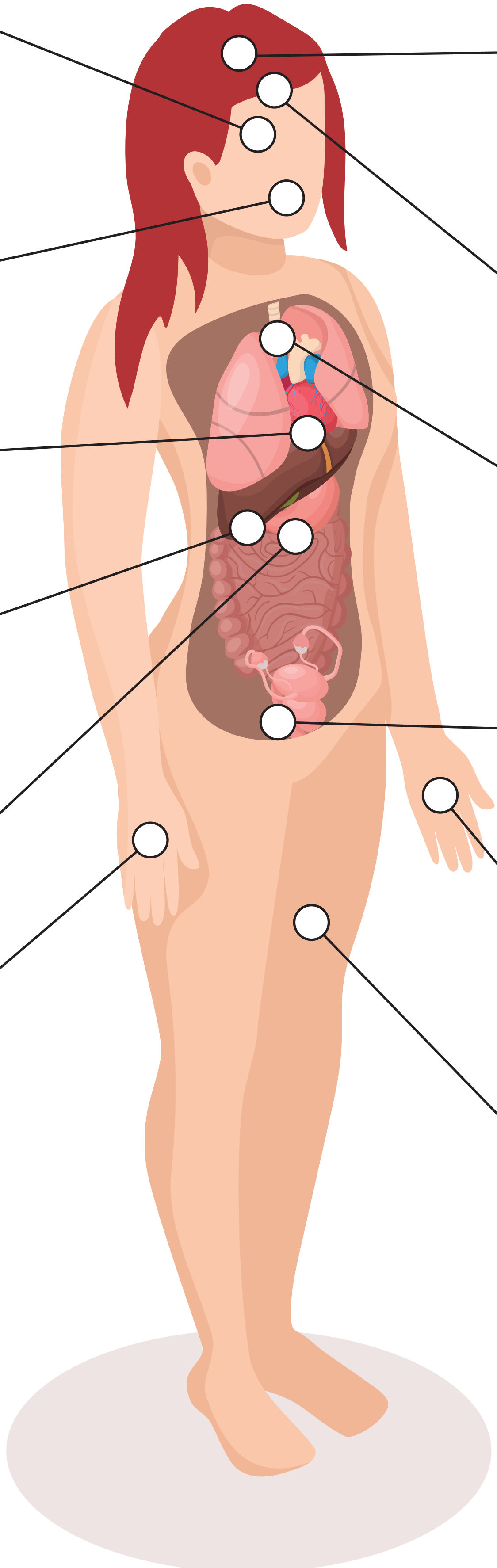
وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ»

کاتێک ڕووبەڕووی مەترسیەک دەبیتەوە کە هەڕەشە دەخاتە سەر ژیانت، زۆر جار کاری ژیرانە ئەوەیە کە هەڵبێیت یان، ئەگەر مومکین نیە، شەڕ بکەیت. وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ» میکانیزمێکی خودکاری خۆڕزگارکردنە کە جەستە ئامادە دەکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە . هەموو ئەو هەستانەی لەش لەبەر هۆکاری باش ڕوودەدەن – بۆ ئەوەی جەستەت ئامادە بکەن بۆ هەڵهاتن یان شەڕکردن – بەڵام لەوانەیە تەجروبەیەکی ناخۆش بن ئەگەر نەزانیت بۆچی ڕوو دەدەن.



خێرا بیرکردنەوە
بیرکردنەوەی خێراتر یارمەتیمان دەدات مەترسی هەڵسەنگێنین و ئازا بڕیار بدەین. کاتێک وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ» چالاک دەبێت، زۆر ئەستەمە کە بتوانین تەرکیز بکەینە سەر شتێکی ترغەیری مەترسیەکە (یان ڕێگەکانی هەڵهاتن)

گێژبوون یان مەنگبوون
ئەگەر هیچ کارێک نەکەین بۆ ئەوەی ئۆکسیجنی زیادەی جەستەمان بە کار بێنین (بۆ نموونە هەڵنەیێین یان شەڕ نەکەین)، ئەوا ڕەنگە خێرا هەست بە گێژبوون یان مەنگبوون بکەین

هەناسەدان خێراتر و تەنکتر دەبێت
هەناسەدانی خێراتر ئۆکسیجنی زیاتر دەباتە ناو لەش بۆ ئەوەی هێز بدات بە ماسوولکەکان. ئەمەش وا لە جەستە دەکات کە توانای شەڕکردن یان هەڵهاتنی زۆرتر بێت

هەستی خێرای میزکردن
ماسوولکەکانی نێو میزڵدان هەندێک جار لە وەڵامی سترێسی زۆردا شل دەبن

ناودەست ئارەق دەکات
جەستە کاتێک لە مەترسی‌دا بێت ئارەق دەکات بۆ ئەوەی فێنک بێت. مەکینە ئەگەر فێنک بێت باشتر کار دەکات، کەوایە ئارەقکردن شانسی جەستە بۆ ڕزگاربوون لە ڕووداوێکی ترسناک زیاتر دەکات

گرژبوونی ماسوولکەکان
ماسوولکەکانی هەموو جەستە گرژ دەبنەوە بۆ ئەوەی ئامادەت بکەن بۆ هەڵهاتن یان شەڕکردن هەروەها لەوانەیە ماسوولکەکان تەکان بخۆن یان بلەرزن، بە تایبەت ئەگەر نەجووڵێیت، بۆ ئەوەی بەردەوام «ئامادە بیت بۆ کاردانەوە»

گۆڕانکاری لە توانایی دیتن
دیتنی مرۆڤ زۆر تیژ دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت سەرنجی زۆرتر بخاتە سەر مەترسیەکە. لەوانەیە هەست بەوە بکەیت کە «مەیدانی دیتنت گرد و چکۆلە دەبێتەوە» یان «تیژتر» دەبێت.

وشکبوونی دەم
دەم بەشێکە لە کۆئەندامی هەرس. لە بارودۆخی مەترسیداردا هەرسکردن لە کار دەکەوێت چونکە وزە لەم کۆئەندامە دەسێندرێتەوە و دەدرێتە ماسوولکەکان

دڵ توندتر لێدەدات
کاتێک دڵ توندتر لێدەدات، خوێنی زۆرتر دەگاتە ماسوولکەکان و توانایی شەڕکردن یان هەڵهاتن زۆرتر دەبێت

لووەکانی ئەدرینال ئەدرینالین ئازاد دەکەن
ئەدرینالین خێرا پەیام دەدات بە بەشەکانی تری لەش کە ئامادە بین بۆ وەڵامدانەوەی مەترسی

دڵبەیەکاهاتن و «دڵەتەپێ»ن
خوێن ناگاتە کۆئەندامی هەرس و لە ئاکامدا هەستی دڵبەیەکاهاتن یان دڵەتەپێ دروست دەبێت

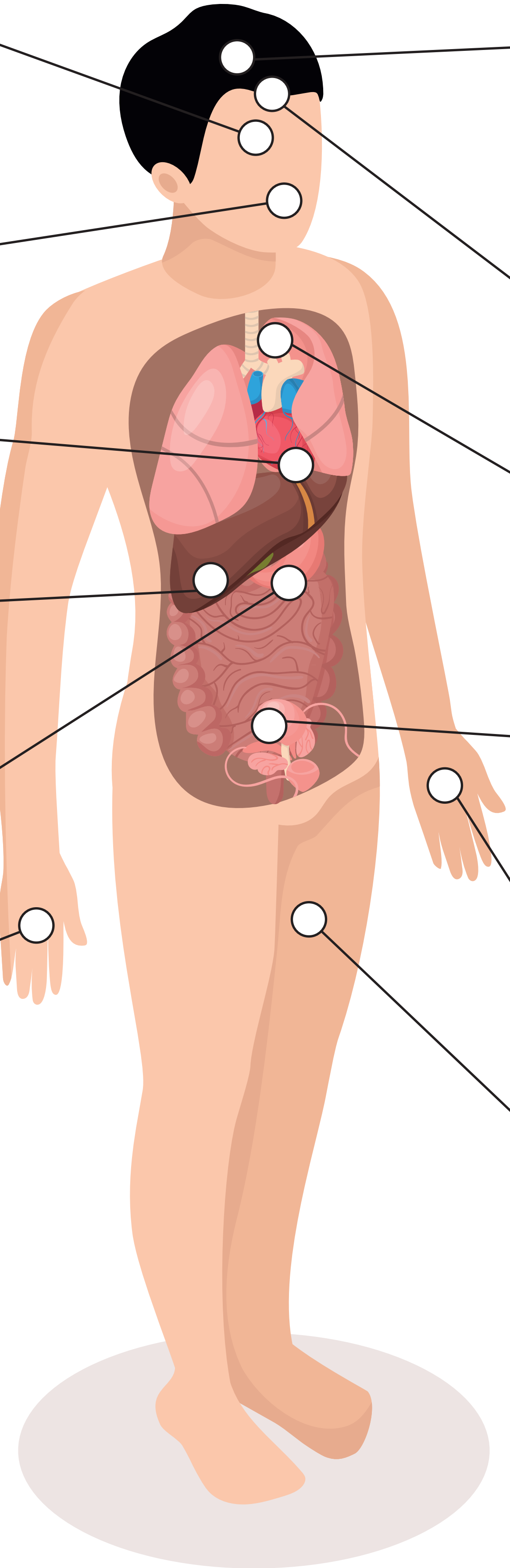
دەست سارد دەبێتەوە
خوێنبەرەکانی دەستەکان تەنگ دەبنەوە بۆ ئەوەی بەزۆر خوێن بنێرن بۆ گرووپی ماسولکە گەورەکان

PSYCHOLOGYTOOLS®

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.

وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ»

کاتێک ڕووبەڕووی مەترسیەک دەبیتەوە کە هەڕەشە دەخاتە سەر ژیانت، زۆر جار کاری ژیرانە ئەوەیە کە هەڵبێیت یان، ئەگەر مومکین نیە، شەڕ بکەیت. وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ» میکانیزمێکی خودکاری خۆڕزگارکردنە کە جەستە ئامادە دەکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە . هەموو ئەو هەستانەی لەش لەبەر هۆکاری باش ڕوودەدەن – بۆ ئەوەی جەستەت ئامادە بکەن بۆ هەڵهاتن یان شەڕکردن – بەڵام لەوانەیە تەجروبەیەکی ناخۆش بن ئەگەر نەزانیت بۆچی ڕوو دەدەن.



خێرا بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی خێراتر یارمەتیمان دەدات مەترسی هەڵسەنگێنین و ئازا بڕیار بدەین. کاتێک وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ» چالاک دەبێت، زۆر ئەستەمە کە بتوانین تەرکیز بکەینە سەر شتێکی تر غەیری مەترسیەکە (یان ڕێگەکانی هەڵهاتن)

گێژبوون یان مەنگبوون

ئەگەر هیچ کارێک نەکەین بۆ ئەوەی ئۆکسیجنی زیادەی جەستەمان بە کار بێنین (بۆ نموونە هەڵنەیێین یان شەڕ نەکەین)، ئەوا ڕەنگە خێرا هەست بە گێژبوون یان مەنگبوون بکەین

هەناسەدان خێراتر و تەنکتر دەبێت

هەناسەدانی خێراتر ئۆکسیجنی زیاتر دەباتە ناو لەش بۆ ئەوەی هێز بدات بە ماسوولکەکان. ئەمەش وا لە جەستە دەکات کە توانای شەڕکردن یان هەڵهاتنی زۆرتر بێت

هەستی خێرای میزکردن

ماسوولکەکانی نێو میزڵدان هەندێک جار لە وەڵامی سترێسی زۆردا شل دەبن

ناودەست ئارەق دەکات

جەستە کاتێک لە مەترسیدا بێت ئارەق دەکات بۆ ئەوەی فێنک بێت. مەکینە ئەگەر فێنک بێت باشتر کار دەکات، کەوایە ئارەقکردن شانسی جەستە بۆ ڕزگاربوون لە ڕووداوێکی ترسناک زیاتر دەکات

گرژبوونی ماسوولکەکان

ماسوولکەکانی هەموو جەستە گرژ دەبنەوە بۆ ئەوەی ئامادەت بکەن بۆ هەڵهاتن یان شەڕکردن هەروەها لەوانەیە ماسوولکەکان تەکان بخۆن یان بلەرزن، بە تایبەت ئەگەر نەجووڵێیت، بۆ ئەوەی بەردەوام «ئامادە بیت بۆ کاردانەوە»

گۆڕانکاری لە توانایی دیتن

دیتنی مرۆڤ زۆر تیژ دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت سەرنجی زۆرتر بخاتە سەر مەترسیەکە. لەوانەیە هەست بەوە بکەیت کە «مەیدانی دیتنت گرد و چکۆلە دەبێتەوە» یان «تیژتر» دەبێت.

وشکبوونی دەم

دەم بەشێکە لە کۆئەندامی هەرس. لە بارودۆخی مەترسیداردا هەرسکردن لە کار دەکەوێت چونکە وزە لەم کۆئەندامە دەسێندرێتەوە و دەدرێتە ماسوولکەکان

دڵ توندتر لێدەدات

کاتێک دڵ توندتر لێدەدات، خوێنی زۆرتر دەگاتە ماسوولکەکان و توانایی شەڕکردن یان هەڵهاتن زۆرتر دەبێت

لووەکانی ئەدریناڵ ئەدرینالین ئازاد دەکەن

ئەدرینالین خێرا پەیام دەدات بە بەشەکانی تری لەش کە ئامادە ببن بۆ وەڵامدانەوەی مەترسی

دڵبەیەکاهاتن و «دڵەتەپێ»ن

خوێن ناگاتە کۆئەندامی هەرس و لە ئاکامدا هەستی دڵبەیەکاهاتن یان دڵەتەپێ دروست دەبێت

دەست سارد دەبێتەوە

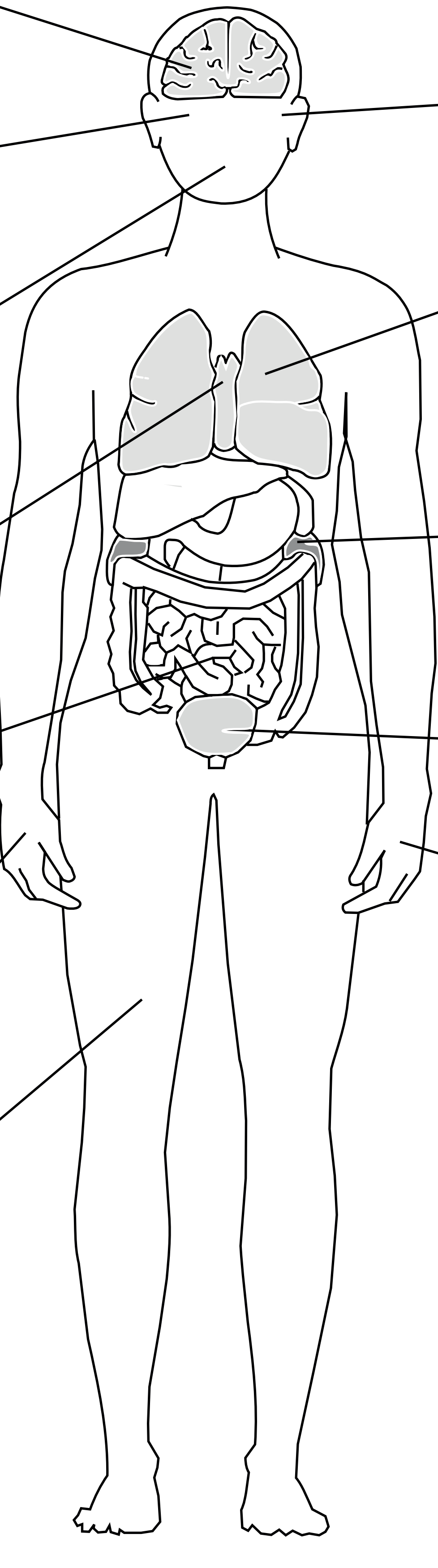
خوێنبەرەکانی دەستەکان تەنگ دەبنەوە بۆ ئەوەی بەزۆر خوێن بنێرن بۆ گرووپی ماسولکە گەورەکان

PSYCHOLOGYTOOLS®

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.

وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ»

کاتێک ڕووبەڕووی مەترسیەک دەبیتەوە کە هەڕەشە دەخاتە سەر ژیانت، زۆر جار کاری ژیرانە ئەوەیە کە هەڵبێیت یان، ئەگەر مومکین نیە، شەڕ بکەیت. وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ» میکانیزمێکی خودکاری خۆڕزگارکردنە کە جەستە ئامادە دەکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانە . هەموو ئەو هەستانەی لەش لەبەر هۆکاری باش ڕوودەدەن – بۆ ئەوەی جەستەت ئامادە بکەن بۆ هەڵهاتن یان شەڕکردن – بەڵام لەوانەیە تەجروبەیەکی ناخۆش بن ئەگەر نەزانیت بۆچی ڕوو دەدەن.



ئەگەر هیچ کارێک نەکەین بۆ ئەوەی ئۆکسیجنی زیادەی جەستەمان بە کار بێنین (بۆ نموونە هەڵنەیێین یان شەڕ نەکەین)، ئەوا ڕەنگە خێرا هەست بە گێژبوون یان مەنگبوون بکەین

گێژبوون یان مەنگبوون

هەناسەدان خێراتر و تەنکتر دەبێت

هەناسەدانی خێراتر ئۆکسیجنی زیاتر دەباتە ناو لەش بۆ ئەوەی هێز بدات بە ماسوولکەکان. ئەمەش وا لە جەستە دەکات کە توانای شەڕکردن یان هەڵهاتنی زۆرتر بێت

لووەکانی ئەدرینالْ ئەدرینالّین ئازاد دەکەن

ئەدرینالّین خیرا پەیام دەدات بە بەشەکانی تری لەش کە ئامادە بین بۆ وەڵامدانەوەی مەترسی

هەستی خێرای میزکردن

ماسوولکەکانی نێو میزڵدان هەندێک جار لە وەڵامی سترێسی زۆردا شل دەبن

ناودەست ئارەق دەکات

جەستە کاتێک لە مەترسی‌دا بێت ئارەق دەکات بۆ ئەوەی فێنک بێت. مەکینە ئەگەر فێنک بێت باشتر کار دەکات، کەوایە ئارەقکردن شانسی جەستە بۆ ڕزگاربوون لە ڕووداوێکی ترسناک زیاتر دەکات

خێرا بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی خێراتر یارمەتیمان دەدات مەترسی هەڵسەنگێنین و ئازا بڕیار بدەین. کاتێک وەڵامی «یان شەڕ بکە یان هەڵبێ» چالاک دەبێت، زۆر ئەستەمە کە بتوانین تەرکیز بکەینە سەر شتێکی تر غەیری مەترسیەکە (یان ڕێگەکانی هەڵهاتن)

گۆڕانکاری لە توانایی دیتن

دیتنی مرۆڤ زۆر تیژ دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت سەرنجی زۆرتر بخاتە سەر مەترسیەکە. لەوانەیە هەست بەوە بکەیت کە «مەیدانی دیتنت گرد و چکۆلە دەبێتەوە» یان «تیژتر» دەبێت.

وشکبوونی دەم

دەم بەشێکە لە کۆئەندامی هەرس. لە بارودۆخی مەرترسیداردا هەرسکردن لە کار دەکەوێت چونکە وزە لەم کۆئەندامە دەسێندرێتەوە و دەدرێتە ماسوولکەکان

دڵ توندتر لێدەدات

کاتێک دڵ توندتر لێدەدات، خوێنی زۆرتر دەگاتە ماسوولکەکان و توانایی شەڕکردن یان هەڵهاتن زۆرتر دەبێت

دڵبەیەکاهاتن و «دڵەتەپێ»

خوێن ناگاتە کۆئەندامی هەرس و لە ئاکامدا هەستی دڵبەیەکاهاتن یان دڵەتەپێ دروست دەبێت

دەست سارد دەبێتەوە

خوێنبەرەکانی دەستەکان تەنگ دەبنەوە بۆ ئەوەی بەزۆر خوێن بنێرن بۆ گروپی ماسولکە گەورەکان

گرژبوونی ماسوولکەکان

ماسوولکەکانی هەموو جەستە گرژ دەبنەوە بۆ ئەوەی ئامادەت بکەن بۆ هەڵهاتن یان شەڕکردن هەروەها لەوانەیە ماسوولکەکان تەکان بخۆن یان بلەرزن، بە تایبەت ئەگەر نەجووڵێیت، بۆ ئەوەی بەردەوام «ئامادە بیت بۆ کاردانەوە»

Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.