هونەری بەڕێوەبردنو ژنان

نووسینی: مارلین منینگ، پاتریشیا هدداک

وەرگێڕانی لەفارسییەوە

عەلی ئەکبەر مەجیدی

﴿هونەری بەڕێوەبردنو ژنان﴾

نووسینی: مارلین منینگ، پاتریشیا هدداک

وەرگێڕانی بۆ فارسی: مەسعود خرسند

وەرگێڕانی بۆ کوردی: عەلی ئەکبەر مەجیدی

هەڵەبڕی: ئاڤان فەتاح

دیزاین: ئاراس حەسەن

تایپ: وەرگێڕ

چاپ: چاپخانەی بینایی

تیراژ: (٥٠٠) دانە

پرۆژەی بەچاپگەیاندنی (٣٠) کتێب

ژمارە(٤)

چاپی یەکەم

ئەدرەسی ئەلەکترۆنی:

genderkurd@yahoo.com
genderkurd@hotmail.com

ویبسایت

www.genderkurd.net
www.gendar.net

ئەدرەس: کوردستان– سلێمانی– ئاشتی

Normal: ٣٢٩٠٥٨٨

Asia cel: ٠٧٧٠٣٥٢٢٢٠٠

Sana tel: ٠٧٣٠١٠٩٢٧٣٤

(مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ سەنتەری نیشتمانی بۆ لێکۆڵینەوەی جێندەر)

پێرست

وتووێژێك لەگەڵ خوێنەردا.......... ٥

سەبارەت بەم کتێبە ٦

بەشی یەکەم ....

١. تایبەتمەندی ڕێبەرە کاریگەرو کارامەکان ٩

توانای ڕێبەرەکانتان تاقیبکەنەوە ١٢

چەندین شێوازی ڕێبەرایەتی ١٣

شێوازی ئێوە چییە؟ ١٤

ڕوانگەی ڕێبەرایەتی کاریگەری بەسەر کاردانەوەکاندا هەیە... ١٦

شێوازی تێگەیشتنو ڕوانگەی ڕێبەر ١٧

دیاریکردنی شێوازی ڕێبەرایەتی.......... ٢٣

حکومدانی پێشوەختودەمارگیری سەبارەت بەژنان ٢٥

کارکردن لەگەڵ پیاواندا ٢٨

بەشی دووەم: ....

٢. ڕێبەرایەتیکردنی گروپ ٣١

لەسازکردنی گروپدا چ نمرەیەك بەکارامەیی خۆتان دەدەن؟ ٣١

تایبەتمەندی گروپە سەرانسەرییەکان ٣٤

تایبەتمەندییەکانی ئەندامانی گروپ ٣٧

ئەندامانی گروپەکانتان هەڵبسەنگێنن ٤٠

چ شتێك دەبێتە هاندەری گروپەکەتان؟ ٤١

داڕشتنی هەندێ بەرنامە بۆ هاندانی ئەندامانی گروپ ٤٢

بەشی سێیەم..........

گەڵاڵەکردنی شێوازەکانی ڕێبەرایەتی ٤٥

ئامانج ٤٥

دیاریکردنی ئامانج ٤٦

ڕاهێنانی سەرکەوتن ٤٧

لەدیاریکردنی ئامانجەکانتاندا ڕاوێژ بەگروپەکەتان بکەن.......... ٤٧

دیسپلینی ڕێکخراو بوون ٤٩

ڕێبەرانو بەڕێوەبردنی کات ٥٠

ڕێبەرانو ڕێکخستنی کۆبوونەوەکان ٥٣

ڕێبەرایەتیو بڕیاردان ٥٨

بەشی چوارەم..........

کارامەیی ڕێبەرەکان لەچارەسەرکردنی کێشەکاندا ٦١

حەوت هەنگاوی کاریگەر بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان ٦١

شێوازەکانی چارەسەرکردنی ناکۆکی ٦٢

چارەسەرکردنی ناکۆکی ٦٤

بەڕێوەبردنی مرۆڤە بێ دیسپلینەکان ٦٦

فێرکردنو یارمەتیدان.......... ٧٠

هونەری بەرپەرچدانەوەو بەکارهێنانی وشەی "من".......... ٧٤

بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ سود لەتووڕەبوون وەربگرن ٧٦

گوشاری دەروونیتان لەناو بەرن ٧٨

بەشی پێنجەم

بەهێزکردنی توانای کەسی(دابینکردنی یەکسانی لەنێوان کارو ماڵدا). ٨١

بەشی شەشەم.......... ٩١

وتووێژێك لەگەڵ خوێنەردا

لەوانەیە ساڵەهای ساڵە بۆ گەیشتن بەم پلەو پایەیە لەهەوڵدانـدا بووبن. بەدڵنیاییەوە لەم ساڵانەدا رووبەرووی چەندین رێبەری پێشکەوتوو بوونەتەوە، لەوانەیە تا ئێستا بەو خاڵانە نەگەیشتبن چ شتێك دەتوانێ کەسێك بکاتە رێبەرێکی کارامەو کاریگەر.

کارامەیی لەرێبەردا بەجووڵاندنی داری سیحرئامێز یان بەهێنانی وشەیەکی زارەکیو سرداڕو نهێنی بەدەست نایەتو هیچ کەسێك لەپڕ نابێتە رێبەرێکی باش.

لەراستیدا رێبەرایەتی چاك، تێکەڵاوێکە لەکەسایەتییە داهێنەرو کارامەییە تاکەکەسییەکان. بۆ ئەوەی کارامەیی رێبەرایەتیمان تیادا پێکبێتو بەباشی پەروەردە بێت، دەبێت کاری جۆراوجۆر ئەنجامبدەین، لەوانە کۆمەڵێك کار بۆ بەهێزکردنی داهێنانەکان، لەناوبردنی رەوشتە لاوازەکان، بەهێزکردنو فێربوونو دانانی بنەڕەتی رەوشتە نوێو سوودمەندەکان.

لەوانەیە بپرسن بۆچی ژنان لەپیاوان جیادەکرێنەوە؟ مەگەر کارامەییەکانی رێبەرایەتی بۆ ژنانو پیاوان جیاوازە؟

هەر ئەو شتەی کەمرۆڤ لەژیانی خۆیدا رووبەڕووی دەبێتەوەو ئەو شتەش کەفێریدەبێتو رایدەکێشێتو کاریگەری لەسەر رەوشتی دروستدەکات. لەم رووەوە رەگەزو رەوشتەکانی ژنان یان پیاوان لەشێوازی رێبەریکردنی مرۆڤدا رۆڵێکی زۆریان هەیە. لەم کتێبەدا ئاماژە بەوە دەکەین چۆن سود لەداهێنانە تایبەتەکانتان وەربگرن، بێجگە لەوەش بەسود وەرگرتن لەتواناکانی خۆتان وەك ژن، دەتوانن لەشوێنی کارو بۆ ژیانی تایبەتیتان، ببنە رێبەرێکی کارامەو کاریگەر.

مارلین منینگ

پاتریشیا هدداك

سەبارەت بەم کتێبە:

کتێبی "هونەری بەڕێوەبردنو ژنان " لەگەڵ کتێبەکانی تردا جیاوازە. ئەم کتێبە شێوازی "پەروەردەیی" هەیەو تەنها بۆ خوێندن ئامادەنەکراوە، بەڵکو بەجۆرێك داڕێژراوە کەخوێنەر بەشێوازێکی چالاك بچێتە ناو باسەکەوە. دەبێ ئەم کتێبە "قەڵەم بەدەستان" بیخوێنن، چونکە پڕە لەڕاهێنانو پرسیارو تاقیکردنەوە، خوێنەر دەبێ نمرە بۆ ئەنجامی هەڵسەنگاندنە جۆراوجۆرەکانی خۆی دابنێت.

مەبەست ئەوەیە کەزانیاری بۆ خوێنەر دابینبکرێت. تا بەیارمەتی ئەو زانیارییانە، تایبەتمەندیی بنیاتنانی (رێبەر) بەدەستبهێنێت، لەپاڵ ئەم بابەتانەدا، کارامەییە بنەڕەتییەکانی بەڕێوەبەر فێردەکرێت کەدەتوانرێت لەشوێنی کارو ژیانی تایبەتیدا بەکاریان بهێنێت. ئێمە لەبەشێگ لەکتێبەکەدا جەخت لەسەر ژنان دەکەینەوەو ئاماژە بەو نموونەو بارودۆخە تایبەتانە دەکەین کەرووبەڕووی رێبەرە ژنەکان دەبنەوە.

دەتوانین بەشێوازی جۆراوجۆر سود لەکتێبی "هونەری بەڕێوەبردنو ژنان" وەربگرینو، لەم بوارانەدا بەکاریبهێنین:

شێوازی فێربوونی خۆیی: بەو پێیەی کەئەم کتێبە دەستکەوتی دەستووری کارکردنی تاکە کەسییە. بۆ سودوەرگرتن لێی پێویستی بەشوێنێکی ئارامو ماوەیەکی کورتو قەڵەمێك هەیە! بەپڕکردنەوەی پرسیارەکانو ئەنجامی راهێنانەکان، خوێنەر نەك هەر زانیاریو زانستی

بایەخدار سەبارت بەخۆی بەدەستدەهێنێت، بەڵکو هەنگاوێکی ئەکتیڤ بۆ باشترکردنی ژیانی بەدەستدەهێنێت!

<u>وەکو نامیلکە لەسمینارو کۆبوونەوەکانی فێرکردندا</u>: دەتوانرێت ئەم کتێبە وەکو نامیلکەیەك لەپێش ئەو سمینارو کۆبوونەوانەی کەتایبەتن بەفێرکردن بەسەر بەشداربواندا دابەشبکرێت تا هەرچی بەشداربوانی کۆبوونەوەکانە، سەبارەت بەبوارەکان زانیاریو ئاگاداری زیاتریان هەبێ، بەمەش چۆنیەتی بەشداریکردنیان باشتر دەبێو دەتوانرێت کاتێکی زیاتر بۆ شیکردنەوەو پەرەپێدانی بەشو بەکارهێنانەکان تەرخانبکرێت. هەروەها دەتوانرێت کتێبەکە لەکاتی خوولی فێربووندا، بدرێت بەبەشداربوان تا لەسەر راهێنانەکانو پرسیارنامەکان کار بکەن.

<u>وەکو نامیلکەی فێربوون بۆ شوێنە دوورەکان</u>. دەتوانرێت ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانەی ناتوانن لەخولەکانی فێربوونی گروپدا بەشدارییکەن، بنێردرێت!

بەشی یەکەم

تایبەتمەندی ڕێبەرە کاریگەرو کارامەکان:

بەرپرسیارێتی بگرنە ئەستۆ، تا کەسانیتر بگرنە ئەستۆ! بەرپرسیارێتیان پێبسپێرن. بەرپرسیارێتی تەندروستیو پێشکەوتنتان بگرنە ئەستۆ! بەرپرسیارێتی کاری خۆتان بگرنە ئەستۆ. وەڵامدەرەوەی باشیو خراپییەکانی ژیانی خۆتان بن، بەرپرسیارێتی قبوڵ بکەن، تا ببنە ڕێبەر، خۆتان بەبەشێك لەو کەسانە بزانن کەخەڵك لێیانڕادەبینن، بەمەش پاداشتی خۆتان وەردەگرن.

لەکتێبی "جادوی باوەڕ بەخۆبوون"

وشەکانی" بەڕێوەبەر"و "سەرپەرشت"، ئەم وشانە زۆربەی کات بۆ پیشاندانی کاروبار دەستنیشان دەکرێن. لەوانەیە خاوەنی یەکێك لەم دروشمانە بن، بەڵام دروشمێکی وا لەخۆیەوە، مرۆڤ ناکات بە(ڕێبەرڤ).

نازناوی "ڕێبەر"، شیاوی کەسێکە کە بەهاندانو شەوقو زەوقەوە، بتوانێت بەباشترین شێوە توانا ئەکتیڤەکانی کەسانیتر دەربخات! ڕێبەرێکی سەرکەوتوو، خۆی بەگرێدراوی، ئۆرگانەکەی دەزانێو کۆمەڵێك لەکەسانی گرێدراو بەخۆیەوە پەروەردە دەکات.

ڕێبەری سەرکەوتوو:

- ♦ کارەکانو بواری کارەکانی خۆی بەتەواوی دەناسێت.
- ♦ هەمیشە دوا گۆڕانکاریو بیرو بۆچوونەکانی سەردەم دەبینێت.
- ♦ کەسایەتیو توانـاو لاوازیو ئومێدو ئامانجەکانی خۆی بەباشی دەناسێت.
- ♦ دەستکەوتو بەرهەمو ڕوانگەکانی خۆی لەگەڵ هاوڕێکانیدا دابەش دەکات.
- ♦ وتارو ڕەوشتەکانی، نیشاندەری هێزو کەسایەتیەتی!

تایبەتمەندی ڕێبەر	تایبەتمەندی شوێنکەوتوەکانی ڕێبەر
گوێگرێکی باشە	زۆر قسە دەکات
هەمیشە لەبەردەستدایەو ئامادەیە	بەدژواری دەستت پێیدەگات
ئامادەی بڕیاردانە	دوورەپەرێزی دەکات لەبڕیاردان
گەورە ئاسایە	لەقسەکانیدا منە من دەکات
بابەتەکان ئاسان دەکات	بابەتەکانی پێچو پەنای زۆری تێدایە (بابەتەکان دژوار دەکات)
گەشبینە	ڕەشبینە
متمانە دەدات بەکەسانیتر	متمانە نادات بەکەسانیتر
ڕووبەڕووی کەسانیتر دەبێتەوە	لەکێشەکان هەڵدێت
ئاشکراو ڕاستەوخۆ قسە دەکات	خەڵك دەخاتە گومانەوە
پڕ لەزەوقو وزەیە	لایەنی نێگەتیڤی کارەکان باسدەکات
بەشوێن هاوڕێی بەهێزدا دەگەڕێت	بەشوێن هاوڕێیانی لاوازدا دەگەڕێت
شێوازی بیرکردنەوەی پۆزەتیڤی هەیە	شێوازی بیرکردنەوەی نێگەتیڤی هەیە

توانای ڕێبەرەکانتان تاقیبکەنەوە:

	زۆربەی کات	جارناجار	بەدەگمەن
لەکاتی گۆڕانکاریو گۆڕینی شێوازەکاندا، هەوڵدەدەم بەشێوازی پۆزەتیڤ ڕووبەڕووی کێشەکان ببمەوە !	....	....	....
ئاواتم سەرکێشیکردنەو دەمەوێ سود لەهەلەکانم وەربگرم !	....	....	....
بەردەوام سوپاسی ئەو هاوڕێیانەم دەکەم بۆ ئەو کارانەی بۆم دەکەن !	....	....	....
ڕەوشتم پەرچەکرداری ئەو شتە بایەخدارانەیە کە پڕوپاگەندەیان بۆ دەکەم.	....	....	....
بەدوای ئەو ڕێگایانەدام بۆ ئەوەی هێز دابەشبکەم !	....	....	....
ئەرکەکانم بەباوەڕو هێزەوە بەکەسانیتر دەسپێرم	....	....	....
گەلاڵە درێژخایەنەکان دابیندەکەمو پابەند دەبم پێیانەوە.	....	....	....
دەزانم بەچ شێوازێك کەسانیتر هانبدەم.	....	....	....
دەزانم بەچ شێوەیەك ئاستی دەروونیو تێکۆشانی گروپەکەم بەرزبکەمەوە	....	....	....
بەشێوازی دیسپلین، کاردانەوەی پۆزەتیڤو ڕاستەقینە پیشانی ئەندامانی گروپەکەم دەدەم.	....	....	....
لەکاتی پێویستدا بڕیار دەدەم.	....	....	....

هەر رێبەرێك، بیەوێت بگاتە پلەیەك دەبێ وەڵامی هەموو پرسیارەکانی بە"زۆربەی کات" بێت. لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا دەبێ ئامانجتان چارەسەرکردنی دۆخەکانی خۆتان بێت لەو بوارانەدا کەوەڵامەکانتان بە"جارناجار" یان بە"بەدەگمەن" داوەتەوەو، دەبێت ئاستی خۆتانی تیادا بەرزبکەنەوە.

ئامانجەکانتان بکەنە لیستێك. بۆ نموونە "هەوڵدەدەم پێداگرتر بم."

ئامانجی یەکەم ....

ئامانجی دووەم..

ئامانجی سێیەم ....

ئامانجی چوارەم ....

چەندین شێوازی رێبەرایەتی:

شێوازی رێبەرایەتیکردن بەئەندازەی رێژەی رێبەرەکان بوونی هەیە. زۆربەیان کاریگەرن، بەڵام کاریگەری هەندێکیان زیاترە لەهەندێکی تریان. بەتەواوی شێوازێکی رێبەرایەتی کاریگەر، ئەو هەلە دەرەخسێنێ کە:

- ئامانجی راستەقینە سەبارەت بەبابەتە دەردەخاتو دەیخاتە بەردەست.
- سەبارەت بەبابەتەکە بەدەرئەنجامێکی راستەقینە دەگەن.
- ئامانجەکان بەگوێرەی مەبەستە کارییەکان رێكو پێك بکەن.
- میکانیزمی هەڵسەنگاندن بۆ ئەو کارانە بەپێی تایبەتمەندیی وەکو، چۆنیەتی، کەموکورتی، خەرجو باج، سوود، شیاوی هەڵسەنگاندن، دابڕێژن!

- هەر کاتێك بەرنامەکان پێویستیان بوو، دیسانەوە چاوی پێدا بخشێننەوە.
- رێگەی پەیوەندی لەگەڵ کەسانیتردا دامەخەن! ئەو شێوازانەی بەڕێوەبەرایەتیکردن کەهێزو دەوری مانۆڕی (نمایشدان) کەمدەکاتەوە، شێوازێکی ناکاریگەرەو دەبێ بگۆڕدرێت!

شێوازی ئێوە چییە؟

لێرەدا باسی تایبەتمەندی شێوازە جۆراوجۆرەکان دەکەین لەکاتی خوێندندا، بەقەڵەمێکی شین، بازنەیەك بەدەوری ئەو تایبەتمەندییانەدا بکێشن کە لەگەڵ شێوازەکانتاندا بەرامبەرە. پاشان لەسەر یەکەیەکەی باسەکان بوەستنو ئەوانەی کەهەستدەکەن رۆڵی دیاریکراویان لەچاکسازی ئێوەدا هەیە، بەمارژیکێکی رەنگ زەرد خەتێکی بەژێردا بکێشن. لەکۆتاییدا ئەم لیستە دووبارە بخوێننەوەو بەقەڵەمێکی سوور خەت بەدەوری ئەو تایبەتمەندییانەدا بکێشن کەواهەستدەکەن، سوودی هەیە بۆتانو دەتوانن لەخۆتانداپێکیبێنن.

دوای ئەنجامدانی ئەم راهێنانە، بێگومان وێنەیەکی روونتر لەکەموکورتیەکانو دەبینِنو پاشان هێزەکانی رێبەرایەتیکردن لەگەڵیاندا بخەنە گەڕ.

بەم کارە دەڵێن:"رێبەرایەتی بەگوێرەی هەلو مەرج". ئەم شێوازە دەتوانێت زۆر بەهێز بێت! بۆ نموونە، ئەگەر کارمەندەکانتان، بەشێوازێکی زانایانە بەڕێوەبچنو، ئەگەر شێوازەکەتان لەسەرەتاوە لەگەڵ ئەم شێوازەدا جیاواز بێت بۆ نموونە ئەگەر رەوشی رێبەرێکی "راکێشەرو فەرمانبەری" هەبووبێت، وزەو شەوقو هەوڵتان بۆ رێبەرایەتیکردنێکی کاریگەر لەسەر ئەو کەسە "شیکەرەوە"یە، لەوانەیە نەگاتە ئەنجامێك. بەڵام لەم کتێبەدا، هەڵی زۆر

لەبەردەستدایە تا لەگەڵ شێوازی ڕێبەرایەتی" بەگوێرەی هەلو مەرج"دا ئاشنابنو ڕاهێنانی لەسەر بکەن.

بەتەواوی، ژنان خاوەنی دوو جۆر شێوازی سەرەکی ڕێبەرایەتیکردنن، شێوازی ڕێبەرایەتی "هێمنو ئارام"و شێوازی ڕێبەرایەتی "خوێنگەرمو کۆمەڵایەتی بوون".

شێوازە "هێمنو ئارام"ەکان:

هاوشێوەی کۆمەڵ		کێشەکان شیدەکاتەوەو بەشوێن چارەسەرکردنی کێشەکاندا دەگەڕێت	
پشتگیریکەر (یارمەتیدەر)		کەمالخواز	
ڕەخنەی سەرەکی : زێدەڕۆیی ڕێکەوتن		ڕەخنەی سەرەکی: زۆر پرسیارکردن	
قسە خۆش	یارمەتیدەر	ئەرکناس	توودار
ئاساییگر	مواردار	سەختگیر	پێگەییو
هێمن	ئارام	ڕەسەنخواز	بیرمەند
کەم ریسککەر	وەفادار	دەقیق	خوازیاری پێشکەوتن
شیاوی پیشبینی	ڕێکەوتن لەگەڵ گروپدا	خولقێنەر	دیسپلیندار

شێوازی "خوێنگەرمو کۆمەڵایەتیبوون":

		ڕاکێشەرو فەرمانبەر	
فەرماندە		وروژێنەر	
ڕەخنەی سەرەکی: زێدە فەرماندان		ڕەخنەی سەرەکی: زۆروێژی	
ڕاشکاو ئاشکرا	سەرکێشیکەر	بەزەوق	کاریگەر
ڕێکخەر	وزەبەخش	هاودڵ	بۆچوونی بەرز
باوەڕ بەخۆبوون	ڕەوانبێژ	خوێن گەرم	هاوڕێیانە
بەرپرس	سەقامگیر	کۆمەڵایەتی	بەهەست
بەهێز	بەرزەفر	عاشقی تەییدبوون	ڕاکێشەر

ڕوانگەی ڕێبەرایەتی کاریگەری بەسەر کاردانەوەکانیاندا هەیە:

ڕوانگەو جۆری هەڵسو کەوتمان، دەنگێکی ئاشکراتری هەیە بەپێی قسەکانمان، سرووشت وایە کەخەڵك دەنگی ئاشکراتر دەبیستن.

(ئێلۆوێد ئێن چێبمەن)

ڕوانگەو جۆری هەڵسو کەوتی ڕێبەرێك، ئاهەنگو دیسپلینی کارمەندەکانی دیاریدەکات.

مرڤەکان ئاوێنەی یەکترن، بەتایبەتی کارمەندەکان، ئاوێنەی بەڕێوەبەرەکانی خۆیانن.

ئەگەر ڕوانگەو هەڵسو کەوتتان پۆزەتیڤو گەشەدار بێ، ئەوا دەتوانن بەرپەرچدانەوەی ئەو هەڵسوکەوتانە لەناو کارمەندەکانتاندا، بەجۆری

پۆزەتیڤترو گەشەدارتر بدۆزنەوە، بەڵام ئەگەر بەردەوام گلەیی‌و سکاڵا دەربڕن‌و رۆڵی مرۆڤە سەرکوتکراوەکان‌و قوربانییەکان ببینن، دەرئەنجام خۆتان لەگەماڕووی وێنەکانی زەینی خۆتاندا دەبیننەوە. روانگەو جۆری هەڵسوکەوتتان کاریگەری لەسەر وەبەرهێنانی یەکەکان هەیە. ئەگەر لەگەڵ کارمەندانی خۆتان هەڵسوکەوتێکی باش بخەنەگەڕو هەروەها روانگەیەکی پۆزەتیڤتان هەبوویێت ئەوا وەبەرهێنانێکی باشتری لێدەبینن، بەڵام هیچ کەس ناتوانێ هەمیشە خۆشبەخت بێت. هەندێ جار کێشە جەستەیی‌و کێشە شەخسییەکان‌و تەنانەت کێشەکانی کەسانیتر روبەڕووی دەبێتەوە، لێرەدا چەند رێنیۆێنییەکی بچوک دەکەین کە بەیارمەتی ئەو رێنوێنییە دەتوانن روانگەی پۆزەتیڤی خۆتان، بەتایبەت لەکاتە "سەختەکان"دا بپارێزن، رۆژانە بەرنامەی رێك‌و پێك بۆ وەرزش دابنێن، گاڵتەو گاڵتەجاڕی بخەنە ناو شوێنی کارو ژیانتانەوە. ئامانجە گەورەکانتان، بۆ چەند ئامانجێکی بچوك دابەشبکەن کەبتوانن ئاسانتر پێیبگەن. رۆژانە بەشێوەیەکی دیسیپلین، سەعاتێك بۆ وزە وەرگرتن‌و حەسانەوە تەرخان بکەن خۆویستی کارگەلێکی تر بن تا رەهەندی نوێ‌و قبووڵ بەژیانتان ببەخشن.

- زیرەکی‌و کارامەیی خۆتان بپارێزن.
- کەسێك وەك نوێنەرو جێی متمانەو سومبول بۆ خۆتان هەڵبژێرن.

راهێنان:

روانەگەو جۆری هەڵسوکەوتی ئێستای خۆتان هەڵبسەنگێنن. رستەکانی خوارەوە بخوێننەوەو بازنەیەك بەدەوری ئەو ژمارەیەی کەهەستدەکەن باشترین روانگەتانە، بکێشن! هەڵبژاردنی ژمارە ١٠ بەو واتایە دێت کەباشترین

بارودۆخەو پێویستی بەگۆڕین نییە، ئەگەر بازنەکە بەدەوری ژمارە (١)دا بکێشن، واتاکەی ئەوەیە کەروانگەتان لەمە خراپتر نابێت. تکایە لەوەڵامدانەوەدا راستگۆبن.

روانگەی (نێگەتیڤ) روانگەی (پۆزەتیڤ)

١. وابیردەکەمەوە، بەرپرسەکەم ئەم نمرەیە بەجۆری هەڵسوکەوتم، دەدات!	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٢. بڕوام وایە، هاوڕێکانیشم لەو بوارەدا هەمان نمرەم پێدەدەن	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٣. وابیردەکەمەوە، بنەماڵەکەشم لەو بوارەوە هەر هەمان نمرەیەم پێدەدەن!	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٤. وابیردەکەمەوە، لەو بوارەدا، کارمەندەکانم هەر ئەو نمرەم پێدەدەن!	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٥. لەراستیدا من خۆم ئەم نمرەیە بەشێوازی هەڵسوکەوتی خۆم دەدەم!	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٦. نمرەی کاردانەوەم ئەمەیە	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٧. نمرەی داهێنەریم ئەمەیە.	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٨. نمرەی زەوق‌و حەزم بەگوێرەی کارەکەم ئەمەیە!	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
٩. نمرەی زەوق‌و حەزم بەگوێرەی ژیانم ئەمەیە .	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
١٠. نمرەی رەوشتی ئێستام!	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
کۆ	

کۆی نمرەکان:

ئەگەر نمرەکان (٩٠) یان زیاتر بوو، ئەوا نیشاندەری ئەوەیە کەجۆری هەڵسوکەوتو بۆچوونی ئێوە "گونجاو"ەو لەڕواڵەتدا پێویستی بەرێکوپێککردن نییە، ئەگەر لەنێوان (٧٠ تا ٨٩) نمرەدا بوو، ئەوا نیشاندەری ئەوەیە کەپێویستتان بەتۆزێك ڕێکوپێکی هەیە، ئەگەر نمرەکان لەنێوان (٥٠ تا ٦٩)دا بوو نیشاندەری ئەوەیە کەهەڵسوکەوتتان پێویستی بەگۆڕانکارییەکی بنەڕەتی هەیە. ئەگەر نمرەکە لەخوار (٥٠)ەوە بوو، دەبێ بیر لەکارێکی ڕێکوپێكو سەرەکیو بنەڕەتی بکەنەوە.

شێوازی تێگەیشتنو روانگەی ڕێبەر:

هەموو ئەو ڕێبەرانەی کە لەبوارە پیشەییەکاندا کاردەکەن، جیاواز لەوەی کەچ شێوازێکیان هەبووبێت، ڕۆڵی بەڕێوەبەر دەگرنە ئەستۆو شتێك بۆ ئەم ڕۆڵە زیاددەکەن. ئەم هۆکارە زیادەیەش، هەر ئەو بیروبۆچوونانەیانە کەباسکران.

بیروبۆچوونەکانتان:

دەبێت بیروبۆچوونەکانتان لەگەڵ ئامانجی ڕێکخراوەکەدا، یان ئەو کارانەی لەئەستۆی دەگرن، بگونجێت. مرۆڤ بیروبۆچوونەکانی خۆی بەشێوازە جۆراوجۆرەکان بۆ کەسانیتر دەگوازێتەوە لەوانە: (بەوتن، بەتێگەیشتنو گواستنەوەی هەستی.....)، بیروبۆچوونەکانتان بنووسنو ئەوانەی کەنووسیوتانن، بیانخەنە بەردەستی هاوڕێکانتانو بیروبۆچوونەکانی ترتان لەبوارە جیاوازەکاندا، وەکو شرۆڤەکردنی ئەرکەکان، لێپرسراویەتییەکان،

کارکردن، ئامانجە تاکەکەسییەکانو ئامانجی ڕێکخراوەیی دیاریبکەن. هەرگیز مەهێڵن هاوڕێکانتان لەکاتی کارکردندا، بۆچوونە هاوبەشەکانتان لەبیربەرنەوە.

ڕێبەرێك کەبۆچوونی تایبەتی خۆی هەیە، کەسێکە کە:

- هانی کەسانیتر دەدات.
- داهاتوو لەبەرچاو دەگرێتو روانگەیەکی تەواو گشتی دەخاتە بەردەست.
- دەرئەنجامی بەرچاوو زۆرباش لەکەسانیترەوە، بەدەستدەهێنێت.
- بەتوندی پابەندی ڕاستگۆییو کاردانەوەی باشو نمرەپێدانی باشە.
- بەجۆرێکی کاریگەر، گوێ لەکەسانیتر دەگرێ.
- چەند چرکەیەك بیر لەشێوازی کارەکانتان بکەنەوەو پاشان کورتەیەکی لەخوارەوە بنووسن. دوای ئەوەی کەکۆتاییتان بەخوێندنەوەی کتێبەکە هێنا، دەتوانن چاوێك بەو شتانەدا بخشێننەوە کەنووسیوتانەو، دووبارە بیخوێننەوەو، دەشتوانن بیگۆڕن.

لە روانگەی منەوە:

دیاریکردنی شتە بایەخدارەکان، پارمەتیتان دەدات بۆ بەهێزکردنی ڕوانگەکانتان:

لەناوەڕاستی کاغەزێکدا، هێڵێکی ستوونی بکێشن. لەلایەکیترەوە، لیستی ئەو شتە بایەخدارانەی کەحەزدەکەن لەلای خۆتان بەهێزی بکەن، بینووسن.

ئێستا بیر لەو کارانە بکەنەوە کە لەمانگی کۆتایدا ئەنجامتان داوە، (سەیری دەفتەری بیرەوەریو یاداشتەکانتان بکەن، سوود لەپیاچوونەوەی ئەو کارانەی کردووتانە، وەربگرن).

پاشان لەلایەکی دیکەی کاغەزەکەوە، ئەو کارانەی کەنیشاندەری پابەندبوونتانە بەشتە بەبایەخدارەکانتانەوە، بینووسن.

بۆ نموونە:

بایەخە حەز لێکراوەکانم	ئەو کارانەی ئەنجامم داوە
پەیوەندییەکی ئاوەڵاو ڕاستگۆیانە	بیستی ڕەشەمە، هەڵسەنگاندنی کارەکانی سەرگوڵ خان– مان خستە ئاراوەو پێکەوە لەگەڵ خۆیدا لەکۆبوونەوەیەکی دوولایەنیدا، پیاچووینەوە ! (سەرنج هەر شەش مانگ جارێ ئەم کارەم بۆ هەر یەك لەکارمەندەکانم ئەنجام دەدەم!)

ئێستا ئێوە بنووسن:

بایەخە حەز لێکراوەکانم	ئەو کارانەی ئەنجامم داوە

دیاریکردنی شێوازی ڕێبەرایەتی:

بیر لەپرسیارەکانی خوارەوە بکەنەوەو، وەڵامیان بدەنەوە:

١. وابیردەکەمەوە (خانم یان کاکە) .... ڕێبەرێکی باشە.

٢. ئەو تایبەتمەندییانەی کەئەوی کردووەتە ڕێبەرێکی باش بریتییە لە:

____

____

____

٣. هەروەها من ئەم تایبەتمەندییانەم لەگەڵ (خانم یان کاکە) .... پیشانداوە.

٤. من ئەم تایبەتمەندییانەم لەگەڵ (خانم یان کاکە) ....پیشاننەداوە.

٥. وابیر دەکەمەوە گەورەترینو تایبەتمەندترین شیاوییەکانی من بریتین لە:

____

____

____

٦. لەهەڵسەنگاندنی شێوازی ڕێبەرایەتی (خانم یان کاکە) .... کە لەتەوەری یەکەمدا ئاماژەم پێکردووە، چ شتێك سەبارەت بەڕێبەرێکی کارامەو کاریگەر فێر دەبم؟

راهێنان:

١- لەڕێبەرایەتیدا بیر لەتاقیکردنەوە سەرکەوتووەکانی خۆتان بکەنەوە، باشترین تاقیکردنەوەتان هەڵبژێرنو وێنەیەکی روونی ئەو تاقیکردنەوەیە بخەنە زەینتانەوەو بەتەواوی شیبکەنەوە !

أ- کەیو لەکوێدا روویدا؟ کێ دەستی پێکرد؟

ب- کێ بەشداری تێدا کرد؟ رۆڵی ئێوە لەو رووداوەدا چی بوو؟ دەرئەنجامی کارەکە چی بوو؟

ت- چ شتێك هانیدان کەرێبەرایەتی لەئەستۆ بگرن؟ ئایا ئەو مەترسییانە چین کەرووبەرووی دەبنەوە؟

ث- سەرەتا هەستتان بەچی کردووە؟ لەکاتی ئەنجامدانی کارو لەکۆتاییدا، چ هەستێکتان هەبوو؟.

ج- چۆن رۆحییەتی هاوکاریتان دابینکردووە؟ چۆن حەزو هاندانی خۆتانتان راگرتووە !

ح- بەگوێرەی چ سومبولێك ڕێبەرایەتیتان کردووە؟ چۆن شتە بایەخدارەکانتان لەگەڵ کەسانیتردا دابەشدەکەن؟

خ- ئایا ئەو کەسەی کە لەراهێنانی پێشوودا، وەکو ڕێبەرێکی باش ناوی دەبەن، لەبارودۆخێکی وادا، بەشێوەیەکی جیاوازتر لەئێوە کاری دەکرد؟ باشتر کاری دەکرد؟

٢- لەچەند رستەیەکدا ئەزموونەکانتان شرۆڤەبکەن، چ هەستێکتان هەیەو لەشێوازی ڕێبەرایەتیدا چۆن بەکارتان هێناوە، بینووسن. چی فێربوونو پێتانوایە چ شتێك باشترین هۆکاری سەرکەوتنتانە؟

٣- ئێستا ئەوەی کە بەلاتانەوە پێویستە بۆ باشکردنی کارەکانتان دیاریبکەن، دەبێ چ شتێك فێر بن؟

حکومدانی پێشوەختو دەمارگیری سەبارەت بەژنان:

هێشتا بەبوونی بزوتنەوە لایەنگرەکانی یەکسانیی ماف ژنو پیاو، ژنان لەشوێنی کاردا، لەگەڵ هەندێك حکومدانی پێشوەختدا رووبەڕوو دەبنەوە! هەندێکجار کەژنێك رۆڵی رێبەرێك دەگرێتە ئەستۆ، ئەم حکومدانە پێشوەختو دەمارگیرییانە ئاشکرا دەبێت. ئێوە دەبێ لەم حکومدانە پێشوەختیانە ئاگادار بن، نەك بەشێوەیەك کار بکەن کەمۆری پشتگیرییان لێنەدرێت. دەتوانیت نموونە جۆراوجۆرەکانی ئەم دەمارگیرییە، لەم بیروبۆچوونە کلێشەییانەی خوارەوەدا ببینیت. هەر یەکێك لەوانەی کەبینیوتانە، یان رووبەرووی بوونەتەوە، هێمای راستی بۆ دابنێن!

بیروبۆچوونە کلێشەییەکان:

- ☒ ژنان لەکاتی بارودۆخە سەختەکاندا، تێکدەچن.
- ☒ ژنان ئاگری ژێر (کا)نو حەزیان لەغەیبەتو وتەی خراپە بەرامبەر بەکەسانی تر.
- ☒ ژنان، یان لەبڕیاردان دەترسن، یان بەردەوام بیروباوەڕی خۆیان دەگۆڕن.
- ☒ ژنان، بۆ بەدەستهێنانی داخوازییەکانیان، کەڵك لەڕەگەزی خۆیان وەردەگرن.
- ☒ ژنان، درەنگ شتەکان پەسەنددەکەنو بیانووی زیاتریش دەگرن!
- ☒ ژنان، پێداگرو دەمەوەرن.
- ☒ کارکردن لەگەل ژناندا سەختە.
- ☒ ژنان ناتوانن رەهەندی هەموو بابەتەکان ببینن.
- ☒ ژنان، مەسەلەکان زۆر بەتایبەتی وەردەگرن.
- ☒ کاری گروپی ژنان باش نییە.
- ☒ ژنان، لەوە ناسکترن کەبتوانن بڕیاربدەن.
- ☒ ژنان، ژیانی شەخسیو مەسەلە خێزانییەکانیان، دەهێننە ناو مەسەلەی کاروبارەکانیانەوە.
- ☒ فێرکردنی ژنان وزەو کاتێکی زۆری دەوێت، زوو منداڵیان دەبێو بەمنداڵ گەورەکرنەوە خەریکدەبن.
- ☒ ژنان، زۆر هەست ناسکنو بەئاسانی دەگرین.
- ☒ ژنان بەشێوەیەکی دژوارتر لەوەی کەهەیە دەڕواننە بابەتەکان.

☒ ژنان، ڕۆحییەیەکی بەردەوامیان نییە، بەتایبەت لەهەندێ ڕۆژی مانگدا.

☒ ژنان، سەقامگیر نینو نازانن چییان دەوێت.

ئایا بەهەڵسوکەوتەکانتان، پەرە بەیەکێك لەم کلێشانە دەدەن؟

ئایا سەبارەت بەخۆتان کارێکی واتان بۆ گۆڕینی ئاڕاستەی ئەم وێنە کلێشەییانە کردووە؟ ، دەتوانن چ هەنگاوێك بنێن؟

دانانی بەرنامە بۆ لیستی هەموو ئەو وێنە کلێشەییانەی کە لەوانەیە گرێدراو بێت پێتانەوە، پاشان، هەنگاوی پراکتیکییانە بۆ گۆڕینی هەڵسو کەوتەکانتان دیاریبکەن.

بۆ نموونە:

کلێشەی: من ناتوانم بڕیار بدەم.

ڕێگە چارە: من پێداگرتر ڕووبەڕوو دەبمەوە.

ئێستا بنووسن:

کلێشە: ____________________

ڕێگە چارە: ____________________

کلێشە: ____________________

ڕێگە چارە: ____________________

کلێشە: ____________________

ڕێگە چارە: ____________________

کارکردن لەگەڵ پیاواندا:

لەتوێژینەوەیەکدا کە لەم دواییانەدا، نووسەرانی ئەم کتێبە ئەنجامیانداوە، پرسیار لەزیاتر لەسەد ژنی بەڕێوەبەر سەبارەت بەکاریگەری کارکردن لەگەڵ پیاواندا کراوە، کەئایا چ ڕێنوێنییەك بۆ ئەو ژنانەی کەدەیانەوێ ببنە بەڕێوەبەر، لەئارادایە؟ ئەو شتەی کەئەم توێژەرە خستوویەتیە بەردەست، ئەوەیە:

١. ڕواڵەتی شەخسی زۆر کاریگەرە: هەبوونی شێوازێکی جدی، یارمەتیتان دەدات کەپەیوەندییەکی پۆزەتیڤ لەگەڵ پیاواندا بخەنەگەڕ.

٢. ئامادەییو بیرو باوەڕی ڕێكو پێکتان هەبێت: کەڵك لەڕستەی ڕاشکاوو بەهێز وەربگرن، کاتێ کەسێك قسەکانتان دەبڕێت، دیسان درێژە بەقسەکانتان بدەن. سەرژمێرییەکان پیشانیان داوە کەرێژەی ٥٠٪ی ژنان، لەپیاوان زیاتر دەهێڵێن، قسەکانیان ببڕنو قسەکە بگۆڕدرێت. یارمەتی ڕاستی ئەم سەرژمێرییە مەدەنو هەموو شتەکان بگۆڕن.

٣. لەکاتی قسەکردنی درێژخایەندا، کەڵك لەجووڵەی دەست وەرمەگرن. ڕەنگە ئەو جووڵەیە زەینی گوێگر سەبارەت بەو شتانەی دەیڵێن، تێکبداتو باری بەهێزی ئێوە لاواز بکات. بەشێوەیەکی ئاسایی ژنان لەکاتی قسەکردندا، زیاتر لەپیاوان دەستیان دەجوولێنن.

٤. لەسەر بابەتە سەرەکییەکان قسە بکەنو بابەتە لاوەکییەکان خنە لاوە. وتووێژەکانتان لەئاڕاستەی کارەکانتاندا ڕاگرن.

٥. هەستی گاڵتەجاڕی خۆتان بپارێزن، چونکە هەستی گاڵتە جاڕی یارمەتیتان دەدات کەوەکو "مرۆڤ" بمێننەوە.

٦. هەوڵ مەدەن وەکو " پیاوان" بن. ئەگەر رستەیەك، یان بابەتێکتان پێ ناخۆش بوو، بۆچوونی خۆتانی لەسەر دەربڕن.

٧. ئەو شتانە بەسەختی وەرمەگرن کەپیاوانی دەوروبەر پێتانی دەڵێن، یان ئەنجامیدەدەن. راستییەکەی ئەوەیە کەزۆربەی پیاوان نازانن لەگەڵ ژنە هاوکارەکانیان، چۆن هەڵسوکەوتی ئاسایی بکەن.

٨. لەبارەی هەستەکانتانەوە قسە مەکەن (بەتایبەت لەگەڵ ناسیاوە کاتییەکاندا)، ناخی خۆتان مەخەنە بەردەستیان. چونکە بەشێوەیەکی ئاسایی زۆربەی پیاوان (یان قەد) ناتوانن، سڕو نهێنییە شەخسیو هەستەکانیان لەلایەن هاوکارانەوە قبوڵ بکەنو زوو دەیدرکێنن.

٩. وابیرمەکەنەوە کەهەر دەبێ کەسێکتان خۆش بوێت ئنجا کارەکانی جێبەجێ بکەن. گرنگیبدەن بەکارو کاردانەوەی کارەکان، نەك کەسایەتی کەسەکان.

١٠. لەپرسیارکردنو راوێژکردن مەترسن، هیچ کەسێك نییە وەڵامی هەموو پرسیارەکان بزانێت باشترین، شێواز (راشکاوبوون)ە.

دوا خاڵ ئەوەیە دەکرێت لەگەڵ هەندێك لەپیاوان، ئاسانتر کار بکەیت.

بەشی دووەم

ڕێبەرایەتیکردنی گروپ

نموونەو سومبول بوون، شێوازێکی کاریگەر نییە لەسەر کەسانیتر. بەڵکو ڕێگەیە.

"ئالبێرت شوایتزر"

هەندێکجار بەهۆی ئەوەوەی کەژنان واهەستدەکەن ئەوانەی (ڕێبەرن) مرۆڤگەلێکی تەنیانو دەبێ خۆیان بخەنە مەترسییەوە، لەبەر ئەوە (لەڕێبەری) دوورەپەرێز دەبن!

ئەوە بۆچونێکی ناڕاستە کەدەڵێت: هەموو ڕێبەرەکان، ڕێڕەوگەلێکیان هەیە کەپشتگیرییان لێدەکەنو بڕیارەکانیان بەهێز دەکەن.

ڕێبەری گروپێکی کار، ڕێبەری گروپەکەی دەکات بەرەو ئامانجێك: جێبەجێکردنی کار بەشێوازێکی دروست، بەپێی کاتو بەکاردانەوەیەکی کاریگەر.

ئێوە وەکو ڕێبەری گروپ، دەبێ کارێك بکەن شیاوی ئەندامانی گروپەکە بێتو بەباشترین شێوە بۆ ئاڕاستەی گەیشتن بەئامانجەکانی ڕێکخراوەکە بەکار بهێنرێت.

لەسازکردنی گروپدا چ نمرەیەك بەکارامەیی خۆتان دەدەن؟

لێرەدا باس لەتوانای ڕێبەرێك دەکەین بۆ سازکردنی گروپێك، دەبێت شێوازی هەڵسەنگاندنو ئەو ئاستەی کە یارمەتیتان دەدات تا توانای خۆتانی تیادا دیارییبکەنو ئەو بوارانەی کەدەبێ بارودۆخی خۆتانی تیادا باش بکەن،

بیانناسن. کاتێك کەرستەکە دەخوێننەوەو لەگەڵیا ڕێکدەکەون، نمرەیەکی باش بۆ خۆتان دادەنێنو لەگەڵ ئەوەشدا بازنەیەك بەدەوری ئەو ژمارانەدا بکێشن کەنیشاندەری بارودۆخەکانی ئێستاتانە. دوای تەواوبوونی ئەم کارە، نمرەکانتان کۆبکەنەوە.

١. لەهەڵبژاردنی کارەکانمدا، ئەو کەسانە هەڵدەبژێرم کە بەباشی کارەکانیان بەڕێوە دەبەنو بەباشی لەگەڵ خەڵکیدا کار دەکەن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٢. بەبەشداریکردنی کارمەندەکان لەکارەکانو دیاریکردنی ئامانجەکاندا، هەروەها لەچارەسەرکردنی کێشەکانو باشکردنی کاردانەوەکاندا، ئەو هەستەیان لەلا دروستدەبێت کەگروپەکە بەهی خۆیان بزانن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٣. هەوڵدەدەم کارمەندەکانم هانبدەم بۆ کاری گروپیو پشتگیریکردن لەیەکتر، بۆ ئەوەی ئاستی دەروونی گروپەکەم بەرزبکەمەوە.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٤. لەگەڵ کارمەندەکانمدا، بەڕاشکاویو ئاشکرا قسەدەکەمو هانیان دەدەم کەئەوانیش بەنۆبەی خۆیان ئەم کارە بکەن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٥. پابەنددەبم بەو بەڵێنانەوە کە بەکارمەندەکانم داوە.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٦. یارمەتیدەر دەبم، تائەندامی گروپەکە باشتر یەکتر بناسنو بتوانن متمانەیان بەیەکتر هەبێو سوپاسی داهێنانو تواناکانی یەکتر بکەن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٧. ئاگادارم لەوەی کارمەندەکانم بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی لەئەستۆیاندایە، ڕاهێنانی پێویست ئەنجامدەدەن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٨. دەزانم کەکێشمەکێشمو ڕووبەڕووبوونەوە لەگروپەکاندا، باسێکی ئاساییە، بەڵام هەوڵدەدەم ئەم ڕووداوانە، پێش ئەوەی بگەنە ڕادەی نێگەتیڤ، بەخێراییو دادپەروەرانە چارەسەر بکەم.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

٩. باوەڕم بەوە هەیە ئەگەر مرۆڤەکان بزانن چی دەکەنو چ سوودێك لەو کارانەی کەدەیکەن، وەردەگرن دەتوانن بەشێوەی گروپ کاربکەن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

١٠. ئامادەم بەلابردنی ئەو کەسانەی کەدوای فێربوونو ڕێنماییە ێویستەکان، حەزناکەن یان ناتوانن لەئاستی خۆیاندا کاربکەن.

٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

کۆ: ____________

ئەگەرنمرەکە لەنێوان (٦٠ تا ٧٠) دا بوو ئەوا نیشانەی ئەوەیە کەڕەوشتتان لەگەڵ خەڵکدا باشەو هەمان ئەو ڕەوشتەیە کەبۆ ئامادەکردنو پاراستنی گروپێکی بەهێز پێویستە، بەڵام نمرەی نێوان (٤٠ تا ٥٩) نمرەیەکی پەسەندەو بەهەوڵدانێکی بچوك دەتوانن گروپێك ئامادەبکەن، خۆ ئەگەر نمرەکەتان لەخوار (٤٠) ەوە بوو، ئەوا دەبێ چاوێك بەشێوازی هەڵسوکەوتتاندا، بخشێننەوە.

تایبەتمەندی گروپە سەرانسەرییەکان:

ئەگەر گروپو جۆری کارەکەی هەرچییەك بێت، دەبینین گروپە کارکەرەکانو کاریگەرەکان، خاوەنی هەندێ تایبەتمەندیدا هاوبەشن. بۆیە دەبێت ڕێبەری گروپەکان، ئەم تایبەتمەندییانە لەگروپەکانیاندا بەرجەستەبکەن.

ڕێبەری کاریگەر دەبێ متمانەی هەبێت بەوەی کە:

- ئەندامەکانی گروپەکەی ڕێز لەیەکتر دەگرن (ئایدیایان ئەوەیە کەیەکتریان خۆش بوێت).
- ئەندامبوون لەگروپدا بۆ ئەندامەکان، بەرەزامەندی بێت.
- پەیوەندییەکان کراوەبێتو هەموو ئەندامەکان دەتوانن لەکۆبوونەوەکانو ئەگەر بشکرێت، لەبڕیارەکانیشدا بەشدارییکەن.
- لەنێوان ئەندامەکاندا، جۆرێك لەشانازیکردن بەگروپەکەوە هەیە.
- کێشمەکێشمو گیرۆدەیی زۆر لەگروپەکەدا نییەو کاتێکیش کێشەیەك دێتە ئاراوە، بەباشترین تەکنیك چارەسەریدەکەینو ڕووبەڕووی دەبینەوە.

- هانی ئەندامانی گروپ دەدەین کەپێکەوە هاوکاری یەکتربکەن.
- لەزۆربەی کاتەکاندا، بڕیاردانو چارەسەرکردن بە ڕەزامەندی زۆرینەی گروپەکە دەبێت.
- گروپەکە فێر بکرێت کە بەشێوازی ئارامو بێ ئاژاوە کار بکات.
- گروپەکە بەئاسانی متمانە بەو کەسانە دەکات کەکارەکانیان بەباشی ئەنجامدەدەن.
- هەموو ئەندامەکان، ئامانجو مەبەستو ئەرکی گروپەکە دەزانن‌و تیایدا بەشدارن.

بەگوێرەی ئەم تایبەتمەندییانە، وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە، بدەنەوە:

١. چ نمرەیەك بەگروپەکەتان دەدەن؟ ....

٢. خاڵە بەهێزەکانی گروپەکەتان چییە؟ ....

٣. خاڵە لاوازەکانی گروپەکەتان چییە؟ ....

بۆ بەهێزکردنی بارودۆخی گروپەکەتان، دەتوانن چی بکەن؟

حەوت بنەما بۆ ڕێبەرایەتیکردنی گروپ:

دەبێ هوشیاریتان لەبارەی پلەوپایەی ڕێبەری گروپەکەتانەوە هەبێت، ئاستی دەروونی گروپەکانتان، بەرز ڕابگرن‌و سوود لەو کارانە وەربگرن کەئەنجامیدەدەن.

بەبەڕێوەبردنی ئەو حەوت بنەمایە دەتوانن بەم ئامانجانە بگەن، نیشانەی ڕاست لەبەردەم هەریەك لەو بنەمایانەدا دابنێن کەبەڕێوەیدەبەن.

من تەواوی هەوڵی خۆم دەدەم تا:

١. لەگەڵ هەموو کارمەندەکانمدا بەیەکسانی هەڵسوکەوت بکەم‌و لەکاتی پێویستدا گرنگی تایبەت بەهەر یەکێکیان بدەم.

٢. پابەندم بەو بەڵێنانەوە کە بەگروپەکەمم داوە.

٣. پێداگرم‌و ڕەوشتێکی پۆزەتیڤم هەیە، تەنانەت ئەو کاتانەش کەڕۆحییەتێکی نێگەتیڤم هەیە.

٤. نموونەو سومبولێکی باش بم‌و پشتگیری لەسیاسەت‌و بەرەوپێشچوونەکانی ڕێکخراو بکەم.

٥. هێمن‌و ئارام بم. (بێگومان کەسانیتر تەقلیدی ئەو بەرپەرچدانەوانە دەکەنەوە کەڕێبەری گروپەکان لەهەل‌و مەرجە پڕگوشارەکاندا لەخۆیاندا پیشانی دەدەن) .

٦. هەل بقۆزمەوە بۆ ئەوەی چاوپێکەوتن‌و ڕاوێژ لەگەڵ ئەندامانی تری گروپەکەدا بکەم.

٧. دڵنیابم لەوەی، ئامانجەکانم بەڕوونی خستووەتە بەردەستی گشت ئەندامانی گروپ‌و ئەوان لەمەبەستەکانم تێدەگەن.

ئەگەر هیچ کام لەم حەوت بنەمایەتان نەپاراست، ئەوا شەرمەزار دەبن، دەرفەت بەخۆتان بدەن‌و بزانن چۆن دەتوانن بارودۆخەکە بگۆڕن‌و پەرەی پێدەن‌و باشتری بکەن، هەروەها کارامەیی لەڕێبەرایەتیدا وەکو کارامەیی وایە لەهەر کارێکی دیکەدا، وردە وردە بەراهێنانێکی بەردەوام بەدەست دێت.

تایبەتمەندی ئەندامانی گروپ:

هــەر ئەنــدامێکی گــروپ، توانــاییو لاوازیــی تایبــەتی خــۆیی هەیــە. لەپلەوپایەی ڕێبەرایەتی گروپدا، دەبێ فێر بن کەچۆن بەباشترین شـێوە سـود لەتایبەتمەنـدی گروپــەکانی خۆتــانو لەئاراســتەی ئەنجامــدانی کارەکانتــان، وەربگرن.

ئێوەش تایبەتمەندیی خۆتانتان هەیە کەپێویستە ئەو تایبەتمەندییانە لەبەرچاو بگرن. سود لەو زانیارییانە وەربگرن کە لەچـەند لاپــەڕەی پێشوودا سـەبارەت بەشێوازی ڕێبەرایەتی خۆتان بەدەستتان هێناوە، هەر ئـەو تایبەتمەندییانـەش بۆ ئەندامانی گروپەکەی خۆتان بەکاربهێنن! مرۆڤ کـاتێ دەتـوانێ بەباشـترین شێوە گروپەکەی خۆی بگەیەنێتە ئاستێکی بـاشو هانیـان بـدات، دەبێـت ئـەو ئەرکانەی دەیخاتە ئەستۆیان، لەگەڵ کەسایەتی ئەواندا ڕێك بکەوێت.

هاوڕابوون لەگەڵ گروپدا:

- بایەخ بەبارودوخێکی هێمنو ئارام دەدات.
- بەرەو لای پەیوەندییەکی نزیك دەکشێت.
- بەخاوی ئاڵو گۆڕی تێدا دروست دەبێت.
- شیاوی پیشبینیکردنە.
- ئارامە.
- حەز دەکات پەیوەست بێت بەگروپو ڕێکخراوەکەوە.
- پشتگیری لەبارودۆخەکان دەکات.
- ڕۆحییەی تاکەکەسی هەیە.
- بایەخ بەوەفاداری دەدات.

- شوێنی ئارامو کەشێکی ئارامو ئاسانکاری لایەو پێیخۆشە.

➢ شیکەرەوە:

- شێوازی کارە پراکتیزەکانی پێخۆشە.
- حەز لەگۆڕانکاری خێرا دەکات.
- باوەڕی بەوە هەیە کەسەرنجدان، کاریگەری هەیە.
- کارەکانی باشو تەواوو وردبینە.
- ئاستی چاوەڕوانی بۆ خۆیو کەسانیتر زۆرە.
- جاربەجارێك نیگەران دەبێت.
- لایەنگری نەریتو یاساکانە.
- تا لەبیروبۆچوونەکانی خۆی دڵنیا نەبێ، دەریناناخات.
- زۆر ئەرکناسەو ویژدانی کارکردنی هەیە!
- لەبڕیارداندا خاوە!

لەکارەکاندا شێوازی چارەسەرکردنو میتۆدی هۆ هێنانەوەی هەیە.

➢ زاڵبوو:

- حەزی لەپلەو پایەو ناوو پۆستی کۆمەڵایەتییە.
- زوو بێتاقەت دەبێت.
- حەزی لەگیرۆدەبوونە لەگەڵ کێشەو گۆڕانکارییەکاندا.
- خاڵە گرنگەکان، بەسەرەتاو تەواوکەری کارەکان دەزانێت.
- حەزی لەوەیە کەخەڵك وەڵامی ئاشکراو ڕاشکاوی بدەنەوە.
- حەز ناکات بکەوێتە ژێر کاریگەری کەسانیترەوە.

- زۆر باوەڕی بەخۆی هەیە.
- زۆر پێداگرو جدییە.
- زۆرسەرکێشی دەکات.
- لەیارییەکاندا بۆ بردنەوە بەشداریدەکات.
- بەپەلەو هەڵەشەیە
- بەهێزو بەهیوایە.

➢ سەرنجراکێشو زاڵە:

- حەز دەکات ناوبانگی هەبێتو لەلای کۆمەڵ خۆشەویست بێت.
- حەز دەکات لەوردەکاریو کونترۆڵکردنی کەسانیتر بەدوور بێت.
- بەباشی سود لەداهێنانەکانی خۆی وەردەگرێت.
- هاودڵی دەکات.
- هەڵسوکەوتێکی دۆستانەی هەیە.
- بەباشی کەڵك لەتەکنیکە وتارییەکان وەردەگرێت.
- جێی باوەڕە.
- لەرازیکردنی کەسانیتردا کارامەیە.
- لەخۆی دڵنیایەو بەئاسانی باسی خۆی دەکات.
- بەزەوقەو بەگوڕە.
- بەشەوقو زەوقو حەزێکی زۆرەوە دەست بەکار دەکات.

ئەندامانی گروپەکانتان هەڵبسەنگێنن:

بە لەبەرچاوگرتنی ئەو تایبەتمەندییانەی ئاماژەمان پێکرد، لیستێك لەئەندامانی گروپو شێوازەکانیان، لەشێوەی ئەم خشتەیەی خوارەوەدا ئامادەبکەن.

ناو	شێوازی نموونە	چۆنیەتی سپاردنی ئەرک
نموونە:		چەندین بوار بۆ هەوڵدان دابین بکەن!
پەروین	زاڵبوو	زۆر گوشاری مەخەنە سەر. دەرفەتو هەلی پێ بدەن.
ئاسۆ	شیکەرەوە	بزان حەزیان لەچ بوارێکە، ئەو بوارانەیان پێ بسپێرن زیاتر لەگەڵیاندا قسە بکەنو هاودڵییان بکەن!
.١		
.٢		
.٣		

چ شتێك دەبێتە هاندەری گروپەکەتان؟

لێرەدا لیستێکمان ئامادەکردووە لەهەندێ لەو هۆکارانەی کە بەوتەی کارمەندەکانو ئەندامانی گروپەکان دەبێتە هۆی هاندان.

ئەم پرسیارانە بۆ خۆتانو هەر یەك لەکارمەندەکانتان ئامادەبکەنو پڕیبکەنەوە، بێگومان بێجگە لەم هۆکارانە، هۆکاری تر هەیە کەببێتە هۆی هاندانتان، ئەو هۆکارانە بخەنە کۆتایی لیستەکەوە.

هاندان	رێبەر	ئەندام				
	خۆم	ا	ب	پ	ت	ح
• ئاسایشی ماڵ	....	.....	.....	.....	.....	.....
• رێزی تاکەکەسی	....	.....	.....	.....	.....	.....
• شوێنی کاری باش	....	.....	.....	.....	.....	.....
• حەزی لەهاوڕێیەتیکردنە	....	.....	.....	.....	.....	.....
• هەلی پێشکەوتن	....	.....	.....	.....	.....	.....
• تێکۆشانی زۆر بۆ کارەکە	....	.....	.....	.....	.....	.....
• پاداشتی باش	....	.....	.....	.....	.....	.....
• گرنگیدان بەکارەکە بۆ رێکخراو	....	.....	.....	.....	.....	.....
• پێزانین	.....	.....	.....	.....	.....	.....
• راوێژکاری لەبڕیاردا	.....	.....	.....	.....	.....	.....
• هەڵسەنگاندنی دیسپلینی کارەکانو کاریگەرییەکەی	.....	.....	.....	.....	.....	......
• لەبارودۆخی کەسانی تردا.	.....	.....	.....	.....	.....	....
• ئازادی لەکاردا	.....	.....	.....	.....	......	......
• دەرفەتی گەشەو پێشکەوتن	.....	.....	.....	.....	.....	....
• بوونی بەڕێوەبەرێکی						
• تێکۆشەرو راستگۆو بەئینساف	.....	.....	......	.....	......	.....

داڕشتنی هەندێ بەرنامە بۆ هاندانی ئەندامانی گروپ:

ئێستا تێگەیشتوون کەچ هۆکارێك دەتوانێ کارمەندەکانتان هانبدات، ورەو توانای خۆتان بۆ کەڵك وەرگرتن لەم جۆرە هاندانانە، هەڵبسەنگێنن!

وابیر دەکەمەوە کە:

	بەدەگمەن	جارناجار	زۆرجار
▪ بەهێمنیو نەرمی کارەکانم دەکەم.	....	....	....
▪ بەوردییەوە گوێ لەشکاتو سکاڵاو بیروبۆچوونەکانی کەسانیتر دەگرم!	....	....	....
▪ چەند رێگەیەك دەدۆزمەوە بۆ سوپاسگوزاریو پێزانینو پاداشت بۆ کارە باشەکان دادەنێم.	....	....	....
▪ سەرچاوەی زانیاری رێكو پێك دروستدەکەم.	....	....	....
▪ بەخێرایی بەدوای باشترکردنی بارودۆخی کارەکانمدا دەگەڕێم.	....	....	....
▪ بەگوێرەی بارودۆخ، بەشداری بەهەموو هاوڕێکانم دەکەم لە راوێژکارییەکاندا.	....	....	....
▪ هەل دەڕەخسێنم بۆ پێشکەوتنی یەکە یەکەی هاوڕێکانم.	....	....	....
▪ بەڵێنم داوە رێکخراوەکەم پەروەردە بکەم.	....	....	....
▪ لەکۆڕەکانمدا باس لەکارە باشەکانی هەر یەکەیان دەکەمو کارە لاوازەکانیشیان بەشێوازێکی تایبەتو تەنیا لەگەڵ خۆیاندا باس دەکەم!	....	....	....
▪ شتە گرنگو هاوبەشەکان لەناو ئەندامانی گروپدا، پەروەردە دەکەم	....	....	....
▪ بەبەکارهێنانی سیستمی هەڵسەنگاندنی کارەکان (وەکو کەرەستەیەکی هاندان)، ئەوە نیشاندەدەم کەهەوڵدانەکان، بەبێ پاداشت نابن.	....	....	....

- ئاگادارم لەوەی کەهەموو یان هەست ....
بەوە بکەن کەبوونیان بایەخی هەیەو گرنگی
تایبەتیان هەیە!

ئەو پرسیارانەی بە "زۆرجار" وەڵامدراونەتەوە ٣نمریان پێبدەن، ئەو وەڵامانەی "جارناجار"ن نمرە (٢)یان بۆ دابنێن ئەو وەڵامانەی "بەدەگمەن"ن نمرەی (١)ی بۆ دابنێن. ئەگەر نمرەکەتان لەنێوان ٣٣ تا ٣٩ دا بوو، ئەوا پیرۆزباییتان لێدەکەین! ئێوە خاوەنی باشترین شێوازەکانی هاندانن! ئەگەر نمرەکەتان لەنێوان ٢٦ تا ٣٢ دایە، لەئاراستەیەکی باشدان. ئەگەر نمرەکەتان لە٢٦ کەمترە، دەبێ بەشێوازێکی بەرچاوو کارامە، شێوازی هاندانەکانتان باشتر بکەن تا ئەوکاتەی بتوانن ناوی رێبەر لە خۆتان بنێن.

بەشی سێیەم

گەڵاڵەکردنی شێوازەکانی ڕێبەرایەتی:

یەك سەعات کاری سوودبەخش، لەیەك ڕۆژی کاری خەیاڵاوی بەبایەخترە !

(مری کی ئاش)

ئامانج:

ئامــانج، دەرئەنجامێکــە کەدەتانــەوێ بەدەســتیبهێنن. هــەموو ڕێبــەرە سەرکەوتووەکان، ئامانجێکیـان هەیـە. ئەگـەر ئامانجەکـە بەباشـی گەڵاڵـە کرابێت، دەرفەتتان بۆ دەرەخسێنێت بەپێی بیرو بۆچـوونەکانتان هـەنگاو بنێن بۆ پێشەوە. بۆ ئەوەی بەو شێوەیە بیت، دەبێ ئامانجەکانتان:

- بەروونی دیاریکرابێو توانای بەدیهاتنی هەبێت.
- هەڵبسەنگێندرێت.
- راستەقینە بێت.
- بۆ پێشەوە هانت بدات.
- هەنگاوە پراکتیزەکانتان بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە دیاریکراو بێو ریزبەندکرابن.
- ئەگەر پێویست بوو، دووبارە چاوی پیابخشێننەوە.

دیاریکردنی ئامانج:

بۆ گەیشتن بەئامانجەکانتان، دەبێ وێنەیەکی روونو بەرچاوتان لەو شتانەی کەئەم ئامانجانە دابیندەکەن، هەبێت. لەراستیدا دیاریکردنی ئامانج، کەرەستەیەکە بۆ یارمەتیدانتان تا بگەنە ئەو ئامانجانەی دەتانەوێت. ئامانجەکان دەبێ لەچاو خۆیاندا، گەورەو سەرنجراکێش بن تا هاندەری مرۆڤ بن، بەڵام نە ئەوەندە گەورەو بێتاقەتکەر بن کەببنە بەربەستو توانای بەدەستهێنانی نەبێت.

بەوردی باسی هەر یەك لەئامانجەکانتان بکەن. واتە لەبارەی هەر یەك لەو ئامانجانەوە قسەبکەنو، بەپرسیارەکانی "چ شتێك"، "چ کات"، "بۆچی"، "چۆن"و "کوێ" وەڵام بدەنەوە. تەنیا ئەوە مەڵێن "دەمەوێ ببمە ڕێبەرو بەڕێوەبەر"، وێنەکەتان تەواو بکەن: بەڕێوەبەری کوێ؟ چۆن بەڕێوەبەرێك؟ چ کات بەڕێوەبەرێتیەکە بەدەستدەهێنم؟ لە چ ڕێکخراوەێکدا دەبمە بەڕێوەبەر؟

رستە ورە بەخشەکان:

بۆ بەهێزکردنی ئامانجەکانتان سود لەرستە ورەبەخشەکان وەربگرنو هەنگاوە پراکتیزەکانتان دیارییکەن. رستەی ورەبەخش، ئەو رستەیەیە کە بەوشەی "من" دەستپێدەکاتو زەمەنەکەی ئێستای سادەیە (رانەبردوو)ە (واتە کاتی بەیانکردنی ئەو ئامانجە، دەڵێیت کەگەیشتوویت پێی) بۆ نموونە، رستەیەکی ورەربەخش دەتوانێ وابێت:

"من لەنووسینگەی ناوەندی کۆمپیانیای بازرگانی ... بەڕێوەبەری بەشی ..."

"جگە لەو شتانەی لەدەورووبەرمدا روودەدات، بەئارامی دەمێنمەوە."

لیستێك لەئامانجەکانتان ئامادەبکەن‌و پاشان بۆ هەر یەکێکیان چەند رستەیەکی ورەبەخش بنووسن، لانیکەم رۆژی جارێك رستە ورەبەخشەکانتان بخوێننەوە.

راهێنانی سەرکەوتن:

هەندێ کەس حەز ناکەن ئامانجەکانیان پشتگوێ بخەن، چونکە ئەگەر بەئامانجەکانیان نەگەن، هەست بەدۆڕاندن دەکەن. لێرەدا راهێنانێکمان ئامادەکردووە کە بەیارمەتی ئەو راهێنانە دەتوانن،"شکست" (چ شکستەکانی رابردووو چ شکستەکانی داهاتوو) لەسەر رێگەتان لابەرین. لەسەر کاغەزێکی سپی، پێرستی هەموو ئەو رووداوانەی بەشکستی گەورەی خۆتانی دەزانن، بنووسن. ئێستا بەقەڵەمێکی رەساسی نیشانەیەکی هەڵە بەتۆخی لەسەر یەکە یەکەی ئەو شکستانە دابنێن،

دوای دانانی نیشانەی هەڵە لەسەر هەموو بابەتەکان، کاغەزەکە بدڕن‌و فرێی بدەن.

لەدیاریکردنی ئامانجەکانتاندا راوێژ بەگروپەکەتان بکەن:

دەبێ ئامانجەکانتان خاوەنیان هەبێ، تاکو واتا پەیدا بکەن. مرۆڤ ناتوانێ بەشێوازی کاریگەرو بەردەوام، لەناو ئامانجەکانی کەسێکیتردا بەشدار بێ کە هیچ جۆرە بەشێکی تێدا نییە، بەدوایدا بروات. هەر لەم رووەوە دەتوانن ببنە"خاوەنی" ئامانجی رێکخراوەکەتان، تابتوانن دەستتان پێیبگاتو گروپەکەتان هانبدەن تا ئەو ئامانجانە قبوڵ بکەن‌و بۆ گەیشتن پێیان

هەوڵبدەن‌و کار بکەن. لەم خشتەیەی خوارەوە رۆڵی ئەندام‌و رێبەری گروپەکە هاتووە.

ئەندامی گروپ	ڕێبەر
یارمەتی بنیاتنانی ئامانجەکان دەدات. لەدۆخە ستانداردە پراکتیزەکاندا بەشداریدەکات. پابەندە بەسەرکەوتن‌و دەرئەنجامی باشەوە.	ئامانجەکانی گروپەکەی لەبەردەستدایەو هاوکاتیش ئەوەندە هاندەریانە کەهەم بتوانێت پێویستیەکانی رێکخراوەکە جێبەجێ بکات‌و هەم هەستی گەیشتن بەئامانجەکان لەئەندامانی گروپەکەیدا بەدیبێنێت.
چەند شێوازێك بۆ هەڵسەنگاندنی دەرەنجامەکان‌و چەند خاڵێکی سەرەکی بۆ توێژینەوەو بەیەکگەیشتنی کارەکان بەدەستدێنێت.	بەو دەرئەنجامانەی کەبەدەستی دێنێت، گێروگرفتی نێوان هەڵسەنگاندنەکان‌و کونتڕۆڵەکان، بەراورد دەکات.
ئەو بەرنامانە دادەڕێژێت، کەبۆ گەیشتن بەئامانجە ستانداردەکان پێویستە.	لێکۆڵینەوە دەکات تا بزانێت چ هاوکاریو پشتگیرییەك پێویستە، ئینجا هەڵدەستێت بەدابینکردنی.
راپۆرت سەبارەت بەپێشکەوتنی کارەکان پێشکەشدەکات! لەکاتی پێویستدا، رێنماییو هاوکاری ئەوانیتر دەکات‌و بەرنامەی کارەکان بەگوێرەی پێویست هاوسەنگ دەکات .	بەدوای پێشکەوتنی کارەکاندا دەڕوات. هێز دەداتە دەرئەنجامە بەدەستهاتووەکان‌و بەپێی داواکاریی لەچارەسەرکردنی کێشەکاندا هاریکاری گروپەکەی دەکات. لەئەنجامدانی کارەکان ئاگادارەو بەپێی بارودۆخی پێویست جێبەجێیان دەکات.

لەم رووەوە، ئەندامانی گروپ بەپێی ئەو بەرپرسیارێتیانەی هەیانە، رۆڵی خۆیان دەبیننو رێبەری گروپیش، وردبینی لەسەر رێبەرایەتییەکەی دەکات!

دیسپلینی رێکخراوبوون

راوێژکاری بەناوبانگ "ئێس تێفنی وینستۆن"، لەبواری کاردانەوەی بەڕێوەبەرایەتیو، نووسەری کتێبی "بەڕێوەبەرایەتی رێکخراوبوون"، دەڵێت:" رێکخراوبوون بەتەنها خۆی بۆ خۆی ئامانج نییە، بەڵکو کەرەستەیەکە بۆ گەیشتن بەو شتەی کەدەتانەوێت".

دەبێت وردبین بن لەسەر ئەو خاڵو ئەو دەرئەنجامەی کەدەتانەوێ پێیبگەنو بەدەستیبهێنن.

ئەوە بۆ خۆتان شیبکەنەوە کەئەو شتەی کاتی بۆ دادەنێن، چەند پەیوەندی هەیە لەگەڵ ئەو شتەی کەدەتانەوێ بەدەستیبهێنن.

بۆ گەیشتن بەئەنجامی ئامانجەکانتان، بەرنامەدابڕێژن.

ئەو نەریتو شێوازو هەڵسو کەوتانەی کەبەرگری لەتێکۆشانی ئێوە دەکات، شیبکەنەوەو رێگە کاریگەرەکان بۆ سەر ئەو نەریتو شێوازو هەڵسو کەوتانە فێربنو بەکاریانبهێنن.

رێبەرانو بەڕێوەبردنی کات:

ئەگەر دەتانەوێ بەباشی کەڵك لەکاتەکانتان وەرگرن، دەبێ بزانن کەگرنگرین شت چییەو تەواوی کاتی خۆتانی بۆی تەرخان بکەن.

لی یاکۆچا

(بەرپرسی کۆمپانیای کرایسلر)

رێبەرە کارامەکان بەخێرایی سەرسوڕهێنەر ناچنە پێشەوە، بەڵکو لەجیاتی ئەوە:

- ❖ بەئارامیو بەبەردەوامی بەرەو پێشەوە دەچن.
- ❖ چاوەڕێی شتی چاوەڕواننەکراون.
- ❖ بۆ گەیشتن بەئامانج دەزانن چۆن کارەکان بەکەسانی تر رادەسپێرن.
- ❖ کاتی خەڵك ناگرن.

یەکەم هەنگاو بۆ کۆنترۆڵکردنی کات، داڕشتنی بەرنامەیە. هەرکارێك کەدەیکەن، دەبێ لەئامانجەکانتان نزیك بکاتەوەو، ئامانجەکانیش دەبێت لەسەر بنەمای گرنگیو چۆنیەتی ریزبەند بکرێ.

هەروەها دەبێت دەفتەرێکی یاداشتتان هەبێت تا هەموو رۆژێك چ هەنگاوێك بۆ گەیشتن بەئامانجەکانتان دەنێن لەناویدا بنووسن.

هەر هەفتەیەك لەکاتێکی تایبەتدا (بۆ نموونە سەر لەبەیانی رۆژی شەممە)، چاوێك بخشێننەوە بەسەر ئامانجەکانتانداو بڕیار بدەن کە لەو هەفتەیەدا

دەبێ بەشوێن چ کارێکدا بگەڕێن، ئەم هەنگاوە پراکتیکیانە وەکو ئەو دیدارانە دەبێت کە لەهەفتەدا کاتی بۆ دادەنێن.

کارە هاوشێوەکان پۆلێن بکرێنو کاتی تایبەتیان بۆ تەرخان بکرێت. بۆ نمونە ڕۆژانە کاتێکی تایبەت دیاریبکەن بۆ تەلەفۆنکردنو وەڵامدانەوەی تەلەفونەکان بەم شێوەیە هیچ شتێك لەکاتی کارکردن لەسەر بابەتێکی دیاریکراو، نابێتە کۆسپو بەربەست لەبەردەم کارەکانتاندا.

ئاگاتان لەکات بەفێڕۆدان بێت:

پرسیار: کاتێك کارمەندەکانتان نازانن چۆن کارەکانیان ئەنجامبدەن، یان شتێك ببێتە ڕێگرییان، یان خۆیان حەزیان لەئەنجامدانی نەبێت، چی ڕوودەدات؟

وەڵام: کاردانەوەی کارمەندەکان کەمدەبێتەوەو تووشی "کات بەفێڕۆ دان" دەبن. کات بەفێڕۆدان بەواتای لەناوبردنی کاتی ڕێکخراوەکە دێت، ئەمیش شێوازی جۆراوجۆری هەیە ئایا جۆرەکانی دەناسن؟ لەم لیستەی خوارەوەدا، ئەو کات بەفێڕۆدانانەی ڕووبەرووی بوونەتەوە، دیارییبکەن.

✶ درێژەپێدانی کاتی پشوودان و نانی نیوەڕۆ.
✶ زوو زوو ڕۆیشتن بۆ سەر ئاو (تەوالیت) بەمەرجێك تووشی سکچوون نەبوو بێت.
✶ درێژەدان بەوتووێژی تەلەفونی تایبەتی.
✶ دواخستنی کارەکان بەبۆنەی درەنگکردنی بەشەکانی ترەوە.
✶ نەگونجانی ڕێژەی کارمەندەکان بەگوێرەی کاری زۆر، یان زۆر کەم یان هەرە زۆر.
✶ نزمی ئاستی ڕۆحیەتی کارمەندەکانو زیادبوونی هەڵسوکەوتی نێگەتیڤو گلەییو سکاڵاکردنی بەکۆمەڵ.
✶ هۆکارەکانی لێبووردەیی.

ئەگەر بەبەردەوامی هەیەکێکتان لەگەڵ هەر یەك لەم کات بەفێڕۆدانانەدا ڕووبەروو ببنەوە، پێشنیارتان بۆ لەناوبردنیان چییە؟ یان دەتوانن چ هەنگاوێك بۆ چارەسەرکردنیان بنێن؟

دە شێواز بۆ بەڕێوەبردنی کات:

١. ڕۆژانە بەرنامەڕێژی بۆ کارەکانتان بکەن.
٢. یەکەمجار ئەو کارانەی زۆر گرنگن، ئەنجامیانبدەن.
٣. فێر بن بەشێوازی کاریگەر راسپاردنی کارەکان لەئەستۆ بگرن.
٤. چالاکییە هاوشێوەکان پۆلێن بکەن تا بەباشی کەڵك لەکاتەکان وەربگرن.
٥. بەشێوازی کاریگەر ڕووبەرووی ئەو بەربەستانە ببنەوە کەدێتە بەردەم کارەکانتان.
٦. ئەو کارانە قبوڵ مەکەن کەگرنگ نین.
٧. نەریتە بێبایەخەکان وەلاوە بنێن.
٨. لەناو دەفتەری گیرفانتاندا دیدارو کۆبوونەوەو کارە خێراکان تۆمار بکەن.
٩. تەنیا ئەو کارانە ئەنجامبدەن، کە لەگەڵ پیشەو هەلو مەرجەکانتاندا گونجاوە.
١٠. جیاوازیی نێوان "گرنگ"و "خێرا" فێر بن.

ڕێبەرانو ڕێکخستنی کۆبوونەوەکان:

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە لەم دواییانە ئەنجامدراوە، دیاریکراوە بەڕێوەبەران لەهەفتەیەکدا، حەڤدە کاتژمێر لەکاتی خۆیان بۆ کۆبوونەوەکان تەرخاندەکەن، هەڵبەت بەبێ ئەوەی لەپێشدا بەرنامەیان بۆ کۆبوونەوەکان دانابێت.

راستە ئەوەندە توانای کۆنترۆڵکردنی کۆبوونەوەکانی کەسانیترمان نییە، بەڵام دەتوانین کۆبوونەوەکانمان لەژێر کاریگەریدا دابنێین.

ڕێبەرە کارامەکان، تەکنیکێکی باش بۆ چاودێری کۆبوونەوەکانی خۆیان پەروەردە دەکەن.

پێش کۆبوونەوەکە کۆبوونەوەیەك بکەن:

پەیوەندی بەهاوکارەکانتانەوە بکەن بۆ ئەوەی پشتگیری پێویست بۆ راوبۆچونەکانتان بەدەست بهێنن. ئەو سەرچاوانە ئامادەبکەن کەبۆ پاڵپشتی بیرو بۆچوونەکانتان پێویستتان پێیەتی ئەو کەسە دیارییکەن کەبەنیازن بیرو بۆچوونی گروپەکەتان بەشێوازێکی فەرمی بخەنە بەردەستی.

دەستووری کۆبوونەوەکە ڕێکوپێك بکەن!

پێویستەئەو بابەتانەی باسیان لەسەر دەکرێت، دیارییکرێنو دەستووری کۆبوونەوەکەش پێش چەند رۆژێك بەر لەدەستپێکردنی کۆبوونەوەکە بەسەر بەشداربواندا دابەشبکرێت. ماوەی کۆبوونەوەکە لەرووی پێویستییەوە بۆ هەر یەکێك لەبابەتەکان دیارییبکرێت!

بەڵگە پێویستەکان ئامادە بکەن:

ئەگەر پێویستتان بەچەماوەو ژمارە، یان راپورت هەیە، بەر لەوە ئامادەیان بکەن، دڵنیا بن کەئەو بەڵگانە، بەر لەدەستپێکردنی کۆبوونەوەکە، لەرۆژی کۆنفرانسو لەپێش هاتنی بەشداربواندا دانراون، لەباشی کەرەستەکانو ئامێرەکانی ژووری کۆبوونەوە دڵنیا بن (هەر لەگڵۆپەکانەوە بگرە تا کەرەستەی میکانیکی).

ڕێبەرایەتی کۆبوونەوەکە بکەن:

هیچ کات کونترۆڵی کۆبوونەوەکە لەدەست مەدەن. لەکاتی خۆیدا ئامادەبنو دەست بەکۆبوونەوەکە بکەن. ئەگەر کەسێك ویستی ببێتە بەربەست لەکۆبوونەوەکەدا، پێشنیار بکەن کەدوایی لەگەڵیدا بەشێوازی تایبەت کۆ ببنەوە. ئەگەر باسی کۆبوونەوەکە لەچوارچێوەی خۆی چووە دەرەوە، ئەوە خێرا بگەڕێنەوە سەر باسە بنەڕەتیو سەرەکییەکەی کۆبوونەوەکە !

کارامەیی لەسپاردنی کارەکاندا:

کەسێك بەوریاییەوە راسپاردنی کارەکان لەئەستۆ دەگرێت، تەنیا ڕێبەرایەتی خۆی پیشان نادات، بەڵکو کارامەییە ڕێبەرایەتییەکان لەکارمەندەکانیشیدا ڕێکدەخات. لەم رووەوە، کارەکانتان ئاسانترو کاردانەوەی گروپەکەتان باشتر دەبێت.

> کاتێك بەرپرسیارێتی سپاردنی کارەکان لەئەستۆ دەگرن، ئەندامەکانی گروپەکەتان فێردەبن وەکو ڕێبەر بیر بکەنەوەو پابەندیو هێزی گروپەکە بەشێوازێکی بەرچاو بەرزبکەنەوە.

کاریگەری بەرپرسیارێتییەکان، پێویستی بەکات‌و ئارامی‌و بەدواداچوون هەیە، بەڵام لەگەڵ زەحمەتەکەیدا دەگونجێت. راسپاردنی بەرپرسیارێتی دەتوانێت هاندەری کارمەندەکان بێت، چونکە هەست بەخاوەنداری زیاتر لەکاردانەوەی رێکخراوەکەدا دەکەن.

تەوەرەکانی راسپاردنی بەرپرسیارێتی:

- بۆ گرنگیدان بەکارەکانتان، پێویستتان بەکاتێکی زۆر هەیە.
- دەبێ شیاوی‌و توانای دەروونی کارمەندەکانتان بەرزبکەنەوە.
- بۆ گرنگیدان بەکارێکی قورس، ناچارن بەرپرسیارێتییەکان بگۆڕن.

١. سەرنج لەهەڵبژاردنی ئەو بەرپرسیارێتیانە بدەن، کەدەتانەوێ بەکەسێکی بسپێرن.

لیستێك لەو کارانەی کەدەتوانن بیسپێرن بەکەسانیتر، ئامادەبکەن. ئەم کارانە لەوانەیە کارگەلێك بن کەکاتێکی زۆرتان لێبگرن. یان کارگەلێك بن کەیەکێك لەکارمەندەکانتان دەتوانێت بەباشی بیانگرێتە ئەستۆ.

زۆربەی ئەو کارانەی بەکەسانی ترتان سپاردووە، پێویستی بەچاودێری بەردەوام‌و بەدواداچوون نییە.

٢. لەهەڵبژاردنی کەسی بەرپرسدا وریا بن:

بەر لەهەڵبژاردنی ئەو کەسەی بەرپرسیارێتی پێدەدەن، تەواوی هۆکارە کاریگەرەکان لەبەر چاوبگرن:

ئایا کارەکەی ئێستای قورسە؟

ئایا بەشەوق‌و حەزەوە بەرپرسیارێتییەکە لەئەستۆ دەگرێت ؟

کاردانەوەی هاوکارانی چی دەبێت؟

ئایا پێویستە لەبەرپرسیارێتیەکی تر دووری بخەیتەوە؟

٣. کەسانیتر بۆ ئەم گۆڕانکارییانە ئامادەبکەن:

رێگە بەکارمەندەکانتان بدەن تابزانن کەبەرپرسیارێتی فلان کار، بەیەکێك لەهاوکارەکانیان سپێردراوە. هۆی رێگەپێدان‌و بەخشینی ئەو بەرپرسیارێتیەشیان بۆ شرۆڤە بکەن.

٤. ئەو ئەرکانەی پێتان سپێردراوە شرۆڤەیان بکەن:

ئەو ئەرکانەی بەکەسانی ترتان سپاردووە روونیبکەنەوە‌و بزانن کەچ ئەرکێکتان خستووەتە ئەستۆیان. لەکاتی پێویستدا، ئاماژە بەنموونە‌و سومبولەکان بکەن. لێیان بپرسن ئایا لەئەرکەکانیان تێگەیشتوون؟ داوایان لێبکەن رونکردنەوەی پێویست سەبارەت بەوکارانە بدەن. دەرفەتیان بدەنێ پرسیار بکەن. دڵنیایی خۆتان سەبارەت بەشێوازەکانیان لەئەنجامی ئەرکەکانیان دەربڕن.

٥. بەدوای کارەکانتاندا بڕۆن:

لەکاتی پێویستدا بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان ئامادەبن، تا ئەو رادەیەی دەکرێت پیشنیارەکانتان گەڵاڵە بکەن، رێگە بەکارمەندەکانتان بدەن لەبەڕێوەبردنی کارەکانیاندا ئازاد بن. کاتێکش بەباشی ئەرکەکانیان جێبەجێکرد دەستخۆشییان لێبکەن، رێگەپێدانیان بۆ بەڕێوەبردنی ئەرك‌و کارەکان بەو واتایە نایەت کەئیتر ئێوە بەرپرسی هیچ کارێك نین. تا ئەو کاتەی ئێوە رێبەرن ، دەبێ بزانن بارودۆخەکان چۆن بەرەوپێشەوە دەچن بۆ ئەوەی وەڵامدەرەوەی هەموو کارەکانتان بن.

توانای خۆتان لەبەڕێوەبردنی ئەرکەکاندا هەڵبسەنگێنن:

بەوشەکانی "هەمیشە"، "جارناجار"،" یان "بەدەگمەن/ هەرگیز"، وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوار بدەنەوە.

............١- ئایا کارە ئیدارییەکانتان بۆ ماڵەوە دەبەنەوە؟

............٢- ئایا کاتی کارەکانتان لەگەڵ کارمەندەکانتاندا زیاترە؟

............٣- ئایا کاری کەسانیتر (لەبەرئەوەی خێراترو باشتر لێی دەزانن) ئەنجامیدەدەن؟

............٤- کاتی روخسەت وەرگرتنو ئامادەنەبوونتان لەئیدارە، دەگەڕێنەوە سەر کارەکەتان، ئایا کارەکانتان بەسەریەکدا کەڵەکەبووە؟

............٥- ئایا تا ئێستا کارەکانی پێشترتان هەر لەئەستۆتاندایە؟

............٦- ئایا کارمەندەکانتان بەردەوام پرسیارتان سەبارەت بەو کارو ئەرکانەی پێیان سپێردراوە لێدەکەن، بەواتا کاتتان لێدەگرن؟

............٧- ئایا ئەو کارە ئاساییانەی بەئاسانی دەتوانرێت جێبەجێبکرێت، خۆتان ئەنجامیدەدەن؟

............٨- ئایا بۆ تەواوکردنی کارەکان لەکاتێکی دیاریکراودا، لاوازی نیشاندەدەن؟

............٩- ئایا وابیردەکەنەوە هەموو ئەو چالاکییانەی لەیەکەکانتاندا جێبەجێدەکرێت، پێویستە بخرێنە ژێر چاودێرییەوە؟

............١٠- ئایا لەریزبەندیدا لاوازن؟

............١١- ئایا کاتێ کارمەندەکانتان کاری زۆریان نییە ئەنجامیبدەن، ئازار دەچێژن؟

............١٢- ئایا تا ئێستا رەخنەیان لەسەر بووە سەبارەت بەرێگەپێدانی بەرپرسیارێتییەکان؟

تێبینی خۆتان لەسەر ئەو بوارانە دابنێن کە بەوشەی "هەمیشە" وەڵامتان داوەتەوەو لیستێك لەو بوارانەی کەدەبێ بارودۆخی خۆتان تیایدا باش بکەن، ئامادەبکەن. بۆ نموونە:

- لەسپاردنی ئەرکەکاندا باشتر دەجوڵێمەوە.
- کارمەندەکانم فێردەکەم، لەکاتی خۆیاندا بێن بۆ لام.

ئیستا ئێوەش بنووسن:

١. ....

٢. ....

٣. ....

☒ رێبەرایەتیو بڕیاردان:

کات بۆ بیرکردنەوە دابنێن، بەڵام کاتێك زەمەنی دەستپێکردن هاتەپێشەوە، کار بکەنو دەست لەبیرکردنەوە هەڵگرن.

ئەندرۆ جەکسۆن

لەهەموو بڕیارەکاندا، توخمێك لەمەترسی یان نەبوونی یەکلابوونەوە هەیە. هەر چەند زانیاریشتان هەبوو بێت، دیسان ناتوانن دەرئەنجامی بڕیاری خۆتان لەسەداسەد گرەنتی بکەن. رێبەرانی باش، بڕیاردەرێکی باشن، تەنانەت ئەگەر

لەجێبەجێکردنی کارەکەشیاندا تووشی مەترسی ببن. لێرەدا لیستێك لەو کارانەئامادە بکەن کەدەتوانن بەئەنجامدانیان، کارامەییو بڕیاردانی خۆتان بەرزبکەنەوە.

☒ بۆ ئەوەی ببمە ڕێبەرێکی کارامە:

- بەر لەهەر بڕیاردانێك، خاڵە شیاوەکان بۆ هەڵبژاردن دیاریدەکەم.
- سەبارەت بەخاڵەکانی تر پرسیار لەئەندامانی گروپەکە، دەکەم.
- باسکردن سەبارەت بەخاڵەکانی تر، دەبێتە هاندەر تا داهێنانی کەسانی دەورووبەر گەشە بکات.
- خاڵەکان بەگوێرەی بارودۆخەکان هەڵدەسەنگێنم.
- بەرپرسیارێتی پێشهاتەکان لەسەر بنەمای ئەو بڕیارانەی دەکەوێتە ئەستۆی چ کەسێك، دیاریدەکەم.
- میکانیزمێك سازدەکەم کەبتوانین بەیارمەتی ئەو میکانیزمە، سوودی ئەو بڕیارانەی داومانە، هەڵبسەنگێنین.
- بڕیار دەدەم.

بەشی چوارەم

کارامەیی ڕێبەرەکان لەچارەسەرکردنی کیشەکاندا:

ئەگەر بڕواتان بەوە نەبێت کەبۆ فلان مەتەڵ وەڵامێك هەیە، هەرگیز وەڵامی ئەو مەتەڵە نادۆزنەوە.

ماروین هریس

☒ حەوت هەنگاوی کاریگەر بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان:

١. کێشەکان وەکو دەرفەتێك بۆ باشکردنی بارودۆخەکان قبوڵ بکەن.
٢. کاریگەری کێشەکان لەسەر بیروبۆچوونی ئەو کەسانە، بدۆزنەوەو لە بیرو ڕا جیاوازەکانیان تێبگەن.
٣. کێشەکان بەجۆرێکی دیاریکراو بەیان بکەن.
٤. هۆکارو بوونی کێشەکان روون بکەنەوەو بەڵگە بەدەستبهێنن‌و چارەسەر بۆ بەربەستەکان بدۆزنەوە.
٥. تەواوی ئەو ڕێگە چارانەی لەمێشکتاندایە، بیخەنە سەرکاغەز.
٦. پێوانەیەك بۆ هەڵبژاردنی دوا ڕێگەچارە دیاریبکەن.
٧. بڕیار بدەن‌و پێوانەیەك بۆ هەڵسەنگاندنی دەرئەنجامی کارەکانتان دابڕێژن.

شێوازەکانی نەهێشتنی ناکۆکی:

بەرووبەرووبوونەوە لەگەڵ ناکۆکییەکاندا، دەبینین کەپێنج شێوازی بنەمایی بوونی هەیە کە لەو خشتەیەی خوارەوەدا ئاماژەمان پێداون. لەریزی "چ کەسێك"، ئەو شێوازەی کەزیاتر لەهەموو شتێك لەبارەی کارمەندەکانتانەوە سودی لێوەردەگرن، بەوشەی "کارمەند"و ئەوەی کەزیاتر سەبارەت بەهاوکارەکانتان بەکاریدەهێنن، بەوشەی "هاوکار" و ئەو شێوازەی کەسەبارەت بەبەڕێوەبەر بەکاریدەهێنن، بەوشەی "بەڕێوەبەر" دیارییکەن.

شێواز	ڕەوشت	پاساودان	چ کەسێک
دوورەپەرێزی	نەبوونی ڕووبەڕووبوونەوە، لەبەرچاونەگرتن، حاشاکردن لەناکۆکییەکان.	ناکۆکییەکان لەوە بچوکترن کەگرنگییان هەبێت. ناکۆکییەکان لەوە گەورەترن کەچارەسەر بکرن. هەر تێکۆشانێك لەوانەیە زیان بەپەیوەندییەکان بگەیەنێت یاخود کێشەیەکی زۆر گەورە دروست بکات.	
سازگار بوون (ڕاهاتن)	ڕێککەوتن، هەرکەس بەهێزترە مافی ژیانی هەیە.	دروستکردنی مەترسی ئەو بایەخەی نییە، چونکە لەوانەیە زیان لەپەیوەندییەکان بدات، یان لەوانەیە ئەو ناکۆکییەی لەنێوان بیروبۆچوونەکاندا هەبێت بەهێزتر بکات.	
براوە /دۆڕاو	ڕووبەڕوودەبێتەوە، دلێرو هێرشکەرە، هەوڵی بردنەوە دەدات بەهەر نرخێك بێت.	هەر کەسێك بەهێزتربێت مافی ژیانی هەیەو، دەبێ گەورەیی خۆی بسەلمێنێت. هەق بۆ ئەو کەسەیە کەکارامەترە.	
ئاشتبوونەوە	گرنگیدان بەهەموو لایەنە گیرۆدەکان. پاراستنی پەیوەندییەکی خاوێن. دلێرە، بەڵام بەبیرێکی هاوکارانەوە.	هیچ کەس‌و هیچ بیروڕایەك بەتەواویی ڕاست نییە. بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك، زیاتر لەیەك ڕێگەی باش هەیە. دەبێ کۆشش بکەی تا شتێك بەدەستبهێنیت.	
چارەسەرکردن	داواکارییەکانی هەر دوولا، گرنگ‌و بایەخدارن. ڕێزلێنانی زۆر بۆ پشتگیری بەرامبەرکارێکی یارمەتیدەرە.	کاتێ لایەنەکان سەبارەت بەبابەتەکان بەشێوازێکی کراوە قسەدەکەن، دەتوانن ڕێگە چارەیەك بدۆزنەوە کە بەسوودی هەر دوو لا بێت، بەبێ ئەوەی کەسێك دەستی لەکارەکەی بەردابێت.	

ڕاهێنان:

١- لەگەڵ چ کەسێکدا ناکۆکیتان هەبووە یان هەتانە؟

أ- ....

ب- ....

پ- ....

٢- بنەمای ناکۆکییەکە چی بوو، یان چییە؟

أ- ....

ب- ....

پ- ....

یەکێك لەو ناکۆکییانە هەڵبژێرن کە لەسەرەوە دیاریتان کردووە. لەم بارەیەوە باشترین شێواز بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکی کەدەتوانێت کاریگەرترین شێواز بێت شرۆڤەبکەن.

چارەسەرکردنی ناکۆکی:

هەر یەك لەئێمە دیمەن‌و ڕوانگەی تایبەت بەخۆمان هەیە، تەنانەت ئەگەر هەموومان پێکەوە لەسەر یەك ئامانجو بڕیار ڕێکبکەوین، لەگەڵ ئەوەشدا دەبینین هەر ناکۆکی لەبیروڕادا دێتە ئاراوە. ئەگەر بمانەوێت ڕێبەرێکی کارامە بین. دەبێ بزانین چۆن ئەو ناکۆکییانە چارەسەر بکەین. یەکێك لەباسە کلێشەییەکان کەزۆربەی کات سەبارەت بەکارمەندە ژنانەکان دەبیسترێت، ئەوەیە کەژنان بەدوای ڕێگەیەکدا دەگەڕێن کە لەناکۆکی بەدووربن. ڕێبەرە

بەهێزەکان، چ پیاوو چ ژن، دەبێ پسپۆرییان لەچارەسەرکردنی ناکۆکییەکاندا هەبێت. مەهێڵن ئەو بیروڕا کلێشەییانە بەسەرتاندا زاڵبێت.

لێرەدا حەوت هەنگاومان نووسیوە کەدەتوانن لەڕێگەیانەوە ناکۆکییەکانتان چارەسەر بکەن:

١. لەگەڵ لایەنی بەرامبەردا، کۆبوونەوەیەك سەبارەت بەباسکردنی بارودۆخەکان پێکبهێنن.
٢. کاتێك کۆبوونەوە سازکرا، بەو باسە دەستپێبکەن کەناکۆکی لەسەر دروستبووە.
٣. کەڵك لەو رستانە وەربگرن کە بە "من" دەستپێدەکات، تا لەبوختیان کردن دوورتان بگرێتو لایەنی بەرامبەریش هانبدرێت بۆ ئەوەی ئەو شێوازە بەکاربهێنێت.
٤. بەڕاشکاوی ئەو پرسیارانە دیارییکەن کەپێویستە لایەنی بەرامبەر وەڵامیان بداتەوەو سەبارەت بەبارودۆخەکان قسە بکات.
٥. ئەو شتانەی دەیبیستن، دووپاتی بکەنەوە. بۆ نموونە بڵێن:" بەپێی قسەکەی ئێوە، بارودۆخەکە وایە ..." ئەمە شێوازێکی باشە بۆ ئەوانەی قسەکان دەبیستنو بەباشی لێیتێدەگەن.
٦. مەبەستەکانتان بۆ دەربڕین گەڵاڵە بکەن، داوا لەلایەنی بەرامبەرتان بکەن بۆ ئەوەی ئەوانیش داواکارییەکانیان گەڵاڵە بکەن.
٧. هەوڵبدەن بۆ بەدەستهێنانی ڕێگە چارەیەكو لەسەری ڕێکبکەون.

ڕێبەرایەتیکردنی مرۆڤە بێ دیسپلینەکان:

مرۆڤە بێ دیسپلینەکان لەهەموو شوێنێکدا بوونیان هەیە. لەوانەیە بەڕواڵەت نێگەتیڤ، یان تووڕە بنو هەموو کارەکان تێکبدەن.

جارناجار وادێتە بەرچاو کەئاسانترین ڕێگە ئەوەیە کە لەمرۆڤە بێ دیسپلینەکان دووربکەوینەوە، یان بەئاگاوە لەگەڵیاندا هەڵسوکەوت بکەین، بەڵام ئەوە بەهیچ جۆرێك ڕێگە چارەیەکی باشو درێژخایەن نییە. بۆ ئەوەی فێربین ڕەوشتەکانی ئەم جۆرە مرۆڤانە چۆن هەڵبسەنگێنین دەبێت بەحەزی ڕاستەقینەوە گوێیان لێبگرن، دەتوانرێت بەشێوازێکی کاریگەر کار لەهەموو مرۆڤە بێ دیسپلینەکان بکرێت. ڕێبەرە باشەکان هەرگیز لەبارودۆخە دژوارەکاندا سڵ لەڕووبەڕووبوونەوە ناکەنەوە.

بۆ ئەوەی فێربین کەچۆن مرۆڤە بێ دیسپلینەکان بەڕێوەبەرن، لێرەدا حەوت جۆر کەسایەتی بێدیسپلین دەناسێنین. لەهەر حەوت بوارەکەدا، یەکەم ڕەوشت شرۆڤەدەکرێتو پاشان باس لەپێشهاتەیەکی کاریگەر دەکرێت، کەدەتوانن ئەنجامیبدەن.

حەوت جۆر کەسایەتی بێ دیسپلین:

١- هێرشکەر:

ڕەوشت: مرۆڤە هێرشکەرەکان بیروبۆچوونی خۆیان بەزۆر دەسەپێننو دەیسەلمێنن. ئەوان پێویستیان بەکەسێکە کەگوێ لەقسەکانیان بگرێتو دەرفەتو ماوەیان زۆر دەوێ تا وزەی خۆیان سەرف بکەن.

هەڵوێستی ئێوە:

لەگەڵ کەسی هێرشکەردا بەئارامی قسە بکەن (بەڵام بەجدی)، پاشان بەوردی گوێ لەو قسانە بگرن کەناچارە بیڵێت داوای لێبکەن دابنیشێت. کەسی هێرشکەر کاتێک ئارام دەبێت‌و ئۆقرە دەگرێ عاقڵ دەبێ‌و ڕەنگە ڕێگەچارەیەکی گرنگ پێشنیار بکات. خراپترین کار ئەوەیە کەوەڵامی هێرشەکەی بەهێرش بدەنەوە.

٢- فشەکەر:

ڕەوشت: فشەکەرەکان دەیانەوێ قسەکانیان بسەپێنن، بەڵام بەپێچەوانەی هێرشکەرەکانەوە، ڕەنگە لەبوارێکدا قسەبکەن، کەتیایدا پسپۆڕ بن.

هەڵوێستی ئێوە:

ڕێزی ڕاستەقینە لەبەرامبەر زانیارییەکانیانداپیشان بدەن، بەڵام وریا بن نەتانخەڵەتێنن، لەبوارە پسپۆڕییەکانیاندا پرسیاریان لێبکەن، ئەو شتانەی دەیزانن، سوودیان لێوەربگرن. هەر کاتێك زانیارییەکی سوودمەندیان لەبەر دەستتاندا دانا، هانیان بدەن‌و پشتگیریان لێبکەن، بەڵام ئاگادار بن‌و بیرتان نەچێت کەئێوە ڕێبەرن.

٣- فیتنەگەر:

ڕەوشت: مرۆڤە فیتنەگەرەکان "تفەنگ بەتاریکییەوە دەنێن"و زۆربەی قسەکانیان بەتانەو تەشەرەوە دەکەن.

هەڵوێستی ئێوە:

لەگەڵ پرسیارە ڕاشکاوو دیاریکراوەکانی مرۆڤە فیتنەگەرەکاندا ڕووبەڕوو ببنەوەو کارێك بکەن کەواتێبگەن ئێوە لەتانەو تەشەرەکانیان تێناگەن.

لەکاتی پێویستدا بەبەهێزکردنە پۆزەتیڤەکان هانیان بدەن بۆ ئەوەی زیاتر لەگەڵ گروپەکەدا ڕێکبکەون.

٤- زوڵملێکراو:

مرۆڤە زوڵملێکراوەکان، بەروانگەیەکی نێگەتیف سەیری هەموو شتەکان دەکەن‌و، ڕۆڵی دۆڕاو هەژار بەرجەستەدەکەن‌و زۆربەیان بەدەست هەموو شتێکەوە دەناڵێنن.

هەڵوێستی ئێوە:

بزانن بۆ باشکردنی بارودۆخەکان چ پێشنیارێکیان هەیە. ڕێگەیان پێبدەن بەحەزی خۆیان لەگەڵ خەونەکانیاندا بژین. هەریەك لەپێشنیارەکانیش بەشێوازی مەنتقی‌و پۆزەتیڤ باس بکەن.

٥- خەیاڵاوی:

ڕەوشت: خەیاڵاوییەکان گومانیان لە"بەرپرسەکانیان" هەیەو باوەڕیان وایە کەشێوازەکانی خۆیان تەنها ڕێگەچارەیە.

هەڵوێستی ئێوە:

لەکۆبوونەوەکانی گروپدا ڕێگەیان پێبدەن، بیروبۆچوونەکانیان دەربڕن! پاشان داوا لەهاوکارانی گروپەکەتان بکەن تا بیروبۆچوونەکانتان لەبارەی ڕێگەچارەکانەوە دەربڕن. زۆربەی هاوکارەکان تێدەکۆشن خەیاڵاوییەکان "هۆشیاربکەنەوە" ڕێگەچارەیەکی باشتریان بۆ بدۆزنەوە.

٦- هاوڕا:

ڕەوشت: مرۆڤە هاوڕاكان، حەزدەكەن ئەوەندە خۆشەویست بن لەبەرئەوە هەر شتێكیان لێداوابكرێت ئەنجامیدەدەن، تەنانەت ئەگەر بەزەرەری خۆشیان بێت. ئەوەندە بەرپرسیارێتی لەئەستۆ دەگرن كەزۆربەی كات دەبێتە هۆی دڵساردیو ڕەنجاندنی كەسانیتر.

هەڵوێستی ئێوە:

چاودێری ئەو كارانە بكەن، كە بەكەسانیتری دەسپێرن ، ئەگەر كاری زیاتریان كرد ئەوا پاداشتیان بكەن .

٧- مرۆڤە بێتاقەتەكان:

ڕەوشت: مرۆڤە بێتاقەتەكان، كەسانی نارێكو پێكنو وادێنە بەرچاو كە بەهیچ شێوەیەك ناتوانرێت كاردانەوەیەك، یان بیروبۆچوونێكیان لێبەدیبكرێت.

هەڵوێستی ئێوە:

كاتێك وتووێژیان لەگەڵدا دەكەن ئەو پرسیارانەیان ئاراستەبكەن كەوەڵامەكەیان لە"بەڵێ" یان "نەخێر" زیاتر نەبێت، واتە چاوەڕێی وەڵامی زیاتریان لێمەكەن، چاودێری ئەو كارانە بكەن كەپێتان سپیاردوون، لەكۆبوونەوەكانی دواتردا كاری نوێیان پێبسپێرن.

ڕاهێنان:

لیستی ئەو كەسە ناكارامانەی لەگەڵیاندا كار دەكەن، بنووسنو ناكارامەییە سەرەكییەكانیان دیاریبكەن.

ناوی كەس	ناكارامەیی سەرەكی
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.

دیسانەوە بەشێوازەكانی ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ كەسە ناكارامەكاندا بچنەوەو بەكورتی بنووسن كە لەداهاتوودا سەبارەت بەشێوازی هەڵسوكەوتتان لەگەڵ ئەو جۆرە كەسانەدا دەتانەوێ چی بكەن.

١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....

فێركردنو یارمەتیدان:

ڕێبەرە كارامەكان دەزانن كەچۆن كارمەندەكانیان ڕێكبخەنو بەچ شێوازێك یارمەتیان بدەنو لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە دەزانن چۆن كەڵك لەجیاوازی نێوان ئەم دوو تەكنیكەو بابەتەكانی وەربگرن. لێرەدا باسێكی كورت لەفێركردنو یارمەتیدان پیشان دەدەین.

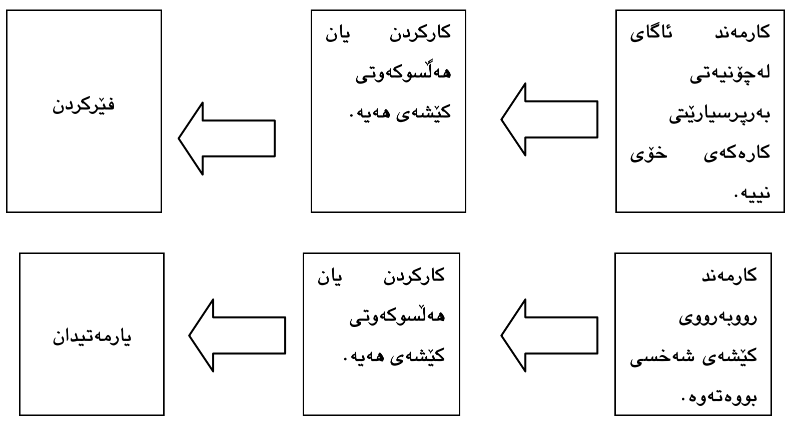
یارمەتیدان:

بەڕێوەبەر یارمەتی کارمەندەکەی دەدات‌و هاودەردی لەگەڵدا دەکا تا کێشەکانی خۆی بناسێت‌و خۆی لەزەرەر بپارێزێت‌و چارەسەری کێشەکانی بکات.

یارمەتیدان:

فێرکردن:

بەڕێوەبەر، کارمەندەکانی خۆی بەراستییەکان ئاشنا دەکات‌و فێریان دەکات چۆن بەربەستەکانی سەر ڕێگەیان لابەرن بۆ ئەوەی کارکردن‌و ژیانیان باش بێت.
کارامەییەکی هاوبەشی فراوان لەنێوان یارمەتیدان‌و فێرکردندا بوونی هەیە. هەندێك جار وادێتە بەرچاو کەئەم دووکارە یەکێك بن. کاتێك ئەو بیرەتان لا دروست بوو، ئەم خشتەیەی خوارەوە بهێننە پێش چاوی خۆتان، یارمەتیتان دەدات، جیاوازی نێوان ئەو دوو کارە بدۆزنەوە



لایەنە باشەکانی فێرکردن:

بۆچی دەبێ تەکنیکی فێرکردنتان باشتر بکەن؟ سەرنجبدەن بزانین ئێوەش لەگەڵ ئێمەدا سەبارەت بەدروستی‌و نادروستی ڕستەکانی خوارەوە هاوڕان؟

ئەگەر کارمەندەکانتان فێربکەن ئەوا:	ڕاست	ناڕاست
١- کارمەندەکان کارامەتر دەبن‌و کارەکانیان بەئاسانی ئەنجامدەدەن.	----------	---------
٢- دەتوانن کارێکی گەورەتر بەکارمەندەکانتان بسپێرن‌و هەر لەم ڕووەوە کاتێکی زۆرتان بۆ دەگەڕێتەوە لەباتی"ئەنجامدانی کاری کەسانیتر" کاری بەڕێوەبەرایەتی خۆتان بەباشی جێبەجێ دەکەن.	---------	---------
٣- دەتوانن وەکو "هاندەرو پێشەوای کەسانیتر" ناوبانگ دەربکەن.	---------	---------
٤- کارمەندەکانتان تێدەگەن ئامانجەکان چین‌و چۆن دەتوانن پێیان بگەن	---------	---------
٥- دەتوانن بەرپرسیارێتی‌و ڕێبەرایەتیکردن لەناو هاوڕێکانتاندا دابەشبکەن.	---------	---------
٦- هەل بۆ باشترکردن‌و نیشاندانی دەرئەنجامی پۆزەتیفی کارەکانتان دەڕەخسێت‌و توانای داهێنانی کارمەندەکانتان بەرزدەبێتەوە.	---------	---------
٧- بەشێوەیەکی ئاسایی ئەگەری تەواوبوونی کارەکان زیاتر دەبێت.	---------	---------
٨- هاندان لەبوارە پیشەییەکاندا، دەبێتەهۆی بەرگریکردنی زیاتر.	---------	---------
ناترسن‌و بەمەش داهێنانی ڕێکخراوەکە زیاتر دەبێت.	---------	---------
١٠- ڕۆڵ‌و ئامانجەکان ڕوون دەبێتەوەو گروپەکە زیاتر یەکگرتوودەبن.	---------	---------

وەڵامی ئێمە بۆ هەموو ئەم ڕستانەی سەرەوە، "بەڵێ"یە، ئێوە وەڵامتان چییە؟

لایەنە باشەكانی یارمەتیدان

دەبێ كارامەیی یارمەتیدان باشتر بكەن؟ سەرنجبدەن پێكەوە بزانن ئێوەش لەگەڵ راستی یان ناڕاستی رستەكانی خوارەوەدا هاوباوەڕن؟

راست	ناڕاست	ئەگەر یارمەتی كارمەندەكانتان بدەن ئەوا:
---	---	١. كارمەندەكان هەستدەكەن كەگرنگییان پێدەدەنو سوودی رێكخراوەكەتان زیاددەكات.
---	---	٢. كارمەندەكان هەستدەكەن دەتوانن هەستەكانیان دەربڕنو لەگەڵ كێشەكاندا روبەرووببنەوە.
---	---	٣. هەر لەپێشەوە تێدەگەی لەخۆڕاگری یان ئەو كێشانەی كەبەدوای گۆڕانكارییەكاندا دەردەكەونو ئاسانتر دەتوانن چارەسەری بكەن.
---	---	٤. كارمەندەكان هەستدەكەن بەڕاستی گوێ لەبیروبۆچوونیان دەگیرێتو لەبەرئەوە ناكۆكی ناوخۆیی گروپەكە كەم دەبێتەوەو هێزی دەروونی تاكەكان پارێزراو دەبێت.
---	---	٥. ئامانجو پێداویستی هەر كام لەكارمەندان دەزانرێو دەتوانرێ بەرپەرچی هەموو ئەگەرو رووداوەكانی ناو رێكخراوەكە بدرێتەوە، دەرەنجام سوودو قازانجی یەكەكەتان زیاد دەكات.
---	---	٦. پێش ئەوەی كارەسات رووبدات دەتوانن كێشەكان چارەسەر بكەن.
---	---	٧. هەموو بیروباوەڕەكان ئاراستە دەكرێنو توانا باشەكان هاندەدرێن لەم، رووەوە توانای چارەسەركردنی كێشەكان زیاتر دەبێت.
---	---	٨. وەكو بەڕێوەبەرێك دەتوانن كارمەندەكانتان هانبدەن پەیوەندییەكی باش لەگەڵ بەرپرسو هاوكارەكانیاندا پێكبهێنن.
---	---	٩. زیاتر خۆتان دەناسنو كەسایەتیتان لەكارەكانتاندا زیاتر دەبێت.

وەڵامەكانی ئێمە بۆ هەموو ئەم رستانەی سەرەوە "راست"ە، ئێوە وەڵامتان چییە؟

هونەری بەرپەرچدانەوەو بەكارهێنانی وشەی "من"

دەبێ رێبەرەكان بزانن بەرپەرچدانەوە چەند گرنگە، هەروەها بۆ ئەوەی بەرپەرچدانەوەكانیان كاریگەر بێت، دەبێ بزانن بەشێوازی راشكاوو دیاریكراو دەریبڕن، بەو كارەش لەهەستە راستەقینەكانی خۆیان تێدەگەن. كاتێك رەخنە لەكارمەندێك دەگرن، زۆر گرنگە ئەو كارمەندە بزانێت چ هەستێكتان لەبەرامبەر ئەو بارودۆخەی ئەودا هەیە. ئەگەر وانەبێت پەیوەندیتان راستگۆیانە نابێت بۆ نموونە، ئەگەر یەكێك لەكارمەندەكانتان بەردەوام درەنگ بێت، رەنگە پێی بڵێیت:" بەڕێوبەر وتوویەتی لەكاتی خۆتدا نایەیتە سەر كارو داوای لێكردووم پێت بڵێم ئەم كارە بەپێچەوانەی یاسای ئیدارەوەیە." بەم كارە دەڵێن بەڕێوەبەرێتی "شووشەیی"، واتە ئەو پەیامەی لەسەرەوە دەرچووە، توانیوتانە بیگەیەننە كارمەندەكانتان، بەڵام بەرپەرچدانەوەی كاریگەرو سوودبەخش بەكارهێنانی وشەی "من"ە وەك ئەوەی بڵێی:

" كاتێك درەنگ دێمە سەر كار بەڕاستی تووڕە دەبم، چونكە كەسانیتر ئەو كاتە قەرەبوودەكەنەوە، ئایا هۆیەك هەیە كەناتوانم لەكاتی خۆمدا ئامادەبم؟"

بەكارهێنانی وشەی "من" زۆر بەسوودە، چونكە ئەو كەسەی لەگەڵیدا دەدوێیت، كەمتر حاڵەتی بەرگری لەخۆی بەكاردێنێت، بەكارهێنانی وشەكانی وەكو "من (تووڕەو نارەحەتو بێزارو ....تد) بووم" یان "بەبڕوای من ....."و" وابیردەكەمەوە ......"و بەرپەرچدانەوەیەكی راشكاوە.

دەربڕینی هەستەکان:

ژنان ئەوەندە هەستیان دەرنابڕن چونکە دەترسن بەهەستیار بناسرێن. هەست دەربڕین شتێکی ئاساییە، بەڵام بەو مەرجەی بەشێوەیەکی گونجاو دەربیبڕیت. بەکارهێنانی وشەی "من" هەل دەڕەخسێنێت هەستەکان بەشێوازێکی گونجاو دەربڕن.

دەکرێ تارادەیەك هەستەکانتان بەشێوازی دیاریکراو بناسن، لەخۆتان بپرسن: "چ هەستێکم هەیە: تووڕە، غەمبار، خوشحاڵ، ترسنۆك؟" ئەم پرسیارە یارمەتیتان دەدات کەهەستەکانتان بەخێراییو بەباشی بناسن.

ئەم خشتەیەی خوارەوە هەستە جۆراوجۆرەکانی تێدایە، یارمەتیتان دەدات هەستەکانتان بناسنو بەڕاشکاویو ئازادانە دەربیبڕن.

تووڕەیی	غەم	شادی	ترس	تێکەڵاوبوونی چەند هەستێك
تۆراو	غەمبار	خوشحاڵ	دڵەڕاوکێ	هەستکردن بەتاوان
ڕەنجاو	دۆڕاو	شاد	نیگەران	بەخیلی
توندو تیژی	بێئومێد	سەرخۆش	پەشێو	داماو
هەڵچوون	غەمبار	باش	نیگەران	شەرمەزار
بێزار	دڵ بریندار	بەزەوق	ترسنۆك	نائارامی
لەهەموو شتێك بێزار	کۆست کەوتوو	ئاسودەیی	تووڕە	گێژ
ناڕەحەت	بێ زەوق	خۆش زەوق	پەرێشان	سەرسوڕماو
دڵ ڕەق	هەست بەبێکەسی	تامەزرۆ	بەگومان	پەشۆکاو

ئێستا ئێوەش خشتەیەك بۆ خۆتان دروستبکەن:

تووڕەیی	غەم	شادی	ترس	تێکەڵاوبوونی چەند هەستێك

بەشێوەیەکی پۆزەتیف سود لەتووڕەبوون وەربگرن:

هەندێجار ڕێبەرەکان توندوتیژو بێئومێد دەبنو تووڕەیی دەردەبڕن، دەربڕینی توندوتیژی بۆ زۆربەی ئەو ژنانەی کە"میهرەبان" یان "لێبوردەن" زۆر دژوارە، زۆربەی ژنان باوەڕ ناکەن کەتوندوتیژی هەستێکی سروشتیو ڕاستگۆیانەیە، بەڵام بەندە بەوەی بەچ شێوازێكو بەرامبەر بەکێ دەریدەبڕن، دەربڕینی توندوتیژی دەتوانێ بەقازانج، یان بەزیانی ئێوە تەواو بێت.

ئەگەر لەکاتی "توندوتیژی"دا، چرکەیەك خۆڕاگر بن، لە غەمو پەژارەی سەدان ڕۆژ ڕزگارتان دەبێت.

(پەندێکی چینی)

لەکاتی ئەنجامدانی کارێکی زۆر گرنگدا کە لەو باوەڕەدان گرنگییەکی زۆری بۆ ڕێکخراوەکەتان هەیە، (بۆ نموونە بەدڵو بەگیان خەریکن لەسەر پرۆسەیەك کاردەکەن)، ئەوا بۆ سەرنجدانو راسپاردن سود لەتوندی خۆتان وەربگرن. هەندێك لەتەکنیکەکانی دەربڕینی توندی بریتییە لە:

- بەسەر تووڕەییەکانتاندا زاڵ بن.
- هەناسەی قووڵ هەڵکێشن بۆ ئەوەی ئارام ببنەوە.
- کاتێك خەریکە هەڵدەچن، قەڵەمەکانتان "فڕێدەن" (یان بەخێرایی کاردانەوەیەکی تر ئەنجامبدەن) کاتێك بۆ هەڵگرتنەوەی قەڵەمەکەتان دەچەمێنەوە، ئارام دەبنەوە.
- ئەو کارە وەلانێن کە لەبەردەستتاندایەو، کارێکی پڕ جمو جووڵ ئەنجامبدەن. کاتێك مرۆڤ خەریکی کارێکی جەستەیی یان فکری دەبێت، لەراستیدا هەوڵ بۆ دامرکاندنەوەی تووڕەییەکەی دەدات.
- ئامادە بن لەگەڵ کەسێك یان بابەتێکدا رووبەرووببنەوە کەبووەتە هۆی تووڕەییتان، چونکە دەربڕینی هەستەکان بارودۆخەکە باشتر دەکات.

ڕێژەی تووڕەییو بێتاقەتیو بێزاری دەبێ بەدەگمەن بێتو ماوەی نێوانیان دوورو درێژ بێت، ئەگینا لەلای خەڵك بەمرۆڤێکی ناشی دێنە بەرچاو. هەر کاتێك بەجۆرێك لەجۆرەکان کۆنترۆڵی خۆتانتان لەدەستدا " لەسەرخۆ بنو هەرچێ لەزارتان هاتەدەرەوەو وتتان، پاشان داوای لێبوردن بکەن، لێبوردن بۆ ئەوەی بێتاقەتو تووڕە بوون، نەك بۆ ئەو هەستەی هەتان بووە".

هەموو کەسێك دەتوانێت تووڕە بێت، تووڕەبوون کارێکی دژوار نییە، بەڵام بۆ کاتی پێویستو لەجێی خۆیدا، بەڵام بەئەندازەی ئەو کەسەی شیاویەتی، کارێکی ئاسان نییە.

(ئەرستۆ)

گوشاری دەروونیتان لەناو بەرن.

ڕێبەرەکان، زۆربەیان تووشی کێشەی دەروونی دەبن، بەتایبەت ڕێبەرە ژنەکان. چونکە هەم کاری پیشەیی خۆیانیان لەئەستۆدایە هەم کارەکانی ماڵەوەیان.

بۆ ئەوەی بتوانن لەناو ماڵ یان شوێنی کارەکانتان بەشێوەیەکی پراکیتیکی کاربکەن، دەبێ پێش هەمووشتێك کونترۆڵی تێکچوونی دەروونی خۆتان بکەن. هەرکات هەستتان کرد لەرووی دەروونییەوە خەریکن تێکدەچنو هاوسەنگیتان نامێنێ ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێبکەن:

- **لەبارودۆخی ئێستا تێبگەن:** مرۆڤ تەنیا لەکاتی ئێستادا دەتوانێ بژیت. نیگەرانی سەبارەت بەرابردوو و داهاتوو، هیچ شتێك نییە. کاتێك مرۆڤ لەئێستای خۆی وردەبێتەوە، ئیتر دەرفەتێك بۆ دڵەڕاوکێ کێشەسازەکان ناهێڵێتەوە.
- **ژیان بەداهێنەرانە تێبپەڕێنن:** کاتێك رەخنەتان لێدەگرن، بەبێ ڕێزی لەخۆتان تێمەگەن.. ئەو رەخنانەی لێتان گیراوە شیبکەنەوە، بزانن ئایا دووپات بوونەوەی ئەو رەخنانەی پێشووە کەبیستوومانە؟ ئەگەر وایە، رەنگە رەخنەکان راستبنو نیشانەی ئەوەیە کەدەبێ

گۆڕانکارییەك لەخۆتاندا بکەن، بەڵام ئەگەر وانییەو وابیر دەکەنەوە کەڕاست نییە، ئەوا گوێ لەو باسە مەگرن و بەسەریدا تێپەڕن. مرۆڤ ناتوانێ شێوازی بیری ئەو کەسانەی کەحەزیان لەنایەکسانییە بگۆڕێت.

- **ئەوپەڕی هەوڵی خۆتان بدەن:** شێوازی کارەکانتان لەگەڵ کەسانیتردا هەڵبسەنگێنن. باوەڕ بەخۆتانو تواناکانتان بکەن.
- **مەهێڵن گوشارەکان کەڵەکە بن:** بۆ ئەوەی تووڕە نەبن سود لەبیروبۆچوونەکانی کەسانیتر وەرگرنو لەکاتی پەشێویو بارودۆخە ئاڵۆزەکاندا بەرگری لەخۆتان بکەن.
- **ژیانی تایبەتیتان تەنها بریتی نییە لەپیشەکەتان:** نابێ کاتێك کەبارودۆخی کارەکانتان خراپ دەبێت، پشت بەژیانی بنەماڵەییو هەڵسوکەوتی تایبەتی ببەستن تا دڵگەرمیتان بداتێو هەروەها بەپێچەوانەوە.
- **پەرە بەژیانتان بدەن! وەرزش بکەن:** خۆتان بەشتێکی شادەوە خەریك بکەن. بڕۆن بۆ سینەما، لەگەڵ دۆستو هاوڕێکانتاندا بۆ سەیران بچن.

چەند ڕێگەچارەیەك بۆ زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا:

لەشوێنی کار:	**لەناو ماڵ:**
١. پشووی ماوە کورت وەربگرن. ٢. ئەرکەکانتان بگۆڕن. ٣. سیستمێکی پشتیوانیو دڵگەرمی بۆ خۆتان دابین بکەن، نەریتی پیشەی پۆزەتیف لەخۆتاندا بەدەستبهێنن. ٤. بەرپەرچدانەوەی پۆزەتیف لەخۆتاندا بەهێز بکەن.	١. ئارەزووی سەیرانکردن لەلای خۆتان بەهێز بکەن. ٢. هاتووچۆی شەخسیتان بەزیندوویی بهێڵنەوەو کاری ئیدارە مەبەنەوە بۆ ماڵەوە. ٣. ڕێكو پێکی لەشی خۆتان بپارێزن. ئەو کەسانەی حەزیان پێدەکەن قسەیان لەگەڵ بکەنو لەگەڵیاندا بچن بۆ سەیران. ٤. هەڵسوکەوتو نزیکی خۆتان لەگەڵ خەڵکی تردا بەهێز بکەن .

بەشی پێنجەم

بەهێزکردنی تواناى کەسی

دابینکردنی هاوسەنگی لەنێوان کارو ماڵدا:

یەکێك لەکارە دژوارەکان، دابینکردنی هاوسەنگییە لەنێوان کارو ژیانی تایبەتیدا. هیوای هەموو کەس ئەوەیە کەڕووداوێکی ئارام لەنێوان ئەم دوانەدا دروست بکات. ئەم کارەش پێویستی بەوەیە کەتواناى کەسیتان بەهێز بکەین.

دابینکردنی ئەم هاوسەنگییە لەنێوان پیشەو بنەماڵەدا، بۆ ڕێبەرە باشەکانیش کارێکی دژوارە، دەبێت ئاگاداربن کەنەکەونە داوی "قارەمانبازی"ییەوە.

فێر بن بەهەمان شێوەی کێشە بەڕێوەبەرایەتییەکانتان سەیری بابەتە ناوخۆییەکانی خۆشتان بکەن، نەك وەك قەیرانی کەسی.

- لەکاتە پێویستەکاندا، کەسێك بۆ کارەکانی ماڵەوەتان دابمەزرێنن.
- ئەو ڕاستییە قبووڵ بکەن کەزۆربەی کارە بچوکەکان بەناتەواوی بمێننەوە.
- ئامادەی فێربوون بن، بۆ ئەمەش پێویستتان بەوزەیەکی زۆر هەیە.
- ئاستی گاڵتەجاڕیتان بەرەو سەرەوە بەرز بکەنەوە.

ڕێبەری بەهێز، کەسانیتریش بەهێز دەکاتو شوێنێکی ئارام دابین دەکات تا کەسانیتر بیرو باوەڕیان دەربڕن. ڕێبەرێك کە لەبواری تایبەتیدا بەهێزە، ژێردەستەکانی هاندەدات کەبۆ خۆیان ئامانج دیاری بکەنو خۆیان ئاشکرا بکەنو لەڕووداوەکاندا ڕۆڵی گرنگ ببینن. کارمەندانی ڕێبەرێکی لەو شێوەیە هەستدەکەن کەسێك پشتگیریان دەکاتو گرنگیان پێدەدات.

بۆ دابینکردنی تواناى کەسی چەند شت پێویستە لەوانە: سەقامگیری، دلێریو پێداگری، هەمیشە ئامادەبوون، شێوازی پۆزەتیڤو هەڵسوکەوتی شیاو. لێرەدا بەکورتی باس لەهەرکام لەم تایبەتمەندییانە دەکەین.

١- سەقامگیری:

سەقامگیری، جۆرێك لەمتمانەبەخۆبوونی دەروونییە، واتە بڕوابوون بەشیاویو کارامەییەکانتانو لەناخی مرۆڤەوە سەرهەڵدەداتو سەرچاوەی لەو خاڵەوەیە کە بڵێیت: "من دەتوانم وا بکەم"، "من شایستەی سەرکەوتنم." کەسێك کەمافی خۆی دەناسیو باسی دەکا، کەسێك کەداخوازیو پێداویستییەکانی خۆی دەخاتە بەردەست، کەسێکە کەدەیەوێ هەم خۆیو هەم کەسانیتر لەبوونی ئەو کەڵك وەربگرن. لەڕاستیدا هەر ئەو کەسەیە کەتواناى بەدواداچوونی هەیە. ئەم توانایییە وەکو "هالە*"یەك لەدەوروبەریدایە کەکاریگەری لەسەر دەوروبەرەکانی دروستدەکات.

زۆربەی ژنان کردوویانە بەخوو کەسەرکەوتنەکانیان بەهیچ دادەنێنو شەرم دەکەن داهێنانو تواناکانیان دەربخەن.

زۆرانبازێك لەناوەڕاستی گۆڕەپانی زۆرانبازیدا، دەستی بۆ سەرەوە بەرز دەکاتەوە کەهێمای سەرکەوتنەو خۆی دەنوێنێت، ئەمە هێمای ڕەگەزی پیاوانەیە، بەڵام ژنان نابێ خۆیان بەکەم دانێن، چونکە داهێنانو کارامەییان هەیە. دەبێ لەگەڵ ئەو هێزو دەسەڵاتەدا کەبەدەستیانهێناوە، بەئاسانی ڕووبەڕووی ببنەوە.

* "هالە": ڕووناکییەکی نادیارە لەدەوری جەستەی مرۆڤ، کەلەکاتی مانیتیزمو هیپنۆتیزم دا دەردەکەوێت!

٢- دلێریو پێداگری، کارامەییەکی گرنگە:

زۆر باش دەبوو ئەگەر مرۆڤ بیتوانیایە بڕیار بداتو "پێداگر"و "ئازا" بێت، بەو شێوەیە لەتەواوی ژیانو لەهەموو بوارێکدا بەئازاییو پێداگری بەرەو پێشەوە دەچوو. ڕێبەرەکان، بەتایبەت ژنان دەبێ فێر بن ئەو ئازایەتیانەیان هەبێو خۆیان دەربخەنو پێداگرییان لەداهێنانەکانیاندا بپارێزن. بەڕاستی ژیان پڕە لەپێچو پەنا هیچ کەسێك بەبەردەوامیو بەئازایەتی نامێنێتەوە. هەموومان بەندین بەهەلو مەرجی دەوروبەرو تایبەتمەندیی شەخسی خۆمان، کەیەکێك لەو سێ ڕەوشتەی بەکاردەهێنین:

أ- **هەڵسوکەوت بەبێ ئازایەتی:** ئەم ڕەوشتە پراکتیکییەو ناڕاستەوخۆیە، وێنەیەکی خۆی لەسەر کەسانیتر دادەنێت، کەجۆرێك لەشکاندنو بچوك کردنەوەی تێدایە. لەڕاستیدا بەم ڕەوشتە مۆڵەت بەکەسانیتر دەدەین کەمافو داخوازیو پێداویستییەکانیان، گرنگتر لەداخوازییەکانو پێداویستییەکانو مافی خۆمان بێت. ڕەوشت بەبێ ئازایەتی، دەرئەنجام دەبووە هۆی دابین بوونی بارودۆخی "براو-دۆڕاو". ئەو کەسەی ئازا نییە، دەدۆڕێتو ڕێگە بەکەسانی تر دەدات سەر بکەون. درێژەدان بەوەها ڕێگەیەك، بەقوربانی بوونو زوڵم لێکران کۆتایی دێت، نەك بەبردنەوە.

ب- **ڕەوشتی هێرشبەرانە:** ئەم ڕەوشتە پێچو پەنای زیاترە لەڕەوشتی پێشوو. هێرش هەم دەتوانێ چالاکانە بێ- هەم ناچالاکانە. هەروەها دەتوانێ ڕاشکاو یان ناڕاستەوخۆ، ڕاستگۆیانە یان ناڕاستگۆیانە بێ. بەڵام

بەردەوام دەبێتە هۆی ئەوەی کەکەسانیتر بەجۆرێك لەکارەکاندا نەژمێردرێن. کەسێك کەوەها ڕەوشتێکی هەیە، داخوازیو پێداویستیو مافەکانی سەرووتر لەداخوازیو پێداویستیو مافی کەسانیتر دەزانێت! مروڤە هێرشبەرەکان تێدەکۆشن ڕێگەی خۆیان بەسڕینەوەی هێزی هەڵبژاردنی کەسانیتر بکەنەوە. ڕەوشتی هێرشبەرانە پەسەند نییە، چونکە دەبێتە هۆی پێشێلکردنی مافی کەسانیتر. کەسانێك کە بەشێوازی هێرشبەرانە هەڵسوکەوت دەکەن، لەوانەیە "بیبەنەوە"، بەڵام ئەم بردنەوەیە بەدڵنیاییەوە بەدۆڕاندنی لایەنی بەرامبەری خۆی بەدەست دێنێت. کەسی هێرشبەر، خۆی دەخاتە بەر تووڵە سەندنەوە. هیچ کەسێك مرۆڤی ملهۆڕی خۆش ناوێت.

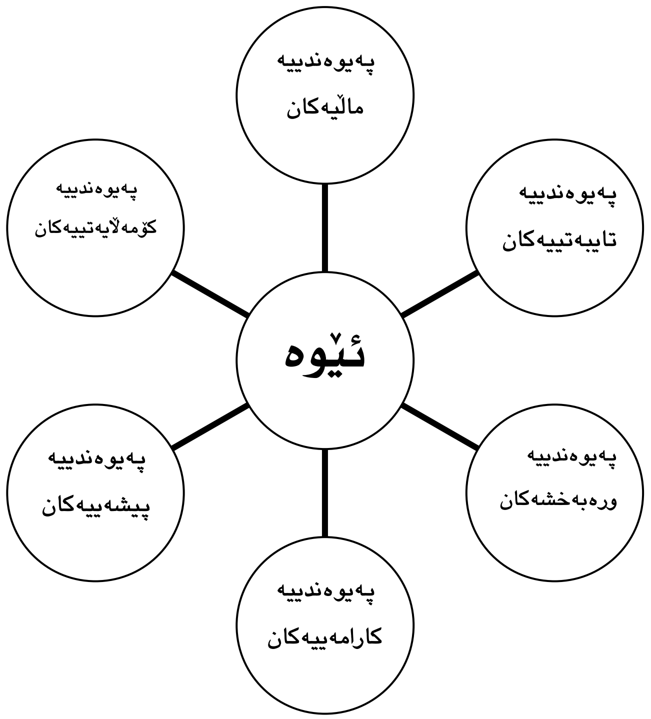
پ- **ڕەوشتی ئازایانە:** ئەمە ڕەوشتێکی چالاكو ڕاشکاوو ڕاستگۆیانەیە. لەم ڕەوشتەدا، ئەو هەستەی دەیدەیتە کەسانیتر، بەوەها شتێك، مرۆڤ داخوازیو پێداویستیو مافی خۆی، هاوشانی داخوازیو پێداویستیو مافی کەسانیتر دەزانێت. لەمبارەدا ئێمە بەدوای دەرئەنجامی "بردنەوە-بردنەوە"داین. مرۆڤی ئازا، بەکاریگەری، گوێگرتنو وتووێژکردن دەباتەوەو لەم ڕووەوە، کەسانیتر بەحەزی تەواو خوازیاری بەشداریکردنن. ئەم ڕەوشتە بەبێ هەستی تووڵەکردنەوە سەرکەوتوو دەبێو هانی پەیوەندی ڕاستگۆیانەو ڕاشکاو دەدات.

لێرەدا چەند ڕێنماییەك لەبارەی زیادبوونی کارامەیی لەئازایەتی بۆ دەربڕینی خۆت، دەخەینەڕوو:

- بۆ خۆتان کات دابنێن. لەهەقی دامرکاندنی پێویستییەکانتان دەست بەرمەدەن. بەم کارە جۆرێك ڕێزگرتن لەدەروونی سالم لەناختاندا پێکدێت.
- هەرکات پێویستتان بەیارمەتی هەبوو، خۆتان لەداواکردنی یارمەتی بەدوورمەگرن. بەشێوازی گروپی کاربکەنو بۆ کەسانی تری بسەلمێنن کە لەبۆشاییدا ناژین.
- بەبێ هەستی شەرمەزاری، بڵێن "نە".
- هەستەکانتان بەڕاشکاوی بەیان بکەن. هەر چەند ئەم کارە پێویستی بەریسك کردن هەیە، بەڵام پیشاندەری یەکپارچەیی کەسایەتی ئێوەیە.
- پەرچدانەوەی کەسانیترو بەدوای دەرەنجامی کارەکانتان بکەون، تا بەیارمەتی ئەوە شت فێر بنو گەشە بکەن. بەو کارە توانایی ئاڵوگۆڕ لە ئێوەدا پێکدێت.
- ئەو شتانەی دەتانەوێو پێویستان پێیەتی، داوایان بکەن. گرنگی بەئامانجەکانتان بدەن، جۆرێك ئامانجگەرایییو بەڵێن لەخۆتاندا پێکبهێنن!
- بەدوای هەلو مەرجی "بردنەوە"دا بگەڕێن.

٣- **ئامادەبوونی بەردەوام:** ڕەنگە ئەوەتان بیستبێت کەدەڵێن:" لەشوێنی ڕاستو لەزەمانی ڕاستدا بوەستن." وتەیەکی پەسەندە. ڕێبەرە کارامەکان دەزانن کەچۆن وا بکەن، لەگەڵ ئەو کەسانە هەڵسوکەوتو مامەڵە دەکەن کەدەیانناسن. ڕێبەرە بەهێزەکان دەبێ لەدروستکردنی پەیوەندیو گروپو ڕێکخراودا شارەزا بن، بەفێربوونی کارامەیی لەکاری گروپیدا دەتوانین پەیوەندییەکانمان لەگەڵ کەسانیتردا ببەینە سەرەوە.ئەو کەسانەی بەباشی پەیوەندی دەگرنو گروپ دروست دەکەن، بازنەیەکی بایەخدار لەکەسانو ئیمکانات لەدەوری خۆیاندا پێکدێنن کەسەرچاوەی زانیاریو پشتگەرمییان دەبێت.

لەوانەیە ئێوە لەرادەبەدەر پەیوەندیتان هەیە. خۆتان بەناوەندی کارەکە بزانن. ناوی هەموو ئەو کەسە گرنگانەی کەدەیانناسنو ناوی هەموو ئەو ڕێکخراوانەی ئەندامی ئەوانن، بەشێوازی خوارەوە ڕێکی بخەن. لەبیرتان بێ لیستەکەتان دەبێ بریتی بێ لەو ڕێکخراو و کەسانەی دەتوانن یارمەتیتان بدەن بۆ گەیشتن بەئامانجەکانتان. جۆرێك بەرنامە داڕێژن کە لەهەفتەدا لانیکەم لەگەڵ سێ کەس لەوانەی کە لەلیستەکەدان، پەیوەندی خۆتان تازە بکەنەوە.



....

....

....

ئامادەبوونی بەردەوام، بەو واتایەیە کەبهێڵین دنیای دەورووبەرتان – ڕێکخراو، گروپ یان کۆمەڵی کارامەو پیشەیی کەگرێدراویانن– بزانن ئێوە کێنو لەکوێدان؟ لەکارەکاندا خۆبەخش بن، بابەت بنووسن، ببنە ئەندامی کۆمیتە.

بۆ سەرکەوتن دەبێ پەیوەندی بگرنو گروپ ساز بکەن، بۆ دروستکردنی پەیوەندیو دروستکردنی گروپ دەبێت:

- ببنە ئەندامی سەندیکا پیشەییەکان.
- بەشداری لەبڵاوکراوەکانی پیشەکەی خۆتاندا بکەن.
- بچنە ناو ئەو ڕێکخراوانەوە کەگرێدراوی پیشەکانتانە بۆ نموونە لەکاری بازرگانیدا، ببنە ئەندامی ژووری بازرگانی گەڕەکەکەی خۆتان.
- بابەت بۆ ڕۆژنامەو گۆڤارەکان بنووسن.
- خۆتان درێژە بە ئەم بوارانە بدەن.................

شێوازی پۆزەتیف:

شێوازی مرۆڤەکان ڕێگەیەکە کە لەو ڕێگەیەوە، جێگیربوونی دەروونی خۆیان پیشان دەدەن. ڕێبەرانی بەهێز بەشێوازی پۆزەتیف، جێگیری خۆیان پیشانی کەسانیتر دەدەن، ئایا ئەو شێوازەی لەخۆتاندا دەریدەخەن، لەگەڵ شێوازی ڕێبەرێکی بەهێزدا هەر یەکە؟ ئایا وەکو کچە منداڵەکان قسە دەکەن یان وەکو ژنێکی تەواو؟ یان بەزیقنی قسە دەکەن؟

ئایا لەقسەکانتاندا، وشەو رستەی گشتی بەکاردەهێنن؟ یان لەوشەکانی وەکو "وەی"و "ئەی هاوار"و ...... تد خۆتان بەدوور دەگرن؟

ئەگەر پیشەکانتان وایە کەگفتوگۆی تەلەفۆنیتان هەبوو بێت، وتووێژەکانتان (بەیارمەتی وەرگرتن لەبەرامبەرەکەتان) لەدەرفەتێکدا تۆمار بکەنو دوای دابنیشنو جۆری قسەکردنو دەنگی خۆتان هەڵبسەنگێنن.

کاتی دیدار لەگەڵ کەسانیتردا، کاتێکە لەگەڵیاندا قسە دەکەن، راستەوخۆ سەیری چاوانیان بکەنو لەکاتی تەوقەکردندا، بەشێوەیەکی پتەو و هاوڕێیانە دەست ببەنە پێشەوە.

مرۆڤ هیچ کات ناتوانێت ئەو کاریگەرییەی بۆ یەکەمجار لەسەر کەسانیتر دایناوە، بەتەواوی بیسڕێتەوە. بۆیە زۆر گرنگە کە لەیەکەمین رووبەروو بوونەوەدا، تا بۆتان دەکرێت باشترین شێواز پێشکەش بکەن.

رەوشتی جوان:

لەکاتی قسەکردندا بایەخ بەجۆری قسەکردنو هێماو جووڵەکانتان بدەن. زۆربەی کات جووڵەی دەستو جەستەمان راشکاوترە لەو قسانەی دێتە سەر زارمان.

ئەوەندە راهێنان لەسەر رەوشتە باشەکان بکەن، تا بەجوانی بچێتە ناختانەوە:

- شێوازی روخسارتان لەگەڵ ئەو شتەی دەیڵێنەوە، رێك بخەن.
- بەژنتان راست راگرنو بەوزەوە بجۆڵێن.
- بە ریتمی بەردەوامو لەسەرخۆ قسە بکەن.
- تارادەیەك سود لەجووڵەی جەستەو دەستو روخسار وەرگرن

راهێنان لەسەر پێداگری بکەن چونکە تا ئەو کاتەی بەروونیو راشکاوی خۆتان دەرنەخەن، وەکو رێبەرێك قبووڵ ناکرێن (چ لەنووسین، چ لەقسەکردن، چ لەگوێگرتنو چ لەدەربڕینی روخسارێکی کارامەدا).

بەشی شەشەم

ڕێبەرێك:

- ئامانجەکانی خۆی روون دەکاتو بەدوایاندا دەڕوات.
- کارەکانی خۆی سنووردارو هاوسەنگ دەکات تا خۆی لەکێشە دەروونییە زیانبەخشەکان بپارێزێت.
- بۆ گەیشتن بەزۆرینەی کاردانەوەکان، کارەکانی ریزبەند دەکات.
- گەیشتن بەئامانجەکانی لەزەینیدا پێکدێنێت.
- جیاوازیی نێوان شکستو فێربوون دەزانێت.
- بیروباوەڕێکی هەیەو بەپێی ئەوانە هەڵدەستێت.
- سەرقاڵیو خۆشی هەیە.

کاتێك دەبنە ڕێبەر:

هێزی شەخسیتان پەروەردە دەکەن، توانای پیشەییو رۆڵی بەرەو پێش چوونی پلەو پایەتان بەرز دەبێتەوە، هەروەها بارودۆخی "بردنەوە" بۆخۆتانو دەورووبەریەکانتان پێکبێنن. بەدەربڕینی بەهێز، دەبنە ئەو مرۆڤە بەهێزەی کەهیوایەتتان هەبووە.

ژیانتان خۆشو سەرسوڕهێنەرو رەزامەندتر دەبێت. چونکە دەرفەتی زۆری هەیە بۆ گەشەسەندن، دەرفەتێك وەکو سەفەرکردن بۆ شارو وڵاتە جۆراوجۆرەکان، بەشداریکردن لەخولو سمینارە نەتەوەییو نێونەتەوەییەکان. روانگەتا لەهەموو لایەنێکەوە پەرەدەستێنێت. لەگەڵ مرۆڤە جۆراوجۆر و سەرنج راکێشەکان دیدار دەکەن. چونکە لێپرسراوترو ئامادەتر

بوونە، زیاتر پێویستیان پێتانە. هەموو رێکخراوەکان بەدوای ژنانێکەوەن کەشایستەو توانایی رێبەرایەتی بەهێزتریان هەبوو بێت.

جگە لەم قسانە، جوانتریش دەبن. ژنێك کەدەتوانێ کارەکانی بەئەنجام بگەیەنێتو هەست بەسەرکەوتن بکات، "هالە"یەك لەدڵنیاییو بڕوابەخۆبوون لەجەستەی بڵاودەبێتەوە کەسەرنج رادەکێشێت.

- متمانەتان بەخۆتان بەرز دەبێتەوە.
- باشتر دەتوانن کار بەوزەو هێزی خۆتان بکەن.
- دەبێ بەتەواوی هەوڵبدەن تا ببنە باشترین رێبەری ژن. بۆ ئەمەش بڕیار بەدەستی خۆتانە. تا سەرکەوتوو بن.

پێداچوونەوەیەك بەسەر پێشکەوتنە کارامەییەکاندا:

راستگۆیانە وەڵامی پرسیارەکانی خوارەوە بدەن. بەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە تێدەگەن چ کات فێربوونەکانتان لەم کتێبەدا بەکار بێنن.

وەڵامە کورتەکانتان لەبۆشاییەکاندا بنووسن:

١. ئامانجیتایبەتیتان لەئەنجامدانی کارێك چییە؟

....

٢. لەم دواییانەدا چ تەکنیکێکی نوێ فێربوون کەیارمەتیتان دەدات بۆ گەیشتن بەئامانجەکانتان؟

....

٣. بۆ زیادبوونی توانای پیشەییتان چ خولێکتان بینیوە؟

....

٤. چ خولێکتان بۆ ئەمساڵ لەبەرنامەکانتاندا داناوە؟

....

٥. لەمانگەکانی رابردوودا، چ نووسینو بەرهەمێکتان لەبواری پیشەییتاندا خوێندووە؟

....

٦. ئەندامی چ رێکخراو و سەندیکایەکن؟

....

٧. بۆ بەهێزکردنی توانا پیشەییەکانتان، چ پرۆگرامێکتان بۆ ساڵی داهاتووی خۆتان ئامادەکردووە؟

....

٨. دەتانەوێ بە چ شێوازێك ئەو شتانەی لەم کتێبەوە فێریبوون، لەبەهێزکردنی کارامەیی رێبەرایەتیتاندا بەکاربهێنن؟

....