فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر

ڕێبەریەک بۆ ئەنجامدانی چارەسەر بە شێوازی گروپ یان تاکە کەسی

DIGNITY / FRAMEWORK AND IMPLEMENTING MANUAL

www.dignity.dk

DIGNITY
DANISH INSTITUTE AGAINST TORTURE

DIGNITY Implementing Manual

DIGNITY Physiotherapy Pain School Treatment for Trauma-Affected Populations

By Anne-Mette Karrer, PT, MSc.

Contributions to revision and edits of content 2022 by Eliane Arida, PT, MSc, RESTART Lebanon and April Gamble, PT, DPT, CLT

The following implementing organizations and their physiotherapists have been delivering the Pain School Treatment in a variety of contexts. For this third revision of the manual, they contributed feedback and reflections related to the content and format of the treatment.

- Institute for Family Health - Noor al Hussein Foundation (IFH-NHF) – Jordan
- The Tunisian Institute for the Rehabilitation of Survivors of Torture (NEBRAS) – Tunisia
- The Restart Center for Rehabilitation of Victims of Violence and Torture – Lebanon
- The Medical Association of Rehabilitation of Victims of Torture (AMRVT) – Morocco
- Wchan Organization for Victims of Human Rights Violations – Kurdistan, Iraq
- Jiyan Foundation for Human Rights – Kurdistan, Iraq

English editing by Dr. April Gamble

Advice for the therapeutic movements by Jonna Jensen, Associated Professor, University College, Copenhagen

Graphic design by Louise S. Traerup / Refleks

Illustrations by Maria Bergmann Drougge

The publication was financed by DIGNITY through the Human Rights Development Engagement under the Danish Arab Partnership Programme (July 2017 - December 2021)

Third edition © 2022 DIGNITY – Danish Institute Against Torture

All rights reserved. The content of this publication may freely be used and copied for educational purposes and other non-commercial purposes, provided that any such reproduction is accompanied by an acknowledgement of DIGNITY as source.

DIGNITY – Danish Institute Against Torture
Bryggervangen 55
2100 Copenhagen O
https://www.dignity.dk

ISBN (Print): 978-87-93675-44-5
ISBN (Press): 978-87-93675-45-2

چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر

ڕێبەریەك بۆ ئەنجامدانی چارەسەر بە شێوازی گروپ یان تاکە کەسی

نوسەر: ئانا-میّتە کار
بە هاوکاری: ئەیپڕڵ گامبل و ئیلیان ئەریدا
وەرگێڕ: ئاری ئارام رحیم

تەواوی بابەت، پێشنیار و بڕیارە کلینیکیەکانی، ڕێبەری فیرگەی ئازاری چارەسەری سروشطی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر، لە لایەن دیگنتی، نوسەرەکان و ئەو کەسانەی بەشداربوون لە دانانیدا، هەموویان لەسەر بنەمای ئەزمونی کلینیکی، باشترین چارەسەر و توێژینەیە سەردەمیانە دانراون.

ناوەڕۆك

دیگنیتی – پەیمانگای دانیمارکی دژی ئەشکەنجە	6
فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنیتی بۆ دووچاربووانی زەبر	7
ئامانجەکانی چارەسەر	7
ڕێگەشێوازێکی ناوازەی چارەسەر لەسەر بنەمای توێژینەوە	7
بەشداربووەکان	9
بۆ ئەو ڕێخراو و چارەسەرکارە سروشتیانەی جێبەجێی ئەم چارەسەرە دەکەن	10
ڕاهێنان و سەپەرشتی داواکراو	11
شێوازی جێبەجێکردن	12
ماوەی چارەسەرەکە و خشتەی دانیشتنەکان	12
ڕێچکەی چارەسەر	13
شوێنی چارەسەر	14
پێداویستیەکانی چارەسەر	15
ناوەڕۆکی چارەسەرەکە	16
جوڵە چارەسەریەکان	16
تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن	16
چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری	16
لێکچواندنەکان	17
پلاندانانێکی چالاک بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکان	17
ئەم ڕێبەریە	18
دانیشتنەکان	20
چوارچێوەی دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار	21
ڕوونکردنەوەی هێماکان	22
چوارچێوەی پێشنیارکراو بۆ دانیشتنەکان	23
دانیشتنی ١: بەخێربێن بۆ فێرگەی ئازار	28
دانیشتنی ٢ و ٣: ئازار	38
دانیشتنی ٤ و ٥: فشار و ئازار	50
دانیشتنی ٦ و ٧: ئازار و خەوتن	58
تەکنیکە یارمەتیدەرەکان	68
جوڵە و کشانی نەرم	68
بارەکانی خەوتن و پشوودان	68
دانیشتنی ٨ و ٩: چالاکی و ژیانی ڕۆژانە	72
چالاکی بەڵام و لەگەڵ ئەوەشدا	80
پلانە سودبەخشەکان	81
پلانێکی سودبەخشی ٤ ڕۆژە: خۆشی بینین لە نیوەرۆخوانێکی خێزانی لە ڕۆژی هەینیدا	82
پلانێکی سودبەخشی ٤ ڕۆژە:	83
پلانێکی سودبەخشی ڕۆژانە: چاندنی سەوزەی باخەکە	84
پلانێکی سودبەخشی ڕۆژانە	85
دانیشتنی ١٠ : ئاهەنگێڕان و بەرەو پێشچوون	88
تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن	92
تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن	93
تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون	95
تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان	98
تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلە	103
ترافیك لایت	106

108	جوڵە چارەسەریەکان
120	لێکچواندنەکان
121	لێکچواندنەکان
123	ماسکی ئۆکسجین
124	فێربوونی مەلە
126	زەنگی ئاگادارکردنەوەی ئاگر
128	سەنتەری فریاگوزاری خێرا
130	ڕێچکەکان
132	دوو براکە
134	فاتمە – میوانە نەخوازراوەکە
136	چرچولۆچی جەستە
138	شێرەکە
141	لیمۆکە
143	فیلی پەمەی
145	تۆپەکە
147	پلاندانان بۆ ئاهەنگەکە
150	وێنەکان
160	پاشکۆ
161	کارکردن شانبەشانی ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەرەوامن – چەند بنچینەیەك لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستی
161	خوڵقاندنی کەشێکی سەلامەت لە ڕێگەی پەیڕەوکردنی ڕێبازی هۆشیاری زەبری دەروونیەوە
163	ئاسانکاریکردنی ناردن/ ئیحالەکردن بۆ لای کەسانی شیاو و پسپۆڕ
164	هێشتنەوەی تیشکۆی بابەتەکە لەسەر ئامانجە کلینیکیەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار
165	تێگەشتن و وەڵامدانەوەی ئەزمونەکانی توڕەبوون بە ڕێگای سودبەخش
165	تێگەشتن و وەڵامدانەوە بە ڕێگەیەکی سودبەخش لە بەرامبەر کاردانەوەکانی فشارێکی بێئۆقرەکەردا
168	بنەماکانی ئەزمونەکانی ئازار – بە پشتبەستن بە توێژینەوە زانستیەکان
169	بنەماکانی چارەسەرکردن بە پشت بەستن بە توێژینەوە زانستیەکان دەربارەی ئازاری کورت خایەن
171	جوڵە چارەسەریەکان – چەند بنەمایەکی پشت بەستوو بە توێژینەوە
171	هەڵبژاردنی جوڵە چارەسەریەکان
172	دروستکردنی کەشێک بۆ ئەزمونکردنی جوڵەکان
172	دەستەبەرکردنی هەل بۆ بەئاگابوون لە ڕەوت
173	دەستەبەرکردنی هەل بۆ زیادکردنی ئاگایی جەستەیی
174	ئەنجامدانی ئەلاینمێنت
175	هەبوونی ڕیتم و هارمۆنیەت لە جوڵەکاندا
176	ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ هەستکردن بە سەنگینبوون
176	ئەنجامدانی هەناسەدانێکی ڕێکخراو و سەربەست
177	ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان هەتاوەکو جوڵەکان بکەن بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانە
177	ئاوێتەکردنی تەکنیکەکانی خاوکردنەوە لەگەڵ جوڵە چارەسەریەکاندا
179	چارەسەرکردن بە شێوازی گروپ و تاکە کەسی
179	چارەسەرکردن بە شێوازی گروپ
179	چارەسەرکردن بە شێوازی تاکە کەسی
184	فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر (چارەسەری فێرگەی ئازار)
186	بڕوانامەی فێرگەی ئازار
187	سەرچاوەکان
188	دیگنیتی – پەیمانگای دانیمارکی دژی ئەشکەنجە

دیگنیتی – پەیمانگای دانیمارکی دژی ئەشکەنجە

دیگنیتی – پەیمانگای دانیمارکی دژی ئەشکەنجە (دیگنتی) ڕێخراوێکی سەربەخۆی مافەکانی مرۆڤ و گەشەپێدانە. ئامانجی ئێمە بریتیە لە جیهانێک کە دووربێت لە ئەشکەنجە و مامەڵەی نا مرۆڤانە، دڵ رەقانە و چەوساندنەوە. دیگنتی بۆ ئەم ئامانجە کار دەکات لە ڕێگەی پڕۆگرام و هەماهەنگیکردنەوە کە تەرکیزیان لەسەر تۆمارکردن، ڕێلێگرتن، ڕاهێنانەوە و توێژینەوەیە.

ئۆفیسی سەرەکی دیگنتی لە کۆپنهاگنە لە وڵاتی دانیمارک، لەگەڵ هەبوونی لق و ئەو ڕێخراوانەی هەماهەنگیان لەگەڵدا دەکات لە ئەو ناوچانەی کاری تێدا دەکەین.

دیگنتی بۆ ماوەی زیاد لە ٣٥ ساڵە دەستەبەری ڕاهێنانەوە و چارەسەر دەکات بۆ دووچاربووانی زەبر کە پێکدێن لە ڕزگاربووانی ئەشکەنجە، جەنگ، و توندوتیژی بەرنامە بۆ داڕێژراو1. دیگنیتی نۆرینگەیەک بەڕێوەدەبات لە دانیمارک کە لە لەلایەن وەزارەتی تەندروستیەوە بە فەرمی ناسێنراوە وەکو خزمەتگوزاریەک لە ئاستی " پسپۆڕی باڵادا"، کە دەستەبەری خزمەتگوزاری دەکات بۆ ئەو کەسانەی ئەزمونی پەنابەرێتیان کردووە و هەروەها ئەو کەسانەشی دووچاربووی زەبر و ئەشکەنجە بوونەتەوە. نۆرینگەکە زیاتر لە ٢٥ ستافی پسپۆڕ لەخۆدەگرێت کە پێکدێن لە دکتۆر، دەروونناس، چارەسەرکاری سروشتی، توێژەری کۆمەڵایەتی، و توێژەرەوەی زانستی کە هەماهەنگن پێکەوە بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەرێکی فرەپسپۆڕی.

هەروەها دیگنیتی بە هەماهەنگیکردن لەگەڵ ڕێخراوەکاندا کاردەکات لە ئەوروپا، ئاسیا، ئەفریقا و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بۆ پاڵپشتیکردنیان لە دەستبەرکردنی ڕاهێنانەوە و تەندروستی دەرونني و پاڵپشتی سایکۆسۆشیال لە بواری پەیڕەوی (MHPSS) بۆ ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر بوونەتەوە. بۆ ئەنجامدانی ئەم خزماتەگوزاریانە، دیگنیتی لەگەڵ ڕێخراوەکاندا هەماهەنگی دەکات بۆ دەستەبەرکردنی پڕۆگرامە فێرکاریەکان و خزمەتگوزاری کلینیکی پەیوەندیدار کە گونجاون لە ڕووی کلتوری و پەیوەندیدارن بە فەرهەنگی ناوچەکەوە. سەرباری ئەمانە، وەکو ناساندن و پاڵپشتیکردنی خزمەتگوزاری ڕاهێنانەوە بۆ ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر بوونەتەوە، دیگنیتی و ڕێخراوە جێبەجێکارەکان بە هەماهەنگی بە یەکەوە توێژینەوە ئەنجام دەدەن بۆ هەڵسەنگاندنی پێویستی و کاریگەری ئەم خزمەتگوزاریانە.

DIGNITY
DANISH INSTITUTE AGAINST TORTURE

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنیتی بۆ دووچاربووانی زەبر

ئامانجی فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنیتی بۆ دووچاربووانی زەبر (چارەسەری فێرگەی ئازار) بریتیە لە کارکردن شان بەشانی ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن بۆ بەهێزکردنی تواناکانیان هەتاوەکو بتوانن ژیانێکی پڕمانا بژین و بەشداریان هەبێت بۆ ژیان سەرباری هەبوونی ئەزمونەکانی ئازار و فشار.

ئامانجەکانی چارەسەر

لە ڕێگەی بەشداریکردن لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا، بەشداربووەکان دەتوانن:

- ئەزمونی ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان بکەن هەتاوەکو دەست وەرنەدەنە ئەو چالاکیانەوە کە بۆ کەسەکە گرنگ و خۆشیان بۆ دەهێنن
- جوڵە و تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن بکەن بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەیان بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ئەزمونەکانی ئازار و فشار و پاڵپشتیکردن لە ژیانێکی چالاک، پڕ مانادا و بەشداریکردنیان هەبێت لە ژیاندا
- تێبگەن لە زانستی دەمارەکان، پەیوەندیدار بە ئازار و فشارەوە و جێبەجێکردنی ئەم زانیاریانە بەسەر ژیانی ڕۆژانەیاندا هەتاوەکو پاڵپشتیان بکات لە خەوتنێ تەندروست، چالاکی جەستەیی و ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیاندا
- بەهێزکردنی تواناکانیان بۆ ڕێگەگرتن لە ئەزمونەکانی ئازار و فشار هەتاوەکو بێ ئۆقرەیان نەکات، لە ڕێگەی سەرنجدان و درک کردن بە گۆڕانەکانی ناو جەستە و دەروونیان و وەڵامدانەوە بۆیان بە ڕێگەیەکی سودبەخش.

ڕێگەشێوازێکی ناوازەی چارەسەر لەسەر بنەمای توێژینەوە

چارەسەری فێرگەی ئازار داڕێژراوە بۆ ئەو کەسانەی دووچاوبووی زەبری دەروونی و/یان فشارێکی بەردوامی زۆر بوونەتەوە، و بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەی لە ژیانی ڕۆژانەیاندا دەناڵێنن بە دەست ئەزمونەکانی فشار و ئازاری پێرسستێنتەوە.چەقی چارەسەرەکە بریتیە لە ڕێگەشێوازی هۆشیاری زەبری دەروونی. ئەمە پێکدێت لە دەستەبەرکردنی چارەسەرەکە بە ڕێگەیەک کە تێگەشتنی هەبێت بۆ کاریگەریەکانی زەبری دەروونی و ڕاهێنانەکان لە چوارچێوەی کۆمەڵگادا بۆ ساڕێژبوون و گەڕاندنەوەی فرمانەکان. هەروەها ڕێگەشێوازی هۆشیاری زەبری دەروونی پێکدێت لە ئەنجامدانی چارەسەری فێرگەی ئازار بە شێوەیەک ڕێگە لە دووبارە زەبربەرکەوتنەوە بگرێت کە بریتیە لە ئەزمونکردنەوەی ڕووداوە زەبربەخشەکان بە شێوەیەکی زیانبەخش. [2]

لایەنێکی ناوازەی چارەسەری فێرگەی ئازار بریتیە لە هەوڵدان بۆ بەهێزکردنی خۆڕاگری و فرمانە جەستەیی و دەروونیەکانی ئەو کەسانەی دووچاری ئەزمونەکانی فشار و ئازاری پێرسستنت بوونەتەوە، وەک لە چارەسەرکردنی یەکێکیان بە شێوەیەکی دابڕاو لەوی دیکە. چارەسری فێرگەی ئازار لە هەمانکاتدا چارەسەری ئەزمونەکانی فشار و ئازاری پێرسستنت دەکات لە ڕێگەی جێبەجێکردنی ئەو چارەسەرانەی پشتیان بەستووە بە توێژینەوە زانستیەکان کە پێکدێن لە فێرکاری دوولایەنە و ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری، جوڵە چارەسەریەکان، و تەکنیک و چالاکیەکانی خۆ بەڕێوەبردن. تێگەشتن و زانستی هاوچەرخ بەکاردەهێنێت لە چارەسەرەکاندا کە باس لە پەیوەندی نێوان ئەزمونەکانی ئازار و ئەزمونەکانی فشارێکی درێژ خایەن دەکات وەکو خەمۆکی، قەلەقی، و فشاری پاش زەبر بەرکەوتن (PTSD). [3]

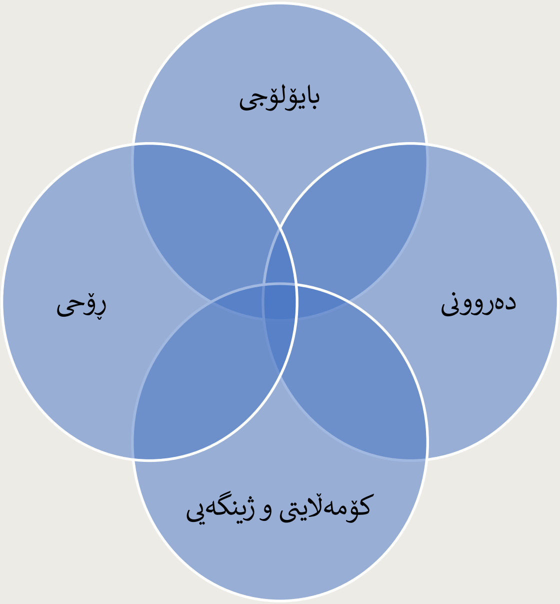
ئازاری پرسستنت : هەموو ئەو ئەزمونی ئازارانە دەگرێتەوە کە زیاتر لە ماوەی پێشبینیکراو دەخایەنن لە دوای برینداربوونی شانەیەکی جەستە. چارەسەری فێرگەی ئازار دەستەواژەی ئازاری پێرسستنت بەکاردەهێنێت وەک لە ئازاری کرۆنیک/ درێژخایەن چونکە بە شێوەیەکی دروستتر گوزارشت لە توێژینەوە زانستیەکان دەکات کە ئەزمونی ئازارێکی مەودا درێژ هەمیشەیی یان نەگۆڕ نیە.

چارەسەری فێرگەی ئازار هەڵساوە بە ناساندنی توێژینەوەی سەردەمیانە کە نیشانی دەدات ئەو کەسانەی ئەزمونی فشاریان هەیە لە ژێر مەترسیەکی زۆرتردان بۆ ئەزمونکردنی ئازارێکی ماوە درێژ چونکە نیشانەکانی هەردوو حاڵەتەکە کاریگەریان هەیە بۆ سەر یەکتری.[4] وە هەروەها کاتێک کەسێک ئەزمونی هەردوو ئازار و فشاری پێرسستنت دەکات، ماوەی حاڵەتەکە و ئاستەنگیەکانی بەردەم فرمانی جەستەیی گەورەتر دەبێت.[5.6] چارەسەری فێرگەی ئازار لە چوارچێوەی توێژینەوەکاندا ئەوە نیشان دەدات کە ئەم پەیوەندیەی نێوان ئازاری پێرسستنت و ئەزمونەکانی فشار، سەرچاوە دەگرێت و ڕێگەخۆشەکەرە بۆ زیادبوونی هەستیاری و ئاگایی زیاد لە پێویستی کۆئەندامی دەمار. ئەم زیادبوونی هەستیاریەی کۆئەندامی دەمار لە دەرئەنجامی نزمبوونەوەی سەقفی بەرگەگرتنی ئازارەوە ڕوودەدات لە بەرامبەر هەردوو جۆری ئەزمونەکانی ئازاری ئەکیوت و پێرسستنتدا. هەروەها ئەم زیادبوونی هەستیاریەی کۆئەندامی دەمارە ڕێگەخۆشکەرە بۆ زیادبوونی ئەزمونەکانی ئازار و فشار وەکو وەڵامدانەوەیەک بۆ چالاکیە جەستەیی و فشارە دەروونی و هەست و سۆزیەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا. سەرەڕای ئەمانە، ئازاری پێرسستنت و ئەزمونەکانی فشار لە ڕێگەی خوی خۆبەدوورگرتن بەهۆی ترسەوە دەستنیشان دەکرێن کە دەرئەنجامەکەی بریتیە لە خۆبەدوورگرتن لە نائاسودەیی جەستەیی، خۆبەدروگرتن لە نائاسودەیی دەروونی و تەنانەت خۆبدوورگرتن لە کەمێک زیادبوونی ئازار. زۆرکات ئەمە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی چالاکی جەستەیی و بە گشتی ناچالاکی لە ژیانی ڕۆژانەدا. ئەم ناچالاکیە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە جەستەدا کە کاریگەری هەیە بۆسەر فرمان و تەندروستی بە شێوەیەکی گشتی کە پێکدێن لە کەمبوونەوەی توانای جەستەیی، زیادبوونی مەترسی نەخۆشیە درێژخایەنەکان، ئاستەنگی لە فرمانی جەستەیی، دەروونی و کۆمەڵایەتیدا، و کەمبوونەوەی بەشداریکردن لە چالاکیە خێزانی و کۆمەڵایەتی و فێرکاری و دابینکردنی بژێوی ژیاندا. [7]

بۆ ئەوەی لە هەمانکاتدا چارەسەری ئەزمونەکانی ئازار و فشار و کاریگەریەکانیان لەسەر ژیانی ڕۆژانە بکات، ئەو چارەسەرانەی لە ناو چارەسەری فێرگەی ئازاردان لەسەر بنەمای چەند توێژینەوەیەکی هەمە جۆرن. لێرەدا چەند بنەمایەک دەخرێنە ڕوو لەسەر بنەمای توێژینەوەکان کە بە درێژایی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بەکاردەهێندرێن:

- ئازاری پێرسستنت و ئەزمونەکانی فشار لە گۆڕانەکانی کۆئەندامی دەمارەوە سەرهەڵدەدەن کە چیتر پارێزگاریمان لێناکەن بەڵکو بونەتە ئاستەنگ لە ژیانی ڕۆژانەدا، و ئەم گۆڕانانە دەکرێت پێچەوانە بکرێنەوە لە ڕێگەی چارەسەری کاراوە [8]
- چارەسەری ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنت پێویستە فێرکاری و هۆشیارکردنەوەی پەیوەندیدار و دوولایەنە لەخۆبگرێت دەربارەی زانستی کۆئەندامی دەمار سەبارەت بە ئازاری پێرسستنت و هەل بڕەخسێندرێت بۆ جێبەجێکردنی ئەم زانیاریە نوێیانە لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە، چالاکی جەستەیی و چالاکیەکانی ژیان ڕۆژانەدا [9]
- چارەسەری ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنت و فشار، لە کەشێکی هەمواردا پێویستە پاڵپشتی دوولایەنە لە نێوان چارەسەرخوازەکاندا لەخۆبگرێت، وەکو بەشداریکردن لە خزمەتگوزاری چارەسەرکردن بە شێوازی گروپ، هەتاوەکو ڕاگۆڕینەوەی دوولایەنە دروست ببێت و ئەزمونەکانی ئازار و فشار لە ئەو ڕێگەیەوە تا ئاستێک ئاسایی بکرێتەوە [10]
- پێویستە چارەسەری ئەزمونەکانی فشار و ئازاری پێرسستنت جوڵە چارەسەریەکان لەخۆبگرێت کە: ١) بە شێوازێکی نەرمونیان و هەنگاو بە هەنگاو چارەسەری هەر گۆڕانکاریەک دەکات کە پەیوەندی بە ناچالاکی جەستەییەوە هەیە وەکو سنورداربوونی هێز و توانای بەرگەگرتنی ماسولکەکان، ٢) دەستەبەری هەل دەکات بۆ جوڵەکردن لە کاتێکدا خودی کەسەکە هەڵدەستێت بە ڕێکخستنی ئەزمونەکانی ئازار و فشارەکەی، و ٣) هەنگاو بە هەنگاو کەسەکە ڕووبەڕووی ئالەنگاریە جەستەیی و دەروونیەکان دەکاتەوە کە لە کاتی جوڵەکردندا ڕوو بە ڕوویان دەبێتەوە [11]
- فشاری بەردەوام دەکرێت ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ ئەزمونەکانی فشار و ئازاری پێرسستنت – لەبەرئەوە پێویستە چارەسەرەکان جەخت بکاتەوە لەسەر تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن لە ڕێگەی فێربوون و جبەجێکردنی ئەو توانست و ستراتیجیانەی کە پاڵپشتی لە خۆ-ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار دەکەن لە ژیانی ڕۆژانەدا [11]
- هۆکارە بایۆلۆجی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ژینگەیی و ڕۆحیەکان هەموویان ڕۆڵێکی بەرچاو دەبینن لە فرمان و تەندروستی مرۆڤدا و چارەسەرێکی سەرکەوتوو مامەڵە لەگەڵ هەموو ئەم هۆکارانە دەکات لە ڕێگەی ڕێگەشێوازێکی ڕاهێنانەوەی گشتگیرەوە [12]

تێگەشتنێکی بایۆسایکۆسۆشیا   ڕۆحی تەندروستی و فرمانی جەستە



بەشداربووەکان

چارەسەری فێرگەی ئازار بە تایبەت بۆ ئەم بەشداربووانەی خوارەوە دروستکراوە :

- ئەو کەسانەی دووچاری ئەزمونەکانی فشار و ئازاری پێرسستنت بوون، ئاستەنگی بۆ دروستکردوون لە ژیانی ڕۆژانەدا
- ڕزگاربووانی زەبری دەروونی کە پێکدێت لە ئەزمونکردنی ئەشکەنجە، جەنگ، ڕاگواستن، ناکۆکی، و/یان توندوتیژیەکی بەرنامە بۆ داڕێژراو
- ئەو کەسانەی ئەزمونی فشاری بەردەوام دەکەن، ژیانکردن وەکو پەناهەندە/ پەنابەر و/یان ژیانکردن لە دۆخێکی هەژاریدا، ئەزمونکردنی لە دەستدانی کەسێکی نزیک، سنوردابوونی هەلی کۆمەڵایەتیبوون، و/یان ئاستەنگی لە پەیداکردنی بژێوی ژیاندا، ئاستەنگی لەبەردەم پەروەردە و فێربووندا و هەروەها ئاستەنگی لە دەستگەشتن بە خزمەتگوزاری تەندروستی
- ئەو کەسانەی ئەزمونی کاریگەریە بایۆلۆجی، دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان دەکەن بەهۆی زەبر و/یان فشاری بەردەوامەوە کە دەکرێت بە چەن شێوازێکی جیاواز ئەزمون بکرێن کە پێکدێن لە ناچالاکی، ترس و خۆبەدوورگرتن لە هەر نائاسودەییەکی جەستەیی و دەروونی، کێشەی خەو، ئاستەنگی کۆمەڵایەتی، و/یان چەند ئەزمونێکی جەستەیی هەمەچەشن وەکو سەرئێشە، ئازاری سنگ، و کێشەکانی سک – ئەمە دەکرێت لە ئەو کەسانەدا ڕووبدات کە تەشخیسکراون یان تەشخیسنەکراوون بۆ هەبوونی حاڵەتی فشاری دوای زەبر، خەمۆکی، و/یان دڵەڕاوکێ (قەلەقی)

چارەسەری فێرگەی ئازار بۆ ئەو کەسانە گونجاوە و چارەسەرێکی کاریگەرە کە ئەزمونی ئازاری پێرسستنت دەکەن لە شوێنێکی دیارکراودا بۆ نمونە وەکو ئازاری بەشی خواروی پشت. هەروەها گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی کە سودێکی بەرچاویان لە چارەسەری سروشتی ئاسایی وەرنەگرتووە یان سودیان لە چارەسەرە پزیشکیەکانی تایبەت بە ئازار وەکو دەرمان یان نەشتەرگەری وەرنەگرتووە.

هەروەها چارەسەری فێرگەی ئازار دەتوانێت دەرئەنجامی چالاکیەکانی تایبەت بە گوزەران و ژیانی کەسەکانەوە باشتر بکات چونکە دەتوانێت پاڵپشتی لە تواناکانی بەشداربووەکان بکات هەتاوەکو بە تەواوەتی بەشداری لە چالاکیەکاندا بکەن. ئەم دەرئەنجامە باشە بە دەستدەهێنرێت لە ڕێگەی بەهێزکردنی توانایان بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان هەتاوەکو ڕێگری بەشداریان نەکات و دەست وەرنەدەتانە ناو چالاکیەکانی گوزەران و ژیانیانەوە.

بۆ ئەو ڕێخراو و چارەسەرکارە سروشتیانەی جێبەجێی ئەم چارەسەرە دەکەن

پێویستە چارەسەری فێرگەی ئازار تەنها لە لایەن ئەو چارەسەرکارانەوە ئەنجام بدرێت کە بەتەواوەتی ڕێگەپێدراون و ڕاهێنان و سەرپەرشتی تایبەت بە چارەسەری فێرگەی ئازاریان وەرگرتووە. پەیڕەوکردنی ئەمە شتێکی بنچینەییە چونکە زانیاریە تیۆری و توانا کلینیکیە پراکتیکیەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار گوزارشت لە پسپۆڕیەکی تایبەت دەکەن کە لە ستانداردی زۆربەی پرۆگرامەکانی پەروەردە و فێرکردن و بەشەکانی چارەسەری سروشتیدا بوونیان نیە.

هەر چارەسەرکارێکی سروشتی کە چارەسەری فێرگەی ئازار دەستەبەر دەکات بەرپرسیارێتی تەواو لە ئەستۆ دەگرێت بۆ دەستنیشانکردن و وەڵامدانەوە بۆ هەر ئاستەنگی و دۆخێکی پزیشکی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، و/یان جەستەیی کە دەکرێت بەشداربووەکان ڕووبەڕووی ببنەوە و/یان دووچاربوبێتن.

وەکو چارەسەرێکی سروشتی ڕیگەپێدراو، پێشبینی ئەوەیان لێ دەکرێت کە زانیاری و توانایان هەبێت بۆ دەستنیشانکردن و وەڵامدانەوەی " نیشانە مەترسیدارە" جەستەییەکان کە دەکرێت نیشاندەری حاڵەتێکی دژواری تەندروستی بن کە پێویستی بە چارەسەری خێرا هەبێت وەکو:

- لە دەستدانێکی کێش بە ڕێژەیەکی بەرچاو کە هۆکارەکەی نەزانرابێت
- گۆڕان لە میز و پیسایدا
- بوورانەوەیەک هۆکارەکەی دیار نەبێت
- ئازار لە سمگدا کە بە قۆڵی چەپدا بچێتە خوارەوە
- ئاوسانی پەلەکان کە هۆکارەکەی ڕوون نەبێت
- پەرکەمێک کە لە ژێر کۆنترۆڵدا نەبێت
- هەر نیشانە/ دەرکەوتەیەکی نەخۆشی کە ئەگەری هەبێت بەشداربووەکە بخاتە مەترسی دۆخێکی تەندروستی دژوارەوە

چونکە چارەسەری فێرگەی ئازار بۆ ئەو کەسانە دارێژراوە کە دووچاربووی زەبرن، ئەگەرێکی زۆری هەیە کە بەشداربووەکان مەترسی خۆکوشتن، مەترسی سەلامەتبوون، و/یان نیشانەکانی خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، و/یان فشاری دوای زەبریان لەگەڵدا بێت. پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان توانای دەستنیشانکردنی ئەم پێویستیانەیان هەبێت و پاشان ڕێچکەی ناردنی ڕێخراوەکە بەکاربهێنن هەتاوەکو بتوانن بە شێوەیەکی سەرکەوتوو بەشداربووەکان بنێرن بۆ لای پسپۆڕی پەیوەندیدار وەکو دکتۆری دەروونی، دکتۆری گشتی، دەروونناس، و ڕاوێژکاری دەروونی. بۆ زانیاری زیاتر سەیری پەڕەی ١٨٤ بکە.

هەروەها ڕێخراوی جێبەجێکار کە دەستەبەری چارەسەری فێرگەی ئازار دەکات بەرپرسیارن لە دەستەبەرکردنی سەرپەرشتیکردنی کلینیکی ، پێداویستیەکان، ڕێچکەی ناردنی بەشداربووەکان بۆ لای کەسانی پسپۆڕ، و هەبوونی سەرچاوە لەبەردەم چارەسەرکارە سروشتیەکاندا هەتاوەکو بتوانن وەڵامی پێویستیە فرمانی و تەندروستیە هەمە چەشنەکان بدەنەوە کە بەشداربووەکان پێویستیان پێیەتی.

سەرباری ئەمانە، کاتێک لەگەڵ دووچاربووانی زەبردا کاردەکرێت لە کاتی دەستەبەرکردنی چارەسەری فێرگەی ئازاردا، چارەسەرکارە سروشتیەکان بەرکەوتنیان دەبێت لەگەڵ چەندین دۆخی دەروونی، جەستەیی، و کۆمەڵایەتیدا کە دەکرێت کاریگەری هەبێت بۆ سەر فرمان و تەندروستی خودی خۆیان. دەگمەن نیە بۆ ئەو چارەسەرکارە سروشتیانەی دەستەبەری چارەسەرەسەری فێرگەی ئازار دەکەن کە توشی هەمان ئەو ئەزمونی ئازار و فشارە بین کە بەشداربووەکان پێیدا تێدەپەڕن. بۆ نمونە، ڕەنگە چارەسەرکارە سروشتیەکان کێشەی باش خەوتنیان بۆ دروست ببێت، هەست بکەن کە قەلەقن بەبێ ئەوەی بزانن بۆچی، قورسبێت بۆیان تەرکیز بکەن، هەست بکەن بێ وزەن، و/یان لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە کەمێک دابڕاون لە هاوپیشە و ئەندامانی خێزانەکەیان. هەندێک کات، ڕەنگە لە ڕووی جەستەییەوە ئەزمونی زیادبوونی ئازار و نائاسودەیی بکەن. بۆ ئاگاداربوون و مامەڵەکردن لە ئەگەری ڕوودانی ئەم کاریگەریە زیانبەخشانەدا کە بەهۆی بەردەوام کاردکردن لەگەڵ کۆمەڵگەی دووچاربووی زەبردا دەکرێت ڕوو‌بدەن، پێویستە ڕێخراوی جێبەجێکار پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکات: ١) دەستەبەرکردنی سەرپەرشتی کلینیکی، ٢) پەیڕەوی ڕێنمایی و یاساکانی هۆشیاری زەبری دەروونی بکرێت، ٣) دروستکردنی کەشێکی کارکردنی تەندروست، و ٤) هەلبرەخسێندێت بۆ گرنگیبەخۆدان و گرنگیپێدانی کۆمەڵگەیی.

.گرنگییەخۆدان بریتیە لە ئەو کردارانەی ئەنجامەدرێن بۆ هێشتنەوە و باشترکردنی تەندروستی، ڕێگەگرتن لە نەخۆشی، و پاڵپشتیکردن بۆ توانای گونجاندن لەگەڵ نەخۆشی و پەککەوتندا، لەگەڵ یان بەبێ پاڵپشتی پسپۆڕێکی بواری تەندروستی. گرنگییێدانی کۆمەڵگەیی زیاتر لە گرینگیبەخۆدان باڵ دەکێشێت و پێکدێت لە چەند کردارێکی بچوک و فراوان کە تاکەکان و ڕێخراوەکان ئەنجامی دەدەن بۆ پشاندانی پاڵپشتی بۆ کەسێک، یان گروپێک لە کەسەکان.[13,14]

ڕاهێنان و سەپەرشتی داواکراو

چارەسەکارە سروشتیەکان پێویستیان بە ڕاهێنانێکی چڕوپڕ و تایبەت و سەرپەرشتی کلینیکی هەیە هەتاوەکو بتوانن دەستەبەری چارەسەری فێرگەی ئازار بکەن. بەهۆی ناوازەیی ڕێگەشێوازی ئەم چارەسە، ڕاهێنان و سەرپەرشتیکردنی ئەم چارەسەرە تەنها لە ڕێگەی پرۆگرامێکی فێرکاری پسپۆڕەوە ئەنجام دەدرێت کە لە لایەن ڕێخراوی دیگنتیەوە ڕێگە پێدراوبێت. سەرەڕای ئەوەش، تەنها ئەو ڕاهێنەرانە دەتوانن دەستەبەری چارەسەرەکە بکەن کە لە لایەن دگنتیەوە شەهادەیان پێدراوە و ڕاهێنانیان پێکراوە. لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقادا چەند ڕاهێنەرێکی ڕێگە پێدراوی چارەسەری فێرگەی ئازار بوونیان هەیە. ئەم ڕاهێنەرانە پرۆگرامی فێرکاری بۆ پسپۆڕی چارەسەری فێرگەی ئازار بە زمانی دایک ئەنجام دەدەن کە پێکدێت لە کوردی سۆرانی، عەرەبی، فەڕەنسی، دانیمارکی، و ئینگلیزی.

پرۆگرامە فێرکاریە پرۆفیشناڵەکانی تایبەت بە چارەسەری فێرگەی ئازار، ڕاهێنان و سەرپەرشتیکردنی کلینیکی چڕوپڕ بە کوالیتیەکی بەرز لەخۆ دەگرن، کە ئامانج لێیان ئامادەکردنی چارەسەرکارە سروشتیەکانە هەتاوەکو بە توانایەکی بەرز دەستەبەری چارەسەرەکان بکەن. ڕاهێنەرانی چارەسەری فێرگەی ئازاری دیگنتی لەگەڵ ڕێخراوە جێبەجێکارەکاندا هەماهەنگی دەکەن بۆ دارشتنی پرۆگرامێکی پرۆفێشناڵانە کە ڕەچاوی پێویستیەکان، کلتور و فەرهەنگی ئەو ناوچەیە بکات کە ڕێخراوی جێبەجێکار تێیدا کار دەکات. ئەم پرۆگرامانە دەتوانرێت بە هەردوو شێوازی ئۆنلاین و ڕاستەوخۆ ڕاهێنانە فێرکاریەکان ئەنجام بدات، هەروەها دەتوانرێت سود لە پلاتفۆرمە ئۆنلاینە فێرکاریەکان ببینرێت.

پرۆگرامە فێرکاریە پرۆفیشناڵەکان کە تێیاندا چارەسەرکارە سروشتیەکان ئامادە دەکات بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەری فێرگەی ئازار ئەم بەشانەی خوارەوە لە خۆ دەگرێت:

- ١٢٠ کاژێر (١٥ ڕۆژی تەواو) ی ڕاهێنان: ئەم ڕاهێنانە پراکتیکیە چارەسەرکارە سروشتیەکان ئامادە دەکات لە ڕێگەی دەستەبەرکردنی زانست و زانیاری، توانستەکان، و ئەو ڕێگەیانەی کە پێویستن بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار لە ڕێگەی جێبەجێکردنی ڕێگەشیوازی هۆشیاری زەبری دەروونی و تێگەشتنێکی بایۆسایکۆسۆشیاڵ و ڕۆحیانە بۆ فرمان و تەندروستی گشتی مرۆڤەکان.
- ١٠ دانیشتنی سەرپەرشتی کلینیکی تاکەکەسی: ئەم دانیشتنانە پێکدێن لە ڕاهێنەرێک کە دەستەبەری سەرپەرشتی کلینیکی تاکەکەسی دەکات لەگەڵ هەر چارەسەرکارێکی سروشتیدا لە کاتێکدا کە چارەسەرکارە سروشتیەکان دەستەبەری چارەسەری فێرگەی ئازار دەکەن لەگەڵ بەشداربووەکاندا. ئەم دانیشتنانە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی توانای چارەسەرکارە سروشتیەکە بۆ بڕیاردانی کلینیکی و توانای دەستەبەرکردنی چارەسەرێکی کاریگەر و سەلامەت.
- هەڵسەنگاندنی زانست و زانیاری، هەڵسوکەت، و ڕەفتار: ئامانج لە ئەم هەڵسەنگاندنانە بریتیە لە جێبەجێکردنی پرۆگرامە فێرکاریەکە بە شێوەیەکی پرۆفیشناڵ، ئاگاداربوون لە سەرپەرشتی کلینیکی، و هەروەها کار دەکات وەک پاڵپشتیەک لە کاتی پێدانی بڕوانامە بە چارەسەرکارە سروشتیەکان. پێکدێت لە چەند پرسیارنامەیەک سەبارەت بە دەرئەنجامەکانی فێربوون بە درێژایی پرۆگرامەکە بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو زانیاریانەی بەشداربووەکەوە بە دەستی هێناوە. هەروەها پێکدێت لە هەڵسەنگاندنی توانای بڕیاردانی کلنیکی لە میانەی دانیشتنەکانی سەرپەرشتی کلینیکیدا.
- کۆکردنەوەو و خستنەڕووی داتا و زانیاریەکان: پرۆسەی کۆکردنەوەی داتاکانی تایبەت بە چارەسەری فێرگەی ئازار لە ناوخۆی ڕێخراوە جێبەجێکارەکەدا جێبەجێ دەکرێت. ڕێکەوتنی گۆڕینەوە و خستنەڕووی داتاکان لە نێوان دیگنتی و ڕێخراوی جێبەجێکاردا لە کاتێکی گونجاودا واژۆی لەسەر دەکرێت. کۆکردنەوەی داتا ڕێگەخۆشکەرە بۆ هەڵسەنگاندن و لێکۆڵینەوەی دەرئەنجامە کلینیکیەکان کە دەبنە هۆی پاڵپشتیکردنێکی زیاتر بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار و بەرەو پێشبردن و جێبەجێکردنی پرۆگرامەکە لە ناوخۆی ڕێخراوەکەدا و هەراوەها ئەو ڕێکخراوانەی دیکە کە ئەم پرۆگرامە جێبەجێ دەکەن.
- پاڵپشتی لە میانەی جێبەجێکردنی پرۆگرامەکەدا: وەکو داواکراوە، ڕێخراوی جێبەجێکار دەتوانن بەشداربن لە چەند چالاکیەکدا کە لە دەرەوەی بەشە کلینیکیەکەی پرۆگرامەکەدایە، کە پاڵپشتی جێبەجێکردنی چارەسەری فێرگەی ئازار دەکەن. دەکرێت پێک بێت لە گفتوگۆکردن لەسەر چۆنێتی بەڕێوەبردن، پاڵپشتی دارای، و ئاسانکاری لۆجیستیکی وەکو پاڵپشتیەک بۆ سەربەخۆبوون و ئەنجامدانی چارەسەری فێرگەی ئازار بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

شێوازی جێبەجێکردن

چارەسەری فێرگەی ئازار بە شێوەیەک داڕێژراوە کە لە ڕێگەی دانیشتنی ڕوو بە ڕووەوە ئەنجام بدرێت و بە شێوازی گروپ کە پێکبێت لە پێنج بۆ دە بەشداربوو. ئەگەر گروپەکە پێک بێت لە پێنج بەشداربووە یان زیاتر، ئەوا پێویستە دوو چارەسەرکاری سروشتی دانیشتنەکە بە یەکەوە بەڕێوەبەرن. ئەگەر ئەگونجا، چارەسەرکارە سروشتیەکە دەکرێت پاڵپشتی بکرێت لە لایەن موختەسێکی بواری تەندروستی دەروونی. ئەگەر فەرهەنگ و چوارچێوەی شوێنەکە ڕێگەی نەدا دانیشتنەکان بە شێوازی گروپ ئەنجام بدرێت، دەتوانرێت دانیشتنەکانی چارەسەر بە شێوازی تاکە کەسی ئەنجام بدرێت، بۆ زانیاری زیاتر تەماشای پەڕەی ١٧٩-١٨٠ بکە.

چارەسەری فێرگەی ئازار تەرکیز دەخاتە سەر دەستەبەرکردنی هەلی بەردەوام بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو مەشق لەسەر تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن و جوڵە چارەسەریەکان بکەن و زانیاریە نوێیەکان جێبەجێ بکەن بەسەر ئەزمونی فشار و ئازارەکەیاندا و هەروەها ئەو زانیاریانە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا جێبەجێ بکەن. ئەمە لە ڕێگەی ئەم خاڵانەی خوارەوە بە دەست دەهێنرێت:

- ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ بەشقکردن لەسەر تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن و جوڵە چارەسەریەکان لە میانەی دانیشتنەکانی فێرگەی ئازاردا، و بە هەمان شێوە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا
- دەستسبەرکردنی چەندین هەل بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو گفتوگۆ بکەن و پلان دابنێن چۆن زانیاریەکان، تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن، جوڵە چارەسەریەکان، و چالاکیەکان جێبەجێ دەکەن بەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار لە چوارچێوەی ژیانی ڕۆژانەیاندا
- گفتوگۆکردن و گەیاندنی زانیاریەکان لە چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕی زانیاریەوە، وەک لە پێدانی زانیاری بە شێوازی وانە وتنەوە
- دەستەبەرکردنی چەندین هەل بۆ بەشداربووەکان بۆ پەیوەندی بەستن بە هێز، سەرچاوە و هۆشیاری خۆیانەوە و هەروەها چۆن ئەم زانیاریە نوێیانە جێبەجێ دەکەن بەسەر ئەزمونەکانی خۆیاندا

ماوەی چارەسەرەکە و خشتەی دانیشتنەکان

چارەسەری فێرگەی ئازار پێکدێت لە هەڵسەنگاندنێکی سەرەتایی تاکەکەسی، ١٠ دانیشتنی چارەسەر، هەروەها هەڵسەنگاندنێکی تاکەکەسی لە دوای دانیشتنەکان. لە کەشێکی هەمواردا لە ماوەی ١٢ بۆ ١٤ هەفتەدا ئەنجام دەدەرێت، واتە لە هەفتەیەکدا یەک دانیشتن ئەنجام دەدەرێت. بە شێوەیەکی زۆر پێشنیار دەکرێت کە ١٠ دانیشتنەکەی چارەسەر ئەنجام بدرێت بۆ گروپێک کە پێنج بۆ دوانزە بەشداربوو لەخۆ بگرێت.

١٠ دانیشتنەکەی چارەسەر وا داڕێژراوە کە هەر یەکێکیان لە ماوەی ٩٠ خولەکدا ئەنجام بدرێت. دەکرێت هەندێک گونجاندن بۆ دانیشتنەکان ئەنجام بدرێت لەسەر بنەمای کلتور و فەرهەنگ و ویستی ڕێکخراو و ئەو چارەسەرکارە سروشیانەی دانیشتنەکان بەڕێوەدەبن. کاتێک گونجاندن بۆ دانیشتەکان دەکرێت، زۆر گرنگە و شتێکی بنچینەیە کە جوڵە چارەسەریەکان و تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن، هەمیشە ئەفزەڵیەتیان پێبدرێت و بەشێکبن لە دانیشتنەکە. گرنگە ئەو کاتەی تەرخان دەکرێت بۆ ئەم چالاکیانە یەکسان بێت یان زیاتر بێت لە ئەو کاتەی بۆ چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری تەرخان دەکرێت.

ماوەی چارەسەرکە و خشتەی دانیشتنەکان دەتوانرێت بگونجێندرێت بۆ پاڵپشتیکردن لە بەردەوامبیپێدان و فەراهەمکردنی دۆخەکە بۆ بەشداربووەکان. بەڵام، ئەگەر دۆخەکە ڕێگەی نەدا کە بە لایەنی کەمەوە ٥ هەفتە لەسەر یەک دانیشتنەکانی چارەسەر ئەنجام بدرێت و کات تەرخان بکرێت بۆ هەڵسەنگاندنی سەرەتاو و کۆتایی، ئەوا پێویستە ڕێگەچارەی دیکەی چارەسەرکردن بگیرێتە بەر. بۆ نمونە، دانیشنی چارەسەری سروشتی تاکە کەسی ئەنجام بدرێت و ئەو بابەتانەی چارەسەری فێرگەی ئازار لە خۆ بگرێت کە زیاتر پەیوەندی بە پێویستی، ئامانج، ئەزمون و ویستی بەشداربووەکەوە هەیە.

ڕێچکەی چارەسەر

ئەم خشتەیەی خوارەوە ئەو هەنگاوانەیە کە پێشنیار کراوە بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار، کە لە کەشێکی هەمواردا دابەش دەکرێت بەسەر ١٢ هەفتەدا.

ڕێچکەی چارەسەر

ئیحالەکردن بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار < هەڵسەنگاندنی سەرەتا < ئیحالەکردن بە پێی پێویست < دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار < هەڵسەنگاندنی کۆتا < بەدواداچوونەوە (کاتێک گونجا)

ئیحالەکردن بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار

لەسەر بنەمای فەرهەنگ و چوارچێوەی شوێنەکە،بە چەند ڕێگەیەکی جیاواز دەتوانرێت بەشداربووەکان ئیحالەی چارەسەری فێرگەی ئازار بکرێن. دەکرێت لە ناوخۆی ڕێخراوی جێبەجێکارەوە ئیحالە بکرێن یان ئیحالەکردنێکی دەرەکی لە لاین پزیشکێکی گشتیەوە، پزیشکی دەروونیەوە، پسپۆڕێکی بواری تەندروستی دەروونی و/یان چارەسەرکارێکی سروشتیەوە بێت. بۆ زانیاری زیاتر تەماشای پەڕەی ١٨٤-١٨٥ بکە.

هەڵسەنگاندنی سەرەتا: یەک یان دوو دانیشتن

هەر کەسێک کە بەشدار دەبێت لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا پێویستە هەڵسەنگاندنی سەرەتای بۆ ئەنجام بدرێت لەگەڵ یەکێک لە چارەسەرسەرکارە سروشتیەکاندا کە بەشدارە لە پرۆسەکەدا. پێکدێت لە پڕکردنەوەی فۆرمی هەڵسەنگاندنی دیگنتی تایبەت بە فێرگەی ئازار لەگەڵ بەشداربووەکەدا بە یەک یان دوو دانیشتنی تاکە کەسی ڕوو بە ڕوو. ئەم هەڵسەنگاندنە وەکو هەڵسەنگاندنێکی کلینیکی و ئامرازی چاودێریکردن و هەڵسەنگاندن بەکار دەهێندرێت.

ئەرکی هەڵسەنگاندنی سەرەتا بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار بریتیە لە :

- بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئایا بەشداربووەکە گونجاوە و دەتوانێت بە سەلامەتی بەشداری لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا بکات
- زانیاری دەبەخشێت بە چارەسەرکارە سروشتیەکان بۆ بڕیارە کلنیکیەکانیان سەربارەت بە فەرهەنگ و بابەتەکانی ناو دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار
- دستنیشانکردنی هەر پێویستیەک کە لەوانێیە بەشداربووەکان هەیانبێت و پێویست بکات ئیحالە بکرێن
- دستەبەری خاڵی دستپێک دەکات هەتاوەکو لە ڕێیەوە بنتوانرێت هەڵسەنگاندن بۆ دەرئەنجامە کلینیکیەکان بکرێت

هەتاوەکو ئێستا، ساڵی ٢٠٢٢،هەڵسەنگاندنەکە پێکدێت لە :

- ڕەزامەندی وەرگرتن
- مێژووی تایبەت بە کەسەکە
- دۆخی تەندروستی گشتی کەسەکە [15]
- پشکنینی ئازاری نۆسیپلاستیک و گۆڕانەکان [16]
- هەڵسەنگاندنی کورتی تایبەت بە ئازار ڤێرژنی ٩ Brief Pain Inventory Short Version 9 (BPI) [17]
- پێوەری هەڵسەنگاندنی ئاگایی جەستەیی Body Awareness Scale-Experience (BAS-E)
- پێوەری چاودێریکردنی فێرگەی ئازاری دیگنیتی
- پشکنینی خەمۆکی، قەلەقی، و فشاری دوای زەبر (PTSD) [16]
- ئامانجەکانی بەشداربووەکان

ئیحالەکردن بە پێی پێویست:
هەر ڕێخراوێک کە دەستەبەری چارەسەری فێرگەی ئازار دەکات پێویستە ڕێوشوێنێکی ئیحالەکردنی سەرکەتوویان هەبێت بۆ ناردنی کەسەکان بۆ لای پسپۆڕی تەندروستی و دەروونی، خزمەتگوزاریەکانی تایبەت بە پاراستن و سەلامەتی کەسەکە، خزمەتگوزاریەکانی ناو کۆمەڵگە، چالاکیەکانی تایبەت بە گوزەران و داهات، و خزمەتگوزاری تایبەت بە حاڵەتی لە ناکاوی تەندروستی و دەروونی. لە کاتی پێویستیدا پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ئەم ئیحالانە ئەنجام بدەن کە دەکرێت لە پێش، لە میانەی، و/یان لە دوای دانیشتنەکانی چارەسەر بێت.

دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار : ١٠ دانیشتن
بەشداربووەکان بەشداردەبن لە ١٠ دانیشتنی چارەسەرسەردا بە گروپ یان بە شێوازی تاکە کەسی، لە کەشێکی هەمواردا یەک دانیشتن لە هەفتەیەکدا ئەنجام دەدرێت بەم شێوەیەش دابەش دەکرێت بەسەر ١٠ هەفتەدا.

هەڵسەنگاندنی کۆتا : یەک یان دوو دانیشتن
هەر کەسێک کە بەشداری لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا دەکات پێویستە هەڵسەنگاندنی کۆتا ئەنجام بدات لە دوای تەواوبوونی دانیشتنەکانی چارەسەر. ئەمە پێکدێت لە پڕکردنەوەی هەمان فۆڕمی هەڵسەنگاندنی فێرگەی ئازاری دیگنیتی لە لایەن هەمان ئەو چارەسەرکارە سروشتیەوە ئەنجام دەدرێت کە چارەسەرەکەی ئەنجامداوە لەگەڵ بەشداربووەکەدا، لە یەک یان دوو دانیشتنی تاکەکسیدا. لە میانەی ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنی کۆتادا، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە هەل بڕەخسێنێت بۆ بەشداربووەکە هەتاوەکو تێڕامان بکات و باسی بکات کە چی فێربوون، کاریگەری چارەسەرەکە چیبووە لەسەریان، و پلانیان چیە بۆئەوەی بتوانن ژیانێکی تەواو بژین سەربارى هەبوونی ئەزموونەکانی ئازار و فشار. هەڵسەنگاندنی کۆتا هەل دەڕەخسێنێت بۆ چارەسەرکارە سروشتیەکە هەتاوەکو لە دەرئەنجامە کلینیکیەکان ڕابمێنێت لەگەڵ بەشداربووەکاندا و ڕێگە بدات کە هەڵسەنگاندن و چاودێریکردنێکی بابەتیانە ئەنجامبدرێت بۆ خستنەڕووی ئەنجامی خزمەتگوزاریەکە.

بەدواداچوونەوە : ئەگەر گونجا
لە کەشێکی لەباردا، پەیوەندی بە هەر یەکێک لە بەشداربووەکانەوە دەکرێت سێ مانگ دوای ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنی کۆتا بۆ بەدواداچوونەوە بە دۆخی بەشداربووەکەدا. دەکرێت لە ڕێگەی بینینی ڕوو بە ڕووەوە یان لە ڕێگەی تەلەفونەوە ئەنجام بدرێت. پێکدێت لە پڕکردنەوەی فۆڕمی هەڵسەنگاندنی فێرگەی ئازاری دیگنیتی. ئەگەر کەشەکە ڕێگەی بە ئەم بەدواداچوونەوەیە دا، ئەوا دەکرێت پاڵپشتی بەشداربووەکان بکات و ڕێگەخۆشکەر بێت لەبەردەم شیکاریکردنی دەرئەنجامەکانی چارەسەرەکە هەتاوەکو لە کاتی دەستەبەری خزمەتگوزاریەکەدا سودی لێوەربگیردرێت.

شوێنی چارەسەر

پێویستە چارەسەری فێرگەی ئازار لە ژوورێکدا ئەنجام بدرێت کە ڕێگەبدات بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکان بە شێوەیەکی بازنەیی دابنیشن و هەروەها بتوانن بە پێوە بوەستن و جوڵەکان ئەنجام بدەن. شوێنەکە پێویستە بە تەواوەتی تایبەت بێت هیچ کەسێک نەتوانێت بەشداربووەکان ببینێت یان گوێی لە قسەکانیان بێت. ئەمە جەخت لە نهێنی پارێزی دەکاتەوە و هەستێکی سەلامەتی و دڵنیایی دەخوڵقێنێت. هەروەها پێویستە جێگاکە توالێتی لێبێت و هەندێک خواردنەوەی وەکو ئاو، شەربەت، قاوە، و چا بەردەست بێت.

بە لەبەرچاوگرتنی ئەو خاڵەی لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا داڕێژراوە بۆ ئەو کەسانەی کاریگەری ئەزموونەکانی ئازاری پێرسستنتیان لەسەرە، گرنگە چارەسەرکارە سروشتیەکان و ڕێخراوی جێبەجێکار دڵنیابنەوە کە شوێنی چارەسەرەکە دەتوانرێت بەکاربهێندرێت لە لایەن کەسەکانەوە کە توانایی جەستەیی جیاوازیان هەیە. ئەو شتە گرنگانەی کە دەکرێت لەبەرچاو بگیرێن بریتیە لە ماوەی گەیشتن بە شوێنی چارەسەرەکە، ئاسان دەستگەشتن بە هۆکارەکانی گواستنەوە، و کەسەکان دەتوانن بە بێ ئاستەنگی بێنە ناو بیناکە، ژووری چارەسەرەکە و تەوالێتەکانەوە.

پێداویستیەکانی چارەسەر

ئەم پێداویستیانەی خوارەوە پێویستن لە کاتی دەستەبەرکردنی چارەسەری فێرگەی ئازاردا:

- کورسی بۆ هەموو بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکان
  - چونکە چارەسەرەکە دانراوە بۆ ئەو کەسانەی کاریگەری ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنتیان لەسەرە، گرنگە کە دەستەبەری کورسیەکی ئاسودە بکرێت. زۆرکات وا باشترە ئەو جۆرە کورسیانە بەکاربهێندرێن کە ئەو شوێنەی پشتی پێوە دەدرێتەوە بەرز بێت و قاچەکانی جێگیر بێت، وەک لەوەی تایەی هەبێت. دەکرێت ئەو کورسیانەی دەسکیان هەیە سودی هەبێت بۆ ئەو بەشداربووانەی ئەزمونێکی ئازاری بەرچاویان هەیە. بەڵام، دەسکی کورسیەکان ئاستەنگی دروست دەکەن لە کاتی ئەنجامدانی هەندێک لە جوڵە چارەسەریەکاندا. لەبەرئەوە، ئەگەر گونجا با هەردوو بژاردەکە لەبەر دەستتدا بن.
- پۆستەری گەورەی تایبەت بە وێنەکانی ناو چارەسەری فێرگەی ئازار
- ماجیک و تەختە سپی گوازراوە
- ئاو،قاوە/چا، شەربەت، و هەندێک سوکە ژەمی سادە بۆ هەموو بەشداربووەکان
- تەعقیمی دەست بۆ ئەوەی هەموو لایەک بەکاری بهێنن
- نامیلکە و فۆرمی هەڵسەنگاندن ئیستنساخ بکرێن بۆ بەشداربووەکان
- دۆشەک/ڕایەخی یۆگا بۆ هەموو بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکان
- سپرای پاککردنەوە بۆ تەعقیمکردنی دۆشەک و هەر کەرەستەییەکی دیکە لە دوای بەکارهێنانیان هەتاوەکو پارێزگاری لە تەندروستی بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکان بکرێت
- سەرین و/یان بەتانی تەنک هەتاوەکو بەکاربهێندرێن وەکو پاڵپشتیەک بۆ بارەکانی جەستە
  - دڵنیابەرەوە کە لە دوای هەر بەکارهێنانێک بشۆردرێن بۆ پارێزگاریکردن لە تەندروستی بەشداربووەکان
  - لە هەندێک دۆخدا، دەکرێت بگونجێت کە داوا لە بەشداربووەکان بکرێت کە دەستەبەری سەرین و/یان بەتانی تەنک بکەن بۆ خۆیان.

ناوەڕۆکی چارەسەرەکە

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ ئەو کۆمەڵگەیانەی دوچاربووی زەبرن (چارەسەری فێرگەی ئازار) پێکدێت لە چەندین بابەتی پشتبەستوو بە بەڵگە زانستیەکان، لەسەر بنەمای هۆشیاری زەبری دەروونیە و تێگەشتنێکی بایۆسایکۆسۆشیالانە و ڕۆحیانەی هەیە بۆ تەندروستی و فرمانی جەستە. ئامانجی چارەسەرەکان بریتیە لە پیدانی هەل بە ئەو کەسانەی کە دووچاربووی زەبر و /یان فشاری بەردەوامدان بۆ بەهێزکردنی تواناکانیان هەتاوەکو ژیانێکی پڕمانا بژین و بەشداریان هەبێت بۆ ژیان سەرباری هەبوونی ئەزمونەکانی ئازار و فشار.

جوڵە چارەسەریەکان

چارەسەری فێرگەی ئازار تەرکیز دەخاتە سەر دەستەبەرکردنی هەل بۆ مەشقکردن لەسەر جوڵە چارەسەریەکان لە میانەی دانیشتنەکانی چارەسەردا و کردن بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانە. جوڵەکان لە جوڵەکانی ئاگایی جەستەییەوە (بیبات)ەوە وەرگیراون کە ڕێگەشێوازیکی چارەسەری سروشتیە کە پشتی بەستووە بە بەڵگە زانستیەکان[19] . ئەو جوڵە چارەسەریانەی لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا بەکاردەهێندرێن چەندین ئامانجی کلینیکیان هەیە کە پێکدێن لە پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان بۆ ئەزمونکردنی ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان لە کاتێکدا جەستەیان دەجوڵێنن و گەڕاندنەوەی توانا جەستەییەکان و گەڕاندنەوەی متمانە بۆ جوڵە و چالاکیە جەستەییەکان سەرباری هەبوونی ئەزمونەکانی ئازار و فشار. بۆ زانیاری زیاتر تەماشای پەڕەی ١٠٨-١١٩، ١٧١-١٧٨ بکە.

تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن

بە درێژایی چارەسەری فێرگەی ئازار مەشق لەسەر ئەو تەکنیکانە دەکرێت کە پاڵپشتی لە تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردنی ئازار، فشار، خەوتن، و چالاکی جەستەیی دەکەن. سەرباری ئەمە، دانیشتنەکان دەستەبەری چەندین هەل دەکەن بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان لە جێبەجێکردنی ئەم تەکنیکانە لە ژیانی ڕۆژانەدا بۆ ڕێخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان. تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا پێکدێن لە تەکنیکی سەنگینبوون و هەناسەدان، تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان، تەکنیکی گەڵای ناو جۆگە، و <u>ترافیک لایتەکە</u>. بۆ زانیاری زیاتر تەماشای پەرەی ٩٢-١٠٧ بکە.

چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری

فێرکاری و ئاڵوگۆڕکردنی زاناری بەشێکە لە هەموو دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار. چەقی چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری بریتیە لە وێنە و گفتوگۆکردنەکان، وەک لە وانەوتنەوەیەکی یەک لایەنە، بۆئەوەی هەل بدرێت بە بەشداربووەکان هەتاکو بەشداریان هەبێت لە پێدانی زانیاریەکاندا و جێبەجێیان بکەن بەسەر ئەزمونی خۆیان و ژیانی ڕۆژانەیاندا.

ئەو چوار بابەتەی لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریدا تاوتوێ دەکرێن بریتین لە :

- **مێکانیزمەکانی ئازار: بۆچی توشی ئازار دەبین و بۆچی ئازار هەندێک کات زیاتر بەردەوام دەبێت وەک لە کاتی پێشبینیکراو و ئاستەنگیمان بۆ دروست دەکات لە ژیانی ڕۆژانەدا**
- **ئازار و فشار: بۆچی و چۆن فشاری ڕۆژانە و ئەزمونە دژوارەکانی ڕابردوومان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار**

- ئازار و خەوتن: بۆچی پێویستمان بە خەوە و چۆن دەتوانین پاڵپشتی خۆمان بکەین هەتاوەکو خەوێکی تەندروستمان هەبێت
- ئازار و چالاکی: چۆن دەتوانین پلان بۆ ژیانی ڕۆژانەمان دابنێین بۆئەوەی یارمەتیمان بدات لە ڕێکخستنی ئەزمونەکانی ئازار و فشاردا هەتاوەکو بتوانین ئەو چالاکیانە ئەنجامبدەین کە گرنگن بۆمان و خۆشیمان بۆ دەهێنن

چارەسەری فێرگەی ئازار دانەڕێژراوە بۆ دەستەبەرکردنی هەل بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو باس لە وردەکاری ئەزمونە زەبربەخشەکانیان بکەن یان گفتوگۆ لەسەر حاڵەکانی تەندروستی دەروونی بکەن وەکو فشاری دوای زەبر (PTSD). ئەمە بڕیارێکی کلنیکیە کە بە مەبەست دراوە چونکە چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتانە لە دەرەوەی ئامانجی ئەو چارەسەرکارە سروشتیانەیە کە لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا مەشقیان پێکراوە. لەبەرئەوە، لە میانەی چارەسەری فێرگەی ئازاردا، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان دەستەواژەکانی فشار، ئەزمونەکانی فشار، و ئەزمونە دژوارەکان بەکاربهێنن بۆ ئاماژەکردن بە ئەو ئەزمونە زەبربەخشانەی کە پەیوەندی بە شەڕ، ناکۆکی، و ڕاگواستنەوە هەیە. سەربارى ئەمە، پێویستە چارەسەرکارە سروشیەکە تواناى بەڕێوەبردن بەکاربهێنێت بۆ هێشتنەوەی گفتوگۆکان لەسەر ئامانجە کلینیکیەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار، کە ئامانجەکان پێکدێن لە کاریگەری ئەزمونە دژوارەکان لەسەر جەستە، مێشک، و ژیانی ڕۆژانە. بۆ زانیاری زیاتر تەماشای پەرەی ١٦٥ بکە.

لێکچواندنەکان

لێکچواندنەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لە بابەتی فێرکاری و چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری تایبەت بە چارەسەری فێرگەی ئازاردا. لێکچواندن بریتیە لە باسێک یان چیرۆکێک بۆ نیشاندانی بیرۆکەیەک یان دۆخێک کە بەرجەستە ناکرێت هەتاوەکو بتوانرێت باشتر چەمکەکە ڕوونبکرێتەوە و ماناداربێت و یەکبگرێتەوە لەگەڵ دۆخی بەشداربووەکاندا. هەر دانیشتنێت چەند لێکچواندنێکی پەیوەندیدار بە بابەتەکەوە لەخۆ دەگرێت کە هەل دەبەخشێت بە بەشداربووەکان هەتاوەکو ئەو زانیاریە نوێیانە جێبەجێ بکەن بەسەر ئەزمونەکانی خۆیاندا. بۆ زانیاری زیاتر تەماشای ١٢٠- ١٤٩ بکە.

پلاندانانێکی چالاك بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکان

پلاندانانی چالاک بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکان و خوەکان بەشێکە لە بابەتی فێرکاری و چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری. پێکدێت لە گفتوگۆی چڕوپڕ و چەند چالاکیەک لە چوارچێوەیەکی دیاریکراودا کە هەل دەبەخشێت بە بەشداربووەکان هەتاوەکو ئەو زانیاریە نوێیانەی کە وەریانگرتووە جێبەجێی بکەن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. ئەم پلانە تەرکیز دەخاتە سەر تاقیکردنەوە و دۆزینەوەی ڕێگای پەیوەندیدار و گونجاو کە هەر یەکێک دەتوانێت بەکاریبهێنێت بۆ ڕێگرتن لە ئەزمونەکانی ئازار و فشار هەتاوەکو بێ ئۆقرەیان نەکات و دەستوەرنەداتە ژیانی ڕۆژانەیانەوە.[20]

ئەم ڕێبەریە

ئەم ڕێبەری چارەسەری فێرگەی ئازارە دەستەبەری ڕێنوێنیەکی مەتاتی دەکات بۆ پاڵپشتیکردنی ئەو چارەسەرانەی مەشقیان پێکراوە و بڕوانامەیان پێدراوە بۆ دەستەبەرکردنی چارەسەرەکە. بە شێوەیەک دارێژراوە کە لە ڕووی کلتوری و فەرهەنگیەوە گونجاو بێت بۆ ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقا و دەتوانرێت بگونجێندرێت بۆ فەرهەنگی دیکەش. ئەم ڕێبەریە بە شێوەیەک دانەرێژراوە کە ڕێنوێنیەکی هەنگاو بە هەنگاوی ڕەق و جامد بێت، بەڵکو چوارچێوەیەکی مەتاتی دراوەتێ کە دەتوانرێت گونجاندنی بۆ بکرێت لە لایەن چارەسەرکاری مەشقپێکراو و ڕێخراوە جێبەجێکارەکانەوە لەسەر بنەمای کلتور و فەرهەنگ، ئەزمون و پێویستیەکانی بەشداربووەکان. ئەم ڕێبەریە دارێژراوە هەتاوەکو پاڵپشتی چارەسەرکارە سروشتیەکان بکات بە شێوەیەک پلان بۆ دانیشتنەکانی چارەسەر دابنێن کە : ١) چارەسەرێکی گشتگیر ئەنجامبدرێت لەسەر بنەمای توێژینەوە زانستیەکان، ٢) چارەسەرەکان ئەنجام بدرێت بە شێوازێک کە پەیوەندیدار بێت بە کلتور و فەرهەنگی شوێنەکەوە، ٣) هەنگاو بە هەنگاو بەرەوپێشبردنی چارەسەرەکان بە شێوەیەکی سەرکەوتوو بۆ ئەو کەسانەی دووچاربووی ئەزمونەکانی ئازار و فشارن، و ٤) دەستەبەری هەلی گونجاو و پەیوەندیدار بکرێت بۆ مەشقکردن لەسەر تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن و جوڵەکان لە کاتێکدا زانیاریە نوێیەکان تێیاندا جێبەجێ دەکرێن.

دانیشتنەکان

چوارچێوەی دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ ئەو کۆمەڵگەیانەی دوچاربووی زەبرن (چارەسەری فێرگەی ئازار) پێکدێت لە چوار بابەت، هەر بابەتێک بە شێوەیەک دیزاین کراوە کە دابەش ببێت بەسەر دوو دانیشتنی ٩٠ خولەکیدا.

چارەسەری فێرگەی ئازار بە شێوەیەک دیزاینکراوە لە هەر دانیشتنەکاندا پەیڕەوی هەمان چوارچێوە دەکات. ئەم شێوازی هاوتا کردنە پاڵپشتی لە بەشداربووەکان دەکات هەتاوەکو بتوانن بەشداربیکەن و لە بارێکی ئارامدا بن چونکە دەتوانن پێشبینی دانیشنەکان بکەن. دانیشتنی یەکەم و دەیەم کەمێک جیاوازیان تێدایە چونکە ئەرکیان دەسپێکردن و کۆتایهێنانە بە چارەسەرەکە.

لە خوارەوە باسی چوارچێوەی هەر دانیشتنێک کراوە کە پێشنیار دەکرێت پەیڕەو بکرێت و ماوەی هەر چالاکیەکی تێدا خەمڵێندراوە. چوارچێوەکە بە شێوەیەک دیزاینکراوە کە هەر دانیشتنێک پێک دێت لە ٩٠ خولەک و تێیدا ١٠ خولەک دانراوە بۆ پشوو.

لە ناو چوارچێوە پێشنیار کراوەکەدا، چارەسەری فێرگەی ئازار گونجاندن لە خۆ دەگرێت و بە مەبەست بابەتەکانی هەر دانیشتنێک چەند چالاکیەکی هەمە چەشن ی بۆ دانراوە. چاوەڕوان دەکرێت لە چارەسەرکارە سروشتیەکان کە ئەزمون و توانا کلینیکیەکانیان بەکاربهێنن بۆ پلان دانان و ئەنجامدانی دانیشتنەکان هەتاوەکو پەیوەست بێت بە پێویستی بەشداربووەکان بە لەبەرچاوگترنی فەرهەنگ و کلتورەکەیان. ئەرکی چارەسەرکارە سروشتیەکەیە پلان بۆ بابەت و چوارچێوەی دانیشتنەکان دابنێ و بیگونجێنێت لەسەر بنەمای پێویستی، ویست، فەرهەنگ، کلتور، دۆخ، توانای بەشداربووەکان و هەروەها ئەو کاردانەوە جەستەیی و دەروونیانەی لە بەشداربووەکاندا تێبینی دەکەن لە میانی دانیشتنەکاندا. بۆ نمونە، لەوانێیە چارەسەرکارە سروشتیەکە بڕیاربدات بابەتێکی <u>چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری</u> دووبارە بکاتەوە یان بڕیاربدات کاتی چالاکیەک زیاد بکات بۆ نمونە وەکو بابەتی <u>پێداچوونەوە</u>. یان بۆ نمونە، ئەو بابەتانەی پاڵپشتی ڕێکخستنی ئەڕاوزەڵ دەکەن، وەکو <u>جوڵەکان</u> و <u>تەکنیکی سەنگینبوون و هەناسەدان</u>، دەکرێت لە هەر کاتێکدا بە درێژایی دانیشتنەکە ئەنجام بدرێت لەسەر بنەمای کاردانەوە جەستەیی و دەروونیەکانی بەشداربووەکان.

کاتێک پلان بۆ دانیشتنەکان دادەنرێت و بابەتەکان دەگونجێندرێن، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە هەمیشە بەرە و ئامانجی سەرەکی چارەسەری فێرگەی ئازار هەنگاو بنێن کە بریتیە لە : بەهێزکردن و پێدانی توانا بە ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و فشارن هەتاوەکو بەشداریان هەبێت لە ژیاندا و ژیانێکی پڕمانا بژین لە ڕێگەی فێرکردن، جوڵە، و جەختکردنەوە لەسەر بەکارهێنانی تەکنیکی خۆبەڕێوەبردن.

چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە "خشتەی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار بەکاربهێنێت" لە کاتێکدا پلان بۆ هەر دانیشتنێک دادەنێت (پەرەی ١٨٢).

ڕوونکردنەوەی هێماکان

تەکنیکەکانی سەنگینبوون و هەناسەدان و خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان

زانیاری پراکتیکی

پێداچوونەوە

جوڵەکان

پشوو

چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری

پێداچوونەوە بە ناونیشانی بابەتەکاندا

گفتوگۆکردن سەبارەت بە پلاندانان بۆ چالاکیەکان

چوارچێوەی پێشنیارکراو بۆ دانیشتنەکان

تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون (٥ خولەك)

ئەم چالاکیە لە سەرەتای هەموو دانیشتنێکدا ئەنجام دەدرێت. ئەرکی ڕێکخستنی ئەڕاوزەڵ و ئامادەکردنی بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکانە هەتاوەکو هەست بە ئامادەبوونیان بکەن لە ئەو دەمەدا و ئامادەیی ئەوەیان تێدا بێت لە ڕووی دەروونیەوە بەشداری لە دانیشتنەکەدا بکەن. لە دوای تەکنیکەکە، پێویستە هەمووکاتێک بەشداربووەکان دۆخی دەرونی و جەستەییی خۆیان بخەنە ڕوو بە بەکارهێنانی ترافیک لایتەکە (پەڕەی ١٠٥-١٠٧، ١٥٢)

زانیاری پراکتیکی (٢ خولەك)

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە باسکردنی زانیاری پراکتیکی دەربارەی دانیشتنەکە لەگەڵ بەشداربووەکاندا. لێرەدا باسی بابەتی دانیشتنەکە و پلانی دانیشتنەکە ناکرێت بەڵکو باسی پێویستیە پراکتیکیەکان دەکرێت. لێرەدا چەند نمونەیەک خراوەتە ڕوو: ئەمڕۆ ١٥ خولەک پێشتر دانیشتنەکە تەواو دەکەین. وەکو دانیشتنی پێشوو ئاماژەم پێدا ئەمڕۆ هاوپیشەکەم بەشدار دەبێت لەگەڵماندا. ئەمڕۆ گەرمە، تکایە ئەگەر پێویستی کرد پێم بڵێن پەنجەرەکان دەکەینەوە. تکایە لە بیرتان نەچێت مۆبایلەکانتان بێدەنگ بکەن. ئایا ئەمڕۆ، کەس لە ئێوە پێویستی بەوەیە زوتر بڕوات ؟

پێداچوونەوە (١٠ خولەك)

ئامانج لە ئەم چالاکیە بریتیە لە ئەنجامدانی گفتوگۆیەک سەبارەت بە ئەو بابەتانەی لە دانیشتنی پێشوودا ئاماژەیان پێکراوە، بە هەمان شێوە باسکردنی پێویستی، ئەزمون، کلتور، و چوارچێوە تایبەتیەکانی بەشداربووەکان. ئەرکی ئەم گفتوگۆیە بریتیە لە تاوتوێکردنی چۆنێتی بەکارهێنانی بیرۆکە، جوڵە و تەکنیکە نوێیەکان لە ژیانی ڕۆژانەی بەشداربووەکاندا و چۆن دەتوانن بیانکەن بە بەشێک لە ژیان و ئەزمونی ڕۆژانەیان.

لێرەدا چەند پرسیارێک خراونەتە ڕوو کە دەکرێت یارمەتیدەر بێت بۆ ئەم گفتوگۆیە: ١) ئایا کەسە لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێبڵێت کە چۆن ئەو بابەتانەی لە دانیشتنی پێشوودا باسمانکردن جێبجێتکردون لە ژیانی ڕۆژانەدا؟ ٢) ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت ئەزمونی خۆیمان بۆ باس بکات کاتێک جوڵە و تەکنیکەکانیان ئەنجامداوە لە ماڵەوە؟

چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت پاڵپشتی بەشداربووەکان بکات لە کاتی ئەم گفتوگۆیەدا بە خستنە ڕووی ئەو شتە دیاریکراوانەی بەشداربووەکە لە دانیشتنی پێشوودا باسی کردووە. بۆ نمونە: ١) لە بیرمە کە تۆ باست کرد، دەتەوێت پێش خەوتن تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون ئەنجام بدەیت بۆئەوەی پاڵپشتیت بکات لە خەوتندا. ئایا توانیت ئەمە ئەنجام بدەیت؟ ٢) پێم وابێت تۆ هەستت کرد یەکێک لە جولەکان یارمەتیت دەدات لە نەهێشتنی ئەو گرژیەی لە شانتدایە. ئایا ڕێگەیەکت دۆزیەوە کە بتوانیت ئەم جوڵەیە لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاربهێنیت؟

ناونیشانی بابەتەکان (١ خولەك)

چارەسەری فێرگەی ئازار پێکدێت لە چوار بابەت، هەر بابەتێک پێکدێت لە کۆمەڵێک ناونیشانی بابەتەکان. چونکە هەر بابەتێک دابەش کراوە بەسەر دوو دانیشتندا، بۆ هەر دانیشتنێک چارەسەرکارە سروشتیەکە خالێک تا سێ خاڵ لە ناونیشانی بابەتەکان هەڵدەبژێرێت.

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە خستنەڕووی بابەتەکانی دانیشتنەکە. ئامانجەکە بریتی نیە لە باسکردن و تاوتێکردنی وردەکاری بابەتەکان.

خستنەڕووی ئەو بابەتانەی تاوتوێی لەبارەوە دەکرێت پاڵپشتی بەشداربووەکان دەکات هەتاوەکو لە ئامانجی سەرەکی دانیشتنەکە تێبگەن. هەروەها یارمەتی بەشداربووەکان دەدات بۆ گرێدانی ئەو زانیاریانەی باس دەکرێن بە ئەزمون، ژیانی ڕۆژانە و بابەتە سەرەکیەکانەوە. لە جێی ئەوەی ناونیشانی بابەتەکان تەنها بە زارەکی بوترێن، دەکرێت بخرێتە بەرچاوی بەشداربووەکانیش. بۆ نمونە، ناونیشانی بابەتەکان دەکرێت لەسەر بۆردێک/ تەختە ڕەش بنوسرێت، دەکرێت هێمایەک یان وێنەیەک بەکاربهێندرێت کە گوزارشت لە ناونیشانی بابەتەکان بکات، و/یان دەکرێت پۆستەری ناو پوختەی دانیشتنەکان بەکاربهێندرێت (پەڕەی ١٥٣)

لێرەدا نمونەیەک خراوەتەڕوو دەربارەی چۆنێتی باسکردنی ئەم چالاکیە: " وەکو لە ئەم پۆستەرەدا دەردەکەوێت ئێمە لەم دانیشتنانەدا چەند بابەتێکی پەیوەندیدارمان بە خەوتنەوە خستۆتەڕوو. زۆرێک لە ئێوە باسی ئەوەتان کردووە کە کێشەتان هەیە لەگەڵ خەوتندا. هەروەها زۆرێک لە ئێوە باسی ئەوەتان کردووە کە باش نەخەوتن کاریگەری هەیە بۆ سەر ئازار، فشار و ژیانی ڕۆژانەتان. کەواتە گرنگە هەمووومان چەند ڕێگەیەک تاقیبکەینەوە بۆ باشترکردنی خەوتنمان. لە دانیشتنی ئەمڕۆماندا، ئەو بابەتانەی تاوتوێیان دەکەین بریتین لە: یەکەم، بۆچی پێویستمان بە خەوتنە و دووەم، چ شتێک کاریگەری هەیە بۆ سەر خەوتنمان."

چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری یەکەم (١٥ خولەك)

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە دروستکردنی هەل بۆ تاوتوێکردن، باسکردن و فێربوونی ئەو بابەتانی پێویستە لە دانیشتنەکەدا تاوتێبکرێن. ئەم ڕێبەریە وردەکاری دەربارەی چەند بژاردەیەکی هەمەچەشن دەستەبەر دەکات سەبارەت بە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری کە دەتوانرێت بەکاربهێندرێت بۆ شیکردنەوەی هەر یەکێک لە ناونیشانی بابەتەکان. چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری بە چەند شێوەیە دارێژراون کە پێکدێن لە وێنە، لێکچواندن، زانیاری فێرکاری، و چەند سەرچاوەیەک بۆ پاڵپشتیکردنی گفتوگۆکە.

چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری پێویستە بە شێوازێکی دوولایەنە ئەنجامبدرێت کە ئامانج لێی بریتیە لە پێدانی هەل بە بەشداربووەکان بۆ باسکردن، خستنەڕووی ژیان و ئەزمونی خۆیان، هەروەها جێبەجێکردنی بیرۆکەکان بەسەر ژیان و ئەزمونی خۆیاندا.

لە میانەی ئەم چالاکیەدا، دەکرێت زۆر بە ئاسانی باسی بابەتێک بکرێت کە پەیوەندی بە بابەت و ئامانجی سەرەکی چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریەکەوە نەبێت. بۆ نمونە، لەوانەیە بەشداربوویەک دەست بکات بە باسکردنی شتێک کە دوودڵی کردووە یان لەوانەیە چارەسەرکارە سروشتیەکە بەهۆی جۆشوخرۆشی بۆ بابەتەکە دەستەبەری زانیاری زیادە بکات. گفتوگۆکردن لەسەر بابەتێک لە دەرەوەی بابەتە سەرەکیەکە زۆرکات سودبەخش نیە لەبەرئەوەی دەبێتە ئاستەنگ لەبەردەم تەرکیزکردن و بەشداریکردنی بەشداربووەکاندا. هەروەها کاتێک ئەم حالەتە ڕوودەدات، زۆرکات دەبێتە هۆی بە دەست نەهێنانی مەبەستی چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریەکە و بەشداربووەکانیش هەڵێکی سنورداریان دەبێت بۆ جەێبەجێکردنی بیرۆکەکان بەسەر ئەزمون و ژیانی ڕۆژانەیاندا.

چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن ئەم ستراتیجیانەی خوارەوە بەکاربهێنن هەتاوەکو تەرکیزیان لەسەر ناونیشانی بابەتەکان بمێنێتەوە. و مەبەستە سەرەکیەکە تایبەت بێت بە چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری:

- هەبوونی تێگەشتنێکی قوڵ بۆ بابەتەکە بۆ پاڵپشتیکردنی توانای وەڵامدانەوەی بۆچوون و پرسیارەکانی بەشداربووەکان بە ڕێگەیەک تەرکیزیان بهێڵێتەوە لەسەر مەبەستە سەرەکیەکە.
- بەرەوپێشبردنی توانای پەیوەندیدار بە بەڕێوەبردنی گفتوگۆی ناو گروپەکە.

- ئامادەکردنی پالانێک بۆ دانیشتنەکە بە بەکارهێنانی "خشتەی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار بەکاربهێنێت" (پەڕەی ١٨٢).
- کاتێک پلان بۆ دانیشتنەکە دادەنرێت، مەبەستی سەرەکی هەر چالاکیەکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دەستنیشان بکە.
- لە پێش ئەنجامدانی چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری، مەبەستی سەرەکی چالاکیەکە بۆ بەشداربووەکان باس بکە.
- لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریدا، دڵنیابە لە لەبیرنەکردنی مەبەستە سەرەکیەکە هەتاوەکو تیشکی گفتوگۆکە لەسەر مەبەستە سەرەکیەکە بمێنێتەوە.
- ئەگەر لەگەڵ چارەسەرکارێکی دیکەدا دانیشتنەکە بەڕێوەببرێت، ئەو چارەسەرکارە سروشتیەی کە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریەکە ئەنجام نادات دەکرێت بەرپرسیار بێت لە سەرنجدان و دەستەبەرکردنی تێبینی سودبەخش بۆ پاڵپشتیکردن لە هێشتنەوەی تیشکی گفتوگۆکە لەسەر مەبەستە سەرەکیەکە.

جوڵەکان (٢٠ خولەك)

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە ئەنجامدانی زنجیرەیەک لە جوڵە بە شێوەیەک توانا و وزەی ناوەکی بەشداربووەکان لەبەرچاو بگیردرێت. زنجیرەی جوڵەکان پێویستە بە شێوەیەکی سەرەکی پێک بێت لە جوڵەکانی ئاگایی جەستەی (بیبات)- Basic Body Awareness Therapy (BBAT) ، کە لە ئەم ڕێبەریەدا باسکراوە (پەڕەی ١١٩-١٢٨). دەکرێت زنیجیرەی جوڵەکان بەشێکی کەم لە جوڵە و ڕاهێنانی دیکەی پەیوەندیدار لەخۆ بگرێت. بەڵام چارەسەرکارە سروشتیەکە بەرپرسە لە ئەنجامدانی تەواوی زنجیرەی جوڵەکان لەسەر بنەمای بنچینەکانی بیبات و ڕەوت (pacing). بە هەمانشێوە چارەسەرکارە سروشتیەکە بەرپرسە لە ڕێکخستنی زنجیرەی جوڵەکان، و گونجاندنی و گۆڕینی شێوازی جوڵەکان لە کاتی دانیشتنەکەدا، هەتاوەکو هاوتا بێت لەگەڵ پێویستی و ئەزمونی بەشداربووەکاندا.

ترافیک لایتەکە بە درێژایی زنجیرەی جوڵەکان بەکاردەهێندرێت. ئامانج لە بەکارهێنانی ترافیک لایتەکە لە میانەی ئەنجامدانی زنجیرەی جوڵەکاندا بریتیە لە : ١) پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان بۆ سەرنجدان لە دۆخی جەستە و دەروونیان، کە ئازار، فشار، ئەزمونەکانی ئاسودەیی و حەسانەوە، و هەروەها وەڵامدانەوە سۆماتیکیەکان لە خۆ دەگرێت. ٢) پاڵپشتیکردنی کاردانەوە و وەڵامدانەوەی بەشداربووەکان بۆ هەر ئەزمونێک بە ڕێگەیەکی سودبەخش کە پاڵپشتی لە ڕەوت، خۆبەدوورنەگرتن و خۆ ڕێکخستن دەکات.

پشوو (١٠ خولەك)

هانی بەشداربووەکان بدە کە لە کاتی پشووەکەدا ئاو بخۆنەوە، توالێت بەکاربهێنن، گفتوگۆ لەگەڵ یەکدا بکەن، و تەماشایەکی مۆبایلەکانیان بکەن. گرنگە کە کاتی دەستپێکردنەوەی دانیشتنەکە بە بەشداربووەکان بوترێت.

چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دووەم (١٠ خولەك)

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە بەردەوام بوون لە باسکردنی ناونیشانی بابەتەکان و زیاتر بنیادنانی ئەو بابەتەی لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری یەکەمدا گفتوگۆی لە بارەوە کراوە. لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دووەم دەکرێت هەمان ئەو بابەتە باسبکرێت کە لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری یەکەمدا باس کراوە یان دەکرێت وێنە، لێکچواندن، زانیاری فێرکاری یان گفتوگۆی نوێ بخرێتە ڕوو. گرنگە باسی ئەوە بکرێت کە چۆن ئەو بابەتەی لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری یەکەمدا خراوەتە ڕوو پەیوەندی هەیە بە ئەو بابەتەی لە گفتوگۆی چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دووەمدا باس دەکرێت. هەروەها پێویستە پەیڕەوی هەمان بنچینە بکرێت کە لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری یەکەمدا باسی لێوەکراوە.

پێداچوونەوە بە ناونیشانی بابەتەکاندا (٢ خولەك)

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە خستنەڕووی ناونیشانی ئەو بابەتانەی تاوتوێکراون و پاشان پێدانی هەلێکی کەم بە بەشداربووەکان بۆ خستنەڕووی هەر پرسیار و پێویستیەک کە پەیوەندی بە بابەتەکانەوە هەیە. پێویستە پرسیار، بۆچون، پێویستی و پێشنیارەکانی بەشداربووەکان بخرێنە ناو پلانی دانیشتنی داهاتووەوە.

ئەم چالاکیە نابێت ئەمانە لە خۆ بگرێت: ١) کورتە باسێکی بابەتەکە لە لایەن بەشداربووەکانەوە، ٢) هەڵسەنگاندنی تێگەشتنی بەشداربووەکان لە بابەتەکە، ٣) گفتوگۆکردن و باسکردی بابەتەکە، یان ٤) خستنەڕووی فێرکاری سەبارەت بە بابەتەکە.

لێرەدا نمونەی ئەنجامدانی ئەم چالاکیە بە ڕێگەیەکی سودبەخش خراوەتە ڕوو: " ئەمڕۆ تاوتوێی دوو بابەتمانکرد: بۆچی پێویستمان بە خەوە و چ شتێک کاریگەری هەیە بۆ سەر خەوتنمان. ئایا هیچ شتێک هەیە دەربارەی ئەم بابەتانە کە بتانەوێت لە دانیشتنی داهاتوودا بە وردەکاریەکی زیاترەوە قسەی لەسەر بکەین؟ یان ئایا هیچ شتێک هەیە هەست بکەن بە ڕوونی تێینەگەشتوون و هەست دەکەن دەتانەوێت هەڵێکی ترتان هەبێت بۆ زیاتر فێربوونی لە دانیشتنەکانی داهاتوودا؟ "

گفتوگۆکردن لەسەر پلانی چالاکیەکان (١٠ خولەك)

ئامانجی ئەم چالاکیە بریتیە لە پاڵپشتیکردنی هەر یەکێک لە بەشداربووەکان بۆ دانانی پلان بۆ خۆیان هەتاوەکو بتوانن جوڵەکان، چالاکیەکان و تەکنیکە سودبەخشەکان بخەنە ناو ژیانی ڕۆژانەیانەوە. چارەسەرکارە سروشتیەکە بەرپرسە لە ئەنجامدانی گفتوگۆیەک کە هانی بەشداربووەکان بدات بۆ لێکدانەوەی ئەو شتانەی دەتوانن بەردەوامبن لە ئەنجامدانی و ئەو شتانەی دەتوانن دەست بکەن بە ئەنجامدانی هەتاوەکو پاڵپشتی خۆیان بن بۆ ئەوەی ژیانێکی پڕمانا بژین و بەشداریکردنیان لە ژیاندا هەبێت.

چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن لە دەستنیشانکردنی چالاکیەکاندا. هەروەها دەتوانن یارمەتیان بدەن لە ڕێگەی هاندانی بەشداربووەکان بۆ بیرکردنەوە لە وردەکاریەکان، بۆ نمونە لە چ کات و شوێنێکدا چالاکیەکی دیاریکراو ئەنجام دەدەن. بەڵام گرنگە کە کەشێک دروست ببێت تێیدا بەشداربووەکان بڕیاری کۆتایی بدەن و پلان دابنێن و هەروەها بەشداربووەکان بتوانن هاوڕا نەبن لەگەڵ پێشنیارەکانی چارەسەرکارە سروشتیەکەدا.

لێرەدا نمونەیەک خراوەتە ڕوو بۆ چۆنێتی ناساندنی ئەم چالاکیە: " یەکێک لە ئامانجە سەرەکیەکانی ئەم دانیشتنانە بریتیە لە پاڵپشتیکردنی ئێوە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا کە یارمەتیدان دەدات ژیانێکی تەواو بژین و بتوانن ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە گرنگن بۆتان. کەواتە لە کۆتایی هەر دانیشتنێکدا، ئێمە گفتوگۆ و پاڵپشتیتان دەکەین لە دانانی پلانێکدا بۆ ئەو چالاکیە سودبەخشانەی کە دەکرێت بخرێنە ناو ژیانی ڕۆژانەتانەوە. ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت پێی وایە چ چالاکیەک سودبەخشە بۆی؟ ئایا دەتوانیت پێمان بڵێیت کەی و چۆن پلانت داناوە ئەم چالاکیە ئەنجامبدەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟ دەکرێت چالاکیەکان بریتی بن لە ئەو شتانەی لە دانیشتنەکاندا فێریان بویت یان شتی دیکە کە بۆت دەرکەوتووە یارمەتیت دەدەن لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟

تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان (٥ خولەك)

ئەمە کۆتا چالاکی دانیشتنەکەیە و ئامانج لێی پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکانە هەتاوەکو لە کاتی بەجێهێشتنی دانیشتنەکەدا هەست بە هێمنی و ئامادەبوون بکەن لە دەمی ئێستادا. کاتێک ئەم تەکنیکە ئەنجام دەدرێت، جەخت بکەرەوە لەسەر خاوکردنەوەی ئەو ماسولکانەی گرژکراون چونکە ئەمە پاڵپشتی لە خۆڕێکخستن و حەسانەوە دەکات. لە دوای تەکنیکەکە، هانی بەشداربووەکان بدە بۆئەوەی جەستەیان بجوڵێنن یان خۆیان بکشێننەوە بە هەر شێوەیەک کە هەست دەکەن سودبەخشە بۆیان لە ئەو ساتەدا. کۆتایی بە دانیشتنەکە بهێنە بە بەکارهێنانی ترافیک لایتەکە هەتاوەکو ڕێگە بە بەشداربووەکان بدەیت کە دۆخی دەروون و جەستەیان بخەنە ڕوو.

چوارچێوەی دانیشتنەکان: (پەڕەی ٢٨-٩١)

وردەکاری دانیشتنەکانی ١ - ١٠(پەڕەی ٢٨-٩١) ڕاستەوخۆ بەردەست نیە بۆ دابەزاندن. ئێمە پێشنیار دەکەین ئەو چارەسەرکارە سروشتیانەی دەستەبەری چارەسەرەکە دەکەن ڕاهێنانیان وەرگرتبێت لە ڕێگەی پرۆگرامی ڕاهێنانی فێرگەی ئازاری دیگنتیەوە بۆئەوەی دڵنیابینەوە چارەسەرەکە بە شێوەیەک ئەنجام دەدرێت کە دەستەبەری کوالیتیەکی بەرز و پەیڕەوی ڕێگەشێوازێک دەکات بۆ نەگایاندنی هیچ زیانێک.

بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندی بکە بە : ئانا-مێتا کار، سەرپەرشتیاری کلینیکی (amk@dignity.dk)

تەکنیکەکانی
خۆ
بەڕێوەبردن

تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن

تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دگنتیدا. ئەم تەکنیکانە بە شێوەیەک دیزاین کراون هەتاوەکو پاڵپشتی لە خۆ بەڕێوەبردن بکات سەبارەت بە ئەزموونەکانی ئازار و فشار، خەوتن، و چالاکیە جەستەیەکان. توێژینەوەکان بە بەڵگەی زانستی نیشانی دەدەن کە ئەم جۆرە تەکنیکانە ڕاستەوخۆ کاریگەریان هەیە بۆ سەر هەستیاری کۆئەندامی دەمار، کە ئەمەش ڕێگەخۆشکەرە بۆ ئەزمونکردنی ئازار و فشار تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن لە هەموو دانیشتنەکانی فێرگەی ئازاردا بوونیان هەیە بۆئەوەی پاڵپشتی بەشداربووەکان بکات هەتاوەکو بەشداریەکی تەواویان هەبێت لە دانیشتنەکاندا و هانیان بدات ئەم تەکنیکانە بخەنە ناو ژیانی ڕۆژانەیانەوە.

پەڕەی ٩٥-١٠٧ دەستەبەری ڕێنوێنیەکان دەکات سەبارەت بە تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن کە لە ناو چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتیدا بەکارهێندراون. ئەم ڕێنوێنیانە شێوازی ئەنجامدانی ئەم تەکنیکانەمان بۆ پێشنیار دەکەن. لە سەر بنەمای بەڵگە زانستیەکانە، بەڵام گونجێندراوە هەتاوەکو لەگەڵ کلتور و فەرهەنگی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقادا یەکبگرێتەوە. سەرباری ئەمە، چارەسەرکارە سروشتیەکە بەرپرسە لە تێگەشتن لە پێویستیەکان و ئەزمونی بەشداربووەکان و پێویستە کات و وزە تەرخان بکات هەتاوەکو ئەم تەکنیکانە بە شێوەیەکی بەسود بگونجێنێت لە پێش و لە میانەی دانیشتنەکەدا.

لێرەدا چەند بنەمایەک خراوەتە ڕوو کە پێویستە پەیڕەوبکرێن لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردندا:

- تەکنیکەکان بگونجێنە لەسەر بنەمای ئەزمونی ئازار و فشاری بەشداربووەکە و هەروەها کلتور، فەرهەنگ، زمان، ئاستی خوێندەواری، هەڵسوکەوتی خۆبەدوورگرتن بەهۆی ترس،و ویستی بەشداربووەکە.
- کەشێک دروست بکە کە تێیدا بەشداربووەکان بتوانن تەرکیز بکەن و گوێبگرن لە ڕێگەی هەبوونی ژوورێکی بێدەنگ و تایبەت و کوژاندنەوەی مۆبایلەکان.
- کەشێک دروست بکە کە تێیدا هەموویان هەست بە ئاسودەیی بکەن لە تاقیکردنەوە و دۆزینەوەی ئەو ڕێگەیانەی پاڵپشتییان دەکات بۆ ئەنجامدانی تەکنیکەکان. چەند شێوازێکی هەمە چەشن هەیە بۆ ئەنجامدانی ئەمە، کە پێکدێت لە ئاسایی کردنەوەی هەبوونی ئەزمونی هەمەچەشن، دەستەبەرکردنی چەند بژاردەیەک دەربارەی چۆنێتی ئەنجامدانی شێوازە جیاوازەکانی تەکنیکەکان، و جەختکردنەوە لەسەر ئەوەی ئامانجەکە بریتی نیە لە ئەنجامدانی ئەم تەکنیکانە بە شێوەیەکی تەواو دروست، بەڵکو ئامانجەکە بریتیە لە تاقیکردنەوەی چۆنێتی ئەنجامدانی تەکنیەکان بە ڕێگەیەک کە هەست بکەن بەسودترینە بۆیان.
- پێش ئەنجامدانی تەکنیکەکە، پاڵپشتی بەشداربووەکان بکە بۆ دۆزینەوەی بارێکی ئاسودەی دانیشتن و کاتێک پێویست بوو هانیان بدە بارەکەیان بگۆڕن بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار.
- کاتێک یەکەمجار تەکنیکێک ئەنجام دەدرێت پێش ئەنجامدانی تەکنیکەکە، مەبەستی تەکنیکەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوون بکەرەوە و هەروەها ڕوونیبکەرەوە چۆن ئەنجام دەدرێت. ڕوونکردنەوەی تەکنیکەکان پێش ئەنجامدانیان یارمەتی بەشداربووەکان دەدات زیاتر بەشداری بکەن، مانایەک دەبەخشێت بە ئەزمونەکەیان، و هەروەها قەلەقی کەم دەکاتەوە کە لەوانییە دروست ببێت لەگەڵ ئەم ئەزمونە نوێیەدا. ڕێنماییەکان نوسین لە خۆدەگرێت کە پاڵپشتی لە ڕوونکردنەوەی ئەمە دەکات .
- ئەم تەکنیکانە بە دەنگێکی هێمن و ڕوون ئەنجام بدە.
- کاتێک تەکنیکەکان جوڵە لەخۆ دەگرن، دڵنیابەرەوە لەوەی هەموو بەشداربووەکان دەتوانن تەماشای جوڵەکان بکەن کە لە لایەن چارەسەرکارە سروشتیەکەوە پشانیان دەدرێت.
- کاتێک تەکنیکەکان جوڵە لەخۆ دەگرن، دەبێت جەخت بکرێتەوە لە دروست کردنی ئەزمونێک بۆ جوڵەکان کە،بە تێپەڕبوونی کات، ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ زیادبوونی نەرمی لە کاتی جوڵەکردندا و هەمەچەشنی لە جوڵەکاندا. بۆ بەدەستهێنانی ئەمە، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە مەشق لەسەر تەکنیکەکان بکەن بە شێوەیەکی بەردەوام لە دەرەوەی دانیشتنەکانی چارەسەر، بۆئەوەی بتوانن وەکو پێشرەوێک بن لە نیشاندانی کوالیتی جوڵەکان.
- کاتێک تەکنیکەکان ئەنجام دەدرێن، لەوانییە سودبەخش بێت ئەگەر پێشنیار بکرێت بەشداربووەکان چاویان بە کراوەی بهێڵنەوە هەتاوەکو یارمەتیان بدات زیاتر تەکنیکەکان فێربن و ڕێگری لە حاڵەتی گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە (flashbacks) یان زیادبوونی قەلەقی بگیرێت. بە تێپەڕبوونی کات ئەگەر بەشداربووەکان هەستیان بە ئاسودەیی کرد، دەتوانن چاویان دابخەن.
- لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکاندا، دەکرێت سودبەخش بێت ئەگەر میوزیکێکی هێمن و گونجاو لە ڕووی کلتوریەوە لێبدرێت بە دەنگێکی نزم. باشترە میوزیکێک بەکاربهێندرێت کە تەنها ئامێر لەخۆدەگرێت

- و گۆرانی لەگەڵدا نیە. وا پێشنیار دەکرێت کە تەکنیکەکان لەگەڵ میوزیک و بەبێ میوزیک ئەنجام بدرێن بۆ ئەوەی بەشداربووەکان ئەزمونی هەردوو دۆخەکە بکەن و ڕای خۆیان بڵێن دەربارەی کام دۆخەیان لا پەسەندە.
- لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون، خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان، و تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلەکە، گرنگە ترافیک لایتەکە بەکاربهێندرێت. دەکرێت ئەمە ئەنجام بدرێت لە ڕێگەی پرسیارکردن لە بەشداربووەکان هەتاوەکو لێکدانەوە بکەن بۆئەوەی بزانن لە چ ناوچەیەکی ترافیک لایتەکەدان، لە پێش، لە کاتی، وەهەروەها لە دوای ئەنجامدانی تەکنیکەکە و باسی بکەن بە چیدا دەزانن لە ئەو ناوچەیەدان.
- ئەگەر کاتێکی سنوردارت هەبوو لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکاندا، بە ڕێگەیەک تەکنیکەکان بگونجێنە کە مەبەستی سەرەکی تەکنیکەکە بەدەست بهێنرێت. بۆ نمونە، لە تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون و خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکاندا لەگەڵ مەبەستی سەرەکی تەکنیکەکەدا دەگونجێت ئەگەر جوڵەی کەمتر ئەنجام بدرێت، وەک لەوەی بە خێرایی جوڵەکان ئەنجام بدرێن هەتاوەکو هەموو جوڵەکان لەخۆ بگرێت.
- دەکرێت سودبەخش بێت ئەگەر بێت و تۆمارێکی دەنگی تەکنیکەکان دروستبکرێت و بنێردرێن بۆ بەشداربووەکان. ئەمە دەکرێت پاڵپشتی بەشداربووەکان بکات بۆ بەکارهێنانی تەکنیکەکان لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.
- خاڵی کۆتایی بۆ ئەنجامدانی تەکنیکێک، بریتیە لە ئەنجامدانی گفتوگۆیەکی کورت بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان هەتاوەکو لێکدانەوە بۆ تەکنیکەکە بکەن و باسی ئەزمونی خۆیان بکەن و چۆن سود لە تەکنیکەکان وەردەگرن و چ پەیوەندیەکی بە ژیانی ڕۆژانەیانەوە هەیە. لێرەدا چەند پرسیارێک خراوەتە ڕوو بۆ پاڵپشتیکردنی ئەمە:
  - ئەزمونی چیت کرد؟ سەرنجی چ شتێکت دا؟ (چارەسەرکارەکە دەتوانێت ئەم پرسیارە بە کراوەیی بهێڵێتەوە یان داوا لە بەشداربووەکە بکات لێکدانەوە بۆ ناوچە جیاوازەکانی وەکو مێشک، جەستە، بیرکردنەوە، ئاستی وزە، ئاستی ئازار، ئاستی فشار، توانای تەرکیزکردن، هەناسەدان، و/یان ترافیک لایتەکە بکەن)
  - ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە لە چ کاتێکدا پێی وایە بەکارهێنانی ئەم تەکنیکە سودبەخشە لە ژیانی ڕۆژانەیدا؟ لەوانەیە لە کاتی خەوتندا بێت، یان کاتێک لە ئیشەوە دەگەیتەماڵەوە، یان کاتێک ئەزمونی سەرئێشەیەک دەکەیت.

تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون

مەبەستی تەکنیکەکە:

- **گەڕانەوە بۆ دەمی ئێستا و ئامادەکردنی مێشک و جەستەمان بۆ ئەرکێک یان دۆخێک – ئەم تەکنیکە لە سەرەتای هەموو دانیشتنێکی فێرگەی ئازاردا بەکاردێت بۆئەوەی پاڵپشتیمان بکات هەتاوەکو مێشک و جەستەمان ئامادەبکەین بۆ ئەوەی بە تەواوەتی بتوانین بەشداری لە دانیشتنەکەدا بکەین.**
- **تاقیکردنەوە و مەشق لەسەر تەکنیکێک دەکەین کە دەتوانین لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاری بهێنین بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان هەتاوەکو نەگاتە ئاستێک بێ ئۆقرەمان بکات.**
- **مەشقکردن لەسەر هەناسەدان بە شێوەیەک کە هێمنمان دەکاتەوە و بە ئاگامان دەکاتەوە و لە دەمی ئێستادا دەمانهێڵێتەوە.**
- **مەشقکردن لەسەر سەرنجدانی هەست و ئەزمونە جیاوازەکان لە جەستەماندا کە دەتوانێت یارمەتیمان بدات لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەماندا.**

ڕێنمایی بۆ چارەسەرکارەکە:

پێشەکی

ئەم دەقە، تەکنیکەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوون دەکاتەوە، پێش ئەنجامدانی بۆ جاری یەکەم

چەندین تەکنیک هەن کە دەتوانن یارمەتیمان بدەن بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان لە ژیانی ڕۆژانەدا. ئێمە ئێستا بە یەکەوە یەکێک لە ئەو تەکنیکانە ئەنجام دەدەین. ناوی تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوونە. ئێمە لەسەرەتای هەموو دانیشتنێکی فێرگەی ئازاردا ئەم تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوونە ئەنجام دەدەین. ئەم تەکنیکە ئامادەمان دەکات بۆئەوەی تەرکیزێکی باشمان هەبێت بۆ چالاکیەکانی ناو دانیشتنەکە.

لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبووندا، لە سەر کورسیەکانمان دادەنیشین. ئێمە ڕێنوێنیتان دەکەین بۆ ئەنجامدانی چەند جوڵەیەکی سادە و سەلامەت. لە میانەی ئەنجامدانی جوڵەکاندا، هەوڵ دەدەین هەر یەکێکمان بڕێکی کەمی وزە بەکاربهێنین و بە شێوەیەک دەجوڵێین کە هەست بە ئاسودەیی، نەرمی و پاڵپشتی بکەین. هەروەها ڕێنوێنیتان دەکەین بۆ سەرنجدات لە هەناسەتان.

لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکەدا، شێوازێکی ڕاست یان هەڵەی هەنجامدانی جوڵەکان بوونیان نیە. بەڵکو هەر یەکێکمان دەتوانین ئەزمونی جوڵەکان بکەین و تاقیان بکەینەوە بۆ ئەوەی بزانین بە چ شێوازێک هەست بە پاڵپشتی دەکەین. گرنگە هەر کەسەو ئەو شتە ئەنجامبدات کە هەست دەکات لە جەستەیدا هەست بە زۆرترین ئاسودەیی دەکات لە کاتی ئەنجامدانیدا.

ئەگەر لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکدا هەر کەسێک هەستی بە بێ ئۆقرەیی یان نیگەرانی کرد، تکایە ئاگادارمان بکەرەوە، ئێمە پاڵپشتیت دەکەین.

تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون دەتوانێت یارمەتیمان بدات فێرببین چۆن سەرنجی هەست و ئەزمونە جاوازەکانی جەستەمان دەدەین. ئەمە دەتوانێت یارمەتیمان بدات لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەماندا. بۆ پاڵپشتیکردنی ئەم تەکنیکە، ئێمە <u>ترافیک لایتەکە</u> بەکاردەهێنین لە پێش، لە میانەی، وە لە دوای ئەنجامدانی تەکنیکە.

ئێمە دەکرێت بۆمان دەربکەوێت کە بەکارهێنانی تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون سودمان پێدەبەخشێت ئەگەر بێت و بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاری بهێنین بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار، و پاڵپشتیکردنی خەوێکی تەندروست، و یارمەتیمان دەدات بەشداریبکەین لە چالاکیە جەستەییەکاندا.

(ئەگەر زانیت گونجاوە، دەتوانیت بەشداربووەکان ئاگاداربکەیتەوە دەربارەی چۆنێتی دەستکەوتن و بەکارهێنانی تۆمارەکانی تەکنیکەکە)

تەکنیکەکە

ئەم دەقە پاڵپشتی تەکنیکەکە دەکات لە کاتی ئەنجامدانی لە هەر دانیشتنێکی فێرگەی ئازاردا

لە سەرەتادا دەست دەکەین بە دۆزینەوەی بارێکی دانیشتنی جێگیر و چالاک. دەتوانیت بە شێوەیەک دابنیشیت کە پشتی کورسیەکە پاڵپشتیت لێبکات واتە پاڵت دابێتەوە یان دەتوانیت لەسەر لێواری کورسیەکە دابنیشیت.

سەرت ڕێک بخەرە سەر بڕبڕەی پشتت، وەکو وابێت بە سەرت شتێک هەڵبگریت. ئەمە ڕێنوێنیت دەکات بۆ چونە بارێکی ڕێک و کراوەوە. سەرت بجوڵێنە و بارەکان تاقیبکەرەوە هەتاوەکو بارێکی ئاسودە دەدۆزیتەوە بۆ خۆت کە نابێتە هۆی دروستبوونی کرژیەکی زۆر.

هەردوو پێیەکانت تەخت لەسەر زەویەکە دابنێ. دەستەکانت دەکرێت لەسەر ڕانەکانت پشوو بدەن. بەشەکانی جەستەت بجوڵێنە، بۆ نمونە وەکو قاچەکانت و قۆڵەکانت، هەتاوەکو ئەو بارە دەدۆزیتەوە کە تێیدا ئاسودەیت بۆ ئەوەی جێگیریان بکەیت.

من لەگەڵتاندا تەکنیکەکە ئەنجام دەدەم کەواتە دەتوانن تەماشام بکەن هەر کاتێک زانیتان پێویستتان پێیەتی. بەڵام پێویست ناکات هەموو کاتەکە سەیری من بکەن. بەڵکو، دەتوانن چاوتان بە کراوەیی بهێڵنەوە و سەیری خاڵێکی دیاریکراو بکەن لەسەر زەویەکە یان لە ژوورەکەدا، بۆئەوەی تەرکیزتان لەسەر هیچ کەسێک و هیچ شتێک نەبێت.

لەم بارە جێگیر و چالاکەی دانیشتندا، هەندیک جوڵە ئەنجام دەدەین کە پاڵپشتی لە جەستە و دەروونمان دەکات.

سەرنجت بخەرە سەر یەکێک لە پێیەکانت... هەست بە پەیوەندی پێت بکە لەگەڵ زەویەکەدا... بە نەرمی پاڵ بە ئەو پێیەتەوە بنێ بەرەو زەویەکە.. پاڵبنێ... و بە هێواشی خاوی بکەرەوە... هەست بە گرژیەکە بکە کە لە پێت و قاچتدا دەڕەوێتەوە... ئێستا، سەرنجت بخەرە سەر پێکەی ترت. هەست بە پەیوەندی پێت بکە لەگەڵ زەویەکەدا... بە نەرمی پاڵ بە پێتەوە بنێ بەرەو زەویەکە... پاڵبنێ.. و بە هێواشی خاوی بکەرەوە... هەست بە گرژیەکە بکە کە لە پێت و قاچتدا دەڕەوێتەوە.

ئێستا ئێمە پشتمان بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە دەجوڵێنین. سەرنجت بخەرە سەر بەشی خوارەوەی پشتت. لە بەشی خوارەوەی پشتەوە ڕێک بەرەوە و سەرت بەرەو سەقفەکە بجوڵێنە، وەکو وابێت مەزعەدەکە بەرەو قاتی کۆتایی بڕوات. هەست بە خۆت بکە ڕێک دانیشتویت... ئێستا بە هێواشی بەشی خوارەوەی پشتت خاو بکەرەوە بۆئەوەی بچەمێتەوە، و هەموو جەستەت بەرەو خوارەوە دەجولێت، وەکو وا بێت مەزعەدەکە بەرەو قاتی ئەرزی بجولێت. کاتێک پشتت کوڕ دەکەیتەوە، چەناگەت بەرز بکەرەوە و سەیری سەقفەکە بکە... وە جارێکی دیکە... بە هێواشی بەرەو سەرەوە بجوڵێ.. و خاوی بکەرەوە و بە هێواشی بەرەو خوارەوە بجوڵێ.

بگەڕێرەوە بۆ ئەو بارە چالاکەی کە تێیدا بە ئاسوودەیی دەتوانیت دابنیشیت.

کاتێک بە ڕێکی دانیشتویت، بسوڕێ بە لایەکدا، سەیری پشتەوەی سەر شانت بکە... بە لاکەی دیکەدا بسوڕێ. سەیری پشتەوەی سەر شانت بکە... چەند جارێک بەردەوامبە لە سوڕاندنەکە... بە شێوەیەکی هێواش و نەرم جوڵەکە ئەنجام بدە.

بگەڕێرەوە بۆ ئەو بارە چالاکەی کە تێیدا بە ئاسوودەیی دەتوانیت دابنیشیت.

کاتێک بە ڕێکی دانیشتویت، سەرت بە لایەکدا بسوڕێنە... سەرت بە لاکەی دیکەدا بسوڕێنە...چەند جارێک بەردەوامبە لە سوڕاندنی سەرت... بە شێوەیەکی هێواش و نەرم جوڵەکە ئەنجام بدە.

بگەڕێرەوە بۆ ئەو بارە چالاکەی کە تێیدا بە ئاسوودەیی دەتوانیت دابنیشیت.

کاتێک بە ڕێکی دانیشتویت، بە هێواشی دەستێکت بەرز بکەرەوە بەرەو سەقفەکە. هەست بە شانەکانت بکە کە بەرەو سەقفەکە بەرز دەبنەوە... وە بە هێواشی خاوی بکەرەوە، دەستت بێنەرە خوارەوە و لەسەر قاچت پشووی پێبدە بکە... هەست بە کرژیەکە بکە کە لە قۆڵتدا دەڕەوێتەوە... ئێستا، بە هێواشی دەستەکەی ترت بەرز بکەرەوە بەرەو سەقفەکە. هەست بە شانت بکە کە بەرەو سەقفەکە بەرز دەبێتەوە... وە بە هێواشی خاوی بکەرەوە، دەستت بێنەرە خوارەوە و لەسەر قاچت پشووی پێبدە... هەست بە گرژیەکە بکە کە لە قۆڵتدا دەڕەوێتەوە.

بگەڕێرەوە بۆ ئەو بارە چالاکەی کە تێیدا بە ئاسوودەیی دەتوانیت دابنیشیت. دەتوانیت پاڵ بدەیتەوە لەسەر کورسەیەکە. هەست بە پەیوەندی پێیەکنات بکە لەگەڵ زەویەکەدا.

سەرنجت بخەرە سەر هەناسەت. هەوڵ مەدە ڕەوتی هەناسەدانت بگۆڕیت بەڵکو تەنها سەرنجی بدە. سەرنجی هەناسە وەرگرتنت بدە... سەرنجی هەناسە دانەوەت بدە...

کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، وا وێنا بکە کە هەموو فشار و کرژی و ئازار و بێزاریەک لەگەڵ هەناسەتدا دەچێتە دەرەوە... وا وێنا بکە کە هەموویان دەڕۆنە دەرەوە لە جەستەتدا هەر وەکو چۆن هەناسەکەت دەڕواتە دەرەوەی جەستەت.

ڕێگە بە هەناسەت بدە کە بەو شێوەیەی سروشتیە و ئاسودەیە بۆ تۆ، بێت و بڕوات... کاتێک هەناسە وەردەگریت، وا وێنا بکە کە ئاشتی و ئارامی لەگەڵدایە... ئاسودەیی لەگەڵ هەناسەتدا دێتە ناوەوە، جەستەت پڕ دەکات.

لەگەڵ هەناسە دانەوەدا گرژی و ئازار بکەرە دەرەوە... لەگەڵ هەناسە وەرگرتندا ئاسودەیی و ئارامی وەربگرە... هەست بە ئاسودەییەکە بکە کە سەرتاپا بە هەموو جەستەتدا تێدەپەڕێت.

کاتێک بە ڕێکی دانیشتویت، بە شێوەیەک هەناسە وەرگرە هەتاوەکو سکت گەورە ببێت... هەناسەت ڕاگرە بۆ ماوەی ١،٢،٣،٤،٥ و ڕێگە بدە بە شێوەیەکی سروشتی هەواکە بچێتە دەرەوە.

چەند جارێک بەم شێوازە بەردەوامبە لە هەناسەدان.

ڕێگە بە هەناسەت بدە بگەڕێتەوە بۆ ڕەوتی ئاسایی خۆی... سەرنجی هەناسە وەرگرتنەکەت بدە... سەرنجی هەناسە دانەوەکەت بدە... کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، سەرنجی هەر ئازار و گرژیەک بدە کە لە جەستەت دەڕواتە دەرەوە... کاتێک هەناسە وەردەگریت، سەرنجی ئاسودەیی و ئارامی بدە کە دێتە ناو جەستەتەوە.

ئێستا دێینەوە بۆ ئێرە... بە هێواشی جەستەت بجوڵێنە... بە هێواشی پێیەکانت بجوڵێنە... قۆڵەکانت بکشێنە... هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە... بجوڵێ و خۆت بکشێنە بە هەر شێوەیەک کە جەستەت پێویستی پێیەتی

تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان

مەبەستی تەکنیکەکە:

- گەڕانەوە بۆ دەمی ئێستا و ئامادەکردنی مێشک و جەستەمان بۆ ئەرکێک یان دۆخێک – ئەم تەکنیکە لە کۆتای هەر دانیشتنێکی فێرگە ئازاردا بەکاردێت هەتاوەکو پاڵپشتیمان لێبکات بۆ ئەوەی جەستە و مێشکمان ئامادە بکەین بۆ جێهێشتنی دانیشتنەکە
- تاقیکردنەوە و مەشق لەسەر تەکنیکێک دەکەین کە دەتوانین لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاری بهێنین بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان هەتاوەکو نەگاتە ئاستێک بێ ئۆقرەمان بکات.
- مەشقکردن لەسەر سەرنجدان کاتێک کرژی زیاد دەکات لە جەستەماندا بۆئەوەی شتێکی سودبەخش ئەنجامبدەین پێش ئەوەی کرژیەکە بێ ئۆقرەمان بکات و ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ ئەزمونکردنی ئازار و فشار.
- مەشقکردن لەسەر نەرمکردنەوە یان خاوکردنەوەی ئەو کرژیەی لە ماسولکەکان و جەستەماندایە.

ڕێنوێنی بۆ چارەسەرکارەکە:

پێشەکی

ئەم دەقە، تەکنیکەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوون دەکاتەوە، پێش ئەنجامدانی بۆ جاری یەکەم

چەندین تەکنیک هەن کە دەتوانن یارمەتیمان بدەن بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان لە ژیانی ڕۆژانەدا. ئێمە ئێستا بە یەکەوە یەکێک لە ئەو تەکنیکانە ئەنجام دەدەین. بە ناوی تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان. ئێمە لە کۆتای هەر دانیشتنێکی فێرگەی ئازاردا بە یەکەوە تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان ئەنجام دەدەین. ئەمە ئامادەمان دەکات بۆ بە جێهێشتنی دانیشتنەکە و دەستکردنەوە بە چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەمان.

تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان بە شێوەیەک دروستکراوە بۆئەوەی یارمەتیمان بدات لەسەر مەشقکردن لە سەرنجدان لە کرژیەکانی ماسولکەکانمان و جەستەمان، هەتاوەکو فێرببین چۆن ئەم کرژیە خاودەکەینەوە یان نەرمی دەکەینەوە. بە مەشقکردن لەسەر ئەم تەکنیکە، دەتوانین سەرنج بدەین لە کەیدا کرژی لە جەستەماندا زیاد دەکات بۆئەوەی شتێکی سودبەخش ئەنجامبدەین پێش ئەوەی بێ ئۆقرەمان بکات.

لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکاندا، لەسەر کورسیەکانمان دادەنیشین. ئێمە ڕێنوێنیتان دەکەین بۆ گرژکردن یان توندکردنی بەشە جیاوازەکانی جەستەتان. ئێمە بۆ ماوەی ٥ چرکە کرژیە ڕادەگرین. کاتێک ئەمە ئەنجام دەدەن، ماسولکەکانتان تەواو گرژ مەکەن بەڵکو بە بڕێکی مامناوەند ماسولکەکان گرژ بکەن. بە شێوەیەک ئەنجامی بدە کە خۆت و جەستەت هەست بە ئاسودەیی بکەن. ماسولکەکان بە بڕێک گرژ مەکە کە بگاتە ئاستێک هەست بە زیادبوونی ئاستی ئازارەکەت بکەیت. ئەگەر هەستت کرد ئاستی ئازارەکەت زیاد دەکات، ئەوا هەوڵبدە ماسولەکەکانت بە بڕێکی کەمتر گرژ بکەیت.

دوای گرژکردنی ناوچەیەکی جەستەمان، ماسولکەکان خاودەکەینەوە و گرژیەکە ناهێڵین. ئێمە ڕێنوێنیتان دەکەین تاقیبکەنەوە کە چ هەستێکتان بۆ دروست دەبێت کاتێک ڕێگە دەدەن گرژیەکە بچێتە دەرەوەی جەستەتان. گرنگترین ئەزمون لە ئەم تەکنیکەدا بریتیە لە خاوکردنەوەی گرژیەکە. ئێمە تەرکیز دەخەینە سەر کات پێدان بۆ ئەزمونکردنی ئەم خاوکردنەوەیە.

بە درێژایی تەکنیکەکە، هەوڵدەدەین هەناسەدانمان بە ڕەوتی سروشتی خۆی هەناسە وەربگرێت و بیداتەوە.

لە میانەی ئەنجامدانی تەکنیکەکەدا، شێوازێکی ڕاست یان هەڵە لە ئەنجامدانی جوڵەکاندا بوونی نیە. بەڵکو هەر کەسێک دەتوانێت ئەزمونی جوڵەکان بکات و تاقیبکاتەوە بزانێت چ شێوازێکی جوڵەکردن پاڵپشتیەکی زیاتریان لێدەکات. گرنگە کە هەر کەسێک ئەو شتە ئەنجام بدات کە ئاسودەترینە بۆ جەستەیان.

ئەگەر لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکدا هەر کەسێک هەستی بە بێ ئۆقرەیی یان نیگەرانی کرد، تکایە ئاگادارمان بکەرەوە، ئێمە پاڵپشتیت دەکەین.

تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان دەتوانێت یارمەتیمان بدات فێرببین چۆن سەرنجی هەست و ئەزمونە جاوازەکانی جەستەمان دەدەین. ئەمە دەتوانێت یارمەتیمان بدات بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان. بۆ پاڵپشتیکردنی ئەم تەکنیکە، ئێمە ترافیک لایتەکە بەکاردەهێنین لە پێش، لە میانەی، وە لە دوای ئەنجامدانی تەکنیکە.

دەتوانیت تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان لە بارەکانی دانیشتن، وەستان، یان پاڵکەوتندا ئەنجام بدەیت. ئێمە بە تێپەڕبوونی کات بۆمان دەردەکەوێت کە بەکارهێنانی تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان سودمان پێدەبەخشێت ئەگەر بێت و بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاری بهێنین بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار، پاڵپشتیکردنی خەوێکی تەندروست، و یارمەتیمان دەدات بەشداربیکەین لە چالاکیە جەستەییەکاندا.

(ئەگەر زانیت گونجاوە، دەتوانیت بەشداربووەکان ئاگاداربکەیتەوە دەربارەی چۆنێتی دەستکەوتن و بەکارهێنانی تۆمارەکانی تەکنیکەکە)

تەکنیکەکە

ئەم دەقە پاڵپشتی تەکنیکەکە دەکات لە کاتی ئەنجامدانی لە هەر دانیشتنێکی فێرگەی ئازاردا

ڕێنوێنی بۆ چارەسەرکارەکە:

دەستپێدەکەین بە دۆزینەوەی بارێکی دانیشتنی جێگیر و چالاک. دەتوانن بە شێوەیەک دابنیشن کە پاڵتان دابێتەوە یان دەتوانن لەسەر لێواری کورسیەکە دابنیشن.

سەرت ڕێک بخەرە سەر بڕبڕەی پشتت، وەکو وابێت بە سەرت شتێکت هەڵبگریت. ئەمە ڕێنوێنیت دەکات بۆ چونە بارێکی ڕێک و کراوەوە. سەرت بجوڵێنە و بارەکان تاقیبکەرەوە هەتاوەکو بارێکی ئاسودە دەدۆزیتەوە بۆ خۆت کە نابێتە هۆی دروستبوونی گرژیەکی زۆر.

هەردوو پێیەکانت تەخت لەسەر زەویەکە دابنێ. دەستەکانت دەکرێت لەسەر ڕانەکانت پشوو بدەن. بەشەکانی جەستەت بجوڵێنە، بۆ نمونە وەکو قاچەکانت و قۆڵەکانت، هەتاوەکو ئەو بارە دەدۆزیتەوە کە تێیدا ئاسودەیت و دەتوانیت لە ئەو بارەدا پشوویان پێبدەیت.

من لەگەڵتاندا تەکنیکەکە ئەنجام دەدەم کەواتە دەتوانن تەماشام بکەن هەر کاتێک زانیتان پێویستان پێیەتی. بەڵام پێویست ناکات هەموو کاتەکە سەیری من بکەن. بەڵکو، دەتوانن چاوتان بە کراوەیی بهێڵنەوە و سەیری خاڵێکی دیاریکراو بکەن لەسەر زەویەکە یان لە ژوورەکەدا، بۆئەوەی تەرکیزتان لەسەر هیچ کەسێک و هیچ شتێک نەبێت.

جێگیر ببە لە باری دانیشتندا. بە بێدەنگی بۆ ماوەی ١٥ چرکە دادەنیشین. لەم ماوەیەدا، سەرنجت بخەرە سەر جەستەت و سەرنجی ئەو هەستانە بدە کە ئەزمونیان دەکەیت.

ئێستا سەرنجت بخەرە سەر پێیەکانت کە لەسەر زەویەکە داتناون... پەنجەکانی پێت بچەقێنە لە زەویەکە، وەکو وابێت بە پەنجەکانت چنگ بە شتێکدا دەکەیت... ئەم گرژیە ڕابگرە... سەنرج بدە کە ئەم گرژکردنە چ هەستێکت بۆ دروست دەکات لە پەنجەکانتدا... لە پێتدا... لە قاچتدا... سەرنجی هەناسەت بدە.

بە هێواشی گرژیەکە خاوبکەرەوە... لێبگەڕێ هەموو گرژیەکە بچێتە دەرەوە لە پێتەوە بەرەو زەویەکە... سەرنج بدە بزانە هەست بە چی دەکەیت لە پەنجەکانتدا... لە پێتدا... لە قاچتدا... سەنرجی ئەو جیاوازیانە بدە کە لە کاتی گرژکردن و خاوکردنەوەدا ئەزمونیان دەکەیت... سەنرج بدە ئایا هیچ گرژیەک ماوەتەوە... ... دەتوانن هەوڵبدەن ئەگەر گرژیەک مابێت خاوبیکەنەوە یان تەنها دەتوانن سەرنجی بدەن و لێبگەڕێن... سەرنجی هەناسەدانت بدە، کە بە سەربەستی هەواکە دێتە ناوە و دەڕواتە دەرەوە.

ئێستا سەنرجتان بخەنە سەر یەکێک لە دەستەکان و بازوتان...بەو دەستە مشتە کۆڵێەک دروست بکە بە شێوەیەک هەموو ماسولکەکانی دەست و بازوتان گرژ بین... مشتە کۆڵەکە بهێنن بەرەو شانتان وەکو ئەوەی بتانەوێت پشانی بدەن کە ماسولکەکانی بەشەی سەرەوەی قۆڵتان چەنێک گەورەیە... گرژیەکە ڕابگرە... سەرنج بدە بزانە گرژیەکە چ هەستێکی هەیە لە دەست... مەچەک... بەشی سەرەوەی قۆڵ... بەشی خوارەوەی قۆڵتاندا... سەرنجی هەناسەتان بدەن.

به هێواشی گرژکردنەکە خاو بکەنەوە... لیگەڕێ هەموو گرژیەکە لە دەستتدا بڕەوێتەوە... سەرنج بدە بزانە هەست بە چی دەکەیت لە پەنجەکانتدا... لە مەچەکتدا... لە بەشی سەرەوەی قۆڵتدا... لە بەشی خوارەوەی قۆڵتدا... سەرنجی ئەو جیاوازیانە بدە کە لە کاتی گرژکردن و خاوکردنەوەدا ئەزمونیان دەکەیت... سەرنج بدە بزانە هیچ گرژیەک ماوەتەوە... دەتوانن هەوڵبدەن ئەگەر گرژیەک مابێت خاویبکەنەوە یان تەنها دەتوانن سەرنجی بدەن و لێیگەڕێن... سەرنجی هەناسەدانت بدە، کە بە سەربەستی هەوا دێتە ناوە و دەڕواتە دەرەوە. بۆ دەستەکەی تر هەمان شت دووبارە بکەرەوە.

پێشنیاری ئەو گروپی ماسولکانەی یەکنیکەکە لە خۆی دەگرێت:

ئێستا ئەم گروپی ماسولکانەی خوارەوە بخەرە ناو تەکنیکەکەوە بە بەکارهێنانی هەمان شێواز کە لەسەرەوە باسکراوە. هەوڵبدە تەکنیکەکە چەند ماسولکەیەکی هەمەچەشن لە خۆ بگرێت. پێش ئەنجامدانی تەکنیکەکە، چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت پرسیار لە بەشداربووەکان بکات کە دەیانەوێت تەرکیز بخەنە سەر چ ناوچەیەکی جەستە لە کاتی تەکنیکەکەدا. پاشان چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت تەکنیکەکە ئەنجامبدات لەسەر بنەمای ویستی بەشداربووەکان.

- قاچ: قاچ بە ڕێکی دەکشێندرێت و پەنجەکانی پێ بەرەو پێشەوە/دەرەوەی جەستە دەنوشتێنرێنەوە
- بەشی خوارەوەی پشت: ڕێککردنەوە و نوشتانەوەی بەشی خوارەوەی پشت
- بەشی سەرەوەی پشت: شانەکان بۆ خوارەوە بجوڵێندرێن، بۆ دواوە ، و دوور بکەونەوە لە گوێچکەکان
- شانەکان: شانەکان بەرەو سەرەوە بجوڵێندرێن بەرەو گوێچکەکان
- مل: چەناگە بهێنرێت بەرەو سنگ لە کاتێکدا مل بە ڕێکی بهێڵدرێتەوە
- ناوچەوان: بڕۆکان تا دەتوانرێت بەرز بکرێنەوە
- لوت و چاو: چاو بنوقێندێت و لوت چرچ بکرێت
- دەم و شەویلگە: ددانەکان جیڕ بکرێنەوە و لاکانی دەم بەرەو دەرەوە بکشێندرێت

لە دوای ئەنجامدانی چەند گروپێک لە ماسولکەکان، کۆتا بەشی ئەم تەکنیکە ئەنجام بدە:

ئێستا، با هەموو بەشەکانی جەستەمان بە یەکەوە گرژ بکەین. دەست پێدەکەین بە جوڵاندنی پەنجەکانی پێمان بەرەو زەویەکە... ئەژنۆمان دێنین بەرەو یەک... سمتمان توند دەکەین... هەردوو قۆڵمان دەکشێنین/ڕێکدەکەین ڕووەو زەویەکە... مشتە کۆڵیەک دروست دەکەین... هەردوو شانمان بەرز دەکەینەوە بەرەو گوێکانمان... چاومان تەند دەنوقێنین... دانمان جیڕ دەکەینەوە... ئەم گرژکردنە ڕابگرن... سەرنج بدەن بزانن ئە گرژیە چ هەستێکتان بۆ دروست دەکات... سەرنجی هەناسەدانتان بدەن.

هەمووی خاو بکەنەوە... هەست بکە کە جەستەت دا دەڕوخێت... هەناسە بدەرەوە... ڕێبدە بە خۆت کە ئاهێک بدەیتەوە/ هەناسە دانەوەکەت کە دەنگی هەبێت...

کاتێک ڕێک دانیشتویت، بارێک بدۆزەرەوە کە تێیدا ئاسودەترینیت. لەوانیە ئەگەر پاڵبدەیتەوە هەست بە ئاسودەیی بکەیت. هەست بە پێیەکانت بکە کە لەگەڵ زەویەکەدا پەیوەستە.

سەرنج بدە بزانە جەستەت هەست بە چی دەکات ... سەرنجت بە هەموو جەستەتدا بگەڕێنە... سەرنجت بگوازەرەوە بۆ ئەو ناوچانەی جەستەت کە گرژت کردوون و خاوت کردوونەوەتەوە.

بە دوای ئەو ناوچانەدا بگەڕێ کە دەشێت گرژ بن. ئەگەر ناوچەیەکت دۆزیەوە گرژە، خۆت گرژی بکە و خاوی بکەرەوە... تاقیبکەرەوە بزانە دەتوانیت گرژیەکە نەرم بکەیتەوە.

چەند هەناسەیەکی هێمنانە بدە بە پێی ڕەوتی خۆت. لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا، بزانە دەتوانیت خاوبوونەوەکە زیاتر و زیاتر بە هەموو جەستەتدا بڵاو بکەیتەوە.

بۆ خولەکێک دەوەستم لە قسەکردن. لە ماوەی ئەم بێدەنگیەدا، سەرنجت بخەرە سەر هەر هەستێکی پشوودان، ئارامی و خاوکردنەوە... شتێکی ئاساییە کە مێشکمان هەوڵبدات بیر لە شتی دیکە بکاتەوە. ئەگەر ئەمە ڕوویدا، سەرنجی لێ بدە. پاشان هەوڵبدە سەرنجت بێنیتەوە بۆ جەستەت، هەناسەدانت و هەر هەستێکی پشوودان و ئارامی.

ئێستا دێینەوە بۆ ئێرە... بە هێواشی جەستەت بجوڵێنە... هێواش پێکانت بجوڵێنە... قۆڵت بکشێنە... هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە... خۆت بکشێنەرەوە و بجوڵێ بەو شێوەیەی جەستەت پێویستی پێیەتی

ڕێنوێنی بۆ ئەنجامدانی تۆماری دەنگی

ئەم دەقەی خوارەوە دەتوانرێت بەکاربهێندرێت لە کاتی دروستکردنی تۆمارە دەنگیەکەدا سەبارەت بە تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان. دەقەکە پێکدێت لە هەرە ماسولکە پەیوەندیدارەکان و دەقێکی کورتکراوە کە زیاتر پەیوەندیدارە بە تۆماری دەنگیەوە. کاتێک تۆمارێکی دەنگی ئەم تەکنیکە دروست دەکەیت، دڵنیابەرەوە کە کات و بوار دەبەخشیت بە بەشداربووەکان هەتاوەکو جوڵەکان ئەنجام بدەن لە کاتێکدا گوێی لێدەگرن. هەروەها جەخت بکەرەوە لە پێدانی کات بە بەشداربووووەکان بۆ تەواو خاوکردنەوەی گرژ کردنەکان پێش چونە سەر بەشێکی دیکەی جەستە.

دەقی تۆمارەکە:

لە بارێکی ئاسودەدا دەتوانیت دابنیشیت یان بوەستیت یان پاڵبکەویت کە تێیدا تەواو هەست بە پاڵپشتی بکەیت.

چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە. کاتێک هەناسە وەردەگریت، هەست ب سکت بکە کە بۆ دەرەوە/ پێشەوە دەجوڵێت... کاتێک هەناسە دەدەیتەوە، هەست بە هەواکە بکە کە لە لوتتەوە دەچێتە دەرەوە

پەنجەکانی پێت بەرەو سەرەوە/ بەرەو خۆت بەرز بکەرەوە... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاو بکەرەوە.

پەنجەکانی پێت پاڵپێوەبنێ و دووریان بخەرەوە لە خۆت... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاو بکەرەوە.

ئەژنۆکانت بەرە بەرەو لای یەک... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

سمتت توند بکە... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

سەرنج بدە بزانە پێیەکانت چ هەستێکیان هەیە... سەرنجی هەر هەستێک بدە کە لە قاچتدایە.

لە هەردوو دەستتدا مشتە کۆڵە دروست بکە... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

دەستەکانت بە ڕێکی بۆ پێشەوە بکشێنە... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

شانەکانت بەرەو لای گوێچکەت بەرز بکەرەوە... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

سەرنج بدە بزانە قۆڵەکانت هەست بە چی دەکەن... سەرنجی هەر هەستێک بدە لە قۆڵەکانتدا.

چاوەکانت توند بنوقێنە... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

دانت جیڕبکەرەوە بۆئەوەی شەویلگەت توند ببێت... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

سەرنج بدە بزانە دوموچاوت و سەرت هەست بە چی دەکەن... هەست بە گرژیەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

ئێستا، با هەموو بەشەکانی جەستەمان بە یەکەوە گرژ بکەین. دەست پێدەکەین بە جوڵاندنی پەنجەکانی پێمان بەرەو زەویەکە... ئەژنۆمان دێنین بەرەو یەک... سمتمان توند دەکەین... هەردوو قۆڵمان دەکشێنین/ڕێکیدەکەین ڕووەو زەویەکە... مشتە کۆڵەیەک دروست دەکەین... هەردوو شانمان بەرز دەکەینەوە بەرەو گوێکانمان... چاومان توند دەنوقێنین... دانمان جیڕ دەکەینەوە... ئەم گرژکردنە ڕابگرن... سەرنج بدەن بزانن گرژیە چ هەستێکتان بۆ دروست دەکات... سەرنجی هەناسەدانتان بدەن.
هەست بە گرژبوونەکە بکە... ڕایبگرە... هەموو گرژیەکە خاوبکەرەوە.

سەرنج بدە بزانە لە سەرتاپای جەستەتدا هەست بە چی دەکەیت... سەرنجی هەر ناوچەیەک بدە کە خاوبۆتەوە.

هەناسە هەڵمژە... بۆ ساتێک ڕایبگرە... بە هێواشی لە لوتەوە هەناسە بدەرەوە

دەکرێت بۆ چەند خولەکێک بە بێدەنگی بمێنیتەوە و سەرنج بدەیت جەستەت هەست بە چی دەکات. سەرنجت بە سەرتاپای جەستەتدا بگەڕێنە، بۆ ئەو ناوچە جیاوازانەی کە گرژتکردن و خاوت کردنەوە. سەرنجی هەر ناوچەیەک بدە کە دەشێت گرژبێت. ئەگەر ناوچەیەکت دۆزیەوە کە گرژە، خۆت گرژی بکە و خاوی بکەرەوە. بزانە دەتوانیت گرژبوونەکە نەرم بکەیتەوە.

کۆتایی...

تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلە

مەبەستی تەکنیکەکە:

- گەڕانەوە بۆ دەمی ئێستا و ئامادەکردنی مێشک و جەستەمان بۆ ئەرکێک یان دۆخێک لە ڕێگەی سەرنجدان لە بیرکردنەوەکانمان، بەبێ ئەوەی کاردانەوەمان هەبێت بۆیان یان هەوڵبدەین کۆنترۆڵیان بکەین.
- ئەزمونکردنی چۆنێتی هاتن و چوونی بیرکردنەوەکانمان، هەروەها ئێمە لە توانامانداا هەیە کە بە شێوەیەکی چالاک تەرکیز نەخەینە سەر بیرکردنەوە ناتەندروستەکان و نیگەرانیەکان بەڵکو لێیانبگەڕێین تێپەڕن.
- مەشق لەسەر تەکنیکێک دەکەین و تاقیدەکەینەوە، ئێمە دەتوانین لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکاریبهێنین بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار، چارەکردنی زیادبیرکردنەوە، و یارمەتیمان دەدات لە کاتی خەولێکەوتندا.

ڕێنوێنی بۆ چارەسەرکارەکە:

پێشەکی

ئەم دەقە، تەکنیکەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوون دەکاتەوە، پێش ئەنجامدانی بۆ جاری یەکەم

چەند تەکنیکێک هەن کە دەتوانن پاڵپشتیمان لێبکەن بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار لە ژیانی ڕۆژانەماندا. ئێستا ئێمە یەکێک لە ئەو تەکنیکانە ئەنجام دەدەین. ناوەکەی بریتیە لە تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلە. تەکنیکەکە بە شێوەیەک دیزاین کراوە کە یارمەتیمان بدات فێرببین چۆن سەرنجی بیرکردنەوەکانمان بدەین بەبێ ئەوەی کاردانەوەمان هەبێت بۆیان یان هەوڵبدەین کۆنترۆڵیان بکەین.

لە ڕێگەی تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلەوە، ئێمە ئەزمونی ئەوە دەکەین کە چۆن بیرکردنەوەکانمان دێن و دەچن و ئێمە دەتوانین بڕیاربدەین لە تەرکیز نەخستنە سەریان بە شێوەیەکی کارا، بەڵکو لێیان بگەڕێین تێبپەڕن. لە ڕێگەی مەشقکردن لەسەر ئەم تەکنیکە/توانستە، بە تێپەڕبوونی کات ئێمە دەتوانین ئەزمونی ئارامی بکەین لە بەرامبەر زیاد بیرکردنەوەدا. بۆمان دەردەکەوێت کە ئەمە پاڵپشتیمان دەکات بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان لە ژیانی ڕۆژانەماندا و پاڵپشتیمان دەکات لە هەبوونی خەوێکی تەندروست.

لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلە، لە سەر کورسیەکانمان دادەنیشین (یان لەسەر زەویەکە لە بارێکی ئاسودەدا پاڵ دەکەوین). ئێمە ڕێنوێنیتان دەکەین بۆ وێناکردنی جۆگەلەیەکی ئاو. ئێمە ڕێنوێنیتان دەکەین هەتاوەکو بتوانن وێنای بکەن کە بیرکردنەوەکانتان بخەنە سەر ئەو گەڵایانەی بە ناو جۆگەلەکەدا تێدەپەڕن.

ئەم تەکنیکە هیچ جوڵەیەک لەخۆ ناگرێت، بەڵکو تەکنیکەکە تەکیز دەخاتە سەر بەکارهێنانی خەیاڵمان.

شێوازێکی هەڵە یان دروست نیە بۆ ئەزمونکردنی ئەم تەکنیکە. یەکێک لە گرنگترین شتەکان بریتیە لە سەرنجدان لە چۆنێتی ئەزمونکردنی ئەم تەکنیکە و چۆن ئەم تەکنیکە کاریگەری هەیە بۆ سەر شێوازەکانی بیرکردنەوەت.

زۆرکات بیرکردنەوەکانمان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار. کەواتە ئێمە <u>ترافیک لایتەکە</u> بەکاردەهێنین لە پێش، لە میانەی، وە لە دوای ئەنجامدانی تەکنیکەکە بۆئەوەی <u>ترافیک لایتەکە</u> پاڵپشتیمان بکات لە سەرنجدان و لێکدانەوەی ئەو شتانەی جەستەمان ئەزمونی دەکات.

دەکرێت سودبەخش بێت ئەگەر بێت و تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلەکە بە شێوەیەکی بەردەوام و بەرنامە بۆ داڕێژراو لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاری بهێنیت. دەتوانیت لە بارەکانی دانیشتن، بە پێوە، یان لە باری پاڵکەوتندا ئەنجامی بدەیت. زۆرێک لە کەسەکان بۆیان دەرکەوتووەکە کە ئەنجامدانی تەکنیکی گەڵای ناو جۆگەلە سودی هەیە کاتێک هەوڵ دەدەن خەویان لێبکەوێت.

بە ئەنجامدانی ئەم تەکنیکە بە شێوەیەکی بەرنامە بۆ داڕێژراو و ڕێکو پێک، بۆت دەردەکەوێت کە باشتر دەتوانیت سەرنج بدەیت کاتێک بیرکردنەوەکانت ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئەزمونەکنای ئازار و فشار. پاش ئەوەی سەرنجی دەدەیت دەتوانیت بە شێوەیەکی کارا بڕیار بدەیت کە

لێبگەڕێیت بیرکردنەوەکانت تێبپەڕن، وەک لەوەی سەرنجیان بخەیتە سەر و کات و وزەیان پێبدەیت.

بە ئەنجامدانی ئەم تەکنیکە بە شێوەیەکی بەرنامە بۆ دارێژراو و ڕێک و پێک، دەکرێت ببێت بە بەشێک لە ڕۆتینی ژیان و بۆمان دەردەکەوێت کە ئازار و فشارەکەمان کەمتر دەتوانێت هەستی بێ ئۆقرەییمان بۆ دروست بکات.

(ئەگەر زانیت گونجاوە، دەتوانیت بەشداربووەکان ئاگاداربکەیتەوە دەربارەی چۆنێتی دەستکەوتن و بەکارهێنانی تۆمارەکانی تەکنیکەکە)

تەکنیکەکە

ئەم دەقە پاڵپشتی تەکنیکەکە دەکات لە کاتی ئەنجامدانی لە هەر دانیشتنێکی فێرگەی ئازاردا

دەست پێدەکەین بە دۆزینەوەی بارێکی ئاسودە بۆخۆمان. دەکرێت لە باری دانیشتندا ئەنجام بدرێت بە بەکارهێنانی کورسیەک کە تێیدا پاڵ دابێتەوە . یان دەکرێت لە باری پاڵکەوتندا ئەنجام بدرێت لەسەر زەویەکە، بە بەکارهێنانی سەرین بۆئەوەی هەست بە ئاسودەیی و پاڵپشتی تەواو بکەیت.

چاوت با کراوە بێت. بەڵام پێویست ناکات سەیری من بکەیت. دەتوانیت چاوت بخەیتە سەر خاڵێک لە سەر زەویەکە یان لە ژورەکەدا، بە شێوەیەک کە ملت لە بارێکی ئاسودەدا بێت، وە هەروەها تەرکیزت لەسەر هیچ کەسێک و هیچ شتێکی دیکە نەبێت.

وا وێنا بکە کە لە تەنیشت جۆگەلەیەکدایت و ئاوەکە ڕەوتێکی هێمنی هەیە. بە شێوەیەک وێنای بکە کە ئارامی و خۆشیت بۆ دەهێنێت... لەوانییە وا وێنا بکەیت کە لە ژێر دارێکدایت و گوێت لە جریوەی باڵندەکانی سەر دارەکەیە. (چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت بابەتی دیکە زیاد بکات هەتاوەکو پاڵپشتیکردنی بەشدابووەکان بۆ وێناکردنی جۆگەلەکە و ئەو دیمەنەی تێیدان. لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکەدا، پێویستە وەستان و بێدەنگی لەخۆبگرێت، هەتاوەکو ڕێگە بە بەشداربووەکان بدرێت ئەزمون و وێنای دیمەنەکە بکەن).

وێنای ئەو گەڵایانە بکە کە لەسەر ڕووی ئاوەکەن... گەڵاکان بە بەردەمتدا تێدەپەڕن و جۆگەلەکە لەگەڵ خۆی دەیانبات.

کاتێک بیرکردنەوەیەک دێتە مێشکتەوە، وا وێنای بکە کە دەیخەیتە سەر گەڵاکە... پاشان گەڵاکە، لەگەڵ بیرکردنەوەکەتدا، بدە بە دەم ئاوەکەوە، سەیری بکە چۆن ئاوەکە لەگەڵ خۆی دەیبات و لێت دوور دەکەوێتەوە.

کاتێک بیرکردنەوەکان دێنە مێشکتەوە، هەر بیرکردنەوەیەک بخەرە سەر گەڵایەک. هەموو جۆرە بیرکردنەوەکان بخەرە سەر گەڵاکان ئەگەر بێت و ئەرێنی بن یاخود نەرێنی، چێژبەخشبن یان ئازار بەخش... تەنانەت ئەگەر بیرکردنەوەکە خۆشیشی بۆ هێنایت، بیانخەرە سەر گەڵایەک و لێیان بگەڕێ بڕۆن/ بیانده بە دەم ئاوەکەوە.

ئەگەر وا دەرکەوت بیرکردنەوەکانت وەستاون، زۆر بە سادەیی بەردەوامبە لە وێناکردنی جۆگەلەکە. زوو یان درەنگ، بیرکردنەوەکان جارێکی دیکە دێنەوە ناو مێشکت.

ڕێگە بدە بە جۆگەلەکە لەسەر ڕەوتی خۆی بڕوات... هەوڵ مەدە وا لە ئاوەکە بکەیت خێراتر ڕەوت بکات، چونکە تۆ هەوڵ نادەیت خۆت لە بیرکردنەوەکانت ڕزگار بکەیت. بەڵکو تۆ ڕێگەیان پێدەدەیت وەکو خۆیان بێن و بچن.

ئەگەر بیرکردنەوەکانت شتی وەکو: " ئەمە بێمانایە،" یان " ناتوانم ئەمە ئەنجام بدەم" لە خۆ بگرێت، ئەمە شتێکی ئاساییە. هەوڵبدە ئەم وشانە بخەیتە سەر گەڵایەکە و تەماشایان بکە چۆن ئاوەکە دەیانبات.

ئەگەر گەڵایەک کە بیرکردنەوەیەکی لەسەرە لە ئاوەکەدا گیری خوارد، تەنها لێی بگەڕێ. ناتوانیت زۆر لە ئاوەکە بکەیت بیبات.

ئەگەر هەستێکی بێزارکەر دروستبوو، بۆ نمونە وەکو مەلەل یان بێ ئارامی، زۆر بە سادەیی سەرنجی بدە. بەخۆت بڵێ: " ئەمە هەستکردنە بە مەلەل" یان " ئەمە هەستکردنە بە بێ ئارامی." ئەم بیرکردنەوانە بخەرە سەر گەڵایەک و ڕێگەیانبدە تێپەڕن.

هەندێک کات، لەوانێیە بیرکردنەوەکان لێت نەبنەوە. لەوانێیە بیرکردنەوەیەک بگریت و بە وردی بیری لێبکەیتەوە. ئەمە وات لێدەکات کە لە دەمی ئێستادا نەبیت بە تەواوەتی. دەتخافڵێنێت لە سەیرکردنی جۆگەلەکە و چێژبینین لە جوانی جۆگەلەکە. ئەمە ئاساییە و هەندێک جار هەر ڕوودەدات. کاتێک سەرنج دەدەیت ئەمە ڕوودەدات، هەوڵبدە ئاگایت بێنیتەوە بۆ سەر جۆگەلەکە. هەوڵبدە بیرکردنەوەکان بخەیتە سەر گەڵایەکە و سەیری بکەیت جۆگەکە بەرەو خواری دەبات.

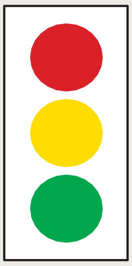
ئێستا من بۆ چەند خولەکێک بێدەنگ دەبم. بەردەوام بە لە تاقیکردنەوەی ئەم ئەزمونە، بیرکردنەوەکانت بخەرە سەر گەلاکان و تەماشای تێپەڕبوونیان بکە بەرەو خواری جۆگەکە.

ئەگەر چاوتان داخستووە، وردە وردە بیان کەنەوە. سەیری ژوورەکە بکەن. سەرنج بدە بزانە چی دەبینیت. سەرنج بدە بزانە گوێت لە چی دەبێت. خۆت بکشێنەرەوە و بەو شێوەیە خۆت بجوڵێنە کە جەستەت ئێستا پێویستی پێیەتی.

ئێستا ئێمە باسی ئەو ئەزمونە دەکەین کە لە کاتی تەکنیکەکەدا هەمانبووە و گفتوگۆی لەبارەوە دەکەین. (گفتوگۆیەک ئەنجامبدە بۆ تاوتوێکردنی ئەزمونی بەشداربووان، ئایا هەوڵیانداوە کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانیان بکەن یان نا، چۆن دەتوانن ئەمە جێبەجێ بکەن بەسەر ئەو ئازار و فشارەی لە ژیانی ڕۆژانەدا ئەزمونی دەکەن. لێرەدا چەند پرسیارێک خراوەتە ڕوو بۆ پاڵپشتیکردنی ئەم گفتوگۆیە: چۆن بوو بە لاتانەوە کە لێگەڕان بیرکردنەوەکان تێپەڕن و نەیهێڵنەوە لای خۆتان؟ - ئەزمونی چیت کرد لە جەستەتدا؟ - ئەگەر بیرکردنەوە، هەستێک یان هەستێکی جەستەیی دژوار هاتە مێشکتەوە، سەرنجدان و لێگەڕانی چ کاریگەریەکی هەبوو وەک لەوەی تەرکیزی بخرێتە سەر؟ - چ جۆرە بیرکردنەوەیەک لێت نەبوویەوە یان قورسبوو بۆت لێگەڕێیت بڕوات؟ - ئایا هیچ کاتێک وات کرد ئاوەکە ڕەوتەکەی خێراتر بێت وەکو هەوڵدانێک بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەکانت و خێراتر نەجاتبوون لێیان؟

ترافيك لایت

وێنەی ٢



مەبەستی تەکنیکەکە:

- **تاقیکردنەوە و مەشق لەسەر تەکنیکێک دەکەین کە دەتوانین لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاری بهێنین بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەمان هەتاوەکو نەگاتە ئاستێک بێ ئۆقرەمان بکات.**
- **مەشقکردن لەسەر سەرنجدان لە ئەو گۆڕانانەی لە ئاستی ئازار و فشارەکەماندا ڕوودەدەن بۆئەوەی شتێکی سودبەخش ئەنجامبدەین پێش ئەوەی بێ ئۆقرەمان بکەن و دەس وەربدەنە ژیانی ڕۆژانەمانەوە**
- **پاڵپشتمان دەکات بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە جوڵەکردن، تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن و پلاندانان بۆ چالاکیەکان بخەینە ناو ژیانی ڕۆژانەمانەوە.**

ڕێنوێنی بۆ چارەسەرکارەکە:

پێشەکی

ئەم دەقە، تەکنیکەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوون دەکاتەوە، پێش ئەنجامدانی بۆ جاری یەکەم

بە درێژایی دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار، ئێمە تەکنیکی ترافیک لایت بەکاردەهێنین وەکو ئامڕازێک بۆ سەرنجدان لە ئاستی ئازار و فشارەکامان و فێربین چۆن ڕێکیان بخەین پێش ئەوەی بگەنە ئاستێک بێ ئۆقرەمان بکەن. ئێستا با باسیبکەین بزاین چۆن دەتوانین ئەم ترافیک لایتە بەکاربهێنین. (وێنەی ترافیک لایتەکە پشانی بەشداربووەکان بدە. با ئەم وێنەیە لە هەموو دانیشتنەکاندا هەڵواسرابێت هەتاوەکو بە ئاسانی بتوانرێت گفتوگۆی لەبارەوە بکرێت لە دانیشتنەکاندا.)

لە هەموو جیهاندا، ترافیک لایت بەکاردەهێندرێت بۆ ڕێکخستنی هاتوچۆ و کاریگەری هەیە لەسەر چۆنێتی شۆفێریکردن. ئەمە گرنگە بۆ دوورکەوتنەوە لە جەنجاڵی و ڕووداو و پاڵپشتی لە ڕەوتێکی ئاسانی هاتوچۆ دەکات.

لە ترافیک لایتدا، هەر ڕەنگێک گوزارشت لە چی دەکات؟ لە کاتێکدا سورە ئێمە چی دەکەین؟... لە کاتێکدا زەردە ئێمە چی دەکەین؟... چی دەکەین لە کاتێکدا سەوزە؟...

ئێستا با ترافیک لایتەکە جێبەجێ بکەین بەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشاردا. ئەوەتان بیر نەچێت کە دەکرێت هەر کەسێکمان بە ڕێگەیەکی جیاواز ئەزمونی سێ ناوچەکەی ترافیک لایتەکە بکەین.

ناوچەی سوری ترافیک لایتەکە گوزارشت لە وەستان دەکات. گوزارشت لە بێئۆقرەبوون دەکات بە دەست ئەزمونەکانی ئازار و فشارەوە. ئایا کەس دەتوانێت پێمان بڵێت کە دەکرێت ئەزمونی چی بکەین لە جەستەماندا کاتێک لە ناوچەی سوری ترافیک لایتەکەداین؟

زۆرجار کاتێک لە ناوچەی سوری ترافیک لایتەکەداین، دەکرێت هەست بە بێ ئۆقرەیی بکەین بە هۆی ئەزمونەکانی ئازار و فشارەوە. دەکرێت هەست بە شەکەتیەکی تەواو بکەین لە جەستە و دەروونماندا. دەکرێت هەست بکەین ئازار ئۆقرەی لەبەر هەڵگرتووین. دەکرێت هەست بە بێ ئۆقرەیی بکەین لە بەرامبەر هەست و سۆزەکانی وەکو پەژارە، قەلەقی، دوودڵی، یان غەمباریدا. دەکرێت وا هەست بکەین کە بیرکردنەوەکانمان لە کۆنترۆڵ دەرچوون. کاتێک ئێمە لە ناوچەی سورداین، زۆرکات دەمانەوێت بە تەنها بین. زۆر کات لە تواناماندا نیە چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەمان ئەنجام بدەین کە گرنگن بە لامانەوە و خۆشیمان بۆ دەهێنن.

ناوچەی زەردی ترافیک لایتەک گوزارشت لە خاوبوونەوە و پێویستی سەرنجدان و ئاگاداربوون دەکات. گوزارشت لە دەسپێکی دروستبوونی ئاستەنگی دەکات بەهۆی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەین بەڵام نەگەشتۆتە ئاستی بێ ئۆقرەیی. ئایا کەس دەتوانێت پێمان بڵێت کە دەکرێت ئەزمونی چی بکەین لە جەستەماندا کاتێک لە ناوچەی زەردی ترافیک لایتەکەداین؟

زۆرجار کاتێک لە ناوچەی زەردی ترافیک لایتەکەداین، دەکرێت هەست بە گۆڕانکاری بکەین لە جەستە و دەروونماندا و هەست بە زیادبوونی ئاستی ئازار و فشارەکەمان بکەین. کاتێک لە ناوچەی زارددایین مانای ئەوە ناگەیەنێت کە لە مەترسیدایین بەڵکو مانای وایە ئێمە ڕووبەڕووی ئالەنگاری (تەحەدی) بووینەتەوە. ناوچەی زەرد گوزارشت لە ئەوە دەکات کە ئێمە لە بەردەم هەلێکداین بۆ فێربوون و بەهێزکردنی مێشک و جەستەمان بە شێوەیەک کە پاڵپشتیمان بکات لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

کاتێک ئێمە لە ناوچەی زەرددایین، دەکرێت هەست بە زیادبوونی کرژی ماسولکەکان، توندیەک لە سنگماندا، یان هەست بە دەستپێکی سەرئێشە بکەین. لەوانێیە هەست بە هەست و سۆزەکانی وەکو قەلەقیەکی مامناوەند یان توڕەیی بکەین. لەوانێیە هەست بە بێزاری بکەین و بە ئاسانی هەڵبچین. لەوانێیە لە شێوازی بیرکردنەوەی ناتەندروستدا گیربخۆین. دەکرێت قورسبێت بۆمان تەرکیزبکەین و بە ڕوونی مامەڵە و گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی دیکە بکەین.

ناوچەی سەوزی ترافیک لایتەکە گوزارشت لە بەردەوامبوون دەکات. گوزارشت لە هەستکردن بە سەلامەتەی و ئاسودەیی دەکات. ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە دەکرێت ئەزمونی چی بکەین لە جەستەماندا کاتێک لە ناوچەی سەوزی ترافیک لایتەکەداین؟

زۆربەی کاتەکان کە ئێمە لە ناوچەی سەوزداین، هەست بە ئاسودەیی دەکەین لە جەستە و دەروونماندا. دەکرێت هەستبکەین کە هەناسەدانمان ڕەوتێکی ئاسانی هەیە و هەست دەکەین ماسولکە و جومگەکانمان کراوە و تەندروستن. لەوانێیە هەست بە خۆشی، شادی یان پشوودان بکەین. هەست دەکەین کە دەتوانین بە ڕوونی بیر بکەینەوە و بە باشی تەرکیز بکەین. هەست دەکەین کە خۆشیدەبینن کاتێک لە دەوری کەسانی دیکەین و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەمان ئەنجام دەدەین.

لە میانەی دانیشتنەکانی فێرگەی ئازاردا، زۆرکات داواتان لێدەکەین کە سەرنجبدەن بۆئەوەی بزانن لە چ ناوچەیەکدان لە ترافیک لایتەکەدا و ئەزمونی چی دەکەن لە جەستە و دەرونتاندا کە نێشانی دەدات لە ئەو ناوچەیەدان.

بە بەکارهینانی ترافیک لایتەکە، ئێمە فێردەبین چۆن سەرنجی ئەو نیشانانە بدەین کە پێمان دەڵێن ئاستی ئازار و فشارەکەمان لە بەرزبوونەوەدان — کاتیک دەچینە ناوچەی زەردەوە. کاتێک سەرنجی ئەمە دەدەین، دەتوانین شتێکی سودبەخش ئەنجامبدەن پێش ئەوەی ئازار و فشارەکەمان بگاتە ئاستێک بێ ئۆقرەمان بکات- پێش ئەوە بچنە ناوچەی سورەوە. بەم ڕێگەیە، ئێمە دەتوانین ئاستی ئازار و فشارەکەمان ڕێکبخەین بۆئەوەی دەس وەرنەدەنە چالاکەکانی ژیانی ڕۆژانەوە کە گرنگن بۆمان و خۆشیمان بۆ دەهێنن.

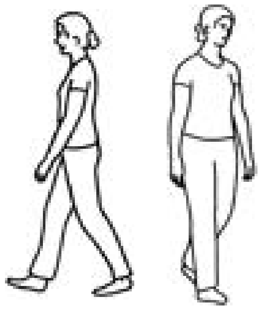
ئێمە خۆمان بە دوور ناگرین لە نە چوونە ناو ناوچەی زەرد یان سوری ترافیک لایتەکەوە. چونە ناو ئەو ناوچانەوە شتێکی مەترسیدار نیە. لە ڕاستیدا چونە ناو ناوچەی زەردەوە دەکرێت یارمەتیمان بدات چونکە لە ئەم ناوچەیەدا ئێمە دەتوانین هێزی جەستەییمان بنیات بنێین و بەرگەگرتمان بەهێزتر بکەین و توانای خۆگونجاندن بنیات بنێین لە بەرامبەر ئەو ئەزمونانەی کە ڕووبەڕوومان دەبنەوە و ئالەنگاریمان دەکەن.

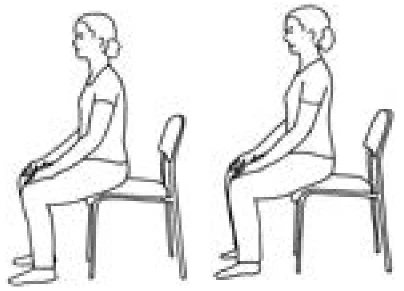
بە درێژایی دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار، ئێمە مەشق لەسەر چەند تەکنیکێکی هەمەچەشنی خۆ بەڕێوەبردن دەکەین و فێریان دەبین، هەروەها فێری چەندین ڕێگەشێوازدەبین هەتاوەکو پاڵپشتیمان لێبکەن بۆئەوەی ژیانێکی چالاک بژین سەربارى ئەزمونکردنی چونە ناوچەی زەرد و سوری ترافیک لایتەکە.

ئێمە هیوامان وایە کە متمانە بە تواناکانمان بە دەست بهێنین کە بتوانین لە ژیانی ڕۆژانەماندا فرمانەکانمان جێبەجێ بکەین تەنانەت کاتێک لە ناوچەی زەردیشداین. ئێمە هیوامان وایە کە فێری ڕێکخستنی ئەو ئازار و فشارە ببین کە ئەزمونیان دەکەین پێش ئەوەی بگەنە ئاستێک بێ ئۆقرەمان بکەن و بگەنە ناوچەی سور. بە هەمانشێوە دەتوانین فێرببین کە چ شتێکی سودبەخش ئەنجام بدەین کاتێک دەچینە ناوچەی سورەوە هەتاوەکو کاریگەریەکی نەرێنی دیاری نەبێت بۆ سەر ژیانی ڕۆژانەمان. هەروەها ئامانجمان ئەوەیە کە فێرببین چۆن دەتوانین زۆرترین کات لە ناوچەی سەوزی ترافیک لایتەکەدا بەسەر بەرین.

(ترافیک لایتەکە بە درێژای دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار بوونی هەیە. پێویستە لە کاتی ئەنجامدانی تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن، جوڵەکان، و لە کاتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕی زانیاریدا بەکاربهێندرێت. ڕێنمایەکانی ناو دانیشتنەکانی فێرگەی ئازار چەند ڕێنوێنیەک لە خۆ دەگرێت بۆ چۆنێتی ئەنجامدانی ئەمە. بەڵام ئەرک و بەرپرسیارێتی چارەسەرکارە سروشتیەکەیە کە ترافیک لایتەکە بەکاربهێنێت بە درێژایی دانیشتنەکان و بە ڕێگەیەک کە پاڵپشتی بەشداربووەکان بکات هەتاوەکو ئەو توانایەیان هەبێت کە ئاستی ئازار و فشارەکەیان لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕێکبخەن)

جوڵە چارەسەریەکان





هاوسەنگی لە ڕۆشتندا

لە سەرەتادا پەیوەندی لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەتدا ببەستە و هەست بە وجودی خۆت بکە لە ئەو دەمەدا. ڕێگە بە هەنەسەدانت بدە کە شێوازێکی سەربەست و تا دەتوانرێت سروشتی بێت. ئێستا تۆ ئامادەیت بۆ ڕۆشتن. کات بەخۆت بدە بۆ دۆزینەوەی ڕۆشتنێکی ئاسودە، سەربەست و ئاسان. بۆ ماوەیەک، ڕەنگە سەرنجت بخەیتە سەر تەوەری جەستەت، وەکو پاڵپشتیەک لە ناختدا لە کاتێکدا بە پێ دەڕۆیت. پاشان، ڕەنگە ڕێگە بدەیت کە قورسایی جەستەت لە نێوان پاژنەی پێت و پەنجەی پێتدا بێت و بچێت، هەتاوەکو جوڵەکەکردنەکە ڕەوتێکی سروشتی هەبێت وەک بڵێیت " من بەرەو پێشەوە دەڕۆم". ڕێگە بەخۆت بدە کە بە سادەیی هۆشت لای ڕۆشتنەکەت بێت. ڕەنگە ئەمە هەستێکت بداتێ وەکو ئەوەی بەرەو پێشەوە هەڵگیرابێتیت.

لایەنێکی دیکە کە لە ڕۆشتنەکەتدا پەیڕەو بکرێت بریتیە لە پەیوەندی بەستن لەگەڵ سەنتەری جوڵەکردنەکەتدا، وا وێنا بکە پەتێکی لاستیک لە ناوەندی قەدتەوە ڕاتدەکێشێت بۆ پێشەوە. هەوڵبدە کە ڕێگەبدەیت ڕۆشتنەکەت لە ناوەندی قەدتەوە ڕێکبخرێت.

لە دوای جوڵەکردنەکە، کەمێک ڕێبکە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە، لێگەڕێ ڕۆشتنەکەت هەڵیگرتبێتیت. ئەمە چۆن بوو بۆت؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە.

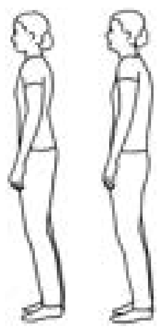
هاوسەنگی لە باری دانیشتندا

لە سەر بەشی پێشەوەی کورسیەکە دابنیشە بێ ئەوەی بە هیچ شێوەیەک پاڵ بدەیتەوە. بە شێوەیەک دابنیشە کە هەست بە هەردوو تۆپەی ئێسکی سمتت بکەیت لەسەر کورسیەکە، هەروەها بە ئێسکی دانیشتنیش ناودەبرێن. ڕێگە بدە بە قاچەکانت بارێکی سروشتی وەربگرن بۆئەوەی پێیەکانت لەسەر زەویەکە پشوو بدەن (بەبێ پێڵاو). بەم شێوەیە قاچەکانت پاڵپشتیت دەکەن لە کاتی دانیشتندا. ڕێگە بدە قورسایی جەستەت بچێتە سەر ئەو پاڵپشتیە، لە کاتێکدا باری جەستەت لە بارێکی ڕێکدا (قنج) ڕادەگریت. ڕێگە بدە شانەکانت تا دەکرێت خاوببنەوە و دەستەکانت با لەسەر ڕانت پشوو بدەن.

ئێستا، هەوڵبدە بۆ دۆزینەوەی هاوسەنگی لە بارێکی دانیشتنی تەواو سەربەست و جێگیردا لە ڕێگەی پەیوەندی بەستن لەگەڵ تەوەرەی جەستتدا لە تەوقی سەرتەوە بۆ ئێسکەکانی دانیشتن. دەست بکە بە خۆ کشان (درێژکردن) بە درێژایی تەوەرەی جەستەت لەسەرەوە بۆ خوارەوە و بە پێچەوانەوە: پەیوەندی ببەستە لەگەل تەوەرەی جەستەتدا و هەوڵبدە بە ئاسانی خۆت بکشێنیت بە درێژایی تەوەرەی جەستەت لە ئێسکەکانی دانیشتنەوە بۆ تەوقی سەرت، بەرەو سەقفەکە. پاشان کشانەکە بەڕەڵا بکە و بە نەرمی خۆت بەرە دەست هێزی کێشکردنی زەوی، بۆئەوەی تا دەکرێت لە بارێکی سەربەست و هاوسەنگدا دابنیشیت. ئەم جوڵەیە ١٠ جار دووبارە بکەرەوە و هەوڵبدە هەناسەت دوای جوڵەکە بکەوێت.

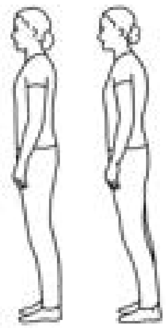
پاشان، جارێکی دیکە پەیوەندی ببەستە لەگەڵ تەوەرەی جەستەتدا لە کورسیەکەوە بۆ سەرەوە بۆ سەرت. هەوڵبدە تەوەرەی جەستەت بجوڵێنیت، وەکو بەندۆڵێک، بە ڕیتمێکی ڕێک و بە ئاسانی لە لایەکەوە بۆ لاکەی دیکە، سەرنج بدە لە کۆتا خاڵ، بەبێ ئەوەی هەوڵبدەیت پێی بگەیت. پاشان، چەند جوڵەیەکی بەندۆڵ ئاسا بۆ لاکان ئەنجام بدە، بە نۆرە بۆ لای ڕاست و چەپ. ڕێگە بدە کە جوڵەکان بچوک و سوک بن، و ئەو پەڕی جوڵەکردن نەبن. هەوڵبدە ڕێگە بە هەناسەدانت بدەیت بۆ دۆزینەوەی ڕیتیمی خۆی، بەبێ هیچ کۆنترۆڵکردنێک. کات بە خۆت بدە بۆ پشوودان لە بارێکی هاوسەنگی دانیشتندا.

لە دوای جوڵەکردنەکە: کەمێک دابنیشە و لە پەیوەندیدابە لەگەڵ خۆتدا. ئەمە چۆنبوو بۆت؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە



هەڵبەزینەوە لە باری وەستاندا

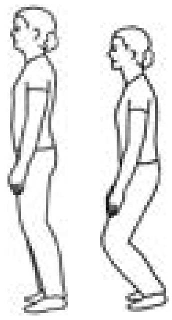
بە شێوەیەکی سەربەست بە پێوە بوەستەوە و ئەژنۆکات قفڵ مەکە، با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت لە پێیەکانەوە بۆ تەوقی سەرت. تا دەکرێت بە شێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە. دەستپێبکە بە بەرزبوونەوە بۆ سەر نوکی پێت و پەنجەکانت (چەند سانتیمەترێکی کەم)، بە شێوەیەک کە پاژنەی پێت بە حاڵ لە زەویەکە ببڕێت، پاشان وەرەوە بۆ خوارەوە، بە شێوەیەک پاژنەی پێت لە زەویەکە بدات، وەکو هەڵبەزینەوەی تۆپێک. بە شێوازێکی خێراتر بەردەوامبە لەسەر جوڵەکە، بە شێوەیەک بە نۆرە پاژنەی پێت لە زەویەکە بدات و بەرز ببێتەوە، هەتاوەکو ڕیتمێکی هەلبەزینەوەی سوک دەدۆزیتەوە.بڕی جوڵەکە زۆر کەمە؛ پاژنەی پێ بەرزدەکرێتەوە هەر ئەوەنەی لە زەویەکە داببڕێت. وەکو ئەوە بێت وێنای تۆپێکی بچوکی لاستیک بکەیت. بۆ چەند خولەکێک بە نەرمی بەردەوامبە لە هەڵبەزینەوە. بە دوای هەناسەدانێکی سەربەستدا بگەڕێ و با شان و قۆڵت بە شلی بمێننەوە و گرژ نەبن. پشوویەک وەربگرە بۆ ئەوەی کرژی ماسولکەکانی پوز کەم ببنەوە، پێش دووبارەکردنەوەی هەڵبەزینەوەکە. لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە.



هاوسەنگی لە باری وەستاندا

بە شێوەیەکی سەربەست بە پێوە بوەستەوە و ئەژنۆکات قفڵ مەکە، با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت لە پێیەکانەوە بۆ تەوقی سەرت. دەستبکە بە جوڵەکردن لەسەرەوە بۆ خوارەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت؛ پەیوەندی ببەستە لەگەل تەوەرەی جەستەتدا خۆت بکشێنە لە پێتەوە بۆ تەوقی سەرت بەرەو سەقفەکە. پاشان، بە نەرمی خۆت بەرە دەست کێشکردنی زەوی، هەتاوەکو بتوانیت تا دەکرێت بە پێوە لە بارێکی سەربەست و هاوسەنگدابیت. ئێستا، هەوڵبدە بۆ دۆزینەوەی تەوەرەی جەستەت بۆئەوەی بنی پێت بە تەواوەتی هەموو بەشەکانی لەسەر زەویەکە بێت. بە شێوازێکی کەم هەموو جەستەت دە جار وەکو بەندۆڵێک بجوڵێنە بۆ پێشەوە و بۆ دواوە، کە تێیدا قورسایی جەستەت لە نێوان پاژنەی پێت و پەنجەکانتدا یاری دەکات/ دەگوازرێتەوە و سنوری کۆتایی جوڵەکە بدۆزرەوە. پاشان، با قورسایی و تەوەرەی جەستەت بچێتە سەر بەشی پێشەوەی پێت ڕێک لە دوای جومگەی قولەپێتەوە. دواتر، وەکو بەندۆڵێک بە نۆرە ١٠ جار لە لای ڕاستەوە بچۆرە سەر لای چەپ و بە پێچەوانەوە، پاشان قورسایت بە یەکسانی با بە سەر هەردوو پێتدا دەبەش ببێت. ئێستا تۆ هاوسەنگیت هەیە لە باری وەستاندا بە شێوازێکی سەربەست و جێگیر لەگەڵ هەبوونی بارێکی جەستەی چالاکدا.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە.
ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە



بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستە

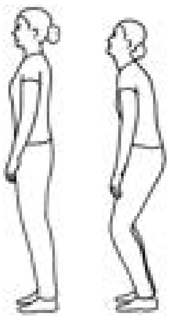
بە شێوەیەکی سەربەست بە پێوە بوەستەوە و ئەژنۆکات قفڵ مەکە، با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت لە پێیەکانەوە بۆ تەوقی سەرت. تا دەکرێت بە شێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە لە کاتی جوڵەکەدا. ئێستا تۆ ئامادەیت بۆ ئەنجامدانی سێ جوڵەی یەک لە دوای یەک:

١. لە یەکەمدا، خۆت نزمبکەرەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت (لە ڕێگەی نوشتانەوەی ئەژنۆکان، کەمەر، و جومگەی قولەپێ) و پاشان جارێکی دیکە بەرزبەرەوە بۆ باری وەستان. بە جوڵەیەکی بەردەوام ١٠ جار دووبارەی بکەرەوە، بە ڕیتمێکی ڕێک.

٢. خۆت بەرزبکەرەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت (لە ڕێگەی بەرزکردنەوەی پاژنەی پێت بە چەند سانتیمەترێکی کەم) و جارێکی دیکە بگەڕێرەوە بۆ باری وەستانێکی ئاسایی. بە جوڵەیەکی بەردەوام ١٠ جار دووبارەی بکەرەوە.

٣. هەردوو جوڵەکە بە یەکەوە ئەنجام بدە (١+٢) نزمبوونەوە و خۆ بەرزکردنەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستە بە جوڵەیەکی بەردەوام، لە کاتێکدا بە دوای ڕیتمێکی ڕێکدا دەگەڕێیت. نزیکەی ١٠ جار دووبارەی بکەرەوە. بەردەوامبە بەبێ هیچ ناوبڕێک لە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەکەدا هەتاوەکو وردە وردە هەستێکی لاستیکی، ڕیتمێکی ڕێک و ئاسان وردەگریت.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە

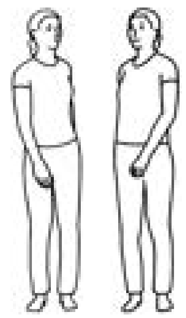


جوڵەی خۆ قەدکردن/ قەوکردن - بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستە

بە شێوەیەکی سەربەست، هاوسەنگ و جێگیر بە پێوە بوەستەوە و ئەژنۆکات قفڵ مەکە، با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت لە پێیەکانەوە بۆ تەوقی سەرت. تا دەکرێت بە شێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە. ئێستا تۆ ئامادەیت بۆ ئەنجامدانی جوڵەیەکی نزمبوونەوە و بەرزبوونەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت، ڕێگە بدە هەناسەت دوای جوڵەکە بکەوێت. نزمبوونەوە: بە نەرم و نیانی خۆت بدە دەستی هێزی کێشی زەوی و نزمبەرەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت لە ڕێگەی کەمێک نوشتانەوەی مل، سنگ، کەمەر، ئەژنۆکان و جومگەکانی قولەپێ وەکو " ڕیزێک تەقەڵ" یان " قەدکردن" بە درێژایی جەستەت. بەرزبوونەوە: جارێکی دیکە خۆت بەرزبکەرەوە و بگەڕێرەوە بۆ بارێکی وەستانی جێگیر و هاوسەنگ.

وێنای کەسێک بکە کە ئاهێک دەکات – " ئاااه ە ە " لە کاتێکدا خۆت نزمدەکەیتەوە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت. پاشان جوڵەکە بە شێوەیەکی سروشتی دوای دەکەوێت. دەکرێت بە هەمانشێوە وێنای ئەوە بکەیت کاتێک لە کاتی خۆشۆردندا ئاوێکی کەمێک گەرم و ئاسودە بەر دەفەی شانت دەکەوێت، پێش گەڕانەوە بۆ وەستانێکی ئاسایی. ١٠ جار دووبارەی بکەرەوە و ڕێگە بدە جوڵەکە ببێت بە جوڵەیەکی بەردەوام و نزبوونەوە و بەرزبوونەوەکە بە ڕیتمێژی ڕێک بێت.

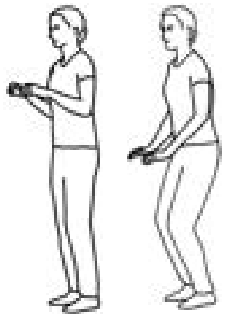
لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە



سوڕان بە دەوری تەوەرەدا

بە شێوەیەکی سەربەست بووەستە، ئەژنۆکانت قفڵ مەکە، پێیەکان لە لاکانەوە کەمێک لە کەمەرت بڵاوتر دابنێ، دەستەکانت لە لاتەنیشتەوە شل هاتبنە خوارەوە. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت لە پێیەکانەوە بۆ تەوقی سەرت. لێگەڕێ هەناسەت ڕیتمی سروشتی خۆی بدۆزێتەوە. ئێستا تۆ ئامادەیت: دەستبکە بە سوڕانەکە، لە دەوری تەوەرەی جەستەت، بۆ لای ڕاست، پاشان بۆ لای چەپ، بە جوڵەیەکی بەردەوام کە پێکبێت لە هەموو جەستە لە پێوە بۆ سەر. هەوڵبدە جوڵەیەکی یەکانگیر بدۆزیتەوە — کە وا بێت تێکڕای جەستەت. سەر، قەدی جەستە، کەمەر، ئەژنۆکان، و قولەپێت بە یەکەوە دەسوڕێن. لێگەڕێ قوڵەکانت بە شلی و سەربەستی بێن و بچن (جۆلانێ بکەن) لەگەڵ جوڵەکەدا. ١٠ جار سوڕاندنەکە دووبارە بکەرەوە بەبێ هیچ ناوبڕێک هەتاوەکو جوڵەکە هەستێکی سوکی و ڕیتمێکی ڕێکی دەبێت.

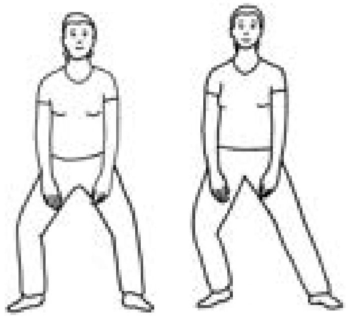
لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە



جوڵەی قۆڵ – بە شێوازی شەپۆلێکی بازنەیی

بە شێوەیەکی سەربەست، هاوسەنگ و جێگیر بە پێوە بوەستەوە و ئەژنۆکات قفڵ مەکە، با دەستەکانت لە لاتەنیشتەکانتەوە بن. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت لە پێیەکانەوە بۆ تەوقی سەرت. تا دەکرێت بە شێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە. جوڵەی دەستەکان گوزارشت لە بازنەیەک دەکات لە بەردەمتدا. دەستپێبکە بە بەرزکردنەوەی دەستەکانت بۆ پێشەوە و بۆ سەرەوە هەتا دەگەنە نزیک ئاستی شانت. پاشان مەچەک و ئانیشکت بنوشتێنەرەوە بۆئەوەی دەستەکانت بێتە خوارەوە و نزیک جەستەت ببنەوە، بەبێ ئەوەی بهێڵیت قۆڵت بچێتە دەرەوەی جوڵە بازنەییەکە. هەوڵبدە جوڵەکە ببێت بە جوڵەیەکی بازنەیی تەواو بەبێ ئەوەی سەرەتا و کۆتاییەکەی دیاربێت. هەوڵبدە جەستەشت بەشداربێت لە جوڵەکەدا بە شێوەیەک کە بەرز و نزم ببیتەوە بە درێژای تەوەرەی جەستەت کە هاوتابێت لەگەڵ جوڵە بازنەیەکەدا. ١٠ جار بۆ سەرەو خوارەوە جوڵەکە ئەنجام بدە. لێگەڕێ جوڵەکە بگونجێت لەگەڵتدا هەتاوەکو بە کەمترین وزە جوڵەکە ئەنجام بدەیت و هەتا دەتوانیت جوڵەکە یەکانگیربێت.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە

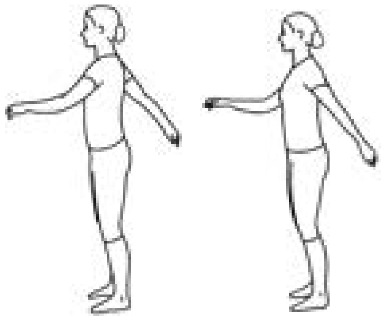


جوڵەکردن بە ئاڕاستەی لاکان

پێیەکان لە لاکانەوە کەمێک لە کەمەرت بڵاوتر دابنێ. بە درێژایی جوڵەکە بنی پێت بە جێگیری لەسەر زەویەکە بهێڵەرەوە. پەیوەندی ببەستە لەگەڵ زەویەکە و تەوەرەی جەستەت. لێگەڕێ هەناسەت ڕیتمی سروشتی خۆی بدۆزێتەوە. ئێستا تۆ ئامادەیت: خۆت دابنەوێنە بە درێژایی تەوەرەی جەستەت لە ڕێگەی کشانی جومگەی قولەپێ، ئەژنۆکان و کەمەرت وەکو وا بێت لەسەر تەپڵەکێکی بەرز دابنیشیت. با قۆڵەکانت شل بن.

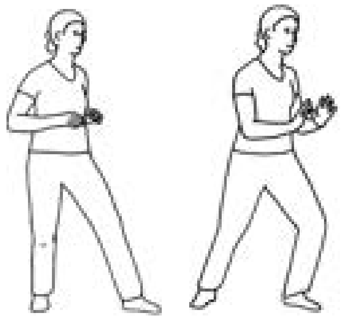
هەوڵ بە بۆ دۆزینەوەی بارێک تێیدا ئەژنۆکانت سەربەست و مەتاتیبن (مەودای جوڵەیان هەبێت). بۆ لاکان بجوڵێ (ئاسۆیی) لە ڕێگەی گۆڕینی قورسایی جەستەت، بە نۆرە لە ڕاستەوە بۆ چەپ. جوڵەکە ١٠ جار دووبارە بکەرەوە لە کاتێکدا ڕێ بە قاچت دەدەیت کە جوڵەکە لەخۆی بگرێت.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە



جۆلانێپێکردنی قۆڵەکان

قۆڵەکانت جۆلانێ پێبکە و لە هەمانکاتدا ئەژنۆکانت کەمێک بنوشتێنەرەوە (وەکو ئیسپرینگ). بە درێژایی کاتەکە با ئەژنۆکانت کەمێک نوشتاوە بن



جوڵەی پاڵنان و ڕاکێشان

بووەستە و پییەکانت بە بڵاوی دابنێ و مەودای نێوانیان بە پێی پانایی کەمەرت بێت. بە قاچی چەپت هەنگاوێک بۆ پێشەوە بنێ. پێی ڕاستت بسوڕێنە بۆ دەرەوە بە ئاڕاستەی گۆشەی ٤٥ پلە. هەوڵبدە قورسایی جەستەت بە یەکسانی دابەشبووبێت بەسەر هەردوو پێتدا. ئێستا تۆ بناغەیەکی پاڵپشتی زیاترت هەیە کە دەکرێت تێیدا بجوڵێیت. پەیوندی ببەستە بە تەوەری جەستەتەوە. کەمێک خۆت دانەوێنە وەکو ئەوەی بتەوێت لەسەر تەپڵەکێکی بەرز دابنیشیت. ئێستا تۆ ئامادەیت: بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجوڵێ و لە کاتی جوڵەکەدا لە هەمان ئاستدا بمێنەرەوە. هەوڵبدە ریتمێکی ڕێک بدۆزیتەوە لە کاتێکدا بۆ پێشەوە و بۆ دواوە دەجوڵێیت.

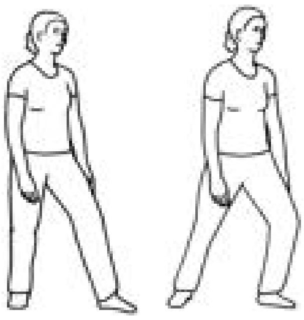
لە کاتی جوڵانەکەدا، قۆڵت بەرز بکەرەوە و وا دابنێ کە لەپی دەستت بەر سەیارەیەکی خەیاڵی (دۆڵابێک ، مێزێک ... هەتا دواتر) کە وێنا دەکەیت لەبەر دەمتدایە و پاڵی پێوە دەنێیت بۆ پێشەوە. پشوو بە قۆڵ و دەستەکانت بدە کاتێک بۆ دواوە دەجوڵێیت. بەردەوامبە لە جوڵەکە، بۆ پێێێشەوە – بۆ دوااوە، بۆ پێێێشەوە – بۆ دوااوە.

لە کاتی جوڵکەدا وێنای نانکردن بکە یان هەر وێنایەک کە بۆت گونجاوە. جوڵەکە ١٠-١٢ جار دووبارە بکەرەوە بە ڕیتمێکی ئاسودە. هەولبدە هەناسەدانت ئاوێتەی جوڵەکە بێت و دوای ڕیتمەکە بکەوێت.

جوڵەکە دووبارە بکەرەوە ئەمجارە قاچەکەی ترت بهێنە پێشەوە.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە.

ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە



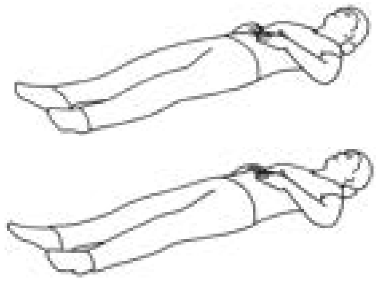
جوڵەکردن بۆ پێشەوە و بۆ دواوە

بووەستە و پییەکانت بە بڵاوی دابنێ و مەودای نێوانیان بە پێی پانایی کەمەرت بێت. بە قاچی چەپت هەنگاوێک بۆ پێشەوە بنێ. پێی ڕاستت بسوڕێنە بۆ دەرەوە بە ئاڕاستەی گۆشەی ٤٥ پلە. هەوڵبدە قورسایی جەستەت بە یەکسانی دابەشبووبێت بەسەر هەردوو پێتدا. ئێستا تۆ بناغەیەکی پاڵپشتی زیاترت هەیە کە دەکرێت تێیدا بجوڵێیت. پەیوندی ببەستە بە تەوەری جەستەتەوە. کەمێک خۆت دانەوێنە وەکو ئەوەی بتەوێت لەسەر تەپڵەکێکی بەرز دابنیشیت. ئێستا تۆ ئامادەیت: بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجوڵێ و لە کاتی جوڵەکەدا لە هەمان ئاستدا بمێنەرەوە. هەوڵبدە ریتمێکی ڕێک بدۆزیتەوە لە کاتێکدا بۆ پێشەوە و بۆ دواوە دەجوڵێیت. بەردەوامبە ١٠ جار دووبارەی بکەرەوە، لە هەمانکاتتدا با قۆڵەکانت بە شلی لە لاکانی جەستەتدابن. ئێستا هەمان جوڵە دووبارە بکەرەوە بەڵام قاچەکەی ترت بەرە بۆ پێشەوە.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە.
ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە

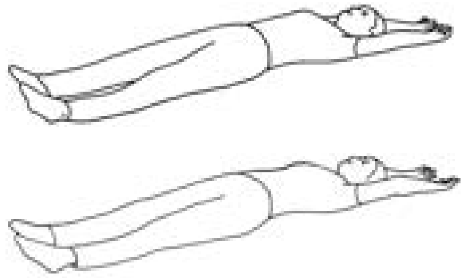
ڕاکێشان بەرەو ناوەندی جەستە

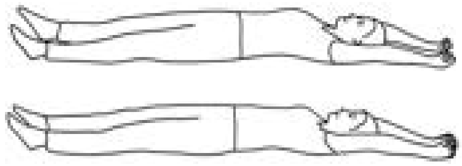
لەسەر پشت پاڵ بکەوە بە شێوەیەک ئەژنۆکانت نوشتابنەوە و پێیەکانت بە جێگیری لەسەر زەویەکە بن و بەشی خوارەوەی پشتت دابێتی لە زەویەکە. دەستەکانت بخەرە سەر سکت؛ یەکێکیان لەسەر و ئەوی تریان لە خواروی ناوکتەوە دابنێ. بەشی خوارەوەی سکت بە نەرمی ڕابکێشە بەرەو بڕبڕەی پشتت، لە ڕێگەی بادان/ لارکردنەوەی کەمەر و تەختی حەوز (pelvis) بۆ دواوە



پەیوەندی بەستن لەگەڵ ڕوویەکدا – لە باری ڕاکشاندا

لەسەر پشتت پاڵبکەوە، لەسەر بەتانیەک، دۆشەکێک یان ڕاستەوخۆ لەسەر زەوەیەکە. لە سەرەتاوە ئەگەر پێویستت بوو دەتوانیت سەرین بخەیتە ژێر ئەژۆنکانت، چاڵایی پشتت و/یان ملت. لەگەڵ هەموو جەستەتدا پەیوەندی ببەستە لە پێیەکانتەوە بۆ تەوقی سەرت و هەوڵبدە خۆت بدەیتە دەست هێزی کێشکردنی زەوی و لێگەڕێ زەویەکە لە خۆیت بگرێت. ئەگەر بە لاتەوە ئاسایی بو دەتوانیت چاوت دابخەیت. لێگەڕێ ئانیشکت لەسەر زەویەکە پشوو بدات. پەنجەکانت پشوو پێبدە لە نەرمایی نێوان ناوک و قەفەزەی سنگتدا، هەروەها ئەم ناوچەیە پێی دەوترێت ناوەندی جوڵەی جەستە. لەگەڵ سەری پەنجەکانتدا پەیوەندی ببەستە. هەست بە جوڵە دەکەیت لە ژێر پەنجەکانتدا؟ لێگەڕێ هەناسەدانت سەربەستانە بێت بەبێ هیچ شێواندن یان دەست تێوەردانێک. بۆ ماوەی ٥-١٠ خولەک بەم شیوەیە پاڵ بکەوە بەبێ ئەوەی حوکم بەیت بەسەر ئەوەی کام شتە راستە یان هەڵەیە





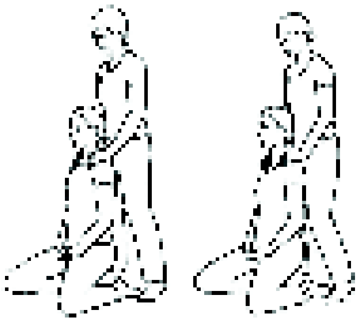
کشانی ناچونیەک

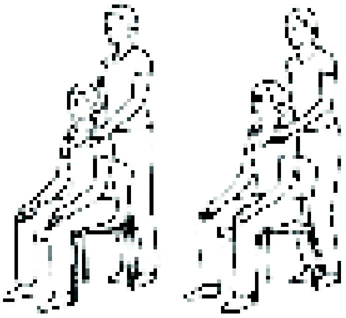
قۆڵەکانت بەسەر زەویەکەدا بخزێنە بۆ دەرەوە و درێژیان بکە بۆ سەرووی سەرت. لەگەڵ تەوەرەی جەستەتدا پەیوەندی ببەستە. جارێکی دیکە، قۆڵەکانت و پێیەکانت بە درێژایی تەوەرەی جەستەت هاوتا بکە. هەوڵبدە هەرجارە و بە نۆرە لایەکی جەستەت بکشێنیت (ڕاست و چەپ) بە درێژایی تەوەرەی جەستەت: لای ڕاستت بکشێنە درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. لای چەپ بکشێنە درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. لای ڕاست درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. لای چەپ درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. لای ڕاست درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. لای چەپ درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. ١٠ جار ئەم زنجیرە جوڵانە دووبارە بکەرەوە و هەوڵبدە بە ڕیتمێک ئەنجامی بدەیت کە هەست دەکەیت سروشتیە بۆت.

لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پێوە بوەستە و لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە.

کشانی چونیەک

قۆڵەکانت بەسەر زەویەکەدا بخزێنە بۆ دەرەوە و درێژیان بکە بۆ سەرووی سەرت. قاچەکانت هاوتا بکە لەگەڵ تەوەرەی جەستەتدا (هێڵی ناوەندی جەستە). لەگەڵ تەوەرەی جەستەتدا پەیوەندی ببەستە و وێنا بکە کە بەندێکی لاستیکی لە پەنجەی پێتەوە درێژبۆتەوە بۆ سەری پەنجەکانی دەستت. هەوڵبدە کە ئەم بەندە لاستیکە بکشێنیت (بەبێ ئەوەی زیاد بیکشێنیت) وەکو یەک پارچە لە ناوەندی جەستەوە بەرەو پەلەکان، هەتا دەکرێت بە نەرمی و بە ئاسودەی ئەنجام بدرێت. کاتێک کشاندوتە، کرژیەکە خاوبکەرەوە. ئەم زنجیرە کشان-خاوکردنەوەیە ١٠ جار دووبارە بکەرەوە بە ئاسودەترین ڕیتم: درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. درێێێژی بکە – خاوی بکەرەوە. قۆڵەکانت بێنەوە بۆ خوارەوە. لە دوای جوڵەکە، کەمێک بە پاڵکەوتووی بمێنەرەوە و پەنجەکانت با لەسەر ناوەندی جەستەت پشووبدەن، لەگەڵ خۆتدا لە پەیوەندیدا بمێنەرەوە. ئەمە چۆنبوو بە لاتەوە؟ سەربەستبە لە تاوتوێکردنی هەر شتێک کە سەرنجتداوە.





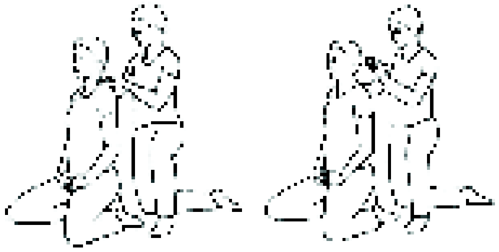
دانیشتنت لەسەر سەرینێک

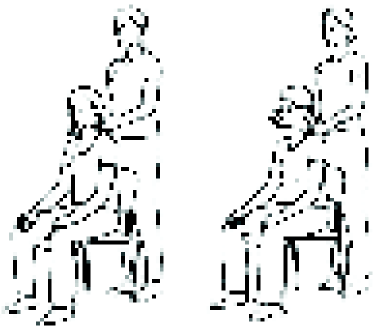
دانیشن لەسەر کورسی

مەساجکردن لە باری دانیشتندا – جوڵەیەکی پەیوەندی دروستکردن، هەنگاوی ١

ئەو کەسەی مەساجەکە ئەنجام دەدات، پێویستە پەیڕەوی چوار هەنگاو بکات:

هەنگاوی ١) دەستەکانت لەسەر شانی ئەو کەسە دابنێ کە مەساجەکەی بۆ دەکرێت بە شێوەیەک کە هەموو پەنجەکان ڕووەو پێشەوە بن (پەنجە گەورەش بە هەمان شێوە). لە دەستپێکدا پەیوەندی لەگەڵ خۆتدا ببەستە و هەروەها بزانە چۆن وەستاویت (سەیری جوڵەی ٨ بکە). دەستبکە بە جوڵەکردن بە درێژایی تەوەرەی جەستەت نزمبەرەوە و بەرزبەرەوە، بۆئەوەی دەستەکانت پەستانێکی ڕوون، بەڵام نەرم و سوک دروست بکەن بە ڕێکی بۆ خوارەوە. هەوڵبدە دوای ڕیتمی خۆت بکەویت. لە هەمانکاتدا، سەرنجبدە بزانە چۆن کەسی وەرگر قبوڵی مەساجەکە دەکات و خۆی دەگونجێنێت لەگەڵیدا. ١٠-١٥ جار بە ڕیتمێکی ڕێک دووبارەی بکەرەوە.





دانیشتنت لەسەر سەرینێک

دانیشن لەسەر کورسی

مەساجکردن لە باری دانیشتندا – جوڵەیەکی پەیوەندی دروستکردن، هەنگاوی ٢

ئەو کەسەی مەساجەکە ئەنجام دەدات، پێویستە پەیڕەوی چوار هەنگاو بکات:

هەنگاوی ٢) ئێستا ناوچەی پەنجە توتە " مەساجەکە ئەنجام دەدات" بۆ بەشی سەرەوەی شانەکان. ئەم کاریگەریە دروستدەبێت چونکە دەستەکانت بە ڕیتمێکی ڕێک " بەرز و نزم دەکرێنەوە" لەسەر شانی کەسی وەرگر، وەکو وابێت نەرمە باران دەبارێت بەسەر شانەکانیدا. لێگەڕێ جوڵەی دەست لە ئانیشکەوە ڕوودات و بە نۆرە لە نێوان دەستی چەپ و ڕاستدا. بۆ چەند خولەکێک، دەستەکانت بجوڵێنە بەرەو ناوچە نەرمەکەی شان، پاشان بیگەڕێنەرەوە بەرەو لای ملی وەرگرەکە (بەبێ ئەوەی بەری بکەوێت). لە هەمانکاتدا، سەرنجبدە بزانە چۆن وەرگرەکە قبوڵی مەساجەکە دەکات و خۆی لەگەڵدا دەگونجێنێت، بە هەمانشێوە تۆش خۆت دەگونجێنیت لەگەڵ ئەو شتەی لەژێر دەستتدا هەستی پێدەکەیت.

هەنگاوی ٣) کۆتایی پێبێنە بە هێشتنەوەی دەستت لەسەر شانی وەرگرەکە و سەرنجدان لێی، بۆ ماوەی چەند چرکەیەک.

هەنگاوی ٤) دەستەکانت لابەرە. ڕێگە بدە وەرگرەکە بە بێدەنگی بۆ ساتێک دابنیشێت، هەتاوەکو کاتی پێبدرێت بۆئەوەی بزانێت ئەم مەساجە هەستێکی چۆنی بۆ دروستکردووە. ئێستا ڕۆڵەکان پێچەوانە دەکرێتەوە؛ ئەو کەسەی وەرگربوو دەبێت بە ئەنجامدەری مەساجەکە و ئەو کەسەی مەساجەکەی ئەنجامدا دەبێت بە وەرگر. هەمان ئەو (٤) هەنگاوەی سەرەوە دووبارە دەکرێنەوە.

لە دوای مەساجەکە، بۆ کەمێک لەگەڵ یەکدا دابنیشن و تەنها لە پەیوەندیدا بە لەگەڵ ئەو تەکنیکەی لەگەڵ یەکدا ئەنجامتاندا. سەربەست بن لە کەمێک خستنەرووی ئەزمونی مەساجەکە و ئەو شتانەی سەرنجتدان داون.

ڕۆشتنی پشیلە

کەسی ١ لەسەر دەم پاڵ دەکەوێت و کەسی ٢ بە پێوە دەوەستێت (قاچی لای ڕاست و چەپی کەسی ١ دادەنێت). کەسی ٢ دەستی لە نزیک ملی کەسی ١ دادەنێت و بە دەستەکانی بۆ خوارەوە "دەڕوات" بەرەو کەمەر و سێ بەندەی کەسەکە. پەستان دەخاتە سەر ئەم لاولای کەسەکە. چەند جارێک دووبارەی دەکاتەوە.

گرنگە کە چارەسەرکارە سروشتیەکە سەرنج بدات ئەگەر بێت و چارەسەرخوازەکە خۆی گرژبکات، هەناسەی ڕابگرێت. ئەگەر ئەمە ڕوویدا چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت پرسیار لە چارەسەرخوازەکە بکات " هەستی پێدەکەم کە ماسولکەکانت گرژدەبن، ئایا تۆش وا هەست دەکەیت؟" پێویستە هەمیشە پەستانەکە نەرم و نیان بێت و پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە هەڵسەنگاندنی کلینیکی بەکاربهێنێت بۆ کۆتای پێهێنانی ڕاهێنانەکە ئەگەر هاتوو کاردانەوەی کەسەکە پێچەوانەی حەوانەوە و خاوبوونەوە بوو. لە دوای راهێنانەکە پرسیار لە چارەسەرخوازەکە بکە: " سەرنجی چیتدا لە جەستەتدا و ئێستا هەستت چۆنە ؟"

پشوودان لە باری پاڵکەوتندا

لەسەر پشت پاڵبکەوە و ئەژنۆ و پێیەکانت بەرزبکەرەوە لە زەویەکە. هەناسەبدەرەوە لەگەڵ دروستکردنی دەنگی "م" دا و بە دەستەکانت خۆت ڕابکشێە بەرەو ناوەندی جەستەت. لە کاتی هەناسەدانەوەدا دەستت بەربدە.

لێکچواندنەکان

لێکچواندنەکان

لێکچواندنەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریدا(بە بەشدارپێکردنی هەموان) کە بەشێکە لە چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی. لێکچواندن بریتیە لە باسێک یان چیرۆکێک کە وێنا دەبەخشێت بە بیرۆکەیەک یان بارودۆخێک کە بەرجەستە نیە هەتاوەکو چەمکەکان باشتر ڕوونبکرێنەوە و گرێبدرێنەوە لەگەڵ بابەتەکاندا و مانایەکی ڕوون ببەخشن. لە کلتورە جیاوازەکاندا، لێکچواندن و چیرۆک گێرانەوە لە ڕێیانەوە مرۆڤەکان پەیوەندی دەبەستن، لێکتێدەگەن، لێوەی فێردەبن، و مانایەک دروست دەکەن بۆ ئەزمونێکی درژوار. توێژینەوەکان دەریان خستووە کە بەکارهێنانی لێکچواندنەکان شان بەشانی چیرۆکەکان بە ڕێگەیەکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری، پاڵپشتیەکی بەرچاوی دەبێت بۆ فێرکاری زانستی ئازاری کۆئەندامی دەمار و پەروەردەکردنی نەخۆش، کە لە دەرئەنجامدا دەبێتە هۆی دەستکەوتنی زانیاری بەسوود و باشتربوونی فرمان و کەمبوونەوەی نیشانەکان. لەبەر ئەمەیە کە لێکچواندنەکان بە درێژایی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بەکارهێندراون بۆئەوەی بەشداربووەکان تێگەشتنیان هەبێت بۆ ئەزمونی ئاڵۆزی ئازار و فشارەکەیان و پاڵپشتیبکرێن هەتاوەکو بەشداربن لە ژیاندا و ژیانێکی پڕمانایان هەبێت.

پەڕەی ١٢٣-١٤٩ چەند ڕێنوێنییەک لە خۆدەگرێت دەربارەی لێکچواندنەکانی ناو چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاری دیگنتی. ئەم ڕێنوێنیانە پێشنیاری چەند ڕێگایەک دەکەن بۆ گێرانەوە و باسکردنی لێکچواندنەکان. بۆ ئەوەی پەیوەندیدار بێت بە چوارچێوە و کلتوری ناوچەکەوە، لێکچواندنەکان بە هەماهەنگی لەگەڵ چارەسەرکارە سروشتیەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقادا پەرەیان پێدراوە. سەرباری ئەمە، پێویستە چارەسەرکارەکان هەمیشە بە شێوەیەک لێکچواندنەکان بگونجێنن لەسەر بنەمای بەشداربووەکان بێت بۆ ئەوەی پەیوەندیداربێت بە ژیانی ڕۆژانە و ئەزمونی ئازار و فشارەکەیانەوە و مانا ببەخشێت. هەندێک بیرۆکە سەبارەت بە گونجاندنەکان لە بەشی ڕێنوێنی لێکچواندنەکاندا خراوەتە ڕوو بە بەکارهێنانی کەوانە (). ئەرکی چارەسەرکارەکەیە کە تێبگات لە ئەزمونی نەخۆشەکە و وزە و کات تەرخان بکات بۆ ئامادەکردن و دەستنیشانکردنی گونجاندنەکان پێش هەر دانیشتنێکی چارەسەر. کاتێک گونجاندن ئەنجام دەدرێت، پێویستە چارەسەرکارەکە دڵنیابێت لەوەی کە مەبەستی لێکچواندنەکە لەبەرچاوگیراوە هەتاوەکو ئەو دەرئەنجامی فێربوونەی کە دانراوە بۆ هەر لێکچواندنێک، بە دەست بهێندرێت.

لێرەدا چەند بنەمایەکی گرنگ خراوەتە ڕوو کە پێویسە پەیڕەو بکرێن لە کاتی ئەنجامدانی لێکچواندنەکاندا:

- لێکچواندنەکە لەسەر بنەمای کلتور، چوارچێوەی ژیان، زمان، ئاستی ڕۆشنبیری، ئەزمون، و ویستی بەشداربووەکە بگونجێنە.
- کەشێک بخولقێنە کە تێیدا بەشداربووەکان بتوانن تەرکیز بکەن و گوێبگرن، بە دەستەبەرکردنی ژوورێکی هێمن و تایبەت و کوژاندنەوەی مۆبایلەکان لە کاتی دانیشتنەکەدا.
- پێش ئەنجامدانی لێکچواندنەکە، پاڵپشتی بەشداربووەکان بکە بۆ دۆزینەوەی بارێکی دانیشتنی ئاسوودە و هانیان بدە کە باری دانیشتنەکەیان بە پێی پێویست بگۆڕن بۆ ڕێخستنی ئاستی ئازارەکەیان.
- پێش ئەنجامدانی لێکچواندنەکە، مەبەستی لێکچواندنەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوون بکەرەوە. ڕوونکردنەوەی مەبەستەکە پێش ئەنجامدانی لێکچواندنێک سەرنجی بەشداربووەکان ڕادەکێشێت و لە مانای چیرۆکەکە تێدەگەن. هەروەها یارمەتیان دەدات کە ناوەڕۆکی نێو لێکچواندنەکە جێبەجێبکەن بەسەر بە ژیانی خۆیاندا. لە ڕێنوێنی لێکچواندنەکاندا هەندێک دەق دەستەبەرکراون بۆ پاڵپشتیکردنی ئەم ڕوونکردنەوانە.
- لێکچواندنەکە بە شێوازێکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری/بەشداربپێکردنی هەموان و چیرۆکگێڕانەوە ئەنجام بدە، نەک بە تەنها خوێندنەوەی ڕێنوێنیەکە. ئەمە پاڵپشتی بەشداربووەکان دەکات هەتاوکو بەردەوام ئاگایان لە بابەتەکە بێت. هەروەها ڕێنوێنیان دەکات هەتاوکو لێکچواندنەکان جێبەجی بکەن بەسەر ژیانی ڕۆژانەیاندا و مانا دەبەخشێت بە ئەزموونەکانی تایبەت بە خۆیان. چەندین ڕێگای جیاواز هەیە بۆ ئەنجامدانی لێکچواندنەکان بە ڕێگەی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری بە بەکارهێنانی زمانی جەستە و تۆنی دەنگ، بەکارهێنانی وێنە، و کردنی پرسیاری سادە لە بەشداربووەکان بە درێژایی لێکچواندنەکە.
- بنەمای کۆتایی لە کاتی ئەنجامدانی لێکچواندنێکدا بریتیە لە هاندان بۆ گفتوگۆکردن هەتاوەکو پاڵپشتی بەشداربووەکان بکات خاڵە گرنگەکان تاوتوێ بکەن کە لە لێکچواندنەکەدا ئاماژەیان پێکراوە و جێبەجێی بکەن بەسەر ئەزمونی خۆیاندا. ڕێنوێنی لێکچواندنەکان دەستەبەری چەند بەرچاوڕوونیەکی کردووە سەبارەت بەو پرسیارانەی لە کاتی گفتوگۆدا دەتوانرێت بەکاربهێندرێن بۆ ئاسانکاری گفتوگۆکە. گرنگ نیە گفتوگۆیەکی چڕوپڕ ئەنجامبدرێت. بەڵکو هەوڵبدە بزانە مەبەستی سەرەکی لێکچواندنەکە گەشتووە بە بەشداربووەکان، و هەلیان بۆ بڕەخسێنە بۆ ئەوەی ڕوونکردنەوەی لەسەر بدەن و ناوەڕۆکەکەی گرێبدەنەوە بە ژیانی ڕۆژانەیانەوە.

ماسکی ئۆکسجین

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی لە چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنی یەکەم دەکات
- گفتوگۆکردن لەسەر ئەوەی چۆن بە شێوەیەکی کاراو بە کردار گرنگی بەخۆمان دەدەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا و کاریگەری ئەمە لەسەر توانامان بۆ گرنگیدان بە کەسانی دیکە
- جەخت بکەرەوە لەسەر ئەوەی کە کات و ڕاهێنانی پێویستە هەتاوەکو فێربین چۆن بە بەردەوامی گرنگی بەخۆمان دەدەین و چۆن ئاستی ئازار و فشار ڕێکدەخەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

کاتێک لە ناو فڕۆکەدا گەشت دەکەیت، ستافی ناو فڕۆکەکە هەموو کاتێک دەستەبەری چەند زانیاریەک دەکەن دەربارەی ئەوەی چی بکرێت کاتێک حاڵەتێکی کتوپڕ ڕوودەدات. لەوانییە ئەمەت لە ناو فلیمەکاندا بینیبێت، یان لەوانێیە لە ژیانی خۆتدا ئەزمونی ئەمەت کردبێت. ستافی فڕۆکەکە هەموو جارێک ڕوونی دەکەنەوە کە لە کاتی ڕوودانی حاڵەتێکی لە ناکاودا، ماسکی ئۆکسجین لە سەقفی فڕۆکەکەوە، لە سەروی هەر کەسێکەوە، دێتە خوارەوە. لەم کاتەدا، پێویستە ماسکەکە لەسەر دەم و لوتت ببەستیت، و ئەم ماسکە دەستەبەری ئۆکسجینت بۆ دەکات کاتێک هەوای ناو فڕۆکەکە مەترسیدار دەبێت بۆ هەناسەدان. ئایا کەس بیری ماوە کە ڕێنماییەکان چین کە ستافی فڕۆکەکە پێت دەڵێن دەربارەی چۆنێتی بەکارهێنانی ماسکی ئۆکسجینەکە و هەروەها چۆن یارمەتی کەسانی دیکە بدەیت؟

ستافی فڕۆکەکە ڕوونی دەکەنەوە کە پێویستە یەکەمجار ماسکی ئۆکسجینەکەی خۆت ببەستیت. پاشان دەتوانیت یارمەتی کەسێکی دیکە بدەیت، بۆ نمونە وەک منداڵەکەت یان ئەندامێکی خێزانەکەت، هەتاوەکو ماسکی ئۆکسجینەکە ببەستن. پێتوایە بۆچی ستافی فڕۆکەکە ئەم ڕێنماییە دیاری کراوەت پێدەدەن؟ دەکرێت چی ڕوو بدات ئەگەر بێت و هەوڵ بدەیت یەکەمجار یارمەتی منداڵەکەت بدەیت بۆ ئەوەی ماسکی ئۆکسجینەکە ببەستێت پێش ئەوەی خۆت ماسکەکەت بەستبێت؟

ئەمە دەکرێت بەسەر ژیانی ڕۆژانەشتاندا جێبەجێ بکرێت. گرنگە کە یەکەمجار گرنگی بەخۆتان بدەن هەتاوەکو توانا و وزەتان هەبێت بۆ یارمەتیدانی کەسانی دیکە، وەکو منداڵەکەت یان خێزانەکەت. ئەگەر ئێمە ئەو شتانە ئەنجام نەدەین کە تەندروست دەمانهێڵێتەوە، ئەوا زۆر قورس دەبێت کە پاڵپشتی کەسانی دیکە بکەین. قورس دەبێت کە ئەو شتانە بکەین کە گرنگن بە لای خێزانەکەمانەوە یان قورس دەبێت کە بە بەردەوامی بەو شێوەیە هەڵسوکەوتن بکەین کە پێمان خۆشە و دەمانەوێت.

کاتێک لە ژیانی ڕۆژانەماندا ئەزمونی ئازار و فشار دەکەین، لەوانییە گرنگ بێت کە بیرمان بێت ئەگەر بێتو گرنگی بەخۆمان بدەین، ئەوا دەتوانین باشتر گرنگی بە کەسانی دیکەش بدەین، وەکو خێزانەکەمان. لە ژیانی ڕۆژانەدا، هەموو جارێک ئاسان نیە بزانین کە چ کاتێک پێویستیمان بە ماسکی ئۆکسجینەکە هەیە – بە مانای ئەوەی کەی پێویستمان بەوەیە کە گرنگی بەخۆمان بدەین و ئاستی ئازار و فشارمان ڕێکبخەین. پێویستمان بە ڕاهێنانکردنە بۆ تێگەشتن لەمە. دەکرێت پێویستیمان بە ڕاهێنانکردن بێت هەتاوەکو فێربین لە ژیانی ڕۆژانەماندا کات وەربگرین بۆ خۆمان و ئەو چالاکیانە ئەنجام بدەین کە تێیدا گرنگی بەخۆمان دەدەین.

بە درێژایی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار، چەندین ڕێگەی جیاواز فێردەبین کە لە ڕێیانەوە دەتوانین گرنگی بەخۆمان بدەین و فێردەبین کە چۆن دەتوانین لە ژیانی ڕۆژانەماندا بە شێوەیەکی ڕێکخراو بەردەوام بەکاریان بهێنین، بۆ ئەوەی بتوانین باشتر گرنگی بە کەسانی دیکە بدەین.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- **ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێبڵێت سەبارەت بەوەی کە جارێک لە جارەکان هەوڵت دابێت گرنگی بە کەسێکی دیکە بدەیت، بەڵام قورس بووە بۆت یان ئەستەم بووە لەبەرئەوەی لە بارێکی گونجاودا نەبوویت و پێویستبووە یەکەمجار گرنگی بەخۆت بدەیت؟ بۆ نمونە، لەوانییە باش نەخەوتبێتیت، لەبەر ئەوەی نەتتوانیوە تەرکیز بکەیت بۆ یارمەتی دانی منداڵەکەت لە ئەرکی ماڵەوەیدا. یان لەوانییە ئەو ڕۆژە سەرتاپا ئیشت زۆر کردبێت و پاشان ئاستی ئازارەکەت زۆر بەرز بووبێت کە زۆر قورسبووە نانی ئێوارە ئامادە بکەیت بۆ خێزانەکەت.**
- **ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکی هاوشێوەی ' ماسکی ئۆکسجینەکەمان" پێ بڵێت کە لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکارت هێنابێت؟ ئەو شتە چیە کە بۆت دەرکەوتووە کە وزە و توانات دەداتێ تا بتوانیت یارمەتی کەسانی دیکە بدەیت؟ چ شتێک وزەت دەداتێ؟ چ شتێک ئاسودەیت پێدەبەخشیت و ئەزمونی ئازار و فشارەکەت کەم دەکاتەوە؟**

فێربوونی مەلە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی لە چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنی یەکەم دەکات
- هەل دەرەخسێنێت بۆ مەشقکردن و تاوتوێکردنی ڕۆڵی چالاکیەکان و تەکنیکەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا، سەربارەی ئەوەی کە لەوانێیە بێزارکەربن، لێیان بترسین، و نائاسودەمان بکەن.
- ڕوونیدەکاتەوە کە بۆچی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار هەلمان بۆ دەرەخسێنێت بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار و فێرمان دەکات مەشق لەسەر جوڵەکان، تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن و چالاکیەکان بکەین.
- هانمان دەدات کە بە درێژایی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار، بەیەکەوە بەشداربین لە پرۆسەی فێربووندا

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

وا وێنا بکە کە تۆ فێری مەلە بوویت کاتێک کە منداڵ بوویت. مەلەکردنت بەلاوە زۆر خۆش بووە. بەڵام بۆ ماوەی چەندین ساڵە مەلەت نەکردووە بە هۆکاری ئەو ئەزموونی ئازارەی کە توشت بووە. هەروەها، هەرکاتێک کە هەوڵتداوە بچیتە ناو ئاوەکەوە هەستت بە شڵەژانێک کردووە بەهۆی ترسی نقوومبوونەوە. سەرباری ئەمە، تۆ بڕیارت داوە کە جارێکی دیکە دەست بکەیتەوە بە مەلە کردن. داوات لێکردووم کە یارمەتیت بدەم لەوەی جارێکی دیکە فێری مەلەکردن ببیتەوە.

.

پێتوایە کە تۆ جارێکی تر دەتوانیت فێری مەلە ببیتەوە و بچیتە ئاوی قوڵەوە، ئەگەر بێت و ئێمە تەنها گفتوگۆ لەسەر هەموو تەکنیکە جیاوازەکانی مەلەکردن بکەین، بەبێ ئەوەی تۆ بچیتە ئاوەکەوە و مەشقیان لەسەر بکەیت؟ ئایا پێتوایە کە دەتوانیت جارێکی تر بگەڕێیتەوە بۆ مەلەکردن بە شێوەیەکی بەردەوام. ئەگەر بێت و بە تەنها گفتوگۆ لەسەر ئەوە بکەین کە چۆن دەتوانیت لە کاتی مەلەکردندا ئاستی ئازار و فشار ڕێکبخەیت، بەڵام بە کردار هەوڵ نەدەیت ئەمە بکەیت لە ئاوەکەدا؟

ئەگەر تۆ بتەوێت بگەڕێیتەوە بۆ مەلەکردن بە شێوەیەکی بەردەوام، کەواتە گرنگە کە بگەڕێیتەوە بۆ ناو ئاو و مەشق بکەیت. کەواتە، وا وێنا بکە کە ئێمە لە مەلەوانگەیەکداین (گۆم/دەریاچە). یەکێک لە هاوڕێکانت پێت دەڵێت کە خۆت فڕێبدەرە ناو قوڵاییەکەوە و یەکسەر دەتوانیت مەلە بکەیت. بەڵام تۆ ناتەوێت ئەمە بکەیت لەبەرئەوەی ترست هەیە لەوەی ئەگەر ئەمەت ئەنجامدا، ئەزموونێکی دژوارت بۆ دروست دەکات بە شێوەیەک لەوانێیە چیتر نەتەوێت جارێکیتر مەلە بکەیت.

کەواتە، ئێمە بڕیار دەدەین کە شێوازێکی دیکە بگرینە بەر. لە دەستپێکدا پێیەکانمان دەخەینە ناو ئاوەکەوە بە شێوەیەک ئاوەکە تەنها قاچمان داپۆشێت. وردە وردە، تۆزێک زیاتر ئەڕۆینە ناو ئاوەکەوە، هەست دەکەین کە ئاوەکە قاچمان دا دەپۆشێت. هەست بە هەندێک دوودڵی و ترس دەکەیت، وچانێک وەردەگریت هەتاوەکو خۆت هێمن بکەیتەوە، پێش ئەوەی زیاتر بچێتە ناو ئاوەکەوە کە تێیدا ئاستی ئاوەکە تا سەر سنگت دێت.

هەست بە تووڕەیی و بێ سەبری دەکەیت کە بەم شێوەیە بە هەنگاوی خاو دەست پێدەکەیت. لەوانێیە بیربکەیتەوە " ئەگەر بەم شێوە خاوە بەردەوامبم لەوانێیە هەرگیز فێری مەلەکردن نەبمەوە". بەڵام ئێمە گفتوگۆمان لەسەر کرد، هەوڵبدە کە بیرت بێت، ئەنجامدانی ئەمە بە خاوی و هەنگاو بە هەنگاو، ئەگەرێکی زۆر زیاتر دروست دەکات بۆ ئەوەی بتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ مەلەکردن بە شێوەیەکی بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

ڕۆژی دواتر پێکەوە دەگەڕێینەوە بۆ مەلەوانگەکە (گۆم/دەریاچە). ئەمجارە لەسەر پشت لەسەر ئاوەکە پاڵکەوتویت. هەندێک جار، هەست بە ترس دەکەیت بەڵام من یارمەتیت دەدەم کە هەندێک تەکنیک تاقیبکەیتەوە بۆ ڕێکخستنی ئەم ئەزمونی فشارە، بۆئەوەی بەردەوامبیت و لەسەر پشت لەسەر ئاوەکە بمێنیتەوە. هەوڵدەدەیت بە هێواشی لە تەنکاییەکەدا مەلە بکەیت. بەیەکەوە تاقیدەکەینەوە کە چۆن دەتوانیت ئەمە ئەنجام بدەیت بە شێوەیەک کە وا نەکات ئازارەکەت زۆر ببێت یان وات لێبکات بە تەواوەتی لە مەلە کردن بوەستیت.

چەند جارێکی تر دەگەڕێینەوە بۆ مەلەوانگەکە (گۆم/دەریاچە) بۆ ئەوەی بتوانیت مەشق لەسەر مەلەکردن بکەیت لە تەنکایی مەلەوانگەکەدا. تۆ مەشق لەسەر چەند تەکنیکێکی جیاواز و ڕێگەی جیاوازی مەلەکردن دەکەیت بۆ ئەوەی ئاستی ئازارەکەت

نەگاتە ئاستێک کە بێئۆقرەتبکات و زۆر بێزارت بکات. هەراوەها مەشق لەسەر سەرنج دان دەکەیت بۆئەوەی بزانیت لە چ کاتێکدا یارمەتیدەرە پشویەکی کورت وەربگریت بۆ ئەوەی زۆر هیلاک نەبیت و هەستبکەیت ناتوانیت بەردەوامبیت لە مەلەکردن.

دوای ئەم چەند مەشقە لە تەنکایی ئاوەکەدا، تۆ هەست دەکەیت ئامادەیت کە لە قوڵایی ئاوەکەدا مەلە بکەیت. کاتێک لە قوڵاییەکەدا مەلە دەکەیت، هەموو ئەو تەکنیکانە بەکاردەهێنیت کە لە تەنکاییەکەدا مەشقت لەسەر کردوون. هێشتا ئەزمونی هەندێک ئازار و فشار دەکەیت، بەڵام بۆت دەر دەکەوێت کە دەتوانیت ڕێکیان بخەیت هەتاوەکو بتوانیت چێژ لە مەلەکردن ببینیت لە قوڵایی ئاوەکەدا. هەست دەکەیت کە متمانەت بە خۆت هەیە کە دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ مەلەکردن بە شێوەیەکی بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەتدا لەبەرئەوەی لە ڕێگەی ئەزمونەوە، تۆ دەزانیت کە زانیاری و توانای پێویستت هەیە بۆ ڕێکخستنی ئەزمونەکانی ئازار و فشار.

(بیر لە گونجاندنی ئەم لێکچواندنە بکەرەوە بە گۆڕینی بۆ توانستێک کە زیاتر پەیوەندیدار بێت بە بەشاربووەکانەوە، وەکو چۆنێتی فێربوونی پاسکیل یان فێربوونی چۆنێتی نان کردن)

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- **کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێ بڵێت لەسەر چالاکیەک کە بەلاتەوە قورسە ئەنجامی بدەیت بەهۆی ئەزمونەکانی ئازار و فشارەوە، بەڵام دەتەوێت جارێکی دیکە فێری ببیت کە چۆن ئەنجام دەدرێت بە شێوەیەکی بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟**
- **ئەگەر ئەم لێکچواندنە جێبەجێ بکەین بەسەر ئەزمونەکانماندا، پێتان وایە کە دەتوانین بگەڕێینەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا ئەگەر بە تەنها قسەیان لەبارەوە بکەین و گفتوگۆ لەسەر بیرۆکە و تەکنیکە نوێکان بکەین؟ یان پێویست دەکات وردە وردە بچینە ناو ئاوەکەوە و هەنگاو بە هەنگاو مەشق لەسەر مەلەکردن بکەین- ئایا پێویست دەکات هەنگاو بە هەنگاو مەشق لەسەر چالاکیەکان بکەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟**
- **ئەگەر ئێمە ئەم لێکچواندنە جێبەجێ بکەین بەسەر ئەزمونی خۆماندا، کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە لەوانییە هەست بە چی بکەن لە جەستەتاندا کاتێک جارێکی دیکە دەست دەکەنەوە بە مەلەکردن- ئەگەر هەیە هەست بە چی بکەیت لە جەستەتدا کاتێک جارێکی دیکە دەست دەکەیتەوە بە ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی کە لە ژیانی ڕۆژانەتدا ترست لێیان هەیە و بێ ئۆقرەت دەکەن؟**
- **ئەگەر ئێمە ئەم لێکچواندنە جێبەجێ بکەین بەسەر ئەزمونی خۆماندا، پێتان وایە کە فێربوونەوەی مەلە یان جارێکی دیکە فێربوونی چۆنێتی ئەنجامدانی چالاکیەک لە ژیانی ڕۆژانەتاندا، هەموو کاتێک ئەزمونێکی ئاسان و ئاسودە دەبێت؟ ئایا کەس لە ئێوە نمونەیەکی لایە کە چیت دەست کەوتووە کاتێک شتێکی نائاسودە و بێزارکەرت ئەنجامداوە – کاتێک کە ئێمە بە برێکی گونجاو ئالەنگاری (تەحەدی) خۆمان دەکەین، ئایا دەرئەنجامەکەی دەبێتە بەدەستهێنانی شتێک؟**
- **ئەگەر ئەم لێکچواندنە جێبەجێ بکەین بەسەر ژیانی ڕۆژانەماندا، وەک لەوەی یەکسەر دەست بکەین بە مەلەکردن لە ئاوە قولەکەدا، ئەو هەنگاوانە چین کە دەکرێت بیانگرینە بەر بۆ دووبارە گەڕانەندەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکیە گرنگەکانی ناو ژیانی ڕۆژانەمان؟**
- **لەم لێکچواندنەدا، فێر بوویت و مەشقت لەسەر چەند تەکنیکێک کرد هەتاوەکو مەلەکردن بێئۆقرەت نەکات. لە دانیشتنەکانی چارەسەرەی فێرگەی ئازاردا، بە هەمانشێوە فێردەبین و مەشق لەسەر ئەو تەکنیکانە دەکەین کە ڕێگری دەکەن لە ئەزمونەکانی ئازار و فشار بۆئەوەی نەچنە ئاستێکەوە بێئۆقرەمان بکەن. ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێبڵێت، چی شتێک یارمەتیت دەدات فێربیت چۆن ئەم تەکنیکانە لە ژیانی ڕۆژانەتدا بەکاربهێنیت؟**

زەنگی ئاگادارکردنەوەی ئاگر

مەبستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٢ ،٣ و ٤ ،٥ دەکات
- بەدواداچوون سەبارەت بە پەیوەندی نێوان سیستمی زەنگی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان و ئەزمونەکانی ئازار و فشار
- ڕوونی دەکاتەوە کە ئەزمونەکانی ئازار و فشار ئەرکیان پارێزگاریکردنە لە ئێمە
- بۆمان ڕوون دەکاتەوە بۆ ئەوەی بزانین بۆچی هەندێک کات ئێمە ئەزمونی ئازار و فشار دەکەین، لەبەرئەوەی سیستمی زەنگی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان زیاد هەستیار بووە و زیاد لە پێویست پارێزگاریمان لێدەکات
- بە دواداچوون دەکەین بۆ ئەوەی بزانین چۆن دەتوانین کاریگەریمان هەبێت لەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار بە هێمنکردنەوەی سیستمی زەنگی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

وا وێنا بکە کە جەستەت وەکو ماڵێکی گەورە وایە. ئەم خانووە لە چەندین قات پێکهاتووە. هەر قاتێک لە ژیانی ڕۆژانەتدا بۆ مەبەستێکی جیاواز بەکاری دەهێنیت و ئەو شتانە لەخۆ دەگرێت کە بە لاتەوە گرنگن. بۆ نمونە، قاتی یەکەم لە ژووری دانیشتن پێکهاتووە کە تێیدا میوانەکان لێی دادەنیشن. قاتی دووەم مەتبەخەکەی لێیە. قاتی سێیەم حەمام. قاتی چوارەم ژوری نوستنی لێیە. هەموو ڕۆژێک لە نێوان قاتەکاندا دەجوڵێیت و ئەو چالاکیانە ئەنجام دەدەیت کە گرنگن بۆت و خۆشیت بۆ دەهێنن.

هەر وەکو جەستەت، گرنگە کە پارێزگاری لەم خانووە بکەیت. کەواتە هەڵدەستیت بە دانانی سیستمێکی زانگی ئاگارکەوتنەوە لە ناو ماڵەکەدا. ئەم سیستمی ئاگادارکردنەوەی ئاگرە هەروەکو زەنگی ئاگادرکردنەوەی جەستەت وایە. کاتێک باسی ئەم چیرۆکی زەنگی ئاگرکەوتنەوەیە دەکەین، وا بیری لێبکەرەوە کە وەکو سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەت وایە و گوزارشت لە ئەزمونەکانی ئازار و فشارت دەکات.

سیستمی زەنگی ئاگرکەوتنەوەکە لە ناو هەموو ماڵەکەدا دانراوە. وا دیزاین کراوە کە زەنگ لێبدات لە کاتی هەبوونی هەر ئاگرێکدا یان لە ئەگەری مەترسی ئاگردا. کاتێک زەنگی ئاگرکەوتنەوەکە لێدەدات، دەنگێکی بەرز دروست دەکات و بە دیاریکراوی شوێنی ئاگرەکەت پێدەڵێت. ئەم زەنگی ئاگرکەوتنەوەیە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی ماڵەکەت بپارێزیت لەبەرئەوەی پێت دەڵێت کە ئاگر هەیە هەتاوەکو بتوانیت بچیت بە دەمیەوە پێش ئەوەی زۆر زیاد بکات و بێئۆقرە ببیت.

بۆ ماوەی چەندین ساڵ، سیستمی زەنگی ئاگرکەوتنەوەکە بە باشی ئیشی کردووە. زەنگی ئاگرکەوتنەوەکە ئاگادری کردوویتەتەوە کاتێک ئاگری بچوک ڕوویان داوە، و تۆ توانیوتە ئاگرەکە بکوژێنیتەوە پێش ئەوەی تەشەنە بکات بۆ قاتەکانی تر. هەندێک جار هەندێک ئاگری گەورە کەتوتوتەوە کە زەرەری لە چەند قاتێک داوە. لەم حاڵاتەدا، پێویستیت بە کات، وزە و یارمەتی کەسانی دیکە بووە بۆ چاک کردنەوەی هەموو شتێک هەتاوەکو بتوانیت قاتەکان جارێکی دیکە بەکاربهێنیتەوە.

بەڵام، لەم دووایانەدا، زەنگی ئاگادارکردنەوەکە بە شێوەیەکی جیاواز کاردەکات. سەرت سوڕماوە. زۆرکات زەنگی ئاگادارکردنەوەکە لێدەدات، کاتێک بە خێرای دەچیت بۆ ئەو شوێنەی کە زەنگەکە پێت دەڵێت ئاگری لێیە، هیچ ئاماژەیەکی ئاگر بوونی نیە. نە ئاگر دەبینیت و نە بۆنی هیچ شتێک دەکەیت. بەڵام زەنگەکە هەر لێدەدات، و دەنگی بەرزی زەنگەکە ڕێگریت لێ دەکات لە ئەنجامدانی شتەکان. کاتێک کە زەنگەکە لێدەدات، هەموو سەرنجت بۆ لای ئەوە دەچێت کە دەشێت مەترسی ئاگرێکی مەترسیدار بوونی هەبێت. هەندێک کات زەنگەکە بە درێژایی ئەو ڕۆژە هەر لێدەدات سەرباری ئەوەی کە هیچ نیشانەیەکی ئاگر بوونی نیە لە ئارادا. هەندێک کات زەنگەکە وا نیشان دەدات کە ئاگر لە قاتێک لە قاتەکاندا بوونی هەیە، کەچی بۆ ڕۆژی دواتر وا نیشان دەدات کە ئاگر لە قاتێکی غەیری ئەو قاتە بوونی هەیە.

سەرت سوڕماوە لەبەرئەوەی بیر دەکەیتەوە کە ئەگەر زەنگەکە لێبدات، مانای وایە کە دەبێت ئاگرێک بوونی هەبێت. کەواتە، داوای یارمەتی دەکەیت لە کەسانی دیکە. داوا لە هاوڕیکانت و تەنانەت لە ستافی ئاگرکوژێنەوە دەکەیت کە پشکنین بکەن ئایا ئاگر لە ئارادا هەیە. کاتێک پشکنین ئەنجام دەدەن، پێت دەڵێن کە هیچ ئاگرێک لە ئارادا نیە لەوانیە هەر گوێت لە زەنگەکەش نەبووبێت(گوێت زرنگابێتەوە). هەست بە پەستیەکی زۆر دەکەیت لەبەرئەوەی تۆ دەزانیت کە زەنگەکە لێدەدات.

به تێپەڕبوونی کات، بۆت دەردەکەوێت کە چی ڕوودەدات. بۆت دەردەکەوێت کە زەنگی ئاگادارکردنەوەکە زیاد لە پێویست هەستیار بووە. زەنگی ئاگادار کردنەوەکە لێدەدات سەربارەی ئەوەی کە هیچ ئاگرێک یان تەنانەت هیچ مەترسیەکی ئاگر لە ئارادا نیە. کەواتە لە جێی ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ پارێزگاری کردن لە ماڵەکە، زەنگی ئاگادارکردنەوەکە ئاستەنگیت بۆ دروست دەکات لە ژیانکردن لە ماڵەکەدا و ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە پێویستە لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەنجامیان بدەیت. لەبەر ئەم هۆکارە، دەست دەکەیت بە ڕاهێنان پێکردنەوەی زەنگی ئاگادارکردنەوەکە بۆئەوەی تەنها لەو کاتانەدا لێبدات کاتێک مەترسیەکی واقعی بوونی هەیە- کاتێک ئاگرێکی ڕاستەقینە بوونی هەیە.

هەروەکو سیستمی زەنگی ئاگادارکردنەوەی ماڵەکە، سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەشمان دەکرێت زیاد لە پێویست هەستیار بێت. زۆرکات، ئێمە هەست بە ئەزموونی ئازار و فشاری بەردەوام دەکەین لەبەرئەوەی سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان لێدەدات لە کاتێکدا کە هیچ مەترسیەک لە ئارادا نیە.

بەڵام ئێمە دەتوانین جارێکی دیکە سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان ڕابهێنینەوە لەسەر ئەوەی کە تەنها لە کاتی مەترسی ڕاستەقینەدا زەنگ لێبدات. بەم شێوەیە ئێمە ئەزمونی فشار و ئازاری بەردەوام ناکەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا و دەتوانین بگەڕێینەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە گرنگن بۆمان.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- ئایا سیستمی ئاگادارکردنەوەکە گرنگە و یارمەتیمان دەدات؟ چۆن یارمەتیت دەدات لە پارێزگاریکردن لە ماڵەکە؟ ئایا ئەمە چۆن وەکو ڕۆڵی ئەزمونکردنی ئازار وایە لە ژیانی ڕۆژانەماندا ؟ ئایا ئەمە چۆن وەکو ڕۆڵی ئەزمونکردنی فشار وایە لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟
- ئەگەر وایدابنێین کە ئەم سیستمی ئاگادارکردنەوەیە وەکو سیستمی ئاگادارکردنەوەی ناو جەستەمان وایە، ئەزمونی چی دەکەیت کاتێک سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان زەنگ لێدەدات؟
- بە لەبەرچاو گرتنی چۆنێتی لێدانی زەنگی ئاگادرکردنەوەکە لە کاتێدا کە هیچ ئاگرێک بوونی نەبوو، پێتان وایە هەر ئەزمونێکی ئازار مانای ئەوە دەگەیەنێت کە شتێکی هەڵە لە جەستەماندا بوونی هەیە؟ پێتان وایە کە هەموو جارێک کە ئێمە ئەزمونی ئازار دەکەین، پێویستە وا بیر بکەینەوە کە شوێنێکمان بریندار بووە و پێویستمان بە چارەسەری تەندروستی هەیە؟
- بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە کەم سیستمی ئاگادارکردنەوەی ئاگرە وەکو سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان وایە، بۆچی پێتان وایە کە هەندێک کات ئەزمونی ئازار دەکەین لە کاتێکدا کە هیچ برینداریەکی وا بوونی نیە یان هیچ شوێنێکمان زەرەری بەر نەکەوتووە؟
- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە ئەو گۆڕانانە چین کە پێت وایە ئەزمونی دەکەیت ئەگەر بێت و سیستمی ئاگادرکردنەوەی جەستەت هێمن بکەیتەوە؟
- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە ئەو شتانە چین کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت بۆ هێمن کردنەوەی سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەت؟

سەنتەری فریاگوزاری خێرا

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٢، ٣ و ٤، ٥ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە کە ئەرکی ئەزمونەکانی ئازار بریتیە لە پارێزگاریکردن لە ئێمە
- ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن مێشک بڕیار دەدات بۆ بەرهەمهێنانی ئەزمونی ئازار و فشار لەسەر بنەمای ئەو نامە(نیشانە) هەمەچەشنانەی کە لە ناوەوەی جەستە و ژینگەی دەوروبەر و ئەزمونەکانمانەوە بۆی دەچێت.
- ڕوونی دەکاتەوە بۆچی هەندێک کات ئێمە ئەزمونی ئازار و فشار دەکەین لەبەرئەوەی سەنتەری فریاگوزاری خێرای مێشکمان زیاد لە پێویست پارێزگاریمان لێدەکات و هەستیار بووە.
- ڕوونی دەکاتەوە ئێمە چۆن دەتوانین کاریگەریمان هەبێت لەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار لە ڕێگەی هێمن کردنەوەی سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکمان

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

وا وێنا بکە کە مێشکت سەنتەرێکی فریاگوزاری خێرای هەیە. ئەم سەنتەرە ئەرکی پارێزگاریکردنە لە تۆ و وا دەکات لە هەمووکاتێکدا تۆ سەلامەت بیت. بەردەوام نامەی بۆدێت لە هەموو جەستە و ئەو ژینگەیەی کە تێیدایت. بەردەوام چاودێری نیشانەکانی سەلامەتی و مەترسی دەکات لەم نامانەدا. ئەگەر نیشانەی مەترسی بوونی هەبێت، یەکسەر وەڵام دەداتەوە بە شێوەیەک کە پارێزگاریت لێبکات لە برینداری یان هەر مەترسیەک.

هەر وەکو پۆلیسی هاتوچۆ زۆرکات لە کاتی ڕوودانی ڕووداوێکی هاتوچۆی سەختدا ڕێگاکە دەگرن و بە هەڵکردنی گڵۆپ و زەنگی سەر ئوتومبێلەکەیان، پێش گەشتن بە ڕووداوەکە ئاگادارت دەکەنەوە، سەنتەری فریاگوزاری خێرای مێشک بە بەرهەمهێنانی ئازار و ئەزمونەکانی دیکەی جەستەیی و دەروونی ئاگادارت دەکاتەوە، بۆ نمونە هەستکردن بە قەڵەقی و گۆڕانی شێوازی هەناسەدانت. زۆرکات، هەتاوەکو مەترسیەکە گەورەتر بێت، ئەزمونی ئازار و فشاری زیاتر بەرهەمدەهێندرێت. سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکمان دەتوانێت ئەزمونێکی ئازار و فشاری قورسمان بۆ دروست بکات تەنانەت کاتێک ڕووبەڕووی بڕێکی کەمی جوڵەکردن، فشار، یان ئاستەنگی دەبینەوە. (ئەگەر زانیت سودبەخشە، ئەم بابەتە گرێبدەرەوە بە ئەزمونی کەسی بەشداربووەکە لە بەرامبەر ئازار و فشاردا.)

با بیر بکەینەوە کە وەڵامدانەوەی سەنتەری فریاگوزاری خێرای مێشکت چۆن دەبێت ئەگەر توشی برینداریەکی جەستەیی ببیت. ئەگەر بەشێکی جەستەت بریندار ببێت، یەکسەر سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت ئاگادار دەکرێتەوە. چەندین نامەی جۆراوجۆری پێدەگات کە بڕی ئەو مەترسیەکی تێیدایت خراوەتە ڕوو. کاتێک چەندین نیشانەی مەترسی لە پێدەگات، سەنتەری فریاگوزاری خێرا، ئازار بەرهەمدەهێنێت، گرژی ماسولکە زیاد دەکات و هەروەها ترس دروستدەکات لە جوڵاندنی ئەو بەشەی جەستە. سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت ئەم هەموو شتە دروست دەکات هەتاوەکو تۆ ئاگادار بکاتەوە سەبارەت بەو مەترسیەی کە لە بەشێکی جەستەتدا ڕوودەدات و هەروەها پارێزگاریت لێبکات لە زیاتر برینداری بوونی ئەو شوێنە. (ئەگەر زانیت سودبەخشە، ئەم باسە جێبەجێ بکە بەسەر نمونەیەکدا، بۆ نمونە لاپێ کردن/قاچ وەرگەڕان.)

با بیر بکەینەوە کە وەڵامدانەوەی سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت چۆن دەبێت ئەگەر حاڵەتێکی فشار بێئۆقرەت بکات. ئەگەر تۆ لە حاڵەتێکی زۆر بێئۆقرەدا بیت، یەکسەر سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت ئاگادار دەکرێتەوە. چەندین نامەی جۆراوجۆری بۆ دەچێت کە تێیدا بڕی ئەو مەترسیە خراوەتە ڕوو کە تۆ تێیدایت. لەبەرئەوەی چەند نیشانەیەکی مەترسی بوونیان هەیە، سەنتەری فریافوزاری خێراکە دەست دەکات بە بەرهەمهێنانی فشار وەکو هەستکردن بە قەڵەقی، سەرئێشە، قورسی هەناسەدان، نا ئاسودەیی لە گەدەدا، و چەند هەستێکی جەستەیی و دەروونی نائاسودەی دیکە. سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت ئەم هەموو شتانە بەرهەم دەهێنێت هەتاوەکو لەو مەترسیە ئاگادارت بکاتەوە و پارێزگاریت لێبکات بەرامبەری. (ئەگەر زانیت سودبەخشە، ئەم باسە جێبەجێ بکە بەسەر نمونەیەکدا، بۆ نمونە لە دەست دانی کارێک)

بەم شێوەیە سەنتەری فریاگوزاری خێرا لە مێشکتدا دیزاینکراوە بۆ پارێزگاریکردن لە تۆ. بەڵام هەندێک کات سەنتەری فریاگوزاری خێراکە دەکرێت زیاد لە پێویست هەستیار بێت و زیاد لە پێویست پارێزگاریمان لێبکات. دەکرێت بەردەوام بێت لە لێکدانەوەی ئەو نامانەی کە پێی دەگات وەکو نیشانەیەکی مەترسی بیانبینێت، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ تەندروستیت و سەلامەتیت. لەم دۆخەدا، سەنتەری فریاگوزاری خێرا بەردەوام دەبێت لە بەرهەمهێنانی ئازار و ئەزمونەکانی فشار.

کەواتە، تۆ ئەزمونی ئازار و فشار دەکەیت لە کاتێکدا کە هیچ مەترسیەک لە ئارادا نیە، بۆ نمونە وەکو برینداریەک یان دۆخێک کە مەترسی لەسەر ژیانت هەبێت. ئەم دۆخە ڕوودەدات کاتێک سەنتەری فریاگوزاری خێرا چەندین نامەی مەترسی پێگەشتووە بە هۆی ئەو دۆخانەی لە ڕابردوودا ڕوویانداوە. لەم دۆخەدا، سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت بڕیار دەدات کە وا سەلامەتترە کە ئاگادارت بکاتەوە لە کاتی هەبوونی هەر گۆڕانێکی بچوک و نیشانەیەکی بچوکی مەترسیدا بۆئەوەی بە سەلامەتی بتهێڵێتەوە. بەڵام ئەم پارێزگاریە چیتر پێویست نیە. بەڵکو، ئەم ئەزمونی ئازار و فشارەی کە سەنتەری فریاگوزاری خێرا دروستی دەکات ئاستەنگی دروست دەکات بۆ جوڵەکردن، خەوتن و ئەنجامدانی چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەت.

کاتێک سەنتەری فریاگوزاریە خێراکە زیاد لە پێویست هەستیار دەبێت و پارێزگاریمان لێدەکات، پێویست دەکات جارێکی دیکە ڕاهێنانی پێ بکرێتەوە. دەکرێت ڕاهێنانی پێبکرێتەوە بە ناردنی نامەی نوێ و دروست، بۆئەوەی فێربکرێتەوە کە جەستەت سەلامەتە. دەکرێت فێربکرێتەوە کە چیتر تۆ پێویستت بەو ئاستە بەرزەی پارێزگاریکردن نیە. دەتوانرێت جارێکی دیکە سەنتەری فریاگوزاریە خێراکە ڕابهێندرێتەوە لە ڕێگەی تێگەشتن لە ئەزمونەکانت و لە ڕێگەی ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی کە چێژیان لێوەردەگریت، بە ئەنجامدانی جوڵەی نوێ و نەرم، و مەشق کردن لەسەر تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن. کاتێک لە ژیانی ڕۆژانەتدا ئەم شتانە بە بەردەوامیی ئەنجام دەدەیت، تۆ بە سەنتەری فریاگوزاریەکە دەڵێیت کە تۆ سەلامەت و تەندروستیت. چونکە سەنتەری فریاگوزاریەکەی ناو مێشکت لە ڕێگەی ئەزمونەکانی تۆوە بۆی دەردەکەوێت کە بە ڕاستی تۆ سەلامەتیت، بەهۆی ئەوەوە دەوەستێت لە بەرهەمهێنانی ئازار و فشار بە ڕێگەیەکی ناتەندروست لە ژیانی ڕۆژانەتدا.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- **ئایا سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت گرنگە؟ چۆن پارێزگاریت لێدەکات؟**
- **ئەو دۆخانە چین لە ژیانی ڕۆژانەتدا ڕوودەدەن کە وا دەکەن سەنتەری فریاگوزاری خێرای ناو مێشکت بڕیار بدات ئازار و فشار دروست بکات؟**
- **بە لەبەرچاوگرتنی چۆنێتی زیاد لە پێویست هەستیاربوون و زیاد لە پێویست پارێزگاریکردنی سەنتەری فریاگوزاری خێرا، پێتان وایە هەر ئەزمونێکی ئازار مانای ئەوەیە کە شتێکی هەڵە لە جەستەماندا ڕوویداوە؟ پێتان وایە کە هەر کاتێک ئەزمونی ئازار دەکەن، پێویستە وا بیر بکەینەوە کە برینداریەک ڕوویداوە و پێویستمان بە چارەسەری پزیشکی هەیە ؟**
- **بە لەبەرچاوگرتنی چۆنێتی کارکردنی سەنتەری فریاگوزاریەکەمان، بۆچی پێتوایە کە دەکرێت هەندێک کات ئەزمونی ئازار بکەین لە کاتێکدا هیچ برینداریەک یان زەرەرێکی وا بەر شانەکانی جەستەمان نەکەوتووە؟**
- **ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە هەست بە چی دەکەیت کاتێک سەنتەری فریاگوزاری خێرای مێشکت بڕیار دەدات ئەزمونێکی فشار بەرهەم بهێنێت؟**
- **ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت ئەو گۆڕانکاریانە چین کە پێتوایە هەستیان پێدەکەیت ئەگەر بێت و بتوانیت جارێکی دیکە ڕاهێنان بە سەنتەری فریاگوزاری خێرای مێشکت بکەیتەوە و هێمنی بکەیتەوە؟**
- **ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە ئەو شتانە چین کە دەکرێت ئەنجامیان بدەین بۆ جارێکی تر ڕاهێناندنەوەی سەنتەری فریاگوزاریەکەی ناو مێشکمان، بۆ ئەوەی تەنها لەو کاتانەدا ئازار و فشار بەرهەم بهێنێت کە کاتێک مەترسیەکی ڕاستەقینە لە ئارادایە؟**

ڕێچکەکان

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٢ ،٣ و ٤ ،٥ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن ڕێچکە دەماریەکانی مێشک و جەستەمان کاریگەریان لەسەر دروست دەبێت بەهۆی ئەوەی چۆن دەجوڵێین و چی دەکەین، و چۆن بیردەکەینەوە، و بیرەوەری و ئەزمونەکانمان چین
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن ڕێچکە دەماریەکانمان کاریگەریان هەیە بۆ سەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن ئێمە دەتوانین ڕێچکە دەماریەکانی ناو مێشک و جەستەمان بگۆڕین هەتاوەکو یارمەتیمان بدات لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشاردا

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

مێشک و جەستەمان چەند هەزار دەمار لە خۆ دەگرێت. (بیر بکەرەوە لە بەکارهێنانی وێنەی ٣ لە پەڕەی ١٥٤ بۆ پشاندانی دەمارەکان.) دەمارەکان وەکو ڕێچکە وان کە بە هەموو جەستەماندا بڵاوبوونەتەوە. ڕێچکە دەمایەکان بۆ هەموو بەشەکانی جەستە و مێشکمان پەلیان کێشاوە، و هەمووشیان بەیەکەوە گرێدراون. ئەرکیان گواستنەوەی زانیاریەکانە لە نێوان بەشەکانی جەستە و مێشکدا. ڕێچکە دەماریەکان لەسەر بنەمای ئەزمونەکانمان بەردەوام لە گۆڕاندان - لەسەر بنەمای ئەوەی چۆن دەجوڵێین و چی دەکەین، چۆن بیر دەکەینەوە و چیمان بیردێتەوە.

دەتوانیت وا وێنای ئەو ڕێچکە دەماریەکان بکەیت کە لە جەستە و مێشکماندا هەن، هەر وەکو زنجیرە ڕێچکەیەک (تولەڕێ) لە گوندێکدا. ڕێچکەکانی ناو گوندەکە بە هەموو گوندەکەدا بڵاو بوونەتەوە بۆئەوەی ماڵەکان ببەستن بە یەکەوە و هەروەها ماڵەکان گرێبدەن بە بازاڕ و مزگەوتەکەوە. هەروەها گوندەکە بە گوندەکانی دراوسێوە گرێ دەدەن. هەر ڕێچکە دەمارێک لە جەستەماندا مەبەستێکی دیاریکراوی خۆی هەیە هەروەکو هەر ڕێچکەیەک لە گوندەکەدا بۆ مەبەستێکی دیاریکراو بەکاردێت. بۆ نمونە، ڕێچکە دەمارێکی دیاریکراومان هەیە بۆ جوڵاندنی دەستی ڕاستمان، یان چارەسەرکردنی کێشەکان، یان بۆ قسەکردن. هەروەها ڕێچکە دەمارێکی دیاریکراومان هەیە تایبەت بە سیستمی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان کە کاریگەری هەیە بۆ سەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار. (بیربکەرەوە لە گرێدانی ئەمە بە لێکچواندنەکانی " زەنگی ئاگرکەوتنەوەکە" و " سەنتەری فریاگوزاری خێراکەوە". دڵنیابەرەوە لەوەی کە بە هیچ جۆرێک لە کاتی قسەکانتدا ئاماژە بەوە نەدەیت کە ڕێچکەی دەماری تایبەت هەیە بە گواستنەوەی نامەکانی ئازار لە جەستەوە بۆ مێشک. لەبەرئەوەی ئازار هەمیشە لە لایەن مێشکەوە بەرهەم دەهێندرێت)

هەر وەکو ڕێچکەکانی ناو گوندێک، ڕێچکە دەماریەکانیش دەگۆڕێن بە پێی چۆنێتی بەکارهێنانیان. بۆ نمونە، چی ڕوودەدات ئەگەر بێت و خەڵک ڕێچکەیەکی ناو گوندەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بەکاربهێنن؟ کاتێک خەڵکەکان ئەو ڕێچکەی پێدا ڕۆشتنە زۆر بەکاردەهێنن، گیا و خۆڵەکە دەکوترێتەوە و ڕۆشتن بە بە ڕێچکەکەدا ئاسانتر دەبێت. هەمان شتیش بەسەر ڕێچکە دەماریەکاندا جێبەجێ دەکرێت. کاتێک تۆ ڕێچکەیەکی دەماری بەکاردەهێنیت بە دووبارەکردنەوەی کارێک، جوڵەیەک، بیرکردنەوەیەک، یان هەست و سۆزێک، ئەو ڕێچکە دەماریە زیاتر بەهێز دەبێت و ئاسانتر بەکاردەهێنرێت.

چی ڕوودەدات کاتێک خەڵکەکە دەوەستن لە بەکارهێنانی ڕێچکەیەکی ناو گوندەکە؟ ئەگەر خەڵکەکە بوەستن لە بەکارهێنانی ڕێچکەیەکی ناو گوندەکە، وردە وردە بەکارهێنانی قورس دەبێت لەبەرئەوەی گیا بەرز دەبێتەوە و خۆڵ و بەرد لەسەر ڕێگەکە کەڵەکە دەبن. بە هەمانشێوە ئەمەش دروستە بۆ ڕێچکە دەماریەکان. ئەگەر بێت و بوەستیت لەبەکارهێنانی ڕێچکەیەی دەماری، بۆ نمونە بوەستیت لە ئەنجامدانی توانایەکی دیاریکراو، جوڵەیەک، یان بیرکردنەوەی لە شتێکی دیاریکراو، ئەمە وا دەکات کە بەکارهێنانی ئەو ڕێچکە دەماریە قورستر ببێت.

ئەگەر بێتو کەسێک توشی ئەزمونێکی ترس و بێئۆقرەیی ببێت لە سە یەکێک لە ڕێچکەکانی ناو گوندەکەدا، بۆ نمونە سەگێک هێرشی بۆ دەهێنێت، پێتان وایە بەردەوام دەبێت لە بەکارهێنانی هەمان ڕێچکە؟ کەسەکە دوور دەکەوێتەوە لەبەکارهێنانی ڕێچکەکە کە تێیدا توشی ئەزمونێکی پەرێشانکەر بووە. زۆر کات هەمان شت بەسەر ڕێچکە دەماریەکاندا ڕوودەدات. بۆ نمونە، ئەگەر جوڵاندنی بەشێکی جەستە بە شێوازێکی دیاریکراو پەرێشانمان بکات، ئەزمونی ئازار بکەین یان بمانترسێنێ، زۆر کات بە شێوەیەکی لاشعوری دوور دەکەوینەوە لە بەکارهێنانی ئەو ڕێچکە دەماریەی کە بەرپرسە لەو جوڵەیە. دوور دەکەوینەوە لە جوڵاندنی جەستەمان بەو شێوە دیاریکراوە.

پاشان بە تێپەڕبوونی کات، ئەم ڕێچکە دەماریە بەکارهێنانی زیاتر قورس دەبێت. وا هەست دەکەین کە ئەو توانایەمان لە دەستداوە کە وەکو جاران بجوڵێین. (ئەگەر زانیت سودبەخشە، نمونەیەکی پەیوەندیدار بە بابەتەکەوە بهێنەرەوە، کە لە ئەزمونی فشار و ئازاری بەشداربووەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت)

ئەگەر ماڵێکی تازە دروستبکرێت لە گوندەکەدا، چۆن ڕێچکەیەکی نوێی بۆ دروست دەکەن؟ یەکەمجار، ئەرک و ماندوبوونێکی زۆری پێویستە بۆ دروستکردنی ڕێچکە نوێکە. پێویست دەکات گیا دەربێنن و خۆڵەکە تەخت بکەن. بەڵام کاتێک ڕێچکەکە زۆرتر بەکاردەهێندێت، ڕۆشتن پیایدا ئاسانتر دەبێت. ئەمە هەمان شتە بۆ ڕێچکە دەماریەکانیش. ئەگەر فێری شتێکی نوێ ببیت یان ئەزمونی شتێکی نوێ بکەیت، ڕێچکە دەماریەکی نوێ دروست دەکرێت. کاتێک مەشق لەسەر توانا نوێیەکە دەکەیت، بەردەوام دەبیت لە بەکارهێنانی ڕێچکە دەماریەکە و بەهێزتری دەکەیت و ئاسانتر دەبێت بۆ بەکارهێنان. (ئەگەر زانیت سودبەخشە، نمونەیەکی پەیوەندیدار بە بابەتەکەوە بهێنەرەوە، کە لە ئەزمونی فشار و ئازاری بەشداربووەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت)

کاتێک خەلک لە گوندەکەدا هاتوچۆ دەکەن، بە شێوەیەکی سروشتی ئەو ڕێچکەیە دەگرنە بەر کە بەکارهێنانی ئاسانترە. هەمانشت لە ڕێچکە دەماریەکانماندا ڕوودەدات. بە شێوەیەکی سروشتی ئەو ڕێچکە دەماریانە بەکاردەهێنین کە ئاسانن و لە ڕابردوودا زۆر بەکارهاتوون.کۆئەندامی دەمارمان ئەرک و ماندووبونێکی زۆرتری پێویستە کاتێک ڕێچکە دەمارێک بەکاردەهێنێت کە نوێیە یاخود زۆر بەکارنەهاتووە. لەبەرئەوە، دەکرێت فێربوونی توانای نوێ قورسبێت یان گەڕانەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەک کە چەندنین ساڵە ئەنجامت نەداوە هەروا ئاسان نەبێت.(ئەگەر زانیت سودبەخشە، نمونەیەکی پەیوەندیدار بە بابەتەکەوە بهێنەرەوە، کە لە ئەزمونی فشار و ئازاری بەشداربووەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت)

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێ بڵێت کە تێیدا ڕێچکە دەماریەکانی ناو جەستە و مێشکمان کاریگەریان لەسەر دروست ببێت بەهۆی چۆنێتی جوڵەکردن و ئەو شتەی ئەنجامی دەدەین، بیری لێدەکەینەوە ، بیرماندێتەوە ، و ئەزمونی دەکەین؟ لەوانێیە فێری توانایەک بوبێتن کاتێک مەشقتان لەسەر شتێک کردووە بۆ ماوەی چەند کاژێرێک. لەوانێیە گەڕابێتیتەوە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەک کە بۆ ماوەی چەندین ساڵە ئەنجامت نەداوە. لەوانێیە زۆرکات لە هەمان بیرکردنەوەدا گیر بخۆیت کە دووەڵت دەکات و مێشکتی جەنجاڵ کردووە.
- پێتان وایە چی ڕوودەدات لە ڕێچکە دەماریەکانماندا کاتێک بۆ ماوەیەکی درێژ ئەزمونی ئازار و فشار دەکەین؟. پێت وایە ئەمە چ کاریگەریەکی هەیە لەسەر ئەزمونی ئازار و فشاری ژیانی ڕۆژانەت؟ ئایا کاریگەری هەیە لەسەر چۆنێتی جوڵاندنی جەستەت؟ ئایا کاریگەری هەیە لەسەر بیرکردنەوەکانت؟
- ئەگەر ڕێچکە دەماریەکانت گۆڕانکاریان بەسەردابێت لەسەر بنەمای ئەو شتانەی ئەنجامیان دەدەین، بیریان لێدەکەینەوە، بیرمان دێنەوە، و هەروەها چۆن دەجوڵێین و جەستەمان بەکاردەهێنین، پێتوایە دەتوانیت کاریگەریت هەبێت لەسەر ئەو ئەزمووونی ئازار و فشارەی ئێستا هەتە؟ ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە دەکرێت چی ئەنجامبدرێت بۆ یارمەتیدان و گۆڕینی ڕێچکە دەماریەکانت کە بە هۆیانەوە ئەزمونی ئازار و فشار دەکەیت؟

دوو براکە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٢ و ٣ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە کە هەر تاکێک دەکرێت بە شێوازێکی دیاریکراو بەخۆی ئەزمونی ئازار بکات لەسەر بنەمای ئەو شتە جۆراوجۆرانەی کاریگەریان لەسەر ئازار هەیە وەکو بیرکردنەوە، بیروباوەڕ، بیرەوەری، و هەست و سۆزەکان
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن ئەزمونی ئازارمان پابەندە بەوەی چۆن لە ئازاری خۆمان تێدەگەین، و ئایا پێمان وایە کە ئەزمونەکانی ئازار نیشانەی مەترسین یاخود نا

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

وا وێنا بکە کە خێزانێک چوار منداڵیان هەیە. دووانیان کوڕن (دوو کچ). برایەکیان تەنها یەک ساڵ لە براکەی دیکە گەورەترە. ئەم دوو برایە (خوشکە) لە زۆر ڕووەوە هاوشێوەن. زۆر لەیەک دەچن. جەستەیان هاوشێوەی یەکە و هەردووکیان بەهێزن و چێژ لە یاریکردن لە دەرەوە دەبینن. ئەم دوو برایە هەموو شتێک بە یەکەوە ئەنجام دەدەن. کاتێک یەکێک لە براکان یاری تۆپی پێ دەکات، ئەویتریشیان یاری تۆپێ دەکات. کاتێک برایەک بەسەر درەختێکدا سەر دەکەوێت، ئەوی تریش بەسەر درەختەکەدا سەردەکەوێت.

بەڵام شتێک هەیە کە دایک و باوکیان سەرنجیان داوە کە زۆر جیاوازە لە نێوان دووبراکەدا. برا گەورەکە بەردەوام هەست بە ئازاری زیاتر دەکات وەک لە برا بچوکەکە، تەنانەت کاتێک هەردووکیان توشی هەمان حاڵەت دەبنەوە و هەمان برینداریشیان توش دەبێت.

بۆ نمونە، ڕۆژێک، دوو براکە بەسەر دارێکدا سەردەکەون. لەسەر لقێکی دارەکە بەیەکەوە دانیشتوون لە پڕێکدا لقەکە دەشکێت. هەردووکیان دەکەونە خوارەوە. هەردووکیان بەسەر دەست و ئەژنۆیاندا دەکەونە سەر زەویەکە. هەردووکیان ئەزمونی هەمان کەوتنە خوارەوە دەکەن و بەیەک شێوە دەکەونە سەر زەویەکە. دەست و ئەژنۆیان دەڕوشێت و شین دەبێتەوە. هەردوو براکە هەمان بڕی برینداریەکی مامناوەندیان هەیە.

کاتێک دوو براکە کەوتنە خوارەوە لە دارەکە، برا بچوکەکەیان وردە وردە هەستایەوە سەرپێ. کەمێک بەهۆی ئازارەوە ددانی جیرکردەوە. دەست و ئەژنۆی تەکاند. بە هێواشی بەو ناوەدا جوڵا هەتاوەکو دەست و قاچی کەمێک بجوڵێنێت. دوای چەند خولەکێک، برا بچوکەکە ئامادەبوو کە جارێکی تر بچێتەوە یاری بکات.

بەڵام کاتێک لە دارەکە کەوتنە خوارەوە، برا گەورەکە کاردانەوەیەکی تەواو جیاوازی هەبوو. برا گەورەکە لەسەر زەویەکە مایەوە و دەستی کرد بە گریان. دەیوت لە دەست و ئەژنۆی ئازارێکی زۆری هەیە و ناتوانێت بیانجوڵێنێت. بە ڕوونی دیاربوو کە ئەزمونی ئازارێکی زۆر دەکات کاتێک هەوڵی دەدا کە دەست و ئەژنۆی بجوڵێنێت. کاتیکی زۆری ویست هەتاوەکو برا گەورەکە هێمن ببێتەوە. هەر باسی ئەوەی دەکرد کە چۆن چەند ساڵێک لەمەو پێش قاچی شکاوە لەبەر ئەوە دڵنیا بوو کە جارێکی تر قاچی شکاوە. نیگەرانی ئەوە بوو کە جارێکی تر ناتوانێت یاری تۆپی پێ بکات.

لە ڕۆژەکانی دواتردا، هەردوو براکە دەست و ئەژنۆیان شین ببۆیەوە. برا بچووکەکە ئەزمونی ئازاری نەدەکرد و یاری تۆپی پێی دەکرد. بەڵام، برا گەورەکە بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ ئەزمونی ئازاری دەکردوو نەیدەویست یاری تۆپی پێ ئەنجام بدات هەتاوەکو دوو هەفتە دواتر.

دایک و باوکیان سەریان سوڕمابوو کە چۆن ئەم دوو برایە کە لە تەمەن، کەسایەتی و توانای جەستەییەوە زۆر لە یەک نزیکن، بەڵام برا گەورەکە ئەزمونی ئازاری زیاتری هەبوو لە کاتێکدا هردووکیان هەمان برینداریان هەبوو.

(ئەگەر زانیت گونجاوترە بۆ بەشداربووە خانمەکان، دەتوانیت گۆڕینی دوو براکە بۆ دوو خوشک لەبەرچاو بگریت. ئەگەر زانیت یارمەتیدەرە دەتوانیت چالاکیەکان بگۆڕیت، بۆ نمونە گۆڕینی یاری تۆپی پێ بە چالاکیەکی دیکە.)

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- **پێتان وایە بۆچی دووبراکە ئەزمونی بڕێکی جیاوازی ئازاریان کرد سەرباری ئەوەی هەردوکیان توشی هەمان کەوتنە خوارەوە بوون و هەمان برینداریان هەبوو؟ ئەو شتانە چین کە کاریگەریان هەبووە لەسەر ئەزموونی ئازارەکەیان؟**
- **هەردوو براکە تێگەشتنێکی جیاوازیان هەبوو بۆ هەمان کەوتنە خوارەوە و ئەزێت پێگەشتن. پێتان وایە چۆن بیرکردنەوە، بیر و باوەڕ و بیرەوەریەکانی براگەورەکە سەبارەت بە ئازار و برینداریەکان کاریگەری هەبووە لەسەر ئەزمونی ئازارەکەی؟**
- **پێتان وایە هەست و سۆزی برا گەورەکە ، بۆ نمونە وەکو ترس و دوودڵی، چۆن کاریگەری هەبووە لەسەر ئەزمونی ئازارەکەی؟**
- **ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکی هاوشێوەمان پێ بڵێت کە لە ژیانی خۆیدا ڕوویدابێت؟ لەوانێیە هەندێک ڕۆژ هەبێت کە ئەزمونی ئازارێکی زیاترت کردبێت وەک لە ڕۆژەکانی دیکە، سەرباری ئەوەی لە ڕووی جەستەییەوە لە هەمان دۆخدا بوویت. یان لەوانێیە نیگەرانی شتێک بیت، ترسێکت هەبێت، یان قەلەق بیت، ئاستی ئازارەکەت زیاد دەکات. پێتان وایە بۆچی ئەمە ڕوودەدات؟**

فاتمە – میوانە نەخوازراوەکە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٢ ،٣ و ٤ ،٥ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن بیرکردنەوە و هەست و سۆزەکانمان کاریگەریان هەیە لەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار
- ڕوونی دەکاتەوە کە دەکرێت بەهۆی زیادبیرکردنەوە، نیگەرانی و/یان هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەزمونە دژوارەکان و هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی کاردانەوەکانمان بەرامبەریان، هەموو ئەمانە کاریگەریەکی نەرێنیان دەبێت لەسەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار
- ڕوونی دەکاتەوە کە هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەزمونەکانی ئازار و فشار دەکرێت ببێتە هۆی زیادبوونی ئاستەکەیان و وا دەکات قورسبێت بۆمان بە تەواوی بەشداری بکەین لە چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانە کە گرنگن بۆمان و چێژیان لێدەبینین

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

کارەکتەری سەرەکی ئەم چیرۆکە تۆیت. چیرۆکەکە دەربارەی ئاهەنگێکە (خوانێکە) کە تۆ ڕێکی دەخەیت لە باخەکەی خۆتاندا بۆ خێزانەکەت و هاوڕێکانت. کارەکتەری دووەمی چیرۆکەکە ژنێکە ناوی فاتمەیە (پیاوێکە ناوی ئەحمەدە). بە درێژایی چیرۆکەکە، فاتمە گوزارشت لە ئەزمونی ئازار و فشاری تۆ دەکات، بە هەمان شێوە گوزارشت لە ئەو بیرکردنەوە، بیر و باوەڕ، هەست و سۆز، و بیرەوەریەکانت دەکات کە پەیوەسن بە ئەم ئەزمونە ئۆقرەلەبەرهەڵگرەوە. .

وا وێنا بکە کە تۆ میوانداری ئاهەنگێکی گەورە دەکەیت لە باخەکەتدا. بەشێکی زۆرت لە ئەندامانی خێزانەکەت، هاورێکانت و هاوپیشەکانت بانگهێشت کردووە. چەندین ڕۆژ سەرقاڵی ڕێکخستنی بوویت. بانگهێشت نامەت بۆ میوانەکانت ناردووە، هەموو پێدویستیەکانت کریوە و خواردنت ئامادە کردووە. کاتێک ڕۆژی ئاهەنگەکە دێت، هەموو ڕۆژەکە سەرقاڵی ئامادەکردنی شتەکان دەبیت. باخەکە پاکدەکەیتەوە و دەیرازێنیتەوە، کورسی و مێزەکان دادەنێیت، و کۆتا ئامادەکاریەکان دەکەیت سەبارەت بە خواردنەکە. لە ئێوارەدا وردە وردە میوانەکان دێن. باخەکە بە خێرایی پڕ دەبێت لە خزم و هاوڕیکانت. چێژ لە بەخێرهاتنی هەموویان دەبینیت. میوانەکان چێژ لە خواردنەکە دەبینن و لەگەڵ یەکدا گفتوگۆ دەکەن.

لە کاتی ئاهەنگەکەدا، لە دەرگا دەدرێت. تۆ نازانیت کە کێیە چونکە هەموو ئەو میوانانەی کە بانگهێشتت کردوون لێرەن. بەڵام دەرگاکە دەکەیتەوە. دراوسێکەتان، فاتمە، لەبەردەمتدا وەستاوە. تۆ بانگهێشتی فاتمەت نەکردووە. تۆ بە مەبەست فاتمەت بانگهێشت نەکردووە لەبەرئەوەی فاتمە هەمیشە دەنگی بەرزە، شتی نەگونجاو دەڵێت و تانە لە کەسانی دیکە دەدات، هەروەها کەسەکانی دەورو بەری نائاسودە دەکات. زۆر کات دەکەوێتە گفتوگۆی توند لەگەڵ کەسانی دیکەدا. لەو کاتەی کە تۆ بیر دەکەیتەوە چۆن بە فاتمە بڵێیت کە بانگهێشت نەکراوە، فاتمە بە لاتدا تێدەپەڕێت و دەچێتە ناو باخەکەوە.

کاتێک تەماشای فاتمە دەکەیت، هەست بە خۆت دەکەیت کە زۆر نیگەران و قالەقیت. چەندین بیرکردنەوە بە مێشکدا دێت وەکو، " چیبکەم ئەگەر فاتمە شەرمەزارم بکات؟ فاتمە زۆر تورەم دەکات. هیوام وایە لێرە بڕوات."

فاتمە دەست دەکات بە خواردنی زۆربەی خواردنەکە. تۆ خەمتە و نیگەرانی ئەوەیت کە بەشی میوانەکان ناکات. فاتمە بە ناو باخەکەدا دەسوڕێتەوە و قسەی نەگونجاو بە میوانەکان دەڵێت. شەربەت دەرێژێت بە یەکێک لە میوانەکاندا. ئەوە دەبینیت کە بوونی فاتمە میوانەکان نائاسودە دەکات. تۆ دەتەوێت لەگەڵ هاوڕێکانتدا گفتوگۆ بکەیت، بەڵام تۆ ئەوەندە نیگەرانی فاتمەیت کە تەرکیزت هەر لای ئەوە.

کاتێک بەردەوامیت لە تەمەشاکردنی فاتمە، هەست بە بێ ئۆقرەیی دەکەیت. هەست دەکەیت کە دەبێت کۆترۆڵی دۆخەکە بکەیت. لەبەرئەوە لە فاتمە نزیک دەبیتەوە. پێی دەڵێیت کە دەبێت ئاهەنگەکە بەجێ بهێڵێت. فاتمە ڕەتی دەکاتەوە بڕوات. پەلی دەگریت و لە پێشخۆتەوە دەیبەیت بۆ لای دەرگاکە. کاتێک کە تۆ ئەمە ئەنجام دەدەیت، هەست دەکەیت سنگت توندە، سکت هەست بە بێزاری دەکات و ئاستی ئازارەکەت زیاد دەکات.

ئێستا فاتمە ڕۆشتووە. بەڵام هەر هەست بە بێ ئۆقرەیی دەکەیت لەبەرئەوە کەمێک دادەنیشیت بۆئەوەی کەمێک پشوو بدەیت. سەرنجی میوانەکان دەدەیت کە بەردەوامن لە چێژ وەرگتن لە خواردنەکە.

دوای چەند خولەکێک، هەست دەکەیت کە ئامادەیت جارێکی دیکە بگەڕێیتەوە بۆ لای میوانەکان. هەڵدەستیت بۆ ئەوەی بچیت گۆرانیەکی بخیتە سەر کە دەزانیت هەموویان پێیان خۆشە. لە کاتێکدا سەرقاڵی ئەمەیت، گوێت لە زەنگی دەرگاکە دەبێت. کاتێک دەیکەیتەوە، دیسان فاتمەیە. دەتەوێت بۆی ڕوون بکەیتەوە کە ئەو بانگهێشت نەکراوە، بەڵام بە لاتدا ڕادەکات بەرەو باخەکە. دوای دەکەویت. پەلی دەگریت و پێش خۆتی دەخەیت بەرەو دەرەوە. دەرگاکە لە دوایەوە دادەخەیت.

تۆ نیگەرانی ئەوەیت کە فاتمە لەوانییە هەوڵبدات بێتەوە. لەبەرئەوە، لە نزیک دەرگاکە دەوەستیت بۆ ئەوەی دڵنیابیت کە جارێکی دیکە فاتمە نایەتەوە ناو ماڵەکە. لە کاتێکدا لەوێدا وەستاویت، هەست بە خەمباری دەکەیت کە ناتوانیت چێژ لە کاتەکە وەربگریت لەگەڵ هاوڕێ و خزمەکانتدا. هەست بە توڕەیی و بێزاری دەکەیت لەبەرئەوەی فاتمە وات لیدەکات هەموو خۆشیەکەت لە کیس بچێت.

پاش کەمێک، بۆت دەردەکەوێت تۆ هەموو تەرکیز و وزەکەت بۆ ئەوە تەرخان دەکەیت کە ڕێ لە فاتمە بگریت جارێکی دیکە نەیەتەوە بۆ ناو ئاهەنگەکە، کە وا دەکات ئەو کاتەت لە کیس بچێت کە دەکرێت لەگەڵ خزم و هاوڕێکانتدا بەسەری بەریت. تۆ ئەرکێکی زۆرت ئەنجامداوە بۆ ئامادەکردنی ئەم ئاهەنگە، ئێستا تەنانەت چێژیشی لێ نابینیت. کەواتە، بڕیار دەدەیت کە گرنگترین شت بە لاتەوە بریتیە لە چێژبینین و کاتبەسەربردن لەگەڵ میوانەکانتدا. چیتر هەوڵ نادەیت کە کۆنترۆڵی فاتمە بکەیت. ئەگەر فاتمە دەیەوێت بێتە ژورەوە و لە ئاهەنگەکەدا بەشداربێت تۆ ڕێگری لێ ناکەیت. لای دەرگاکە بەجێ دەهێڵیت و دەگەڕێتەوە بۆ ناو خزم و هاوڕێکانت. دەست دەکەیت بە گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوڕیکانتدا و چێژ لە چا و شرینیەکان دەبینیت. هەست دەکەیت ئاسانتر هەناسەت بۆ دەدرێت. کەمتر هەست بە توڕەیی و بێزاری دەکەیت.

پاش کەمێک، فاتمە دێتەوە. دەست دەکات بە خواردن و گفتوگۆکردن لەگەڵ میوانەکاندا. تۆ وزە و سەرنجت ناخەیتە سەر فاتمە. بەڵکو سەرنجت لەسەر کات بەسەربردنە لەگەڵ هاوڕێکانتدا. هاوڕێکانت سەرنجی ئەوە دەدەن کە تۆ جارێکی دیکە لەگەڵیاندا پێدەکەنیت. هەست بە خۆشی دەکەن دەزانن کە تۆ گرنگیان پێدەدەیت. سەربارەی ئەوەی تۆ سەرنجی ئەوە دەدەیت فاتمە بە شێوەیەکی نەگونجاو هەڵسوکەوت دەکات، تۆ هەست بە بێزاریەکی زۆر ناکەیت. مێشکت هەست بە ئارامی دەکات. جەستەشت هەست بە خاوبوونەوە دەکات.

هەندێک کات هەست بە خۆت دەکەیت تەرکیزت لەسەر فاتمەیە، لەم کاتانەدا قورسە بۆت کە چێژ لە گفتوگۆکە ببینیت لەگەڵ هاوڕێکانتدا. بەڵام کاتێک هەست بەمە دەکەیت، هەوڵدەدەیت سەرنجت لەسەر ئەو قسانە بێت کە هاوڕیکانت دەیڵێن. تا کۆتایی ئاهەنگەکە، فاتمە دەمێنێتەوە، بەڵام لە هەمان کاتدا تۆ دەتوانیت چێژ لە ئاهەنگەکە وەربگریت.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- بە درێژایی چیرۆکەکە، فاتمە گوزارشت لە ئەزمونی ئازار و فشاری تۆ دەکات، لە هەمانکاتیشدا گوزارشت لە بیرکردنەوە، بیر و باوەڕ، هەست و سۆز، هەراوەها بیرەوەریەکان دەکات کە پەیوەستن بەم ئەزمونە بێزارکەرەوە. ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێ بڵێت سەبارەت بەوەی فاتمە گوزارشت لە چی دەکات لە ژیانتاندا؟
- لە چیرۆکەکەدا بینیمان کە چۆن لە سەرەتاوە دەمانویست هەموو ئەو کات و وزە و سەرنجەی هەمانە تەرخانی بکەین بۆ کۆنترۆڵکردنی فاتمە. ئەمە چ کاریگەریەکی هەبوو لەسەر دەروون و جەستە و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان؟ چۆن دەتوانین ئەمە جێ جێ بکەین بەسەر ژیانی ڕۆژانە و ئەزمونی ئازار و فشارەکەماندا؟
- لە چیرۆکەکەدا هەستت بە چ هەست و سۆزێک (عاتیفەیەک) کرد کاتێک تەرکیزت لەسەر کۆنترۆڵکردنی فاتمە بوو وە دەتویست دووری بخەیتەوە لە ئاهەنگەکە؟ لە ژیانی ڕۆژانەتاندا، هەست و سۆزتان (عاتیفەتان) چۆن کاریگەری هەیە لەسەر ئەزمونی ئازار فشار؟

چرچولۆچی جەستە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٢ و ٣ دەکات
- تێگەشتن لە دەرئەنجامی وێنەی تیشکی، بۆ نمونە MRI، کە پەیوەندیدار بە ئەزمونی ئازارەکەمانەوە
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن مێشک بڕیار دەدات کە ئازار دروست بکات لەسەر بنەمای ئەو نامە هەمە چەشنانەی لە ناوەوەی جەستە و هەروەها لە کەشی چواردەورمان و ئەزمونەکانمانەوە پێی دەگەن
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن هەندێک کات ئێمە ئەزمونی ئازار دەکەین کە هۆکارەکەی برینداریی جەستەیی یان حاڵەتێکی پزیشکی نیە

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

هەندێک لە ئێوە لەوانییە وێنەی تیشکی بۆ گیرابێت، وەکو ئەشیعە یان MRI، بە هیوای ئەوەی کە تێبگەیت بۆچی تۆ ئەزمونی ئازار دەکەیت. لەوانییە پێت وترابێت کە وێنەی تیشکیەکە دەری دەخات کە گۆڕانکاری لە جەستەدا ڕووی داوە بۆ نمونە وەکو سەوەفان یان ئینزیلاق (ئەو نمونانە بخەرە ڕوو کە پەیوەندی بە دۆخی تەندروستی بەشداربووەکان و ئەزمونیانەوە هەیە) ئایا کەس لە ئێوە ئەزمونی شتێکی لەم چەشنەی کردووە؟

زۆر گرنگە کە بزانن توێژینەوە نوێکان دەریان خستووە کە زۆرینەی ئەو گۆڕانکاریانەی لە وێنە تیشکیەکاندا دەردەکەون زۆر ئاسایین و نابنە هۆکار بۆ دروستبوونی ئازار.

بۆ نمونە، زۆربەی کات ئینزیلاق دەردەکەوێت لە وێنەی MRI ئەو کەسانەی کە هیچ ئازارێکیان نیە. سەوەفان لە ئەژنۆدا دەردەکەوێت لە وێنەی MRI ئەو کەسانەدا کە هیچ ئازارێکیان نیە. (چەند نمونە و دەرئەنجامێکی دیکەی وێنە تیشکیەکان بخەرە ڕوو لەسەر بنەمای ئەزمونی بەشداربووەکان.)

ئەگەر بێت و ١٠ کەس بهێنیت کە هیچ ئەزمونێکی ئازاری پشتیان نەبووە و MRI ی پشتان بۆ ئەنجام بدرێت، بە لایەنی کەمەوە ٤ کەسیان داخزانی بڕبڕەی پشت لە وێنە تیشکیەکدا دەردەکەوێت. ئەگەر ١٠ کەس بهێنین کە ئەزمونی ئازاری ئەژنۆیان نەبووە و MRI ی ئەژنۆکانیان بۆ ئەنجامبدرێت،سەوەفان بە لایەنی کەمەوە لە وێنەی ٨ کەسیاندا دەردەکەوێت. پێتان وایە لەمەوە چیمان بۆ دەردەکەوێت؟ (کێشانی وێنە لەبەرچاوبگرە بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان و تێگەشتنی زیاتر. ١٠ ئەستێرە بکێشە یان هەر شتیکی دیکە کە گوزارشت لە ١٠ کەس بکات. پاشان کاتێک هەر خاڵێک ڕوون دەکەیتەوە، بازنە بە ئەو کەسانەدا بهێنە کە گۆڕانکاریان تێدا دەردەکەوێت کە وێنە تیشکیەکەدا بەڵام هیچ یازارێکیان نیە. بۆ نمونە، بۆ سەوەفانی ئەژنۆکان، بازنە بە ٨ لە ئەستێرەکاند بهێنە.)

ئەمە زانیاریەکی زۆر تازەیە و تەنانەت هەندێک لە دکتۆر و ئەو کەسانەی لە بواری تەندروستیدا کار دەکەن ئاگاداری ئەمە نین. کەواتە ، لەوانییە زانیاری دیکەیان پێوتبێتن.

تەنها لەبەرئەوەی وێنەی تیشکی گۆڕانەکانی ناو جەستەمان پشان دەدات، ئەمە مانای ئەوە ناگەیەنێت کە دەبێت ئەزمونی ئازار بکەین. ئەمە مانای ئەوە نیە کە گۆڕانکاریەکان بێ دوودڵی هۆکاری سەرەکین بۆ ئەزمونی ئازارەکەمان.کەواتە، ئەگەر بێت و چارەسەری پزیشکی وەربگرین بۆ چارەسەرکردنی ئەم گۆڕانانە، لەوانییە بەردەوامبین لە ئەزمونکردنی ئازار.

دەتوانین ئەم گۆڕانانەی لە وێنەی تیشکیەکاندا دەردەکەون وەکو گۆڕانێکی ئاسایی بیریان لێبکەینەوە. دەتوانین ئەم گۆڕانانەی لە وێنەی تیشکیەکاندا دەردەکەون بەراوردیان بکەین بە چرچبوونی پێست. ئێمە هەموومان پێستمان چرچی تێدایە و کاتێک دەچینە تەمەنەوە زیاتر دەبن. بەڵام چرچبوونی جەستە نابنە هۆی هیچ کێشەیەک. نابنە دروستبوونی هیچ ئازارێک. ئەو گۆڕانانەی کە وێنە تیشکیەکان دەریان دەخەن، بۆ نمونە سەوەفان، وەکو چرچبوون وان لە ناو جەستەماندا. هەموو کاتێک نابەنە هۆی دروستبوونی کێشە بۆمان یان هۆکاری سەرەکی ئەزمونی ئازارەکەمان نین.

ئایا روویداوه كه ئازارتان هەبووبێت بەڵام له وێنه تیشكەكانی وەكو MRI هیچ گۆڕانكاریەكی نیشان نەدابێت؟ زۆر باوه بۆ كەسەكان كه ئەزمونی ئازاریان هەبێت تەنانەت له كاتێكیشدا له وێنه تیشكی و فەحسەكاندا هیچ برینداریەک یان گۆڕانێكی بەرچاو له جەستەتدا پشان نەدەن. لەم دۆخەدا، به ڕای ئێوه بۆچی كەسەكه ئەزمونی ئازار دەكات؟

ئازار هەمیشه له لایەن مێشكەوه دروست دەكرێت كاتێک وا هەست دەكات كه ئێمه له مەترسیداین. ئەمه بۆ هەموو ئەزمونێكی ئازارێک دروسته تەنانەت بۆ برینداری تازەش، كاتێک دەتوانین گۆڕانەكان له وێنه تیشكیەكاندا ببینین، هەروەها كاتێک هیچ گۆڕانكاریەک له وێنه تیشكیەكاندا نابینین. زۆر شت له ژیانی ڕۆژانەماندا وا دەكەن كه مێشک هەست بكات ئێمه له مەترسیداین و پێویستمان به پارێزگاریه. زۆر شت، بێجگه له بریندار‌بوون، دەكرێت كاریگەریان هەبێت بۆ سەر ئەزمونی ئازارەكەمان وەكو ناچالاكی و به پێی پێویست جوڵه نەكردن، باش نەخەوتن، و هەست و سۆزمان بۆ نمونه ترس و نیگەرانی. دەكرێت ئێمه به بەردەوامی ئەزمونی ئازار بكەین كاتێک سیستمی ئاگادار‌كردنەوەی جەستەمان یان سەنتەری فریاگوزاری خێرای خەستەمان هەستیاربوون و زیاد له پێویست پارێزگاریمان لێدەكەن.(بیربكەرەوه له گەڕانەوه بۆ ئەو ناوەڕۆكەی له لێكچواندنەكانی " زەنگی ئاگركەتنەوەكە" و/یان " سەنتەری فریاگوزاری خێرادا" باسكراون)

ئەگەر وێنه تیشكیەكان گۆڕانكاری له جەستەماندا پشاندا، وەكو داخزانی بڕبڕەی پشت یان سەوەفانی ئەژنۆ، لەوانییه ئەزمونی ئازارمان هەبێت، بەڵام ئەمه مانای وا نیه كه دەبێت ئازارمان هەبێت. ئەگەر وێنه تیشكیەكان گۆڕانكاری دەرخست، سەرباری ئەمه دەكرێت ئێمه ئەزمونی ئازارمان نەبێت. ئەزمونی ئازار هیچ كاتێک بۆ هەتا هەتا نیه. ئێمه هەمیشه دەتوانین كاریگەریمان هەبێت لەسەر ئازار و هەروەها چۆن ئەزمونی ئازار كاریگەری دەبێت بۆسەر ژیانی ڕۆژانەمان.

پرسیارەكانی كاتی گفتوگۆكردن:

- **چۆن تێدەگەیت له لێكچوونی چرچی سەر پێست و گۆڕانەكانی ناو جەستەمان كه له وێنه تیشكیەكانی وەكو** MRI **ی و ئەشیعەدا دەردەكەوێت؟**
- **ئەگەر له پێشتردا وێنەی تیشكیت بۆ گیراوه، وەكو** MRI**، و گۆڕانكاری له جەستەتدا نیشانداوه، پێتوایه ئەمه مانای وایه كه تۆ هەمیشه ئەزمونەكانی ئازار بێ ئۆقرەت دەكەن؟ پێت وایه كه ئەمه مانای ئەوەی كه تاكه شت بۆ نەهێشتنی ئازارەكه بریتیه له چارەسەری پزیشكی و دەرمان بۆ چارەسەركردنی ئەم گۆڕانانه؟**
- **به لەبەرچاوگرتنی ئەوەی ئێمه ئەزمونی ئازار دەكەین كاتێک مێشكمان وا هەست دەكات ئێمه له مەترسیداین، كەس له ئێوه دەتوانێت پێمان بڵێ كه چ شتێک كاریگەریەكی سودبەخشی دەبێت لەسەر ئەزمونی ئازارمان؟**

شێرەکە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٤ و ٥ دەکات
- کاردانەوە سروشتیەکانمان روون دەکاتەوە کە ئەرکیان پارێزگاریکردنە لێمان لە دۆخە دژوارەکاندا
- روونی دەکاتەوە کە ئێمە ئەزمونی چی دەکەین لە جەستەماندا لە بەرامبەر کاردانەوەی دۆخە ئۆقرەلەبەرهەڵگرەکان و ئەو دۆخانەی فشارمان زیاد دەکەن
- روونی دەکاتەوە ئەزمونکردنی دۆخێکی دژوار لە ئێستا و ڕابردوودا دەکرێت کاریگەریەکی بەردەوامی هەبێت لەسەر کاردانەوە دەروونی و جەستەیەکانمان و هەروەها ئەزمونی ئازار فشارەکەمان
- گفتوگۆکردن لەسەر ئەوەی چ شتێک یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕێکخستنی کاردانەوەکانمان لە بەرامبەر دۆخێکی دژواردا، هەتاوەکو ئەزمونی فشارەکەمان دەست وەرنەداتە ناو ژیانی ڕۆژانەمانەوە

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

کاتێک ئێمە لە مەترسیداین، زنجیرەیەک لە کاردانەوە هەیە کە لە مرۆڤەکاندا ڕوودەدەن. ئەمانە کاردانەوەی سروشتین کە ئەرکیان پارێزگاریکردنە لێمان. لەوانێیە ئەزمونت کردبن کاتێک لە دۆخێکی مەترسیداردا بوویت. ئەم کاردانەوانە بە هەمان شێوە دەکرێت لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕووبدەن کاتێک ئێمە ئەزمونی دۆخێکی قورس و دژوار دەکەین.

بۆئەوەی ڕوونتر لێی تێبگەین، با وای دابنێین کە شێرێک (یان هەر گیانداریکی دیکە) دێتە ناو ئەم ژوورەوە. لەو کاتەدا پێت وایە لە چ ئاستێکدا/ ڕەنگێکدا دەبیت لە ترافیک لایتەکەدا؟

وا وێنا بکە کە شێرەکە نزیکتر دەبێتەوە لە ئێمە و تورە دیارە. ئەو کاردانەوە جیاوازانە چین کە دەکرێت لە ئێمەدا ڕووبدەن؟

چ بەشێکی جەستەت کاردانەوەی دەبێت و چۆن ئەزمونی ئەمە دەکەیت؟ (بیربکرەوە لە بەکارهێنانی وێنەی جەستە و مێشکی پەرەی ١٥٤ بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداریکردنی بەشداربووەکان.)

کاتێک مرۆڤ مەترسیەکی ڕوو بە ڕوو دەبێتەوە، یەکێک لەم کاردانانەوەمان دەبێت: ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوون. هەموو ئەم کاردانەوانە ئەرکیان پارێزگاریکردنە لێمان لە ئەگەری هەبوونی مەترسیدا. لەوانێیە هەوڵبدەین کە ڕووبەڕووی شێرەکە ببینەوە. لەوانێیە هەوڵبدەین هەڵبێن و دەربازمان بێت لە دۆخەکە لێی ڕابکەین و دووربکەوینەوە لە شێرەکە. یان لەوانێیە سڕببین و ڕەق ببین و نەجوڵێین بۆئەوەی ئەگەرێکی کەمتر هەبێت لەوەی شێرەکە بمانبینێت.

هەموو ئەم کاردانەوانە سروشتین و پارێزگاریمان لێدەکەن. ئەم کاردنانەوانە وەکو پەرچەکردار وان بەبێ ئەوەی بڕیاری لەسەر بدەین ڕوودەدەن. بەشێکن لە غەریزەی مانەوە لە ژیاندا. ئەم کاردانەوانە ئەرکیان هێشتنەوەمانە لە ژیاندا لە کاتێکدا لە مەترسیداین یان لە دۆخێکی ترسێنەرداین.

پاش ئەوەی شێرەکە ژوورەکە بەجێدەهێڵێت و ئێمە سەلامەتین، پێویستە لە جەستەماندا چی ڕووبدات؟ ئایا سودبەخشە بۆ ئێمە کە هەر لە دۆخی کاردانەوەکانی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندا بمێنینەوە کاتێک ئێمە لە دۆخێکی سەلامەتداین؟

لە دوای دۆخێکی مەترسیدار، فشاردروستکەر، یان ئۆقرەلەبەرهەڵگر، چارەسەر دەکرێت و ئێمە سەلامەتین، جەستەمان پێویستە کاردانەوەکانی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوون بوەستێنێت. جەستەمان پێویستە بگەڕێتەوە بۆ دۆخێکی هێمن و ڕێکخراو بۆئەوەی پشوبدەین و وزەمان بێتەوەبەر. زۆرکات هیلاکمان دەکات و سودبەخش نیە کە بۆ ماوەیەکی زۆر لە دۆخی کاردانەوەکەدا گیربخۆین/بمێنینەوە.

بەڵام هەندێک کات، دەکرێت لە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندا گیربخۆین تەنانەت کاتێک کە سەلامەتیشین. لەم کاتەدا، لەوانێیە هەست بکەین کە زۆرکات دوودڵین، زوو بێزاردەبین، و ئاسان هەڵدەچین. وا هەست دەکەین کە لە ناوچەی زەرد و سوری ترافیک لایتەکەدا گیرمان خواردووە.

هەندێک کات دەکرێت بچینە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوون لە ژیانی ڕۆژانەماندا وەکو کاردانەوەیەک بۆ حاڵەتێکی کەمێک فشاردروستکەر، لە کاتێکدا لە دۆخێکدا نین کە مەترسی بۆسەر ژیانمان هەبێت. لەوانییە وا هەست بکەین کە ئاستەنگی بچوک و فشارێکی کەم بە ئاسانی دەمانخاتە ناوچەی زەرد یان سوری <u>ترافیک لایتەکەوە</u>. لەوانییە وا هەست بکەیت کە زۆر کات کاردانەوەت بەشێوەیەکی گونجاو نەبووە بۆ ئاستەنگیە بچوکەکانی ژیانی ڕۆژانەت.

ئەگەر جەستەت لەم دۆخەدا بمێنێتەوە، لەوانییە هەست بکەیت کە بە ئاسانی تورە دەبیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدا. یان کاتێک ڕووبەڕووی ئاستەنگیەک دەبیتەوە، زۆر بە ئاسانی هەست بە بێزاری دەکەیت و ناتوانیت مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت، بەو هۆیەوە لێی دوور دەکەویتەوە. یان کاتێک خیزانەکەت دەست دەکەن بە باسکردنی بیرەوەریەک یان بابەتێکی دژوار، هەست دەکەیت کە سڕووبوویت و ناتوانیت بەشداربیت یان قسەی لەبارەوە بکەیت.

زۆربەی کات ئەو فشارە بەردەوامەی ئەزمونی دەکەین پەیوەندیدارە بەوەی کە ئێمە گیرمان خواردوە لە دۆخی کاردانەوەی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندا. گۆڕانکاری زۆر ڕوو دەدەن لە جەستەماندا کاتێک ئێمە لە دۆخی کاردانەوەی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندایین. ئەم گۆڕانانە دەکرێت بەشێکبن لە ئەو فشارەی کە ئەزمونی دەکەیت.

کاتێک تۆ لە دۆخی کاردانەوەی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندایت.... (بەکارهێنانی وێنەی جەستە و مێشکی پەرەی ١٥٤ لە بەرچاو بگرە بۆ باسکردنی گۆڕانەکانی ناو جەستەمان.)

- **ئایا لێدانی دڵت زیاد دەکات یان کەم دەکات؟**
- **ئایا هەست بە گەرما دەکەیت یان سەرما؟**
- **ئایا هەست دەکەیت هەناسەدانت خێراتر دەبێت یان خاوتر دەبێتەوە؟**
- **ئایا هەست دەکەیت ماسولکەکانت خاون یان زۆر گرژن؟**

لە ماوەی ڕوودانی ئەم کاردانەوانەدا، خوێن لە ئەندامەکانی ناوەندی جەستەمانەوە ورژم دەکات بەرەو دەست و پێکانمان. ئەمە ڕێگە بە دەست و قاچمان دەدات کە وزەی پێویستیان هەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت ڕوو بەڕووی دۆخەکە ببیتەوە، یان هەڵبێیت دوور بکەویتەوە ، یان سڕببیت و تەواو ئاگاداربیت. ئەندامەکانی ناوەندی جەستەت وەکو گەدە، ڕیخۆڵە باریکە، و ڕیخۆڵە ئەستورە پیویست ناکات شتێکی بەرچاو ئەنجام بدەن کاتێک تۆ تەرکیزت لەسەر پارێزگاریکردنە لە خۆت بەرامبەر بە شێرەکە.

ئایا چی ڕوودەدات ئەگەر زۆرکات کاردانەوەکانی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوون ڕوو بدەن لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟ چی ڕوودەدات ئەگەر بێت و ئێمە لەم کاردانەوانەدا گیربخۆین لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟

ڕیخۆڵەکانت خاوتر کار دەکەن کاتێک خوێنی پێویستیان بۆ ناچێت. کاتێک ئێمە گیردەخۆین لە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندا لە ژیانی ڕۆژانەماندا، هەندێک کێشەی هەرسکردنمان توش دەبێت لەبەرئەوەی خوێن بە تەواوەتی ناگەڕێت بۆ ئەم بەشانەی جەستەمان. لەم حاڵەتەدا، لەوانییە ئەزمونی چەند شتێک بکەین وەکو ئازاری گەدە ، دڵە کزێ، قەبزی، سکچوون، و/یان بێزاریەکی گشتی و هەستیاری لە گەدە و ڕیخۆڵە ئەستورەدا. هەندیک کات کەسەکان کە ئەزمونی ئەم دۆخە دەکەن لەوانییە شیکاری حاڵەتەکەیان بە کۆنیشانەکانی هەستیاری کۆڵۆن* دەستنیشان بکرێت.

زۆرکات ئەو ئەزمونی فشارە بەردەوامەی هەستی پێدەکەین پەیوەندی هەیە بەوەی ئێمە لە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبووندا گیرمان خواردووە. بەڵام دەکرێت لەم دۆخە بێینە دەرەوە. ناکرێت بەردەوام ئەزمونی فشار بکەین کە کاریگەری هەیە بۆ سەر ژیانی ڕۆژانەمان.

کاتێک هەوڵدەدەین ئاستی فشارمان ڕێکبخەین، سودبەخش نیە کە خۆمان لە دۆخە دژوارەکان بەدوور بگرین، بۆ نمونە خۆمان بەدووربگرین لە ئەو ئەزمونەی ئازار و فشارەی هەمانە، یان بیرەوەریە دژوارەکان، یان هەرشتێک کە وەکو شێرەکە وایە لە ژیانی ڕۆژانەماندا. بەڵکو، هەندێک شت هەن کە دەتوانین ئەنجامیان بدەین بۆ پاڵپشتیکردن لە خۆمان و لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەکاریان بهێنین هەرکاتێک دەچینە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوونەوە. هەندێک شت هەن کە دەتوانین ئەنجامیان بدەین بۆ جارێکی تر ڕاهێنانەوەی مێشک و جەستەمان هەتاوەکو لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەم شێوە زۆرە نەچینە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوونەوە. بۆ نمونە، دەتوانین تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن، جوڵەکردن، و چەند چالاکیەک کە چێژیان لێوەردەگرین بیانخەینە ناو ژیانی ڕۆژانەمانەوە. دەتوانین فێربین کە چۆن سەرنج بدەین و هەستپێبکەین کاتێک ئاستی فشارمان زیاد دەکات، پاشان مەشق دەکەین لەسەر ئەوەی چۆن کاردانەوەمان بە شێوەیەکی سودبەخشانە بێت پێش ئەوەی بە تەواوەتی بچێنە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوونەوە. ئەمە پەیوەندی هەیە بەوەی سەرنجبدین و هەستپێبکەین کاتێک لە ناوچەی زەردی ترافیک لایتەکەداین و بە شێوەیەکی کارا و بە کردار شتێک ئەنجامبدەین بۆ ڕێگەگەرتن لە فشارەکەمان هەتاوەکو نەچێتە ناوچەی سورەوە.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت ئەو شتانە چین لە ژیانی ڕۆژانەتدا وەکو شێرەکە وایە و زۆربەی کات دەبێتە هۆی ئەوەی بتخاتە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوونەوە؟
- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە خودی خۆی هەست بە چی دەکات لە جەستەیدا کاتێک لە ژیانی ڕۆژانەیدا ڕووبەڕووی شێرێک دەبێتەوە- کاتێک دەچیتە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوونەوە لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟
- ئایا کەس لە ئێوە پێی وایە کە ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکات دەکرێت بەهۆی ئەوەوە بێت کە زۆرکات دەچنە دۆخی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوونەوە؟ ئایا کەس دەتوانێت نمونەیەکمان پێ بڵێت کە لە ژیانی خۆیدا ڕوویداوە؟
- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت، کە پێی وایە چ شتێک یارمەتیمان دەدات بۆ ڕێکخستنی کاردانەوەی ڕووبەڕوو بوونەوە, هەڵهاتن ، یان سڕبوون لە ژیانی ڕۆژانەماندا، بۆئەوەی بێ ئۆقرەمان نەکات؟

لیمۆکە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٤ و ٥ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن بیرکردنەوەکانمان دەکرێت کاریگەریان لەسەر جەستە و فشار و ئازارەکەمان هەبێت
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن ئێمە دەتوانین مەشق لەسەر ڕێگەی سودبەخش بکەین و فێرببین چۆن تەرکیز و بیرکردنەوەمان ئاڕاستە دەکەین.

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

داواتان لێدەکەم کە وێنای لیمۆیەک بکەن (یان هەر میوە یان خواردنێکی دیکە کە بۆن و بەرامەیەکی دیاریکراوی هەیە) ڕێنوێنیتان دەکەم کە بە وردی وێنای ئەم لیمۆیە بکەن. ئەم داوایە لەوانییە پێکەنیناوی یان نامۆ دەربکەوێت. بەڵام بە ئەنجامدانی ئەم چالاکیە، ئێمە دەتوانین ئەوە ئەزمون بکەین کە چۆن بیرکردنەوەمان کاریگەری لەسەر جەستە و ئەزمونی فشار و ئازارەکەمان هەیە.

شتێکی ئاساییە ئەگەر قورسبێت بۆت کە وێنای لیمۆکە بکەیت. هەوڵی تەواو بدە و بە مێشکێکی کراوەوە ئەم ئەزمونە ئەنجام بدە.

دەستپیدەکەین بە دۆزینەوەی بارێکی دانیشتنی ئاسودە. هیچ شێوازێکی هەڵە یان دروست نیە بۆ دانیشتن. ئەو بارە بدۆزەرەوە کە بە لاتەوە زۆر ئاسودە بەخشە لەم کاتەدا.

پێویست ناکات سەیری من بکەن. ئەگەر هەست بە ئاسودەی دەکەن، دەتوانن چاوتان دابخەن. یان دەتوانن چاوتان کراوە بێت و سەیری خاڵیکی دیاریکراو بکەن لە سەر زەویەکە یان هەر شوێنێکی دیکەی ژوورەکە، بە شێوەیەک کە ملتان لە بارێکی ئاسوودەدا بێت، و تەرکیزت لەسەر هیچ کەسێک یان شتێک نەبێت.

سەرنجی هەناسەدانت بدە. سەرنجی هەناسە وەرگرتنت بدە. سەرنجی هەناسەدانەوەت بدە. ئەگەر دەتەوێت، دەتوانیت چەند هەناسەیەکی ئارامبەخش هەڵمژیت.

لێگەڕێ هەناسەت ڕیتمی سروشتی خۆی وەربگرێت. تەنها سەرنجی هەناسەوەرگرتن و هەناسە دانەوەت بدە.

سەرنج بدە بزانە لە چ ناوچەیەکدایت لەسەر <u>ترافیک لایتەکە</u>. ئایا لە سەوز، لە زەرد، یان لە سور دایت؟ چۆن دەزانیت لە چ ناوچەیەکدایت؟ هەست بەچی دەکەیت لە جەستەتدا؟ لە دەروونتدا هەست بە چی دەکەیت؟ بیرکردنەوەکانت چین؟ ئاستی وزەت چەنێکە؟ ئاستی بەئاگایت چەنێکە؟

ئێستا، وێنای لیمۆیەک بکە. وێنەکەی بخەرە بەر چاوت. وا وێنا بکە کە لیمۆکە لە ناو دەستتدایە.

ئەم لیمۆیە ڕەنگەکەی زەردێکی پرشنگدارە. جوانترین لیمۆیە کە هەتاوەکو ئێستا بینیوتە. سەرنجی جوانی لیمۆکە بدە و سەرنجی ڕەنگە زەردە پرشنگدارەکەی بدە.

هەست بە لیمۆکە بکە لە دەستتدا. هەست بە قورساییەکەی بکە لە ناو لەپی دەستتدا. بە نەرمی لیمۆکە بگوشە. دەستت بە توێکڵی لیمۆکەدا بهێنە.

لیمۆکە نزیک بخەرەوە لە لوتت. بەرامەی لیمۆکە هەڵمژە. سەرنجی ئەو بەرامە ترشە خۆشە بدە.

لیمۆکە لەبەردەمتدا دابنێ. لە ناوەڕاستدا بیکە بە دوو لەتەوە. وێنای دوو لەتکردنەکە بکە بە شێوەی جوڵەیەکی زۆر خاو. سەرنجی بەرامەی لیمۆکە بدە کە لوتت پڕ دەکات. سەرنجی ئاوی لیمۆکە بدە کە دەپرژێت کاتێک دەیبڕیت. سەیری ناو لیمۆکە بکە لەو کاتەدا کە دەیکەیت بە دوو کەرتەوە. سەرنجی ئاوی لیمۆکە بدە کە بە پەنجەکانتدا دەتکێت.

قاشێکی لیمۆکە هەڵبگرە. بە نەرمی بیگوشە و هەست بە ئاوی لیمۆکە بکە بە پەنجەکانتدا دێتە خوارەوە. تەماشای ئاوی لیمۆکە بکە کە لە لیمۆکەوە دەتکێت. سەرنجی بەرامەی لیمۆکە بدە کە بە هەموو ژورەکەدا بڵاوبۆتەوە.

لیمۆکە نزیک بکەرەوە لە لوتت. هەناسیەک هەڵمژە و با بەرامەی لیمۆکە هەموو جەستەت بگرێتەوە.

لیمۆکە بەرە بەرەو دەمت. گازێک لە لیمۆکە بگرە. لە دەمتدا سەرنجی بەرامەی لیمۆکە بدە. سەرنجی لیمۆکە بدە لەسەر لێوت و لە ناو دەمتدا. هەست بە تکەکانی ئاوی لیمۆکە بکە کە لە چەناگەتەوە دەتکێت.

سەرنجی هەناسەدانت بدە. سەرنجی هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوەت بدە.

سەرنج بدە بزانە لە چ ناوچەیەکدایت لەسەر ترافیک لایتەکە. ئایا لە سەوز، لە زەرد، یان لە سوردایت؟ چۆن دەزانیت لە چ ناوچەیەکدایت؟ هەست بەچی دەکەیت لە جەستەتدا؟ لە دەرونتا هەست بە چی دەکەیت؟ بیرکردنەوەکانت چین؟ ئاستی وزەت چەنێکە؟ ئاستی بەئاگایت چەنێکە؟

کاتێک کە ئامادەیت، چاوەکانت بکەرەوە و بگەڕێرەوە بۆ ژوورەکە.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە ئەزمونی چیتکرد؟ هەستت بەچی کرد لە جەستەتدا کاتێک سەرنجت و هۆشت خستە سەر لیمۆکە؟ ئایا ئەمە هیچ کاریگەریەکی هەبوو لەسەر ئاستی ئازار و فشارەکەت؟
- پیتان وایە کە چی فێربووین لەم ئەزمونەوە و دەتوانین جێبەجێی بکەین بەسەر ژیانی ڕۆژانەماندا؟ چۆن بیرکردنەوەکانمان و شێوازی بیرکردنەوەمان کاریگەری دەبێت لەسەر ئەزمونی ئازار و فشارەکەمان؟
- لە جێی ئەوەی هەوڵبدەین کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانمان بکەین – بۆ نمونە زۆر لە خۆمان بکەین کە ئەرێنیانە بیر بکەینەوە یان هەوڵبدەین کە بیر لە هەندێک شت نەکەینەوە – دەتوانین چی بکەین کە زیاتر سودمان پێدەگەیەنێت؟ چۆن دەتوانین تەرکیزمان ئاڕاستە بکەین یان خۆمان مەشغوڵبکەین بە شێوەیەک کە پاڵپشتیمان بکات لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟

فیلی پەمەی

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٤ و ٥ هەروەها ٦ و٧ دەکات
- ڕوونیدەکاتەوە لە جێی هەوڵدان بۆ کۆتروۆڵکردنی بیرکردنەوەکانمان یان خۆبەدوورگرتن لە بیرکردنەوە لە شتە دژوارەکان، ئێمە دەتوانین فێربیین و مەشق لەسەر ڕێگای سودبەخش بکەین بۆ ئاڕاستەکردنی بیرکردنەوە و تەرکیزمان
- ڕوونی دەکاتەوە کە چۆن ئێمە ناتوانین کۆنترۆڵی بیرکردنەوە و شێوازی بیرکردنەوەمان بکەین، هەروەها هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنیان دەبێتە هۆی دژواری زیاتر.

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

من داواتان لێدەکەم کە وێنای فیلێکی پەمەی بکەن (یان هەر گیاندارێکی دیکە). من ڕینوێنیتان دەکەم بۆ وێناکردنی وردەکاری ئەم فیلە پەمەییە. ئەمە لەوانییە بە لاتانەوە پێکەنیناوی یان نامۆ بێت. بەڵام بە ئەنجامدانی ئەم چالاکیە، ئەزمونی ئەوە دەکەین کە چۆن بیرکردنەوە کار دەکات و چۆن هەوڵدان بۆ کۆتروۆڵکردنی بیرکردنەوەکانمان زۆر کات ئەستەمە.

شتێکی ئاساییە کە بە لاتانەوە قورسبێت وێنای ئەم فیلە پەمەییە بکەن. کاتێک ڕێنوێنیتان دەکەم، تەواو هەوڵ بدە کە وێنەیەکی ئەم فیلە پەمەییە لە مێشکتدا دروست بکەیت.

دەستپێدەکەین بە دۆزینەوەی بارێکی دانیشتنی ئاسودە. هیچ شێوازێکی هەڵە یان دروست نیە بۆ دانیشتن. ئەو بارە بدۆزەرەوە کە بە لاتەوە زۆر ئاسودە بەخشە لەم کاتەدا.

پێویست ناکات سەیری من بکەن. ئەگەر هەست بە ئاسودەی دەکەن، دەتوانن چاوتان دابخەن. یان دەتوانن چاوتان کراوە بێت و سەیری خاڵێکی دیاریکراو بکەن لە سەر زەویەکە یان هەر شوێنێکی دیکەی ژوورەکە، بە شێوەیەک کە ملتان لە بارێکی ئاسودەدا بێت، و تەرکیزت لەسەر هیچ کەسێک یان شتێک نەبێت.

سەرنجی هەناسەدانت بدە. سەرنجی هەناسە وەرگرتنت بدە. سەرنجی هەناسەدانەوەت بدە. ئەگەر دەتەوێت، دەتوانیت چەند هەناسەیەکی ئارامبەخش هەڵمژیت.

لێگەڕێ هەناسەت ڕیتمی سروشتی خۆی وەربگرێت. تەنها سەرنجی هەناسەوەرگرتن و هەناسە دانەوەت بدە.

وێنای فیلێکی پەمەیی بکە. لە مێشکتدا وێنەیەکی بۆ دروست بکە.

قەبارەی چەنێکە؟

ئایا فیلە پەمەییەکە وەستاوە، دەڕوات، یان پاڵکەوتووە؟ یان لەوانییە گەڵای دارێک بخوات.

کلکی چەنێک درێژە؟ گوێکانی چەنێک گەورەن؟

فیلە پەمەییەکە چ بۆنێکی هەیە؟

وێنا بکە کە دەستی لێدەدەیت. کاتێک دەستی لێدەدەیت هەست بە چی دەکەیت؟

ئایا فیلە پەمەییەکە هیچ دەنگێک دروست دەکات؟

وێنای هەموو وردەکاریەکانی فیلە پەمەییەکە بکە.

ئێستا، فیلە پەمەییەکە لە خەیاڵت بکەرە دەرەوە. چیتر بیر لە فیلە پەمەییەکە مەکەرەوە.

لە خولەکی داهاتوودا، من داواتان لێدەکەم کە بیر لە هەر شتێکی تر دەکەنەوە بیکەنەوە بەڵام بیر لە فیلە پەمەییەکە مەکەنەوە. هەوڵبدە بیر لە شتێکی تر بکەرەوە بەس بیر لە فیلە پەمەییەکە مەکەرەوە. (لە ماوەی ئەم خولەکەدا، بە بەردەوامی بیری بەشداربووەکان بهێنەرەوە کە نابێت بیر لە فیلە پەمەییەکە بکەنەوە.)

کاتێک کە ئامادەیت، چاوەکانت بکەرەوە و بگەڕێرەوە بۆ ژوورەکە.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- **کاتێک داوام لێکردن کە چیتر بیر لە فیلە پەمەییەکە نەکەنەوە، چ ئەزمونێکتان هەبوو؟ ئایا توانیتان کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانتان بکەن یان بۆتان دەرکەوت کە فیلە پەمەییەکە بەردەوام خۆی هەڵدەداتە ناو مێشک و بیرکردنەوەکانتانەوە؟ ئایا هەستتان بە هیچ هەست و سۆزێک کرد کاتێک ئەمە روویدا؟**
- **لە ژیانی ڕۆژانەتدا، چ شتێک وەکو فیلە پەمەییەکە وایە؟ چ بیرکردنەوەیەک بەردەوام دێتە ناو مێشکتەوە؟ چی ڕوو دەدات کاتێک دەتەوێت کۆنترۆڵی ئەم بیرکردنەوانە بکەیت یان هەوڵبدەیت کە خۆت بە دوور بگریت لە بیرکردنەوە لێیان؟ چۆن هەوڵدان بۆ کۆترۆڵکردنی ئەم بیرکردنەوانە کاریگەری هەیە لەسەر ئەو فشار و ئازارەی ئەزمونی دەکەیت؟**
- **لە جێی ئەوەی هەوڵبدەیت کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانمان بکەین- بۆ نمونە زۆر لە خۆمان بکەین ئەرێنیانە بیر بکەینەوە یان هەوڵبدەین بیر لە هەندێک شتی دیاریکراو نەکەینەوە – چی بکەین لە جێی ئەمانە کە لەوانێیە سودێکی زیاتری هەبێت؟ چۆن دەتوانین ئاراستەی تەرکیزمان بکەین یان خۆمان مەشغوڵ بکەین بە شێوەیەک کە پاڵپشتیمان بکات لە ژیانی ڕۆژانەدا؟**

تۆپەکە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٤ و ٥ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن ئەزمونکردنی ئازار و فشار هەندێک کات دەکرێت خراپتر ببێت ئەگەر سەرنج و وزەیەکی زۆر بخەینە سەر کۆنترۆڵ کردنی ئازار، فشار، خەوتن، و بیردکردنەوەکانمان
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن لە جێی ئەوەی هەوڵبدەین کۆنترۆڵی ئەزمونە قورسەکان بکەین، دەتوانین سەرنج و وزەکەمان بخینە سەر ئەو شتانەی کە چێژمان پێدەبەخشن و یارمەتیمان دەدەن و گرنگن بۆمان

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

وا وێنا بکە کە تۆ لە قەراغی مەلەوانگەیەک (یان دەریاچەیەک) وەستاویت. تۆپێکی گەورەت بەدەستەوەیە ئەوانەی کە فوی تێدەکەیت. چونکە ئەم تۆپە پڕە لە هەوا، بە ئاسانی سەر ئاوەکە دەکەوێت، بەڵام پێویستی بە قوەتێکی زۆرە هەتاوەکو لە ژێر ئاوەکەدا ڕایبگریت.

ئێستا، با وای وێنا بکەین کە تۆپەکە هەموو کێشەکان و ئازار و فشار و ناخۆشیەکانتی هەڵگرتووە. هەروەها ئەو بیرەوەریانەی لەخۆ گرتووە کە تۆ هەتن دەربارەی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونت کردوون. تۆپەکە ئەم هەموو شتەی لە ناودایە. هەست دەکەیت ئەگەر لە ژێر ئاوەکدا ڕایبگریت و نقومی بکەیت، پێویست ناکات تۆ مامەڵە لەگەڵ ئەم شتە دژوارانەدا بکەیت. ئەگەر تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا ڕابگریت، تۆ کۆنترۆڵی شتەکان دەکەیت. کەواتە، هەوڵدەدەیت تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا ڕابگریت. هەموو وزە و توانات بەکاردەهێنیت بۆ ڕاگرتنی تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا. بۆت دەردەکەوێت کە تۆ دەتوانیت بۆ ماوەی چەند چرکەیەک تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا بهێڵیتەوە، بەڵام هەموو جارێک سەر ئاو دەکەوێتەوە.

کاتێک هەوڵدەدەیت تۆپەکە بخەیتە ژێر ئاوەکەوە، هەست دەکەیت هەموو جەستەت هیلاک دەبێت. ئەزمونی ئازار و نائاسودەیی دەکەیت لە قۆڵ و پشتتدا. بە تێپەڕبوونی کات، ئاستی ئازار و فشارەکەت زیاد دەکات، و ناتوانیت تەرکیزت لە هەسەر هیچ شتێکی دیکەبێت بێجگە لە تۆپەکە. کاتێک هەوڵدەدەیت تۆپەکە بخەیتە ژێر ئاوەکەوە، بەردەوام بیر دەکەیەتەوە و دەڵێیت، " تەنها دەمەوێت ئەم هەستی ئازار و فشارە نەمێنێت."

هەموو ئەو کاتەی کە بەسەرت بردووە لە تەرکیزکردن و ڕاگرتنی تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا، شتانێک لە دەرووبەرت ڕوودەدەن. هەندێک لە هاوڕێ و خزمەکانت گۆشت دەبرژێنن. هەندێکی دیکەیان یاری دەکەن، و هەندێکی تریان چا دەخۆنەوە و گفتوگۆ دەکەن لەگەڵ یەکدا. دەتەوێت بەشداربیت لەم چالاکیانەدا، بەڵام هەست دەکەیت کە ناتوانیت، چونکە پێویستە تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا بهێڵیتەوە. نیگەرانی ئەوەیت ئەگەر بێت و بهێڵیت تۆپەکە سەر ئاو بکەوێت، ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەیت لەوانییە بگەنە دۆخێک کە ئۆقرەت لەبەر هەڵبگرن.

بەڵام ئەگەر بێت و بهێڵیت تۆپەکە سەر ئاو بکەوێت، ئەزمونی ئازار و فشارەکەت لەوانیيە بە دەورتدا سەرئاوەکە بکەوێت. بەڵام تەنانەت ئەگەر بێتو ئەزمونی ئازار و فشارەکەت لە دەورتدا سەرئاوەکە بکەون، ئەمە سەربەستت دەکات لەوەی کە وزە و سەرنجی شتتانێکی دیکە بدەیت. دەتوانیت هەندێک لە گۆشتە برژاوە بەتامەکە بخۆیت یان یاریەک بکەیت یان چێژ ببینیت لە گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوڕێکانت. لەوانییە هەر ئەزمونی ئازار و فشارت بکەیت، بەڵام لەوانییە کەمتر بێت وەک لەو کاتەی هەوڵت دەدا کۆنترۆڵیان بکەیت. لەوانێیە هەر ئەزمونی ئازار و فشار بکەیت، بەڵام چێژ لەو کاتە وەردەگریت کە لەگەڵ خزم و هاوڕێکانتدا بەسەری دەبەیت.

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

- ئەزمونی چی دەکەیت کاتێک تەرکیزت لەسەر هەوڵدانە بۆ ڕاگرتنی تۆپەکە لە ژێر ئاوەکەدا؟ چ کاریگەریەکی هەیە لەسەر جەستە و بیرکردنەوە و ئاستی وزەت و توانات بۆ چێژبینین لە چالاکیەکان؟
- ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە چۆن دەتوانێت پەیوەندیەک دروست بکات، لە نێوان لێکچواندن/چیرۆکی تۆپەکە لەگەڵ ئەو ئەزمونی ئازار و فشارەی کە هەیەتی؟

- **کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێبڵێت دەربارەی ئەوەی چ هەستێکت هەیە کاتێک هەوڵدەدەیت هەموو تەرکیز و وزەکەت بخەیتە سەر هەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەیت، هەروەکو چۆن هەوڵتدەدا کۆنترۆڵی تۆپەکە بکەیت؟**
- **لە جێی ئەوەی هەوڵبدەین بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەزمونە دژوارەکانمان، دەکرێت چی بکەین کە لەوانێیە زیاتر سودبخەش بێت؟ چۆن دەتوانین ئاڕاستەی تەرکیز و وزەمان بکەین بە شێوەیەک کە بتوانێت پاڵپشتیمان بکات لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟**

پلاندانان بۆ ئاهەنگەکە

مەبەستی لێکچواندنەکە:

- پاڵپشتی چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دانیشتنەکانی ٨ و ٩ دەکات
- ڕوونی دەکاتەوە کە چی ڕوودەدات ئەگەر زیاد لە پێویست شتەکان ئەنجامبدەین یان ئەگەر بە باشی پلان دانەنێین بۆ چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەمان
- ڕوونی دەکاتەوە چۆن دەتوانین پلان بۆ چالاکیەکانمان دابنێین هەتاوەکو ئاستی ئازار و فشارمان نەگاتە ئاستێک ئۆقرەمان لەبەر هەڵبگرێت و ڕێگریمان لێبکات لە ئەنجامدان و چێژبینین لە ئەو چالاکیانەی بەلامانەوە گرنگن

ڕێنوێنی ئەنجامدانی لێکچواندنەکە:

بیری لێکچواندنەکەی فاتمەتان ماوە؟ چیرۆکەکە دەربارەی ئەوە بوو کە تۆ ئاهەنگێک (خوانێک) ڕێکدەخەیت لە باخەکەتدا. ئێستا ئێمە باسی چۆنێتی پلاندانان و ڕێکخستنی ئاهەنگەکە دەکەین. ئەمە یارمەتیمان دەدات ڕوونی بکەینەوە چۆن پلاندانان بۆ چالاکیەکان کاریگەری هەیە لەسەر ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەین.

دوو ڕێگا هەیە بۆ پلاندانان بۆ ئەم ئاهەنگە. ڕێگەی یەکەم بریتیە لەوەی تۆ شتەکان زۆر زیاد ئەنجام دەدەیت و بە باشی پلان دانانێیت کە دەبێتە هۆی ئەوەی ئاستی ئازار و فشارەکەت بێ ئۆقرەت بکات. ڕێگەکەی دیکە بریتییە لەوەی تۆ بە باشی پلانێک دادەنێیت هەتاوەکو ئاستی ئازار و فشارەکەت ڕێکبخەیت. بە سیناریۆی یەکەم دەست پێدەکەین.

تۆ چەند ئەندامێک خێزانەکەت و هاوڕێ و هاوپیشەکانت بانگهێشت کردووە بۆ ئاهەنگێک لە باخەکەتدا. نیگەرانی ئەوەیت کە کاتێک ئامادەکاری بۆ ئەم ئاهەنگە دەکەیت، ئاستی ئازار و فشارەکەت بێ ئۆقرەت بکات. نیگەرانی ئەوەیت کە ئەمە ڕێگریت لێدەکات لە ئەنجامدانی هەموو ئەو شتانەی کە پێویستن.

چەند چالاکیەک هەیە کە زۆربەی کاتەکان دەبنە هۆی زیادبوونی ئاستی ئازار و فشارەکەت- نان کردن (یان هەر نمونەیەکی خواردن دروستکردن) و شت کڕین. لە ئەو هەفتەیەی کە ئاهەنگەکەی تێدایە، لەسەر قەنەفەکە پشوو دەدەیت هەتاوەکو ڕۆژێک پێش ئاهەنگەکە. بە هیوای ئەوەیت کە ئەمە یارمەتیت دەدات و ڕێگری دەکات لەوەی ئاستی ئازار و فشارەکەت کاریگەری هەبێت لەسەر ئامادەکاریەکان.

ڕۆژی پێش ئاهەنگەکە، زوو هەڵدەستیت چونکە دەتەوێت هەموو شتێک ئامادە بکەیت. هەست دەکەیت جەستەت زۆر ڕەق و قورسە. بەلام خێرا خۆت دەگۆڕیت، و دەچیت شتەکان بکڕیت. لە کاتی شتکڕیندا هەست دەکەیت کە ئاستی ئازارەکەت زیاد دەکات. تەنانەت ئەمە وات لێدەکات کە شیرینیەکی تایبەت نەکڕیت چونکە هەست بە هیلاکیەکی زۆر دەکەیت.

کاتێک دەگەیتە ماڵەوە، قەلەقی ئەوەیت کە ئاستی ئازارەکەت خراپتر دەبێت. بەلام لە مێشکتدا دەڵێیت" دەبێت هەموو شتێک ئامادە بکەم. ناتوانم پشوو بدەم" یەکسەر دەست دەکەیت بە نان کردن بۆ ئاهەنگەکە. هەروەها چەندین کاژێری دیکە تەرخان دەکەیت بۆ ئامادەکردنی خواردنەکانی دیکە. لە کاتی ئەنجامدانی ئەمانەدا، هەست بە سەرئێشە، شەکەتیەکی زۆر، و هەناسە تەنگی دەکەیت. بەلام کۆڵ نادەیت چونکە دەبێت هەموو شتێک ئامادە بکەیت بۆ ئاهەنگەکە.

ئەو شەوە باش ناخەویت چونکە سەرئێشەیەکی زۆر خراپت هەیە، و زۆر بیر دەکەیتەوە. مێشکت زۆر مەشغوڵە و نیگەرانی ئەوەیت کە لەوانییە وزەی پێویستت نەبێت بۆ کۆتا ئامادەکاریەکانی ئاهەنگەکە لە ڕۆژی داهاتوودا.

لە ڕۆژی ئاهەنگەکەدا، زوو لە جێگاکەت هەڵدەستیت بۆئەوەی دڵنیابیت کە کاتت هەیە بۆ ئامادەکردنی هەموو شتەکان. خوشکەکەت پێت دەڵێت کە دەتوانێت یارمەتیت بدات، بەلام تۆ ڕەتی دەکەیتەوە چونکە ناتەوێت بارگرانی بۆ دروست بکەیت. باخەکە پاک دەکەیتەوە و دەیرازێنیتەوە. کاتێک سەرقاڵی ئەمەیت سەرنج دەدەیت کە ئاستی ئازار و فشارەکەت زیاد دەکەن و لە ناوچەی زەرددان- خەریکە دەگاتە سور- لە ترافیک لایتەکەدا. خولەکێک دادەنیشیت بۆئەوەی پشویەک بدەیت، بەهیوای ئەوەی سودی هەبێت. بەلام وا دەرناکەوێت کە هێمن بیبیتەوە و ئاستی ئازار و فشارەکەت ڕێکبخەیت. بەردەوام بیر و هۆشت لای ئەوەیە کە دڵنیابیت هەموو شتێک ئامادە دەبێت. ئەم بیرکردنەوانە وا دەکەن کە هەست دەکەیت گەدەت توند دەبێت.

تۆ سەرقاڵیت بە ئامادەکاریەکانەوە هەتاوەکو ئەو ساتەی یەکەم میوان دەگات. باخەکە بە خێرایی پڕ دەبێت لە خزم و هاوڕێکانت. چێژ لە بەخێرهاتنی هەموویان دەبینیت. دوای ٢٠ خولەک لە بەپێوە وەستان و بەخێرهێنانی میوانەکان، ئازار ئۆقرەت لەبەر دەبڕێت. لەبەرئەوە دادەنیشیت. هەوڵدەدەیت کە گفتوگۆ لەگەڵ هاوڕێکانتدا بکەیت. بەڵام هەست دەکەیت کە قورسە بۆت تەرکیز لەسەر گفتوگۆکە بکەیت چونکە مێشکت هەر لای ئەو ئازارەیە کە هەستی پێدەکەیت. گوێت لێیە کە هاوریکانت پێدەکەنن بەڵام تۆ نوکتە و قسە خۆشەکانت لە کیس دەچێت.

لە کاتی ئاهەنگەکەدا، لە دەرگا دەدرێت. دەیکەیتەوە سەیر دەکەیت فاتمەیە، دراوسێکەتان، لەبەردەمتدا وەستاوە. بیرتان بێت کە فاتمە گوزارشت لە ئەو ئازار و فشارە دەکات کە ئەزمونی دەکەیت، بە هەمان شێوە گوزارشت لە بیرکردنەوە و بیر و باوەڕ و هەست و سۆز و بیرەوەریەکانی ئەزمونە دژوارەکان دەکات. فاتمە بە لاتدا تێپەڕێت و دەچێتە باخەکەوە. زۆر نیگەران دەبیت سەبارەت بەوەی فاتمە لەوانێیە ئاهەنگەکەت بشێوێنێت و میوانەکانت بێزار بکات. جەستە و مێشکت زۆر هیلاکە. هەست دەکەیت کە وزەیەکی زۆری پێویستە بۆئەوەی هەوڵبدەیت فاتمە دوور بخەیتەوە لە ئاهەنگەکە. لەبەرئەوە لەگەڵ خۆتدا دەیبەیتە ژورێکەوە. تۆ و فاتمە بەیەکەوە دادەنیشن. تۆ لە میوانەکانت دووریت. گوێت لێیانە گفتوگۆ دەکەن و پیدەکەنن لە باخەکەدا. بەڵام تۆ ناتوانیت چێژ لەو کاتە ببینیت لەگەڵ خزم و هاوڕیکانتدا.

ئێستا با وێنای ڕێگەی دووەم بکەین – کە تۆ بە باشی پلان بۆ ئامادەکاریەکان دادەنێیت هەتاوەکو بتوانیت ئاستی ئازار و فشارەکەت ڕێکبخەیت.

تامەزرۆی ئاهەنگەکەیت. بۆ ڕێگەگرتن لە ئاستی ئازار و فشارەکەت بگاتە ئاستێک بێ ئۆقرەت بکات، پلانی ئەوە دادەنێیت کە هەموو ڕۆژێک ئەرکێک یان دووان ئەنجام بدەیت بە درێژایی هەفتەی پێش ئاهەنگەکە. ڕۆژێک، پەیوەندی دەکەیت بە میوانەکانەوە و بانگهێشتیان دەکەیت و باخەکە پاکدەکەیتەوە. ڕۆژێکی دیکە، باخەکە دەڕازێنیتەوە. لە ڕۆژێکی دیکەدا، دەچیت بۆ بازاڕ بۆ کڕینی هەندێک لە شمەکەکان.

هەروەها بڕیاردەدەیت کە داواکردنی یارمەتی لە کەسانی دیکە بۆ ئەنجامدانی هەندێک لە ئەرکەکان یارمەتیدەرت دەبێت. تۆ دەزانیت نانکردن زۆرکات ئۆقرەت لەبەر دەبڕێت، داوا لە خوشکەکەت دەکەیت نانەکە بکات یان لە ڕۆژی ئاهەنگەکەدا بە تازەیی بیکڕێت. هەروەها داوا لە یەکێک لە منداڵەکانت دەکەیت لە ڕۆژی ئاهەنگەکەدا بچێت بۆ کڕینی شیرینیە تایبەتەکە.

لە کاتی شتکڕیندا بۆ ئاهەنگەکە، هەست دەکەیت ئاستی ئازار و فشارەکەت زیاد دەکات و دەچێت بەرەو ناوچەی زەرد لە <u>ترافیک لایتەکەدا</u>. سەرنجی ئەمە دەدەیت چونکە دەتوانیت هەست بە سەرئێشە، گرژی لە ماسولکەکەنی شانتدا دەکەیت و تەرکیزکردن بۆت قورس بووە. دەتوانیت چی بکەیت لەم کاتەدا بۆئەوەی یارمەتیت بدات لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەت؟

بە درێژایی هەفتەکە، هەموو ڕۆژێک هەندێک لە ئامادەکاریەکان دەکەیت بۆ ئاهەنگەکە. هەندێک کات ئاستی ئازار و فشارەکەت زیاد دەکات. چ شتێک یارمەتیت دەدات کە ئەنجامی بدەیت کاتێک ئاستی ئازار و فشارەکەت زیاد دەکات؟

لە ڕۆژی ئاهەنگەکەدا، تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان ئەنجام دەدەیت پێش ئەوەی لە جێگەکەتدا هەڵبستیت.
ئەمڕۆ، تۆ تەنها پێویستە خواردنەکە ئامادە بکەیت، هەموو شتێکی دیکە ئامادەیە.

لە ئێوارەدا میوانەکانت دەست دەکەن بە هاتن. باخەکە بە خێرایی پڕ دەبێت لە خزم و هاوڕێکانت. چێژ دەبینیت لە بەخێرهێنانی هەموویان. وا دیارە میوانەکان چێژ لە خواردنەکە دەبینین و هەموویان لەگەڵ یەکدیدا گفتوگۆ دەکەن.

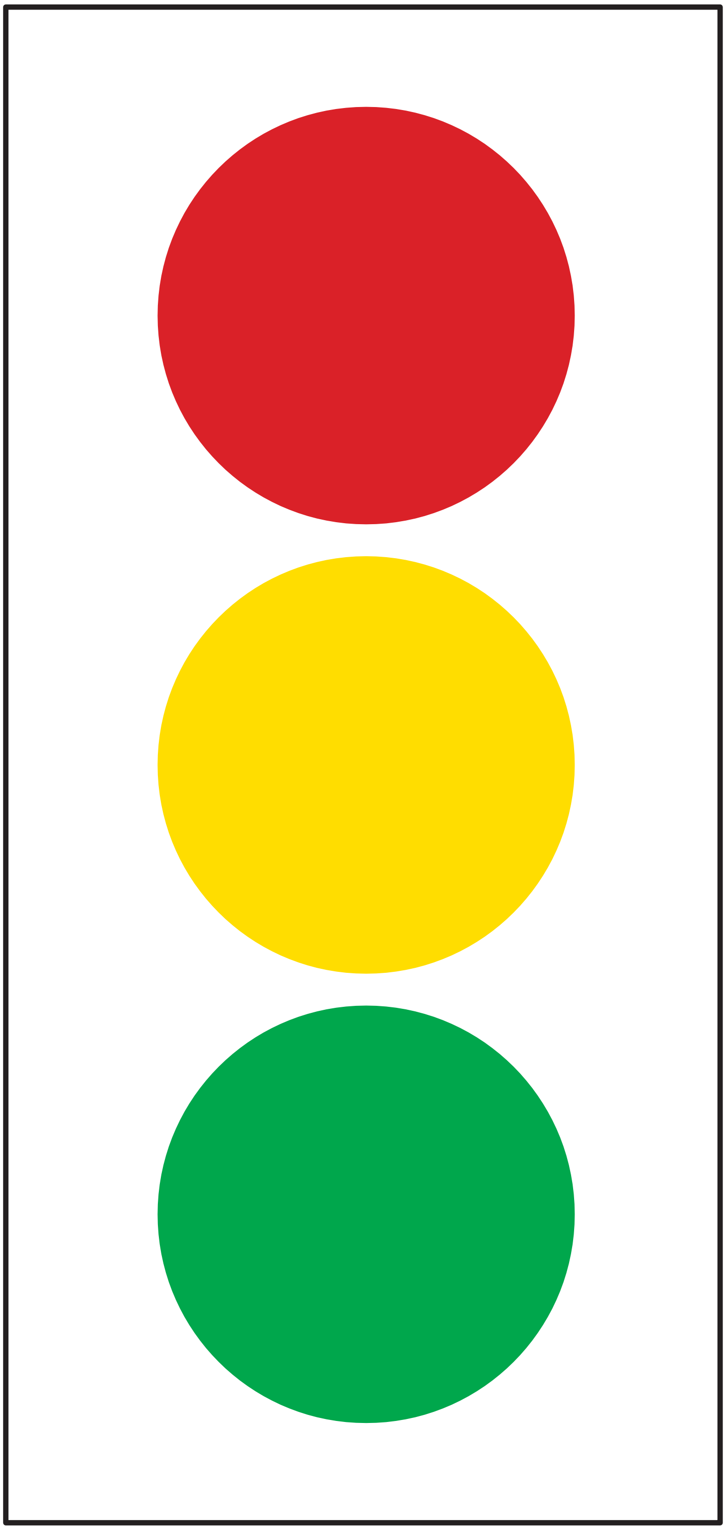
لە کاتی ئاهەنگەکەدا، لە دەرگا دەدرێت. دەرگاکە دەکەیتەوە. فاتمەیە، دراوسێکەتان، لە بەردەمتدا وەستاوە. لەم دۆخەدا، پێتوایە فاتمە چۆن کاریگەری دەبێت لەسەر ئەزمونی تۆ بۆ ئاهەنگەکە؟

پرسیارەکانی کاتی گفتوگۆکردن:

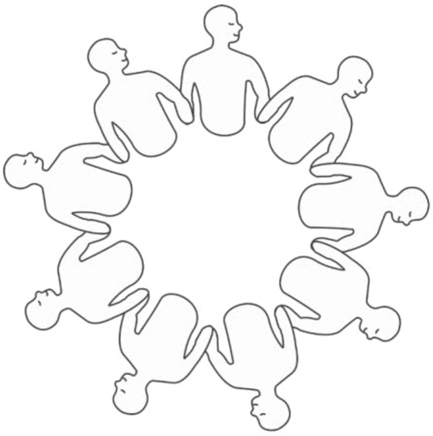
- **لە دۆخی یەکەمدا، چەند چالاکیەکەت بەیەکەوە ئەنجامدا و بە باشی پلانت دانەنابوو بۆ ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی پێویستبوون بۆ ئاهەنگەکە. کەس لە ئێوە دەتوانێت نمونەیەکمان پێ بڵێت کاتێک شتەکانت بەیەکەوە ئەنجامداوە و بە باشی پلانت بۆ چالاکیەکان دانەناوە؟ ئەمە چ کاریگەریەکی هەبوو لەسەرت؟**
- **ئایا یەکێک لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە دەکرا چ شتێک لە دۆخی دووەمدا بە شێوەیەکی دیکە ئەنجام بدرێت؟ ئەمە چ کاریگەریەکی هەبوو لەسەر ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەیت، و توانای تۆ بۆ ئەنجامدانی ئامادەکاریەکان بۆ ئاهەنگەکە، و هەروەها تا چەندێک دەتوانیت چێژ بینین لە ئاهەنگەکە؟**
- **کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت کە چۆن ئەمە جێبەجێ دەکەن بەسەر ژیانی خۆتاندا؟ چۆن دەتوانیت پلان دابنێیت بۆ چالاکیەکان بۆئەوەی ئاستی ئازار و فشارەکەت نەگەنە دۆخێک کە ئۆقرەت لەبەر هەلگرێت و ڕێگەت لێبگرێت لە ئەنجامدان و چێژبینین لە ئەو چالاکیانەی گرنگن بۆت؟**

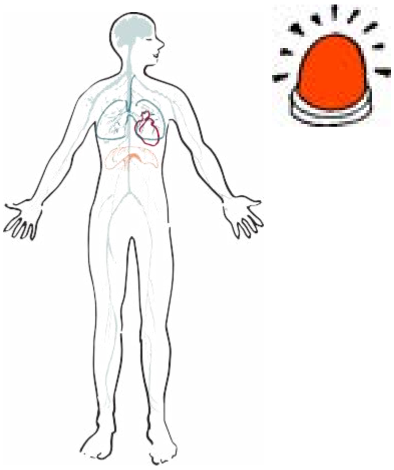
وێنەکان

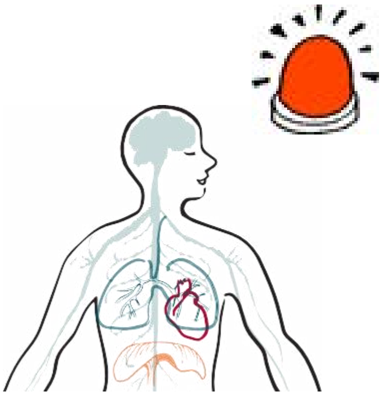
ماسکی ئۆکسجین

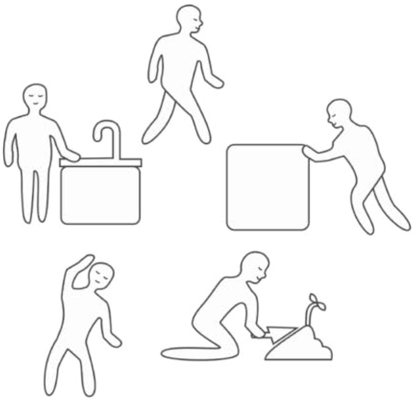


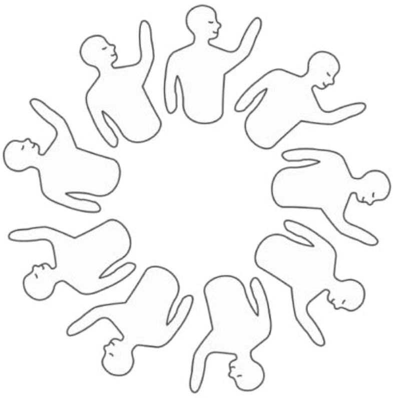
ترافیک لایت



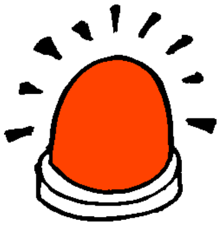


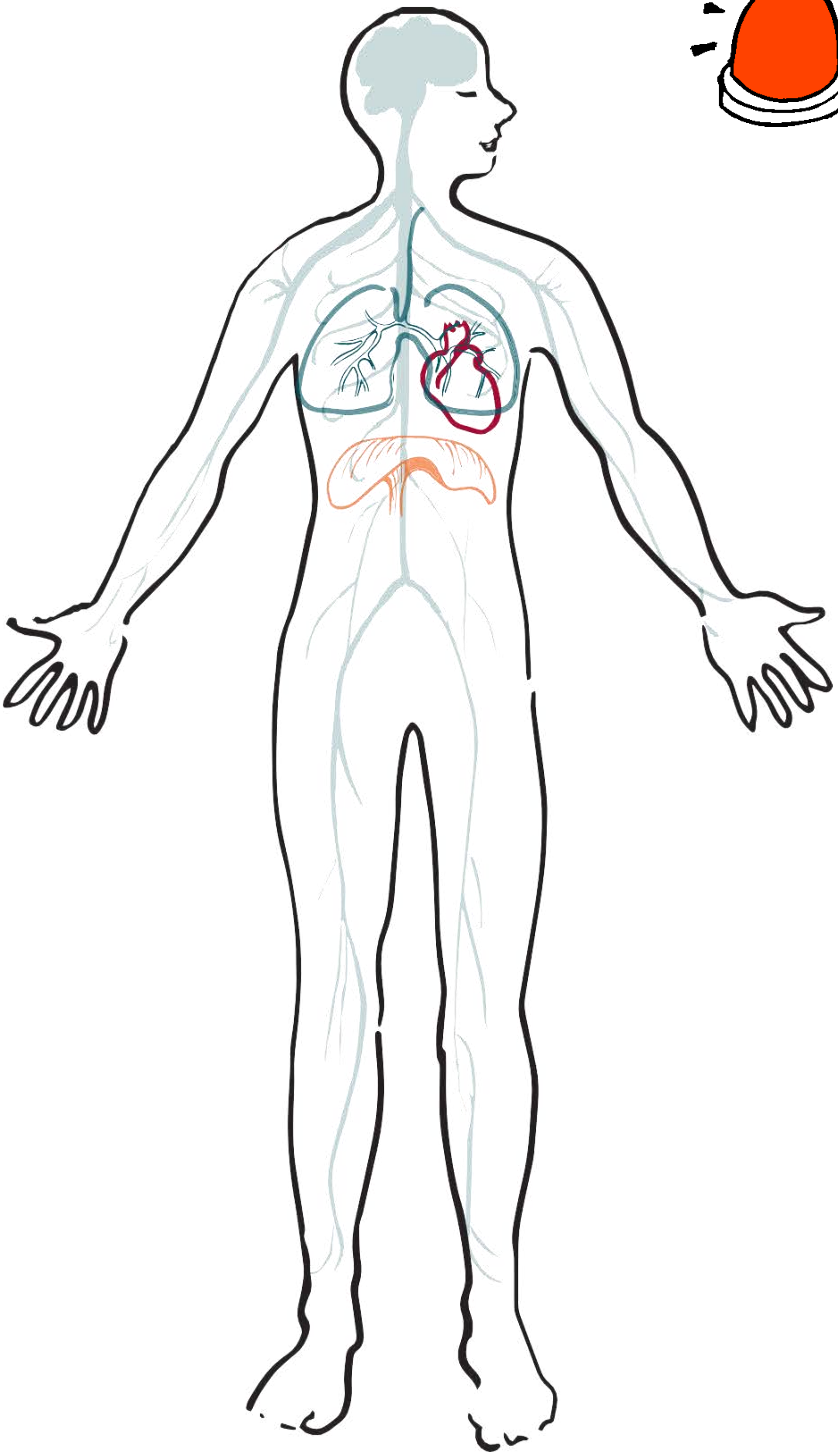




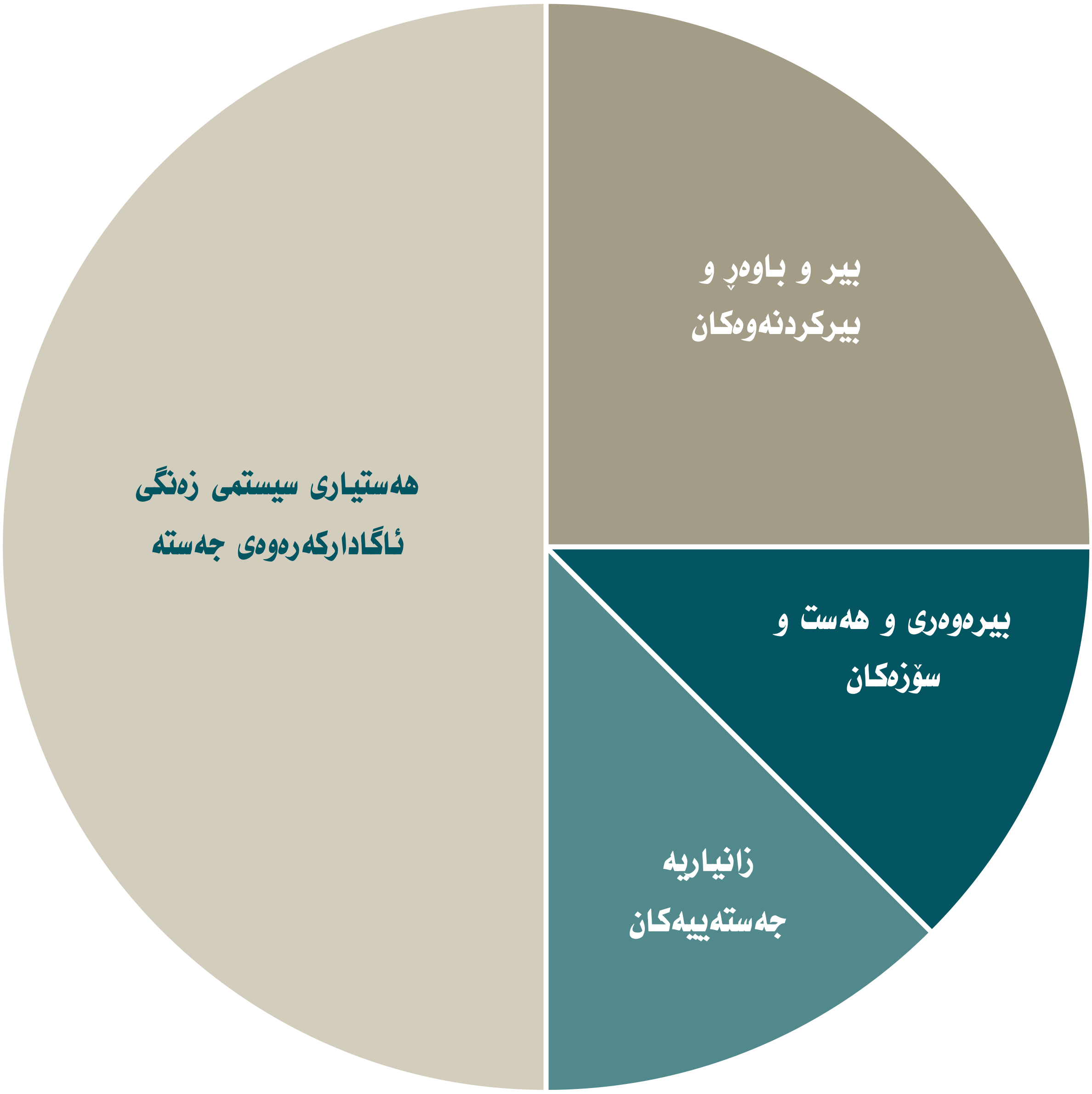


چارەسەری فێرگەی ئازار



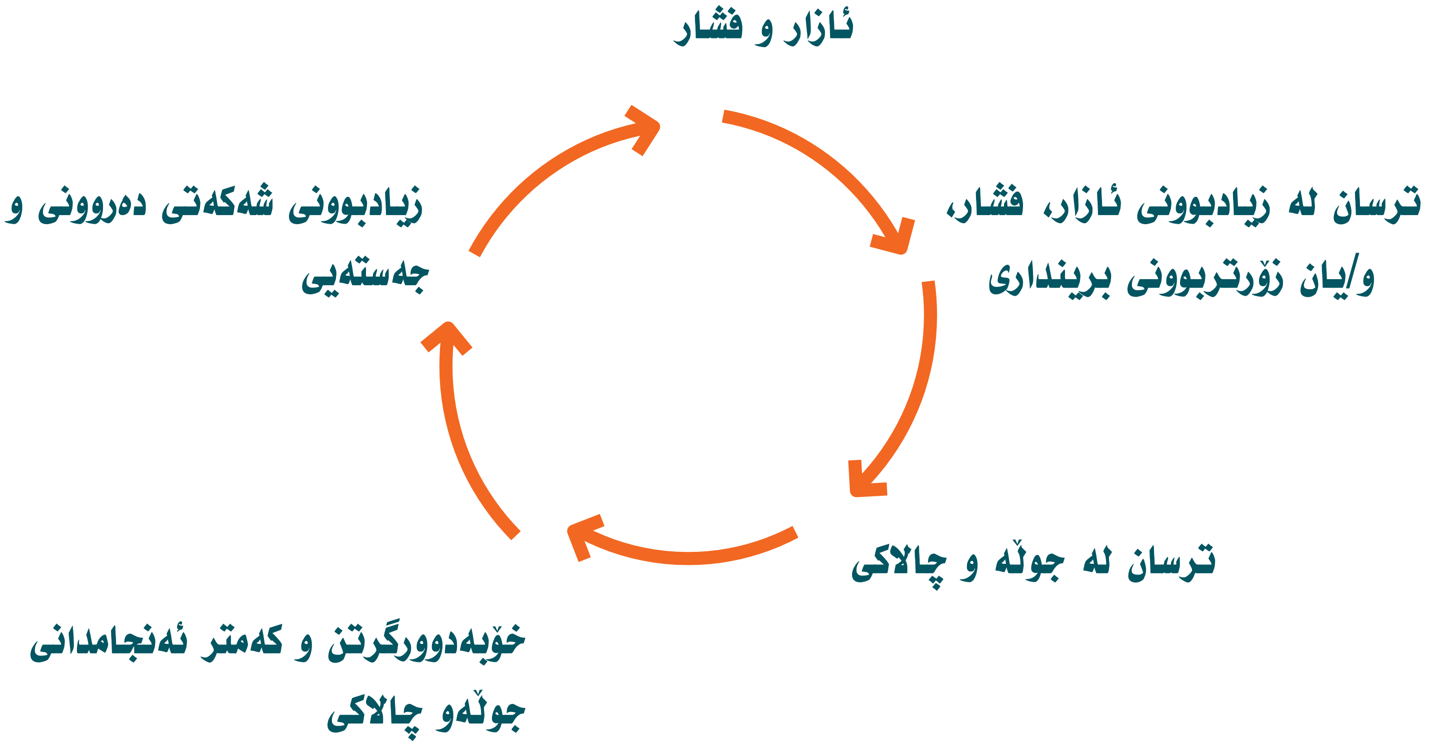


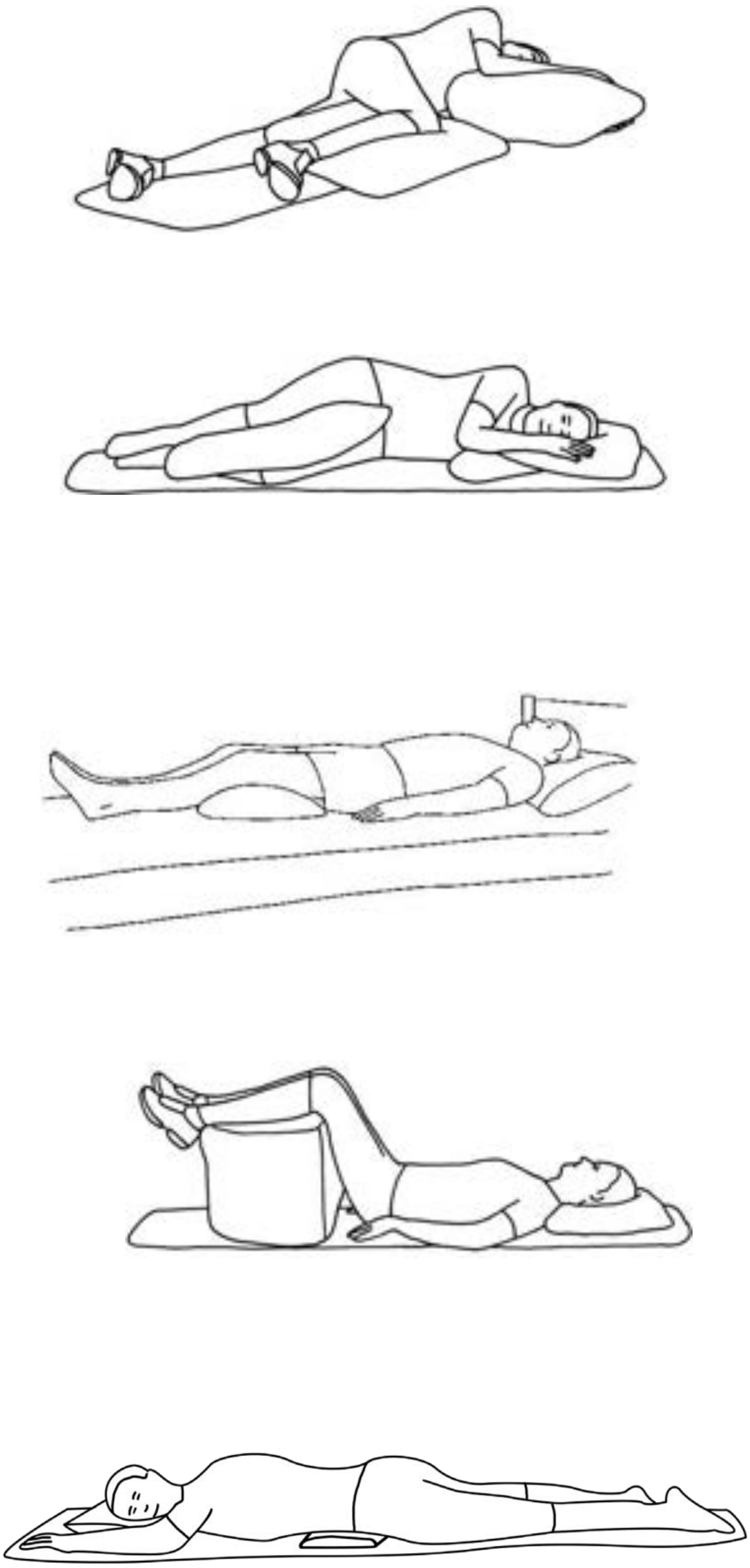
جەستە و مێشک



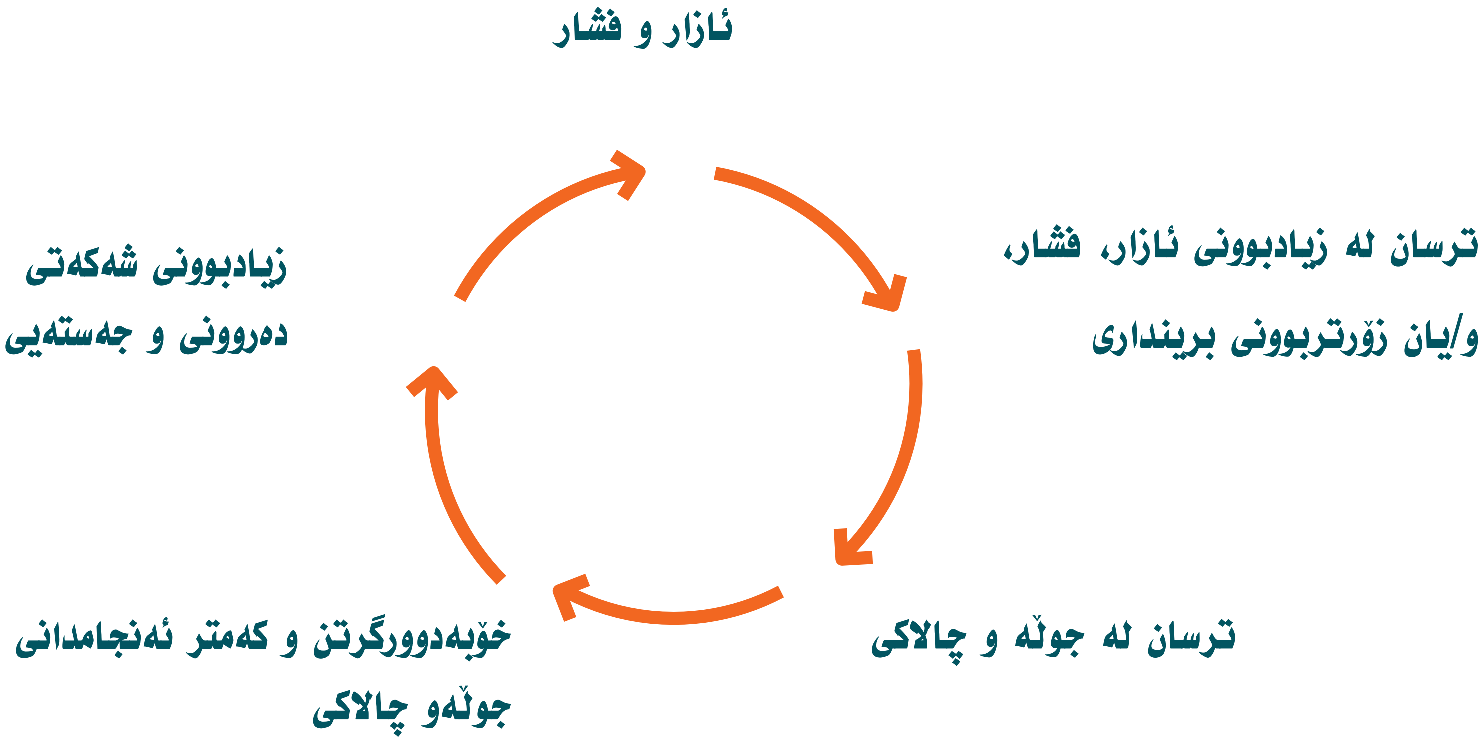
هۆکارەکانی ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئەزموونەکانی ئازار

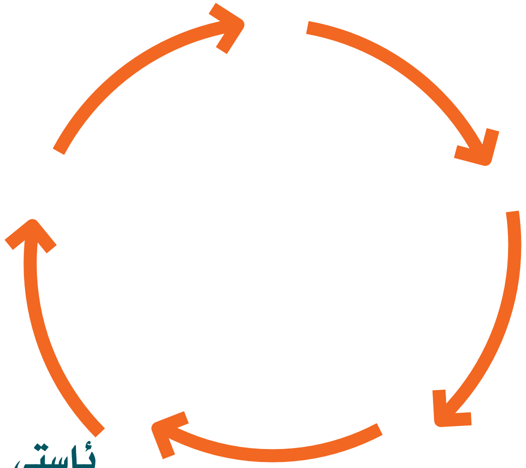
The Pain, Stress, and Activity Cycle





بارەکانی پشوودان و خەوتن


ئازار و فشار
ترسان لە زیادبوونی ئازار، فشار،
و/یان زۆرتربوونی برینداری
ترسان لە جوڵە و چالاکی
خۆبەدوورگرتن و کەمتر ئەنجامدانی
جوڵەو چالاکی
زیادبوونی شەکەتی
دەروونی و جەستەیی


دەتەوێت چالاک بیت
چالاکیت بەڵام گوێ لە
جەستەت ناگریت
زیاد ئەنجامی دەدەیت
ئاستی ئازار و فشار زیاد دەکات
خۆشی بینین لە ژیان و
چالاکی کەم دەکات

پاشکۆ

کارکردن شانبەشانی ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن – چەند بنچینەیەك لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستی

ئەم بابەتە گشتگیر نیە بەڵکو دەستەبەری چەند روانگەیەکی گرنگ دەکات دەربارەی کاردکردن شانبەشانی ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن. ئەم چەند بنچینەیەی خراونەتە روو لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستین و لە ڕێبازی هۆشیاری زەبری دەروونی و تێگەشتنێکی بایۆسایکۆسۆشیال- رۆحی سەبارەت بە تەندروستی و فرمانەکانی جەستە سەچاوەیان گرتووە. چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە ئەم بنچینانە بەکاربهێنن لە کاتی پەیڕەوکردن و ئەنجامدانی فێرگەی ئازاردا. ڕاهێنانی تایبەت، سەرپەرشتیکردنی کلینیکی بەردەوام و کەرەستەی پێویست و پاڵپشتی لەلایەن ئەو ڕێخراوەی پەیڕەوی ئەم چارەسەرەیە دەکات شتانێکی زۆر گرنگن بۆ چارەسەرکارە سروشتیەکان هەتاوەکو بتوانن بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە پەیڕەوی ئەم بنچینانە بکەن لە کاتی ئەنجامدانی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا. [21،22،23،24]

خوڵقاندنی کەشێکی سەلامەت لە ڕێگەی پەیڕەوکردنی ڕێبازی هۆشیاری زەبری دەروونیەوە

چونکە چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار دروستکراوە بۆ ئەو کەسانەی کاریگەری زەبریان لەسەرە و/یان فشاری بەردەوامیان هەیە، یەکێک لە گرنگترین لایەنەکانی چارەسەرەکە بریتیە لە خوڵقاندنی کەشێکی سەلامەت بۆ هەموو بەشداربووەکان. مەبەست لە کەشی سەلامەت ئەوەیە کەسێک تێیدا باوەڕ و ئەزمونی وابێت کە لە هەردوو لایەنی جەستەیی و دەروونیەوە سەلامەتە. سەلامەتی لە ڕووی دەروونیەوە بریتیە لەوەی کەسەکە باوەڕ و ئەزمونی وابێت دەتوانێت باسی ئەزمون، هەست و سۆز و بیرۆکەکانی بکات بەبێ ئەوەی تەریق بکرێتەوە، شەرمەزار بکرێت، وەلابنرێت یان سزا بدرێت.

توێژینەوە زانستیەکان سەلماندویانە دەستەبەرکردنی سەلامەتی دەروونی کاریگەریەکی ئەرێنی هەیە بۆ سەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار و هەروەها فرمان و تەندروستی بە شێوەیەکی گشتی. ئەزمونەکانی زەبر زۆرکات پێکدێن لە دەستدرێژی خستنەسەر هەردوو سەلامەتی جەستەیی و دەروونی لەبەرئەوە ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر بوونەتەوە کات، پاڵپشتی و ئەزمونی بەرچاویان پێویستە هەتاوەکو هەست بە سەلامەتی دەروونی بکەن. ئەرکی چارەسەرکارە شروشتیەکانە کە بە مەبەست کەشێکی سەلامەت بخولقێنن بۆ هەموو بەشداربووەکان لە میانەی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا.

بۆ ئەنجامدانی ئەمە پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان پەیڕەوی ڕێبازی هۆشیاری زەبری دەروونی بکەن کە کاریگەریەکانی زەبر لەبەرچاو دەگرێت و ئەم تێگەشتنە هاوتای چارەسەرەکان دەکات

ئەم خاڵانەی خوارەوە لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستین و بنچینەی خولقاندنی کەشێکی سەلامەت دەخەنە ڕوو لە ڕێگەی پەیڕەوکردنی ڕێبازی هۆشیاری زەبری دەروونی لە میانەی ئەنجامدانی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا. بە شێوەیەک داڕێژراون کە پەیڕەوی کلتور و فەرهەنگی ناوچەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقا دەکەن:

- هۆشیاری ڕەزامەندی وەرگرتن و بڕیاردان یەکێکە لە بنچینەکانی دروستکردنی سەلامەتی و پێویستە بخرێتە ناو هەموو لایەنەکانی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازارەوە. ڕەزامەندی وەرگرتن پرۆسەیەکی بەردەوامە بە درێژایی چارەسەرەکان پەیڕەو دەکرێت کە پێکدێت لەوەی چارەسەرکارە سروشتیەکان بەردەوام باسی پلان و چالاکیە دیاریکراوەکانی دانیشتنەکە بکەن، و پاشان کەشێک بخولقێنن بەشداربووەکان بتوانن بڕیار بدەن چۆن بەشداری دەکەن لە هەر ساتێکدا و ئایا دیانەوێت بەشداریبکەن. پێدانی هەلی هەڵبژاردن بە بەشداربووەکان زۆر گرنگە بۆ دروستکردنی سەلامەتی و هەروەها بەهێزکردنی توانای بەشداربووەکان بۆ هەڵبژاردنی بڕیاری سودبەخش و پاڵپشت لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. چەند ڕێگەیەکی هەمەچەشن هەیە لە فێرگەی ئازاردا بۆ دەستەبەرکردنی بژاردە کە پێکدێن لە: ١) پشاندان و خستنەڕووی شێواز و ڕێگەی جیاواز لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکان و تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردندا، ٢) دروستکردنی ڕێگەی جیاواز تا لە ڕێگەیانەوە کەسەکان بتوانن بەشداری بکەن لە چالاکیەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاریدا وەکو گفتوگۆکردن بە شێوازی گروپ، یان بە زارەکی باسکردنی شتێک بۆ بەشداربوویەکی دیکە، نوسین، وێنەکێشان، و تاوتێکردن و لێکدانەوەی وێنەیەک، و ٣) لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا،زوو زوو بەکارهێنانی ترافیک لایتەکە بۆ ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان هەتاوەکو بڕیاربدەن چۆن جوڵەکە ئەنجام بدەن بە ڕێگەیەک کە لەو ساتەدا باشترینە بۆیان.
- بژاردەکانی هۆشیاری زەبری دەروونی بۆ دروستکردنی

سەلامەتی جەستەیی کە دەکرێت سودبەخش بێت پێکدێت لە: ١) سەرپشککردنی بەشداربووەکان دەربارەی ئەو شوێنەی لێی دادەنیشن، ٢) پێدانی بژاردە بە بەشداربووەکان لە کاتی دانیشتندا کە ئایا دەیانەوێت پشتیان لە دیوارەکە بێت و/یان ڕوویان لە دەرگاکە بێت، ٣) تاقیکردنەوەی ئاستی ڕووناکی ناو ژوورەکە بۆ دیاریکردنی بەسودترین ئاست، و ٤) پێدانی بەرچاوڕوونی بە بەشداربووەکان بۆ وەرگرتنی هەر بارێک کە ئاسودەن تیایدا لە هەر ساتێکدا بێت – وەکو دانیشتن لەسەر کورسیەک یان لەسەر زەویەکە یان وەستان و پاڵدانەوە بە دیوارەکەوە.

- پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ڕاستەوخۆ پرسیار لە بەشداربووەکان بکەن لە میانەی هەڵسەنگاندنی پێش دانیشتنەکان و لە میانەی دانیشتنەکانی چارەسەردا دەربارەی دەکرێت چی بکرێت بۆ دروستکردنی کەشێکی سەلامەت و ئاسودە. پاشان پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان پلان دابنێن هەتاوەکو ئەم پێویستیانە ڕاستەوخۆ بخرێنە ناو چارەسەرەکانی فێرگەی ئازارەوە. ئەگەر شتێک گونجاو نەبوو یان ئاستەم بوو، ئەوا چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە گفتوگۆ لەگەڵ بەشداربووەکاندا بکەن و بە یەکەوە تاوتوێی بیرۆکەی دیکە بکەن.

- پێویستە هەموو بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکان بە شێوازی بازنەیی دابەشببن بەبێ بوونی هیچ مێزێک یان شتێکی دیکە لە نێوانیاندا. ئەمە جێبەجێ دەبێت بەسەر دانیشتنەکانی چارەسەرکردنی تاکە کەسی و گروپدا. ئەگەر دوو چارەسەرکاری سروشتی دانیشتنی گروپەکە بە یەکەوە بەڕێوەبەرن، پێویستە بەرامبەر یەک دابنیشن – چارەسەرکارە سروشتیەکان نابێت لە تەنیشت یەکەوە دابنیشن.

- بۆ مەبەستی ڕەخساندنی هەل بۆ بنیادنانی متمانە و هەستکردن بە سەلامەتی، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان جوڵە و باری جەستە، تۆنی دەنگ، شێوازی قسەکردن و تەماشاکردنی چاو بەکاربهینن بۆ نواندنی هاوسۆزی، میهرەبانی و تیگەشتن. بۆ نمونە، لە دانیشتنی چارەسەری گروپدا، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان جەخت بکەنەوە لەسەر هەستکردن بە بەشداریکردن لە لایەن بەشداربووەکانەوە لە ڕێگەی دانیشتن لە شوێنێکدا کە بە شێوەیەک بێت بتوانن بە ئاسانی تەماشای چاوی بەشداربووەکان بکەن لە کاتێکدا باری جەستەیان لە بارێکی کراوەدا دەهێڵنەوە.
- کاتێک بەشداربووەکان دانیشتوون، پێویستە بە هەمانشێوە چارەسەرکارە سروشتیەکانیش دانیشتبێتن. هەندێک کات، دەکرێت سودبەخش بێت کە چارەسەرکارە سروشتیەکان هەڵبستن بۆ نوسینی شتێک لەسەر بۆردەکە یان ڕوونکردنەوەی وێنەیەک. بەڵام پێویستە ئەمە سنورداربێت چونکە خۆ هاوتاکردن لەگەڵ بەشداربووەکاندا وا دەکات بەشداریکردنێکی کاراتریان هەبێت لە کاتی چالاکیەکاندا.
- پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان زۆر بە دەگمەن ڕۆڵی شارەزا یان مامۆستا ببینن چونکە بەشداربووەکان خۆیان شارەزای ئەزمونی خۆیانن. چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بە شێوەیەک دارێژراوە کە دوولایەنە بێت هەتاوەکو هەل برەخسێنێت بۆ بەشداربووەکان کە پەیوەندی لەگەڵ هێز، توانا و زانیاریەکانی خۆیاندا ببەستن و زانیاریە نوێیەکان جێبەجێ بکەن بەسەر ئەزمونی خۆیاندا. لەوانێیە بەشداربووەکان ئەزمونی ئەم شێوازی دوولایەنە و شێوازی چارەسەرەیان نەکردبێت پێشتر. لەبەرئەوە پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ئەم شێوازە ڕوون بکەنەوە لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتا و دانیشتنی یەکەمی چارەسەردا و بە درێژایی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بەردەوام بن لە جەختکردنەوە لەسەری.
- لە زۆر چوارچێوەدا، لەوانێیە بەشداربووەکان توانای خوێندنەوە و نوسینێکی سنورداریان هەبێت. پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە ئاگاداری توانای خوایێنەندەوە و نوسینی بەشداربووەکان بێت و بە پێی ئەمە پلانی چالاکیەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار دابنێت بۆئەوەی هەل برەخسێنێت بۆ هەموویان هەتاوەکو بەشداریان هەبێت و تێبگەن. بەکارهێنانی وێنە دەکرێت پاڵپشتێکی باش بێت.
- با ئاوی خواردنەوە بەردەست بێت بۆ بەشداربووەکان بەڵام ئەوە بزانە کە کەسەکان لەوانێیە خوی جیاوازیان هەبێت بۆ ئاو خواردنەوە. بۆ نمونە، هەندێک لەوانێیە تەنها لە ئەو کاتەدا ئاو بخۆنەوە کاتێک هەست بە تینوێتی دەکەن یان هەندێک لەوانێیە ئاو کەم بخۆنەوە بەهۆی ترس لە بەکارهێنانی تەوالێتی گشتی. ئەگەر بەشداربووەکان بڕێکی سنوردار ئاو بخۆنەوە لە کاتی دانیشتنەکەدا، چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت هانی بەشداربووەکان بدات بۆ ئاو خواردنەوە لە پێش و لە دوای دانیشتنەکە.
- بەشداربووەکان لەوانێیە دیاری بهێنن بۆ چارەسەرکارە سروشتیەکان وەکو نیشانەیەکەی پێزانین و سوپاسگوزاری. پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان و ئەو ڕێخراوەی ئەم چارەسەرە جێبەجێ دەکات یاسا و پەیڕەوێکیان هەبێت دەربارەی چۆنێتی مامەلەکردن لەم دۆخەدا. شتێک کە دەکرێت لەبەرچاو بگیرێت بریتیە لە، ئەگەر دیاریەک لە کاتی دانیشتنێکی چارەسەری بە گروپدا پێشکەش بکرێت، کاتێک بەشداربووەکانی دیکە ئەمە دەبینن لەوانێیە هەست بە فشارێکی کۆمەڵایەتی بکەن بۆ پێدانی دیاری و/یان شەرمەزار ببن چونکە ناتوانن دیاریەک ببەخشن.
- لە ناو چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا، زۆرکات چارەسەرکارە سروشتیەکان پرسیار لە بەشداربووەکان دەکەن کە هەستیان چۆنە، بۆ نمونە لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا یان کاتێک لە پێداچوونەوەی سەرەتای هەر دانیشتنێکدا گفتوگۆ دەکرێت. لە زۆر کلتوردا لەوانێیە بەشداربووەکان بە شێوازێکی فەرمی وەڵام بدەنەوە بۆ نمونە بڵێن " لەخوا بەزیادبێت باشین". لەبەرئەوە پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان خۆیان ئامادە بکەن بۆ ڕێنوێنی کردنی بەشداربووەکان بە ڕێگەیەکی گونجاو لە ڕووی کلتوریەوە، بۆ خستنەڕووی ئاستی ئەو ئاسودەییەی هەر بەشداربوویەک هەستی پێدەکات لە ئەو ساتەدا.
- دەکرێت پەیوەندیدار بێت و سودبەخش بێت کە هەل برەخسێندرێت بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو بیرو باوەڕ، پەیڕەو هەروەها ئەرکە دینی و ڕۆحیەکانیان جێبەجێ بکەن بەسەر ئەو بابەتانەی لە چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا دەخرێنە ڕوو. بۆ نمونە، لەوانێیە بەشداربووەکان بیخەنەڕوو کە

پەیڕەوێکی دینی یان ڕۆحی ئاسودەییان پێدەبەخشێت کاتێک ئەزمونەکانی فشار بێئۆقرەیان دەکات یان پەیڕەوێکی دینی ئەنجام دەدەن کە پاڵپشتیان دەکات بۆ هەبوونی خەوێکی تەندروست. پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان هەل بڕەخسێنن بۆ ئەمە لە کاتێکدا چوارچێوەیەکی دیاریکراویان هەبێت بۆ دروستکردنی سەلامەتی دەروونی بۆ هەموولایەک بەبێ گوێدانە ئەوەی پەیڕەوی چ دینێک و شێوازێکی ڕۆحی دەکەن. ئەو سنورانەی کە دەکرێت سودبەخش بن پێکدێن لەمانەی خوارەوە کە هیچ کەسێک تەنانەت چارەسەرکارە سروشتیەکانیش بۆیان نیە ئەنجامی بدەن: ١) شەرمەزارکردن یان بچوکردنەوەی پەیڕەوەێکی دینی یان ڕۆحی، ٢) بڵێن کە بیرو باوەڕ، پەیڕەو یان ئەرکە دینیەکەیان لە هەموو ئەوانی تر باشترە، و ٣) زۆرکردن لە ئەوانی دیکە بۆ هاتنە سەر بیر و باوەڕ و پەیرەوی خۆی.

ئاسانکاریکردنی ناردن/ ئیحالەکردن بۆ لای کەسانی شیاو و پسپۆڕ

پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان و ئەو ڕێخراوانەی چارەسەری فێرگەی ئازار جێبەجێ دەکەن ئامادەکاریان کردبێت و لە توانایاندابێت و سەرچاوەیان لەبەردەستدا بێت بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان بە گشتی. لایەنێکی گرنگ بریتیە لە توانای ئاسانکاریکردن بۆ ناردنی بەشداربووەکان بۆ لای کەسانی پسپۆڕ و بەکارهێنانی سەرچاوەکانی ناو کۆمەڵگە. چونکە چارەسەری فێرگەی ئازار داڕێژراوە بۆ ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن، ئەگەرێکی زۆر هەیە بەشداربووەکان هەندێک نیشانەی حاڵەتەکانی وەکو مەترسی خۆکوژی، سەلامەتنەبوون، نیشانەکانی خەمۆکی، قەلەقی، و/یان دۆخی فشاری دوای زەبر (PTSD) یان لەگەڵ بێت و/یان دەکرێت هەر خزمەتگوزاریەکی دیکەی تەندروستی دەروونی، جەستەیی و کۆمەڵایەتییان پێویست بێت. چارەسەرکارە سروشتیەکان بەرپرسن لە ئاسانکاریکردن بۆ ناردنی بەشداربووەکان بۆ لای کەسانی پسپۆڕ لە تەندروستی دەروونی، پارێزگاریکردن، و پسپۆڕی تەندروستی گشتی و/یان سەرچاوەکانی ناو کۆمەڵگە. پرۆسەی ناردنەکە و دۆزینەوەی کەسانی پسپۆڕ جیاوازە و دەگۆڕێت بە پێی چوارچێوە و کلتور و سەرچاوەی بەردەست.

ئەم خاڵانەی خوارەوە لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستین بۆ پاڵپشتیکردنی چارەسەرکارە سروشتیەکان و ئەو ڕێخراوانەی ئەم چارەسەرە جێبەجێ دەکەن هەتاوەکو بتوانن بەشداربووەکان بە شێوەیەکی سەرکەوتوو بنێرن بۆ لای کەسانی پسپۆڕ لە میانەی ئەنجامدانی چارەسەری فێرگەی ئازاردا:

- پێویستە ئەو چارەسەرکارانەی چارەسەری فێرگەی ئازار جێبەجێ دەکەن توانا و زانیاریان هەبێت دەربارەی ناسینەوە و دەستنیشانکردنی نیشانەکانی قەلەقی، خەمۆکی، و دۆخی فشاری دوای زەبر (PTSD). هەروەها دەبێت توانایان هەبێت و سەرچاوەیان لەبەردەستتدا بێت بۆ ئاسانکاریکردنی ناردن، کاتێک کەسێک پێویستی بە تەندروستی دەروونی هەیە. لە دۆخی دەگمەندا، لەوانێیە بەشداربوویەک فشاری دەروونی (emotional distress)، زۆر بێئۆقرەی بکات کە نەتوانێت بەشداربێت لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا. لەم دۆخەدا، چارەسەرکارە سروشتیەکە بەرپرسە لە ناردنی بۆ لای پسپۆڕێکی تەندروستی دەروونی و دەتوانێت بیر بکاتەوە لە دەستەبەرکردنی چارەسەری فێرگەی ئازار لە دوای جێگیربوونی ئەو فشارە دەروونیە.
- خۆکوشتن پێناسە دەکرێت وەکو مردنێک بەهۆی هەڵسوکەوتێکی خۆ بیرندارکرەوە کە مەبەست لێی مردن بێت بەهۆی ئەو هەڵسوکەوتەوە. ئەزمونەکانی زەبر و فشاری بەردەوام، بە هەمانشێوە ئازاری پێرسستنت و ئەزمونەکانی فشار، هۆکاری مەترسین بۆ خۆکوشتن[1]. لەبەرئەوە، ئەو چارەسەرکارە سروشتیانەی چارەسەری فیرگەی ئازار ئەنجامدەدەن پێویستە بتوانن سەرنجی ئەو هەڵسوکەوت و نیشانانە بەن کە وا نیشان دەدات کەسەکە لە بەردەم مەترسیەکی ڕاستەوخۆ یان ڕاستەقینەدایە بۆ خوکوشتن یان هەوڵی خۆکوشتن. سەرباری ئەمە، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان توانایان هەبێت و سەرچاوەیان لەبەردەستدا بێت بۆ ناردنی بەژاربوویەک بۆ لای پسپۆڕێکی دەروونی مەشقپێکراو کە بتوانێت هەڵسەنگاندنی مەترسی خۆکوشتن ئەنجامبدات و دەستەبەری ڕێگەچارەی گونجاو بکات بۆ ڕزگارکردنی ژیانی کەسەکە.
- لەوانێیە بەشداربووانی چارەسەری فێرگەی ئازار حاڵەتێکی تەندروستیان هەبێت کە چارەسەر یان شیکاری بۆ نەکرابێت، ئەگەری هەیە بەهۆی ئاستەنگیەکانی دەستخستنی خزمەتگوزاری تەندروستیەوە بێت. چارەسەکارە سروشتیەکان پێویستە پشکنیکن و چاودێری بەشداربووەکان بکەن بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتیان و تەندروستیەکان بە شێوەیەکی سەرکەوتوو کاریگەریان هەبێت لەسەر ناردنیان بۆ خزمەتگوزاریە. لە هەندێک دۆخی دەگمەندا، لەوانێیە بەشداربوویەک سەلامەت نەبێت بۆ بەشداریکردن لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا هەتاوەکو دوای وەرگرتنی خزمەتگوزاری تەندروستی پێویست. لەم دۆخەدا، چارەسەرکارە سروشتیەکە بەرپرسە لە ناردنی بۆ لای پسپۆڕێکی تەندروستی و دەتوانێت بیر بکاتەوە لە دەستەبەرکردنی چارەسەری فێرگەی ئازار لە دوای جێگیربوونی دۆخی تەندروستی کەسەکە.
- مەترسیەکان بۆ سەر سەلامەتی، ئەو دۆخانەن کە تێیدا مەترسی دروست دەکات بۆ ماف، سەلامەتی و ئاسایشی کەسەکە. ئەمانە دەکرێت پێک بێن لە قورسایی دەستخستنی ماڵێکی سەلامەت و بژێوی ژیان و دۆخەکانی توندوتیژی لەسەر بنەمای ڕەگەز، کارکردنی منداڵ، زەبرو زەنگ لە لایەن کەسانی باڵا دەستەوە، و هەروەها چەوساندنەوە و گێچەڵی سێکسی و دەستدرێژی. پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان بتوانن تێبینی نیشانەکانی مەترسی بۆ سەر سەلامەتی کەسەکە بکەن و بیانناسەنەوە و هەڵبستن بە ناردنیان بۆ لای پسپۆڕ و سەرچاوە گونجاوەکانی ناو کۆمەڵگە.
- ئەو کەسانەی لە حاڵەتی فشاری بەردەوامدان، لەوانێیە پێویستیان بە پاڵپشتی هەبێت بۆ دەستخستنی هەلی پەروەردە و فێربوون، پاڵپشتی دارایی، بژێوی ژیان، و خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان. پێویستە ئەو چارەسەرکارە سروشتیانەی چارەسەری فێرگەی ئازار جێبەجێ دەکەن

توانا و سەرچاوەیان لەبەردەستدا بێت بۆ ئاسانکاریکردن بۆ ناردنەکان کە پاڵپشتی لە بەشداربووەکان دەکات بۆ دەستخستن و ڕەخساندنی هەل، سەرچاوە و خزمەتگوزارییەکانی ناو کۆمەڵگە و بە گشتی پاڵپشتیکردنی فرمان و تەندروستیان.

هێشتنەوەی تیشکۆی بابەتەکە لەسەر ئامانجە کلینیکیەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار

لە میانەی ئەنجامدانی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا، زۆر گرنگە چارەسەرکارە سروشتیەکان تیشکۆ/تەرکیزی گفتوگۆ و چالاکیەکان لەسەر ئامانجە کلینیکیە دیاریکراوەکان بهێڵنەوە. ئەمە پێویستیە لە کاتێکدا هەر شێوازێکی چارەسەر جێبەجێی دەکرێت هەتاوەکو بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە دەرئەنجامە کلینیکیەکان بە دەست بهێندرێن. تەنانەت گرنگیەکی زیاتری هەیە لە کاتێکدا کار لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەکرێت کە دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن، چونکە باسکردنی وردەکاری ئەزمونی زەبربەخش دەکرێت ببێتە هۆی زەرەرگەیاندن بە کەسەکە لە ڕووی جەستەیی و دەروونیەوە ئەگەر بە شێوەیەکی گونجاو ئەنجام نەدرێت و بە پاڵپشتی کەسێک نەبێت کە ئەزمون و توانای گونجاوی هەبێت.

ئەو بەشداربووانەی زیاد باسکردن تێیاندا ڕوودەدات دەبێتە هۆی قورسی لە هێشتنەوەی تەرکیز لەسەر ئامانجە کلینیکیەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار. زیاد باسکردن دەکرێت پێناسە بکرێت وەکو باسکردنی زانیاریەکان بەبێ هەبوونی کۆنترۆڵ یان ئاگاییەکی زۆر و پەیوەندی بە ئەو بابەتەوە نەبێت کە باسی لێوە دەکرێت و/یان وردەکاری ئەو ئەزمونی زەبرەی پێیدا تێپەڕیوون و/یان باسکردنی وردەکاری ئەو دۆخی فشارەی بەردەوامە لەسەریان. زیاد باسکردن کاریگەریەکی باوی ئەزمونەکانی زەبر و/یان فشاری بەردەوامە.

- کاتێک کەسێک دەچێتە دۆخی زیاد باسکردنەوە، وەکو ئەوە دەردەکەوێت کە پەیوەندیان بچرابێت لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا، بێ ئۆقرەن، و ناتوانن خۆیان بوەستێنن لە باسکردن و قسەکردن. زیاد باسکردن دەکرێت ئەزمونێکی زیانبەخش بێت بۆ کەسەکە، چونکە بە خێرایی ئاستی ئازار و فشار بەرز دەکاتەوە بۆ برێک کە بێ ئۆقرەی بکات و/یان ببێتە هۆی چەند کاردانەوەیەک لە بەرامبەر فشاردا وەکو هێرشی تۆقین (panic attacks) یان بیرهاتنەوە و گەڕانەوەی ڕووداوەکە(flashbacks). سەرباری ئەمە، لە دواتردا لەوانەیە کەسەکە هەست بە شەرمەزاری بکات کە باسی چەند وردەکاریەکی تایبەت بە خۆی کردووە لەگەڵ کەسانی دیکەدا، و لەوانەیە ئەمە وا بکات بۆیان قورس بێت بەشدرای دانیشتنەکانی چارەسەر بکەن لە داهاتوودا. دەکرێت زیاد باسکردن زیانبەخش بێت بۆ بەشداربووەکانی دیکە لە گروپەکەدا چونکە دەکرێت بێ ئۆقرەیان بکات کاتێک گوێیان لە وردەکاریەکانی ئەزمونی زەبری کەسێک دەبێت و شایەتحاڵی کاردانەوەی کەسێک بن کە تێیدا بە ئەزمونی دۆخێکی فشاری زۆردا تێدەپەڕێت.

ئەم خاڵانەی خوارەوە لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستین، بۆ پاڵپشتیکردنی چارەسەرکارە سروشتیەکانە هەتاوەکو تیشکی بابەتەکە لەسەر ئەمانجە کلینیکیەکان بهێڵنەوە و بتوانن مامەڵە لەگەڵ دۆخی زیاد باسکردندا بکەن لە میانەی ئەنجامدانی چارەسەری فێرگەی ئازاردا:

- بۆ ئەوەی تیشک لەسەر ئامانجە کلینیکیەکان بهێڵدرێتەوە لە کاتی ئەنجامدانی چارەسەری فێرگەی ئازاردا، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان باسی ئامانجە کلینیکیەکان بکەن بۆ بەشداربووەکان لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتا و لە کاتی دانیشتنی چارەسەری یەکەمدا. سەرباری ئەمە، لە سەرەتای هەر دانیشتنێکی چارەسەردا، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان پلای دانیشتنەکە و ئامانجە کلینیکیە دیاریکراوەکانی دانیشتنەکە بخەنە پێش چاوی بەشداربووەکان. هەروەها پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە بە بەشداربووەکان ڕابگەیەنێت کە ئەگەر گروپەکە دوور کەوتەوە لە ئامانجە کلینیکیەکان، چارەسەرکارە سروشتیەکان بە هێمنی تەرکیزی گروپەکە دەهێننەوە بۆ چالاکی و بابەتە پەیوەندیدارەکە.
- چونکە چارەسەری فێرگەی ئازار بە شێوەیەک دانەڕێژراوە پێکبێت لە ڕەخساندنی هەل بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو باسی وردەکاری ئەزمونەکانی زەبری خۆیان بکەن یان باسی دۆخی تەندروستی دەروونی بکەن وەکو دۆخی فشاری دوای زەبر، چارەسەرکارە سروشتیەکان ناچارن بەشداربووەکان بوەستێنن لە باسکردنی ئەم شتانە.
- پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ئامادەبن و توانا و ستراتیجیان هەبێت هەتاوەکو بە شێوازێکی هاوسۆزیانە مامەڵە لەگەڵ ئەو دۆخەدا بکەن کاتێک بەشداربوویەک دەچێتە حاڵەتی زیادباسکردنەوە و باسی زانیاریەک دەکات پەیوەندی بە بابەتەکەوە نیە، زیانبەخشە و/یان دەکرێت خۆیان یان کەسانی دیکە بێ ئۆقرە بکەن. ڕێگا دیاریکراوەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم دۆخەدا لەسەر بنەمای چەند شتێک دەبێت وەکو کلتور، فەرهەنگ، پەیوەندی نێوان چارەسەرکارە سروشتیەکە و بەشداربووەکە، و ئەزمون و ویستی چارەسەرکارە سروشتیەکە. بەلام، چەند هەنگاوێکی گرنگ بۆ چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ حاڵەتی زیاد باسکردندا پێش ئەوەی بچێتە ئاستێکی زیانبەخشەوە پێکدێن لە : ١) بە نەرم و نیانی داوا لە بەشداربووەکە بکرێت بۆ ساتێک بوەستێت لە قسەکردن، ٢) بە هەند وەرگرتنی ئەزمونەکانی بەشداربووەکە، ٣) ئاساییکردنەوەی ویستی باسکردنی دۆخەکەیان و پاشان پێدانی ڕوونکردنەوەیەک کە بۆچی باسکردنی لە ئێستادا سودبەخش نابێت، ٤) بیرهێنانەوەی بەشداربووەکان و گروپەکە دەربارەی ئامانجە کلینیکیەکانی ئەو چالاکیەی لە ئەو ساتەدا ئەنجام دەدرێت.
- ئەگەر بەشداربوویەک لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا بچێتە دۆخی زیاد باسکردنەوە، پێویستە چارەسەرکارەکە لە دوای دانیشتنەکە بە تەنها لەگەڵیدا قسە بکات. پێویستە چارەسەرکارە هاوسۆزی، تێگەشتن و گەرموگوڕی نیشان بدات و گفتوگۆ لەگەڵ بەشداربووەکەدا بکەت دەربارەی ئەوەی ئایا هەستی بە ئاسودەیی کردووە لە کاتی ئەزمونکردنی حاڵەتی زیاد باسکردندا و/یان لە کاتێکدا وەستێنراوە لە کاتی حاڵەتی زیاد باسکردنەکەدا. لە کاتی ئەم گفتوگۆیەدا، لەوانەیە شتێکی سودبەخش بێت ئەگەر بێتو پرسیار لە بەشداربووەکە بکرێت کە ئایا هەست دەکات سود دەبینێت لە ناردنیان بۆ لای پسپۆڕێکی تەندروستی دەروونی کە دەکرێت جێگەیەکی سودبەخش بێت بۆ باسکردنی ئەزمونەکانی

- ئەگەر بەشداربوویەک بەردەوام بێت لەسەر زیاد باسکردن لە کاتی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازاردا، تەنانەت لە پاش بەکارهێنانی ستراتیجیە سودبەخشەکان، پێویستە چارەسەکارە سروشتیەکان لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەیاندا گفتوگۆ لەسەر بژاردەکان بکەن.

تێگەشتن و وەڵامدانەوەی ئەزمونەکانی توڕەبوون به ڕێگای سودبەخش

چونکە چارەسەری فێرگەی ئازار بۆ ئەو کەسانە داڕێژراوە کە دووچاوربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن، ئەگەر هەیە بەشداربووەکان ئەزمونی توڕەبوون بکەن لە میانەی چارەسەری فێرگەی ئازاردا. توڕەبوون هەستێکی ئاسایی و گونجاوە، هەموو کەسێک ئەزمونی دەکات. یەکێک لە کاریگەریەکانی زەبر و فشاری بەردەوام بریتیە لەوەی زۆر جار کەسەکان وا هەست دەکەن زۆر بە ئاسانی توڕە دەبن، بە ئاسانی هەست بە بێ ئۆقرەیی دەکەن بە هۆی توڕەبوونەکەوە، و هەست دەکەن قورسە بۆیان کۆنترۆڵی هەڵسوکەوتیان بکەن لە کاتی توڕەبووندا.

ئەم خاڵانەی خوارەوە لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستین بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکانە لە ئەگەری دروستبوونی ئەزمونەکانی توڕەبوون لە میانەی چارەسەری فێرگەی ئازاردا:

- پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان بەردەوام چاودێری بەشداربووەکان بکەن و بگەڕێن بۆ نیشانەکانی توڕەبوونێکی بێ ئۆقرەکەر. نیشانەکانی توڕەبوونی بێ ئۆقرەکەر کە چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن بەدوایدا بگەڕێن بریتین لە زیادبوونی ڕەوتی هەناسەدان، جێ بەخۆنەگرتن، ئارەقکردنەوە، خێرا قسەکردن و/یان قسەکردن بە شێوەیەکی نارێک و ڕوون یان قسە نەکردن بە هیچ شێوەیەک.
- <u>ترافیک لایتەکە</u> دەتوانێت پاڵپشتی چارەسەرکارە سروشتیەکان بکات لە چاودێریکردنی بەشداربووەکاندا بۆ تێبینیکردنی ئەزمونەکانی توڕەبوون. ئەو ئەزمونی توڕەبوونانەی کە لە ناوچەی زەرددا ڕوودەدەن شتێکی چاوەڕوانکراون. بەڵام، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن بۆ ڕێکخستنی ئەزمونەکانی توڕەبوون پێش ئەوەی بچێتە ناوچەی سورەوە و زیاتر بێ ئۆقرەیان بکات. سەرباری ئەمە، ئەگەر ئاستی فشار لە ناوچەی سەوز یان زەرددا بمێنێتەوە، ئەوا زۆربەی کاتەکان ئەزمونەکانی ئازاریش لە ئاستێکدا دەمێنێتەوە کە گونجاوە بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار. لەبەرئەوە، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن بۆ ڕێکخستنی ئاستی فشارەکەیان پێش ئەوەی بچنە ناو ناوچەی سورەوە.
- ئەگەر بەشداربوویەک هەست بە توڕەیی بکات، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە ڕێگەی بدات بە دەربڕینی توڕەییەکەی بۆ ماوەیەکی کورت و بە شێوازێک کە بەشداربووەکە بێ ئۆقرە نەبێت و لەسەرخۆی بمێنێتەوە. پاشان جارێکی دیکە چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن بە نەرمونیانی ڕێنوێنی بەشداربووەکە بکەنەوە بۆ ناو بابەت و چالاکیە پەیوەندیدارەکە.
- ئەگەر ئەزمونی توڕەبوونی بەشداربوویەک زیانبەخش بوو و/یان ئاڕاستەی بەشداربوویەکی دیکە یان چارەسەرکارێکی سروشتی کرابوو، ئەوا پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ڕاستەوخۆ مامەڵە لەگەڵ ئەم دۆخەدا بکەن. ڕێگا دیاریکراوەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم دۆخەدا لەسەر بنەمای چەند شتێک دەبێت وەکو کلتور، فەرهەنگ، پەیوەندی نێوان چارەسەرکارە سروشتیەکە و بەشداربووەکە، و ئەزمون و ویستی چارەسەرکارە سروشتیەکە. سەرباری ئەمە چەند هەنگاوێکی گرنگ هەن بۆ مامەڵەکەکردن لەگەڵ ئەم دۆخەدا، دەکرێت پێک بێن لەمانە: ١) پێدانی پشوویەک بە بەشداربوو و/یان بە بەشداربووەکان و بەکارهێنانی ئەم پشووە وەکو هەلێک بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکە هەتاوەکو ئاستی توڕەییەکەی ڕێکبخات – دەکرێت ئەمە پێک بێت لە بە پێ ڕۆشتن، ئاو خواردنەوە، یان ئەنجامدانی تەکنیکێکی خۆ بەڕێوەبردن وەکو تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون، ٢) ڕوونبکرێتەوە بۆ بەشداربووەکە و بۆ گروپەکە کە توڕەبوون هەستێکی ئاساییە، بەڵام هەندێک کات بێئۆقرەمان دەکات کە ئەمەش سودبەخش نیە، و ٣) ئەنجامدانی چالاکیەک بۆ گروپەکە کە دەکرێت پاڵپشتی لە ڕێکخستنی ئەزمونەکانی توڕەبوون بکات، وەکو تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون.
- ئەگەر بەشداربوویەک ئەزمونێکی بێ ئۆقرەی توڕەبوون بەسەریدا هات لە کاتی دانیشتنێکی چارەسەری گروپدا، گرنگە پاڵپشتی لە گروپەکە بکرێت هەتاوەکو تێبگەن کە شایەتحاڵی چیبوون و ئەم هەلە بقۆزرێتەوە هەتاوەکو هەموو گروپەکە لێکدانەوە بۆ ئەزمونەکانی توڕەبوون بکەن و چۆن بتوانن لە کاتی ژیانی ڕۆژانەدا ڕێکی بخەن.
- ئەگەر بەشداربوویەک بەردەوام ئەزمونی توڕەییەکی بێ ئۆقرە بکات لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا، تەنانەت لە دوای بەکارهێنانی ستراتیجیە سودبەخشەکانیش، پێویستە چارەسەرکارە سورشتیەکان لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەیاندا گفتوگۆ لەسەر بژاردەکان بکەن، دەکرێت بیربکرێتەوە لە ناردنی بۆ لای پسپۆڕی تەندروستی دەروونی، و دەستەبەرکردنی چارەسەری فیرگەی ئازار لە دوای ڕێکخستنی ئەزمونی توڕەبوونەکە.

تێگەشتن و وەڵامدانەوە بە ڕێگەیەکی سودبەخش لە بەرامبەر کاردانەوەکانی فشارێکی بێئۆقرەکەردا

چونکە چارەسەری فێرگەی ئازار داڕێژراوە بۆ ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن، دەکرێت بەشداروبوەکان کاردانەوەیان هەبێت لە بەرامبەر فشارێکدا بێ ئۆقرەیان بکات, کاردانەوەکان پێکدێن لە هێرشی تۆقین، بیر هاتنەوە و گەڕانەوەی ڕووداوەکە، گۆشەگیری لە میانەی دانیشتنەکانی چارەسەردا.

کاردانەوەکان لەبەرامبەر فشارێکی زۆردا ڕوودەدەن کاتێک مێشکی کەسەکە پێی وایە مەترسیەکی زۆر یان ئەگەری مەترسیەکی زۆر لە ئارادایە. کاردانەوەکان لە ڕەفتار، جەستە و دەروونی کەسەکەدا ڕەنگ دەداتەوە.

هێرشی تۆقین دەستەواژەیەکی باوە بەکاردێت بۆ وەسفکردنی کاردانەوەیەکی جەستەیی و دەروونی کە ڕوودەدات کاتێک ئاستی فشار دەچێتە ئاستێکەوە کەسەکە بێ ئۆقرە دەکات. هێرشی تۆقین زۆر کات بەمانەدا دەناسرێتەوە، قورسیەکی زۆر لە هەناسەداندا، لەرزین و هەستکردن بە ترسێکی ئێجگار زۆر.

حاڵەتی بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە، لە ئەو کەسانەدا باوە کە ئەزمونی ڕووداوێک یان زیاد لە ڕووداوێکی زەبربەخشیان کردووە. حاڵەتی بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە کاردانەوەیەکی خۆنەویستە کەسەکە کۆنترۆڵی بەسەریدا نیە لە ئەو ساتەدا. لە کاتی حاڵەتی بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە، کەسەکە وا هەست دەکات وەکو ئەوە بێت جارێکی دیکە بە ڕووداوەکدا تێدەپەڕێت و ترس و فشار دەگاتە ئاستێک بێ ئۆقرەی دەکەن. لەوانێیە ئەو شتانەیان گوێ لێبێت، بیبینن یان بۆنی بکەن کە ئەزمونیان کردووە لە کاتی ڕووداوە زەبربەخشەکەدا. لە کاتی حاڵەتی بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە زۆرکات کەسەکە وا ڕەفتار دەکات کە وەکو ئەوە وایە جارێکی دیکە ئەزمونی ڕووداوە زەبربەخشەکە بکەنەوە و لە توانایاندا نیە لەگەڵ هیچ کەسێکدا مامەڵە بکەن. دەکرێت حاڵەتی بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە چەند چرکەیەک یان زیات بخایەنێت.

گۆشەگیری لە ئەو کەسانەدا باوە کە ئەزمونی ڕووداوێک یان زیاد لە ڕووداوێکی زەبربەخشیان کردووە. گۆشەگیری دەستنیشان دەکرێت بە هۆی پەیوەندی نەمان لەگەڵ خۆت و دەورووبەردا. گۆشەگیری ستراتیجیەکی پارێزگاریکردنی خۆنەویستە. دەکرێت بە چەند شێوەیەکی هەمەچەشن ئەزمونبکرێت و دەستنیشان بکرێت کە پێکدێن لە هەستکردن بەوەی لە دەرەوەی جەستەی خۆتیت،" ئەبلەقبوون" هەست دەکەیت هیچ شتێک ڕاستەقینە نیە، هەست دەکەیت لە دەرەوەی جەستەت تەماشای خۆت دەکەیت، بیرنەهاتنەوەی ئەزمونە نوێکان، هەروەها وەڵام نەدانەوە کاتێک ڕاستەخۆ قسەی لەگەڵ دەکرێت یان وەڵامدانەوە بە شێوازێکی نارێک/ شێواو. ئەزمون، ماوە و توندی حاڵەتی گۆشەگیری زۆر دەگۆڕێت و هەمەچەشنە.

جیاوازی بەرچاو هەیە لە نێوان حاڵەتەکانی هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە و گۆشەگیری. سەربارى ئەمە، هەموویان کاردانەوەن لە بەرامبەر ئەزمونێکی فشاری بێئۆقرەکەردا، و دەکرێت بە ڕێگەی هاوشێوە لە ڕووی کلینیکیەوە پاڵپشتی کەسەکە بکرێت لە میانەی چارەسەری فێرگەی ئازاردا.

ئەم خاڵانەی خوارەوە لەسەر بنەمای توێژینەوە زانستیەکان داڕێژراون بۆ پاڵپشتیکردن لە بەشداربووەکان لە ئەگەری هەبوونی کاردانەوەدا لە بەرامبەر فشاری بێئۆقرەکەردا، لە میانەی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا:

- **پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان کاردانەوەکان لە بەرامبەر فشارێکی زۆر بەهێزدا لە لای بەشداربووەکان ئاسایی بکەنەوە لە میانەی هەڵسەنگاندنی سەرەتا، دانیشتنی یەکەم، و بە بەردەوامی لە دانیشتنەکانی چارەسەردا باس بکرێت. هەروەها چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن ڕوونیبکەنەوە کە چارەسەری فێرگەی ئازار چەند چالاکیەکی تێدایە وەکو ، تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون، کە بە مەبەست دانراون وەکو وەڵامدانەوەیەک لە بەرامبەر کاردانەوەکاندا لە کاتی دروستبوونی فشارێکی بێئۆقرەکەردا.**
- **زۆرکات هەندێک شتی دیارکراو دەبنە ڕێگەخۆشکەر بۆ دروستبوونی حاڵەتەکانی هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە یان گۆشەگیری. دەکرێت ئەمە بریتی بێت لە ئەزمونێکی ناوەکی وەکو یادگاریەک، هەست و سۆزێک یان هەستێکی جەستەیی یان ئەزمونێکی دەرەکی وەکو گوێلێبوون یان بینینی شتێک. زۆر کات شتێکی قورسە بۆ هەردوولا، کەسەکە کە ئەزمونی ئەم حاڵە دەکات و هەروەها چارەسەرکارە سروشتیەکە، کە بتوانن تێبگەن و دەستنیشانی ئەو شتە بکەن کە ڕێگەخۆشکەرە بۆ دروستبوونی ئەم حاڵەتانە. سەربارى ئەمە، دەکرێت یارمەتیدەر بێت ئەگەر بێتو چارەسەرکارە سروشتیەکە پرسیار لە بەشداربووەکان بکات کە ئایا هیچ شتێکی دیاریکراو هەیە وا بکات ڕێگر بێت لە هەستکردن بە بێ ئۆقرەیی، و پاشان گونجاندنی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بکرێت بە پێی وەڵامی بەشداربووەکان.**
- **پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان بەردەوام چاودێری بەشداربووەکان بکەن بۆ تێبینیکردنی نیشانەکانی ئەزمونی فشارێک کە بەشداربووەکان بێ ئۆقرە دەکات و دەکرێت ڕێگەخۆشەکەر بێت بۆ دروستبوونی حاڵەتەکانی هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە یان گۆشەگیری. نیشانە باوەکانی ئەزمونی فشار کە خەریکە بەشداربووەکان بێ ئۆقرە دەکات بریتین لە زیادبوونی ڕەوتی هەناسەدان، جێ بەخۆنەگرتن، زیادبوونی کرژی ماسولکە، ئاستەنگی لە تەرکیزکردن بۆ سەر چالاکیەکان، ئارەفکردنەوە، لە پڕ کشانەوە لە چالاکیەکان، و خێرا قسەکردن بە شێوازێکی نارێک یان قسە نەکردن.**
- **<u>ترافیک لایتەکە</u> دەتوانێت پاڵپشتی چارەسەرکارە سروشتیەکان بکات بۆ چاودێریکردنی ئەزمونی فشاری بەشداربووەکان. وا پێشبینی دەکرێت کە ئاستی فشار**

لە ناوچەی زەرددا دەبێت، و پێویستە ئەمەمان قبوڵ بێت. سەربارى ئەمە، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن لە ڕێکخستنی ئاستی فشارەکەیان بەر لەوەی بچێتە ناوچەی سورەوە – پێش ئەوەی ئەزمونەکانی فشار ڕێگەخۆشکەر بن بۆ هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە، و گۆشەگیری.

- کاتێک بەشداربوویەک ئەزمونی فشارێکی مامناوەند دەکات (لە ناوچەی زەرددایە لە ترافیک لایتەکەدا)، چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت هەوڵبدات بۆ ئەنجامدانی چەند ستراتیجیەکی سادە، بەڵام پێویستە ستراتیجیەکە هەموو گروپەکە لەخۆ بگرێت نەک بە تەنها ئەو بەشداربووە جیا بکرێتەوە. ستراتیجیە سودبەخشەکان پێکدێن لە : ١) هەمووڵایەک جوڵەیەکی سادە ئەنجام بدەن وەکو ڕاتەکاندنی قۆڵ و پێیەکان لە باری دانیشتن یان هەستان و وەرگرتنی هەناسەیەکی قوڵ، ٢) داوا لە ئەو کەسە بکەیت کە ئەزمونی زیادبوونی ئاستی فشار دەکات لە ڕێی پاڵپشتی کردنی گروپەکەوە بە دابەشکردنی پێداویستیەک یان ئاو بەسەر بەشداربووەکانی دیکەدا، ٣) دروستکردنی گفتوگۆیەکی خەندە ئامێز و سادە کە لە ڕووی کلتوریەوە گونجاو بێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی گروپەکە، وەکو باسکردنی نوکتەیەک یان بەسەرهاتێکی خۆش یان گفتوگۆکردن دەربارەی ڕووداوێکی وەرزشی.
- ئەگەر بەشداربوویەک ئەزمونی هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە یان گۆشەگیری کرد لە میانەی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازاردا، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ڕاستەوخۆ مامەڵە لەگەڵ ئەم دۆخەدا بکەن. ڕێگا دیاریکراوەکان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم دۆخەدا لەسەر بنەمای چەند شتێک دەبێت وەکو کلتور، فەرهەنگ، پەیوەندی نێوان چارەسەرکارە سروشتیەکە و بەشداربووەکە، و ئەزمون و ویستی چارەسەرکارە سروشتیەکە. سەرباری ئەمە، هەندێک ستراتیجیە سودبەخشەکان پێک دێن لە: ١) باسکردن و ناوهێنانی ئەو حاڵەتی ڕوودەدات بۆ بەشداربووەکە و بۆ گروپەکە، ڕوونبکرێتەوە کە ئەمە شتێکی باوە و چارەسەرکارە سروشتیەکە پاڵپشتی لە بەشداربووەکە دەکات، ٢) ئەگەر بەشداربووەکە لە توانایدابوو لەگەڵ چارەسەرکارە سروشتیەکەدا مامەڵە بکات، ئەوا دەتوانن بە ڕوونی پێی بڵێن کە سەلامەتە و دەتوانن ڕێنوێنی بکەن بۆ هەستان، ڕۆشتن بە پێ، خواردنەوەی ئاو، و/یان ڕێنوێنی بکرێت بۆ ئەنجامدانی تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان، و ٣) ئەگەر بەشداربووەکە لە توانایدا نەبوو مامەڵە لەگەڵ چارەسەرکارە سروشتیەکەدا بکات، ئەوا پێویستە چارەسەرکارە بچێتە بارێکەوە کە لە بەردەم بەشداربووەکەدا بێت و ئاستی چاوی چارەسەرکارە سروشتیەکە لە هەمان ئاستی چاوی بەشداربووەکەدا بێت، و دەنگێکی هێمن و جێگیر بەکاربهێنن کاتێک بە بەشداربووەکە دەڵێن کە سەلامەتە، لە کوێیە، و ڕێنوێنی بکات بۆ تێبینیکردنی ئەو شتانەی لە دەوروبەریدان – بۆ نمونە چی دەبینێت یان گوێی لە چیە، و جەستەی چۆن پەیوەندی دروستکردووە لەگەڵ دەروبەردا بۆ نمونە زەویەکە یان کورسیەکە.
- کاتێک کەسێک ئەزمونی حاڵەتەکانی هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە یان گۆشەگیری دەکات، دەکرێت ڕبچڵەکن یان سوبەخش نەبێت ئەگەر دەست لە کەسەکە بدرێت لە لایەن کەسێکی دیکەوە. لەبەرئەوە، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە ئاگاداری ئەمە بێت کاتێک پاڵپشتی کەسێک دەکات.
- ئەگەر بەشداربوویەک ئەزمونی حاڵەتی هێرشی تۆقین، بیرهاتنەوە و گەڕانەوە بۆ ساتی ڕووداوەکە یان گۆشەگیری کرد لە ناو دانیشتنێکی چارەسەردا، گرنگە پاڵپشتی گروپەکە بکرێت هەتاوەکو تێبگەن چیان بینی و ئەم هەلە بقۆزرێتەوە بۆئەوەی گروپەکە لێکدانەوە بۆ کاردانەوەکان بکەن لە بەرامبەر فشارێکی بێئۆقرەکەردا و هەروەها چۆن بتوانن مامەڵە لەگەڵ ئەم کاردانەوانەدا بکەن لە ژیانی ڕۆژانەدا.
- ئەگەر لە دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازاردا بەشداربوویەک بەردەوام بوو لە ئەزمونکردنی ئەم کاردنەوانە، تەنانەت پاش بەکارهێنانی ستراتیجیە سودبەخشەکان، پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان گفتوگۆ لەسەر بژاردەکان بکەن لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەیاندا، دەکرێت بیربکرێتەوە لە ناردنی بۆ لای پسپۆڕی تەندروستی دەروونی، و دەستەبەرکردنی چارەسەری فێرگەی ئازار لە دوای جێگیرکربوونی ئەم ئەزمونانە.

بنەماکانی ئەزمونەکانی ئازار – بە پشتبەستن بە توێژینەوە زانستیەکان

ئەم بابەتە گشتگیر نیە بەڵکو دەستەبەری چەند بنەمایەکی هۆشیاری و چارەسەری ئازار دەکات بە پشتبەستن بە توێژینەوە زانستیەکان، کە پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان لەبەرچاوی بگرن لە کاتی دەستەبەرکردنی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا.

بەڵگە زانستیەکان ئەوە دەخەنە روو ئەگەر بێتو لە ژیانی رۆژانەیاندا کەسەکان لە ئازار تێبگەن و بیر و باوەڕی دروستیان هەبێت بەرامبەری، ئەوا کاریگەریەکی ئەرێنی دەبێت بۆ سەر فرمان و ئەو ئازارەی ئەزمونی دەکەن. لە خوارەوە چەند بەرچاوڕوونیەک و بیرو باوەڕی دروست خراونەتە روو دەربارەی ئازار کە پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکە پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن بۆ تێگەشتن لێیان و جێبەجێکردنیان بەسەر ئەو ئەزمونی ئازار و فشارەی هەستی پێدەکەن.

- کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی بۆ توێژینەوەی ئازار بەم شێوەیە پێناسەی ئازار دەکات: ئەزمونێکی بێزارکەرە کە هەستی پێدەکەین و لە هەست و سۆزماندا ئەزمونی دەکەین، ئەم هەستەش پەیوەندیدارە بە زیانبەرکەوتنێکی ڕاستەقینە یان ئەگەری زیانبەرکەوتن بە شانەکان - ئەم پێناسەیە بەسەر هەموو ئەزمونەکانی ئازاردا جێبەجێ دەبێت کە پێکدێن لە ئازاری کورت خایەند، ئازاری پێرسستنت/ دوور مەودا، و ئازارێک کە پەیوەندی بە حاڵەتێکی تەندروستیەوە هەبێت
- دەستەواژەی "ئازاری پێرسستنت" پێویستە بەکاربهێندرێت وەک لە " ئازاری درێژخایەن" کاتێک باس لە دۆخێکی ئازاری دوور مەودا دەکرێت چونکە توێژینەوە و تیۆریە نوێیەکان سەبارەت بە زانستی نوێی ئازار ئەوە دەردەخەن کە دۆخەکانی ئازاری دوور مەودا زۆربەی کاتەکان دەکرێت کاریگەریەکەی پێچەوانە بکرێتەوە. لەبەرئەوە دەستەواژەی " ئازاری پێرسستنت" شیکاریەکی زیاتر دروست و سودبەخشە و وەکو هاندانێکیش دەبێت بۆ کەسەکە.
- ئازار هەمیشە ئەزمونێکی ڕاستە و ئەزمونێکە تایبەتە بە خودی کەسەکە لەبەرئەوە ئەزمون و دەربڕینەکانی کەسەکە بۆ ئازار، پێویستە هەمووکاتێک بەهەند وەربگیرێت و باوەڕی پێ بکرێت
- دەکرێت ئازار بە چەند شێوەیەکی جیاواز گوزارشتی لێبکرێت و دەرببڕدرێت بۆ نمونە لە شێواز و چۆنێتی جوڵەکردنماندا، لە دەربڕینی دەموچاومان و وتەکانمان و هەڵسوکەوتماندا ڕەنگ دەداتەوە.
- هەستکردن بە ئازار هەمیشە بڕیارێکە کە لە لایەن مێشکمانەوە دەدرێت و ئەزمونی ئازار دەکەین کاتێک مێشکمان پێی وایە لە مەترسیداین
- هۆکارە بایۆلۆجیەکان، کۆمەڵایەتیەکان، دەروونیەکان و رۆحیەکان هەمیشە کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوە کەی و چۆن ئەزمونی ئازار دەکەین
- کاتێک مێشکمان بڕیار دەدات ئازار دروست بکات، لە هەمان کاتدا هەندێک گۆڕانکاری دیکە دروست دەکات لە جەست و مێشکماندا وەکو خاوکردنەوەی جوڵەکانمان، دروستکردنی ترسی جوڵەکردن/جوڵان، دروستکردنی هەستی قەڵەقیەکی گشتی، زیادکردنی کرژی ماسولکە، زیادکردنی لێدانی دڵ و خێراکردنی هەناسەدان، هەروەها وامان لێدەکات زیادبیرکردنەوەمان هەبێت دەربارەی ئازار و نیشانەکانی دیکەی مەترسی – ئێمە دەتوانین دەستەواژەی " ئەزمونەکانی ئازار" بەکاربهێنین بۆ کۆکردنەوەی هەر یەکێک لەم ئەزمونە جەستەیی، عاتفی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، و هەڵسوکەوتانەی شانبەشانی ئازار هەمانە.
- ئەزمونەکانی ئازار و فشار پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە و کاریگەریان بۆ سەر یەک هەیە
- بیر و بۆچونمان و بیرکردنەوەکانمان دەربارەی ئازار کاریگەریەکی گەورەی دەبێت بۆ سەر ئەزمونەکانی ئازار، بە تایبەت ئەگەر بیر و بۆچون و تێگەشتنمان وابێت کە ئەزمونەکانی ئازار نیشانەی مەترسین
- ئەزمونەکانی ئازار ئەرکیان پارێزگاریکردنە لێمان، بەڵام ئەگەر سیستمی زەنگی ئاگادارکردنەوەی جەستەمان زیاد لە پێویست هەستیار بووبێت و زیاد لە پێویست پارێزگاریمان لێبکات، ئێمە ئەزمونی ئازار دەکەین بە ڕێگەیەکی نا سودبەخش کە ئاستەنگی دروست دەکات لە ژیانی رۆژانەماندا
- ئەزمونەکانی ئازار زۆرکات ڕاستەخۆ پەیوەندیان نیە بە بری برینداربوونی جەستەمانەوە لەبەرئەوە ناتوانین هەمیشە وا بیربکەینەوە ئەزمونکردنی ئازار نیشانەی برینداری یان حاڵەتێکی تەندروستیە
- ئەزمونەکانی ئازار هەرگیز هەتا هەتایی نین چونکە کۆئەندامی دەمارمان دەکرێت گۆڕانکاری بەسەردا بهێنرێت لە ڕێگەی تێگەشتن لە ئەزمونەکانی ئازار و بەردەوام مەشقکردن لەسەر جوڵەکان، چالاکیەکانی رۆژانە و تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن لە ژیانی رۆژانەماندا
- سەبارەت بە ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنت، دەرمانی ئازار شکێن و/یان نەشتەرگەری زۆر بە دەگمەن دەبنە هۆی باشتربوونی فرمان و نەهێشتنی ئازار – ڕێگەیەکی گشتگیرتری پێویستە بۆ چارەسەرکردنی ئەو هۆکارە هەمە چەشنانەی ڕێگەخۆشکەرن بۆ ئەزمونکردنی ئازاری پێرسستنت و توانای کەسەکە بۆ ئەنجامدانی فرمانەکانی رۆژانەدا
- وێنەی تیشکی (ئەشیعە) و MRI، هەمووکاتێک دروست و سودبەخش نین بۆ دەستنیشانکردنی هۆکاری ئەزمونکردنی ئازار چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی کە ئەزمونەکانی ئازاریان نیە، گۆڕانکاری هاوشێوە لە وێنە تیشکیەکانیاندا دەردەکەوێت

- بەساڵاچوون و تەمەن هەڵکشان هۆکارێک نیە بۆ دروستبوونی ئەزمونەکانی ئازار، وە هەروەها مانای ئەوە ناگەیەنێت کە ناتوانین خۆمان لە ئەزمونەکانی ئازار لابدەین
- بە تەواوەتی لە جێگەدا مانەوە هیچکات رێگەیەکی سودبەخش نیە بۆ رووبەڕووبونەوەی ئەزمونەکانی ئازار بەڵکو دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەزمونەکانی ئازار و رێگەخۆشکەرە بۆ بەردەوامبوونی ئازار و دروستبوونی ئاستەنگی زیاتر بۆ فرمانەکانی جەستە.

بنەماکانی چارەسەرکردن بە پشت بەستن بە توێژینەوە زانستیەکان دەربارەی ئازاری کورت خایەن

کاتێک ئەزمونەکانی ئازار نوێیە، دەکرێت دەستەواژەی ئازاری کورتخایەن یان ئەزمونێکی ئازاری کورت خایەنی بۆ بەکاربهێندرێت. نمونەی ئازاری کورت خایەن بریتین لە، ئەزمونی چی دەکەیت کاتێک پەنجەت دەبڕیت، قاچت لاپێ دەکات/وەردەگەڕێت، یان خەبەرت دەبێتەوە و هەست بە ئازارێکی نوێ دەکەیت لە پشت یان ملتدا. لە میانەی ئەنجامدانی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا، ئەگەر چارەسەرکارە سروشتیەکە پێی وابێت کە لە رووی چارەسەریەوە گونجاوە، ئەم بنەمایانەی خوارەوە، کە لەسەر بنەمای توێژینەوەی زانستین دەربارەی ئازاری کورت خایەن، دەتوانرێت بگەیەندرێت بە بەشداربووەکان.

بۆ ئەزمونەکانی ئازاری کورت خایەن، بڕی ئەو ئازارەی هەستی پێدەکەین زۆربەی کات ڕاستەخۆ پەیوەندی هەیە بە بڕی برینداریەکەوە. بەڵام، گرنگە تێبگەین کە هەموو کاتێک هۆکارە بایۆلۆجی، دەروونی، کۆمەڵایتی و ڕۆحیەکان کاریگەریان هەیە بۆ سەر ئەزمونەکانی ئازاری کورت خایەن. ئەم بابەتە لە لێکچواندنی دوو براکەدا زیاتر ڕوون کراوەتەوە.
کاتێک ئازارێکی کورتخایەن سارێژ دەبێت، مێشکمان وردە وردە ئازاری کەمتر بەرهەم دەهێنێت چونکە بڕیار دەدات کە جارێکی دیکە ناوچەکە سەلامەتە و چیتر پێویستی بە پارێزگاری نیە. کەواتە، لە دوای ئەزمونکردنی ئازارێکی کورتخایەن، بە تێپەڕبوونی کات، ئەزمونەکانی ئازار کەمتر دەبنەوە. بە تێپەڕبوونی کات، دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ ئەنجامدانی جوڵە و بەکارهێنانی ئەو بەشەی جەستە وەکو پێشتر.

لە زمانی ئینگلیزیدا کورتکراوەی "POLICE *\/پۆلیس" بەکاردەهێندرێت بۆ ئەو پێنج لایەنەی لە چارەسەرکردنی ئەزمونەکانی ئازاری کورت خایەندا بەکاردەهێندرێت. کە پێدێن لە پارێزگاریکردن – قورسایی خستنەسەر بە برێکی گونجاو – سەهۆڵ خستنە سەر–

گوشین/بەستن – بەرزکردنەوە. ئامانج لەم رێگەیە بریتیە لە زوو چاکبوونەوە، ئاسانکاری دەکات بۆ گەڕاندنەوەی فرمان بۆ ئەو شوێنە،و رێگە دەگرێت لە دروستبوونی ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنت. ئەم ڕێچکەیە زیاتر پەرەی پێدراوە وەک لە ڕێچکە کۆنەکە کە ناسرابوو بە RICE*/ ڕایس (پشوودان – سەهۆڵ خستنە سەر- گوشین/بەستن- بەرزکردنەوە).

ڕێچکەی ڕایس چیتر وەکو چارەسەرێکی گونجاو دانانرێت بۆ ئەزمونەکانی ئازاری کورتخایەن چونکە دەرکەوتووە کە رێگەخۆشکەرە بۆ درەنگ سارێژبوون، خاوتر گەڕانەوەی فرمانی ئەو شوێنە، و پەرەسەندنی ئەزموەکانی ئازاری پێرسستنت.

(P)

پارێزگاریکردن

ڕاستەوخۆ دوای ڕوودانی ئەزمونێکی ئازاری کورتخایەن، ئەو ناوچەیەی جەستە دەکرێت پارێزگاری لێبکرێت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک هەتاوەکو هەفتەیەک. پارێزگاریکردن دەکرێت پێکبێت لە کەمتر بەکارهێنانی ئەو ناوچەیەی جەستە، جوڵەپێکردنێکی هێواشتر وەک لە کاتی ئاسایی، و پارێزگاریکردنی لە بەرامبەر گەرمیدا یان هەندێک شتی دیکە کە هەستیاری دروست دەکەن بۆ ئەو ناوچەیە وەکو هەندێک جۆری جلوبەرگ.

بۆ نمونە، ئەگەر قاچت وەربگەڕێت/لاپێ بکات و ئەزمونێکی ئازاری کورت خایەنت بۆ دروست بکات، دەتوانیت پارێزگاری لە قولەپێت بکەیت بۆ چەند ڕۆژێک لەڕێگەی کەمتر ڕۆشتنەوە، هێواشتر ڕۆشتن وەک لە کاتی ئاسایی، و خۆ بە دوورگرتن لە ڕاکردن و بازدان.

(O) (L)

قورسایی خستنەسەر بە بڕێکی گونجاو

قورسایی خستنەسەر بە بڕێکی گونجاو پێکدێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ناوچەیەی جەستەدا بە شێوەیەکی سودبەخش بە بەکارهێنانی بڕێکی گونجاوی جوڵە، وەیتبێرینگ " weightbearing "، و چالاکی کە پاڵپشتی لە پڕۆسەی سارێژبوونەوەکە دەکات. لە کاتێکدا بە تەواوەتی پشودان بە ناوچەکە ڕاستەوخۆ دوای ئەزمونێکی ئازاری کورتخایەن لەوانێیە زۆرکات پێشنیار بکرێت، توێژینەوە زانستیەکان دەریان خستووە کە هەموو شانەکانی جەستە پێویستیان بە چالاکی و جولەکردن هەیە بۆ سارێژبوونەوە بە هەمانشێوە دەمارەکان، ئێسکەکان، ژێکان، بەستەرەکان و ماسولکەکان هەمان پێویستیان هەیە. پشوودانی زۆر و جوڵەنەکردن بە ئەو ناوچەیەی جەستە دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشەی زیاتر وەکو ڕەقبوونی جومگەکان، زیادبوونی ئاوساوی، هەماهەنگی و هاوسەنگیەکی خراپ، و لاوازبوون و کرژبوونی ماسولکەکان. هەروەها پشوودانی تەواو و نەجوڵان یان بەکارنەهێنانی ئەو بەشەی جەستە دەبێتە هۆی زیادبوونی هەستیاریی سیسیتمی زەنگی ئاگادرکردنەوەی جەستە کە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەو ئازارە کورت خایەنەی ئەزمونی دەکەین. بە هەمانشێوە تەواو پشوودان دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنت. لەبەرئەوە قورسایی خستنەسەر بە بڕێکی گونجاو پێویستە بۆ پاڵپشتیکردن لە پڕۆسەی سارێژبوونەوەکە و ڕێگەگرتن لە کێشەی دیکە و ئەزمونەکانی ئازاری پێرسستنت.

بۆ نمونە، ئەگەر قاچت وەربگەڕێت/لاپێ بکات و ئەزمونێکی ئازاری کورت خایەنەت بۆ دروست بکات، دەکرێت قورسایی خستنەسەر بە بڕێکی گونجاو پێکبێت لە بە پێ ڕۆشتن بۆ مەودای کورت، و بە ڕێکو پێکی ئەنجامدانی جوڵەی بازنەیی نەرم بە قولەپێت. ئەنجامدانی چالاکی بە بڕێکی ئاوا سەلامەت یارمەتی کەمکردنەوەی ئاوساوی دەدات، هێزی ماسولکە و جوڵەی جومگەکان دەهێڵێتەوە،

و ئەزمونەکانی ئازاری کورتخایەن و پێرسستنت کەم دەکاتەوە.
<u>ترافیک لایتەکە</u> دەتوانێت یارمەتیت بدات لە دۆزینەوەی بڕێکی گونجاوی چالاکی و جوڵەکردن، چونکە مانەوە لە ناوچەی سەوز و زەردا یارمەتیدەرە بۆ سارێژبوون و گەڕاندنەوەی فرمان بۆ ئەو ناوچەیە.

I

سەهۆڵ خستنەسەر

سەهۆڵ دەتوانێت لە کاتی ئەزمونکردنی ئازاری کورتخایەندا بڕی ئازارەکە کەم بکاتەوە و پاڵپشتی کەسەکە بکات هەتاوەکو بتوانێت مامەڵە لەگەڵ قورسایی خستنەسەر بە بڕێکی گونجاودا بکات. سەهۆڵ خستنە سەر ناوچەکە دەتوانێت هەستیاری سیستەمی زەنگی ئاگادارکردنەوەی جەستە هێمن بکاتەوە هەتاوەکو ئازارەکە نەگاتە ئاستێک کەسەکە بێ ئۆقرە بکات و قورس بێت بۆی جوڵە سودبەخشەکان و قورسایی خستنەسەر بە بڕێکی گونجاو ئەنجام بدات.

لە پێنج بۆ حەوت ڕۆژی یەکەم ڕاستەوخۆ دوای ئەزمونکردنی ئازارێکی کورتخایەن، پێشنیار دەکرێت کە دوو تا سێ جار لە ڕۆژێکدا سەهۆڵ بەکاربهێندرێت بە بەکارهێنانی خاولیەکی کەمێک تەڕ هەر جارەو بۆ ماوەی دە بۆ بیست خولەک. پێویستە بەکارنەهێندرێت ئەگەر هەر کاریگەریەکی نەرێنی دروست کرد وەکو گۆڕانی پێست یان زیادبوونی ئازار یان ئاوساوی.

بۆ نمونە، ئەگەر قاچت وەربگەڕێت/لاپێ بکات و ئەزمونێکی ئازاری کورت خایەنەت بۆ دروست بکات، یارمەتیدەر دەبێت ئەگەر بێت و ڕاستەوخۆ سەهۆڵی بخرێتە سەر و لە ماوەی هەفتەی یەکەمدا دوو بۆ سێ جار لە ڕۆژێکدا سەهۆڵی بۆ بەکاربهێندرێت.

C

گوشین/بەستن

ئاوسان شتێکی ئاسایی و ەڵامدانەوەیەکی سودبەخشە بۆ برینداریەکی نوێ. بەڵام ئاوسان ڕێگەخۆشکەرە بۆ زیادبوونی ئەزمونەکانی ئازار و ئاستەنگی دروست دەکات بۆ جوڵە و چالاکی و قورسایی خستنە سەر ئەو ناوچەیە بە بڕێکی گونجاو. لەبەرئەوە بۆ ئەزمونەکانی ئازاری کورتخایەن، گوشین/بەستن دەکرێت سودبەخش بێت بۆ کەمکردنەوەی ئاوساویەکە.

دەکرێت چەند جۆرێکی باندج بەکاربهێندرێت بۆ بەست. کاتێک باندج بەکاردەهێندرێت ناوچەکە پێویستە هەست بەوە بکات کە وەکو شتێک دەیگوشێت بەڵام نابێت ئازار زیاد بکات یان هیچ هەستێکی سڕبوون دروست ببێت. بەستنەکە نابێت کار بکاتە سەر سوڕی خوێن، کەواتە سەیری پێستی ناوچەکە بکە بۆ ئەوەی دڵنیابیت پلەی گەرمی و ڕەنگەکەی گونجاوە.

بۆ نمونە، ئەگەر قاچت وەربگەڕێت/لاپێ بکات و ئەزمونێکی ئازاری کورت خایەنەت بۆ دروست بکات، بەستن بە درێژایی ڕۆژەکە دەکرێت سودبەخش بێت. کاتێک ئاوساویەکە کەم دەبێتەوە و دەگەڕێتەوە بۆ ئاستی ئاسایی، چیتر پێویست ناکات ببەسترێت.

E

بەرزکردنەوە

بەرزکردنەوەی ئەو ناوچەیەی جەستە بۆ سەرو ئاستی دڵ دەکرێت یارمەتی کەمبوونەوەی ئاوساوی بدات و ئەزمونەکانی ئازار ڕێکبخات. کاتیک ناوچەیەکی جەستە بەرزدەکرێتەوە، دڵنیابەرەوە لەوەی ماسولکەکان پاڵپشتی تەواویان هەیە هەتاوەکو ماسولکەکان زۆر کار نەکەن بۆ ڕاگرتنی ناوچەکە لە ئەو بارەدا، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زایدبوونی ئەزمونەکانی ئازار. جوڵەپێکردنی نەرمی ئەو ناوچەیەی بەرزکراوەتە دەکرێت کارگەریەکی ئەرێنی هەبێت بۆ سەر بەرزکردنەوەکە.

بۆ نمونە، ئەگەر قاچت وەربگەڕێت/لاپێ بکات و ئەزمونێکی ئازاری کورت خایەنەت بۆ دروست بکات، دەکرێت سودبەخش بێت ئەگەر یەکسەر بەرزی بکەیتەوە و هەروەها لە ماوەی هەفتەی یەکەمدا بەردەوامبە لە بەرزکردنەوەی. کاتێک پێت بەرز دەکەیتەوە، سەرین و بەتانی بەکاربهێنە بۆ پاڵپشتیکردنی قاچت هەتاوەکو لەسەرو ئاستی دڵتەوە بێت، ئەژنۆت کەمێک نوشتابێتەوە بە شێوەیەک کە ڕێگە بە ماسولکەکانت بدات تەواو خاو ببنەوە. لە کاتی بەرزکردنەوەدا، دەتوانیت یارمەتی سارێژبوونی بدەیت بە نەرمی جوڵەپێکردنی قولەپێت بۆ سەر و خوارەوە و بە شێوازێکی بازنەیی، لە میانەی ئەمەدا پێویستە تەنها ئەزمونی کەمێک ئازار و گرژی زیاتر بکەیت.

جوڵە چارەسەریەکان – چەند بنەمایەکی پشت بەستوو بە توێژینەوە

ئەم بابەتە گشتگیر نیە بەڵکو تەنها دەستەبەری چەند پەیرەو و بنەمایەک دەکات بە پشتبەستن بە توێژینەوە نوێیەکان، کە پەیوەندیدارە بە جوڵە چارەسەریەکانەوە و چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە لە میانەی ئەنجامدانی فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ ئەو کۆمەڵگانەی دووچاری زەبر هاتوون (چارەسەری فێرگەی ئازاردا) پەیڕەویان بکات. بنەماکان بە شێوەیەک دانراون کە ئاسانکاری بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان بکات کاتێک لەگەڵ ئەو کەسانەدا بەکاردەهێندرێن کە دووچاربووی زەبر، فشاری بەردەوام و ئەزمونی ئازار و فشار بوونەتەوە. هەروەها بە شێوەیەک دیزاین کراون کە یەکانگیربن لەگەڵ کلتور و فەرهەنگی رۆژهەلاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقادا.

هەڵبژاردنی جوڵە چارەسەریەکان

بۆ هەر دانیشتنێکی چارەسەری فێرگەی ئازار ئەرکی چارەسەرکارە سروشتیەکەیە کە جوڵە چارەسەریە دیاریکراوەکان دیزاین بکات و هەڵیان بژێرێت. ئەم پرۆسەی بڕیاردانە کلینیکیە پێویستە ئامانجی کلینکی جوڵە چارەسەریەکان لەبەرچاو بگرێت (تەماشای پەرەی ١٧٢-١٧٦ بکە) و لە هەمانکاتدا دەبێت ئەزمون و پێویستیە تایبەتیەکان و کلتوری بەشداربووەکانیش لەبەر چاوبگیردرێت.

لێرەدا چەند خاڵێک خراوەتە ڕوو بۆ هەڵبژاردنی جوڵە چارەسەریەکان لە چارەسەرەکانی فێرگەی ئازاردا:

- کاتێک چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار جێبەجێ دەکرێن و گونجاندنیان بۆ دەکرێت، زۆر گرنگە کە جوڵە چارەسەریەکان لە هەموو دۆخێکدا لەپێشینە بن و هەمووجارێک ئەنجام بدرێن. گرنگە کە ئەو کاتەی بۆ جوڵە چارەسەریەکان دادەنرێت هەمیشە یەکسان بێت یان زیاتر بێت لە ئەو کاتەی بۆ بابەتەکانی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دادەنرێت.
- پێویستە تەرکیزی جوڵە چارەسەریەکان لەسەر ئەو جوڵانە بێت کە لە جوڵەکانی ئاگایی جەستەییەوە (بیبات) وەرگیراون. تەماشای پەرەی ١٠٨-١١٩ بکە.
- لە کاتی هەڵبژاردنی جوڵە چارەسەریەکاندا پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت: ١) ئەزمون، ویست، بیر و باوەڕ و دۆخی هەر بەشداربوویەک، کە ئاماژەی پێدراوە لە کاتی ئەنجامدانی هەڵسەنگاندنی سەرەتادا، ٢) ئەو شتانەی کە تێبینی کراوە لە لایەن چارەسەرکارە سروشتیەکانەوە لە میانەی دانیشتنەکانی چارەسەردا، ٣) ئەزمونو ویستی بەشداربووەکان کە لە کاتی دانیشتنەکانی چارەسەردا ئاماژەیان پێداوە.
- دەکرێت گەورەترین دەرئەنجامی کلینیکی بە دەست بهێندرێت ئەگەر بێتو بە درێژایی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار هەمان ئەو جوڵانە دووبارە بکرێنەوە و بەکاربهێندرێن کە لە سەرەتاوە دەستنیشاندەکرێن، وەک لەوەی لە هەر دانیشتنێکدا جوڵەی نوێ ئەنجام بدرێت. ئەم دووبارە کردنەوەیە بوار دەدات بە بەشداربووەکان هەتاوەکو ئاشنا بین بە هەر یەکێک لە جوڵەکان، کە دەبێتە هۆی زیادبوونی کوالیتی و دروستکردنی ڕەوتێکی نەرم لە جولەکاندا. هەروەها بەشداربووەکان دەتوانن ئاستی ئازار و فشارەکەیان ڕێبخەن لە ڕێگەی پاڵپشتیکردنیان بۆ جولەکردن بە ئاسانیەکی زیاتر، بەکارهێنانی گونجاوترین بڕی وزەی و کەمترین کرژی.
- جوڵە چارەسەریەکان لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا پێویستە تەرکیزی جوڵەکان لەسەر گەڕاندنەوەی ئەو توانا جەستەییانە بێت کە بەشداربووەکان پێویستیانە بۆ ئەنجامدانی ئەرک و فرمانی ژیانی رۆژانەیان. نمونەی ئەرک و فرمانی رۆژانە کە دەکرێت پەیوەندیداربن بە بابەتەکەوە بریتین لە هەڵگرتنی شتێک لە زەویەوە، هەستان لە زەویەوە، هەڵگرتنی عەلاگە لە بازاڕەوە، پاککردنەوەی ماڵ، یان باخداری. چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە تێبگەن لە ئەو فرمانانەی پەیوەندیدارن بە ژیانی رۆژانەی بەشداربووەکانەوە، فرمانەکان هەمەچەشنن و لەسەر بنەمای فەرهەنگ، ڕەگەز، تەمەن، ڕۆڵ و بەرپرسیارێتی بەشداربووەکان بەندن. پاشان چارەسەرکارە سروشتیەکە ئەو جوڵە چارەسەریانە هەڵدەبژێرێت کە کار دەکات بۆ گەڕاندنەوەی ئەو توانا جەستەییانەی پێویستە بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرک و فرمانانە.
- بە درێژایی دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار پێویستە جوڵە چارەسەریەکان هەنگاو بە هەنگاو بەرەوپیش ببرێن هەتاوەکو کار بەرەو گەشتن بە ئەم خاڵانە بکرێت:١) گەڕاندنەوەی توانا جەستەییەکان، ٢) گەڕاندنەوەی متمانە سەبارەت بە توانای جوڵەکردن و ئەنجامدانی چالاکی جەستەیی، ٣) ڕاستەوخۆ کەمکردنەوەی هەستیاری کۆئەندامی دەمار، ٤) مەشقکردن لەسەر ڕێکخستنی ئاستی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەن لەڕێگەی هەنگاو بە هەنگاو زیادکردنی قورسی جوڵەکان. لایەنە جیاوازەکانی جوڵە چارەسەریەکان

- دەکرێت هەنگاو بە هەنگاو بەرەوپێش ببرێن کە بریتین لە ماوە، خێرایی، باری جەستە، و ئەو بەشانەی جەستە و جوڵەکان کە داوا لە بەشداربووەکان دەکرێت سەرنجیان بخەنە سەری. یەکێکی دیکە لە شێوازەکان بۆ بەرەوپێشبردنی جوڵە چارەسەریەکان کە لە بیباتەوە وەرگیراوە بریتیە لە هەماهەنگیکردنی یەکتر، بۆ نمونە دوو لە بەشداربووەکان، هەمان جوڵەی کەسی بەرامبەری دووبارە دەکاتەوە و لاسایی جوڵەی یەکدی دەکەنەوە.
- جوڵە چارەسەریە تەقلیدیەکان دەکرێت سودبەخش بن ئەگەر بێت و لەگەڵ ئەو جولانەدا بەکاربهێندرێن کە لە بیباتەوە وەرگیراون. کاتێک بەکاردەهێندرێن، زۆر گرنگە تەرکیزی بابەتەکە لەسەر ئامانجی جوڵە چارەسەریەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار بهێڵدرێتەوە (تەماشای پەڕەی ١٧٢-١٧٦ بکە). چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدات بە پەیڕەوکردن و لەبەرچاوگرتنی ئەو بنەمایانەی لێرەدا باسکران.

دروستکردنی کەشێك بۆ ئەزمونکردنی جوڵەکان

گرنگە کەشێکی ئاسودە دروست بکرێت کە بەشداربووەکان لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە هەست بە سەلامەتی بکەن لە کاتی ئەنجامدان و ئەزمونکردنی جوڵەکاندا. سەلامەتی لایەنێکی زۆر گرنگی جوڵە چارەسەریەکانە چونکە کاریگەری جوڵەکان بە تەنها لە ئەنجامدانیانەوە سەرچاوە ناگرێت. بەڵکو کاریگەری جوڵەکان کاتێک دروست دەبێت کە بەشداربووەکان هەلیان پێبدرێت بۆ سەرنجدان لە چۆنێتی کاریگەری جوڵەکان بۆ سەر جەستە و دەروونیان و ئەزمونکردن و هەستکردن بە سەلامەتی و نەترسان لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکان و چالاکبوون لە ڕووی جەستەییەوە، هەروەها تاقیکردنەوەی چۆنێتی جوڵەکردن بە ڕێگەیەک کە لە هەر ساتێکدا باشترین شێواز بێت بۆیان. بۆئەوەی بەشداربووەکان بەشداری بکەن لە ئەنجامدانی ئەم شێوازی جوڵەکردنەدا، پێویستە کەشێکی سەلامەت بۆ هەموو لایەک فەراهەم بکرێت.

لێرەدا چەند ڕێگەیەکی سودبەخش خراوەتە ڕوو بۆ دروستکردنی کەشێک هەتاوەکو جوڵەکانی تێدا ئەزمون بکرێت:

- لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتا و دانیشتنی یەکەمدا، گفتوگۆ بکە لەگەڵ بەشداربووەکاندا دەربارەی ئەو جۆرە جلەی لەگەڵ جوڵەکاندا دەگونجێت و یارمەتیان دەدات بۆ ئەنجامدانی جوڵەکان بە شێوەیەکی ئاسان.
- لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتا و دانیشتنی یەکەمدا، ڕوونی بکەرەوە بۆ بەشداربووەکان کە جوڵە چارەسەریەکان بە شێوەیەک دانراون کە سەلامەتن بۆ هەموو بەشداربووەکان، و بە ڕەچاوکردنی توانا، دۆخی تەندروستی و ئەزمونی ڕابردووی بەشداربووەکان دادەنرێن.
- دڵنیا بە لە هەبوونی ژوورێکی گەورە کە ڕێگەبدات بە بەشداربووەکان بە ئاسودەیی ئەو جولانە ئەنجام بدەن کە پلانی بۆ دانراوە.
- بە شێوەیەک شوێنی بەشداربووەکان و چارەسەرکارە سروشتیەکان ڕێکبخرێن هەتاوەکو هەموو بەشداربووەکان بتوانن تەماشای ئەو جولانە بکەن کە پشانیان دەدرێت لە لایەن چارەسەرکارە سروشتیەکەوە و بەشداربووەکان زۆر سەرقاڵ نەبن بە جوڵەی یەکترەوە.
- دەستەبەری کورسی و فەرشی یۆگا بکە و پلان دابنێ بۆ چۆنێتی ڕێکخستنیان لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکان لە بارەکانی دانیشتن، وەستان و پاڵکەوتندا.
- پلان دابنێ بۆ هێشتنەوەی پلەی گەرمی ژوورەکە لە ئاستێکدا کە پاڵپشتی لە جوڵەکردنی جەستە بکات و نەگاتە ئاستێک هەست بە گەرمیەکی زۆر بکرێت.
- دڵنیا بە لە پاکی زەویەکە، بە تایبەت ئەگەر داوا لە بەشداربووەکان بکرێت پێڵاوەکانیان دابنێن.
- جیاوازی لە نێوان ڕەگەزە جیاوازەکاندا لەبەرچاو بگرە، بۆئەوەی دڵنیا بیت کە هەموو لایەک هەست بە ئاسودەیی دەکەن لە کاتی ئەزمونکردن و ئەنجامدانی جوڵەکاندا.
- دەستەبەری شەربەت و ئاو بکە لە ژورەکەدا و هانی بەشداربووەکان بدە کە سودی لێببینن هەر کاتێک ویستیان، وەک لەوەی چاوەڕێی کاتی پشوو بکەن یان سودیلێببینن تەنها لە کاتێکدا کە فەرمویان لێدەکرێت.
- کەشێک دروست بکە تێیدا هەموو لایەک هەست بە ئاسودەیی بکەن بۆ تاقیکردنەوە و دۆزینەوەی ئەو ڕێگەیەی کە بە باشترین شێوە پاڵپشتیان لێدەکات لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا. بۆ جێبەجێکردنی ئەمە چەندین ڕێگەی جیاواز هەیە کە پێکدێن لە ئاساییکردنەوەی هەبوونی ئەزمونی جیاواز، دەستەبەرکردنی چەند بژاردەیەک بۆ چۆنێتی ئەنجامدانی لایەنە جیاوازەکانی جوڵەکان، جەختکردنەوە لەسەر ئەوەی ئامانجەکە بریتی نیە لە ئەنجامدانی جوڵەکان بەبێ خەوش وەکو خۆی، بەڵکو ئامانجەکە بریتیە لە تاقیکردنەوەی شێوازە جیاوازەکان بۆ دۆزینەوەی ئەو ڕێگەیەی بە لایانەوە سودبەخشە.
- بەردەوام ڕوونی بکەرەوە کە شێوازێکی ڕاست یان هەڵ نیە لە ئەنجامدانی جوڵەکاندا. بەڵکو هەر کەسێک دەتوانێت ئەزمونی جوڵەکان بکات، ڕێگەکان تاقیبکاتەوە بۆ دۆزینەوەی ئەو شێوازەی تێیدا هەست بە زۆرترین پاڵپشتی دەکات، هەروەها ئەو شتە ئەنجام بدات کە تێیدا جەستەی هەست بە زۆرترین ئاسودەیی بکات.

دەستەبەرکردنی هەل بۆ بەئاگابوون لە ڕەوت

تەکنیکی وچاندان دەکرێت پێناسە بکرێت وەکو ڕێگەشێوازێکی پراکتیکی بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی ڕۆژانە کە پێکدێت لە چاودێریکردنی ئەزمونەکانی ئازار و فشار لە لایەن خودی کەسەکەوە و پاشان ئەنجامدانی ئەو شتە سودبەخشانەی کە ڕێگری لە ئازار، فشار و شەکەتی دەکەن هەتاوەکو نەچنە ئاستێکەوە کەسەکە بێ ئۆقرە بکەن و ڕێگەخۆشکەر بن بۆ ناچالاکی و دروستبوونی ئاستەنگی لە فرمانی کەسەکەدا. زەبر، فشاری بەردەوام و ئەزمونکردنی ئازاری پێرسستنت و ئەزمونەکانی فشار زۆربەی کاتەکان ڕێگەخۆشکەرن بۆ ناچالاکی، کەمبوونیەوەی چالاکی جەستەیی و هەستیارکردنی کۆئەندامی دەمار، کە ئەمانەش دەبنە هۆی کەمبوونەوەی بەرگەگرتن لەبەرامبەر جوڵە و چالاکیە جەستەییەکاندا. بۆ ئەوە کەسانەی ئەم دۆخە کاریگەری

لەسەر دروست کردوون، تەکنیکی وچاندان ڕێگەیەکە بۆ گەڕاندنەوەی جوڵە، چالاکی ڕۆژانە و چالاکی جەستەیی بۆ کەسەکە. تەکنیکەکە جەخت دەکاتەوە کە هەر تاکێک دەکرێت بڕیاردات دەربارەی چالاکیەکانی ڕۆژانە کە سودبەخشن بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەی. وەک لەوەی تەرکیز بخرێتە سەر باشترکردن یان شکاندنی ئازارەکە بۆ ماوەیەکی کاتی، تەکنیکی وچاندان دەبێتە هۆی بەهێزکردنی تواناکانی کەسەکە بۆ تەواو بەشداریکردن و هەبوونی ژیانێکی پڕ مانا و چالاک.

چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە جوڵە چارەسەریەکان بە شێوازێک بەڕێوەبەرێت کە هەل بدات بە بەشداربووەکان بۆئەوەی فێربن چۆن تەکنیکی وچاندان دەخەنە ناو جوڵە و چالاکیەکانیانەوە. ئامانجی جوڵە چارەسەریەکانی فێرگەی ئازار بریتیە تەرکیزخستنە سەر دەستەبەرکردنی هەلی بەردەوام بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو بتوانن سەرنجی هەستەکان بدەن لە جەستەیاندا، کە بریتین لە هەستکردن بە ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەن، بە شێوەیەکی دروست تێگەشتن لێیان و پاشان بەکارهێنانی ڕێگەشێوازی وچاندان وەکو وەڵامدانەوەیەکی یارمەتیدەر و سودبەخش.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراونەتە ڕوو بۆ ئەنجامدانی تەکنیکی وچاندان لە کاتێکدا ڕێنوێنی بەشداربووەکان دەکرێت بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان:

- چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە بەردەوام چاودێری بەشداربووەکان بکات بۆ بینینی نیشانەکانی شەکەتی و ئەزمونی ئازار و فشارێکی بێ ئۆقرەکەر. زیادبوونێکی کەم لە هەستکردن بە شەکەتی و ئازار و فشار پێشبینیکراوە لە کاتێکدا جوڵە چارەسەریەکان ئەنجام دەدرێن. بەڵام، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکەن بۆ سەرنجدان لە ئەو گۆڕانانەی بەسەر ئازار و فشارەکەیاندا دێت و وەڵامدانەوەیان بە ڕێگەیەکی سودبخش پێش ئەوەی بگاتە ئاستی بێ ئۆقرەبوون. ڕێگا سودبەخشەکانی وەڵامدانەوە دەکرێت بریتی بن لە گۆڕینی خێرایی جوڵەکان، گۆڕینی باری جەستە، گۆڕانکاری کردن لە بڕی ئەو وزەیەی بەکاردێت، گۆڕینی چۆنێتی جوڵانی جەستە، ئەنجامدانی جوڵەیەکی جیاواز، یان وەرگرتنی پشویەکی کورت.
- ترافیک لایتەکە بە تایبەت دیزاین کراوە بۆ پاڵپشتیکردنی تەکنیکی وچاندان لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی و جوڵەی جەستەیی. دەکرێت ئەمە لە پێش، لە میانە، و لە دوای جوڵە چارەسەریەکان بەکاربهێندرێت. بۆ زانیاری زیاتر سەیری پەڕەی ١٠٥ بکە.
- لە کاتی دانیشتنەکانی چارەسەردا، ئەگەر یەکێک یان زیاتر لە بەشداربووەکان، هەستکرا نیشانەی ئازار و فشارەکەیان بەرەو ئاستی بێ ئۆقرەیی دەچێت، چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت گونجاندن/ گۆڕانکاری لە جوڵەکاندا بکات بۆ هەموو گروپەکە یان ڕێنمای و بژاردەی سودبەخش بخاتە بەردەم بەشداربووە دیاریکراوەکان.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن بۆ تێگەشتن لە ئەم بیر و باوەڕە سەرەکیانەی خوارەوە کە پەیوەندیدارن بە تەکنیکی وچاندان و جوڵەکانەوە:
  - شتێکی چاوەڕوانکراوە هەندێک کات ئازار و فشار زیاد بکات لە کاتی جوڵەکردندا و ئەگەر هەیە بەردەوام بێت بۆ ماوەی چوار کاژێر لە دوای جوڵەکردن. هەروەها چاوەڕوانکراوە ئەزمونی کەمێک کەشەنگبوونی ماسولکە بکرێت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک لە دوای ئەنجامدانی جوڵەکان و چالاکبوون لە ڕووی جەستەییەوە. ئەم ئەزمونانە مانای ئەوە ناگەیەنێت ئێمە زیاد لە ئاستی خۆمان چالاکیمان ئەنجامداوە، یان ئێمە بریندارببووین، یان جوڵەکان زەرەریان پێگەیاندووین. بەڵکو، ئەمانە نیشانەی ئەوەن کە جەستەمان زیاتر بەهێزبووە و زیاتر دەتوانین چالاکیە جەستەییەکان ئەنجام بدەین.
- هەر کەسێک لە کەسێکی دیکە جیاوازە کەواتە کاتێک دەجوڵێین و لە ڕووی جەستەییەوە چالاکین، هەر کەسێک لە ئێمە دەتوانێت شێوازە جیاوازەکان تاقیبکاتەوە بۆ دۆزینەوەی ئەو شێوازەی زۆرترین پاڵپشتیان پێدەبەخشێت و لە جەستەیاندا هەست بە زۆرترین ئاسودەیی دەکەن. جەستە و توانامان لە ساتێکەوە بۆ ساتێکی دیکە دەگۆڕێت، کەواتە پێویست ناکات تەرکیز بخەینە سەر ئەنجامدانی جوڵەکان بە شێوازێکی دیاریکراو یان دووبارەکردنەوەی بە بڕێکی دیاریکراو. بەڵکو، هەر یەکێک لە ئێمە دەتوانێت تەرکیز بخاتە سەر سەرنجدان لە ئەو ئەزمونانەی لە جەستەماندا هەستیان پێدەکەین لە هەر ساتێکدا، و پاشان وەڵامدانەوەمان هەبێت بۆی بە ڕێگەیەکی سودبەخش.
- ئێمە دەتوانین هەوڵبدەین تەواوی توانامان بەکارنەهێنین لە کاتی ئەنجامدانی شتێکدا، بەڵام هەر بەردەوام بین لە ئەنجامدانی جوڵە و چالاکیەکان. ئەمە ئاماژە بە چەمکی سەرەکی تەکنیکی وچاندان دەدات کە بریتیە لە دۆزینەوەی باشترین بڕی چالاکبوون لە هەر ساتێکدا کە ڕێگەمان دەدات بۆ چالاک مانەوە بەبێ ئەوەی زیاد لە توانای خۆمان چالاکیەکان ئەنجام بدەین چونکە ئەنجامدانی شتێک زیاد لە توانای خۆمان ڕەنگە ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ ئەزمونکردنی ئازار و فشارێک کە ئۆقرەمان لێببڕێت.

دەستەبەرکردنی هەل بۆ زیادکردنی ئاگایی جەستەیی

ئاگایی جەستەیی دەکرێت پێناسە بکرێت وەکو توانایەک بۆ سەرنجدان لە هەستە جیاوازەکانی جەستەمان و دۆخە جەستەییە جیاوازەکان، و بە تایبەت سەرنجدان لە ئەو گۆڕان و کاردانەوە بچوکانەی لە جەستەدا ڕوودەدەن بەهۆی زانیاری و کاریگەریە ناوەکی و دەرەکیەکانەوە.[1] زەبر و فشاری بەردەوام زۆرکات ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی لاوازکردنی ئاگایی جەستەیی کە ڕێگەخۆشکەرە بۆ ئەزمونکردنی ئازار و فشار و دروستکردنی ئاستەنگی بۆ ئەنجامدانی ئەرک و فرمانەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا. هەروەها لاوازبوونی ئاگایی جەستەیی ڕێگەخۆشکەرە بۆ دروستبوونی ئاستەنگی لەبەردەم تێگەشتن لە ئەزمونە جەستەییەکان بە شێوازێکی سودبەخش، کە تێگەشتن لێیان پاڵپشتە بۆ هەبوونی ژیانێکی تەواو و چالاک.

چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە جوڵە چارەسەریەکان بە ڕێگەیەک ئەنجامبدەن کە هەل دروست بکات بۆ زیادبوونی ئاگایی جەستەیی. ئەمە پاڵپشتی بەشداربووەکان دەکات بۆ بەهێزکردنی تواناکانیان بۆ سەرنجدان لە هەستەکانی جەستەیان،

تێگەشتن لێیان بە شێوەیەکی دروست، و وەڵامدانەوەیان بە ڕێگەیەکی تەندروست/سودبەخش. بۆ نمونە، بە زیادکردنی ئاگایی جەستەیی، بەشداربووەکان دەتوانن پەرە بە تواناکانیان بدەن بۆ سەرنجدان لە زیادبوونی کرژی ماسولکە و پاشان وەڵامدانەوە لە ڕێگەی جوڵەکردن، کشاندن یان ڕێگەی دیکە کە بۆیان دەرکەوتووە سودی لێدەبینن بۆ نەرمکردنەوەی ئەم کرژیە پێش ئەوەی ببێت بە ئازارێک کەسەکە بێ ئۆقرە بکات. هەروەها باشترکردنی ئاگایی جەستەیی توانای بەشداربووەکە بەهێزتر دەکات بۆ بەکارهێنانی بڕێکی گونجاوی وزە لە کاتی ئەنجامدانی هەر چالاکیەکدا بۆ ڕێگەگرتن لە بێئۆقرەبوون بە هۆی ئەزمونەکانی شەکەتی، ئازار، و فشارەوە.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ زیادکردنی ئاگایی جەستەیی لە کاتێکدا ڕێنوێنی بەشداربووەکان دەکرێت بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان.

- لەبەرچاوگرتنی ئەلاینمێنت، ڕیتم و ڕەوتی جوڵەکان، هەستکردن بە جێگیربوون و سەربەستی و هاوتاکردنی هەناسەدان وەک لە خوارەوە بە وردەکاری زیاتر باسکراوە. ئەنجامدان و دەستەبەرکردنی هەل بۆ ئەزمونکردنی جوڵەکان، بەم ڕێگەیە ڕاستەوخۆ ئاگایی جەستەیی زیاد دەکات.
- بەردەوام ڕوونیبکەرەوە شێوازێکی هەڵە یان دروست نیە بۆ ئەنجامدانی جوڵەکان. بەڵکو هەر یەکێک دەتوانێت خۆی ئەزمونی جوڵەکان بکات و شێوازەکان تاقیبکاتەوە بۆ دۆزینەوەی ئەو شێوازەی هەست دەکات زۆرترین پاڵپشتی پێدەبەخشێت، و ئەو شتە ئەنجام بدات کە هەست دەکات زۆرترین ئاسودەیی پێدەبەخشێت لە ئەو ساتەدا.
- لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکەن بۆ سەرنجدان لە هەستە جەستەییەکان. لێرەدا چەند دەستەواژەیەک خراوەتە ڕوو کە دەکرێت لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا بەکاربهێنرێن، <u>بەڵام بەشداربووەکان پێویست ناکات وەڵام بدەنەوە</u>:
  - ○ سەرنجی هەر هەستێک بدە لە جەستەتدا – بزانە دەتوانیت سەرنجی هەر هەستێکی دیکە بدەیت بێجگە لە ئازار
  - ○ سەرنج بدە بزانە چۆن هەست بە هاوسەنگی و سەنگینبوون دەکەیت
  - ○ سەرنج لە پەیوەندی نێوان پێت و زەویەکە بدە کاتێک دەجوڵێیت
  - ○ سەرنج لە هەناسەدانت بدە – لە کوێوە هەواکە دێت ناوە و دەچێتە دەرەوە – ئەمە چ هەستێکت بۆ دروست دەکات
  - ○ سەرنج بخەرە سەر (ناوی بەشێکی جەستە بڵێ) و سەرنج بدە بزانە هەست بە چی دەکەیت – چۆن دەجولێت – چەند وزەی پێدا تێپەڕ دەبێت – هەست بە چی دەکەیت لەوێدا، وەکو گەرمی، کرژی، کشان، خاوبوونەوە
- لە دوای جوڵەکان، ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکە بۆ سەرنجدان و باسکردنی ئەزمونەکانیان و ئەمە چۆن پەیوەندی هەیە بە ئەزمونەکانی ژیانی ڕۆژانەیانەوە. لێرەدا چەند پرسیارێک خراوەتە ڕوو بۆ پاڵپشتیکردنی ئەم گفتوگۆیە:
  - ○ ئەزمونی چیت کرد لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا؟ (چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت ئەم پرسیارە بە کراوەیی بهێڵێتەوە یان دەتوانێت تەرکیزی بەشداربووەکان بەرێت بەرەو ناوچە دیاریکراوەکانی وەکو مێشک، جەستە، بیرکردنەوەکان، ئاستی وزە، ئاستی ئازار، ئاستی فشار، توانای تەرکیزکردن، هەناسەدان، و/یان <u>ترافیک لایتەکە</u>.)
  - ○ ئایا ئێستا جیاوازی دروستبووە لە هەستەکانی ناو مێشک و جەستەتدا، بە بەراورد بە پێشتر بەر لە ئەنجامدانی جوڵەکان؟
  - ○ ئایا هیچ دۆخێکت بیر دێتەوە لە ژیانی ڕۆژانەتدا کە تێیدا ئەزمونی شتێکی هاوشێوەت کردبێت لە جەستەتدا؟

ئەنجامدانی ئەلاینمێنت

ئەلاینمێنت بریتیە لە چۆنێتی هاوئاهەنگکردن و ڕێکخستنی سەر،شان، بڕبڕەی پشت، کەمەر، ئەژنۆ، و قولەپێ لەگەڵیەکدا. ئەلاینمێنتێکی گونجاو گوشارێکی کەمتر دەخاتە سەر جەستە، پاڵپشتی لە هەناسەدانێکی ڕێکخراو و سەربەست دەکات، و ڕێگە بە جەستە دەدات کە ئاسانتر بجوڵێت و فرمانەکان جێبەجێ بکات بە بەکارهێنانی بڕێکی وزەی گەنجاو و سودبەخش.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ دەستەبەرکردنی ئەلاینمێنتێکی گونجاو لە کاتی ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان:

- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە ئەلانینمێنتێکی گونجاو نیشان بدەن لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا هەتاوەکو ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکەن بۆ ئەنجامدانی جوڵەکان بە هەمان شێوە. لەبەرئەوە، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە لە دەرەوەی دانیشتنەکان بە بەردەوامی مەشق بکەن لەسەر جوڵە چارەسەریەکان، هەتاوەکو بتوانن ببن بە نمونە بۆ جوڵەکردن بە ئەلاینمێنتێکی سودبەخش.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە باسی چەمکی باش و خراپ نەکەن کاتێک باسی ئەلاینمێنت و بارەکانی جەستە دەکەن. ئەمە دەستەواژەیەکی سودبەخش نیە چونکە نابێتە هۆی بەهێزکردنی توانای بوشداربووەکان بۆ سەرنجدان لەوەی جەستەیان پێویستی بە چیە لە هەر ساتێکی دیاریکراودا و وەڵامدانەوەی هەستەکان بە ڕێگەیەکی سودبەخش. بەڵکو دەکرێت دەستەواژەی ئەلاینمێنتی سودبەخش بەکاربهێندرێت و جەختی لەسەر بکرێتەوە. ئەلاینمێنتی سودبەخش بریتیە لە هاوئاهەنگکردنی بەشە جیاوازەکانی جەستە لەگەڵ یەکدا بۆئەوەی بتوانین سەربەستر و ئاسانتر بجوڵێین.
- زۆرکات دەکرێت تەرکیز کردنە سەر ئەلاینمێنت بەشداربووەکان بێ ئۆقرە بکات کاتێک یەکەمجار فێری جوڵە چارەسەریەکان دەبن و ئەزمونیان دەکەن.

- ئەگەر جوڵە چارەسەرییەکان بە شێوەیەک ئەنجام بدرێت کە جەخت بکاتەوە لەسەر جوڵەکردن بە شێوازێک کە ڕیتم و ڕەوتیان هەبێت، ئەوا ئەلایینمێنتی سودبەخش بە شێوەیەکی سروشتی دروست دەبێت بەبێ ئەوەی چارەسەرکارە سورشتیەکان و بەشداربووەکان ڕاستەوخۆ کاری لەسەر بکەن. لەبەرئەوە، چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن بڕیاری کلینیکی بدەن لەسەر ئەوەی چ کاتێک سودبەخشە کە ڕاستەوخۆ جەخت لەسەر ئەلاینمێن بکەنەوە، وەکو پێدانی ڕێنمایی بە شێوەی زارەکی.
- لە باری وەستاندا، ئەلاینمێنی سودبەخش زۆرکات پێکدێت لەمانەی خوارەوە:
  - پێیەکان لەسەر هەمان هێڵ بێت لەگەڵ کەمەردا، هەندێک کات کەمێک بەرەودەرەوە سوڕابن، و هەمیشە پەیوەندیەکی تەواویان هەبێت بە ئەو ڕووەی لەسەری وەستاون بۆ دروستکردنی بنکە/بنچینەی پاڵپشتیکردن
  - ئەژنۆکان کەمێک کراوە و نوشتابێتەوە -وەک لەوەی قفڵ کرابێتن یان لە باری هایپەرئێکستێنشندا[1] بن
  - خوارەوەی پشت (قەوسی پشت) لە بارێکی مامناوەندا بێت – وەکو لەوەی چەمابێتەوە یان کوڕ بووبێتەوە
  - سنگ کراوە بێت و دەفەی شان بە نەرمی بۆ پشتەوە و خوارەوە ڕۆشتبێت — وەک لەوەی سنگ لە بارێکی داخراودا بێت و شانەکان بۆ ناوەوە هاتبێتن
  - سەر لە ناوەندی جەستەدا بێت و گەردنمان بەرز بێت — وەک لەوەی چەناگەمان زۆر بۆ پێشەوە یان دواوە ڕۆشتبێت
- لە باری دانیشتندا، ئەلاینمێنتی سودبەخش وەکو باری وەستان وایە، تەنها ئەم جیاوازیانەی هەیە:
  - ئێسکی سمت و پێیەکان پەیوەست بن بە ئەو ڕووەی لەسەرین بۆ دروستکردنی بنکە/ بنچینەی پاڵپشتی
  - ئەژنۆ بە شێوەیەک نوشتابێتەوە کە ڕێگە بە پێیەکان بدات بە تەواوی پشووبدەن لەسەر زەویەکە و پاڵپشتی لە بارێکی ڕێک بکات — وەک لەوەی ڕاکێشرابن بۆ پێشەوە یان زۆر نوشتابێتنەوە بۆ دواوە
  - دەستەکان لەسەر ڕانمان پشوو دەدەن لە بارێکدا کە تێیدا سنگمان کراوە بێت و دەفەی شان بە نەرمی بۆ پشتەوە و بۆ خوارەوە ڕۆشتبێت — وەک لەوەی سنگمان بارێکی داخراوی هەبێت و شانەکانمان بۆ ناوەوە هاتبێتن
- لە باری پاڵکەوتندا، ئەلاینمێنتی سودبەخش هەر وەکو باری وەستان وایە، تەنها ئەم جیاوازیانەی هەیە:
  - پێیەکان لەسەر یەک هێڵن لەگەڵ کەمەردا، و دەکرێت لە بارێکی ئاسوددا بۆ لاکان کرابێتنەوە
  - ئانیشکەکان کەمێک نوشتاونەتەوە لەگەڵ سنگێکی کراوەدا و شانەکان پشویان داوە — وەک لەوەی جەخت بکرێتەوە لەسەر ڕێک ڕاگرتنی ئانیشکەکان
  - سەر لە ناوەندی جەستەدایە و چەناگە کەمێک بۆ دواوە چووە بۆ ئەوەی ملمان درێژ بێت - وەک لەوەی چەناگەمان بۆ سەرەوە بەرزکردبێتەوە
  - سەرینێکی بچوک، خاولیەکی لول کراو یان پاڵپشتی دیکە دەکرێت سوبەخش بێت کە بکرێتە ژێر ئەژنۆکان یان بەشی خوارەوەی پشت (قەوسی پشت)

هەبوونی ڕیتم و هارمۆنیەت لە جوڵەکاندا

هەبوونی ڕیتم لە جوڵەکاندا بریتیە لە جوڵەکردن بە خێراییەکی دیاریکراو و دووبارەکردنەوەی جوڵەکان کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەمەتێکی ڕێکخراو و جوڵەیەکی پێشبینیکراو. هەبوونی هارمۆنیەت لە جوڵەکاندا بریتیە لە گۆڕینی شێوازی جوڵەکە بە شێوازێکی نەرم و نیان و چوون لە جوڵەیەکەوە بەرەو جوڵەیەکی دیکە کە تێیدا دەستپێک و کۆتایی جوڵەکان دیار نەبێت. ئەزمونکردنی ڕیتم و هارمۆنیەت لە جوڵەکاندا پێکدێت لە دۆزینەوەی جێگیریەکی نەرم و نیان و بەکارهێنانی بڕێکی گونجاوی وزە بۆ ئەنجامدانی جوڵەیەکی دیاریکراو.

جوڵەکردن لەگەڵ هەبوونی ڕیتم و هارمۆنیەتدا پاڵپشتی ڕێکخستنی ئەو ئازار و فشارە دەکات کە ئەزمونی دەکەین، و دەبێتە هۆی ڕێکخستنی ئاستی شەکەتی. هەروەها پاڵپشتی لە چالاکی ماسولکەکان دەکات بە بەکارهێنانی بڕێکی گونجاوی وزە، وەک لەوەی زیاد لە پێویست چالاک بیبن و ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ هەست کردن بە کرژبوونی ماسولکە. بە جەختکردنەوە لە هەبوونی ڕیتم و ڕەوت لە جوڵەکاندا، پاڵپشتی لە هەناسەدان دەکات کە ڕەوتێکی سروشتی وەربگرێت و لە هەمانکاتدا شێوازێکی ڕێکخراو و سەربەستی هەبێت، کە تێیدا جەستە ئەو بڕی هەوایە وەردەگرێت و دەیداتەوە کە لە ئەو ساتەدا پێویستێتی.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ ئەنجامدانی ڕیتم و هارمۆنیەت لە جوڵەکاندا کاتێک ڕێنوێنی بەشداربووەکان دەکرێت بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان:

- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە هەموو جوڵەکان بە ڕەوتێکی بەردەوام ئەنجام بدەن وەک لەوەی وەستان لە جوڵەکەدا دروست ببێت یان دەستپێک و کۆتاییەکەی دیاریان هەبێت.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا تەکنیکی ڕیتم و هارمۆنیەکی لەبەرچاو بگرن بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان. کەواتە چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە لە دەرەوەی دانیشتنەکانی چارەسەرکردن بەردەوام مەشق لەسەر جوڵە چارەسەریەکان بکەن هەتاوەکو بتوانن وەکو نمونەیە بن بۆ بەشداربووەکان.
- چەند ڕێگەیەکی بەسود بۆ ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ پەیڕەوکردنی ڕیتم و هارمۆنیەت لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا: ١) پشاندانی جوڵەکان بە شێوەیەک کە جەخت لەسەر ڕیتم و هارمۆنیەت بکاتەوە، ٢) بەکارهێنانی نەبەرەی دەنگی جیاواز کە هاوتابێت لەگەڵ ڕیتم و هارمۆنی جوڵەکاندا، ٣) بەکارهێنانی خێرایی جیاواز لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا، و ٤) دەستەبەرکردنی کاتی پێویست بۆ هەر جوڵەیەک هەتاوەکو بەشداربووەکان زیاتر ئاشنا ببن پێی و جەستەیان کاتی تەواوی هەبێت بۆ دۆزینەوە و ئەزمونکردنی شێوازێکی دروست.

- چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن پلان دابنێن بۆ جوڵە چارەسەریەکان بە شێوەیەک جوڵەکان بە خێرایی جیاواز ئەنجام بدرێن و ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکەن بۆئەوەی سەرنج بدەن بزانن چ خێراییەک پاڵپشتیان لێدەکات، هەتاوەکو ئەزمونی شێوازی نوێی جوڵەکردن بکەن، سەربەستی و نەرمیەکی زیاتر لە کاتی جوڵەکاندا هەست پێ بکەن و هەروەها تاقیبکەنەوە بزانن چ شێوازێک زیاتر پاڵپشتی لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان دەکات.

ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ هەستکردن بە سەنگینبوون

هەستکردن بە سەنگینبوون دەکرێت پێناسە بکرێت وەکو هەستکردن بە ئامادەبوون لە دەمی ئێستادا لە ڕووی جەستەییەوە و ڕێگەبەخۆت بدەیت بۆ هەستکردن بە بە چەقی قورسایی و بەهێزیت. پێکدێت لە هەستکردن بە توانای هەناسەدان بە شێوەیەکی سەربەست سەرباری هەر ئاستەنگیەکی جەستەیی، دەروونی، یان کۆمەڵایەتی. هەستێکی هاوسەنگی دروستدەکات کە تێیدا دەتوانیت بە نەرم و نیانی و بە سەربەستی بجوڵێیت لە کاتێکدا هەست بە بەهێزی و جێگیری دەکەیت. هەروەها هەستکردن بە سەنگینی پاڵپشتی لە هەناسەدانێکی سەربەست و ڕێکخراو، هاوسەنگی، و هەروەها هەستکردن بە پەیوەندیەکی بەهێز لەگەڵ زەویەکەدا دەکات، لە هەردوو ڕوانگەی جەستەیی و دەروونیەوە.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ دەستەبەرکردنی هەستکردن بە سەنگینی کاتێک ڕێنوێنی بەشداربووەکان دەکرێت بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان:

- هەستکردن بە سەنگینی دەکرێت ئاسانتر بە دەستبهێندرێت کاتێک جومگەکان کراوەن، وەک لەوەی قفڵ کرابێتن یان لە هایپەرئێکستێنشندا بن. ئەم بارە ئەو ماسولکانە چالاک دەکات کە بەرپرسن لە ڕاگرتنی جەستە لە دژی هێزی ڕاکێشانی زەوی. بۆ نمونە، بۆ دەستەبەرکردنی بارێکی کراوە لە ئەژنۆکاندا، چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن تەکنیکی گرژکردن و خاوکردنەوە بەکاربهێنن، دەتوانن ئاڕاستەی سەرنجی بەشداربووەکان بەرن بەرەو ئەژنۆیان و دەوایان لێبکەن کە بارە جیاوازەکان تاقیبکەنەوە، هەروەها چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن وەکو نمونەیەک بن بۆ بەشداربووەکان و ئاماژەی دەنگی و بینراو بەکاربهێنن بۆ پاڵپشتیکردنی بەشداربووەکان بۆئەوەی ئەزمونی جومگەی ئەژنۆی کراوە بکەن.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن چەند دەستەواژەیەک بەکاربهێنن بۆ بە دەستهێنانی هەستکردن بە سەنگینی لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا. دەستەواژەکان دەکرێت پێکبێن لە ١) لە واقع و لە دەمی ئێستادابە، ٢) زەویەکە بە هی خۆت بزانە، ٣) هەست بکە کە پێت (و/یان سمتت) لەگەڵ زەویەکەدا(یان کورسیەکەدا) پەیوەندیەک دروست دەکات، و ٤) هەست بکە ڕەگ دادەکوتیت بە زەویەکەدا.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن تەکنیکی ڕێنوێنیکردنی وێناکردن بەکاربهێنن لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا هەتاوەکو هەل بدەن بە بەشداربووەکان بۆ بەهێزکردنی هەستی سەنگینبوون. بۆ نمونە: وا وێنا بکە ڕەگت داکوتیوە وەکو درەخت، کە لە جەستەتەوە ڕۆچووە. لە تۆوە پەلی کێشاوە. ئەم ڕەگانە لە ژێر پێتدا چونەتە ناو خاکەکەوە. لە ژێر تۆوە پەلیان کێشاوە بەرەو زەویەکە...

ئەنجامدانی هەناسەدانێکی ڕێکخراو و سەربەست

هەناسەدانی ڕێکخراو و سەربەست بریتیە لە شێوازێکی هەناسەدان کە بە شێوەیەکی سروشتی دروست دەبێت لەسەر بنەمای پێویستیی جەستە و دەروون لە ئەو ساتە دیاریکراوەدا. وەک لەوەی کۆنترۆڵی هەناسەدان بکرێت لە کاتی جوڵە چارەسەریەکاندا، وا باشترە جەخت بخرێتە سەر دروستکردنی هەل کە تێیدا ڕیتمی هەناسەدان بە شێوەیەکی سروشتی بێت. ئەم شێوازی هەناسەدانە ناڕاستەوخۆیە دەبێتە هۆی دەستەبەرکردنی هەل بۆ ئەوەی هەناسەدانەوە بە تەواوەتی ڕووبدات یان بە تەواوەتی هەواکە بکرێتە دەرەوە، لەبەرئەوەی ئەم تەکنیکە سودبەخشە بۆ ئەو کەسانەی دووچاری زەبر بوون، فشاری بەردەوامیان هەیە، و ئازار و فشاری پێرسستنتیان هەیە، چونکە لە ئەم دۆخانەدا کەسەکە زۆرکات هەناسەی ڕادەگرێت.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ دەستەبەرکردنی هەناسەدان بە شێوازێکی ڕێکخراو و سەربەست لە کاتێکدا ڕێنوێنی بەشداربووەکان دەکرێت بۆ ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکان:

- پێویست ناکات چارەسەرکارە سروشتیەکان ڕاستەوخۆ ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکەن بۆ کۆنترۆڵکردنی هەناسەدانیان. بەڵکو چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە تەرکیز بخەنە سەر دەستەبەرکردنی هەل بۆ لەبەرچاوگرتنی ئەلاینمێنت و ڕیتم و ڕەوت لە کاتی جوڵەکاندا، چونکە زۆر کات هەناسەدانێکی ڕێکخراو و سەربەست بە شێوەیەکی سروشتی دروست دەبێت.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکەن بۆ تاقیکردنەوەی خێراییە جیاوازەکان لە کاتی ئەنجامدانی جوڵەکاندا چونکە خێرایی جیاواز ڕاستەخۆ کاریگەری هەیە لەسەر شێوازی هەناسەدان و هەل دەبەخشێت بە جەستە بۆ دۆزینەوەی شێوازێکی هەناسەدانی ڕێکخراو و سەربەست.
- ناو بە ناو بەکارهێنانی تەکنیکی گرژ کردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکان لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا دەبێتە هۆی چالاککردنی هەناسەدانەوەیەکی قوڵ.
- چەند ڕێگەیەکی سودبەخشی دیکە بۆ چالاککردنی هەناسەدانێکی سەربەست و ڕێکخراو بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، بریتین لە: ١) ناو بە ناو چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت "ئاهێک هەڵکێشێت" یان بە دەنگی بەرز هەناسە بداتەوە هەتاوەکو بەشداربووەکانیش بە لایانەوە ئاسایی بێت کە بەم ڕێگەیە هەناسە بدەنەوە، ٢) ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ دروستکردنی "دەنگی – ممم" لە هەناسەدانەوەدا لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا.

ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان هەتاوەکو جوڵەکان بکەن بە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانە

یەکێک لە ئامانجە سەرەکیەکانی جوڵە چارەسەریەکان بریتیە لەوەی بەشداربووەکان چۆن ئەزمونی جوڵەکان دەکەن بە شێوەیەکی هێمن، نەرم و نیان و ریتمێکی گونجاو کە پاڵپشتیان دەکات لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. لەبەرئەوە، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە بەردەوام هەل بدەن بە بەشداربووەکان بۆئەوەی لێکدانەوە بۆ ئەو کاریگەریانە بکەن بۆ سەر ژیانی ڕۆژانەیان کە لە ڕێی بەکارهێنانی جوڵە چارەسەریەکانەوە بە دەستی دەهێنن و هەروەها لێکدانەوە بۆ ئەو ستراتیجیانە بکەن کە پاڵپشتی ئەم چەمکە دەکەن.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ ڕێنوێنیکردنی بەشداربووەکان بۆ بەکارهێنانی جوڵە چارەسەریەکان و کردنیان بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەیان:

- لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا، چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن پاڵپشتی بەشداربووەکان بکەن هەتاوەکو تێبگەن چۆن جوڵە چارەسەریەکان هاوشێوەی چالاکی و فرمانەکانی ژیانی ڕۆژانەیە و چۆن دەکرێت پاڵپشتیان بکات لە کاتی ئەرکەکانی ژیانی ڕۆژانەدا. بۆ نمونە، لەوانەیە جوڵەیەک لە باری وەستاندا هاوشێوەی ئەو جوڵەیە بێت کە بەکاردێت لە کاتی چێشتلێناندا. چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن هەل ببەخشن بە بەشداربووەکان بۆ لێکدانەوەی ئەم بابەتە کاتێک جوڵە چارەسەریەکان ئەنجام دەدەن.
- لە دوای جولە چارەسەریەکان، ڕێنوێنی بەشداربووەکان بکرێت بۆ سەرنجدان و باسکردنی ئەزمون، و چۆنێتی بەرجەستەکردنی ئەم جولانە لە ژیانی ڕۆژانەدا. لێرەدا چەند پرسیارێک خراوەتە ڕوو بۆ پاڵپشتیکردنی ئەم گفتوگۆیە:
  - ئایا هیچ جوڵەیەک بیری چالاکیەکی ژیانی ڕۆژانەی خستنەوە؟
  - ئایا کەس لە ئێوە دەتوانێت پێمان بڵێت پێی وایە چۆن ئەم جولانە پاڵپشتی دەکات بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکان بە شێوەیەکی ئاسانتر لە ژیانی ڕۆژانەدا؟
- لێرەدا چەند ستارتیجیەکی بەسود خراوەتە ڕوو کە چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت پێشنیاریان بکات بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو لە ڕێیانەوە جوڵەکان بخەنە ناو ژیانی ڕۆژانەیانەوە:
  - هەوڵبدە لە ژیانی ڕۆژانەتدا کاتێکی دیاریکراو تەرخان بکەیت بۆ ئەنجامدانی زنجیرەیەک لە جوڵەکان کە تۆ پێتوایە سودبەخشن و پاڵپشتیت لێدەکەن. زۆر گرنگە ڕۆژانە ئەنجامدانی جوڵەکان بکرێتە ئامانج هەتاوەکو ببێت بە خویەک. ماوەی ئەنجامدانی جوڵەکان دەکرێت هەرچەنێک بێت، لەسەر بنەمای ئەوەی هەست دەکەیت چەنێکت پێویستە و سودی لێدەبینیت لە ئەو ساتەدا.
  - هەوڵبدە هەندێک لە جوڵە چارەسەریەکان بکەیت بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەت. بۆ نمونە، لە بەیانیاندا جوڵەیەک لە جێگەکەتدا بکە پێش هەستان، لە دوا نیوەڕۆدا چەند جوڵەیەک لە باری وەستاندا ئەنجام بدە،و ئێوارە چەند جوڵەیەک لە باری دانیشتندا ئەنجام بدە.
  - کاتێک جوڵە چارەسەریەکان دەکەیت بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەت، تەرکیز بخەرە سەر ئەزمونکردنی جوڵەکان، ریتم و ڕەوت لە جوڵەکاندا بەرجەستە بکە، و سەرنج بدە بزانە لە جەستە و دەروونتدا جوڵەکە چ هەستێکت بۆ دروست دەکات. پێویست ناکات تەرکیز بخەیتە سەر ئەنجامدانی جوڵەکە دەقاو دەق وەک خۆی یان هەوڵبدەیت بۆ چەند جارێکی دیاریکراو دووبارەی بکەیتەوە. بەڵکو سەرنج بخەرە سەر ئەزمونکردنی جوڵەکان و ئامانجەکەت با بریتی بێت لە بەکارهێنانی ڕێگایەکی سودبخەش بۆ وەڵامدانەوەی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەیت.
  - بەکارهێنانی ترافیک لایتەکە لەبەرچاو بگرە لە ژیانی ڕۆژانەتدا هەتاوەکو یارمەتیت بدات لە هەستکردن بەوەی لە چ کاتێکدا سودبەخشە ئەگەر بێت و جوڵەکان ئەنجامبدەیت وەکو پاڵپشتیەک بۆ ڕێکخستنی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەیت و ڕێگەیان لێبگرێت نەچنە ئاستێکەوە بێ ئۆقرەت بکەن و دەس وەربدەنە چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەوە.
  - هەوڵبدە ئەو ڕێگایانە بدۆزیتەوە کە لە ڕێیانەوە دەتوانیت لە ڕووی جەستەیەوە چالاک بیت و جەستەت بجوڵێنیت لە چوارچێوەی ئەو کۆمەڵگەیەی تێیدایت، بە تەنها و لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە خۆشیت بۆ دەهێنن. هەندێک بژاردە کە دەکرێت پەیوەندیدار بێت بریتین لە بە پێ ڕۆشتن لە گەڕەکەدا یان باخێکی نزیک، ئەنجامدانی سەما یان هەڵپەڕین بە پێی نەریتی خۆت، یان باخداری کردن.
  - هەوڵبدە ئەو چالاکیانە بکەیت بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەت کە بۆت دەرکەوتووە یارمەتیت دەدەن هێمن ببیتەوە، وزەت پێدەبەخشن و پاڵپشتیت لێدەکەن بۆ ڕێکخستنی ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەیت. لەوانەیە ئەم شتانە لە ڕابردوودا چێژت لێبینیبن بەڵام لەبەر هەندێ هۆ چیتر ئەنجامیان نادەیت. چەند نمونەیەک کە دەکرێت پەیوەندیدار بن بریتین لە گوێگرتن لە میوزیک، سەماکردن یان هەڵپەڕکێ، دەستگرتنی کەسێکی خۆشەویست، نوێژکردن، دانیشتن یان پیاسەکردن و ڕۆشتن لە سروشتدا.

ئاوێتەکردنی تەکنیکەکانی خاوکردنەوە لەگەڵ جوڵە چارەسەریەکاندا

تەکنیکەکانی خاوکردنەوە دەکرێت پێناسە بکرێن وەکو ئەو تەکنیکانەی ئامانجیان دروستکردنی هەوڵە بۆ کۆئەندامی دەماری کەسێک هەتاوەکو هێمن ببێتەوە. تەکنیکەکانی خاوکردنەوە زۆرکات هەستێکی خاوبوونەوە و هێمنبوونەوە دروست دەکات لە ڕووی دەروونی و گۆڕانکاری دروست دەکات لە دۆخە جەستەییەکاندا وەکو کەمکردنەوەی گرژی ماسولکەکان، ئاسانترکردنی هەناسەدان و خاوکردنەوەی لێدانی دڵ.

دەکرێت بگونجێت و سودی هەبێت ئەگەر بێت و چارەسەرکارە سروشتیەکان تەکنیکەکانی خاوبوونەوە بکەن بە بەشێک لە جوڵە چارەسەریەکان چونکە دەکرێت پاڵپشتی لە ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار بکات و ببێتە هۆی زیادبوونی ئاگایی جەستەیی. بەڵام وەکو دەزانن چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بۆ ئەو کەسانە دیزاین کراوە کە کاریگەری زەبری دەروونیان لەسەرە، لەبەرئەوە پێویستە هەڵسەنگاندنێکی تایبەت بکرێت پێش بەکارهێنانی تەکنیکەکانی خاوکردنەوە.

لێرەدا چەند ڕێگەیەک خراوەتە ڕوو بۆ بەکارهێنانی تەکنیکەکانی خاوبوونەوە لە کاتی ئەنجامدانی جوڵە چارەسەریەکاندا:

- کاتێک تەکنیکێکی خاوبوونەوە ئەنجام دەدرێت، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە بە ورییاییەوە باری بەشداربووەکان لەبەرچاو بگرن هەتاوەکو دەستەبەری هەستکردن بە سەلامەتی دەروونی و جەستەیی بکەن بۆ بەشداربووەکان. بۆ نمونە، پاڵکەوتن لەسەر پشت دەکرێت ببێتە هۆی هەستکردن بە مەترسی و نەپارێزراوی کە دەکرێت ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ بێ ئۆقرەبوون بەهۆی دروستبوونی کاردانەوەکانی فشارەوە. لەبەرئەوە وا پێشنیار دەکرێت تەکنیکەکانی خاوبوونەوە لە باری دانیشتندا ئەنجام بدرێت.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە تێبگەن کۆئەندامی دەماری هەندێک لە ئەو کەسانەی کاریگەری زەبریان لەسەرە ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی زیادبوونی وزەی جەستەیی و گرژبوونی ماسولکەکان وەکو ستراتیجیەک بۆ بەرگریکردن لە خودی خۆی. ئەمە دەکرێت پاریزگاریان لێبکات لە ئەزمونکردنی هەستە جەستەییەکان و بیرەوەری و هەست و سۆزە دژوارەکان. هەندێک لە ئەو بەشداربووانە کە دەکرێت ئەگەرێکی زۆرتریان لەسەر بێت بۆ دروستبوونی ئەم کاردانەوە خۆنەویستە تێیاندا، پێکدێن لە ئەو کەسانەی کە : ١) ئەزمونی ئاستێکی بەرزی قەلەقی دەکەن، ٢) نیشانەی خەمۆکیان هەیە و بەتایبەتی نیشانە جەستەییەکانی وەکو وزەی کەم، ماسولکەکان زۆر شلن/خاون، و بارێکی جەستەی کووڕ/ داخراویان هەیە، ٣) ڕزگاربووانی توندوتیژی/ دەستدرێژی جنسی و ئەشکەنجەی جنسی. سەربارەی ئەوەی ئەم بەشداربووانە لەوانێیە دژواربێت بۆیان بچنە دۆخێکی خاوبوونەوەی جەستەیی و دەروونیەوە، چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە ئاگاداربن کە بۆ ئەو کەسانەی ئەم ستراتیجی بەرگریکردنە تێیاندا ڕوودەدات، تەکنیکەکانی خاوبوونەوە دەکرێت زیان بەخش بن و بێ ئۆقرەیان بکات.
- لێرەدا چەند ڕێگەیەکی بەسود خراونەتە ڕوو بۆ ئەنجامدانی تەکنیکەکانی خاوبوونەوە لە کاتێکدا هەوڵ دەدرێت ڕێگە لە هەر شتێکی زیانبەخش یان ئەو کاردانەوانە بگیرێت کە دەبنە هۆی بێ ئۆقرەکردنی بەشداربووەکان: ١) هانی بەشداربووەکان بدە چاویان بە کراوەیی بهێڵنەوە و تەماشای خاڵێکی دیاریکراو بکەن لەبەردەمیاندا، ٢) دەستەبەری چەند بژاردەیەک بکە و کەشێک دروست بکە کە تێیدا بەشداربووەکان سەربەستیان پێبدرێت لە چۆنێتی بەشداریکردن لە تەکنیکێکی خاوبوونەوەدا و ئایا دەیانەوێت بەشداری بکەن یان نا، ٣) بەردەوام چاودێری نیشانەکانی زیادبوونی ئەزمونەکانی فشار بکە لە بەشداربووەکاندا، ٤) ئەگەر بەشداربووەکان ئاستی فشارەکەیان بەرزبووەوە، ئامادە بە بۆ وەڵامدانەوە پێش ئەوەی بێ ئۆقرەیان بکات و ڕێگەخۆشکەر بێت بۆ کاردانەوەیەکی فشاری بێئۆقرەکەر(بۆ زانیاری زیاتر سەیری پەڕەی ١٦١-١٦٧ بکە)

چارەسەرکردن بە شێوازی گروپ و تاکە کەسی

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ ئەو کۆمەڵگانەی دووچاری زەبر هاتوون (چارەسەری فێرگەی ئازار) بە شێوەیەک دیزاین کراوە کە بە شێوازی گروپ ئەنجام بدرێت، بەهۆی ئەو سودە کلینیکیە زیاترەی لە کاتی ئەنجامدانی چارەسەر بە شێوازی گروپ دەستمان دەکەوێت. ئەگەر بار و دۆخ رێگە نەدات دانیشتنەکان بە شێوازی گروپ بەرێوەبچن، چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت بە شێوازی تاکە کەسی ئەنجام بدرێت کە پێکدێت لە یەک چارەسەرکاری سروشتی و یەک بەشداربوو.

چارەسەرکردن بە شێوازی گروپ

چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت بۆ گروپێکی پێنج بۆ دە بەشداربوو ئەنجام بدرێت. ئەگەر گروپێک پێک بێت لە پێنج بەشداربوو یان زیاتر، بۆ دڵنیابوون لە سەلامەتی بەشداربووان و بەرێوەبردنی گروپەکە بە شێوەیەکی سەرکەوتوو، پێویستە دوو چارەسەرکار بە یەکەوە دانیشتنەکان بەرێوەبەرن. لە کەشێکی نمونەیدا دوو چارەسەرکاری سروشتی گروپەکە بەرێوەدەبەن، بەڵام ئەگەر نەگونجا، چارەسەرکارێکی سروشتی بە پاڵپشتی چارەسەرکارێکی دەروونی دەتوانن گروپەکە بەرێوەبەرن.

کاتێک چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بە گروپ ئەنجام دەدرێن، چارەسەرکارە سروشتیەکان دەبێت ئەو توانستانەیان تێدابێت کە پێویستن بۆ بەرێوەبردنی گروپێکی تەندروست و سودبەخش. دەکرێت ئەمە وەسفبکرێت لە رێگەی دەستەبەرکردنی کەشێک کە هەموو بەشداربووەکان تێیدا هەست بە سەلامەتی و ئاسودەیی بکەن، تێیدا ئەزمون و شێوازی تایبەتی گفتوگۆکردن و بەشداریکردنی هەر کەسێک قبوڵبکرێت و پاڵپشتی لێبکرێت، هەروەها تێیدا ئامانجی کلینیکی دانیشتنەکان بە دەستبهێندرێت. ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەو بنەما سەرەکی و توانستانە دەخەنە روو کە پێویستن بۆ بەرێوەبردنی چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار بە شێوازی گروپ:

- چونکە بەشداربووەکان ئەزمونی جیاوازیان هەیە و لە روانگە و فەرهەنگی جیاوازەوە دێن، بە هەمانشێوە بیرۆکە و رای جیاوازیان دەبێت، زۆر گرنگە چارەسەرکارە سروشتیەکان کەشێک دروست بکەن کە هەمووڵایەک تێیدا هەست بە سەلامەتی، ئاسودەیی و رێز بکەن بەبێ گوێدانە نەتەوە، ئاین، جێندەر ، توانای جەستەیی، پێشینەی خوێندن، و لایەنگری سیاسی. یەکێک لە ستراتیجیەکان بۆ پاڵپشتیکردنی ئەمە بریتیە لە ئەنجامدانی رێکەوتنێک لەگەڵ بەشداربووەکاندا کە چۆن لە چوارچێوەی گروپەکەدا هەڵسوکەوت بکرێت هەتاوەکو کەشێکی سەلامەت و ئاسودە بۆ هەموو لایەک دروست بکرێت، هەر یەکێکمان پێشرەوبین بۆ گوێگرتن و فزوڵبوون بۆ ئەزمون و بیرۆکەکانی کەسانی دیکە، و بە شێوەیەکی کارا چارەسەرکردنی هەر هەڵسوکەوتێک یان رایەکی ناتەندروست.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە هەمیشە پەیرەوی بنەمای نهێنی پارێزی بکەن و پاڵپشتی بەشدرابووەکان بکەن بۆ ئەنجامدانی هەمان شت. بۆ نمونە، لە کاتی دانیشتنەکاندا، چارەسەرکارە سروشتیەکان نابێت باسی ئەو ئاستەنگیە جەستەیی، دەروونی یان کۆمەڵایەتیانە بکەن کە بەشداربوویەک لە کاتی هەڵسەنگاندنی سەرەتادا خستویتیە روو/ باسی کردووە. بەڵکو لەسەر بنەمای هەڵسەنگاندنی سەرەتا، چارەسەرکارە سروشتیەکان دەتوانن ئەو ئاستەنگیە گشتیانەی کە هەماهەنگن لە نێوان بەشداربووەکاندا، بخرێنە ناو چالاکیەکانی گروپەکەوە. لە ماینەی دانیشتنەکاندا چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە بیری بەشداربووەکانی بخەنەوە کە پەیرەوی بنەمای نهێنی پاریزی بکەن و هیچ زانیاریەکی تایبەت دەربارەی هەر کەسێک لە ناو گروپەکەدا لە دەرەوەی گروپەکە باس نەکرێت.
- چارەسەرکارە سروشتیەکان بەرپرسن لە بەرێوەبردنی دانیشتنەکان بە شێوازێک کە هەموو کەسەکان هەلیان پێبدرێت بۆ بەشداریکردن، باسکردن و هەماهەنگیکردن. لەبەرئەوە چارەسەرکارە سروشتیەکان پێویستە بە بەردەوامی چاودێری هەموو بەشداربووەکان بکەن لە میانەی دانیشتنەکاندا و بریاری کلینیکی بدەن بۆ پاڵپشتیکردن لە بەشداریکردنی هەموو کەسەکان. ئەم بریارە کلینیکیانە پێویستە چارەسەرکارە سروشتیەکان ئەوە لەبەر چاو بگرن کە کەسەکان بە شێوەی جیاواز بەشداریدەکەن لەسەر بنەمای کەسایەتی، ئەزمون و توانای تایبەت بەخۆیان.

چارەسەرکردن بە شێوازی تاکە کەسی

کاتێک چارەسەرەکانی فێرگەی ئازار ئەنجام دەدرێن لەگەڵ یەک بەشداربوودا، بابەتەکانی ناو دانیشتنەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت بە هەمان شێوە جێبجێ بکرێن. چارەسەرکارە سروشتیەکە دەتوانێت

بابەتەکانی ناو دانیشتنەکانی چارەسەرەکە بگونجێنێت بە پێی ئەزمون، کلتور، فەرهەنگ، ویست و بیرو باوەڕی کەسەکە سەبارەت بە ئەو ئازار و فشارەی ئەزمونی دەکەن.

لە کاتی ئەنجامدانی چارەسەری فێرگەی ئازار بە شێوازی تاکە کەسی، لەوانێیە بەشداربووەکان زیاتر داوای چارەسەری پاسڤ بکەن وەکو ئیلێکترۆتێرەپی و ئولترا ساوند. زۆرکات بەکارهێنانی چارەسەری پاسڤ وا دەکات قورستربێت بۆ بەشداربووەکان متمانە بەخۆیان و تواناکانیان بکەن بۆ ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشارەکەیان. لەبەرئەوە، زۆر گرنگە چارەسەرکارە سروشتیەکە بە شێوەیەک پلانی چارەسەرەکە دابنێت کە تەرکیزی چارەسەرەکە لەسەر ئەو چارەسەرە کارایانە بمێنێتەوە کە دەستسبەری زانیاری و توانست دەکات بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو لە ڕیگەیانەوە ئاستی ئازار و فشارەکەیان ڕێکبخەن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. بەڵام، وەکو وەڵامدانەوەیەک بۆ ویستی بەشداربووەکە، دەکرێت بگونجێت لە سەرەتادا هەندێک چارەسەری پاسڤ بخرێتە ناو پلانی چارەسەرکردنەکەوە، شان بە شانی بابەتەکانی ناو چارەسەری فێرگەی ئازار، و پاشان وردە وردە تەنها چارەسەرە کاراکان بەکاربهێندرێن.

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر (چارەسەری فێرگەی ئازار)

فۆرمی پلاندانی دانیشتنەکان پاڵپشتی چارەسەرکارە سروشتیەکان دەکات هەتاوەکو ئامادەکاری بکەن بۆ هەر دانیشتنێکی چارەسەری فێرگەی ئازار

چارەسەرکار: .... ژمارەی دانیشتن: ....

ڕەچاوکردنە تایبەتاکن بۆ پاڵپشتیکردن لە پێویستیەکانی بەشداربووەکان: ....

....

ئامادەکاری بۆ دانیشتنەکە	
تەکنیکی هەناسەدان و سەنگینبوون	
زانیاری پراکتیکی	
پێداچوونەوە	
ناونیشانی بابەتەکان	
چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری یەکەم	
جوڵە چارەسەریەکان	
پشوو	
چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری دووەم	
پێداچوونەوە بە ناونیشانی بابەتەکاندا	
گفتوگۆکردن لەسەر پلانی چالاکیەکان	
تەکنیکی خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان	

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر (چارەسەری فێرگەی ئازار

ئەم فۆرمە تۆمارێکی کلینیکیە لەبەر ئەوە پێویستە دوای هەموو دانیشتنێی چارەسەسەری فێرگەی ئازار پڕ بکرێتەوە هەتاوەکو پاڵپشتی لە دەستەبەرکردنی خزمەتگوزاریەک بکات بە کوالیتیەکی بەرز.

DIGNITY
DANISH INSTITUTE AGAINST TORTURE

فۆرمی پێداچوونەوەی چارەسەری سروشتی فێرگەی ئازار

ژمارەی بەشداربووی غایب:	ژمارەی بەشداربووی ئامادە:	بەروار: پیتی یەکەی چارەسەرکار:

چوارچێوەی دانیشتنەکە

کۆی کاتی دانیشتنەکە: ________	ژمارەی دانیشتن (١-١٠): ________	☐ تاکە کەسی	☐ گروپ

بابەتەکانی دانیشتنەکە

☐ خەوتن	☐ فشار	☐ ئازار	☐ پێشەکی
☐ هەڵسەنگاندن و بەرەوپێش چوون		☐ چالاکی و ژیانی ڕۆژانە	

لێکچواندنەکان	**وێنەکان**
چ لێکچواندنێکت بەکارهێنا:	چ وێنەیەکت بەکارهێنا:

جوڵە و تەکنیکەکان – ئاماژەی پێبدە کامیانت ئەنجامدا – بینوسە چەند کاتت بۆ هەر یەکێکیان تەرخانکرد

☐ مەساج بۆ خۆکردن بە بەکارهێنانی دەستەکان کات:________	☐ مەساج بۆ خۆکردن بە بەکارهێنانی تۆپی مەساج کات:____	☐ خاوبوونەوە و بارەکانی خەوتن کات:________	☐ هەناسەدان و سەنگینبوون کات:________
☐ ڕاهێنانەکانیدیکە ________ کات:________			☐ خاوکردنەوەی یەکە بە یەکەی ماسولکەکان کات:________

ییبات – ئاماژە بە ئەو بارە بکە کە تێیدائەنجامتداوە – بنوسە چەند کاتت بۆ هەر بارێک تەرخانکردووە

☐ ڕۆشتن کات : ________	☐ پاڵکەوتن کات:________	☐ دانیشتن کات:________	☐ وەستان کات : ________
	☐ دەنگی "م" کات : ________	☐ مەسەج لە دانیشتندا کات:________	☐ ڕۆشتنی پشیلە کات:________

هەڵسەنگاندنی جەلسەکە

☐ نەخێر	☐ بەڵێ باسیبکە: ________	چالاکیەکانی دانیشتنەکە گۆڕدران بەهۆی کاردانەوە جەستەیی و/یان دەروونیەکانی بەشداربوو(ەکان)	☐ نەخێر باسیبکە: ________	☐ بەڵێ	دانیشتنەکە بە پێی پلانەکە بەڕێوەچووە؟
☐ نەخێر	☐ بەڵێ باسیبکە: ________	بەشداربوو(ەکان) نێردرا بۆ لای دەروونناس، بەڕێوەبەری کەیس یان کەسی دیکە لە دوای دانیشتنەکە، بەهۆی کاردانەوە دەروونی یان جەستەییەکان لە میانەی دانیشتنەکەدا یان پێویستی دیکە	☐ چالاک و بە وزە ☐ ئارام و بە تەرکیز ☐ فشار/ لەگەڵ بچڕانی زۆر ☐ هیتر/ باسی بکە : ________		کەشی گشتی و پەیوەندی گروپەکە لە دانیشتنەکەدا:

چالاکی و بابەتە سەرەکیەکان بۆ دانیشتنی داهاتوو

☐ جوڵەکان/ڕاهێنانەکان/ تەکنیکەکان؟ ________	☐ مێکانیزمەکانی ئازار ☐ فشار ☐ خەوتن ☐ چالاکی و ژیانی ڕۆژانە ☐ هەڵسەنگاندن و بەرەوپێشچوون	☐ پێداچوونەوە بە ڕاهێنانەکانی ماڵەوە، کامیان؟ ________

بابەتەکانی سەرپەرشتیکردن ئەگەر لە پلاندابوو:

کات و بەرواری دانیشتنی داهاتوو:

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر (چارەسەری فێرگەی ئازار)

ئەم ڕێنوێنی ئیحالەکردنە پاڵپشتی پسپۆڕەکان دەکات بۆ دەسنیشانکردنی ئەو کەسانەی ئەگەر هەیە سود لە چارەسەری فێرگەی ئازار ببینن.

فێرگەی ئازاری چارەسەری سروشتی دیگنتی بۆ دووچاربووانی زەبر (چارەسەری فێرگەی ئازار) چیە؟

- ئامانجەکەی بریتیە لە کارکردن شان بە شانی ئەو کەسانەی دووچاربووی زەبر و/یان فشاری بەردەوامن بۆ بەهێزکردنی تواناکانیان هەتاوەکو بتوانن ژیانێکی پڕمانا بژین سەرباری هەبوونی ئەزمونەکانی ئازار و فشار
- چارەسەرێکی چارەسەری سروشتیە بۆ ئەو کەسە پێگەشتوانەی ئازاری پێرسستنت (دوور مەودا) و ئەزمونەکانی فشاریان هەیە، و لە ژیانی ڕۆژانەدا ئاستەنگی بۆ دروست کردوون
- چەندین چارەسەری پشتبەستوو بە توێژینەوەی زانستی لەخۆدەگرێت. لە کرۆکی چارەسەرەکاندا، ڕیگەشێوازی هۆشیاری زەبری دەروونی و تێگەشتنێکی بایۆسایکۆسۆشیال-ڕۆحی بۆ تەندروستی و فرمانی جەستە جێبەجێ دەکریت
- لە میانەی دانیشتنەکانی چارەسەردا تەرکیز دەخاتە سەر ڕەخساندنی هەلی بەردەوام بۆ مەشقکردن لەسەر جوڵە چارەسەریەکان و تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن و هەروەها دەیکات بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانە
- پێکدێت لە چالاکی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری پەیوەندیدار بە ئەزمونەکانی ئازار و فشار، خەوتن، و چالاکیەکان و هەل دەڕەخسێنێت بۆ بەشداربووەکان هەتاوەکو گفتوگۆ و ڕاکانیان بخەنە ڕوو، و ئەم زانیاریانە جێبەجێبکەن بەسەر ژیان و ئەزمونی خۆیاندا

کێ گونجاوە بۆ بەشدرایکردن لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا؟

- ئەو کەسانەی دووچاربووی ئازارێ پێرسستنت و ئەزمونەکانی فشاربوون و لە ژیانی ڕۆژانەدا ئاستەنگی بۆ دروستکردوون
- ئەو کەسانەی ئازمونی کارگەریە بایۆلۆجی، دەروونی، کۆمەڵایەتی و ڕۆحیەکانی زەبری دەروونی و/یان فشاری بەردەوام دەکەن – ئەم کارگەریانە دەکرێت بە چەندین ڕێگە ئەزمون بکرێن کە پێکدێن لە ناچالاکی، خۆبەدوورگرتن و ترس لە نائاسودەیی جەستەیی و دەروونی، کێشەی خەو، ئاستەنگی کۆمەڵایەتی، و/یان کۆمەڵێک لە ئەزمونە جەستەییەکانی وەکو ئازاری پێرسستنت، سەرئیشە، ئازاری سنگ، و کێشەکانی سک و ڕیخۆڵە – ئەمە ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە بە فەرمی تەشخیسی حاڵەتی فشاری دوای زەبر (PTSD)، خەمۆکی، دڵە ڕاوکێ کراون یان نەکراون
- ڕزگاربووانی زەبری دەروونی، ئەو کەسانەی ئەزمونی ئەشکەنجە، جەنگ، ڕاگواستن، ناکۆکی، و/یان توندوتیژی بەرنامە بۆداڕێژراویان کردووە.
- ئەو کەسانەی ئەزمونی فشاری بەردەوام دەکەن وەکو، ژیانکردن وەکو پەنابەر و/یان هەژاری، ئەزمونکردنی لەدەستدانی کەسێک، هەلێکی سنوردار بۆ بەشداریە کۆمەڵایەتیەکان، و/یان سنورداربوونی دەستخستنی بژێوی ژیان، و دەستگەشتن بە خوێندن، و خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان

ئامانجە چارەسەریەکانی چارەسەری فێرگەی ئازار چین؟

- ئەزمونی ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار هەتاوەکو دەستوەرنەدەنە ئەو چالاکیانەی گرنگن و خۆشی دەهێنن
- جوڵە و تەکنیکەکانی خۆ بەڕێوەبردن بکرێن بە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری ئەزمونەکانی ئازار و فشار و پاڵپشتیکردنی ژیانێکی چالاک و پڕمانا
- تێگەشتن لە نێورۆبایۆلۆجی ئازار و فشار و جێبەجێکردنیان لە ژیانی ڕۆژانەدا بۆ پاڵپشتیکردنی خەوێکی تەندروست، چالاکی جەستەیی، و ڕێکخستنی ئاستی ئازار و فشار
- بەهێزکردنی توانای ڕێگەگرتن لە ئەزمونەکانی ئازار و فشار هەتاوەکو بێئۆقرەمان نەکەن لە ڕێگەی سەرنجدان لە گۆڕانەکانی ناو جەستە و مێشک و وەڵامدانەوەیان بە ڕێگەی تەندروست

ماوەی چارەسەری فێرگەی ئازار چەنێکە؟

- پێکدێت لە هەڵسەنگاندنێکی سەرەتای تاکە کەسی، دە دانیشتنی چارەسەر، و هەڵسەنگاندنێکی کۆتای تاکە کەسی – لە کەشێکی هەمواردا دابەش دەبێت بەسەر ١٢ بۆ ١٤ هەفتەدا، هەر هەفتەو یەک دانیشتن ئەنجام دەدرێت
- وا پێشنیار دەکرێت کە دە دانیشتنی چارەسەرەکە بە گروپێکی پێنج بۆ دوانزە کەسی ئەنجام بدرێت بەڵام ئەگەر نەگونجا، دەکرێت چارەسەرەکە بە شێوازی تاکە کەسی ئەنجام بدرێت

چ پسپۆڕێک چارەسەری فێرگەی ئازار ئەنجام دەدات؟

- پێویستە تەنها لە لایەن ئەو چارەسەرکارە سروشتیانەوە ئەنجام بدرێت کە ڕێگەیان پێدراوە و ڕاهێنان و سەرپەرشتی تایبەت بە چارەسەری فێرگەی ئازاریان ئەنجامداوە
- ئەگەر گروپێکی چارەسەر پێکبێت لە پێنج بەشداربوو یان زیاتر، پێویستە دوو چارەسەرکاری سروشتی دانیشتنەکان بەڕێوەبرن – وەکو بەدیلێک، دەکرێت یەک چارەسەرکاری سروشتی لە لایەن پسپۆڕێکی تەندروستی دەروونیەوە پالپشتی لێ بکرێت

دەکرێت ئەم پرسیارانەی خوارەوە یارمەتیدەربن بۆ دیاریکردنی ئایا کەسەکە سود لە چارەسەری فیرگەی ئازار وردەگرێت

ئایا ئەزمونی ئازار دەکەیت، هەرچیەک بێت، بە بەردەوامی لە جەستەتدا بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ مانگ؟

☐ بەڵێ (چارەسەری فێرگەی ئازار سودی دەبێت)

☐ نەخێر (چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت سودی دەبیت بەڵام چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە هەڵسەنگاندنی بۆ بکات)

ئایا ئازارەکەت وردە وردە بەرەو باشی ڕۆشتووە لە ئەو کاتەی دەستی پێکردووە؟

☐ بەڵێ (چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت سودی هەبیت بەڵام چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە هەڵسەنگاندنی بۆ بکات)

☐ نەخێر (چارەسەری فێرگەی ئازار سودی دەبێت)

ئایا پێشتر چارەسەرە باوەکانی چارەسەری سروشتییت تاقیکردۆتەوە، بەڵام بۆت دەرکەوتووە بۆ ماوەیەکی کورت ئیسفادەی لێدەکەیت؟

☐ بەڵێ (چارەسەری فێرگەی ئازار سودی دەبێت)

☐ نەخێر (چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت سودی دەبیت بەڵام چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە هەڵسەنگاندنی بۆ بکات)

ئایا ئەم ئاستەنگیانەی خوارەوەت هەیە؟

☐ سەرئێشە

☐ ئاستەنگی خەوتن

☐ زۆر بە ئاسانی هیلاک دەبیت

☐ ئاستەنگی لە سەرنجدان و هیشتنەوەی تەرکیز

☐ ئاستەنگی لە بیرهاتنەوەی شتەکان

☐ بە ئاسانی بێ ئۆقرە دەبیت

☐ هەست دەکەیت ئازار بە هەموو جەستەتدا بڵاو بوەتەوە

☐ بە ئاسانی بە خەڵک بێزار دەبیت

☐ هەست دەکەیت بە قورسی ئەرکەکانی ڕۆژەکەت تەواو دەکەیت

☐ ئاستەنگی لە هەناسەداندا و/یان هەناسە بڕکێت هەیە

☐ هەست دەکەیت جەستەت دەیەشێت و ڕەقە

(ئەم ئاستەنگیانە گوزارشت لە ئەزمونەکانی فشار دەکەن – تا ئاستەنگیەکان زیاتر بن، گونجاوترن بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار)

ئایا ئەم ئاستەنگیانە خوارەوەت هەیە؟

- ئایا هەست دەکەیت کە قورسە بۆت جیای بکەیتەوە چی واقعیە و چی واقعی نیە لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟ ئایا شتت گوێ لێ دەبێت یان دەیبینیت کە کەسانی دیکە دەڵێن بوونی نیە؟ (نیشانەکانی سایکۆسس)
- هەست دەکەیت کە ئەستەمە زانیاری نوێت بیر بکەوێتەوە، پەیرەوی زانیرایەکان بکەیت، یان ئەو چالاکیەت بیر بکەوێتە کە پلان وابو تەواوی بکەیت؟ زۆربەی کات، هەست دەکەیت بیرکردنەوەکانت جەنجاڵن و ڕێکخراو نین؟ (نیشانەکانی ئاستەنگی دەروونی)
- ئایا بەم دواییانە ئەزمونی: ١) لەدەستدانی کێش کە ڕوون نەبێت، ٢) خۆ تەڕ یان پیسکردن کە هۆکارەکەی ڕوون نەبێت، یان ٣) ئازارێکی بەردەوام و بێئۆقرەکەر کە هۆکارەکەی ڕوون نەبێت؟ (نیشانەی ئەگەری دۆخێکی تەندروستی کتوپڕ)

(ئەگەر کەسیک هەر یەکێک لە ئاستەنگیەکانی سەرەوەی تێدابوو، پیویستە یەکسەر بنێردرێن بۆ لای کەسی پسپۆڕی گونجاو – دوای چارەسەرکردنی ئاستەنگیەکان و ڕێکخستنی، دەکرێت بۆ کەسەکە گونجاو بێت کە بەشداری لە فێرگەی ئازاردا بکات)

ئایا دەتەوێت بەشداری لە چارەسەری فێرگەی ئازاردا بکەیت؟

☐ بەڵێ (چارەسەری فێرگەی ئازار سودی دەبێت)

☐ نەخێر (چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت سودی دەبیت بەڵام چارەسەرکارە سروشتیەکە پێویستە هەڵسەنگاندنی بۆ بکات)

ئایا چارەسەری فێرگەی ئازار گونجاوە بۆ ئەم کەسە؟

بەڵێ، چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت گونجاو بێت و سودی هەبێت بۆ ئەم کەسە- دەکرێت ئیحالە بکرێن بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار – پێکدێت لە هەڵسەنگاندنێکی سەرتا کە لە لایەن چارەسەرکارێکی سروشتی ڕاهێندراو و ڕێگەپێدراوەوە ئەنجام دەدرێت بۆ هەڵسەنگاندنی سەلامەتی و گونجاوی کەسەکە

☐ بەڵێ، چارەسەری فێرگەی ئازار دەکرێت گونجاو بێت و سودی هەبێت بۆ ئەم کەسە- دەکرێت ئیحالە بکرێن بۆ چارەسەری فێرگەی ئازار – پێکدێت لە هەڵسەنگاندنێکی سەرتا کە لە لایەن چارەسەرکارێکی سروشتی ڕاهێندراو و ڕێگەپێدراوەوە ئەنجام دەدرێت بۆ هەڵسەنگاندنی سەلامەتی و گونجاوی کەسەکە

☐ نەخێر، چارەسرەی فێرگەی ئازار گونجاو نیە بۆ ئەم کەسە – دەکرێت ئیحالە بکرێن بۆ خزمەتگوزاریەکی دیکەی گونجاو کە پێکدێت لە : ________

بڕوانامەی فێرگەی ئازار

بەخشرا بە :

....

ناو

بە تەواوکردنی چارەسەری فێرگەی ئازار چەندین تێگەشتنی نوێت بە دەست هێناوە دەربارەی:

- بۆچی ئەزمونی ئازار دەکەیت
- چ شتێک کاریگەری هەیە بۆ سەر ئەزمونەکانی ئازار و فشار
- چۆن دەتوانیت ئاستی ئازار و فشارەکەت ڕێکبخەیت لە کاتێکدا بە چالاکی دەمێنیتەوە
- چۆن خەوتن کاریگەری هەیە بۆ سەرت
- دەتوانیت چی بکەیت بۆئەوەی ئازار و فشار کەمترین کاریگەری هەبێت بۆ سەر خەوتنت
- چی ڕوودەدات ئەگەر خۆت بەدووربگریت لە چالاکیەکان، زیاد ئەنجامیان بدەیت، یان بە باشی پلان دانەنێیت بۆ چالاکیەکان لە ژیانی ڕۆژانەتدا
- چۆن دەتوانیت پلان بۆ ڕۆژەکانت دابنێیت، هەتاوەکو بتوانیت ئەو چالاکیانە لە ژیانی ڕۆژانەدا ئەنجام بدەیت کە خۆشیان لێدەبینیت و گرنگن بۆت

پەرەت بە تواناکانت داوە هەتاوەکو بتوانیت:

- سەرنجی گۆڕانەکان بدەیت لە مێشک و جەستەتدا کە پەیوەندیدارن بە ئەزمونەکانی ئازار و فشارەوە
- بە شێوەیەکی کارا ئاستی ئازار و فشارەکەت ڕێکبخەیت هەتاوەکو ڕێگریان لێبکەیت نەچنە ئاستێکەوە بێئۆقرەت بکەن
- پاڵپشتیکردنی خۆت بە شێوەیەکی کارا بۆئەوەی خەوێی تەندروستت هەبێت
- پلاندانان بۆ چالاکیەکانی ڕۆژەکەت، بۆئەوەی ئەنجامیان بدەیت بەبێ ئەوەی ئەزمونەکانی ئازار و فشار بێ ئۆقرەت بکەن
- جوڵەکان و تەکنیکەکانی خۆبەڕێوەبردن و چالاکیەکان بەکاربهێنێیت هەتاوەکو لە ژیانی ڕۆژانەتدا پاڵپشتی خۆت بکەیت بە چالاکی بمێنیتەوە

ناوی چارەسەرکاری سروشتی	واژۆ	بەروار
....	....	....
ناوی چارەسەرکاری سروشتی	واژۆ	بەروار
....	....	....

سەرچاوەکان

1 DIGNITY Danish Institute against Torture (2021) https://www.dignity.dk/en/

2 Substance Abuse and Mental Health Services Administration. SAMHSA´s Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

3 Asmundson, G. Katz, J. (2009). Understanding the co-occurrence of Anxiety Disorders and Chronic Pain: State-Of-The-Art - A Theoretical Review. Wiley-Liss, inc. 2009. https://doi.org/10.1002/da.20600

4 Nicol A et al. (2016). The association Between a History of Lifetime Traumatic Events and Pain Severity, Physical Function, and Affective Distress in Patients with Chronic Pain. . The journal of Pain, Vol 17, No 12(December) 2016: pp1334-1348. https://doi.org/10.1016/j.jpain.2016.09.003

5 Sharp, T.J., Harvey, A.G. (2001). Chronic pain and posttraumatic stress disorder: Mutual Maintenance?. Clinical Psychology review, Vol.21, No 6, pp 857-877. https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0272735800000714?token=6A78741F5BDE0D289EEDB3FAE-C52FCB3E57D5941CCA379E86B390972C9098B2F45BB7CDEDCD5149A5B4DBA20C39AD162&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220124101447

6 Pacella, M. et al. The physical health consequences of PTSD and PTSD symptoms: A meta-analytic review. Journal of Anxiety Disorders 27(2013) 33-46. Journal of Anxiety Disorders 27 (2013) 33-46. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.08.004

7 Zale, E. L., Ditre, J. W. (2015). Pain-related fear, disability, and the fear-avoidance model of chronic pain. Current Opinion in Psychology 2015, 5:24-30. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.014

8 Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2017). Explain Pain Supercharged. Noigroup publications.

9 Louw, A.,Zimney, K. Puentedura, E. J., & Diener, I. (2016) The Efficacy of pain neuroscience education on musuloskeletal pain; A systematic review of the literature. Physiother Theory Pract. 5, 332-55. https//doi.org/10.1080/09593985.2016.1194646

10 Reilimo, M., Kaila-Kangas, L., Shiri, R. Laurola, M., Miranda, H. (2020). The effect of pain management group on chronic pain and pain related co-morbidities and symptoms. A stepped-wedge cluster randomized controlled trial & study protocol. Contemporary Clinical Trials Communication. doi: 10.1016/j.conctc.2020.100603

11 Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2017). Explain Pain Supercharged. Noigroup publications.

12 Hatala, A. R. (2013). Towards a Biopsychosocial- Spiritual Approach in Health Psychology: Exploring Theoretical Orientations and Future Directions. Journal of Spirituality in Mental Health 15(4):256-276. https://doi.org/10.1080/19349637.2013.776448

13 World Health Organization (WHO) (2021). What do we mean by self-care. https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/

14 Dainkeh, F. (2019). Beyond Self-Care: Understanding Community Care and Why it´s important. She+ geeksout. https://shegeeksout.com/beyond-self-care-understanding-community-care-and-why-its-important/

15 Bruin, a., Picavet., H. s., Nossikov, A. (1996). Health interview surveys. Towards international harmonization of methods and instruments. WHO Reg Publ Eur Ser. 1996;58:i-xiii, 1-161. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8857196/

16 Gamble, A. (2019). Beyond Pain – An Evidence-Based and Multilingual Biopsychosocial Pain Science Training and Treatment Manual. https: //www.dignity.dk/en/beyond-pain/english/

17 Cleeland, C. S. (1991). Brief Pain Inventory, BPI Short Version. MDAnderson Cancer Center. https://www.mdanderson.org/research/departments-labs-institutes/departments-divisions/symptom-research/symptom-assessment-tools/brief-pain-inventory.html

18 Gyllensten, A. L., & Mattsson, M. (2011). Body awareness scale, movement quality and experience, BAS MQ-E. (BAS Rörelseskvalitet och Kroppsupplevelse). Simrishamn Copyright 2011.

19 Gyllensten, A.L., Skoglund, K., & Wulf, I.(2018). Basic body awareness therapy: embodied identity. Vulcan.

20 Dahl, J. & Lungren, T. (2006). Living Beyond Your Pain – Using Acceptance and Commitment Therapy to ease Chronic Pain. New Harbinger Publications.

21 Rothschild, B. (2000). The Body Remembers – The psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. Ww Norton & Co. ISBN13. 9780393703276.

22 Nielsen, F. H. (2013). Interventions For Physiotherapists Working with Torture Survivors. DIGNITY Publication Series No 6. ISBN 978 87 90878 64 1 (print). https://www.dignity.dk/vores-publikationer/

23 Probst, M. Skjaerven, L. H.(2017). Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry - A scientific and clinical based approach. (206-225). ISBN: 9780702072680. Elsevier.

24 Suicide Prevention Resource Center (2022). About Suicide. https://www.sprc.org/about-suicide

DIGNITY
– Danish Institute Against Torture, Denmark

Since 1982, DIGNITY has worked towards a world free from torture and organized violence. DIGNITY is a self-governing independent institute and an acknowledged national center specializing in the treatment of severely traumatized refugees.

We distinguish ourselves by undertaking rehabilitation, research, and international development activities.

DIGNITY is present in more than 20 countries worldwide where we collaborate with local governments and organizations.

Our interventions are aimed at preventing torture and helping victims and their families restore their well-being and functioning thus creating healthier families and stronger communities.

DIGNITY – Danish Institute Against Torture
www.dignity.dk

Dignity
– Danish Institute Against Torture
Bryggervangen 55
DK-2100 Copenhagen Ø

Tlf.: +45 33 76 06 00

Mail: info@dignity.dk

CVR: 69735118
EAN: 5790000278114
Konto: 4183 4310821209

www.dignity.dk

DIGNITY
DANISH INSTITUTE AGAINST TORTURE