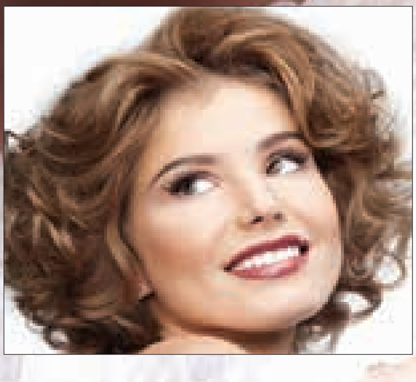
شێوازەكانی پرچ بڕین و شێوەی روخسار

یەكێك لە گەورەترین گرفتەكانی ئافرەتان، شێوەی بڕینی پرچە، یان دانانی ئەو شێوازەی بڕینی پرچیانە تا لەگەڵ شێوەی روخساریان گونجاو بێ، چونكە پێویستە ماوە ماوە پرچیان ببڕن، تا ئەوەندە درێژ نەبێت بێزاریان بكات. پسپۆڕی دانانی پرچ خاتوو (سربێرا گارایل) دەربارەی شێوازەكانی پرچ بڕین بۆ وەرزی هاوین، دەڵێ: ئەم جۆرە شێواز و ئارایشتانە باون كە لەگەڵ شێوەی روخساریش بەم چەشنەی خوارەوە گونجاون:

بۆ ئەوانەی پرچیان لوول و كورتە، هەروەها شێوەی روخساریان سێگۆشە نیشان دەدات، پێویستە شێوەی بڕینی تا ژێر گوێچكەكان هەڵبژێرن تا شێوەی روخساریان بشارێتەوە، بۆ ئەوانەش كە پرچیان خاوە و روخساریان شێوەی سێگۆشەیە، پێویستە شێوازی بڕینی لایەكی كورت و لایەكی درێژ هەڵبژێرن، واتە لایەك تا سەر گوێچكە یان خوارتر بێت و لایەكەی دیكە درێژتر و تا سەر شان بێت، بۆ ئەوانەی كە روخساریان بازنەیی و شێوەی مانگە، دەكرێ سوود لە شێوەی بڕینی لار و لایەك درێژ و دیوەكەی دیكەی درێژ وەربگرن. ئەوانەی پرچیان درێژە دەتوانن شێوازی نیو جیاوازی هەردوولایەن هەڵبژێرن، بە مەرجێك درێژی پرچیان لەسەر شانەكانەوە زیاتر بێت.



چاویلکە جوانی بە چاوەکانت دەبەخشێ و دەیانپارێزێت

بەهۆی بەتێنی تیشکی هەتاو لەم وەرزەدا، کە کاریگەری خراپی بۆ سەر پێست و دەوروپشتی چاوەکانت هەیە، بۆیە تا دەتوانی خۆت لە زیانەکانی تیشکی خۆر دوور بگرە، بەتایبەت لە کاتەکانی (١٠ی بەیانی بۆ ٥)ی دوای نیوەڕۆ، چونکە لەو ماوەیەدا تیشکی وەنەوشەیی لە نێو تیشکی خۆردا بەهێز دەبێ و ئەمەش شیرازەی جوانیی چاو و پێستت تێکدەدات. ڕەنگە لە ڕۆژانی گەرمی هاویندا دەرچوون و چوونە سەرکارت وابخوازێت کە بەر تیشکی خۆر بکەویت، یان لە کاتی سەردان و کاری تایبەت ڕووبەڕووی هەتاو ببیتەوە، چاکترین چارەسەر لە چاوکردنی چاویلکەیە کە وەك کەرەستەیەك بۆ پاراستنی چاو بەکاردەهێندرێت، هەوڵبدە سوود لە لایەنی جوانکاری و مۆدەش وەربگریت، واتە چاویلکەیەك هەڵبژێرە لەگەڵ مۆدی ئێستا و وەرزی هاوین گونجاو بێ. دواجار مارکەکانی جوانکاری، ئاماژە بە شێوەی چاویلکەکانی هاوینە دەکەن کە هاوێنەکەی گەورە و کەوانە بێ، واتە سەراپای چاوت داپۆشێت، سەبارەت بە ڕەنگیشی گوتراوە ڕەنگەکان بەپێی جلوبەرگ و ئێکسسوارەکان وەك جانتا و خشلەکان هەڵدەبژێردرێن، بەڵام جوانترین ڕەنگی چاویلکە، سپی و سوور و قاوەیی و سەوزن.

هاوسەرێکی نایاب و خۆشەویست بە

پەیوەندی خێزانی و هاوسەرێتی تا پڕ لە خۆشی و خۆشەویستی بێت، ژیان و دەروون زیاتر ئاسوودە و شاد دەکات، بۆیە تۆش هەموو هەوڵت بدە تا کەشێکی پڕ لە خۆشەویستی بۆ هاوسەرت دابین بکەیت. ئەگەرچی کێشە و گرفتی ڕۆژانە لەگەڵ کەسی بەرامبەرت ڕوودەدەن، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە کە چارەسەرکردنیان ئاسان نییە. هەندێ هەنگاو هەن کە کاریگەرییان لە سەر ونکردنی ئەو کێشە و گرفتانە هەیە، هەروەها دەبنە پاڵپشتی بەهێز و چارەسەری کێشە، لێرەوە ئاشنایان بە:

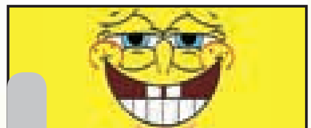
لە کاتی بوونی ناکۆکی هەوڵی هێورکردنەوەی هاوسەرت بدە و ڕێگەچارەی خۆتی بۆ دەرببڕە، ئەگەر گوێ بۆت نەگرت، لەسەر کاغەزێك بۆی بنووسە و لە شوێنەکەی دابنێ، لەو کاتانەی کێشەتان دەبێ، هەوڵبدە داوای لێبووردن بکەیت، تەنانەت ئەگەر تۆ لەسەر حەق بوویت، یان هەندێ یادگاری پێشووی بەبیر بهێنەوە کە بە سانایی کێشەکانتان چارەسەر دەکرد. بەبێ پرسی ئەو کاری لە خۆتەوە مەکە، ئەگەر پێویستیش نەبوو ئەو بە کارەکەت بزانێت، هەوڵبدە ئامۆژگاری، یان ڕێنمایی وەربگریت لەسەر هەر هەنگاوێك پێش ئەوەی دەستی پێبکەیت. کاتێك هەست دەکەیت کێشە و گرفتی دەرەوەی هەیە، هەوڵبدە گوێی بۆ بگریت و پرسیار لە کێشەکەی بکە و پێ بڵێ، بۆم باس بکە و با لە دڵت نەمێنێت. لەو هەڵە و کردەوانەی خۆش بە کە بەبێ ئەنقەست بەرامبەرت ئەنجامی داوە، یان لە دەست خۆی نەبووە، بەتایبەت ئەگەر دووبارەشی نەکردەوە.

کاریکاتێر

ئەو کاریکاتێرە باس لەو لایەنانە یان ئەو کەسانە دەکات، کە بە ڕوخسار و شێوە دیانەوێت ئاشتی نیشان بدەن، بەڵام لە مەبەست و ئامانجەوە دیانەوێ شەڕ و جەنگ بەرپابکەن.

یاری وێنە

لەم وێنەیەدا دوو مانگا هەن، یەکێکیان ڕاستەقینەیە و ئەوەی دیکەش پەیکەرە، کە لەلایەن ئەو کچەی لە وێنەکەدا دەرکەوتووە دروستکراوە، هەوڵبدە بزانیت کامە مانگا ڕاستییە و کامەشیان پەیکەرە.



نوکتە

پیاوێك گوێدرێژێکی ون کردبوو، زۆر بە دوایدا گەڕا، تا گەیشتە لای کچ و کوڕێك، کوڕەکە بە کچەکەی دەگوت، گیانەکەم لە نێو چاوانی تۆدا هەموو دنیا دەبینم! پیاوەکەش گوتی: دە توخوا بزانە گوێدرێژەکەی منیش دیار نییە؟!

بۆ زانیاریت

قسەکردن لە خەودا

قسەکردن لە کاتی خەودا بە somniloquy ناسراوە، ئەمەش دەشێ ڕووبدات لە قۆناغەکانی خەودا. جووڵەی خێرای چاو (REM)، یاخود جووڵەی ئاسایی چاو، کاتێك ئەم حاڵەتە ڕوودەدات لە ماوەی جووڵەی خێرای چاو، ئەمەش ئەو قۆناغەیە کە خەون بینین تێیدا ڕوودەدات، شتێکی دیکەش ڕوودەدات ئەویش بریتییە لە تێپەڕاندنی جووڵەی خەون، بە جۆرێك دەنگە ژێیەکان کە چالاك نین لە کاتی خەودا، بەڵام لە ناکاو بەهۆی ئەم حاڵەتەوە چالاك دەبن لەو کاتەی خەوتووی، ئیدی ئەوە دەستپێکی قسەکردن و هەڵدانەوەی ژمارەیەك وشە و ڕستە دەبێت لە خەودا کە کەسی خەوتوو بە دەنگێکی بەرز دیانڵێتەوە. قسەکردن لە کاتی خەودا دەشێ ڕووشبدات لە قۆناغێکی دیکەدا کە مێشکی مرۆڤ حاڵەتی خەوتن و ئاگاهیدایە لە هەمان کاتدا، ئەمەش واتا نیوەی مێشکی مرۆڤ بەئاگایە، ئەمەش لە نێوان قۆناغەکانی جووڵەی خێرای چاو گۆڕانیان بەسەردێت، بەم شێوەیە لە هەردوو حاڵەتەکەدا قسەکردن لە کاتی خەودا ڕوودەدات لەو کاتەی هەندێ هۆکاری ئاگایی تێکەڵ دەبن لەگەڵ نائاگایی، ئەمەش وامان لێدەکات قسە بکەین بێ ئەوەی ئاگاداری جەستەی خۆمان بین، یا بە ڕاستی بە ئاگا بین. ئەم حاڵەتە عادەتەن لە نێوان منداڵەکان شتێکی باو و بڵاوە، بە تێپەڕینی کات و گەورەبوونی تەمەن ئەوا ئەم حاڵەتە و ڕەفتارە تووشی نەمان دەبێت، یا زۆر بە کەمی ڕوودەدات.

کاوڕ ٣/٢١ - ٤/١٩

کاروباری ڕۆژانە ماندووت دەکەن و بەمەش فریای بیرکردنەوە ناکەویت بۆ داهاتووی ژیانت، کاتێك بە خۆت بدە و پشوویەك وەربگرە، هەندێك پێشەوەچوونی ئیجابی ڕوودەداتء دڵخۆش دەبیت، بەڵام یەکێك لەکەسە نزیکەکانت ڕەنگە دووبارە پەرێشانء خەمگینت بکاتەوە، بۆیە دەبێت زۆر ئاگاداری خۆت بیت.

گا ٤/٢٠ - ٥/٢٠

کەسێکی نزیکت دژایەتیت دەکات و هەمیشە کێشەتان هەیە، مەهێڵە کەسانێك هەبن لەگەڵت نەگونجێن، هەوڵبدە کەسێکی کارامە بیت، بیرو مێشکت بخەرە کارو لەگەڵ دەوروبەریش ململانێ مەکە، ژیرانەتر بیر بکەرەوە، چونکە ماوەیکە هەندێ ئاماژەت بۆ دەکرێت و خۆت تێی دەگەیت، بێ ئەوەی کەسی دیکە ئاماژەی بۆ بکات.

جمک ٥/٢١ - ٦/٢٠

کێشەکانی ڕابردوو هۆکارێك بوون بۆ ئەوەی ماوەیەك بێزاریت پێوە دیار بێت، ڕێگەی داهاتووت بەرەو خۆشی دەچێ و نەرمونیان بە، هەست بە ئارامی و گەشبینی دەکەیت و چالاکیت بەرەو باشتر دەچێت، ئەوەش بارودۆخی ژیانت باشتر دەکات و دەستکەوتی دارایی و سۆزداریشی لەگەڵ دەبێت.

قرژاڵ ٦/٢١ - ٧/٢٢

دڵنیابە ئەو هەنگاوانەی هەڵیاندەگریت بەرەو کەشێکی باشتری ئامانجەکانت دەچن، پەیامی خۆت بەو کەسە بگەیەنە کە ماوەیەکە کێشەت لەگەڵی هەیە، ئەگەر ئەمڕۆ گفتوگۆت کرد دەربارەی ئیشء کارەکانت ئەوا زۆر وریا بە، چونکە بارودۆخ زۆر نارێكء ناگونجاوە بۆ ئەم جۆرە ئیش و کارانە.

شێر ٧/٢٣ - ٨/٢٢

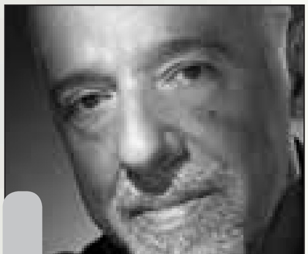
کەسانێك هەن بڕیاری هەڵەیان لەسەر تۆ داوە، هەر بۆیە تووشی کێشەت دەکەن، بەبێ ئەوەی بزانن چۆنی و لێت تێبگەن. ئەو ماوەیە کارەکانت بە جوانی جێبەجێ بکە، تا ئەوانیش زیاتر بتناسن. ڕووداوەکانی ئەمڕۆ بە زەحمەت بەسەرتا تێپەڕ دەبن، یاخود کاروبارەکانت بەسەریەکدا کەڵەکە دەبنء تووشی بێزاریت دەکەن.

گوڵەگەنم ٨/٢٣ - ٩/٢٢

بڕیاری چارەنووسساز مانای ئەوەی نییە کە بیرکردنەوەت بگۆڕیت، بە تایبەت ئەو کاتەی بڕیارەکەت جێگەی خۆی ناگرێت، یان سەرناگرێت، چاو بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانتدا دەخشێنیتەوە، بە سەر کۆسپێکدا زاڵ دەبێت و بەرەو باشتر هەنگاو دەنێیت، چاودێری تەندروستیشت بکە.

جیاوازی وێنه

- لەم دوو وێنەیە چەند جیاوازییەك هەیە بیاندۆزەوە!



پەنـد و وتە

پاوڵـۆ كوێلـۆ دی ساوزایە، گـەورە نووسـەر و ڕۆماننووسـی بەڕازیلی لـە ساڵی (١٩٤٧) لـە شاری ریـۆ دیجانێـرۆی بەڕازیـل لـە دایـك بـووە، دەربـارەی ڕابـردوو و ئێسـتا دەڵـێ: ئەگـەر ڕابردوویێكی تاڵـی ژیانـت هەیـە و هەمیشـە بێـزارت دەكات كاتێـك بیـری لـێ دەكەیتـەوە، پێویستـە لـە بیری بكەیت، چونكـە بووەتـە ڕابـردوو، چاكتـرە وابزانـی چیرۆكێكـی تـازە لـە ژیانـت هەیـە و باوەڕیشـی پـێ بكـە.

گۆزە ١/٢٠ - ٢/١٨

لەگـەڵ كەسـانی دەوروبـەرت بـە جوانـی ڕەفتـار بكـە و ئـەوەی پێویسـتە لەسـەرت ئەنجامـی بـدە و بـە هێمنی هەنگاو بنێ، خۆت لە كێشە بە دوور بگرە، بەخت خەندەت بـۆ دەكات و ئەزموونـی زیاتـر وەردەگریـت، لـە ئەنجامی چەنـد پێوەچوونێك وانەیەكی باش وەردەگریت، ڕەنگە دڵت بۆ كەسێك بكەوێتە دڵەخورپە.

نەهەنگ ٢/١٩ - ٣/٢٠

ڕێگـەی چارەی كێشـەكان بـە جوانی بـۆت دێنەدی، بـەڵام ئـەوە مانـای ئـەوە نییـە كـە فەرامۆشیان بكەیت، بۆیـە لەگـەڵ كارەكانـت هەنـگاو بنێ و داهاتـووت دابین بكـە، زیاتـر لەماوەی پێشـوو خۆت بە حیسـاباتی خۆتەوە خەریك دەكەیت و بیر لەداهاتی زۆرتر دەكەیتەوە، پێویستە هاوسەنگییەك بۆ خەرجییەكانت دابنێیت.

شایان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

هەسـتەكانت ئامـاژە بە داهاتوویەكـی باش دەكات، بەڵام ئەوە ناتگەیەنێتە ئەو خواستەی خۆت پێویستتە، لایەنـی دارایی و سـۆزداریت جێـی دڵنیاییە، لەگەڵ ئەوەشـدا ماوەی داهاتووت شپرزەییت پێوە دیار دەبێت، بەڵام هەر زوو هەستەوە و مەڕووخێ، كەسێكی ناودار لـە ژیانـت بـە توانـای فكـری و پیشـەییت كاریگەر دەبێت، تۆش بەمە سوودمەند دەبیت.

دووپشك ١٠/٢٣ - ١١/٢١

هەمـوو كەسـێك تووشـی گرفت و كێشـە دەبێتەوە، گرنـگ ئەوەیە نەڕووخێت و بەردەوام بێت، ئەو ماوەیە لەگـەڵ كەسـێكی نزیكـت كاتێكـی خۆشـتان بەسـەر برد، ڕێگە مەدە دووبارە ڕەشـبینی باڵی بەسـەر ژیانتا بكێشێ، ڕاستە كەمێك دوودڵ دەبیت، بەڵام ئەمە زۆر ناخایەنێت و وردە وردە ئەم فشارە دەروونییە نامێنێت.

كەوان ١١/٢٢ - ١٢/٢١

كاتێكـی زۆرت لـە پێشـە تـا ئـەو هەنگاوانـەت بـە جوانـی جێبەجێ بكەیـت، خەریكـی ژیانـی خـۆت بە و تەداخولـی نهێنـی كـەس مەكـە، زۆر بەپەرۆشـەوە كاردەكەیت و لەهەر كاتێك زیاتر ئارەزووی كۆكردنەوەی پارە دەكەیت، لەوانەیە لەم بارەیەوە بڕیارێكی گرنگ و یەكلاكەرەوە بدەیت و ئەنجامێكی باشی دەبێت.

گیسك ١٢/٢٢ - ١/١٩

هەمیشـە لـە بیركردنـەوەت گەشـبین بـە، هەنـدێ جار بە خراپی بیردەكەیتەوە، ئەمەش بۆ كەسـایەتیت نەشـیاوە، كێشـەیەكی بچووك زۆربەی ژیانی تێكداوی، ئەوەندە بە گرنگـی وەرمەگـرە، بەخێرایـی گۆڕانكارییەكـی ئیجابی دەكەیـت لـە بـواری ئیـش و كارەوە، لـە ڕۆژانـی داهاتـوو گرفتێكت بەرەو چارەسەری دەڕوات.