نووسینی د . زاهیر سوران

060125

پێکەنین !!

هەموو پسپۆران لە مەڕ ئەو راستییە کۆکن کە مرۆ یەکەمین گیانلەبەرە کە دەتوانێت پێبکەنێت (1). ئەوەی راستی بێت پێکەنینی هەڵقولاو لە ناخی دڵەوە کاریگەرییەکی پۆزەتیفی لە سەر لەش و دەروونی مرۆ هەس . ژمارەیەك کەس هەڵدەکەون روویان خۆشە ، بە سەلیقەوە نوکتە بۆ کەسانی دی دەگێڕنەوە و ئەوەندە بە خۆشییەوە باسی دەکەن یان دەیگێڕنەوە زەردەخەنی خۆشی دەخەنە نێو هەست و نەستی مرۆ وە . (لە کوردەواریدا پێیان دەڵێن: سەربەقڕ دەهێنێتە پێکەنین) .

هەرچەندە دوژمنانی کورد بە مەبەستی سەرکووتکردنی کورد بە چەندان شێوە ئەو زەردەخەنەییان لێ دزییوە ، شێواندووە ونەیان هێشتوە بە ئاسوودەیی قاقایەکی پێکەنێن لێبدات و ساتێکی درێژ ئاسوودەو دڵخۆش بێت . وەلێ ئێمەش وەك میللەتانی دی شێوازی خۆمانمان هەیە بۆ پێکەنین مرۆ (نوکتەباز و قسەخۆش) ی وامان تیا هەڵکەوتووە تا ئەمڕۆش نوکتە و قسەخۆشەکانیان خەندە دەخاتە سەر ئەو لێوە هیشك هەڵگەڕاوانەی چەندان ساڵە کوردی لێ بێ بەشە و بە رێکوپێکی توانیویانە گەر بۆساتێکی کورتیش بێت لەو بارودۆخە ئاڵۆزە دەروونییە بڕەوێننەوە و لە ناخەوە کەسانی دەوروبەر بهێننە پێکەنین . بەڵام ئەز لێرەدا لە مەڕ لایەنە زانستییەکەی پێکەنین دەدوێم کە چەند بۆ لەشی مرۆ پێویستە .

جۆرەکانی پێکەنین

1- پێکەنینی سروشتی .

2- پێکەنینی دروستکراو (شانۆگەری ، فیلمی کۆمێدی ، کاریکاتێر، وێنەی دروستکراو، نووسین..تاد) .

لە هەردوو بارەکاندا پێکەنین دەبێتە هۆی هەژاندنی هەست و تەزووی ئەلەکتریکی و کیمیایی نێو لەش و تەنانەت مرۆ هەست ناکات پێکەنین چەند کاریگەری لە سەر ئەو ئەنزیمە شلانەی نێو لەش هەیە کە رۆڵیان لە هەرس کردنی خۆراکدا هەیە . هەندێك لە پسپۆرانی ئەم بوارە گرنگەی ژیان ئاماژەی پێدەکەن کە پێکەنین لێدانی دڵ باشتر دەکات ، لە ماوەی 10 چرکەدا لێدانی دڵ دووجاران زێد دەکات . دڵوبۆریەکانی خوێن باشترو رێکوپێکتر خوێن دەگەیەننە ئەندامەکانی دی لەش .

لە وڵاتە سەرمایەدارەکاندا زۆر کەس یان لایەن بایەخێکی تایبەتییان بە پێکەنین داوە بە تایبەتی خاوەن کۆمپانیاکان . هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی بتوانن لە رێگای پێکەنینەوە گیروگرفتەکانی رۆژانەی کارمەندەکانیان کەم بکەنەوە و کەمێك ئاسوودەیی دەروونی بۆ دامەزراوانی کۆمپانیاکە دابین بکەن ئەویش **به مەبەستی :**

- باشکردن وزێدبوونی بەرهەم .
- باشکردنی باری دەروونی ئەو کەسانەی توانای داهێنان هەیە یان دەتوانرێت سوود لە بۆچوونە باشەکانیان وەربگیرێت .
- دڵودەروون خۆشکردنی کارمەندان .

– کەمبوونەوەی ڕێژەی نەخۆش بوون .
– زێدبوون و باشکردنی پەیوەندی لە نێوان کارمەنداندا .
– زێدبوونی باوەڕ بە خۆ کردن .
– کەمبوونەوەی ڕێژەی شەڕو بەربەرەکانێ .
– کەمبوونەوەی گیروگرفتی دەروونی سەرکار .
– باشترکردنی کاری ڕۆژانە و کەمبوونەوەی ماندوویەتی دەروونی کە لە ئەوروپادا زۆر ناسراوە .
– مرۆ زێدەتر لاو دەبێتەوە و زەوقی زایەندی چالاکتر دەبێت .

بە واتایەکی دی پاش قاقایەکی پێکەنین مرۆ (جەستەیی و دەروونی) هەست بە باشی و پۆزەتیفی دەکات ، هاوکات زێدەترلە ژیان و کارو گوزەرانیشی ڕازی دەبێت ، لە هەموو بارەکاندا پێکەنین سوودی زۆر زێدەترە وەك لە زیان . ئەوەی ڕاستی بێت لەم ساڵانەی دووایيدا پسپۆران بایەخێکی زۆریان بە پێکەنین داوە وەلێ وەك شێوەیەکی نوێی کەمکردنەوەی گیروگرفت و ئازارو تەنانەت چارەسەرکردنیش سوودی زۆری لێوەرگیراوە . لە سەرانسەری دنیادا توێژینەوەی جیاواز لە مەڕ هەموو لایەنەکانی پێکەنین و کاریگەری بۆ سەر دەروونی مرۆی لەش ساخ و نەخۆشیشی ئەنجام دەدرێت . لە دنیادا نزیکەی 2500 یانە– کلوب ی پێکەنین هەیە، ژمارەیکی زۆری ئەم یانانە لە هیندستاندایە و لەو وڵاتەدا خەڵکێکی زۆرلە شوێنی کارکردندا ، بەندیخانەکاندا ، لە پارکی ئۆتۆمۆبیلەکاندا پێش دەستکردن بە کار زۆر کەس پێدەکەنن . شایانی باسە کە ئەو یانانە ژمارەیەکی زۆر ئەندامیان هەیە و ڕۆژانە لە ڕێگای ئینتەرنێتەوە زانیاری بەسوودو نوێ لە مەڕ پێکەنین لە گەڵ یەکتریدا دەگۆڕنەوە . لە دنیادا چەندان ماڵپەڕ و بە زمانی جودا لە مەڕ پێکەنین دانراوە و ڕۆژانە بە هەزاران کەس سەیریان دەکەن و خەم و ناخۆشییەکانی ڕۆژانەیانی پێ دەڕەوێننەوە . هاوکات ئەو کەسانەی کە زۆر پێدەکەنن هەستییان بەو ڕاستییە کردووە کە تەندروستییان زۆرباشترە و ئاسانتر لە ماوەیەکی کورتدا گیروگرفتەکانییان چارەسەردەکەن وەك لە کەسانی دی کە پێناکەنن .

ئەوەی شایانی باسە Dr Madan Kataria و خێزانەکەی (هیندوستانین) دوو کەسی ناسراوی جیهانین لەبواری پێکەنیندا ، ئەوان پێکەنییان لە گەڵ یوگادا تێکەڵکردووەو بۆ بڵاوکردنەوەی ئەم شێوە نوێیەی چارەسەرکردن ڕۆژانە بە دنیادا دەگەڕێن ، وانەی تایبەتی بە نێوی لە خۆوە پێکەنین (پێکەنینی بێ مەبەست) یان (هەژاندنی پێکەنین) بە گوێگرەکانیان یان بینەرەکانیان دەڵێنەوەو کادیری نوێ ئامادە دەکەن و پێدەگەینن تا ئەوانیش کەسانی تر فێربکەن چۆن دڵی خەڵکی خۆش بکەن . بە پێی نێوبراو پێکەنینی بێ مەبەست دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ژیانی مرۆدا بە واتایەکی دی مرۆ لە ترس ڕزگاری دەبێت . بە هۆی پێکەنینەوە مرۆ خەمەکانی دەڕەوێنێتەوە و ئەوسا دەروونی خۆی بۆ خۆشەویستییەکی پڕ لە وزە دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی توانا و سووتەمەنی بۆ بەردەوامی ژیانێکی ئاسوودەتر کە هەر یەکێك لە ئێمە پێویستییەتی .

لە ساڵی 1995 ەوە لە هیندوستاندا تەکنیکی یوگا– پێکەنین پیادەدەکرێت ، لە هەمان ساڵەوە ژمارەیەکی زۆر یانەی پێکەنین دامەزراوە ، لە ئامارێکدا زۆربەی زۆری بەشدارانی یانەکان دەبێژن کە بە گشتی:
– باشتر دەخەون .
– پەیوەندی کۆمەڵایەتییان باشتربووە .
– زێدبوونی باوەڕ بە خۆکردنیان .
– زێدبوون و باشبوونی توانای بیرکردنەوەیان .
– باشبوونی ستایلی ژیان و لەزەت و چێژ وەرگرتن لێی .

ئەنجامی توێژینەوەیەکی هیندوستان روونی دەکاتەوە کە :

1- له 71٪ هەڵسوکەوتی مرۆ لە گەڵ هاوکارەکانیان باش بووە .

2- له 69٪ ئاماژەیان کردووە کە نائارامییان کەمبۆتەوە .

3- له 85٪ باوەڕیان بە خۆیان زێدەتر بووە .

4- له 57٪ باشتر خەویان لێکەوتووە .

5- له 83٪ ی بارەکاندا بۆتە هۆی کەمبوونەوەی گیروگرفتێك یان نەخۆشییەکییان.

6- له 74٪ پەیوەندی کۆمەڵایەتییان باشتر بووە .

7- له 66٪ توانای بیرو بیرکردنەوەیان باشتر بووە .

8- له 79٪ گۆڕانکارییان لە ستایلی ژیان و کارکردندا بەسەرداهاتووە .

9- له 99٪ خوازیارن بەردەوام چارەسەرکردنی پێکەنین وەربگرن .

ئەمڕۆ زێدەتر لە 100 هەزار هیندوستانی بەیانیان بە دەم قاقای پێکەنینەوە روو لە کارەکانیان دەکەن لەبەرئەوەی دەزانن کە پێکەنین بۆ تەندروستی مرۆ باش و بە سوودە . لەو وڵاتەدا زێدەتر لە 800 یانەی تۆمارکراوی پێکەنین هەیە ، وەلێ لە ئەمێریکا زێدەتر لە 30 یانە هەیە . نابێت ئەو راستییەشمان لە بیر بچێت کە لە ئینگلیستان و ئەمێریکادا کلینیکی پێکەنین هەیە . لەو کلینیکانەدا هەوڵ دەدرێت سەیری فلیمی کۆمێدی بکرێت ، باس یان بابەتی خۆش ، سەیر و بە چێژ بگێردرێتەوە ، کلاون دەهێنرێت و نوکتە دەگێرنەوە بۆ ئەوەی باری دەروونی وجەستەیی نەخۆش باشتر ببێت .

لە سوێد پرۆژەی پێکەنین لە کلینیکی شێرپەنجەکانی شارەکانی **یۆتێبۆرگ** و **لینشۆپین** دا هەیە .
لە نۆڤەمبەری ساڵی 1999 وە لە سوێددا مێتودی یوگا-پێکەنین کەوتە کار لەبەرئەوەی زۆر کەس دەیان ویست بزانن ئەم مێتود ویانانە چین و کاریگەرییان لە سەر مرۆ چەندە . لە رادویی سوێددا پرۆگرمێکی پێکەنینیش پێشکەش دەکرێت بۆ ئەوەی گوێگرانی ئەو رادوێیە سوودی لێوەربگرن .
لە لایەکی ترەوە ئەنجامی توێژینەوەکان روونیان کردۆتەوە کە پێکەنین دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گرژی ماسوولکەکان (کۆڵنج) ، کەمبوونەوەی ئازاری نەخۆش ، لە ژنی زەیستاندا دەبێتە هۆی زێدبوونی چڕی هۆرمونی لێپتین (Leptin) لە شیرەکەیدا ، هاوکات کاریگەری باشیشی لە مەڕ دڵدا هەیە . هەندێك توێژیاری دی ئاماژەیان پێکردووە کە پێکەنین دەبێتە هۆی درێژبوونی تەمەن . توێژینەوەیەکی نوێی توێژیارانی زانکۆی (Nashville) رایانگەیاند کە پێکەنین دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی وزەی لەش . ئەوان رێژەی وزەی لەشی ئەو کەسانەیان پێواوە کە دانیشتوون و سەیری کورتە شانۆگەری و فلیمێکی ڤیدیۆی کۆمێدی و یەکێکی خەمباری و مرومۆچیان کردووە . پاش بینینی فلیمەکە وزەی پێوراوی گروپی یەکەم بە رێژەی 10-20٪ دا بەرزتربووە وەك لە گرووپی دووەم . ئەمەش ئەو راستییە دەسەلمێنێت گەر مرۆ رۆژانە پێبکەنێت ئەوا وزەی نێو لەش زێد دەکات و تەنانەت بەرزی رێژەی وزەکە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی (ساڵانە) نزیکەی 0,5-2 کگم کێشی لەشی مرۆ .

له سالآنی هەشتاكانەوە Dr.Lee S Berk كە لە School of Public Health and Medicine at Loma Linda University in South California كاردەكات ، لە ئەنجامی دوا توژینەوەدا ئاماژەی پێدەكات كە پێكەنین دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی هۆرمۆنی نائارامی وەك (cortisol) و (adrenalin) وهاوكات دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی هەستی ناخۆش ، نێگەتف ، نائارامی و خەمۆكی .

پێكەنین وەك دەرمان

بە پێی پسپۆرانی دەروونی و پێكەنین هەرچەندە دەرمان چارەسەری گەلێك گیروگرفت یان نەخۆشی دەروونی مرۆ دەكات وەلێ سەلمێنراوە كە پێكەنینیش شانبەشانی دەرمان رۆلی باش و بەسوودی هەیە یان وەك تەواو كەرێك بۆ دەرمان سوودی لێوەرگیراوە ، بۆ ژیان پێكەنین مانای لەش ساخی و باشتركردنی تەندروستیی مرۆڤە .

ژمارەی پێكەنین

توێژیارانی ئەمێریكا ئاماژەی پێدەكەن كە 100 جاران پێكەنین وەك ئەوە وایە مرۆ 30 خولەك جومناستیك بكات .
بە پێی توێژیارانی سویدی لە سالانی 1950 دا رۆژانە مرۆ نزیكەی 18 خولەك پێدەكەنی وەلێ ئەمرۆ ئەو ژمارەیە نزمبۆتەوە بۆ 6 خولەك . هاوكات مندالْ رۆژانە نزیكەی 400 جاران پێدەكەنێت بەلآم گەورە تەنیا نزیكەی 15 جاران .

بۆچی پێدەكەنین

– لەبەرئەوەی پێكەنین لە یەكێكەوە دەگوێزرێتەوە یەكێكی دی (كەسانی دەوروبەر تووش دەبن) .
– بۆ زەوق و چێژی دەروونی باشە.
– بۆ ئەوەی مرۆ بێتواناى بشارێتەوە .
– لەوانەیە مرۆ ختوكە بدرێت .

كاتێك رۆژنامەنووسی ئەمێریكایی(Norman Cousins) تووشی ئازاری پشت دەبێت ، سالی 1978 نێوبراو بۆی روون بۆوە كە رۆژانە ئازارەكانی بۆ ماوەی 2 كاژێر وندەبوون لەبەرئەوەی سەیری فلیمی كۆمیدی دەكرد .

سوودەكانی پێكەنین

1– دەبێتە هۆی كەمبوونەوە یان رەوینەوەی ئەو نائارامییە دەروونییەی رۆژانە تووشی مرۆ دەبێت جا گرنگ نییە لە سەركار، لە دەرەوە یان لە مالەوە تووشی دەبێت.
2– جۆرێكە لە ئازارشكێنی سروشتی لەبەرئەوەی لە كاتی پێكەنیندا مرۆ رێژەیەكی بەرز لە هۆرمۆنی endorfin دەردەكات و ئەمیش وەك مۆرفین وایەو رۆلی ئازارشكێنی هەیە .
3– كۆئەندامی بەرگری بەهێز دەكات ، توێژینەوەكان ئاماژەی پێدەكەن كە هەستی نێگەتیف كاریگەرییەكی خراپی لە سەر كۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆ هەیە و رێگاخۆش دەكات بە ئاسانی مرۆ تووشی هەوكردن ببێت . وەلێ پێكەنین دەبێتە هۆی زێدبوونی خرۆكە سپییەكانی نێوخوێن و ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزبوونی كۆئەندامی ناوبراو .
(توێژیارانی ئەلمانیایی و ئەمێریكایی ئاماژەیان پێكردووە كە پێكەنین دەبێتە هۆی بەهێزكردنی كۆئەندامی بەرگری لەش ، هاوكات لە سوێدیش هەمان ئەنجام روون بۆتەوە).
4– توانای سییەكان باشتر دەبێت ، پێكەنین دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆ باشتر ئۆكسجین هەلمژێت و بیگەیەنیتە نێومیزەلدانە هەواییەكانی نێو سییەكانەوە .
ئەو كەسانەی كە بەرهەنگدارن (ئەستمە) زۆر باشە گەر رۆژانە مەشق لە سەر پێكەنین بكەن لەبەرئەوەی بەو جۆرە دەتوانن توانای سییەكانیان باشتر بكەن وهاوكات رێژەی ئۆكسجینی نێو خوێن زێدەتر بكەن .
5– پێكەنین دەبێتە هۆی جولآندنی ئەندامەكانی نێو لەش بە تایبەتی دلْ و سییەكان ، بە مانایەكی دی وەرزشكردنێكی نێوخۆیی لە نێو لەشدا ئەنجام دەدرێت ، ماسولكەكان بە هێزو توانایەكی باشترەوە كاردەكەن و هەرس كردن ئاسانتر دەبێت .

6- مرۆ هەست بە گەنج بوونەوە دەكات ، رووخۆش و دەم بە زەردەخەنە دەبێت لەبەرئەوەی پێكەنین دەبێتە هۆی وەرزشكردن و جولاندنی ماسولكەكانی رووخسار ، سووربونەوەی روومەتەكان دەگەڕێتەوە بۆ گەیشتنی خۆراكی بەسوود بۆ ئەو بەشەی رووخسار .

7- زێدبوون یان باشبوونی توانای داهێنان ، ژمارەیەك توێژینەوە ئاماژەیان پێكردووە كە پێكەنین دەبێتە هۆی باشبوون یان زێدبوونی توانای فێربوون ئەمەش دەبێتە هۆی زێدبوونی بیركردنەوە و پاشتریش داهێنان .

8- باشبوونی باری دەروونی مرۆ ، پێكەنین لە ناخی دڵەوە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی هەستی خۆشی لە نێو لەشدا . ماسوولكەكان خاودەبنەوە و ئەوسا مرۆ زێدەتر پۆزەتیف بۆ ئەنجامدانی كارەكانی و بە پێچەوانەشەوە بە ئاسانی لە كەموكوڕی یان گیروگرفتەكان زووير نابێت .

ئەوەی راستی بێت لە پراكتیكدا پێكەنین خۆشی ژیانە لەبەرئەوەی زۆربەی پسپۆران لەو باوەڕەدان كە پێكەنین خۆشییەكی تایبەتی دەداتە لەشی مرۆ و ئەوخۆشییەشە كە دەبێتە هۆی دابینكردنی وزە و بوژانەوەی ئەندامەكانی دی نێو لەش .

گرنگی پێكەنین

1- توڕەیی و مڕومۆچی كەم دەكاتەوە .

2- لە نائارامی مرۆ رزگار دەكات .

3- ئازاد دەبیت بۆ جولاندن یان وەرزشكردن .

ئامۆژگاری

پاش خوێندنەوەو تێگەیشتن لەم بابەتە خوازیارین و پێشنیار دەكەین كە رۆژانە هەمووان و بە پێی هەلومەرجی كار ، ستایلی ژیان و توانا هەریەكمان لە ناخی دڵەوە چەند دەتوانێت و بۆی دەلوێت پێ بكەنێت بۆ ئەوەی كاریگەری پۆزەتیفی پێكەنین لە سەر لەشی زێد بكات ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسانتر و خێراتر چارەسەركردنی گیروگرفتەكان .

سەرچاوەكان

1. Stephan Rössner, Förlänger ett gott skratt livet?, Läkartidningen, nr.37.vol.102. 2547, stockholm 2005.
2. www.flina.se ©
3. www.web9.se ©
4. www.skrattorlivet.se ©
5. www.hnu.edu ©
6. www.langhteryoga.org ©
7. www.giraffenskratt.se ©
8. www.drleeberk.com ©

مافی بڵاوكردنەوە بۆ تەندروست . نێت ە .