تۆ بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

وێندی گرانت

تۆ بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

"ڕێبەرێکە بۆ ئەو کەسانەی گەرەکیانە بەسەر ژیانی خۆیاندا زاڵ بن"

شێرزاد حەسەن

لە ئینگلیزییەوە کردوویەتی بە کوردی

وێندی گرانت کێیە؟

وێندی گرانت، پسپۆڕێکی کارامەو لێهاتووە لە بواری خەواندنی موگناتیسی، جگە لەوەی کە پزیشکێکی دەروونناسەو لەم بوارەدا سەرگەرمی چارەسەری هەزارەها کەسی نەخۆشە. ئەم ئافرەتە بلیمەتە سەبارەت بە کێشەو گرفتە سۆزدارییەکان‌و هەڵسوکەوتی پڕ لە گرێ‌و گواڵی خەڵکی هەم دەنووسێت‌و هەم وانەش دەڵێتەوە، ئەم قسەو نووسینێکی زۆری هەیە لەمەڕ نەست یان نائاگاهی کە بە عەرەبی پێی دەوترێت "العقل الباطن" یان (اللاشعور). کتێبەکانی ئەم خانمە ناکەونە زەوی‌و فرۆشی بێ شومارە. لەپاڵ ئەم کتێبەدا، کتێبێکی دیکەی ناوداری هەیە، بەناوی "بوێرە!".

ناوەڕۆک

پێشەکی 13

1-چۆن مێشکت کار دەکات 19

2-خۆ خەواندن 35

3-تۆ و ئەندێشەکەت 53

4-لەخۆ تێگەیشتن 73

5-گۆڕینی بیروباوەڕەکان – گەیشتن بە ئەنجامەکان 99

6-باوەڕ بەخۆبوون و ڕێز لەخۆگرتن 115

7-زاڵبوون بەسەر گرژیو ناهەمواریدا 137

8- پەیوەندیو مامەڵەکردن و ڕێگاکانی لە یەکدی تێگەیشتن 167

9-ڕووبەڕووبوونەوەی غیرەو ئیرەیی و گوناه 203

10-زاڵبوون بەسەر ترس و فۆبیادا 237

11-زاڵبوون بەسەر توڕەییدا 259

12-ڕەخنەی بونیاتنەر 279

13-هاندان و خۆ ڕێکخستن 287

14-خەوی خۆش 303

★بەرەو کۆتایی 309

تـــۆ بەسەر خۆتدا زاڵیت؟ وێندی گرانت

ڕاهێنانەکان

1-خۆ خەواندن

2-گۆڕینی وێنەکان

3-ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەزموونە تاڵ و بەسەرچووەکان

4-گەیشتن بە ئامانجەکان

5-وەدەستهێنانی بڕوا بەخۆکردن

6-دواندنی نائاگاهی

7-شێوازێکی دیکە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژیو تەنگژەدا

8-بەرەو پەیوەندییەکی باشتر

9-چارەسەرکردنی هەستی غیرە

10-ڕووبەڕوو بوونەوەی ئیرەیی

11-بنەبڕکردنی گوناه

12-ڕووبەڕوو بوونەوەی ترس و فۆبیا

13-ڕووبەڕووبوونەوەی تووڕەیی

14-بەکارهێنانێکی بونیاتنەرانەی رەخنە

15-هاندان

کردنەوەی پرسیارەکان

*چین ئەو بوارو دۆخانەی کە گەرەکتە لە ژیانی خۆتدا بیانگۆڕیت؟

⋆ئایا تۆ خۆزگە دەخوازیت بەوەی کە متمانەو بڕوایەکی پترت بەخۆت هەبووایە؟

⋆ئەرێ تۆ خوازیاریت پەیوەندییەکانت جوانتر بن؟

⋆ئەرێ تووڕەیی، گوناه یان ترس جۆری زیندەگیو ژیانی تۆیان ئاڵۆز کردووە؟

⋆تۆ گەرەکتە کاردانەوەکانی خۆت لە هەمبەر هەندێك شتی دیاریکراودا بگۆڕیت؟

⋆ئایا هاندانو خۆ ڕێکخستنو خۆ گونجاندن بوونەتە گرفتو دەرد بۆ تۆ؟

⋆ئەرێ تۆ قەت خۆزگەت خواستووە چارەسەرێکی ئاسان بدۆزیتەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ترسو فۆبیادا؟

⋆ئایا یادەوەریو زەینی تۆ ڕووی لە خەراپییەو حەز دەکەی بەهێزی بکەیتەوە؟

⋆ئایا تۆ گەرەکتە شارەزای هەندێك تەکنیکی سادە بیت بۆ ئەوەی بە تەواوی ئارامو ئاسوودە بیتو خەوی خۆشت هەبێت؟

⋆تۆ حەز دەکەیت هەموو تواناو وزە شاراوەکانی خۆت بخەیتە کار؟

شێوازەکانی چارەسەرکردنی ئەو کێشەو گرفتانە سادەنو هەرکەسێك دەتوانێت بەکاریان بهێنێت. من دە ساڵ سەرگەرمی راهێنانی خەڵکی بووم لەسەر ئەوەی بە تواناو زاڵبن، کاریگەریشی زۆر بوو! هیوادارم بە نووسینی ئەم کتێبە توانیبێتم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە لە چارەسەرێك دەگەڕێنو بەڕاستی مەبەستیانە بەسەر ژیانی خۆیاندا زاڵ بن.

"بۆ چەندەها ساڵ من و کۆمەڵێك لە هاوڕێکانم بەردەوام کۆدەبووینەوە، کۆبوونەوەو دیدەنی زۆر ڕێك و پێك کە دوا جار بوون بە بناغەو بنچینەی کۆمەڵێك هەوڵ و بڕیار، ئەو دۆستانەی من شارەزاو پسپۆڕی دەروونناسی بوون و لەبواری چارەسەرکردنی نەخۆش بە گەمەی خەواندنی موگناتیسی کارامەو لێهاتووبوون، لەڕووی پراکتیکییەوە تایبەتمەندی خۆیان هەبوو، لە بەری ڕۆژئاوا کاریان دەکرد ڕۆژانێکی پڕ ئیش و دەمەتەقێی گەرممان بەیەکەوە هەبوو، زانیاری یەکدیمان تاقی دەکردەوەو ئاڵوگۆڕمان دەکرد، هەر یەکەو بە ئەزموونی خۆی بەشداری دانیشتن وگفتوگۆکانی دەکرد، سەبارەت بەو کتێبانەی دەمانخوێندەوە زانیارییەکی زۆر لە یەکدییەوە فێر دەبووین، شێوازو تەکنیکی تازە کە تاقیکرابوونەوە. گەر کۆرسی باش و پوختیش هەبووایە، یەکێکمان هەر دەبوو ئامادە بێت و لەو سەرەوە بیرو بۆچوون و تەکنیکەکانی لەگەڵ خۆیدا دەهێنایەوەو هەڵیدەڕشتە بەردەممان، دەبوو بە بابەتی گفتوگۆ و لێیان ورد دەبووینەوە و تاقیمان دەکردەوە.

سەرچاوەیەکی گەورەو بەنرخی من ئەو ئەزموونە پڕو دەوڵەمەندە بوو کە دواجار بۆ نووسینی ئەم کتێبەم کەڵکم لێ بینی، هەموو ئەو شێوازو تەکنیکانەم خستە دووتوێی ئەم کتێبەوە گەر من هەستم کردبێت بەکەڵك و کاریگەرن ئەوکاتەی کە نەخۆشەکانی خۆم پێ چارەسەر دەکردن,یان ئەو کاتانەی کە لە کارخانەکەی خۆم ئیشم لەسەر "نائاگاهی – العقل الباطن" دەکرد. ئەو ڕاهێنانانەی لەبەردەستی تۆدان تەنها شێوازێك نین بۆ چارەسەری کێشەو گرفتەکان، بەڵام چەندەها جار پەیڕەو کراون و لە لایەن هەمووشمانەوە ئەنجامی باشیان هەبووە.

من گەرەکمە زۆر بە تایبەتی سوپاسی دۆستەکانم، پاترك، جێف و میکائیل بکەم بۆ هاوکارییان لەتەك مندا، بۆ پشوو درێژی، پشتگیری و بایەخی گەورەیان.

هەڵبەت لەتەك سوپاسی مندا بۆ ئەو ڕۆحە پڕ لە بەزم و خۆشی و قۆشمەبازییەی ئەواندا!

ڕۆژێکی شەممەم قەت لەیاد ناچێت کە لە هەڵبەزو دابەزین نەدەکەوتم، ئەوکاتەی "پاتریك"ی هاوڕێم چارتێکی پڕ لە هێماو نیشانەی هێنابوو، بە جۆرێك دروستی کردبوو کە سەرم لێ بشێوێنێت و مێشکم تێکبدات، ئەوەش لەو ئان و ساتەدا بوو بە مایەی گۆڕانێکی یەکسەری و کت و پڕ، ئەوەندە پێکەنیم کە فرمێسك بەسەر ڕوومەتمدا جۆگەلەی بەست، دواجار یەك تەختە کەوتمە سەر قەنەفەکە. ئاه ... بەڵێ! ڕاهاتن و فێربوون بەوەی بتوانین (نائاگاهیمان) بەکاربێنین، دەکرێت ببێت بە مایەی خۆشی و گەمەو خەنین!

پێشەکی

ئەو کاتەی بڕیار لەسەر ئەوە دەدەیت ڕووەو گەشتێکی نادیار خۆ تەییارو ئامادە بکەیت، ئاشکرایە کە ئەو کارەت ئاسانتر بۆ دەسازێت گەر تۆ نەخشەیەکی ئەو ڕێگاو بانانەت هەبێت. ئەوکاتەشی کە بەناو ژیاندا سەفەر دەکەیت، بێگومان بە لەوەی کە دیسانەوە بوونی کتێبێك بۆ ڕێنمایی و چاوکردنەوە زۆر بەکەڵکە، کتێبێك کە یارمەتیت بدات چۆن ڕووبەڕووی کێشەو گرفتەکان ببیتەوە، چۆن چۆنی لەگەڵ ململانێ و جۆرەها کۆسپ و تەگەرە خۆت بسازێنیت، هەموو ئەو کێبەرکێ و بەرەنگارییانەی ڕۆژانە ڕێت پێدەگرن.

هەر وەکو ئەوەی کە فیتەرێك بانگ دەکەین یان ئوتومبیلەکەمان دەبەینە گەراجێکی ماشێن چاککردنەوە ئەوکاتەی هەست دەکەین ماشێنەکەمان گرفتێکی هەیە، هەر بە هەمان شێوە دەتوانین سەردانی پزیشکێکی دەروونناسی بکەین ئەوکاتەی کە ناتوانین چارەسەری گرفتە سۆزدارییەکانمان بکەین، یان لە بەرامبەر چەند هەڵوێستێکی دیاریکراودا دەرەقەتی ئەوە نایەین چۆن چۆنی ڕووبەڕووی ببینەوە. بەهەرحاڵ .. بە حوکمی ئەوەی کە زۆربەی جار ئێمە خۆمان هەوڵدەدەین

چەندەها کێشەو گرفتی سۆزداری و ڕەفتاری ناجۆری خۆمان چارەسەر بکەین، زۆر بە پەلەو کاریگەرانە، بوونی کتێبێکی بەردەست و ڕێپیشاندەر یارمەتیت دەدات لەوەی "چۆن" بتوانیت لە ئازارێکی گەورە قوتارت ببێت یان کەمی بکەیتەوە، لە نائومێدی و دەردەدڵ و سەر لێشێوان.

بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت بڕوا بکەین کە هەوڵدان بۆ چارەسەری کێشەو گرفتەکان لە لایەن خۆمانەوە کارێکی ترسناکە، من هەر ئەوەندەیان پێدەڵێم – "بەهەرحاڵ .. ئێمە هەر هەموومان، بەردەوام، سەرگەرمی ئەم هەوڵەین و دەیکەین." هەموو ئەو گرفتانەی کە لە ناو مێشکدا دروست دەبن، هەر لەناو مێشکیشدا چارەسەر دەکرێن – لە هیچ شوێنێکی دیکەدا چارەسەر ناکرێن، یان هەتا هیچ کەسێکی دیکەش ئەم کارەت بۆ ناکات.

ڕاوێژکارێکی چاك یان دەروونناسێکی لێزان و کارامە دەتوانێت دەستت بگرێت و بتخاتە سەر ڕاستە ڕێ، بەهرەو تواناو ئەزموونی ئەو کەسە شارەزایە یارمەتیت دەدات لەوەی کە تۆ هەندێك گۆڕانی گەورەت بەسەردا بێت، گۆڕانی بەکەڵك و ناوەکی لەناو ڕۆح و دەروون و مێشکتدا. بەهەرحاڵ ... زۆربەی کات (سندوقێکی فریاکەوتنی سەرەتایی) توانای ئەوەت دەداتێ کە بەسەر کێشەو گرفتەکانی خۆتدا زاڵ ببیت و بە پەلەو زۆر ئاسان چارەسەریان بکەیت.

ئێمە هەوڵدەدەین، لەم کتێبەدا، کە بوارو هەلی زۆرترت بۆ بڕەخسێنین کە پێویستت بەوە نەبێت پەنا ببەیتە بەر پزیشکێك یان پسپۆڕێك لەبواری چارەسەری سروشتی گەر گرفتەکەت تەنها ئەوە بێت کە چۆن تواناو هێزی خۆت تاقی بکەیتەوە، یان چۆن ورەت بەرز بکەیتەوە، چۆن ڕووبەڕووی تووڕەیی و گوناه ببیتەوە، یان چۆن لەگەڵ ڕەخنەدا بەرخوردت هەبێت، یان گەر بتەوێت لە وەرزشدا پتر سەربکەویت، بەڵێ وەدەستهێنانی هەندێك زانیاری بۆ چارەسەرکردنی ئەم جۆرە گرفت و کێشانە زۆر بەکەڵکە.

کەواتە بەم شێوەیەو لەم کتێبەدا کە پتر لە کتێبی "فریاکەوتنی سەرەتایی – الاسعافات الاولیة" دەچێت، وەها نووسراوەتەوە کە یارمەتیت بدات لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەو گرفتی ڕۆژانە کە زۆر جاران تامو بۆی ژیانت لێ تێکدات. لەڕێی بەکارهێنانی کۆمەڵێك ڕاهێنانی وێناکردنو پشوودانو خۆ هێورکردنەوە وەك لە کتێبەکەدا بۆت نووسراونەتەوە، تۆ دەتوانیت لەڕێی پەیڕەوکردنی ئەم ڕاهێنانە زۆربەی گرفتو کێشەو دەردەکانی خۆت چارەسەر بکەیت – هەتا دەشتوانیت وا بکەیت کە هەندێکیان جارێکی دیکە ڕوو نەدەنەوە.

لەو کاتو شوێنانەی کە داو و دەرمانت بۆ دەنووسرێت بۆ چارەسەری کێشەو گرفتە سۆزداریو سایکۆلۆژییەکان، لەم حاڵەتەدا هۆکارە شاراوەو ژێرەوانییەکان هەروەکو خۆیان دەمێننەوە، ئەو داو و دەرمانە لەو گرفتو کێشانە ڕزگارت ناکەن. بێگومان وا چاکترە کە دەستنیشانی ئەو گرژیو تەنگژە دەروونییە بکەیت کە بووەتە مایەی ژانە سەرەکەتو پاشان بنبڕی بکەیت لەوەی کە بتەوێت بە (ئەسپرین) ژانە سەرەکەت نەمێنێت. هەروەها زۆر چاکتر دەبێت گەر تۆ بەوپەڕی متمانەو بڕوا بەخۆبوونەوە ڕووەو گەشتێکی سەخت خۆت ئامادە بکەیت لەوەی کۆمەڵێك حەپو دەرزی ئێشبڕو ئارامبەخش بەکاربێنیت.

ئەم کتێبە بە تەنها یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە گەرەکیانە لە کارو کردەوەو ژیانی خۆیان بەرپرس بن. هەندێك کەس وای دەنوێنن کە گەرەکیانە، بەڵام لە ڕاستیدا خۆشی لەوەش دەبینن کە وا خۆیان دەربخەن بێ پشتو پەنانو هەمیشە چاوەڕێی ئەوەن کەسانی دیکە فریایان بکەون. هەندێکی دیکە هەن وا هەست دەکەن هەر هەموو پێویستییەکانیان دابین بوون گەر بۆ هەمیشە خۆیان بخەنە بەر سۆزو بەزەیی ئەوانی دیکە، هەڵبەتە ئەوەیان هەستێکی سەیرە – چونکە وەکو منداڵ بەستەزمانانە ڕەفتار دەکەنو وا هەست دەکەن فەرامۆش کراون، بۆ ئەو جۆرە کەسانە زۆر خۆشە کە بۆ هەمیشە داوای بایەخو چاودێریو ئاوڕدانەوەی ئەوانی دیکە بن.

هەرچەندە ژمارەیەك لە پزیشكو دەروونناسەکان، لەوانەیە، ئەم کتێبەیان خۆش بوێتو لە هەندێك بوارو لایەندا ڕێپێیشاندەریان بێت، بەڵام بەشێوەیەکی ڕاستو دروست ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانە داندراوە کە زانیارییەکی بەرایی کەمیان هەبێت یاخود هەر نەیانبێت سەبارەت بە (عەقڵی ناوەکی –نائاگاهی– العقل الباطن – unconscious mind)، یان خۆ خەواندنو تواناکانی وێناکردنو مەزەندەکردن. گەر ئەم کتێبە سادەو ئاسان نووسراوەتەوە، من نامەوێت پاساوی بۆ بێنمەوەو داوا ناکەم کەس لەسەر ئەوە بمبەخشێت، چونکە بە دەستی ئەنقەست وام کردووە.

تۆ پێویستت بەوە نییە ئەکادیمیو زیرەکبیت، یان هەندێك وزەو توانای تایبەتت هەبێت بۆ ئەوەی خۆت بخەوێنیت، یان خەیاڵت بخەیتە گەڕ، هەڵوێستو دۆخی جیا وێنا بکەیت، یان ئەوەتا شارەزای هەندێك تەکنیکی حەوانەوەو خۆ ئاسوودە کردن بیت –تەنها شتێك کە گەرەکتە ئەوەیە کە بە بەردەوامی ئەم کتێبە بخوێنیتەوەو سەرگەرمی ئەو ڕاهێنانە بیت کە لە دوتوێی ئەم کتێبەدا هەن.

لەهەر بەشێکدا گەڕانو ڕوونکردنەوەی زۆر هەیە لەسەر بابەتی جیاوازو کێشەو گرفتەکان: جگە لە چیرۆكو سەرگوزشتە، هەر کاتێك کە پێویست بکات بۆ ڕوونکردنەوەی هەندێك خاڵ، بە جۆرێك کە یارمەتیت بدات لەوەی کە بە کێشەو گرفتی خۆتەوە پەیوەستی بکەیتەوە. سەبارەت بەهەر هەموو چیرۆكو سەرگوزشتەکان، ناوەکان، شوێنەکانو شتە زۆر تایبەتییەکانی ئەو کەسانەی سەردانی منیان کردووە، هەر هەموویم گۆڕیوە تاوەکو متمانەی ئەو کەسە گرفتارانە نەدۆڕێنم کە ڕوویان لە من کرد. هەرچەندە مەرج نییە بۆ هەر گرفتێکی سۆزداریو ڕۆحیو یان هەر کێشەیەك سەبارەت بە هەڵسو کەوتی نەخۆشەکانم مامەڵەیەکی تاك بە تاکم لەگەڵدا کردبێت، ئەو سەرنجو نموونانەی بەردەستتان تەواو بەکەڵکی ئەوە دێن کە بتوانیت لەبەرامبەر قوتبوونەوەی هەر کێشەو گرفتێکدا کە دووچاری دەبیت بەکاریان بهێنیت. لەهەر کاتێکدا کە هەستمان

کردبێت راهێنان پێویستەو گونجاوە، زۆر بەدوور و درێژی لە کۆتایی هەر بەشێکدا تۆمارمان کردووە.

من بانگەشەی ئەوە ناکەم کە وەڵامی هەموو پرسیارو گرفتەکانم لەلایە، بەڵام من لەو بڕوایەدام کە ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات لەوەی کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بکەیت. ڕوودەکەمە هەر هەموو قوتابییەکانم‌و هەموو ئەوانەشی کە گرفتارو ماندوو بوون‌و بۆ چارەسەری دەردەکانیان هاتنەلام – پێتان دەڵێم: ئەوەتا ئەو کتێبەی کە داواتان کرد. لە میانەی کارکردنمدا لەگەڵ ئێوەدا من هەستم بە هێزو توانایەکی گەورەو شاراوە کرد، لە هەر هەمووماندا، تا ئەو ئاستەی کە بتوانین بەشی ڕاستەی دەماغمان بخەینە کار بەجۆرێك کە وامان لێبکات بەسەر خۆماندا زاڵ ببین.

بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لە ژیانمدا نەمدیون، هەوڵبدەو خۆت تاقی بکەرەوە، گرنگ نییە چەندە سەرقاڵیت، یان فشارەکان چین، تەرخانکردنی پانزدە خولەك بۆ خۆ راهێنان لەسەر حەوانەوەو پشوودان‌و تەکنیکەکانی مەزەندەکاری‌و وێناکردن کە لەم کتێبەدا دەیاندۆزیتەوە دەردەدڵێکی زۆرت لادەبات‌و قەرەبووی زۆر شتت بۆ دەکاتەوە.

بەشی یەکەم

چۆن مێشکت کار دەکات؟

هەموو شتێك لەناو مێشكدا دەستپێدەكات‌و هەر لەوێشدا كۆتایی دێ. هەر لە یەكەم جووڵەمانەوە –هەناسە وەرگرتنێك، چاو تروكاندنێك، پێویستی بۆ خۆراك– تا ئەو ساتەوەختەی كە لەسەر پێخەفی مەرگدا رادەكشێین، هەر پەیامێك كە دێ‌و فەرمانمان پێ دەكات بجووڵێین‌و كار بكەین، ئەو جۆرە پەیام‌و فەرمانانە لەسەر هەموو ئاست‌و شێوەكان سەرچاوەكانی دەگەڕێنەوە ناو مێشك.

لە سەرەتادا ئەو جۆرە جووڵانە، ئەو جۆرە پێویستی‌و كارو كردەوانە هەر هەموویان "غەریزە" داوایان دەكا، یان بابڵێین غەریزەیی‌یە، بەڵام تا گەورەتر دەبین‌و نەش‌و نما دەكەین: وای لێ دێ كە بەشەكانی (هەست‌و نەست) واتا ئاگاهی‌و ناخودئاگاهیمان پترو پتر رۆڵی گەورەتر لە ژیانماندا دەبینێ.

لەماوەی ئەو 30 سیی ساڵەی رابردوودا زۆربەی لێكۆڵینەوەكان‌و تاقیكردنەوەكان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی كە كۆك بن لەسەر ئەوەی كاركردنی ئەو دوو بەشەی (دوو نیوە)ی مێشكە كە پێی دەوترێ مێشكی (دەماغی) چەپ‌و مێشكی ڕاست لە یەكدی جیاوازن.

ئێستاكە سەلمێنراوە كە مێشك، لە ڕاستیدا، دوو بەشە هەر بەشەو كۆمەڵێ كارو كردەوەی هەیە، كە ناكرێ لە حاڵەتی ئاسایی‌و نۆرماڵدا هەریەكەو لەبری ئەوی دیكە ئەركەكانی جێبەجێ بكات. جاران وا دەزانرا كە مێشك ئۆرگانێكی یەكگرتووە. ئەو دوو بەشەی مێشك رایەڵیان لەنێواندا هەیەو پەیوەستن بەیەكەوە، فەرمانەكان بۆ یەكدی دەگوێزنەوە. ئەو ئاڵ‌و گۆڕەو بەیەكداچوونە لە ڕێی چەند ریشاڵ‌و دەماردا مەیسەر دەبێ، كە دیارە ئەو ڕایەڵ‌و پردە بەهۆی كۆمەڵێ دەمار (نێرڤ) لە نێوان هەردوو تۆپەی مۆخدا پەیوەست بە یەكدی دەبنەوە. ئەو بەشداریبوونە لە نێوان هەردوو نیوەكەی مێشكدا وای لێكردووە كە بتوانین بە كارامەترین شێوەو بەوپەڕی لێوەشاوەییەوە ئەركەكانی خۆمان جێبەجێ بكەین‌و بژین‌و بمێنینەوە.

هێشتا نەزانراوە كە ئاخۆ هەموو كردەكانی ناو مێشك بە پەیوەست لەگەڵ ژیان‌و مانەوەمان كەڵكیان هەیە،بەڵام دەكرێ سەرەتایەكیش بێ كە هەروا هەست بكەین.

مرۆڤ لە هیچ بوونەوەرێكی دیكە ناچێ، چونكە ئەو كاتەی دەیەوێ بدوێ‌و بیروبۆچوونەكانی خۆی رابگەیەنێ، دەبێ بە وشە (قسە) رازو نیازەكان دەربڕێ، وابزانم هیچ كام لە بوونەوەرەكانی دیكەی سەر زەوی وەكو ئێمە هەست‌و نەست‌و ئەزمونەكان تاقی ناكاتەوە.

تێبینی:

تا لەو كارو كردەوانەی مێشك تێبگەین كە پەیوەستە بە بەكارهێنانی ئەم كتێبەوە، دەتوانین مەسەلەی بە چەپ نووسین‌و كاركردن فەرامۆش بكەین. هەمان یاساو دەستوریش لێرەدا، لەم باسەی ئێمەدا، بە ڕاست دەردەچێ، ئەو وەختەی دێینە سەر ئەركەكانی (ئاگاهی‌و نائاگاهی) كە یەكەو نیوە تۆپی دەماغ لێی بەرپرسیارە، هەرچەندە لە هەندێ حاڵەتدا، لە ڕووی فیزیكییەوە، پێچەوانە دەبنەوە.

مێشك (بەشی چەپ):

دەنێو كۆمەڵێ كارو كردەوە نیوە بەشی مێشك (لای چەپ) بەرپرسە لە: بیركردنەوەو هوشیاری، مەنتق، ئاخاوتن، هەڵسەنگاندنێكی رەخنەگرانەی شتەكان‌و ڕووداوەكان، هەروەها توانای نووسین‌و بیركردنەوە بە وشە،

ئەو نیوە بەشەی چەپ پێی دەوترێ (عەقڵی هوشیارو وەئاگا)، چونكە لەو ڕێگەیەوە و بە بەكارهێنانی وشەكان دەتوانین بیر بكەینەوە، لەڕێی ئاگاهییەوە، لەڕێی بیركردنەوەیەك كە لە وشەو قسەدا خۆ دەنوێنێ: هەست بە خۆمان دەكەین, هەر ئەو جۆرە بیركردنەوەیە (بە وشە) كە وامان لێ دەكات هەست بە خودی خۆمان‌و دەوروبەرمان بكەین. ناتوانین بڵێین ئاگاداری بوونی خۆمانین، هەتا گەر وەئاگاش بین، گەر نەتوانین لەڕێی وشەوە تەعبیر لەو بوونە بكەین.

هەرچەندە بۆ هەمیشە هوشیاری ئەوە نین كە چۆن چۆنی وا دەكەین، بەڵام دیارە بەردەوام لە هەڵوێستێك دەكۆڵینەوەو بۆ خۆمانی شیدەكەینەوە، بە شێوە و زمانێك كە زاتی هوشیارو وەئاگامان بتوانێ تێی بگات. زۆربەی ئەو وەختەی كە لە خەودا نین‌و وەئاگاین، لەڕێی گفتوگۆ و ئاخاوتنەوە كارەكانی خۆمان مەیسەر دەكەین، جا چ ئاخاوتنێك بێ لە ناوەوە، یاخود بە دەنگی بەرز.

مێشك (بەشی ڕاست):

ئەم نیوە تۆپەی دەماغ بەرپرسە لە: سۆز، داهێنان، سەلیقەیی، خەونەكان، خەیاڵ، بەرجەستەكردن بە دیدەی خەیاڵ، شوێن‌و كات هێنانەوە: هەر لەڕێی

خەیاڵ كردنەوەدا. لە ڕاستیدا ئێمە ناتوانین، لەڕێی ئاگاهییەوە، ئەو شتانە بكەین یان كۆنترۆڵیان بكەین.

بۆ ئەوەی چكۆلەترین ئەرك رابپەڕێنین‌و سادەترین كارو كردەوە بەجێی خۆی بگەیەنین، پێویستمان بەوە دەبێ ژمارەیەكی یەكجار زۆر لە وێنە لە بەشی ڕاستەی دەماغ عەمبار بكەین، بۆ ئەوەی هەر كاتێ پێویستمان پێیان بوو، بێ ئاگا لە خۆمان، ئەو وێنەو دیمەنانە دێنینەوە بەرچاو و دیدەی خەیاڵمان. لەوە دەچێ (وشەكان – وتەكان) هیلاكمان بكەن‌و قورس‌و لەسەرخۆ بێنە سەر زمانمان، بۆیە دەبێ وشەكانیش لەشێوەی چەند (وێنە)دا، لە مێشكدا، عەمبار بكرێن. ئەگەر ئێمە لە سپێڵی وشەیەك دڵنیا نەبین، ئەوە هەوڵ دەدەین لەسەر كاغەز بینووسینەوە. هەركاتێك ئەوەمان كرد، ئەوسا دەتوانین ئەو وشانە بناسینەوە گەر بێ هەڵە نووسران، واتا وێنەیان دەناسینەوە.

"بەشی ڕاستە" لە دەماغ وەك "عەقڵی نائاگاهی" خۆی دەناسێنێ، چونكە بەوپەڕی ئاگاهی – یەوە بە ئەركەكانی خۆی هەڵناستێ، ئەو وەختەی كە لەڕێی بیركردنەوەو وردبوونەوەیەكی هوشیارانە كارەكانی خۆی رادەپەڕێنێ. بەڵام ئەوەش بەو مانایە نایەت كە مرۆڤ بە تەواوی بێ هۆش و گۆشە ئەو وەختەی بەشی ڕاستەی دەماخ كارو كردەوەكانی خۆی جێ بەجێ دەكات.

هەرچەندە نووستن نموونەیەكی بەرجەستەیە تا بتوانین لە نهێنییەكانی كاركردنی بەشی ڕاستی دەماغ تێ بگەین كە تەواو دیارو ئاشكرایە، سەیری كە ... گەر هات‌و كەسێك كت‌و پڕ لە دەرگایدا، یان بنی پێیەكانتی ختووكە دا، تۆ یەكسەرو دەست بەجێ، وە ئاگا دەبیت‌و لەسەر (ئاستی ئاگاهی) كاردانەوەی بەپەلەو گونجاوی خۆت دەبێ.

"بەشی ڕاستە"ی مێشك (كات) وەكو خۆی ناناسێتەوە – بۆ نموونە: ئەگەر كەسێك ئەزموونێكی سۆزداری هەبێ‌و كت‌و پڕ سەرلەنوێ ئەو هەست‌و سۆزە جارێكی تر بوروژێت، جا چ تاڵ‌و چ شیرین، وا دەردەكەوێ كە ئەو حاڵەتە یان

ڕووداوە ئەوەندە بەهێزە هەروەك ئەوە وایە دوێنێ ڕووی دابێ. هەر بۆیە کارێکی مەحاڵە، لەڕێی مەنتیقەوە، بتوانی کێشە دەروونیو گرفتە رۆحیو سۆزدارییەکان چارەسەر بکەیت. قەت چاوەڕێ مەکە بەشی ڕاستەی مێشك بە مەنتیق و مەعقوولانە کارەکانی خۆی رابپەڕێنێت، هەر لەبەر ئەوەشە کە هیچ سوودێکی نییە بە کەسێك بڵێی "دەی لەبیر خۆتی بەرەوە ... وازی لێ بێنە ... تەواو ... بەسەرچوو" یان پێی بڵێی "دەی ... ساڵانێك لەمەوبەر بوو .. ئەو کارەساتە قەوما."

یەکێك لە ئامانجەکانی ئەم باسە ئەوەیە کە فێرت بکات چۆن بەسەر ئەو هەستو سۆزە تاڵو کۆنو دێرینانەدا زاڵ ببیت ... ئەو هەستو سۆزانەی کە چیتر قازانجت پێ ناگەیەننو کەڵکیان نەماوە.

بەناو یەکداچوون:

هەندێ جار پێویستە بۆ هەردوو بەشەکەی مێشك، بۆ ڕاپەڕاندنی هەندێ کارو کردەوە کە پردو رایەڵیان لەنێواندا هەبێ. ئاخۆ ئەمەیان چۆن دەکرێو دەخرێتە گەڕ؟ چۆن کەڵکی دەبێ؟

هەندێ جار پێویست بەوە دەکات کارێکی یان ئەرك‌و فەرمانێکی دیاریکراو بۆ بەشی ڕاستەی دەماغ بنێرین، پاشان ئەو بیداتەوە بە (لای چەپ)ی دەماغ تاوەکو بتوانین لەڕێی وشەکانەوە دایبڕێژین، دڵنیا بین لێی، پاشانیش بەشێوەیەکی هوشیارانەو بەوپەڕی ئاگاهییەوە کەڵك لەو زانیاریانە وەربگرین.

ئێمە زۆربەمان بەشێوەیەکی زۆر سروشتی ئەو ئەرکانە جێبەجێ دەکەین. کاتی وا هەبووە: ویستووتە ناوی شوێنێك، کەسێك، کتێبێك، یان فیلمێکت بێتەوە یاد کە دەکرێ خۆت واتەنی - "وا لەسەری زمانم"، کەچی هەر بیرت نەکەوتۆتەوە، لەوانەیە لە دڵی خۆتدا بڵێی "دەی با وازی لێ بێنم ... ساتەوەختێکی تر بیرم دەکەوێتەوە" کە بڕیارێکی وا دەدەی ... چیتر هەوڵی ئەوە نادەی بیرت بکەوێتەوە، تێ ناکۆشیت، ئەوساش مێشك دەسرەوێو خاو دەبێتەوە، بەڵام ئەو زانیارییەی کە لە (بەشی ڕاستەی مێشك) عەمبار کرابوو پێ دزکە دەکاو دەپەڕێتەوە (بەشی چەپ)، کتو پڕ، بێ کردەو هەوڵو تێکۆشانێکی بەرچاو وەڵامەکەت دەستگیر دەبێ. لەوانەیە هەر هەمووی لە چرکەیەکدا ڕووبدات، هەندێ جاریش، لەوانەیە رۆژی دواتر هەموو شتێکت بیر بکەوێتەوە، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە بێ هەوڵو تەقەللایەکی زۆرو ئاشکرا، بێ ئاگاهی، بێ زۆر لە خۆکردن لە لایەن تۆوە، سووك‌و ئاسان وەڵامەکەت دەست بکەوێ، ئەو شەپۆلو تەوژمانەی بە دەمارەکانی پەیوەست لە نێوان هەردوو بەشەکەی مێشکدا سەفەر دەکەن، وا دەکەن ئەم جۆرە ئاڵوگۆڕەی زانیاری سووك‌و ئاسان بێ.

ئەو کاتەی مرۆڤ خەون دەبینێ، هەرچەندە خەون، وەك حاڵەتێکی ئاسایی خۆی لە بەشی ڕاستی مێشکدا دەخوڵقێو شانۆی ڕووداوەکانی هەر لەوێندەرە، بەڵام ئەو کاتەی لەخەو ڕادەبێو دەیەوێ ڕووداوەکانی ناو خەونەکەی بۆ کەسێکی دیکە بگێڕێتەوە، ناچار دەبێ کە ئەو زانیارییە رەوانەی لای چەپی مێشك بکات. ئەو حەلە ناوەڕۆکی خەونەکە دەبێ بە قسەو دەگا بە کەسی دووەم.

نووسەرانو هونەرمەندانی داهێنەر هەر بە سەلیقە دەزانن کەی بیرکردنەوە مەرەخەس بکەن، بیرکردنەوەیەك کە ئاگادارانە خۆی لە قسەو وتەکان بەرجەستەکردبێ، دەزانن چ وەختێك ڕێ دەدەن (بەشی ڕاست)ی مێشك کە بەرپرسە لە داهێنان بکەوێتە گەڕو ئەرکی خۆی جێبەجێ بکات.

بۆ هەمیشە نووسەر دەزانێ چۆن لێ بگەڕێ ئەو بیرۆکەی لە مێشکیدایە گەرا دابنێو پێ بگاو بخوڵقێ، ئەوەیان لەسەر ئاستی نائاگاهی (لاوعی) لەوکاتەی هەموو شتێك دەکات تا عەقڵی هوشیار -ئاگادار- غەفڵەت زەدەو خامۆش بێ.

پاشان کە نووسەر هەستی کرد کە ئیدی ئەمەیان وەختی خۆیەتی و ساتەوەختی داهێنانە، پەنا دەباتە بەر وشەو دەستەواژەکان و دەست پێ دەکا کە بیرو بۆچوونەکانی خۆی، خەیاڵ و ختوورەو رازەکانی بخاتە سەر کاغەز کە لەوە دەچێ بێ هیچ هەوڵ و کۆششێك ببارێنە سەر کاغەزەکان.

هەر هەمان تەکنیك لە لایەن زانایان و داهێنەرانی ئامێرەکان و مۆسیقاژەنەکان و هونەرمەندەکان پەیڕەو بکرێن. کەسانی وەك (مۆزارت)ی مۆسیقاژەن و (ئاینشتاین)ی زانا توانیبوویان پەی بەو نهێنییە بەرن، نهێنی بەکارهێنانی هەردوو بەشەکەی دەماغ تا ئەو کارو کردەوانە جێبەجێ بکەن و تا ئەوپەڕیش تیایدا کارامەو سەرکەوتوو بن.

هەر بۆیە بەیەکداچوون و ئاڵوگۆڕ لەنێوان هەردوو بەشەکەی مێشك بنەڕەتییە، هەمیشە کارەکانی خۆیان بە ڕێکوپێکی ئەنجام دەدەن بێ ئەوەی ئێمەمانان یەك تۆزقاڵ هەست بکەین چی ڕوو دەدات.

ئەوە (بەشی یان نیوەکەی ڕاست– ی مێشکە) کە وامان لێ دەکا بتوانین قەیتانی پێڵاوەکانمان سەرکەوتووانە گرێ بدەین، هەتا گەر لەو وەختەدا (بەشی چەپ)ی مێشك بەشتێکی دیکەوە خەریك بێ و بیرو قسەی لەسەر کارێکی دیکە بێ کە تەواو جیایە لە کردەی قەیتان گرێدان.

بەهەرحاڵ، گەر بمانەوێ باس لەوە بکەین کە چۆن چۆنی قەیتانی پێڵاوەکەمان بەستەوە، دەبێ ئەو وێنانە، یان ئەو حاڵەتە لەسەر شێوەی (وشە) دابڕێژین و ئەوساش بتوانین بە قسە ئەو حاڵەتە دەرببڕین کە وەڵامی پرسیاری "چۆن"ەکەیە.

هەوڵ بدە بۆ کەسێکی باس بکەیت کە چۆن چۆنی قەیتانی پێڵاوەکەت گرێدا، بەڵام بێ ئەوەی وێنە بێنیتە بەرچاوت .. ئەوسا تێ دەگەیت ئێمە مەبەستمان لەم بۆچوونە چییە. ئەوسا هەست دەکەی کە ئەو بەناویەکداچوونە لە نێوان هەردوو

بەشەکەی مێشك چەندە پێویست و بنەڕەتی‌یە لە ڕاستیدا ئەم حاڵەتە ساڵانێکی ویستووە بێ ئەوەی گوێی پێ بدەی تا بەم حاڵە گەیشتووە.

گەر لە تەنەکەچییەك، وەستایەکی مسگەر یان فیتەرێك وردبیتەوە کە چۆن شاگردەکەی خۆی فێر دەکات، دەبینی کە بە قسە دەیەوێ تێی بگەیەنێ کە کارەکان بۆچی ئاواهین و چۆن بەڕێوە دەچن، بەڵام گەر هەمان وەستا بیەوێ وێنەی شتەکان بۆ شاگردەکەی رەسم بکات: بۆڕی و وایەرو مەکینەکان، ئەوسا ناچار دەبێ کە پەنا بەرێتە بەر چالاکی (بەشی ڕاست)ی مێشکی، چونکە بیرکردنەوە بە قسە جیایە لە بیرکردنەوە بە وێنە. ئەوکاتەی وەستاکە زانیاری خۆی بە شاگردەکەی دەبەخشێ، بەردەوام شەپۆل و تەوژمێك لە بەشێکەوە ڕووەو بەشەکەی دیکە لە سەفەردایە.

بەکارهێنانی ئەوپەڕی توانای مێشك (بۆ هەر کارێك)

رۆژ بەڕۆژ کە گەورە دەبین و نەشونوما دەکەین، فێر دەبین کە چۆن لێ بگەڕێین یەکێك یان بەرەکەی دیکەی مێشك ئیشوکاری خۆی بکات، هەرچی‌ییەکی کە دەیتوانێ و بە جوانترین شێوەش.

بەشی چەپی مێشکمان بەرپرسە لە زۆربەی سەعاتەکانی هوشیاری و وەئاگابوون، هەرچەند بە باشترین و باڵاترین شێوە ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ دەکات، بەڵام وا هەست دەکەم کە خودی ژیان خۆی زۆر هەژارترو بێ ڕەونەقتر دەبوو لەوەی کە هەیە گەر فێر نەبووینایە چۆن چۆنی بەشی ڕاستەی مێشکمان بخەینە گەڕ، بە تایبەتی لەو سات و هەڵوێستانەدا کە کاری مەزنی گەرەکەو

وزەیەکی رۆحی دەوێ. بەشی ڕاستەی دەماغ دەتوانێ رۆناهی‌و جوانی زۆرتر بخاتە نێو ژیانمان.

لەوە دەچێ کە لای ڕاست لەسەر ئاستێکی جیا کاری خۆی بەڕێوە ببات، دەشتوانێ لەگەڵ ئەو بەشەدا ئیش بکات کە لە دەماغدا بەرپرسە لە هۆش یان لەگەڵ ئەو بەشەی کە سەربەخۆیە لێوەی. لەوکاتەی "لای چەپە" بە کۆدی تایبەت بەخۆی وشەکان‌و قسەکان راڤە دەکات، لەسەر ئاستی ئاگاهی (وعی)، لای ڕاستەش سەرگەرمی هەمان کارە، بەڵام بەپێی شێوازی خۆی.

هەر بۆ نموونە: وشەیەکی وەك "پشیلە" وەربگرە. بەشی چەپ لە مێشکدا وای دەبینێ کە ئەمەیان جۆرە گیانداریێکی تووکنەو ئەوکاتەی برسی دەبێ یان دەیەوێ بەرەڵڵا بکرێ دەمیاوێنێ. کەچی لای ڕاستەی مێشك جۆرێکی تر راڤەی دەکات، وەك هەست کردن بە نەرم‌و نیانی، گەرم‌و گوڕی، هەستێکی زۆر ئارام. بەهەرحاڵ، گەر تۆ رابردوویەکی یان ئەزموونێکی تاڵت لەگەڵ پشیلەدا هەبووبێ، ئەوەی لای ڕاستەی مێشك کاردانەوەیەکی زۆر خراپ‌و قێزەونی دەبێ، پڕ لە ترس‌و رەتکردنەوە، لەو کاتەی کە بەشی چەپ لە مێشکدا، بێباك لە هەست‌و سۆزی تاڵ یان شیرین، هەروەك ئاژەڵێکی تووکدار دەیبینێ.

هەرچەندە کاردانەوەکانی بەشی ڕاستەی مێشك لەڕێی وشەوە کارو کردەوەی بەشی چەپە، بەڵام هەرچی پەیوەستە بە لایەنی سۆزدارییەوە رێك‌و ڕاست دەچێتەوە ژێر رکێفی بەشی ڕاستە لە مێشك بۆ هەر کاردانەوەیەك کە هەیە.

ئاگاهی‌و نائاگاهی:

ئەو کاتەی کە ناتوانین بیروبۆچوونەکانمان بخەینە ناو رستەوە، ئەوە بەو مانایە نایەت کە ئێمە بێ هۆش‌و گۆشین. مناڵێکی ساوا کە هێشتا وا لەنێو – کاری–دا (عەرەبانە)، ئەو وەختەی کە لە گەڵاکانی درەختێك دەڕوانێ کە بەدەم شنەوە دەجووڵێن، بە تەواوی هۆش‌و گۆشی خۆیەوە نازانێ چی ڕوو دەدات – هێشتا ماویەتی کە فێری قسە بێ. لەم قۆناغەدا ناچارە کە پشت بە هەستی ڕاستەوخۆی بیننەوە ببەستێ بۆ هەر کاردانەوەیەك. لەو تەمەنە ساوایەدا، بە تەواوی لەژێر رکێفی لای ڕاستەی مێشکیەوە هەست بە دونیای دەرەوە دەکات. بۆ هەر کاردانەوەیەك دەکەوێتە دوای ئەو تەعبیرانەی کە لەسەر ڕووخساری دایکیدا وەدەردەکەون، تۆنی دەنگی, وەبەرکەوتنی لەشیان بەر یەکدی, بۆن‌و بەرامەی. ئەوکاتەی مناڵەکە گەورە دەبێ‌و فێری قسە دەبێ‌و دەتوانێ هەموو رازو نیازەکانی لە ڕێی وشەوە راڤە بکات، ئەو حەلە لای چەپی مێشك، زیاترو زیاتر، سەربەخۆیی خۆی وەردەگرێ، لەولاوەش هەستی ڕاستەوخۆ کاردانەوەکانی بینین کەمتر دەبنەوە.

ئێمە هەنووکە ئاگامان لەوەیە کە ئەو وەختەی مرۆڤ لەژێر کاریگەری بەنجدا بێ ئاگایە، بەڵام هەتا لەو کاتەشدا بە تەواوی لە دونیا دانەبڕاوین لەهۆش خۆمان نەچووین. هەوڵە لێکۆڵینەوە نوژدارییەکان سەلماندوویانە کە لەو وەختەشدا بۆ هەر پەیامێك کە دەدرێ بە نەخۆشەکە، گوێی لێیە، لای خۆی تۆماری دەکات،

عەمباری دەکات‌و بگرە دوای ئەوەی کە دێتەوە هۆش خۆی کاردانەوەی دروستی دەبێ.

لە نەخۆشخانەیەکی (لەندەن)دا کۆمەڵە ژنێکیان خستە ژێر تاقیکردنەوەیەک، هەمووشیان بۆ ئەوە لەوێ بوون کە منداڵ دانیان (رەحم)یان دەربێنن. بۆ نیوەی ئەو ژنانە کاسێتێکیان خستە سەر رێکۆردەکە کە تیایدا پەیامێکی دەگەیاندە ئەو ژنانەو پێی دەوتن کە ئەم نەشتەرگەرییە بۆ تەندروستی ئەوان زۆر باشەو پێی دەوتن کە ئەوان بە تەواوەتی ساغ دەبنەوە، هیچ دەردو ئازارێکیان نامێنێ. ئەو ژنانەی کە گوێ بیستی ئەو پەیامە بوون زۆر زووتر سەرپێ کەوتنەوە، توانیان دوو سێ رۆژ زووتر لەوانی دیکە بچنە دەرەوە، لەوانەی کە گوێ بیستی ئەو پەیامە نەبوون.

سەرنجی ئەوەش بدەن: بۆ ئەوەی هیچ پێش مەرجێك لە ئارادا نەبێ، بە هیچ کام لەو ژنانەیان نەوت کە کێیە ئەو کەسەی گوێی لەو کاسێتە دەبێ لە وەختی نەشتەرگەریدا.

بەکارهێنانی بەشی ڕاستە بۆ هەر گۆڕانکارییەك:

پاش ئەوەی مرۆڤ ڕادێ لەسەر ئەوەی کە چۆن بچێتە ناو بەشی نائاگاهی لە مێشکدا، دەکرێ ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی بونیاتنەرانە بۆ مەسەلەکانی (گۆڕان) یارمەتی بدات. وەختێك بەشی ئاگاهی لە مێشکدا شتێکی بە دڵ نییەو رەخنە دەگرێ یان هەڵوێستێك وەردەگرێ، لەوێوە ڕووەو نائاگاهی پەیام دەنێرێ، ئەو

پەیام‌و پێشنیارە لە لایەن بەشی نائاگاهییەوە قەبووڵ دەکرێ‌و دەبێ بە بیروباوەڕ.

زۆر گرنگە بزانین کە بەشی ڕاستە لەمێشك بۆ هەموو بیروبۆچوون‌و چەمکەکان لەسەر پێگەیەکی سۆزداری (عاتیفی) کار دەکات، کەچی بەشی چەپ عەقڵ‌و مەنتیق بەکاردێنێ. لەهەر شوێنێکدا ململانێ هەبێ، هەمیشە هەست‌و سۆز گرەو دەباتەوە. لەوانەیە کەسێك وا هەست بکات کە بەسەر خۆیدا زاڵ بووە، رەنگە بۆ ساتەوەختێك وا بزانێ کە توانیویەتی ئەو زاڵبوونە درێژە پێبدات، بەڵام لە ئەنجامدا هەست‌و سۆز زاڵ دەبێتەوەو گرەوی خۆی دەباتەوە. ئەوە هیچ ناگەیەنێ کە تۆ چەندین جار بەخۆت بڵێی کە جاڵجاڵۆکە زیانبەخش نییە، ئەگەر تۆ لە خودی خۆتدا ترس‌و تۆقینێکت لە جاڵجاڵۆکەکان هەبێ، بە واتا سایکۆلۆژییەکەی (فۆبیا)ی جاڵجاڵۆکەت هەبێ، لە ئان‌و ساتدا بینینی جاڵجاڵۆکەیەك بەسەر دەستتەوە وات لێ دەکات یەکاندەردوو بەرزە پێ ڕاست بیتەوەو هەوڵی ئەوە بدەی لە دەستیخۆتی بکەیتەوە، یان ئەوەتا لە ترسی ئەو دیمەنە زارەترەك بیت‌و لە شوێنی خۆتدا سڕ بیت.

بەشی نائاگاهی لە مێشکدا بەردەوام لە کارکردن ناکەوێ، شتەکان‌و حاڵەتەکان لە ڕووی مەنتقەوە تاوو توێ دەکات، هەر کاتێك هەست بەو هەڕەشەیە بکات (لەبەر هەر هۆیەك) دەست بەجێ دەکەوێتە کارکردن‌و (ئاکشن) وەردەگرێ.ناوەستێ تا بپرسێ ئاخۆ، لەم هەڵوێستەدا، پێویست بەوە دەکات بەم شێوەیە کاردانەوەی هەبێ یان نا.تۆ دەتوانیت هێزی خەیاڵ‌و وێناکردن بەکار بێنی، دیارە دەتوانی بەشێوەیەکی زۆر ئیجابیانە بڕوا بە خۆبوون‌و رێزگرتن لە

خود بونیات بنێیت، ڕێگە نەدەیت ئەو هەستە باڵایانە لەناو زاتی خۆتدا وێران بکەیت.

تۆ دەتوانیت هێزی خەیاڵ بخەیتە گەڕ بۆ بەتاڵکردنەوەی حاڵەتە جیاکانی فۆبیا (ترس و تۆقین)، بڕیار بدەیت و ئەو بڕیارەش بەهێز بکەی، خۆت رابێنی و خۆت هان بدەی لەسەر ئەوەی ئامادەی ئەو گۆڕانە لەخۆتدا بکەیت، بەهرەکانی فێربوون و زانین لە خۆتدا پەرە پێ بدەی.

بە تێگەیشتن بەو کاردانەوەو حاڵەتانەی وەك تووڕەبوون، گوناه، بەغالەت و ئیرەیی و شڵەژان، دیسانەوە دەتوانیت بەشی ڕاستە لە مێشکتدا رابهێنی کە بونیاتنەرانە کار بکات تا ئەو گیروگرفتانە چارەسەر بکات.

هێزی خەیاڵ و بڕیارو پێشنیاری پۆزەتیڤانە زۆر یارمەتیت دەدات لەوەی بەشێوەیەکی سروشتی بە پرۆسەی ساغبوونەوەدا تێ بپەڕیت، سیستەمی خودپاڕاستن و بەرگریکردن بەرەو باشتر ببەیت.

ماڵتە .. ئەگەر ئەم هەموو شتانەت بە زۆر زانی .. خۆ سەغڵەتکردنی ناوێ. بەڵام ئەوەت لە یاد نەچێ کە لەسەر ئاستی نائاگاهییەوە دەتوانیت لە زۆر شت تێبگەیت و هەرسی بکەیت. ئەوەشت بیرنەچێتەوە کە بەشی ڕاستەی مێشك دەتوانێ لە خزمەتی تۆدا بێ، زۆر جاریش دەکرێ ئەم کارە بکرێ بێ هیچ هەوڵ و خۆ ماندووکردنێکی هوشیارانە لە لایەن تۆوە .. خود بە خود ئەم کارە ئەنجام دەدرێ و ئاکامی دەبێ.

بەشی دووەم

خۆ خەواندن

خەواندنی موگناتیسی

ئاخۆ خەواندنی موگناتیسی دەبێ چی بێو چۆن بێ؟ یەكێك لە پێناسەكان وای بۆ دەچێ كە "جۆرە حاڵەتێكی دیكەیە لە وەئاگابوونو هوشیاری". من وابزانم ئەمەیان پێناسەیەكی زۆر بەجێیە، چونكە لە هیچ قۆناغێكی خەواندنی موگناتیسی مرۆڤ وای لێ نایەت نیوە ناچڵ هوشیار بێت یان بە تەواوی لەخۆی بێ ئاگا بێ. دەتوانین بە دڵنیاییەوە ئەوە بڵێین كە لە وەختی خەواندنی موگناتیسیدا هیچ شتێكی دەستكردو ناجۆرو ناسروشتی لە ئارادا نییە.

بە چاوپۆشین لە هەموو ئەو فلیمو نمایشانەی كە تۆ دیوتەو تیایدا بە ئاشكرا دەركەوتووە كە "خەوێنەر – منوم" بە تەواوەتی دەستەڵاتی بەسەر بابەتەكەی خۆیدا زاڵە، لە ڕاستیشدا هەر وایە .. چونكە تۆ ناكەویتە ژێر كاریگەری خەواندنی موگناتیسی گەر خۆت ئامادە نەبیت، واتا خەواندنەكە بە پێچەوانەی ئارەزووی تۆوە نییە. مەحاڵە لەژێر كاریگەری ئەو خەواندنەدا تۆ هەرچی بیروباوەڕی هەتە تێكی بدەی، یان لەو بەهایانە پەشیمان بیتەوە كە بڕوات پێیان هەیە، یان ئەوەتا لە رەوشتی باوی خۆت لابدەی.

هەموو جۆرە خەواندنێكی موگناتیسی "خۆ خەواندن"ە، ئەو كەسەی دەیەوێ بتخەوێنێو هەموو تواناو بەهرەی خۆی دەخاتە گەڕ، هەر لە ڕێی ئیحاو قسەكردنەوە دەتگەیەنێ بە حاڵەتێك كە بە "خەواندنی موگناتیسی" باوە، بەڵام ئەوە بە تەنها ئەوكاتە ڕوو دەدا كە تۆ بكەویتە دوای ئاماژەو قسەو ڕێنماییەكانی خەوێنەرو بۆ هەر قسەیەك یان فەرمانێك كە دەری دەكات تۆ كاردانەوەت هەبێ.

بەڵام، لەوانەیە تۆ بڵێی، كە تۆ جۆرە خەڵكێكت دیوە یان بیستووتە كە لەژێر كاریگەری حاڵەتی خەواندنی موگناتیسیو بەفەرمانی خەوێنەر كەسانێك چوونەتە سەر مێزو سەمایان كردووە، وەكو سەگ وەڕیون، یان وەكو كەڵەشێر قووقاندوویانە. دە باشە .. گەر تۆ لە ژێر كاریگەری ئارەق خواردنەوەداو لە وەختی مەستبووندا ئامادە بیت هەریەك لەم ڕەفتارانە بكەی، ئەوە بزانە كە لەژێر كاریگەری خەواندنی موگناتیسیدا ئامادەدەبیت هەمان ئەو ڕەفتارانە دووبارە بكەیتەوە. ئەو سیحرەی كە خەواندنی موگناتیسی دەیكات ئەوەیە كە وات لێ دەكات بچیتە ناو دۆخێكی زۆر خۆشو بۆ مێشكیش حەساوەو خاوو ئارام گرتوو كە تیایدا تۆی خەوتوو چیتر حیساب بۆ سنوور و كۆتو بەندەكان ناكەیت، چیتر حەرامەكان بەسەرتدا زاڵ نابن.

دۆخی خەواندنی موگناتیسی چییەو چۆن كار دەكات؟

دەماغ لە ڕێی بەرهەمهێنانی ترپەوە (impulses) كار دەكات، ئەو ترپانە بە شەپۆلی دەماغ ناسراون، وەك تەوژمی كارەبا وایەو لە "لەرەلەر"دا دەگۆڕێن، ئەو گۆڕانەش لە (لەرەلەر)ی تەوژمو شەپۆلەكەدا پابەستە بەوەی ئێمە چ دەكەین.

زۆربەی كات، لە ماوەی خەوتندا، دەماغ جۆرە ریتمێكی ناسكو هێواش لە ترپە دەنێرێ كە بە شەپۆلی "ثیتا"ناسراوە، ئەو شەپۆلانەی ناو دەماغ لە ریتمی ئاسایی خۆیان دەردەچنو دەشێوێن ئەوكاتەی خەون دەبینین. ئەو كاتەی كە وەئاگاش دێین دەماغ زۆر چالاكتر دەبێو ئەو ترپانەی كە دروستی دەكاو دەیاننێرێ بە شەپۆلێ "بێتا" ناسراون.

لە دۆخێکدا کە دەکەوێتە نێوان خەوتن‌و ئاگاهی ئەو ترپانەی کە بەرهەم دێن پێیان دەوترێ شەپۆلی "ئەلفا" ئەوە لەو کاتەدا ڕوو دەدا کە لە دۆخی زیندە خەوداین، ئەو وەختەی سەرگەرمی خوێندنەوەی کتێبێك دەبین، یاخود بینینی فیلمێك سەرسامـمان دەکات، یان لەوانەیە ئەوکاتەبێ کە بە شاڕێگەیەکدا گوزەر دەکەین کە پێشتر پێی ئاشنا بووین، لەم حاڵەتەدا خەیاڵمان بە کەیفی خۆی دەڕواو سەفەر دەکات. بەر لەوەی بخەوین‌و ئەو کاتەش کە وەئاگا دێین: دەماغ ئەو شەپۆلانە دەنێرێ کە پێیان دەوترێ: شەپۆلی "ئەلفا". شەپۆلی "ئەلفا" جۆرێکی زۆر ئاسایی‌و نۆرماڵە – لەناو هەموو کەسێکدا ڕوو دەدات.

لە دۆخی "ئەلفا"دا، زۆربەمان بۆ هەر گۆڕان‌و پێشنیارێك ئامادەو کراوە دەبین. ئەو کەسەی یان ئەو پزیشکەی کە دەیەوێ لەڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە چارەسەرت بکا، سەرەتا دەتبا بەرەو دۆخێك کە تیایدا گوێ رایەڵ‌و ملکەچ دەبیت، ئەوسا ئەویش پۆزەتیڤانە پێشنیارەکانی خۆی دەگەیەنێ‌و ڕێنماییت دەکاو یارمەتیت دەدا تا ئەو گۆڕانانە لە تۆدا پێش بێ کە بە کەڵکن بۆ بەختەوەری‌و خۆشگوزەرانیت.

هەر لەڕێی قسەوە خەوێنەر، یان هەرکەسێك کە دەیەوێ لەڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە دەردەکانت چارەسەر بکات، هەوڵ دەدا لە ڕێی وشەکانەوە سەرنجت بۆ جۆرەها هەست‌و نەست رابکێشێ، یان بتخاتە ئەو حاڵەتانەوە کە تۆ لە ژیانی خۆتدا تاقیت کردوونەتەوە. هەندێ جار ئەو شتانە دیوێکی فیزیکی وەردەگرن – وەك ئەوەی هەردوو دەستت بخەیتە سەر تەختەی مێزێك، یان ریتمی هەناسەت، گەرمی پێستت، کەمبوونەوەی یان زیادکردنی هەستەکانت، هەندێ جار (خەوێنەر) هەموو ئاگاهییت بۆ ئەو دەنگانە یان ئەو بۆنانە رادەکێشێ کە لەو شوێنەدا هەن کە خۆت تیا دانیشتوویت، بەڵام تا ئەو حەلە تۆ هەستت بە هیچیان نەکردووە. هەموو ئەو شتانە یارمەتیت دەدا کە بڕوا بەو کەسە بکەیت کە لە ڕێی خەواندنەوە چارەسەرت دەکات‌و بکەویتە دوای پێشنیارو ڕێنماییەکانی.

نموونەیەکی زۆر زیندووی ئەو حاڵەتەی کە بیسەلمێنین چۆن بەشێوەیەکی ئاسایی دەکەوینە ژێر دۆخی "ئەلفا"وە، ئەو کاتەیە کە سەیری تەلەفزیۆن دەکەین. ئەگەر فلیمێك کە دەیبینین زۆر غەمگین بێ، گاڵتە ئامێز یان ترسناك بێ، ئەوە لەڕووی سۆزدارییەوە دەوروژێین (زۆربەمان فرمێسك دەبارێنین ئەو وەختەی فلیمێکی زۆر غەمناك دەبینین) گەر بتەوێ ئەو چێژو خۆشییە لە بینینی فلیمێك یان خوێندنەوەی چیرۆکێك بکەیت، دەبێ لێ بگەڕێیت بەشی چەپی دەماغ کە وەئاگایەو لە مەنتیق‌و شتی عەقلانی بەرپرسیارە: بۆ خۆی پشوو بداو تەواوێك خاو ببێتەوە، یان بە واتایەکی دیکە سست ببێ. ئەو کاتەی ئەو بەشەی دەماغ خۆی دادەخات، ئەوسا خەیاڵ وەئاگا دێ‌و تێکەڵ بە فلیمەکە دەبیت‌و لەگەڵ ڕووداوەکان دەژیت‌و هەموو هەست‌و نەست‌و سۆزت دەوروژێ. بەڵام زۆر باشیش دەزانی کە ئەگەر تەلەفۆن زرنگەی هات، هەڵدەستیتە سەرپێ‌و وەڵام دەدەیتەوە – ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ هێشتا بەسەر خۆتدا زاڵیت.

ئەگەر، لە ئەزموونێکی ئاواهیدا، بەشی چەپی دەماغت وەئاگا بوو، ئەوسا لەوانەیە بڵێی – "ئەوەیان بە تەنها فلیمەو ئەوانەش جگە لە ئەکتەر هیچی دیکە نین، شتێکی واقیعی نییە." لەو حەلەدا تۆ ناتوانیت لەزەت لە بینینی ئەو فلیمە بکەیت.

خۆ خەواندن:

خۆ خەواندن ئەوکاتە ڕوودەدا کە فێر دەبین چۆن چۆنی بە شێنەیی ئارام بین‌و خۆ بخەینە دۆخی "ئەلفا"وە، ئەو وەختەیە کە هەستیش دەکەین بەو حاڵەتە گەیشتووین. ئێمە دەتوانین لەڕێی ئیحاو خەیاڵەوە هەندێ لە کێشەو گرفتە زۆر

تایبەتییەکانی خۆمان چارەسەر بکەین، دەشتوانین هەندێ بواری ژیانی خۆمان بەهێزترو باشتر بکەین، یان جۆرە قاڵبێکی دیکەی بۆ دابنێین.

هەر کاتێك ئیحایەکی پۆزەتیڤ (ئیجابی) لە لایەن ناخودئاگاهییەوە گەیشت بە ئێمە، ئەوە بزانە کە کاریگەری خۆی دەبێ. ئا بەم شێوەیە دەماغ کاری خۆی دەکات.

ئایا شیاوە هەرکەسێك بکەوێتە ژێر کاریگەری خەواندنی موگناتیسی؟

هەرکەسێك توانای ئەوەی هەبێ خەیاڵو خولیای بخاتە سەر شتێك یان ئامادە بێ بکەوێتە دوای رێنمایی‌و ئامۆژگارییە سادەکان، دەکرێ خۆی لە دۆخی "ئەلفا"دا بدۆزێتەوە. هەندێ کەس ئاسانترو خێراتر لە خەڵکی دیکە فێر دەبن، بەرێژەی دە لە سەدیش (10٪) ئامادەن بکەونە ژێر کاریگەری دۆخی خەواندنی موگناتیسی‌یەوە.

منداڵە بچوکەکان‌و ئەو کەسانەشی کە مێشکیان تەواو نی‌یە، زۆربەی کات ناکەونە ژێر کاریگەری خەوتنی موگناتیسی، رەنگە لە سۆنگەی ئەوەبێ کە ناتوانن بکەونە دوای رێنمایی‌و داواکان، یان ماوەی تەرکیز کردن لە لای ئەوان زۆر کورتە.

هەرچەندە ئەوەیان حەقیقەتە، بەڵام دەبێ ئاماژە بەوەش بکەم کە منداڵی ساوا زۆر بە ئاسانی ژێر دەکرێتەوەو دەکەوێتە دۆخی (ئەلفاوە)، بە تایبەتی کە بە

نەرم‌و نیانی لە جۆلانە یان بێشکەدا ڕابژەندرێت، لە باوەش بکرێ‌و بیلاوێنیتەوە، یان لەگەڵ دەنگ‌و سەدای لایە لایەدا وای لێ بکەی ئارام بێ.

توانای خۆ بەدەستەوەدان‌و کەوتنە ژێر کاریگەری خەوتنی موگناتیسی بەشێوەیەکی قووڵ، شتێك نییە زۆر پێویست بێ، یان بەکەڵك بێ بۆ مەسەلەی خۆ خەواندن. دەبێ تا رادەیەك وەئاگاو هوشیار بیت تا بتوانیت بکەویتە دوای رێنمایی‌و داواکان، ئەو داواو رێنمایی‌یانەی کە فێریان بووی یان خوێندووتنەوە، لەپاڵ ئەوەشدا، بتوانیت تەکنیکەکانی وێناکردن‌و خەیاڵ بخەیتەکار. ئەگەر بێت‌و بە قووڵی بکەویتە ژێر کاریگەری دۆخی خەواندنی موگناتیسی، ئەوە ناتوانیت هیچ کام لەم کارو ئەرکانە جێبەجێ بکەیت – دیارە هیچ زیانێکی تیا نی‌یە، بەڵام ئەو ئامانجەش بەدەستەوە نادەن کە دەیخوازین.

ئەمەیان تەنها لەگەڵ خۆ خەواندندا یەك دێتەوە، کاتێك کە پزیشکێك خەواندنی موگناتیسی دەکا بە ڕێی چارەسەرکردن‌و لەگەڵتا دەدوێ، لەوانەیە تۆ لەڕێی قسەو وشەوە نەکەویتە ژێر بیرکردنەوەو خەیاڵەوە، لەوانەشە بڕوا نەکەی کە بۆ ماوەیەك خەوتبیت. ئەو ئیحاو قسانەی کە بەکاردێن، لەو کاتەی کە تۆ لە دۆخێکی خاوو زۆر ئارامدای، دەکرێ قەبووڵ بکرێ‌و کاری زۆرتری لەسەر بکرێ.

بەکارهێنانی کاسێتی دەنگ هەمان کاریگەری‌و ئەنجامی دەبێ، لەوانەیە ئەوەندە ئارام‌و حەساوە بیت کە بکەویتە ناو خەوێکی خۆش – بەڵام قەت وات لێ نایە کەڕ بیت! هێشتا دەتوانی گوێت لە قسە بێت‌و کاردانەوەت بۆ دەنگە تۆمارکراوەکە هەبێ.

گەر دووچاری دەردی ڤ لێ گرتن بوویت، وا چاکترە کە بچیتە لای پزیشکێکی پسپۆڕ لەم بوارەدا، نەك لای کەسێك کە بە خەواندنی موگناتیسی بیەوێ چارەسەرت بکات، بەهەرحاڵ .. تۆ دەتوانیت لەڕێی حەسانەوەو خۆ خاوکردنەوەو هەموو تەکنیکەکانی خەیاڵ‌و وێناکردنەوە بگەیتە ئاکامی باش، کە دیارە شتێکە بە کەڵکی هەموومان دێ.

کەس ناتوانیٚ ڕێی ئەوەمان لێبگریٚ کە سەربەستانە خەیاڵمان بفڕیٚ، بۆ هەر کویٚیەك کە دەیەویٚ. بەڵام زۆر بە داخەوە، زۆربەی جار خەیاڵ ناشیرینترین‌و خەراپترین دیمەن‌و سیناریۆ دەهێنێتە بەرچاومان. زۆربەی خەڵکی سەرلەخۆ دەشێوێنن‌و شتەکان "تێکەڵ‌و پێکەڵ دەکەن، هەمیشە دیمەنی ناجۆرو کارەسات دێننە بەر دیدەی خەیاڵیان، بیٚ ئەوەی ئاگایان لە خۆیان بیٚ خۆ بۆ هەرەس‌و شکەست ئامادە دەکەن.

خۆش بەختانە تۆ دەتوانیت فێرببیت کە چۆن هەموو تواناکانی مێشکت بخەیتە کار، چۆن بتوانیت هێزی خەیاڵ بە شێوەیەکی دروست‌و بەکەڵك بەکاربێنی. لەم نووسینەدا ئەو هەوڵەت بۆ دەسەلمێنین.

بەکارهێنانی خۆخەواندن حاڵەتێکە لە حەسانەوەو خۆ خاو کردنەوەو ڕەسمی وێنەکان لەناو مێشکی خۆتدا بکەی بەرلەوەی بخەویت. ئەگەر لەم کاتەدا زۆر ماندوو بیت کە ئەو کارە دەکەیت، ڕەنگە وات لیٚ بیٚ ئەوەندە خاو بیتەوە کە زۆر بە ئاسایی خەوت لیٚ بکەویٚ.

کەس لەناو دۆخی خەواندنی موگناتیسیدا گیر ناخوات. ئەوەندەی من بزانم کەس نییە بە تەواوی پشت بەو حاڵەتە ببەستیٚ. لە هەموو ئەو ڕاپۆرتانەی کە لە قوتابیان‌و نەخۆشەکانەوە بە من دەگات ئەوە دەسەلمێنن کە ئەم جۆرە خەواندنە ئەزموونێکی خۆش‌و جێی بایەخە.

چۆن خەواندنی موگناتیسی یارمەتی خەڵکی دەدا؟

خەواندن یارمەتیت دەدا لەوەی کە کێشەو گرفتەکانی خۆت بناسیتەوەو ئاشنای گریٚ ڕەوانی‌و عەقڵییەکانی خۆت بیت. لەم قۆناغەدا کە تەواو حەساوەو

ریلاکسیت، دەتوانی باشتر لە کاردانەوە رۆحی‌و سۆزدارییەکانی خۆت تیٚ بگەی، پتر ئاگاداری هەڵسوکەوتی خۆت بیت لە هەڵوێستی جیاجیادا.

لە میانەی خۆ خەواندندا تۆ دەتوانیت سەرلەنویٚ هەڵسوکەوت‌و کاردانەوەکانی خۆت ڕێك بخەیتەوە. دەتوانیت ئەو شێوازە لە ڕەفتار هەڵبژێریت کە مەبەستتە، دەتوانیت ویستی (ئیرادە)ی خۆت لە ڕێی ئیحای پۆزەتیڤەوە بەهێز بکەی.

دەتوانی لەڕێی خەیاڵەوە، لە قۆناغی "ئەلفا"دا، بگەڕێیتەوە رابردوو، خۆت ببینی‌و لەوە ورد بیتەوە کە چۆن شتەکان لە خۆتدا دەگۆڕی. ئەم حاڵەتە لە خاوبوونەوەو ئارامی رۆحی‌و عەقڵی یارمەتیت دەدا کە چۆن بەر بۆ هەموو وزەکانی داهێنان‌و بەهرەت بەرەڵڵا بکات بیٚ ئەوەی ریٚ بدات بەشی چەپ‌و وەئاگای دەماغ خۆی لەم پرۆسەیە هەڵقورتێنیٚ.

خۆ خەواندن یارمەتیت دەدا لەوەی بگەیت بە هەموو بەهرەو وزە شاراوەکانی خۆت.

ڕاهێنانەکان:

بەرلەوەی دەست بکەی بە ڕاهێنانەکانت، دڵنیابە لەوەی کە لە بارێکی ئارام‌و حەساوەیت، دەبیٚ شوێنەکەت گەرم بیٚ‌و کەس لێت تێك نەدات. وا نەبیٚ منالاٚن هاوار بکەن‌و داوای "چا"ت لیٚ بکەن، یان پشیلەیەك خۆی هەڵبداتە سەر سینگت، چونکە هەموو ئەو شتانە ڕێی ئەوەت لیٚ دەگرن بگەیتە دۆخێکی سەرکەوتووی خۆ خەواندن. گەر شوێنێکی وات نەدۆزییەوە کە بتوانیت دە چرکەو بە تەنیا خۆت لە خەڵوەتدا بیت، بڕۆ ناو ئاودەستخانەکەو دەرگا لەسەر خۆت داخە – بەلایەنی کەم هەلی ئەوەت بۆ دەڕەخسیٚ کە کەس سەغڵەتت نەکات.

که ویستت دەست بە ڕاهێنانێك بکەی، چەند جارێك ڕاهێنانەکە بخوێنەرەوە تا بە هەموو وردەکارییەکانی ئاشنا دەبیت، پاشان کتێبەکە وەلا بنێ، هەنگاو بە هەنگاو لەگەڵ ڕاهێنانەکە بڕۆ تا دەگەیتە دوا پلە.

ئەگەر هەستت کرد ئەوەندە خاو بوویتەوە کە خەریکە خەوت لێ بکەوێ، بە تایبەتی ئەو وەختەی سەرگەرمی ڕاهێنانەکەی، دەتوانی هەر هەموو ڕاهێنانەکە تۆمار بکەیت. ئەوسا دەتوانیت بە دەم راکشانەوە گوێ لە کاسێتەکە بگریتو کاردانەوەت هەبێ. گەر بە مەبەستی (خۆ خەواندن) ڕاهێنانەکەت تۆمار کرد، وا باشترە کە بە دەنگێك تۆمار بکرێ نە زۆر بەرز بێو نە زۆر نزم – با دەنگێکی ناسكو ئیقاعدار بێ.

وەك شێوەیەکی دیکەی ئەم ڕاهێنانە: دەکرێ داوا لە هاوڕێیەك یان خزمێکت بکەی کە بە هێواشی ڕاهێنانەکەت بۆ بخوێنێتەوە، تۆش بەدەم خاوبوونەوەو راکشانەوە گوێ بگریتو کاردانەوەت هەبێ. لەم حاڵەتەدا وا چاکە دڵنیا بیت کە ئەو کەسەی ڕاهێنانەکەت بۆ دەخوێنێتەوە بوار بۆ وەستانو هەناسە جێ دێڵێ، واتا لای هەر خاڵێکی کۆتایی رستە پشوویەك بدات– ئەوەش بۆ ئەوەیە کە بوارت بدات کاردانەوەی گونجاوت هەبێو خەیاڵت کاریگەری خۆی هەبێ.

خەیاڵ کردنەوەو دروستکردنی وێنەو دیمەن لەبەر دیدەتدا یارمەتیت دەدا لەوەی بگەیتە قۆناغی "ئەلفا" کە دیارە لە کۆتایی کتێبەکەدا تۆمار کراوە، بەڵام من لێرەدا بە یەکێك لەو ڕاهێنانە دەست پێ دەکەم کە لەلای من جێی بایەخە.

ڕاهێنانی یەکەم:

فێربوونو وەدیهێنانی خۆ خەواندن

1–زۆر لەسەرخۆ پێڵوەکانت داخەو هەناسەیەکی زۆر قووڵ وەربگرە، سییەکانت پڕ بکە لە هەوا، پاشان هەوڵدە سییەکانت بەتاڵ بکەی .. دواجار رابکشێو هەوڵی حەسانەوەو خاوبوونەوە بدە ... لەسەر هەناسەدان بەردەوام بە، بە قووڵیو بە ئیقاعێکەوە هەناسە بدە، کە وا دەکەی ئاگات لە هەر لەرزینێكو تاسەو تێکچوونی ئیقاعەکە بێ، دواجار هەوڵ بدە کە هەناسەت ڕێك بخەیتەوەو ریتمی هەبێ.

2–لەوکاتەی کە لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەدانێکی قووڵ بەردەوامیت، بە مەرجێك ڕێكو ئیقاعدار بێ، وا بێنە بەرچاوت کە سواری جۆلانەیەك بوویت، با هەر هەناسە وەرگرتنێك وەکو ئەوە وابێ سواری جۆلانەکە بووبیتو بە حەوادا بفڕی، هەر هەناسەدانێك نیشتنەوەبێ.

3–هەوڵدە هەر بە خەیاڵ دەوروبەرێك بۆ خۆت دروست بکەی. دەتوانی وا بێنیتە بەرچاوت کە جۆلانەکەت وا لەو شوێنە کە خۆت هەڵیدەبژێریو حەزی لێ دەکەی، دەکرێ لە باخچەیەك بێ کە پێی ئاشنای یان باخچەیەك کە لە خەیاڵی تۆدایە، دەکرێ لە پارکێك بێ یان لە بێستانێکی زۆر کۆندا بە درەختێکەوە هەڵبەسترابێ ... لەوانەیە وا حەز بکەیت خەیاڵی ئەوە بکەیتەوە کە منداڵ بوویتەوە، سەرلەنوێ وەك جاران سواری جۆلانە بوویتەوە، یان تۆ پاڵ بە جۆلانەی کەسێکی دیکەوە دەنێی ... لەو کاتەی کە لەسەر هەناسە وەرگرتنو, هەناسەداندا بەردەوامیت, هەناسەی قووڵ بیهێنە بەرچاوت چی دەبینی ئەو وەختەی کە سەر هەڵدەبڕی ... ئاسمانێکی پاكو شینو فڕۆکەیەکیش بەسەر سەرتەوە، باڵەکانی وەك زیو لەژێر تیشکی خۆردا دەدرەوشێنەوە.

لەوانەیە گوێت لە چریکەی مەلان بێ، یان دەنگە دەنگی منداڵان ئەو وەختەی یاری دەکەن. هەر کە جۆلانەکە بە ئاسماندا بەرز دەفڕێ، تۆ دەتوانی سەر ترۆپکی درەختو سەربانی خانووەکان ببینی ... لەوانەیە بتوانی قووچەکی تیژی کڵێساکانیش لە دوورەوە ببینی ...

4–هەنووکە کە بە قووڵیو ئیقاعەوە هەناسە دەدەی، لەهەر ئازارو ناڕەحەتیەکی لەشت ورد بەرەوە، لەوانەیە ئەو ئازارە کەوتبێتە خوارەوەی پشتت، ملت، یان هەردوو شانەکانت ... کە دەست نیشانت کرد، دانی پیا بنێ کە ئازارەکە وا لەوێدا .. تۆ هێشتا لەسەر هەناسە بەردەوامیت، هەناسەی قووڵ، هەر بە خەیاڵ وا بزانە کە تۆ بەدەم هەناسەدانەوە ئۆکسجین بۆ ئەو شوێنە دەنێری، ئۆکسجینێك کە ژیان بەخشە، وا بێ کە هەم پاکی بکاتەوەو هەم چاکی بکاتەوە – لەوکاتەش کە هەناسە دەدەیتو هەواکە فڕێ دەدەی ... هەوڵی ئەوە بدە خۆ لەهەر گرژبوونێكو فشارێك رزگار بکەی، لێ بگەڕێ نەمێنێو بفەوتێ.

5–چەند چرکەیەك لەسەر ئەم دۆخە بەردەوامبە تا ئەو حەلەی ئارامو حەساوە خاو دەبیتەوە، پاشان بەهێزی عەقڵو خەیاڵ هەرهەموو لەشی خۆت بگەڕێو

بیپشکنە، لە هەردوو پێتەوە دەست پێ بکە. هەموو ئاگاهیو تواناو خەیاڵت بخەگەڕ، پەنجە بە پەنجە، پێی ڕاستەتو پاشان چەپ ... هەنووکە ئەوەندە ئارامو خاو دەبیتەوە کە ڕەنگە زۆر بە زەحمەت هەست بە یەکە یەکەی پەنجەکانت بکەی، ڕەنگە نەتوانی جیایان بکەیتەوە ... ئەو کاتەی لێ دەگەڕێی خاو و ئارام ببنەوە، ئاگات لەوە بێ کە هەست بە قورسایی قاچەکانت دەکەی.

وازبێنە .. با قورستر بن، شلو ئارام .. خاو و سست. ئەمەیان چاکە .. کە بەناو لەشتدا دەگەڕێی. واز بێنە با هەر ماسولکەیەك لە ماسولکەکانی لەشت خاوو ئارام بێتەوە .. ئەوکاتەی هەناسە هەڵدەمژیو فڕێی دەدەیت.. با هەموو هەستت بچێتەوە لای ماسولکەکانی گەدەت، با ئەوانیش خاو ببنەوە ... ئاگات لە ریتمی هەناسەت بێ .. زۆر ئاساییە گەر هەناسەت هێواشو لەسەرخۆبێ، هەموو شەوێك هەمان شت ڕوو دەدا ئەو وەختەی دەتەوێ بنووی ... لەوانەیە بتوانیت هەست بە لێدانو ترپەی دڵت بکەی ئەوکاتەی خەریکە زۆر بەقووڵی ئارامو خاو ببیتەوە. لێ بگەڕێ با پێستی سەریشت گرژی نەمێنێو بحەسێتەوە. ڕێ بدە هەموو ماسولکەکانی چڕو چاوت، دەمو لێوت خاو ببنەوە ... با ماسولکەکانی ملتو هەردوو شانەکانت نەرمو شل ببنەوە ... ئێستا پتر هەوڵبدە هەرچی گرژبوونێك کە لە سەرتدایە، لە ملتایە، لە هەردوو شانەکانتا هەیە ... لە ڕێی هەردوو قۆڵو باسکەکانتا داخزێو بێتە دەرێ .. دەکرێ وا بێنیتە بەر دیدەی خەیاڵت کە ئەو ئازارو گرژبوونە لەسەر پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە دێتە دەرێ ... سەرنج بدە ... هەست بەوە دەکەی کە هەر دوو قۆڵت قورسو گران بوون .. زۆر قورس .. بەڵام زۆر ئارام .. ئەوە ئەو وەختەیە کە دەتەوێ لەو ئازارو گرژبوونە رزگارت بێ .. پاشان ئارامو خاو دەبنەوە .. ئێستاش با هەموو هەستو نەستت لای دەستو پەنجەکانت بێ .. ئاگات لە هەر مێڕوولەکردنێك بێ، هەر لێدانو ترپەیەك .. هەر گەرمیو ساردییەك ...

6–ڕاکشێ و مەجووڵێ ... لەسەرخۆ هەناسە بدە ... ئاگاداری هەموو هەستو نەستێکی خۆت بە ... هەر یەکێك لە ئێمە ئەم دۆخەی لە ئارامیو حەسانەوە تاقی کردۆتەوە – دۆخی "ئەلفا" – هەر کەسەو بە شێوازی خۆی. بۆ هەندێ کەس وا هەست دەکا کە هەردوو قاچی یان قۆڵی قورس بوون .. یان هەموو لەشی گران بووە، هەندێکی دیکە وا هەست دەکەن کە ئەوەندە سووك بوون کە لەوەدایە بفڕن. لەوانەیە وا هەست بکەی کە هەردوو پێت سڕو سست بوون یان ئەوەتا مێڕوولە دەکەن. بەهەرحاڵ .. زۆر بەسادەیی فێر دەبیت کە چۆن ئارامو خاو بیتەوە، لەگەڵ ڕاهێنانی زۆرتر بە ئاسانیو بە خێرایی دەگەیتە ئەم دۆخە. لە میانەی ئەو حەسانەوە و خاوبوونەوە خۆشەدا هەستو نەستەکانی خۆت دەناسیتەوە و پێیان ئاشنا دەبیت. زۆر بە وردی لەو ئاماژانەی لەشت ورد بەرەوە، چونکە هەر ئەو ئاماژانەیە پێت دەڵێن کە تۆ گەیشتیتە دۆخی ئارامبوونو حەسانەوەو خاوبوونەوە کە دیارە زۆر پێویستن بۆ هەر ڕێنماییو ئیحایەکی ئیجابی (پۆزەتیڤ) کە لە لایەن عەقڵی پەنهان یان (ناخود ئاگاهی)ی خۆتەوە دێن.

7–هەنووکە تۆ ئامادەی کە ڕێنماییو فەرمانو ئیحای پۆزەتیڤانە بدەی بە خۆت. دەتوانی بە ڕستەی وا کورتو ئاسان دەست پێ بکەی. بە هێمنی بە خۆت بڵێ: من ئارامم .. من باشترم .. من دەتوانم لەڕێی خۆ خەواندنەوە ژیانم جوانتر بکەم .. ئەم ڕستانە چەندین جار دووبارە بکەرەوە.

8–بۆ چەند چرکەیەك خۆشی لەم ئەزموونە بەلەزەتە ببینە .. ئەزموونی ئارامیو خاوبوونەوەیەکی تەواو. وا هەست بکە کە زۆر باشیت. بەرامبەر بە ئایندەت گەشبین بە. بۆ چەند ساتێك بیر لە دەستکەوتو سەرکەوتنەکانی رابردووت بکەوە– لەو ساتەی کە بۆ یەکەمجار لەسەر پێی خۆت وەستایت، هەستایتەوە، لەترتدا، دانیشتیتەوە، سەرلەنوێ هەستایتەوە، لەوکاتەوە کە تۆ فێری ڕۆیشتن بوویت .. لەو کاتەوەی کە تۆ پشتت بەخۆت بەست. لەوانەیە ئەو ڕۆژەت بیر بکەوێتەوە کە بۆ یەکەمجار فێر بوویت ناوی خۆت بنووسیت,

یەکەمجار کە سواری پاسکیل بوویت یان کە فێری مەلە بوویت، یەکەم ڕۆژی چوونە قوتابخانە، بیر لە هەموو ئەو شتانە بکەرەوە کە تیایاندا سەرکەوتیت .. هەموو ئەو شتانەی وەدەست هێنان ... لە تەمەنی دوو یان سێ ساڵیدا کە فێر بوویت قسە بکەیتو لە زمان تێبگەی.

9–لەسەرخۆ و بە هێواشی لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە ... پێنج، چوار، سێ، دوو ... یەك .. کەوا دەکەی ... هەوڵ بدە چاوەکانت بکەیتەوە و تەواو وەئاگا بێیتەوە. سەیرێکی ناو ژوورەکەت بکە، خۆت لێك راکێشەرەوە .. هەست بە خۆشی بکە کە تۆ تا ئەو شوێنە سەرکەوتوویت.

تێبینی:

ئەگەر شەو لەناو پێخەفدا بوویتو ئەم ڕاهێنانی خۆ خەواندنەت دەست پێ کرد، هیچ پێویست بەوە ناکات کە دوای قەیرێك خۆت وە ئاگا بێنیتەوە، دەتوانی لێ بگەڕێی کە بە ئاساییو هێمنی بکەویتە ناو خەوێکی قووڵ.

بۆ چەند ڕۆژێکی کەمی داهاتوو هەوڵ بدە کە هەر ڕۆژەو یەکجار لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بیت تا وات لێ دێ کە پێی ئاشنا بیت.

کە هەستت کرد ئامادەی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە وشەو قسەو ئیحای خۆت هەبێ: بۆ هەر گرفتێکی تایبەت، ئەوسا دەتوانی لەبری ئەوەی ئەو هەنگاوانە هەڵبگریت کە من لە بەندی ژمارە (7)ی ڕاهێنانەکەدا تۆمارم کردووە. لەوانەیە ئەمەیان بۆ جۆرێك لەم بڕوا بەخۆبوون بەکەڵك بێ ئەو وەختەی کەسێك چاوپێکەوتنی لەگەڵدا ساز دەکرێ بە مەبەستی وەرگرتنی لە پۆستێك، واتا قەبووڵکردنی لە پیشەکەیدا، کە لەوانەیە پێویستت بەوە بێ بەخۆت بڵێی: بەوپەڕی بڕوا بەخۆبوونەوە دەچمە ئەو

دیدەنی‌یە ... من دەبێ لەزەت لەم ئەزموونە بکەم .. زۆر ئارامو لەسەرخۆ دەبم، هێمن .. زاڵ دەبم. ئەوسا دەتوانی هەر بە خەیاڵ وا ڕەفتار بکەی وەك ئەوەی کە حەز دەکەی وا دەرکەویت. لێ بگەڕێ هەستێکی هێمنانە داتبگرێ .. وابێ کە بڕوا بە خۆبوونی لە دوا بێ.

وا دەست پێ مەکە کە هەر لە سەرەتاوە خۆت بەوە سەغڵەت بکەی تا چەندە بە قووڵی ئەم خۆ خەواندنەت فەراهەم دەبێ – چونکە لەوەدا هیچ ئاکامێکی دروست پێش نایەت.

لەبیرت نەچێ، هەروەختێك (عەقڵی پەنهان) یان "ناخود ئاگاهیت" ئامادە بوو ئیحایەکت لێ وەربگرێ، ئەوە بزانە کە ئاکامی دەبێو کاریگەریش دەبێ.

با بیریشت نەچێ، مەسەلە پێشبڕکێو غارغارێن نی‌یە، ئەگەر ڕاهێنانەکە لەوکاتەی پتر ویست کە تۆ چاوەڕێت کردووە .. بۆ گەیشتن بە دۆخی "ئەلفا" گوێی مەدەرێو بەردەوام بە، دواجار تۆ شتێکی تازە فێر دەبیتو لە هەموو ژیانتا بەکەڵکت دێ.

پێ بەپێ لەگەڵ ڕاهێنانەکە سەردەکەویت. کەس ناتوانێ مەزەندەی ئەوە بکات چی لەناو عەقڵی پەنهانی ڕوودەدا.

بەڵام هەر بە تەنها خوێندنەوەی ئەو وشانە وات لێ دەکات وەریان بگریو کاردانەوەت هەبێ، لە ئاستێکدا کە هەم دڵخۆشت دەکاو هەم سەرسامت دەکا.

بەشی سێیەم

تۆو ... ئەندێشەکەت

ئەندێشە (خەیاڵ) — چی‌یە؟

با وای دابنێین کە خەیاڵ توانای تۆیە لەسەر دروستکردنی وێنەی جۆراو جۆر لەناو مێشکتدا –واتا توانستی وێنە خولْقاندن. بۆ ئەوەی بتوانیت بە شێوەیەکی زۆر جوان‌و دامەزراو خەیاڵی خۆت بخەیتە گەڕو بەکاری بێنی، پێویستت بەوەیە کە بزانیت تۆ بەو خەیاڵەوە دەتوانیت زۆر دوور بڕۆی .. مەسەلە بە تەنها خولْقاندنی چەند وێنەو دیمەنێکی فەنتازی نی‌یە .. بەڵکو خەیاڵ بۆی هەیە لەوە زیاتر تێی پەڕێنێ. بێجگە لە وێنەگرتنی چەند دیمەنێکی ئاسایی وەك خەیاڵ کردنەوە لەوەی پاسێك جێت بێڵێ، لەسەر کارەکەت دەربکرێی، یان لەسەر قاڵدرمەیەك بکەویتە خوارێ، لە پاڵ ئەم دیمەنانەدا .. دەکرێ بیر لە چەندین زنجیرە وێنەو حاڵەت‌و دیمەنی دیکە بکەیتەوە .. ئەوەندەی کە خۆت مەبەستتە.

ئەوە ئەندێشەو خەیاڵی تۆیە کە حوکمی دونیاکەی خۆتی پێ دەکەی. گەر مرۆڤ توانای ئەوەی نەبووایە کە دیمەن‌و وێنەو حاڵەتەکان بخولْقێنێ، زۆر زەحمەت دەبوو ئۆتۆمۆبێل دروست بکرایە، لە بواری نۆژداری‌و دەرمانسازیدا هیچ جۆرە پێشکەوتنێك پێش نەدەهات، کارەباش وا بە ئاسانی بە هەزارەها شێوە نەدەخرایە خزمەتی مرۆڤەوە.

زۆر بە داخەوە، هەر خەیاڵە وا دەکات کە هەندێ جار ژیانمان تاڵ بێ‌و دەنێو هەندێ دەردودوودا گیربخۆین .. دەگاتە ئاستێك کە دەرئەنجامی زۆر ترسناکی لێ بکەوێتەوە. بۆ نموونە: بیر لەوە بکەرەوە پیاوێك خەیاڵێکی خراپی وای بۆ بێ کە ژنەکەی دۆستێکی دیکەی هەیەو عەشقبازی لەگەڵدا دەکا. دە نێو خەیاڵ‌و مێشکی ئەو پیاوە گومانکارە وێنە لەسەر وێنە کەڵەکە دەبێ تا دەگات بەو

شوێنەی کە قەناعەتی تەواوی لەلا دروست بێ کە ئەو عیشقبازی‌و پەیوەندییە ناجۆرە ڕاستە. ڕەنگە وای لێ بێ کە ئەوەندە تووڕەو پەست‌و داخدار بێ کە لە ڕووی سۆزدارییەوە تەواو سەری لێ بشێوێ، لە سۆنگەی ئەو وێنە نابەجێ‌و خەیاڵە پیسەدا بچێ‌و ئەو کابرایە بکوژێ کە ئەم قەناعەتی وایە دۆستی نهێنی ژنەکەیەتی.

ئەو کەسانەی کە لە "فڕین" دەترسن، لەوانەیە خەیاڵی کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەو تێکشکانی وا بکات کە بڕای بڕ نەوێرن بە فڕۆکە سەفەرێك بکەن.

خەیاڵ کردنەوە لەوەی خەڵکی ڕەخنەت لێ دەگرێ یان ئەوەتا گاڵتەت پێ دەکا دەبێتە کۆسپێك لەبەر دەمتاو ناهێڵێ بیر لە هیچ داهێنانێکی تازە بکەیتەوە.

ئێستا تۆ گەیشتیتە ئەو بڕوایەی کە لەوانەیە خەیاڵ کردنەوە ببێ بە ڕێگرو کۆسپ لەبەردەم ئەنجامدانی هەندێ کارو کردەوە کە حەزت دەکرد بتوانی جێ بەجێیان بکەیت.

بەکارهێنانێکی داهێنەرانەی خەیاڵ:

ئەوکاتەی دەرکی ئەوە دەکەی کە تۆ تا چ سنوورێك دەتوانی ئەندێشەی خۆت بخەیتە گەڕ، دەستبەجێ بیرو بۆچوونت سەبارەت بە شتەکانی دەوروبەرت دەگۆڕێ.

ئەوساش دەزانی چۆن بە شێوەیەکی ئیجابی‌و بونیاتنەرانە ئەو ئەندێشەیەی خۆت بەکاربێنی، دەشتوانی بۆ هەمیشەو لە هەموو هەڵوێستێکدا بەسەر خۆتدا زاڵ ببیت.

زۆرن ئەو کەسانەی کە بڕوایان وایە لە وێناکردنی شتەکاندا هەژارن‌و لە خەیاڵکردنەوە لاوازن، ناتوانن بە ئاسانی دیمەنی ڕێگایەکی پڕ لە گیاوو گوڵ، لە گوندێکدا، بێننە بەر دیدەی خەیاڵ، ناتوانن کەنار دەریایەکی تەلاَیی بێنینە بەر چاوان. لەگەڵ ئەوەشدا هەر هەمووومان دەتوانین بەشێوەیەکی (ناخود ئاگاهی) دەیەها وێنەو دیمەن بێنینە پێش چاوان، هەروەها دەتوانین لەڕێی خۆ ڕاهێنانەوە هەر وەختێ ئارەزوو بکەین ئەو خەیاڵە بخەینە گەڕ.

بۆ ساتەوەختێك بوەستەو دەرگای حەوشەی خانووەکەتان بێنە بەرچاوت. لەخۆت بپرسە: چ ڕەنگە؟ چەندە بڵندە؟ دەسکی یان کێلۆنەکەی لە کوێیە؟ بە چ لایەکدا دەکرێتەوە؟ یەکەمین شت چی‌یە کە دەیبینی ئەو وەختەی دەچیتە ژوورەوە؟ ئەم ڕاهێنانە سادەیە بۆت دەسەلمێنێ کە دەتوانی چەندە ئامادە بیت‌و بۆ چەندەها جاریش هێزو توانای خەیاڵت بخەیتەگەڕ.

ئێمە دەتوانین خەیاڵ لە هەموو شتێك بکەینەوە، زۆربەی کاتیش تەواو لەخۆ بێ ئاگاین کەوا دەکەین.

ئێمە ناتوانین ڕێی ماڵ بدۆزینەوە گەر نیشانەکانی سەر ڕێگا نەناسینەوە: شەقامەکان، خانووەکان‌و درەختەکان من تەواو دڵنیام کە تۆ پێویستت بەوە نی‌یە بوەستیت‌و ناوی شەقامەکەتان یان ژمارەی دەرگاکەتان بخوێنیتەوە ئەو وەختەی دەگەیتە ئەوێ، تاوەکو خۆت دڵنیا بکەیتەوە کە ئەوە ئەو شوێنەیە تۆی تیا دەژیت! لە خەیاڵی تۆدا وێنەیەکی ئاشکرا هەیە کە خانووەکەتی پێ دەناسیتەوە .. یەکسەریش دەچیتەوە بەردەمی.

گەر شتێکت ون کرد، زۆر ئاسایی خۆت ڕێك دەخەیتەوەو بیر لە جووڵەی خۆت دەکەیتەوە، سەرلەنوێ خەیاڵ دەکەیتەوە تاوەکو بزانیت لە کوێ چاویلکەکەت، کتێبەکەت یان هەر کەرەستەیەکی دیکەت ون کردووە.

بێجگە لەوەی کە تۆ توانات هەیە خەیاڵ بکەیتەوەو وێنەو دیمەنەکان بێنیتەوە بەر دیدەت، لە ڕاستیدا دەتوانیت هەستت بەرامبەر بە شتەکانی دەوروبەرت

بگۆڕی، ئەوەش بەوە دەکرێ کە بە شێنەیی وێنەکانی ناو خەیاڵت بجوڵێنی، لایبەری یان بیگۆڕی.

گۆڕینی وێنەکان:

ئێمە هەر هەمووومان لەناو مێشکی خۆماندا وێنەیەکمان بۆ خۆمان ڕەسم کردووە، ئەو وێنەیەی کە خۆمانی تیا دەبینین. ئەو کەسانەی کە زۆر بڕوایان بە خۆیان هەیەو لە خۆ دڵنیان، وێنەیەکی جوانیان سەبارەت بە خۆیان هەیەو دەشزانن خەڵکی چۆن چۆنی سەیریان دەکەن. کەسانی شەرمن‌و دوورە پەرێزو بەخۆ داشکاوە بە پێچەوانەوە دەڕواننە خۆیان، ئەوان وێنەیەکی دژواری خۆیان لەلایە، خۆیان بە کەم‌و بچووك دەبینن، بێ بایەخ، وا هەست دەکەن کە قۆز یان جوان نەبن، خۆ بە گێل دەزانن .. گومانیان لەوە هەیە بتوانن سەرنجی کەس رابکێشن، بە واتا وێنەیەکی خراپ‌و ناجۆریان لەسەر خۆیان هەیە.

ئەگەر تۆ بتوانیت ئەو وێنەیەی کە لە ناوەوە لەسەر خۆت هەتە بیگۆڕی، ئەوسا دەتوانیت بە ئاسانی لەگەڵ ئەو وێنە تازەیەدا هەڵبکەیت‌و خۆت بگونجێنی. ئێمە ناتوانین بژین گەر توانای وێنە گۆڕینمان نەبێ. هەندێ کەس، بەهەرحاڵ زۆر بە زەحمەتی دەزانن کە گەورە بن‌و ئەو گۆڕانە لە خۆیاندا دروست بکەن. ئەوان بەناو ژیاندا گوزەر دەکەن‌و وەك منداڵێکی بەناز پەروەردەو خوو خەراپ ڕەفتار دەکەن .. وەك ئەو منداڵەی بۆ هەموو شتێك دەست لەوانی دیکە پان دەکاتەوە. ئەوان لەسەر جۆرە هەڵسوکەوتێك راهاتبوون، لەسەر خوویەك کە بۆ قۆناغێکی تەمەن کاریگەر بووە، قەت هەوڵیشیان نەداوە کە بگۆڕێن، لە کەسانێکی چکۆلەو گرگن‌و بەستەزمان ببنە کەسانێکی گەورەو پێگەیشتوو.

گەر پێش وەخت خۆت ئامادە کرد کە چۆن ئیجابیانە ڕووبەڕووی هەڵوێستی ناخۆش ببیتەوە .. گەر توانیت هەر بە خەیاڵ قەناعەت بەخۆت بکەی کە لەبەردەم هەڕەشەو مەترسییەکی دیاریکراودا ئازایانە ڕەفتار دەکەی، یان بەسەر کۆسپێکدا زاڵ دەبیت .. بێگومان لەوەی کە ئەوەندە چەکدارو بەتوانا دەبیت کە ئەو کێشەو گرفتانە تێپەڕێنی. خۆ ئەگەر هەر بە خەیاڵ وات لە دڵی خۆتدا نواند کە لەبەردەم ئەو کێشەو گرفتو کۆسپانەدا هەرەس دێنی .. ئەوەیان دەبێ بە جۆرە خۆ ڕاهێنانو خۆ ئامادە کردنێك بۆ هەر نەگبەتیو کارەساتێك.

ڕۆنانی وێنەکان:

هەستکردن بەوەی کە دەتوانیت وێنە لەناو خەیاڵو مێشکتدا دروست بکەی، وات لێ دەکا بتوانیت بەرەو قۆناغێکی پێشکەوتووتر بپەڕیتەوە: ئەویش گۆڕینی شوێنی وێنەکانە دەنێو مێشکتدا.

هەرچەندە لەوانەیە تۆ خۆت باش هەستت پێ نەکردبێ، ئەوکاتەی بەچاوی خەیاڵ شتەکان دەبینی، یان ئەو وەختەی دیمەنو حاڵەتەکان لەجێی جیاوازدا دادەنێی.

بوەستەو بۆ چەند چرکەیەك بیر لەوە بکەرەوە کە لە جەژنی سەری ساڵی ڕابردوودا چیت کردووە. لە کوێ بووی کە لە خەو هەڵسای؟ کێ بوو یەکەم کەس کە بەیانی باشی لێ کردیت؟

زۆربەی وەخت ئەو وێنانە لەناو مێشکتدا دەکەونە لای چەپ. ئەمەیان بۆ زۆربەی خەڵکی هەروایە. بەڵام بۆ ژمارەیەك لە خەڵکی دیکە دیمەنە لەیەك دراوەکانو دامەزراوەکان لەوانەیە بکەونە لای ڕاستە، سەرەوە یان خوارەوە.

هەریەك لە ئێمە ڕێو شێوەی خۆی هەیە لە دامەزراندنو ڕۆنانی ئەو شتانەی کە دەیانبینین یان کە خەیاڵیان لێ دەکەینەوە، لەپاش ئەوەی کەفێر دەبین لە کوێدا وێنەکانی خۆمان دادەمەزرێنین، ئەوسا دەتوانین ئەو زانینە بۆ گۆڕانی وێنەکان بەکار بێنین. بۆ ئەو شتانەی کە لە سەردەمێکی دوورو دێریندا ڕوویان داوە: ئەوە وێنەکانن زۆربەی کات دەکەونە لای چەپ، بۆ ئەو ڕووداوانەی کە لە داهاتوودا دەقەومێن (وەك بیرکردنەوەی پێش وەخت لە تاقیکردنەوە یان بەوەی کە لە هاوینی داهاتوودا دەچیتە سەیران) زۆربەی کات دەکەونە لای ڕاست. ئەو ڕووداوانەی هەنووکە دەقەومێن دەکەونە پێشەوە. (دیارە مەبەست لە ڕاستو چەپ و سەرەوە و خوارەوە و پێشەوە جووڵەی چاویشە نەك جێ کەوتنی وێنە لەمێشکدا – وەرگێڕ) لە کەسێك ورد بەرەوە کە لەسەر تەلەفزیۆن گفتوگۆی لەگەڵ دەکرێ، سەیر دەکەی بەردەوام ڕەشێنەی چاوانی دەجووڵێ ئەوکاتەی وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە.

هەنووکە بۆ چەند چرکەیەك پشوو بدەو پاشان بزانە لەکوێدا وێنەی شتەکان دەبینی. بیر لە کۆمەڵێ ڕووداو بکەرەوە .. لە ڕابردوودا، لە ئێستادا و پاشان ئەوانەی کە لە داهاتوودا پێش دێن.

ئەگەر لە میانەی ئەم ئەزموونەدا هەر گرفتێکت بۆ پێش هات ... گوێی مەدەرێ! مەسەلە ئەوەیە کە تۆ زیاد لە پێویست هوشیارو ئاگای بەو پرۆسەیەی دەڕوا بەڕێوە .. ئەوەش وات لێ دەکا بە شێوەیەکی سروشتی وەری نەگریت. تۆ بە خۆتت وتووە کەتۆ ئەو کەم زانیارییەت لەسەر ئاستی ئاگاهی دەوێ، بێگومان جاری دووەم بە شێوەیەکی سروشتی ڕوو دەداو دەتوانیت هەست بەوە بکەیتو ببینی کە لە کوێدا وێنەکان دادەمەزرێنی.

دەکرێ ئەم زانیارییە بەشێوەیەکی کاریگەرانە بەکاربێ لەوەی یارمەتیمان بدات تا لە یادگارە تاڵەکان ڕزگارمان بێ. ئێمە مەیلێکمان هەیە بەوەی ئەزموونە نەویستراوەکان عەمبار بکەین، بە تایبەتی ئەوانەی ڕۆژگارێکیان بەسەردا

تێپەڕیوە، هەرچەندە هەر بە زیندوێتی خۆیان دەمێننەوە بەوەی دەیانخەینە بەردەممان ئەو وەختەی دەمانەوێ وەبیر خۆمانی بێنینەوە. ئەوەش وا دەکات کە وەك خۆیان واقیعی بکەونەوەو لەڕووی سۆزدارییەوە کاردانەوەیەکی زۆر بەهێز بخولقێنن. بە شێوەیەکی لەسەرخۆ و بەدەستی ئەنقەستو هێدی هێدی دەتوانین وێنەکان بجولێنینو فرێیان بدەینە پشتی سەرمانەوە ئەو وەختەی کە بیریان لێ دەکەینەوە، بەم شێوەیەش دەتوانی هەموو ئەو وێنانە مەرەخەس بکەی. بە واتا تۆ لێ دەگەڕێی ببێ بە ڕابردوو بەوەی کە دەیخەیتە دواوەی خۆت .. ئەوەی دەیکەیت دەقاو دەق ئەوەیە کە هەموو شتەکان بە رابردوو دەسپێری.

جولاندنی وێنەکان یارمەتیت دەدات بەوەی بە شێوەیەکی کاریگەرانە خۆت هان بدەیتو گەرمو گوڕتر بیت لە هەڵسوڕاندنی کارەکانتا (سەبارەت بەم مەسەلەیە دواتر پتر لێی دەدوێین).

وەیادهێنانەوەی زانیاری:

تۆ شتێکت خوێندۆتەوە، دیوتە، یان ئەوەتا بەشدار بوویت لە ڕووداوێکدا – بەڵام ناتوانیت هەموو وردەکارییەکانی ئەو شتانەو ئەو ڕووداوانەت بێتەوە یاد کە حەزیش دەکەی بێنەوە یادت. بەڵام هەرکاتێك زانیت لەکوێدا ئەو زانیاریانەت عەمبار کردووە، ئەو ڕووداوە کۆنانەت لە کام بەشی مێشکت شاردۆتەوە، دەتوانی چاوانت بەولایەدا بسوڕێنی، بەشێوەیەکی ئاسوودەو ئارام هەر هەموو ڕووداوەکە بەسەریەکەوە بێتەوە بەرچاوتو سەرلەنوێ لە حاڵەتەکەدا بژیتەوە (تێبینی: هەمیشە دەتوانی چاوەکانت بنوقێنیو لەئاستی "ئەلفا"دا وێنەکانو دیمەنەکان

بگەڕێنیتەوەو بە ئاسانی لەسەر ئەو ڕاهێنانە بەردەوام بیت .. راهێنانی وێناکردن)

لە کەسانێك بپرسە کە بیر لەو شتانە بکەنەوە کە لە بەرنامەی خۆیان دا بەتەمان جێبەجێیان بکەن .. بەڵام دوایان خستووە.سەیری چاوانیان بکەو دەبینی کە بە لایەکی دیاری کراودا دەسوڕێن. کتو مت لەوە دەچێ کە ئەو شتەی ئەوان دوایان خستووە هەر لەوە دەچێ لە کانتۆرێکدا داندرابێ کەچی بیانەوێ دەری بێنن و سەیری بکەن .قسە کردن لەسەر "دواخستن"ی کارێك مانایەکی تەواو جیا وەردەگرێ ئەو کاتەی کە دەرکی پێ دەکەی .. ئا بەم شێوەیە مێشك کاری خۆی دەکات. هەر لەوە دەچێ کە شتێك بتەوێ لە لاوەی دابنێی کە جارێ کارت پێی نیە.

هەرکاتێك توانیت بە شێوەی خۆت وێنەکان لەنێو مێشکتدا رێك بخەیت، ئەوسا دەتوانیت ئەو زانیارییە لە بەرژەوەندی خۆتدا بەکاربێنی.

شێوەیەکی جیا لە زمان:

زۆر شت لەسەر (زمانی لەش)یان (ئاماژەکانی لەش)نووسراوەو وتراوە، بەڵام زۆر جاران دەرك بەوە نەکراوە کەچۆن چۆنی ئەو وشانەی بەکاری دێنین ناڕاستەوخۆ تەعبیر لەو حاڵەتە دەکا کە هەستی پێ دەکەین یان چۆن هەستی پێ دەکەین، یان چۆن چۆنی دەیبینین. وشەگەلی وەك "رەقو تەق"، "توند"، "ئەوە هەڵکۆڵە"، "بە نەرمی هەنگاو بنێ" پێمان دەڵێ کە بەناو چەندین ئەزموونندا تێدەپەڕێو لەڕووی فیزیکییەوە تیایاندا دەژی. وشەگەلی وەك "وێنە"

"ڕوونـاکی"، "تـونێلی تاریـك"، "ڕێگـە"، "جـوان" ئاماژەیـە بـەوەی کـە کەسـێك توانایەکی گەورەی بینینی وێنەو دیمەنی هەیەو خەیاڵی بەپێزە.

"بەرز"، "شکاندن"، "وەکو مۆسیقا" لە لایەن ئەو کەسانەوە بەکار دەبرێن کە شەیدای دەنگن و ئولفەتیان پێوە گرتووە، بە تایبەتی کە دەیانەوێ تەعبیر لە خۆیان بکەن یان کە وەسفی شتێك دەکەن.

دەرك کـردن‌و ناسـینەوەی وشـەگەلی ئـەو زمانـەو بـەکارهێنانی هـەمان شـێوە داڕشتن‌و ئاخافتنی کەسێکی دیکە کە مەبەستمانە گفتوگۆی لەگەڵدا بسازێنین، وامان لـێ دەکا کە بتوانین پەیوەندی‌و دۆستایەتییەکی باشتری لەگەڵدا پەیدا بکـەین. زۆرکـەس بەشـێوەیەکی زۆر سروشـتی ئـەوە دەکـات – زۆربـەی کـاتیش دەرحاڵ هەست بە ئاسوودەگی دەکەین لەگەڵ ئەو کەسانەدا.

بەشێوەیەك لە شێوەکان هەر هەمووی مایەی هەڵچوونەو سەیرو سەمەرەیە، هـەرکاتێك هەسـت بـەو شـتانە دەکـەین .. تێگەیشـتنمان‌و وردبـینی‌و دەرك پێکردنێکی تازەمان لەلا دەخولقێ.

سەرگوزشتەیەك:

بەڕێوەبەری قوتابخانەیەك هاتەلام‌و پێی وتم:

"من کابرایەکم هیچ گرفتێکم نی‌یە، ئاساییم‌و بڕوای تەواوم بەخۆم هەیە. لە ڕاستیدا دەتوانم لەبەردەمی هەزار لە دایکان‌و باوکانی قوتابییەکانم قسە بکەم بێ ئەوەی خۆم سەغڵەت بکەم ، بەڵام ناتوانم هەستمە سەرپێ‌و سەما بکەم، هەڵبەت

ژنەکەم زۆر حەز دەکا لە ئاهەنگەکاندا هەستم‌و سەمای لەگەڵدا بکەم .. هەندێ جار"

ئەو بەڕێوەبەرە وێنەیەکی خۆی لەبەرچاو گرتبوو ئەو وەختەی سەما بکات، هەمیشە وای هەست دەکرد گەر سەما بکات خۆی گێل دەکات. من بۆم شی کردەوە کە دەکرێ ئەم وێنانە تاووتوێ بکاو لەناو مێشکیدا جێ گۆڕێکیان پێ بکات.

هەوڵیدا بۆ چەند چرکەیەك ئەم مەسەلەیە تاقی بکاتەوە، توانی ئەو وێنە ناشیرینە بجوڵێنێ‌و بیگوێزێتەوە (ئەوە قسەی خۆیەتی) – "توانیم بیانخزێنمە پشتەوەی سەرم". ئەوسا توانی چەند وێنەیەکی تازەو ڕوون‌و پڕ لە ڕەزامەندی بخولقێنێ لەسەر سەماکردن، چووە قوتابخانەیەکی سەماو لە سفرەوە خۆی راهێنا کە چۆن ئەم خووە بە جوانی سەیر بکاو خۆی فێری ئەو ڕێ‌و ڕەسمەی سەما بکات.

دوای دوو ساڵان دیمەوەو پێی وتم، دیارە بە جۆرێك لە شکۆمەندییەوە، کە خۆی‌و ژنەکەی لەسەر سەماکردنێکی جوان لە هۆڵێکی سەماکردندا مەدالیای ئاڵتوونیان وەرگرتووە.

ڕاهێنانی دووەم:

گۆڕینی وێنەکان

لە یادت بێ! یەکەمجار ڕێكو ڕەوان ڕاهێنانەکە بخوێنەرەوە، خۆت لەگەڵ هەموو هەنگاوەکانیدا رابێنەو پێیان ئاشنا بە، پاشان کتێبەکە وەلاوە بنێو دەست بکە بە ڕاهێنانەکەت.

دەشتوانی ڕاهێنانەکە لەسەر کاسێتێك تۆمار بکەیت گەر پێت خۆش بێ – ئەوسا دەتوانی ئاسوودەو ئارام رابکشێی، گوێ بگری .. کاردانەوەت هەبێ.

1–زۆر بە نەرمو نیانی چاوەکانت داخەو هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە ... بە تەواوی سییەکانت پڕ بکە لە ئۆکسجین، پاشان بەتاڵیان بکەرەوەو پشوویەك بدە.

بە ئیقاعەوە لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەدان بەردەوام بە، کە وا دەکەی ئاگات لە هەر تاسەو تێکچوونێك بێ لە هەناسەتدا، با بەیەك ریتم لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەدان بەردەوام بیت .. گەر تێکچوو .. هەوڵ بدە ڕێکی بخەیتەوە.

2–لەو کاتەی بەدەم ریتمو ئیقاعێکەوە لەسەر هەناسەدان بەردەوامیت، خەیاڵ لەوە بکەرەوە کە هەر هەناسەیەك وەردەگریت وەك ئەوە وابێ سواری جۆلانەیەك

بیتو بە حەوادا بەرز بیتەوە، هەر هەناسەیەك کە فڕێی دەدەیتە دەرەوە وەك ئەوە وابێ جۆلانەکە دابەزێتە خوارەوە...

3–هەر بەهێزی خەیاڵ بتوانە دەوروبەرێك (ژینگەیەك)بخوڵقێنە. دەتوانی بە خەیاڵ جۆلانەکەت بەریتە ئەو شوێنەی کە دڵت پێی خۆشە: باخچەیەك کە پێی ئاشنای یان باخچەکە کە خەیاڵی خۆت دروستی دەکات، دەکرێ لە پارکێکدا بێ، یان لە باخێکی کۆندا بە درەختێکەوە هەڵتبەستووە ... لەوانەیە بە خەیاڵ حەز بکەیت وەك جاران خۆ بە منداڵ بزانیتو سواری جۆلانە بوویت، یان وای بۆ بچیت کە تۆ پاڵ بە کەسێکەوە دەنێی ... کە ئاواهی لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەداندا بەردەوامیت، قووڵ هەڵیدەمژیو فڕێی دەدەیتە دەرێ ... خەیاڵی لێ بکەرەوە کە بۆ سەرەوە دەڕوانیت چی دەبینی ... ئاسمانێکی شینو پاك بەسەر سەرتەوە کە زۆر لە بڵندی فڕۆکەیەك دەفڕێ، باڵەکانی لەناو هەتاودا تیشکی زیوین دەپرژێنێ.

لەوانەیە گوێت لە چریکەی مەلان بێ یان هاتو هاواری منالان ئەو وەختەی گەمە دەکەن. لەوانەیە بتوانی ترۆپکی سەر درەختەکان ببینی، سەربانەکان یان قوچەکی کڵێسا دوورەکان...

4_لەو کاتەی کە هێشتا بەردەوامیت لەسەر هەناسەی قووڵ و ئیقاعدار،سەرنجی ئەوە بدەو بزانە لەکوێ

ئازارێکی ناخۆش لە لەشتایە –لەوانەیە لە خوارەوەی پشتت بێ، لە ملتا یان لەناو شانەکانتا بێ ... کە زانیت کوێیە، دەست نیشانی بکەو پاشان بە هێمنی مامەڵەی لەگەڵدا بکە ...

5–هەنووکە کە هەناسە وەردەگری، هەر بە خەیاڵ هەوڵ بدە وا هەست بکەی کە ڕاستەوخۆ ئۆکسجین بۆ ئەو شوێنە دەنێریت کە ئازاری هەیە – ئۆکسجینی ژیان بەخش، بە ئومێدی ئەوەی کە پاکی دەکەیتەوەو چارەی دەکەیت – ئەو

کاتەشی کە هەناسە دەدەی، هەوڵ بدە چی گرژیو ژان هەیە نەیهێڵی ... لێ بگەڕی نەمێنیو بفەوتێ ...

6–چەند چرکەیەکی کەم ئاواهی بەردەوام بە تا هەست بە ئارامی دەکەی ... هەنووکە خەیاڵت بخە گەڕو بەهەموو هەستو نەستی خۆتەوە گەشتێك بەناو لەشی خۆتدا بکەو بیپشکنە، با لە هەر دوو پێتەوە دەست پێ بکەی. بە جیا هەست بەهەر پەنجەیەکی پێت بکە، یەکەمجار پەنجەکانی پێیەکت، دواتر پەنجەکانی پێی دووەمت ... لەم کاتەدا لەوانەیە زۆر بە زەحمەت هەست بە هەندێ لە پەنجەکانت بکەی، بەحاڵ دەتوانی لە یەکدیان جیا بکەیتەوە ... ئاگات لەوەبێ ئەو وەختەی دەتەوێ ئارام بیتو ئازارەکە دەربکەیت وا چاکە هەست بە هەردوو قاچەکانت بکەی. لێ بگەڕێ وا هەست بکەی کە هەردوو قاچت قورس بوون ... زۆر زۆر قورس. ئەوەیان چاکە، وازیان لێ بێنەو با خاو و ئارام ببنەوە ... بەردەوام بە لەسەر گەڕان بەناو لەشی خۆتدا .. ماسولکەکانی گەدەت، سینەت، پشتت ... تێبینی ئیقاعو ریتمی هەناسەت بکە ... خەریکە هێواش دەبێتەوە. لەوانەیە هەست بە لێدانی دڵت بکەی ئەوکاتەی وازت لە قاچەکانت هێناوە خاوو ئارام ببنەوە. لێبگەڕێ پێستی سەرت خاوو ئارام بێتەوە ... هەموو ماسولکەکانی دەمو چاوت .. ناو زارو لێوەکانت .. فەرمانیان بۆ بنێرە شل ببنەوە. واز لە ملو هەردوو شانەکانت بێنە بەوەی چیتر گرژیان نەمێنێ، لەوکاتەدا خەیاڵت بخەگەڕو وا هەست بکە کە چی گرژیو رەپبوونی دەمارو ماسولکەکان هەن لەناو سەرتا، ملتا، هەردوو شانەکانتا دادەخزێنو بەهەردوو قۆڵتا دێنە خوارێو لەسەر پەنجەکانتەوە دەڕژێن یان دەکەونە خوارێ. هەست دەکەیت باسکەکانت قورس دەبن، زۆر قورس بەڵام ئارام ئەو وەختەی کە لەوەدای زۆر بە قووڵی خاوو ئارامو ئاسوودە پشوو بدەی. ئێستاش هەست بە دەستەکانتو پەنجەکانت بکە ... ئاگات لەهەر سووکە کسپەیەك بێ، دڵەکوتێ،

هەر گەرمیو ساردییەك. ئەو ئاماژانە بناسەوە کە پێت دەڵێن تۆ هەنووکە ئارامو ئاسوودەی .. لە دۆخی "ئەلفا"دای.

7–لەم دۆخەدا کە ئارامیت بیر لە حاڵەتێك یان هەڵوێستێك بکەرەوە کە تیایدا باش نەبوویت. دەکرێ ساتەوەختێکی دیدەنی بێ کە تیایدا گفتوگۆت لەگەڵدا کراوە بەو نیازەی لە پۆستێکدا دابمەزرێی، قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵە خەڵکێکی زۆردا، بەرگری کردن لە هەقەکانی خۆت لە کۆگایەکدا، بەشداریکردنت لەجۆرە وەرزشێکدا، یان هەر هەڵوێستێکی دیکە کە دێ بە خەیاڵتا ... ئەو حاڵەتو هەڵوێستە بخە سەر سکرینی تەلەفزیۆنەکەت. هەوڵ بدە بەهێزی خەیاڵ کە ئەو وێنەیە تا دەکرێ ڕاستەقینەو زیندووبێ. دیسانەوە خەیاڵت بخە گەڕو ڕەنگو دەنگی بۆ زیاد بکە. هەوڵدە بە قووڵی بیهێنیتە بەرچاوت. لەوانەیە گەرم دابێی، سەغڵەت بیت، یان لەوانەیە سکت بەخۆت بسووتێ. ئەو پرسیارە بکە: لەو هەڵوێستەدا چۆن چۆنی خۆت دەبینی؟

8–ناوونیشانێك بەو وێنەیە ببەخشە. هەنووکە بیبینەو لەسەر سکرینەکە بە رەنگی پڕەوە سەیری بکە، کە دەکرێ بەناوی خۆتەوە نووسرابێ .. وەك نموونەیەك:

"جۆن سمیث لە تاقیکردنەوەی ماشێن لێخوڕیندا سەرکەوت."

یان..

"خاتوومریام گرانت لەبەردەمی خەڵکێکی زۆردا وتارێك پێشکەش دەکات."

9–هەنووکە دەتوانیت دوگمەیەکی دیکەی سەر کۆنترۆڵەکە دابگریت، ئەوسا دەبینی لە گۆشەیەکی سەرەوەو بە دەستە ڕاستداو لەسەر سکرینەکە – لە سەرووی وێنەی یەکەمدا– وێنەیەکی بچکۆلەی تۆ دەردەکەوێ بەو شێوەیەی کە خۆت حەز دەکەی تیا دەربکەویت یان لەو هەڵوێستەدا خۆت ببینیتەوە. ئەو وێنە بچکۆلەیە، وەك وێنەی ناو پەساپۆرتێك دەردەکەوێ، ئەو وێنەیە کە حەز دەکەی تیا خۆت بنوێنی. سەرەتایەکی وا ئەوە نیە کە وێنەیەکی ڕوونو ئاشکرات

بداتێ لەسەر "خۆت لە داهاتوودا" کە چۆن دەبیت، ڕەنگە هێشتا وێنەیەکی ڕەش‌و سپی بێ بەڵام دەی هەر باشە ... لە چەند چرکەیەکدا دەتوانی هەموو ئەو شتانە بە تەواوی بگۆڕیت.

10–تۆ هێشتا لە سکرینەکە رادەمێنی، دوگمەیەکی دیکەی کۆنترۆڵەکە دادەگریت، وێنە بچکۆلەکە تا دێ گەورەترو ڕوونتر دەبێ تاوەکو هەموو سکرینەکە پڕ دەکاتەوە، بە تەواوی وێنە کۆنەکەت لادەباو دەیسڕێتەوە. هەنووکە ناوونیشانەکە جیاوازە. لەنێوان ناوەکەت‌و ئامانجەکەت ئەم وشانە نووسراوە (سەرکەوتووانە ئەنجام درا .. یان تەواو بوو)

تێبینی:

ئەگەر تۆ بۆ ئەوە سەرگەرمی ئەو ڕاهێنانە بوویت تا یارمەتیت بدات لەوەی لەو دیدەنی‌یەدا بڕوات بەخۆت بێ کە لەو پۆستە تازەیەدا وەردەگیرێیت، ئەمجارەیان دەکرێ بە ڕەنگێکی کراوەوە ئەم وشانە لەسەر وێنەکەت دەربچن، ئەو وێنەیەی لە دواجاردا پۆزەتیڤانە دەردەکەوێ .. هەر بۆ نموونە دەبینی نووسراوە – (خاتوو جانێت براون سەرکەوتووانە چاوپێکەوتنەکەی ئەنجام دا).

11-بۆ ساتەوەختێك چاوەکانت بکەرەوە ... جارێکی دیکە چاوەکانت دابخەرەوە. خەیاڵت بخە گەڕو هێنانەوەی وێنەکان دووبارەو سێ بارە بکەرەوە، بە "وێنە کۆنەکەت" دەست پێ بکە.. ئەو وێنەیەی کە بە تەمای بیگۆڕیت. دیسانەوە ئەو دوگمەیە دابگرە، لە گۆشەی سەرەوەو بە دەستە ڕاستدا وێنە بچکۆلەکەی خۆت دەردەکەوێ بەو شێوەیەی کە حەزت لێیە دەربکەوێ. جارێکی دیکە دایبگرەوە تا وێنە بچکۆلەکەت "وێنەی ئایندەت" هەموو سکرینەکە داگیر دەکات. بۆ چەندین جار ئەم ڕاهێنانی گۆڕینی وێنەکان دووبارە بکەرەوە، لە میانەی –جێ گۆڕکێی وێنەکاندا هەست

دەکەی کە وێنەی یەکەمت – کۆنەکەیان- خەریکە کاڵ دەبێتەوەو کەمتر ڕاستەقینەیە، کەچی وێنە تازەکەت ڕوونترو جوانتر خۆ دەنوێنێ. لەگەڵ ئەم وێنە پۆزەتیڤەدا کە تازەیە بوەستە کە لەسەر سکرینەکە دەرکەوتووە، وا هەست بکە کە دەبێ خۆت لەگەڵ ئەم وێنە تازەیەدا رابێنی‌و لەگەڵیدا خۆت بگونجێنی. بۆ ماوەی چەند چرکەیەك چاو لەسەر ناوەکەی خۆت‌و وشەی "سەرکەوتووانە" مەتروکێنە.

12-لەسەرخۆو هێواش لە پێنجەوە بەرەو دوا بۆ یەك بژمێرە، کە ئەو هەژمارە دەکەی چاوەکانت بکەرەوە، بگەڕێوە بۆ ئاگاهی تەواوی خۆت .. هوشیار بەرەوە.

بەناو ژوورەکەتدا بڕوانە، خۆت لێك رابکێشەرەوە و ئاسوودە بەو سەرکەوتنەی کە تا هەنووکە وەدەستت هێناوە.

سەرنج:

وەستان‌و بیرکردنەوەی جاروبارت بۆ ماوەی چەند چرکەیەك لەمەڕ ئەو وێنە تازەیەی خۆت‌و ئەو هەست‌و نەستە پۆزەتیڤانەی کە هەتە یارمەتیت دەدا لەوەی کە بتوانیت هەموو ئەو گۆڕانانە بکەیت کە بە تەمایت.

دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەیتەوە هەر وەختێ هەستت بەوە کرد کە پێویستت پێیەتی، دەشتوانی بۆ هەڵوێست‌و حاڵەتی جیا بەکاری بێنی وەك خۆت حەزی پێ دەکەی.

دەکرێ راهێنانی گۆڕین‌و رۆنانی وێنە لەو حاڵەتانەدا بەکاربێ کە مرۆڤ وێنەیەکی ناشیرین یان خراپی لەسەر خۆی هەیە، ئەو وێنەیەی کە گرفت‌و کێشەت بۆ دروست دەکا/ یان رێت لێ دەگرێ لەوەی کارێك بکەی کە زۆر مەبەستتە، یان دەبێ هەر ئەنجامی بدەی.

سەرگوزشتەیەکی تر:

"مایك" پیاوێکی میکانیکی بوو، جارێك هاتە لامو بە دەست نەخۆشی‌یەکی پێستەوە دەینالاند، پزیشك ئامۆژگاری کردبوو کە ئەو ئیشە بگۆڕێ تا لە ڕۆن‌و گریزو تەنەرو شتی دیکە رزگاری بیٚ. بەڵام "مایك" کارەکەی خۆی خۆش دەویستو بەدوای چارەسەرییەکی دیکەدا دەگەڕا تا لەو نەخۆشی‌یەی پێست پاك بێتەوە.

لەڕێی خەواندنی موگناتیسی‌یەوە وام لیٚ کرد بە خەیالٚ خۆی لە یاریگایەکدا ببینیٚ، لەو یاریگایەی ئەو زۆر جاران گەمەی تێدا دەکرد. پێشنیاری ئەوەم بۆ کرد کە هەر بە خەیالٚ خۆی ببینیٚ کە لە دوای وەرزشێکی زۆر خۆی دەشواو لەژێر دوشێکدا خۆی لە چڵك‌و ئارەقە پاك دەکاتەوە، داوام لیٚ کرد کە خۆی لە ئاوێنەدا ببینیٚ: بە پێستێکی پاك‌و تەواو تەندروستەوە. پرسیارم لیٚ کرد کە پێم بڵیٚ هەستی بەچی کرد ئەو وەختەی وێنەی خۆی لە ئاوێنەکەدا بینی.

دیارە هەستی کردووە باشەو تەندروستی تەواوە. دیسانەوە داوام لیٚ کرد کە هەر بە خەیالٚ. بچێتە ناو ئەو وێنە تازەیەوەو خەیالٚیش لەوە بکاتەوە کە ئاخۆ بەو پێستە پاکەوە هەست بەچی دەکات. دیسانەوە وتی هەستێکی خۆشە. لەم خاڵەدا دڵنیام کردەوە کە ئەو گەر مەبەستی بیٚ دەتوانێ بەو پێستە پاکەوە بژی‌و ئیشەکەی خۆیشی وەك میکانیکی بەجیٚ نەهێڵیٚ.

دوای دوو هەفتە گەڕایەوە لام، پێستی بە تەواوی خاوێن ببۆوە.

دوای 18 مانگی دیکە بۆجارێکی دیکە هاتەوە لام، ئەمجارەیان بۆ ئەوەی بوو کە فێری بکەم چۆن دەتوانێ لەڕێی خۆ خەواندنەوە ئەو ڕاهێنانە جێبەجیٚ بکات‌و خۆی رابێنیٚ لەسەر ئەو جۆرە وەرزشە. پێی وتم کە ئەگەرچی ئەو هێشتا وەك میکانیکی لەناو گریزو چەوریدایە .. بەڵام بۆ یەکجاری لەدەست نەخۆشی پێست رزگاری بووەو بۆی نەهاتۆتەوە.

بەشی چوارەم

لەخۆ تێگەیشتن

بۆ ڕوودەدات؟

بۆ لێ دەگەڕێم ڕووبدات؟ بۆ لێ دەگەڕێم خەڵكی بە كەیفی خۆی بە هەرلایەكدا بیەوێت بمبات؟ بۆ دەبێت بۆ هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدا بم كە پێویستە دڵی ئەوانی دیكە رازی بكەم؟ بۆ دەبێ وا هەست بكەم كە هەموو خەڵكی دەتوانن لە من باشتر بن؟ بۆچی دەبێت من هەمیشە چاوەڕوانی خراپە بكەمو بۆ هەمیشە بەدبین بم؟ بۆ دەبێت سەبارەت بە بچووكترین كێشەو گرفت من خۆم سەغڵەت بكەمو میزاجی خۆم تێك بدەم؟ بۆچی ناتوانم وەڵامی دروستم هەبێت بۆ ئەو كەسانەی كە ئازارم دەدەن؟ بۆچی وا هەست دەكەم كە من لە خەڵكی كەمترم؟

ئەوانە ئەو پرسیارانەن كە هەمیشە خەڵكی ئاڕاستەی منی دەكەن ئەو كاتانەی لە هۆڵێكدا قسەیان بۆ دەكەم، زۆربەشیان گوێگرانی خۆمن. ئەوانە كەسانێكن كە زۆر تووڕەو پەستن لە خۆیان، هەمیشە نیگەرانو نائومێدن، زۆربەشیان لەو جۆرە ژیانە بێزارن كە بەڕێوەی دەبەن. ئەوان بە دوای جۆرە سیحرو ئەفسوونێكەوەن كە بیانگۆڕێت. ئەوان بە من دەڵێن: "ئێمە هەرچی هێزو ویستی خۆمان هەبوو خستمانە كار، بەڵام لەوە ناچێت هیچمان پێبكرێت".

بەڵام بۆ ئەم جۆرە ڕەفتارو هەڵوێستانە چارەسەر هەیەو دەكرێت كاردانەوەی دروستمان هەبێت كە هەندێك جار دەبێت بە بار بەسەرمانەوە. وەڵامەكەشمان ئەوەیە كە بەشی لای ڕاستی دەماغ دەتوانێت لە چارەسەرێك نزیكمان بخاتەوە.

بۆچی لۆژیك (مەنتق) كاریگەری خۆی نییە؟

تۆ ناتوانیت بە تەنها لە ڕێی بەكارهێنانی مەنتقو هوشیاری بەسەر هەستو نەستو هەندێك حاڵەتی سۆزداری خۆتدا زاڵ بیت. هەرچی ویستو هێزی هەتە، بەكاری بێنە .. مەرج نییە بتوانیت هەستو نەستە زۆر ناخۆشو خەراپەكانی پێ بگۆڕیت.

لەوانەیە یەكێك پێت بڵێ "دەی خۆت كۆ كەرەوەو لەو كێشەیە وەرە دەرێ "یان ئەوەتا" خۆت بگرەو مەڕوخێ" .. هەموو ئەم جۆرە ڕێنماییانە نایخوات، چونكە ئەو بەشەی كە عاقڵانە شتەكان هەڵدەسەنگێنێت لە دەماخی (لای چەپی مێشك) هیچ پەیوەندییەكی بەو مەسەلە ناسكانەی هەستو سۆزەوە نییە.

بە بەكارهێنانی ئەو بەشەی كە پێی دەوترێت عەقڵی دیار یان وەئاگا بۆ تێگەیشتن لەو پرۆسێسەی خودی كێشەكان كارێكی بە كەڵكەو بەرچاومان ڕۆشن دەكاتەوە، بەڵام نامانگەیەنێت بە هیچ چارەسەرێك بەڵكو دەمانگەیەنێت بە كردنەوەی گرێیەكان.

رەنگە ئەوەش ببێتە هۆكارێكی نەخۆش خستن، بە جۆرێك لە جۆرەكان، یان بەلایەنی كەم ئەو خاوەن گرفتو كێشانە زەردو لاواز بنو سیستەمی تەندروستیان تێك بچێت – كە دیارە زۆربەی پزیشكانو پسپۆڕانی بواری تەندروستی ئەوە دەزانن.

لەشی مرۆڤ هەروەكو مەكینە وایە: بیخەرە ژێر بارێكی قورس، شتێكی لێ دەشكێ. لە حاڵەتی مەكینەدا، لەوانەیە فیوزێك بتەقێت، سپرینگێك بشكێت یان بۆڵتێك دەربچێت. بەڵام لە ژێر فشاری دەروونیدا مرۆڤ دووچاری جۆرێك لە شەقەسەر "شەقیقە" و كولبوونی گەدەو هەڵامەتی تاوتاوە دەبێت، یان ئەوەتا

لەبەردەم بچوکترین گلەیی و سەرزەنشت هەڵدەچێت و تووڕە دەبێت. هەتا گەر لەش ئەو هەموو فشارە دەڕووندییانە هەڵبگرێت و بیخاتەوە ناو خۆی، لەوانەیە مێشک بڵێ ئیدی بەسەو تەواو، لە ئاکامی ئەوەدا مرۆڤ دووچاری جۆرێک لە خەمۆکی و خەوزڕان و دڵەڕاوکێیەکی زۆر دەبێت.

هەمیشە لە پشت هەرشتێکەوە کە دەقەومێت هۆیەک هەیە. تۆ کە لاواز بیت. بێ کەڵك، نائومێد، شەرمن، دەستە پاچە، بەزیو، لەرزۆک یان هەر حاڵەتێکی دیکە کە خۆتی تیادا دەبینیت: هیچ کام لەو شتانە لە خۆیانەوە نابن و نین گەر پێشتر تۆ بە کۆمەڵێ حاڵەتدا تێپەڕ نەبوبیت کە بۆ ئەو بارە ئاڵۆزانە ئامادەی کردبیت و رۆڵیان لەو سازاندانەدا هەبووە. هەموو کاردانەوەو وەڵامەکانت بۆ ئەو حاڵەتە دەرئەنجامی ئەو شتانەیە کە بەسەر تۆدا هاتوون.

هیچیان گوناهی خۆت نین.

خۆ گونجاندن یان پێشمەرج:

هەموو کەسێك لە ئێمە دەکەوێتە ژێر مەرج و ئەو دۆخەی کە تیایدا پەروەردە دەبێت. ئەو شێوازانەو حاڵەتانەی کە ئێمەی تیادا گۆش دەکرێین، فێر دەکرێین، یان ئەوەتا دیسپلینمان دەکەن، یان کەسانێکمان لێ دەکەن بە نموونەی بالاو گەرەکە پەیڕەوی ڕەفتاری ئەوان بکەین، هەموو ئەو شتانە بەشدارن لەوەی کە کەسایەتی ئێمەی پێ دادەمەزرێت.

ئێمە بە کۆمەڵێك ئاکارو ئەدگاری تایبەتەوە لە دایك دەبین و بەڵام مەیلێکی واشمان هەیە کە ببینە خاوەن کەسایەتییەکی تایبەت و جیا. هەتا دوو کەسی جمك (دووانە) کە هەموو شتێکیان لە یەکدی دەچێت، دواجار وایان لێ دێت ببنە

خاوەنی دوو کەسایەتی جیاوازو شێوازی تایبەت لە خۆگونجاندن لەگەڵ هەموو لایەنە جۆراو جۆرەکانی ژیان – لەوانەیە یەکێك لەو دوو جمکە سەرکێش و ئازاو دڵنیاو باوەڕ بەخۆکردووبێت، کەچی ئەوی دیکەیان دوورە پەروێزو ترسنۆك و بەدگومان بێت، دەکرێت خۆی لە پشت کەسایەتی ئەوی دیکەیان بشارێتەوە.

دەکرێت بە رادەیەکی یەکجار زۆر ئەو سیفەتانەی کە لە ئێمەدا هەن بەهێزتر بکرێن، هان بدرێن و پەرەیان پێ بدرێت، بەشێوەیەکی بونیاتنەرانە بەکاربێن، خۆ دەکرێت بە دیوی ئەودیودا خەراپ بگۆڕدرێن یان بە تەواوی بسڕدرێنەوە لەلایەن ئەو کەسانەوە کە ئێمە پەروەردە دەکەن. ئەگەر زۆربەی جاران بە ئێمە بوترێت: گێل، گوناهبار، بێ کەڵك یان شەرمن، لەوەدایە ئەوسا بڕوا بەوە بکەین کە واین و هەر لەسەر ئەو بڕوایەشەوە گەورە بین. ئەوسا شێوەیەك لە ڕەفتار پەیڕەو دەکەین کە پشتگیری ئەو ڕوانین و بڕوایە بکات و واشی لێك دەدەینەوە کە ئەو هەڵسوکەوت و ڕەفتارە دەستکردی خۆمانە.

زۆربەی ئەو کاردانەوانەی کە هەمانە، هەر ئەو شتانەن کە لە ماڵەوەو قوتابخانەدا، لە میانەی پەروەردە کردندا، فێریان بووین.

دیارە بە شێوەیەکی سروشتی منداڵانە ئارەزوویەکی کوشندەیان هەیە بەوەی کە جیهانی خۆیان بپشکن، جگە لەوەی کە حەز دەکەن هەموو شتێك تاقی بکەنەوەو لە ئەزموونی تازەش بکۆڵنەوە. ئا لێرەوەیە کە یەکەمین ململانێ و ڕووبەڕوو بوونەوە دێتە پێشێ. ئەو وەختەی کە دایکان و باوکان دەبینن رۆڵەکانیان هەوڵی شتێك دەدەن کە مەزەندەی ئەوان مەترسیدارە، بەهەموو شێوەیەك هەوڵ دەدەن کە خۆ لەو هەولانە هەڵقورتێنن بەو بیانووەی کە مناڵەکانیان لەو مەترسی‌یە بپارێزن. بۆ هەمیشە بەناوی پاراستنەوە کاردانەوەکانمان زیاد لە پێویست توندو تیژی بەخۆیەوە دەبینێت، جاری وا هەیە دەگاتە ئاستێك کە سزای مناڵەکانمان بدەین ئەو وەختەی دەمانەوێت خۆ زاڵ بکەین.

هەڵبەت ئەوەیان تاوان نییە. مەسەلەکەش مەسەلەی دایكو باوكێكی خەراپ نییە کە غەریزەو ئارەزووە سروشتییەکانی منداڵەکەیان دەکوژن ئەو وەختەی تەقەللا دەدا ئەو جیهانەی دەوروبەری خۆی بپشکنێت، دەکرێت هەر کەسێك لەڕێی خۆشەویستییەوە یان ترسەوە دیسپلنو کۆنترۆڵ بکرێت.

شتێکی سەیرە کە کەسێك لە ئێمە رانەهێنراوە چۆن ببیٚ بە دایكو باوكێكی رێکوپێك، ژمارەیەکی یەکجار کەم لە ئێمە خۆی لەڕووی دەروونییەوە سازو ئامادە دەکات بەر لەوەی کە ببین بە باوكو دایك، دیارە ئەوەش وا دەخوازێت کە پێویست بەوە بکات لە سایکۆلۆژیای منداڵ نزیك ببینەوە.

پرۆسەی سروشتی فێربوونو پەروەردە لە کۆمەڵگە تۆکمەو داخراوەکاندا وەك یەك هەمووانی بەیەك دەگەیاندو رێکوپێك بەڕێوە دەچوو، بەڵام هەنووکە ئەو شێوازانەی جاری جاران نەماوە بەهۆی ئەو گۆڕانەی بە سەر ژیانی هەنووکەماندا هاتووە. هەتا ئەگەر داپیرەو باپیرەش مابنو بتوانن ئامۆژگاریو رێنماییمان بکەن، ئەوە هێشتا ئامادە نینو هەر خۆیان دوودڵنو ئەم کارە ناکەن. شتەکان وەها گۆڕاون کە پیرەکان دەترسن نەبا ئەزموونو بەهاکانی ئەوان هەڵە بن، خراپو بەسەرچووبن.

ئێمە وەکو دایكو باوك هەموو هەوڵێك دەدەین کە خزمەتی باش بە منداڵەکانمان بکەین، بەڵام مەرج نییە ئەوەی کە منو تۆ بەباشی دەزانین: لە روانگەی منداڵەکانمانەوە باشو دروست بێت. ئەوکاتەی دایکانو باوکان دەیانەوێت مناڵەکانیان کۆنترۆڵو دیسپلین بکەن، لەوانەیە کاردانەوەی منداڵەکان وابێت کە پێی تووڕەو سەغڵەت بن، نائومێدو نیگەران بن. دواجار منداڵان وایان لیٚ دیٚ بترسێن لەوەی هەر ئەزموونێکی تازە تاقی بکەنەوە نەبادا دایکانوباوکان پێیان خۆش نەبیٚو لێیان داخداربن. ستایش و رەزامەندی گەورەکان وەك نانو ئاو پێویستە بۆ ئەوەی منداڵان پتر پیٚ بگەنو گەشە بکەن. منداڵان لەو جۆرە ژینگەیەدا گەورە دەبنو گەشە دەکەن کە تیایدا هەست بە سەرکەوتنو تواناکانی

خۆیان بکەن، بەوە پیٚ دەگەن کە بۆ هەر کارێکی جوانو باش کە دەیکەن پتر و پتر هان بدرێن.

ئێستا بگەڕێوە رابردوو. بیر لەو کاتە بکەرەوە کە وەك منداڵێك بۆ یەکەمجار ڕووبەڕووی ململانیٚو کێشە بوویتەوە. لەوانەیە حەزت کردبیٚ هەوڵێك بدەیتو کارێك ئەنجام بدەیت، یان لەهەر ئەركو کردەوەیەکدا بەشدار بیت، هەر لەو کاتەدا دایكو باوکت (یان هەر کەسێك کە لە تۆ بەرپرسیار بووە.) هەوڵی داوە پەشیمانت بکاتەوە. لەوانەیە زۆر بە توندی دژت وەستابنەوە، یان ڕێیان لیٚ گرتبیت کە ئەو کارە بکەیت. هەتا گەر بە ترساندن بیٚ یان سزادان تاوەکو رێت لیٚ بگرن.

پرسیار ئەوەیە: ئایا لەسەر ئەو بڕیارو هەوڵەی خۆت بەردەوام بوویت، بەچاوپۆشی کردن لە ئەنجامە باشو خراپەکانی؟ یان ئەوەتا وازت لەو داوایەی خۆت هێناوە بە تەنها بۆ ئەوەی دڵی ئەوانە خۆش بکەیتو لێت رازی بن؟ ئەگەر ناڕەزایی باوكو دایك یان مامۆستاکە زۆر بەهێز بووبێت، لەوانەیە وازت هێنابێت. گەر وابووە، ئایا پێی نیگەرانو نائومێد بووی یان ئاسوودە؟

لەوانەیە شتێکی ئاسانیش بووبێت، هەڵبەت رەزامەندی گەورەکان پتر مەبەستت بووە. یەکێك لە ترسە گەورەکانی منداڵ ئەوەیە کە دایكو باوك لێی بڕەنجێنو لە خۆشەویستی خۆیان بیٚ بەشی بکەن. ئەم جۆرە رستانە دەیترسێنێت – "دایکە خۆشی ناوێیت گەر .... یان باوکە تووڕە دەبێت گەر ......" ئەم قسانە بەسە بۆ ئەوەی منداڵە بچکۆلەکان هەڵوەستە بکەنو بۆ هەمیشە نەوێرن بەسەر ئەو رێگرانەدا باز بدەن کە دێتە ڕێیان.

دەی باشە .. هەر هەموو ئەو شتانە یارمەتیان دایت کە بژیتو بەردەوام بیت. دەبوو بژیتو لەگەڵ ئەو کەسانەدا هەڵبکەیت، چونکە نەدەکرا تۆ سەردەمانێکی زۆر ناخۆش بەسەر بەریت. بەڵام کە گەورەتر بوویت، کە ویستت وەك تاکە کەسێك پیٚ بگەیت، ئەو کاتانەی ویستت خۆت لە ژێر چەتری خێزاندا دەربکەیتو جیا بیتەوە، ئیدی ئەمجارەیان بە جۆرەها شێوەی دیکە بە ترس

ئاشنا بوویت. ئەو ترسانەش، مەرج نییە کە هەمیشە لە ئاستی ئاگاهیو هوشیاری هەستت پێیان کردبێت، بەڵام ئیدی وایان لێ کردیت کە نیگەرانو پەست بیت بە هەندێك شتی دیاریکراو.

گۆڕان لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێك ئاسان نییە، بەڵکو بۆ سەرکێشترین کەس پڕ لە ئازارە. هەڵوێستی وەك چوونە قوتابخانە بۆ یەکەمجار، وەستان لە پۆلو خوێندنەوە بە دەنگی بەرز، گواستنەوە لە قوتابخانەیەکی سەرەتاییەوە بۆ ناوەندی، یەکەم سەردانت بۆ لای پزیشکێکی ددان یان هەر پزیشکێکی دیکە بە تەنیا: هەر هەموو ئەم حاڵەتانە گۆڕانی سەیرنو دەتترسێنن.

هەر بۆیە خۆفرێدانە نێو مەترسی نوشوستییەوە یان ئەوەتا وای لێ بێ کەسانێك مەزاقمان پێ بکەن قووڵترین هەستی ئادەمیانەی ئێمەیە. ئێمە زۆر شێلگیرانە پێویستمان بەوە هەیە کە هەست بەوە بکەین کە یەکێکین لەو خەڵکە، حەز دەکەین ئەوانی دیکە قەبووڵمان بکەنو لەگەڵیان بگونجێین –ئەوەش وامان لێ دەکات کە هەست بە ئارامی بکەین. ئەوە یەکێك لەو هۆیانەیە کە ئەگەر هەستمان بەوە کرد کە لە خەڵکی جیاوازین یان ئەوەتا لە کۆمەڵگەی خۆمان وەدەرنراوین، دەبێتە مایەی ئەوەی زۆر پێی وەڕس بینو بەرگەی ناگرین، لەوەدا هەموو بوونمانو گەوهەرمان هەڕەشەی لێ دەکرێت.

گرفتێکی دیکە لەبەردەم لاواندا ئەو وەختەی دەیانەوێ گەورەتر بنو پشت بە خۆیان ببەستن ئەوەیە کە هەمیشە دایکانو باوکان ناهێڵن منداڵەکانیان ئازاد بنو لێیان دوور بکەونەوە. لە حاڵەتی دایکێکدا کە منداڵەکەی پێویستی پێیەتیو مەسەلەی پەیوەندی هەردووکیان بەیەکەوە مەسەلەی مانو نەمانە، دایکە وا سەیری منداڵەکەی دەکات کە ئاوێنەیەکی بەهاو بوونی خۆی بێت. هەتا گەر بە نائاگاهیش بێ دایکە هەموو هەوڵێك دەدات بۆ ئەوەی منداڵەکەی بەخۆیەوە پابەند بکات، ئەوەش بۆ هەمیشە وا لەمنداڵەکە دەکات کە لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە پشت بەوانی دیکە ببەستێت، کە دواجار دایکە دەمرێت،

منداڵەکە بە تەواوی دەشێوێتو ناتوانێت بە ئاسایی لەگەڵ دەوروبەری خۆیدا هەڵبکات، غەمبارو نیگەران دەبێت. لە هەندێك حاڵەتدا هەر ئەم دۆخە دەبێتە مایەی خەمۆکیو دڵەڕاوکێو بگرە لە هەندێك جاردا خۆکوشتنی بەدوادا دێت.

لەوانەیە ترسو دڵەڕاوکێی دایکە بەشێوەیەکی زۆر جوانو ناسك دەربکەون: "ڕۆڵەکەم هەق نییە وابکەیت، لەوانەیە ئازاری خۆت بدەیت. لەگەڵ دایکە لێرە بە – کەواتە منداڵەکە لەسەر گیاو و گۆڵەکە بە سەلامەتی دانیشتووەو سەیری هاوڕێکانی دەکات کە سەرگەرمی خلیسکێنەن لەناو باخچەکەدا. بەڵام لە شوێنێکی مێشکی منداڵەکەدا یەك بیرۆکە ڕەگ دادەکوتێت: ئەویش ئەوەیە کە سەلامەتی واتا دانیشتن لە شوێنی خۆتو سەرکێشی نەکردنو تێکەڵ نەبوون بە منداڵان.

لەوانەیە دایکە بەڕێکەوت گوێی لە منداڵەکەی خۆی بێ ئەو وەختەی دەڵێ: دایکە دەترسێ لەبەر چاوانی ون بم، ئەوەش بە ناڕاستەوخۆ وا دەگەیەنێت کە منداڵەکە پێی ناخۆشە سەلارو سەنگین دانیشتووە. لەوانەیە منداڵەکە نەترسێت، بەڵام ئێستا گومانێك لە مێشکیدا ڕەگ دادەکوتێت. ئەم پرسیار لە خۆی دەکات: ئاخۆ هیچ شتێك دەقەوما گەر بۆ ساتێك لە چاوانی دایکی دوور بووایە؟

"تۆ پێویستت بەوەیە من ئەوە بۆ تۆ بکەم" ڕستەیەکی وا گەرچی بە نیازێکی پاکیش بوترێ کاریگەری خۆی هەیە. گەر زۆر جاران دووبارەو سێ بارە بۆوە، کەسی گوێگر بڕوای پێ دەکاتو لەوانەیە پێی ڕازی بێت. ئەوسا چوونە دەرەوە لەگەڵ منداڵان بۆ مەشقی دیدەوانیو چالاکی دەرەوەی پۆل دەبێت بە بیرۆکەیەکی ترسناك، هەوڵدان بۆ ئەوەی کە چێشتی خۆی لێ بنێت یان پێخەفەکەی خۆی چاك بکات دەبێت بە ئەرکێکی زۆر قورس.

دیسپلین کردنو ڕاهێنانی منداڵان کارێکی گرنگو پێویستە بۆ ئەوەی کە تۆکمەو توندوتۆڵ بن، ئەوەیان جۆرێك لە هاوسەنگیان دەداتێ. دوا لێکۆڵینەوە ئەوەی سەلماندووە کە ئەو منداڵانەی لە سەردەمێکی زوودا دیسپلین نەکراون،

دووچاری جۆرێك لە شێوان دەبنو ناتوانن بە ئاسانی خۆ بگونجێنن، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەی کە هەر لە زووێکەوە بە کۆمەڵێ یاساو ڕێو رەسم پەروەردە کراونو ئاسانتر دەتوانن خۆ بگونجێنن.

دیسپلین وا لە منداڵان دەکات کە هەست بە ئارامی بکەن: ئەوان فێر دەبن کە تا کوێ بڕۆنو سنووری خۆیان دەزانن. هەروەها دیسپلینکردن فێری دەکات کە بڕوای بەم رستەیە بێت: "لەبەرئەوەی من بایەخ بەتۆ دەدەمو حەز دەکەم ئاگات لەخۆت بێت، بۆیە لێ ناگەڕێم هەرچییەکی کە حەزت لێیە بیکەیت." ئەو وەختەی کە دیسپلینکردن ڕاستو دادپەروەرانە دەبێت، منداڵان بەباشی تێی دەگەن، هەرچەندە ڕێی تێدەچێت کە لە هەندێك حاڵەتدا بە دەنگی بەرز ناڕەزایی دەرببڕن، بەڵام هەر بە سەلیقە تێدەگەن کە ئەوەیان لە بەرژەوەندی ئەوان دایە.

من زۆر کەسم بینیوە کە دێنە لامو گلەیی لە بەختی خۆیان دەکەن چونکە هەست دەکەن ئەو شێوە ژیانەی ئەوان هەڵەیە. ئەو زاتانە قسەی لەم بابەتە دەکەن: "من دەمەوێت کارەکەم بگۆڕم لە شوێنێکی دیکە کار بکەم، بەڵام ئەوەیان پێویستی بەوە هەیە کە لەبەردەمی چەندین کەسدا قسە بکەمو داواکانی خۆم پێشکەش بکەم، منیش لەو کەسانە نیم کە بتوانم ئەوە بکەم ... من بۆ خۆم زۆر بێ خێرمو هیچم بۆ ناکرێت ... من حەز دەکەم لەم پشووەمدا سەفەرێکی دەرەوەی وڵات بکەم، بەڵام ناتوانم سواری فڕۆکە ببم ... ئەو شەرمە زۆرە هەموو ژیانی وێران کردووم. "ئایا ئەو کەسانە هەقیانە کە هەستێکی لەم جۆرەیان هەبێت؟ وەڵام نەخێرە، بەڵام ئەوان نازانن چۆن چۆنی خۆیان بگۆڕنو هەمیشە دیلی ئەو بیروبڕوایانەن کە لەسەری پەروەردە بوون.

مێژووی دۆخێك:

جارێکیان ژنێك پێی راگەیاندم کە چەندە حەزی کردووە بەرگری لە مافەکانی خۆی بکاتو سووربێت لەسەر وەدیهێنانیان، جگە لەوەی کە بەسەر هەموو کەسێکیدا سەپاندووە کە دان بەو مافانەی ئەودا بنێن. دەیویست واز لەو هەستە بهێنێت کە دەبێت بۆ هەمیشە ئامادە بێت ئەوانی دیکە دڵخۆش بکات – هەتا گەر منداڵەکانی خۆیشی بێت!

من پرسیم ئاخۆ چی ڕووی دەدا گەر هەمان ئەو حەزو مەیلەی هەبووایە لەو سەردەمەی کە هێشتا جوانو جحێڵ بوو. ڕووخساری یەکپارچە ترسی لێ نیشت وەڵامی دامەوەو وتی: "کەسمان زاتی ئەوەمان نەدەکرد، بەتایبەتی لە سایەی باوکێکی وەکو ئەوەی ئێمەدا."

ئەو ژنە وای دەبینی کە بۆ مانەوەو زیندەگی خۆی دەبوو بەردەوام هەوڵی ئەوە بدات دڵی باوکی خۆش بکات. ئەمەیان هەوڵی یەکەم بووە. هەتا ئەوکاتەشی کە گەورە ببوو، نەیدەتوانی پێشبینی ئەوە بکات ئاخۆ چی دەقەوما ئەگەر ڕۆژێك لە ڕۆژان ڕووبەڕووی باوکی هەڵبشاخایە.

ئێستاکە، هەرچەندە مێردەکەی لە هیچ مەسەلەیەکدا لە باوکی نەدەچوو، دەشیزانی کە پێویستی بەوە نىیە لێی بترسێت کەچی هەمان ڕەفتاری لەگەڵ مێردەکەیدا دەکرد، واتا هەمیشە دەیویست دڵی مێردەکەی رازی بکات، هەروەك چۆن گەرەکی بوو باوکی ڕازی بکات. بەم ڕەفتارەی توانای خۆی لە بچوکترین مەترسی ڕوو بەڕوو بوونەوەو تووڕەیی مێردەکەی بەدوور بگرێت. دڵخۆشکردنی هەموو کەسێك ڕێگەیەك بوو بۆ ئەوەی هەست بە دڵنیاییو سەلامەتی خۆی بکات. بەڵام هەر لەبەر ئەم هۆیە حەزی بەخۆی نەدەکرد، لەپاڵ ئەم حاڵەتەدا تووڕەییو

نوشوستی و نائومێدییەکی شاراوەو ناوەکی هەست پێ دەکرا، کە دیارە پەیوەندیدار بوو بەو لاوازییەی ژنەکە، خۆیشی هەستی پێ دەکرد.

ئەگەر ئەو رازی بووایە کە پەیڕەوی هەمان ڕەفتار بکات هەمان هەڵسوکەوتی کۆن، ئەوە دووچاری هیچ گرفتێك نەدەبوو (هەرچەندە من گومانم هەیە کە ئەوەیان بە کەڵکی منداڵەکانی بهاتبایە)، بەڵام ئەو دەیویست ئازادبێت لەوەی هەر جۆرە هەڵسوکەوت و کاردانەوەیەکی هەبێت.

بەخۆڕاهێنانیان لەسەر خۆ خەواندن و خەیاڵ کردنەوەی پۆزەتیڤانە هێدی هێدی توانی کە بایەخ بۆ خودی خۆی بگەڕێنێتەوە توانی ئەو گۆڕانانەش لەخۆیدا بهێنێتەدی کە بەلای خۆیەوە گرنگ بوون.

بەرنامەیەك بۆ مانەوە:

مانەوە لە ژیاندا یەکەمین هەوڵ و کردەی سەرەکی ئێمەیە. لەسەڕووی هەموو شتێکەوە ئێمە نەخشەو بەرنامەمان داڕشتووە بۆ زیندەگی و مانەوە. گەر بگەڕێینەوە بۆ سەردەمانێکی زۆر زووتر ئەو کاتانەی مرۆڤ لەو رۆژگارەدا ژیانێکی زۆری سەرەتایی دەبردەسەر – دەنێو ئەشکەوتەکان و کوختی لە بەرد دروست کراو دەژیا– لەو سەردەمەدا مرۆڤ جگە لە هەڵاتن و راکردن و جەنگان هیچی دیکەی لەبەردەمدا نەبوو، ئەوەیان تاکە ڕێگەیەکی سەرەکی بووە بۆ مانەوەو ژیان. مرۆڤ لەو سەردەمەدا جگە لەڕوو بەڕوو بوونەوە لەگەڵ شێرو پڵنگ دا هیچ ڕێگەیەکی دیکەی لەبەردەمدا نەبووە، بەتایبەتی ئەو وەختەی کە ویستوویەتی نانی شێوان پەیدا بکات!

بەشی مانەوەو خۆ پاڕاستن لە نەستی (لاشعوری) ئێمەدا دەرك بەو هەڵوێستانە دەکات کە هەڕەشە لە ژیان دەکەن زۆر زووتر لەوەی کە لەڕێی هەستەوە (شعور)ەوە دەرکی پێ بکەین. مێشك چەندین پەیام بۆ لەش دەنێرێت، داوای لێ دەکات کە دەستبەجێ خۆ ئامادە بکات بۆ خولقاندنی کۆمەڵێك دۆخی نموونەیی بۆ خۆسازاندن لەگەڵ هەڵوێستی (هەڵاتن یا جەنگ). لێدان و ترپەی دڵ زیاد دەکات، گوژمێك لە "ئەدرینالین" دەڕژێتە خوێن و وا دەکات کە مرۆڤ تواناو هێزی زۆرتر بێت و خێراتر رابکات، کۆئەندامی هەرس لە کارکردن دەوەستێت، وزەش ڕوو لەو شوێنە دەکات کە زۆر پێویستە هەموو ئەم چالاکییانە بەڵگەن کە لەش زیندووەو دەمێنێت.

دۆخێکی وا زۆر چاك بوو ئەو وەختەی ئێمە لە ژینگەیەکی زۆر سەرەتایی و کێویدا دەژیاین، تا هەنوکەش کاردانەوەی (هەڵاتن یان جەنگان) زۆر پێویستەو لەو دۆخ و هەڵوێستانەی کە ژیانمان دەکەوێتە مەترسییەوە. پێویست بەوە ناکات هەوڵی ئەوە بدەین ئەم میکانیزمی بەرگریە وەلابدەین. چونکە یارمەتیمان دەدا بە زیندوێتی بمێنینەوە بەهەرحاڵ ... لە کۆمەڵگایەکی شارستانیدا، زۆر بەدەگمەن دووچاری ئەو هەڵوێستانە دەبین کە هەڕەشە لە بوونمان بکەن.

گرفتەکە لەوەدایە کە ئەو بەشەی کە لە دەماخدا بەرپرسە لەوەی کە سیستەمی مانەوە بخاتە گەڕ: مەنتق و عەقڵ بەکار ناهێنێت، بەشێوەیەکی زۆر سیستماتیك و بەرنامە بۆ داڕێژراو کاردانەوەی دەبێت، لەو کاتانەی ژیانمان دەکەوێتە مەترسیەوە، هەتا گەر زۆر مەبەستیشمان نەبێت.

چی ڕوودەدا، بۆ نموونە، گەر گەیشتیتە بەردەمی ژمێریاری "سوپەرمارکێت"ێك و کت و پڕ هەستت کرد جانتای پارەکەت بزر کردووە، ئەو کەسەشی کە لە دوای تۆوە وەستاوە زۆر بێ پشووەو پەلەیەتی؟ لەم ساتەوەختەدا هەست دەکەیت هەموو چاوەکان لەسەر تۆن، هەستێکی زۆر ناخۆش داتدەگرێت بەوەی کە تۆ لە هەموو خەڵکی ئەم دونیایە دابڕاویت. وا

هەست دەکەیت هەڕەشەت لەسەرە. دەتەوێت واز لە کڕینی شتەکان بهێنیتو لەو کۆگاو بازاڕە رابکەیت دەشڵەژێیت، ئاگات لەوەیە کە تۆ بەشێوەیەکی گونجاو ڕەفتار ناکەیت، ئەوە ئەو ساتانەیە کە حەز دەکەیت زەوی بقڵیشێتو قووتت بدا. گەر زۆر جاران ڕووبکەیتەوە ئەو کۆگاو بازاڕە (یان هەر شوێنێکی لەو شێوەیە) رەنگە هەمان هەست داتبگرێتو لە ئەنجامدا دووچاری (فۆبیا) تۆقین بیت.

لەوانەیە هەوڵ بدەیت بەسەر ئەو هەستو نەستەدا زاڵ ببیت، ئەویش لەڕێی خنکاندنی هەر کاردانەوەیەکی سروشتی تاوەکو بمێنیت: جا چ بەوەی کە لە دەست هەڕەشەو مەترسییەکە رابکەیت "یان هەندێك جار بەشێوەیەکی دوژمنکارانە ڕەفتار بکەیت" بەڵام هێشتا مێشکت وا دەکات کە لەناو لەشتدا هەر هەموو گۆڕانکارییە پێویستەکان ڕووبدەن، ئەو گۆڕانانەی کە دەمانپارێزن. گەر بێتو لە ساتە وەختی مەترسیدا رانەکەیت یاخود نەتەوێت بجەنگیت، ئەوکاتەی دەتەوێت ئەو هەستو نەستە ناخۆشانە بشاریتەوەو خۆت وا پیشان بدەیت کە سەلارو سەنگینیت، دەمامك لەسەر بنێیتو ڕووی خۆت لە چاوانیان بشاریتەوە. ئەم جۆرە ئەزموونە بەڵگەی دەستپێکردنی زنجیرەیەك لە ترسو تۆقینە، کە تیایدا هەستو نەستەکان ئەوەندە توندوتیژ دەبنەوە کە ئیدی ئەو کەسانەی بە دەست ئەو حاڵەتانەوە دەتلێنەوە وا هەست دەکەن کە شتێکی زۆر ناخۆش، لەوانەیە، ڕوودات. هەر بەڕاستی وا هەست دەکەن کە خەریکە ببورێنەوە، یاخود ئەوەیە ناتوانن هەناسە بدەن، یان هەتا لەوەدایە بمرن. ئەو کاتەی کە قوربانیيەکان دەرك بەو تاوو ترسە دەکەن – هەر هەموو کۆئەندامی خۆپارێزیو مانەوە بە چوستی کاری خۆیان ئەنجام دەدەن– هەر هەموو ئەندامەکانی لەش لەوە تێ دەگەنو ئامادەن بۆ هەڵکێشانی هەناسە قووڵەکان، زیادبوونی ترپەکانی دڵ، ئارەق کردنەوە: هەر هەموو ئەم شتانە ئاساییو پێویستن لەوکاتەی کە ژیانو مانەوەمان لە بەردەمی هەڕەشەیەکدایە. لەو ساتەوەختەدا، گەر بکەونە جەنگ یان رابکەن، ئەوا هەر هەموو ئەندامەکانی لەش بە دروستی دەکەونە جووڵەو

کاردانەوەی خۆیان دەبێتو هەمدیسان هەست دەکرێت کە رێكو پێك ئەرکی خۆیان جێ بەجێ دەکەن. بەهەرحاڵ، مەنتق لەگەڵ ئەو بەشەی مێشك یەك نایەتەوە کە کەوتۆتە نیوەی لای ڕاستەی دەماخ، کە دیارە بەشێکەو سەرچاوەی هەڵچوونو سۆزو شتە نائەقڵانیەکانە، ئەوەیان زۆر زەحمەتەو زۆر جاریش مەحاڵە کە ئەو ساتانە رابگرینو بە هێمنی ئەو دۆخە بە عەقڵانی بکەینەوە. ئێمە ناوەستین بۆ ئەوەی حیساب بۆ کاردانەوەکانمان بکەین ئەو کاتەی کە دەکەوینە بەردەم مەترسیو هەڕەشە.

بۆ خۆ دوورخستنەوە لە دووبارە بوونەوەی دۆخێك یان هەڵوێستێك: دەبێت هەوڵ بدەین خۆمان لەو هەستو نەستە ناخۆشانە بەدوور بگرین، ئا بەم شێوەیە غەریزەی مانەوە ئەوە جێبەجێ دەکات کە بۆی دامەزراوە بیکات. دیارە ڕێ لەو کەسە دەگرێت کە هەمان ئەزموون دووبارە بکاتەوە وازهێنان لە چوونە بازاڕ، یان نەچوون بە تەنیا دەبن بە تاکە هەوڵو چارەسەرییەك. بەهەرحاڵ .. لە ڕاستیدا نەچوون بۆ کۆگاو بازاڕ هەڕەشە لە مانەوەو ژیان ناکات، بڕیاڕێکی لەو بابەتە جگە لە خۆ سەغڵەتکردنێکی بێ مانا هیچی دیکە نیيە.

ڕێگەیەك بۆ دەرچوون:

ئێستا هەست بەوە دەکەی کە ڕەفتارێکی وا هەرچەندە سەیرو سەمەرەیە، بەڵام وای لەتۆ کرد کە بەسەلامەتی بژیو بمێنیتەوە. بەڵام هەموو شێوەکانی ڕەفتاری ئادەمیزاد هەر لە ئەزموونەکانی منداڵییەوە پەرە دەستێنێت، ئەوەش پێویست بووە بۆ مانەوەو زیندەگی لەو سەردەمەداو لەو ژینگەیەی کە ئەو وەختە

تیایدا دەژیایت، بەڵام مەرج نییە لەم تەمەنەدا کە گەورەو تەواوی پێویستت پێیان هەبێت.

لەوانەیە بزانیت کە بۆچی بەم شێوەیە ڕەفتار دەکەین، بەڵام لەوانەشە لەوەدا نوشوستی بێنیت کە دەرك بە هۆیەکانی بکەیت یان بەو رابردووەی خۆتەوە بیانبەستیتەوە. زۆر جاران ئەوەندە ئازاربەخشن کە حەز ناکەی بێنەوە یادت یان گەرەکتە دەرگایان لەسەر داخەیت، وا لەگەڵ ژیاندا خۆت دەگونجێنیت وەك ئەوەی کە هیچ شتێك لەمەوبەر نەقەومابێت – هەندێك جاریش بۆ ماوەیەك ئەوەیان کاریگەری خۆی دەبێت.

هەندێك کەس دەتوانن ڕاستو رەوان خۆ لەگەڵ ئەو ژیانەدا بگونجێنن بیٚ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ ئەزموونو دەردەسەریو ناخۆشییەکانی سەردەمێکی زووتر کە دەکرێت ژیانیان بشێوێنێت یان وایان لیٚ بکات لە شوێنێکدا چەق ببەستن. ئەمەیان تەنها ڕێگەیەك نیٚیە بۆ ئەوەی جوانترین شت لە ژیان بچنینەوە، یان ئەوەتا بە تەواوی سەربەست بین وەك مرۆڤ پێی بگەینو تێی بگەین، بەڵام دواجار ئەوەیە کە دەڕوا بەڕێوە دەکرێت پەنا ببەیتە بەر خەیاڵی زۆر جوان، دەتوانیت بگەڕێیتەوە دواوەو ئەو دیمەنانە بێنیتەوە بەرچاوت کە بوونەتە هۆکاری دامەزراندنی ڕەفتارێك لە هەنووکەدا، ئەو ڕەفتارەی کە حەز دەکەی بیگۆڕیت. هەوڵ بدە بیرت بکەوێتەوە لەکویٚو کەی دەستی پیٚ کرد، تێی بگەیت، بیٚ ئەوەی کە هەڵوێستێکی رەخنەگرانە وەربگریت بیری لیٚ بکەرەوە کە بۆچی لەو وەختەدا ئاواهی ڕەفتارت کردووە.

ئەوسا دەتوانیت خەیاڵێکی زۆر پۆزەتیڤانە بخەیتە گەڕو وا خۆت بسازێنیت کە ئەو گۆڕانانەی مەبەستتە لە خۆتدا دروستیان بکەیت ئەنجامیان بدەیت. واش وێنای خۆت بکەیت کە زاڵیت, ئەو ڕەفتارانەش پەیڕەو بکەیت کە ئەو ئەنجامەت بدەنیٚ کە خۆت مەبەستتە وەدەستیان بهێنیت، ئا بەم شێوەیە هەستە پۆزەتیڤەکان لە خۆتدا بەهێز بکەیت.

تکایە سەرنج بدە! ئەگەر تۆ خاوەنی کۆمەڵێك ئەزموونی تاڵو مێژوویەکی پڕ کارەسات بوویت، وا باشترە کە یارمەتی لە دەڕوونزانێکی کارامە وەربگریت کە بتوانیت بۆ ئەو رۆژگارە دوورو دێرینە بتگەڕێنێتەوە. یەکەمجار تواناو بەهرەی ئەو دەڕوونزانە یان ئەو پزیشکە بزانەو کۆمەڵێك دیدەنی سەرەتایی لەگەڵ رێك بخە بەر لە دەست پێکردنی چارسەرییەکە. شتێکی زۆر گرنگە هەست بە سەلامەتی خۆت بکەیتو بتوانیت ئازادانە لەگەڵ ئەو کەسە بدوێیت کە چارەسەرت دەکات.

ئامانجی ئێمە ئەوەیە کە تۆ ئاگادار بکەینەوە، پیشانتی بدەین کە چۆن چۆنی دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت، هەر هەموو فڕوفێڵو تەکنیکەکان بخەینە بەر دەستت (زۆربەیان لە ڕێی خەیاڵکردنەوە)وە، کە دواجار چەکدارت دەکات بەوەی کە چۆن چۆنی لەگەڵ گرفتو کێشەکاندا مامەڵە بکەیت، ئەو گرفتو کێشانەی کە هەتە یان لەوانەیە دووچاریان بیت.

لە یادکردنی ڕابڕدوو:

هەندێك کەس پرسیاری ئەوەم لیٚ دەکەن ئاخۆ من پێم دەکرێت لەوەدا یارمەتیان بدەم کە رابردوو لەیاد بکەن، بە تایبەتی لەیادکردنی هەندێك لەو ئەزموونانە. هەڵبەتە خەون بەوەوە نابینم ئەوە بکەم. ئێمە لەو ئەزموونانەوە شتێك فێر دەبین:

ئەویش دووبارە نەکردنەوەی ئەو شتانەیە کە حەزیان پیٚ ناکەین. ئێمە بە تایبەتی لە ئەزموونە تاڵەکانەوە فێری زۆر شت دەبین. گەر بێتو لە یادیان

بکەین، لەوانەیە هەمان شت دووبارە بکەینەوەو چەندین جار بەسەر هەمان ئەو هەڵانەدا بکەوینەوە.

گرنگترین شت ئەوەیە کە بەر بۆ ئەو کاردانەوە پڕ لە هەڵچوون‌و داچوونانە بەرەڵلا بکەین کە پەیوەندیدارن بە ئەزموونە ناخۆش‌و تاڵەکانەوە، لەو کاتەی کە دەشتوانین لە قازانجەکانی ئەو ئەزموونانە بەهرەمەندبین. بەم شێوەیە دەتوانین دەست بەسەر ئەو مەعریفەو زانیارییانەدا بگرین بیٚ ئەوەی کە ئازار بچێژین.

گەر منداڵێکی ساوا پەنجەکانی خستە سەر شیشە گەرمەکانی هیتەرێکی کارەبایی، ئەوە دەست بەجیٚ فێر دەبێت جارێکی دی دووبارەی نەکاتەوە. هەتا بەر لەوەی منداڵ فێری قسەکردن بیٚ‌و لە وشەکان تیٚ بگات، هەر هەموو وێنە زهنی‌یەکان لەلای ڕاستی دەماخیدا عەمبار دەکات. ئەگەر بۆ جارێکی دی ئەو منداڵە لەو ئاگرە نزیك کەوتەوە، بە سەلیقە لەوە تێدەگات کە چیتر دەست لە ئاگر نەدات. وە یان بەشێکە لە پرۆسەی مانەوە. بەهەرحاڵ. گەر منداڵەکە، هەرکاتێك، ئاگرەکەی بینی‌و دووچاری هیستریا بوو، ئا ئەم کاردانەوەیە بۆ خۆی دەبێت بە گرفت.

گەر بزانیت مەسەلە سۆزدارییەکان کۆمەڵێك حاڵەتی ئەقڵانی نین، ئەو منداڵە هەمان کاردانەوەی دەبێت هەتا ئەو وەختەش کە گەورەتر دەبێت. ئەو ڕووداوە لەڕێی ئاگاییەوە نایەتەوە یادی ئەو کەسە، بەڵام کە گەورە دەبێت تەنها ئەوەیە رقی لە هیتەری کارەبایی دەبێتەوە، بۆ ئەوەش لەوانەیە چەندەها هۆی ئەقڵانی بدۆزێتەوە بۆ ئەم هەستە: بۆ نمونە ئەوە کەسە لەوانەیە بڵێت قورس بێت، یان کڕینی گرانە، یان شێوەی ژوورەکە دەگۆڕێت. کاردانەوەیەك کە بۆ مانەوەو زیندەگی بەکاردەهات، لە سەردەمی منداڵیدا، مەرج نی‌یە چیتر بە کەڵکی گەورە بێت. پێویست بەوە دەکات مامەڵەیەکی جیا هەبێت.

لێرەدا من ژنێکی گەنجم بەیاد هاتەوە کە جارێکیان هاتە لام‌و ویستی واز لە جگەرە بێنێت. لەو کاتەی کە قسەمان دەکرد داوای لێکردم کە ئەگەر بکرێت

شتێك بکەم تا نەهێڵم یان وای لێبکەم کە نەترسێت ئەوکاتەی کە بە گاڵتەوە دڵدارەکەی سەرین دەخاتە دەمی. بیری لیٚ بکەرەوە کە چی دەقەوما گەر بمتوانیبایە ئەوە بکەم؟

ئەوکاتەی کە من داوات لیٚ دەکەم کە هەندێك وێنەو دیمەنت لە ژیانی رابردو وەیاد بکەوێتەوە، چەندین تەکنیکی خەیاڵکردنەوە بەکاربێنیت تا ئەو ئەزموونە تاڵ‌و ناخۆشانە هەڵبوەشێنێتەوە یان لیٚ بگەڕێی تێپەڕێت، تۆ هێشتا دەتوانیت بیانخەیتەوە یادی خۆت، لەڕێی ئاگاییەوە، گەر مەبەستت بێت، گەر نەتەوێت .. هیچ ناقەومێت. نائاگایی تۆ هیچ شتێك لەیاد ناکات. مەرج نی‌یە هەمیشە کارێکی ئاسان بێت گەر بمانەوێت ئەزموونێك بگوێزینەوە لای چەپ لە مێشکدا، ئەوەشیان بۆ ئەوەیە بتوانین بە وشە تەعبیری لیٚ بکەین، بەڵام لەوێدا جێگیر دەبێت، دەبێت بە بەشێك لە ئامرازو سیستەمی مانەوە.

مێژووی دۆخێك:

"برێندا" تەمەنی ناوەڕاست بوو، منداڵەکانیشی گەورە بوون ئەو کاتەی ئەو خانمە هاتە لام، من زانیم کە بە درێژایی ژیانی بە دەست لاڵەپتەیی (زمان گیران)ەوە تلاوەتەوە، کەسایەتییەکی جوان‌و چەندین هاوڕێی باشی هەبوو. گرفتی قسەکردن بە ئاسایی ڕێی ئەوەی لیٚ نەگرتبوو کە لەگەڵ ژیاندا هەڵبکات، هەستی دەکرد کە شادومانەو مرۆڤێکی تەواوە.

ئەم دەیوت: "زمان گیران شتێکی بیٚ مانایەو تەواو." لەبەرئەوەی گرفتی قسەکردن هەر زوو، لە سەردەمی منداڵییەوە دەستی پێکردبوو، هەرگیز رۆژێکی نەدەهاتەوە یاد کە ئەم گرفتەی نەبووبێت– من توانیم لەڕێی خەواندنی

موگناتیسی‌یەوە بیگەڕێنمەوە سەرەتای ئەو سەردەمەی کە تیایدا دووچاری ئەم گرفتە بوو.

"برێندا" لە تەمەنی چوارساڵیدا هەڵگیرابۆوە، ئەو دایكو باوكە تازەیەی کە بەخێویان کردبوو (برێندا هەستی بە خۆشەویستی‌و ڕێزێکی زۆر دەکرد) ئەوان بە تەنها ناوی خۆیان پێ نەبەخشی، بەڵكو ناوێکی تازەو مەسیحیانەیان بەخشی. هەر لەوکاتەوە ئەو شڵەژان‌و زمان گیرانەی هەر لەو ساتەوە ئەزموون کرد. هەر کەسێك کە لێی دەپرسی ناوی چی‌یە، ئەم بەدوو دڵییەوە دەیویست بزانێت –کە ئەم ئێستا کێیە؟ هەر ئەم دڵەڕاوکێیە بوو بە زمان گیران‌و بەسەر هەر شتێکی دیکەدا زاڵ دەبوو کە دەیویست بیدرکێنێت.

لە کاتی خەواندنی موگناتیسی‌دا، برێندا زۆر بە ئاشکرا دەیتوانی خۆی وەیاد بێتەوە وەك کچێکی تەمەن چوار ساڵ‌و شڵەژاوو شپرزە. من داوام لێکرد کە وەك دایکێکی میهرەبان کە هەنووکە خۆیشی دایکە، ئەو کچە ساوایە لەباوەش بگرێت‌و دڵنیای بکات.

پاشان پێی وتم کە ئەو کاتەی هەر بە خەیاڵ خۆی لەو هەڵوێستەدا بینی‌یەوە، بە جۆرێك لە جۆرەکان هەستی کردووە منداڵە ساواکە دەچێتەوە ناو لەشی‌و تێکەڵی دەبێت، ئەوەش هەستێکی سەرسوڕهێنەر بووە.

هەر لەوکاتەوە قسەکردنی "برێندا" گۆڕانی بەسەرداهات‌و باشتر بوو، پێویستی بە چارەسەری لەوە زیاتری نەما.

ئەنجامێکی وا چاك‌و پۆزەتیڤ بۆ منیش ئەزموونێکی سەرسوڕهێنەرو سروش بەخش بوو. ئەوەشیان دیسانەوە سەلماندی کە جارێکی دی لەوە تێبگەینەوە کە خەیاڵکردنەوە چەندە بەهێزەو بۆ خولقاندنی گۆڕانەکانیش چەندە کاریگەرە.

ڕاهێنانی سێیەم:

مامەڵەکردن لەگەڵ ئەزموونە ناجۆرەکانی ڕابردوودا

1–بە هێواشی چاوەکانت داخە، خۆت خاو کەرەوەو وابزانە کە لە ژوورێکی زۆر خۆشدای کە بە خەیاڵ بۆ خۆتت ڕازاندۆتەوە. پارەیەکی تەواوت هەیە بۆ جوانکردنی ئەو ژوورە، بۆ گەرمکردنی، شوێنێك کە تیایدا ئاسوودە بیت. وابزانە کە کۆنە ئاگردانێکی کراوەی تێدایەو گوێت لە قرچە قرچی سووتاندنی پارچە دارەکانە، هەندێك وێنەش بە دیوارەکەدا هەڵواسراوە، هەندێك گوڵیش وان لە نێو ئینجانەیەکدا کە لەسەر مێزێکدا دانراوەو لە تەکتایە، بە ڕادەیەك کە هەست بکەیت بۆنی خۆشی گوڵەکان بکەیت‌و ڕەنگەکان ببینیت. لەسەر کورسی‌یەك‌و لە بەرامبەر ئاگرەکە دانیشتوویت‌و ئارام‌و هێمن پاڵت لێ داوەتەوە.....

2–ئێستا بایەخ بە هەر هەموو هەستەکانی خۆت بدە، هەر لەناو لەشتدا دەرکی پێ دەکەیت، لێ بگەڕێت ئازادو ئارام بیت. هەست بە پەنجەکانی هەردوو

پێت بکە، قاچەکانت، ماسولکەکانی هەردوو بەلەکت، هەستەکانت بەرەڵڵا بکەو خۆت خاوکەرەوە. هەست بە ماسولکەکانی گەدەت بکەو خاویان کەرەوە ... هەست بە ئیقاعی هەناسەکەت بکەو تا بێ دەنێو ئەو حاڵەتەدا خۆت نوقم بکە ... تادێ قووڵتر، وابێت کە هەناسەکەت هێواشتر بێتەوە، ئەوەیان زۆر باشە، با هەمان شت لە هەموو شەوێکدا دووبارە بکەیتەوە ئەوکاتەی دەتەوێت بنوویت. لێ بگەڕێ کە هەستێکی خۆش و ئارام و لەسەر ڕووخسارت دەرکەوێت ئەو کاتەی هەر هەموو ماسولکەکانی پێستی سەرو تەوێڵت خاو دەکەیتەوە. دەتوانیت هەست بە زمانی خۆت کە لەناو دەمتدا خاو بۆتەوە ئەوکاتەی لێ دەگەڕێیت چەناگەو هەردوو کاکیلەکانت خاوو ئارام ببنەوە. کە وا دەکەی .. هەر بەهێزی خەیاڵ وابکە کە هەرچی گرژی و دەمارگیری ناو سەرت هەیە، گرژی دەمارو ماسولکەکانی ملت و هەردوو شانت لەڕێی هەردوو قۆڵ و باسکتەوە بڕواو لەسەری پەنجەکانتەوە بڕۆنە دەرەوە. هەستی تەواو بە دەستەکانت بکە ئەو کاتەی کە قووڵ و قووڵتر هێمن و ئارام دەبیتەوە .... دەبێ ئاگات لەو ئاماژەو کۆدانە بێ ئەو کاتەی دەگەیتەوە دۆخی سروشتی خۆت کە دەکا ئاستی (ئەلفا).

3–هەوڵ بدە گرفت و کێشەیەکی خۆت بخەیتە بەرچاوانت، یان هەر ڕەفتارو هەڵسوکەوتێك کەوا هەست بکەیت سەغلەتت دەکات یەکێك لەو گرفت و کێشانەی کە بۆ ماوەیەکی درێژ تیایدا ژیاویت، یان ڕەفتارێك کە دەمێکە خووت پێوە گرتووە ... دیارە حەزیش دەکەی کە لە کۆڵت بێتەوە، بۆیە حەز دەکەیت بزانیت کە کەی بوو بۆ یەکەمجار دەستی پێکرد، چی وای لێ کردی کە کاردانەوەکەت بەم شێوەیە بێت.

4–لەوکاتەی کە لە ژوورەکەتدا بەردەوام ئارام و خاو ڕاکشاویت، هەر بە خەیاڵ وا بزانە کاسێتێکی ڤیدیۆت خستۆتە سەرو لە وێنەکانی ڕابردوو ورد دەبیتەوە.

کۆنترۆڵەکەت بەدەستەوەیەو بە کەیفی خۆت کاسێتەکە هەڵدەکەیتەوە، جارێك بۆ دواوەو جارێکیان بۆ پێشەوە.

تۆ سەیری سکرینەکە دەکەیت، وەك سیخوڕێك بەدوای هەندێك بەڵگەو ئاماژەدا دەگەڕێی. دەپرسیت: لە کەیەوە ئەو هەموو گرفت و کێشانە دەستیان پێ کرد؟ پێویست بەوە ناکات بگەڕێیتەوە ئەو ڕۆژگارانەو دیسانەوە هەمان هەست و نەستی کۆن داگیرت بکات، تەنها ئەوەیە لە دوورەوە سەیر بکەیت. لەم کاتەدا تۆ مەراقێکی گەورەت هەیە. کەی بوو ئەو خووە خەراپەت گرت؟ چی وای کرد کە ڕوو بدا؟

5–بەردەوامبە لەسەر تێڕامانت لەو ڕابردووەی خۆت کە لەسەر فلیمەکە دەیبینیت ئەوکاتەی کە وێنە بە وێنە بۆ دواوە دەگەڕێیتەوە. هەر وێنەیەك کە دەیگەڕێنیتەوە. ماناو مەغزایەکی تایبەتی لەلای خۆت هەیە. دیارە لە پشت هەڵبژاردنی هەر وێنەو دیمەنێکدا هۆیەکی بەجێ هەیە، چونکە بێ حیکمەت نیيە مێشکت لەو ساتەوەختەدا ئەو کات و شوێنانە هەڵدەبژێرێت لە ڕابردوو کە هەڵگری ماناو مەبەستێکە. ئەو بەشەی کە هەنووکە لە تۆدا گەورە بووە کە دیارە پەیوەندیدارە بە ڕادەی هوشیاریتەوە هەست بەوە دەکات کە هەندێك لەو گرفت و کێشانەی ڕابردوو کەم بایەخن و هیچ مانایەکیان نیيە، بەڵام ئەو کاتەی کە ڕوویاندا تۆ لاوتر بووی، ئەوکاتە تۆ بە جۆرێکی دی بیرت دەکردەوە.

6-ئەو کاتەی کە هەست دەکەی کە تۆ ڕەگی گرفتو کێشەکانی خۆت دیوەتەوە, لەکوێ هەر هەمووی دەستی پێکرد، وێنەکە ڕابگرەو لێی ورد بەرەوە. لە خۆت بپرسەو بپیشکنەو ورد بەرەوەو بگەڕێو شیبکەرەوە. بزانە کەیو لە کوێوە کاردانەوەکانت هەبووە؟ گرفتەکەت هەرچی بووبێت- کاتێکی باش بدە بە خۆت ئەمەیان جۆرێکە لەسەر کێشی. ئێستا تۆ کە گەورەو پێگەیشتووی کە لەو ڕابردووە ورد دەبیتەوە، دەشتوانیت گرفتو کێشەکانت چارەسەر بکەیت. بیرت نەچێ کە تۆ بە تەنها لە وێنەکانی ڕابردوو ورد دەبیتەوەو لە دوورەوە سەرنجیان لێ دەدەی – مەرج نیە زۆر لەگەڵ ئەو وێنەو دیمەنو یادگاریانەدا هەڵبکەیت (گەر هەستت کرد یادگاریەکان ئازار بەخشن، کۆنترۆڵەکەت بە دەستەوەیە، زۆر بە ئاسانی دەتوانیت بیکوژێنیتەوە، چاوەکانت بکەرەوەو تا کاتێکی دی چاوەڕێ بە ... تا ئەو حەلەی کە بۆ جارێکی دیکە ئامادە دەبیت لە وێنەو دیمەنەکان بڕوانیت.)

7-تۆ دەتوانیت هەست بەوە بکەی کە هەرچیەك ڕووی داوە بەشێکە لە ڕابردوو، پێویست بەوە ناکات کاریگەری خۆی لەسەر ژیانی ئێستاتو داهاتوو دابنێت. تۆ چیتر پێویستت بەو جۆرە کاردانەوانە نەماوە.

تۆ ئێستا ئامادەی کە دەست بەرداری ئەو هەڵسوکەوتو ڕەفتارو خووانە بیت، هەر کە دەرکت بەوە کرد، وێنەکانت هێدی هێدی کاڵ دەبنەوە .. لێیان ورد بەرەوە تا تەواو تەفرو تونا دەبن ... پاشان بە تەواوی ون دەبن.. ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو قووڵو قووڵتر .. لێبگەڕێ هەر هەموویان بڕۆن و ون بن ...

8-کاسێتی ڤیدیۆکە دەربێنەو فڕێیدە ناو ئاگر، بە ئارامی لەسەر کورسیەکەت ڕاکشێ، دوور لە مەترسی سەیری بکە... هەست دەکەی کاسێتەکە دەچێتەوە یەكو دەتوێتەوە...

9-وا هەست بەخۆت بکە کە لەو هەستو نەستو کاردانەوانە ڕزگارت بووە. هەنووکە دەتوانیت هەموو ئەو شتانە جێبەجێ بکەی کە پێشووتر گرفتی بۆ دروست دەکردی .. هەوڵ بدە خۆشی لەو ئەزموونو سەربەستیە تازەیە ببینیت.

10-لە پێنجەوە بۆ یەك بەرەو خوارەوە بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە، بە تەواوی بگەڕێوە بۆ هۆشو گۆشی خۆت، هەست بە ئارامی بکە، وا بزانە کە تۆ ئێستا بوونەوەرێکی تازەی .. لەگەڵ خۆتدا ئاشت بوویتەتەوە.

سەرنج: وەك ئەلتەرناتیڤێك، ڕەنگە وا هەست بکەی کە تەلێك بە سکرینەکە دەتبەستێتەوە- دەبێت بە نموونەی بەستنەوەت بە ڕابردووەوە- پاشان بڕینی ئەو تەلەو مردنی وێنەکانو کوژانەوەیان لەسەر سکرینەکە، شێوازێکی کاریگەرە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو پەیوەندیە پڕ لە هەڵچوونو داچوونانەدا.

بەشی پێنجەم

گۆڕینی بیرو باوەڕەکان

"گۆڕینی بیرو بڕواکان – گەیشتن بە ئامانجەکان"

گۆڕان:

هەرگیز ناکرێ خۆمان لە گۆڕان بەدوور بگرین. ئێمە لەگەڵ ڕۆژگاردا گەورە دەبین، گەشە دەکەین‌و پێ دەگەین‌و پاشانیش پیر دەبین، بەدەر لەوەی پێمان خۆش بێ یان نا. زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی بە ترس‌و تۆقینەوە لە پیربوون دەڕوانن. بە دەگمەن گوێت لە کەسانێك دەبێ بڵێن– "ئێمە بەرەو پیربوون دەچین‌و پێشوازی لێ دەکەین." بەهەرحاڵ .. ئێمە زۆربەی کات گوێمان لەو کەسانە دەبێ کە دەڵێن: "ئێمە چاوەڕێی ئەوەین کە خانەنشین بکرێین".

جیاوازی نێوان ئەم دوو چاوەڕوانی‌یە چی‌یە؟ لە نموونەی یەکەمدا کەس چاوەڕێی ئەوە نی‌یە کە شتێکی باش ڕووبدات. لە نموونەی دووەمدا هەموو کەسەکان گەشبینانە چاوەڕێی شتی باشن. چونکە دەکرێ لە دوای دەست لەکار کێشانەوەو خانەنشینی مرۆڤ خۆشی لەوکاتە ببینێ کە بە دەستیەوەیەتی، گەشت‌و گوزار بکات، سەرگەرمی هەندێك حەزو ئارەزوو بێت، سەردانی هاوڕێ‌و دۆستانی خۆی بکات، هەموو بەیانی‌یەك سەعاتێك درەنگتر لەخەو هەڵبستێ.

ئەگەر ئێمە لە گۆڕانی شتەکان‌و دۆخەکان بترسین یان چاوەڕێی باشەی لێ بکەین، ئەمەیان بە تەواوەتی پەیوەستە بە دیدو بۆچوونی خۆمانەوە، لە چ ڕوانگەیەکەوە سەیری ئەم گۆڕانە دەکەین. ئێمە بۆ هەمیشە ئەزموونی گۆڕانکارییەکان دەکەین، لە ئاکامی ئەو گۆڕانکارییانەدا پاداشت وەردەگرین،

دەکرێ پاداشتەکانیش گەورە بن. بەڵام ئەگەر بیرۆکەی گۆڕان جێی مەترسی بێ، هەستی ناخۆش‌و ناجۆرمان لەلا بخولقێنێ، ئەوسا ئێمە هەوڵدەدەین خۆمانی لێ بەدوور بگرین.

دەکرێ گۆڕان زۆر مەترسیدار بێ. هەرچەندە حەز بکەین لەو دۆخە ناخۆشەی تیاین دەرباز بین‌و بمانەوێ بگۆڕێین، بەڵام ترس لەو شتە نادیارەی کە دوای گۆڕان ڕوودەدا، وامان لێ دەکات بکشێینە دواوە. زۆر جاران ئاشنابوون بەو دۆخەی کە تیاین جۆرێکە لە ئارامی‌و خۆشنوودی، هەتا گەر حەزیشی پێ نەکەین.

گەر وا سەیری گۆڕان بکەین کە شتێکە بە خۆشی‌یەوە چاوەڕێی دەکەین – ئامانج‌و ئارەزووی خۆمانە– ئەوسا بە ئەندازەی ئەو چاوەڕوانی‌یە دەکرێ خێرو خۆشی بێتە سەر ڕێمان. بیرۆکەی گۆڕان ئەو حەلە دەست پێدەکات کە ئێمە خۆمان هەست بکەین چاکین.

سیستمی بڕوا هێنان:

لەگەڵ گەشەکردن‌و پێگەیشتن‌و گەورەبوونمان، شتەکان وا ڕوو دەدەن کە پشتگیری سیستمی بڕواهێنانمان بکەن. ئەگەر منداڵێك، هەمیشە، سەرکۆنە بکرێ‌و تەریق بکرێتەوە، یان دایك‌و باوکی هەمیشە نائومێدی بکەن، دواجار وای لێ دێ کە چیتر چاوەڕێی شتی تازەو خۆش‌و باش نەکات. گەر کار وا بڕوا وا چاکە مرۆڤ چاوەڕێی هیچ نەکات، چونکە چاوەڕێ نەکردن چاکترە لە ئەزموونی تاڵی‌و نائومێدی‌و دڵساردی، چونکە نائومێدی ئازار بەخشەو پێویستە مرۆڤ

خۆی لیٚ بەدوور بگریٚ، وای لیٚ دیٚ مرۆڤ هەڵوێستێکی دوژمنکارانەی لە بەرامبەر ژیاندا هەبیٚ کە لەوانەیە هێدی هێدی پەرە بستێنیٚ.

ئەوکاتەی هیچ کەسێکت دەست ناکەویٚ کە بڕوا بەوە بهێنیٚ کە تۆ بڕوات پێیەتی، ئەوسا تۆ بۆ خۆیشت دەگەیتە ئەو قەناعەتەی کە واز لە بڕواکانی خۆت بهێنیو بە هەڵەو بیٚ بایەخی بزانیت. ئەگەر زۆربەی کات بە منالێك بوتریٚ کە ئەم شەرمنە، هارو چرپنە، گێلەو ناتوانیٚ هیچ خزمەتێك بە خۆی بکات، وای لیٚ دیٚ لەگەڵ گەشەکردنو گەورەبووونیدا بڕوا بەوە بهێنیٚ کە ئەم قسانە لەسەر ئەم ڕاستنو بەدوای ئەو نیشانەو بەڵگانەدا دەگەڕیٚ کە ئەم بیرو بڕوایانە بسەلمێنن.

بیروبڕواکانی هەریەك لە ئێمە دەبیٚ خزمەتیان بکریٚ، ئێمە بۆ هەمیشە کە ئەوە دەکەین بۆ ئەوەمانە کە هەست بکەین ئارامو سەلامەتین، بیروبڕواکانیش خۆراکی خۆیان لە ئێمە دەویٚ.

گەر تۆ ئەم جۆرە رستانە بۆ خۆت دووبارەو سیٚ بارە بکەیتەوە: (من دەمزانی ڕاستم کە بڕواو متمانەی پیٚ ناکەم ... من دەمزانی ئەوەیان ڕوو دەدا ... من دەمزانی کە هەرگیز ئەو ریجیمەم پیٚ راناگیریٚ ... من دەمزانی لە هەفتەیەك پتر ناتوانم واز لە جگەرە بێنم.) گەر تۆ ئەم قسانە لەگەڵ خۆتدا دووبارە بکەیتەوە، سەیری کە ... دەزانی چی ڕوو دەدات؟ هەرکاتێك شتێکت لەگەڵ خۆتدا دووبارە کردەوە دواجار وای لیٚ دیٚ کە ئیدی خۆت بڕوای پیٚ بکەیت.

گۆڕینی بیروبڕواکان:

ئێمە چۆن دەتوانین خۆمان ئامادە بکەین بۆ ئەو گۆڕانانەی کە بە ڕاستی حەزیان پیٚ دەکەینو ئارەزوومانە؟

تۆزێك کات بدە بە خۆتو بیر لەو شتە بکەرەوە کە حەز دەکەی بیگۆڕیت. لە خۆت بپرسە کە چ کاریگەرییەکی لەسەر خۆتو خانەوادەکەت هەیە. کاتێکیش بە خۆت ببەخشە کە تیایدا بەڕاستیو ڕوونی بتوانی هەست بەو گۆڕانانە بکەیت. هەوڵبدە لە هەردوو روانگەوە بیبینی – هەموو ئەو شتە باشانەی کە لە ئاکامی گۆڕانەکانەوە پەیدا دەبن، لەگەڵ هەموو ئەو شتە ناخۆشانەش کە لە دوای گۆڕانەکە دێنە پێشیٚ.

دواجار بڕیار دەدەی کە بەرەو پێشەوە بچیت، لەوانەیە چارت ناچار بیٚو ئەگەری دیکەت لە بەردەمدا نەبیٚ. هەرکاتێك بڕیارت دا، جەخت لەسەر ئەو شتە باشانە بکە کە گۆڕانەکە لەگەڵ خۆیدا دەیانهێنیٚ. ئەوەیان دڵگەرمت دەکاو هانت دەدا کە ئەو شتانە ببینی کە خێرو خۆشی خۆتیان تیایە،ئەو شتانەی کە ژیانت باشترو جوانتر دەکەن.

گۆڕینیماڵو چوونە ناو خانوویەکی تازە بۆ ماوەیەك لە ژیاندا کاریگەری لەسەر هەریەك لە ئێمە هەیە. ئەگەر بە تەنها بیر لەو شتانە بکەینەوە کە لە دەستمان دەچن، ئەو کاری گواستنەوەمان بۆ خانوویەکی تازە زۆر ناخۆش دەبیٚ، ئەزموونێکی تاڵی لیٚ دەردەچیٚ، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لیٚ ناگەڕیٚ لە ماڵی تازەدا جێگیرو نیشتەجیٚ بین. بەڵام ئەگەر بە خەیاڵی ئەوە بگوێزینەوە کە باخچەیەکی تازەمان دەبیٚ، هاوڕێی تازە، بانگهێشتکردنی هاوڕیٚ کۆنەکانمان بۆ ماڵە تازەکەمان، دۆزینەوەی چێشتخانەو شوێنی تازە لەو گەڕەکە نویٚیەدا: هەموو ئەو شتانە وا دەکا کە تۆ هەستێکی تەواو جیات هەبیٚ لەو خانووە تازەیەداو بە جۆرێکی دیکە بیر لە شتەکان بکەیتەوە.

من بیرمە جارێکیان وێران بووم کە گوێم لیٚ بوو یەکێك لە کوڕەکانم پێی وتم کە ئەو بەتەمایە بە خۆیو بە ژنەکەیەوە بچنە (کەنەدا)و لەویٚ رەگو ریشە دابکوتن. یەکەمجار هەستێکی قووڵی فەوتانو لە دەست چوون دایگرتم. بیرم لەوە کردەوە کە لەوانەیە وای لیٚ بیٚ زۆر بە دەگمەن کوڕەزاکەی خۆم ببینمو لەوانەشە

وای لێ بێ ئەو نەزانێ من کێم. من دەمزانی کە ئیدی لە من دەڕۆن و بیریان دەکەم، چیتر بە سەردانە کت و پڕەکەیان من شا گەشکە ناکەن. لە بەزم و ڕەزم و ئاهەنگی خێزانداری بە دوور دەبن ... و ئیدی ئاواهی دەگوزەرێ.

پاشان دەستم پێ کرد بیر لەوە بکەمەوە کە من دەتوانم زۆر جاران سەردانیان بکەم. بیرم لەو دیارییانە دەکردەوە کە بۆیان دەبەم و سەرسامیان دەکا، هەموو ئەو هەواڵ و دەنگ و باسانەی کە بەیەکەوە ئاڵ و گۆڕی دەکەین. خەیاڵم لە خۆشی ئەوان دەکردەوە ئەو کاتەی بەناو وڵاتە تازەکەی خۆیاندا دەمگەڕێنن. هەروەها کەوتمە نەخشە دانان بۆ کۆمەڵێك شت ئەو کاتەی ئەوان دێنەوە ماڵ و وڵاتەکەی خۆیان. لە ناکاو دەرکم بەوە کرد کە ئەگەری ئەوە زۆرە لەهەر ساڵێکدا دوو هەفتەمان دەبێ کە پتر قسەو باس بکەین، ئەو کاتەمان دەبێ کە زۆر پتر بایەخ بە یەکتری بدەین، پتر لەوەی لە ساڵێکدا بتوانین ئەوکاتەی هێشتا لە "ئینگلتەرە" بوون. سەرباری ئەوەش چاوەڕوانی هەردوو لامان بۆ ئەو هەموو پەیوەندی کردنە لەڕێی تەلەفۆنەوە ... هەڵوێستەکە هەروەکو جاران بوو.. هیچ گۆڕانێکی تازەی تیا نەبوو ... بەڵام ئەوەی کە گۆڕابوو دیدو بۆچوونەکانی من بوون!

ئەوەی کە گۆڕانی ڕاستەقینە دروست دەکا روانگەو بۆچوونی چاك و گەشبینانەی خۆتە. جاروبار پێویست بەوە دەکا کە ئەو هەست و ڕوانینە بەهێزتر بکرێ، جێگیرتر، ئەوەشیان لەڕێی خەیاڵ و وێنا کردنەوە دێتە ئاراوە. دواجار زەحمەت دەبێ بەیادت بێتەوە کە تۆ بۆچی بۆ هەمیشە دژ بەو گۆڕانانە وەستاویت، یان چۆن ئەو گومانانەت لەدڵدا بووە.

وەدەستهێنانی ئامانجەکان:

بۆ ئەوەی بتوانیت بگەیت بەو خەون و ئامانجانەت، پێویست بەوە دەکا کە کۆمەڵێك شت بن و ڕوو بدەن:

1–چاوەڕێی سەرکەوتن بە: کاریگەری زۆر بەهێزی چاوەڕوانی زۆر گەورەیەو نابێ لە بایەخی کەم بکرێتەوە – وای لێ دەکا کە ئەگەری سەرکەوتنەکە یەکجار نزیك بێ. چاوەڕوانی باشەو جوان کاریگەرییەکی فرە گەورەی بەسەر ئێمەوە هەیە، بەسەر ئەو کەسانەشەوە کە ژیانیان پەیوەستە بە ژیانی خۆمانەوە. بەبێ چاوەڕوانی وەدەست هاتنی ئەو ئامانجانەی کە خۆمان حەزیان پێ دەکەین، بیرۆکەکە، بە تەنها دەبێ بە زیندە خەونێك، خەونێکی وەدی نەهاتوو، جۆرێك لە خواست و حەزێکی نائومێدانە.

حەزی من وێنەکێشانە، ئەو کەسانەی کە تابلۆکانم دەبینن، پێم دەڵێن: "من هەرگیز ناتوانم وێنەی وا بکێشم." کاتێك لێیان دەپرسم کە بۆ چەند دەچێ هەوڵی وێنەکێشانیان دابێ، تا رادەیەك هەر هەمان وەڵامم دەست دەکەوت:

"من تەنها لە قوتابخانە سەرگەرمی وێنەکێشان بووم – هەرگیز تیایدا دەست ڕەنگین نەبووم." لە وەڵامی ئەواندا پێم دەوتن کە منیش هەروەکو ئەوان بووم، بەڵام لەبەرئەوەی من بۆ ماوەی چل ساڵ لە تەمەنم سەرگەرمی وێنەکێشان بووم و لە راهێنان نەکەوتم، ئەنجامەکەی ئەوەیە کە من کەمەکێ تیایدا کارامەو سەرکەوتووم، هەمیشە چاوەڕوانیم لە خۆم هەبووە کە باش دەبم. بەڵام چونکە ئەو خەڵکە هیچ چاوەڕوانییەکیان لە خۆیان نەبووە کە بتوانن ڕەسم بکەن، هەر بۆیە لە شوێنی خۆیاندا وەستاون و نیازی ئەوەشیان نەبووە دەست پێ بکەن.

ئومێـدو چـاوەڕوانی یەکـەمین ڕەگـەزی پێویسـتە گـەر تـۆ بتـەوێ خـەون‌و ئامانجەکانت بێنیتە دی، ئەوەشت لە یاد نەچێ کە بێ شتێك لە هـەوڵ‌و تەقەللاو خۆ تەرخان کردن لە لایەن خۆمانەوە کەمترین دەستکەوتمان نابێت. وازهێنـان لـە جگـەرە یـان کەمکردنـەوەی کـێش پێویسـتیان بـە بڕیـاردان‌و سـەرگەرمی‌و نەخشەکێشان هەیە، ئەگەر وا نەکـەین ناگـەین بـەو ئامانجـەی کـە خسـتوومانەتە بەرچاومان. هیچ پزیشکێك بە سیحری (خەو لێ خستن –ی موگناتیسی) ناتوانێ وا لەتۆ بکا واز لـە جگـەرە بێنی یان کـەمێك گۆشت بەربدەیت‌و کێشت دابـەزێنی گەر تۆ خۆت بڕیارت نەدابێ.

2–بڕوا بـە خـۆت بکـە کـە تـۆ چـۆن وا لـە خـەڵکی دەکـەی بـڕوات پـێ بکـەن، متمانەیان بەتۆ هەبێ، ئەگەر تۆ لە دڵی خۆتدا گومان گەورە بکەیت.

3–پشـوو درێـژ بـەو لەگـەڵ خۆتـدا, بـە حەوسـەڵە بـە هەمیشـە کـات بـەخۆت ببەخشە. تۆ پێویستت بەوە نی‌یە زوو فێری شت بیت، یان لـە شـەو و ڕۆژێکدا سـەرکەوتن وەدەسـت بـێنی – تـۆ بـە ڕێگـەی خـۆت‌و لـەکاتی خۆیـدا دەگـەیت بـە خەون‌و مەرامـەکانت. هەنـدێك کـەس توانیویانـە لـە تەمـەنی هەشـتا ساڵیدا زانکـۆ تەواو بکەن.

4–ڕووەو ئامانجەکانت ڕووگەو ئاڕاستەی خۆت بزر مەکەو با ڕێگـەت ڕۆشـن بێ. دوا ئامانجت بخە بەرچاوی خۆت‌و بیکە بە دوا نیازو مەرام تاوەکو ببێ بـە هاندەرێك بۆ کارکردن –ئەو خەون‌و ئامانجانە بە تەواوکـەری ئارەزووەکـانی خـۆت بزانە.

5–خـەیاڵ‌و ئەندێشـەت بخـە گـەڕ: هـەرکاتێك بـیرت لـە ئامانجـەکانی خـۆت کردەوە، سەرکەوتن‌و بەدوادا چوون بخە بەر دیدەت. ئەو وێنانەی ناو مێشکت جیهـانی تـۆ دادەمـەزرێنن‌و بـەڕێوەت دەبـەن. ئەگـەر تـۆ خـۆت نـەبینی چـۆن "کاردەکەی"، هەرگیز بە نیاز مەبە هیچ بە هیچ بکەی.

لەوانەیـە پێویسـتت بـەوە بـێ کـە لـە شـتێکی زۆر بچـوکەوە دەسـت پـێ بکـەی. بەڵام دواجار هەر تۆویەکی چکۆلەیە کە دەبێ بە درەختێکی زل‌و زەبەلاح.

ئەگـەر وێنەکێشـان شـتێکە لـەلای تـۆو حـەزی پـێ دەکـەی، لەوانەیـە قەڵـەمێکی ڕەساس‌و پارچە کاغـەزێکت بـەس بێت, زۆر بـە سـادەیی دەتوانیـت سکێچی ئـەو شتانەی دەوروبەرت بکێشیت. لەوانەیە هەوڵدان بۆ شتێکی زۆر گـەورەو تـەماعی گەورەتر وات لێ بکا بـە درێـژایی ژیانـت هەنـدێ خـەون‌و خولیـاو حـەز هەیـە دوای بخەیت.

گـەر بتـەوێ کێشـی خـۆت دابـەزێنیت، دەتوانیـت بـە وازهێنـان لـە شـیرینی‌و چوکلێت دەست پێ بکەیت –بەڵام نابێ وەرزشت لەیاد بچێت. ئـەوەیان یارمـەتیت دەدات کـە ڕێـژەی (زینـدەپاڵ – metabolism) چـاك‌و پـوختتر بکـەیت‌و ئیـدی بتوانیـت لـە کـالۆری – calorie – زیـادەو نەویسـتراو ڕزگـارت بێـت. بـە سـەدەها کتێـب هـەن لـە بازاڕدا کـە بانگەشـەی ئـەوە دەکـەن کـە بـۆ ئـەو چـەند کیلـۆ گۆشـتە زیادەی لەشت وەڵامیان پێیە، خۆ ئەگەر وەڵامی ڕاست لەلای یەکێکیان بێ، دەبێ ئەوانی دیکە هەر هەمووی زیاد بن. تۆ خۆت دەزانیت بۆ کێشت زیـادی کـردووە – هـەرکاتێك ئـەم ڕاسـتییەت زانـی، دەتوانیـت لـەڕێی خەولێخسـتنی موگناتیسـی، وێناکردن‌و خۆ ڕاهێنان بڕیارێکی ڕاستەقینە بدەیت کە سەبارەت بەو مەسەلەیە چ هەنگاوێك بنێیت.

ئەگەر ویستت واز لە جگـەرە بێنیـت، وا چاکە هەوڵبـدەیت هـەر هەفتەیـەك‌و بـە ڕێژەی (10٪) کەمتر جگەرە بکێشیت، ئەگەر زانیت زۆر قورسە بـە یـەکجاری وازی لێ بێنیت.

هـەر بڕیارێکـت دا – لەگـەڵیا بـڕۆ و سـوور بـە لەسـەری! جـەخت لەسـەر لایەنـە چاکەکانی ئەو بڕیارو ئامانجانەت بکە کە لە دواجاردا پێیان دەگەیت.

هـەرکاتێك هەسـتت کـرد کێشـەکەت درێـژە دەکێشـێت، وەك کێشـەی قەڵـەوی‌و کێشی زیادە، وا چاکە هەنگاوی یەکەمت ئەوە بێت بگەیتـە دۆخـی ئەلفا (alpha

level) تـاوەکو هۆکارەکـەی بزانیـت. زۆربـەی کـات زۆرخـۆری (تـەنها هۆیـەکی ڕاستەقینەیە بـۆ زیـادبوونی کـێش، بێجگـە لـە مانـەوەی ئـاو لـە لەشـدا.) دەکـرێ ئەوەشیان تەواوکردنی ئارەزوویەکی زۆر کۆنی منداڵ بێ، ئەو وەختەی دەتویست زۆر بخۆیت تا دایکە دڵخۆش بکەیت. یان مەسەلەکە هەست کردن بێ بە گوناه لەوەی کە خۆراك بە فیڕۆ نەدەیت.

دەکرێ زۆرخۆری شتێك بێ لەجێی خۆشەویستی، سەرکەوتن یان هەستکردن بە جیاوازیو وەدەستهێنانی رەزامەندی بەرامبەر. زۆر جاران زیادبوونی کێش هاوارێکە بۆ وەدەست هێنانی یارمەتی ئەوانی دیکە.

هەندێك جاریش یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی مرۆڤ واز لەو خووە خەراپە بهێنێت کە هەیـەتیو لـەبری ئـەوەی خوویـەکی بـاش بگرێـت. بـۆ نموونـە بـە خـۆ راهێنـان دەتوانیـت لـەبری خـواردنی پاکـەتێك چـوکلێت بـە دیـار تەلەفزیۆنـەوە، زاڵ بیـت بەسەر خۆتداو ئەم خووی زۆر خۆراکی‌یە واز لێ بهێنیت بەوەی کە پەرداخێك ئاو لـەلای خۆتـەوە دابنێیـتو بیخۆیتـەوە، یـان گێـزەر ورد بکـەیتو بیجویی، دەکـرێ ئـەوەیان هـەمان لـەزەتی هـەبێتو باشـترە لـە خـواردنی سەندەویچـێك لـە فـولی سودانی.

دەتوانیـت راهێنـانی ژمـارە (3) بـەکاربهێنیتو بگەڕێیتـەوە سـەری تـاوەکو دەستنیشانی کێشەو گرفتەکەت بکەیت، هۆکارەکەی بزانیتو ئەوسا چارەسـەری بکەیت.

ئالتەرناتیڤێکی دیکە ئەوەیە کە نەستی (خود نائاگاهی – لاشعوری) خۆت بدوێنیت کە بە شێوەیەکی تێرو تەسەل لە ڕاهێنانی ژمارە (6) دا هەیە، ئەوەیان یارمـەتیت دەدا لـە هۆکـاری جگەرەکێشـانەکەت ئاگـادر بیـت، زۆرخـۆری، نینـۆك قرتاندن ... هتد.

ڕاهێنانی چوارەم:

وەدەستهێنانی ئامانجەکانت

1–هەوڵبـدە ئـارامو لەسـەرخۆ ڕابکشـێیت، چـاوەکانت دابخـەو وای بهێنـە بەرچاوت کـە بـە قالدرمەیـەکی بەریـندا دە هـەنگاو دەچیتە خواریو دەگـەیتـە نـاو باخچـەیەکی زۆر جـوانو رازاوە. زۆر بـە قـووڵی هەناسـە هەڵبکێشـە، بـە هـێمنی هەنگاوەکانت بژمێرە ئەوکاتەی هەر بە خـەیاڵ ڕووەو باخچەکە شۆڕ دەبیتـەوە ... لەگـەڵ هـەر هەنگاوێکتـدا کـە دەینێیـت ئـاوڕێکی دەوروبـەر بـدەرەوە. چ وەرزێکـە؟ دەکـرێ ئـەو وەرزە بـێ لـە سـاڵدا کـە خـۆت ئارەزووی دەکـەیت. لـە گوڵـەکان ورد بـەرەوە، لـە درەختـەکانو نەمامـەکان، ورشـە ورشـی گـەڵاکانو گـوێ لـە جریـوەی مەلەکان بگرە. لەوانەیە بتوانیت پەپوولـەکانو گۆمێکی پڕ لە ماسی ببینیت ... کاتێك بـەخۆت ببەخشـەو باخچـەیەك دروسـت بکـەو بیڕازێنـەوە بـە جۆرێـك خـۆت حەزی پێ بکەیت لەناو باخچەکەی خۆتدا پیاسە بکەو خۆشی لێ ببینە، بە ناویدا هاتوچـۆ بکـەو هەسـت بـەو خاکـەو خۆڵـەی ژێـر پێـت بکـە، هەسـت بـەو گـەرمی

خۆرەتاوە خۆشەی سەر پێستت بکە ... ئێستا دەتوانیت بچیتە سەر کورسی‌یەك‌و دابنشیت‌و پتر پشوو بدەیت‌و ئارامتر بیت.

2–ئێستا ئارام‌و ئاسوودە، وایت لە دۆخی (ئالفا). هەر لە هەمان کاتدا ئامانجێك بخە بەر دیدەت‌و هەوڵ بدە بیگەیتیٚ. لەخۆت بپرسە: کەی دەگەم بەو ئامانجە .. ئەمەیان چۆن ژیانم دەگۆڕێت؟ ئاخۆ چۆن کاریگەرییەکی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت؟ ئایا بەڕاستی من ئەو ئامانجەم مەبەستە؟ دوای ئەوەی کە دڵنیا دەبیت کە تۆ ئەو ئامانجەت مەبەستەو دەتەوێت پێی بگەیت، ئەمانەی خوارەوە دووبارە بکەرەوە:

–من بڕیارم داوە کە ....

–من دەتوانم ....

–من بە نیازم ....

خۆ دەشتوانیت هەندێك لەم رستانەی بخەیتە سەرو خۆت تەواویان بکەیت:

–ئەو کاتەی من دەبمە خاوەنی ....

–ئەوسا من دەتوانم.......................

–ئەوکاتەی چیتر.................

–ئەوسا دەتوانم...............

(بەجێهێشتنی بۆشایی لەم نیوە رستانەدا بۆ ئەوەیە کە خۆت رازو نیازەکانی خۆتی پیٚ تەواو بکەیت، ئەو وشانە بخەیتە ناو بۆشاییەکە کە مەبەست‌و ئامانجی خۆت دەردەخات.)

3–وای بێنە بەر دیدەو خەیاڵت کە تۆ کورسی‌یەکەی خۆت جیٚ دێڵی‌و بەناو باخچەکەدا پیاسە دەکەیت. دیسانەوە هەوڵبدە کە شتێکی جوان‌و یان بەکەڵك بخوڵقێنیت – لەوانەیە حەز بکەیت شتێك بچێنیت، هەندێك بەرد کەڵەکە بکەیت‌و بیکەیت بە شوورەی باخچەکەت، حەوزەکە پڕ بکەیت لە ئاو، یان گەمە لەگەڵ منداڵێکدا بکەیت .... خۆ لەوانەشە پێویستت بەوە بێت شوورە کۆنەکە بڕمێنیت

تا شوورەیەکی تازە هەڵچنیت. (هەرچی‌یەکی کە بتەوێت بیکەیت، بەو هێزی بینینەی خۆت کاریگەرییەکی زۆر باشی دەبێت کە دەکرێت هاوشانی هێزی ئەو خەیاڵ‌و بینینەی تۆ بێت, دواجار ئەوەش کاریگەری خۆی دەبێت لەسەر هەر کاردانەوەیەکی تۆ کە بیٚ ئاگاو لە ئاستی خودناگاهی تۆدا دروست دەبێت.)

4–بیر لەو هەموو قازانجانە بکەرەوە کە لە دوای وەدی هێنانی خەون‌و ئامانجەکانت وەدەستیان دێنیت: وەك چاکتربوونی تەندروستیت، بڕوا بەخۆ بوون، ئاستێکی باشتر لە ژیان‌و گوزەران، هەستکردن بە بایەخی خۆت، رێزدانان بۆ خۆت، هەستکردن بەوەی کە تۆ جیاوازی, پەیداکردنی هاوڕیٚ، وەدەست هێنانی شکۆمەندی....

5–ئەوکاتەی لەم ڕاهێنانە دەبیتەوە، بەهێواشی‌و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێژە، بە هێمنی چاوەکانت بکەرەوەو تەواو وەرەوە هۆش خۆت، ئێستا هەست دەکەیت کە ئاسوودەترو ئارامتری، زیندووتری‌و لەگەڵ خۆتدا پتر ئاشت بوویتەتەوە.

سەرنج:

ئەگەر هەموو ئەو شتانە قورس بیٚ بۆ دەستپێکردن، با لە ئامانجێکی سادەوە دەست پێبکەیت، یەکێك لەو خەون‌و ئامانجانەی کە تۆ دەتوانیت زۆر بە ئاسانی دەستت بیانگاتیٚ، یان یەکێك لەوانەی کە بە تۆزێك هەوڵ‌و تەقەللاوە بتوانیت بیهێنیتە دی: دەستپێکردن بە هەندێك راهێنانی رێك‌و پێك‌و بەردەوام، لە خەو رابوون ئەو کاتەی زەنگی سەعات لیٚ دەدا، یان کە گوێت لە شووتە، خۆ سەرقاڵکردن بە ئیشوکاری ناوماڵ، یا دەستپێکردن بە پرۆژەیەکی تازە، وەك

رازاندنـەوەی ژوورێـك، داكوتـانی رەفـە، خاوێنكردنـەوەی هـەورەبان‌و ژوورەكـانی سەرەوە.

هەر كە هەستت كرد ئەنجام‌و بەرهەمی باش دەچنیتەوە، سیستەمی بڕواكانت بـەهێزتر دەبن. وای لـێ دێ كـە بـە ڕاسـتی هەسـت بـەوە بكـەیت كـە هەرچییەكی بتەوێت بیكەیت، پێی دەگەیت گـەر دڵگەرمانـە خـۆتی بـۆ ئامـادە بكـەیت‌و دەسـتی پێ بكەیت.

ئـــەم ڕاهێنانـــە, ڕۆژانـــە, دووبـــارە بكـــەرەوە تـــاوەكو دەگـــەیت بـــە ئامـــانج‌و خەونەكانت.

بە درێژایی ئەو رۆژگارە، جاروبار، بوەستە خۆت ببینە ئەوكاتەی بـەو ئامانج‌و خەونانەت دەگەیت، چونكە ئەوەیان گەشبینت دەكات‌و هەستێكی پۆزەتیڤانـە لـە تۆدا قووڵترو بەهێزتر دەكات.

بەشی شەشەم

باوەڕ بەخۆبوون و ڕێزگرتنی خودی خۆت

باوەڕ بەخۆبوون

هەندێك هەن هەر لە سەرەتاوە کە لە دایك دەبن‌و گەورە دەبن، بڕوایان بە خۆیان زۆرە –لەوە دەچێ لە هیچ شتێك نەترسن. ئەوانە جۆرە کەسانێکن کە هەمیشە لە هەوڵ‌و هەستانەوەدان، هیچ شتێك نی‌یە تێکیان بشکێنێ، نوشوستی‌و شکستهێنان سەغڵەتیان ناکات‌و نابەزن. ئەگەر لە کارو پیشەی خۆیاندا بۆیان نەهات‌و دۆڕاندیان، بەر لەوەی بزانیت چی بووەو چی قەوماوە، هەر زوو بە زوو دەیبیستی کە سەرلەنوێ دەستیان بەکارو پیشەیەکی دیکە کردۆتەوە.

چ شتێك وا دەکات کە هەندێك کەس ئاواهی بڕویان بە خۆیان زۆر بێ‌و وەها دڵنیا بن؟ بۆچی هەندێك کەس لە هەندێکی دیکە جیاوازن؟ لە کوێوە فێربوون کە ئاواهی گەشبینانە متمانە بەخۆیان بکەن؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە گەرەکە بگەڕێینەوە بۆ ئەو ساڵانەی کە تیایدا گەورە بووین‌و لە ڕووی دەروونییەوە نەشو نومامان کرد. ئەوە ئەو کات‌و شوێنانەن کە ئێمە تیایاندا بڕوامان بە خۆمان پەیدا کرد یان ئەو دڵنیایی‌و متمانەیەمان دۆڕاند.

هەر سەرکەوتنێك سەرکەوتنێکی دیکەی لێ دەبێتەوە. ئەوکاتەی تۆ لە پای کارێکی چاك‌و دروست ستایش دەکرێیت، ئەمەیان وات لێ دەکات دڵت بەو دەستکەوتانەی خۆت خۆش بێت، ئەوەش هانت دەدا کە تۆ کارێکی مەزنترو ئازایانەتر جێبەجێ بکەیت، پتر سەرکێش بیت. تۆ دەتوانیت هەست بەوە بکەیت گەر لە نزیکەوە چاودێری منداڵێکی بچکۆلە بکەیت کە چۆن چۆنی هاندان کاریگەری خۆی هەیە لەسەر ئەو منداڵە. گوناهی خۆمان نی‌یە کە هەندێك لە

ئێمەمانان هیچ بڕوایەکی بەخۆی نی‌یە، دڵنیا نی‌یە، هەست بە کەم‌و کوڕی دەکاو خۆی پێ هیچە، هەست بەوە دەکا کە دۆڕاو و شکستە باڵە، یاخود پێچەوانەکەشی هەیە: هەندێکمان هەستێکی تەواو جیاوازی هەیەو هەرواش هەست دەکا کە لە زۆر ئاکارو ڕەفتاردا لە خەڵکانی دیکە جیاوازە.

بۆ ئەوەی باوەڕت بەخۆت ببێ، پێویستت بەوەیە کە لە خۆت دڵنیا بیت‌و متمانەیەکی زۆرت بە تواناکانی خۆت هەبێ. بوونی هەستێکی باش بەوەی کە تۆ سەنگ‌و بایەخت هەیەو حیساب بۆ گەورەیی زاتی خۆت بکەیت، دەرئەنجامەکەی ڕێزگرتنە لە خودی خۆت. هەر کەسێك حیساب بۆ خودی خۆی بکاو ڕێز لە زاتی خۆی بگرێ، دواجار ئا ئەم هەستە دەبێ بە بناغەیەك کە تۆ سەبارەت بە کەسیەتی خۆت رایەکی زۆر چاك‌و دروستت هەبێ.

با ئەم پرسیارە لە خۆمان بکەین: چ شتێکە کەوا دەکات هەر یەکێك لە ئێمە سەبارەت بە خۆی ڕایەکی زۆر خراپی هەبێ، یان گومانی گەورەی لە هێزو تواناکانی خۆی هەبێ‌و دڵنیا نەبێ لە سەرکەوتن..؟ لە وەڵامدا دەڵێین: ئێمە بە تەنها دوو هۆی سەرەکی‌و کاریگەرمان لەبەرچاوە: بیروڕای ئەوانی دیکە لەسەر خۆمان، جگە لە بەراوردکردنی خۆمان بە خەڵکانی دیکە.

بیروڕای خەڵکانی دیکە سەبارەت بە خۆمان

لە ناخی هەر یەکێکماندا پێویستی‌یەکی گەورە هەیە بەوەی کە لە کەسانی دیکە بچین، پێویستی بەوەی کە ئەوانی دیکە لێمان قایل بن‌و لەناو خۆیاندا جێمان بکەنەوە. ئا ئەم ئارەزووە هەمەگیرییە وامان لێ دەکا هەست بە دڵنیایی بکەین.

هەر بۆ نموونە: گەر لە قوتابخانە هاوەڵەکانمان گاڵتەمان پێ بکەن‌و بەدەم تیزو مەزاقەوە وەڕسمان بکەن، ئەوەیان بەسە بۆ ئەوەی هەست بکەین کە ئێمە لەوانی دیکە کەمترین، جیاوازین‌و جێمان نابێتەوە، یاخود وا هەست بکەین ئەوان خاوەنی شتێکی زۆرترن لە ئێمە، شتێك کە ئەوان هەیانەو ئێمە نیمانە – دەکرێ ئەم هەستەیان زۆر وێرانکەر بێ‌و لە پەل‌و پۆمان بخات. زۆر ڕێی تێ دەچێ ببیتە مایەی گاڵتەپێکردنی هاوەڵەکانت تەنها لەبەرئەوەی کە تۆ کورتە باڵای، یان زۆر درێژی، لاوازی، چاوێلکەت لە چاودایە، یان تەوق‌و ددان بەندت لە دەمدایە، یان شێوەی قسەکردنت جیاوازە – خۆ دەکرێ هەموو شتێك لە تۆدا ببێ بە مایەی پێ ڕابواردن‌و گاڵتەجاڕی کە تۆ لەم حاڵەتەدا هیچت پێ ناکرێ.

مێژووی دۆخێك:

جارێکیان خانمێك هات بۆ لام‌و تێی گەیاندم کە ئەم وا هەست دەکا کە هەرچی خەڵکە سەیری دەکا. لە دڵی خۆیدا گەیشتبووە ئەو قەناعەتەی کە لەبەرچاوی هەمووواندا ناشیرینە. بۆی گێڕامەوە کە بە منداڵی، ئەوکاتەی کە هێشتا قوتابی قۆناغی سەرەتایی بووە توانیویەتی فێری چنین‌و کاری تریکۆ بێ، هەر لەو سەردەمەدا ڕۆژێکیان مامۆستا بانگی دەکا کە بێتە سەر تەختەو لەبەردەم قوتابییەکان بوەستێ، بە بەرزییەوە لەسەر مێزێك ڕایگرتووەو مامۆستاکە داوای لێ کردووە کە هونەری چنینەکەی بە قوتابییەکان پیشان بدا. کچەش زۆر بە شانازییەوە فەرمایشتی مامۆستاکەی بەجێ هێنا. دواجار کە کچە لەبەرچاوی قوتابییەکان سەرگەرمی چنین بووە، مامۆستاکەی تێبینی داوەتێ بەوەی کە هەرجارێك دەرزییەکەی دەکا بەو پارچە قوماشەی بەردەستی بەشێکی زۆر لە

خورییەکە وێران دەکاو ئەوەش لە چنیندا هەڵەیە. ئا لەو کاتەدا کچە حەزی کردووە بمرێ چونکە زۆر تەریق بۆتەوە، هەردوو کوڵمەکانی سوور هەڵگەڕاون‌و لە داخانا داوییەتە پڕمەی گریان، لە تەمەنی پەنجاو سێ ساڵیدا ئەو خانمە ئەم یادگارە تاڵەی بیر نەچووبۆوەو جێی ئەو بریندارکردنە لە هەست‌و سۆزیدا ساڕێژ نەببوو. بە جۆرێك لە جۆرەکان لە نائاگاهی (لاشعور)ی خۆیدا بڕیاری دابوو کە ئەم لەناو کۆمەڵگادا جێی نابێتەوە چونکە خۆی کەسێکی بەرچاوو دڵگیر نیە.

دیارە لەڕێی ڕاهێنان‌و وێناکردن بەوەی کە ئەم خاوەنی وێنەو ئاکارێکی وەها ناشیرین نیە، توانیمان گرێی دەڕوونیەکە بکەینەوە، کاریگەری ئەو ڕووداوە ناخۆشە کەم بکەینەوە. هەڵبەت ئەوەی کە زۆر یارمەتی داین، ئەوە بوو کە ئەو خانمە بەپیر چارەسەرییەکەوە هات‌و ئەوەش ئاکامێکی سەرسوڕهێنەری هەبوو.

بۆچی کەسانێك هەن حەز بەوە دەکەن کە سووکایەتی بە ئێمە بکەن‌و بە کەممان دابنێن؟ زۆر بە ئاسانی وەڵامەکە ئەوەیە کە جۆرە کەسانێك هەن دەیانەوێ تۆ خۆت لێیان بە دوور بگری‌و ئاگات لە هیچ شتێکی ئەوان نەبێ‌و چاودێریان نەکەی، بە تەنها ئەوکاتە هەست دەکەن کە ئاسوودەن‌و هەست بە مەترسی ناکەن. ئەوانە هەمیشە خاوەنی کۆمەڵێك کێشەو گرفتن‌و هەوڵ دەدەن کە لە ڕێی پلارو تانەو تەشەری دڵڕەقانەوە خۆ بشارنەوە، گاڵتەپێکردن‌و ڕابواردنی ئەو جۆرە کەسانە بە خەڵکی دیکە جۆرێکە لە خۆدزینەوە لە کێشەو کەم‌و کوڕییەکانی خۆیان، ئەم جۆرە کەسانە هەمیشە فشەکەرو پۆزلێدەرن. دەمێکە زانراوە کە هەموو کەسە ڕۆح زل‌و پۆزلێدەرو فشەکەرەکان لە ناوەوە کەسانی زۆر ترسنۆك‌و لەرزۆکن، کەسانێکی بێ دڵن.

ژینگەی ناوماڵ یەکەمین شوێنە کە وا دەکا کەسێك تەواو بڕوای بەخۆی هەبێ، یان ئەو باوەڕ بەخۆبوونە لە ڕۆحیدا بکوژرێ. دایك‌و باوکی شەرمن‌و دوورە پەرێزو سەرکز، زۆرجاران، دەبن بە نموونە بۆ منداڵەکانیان‌و زۆر ڕێی تێدەچێ لاساییان بکەنەوەو خوڵق‌و خووی ئەوان هەڵبگرن. گەورەترین دیاری گەر حەز

دەکەی لە هەموو ژیانتا پێشکەش بە مناڵەکانتی بکەی ئەوەیە کە لەسەر (باوەڕ بەخۆبوون) بەخێویان بکەو رایان بهێنە. بەلایەنی کەم هەوڵ بدە کە لە هەموو کارێك کە دەیکەن، لەهەر هەنگاوێکدا کە دەینێن پشتگیرییان بکە، هەر لەوەوە پتر فێر دەبن‌و ئەزموونی دەوڵەمەندتریان دەبێ، ئەوسا لە پشتگیری تۆ دڵنیا دەبن، لە خۆشەویستی رەزامەندی تۆ بەهرەمەند دەبن.

منالاّن لە سایەی ستایش‌و هاندان پتر سەردەکەون، بەڵام من هەرگیز نەمبیستووە مناڵان لەژێر سێبەری قسەی رەق‌و رەخنەی نابەجێ‌و سەرزەنشتدا گەشە بکەن. ئەوکاتەی مناڵان توانیان رەزامەندی گەورەکان وەدەست بێنن‌و ستایشی ئەم‌و ئەو بچننەوە، ئەوسا هەر خۆیان حەز دەکەن چالاکانە کاری باشتر ئەنجام بدەن‌و پتر هەوڵی خۆ پێگەیاندن بدەن، بێ ئەوەی دایك‌و باوك‌و مامۆستاکانیان خۆیان سەغڵەت بکەن.

هەڵبەت من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە تۆ هەرگیز رێنمایی مناڵەکەت نەکەی، ئەگەر هەڵەی کرد هەقی خۆتە ڕاستی بکەیتەوە. زۆر جار وا پێویست دەکات کە تۆ رێنمایی مناڵەکانت بکەی کە چۆن کارەکانی خۆیان ئاسانترو سەرکەوتووانەتر ئەنجام بدەن بەوەی کە دەکرێ بە جۆرێکی جیاوازتر جێبەجێیان بکەن. بەڵام هەرگیز لەبەرچاوی خەڵکانی دیکە سەرزەنشتی مناڵەکەت مەکەو مەیشکێنە.

تۆ چیرۆکی ئەو بەڕێوەبەرەت لەیادە کە زۆر بڕوای بەخۆی بووە قسە بۆ ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بکات، بەڵام گومانی لەوە هەبووە بتوانێ لەبەرچاوی کەسانێکدا پێچە سەمایەك بکا؟ زۆرن ئەو کەسانەی کە دڵنیان لەوەی لە هەندێ بواردا کارامەو لێهاتوون‌و لە هەندێ مەیدان‌و بواری دیکەدا زۆر بێ بەهرەو شکەستن. هەر کاتێك هەستمان کرد کە ئێمە لە کارێکی دیاریکراودا دەدۆڕێین، یان گاڵتەمان پێ دەکرێ، یان دەکەوینە بەر رەخنەو سەرزەنشتی ئەوانی دیکە، ئا ئەو هەستە بەسە بۆ ئەوەی وامان لێ بکا کە نەوێرین توخنی ئەو کارە بکەوین‌و دەبێ بە گەورەترین رێگر لەبەردەم کارو کردەوەمان.

بۆ وەڵامی دۆخێکی لەو بابەتە دەتوانین بۆ چیرۆکی بەڕێوەبەرەکە بگەڕێینەوە ئەو کاتەی بەڕێوەبەرەکە فێربوو چۆن چۆنی خۆی فێری سەما بکا، ئیدی وای لێ هات کە بە بڕواوە هونەرو تواناکانی خۆی لە سەمادا بخاتە بەرچاوی ئەوانی دیکە.

هەرکەسێك هەقی خۆیەتی کە هەوڵ بدا هەموو ئەو شتانە بزانێ‌و فێربێ کە ئەوانی دیکە دەیزانن‌و فێری بوون، هەتا گەر لە تۆش باشتر بن لە هەموو ئەو شتانەی کە دەیزانن. هەندێك جار دەبینی کە شۆفێرێکی تازە چۆن خۆی تەنگەتاو کردووەو هۆڕن لەسەر هۆڕن لێدەداو پەلە دەکا لەوەی لە دووڕیانێك یان سێ ڕیانێك خۆی قوتار بکا چونکە قەڵەبالغە، یان ئەوەتا دەیەوێ وەستایانە لە فولکەیەکدا ماشێنەکەی کۆنترۆڵ بکاو بسووڕێتەوە، بەڵام ئەو شۆفێرە بێ پشووە بیری چووە کە هەر هەموو شۆفێرەکانی چواردەوریشی رۆژێك لە رۆژان ئاواهی فێری لێخوڕینی ماشێن بوون.

هەندێك لە ئێمەمانان، لەڕێی رێنمایی ئایینەوە بێ یان هەر بیروباوەڕێکی دیکە، وا پەروەردە دەکرێ کە پیشاندانی متمانەو بڕوا بەخۆبوون گوناهە، یاخود خۆت پێت وابێ کە مێشکت پڕەو شیکارێکی نەنگ‌و نەشیاوە. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوانە تەنها کەللە زلەکانن کە بەدەم هاوارەوە دەیانەوێ وێنەیەکی چکۆلەی خۆیان لە چاوی ئەوانی دیکە گەورە بکەن، هەستی خۆ بە کەم زانین بشارنەوە. ئەو کاتانەی کە تۆ دڵنیایت لەوەی دەتوانیت کاری زۆر جوان ئەنجام بدەی هەرگیز پێویستت بەوە نابێ بە خەڵکی رابگەیەنیت کە تۆ توانای کاری باشت هەیە .. چونکە خۆی دیارە. کەسێك کە هێمنەو بڕوای بە خۆی هەیە هەمیشە لەبەر دڵان شیرینەو هەرکەسێك لە تەکیا هەست بە خۆشی‌و دڵنەوایی دەکا.

خۆ بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا:

خۆ بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا وامان لێدەکات کە وا هەست بکەین ئێمە بێ تواناو کەمترو هیچ لەبارادا نەبووین، هەمیشە وامان لێ دەکا هەستی زۆر خراپو نابەجێ لەسەر خۆمان دروست بکەین .. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێی:

–من هەرگیز ئەم کارەم پێ ناکرێ ....

–من لە هەموو شتێکدا هەر وا بێ کەڵکم ....

–من دەزانم لەم کارەمدا شکەست دێنم ....

–من هەردەبێ هەڵە بکەم ....

لەوە دەچێ لە مرۆڤدا سیفەتێکی سەیر هەبێو ئەوەش سروشتی ئادەمیزاد بێ کە هەمیشە حەز دەکا شکستو هەرەسو نوچدان تۆخ بکاتەوە. ئێمە هەستی دۆڕانو شکست لە رۆحی خۆماندا قووڵتر دەکەینەوە بەوەی کە هەمیشە لەگەڵ خۆماندا دووپاتی دەکەینەوە و زیندووی دەکەینەوە تا وای لێ دێ لە دڵی خۆماندا جێگیری دەکەین کە ڕێگەی دەربازبوونمان نییە، ئا بەم شێوەیەش ئێمە هەر خۆمان گۆڕێکمان بۆ خۆمان هەڵکەندووە و چووینەتە ناوی.

سەیرترین ڕاستی ئەوەیە کە هەر یەکێك لە ئێمە لە کارو ئیشێکدا کارامەو لێهاتووە، هەندێك لە ئێمە لە شتێکدا بێ هاوتایە، هەر کەسێك دەگری چ نێر بێو چ مێ دەتوانێ پشکی خۆی بەهرەو توانا بنوێنێ – هەر هیچ نەبێ مرۆڤ دەتوانێ گوێگرێکی باش بێ، یان توانای هەبێ لە پیرو پەککەوتەکان تێ بگاتو یارمەتیان بدا، یاخود لەگەڵ منداڵێکی چکۆلەدا دڵو دەروونی گەورە بێو پشوو درێژ بێ،

هەر کارێك لەم کارە سادانە بەقەد لێخوڕینی فڕۆکە گرنگە، یاخود بەقەد دەرکردنی گۆڤارێکی هونەری بایەخی هەیە.

ئێمە چۆن دەتوانین بەسەر وێنەیەکی ناشیرینی خۆماندا زاڵ بین؟ چۆن ئەو وێنە ناشیرینەی زاتی خۆمان پاكو جوان بکەینەوە؟ چ جۆرە جەنگێکی ڕاستەقینە لەگەڵ رۆحی خۆماندا بەرپا بکەین؟ هەرکاتێك دەرکت بەوە کرد کە ململانێی ڕاستەقینە لە نێوان خۆتو ئەو وێنەیەدا هەیە کە خۆتی تیا دەبینی، ئەوسا تۆ دەتوانی هەوڵ بدەیتو شتێك لەخۆتدا بگۆڕی، تاوەکو لەوەدا سەربکەویت وا چاکە بیر لە سیفەتە جوانەکانی خۆت بکەیتەوە، هەموو ئەو حاڵەتە چاکانەی کە هەست دەکەی لە کەسیەتی تۆدا هەیە.

هەرگیز لەخۆتدا نەمێنیو خۆت لەلا بچووك نەبێتەوە لەبەردەم ئەو کەسانەی کە وادەزانن لە تۆ باشترن. ئەوانەش کێشەو گرفتی خۆیان هەیە. ئەوانە لەو جۆرە کەسانەن کە فوو لە خۆیان دەکەنو گەورەتر لە قەبارەی خۆیان دەڕواننە خۆیان، ئەوەشیان جۆرێکە لە خۆبایی بوونو فیز. هەرکاتێك وات هەست کرد کە تۆ لەوانی دیکە گەورەو مەزنتری، تەنها لەبەرئەوەی پترت خوێندووە یان پلەو پایەی خێزانەکەت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لەهی خەڵکی دیکە بڵندترە، ئا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەسە بۆ ئەوەی هەرچی پایەو پلە هەیە لەتۆدا بیسڕێتەوە و لە چاوی ئەوانی دیکە چکۆلە بیتەوە. گەرەکە تۆ ڕێزی کەسانی دیکە وەدەست بێنی. ئەو ڕێزەش هەقێکی ئۆتۆماتیکی نییە کە لە ڕێی خاوو خێزانەوە یان خوێندنەوە، یاخود پارەو سامانەوە دەستت بکەوێ.

ئەگەر تۆ جەخت لەسەر ئەو کارە چاکانە بکەی کە دەتوانی ئەنجامیان بدەی، یان هەموو ئەو دەستکەوتانەی کە تۆ بووی بە خاوەنیان، هەڵبەت ئەوسا ڕات بەرامبەر بەخۆت دەگۆڕێو چاکتر خۆت دەبینی، باوەڕت بە خۆتو بە تواناکانت زیاد دەکا. هەندێ بیرو خەیاڵی سەیر بە مێشکتدا دێ .. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێی:

–بەڵکو جارێکی تر خۆم تاقی بکەمەوە .....

–لەوانەیە بتوانم تیایدا سەربکەوم.........

–هیچ زیانێك نادا گەر هەوڵێکی دیکە بدەم........

هەمیشە ئەوەت لەیاد بێ کە جیاواز بوونت لەگەڵ خەڵکی دیکە بەو مانایە نایەت کە تۆ لەوان باشتری یان خراپتری –زۆر سادە بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار تۆ هەرکەسێك بیت: تۆ هەر تۆیت، بە هەموو ئەو سیفەتو خووانەی خۆتەوە کە دواجار تایبەتن بە خۆت، یان پشکی بەشداری خۆت لە تەك ئەوانی دیکەدا. بیر لەوە بکەرەوە کە کەس وەکو خۆت ناتونێت هەست بە شتەکان بکا، کەس بە هەمان شێوەی تۆ گاڵتەو گەپ ناکاو هەمان رۆحی قۆشمەچییانەی تۆی نىیە، کەس وەکو خۆت شتەکانی دەوروبەر نابینێ، کەس وەك تۆ خۆشەویستی ناکا، کەس خاوەنی هەمان پەنجەمۆری تۆ نىیە، هەتا کەس ناتوانێ وەکو خۆت ناوی خۆت بنووسێ.

چۆنیەتی دامەزراندنی باوەڕبەخۆبوون:

گەر گەرەکتە وێنەیەکی خراپ لەسەرخۆت کە هەتە بیگۆڕی بە وێنەیەکی جوانتر: بۆ گەشتێکی لەو بابەتە پێیوستت بە توانای وێناکردنو خەیاڵکردنەوە (تصور و تخیل –visualization) هەیە. ئەوەت لەیاد نەچێ کە تۆ بەبێ هەوڵو خۆ راهێنان ناتوانی لە هیچ کارێکدا سەربکەویت، هەر هەموو شتێك لە بیرو مێشکەوە دەست پێ دەکا. کلیلی سەرکەوتنت خەیاڵی خۆتە.

لە خۆت بپرسە: چی دەقەومێ گەر من باوەڕم بەخۆم هەبێ؟

لەوانەیە لەوە بترسێی کە هەندێك لە هاوڕێکانت لە دەست بدەی، یان لەبەرچاوی خەڵکی لووت بەرز دەرکەوی، یان وا بزانن کە تۆ جگە لە بیروڕاکانی خۆت حیساب بۆ بیروڕای کەس ناکەی. بێ گومان هەندێك کەس بەو گۆڕانانەی لە تۆدا وەدەر دەکەون سەرسام دەبن. بەڵام ئەو کەسانە گەر بە ڕاستی تۆیان مەبەست بێ، ئەوسا ئەوان شادومان دەبن بەو سەربەستىیە تازەیەی کە وەدەستت هێناوە. لەوە دڵنیا بە کە باوەڕبەخۆبوون ئازادت دەکا.

هەندێك لە پیاوان، بێ ئاگا لەخۆیان، ئەو باوەڕەی هاوسەرەکانیان دەڕمێنن چونکە ئاواهی پتر هەست بە دڵنیایی دەکەنو دەتوانن بەسەر ژنەکانیاندا زاڵ بن. هەر کاتێك ژنە / هاوسەرەکەی ئەو باوەڕبەخۆبوونەی پیشاندا، ئەوە مێردەکەی هەست دەکا هەڕەشەیەکی گەورەی لێ کراوە. هەمیشە پیاوان لەسەر ئەوە راهاتوون کە بڕوایان وابێ کەسی بەهێزو دەسەڵاتدار دەبێ هەر پیاو بێ. ئەو جۆرە پیاوانە وای بۆ دەچن کە پیشاندانی هەر چەشنە لاوازییەك لەدەست دانی رێزو شکۆیە.

وێنەی نێرێکی زاڵو دەستەڵاتدار پەیوەندی بە پەروەردەی ئەو پیاوانەوە هەیە کە ئەویش دەرهاویشتەی ژینگەو پاشخانێکی کەلتووری کۆمەڵگایەکی پیاوسالارییە. بۆ پیاوێك لەناو ئەم جۆرە کۆمەڵگایە مەسەلەی شەڕکردن لەسەر وەدەست هێنانو ئەزموونکردنی هەقو مافەکانی خۆی شتێکە کە جێی مشتو مڕ نىیە، ئەو لەو بڕوایەدایە بێ مومارەسەکردنی مافو ئەرکەکانی خۆی هەرچی رێزو خۆشەویستی هەیە دەیدۆڕێنێ.

بۆ ئەو ژنانەی کە خۆیان وا دەبینن بۆ جوانتر کردنی وێنەی مێردەکانیانو سەرخستنی ئەو وێنەیە، دەبوو وێنەکانی خۆیان دابگرنو لە پلەو پایەی ئادەمیانەی خۆیان کەم بکەنەوە: ئا بۆ ئەم جۆرە ژنانەش شتێك هەیەو ماوە کە دەتوانن بیکەن. لە دوای ئەوەی کە ئێوەش سەرگەرمی ئەوە دەبن کە ئەو باوەڕ بەخۆبوونە لە خۆتاندا دروست بکەن (لەڕێی بەکارهێنانی هەموو ئەو تەکنیکانەی

کە لەم کتێبەدا هەن)، ئەوسا دەتوانی پتر یارمەتی هاوسەرەکەت بدەی تاوەکو پتر وێنەیەکی جوانتر لەسەرخۆی دروست بکا. ئەوسا وای لیٚ دیٚ کە هەست بەوە نەکات کە هەڕەشەی لیٚ کراوەو چیتریش ئارەزووی نابیٚ خۆی بە زاڵ‌و دەستەڵاتدار دابنیٚ. ئەوسا دەتوانن وەك دوو کەسی هاوبەش‌و هاوتای یەکدی بژین، پشتگیری یەکدی بن‌و باشترین‌و جوانترین شت لە هەرکامتاندا هەیە بەوی دیکەی ببەخشیٚ. ئەوەیان کارێکی قورسە بۆ جێبەجێکردن گەر تۆ لە ژیانتا بۆ ماوەیەکی درێژ هەر ملکەچ‌و ژێردەستە بووبیت، بەڵام دەکریٚ‌و شیاوە. زۆر گرنگە کە بەیەکەوە هەوڵ بدەن شتەکانتان چاکترو جوانتر بکەن .. نەك هەوڵ بدەی هاوڕیٚ‌و هاوسەرەکەت تێك بشکێنی.

هەڵبەت زۆر نموونەی دیکەش هەن کە تیایدا ژن رۆڵی کەسی زاڵ‌و دەستەڵاتدار دەبینیٚ، بەڵام هەتا ئەم ڕەفتارەش بەدەر نیٚیە لە ترس‌و بیم. لەم دۆخەدا ئەم جۆرە ژنانە هەرگیز هەست بە دڵنیایی ناکەن گەر بێت‌و زاڵ‌و دەستەڵاتدار نەبن.

هەندێك لە ژنان‌و لە پیاوان هەن کە بە ئاشکرا و بە ئەنقەست لەبەرچاوی خەڵکی دیکەدا سووکایەتی بە هاوسەرەکانیان دەکەن، هەر بۆنەو هەلێکیان دەست بکەویٚ بەرامبەرەکەیان دەخەنە هەڵوێستێکی زۆر ناشیرینەوە. وەك وتمان ئەمجۆرە ڕەفتارە دەربڕی ترسە، بیٚ بەهایی‌و سەرلێشێوان، کەسێك دەیەویٚ سەرنجی ئەوانی دیکە رابکێشیٚ هەتا گەر بە نواندنی ڕەفتارێکی ناشیرینیش بیٚ. ئەمەشیان هەمان دۆخە ئەو کاتەی کەسێك بیەویٚ لە رۆح‌و ناخەوە بایەخی پێبدریٚ. هەرکاتێك هەستت بەوە کرد کە خۆت باش‌و رێك‌و پێکی، ئیتر پێویستت بەوە نابیٚ کە خەڵکی دیکە بسڕیتەوە.

هەندێك کەس دەترسن لەوەی کە خۆیان بە تواناو کارامە پیشان بدەن، یان وای دەربخەن کە بڕوایان بە خۆیان هەیە، چونکە وا هەست دەکەن کە دەکریٚ خەڵکی دیکە سوودیان لیٚ وەربگرن. ڕاستی ئەوەیە کە کەسانی لەخۆ دڵنیا لەوە

ناترسن لەکاتی پێویست بە خەڵکی دیکە بڵێن "نەخێر". ئەو جۆرە کەسانە سەغڵەت نابن گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وشك و دڵڕەق دەربکەون، لە هیچ جۆرە رەتکردنەوەو بەرپەرچدانەوەیەك ناترسن، هەتا گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وێنەشیان ناشیرین بیٚ، گوێی پێنادەن. گەر بیانەویٚ شتێك رەت بکەنەوە، زۆر بەدڵ‌و زۆر بە توندی ئەم کارە دەکەن .. دەتوانن بە کەسێك بڵێن:

–ئا ئێستا ئەوەیان ناکریٚ‌و مەحاڵە .. یان نەگونجاوە.

بەهەرحاڵ، لە ژیاندا، کەسانێك کە باوەڕیان بەخۆیان بەهێز بیٚ زۆر چاکتر لەگەڵ خەڵکی دیکەدا هەڵدەکەن لە کەسانێك کە هەمیشە گیرۆدەی کەم‌و کوڕییەکانی خۆیانن.

سەرەتا گەر هەستت کرد شتێکی قورسە بتوانیت بە باوەڕ بەخۆبوونەوە کارێك ئەنجام بدەی، وێنەی کەسێك بێنە بەرچاوت کە دەیناسیت‌و دەتوانیٚ ئەو باوەڕ بەخۆبوونە پیشان بدا کە تۆ حەز دەکەی خاوەنی بیت. هەر بە خەیاڵ مەزەندەی ئەو کەسە بکە، چ نێر بیٚ‌و چ میٚ، کە بەو کارە هەڵدەستیٚ کە تۆ حەز دەکەی بتوانی ئەنجامی بدەی. بە خەیاڵ بزانە کە ئەو کەسە چۆن لەو کارە نزیك دەبێتەوە؟ بزانە باری لەشی چی لیٚ دیٚ‌و چ شێوەیەك وەردەگریٚ؟ چ تەعبیرێك لەسەر دەم‌و چاوی دەردەکەویٚ؟ بیری لیٚ بکەرەوە کە لەو ساتە وەختەدا چۆن هەستێکی هەیە؟

ئێستا وا خەیاڵ کە کە تۆ دەتوانی بچیتە ناو بەرگی ئەو کەسەوەو هەوڵ بدە کە وەکو ئەو کەسە هەمان شت بکەیت‌و بە هەمان ئەزمووندا تێپەڕی ... بزانە هەست بەچی دەکەی؟ پاش ماوەیەك لەناو بەرگی ئەو کەسە وەرە دەریٚ، لە دوای تێپەڕبوون بەو دۆخە تازەیەدا خۆت ببینە کە چۆن لەو ئەرك‌و ئامانج‌و ڕووبەڕووبوونەوەیە نزیك بوویتەوە. ئێستاکە لە خۆت وردبەرەوە کە چ هەستێکی جیاوازت پەیدا کردووە. بۆ دەبیٚ هەستێکی خراپت هەبیٚ بەرامبەر بە شتێك لە

کاتێکدا کە دەتوانی لەمەڕ هەمان شت هەستێکی زۆر باشت هەبێ؟ ئیدی تۆ دەتوانی کاری باش بکەی!

یەکەمین هەنگاو بۆ بڕوا بەخۆبوون ئەوەیە کە هەست بکەین هەر هەموومان یەکسانین. هەڵبەت تۆ لە میانەی ژیانتا ڕووبەڕووی کەسانێك دەبیتەوە کە دەتوانن ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە تۆ ناتوانیت – زۆربەمان ناتوانێ بەسەر پەتێکی بەستراو ڕێ بکاو نەکەوێ، یان ناتوانێت فڕۆکە لێبخوڕێ، هەندێکمان ناتوانێ خۆش گۆرانی بچڕێ یان کێکێکی نایاب دروست بکا – بەڵام تۆش دەتوانی هەندێك شت بکەی کە ئەوانی دیکە ناتوانن ئەنجامی بدەن. ئەوەش هەرگیز مانای ئەوە نی‌یە ئێمە لە خەڵکی دیکە باشترین یان خراپترین، ئەم جیهانە کەسانێکی دەوێ کە خەسڵەت و توانا و بەهرەی جیاوازیان هەبێ.

ژیان چەندە بێ مانا دەبوو گەر هەر کەسێك لە دایك بوایە بیتوانیایە بێ ململانێ و هەوڵ و تەقەللاو خۆ تەرخانکردن هەرچییەکی بوێت بیکات. ئەوسا هیچ بەرەنگاریبوونەوەیەك نەدەبوو، هیچ وروژان و هەژان و خۆشییەك، هیچ هەڵچوونێك، هیچ هەستێکی جوان بەوەی کە توانیوتە شتێکی تازەت دەست بکەوێ. ئەگەر هەر شتێکمان ویست و ئاسان هاتە بەر دەستمان، ئەوسا ژیان مانا و تامێکی نامینێ – ئەوسا لەهەموو شتێك وەڕس دەبین!

با لێرەدا چیرۆکێکی کورتت بۆ بگێڕمەوە کە زۆر خۆشەو بەسەر "ژان پۆل سارتەر" هاتووە. لە تەمەنی چوار ساڵیدا ماڵی سارتەر لە (مۆنتریال)ەوە دەچێ بۆ ئینگلتەرە. تا ئەو ساتە وەختە تەنها فەرەنسی زانیوە. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا کە دەستی بە خوێندن کردووە، ناچار لەم ژینگە تازەیەدا بە زمانی ئینگلیزی خوێندوویەتی. منالێکی کارامە بووەو هەر زوو توانیویەتی لەدوای یەك کۆرسی خوێندن زۆر باش بە زمانی ئینگلیزی بدوێ. بە هەرحاڵ .. دوای یەك ساڵ دایك و باوکی بڕیار دەدەن کە بگەڕێنەوە فەرەنسا، جارێکی دیکە سارتەر ناچار دەبێ کە بە زمانی فەرەنسی بخوێنێ. ئەم جێگۆڕکێ‌یە لە نێوان دوو قوتابخانەو دوو زماندا

وا لە سارتەر دەکا کە نەتوانێ بە فەرەنسی خێرا کتێبان بخوێنێتەوە. ڕۆژێکیان کە بە دەنگی بەرز لە پۆلەکەی خۆیاندا شتی دەخوێندەوە هاوپۆلەکانی دایانە قاقای پێکەنین چونکە لە ڕاست هەندێ وشەدا زمانی تەتەڵەی کردو وای لێ هات تێکەڵ و پێکەڵ ڕستەکان بخوێنێتەوە. کە گوێی لە قاقای قوتابییەکان بوو وازی لە کتێبەکەی بەردەستی هێناو ڕووی لە هاوپۆلەکانی کردو پێی وتن:

"جا چی بووە .. دەشێ من وەکو ئێوە بە باشی شتەکان نەخوێنمەوە، بەڵام من دەتوانم بە دوو زمان قسە بکەم و ئێوە ناتوانن."

ئەوەتا نموونەی کەسێکمان بینی کە ناوی "سارتەر"ەو هەر بەو تەمەنە ساوایەوە ئامادە نی‌یە کەسێك لەو باوەڕبەخۆبوونەی کەم بکاتەوە.

جەختکردنەوە و سووربوون

تاوەکو سەرکەوتوو بیت لە ژیانتا، بۆ ئەوەی هەموو شتەکان بن و بکرێن و سەربگرن، بۆ ئەوەی نەهێڵین خەڵك بەسەر ئێمەدا تێپەڕن و مافەکانمان پێشێل نەکرێن، وا پێویست دەکاو بگرە هەندێ جار مەرجە کە سووربین لەسەر بیروبڕواو هەر هەموو شتە باشەکانی خۆمان و تا بکرێ دڵگەرمانە جەختیان لەسەر بکەینەوە. ئەم بڕیارە لە ڕووکەشدا ئاسان دیارە، بەڵام ئێمە باش دەزانین کە وانی‌یە. ئێمە دەترسین لەبەرچاوی ئەوانی دیکەدا خراپ و ناجۆرو ناشیرین دەربکەوین، کەسمان نایەوێ خەڵکی لێ بێزارو جاڕس بێ، یان ببێتە مایەی ئازاری ئەوانی دیکە، هەرکاتێك هەست بکەین ڕووبەڕووی خەڵك دەبینەوەو دووچاری جۆرێك لە دوژمنکاری و بەرەنگاری دەبینەوە، یەکسەر سەغڵەت و

شپرزە دەبین– لە ڕاستیشدا پێویست بەو هەموو هەراو خۆ سەغڵەتکردنە ناکات، بێگومان وەها ئاسانترە کە هیچ شتێك نەکەیت.

هیچ کاتێك هەڵە نی‌یە لەسەر بیرو بڕواو شتەکانی خۆت سوور بیت‌و جەختیان لەسەر بکەیتەوە، بەتایبەتی گەر بە ناسکی‌و ڕەوشت بەرزانە ڕەفتارت کردبێ‌و ڕەفتار بکەیت – کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵ دەدەین کە وا نەکەین، گەر واش بکەین .. ئەوە ئەوکاتەیە کە ناچارین‌و دوا پەناگایە.

بۆ ئەوەی لەخۆت دڵنیا بیت‌و سوور بیت لەسەر بڕواکانی خۆت، دەبێ زاتی خۆت گەورە ببینی‌و ڕۆحی خۆت لەلا پەسندو مەزن بێ. ئەوکاتەی لەخۆت دڵنیا دەبیت هەرچی گومانت هەیە نامێنێ‌و دەسڕێتەوە. لە میانەی ئەم دۆخەدا دەتوانین پەنا ببەیتە بەر (خۆ خەواندنی موگناتیسی)، ئەوەش یارمەتیت دەدات کە سەرکەوتوو بیت. ئەوەتا لێرەدا شێوازێك شی دەکەمەوە کە یارمەتی دام بۆ دڵنیابوون‌و سووربوون لەسەر شتەکانی خۆم لە هەر هەڵوێستێکی ژیانی ڕۆژانەی خۆمدا.

لە خۆت بپرسە: گەر لەجێی ئەو کەسە یان ئەو کەسانەدا بوویتایە، ئاخۆ حەزت دەکرد کەسێك هەبێ و ڕێنماییت بکات؟ گەر تۆ هەندێ شتی خراپ‌و عەمبارە پۆت بە کڕیارێك فرۆشت، وات پێ باشترە کە ئەو شتانەت بۆ بگێڕێتەوە یان ئەوەتا ئەو کڕیارە بدۆڕێنی؟ – یان هێشتا خراپتر بەوەی ئەو کڕیارە شتە خراپەکانت بخاتە سەر دەستی‌و بەناو خەڵکیدا بیگێڕێ! گەر شتێکت وت (یان کردت)و ئەوەش بووە مایەی تووڕەبوونی یان ئازاری کەسێك: ئایا ناتەوێ ئەو کەسە باس لەو ئازارو تووڕەبوونەی بکات تاوەکو دۆخەکە بێتەوە شوێنی خۆی‌و گرفتێك نەمێنێ؟ ئەوکاتەی لە ڕوانگەی کەسێکی بەرامبەرتەوە سەیری شتەکان دەکەی، وا باشترە کە سوور بیت‌و پێ داگریت لەوەی کە هیچ نەڵێی.

بیروبۆچوونی لەو بابەتانەی خوارەوە وا دەکات کە تۆ ئاڕاستەی خۆت بگۆڕی، بە تایبەتی گەر جەختت لەسەر ئەوە کرد کە بە تەنها لایەنی سلبی (نێگەتیڤ)

ببینی لە سووربوون‌و پێداگرتن لەسەر شتەکانی خۆت: ئایا ئەوان بڕوام پێ دەکەن؟ ئایا بەڕاست من بۆم ڕەوایە ئەو سکاڵاو گلەیی یە بکەم؟ دوای ئەوەی ئەم شتانەم پێ وتن ئیدی منیان خۆش ناوێ. یەکێکیان بەم شتە سەغڵەت‌و شەرمەزار دەبێ، بەڵام گەر تۆ بتوانی دیوی ئیجابی (پۆزەتیڤی) هەڵسوکەوت‌و بڕیارەکانی خۆت ببینی، ئەوەیان یارمەتیت دەدا کە تۆ بەشیاوترین شێوە کێشەو مەسەلەکانی خۆت بخەیتە بەردەم.

ڕاهێنانی پێنجەم:

دامەزراندنی متمانەو دڵنیاییو بڕوابوون بە خۆت

1–هەوڵبدە هێمنو ئارام بیت، سەیرێکی ناو ژوورەکەت بکەو لە شتێك ورد بەرەوەو ڕێك سەیری بکە، شتێك کە لەبەردەمتایە. هەر شتێك بیّ – تابلۆیەك، پەڵەو ماکێك لەسەر دیوار، لامپایەك ... لەو ماوەیەدا کە تۆ پڕ بە هەردوو چاوت لەو شتە ورد دەبیتەوە، دەست پیّ بکە لە (500)ەوە بەرەو خوارو بە خامۆشی بژمێرە ... بەردەوام بە لەسەر ژماردن تاوەکو هەست دەکەی چاوەکانت ماندوو بوونو خەریکە دەنوقێن. هەرکاتێك هەستت کرد وا پێڵوەکانت دەنیشن، وازبێنەو هەردوو چاوت با بنوقێن. هەوڵ مەدە بیانکەیتەوە، بە شێوەیەکی زۆر سروشتی ماندوو دەبنو ئاو دەکەنو تاو تاو دەتروکێن. وازبێنە با هەموو شتێك ئاساییو بە سروشتی خۆی بڕوا بەڕێوە.

2–ئەوکاتەی کە چاوەکانت نووقانو واز لە ژماردن بێنەو خەیاڵو مێشکت بخە کارو بزانە ئاخۆ هەر ئەندامێکی لەشت تەواو خاوبۆتەوەو ئارامە. هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکەو بزانە گرژی نەماوە، قاچەکانت، لەشت ... لیّ

بگەڕێ تەعبیرێکی زۆر هێمنو خۆش بەسەر هەموو ڕووخسارتا ڕەنگ بداتەوە، لێبگەڕێ کە دەمو لێوت ئارامو خاو ببنەوە. وا مەزەندە بکە کە هەرچی گرژیو ناڕەحەتی ناو سەرو کەللەت هەیە، لە شانو ملتا هەیە بەناو هەردوو باسکەکانتا دەڕۆنو ناوەستن تا لەسەر پەنجەکانتەوە دەڕژێنو دێنە دەرێ ... زۆر ئارامو لەسەرخۆ ئاگاداری ئەو هەموو هەستە بە کە لەناو لەشتا شەپۆل دەدا ئەو کاتەی تۆ هێمنو ئارامیت تا دۆخو ئاستی (ئالفا).

3–کارێك هەڵبژێرە کە تۆ بۆ خۆت حەزت لیّ بووبیّ کە ئەنجامی بدەی، بە مەرجێك بڕوات بەخۆت بیّ –شتێك یان هەرکارێك کە تا ئەو ساتە وەختە وات هەست کردبیّ کە پێت ناکرێ. بەخۆت مەڵیّ: مەحاڵە ئەوە بکرێ – لەوانەیە هەلی ئەوەت لەدەست چووبیّ کە تۆ نەتتوانی بیّ وەك یاریزانێك نوێنەرێکی سەرکەوتووی وڵاتەکەی خۆت بیت، بەڵام تۆ بیر لەوە بکەرەوە کە هەر لەم بوارەدا دەیەها ئەگەر و هەڵبژاردنت لەبەردەمدایە. تاکە شت ئەوەیە کە تۆ دڵنیا بیت لەوەی کە مەبەستتە ئەو شتە بکەیتو ببیّ.

4–ئەمەیان بۆ ساتێك وەلاوە بنێو ئێستا بیر لە شتێك بکەرەوە کە تۆ زۆر چاك دەتوانی بیکەیتو ڕاییپەڕێنی. شتێك کە تۆ دەزانی کە ئەگەر باشتر لە خەڵکانی دیکە نەیکەی، ئەوە بەقەد ئەوانت هەر پیّ دەکرێ: پاککردنەوەی ئۆتومبێلێك، نووسینی نامەیەك، دروستکردنی کێکێك، خزمەتکردنی باخچەکەت، ئۆتووکردنی کراسێك. هەستکردن بەوەی کە تۆ کارێکت زۆر بە ڕێكو پێکی کردووە بۆ تۆ لە هەمووی گرنگترە، هەستێك بەوەی کە تۆ ئاسوودەی ئەرکێکت تەواو کردووە. وا مەزەندە بکە کە تۆ ئێستاکێ ئەم ئەرکە دووبارە دەکەیتەوە، بزانەو لە خۆت ورد بەرەوە کە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم ئەرکە هەست بە چی دەکەی ... لەوانەیە ئەوەندە هێمنو ئارام بیت کە بە زەحمەت بیریشی لیّ بکەیتەوە. ئێستاکە تۆ لە ناڕەحەتیو گرژی دەرچوویت، دڵنیایت لەوەی کە نامێنیّو دەڕوات. هەر بە خەیاڵ هەوڵبدە کە کارەکەت تەواو بکەیت.

هەوڵبدە لە ئەزموونی ئەو هەستە خۆشە بژیت، هەستی تەواوکردن‌و بەئاکام گەیاندنی کارو ئەرکێك.

5–ئێستا بیر لە نیازو ئامانجێکی تازە بکەرەوە، وا بزانە کە بەهەمان شێوەو ڕێ‌و ڕەسم جێبەجێی دەکەی – زۆر ئاسان‌و سەرکەوتووانە. بە بەکارهێنانی هەمان هەست‌و دەربڕین، بە هەمان هەڵوەستەی هێمن‌و ئاسان، هەمان دڵنیایی‌و لەسەرخۆبوون ... هەر ئێستا بیهێنە بەرچاوت ...

6–هێمن‌و هێواش بە خۆت بڵێ: ئا من بەم شێوەیە خەریکم کە .... من دەتوانم جێبەجێ بکەم. من زۆر دڵنیام. من هەر سەردەکەوم. (کاتێکی پڕو تێر بدە بەخۆت. خۆشی لەو هەستی سەرکەوتن‌و دەستکەوتانەی خۆت ببینە.)

7–زۆر هێواش‌و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە تەواو هوشیارو وەئاگا بە، لەپاڵ هەستێکی خۆشی دڵنیابوون‌و بڕوا بوون‌و متمانە بە تواناکانی خۆت، بەوەی کە تۆ دەتوانی هەر کارێك جێبەجێ بکەی گەر خۆت مەبەستت بێ.

سەرنج:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە تاوەکو دەگەیت بەو ئامانجانەی کە حەز دەکەی وەدەستیان بێنی. هەمیشە دەستکەوتەکان‌و ئامانجەکانت بێنەوە یاد. بە هێزی خەیاڵ هەوڵبدە لە دڵی خۆتا جێگیرتریان بکەی.

تۆ هەمیشە گوێت لە ناوی ئەو کەسانە دەبێ کە هەوڵیان داوە ئەو کارانە بکەن کە پێشتر قەت نەکراون، دیارە سەرکەوتووش بوون، ئەوانە کەسانی پێشەنگن لەم جیهانەدا، خاوەنی خەیاڵ‌و ئازایەتییەکی ئەوتۆن کە هەمیشە ڕووەو نەکراو و نادیار هەنگاو دەنێن. بەبێ ئەو جۆرە کەسانە نەدەکرا مرۆڤ بگاتە سەر لوتکەکانی

(ئێڤرست)، نەدەکرا مرۆڤ بەسەر پشتی کەشتییەکەوە هەموو زەریاکانی سەر زەوی تەی بکا، یان ڕۆکێتێك ڕووەو مانگ هەڵبدا. بەهەرحاڵ ... با بۆ ئەم ساتە وەختە با ئێمە لە خەمی ئەو شتەدا بین کە دەکرێ – تۆ ئەوکاتە دەتوانیت ڕووەو نادیارو نەکراو هەنگاو بنێی کە توانیبێتت هەموو هەوڵ‌و ڕاهێنانەکانی ناو ئەم کتێبە فێریان کردبیت، ئەوسا دەکرێ فڕێی بدەیتە ناو ئاگر، یان بە هیواو ئومێدێکی زۆرەوە بیدەیتە دەست کەسێکی دیکە.

بەشی حەوتەم

زاڵبوون بەسەر گرژی و ناهەمواریدا

پێناسەکردنی گرژی (ناڕەحەتی):

ئێمە چۆن بزانین کە لەژێر زەبری گرژی و ناهەمواریدا دەناڵێنین ؟ زیندەگی ئێمە لەژێر زەبری بارودۆخێکی نا هەموارو نائارامدا دەبێت بە جۆرە خوویەك کە ئیتر ئاگامان لەوە نامێنێت هەرچییەکی کە دەیکەین بە تەنها گوزەراندن و زیندەگی و بە ئەزموون کردنی خودی ژیان خۆیەتی وەك هەموو ئەو کەسانەی کە لە چواردەوری ئێمەدا دەژین.

هەندێك جۆری گرژی و ناڕەحەتی پێویستە، چونکە بەبێ ئەوە ئێمە ناجوڵێین و ورەی ئەوەمان نابێت بەرەو پێشەوە بچین یان خۆمان بگۆڕین. دەکرێت گرژی و ناڕەحەتی هانمان بدات و یارمەتیمان بدات کە هەوڵی بردنەوە سەرکەوتن بدەین، یان دەستکەوتی زۆرتر وەدەست بێنین، دۆخی گرژی و ناهەمواری هەندێك جار وەك ئەو ئاوزەنگییە وایە کە ئەسپی پێ تاو دەدرێت، دەمانخاتە سەر ئەو کەڵکەڵەیەی کە نمایندەی خۆمان بین، ڕێگەی باشتر بدۆزینەوە بۆ جێبەجێکردنی کارەکانمان. دۆخی تەنگژەیی (Stress) و گرژبوون وامان لێدەکات کە لەسەر هەوڵی مانەوەو زیندەگی ڕژدو سوور بین. لە هەندێك بارودۆخدا بێباکی و ئاسوودەیی، یان دۆخی بێخەمی و ناڕەحەتی مانای خەمساردی دەگەیەنێت، مانای ئەوەیە کە ئێمە زۆر باش خۆمان لە بەرامبەر ئەگەرەکاندا تەییارو ئامادە نەکردووە.

گرژی ناپێویست

ئەمەیان جۆرێکە لە گرژی و ناڕەحەتی کە ئێمە گەرەکە بە هەند وەریبگرین چونکە کارێکی زۆر باشە گەر هەوڵی ئەوە بدەین بە تەواوی لە ژیانی خۆماندا بیسڕینەوەو بنەبڕی بکەین. لەو کاتەی کە ئەمجۆرە گرژییە هیچ ناهێنێتە بەرهەم، لەولاوە لە هەموو وزەو هێزێك بەتاڵمان دەکاتەوە، کاریگەری خراپی لەسەر سیستمی پاڕاستن و بەرگریمان دەبێت، لە بواری چۆنیەتی زیندەگی و ژیاندا زیانی گەورەمان لێدەدا.

مەیدانە سەرەکییەکانی گرژی:

کارکردنم لەگەڵ کۆمەڵێك خەڵك و لە بواری جیاجیادا منی ئاشنا کرد بەوەی کە تێبگەم گرژی و ناڕەحەتی گەر پۆلبەندی بۆ بکەین لەم چەند جۆرەی خوارەوەدا بەدەر نییە:

*پەیوەندییەکان – لەگەڵ ژن یان مێرد، دایکەو باوکە، فرزەندەکان، هەڤاڵەکان، هاوکارەکان، دەرودراوسێ – بگرە پەلەوەرو گیانەوەرە ماڵییەکان.

*مەترسییەکانی سەر تەندروستی – ڕاستەقینە یان خەیاڵی.

*بڕواو متمانە (یان) دڵنیایی – لە جێبەجێکردنی هەر کارێکدا. لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، لە هەوڵدان بۆ هەر کردەیەکی تازەو جیاوازدا.

*شوێن –ئەو جێگەیەی کە کەسێك تیایدا دەژی یان کاری تێدا دەکات، بە تایبەتی گەر سەفەری درێژی تێبکەوێت.

*گۆڕان – بەهەر جۆرێك بێت.

*کارکردن–کەمی لەبواری مامەڵەکردن‌و تێکەڵبووندا، نەبوونی توانایەك بۆ خۆگونجاندن چ لە بواری ئەقڵی بێت‌و چ لە بواری فیزیکی (جەستەیی، بوونی هاوکاری خراپ یان کڕیارو فرۆشیاری بێزارکەر، ئیشوکاری زیاد لە پێویست، هەست‌و نەستێك کە بە ئاکام نەگەیشتبێت، بە کورتی حەز نەکردن لەهەر کارێك کە نەتەوێت بیکەیت.

*پارە– ئەو کاتانەی کە بەشت ناکات، دەبێتە مایەی ترس‌و نائارامی– بەڵام هەندێك جاریش کە زۆربوو دەبێتە مایەی گرژی‌و ناڕەحەتی.

بۆ گرژو سەغڵەت دەبیت؟

زۆربەی حاڵەتەکانی گرژی‌و ناڕەحەتی شتێکە کە تۆ خۆت پێی قایلیت‌و ملکەچی دەبیت. لەوانەیە وا هەست بکەین کە ئەوانی دیکە دەبنە هۆکاری ئەوەی ئێمە گرژو ناڕەحەت بین، وای دەنوێنین کە ئێمە هیچ کاتێك ئازاد نین لە هەڵبژاردنی شتەکانماندا، بەڵام لە ڕاستیدا ئێمە دەتوانین لە هەڵبژاردنەکانماندا سەربەست‌و ئازاد بین. هەرکاتێك ئێمە توانیمان لەوە تێبگەین، دەتوانین لە نێوان گرژی‌و گرژنەبووندا سەرپشك بین.

ئەگەر ئەوەیان بەلاتەوە سەخت‌و دژوارە، بوەستەو بیر لە کەسێك بکەرەوە کە دەیناسیت، ئەو کەسەش خاوەنی کارو پیشەیەکە کە بە ڕای تۆ مایەی ناڕەحەتی‌و گرژبوونە، کەچی سەیر دەکەی هەر ئەو کەسە لەو کارو پیشەیەی

خۆیدا سەرکەوتووە و باشی بەڕێوە دەبات. لەخۆت بپرسە: ئایا ئەو کەسە بەو کارەی خۆی گرژو سەغڵەتە؟ ئاخۆ کارەکەی خۆی پێ خۆشە؟ ئایا ئەو کەسە یان کەسانە حەز دەکەن کارو پیشەکانیان بگۆڕن گەر بۆیان بکرێت؟ هەمیشە نەبوونی گرژی‌و ناڕەحەتی مانای ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو جۆرە کەسانە دەکرێت کارو پیشەکانی خۆیان لەلا خۆش بێت‌و چێژی لێبببینن‌و دەرئەنجامەکەشی هەستکردنە بە کەماڵی کارو گەیشتن بە ئەنجامێکی جوان.

نهێنییەکە لەوەدایە کە تۆ چۆن سەیری شتەکان دەکەیت‌و هەر بارودۆخ‌و هەڵوێستێك چۆن هەڵدەسەنگێنیت. بۆ نموونە: دوو پەرستار (سستەر) لە هەمان قاوشی بیمارستانێکدا ئێشکگرن‌و هەمان کاریش بەڕێوە دەبەن.

(ئەو سەرپەرشتیارە پێستی هەردوو قاچی ڕەق بووەو پەنجەکانی پێی مێخەکیان دەرکردووەو تەواو سەغڵەت‌و بێزاری کردووە) لە داخاندا لە پەرستاری یەکەم نزیك دەبێتەوەو هەر لە خۆیەوە سەرزەنشتی دەکاو قسەی ڕەقی دەرهەق دەکات. پەرستارەکە لە سەرپەرشتیارەکەی ورد دەبێتەوە لەو کاتەی دەڕوات‌و لێی دوور دەکەوێتەوە.

وەها دڵی پڕ دەبێت کە کەمێکی دەمێنێت بداتە پرمەی گریان. دەم دادەپچڕێت‌و سەرسامی ئەوە دەبێت ئاخۆ دەبێت چ گوناهێکی کردبێت تاوەکو ئەو هەموو قسە ناخۆشانەی پێ بوترێ. ئەمجارەیان سەرپەرەشتارەکە بە دەم ڕێوە لە پەرستاری دووەم نزیك دەکەوێتەوە چی بەیەکەم پەرستار کرد, ئەوەش بە دووەم دەکات‌و بە قسەی ناخۆش دایدەگرێتەوە. بەڵام کە سەرپەرشتیارەکە دور دەکەوێتەوە پەرستیاری دووەم قۆشمەبازانە بە ڕوویدا زەردەیەك دەخاتە سەر لێوی‌و بەسەرسامییەوە دەپرسێت:

ئەمرۆ چییەتی‌و چی لێقەوماوە؟

ئەوەتا دیارە کە هەردوو پەرستار دووچاری هەمان هەڵوێست دەبن، کەچی هەر یەکێکیان بە جۆرێك دەیبینێت‌و کاردانەوەی خۆی دەنوێنێت، یەکێکیان تەواو پەست‌و بێزار دەبێت‌و ئەوی دیکەیان هێمن‌و لەسەرخۆ و دەتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵ بێت.

گرژی یارمەتیشت دەدات لەوەی بێ مەترسی بیت:

لەوە دەچێت گرژی‌و ناڕەحەتی بووبێت بە بەشێك لە ژیان‌و زیندەگیی کردن، وازهێنان‌و خۆ لێلادان وێنەیەکی ترسناك لەلای زۆر کەس دروستدەکات. بۆ کەسێك کە لەسەر گرژی‌و ناڕەحەتی ڕاهاتووە, مەسەلەی وازهێنان و خۆ لادان لە گرژی وای لێدەکات بترسێت وەك ئەوەی کە لە شتێکی زۆر ئازیزی خۆی دوور بکەوێتەوە، لەوە تێناگات بڵێی ئەو (ناڕەحەتییە) لە مێشکت دەر بکە.

بۆ ساتەوەختێك بیر لە هەڵوێستێك بکەرەوە کە تۆ تیایدا هوشیار بوویت بەوەی کە گرژو ناڕەحەتیت. دەکرێت ئەوکاتە بێت کە تۆ لەناو قەڵەباڵغییەکی گەورەدا ماشێنەکەت لێدەخوڕیت، یان چاوەڕێی دیدەنییەکیت لەگەڵ بەڕێوەبەرێکی زۆر ئاڵۆزی دەزگایەکدا، یان تووش بوویت‌و گەرەکە دوو سێ کار بە یەکەوە ئەنجام بدەیت. گەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت‌و لە بەڵێنی دیدەنییەك لەگەڵ کەسێکدا دوا بکەویت بەسە بۆ ئەوەی کە ژمارەی ترپەکانی دڵت پتر بکەن. بەڵێ بیر لە هەڵوێستێك بکەرەوە کە تۆ تیایدا ناڕەحەت‌و گرژیت‌و بە ڕاستی

مەزەندەی ئەو هەست‌و نەستانەی خۆت بکە کە لە ئاکامی ئەو گرژی‌و ناڕەحەتییە دووچاریان دەبیت..

ئێستا لەخۆت بپرسە: ئەوەیان چ ئاکام‌و بەرهەمێکی دەبێت؟ ئایا دەبێت من وردو کارامەتر ڕەفتار بکەم، ئاخۆ مەرجە من لەم کارەمدا خۆ چاکتر بکەم، باشە من دەمتوانی جوانتر مامەڵە لەگەڵ خەڵکانی دەوروبەرمدا بکەم گەر لەو هەڵوێستەدا ئاواهی گرژو ناڕەحەت بوومایە؟

سەرەتا دۆخەکەت بەلاوە سەیرەو بۆ یەکەم جار بەلاتەوە قورسە خۆت ببینیت کە لەو هەڵوێستە ناخۆشەدا گرژو پەست نیت. بەڵام گەر تۆ بەردەوام ئەو وێنەیەت لای خۆت جێگیر کردو لە دڵی خۆتدا وتت کە دەتوانین گرژو ناڕەحەت نەبیت، نەك هەر بە تەنها جوان‌و خۆش دەیبینێت، بەڵکو هەست بەخۆت دەکەیت کە تۆ بەڕاستی هەتا لە ڕووی فیزیکییەوە زۆر ئارامتر و ئاسوودەتری.

لە گرژی‌و ناڕەحەتی هیچ ئەنجامێکی جوان وەدەست ناهێنیت‌و هیچ خێرێکی لێ نابێتەوە. بەهەرحاڵ، من دەتوانم بەڵێنت پێبدەم کە تۆ لە هەموو بوارەکانی ژیانی خۆتدا چاکترو جوانتر بەڕێوە دەچیت گەر بێت‌و فێری ئەوە بیت کە هێمن و لەسەرخۆ ڕووبەڕووی شتەکان ببیتەوە.

گەر خۆت گرژ نەکەیت، دەتوانیت هەست بەوە بکەیت کە تۆ سەربەستتریت، هێزو وزەت پترە، خۆش مەشرەف‌و دڵگەرمتریت، کاتێکی زۆرترت بۆ دەمێنێتەوە، زیاتر ئامادەی کە بگونجێیت – زۆر بە دڵنیاییەوە هەست دەکەیت کە بەختەوەرتریت.

ناسینەوەی گرژی:

چۆن دەزانیت کە تۆ گرژو ناڕەحەتیت؟ بە تایبەتی گەر گرژیو ناڕەحەتی دۆخێکی هەمیشەیی بێتو بەرت نەدات چۆن چۆنی دەیناسیتەوە؟

گرژی دۆخێکە: پێچەوانەی دۆخی هێوریو حەوانەوە. تۆ ناتوانیت هەم گرژو هەم هێور و هێمن بیت لە هەمان کاتدا – چونکە چ لە ڕووی فیزیکیو چ لە ڕووی ڕۆحییەوە شتێکی مەحاڵەو ناکرێت.

هەروەك هەموو شتەکانی دیکە لە دونیای ئێمەدا، گرژیو ناڕەحەتی دەکەوێتە ژێر یاسای باوی "هۆکارو دەرئەنجام: دەبێت شتێك ڕووبدات تا ئەو ئەنجامەی لێبکەوێتەوە.

بوارەکانی گرژبوون:

فشارە دەرەکییەکان ئەمانەن:

*کەسێك لە میانەی کارکردندا.

*ئیشی قورسو زۆرتر لە توانای هەرکەسێك.

*کەسێك کە زۆر لێتەوە نزیکەو ژیانتان بە یەکەوە پەیوەستە.

*دەرودراوسێ.

*جۆرە قەرزێك کە دەرەقەت نایەیت بیدەیتەوە.

فشارەکانی ناوەوە:

*کێشەو گرفتەکانی تەندروستی.

*خۆ خەریککردن بەوەی خەڵك بڕوخێنیو زیانیان پێبگەیەنیت.

*خەمخواردن لەوەی ئاخۆ خەڵکی چۆن چۆنی دەتبینن.

*کەمی متمانەو بڕوابوون بەخۆت.

*هەندێك لەو مەترسیانەی کە خەیاڵت داگیر دەکەن.

*کەوتنو دۆڕان کە دەبنە مایەی نائومێدی.

*هەڵوێستو ڕوانینت بۆ ژیان.

ئەوانەی سەرەوە هەندێك لەو هۆکارانەن کە دەبنە مایەی چەشنێك لە فشارو خولْقاندنی هەستی گرژبوونو ناڕەحەتی، کە لە دواجاردا و بۆ هەمیشە وامان لێدەکەن کە ئاسوودەو ئارام نەبین.

سەرنجێك:

هەستکردن بە تاوانو بێبەشیو ماف لیٚ زەوتکردنیش بەهەر چەشنێك بێت دەبنە مایەی گرژیو ناڕەحەتی. ئێستا لەخۆت بپرسە:

ئایا من گرژو پەستم؟

ئەگەر وەڵامەکەت بۆ یەکێك یان زیاتر لەو پرسیارانە (بەڵێ) بوو، کەواتە بێ یەك‌و دوو تۆ لە دۆخێکی ناجۆردا

دەژیت‌و گرژو پەستیت.

*ئایا تۆ بە زەحمەتەوە دەنوویت؟

*ئەرێ تۆ لە خواردن‌و خواردنەوەدا زیادەڕۆییت هەیە؟

*داو و دەرمان بەکاردێنیت تاوەکو هەڵکەیت‌و خۆت لەگەڵ ئەو ژیانەدا بگونجێنیت؟

*ئایا تۆ تووڕەو دڵزیزیت، زوو هەڵدەچیت؟

*ئایا تۆ پەرێشان‌و نیگەران دەبیت لەمەڕ ئەو شتانەی کە تۆ هەمیشە ڕاهاتوویت‌و دەستیان بێنیت؟

*تۆ لەو جۆرە کەسانەی کە زوو زوو هەڵامەت دەگرن‌و سەرمایان دەبێت؟

*هەست دەکەیت پێستت زوو زوو تێکدەچێت .. بە گشتی لەگەڵ پێستی لەشی خۆتدا گرفت‌و کێشەت هەیە؟

*هەست دەکەیت کە وزەو تواناو دڵگەرمیت کەمی کردووە بۆ ئەو شتانەی کە جاران ڕاهاتبوویت خۆشیت پێ ببەخشن؟

*غەمگین‌و دڵتەنگ دەبیت؟

*هەست دەکەیت کە ئیدی خولقی گاڵتەو قۆشمەت لەدەست داوە؟

*تۆ لەو کەسانەی کە هەر شتێك بایی خۆی وەڕس‌و بێزارت دەکات؟

چۆن چارەسەری دەکەیت؟

1–دانی پێدابنێ کە تۆ گرژو ناڕەحەتیت. شاردنەوەی ئەو گرژییە بەو نیازەی کە ئەوانی دیکە بێزارو سەغڵەت نەکەیت یان لەبەرئەوە بێ کە وێنەت لەلای ئەوان نەشێوێت باری شانت قورستر دەکا.

2–هەوڵ بدە، بە تایبەتی، دەستنیشانی ئەو شتە بکەیت کە بووەتە مایەی گرژی‌و ناڕەحەتی. زۆر جاران ناتەوێت دانی پێدابنێیت، ئەگینا لەوانەیە خۆت هۆکارەکەی بزانیت. لیستێك ئامادە بکە بە هەموو ئەو شتانەی کە وەڕس‌و بێزارت دەکەن، لەوانەیە بەم چەشنە بتوانیت دەستنیشانی هۆکارە سەرەکییەکەی گرژبوونەکەت بکەیت، قسەکردن‌و دەربڕینی رازو نیازەکانت بۆ کەسێك کە جێی متمانەو بڕوات بێت لەم جۆرە حاڵەتانەدا زۆر پێویستە یەکێك لە شێوازەکانی دەستنیشانکردنی رەگی گرژی‌و پەستبوونت ئەوەیە کە بتوانیت لەگەڵ (نەستی خۆتدا گفتوگۆیەك دابمەزرێنیت. ئەوەشیان جۆرە تەکنیکێکە کە لە کۆتایی ئەم بەشەدا پێی دەگەیت).

3–ئێستاکە تۆ بڕیار بدە کە هەرچی گۆڕانکارییەك کە لە دەستت دێت، سەبارەت بەخۆت، رەچاوی بکە: هەر چەشنە گۆڕانێك کە لەو گرژییەت کەم بکاتەوە یاخود بنەبڕی بکات. ئەگەر تۆ بە ڕاستی لەو بڕوایەدایت کە ناتوانیت خۆت لەو هەڵوێستە لابدەیت یان بیگۆڕیت، تەنها شتێك کە بۆت ماوەتەوە ئەوەیە کە هەوڵبدەیت (روانین‌و بۆچوونت لەمەڕ ئەو هەڵوێستە بگۆڕیت). هەڵبەتە تۆ ئەوپەڕی هەوڵ و تەقەللا دەدەیت، بەڵام نابێت لەژێر سایەی هیچ هەلومەرجێکدا ڕێگە بەخۆت یان بە هەر کەسێکی دیکە بدەیت کە زیاد لە پێویست فشار بخاتە

سەرتو باری شانت قورستر بێ. فێر ببە کە هەندێك جار بڵێی "نەخێر"، ئەوەیان زۆر ئاسانترە لەوەی خۆت تووشی (شێرپەنجەی گەدە – قرحة المعدة) بکەیت!

بوونی رۆحێکی پڕ لە گاڵتەو گەپو خەنین ڕێگەچارەیەکی زۆر چاکە بۆ ئەوەی لە هەڵوێستێکی گرژیو ناڕەحەتی دەرتبهێنێت. بینینی لایەنی گاڵتەجاڕی شتەکان زۆرجاران پتر یارمەتیت دەداو لەو چنگە دەرمانە باشترە کە بە نیازی ئەوە دەخۆیت ئارامو هێورت بکاتەوە.

هەستکردن بە دۆڕانو نوشوستیو نائومێدیو تووڕەیی لە ناخی هەریەك لە ئێمەدا تا دێ گەورەترو زۆرتر دەبێت، بە تایبەتی ئەوکاتەی کە گرژو ناڕەحەتین، تا دەگاتە ئەوەی لە دواجاردا بتەقینەوە. بە نواندنی جۆرێك لە چالاکی ئەو وزەیە بەرەڵڵا دەبێتو لەو ئینێرژییە بەتاڵ دەبینەوە، دوای ئەوە یەکسەر هەست بەوە دەکەین کە خەریکە باشتر دەبین. (ئەوە بۆیە هەندێك کەس شەق لە دەرگا دەدەن یان هەر شتێکیان بە دەستەوە بێت فڕێی دەدەن) هەوڵ بدە کە سەرگەرمو خولیای هەر شتێکی تازە بیت کە ئەو جۆرە وزەیەت پەرشو بەرەڵڵا دەکات تاوەکو لێی ئازادبیت – یاخود هەوڵ بدە کە پارچە تەختەیەك بە مشار ببڕیتەوە، پاککردنەوەی پەنجەرە، یان هەتا گەمەی بە یەکەوە لکاندنی پارچەکانی وێنەیەكو سەرلەنوێ دامەزراندنەوەی یارمەتیت دەدات کە ئەو وزەیەت ئازاد بکەیت.

ئەوەیان ئامۆژگارییەکی زۆر چاکە گەر جاروبار وەبیری خۆتی بهێنیتەوە کە تۆ تەنها وەك هەر کەسێکی دیکە ئادەمیزادیت، هەر هەمووشمان لە هەندێك جاردا هەڵە دەکەین. لەگەڵ خۆتدا زۆر دڵڕەقیش مەبە – خۆت تووڕە بکەی، لەوەدا بێت بتەقیتەوە، یاخود دڵت بە خۆت بسووتێت و بەداخەوە بیت بۆ خۆت، جارجارە، حاڵەتێکی پێویستەو ئاساییە. هیچ هەڵە نییە چاوەڕوانی گەورەت لەخۆت هەبێت، بەڵام خەونو مەرامو چاوەڕوانییە مەحاڵەکان متمانەو بڕوا بەخۆبوونت دەکوژێت، لەوانەیە ئەو وێنەیە بشێوێنێت کە سەبارەت بە خۆت هەتە، لەاونەشە،

لە دواجاردا، ڕێت لێبگرێت لەوەی هەوڵی هەر شتێکی تازە بدەیت یان ئامادەی هەر ڕووبەڕوو بوونەوەیەك بیت.

ئەوەت لەیاد نەچێت کە مەحاڵە گرژ نەبیت ئەوکاتەی تۆ بە قووڵی سەرگەرمی ژیان بیت، هەموو چەشنە زیندەگیکردنێکی گەرمو گوڕ بە جۆرێك لە جۆرەکان گرژت دەکات، بایەخدانو چارەسەرکردنی هەڵوێستێکی ئاڵۆز بە شێوەیەکی بنیاتنەرانە زۆر چاکترە لەوەی خۆت ئەوەندە گرژ بکەیت کە ورەت نەمێنێتو ئەو هەستو نەستانە لاوازت بکەن. هەندێك کەس دەشڵەژێنو تەواو گرژو ناڕەحەت دەبن سەبارەت بە مەسەلەی (بایەخدانو ئاگالێبوون) ئەوان وای بۆ دەچن کە ئەگەر بێتو گرژو پەستو سەغڵەت نەبن سەبارەت بەهەر شتێك کە جێی بایەخدان بێت، لەوانەیە لای خەڵکی وا دەربکەون کە ئەوان کەمتەرخەمو بێباکن. ئەمەیان باشترین ڕێگە نییە بۆ پشتگیریو یارمەتیو لەگەڵ وەستان.

هەندێك جار وای لێ دێت کە مرۆۋ لە بەردەم هەڵوێستێکدا دۆش دادەمێنێتو هەست دەکات کە ئیدی بەرگە ناگرێتو بگرە ڕێگەی دەرچوونی لەبەردەمدا نەماوە.لەم جۆرە هەڵوێستەدا کە زۆر ناهەموار دێتە بەرچاو ئەو کەسە کە وا هەست دەکات بوارێکی لەبەردەمدا نەماوەو هەروەك بڵێی لەسەر هەڵەموتێك گیری خواردبێت، نە ڕێگەی گەڕانەوەی ماوەو نە دەتوانێت دەربچێت، ئەو کەسە وا هەست دەکات کە لە نێوان دوو ڕێگەدا دەبێت یەکێکیان هەڵبژێرێت: خۆکوشتن یان نوچدانو نوشوستی. من لە دڵمەوە دەخوازمو ئومێدەوارم کە تۆ هەرگیز وات بەسەر نەیەت. بەڵام تۆ بڵێی شتەکان تا ئەو رادەیە خراپ بنو دۆخەکە وەها ئاڵۆز بێت کە بێچارە بمێنیتەوە، خۆ دەبێت ڕێگەچارەیەك هەبێتو لەگەڵیدا بڕۆیت. بەداخەوە گەر کەسێك کە خۆی ئامادەیە گرژو ناڕەحەت بێتو ئاواهیش نائومێدو هیوابڕاو بێتو بگاتە دوا قۆناغی ڕووخان، بێگومان ئەو جۆرە کەسە مەحاڵە بتوانێت هیچ ڕێگەیەك بۆ دەربازبوون بدۆزێتەوە. نە هیچ پەیوەندییەك هەیە لە

دونیادا، نە هیچ کارو پیشەیەك، نە هیچ مەسەلەیەکی دارایی‌و نە هیچ ئەرك‌و فەرمانێك وات لێدەکات لە پێناویدا بمریت بە نیازی ئەوەی کە لێی دەرباز بیت.

ژمارەیەکی زۆر لە لێکۆڵینەوەو باس‌و کارئاسانی ئەنجام دراون بۆ تێگەیشتن لەم جۆرە خەڵکانەو چوون بە هانایانەوە بە نیازی یارمەتیدانیان، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە بە دەست ئەم جۆرە شتانەوە گیرۆدە دەبن کە دەبنە مایەی گرژی‌و ناڕەحەتی، دەکەونە ناو داوی ئەو جۆرە هەڵوێستانەی کە پتر لە تەڵە دەچن. ئێستا کۆمەڵێك دەزگاو دەستەو تاقم هەن کە کەسانی پسپۆڕو شارەزان لەو بوارەداو لە وەختی تەنگانەدا دەتوانیت هانایان بۆ ببەیت‌و داوای یارمەتی‌و پشتگیریان لێبکەیت کە تۆ گەرەکتە. گەر وا دەرکەوت کە پزیشکەکەت تێتناگات‌و لەو گرفت‌و کێشەیەت سەر دەرناکات، داوای لێبکە کە یارمەتیت بدات لەوەی بگەیت کە بە کەسێکی پسپۆڕو شارەزاتر کە لەم بوارەی تۆ مەبەستتە خاوەن زانیاری‌و ئەزموون بێت، کەسێك کە دەتوانێت گوێت لێ بگرێت. هەندێك جار ئەوە بەو مانایە دێت کە تۆ پێویستت بە کەسێك هەیە چاودێرو خەمخۆر، وەك دایەن بە دواتەوە بێت، ئەو کەسە ئەو ئەرکەت لە کۆڵ بکاتەوە کە تۆ دواجار ناتوانیت بایەخ بە خۆت بدەیت، بەڵکو ئەو کەسە خەمخۆر و زانایە بەو خەمە هەڵدەستێت، خۆ لەوانەیە تۆ پێویستیت بە ڕێنمایی کەسێکی پسپۆڕ هەبێت کە شارەزا بێت لە مەسەلە داراییەکان، لەوانەی پێویستیت بەوە بێت ماوەیەك لە ماڵ‌و منداڵەکانت دووربکەویتەوە، یاخود پێویستت بە پسپۆڕێك بێت شارەزا لە سێکس‌و کێشەکانی. ئەم جۆرە شارەزایانە هەن‌و دەتوانیت داوایان بکەیت‌و بیانگەیتێ.

چارەسەرو جێگرەوەکەی دیکە، لە ڕووی نەستەوە: ئەوەیە کە تۆ دەگەیتە قۆناغی ورەبەردان‌و شکەستهێنان، ئەوەش مانای وایە کە کەسێکی دیکە لە جیاتی تۆ بڕیار دەدات‌و تۆ لەو هەڵوێستە ناهەموارەدا دوورخراویتەتەوە کە وەها ئاڵۆز بووە بەرگە ناگریت ڕووبەڕووی ببیتەوە. ئەو کاتەشی کە تۆ چاك دەبیتەوە و دەگەڕێیتەوە دۆخی ئاسایی، زۆر جاران وای لێدێت کە سەرلەنوێ بکەویتەوە

ناو هەمان هەڵوێستی ئاڵۆزی پێشووتر، بە واتا دیسانەوە گرژو ناڕەحەت خۆت دەبینیت، هەروەها بڵێی هیچ گۆڕانێك ڕووی نەدابێت. لە ماوەی شەش مانگ تا ساڵێك دیسانەوە خۆت لە بەردەمی پزیشکێکی دەروونناسدا دەبینیتەوە و سەرسامیت لەوەی کە بۆ جارێکی دیکە وات لێهاتەوە و ئاواهی گرژو ناڕەحەتیت!

گرژی‌و تەنگژەی دەروونی مرۆڤ دەکوژێت:

لە جیهانی نۆژداری‌و تەندروستی ئەمڕۆکەدا هەر هەموولایەك لەو بڕوایەدایە کە گرژبوون‌و باری زۆر ناهەمواری تەنگژەی دەروونی، بە شێوەیەك لە شێوەکان، بەشدارە لەوەی مرۆڤ نەخۆش بخات، تا رادەیەك هۆکاری زۆربەی دەردو درمەکانیشە. ئەوکاتەی ئێمە گرژ نین‌و لە ڕووی ڕەوانییەوە تەندروستین، ئەوە لەشمان لە جوانترین دۆخی هارمۆنی‌و هاوسەنگی خۆیدایەو ئیقاعی خۆی دەپارێزێ، ئەوسا هەر هەموو توخمە پێویست‌و پێکهێنەرەکانی تەندروستیەکی چاك لە ئێمەدا تەواو فەراهەم دەبێت، ئەو کاتەشی کە میکرۆب‌و ڤایرۆسەکان هێرشمان بۆ دەکەن میکانیزمی بەرگری لەشمان دەستبەجێ دەتوانێت چالاك‌و لە کاردابێ.

بە ئاشکرا دەردەکەوێت کە گرژی‌و تەنگژەی دەروونی سەرچاوەی زۆربەی کارەسات‌و دەردو ڕووداوە ناخۆشەکانە. لەم حاڵەتەوە لە بارێکی ناهەمواردا دەروون‌و لەش ناتوانن خێراو دەستبەجێ وەڵام‌و کاردانەوەی کاریگەریان هەبێت، بە تایبەتی گەر لە دۆخێکی هەمیشەیی گرژی‌و پەشێوی ڕۆحیدا بین.

گرژی دەڕوونی جۆرێکە لە پەشۆکان و غافڵگیری کە وا دەکات مرۆڤ توانای تەرکیزو وردبوونەوە لە دەستبدات. ئێمە هەموومان دەکەوینە هەڵەوە ئەو کاتانەی گرژو پەستین و بڕیار لەسەر شتەکانی خۆمان دەدەین.

پزیشکێکی چارەسەری سروشتی راپرسییەکی لەناو کۆمەڵێك نەخۆش کرد کە بەدەست پشت ئێشەوە دەیاننالاند، زیاتر ژانی کلێنجەیان بوو، دەرچوو کە (80٪) لە سەتا هەشتای ئەو نەخۆشانە لە وەختی کارکردنیاندا لە دۆخێکی ناهەمواردا ژیاون و لە تەنگژەیەکی دەڕوونیدا بوون، بارێکی وەها گرژ کە نەیانتوانیوە لێی دەربچن. پزیشکەکە توانی فێری هەندێك مەشق و راهێنانی ئارامی و خاوکردنەوەی دەمارەکانیان بکات، بینی کە تەندروستیان کۆڵێك باشتر بوو بە ڕادەیەك کە چیدیکە دووچاری هەمان دەرد نەبوونەوە.

هەندێك هۆکاری دیکەی گرژی:

هەر هەموو دۆخەکانی پەستی و گرژبوون و تەنگژەی دەڕوونی لەوەوە نایەن کە ئێمە چۆن چۆنی شتەکان دەبینین یان مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین. ئێستاکە زانراوە کە پیسبوونی خۆت و ژینگەو هەرماندن (تلوث)، ئەو خۆراکەی کە دەیخۆین، کاریگەری جۆرێك لە ئاو و هەواو کەمی تیشکی خۆر وا دەکات کە خەڵکی پەست و گرژ بن.

من خۆزگە دەخوازم کە هێزێکی سیحراوی و (پەرجوویەك) موعجیزەیەك هەبووایە کە هەر هەموو ئەم دۆخ و رەگەزو هۆکارانەی گرژبوونی بەتاڵ کردباباتەوە، بەڵام شتی وا تا ئێستا نەدۆزراوەتەوە. باشترین ڕێگە چارەسەر ئەوەیە کە تا بۆت دەکرێت لەسەر بناغەیەکی تەندروستی بایەخ بە خۆراکی خۆت بدەیت، بە پێی پێویست سەرگەرمی وەرزش و ڕاهێنانەکانی خۆت بەو ئەوەندەی کە لەشت دەخوازێت پشوو بدە، هەموو ئەو مەشق و ڕاهێنانە پەیڕەو بکە کە لەم

کتێبەدا دەیانخوێنێتەوە، دەستبەجێ و زوو چارەسەری ئەو هۆکارە بکە کە دەزانیت دەبێتە مایەی گرژی و تەنگژەی دەڕوونی. بەم شێوەیە تۆ باشترین هەل بۆ لەشی خۆت دەڕەخسێنیت کە بتوانیت هەر هەموو هۆکارەکان بەتاڵ بکاتەوەو ڕووبەڕووی دۆخە دەرەکی و سەیرەکان ببێتەوەو بەرگری لە خۆی بکات.

تێکچوون یان سستبوونی ئۆرگانێکی مێشك (ODB)

ئەم گرفتە بۆ ماوەی بیستساڵ پترە لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکرێت و واش زانراوە کە ئەوەیان یەکێکە لە هۆکارە نادیارەکانی ژمارەیەکی بێ شوماری دۆخی گرژی و تەنگژەی دەڕوونی لای هەندێك کەس.

هەندێك لە منالان کە نەشونوما دەکەن و لە میانەی ئەو گەورەبوونەدا بە شێوەیەکی سروشتی ئەندامەکانی لەشیان کارو کاردانەوەیان نابێت، هەر لەبەر ئەو هۆیە، هەر ئەرکێك پێویستی بە وردەکاری و ڕێکخستنەوە بێت، هەر بۆ نموونە: دەزووکردن بە دەرزییەکەوە دەبێتە مایەی گرژییەکی لە ڕادەبەدەر. ئەوانەی دوچاری ئەم گرفتە بووبن هەمیشە لە تەنگژەیەکی دەڕوونی هەمیشەییدا دەژین، هەر تۆزێك دنەیان بدەیت تەواو هەڵدەچن. ئەوسا دەیانبینی کە زۆر تووڕە دەبن، پەست و دڵسارد، نائومێدو نیگەران.

ئێمە دەتوانین ئەم دۆخە لە مێردمنالانی هەمان تەمەندا بەدی بکەین ئەوکاتەی بە یەکەوە سەرگەرمی کردنەوەی گرێی مەتەڵێکن. هەر بۆ نموونە: گەر مەتەڵەکە لە بەیەکەوە لکاندنی پارچەکانی وێنەیەك بێت یان دامەزراندنی رستەیەك لە چەند پیتێکدا، لەوانەیە منداڵێکیان لەماوەی چەند خولەکێکدا بەشێکی ئەرکەکە تەواو بکات، کەچی یەکێکی دیکەیان، لە دوای ماوەیەك لە هەوڵ و تەقەللا وای لێ دێت

کە تەواو نائومێد بێت، بە جۆرێك کە بەشەکانی دیکەی (وێنەکان یان پیتەکان) بە ژوورەکەدا پەرش‌و بڵاو بکاتەوە. ئەوەش بەو مانایە نایەت کە ئەو منداڵە زۆر پشوو تەنگە یاخود خووی خەراپە، بەڵکو ئەوە دەگەیەنێت کە ئەم چ کچ بێ‌و چ کوڕ پێویستی بە بایەخی پترو تێگەیشتنێکی زیاترە.

مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگژەی دەروونیدا

هەرکاتێك بڕیارماندا کە گرژی‌و تەنگژەی ڕەوانی هیچ خێرو جوانییەکی تێدا نییە بۆ ئێمەو ژیان خۆشترو پڕ بەرهەمترە بێ گرژی، ئەوسا پێویست بەوە دەکات کە چارەسەرێك بدۆزینەوە – دیسانەوە لەڕێی هێزی خەیاڵ‌و وێناکردنەوە.

وا لە ژێرەوەدا دوو تەکنیك دەخەینە بەرچاوان کە من وا هەست دەکەم دەتوانرێت ئاکامی باشی ببێت گەر پەیڕەو بکرێت. تۆش دەتوانیت ئەوەیان بەکاربێنیت کە لەگەڵ تۆدا یەك دێتەوە، یاخود لەکات و قۆناغی جیاوازداو لە هەڵوێست‌و دۆخی جۆراو جۆردا بەکاریان بێنیت.

ڕاهێنانی شەشەم:

دواندنی نائاگاهی (لاشعور)ی خۆت

1–هەوڵبدە ئارام‌و خاو بیتەوە، تەواو پشوو بدە، بەناو شتەکانی ژوورەکەتدا چاو بگێڕەو چاو بخەرە سەر هەر شتێك کە لە بەردەمتایەو جوان لێی ورد بەرەوە: دەکرێ هەر شتێك بێت – تابلۆیەك یان بەشێك لە دیمەنێك، پەڵەیەك بەسەر دیوارەوە، لامپایەك ... لەو کاتەی کە چاوت بڕیوەتە ئەو شتە، هەوڵبدە زۆر بە هێمنی‌و لەسەرخۆ لە پێنج سەدەوە بەرەو خوار بژمێرە ... بەردەوام بە لەسەر ژماردن تاوەکو هەست دەکەیت کە وا خەریکە چاوەکانت ماندوو دەبن‌و پێڵوەکانت دەکەون‌و حەز دەکەیت کە بە تەواوی چاوەکانت دابخەیت. ئەو کاتەی کە هەست دەکەیت پێڵووەکانت کەوتوون‌و حەز دەکەیت هەردوو چاوەکانت بنوقێنیت .. تەواو دایانبخە. هەوڵمەدە بیانکەیتەوە، بە شێوەیەکی سروشتی ماندوو دەبن‌و ئاو دەکەن‌و دەتروکێن. واز لە خۆت بێنەو با هەموو شتێك وەکو خۆی، بە سروشتی، ڕووبدات.

2–ئەو کاتەی کە چاوەکانت نووقاون، واز لە ژماردن بێنەو هەر بە خەیاڵ هەر ئەندامێکی لەشی خۆت سەح بکەرەوەو بزانە ئاخۆ بە تەواوی خاو بۆتەوە. هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکەو دڵنیابە لەوەی کە گرژیان نەماوەو خاو بوونەتەوە، هەردوو قاچت، هەموو لەشت. با تەعبیرێکی ئارامو هێمن بەسەر هەموو ڕووخسارتا بگەڕێت، با دەمو لێوەکانیشت خاو ببنەوە. هەست بەهەموو گرژیو توندییەك بکە کە لە سەرتایە، ملتو شانەکانتو تا بەرەو خوار بۆ هەردوو قۆڵو باسکەکانتو تا دەردەچێت لەسەر پەنجەکانتەوە .. ئەو گرژییە دەرکەو خۆت خاو بکەرەوە. زۆر بە خۆشیو ئارامی ئاگاداری ئەو هەستو هۆشە بە کە لە هەر هەموو لەشتدا هەستی پیێ دەکەیت ئەو کاتەی خاو دەبیتەوەو دەگەیتە دۆخی "ئەلفا".

3–وا خەیاڵ بکە کە تۆ لە ماڵەکەی خۆتدایت. لەناو کورسییەکی نەرمو نیانو باسکدار دانیشتوویت، یان لەسەر سیسەمەکەت پاڵ کەوتوویت. هەموو شتەکانی دەوروبەرت ببینەو لە خەیاڵتا وێنەیان بگرە. سەرنجی شوێنی پەنجەرەو دەرگاکە بدەو بزانە لەو شوێنەی تۆ تیایدا ئارامیت چەند دوور یان نزیکە؟ ڕەنگی دیوارەکان چۆنە؟ زەوی ژوورەکەت بە چی داپۆشیوە؟ ئایا دەتوانیت وێنەکانو تابلۆکان ببینیت؟ ئایا هیچ شتێکی وا لە ژوورەکەتدا هەیە کە مانایەکی تایبەتی بۆ تۆ هەبێت؟

هەر ئەوکاتەی کە هێمنو ئارام راکشاویتو هەست بەوە دەکەیت لە مەترسی دووریتو دڵنیایت، خەیاڵ بکە کە تۆ دەتوانیت لەبەردەمی خۆتدا (نائاگاهی – لاشعور)ی خۆت ئامادە بکەیت– ئەو بەشەی کە لە سۆزو هەستەکانت بەرپرسیارە، لە خەونەکانت، لەو یادەوەرییانەی کە بەرجەستەنو دێنە بەرچاوت. هەوڵبدە ئەو بەشە لە (خود نائاگاهی) خۆت کە دەیهێنیتە بەرچاو شێوەیەکی بدەیتیێ، یەکەم شت کە بە خەیاڵتا دێت ... ئێستا هەوڵبدە کە ڕەنگێکی پیێ ببەخشیت. یەکەمین ڕەنگ کە خۆت هەست دەکەیت جوانە. ئەو وێنەیە لە مێشکی

خۆتدا بچەسپێنە – چونکە ئەم وێنەیە دەبێت بە هاوتای بەشی (نائاگاهی) لە تۆدا. لە چەند خولەکێکی کەمدا تۆ پرسیار لە خودنائاگاهی –لاشعوری– خۆت دەکەی، یەکەمین بیرو یەکەمین وەڵام کە بە مێشکتا گوزەر دەکات ئەو وەڵامەیە کە تۆ گەرەکتە. وەڵامێك پەسند مەکە کە لە ئاگاهیتەوە (وعی)ەوە بێت – ئەوە بەشی چەپی مێشکە کە دەیەوێ ئەو ئەرکە بگرێتە خۆی– لیێ بگەڕێ کە هەر وەڵامو بیرۆکەیەك مێشکتا دێ .. ئازادی کەو با بێت ... ئێستاکە لە وێنەکەی خۆت بپرسە: ئەرێ بۆچی من گرژو پەستم؟... وەڵامەکە هەرچییەك بوو وەریبگرەو دانی پێدابنێ، نکوڵی لیێ مەکە. ڕەنگە ئەم وەڵامەیان زۆر جیاواز بێت لەگەڵ وەڵامەکەی کە بە هوشیاریو ئاگاییەوە دابووتەوە. پاشان بە وێنەکەی خۆت بڵیێ: من چیتر نامەوێت بەم شێوەیە وەڵام بەو هەڵوێستە/ کەسە بدەمەوە ئەوکاتەی کە گرژو پەست دەبم.

بوەستە ... ڕێگە بدە بە نائاگاهی (لاشعور)ی خۆت کە ئەم بڕیارە پەسند بکات. پاشان بە وێنەکەت بڵیێ: شێوەیەکی باشترم پیشان بدە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم گرفتو کێشەیە تاوەکو چیتر پێی گرژو پەست نەبم. بوەستە ... پشوو بدەو خۆت ئارام بکەرەوە ... چاوەڕێی وەڵام بکە. ڕەنگە وەڵامەکەت تەنها وشەیەك بێت، یان بیرۆکەیەك، یاخود وێنەیەکی خەیاڵی.

تۆ هێشتا لەوەدای کە وێنەی ناو (نائاگاهی – لاشعور)ی خۆت لەبەردەمدایە، داوای لیێ بکە کە بەرپرس بێتو خۆی ئامادە بکات بۆ هەر گۆڕانکارییەك کە پێویستە. بە شێنەیی پێی بڵیێ: تکایە بەرپرس بە بۆ جێبەجێکردنی هەموو ئەو گۆڕانکارییانەی کە پێویستن بۆ هێمنیو ئارامیو باشبوونەوەی من. (خۆ لەوانەشە نائاگاهی تۆ بخاتە بەردەمی دۆخێك کە زیاتر پیێ لەسەر بەرجەستەکردنی ئەو وێنەیە دابگریت، یان وابێت کە کاتێکی زۆرتر بدەیت بە خۆت، لەوانەیە پێویست بەوە بکات کە تۆ هەستو نەستی خۆت بۆ کەسێکی دیکە دەرببڕیت.)

4–هەرچی گۆڕانێك یان گۆڕانەكانی كە خۆت پەسندیان دەكەیتو هەڵیاندەبژێریت، وای بێنە بەرچاوی خۆت كە تۆ ئەو ڕەفتارە گۆڕاوەو تازەیە لە خۆتدا پەیڕەو دەكەیت. ئەگەر هەستت كرد گرژیو پەستیت كەمترە یان وەك جاران پەشێوو ڕاڕانیت ئەوكاتەی پەیڕەوی ئەو گۆڕانانە دەكەیت لە ڕەفتارت، ئەوسا تێدەگەیت كە ئەم گۆڕانانە لە هەڵسوكەوتت لەگەڵتا دەگونجێن. ئەگەریش هەستت بە شتێك لە نیگەرانی كرد یان شپرزەبوون، ڕەنگە هۆیەكەی ئەوە بێت كە هەست دەكەیت كە ئەم دۆخە تازەیەو ئەو شێوە ڕەفتارە سەیرە لەلات یان جیاوازە. لەم جۆرە حاڵەتەدا هەوڵبدە دوای چەند ڕۆژێكی دیكە پەیڕەوی ئەو گۆڕانە یان گۆڕانانە بكە. تۆ دەتوانیت هەمیشە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بكەیتەوەو داوا لە نائاگاهی (العقل الباطن)ی خۆت بكەیت كە هەمیشە بتوانیت ئەگەر هەڵبژاردنی دیكەی لەبەردەمدا بێت.

5–سوپاسی (نائاگاهی – لاشعوری) خۆت بكە كە بەم شێوە جوانو ناوازەیە هاوكاری كردیت. هەستو نەستی خۆت ئازاد بكە، ڕێ بدە بەهەر چەشنە گۆڕانكارییەك كە لە ناوەوەی خۆتدا ڕوودەدا.

6–لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، لە میانەی ئەو ژماردنەدا چاوەكانت بكەرەوەو بگەڕێوە سەر تەواوی هوشیاریو وەئاگابوونو هەست بە دڵنیایی بكەو لەخۆت ڕازی بە.

سەرنج:

هەندێك جار لەوە ناچێت یەكسەر وەڵاممان دەست بكەوێتو ئەوكاتەی كە سەرگەرمی ڕاهێنانەكەین. ئەوەش زۆربەی كات مانای وایە كە هەرچی گۆڕانكارییەك كە ڕوویداوە بە تەواوی لەسەر ئاستی (نائاگاهی)دا بووە. لەوانەشە

مێشكی لای ڕاستت دەرك بەوە بكات كە ئەگەر مێشكی لای چەپت پێی بزانیایە ئەوە خۆی تێ هەڵدەقورتاند. ئەوەش ئەوكاتە پتر ڕوودەدا ئەگەر تۆ زۆرتر مێشكی لای چەپت ئاڕاستەت بكاتو بتەوێت كاردانەوەكانی دونیای نائاگاهیت بە شێوەیەكی لۆژیكی (مەنتقی) كۆنترۆڵ بكەیت. سەیر لەوەدایە كە هەتا لەم دۆخەشدا تۆ توانای كاردانەوەت هەردەبێت. لە دوای ماوەیەك ئیدی تۆ هەست دەكەیت كە بە چەندین شێوەی دیاریكراو و تایبەت ڕەفتارەكانت جیاوازن، هەست بەوە دەكەیت كە گۆڕاویتو ئەوەش هەستێكی خۆشت پێ دەبەخشێت.

ئەو ڕاهێنانەی سەرەوە دووپات بكەرەوە هەركاتێك هەستت كرد پێویستیت پێیەتی.

ڕاهێنانی هەشتەم:

ڕێگایەکی ئاڵتەرناتیڤ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژیدا:

1–لە ڕووی فیزیکییەوە هەوڵبدە کە ئارام‌و هێمن بیتەوە. چاوەکانت بنوقێنەو وا بێنە بەرچاوت کە تۆ بە دە هەنگاوی گەورەو دڵنیا دەگەیتە ناو باخچەیەکی خۆش. بە قووڵی هەناسە هەڵمژەو هەناسە دەربکەو زۆر بە هێمنی هەنگاوەکانت بژمێرەو وابزانە کە بە دە قاڵدرمە – یان پلەی بەردین– سەربەرەو خوار دەگەیتە ناو باخچەکە. لەدوا پلەدا بوەستەو ئاوڕێکی دەوروبەری خۆت بدەرەوە. بزانە ئاخۆ چ وەرزێکە؟ سەرنجی گوڵەکان بدە، دارو دەوەنەکەی، جووکەو چریکەی مەلەکان. لەوەدایە هەندێك پەپوولە ببینیت یاخود حەوزی ماسی ... بوارێك بەخۆت بدەو هەوڵبدە هەر بە خەیاڵ باخچەیەك بۆ خۆت بڕازێنەوە کە خۆت حەزی پێ بکەیت. بەناو باخچەکەدا پیاسە بکەو ئا لەوکاتەدا سەرنجی ئەو خاکەی ژێر

پێیەکانت بدەو بزانە لەچی پێکهاتووە، هەست بەو هەتاوە گەرم‌و خۆشەی سەر پێستەکەت بکە...

2–ئێستاکە تۆ هاتوویتەتە ناو چیمەنێکی سەوزو تازە بڕاو، کە بەسەر چیمەنەکەدا هەنگاو دەنێیت لەبەردەمتا کۆنە بیرێك دەبینیت کە شوورەیەکی نزمی بەردین بەدەوری بیرەکەدا دروست کراوەو سەریشی بە پووش‌و پەڵاش داپۆشراوە. کە نزیکتر دەکەویتەوە سندوقێکی پڕ لە نەخش‌و نیگاری لە دار دروستکراو دەبینیت، وەك یەکێك لەو قوتووە کۆنانەی کە ژنان خشڵ‌و خاڵی تێدا دەپارێزن، لەسەر قەراغی شوورەی دەوری بیرەکە دانراوە، سەرقاپەکەی کراوەتەوەو ڕەزینەیەکی لە مس دروستکراوی پێوە پەرچە لەگەڵ گیرەیەك، قفڵێکی کراوەش لە تەنیشتییەوە فڕێ دراوە. کە دەگەیتە بیرەکە دەوەستیت، سندوقەکە هەڵدەگریت، هەر هەموو ئەو شتانەی تێدەخەیت کە هەست دەکەیت بوونەتە هۆی ئەوەی کە تۆ گرژو نیگەران بکەن. ناوی هەموو ئەو شتانە بهێنە ئەوکاتەی دەیانخەیتە سندوقەکەوە ... چەندە کاتت پێویستە بۆ ئەم کارە درێغی مەکەو وەریبگرە. ئەوکاتەی کە لێدەبیتەوە، سەرقاپی سندوقەکە داخە، پاشان بە قفڵەکە دایخەو فڕێی دە ناو ئەو بیرە بێ بنەی بەردەمت. لێ بگەڕێ هەموو شتێك لەوێدا ون ببێ .. بە تەواوی .. با بڕوات. چی ترسە با بڕوات، چی گوناهە با بڕوات، چی ئازارو دەردە، چی هەستی شکەستی‌و نوشوستی هەن با بڕۆن .. چی هەستی ناخۆش‌و ئازار بەخشی خۆت کە هەتە ... هەنووکە هەناسەیەکی قووڵ، قووڵ هەڵمژەو تەواوێك ئارام بە.

3–هەر دەڕۆیت تا دەگەیتە شوێنێك کە دەتوانیت بە ئارامی بۆ خۆت ڕوو بنیشیت‌و خۆت بدەیتە بەر خۆرەتاو. ماوەیەك لەو شوێنەدا بمێنەرەوە و خۆشی لەو ئارامی‌و هێمنی‌یە ببینە کە هەر هەموو لەش‌و ڕۆحت داگیر دەکات. بە وشەیەك ناو لەو هەستەت بنێ –وشەیەك کە بۆ تۆ مانایەکی تایبەتی هەبێ– کە بە هێمنی‌و لەسەرخۆ ئەو وشەیە لەگەڵ خۆتدا دووبارە دەکەیتەوە، بۆ

ساتەوەختێك هەردوو دەستەکانت لە یەکدی گیر بکە ... خۆت بەو هەستە جوانەوە کەمەندگیر بکە. هەر لە هەنووکەوە .. هەرکاتێك دووچاری پەشۆکان و پەستی و گرژی هاتیت یان هەر تەنگژەیەکی دەڕوونی کە حەزیان پێ ناکەیت، هەوڵبدە بوەستیت، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە، هەردوو دەستەکانت لە یەکدی گیر بکە وەك یەکەمجارو "وشە تایبەت و ئیحا بەخشەکەی" خۆت بڵێ. هەردوو دەستەکانت جارێکی تر لە یەکدی بکەرەوە، لەو میانەدا هێمن و ئارام دەبیتەوە و ئەوسا بە هێمنی و بڕواوە سەرلەنوێ هەنگاو دەنێیت و ڕێ دەکەیت. (ئا بەم شێوەیە تۆ دەتوانیت لەنگەر بگریت و جێگیر بیت.)

4–لەسەرخۆ لە پێنجەوە داگەڕێوەو تا یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و وەرەوە سەر تەواوی هوشیاری و وەئاگابوونی خۆت، هاوڕێ لەگەڵ هەستی پڕاوپڕی بڕوا بەخۆبوون لە تواناکانی خۆت بەوەی کە تۆ دەتوانیت خۆ بگونجێنی لەگەڵ ئەو چەشنە ژیانەی کە تۆ بۆ خۆتی هەڵدەبژێریت.

سەرنج:

جارێکیان کە من سەرگەرمی بەڕێوەبردنی کۆرسێك/ خولێك بووم لەسەر چۆنیەتی کەڵك وەرگرتن لە (نائاگاهی یان عەقڵی ناوەوە)، هەوڵمدا کە وێناکردن یاخود خەیاڵ کردنەوە بە وێنە لەگەڵ کۆمەڵێك لە قوتابییەکانی خۆمدا تاقی بکەینەوە. یەکێك لە ژنەکان دانی پێدا نا، هەڵبەت پاش ماوەیەك، کە ئەم تاقیکردنەوەیە وای لێ کردووە زۆر هەست بە گوناه بکات–چونکە خۆی بینیبوو کە چۆن هەوڵیدابوو دایکی لە بنی بیرەکە نقوم بکات! من پێشنیارم کرد کە ئەگەر ئەم بە تەنها ئەو شتانە فڕێ بداتە بنی بیرەکە کە شتە خراپەکانی دایکەن و ئەم

پێیان پەست و گرژە، ئەوسا دەتوانێت ڕێ بەخۆی بدات کە جەخت لەسەر شتە جوانەکانی دایکە بکات.

هەر دوای پەیڕەوکردنی ئەو ڕێنماییە، ئەو ئافرەتە زۆر سەیری پێ هات کە خۆی هەستی کرد کە بەڕاستی دایکە خاوەنی کۆمەڵێك شتە کە ئەم حەزی پێ دەکات و پێیان شاگەشکە دەبێت. تا ئەوکاتەی کە توانی بە زەبری خەیاڵ و وێناکردن ئەو ڕوانین و هەستە خراپەی بگۆڕێت، ئەم هەر لەژێر کاریگەری ئەو هەست و نەستە ناشیرینانەدا بوو. لە دوای ئەو ڕاهێنانەی وێناکردن (Visualization) گەیشتە ئەو بڕوایەی کە ئەو شتانەی ببوونە مایەی بێزاری و خەم و نیگەرانی ئەم چیتر هی ئەوە نین کە خۆیانی پێوە سەغڵەت بکات. ئەوەی کە ئەو ئافرەتە کردی ئەوەبوو کە جەختی لەسەر ئەوە دەکرد کە چۆن چۆنی بتوانێت هەست و نەستە ناشیرینەکان بە هەست و نەستە جوانەکان بگۆڕێتەوە– ئەوەش ئەو بناغەیەیە کە هەموو پەیوەندییە جوان و تۆکمەکانی لەسەر بەندە.

شێوازێك بۆ خۆپاراستن:

ڕێگا چارەیەك هەیە بۆ خۆ پاڕاستن لە جۆرەها دۆخی گرژبوون و تەنگژەی دەڕوونی و یا هەر فشارێکی بەزەبری ڕۆحی کە دواجار من ئەو ڕێگاچارەیە بە کاریگەر دەبینم. تەنها چەند ساتەوەختێکت دەوێت، هەر کاتێك کردت بە بەرنامەو پرۆگرامی هەمیشەیی خۆت، ئیتر بە تەواوی دەتوانیت زاڵ بیت.

هەوڵبدە بۆ چەند ساتەوەختێك رابکشێیت و ئارام و هێمن بیت. چاوەکانت دابخەو هەر بە خەیاڵ شوورەیەك بە دەوری خۆتدا بکێشە کە بتپارێزێت. دەکرێت ئەو شوورەو تەیمانە هەر شێوەیەك وەربگرێت کە خۆت پێت خۆشە – من

خەڵکانێك دەناسم کە هەر بە خـەیاڵ جۆرەها شوورەی وەك کێڵگەیـەکی کارەبایـی یاخود تەیمانێك لە تەنەکە بە دەوری خۆیاندا دەکێشن. گرنگترین شت ئەوەیـە کـە تۆ ئاشکراو ڕوون بیبینیت لە کاتێکدا کە سوڕ دەزانیت لـە هـەموو خـەڵکانی دیکـە بزرە.

لـە ئێستا بـەدواوە ئـەوەیان دەبێـت بـە جـۆرە خۆپاڕاستنێك لـە هـەموو فشارو گرژیو تەنگژەیەکی دەڕوونـی. گـرنگ نیـیە سەرچاوەکەی لـە کوێـوە دێـت، تـەنها ئـەوەت لەسـەرە کـە بـە خـەیاڵو هێنانـە بەرچـاو ئـەو شـوورەو تەیمانـە ببینـە کـە ناهێڵێـت هـیچ گـرژیو فشارێك زەفـەرت پـێ ببـات. دەتوانیـت لـە خـەیاڵی خۆتـدا شتێك دروست بکەیت وەك فیلمی کارتۆنی وێنەکان بەدوای یەکدا بێن. کـام وێنـە ناشیرینو ناجۆرە وەلاوەی بنێیت، چەندە پتر وابکەیت ئەوەندە ئاسانتر دەتوانیـت کۆنترۆڵی وێنەکانت بکەیتو باشو خراپییان لێکدی هەڵاوێرد بکەیت.

هەر کە وەستایتو پشوویەکت دا لەوکاتـەی خـەیاڵت خستە گەڕو بە خـەیاڵ وێنەکانت هێنایە بەرچاوان، ئا لەو کاتەدا کە هەستت کـرد لـە ژێـر فشاردایت، لـە ڕاسـتیدا دەتوانیـت ئـەو شـێوازی کاردانـەوەیت بگۆڕیـت، شـێوەی ڕووبـەڕوو بوونـەوەت. لەگـەڵ ڕاهێنـانی پـتردا هـەر زوو بـەزوو دەتوانیـت ئـەو شـێوەی خـۆ پاڕاستنو دروستکردنی شوورەیە بخەیتە بەرچاوتو ئاشکرا هەستی پێ بکـەیت، ئەوەنـدە ئاسـان وەك ئـەوەی چـاوەکانت بتروکێنیـت ئەوکاتـەی شـتێك زۆر لـە چاوەکانت نزیك دەبێتەوە.

بەشی هەشتەم

پەیوەندی و مامەڵەکردن و ڕێگاکانی لە یەکدی تێگەیشتن

پەیوەندییەکان:

ئەگەر تۆ تەنیاو دوورە پەرێز نەبیت و خۆت لە خەڵك و دونیا جیا نەکەیتەوە، مەحاڵە بتوانیت خۆت لە پەیوەندییەکان بدزیتەوە. ئێمە هەمیشە لەناو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا دەژین و تیایدا نوقمین چونکە ئەو پەیوەندی و ئاڵوگۆڕە ئادەمیانە بەردی ئەو بناغەیەن کە ئێمە ژیانی خۆمانی لەسەر بنیات دەنێین، سەرەڕای ئەوەش ئێمە لەناو ئەو پەیوەندییانەدا خۆمان دەپارێزین و بۆ دڵنیایی دەگەڕێین.

لە فەرهەنگدا کە پێناسەی (پەیوەندی) دەکات، وەك ئەڵقەو بازنە پێناسەی کردووە کە شتەکان و کەسەکان بە یەکەوە دەبەستێتەوە یان وەك دامەزراندنی پردی بەیەکەوە گرێدانی کەسەکان و سازاندنی ئەو پەیوەستبوونە – پێناسەکە بەوە تەواو دەبێت کە ئەوەیان حاڵەتێکە یان دۆخێکە کە هەر یەکێك بەوی دیکە دەبەستێتەوەو بە یەکیان دەگەیەنێت. بەڵام ئەو شێوازو ڕێگەیەی کە تیایدا ئەو پەیوەستبوون و بەیەك گەیشتنە دروست دەبێت زۆر گرنگە بۆ تێگەیشتن و چاککردنی پەیوەندی.

بە شێوەیەکی سروشتی یەکەم پەیوەندی هەر یەك لە ئێمە لەگەڵ دایکی خۆیدایە. زۆربەی کات ئەمەیان هەستێکی جوان دەخولقێنێت.

لەو قۆناغەدا کە ساواین و تا دواتریش ئەوان ئاگایان لە ئێمەیەو پەروەردەمان دەکەن، خۆشەویستی و سۆزمان پێ دەبەخشن و ئارامی و ئاسوودەگیمان بۆ فەراهەم دەکەن، جگە لە دابینکردنی هەموو پێویستییەکانی حەوانەوە، هەر ئەم ئەزموونەشە کە بناغەیەك دادەمەزرێنێت بۆ هەموو چەشنە پەیوەندییەکانی

ڕۆژانی ئایندەی ژیانمان – ئەوەیان دەبێت بە نموونەیەك بۆ پەیڕەوکردن. لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگارداو هێدی هێدی کە پتر پێدەگەین، پەیوەندی زۆرتر دادەمەزرێنین، پەیوەندی پتر لەگەڵ باوك، براکان، خوشکەکان، باپیرەو داپیرەو کەسوکارە نزیکەکانمان. لە دوای چەند ساڵێکی کەم دەکەوینە سەرکێشی(موغامەرە)ی چوونە دەرەوەو دوورکەوتنەوە لە دڵنیایی و ئاسایشی ماڵ، جگە لە دامەزراندنی پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێکانمان، دەرو دراوسێ، مامۆستاکان و کەسانێك کە دەستەڵاتدارن. ئیدی جیهانی خۆمان تا بێت بەرفراوانتر دەکەین.

لە هەر شوێنێك و کونجێکی ئەم دونیایەدا پێویستییەکان تێرو دابین بکرێن، جۆرێك لە پەیوەندی دروست دەبێت. هەتا لە نێوان پیاوێك و سەگەکەیدا پەیوەندی هەیە کە تیایدا هەر یەکەیان پێویستییەکانی ئەوی دیکەیان تێر دەکات: لە ئاسایش و دڵنیایی، خۆراك و پەناگا کە لە لایەن پیاوەکەوە بۆ سەگەکەی دابین دەکرێت، لەبەرامبەر ئەوەدا سەگەکە یاوەری خاوەنەکەی دەکات و گوێرایەڵی دەبێت، دەیپارێزێت، هەر ئەو هۆیەشە کە وا دەکات سەگەکە مەشق بکات تا ئەو ڕۆڵ و ئەرکە ببینێت. ئەوان، هەردووکیان، بە هێمنی و ئاشتییەوە لەگەڵ یەکدی هەڵدەکەن.

هەروەها ئێمە پەیوەندیمان لەگەڵ ژینگەو سروشتی دەوروبەرمان هەیەو ئەو جیهانەی کە تیایدا دەژین. چ خەمناکە کە ئێمە هەست بەوە نەکەین و بێباك بین بەرامبەر ژینگەی خۆمان، هەر ئەو بێباکییە وای کرد کە چەندەها دارستان وێران بکرێن، دەوروبەرمان پیس و ژەهراوی بێت، پیسی و ئاوەڕۆ زۆر لە سەرچاوە سروشتەیەکانی سەر ئەم زەوییەی وێران کردووە.

ئێمە هەر هەموومان چەندەها پێویستیمان هەن، ئەو پێویستییانەش دەبنە بنەماو کرۆکی بوونمان. هەموو پێویستییەکانی مناڵێکی تازە لە دایکبوو بە تەواوەتی لە لایەن دایکییەوە دابین دەکرێت. لەو سەرەتایەو لەو ڕۆژە زووانەدا

پێویستییەکانی دایکە لەو هەستە سروشتییە خۆی دەنوێنێت کە تەواو بایەخ بە کۆرپەکەی بدات، هەردووکیان ئارام‌و قایلن‌و پەیوەندییەکی جوان‌و بەهێزیش لە نێوانیاندا دروست دەبێت. ئەگەر، لەبەر هەر هۆیەك، دایکە لە کۆرپەکەی وەڕس‌و بێزار بێت، یان بەڕاستی خۆزگە بخوازێت کە ئەو منداڵەی نەبووایە، ئەوکات ئەم چەشنە پەیوەندییە پڕ لە خۆشی‌و ڕەزامەندییە دروست نابێت. کاریگەری‌و دەرئەنجامەکانی ئەو بێزاربوون‌و ڕەتکردنەوەیە زۆر زوو ئاشکرا دەبن، بەتایبەتی لەسەر ڕەفتاری منداڵەکەدا کە هەست بە دڵنیایی‌و ئاسوودەگی نەکات، لەوەدا کە توانای نییە هەست‌و نەستی خۆی دەرببڕێت، دووچاری تووڕەیی‌و بێزارییەکی زۆر دەبێت، یاخود کەسایەتییەکی وای لێ دەردەچێت کە لە داواکردن تێر نابێت‌و نازانێت ڕەزامەندی چییە.

هەندێك جار ڕوو دەدات کە دایکەو منداڵەکەی، لەو ساڵە ناسکانەی سەرەتای تەمەنی منداڵەکە، لە یەکدی دابڕێن‌و جیا ببنەوە، هەڵبەت هەستی دۆڕان‌و لە دەستچوون بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ لە ساڵانی تەمەنی منداڵەکەدا کاریگەری زۆر خراپی دەبێت. ئەو ئەزموونە تاڵە کاردەکاتە سەرلەبەری ژیانی داهاتووی، بە تایبەتی پەیوەندییەکانی. ئەم کەسە بەدبەختانە بە قورس‌و زەحمەتی دەزانن کە بڕواو متمانەیان بە خەڵکی هەبێت‌و ترسێکی قووڵیان لە هەر چەشنە جیابوونەوە و لێکدابڕانێك هەیە. زۆر جاران هەست‌و سۆزیان سەرکوت دەکرێت یان ئەوەتا نکوڵی لێ دەکرێت. منداڵێك کە لە خۆشەویستی‌و سۆز دابڕابێت، ئەگەری ئەوەی هەیە کە حەز بکات هەموو شتێك موڵکی ئەوبێت و داگیری بکات یاخود بەغیلی‌و ئیرەیی بە هەموو کەسێك‌و شتێك دەبات، هەر هەموو ئەو شتانەشی کە وەك هەڕەشەو مەترسی لەسەر خۆی حیسابیان بۆ دەکات.

ئێمە کە بۆ یەکەمین جار دڵدار دەبین‌و کەڵکەڵەی عیشق دەکەوێتە سەرمان بۆ هەمیشە ئەو هەستەمان لەلا دروست دەبێت کە ئەوەیان پەیوەندییەکی جوان‌و سەراسیمەیە. ئێمە بە تەواوەتی لە قۆناغی ئەڤینداری جەخت دەکەینە سەر

خەسڵەتە جوان‌و باشەکانی ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت‌و بە تەواوەتی چاومان کەم‌و کوڕی‌و نەنگی‌و خاڵە لاوازەکانی بەرامبەرمان نابینێت. هەتا گەر کەسێك لێمان بپرسێ‌و گومان لە ئێمە بکات، لەوەدایە هەر نکوڵی لێبکەین‌و دان بەوەدا نەنێین کە ئەو خۆشەویستەمان کەم‌و کوڕی هەیە، هەر بەڕاستیش بڕوا بە چاوی خۆمان دەکەین‌و بەس. کەسانێك کە دەڵێن (خۆشەویستی کوێرە) دەقاو دەق وەسفە بۆ ئەو دۆخەی کە ئێمە تیایدا دەژین. بەهەرحاڵ .. لەگەڵ تێپەڕینی ڕۆژگاردا – چونکە مەحاڵە لەسەر ئەو دۆخە تەندروست‌و نمونەییە بمێنینەوە، بە تایبەتی لە دونیایەکی واقیعیدا کە ناکرێت هەتایە خۆش خەیاڵ بین– ئیدی وا لێ دێت کە چاومان هەندێك شت ببینێت کە "ئەوەندە جوان‌و سەرنج ڕاکێش نین" کە لە کەسایەتی خۆشەویستەکەماندا هەن. ئیدی لەو بەهەشتە دێینە خوارێ‌و لەسەر زەمینی واقیع دادەبەزین‌و دەکەوینە ناو ئەو بازنەو تەلبەندو سنووربەندییەی کە ناهێڵێ وەك مرۆڤ بژین، یان بە واتایەکی دیکە ببین بە مرۆڤ.

ئەمەیان هێشتا چاکە گەر هەریەك لەو دڵدارە بجوڵێت‌و بیەوێت پەیوەندییەکان ڕێك بخاتەوەو خۆی لەگەڵ ئەوی دیکە بگونجێنێت، مەبەستی بێت لەگەڵ هاودەمەیکەدا هەمان هەنگاو هەڵبنێت. گرفت‌و کێشەکان لێرەوە دەست پێدەکەن کە یەکێك لەو جووتانە (کەپل) هەر هەڵەو کەم‌و کوڕی بدۆزێتەوە یان هەر گلەیی بکات‌و ڕەخنە بگرێت، کەچی ئەوی دیکەیان هێشتا بە تەواوەتی جەخت بکاتە سەر لایەنە جوان‌و خەسڵەتە شیرینەکانی بەرامبەرەکەی. لەم دۆخەدا زۆر ئاماژەو قسەو داوا هەتا گەر بێ مەبەست بوترێن‌و ئازاربەخشیش نەبن هەر خراپ دەکەونەوە، هەر بۆ نموونە گەر تۆ سەرنجێکی وا دەرببڕیت‌و بڵێیت: "تۆ بە ڕاستی مەبەستت بوو کە چێشتەکە پتر بکوڵێت" یان "ئەرێ تۆ دەتوانیت گەرماوەکە پاك بکەیتەوە دوای ئەوەی کەخۆت تێدا شۆری؟" ئا ئەم چەشنە سەرنج‌و توانجانە بەسن بۆ ئەوەی کە ئازارێکی قووڵ و درێژخایەن بەجێ بێڵن.

ئەو کاتانەی ئێمە دڵدارو دڵخوازین زۆر ئامادەین کە زوو برینداربین‌و شکەستەبار بین‌و ئازاری قووڵ بچێژین، هەمیشە ناسک دەبینەوە بۆ وردو خاش بوون.

لەگەڵ برادەرێکمدا گفتوگۆمان لەسەر ئەوە دەکرد، ئەم پێی وتم کە لە ڕۆژانی یەکەمی ژن هێنانەکەیدا هەست‌و نەستێکی گەرم‌و گوڕ و توندو تۆڵ لەنێوان خۆی‌و ژنەکەیدا هەبووە، بەڕادەیەك کە ژنە ئامادە نەبووە هیچ شتێکی بداتێ گەر تەواو و ساغ نەبووبێت، دەبوو هەر شتێك بێ کەموکوڕی‌و بێ خەوش بووبێت. ڕۆژێکیان ئەو ژنە سێوێکی پێشکەش بە مێردەکەی کردووە کە بە تایبەتی لە بازاڕ کڕیبووی، بەڵام کە پیاوەکە قەپاڵ لە سێوەکە دەگرێت کرمێکی چکۆلە بەدی دەکات. ژنە بەم شتە هیچە وەڕس‌و وێران بوو، بگرە بۆ چەندین سەعات دوای ئەوەش هیچ شتێك دڵی ژنەکەی خۆش نەکردەوە – ئەو هەڵچوون‌و تێکچوونە زۆرەی کە سەیرەو کەچی هەندێك خەڵکی دیکە هەن ئەم جۆرە حاڵەتە دەکەن بە گەمەو گاڵتەو هیچ ئاکامێکی خراپی لێ ناکەوێتەوە.

چ شتێك پەیوەندییەکی باش‌و کۆك دادەمەزرێنێت؟

ئەگەر ئێمە هەندێك داواو پێویستی بەهێزمان هەبێت، ئەو داواو پێویستیەیانەش لە لایەن هاوسەرو هاوڕێ‌و هاودەمەکانمان دابین بکرێن، ئەوە ئەوکاتە ئێمە لەگەڵ ئەواندا پەیوەندییەکی باش‌و بەهێزو درێژخایەنمان بۆ فەراهەم دەبێت. ئەگەر یەکێك لەو دوو هاوسەرو هاودەمە خۆشبەخت بێت بەوەی کە دەیبەخشێت‌و بەرامبەرەکەشی ئاسوودەو قایل بێت بەوەی کە هەمیشە ئەو بەخششە وەردەگرێت، ئەمەشیان هەر وا دەکات پەیوەندییەکی جوان دابمەزرێت بە حوکمی ئەوەی کە بە تەواوەتی پێویستی‌یە جیاوازەکانی هەردوولا تێر

دەکرێن. بنەماو گەوهەری پەیوەندی باش لەوەوە دێت کە پێویستی‌یەکانمان تێر بکرێن، حەزو داواکانمان دابین بکرێن. ئەو کاتەی کە پێویستی‌یەکانمان فەراهەم نابن، بە تایبەتی لەکاتی خۆیدا، ئەگەری ئەوە زۆرە پەیوەندییەکان بڕمێن. دیارە ئەو جووتە – کەپڵە، لەوانەیە، هەر بەردەوام بن کە بەیەکەوە بژین، لەوانەیە وا هەست بکەن کە هێشتا بەیەکەوە پەیوەندیدارن، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوان بوونەتە دوو کەس کە لە هەمان ماڵدا دەژین بێئەوەی هیچ پەیوەندی‌و سەرو سەودایەکی ڕاستەقینەیان بەیەکەوە هەبێت.

لە سەرەتادا:

شێوەی سروشتی بۆ دامەزراندن‌و دەستپێکردنی هەر پەیوەندییەك لەوەوە پەیدا دەبێت کە هەریەك لە ئێمە جەخت لەسەر خەسڵەتە جوانەکان دەکات‌و چاوی شتە باشەکانی بەرامبەرەکەی دەبینێت. لەوە دەچێت کارێکی ئاسان بێت، لە سەرەتادا یەك لە ئێمە مناڵەکەی خۆش بوێت، هاوسەرەکەی، دایك‌و باوکی، هاوڕێکەی، بەڵام بۆ ئەوەی ئەم دۆخە بەردەوام بێت‌و پەرە بستێنێت‌و ببێت بە شتێکی هەمیشەیی، مەرجە لەسەرمان کە گفتوگۆو مامەڵەکردن‌و لەیەکگەیشتن بکەین بە بەردی بناغەی ئەو پەیوەندییەمان. تۆ لەوەدا پێویستت بە کات هەیەو هەوڵێکی زۆرت دەوێت تا لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا بتوانن داواو پێویستی‌یەکانی یەکدی دابین بکەن.

هەرچەندە زەماوەندکردن یەکێکە لە هەرە گرنگترین پەیوەندییەکان کە ئێمە دەچینە ناوی (وا نەخشەی بۆ دەکێشرێت کە بە درێژایی تەمەن بەردەوام بێت!)، شتێکی سەیرە کە خەڵکی زۆر کەم لە کات‌و عەقڵی خۆیان تەرخان دەکەن تاوەکو وا بکەن تەمەنی ئەو زەماوەندە درێژتر بکەنەوە. چوونە ناو پەیوەندییەك بەبێ

پەرواو پرس و هەر ئاواهی لەسەر هەوەنتە، دەکرێ یەکێك بێت لەو هۆکارو هێزە هەرە ڕووخێنەرەکان کە ناهێڵێ پەیوەندی ئەو دوو کەسە تەمەن درێژ بێت. گەر شتەکان بەو ئاڕاستەیە ڕۆیشتن کە کەمێك بەرەو خراپی و تێکچوون بچن، لەخۆت بپرسە .. چونکە لەوانەیە تۆ چیتر بایەخ بە هەموو لایەن و خەسڵەتە جوانەکانی بەرامبەرەکەت نەدەیت.

زۆربەی هەرە زۆرمان لەسەر کارو ئیش سەرگەرمی پەیوەندی دیکەین. لێرەشدا هەموو ئەو پرنسیپانەی کە بۆ زەماوەند باسمان کرد بە کەڵکی پەیوەندی ناو دەزگاو کارگەکانیش دێن. هەرکاتێك یەکەمین سیحرو جوانی و تازەیی لە پەیوەندییەکەتدا نەما، لە بەرامبەر ئەو کارمەندە کە لەگەڵتایە، دەبێت یەکسەر بیر لەوە بکەیتەوە کە مامەڵەو هەڵسوکەوتت لەگەڵیدا توندوتۆڵترو بەجۆرێکی دیکە بێت. کاتێکی زۆرتر بۆ خۆت وەربگرە تاوەکو سەرلەنوێ شێوەی روانینت بۆ شتەکانی دەوروبەرت هەڵسەنگێنیتەوە. گرفت و کێشەکان یان قایل نەبوون زۆر بە سادەیی سەرهەڵدەدەنەوە چونکە تۆ وات لێهاتووە کە لە روانگەیەکی خراپ و سەقەتەوە شتەکان ببینیت.

ئاڵوگۆڕی پەیوەندی و مامەڵەکردن:

ئاڵوگۆڕی بیروڕاو لە یەکدی حاڵیبوون بناغەی هەر پەیوەندییەکە. لەوە دەچێت زۆرجار ئێمە وا چاوەڕێ بکەین کە دەبێت هاوسەرەکانمان و هاودەمەکان هەمیشە وردبین و چاوتیژ بن، بەڕادەیەك کە ئەوەی بە چاو نابیندرێت ئەوان ببینن، بڕوایەکی وامان لەلا دروست دەبێت کە بە جۆرێکی نادیارو سیحراوی

مەرجە ئەوان دەرك بە هەست و نەستی ئێمە بکەن بێ ئەوەی ئێمە مەبەست و نیازی خۆمان بۆ ئەوان ئاشکرا کردبێت.

ئا ئەوەیان بە تایبەتی لە پەیوەندی (سێکسی – جنسی)دا دەردەکەوێت، گرفتێکی هاوبەشە لەنێوان زۆر لە ژن و مێردەکان. چۆن چۆنی پیاو بزانێت کە ژنەکەی حەز بە چی دەکات و رقی لە چی‌یە، چ شتێك دەیوروژێنێت و وەئاگای دێنێت و چ شتێك وای لێ دەکات سارد بێت و دابمرکێتەوە، هەڵبەت بێئەوەی هیچ ئاماژەو گفتوگۆو ئاڵوگۆڕێك لە گۆڕێدا هەبێت، دیارە ئەوەیان سیحریش دەرەقەتی نایەت. ئەو پزیشکانەی کە لە بواری (سێکسی)دا چارەسەری ژن و پیاوان دەکەن و لەگەڵ ئەو گرفت و دەردانەدا مامەڵە دەکەن بە منیان وتووە کە وا نەبوونی گفتوگۆو دڵ و دەڕوون کردنەوە و ئاڵوگۆڕی بیروڕا یەکێکە لە هۆکارە هەرە باوەکان کە وا دەکات شتەکان بە هەڵەدا بچن و چەوت و چەوێڵی بێتە پێشێ. خۆ دەکرێت، هەڵبەتە، شتەکان بە جۆرێکی دیکە بن، بەڵام زۆربەی جار، پتر لەوەی کە چاوڕێ دەکرێت، لەم چەشنە بارودۆخە ئاڵۆزانەی پەیوەندی نێوان ژن و مێردەکان: ئەوە ژنە کە ناتوانێت پێویستی و ئارەزووەکانی خۆی بۆ بەرامبەرەکەی ڕوون بکاتەوە.

زۆر شت هەن کە بە شێوەیەکی (نائاگاهی و لەسەر ئاستی نەست – لاشعور) مرۆڤ دەرکیان پێ دەکات و زۆر بە باشی ئیشی خۆیان دەکەن بێ ئەوەی پێویست بە شیکردنەوەیان بکات، یان گفتوگۆیان لەسەر بکرێت. لێرەدا .. ئێمە لەو شێوازو رێگایانە ورد دەبینەوە کە تیایدا پەیوەندییەکان لەسەر ئاستی هەست و ئاگاهی –شعور– لە پاڵ کەمێك زانیاری زیاتر دەکرێت باشترو جوانتر بکرێن و تەمەنیشی، بە واتا تەمەنی پەیوەندیەکان، درێژتر بکرێتەوە.

بۆ دوو کەس کە بیانەوێت گفتوگۆ بکەن و بیروڕا بگۆڕنەوە، زۆر پێویستە کە یەکێکیان ئامادە بێت شت وەربگرێت و گوێ بگرێت، کەچی ئەوی دیکەیان رۆڵێکی دۆستانە ببینێت و دڵ و دەڕوون کراوە بێت و لە قسەو دەربڕین

نەوەستێت. ئـەو کاتـەی کـە هـەردوو کەسـەکە بەیەکـەوە بیانـەوێت بـیروڕاو خەیاڵـەکانیان بخەنـە ڕوو، لـە هـەمان کاتـدا، ئـا لـەم دۆخـەدا هـیچ پەیوەنـدیو لـە یەکدی تێگەیشتنێك دروست نابێت، وەکو دەڵێن هەرکەس بۆ خۆی دەخوێنێ. ئەوەیان تێبینی دەکرێت ئەو کاتەی دەمەتەقێ لە نێوان دووکەسدا دەسازێت، ئەو کاتـەی یـەکێك کراوەتـەوە و قسـە دەکـاتو بیروڕاکـانی خـۆی دەردەبڕێـت، کەچـی ئـەوی دیکـەیان لـەبری ئـەوەی گـوێ بگرێـتو ڕۆڵـی –وەرگـر–ی هـەبێت، زوو زوو خـۆی تـێ هەڵـدەقورتێنێتو قسـە بـە بەرامبەرەکـەی دەبڕێـت. ئەوانـە هـەردووکیان جـەخت دەکەنـە سـەر بیروڕاکـانی خـۆیـان، سـەر ئامـانجو دیـدو بۆچـوونەکانیان، لەبری ئەوەی بەڕاستی گوێ لە یەکدی بگرنو بەشدار بن لـەو گفتوگۆیـەی کـە لـە نێوانیانـدا دامـەزراوە. لـە زۆربـەی گفتوگـۆو مشـتو مڕەکانـدا ئـەو دۆخـە تێبـینی دەکرێـت، هـەر لەبـەر ئـەوە هـیچ پەیوەنـدیو ئـاڵوگۆڕێکی ڕاسـتەقینە ڕوونـاداتو جێی خۆی ناگرێت.

تێگەیشتن لە پێویستییەکانی خۆت:

یەکـەمین هـەنگاو بـەرەو قسـەکردن لەسـەر پێویسـتییەکانی خـۆت ئەوەیـە کـە تێیـان بگـەیت. گـەر هەسـتت کـرد ئـەوەیان قورسـە – کـە دیـارە زۆر کـەس وایـان لێدێت، چونکە زۆر جاران خەڵکانێك هەن هیچ خەیاڵو بیرۆکەیەکیان نییە لەسـەر ئەوەی کە بزانن پێویستیەکانیان چییەو یاخود لـە پەیوەندیداریـدا چییان لـەو کەسـەی بەرامبـەر دەوێـت – بـەوە دەسـت پێبکـە کـە لـەو شـتانە ورد بیتـەوە کـە دڵخۆشت دەکەنو وا دەکەن کە لە خۆت رازی بیتو باشتر خۆت ببینیت. بۆ ئەو

شـتانە بگـەڕێ کـە ئاسـوودەت دەکـەنو هەسـتی سەربەسـتیو سـەرفرازیت لـەلا دەخولقێنن، ئەو شتانەی کە بەدەرن لە تاوانو هەستکردن بە گوناه.

کاتێك کە سەیری فلیمێك دەکەیت یان ئەوەتا کتێبێك دەخوێنیتەوە، بزانە ئەو فلیمـە یـان ئـەو کتێبـە چـی تێدایـە کـە خۆشـیت پـێ ببەخشـێت؟ لـە ناوئاخنی وەڵامەکەتدا ئەو حەقیقەتە دەردەکەوێت کە تۆ لە پێویستیەکانی خۆت تێبگەیت. گـەر مێردەکـەت (بـۆ نموونـە) زۆر بـە ناسـکی لەمسـی کردیـت، یـان ژنـە زۆر خۆشەویستانە بەخێرهاتنـەوەی مێردەکـەی دەکات ئەوکاتـەی کـە لـە ئیشو کار دەگەڕێتـەوە، هـەر ئـەم ڕەفتـارە چەشـنە کاردانەوەیـەك لـەناو تـۆدا دەجوڵێنێـت، پاشان وا بیری لێ بکەرەوە کە تۆ هەمان پێویستیت نییەو لـە خۆتـدا هەسـتی پـێ ناکەیت.

لەو شوێنەی کە کاری تێدا دەکەیت لەوەدایە تووشی جۆرە خەڵکانێك بیت کە چاوەڕێ دەکەن لەوەی کە تۆ بزانیت ئەوان چ شتگەلێکیان لە تۆ دەوێت بێئـەوەی کە ڕوونی بکەنەوە کە بۆ چ کارو مەبەستێك ڕوویان لە تۆ کردووە. ئەوە لای خۆت ڕوونو ئاشـکرا بێـت کـە تـۆ ناتوانیـت هـەموو تواناکـانی خـۆت بخەیتەگـەڕ بـۆ جێبەجێکردنی هیچ ئیشوکارێ: کە هەر هـەموو شتو لایەنەکانی ئەو کارە ڕوون نەکرێتەوەو پێداچوونەوەو تەتەڵەیەکی باش نەکرێت.

ئـەوەیان پرنسـیپێکی بنەڕەتییـەو کەچـی زۆر جـاران فـەرامۆش دەکرێـت: ئـەو کاتـەی کـە خـەڵکی ئاسـوودەو خۆشـبەخت بـن لـە ئیشـوکارەکانیاندا، ئـەنجامو بەرهەمی باشتر بەدەستەوە دێت.

ئەگەر، لە میانەی ئیشوکارەکانتدا، هەستت کرد کە پێویستیەکانت بە تێریو پڕی دابین نەکراون، لە خۆت بپرسە کە لە پای چی بەم جۆرە بیر دەکەیتـەوە. ئایا لەبەر ئەوەیە کە تۆ بێزارو وەڕسیت، دڵتـەنگ و نیگـەرانیت، جاڕسیت، فەرامۆش کراویت؟ ئایا ئەو کارە وات لـێ دەکـات کـە هەسـتی بـەرەنگاریت لـەلا بوروژێنێـتو بیسەلمێنێت کە تیایدا کارامەیت؟ ئایا ئەوەی کە پێی دەوترێت بەرپرسیارییەتی:

کەمە یان زۆرە؟ هەر کاتێک تۆ گرفتەکەت دەستنیشان کرد، هەوڵبدە کە چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە. لەوانەیە لەو میانەدا تۆ تووشی هەراو ژاوە ژاوو دەردەسەری بیت، یان لەگەڵ بەڕێوەبەرو سەرۆکێکی سەرقاڵ دەستەو یەخە بیت، بەڵام هەلی ئەوە زۆرترە کە گەورەکەت (ژن بێت یان پیاو) دواجار ئەوە بە باشتر دەزانێت کە گوێت لێ بگرێت، هەمیشە هەوڵبدە کە شتێکی ئەوتۆ بکەیت تاوەکو هەڵەکان نەهێڵیت و بارودۆخەکە چاك بکەیتەوە، ئەو هەوڵە باشترە لەوەی کە ئەندامێکی باش و کارامە لەدەست بدەیت کە لە ئیشوکارەکەتدا بەکەڵکت بێت.

کلیله نادیارەکانی پەیوەندیداری:

جیا لەو پەیوەندیو مامەڵە زارەکیو ڕووبەڕوو بوونەوەیە، ئێمە هەر هەموومان هەست و نەستی خۆمان بەکار دەهێنین، بە شێوەی جۆراو جۆر، تا بتوانین لەگەڵ ئەوانی دیکە بیروڕا بگۆڕینەوەو لێیان تێبگەین. هەرچەندە زۆربەی خەڵکی ئاخافتن –قسەکردن– دەکەن بە ئامرازێك و هەموو توانای خۆیان بەکاردێنن تاوەکو هەست و نەستی خۆیان دەربڕن، دەست دەجوڵێنن تا ئەو نیازو مەبەستەی هەیانە جوانتر پیشانی بدەن، ئێمە هەر هەموومان حەز بەوە دەکەین کە بە تەنها پشت بە یەکێك لە هەستەکانمان ببەستین .. پتر لەوانی دیکە.

هەندێك کەس هەن کە سەرەتا (وێنە)ی شتێکیان لەلا بەرجەستە دەبێت، کەچی کەسانی دیکە هەن ئەو شتە دەخەنەوە یادی خۆیان بە جۆرێك کە (هەست) بەو شتە بکەن. ئاو نموونەیەکی باشە بۆ ڕوونکردنەوەی مەبەستەکەمان. کاتێك پرسیارم لە کۆمەڵە خەڵکێك کرد کە بیر لە دەریایەك بکەنەوە، لە دەرئەنجامی ئەو ئەزموونە بۆم دەرکەوت کە (60٪) بینیان، (30٪) گوێیان لە شڵپ و هوڕی دەریاکە بووە، ئەوانی دیکە کە دەکات (10٪) وایان هەست کرد کە لەناویدا مەلە دەکەن.

بۆ هەندێك کەس (بۆنکردن و دەنگەکان) کە پەیوەستبن بە ئەزموونێکەوە یارمەتیان دەدات ئەو ئەزموونەیان بیر بکەوێتەوە سەرلەنوێ بچنەوە ناو هەمان یادەوەری. بۆ ئەوەی لەوە تێبگەیت کە لە خودی خۆتدا ئەمەیان چۆن کار دەکات، یارمەتی خۆت دەدەیت گەر هوشیارو ئاگاداری ئەو دۆخ و شێوازە بیت کە تۆ بۆ خۆت چۆن چۆنی ڕوو بەڕووی شتەکان دەبیتەوە و کاردانەوەت چۆن دەبێت.

گەر ئێمە نەتوانین ئەو حاڵەتە بەدی بکەین کە بزانین خەڵکی چۆن لە ئەزموونێك نزیك دەبنەوەو چۆن دەچنە ناوی، زۆر شتمان لە کیس دەچێت و دەبێتە مایەی لە یەکدی تێنەگەیشتن.

مێژووی دۆخێك

جارێکیان ژن و مێردێکی لاو هاتنە لام چونکە لەوە نەدەچوو تەبابن و بگونجێن. گرفتی هەردووکیان پەیوەندی ناو پێخەف و سێکس بوو. ژنە گەرچی مێردەکەی لەوە دڵنیا دەکردەوە کە هێشتا هەر خۆشی دەوێت، کەچی هیچ زەوق و حەزێکی لە بەیەکەوە خەوتن و جوتبوون نەمابوو. هەڵبەتە وەك دەرئەنجامێکی ئەو حاڵەتە مێردەکە هەستی دەکرد کە لەلایەن ژنەکەیەوە بێزراوەو ئەوەش داخدارو تووڕەی دەکرد. مێردەکە وەك ناڕەزایی وتی: "من هیچ گوناهێکم نییە. من ئێستاش دەتوانم کاراو بەتوانا بم. شتێك لەمندا نییەو ژنەکەمە کە گۆڕاوە."

لەوکاتەی کە هانی هەردووکیانم دەدا هەستو نەستی خۆیان دەرببڕن، من سەیری چاوی هەردووکیانم دەکرد تاوەکو ببینم کە بە چ لایەکداو چۆن دەسووڕێن ئەو کاتەی کە دەدوێن.

پاشان من چەند پرسیارێکم لێکردنو هەستم بە شتێکی سەیرو سەمەرە کرد. لەوە دەچوو سەرەتای چوونە ناو گەمەی سێکسیو جوتبوونو دەست لەملانێ پیاوەکە حەز بەوە بکات کە زۆرتر دەستەکانیو زمانی بەکار بهێنێت، کەچی ژنەکە حەزی کردووە بە مەبەستی وروژاندنی سێکسی (چاو و دەنگی) بەکار بهێنێت. باشە ... ئەی کەواتە هەڵەکە لەکوێدا بووە؟ گرفتەکە، وەك بۆم دەرکەوت لەوەدا بووە کە ئەوان لە ژوورێکی تاریکدا ئەو بەزمەیان کردووەو لەمیانەی گەمەو دەستبازیشدا کابرا هیچ قسەیەکی نەکردووە. نەزانو ساویلکانە بێبەشی کردووە لە (دەنگو بینین) کە دوو شێوازی سروشتین بۆ تەواوبوونی پڕاوپڕی گەمەو ئەزموونی خۆشەویستیو سێکس (کە دواجار بە ئاوێتەبوونی دوو لەشو توانەوەیان لەیەکدیدا دەگا بە ترۆپك). ژنە دەیتوانی خەیاڵی خۆی بخاتە گەڕ تاوەکو هەستو نەستو سۆزی خۆی گەرمو تیژ بکاتەوەو فریای هەواو هەوەسەکانی خۆی بکەوێت گەر بیزانیایە کێشەو گرفتەکەی چییە، بەڵام لەوە دەچوو هیچ بیرۆکەیەکی نەبێت لەمەڕ ئەو گرفتەی کە دووچاری خۆیو مێردەکەی ببوو.هەردووکیان لەسەر ئەوە رێك کەوتن کە روناکییەکی کز لە ژوورەکەدا هەبێت ئەوکاتەی سەرگەرمی خۆشەویستیو دەست لەملانێ دەبن. ئەوسا ژنەکە دەتوانێت هەموو هەستو نەستێکی سەر ڕووخساری پیاوەکەی ببینێت (ئەوەش لە ڕووی سۆزداریو عیشقو هەوەسەوە یارمەتی ژنەکەی دابوو) پیاوەکەش بە هەمان شێوە توانیبووی لەشو لاری ژنەکە ببینێت (هەڵبەت ئەوەشیان هەر وای کردبوو کە ژنەکە لە ڕووی سێکسییەوە بوروژێتو وەئاگا بێت.) پیاوەکە فێری ئەوە ببوو بەدەم دەستبازیو عیشقەوە کەمێك قسە بکاتو دەنگ هەڵببڕێت، ئیدی وایلێهات پەیوەندییەکەیان باشتر بێت. کەواتە نە کەس لەو دووانە هەڵە بووەو نە

کەسیشیان ڕاست بوون. بە کورتی گوناهی هیچ کامیان نەبووە. هەر ئەوە بووە کە زۆر بە سادەیی بۆ هیچ کامیان نەلوابوو بەشێوەیەکی جیاواز لەو ئەزموونە نزیك بێتەوەو خۆی تاقی بکاتەوە.

خەڵکی بە چ ئاڕاستەیەك بە کام لایەکدا چاو بسووڕێنین ئەوکاتەی کە بەکارێك هەڵدەستن یان دەکەونە ناو ئەزموونێك، یان ئەوکاتەی کە شتێکیان بیر دەکەوێتەوە، ئا ئەم دۆخە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بە واتا سووڕانو جوڵەی چاوەکان وەکو یەك نین، کەواتە ژمارەیەك لە پرسیارو وەڵامو کاردانەوەی دیار پێویستن تاوەکو یارمەتیت بدەن کە بزانیت چۆن چۆنی چاوەکانت بەکاردەهێنیت لەم جۆرە هەڵوێستانەدا.

لەگەڵ برادەرێکی خۆتدا یان هاوسەرەکەتدا ڕوو بەڕووی یەکدی دانیشن. لەسەر پارچە کاغەزێك وێنەی دەمو چاوێك بکێشە. چەند تیرێك بە چوار دەوری دەمو چاوەکەدا، رەسمەکە کە دەربڕی هەستەکان بێت.

ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە دۆستەکەت بکەو لە هەمان کاتدا لە چاوەکانی بڕوانەو بزانە بە چ لایەکدا دەسووڕێت. لە دوای هەر کۆمەڵە پرسیارێك چی دەبینیت لەسەر وێنەکە (دایەگرام)ەکە دەستنیشانی بکە. ئەوکاتەی لیستەکەت تەواو کرد، هەوڵبدە لەگەڵ دۆستەکەت جێگۆڕکێ بکەن، با ئەویش کاردانەوەکانی تۆ تۆمار بکات.

1–وەیادخستنەوە لەڕێی چاو: رەنگەکانی ترافیك لایت چین؟ ئەو جلانە بێنەوە بەرچاوت کە یەکشەممەی رابردوو لەبەرتا بوو. یەکەم شت چییە کە دەیبینیت ئەوکاتەی دەرگا دەکەیتەوە؟

2–دامەزراندنێك بەچاو لە ئایندەدا: هەر بە خەیاڵ ژوورێك بێنە بەرچاوت لەماڵەکەی خۆتدا کە کەلو پەلەکانی تازە بن.

لەبری رەنگی سوورو زەردو سەوزی ترافیك لایت، لەبەرچاوتا بیگۆڕە بە شینو پەمەییو سپی. بێنە بەر خەیاڵت گەر خەڵکی بە فەڕوو داپۆشراون چۆن دێنە

بەرچاو. (دامەزراندنی وێنەی شتێك كە تا ئێستا نەبووەو نەهاتۆتە كایەوە ئەو شتەیە كە خەڵكی داهێنەر هەمیشە خەونی پێوە دەبینن‌و پێویستیان پێیەتی.)

3–دەست لێدان: بیری لێ بكەرەوە هەست بەچی دەكەیت گەر هەردوو دەستەكانت لەناو ئاوێكی سارد–دا بێت؟ چۆنە گەر بكەویتە ناو كورسییەكی نەرم‌و نیان. هەست بەچی دەكەیت گەر دەستی مناڵێك لە ناو دەستدا بێت؟ (ئەگەر توانیت خۆت ببینیت بەرلەوەی بتوانیت هەستی پێبكەیت، دەبینی كە لە یەكەمین كاردانەوەدا چاوەكانت شتەكان رەسم دەكەن‌و دەیبینن، هەر بەم شێوەیەش تۆ دەكەویتە ناو زۆربەی ئەزموونەكانت.

4–دەنگ: دەنگی شەمەندەفەرێك لە دوورەوە بێنەوە یادت. یان گریانی كۆرپەیەك چۆنە؟ نەغمەیەكی خۆش یاد كەرەوە. (ئەمەیان هەست‌و سۆزی بەهێزت لەلا دروست دەكاتەوە، جۆرە پارچە مۆسیقایەكی دیاریكراو هەیە وا دەكات كە هەست‌و نەستمان لەنگەر بگرێت – یەكەمجار مۆسیقاكەمان بیر دەكەوێتەوە و پاشان ئەزموونی ئەو هەست‌و نەستە دەكەین كە بەو مۆسیقاوە پەیوەستە.)

5–تام: مەزەندەی بكە كە تۆ قاشێك لیمۆ دەخۆیت (ئەمەیان یەكسەر وات لێدەكات كە لیك بكەیت.) دەرمانی ددانەكەت چ تامێكی هەیە؟ تامی خۆی وەیادی خۆت بخەرەوە.

6–بۆن: (یەكێكە لە هەستە پڕ جۆشەكانی ئێمە) بۆنی نانێكی تازە برژاو یاد كەرەوە، چیمەنێكی تازە بڕاو، بۆنێكی خۆش كە لات پەسندە یان سابوونێك.

لەوانەیە وا دەركەوێت كە بۆ هەستێك زیاتر چاوەكان بەهەمان لادا بسوڕێن – ئەمەیان ئەوكاتەیە كە خەیاڵ‌و مێشكت لە ئەزموونێكەوە دەچێتە سەر ئەزموونێكی تر. بۆ نموونە، كاتێك كە داوات لێكرا چیمەنێكی تازەبڕاو بێنیتەوە یادو خەیاڵت، لەوانەیە یەكەمجار چیمەنەكە بێتە بەرچاوت، یان لەوانەیە گوێت لە

ماكینەی –چیمەنبڕەكە– بێت بەر لەوەی بۆنەكەی بێتەوە یادت. لەم حاڵەتەدا تێدەگەیت كە هەستی یادكردنەوەت لە ڕێی بۆنەوە زۆر بەهێزو زاڵ نییە.

ئەگەر، هەندێك جار، چاوەكانت تیژ بۆ پێشەوە روانیان، هیچ هەڵەیەك لەوەدا نییە، ئەمەیان شێوازی تۆیە لەوەی یارمەتی خۆت بدەیت شتەكانت بیر بكەوێتەوە یان بچیتە ناو ئەزموونێكی دیاریكراوەوە/ یان یادگارەكانت. هیچ شتێك تا هەنووكە كە تازە بێت ڕووی نەداوە، تەنها ئەوەیە كە تۆ هەرگیز تێبینی ئەو شتانەت نەكردووە لەمەوبەر.

گەر تۆ هەستت كرد بەلاتەوە قورسە كاردانەوەی دەستبەجێت هەبێت بۆ هەندێك لەو پرسیارانەی سەرەوە، ئەمەیان بەڵگەیە كە ئەو هەستانە زۆر جاران فریات ناكەون لەوەی زانیاریت لەمەڕ شتەكانەوە هەبێت. بەڵكو تەنها لەڕێی كاركردن‌و پراكتیكانە پەرە دەستێنن.

ئێستاكە هەندێك شتت لەلا دروست بووە لەمەڕ جوڵەو سووڕانی چاوەكانت ئەوكاتەی دەتەوێت هەندێك شت بە یادی خۆت بێنیتەوە، دەتوانیت بە شێوەیەكی تۆكمەو بونیاتنەرانە كەڵك لەم ڕاهێنانە وەربگریت تاوەكو یارمەتیت بدا لە وەیادكەوتنەوەی ئەزموونەكان، دەست گەیشتن بە زانیارییەكان‌و هەوڵدان بۆ پەرەسەندن‌و گەشەكردنی هەستەكانت.

گەر ویستت ئاوازێكت بیر بكەوێتەوە و چاوەكانت بەلای چەپداو بۆ سەرەوە هەڵبڕیت، چاو سووڕاندن بەو لایەدا مەرجە یارمەتیت بدات لەوەی ئەو ئاوازەت بێتەوە یاد. لە كاتی تاقیكردنەوەدا چاو سووڕاندن بە لای (یادكردنەوە لەڕێی بینین–دۆخی یەكەم) دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت كە هەندێك زانیاریت بێتەوە یاد كە پێشتر بە نووسراوی سەیرت كردبوون.

هۆیەكەش ئەوەیە كە بۆ ئەو هەموو كارە چاوەكانت بە مێشكەوە پەیوەستن – بەهاوبەشی كار دەكەن.

ڕزگارکردنی پەیوەندییەك:

هەڵبەتە پەیوەندییەکان دەڕووخێن، هەندێك جار هیچ ئەلتەرناتیڤێك نییە جگە لەوەی کە دەبێت کاتێك بۆ رزگارکردنی پەیوەندییەکان تەرخان بکەین بەرلەوەی بڕوخێن. گەر هەستت کرد پەیوەندییەك شایستەی مانەوەیە – هێزو ماندوو بوونی هەردوولای پەیوەندیداری گەرەکە –هەوڵبدە کە بگەڕێیتەوە دواوە بۆ رابردوو تاوەکو بزانیت لە سەرەتادا شتەکان چۆن بووە. هەستو نەستو بیروبۆچوونی زۆرو خراپو سلبی کە لە مێشکتدا کەڵەکە بن زۆر بە ئاسانی دەتوانن هەر هەموو یادگارە جوانو خۆشەکانیش بشێوێنن.

من گوێم لە چەندەها کەس گرتووە کە پێیان ڕاگەیاندووم کە هەرگیز لە دڵەوەو بە ڕاستی ژنەکانیان/ مێردەکانیان/ هاوڕێیەکانیان خۆش نەویستووە، هەرگیز مەزەندەی ئەوەیان نەدەکردو خۆشیان نەیاندەزانی کە چۆن چۆنی هەر لە سەرەتاوە بەیەکەوە گونجاون.

هەڵبەتە ئەم جۆرە بۆچوونە ناکرێ ڕاست بووبێت، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو هەستو نەستو خەیاڵو ئەزموونە زۆرە خراپانە کە مرۆڤ هەمیشە وەبیر خۆی بهێنێتەوە، ئەوسا ناتوانێت هیچ شتێکی جوان ببینێتو یادێکی خۆش بکاتەوە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لەگەڵیاندا ژیاوە.

بە سووڕانی چاوەکانت بەو لایەی کە یارمەتیت دەدا ئەزموونەکانی رابردوو بێنەوە یادت، دەتوانیت یادگارییە خۆشەکانت پتر زەق بکەیتەوە بە یارمەتی دەنگو دەست لێدانو تام لە هەرکاتێکدا کە پێویست بوو. ئەو یادگارییانە دەکرێت ئەوەندە خۆش بن کە بە تەواوی یادەوەرییە ناخۆشو ناشیرینەکان بکەنە دەرەوە، هەر هەموو هەستو نەستە سلبییەکان. بیهێنە بەر چاوت چەندە

خۆش دەبێت کە ئەو هەموو ئەزموونە خۆشەت لەبەر دەستا بێت، بتوانیت چێژیان لێ ببینیت بۆ جارێکی دیکە، جار لە دوای جار، بە جۆرێك کە وا بزانیت دوێنێ ڕووی داوە.

دووەمین (مانگی هەنگوین)ی ئەوەیە کە هەر هەموو بایەخو هەستو نەستتان بە یەکدی ببەخشن، ئەوەیان وا دەکات کە پەیوەندییەکی لەقو لۆق چاکتر بکاتەوە. بەخشینی کاتێکی باش بۆئەوەی بزانیت ئەو شتانە چی بوون کە وایان کرد دۆخێکی زۆر تایبەت لە نێوان تۆو بەرامبەرەکەتدا دروست ببێت، ئەوەیان پتر یارمەتیت دەدات کە شتەکان بچنەوە شوێنی خۆیانو بە هەمان قەوارەو حەقیقەتی خۆیان دەربکەون، وات لێ دەکات کە ئەو هەموو شتە ببینیت کە بۆ بڕیاردان پێویستن کە ئێوە هەردووکتان بۆ یەکەمجار لە بەرامبەر یەکدیدا دابنێت. من وا هەست دەکەم کە ئەوەیان کارێکی ئاسان نەبێت ئەوکاتەی مناڵەکان، خاوو خێزان، کارو ئەرکی زۆر، فشاری پیشەکەت، کۆڕو کۆبوونەوە سەرقاڵت دەکەن. بەڵام کە منداڵەکان ماڵەکە بەجێدەهێڵن، ئێوە چیتان هەیە؟ وەڵامەکە دەبێت وابێت – "تۆو ئەو یەکتریتان هەیە."

من پەرستارێکی بە ئەزموون دەناسم، راهاتبوو بەو دایکانە بڵێت کە لە ژێر چاودێری ئەودا بوون لە نەخۆشخانەی لە دایکبوون: "تۆ پێویستە بایەخی زۆرتر بە باوکی ئەو کۆرپەیەت بدەیت، چونکە ئەو ماوەیەکی زۆر درێژتر لە ماڵەکە دەمێنێتەوە لەوکاتەی کە مناڵەکەت گەورە دەبێتو ماڵەکە بەجێدەهێڵێت."

هەروەها دەبێت پیاوەکەش وابێت، گەر بایەخو خۆشەویستی ببێت بە مایەی لە یەکدی گەیشتنو دابینکردنی پێویستییەکانی یەکدی.

مێژووی دۆخێك:

(پێنی) بە دەست نەخۆشییەکی کوشندەوە دەتلایەوە، بۆ ماوەیەکی درێژ، کە زەردو لاوازی کردبوو. لەو ماوەیەدا چ لە ڕووی فیزیکییەوە و چ لە ڕووی ڕۆحی و عەقڵییەوە بێت نەیدەتوانی وەك ژنێك خزمەت بە ماڵو مێردەکەی بکات یان هەتا حیساب بۆ ئەوە بکات ئاخۆ هەستو نەستی مێردەکەی چۆنە. ئیدی وای لێ هاتبوو کە ئەو زەماوەندە و ژنو مێردایەتییە لە یەکدی هەڵبوەشێنێتەوە تا ئەو شوێنەی کە ئەو ژنە لەوە دڵنیا نەبوو ئاخۆ مەبەستیەتی لەناو ئەو پەیوەندییەدا بمێنێتەوە.

(پێنی) بۆی گێڕامەوە و وتی ڕۆژێکیان هەر بە خەیاڵ هەستی کردووە کە مێردەکەی مردووە و خۆی بینیوە کە لە قەراغی پێخەفی مێردە دانیشتووەو سەیری کردووە. لەو حاڵەتەدا کە ئەو خەیاڵەی بۆ هاتووە هەستی کردووە کە ئیتر لەمەودوا ناتوانێت بۆ جارێکی دیکە لەگەڵ ئەو مێردەدا بەشداری هیچ شتێك بکات. هەر ئەوەش وای لێکرد لەوە وەئاگا بێت کە ئەو مێردە لە ژیانی ئەودا بە ڕاستی چ گرنگیو بایەخێکی هەبووبێت. ژنە بڕیاریدا کە بە هەموو ئەو شتە سادەو ساکارانە هەڵبسێت کە جێگەی بایەخنو لە پەیوەندی نێوان هەردووکیاندا، بە تایبەتی لە ڕۆژانی سەرەتای زەماوەندەکەیاندا، گرنگی هەبووە– بۆ نموونە ئامادەکردنی ئەو خۆراکانەی کە مێردە حەزی لێ دەکردن، جێهێشتنی نامەیەك سەبارەت بە خۆراکی نیوەڕۆ، کڕینی دیاری چکۆلەی چاوەڕوان نەکراو.

ژنە سەرسام بوو، زۆریش دڵخۆش بوو بە کاردانەوەی مێردەکەی. ئەو جوانیو سیحرە گەڕایەوە ناو ژیانی هەردووکیانو هەستیان بەوە کرد کە ئەوان

بە جووتە بەشدارن کە شتێکی زۆر جوانو پڕ بەها کە لەوە دەچوو لە ئەگەری ئەوەدا بووبن بیدۆڕێنن.

هەستکردن بەگۆڕان:

شتێك هەیە کە مەرجە لێی دڵنیا بین، ئەویش ئەوەیە کە ئێمە وەك خۆمان نامێنینەوە. ئەو ژنەی یان ئەو مێردەی کە هاوار دەکات لە کاتی گفتوگۆ و دەمەتەقێداو دەڵێت: "تۆ ئەو کەسە نیت کە من شوو/ یان مێردم پێکردیت. تۆ هەرگیز وا نەبوویت." قسەو رازێکی وا هەوڵێکە، بەڵام دوور لە هیچ سەرکەوتنێك، کە ئەو کەسە هەوڵدەدات دەست بە خەونێکەوە بگرێت کە لە مەحاڵ دەچێت.

ئێمە دەگۆڕێینو زیاتر پێدەگەینو گەورەتر دەبین. ئەو پیاوەی یان ئەو ژنەی کە وەك هەرزەکارێك ڕەفتار دەکات کەسێکە کە جێگەی بەزەییەو گوناهە. پێویستییەکانی کەسێکی تەمەن بیست ساڵ زۆر جیاوازە لە پێویستییەکانی کەسانی تەمەن چل ساڵ پێویستیەکانی ئێمە دیسانەوە دەگۆڕێن کە دەگەینە تەمەنی شەستو لە حەفتاشدا جارێکی دیکە گۆڕانی بەسەردا دێت. لەسەر ئێمە پێویستە کە هەمیشە کاروباری خۆمان ڕێك بخەینەوە و خۆمان بگونجێنین. زۆربەی کات بە شێوەیەکی سروشتی ئەوە ڕوودەدات، هەندێك جار کەمێك بە ئاگادارییەوە ئەوە دەکەینو هەندێك جاریش هیچ هەوڵێکمان بۆ نەداوە لەلایەن خۆمانەوە.

شتێکی سروشتییە کە دوو کەس حەز بکەن هەمیشە بەیەکەوە بن ئەوکاتەی کە عاشقی یەکیدن، بەڵام شتێکی زۆر خراپو خنکێنەرە ئەگەر بە تەواوەتی وا لەهەر لایەك بکات کە ئەو حەزو عەشقە ڕێگە لەوە بگرێت هەر یەکێکیان دوای

حەزو خولیاو کارەکانی خۆی بکەوێت. وازهێنان لە هەموو شتێك لەپێناو یەکتریدا دەروازەیەك دەکاتەوە کە لە داهاتوودا ئەو دوو کەسە عاشقە گلەیی و گازاندە لە یەکدی بکەن، تووڕەبن و یەکتری تاوانبار بکەن.

هەروەها شتێکی زۆر گرنگە کە دەرك بەوە بکەین کە هەوڵدان بۆ گۆڕینی کەسەکان تاوەکو بەو شێوەیە بن کە ئێمە دەمانەوێت بیانخەینە ناو چوار چێوەیەکەوە وەك ئەوەی ئەو کەسانە وێنەیەك بن کە ئێمە وێنەیان دەکێشین، ئەوەیان زەوتکردنی تایبەتمەندی ئەو کەسانەیە، لێسەندنەوەی خەسڵەت و کەسییەتی خۆیانەو دەرگا داخستنە لەسەر هەموو جۆرە گفتوگۆو مامەڵەیەکی ئینسانیانە.

شکست هێنان و تێنەگەیشتن لە گۆڕانی پێویستییەکانی مناڵەکانت دەبێتە مایەی نائومێدی، دڵساردی، هەڵچوون و تووڕەیی، وەڕسبوون و هەستکردن بە گوناهباری – هەندێکجاریش دارمانی تەواوی ئەو پەیوەندییە. دەقاودەق ئەو شتانەی کە تۆ گەرەکتە منداڵەکانت توخنی نەکەون و لێیان دوور بکەونەوە، هەر لەوکاتەدا، هەمان ئەو شتانە بە تەواوی لای ئەوان جێی بایەخەو سوورن لەسەر ئەوەی کە ئەو شتانە بۆ ئەوان زۆر گرنگ و بنەڕەتییە بۆ وەدەستهێنانی ئاسوودەگی.

کارێکی قورسە خۆت بگریت و لە بەخشینی ئامۆژگاری و رێنمایی بوەستیت، چاوت لە مناڵەکەت بێت چۆن چۆنی بەدەست هەڵەکانییەوە دەتلێتەوە. دیارە کە هەندێك جاریش بەوە تاوانبار دەکرێیت کە یارمەتی منداڵەکەت نەداوە یان ئاگات لێی نەبوو، ئەوەشیان ئەزموونێکی دیکەیە گەر تۆ دایك یان باوك بیت، دووچاری گلەیی مناڵەکەت دەبیتەوە، تووڕەیی و بگرە هێرشی ئەوەت دەکاتەسەر کە تۆ بۆ هەوڵت نەداوە خۆت لە کاروبارەکانی هەڵبقورتێنیت.

کات هەیە کە تۆ هەستی وا داتدەگرێت کە هەرچییەکی دەیکەیت ڕاست نییەو هەموو ئەو بونیاتەی کە تۆ ژیانی خۆت لەسەر دامەزراندووە وەك دایك یان باوك

لە هەموو لایەکەوە دەڕووخێت. ئەوە ئەوکاتەیە کە هەموو بڕوا بەخۆبوونێك و متمانەیەك دۆڕاوەو لەو وەهمە وەئاگادێیت و ژیانت دەکەوێتە ژێر هەڕەشەو تیاچوون.

بەهەرحاڵ، هەڵگەڕانەوە، جیابوونەوە، یاخیبوون، بوون بە کەسێکی سەربەخۆ، ئەوە ئەو شتانەن کە بۆ مانەوەو ژیانی مناڵەکەت زۆر بنەڕەتی و پێویستن. هەمیشە تۆ بەچوار دەورییەوە نابیت تاوەکو بیپارێزیت و ئامۆژگاری بکەیت. ئەو شتەی کە هەمیشە ئەگەرێکی کراوەیە لەبەردەمی دایکان و باوکاندا ئەوەیە کە مناڵەکانیان ڕووبەڕوویان ببنەوەو هەڵگەڕێنەوە و بەرەنگاریان ببنەوە، یان هەموو ئەو بەهاو مۆڕاڵ و بەهایانەو شێوەی پەروەردەکردنیان رەت بکەنەوە، ئەوەشیان مەیلێکی خۆڕسکییە بۆ چوونە ناو دونیای تازەو دەست گەیشتن بە هەموو ئەو شتە تازانەی کە لەناو جیهانێکی تازەدا لە گۆڕاندایە – جیهانێك کە منداڵەکان بۆ خۆیان هەر دەبێت رۆژێك لە رۆژان تیایدا بژین و زیندەگی بکەن بێ یارمەتی دایکان و باوکانیان.

پێچەوانەکەشی ئەوەیە کە منداڵەکەش دەبێت هەست بەوە بکات کە پێویستییەکانی دایکەو باوکەش دەگۆڕێن. دایکەو باوکەش لە ئەرك و بەرپرسیارییەتی ئازاد دەبن تاوەکو بڕۆن (کارەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن.) هەمیشە ئامادەبوون لەناو خێزانداو گەڕانەوە بۆ ماڵەوە لە یەکشەمموانددا تا ئەو کەسە نانی نیوەڕۆ لەگەڵ خاوو خێزاندا بخوات دەکرێت ببێت بە بارێکی قورس بەسەر شانییەوە. لەوانەیە داپیرەو باپیرە هەمیشە ئامادە نەبن پێشوازی کچەزاو کوڕەزاکانیان بکەن، لەوانەیە رۆژێك یان قۆناغێك بێتە پێشێ کە ئەوان بیانەوێت بێ ئەرك و بەرپرسیارییەتی ژیان ببەنە سەر. ئەوان هەرچەندێك کوڕەزاو کچەزاکانی خۆیان خۆش بوێت، لەوانە نییە بۆ سەردەمانێکی دوورو درێژ بتوانن لەگەڵیاندا خۆ بگونجێنن، یان زۆر بە سادەیی نایانەوێت و ئامادە نابن.

ئەو شتانەی سەرەوە بە تەنها چەند نموونەیەکن و من دڵنیام کە تۆ خۆت خاوەنی دەیەها نموونەی لەم بابەتەی.

نەویستن:

لەگەڵ ئەو هەموو ویستو حەزو ئارەزووەی کە لە دونیادا هەیە، شتەکان بۆ هەمیشە وا ڕێكو ڕاست نایەتەوە وەك دوو کەس کە دەیانەوێتو بەیەکەوە دەژین. هەندێك کەس لەگەڵ بەرامبەرەکەی، جا چ هاوسەر بێتو چ دڵخواز، ناتوانێت تا سەر ئەمەکدارو دڵسۆز بێت: ئەو جۆرە خەڵکانە حەز بەسەرکێشی تازەو پەلامارو هێرشو داگیرکردنی تازە دەکەن. وەك ئەوە وایە زۆربەی جار بیانەوێت بیسەلمێنن بۆ خودی خۆیان کە ئەوان هەمیشە لەبەر دڵانو زۆرانی دیکە هەن کە ئارەزوویان دەکەن، هەندێك جار ئەوەیان دەبێت بە پێویستییەکی کوشندە. هەندێك لە کەسانی دیکە دەبینن کە ئەوانەی کە جێگەی متمانەی ئەوان بوونو وایان هەست دەکرد کە بە درێژایی لەگەڵیاندا دەمێننەوە، ئەوەتا دڵداری لەگەڵ خەڵکی تر دەکەنو لە پەیوەندییەکی سۆزداری تازەدا دەژین.

تۆ خۆت گەر وات بەسەر هات چی دەکەیت؟ لەپاش تلانەوەو ئازاری یەکەم، لە دوای یەکەمین تووڕەبوون مەرجە ئەوکاتە بێتە پێشیٚ کە ئەو هەڵوێستە هەڵبسەنگێنیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە کە لە خۆت بپرسیت: "ئەریٚ من ئەو کەسەم ئەوەندە خۆش دەوێت تاوەکو خۆم ماندوو بکەم بۆ دامەزراندنی پەیوەندییەکی باشترو بەهێزتر؟ ئەوەشیان پێویستی بە مامەڵەو گفتوگۆو لەیەکتر گەیشتنی هەردوو کەسەکە هەیەو بە تەنیا بە خۆت جێبەجیٚ ناکرێت. تاوەکو هەردوولاتان بە شێوەیەکی جوانو دروستو پۆزەتیڤ لەو پەیوەندییەی خۆتان

نەڕوانو وەك شتێك کە بایەخدارە تێی نەڕوانو نەتانەوێت بەیەکەوە کاری بۆ بکەن تاوەکو ڕاست بێتەوە، ئەوە چاك بزانن کە ئێوە هەردووکتان شکست دێنن.

خۆشبەختانە، زۆربەی جار زۆربەی کەپڵەکان –جووتەکان– جا چ هاوسەر بنو چ دڵدارو دڵخواز مەبەستیانە جارێکی دیکە تێهەڵچنەوە و بە جووتە هەوڵێکی دیکە بدەن. ئەم قسانەی خوارەوە جۆرە هەوڵو دەربڕینێکی لەم بابەتەن کە من خۆم گوێم لێبووە و بەڵگەی ئومێدو هیوا بوون:

"گەر تەنها ژنەکەم بتوانێت بوارم بداتو کاتێکی پترم پێببەخشێت ... بەس بمانتوانیایە بەیەکەوە هەوڵێکی دیکە بدەین ... من دڵنیام کە شتەکان باشتر دەبوون گەر دایکی ئەوەندە خۆی لە کاروبارەکانمان هەڵنەقورتاندایە – دەی کەواتە .. بەڵیٚ .. من پڕ بە دڵ حەز دەکەم کە ئەو کچە بخوازمو هیچ کەسێکی دیکەم ناوێت."

گویٚ لەم نموونەیە بگرە، حاڵەتی (مایكو ڤیکی)، کە هەردووکیان هاوڕێی منو پتر لە بیست ساڵە دەیانناسم. گرفتو کێشەی ئەو ژنو مێردە ئەوەیە کە (ڤیکی) ئامادەیە هەمیشە ئەو لەزەتو خۆشییە تێکبدات کە (مایك)ی مێردی هەیەتی، ئەوەش وای کرد کە مێردە هەموو شتێك بە دزیو بەوپەڕی نهێنییەوە بکات، هەمیشە ژنەکەی لەو حاڵەتانەدا لەخۆی دوور بخاتەوە. ئیدی وای هەست کرد پێویستی بەوە هەیە کە لەبەردەمی ژنەکەیدا وای بنوێنێت هیچ خۆشیو لەزەتێك نابینێت لەو شتانەی کە بەڕاستی لەزەتیانی لیٚ دەکرد بەو مەبەستەی کە بتوانێت ئەو خۆشیو حەزو ئارەزووانە لای خۆی بپارێزێتو بەردەوام بێتو کەس لێی تێکنەدات. لە هەمان کاتدا پێی وتم کە ژنەکەی تاکە کەسێکە لە ژیانی ئەودا کە ناسیویەتیو حەزیش دەکات لەگەڵیدا بژیت.

(ڤیکی) ژنی پێی وتم کە ئەم لەوە تووڕە و داخدارە و بریندار بووە چونکە (مایك)ی مێردی لەوە ناچێت هەرگیز حیسابی بۆ کردبێت کە ویستویەتی شتێك

بکات، وای هەست دەکرد کە مێردە هەموو شتەکانی خۆی لەلا خۆشەویسترەو ئەمی لەبەرخاتری هەواو حەزو ئارەزووەکانی خۆی فەرامۆش کردووە.

ئا لێرەدا دۆخێك لە ئارادا هەیە کە دەبێت تیایدا گفتوگۆو مامەڵەو لە یەکدی تێگەیشتن بتوانێت ئەو ژن‌و مێردایەتییە باشتر بکاتەوە، ئەو پەیوەندییە رابگرێت کە بە ڕاستی‌و لە دڵەوە هەردووکیان مەبەستیانە تیایدا بمێننەوە.

بەهەرحاڵ ... گەر ئارەزوویەکی ڕاستەقینەت نەبێت بۆ سەرلەنوێ بونیاتنانەوەی ئەو پەیوەندییەو وا هەست بکەیت کە هیچ چارەسەرێکی دیکە نییە جگە لە جیابوونەوە، تەنها ئەوەت باش لەبیر بێت کە هەست‌و سۆزەکانیش کەم دەکەنەوەو سارد دەبنەوە گەر تۆ خۆت‌و بەرامبەرەکەت فەرامۆش بکەیت‌و وازیان لێ بێنیت. لەڕێی بایەخدان‌و تازەکردنەوەی حەزو مەیل‌و ڕووبەڕوو بوونەوەی شتەکان بە شێوەیەکی جیاواز، ئەگەر ئەوە زۆرە ژیانێکی نوێ دەست پێبکاتەوە. ئەمەیان بە تایبەتی ڕاستە بۆ هەر کارو داهێنانێکیش کە تۆ بەردەوام بیکەی بە خەم‌و بە دواوەی بیت.

من دڵنیام کە تۆش یەکێك هەر دەناسیت، بەلایەنی کەم، بە دەست زەماوەندێکی هەڵوەشاوە بتلێتەوە یان هەر شکەست‌و کۆستێکی لەم بابەتە. هەڵبەتە ئەو جۆرە کەسانە ئازاری زۆر دەچێژن، خۆ لەوانەشە وێران بن‌و تێکبشکێن. لەو کاتانەدا بڕوایان وابووە کە هەرگیزاو هەرگیز بەسەر ئەو دۆڕانە گەورەیەدا زاڵ نابن. کەچی دوای ساڵێك یان دووان، لەپاش ئەو دۆڕانە، دەیانبینیت کە زۆر بەختەوەرانە لەناو پەیوەندییەکی تازەدا جێگیرن‌و دەژین.

هەر پەیوەندییەك دەگمەن‌و جیاوازی خۆی هەیە. شتێکی هەڵەیەو خراپە گەر هاوسەری تازە بیەوێت پەیوەندییە تازەکانی خۆی بە پەیوەندییە کۆنەکان بەراورد بکات، لەوەدا ئازارو گوناهێکی گەورە دەکات. ناشبێت چاوەڕێی ئەوەبکەین کە هاوسەرێکی یان هاوڕێیەکی تازەمان وەك کۆنەکە ڕەفتار بکات.

ئەوان کۆمەڵە کەسانێکن کە خاوەنی جۆری ژیان‌و بەشداری تایبەت بە خۆیانن کە هیچ پەیوەندییەکی بە عیشق‌و خۆشەویستییەك نییە کە لە رابردوودا بووە.

دۆزینەوەی پەیوەندییەك:

ئەو کاتانەی کە کۆڕو سیمینارم دەگێڕا لەسەر پەیوەندی‌و مامەڵەکردن، هەمیشە ڕووبەڕووی خەڵکانێك دەبوومەوە کە پێیان دوتم:

"گرفتی من ئەوە نییە کە پەیوەندییەك بەرەو باشتر ببەم، بەڵکو دەمەوێ بزانم چۆن چۆنی بچمە ناو پەیوەندییەکەوە." چ شتێك وا دەکات کە هەندێك لە ئافرەتان‌و پیاوان نەتوانن هاوسەر یان هاوڕێیەکی نزیك بدۆزنەوە کە لەگەڵ ئەواندا بتوانن ژیان‌و خەونەکان‌و هیواکانیان فەراهەم بکەن‌و بە هەردوولا بەشداریان هەبێت لەو خەون‌و ئاواتانە؟ وەڵامەکەش ئەوەیە کە ئەوان وێنەیەکی سەیریان لەسەر خۆیان هەیە. ئەوان بڕوا ناکەن کەس هەبێت وەك هاوسەر، هاوڕێ، یان عاشق بەوان رازی بێت. وێنەی زاتی خۆیان ئەوەندە خراپ دەبینن، بە ڕادەیەك، کە ئەم هەستە خراپە وەك پەیامێك دەگا بەوانی دیکە بێئەوەی ئەو کەسانە یەك وشەش لەسەر ئەو وێنە کاڵەی خۆیان بدرکێنن، ئەو وێنەیەی کە لەسەر خۆیان هەیانە. زۆربەی کات بناغەی ئەو گرفتە شەرمە.

گەر تۆ ئارەزوو دەکەیت کە سێك لە ژیانی خۆتدا بەشدار بکەیت. هەوڵبدە جەخت لەسەر دروستکردنی متمانەو بڕوا بەخۆبوونێك بکەیت، وێنەیەکی جوان، حیساب بۆ خودی خۆت بکەو ڕێزی بۆ دابنێ. گەر تۆ خۆت خۆش نەوێت بێئەوەی ئاگات لەخۆت بێت ئەو هەستە دەگا بە خەڵکی دەوروبەرت. پەیامێکی وا ئاشکراو ڕوون‌و بە دەنگی بەرز دەگاتە گوێی خۆت: ئەو بۆ منی خۆش بوێت؟ کە من خۆم خۆشناوێت!

من دڵنیام کە تۆ نیوەی ئەوەش خراپو بەد نیت کە خۆت واهی دەبینیت. هەر ئەوەیە کە تۆ زۆر لە خۆت ورد دەبیتەوەو هەندێك هەستو نەستی خراپو ناشیرینت لەسەر خۆت هەیە، لە جیاتی ئەوەی ئەدگارو خەسڵەتو توانا جوانەکانی خۆت ببینیت کە هەتە.

ناسینی خەڵكو دروستکردنی پرد زۆر ئاسانترە گەر تۆ خۆت خولیاو سەرگەرمی حەزو ئارەزووەکانت بیت، ئەو شتانەی کە خۆشت دەوێنو لەزەتیان لێدەکەیت. بە تێکەڵبوون بەو شتانەی کە جێگەی بایەخی خۆتن، تووشی ئەو کەسانە دەبیت کە هەمان حەزو خولیاو ئارەزووی تۆیان هەیە. دوای ئەوە وای لێدێت کە تۆ زۆر بە سروشتی بتوانیت گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەیت بێئەوەی هیچ فشارێکی دەروونیو عەقڵی بخەیتە سەر خۆت، بیٚ زۆر لە خۆکردن، بێئەوەی خۆت ماندوو بکەیت تاوەکو شتێك یان بابەتێك بدۆزیتەوە کە لەوانەیە سەرنجی ئەوان رابکێشێت.

گەر تۆ خولیاو حەزت لەسەر کۆمەڵە شتێك بێت، ئەوسا لەڕێی ئەو خولیاو حەزانە تۆ کەسێکی رۆح پەروەرو سەرنج راکێش دەبیت. پێویستت بەوە نییە خۆت بنوێنیتو درۆ بکەیت. خەڵکی خۆیان دەیبیننو هەستی پێدەکەن. ئەگەر تۆ بە حەزو دڵگەرمانە لەو شتانە بدوێیت کە لەلای خۆت خۆشو جوانن، ئەوە بەسە کەوا لە خەڵکانی دەوروبەرت بکات ڕووەو لای تۆ بێنو سەرنجیان رابکێشیت، لەم حاڵەتەدا ئەو سیحرو کەشو هەوایەی تۆ لە دەوری خۆتدا دروستی دەکەیت زۆر سەیرو خۆشو رەنگین دەبێت.

بە پێچەوانەی بیرکردنەوەی زۆربەی خەڵکی – لەوانەیە تەواو نامەنتقیانە بێت ئەوەی من مەبەستمەو دەمەویٚ بیڵێم – ئێمە خۆشەویست نابین تەنها لەبەرئەوەی کە جوانو قۆزینو خاوەن ڕووخساری شیرینین. خەڵکی ئێمەی خۆش دەوێت لەبەر خودی خۆمانەو ئەو خەسڵەتو رۆحەی هەمانە: لەبەرئەوەیە کە مەشرەف خۆشو قۆشمەچین، دۆستو هاوڕێی باشین، جوامێرین، ئافرەتی خاسین،

دڵسۆزو میهرەبانین، گوێگری چاکین، جێگەی متمانەین، رەوشت پاکین، خەمخۆرینو بایەخ بەوانی دیکە دەدەین– ئەم شتانە وەك هەڵسوکەوتو ئەدگاری جوان گەر هەمان بێت هاوڕیٚو دۆستی زۆرمان بۆ پەیدا دەکات. تۆ پێویستت بەوە نییە کە قەدوباڵات جوان بێت، یان خۆت قەشەنگ بیت، جلەکانی بەرت گرانبەها بن، زۆر زیرەك یان قۆناغی زۆر درێژت لە خوێندندا تێپەڕ کردبێت تاوەکو خۆشەویست بیت. تۆ هەموو ئەو شتانەت زانیوە؟ دە چاکە .. تۆ زۆر سەرسام دەبیت کە چەندەها خەڵك هەن کە هەر بە ڕاستی بڕوایان وایە جوانی بنچینەی شادومانیو بەختەوەرییە.

تاکە خەسڵەتێکی زۆر جوانو سەرنجڕاکێش لەهەر مرۆڤێکدا مەسەلەی شادیو بەختەوەرییە. هەرکامە بێت لەم دووانە: مناڵێکی ساوا کە لەناو عەرەبانەکەیدا دەتریقێتەوەو خەنی بووە، یان کەسێکی پیر بەوپەڕی ئاسوودەییەوە خۆی داوەتە بەر هەتاو، هەردووکیان سەرنجی ئێمە رادەکێشن. ئێمە گەرەکمانە نزیکتر بینەوە. بە شێوەیەك کە مرۆڤ ناتوانێت لێکی بداتەوە چۆن، بەڵام هەریەك لە ئێمە ئاواتەخوازە کە شتێك لەو خۆشیو ئاسوودەگییە ئەو بگرێتەوە. ئەوەش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەو کەسانەی عاشقن هەمیشە جوانو سەرنج راکێشن. ئەریٚ تۆ قەت بووکی ناشیرینت بینیوە؟

لە دواجاردا شایەنی وەبیر هێنانەوەیە کە ئێمە بە ڕاستی ئەو خەڵکانەمان خۆش دەوێت کە وامان لێدەکەن هەست بە خۆمان بکەین کە رێکوپێكو چاکین، سەرنج راکێشین. روانیمان بۆ دونیای دەرەوەو چوونەدەر لە زاتی خۆمان، هەوڵمان بۆ ئەوەی وا بکەین خەڵکی خۆشبەختو ئاسوودە بن، بە تەنها ئەوە نییە کە فشارێکی گەورە لەسەر رۆحمان لادەچێت، بەڵکو واشمان لێدەکات کە هەست بکەین ئێمە خەڵکی چاكو جوانین.

ڕاهێنانی هەشتەم:

ڕووەو چاککردنی پەیوەندی

1–چاوەکانت دابخەو وابزانە کە بە ئارامی لەناو کورسییەکدا دانیشتووی، کورسییەکی نەرمونیان‌و باسکدار ... لەبەردەمتا تەختە ڕەشێکی منداڵانەو ستاندێکی – هەڵگری تابلۆی ڕەسمکردن هەن. لە لێواری پێشەوەی تەختە ڕەشەکە چەندین تەباشیری سپی تازە دانراون. بۆ پێشەوە خۆت دەنوشتێنیتەوەو پارچە تەباشیرێك دەخەیتە نێوان پەنجەکانت، یەکەم پیتی ئەلفابێت لەسەر تەختەکە دەنووسیت. کە ئەوەت کرد، بە دەنگ، بەڵام بە هێواشی ئەو پیتە حونجە بکە بۆ خۆت، پاشان ئەو پیتە بسڕەوەو پیتی دوای ئەوە بنووسە. دیسانەوە لێی ورد بەرەوە، بە دەنگ پیتەکە لەگەڵ خۆتدا بڵێرەوە، بیسڕەوە، ئاواهی بەردەوام بە تا دوا پیتی ئەلفا بێت ... کە دوا پیتیشت سڕییەوە، هەناسەیەکی قووڵ، هەڵمژە، کە هەناسەکەت بەتاڵ کردەوە، وا هەست بکە کە دادەخزێیتە ناو دۆخی سروشتی خۆت کە دۆخی (ئەلفا)یە. تێبینی هەموو ئاماژە فیزیکییەکانی خۆت بکە لەم دۆخەداو ئارام‌و هێمن پشوو بدە.

2–هەر بە خەیاڵ وابزانە کە تۆ هەڵدەستیتە سەرپێ‌و کورسییەکەت بەجێدەهێڵیت، دەرگای دەرەوە بکەرەوە، کە دەڕوانیت .. دەیبینی کە لە دەرەوە ئێوارەیەکی دڵڕفێنەو زۆر حەز دەکەیت بۆ ماوەیەك پیاسە بکەیت. ئەو پێڵاوانە لە پێدەکەیت کە بە پێیەکانت خۆشن، چاکەتێکی سووکەڵە لەبەر دەکەیت ... وەرزی بەهارەو بەدەم ڕۆیشتنەوە گەڵای سەوزو چرۆی پشکوتوو بەسەر درەختەکانەوە دەبینیت، گوڵبەهاری زەردو ناسك بەسەر تەیمانەو دەنێو دەوەنەکان سەریان دەرهێناوە. مەلەکان لە جوکەو جریکە ناکەون، لە دوورەوە گوێت لە ناڵەی فڕۆکەیەکە. هەر ئێستا دەگەیتە دارستانێك، هێمن‌و پەنهان‌و دوور لە مەترسی. بڕیار دەدەیت کە پیاسەیەك بەناو ئەو دارستانەدا بکەیت. ئێرە زۆر خامۆش‌و بێقڕەیە، کە هەنگاو هەڵدەنێیت بەسەر ئەو ڕێگەیە خاکی بەرپێت زۆر نەرم‌و نیان دەینوێنیٚ، هەڵبەتە لەدوای دابارینی ئەو هەموو گەڵایەو بوونی قەوزەو کەفزەرە زۆرە، ساڵ لەدوای ساڵ وایکردووە کە ئەو خاکە نەرم‌و نیان شی ببێتەوە. هەتاو لەنێو لق‌و پۆپی درەختەکانەوە دزە دەکات، تیشك‌و تیرۆژی دەڕژێتە سەر ڕێگاکەی بەرپێت ... هەر زوو گوێت لە خوڕەی ئاو دەبێت‌و لەبەردەمی خۆتدا جۆگەلەیەکی جوان بەدی دەکەیت. تۆ دەوەستیت‌و سەیری ئەو ئاوە ڕوونە دەکەیت کە باق‌و بریق دەدرەوشێتەوە ئەوکاتەی بەسەر زیخ‌و چەوو بەردەکاندا شەپۆلان دەدات ... هەر هەنووکە تۆ دەگەیتە شوێنێکی زۆر ئارام‌و خۆش کە پڕە لە گیاوو گوڵ، لە قەراخ جۆگەلەکە، نزیك جۆگەلەکە ڕوودەنیشیت. ئەوکاتەی کە بۆ پێشەوە خۆ دەنووشتێنیتەوەو پەنجەکانت دەخەیتە ناو جۆگەلەکە، هەست بە ئاوێکی پاك‌و سارد دەکەیت کە بە کەلێنی پەنجەکانتا بە خوڕ دەڕوات .. زۆر هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت .. زۆر ئارام .. زۆر حەساوە.

3–تۆ ئێستا پاڵت داوە بەقەدی درەختێکی بەرزو زەبەللاح، ئارام‌و هێمن، بیر لەو پەیوەندییە دەکەیتەوە کە دەتەوێت چاکی بکەیتەوە. بیر لەو کەسە بکەرەوە کە لەناو ئەو پەیوەندییەدا بۆ تۆ جێگەی بایەخە .. ئا لەو کاتەدا لەخۆت بپرسە: ئاخۆ ئەم پەیوەندییە بۆ من چۆن‌و چەند گرنگە؟ من چیم لەو کەسە دەوێت؟ من بۆ لەناو ئەو پەیوەندییەدا ماوم؟ بیر لەوە بکەرەوە ئەم پەیوەندییە بە چ شێوەیەك یارمەتی تۆ دەدات. کاتێکی تێرو پڕ بدە بە خۆت کە لە هەموو ڕوویەکەوە ئەم پەیوەندییە هەڵبسەنگێنیت ... ئێستا ئەو قۆناغ‌و بوارانە هەڵسەنگێنە کە تۆ هەست دەکەیت کە بەرامبەرەکەت حیسابی بۆ هەست‌و نەست‌و سۆزو داواو پێویستییەکانی تۆ نەکردووەو تێت نەگەیشتووە، ئایا لەناو خودو ژیانی تۆدا بەشێك هەیە کە تێر نەکرابێت‌و وەڵام بە داواکانی نەدرابێتەوە؟

4–ئێستا بیر لە کەسی بەرامبەرت بکەرەوە لەم پەیوەندییەدا. لەخۆت بپرسە ئاخۆ کەسی بەرامبەر چی لەتۆ دەوێت؟ ئەریٚ تۆ بەڕاستی دەزانیت کە ئەوان چییان لەتۆ گەرەکە؟ ئەریٚ تۆ دەتوانیت قایلیان بکەیت‌و داواکانیان فەراهەم بکەیت؟ تۆ دەتوانی وەڵام بە پێویستییەکانیان بدەیتەوە؟ ئەریٚ خۆ لەوانەیە تۆ وەك ڕۆژانی یەکەمی پەیوەندیتان خۆت ماندوو نەکەیت‌و وەکو جاران بایەخ بە بەرامبەرەکەت نەدەیت‌و لەو حەزو خولیایە وەستابیت؟ لەخۆت بپرسە: بە چ شێوەیەك پەیوەندی بە من‌و ئەو .. هەر هەموو شتەکانی نێوانمان جوانترو چاکتر دەبێتەوە؟

5–لەوکاتەی کە تۆ هێشتا لە قەراغ جۆگەلەکە پاڵت لێداوەتەوە، هەر بە خەیاڵ وابزانە کە ئەو کەسەی خۆشت دەوێت لە دوورەوە دێت‌و دەردەکەوێت. تۆ دەست هەڵدەشەقێنیت‌و بانگی دەکەیت، هەر بەناوی خۆی ئەو کەسە لێت نزیك

دەبێتەوەو دێتە لات. لە نزیکەوە لەو ڕووخسارە رادەمێنیت کە پێی ئاشنای، ئەو شتانە کە زۆر جوان بوون لە نێوان تۆو ئەودا یادیان دەکەیتەوە, هەموو ئەو شتە خۆشانەی بەیەکەوە تیایدا بەشداربوون. بیرت دەکەوێتەوە کە یەکەمجار بەیەکەوە بوون چۆن چۆنی بوو. تۆ دەکەویتە گفتوگۆ بەجۆرێك کە هەرگیز بەر لەوکاتە شتی وات نەکردبێت، بێئەوەی ئارەزوو بکەیت هێرش بکەیتە سەر بەرامبەرەکەت یان بێئەوەی بتەوێت بەرگری لەخۆت بکەیت. تۆ بە ڕاستی دەتەوێت بزانیت ئەو کەسەی بەرامبەرت (نێر بێت یان مێ) چی لەتۆ دەوێت وا هەستبکە کە پەیوەندییەکە نەش‌و نما دەکات‌و دەژێیتەوە. هەست بکە کە تۆ خۆشبەختی‌و کامەرانی بەرامبەرەکەت لەلا گرنگەو دەتەوێت بایەخی پێبدەیت. بیروبۆچوون‌و هەست‌و نەستی خۆتی بۆ دەرببڕەو لێبگەڕیٚ کە لە گەڵتا بەشدار بێت، هەست‌و سۆزی خۆتی بۆ شی بکەرەوە، لەگەڵ هەموو داواو پێویستیەکانت.

6–بڕیار بدە هەر ئێستا کە لەگەڵ ئەم کەسەدا لەسەر ئاستی هوشیاری‌و ئاگاهی لە هەموو ئەم شتانە بدوێیت هەرکاتێك کە هەل‌و بوارتان بۆ رەخسا. تەواو بڕیار بدە کە تۆ ئارەزووتە ئەم پەیوەندییە جوانترو باشتر بکەیت.

7–ئەوکاتەی تۆ زۆر شت لەم ئەزموونەوە فێر دەبیت، بە هێمنی بەخۆت بڵیٚ: من ئیتر لەمەودوا هەرچییەکم پێبکرێت دەیکەم تاوەکو پەیوەندی‌و پردی نێوانمان دروست بکەمەوەو شتەکان باشتر بن. پەیوەندیمان تا بێت گەرەکە ڕووەو جوانتر نەشونوما بکات.

8–بە هێواشی‌و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بەرەو خوار بژمێرە تا دەگەیت بە ژمارە یەك، چاوەکانت بکەرەوە، بە چواردەوری خۆتداو بەناو ژوورەکەدا چاو بگێڕەو جوان جوان خۆت لێك راکێشەرەوە. سەبارەت بە توانای خۆت گەشبین بە کە تۆ

دەتوانیت لەڕێی گفتوگۆو دروستکردنی پرد پەیوەندییەکەت چاکترو جوانتر بکەیتەوە.

بەشی نۆیەم

ڕووبەڕوو بوونەوەی غیرەو ئیرەیی و گوناه

غیرەکردن:

ئەم هەستی غیرەکردنە ئەوەندە بەهێزو کوشندەیە کە دەتوانێت ئەو کەسەی غیرەو ئیرەیی دڵی دەخوات بە تەواوەتی لەناو بچێتو وێران بێت، ئەو کەسەی کە هەمیشە بەغیلەو غیرە دەکاتو ئیرەیی بە خەڵکی دیکە دەبات زۆر بەدبەختە. هێواش هێواش ڕۆدەچێتە ناو رۆحی ئەو کەسەو لێی دەخوات، زۆر جاریش ئەو کەسە هەر لە خۆیەوەو بێ سۆنگەو هەبوونی هیچ بناغەیەك ئیرەیی –حەسوودی– بە دارو بەرد دەبات، ئیرەییو غیرە دۆخێك دروست دەکات کە پڕ بێت لە گرژیو ئاڵۆزیو پێچو لوول، مێشك دەکرۆژێتو دەیشێوێنێت بە جۆرێك کە وەك ئەوە وابێت ئیرەییو غیرە خۆی مەبەستی بێتو بیەوێت خاوەنەکەی بکوژێت. ئەو هەستو نەستە چڕوپڕەی ئیرەییو غیرە یان بەغالەت ئەو شتە یان ئەو کەسە وێران دەکات کە کەسی بەغیل زۆر مەبەستیەتی بیپارێزێت.

ئەم هەستە دەتوانێت بە تەواوەتی کەسییەتی هەر مرۆڤێك وەها بگۆڕێت کە کەس نەتوانێت بیناسێتەوە. ئەو هەستو نەستە ئەوەندە کوشندەو ناجۆرە کە بە تەواوەتی مرۆڤ داگیر دەکاتو وای لێ دێت کە هەموو پەیوەندییەك لەگەڵ واقیعی دەوروبەردا بپچڕێنێت.

گەر بەدوای پێناسەی غیرەو بەغالەتدا بگەڕێینو بمانەوێت لە فەرهەنگێکدا ماناکەی بدۆزینەوە دەکەوینە سەر دەستەواژەیەکی وا: "ترسێکە کە لە مرۆڤدا سەر هەڵدەداو زەندەقی لەوە دەچێت کە جێگەی پێ لەق بکرێتو کەسێکی دیکە شوێنی ئەو بگرێتەوە، هەمیشە لەوە دەترسێتو لە دڵەڕاوکێی ئەوەدا دەژی کە سۆزو خۆشەویستی بەرامبەرەکەی بدۆڕێنێت یان کارو پیشەکەی لە دەست بدات..." بەشێکی زۆری غیرەو بەغالەتو ئیرەیی لە دڵی کەسێکدا دەخولقێت کە

لە پەیوەندیدایە لەگەڵ کەسێك یان کەسانێك کە رۆڵەکەی ئەوەیە هەستوسۆزو ڤیان دەبەخشێت یان وەریدەگرێت، یان کەسێکە، جا چ نێر بێتو چ مێ، هەمیشە لە چاوەڕوانی ئەوەدایە هەرچی خۆشیو جوانیو خۆشەویستیو سۆز هەیە بۆ ئەم بێتو قۆرغی بکات بۆ خۆی، بۆ خۆیو بەس. ئەو کاتەی کە دەزانینو تەواو دڵنیا دەبین لەوەی کە ئێمە ناتوانین هەستو سۆزی کەسێکی دیاریکراو بەلای خۆماندا رابکێشین، یان کە ئامادە نین هەمان هەستو سۆزو ڤیانی لەگەڵدا بگۆڕینەوە، دەرئەنجامی ئەو هەستو سۆزە ئاڵۆزە ئەوپەڕی نائومێدیو ئازارە، تۆڵە سەندنەوە،یان هەتا ڕقو کینیە.

زۆرن ئەو کوشتنو بڕینو تاوانانەی کە غیرەو ئیرەیی هۆکاری سەرەکی بوون. هەندێك جار پیاوێك (یان ژنێك) ئەو کەسە دەکوژێت یان وێرانی دەکات کە خۆشی دەوێت، هەر تەنها لە ترسی ئەوەی نەبا کەسێکی دیکە بێتو ئەو هەستو سۆزو ئەڤینە بۆ خۆی ببات، چونکە کەسی ئەڤیندار گەیشتۆتە ئەو بڕیارەی کە ئەو هەستو سۆزە بە تەنها موڵکی ئەوە و ناکرێت کەسێکی دیکە لێی زەوت بکات.ئێمە رۆژانە چیرۆکی ئەو تاوانانە لەسەر لاپەڕەی رۆژنامەکانی خۆماندا دەخوێنینەوە.

غیرەو ئیرەیی هیچ خێرو ئاکامێکی بەدواوە نایەت. ئەی کەواتە بۆ خۆمان دەخەینە ناو ئەو دۆخو ئەزموونەوە؟ ئەو هەستە لە کوێوە دێت؟ ئەوەیان شتێك نییە بە کەڵکی ژیانو مانەوەی ئێمەدا بێت. بۆ سەرهەڵدانی هەستێکی لەو جۆرە مەرجە بگەڕێینەوە قۆناغی منداڵی. زۆربەی شێوەکانی غیرەو ئیرەیی دایکانو باوکانو مامۆستاکانمان لە دڵی ئێمەدا دەیچێنن، هەڵبەتە ئەوان لە بەستەزمانیو نەزانینی خۆیانەوە ئەو هەستەمان لەلا دەخولقێنن. هەر بۆ نموونە: ئەو کاتەی منداڵێکی نۆبەرە، چ نێر بێو چ مێ، لە باوەشی دایکی دوور دەخرێتەوە چونکە منداڵێکی تازەی بووە، ئەوکاتەی باوكو دایك سۆزو خۆشەویستیان کەم دەکەنەوەو لە بەشی نۆبەرە هەڵیدەگرنو دەیدەنە کۆرپەی تازە، ئەم دۆخە دەبێتە

مایەی تووڕەبوون‌و ترس، دواجار نۆبەرەکە وا هەست دەکات کە ئیتر ئەم جێگەی سۆزو خۆشەویستی نییەو رەت کراوەتەوە. لەبەرچاوی یەکێك یان کەسانێکی بەغیل ستایشی یەکێکی دیکە بکەیت‌و باس لە خەسڵەتە جوانەکانی بکەیت گڕ لە دەروون‌و رۆحی ئەو کەسانەی دیکە بەردەدەیت کە گوێت لێدەگرن، دووچاری نائومێدی‌و نیگەرانی‌و بێزاری‌و ئازاریان دەکەین.

بەربەرەکانی‌و بەڤلی (تنافس) لە نێوان ئەندامانی هەمان خێزاندا زۆرەو کوشندەشە، بە تایبەتی لە نێوان خوشك‌و براکاندا، ئەوە سەرچاوەیەکی زۆر ئاسایی غیرەکردن‌و ئیرەییە. هەڵوێستەکە ناخۆشترو ناشیرینتر دەبێت، ئەو هەست‌و نەستە کوشندەتر خۆی دەنوێنێت ئەوکاتەی کە کەسی دڵ پڕ لە بەغالەت هەست بەوە بکات کە براکەی یان خوشکەکەی کە ئەم خۆشی دەوێت، چ نێرو چ مێ، بەرپرسە لەو هەست‌و نەستە ناشیرینە. ئەو تێکچوون‌و شڵەژان‌و ململانێ‌و بەربەرەکانییە وەها توندوتیژ دەبێت کە زۆر جاران چارەسەرو ئاشتبوونەوە دەگا بە مەحاڵ.

بۆ ئەوەی خۆمان لە قەرەی ئەو هەست‌و نەستە نەدەین کە حەزی لێ ناکەین، زۆربەی کات بۆ هەڵاتن لەو دۆخە ئەو هەست‌وسۆزە دەقەبەڵی کەسانێکی دیکە دەکەین، بە واتا دەیخەینە سەر خەسڵەتی ئەوانی دیکەو خۆمانی لێ بەدوور دەگرین. کەواتە مادامەکێ ئێمە دەتوانین هەندێك خەسڵەت‌و هەست‌و نەست هەن پێمان جوان نین‌و رقمان ئەستوورتر دەکەن، پێویست بەوە ناکات لەناو رۆح‌و دەروونی خۆماندا بیدۆزینەوە. ئەوکاتەی کە سەرزەنشتی کەسێك دەکەین کە کەمتەرخەم‌و گێژو بێباکە، خۆپەرستە، سووك‌و چرووکە، سپڵەیە، لە ڕاستیدا، ئێمە بۆ ئەوەمانە کە بڵێین: ئێمە هەرگیز وەکو ئەو کەسانە نین.

باوکێك کە سەرسام‌و داماو بوو بە دەست کوڕە بچکۆلەکەیەوە پێی وتم کە ئەو کوڕەی هەمیشە تاوانباری کردووە بەوەی کە بایەخی زۆرتری داوە بە برا گەورەکەی. بۆ ئەوەی بیسەلمێنێت کە ڕاست دەکات هاتووە هەر هەموو ئەو

وێنانەی ژماردوون کە باوکە بۆ منداڵەکانی گرتوونی ئەوکاتەی کە هێشتا ساواتر بوون، دوای ژماردن بۆی دەرکەوتووە کە وێنەکانی برا گەورەکەی کە نۆبەرە بووە لە هی برا بچکۆلەکەی پتر بوون. باوکە بۆی ڕوون کردۆتەوە کە ئەمەیان تا رادەیەك زۆر ئاساییە لەگەڵ نۆبەرەدا چونکە مناڵی یەکەمە، جاری وایە دووجاران یان دە جاران لە هەمان شێوەو بەرگدا وێنەی نۆبەرە دەگریت. کوڕە بچکۆلەکەی ئامادە نەبووە گوێ لەم بیانووە بگرێت‌و بڕوای پێنەکردووە. هەر لەسەری رۆیشتووەو ویستوویەتی بەڵگەی پتر بدۆزێتەوە بۆ سەلماندنی قسەکەی. دواجار سوور بووە لەسەر ئەوەی کە ئەم هەمیشە مامەڵەی نایەکسانەیان لەگەڵدا کراوە. ئەم جۆرە روانین‌و هەڵوێستە وادەکات کە منداڵ گرژو تووڕەو تۆراوو مڕومۆچ بێت، وەڕس‌و بێزار، وای لێدێت لەگەڵ کەسدا هەڵنەکات‌و رامکردنی زەحمەت بێت.

مامۆستایەکی خراپ‌و ناشارەزا بۆ ئەوەی قوتابییەکانی دیکە هان بدات تا پتر کۆشش بکەن دێت‌و قوتابییەك لە پۆلەکەدا دەکات بە مۆدیل‌و نموونەی بالای زیرەکی. ئەم دۆخەش غیرەو ئیرەیی قوتابییەکانی دیکە ئاگر دەدات، وا دەکات بەغیلی بەو مۆدیلە ببەن، لە ژێرەوە زۆر بێزارو قەلس دەبن‌و تووڕەو داخدار لە ناوەوە دەکوڵێن: هەریەکێك لەو قوتابیانە دەپرسێت: بۆچی مامۆستا منی هەڵنەبژارد؟ بۆچی من وەکو ئەو زیرەك نەبووم؟ خۆزگە دەمتوانی قژی هەڵپاچم! ئەمەیان جیاوازی کردنەو هەڤیازێیتی‌یە (تحیز)ە.

هەڵبەتە مامۆستایەك کە منداڵێك (یان قوتابییەك) لە پۆلدا هەڵدەبژێرێت‌و دەیکا بە نموونەی زیرەکی نیازی وایە کە ئەوانی دیکە هان بدات بۆ کۆشش‌و سەرکەوتنی پتر، بەڵام زۆر جارانیش دەبێتە مایەی غیرەو ئیرەیی‌و بێزاری‌و جاڕسبوون. زۆربەی منداڵان لەناو ئەو دۆخەدا گەورە دەبن. ئەوان پەرە بە بەهرەو تواناکانی خۆیان دەدەن، بایەخ بە خەون‌و خولیاو ئارەزووەکانیان دەدەن، بە

هاوڕێکانیان، بوون بەو کەسانەی کە خۆیان حەزی پێدەکەن هەستێکی جوانو خۆشە.

بەڵام کە گەورە دەبنو دەکەونە ناو خۆشەویستی ناچار دەترسن لەوەی ئەو کەسانە بدۆڕێنن، یان ئەوکاتەی کە هەستو سۆز لەگەڵ کەسێکی خۆشەویستو گرنگ دەگۆڕنەوە، ئەم حاڵەتە دەبێتە مایەی سەرلەنوێ وروژانو سەر هەڵدانەوەی هەمان هەستو سۆزی پڕ لە غیرەو ئیرەیی جاران. هەمان هەستی غیرەو ئیرەیی لە کاتی کارکردنیشدا دامانده‌گرێت، هەتا لە نێوان دۆستو هاوڕێکاندا، هەتا لە بواری وەرزشیدا سەر هەڵدەدات.

لێرەدا ململانێیەکی توندوتیژ لەنێوان بەشی چەپی دەماغ (لۆژیك)و بەشی ڕاستی دەماغ کە لە (سۆز) بەرپرسە بەرپا دەبێت ئەوکاتەی کە غیرەو ئیرەیی داگیرمان دەکات. ئەو ژنانەی کە سەردانی من دەکەن، ئاگاداری ئەو جۆرە ململانێیەن، دانیان بەوەدا ناوە کە غیرەو ئیرەیی ژیانی لێ تێکداون. لای من وتوویانە: "من دەزانم کە ئەم هیچ پەیوەندییەکی ئەویندارى نییە، بەڵام من هەمیشە ئەم دیمەنانە دێنمە بەرچاوی خۆم کە ئەم لەگەڵ ئافرەتێکی دیکەدا کۆ دەکاتەوە. من نامەوێت لە چاوەکانم دوور بکەوێتەوە."

ئەو ئافرەتانە باش دەزانن کە ڕەفتارو هەڵسوکەوتی لەم جۆرە وا لە خۆشەویستەکانیان دەکات رابکەنو دوور بکەونەوە، بەڵام لەوە دەچێت کە نەتوانن خۆیان بگۆڕن.

هەرچی خۆشیو لەزەت کە لەم جۆرە پەیوەندییانەدا هەن لە پای ئەو هەستو سۆزە ناجۆرو کۆنترۆڵ نەکراوانەدا تێکدەچنو دەشێوێن. زۆر ئاسانە هەست بەوە بکەین کە گرفتی شاراوەو نادیار ترسە: ترس لە دۆڕاندنی کەسی خۆشەویست، ترس لەوەی رەت بکرێتەوەو نەکەوێتە بەردڵان، ترس لەوەی تەنیا بمێنێتەوە. چەندە زووتر چارەسەری ئەم هەستو سۆزە بکرێت، ئەوەندە باشترە.

ڕاهێنانی ژمارە نۆیەم:

چارەسەرکردنی غیرەو بەغالەت

سەرنج:

دوای ئاشنابوون لەگەڵ چەندەها راهێنانی پێشووتر یارمەتیت دەدات لەوەی زۆر خێراو ئاسان بگەیتە دۆخی (ئەلفا) بێئەوەی کە پێویست بکات بە تەواوی سەرگەرمی راهێنانی تەواوی حەوانەوەو ئارام بەخش بیت. لەم ڕاهێنانەی خوارەوەدا کۆمەڵێك یاساو ڕێسا پەیڕەو دەکرێن. هەڵبەت تۆ دەتوانیت هەریەکێك لەو هەنگاوانەی دیکە هەڵبژێریت, یان پەیڕەوی ئەو ڕێنماییانە بکەیت کە دەکەونە پاشکۆی ئەم کتێبە.

1–با ئارام بیتو رابکشێ تا تەواو دەحەوێیتەوە، چاوێك بەناو ژوورەکەتدا بگێڕەو چاوت بخە سەر شتێك لەبەردەمی خۆتدا، بەردەوام بە لەسەر ئەوەی

بڕوانیتە خاڵێك تاوەكو دەكەویتە ناو جۆرە دۆخێك كە پتر لە زیندە خەون بچێت. چاوەكانت وێڵ دەبن تا ئەو ئاستەی كە وای لێدێت لە فەزایەكی بۆش بڕوانیت. ئێستا چاوەكانت دابخەو ئاگاداری كاردانەوەكانی لەشت بە ئەوكاتە پشوو دەدەیت‌و ئارام‌و حەساوەیت. هەوڵبدە ئاگاداری هەست‌و نەستت بیت تا دەگەیتە دۆخی (ئەلفا).

2–وای بنوێنە كە تۆ لەناو كورسییەكی نەرم‌و نیان‌و باسكدار دانیشتوویت‌و مێزێكی قاوە خواردنەوە لەبەردەمتایە. چەند بۆكسێكی –سندوقێكی– رەنگاو رەنگ لەسەر مێزەكەدا دانراون. لەناو هەر سندوقێكدا (مەتەڵی وێنەی لێكهەڵپچڕاوەكان) دانراون كە پێكهاتوون لە رەسمی بەشێك لە رابردووی خۆت، ئەو وێنانەی وایان لیێ كردووی كە تۆ غیرە بكەیت‌و بەغالەتت هەبیێ. تۆ دەتوانیت هەر یەكێك لەو سندوقانە بكەیتەوە. هەر ئێستا ئەوە بكە. رەنگێك هەڵبژێرە، قەپاغی سندوقەكە وەلادەو لەت‌و كوتی لێك هەڵوەشاوەی وێنەكە لەسەر مێزەكە بڵاوبكەرەوە ... لەوكاتەدا كە سەرگەرمی ئەوكارەی بەپەلە لەخۆت بپرسە: ئەو هەستی غیرەكردنە لە كوێوە هات؟ چ شتێك بوو بۆ یەكەمجار ئەو هەستەی لەلا دروست كردم؟ چۆن ڕوویدا؟ ... ئێستاكە هەوڵبدە كە لەت‌و كوتی وێنەكە ڕێك بخەیتەوە. دوای ئەوە وێنەیەكی تەواو كراوت بۆ دروست دەبێت كە پەیوەندی بە ڕابردووتەوە هەیە كە بووەتە مایەی ئەو هەسەتكردن بە غیرەو بەغالەتە. هێدی هێدی نزیك دەبیتەوە لە سەرچاوەی ترسەكانت، تێدەگەیت كە تۆ بۆچی غیرەیەكی وا كوشندەت كردووە.

3–لەوكاتەی كەسەیری وێنەكە دەكەیت، دەركی ئەوە دەكەیت كە ئەو هەست‌و نەستەی تۆ پەیوەندی بە ژیانی رابردووتەوە هەیە. ئێستا تۆ كەسێكی هوشیارو پێگەیشتوویت. دەتوانیت تێبگەیت‌و ببەخشیت... دەتوانیت وابكەیت كە رابردووت بیر بچێتەوە. ئێستا وێنەكە (مەتەڵەكە) هەڵبوەشێنەوەو وەلاوەی بنیێ... ئەگەر هەستت كرد كە لە ڕووداوێك‌و دۆخێك پتر هەیە كە هۆكارو سەرچاوەی

هەستی دڵەڕاوكیێ‌و غیرەو بەغالەت‌و دڵكرمیێ بوونی تۆیە، سندوقێكی دیكەو رەنگێكی تازە تاقی بكەرەوەو وێنەیەكی دیكە لە لەت‌و كوتەكان ڕێك بخەرەوە ... بەوپەڕی هوشیاری‌و تێگەیشتنەوە ئەم كارە بكە، پاشان رەسمەكە هەڵبوەشێنەوەو لەلاوە فڕێی بدە. گەر نیازت بوو چەندەها سندوقی دیكەت لەبەر دەستەو دەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر ئەو گەمەیە. دەتوانیت بەهەمان شێوە بەردەوام بیت.

4–هێشتا سندوقێكی دیكە ماوە كە تۆ تا ئێستا سەرنجت نەداوە. لەسەر زەوییەكەو لەژێر مێزەكە داندراوە، لە پارچە كاغەزێكی زێڕین پێچراوەو بە قردێلەیەكی زیوین شەتەك دراوە. سندوقەكە بەرز دەكەیتەوەو دەیخەیتە سەر مێزەكەو زۆر مەراقتە بزانیت چی تێدایە. دەپرسیت: ئاخۆ بە ڕاستی چی تێدایە؟ ئەوكاتەی سەرقاپی سندوقەكە هەڵدەگریت‌و مەتەڵێكی دیكەی تێدایەو سووكیێ دەریدەهێنیت، ئەویشیان هەر لە شێوەی وێنەیەكی لەت‌و پەت كراوە، پارچەكانی دەخەیتە سەر مێزەكە. ئەوەیان دەبیێ بە نەخشە (یان) وێنەی دوا ڕۆژی تۆ، رەسمی ئایندەت، وێنەیەكە كە تۆ تیایدا لە هەموو ئەو هەست‌و نەستە كۆن‌و ناشیرینانەی غیرەو بەغالەت رزگارت بووە. تۆ پارچەكانی وێنەكە بەیەكەوە دەنووسێنیتەوە، بە چاوێكی دیكەو بە تێگەیشتنێكی تازەوە دەڕوانیتە خۆت‌و شتەكان، شێوازێكی تازە، ڕوانینێكی نویێ بۆ خۆت‌و بۆ ژیانت، پۆزەتیڤ‌و پڕ بەرهەم. هەوڵبدە خۆشی لەو ئەزموونە تازەیە ببینە، ئەزموونی ئەوەبكە وێنەی ئایندەی خۆت جوانترو جیاوازتر دەبینیت ... خۆت وا ببینە كە لەمەودوا و هەر ئێستاش بە جۆرێكی دیكە ڕەفتار دەكەیت‌و كاردانەوەكانت جیاواز دەبن، هەست بەوە دەكەیت كە چاكتری لە جاران، بە تەواوی لەو هەست‌و نەستە ناخۆشانەی غیرەو بەغالەت رزگارت بووە.

5–ئێستاكە لە ژمارە پێنجەوە بەرەو خوار، تاوەكو ژمارە یەك، زۆر لەسەرخۆ بژمێرە، بەدەم ژماردنەوە چاوەكانت بكەرەوەو وەرەوە سەر خۆت‌و تەواو هوشیار

بە، هەوڵبدە تەواو خاو بیتەوەو بحەسێیتەوە، سەرلەنوێ زیندو و تازە بەرەوە، زاڵبە بەسەر خۆتدا.

سەرنجێك:

هەندێك جار هۆكارو بڕوبیانوو زۆرە بۆ ئەوەی بڕوا بە کەسێکی نزیك یان خۆشەویست نەکەیت، کەسانێك وایان لێدێت کە سپڵەو نمەك حەرام بن — لە دۆخ و هەڵوێستێکی وادا گەرەکە تۆ خۆت بڕیار بدەیت کە ئاخۆ ئەوکەسە یان ئەو کەسانە شایستەی ئەوەن کە تۆ ئەو هەموو خەم و خەفەتە بخۆیت و گرفتار بیت بە دەستیانەوە، بترسیت و نیگەران بیت. خۆ لەوانەشە پێویست بەوە بکات کە تۆ روانین و رای خۆت بەرامبەر ئەو کەسانە بگۆڕیت. زۆربەی جار هەست و نەستی ئێمە پابەندە بەوەی کە ئێمە چۆن چۆنی ئەو کەسە دەبینین و تێیدەگەین، خۆ جار هەیە لەوەدا سەرکەوتوو نابین، یان نەمانەوێت ئەو کەسانە وەکو خۆیان بیانبینین.

ئاگاداری:

هەندێك لە ئافرەتەکان هەستێکی قووڵ و کوشندەی (غیرە) دەژین، غیرە لە ئافرەتەکانی دیکە دەکەن کە کۆرپەکانی خۆیان بە باوەشەوەیە، بە جۆرێك کە

دەیانەوێت ئەو کۆرپانە بدزن یان بیانکوژن. هەڵبەتە گرفتێکی لەوجۆرە دەستبەجێ پێویستی بە یارمەتی و هاوکاری پزیشك و دەروونناسەکان هەیە.

لەهەر دۆخێکدا کە هەست و نەستی توندوتیژی یان وێرانکردن مرۆڤی داگیرکردو سەری کرد، یارمەتی پزیشك و دەروونناس بۆ چارەسەری بەپەلە زۆر گرنگەو ناکرێت دوا بخرێت.

ئیرەیی یان چاو پێهەڵنەهاتن (حەسوودی):

ئیرەیی و چاو پێ هەڵنەهاتن حەزو ئارەزوویەکی کوشندەیە بەوەی کە تۆ خاوەنی ئەو شتە (یان) ئەو شتانە بیت کە کەسێکی دیکە هەیەتی. لەوانەیە ئەو تەماعە لە شێوەی چاوتێبڕین لە ماڵ و موڵکی خەڵکیدا خۆی بنوێنێت، جا ئوتومبێلەکەی بێت، خشڵ و ئاڵتوون، کارو پیشە ... هتد.

مادامەکێ مەسەلەکە چاوتێبڕینێکی مادییانەیە، کەواتە هیچ هۆیەك نییە کە وامان لێ بکات بیر لەوە نەکەینەوە ئاخۆ بۆچی ئەو هەوڵ و مەیل و ئارەزووە نەگۆڕێت بە واقیع.

سەبارەت بە ئیرەیی بردن بە خەسڵەت و کارەکتەری کەسێکی دیکە، پێویستمان بەوە هەیە کە بەشێوەیەکی جیاواز مامەڵە بکەین.

ئێمە ناتوانین کەسییەتی مرۆڤێکی دیکەمان هەبێت یان داگیری بکەین، یان رۆحی قۆشمەو بەزمگێڕی ئەو کەسە، یان ئەو رێزەی کە خەڵکی لەو کەسە (یان) لەو کەسانەی دەگرێت زەوت ناکرێت. ئێمە، لەوانەیە بتوانین هەوڵبدەین خاوەنی هەمان خەسڵەت و خوو بین، بەڵام هەریەکێك لە ئێمە لەوەدا دەگمەنە کە جیاوازە لە بەرامبەرەکەی، ئێمە ناتوانین کەسییەتی مرۆڤێکی دیکە زەوت بکەین.

بینینی خەسڵەتو رەوشتو خووی جوانی کەسێکی دیکە دەتوانێت هانمان بدات کە ئێمەش خۆمان بگۆڕین. هەرچۆنێك بێت، ئارەزووی گۆڕان مەرجی ئەوەمان لیٚ دەخوازێت کە ئەگەر بمانەوێت باشترو جوانتر بین نابێتو ناکرێت هەوڵبدەین لاسایی ئەوانی دیکە بکەینەوەو ببین بە کەسێکی دیکە، بەڵکو مەرجە هەر یەکێك لە ئێمە بەپێی هەلو مەرجی توانای خۆی ڕەفتار بکاتو خۆی بگۆڕێت.

زۆربەی حاڵەتەکانی ئیرەیی (حەسوودی) حەزێکی کوشندەو مەراقێکی گەورەیە کە مرۆڤ خەفەتبارو ماندوو دەکات بۆ وەدەستهێنانی ئەو شتانەی کە لە ڕاستیدا ئەوپەڕی هەوڵو هیلاکیو خۆ تەرخانکردنی لیٚمان دەوێت تا دەستمان بکەوێو بێن بە هی خۆمان.

ئیرەیی –حەسوودی– دەرئەنجامی جۆرێك لە تێرنەبوونە، یان ئەوپەڕی ناڕەزایی مرۆڤ لە بەختو چارەنووسی خۆی کە وای لیٚدەکات هەمیشە پەستو دڕدۆنگ بێت. لەوە دەچێت گرنگ نەبێت بۆ ئەو جۆرە مرۆڤانە خاوەنی چین مادامەکێ لەو دۆخەدا دەژین، دۆخی ناڕەزاییو هەرگیز تێر نەبوون، ئەوان چاویان بە هیچ شتێك پڕ نابێتەوە، هەموو گۆڕانو شتێکی ئەوانی دیکە دەبێتە مایەی ئیرەییو بەغالەت.

بۆ ئەوەی ئارامو ئاسوودە بژینو تەبا بین لەگەڵ رۆحی خۆماندا وا چاکە لە هەندێك بواردا هەوڵبدەین کە قایل بینو بە بەشی خۆمان رازیو تێر بین، بە تایبەتی لە پێناو ئەو کەسانەدا کە ژیانیان بە ئێمە بەستراوەتەوە هەڵسوکەوتی ئێمە کار لەوان دەکات، وا چاکە فێر بین کە رێز لەو شتانە بگرین کە هەمانەو شانازی بەو خەسڵەتو تواناو خووانە بکەین کە لە ئێمەدا هەیەو پێیان دڵخۆش بین.

گەر ئیرەیی دڵی خواردیتو بەغیلیو حەسوودیت بە کەسێك برد، پێناسەی بکەو لە خۆت بپرسە: ئەو شتە چییە کە بووەتە مایەی ئیرەیی تۆ؟ ئایا ئەو شتە

موڵكو ماڵە، بە واتا شتێکی مادییە؟ پلەو پایەیەکی کۆمەڵایەتییە؟ ئایا وا هەست دەکەیت وەدەستهێنانی ئەو شتە دەبێتە مایەی خۆشبەختی؟ تۆ بۆچی مەراقتە خاوەنی ئەو شتە بیت؟ ئایا دەستکەوتنی ئەو شتە چی بۆ تۆ فەراهەم دەکاتو لە چیدا بەهرەمەند دەبیت؟

خۆ لەوانەیە تۆ ئیرەیی –بەغیلی– بە کەسێکی سەرکەوتوو ببەیت کە لە کارو پیشەکەیدا سەرکەوتووە، بەڵام تۆ ئامادەیت هەرچی ئەرکو بەرپرسیارییەتیو فشارو نەمانی سەربەستی هەیە لە ئەستۆی بگریت؟ چونکە لەوانەیە ئەو سەرکەوتنە زۆرە لە کارو پیشەدا ئەو هەموو ئەرکو ماندووبوونەی بوێت، ئازادیت لیٚ زەوت بکات.

هەرکاتێك بە ڕاستی ئەو شتەت بینی کە تۆ ئیرەیی پێدەبەیت، دەتوانیت ئاسانتر شتێك بە شتێك بکەیت.

*تۆ دەتوانیت کار بۆ ئەوە بکەیت هەمان خەونو ئامانج وەدی بهێنیت.

*دەتوانیت لەوە تێبگەیت کە لە ڕاستیدا ئەو شتەی تۆ بەغیلی پێدەبەیت، یان دەتەوێتو پێویستت پێیەتی، ئەوەندە گرنگ نییەو ئەوە ناهێنێت – لەو حاڵەتەدا تۆ دەتوانیت بیرو بۆچوونی خۆت بگۆڕیت.

*دەتوانی لەوە تێبگەیت کە ئەو شتەی تۆ مەراقتەو دەتەوێت وەدەستی بهێنیت نایەتە دەستو شیاو نییە (چونکە ئێمە هەر هەموومان ناتوانین ببین بە گۆرانیبێژی ئۆپێرا یان وەرزشەوانی ئۆلۆمپیاد) هەر بۆیە وا چاکە ئامانجێکی وا بخەیتە بەرچاوت کە بتوانیت پێی بگەیت – شتێکی سەرنج راکێشو بەڵام پڕ خێرو خۆشی، بە جۆرێك کە رۆحی بەربەرەکانیٚ لەتۆ دروست بکات بە بەراورد لەگەڵ ئەو دۆخەی کە تیایدا دەژیت، یان ئەو کارو پیشەی ئێستات. ئا بەم جۆرە ئەو بەغالەتو ئیرەییەی جارانت دەمرێتو ئەو بایەخەشی نامێنێت.

ڕاهێنانی ژمارە دەیەم:

ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئیرەیی — دا

1–ئارامو ئاسوودە رابکشێ، چاوبگێڕە بە ژوورەکەدا، چاو ببڕە هەر شتێك لە بەردەمتدا. لە شوێنێك بڕوانەو چاو مەتروکێنە لەو بازنەیە یان پەڵەیە تاوەکو دەکەویتە دۆخی زیندە خەونەوە، تا وات لێدێت کە هەست بکەیت لە بۆشایی دەڕوانیت. پاشان لەسەرخۆ چاوەکانت بنووقێنەو پتر ئاگاداری هەموو هەستەکانت بەو جەخت لەسەر هەر هەموو ئەو حاڵەتو گۆڕانانە بکە کە لەناو لەشتدا ڕوو دەدەن، ئەو ئامارانە بناسەو پێت دەڵێن کە تۆ زۆر بە قووڵی ئارامو ئاسوودەیت — لە دۆخی ئەلفا– یت.

2–وای بنوێنە کە تۆ لە شوێنێکی زۆرخۆشو هێمنیت کە کەس لەوێدا نییە تاوەکو سەرو دڵت بگرێتو لێت تێك بدات، ئەوەیان دەکرێت لەژوورێکی ماڵەکەی خۆتدا بێت، یان لە ژوورێکی زۆر خۆشو رازاوەی ئوتێلێك کە بەسەر کەناری دەریایەکدا بنواڕێت، لە باخچەیەك یان دارستانێك ... کاتێك بدە بە خۆت کە

تیایدا هەست بە شتەکانی دەوروبەرت بکەیت، ناسینەوەی هەر دەنگێك، بۆنو عەترەکان، پێکهاتەی هەر هەموو شتەکان ...

3–لەناو ئەو دۆخەدا کە تۆ ئارامو ئاسوودە راکشاویت بیر لەو شتە بکەرەوە کە بۆتە مایەی بەغالەتی تۆ یان ئەو کەسەی کە تۆ ئیرەیی پێدەبەیت. لەو شتانە بکۆڵەوە کە بوونەتە مایەی ئیرەیی. چ شتێکە کە تۆ لە دڵەوە ئارەزووی دەکەیت؟ دەکرێت تۆ حەزت لە لەشو لاری جوانی وەرزشەوانێك بێت، ئەوەش مانای ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت سەرنجی ئەوانی دیکە بەلای خۆتدا رابکێشیت. خۆ لەوانەیە پاش چەندین ساڵ لە مەشقو وەرزش هەرگیز ئەو خەونەت نەیەتەدی. لێرەدا، بەهەرحاڵ، تۆ دەتوانیت بیر لە چەندەها ڕێگەی دیکە بکەیتەوە تاوەکو بتوانیت سەرنجو سەرسامی خەڵکی وەدەست بهێنیت. (ستالین) قۆڵێکی سیسو لاوازو مردووی هەبوو، (روسڤێلت) ئیفلیج بوو، منداڵێك بوو بە دوو قاچی دەستکردەوە دەهاتو دەچوو – بیر لەو دوو پیاوە بکەرەوە گەیشتنە کوێو چ پلەو پایەیەکیان وەدەست هێنا! ڕەنگە تۆ لەو جۆرە کەسانە بیت کە بەغیلی – حەسوودی بە دەمو ددانی کەسێك ببەیت کە جوانە (گەرچی ڕێی تێدەچێت کە تۆ ئەو شتانە لەخۆتدا بشاریتەوە کە هەتە) بەڵام ئەوەش ڕێت لێ ناگرێت کە تۆ زەردەخەنەیەکی شیرینت هەبێت. لەوانەیە تۆ ئیرەیی بە کەسێك ببەیت کە پارەدارێکی گەورەیە، ئوتومبێلێکی تازەی هەیە یان خانوویەکی گەورە، خۆ لەوانەشە ئیرەیی بە کەسێك ببەیت کە بەناوبانگە...

4–هەوڵبدە هۆکاری سەرەکی ئیرەیی خۆت دەستنیشان بکە. پاشان کار لەسەر نائاگاهی – نەست (لاشعور)ی خۆت بکەو هەوڵبدە کە عەقڵی پەنهانت (العقل الباطن) بەرپرسیار بێت لە کۆمەڵێك گۆڕانی پێویست بەو نیازەی کە چیتر ئەو هەستو نەستە ناشیرینو خراپانەت لەلا نەمێنێت. زۆر بە هێمنیو هەر ئێستا سەرگەرمی ئەم ڕاهێنانە بە بەو شێوەیەی کە خۆت بە چاکی دەزانیت ... بڕیار بدە کە ئاخۆ تۆ ئامادەیت خۆت ماندوو بکەیت تاوەکو بەو ئامانجەو پلەو

پایەیە بگەیت. کە هەستت کرد کە تۆ ئامادەیت – بیر لەو ڕێگایانە بکەرەوە کە بەو ئامانجەت دەگەیەنێت...

5–کە گەیشتیتە دۆخی(ئەلفا)، هەندێك شتی جوان‌و پۆزەتیڤ، لە ژیانی خۆتدا، یادکەرەوە. لە سەرەتادا، لەوانەیە، قورس بێت، ئەگەر تۆ خووت بەوەوە گرتبێت کە وا بزانیت هەموو خەڵکی لە تۆ باشترن‌و شتی جوانیان لە تۆ پترە. بەڵام بێ هیچ گومانێك خاوەنی کۆمەڵێك ئاکارو خەسڵەتی جوانی کە تەواو هی خۆتن، زۆر شتی دیکەش لە تۆدا هەن کە دەکرێت خۆشیت پێ ببەخشن‌و دڵت پێیان خۆش بێت. هەوڵبدە خەیاڵت بخەیتە گەڕو پتر لە خۆتدا ئەو جوانییانە زەق بکەیتەوە...

6–ئەو کاتەشی کە ئامادە دەبیت، پاش ئەوەی کە لەو ئەزموونە پۆزەتیڤە خۆشی دەبینیت، لەسەرخۆ و هێواش لە پێنجەوە تاوەکو یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و بگەڕێوە دۆخی هوشیاری‌و وەئاگاهاتنەوە، بە جۆرێك کە هەست بە ڕەزامەندی‌و شادومانی بکەیت‌و لە ڕۆحی خۆتدا شاگەشکە بیت.

سەرنجێك:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە بۆ چەند ڕۆژێکی دواتریش.

هەر کاتێك بڕیارت دا بگەیتە ئامانجێکی هاوشێوە، هەوڵبدە بە هەمان ڕێ‌و شوێن بخەیتە بەر چاوانت‌و جەختی لەسەر بکەرەوە – ئا بەم چەشنە تۆ دەتوانیت بڕیار بدەیت‌و ئەو ئارەزووەی کە هەتە بیهێنیتە دی.

گوناهباری:

گوناهباری هەستێکە کە هەر لە زووەوە، ئەو کاتەی کە منداڵین، لە دڵ‌و ڕۆح‌و مێشکی ئێمەدا دەیچێنن. ناشتوانین لێی دەرباز بین. پێ بە پێی‌و ساڵ بە ساڵ کە گەشە دەکەین، لە زۆر قۆناغی جیاوازی تەمەندا، وامان پەروەردە دەکەن کە "هەست بکەین بەوەی کە هەریەك لە ئێمە گوناهبارە..!". ئەوەش پەیوەستە بەو دۆخ‌و کەسانەی کە لە دەوروبەری ئێمەدا دەژین، بە تایبەتی لەوانەوە فێری دەبین کە گەورەو دەستەڵاتدارانی ناو کۆمەڵگەی ئێمەن.

هەتا ئەوکاتەش کە ئێمە هێشتا زۆر لاوین وامان لێدەکەن هەست بەوە بکەین کە گوناهبارین، بە تایبەتی، گەر گوێڕایەڵ نەبووبین‌و یاساکانمان پێشێل کردبێت. چاندنی هەستی گوناهباری شێوەیەکە لە شێوەکانی زاڵبوون – هێز دەبەخشێت بەو کەسەی کە هەست‌و کاردانەوەی گوناهباری دەچێنێت. ئایین، دایك‌و باوك، هاوڕێکان، دەرو دراوسێ، هاوپۆلەکانمان، یاسا، کەناڵەکانی میدیا – هەر هەموویان لە (گەمەی گوناه) بەشدارن. هیچ کەس لە ئێمە نازانێت خراپەو گوناه چییە گەر کەسێك فێری نەکردبێت، جا چ لەڕێی قسەو راوێژەوە بێت یان نمونە هێنانەوە.

هەستکردن بەوەی کە تۆ لە رابردوودا گوناهێکت کردووە، هەڵە بوویت‌و گۆبەندێکت ساز کردووە و بێ گوێ بوویت، ئارەزوویەکی قووڵت لەلا دروست دەکات کە تۆ بگەڕێیتەوە سەر هەمان خوو .. هەمان شت بە شێوەیەکی جیاواز دووبارە بکەیتەوە. ئێمە دەمانەوێت بگەڕێینەوە دواوەو مێژوو بگۆڕین، بەڵام ناتوانین. تەنها شتێك سەبارەت بە تاوان‌و گوناه ئەوەیە کە بتوانین پەندێك لەو

ئەزموونە وەربگرینو لە داهاتوودا فێری ئەوە بین کە هەمان شت دووبارە نەکەینەوە.

ئەوکاتەی کە هەڵەیەك دەکەین، هەست بە خۆمان دەکەینو دەزانین کە گوناهبارین. زۆربەی کات ترسی ئەوەمان هەیە کە کەسانی دەوروبەر لە خۆشەویستی خۆیان بۆ ئێمە کەم بکەنەوە: تۆ بەم کارەت وا دەکەیت دایکە توورەو قەلس بێت. ئێستا تۆ وات کرد باوکە غەمگین بێت، من لەمەودوا تۆم خۆش ناوێت گەر ... لەوەش خراپتر، لەوانەیە پێت بڵێن: ئەوە تۆ بوویتە هۆکاری ئەوەی کە فلانەکەس نەخۆش بکەوێت – وات کرد دایکە دووچاری ژانە سەر بێت– هەر هەمووشی ئەوەیە کە تۆ نەدەبوو ئەو شتە بکەیت کە کردت.

هەر یەکێك لە ئێمە بە ویژدانێکەوە گەورە دەبێت –شتێکە ئازار بەخش، بەڵام زۆر پێویستە. هەر یەکێك لە ئێمە گەر بیەوێت لە کۆمەڵگایەکی سیڤل –مەدەنی– دا هەڵبکات، ناچار دەبێت کە پەیڕەوی هەندێك یاساو ڕێسا بکات.

هەرچییەکی کە دەیکەینو دەبێتە مایەی هەستکردن بە گوناە، ئێمە، بە جۆرێك لە جۆرەکان، هەست بەوە دەکەین کە تاوانێکمان کردووە. ئەو کاتەشی کە تاوانێك دەکەین، چاوەڕوانی ئەوەین کە سزا بدرێین. ئەوەش هەر هەمووی پەیوەستە بەو هەلو مەرجەی کە تیایدا دەژین، پێویستییەك بەوەی کە بتوانین بەسەر خۆماندا زاڵ بین.

گەر بێتو لە سزا نەترسێین، گەر فێر نەکرابین هەست بە گوناە بکەین، خۆ دەبێت شێوازێکی دیکە هەبێت کە تیایدا ڕێزو گوێڕایەڵی فەراهەم بنو ئێمەش لێی بەهرەمەند بین.

هەندێك لە دایكو باوکان هەر بە سەلیقە هەستی پێدەکەن – دەتوانن مناڵەکانیان خۆش بوێتو خۆشەویستی وا دەکات ئەوانیش گوێڕایەڵ بن.

تۆ بزانە ئێمە لە چ جیهانێکی جواندا دەژیاین گەر هەڵسوکەوتی هەریەکێك لە ئێمە لە ڕێی خۆشەویستییەوە کۆنترۆڵ بکرایە، بە واتا پەیوەندی تۆو

بەرامبەرەکەت خۆشەویستی ڕەسمی بکردایە! بەداخەوە کە ئێمە لە دونیایەکی بێ کەمو کوڕیدا ناژینو سزا، یان هەڕەشەی سزا، لەوە دەچێت، کورتترین ڕێگا بێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو دایکەدا بۆ گوێڕایەڵی.

ئەو کۆتو پێوەندەی کە لە هەستکردن بە گوناهەوە سەرچاوە دەگرێت، بەهەرحاڵ، پەیوەستە بەوەی کە ئێمە لە کوێ لە دایك بووینو گەورە بووین. لە ڕۆژئاوادا شکاندنی دەستو پێی منداڵەکەت جگە لە تاوانێکی شەڕانگێزانە هیچی دیکە نییە، هەڵبەت سزای بە دواوەدا دێت. لە وڵاتانی جیهانی سێیەمدا، بە تایبەتی لە وڵاتانی زۆر هەژاردا (بەلایەنی کەم تا بە ڕۆژی ئەمڕۆش دەگات)، گەر بە دەستی ئەنقەست دەستو پێی یان هەر ئەندامێکی منداڵەکەت بشکێنیت تاوەکو ئیفلیجو گۆج بێت، ئەوە دڵنیا دەبیت لەوەی کە بژێوی خۆی پەیدا دەکات، چونکە وەکو منداڵێکی ئیفلیجو پەککەوتە دەتوانێت دەرۆزە بکات. ئەوەش بەو مانایە دێت کە هەڵەو گوناە و ڕاستی هەڵسوکەوتێك بە تەواوەتی پابەستە بەو کەلتوورەی کەسەکان تیایدا دەژین.

ئەوکاتەی کە هەست دەکەین گوناهێکمان کردووە، چاوەڕوانی ئەوەین سزا بدرێین. گەر سزای بەدواوەدا نەهات، ئێمە دەکەوینە سزادانی خۆمان – هەست دەکەین گوناهبارین. وامان لێدێت کە بگەینە ئەو بڕوایەی کە ئێمە شایستەی بەختەوەری نین، سەرکەوتن، هاوڕێیەتیو سۆزی ئەوانی دیکە. هەندێك جار بە جۆرێك ڕەفتار دەکەین کە وای لێدێت خەڵکی لێمان دوور بکەونەوە. هەر هەمووشی بێهوودەیە، هەستو نەستی گوناهباری ئێمەش درێژەی هەیە.

تەنها یەك ڕێگەمان لەبەردەمدایە بۆ ئەوەی لەو گوناهە رزگارمان بێت – کەسی دیکە ئامادە نییە کە ئەوە لەبری تۆ بکات. تۆ پێویستە لەخۆت ببووریت.

چۆن لە خۆت دەبووریت؟

یەکەمین هەنگاو ئەوەیە کە تۆ دەرك بەوە بکەیت کە هەر یەکێك لە ئێمە لە کاتێك لە کاتەکاندا ئەوپەڕی هەوڵی خۆی داوە کە جوان و باش بێت، هەستێکی وا پێویستییەکە بۆ هەر هەمووومان. لەوانەیە وا هەست نەکەیت، بەڵام ئەوەش بزانە گەر تۆ بکەویتەوە ناو هەمان هەل و مەرج، هەمان هەست و سۆز، هەمان فشار، هەمان دۆخی ئەوساو هەمان تەندروستی لەش و رۆح، هەمان ئەزموونی پڕ لە کەم و کوڕی و یان نەبوونی هوشیاری، کەواتە تەواو دڵنیا بە لەوەی ئەوەی کە تۆ کردووتە تەنها شتێکە کە توانیوتە بیکەیت لەو رۆژگارەداو لە ژیانی خۆتدا.

ڕاستە تۆ دەتەوێت و خۆزگە دەخوازیت بگەڕێیتەوە رۆژگاری رابردوو بەو نیازەی کە شتەکان بگۆڕیت، ئەوەیان پێوانەو بەڵگەیە کە تۆ کامڵتر بوویت – گەشەت کردووەو پێگەیشتوویت. ئێستاکە کە هەست بە گوناه دەکەیت بەڵگەیەکی دیکەیە کە تۆ چەندە پێشکەوتوویت وەك مرۆڤێکی خەمخۆر کە بایەخ بە شتەکان و کەسەکان دەدات.

تۆ نوشوستیت نەهێناوە. شتێك نییە بە ناوی نوشوستی و شکەست، بەڵکو شتێك هەیە بە ناوی ئەزموون و کەڵك وەرگرتن. فێربوون لە ئەزموونی رابردوو هەنگاوێکی پۆزەتیڤە ڕووەو پێگەیشتن و گەشە کردن. پێویست بەوە ناکات کە هەمیشە هەڵەو گوناهەکان وەبیر خۆت بخەیتەوە. گەر بکەویتەوە ناو هەمان هەل و مەرج، تۆ دڵنیا بە لەوەی کە عەقڵی پەنهان (یان) نائاگاهی (لاشعور)ی خۆت ئاگادارت دەکاتەوە کە هەمان هەڵەو گوناه دووبارە نەکەیتەوە، چونکە گوناه هەستێکی ئازاربەخشەو تۆ ناتەوێت هەمان هەستت بۆ بگەڕێتەوە.

بەهەرحاڵ ... گەر گوناه بە تەنها ببێتە مایەی رادەیەکی کەم لە دڵەڕاوکێ و شڵەژان، ئەوسا لەوانەیە لەسەر ئەو گوناهکردنە بەردەوام بیت تاوەکو ئەو هەستی گوناهکردنە لەلات گەورەتر دەبێت، بەڕادەیەك کە هەموو هەوڵێك دەدەیت لەسەری بەردەوام نەبیت.

ئێمە دەتوانین دوو شێواز پەیڕەو بکەین بۆ لەناوبردنی هەستی گوناهکردن.

*هەوڵبدە لەخۆت خۆش بیت.

*هەمان ڕەفتار دووبارە نەکەیتەوە.

هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە تەنها ڕێگەیەك بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو هەست و نەستی گوناهبارییە بەوە کۆتایی دێت کە دان بە کارو کردەوە خراپەی خۆتدا بنێیت یان بەو خەیاڵ و ختووره ناشیرینانەی کە هەتە. ئەوەیان شێوازێکی گونجاوە بۆ نەهێشتنی هەستی گوناهباری، بەڵام بۆ هەمیشە ئەو ئیعترافە – داننانە بە گوناه یارمەتی تاوانبارەکە نادات. گەر تۆ ئەم ڕێگەیەت هەڵبژارد، لە خۆت بپرسە ئاخۆ نیازی ڕاستەقینەت چییە؟ گەر مەبەستتە ئارام و ئاسوودەتر بیت، یان گەر دەزانیت داننان بە گوناهەکەت دەبێتە مایەی ئازارو دڵشکانی کەسێکی دیکە، وا پێویستە ڕێگەیەکی دیکە بگریتەبەر.

هەندێك کەس چارەسەری خۆیان لە (ئایین)دا دەدۆزنەوە، هەن بەجۆرێك لە جۆرەکان سزای خۆیان دەدەن. وەڵامی سادە بۆ چارەسەری گرفتی هەستکردن بە گوناه ئەوەیە کە لەو ئەزموونانەوە پتر فێر ببین، سوێند بخۆین و بەڵێن بدەین کە هەمان ڕەفتار دووبارە نەکەینەوە، پاشانیش بتوانیت لەخۆت خۆش بیت.

جارێکیان خانمێکی نازدار لەبەردەمی مندا دانی بەوەدا نا کە بە منداڵی قەڵەمێکی لە دوکانێك دزیوە. هەرچەندە دەرکی بەوە دەکرد کە زۆربەی منداڵان سووکە دزی و وا هەر دەکەن، ئەو خانمە هەرگیز نەیتوانی لەو هەستکردن بە گوناهە رزگاری بێت. ئەم دەیزانی کە زۆر بە ئاسانی دەتوانێت بچێتە دوکانەکەو پارەی قەڵەمەکە بدات (چونکە نرخەکەی چەند پێنسێك بوو)، بەڵام هێشتا بڕوای

نـەدەكرد ئـەو هەسـتە ناشـیرینەی لـە كـۆڵ ببێتـەوە. دانـی بـەوەدا نـاو وتـی: "هـەركاتێك كـە بـەلای دوكانەكەیـدا تێدەپـەڕم ئـەو دزییـەم بـیر دەكەوێتـەوە." ئاشكراشە كە ئەو نرخە كەمەی قەڵەمەكە پارەیەكی ئەوەندە زۆر نییە بۆ خاوەن دوكانەكە، بەڵام بە بەخشینی خۆی لەو هەستە بێ كەڵكە رزگاری دەبێت.

لە دەستچوونی خۆشەویستو ئازیزان:

دەكرێت لە دەستچوونو فەوتانی ئازیزان سەرچاوەی زۆربەی هەستكردن بە گوناه بێت، پتر لە هەر ئەزموونێكی دیكە. هەتا ئەو منالانەی كە زۆر گوێڕایەڵو رەوشت جوانن، كاتێك كە كەسێكی نزیكیان لێ دەمرێت، یان بەهەر هۆیەكەوە بێت ون دەبێت، بەوپەڕی دڵڕەقییەوە سەرزەنشتی خۆیان دەكەن لەسەر هەر كارو كردەوەو هەڵەیەك كە لە رابردوودا ئەنجامیان دابێت. ئەو مندالانە هەرچەندە دڵسـۆزو میهرەبـان بـووبن، چـەندە ژیـرو خـەمخۆر بـووبن، هەمیشـە ئامـادەن بگەڕێنـەوە رابردوو، جەخت لەسەر ڕووداوێك یان هەڵوێستێكی خۆیان دەكەن، جار لە دوای جار وەبیری خۆیانی دێننـەوە كە بە كارو ئەركێكی دیاریكراو هەڵنەستاون، بە واتا رەخنەی توند لە خۆیان دەگرن، ئەو كاتانە دەخەنەوە یادی خۆیان كە تیایدا بێ ئۆقرەو جینگز بوون، خۆیانو خەڵكیان دڵساردو نائومێد كردووە، زۆر بێ هۆشو گۆش بوون. لەوە دەچێت وەك ئەوە وابێت كە چەند پتر خزمەتی ئەو كەسە مردووەی خۆیان كردبێت، ئەوەندە پتر هەست بە گوناو بكەن.

وەڵامی ئەم گرفتە لەوەدایە، وەك دەردەكەوێت، ئەو ئازیزمردانە نەتوانن لەو هەستكردن بە گوناهبارییە رزگاریان بێت. لەو كاتەی ئەو هەستە قووڵە لە دڵو دەڕوونیانـدا جـێگیر دەبێـت – هەرچـەندە ئـازار بەخشـیش بێـت – ئـەوان لـە

پەیوەندییەكی سەیرو سەمەرەدان لەگەڵ مردووەكان. ئەو كەسە (ئازیز مردە)یە، بە شـێوەیەك لـە شـێوەكان لەگـەڵ مردووەكـە یـان مردووەكانـدا دەژیو واز لـەو پەیوەندییە ناهێنێت.

لە ڕاستیدا ڕێگەیەكی چاكتر هەیە كە تیایدا زیندووە ئازیز مردەكان پەیوەندی لەگـەڵ مردووەكانیـان ببەسـتن، ئـەوەش لـە ڕێگـەی سـەلەنوێ زیندووكردنـەوەی یادگارە خۆشو جوانەكانی سەردەمی رابردوو، بۆنە خۆشەكان، خەنینو قاقای هاوبەش. بەڵام لەوە دەچێت گوناە بەسەر هەموو هەستو نەستەكانی دیكەدا زاڵ بێت، لـەولاوەش نائومێدیو رۆحێكی هەلاهەلا كە دواجار بۆ ئازیزمردە كەمەر شكێنە.

بۆ ئەوەی یادگارە خۆشەكان زاڵ بنو لەزەتیان لێ بكەیت، زۆر پێویستە كە وەبیر خۆتی بهێنیتەوە، دواجار، تۆ بە تەنها مرۆڤێكی ئاساییت، بە هەموو كەمو كوڕیو لاوازی هەر كەسێكی دیكە. ئاگاداری ئەوە بەو لە خۆت ببوورە.

لـەم دواییـەدا سـەرنجی خـانمێكی پـیرم خوێنـدەوە، لـە كاغەزێكـدا، كـە بـۆ خانەوادەكەی ناردبوو. تیایدا نووسیبووی "كـە مـردم خـەم مـەخۆن، یادی ئەو سەردەمە خۆشانە بكەنەوە كە بەیەكەوە بەسەرمان برد." بە دڵنیاییەوە كەسانی نزیك لەتۆ ئەوەیان دەوێت –تۆ بۆ ئەوەی شادومان بیتو بەردەوام بیت وا چاكە خۆت بە حاڵەتو یادگارە خۆشەكان ببەستیتەوە كە لە پەیوەندییەكدا هەتبووە.

گوناه، ترسو سووچو تاوان، هەر هەموویان بەرهەمی خەیاڵی تۆن ئەوكاتەی كە جەختیان لەسەر دەكەیت، ئەوە تۆ ئەو وێنانە لەسەر كەسییەتیو رۆحی خـۆت زەق دەكەیتـەوە و ئـەو بڕوایانـە لەسـەر خـۆت دەچەسـپێنیتو لـە ڕووی رۆحییـەوە كاردانـەوەی ناخۆشـت دەبێـت. بـۆ ئـەوە لـە خـۆت خـۆش ببیـتو لـەم ترسو گوناهـە خـۆت پـاك بكەیتـەوە، وا چاكە وێنـەی تازە لەسـەر خـۆت دروست بكەیت، بە شێوەیەكی جوانو پۆزەتیڤ توانات بخەیتە كار.

هێدی هێدی هەوڵی ئەوە بدە کە ئەو وێنە ناشیرینانە لەسەر خۆت وەلابدەیت، ئەو وێنانەی دەبنە مایەی خەمو پەژارەت، تا دوا جار وای لێدێت دەکەونە دواوەو دەبنە ڕابردوو. ئەوەیان یارمەتیت دەدات کە پتر جەخت لەسەر بۆنە خۆشو جوانو پۆزەتیڤەکان بکەیت، ئەوکاتەی یادی ئەو کەسە دەکەیت کە لە دەستت چووە.

ڕاهێنانی یانزەیەم:

بنبڕکردنی گوناه

1–زۆر لەسەرخۆ چاوەکانت بنووقێنەو هەناسەیەکی قووڵ، قووڵ هەڵبکێشە، بە ڕاستی سییەکانت پڕ کە لە هەواو پاشان هەناسە دەربکەو ئارامو ئاسوودە خاو بەرەوەو پشوو بدە. بەردەوام بە لەسەر هەناسەی قووڵو بە هەمان ریتم, لەوکاتەدا ئاگاداری تێکچوونی ریتمی هەناسەکەت بکەو بزانە لە کوێدا هەڵبەزو دابەزینی سییەکانت ناجۆرە، هەوڵبدە هێورو هێمنو ئیقاعی رێکی هەناسەکەت بدۆزیتەوە.

2–لەوکاتەی کە بە قووڵیو رێكو پێکی هەناسە دەدەیت، وا مەزەندە بکە کە هەر هەناسەیەك هەڵدەمژیت جۆلانەیەکە و ڕووەو ئاسمان دەتبات، کە هەناسەش دەردەکەیت جۆلانەکە نزم دەبێتەوە...

3–هەر بە خەیاڵ دەوروبەرێك دروست بکە بۆ خۆت. دەکرێت جۆلانەکەت لە هەر شوێنێکدا بێت کە حەزی پێدەکەت: باخێکی ئاشنا بە خۆت یان باخچەیەك

که له خه‌یاڵی خۆتدا دروستی ده‌كه‌یت، ده‌كرێت له باخچه‌یه‌كی گشتیدا بێت یان له باخی میوه‌جاتێك‌و جۆلانه‌كه‌ت به دره‌ختێكه‌وه هه‌ڵبه‌ستبێت ... له‌وانه‌یه حه‌ز بكه‌یت خۆت به منداڵ بزانیت‌و دیلانێ بكه‌یت، له‌وانه‌شه تۆ پاڵ به كه‌سێكی دیكه‌وه بنێیت ... هه‌ر به‌رده‌وامیت له‌سه‌ر هه‌ناسه هه‌ڵكێشان‌و هه‌ناسه‌دانه‌وه، قووڵ قووڵ، وا مه‌زه‌نده بكه سه‌رهه‌ڵده‌بڕیت‌و ئاسمانێكی شین‌و پاك ده‌بینیت‌و فڕۆكه‌یه‌كیش به‌رز به‌سه‌ر سه‌رته‌وه، له ژێر تیشكی خۆردا باڵه‌كانی وه‌ك زیو ده‌بریسكێنه‌وه. ده‌شێت گوێت له چریكه‌ی مه‌لان بێت، یان هات‌و هاواری منداڵان له گه‌رمه‌ی گه‌مه‌و زرمه‌ز لێدا.

له‌وانه‌یه بتوانیت سه‌رتۆپی دره‌خته‌كان ببینیت، سه‌ربانه‌كان، یان به‌شی سه‌ره‌وه‌ی زۆر باریك‌و قۆقزی كلێسایه‌ك.

4–به ده‌م ئیقاعه‌وه هه‌ناسه‌ی قووڵ‌و رێك بده، له هه‌مان كاتدا ئاگاداری هه‌ر ناڕه‌حه‌تییه‌ك ببه كه له له‌شتدا هه‌ستی پێده‌كه‌یت: ده‌كرێ ئازارێك بێت له پشتدا، به به‌ری خواره‌وه‌دا، له ملت یان شانه‌كانت ... هه‌ر كه ده‌ستنیشانت كرد، له‌سه‌رخۆ ئاگاداری به‌و هه‌ستی پێبكه.

5–ئێستا كه هه‌ناسه وه‌رده‌گریت، وا مه‌زه‌نده بكه كه تۆ ڕاسته‌وخۆ ئۆكسجین ده‌نێریته ئه‌و شوێنه‌ی كه ژان ده‌كات –ئۆكسجینی ژیانبه‌خش كه پاكت ده‌كاته‌وه‌و چاره‌سه‌رت ده‌كات– ئه‌و كاته‌شی كه هه‌ناسه‌كه فڕێ ده‌ده‌یت، چی گرژی‌و ناڕه‌حه‌تی هه‌یه له گیانتا ده‌ری ده‌كه‌یت، لێده‌گه‌ڕێیت له‌ناو بچێت‌و نه‌مێنێت.

6–چه‌ند خوله‌كێك و هه‌ر ئاواهی به‌رده‌وام به تاوه‌كو به ته‌واوی ئارام‌و ئاسووده ده‌بیت ... ئێستا له ڕووی ڕه‌وانییه‌وه هه‌ر هه‌موو له‌شی خۆت بپشكنه، توانای رۆحی‌و جه‌سته‌ت بخه گه‌ڕ، له قاچه‌كانته‌وه ده‌ست پێبكه. ئاگاداری هه‌ر

په‌نجه‌یه‌كت به به جیا، یه‌كه‌مجار په‌نجه‌كانی پێیه‌كت به‌سه‌ر بكه‌وه، پاشان بڕۆ سه‌ر په‌نجه‌كانی پێی دووه‌مت ... هه‌ر له هه‌مان كاتدا هه‌ست ده‌كه‌یت كه زۆر به زه‌حمه‌ت هه‌ست به هه‌ندێك له په‌نجه‌كانت ده‌كه‌یت، به ڕاده‌یه‌ك كه زۆر به كه‌می په‌نجه‌كانت پێ له یه‌كدی جیا ده‌كرێته‌وه ... سه‌رنجی ئه‌و ته‌زووانه‌ی قاچه‌كانت بده ئه‌وكاته‌ی ده‌ته‌وێت خاو بیته‌وه‌و گرژی تیا نه‌هێڵیت. هه‌ست ده‌كه‌یت قاچه‌كانت قورس بوون، زۆر قورس‌و به‌ڵام خاو بوونه‌ته‌وه. زۆر چاكه، هه‌وڵبده كه ماسولكه‌كانیشت خاوو خاوتر ببنه‌وه ... به‌رده‌وام به له‌سه‌ر پشكنینی هه‌ر هه‌موو ئه‌ندامه‌كانی له‌شت، ئه‌وكاته‌ی كه هه‌ست ده‌كه‌یت ماسولكه‌كانی گه‌ده‌و سكت خاو بوونه‌ته‌وه، سینگت، پشتت... سه‌رنجی ریتمی هه‌ناسه‌ت بده ... ئێستا هێواش‌و خاوتره. هه‌تا له‌وانه‌یه هه‌ست به لێدانی دڵت بكه‌یت ئه‌وكاته‌ی گرژی له خۆتدا ده‌رده‌كه‌یت‌و ئارام ده‌بیت. هه‌وڵبده پێستی سه‌ریشت بحه‌سێته‌وه ... با هه‌ر هه‌موو ماسولكه‌كانی ڕووخسارو ده‌م‌و چاوت، لێوه‌كانت‌و زمانت بحه‌سێنه‌وه. با مل‌و شانه‌كانیشت خاو ببنه‌وه، له هه‌مان كاتدا مه‌زه‌نده‌ی بكه كه چی گرژی‌و ناڕه‌حه‌تی له سه‌رتدا هه‌یه، له مل‌و شانه‌كانتدایه، له‌سه‌رخۆ له قۆڵ‌و باسكه‌كانته‌وه داده‌ڕژێته خوارێ‌و له سه‌ری په‌نجه‌كانته‌وه ده‌رده‌چێت. تا پتر خاو بیته‌وه‌و بحه‌سێیته‌وه، پتر هه‌ست ده‌كه‌یت هه‌ردوو باسكت گرانتر ده‌بن‌و پاشان ده‌حه‌سێنه‌وه. سه‌رنجی ئه‌و خاوبوونه‌وه‌و ته‌زووه خۆشانه بده‌و هه‌ستی پێبكه كه له هه‌ردوو باسكت‌و په‌نجه‌كانتا مێڕووله ده‌كه‌ن، ئه‌و كاته‌ی كه پتر ئارام‌و ئاسووده ده‌حه‌سێیته‌وه ... ئاگاداری هه‌ر موچڕكه‌و ته‌زوویه‌ك به، هه‌ر پلدان‌و ترپه ترپێك، هه‌ر گه‌رمی‌و هه‌ر ساردییه‌ك. ئه‌و ئاماژانه بناسه‌وه كه پێت ڕاده‌گه‌یه‌نن كه تۆ هه‌نووكه ئاسووده‌و ئارامیت .. كه تۆ له دۆخی (ئه‌لفا)یت.

7–وابزانە کە لە ژوورێکی زۆر خۆشدایتو بە دەستی خۆت ڕازاندووتتەوە، ئەو پارەیەت هەبووە کە ژوورەکە گەرمو گوڕو دڵگیر بکەیت. ئاگردانێکی کراوەو قرچە قرچ کۆتەرەدار تیایدا دەسووتێت، هەندێك فۆتۆگرافو تابلۆ بە دیوارەکانەوە هەڵواسراون، گوڵدانێك پڕ لە گوڵ لەسەر مێزێکی بریقەداری قاوە خواردنەوە دانراوە – دەتوانیت بۆنی گوڵەکانیش بکەیت. بە ئارامی کەوتوویتەتە ناو کورسییەکی باسکدارو لە بەرامبەر ئاگردانەکە پاڵت لێداوەتەوە، حەساوەو ئاسوودە...

8–بیر لە کارو کردەوەیەکی خۆت بکەرەوە، یان جۆرە هەڵسوکەوتێکی خۆت کە تۆ تیایدا هەستت کردووە گوناهباریت. بە دەم ئەم خەیاڵەوە .. هەوڵبدە هەر لە دوورەوە خۆت لەو کاتو سەردەمەدا ببینە کە تیایدا ئەو گوناهەت کرد ... بە هەموو ئەو فشارو هەستو نەستەوە کە ئەوکات تیایدا ژیایت، ئەو گرژیو ناڕەحەتییەی کە هەتبوو، ئەو دۆخە رۆحیو فیزیکییەی ئەزموونت کرد، تەندروستیت لەو کاتەدا، ئەو هەموو هەوڵەی دات. دیارە ئەو کاتە جوانو گەنجتر بووی. هەتا گەر چەند هەفتەیەکیش تێپەڕ بووبێت، وەك ئێستا هوشیارو گەورەو پێگەیشتوو نەبوویت.

9–کە سەیری خۆت دەکەیتو دەزانیت کە ئەوسا کاڵفامتر بوویت، وەك هەنووکە وتو ورياو پێگەیشتوو نەبوویت، دەتوانی خۆت ببەخشیت. تۆ وا بزانە تۆ نەبوویتو کەسێکی دیکە بخە ناو هەمان ئەو هەڵوێستەی تۆ تێی کەوتبوویت، تۆ چی پێ دەڵێیت؟ چۆن دڵی دەدەیتەوە؟ بە چ شێوەیەك ئەو کەسە دڵنیا دەکەیتەوە؟ ... ئێستا هەمان دڵنیاییو هەمان گفتاری دڵنەوایی بە خۆت ببەخشە...

10–وا بزانە گوناهەکە تۆپێکی سووری بریسکەدارە. کە سەیری دەکەیت، تا دێ بچوكو بچوکتر دەبێتەوە ... رەنگەکەشی تا دێ کاڵتر دەبێتەوە. تۆپەکەش هێشتا لە بچووکبوونەوەی بەردەوامدایە تاوەکو بە تەواوی لەبەرچاوان ون دەبێت...

11–ئارامو ئاسوودە خۆت ببینە، هەر ئێستاکە، لە ژوورە تایبەتەکەی خۆتدا پاڵت لێداوەتەوە. لەگەڵ خۆتدا ئاشت بوویتەتەوەو خەندەش لەسەر لێوانتە. چارەسەری گرفتو دەردی رابردووت کردووەو لە کێشەکان رزگارت بووە. خۆت ببینە کە گەورەترو ژیرتریت، چەندەها ئەگەری جوانو سەیرو سەمەرە لەبەردەمی تۆدا هەن ... هەموو ئەو شتانەی کە ژیان جوانتر دەکەن ...

12–لەسەرخۆ و هێواش لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، لە ئانو ساتی ژماردندا زۆر بە هێوری چاوەکانت بکەرەوەو وەرەوە هۆش خۆت، هەست بکە کە حەساویتەتەوە رۆحێکی ئاسوودەو ئارامت هەیەو ... ئاشتیت.

سەرنجێك:

دەتوانیت کورتەی ئەو هەنگاوانەش بەکار بێنیت بۆ گەیشتن بە دۆخی ئەلفا. ئەوسا دەتوانی لە هەنگاوی حەوتەمەوە دەست پێبکەیت.

چـــەند کردەیـــەکی هەنووکـــەیی کـــە دەبنـــە مایـــەی هەستکردن بە گوناه:

گەر هەنووکە بە جۆرێك ڕەفتار دەکەیت کە وات لێدەکات هەست بەوە بکەیت گوناهباریت، وا چاکە بە شێوەیەکی جیاواز ڕوو بەڕووی ئەم دۆخە ببینەوە.

لەوانەیـە، ئێسـتاکە، کەوتبیتـە نـاو گۆبەنـدی چیرۆکێکی عیشـقێکەوەو تێـوە گلابیت، نوقمو گیرۆدە، یـان کـارێکی نـاجۆرو نابـەجێ، لەوانەیـە تـۆ حەقیقـەتێك بشـاریتەوە، یان دەتـەوێت بـە دەسـتی ئەنقەسـت بڕواو متمانـەی کەسـێك لـە بنو بۆتکـەوە هەڵبتـەکێنیت، یـان تـۆ خـامۆشو بێـدەنگیت لەبـەردەم مەسـەلەیەکی دیاریکراوداو لە کاتێکدا پێویست بەوە دەکات کە قسە بکەیت دەنگ هەڵبڕیت. گەر یەکێك لەم حاڵەتانە وای لێکردیت هەست بە گوناه بکەیت، وا چاکە لەخۆت بپرسـیت: مـن بـۆ وا دەکـەم؟ ئایـا پێویسـتە وا بکـەم؟ یـان مەرجـە وا بم؟ چـی دەقەومێت گەر من بەو شێوەیە ڕەفتار نەکەم؟ تۆ بە تەنها لە ڕێی پرسیارە ڕاستو دروستەکانەوە بەختی ئەوەت دەبێت بگەیت بە وەڵامە بەجێو پڕەکان.

لەگەڵ هەموو ئەو گرفتو کێشانەی کە تیایدا هەستو سۆز پێویستە، ئەم چەشنە ڕوو بەڕوو بوونەوەیە لەگەڵ گوناهدا وا چاکترەو ئەنجامی جوانتری دەبێت گـەر لـە ڕووی ڕۆحـیو ڕەوانـیو عەقڵییـەوە هەوڵبـدەین هـێمنو ئاسـوودەو ئـارام مامەڵە بکەین تا ئەو ئاستەی لە گوناهەکە پاك دەبینەوەو دەحەسێینەوە.

هەوڵبـدە بگەیتـە دۆخـی (ئـەلفا)و حیسـاب بـۆ هـەموو ئـەو شـتانەش بکـە کـە پەیوەستن بە گوناهەکەوە: هەموو ئەو شتە فیزیکیو ماتریالیانەی بوونە بەشێك

لە گوناهەکە، هەستو سۆز، فشارەکان، گرژیو تەنگژە، کاریگەری لەسەر ئەوانی دیکە.

لـە خـۆت بپرسـە، گـەر تـۆ لەسـەر هـەمان کـارو کـردەوە بـەردەوام بیـت ئـاخۆ بـە ڕاستی هەست بەوە دەکەیت کە گوناهباریت؟ گەر وەڵامەکەت "بەڵێ" بوو، تەنها یەك ڕێگەت لەبەردەمدایە بۆ بنەبڕکردنی ئەو گوناهە – هەر ئێستا واز بێنەو لەو کارو کردەوەیە بوەستە. لەوانەیە ئەم بڕیارە قورس بێت، لەوانەیە مەحاڵیش بێت، لەوانەیە پێویست بەوە بکات چەندەها قوربانی بدەیت، بەڵام لە تۆدا ئەو هێزو توانایە هەیە کە بڕیاری گۆڕان بدەیت. تەنها شتێك ئەوەیە کە تۆ ئەو گۆڕانەت مەبەست بێتو جەخت لەسەر ئەنجامە پۆزەتیڤەکانی بکەیت.

گەر تۆ بڕیارت داو خۆت سەرگەرم بکەیتو ئارەزووی گۆڕان لە دڵتا جۆش بستێنێت، گەر نیازت بێت ئەو هەستی گوناهبارییە لەلای خۆت بنەبڕ بکەیت، ئەوسا دەتوانیت بگۆڕێیت.

گەر ناتوانیت خۆت ڕابگریت یان ناتوانیت بگۆڕێیت، بە واتا گەر نەتوانیت ئەو کارو کردەوەیەی خۆت بوەستێنیت و نەتوانیت بیگۆڕیت – گەر بە ڕاستی وا بیر دەکەیتەوە– ئەوسا هەوڵبدە ڕوانینو بۆچوونت لە بەرامبەر شتەکاندا بگۆڕیت. ئا بەم چەشنە، هەستکردنت بە گوناه بنەبڕ دەبێت یان بە لایەنی کەمەوە سووکتر دەبێت.

خووی گوناهباری:

هەندێك شێوەو دەركەوتی ڕەفتارو هەڵسوكەوتی مرۆڤ كە پتر وەك خوو (عادەت) دەردەكەون. گوناه یەكێكە لەو حاڵەتانەی كە هەندێك كەس هەن خووی پێوە دەگرن. كەسانێك هەن وەها ڕادێن لەگەڵ هەستكردن بە گوناه كە وای لێدێت خۆیان بە دوای هۆكارێك بگەڕێن تەنها بۆ ئەوەی هەست بكەن گوناهبارن، جا هەر هۆیەك بێت. وەكو ئەوە وایە كە كەسێك بە ڕێگەیەكی پڕ لە پێچ و لوولدا بڕوات و هەرگیز حەز نەكات بكەوێتە ڕاستە ڕێگاو لە وێڵبوون خۆ رزگار بكات. ئەوانە كەسانێكن كە هەموو شتێكیان لەلا خراپە. هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدان سەرزەنشتی خۆیان بكەن سەبارەت بە هەر شتێك كە هیچ پەیوەندی بەوانەوە نییە. ئەوەیان وەك پێویستی و ناچاری دەردەكەوێت تاوەكو ئەو كەسانە لەسەر سزادانی خۆیان بەردەوام بن، ئا بەم شێوەیە هەست بە بایەخ و پلەو پایەی خۆیان دەكەن، ئەم جۆرە ڕەفتارە دەبێتە هۆكارو بیانووی ژیان و مانەوەیان.

لەگەڵ ئەم جۆرە كەسە نێگەتیڤ و بەدبینانە، تاكە ڕێگە چارەیەك بۆ یارمەتیدانیان ئەوەیە كە هانیان بدرێت لە هەموو ئەو شت و چالاكییانە بەشدار بن كە بە ڕاستی لەزەتی لێدەكەن. دەكرێ ئەو چالاكی و شتگەلێك بن كە بتوانن خۆیان بێ گوناه ببینن. ئەوەیان كارێكی قورسە، چونكە ئەو كەسە بەدبینانە هەتا پیاسەیەكی بەر خۆرەتاویش لای خۆیان تاڵ دەكەن، لەوانە بە خۆیان بڵێن: "من تاوانبارم كە ئەوەندە دڵخۆش و بێباك پیاسە دەكەم لەكاتێكدا كە دەیان و سەدەها كەس هەن كە هەنووكە كار دەكەن و ماندوون یان لە بیمارستانەكاندا كەوتوون و نەخۆشن."

دەكرێت لێیان بپرسیت: جا ئەگەر ئەو پیاسەیەش نەكەیت، چی لە مەسەلەكە دەگۆڕێت، بەڵام لەوانەیە هەر ئەو پیاسەیەی بەر خۆرەتاو واتان لێ بكات هەست بە پووچی ئەو لێكدانەوەو هەستكردن بە گوناهە بكەن و بزانن چەندە بێ مانایە. بە لایەنی كەم وایان لێدێت تۆزێك لە خۆیان ورد ببنەوەو هەڵوەستە بكەن و بەو شێوە ڕوانین و بیركردنەوەیەدا بچنەوە.

بەڵام ئەو جۆرە كەسانە بڕیاریان داوە كە خۆیان بە گوناهبار بزانن، مەرجە مەبەستیان بێت و بیانەوێت بگۆڕێن. ئەوكاتەی كە بە ڕاستی بیانەوێت دانی پێدا بنێن، هەوڵبدەن فێر بن كە كەڵك لە خۆ خەواندنی موگناتیسی بكەن و پەیڕەوی ئەم ڕاهێنانە بكەن كە لە دوتوێی ئەم نووسینەدا باسكراوە، ئەو هەنگاوانە یارمەتی ئەو كەسە بەدبینانە دەدەن.

بەشی دەیەم

زاڵبوون بەسەر ترس و فۆبیا دا

ترسی بنچینەیی:

ترس یەکێکە لە ڕەگەزەکانی مانەوەو ژیان، بەشێکی غەریزیو بنەڕەتییە. ترس ئاگادارمان دەکاتەوە کەی بکەوینە ئیشو دەست بەکار بین، ترس وامان لیٚ دەکات مکوڕ بین لەسەر ئەوەی چیمان گەرەکەو چۆن بە پەلە ڕەفتار بکەینو بیربکەینەوە. بەبیٚ ئەو کاردانەوە غەریزییە –خۆڕسکییە– لەو کاتانەی کە دەکەوینە بەر هەڕەشە، ئێمە ناتوانین زیندەگی بکەینو بەردەوام بین. هیچ پێویست ناکات لە بەرامبەر ترسدا خۆمان سەغڵەت بکەین، تەنها کارێك ئەوەیە کە بتوانین لەگەڵ خۆماندا تەبا بینو پێویست بەوە ناکات ئەو ترسە فەرامۆش بکەینو خۆمانی لیٚ گێل بکەین، یان بەسەریدا باز بدەین.

ئەگەر ئێمە لە ئازارو مەرگ نەترسین، هەروەکو شێت هەڵسوکەوتی گەوجانە دەکەین، گەر ئێمە لە خنکان نەترسین خۆمان دەخەینە ناو قووڵایی دەریاوە بەرلەوەی فێری مەلە ببین، گەر ئێمە لە ئاکامە خراپەکان نەسڵەمینەوە، دەکرێت لەسەر باڵەخانەیەکی زۆر بڵندەوە خۆمان هەڵدەینە خواریٚ تاوەکو بزانین چیمان بەسەر دێت. ئەم نموونانە ئەوە دەسەلمێنن کە ترس دۆخێکی زۆر بنەڕەتیو زیندووە بۆ مانەوەو زیندەگیمان.

گرنگ نییە کەسێك بایی چەندە دەوێرێت ڕووبەڕووت بێتەوە و هەڵشاخێت، گەر خۆڕسکانە هەستت بە ترس کردو پێویستت بە کاردانەوەیەکی غەریزییانە بوو، چونکە کەوتوویتەتە ژێر هەڕەشەو گوڕەشەوە، ئەو حەڵە هەقی خۆتە بەو کەسە بڵێیت "نەخێر."

هەندێك جار دۆخو هەڵوێستی وا دێتە پێشیٚ، دوای ئەوەی کە تاووتوێی ریسكو مەترسییەکان دەکەیت، بڕیار دەدەیت کە هەنگاوێکی دلێرانە بنێیت هەتا گەر مەترسیداریش بێت، بەڵام بەوەی کە تۆ ئاگاداری هەموو مەترسییەکانی، بە جۆرێك خۆت سازو ئامادە دەکەیتو نەخشەو پلانی دروست بۆ خۆت دادەنێیت کە حیساب بۆ هەموو ئەگەرو پێشهاتەکان دەکەیت بەو نیازەی کە سەرت سەلامەت بێتو گرفتار نەبیت.

هەندێك جار ئارەزووی مرۆڤ بۆ جێبەجێکردنی کارێك ئەوەندە بەهێزە کە هەر یەکێك لە ئێمە ئامادەیە ژیانی خۆی بخاتە مەترسییەوە بۆ ئەوەی بگات بە خەونو خولیاو ئامانجەکانی. هەرگیز فڕۆکەیەکمان نەدەدی بە ئاسماندا بفڕێت گەر بێتو کەسێك ئەوەندە ئازا نەبووایە کە ئامادە بێت ریسك بە ژیانی خۆی بکاتو بڵیٚ: چش لە مەترسی – بەڵام زۆر بە وردیو زانستیانەش حیسابی بۆ مەترسییەکان کردووە، ئەو کەسانەی کە بیریان لە دروستکردنی فڕۆکە کردبۆوە چاوەڕێی ئەوەشیان کردووە کە بمێننو بژین.

هەندێك جار مرۆڤ زۆر لە سەرخۆو بە دەستی ئەنقەستو بەوپەڕی ویستەوە ئامادەیە ژیانی خۆی لە پێناوی کەسانی دیکەدا بەخت بکات، یاخود ئامادەببێت بە قوربانی بیرو باوەڕەکانی خۆی.

ئەوەش لەوکاتەدا ڕوودەدات کە مرۆڤ ویستێکی گەورەترو بەهێزتری هەیە لە حەزی خۆڕسکانەی مانەوە، بە واتا بیروباوەڕەکانی خۆی لەلا پیرۆزترەو ئامادەیە خۆی بکات بە قۆچی قوربانی – زۆربەی کات ئەم هەڵوێستە دەبێتە مایەی سەرسامی، هەندێك جاریش شێتانەو ملهوڕانە دەردەکەوێت، بەڵام هەر ئەو هەڵوێستەشە کە تێماندەگەیەنێت عەقڵ چ هێزێکی گەورەیە.

ترسە ساختەکان:

ترسە ساختەکان ئەوانەن کە هیچ بناغەیەکی ئاشکراو دیاریان نییە، گەرچی هێزێکی زاڵو گەورەن لەوەی ئاڕاستەمان دەکەن کە چۆن چۆنی ڕەفتار بکەین. بۆ ئەم جۆرە ترسانەش چەندەها سەرچاوە هەن.

1-لە دایكو باوکەوە (یان لە گەورەکانەوە) ئەوکاتەی کە هێشتا منداڵین.

2-ترسێکە پەیوەندیدار بە شتێك کە گوێمان لێبووە، یان خوێندوومانەتەوە، یان لە فلیمێکدا بینیومانە.

3-ترسێکە کە سەرچاوەیەکی ئەفسانە ئامێزی هەیەو زۆر بێ ماناو پڕووپووچە.

4-دەکرێت سەرچاوەی ترسەکە لە کەسێکی دەستەڵاتدارو فەرمانڕەواوە هاتبێت.

ئەم نموونانەی خوارەوە پەیوەستن بەو سەرچاوانەی سەرەوە کە ترس بەهەرم دێنن.

1-جارێکیان دوو کوڕیژگەی هەراش بۆ شەوێك لە ماڵەکەی مندا مانەوە. هەر دوا بەدوای نیو سەعات لەوەی کە جێگەم بۆ داخستنو داوام لێکردن بنوون، بینیم هەردووکیان هاتوونەتە سەر پلەی یەکەمی قاڵدرمەکەو بەدەم گریانەوە هەنسك دەدەنو تووشی جۆرێك لە هیستریا بوون. دوای ئەوەی کە هێورم کردنەوە، لێیانم پرسی: چیتان لێقەوماوە؟ پێیان وتم کە مۆرانەیان لەناو پێخەفەکەدا بینیوە. من بۆم ڕوون کردنەوە کە (مۆرانە) مایەی ترسو ئازار نییەو بۆچی دەبێ بترسن. پێیان وتم: "د-د- دایکە لە مۆرانە دەترسێت."

2-تەلەفزیۆن،بە حوکمی ئەوەی چاو دەدوێنێت، هەمیشە هێورو خاومان دەکاتەوە تا دەمانگەیەنێت بە دۆخی (ئەلفا)، ئەوکاتەشی کە بەشە دەماغی چەپو لۆژیکی تەواو خاو دەبێتەوە، بەشی ڕاستەی دەماغ کە بەرپرسە لە خەیاڵو خۆی خەیاڵگەڕە کاردانەوەی خۆی دەبێت. لە دۆخێکی ئاوادا کە بەشی بەرپرس لە کەرتی چەپی دەماغو بەرپرس لە لۆژیك -مەنتق- ریلاکسەو کەرتی

ڕاستەو خەیاڵگەڕ وەئاگایە، ئێمە پتر لەزەت لەو فلیمە دەکەین کە دەیبینین. زۆر جاران ئەو ڕووداوانەی کە لە فلیمەکەدا دەیانبینینو گوێ لە پاڵەوانەکان دەگرین، کتو مت، وەك ئەوە وایە کە خۆمان لە ناویدا بژین. ئێمە هەر هەموومان ئەزموونی ساتەکانی ترسو تۆقینو خەممان کردووە لەگەڵ کارەکتەرەکانی ناو فلیمەکان. گرفتەکە لەوەدایە کە ئێمە وەها دەوروژێینو ئەزموونی ئەو هەستو سۆزە دەبن بە بەشێك لە ئەزموونی خۆمان، هەروەك ئەوەی بەسەر خۆماندا هاتبێت. ئەوکاتەش ناتوانین جیاوازی لە نێوان حەقیقەتو خەیاڵدا بکەین، یان بە واتایەکی دیکە هونەرو واقیع.

چیرۆکی دۆخێك:

جارێکیان دایکێکی جحێڵ زۆر بە قووڵی دووچاری ترسێکی کوشندە بوو، ترس لەوەی کە مناڵە ساواکەی لێ بزرببێتو نەیدۆزێتەوە. ئەوکاتەی بە دوو قۆڵی قسەمان دەکردو دەمویست لە هۆکاری ئەو ترسە قووڵە تێبگەم، بەدەم قسەوە تێیگەیاندمو بیری کەوتەوە کە مێژووی ئەو ترسە لەو ڕۆژەوە دەستی پێکرد کە خەریکی لە (ئاو هەڵکێشانی – تەعمید-ی) کۆرپەکەی بوون، واتا بە (گاور کردنو ناولێنانی) کۆرپەکەی. پێی وتم کە ئەوکاتەی کە لە مووبەق دەهاتو دەچوو تاوەکو خزمەتی میوانەکانی بکاتو خواردنو خواردنەوە بخاتە بەردەمیان، کە بە بۆنەی تەعمیدکردنی کۆرپەکەیەوە هاتبوون، لەو ئانو ساتەدا تەلەفزیۆنەکەش داگیرسابوو، گەرچی دایکەکە لەوە سەرقاڵتر بوو سەیری تەلەفزیۆنەکە بکات، بەڵام هەستی کرد کە فلیمێکی خراوەتە سەر سەبارەت بە (هۆلۆ کۆست) چیرۆکی سووتاندنو قڕکردنی هەزارەها مرۆڤ لەناو کورەی ئاگردا

– ژنە بینی کە چۆن کتو پڕ زەوی درزی بردو قڵیشایەوە، گوێی لە قیژەو هاتو هاواری خەڵکی بوو، خەڵکێکی تۆقیوو زەندەق چوو کە پەیتا پەیتا لێکدی دادەبڕان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو ژنە بەدەم خزمەتکردنی میوانەکانەوە بەش بەشی کەمی فلیمەکەی دەبینیو لە هەمان کاتدا گوێی لە قاوو قریشکەکان بوو، بێئاگا لە خۆی کەوتە ژێر باری ئەو ترسە ناقولاّیە، ترسی ئەو (هۆلۆکۆست)ەو دابڕانی لە کۆرپەکەی، چونکە دەیبینی چۆن چۆنی هەندێك لەو خەڵکە دەکەوتنە ناو درزو قڵیشی دەمکراوەی زەوییەکەوە. ئەم ژنە لە ڕووی هەستو نەستەوە بەو فلیمە وروژاو کەوتە ناو هەمان دۆخو ترسەوە. وای هەست کرد کە ئەمیش لە کۆرپەکەی دابڕاوە. ئەم هەستو نەستە ناخۆشە لە رۆژانی دواتردا زۆر بە قووڵی لەلای زەقو جێگیر تر بوو، بە جۆرێك بوو بە دڵەڕاوکێیەکی گەورەو چیتر نەیدەتوانی ئەم ترسو کارەساتە بە فلیمەکە پەیوەست بکاتەوە.

ئێمە هەوڵماندا لە ڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە چارەسەری بکەین، تا وای لێهات هەست بەوە بکات کە ئەو ترسە پەیوەندی بەوەوە نییە، بەڵکو بە کارەکتەرەکانی فلیمەکەوە پەیوەستە. بۆ چارەسەرکردنی ئەو ژنەو ترس دەرکردن لە دڵی تەکنیکی بە وێناکردنو خەیاڵکردنەوەمان بەکارهێنا – Visualization technique– کە هەوڵێکی ڕاستەقینەیە بۆ دەربازبوون لەو ترسەو دەرچوون لەو ئەزموونە وەك ئەوەی کە بە ڕاستی ڕووی دابێت، کە دواجار جۆرێکە لە خۆ بەتاڵکردنەوە و هەڵوەشاندنەوەی ئەو دڵەڕاوکێو ترسە، چونکە لای ئەو ژنە ترسەکە ببوو بە حەقیقەت، وەك ئەوەی کە ئەمیش لەگەڵ کۆرپەکەی لەناو هەمان کارەساتدا ژیابن. دوای چارەسەرکردن توانی تەواو دڵنیا بێت کە خۆیو کۆرپەکەی لە مەترسیو لێکدابڕان دوورن، تا دواجار هەستی کرد هەردووکیان سەلامەتن .. ئەوەش بۆ ئەم مایەی شادومانی بوو.

هەر لە ئەزموونو سەرنجەکانی خۆمەوە گەیشتوومەتە ئەو بڕوایەی کە زۆربەی ئەو شتانەی ئێمە بەلایاندا تێدەپەڕینو لەسەر ئاستی (ئاگاهی) –وعی–

ییەوە بایەخیان پێنادەین، ئا ئەم شتانە کاریگەرییەکی زۆر بەهێز لەسەر هەستو سۆزی ئێمە دادەنێن.

3–هەموو ئەو بیرو بۆچوونە پڕوپووچانەی هەمانە، هەرچەندە بێبناغەو ئەفسانە ئامێز بن، دواجار زادەی ئەو کەلتوور و جۆری ژیانەیە کە ئێمە تیایدا ڕسکاوین. مەرج نییە بە ئاگاهییەوە فێری ئەم شتانە بووبین، بەڵکو بوونەتە بەشێك لە سیستمی بیرو لێکدانەوەمانو پێکهاتەی رۆحیمان بێئەوەی لە ڕووی لۆژیکییەوە سەنگمان بۆ دانابێت. لە هەندێك بەشی ئەم جیهانەدا، ئەم بیرو باوەڕە پڕوپووچو خەرافیانە ئەوەندە بەهێزن کە دەتوانن ببنە مایەی دەردو نەخۆشیو بگرە مەرگیش.

گەر تۆ بە دەست ئەم بیروباوەڕە پڕو پووچانەوە دەتلێیتەوە، دەتوانیت تەکنیکی (راهێنانی شەشەم) بەکاربهێنیت کە ئەویش "دواندنی عەقڵی ناوەوەی – نائاگاهی" خۆتە. هەوڵبدە کە هەر بە خەیاڵ –عەقڵی ناوەوە– نائاگاهی خۆت– بێنە بەرچاوتو مەزەندەی ئەوە بکە کە رەنگو شێوەی هەیە. ئەم وێنەیە لە مێشکتدا بچەسپێنەو لێی بپرسەو داوا بکەو بزانە ئەو ترسانە چین کە سەرچاوەکانیان لە بیرو باوەڕی پڕوپووچەوە هاتوون.

پاشان داوا لە (وێنەی ناو نائاگاهی – عەقڵی ناوەوەو شاراوەت) بکە کە دەرك بەوە بکات کە ئیتر ئەم ترسانە بیٚ مانانو بەسەرچوون، ئیتر تۆ پێویستت پێیان نییە بۆ ژیانو مانەوەت. پاشان داوا لە (نائاگاهی – العقل الباطن) بکە کە بەرپرس بێت لە لابردنی ئەو ترسانە.

4–هەڵبەتە کەسانێکیش هەن کە جۆرەها دەستەڵاتو هێزیان هەیەو خەڵکی لە ژێر کاریگەری ئەو جۆرە کەسانەدا دەژین. زۆر جاران ئێمە مانان بڕوا بە قسەو ڕەفتاریان دەکەین تەنها لەبەرئەوەی کە بەهێزو دەستەڵاتدارن بێئەوەی لە خۆمان بپرسین ئاخۆ ئەوان ڕاستن، یان تۆ بڵێی خاوەن ئەو زانیاریو ئەزموونە زۆرە بن کە بتوانن ڕاستی بیروبۆچوون و ڕەفتارەکانیان بسەلمێننو بەڵگەی بۆ بێننەوە.

میدیا (ناوەندەکانی راگەیاندن) چاکترین نموونەی ئەم حاڵەتەن. ئەو ژمارە زۆرەی کە بیٚ گومان‌و پرسیارکردن بڕوا بەو شتانە دەکەن کە لە (میدیا)کانەوە پێیان دەفرۆشرێت جێی سەرسوڕمانە، بە شێوەیەکی سروشتی ئێمە بڕوا بە هەندێکیان دەکەین، بەڵام بۆ ڕاستی‌و دروستی ئەو شتانەی کە وەك حەقیقەت بە ئێمەی دەفرۆشن پێویستی بە پێداچوونەوە و وردبوونەوە و ئاگاهی هەیە. زۆرجار ئەو شتانە بیرو بۆچوونی تەنها کەسێکە، یان با ڕاستیش بێت، ئەگەری زێدەڕۆیی تێدایە، یان لەوانەیە لە (ناوکۆی – سیاقی) خۆی دەرهاوێشترابێت تاوەکو ببێت بە بابەتێکی سەرنج ڕاکێش‌و چیرۆکێك کە کڕیاری زۆر بێت.

ئێمە هەرگیز بە قەد سەردەمی منداڵی‌و هەرزەیی ناکەوینە ژێر سیحرو کاریگەری هەندێك لە کەسانی دەستەڵاتدارو بەهێز کە لە خۆمان گەورەترو بە پشتەوەترن، ئەوە ئەوکاتەیە کە ئێمە هێشتا کاڵفامین‌و پڕ کەف‌و کوڵ‌و زوو هەست‌و سۆزمان وەئاگا دێت. لێم بگەڕیٚ با چیرۆکێکی خۆشت بۆ بگێڕمەوە کە منیش هەر گوێبیستی بووم سەبارەت بە کوڕیژگەیەکی چکۆلە کە ناوی (پیتەر) بووە. ڕۆژێکیان، ئەو کوڕیژگەیە، چووەتە ناو ئەو باخچەیەی کە باوکی لەویٚ سەرگەرمی ئیشی خۆی بووە. لە باوکی پرسیوە کە ئەم بۆچی خەریکی کێڵانی باخچەکەیە. باوکی وەڵامی داوەتەوەو وتوویەتی: "من باخچەکە ناکێڵم". (پیتەر) بۆ ماوەی چەند خولەکێك وەستاوەو پاشان هەمان پرسیاری دووبارە کردۆتەوە.

"من باخچەکە ناکێڵم" وەڵامی دووەمجاری باوکە بوو، دیسانەوە وەستانێك‌و پیتەر هەمان پرسیاری لێکردەوە. باوکی بەدەم تووڕەییەوە لێی پرسی: "بۆ وا هەست دەکەیت زەوی باخچەکە دەکێڵم؟" "دایکە وای وت." وەڵامی پیتەر بوو.

(لە ڕاستیدا باوکی ڕەنەیەکی پێبوو کە باخچەکەی پیٚ لە دڕك‌و داڵ‌و گیاکەڵە بژار دەکرد، بە ڕێکەوت‌و زۆر هاکەزایی دایکی وەك خاکەناس پێناسەی ئەو ئامێری بژارکردنەی کردبوو!) ئێمە بۆ هەمیشە ماڤی خۆمانە بپرسین. ئەو

کەسەشی کە پرسیاری لێدەکەین لەوانەیە خاوەن پایەو پلەو دەستەڵات بێت، بەڵام مەرج نییە هەمیشە لەسەر ڕاستی بێت!

ترسە ساختەکان بۆ هەمیشە لەسەر هەندێك بیروبۆچوونی هەڵە دامەزراون. لەوانەیە کەسێك بڵێت: "هەر کاتێك بیکاتە باووبۆران‌و هەورە تریشقە من نەخۆش دەکەوم – بە تەواوی لە پەل‌و پۆ دەکەوم."

ئەگەر ئێمە چاوەڕێی شتێك بین‌و پێشبینی قەومانی بکەین، ئەگەری ئەوە زۆرە کە ئەو چاوەڕوانی‌و پێشبینییە ڕوو بدات. ئێمە زۆر بە دەگمەن دەپرسین یان داوا دەکەین کە ئاخۆ هیچ ڕێگەیەك لە ئارادا نییە تاوەکو ئەو بیروبۆچوونە ناجۆرانەی خۆمان بگۆڕین. لەوانەیە ئەو کەسەی کە بە باووبۆران‌و هەورە تریشقە نەخۆش دەکەوێت، تەنها گرفتی ئەوەیە کە لە بەرامبەر کەڵەکەبوون‌و بەهێز بوونی ئایۆنە پۆزەتیڤەکان لە هەوادا زۆر هەستیار بووبێت. گۆڕینی ئەو ئەتۆمانەی هەواو بە ئایۆن کردنیان بەسە بۆ ئەوەی کە شتەکان بخاتەوە شوێنی خۆیان.

هەرچۆنێك دەرك بە شتەکان بکەین، جا چ ڕاست بن‌و چ چەوت، بەشێکی دانەبڕاوە لە کۆی سیستمی بیرکردنەوەمان. ئێمە ئەو شێوە ڕەفتارە پەیڕەو دەکەین کە یارمەتیمان دەدات بتوانین بژین – ئێمە خۆمان وەها دەسازێنین کە لەگەڵ شتەکان‌و دەوروبەرماندا خۆمان بگونجێنین.

خستنە ڕووی سەرچاوەی ترسەکانمان شتێك نییە کە نائاگاهی یان عەقڵی ناوەکیمان –العقل الباطن– ئامادەی بکات، چونکە ئەوە بەو مانایە دێت کە بیرکردنەوەو پشکنینی ئەو ئاقارو پانتاییانەی ئەو کاردانەوە سۆزدارییەی دروستکردووە بۆتە یەکە مەراق‌و هەوڵی ئێمە. ئێمە هەست دەکەین کە ناتوانین ڕووبەڕووی ئەو حاڵەتە ببینەوە.

"من نامەوێت بیری لێبکەمەوە." یان "من دەرەقەتی ئەوە نایەم مەزەندەی بکەم‌و بیهێنمە بەرچاوی خۆم." ئەم جۆرە ڕستانە وەڵامی ئاسایی ئەو نەخۆشانەمن ئەوکاتەی پرسیاریان لێدەکەم ئاخۆ چ شتێکە کە ئەوان دەقاو دەق

لێی دەترسن. بەڵام بۆ هەمیشە لەسەر ئاستی نائاگاهی، ئەو نەخۆشانە ناچار دەبن ئەو دڵەڕاوکێ و ترس و بیمانەیان وەبیر بێتەوە. بواری خۆشاردنەوە و هەڵاتن زۆر قورسە. چەند زووتر حیساب بۆ ئەو ترس و تۆقینانە بکرێت و چارەسەری بۆ بدۆزینەوە، ئەوەندە باشترە.

ترسە ساختەکان دەرئەنجام و دەرهاوێشتەی کەمی متمانەو بڕوا بەخۆبوونە، یان بوونی وێنەیەکی خراپ و شێواو لەسەر خودی خۆت. دامەزراندنی وێنەیەکی باش و گەڕاندنەوەی، ڕێزو شکۆ بۆ خودی خۆت یارمەتی زۆرت دەدات لەوەی ڕووبەڕووی ترسەکانت بیتەوە. ئەوکاتەی کە متمانە بە خۆت دەکەیت و دڵنیا دەبیت لە کارو کردەوەو قسەکانی خۆت، ئەوکاتەی هەست دەکەیت ئیتر پێویستت بەوە نەماوە دڵی خەڵکی ڕازی بکەیت، یان بتەوێت ڕەزامەندی و ئافەرینی ئەوانت بەسەردا بڕژێت، ئەوسا چیتر ناترسیت. سەبارەت بەوەی خەڵکی چۆن لە تۆ دەڕوانن و چی دەڵێن هەرگیز نابێت بە خەم و بە لاتەوە گرنگ و بایەخی نابێت.

ترسە ناماقووڵەکان:

ترسی ناماقووڵ یان نامەنتقی ئەو جۆرە ترسەیە کە زۆر جار ژیانمان لێ دەشێوێنێت و لەناو خۆیدا بەندمان دەکات. ئێمە بێ ئەم جۆرە ترسە نابەجێیە جوانتر دەژین.

ئەم جۆرە ترسە بۆ مانەوە و زیندەگی هیچ کەڵکێکی نییەو پێویستە خۆمانی لێ دەرباز بکەین.

فۆبیاکان:

فۆبیا (یان) فۆبیاکان هەموو ئەو ترسە ناماقووڵانە دەگرێتەوە کە لە ڕۆحی ئێمەدا جێگیر دەبن. من تاوەکو ئێستا گەرەکمە چاوم بە کەسێك بکەوێت، هەرکەسێك، کە لە بەرامبەر شتێکدا (فۆبیا)ی نەبێت. زۆربەی کات ئەوەندە گرنگ و گەورەش نییە، فۆبیا ناتوانێت ئەو خەڵکە پابەند بکات و ژیانیان بخاتە بازنەیەکی بەرتەسکەوە، دەتوانن بیگوزەرێنن بێئەوەی هیچ بکەن و لە بەرامبەر فۆبیەکاندا خۆ سەغڵەت بکەن. یان لەوانەیە مەبەستیان نەبێت کە شتێك بگۆڕن و کاردانەوەی جیاوازیان هەبێت، بەڵکو بیانەوێت لەگەڵ ئەو فۆبیایەدا خۆ بگونجێنن. ئەوەی کە ئێمە لێرەدا حیسابی بۆ دەکەین ئەو جۆرە فۆبیایانەیە کە کاریگەری گەورەیان لەسەر ژیانمان هەیەو گەرەکمانە ڕوو بەڕوویان ببینەوە.

(فۆبیا) جۆرە ترسێکی ناقۆڵایە و دەمانهاڕێت و شەکەتمان دەکات، ترس و سام و زەندەقچوونە لە شتێك. لەبری ئەوەی قورسایی چڕی ئەو فۆبیایە کەم بێتەوە، هەر جارەو قوربانییەکە ڕووبەڕووی هەمان ئەزموون ببێتەوە (یان شتێك دێت و ئەو ئەزموونە کۆنەی وەبیر دەخاتەوە، هەڵبەتە تا دێت بارودۆخی ئەو کەسە خراپتر دەبێت و فۆبیاکەشی قورستر، بە جۆرێك کە کاردانەوەیەکی ناعەقڵانی زیاد لە پێویست لەلای ئەو کەسە گرفتارە دروست دەبێت بەرامبەر هەر شتێك کە ئەم بە بابەتی هەڕەشەی دەزانێت لەسەر خۆی.

ڕێی تێدەچێت هەریەك لە ئێمە تادێت پتر گیرۆدەی فۆبیا بێت، تا ڕادەیەك، لە بەرامبەر هەر شتێك کە هەیە: ئیتر لە جاڵجاڵۆکەوە بیگرە تا دەگات بە ئاو، شوێنی بەرز، هەورە تریشقە, فەزا، مەل و فڕندە جیاوازەکان، مار، مشك و جرج، هەتا چوونە بازاڕو سەفەر بە فڕۆکە – بگرە ترس و فۆبیا لە قۆپچە، ئەم حاڵەتەش

لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئەو (شتە) بە جۆرێك لە جۆرەکان بۆ ئەو کەسە مایەی هەڕەشەیە، دیارە مێشکیش، لەڕێی کۆنترۆڵ کردنی کاردانەوەکانمان، ناهێڵێت ڕووبەڕووی ئەو هەڕەشەیە ببینەوە و لەهەمان کاتدا هەوڵی جۆرێك لە چارەسەری بدەین.

ئەو شتانەی کە نائاگاهی –لاشعور– وەك بابەتگەلێکی هەڕەشە دەیانبینێ، مەرج نییە، لە ڕاستیدا، زیانبەخش بن. خۆ دەکرێت جاڵجاڵۆکەی ترسناك هەبن، بەڵام مەرج نییە لە دورگەکانی بریتانیادا ئەم جۆرە جاڵجاڵۆکانە هەبن، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا ئەم فۆبیای جاڵجاڵۆکەیە لەوێندەرێ زۆر بڵاوە.

هەمیشە لە پشت هەر دۆخێکی فۆبیاوە هۆکارێك هەیە. هەر لە ئەزموونێکی زووتری تۆدا، ئەوکاتەی تۆ نەتتوانیوە دەستبەجێ و عەقڵانیانە ڕوو بەڕووی ئەو دۆخە یان هەڕەشەیە ببیتەوە، ئیتر وات لێهاتووە بترسیت. بۆ ژیان و مانەوەی خۆت کاردانەوەیەکی بە پەلەت هەبووە بەر لەوەی کاتت هەبووبێت ئەو دۆخ و هەڵوێستە هەڵسەنگێنیت، ئەوکاتەی شێوە ڕەفتارێك لەلات جێگیر دەبێت، جار لە دوای جار دووبارە دەبێتەوە. ئەو کاردانەوەیە، هەرچەندە نەگونجاو بێت، وای لە تۆ کردووە کە بژیت و بمێنیت و بیر لە شتی دیکەو زیاتر نەکەیتەوە.

هەموو کاردانەوە فۆبیاییەکان، زۆر جاران، پەیوەستن بە قۆناغی منداڵییەوە، بەڵام دەشکرێت لە هەر قۆناغێکی دیکەی تەمەندا دووچاری ئەو دەردە بین. هەندێك جار لە ڕووداوێکی لابەلایی و ناپەیوەندیدار سەرچاوە دەگرێت –هەر بە تەنها چەند چرکەیەکی گەرەکە تا گەورە بێت و ببێت بە فۆبیا.

هەر هەموو ترسەکان لە مێشکتەوە دەست پێدەکەن. سۆزی کاردانەوەمان لەوکاتەدا دەوروژێت کە ڕووداوە کۆنەکە سەرلەنوێ خۆی دەنوێنێت. ئەو کاردانەوەیە دەستبەجێ دێتە پێشێ و دەکەوێتە کار کاتێك شتێك ئەو ئەزموونە دێرینەمان دەخاتەوە یاد.

کاردانەوەی فۆبیایی، لەوە دەچێت، هیچ پەیوەندی بە توانای هەڵبژاردنی خۆمانەوە نەبێت. هەر وەکو ئەوەی شتێکی لە ئێمە بەهێزتر هەبێت و زاڵ و سەراپاگیر ئێمەی داگیر کردبێت.

یەکەم هەنگاو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ فۆبیادا ئەوەیە کە تۆ بزانیت بۆ هەتە. لەوانەیە ئەم بۆچوونە ناجۆر دەربکەوێت، بەڵام زۆربەی فۆبیاکانیش "خێرو قازانجی لاوەکیان" هەیە. لەوەدا مەبەستمە بڵێم کە دەکرێ فۆبیاکان وامان لێبکەن چاوەڕوانی شتی چاك بین.

زۆربەی ئەو ژنانەی کە بۆ ڕاوێژ وەرگرتن دەهاتنە لام دانیان بەوەدا دەنا کە ئەوان بە حوکمی ئەوەی ترساون لەوەی بە تەنیا بچنە دەرەوە، بڕواشیان وابووە کە ئەوان لە شوێنە داخراو و تەنگەبەرەکان ترساون. لەوانەیە لەو ڕۆژەوە دەستی پێکردبێت کە لەناو دەروازەی سوپەرمارکێتێکدا گیریان خواردبێت لەکاتی چوونە دەرەوە، لەوانەیە بووبێت بە مایەی ئەوەی کە جزدانەکەیان لەیاد چووبێت، یان ئەوەندە گەرمایان بووبێت کە لەوە ترسا بن ببورێنەوە، خۆ لەوانەشە، کت و پڕ، پێویستیان بە توالێت بووبێت و لەوە ترسابن کە ئەو وەختەی تەنگاو دەبن، توالێتیان دەست نەکەوێت. لە پشت هەموو ئەو ترسانەوە ترسێکی دیکە هەیە کە (ڕاستەقینە)یە، ئەویش ئەوەیە کە ئەو کەسانە نایانەوێت لەبەر چاوی کەسانی دیکە ئابڕوویان بچێت، یان کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست بدەن، جا هۆیەکەی هەر چییەك بێت، کە دواجار بووەتە هۆکاری ئەوەی لەوە بترسن بە تەنیا بچنە دەرێ.

زۆر چاکە.. وا دەردەکەوێت کە ئەو فۆبیایە شتێکە ئاشکرا و ڕوون. بەڵام بۆ هەمیشە وا نییە. کاتێك گوێم لە نەخۆشێکم دەبێت .. دەڵێت – ((من بەبێ مێردەکەم ناتوانم بچمە هیچ شوێنێك لە هەنووکەدا. ئەو بۆ بازاڕیش لەگەڵمایە و دەبێت هەر بیبەم)) من لێرەدا تێدەگەم کە دەبێت ژێر ئەم قسەیە بخوێنمەوە.

ئەو ژنەی کە لەوانەیە هەستی بەوە کردبێت فەرامۆش کراوە – هەڵبەتە لە ماڵەوە جێماوە و مێردەکەشی بەدوای کار و ئیشەکانیدا سەرقاڵ بووە – هەر

لەبەرئەوە باشترین ڕێگەچارەی دۆزیوەتەوە بۆ ئەوەی نزیکی بێت و دوور نەکەوێتەوە. هەڵبەتە لەم بارودۆخەدا ئەو ژنە زۆر خێرا و ئاسان دەستبەرداری ئەو (فۆبیا)یە نابێت! کەواتە ئەو فۆبیایە قازانجی لاوەکی هەیە، سەبارەت بەو ژنە ئەو خێرو قازانجە لاوەکییە زۆر گرنگە کە ئەویش مانەوەی مێردەکەیەتی لە تەکیدا، نەك بە تەنها ترسی چوونە دەرەوە، لە ڕاستیشدا مەرج نییە ژنە خۆی هەست بەو هەموو کەین و بەینە بکات.

گەر ئەوەیان بەڵگەیەك بێت بۆ ئەو دۆخەی کە ژن و مێردەکە تێی کەوتوون، کەواتە وا پێویست دەکات کە چارەسەری ئەو پەیوەندییە بکەین و بەدوای ئەو پرد و ڕایەڵانەدا بگەڕێین کە ئەو جووتە لە نێوان خۆیاندا دروستی بکەن تاوەکو بتوانن پتر لە یەکدی نزیك ببنەوە و لە یەکدیش تێبگەن. دەبێت ژنەکەش بە دوای دروستکردنی خودی خۆیدا بگەڕێت، بە دوای (من)ی خۆیدا تاوەکو ئومێدمەندانە بە دوای خەون و خولیا و حەزەکانی خۆیدا بگەڕێت. ئەوسا دەتوانێت ڕووبەڕووی فۆبیاکەی خۆی ببێتەوە.

چیرۆکێك:

((جوئان)) تەمەنی (73) ساڵ بوو کە هاتە لام، ئەو ژنە فۆبیایەکی زۆر بەهێزی لە بەرامبەر ڕەشەبادا هەبوو. هەتا گەر کەش و هەوا پێشبینی بە هەڵکردنی ((با))یەکی پلە (3)ش بکردایە، لەسەر پێخەفەکەی دەیکرد بە هەڵلا تاوەکو بیبەنە ژێر قاڵدرمەکان و لەژێر پەتۆکەیدا هەڵدەلەرزی، هەر بۆیە ئەو ژنە گوێی لە هەموو هەواڵێکی پێشبینیکراو دەگرت سەبارەت بە کەش و هەوا، زۆربەی جاریش دەترسا لەوەی بچێتە دەرەوە گەر بیزانیایە هێزی ڕەشەباکە زیاتر دەبێت. هەڵبەتە

مێردەکەی بێزار کرد بوو. ئەو پیاوە زۆربەی کاتی خۆی لەژێر کەپرێکدا بەسەر دەبرد، لە باخچەکەدا، تەنها بۆئەوەی گوێ لە هاوار و سکاڵای ژنەکەی نەگرێت.

کارێکی زۆر ئاسان بوو لەوەی کە هۆکاری ئەو ترسە بدۆزینەوە: ئەو کاتەی (جوئان) کچێکی بچکۆلە بووە، هەمیشە لە پەنجەرەی ژووری خەوتنەوە دووکەڵکێشی درێژی کارگەیەکی دیوە کە چۆن چۆنی بە زەبری ڕەشەبا، لارەلار، بەملاو بەولادا کەوتووە، جوئان لەوە ترساوە کە ڕەشەبایەکی بەهێز دەیخاتە خوارەوە، هەمیشە لە خەیاڵی ئەوەدا بووە بڕمێت و لە پەنجەرەکەی ئەوەوە بێتە ژووریٚ.

شێوازی ئاسایی من بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فۆبیایە هەوڵێك نەبوو بۆ چارەسەری ئەو ژنە و قووتارکردنی لە ترس, من لەگەڵ ئەو ژنە زۆر دووام و قووڵ بوومەوە تا تێگەیشتم کە ئەم دوو کوڕی گەورەی دوور لە خۆی دەژیان، هەر کاتێك پێشبینی ڕەشەبایەکی بەهێز بکرایە، هەردووکیان تەلەفونیان بۆ دایکە دەکرد تاوەکو دڵنیا بن لەوەی کە سەلامەتە زۆرجاریش یەکێکیان دەهاتەوە تا لەگەڵ دایکە بمێنێتەوە.

(جوئان) نەیتوانیبوو هەرگیز لەگەڵ گۆڕان و گەورەبوونی منداڵەکانی ڕابێت و وەکو شتێکی سروشتی وەریبگرێت، قایل نەبوو بەوەی کوڕەکانی ماڵ بەجێبهێڵن. بێتواناتر بوو لەوەی کە هەندێك سەرچاوەی هێزی ڕۆحی لە ناوەوەی خۆیدا بدۆزێتەوە، یان بتوانێت پەرە بە هەندێك حەزو خولیا و کاری تایبەت بە خۆی بدات، ئەوەش بەو مانایە دێت کە ئەم هێشتا پێویستی بە منداڵەکانی هەبووە، فۆبیاکەی کە دیوێکی ڕاستەقینەی وەرگرتبوو، ببووە مایەی ئەوەی کوڕەکانی هەمیشە حیسابی گەڕانەوە بکەن بۆ ماڵەوە. گەر ئەو ژنە جحێڵتر بووایە، یان گەر مێردەکەی ئامادە بووایە هاوکاری بکردمایە، ئەوسا دەمانتوانی شتێك لەو ژنە بگۆڕین و پێشکەوتنێك بە خۆمانەوە ببینین، بەڵام جوئان لەوە پیرتر بوو، جگە لەوەی کە ئەم دەیویست بە تواناکانی خۆیەوە لەو فۆبیایەی خۆی

کەم بکاتەوە. دواجار تێگەیشتم کە ئەم بە فۆبیاکەی خۆی نووساوە و نایەوێت دەستبەرداری بێت، هەربۆیە ئامادە نەبوو بێتە ناو دیدەنگەکەی – عیادە– کەی من.

هەڵبەتە هەندێك جۆری فۆبیا هەن کە ئاشکران و تەنها قازانجیان ئەوەیە کە نەهێڵن قوربانییەکە هەمان شت دووبارە بکاتەوە. چوونە لای پزیشکی ددان چاکترین نموونەی ئەم حاڵەتەیە. گەر دوا دیدەنیت لە تەك ئەو پزیشکەدا زۆر ناخۆش بووبێت لەوانەیە کاردانەوەکەت جۆرێك لە زێدەڕۆیی تێدا بووبێت، بەدەر لە هەموو نالەبارییەکانی ئەو ئەزموونە – تۆ چیتر ئامادە نابیت بچیتەوە لای ئەو پزیشکە و دیدەنی دووەمت دوا دەخەیت. کەواتە تۆ چۆن چۆنی ڕووبەڕووی ئەو جۆرە ترسە دەبیتەوە تاوەکو هەوڵ و تەقەللات بۆ چارەسەرکردن، لە داهاتوودا، پرس لە ترس و تۆقین نەبێت؟

ئەوکاتەی کە تۆ پەیڕەوی ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە دەکەیت، هەوڵبدە لەگەڵ فۆبیاکەی خۆتدا یەك بێتەوە.

ڕاهێنان لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی فۆبیاکان:

1–هەوڵدە ئارام و ئاسوودە بیت. چاو بە ژوورەکەدا بگێڕەو چاوەکانت بخە سەر هەر شتێك کە لەبەر دەمتدایە. هەر شتێك بێت – وێنەیەك، نیشانەیەك بەسەر دیوارەوە، لامپایەك .. هەر لەوکاتەی کە چاوت بڕیوەتە سەر ئەو شتە، هەوڵبدە لەسەرخۆ سەر بەرەو خوار لە (500)ەوە بژمێرە، هێواش هێواش و لە دڵی خۆتدا بەردەوام ببە تاوەکو هەست دەکەیت کە چاوەکانت کەوتوون و ماندوون، بە ڕادەیەك کە حەز بکەیت دایانبخەیت. هەر کە هەستت کرد کە پێڵووەکانت

دەکەونە سەرچاوەکانت، واز بێنەو با دابخرێن. هەوڵمەدە کە کراوە بن، زۆر ئاسایی ئاو دەکەن و هەست دەکەی ماندوون، جاروباریش دەتروکێن، لێبگەڕێ کە هەموو شتەکان زۆر بە سروشتی ڕوبدەن.

2–کە چاوەکانت داخران، واز لە ژماردن بێنەو هەوڵبدە هەموو خەیاڵ و توانات بخەیتە گەڕ تاوەکو بتوانیت هەر پارچەیەکی لەشت بەسەر بکەیتەوە و بزانیت کە بە تەواوی خاو بۆتەوە و ریلاکسە، هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکە کە خاو دەبنەوە، قاچەکانت، هەموو لەشت.. لێبگەڕێ کە هەستێکی خۆش و هێمن بە ڕووحتدا بێت و هەمو ڕووخسارت بتەنێتەوە، لێبگەڕێ دەم و لێوت گرژی تێدا نەمێنێت و خاو بیتەوە. هەست بە هەموو گرژییەکی ناو سەرت بکە، ملت و هەردوو شانەکانت، پاشان وا هەست بکە ئەو گرژی و ژان و ژوورە بە هەردوو قۆڵ و باسکتدا دادەکشێن و لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە دەڕژێنە دەرێ. هەوڵبدە، زۆر ئاسوودە و هێور، هەست بە هەموو هەست و تەوژمێك بکە لەناو لەشتدا ئەوکاتەی ڕاکشاویت و خاو بوویتەتەوە و گەیشتووی بە دۆخی (ئەلفا).

3–دەستنیشانی (فۆبیا) کەت بکە. لە خۆت بپرسە: ئایا خێر و قازانجی لاوەکی هەیە؟ ئایا ئەو فۆبیایە وا دەکات شتێکی زۆر گرنگ ڕووبدات کە بە کەڵکی من بێت؟ گەر وەڵامەکە ((بەڵێ)) بوو، یەکەمجار وا چاکە تۆ مامەڵە لەگەڵ ئەو قازانجە لاوەکییەی فۆبیاکە بکەیت. گەر وا نەکەیت، ئەوسا فۆبیاکە لە شێوە و ناوەڕۆکێکی دیکە خۆی دەردەخات (گەر نەتتوانی چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە، هەوڵبدە پزیشکێکی دەروونناس ببینیت) یەکەمجار، لەوانەیە حەز بکەیت تەکنیکی ((دواندنی نائاگاهی یان عەقڵی ناوەوە)) بەکار بهێنیت کە بە دوورودرێژی لە ڕاهێنانی ژمارە(6)دا هەیە بەو نیازەی کە دەستنیشانی (قازانجی لاوەکی) فۆبیاکەت بکەیت. گەر هیچ قازانجێکی لاوەکی تێدا نەبوو، وات هەست کرد کە فۆبیایەکی ڕوون و ڕەوانە، دەتوانیت ڕووبەڕووی ببیتەوەو لێی قورتاربیت.

4–وای بنوێنــە کــە تــۆ وایــت لــەناو ســینەمایەکی چــۆڵدا . دەتوانیــت وای بنوێنیـت کـە کەسێکت لەگەڵدایـە،ئەگـەر زانیـت وا چاکترە. ئیتر بـە نێـوان ڕیـزی کورســییەکاندا دەڕۆیــت و تــا دەگەیتــە ناوەڕاســتی هۆڵەکــەو دادەنیشــیت. کــە دانیشــتیت ســەیری ســکرینەکە بکــە، وێنــەی خــۆت لەســەر ســکرینەکە ببینــە بەرلەوەی ئەزموونی کاردانەوەیەکی (فۆبیایی)ت هـەبێت. با وێنەکە ڕەش و سپی بێت، تۆزێك تەماوی دەربکەوێت بۆئەوەی زۆر ڕوون و زەق نەبێت. گەر توانیت با بیرت بکەوێتـەوە کـەی ئـەو فۆبیایـە ڕووی داوە ، چـی بـووە هۆکـاری ئـەو ترسـە، پاشان بگەڕێوە سەر حاڵەت و بۆنەی یەکەم. گەر بیرت نەکەوتەوە سەرچاوەی ئەو ترسە لە چییەوە هاتووە یان کەی دەستی پێکردووە، کەڵك لە هـەموو ئـەو وێنانـە وەربگرە کە دێنـە ناو مێشکت ئەوکاتـەی کە بیر لە فۆبیاکـەت دەکەیتـەوە. دەقاو دەق بیردەکەیتـەوە کـە چـی ڕوودەدات؟ هـەتا گـەر لـە ڕاسـتیدا ئـەو شـتە بـە هـیچ شێوەیە ڕووی نـەدابێت، واتـا لـە ڕووی واقیعییـەوە سەرچاوەیەك بـۆ ئـەو وێنانـە نەبووبێت، یان بۆ ئەو ترسانە، کەڵك لەو دیمەن و وێنانە وەربگرە و بەکاریان بێنـە کە تۆ وا هەست دەکـەیت ڕوو دەدەن. ئەو وێنـە و دیمەنانـە دەکرێت زۆر بەهێز و کاریگـەر بـن بـۆ دروستکردنی فۆبیا. لەوانەیـە ئەو دیمەنـە بێتـە بەرچاوت کـە تـۆ لەناو فڕۆکەیەکیت و تێکدەشکێت – هەڵبەتە شتێکی وا نەبووە چونکە تـرس وای لێکردوویـت کـە تـۆ هـەرگیز سـەر زەوی بەجێنـەهێڵیت، بـەڵام ئـەم وێنـەو دیمەنانـە بەکاربێنە، گەر خەیاڵی بن یان واقیعی.

5–دەقاو دەق بەر لە ساتەوەختی بینینـی وێنـەی خۆت لەسەر سکرینەکە، وا مەزەندە بکە کە لەسەر کورسییەکەت بەرز دەبیتـەوە و دەچیتە ژووری پیشـاندانی فلیمەکە. دەتوانیت لەوێوە سەیری خوارەوە بکەیت و وا بزانیت کە هێشتا لەسـەر کورسییەکەت دانیشتوویت. دەشتوانیت وێنەی خۆت لەسەر سکرینەکە ببینیـت. (مانــەوەت لــە ژووری نمایشــی فلیمەکــە بــەم شــێوەیە یارمــەتیت دەدات خــۆت جیابکەیتەوە لەو ئەزموونەی کە بە نیازیت سەیری بکـەیت) تۆ کۆنترۆڵەکـەت بە

دەســتەوەیە و دەتوانیــت لەســەر وێنــەکان و دیمەنــەکان ڕایبگریــت و ســەیریان بکەیت یان بیکوژێنیتـەوەو بە پێی ئارەزووی خۆت. هیچ پێویست ناکات لـەناو هەمان ئەزموونی فۆبیایی پڕ لە ترس و تۆقیندا بژیتەوە، تەنها شتێك کە بیکـەیت ئەوەیە کە لـە دوورەوە لـەو دیمـەن و وێنانـە وردبیتـەوە. گـەر هێشتا هەستت کرد ئــەوەی دەیبیینــت زۆر واقیعــی دەردەکــەوێت، و مەزەنــدە بکــە کــە پــانێلێکی شووشـەبەند یـان فیلتـەرێك لـە نێـوان تـۆو سکرینی سینەماکەدا هەیـە. ئێسـتاکە پەنجەت لەسەر کۆنترۆڵەکە دابگرەو با فیلمەکە بڕوات. سـەیری بکـە تـا کۆتـایی و پاشان بە کۆنترۆڵەکە بیوەستێنە.

6–ئێسـتا وا مەزەنـدە بکـە کـە دوگمەیـەکی دیکـەی کۆنترۆڵەکـە دادەگریـت و دیمەنەکە ڕەنگاو ڕەنگ خۆی دەنوێنێت، هەر ئێستا وا هەست بکە کە باز دەدەیتـە ناو دیمەنەکە و بەرەو دواوە دەیگەڕێنیتەوە. هەموو شتێك ئاوەژوو ڕوو دەداتەوە، بە واتا لە کۆتاییەوە بۆ سەرەتا. با چەند چرکەیەك ئاواهی بڕوات بەڕێوە. (زۆر بە هێمنی بۆ خۆتی باس بکە چی ڕوودەدات لـەو کاتـەدا، گـەر هەستت کـرد ئـەوەیان یارمەتیت دەدات).

7–چــاوەکانت بکــەرەوە و ســەرنجی خــۆت لەســەر شــتەکانی دەوروبــەرت تۆماربکە. بۆ چەند ساتێك بوەستە و پاشان هـەموو شتێك بوەستێنە. ئێستا بـێ (فۆبیـا) خـۆت ببینـە، بـە تـەواوی هەسـت بکـە لـەوەی کـە ئازادانـە دەتوانیـت هـەر شتێك بکەیت کە خۆت پێت خۆشە. بە بێ فۆبیا تۆ ئێستا دەتوانیت چی بکـەیت؟ ئەم وێنە تازەو پۆزەتیڤـەی خـۆت جێگیر بکـە تـاوەکو هەست دەکـەیت کـە جوانـەو ڕێك خۆ دەنوێنێت. (گـەر هێشتا گومانـت هەیـە، دەتوانیـت هـەر هـەموو پرۆسـەکە دووبــارە بکەیتــەوە، بــا ئــەو بەشــە خێراتــر بخولێتــەوەو بــڕوات کــە تــۆ لــەناو دیمەنەکەدا (فلیمەکە) بەرەو دوا دەگەڕێیتەوە).

8-ئێستاکە لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و تەواو وەرەوە هۆش خۆت، هەست بکە کە بە ڕاستی ئاسوودەیت بەو بڕواو متمانە تازەیەی کە وەدەستت هێناوە.

تێبینی :

ئەم ڕاهێنانە بەرهەست و بەرچاوە ئاسان جێبەجێ دەکرێت بەوەی کە تۆ دەتوانیت مەزەندەی ئەوە بکەیت کە سەیری سکرینی تەلەفزیۆنەکە دەکەیت، لە ماڵەوە، دەقاو دەق هەمان ئەو ئەنجامانەشی هەبن کە تۆ چاوەڕێیان بوویت. بەهەرحاڵ. گەر فۆبیاکەت زۆر کوشندە و بەهێز بوو، بەکارهێنانی سکرینی سینەما و چوونە ژووری فلیم پیشاندان و کۆنتڕۆڵەکە، لەم دۆخەدا تۆ پتر زاڵ دەبیت و هەست دەکەیت مەودایەك لە نێوان خۆت و دیمەنەکانی فلیمەکەدا – یان فۆبیاکە – هەیە.

زۆر پێویستەو شتێکی تەواو پەسەندە کە تۆ وا مەزەندە بکەیت کە تۆ خۆت پاڵەوانی ناو وێنە و دیمەنەکانی فلیمەکەی ئەو کاتەی کە فلیمەکە بەرەو دواوە هەڵدەگێڕیتەوە، ناکرێت بە تەنها وا هەست بکەیت کە تۆ تەماشا کەرێکی هاکەزاییت. کەواتە تۆ لەناو هەمان ترس ناژیتەوە و ئەزموونی هەمان (فۆبیا) ناکەیتەوە چونکە بەم کارەت تۆ ئەزموونەکە بەتاڵ دەکەیتەوە و لێکی هەڵدەوەشێنیتەوە ، نەك لە ناویدا بژیت.

ئەگەر تۆ چەندەها ئەزموونی دیکەت هەبێت پەیوەندیدار بە هەمان (فۆبیا)وە، ئەو حەڵە لەوانەیە پێویستت بەوە بێت ئەم ڕاهێنانە وێنەدارە بخەیتە کار، بۆ هەر ئەزموونێك و بە جیا. هەمیشە هەست بەوە دەکەم هەر کاتێك نەخۆشە گرفتارەکە

بزانێت لە کوێ و کەی بوو (فۆبیا) کەی دەستی پێکرد، لە هەمان کاتدا ڕووبەڕووی ببێتەوە و چارەسەری بکات، ترس و تۆقینەکە نامێنێت.

من ئەو تەکنیکەم بەکارهێناوە و سەدەها کەسیشم لە فۆبیاکان ڕزگار کردووە، سەبارەت بە فۆبیا سادەو ئاشکراکان هەمیشە سەرکەوتوو بووم، گەر ڕاهێنانەکە بە جوانی پەیڕەو بکرێت، هەرگیز نوشوستی ناهێنێت.

گەر تۆ بیرت لەو هەموو شتانە کردەوە کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت ئەو کاتەی کە تۆ لە فۆبیا (یان ترس) ڕزگارت بووە، ئەوەیان هەستێکی جوان و هیوایەکی پۆزەتیڤانەت پێدەبەخشێت کە تۆ چاوەڕێی دەکەیت. گەر فۆبیاکەی تۆ لە فڕۆکە بێت، بە نەمانی ئەو ترسە تۆ دەتوانیت لە وەختی پشووی خۆتدا گەشتێك بۆ دەرەوەی وڵات بکەیت. ئەو کاتانە ترست لە جاڵجاڵۆکەکان نامێنێت، ئەوسا دەتوانیت کۆیان بکەیتەوە و بیانخەیتە ناو دەنێك یان شووشەیەکی دەمکراوە و لە پەنجەرەی ژوورەکەتەوە هەڵیانبڕێژیتە دەرەوە. ئەو کاتەی کە ترست لە ئاو نامێنێت، دەتوانیت فێری مەلە بیت . چاوەڕوانییەکی پۆزەتیف و هیوا بە هاتنی ئاکام و شتی باش کە ڕووبدات وات لێدەکات ئازاتر بیت.

زۆر باشترە ڕووبەڕووی ترس ببیتەوەو هەوڵی چارەسەر کردنی بدەیت لەوەی کە نکوڵی لێبکەیت.

بەشی یازدەیەم

زاڵبوون بەسەر توڕەییدا

تووڕەیی:

ئێمە هەرهەمووومان, هەندێك جار, گەر نەڵێین زۆر جاران تووڕە دەبین. دەكرێت تووڕەبوون كەڵكی خۆی هەبێت, دەكرێت هەم بونیاتنەر بێت و هەم ڕووخێنەر, دەكرێت شێوازێكی زۆر هەڵە بێت بۆ گەیاندنی پەیامێك یان گوزارشتكردن لە دۆخێك. ئەگەر ئێمە نكوڵی لەو هەستە بكەین و نوشوستی بێنین لە چۆنیەتی مامەڵەكردن و چارەسەركردنی تووڕەبووندا, ئەوسا دووچاری چەندەها گرفت و كێشەی قووڵ و درێژخایەن دەبینەوە.

تووڕەیی یەكێكە لە هەستە هەرە بەهێزەكانی ئێمە. گەر ئێمە بە تەنها لاپەڕەكانی ڕۆژنامەكان هەڵبدەینەوە تێدەگەین كە لە ئاكامی تووڕەبووندا چی قەوماوە, تووڕەبوونێك كە كۆنترۆڵ نەكراوە, لەوانە: لێدانی منداڵ, دەست و قاچ و سەرو گوێلاك شكاندن تا ئاستی پەككستنی كەسێك, تێك و پێك شكاندنی كەل و پەلەكانی خۆمان و ناوماڵ, جەنگ و كوشتارو مەرگ, دەكرێت هەر هەموویان دەرئەنجامی ئەو هەستی تووڕەبوونە بن. لەوە دەچێت ئەم هەستە مرۆڤ داگیر بكات و گەمارۆی بدات, بە جۆرێك سواری سەری ببێت و لێی بخوڕێت كە ڕەفتاری نابەجێ بكات, بە دوور, لە هەموو داب و نەریت و یاسایەكی باو. گەرچی ئەو كەسە زۆر باش بزانێت كە ئاكامی ئەو ڕەفتارەی چوونە بەندیخانەیە تا ماوە, یان بیمارستانەو مانەوەیەتی لەژێر چاودێری پزیشكە دەروونناسەكان, یان هەتا مەرگ, كەچی هەموو ئەو ئاكامە خراپانە وای لێناكات ئەو تووڕەبوون و ڕەفتارە شێتانەی خۆی پێڕاگیر بكات و قووتی بداتەوە. "تووڕەبوون كوێری كردووە" گوزارشتێكی زۆر بەجێ و ڕاستە.

ڕاستییەكی ترسناك, لێرەدا, كە هەیە ئەوەیە: ئەگەر كەسێك یان كەسانێك هەبن و بتوانن وا شێتانە ڕەفتار بكەن, كەواتە ئێمەش بۆمان هەیە هەمان شت دووبارە بكەینەوە. هەتا كەسانی زۆر هێمن و گوێڕایەڵ بۆ یاسا لێیان دەوەشێتەوە كە كت و پڕ ئەو هەستە كوشندەیە داگیریان بكات و تووڕەبن, وەها ئاڕاستەیان بكات كە جۆرە ڕەفتارێك بنوێنن كە زۆر نابەجێ و نەشیاو بێت.

ئەو تووڕەبوونەی پشتگیری سیستمی مانەوە دەكات:

لە پۆستەخانەیەكی لاوەكی و چكۆلەی خۆرئاوای ئینگلتەرە, پیاوێك چووە ناو پۆستەخانەكەو هەڵیكوتایە سەر بەڕێوەبەرەكەو پەلاماری دا, لەو كاتەی كە كچی بەڕێوەبەرەكە هاتە ژوورێ. ساتێك پێشتر لە دەرەوە سەرگەرمی گەسك لێدان بووەو هێشتا گەسكەكەی بە دەستەوە بووە. بێئەوەی بیر لە سەلامەتی خۆی بكاتەوە, یەكسەر هەر بە گەسكەكەی دەستییەوە هەڵیكوتایە سەر زەلامەكە, ئەویش بە تەنگەتاوی قوچاندی و پارەو شتەكانی لە دوای خۆیەوە بەجێهێشت. كاتێك ڕۆژنامەكان پەیوەندییان پێوە كردو لێیان پرسی ئاخۆ لەوكاتەدا نەترساوە. لە وەڵامدا وتبووی "من لەوە تووڕەتر بووم كە بترسم ئەو كاتەی بینیم ئەو كابرایە پەلاماری باوكم دەدات."

ئەمجۆرە تووڕەبوونە ئەوەندە زاڵە كە مرۆڤ هەرچی ترس و ئاگاهی هەیە نایمێنێت, تووڕەبوونێكە كە لە كاتی گونجاودا فریامان دەكەوێت. ئەوەیان دەتوانێت وورەی زیاترمان پێببەخشێت و ڕژدمان بكاتەوە, بڕێك ئەدرنالین كە ڕژێنێكە كەوتۆتە سەر گورچیلە, دەڕژێتە ناو خوێنمانەوە و ئامادەمان دەكات بۆ ئەوەی كە كاردانەوەی دەستبەجێمان هەبێت.

ئەو جۆرە تووڕەبوونە وا دەکات کە بیرمان بچێتەوە بترسین. پێویستیمان بەوە نییە بوەستین و دوودڵ بین و بپرسین ئاخۆ ئەو شتەی دەیکەین ڕاستە یان چەوتە – چونکە چۆن هاتە پێشێ وا دەکەین.

کاتێك تووڕەیی ڕەوایە:

هەندێك جار تووڕەبوون دۆخێکە کە ڕەوایەتی خۆی وەردەگرێت. ئێمە مافی خۆمانە لە بەرامبەر ستەم و نایەکسانیدا تووڕەبین، لە بەرامبەر هەڕەشەو تۆقاندن، گەندەڵبوونی دەستەڵاتداران دڵڕەقی لە بەرامبەر منداڵان و گیانداران. کاتێك گوێبیستی ئەوە دەبین کە خۆراك و دەرمانێکی زۆرو پێویستییەکانی تەندروستی بەڕێوەن بۆ خەڵکێکی بەستەزمان و لێقەوماو کە لەوەدایە لەتاو برسیەتی و نەخۆشی بمرن، پاشان هەر ئەو خۆراك و دەرمانە ناگاتە ئەوان و فێڵ و ساختەی تێدا دەکرێت و لەبری ئەوە هەر هەمووی دەگاتە سەربازخانەکان و بەسەر سەربازەکاندا دابەش دەکرێن، ئەو سەربازانەی بوونەتە مایەی جەنگ و برسییەتی و تەنگانە، لەم حاڵەتەدا زۆر پێویست دەکات کە ئێمە تووڕەبین. تووڕەبوون، لە بارودۆخێکی ئەوهادا، دەبێت هانمان بدات کە دەستبەجێ کاردانەوەمان هەبێت و لە بەرامبەر دۆخێکی وەهادا هەڵوێستمان هەبێت.

کاتێك نکوڵی لە تووڕەبوون دەکرێت:

تووڕەبوون، بە تایبەتی لە قۆناغی نەشونماو گەشەکردنی ڕۆحی و جەستەییماندا کەڵکی خۆی هەیە، دەکرێت بوارێك بۆ گوزارشت و دەربڕینی هەست و نەستمان، دەریچەیەك بێت بۆ فڕێدان و بەتاڵکردنەوەی گرژی و تەنگژەو جۆرە هەست و سۆزێکی پەنگخواردوومان. ئێمە پێویستمان بەوەیە کە فێر ببین چۆن چۆنی گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆمان بکەین و لە هەمان کاتدا چۆن بەسەریدا زاڵ ببین ئەوکاتەی کە لە ژینگەو شوێنێکداین و لەگەڵ کەسانێك کە سەلامەتی و خۆشەویستی یەکدیمان مەبەستەو بایەخ بە یەکدیدان یەکە خەمی هەموو لایەکمانە.

ئەگەر فێری ئەوە بکرێین کە تووڕەبوون (شتێکی خراپە)، کە لەسەر تووڕەبوون سەرزەنشت بکرێین و ئەو کەسانەی کە ئێمەیان خۆش دەوێت مڕو مۆچ بن لەگەڵماندا، یان هەتا بە جۆرێك لە جۆرەکان سزامان بدەن، ئەوکاتە فێری ئەوە دەبین کە نکوڵی لێبکەین. ئێمە بەو هەستەوە پەروەردە دەکرێین کە ئەگەر تووڕەبین هەڵەو گوناهە.

زۆر جاران .. ئەگەر تۆ یەکێك بیت لەو کەسانەی کە بەلاتەوە قورس بێت گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆت بکەیت، لەوانەیە بەلاتەوە ئاسانتر بێت کە ڕووبەڕووی ئەو دۆخە نەبیتەوە.

لە دەرئەنجامی ئەوەی کە نازانیت چۆن چۆنی بە شێوەیەکی پۆزەتیڤانە ڕووبەڕووی تووڕەیی ببیتەوە، لەوانەیە کاری دژوارو پێچەوانە بکەیت. بە واتا بە شێوەیەکی خراپ هەڵسوکەوت بکەیت، دواجار هەڵدەچیت و دەتەقیتەوە، یان هاوار دەکەیت یان شتێك بشکێنیت. بەڵام ئەوەیان هیچ قازانجێکی نییە، لەوانەیە

هیچ کەس لە بەرامبەر ئەو هەڵچوون و داچوون و تەقینەوەیە کاردانەوەی باشی نەبێت، یاخود لە کاردانەوەیان لە بەرامبەر ئەو تووڕەبوونەت شان هەڵبتەکێنن، یان پێشنیاری ئەوە بکەن کە تۆ پێویستت بەوە هەیە پشوو بدەیت و بحەوێیتەوە، یان بەسەرتدا بتەقنەوەو هاوار بکەن، یان ئەوەتا پێت دەڵێن: هەوڵدە عاقڵ بیت و گەورەتر بە. کەس لەوە تێناگات ئەو هەموو هەرایە بۆ، چونکە تۆ خۆت هێشتا نەتتوانیوە هۆکاری شاراوەی بزانیت و گوزارشتی لێبکەیت.

زۆربەی ژنەکان وای بۆ دەچن کە ئەگەر پیشانی بدەن چەند پەست و بێزارن، چەندە لە ناخەوە تووڕەن، ئەوسا تاوانی ئەوەیان دەخرێتە پاڵ کە زیاد لە پێویست خۆیان سەغڵەت کردووە، یان تووشی هیستریا بوون یان ئەوەتا بە ڕەفتاری نابەجێ و ناماقووڵ گوناهبار دەکرێن. لەوە دەچێت دۆخەکە پڕبێت لە نائومێدی ئەو ژنانە ناچار دەچنەوە ناو زاتی خۆیان و هەست و نەستی خۆیان دەشارنەوەو دەچنەوە ناو هەمان خەم و دڵتەنگی جارانیان، هەست بەوپەڕی نوشوستی و دۆڕان دەکەن. گەر نەتوانین زۆر ڕوون و ئاشکرا گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆمان بکەین و لەوانی دیکەی بگەیەنین و زۆر بە وردی دەستنیشانی نەکەین، لەبری لێکدی تێگەیشتن و چارەسەر، دووچاری پشووتەنگی و نائارامی دەبین.

ئەو پیاوەی (یان ژنەی) کە هەست دەکات هەلومەرجی دەوروبەری خۆی وای لێ دەکەن تووڕەو سەرشێت بێت، باشتر دەتوانێت گیروگرفتەکانی خۆی چارەسەر بکات گەر بتوانێت باس لەو هۆکارانە بکات کە ئەمیان نائومێدو تووڕەو سەرشێت کردووە، ئەوەیان چاکترە لەوەی هاوار بکات و کەسی بەرامبەریشی بەسەریدا هەڵشاخێتەوە.

تووڕەیی بێهوودە:

تووڕەیی پووچ و بێهودەو بێ ئاکام هیچ پەیوەندییەکی بە مەسەلەکانی نایەکسانی و بێ دادییەوە نییە، یاخود ئەو تووڕە بوونەی کە مانەوەو زیندەگی پێویستە. ئەم جۆرە تووڕەبوونە بێ مانایە وزەو هێزی مرۆڤ دەخواو بە فیڕۆی دەدات و بە خەساردانی هەست و سۆزە چونکە هیچ ئاکامێکی جوان و پۆزەتیڤی لێ ناکەوێتەوە.

ئێمە، زۆرجاران، تووڕە دەبین، ئەو کاتەی کە هەست دەکەین مامەڵەی خراپ کراوین، فەرامۆش کراوین یان نکوڵی لە خۆمان و بەهرە توانامان کراوە. ئەو کەسانەی کە ناتوانن ڕێزمان بگرن یان دڵنەواییمان بکەن بۆ ئەو هەموو شتانەی کە هەست دەکەین هەقی خۆمانە وامان لێدەکەن تووڕەو شێتگیر بین.

ئێمە هەر هەموومان هەست بەو جۆرە تووڕەبوونە دەکەین ئەو کاتەی لە ڕیزێکدا وەستاوین و کەسێك دێت و گەرەکیەتی ڕیزەکە تێکبدات و لە پێش ئێمەوە بوەستێت، یان لە ناکاو کەسێك دێت و بە ئوتمبێلەکەیەوە لەو شوێنە دەوەستێت کە ئێمە بە نیازبووین داگیری بکەین. لە ناوەوە شتێك پێمان دەڵێت: "ئەوە کێیەو خۆی بەچی دەزانێت؟ چۆن دەوێرێت کارێکی وا لەگەڵ مندا بکات؟" گەرچی ئێمە ئەو کەسەش ناناسین. لە ڕاستیدا ڕەفتارێکی لەو جۆرە هیچ پەیوەندییەکی بە ئێمەوە نییە. لەوانەیە ئەو کەسەی کە ئەو گوناهە دەکات زۆر پەلەی بووبێت، یان هەتا ئاگای لەوە نەبووبێت کە تۆ پێش ئەو دەتویست، ئوتومبێلەکەت پارك بکەیت. لەوانەیە کەسێکی بێ شەرم و چەقاوەسوو بووبێت، بەڵام ئەوەشیان هەر گرفتی خۆیەتی. هیچ پێویست ناکات خۆت بەمجۆرە ڕەفتارەوە سەغڵەت بکەیت و تووڕە بیت.

گەر تۆ بە پێویستت زانی لە هەڵوێستێکی وادا کاردانەوەت هەبێت, وا جوانترە کە بە جۆرێکی دیکە گوزارشت لەو تووڕەبوونەی خۆت بکەیت کە بتوانیت متمانە بە خۆت بکەیتو زاڵ بیت. دەتوانیت زۆر بە ڕێزەوە پێی بڵێیت: "ببوورە .. من لە پێش تۆوە بووم" یان "تکایە پێش کەوە .. ئاشکرایە کە تۆ بە پەلەتری لە من." یان زۆر بە سادەیی دەتوانیت ئەو کەسە بە بەدخوود بزانیتو چاو لە ڕەفتارەکەی بپۆشێت.

هەر کام لەم شێوازانە بگریتەبەر بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵوێستێکی وادا, تۆ توانیوتە بەسەر خودی خۆتدا زاڵ بیتو چیتر هەست بەوە ناکەیت کە قوربانی بیت. ئەوەش هەستێکی مەزنە! گەر ئاواهی ڕووبەڕووی توڕەبوونەکەت نەبیتەوە, ئاکامەکەی خراپ دەکەوێتەوەو لەناوەوەڕا تێکتدەدات, هۆشو گۆشت دەخوات هەتا دوای ئەوەش کە خودی ڕەفتارو ڕووداوەکە بەسەر دەچێت – هەر وەك لەم نموونەیەی خوارەوەدا دەردەکەوێت.

ڕۆژێکیان ڕووەو کارەکەت بەڕێوەیتو کەچی لە ناکاو کابرایەکی ملهوڕو گەلحۆ بە ئوتومبێلەکەیەوە دەیشکێنێتەوە سەر تۆ, بە جۆرێك کە بتکوژێت. هەڵبەتە زۆر دەترسیتو زۆر لەو شۆفێرەش تووڕە دەبیت, بەڵام فریا ناکەویت رایبگریتو پێی بڵێیت کە تۆڕاتچییە سەبارەت بە هاژوژتنەکەی ئەم.

کە دەگەیتە سەر کارەکەت, ئەو ڕووداوەت لەیاد نەچووەو لە مێشکتدا دەکوڵێیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە لەو قەهرو گرژوبوونە خۆت قوتار بکەیت, بەڵام ڕێگایەك نادۆزیتەوە بۆ خۆ بەتاڵکردنەوە, هەست ناکەیت لەو ئۆفیسەدا هاودەمێکت هەبێت, گەرچی تۆ پێویستت بە هاوکاری ئەوان هەیە. کەواتە دەگەڕێیتەوەماڵەوەو لە ناوەوەڕا هەر دەکوڵێیت چونکە نەتتوانیوە بە کەسی بڕێژیت.

کەواتە هەموو ڕۆژەکەتی لێ تاڵ کردووەو هێشتا گەرەکتە ئەم قەهرو تووڕەبوونە بەسەر کەسێکدا قڵپ بکەیتەوە. یەکەمین کەس کە دەرگاکەت لێ

دەکاتەوە ئەوکاتەی کە دەچیتەوە ڕووبەڕووی سەرزەنشتو قسەی ڕەقی تۆ دەبێتەوە کە لە بەیانییەوە لەدڵی خۆتدا هەڵتگرتبوو, هەر لەناو دەرگای حەوشەوە لەوانەیە بەو کەسە بڵێیت: "بۆ خاتری خودا .. بۆ هەمیشە تۆ ئەو سپلیتە دادەگیرسێنیت, هیچ گوێ بە حیسابەکەی نادەیت؟" هەستی تووڕەیی بێهوودە کە لە ژێرەوەڕا, یان لە ناختدا, قوڵپ دەداتو دەکوڵێت دەبێتە مایەی تێکچوونی بەردەوامی دڵو دەروونت, هەمیشە هەڵدەچیتو بێ ئۆقرە دەبیت. ئەوەش وا دەکات کە بۆ هەمیشە مرۆڤەکان شەڕانگێزو دڕدۆنگ بن, ئەو جۆرە کەسانە ئامادەن بکەونە کێبەڕکێو دەمەتەقێو واش هەست دەکەن کە هەموو خەڵکی دوژمنکارن. هەر دەبێت وا بیر بکەنەوە تاوەکو لەو ڕەفتارەی خۆیان قایل بن, چونکە گەر وا هەست بکەن گوناهی خۆیان بووە, ئەو کاتەی وێنەی خۆیان لەبەرچاو دەشێوێتو سووك سەیری خۆیان دەکەن, ئەوەش چ خێرێکی هەیە؟ نە کەسو نە هیچ شتێك تووڕەت ناکات – بەڵکو ئەوە تۆیت کە بڕیار دەدەیت کاردانەوەت چۆن بێت. ئەوکاتەی تۆ بە کەسێك دەڵێیت "وام لێ مەکە تووڕەبم" شێوازێکە بۆ خۆ دەربازکردن لە بەرپرسیارییەتی بەو نیازەی کە گوناهەکە بخەیتە ئەستۆی بەرامبەرەکەت, بەم چەشنە خۆت دوور دەخەیتەوە لە هەر چەشنە بڕیارو هەڵبژاردنێك.

چەند ساڵێك لەمەوبەر بوو, سەرزەنشتی کوڕەکەی خۆم کردو وام پیشاندا کە لێی ناڕازیم, ئەو کاتە تەمەنی چوار ساڵ بوو, پێم وت: "من نامەوێت لێت تووڕە بم" کەچی وەڵامەکەی ئەو زۆر شتی فێرکردم کە وتی: "دەی .. کەواتە تووڕە مەبە!" لەو ساتەوەختەدا لە زۆر شت تێگەیشتم. زانیم کە من چەندەها ڕێگەو شێوازم لەبەردەمدایە بۆ پەروەردەکردنو زەبتو ڕەبت, چەندەها شێواز هەن بۆ چارەسەری گرفتو کێشەکان.

تەنها ڕێگەیەك بۆ مامەڵەكردن‌و ڕووبەڕوو بوونەوەی تووڕەیی پڕوپووچ ئەوەیە كە بزانیت چییەو چۆن هاتووە – بیزانە كە وزەت لیٚ دەخوات, كاردانەوەشت هیچ مانایەكی نابێت.

خووی تووڕەیی:

دەكرێت تووڕەیی ببێت بە خوو. هەندێك كەس هەن كە لەبەرامبەر هەر هەڵوێستێكی دژواری كەسانی دیكە تووڕە دەبن‌و هەڵدەچن. زۆر جاران, لەوە دەچێت, وەك تاكە ڕێگەیەك بەكاری بێنن, بەڵام زۆر بە دەگمەن وەڵام‌و كاردانەوەی باشی دەبێت, خۆ لەوانەیە هەندێك ئاكامی هەبێت, بەڵام ئەمجۆرە تووڕەبوونە بۆ هەمیشە هەست‌و نەستی خراپ جێدەهێڵێت. هیچ كەسێك نییە بە ئارەزووی خۆی گوێ لە فەرمان‌و داوای تووڕە بگرێت. كەسێك دەتوانێت ڕووخۆش‌و ماقووڵ بێت, بەڵام لە هەمان كاتدا بتوانێت پێدابگرێت لەسەر داواكانی, بە مەرجێك لە تووڕەبوونەكەی كەم بكاتەوە, ئەم حاڵەتەیان ئەنجامی زۆر باشترو جوانتری دەبێت. لە ژیانی ڕۆژانەو لە میانەی كاركردنماندا ئێمە ئامادەین یارمەتی ئەو كەسە بدەین كە ڕووخۆش‌و نەرم‌و نیانە, جا هاوڕیٚ بێت یان كەسێكی لابەلایی, بەڵام خۆمان بە دوور دەگرین لەو كەسانەی كە زۆر زوو هەڵدەچن‌و تووڕە دەبن.

هەست‌و نەستی تووڕەبوون لە منداڵییەوە سەرهەڵدەدات. دایك‌و باوكی ژیر پتر هەست بەوە دەكەن كە گوزارشتكردن لە تووڕەیی بۆ منداڵەكانیان زۆر پێویستە و فێریش دەبن كە چۆن چۆنی بەسەریدا زاڵ بن. بەداخەوە, زۆرن ئەو كەسانەی كە گەورەشن, بەڵام هەرگیز فێری ئەوە نەبوون كە چۆن مامەڵە لەگەڵ

تووڕەبوونی خۆیاندا بكەن, زۆر بە سادەیی ناشتوانن لەگەڵ تووڕەیی منداڵەكانیاندا هەڵبكەن.

منداڵێك كە بۆ خۆشەویستی‌و سۆز, دڵنیایی‌و سەلامەتی خۆی, خۆراك: پشت بە دایك‌و باوكی دەبەستێت, هیچ كاتێك بۆی نییە گومان لەو هێزو دەسەڵاتەی دایك‌و باوك بكات, هەر بۆیە ناچار دەبێت بە دوای جۆرێك لە خۆ بەتاڵكردنەوەدا بگەڕێت, خۆ بەتاڵكردنەوە لەو قەهرو دەمارگرژییەی تێی كەوتووە. هاوكات ناتوانێت یاساكان پێشێل بكات‌و لەو داب‌و نەریتە لابدات نەبا خۆشەویستی دایك‌و باوكی لەدەست بچێت, بەڵام خۆ دەبێت ئەو هەست‌و نەستی تووڕەبوون‌و نائومێدبوونەی خۆی بتەقێنێتەوە. هەڵبەت ناتوانێت بە مستەكۆڵە لە باوكی بدات, ناچار بە شەق لە دەرگاكە هەڵدەدات, دەتوانێت هەموو شتەكانی ناو چەكمەجەكان لەناو ژوورەكەدا پەرشوبڵاو بكاتەوە, یان ئەو شتانە تێكبشكێنێت كە دەزانێت گرانبەهان –لێبگەڕیٚ وا بكەن‌و پاشان هەوڵبدە شتەكان چاك بكەیتەوە!

ئێمە وەك خەڵكێكی بەتەمەن, زۆرجاران, بەدیار ڕەفتاری منداڵەكانمانەوە دۆش دادەمێنین, بێئەوەی بتوانین چارەسەرێكی گونجاو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو ڕەفتارە بدۆزینەوە, یان بتوانین مامەڵەیەكی ژیرانە لە تەك نائومێدی‌و تووڕەیی‌و دۆخی دژواری مناڵەكانماندا بكەین.

ئەو كاتانەی ئێمە وێرانكەرو بەرباد دەبین شتێكی سەیر هەیە لەناو ڕۆحی خۆماندا كە وامان لێدەكات‌و ئێمە وەڵام بەو مەیلە شەڕانگێزییە بدەینەوە. هەر دوای ئەوە هەست بە پەشیمانی دەكەین: بە خۆت دەڵێی: خودا هاوار .. من بۆ ئەوەندە دەبەنگ‌و گەلحۆ بووم؟ ئەو هەست‌و نەستە ناخۆشە دەشكێتەوە ناو خۆت. ئێمە لەو ساتەوەختەدا هەستدەكەین منداڵانە ڕەفتارمان كردو بێزمان لە خۆمان دەبێتەوە هەموو ئەوەش وا دەكات خۆمان لەبەرچاو بكەوێت‌و وێنەی خۆمان لەلا بشێوێت.

ئەو کاتەی ئێمە تووڕە دەبین جۆرە هەستێکمان لەلا دروست دەبێت, کە زۆر جاران دووبارە دەبێتەوە, هەستەکەش ئەوەیە کە گوناهەکە یان ئەو هەڵەیەی ئێمەی تووڕە کردووە, یان هەر ڕەفتارێکی نابەجێ بێت, وای سەیر دەکەین کە کەسێکی دیکە لە دەرەوەی خۆمان لێی بەرپرسیارە. هیچ کەڵکی نییە خۆت شێت بکەیت‌و بتەقیتەوە گەر هەستێکی وا ناجۆرت هەبوو. هەوڵبدە زۆر ژیرانەو لە سات‌و کاتێکی دیکەدا هێمن‌و سەلار مامەڵە لەگەڵ ئەو هەڵوێستەدا بکەیت .. بە شێوەیەکی زۆر ماقووڵتر.

بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە ڕەفتارێکی جوان‌و پۆزەتیڤ بنوێنیت تەنها ئەرکێکە کە خۆت جێبەجێی بکەیت.

دابینکردنی پێویستییەك:

کاتێك کە ئێمە بیروڕایەکی خراپمان سەبارەت بە خۆمان لەلا هەیە, بەردەوام پێویستیمان بەوە دەبێت کە ئەوانی دیکە دڵنیامان بکەنەوە کە ئێمە چاکین‌و بێ کەموکوڕیین, ئەو ڕەفتارەی کە دەینوێنین لەلای ئەو خەڵکانەی دەوروبەرمان پەسندە. ئەوکاتەی شتێکی لەمجۆرە دروست نابێت, ئیتر بڕوامان بە خۆمان کەمتر دەبێتەوەو بێ متمانەیی بە هەڵسوکەوتی خۆمان وەك ڕاستییەك دەچەسپێت.

بڕوا بەخۆکردن‌و وەدەستهێنانی متمانە بە زاتی خۆمان ئەوەیە کە ئێمە هەرگیز سەغڵەت‌و نیگەران نەبین لەوەی ئەوانی دیکە چۆن مامەڵەمان لە تەکدا دەکەن –زۆر بە سادەیی وا دەڕوانینە مەسەلەکە کە ئەوەیان بیروڕای تایبەتی خۆیانەو پەیوەندی بە ئێمە نییە, یان ئەوانە کەسانێکی بەدخوون, یان ئەوەتا تێمان نەگەیشتوون, دواجار هەرچییەکی کە دەیڵێن کارمان تێنەکات. هەر وەکو

ناوونیشانی کتێبێك ڕوونی دەکاتەوە کە لەژێر ئەم ناوەدا بڵاو کرایەوە: هەرچۆنێك تێمدەڕوانی کاری من نییە.

زاڵبوون‌و خۆگونجاندن لەگەڵ تووڕەیی خەڵکی:

ئەوکاتەی کە ڕووبەڕووی کەسێکی زۆر تووڕە دەبیتەوە, کە بە ئاشکرا دیارە حەزی لە شەڕو گێچەڵەو گەرەکیەتی شتێك بکات بە بیانوو, وا پێویستە بە پەلە هەوڵی ئەوە بدەیت ئەو کەسە هارتر نەکەیت‌و لەو قەهرو تووڕەبوونە بە تاڵی بکەیتەوە. کاتێك کە دەبینیت کەسێك تووڕەو شێتگیر بووە, هیچ کەڵکی نییە کە تۆ بکەویتە دەمەقاڵەو بتەوێت کێشەی خۆتی بۆ باس بکەیت بەو نیازەی کە دەتەوێت تێی بگەیەنیت, یان بتەوێت تێیانبگەیەنیت کە هەرچی بووە گوناهی خۆیانە. چونکە ئەو کەسەی (یان) کەسانەی بەرامبەرت بە تەواوەتی تۆ دەکەن بە نیشانەو تۆ دەکەن بە سەرچاوەی دڵساردی‌و نائومێدی خۆیان .. دواجار سەرچاوەی هەر هەموو هەست‌و نەستە ناخۆش‌و پەنگخواردووەکان.

ئەو جۆرە کەسانە کەوتوونەتە دەرەوەی عەقڵ‌و مەنتق. لەوانەیە تۆ بێئاگا لە خۆت, کە وەستاوی لە ریزێکدا بۆ تەواوکردنی کارو بارێکت لە ئۆفیسێکدا, پێش بە کەسێك بگریت‌و نۆرەبڕی بکەیت, هەرچەندە هیچ نیازێکی خراپیشت نەبووبێت, بەڵام دەبێتە مایەی تووڕەبوونی بەرامبەرەکەت, یان بێئاگا لە خۆت تەیمان‌و پەرژینی دراوسێیەکەت ببڕیتەوە ئەو کاتەی تۆ سەرگەرمی چاککردن‌و جوانکردنی تەیمانەکەی خۆتیت, یان لەوانەیە بیرت بچێت لە بۆنەیەکدا یان ئاهەنگێکدا هاوڕێکەت بانگهێشت بکەیت –دەکرێت هەرشتێك بێت لەو شتانە.

هەمیشە ژیرانەترین شت ئەوەیە کە تۆ بۆ هەر کارو کردەوەیەك کە دەیکەیت خۆت بە بەرپرسیار بزانیتو بڵێیت: "من بەداخەوەم ... داوای لێبوردنت لێدەکەم ... من نیازم نەبوو تۆ نیگەران بکەم." دەکرێت تا ئەوپەڕی کراوەو بەخشندە بیت, ئەمەیان هونەری ناوێت. زۆر بە سادەیی کەڵکی نییە هەڵەکانت پینەو پەڕۆ بکەیت, کە کەسێك زۆر تووڕە بێت گوێ لە بڕو بیانوو ناگرێت, هەرگیز ئاواهی دەست پێمەکە: "من بەداخەوەم .. بەڵام دەبووایە تۆش ئاگات لەخۆت بووایە..." یان "داوای لێبوردنت لێدەکەم, بەڵام من نەمزانی کە...

ئەو کەسانەی کە لێت تووڕەن حەز ناکەن گوێیان لە بڕو بیانوو ببێت- ئەوان لەو ساتەوەختەدا دەیانەوێت پەلاماری کەسێك بدەنو بڕواش دەکەن کە تۆ بە دەستی خۆت بووی بە نیشانەی تیرو تووڕەیی ئەوان.

ئەو هەموو شەڕو وێرانکردنو کاولکارییەی لە جیهانی ئەمڕۆکەدا هەیە دەرئەنجامی کارو کردەوەی کۆمەڵە کەسانێکی زۆر تووڕەن کە گەرەکیانە هێرش بکەنەوە سەر کۆمەڵگەکەی خۆیانو پەلاماری بدەنەوە چونکە وا هەست دەکەن فەرامۆش کراونو هیچ کەسو لایەنێك نییە بایەخیان پێبدات. لەگەڵ ئەوەشدا وا چاکە ئەو کەسانە ئەو ڕاستییە بزانن کە دواجار خۆیان دەتوانن خۆیان بگۆڕن, چونکە یەکەمجار گۆڕان لە ناوەوەی خۆیاندا دەخەملێت. لە ساڵانی (1930)لە ئەمریکادا بێکاریو هەژاری لەوپەڕیدا بوو, بەڵام گەنجەکان ئامادە نەبوون موڵكو ماڵو کەلو پەلی خەڵکی دیکە بە تاڵان ببەنو وردو خاشی بکەن یان هێرش بکەنە سەر پیرەمێردو پیرەژنەکان.

(لێکۆڵینەوەکانی تاوان) ئەوەیان سەلماندووە کە ئەو کەسانەی خۆ بەکەم دەزاننو بەردەوام کۆمەڵگا سووکایەتیان پێدەکات ئەگەری ئەوەیان پتر لەبەردەمدا هەیە کە ببنە قوربانی, پتر لەو ڕێژەیەی کە یاساو پۆلیس چاوەڕێی دەکەن. ئەوانە هەمیشە کەوتوونەتە بەر هێرشو پەلامار, ئەوانیش بە جۆرێك لە جۆرەکان, هەر لە ڕێی زمانی لەشەوە, چەند هێماو ئیشارەتێك بۆ کەسانی دەورو

بەری خۆیان دەنێرن, بە بێ ئەوەی ئاگایان لە خۆیان بێت, کە دواجار مەرجە پەلاماردەرو پەلاماردراو ئەو کۆدو هێماو ئاماژانە بخوێننەوە.

ئەو کەسانەی کە بڕواو متمانەیان بە خۆیان هەیە ڕەفتاری پێچەوانەیان هەیە, بە شێوەیەکی سروشتی ڕێزو بایەخی ئەوانی دیکە وەدەست دێنن. کەسی واش هەیە چەندە نیازی شێتانەی هەبێت بەر لەوەی پەلاماری بەرامبەرەکەی بدات دوو جاران بیری لێ دەکاتەوە, بە تایبەتی گەر هەست بکات کە ئەو کەسە لەو بەهێزترە, جا چ هێزی جەستە بێتو چ هێزی عەقڵی.

ڕاهێنانی سیازدەیەم:

ڕووبەڕووبوونەوەی تووڕەیی

(1)هەوڵبدە لە ڕێی ئەم کورتە ڕێنماییانەوە بگەیتە دۆخی (ئەلفا). ئاسوودەو ئارام ڕابکشێ. چاو بە ژوورەکەدا بگێڕەو شتێك لەبەردەمی خۆتدا هەڵبژێرەو بە هەردوو چاو لێی ورد بەرەوە. چاوەکانت مەتروکێنە لەسەر ئەو شتە تا وات لێدێت بکەویتە ژێر جۆرێك لە زیندەخەوەوە، کە پتر دەڕوانیت وا هەست دەکەیت ئەو شتە لەبەر چاوانت فڕیوەو تۆ سەیری بۆشایی دەکەیت. هەر کاتێك هەستت بەوە کرد، لێبگەڕێ با چاوەکانت بنووقێن، زۆر لەسەرخۆ، هەوڵبدە هەست بە هەستو نەستو گۆڕانەکانی لەشت بکەیت. سەرنجی ئەو ئیشارەتانە بدە کە دەگەن بە خۆت کە دواجار ئەو پەیامەت پێدەگات کە تۆ ئاسوودەیتو.. خاو بوویتەوەو گەیشتوویتەتە دۆخی (ئەلفا).

(2)بیر لە شتێك بکەرەوە کە وات لێدەکات (یان وای لێکردووی) تووڕە بیت. تووڕەیی، بە تایبەتی لە بەرامبەر ئەو کەسانەی کە لێمانەوە نزیکن، زۆر جاران هەست دەکەین کە ئەوەیان دۆخێکە زۆر ئازارمان دەدات.

(3)دەستنیشانی هۆی ڕاستەقینەی تووڕە بوونەکەت بکە. بپرسە: چ شتێکە کە بە ڕاستی تۆی تووڕە کردووە؟ تۆ بڵێیت لەبەر ئەوە بێت کە کەسێك ڕەفتاری ناشیرینی دەرهەقت کردو سووکایەتی پێ کردیت؟ ئایا هی ئەوەیە کە زۆر دڵڕەقانە سەرزەنشتو گلەییان لێکردیت؟ یان ئەوەتا کەسێك هاتو خۆی هەڵقورتاندە ژیانی تایبەتی تۆوە؟ ئایا کەسێك یان کەسانێك زۆر بێبەزەییانە ڕەخنەیان لە تۆ یان لە خانەوادەکەت گرتووە، یاخود دڵڕەقانە تاوانباریان کردوون؟ تۆ دەقاو دەق لەچی تووڕەی...؟ (تووڕەیی زۆربەی جار دەمامکی شتێکی دیکەیە کە ڕەگی زۆر قووڵتری هەیە).

(4)پاش دەستنیشانکردنی تووڕەبوونەکەت، لە خۆت بپرسە: ئایا ئەوە ڕاستە کە من خۆم تووڕە کردووە .. ئەو شتە ئەوە دەهێنێت .. ئەم هەڵوێستە هی ئەوەیە وەها نیگەرانم بکات؟ هەڵوێستەکە بێنە بەرچاوی خۆت. هەوڵبدە لەوە تێبگەیت بۆچی تووڕە بوویت. داوا لە نائاگاهی –لاشعور–ی خۆت بکە، بە واتا عەقڵی ناوەکیت، ڕێنماییت بکات کە چۆن چۆنی ڕووبەڕووی تووڕە بوونەکەت ببیتەوە. دەتەوێت چی بگۆڕیت؟ (بەشداریکردن لە قاقایەك چاکترین شێوازە بۆ خۆ بەتاڵکردنەوە لە تووڕەیی.)

(5)وا مەزەندە بکە کە تۆ هەستو نەستی خۆت لەلای کەسانێك دەدرکێنیت کە هاوسۆزو هاوخەمن، گرفتو دەردە دڵەکانت بڵێ. لەوانەیە هەستیان بەوە نەکردبێت کە ڕەفتاری ئەوان تۆ نیگەران دەکات. ڕاوێژێك لەگەڵ خۆتدا بکەو لەخۆت بپرسە: ئاخۆ تۆ بە هەڵە لەو هەڵوێستە نەگەیشتوویت. وا خۆت ببینە کە تۆ کۆمەڵێك کاردانەوەی جیاوازت دەبێت تاوەکو چیتر ئەو تووڕەبوونەت نەمێنێت. ئامادە بە کە خەڵکی ببەخشیت – کەس بێ کەمو کووڕی نییە، ئێمە هەر هەمووممان هەڵە دەکەین، ئێمە هەر هەمووممان هەندێك جار هۆشو گۆش لە دەست دەدەین.

(6)هەر لەو شوێنە بەو مەجووڵێ, بۆ ماوەی چەند خولەکێك, لە زەت‌و خۆشی لەو هەستە تازەو هوشیاربوونەوەیە ببینە, یان ئەو تێگەیشتنە تازەیەی کە تۆ لەمەڕ خۆت‌و هەست‌و نەستەکانت وەدەستت هێناوە.

(7)کە هەستت کرد ئەو دۆخی تووڕە بوونەت بە کەسێکی دیاریکراوەوە پەیوەست نییە, ئەوسا هەست دەکەیت کە دەتوانیت ئەو وزەیە بە جۆرێك بەکار بهێنیت‌و بەتاڵی بکەیتەوە. هەندێك جار دەستەڵاتداران یان فەرمانڕەوایان کۆمەڵێك یاساو ڕێسا دادەڕێژن کە تۆ تووڕەو نیگەران دەکەن, بەڵام تۆ گەر توانیت بە جۆرێکی دیکە ڕووبەڕووی ئەو یاساو ڕێسایانە ببیتەوە, تووڕە بوون هیچ کەڵکێکی نابێت. هەمیشە جەخت لەسەر لایەنە جوان‌و پۆزەتیڤەکان بکە ئەوکاتەی کە دەزانیت کاریگەری زۆرە.

(8)لەمەودوا, بەر لەوەی تووڕە بیت, بڕیار بدە کە یەکەمجارە خۆت بگریت‌و بیری لێ بکەرەوە ئاخۆ تووڕەبوون هیچ ئاکامێکی باشی دەبێت, یان ئایا تۆ دەتوانیت بە جۆرێکی دیکە هەست‌و نەست دەرببڕیت. کەواتە وەها ڕەفتار بنوێنە کە لە ئاکامدا جوانترین ئەنجام وەدەست بهێنیت.

(9)لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە, چاوەکانت بکەرەوەو بە تەواوی هوشیار بەرەوە, ئاسوودەو ئارام‌و دڵنیا بە.

سەرنج: ئێمە زۆر بە دەگمەن دەتوانین خەڵکی بگۆڕین, بەڵام دەتوانین بە جۆرێکی دیکە بیانبینین, بە جۆرێکی دیکە لەو شتانە ورد بینەوە کە دەیڵێن‌و دەیکەن. لە جیاتی ئەوەی هەموو ڕۆژ تووڕە بیت کە دەگەڕێیتەوە ماڵێ ئەوکاتەی هەست دەکەیت هەموو ماڵەکە پەرشوبڵاوەو بەسەر یەکدیدا دراون –پارچە جلەکان‌و بابەتی یارییەکان لەبەر پێیان کەوتوون– تووڕە مەبەو وابزانە ئەوەیان خۆشی‌و بەزمەو جۆرێکە لە سەرنج ڕاکێشانی تۆ گەر لەوە تێبگەیت منداڵەکانت پتر هەست بە دڵنیایی دەکەن‌و لە ژێر سایەی خۆشەویستی تۆدا بەهرەمەند دەبن, ئەوسا ئەوانیش ناترسن کە خۆیان بن– هەتا گەر ئەوەیان لە ڕێی جۆرێك لە

تۆ بەسەر خۆتدا زاڵیت؟ وێندی گرانت

ئاژاوەو ڕۆحی تێکدان بێت– ئەوەیان جوانترین جۆری خۆ بەتاڵکردنەوەیە لە تووڕەیی‌و گرژبوون. وای سەیر بکە کە ئەوەیان بەڵگەیە کە تۆ تەنیا نیت, هەمیشە خەڵکانێك کە بەوپەڕی خۆشەویستییەوە باوەشت بۆ دەکەنەوەو چاوەڕێتن .. گەرچی هەندێك جار نیگەرانیشیت.

بەشی دوازدەیەم

ڕەخنەی بونیاتنەر

هەر یەکێك لە ئێمە بگریت، یەکەمین کاردانەوەی بەپەلەو دەستبەجێمان ئەوە دەبێت کە بەرگری لە خۆمان بکەین. بەرلەوەی هەڵوەستە بکەین و بپرسین ئاخۆ ئەو ڕەخنەیە ڕاست و ڕەوایە یان دەتوانین شتێکی لێوە فێر بین، یەکسەر تووڕە دەبین و بە ڕقەوە بەرپەرچی ئەو کەسە دەدەینەوە.

ڕەخنە چ دەستکەوتێکی هەیە؟

ڕەنگە ڕەخنە هەوڵی کەسانێك بێت بۆ گوزارشتکردن لە هەست و نەستی خۆیان و خۆ بەتاڵکردنەوە، چونکە ئەو جۆرە کەسانە هیچ شێوازێکی دیکە شك نابەن بۆ دەربڕین لە هەست و نەستەکانی خۆیان. لەم حاڵەتەدا پێویستە بە دوای ئەو پەیامەدا بگەڕێین کە لە پشت وتەکانەوە خۆیان حەشار داوە.

کاتێك مێردێك بە ژنەکەی دەڵێت: "تۆ هەمیشە لە دەرەوەیت ئەرێ قەت دەتوانیت لەماڵەوە بگیرسێیتەوە؟"، ژنەکەشی وا وەڵامی دەداتەوە: "ئەی تۆ؟ لە هەفتەیەکدا سێ جاران دەچیتە یانە، هەقم نادەیتێ منیش وەکو تۆ لە دەرەوە بم؟" دیارە مێردەکە هەوڵدەدات (بێئەوەی سەرکەوتوو بێت) بە ژنەکەی ڕابگەیەنێت کە حەز دەکات پتر بەیەکەوە بن. ژنەکەش هەست دەکات کە ئەم ڕەخنەو تاوانبارکردنە دادپەروەرانە نییە، کەواتە دەکرێت ڕەخنە وەها بەرفراوان بێت کە هەموو شتێك بگرێتەوە.

گەر مێردەکە بیوتبایە: "کە تۆ لێرە نیت یادت دەکەم" لەوانەیە ژنەش بیوتبایە: "منیش غەریبیت دەکەم کە لە یانەکە دەمێنیتەوە." ئەوسا دەتوانن کاتێکی درێژتر بەیەکەوە بن، یان رەنگە بتوانن چەند شەوێك بەیەکەوە لە دەرەوە بیگوزەرێنن.

هەندێك جار ڕەخنە بە شێوەیەکی وەها جوان و دامەزراوە کە یارمەتی بەرامبەرەکەت دەدات بەخۆدا بچێتەوە. لێرەدا زۆر گرنگە کە ئێمە بەم ئاڕاستەیە چاو لە ڕەخنە بکەین. هەڵبەتە کارێکی وا گرانە، بەڵام مەحاڵ نییە.

"ئەوە چییە .. قژت بۆ وای لێهاتووەو هەر تاڵەی بەلایەکدا رۆیشتووە" هەڵبەت بۆ قسەیەکی لەم بابەتە تۆ وەڵامی جوان و بەجێت دەست ناکەوێت. وا چاکترە پێشنیارەکەت بەم جۆرە بێت: "لە ڕاستیدا وا جوانتر بوو کە قژت بڕی .....هتد" بیر لەوە بکەرەوە کە بۆ هەمیشە شێوازی ئاخافتن و رەخنەکەت دەبێتە مایەی جۆرێك لە کاردانەوەو وەڵام کە بۆنی بەرگریکردنی لێبێت.

لەوە دەچێت رەوا بێت رەخنە لە خۆمان و خانەوادەکەمان بگرین بەڵام خودا یارمەتی ئەو کەسە بدات کە ڕەخنەمان لێدەگرێت.

ڕەخنە بە تەنها بیروڕای کەسێکە:

با ئەوەمان لەیاد بێت کە ڕەخنە، پاش هەموو شتێك، بیروڕای کەسێکی دیکەیە. ئێمە بۆمان هەیە ڕەتی بکەینەوە یان پێی قایل بین.

گەر ڕەخنە وەك شێوازێکی هێرش و پەلاماردان بەکارهات، یان بوو بە مایەی خۆ زاڵ کردن، چەندەها رێگا هەن بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەو جۆرە ڕەخنەگرتنە.

*زۆر بە ئاسانی دەتوانیت ئەو کەسە بەجێبێڵیت و فەرامۆشی بکەی.

*بیکە بە نوکتەو قۆشمەو بەزم.

*زۆر بە هێمنی بپرسە: "تۆ بۆچی پێویستت بەوەیە ئاواهی ڕەفتارم لەگەڵدا بکەیت؟" ئەم ڕستەیە بەرامبەرەکەت دەوەستێنێت. ئەگەر ئەو کەسە بیەوێت

وەڵامت بداتەوە، دەبێت بوەستێت‌و لە نیازەکانی خۆی ورد بێتەوە. زۆر جاران ڕەخنەی کەسێك شاردنەوەی بیروڕایەکی خراپە کە سەبارەت بە خۆی هەیەتی.

ئەو کاتانەی کەسانێك دەکەونە بەر هەڕەشە، هەمیشە بۆ هێرش‌و پەلاماردانەوە پەنا دەبەنە بەر ڕەخنە. هەر بۆ نموونە بێ بڕواکان، بە تایبەتی ئەوانەی کە زۆر دڵنیاو کەللەڕەقن‌و سوورن لەسەر بێ بڕوایی، لەوانەیە هێرش بکەنە سەر ئەو کەسانەی کە ئیماندارن، ئەوەش هەوڵێکە کە دەیانەوێت بەرامبەرەکانیان قایل بکەن کە ئەوان لەسەر هەقن، پێچەوانەکەشی هەر ڕاستە.

جارێکیان خۆم گوێم لە پیاوێك بوو، کە زۆر شێلگیرانە پابەست بوو بەو مەنتق‌و حیکمەتەی کە خۆی بە ڕاستی دەزانی، هەوڵیدەدا بیروبڕواکانی پیاوێکی دیکە لەق بکات‌و نەیهێڵێت بەوەی کە رەخنەی توندی لێ دەگرێت. دواجار کابرای خاوەن بڕواو ئیماندار لێی پرسی: "بۆچی دەتەوێت لە بیرو بڕواکانم لام بدەیت؟ بۆ تۆ چ جیاوازییەکی دەبێت؟" هەڵبەتە هەر دوو بۆ ساتەوەختێك بێدەنگ بوون، پاشان کابرای بێ بڕوا وتی: "هیچ، من هیچ هەقێکم نییەو داوای لێبوردنت لێدەکەم."

یەکێك لەو ڕەخنە باوانەی کە هەیە پەیوەندی بە ڕووکەشی مرۆڤەوە هەیە. زۆربەمان زۆر وردین سەبارەت بەوەی بزانین لەبەردەم ئەوانی دیکەو لە چاوانیاندا چۆن چۆنی دەردەکەوین، ئەوەیان پتر لەو قۆناغەدا خەست دەبێتەوە کە قۆناغی منداڵییەو ڕووەو هەرزەکاری دەپەڕینەوە، کە قۆناغێکی پڕ لە شڵەژان‌و بێ ئۆقرەییە. کەسێکی گەنج زۆر پێویستی بەوە هەیە کە لەناو خەڵکدا جێگەی خۆی بکاتەوە، لەناو هاوەڵەکانیدا وەك تاکە کەسێکی سەربەخۆ چاوی لێبکەن، ڕەنگە ئەوەش ببێتە مایەی ئەوەی دایك‌و باوك نائومێدانە دەست بەیەك دابدەن. ئەوەش هەر قۆناغێکەو بەسەر دەچێت. وازهێنان‌و خۆگرتن لە ڕەخنەگرتن لە کچ‌و کوڕی لاو بەڵگەی خەمخۆری‌و تێگەیشتنە (گەنجەکان ستایشی دەکەن هەتا گەر باسیشی نەکەن!).

کاتێك کە کەسانێك دێن‌و ڕەخنە لە لەش‌و لارت دەگرن لە ڕووی فیزیکییەوە، ڕەخنە لەو شتانەی کە ناگۆڕێن، چاکترین وەڵام ئەوەیە کە بەڕووی خاوەنی قسەو سەرزەنشتە ناخۆشەکان پێبکەنیت، یان ئەوەتا فەرامۆشی بکەیت.

لەم دواییەدا چیرۆکی کچێکم خوێندەوە کە زۆر دڵڕەقانە، لە قوتابخانەدا گاڵتەی پێدەکرا چونکە ددانەکانی پێشەوەی گەورە بوون. ناوو ناتۆرەی سەیریان دوا دەخست، بە گێل‌و وێل‌و هەندێك جار بە کەروێشك بانگیان دەکرد. کە گەورە بوو کەناڵەکانی راگەیاندن کەوتنە دوای تاوەکو بۆ رەواجدان بە دەرمانی ددان کەڵکی لێ ببینن چونکە خاوەنی جوانترین زەردەخەنە بوو، لەبری ئەو ریکلامە پارەی زۆری وەردەگرت!

ڕەخنە وەك زمانێك بۆ بونیاتنان:

لە ڕەخنەکە ورد بەرەوە، ئایا هیچ ڕاستییەکی تێدایە؟ ئایا ئەوەیان بە تەنها بیروڕای کەسێکە؟ ئایا لایەنگیرە؟ ئایا ئەو کەسە هەستی بەغالەت‌و ئیرەیی لە دڵدایەو لەڕێی ڕەخنەوە گوزارشت لە هەست‌و نەستی پڕ لە ڕق‌و کینەی تاڵی خۆی دەکات؟ یان ڕەخنەکە ڕاست‌و دروستە؟ گەر وایە .. چۆن چۆنی کەڵکی لێ دەبینیت؟

من وەکو هونەرمەندو نووسەر رەخنە بە کارێکی زۆر باش‌و ڕەسەن دەزانم. زۆر جاران من ئەوەندە لە کارەکەی خۆمەوە نزیکم کە ناتوانم بە شێوەیەکی بابەتی‌و دوور لە خودی خۆم لەو ئیشەم بڕوانم، هەندێك شت فەرامۆش دەکەم کە بۆ کارەکەم زۆر گرنگە. من پێویستم بە بیرو بۆچوونی کەسانێك هەیە لە دەرەوەی خۆم. کاتێك رەخنەم لێدەگیرێت، من گوێ دەگرم، پاشان بیری لێدەکەمەوە بایی

چەند کەڵکی لیٚ دەبینم، یاخود دەپرسم: تۆ بڵێیت ڕاست بێت؟ هەندێك جار ڕەخنەی بەرامبەرەکەم ڕەت دەکەمەوە کە دەبینم ڕاست نییە ئەوکاتەی من بە شێوازی خۆم سەرگەرمی وێنەکێشانم، من سەبارەت بەم حاڵەتە خەیاڵی خراپم نییە، لەجێی خۆی بوو کە خاڵێك ڕوون کرایەوە، بیروبۆچونێك بوو کە من ڕێزم لیٚ گرت، بەڵام تەنها ئەوەیە کە من بەو شێوەیە بیرم لیٚ نەکردبۆوە. بە واتایەکی دیکەش، ڕەخنەی ڕاستو دروست یارمەتیمان دەدات، خۆ ئەگەر بێتو ڕەخنەیەکی وا فەرامۆش بکەین زیانێکی زۆر گەورەمان لێدەکەوێت.

بەکارهێنانی ڕەخنە بۆ بونیاتنان:

1–(مەرجە هێمنو ئاسوودەو ئارام بیت کە سەرگەرمی ئەم ڕاهێنانەی)

وا مەزەندە بکە کە ڕەخنەت لێدەگیرێت. ڕەخنەیەك کە وەڕسو نیگەرانت دەکات – ڕەخنەیەك کە وات لیٚ بکات هەمیشە لە مێشکتدا بزرنگێتەوە. لەخۆت بپرسە: ئاخۆ ئەو ڕەخنەیە هیچ خێرێکی هەیە؟ ئایا بە تەنها بیروڕای کەسێکی دیکەیە سەبارەت بە خۆمان؟ یان لەپشت ئەم ڕەخنەیەوە ماناو مەبەستی دیکە هەیە؟

2–گەر هەستت کرد کە ئەو ڕەخنەیە ڕاستو ڕەوایە، بگەڕیٚ بە دوای ئەوەدا چ ڕێگەیەکی گونجاوت لەبەردەمە بۆ ئەوەی وەك هێزێکی بونیاتنەر بەکاری بهێنیت. هەوڵبدە لێوەی فێر ببیت، یان بەجۆرێك کەڵکی لیٚ ببینە کە هانت بداتو بەهێزترت بکات لەو بوارەی کە ڕەخنەکەت ئاڕاستە کراوە.

3–گەر ڕەخنەکە بە تەنها بیروڕای کەسێك بوو، تۆ هێشتا پێی پەستو نیگەرانیت، هەوڵدە ئەو (من)ەی خۆت، بە واتای (ego) بەهێزتر بکەیت. با

سەبارەت بەخۆت هەستو سەرنجەکانت جوان بن. زۆر بە هێمنی بە خۆت بڵیٚ: من بەم شێوەیە زۆر چاکم، لە خۆم ڕازیم. بیروڕای کەسانی دیکە پەیوەندی بە منەوە نییە. بۆ چەند خولەکێك بیر لە هەندێك خەسڵەتی جوانی خۆت بکەرەوە – لەوانەیە تۆ دڵسۆزو میهرەبان بیت، ئارامو پشوو درێژ، ڕاستگۆو پڕ کۆشش، گوێگرێکی چاك ...

4–گەر هەستت کرد ڕەخنەکە شێوازێکی ناڕاستەوخۆیە بۆ درکاندن و وتنی شتێکی دیکە، بڕیار بدە لەسەر ئەوەی چاکترین شت چییە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەو جۆرە ڕەخنەیە. لەوانەیە، لە ساتەوەختێکی دیکەدا کە هێمنتری، مەسەلەکە بەوە کۆتایی بێت کە تۆ قسە لەگەڵ ئەو کەسەدا بکەیت. گەر کەسێك ڕەخنەی ئەوەت لێبگرێت کە پێت بڵیٚ تۆ زۆر بڵێیت، لەوانەیە بە ڕاستی هەوڵبدات پێت بڵێت کە ئەم مەبەستی ئەوەیە تۆ گوێی لیٚ بگریت.

بەشی سیازدەیەم

هاندان و خۆ ڕێکخستن

هاندان:

بۆچی کەسانێك هەن کە زۆر دڵگەرمو رژدن لەسەر ئەوەی کارەکانیان ئەنجام بدەن؟ لەوە دەچێت کەسانێك هەبن هیچ کێشەو گرفتیان نەبێت بۆ جێبەجێکردنی هەر کارێك کە حەزی پێبکەن, کەچی کەسانی دیکەن هەن دووچاری کۆسپو تەگەرە دەبن یان ئەوەتا هەر هیچیان پیٚ ناکرێت.

ئەوە چییە کەوا دەکات هەندێك کەس دەتوانن کۆشش بکەن, واز لە جگەرە بێنن, کێشی خۆیان کەم بکەنەوە, پرۆژەیەکی تازە دابمەزرێننو بەردەوامیش بن لەسەری, کەچی کەسانی دیکە هەن کە هەمیشە کارەکانیان دوا دەخەنو خۆیان دەدزنەوەو ئەمڕۆ سبەی بە پڕۆژەکانیان دەکەن, یان لە یەکەمین کۆسپو تەگەرەدا واز دەهێنن؟

ئەوانەی کە کارو پرۆژەو خەونەکانیان دوا دەخەن بۆ هەمیشە باس لەوە دەکەن کە ئەوان بە نیازن لە داهاتوودا هەموو ئەو خەونانەیان بێننە دی. ئەوان وەها دەدوێن کە بە ڕاستی هەفتەیەکی دیکە واز لە جگەرەکێشان دەهێنن, یان هەفتەی دواتر, هەر ئێستا دەنێرن کتێبێك لەسەر "یۆگا" بکڕنو دەست بە ڕاهێنان دەکەن, هەر لە ئێستا زووتر نییە گەرماوەکە بۆیاغ دەکەنەوە.

سەبارەت بەم دوو دۆخە چی بکەینو جیاوازییەکە لە کوێدایە؟ با بزانین چ شتێکە وا دەکات بەیانیان لە خەو هەڵبستین (بەدەر لەوەی کە دەچینە گەرماوو خۆمان دەشۆین.)

کاتێك پرسیارێکی وا دەکەم, خەڵکی وەڵامو هۆی جیاوازیان هەیە: دەبێت بگەمە سەر کارەکەم ... پێویستە منداڵەکان بگەیەنمە قوتابخانە ... دراوسێیەکانم وا هەست دەکەن من تەمبەڵمو بە کەڵکی هیچ نایەم گەر تا دڕەنگ لەناو پێخەفەکەمدا بمێنمەوە.

هۆی شاراوەو نادیار هەمان شتە – ترس. گەر لە کاتی خۆیدا نەگەنە سەرکار دەردەکرێن, گەر مناڵەکان لە قوتابخانە دوا بکەون بیکەن بە خوو, گەورەکان بانگهێشتی مەکتەب دەکرێن, گەر تا درەنگانێك لەناو پێخەفدا بمێننەوە دراوسێیەکان خراپ لێیان دەڕوانن.

دیارە هۆی دیکە هەن, ئەوەتا هەندێك لە نهێنی دیکە بۆ وەئاگا هاتنی ئەو خەڵکە لە بەیانیانی زوودا.

"من دەزانم سەگەکەم چاوەڕێمەو حەز دەکات بەیانیان زوو پیاسەی پیٚ بکەم .. من نیو سەعاتی زۆر کپو هێمنی بەیانیانم زۆر لەلا خۆشە کە هێشتا کەس لە خانەوادەکەمان لە خەو هەڵنەستاوە ....من هەر ئەوەیە کە کارەکەی خۆم خۆش دەوێت"

جیاوازییەکە لە ڕوانینی جیاوازی خەڵکەکەدایە کە چۆن چۆنی شتەکان دەبینن .گروپی یەکەم هیچ خۆشیەك لەوەدا نابینن کە زوو لە خەو هەڵبستن ,چاوەڕێی هیچ شتێك ناکەن ,لە ڕاستیدا ,لەوانەیە, حەز بەوە بکەن لەناو پێخەفەکانیاندا بمێننەوە و هەموو ڕۆژەکە هیچ نەکەن .گروپی دووەم بە ئومێدەوە دەژین و چاوەڕێی کارو کردەوەیەکن .گەر بێت و ئێمە پڕ بەدڵ شتێکمان خۆش بوێت, ورەو هێزی ئەوەمان دەبێت دەست بەکار بین.

باشە گەر ئەو کارو ئیشە بۆ ئێمە هیچ خۆشیو جوانی تێدا نەبێت؟ وا مەزەندە بکە کە بەیانییەو لە خەو هەستاویتو یەك بار جل چاوەڕێتە بیشۆیت, یان دیدەنییەکی بێزەوەرت لەگەڵ بەڕێوەبەردا هەیە؟ هەمیشە خەیاڵو بیرکردنەوە لەو شتەی چاوەڕێتە ناخۆشترە لە واقیعەکەو لە خودی ئەو شتە خۆی, چونکە ئێمە هەمیشە توانامان هەیەو بە نیازین شتەکان لە قەوارەی خۆیان گەورەتر ببینینو مەزەندەی خراپتر بکەین.

باشترین چارەسەر بۆ تەمبەڵیو شت دواخستن ئەوەیە کە جەخت لە دوا ئاکامو ئەنجام بکەینەوە. چەندە زووتر کارەکەت تەواو بکەیت, ئەوەندە زووتر

ڕزگار دەبیتو ئازاد دەبیت. وا مەزەندە بکە کە کارەکانی هەر ڕۆژێکت وەك پێویست تەواو دەکەیت –بە هەموو دڵنیاییەوە بەختەوەرتر دەبیت.

بۆ ئەوەی ورەمان بەرز بێتو پتر خۆمان هان بدەین بۆ هەر کارێك، پێویستە بە دڵو کوڵ بیر لە ئەنجامەکەی بکەینەوە، نەك هەنگاوە ڕۆتینییەکانی کارەکە. بەم چەشنە دەتوانین ئارەزوویەکی گەورەمان هەبێت بۆ کارکردن. ڕەنگە ئێمە دوو ڕۆژمان نەوێت بۆ دیکۆری گەرماوەکەو چاککردنی، بەڵام گەر مەزەندە بکەینو وێنەی گەرماوەکە بخەینە بەرچاومان کە چەندە پاكو خاوێن دەردەچێت دوای تەواوبوونی ئیشەکە، ئەوسا ورەو حەوسەڵەمان دەبێت ئیشی بۆ بکەین تاوەکو تەواو دەبێت.

بیرکردنەوەی تۆ لەوەی چوار ساڵی دوورودرێژی دەوێت تا زانکۆ تەواو دەکەیت پەکت دەخاتو دەترسێنێت، بەڵام گەر دوا ئەنجام بخەیتە بەرچاوت، هەر لەڕێی خەیاڵی خۆتەوە ئەو ئاکامە جوانتر بکەیت، ئەوسا ئەرکەکەت ئاسانتر دەبێت.

هەندێك شت هەن زۆر ئاسان دەبنە مایەی هاندانو ورەمان بەرز دەکەنەوە: بینینی کەسێکی ئازیزو خۆشەویست، چوون بۆ سەیران لە ڕۆژانی پشوودا، وەدەستهێنانی توولە سەگێکی تازە، چوونە سەر خوانێکی خۆش.

لێرەدا ئێمە بە تەنها جەخت لەسەر شتە پۆزەتیڤەکان دەکەین. ئێمە شادومان دەبین بەوەی کە دەیکەینو چاوەڕێی ئەوە ناکەین هەنگاو بە هەنگاو چی دەقەومێت. ئارەزوو هاندەرێکی بەهێزو سەیرە.

گەر ئاواهی لە شتەکان نزیك بیتەوە، دەتوانیت لە هەموو بوارێکدا ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە دوات خستبوون، دەتوانیت لە خاڵە نێگەتیڤەکانەوە ڕووەو خاڵە پۆزەتیڤەکان هەنگاو هەڵبنێیت.

ئەوکاتەی تۆ تاقیکردنەوەیەك زۆر دوا دەخەیت، ئەوەندە دڵگەرم نابیت کۆشش لە وانەکان بکەیت. چونکە ئەو وێنانەی لەسەر تاقیکردنەوەکە هەتە زۆر

دوور دەکەونەوە، بە تایبەتی بۆ هێزی بینینت لە ئایندەیەکی دوور مەودادا. گەر بتوانیت بە مەزەندەو خەیاڵ وێنەکە نزیك بخەیتەوەو خۆت ببینیت کە چۆن دانیشتوویت لەسەر مێزی تاقیکردنەوە، ئەوسا هەست دەکەیت کۆششکردنەکەت زۆر جیاوازەو خۆت سەرسام دەبیت بەو ئاکامەی.

من پیاوێکی کارامەو دەستڕۆیشتووم لە یادە، پیاوێکی سەرکەوتوو لە سەرخستنی کارو پرۆژەکانی، ئەو کابرایە سەرقاڵی دوو پرۆژە بوو، یەکێك لەو پڕۆژانە سێ ساڵی دەویستو ئەویدیکەیان پێنج ساڵ. کاتێك کە بۆی ڕوون کردمەوە چۆن ئەو پڕۆژانە بەڕێوە دەبات، کە بە دەست ئاماژەی بۆ دەکردم، تێیگەیاندم کە چۆن چۆنیو بە شێوەیەکی نائاگاهی لەناو مێشکیدا چی ڕوو دەدات: پرۆژە سێ ساڵییەکەی دەقاودەق لەبەردەمیداو لەسەر مێزەکە داندرابوو، هەمووکات، پڕۆژە پێنج ساڵییەکەش لە دواوە، بە حاڵ دوورخرابۆوە لەوەی یەکەم. بەڵام هەردووکیان لەبەردەمیدا داندرابوون، هەرکاتێك بیویستبایە دەستی پێیان دەگەیشت.

هەر ئێستا چەند خولەکێك بۆ تۆو بیر لەم وێنەیە یان وێنانە بکەرەوە.

بیر لە شتێك بکەرەوە کە دوات خستووە ...

بزانە لە کوێ داتناوە، زۆربەی کات نەخشەو پرۆژەی دواخراو ناخرێتە ناوەڕاست، کەمێك دوور دەخرێتەوە، لەوانەیە لە لایەکەوە فڕێ بدرێت. هەر ئێستا هەوڵبدە وێنەکە بخەیتە بەردەمتو چاك بیری لێ بکەرەوە ... ئەوەیان هانت دەدا کارەکە ئەنجام بدەیت، یەکسەر هەروەك بتەوێت دەستبەجێ تەواوی بکەیت. بە گوێزانەوەی وێنەکە بۆ بەردەمی خۆت ئەو کاتەی کە بیری لێ دەکەیتەوە، وەك پرۆژەو ئەنجام، ئەوسا ورەت بەرز دەبێتەوە کە بەزووترین کات دەست بەکار بیت.

مانەوەو هاندان:

لەهەر هەموومانـدا هێزەكـانی زینـدەگی و مانـەوەو زاوو زێ و خۆپاڕاستن زۆر بـەهێزن, فەرامۆشـكردنی مەحاڵـە – بـۆ هەمیشـە بـەرگری لـە مانـەوەی خۆمـان دەكـەین, بـەڵام مەسـەلەی خـۆ هانـدان و ورە بـەرزی, بـۆ زۆربـەی هـەرە زۆرمـان, كاردانەوەیەكی سروشتی نییە.

گەر سـەیرێكی جیهانی گیانداران بكـەین بە ئاشكرا هەست بەوە دەكـەین كە هـەر جووڵەیـەكیان غـەریزە لێیـان دەخوڕێـت – غـەریزەی مانـەوە. ئاژەڵـەكان تـەنها ئەوكاتە ڕاو دەكەن كە برسییانە, بە دوای كولانەو پەناگەیەكدا دەگەڕێن ئەوكاتەی پێویست بكات, جووت دەبێت بۆ پاڕاستنی توخمەكەی لە نەمان. هـەتا گەمـەو یـاریكردن لـە نێـوان گیاندارەكانـدا هـەر بـۆ خۆشـی و كـات بەسـەر بـردن نییـە, لـە میانەی گەمەو مل نانە بەر ملی یەكتری فێر دەبن, بە تایبەتی كە هێشتا ساوان, ئـەو گیاندارانـە هێـزی خۆیـان تـاقی دەكەنـەوەو پـەرە بـە هێـزو تواناكـانی خۆیـان دەدەن تاوەكو كە گەورە بوون ئامادە بن بۆ ململانێ ئەوكاتانـەی كـە ڕوو بەڕووی مەترسی و هەڕەشەی مەرگ دەبنەوە.

بـۆ زۆربـەمان, ڕۆژانـی ڕاوكـردن بـۆ مانـەوە بەسەرچـوو, چیتر ڕاو ناكـەین بـۆ ئەوەی بژین. ئێمـە جۆرەهـا كـارو پیشـە ئـەنجام دەدەیـن كـە ناڕاستەوخۆش بێت دەبنە مایەی سەرچاوەی بژێوی و خۆراك و جل و بەرگ و ماڵ و حاڵ, گەر بێكاریش بـین دەوڵـەت مشـوورمان دەخـوات و بیمـەی بێكـاری وەردەگـرین, یـان ئـەوەتا بـە جۆرێكی دیكە بارو بوو دەكرێین. ئەو ڕۆحە كێوی و سەرەتاییەی جاران كە هانی دەدایـن بـۆ مانـەوەو زینـدەگی, لەمڕۆكـەدا، هـەمان شـێوەو پێویسـتی جـاران نییـەو گۆڕاوە.

هەڵبەتە بۆ سـەرگەرمكردنی خۆمـان, هـەر هـەموومان, بـە شێوەی جۆراو جۆر سـەرقاڵی دەیـەها چـالاكین, هەنـدێكمان خـەریكی وەرزشـین, سـەیری تەلـەفزیۆن دەكـەین, دەخوێنینـەوە, لـە قۆنـاغی جیـاوازی خوێندنـدا سـەرگەرمی كۆششـین .. بەهەرحاڵ دەیەها خەون و خولیاو ئارەزوو شەو و ڕۆژەكانمان پڕ دەكەنـەوە. بەڵام چونكە ئەو شتانە بۆ زیندەگی و مانـەوەمان كۆمـەڵێك شتی بنچینـەیی نین, ئێمـە ناچارین كە خۆمان هان بدەین و ڕابهێنین, تا بۆمـان دەكرێت خۆمـان ڕێكبخـەین, چـونكە ورە بـەرزی و خۆهانـدان لـە دەرەوەی – غـەریزەی مانـەوە– مـەیلێكی سروشـتی مرۆڤ نییـە, بەڵكو هەڵوێستێكەو بڕیارێكی عەقڵانییـەو مەرجە خۆمان پەرەی پێبدەین.

ڕووبەڕووبوونەوەی ترسەكان:

خۆ دوورخستنەوە لە هەندێك كارو كردەوە ترسە لـە نوشوسـتی و كـەوتن. گـەر تـۆ لـە ژیانتـدا هـیچ هـەوڵێك نـەدەیت, پێویسـتت بـەوە نابێـت ترسـت لـە كـەوتن و شكەسـتی هـەبێت. لـە ڕاسـتیدا تـەنها كـەوتن و نوچـدانێك لەوەدایـە كـە تـۆ هـیچ نەكـەیت. هەوڵـدان بـۆ كـارو كردەوەیـەك وەدەسـتهێنانی ئەزموونـە, هـەتا گـەر نەشتوانیت ئەو كارە ئەنجام بدەیت, لەبەر هەر هۆیەك, هەتا گەر نەتتوانی بگەیت بە ئامانج و خەونە هەرە باڵاكانت, بەڵام هێشتا تۆ هەقی خۆتە شانازی بە خۆتـەوە بكەیت چونكە كارەكەت كرد, یان بە لایـەنی كـەم هەوڵتـدا. بـەم كردەوەیەشت تـۆ شـتێك فێربوویـت, نـەك بـە تـەنها سـەبارەت بـەو ئیشـوكارو بابەتـەی بەردەسـتت, بەڵكو سەبارەت بە خۆت شتێكی زۆرتر فێر بوویت.

خۆ ڕێکخستن:

خۆ ڕێکخستن‌و خۆ توندوتۆڵکردن هاوشانی ورەبەرزی‌و هاندان دەڕۆن بەڕێوە. لە ڕاستیدا وازهێنان لە شتێك کە گران بێت‌و ئەرکی زۆری بوێت زۆر ئاسانترە لەوەی کە دوای بکەویت‌و بتەوێت تەواوی بکەیت. بۆ بەرزکردنەوەی ورەی خۆت‌و خۆهاندان پێویستت بەوە دەبێت کە حەزو ئارەزووەکەت زیاتر بکەیت. ئەوەشیان بەوە جێبەجێ دەبێت کە تۆ زۆر بە دڵ بیر لە هەموو لایەنە باش‌و پۆزەتیڤەکانی ئەنجامدانی ئەو کارە تایبەتەی بەردەستت بکەیتەوە.

با ڕێنماییت بکەم, جارێك لە جاران بڕیاری ئەوە بدە کە لە تەنها ڕۆژێکدا بتەوێت شتێك لە خۆتدا بگۆڕیت, گریمان بڕیارە جگەرەکێشان لە خۆت قەدەغە بکەیت. کارێکی باش نییە هەر لە سەرەتاوە بیر لەوە بکەیتەوە کە بۆ ماوەی چەندەها مانگ بێ جگەرەکێشان چۆن چۆنی دەژیت, کاریگەری چۆن دەبێت لە سەر مێشك‌و دڵ‌و دەڕوونت, چونکە ئەوەیان بێ ورەت دەکات‌و ناتوانیت واز بێنیت. بڕیاردان لەسەر ئەوەی لە ڕۆژێکداو لەسەر وەختێکدا واز لە جگەرە کێشان بهێنیت ئازارو ناخۆشییەکەی کەمترە. ڕەنگە ئەوەیان زۆر ئاسانتر بێت لەوەی کە بیر بکەیتەوە لەو بیست ساڵەی دواتر چۆن بێ جگەرەکێشان هەڵبکەیت. زۆر بیر لەوە مەکەرەوە دووچاری چ ململانێ‌و دەردەدڵێك دەبیت بێ دووکەڵی جگەرە, بەڵکو بیر لە ئەنجامەکەی بکەرەوە کە چەندە دەحەسێیتەوە. بیر لە هەموو لایەنە جوان‌و پۆزەتیڤەکانی خۆت بکەرەوە ئەوکاتەی بە تەواوی وازت لە جگەرە کێشان هێناوە. (من پیاوێك دەناسم, بەو پارەیەی کە کۆی کردەوە, لە پاش وازهێنان لە جگەرە, توانی قەمەرەیەکی وەرزش بۆ خۆی وەدەست بهێنێت) وێنەی جوان‌و پۆزەتیڤ بێنە بەرچاوت تاوەکو بڕیارەکەت بەهێزتر بکەیت.

هەمیشە ئاسانترە کە خۆت زەبت‌و ڕەبت بکەیت‌و توندوتۆڵتر بیت بە مەرجێك هەوڵبدەیت جوانترو ڕۆشنتر ئاکامی بڕیارەکانت ببینیت. خۆ ڕاهێنان لەسەر وەزرش‌و مەشقکردن,لەوانەیە, سەرەتا بێزارو ماندووت بکات, بەڵام بە جەختکردنە سەر ئەو دەستکەوتە کەمانەی کە ڕۆژ بە ڕۆژ هەستی پێدەکەیت ئەوکاتەی پێشدەکەویت – وات لێ دەکات کە دڵگەرمتر بیت‌و ورەت هەبێت, بە درێژایی ئەو ماوەیەش تۆ دوا ئامانجی گەورەی خۆت لەبەر چاوان گرتووە.

فێربوون‌و وروژانی سەرلەنوێ:

فێربوونی شتێکی تازە, لەوانەیە, ئەزموونە ناخۆشەکانی سەردەمی منداڵی زیندوو بکاتەوە – بە تایبەتی ڕۆژانی قوتابخانە. گەر تۆ مامۆستایەکی ماتماتیکی خراپت هەبووبێت کە تۆی ترساندبێت, ئەگەری ئەوە زۆرتر بووە کە تۆ لە ماتماتیك – دا نمرەی زۆر کەمت هەبووبێت. کە گەورەتر دەبیت, ڕێکەوت وا دەخوازێت کە تۆ شتێکی تازە فێر ببیت کە پەیوەندی بە ماتماتیکەوە هەبێت, یەکسەر ئەو هەست‌و نەستە ناخۆشەی سەردەمی منداڵی لە تۆدا زیندوو دەبێتەوە. لەوانەیە ئەوەندە یادگاری خراپت هەبێت کە پەکت بخات, هەست دەکەیت کە تۆ ناتوانیت تەرکیزت هەبێت, یان مێشکت بە تاڵ دەبێت. بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە مەرج نییە تۆ ئەوەندە کلۆڵ‌و بیرکۆڵ بوو بیت لە وانەی ماتماتیکدا, هەر ئەوە بووە کە تۆ خاوەنی مامۆستایەکی خراپ بوویت.

ئەو کاتانەی ئێمە بە کەیف‌و شادومانین, باشتر فێر دەبین. گەر بێت‌و بترسین‌و لە دڵەڕاوکێدا بژین, مێشك ناتوانێت بەڕێکوپێکی ئەرکەکانی خۆی بە ڕێوە ببات.

گـەر مامۆسـتاكان دەرك بـەم ڕاسـتییە بكـەن, ئەوسـا دەبیـنین ژمـارەی قوتابییـە زیرەكەكان چەندە پتر دەبن.

نهـێنی ورەبـەرزیو خـۆ هانـدانو دڵگـەرمی لـەو هێـزو ئارەزووەدایـە كـە بـایی چەند مەبەستمانە ئەو كـارە جێبـەجێ بكـەین. هەمیشـە خـۆت لـە ئەگـەری كـەوتنو نوشوستی بە دوور بگرە.

ڕاهێنانی پازدەیەم:

سـەرنجێك: هـەر لەبـەر ئـەوەی كـە تـۆ بـە چـەندەها ڕاهێنـانی پێشـووتر ئاشنابوویت, وا چاوەڕوان دەكرێت كە زۆر ئاسانو خێرا بگەیتە دۆخی (ئەلفا). گەر گەرەكتە زوو بگەیتە ئاكامو هەنگاوەكان كورت بكەیتەوە, دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە (13) بەكاربێنیت یان یەكێك لەو ڕاهێنانەی ناو پاشكۆی ئەم كتێبە بەكار بهێنە. ئەوسا بۆت هەیە لە هەنگاوی سێیەمی ڕاهێنانەكەوە دەست پێبكەیت.

من هەستم كردووە كە زۆربەی خەڵكی حەز دەكەن بە تەكنیكی خاوبوونەوەو حەوانـەوەو ئـارامی دەسـت پێبكـەن بەرلـەوەی ڕووبـەڕوو مامەڵـە لەگـەڵ گرفـتو كێشەكان بكەن. گەر تۆ وات حەز لێیە, هەر هەمان ئەو هەنگاوانەی خوارەوە بگرە بەر:

(1)هەوڵبدە ئارامو ئاسوودە بحەوێیتەوە, چاوەكانت بنووقێنەو خاو بەرەوە. وا مەزەنـدە بكـە كـە لـەناو جۆلانەیـەكی خەوتنـدایت, یـان لـەناو یـەكێك لـەو كورسییانەی بە بەرودوادا دەهـەژێت, یان بەلـەمێك كە لەنگەری گرتـووەو نەرمـە

نەرمە بە زەبری شەپۆلەکان سەما دەکات. وا بێنە بەرچاوت کە تۆش نەرمە نەرمە بۆ پێشەوەو دواوە لە جۆلانەکردن ناکەویت ... قووڵ هەناسە هەڵکێشەو دەریدە, بۆ چەند چرکەیەك تەرکیز بکەرە سەر هەناسەکەت ... وا هەست بکە کە لە دوورەوە گوێت لە مۆسیقایەکی نەرمو نزمە, وەك ئەوە کە لایەلایەت بۆ بکاتو پتر بتخاتە دۆخێکی زۆر هێمنترەوە ...

(2)هەست بە لەشی خۆت بکە کە چۆن خاو دەبێتەوە. سەرنجی ئەوە بدە پەنجەکانی هەردوو پێت چۆن خاو دەبنەوە, وەها خاوو سست کە هەست بە هەندێك لە پەنجەکانت نەکەیت ... لێبگەڕێ کە هەر هەموو ماسولکەکانی هەردوو قاچت خاو ببنەوە, کە پتر خاوبوونەوە هەست بە قورسایی هەردوو قاچت بکە .. ئێستا لێبگەڕێ کە ماسولکەکانی سکت خاو ببنەوە, هەست بەوە بکە کە سکت چەندە نەرمو گەرمو بێ ئازارە کە لێدەگەڕێیت ماسولکەکانی خاو ببنەوە. ئەو کاتەی قووڵترو قووڵتر نوقمی ئەو دۆخە دەبیت, دەتوانیت هەست بە سەرت بکەیت کە لەسەر چ شتێك دانراوەو پێی ئارامیت, هەست بە جۆرە پاڵەپەستۆیەکی نەرم دەکەیت بەسەر پشتتەوە, لە ژێر سمتتو پشتی هەردوو ڕانت .. هێشتا ئارام بەو با پتر هەر هەموو ماسولکەکانی پێستی سەرتو تەوێڵت خاوببنەوە لێبگەڕێ جۆرە تەعبیرێکی هێمنو خۆش هەر هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە. هەست بە پێڵووەکانت بکە چۆن ڕادەکشێنو خاو دەبنەوە. لێبگەڕێ پترو پتر خاو ببنەوە تا هەست دەکەیت قورس بوون, حەساونەتەوە, ئەوەندە خاوو حەساوە کە حەز نەکەیت چاوەکانت بکەیتەوە... لێبگەڕێ با دەمو لێوت خاو ببنەوە ... ئێستاش لێبگەڕێ کە چی گرژیو دەمارگیری کە لە سەرتدایە, ملو هەردوو شانت .. با بەناو هەردوو قۆڵتدا داکشێنە خوارێو بگاتە هەردوو باسکتو پاشان لەسەری

پەنجەکانی هەردوو دەستەکانتەوە داخزێنە دەرەوە, لەم کاتەدا هەست دەکەیت کە هەردوو باسکت قورسو قورستر دەبنو پاشان خاوو بێ ئازارو حەساوە ... ئێستا سەرنجی ئاماژەکانی لەشت بدە کە چۆن پێت دەڵێن کە تۆ هەنووکە تەواو ئارامو حەساوەی – لە دۆخی (ئەلفا) دایت.

(3)بیر لە شتێك بکەرەوە کە تۆ گەرەکتە جێبەجێی بکەیت, یان هەر شتێك کە پێویستە ئەنجامی بدەیت, بەڵام دوات خستووە. با شتێك بێت کە تۆ بتوانیت تەواوی بکەیت – با یەکەمجار زۆر قورسو گەورە نەبێت. بۆ دەتەوێت ئەنجامی بدەیت؟ چ دەستکەوتێکی بۆ تۆ تێدایە؟ هەست بە چی دەکەیت گەر ئەو کارە تەواو بکەیت؟

(4)بڕیار بدە کەی دەستی پێدەکەیت. کاتێك دەستنیشان بکە, ئەو ڕۆژەو ئەو سەعاتەی کە دەست پێدەکەیت ... بڕیار بدە لە کوێ دەبیت ئەوکاتەی کە دەست بەکار دەبیتو لە چییەوە دەست پێدەکەیت ... با وێنەی خۆت لەبەرچاو بێت کە ئەو کارە جێبەجێ دەکەیت. چەندە ورەو هێزو توانا لە خۆتدا کۆ بکەیتەوە بۆ ئەوەی لایەنە جوانو پۆزەتیڤەکانی ئەو ئامانجانەت ببینیت, پتر یارمەتی خۆت دەدەیت لەوەی کە حەزو ئارەزووی کارکردنت بەهێزتر بێت.

(5)بۆ چەند خولەکێك پشوو بدەو ئەو ئامانجەی خۆت ببینە ... خۆت ببینە کە چۆن ڕووەو گەیشتن بەو ئامانجە تۆ کار دەکەیت .. خۆت ببینە کە چۆن چۆنی سەردەکەویت.

(6)لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە, چاوەکانت بکەرەوە, جوان خۆت لێك ڕاکێشەو تەواو وەرەوە هۆش خۆت, با هەستێکی جوانو پڕ بڕوات بەخۆت

هەبێت، پڕ متمانە کە توانات هەیەو دەتوانیت بە هەموو ئامانجێك بگەیت کە تۆ دەیخەیتە بەر چاوی خۆت.

سەرنجێك:

لە ڕێی ئەمجۆرە مەشق و ڕاهێنانە، دەتوانی بناغەیەك دابمەزرێنیت کە لە داهاتوودا هانت بدات و ورەت بەرز بکاتەوە، بیکەیت بە دەستوورێك. تۆ دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەیتەوە هەرکاتێك بە پێویستت زانی.

بەشی چواردەیەم

خەوی خۆش

کەم شت هەیە ئەوەندەی بێ خەوی شەوان مرۆڤ شەکەت و ماندوو بکات، یان ئەو شەوانەی سەعات دوای سەعات کەسێك کەلەکە دەگۆڕێت و هەر خەوی لێناکەوێت. ئەوکاتەی کە هەست دەکەیت هەموو دونیاکەی چوار دەورت ئارام و خامۆشە، کاتیش هێواش و لەسەرخۆ تێدەپەڕێت .. ئەوە ئەوکاتەیە کە تۆ لەڕووی جەستەیی و ڕۆحییەوە ئازار دەچێژیت.

باشە بۆ هەندێك کەس بەلایانەوە زۆر گرانە کە خەوی خۆشیان هەبێت؟ بۆ خەو زڕان (جگە لە ئازار) چەندەها هۆی لابەلایی هەن. بەڵام هەر هەموویان هەمان ئەنجام دەدەن بەدەستەوە –کاتێك مێشکت وەئاگا دێت و دەروورژێت و هەندێك خەیاڵ و بیرۆکە لەناو کەللەی سەرتدا دەزرنگێتەوەو ناهێڵێت بخەویت. ئەو کاتەی چیتر لەڕێی وشەو قسە بیر ناکەیتەوە خەوت لێ دەکەوێت، بە مەرجێك نوقمی خەیاڵ و تێڕامانێك نەبیت کە پێی بوروژێیت و مێشکت جەنجاڵ بکات. بەڵام تۆ چۆن بتوانیت واز لەم خەیاڵ و ختوورەو بیرۆکانە بهێنیت؟ زۆر جارانیش هەست دەکەیت ئەوەندە پووچ و بێ مانایە، ئەوەندە بێ بایەخە کە گاڵتەت بەخۆت دێت ئەو هەموو کاریگەرییەی بەسەرتەوە هەیە.

خەوتن بە چەندەها شێوە وەکو خووی لێ دێت. بۆ زۆربەی خەڵکی پێویستە لە هەر شەوێکدا بۆ چەند سەعاتێك بخەون تاوەکو بتوانن بە ڕۆژ کارەکانیان بە جوانی و کاریگەرانە ئەنجام بدەن.

یەکەمین شت کە پێویستە لەلات ئاسایی بێت ئەوەیە کە تۆ ئەگەر شەوێکی ناخۆش و بێ خەوت بەسەر برد، یان چەند شەوێك، ئەوە بزانە کە دووچاری مەترسی گەورە نابیت. بە درێژایی ڕۆژو شەوانی دوای جەنگ، لەبەر بۆمبابارانی شەوان و دەرچوونی بەردەوامی شەوانەو ئێشگری، خەڵکی ڕاهاتن کە زۆر کەم بخەون، کەمتر لەوەی کە پێشتر ڕاهاتبوون و بگرە مەحاڵ بوو بڕواش بکەن کە وایان لێ بەسەر هاتووە. بەهەرحاڵ، هەر یەکێك لە ئێمە بۆ خۆی تاکە کەسێکەو پێویستییەکانی جیاوازە لەوی دیکە. زۆربەی خەڵکی لە هەشت سەعات پتر ناخەون. هەندێکی دیکە هەن کە چوار سەعاتیان بەسەو هیچ سکاڵاش ناکەن.

گرنگ چۆنییەتی نووستنە. چوار سەعات لە خەوتنێکی زۆر قووڵ زۆر بە کەڵکترە لە دە سەعاتی بێ ئۆقرەیی و گینگڵدان و کەلەکە گۆڕین لەناو پێخەفدا. بۆ خەوی خۆش مەرجە پێخەفەکەت نەرم و نیان و بە دڵی خۆت بێت، باوو باران نەیگرێتەوە. جلەکانی بەرت تەنکەڵە بێت و لە هەمان کاتدا تەسك و تڕووسك نەبێت. ناکرێ بەر لە خەوتن زۆرت خواردبێت. ئەم خاڵانە هەر هەمووی ئاشکراو ڕوون دەردەکەون، بەڵام زۆر سەیرە کە خەڵکی فەرامۆشیان دەکات.

هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە تەنها ئەو کاتە دەتوانن بخەون کە هەموو شتێك لە دەوروبەریاندا ئارام و خامۆشە. بەڵام زۆربەمان ڕادێت لەسەر ئەوەی شەوانە گوێی لە زرم و کوتی شەمەندەفەر بێت کە تیژ تێدەپەڕێت یان هەر چارەکێك جارێك گوێبیستی زرنگانەوەی زەنگی کڵێسا بێت بەشەو. گەر دەنگە دەنگ و هاوکات هاوار سەغڵەتت دەکا، دەتوانیت پێشنیارێکی پۆزەتیڤانە بۆ خۆت بکەیت لە دۆخی (ئەلفا)دا کە بە خۆت بڵێیت تۆ دەتوانیت هەموو هات و هاوار فەرامۆش بکەیت بە دۆخێکی نۆرماڵ و ئاسایی سەیری بکەیت و لەخۆتی بگەیەنیت کە جێی مەترسی نییە.

ئەوسا عەقڵی ناوەوە یان نائاگاهیت –لاشعور–ت ئامادەو تەییار دەبێت کە وەئاگات بێنێت گەر مەترسییەکی ڕاستەقینە لە ئارادا هەبێت، پێویستت بەوە نابێت گوێیەکت هەڵبخەیت. هەندێك جار پێویست بەوە دەکات کە ئەم پەیامە بە –نائاگاهی– خۆت ڕابگەیەنیت!

یەکێك لە هۆکارە هەرە باوو دیارەکانی خەوزڕان دڵەڕاوکێیە (قلق)ە. ئەو کاتەی کە تۆ ڕێگە دەدەیت کە عەقڵی وەئاگاو هوشیارت پشوو بداو بحەوێتەوە، بە واتا بەشی ئاگاهی لە خۆتدا سست دەکەیت، دەیەها بیرۆکەو خەیاڵ و ختوورە هێرش دەکەنە سەرت و بێ ئۆقرەت دەکەن، داگیرت دەکەن و هەمیشە لە دۆخێکی ناجێگیردا دەتهێڵنەوە، بە جۆرێك کە ناتوانیت ڕایانبگریت. دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە (7) بەکار بهێنیت و هەر هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەستن بە گرژی و تەنگژەو دڵەڕاوکێوە بیانخەیتە ناو تەنەکەیەك و هەڵیانبدەیتە ناو بیرەکەوە. پاشان لەناو باخچەکەتدا پیاسە بکە، وەك ئەوەی بتەوێت هەموو شتێك لەو باخەدا

بپشکنیتو بیخەیتە سەر هەموو ئەو شتانەی پێشووتر لەلات هەبوون. لە گەرمەی ئەو خەیاڵەدا کە تۆ وایت لەناو باخەکەدا هەوڵبدە بکەویتە ناو خەوێکی قووڵو ئاسایی.

شتێکی چاکە گەر بتوانیت قەڵەمو کاغەزێك لەلای سەرینەکەتەوە دابنێیتو هەموو ئەو خەیاڵو ختوورەو بیرۆکانە بنووسیتەوە, هەموو ئەو شتانەی کە خۆت حەز دەکەیت بە بیرت بێنەوە تا رۆژی دواتر ڕووبەڕوویان ببیتەوە. پاش ئەم کردەیە, پشوو بدەو خۆت ببینە کە تۆ وایت لە شوێنێکی خۆش, هەروەك ئەوەی بەناو گوندێکی دڵگیردا پیاسە بکەیت یان لەسەر کەناری دەریایەك, ئەوەش پتر یارمەتیت دەدات کە بکەویتە ناو خەوێکی قووڵ, خەوێکی زۆر ئارامو خۆش.

بۆ ئەوەی ئەو بیرو خەیاڵو ختوورانە لە مێشکتدا دەر بکەیت کە پووچو بێ مانانو مێشکت دەخۆن, هەوڵبدە بیر لە شتێکی خۆش بکەیتەوە, شتێك کە نەبێتە مایەی گرژی. دەتوانیت بگەڕێیتەوە سەردەمێکی خۆشی منداڵی, ماڵێکی کۆن, باخچەیەك, یادگارێك لە ڕۆژانی پشووی هاوینەدا, پڕو بەهێزی بکە بە دەنگ, تەماس, بۆن, تامو چێژ هەر وەختێك کە گونجا. گەر هەستت کرد خەیاڵو ختوورەی ناخۆش مێشکت داگیر دەکەنەوە, زۆر شێلگیرو ئازایانە بیانوەستێنەو بیانگۆڕە بەو یادەوەرییە شیرینانەو ئەو دیمەنە دڵگیرانەی کە حەزیان پێدەکەیت.

ئەوەیان وەك بەکارهێنانی یەکێك لەو تەکنیکانەیە کە باسکراوە بۆ گەیشتن بە دۆخی (ئەلفا). گەر تۆ بیر لە شتێکی دیاریکراو بکەیتەوەو پتر جەختی لەسەر بکەیت, بەم چەشنە ڕێ لە بیرۆکەو خەیاڵو ختوورەی دیکە دەگریت خۆ بئاخنێنە ناو مێشکت. چونکە ئەو ڕاهێنانەش ئەوەندە گرنگو بنچینەیی نییە, کەرتە مێشکی لای چەپت لێی بێزار دەبێتو خاوو سست دەبێتەوە, ڕێ خۆش دەکات بۆ کەرتە دەماغی بەشی ڕاست کە بکەوێتە گەڕ. تۆ لە دۆخی (ئەلفا)وە دەخزێیتە دۆخی (ثیـتا)وەو پاشان خەوت لێدەکەوێت.

گریمان شەوان لە خەو هەڵدەستیت, خۆت بەوە سەغڵەتو نیگەران مەکە کە چۆن چۆنی بخەویتەوە. هەمان شێوازو تەکنیك بەکار بهێنەو بیر لەو شتە خۆشانە

بکەرەوە کە ئاسوودەو ئارامت دەکەن, هەوڵبدە خۆت بخەیتە ناو هەمان دۆخو ئەزموونەوە.

تۆمارکردنی هەندێك لەو ڕاهێنانە لەسەر کاسێتو پاشان گوێگرتن لێیان بەدەم ڕاکێشانو خاووبوونەوەو پشوودانەوە تاوەکو خەو دەتباتەوە, کاریگەری زۆری دەبێت بۆ هەندێك کەس. من هەندێك جار دوای ساڵانێك لە چارەسەری نەخۆشەکانم دەبینمەوە, کەچی دڵنیام دەکەنەوە, کە جاروبار, هەمان ئەو کاسێتانە دەردەهێننەوەو گوێ لەو ڕاهێنانە دەگرنەوە کە من بۆم ئامادە کردبوون, بە تایبەتی ئەو کاتانەی کە هەستدەکەن زۆر گرژو نیگەرانن و خەویان لێ دەزڕێت. ئەگەر تۆ مێژوویەکی دووردرێژت هەبێت لە خەوی خراپ, پێویستت بەوە دەبێت کە ئەو خووە خراپە نەهێڵێت. بۆ چارەسەری ئەم گرفتە بیکە بە خوو کە هەر شەوێك سەعاتێك زووتر لە جاران بچیتە ناو پێخەفەکەوە –ئەگەر تۆ پێشتر بە ئاسایی سەعات دە دەچوویت, بیکە بە سەعات یازدە, شەوی دواتر بیکە بە دووانزە ... هتد. دەکرێت بۆ هەفتەیەك پەیڕەوی ئەو بەرنامەی خەوتنە بکەیت ئەوکاتەی کە ناچیتە سەر ئیش, هەڵبەتە ئەم شێوازە ئەو خووەت ناهێڵێت. دوای ئەوە بازنەیەك تەواو دەکەیتو دەگەیتە ئەو دۆخو خووەی کە بۆ خۆت بە گونجاوی دەزانیت, ئەو سەعاتەی کە لات پەسەندە بخەویت, ئیتر لەوە بەدوا ئەوەندەی کە پێت دەکرێت خۆت بەو کاتو ساتەوە ڕابهێنە.

بیرت نەچێت کە هەندێك کەس پێویستیان بە خەوی زۆر نییە. زۆر ئاساییە تۆ یەکێك بیت لەوان. سەبارەت بە خۆم, دوای چەند ساڵێك تێگەیشتم کە من توانای ئەوەم هەیە شەوێك نا شەوێك بنووم بێئەوەی تەندروستیم تێکبچێت. وەك وتم, ئێمە هەر هەموومان یەك کەس نین, هەرکەسەو بۆ خۆی تاکێکە, هەر یەکەو پێویستییەکانی لەوی دیکە ناچنو جیاوازە.

بەرئەنجام

لەوەتەی تۆ دەستت بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە کردووە, منو ئێوە بەیەکەوە هاتینو هاوڕێ بووین. گەر تاوەکو ەەنووکە هەندێك لەم ڕاهێنانانەت بەکار هێنابێت, من دڵنیام لەوەی کە ئاکامو ئامانجی چاکی هەبووە.

گەر ئاوڕ لە هەموو کتێبەکەم بدەیتەوە, پەیامەکەی من لە هەموو لاپەڕەیەکدا دووبارە دەبێتەوە, لەهەر هەموو نیازو مەبەستێکی دیکە پتر, ئەویش ئەوەیە کە هەر یەکێك لە ئێمە توانای هەیە ژیانی خۆی بگۆڕێت, خۆی بەهێزتر بکات, هەر هەمووشی پابەستە بەو وێنانەی کە ئێمە لە ناو مێشکی خۆماندا ڕەسمی دەکەین.

پاشکۆ

ئەو ڕاهێنانانەی دەتگەیەنن بە دۆخی ئەلفا

سەرنج: هەمیشە وا دەست بە ڕاهێنانەکەت بکە کە تۆ بتوانیت لە دۆخێکی باشو ئارامو حەساوەدا بیت, دڵنیا بە لەوەی کە هەر هەموو هەنگاوەکان ببڕیت بێئەوەی کە بپچڕێیت.

هەڵبەتە شەش ڕاهێنانی یەکەم لە تێکستە سەرەکییەی ئەم کتێبەدا ورد کراوەتەوە, لێرەدا دووبارە کراونەتەوە تاوەکو تۆ بتوانیت لە بارودۆخی دیکەدا کەڵکیان لێ ببینیت بەدەر لەوەی کە لە بەشە جیاکاندا بە تێرو تەسەلییەوە ئامادە کراون.

بەکارهێنانی جۆلانە:

1–زۆر لەسەرخۆ چاوەکانت دابخەو هەناسەیەکی قووڵ, قووڵ هەڵمژە, بە تەواوی سییەکانت پڕ بکە لە هەواو پاشان هەناسەکە دەربکەو پشوو بدە ... بەردەوام بە لەسەر هەناسەی قووڵو لەسەر هەمان ریتم, لەوکاتەدا ئاگاداری هەر تێکچوونو بەرزیو نزمییەك بە لە هەناسەت .. هەوڵبدە کە ڕێکی بخەیتەوە...

2–ئەو کاتەی کە تۆ بە قووڵی و لەسەر یەك ڕیتم هەناسە هەڵدەکێشیت و هەناسە دەدەیت, وا مەزەندە بکە هەر هەناسەیەك کە هەڵیدەکێشیت جۆلانەیەکەو ڕووەو ئاسمانت بەرزت دەکاتەوە, هەر هەناسەیەکیش کە فڕێی دەدەیتە دەرێ جۆلانەیەکەو جارێکی دیکە سەر بەرەوخوار نزم دەبیتەوە...

3–هەر بە خەیاڵ ئەو ژینگەو دەوروبەرە بۆ خۆت بخوڵقێنە. دەکرێت جۆلانەکەت لەو شوێنە بێت کە حەزی پێدەکەیت, لە باخچەیەکدا کە خۆت پێی ئاشنایت یان دروستکراوی خەیاڵی خۆت بێت, دەکرێت لە پارکێکدا بێت یان بە درەختێکەوە هەڵبەسترابێت ... دەشێ وا هەست بکەیت کە منداڵ بوویتەتەوەو لەسەر جۆلانەکە دانیشتوویت, یان لەوانەیە پتر حەز لەوە بکەیت پاڵ بە کەسێکی دیکەوە بنێیت ... هەر لەو کاتەی هەناسەی قووڵ هەڵدەمژیت و دەریدەخەیت, خەیاڵ لەوە بکەرەوە چی دەبینیت ئەوکاتەی جۆلانەکە بەرزت دەکاتەوە ... ئاسمانێکی شین و پاك و بەسەر سەرتەوەو فڕۆکەیەکیش بە بەرزاییەوە دەفڕێت, باڵەکانیشی لەژێر هەتاوی خۆردا زیو ئاسا دەبرسکێنەوە. لەوانەیە گوێت لە چریکەی مەلان بێت یان زاق و زریقی منالان ئەوکاتەی کە یاری دەکەن. ئەوکاتەی کە جۆلانەکە بەرز دەبێتەوە لەوەدایە بتوانیت سەرتۆپی درەختەکان و سەربانەکان ببینیت, لەوانەشە بتوانیت ئەو بەشە قۆقزەی سەرەوەی کڵێسایەك لە دوورەوە ببینیت ...

4– ئێستا کە بە قووڵی و لەسەر یەك ریتم هەناسە هەڵدەمژیت و دەری دەکەیت, ئاگاداری هەر ناڕەحەتییەك ببە لە لەشی خۆت: لەوانەیە ئازارێك بێت لەخوار پشتدا, لە ملتدا, یان هەردوو شانەکانت ... کە ئازارەکەت دەستنیشان کرد, بە هێمنی هەستی پێبکە ... ئەو کاتەی لەسەر هەناسە بەردەوامیت بە قووڵی, وا هەست بکە کە ئۆکسجین دەنێریتە ئەو شوێنەی ژانی هەیە – ئۆکسجینێکی ژیانبەخش, وەها کە پاکی بکەیتەوەو چارەسەری بکەیت – کە

هەناسە دەدەیتەوە, با وا بێت کە لەگەڵ دەرکردنی هەوای پیسبوو چی ژان و ژوورو گرژی هەیە لە خۆتدا دەریبکەیت و نەمێنێت...

5–بۆ چەند خولەکێك بەردەوام بە تاوەکو بەتەواوی هەست دەکەیت حەساویتەتەوە, پاشان هەر بە خەیاڵ و هێزی مێشکت هەرهەموو ئەندامەکانی لەشت بپشکنە, لە قاچەکانتەوە دەست پێبکە, بۆ هەر پەنجەیەکت: بە تەنیا هەستی پێبکە, یەکەمجار پێیەکت, پاشان پێیەکەی دیکەت ... ئێستا وەها ئارام و حەساوەیت کە زۆر بە زەحمەت هەست بە هەندێك لەو پەنجانەت دەکەیت, بە جۆرێك کە هەندێك جار پەنجەکانت بۆ لە یەکدی جیا نەکرێتەوە ... ئاگاداری ئەو قورسییە بە کە لە هەردوو قاچەکانتدا هەستی پێدەکەیت ئەو کاتەی کە پتر پشوو دەدەیت. لێبگەڕێ با قورستربن, ئەوەندە قورس و ئەوەندە حەساوەو خاوخاو. زۆر چاکە ... لێبگەڕێ هەر ماسولکەیەکت بۆ خۆی خاو بێتەوەو بحەسێتەوە ئەوکاتەی هەر هەموو لەشت دەپشکنیت... هەست بە ماسولکەکانی سکت بکە کە لە گرژییەوە ڕووەو خاو بوونەوە دەچن ئەوکاتەی کە لە هەناسە وەرگرتن و هەناسەدان ناکەویت ... هەست بە ریتمی هەناسەت بکە .. گەر هەناسەت خۆشترو هێواشتر بووبێت دڵنیابە کە ئەوەیان تەواوەو زۆر سروشتییە, هەمان شت هەموو شەوێك ڕوودەدا کە بە نیازی خەو دەچیتە ناو پێخەفەوە ... دەشتوانیت هەست بە ترپەو لێدانی دڵت بکەیت ئەوکاتەی دەحەسێیتەوە .. قووڵ و قووڵتر. با پێستی سەریشت خاوو حەساوە بێت, با هەر هەموو ماسولکەکانی ڕووخساریشت, دەم و لێوت خاو ببنەوە, لێبگەڕێ ماسولکەکانی ملت و هەردوو شانت نەرم و خاو ببنەوە .. وا هەست بکە هەر هەموو گرژی سەرت, ملت و شانەکانت لە هەردوو قۆڵتەوە داخزێنە خوارێ و پاشان لەسەر پەنجەکانتەوە بچێتە دەرێ ... سەرنج بدە کە چۆن چۆنی باسکەکانت قورس دەبن و حەساوەو ئارام ... هەست بەو تەزووە بکە کە لە دەست و پەنجەکانتدایە ... ئاگاداری هەر تەزوویەك و ترپەیەك و پلدانێك بکە, هەر ساردی و گەرمییەك ...

6-مت‌و هێمن بەو هێواش هەناسە بدە .. ئاگاداری هەست‌و نەستی خۆت بە ... هەر یەکێك لە ئێمە دەگاتە ئەم قۆناغە -دۆخی ئەلفا- هەر کەسەو بە شێوازی خۆی. بۆ هەندێك کەس هەست بە قورساییەکی زۆر دەکەن لە قاچەکانیاندا, لە دەستەکانی, یان لە لەشیدا. هەندێکی دیکە هەستێکی سووکتریان هەیە, لەوانەیە هەست بکەیت کە هەردوو قاچت سڕبوون یان لەوانەیە مێروولە بکەن. ئیتر وات لێدێت زۆر بە ئاسانی دەرك بە خاوبوونەوەو حەسانەوەی تەواوەتی بکەیت, بەدەم ڕاهێنـانی زۆرەوە وات لـێ دێـت زۆر خێـراو ئاسـان بحەسـێیتەوە. لـەم دۆخـی خاوبوونەوەو حەوانەوە خۆشەدا دەتوانیت ئاگاداری هەموو هەست‌و نەستێکی خۆت بیت. ئاگاداری هەموو ئیشارەتێکی لەشی خۆت بە چونکە پێت دەڵێت کە تۆ گەیشتویت بە دۆخی حەوانەوەیەکی پێویست بۆ هەر ڕاسپاردەو پێشنیارو فەرمانێك کە لەلایەن نائاگاهیتەوە (لاشعور)ت بەتۆ دەگات.

هەرکاتێك تۆ ئەو هێماو ئاماژانەی لەشی خۆت ناسییەوە, بەردەوام بە لەگەڵ گەمەی خۆ خەواندنی موگناتیسی بە مەبەستی زانینی هەر ڕاسپاردەو پێشنیارێك کە لە عەقڵی ناوەوە بەتۆ دەگات .. بەو مەرجەی بتوانیت هەرهەموو دۆخەکان وێنا بکەیت.

ژووری تایبەتی خۆت:

1-بە شێنەیی چاوەکانت دابخە, ئارام‌و حەساوە پشوو بدەو هەر بە خەیاڵ ژوورێکی جوان بۆ خۆت دروست بکە. وا بزانە ئەو بڕە پارەیەت هەیە کە وا لە ژوورەکەت بکەیت گەرم‌و خۆش بێت. ئاگردانێکی کراوە لە ژوورەکەدا هەیەو پڕە لە داری قەڵاشکەر کە قرچە قرچ دەسووتێت, هەندێك وێنەی فۆتۆگراف‌و تابلۆ بە دیوارەکاندا هەڵواسراون, ئینجانەیەك پڕ لە گوڵ لەسەر مێزێکی پۆلشکراوی قاوە

خواردنەوەدا داندراوە -تۆ تێبینی ڕەنگی گوڵەکان دەکەیت- لەوانەیە بتوانیت هەسـت بـە کەمـە بـۆنێکی گوڵـەکان بکـەیت. لـەناو کورسـییەکی نـەرم‌و نیـان‌و باسـکداردا دانیشـتوویت کـە کەوتۆتـە بەرامبـەر ئاگردانەکـەو تـا دێـت خـاوتر دەبیتەوە ...

7-بایەخ بدە بەو هەست‌و نەستەی لە لەشتدا دەگەڕێت لەو کاتەی کە پشوو دەدەیت. ئەو هەستە بپشکنە کە لە پەنجەکانی پێتدایە, ماسولکەکانی هەردوو قاچ‌و بەلەکەکانت, بەدەم خاو بوونەوەی لەشت, بپشکنە. هەست بە ماسولکەکانی سکت بکە چۆن نەرم‌و خاو دەبنەوە ... هەر لەو کاتەدا هەست بە ریتمی هەناسەت بکە ... ئێستا هەناسەت هێواشترو خۆشتر بووە, هەمان شت ڕوودەدات, هەموو شـەوێك, ئـەو کاتـەی دەچـیت بخـەویت. لێبگـەڕێ تـەعبیرێکی هـێمن هـەموو ڕووخسـارت بتەنێتـەوە ئـەو کاتـەی کـە ماسـولکەکانی سـەرت‌و تـەوێڵت خـاو دەبنەوە. دەتوانیت هەست بە زمانت بکەیت ئەو کاتەی کە لەناو دەمتدا بە ئارامی جێی خۆی گرتووە, لە هەمان کاتدا لێوەکانت‌و دەمت حەساونەتەوە. ئێستا وا بکە ماسولکەکانی ملت‌و شانەکانت خاو ببنـەوە. وا مەزەنـدە بکـە کـە هەرچـی گرژی‌و دەمارگیری سەرو مل‌و شانەکانت هەیە لە هەردوو باسکتەوە دادەخزێت‌و لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە دەڕژێتە دەرێ. ئاگات لەو هەستە بێت کە لە هەردوو دەستەکانتدا هەیە ئەوکاتەی کە خاو دەبیتـەوە, قووڵ‌و قووڵتر, تا دەگـەیت بـە دۆخـی سروشـتی خـۆت کـە دۆخـی (ئـەلفا)یـە. لەگـەڵ ڕاسـپاردەو پێشنیارو وێناکردنەکانی خۆت بەردەوام بە.

لە باخچەیەكدا:

1–لەڕووی فیزیكییەوە ئاسوودەو ئارام بە. چاوەكانت دابخەو ... وا خەیاڵی خۆت خۆش بكە كە تۆ بە هەنگاوی گەورە بەسەر دە پێبلیكەی بەردیندا دادەبەزیتە ناو باخچەیەكی دڵگیر. قووڵ هەناسە وەربگرەو بیدەرەوەو لەگەڵ خۆتدا هەر پێبلیكەیەك بژمێرە كە جێیدەهێڵیت ... لە دوا پێبلیكەدا بوەستەو ئاوڕێكی دەوروبەری خۆت بدەرەوە. چ وەرزێكە؟ سەرنجی گوڵەكان بدە, دارو دەوەن و نەمامەكان, چریكەی مەلان. لەوانەیە پەپوولەشت بەرچاو بكەوێت, حەوزی ماسی .. كاتێكی باش بدە بەخۆت بۆ ئەوەی بتوانیت باخچەیەك هەر بە خەیاڵ دروست بكەیت كە خۆت حەزی پێدەكەیت ... بەناو ئەو باخچەیەدا پیاسە بكەو هەست بە پێكهاتەی ئەو ڕێگایە بكە لەژێر قاچەكانتا كە بەسەریدا گوزەر دەكەیت, گەرمی خۆشی بەخشی هەتاو لەسەر پێستی لەشت ... ئێستا دەگەیتە سەر كورسییەك و دادەنیشیت تا بۆ ماوەیەك پشوو بدەیت.

2–ئێستاكە هەموو لەشت بپشكنە, لە پەنجەكانی هەردوو پێتەوە دەست پێبكە, پاشان قاچەكانت, ماسولكەكانی هەردوو بەلەكت, گەدەت, سینەت, ماسولكەكانی سەرو دەم و چاوت, ماسولكەكانی شان و ملت – وا مەزەندە بكە كە هەرچی گرژی و ژان و ژوور هەیە لە هەردوو باسكتەوە ڕووەو پەنجەكانت دادەخزێت و لەسەری پەنجەكانیشتەوە دەردەچێت. لێبگەڕێ دەستەكانت خاو ببنەوە. هەست بەخۆت بكە كە لەڕووی فیزیكییەوە تەواو بحەوێیتەوە. وەختێك بدە بە خۆت لەوەی كە لەناو ئەو ئەزموونەدا بژیت و تەواو هەست بە حەوانەوە بكەیت.

3–هەنووكە هەست بەو ئاماژانەی لەشی خۆت دەكەیت كە هەر هەموو بەڵگەن كە تۆ تەواو ئارام و حەساوەیت, كەوتوویتە ناودۆخی (ئەلفا)–ەوە لەوانەیە. هەست بە قورسایی لەشت بكەیت, موچڕكەو ترپە ترپ و پلدان, یان جۆرە هەستێك كە وەك ئەوە وایە سەرئاو كەوتبیت. ئەوكاتەی هەست بەو ئاماژانە دەكەیت, بەردەوام بە لەسەر خۆ خەواندنی موگناتیسی و وێناكردن و بڕیاردان لەسەر ڕاسپاردەو پێشنیارەكان.

ژماردن لە (500)ەوە بەرەو خوار:

1–ئارام بەو پشوو بدە. چاو بە ژوورەكەدا بگێڕەو نیگات لەسەر شتێك جێگیر بكە كە لەبەردەمتدایە. هەر شتێك بێت – تابلۆیەك, پەڵە یان نیشانەیەكی سەر دیوار, لامپایەك ... لەو كاتەی كە چاوت بڕیوەتە ئەو شتە, لە سەرخۆ لە (500)پێنج سەدەوە سەر بەرەوخوار بژمێرە ... مەوەستە تا هەست دەكەیت پێڵوەكانت گران دەبن و خەریكە چاوەكانت بنووقێن. هەر كە هەستت كرد خەریكە دابخرێن, هەوڵدە بیاننووقێنیت. هەوڵ مەدە بە زۆر بیانكەیتەوە, بە شێوەیەكی زۆر سروشتی پێڵوەكانت گران دەبن و چاوەكانت ئاو دەكەن و دەتروكێن. واز بێنە با هەموو شتێك بە سروشتی ڕوو بدات.

2–ئەوكاتەی كە چاوەكانت داخران, لە ژماردن بوەستەو هەر بە خەیاڵ و هێزی مێشك هەر ئەندامێكی لەشت بپشكنەو دڵنیابە كە بە تەواوەتی خاو بۆتەوە. هەست بە پەنجەكانی هەردوو پێت بكە كە خاو بوونەتەوە, قاچەكانت, هەموو لەشت ... لێبگەڕێ با تەعبیرێكی ئارام و خۆش هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە, لێبگەڕێ با دەم و لێوەكانت خاو ببنەوە. وا هەست بكە كە هەرچی گرژی و ژان و

ژوور هەیە لە سەرو مل‌و شانەکانت دادەخزێتە هەردوو باسکەکانتەوەو پاشان لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستەکانتەوە دەردەچێت. زۆر بە ئاسوودەیی ئاگاداری ئەو هەستە خۆشە بە کە داتدەگرێت‌و لە هەموو لەشتدا دەتەنێتەوە ئەوکاتەی دەحەسێیتەوەو دەگەیتە دۆخی (ئەلفا). پێشنیارو وێناکردنەکانت لەیاد مەکەو بەکاریان بهێنە.

بەکارهێنانی تەختەڕەش:

1– ئاسوودەو ئارام ڕابکشێ، وا بزانە تەختەڕەشێکی منداڵانە لەبەردەمتدایە کە بەسەر ستاندێکەوە ڕاگیراوە. چەندەها تەباشیری سپی‌و تازە خراونەتە سەر لێواری تەختە ڕەشەکە. لەساتەوەختێکدا وا مەزەندە بکە بۆ پێشەوە خۆت لار کردۆتەوەو پارچە تەباشیرێکت هەڵگرتووە. دەستدەکەیت بە نووسین لەسەر تەختەڕەشەکە، لە یەکەمین پیتی (ئەلف بێ)وە دەست پێدەکەیت. کە ئەوەت کرد، لەسەرخۆو لەبەرخۆتەوە حونجەی ئەو پیتە بکە کە دەینووسیت، پاشان ئەو پیتە بسڕەوەو پیتی دواتر بنووسە. دیسانەوە سەیری پیتەکە بکە، لەبەرخۆتەوە حونجەی بکە، بیسڕەوە، بەم شێوەیە بەردەوام بە تا دەگەیت بە دوا پیتی (ئەلف‌و بێ) ... دوای ئەوەی کە دوا پیت دەسڕیتەوە هەناسەیەکی قووڵ قووڵ هەڵمژە، ئەوکاتەی کە سییەکانت لە ئۆکسجین بەتاڵ کرد وا هەست بکە کە گەڕاویتەتەوە دۆخی ئەلفا. سەرنجی ئاماژەکانی لەشت بکە ئەوکاتەی کە دەگەیتە ئەو دۆخەو دەحەوێیتەوە.

بەم شێوەیەی خوارەوە بەردەوام بە گەر حەزت کرد.

2–وا مەزەندە بکە کە تۆ هەنووکە کورسییەکەت بەجێدەهێڵیت‌و دەرگای حەوشە دەکەیتەوە. کە سەیری دەرەوە دەکەیت، ئێوارەیەکی خۆشەو زۆر

پەرۆشیت بۆ ماوەیەك پیاسەیەکی دەرەوە بکەیت. بە جووتێك کەوشی خۆش لەپێتداو چاکەتێکی سووکەڵەوە ڕێ دەکەیت ... وەرزی بەهارەو بەدەم ڕێوە شنەشنی گەڵا سەوزەکان دەبینیت بەسەر درەختەکانەوە، گوڵی زەردی بەهار بە دەوری تەیمانەکانەوە. مەلەکانیش دەچریکێنن‌و لە دوورەوەش ناڵەی فڕۆکەیەك دێتە گوێ، دوور بەسەر سەرتەوە، ئاسمانیش بێ هەورو شینە. ئێستا دەگەیتە دارستانێکی زۆر جوان، خۆش‌و دوور لە مەترسی. تۆ بڕیار دەدەیت کە پیاسەیەك بکەیت .. ئێرە زۆر کپ‌و خامۆشە. دوای ساڵانێکی زۆر لە کەوتنی گەڵا خاکەکەی نەرم بووەو تۆ لەژێر پێیەکانتدا هەستی پێدەکەیت، پڕشنگی هەتاو لەنێوان گەڵاو لق‌و پۆپی درەختەکانەوە چاوەکانت ڕۆشن دەکەنەوە، تیرۆژ تیرۆژ دەڕژێتە سەر خاکەکەی ژێر پێت‌و لێرەو لەوێ ڕێگاکە ڕۆشن دەکاتەوە ... ئان‌و سات گوێت لە خوڕە خوڕی جۆگەلەیەك دەبێت، جۆگەلەیەك کە دڵ بکاتەوە، ئاوەکەی پاك‌و ڕوون کە لە بریسکە بریسك ناکەوێت، دەوەستیت، ئاوەکە دەبینیت چۆن چۆنی بەسەر زیخ‌و چەوو لم‌و وردە بەردەکاندا شەپۆلان دەدات. شوێنێکی خۆش دەدۆزیتەوە کە پڕە لە گیاو گوڵ، هەر لە قەراغ جۆگەلەکە، چوار مشقی دادەنیشیت. دەتوانیت بگەیتە ئاوەکەو دەست‌و پەنجەکانتی بخەیتە ناوو ئەوسا هەست بە ئاوێکی سازگارو سارد دەکەیت کە لە کەلێنی پەنجەکانتەوە دادەڕژێت. ئێستا تۆ هەست دەکەیت کە ئارام‌و ئاسوودەو حەساوەیت.

3–دەستنیشانی گرفتەکەت بکە، ئەو شتە چییە کە گەرەکتە بیگۆڕیت؟ سەرگەرمی وێناکردن‌و پێشنیارە باش‌و پۆزەتیڤەکانت ببە.

نەرمە جووڵە:

1–ئاسوودەو ئارام بە, چاوەکانت دابخەو خاو بەرەوە. وا بزانە لەناو جۆلانەیەکی خەوتندایت یان یەکێك لە کورسییانەی کە بە پشتو پێشدا دەهەژێت, یان وایت لەناو بەلەمێكو لەنگەری گرتووەو بەدەم زەبری شەپۆلەکانەوە سەمات پێدەکات. وا بزانە لە شوێنێکدای کە بە خەیاڵ دروستت کردووە, نەرمە نەرمە بە پێشو پاشدا لە جۆلانە ناکەویت ... لەسەرخۆ هەناسە هەڵمژەو بیدەرەوە, بۆ چەند ساتێك هەموو هەستت لای ئەو هەناسەدانە بێت ... لە دوورەوە هەست بە دەنگێکی خۆشخوان بکە, یان گوێبیستی نەرمە مۆسیقایەك ببە, وەك ئەوەی لایەلایەت بۆ بکاتو بتخاتە دۆخێکی زۆر قووڵی ئارامیو ئاسوودەگییەوە...

2–هەست بکە کە هەموو ئەندامەکانی لەشت چۆن چۆنی خاو دەبنەوە, سەرنجی ئەوە بدە کە پەنجەکانی هەردوو پێت چ هەستێکیان تیا دەگەڕێت. زۆر زەحمەتە هەست بە هەندێکیان بکەیت... لێدەگەڕێیت کە ماسولکەکانی هەردوو بەلەکت خاو ببنەوە تا بەوە دەگات کە زۆر قورس ببن, خاوو حەساوەو قورس. لێدەگەڕێیت ماسولکەکانی گەدەو سکت خاو ببنەوە. هەستدەکەیت قووڵو قووڵتر نوقم دەبیت, دەتوانیت هەست بەو شوێنە بکەیت کە سەرت خستۆتە سەری. هەست بە نەرمە پاڵە پەستۆیەك دەکەیت لەبەر پشتدا, لە ژێر سمتو پشتی هەردوو ڕانت هەر لەو کاتەی کە خەریکە خاو دەبیتەوەو دەحەسێیتەوە. ئێستا هەست بە ریتمی هەناسەکەت دەکەیتو بەدەم هەناسە وەرگرتنو هەناسەدانەوەدا هێواش هێواش سینەت بەرزو نزم دەبێتەوە .... واز بێنە تا هەر هەموو ماسولکەکانی پێستی سەرتو تەوێڵت خاو دەبنەوە. لێبگەڕێ تەعبیرێکی خۆشنوودیو ئارامی هەر هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە, هەست بە پێڵوەکانت

بکە کە خاو دەبنەوە. لێبگەڕێ با پتر خاو ببنەوە تا ئەو ساتەوەختەی هەستدەکەیت پێڵووەکانت گران بوون, ئەوەندە گرانو خاو کە هەست بکەیت حەزت لەوە نییە چاوەکانت بکەیتەوە. لێبگەڕێ دەمو لێوت گرژییان تێدا نەمێنێتو خاو ببنەوە ... ئێستا با گرژی ناو کەللە سەرو ملو شانەکانت لە هەردوو قۆڵتەوە داخزێنو لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە بچێتە دەرێ. دیارە قۆڵەکانت قورس دەبنو پتر خاو دەبنەوە ... سەرنجی ئاماژەکانی لەشت بدە کە پێت دەڵێن کە تۆ تەواو خاو بوویتەتەوەو ئیتر بە تەواوی حەساویتەتەوە –وایت لە دۆخی (ئەلفا)دا. پێشنیارە پۆزەتیڤەکانی خۆت بیر نەچێتو سەرگەرمی وێناکردنی هەڵوێستەکان بە.

لەوانەیە حەز بکەیت ئەم ڕاهێنانە تازانەی خوارەوە بەکار بهێنیت.

سەردانی یادەوەری منداڵی:

ئەوکاتەی کە چاوەکانت داخراون, وا مەزەندە بکە کە جارێکی تر دەچیتەوە یەکێك لەو ماڵانەی کە لەسەردەمی منداڵیدا تیایدا دەژیایت –شوێنێك کە یادگاری خۆشت هەبووبێت. دەرگا بکەرەوەو بڕۆ ناوی. هەوڵبدە هەموو ئەو شتە خۆشانەت بیر بکەوێتەوە کە پێ دەنێیتە ژوورێکی خانووەکە. دواجار ... ژوورێك هەڵبژێرە کە گەرەکتە تیایدا بۆ ماوەیەك پشوو بدەیت. ئارامو ئاسوودە بە .ئێستا هەر هێزی مێشك و خەیاڵ هەموو ئەندامەکانی لەشت بپشکنە, لە پەنجەکانی پێتەوە دەستپێبکە, پاشان هەردوو پێت ... ئاماژەکانی لەشت ئاگادارت دەکەن کە تۆ گەیشتوویت بە دۆخی ئەلفا. پاشان بە وردی خۆت ڕابهێنە لەسەر وەرگرتنی کۆمەڵێك ڕاسپاردەو پێشنیاری پۆزەتیڤو هەر هەموو دۆخەکان وێنا بکە (یان ئەو ڕاهێنانە بەکار بهێنە کە لەگەڵ چارەسەرکردنی گرفتەکەت یەك دێتەوە یان بتگەیەنێت بە ئامانجێك کە خۆت گەرەکتە.

لەسەر کەنارێك:

چاوەکانت داخراون، وا مەزەندە بکە کە تۆ لە کەنار زەریایەکی زۆر دڵگیردایت، بەسەر لمی گەرمو نەرمی گوێ زەریایەکەدا پیاسە دەکەیت، پێیەکانت ڕووتن. وا هەست بکە کە تۆزێك دەچەقنە ناو لمەکەو شوێن پێیەکانت جێدەمێنن، کە سەیری خوارتر دەکەیتو ڕووەو ناو ئاوەکەو دوورتر دەڕوانیت: قەوزەو هێلکە شەیتانۆکەو لەوانەیە قاقلی قازان (نەورەس) ببینیت ... کاتێك پێت دەخەیتە ناو ئاوەکەو دەوەستیتو پتر سەر هەڵدەبڕیت، لە زەریاوە ڕووەو ئاسمان، ڕەنگی ئاسمان بەدی دەکەیت، ڕەنگی هەور کە بە ئاسماندا پەرت دەبێت. هەنگاوێکی دیکە دەچیتە ناو ئاوەکە. هەست بە نەرمە شەپۆلەکان دەکەیت بەسەر پەنجەکانتەوە. ئاوەکەی ئەوەندە خۆشو گەرمە کە لەوانەیە حەز بکەیت پتر بەرەو قووڵایی ئاوەکە بڕۆیت. گەر حەز دەکەیت دەتوانیت مەلەش بکەیت. لەیادت نەچێت کە تۆ دەتوانیت خەیاڵت بخەیتە گەڕو هەر شتێك بکەیت کە پێت خۆشە. دواجار ئاوەکە بەجێدەهێڵیتو دەچیتەوە سەر لمی کەنارو دەست دەکەیتەوە بە پیاسە، دەتوانیت شوێنێك بدۆزیتەوە بۆ دانیشتنو پاڵکەوتنو حەوانەوە. ئەوکاتەی کە قووڵترو قووڵتر ئارامو ئاسوودە دەبیت، تێبینی ئاماژە فیزیکییەکانی لەشت بکە کە پێت دەڵێن تۆ گەیشتوویتەتە دۆخی ئەلفا. لەگەڵ پێشنیارو ڕاسپاردە پۆزەتیڤو باشەکانت بەردەوام بەو وێنای دۆخەکانت بکە یان ڕاهێنانێکی تایبەت بەکار بهێنە.

دەرگایەکی نهێنی:

چاوەکانت دابخەو .. وا بزانە دیوارێك لەبەردەمتدایە. لەو دیوارەوە دەرگایەکی نهێنی هەیەو دەتباتەوە شوێنێکی تایبەت کە تۆ دەتوانیت تیایدا پشوو بدەیت. ژینگەیەك بۆ خۆت بخوڵقێنە –چ واقیعی و چ خەیاڵی. تێبینی ئەو بیرو خەیاڵو حاڵەتو وێنانە بکە کە دەڕژێنە ناو مێشکتەوە. بە خۆشیو حەزو مەراقەوە لەو شتە نزیك بەرەوە کە لەبەردەمتدایە. هەر شتێك کە لێرەدا دەیدۆزیتەوە مانایەکی تایبەتی هەیە – لەوانەیە بە تەواوەتی بکەوێتە دەرەوەی ئاگاهیو هوشیاریتەوە، بەم شێوەیەش بەهایەکی تایبەت وەردەگرێت. لەوێدا بوەستە تاوەکو هەست دەکەیت کە ئەم شتەی تۆ پێویستت بەوە بوو تێی بگەیت یان تەواو بێت: جێبەجێ بووە. ئەوسا تۆ دەزانیت کەی ڕوویداوە– بە جۆرێك لە جۆرەکان ئیشارەتێکت پێدەگات.

لەوانەیە ئەو ئاماژەیە ئارەزوویەك بێت بەوەی کە بجوولێیت یان خۆت بخورێنیت، لەوانەیە هەناسەیەکی قووڵ وەربگریت. چاوەکانت بکەرەوە و بگەڕێوە ناو ژیانی ڕۆژانە و دونیای ئاسایی خۆت.

لەوانەیە جاروبار حەز بکەیت لەو دەرگایەوە بچیتەوە ژووریٚ و لێبگەڕێیت عەقڵی ناوەوەت – نائاگاهایت – فریات بکەوێت و کارت بۆ بکات. کاتێك کە تۆ گرفتێکت هەیە ناتوانیت پێناسەی بکەیت، یان تۆ گەرەکتە ڕێگە بە بەشی داهێنەر بدەیت لەخۆتدا کە پتر سەربەست بێت بۆ گەشەکردن و پێشکەوتن، لەدەرگای ناو دیوارەکەوە بڕۆ ژووریٚ و بیپشکنە. وردو بەسەلیقە بەو بە مەراقەوە لەهەموو شتێك بڕوانە کە لەو ژوورەدا دەیدۆزێتەوە.

سەرنج: هەر هەموو کەسە داهێنەرەکان شتێکی لەو بابەتە دەکەن. کاتێك هەیە بۆئەوەی بەشە مێشکی لای چەپ کە مەنتق خوازە دەبێت بوەستێت و ڕێگە بدات بە بەشە مێشکی لای ڕاست کە ڕۆڵی خۆی ببینێت.

شێوازێکی جیاواز بۆ حەوانەوە و پشوودان:

چاوەکانت دابخە. بەئارامی هەردوو دەستت بخە سەر کۆشت, یان سەر باسکی کورسییەکەت و پشوو بدە. با هەموو هەست و نەستت لای پەنجە تووتەی دەستی ڕاستەت بێت. هەوڵبدە ئاگاداری ئەو هەستە بیت کەلەناو پەنجە توتەت دایە: درێژی و ئەستووری ئەو پەنجەیەت, هەر ترپە و پلدان و تەزوویەك کە هەستی پێدەکەیت. شێوە و ڕەنگی نینۆکت بێنە بەرچاو. هێشتا هوشیاری ئەو هەستو تەزووەی ناو پەنجە تووتەکەی خۆتی, پاشان بایەخ بە پەنجەکەی تەنیشتی بدە کە پێی دەوترێت (برای تووتە) و بەهەمان دۆخی پڕ لەئارامی.. پاشان پەنجەی (باڵابەرزەت) , ئێستاش پەنجەی (دۆشاو مژە) و دواجار ((ئەسپێ کوژە) .. تێبینی ئەو هەستە بکە کە لەناو لەپتدایە: دەتوانیت هەست بەجۆرێك لە دەرزی ئاژن و ترپە و پلدان و تریوەیە بکەیت .. ئێستا هەست بەپشتی دەستت بکە: هوشیاری گەرمی ئەو هەوایە بە کە بەر پێستت دەکەوێت .. هێشتا هەست بەهەموو مێرووولە و تەوژم و تەزووی دەستی ڕاستتەت دەکەیت, ئێستا بڕۆ بۆ دەستی چەپ, بە هەمان شێوە ئاگاداری ئەو هەستە بە کە لە دەستی چەپتدایە.. هەرجارە و هەست بە پەنجەیەکت بکە تا دەگات بە پەنجەی ئەسپێ کوژە, ناو لەپت و پشتی دەستت . جەخت لەسەر سووکی دەستەکانت بکە ئەو کاتەی خاو دەبنەوە. لەگەڵ ئەو هەستانەدا بمێنە بۆ ماوەی چەند ساتێك, پاشان وابزانە باڵۆنێکی گەورە بە زەندەی دەستتەوە بەستراوەتەوە. وا خەیاڵ بکەرەوە

کە بە ئاسماندا بەرزت دەکاتەوە .. گەر هات و لەم قۆناغەدا, وا هەستت کرد کە دەستت سووك بووە و سەرهەوا کەوتووە, لێبگەرێ ئەو باڵۆنە کە بەدەستتەوە بەستراوەتەوە بەرزترت بکاتەوە.

کە تەواو هەستت بەسووکی خۆت کرد و لات خۆش بوو, وا مەزەندە بکە کە تۆ پەتەکە دەبڕیت و دەستت دەکەوێتە لا تەنیشتەوە. ئێستا تۆ لەدۆخی ئەلفا – یت. ئێستا وێنای دۆخەکان بکە و پێشنیارە باش و پۆزەتیڤەکان بەکاربهێنە.

هەوڵی ساغبوونەوە:

ئەو ڕێنماییانەی سەرەوە ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ وێناکردنی دۆخەکان بە نیازی ئەوەی کە خۆ بەخۆ بتوانیت خۆت لە دەرد و دوو بەدوور بگریت و تەندروستیت باشت بێت. بۆ بەردەوامبوون .. هەوڵبدە خەیاڵ لە بوونی ڕۆشناییەکی زۆر جوان و دڵڕفێن بکەیت بەچوار دەوری خۆتدا, ڕۆشناییەك کە هەموو لەشت بشواتەوە,, وابێت کە گەرمییەکی خۆشی هەبێت و هەم پاکت بکاتەوە وهەم چارەسەریشت بکات. هەوڵ بدە کە هێمن و ئاسوودە و ئارام بیت. تۆ توانات هەیە کە خۆت تەندروست و ساغ بکەیتەوە – ئەگەر ئەم قسەیە ڕاست نەبووایە, ئێمە وەك توخمی مرۆڤ نەماندەتوانی لەسەر ئەم زەوییە بمێنین و زیندەگی بکەین. لەڕێی پشوودان و حەوانەوە و جەختکردن لەسەر ئەو ئەندامەی کە لە لەشتدا پێویستی بە چارەسەر هەیە, تۆ دەتوانیت هەموو هێز و وزەی سروشتی خۆت بۆ چارەسەرکردن بۆ ئەو شوێنە ئاڕاستە بکەیت کە پێویستی بە چارەسەری هەیە.

وەك شتێكی زۆر باش و كاریگەر مامەڵە لەگەڵ ئەو ڕاهێنانە بكە – مەزەندەی ڕۆشناییەكی جوان و ڕەنگین بكە، ڕۆشناییەك كە چارەسەكەر بێت، یارمەتی لەشت بدات كە بەشێوەیەكی سروشتی بەرگری لەخۆ بكات و ئەوە بكات كە دەتوانێت بیكات بگەڕێوە بەر ڕۆشناییە شیفا بەخشەكە و هەر ڕۆژەو و چەندەها جار وێنای بكە ئەو كاتەی كە هەستت كرد نەخۆشیت. ئەوەیان زۆر بەكەڵكە، وێناكردنی بەم چەشنە یارمەتیدەرە بۆئەوەی سیستمی بەرگری لە لەشتدا بەهێزتر بێت.

لەش ((دەیەوێت و مەبەستیەتی)) خۆی ساغ و تەندروست بكاتەوە. ئەوكاتەی كە بیر لە هەندێك نەخۆشی و دەرد و دوو دەكەیتەوە كە لە سەردەمێكی زووتر تۆیان لەناو جێگەدا خستبوو، یان هەتا برین و شكان، پاشان چۆن چۆنی توانیت چاك بیتەوە، با ئەوەت لەیاد بێت كە چۆن لە ڕێی مێشك و هێزی خەیاڵەوە مامەڵەت لەگەڵ ئەو نەخۆشی و دەردانە كرد. دەشتزانی كە ئەو هێز و توانایەت هەیە كە ساغ بیتەوە و باشتر بیتەوە، هەمان هەڵوێست وەربگرە بۆ هەر نەخۆشییەك كە ڕوو بەڕووت دەبێتەوە – بەڵام هەمیشە چاوەڕێ بەو بەهیوا بە كە چاك دەبیتەوە.

سەرنج :

هەرچەندە هەوڵی خۆ بەخۆ ساغبوونەوە بابەتێكە كە واچاكە بەجیا مامەڵەی لەگەڵدا بكرێت، بەڵام هەستم كرد كە من ناتوانم ئەم كتێبە تەواو بكەم بەبێ قسەكردن لەسەر شێوازێكی سادە كە یارمەتیت بدا لەوەی تەندروستیەكی باشترت هەبێت.

لە چاپكراوەكانی نووسەر

*تەنیایی, كۆمەڵە چیرۆك / دوو چاپ.
*گوڵی ڕەش, كۆمەڵە چیرۆك / دوو چاپ.
*گەڕەكی داهۆڵەكان, كۆمەڵە چیرۆك/ سێ چاپ.
*پیرە پەپوولەكانی ئێواران, كۆمەڵە چیرۆك.
*حەسارو سەگەكانی باوكم, كورتە ڕۆمان/ سێ چاپ.
*پێدەشتی كارمامزە كوژراوەكان, ڕۆمان/ دوو چاپ.
*تەمی سەر خەرەند/ ڕۆمان.
*بە تووڕەیی ئاوڕێك لە رابردوو بدەرەوە, شانۆگەری,
نووسینی: جۆن ئۆزبۆرن, لە ئینگلیزییەوە.
*مارا ساد, شانۆگەری, نووسینی: پیتەر ڤایس, لە ئینگلیزییەوە.
* مەرگەساتی شاه لیر, شانۆگەری, نووسینی: شكسپیر, لە ئینگلیزییەوە.
* گوندەكان بەرە و مانگ هەڵدەكشن, شانۆگەری, نووسینی: فرحان بلبل.
* فرمێسكەكانی كوكوختی, كۆمەڵە چیرۆك, لە ئینگلیزییەوە.
* گەنجە ئازاكەی سەر جۆلانەكە, كۆمەڵە چیرۆك, لە ئینگلیزییەوە.
* لە ستایشی ئەدەبدا, كۆمەڵە وتارێك, لەئینگلیزییەوە.
* بێ كتێب هەڵناكەم, كۆمەڵە وتارێك.
* قەلەڕەش و زەنگەكان, كۆمەڵە شیعرێك, لەئینگلیزییەوە.
* هەقتە بزانی, ڕۆژنامە و ڕاگەیاندن, لەئینگلیزییەوە.

* چۆن دەبیت بەباشترین هاوڕێی خۆت, دەروناسی, لە ئینگیزییەوە, چوار چاپ.
*باڵەکانی فریشتە – کۆمەڵە شیعرێك – لەئینگلیزییەوە.
*دوژمنی گەل و میگەلیزم – چەند وتارێکی شانۆیی.

sherzadhassan2003@yahoo.com