حەوت نهێنی بۆ تەمەن درێژی! ... شەیدا بلْباس

پرۆفیسۆر{ د. باب کانۆر } لێکۆلەوەری ئەمریکی، لەتوێژینەوەیکی ئەکادیمیانەی تەندروستی لەدوا بلاوکراوەی لەگۆڤاری مانگانەی {BEST LIFE}ی ئەمریکا، توانیویەتی بەراوردیکی سەرکەوتوانەپیاو لەنێوان کۆمەلگای ئەمریکی و بەریتانی، کەهەردوولا سەر بەیەک نەتەووە ئایین و سیستەمی دیموکراسی سەرمایەدارن، بەلام دوو جیهانی بیرکردنەوەو کیشوەری لەیەک جیان، بکات.

پیاو لەتەمەنی چل بۆ شەست سالْیدا، کەدەچێتەناو قۆناغی مامناوەندی ژیان، دەکەوێتەبەربەرەکانێی سەختی ژیان و کاردانەوەو ڕەنگدانەوەی هیلاکی و ماندوویی لەسەر ڕووی بەدیار بکەوێت.

1- خواردن و خەوتن.
2- دلْخۆشی و شادومانی بەپیشەی کارکردن.
3- کێشەی خێزانداریتی.
4- دەوروبەرێکی تەندروست.
5- دوورکەوتنەوەلەکێشانی دووکەلْ و خواردنەوەکحولیەکان.
6- وەرزشی ڕۆژانە[پیاسە، مەلە، هتد..].
7- پشوودان و ڕەچاوی لەش ساغی.

بەپێی سەرچاوەی زانیاری زانکۆی لەندەن [RAND] وسانتامۆنیکای کالیفۆرنیا [CAL]، ئەم بەراوردەنیشان دەدەن کەرێژەی ٪43ی پیاوانی ئەمریکی نەخۆشیەکانی جەستەییان دەگەرێتەوەبۆ ئالۆزی و تەنگەژەی بیری ڕاراییان. لەنێوان 41- 49 سالْیدا، کەئەم ڕێژەیەلەپیاوانی بەریتانی لە٪31 تێپەڕناکات. لەئەمریکا نەخشەبڕی پشووی سالآنەی فەرمانبەر و کرێکار 14 رۆژە، کەچی لەبەریتانیا بۆ 24 رۆژ درێژکراوەتەوە.

پیاوان لەدوای چل سالْی تووشی رووتانەوەی قژ و سپس بوون و لۆچی پیستی ڕۆخسار و کەمبینی دێن، کەئەمەیش هۆی سەرەکی بۆ کاریگەری بیری ڕاڕایی [STRESS] دەگەرێتەوە، لەکاتێکدا ٪51ی پیاو لەئەمریکا گرفتاری نەخۆشی[C-REATIVE PROTIEN] نن، کەلەکۆمەلْگای بەریتانیا تا ٪41 بەرز دەبێتەوە.. وەپیاوانی بەریتانی سەرەرای پشت بەستن بەزانست و زانیاری و وریاییان لەراپردوو و دەولْەمەند بەکیانی ڕۆشنبیری بەهێز، ئەوەندەی پیاوی ئەمریکی لووت بەرزو بەفیز و لەخۆبایی نین و رەفتاریشیان لەبەرامبەر ئافرەتان لەسەرخۆ و چاکترە. ئەوەشمان لەبیرنەچێت کەئافرەتانی ئەمریکیش تووشی ڕەنگدانەوەی رەفتاری پیاوان بوونەتەوە، لەدەمارگیری و خۆبەزلزان و لەروانگەی سووکەوەلەبەرامبەر ڕوانین، کەبارێکی سادیزمیانەی لەدەروون هێلْکاری کراون.

ڕێکخراوی سایکۆلۆژی ئەمریکا [APA]، لە٪43ی نەخۆشی بێخەوی و قەلەوی نادروست و دلْتەنگی بۆ کاریگەری ڕاڕایی ژیانی رۆژانەهەلْدەگێرێتەوە؛ کەلەتەمەنی چل - چل و نۆ سالْی ئەم ڕێژەیەلە٪58 دەبەزێنێت. د. رۆبێرت ساپۆلسکی ووتەبێژی تەندروستی، میکانیزمی رزگارکەری سایکۆلۆژی بەرووبەڕووبوونەوەیان لەبەری هەلآتن دەسەلْگێنێت.

[STRESS] تەنگەژەی ڕاڕایی مرۆڤ بەرەو پالْەپەستۆ بەرزبوونەوەی خوێن دەبات، کەئەم نەخۆشییەکوشندەیەبەکوژەی بێدەنگ ناسراوە. رێژەی پالْەپەستۆی خوێن لەهەشتا- سەتو بیست نۆرمالْە، بەدابەزین و بەرزبوونەوەی مرۆڤ هەراسان و سەراولێژی مەرگ دەکات.

راستەپیاو لەژن توکنتر، بەلام بەهەلْوەرین و سپس بوونی، واتەلەدەستدانی ڕەنگی رەسەن و سپی بوونی، بەلاوازبوون لەدەستدان کۆتایی پێدێت.. کەنیشانەی پیربوونە. سەرەرای بەکارهێنانی جۆراوجۆری مەرهەم و دەرمانی پێست و قژی ئافرەتان کەزۆربەی کیمیاویشەبۆ جوانی ئارایشتکردن، هێشتا نەرم و نیانی و بریقەی پێست و روخساری ژنان کەتێکرای دەرمانکردن کاردانەوەی نێگەتیڤی هەیە، زۆرتر بەرگەدەگری و بەتایبەتمەندی خۆی دەمێنێتەوەو پیاو زووتر پێستی بەرەو پیربوون دەروات.

د. رۆن گێراسی دەلْێت:٪66ی نەخۆشی دلْەکوت Heart Attack لە Stress دا دێت، کەرێژەی پەستانی خوێن تا ٪35 دەروات.

لە٪53ی باوکان زیاتر تووشی تەنگەژەی ڕاڕایین، لەچاو پیاوانی بێ منالّ کە44٪ی ئەم ڕێژەیە.. کەواتە9٪ی ڕێژەکەبۆ خاووخێزانی و باوکێتی دەگەڕێتەوە، کەزیاتر بیر لەداهاتوو و چۆنێتی ژیانی منالّەکانیان دەکەنەوە.

بێ بەرنامەیی ژیانی کەسایەتی تاکی پیاو بەخێزان و دەوروبەری ژینگەو شوێنی کار، لەوانەیەهەم بەهۆێکی سەرەکی و لەهەمان کاتیشدا لاوەکی سەرنج بدرێت. چونکەلەڕووی لێکۆلینەوەی ئەکادیمیانەوەڕاستی ئەوەدەردەکەوێت، لەهەر سێ چینی ناو کۆمەڵگا کەڕێژەی بەرچاوی لەخۆبایی بەهەند هەڵنەگرتنی هەر تەنێک دەبێتەدەرەنجامی بەر پەرچدانەوەی نێگەتیڤی و کار دەکاتەسەرلایەنێکیتر بۆ ئەم تەنگەژەیە.

داو و دەرمان بەگشتی بۆ چارەسەری کاتییە، ئەگەر نەخۆشیەکەهۆی ئالّۆزی تەنگەژەی ڕاڕایی بێت. هەر بۆیەسەرئێشەو ئازاری پشت و گرژبوونەوەی ماسوولکەی دەستو قاچ بەبەکارهێنانی دەرمانی ئارامبەخش، لەوانەبێ کاردانەوەی لەسەر دلّ و گورچیلەو پەنکریاس بکا، گەر بەشێوەی دووبارەو لێڕاهاتن بەردەوامی هەبێت.

شەڕ یان خۆوەدەستدان، یا بێدەنگی و هەلاّتن لەدەست واقیع.. بەواتایکی تر خۆپاراستن لەچارەسەری باشترە، بەلاّم کەتووشی سەرئێشەبووی دەبێ فۆتەی لێببەستی.. ووتەیکی بەنرخی ئینگلیز دەڵێت: ' پێبکەنیت، دونیا لەگەڵتدا ڕووخۆشە.. بگریت، هەر خۆتی بەتەنیا. '