکەم، دەمەوێ فێرم بکەیت چۆن ویژدانم بە ئوتویەکی گەرم داخ بکەم، تا ئەو کارە بکەم بەبێ ئەوەی لەمەودوا هەست بە تاوان بکەم، پێم بڵێ چۆن ویژدانم ڕابگرم؟؟!!))

لە خۆڕاگریدا چەند پێشکەوتوویت، هەر سود لە بەخشین و لێبوردن ببینە.

خووەکان بەگشتی ناکرێ لە شەوو ڕۆژێکدا بگۆڕێن، چەندین ساڵ دەخایەنێت، تا ئەو خو و نەریتانە جێی خۆیان بکەنەوە، پێویستمان بەکاتی پێویستە بۆ فێربوونی خووی چاکتر.

سزادانی خۆت لەگەڵ خۆدواندنی نەرێنی، کارەکە سەختتر دەکات، ئەوە نابێتە بیانووی ڕەفتارە هەڵەکەت، بەڵام بۆ سوککردنی باری هەست بەتاوانکردن لەسەر دەرونت.

هەموو جەنگێك ڕاوێژکاری خۆی هەیە: ((بەخێر بێیت، ئەمڕۆ چۆن دەتوانم هاوکاریت بکەم؟))

زیانەکان ئەوەندە نییە، ئەگەر بەردەوام دەبیت، ئایا دوچاری هیچ شکستێك بویت؟

تەنها تۆ نا، هەموان وەك تۆ ڕووبەڕووی شکست بوونەتەوە.

هەستەوەو، جارێکی دیکە هەوڵ بدەوە.

لەوانی دیکە خۆش بەو،
خۆت یەکلابکەوە بۆ چاکبونەوە

وزەکەت بەخۆڕایی مەکە قوربانی!!!

ناکۆکی و، رق و کینەو، دوودڵی و، سەرزەنشت، هەموو ئەوانە کات و وزەت بەفیڕۆ دەدەن.

لەوانی دیکە خۆش بەو، بیانبوورە.

لە خەڵك خۆشبە، تا پارێزگاریی لە وزەکەت بکەیت، چونکە خۆڕاگری بەبەهاترە لە هەر هەستێکی خراپی تۆ بەرامبەر کەسێك.

تێبینی ئەم دەستەواژەیە بکە: نەبوردن و خۆش نەبوون، توانای ویستت لەدەست دەدات، کە پێویستتە بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێ.

خۆڕاگری دەستکەوت دروست دەکات و، خەڵاتی گەورەت پێ دەبەخشێت.

هەستەکانی تورەیی و بێزاری، وەك بۆرییەك هەموو وزەکانت لێ دەچۆڕێنێتەوە.

گروپەکانی پشتیوانی:

ئەگەر بتوانیت کۆمەڵەکانی پشتیوانی بدۆزیتەوە، ئەوا بچۆ پاڵیان.

ئەو کۆمەڵانەی هاوکارن بۆ چاکبوونەوە لە خووپێوەگرتن، سودی خۆیان هەیە، هەروەها ئەو کۆمەڵانەی هاوکارتن بۆ خواردنی خۆراك بەشێوەیەکی چاکتر و، ئەنجامدانی وەرزشی زیاتر و، خەوتن لەکاتی زوو.

هەروەها پشتیوانت بن لەوەی بە وزەیەکی زۆرەوە ژیان بەسەر بەریت، ئەوانەش سودێکی گەورەیان هەیە.

لەمیانەی ئەو کۆمەڵانەوە دەتوانیت سود لە شکستەکانی کەسانی دیکە ببینیت و، گوێ لەوانە بگریت کە کەسانی دیکە لە گەشتی چاکبوونەوەدا فێری بوون و، ئامۆژگارییە چاکەکان وەربگریت.

ئا لەوێ خەڵکێك كۆدەبنەوە تا بە چیرۆكی تۆ ئاشنا بن و، گوێ لە سكاڵات بگرن، پاشان هاوكاریت بكەن، هیچ دوودڵ مەبە.

من پزیشك نیم، تۆش پێویستت بە بڕوانامە نییە، تا كەسێك هانبدەیت.

تەنها گوێ بگرە، لەپێناو خەڵك لەوێ بمێنەوە، كاتێك دوچاری شێوانێك دەبن، پێویستیان بە هاوكاری دەبێت، ئەگەر هەزار جار كەوتن، هەزار جار هاوكارییان بكە، ئەوە ویستی تۆ و ئەوانیش بەهێز دەكات.

هاوكاریی خەڵكانی دیكە:

كاتێك لەگەڵ خەڵكانی دیكە بەشدار دەبیت، بۆ چارەسەری گرفتەكانیان، گرفتەكانی خۆت كەم دەبێتەوە.

بە خۆویستی پێگەیشتم، رقم لە هەموان بوو، هەموان رقیان لێم بووەوە، ئەگەر شتێكم بویستبایە دەمدزی، ئێستاش ژیانم بە كاری خۆبەخشی لە قوتابخانەكان و خانەی هەتیوان و، زیندانەكان بەسەر دەبەم، لەگەڵ ئەو گەنجانەی بەدەست كێشەوە دەناڵێنن.

لەم دواییانە لە زینـدان چوومـە سـەردانی ئەوانـەی حـوکمی سـێدارەیان بەسـەردا دراوە، زیندانییـەکان زۆر دڵخۆش بوون، چونکە کەسێك هاتووە لە هەواڵیان بپرسێت و، گـوێ بـۆ ئـەو سەرکێشییانە بگرێت، کـە ڕوبـەڕویان دەبێتەوە.

ئەوکاتەی هەندێك لەکاتم لەوێ بەسەر دەبرد، هەستم بـە منـەتباری دەکـرد و، بـەبیرم دەهاتـەوە مـن لـەکوێوە هاتووم.

ئـەوە لـە حاڵـەتی هاوسـەنگیدا پارێزگاری لـە تـەرکیزم دەکات.

وریابـــە: کاتێـك خزمـەتێکی خۆبەخشـی پێشـکەش دەکەیت، توانای خۆڕاگری بەدەست دێنیت.

ئا لێرەدا قسەکانی (ئاندرۆ) کۆتاییان هات.

تێبینی: دەکرێ بچینـە نـاو ئـەو کۆمەڵانـەی تایبـەتن بـە پشـتیوانیی کچـان و کـوڕانی گـەنج، لـەڕێی نامەناردن بۆ تیمی (واعی)، لەسـەر هەریـەك لـە لاپەڕەکانی بێت.

هەروەها ئەوەش دەبینیتەوە ،کە (ئاندرۆ) لە بابەتەکەیدا لەبارەیـــەوە دواوە، کەســـانێك دەبینیـــت هاوبەشـــی ناخۆشییەکانت دەبن، بە سەرکەوتنەکانت دڵخۆش دەبن، بەڵکو لەگەڵتدا ئاهەنگ دەگێڕن.

ئەگەر کەوتیت دڵت دەدەنەوە، فێرت دەکەن چۆن هەستیتەوەو بەردەوام بیت، هەروەها شارەزایی بەدەست دێنیت و، زیاتر فێر دەبیت لەبارەی چۆنیەتی ڕێکردن لەو ڕێگایەداو، چۆن بەسەر ئاستەنگەکاندا تێپەڕ بیت.

بڵێ: نەخێر بۆ خەڵکە ساکارەکان!

کاتێک لەڕێگایت بۆ بەدەستهێنانی هێزی ویست و ڕزگاربوون لە خووپێوەگرتن، هەندێک بەربەستی مەترسیدارت لەپێشە.

ئەوانە خەڵکانێکی ڕووخۆش و نزیکن لەتۆ! ئەو خەڵکانەی لەدڵدا نیازیان پاکە بەرامبەرت، داوات لێدەکەن شتانێک ئەنجام بدەیت، کە هێزی ویستت لاواز دەکات، بەرگریەکانت لاواز دەکات، دەسبەرداری ئەو پێشکەوتنە دەبیت کە بەدەستت هێناوە.

ئەوان تەڵەکەبازترین و کاریگەرترینن، تا ببنە هۆکاری کەوتنت.

بـۆ؟

چونکە کاتێک ئەو بازرگانەی مادده هۆشبەرەکان، کە لە گۆشەی شەقامەکەدایە، هیرۆیین دەخاتە بەردەستت،

ئاسانە بڵێیت: نا، بەڵام زۆر سەختە بە دایکت، یان هاوسەرەکەت، یان منداڵەکەت، یان هاوڕێکەت، یان هاوکارەکەت لە پیشەکەتدا و هاوشێوەکانیان بڵێیت: نا.

هەرگیز داوات لێناکەن تاوان ئەنجام بدەیت، بەڵکو داوات لێدەکەن شتانێکی (چاك) بکەیت، بەڵام ئەو شتانە دەبێتە هۆی تێکشاندنی ئەو ویستەی هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەیت، یان بەدەستت هێناوە.

بۆ نمونە: داوات لێدەکەن بەدیار تەلەفۆنەکەتەوە شەونخونی بکەیت، چونکە دەزانن تۆ خۆشیانت دەوێ.

لە ئاهەنگ گێڕان بەبۆنەیەکەوە داوات لێدەکەن کێك و، بسکیت بخۆیت، (لەیادت بێ، زۆر لەو کاربۆهێدراتە خاوێنانە بخۆیت کە باسمان کرد، بەر لەوەی کێك و بسکیتەکان سەرنجت ڕابکێشن، کەس بە پەرداخێکی گەورە لە شەربەتی (مانگۆ)، یان فاسۆلیا، یان برنج سەرنجت ڕاناکێشێت).

داوات لێدەکەن، تا کاتێکی درەنگ بمێنیتەوە بۆ یاریکردن، یان لە دەرەوەی ماڵ، لە چێشتخانە خواردن

بخۆیت، کە ئەو خۆراکانەی کاربۆهیدراتی خاوێنی تێدایە، یان خۆراکی ڕوەکی لەوێ دەستناکەوێت.

کەواتە: یاساکانی تایبەت بەخۆت شکاند، یاساکانیش ئەگەر بشکێنرێن سەرەنجامەکەشی دەگۆڕێت.

ئەو خەڵکە ڕوخۆشانەی دەوروبەرت، لەدڵت خۆشەویستن، دڵسۆزن بۆت، بەڵام لەراستیدا هەڵەن.

ئەگەر دەتەوێت خۆڕاگر بیت، دەبێ چارەسەری ناوەند دانەنێیت.

سودەکەی لەوەدایە، چەند زیاتر پایەند بیت، ئەوەندە تەندروستیت باشتر و سەرنجڕاکێشتر دەبیت.

کاتێك خەڵکانی دیکە ئەو سودانە دەبینن، کە بەدەستت هێناوە، حەزدەکەن لێتەوە فێر ببن.

بیر لە بابەتەکە بکەرەوە.

ئەگەر تۆ بەڕاستی خەڵکی دەوروبەرت خۆش دەوێت، ئەوا دەبێ نمونەیەکی چاکتریان پیشان بدەیت، لەسەرتە خواردنی بێسوود (junk food) رەت بکەیتەوە، نەنوستن تا کاتی درەنگ ڕەت بکەیتەوە.

لەوانەیە حەز بەوە نەکەیت، لەوانەیە کەسانێك بە هەڵە لێت تێبگەن، بەڵام لەکۆتاییدا ئەنجامەکان باس لەخۆیان دەکەن.

ئەو کەسانەی داوات لێدەکەن، تا کاتێکی درەنگ بمێنیتەوە، پیتزای پڕ لە چەورییەکان بخۆیت، ئەو فیلمانە ببینیت، کە مێشکت سڕ دەکەن، لەدواییدا بە ڕێکوپێکیی قەدو باڵا و لەش سوکیت سەرسام دەبن و دەبیتە نمونەیەکی جوانی تەندروستی.

کاتێك کەسانێك شتێکت پێشکەش دەکەن، دەزانیت نابێت ئەوە بچێتە لەشتەوە، تەنها بەشێوەیەکی جوان ڕەتی بکەوەو خەندەیەکیشی بۆ بکە.

هەردەم لەیادت بێت کە دەم بە خەندە بیت، چونکە ئێمە دەمانەوێت خەڵك بەدەست بێنین، دەمانەوێت هەمان ئەو هەستە چاکەیان هەبێت کە هەمانە.

ببە بەپێشەنگ، بەڵام نمونەیەکی سەرنجڕاکێشیش بە، پیشانیان بدە، کە ئەو شێوازە ژیانەی هەڵتبژاردوە، ڕێگریی لێ ناکرێت.

یادەوەریی ڕۆژانەی خۆت بنوسەوە

هیچ شتێك نایەتەبوون تا نەنوسرێت، بۆ وەستاندنی دەستپەڕ پێویستە بەڕێژەی ۱۰۰% بەرپرسیارێتی ژیانی خۆت هەلگریت.

وازبێنە لە متمانەبون بە یادەوەری و توانا تایبەتەکانی خۆت، دەست بکە بە دروستکردنی جیهانێکی تایبەت بەخۆت، بوار مەدە هەست و سۆزەکانت تێکەڵی راستیەکانی واقیع ببن.

چۆن دەتوانی هۆکار و شێوازی خووپێوەگرتنت بزانیت، بەبێ ئەوەی داتاو زانیاریی بابەتیت لەبەردەستدا بێت؟

من سالآنێك تێکۆشام، تا تێبگەم چۆن لە خوەنهێنی ڕزگارم بێت، نەمتوانی تا گەیشتمە ئەو خاڵە، ئەویش ئەوەیە دەبێ بە هەر نرخێك بێت خۆڕاگریی بەدەست بێنم، هەربۆیە دەستم کرد بە لێکۆڵینەوە لەبارەی خۆمەوە،

دەستم کرد بە نوسینەوەی یادەوەریی ڕۆژانەم و تۆمارکردنی هەموو شتێك.

بەتێپەڕبوونی کات بینیم، کە سێ کۆمەڵە زانیاری هەن، کە زۆر گرنگن، ئەو زانیارییە گرنگانە چین؟

ڕۆژانەی خۆراك:

بەدواداچون بکە بۆ ئەوانەی ڕۆژانە دەیخۆیت و دەیخۆیتەوە، هەرجارێك شتێك دەخۆیت، بینوسەو تاوزەی خۆراکەکەشت تۆمار بکە، هەروەها ڕێژەی کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتینیش.

پێویستە ئامانجت خۆراکێك بێت کە ڕێژەی بەرزی کاربۆهێدراتی خاوێنی تێدابێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە چەوری.

بەڕێژەی سەدی: ٨٠% کاربۆهێدرات، ١٠% چەورییەکان، ١٠%پرۆتینەکان، لەوانەیە پێت وابێت سیستەمی خۆراکیت تەواوە، بەڵام ئەگەر ٣٠%ی تاوزە

لە چەوری بخۆیت، ئەوا دەتوانێت خۆڕاگرییەکەت لاواز بکەت بەبێ ئەوەی بەخۆت بزانیت.

رۆژانەی نوستن:

خشتەیەك بۆ خۆت دابنێ، تیایدا کاتی لەخەوهەستانی هەموو بەیانییەك و، کاتی نوستنی هەموو شەوێك دیاریی بکە، لەنزیك نوێنەکەت دایبنێ، بەجۆرێك بەئاسانی بتوانیت نیشانەی لەسەر بکەیت.

تێبینیم کرد کاتێك زوو دەچم بۆ نوستن، ٨:٣٠-٧:٣٠ شەو، لەرۆژی دواتردا هەست بە خۆشییەك دەکەم، لەگەڵ بڕێکی زۆری خۆڕاگری، ئەگەر تا ٩:٠٠ی شەو بمێنمەوە، ئەوە دەبێتە ئاماژەیەکی جێگیر و بێگومان لەسەر شکستهێنان لە خۆڕاگری.

ڕۆژانەی بەڕەوا زانینی دەستپەڕ:

ئەم جۆرەی تۆمارکردنی یادەوەریی ڕۆژانە لەهەموان زیاتر بەسود بوو بۆ من، سەرباری ڕۆژانەی خۆراك و نوستن، کە زانیاریی گرنگم لێوە بەدەست کەوت.

هەرجارێك تەماشای بێشەرمییەك دەکەیت، یان خوەنهێنی ئەنجام دەدەیت (یان هەر خویەکی دیکەی خراپ کە هەتە)، بەردەوام بە لەسەر تۆمارکردنی وردی یادەوەرییەکانی ڕۆژانەت لەبارەی ڕوداوەکە، کاتی ڕودانی ڕوداوەکە لە کوێ بوویت؟

لەو ساتانەی پێش ڕووداوەکە چیی ڕویدا؟

چیت دەبینی و، چیت دەکرد و، چ خۆراکێکت دەخوارد، یان گوێت لەچی دەگرت؟

لە چ کاتێکی ڕۆژدا بوو؟

بەتێپەڕبوونی کات دەبینیت هەمان گۆڕانکاری دووبارە دەردەکەوێتەوە.

ئێستا تۆ دڵنیایت، کە هۆکارەکان چین، ئەوەتا لە یادەوەرییە تۆمارکراوەکانتدا دەرکەوتن، پلانێك دابنێ بۆ دەربازبون لە زاڵێتی ئەو هۆکارانە بەسەرتدا.

لــەجیاتی هەوڵــدان بــۆ بــەکارهێنانی هــەمو ئــەو خۆراگرییەی هەمە لەساتی سەرنجڕاکێشانەکەدا، دەستم کرد بە خستنەگەڕی هەموو وزەکانم بۆ دروستکردنی ژینگە و حاڵەت و بارودۆخی وا، کە لە دروستبونی ئەو هۆکارانە دورم بخاتەوە.

بــۆ نمونــە، ئەگــەر زانــیم لــە کــاتێکی درەنگــدا، کۆبونەوەیــەك، یــان وادەیــەك هەیــە، ٧:٠٠- ٧:٣٠ شــەو، دەکرێ پێشتر پەیوەندی بە کەسە بەرپرسەکانەوە بکەم و پێیـان بڵێم: کە کاتی گونجاو بۆ من کاتژمێر حەوتـە، چونکە دەزانم ،ئەگەر تا درەنگ بمێنمەوە، خۆراگرییەکەم لەڕۆژی دواتر لاواز دەبێت.

هــەموو ئــەو قسـانە بۆ ئەوەیـە داهاتویـەکی گـەش بۆ خۆت دروست بکەیت و، ببیتە کەسێکی چاکتر.

کەواتە هەر ئەمڕۆ دەست پێبکە:

ئامۆژگــاری: لەوانەیـــە نەتـــەوێت کەســـانی دیکـــە یادەوەرییەکانت بخوێننەوە، لەشوێنێکی جیاواز و لە فایلێك دایبنـێ و بـە وشـەی نهێنـی بیپـارێزە، بـەجۆرێك بتـوانی

یادەوەرییەکانت بەئازادی و بێ هیچ پارێزێك بنوسیت.

بێنە بەرچاوت کە کۆمەڵێك لە زانایان بۆ ماوەیەك چاودێریت دەکەن، هەموو چرکەیەکی ژیانت دەژمێرن و تۆماری دەکەن، دوای ئەوە زانیارییەکان کۆدەکەنەوەو، بۆت ڕووندەکەنەوە: ئەو ڕێوشوێنانە چین کە دەبێ بیگریتە بەر، بۆ بەدەستهێنانی سودی بەهادار، بیربکەوە ئەوە چ بەهایەکی هەیە بۆ تۆ!

تەواو ئەمەیە کە یادەوەرییەکان دەیکات.

خۆت مێشکت بشۆرەوە!

لەوانەیە تەواوی قۆناغی منداڵی و ساڵانی هەرزەکاریت، لە سیستەمێکی گشتی گێلانەدا بەسەر بردبێت، لەوانەیە کاتێکی زۆرت بەزایە دابێت لە بینینی وێنەجوڵاوەکان و تەلەفزیۆن و ئەو فیلمانەی بۆ فریودانت بەشێوەیەکی زانستی داڕێژرابێت، لەوانەیە گەورەکانیش لەژیانتدا فێری نەریتی خۆراکیی خراپ و هەڵەیان کردبیت، کە ئێستا سەلمێنراوە کە هەموویان هۆکارن بۆ شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ.

ئەو نەخۆشیەو ئەو نەخۆشییە، بەدرێژایی کات قەڵەو دەمێنیتەوەو دەناڵێنیت.

لەوانەیە بەبۆنەی تێپەڕبوونی ساڵێك لەژیانت ئاهەنگ بگێڕیت، بە قوتدانی بڕێکی زۆر لە شەکری پاڵێوراو و، زەیتی هایدرۆجینکراو و، زۆر خۆراکی بێ سود.

دوای نەخۆشکەوتنت، دەتبەن بۆ لای پزیشك، ئەویش بۆ چارەسەرییەکەت هەندێك دەنکە حەبت دەداتێ، کەچی لەراستیدا هەر وەك خۆت نەخۆش دەمێنیتەوە.

یاریی پلاستیکیت پێدرا، تا یاریی پێ بکەیت، مامۆستایان ئەستێرەی زێڕینی بە لەزگەت پێ دەدەن، بەبێ ئەوەی مەبەست لەم ژیانەت تێبگەیەنن، پێگەیشتیت و گەورەبویت بەبێ ئەوەی مردو ببینیت، بەبێ ئەوەی بیر لە مردن بکەیتەوە، چونکە ئەوە گونجاو یان سروشتی نییە.

پێت گوترا: کە هەرکەسێك دەتوانێت بڕیار بدات: مەبەست چییە، ئامانج لەژیانی چییە؟ ئێمەش نابێ لەسەر ئەو هەڵبژاردنەی، حوکمی بەسەردا بدەین و داوەریی بکەین!!

کاتێك کوڕێك لە پۆلدا دەڵێت کە دەیەوێت ببێتە ئەکتەرێکی فیلمە بێشەرمییەکان، یان دزێکی بانکەکان، مامۆستا پێی گوت: ئەو ناتوانێت ئەوە بکات، چونکە

وای لێدەکات لەخۆی ڕازی نەبێت، وای لێدەکات ژیانێکی پڕ لە خۆویستی بژێت.

کاتێکیش لێی دەپرسی: ((بەڵام ئەوە ئەو ئامانجەیە کە لەژیانیدا دەیەوێت، لەسەرمان نییە حوکمی بەسەردا بدەین و داوەریی بکەین))، مامۆستا ئەستێرە زێڕینەکەت لێ دەستێنێتەوەو، سەرنجت ڕادەکێشێت بۆ ئەو ناتەواوییەی لە تێگەیشتنی بوونت لە ژیاندا هەیە، بەبێ دیاریی کردنی سەرچاوەی بابەتیی ڕەوشت.

زۆرجار بیرم دەکردەوە لەوەی پێویستە لەسەرمان هەریەکەمان ئامانجی بابەتیی هەبێت بۆ ژیان.

تۆماس کارلیل دەڵێت:

((پیاوی بێ ئامانج وەك کەشتیی بەبێ سەوڵە، ئەویش کەسێکی هەڵگیراوەیە، هیچ نییە، پیاو نییە، ئایا لەژیاندا ئامانجێکت هەیە، دیاریی بکە، ئەو توانا مێشکی و ماسولکەییەی خوا پێی بەخشیویت، بەکاری بهێنە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە)).

بەداخەوە، تەلەفزیۆن وەك خواوەندی لێهاتوە، تۆ و خێزانەکەت ڕۆژانە هەر سەرقاڵی گۆڕینی کەناڵەکان و هەواڵەکانین، بۆ ئەوەی بێزار نەبن، ئیتر بۆ هیچ شوێنێکیش ناچن.

دەستپەڕ بووەتە شتێکی زۆر باش و تەندروست (بەومەرجەی زیادەڕۆیی تیادا نەکرێت)، ئەوە چ فیلێکە، چ خەیاڵێکە، چ گێلییەکە!

فێربە چۆن بەسەر خۆتدا زاڵ بیت، چۆن مێشك و جەستەت بەڕێوە ببەیت.

ئەوە مێشك و جەستەی خۆتە، دەبێ بەسەریدا زاڵ بیت، یان کەسانی دیکە بەسەریدا زاڵ دەبن.

هەرئێستا بەرپرسیارێتی بگرە ئەستۆ لەو تۆزەی مێشکتی داپۆشیوە، پێویستی بەوەیە بیشۆیتەوە.

دەست بکە بەبیرکردنەوە، دەست بکە بە دووبارە هەڵسەنگاندنی بیروباوەڕەکانت، بۆچی؟

مێشکت بشۆرە بە ئەنجامدانی ئەوانەی کاریگەریی ئیجابییان لەسەرت دەبێت، تەنها گوێ بۆ ئەوانە بگرە،

کـه ئـەو ئەنجامانــەت پێـدەدات، کــه حــەزت پێیــەتی، بخوێنەوە، پرسیار بکە، بیر لەخۆت بکەوە.

واز لـه فەیسـبوك بێنـەو ئەوکاتـه بـۆ پەرەپێدانی خۆت بەکاربێنە.

خــوی تەندروســت و بەســود و تــازە بەدەســت بێنــه، لەجیاتی ئەو خوە خراپە کۆنانەت هەتە.

بیرۆکـەکان و شـانە دەمارییـەکانی مێشـك هاوشـێوەی ئاراسته و ڕێگا گیاییەکانە، ئەگەر وەستایت لـه ڕۆیشتن لەسەر ئاراسته یان ڕێگا کۆنەکان، ئـەوا گیایـەکان گەشـه دەکـەن و ئاراسـتەکان ون دەبـن، ئەگـەر دەسـتت کـرد بــه ڕۆشــتن بــه ڕێگــای تــازەدا، ئــەوا ئاراســته تازەکــان بەدەردەکەون و بەهێز دەبن.

بیر بکەوە،
ئەگەرنا بەرەو دوور ڕادەماڵرێیت !

ڕامان = بیرکردنەوە = لێکۆڵینەوەو توێژینەوە.

ڕامـان بریتییـه لـه دۆزینـەوەی شـوێنێکی هـێمن، کـه دەتوانی کاتێك تەرخان بکەیت بۆ بیرکردنەوە.

ئا ئەوەیە!

تاکه ڕێگای بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامانـەی دەتـەوێت، ئەوەیە وابکەیت ئەو ئەنجامانه زۆر ڕوون بن.

هەندێك کات بەسەر بەره له بیرکردنەوه لەوەی دەتەوێت، بۆ ئەوەت دەتەوێ؟

ئه گەر دەستت کەوت، بیربکەوه چۆن دەردەکەوێ؟ چۆن دەبێ؟

کاتەکەت تایبـەت بکـه بـه بیرکردنـەوه لـەوەی دەتـەوێت، تێڕوانینێك بۆ ژیان بەدەست بهێنه و، وابکه ڕون بێت.

پێویست ناکات بچیت بۆ ئەشکەوتێك یان ببیته ڕەبەنی پەرستگایەك، مـن هەفتانـه، هەنـدێك جار ڕۆژانـه، چەنـد

جارێك دە دەقیقە تەرخان دەکەم بۆ خاوبوونەوە، دەست دەکەم بەبیرکردنەوە لەوەی لە ئێستا و، بەیانی و، دوارۆژمدا دەمەوێت.

ئەو هۆیەی وا دەکات ئەمە بکەیت، هەمان ئەو هۆیەیە کە وادەکات لەکاتی هاژۆتنی ئۆتۆمبێل سەیری هێڵەکانی سەر ڕێگاکە بکەیت، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە بە ئاراستەیەکی دروستدا دەڕۆیت، ئنجا ئێستا ئەوە دەکەیت کە پێویستە بیکەیت، بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دواتر دەتەوێت.

ئەو کاتە بۆ بیرکردنەوە ئەوەندە گرنگە، بەجۆرێك پێویستە لەسەرت وادەیەکی بۆ دیاریی بکەیت.

کاتێك خەڵکێك دەیانەوێ بمبینن، من پێیان دەڵێم سەرقاڵم.

بۆچی؟ ئەوان دەپرسن.

وەڵامیان دەدەمەوە: چونکە وادەیەکم هەیە، وادەیەکە لەگەڵ کاتی بیرکردنەوەو مێشك سافی.

ئەگەر ڕانەمێنیت و بیر نەکەیتەوە، ڕادەماڵرێیت بەرەو دوور لە ئاراستەکەی خۆت.

چارەسەری خێرا لەئارادا نییە

ئەگەر چارەسەری هەمیشەیی هەبێت بۆ وەستاندنی دەستپەڕ، دەگونجێ لەمێژە بەردەست بوبێ، بەڵام هەرگیز بەردەست نابێت!

بۆچی؟

چونکە ئەوە وەك ئەوە وایە بڵێیت: ((دەمەوێ پەرداخێك ئاو بخۆمەوە، بەڵام میز ناکەم)).

ناتوانین حەزە سێکسییە تایبەتەکانمان سەرکوت بکەیت، چونکە بەشێکە لە بنیاتی جەستەمان، یەکێکە لە تەونی بوونمان، ناتوانین دایمرێنینەوە.

بەڵام دەتوانین زاڵ بین بەسەریدا، لەڕێگای بڕی ئەو سودانەی بە زاڵبوون بەسەریدا بەدەستی دێنین، لەڕێی شێوازێکی ژیانی وزەبەرزەوە!

تاکەشتێك کە ئێستا دەتوانیت بیکەیت و دەتوانم بیکەم ئەوەیە: بزانیت هێزی ویستمان زیادی کردوە، تا بتوانین بەسەر ئەو حەزەدا زاڵ بین.

چارەسەری هەمیشەیی و بۆ ماوەی دە ساڵی داهاتوو لە ئێستاوە وەك گریمانە، بوونی نییە، جەستەت بەهەمان شێواز کاریگەر دەبێت بەرامبەر کەم خەوی، ژەمەخواردنی خێرا، ژەمە خۆراکە زۆر چەورییەکان،...هتد.

سروشتی خۆت کە لەسەری گۆشکراویت،ناگۆڕێت:

لێرەدا نمونەیەکی چاك هەیە: با وای دابنێین هەندێك لە خوگرتوان بە ئارەق بۆ ماوەی سێ ساڵ لە خواردنەوەی ئارەق وەستان، خێزان و هاوڕێیانیان، هاوپیشەکانیان، هەموویان ستایشی دەکەن و پێی دڵخۆش دەبن، چونکە خوگرتنەکەی بە کهول نەما، کە زیانی بە خێزان و کۆمەڵگە و خۆیشی دەگەیاند.

بەڵام با وای دابنێیت کە ڕۆژێك لە ڕۆژەکان ئەو هێزی ویستەی هەیبوو لەدەستی دا، شوشەیەکی ڕاکێشاو دەستی کردەوە بە خواردنەوە، ئایا سەرخۆش دەبێت؟ بەڵێ،

چونکە ئەو سێ ساڵەی ڕابردو واینەکرد بەرگری بکات لەو کارلێکە کیمیاییەو پرۆسە فسیۆلۆجییەی ڕودەدات، کاتێك کهول دەچێتە جەستەیەوە.

جگەر و خانەکانی خوێن گرنگی بە بڕیارەکانی نادەن سەبارەت بە شێوازی ژیانی، گەدە و سییەکان بیروباوەڕی تۆیان لا گرنگ نییە، کاردانەوەی ئەو ئەندامانە بۆ بڕیارەکانی شێوازی ژیانت تەنها کیمیاوی و ئامێری دەبێت.

ئەگەر لەژیانتدا هێزی ویستت دەوێت، دەبێ بە شێوازێکی ژیان بژێیت، کە بە هێزی ویست بنیات نرابێت و، ڕۆژانە بێت.

کەواتە چارەسەری خێرا بوونی نییە، لە حەب و مەرهەم، یان هەتا کورتکراوە نهێنییەکانیش.

ئەم جیهانە لە هەمو شوێنێك هۆکارەکانی ڕاگەیاندن و چەندین بەرنامەی هەیە بۆ دزینی چالاکی و وزەکەت، دزینی ڕێزگرتنت لەخۆت، پێویستە تەواو ئامادەبیت بۆ جەنگین لەگەڵی.

وەك پێشتر ڕونمان کردەوە، چاکترین شێوازی جەنگان لەگەڵی بریتییە لە کەوتنە خۆشەویستیی شتێکی باشتر: خوی تەندروست، شێوازی ژیانی تەندروست.

هەواڵە خۆشەکەش ئەوەیە، زۆر بەسانایی دەتوانی بەتێپەڕبونی کات، ئەو سەرکەوتنە بەدەست بێنیت، ئەوسا گەڕانەوەت بۆ دۆخی سروشتی خۆت ئاسان دەبێت، هاوکات لەگەڵ چێژتنی تامی ژیانێکی تازەی دوور لە بێشەرمی و خوەنهێنی، ئەوسا دەبینیت کە ئەو ژیانە چەندە جوانە و ئاسان نابێت دەستبەرداری بیت.

هوشیار بە لە مەترسیی سەرکەوتن!

دەستکەوتەکان بخە لایەك و خۆت پێوە سەرقاڵ مەکە، مادام مرۆڤیت، سەرکەوتن هەرگیز تەواو نابێت، کەواتە دەبێ تا مردن پابەندی ئەو یاسایانە بیت.

هەرگیز ناتوانیت سەرکەوتو بیت لە شکاندنی ئەو یاسایەی لادان قەدەغە دەکات.

مەترسییەکە لەوەدا شاراوەیە کە پێت وابێت تۆ سەرکەوتیت، یان تۆ بەتەواوی و هەتاهەتایە گەیشتیتە خۆڕاگری، چونکە ئەوە وات لێدەکات دەستبەرداری پاسەوانە تایبەتەکەت بیت، پاڵنەر و هاندەری پاراستنی ڕنینی بەرەکان لەدەست بدەیت.

وریابە: هەرچۆن خۆشحاڵ دەبیت بە سودەکانی ژیانکردن لە ژیانە تازەکەتدا کە بە خۆڕاگریی ڕازاوەتەوە، بە هەمان شێوە گوێبیستی ستایشی خەڵك دەبیت بۆت، ئەو ستایشە وەك دەنگی زەنگی ئاگادارکردنەوەیە، وریاییت پێ دەدات کە تۆ لەلێواری کەوتندایت!

ئەو خەڵکە کەسانێکی سادەو دڵپاکن، جارێکی دیکەش دێنەوە، پێویستە پێیان بڵێیت: نا، ئەوەی بەئاسایی دەیکەم ئەوەیە: کە بگەڕێمەوەو داوایان لێبکەم ئەوە بکەن کە بەهۆیەوە ئەو سودانەیان دەست دەکەوێت، ئێمە مەیلی شانازیکردنمان هەیە بە سەرکەوتنەکانمان لەوەی ئازاد بین، بەڵام لەجیاتی شانازی، دەبێ بیر لە بەهێزکردن و زاڵکردنی هەندێك پرسیار بکەینەوە، هاوشێوەی:

تاکەی دەمەوێ ئەزمونی ئەو سودانە بکەم؟

چی بکەم بۆ زامنکردنی ئەوەی ئەو سودانە لەدەست نەدەم؟

ئەو سیستەم و شێوازانە چین، کە لە ژیانمدا جێگیرم کردوە بۆ پاراستنی ئەو سودانە؟

ئەو قاڵبانە چین کە دامڕشتووە بۆ ئەوەی ئەو شێوازە ژیانە ئاسانتر بێت؟

ئەوە ئەو پرسیارانەن کە دەبێ لەخۆتی بپرسیت.

لەگەڵ ئەوەشدا، زانستەکان چەندینجار دەریانخست، ئەوانەی پێیان وایە سەرکەوتون، ئەوانە زیاتر ئەگەری کەوتنیان هەیە.

ئایا هاوسەرگیریی، چارەسەرە بۆ خوگرتن بەبێشەرمیی؟

هاوسەرگیری وەڵامێکی جیددی بۆ وەستاندنی خوەنهێنی، زۆر سەیریشە کە زۆرجار ئامۆژگاری ناکرێت بە هاوسەرگیری کردن!

هاوسەرگیری، وەڵامێکی سروشتیی و زۆر ڕوونە بۆ بەدیهێنانی حەزی سێکسی.

هاوسەرگیری هەمووکات نمونەیی نییە، زۆرجار ڕووبەڕووی چەندین گرفت دەبێتەوە، بەڵام ئەو گرفتانە خراپ نین، بەقەد گرفتەکانی خوپێوەگرتن و دەستپەڕ.

وەك گوتراوە: (هاوسەرگیریی ناکامەران چاکترە لە ڕەبەنیی ناکامەران).

بەڵێ، زۆرکەس وادەزانن ئەوانەی دەستپەڕ دەکەن، زۆر بچوکن، زۆر هەژارن، یان پێنەگەیشتون تا هاوسەرگیریی

بکەن، بەڵام هاوسەرگیری هەردەم بە چاکترین هۆکاری تێرکردنی سێکسی دەمێنێتەوە.

خوای بەرز و باڵا پیاوی دروست کردوە، تا لەگەڵ ژنەکەی جوت بێت، ژنی دروست کردوە تا لەگەڵ مێردەکەی جوت بێت.

هەندێ کەس دەتوانن بەسەر خۆیاندا زاڵ بن و لە خوەنهێنی بوەستن، بەڵام هەندێکی دیکە چاکترین چارەسەر بۆیان هاوسەرگیرییە.

خۆت بەدەستەوە مەدە!

ئەم کارە بۆ من چەندین ساڵی خایاند، لە گەڕان و، تێکۆشان و، ئازار و ، چاوپێکەوتن و، خوێندنەوەو، گەشت و، گاڵتەپێکردن و، گومانکردن و، نوێژ و، شەرم کردن، تا ئەو چەمکانە بزانیت کە کاریگەرەو گۆڕان دروست دەکات.

بـــۆ؟

چونکە دەستپەڕ دەسەڵاتێکی گەورەی هەیە، هەر لە تاریکی دەمێنێتەوەو، بە شتی پڕوپوچ و، پەنهانی و، خراپ تێگەیشتن دەورەدراوە.

خۆڕاگری ئەو شتەیە کە شایانی ئەوەیە بە هەرنرخێك بێت بەدەست بهێنرێت، من هیچ ئەگەرێکی گەڕانەوەم بۆ خۆم دانەناوە، تۆش ئەی هاوڕێکەم، پێویستە هەمان شت بکەیت.

خوەنهێنی کێشەی شێوازی ژیانە، بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری لەو شێوازە ژیانەی بەسەری دەبەیت، پێویستی بە چەندین گۆڕانکارییە، کە کات و کۆششی زۆری دەوێت، بەڵام دەتوانیت ئەوە بکەیت.

هەندێك جار پێت خۆشە بڵێیت: ((هەوڵم داو ئەو هەوڵانە سوودی پێ نەگەیاندم)).

بەڵام ئەم قسەیە وەك ئەوە وایە بڵێیت: هەوڵت داوە هەندێك ئامێری کۆمپیۆتەر بفرۆشیت و، وەك بیل گیتس دەوڵەمەند نەبوویت، یان چەندین جار سواری پایسکل بویت و بێزار بویت، چونکە ناتوانیت لە پێشکبڕکێی پایسکلسواریی فەڕەنسادا سەرکەویت.

هەروەها دەتوانیت توڕەبیت و سەرزەنشتی هەموو خەڵك و ئەو مامۆستایانەش بکەیت، کە لەو زبڵخانەیە خۆراکیان بە جەستە و مێشکت داوە، کە وایکردوە ببیتە ئەوەی ئێستا هەیت، سەرزەنشت و رقلێبون هیچ لە سامانەکەت زیاد ناکات و، گەیشتنت بە ئامانجەکانت ئاسان ناکات.

لێیان خۆشبەو، هەنگاوێك برۆ، دۆخی ئێستای خۆت لەژیاندا قەبوڵ بکە، بە ئاراستەیەکی چاکتردا هەنگاوێك بنێ، ئەگەر دووچاری شکست بوویت، لەیادت بێت، کە شکست گەنجینەیەکە لە کاردانەوەو زانیارییە بەهادارەکان، شکست بەڕێکەوت ڕوونادات، بەڵکو بە هۆکاری دیاریکراو ڕوودەدات.

هۆیەکان بزان و چارەسەریان بکە، ئەو شکست بەکاربێنە تا ژیر بیت، بەوپەڕی خۆڕاگری، پابەندییەکی تەواو دروست بکە.

چ جۆرە پابەندییەکە، کە دەبێ بیکەیتە ئامانج؟

لە سەدەی هەشتەمی پێش زایین، بابلییەکان هەستان بە سەرکوتکردنی مەمالیك و گەلە جۆراوجۆرەکان، بە مەبەستی فراوانکردنی ئیمبراتۆریەکەیان، یەك لە کۆیلەکان، کە گەنجێك بوو، لەگەڵ خۆیان بردیان بۆ بابل، وەك کۆیلەیەك فەرمانی پێکرا خواردنی کۆیلەکان بخوات، بەڵام ئەو بەهای خۆڕاگریی زانی، رەتی کردەوە

خۆراکی کۆیلەکان بخوات، چونکە مەترسیی هەیە بۆ ژیانی، لەوێ کەس نەبوو سەرپێچی بابلییەکان بکات، ئەگەرنا زۆر بە دڕندانە دەیانکوشت، بەڵام ئەو گەنجە دانا بوو، پێشنیاری سیستەمێکی خۆراکی ڕووەکی کرد، بۆ سەلماندنی سودە پێشکەوتوەکانی.

لە ئەنجامی پابەندبوونی بە شێوازێکی ژیانی پڕ لە وزەی بەرز، ئەوەندە سەیر بوو، تا ئەو ئاستەی دواتر بووە فەرمانڕەوای بابل، کە یەکێك بووە لە بەهێزترین ئیمبراتۆریەتەکانی جیهان، کە هاوشێوەی لە هیچ کاتێکی دیکە نەزانراوە.

هەر ئەوە نا، بەڵکو کاتێك میدیەکان و فارسەکان بابلیان داگیر کرد لە ٥٣٩ی پێش زایین، یەك کەس بەزیندویی مایەوە، ئەوەبو کردیانە سەرۆکی میدیەکان و فارسەکانیش، پێت وایە کێ بو؟

هەر ئەو گەنجە بوو!

دەبێ پابەندیتان پتەو بێ و نەچەمێتەوە، وەك ئەو ئەو گەنجە کردی، ئامادەبوو بمرێت نەك خواردنی کۆیلەکان بخوات، گوتی: کە ئامادەیە ژیانی لەدەست بدات، نەك دەسەڵاتی بەسەرخۆیدا نەمێنێت.

پێرست

چۆن؟ چۆن؟..١٩
شوێنەوارە نەرێنییەکانی خووی نهێنی ٢٤
پێنج ئامۆژگاریی گرنگ بۆ وەستان لە خووی نهێنی............ ٣٥
فێربە.. یان خووگرتنت بە بێشەرمیی و خووەنهێنی بەردەوام دەبێ ٤٥
گەورەترین کۆئەندامی سێکسیی خۆت پەرە پێ بدە، ئەویش مێشکتە! ٤٩
بەرۆژووبە، رۆژوو یارمەتیدەرە بۆ چاکبوونەوە لە خووگرتن بە بێشە
رمییەکان..٥٣
دژایەتیی بێشەرمیی و خووەنهێنی مەکە!....................... ٥٩
لەخۆت ببورە..٦٥
لەوانی دیکە خۆش بەو، خۆت یەکلابکەوە بۆ چاکبونەوە............ ٦٨
بڵێ: نەخێر بۆ خەڵکە ساکارەکان!............................ ٧٣
یادەوەریی رۆژانەی خۆت بنوسەوە............................. ٧٧
خۆت مێشکت بشۆرەوە!....................................... ٨٣
بیر بکەوە، ئەگەرنا بەرەو دوور رادەماڵرێیت ! ٨٨

چارەسەری خێرا لەئارادا نییە.................................. ٩٠
هوشیار بە لە مەترسیی سەرکەوتن!................................ ٩٤
ئایا هاوسەرگیریی، چارەسەرە بۆ خوگرتن بەبێشەرمیی؟ ٩٦
خۆت بەدەستەوە مەدە! ٩٨
پێرست...١٠٣

پرۆژەیەکی گرنگ بۆ هەموو خێزانێك:

لەسایەی ئەو پێشکەوتنە گەورانەی لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا هاتوونەتە ئاراوە، لەنێویشیاندا بەئاسانی گەیشتنی ئامرازەکانی پەیوەندی بۆ نێو هەموو ماڵێك، ئەرکی خێزان قورستر بووە، پەروەردەکردنی منداڵ پێویستی بەشێوازی نوێ و هۆشیاری زیاتر هەیە.

ئەم پرۆژەیە یارمەتیدەرە بۆ خێزان، لەدوورخستنەوەی منداڵەکانیان لەسەیرکردنی دیمەنی نەشیاو، لەڕێگەی پەروەردەکردنیانەوە بە پەروەردەیەکی هاوچەرخی دروست، کە ئاشنای مەترسییەکانی ئەم دیاردەیە بن.

تیمی (واعی) لەچەندین وڵاتدا، جگە لەکتێب لەبواری کردنەوەی خولی هۆشیاریی و پێگەیاندنیشدا دەست بەکارە و ئەنجامی باشی هەبووە.

لەکوردستانیش ئەمە سەرەتای کارەکانە، بەو ئومێدەی بتوانین لە ڕێگەی ئەم زنجیرە کتێبەوە، خزمەتێك بە نەوەی ئێستاو داهاتوومان بکەین.

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ۳۰مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

نرخی 2.000 دینار