

ههشت رېگا بو دلخو شبوون

د. زانا احمد قصاب



زور رېگا ههيه بو دلخو شبوون، ئهوهي ليړه ههلمانېژاردووه تنها ههشت رېگان
كه سهلمېنراون و بهلگهي زانستيان لهسر كه هوكارى دلخوشكردنى مروښه

ئەم كورته نوسينهى بەردەم تۆى بەرپز، بەشپكە لە پەرتوكى داھاتوم
بە ناوى (بنەماكانى دەرونڊروستى و ژيانپكى بەرھەمدار)كە تپیدا
بنەماكانى دەرونڊروستيم تاوتوۆ كرددووہ لەسەر بنەماى زانستى
دەمارى و دەرونپزىشكى و دەرونزانى، وەك ديارپپەك دەيخەمە
بەردەستى تۆى ئازيز، بەھيوای سودبينين و بلاوكردنهوى

ھەشت رپگا بو دڤخوڤبوون

د.زانا احمد قصاب



07701083936



<http://zanaqasab.com>



ترهينين ئەكادىمى/ ئازادى مۆل-بەرامبەر
پاركى ئازادى/ نھۆمى دووہم



رېځگان

- ١ ئامانچ
- ٢ هاوکارى
- ٣ ژيانېکى به ئاڭايانه
- ٤ کۆبىر
- ٥ سوپاسگوزارى
- ٦ لېخۆشبوون
- ٧ په يوه ندى
- ٨ خۆ نوڭکردنه وه

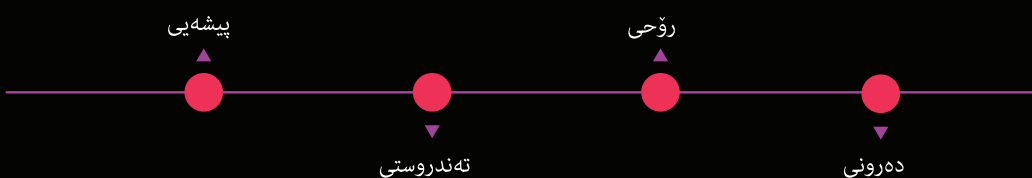


ئامانچ

ھەبۈنۈ ئامانچ و بەھا لە ژياندا



ئاشكرايە كە ئيمە بيهوده دروستنه كراوين، و نه بۈنۈ ئامانچ لە ژياندا وەكو بەریدا رۆشتن وایە بۆ ئەوێ بزانين بۆ كوۆ دەچين! بۆیە گرنگە مرۆفیکى ئامانجدار بين بۆ ھەموو كایەكانى ژيانمان (دەرونى، رۆحى، تەندروستى، پيشه‌یى، زانستى، لياھاتويیەكانمان، ئابورى، كۆمەلایەتى، خيزانى)، ھەروەك دەبیت بنەماكانى گەيشتمان بەو ئامانجە لەسەر بناغەى كۆمەلە بەھايەكى بالابن كە ئاراستەمان بكات و لە ریلادان و ھەلە و كەموكورتى بمان پاريزیت و نەكەوينەگیزاوى روكارى شتەكان و ھاژە و ھوشى شیوہ نەمانخەلەتینیت و كرۆك و مانا و پشتى جوانییه راستەقینیکانمان لیبشاریتەوہ و وابزانين سەرابەكان راستين



مرۆفیکى ئامانجدار

ھاوکارى



ئەنجامدانى ھاوکارى و كارى خۆبەخشى و خىر بەبىئ ئەوهى گۆبىدەينە ئەوهى بەرامبەر چە رەنگىكە، چە ئاينىكى ھەيە، چە ئايدىيەكى ھەيە و خەلكى كوت يە و باوهرى بەچى ھەيە، لەم بارەيەشەو توپژينەو گەلىكى زۆر ھەن يەكىك لەوانە كە كۆكراوھى (۱۶) توپژينەوھەيە باسى گزنگى كارى خۆبەخشى دەكات لە تەمەنى سەر و ۶۰ سالدا(كە دەزانين لەم تەمەندا ئەگەرى بىزارى و خەمۆكى زۆرە بەويپىھى گەيشتونەتە كۆتايى تەمەنى كارکردنيان و تواناي جەستەيان وەكو جاران نەماوھ)، دەرەنجامى توپژينەوھەكە گەيشتوھ بەوھى كە كارى خۆبەخشى سىئ دەرەنجامى سەرەكى ھەيە ، دەلىت

كارى خۆبەخشى دەپتە ھۆى



شتربوونى دەرۋندروستى
و ئارامى و ئاسايشى
كۆمەلەيەتى



بەھىزکردنى ئارامى
دەرونى



تەندروستىيەكى باش



ژیاننیکي به ئاگایانه

ژیاننیکي به ئاگایانه و ئهجامدانی راهینانهکانی به ئاگایی تهواو
(Mindfulness) که ئهم شیوازهی خوارهوه یهکیکه له ریگاکانی
ئهجامدانی:

سه رهتا له شویننیکي ئارام، دور له جهنجالی و دهنگهدهنگ دابنیش، پاشان گهر توانیت رابکشی و چاوهکانت داخه.

A

تهواو تهواو خوتخاوبکهرهوه، به شیوازیکی که ههستهکیت ماسولکهکانت به تهواوی خاوبوونه تهوه و هیچ فشاریکیان له سه ره نییه، بهردهوامه له سه ره خۆاگردنهوهکته.

B

هناسهی قول هه لمره، له ریگای لوتهوه به له سه ره خۆیی هه ناسه که هه لمره، تا (4) بزمیره (1، 2، 3، 4) پاشان له سییه کانتدا بیهیلهرهوه و تا (2) بزمیره، دواتر له ریگهی ده مه وه به له سه ره خۆیی هه ناسه که ت به ره وه و تا (8) بزمیره، ئهم کاره 7 جار دوباره بکهرهوه؛ به مه شه لاین یاسای (7*8*2*4).

C

پاش ئهجامدانی هه ناسه دانی قول ته رکیزی خوت بخهره سه ره میوزیکیکي ئارام یاخود دهنگی قورئان خۆیننیکي خۆش و بهردهوام به له ته رکیز خستنه سه ره، هه رچه نده خهیالت رۆشت ئهوا بیهیلهرهوه، له سه ره تانی کاره که دا و له رۆژهکانی سه ره تادا زوو زوو خهیالت ده روات، هیچ پیی بیتاقهت مه به، دلنیا به ورده ورده له گه لای رادییت، پاش چهند رۆژیک هه سه ت ده کهیت میشت ئارامتره، ته نانهت کاری هه یه له سه ره ئه و که سانهی زوو زوو توره ده بن.

D

ئهمه ش ده مانگه یه نیتته ئه و ده ره نجامه ی که به ئاگییمان ده بیت و امان لیکات که ئه و زانیاری و هه والانه وه رگرین که ده مانه وی و ریگه نه ده یین به هه موو شتی و هه موو بیروکه یه که به ئاسانی بیتته ئاوه زمانه وه و کارمان تیکات.

كۆبیر

كۆبیر (تركیز) خستنه سەر خالە بههیزه كانمان و فیربونی هونه رهکانی مامه له كردن له گهله كیشه.

به نهجامگه یاندنی سوپاسگوزاری

سوپاسگوزاری هه موو نهو دهستكه وتانه بم كه پهروه ردگار پیی به خشیوم، سوپاسگوزاری دایك و باوكم خوشك و براو خیزان و خانه واده كم بم كه هۆكارپكن له بوونی من و بونیادنام، سوپاسگوزاری هاوړی و ماموستا و نازیزانم بم، سوپاسگوزاری هه موو نهو كه سانه بیت كه به شیوازیك له شیوازهكان هاو كارتن جا به راسته و خو بیت یان ناراسته و خو.

لیخۆشبوون

بنه ما زانستییه كان پیمان دهلین كه لیخۆشبوون، جا له خۆت و ههلهكانت یان له بهرامبهرهكانت هۆكارپکی گرنه بو زیادبونی متمانه به خۆبوون. له یه كیك له توپژینه وه كاندا كه له سهر زانیارییه كانی (9001) كهس كردویانه و ته مه نیان له سهرو (76) ساله وه بووه، بینویانه كه نهوانه لیخۆشبوونیان هه بووه بهرامبهر خۆیان یان بو بهرامبهرهكانیان، یان ههرودکیان، هۆكارپکی سه ره کی بووه بو باشتربونی ئارامی دهرونیان و كه مبهونه وهی خه مۆکی تیا یاندا.

■ لینکی توپژینه وه كه:

پەيوەندى

تۆرپىكى باش لە پەيوەندى كۆمەلەيەتى بەھىز.

خۆ نوپىكردنەوہ

بەخۇداچونەوہ و خۆ نوپىكردنەوہ و نوپىكەرى بەردەوام زۆر گرنگە كە زوو ئاوەزمان بچولپىت، دەپپت ئەوہش بزائين كە ئەنجامدانى ھەريەك لەو خاللانەي پپويستىن بۆ دەروندروستيمان بە يەكجار و دوو جار ھىچ سودپكى ئەوتۆى ناپپت لەسەر ژيانمان، ناكړپت ئيمە چەندجاريكى كەم كارەكەمان ئەنجامدا و دەرنەنجامەكەى زوو دەرنەكەوت بلىين ئەوہ بۆ وايە و بۆ دەرنەكەوت؟ چۆن جەستە نانخواردن و خزمەتى رۆژانەى دەوپت، ئاواش دەرونمان پپويستى بە بەردەوام كاركردن و خزمەت ھەيە و دەپپت بەدواداچونى بۆبكەين، ھەروەك دەپپت زوو زوو لە نوپىكەريدا بين بۆى.

سوپاس بۆخویندەنەوہى ئەم چەند ھەنگاوه، بەھيوای ئەوہى تاكيكى خوښنود و ئارام و دەروندروست بيت.