سەرکەوتنی بێ سنوور
بە ٢٠ ڕۆژ

نووسینی: ئانتوونی رابینز
وەرگێڕانی: عەبدوڵڵا حەسەنزادە

ناوی کتێب: سەرکەوتنی بێسنوور بـ ٠ ڕۆژ

ناوی نووسەر: ئانتوونی ڕابینز

ترجمە بە فارسی: فریبا جعفری

له‌ فارسی‌یه‌وه‌ بۆ كوردی: عه‌بدوڵڵا حه‌سه‌نزاده‌
پیتچنین: ئاكۆ حه‌سه‌نزاده‌
به‌رگ: ئاسۆ مامزاده‌
ژماره‌ی سپاردن به‌ كتێبخانه‌ی نیشتمانی:
تیراژ: ١٠٠٠ دانه‌
نۆره‌ی چاپ: سێیه‌م ٢٠١٥
نرخ: ٦٠٠٠ دینار
چاپخانه‌: ڕه‌نج – سلێمانی
ژماره‌ی سپاردن به‌ كتێبخانه‌ی گشتی: ٩٣٨ی ٢٠٠٦

له‌سه‌ر ئه‌ركی به‌ڕێز ئیسماعیل گه‌ڵاڵه‌یی چاپ كراوه‌

پێـڕســت

پێشـەکی...
...............٩

وتەیەکی دوکتۆر کۆنت
بلانچێر..١١

حـــەوتووی یـــەکــــەم

ڕۆژی یـەکـەم: توانای
دەروونی...١٥
بـڕیـاردان..
............١٦

بنەمای "نەرمی
نواندن"..١٨

سەرمەشق وەرگرتن لە کەسانی
سەرکەوتوو..٢١

شکان, پلیکانێك بۆ
وەسەرکەوتن..٢٤

سەفەرێك بۆ
دەروون..٢٥

دەفتەری
سەرکەوتن...
٢٧

ڕۆژی دووەم: ئەو هێزانەی ژیان کۆنترۆڵ دەکەن.. ٢٩
بەکار بردنی ئەوەی فێری بووین.. ٣٠
هەستکردن بە ئازارو خۆشی, کلیلی هەڵبژاردن.. ٣١
کامەیان هەڵدەبژێرن؟.. ٣٤
پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ... ٣٦
ماتۆڕەکانی ژیان... ٣٨
نوختە گۆڕان... ٤١
تەرازووی مێشک... ٤٥
مەشقی ئاڵوگۆڕ.. ٤٦

ڕۆژی سێیەم: ئەڵقەکانی

پێوەندی.. ٥١

بیرکردنەوەی لەبار بەس

نیە.. ٥٣

ڕێبازی

چارەنووس.. ٥٦

پێکهێنانی ئەڵقەیەکی پۆزەتیڤی

پێوەندی.. ٥٧

دروست بوونی هاوئاوازیی

دەماری.. ٦١

بەخشین.. ٦١

ڕۆژی چوارەم: NLP کلیلی زێڕینی

ئاڵوگۆڕ.. ٦٥

داخوا لەگەڵ NLP ئاشنا

بوون؟.. ٦٥

گۆڕینی

مەفهوومەکان.. ٦٩

بنەڕەتی

گرێدراوی.. ٧٢

سێ هەنگاو بەرەو
گۆڕان.. ٧٥
پێکهێنانی
ئاڵوگۆڕ..
٨١
ئێستا وەختی
گۆڕانە... ٨٤

رۆژی پێنجەم: گەیشتن بە ویستەکانی
خۆمان.. ٨٧
گۆڕینی بارودۆخی
لەشی... ٨٩
کۆنترۆڵی
هەست...
٩٠
کۆمەگ وەرگرتن لە
لەش.. ٩٥
چەماوەی
(١٠_٠)...
٩٩
راهێنانی بەکردەوەی هەست
گۆڕین... ١٠١
خواردنی
موناسیب..
١٠٥

لەشی ئێوە فکرتان ڕێبەری
دەکا.. ١٠٦

حـــەوتـــووی دووەم

ڕۆژی شـەشـەم: تەکنەلۆژیی
پێشکەوتن.. .... ١١١
دروست کردنی دەرفەتەکانی
ژیان... .... ١١٥
راهێنانی وردبینی و خڕکردنەوەی
زەین.. ١١٨
پرسیارە جادوویی‌یەکان, وەڵامە
مۆجیزەیی‌یەکان.. ١٢١
ڕەمزی دەوڵەمەند
بوون... ١٢٢
تەکنەلۆژیی
چارەنووس...
١٢٤
گیروگرفتەکان شیرن
بکەن.. ١٢٧
هەڵبژاردن
بەخۆتانە..
١٢٨
بەڕێوەبەریی
هەست.. ١٣١

ڕۆژی حەوتەم: نهێنیی

سەرکەوتن... ١٣٧

قەوارەی

بایەخەکان...

١٣٨

ناتەبایی هێندێك لە ئامانج و

بایەخەکان.. ١٤٢

بایەخە پۆزەتیڤەکانی

ژیان.. ١٤٦

هەموو ڕۆژێك ڕۆژی

سەرکەوتن.. ١٤٨

سیستمی

فکری..

١٥٠

ڕۆژی هەشتەم: باوەڕەکانت

بگۆڕە... ١٥٣

چۆن باوەڕەکانی خۆمان

بگۆڕین؟... ١٥٦

خەڵکی دیکەش

بگۆڕن.. ١٦٠

سەفەر بۆ ڕابردوو و

داهاتوو.. ١٦٢

ڕۆژی نۆیەم: ڕێکخستنی
ئامانجەکان.. ١٧١
دووپاتەکردنەوە دایکی هەموو
کارامەییەکانە.. ١٧٢
نەخشەیەك بۆ
داهاتوو.. ١٧٤
میتۆدی ڕێکخستنی
ئامانجەکان.. ١٧٦
ئەزرەت, پلیکانی
سەرکەوتن.. ١٧٨

ڕۆژی دەیەم: پێڕستێکی تەواو بۆ
سەرکەوتن.. ١٨٣
ڕاهێنانی بە ئامانج
گەیشتن.. ١٩١

حەوتووی سێیەم

ڕۆژی یازدەیەم:
خووەکان.. ١٩٧
هاندەرەکانی
دەوروبەر.. ٢٠١
میتۆدی لەنێوبردنی خووە
نێگەتیڤەکان.. ٢٠١

هەستە
توانابەخشەکان...
٢٠٣

ڕۆژی دوازدەیـەم: مەرجی
سەرکەوتن.. ٢٠٩
گۆڕینی سەرمەشقە
زەینییەکان.. ٢١٠
لووتکەی
هەست...
٢١٢
شێوەی گرێدانی
سەرکەوتن.. ٢١٦
توانای
هێنانەبەرچاو...
٢١٨

ڕۆژی سێـزدەیەم: سەرکەوتنی
ماڵی.. ٢٢٥
حەوت هۆی
بەرگێڕەوە...
٢٢٧
دەرمانی لەشی سەرکەوتنی
بریندار.. ٢٣٧

ڕۆژی چاردەیەم: شێوەی کۆنترۆڵی

سامان.. ٢٤١
بۆ پێشکەوتنی ماڵی ئامادە
بن.. ٢٤١
میتۆدێك بۆ سامانی
بێسنوور.. ٢٤٣
نووسینی گێروگرفتەکانی
بێدراوی.. .... ٢٤٦
باشترین ڕێگای پێشکەوتنی
ماڵی.. .... ٢٥١
باوەڕگەلی نێگەتیڤ و پۆزەتیڤ لەبارەی
دراوەوە.. ٢٥٣
باوەڕگەلی توانابەخش بۆ
دەوڵەمەندبوون.. ٢٥٣
نەخشی باوەڕ لە سەرکەوتنی ماڵی
دا.. ٢٥٧

ڕۆژی پازدەیەم: وەلانانی

ترس... ٢٥٩
ڕۆڵی ترس لە شکان و سەرکەوتن
دا.. ٢٦٠
باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانی خۆمانن کە هەستی ئێمە دروست
دەکەن... ٢٦٢
بەرتەسك کردنەوەی
ترس.. ٢٦٣

ترس لە سەرکەوتن؟! ٢٦٩

زاڵبوون بەسەر ترس لە دەرکران دا.. ٢٧٠

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا.. ٢٧٤

لەنێو بردنی ترس بە توانای بێ سنوور.. ٢٧٥

حـــەوتـــووی چـــوارەم

ڕۆژی شازدەیەم: کارشکێنی لە کاری خۆ دا.. ٢٨١

شەش گۆشە ڕەنگی‌یەکان.. ٢٨٤

داخوا دەتەوێ لە شەڕی ژیان ڕزگار بی؟.. ٢٨٥

قۆناخەکانی گۆڕان.. ٢٨٨

متمانەبەخۆبوون: ئامرازی پێشکەوتن.. ٢٩٢

جغزی سەرکەوتن.. ٢٩٨

ڕۆژی حەڤدەیەم: لەشی

ساغ.. ٣٠٥
لەشی ساغ بە هەناسەدانی
دروست!.. ٣٠٨
باشترین شێوەی
هەناسەکێشان.. ٣١٢
هەناسەدان لە هەوای ئازاد
دا... ٣١٣
کۆنترۆڵی هێزی
خۆراکەکان.. ٣١٤
سیستمی خۆراکیی
ئاودار!.. ٣١٧

ڕۆژی هەژدەیەم: پێوەندیی

سەرکەوتوو.. ٣٢١
بوونی پێوەندیەکی جوان لەگەڵ
هاوسەرتان.. ٣٢٢
ڕێگاکانی دەربڕینی
عیشق.. ٣٢٨
کەلك لە عیشق
وەرگرن.. ٣٣٢

ڕۆژی نۆزدەیەم: بەرەوڕوو بوونەوەی

گیروگرفتەکان.. ٣٣٥

دیتنەوەی ڕێگاچارەی
مووناسیب.. ٣٣٦
کلیلە زێڕینەکانی چارەسەری
گێروگرفت.. ٣٣٨
پرسیاری ڕێگا
کەرەوە.. ٣٤١

ڕۆژی بیستەم: سەرکەوتنی
هەمیشەیی.. ٣٤٥
کارامەیی لە سەرکەوتن
دا.. ٣٤٦
میتۆدی بەسەرکەوتوویی
ژیان.. ٣٤٧

پـێـشـەکی

داخوا گەیشتن بە سەرکەوتن بەڕاستی ئاسانە؟ داخوا دەتـوانین شـەش سـاڵ گەنجترو بەدەماختر بینەوە؟ داخـوا دەکـرێ بـە مانـای راسـتەقینە سـەرکەوتوو بین؟ داخوا دەتوانین هەموو شتێك لە ژیانمان دا بگۆڕین، هەسـتمان، لـەشمان، پێوەندییە کۆمەڵایـەتی‌یـەکانمان و وەزعـی داراییمـان؟ پێتـان وایـە ناگونجێ؟ پێتـان وایـە ئـەم جـۆرە دروشمانـە بەرهـەمی خەیاڵپەرسـتیی مـنن؟ بەڕاسـتی دەکرێ کەسێك بە کەمتر لـە دوازدە مـانگ ببێتـە ملیـۆنێر؟ رەنگـە بڵـێن ئەگـەر هەمووی ئەمانە ئەوەندە ساکارن کە بتوانین تەنیا بە کەلك وەرگرتن لـە توانـای دەروونیمان بەدەستیان بێنین، بۆچی هەموو کەس ناگەنە ئەو سەرکەوتنانە؟

پرسیارێکی باشە. لە ژیان دا زۆر کار هەن کـە زۆر ئاسـانن بـەڵام خـەڵك بـە ئاسانی بە تەنیشتیان دا رادەبرن چونکە لە کاروباری رۆژانـەی خۆیـان دا نـوقم بوون، راست وەك کەسێك کـە بەدەسـت دانـەوەی قـەرزێکی قورسـەوە دامابـێ. زۆربەی خەڵك لە دۆزینـەوەی نەخشـەی ژیـانی خۆیـان دا ناکـامن، لـە حاڵێـك دا پێیان وایە باشترین گەڵاڵەداڕێژی ژیانن. رۆژان و ساڵانی تەمەنیان تێدەپـەڕێ و بەسەری پیری تـێ دەگـەن کـە تـەنیا بەشـێکی زۆر کـەم لـە ژیانیـان بـەخاوەن کردوە. دیارە نە لەبەر ئـەوە کـە ئـەوان کەسـانێکی کـەم هۆشـن، بەڵکـە تـەنیا بەوهۆیە کە ئەویندارى ئەوەی دەیانەوێ نـین, بۆیـە دەسـبتەکار نـابن و توانـای بڕیاردان لە خۆیـان دا پـێ ناگەیـەنن. لـە راسـتی دا ئـەم جـۆرە کەسـانە دەبـێ دەست بکەن بە وەرزشی رووح تا ماسوولکەکانی رووحیـان کارامـەو بـەهێز بـن. زۆر لە خەڵك ناتوانن رەفتاری ئاسایی خۆیان بگۆڕن. پـێم وانیـە ئێـوە بتانـەوێ بەشێك لەوانە بن، چـونکە ئەگـەر وا بایـەن هـەرگیز ئـەم کتێبـەتان نـەدەکڕی و وەختی خۆتان بە خوێندنەوەیەوە خەریك نەدەکرد. بە خوێندنەوەی ئەم کتێبـە فێـر دەبـن کـۆنترۆڵی ژیـانی خۆتـان بـە تـەواوی بەدەسـتەوە بگـرن. یـەکێك لـە ئامانجەکانی ئەم کتێبە ئەوەیە کە هەرکام لە ئێوە بتـوانن بـەو زانسـتەی فێـری

بوون یارمـەتیی خـەڵکی دیکـەش بـدەن بـۆ ئـەوەی خۆیـان بـە باشـترین شـێوە بگۆڕن.

لەمــەودوا دەتــوانن لــە باشــبوونی ژیــانی زۆر کــەس دا نەخشــتان هــەبێ: ئەنـدامانی بنەماڵـە، دۆسـتان، هاوکـاران، کەسـانێك کـە خۆشـتان دەویـێن و... وەختێك توانیتان بە کۆمەگی پشـکووتنی توانـای دەروونیتـان کـۆنترۆڵی ژیـانی خۆتان بەدەستەوە بگرن، بێگومان دێنە سەر ئەو باوەڕە کە یارمـەتیی خـەڵکی دیکەش بدەن بۆئەوەی خۆیان بگۆڕن.

ئەگەر دەتانەوێ لە ژیـان دا کەسـێکی سـەرکەوتووبن هەمیشـە لـەبیرتان بـێ کە:

"لە هاوکێشەی ژیان دا داهاتوو هیچ کاتێك وەك رابردوو نیە"

ئەگەر لە رابردوودا تووشـی شـکان بـوون هـیچ وەخـت نابـێ پێتـان وابـێ لـە داهــاتووش دا هــەروا دەبــێ. ئــەوەی ســاتێك پێشــتر، دوێنــێ، شــەش مــانگ لەمەوبەر، شازدە ساڵ پێش ئێستا یان پەنجا سـاڵ بـەر لـەمرۆ رووی داوە هـیچ گرنگ نیەو بـەو مانایـە نیـە کـە مسۆگەر لـە داهـاتووش دا هـەر ئـەو رووداوانـە دێنەپێش.

وتەیەکی دوکتۆر کـۆنت بـلانچێر

زۆر خۆشحاڵم لەو خەباتەدا کە بۆ بەدەستەوەگرتنی رەوتی ژیان بە کۆمەگی بەرنامەی بیست رۆژەی ئانتوونی رابینز دەستتان پێ کـردوە، لەگـەڵتان بوومـە هـاوڕێ. هـەروەك دەزانـن ئـەمن و ئیسپێنسـێر جانسـۆن نووسـەرانی کتێبـی "سەرکەوتنی یەك دەقیقەیی"ین کە زیاتر لە پێنج میلیـۆن دانـەی لـێ فرۆشـرا. لەسـایەی ئـەو سـەرکەوتنەوە توانیمـان ئاوڕێـك وەسـەر رێگاکـانی پێشـکەوتنی کەسایەتی و سەرکەوتن لە دنیای ئەمڕۆ دا بدەینەوە، بەڵام چونکە باوەڕم وایـە کە لە ژیانم دا هەمیشە بە خوێندکاری بمێنمەوە، کاتێـك هێنـدێ شـتم لـەبارەی ئانتوونی رابینزو ئـەو کارانـەوە کـە تـا ئێسـتا کردوونـی بیسـت، دەسبەجێ لـە یەکێك لە سیمینارەکانی دا بەشدار بووم. چوارسـەعات و نیـو نـوقمی تەماشـای توونی و ئامادەبووانی سالۆنەکە بووم کە هـەموویان شـیفتەی وتـە جوانـەکان و زانستی وی لەبارەی مرۆڤ و رەفتارەکانیەوە بوون. ئەم سیمینارە کاریگـەرترین و پڕبەرهـەمترین سـیمینار لـە مـاوەی بیسـت سـاڵ ئـەزموونم لـە فێربـوونی بەڕێوەبەرایەتیی سەرکەوتوودا بوو. جگـە لـەوە تـوانیم لـە شـێوە سـاکارەکانی توونی بۆ بردنەسەری چۆنیەتیی ژیانم کەلك وەربگرم. تێگەیشتم کە لە مەیدانی بەرەوپێشچوون و سەرکەوتنی مرۆڤ دا بێگومان ئەو باشترینە.

هـەروەك لەوانەیـە ئێـوەش بـە خوێندنـەوەی کتێبـی "سـەرکەوتنی یـەك دەقیقـەیی" بۆتـان دەرکـەوتبێ، ئـەمن لایـەنگرێکی سەرسـەختی شێوەکارێکی روون، کردەیی و ساکارم کە ئاکامێکی جێگای متمانەی لێ بکەوێتەوە. ئەمەش راست ئەو شتەیە کە توونی لەم کتێبەدا بە نیشـاندانی بەرنامـەی بیسـت رۆژەی خـۆی لەگـەڵتانی دێنێتـەگۆڕێ. ئـەو پێتـان نیشـان دەدا کـە تـەنیا بـە چـەند راهێنـانێکی ئاسـانی رۆژانـە دەتـوانن توانـای دەروونیـی خۆتـان زیـاد بکـەن، کۆنترۆڵی هەستی خۆتان بەدەستەوە بگرن، لەشتان بە جۆرێك بگەشێننەوە کـە خـەڵکی دیکـە سـەریان سـوڕ بمێنـێ، رەفتـاری خۆتـان جۆرێـك بگـۆڕن کـە

پێوەندی‌یە کۆمەڵایەتییەکانتان باشتر بکا، بیروباوەڕی ڕێگرو نالـەبار وەلا بنـێن و بە ئامانجەکانتان بگەن، دەستبەکار بن تا کۆتایی بە گیروگرفتە داراییەکانتان بێنن و تەنانەت بگەنە دۆخێکی چەند جار باشتر.

ئێوە لەم کتێبەدا گەنجینەیـەك زانیاریتـان دەسـت دەکـەوێ و بـە هـۆی ئـەو ئاکامە سەرسوڕهێنەوە کە لەپاش خوێندنەوەی ئەم کتێبـە دەسـتتان دەکـەوێ بێگومان لە ژیانتان دا چەندین جار دەگەڕێنەوە سەری.

بەباوەڕی من بە هیچ جۆر گرنگ نیە کـە ئێمـە تـا چ رادەیـەك لـە ژیانمـان دا سـەرکەوتووین, هـەمووومان پێویسـتیمان بـە داهێنـەرێك هەیـە کـە هانمـان بـدا، بانگمان بکا بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ گیروگرفتەکان، خۆڕاگری لە ژیانمـان دا فێـر بکاو هێزە دەروونییەکانمان ئازاد بکا, و ئانتوونی لەم بەرنامە بیست رۆژی‌یەداو پاشانیش هەروەخت بتانەوێ ئەو کارەتان بۆ دەکا.

دەبێ بڵێم بەڕاستی هەر لە ئێستاوە تووشی هەژان بووم. بـەپێی ئـەزموونێك کە لە بەرنامەکانی پێشووی توونی هەمە، ئامۆژگاریتـان دەکـەم ئـەم کتێبـە بـە گیان و دڵ بخوێننەوە. چونکە بە دەستپێکردنی ئەم بەرنامـە بیسـت رۆژی‌یـە، چۆنیەتیی ژیانی ئێوە بۆ هەتاهەتایە دەگۆڕێ.

کەوایە هەر ئێستا دەست پێ‌بکەن.

حــەوتــووی یـــەکــەم

ڕۆژی یەکەم

توانای دەروونی

سڵاو. ئەمن ئانتوونی رابینزم و دەمەوێ لەم کتێبەدا لەبارەی توانای دەروونیتانەوە بۆ ئێوە بدوێم. ئێمە بەرنامەیەکی بیست رۆژەمان بۆ ئێوە لەبەرچاو گرتوە کە روخسارێکی تەواو تازە دەدا بە ژیانی ئێوە. هەر لەمڕۆوە شێوە رەفتارێك دەگرنە پێش کە بەڕاستی چۆنیەتیی ژیانتان بۆ هەتاهەتایە دەگۆڕێ. ئەمن لە دە ساڵی دوایی‌دا ئەزموونێکی زۆرم وەدەست هێناوە. لە درێژایی ئەو ماوەیەدا چاوم بە سەدان و بگرە هەزاران کەس کەوتوەو لەبارەی باشترینی ئەو شێوە رەفتارانەوە کە دەتوانن ژیانی مرۆڤەکان بگۆڕن لێکۆڵینەوەم کردوەو دەتوانم دڵنیاتان بکەم کە بە جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیە ئاکامێکی نائاساییتان دەست دەکەوێ.

سەرکەوتن لەم بەرنامەیەدا بە دوو بنەماوە بەندە:

١ـ بەڕاستی بتانەوێ ژیانتان بگۆڕن.

٢ـ خۆتان بەرامبەر بە ئەنجام دانی راهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە بە بەرپرس بزانن.

ئەگەر وا بکەن هەموو ئەو شتانە کە پێتان وابوو خەون و خەیاڵن، دەبنە بەشێك لە ژیانی رۆژانەتان.

لەمەودوا مسۆگەر لە رابردوو باشتر دەبن چونکە ئێستا دەزانن ئەو کارانەی نابێ بیانکەن کامانەن و رەنگە ئەو دەسکەوتەشتان بووبێ کە بزانن چۆن دەتوانن لە جاران زیاتر سەرکەوتوو بن. زۆربەی خەڵك نازانن بەڕاستی چیان لە ژیان دەوێ, بەڵام لەوان خەراپتر ئەو کەسانەن کە دەزانن چیان دەوێ بەڵام هیچ کارێك بۆ وەدەستهێنانی ناکەن. ئەوان تەنیا دادەنیشن و هیوادارن رۆژێك

هەموو شتێکیان دەست کەوێ. ئەو "ڕۆژێك"ە هەر ئەمڕۆیە. "ڕۆژێك" هەر ئێستایە. بە دەست پێکردنی ئەم بەرنامە بیست ڕۆژیەیە ئەو دەرەتانەتان بۆ دەڕەخسێ کە "ڕۆژێك" بکەن بەمڕۆ. چەند ساڵ لەمەوبەر قسەیەکی جوانم بیست: "جادەی "ڕۆژێك" دەگاتە کوێرەڕێیان." بێگومان ئێوە ناتانەوێ تووشی کوێرەڕێیان بن، کەوایە ڕەفتاری خۆتان بگۆڕن و دەستبەکار بن. چۆن؟ بڕیار بدەن.

زۆر جار تووشی کەسانێك بووم کە دەڵێن: "ئەی هاوار، چۆن دەتوانم ئەخلاقی هاوسەرەکەم بگۆڕم؟" وەڵامی من ئەمەیە: "تەنیا بڕیار بدە."

هەر ئێستا بڕیار بدەن. نەتانەوێ لە جێگایەك بن بەرەژێرتر لەوەی کە شیاوی خۆتانە. هەوڵ مەدەن هەر ئەو ڕێگایە کە لە ژیانتان دا گرتووتانە درێژە بدەن. هیچ گرنگ نیە بارودۆخی ئێستای ئێوە چەندە لەبارە. ئێوە دەتوانن بگەنە بارودۆخێکی هەورازتر. تەنیا بڕیار بدەن.

"زیاتر لەوە کە خەڵك چاوەڕوانییان لێتان هەیە لە خۆتان چاوەڕوان بن."

بڕیاردان

ریشەی لاتینی وشەی "بڕیار"[1] لە "بڕین" وەرگیراوە. ئێوەش لە کاتی بڕیاردان دا هەرچی بۆچوونی نالەبار (منفی ـ سلبی) هەیە بیبڕن و فڕێی دەن. مەترسن. گەورەترین داوی سەر ڕێگای سەرکەتن، ئەوەی وادەکا خەڵك نەتوانن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان تێبکۆشن، ترسە. ترس لە نوشوستی، ترس لە سەرکەوتن، ترس لە دەرکران، ترس لە ئێش و ئازار و ترس لە هەموو نەناسراوێك. دەزانن دەبێ چۆن ترس کەم کەنەوە؟ تەنیا ڕێگای لەنێوبردنی ترس بەرەوڕووبوونەوەیەتی. ئەگەر ترس سێبەری خستۆتە سەر ژیانتان، بڕۆنە سەری، بەرەوڕووی ڕاوەستن و پەلاماری بدەن.

---

[1] Decision

دڵنیام ناوی یەکێك لە سیمینارەکانی منتان بیستوە, سیمیناری "شکانی ترس". لەو سیمینارەدا ئەمن ئامادەبووان فێر دەکەم چۆن دەبێ ترس وەلا بنێن و دەستبەکار بن. لە کۆتایی سیمینارەکەدا، بەشداران بە کەلك وەرگرتن لەوەی فێری بوون بەسەر یەکێك لە گەورەترین ترسەکانی خۆیان دا کە ترس لە ئاگرە، زاڵ دەبن و بە پێی پێخاوس وەسەر بەستێنێکی ئاگر دەپەڕن کە ٨٠٠ تا ٢٠٠٠ پلەی فارنهایت[٢] گەرمە. رەنگە بپرسن: "لەسەری داوی؟ ئەمە چ فێرکردنێکە؟" بەڵام ئامانجی ئێمە وەسەر ئاگر پەڕین نیە، بەڵکە دەمەوێ ئەوانەی دێنە لام بزانن کە دەتوانن بەسەر هەموو ترسێك دا زاڵ بن، تەنانەت ترسێك کە لەوەتەی مرۆڤ هەیە، ریشەی لە دڵی دا داکوتاوە، واتە ترس لە ئاگر. ئێوەش دەتوانن هەر ئێستا، بێ پێویستی بە قسەو هاندانی من بەنێو ئاگردا تێپەڕن. بەڵێ ئەم کارە کردەنییە، تەنانەت بێ رێنوێنیی منیش. بەڵام باشتر وایە کاری زۆر بەسوودتر ئەنجام بدەن. بۆ وێنە هەموو رۆژێ سەعات شەشی بەیانی بەدەماخ و بەکەیف و بە شۆرو شەوقەوە لە خەو هەڵستن. دەتوانن هەر ئێستا ببنە ئەو کەسە کە خەونی پێوە دەبینن. دەتوانن هەموو مانگێك داهاتێکی زۆرتان هەبێ. دەتوانن زیاتر لە هەموو کەس شوێن لەسەر منداڵەکانتان دابنێن.

بەڕاستی پیاو دەتوانێ بگاتە ئەو سەرکەوتنانە؟ بۆچی کەم کەس لەم دنیایەدا ئەو سەرکەوتنانە بەدەست دێنن؟ ئەم ئامانجانە لەگەڵ ئەوەی دەتوانن ژیانی ئێمە بگۆڕن, کەمتر وەدی دێن. نەك لەبەرئەوەی بەڕاستی دەستیان وێ راناگا، بەڵکە بەو هۆیە کە ئێمە بۆ پێگەیشتنیان هەوڵ نادەین. بەڵام بۆچی؟ لەبەر ترس. ترس. ترس دەورەمان دەگرێ. نا، بە هەڵە مەچن, ترس بە تەنیا هیچ خەراپ نیە. ترس دژکردەوەی سروشتیی لەش بۆ ئاگادارکردنەوەمان لە وێچوونی روودانی گیروگرفتێکە. ترس هاوارمان لێ دەکا کە وریابە، هۆشت هەبێ، مەترسییەك لە بۆسە دایە. ترس لە راستی دا پارێزەرێکە کە ئێمە

---

[٢] ٤٢٠ تا ١١٠٠ پلەی سانتیگراد.

کردوومانەتە بەندیەوانی خۆمان. ئەگەر ترسی خۆتان گەورە نەکەنەوە بە زوویی ئالۆگۆڕ لە خۆتان دا هەست پێ دەکەن. دەتوانن پتر لە جاران تێبکۆشن و سەرکەوتنی بێئەژمار بەچنگ بێنن. لەراستی دا ترسیش وەك هەموو شتێك دەبێ بە ئەندازەو بەجێ بێ.

رەنگە لە سەرەتادا بەرتەسك کردنەوەی ترسەکانتان هێندە ئاسان نەیەتە بەرچاو، بەڵام ئەم کارە کردەنی‌یە. ئەم کارە دەبێ بەرەبەرەو بەردوام بەجێ بگەیەندرێ، راست وەك راهێنانی ماسوولکەکانی لەشتان. وەختێك دەتانەوێ ئەندامێکی کارامەو چالاکتان هەبێ رەنگە لە دڵی خۆتان دا بڵێن: "ها، بەو ماسوولکانە کە ئەمن هەمن، ئەم کارە کردەنی نیە!" بەڵام ئەگەر کاری خۆتان بە هێندێ وەرزشی سووك دەست پێ بکەن و رۆژانە تەنیا ماوەیەکی کورت خەریکی وەرزش بن، پاش سی (٣٠) رۆژ دەبینن ماسوولکەکانتان زۆر لە پێشوو بەهێزترن و پاش ماوەیەك، ئەوەی لەبەرچاوتان نامومکین بوو، دەبێتە راستی.

بنەمای "نەرمی نواندن"

ئێستا وەختی ئەوە هاتوە ماسوولکەکانی رووحی خۆتان کارامەتر بکەن تا بتوانن ئاسانتر و خێراتر بڕیار بدەن. سێ هۆی گرنگ بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی بێسنوور پێویستن:

١- ئەوە کە بزانن چیتان دەوێ.

٢- ئەوە کە دەستبەکار بن.

٣- ئەوە کە ئاکامی کارەکانی خۆتان لەبەرچاو بێ.

دیارە کەڵك وەرگرتن لەم فۆرموولە بەمانای ئەوە نیە کە ناکرێ ئێوە لەمەودوا تووشی نوشوستی بن. لەراستی دا، زۆربەی کەسانی سەرکەوتوو شکان دیتووترین خەڵکی دنیان، چونکە لەخەڵکی دیکە زیاتریان تامی شکان

چێشتوه. داوا دەکەم باش بیر لەوە بکەنەوە کە لە درێژەی ئەم باسەدا دەیخوێننەوە.

زۆربەی خەڵك بەهۆی ترس لە نوشوستی لە ژیانیان دا هیچ کارێك ناکەن و ئەمە لە راستی دا بە مانای شکانی تەواوی تەمەنە. بەڵام کەسانی سەرکەوتوو، کاتێك تێدەگەن ئەوەی ئەنجامی دەدەن سوودبەخش نیە دەسبەجێ رێگایەکی دیکە بۆ گەیشتن بە مەبەست هەڵدەبژێرن. لە رێبازی خۆتان بەرەو سەرکەوتن دا باش هۆشتان بەسەر خۆتانەوە بێ, بزانن ئەو بەرنامەیەی گرتووتانەتە بەر باش دەچێتە پێش یان نا. باش سەرنج بدەنە بەرهەمی کارەکانتان. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، پاش ئەوەی بڕیارتان داو خۆتان ناچار بەکار کرد، لە قۆناخی سێیەم دا دەبێ بزانن ئەو رێگایەی گرتووتانەتە پێش دەگاتە مەبەست یان نا. شێلگیر بوون لە کاران دا بەو مانایە نیە کە ئەگەر کارەکە ناچێتەپێش، ئەگەر ئەوەی دەیکەن ئێوە لە ویستەکانتان دوور دەخاتەوە، ئەگەر بە کوێرەڕێیەك دا دەڕۆن، تەنیا لەبەر ئەوەی لەو رێگایەدا زەحمەتێکی زۆرتان کێشاوە، یان چونکە ئەمە، راست ئەو رێگایەیە کە ئەمن پێم نیشان داون، وازی لێ نەهێنن. لە کۆڵانێکی داخراودا گرفتار مەبن و بنەمای نەرمی‌نواندن لە گرتنەپێشی رێگادا لەبیر خۆتان مەبەنەوە. بایەخی ئەو کارەی دەیکەن بەوەوە بەستراوە کە چیتان لێ دەست کەوتوە. رێگا بدەن نموونەیەك بێنمەوە:

وا دابنێین لەگەڵ کەسێك قسەتان کردوەو ئەو هەروا درێژە بە قسەکانی دەدا. دەڵێ و دەڵێ و دەڵێ. تا ئێستا قەت تووشی بەڵای وا هاتوون؟ ئێوە هەوڵ دەدەن زۆر بە ئەدەب بن. بەڵام ئەو کەسە بەئەدەب بوون و بێدەنگ بوونی ئێوە وا لێك دەداتەوە کە ئێوە زۆر هۆگری بابەتی قسەکانی بوون. لەکاتێك دا ئێوە لەداخان خەریکن سەری خۆتان لەدیواری راکێشن.

دەبینن کە سەرنج نەدان دەتوانێ ئاکامەکان پێچەوانەی ئەوەی هەیە نیشانی ئێمە بداو هەر بۆیەش، هێندێ جار هەر بەو رێگایەدا دەڕۆین کە پێمان وایە راستەو لە ئاکامی کارەکانمان دڵنیاین، کەچی رۆژێك تێدەگەین چەندین

فرســەق لــەوەی دەمانــەوێ دوور کەوتووینــەوە. بــاش ســەرنج بدەنــە ئاکــامی کارەکانتان، ئەگینا هەر هەنگاوێك هەڵی دێننەوە ئێوە لـە ئامانجـەکانتان دوور دەخاتەوە. بەڵام هەر کە تێگەیشتن ئاکامی بەدەست هاتوو ئەو شتانە نـین کـە ئێوە لەبەرچاوتان گرتوون، لـەرێگا گۆڕین مەترسـن. توانـای نـەرمی نوانـدن لـە سروشتەکانی کەسانی سـەرکەوتوویە. بۆئـەوەی تـا ئێسـتا کردووتانـە، بـۆ ئـەو زەحمەتەی تا ئێستا کێشاوتانە بەپەرۆش مـەبن. هـەمووی ئەوانـە ئـەزموونێکن کە دەکرێ بۆ هەڵگەڕان بە نێردیوانی سـەرکەوتن دا وەك پلیکانـە کـەلکیان لـێ وەرگرین. رەنگە لە هەر قۆنـاغێکی ژیـان دا بگەنـە نوختەیـەك کـە بڵـێن: "ئـەی خوایە گیان، هەموو ریسەکەم لێ بۆوە بە خوری. ئێسـتا چ بکـەم؟" وەڵامەکـە ئەوەیە کە تەنیا شێوە رەفتاری خۆتان بگۆڕن، رێگایەکی دیکە تاقی بکەنـەوە. رەنگە بڵـێن: "زۆر باشـە تـوونی، ئەگـەر ئـەو رێگایـەش نەگەیشـتە مەبەسـت چ بکـەم؟" دیـارە, دیسـان دەبـێ شـێوەیەکی دیکـە بگرنـەپێش. ئەگـەر دیسـان سـەرنەکەوتن چـی؟ شـێوە کـارێکی دیکـە هەڵبـژێرن. ئەگـەر نـەبوو دیسـان رێگایـەکی دیکـە بدۆزنـەوەو ئەگـەر دیسـان نـەتان تـوانی بگەنـە مەبەسـت شێوەکاری دواتر تاقی بکەنەوە. بەڵام ئاخر چەند؟ ئەوەندە شێوەی جۆراوجۆر تـاقی بکەنـەوە، ئەوەنـدە جـۆری کـارکردنی خۆتـان بگـۆڕن تـا سـەرەنجام سەردەکەون. بەباوەڕی ئێوە شێتییە؟

رێگا بدەن پرسیارێکتان لـێ بکەم: بە مندالّی چەند جار کـەوتوون تـا پێتـان هەڵگرتوە؟ چەندی پێوەخراوە تا یەکەمین هـەنگاوی پتـەوتان هەڵێناوەتـەوە؟ داخوا هەوڵی پێهەڵگرتن شـێتییـە؟ منداڵەکـەی مـن چـەند مـانگ هـەوڵی دا تـا سـەرەنجام تـوانی پـێ هـەڵبگرێ. فۆرمـووڵی ئەفسـووناویی سـەرکەوتن هـەر ئەمەیە. دەزانن کە زۆربەی نیزیـك بـە تـەواوی منـداڵانی جیهـان سـەرەنجام پـێ هەڵدەگرن. بـەڵام گـەورەکان ئـەو شـێوەیە رەچـاو ناکـەن. گـەورەکان شـکانی خۆیان بە مسـۆگەر دەزانـن، بۆیـە ئەگـەر لـە گەیشـتن بـە ئامانجێك دا تووشـی شکان بوون تەنیا لەوانەیە یەك دوو جار شێوەیەکی دیکە تـاقی بکەنـەوە, کـەم

کەس هەیە لەوە زیاتر لەسەر گەیشتن بە ئامانجێك پــێ دابگــرێ. ئــەوان زۆر زوو ئامانجــەکانیان وەلا دەنــێن. ئیــدی وەرزش ناکــەن، واز لــە کارەکــەیان دێــنن، هاوسەرەکەیان تەڵاق دەدەن... ئیدی هــەوڵ نــادەن تــەنیا بــۆ ئــەوەی کــە چــی دیکە تووشی نارەحەتی نەبن. توانای دەروونیی خۆتان زیندوو بکەنەوە. نەرمی بنوێنن. توانای نەرمی نواندن لە خۆتان دا پێك بێنن.

جارێکی دیکە ئەوەی باس کرا دەور دەکەینەوە، زۆر ساکارە:

١ــ ئــەوەی دەتانــەوێ بۆخۆتــانی روون کەنــەوە. ئــەم کتێبــە بــۆ ئــەو کــارە یارمەتیتان دەدا.

٢ـ خۆتان فێری هــەوڵ و تێکۆشــان بکــەن. چــۆن؟ بەڕاســتی ئاســانە. بڕیــار بدەن. لە فەسڵەکانی دواتردا هێندێ شێوەکار فێر دەبن کــە کۆمــەگتان دەکــەن بە جۆرێکی زۆر ساکارتر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان دەستبەکار بن. لە راستی دا لەو دوو فەسڵەی لە پێشمان دان بۆتــان دەردەکــەوێ کــە بناخــەی رەفتــاری بنیادەم چیەو بۆ هێندێ جار دەستبەکار دەبێ و هێندێ جار، نا.

ئێوە دەتوانن هەر ئێستا بڕیار بــدەن و ئــەو گۆڕانــەی پێویســتتانە لــە ژیــانی خۆتان دا پێکی بێنن. تاقی بکەنەوە. دڵنیابن لە هەناوی ئێوەدا هێزێکــی مــەزن شارراوەتەوە، توانای دەروونی.

٣ـ ئاکامەکانی کاری خۆتان بناســن، دووبــارە وەبیرتــان دێنمــەوە کــە ئێــوە دەبــێ هەســتی ناســینی خۆتــان بــەهێز بکــەن. واتــە بەرامبــەر بــە ئاکامــەکانی کردەوەی خۆتــان زۆر لەســەر هەســت بــن. دەبــێ بــزانن ئاکــامی کارەکــەتان لــە رێبــازی گەیشــتن بــە ســەرکەوتن دا بــووە یــان ئێــوەی لــەوەی دەتانــەوێ دوور خستۆتەوە. ئەم لەسەر هەست بوونە شــوێنەوارێکی نائاســایی لەســەر رەفتــاری کاتی و زوو تێپەڕی ئێوە دەبێ.

مسۆگەر دەزانن فڕۆکەیەك کــە لــە شــوێنی خۆیــەوە بــەرەو هــاوایی دەفــڕێ، دەســبەجێ لــە جێــی هەڵفڕینــەوە ناگاتــە شــوێنی مەبەســتی، بێگومــان دەبــێ مەودایەك ببڕێ کە ٩٠ لەسەدی ماوەی سەفەرەکە دەگرێتەخۆی. فڕۆکــە چــۆن دەگاتە شوێنی مەبەست؟ باشە، سەرەتا دەبێ فڕۆکەوان بزانێ دەچێتە کــوێ.

ئەو شوێنی مەبەست باش شارەزایە, ئەگەر وانەبێ هیچ کاتێك ناتوانێ هەنگاوی یەکەم هەڵێنێتەوە. پاشان دەبێ ماتۆڕی فڕۆکەکەی هەڵبکاو وەرێ بکەوێ. لە قۆناخی سێیەمیش دا دەبێ ڕێبازی خۆی هەڵبژێرێ. ئەو بۆ ئەم کارە کامپیۆتێرێکی لەبەر دەست دایە کە پێی دەڵێ لە کوێیەو لە شوێنی مەبەستی دوور دەکەوێتەوە یان نیزیك. بەم جۆرە ئەو، کاتێکی زۆر بەفیڕۆ نادا، چونکە هەروەخت لە ڕێبازی خۆی لاڕێ بێ کامپیۆتێرەکە ڕێگای نیشان دەدا.

سەرکەوتووەکانیش وان. ئەوان باش دەزانن دەچنە کوێ. دەزانن ئەگەر ئەو ڕێیەی هەڵیان بژاردوە تووشی کوێرەڕێیان دەکا، دەبێ دەسبەجێ بیگۆڕن. ئەوان ئەوەندە ڕێبازی خۆیان بەرەو چەپ و ڕاست دەگۆڕن و دەگۆڕن هەتا ڕاست لە هاوایی دادەبەزن. ئەمە ڕاست ئەو فۆرموولەیە کە دەمان گەیەنێتە **سەرکەوتنی بێسنوور**. ئەو فۆرموولە کە ئەمنیش کەلکم لێ وەرگرتوە. لەم کتێبەدا ئێوەبەرهەمی تاقیکردنەوەکانی من فێر دەبن و بەم شێوەیە دەتوانن ماوەی گەیشتن بە مەبەستی خۆتان بەلانیکەم بگەیەنن, چونکە ئەگەر ڕێبازەکە باش شارەزا بن ناچار نابن بڕیاری کتوپڕو خۆوبەخت بدەن کە ئاکامەکانی لە پێشەوە زۆر ڕوون نین.

سەرمەشق وەرگرتن لە کەسانی سەرکەوتوو

بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە سەرمەشقێکی سەرەتاییتان لەوەی دەبێ بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن ئەنجامی بدەن دەست دەکەوێ. بڵێن چۆن؟ بۆ وێنە وا دابنێن بەدەست زیادبوونی کێشی لەشتانەوە ناڕەحەتن. ئەمن بیست کیلۆ زێدەکێشم هەبوو، دەمەویست لە شەڕی ئەو زێدەکێشە ڕزگار بم و وزەیەکی پترم هەبێ چونکە هەستم دەکرد وزەی من تەنانەت بۆ ئەنجام دانی کاری زۆر ئاسایی وەك بەجێهێنانی ئەرکە تایبەتییەکانی خۆشم ناتەواوە. بۆیە بڕیارم دا ئەوەی دەمەوێ بەدەستی بێنم. لە دڵی خۆم دا گوتم دەبێ چ زوویە دەستبەکار بم، بەڵام بەڕاستی دەبوو چ بکەم؟ نەم دەزانی. بە میلیۆن جار لە شێوەی

جۆراوجـۆری خـۆكزكردن كـەلكم وەرگـرت، كەچـی هـیچ كـام لـەم شـێوە جۆراوجۆرانە كارساز نەبوون. ماوەیەك كەمێك كێشی لەشم دەهاتـەخوار، بـەڵام زۆر زوو دیسـان قەڵـەو دەبوومـەوە. لەبـەر ئـەوە بڕیـارم دا مۆدێلێـك بۆخـۆم بدۆزمەوە. لـە دڵـی خـۆم دا گـوتم دەبـێ كەسـێك ببینمـەوە كـە پـێش مـن ئـەو ئاكامەی بەدەست هێنابێ كە ئەمن دەمـەوێ و دوایـە ئـەو چـی كـردوە وابكـەم, چونكە پێم وایە هـەموو سـەركەوتووەكان كەسـانێكن كـە رەفتـارو شـێوەكاری تایبەت بەخۆیان هەیە كە چەندین و چەندین جار تـاقیـیان كردوونـەوە. كەوایـە ئەگەر ئێمەش هەر ئەو رەفتارانە بگرینەبـەر راسـت وەك ئـەوە وایـە كـە رێگـای خۆمـان لـە رووی نەخشـەیەكەوە هەڵبـژاردبێ كـە پێشـتر بـە چـەندین سـاڵ زەحمەت ئامادە كراوە.

قانوونی سـەركەوتن بـۆ هـەمووان وەك یەكـە: لـە هـەر تەمـەنێك دا، بـە هـەر رابردوویەكەوە، هەر دینێك، هەر نەتەوەیەك، هەر رەنگ و هەر رەگـەزێك. فـەرق ناكا لە چ بارودۆخێك دا بن, قانوونەكانی سەركەوتن هەر ئەوانەن كە هـەن و بـۆ هـەمووانیش بەسـوود دەبـن. ئەگـەر لـەم قانوونانـە كـەلك وەرگـرن، ئـەوەی دەستتان دەكەوێ لەوەی بەبیرتان دا دێ زۆرتـر دەبـێ. ئـەم كتێبـە هـەر بۆیـە نووسراوەو ئێوە دەتوانن لە ماوەی بیست رۆژ دا هـەموو ئـەو شـتانەی كەسـانی سەركەوتوو دەیان زانن فێر بن. ئەم كتێبە بەرهەمی تاقیكردنەوەی من و هەموو ئەو كەسانەیە كە رێگای سەركەوتنیان بڕیوە.

جێبـەجێكردنی ئـەم بەرنامەیـە توانـای دەروونیتـان دەژیەنێتـەوەو توانـای هەوڵدان بۆ گەیشتن بە هەرچی دەتانەوێ بـە ئێـوە دەبەخشـێ. ئـەمن هەمیشـە دەڵێم بۆ وەدەستهێنانی ئەوەی دەتانەوێ، لەپێش دا كەسێك بدۆزنەوە كە ئـەو شتەی بەدەست هێنابێ. بزانن ئەو چـیی كـردوە، ئێـوەش وا بكـەن و هـەر ئـەو ئاكامە وەدەست بێنن..

ئەمن ئێستابیسـت و نـۆ سـاڵ تەمەنمـە. بـەڵام شـتی وام لـە ژیـان بەدەسـت هێناوە كەعادەتەن كەسێكی بیست و نۆ ساڵە پێیان ناگا. لەبەر ئەوەش نیە كە فەرقم لەگـەڵ ئێـوە زۆر بـێ, تـەنیا لەبـەر ئەوەیـە كـە بـۆم رەخسـاوە تێبگـەم

هەرچی ئەمن دەمەوێ، کەسێك بەدەستی هێناوە, کەوایە بۆ بەدەستهێنانی ئەوانە دەتوانم لە جیاتی تاقیکردنەوەی رێگای جۆراوجۆر، راست لەو رێگایە کەلك وەرگرم کە ئاکامەکەی زۆر روونە. جگە لەمانە، توانای دەروونیی خۆم زیندوو کردبۆوەو هێزی پێویستم بۆ وەدواکەوتنی ئەم بەرنامەیە هەبوو.

لەبیرتان نەچێ کە ئاگایی بەتەنیا بەس نیە. ئاگایی تەنیا هێزێکی یارمەتیدەرە کە بۆ ئەوەی ببێتە شتێکی بەکردەوە پێویستیی بە هەوڵ و تێکۆشان هەیە. ئێوە تەنیا بە دیتنی کەسێك نازانن ئەو چ زانیارییەکی هەیە. تەنیا بە دیتنی ئەو شتانە کە بە هەوڵ و تێکۆشان لە ژیانی دا بەدەستی هێناون دەتوانن پەی بە رادەی ئاگایی و تێگەیشتنی وی بەرن. هێندێك کەس زۆری دەزانن، بەڵام ناتوانن ژیانی خۆیان بگۆڕن. چارەی ئەوانە بەدەستی خۆیان دەنووسرێ: ئازار.

کەوایە زانین بەس نیە، دەبێ کردەوەشی لێ زیاد بکەن. بۆیە ئەمن وەدوای کەسانێك کەوتم کە پێشتر وەك من کێشی زیادییان ببوو، بەڵام توانیبوویان ئەو کێشە زیادییە لە نێو بەرن و بەکزی بمێننەوە. ئەمن بە لێکدانەوەی شێوە رەفتاری ئەو کەسانە توانیم بەرنامەیەکی لەش ساغی بۆخۆم دابنێم و بەکاری بێنم. لە فەسڵەکانی دواتردا ئەم بەرنامەیە فێری ئێوەش دەکەم. ئەم بەرنامەیە تەنیا رێژیمی خواردن ناگرێتەوە, چونکە هیچ رێژیمێکی خواردن بە تەنیا بۆ کزبوون و چوونەسەری وزەی لەشتان بەس نابێ. بەپەیڕەوی لەم بەرنامەیە دەتوانن لە ماوەی سی (٣٠) رۆژ دا لانیکەم ١٢ کیلۆگرەم لە کێشی خۆتان کەم بکەنەوە. ئەمن هەر بەم شێوە رەفتارە توانیم لە ماوەی حەوت حەوتوودا ٢٠ کیلۆگرەم لە کێشی خۆم کەم بکەمەوەو پاش ئەوەش هەرگیز تووشی زێدەکێش نەبوومەوە. چونکە رێژیمی خواردنی خۆمم نەگۆڕی. ئەمن زەینی خۆمم فێر کرد کە جۆری روانینی خۆم بۆ هێندێ لە خواردنەکان بگۆڕم و ئیدی حەزێکم لە خواردنی ئەو شتانە نەبوو کە منیان بەرەو قەڵەوی و سستی دەبرد.

بۆ هەڵبژاردنی هاوسەریش هەروام کرد. ئەمن پیاوێکم دۆزیەوە کە هاوسەری دڵخوازی خۆی دەست کەوتبوو. قسەم لەگەڵ کردو لێم پرسی: "هەیاران،

چۆنت توانی هاوسەرێکی وا باش هەڵبژێری؟ چۆن پێوەندیی خۆتان ئەوەندە گەرم و دۆستانە راگرتوە؟ چیت کردوە کە هاوسەرەکەت ئەوەندە ئۆگری تۆیە؟" تێگەیشتم هێندێ خاڵی تایبەتی و قانوونی تایبەتی لەنێو ژن و مێردێك دا هەن کە هەموو کەس دەتوانێ لە ژیان دا بەکاریان بەرێ. ئەمنیش کەلکم لەو قانوونانە وەرگرت و لە ماوەی کەمتر لە ساڵێك دا هاوسەری دڵخوازی خۆمم دۆزیەوە. ئەمن بڕیارم دابوو دوو تا سێ مندالم هەبن و پاش زەماوەند بە ماوەیەکی زوو بوومە خاوەنی سێ مندال.

ئەمن لە شێوەی سەرمەشق وەرگرتن بۆ باشتر کردنی بارودۆخی دارایی خۆشم کەلکم وەرگرت. ئەمن لە پلەیەك دا بووم کە لە کۆمەڵ دا بە خوار هێڵی هەژاری دەژمێردرێ. تۆسقاڵێکم متمانە بە خۆم نەبوو و هەستم بە خەمۆکی دەکرد. بەڵام توانیم هەم لەباری ماڵی و هەم لەباری رووحی‌یەوە ئاڵوگۆڕێکی نائاسایی بەدەست بێنم. لە ماوەی کەمتر لە دوازدە مانگ دا تەواوی بوارەکانی ژیانی من بە رادەیەك گۆڕان کە لەگەڵ ئەوەی پێشتربووم سەدو هەشتا پلە جیاواز بوو. توانیم لە ئاپارتمانە چل میتری‌یەکەم بگوێزمەوە ماڵە تازەکەم کە بەرینایی‌یەکەی دەهەزار میتری چوارگۆشە بوو و لە راستی دا کۆشکێك بوو.

ئەم راستییانەتان بۆیە بۆ ناگێڕمەوە کە شوێنتان لەسەر دابنێم. بەڵکە دەمەوێ بەخۆدا بێنەوە، دەمەوێ پێتان بڵێم کە چەند زوو دەتوانن ژیانی خۆتان بگۆڕن تەنیا بەو مەرجە فێر بن لەو کامپیۆتێرەی لەنێوان هەردوو گوێچکەتان دایەو ناوی مێشکە کەلك وەرگرن. ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێننەوە فێرتان دەکا کە چۆن دەبێ لەو ئەندامە بەنرخە کەلك وەرگرن. ئەو زانستەی فێری دەبن ناوی "زانستی سەرکەوتن"ە، زانستێك کە تەنیا سووچێکم بۆ ئێوە باس کردوەو تەواوەکەی لە بیست رۆژی دادێ دا فێر دەبن. لە درێژایی ئەم دەورەیەدا فێری رێژیمی زەینی دەبن کە ژیانتان بۆ هەتا هەتایە دەگۆڕێ. بەڵام داخوا ئەم گۆڕانە بەڕاستی ئەوەندە ساکارە؟

شکان, پلیکانێك بۆ وەسەرکەوتن

هەموومان دەزانین لەم وڵاتەدا نموونەو سەرمەشقی سەرکەوتن زۆرن. ئەمانە بۆچی توانیویانە ئەوەندە سەرکەوتوو بن؟ رەنگە بڵێن ئەو کەسەی ئەمن دەیناسم مرۆڤێکی نائاسایی و زیرەکە.

بەڵام باشترە بزانن ئەو مرۆڤە سەرکەوتووانە، کەسانێکن کە زۆرتر تووشی شکان دەبن، بەڵام لە هەر شکانێك پلیکانێك بۆ وەسەرکەوتن و گەیشتن بە لووتکەی سەرکەوتن دروست دەکەن. دەزانم وەختێك ئەم بەرنامەیە دەست پێدەکەن وێ دەچێ گیروگرفتی زۆرتان هەبێ. هەست بە نائومێدی دەکەن، توورەو پەرێشانن و... نازانم گرێ کوێرەی کاری ئێوە لە کوێ دایە، رەنگە ئێوەش هەست بکەن کە ئەمن قەت ناتوانم هەست و گیروگرفتی ئێوە تێبگەم، بەڵام تکا دەکەم ئەم کتێبە بەوردی بخوێننەوە. ئەمن هەر وەختێك هەست بە نائومێدی دەکەم هەوڵ دەدەم شتێك فێر بم کە بم هەژێنێ و ئێستا ئەمن دەزانم مێشکم بە دوای خۆشیدا دەگەڕێ، کەوایە ئەگەر داوای لێ بکەم، رێگای وەدەستهێنانی ئەویشم نیشان دەدا.

ئەمن پێم وایە هێندێ هەستی وەك ترس، دەرکران یان ئازار کە ئێمە بە شتی خراپیان دەزانین دەتوانن باشترین دۆستانی ئێمە بن چونکە ئێمە بەرەو سەرکەوتن پاڵ پێوە دەنێن. ئەم هەستانە لەهەموو کەس دا دروست دەبن، بەڵام مرۆڤە سەرکەوتووەکان بە قازانجی خۆیان کەلکیان لێ وەردەگرن. بۆ هێندێك کەس ئەگەر ئەو هەستانە نەبان هەرگیز نەیان دەتوانی رەفتاری خۆیان بگۆڕن، نەیان دەتوانی ژیانی خۆیان بەرەوژوور بەرن و نەیان دەتوانی قایم کار بن. تەنیا بە هەست کردن بە ناڕەحەتی‌یە کە مرۆڤ دەزانێ دەبێ رێبازی خۆی بگۆڕێ، بەڵام بە مەرجێك ئەم هەستە ئەوەندە بەهێز نەبێ کە کابرای تووشی خۆپارێزی بکاو لە وەدەستهێنانی خێروخۆشی‌یەکانی ژیان بێگێڕێتەوە. بوونی هێندێ هەستی ناخۆش قبووڵ بکەن. ئەم هەستانە بەشێك لە ژیانن و لە جێی

خۆیان دا دەتوانن بەسوود بن، بەڵام بەداویانەوە گرفتار مەبن و لە هەستەکانی خۆتان دا نوقم مەبن.

تا ئێستا سەرنجتان داوە خەڵك، کاتێك سەردەکەون میوانداری دەکەن و وەختێك تێدەشکێن دەفکرەوە دەچن؟ کەسێکی چەند جار دەفکرەوە بچێ گەورەترین سەرکەوتن بەدەست دێنێ. کەوایە لەبیرتان بێ کە شکان هەر نیە. ئەگەر لە ڕێگای گەیشتن بە شتێك دا ڕەفتارێکتان ڕەچاو کردو کاریگەر نەبوو، مسۆگەر شتێکی لێ فێر دەبن کە لە ڕێگای گەیشتن بە مەبەست دا یارمەتیتان دەداو هەرچەندی زیاتر فێر بن، سەرکەوتووتر دەبن.

سەفەرێك بۆ دەروون

کورتەیەکتان لەو شتەی لەم کتێبەدا دەستتان دەکەوێ خوێندەوە. ئێستا دەمەوێ بتان بەمە سەفەرێك، سەفەر بۆلای توانای دەروونیتان. جێگایەك کە دەتوانن باش بیر لەو شتە بکەنەوە کە ئارەزووی دەکەن. بۆ گەیشتن بێ ماتڵ بوون دەستبەکار بن وراست وەك هەموو کەسێکی سەرکەوتوو بەرنامەیەکتان بۆ گەیشتن بە مەبەست هەبێ. هەروەك پێشان باس کرا، دەبێ هەموو دەمێك بزانن داخوا لە سەرکەوتن نیزیك دەبنەوە یان دوور دەکەونەوەو دەبێ بە ئاسانی بتوانن شێوە ڕەفتاری خۆتان تا گەیشتن بە سەرکەوتن بگۆڕن. بەدەست دیاریی ئەم سەفەرەو بەرعۆدەبوونێکی لەو بابەتە ئیدی هیچ شتێك نابێتە کۆسپی سەر ڕێگاتان.

ژیانی من ئێستا لەگەڵ ئەوەی خەونم پێوە دەدی جیاوازیەکی نیە. ئێوە چۆن؟ داخوا وەك ئارەزووتان دەکرد وا دەژین؟ نا؟ جیاوازیی من و ئێوە لە ڕادەی هۆش و زیرەکیمان دا نیە، بەڵکە تەنیا لە هەوڵ و توانای من لە کۆنترۆڵی هەستی خۆم دایە. ئەمن فێر بووم لە شکان نەترسم و دەمەوێ لەم کتێبەدا بە بەرنامەیەکی بیست ڕۆژە ڕێگای بەدەستهێنانی ئەو شارەزاییەتان نیشان بدەم. خوێندنەوەی هەر فەسڵێکی ئەم کتێبە ئەوپەڕەکەی سەعاتێك

وەختی ئێوە لە رۆژدا دەگرێ و بۆ ئەنجامدانی راهێنانی هەر فەسڵێکیش تەنیا پێویستیتان بە پازدە دەقیقە وەخت دەبێ، بەڵام تکایە هەر فەسڵێکی ئەم کتێبە بە یەك رۆژ بخوێننەوەو راهێنانەکەشی هەر ئەو رۆژە ئەنجام بدەن. کاتی ئەنجامی راهێنانەکان بە دوای یەك و هەر لەو رۆژەدا لەبەر چاو بگرن و ئەگەر حەز دەکەن سوودێکتان لەم کتێبە دەست کەوێ، ئەنجام دانی هیچ راهێنانێك بۆ دواتر هەڵ مەگرن. توانای دەروونیی ئێوە هەر رۆژە کەمێك زیاتر لە رۆژی پێشتر دەبێ, هیچ سەرکەوتنێك بە جارێك بەدەست نایە.

بێجگە لەمە، ئەنجامی رێك و پێکی راهێنانەکان کۆمەگتان دەکا بۆ ئەوەی خووی باش و بەسوود لە خۆتان دا پێك بێنن. خوو و خدەیەك کە ژیانتان دەگۆڕێ و رێبازێکی تازە لە ژیانتان دا دەکاتەوە. ئەم کتێبە لە بیست فەسڵ پێك هاتوە کە هەرکامیان تایبەتی رۆژێك لەم بەرنامەیەیەو راهێنانی تایبەت بە خۆی هەیە. لە سەرەتای هەر فەسڵێك دا عادەتەن پێکەوە قسە دەکەین. ئەمن هەمیشە هەست دەکەم لە پەنای ئێوەم و هیوادارم ئێوەش بوونی من لە پەنای خۆتان هەست پێ بکەن. ئەگەر ئاوا رەفتار بکەن مسۆگەر لە کۆتایی خولەکەدا توانایەك لە خۆتان دا هەست پێ دەکەن کە شانازیی پێوە بکەن.

دەفتەری سەرکەوتن

داواتان لێ دەکەم ئەنجامدانی راهێنان لەم بیست رۆژەدا بە ئەرکێك بزانن و یەك بە یەك بەدوایانەوە بن. بۆ ئەنجامی ئەو راهێنانە پێویستیتان بە دەفتەرێك هەیە، دەفتەرێکی زۆر ئاسایی کە لە کاتی ئەنجامدانی راهێنانەکان دا هێندێ شتی تێدا یادداشت بکەن. ئەمن بەو دەفتەرە دەڵێم "دەفتەری سەرکەوتن". لانیکەم هەشت ساڵە کە هەموو ساڵێ دەفتەری وام بۆخۆم ئامادە کردوون و بە وردی ئاگام لێیانە. هەموو رۆژێ و جاری وایەرۆژێ چەند جاریش سەری دەفتەرەکەم دەدەم و ئەو شتانە کە لە کتێبان، لە شریتەکانی فێرکردن، لە سیمینارەکان و قسەی خەڵکی دیکە فێریان بووم لەوان دا یادداشت دەکەم.

بەم جۆرە، هەر ڕۆژێك بمەوێ دەتوانم ئەوەی لە چەند ساڵی ڕابردوودا کردوومە یان فێری بووم وەبیر خۆم بێنمەوە. بە تاقیکردنەوە تێگەیشتووم هەر کام لە مەمانان ئەوەی دەیبیسین یان دەی خوێنینەوە لە ماوەی سێ ڕۆژدا ٨٠ لە سەدیمان لەبیر دەچێتەوە. هەر بۆیە خوێندنەوەی دووبارەو سێبارەی هەموو شتێك زۆری کەلك بۆمان دەبێ. جگە لەوەش بە نووسینی ئەو شتەی فێری بوون، بەتایبەتی خاڵەسەرەکی و گرنگەکانی ٧٥ تا ٩٠ لە سەدی مەبەستەکە دەدرێتە گەنجینەی بیرەوەرییەکانتان. ژیان بە نرخترین دیاریی خوایە، کەوایە بایەخی تۆمارکردن و پاراستنیشی هەیە. ئامۆژگاریتان دەکەم تەنانەت پاش تەواو کردنی ئەم بەرنامەیەش دەفتەرێك بۆ خۆتان ئامادە بکەن و ئەو دەفتەرانە تا دوارۆژی ژیانتان بپارێزن. دەتوانن ئەوەی هەموو ڕۆژێ فێری دەبن، بیروبۆچوونەکانتان، ئەو ئەزموونانەی لە کاتی کۆنترۆڵ کردنی هەست و بیری خۆتان دا بەدەستتان هێناون و هەر شتێك کە ئێوەی هەژاندوە یان خۆشحاڵی کردوون لەم دەفتەرانەدا یادداشت بکەن. شێوەکاری تۆمارکردنی ئەزموونەکان سەرکەوتنتان مسۆگەر دەکا.

ئەم دەفتەرانە ڕاست وەك منداڵانی ئێوەن. مسۆگەر ئێوەش بۆتان ڕێکەوتوە کە ڕۆژێك لە شەقام تووشی یەکێك لە ئاشنایانتان بن و ئەو هەر کە چاوی بە منداڵەکەتان کەوت بڵێ: "ماشەڵڵا، کوڕەکەت چەند گەورە بووە!" لە حاڵێك دا ئێوە بە هیچ جۆر ئاگاتان لە هەڵدان و گەورەبوونی کوڕەکەتان نەبووە. دەفتەرەکانی ئێوە ڕابردووتان وەبیر دێننەوەو ئێوە بە چاوی خۆتان دەبینن کە چەندە هەڵتان داوە. لە ئێوەم دەوێ هەر کە لە خوێندنەوەی ئەم فەسڵە بوونەوە دەفتەرێك بکڕن. هیچ کاتێك، هیچ کاتێك نووسینەکانی خۆتان لە کوتە کاغەزێك دا یادداشت مەکەن. کڕینی دەفتەرێك یەکەمین ئەرکی ئێوەیە. پێم وایە ئەرکێکی ئاسانە، وانیە؟ بەڵام لەبیرتان بێ هەر بە ئەنجام دانی ئەو ئەرکە ئاسانانەیە کە ژیانمان تووشی گۆڕانی گەورە دەبێ. بە

لەسـەریەك دانـانی لەتـە خشـتی چـووکەڵە خـانووێکی گـەورەو جـوان دروسـت دەکرێ. کەوایە رێگا بدەن لە کارێکی زۆر ئاسانەوە دەست پێبکەین.

بۆ راهێنانی ئەمرۆ دەمەوێ دوو کار کە لەمێژە دەبوو ئەنجامیان بدەن بـەڵام وەدواتان خستوون، تەواو بکەن. دوو کـار کـە هەسـت دەکـەن پێویسـتیتان بـە ئەنجامدانیان هەیە. پێویست نیە ئەو کـارەی دەیکـەن کـارێکی سـەخت و دژوار بێ، رەنگە تـەنیا تەلـەفۆنێك بـۆ دۆسـتێکتان بـێ، دۆسـتێك کـە ماوەیەکـە لێـی بێخەبەرن و بەڕاستی دەتانەوێ لە وەزع و حاڵی ئاگادار بن. رەنگـە ئـەو کـارە تەنیا چەند دەقیقە پیاسە لە دەوروبەری ماڵەکەتان و تەنانەت خاوێن کردنەوەو رێك و پێك کردنی ژوورەکەتان بـێ، نـازانم. هـەزار کـاری وردو درشـت هەیـە کـە دەبی ئـەنجام بـدرێن بـەڵام ئێمـە ئەنجامـدانیان دەخەینـە رۆژی دواتـر. کەوایـە لوتف بکەن هـەر ئێسـتا بڕیـار بـدەن دوو کـار کـە حەتمـەن دەبـێ بیانکـەن لـە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن. ئەمە ئاڵوگۆڕێکی زۆر چووك لە ژیانی ئێوە دایە کە بە زوویی ئـاڵوگۆڕێکی مـەزن لـە ئێـوەدا دروسـت دەکـا. لـە فەسڵی دادێ دا دێمەوە لاتان تا ئەو هێزانەی ژیانتان کۆنترۆڵ دەکـەن بـە ئێـوە بناسێنم. کەوایە تا **سبەینێ خواحافیز.**

رۆژی دووەم

ئەو هێزانەی ژیان کۆنترۆڵ دەکەن

بەخێر بێن بۆ رۆژی دووەمی بەرنامەی توانای دەروونیی خۆتان. لە بەشی پێشوودا، باسی ئەوەمان کرد کە چ شتێك دەتوانێ بتان گەیەنێتە سەرکەوتن و گەیشتینە ئەو ئاکامە کە وەڵامی ئەم پرسیارە "توانای دەروونی"یە. ئەگەر دەستتان بگاتە ئەو توانایە ئامادەیی پێویستتان بۆ دەستپێکردن و درێژەدانی هەموو کارێك دەبێ. ئەم بەرنامەیەش بە مەبەستی گەیشتن بەو ئامانجە دارێژراوە.

داخوا راهێنانەکانی خۆتان ئەنجام داون؟ ئەگەر ئەنجامتان نەداون تکایە هەر ئێستا کتێبەکە دانێن و هەتا راهێنانەکان ئەنجام نەدەن دەست بە خوێندنەوەی ئەو باسانە کە پێوەندی‌یان بە رۆژی دووەمەوە هەیە مەکەن. بەڵام ئێوە کە راهێنانەکانتان ئەنجام داون، دیارە کارێکتان دەست پێ‌کردوە. بۆ ئەنجامی ئەو کارە لەپێش دا بڕیارتان داو پاشان کەلکتان لە توانای دەروونیتان وەرگرت. رەنگە ئەو کارە زۆر ساکار بووبێ یان بە شێوەیەکی زۆر سەرەتایی دەستتان پێ کردبێ، بەڵام هەموو رۆژێ و لەگەڵ ئەنجامدانی هەر راهێنانێك نەختێك پێش دەکەون. رۆژ بە رۆژ توانای زیاتر بەدەست دێنن. ئەم کارە راست وەك کێش هەڵێنانە. هەموو کێش هەڵێنەکان رۆژی یەکەم کێشێکی سووك بەرز دەکەنەوە. رۆژەکانی دیکە کەمێك قورسترو... تا رۆژێك دەتوانن ببنە قارەمانی جیهان. بەڵام ئێوە بە وەسەریەك نانی ئەم پێشکەوتنە کەم کەمانە چیتان دەست دەکەوێ؟ بە ئەنجامدانی ئەم راهێنانانە دەتوانن ژیانی خۆتان بگۆڕن، بەسەری دا زاڵ بن و بە خێرایی بەرەو ئەو لایە کە حەزی پێ دەکەن بەرەو پێش بچن.

ئامانج ئەوەیە: فێر بن توانای دەروونیتان بەکار بێنن. چەند باشە! کەوایە ئامانجەکەمان دیاری کرا. گرنگترین ئامرازی سەرکەوتن، توانای ناسینی ئامانجێکە کە دەتانەوێ پێی بگەن. کەوایە لە پێش دا ئامانجەکان بناسن و پاشان هەتا بەدەستهێنانی سەرکەوتن لەگەڵ پاراستنی ئامادەیی نەرمی نواندن بەدوایان دا بڕۆن. زۆر ئاسان دێتە بەرچاو، وانیە؟ دەی کەوایە بۆ وا نەکەین؟

ڕێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم. رەنگە ئەمە یەکەم کتێب نەبێ کە لە بواری پێشکەوتن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن دا کڕیوتانە. داخوا ئەوەی لە دوا کتێب دا خوێندووتانەتەوە، بەکارتان هێناوە؟ پێم وانیە. لانیکەم دڵنیام بەقەد ئەوەندەی لەتواناتان دا بووە، هەوڵتان نەداوە. لە راستی دا بە پێی لێکۆڵینەوە تەنیا دە لەسەدی ئەوانەی ئەو جۆرە کتێبانە دەکڕن کتێبەکە بە تەواوی دەخوێننەوە. جێی باوەڕ نیە! هێندێ کەس دراو خەرج دەکەن, وەخت بۆ کڕینی کتێب سەرف دەکەن و دەزانن پێویستیان بە ئاکامەکانی ئەو کتێبە هەیە، کەچی پێش خوێندنەوە وەلای دەنێن. لەوەش خەراپتر, کتێبەکە دەخوێننەوەو رێنوێنییەکانی رەچاو ناکەن. بەڵام ئەمن لەم کتێبەدا وەك دۆستێك و راهێنەرێك (ئەگەر ڕێگام بدەن ئەم ناوە لە خۆم بنێم) دەمەوێ ئێوە هان بدەم کە هەر بە خوێندنەوەی واز مەهێنن، بەڵکوو دەستبەکار بن. دەمەوێ هەرچی دەیلێم، بە قسەم بکەن و رەچاوی بکەن.

مەبەستەکانی ئەم کتێبە جۆرێکن کە بە ئاسانی تێیان دەگەن و قبووڵیان دەکەن، بەڵام ئامانجی من ئەوەیە کە بەکاریان بەرن. بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی مەزن لە ژیانتان دا پێویست نیە شێوەکاری دژوارو سەیرو سەمەرە رەچاو بکەن. تەنیا شت کە پێویستتانە بەکارهێنانی هەر ئەم شێوەکارە ساکارانەیە کە لەم کتێبەدا شی کراونەوە.

بەکار بردنی ئەوەی فێری بووین

ئەوەی فێری دەبن بەکاری بەرن. کەلك وەرنەگرتن لەوەی فێری دەبین گەورەترین هەڵەیە کە دەکرێ لە کەسێك رووبدا. ئەمن تا ئەمڕۆش نەم توانیوە لەو بارەیەوە لەخۆم خۆش بم. لەبیرمە کتێبێکی زۆر باشم هەبوو، کتێبێك لەبارەی بەڕێوەبەریی رۆژگارەوە. هەستم دەکرد زانیاریی زۆر بەسوودی تێدا هەیەو بە تەواوی کاری تێکردبووم. بەڵام دەزانی چ بوو؟ پاش مانگێك تێگەیشتم کارێکم بۆ بەکارهێنانی ئەو زانیارییەی لەو کتێبەم وەرگرتوە، ئەنجام نەداوە. لە راستی دا تەواوی ئەو ماوەیە هەروا لە نێو کارە هەمیشەییەکانی خۆم دا سەرم لێ شێوابوو. خەریکی کار بووم کە لەپڕ تەلەفون زەنگی لێ دەداو ئەمن ناچار بووم سەعاتێکی تەواو لەگەڵ دۆستەکەم قسە بکەم. هەموو رۆژەکە بەو شێوەیە تێدەپەڕی. زۆر کار هەبوون کە دەبوو ئەنجامیان بدەم. دەبوو زبڵ و زاڵی ماڵێ بەرمە دەرێ، بەڵام راست لەو وەختەدا دایکم تەلەفونی دەکردو ئاخرەکەشی لەوە کە زۆرم قسە لەگەڵ نەکردبوو، بە تووڕەیی و ناڕەحەتی خواحافیزیی لێ دەکردم. کوڕەکەم بۆ ئامادەکردنی مەشقەکانی قوتابخانە بۆ سبەینێ هێندێ کەل و پەلی پێویست بوون کە دەبوو هەر ئەو رۆژە بیان کڕم... پاش چەند سەعات ئیدی بەڕاستی لەپێ دەکەوتم. لە دڵی خۆم دا دەم گوت: "چما دەکرێ پیاو گێژو ماندوو نەبێ؟"

ئەگەر ئێوەش تا ئێستا زۆرتان کتێب خوێندوونەوە بەڵام هێشتا بەردەوام لە خۆتان دەپرسن: "ئەدی بۆ قانوونەکانی ئەم کتێبەم بەکار نەبرد؟ دەم زانی پێویستیم بەو شتانە هەیە کە لەوێدا نووسراون، بەڵام بۆچی دەستبەکار نەبووم؟ چ شتێك کۆسپی سەر رێگای کاری منە؟" پێشنیار دەکەم ئەم فەسڵە بە وردبینییەکی پترەوە بخوێننەوە چونکە تایبەتی ئێوەیەو وەڵامی پرسیارەکانتان دەداتەوە.

هەستکردن بە ئازارو خۆشی, کلیلی هەڵبژاردن

ئەمن پێم وایە رەفتاری بنیادەم لەژێر کۆنترۆڵی دوو هێز دایە, جۆرێکی دیکەی بڵێم دوو هێزی راکێشەر لە رێبازی ژیان دا ئێمە بەرەو پێش یان بەرەو

دوا رادەکێشن: راکردن لەبەر ناڕەحەتی و تامەزرۆیی گەیشتن بە خۆشی. ئەم دوو هێزە هۆی بنەڕەتیی جووڵەی هەر مرۆڤێك لەم جیهانەدان. ئەم دوو هێزە ژیانی ئێوەیان لە کۆنترۆڵ دایە، جارێك ئێوە بەرەو پێش دەبەن و جارێك نایەڵن لە جێی خۆتان ببزوون. هەمیشە لەبیرتان بێ کە هەر کارێك لە ژیان دا دەیکەن، یان بۆ خۆبواردن لە ناڕەحەتی‌یە یان بۆ بەدەستهێنانی خۆشی.

نازانم خوێنەری بەڕێز! ئەتۆ ژنی یان نا، بەڵام ئەمن عادەتەن لە سیمینارەکانم دا داوا لە خاتوونەکان دەکەم ئەگەر ئەمڕۆ خۆیان جوان کردوە دەست هەڵێنن. نەوەد لە سەدو جاری وایە ٩٩ لە سەدی خانمەکان دەست هەڵدێنن. پێتان وایە خانمەکان لەبەر چی خۆیان جوان دەکەن؟ ئێوە چی؟ (دیارە ئەگەر خانمن) ئێوە لەبەرچی خۆتان جوان دەکەن؟ داخوا هەموو رۆژێ بەیانی کە لە خەو هەڵدەستن کەرەسەکانی خۆجوان کردن لەسەر مێزەکە ریز دەکەن، دەڕواننە ئاوێنەو لە دڵی خۆتان دا دەڵێن: "خوایە گیان، ئەمن بەڕاستی ئاشقی ئەم کارەم."؟ بێگومان نا. رەنگە ئێوەش لەبەر یەکێك لەم هۆیانەی خوارەوە خۆ جوان بکەن:

چونکە بە خۆجوان کردن هەست دەکەن سەرنج راکێشترن, کەوابێ لە راستی دا بۆ وەدەستهێنانی خۆشی. یان رەنگە بۆیە خۆ جوان بکەن چونکە لە دڵی خۆتان دا دەڵێن وەختێك خۆ جوان دەکەم پتر دەکەومە بەر سەرنجی خەڵك و خەڵك زیاتر حەز لە پێوەندی گرتن لەگەڵ من دەکەن, واتە دیسان بۆ گەیشتن بە رەزامەندی و خۆشی. هێندێك کەس هیچ حەزیان لە خۆجوان کردن نیە، بەیانی‌یان لە خەو هەڵدەستن و هیچ پێیان خۆش نیە خۆ جوان بکەن و تەنانەت زۆر بە تووڕەیی لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خۆزگەم بە پیاوان کە ناچار نین ئەم کارە بکەن!" بەو حاڵە وەختی لەماڵ چوونەدەر، مسۆگەر خۆ جوان دەکەن. دەزانن بۆ؟ چونکە مێشکیان پێیان دەڵێ ئەگەر وا نەکەن و بچنە شەقام لەوانەیە یەکێك بێتە پێشیان و پێیان بڵێ: "ها، نەخۆشی؟"

هێندێکیش هەن بە هۆی تێکەڵاوێك لەم دوو حاڵەتە، واتە هەم بەهۆی هەستی رەزامەندی‌و هەم لەبەر دیتنی تیشکی ئافەرین گوتن لەچاوی خەڵکی دا

خۆ جوان دەکەن. فەرقی نیە, بەهەرحاڵ هەموویان بەدوای وەدەستهێنانی خۆشی دا دەگەڕێن.

ئێستا پرسیارێکم هەیە: هەتا ئێستا سەهۆڵ بەستوونی؟ پرسیارەکەم بێمانایە؟ ڕەنگە وابێ، بەڵام دەزانن سەهۆڵ بەستن یانی چی؟ ڕاست نوختەی بەرامبەری توانای دەروونی. سەهۆڵ بەستن واتە چالاکی نەنواندن، واتە ئەوە کە بزانن پێویستە کارێك بکەن بەڵام دەستی پێ نەکەن یان درێژەی پێ نەدەن. سەهۆڵ بەستن قاتڵ و ملۆزمی مرۆڤەکانە. ئەم هەستە وردە وردە لە ئێوەدا دروست دەبێ، هەڵدەدا، گەورە دەبێ و هێندەی پێ ناچێ کە کۆنترۆڵی ژیانتان بەدەستەوە دەگرێ. زۆری پێ ناچێ کە بە تەواوی لە جووڵە دەکەون. دەکەونە جێگایەکەوە کە شیاوی ئێوە نیەو نایناسن. وا سەهۆڵ دەتان بەستێ کە تەنانەت بە لەنێوچوونی ئازادیی خۆشتان نازانن.

بەڵام بۆچی سەهۆڵ دەمان بەستێ؟ بۆ ناتوانین لەو توانا دەروونی‌یەی پێشتر باسمان کرد کەلك وەرگرین؟ وەرن پێکەوە بزانین بۆ رادەوەستین، بۆ هیچ ناکەین و بۆ سەهۆڵ دەمان بەستێ؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە دەکرێ هەر بە کۆمەگی قانوونەکەی راکردن لەبەر ناخۆشی و تامەزرۆیی گەیشتن بە خۆشی بدەینەوە. ئەگەر کارێك ناکەین لەبەر ئەوەیە پێمان وایە دەست پێکردنی هەوڵ و تەقەلا ناخۆشترە لە ئەنجام نەدانی کارەکە. جۆرێکی دیکە بڵێین، پێمان وایە ئەگەر بێکار دانیشین ئازارو ناڕەحەتی‌یەکی کەمتر روومان تێدەکا. ڕەنگە بڵێن: "نا توونی، وانیە. ئەمن دەزانم ئەگەر ئەو کارە دەست پێ بکەم یان تەواو بکەم خۆشیی سەرکەوتن لەو کارەدا بەدەست دێنم." بەڵێ، ڕاستە. بەڵام بێئەوەی بەخۆتان بزانن سەلماندووتانە کە بۆ ئەوەی کارێك ئەنجام بدەن دەبێ ناڕەحەتی‌یەکی زۆر قبووڵ بکەن و ئێستا، ئەم ناڕەحەتی‌یە بۆ ئێوە زۆر دیارترو بەرچاوترە. لە حاڵێك دا لەوانەیە ئەو خۆشی‌یەی لە سەرکەوتن بەدەست دێ هیچ کاتێك

ڕوونـەدا. وانیـە؟ هـەر بـە قسـەی مـن واز مـەهێنن. بـە تـەنیایی و بۆخۆتـان لـە قسەکانم ورد بنەوەو بزانن ئێوەش ئەم هەستەتان هەیە یان نا؟

ئێستا نموونەیەکی دیکە دێنمەوە: ڕەنگە ئێوەش لەو کەسانە بن کە زۆر جار لە دڵی خۆیان دا گوتوویانە: "ئیدی دەمەوێ خۆم کز بکـەم. لـەم گـەدو گیپاڵـە ناقۆڵایە وەڕەز بووم. دەبـێ هـەر لـە سـبەینێ ڕا ڕێـژیمێکی لـەباری خـۆکزکردن دەست پێ بکەم." بەڵام بەڕاستی پەیڕەوی لە ڕێژیمی خۆکزکردن تا چ ڕادەیەك دەتوانێ بەسوود بێ؟ بەباوەڕی من بە دەگمـەن یـەکێك دەتوانـێ بـەو شـێوەیە خۆی کز بکا. لە ڕاستی دا لێکۆڵینەوە دەریخستوە ٩٥ لەسەدی ئەوانـەی بـە ڕێژیمی خواردن کز دەبن، پاش دوو ساڵان نەك هەر دێنەوە سەر دۆخـی جـاران، بەڵکـە ٢ پۆنـدیش لـە پێشـوو قەڵـەوتر دەبـن. دەزانـن بـۆ؟ چـونکە هـەوڵ بـۆ وەدەستهێنانی ناڕەحەتی و ناخۆشی بەدەگمەن سەرکەوتوو دەبێ.

حەز بە خۆشی و ڕاکـردن لەبـەر ناڕەحـەتی، میکـانیزمێکی سروشـتی‌یـە کـە تەنیا لە کۆنترۆڵی مێشك دایە. هەروەخت بتانەوێ کارێك بکـەن کـە پێتـان وایـە ئازارو ناڕەحەتیی بەدواوە دەبێ، مێشك سەری لـێ دەشێوێ و ناتوانێ بـە قـەد نووکە دەرزی‌یەك کۆمـەگتان بکـا. تـەنیا شـتی لـەم هەوڵـە دەسـتتان دەکـەوێ هەستی دڵساردی و نائومێدی‌یە. کەوایە چۆن دەتوانین کز بین؟ چۆن دەتـوانین سەرمەشقەکانی بەرنامەی خواردن بگۆڕین، ئەویش بـە جۆرێـك کـە هەمیشـە لـە کێشی سروشتیی خۆمان دا بمێنینەوە باشە، یەکەم کار کە ئەمن بۆخـۆم کـردم ئـەوە بـوو کـە ئـەو خواردنانـەی زۆرم دەخـواردن دۆزیمنـەوە. ئێـوەش ئـەوەی عادەتەن دەیخۆن (و زۆریشی دەخۆن) بناسن. پاشان لە خۆتان بپرسـن بۆچـی ئەو خواردنانەتان لە بەرنامەی خۆراکیی خۆتان دا گونجاندوە؟ چونکە کڕینیـان ئاسانترە؟ یان لە خواردەمەنی‌یەکانی دیکە هەرزانترن؟ بێگومان ئەمانە هیچیان وا نین. ئێوە تەنیا لەبەر یـەك هـۆ ئـەو خواردنانـە دەخـۆن: **چـونکە لـەزەت لـە خواردنیان دەکەن.**

ئێوە خواردنی چوکلیاتتان پێ خۆشەو لەزەت لە خواردنی دەبینن, بۆیە لە مێشکی ئێوەدا پێوەندی‌یەکی قووڵ لە نێوان خواردنی چوکلیات و هەستی لەزەت دا پێك هاتوە. مسۆگەر دەڵێن: "بەڵێ وایە، بەڵام قەڵەوی بەهۆی زۆرخواردنیش هەر ناخۆشە." راستە، بەڵام ئێستا بە هەموو توانای خۆتانەوە هەست بە لەزەتی خواردنی چوکلیات دەکەن لە حاڵێك دا هەستی ناخۆشی قەڵەوی زۆر کەم رەنگتر دێتە بەرچاو. ئەگەر بتانەوێ هەڵبژێرن کامیان هەڵدەبژێرن: لەزەتی چوکلیات یان ناڕەحەتیی قەڵەوبوون؟ زۆر وێ دەچێ لەزەتی چوکلیات هەڵبژێرن. باشە کەوایە چ بکەین؟ هەمووومان دەزانین بۆ پێکهێنانی گۆڕان لە ژیان دا نابێ وەخت بەفیڕۆ بدەین، کەوایە تەنیا یەك رێگا دەمێنێتەوە: بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی بەردەوام دەبێ حەتمەن جۆری شکڵ گرتنی هەستی لەزەت و ناڕەحەتی بگۆڕین. جا چۆن؟

کامەیان هەڵدەبژێرن؟

وای دابنێ زۆرت دڵ بە یەکێك لە هاوکارەکانتەوە هەیە. حەز دەکەی پێوەندیی لەگەڵ دامەزرێنی، یان بچی خوازبێنیی بکەی، بەڵام ناتوانی. بۆچی؟ لە مێشکی تۆدا، چوون بۆ لای هاوکارەکەت و داوای چاوپێکەوتن لەگەڵی بە مانای ناڕەحەتی‌یە. ئەتۆ لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "خوایەگیان! ئەگەر وێرابام بچمە پێشێ چەندە لە دۆستایەتی لەگەڵ وی خۆشحاڵ دەبووم." بەڵام لەلایەکی دیکەوە بانگێك لە هەناوت دا هاوار دەکا: "رەنگە قبووڵی نەکا. رەنگە هیچ حەزی لە چارەی تۆ نەبێ."

هەڵبژاردنی کام رێگا بۆ تۆ ئاسانترە؟ خۆشیی دروستبوونی پێوەندیی دۆستایەتی یان راکردن لەبەر ناڕەحەتی لە رەت بوونەوەی پێشنیارەکەت؟ بە ئاسانی دەتوانم وەڵامەکەت بزانم: راکردن لەبەر ناڕەحەتی! زۆر جار لە وەختی دەست پێکردن یان دەست پێنەکردنی کارێك دا خۆپاراستن لە ناڕەحەتی بەهێزترە لە مەیلی لەزەت و خۆشی. بە پێی لێکۆڵینەوەم لە رەفتاری مرۆڤ

گەیشتوومە ئەو ئاکامە کە دەکرێ بڵێین هەموو خەڵك هەر کارێك دەکەن بۆ خۆپاراستن لە ناڕەحەتی‌یە.

ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە، ئەگەر ناچار بی لە نێوان دوو شت دا کە هەردووکیان ناڕەحەتت دەکەن یەکێك هەڵبژێری چ دەکەی؟ هەمووی مەمانان لە حاڵەتێکی وادا گیرمان کردوە. ئەگەر کارێك ئەنجام بدەین بۆمان ناخۆشە، ئەگەر نەشی کەین هەست بە ناڕەزامەندی دەکەین. بۆ وێنە وادابنێ لە ریستووران دانیشتووی و لەسەر مێزی بەرامبەرت خاتوونێکی جوان و جحێڵ سەرنجی راکێشاوی. ئەتۆ لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "وەی خوایە گیان! ئەگەر ئێستا نەچمە لای و قەولی چاوپێکەوتنێکی لەگەڵ دانەنێم ئیدی قەت نای‌بینمەوە." دیارە ئەم مەسەلەیە زۆر ناخۆشە، بەڵام لەلای دیکەوە بیر دەکەیەوە ئەگەر بچمە لای و پێشنیارەکەم قبووڵ نەکا چی؟ لەو حاڵەش دا بەڕاستی ناڕەحەت دەبی. بۆیە ئەوەی دەیکەی بەستراوەتەوە بەوە کە کامە ئازار بۆ تۆ سەختترە: بێ‌بەشی لە دیتنەوەی ئەو خاتوونە یان بیستنی وەڵامی "نا" لە زمانی وی.

زۆربەی خوێندکاران کارەکانی کۆتایی تێرمی حەوتوویەك پێش ئەزموونەکان و تەنانەت راست شەوی پێش تەواو بوونی تێرمەکە تەواو دەکەن. دەزانی بۆ؟ بۆ خوێندکار هیچ خۆش نیە تەواوی ماوەی تێرمەکە خەریکی کاری کۆتایی تێرمەکە بێ و بۆ زۆربەی خوێندکارانیش، دەست پێکردنی ئەم کارە ناخۆشە زۆر سەختە, بەڵام شەوی پێش ئەزموون، وەختێك دەبینن هیچ کارێکیان نەکردوە، بیرکردنەوە لە رەت بوونەوە لە ئەزموونەکان دا بۆ وان زۆر ئاشکراو بەرچاو دەبێ و لە راستی دا تامێکی ناخۆشتر لە کارکردن دەچێژن و بۆ راکردن لەبەر ئەو ناڕەحەتی‌یە، دەسبەجێ دەسبەکار دەبن.

بۆ ئەوەی بتوانی بە ئاسانی دەرەقەتی کارەکانی ئاخری تێرمەکەت بێی دەبێ ئەو دوو ناڕەحەتی‌یە لە دوو تای تەرازوو باوێی: ئێش و ئازاری کارکردن یان تامی تاڵی رەت بوونەوە لە ئەزموون دا؟ هەرکات پێویست بوو لە نێوان دوو

ناڕەحەتی دا یەکێك هەڵبژێری، ئەم شێوەیە ڕەچاو بکە. دوو ناڕەحەتیەکە بخە دوو تای تەرازووەوە.

زۆربەی خەڵکی سەرکەوتوو گەیشتوونە ئەم بەراوردە. ئەوان دوو هێزی ڕاکشان بەرەو خۆشی و ڕاکردن لە ناخۆشی‌یان کە لە ژیان دا سەرەداوی هەموو شتێکیان لەدەست دایە، هێناوەتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان. بێگومان ئەتۆش زۆر جار کەوتوویە بارودۆخێکی لەم چەشنەوە. ڕەنگە چەندین ڕۆژ دەستت بۆ کارێك کە بۆ ژیانت زۆر چارەنووس ساز بووە نەبردبێ، بەڵام ڕۆژێك لە نەکاو تەقیویەوە. لە دڵی خۆت دا گوتووتە: "ها، ڕاپەڕە! دەبێ ئەم کارە تەواو کەی. هەر ئێستاش ." چونکە بە ڕوونی هەستت کردوە کە ئەنجام نەدانی کارەکە زۆر بەژانتر و ناخۆشتر لە تەواو کردنیەتی.

پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ

بەڕاستی داوای لێبوردن دەکەم کە ئەوەندە بە ڕاشکاوی لەگەڵت دەدوێم، بەڵام وەرە بێ لە ڕوو دامان باسی ئەو شتە بکەین کە خەت دەدا بە ڕەفتاری بنیادەم، چونکە پێم وایە زۆر کەس بە هیچ جۆر شارەزای ئەو ئەسڵانە نین کە ڕەفتاری مەمانانیان لە کۆنترۆڵ دایە. لە حاڵێك دا بە کەلك وەرگرتن لەو ئەسڵانە دەتوانین ژیانمان بە تەواوی بگۆڕین و ئەگەر لەوانە حاڵی نەبین ژیان دەبێتە هەوڵ و تەقەلایەکی خۆڕایی و کات بەفیرۆدانێکی بێبەرهەم.

داخوا ئەتۆش لەو کەسانەی کە هەست دەکەن ژیانیان پێویستیی بە ئاڵوگۆڕێکی بنەڕەتی هەیە؟ داخوا بەڕاستی باوەڕت وایە کە دەبێ گۆڕانێك بەسەر خۆت یان ژیانت دا بێنی؟ ڕەنگە هەموو کاتێك لە ڕێی پێکهێنانی ئەم ئاڵوگۆڕەدا هەوڵت دابێ، بەڵام بۆچی هیچ کاتێك ئەم گۆڕانە ڕوو نادا؟ چونکە شێوەی شکڵ گرتنی خۆشی و ناخۆشی لە تۆدا نەگۆڕاوە. دەزانی کە دەبێ بگۆڕێی، دەزانی کە دەبێ دەست بە کارێك بکەی، یان دەزانی کە دەبێ زەماوەند بکەی، بەڵام هەر لەو کاتەدا باوەڕت وایە کە دەست پێکردنی هەمووی

ئەم کارانە بە مانای تووشبوونی ناڕەحەتی‌یە، بۆیە دەست بەکار نابی و هەموو ڕۆژێ دەست پێکردنی ئەو کارە گرنگە وەدوا دەخەی. چ بکەین باشە؟

کلیلی گۆڕان پێچەوانەکردنەوەی چۆنیەتی شکڵ گرتنی هەستی خۆشی و ناخۆشی‌یە.

ڕەنگە ئەتۆش کەسانی وا بناسی کە پەیتا پەیتا دەڵێن: "ئیدی وەختی ئەوە هاتوە کە زەماوەند بکەم." ئەوان پێیان وایە زەماوەند کردن بە مانای وەدەستهێنانی دەسکەوتی جۆراوجۆرە: لەزەت، خۆشحالّی، ئاسوودەیی و لە هەمووان بەرزتر جۆرێك حالّەتی خالیسی رووحی, هەستی بوونەیەك. بەلاّم هەر کە هەلومەرجی زەماوەندیان بۆ دێتە پێش لەنەکاو دەکشێنەوە. چونکە بێ‌ئەوەی بەخۆ بزانن پێیان وایە زەماوەند بە مانای لەدەست دانی ئازادی‌یە. تەنانەت هێندێك پێیان وایە زەماوەندی سەرکەوتوو، لە جیهان دا دەست ناکەوێ. بە باوەڕی هێندێکان ئاشق بوون بە مانای ئەوەیە هەموو بوون و نەبوونت بۆ یەکی دیکە سەرف بکەی، هەمیشە لە فکری وی دا بی و سەرەنجام تووشی شکان بی. ئەو کەسەی خۆشت دەوێ ئاخرەکەی بەجێت دێڵێ و دڵت دەشکێنێ. داخوا تا ئێستا تامی شکانی وات چاشتوە؟ ئەگەر نا، کەوایە حەتمەن لە دواڕۆژ دا دەی‌چێژی. بەلاّم ئەگەر دەتەوێ زەماوەند بکەی و هەرچی لە زەماوەند بەدەست دێ دەستت بکەوێ، دەبێ توانای هەلگرتنی باری ئازارو ناڕەحەتی‌یەکانیشت هەبێ.

بە هەڵە نەچی، ئەمن لەو کەسانە نیم کە دەڵێن تەنیا جوانی‌یەکان ببینە. هێندێك کەس پێشنیار دەکەن تەماشای باغی بکەی و بلّێی ئەم باغە جوانە، بژاری نیە، هەمیشە بەخۆت بسەلمێنە کە هەموو شتێك ئامادەیە بۆ ئەوەی حەتمەن سەرکەوی. نا، ئەمن دەڵێم ئەم باغە جوانە بەلاّم نێوەکەی پڕ لە گیاوگۆڵی زیادی و بێ‌کەلّکە. جا ئەگەر دەتەوێ لە دیتنی لەزەت وەرگری وەڕێ کەوە. گیا بێ‌کەلکەکان لەبنەوە هەڵکەنە. دامەنیشەو لێکدا لێکدا مەڵێ خوایەگیان باغی ژیانی من بۆ بژاری هەیە؟ مەڵێ خوایە گیان بۆچی ئەوەندە

لەگەڵم نادلۆڤانی؟ راپەڕە. بزانە کە ناڕەحەتی و سەختی‌یەکانیش بەشێك لە ژیانن. لەوانەیە خەڵکی دیکە ناڕەحەتت بکەن و چاوەڕوانیی جۆراوجۆریان لێت هەبێ، بەڵام ئەتۆش چاوەڕوانیت لە خەڵکی دیکە هەیە، چما وانیە؟ ئەتۆش زۆر جار خەڵکی دیکەت ناڕەحەت کردوە. ئەگەر لە ژیان دا گیروگرفتێکت هەیە بەربەرەکانیی بکەو لەگەڵ گیروگرفتەکان بەرەوڕوو بەوە. زۆربەی خەڵك حەز ناکەن لەگەڵ گیروگرفتەکان بەرەوڕوو ببنەوە.

هەروەك گوترا، زۆربەمان لەوەی لە زەینمان دا دەبێتە هۆی دروست بوونی هەستی ئازارو شادی بێئاگاین و هەربۆیەش، ژیانمان لەجیاتی ئەوەی لە کۆنترۆڵی خۆمان دا بێ کەوتۆتە کێشەکێشی نێوان ئەم دوو هێزە. وا دابنێ کەسێك کە زۆرت خۆش دەویست و هەموو بوونی خۆت بۆ وی تەرخان کردبوو، بەجێی هێشتووی. بێگومان لە هەلومەرجێکی وادا تووشی ناڕەحەتی‌یەکی زۆر دەبی. لەوانەیە هاوکێشەیەکی ئاوا لە زەینت دا دروست بێ: ئەوین بەرابەرە لەگەڵ رەنج و ئازار.

هەرکەس لە مێشکی خۆی دا هاوکێشەیەکی وا دروست بکا، هەوڵ دەدا لەوە بەدوا لەکەس نیزیك نەبێتەوە. لە خەڵك دوور دەکەوێتەوەو هەربۆیەش ئیدی زۆر ناکەوێتە بەر سەرنجی خەڵکی دیکە. هەستی خۆی لای کەس دەرنابڕێ و تووشی خەمۆکی دەبێ. دیارە لەوانەیە لە دوارۆژدا لەگەڵ یەکێك ئاشنا ببێ و ئۆگری بێ، تەنانەت لەوانەیە بکەوێتە فکری ئەوە کە زەماوەندیشی لەگەڵ بکا. بەڵام لە وەختێك دا وا دێتە بەرچاو کە هەموو شتێك بەباشی دەچێتەپێش، لەنەکاو بە جۆرێك ئەو ئەڵقەی خۆشەویستی‌یە دەشکێنێ. بۆ وێنە لە میوانداری‌یەکی گرنگ دا بەشدار نابێ، زمان بەدرۆزن دەردەچێ یان بێ هیچ پاساوێك لەگەڵ کەسێك کە خۆشی دەوێ دەست دەکا بە بەدڕەفتاری. چونکە مێشکی پێی دەڵێ: "بەڵێ دەزانم کە لە دۆستایەتی لەگەڵ ئەو لەزەت دەبەم بەڵام دڵنیام ئەو خۆشەویستی‌یەش بە شکان کۆتایی دێ. کەوایە باشترە پێش

ئەوەی تووشی ئازاری دووری‌یەکەی بم لێی بکشێمەوە." زۆر جێی داخـە، بـەڵام یەکی وا هەمیشە بە تەنیا دەمێنێتەوە.

بۆئەوەی تووشی چارەنووسێکی وا نەبی دەبێ جۆری شکڵ گرتنی لـەزەت و ناڕەحەتی لە خۆت دا بگۆڕی. لە ژیانی زۆربەی مەمانان دا ئەم هێزانـە بـە هـیچ جۆر لە ژێر کۆنترۆڵ دا نین، لە کاتێك دا بۆئەوەی بە تواناوە لە ڕێبـازی ژیـان دا بچینەپێش، دەبێ هەوساری ئەم دوو هێزە ڕێنیشاندەرە بەدەستەوە بگرین.

مـاتـۆڕەکانی ژیـان

هـەروەك بـاس کـرا، دوو هێـزی: مـەیلی لـەزەت و خۆپاراسـتن لەناڕەحـەتی بەهێزترین ماتۆڕەکانی ژیانن و ئەوانەی ڕێکلامی بازرگانی ساز دەکـەن بەباشـی ئەو ڕاستییەیان ناسیوە. ئـەوان زۆر بـاش دەزانـن چۆن دەتـوانرێ خـەڵك هـان بدرێن دەست بکەن بە کڕینی شـتوومەك. ئـەوان تێگەیشـتوون خـەڵك وەختێـك ئۆگری کڕینـی بەرهـەمێك دەبـن کـە پڕوپاگەنـدە بـۆ ئـەو بەرهەمـە، کڕینەکـەی لەگەڵ خۆشی و لەزەت لێك گرێ بدا، یان بە پێچەوانە پێیان نیشـان بـدا کڕینـی بەرهەمێك دەردو ئازاریان کەم دەکاتەوە. باش بڕواننە ریکلامەکانی تەلەڤزیۆن. داخوا وانیە؟ لە هـەموو ریکلامێکـی تەلـەڤزیۆنی دا لـەزەت و ناڕەحـەتی نیشـان دەدرێ. ئەوانەی ریکلامی بازرگانی ساز دەکەن قەت لە پڕوپاگەندەی خۆیـان دا نـاڵێن: "خوشـکان و برایـان، تکایـە چـەندی زووە وەرن و بەرهەمـەکانی ئێمـە بکڕن." ئەوان بە لۆکە سەردەبڕن. یـەکێك لـەو ریکلامانـەم بیرکەوتـەوە کـە بـۆ فرۆشتنی تەلەفۆنی موبایل ساز کرابوو. پروپاگەندە بۆ فرۆشتنی ئەم تەلەفۆنـە ئاوا داڕێژرابوو:

پیرەژنی بەستەزمان تەماشایەکی تەلەفونەکەی دەکاو دەڵـێ: "خوایـەگیان، بۆچی ئەم کوڕەم هێندە ئەزیەت کرد؟ تازە جارێکی دیکـە تەلـەفونم بـۆ ناکـاو ئەمن هەتا هەتایە بە تەنیا دەمێنمەوە." ئێمـە لـە ١٥ چـرکەدا ڕەنج و ئـازاری ئەو ژنە لەبارەی تەلەفۆن نەکردنی کوڕەکەیـەوە حـاڵی دەبـین, ئـەوە هـەر ئـەو

هەستەیە کە زۆر لـە دایکـان بوویانـە. لەلایـەکی دیکـەوە کوڕەکـە دەبیـنین کـە دەڵێ: "ئەی خوای گەورە ئەمڕۆ چەند سەرقاڵم، بەڵام هەر دەبێ تەلەفونێك بـۆ دایکم بکەم." باشە ئەمەش ١٥ چرکەی دواتر، هەر ئـەو هەسـتی ناڕەحـەتی‌یـە کە بۆخۆمان چەند جار تووشی بووین. کوڕێك بەهۆی سـەرقاڵیی زۆر دەرفـەتی نیە تەلەفون بۆ دایکی بکا. جا ئێستا دوای ٣٠ چرکە پێتان نیشان دەدەن کـە بە تەلەفونەکەی وان دەتوانن بە لەزەت و خۆشی بگـەن. کوڕەکـە بـە تەلەفونـە موبایلەکـەی خـۆی لـە کاتێـك دا خـەریکی کارەکـانی خۆشـیەتی پێوەنـدی بـە دایکیـەوە دەگـرێ و دایکـی پێدەکـەنێ: "ئـۆ رۆڵـە گیـان، لـەبیرت بـووم؟" مووزیکێکی زۆر جوان لـێدەدرێ کە باڵ بە رووحتـان دەگـرێ و پاشـان گوێتـان لـێ دەبێ کـە: "بـە کڕینـی ئـەم تەلەفونـە وا بکـەن بنەماڵـەتان ئێوەیـان لـەبیر نەچێتەوە."

پێتـان وایـە لـەو ٣٠ چـرکەیەدا چ رووی داوە؟ رێکخـەرانی ریکلامـی ئـەم تەلەفونـە بـە کارامـەیی بـەهرەیان لـە بنـەڕەتی مـەیل بـە خۆشـی و دووری لـە ناخۆشی وەرگرتوەو ئێوەیان هان داوە لە زەینی خۆتـان دا ئەڵقەیـەکی پتـەوی پێوەنـدی دروسـت بکـەن. ئێسـتا پێتـان خۆشـە ئـەم تەلەفونـە بکـڕن چـونکە ریکلامەکە پێی نیشان دان کە دەکرێ بە بوونی ئەم تەلەفونە بگەنە خۆشی. بـە هەڵە نەچن، ئەمن بـە هـیچ جـۆر دژی پڕوپاگەنـدە بـۆ بەرهەمـە نوێیـەکان نـیم، بەڵام دەمەوێ سەرنجتان بۆلای خاڵێك رابکێشم. ئەمڕۆ زۆربەی ئێمـە بێئـەوەی پێویستمان بێ، بەرهـەمێك کـە ریکلامەکـەیمان لـە تەلـەڤزیۆن دیـوە، دەکـڕین. چـونکە ریکلامـە تەلـەڤزیۆنی‌یـەکان ئەڵقەیـەکی پێوەنـدیی بـەهێزیان لـەنێوان بەدەستهێنانی خۆشی و لەزەت یان راکردن لە ناڕەحەتی و بەرهەمەکەی خۆیان دا دروست کردوە. ئەم دواییانە یەکێك لە باشترین جۆرەکانی ئەو ریکلامانەم لـە تەلەڤزیۆن دی. ئەم ریکلامە هەوڵی دەدا خەڵکی بۆ وەرگرتنی کارتی ئیعتیباری لە بانك هان بدا.

له سەرەتادا، دیمەنەکە تەواو تاریکە. لەپڕ پیاوێك دێتە سەر شانۆ کە زۆر ناڕەحەت و نیگەرانە. ئەو روو دەکاتە ئێوەو دەڵێ: "ئێستا سەعات چواری بەیانییە. تەلەفونیان بۆ کردووم و خەبەریان داومێ کە بابم تووشی دڵ راوەستان بووەو ئەمنیش هیچ دراوێکم نیە." پاشان خاتوونێك لەسەر شانۆ دەردەکەوێ و بە پێکەنینێکی دلڕفێنەوە دەڵێ: "ئێمە ئاگاداری گیروگرفتەکەت بووین و دەمانەوێ یارمەتیت بدەین." پاشان بە کارتێکی ڤیزاوە بەرەو پیاوەکە دەچێ. ئێستا پیاوەکە بە پێکەنینەوە روو دەکاتە ئێوەو دەڵێ: "چونکە کارتی ڤیزام هەبوو دەتوانم بۆ کۆمەك کردن بە بابم بچمە نەخۆشخانە. سوپاسی بانك دەکەم."

باشە، وەختێك ئەم ریکلامە دەبینن چۆن بیر دەکەنەوە؟ هەموو گیروگرفتێك بە بوونی کارتی ڤیزا چارەسەر دەکرێ. ئەگەر پێویستیتان بە دراو هەیە کارتێکی ڤیزا وەرگرن، هەموو شتێك وەڕێ دەکەوێ.

ئەمریکەن ئێکسپرێسیش شێوەیەکی سەرنج راکێشی بۆ گەیاندنی بیروڕای خۆی هەیە. لە ریکلامی ئەم بانکەدا دەبینی ژن و مێردێکی جحێڵ لە سەفەرن و هەرچی دراوی پێیان بووە لێیان ون بووە. ئەوان زۆر ناڕەحەتن بەڵام لە نەکاو پیاوەکە روو دەکاتە خێزانی و دەڵێ: "غەمت نەبێ، ئەمن کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێسم پێیە." ژنەکەی دەڵێ: "بەڕاست؟ نیعمەتە! کەوایە با دەست بکەین بە شت کڕین." ئیدی پێدەکەنێ و وەڵام دەداتەوە: گرنگ نیە، ئێمە کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێسمان هەیە." پاشان کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێس نیشان دەدرێ. باشە، کەوایە ئەگەر کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێستان هەبێ دەتوانن سەفەری یۆنان بکەن، هەرچی خێزانتان داوا بکا بیکڕن و سەری شوێنە خۆش و سەرسوڕهێنەکان بدەن. کەوایە رۆژی دواتر حەتمەن بۆ وەرگرتنی ئەو کارتە سەر لە بانك هەڵدێنن.

ئەوانەی ریکلامە بازرگانییەکان دروست دەکەن، بە میلیۆن دۆلار خەرجی پروپاگەندە بۆ بەرهەمەکانیان دەکەن چونکە دەتوانن تەنیا لە ٣٠ چرکەدا بە

میتۆدی پێکەوە گرێدانی خۆشی و ناخۆشی لەگەڵ بەرهەمەکانیان بیروبۆچوون و رەفتاری مەمانان بگۆڕن.

داخوا ریکلامی پروپاگەندەی پیپسی کۆلاتان دیوە؟ ئەم کۆمپانیایە بۆ فرۆشتنی بەرهەمەکەی خۆی کۆمەگی لە مایکل جاکسۆن وەرگرتوە. مایکل بە درێژایی رۆژێ قەت پیپسی کۆلا ناخواتەوە بەڵام بۆ نیشاندانی هەشتا چرکە ریکلامی پیپسی کۆلا ١٥ میلیۆن دۆلاری وەرگرتوە. داخوا کۆمپانیای پیپسی کۆلا بۆچی حازرە دراوێکی ئاوا قورس بدا بە مایکل جاکسۆن؟ زۆر لە خەڵکی ئەمریکا دەنگی مایکل جاکسۆنیان پێ خۆشەو بە بیستنی ئاوازەکانی هەست بە خۆشحاڵی دەکەن. ئەو هەستەی لە بیستنی ئاوازەکانی تووشی خەڵك دەبێ ئەوەندە بەرزە کە بۆتە هۆی ئەوەی کاسێتەکانی پتر لە هی هەموو گۆرانیبێژێك لە مێژووی مووزیك دا بفرۆشرێن. کۆمپانیای پیپسی کۆلاش دەیەوێ خەڵك ئەم هەستەیان بەرامبەر بە بەرهەمەکانی هەبێ. بڵێ چۆن؟ بە راکێشانی سەرنجی خەڵك. وەختێك چەندین جار دەنگ و رەنگی مایکل جاکسۆن لەگەڵ ئارمی پیپسی کۆلا لە تەلەڤزیۆن بڵاو بێتەوە، لە مێشکی خەڵك دا هەستی لەزەت و خۆشی لەگەڵ پیپسی کۆلاش گرێ دەدرێ. لەوەودوا، هەموو کەس وەختی شت کڕین حەتمەن پیپسی کۆلاش دەکڕێ، چونکە کڕینی ئەم بەرهەمە لە مێشکی دا لەگەڵ خۆشی تێکەڵ بووە.

نوختە گۆڕان

زانیمان کە خۆپاراستن لە ناڕەحەتی گرنگترین هۆی دەست پێکردن یان وەلانانی هەر کارێکە. هیچ ئاڵوگۆڕێك لە ژیانمان دا روو نادا مەگەر بەهۆی بارودۆخێکەوە بە ئەندازەی پێویست هەست بە ناڕەحەتی بکەین. رەنگە تا ئێستا داستانی زۆر سەرکەوتنی جێگای سەرسوڕمانتان بیستبێ. داستانی کەسانێکی سەرکەوتوو کە توانیویانە لە قووڵکەی داماوی‌یەوە بگەنە لووتکەی سەرکەوتن. هەمووی ئەوانە لە شتێك دا هاوبەشن: رۆژێك هەستیان کردوە

وەزعیان بە جۆرێك ناخۆشە كە ئیدی دەری نابەن. بۆیە دەستیان كردوە بە بیركردنەوە، بۆ رزگاربوون لەو ناڕەحەتی یە رێگاچارەیان دۆزیوەتەوە، دەستبەكار بوون و بەهیچ قیمەتێك دەستیان لە هەوڵ و تەقەلا هەڵنەگرتوە، چونكە زانیویانە قبوولی هەر سەختی یەك لە قبوولی بارودۆخی ئێستایان باشترە. ئەو جۆرە بەسەرهاتانە زۆرن.

كتێبەكانی ئەی. جی. ماندۆتان خوێندۆتەوە؟ یەكێك لە كتێبەكانی ناوی (بازرگانانی سەركەوتووی جیهان"ە. لە فەسلێكی ئەم كتێبەدا بەسەرهاتی پیاوێك دەخوێنینەوە كە لە پێش دا ئارەقخۆر بووە. هیچ دوارۆژێكی لەپێش خۆی نەدیوەو لە شەقامەكان دا ژیاوە. رۆژێك ئەو پیاوە لە سەرمان پەنا بۆ كتێبخانەی گشتیی شار دەبا. لەوێ دەست دەكا بە كتێب خوێندنەوە. لە نەكاو تێدەگا كە ژیانی ئەوەندە جێی داخ و بێسوودە كە ئیدی نایەوێ بەو جۆرە بژی. ئەو ئەوەندە لەو ژیانە بێزار ببوو كە بە هیچ نرخێك ئامادە نەبوو درێژەی پێبدا بۆیە بیری كردەوەو گەیشتە ئەو ئاكامە كە بۆئەوەی بگاتە خۆشی، دەبێ زۆرتر فێر بێ. ئەو ئەوەندەی خوێندەوە كە توانی ببێتە سەرنووسەری گۆڤاری سەركەوتن. پاشان لەگەڵ تاقمی دەبلیۆ- كراون دەستی بەكار كردو یەك لە دوای یەك لە پلیكانەكانی پێشكەوتن وەسەر كەوت. زۆر كەس لە سایەی ناڕەحەتی یەوە سەركەوتنیان بەدەست هێناوە.

باش بیر بكەنەوەو وەبیرتان بێتەوە كە لە ژیان دا چەند سەركەوتنتان لە كیس خۆ داوە، لە كاتێك دا زۆر باشتان دەزانی بۆ وەدەستهێنانی دەبێ چ بكەن. بۆچی لەگەڵ ئەوەی دەزانن بە ئەنجام دانی كارێك خۆشیتان دەست دەكەوێ، ئەو كارە ناكەن؟ چونكە مێشكتان پێتان دەڵێ: "بەڵێ، سەركەوتن لەم كارەدا زۆر خۆشە بەڵام بە دەست پێكردنی ئەم كارە دەبێ ناڕەحەتی یەكی زۆر بكێشی." دیارە هیچ كەس ئامادە نیە كارێك دەست پێ بكا كە بەباوەڕی خۆی ناڕەحەتی و ئازاری تووش دەكا.

هەموو کارێك دوو ڕووی هەن. بیر لە هەر کامێکیان بکەیەوە ئاکامێکی جیا لەوەی دیکەت دەست دەکەوێ. ئەگەر زیاتر بیر لە دژواری و سەختیی کارەکە بکەنەوە ئەنجامدانی بۆ ئێوە نامومکین و هەر نەبێ پڕ ئازار دەبێ، بەڵام ئەگەر بیرتان بخەنە سەر ئاکامی سەرکەوتووانەی و هەستێکی خۆش کە دوای ئەنجامدانی دەستتان دەکەوێ، ئەنجامەکەیتان زۆر پێ خۆش دەبێ. فکرتان لەسەر هەرچییەك ساغ بکەنەوە ئەویان دێتەدی. کەوابوو ئەوەی ئاکامی کارێك خۆش و دلـڕفێن یان بە پێچەوانە ناخۆش و پڕ ژانەسەر دەکا، جۆری بیرکردنەوەی خۆتان لەو کارەیە. چوکلیاتتان پێ خۆشە؟ بەڵێ؟ بەڵام داخوا تا ئێستا ڕێ کەوتوە بەسەر حەزی خواردنی چوکلیات دا زاڵ بن؟ چۆن؟ ئەگەر تەنیا لەبیری لەزەتی خواردنی چوکلیات دا بن ناتوانن لە خواردنەکەی بگوزەرێن، بەڵام ئەگەر لە کاتی دیتنی چوکلیات دا زەینتان تەنیا بخەنە سەر قەڵەوی و ناقۆڵابوونی بیچمی لەشتان، ئەگەر بە خۆتان بسەلمێنن کە بە خواردنی چوکلیات هەستێکی ناخۆشتان بۆ دروست دەبێ، دیارە ڕەفتاریشتان دەگۆڕێ و تەنانەت حازر نابن دەستیش لە چوکلیات بدەن.

بۆ وەدەستهێنانی ئەندامێکی ڕێك و پێك و کزبوون تەنیا ڕەچاو کردنی ڕێژیمێکی خواردن بەس نیە، دەبێ ڕۆژێك لە کاتێك دا تەماشای ئاوێنە دەکەی، دەچیە بانگهێشتنێك، دەستەجلێکی جوان دەبینی کە بۆ بەرت نابنەوە یان هەست بە قورسی و ماندوویی دەکەی، ئەوەندە ناڕەحەت بی کە بگەیە نوختەگۆڕانێك. نوختەگۆڕان ئەو دەمەیە کە هەست دەکەی بارودۆخی ئێستا ئیدی لەتوانا دەرچووە، لەو حاڵەدا ڕێگایەك بۆ گۆڕینی دەبینیەوە.

ئەمن پێم وایە هەموو دەمێ دەکرێ هەر خوویەك، هەستێك یان بیرکردنەوەیەکی نالەبار بگۆڕێ. تەنیا کار کە دەبێ بیکەن ئەوەیە کە جڵەوی بیری خۆتان بەدەستەوە بگرن و بزانن لەسەر کوێی رادەگرن. ئەگەر دەتانەوێ دەست بەکارێك بکەن، دەبێ بەو ئاکامە بگەن کە نەکردنی کارەکە لە تەواو کردنی دژوارترو بەژانترە. بۆ پێکهێنانی ئەم باوەڕە لە مێشکتان دا، دەبێ بیری

خۆتان لەسەر ئەو قازانجە کە لە ئەنجامدانی ئەم کارە دەستتان دەکەوێ ساغ بکەنەوە. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، لە مێشکی خۆتان دا تەواو کردنی ئەو کارە لەگەڵ خۆشی و دەست پێنەکردنی لەگەڵ ناڕەحەتی لێك گرێ بدەن. واتە هەر ئەو کارە کە ریکلامی تەلەڤزیۆنی لەگەڵتان دەکا. مەیەڵن خەڵکی دیکە ناچارتان بکەن بکەونە هەلومەرجێکی لەو بابەتەو بە قازانجی خەڵکی دیکە کار بکەن. دەتوانن لەم شێوە کارە بۆ ژیانی خۆتان کەلك وەرگرن. بۆچی ئێوە لەم بنەمایە بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆتان کەلك وەرناگرن؟ ئەگەر هەموو شەوێ وەبیرتان دێتەوە کە ئەمڕۆش تەلەفونتان بۆ دایکتان نەکردوە، ئەوەی پێویستتانە تەلەفونێکی موبایلی تازە نیە، بەڵکوو پێویستیتان بە بیرکردنەوەیەکی جیاوازە. ئەگەر دەتانەوێ لەگەڵ هەموو سەرقاڵیی خۆتان خاترجەم بن کە تەلەفونی بۆ دەکەن دەبێ لە خۆتان بپرسن ئەگەر ئەمشەو تەلەفون بۆ دایکم بکەم چ هەستێکی دەبێ؟ ئەمن هەست بە چی دەکەم؟ بێگومان خۆشحاڵی. بەڵام ئەگەر ئەمشەویش تەلەفون کردن بۆ دایکمم لەبیر بچێ، ئاخری شەوێ چ هەستێکم دەبێ؟ ناڕەحەتی. ناڕەحەتی‌یەکی توند. ئەگەر بتوانی بەڕاستی ئەو ناڕەحەتی‌یە هەست پێ بکەی ئیدی هەرگیز لەبیرت ناچێ تەلەفون بۆ دایکت بکەی.

ڕەمزی سەرکەوتن سوودوەرگرتن لە هەستی ناڕەحەتی‌یە. ئەگەر کەلکی لێ وەرگری ژیانت دێنیە ژێر کۆنترۆڵی خۆت. ئەگەر وانەبێ ئەتۆ دەچیە ژێر کۆنترۆڵی ژیانت. لە فەسڵی دواتر دا شێوەی دروست کردنی ئەڵقەی پێوەندی لەگەڵ ناڕەحەتی یان خۆشیت فێر دەکەم، بەڵام ئێستا بۆ راهێنان بەرنامەی دیاریکردنی ئامانجەکانمان دەبێ.

هەموو ئەو ئامانجانەی لە ژیان دا بووتن و پێیان نەگەیشتووی لە دەفتەری خۆت دا یادداشت بکە. پاشان بیر بکەوە چ هۆگەلێك کۆسپی سەر ڕێگای گەیشتن بە ئامانجەکانت بوون. بۆ نموونە ئەتۆ داهات و دراوی پێویستت نیە. (زۆر کەس لەگەڵ ئەم گیروگرفتە بەرەوڕوون. ئەمنیش ماوەیەك هەر لەم

بارودۆخەدا ژیـاوم.) کەوایـە دەبـێ بزانـی کۆسـپی سـەر ڕێگـای بەدەسـتهێنانی داهاتی زۆر لە تۆدا چیە، چونکە ئەتۆ مرۆڤێکـی نائاسـایی، توانـای ئەنجامـدانی کاری گەورە گەورەو بەدەستهێنانی ئاکامی باشت هەیە, توانایـەکی بێئەنـدازی دەروونیشت هەیـە, بـێ ئامـانج نـی و بەڕاسـتی حـەز دەکـەی دراوێکـی زۆرتـرت دەست کـەوێ. کەوایـە ئەگـەر لـە ژیـان دا بەدەسـت گیروگرفتـی مـاڵییـەوە بـە ئازاری لەبەر ئەوە نیە کە بەڕادەی پێویست بەهۆش نی یان توانای ئەنجامـدانی کارێکـت نیـە. مـەڵێ هـەوڵم داوە بـەڵام دراوێکـم دەسـت نەکـەوتوە. لـە هـەموو وڵاتێك دا زۆر ڕێگا بۆ وەدەستهێنانی داهات هەن.

ئەگەر پێت وایە ڕادەی داهاتـت بـە هـیچ جـۆر جێـی ڕەزامەنـدی نیـە، تـەنیا لەبەر ئەوەیە کە لە مێشکی خۆت دا وەدەسـتهێنانی داهاتـت لەگـەڵ ناڕەحـەتی گـرێ داوە. بانگـەوازێك لـە هەناوتـەوە پێـت دەڵـێ دراوی زیـاتر بـە مانـای ناڕەحەتیی زیاترە. پێت سەیر نەبێ، باش حاڵی بووی. لە جێگایەك لە کـەڵێن و قوژبنی مێشکت دا ئەو باوەڕە هێلانەی هەڵبەستوە کە بۆ وەدەسـتهێنانی دراو دەبێ ناڕەحەتییەکی زۆر بچێژی. هێندێ کەس پێیان وایە بۆ دراو پەیـدا کـردن دەبێ پیاو واز لە حەسانەوەو خۆشی بێنـێ. ئیـدی ناتوانـێ وەك جـاران لەگـەڵ بنەماڵەکەی بێ. کەوایە دراو پەیدا کردن پێویستیی بـە ئەزیـەت کێشـان هەیـە. هێندێك پێیان وایە بۆ وەدەستهێنانی دراوی زیـاتر دەبـێ لەگـەڵ خـەڵکی دیکـە ببیە شەریك. جـا ئـەوان لـەدڵی خۆیـان دا دەڵـێن: "لـەنێو ئەوانـەدا سـەرەنجام یەکێك خەیانەتم پێ دەکاو ڕۆژێك لـە نـەکاو هـەموو شـتێکم لـە کـیس دەچـێ." بێگومان ئـەو هەسـتە زۆر ناخۆشـە. ژمارەیـەکیش لـەو بـاوەڕەدان کـە "ئەگـەر ئەوەنـدەی دەمـەوێ دەوڵەمەنـد بم، بـارودۆخی ژیـانم دەگـۆڕێ. دۆسـتەکانی ئێستام لەدەست دەدەم و بەتەنیا دەمێنمەوە." ئاشکرایە بـەم جـۆرە فکـرەوە قەت ناتوانن کارێك بۆ وەدەستهێنانی داهاتی زیاتر ئەنجام بدەن.

تـەرازووی مێـشك

مێشکی ئێوە تەرازوویەکی زۆر وردی هەیە. لە کاتی دەست پێکردنی هەر کارێك دا، خۆشی و ناخۆشی‌یەك کە لەم کارە بەدەست دێن بەم تەرازووە دەکێشرێن. ئەگەر تای ناڕەحەتی‌یەکە قورستر بێ حەزێکتان لە دەست پێکردنی ئەو کارە نابێ. کەوایە ئەگەر دەتانەوێ کارێك دەست پێ بکەن و ناتوانن لەبەر ئەوەیە کە تای تەرازووی مێشکتان بەو لایەدا قورسترەو ئەگەر قەرارە رەفتاری خۆتان بگۆڕن و لە توانای دەروونیی خۆتان بەهرە وەرگرن، دەبێ ئەوەی لە مێشکتان دا لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی بۆتە یەك مانا، بگۆڕن.

ئەتۆ دەڵێی: "دراو واتە ئازادیی زیاتر. دەتوانم بەو دراوەی هەمە یارمەتیی دۆستانم بدەم، دیاری‌یەك بۆ منداڵەکەم بکڕم، بچمە سەفەری دەوری دنیا، زانیاریی خۆم زیاتر بکەم و تەنانەت باشترین راهێنەریش بگرم." بەڵام هەر لەوکاتەدا مێشکت هاوارت لێ دەکا کە: "بەڵێ، بەڵام ئەگەر دراوی زیاترت هەبێ ئیدی قەت دەرفەتی تەواوت بۆ راگەیشتن بە منداڵەکەت نابێ، بۆ وەدەستهێنانی دراو دەبێ لە هەموو ئەو سەرگەرمی‌یانەی حەزت لێیانە بگوزەرێی و حەسانەوە وەلانێی، لەوانەیە شەریکەکانت خەیانەتت پێ بکەن و دراوەکەتت لەدەست بچێ و سەرەڕای ئەوەش بۆ هەتا هەتایە بە تەنیا دەمێنیەوە."

ئەگەر دەتەوێ لە شەڕی قەرزداری‌یەکانت رزگار بی، یان بە داهاتێکی باشتر ژیانێکی خۆشترت هەبێ، دەبێ جارێك و بەیەکجاری بڕیار بدەی جۆری ساغکردنەوەی فکرت بگۆڕی. تەرازووەکەی خۆت بەباشی بەکار بەری. لە خۆت بپرسی ئەگەر هەمیشە بە نەداری بژیم دەبێ چەند ناڕەحەتی بچێژم؟ ئەگەر دراوێکی زیاتر وەدەست بێنم چەندە ناڕەحەت دەبم؟ دەبێ بزانی بۆ بەدەستهێنانی دراو لەباری هەست و مەعنەوی و ماڵی و لەشی‌یەوە چ نرخێك دەبێ بدەی.

هەروەك زۆر جارم گوتوە (دووپاتکردنەوە، دایکی هەموو فێربوونێکە) دوو هێزی بنەڕەتی رێبازی ژیانی ئێمە دیاری دەکەن: راکردن لەبەر ناڕەحەتی و

ئارەزووی گەیشتن بە خۆشی. ئەگەر دەتەوێ ژیانت لە کۆنترۆڵی خۆت دا بێ دەبێ هەوساری ئەو دوو هێزە بەدەستەوە بگری, ئەگەر نا، ئەو دوو هێزە هەوساری تۆ بەدەستەوە دەگرن. بۆ بەدەستەوەگرتنی ئەم دوو هێزە دەبێ بتوانی جێگای ساغ بوونەوەی فکری خۆت بگۆڕی. فکرت لەسەر هەر شتێك ساغ بکەیەوە دێتەدی. دەبێ فێر بی هاوکێشەکانی مێشکی خۆت بگۆڕی. ئەگەر لە مێشکی تۆدا دراو بەرامبەر لەگەڵ ناڕەحەتی‌یە، هیچ کات دراوێکی زیاترت دەست ناکەوێ. کەوایە دەبێ ئەو جۆرە هاوکێشەیە تێك بشکێنی و بیرت لەسەر ئەو لایەنەی دراو پەیدا کردن ساغ بکەیەوە کە خۆشی وەبیر دێنێتەوە.

مەشقی ئاڵوگۆڕ

باشە، وەرە هەر ئێستا مەشقی ئەنجامدانی ئەو ئاڵوگۆڕانە بکەین. دەفتەری سەرکەوتنی خۆت بێنە. چوار کاران کە دەبێ حەتمەن بیانکەی بەڵام تا ئێستا دەستت پێ نەکردوون لەوێدا یادداشت بکە. بۆ وێنە دەتەوێ سیگارکێشان وەلا بنێی، تەلەفون بۆ دۆستێکت بکەی، وەدوای کارێك بکەوی، بە کەسێك بڵێی زۆرم خۆش دەوێی‌و... پێویست نیە ئەو چوار کارە زۆر دژوارو ئاڵۆز بن, چوار کاری زۆر ساکار بگرە. نا، مەڵێ سبەینێ. هەر ئێستا ئەو کارە بکە چونکە سبەینێ کاری زۆرترت دەبن کە دەبێ ئەنجامیان بدەی. رۆژ بەرۆژ هێزی دەروونیت زۆرتر دەبێ و تێدەگەی حەزێکی زیاترت لە تەواو کردنی کارە دواکەوتووەکانت هەیە. ئێستا هەر فکرێك بۆتە کۆسپی سەر رێگای کارکردنت لە پەنای کارەکە بنووسە. تەنیا شتێکی لێتم دەوێ ئەوەیە کە لەگەڵ خۆت راست بی. بیانوو دانەتاشی. بەڕاستی تا ئێستا چەند جار رێکەوتوە کارێکت تەنیا دوای ئەوەی چەند جارت داوا لێ کراوە ئەنجام دابێ؟

قەشەیەکی گەورە هەبوو کە هەموو حەوتووان ژمارەیەکی زۆر خەڵك بۆ گوێگرتن لە وتارەکانی دەچوونە کلیسا. رۆژێکیان قەشە مۆعیزەیەکی زۆر سەرنج راکێشی کرد. حەوتووی دواتر کە خەڵك بۆ بیستنی قسەکانی چوونە

کلیسا دیسان هەر ئەو مۆعیزەیان گوێ لێ بوو. حەوتووی دواتریش هەروا... ئەم مۆعیزەیە پێنج جار دووپات بۆوە. هاتوچۆکەرە قەدیمی‌یەکانی کلیسا بڕیاریان دا ئەم مەسەلەیەی لەگەڵ باس کەن، چونکە پێیان وابوو گیروگرفتێک هاتۆتەپێش. ئەوان زۆر بە شکۆوە بە قەشەیان گوت: "جەنابی قەشە، دەزانی وتارەکەی ئەمڕۆت هەر ئەو وتارە بوو کە چەند حەوتوویە دەیخوێنیەوە؟" قەشە پێکەنی و گوتی: "بەڵێ دەزانم، بەڵام داخوا ئێوە رەفتارتان بەم قسانەم کردوە تا قسەیەکی دیکەتان بۆ بکەم؟"

کەوایە:

١ـ ئەو چوار کارە کە لەمێژە دەبوو بیانکەی و وەدوات خستوون یادداشت بکە.

٢ـ بنووسە کە پێت وایە بە ئەنجامدانی ئەو کارانە تووشی چ ناڕەحەتی‌یەک دەبی. ئەگەر وەڵام دەدەیەوە کە "هیچ" دەبێ زیاتر لەو بارەیەوە بیر بکەیەوە. لەوانەیە ناڕەحەتی‌یەکەت شتێك بێ کە بەڕواڵەت ئەوەندە گرنگ نیە. وەك ئەوە کە رەنگە پێت خۆش نەبێ وەختی خۆت بەو جۆرە کارانە بەفیڕۆ بدەی.

٣ـ بنووسە کە لە ئەنجام نەدانی ئەو کارە چ خۆشی‌یەکت پێ دەبڕێ. زۆر جار لە ئەنجام نەدانی کارێك لەزەت وەردەگرین. بۆ وێنە ئەتۆ دڵنیای کە دەبێ کێشی لەشت کەم بکەیەوە چونکە ئەندامێکی ناقۆڵات هەیە یان لەش ساغیت لە مەترسی دایە، بەڵام ئەو کارە جاربەجار وەدوا دەخەی چونکە هەموو جارێ، لە خواردنی چوکلیات و شیرنیات چێژ وەردەگری. سێ پیتی یەکەمی وشەی رێژیمی خواردن لە زمانی ئینگلیزی دا (Diet) بێننە بەرچاو (Die) بەمانای مردنە. ئەتۆش ئەگەر بەو چاوە بڕوانیە رێژیمی خواردن بێگومان دەستی پێ ناکەی و تەنانەت ئەگەر رێژیمێکی باشیش دەست پێ بکەی ناتوانی درێژەی پێ بدەی. چونکە رێژیمی خواردن لە مێشکی تۆدا لەگەڵ ئازاری خۆراك نەخواردن لێك بەستراوە. هەر جارێك کە دێیە سەر ئەو باوەڕە دەبێ چەندی زووە رێژیمی

خواردن بۆ خۆ کز کرن دەست پـێ بکـەی مێشـکت پێت دەڵـێ: "خوایـەگیان! دەبێ هەموو ئەو شتانەی پێم خۆشن وەلا بنێم!"

٤ـ داوات لـێ دەکەم چەند پرسیار لە خۆت بکـەی. بـۆ وێنـە ئەگـەر لەمێـژە دەتەوێ بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەشـت رێـژیمێکی باشـی خـواردن دەسـت پـێ بکەی و بۆت نەکراوە، لەخۆت بپرسە لـەزۆرخۆری چـیم دەسـت دەکـەوێ؟ یـان ئەگـەر واز لـە سیگارکێشـان نەیـەنم چ روودەدا؟ ئەگـەر نەنێرمـە خـوازبێنیی کەسێك کە خۆشم دەوێ چ روودەدا؟ لەگەڵ خـۆت راسـت و راشـکاو بـە. ئەگـەر ئەم کارانە نەکەی لە ٢،٣،٤ یان ٥ ساڵی داهـاتوودا وەزعـت چـۆن دەبـێ؟ لـە دوارۆژدا بۆ کاروچالاکی چەندت وزە دەبـێ؟ متمانـە بـەخۆبوونت چـەند دەبـێ؟ ئەم کارە چ شوێنەوارێکی لەسەر پێوەندیت لەگەڵ نیزیکان و دۆسـتانت دەبـێ؟ دراوت لە کیس دەچێ، قەڵـەو دەبـیو... نـا، ئەمانـە بـەس نیـە. بـە وەڵامێکـی کورت بیبڕەوە. لەبیرت نەچێ ئەوەی ئێمە لە ژیان دا رێنێـوێنی دەکـا هەسـتی ئێمەیە نەك هۆش و زیرەکیمان. کەوایە لە هەستی خۆت کۆمەگ وەرگرە. هەوڵ بدە هەستێك کە پاش ٢،٣،٤ یان ٥ ساڵ، ئەگـەر لـە ژیـان دا نەگەیـە ئاکـامی دڵخواز تووشی دەبی لە ئێستاوە تێبگەی و بینووسە.

٥ـ ئێستا دوا هەنگاو هەڵێنەوە. هەرچی هەر ئێسـتا یـان دواتـر بـەهۆی ئـەم هەنگاوانەوە بەدەستی دێنی یادداشت بکە. پێرسـتێکی گـەورە لـە هـەموو ئـەو هەستانە کە تووشیان دەبی ئامادە بکە.

هەست دەکەم:

ژیانم لە کۆنترۆڵی خۆم دایە.

ناسینێکی زیاترم لەژیان بەدەست هێناوە.

لە جاران زیاتر بەرپرسایەتی قبووڵ دەکەم.

متمانە بەخۆبوونێکی زیاترم دەست کەوتوە.

لەش ساغی و وەزەیەکی زۆرترم هەیە.

پێوەندییەکی پتەوترم لەگەڵ خەڵك دامەزراندوە.

و....

دووبـاره دەوری دەکەینـەوە: دوو هێـزی کۆنترۆڵکـەر هـەن، راکـردن لەبـەر ناڕەحەتی و کێشران بەرەو خۆشـی. بـۆ پێشـکەوتن هـەردووکیان بـەکار بـەرە، ئەگـەر نـەتوانی خـۆت پـێش بخـەی زۆر کـەس هـەن کـە بـە کـەیفی خۆیـان تـۆ بەرەوپێش دەبەن. کەوایە بۆخۆت، کـۆنترۆڵی ژیـانی خـۆت بەدەسـتەوە بگـرە. فێر بە فکری خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بیکەیە دەزمایەی خۆت. راهێنانەکـەت هـەر ئەمڕۆ ئەنجام بدە. لەبیرت نەچێ کـە دەبـێ ٥ قۆنـاغ بـبڕی. رامەوەسـتە، ئـەم کارە مەخە سبەینێ، تکایە هەر ئێستا ئەنجامی بدە.

رۆژی سێیـەم

ئـەڵقـەکانی پێـوەندی

ئـەمڕۆ سـێیەمین ڕۆژی بەرنامەکەمانـە. خۆشـحاڵم لـەوەی هێشـتا بـەدوای بەرنامەی وەدەستهێنانی توانای دەروونی دا دەڕۆی. داخوا ڕاهێنانـەکانی ڕۆژی دووەمت ئەنجام داون؟ ئەگەر ئەنجامت نـەداون هـەر ئێسـتا کتێبەکـە وێك نـێ، بەڵام ئەگەر پێشـتر ڕاهێنانـەکانت ئـەنجام داون لـە گـەڵمان بـە بـا درێـژەی پـێ بدەین. ئەوەی لە دوو ڕۆژی ڕابردوودا فێر بووی:

لە بەشەکانی پێشوودا خوێندتـەوە کـە بۆئـەوەی بتـوانی لـە ژیـان دا بگەیـە ئاکـامی دڵخـواز، دەبـێ کۆمـەگ لـە توانـای دەروونیـی خـۆت وەرگـری. توانـای دەروونی واتـە توانـای دەسـت کـردن بـە کـار، واتـە ئـەوە کـە بتـوانین لـە هـەر بارودۆخێـك دا ڕێگـای خۆمـان بـە ڕوونـی بدۆزینـەوە، واتـە دەسـت پێکـردن و درێژەدان، واتە ئەوە کە بزانین ئەو کارەی دەستمان پێ کردوە کردەنی‌یـە یـان نـا، واتـە ئـەوە کـە تێبگـەین لـە ئامـانج نیزیـك دەبینـەوە یـان لێـی دوور دەکەوینەوەو واتە ئەوەندە لە شێوەو ڕەفتـاری خۆمـان دا نـەرمی بنـوێنین کـە بتوانین بە ئاکامی دڵخوازی خۆمان بگەین.

بۆئـەوەی دەسـتمان بگاتــە توانـای دەروونــی دەبــێ وەدوای سەرمەشـقی کەسانی سەرکەوتوو بکەوین بەڵام هەر ئەوەندە؟ ئەدی بۆ هەموو کەس وا ناکا؟ وەڵامەکەی ئەوەیە: لە ترسان. ترس. بەتایبەتی ترس لـە ناڕەحـەتی مرۆڤـەکان لە کارکردن دەگێڕێتەوە. ناڕەحەتی لە شکان، لە بیستنی وەڵامی "نا"، لە هەر شتێك لەوانەبێ خەڵك لەبارەی ئێمەوە بیر بکەنەوە یان بڵێن، و تەنانـەت تـرس لـەو شـتە کـە نایناسـین. هـەمووممان لەبـەر ناڕەحـەتی ڕادەکـەین و تامـەزرۆین دەستمان بە خۆشی ڕابگا. لە فەسڵی پێشوودا تێگەیشتین کە ئەم دوو هەسـتە

واتە ئارەزووی خۆشـی و بێـزاری لـە ناڕەحـەتی ڕێبـازی ژیـان بـە ئێمـە نیشـان دەدەن. ئەوەی ئێمە لە ڕێبازی ژیان دا دەباتەپێش چۆنیەتیی دروسـت بـوونی ئەڵقەی پێوەندی لە نێوان ئەم دوو هەستەو حاڵەتە جۆراوجۆرەکـانی سیسـتمی دەماریی ئێمە دایە. ئەمە مانای چیە؟

مانای پێکەوە گرێ درانە. پێکـەوە گـرێدران واتـە دروسـتبوونی ئەڵقەیـەکی زۆر قایم لە نێو مێشك لە نێوان هەر کارێك و خۆشی و ناڕەحەتیدا. دیسان ئـەو نموونەیە دێنمەوە کە حەزی لـێ دەکـەم: چـوکلیات. بۆچـی هێنـدێ کـەس زۆر چـوکلیات دەخـۆن؟ چـونکە لـە سیسـتمی دەمـاریی وان دا لـەنێوان خـواردنی چـوکلیات و هەسـتی خۆشـی و چـێژی زۆردا ئەڵقەیـەکی زۆر قـایمی پێوەنـدی دروست بووە. دیارە ئـەو پێوەنـدییـە هـیچ بـە قـازانجی وان نابـێ چـونکە بـەو جۆرە زۆر قەڵەو دەبن و لەش ساغیی خۆیان لەدەست دەدەن. کەوایـە لـەزەتی کـاتیی خـواردنی چـوکلیات دەتوانـێ ببێتـە ناڕەحـەتیی درێژخایـەنی قەڵـەوی. لەگەڵمی یـان نـا؟ کـەوابوو ئـەوەی ژیـانی ئێمـەی لـە کـۆنترۆڵ دایـە ئـەو مانـاو مەفهوومەیە کە لە هەر شتێك لە مێشکی ئێمەدا دروست بووە.

هەمیشە لەبیرت بێ ئەو مەفهوومەی لـە مێشـکت دایـە، چ چـاك و چ خـەراپ، ڕەفتاری تۆ دیـاری دەکـا. ئەوکاتـەی منـداڵ بـووی دایکـت بـە ئـۆگرییـەوە لـە باوەشـی دەگرتـی. کەوایـە ئـەتۆ فێـر بـووی کـە لـە ئـامێز گـرتن بـە مانـای خۆشەویستییە. ئەم ئەڵقەیە لە مێشکی تۆدا دروست بـووەو ئێسـتا لـە بـاوەش گرتن و لەباوەش گیرانت پێ خۆشەو لەزەتی لـێ دەبەی.

لەبارەی ڕێژیمی خواردن بۆ کزبوونەوە چۆن بیر دەکەیەوە؟ ئەگەر پەیڕەوی کردن لە ڕێژیمی خۆ کزکردن لە مێشکی تۆدا بـە مانـای وەدەسـتهێنانی لـەزەت بێ، لەزەت لە کزبـوون و بـەتواناترو زینـدووتر بـوون، ئەگـەر لـە نێـوان ڕێـژیمی خـۆراکی و لــەزەت دا ئەڵقەیــەکی پێوەنــدی دروســت بکــەی، مسـۆگەر لــە کەمکردنــەوەی کێشــی خــۆت دا ســەرکەوتوو دەبــی و بــۆ هــەتا هەتایــە بێهەستکردن بە هیچ ناڕەحەتی و پەژیوانیـیـەك ڕێوشـوێنی دروسـتی خـواردن

ڕەچاو دەکەی. بەڵام ئەگەر کەمکردنەوەی کێشی لەش لە مێشکت دا بە مانای ناڕەحەتی لە کەم خواردن یان نەخواردنی هێندێ لە خواردنەکان بێ چۆن؟ داخوا دەتوانین هەتا هەتایە ئازارێکی وا بچێژین؟ بێگومان نا.

بەڵام لەبارەی زەماوەندەوە. ئەگەر زەماوەندە بۆ تۆ بە مانای لە دەستچوونی ئازادی بێ، هەر ئەو ئەڵقە پێوەندی‌یە بەهێزە لە نێوان زەماوەندو هەستی ناڕەحەتی دا لەنێو مێشکت جێ دەگرێ و دیارە لەو بەسترانەوەیە کە زەماوەند کردن بۆتۆ لەگەڵ خۆی دێنێ دەترسی، چونکە ناتەوێ تامی ناڕەحەتی بچێژی. تەنانەت ئەگەر زەماوەندیش بکەی ئەو باوەڕە لە ژیانت دا گیروگرفتت بۆ دروست دەکا. ڕێگا بدە نموونەیەك بێنمەوە تا مەسەلەکە روونتر بێتەوە. شەریکی ژیانت پێی وایە زەماوەند کردن بە مانای بەدەستهێنانی ئەوپەڕی خۆشی‌یە، بەڵام بۆتۆ زەماوەند بە مانای "ناڕەحەتی بەهۆی لەدەستچوونی ئازادی"یە. ئەو ناتەبایی‌یە دیارە دەبێتە سەرەتای گیروگرفتی نێو بنەماڵە. دڵنیام ئەتۆش ژن و مێردی وا دەناسی. کەسانی وا کە زەماوەند بۆ هەردووکیان یەك مانای نیە.

بیرکردنەوەی لەبار بەس نیە

داخوا ئەتۆش لەو کەسانەی کە هەمیشە بیر لە وەڕێ خستنی کارێکی تازە دەکەنەوە بەڵام قەت دەستی پێ ناکەن؟ بۆچی تا ئێستا دەستت پێ نەکردوە؟ داخوا لەبەر ئەوە نیە کە لە مێشکی تۆدا ئەنجامدانی ئەو کارە بە مانای تووشبوونی سەختی‌یە؟ لە مێشکی تۆدا، دەست پێکردنی پیشەیەکی تازە لەگەڵ هەستی ناڕەحەتی بەهۆی ترس لە دژواری‌یەوە گرێ دراوە. بەڵێ، دەزانم ئەتۆ پێت خۆشە دەست بەو کارە بکەی. بەڵام ئەو ئەڵقە پێوەندی‌یەی لە سیستمی دەماریت دا هەیە زۆر بەهێزترە. مێشکت پێت دەڵێ: "باشە ئەگەر سەرنەکەوتم چی؟ ئەگەر نەخشەکانم جێبەجێ نەبوون چی؟ ئەگەر ناچار بووم لەسەر ئەو کارە لەگەڵ خەڵکی بکەومە کێشەو هەرا چ دەبێ؟ ئەگەر هەموو کاتەکەمی گرت چ بکەم؟" دەبینی، ئەم ئەڵقە پێوەندی‌یە بە رایەڵ و پۆیەکی

زۆر, قـایم کـراوە, بـەڵام ئەگـەر دەتـەوێ کـاری تـازەت سـەرکەوتووانە بـێ و بەخێرایی بچیەپێش دەبێ روانینی خۆت بۆ کار یان بازرگانیی تازەت بگۆڕی.

دەبـێ لـەباری رووحـی و مەعنـەوی‌یـەوە بگـۆڕێی. جـۆری دروسـتبوونی ئەڵقەکانی پێوەندی لە سیستمی دەمـاریی خـۆت دا پێچـەوانە بکەیـەوە. دەبێ مێشکی خۆت بە جۆرێك بەرنامەڕێژی بکەی کە هەروەخت لەبارەی ئەم کـارەوە لەگەڵ خۆت دوای، بەتەواوی هەست بـە خۆشـی بکـەی. بـەم جـۆرە سیسـتمی دەماریت خۆشحاڵی لەگەڵ بازرگانی و پیشەی تازەت پێکـەوە دەبەسـتێ. واتـە راست پێچەوانەی ئەوەی لە پێشدا هەبوو.

کەواتـە ئەگـەر دەمانـەوێ ژیانمـان بگـۆڕێ دەبـێ ئـەو هاوئـاوازی‌یـەی لـە مێشکمان دا هەیە بگۆڕین. لـە راسـتی دا زانسـتێك کـە ئـەمڕۆ شـارەزای دەبـی، زانستی پێکەوەگرێدان و هاوئاواز کردنە. ئەوە کـە چـۆن دەتـوانین خۆمـان بـە شێوەیەك گرێدراو بکەین کـە بتـوانین بێئـەوەی هەسـت بـە ناڕەحـەتی بکـەین ژیانی خۆمان بگـۆڕین و رەفتـارو شـێوەکاری لـەبار بگرینـەپێش و بتـوانین ئـەو ئاڵوگۆڕە بەسوودانە لە ژیانی خۆمان دا بپارێزین.

لەم بەشەدا ئاماژە بەو ئەڵقە پێوەندی‌یانـە دەکـەم کـە لـە مێشـکی زۆربـەی ئێمەدا دروست بوون. چونکە هەر ئەو پێوەندی‌یانەن کە جڵەوی ژیانی ئێوەیـان بەدەستەوەیە. ئێوە بە ئاڵوگۆڕێکی زۆر ساکار دەتوانن پێش بە روودانی هەڵەی زۆر گەورە بگرن و هەر لەگەڵ ئەو ئاڵوگۆڕە بچووکانەش، زۆر مەسـەلەی گـەورە لە ژیانتان دا دەگۆڕێن. ئەم سەرکەوتنە مەزنە دەکرێ بڵێین بـێ هـیچ ئەزیـەتێك وەدەست دێ و تا ئاخری تەمەنیش لەگەڵتان دەبێ. باوەڕ ناکەن؟ کەوایە وەرن بە کورتی بزانین چ شتێك چارەنووسی ئێمە دروست دەکا. چەندین ساڵ هەرچی کتێبی لەو بارەیەوە نووسرابوو خوێندمەوەو هەر سیمینارێك لەو بارەیـەوە پێـك هات تێی دا بەشدار بووم و هەموو شریتەکانی فێرکردنیشم گوێ لـێ گرت، بەڵام هیچیان لە ژیانم دا کارسـاز نـەبوون چـونکە زۆربـەیان دەیـانگوت: **"رۆڵـەگیان! تەنیا لەبار بیر بکەوەو بەرەوپێش بچوو!"**

بەڵام گێروگرفتەکە لەوەدابوو کە ئەمن لە ژیانم دا دەکەوتمە بارودۆخێکی واوە کە بەڕاستی لەباربیرکردنەوەی لێ وەزەحمەت دەخستم. چونکە هەلومەرجەکە بەڕاستی دژوار بوو. هەستم دەکرد بە هیچ جۆر ناتوانم لەبار بیر بکەمەوە. هەربۆیەو بۆئەوەی بتوانم هەستێکی باشترم هەبێ دەستم دەکرد بە خواردن. هێندێ کەس لەو جۆرە وەختانەدا سیگار دەکێشن یان دەکەونە بیری شت کڕین و ئەبلەخەرجی. لەباربیرکردنەوە لەبارەی ژیانەوە جوانە. بەڵام بۆ زاڵ بوون بەسەر گێروگرفتەکان دا بەس نیە. گەورەترین کۆسپی لەباربیرکردنەوە ئەوەیە کە لە زۆربەی حاڵەتەکان دا خۆمان ناچار دەکەین لەبار بیر بکەینەوە.

دنیای ئێمە دنیای عیللەت و مەعلوولە. دەبێ عیللەتێك هەبێ تا مەعلوولێك بێتە ئاراوە. پرسیارێکم لێتان هەیە: وشەی "وێنیستۆن" چیتان وەبیر دێنێتەوە؟ ٨٠ لە سەدی خەڵك دەسبەجێ وەڵام دەدەنەوە. سیگار. بۆچی؟ چونکە زیاتر لە چاردە ساڵە لە هەموو جێیەك لەگەڵ وشەی وێنیستۆن وشەی سیگار دەبیسین و بۆیە وەك سەگەکانی پاڤۆڵف گرێدراو بووین. ئەگەر لە خەڵکی بپرسی ئازاربڕ (مسکّن) یانی چی، زۆربەیان دەڵێن "ئاسپرین". ئەم وەڵامە لە سیستمی دەماریی ئێمەدا تۆمار کراوە، تەنانەت ئەگەر باوەڕیشی پێ نەکەین.

تاقی بکەنەوە. لە دڵی خۆتان دا بڵێن وینیستۆن سیگارێکی باش نیەو هەوڵ بدەن باوەڕی پێ بکەن. دووبارە دووپاتی بکەنەوە: "وێنیستۆن سیگارێکی باش نیە." باوەڕ بکەن "وێنیستۆن سیگارێکی باش نیە." قبووڵتانە؟ نا. وەك ئەوە وایە بەخۆمان بسەلمێنین کە ڕەنگی شین لە دنیادا نیە.

ئەگەر شتێك چەندین جار بۆ ئێوە دووپات بکرێتەوە زەینی ئێوە گرێ دەداو باوەڕپێکردنی بۆ ئێوە ئاسانتر دەبێ. کەوایە تەنیا لەبار بیرکردنەوە بەس نیە. دەبێ کردەوەشی لەگەڵ بێ. دەبێ جۆری وەڵامە گرێدراوەکان بە بزوێنەکانی دەورووبەرمانەوە بگۆڕین. بۆ وێنە هەتا وەختێك وەڵامی گرێدراوی ئێوە بە

سیستمی خۆراکیی کزی نیگەتیڤەو بەبیرلێکردنەوەی دەسبەجێ هەست بە ناڕەحەتی دەکەن، هیچ کاتێك ناتوانن زێدەکێشی خۆتان کەم بکەنەوە. دەبێ خۆتان بە جۆرێك گرێ بدەن کە سیستمی دروستی خۆراکی بە مانای لەزەتی کەمبوونەوەی کێشی لەش و وەدەستهێنانی لەش ساغی بزانن.

ئەگەر ئەنجامی پرۆژەی ئاخری تێرمەکەتان لە مێشکی ئێوەدا لەگەڵ مەفهوومی ئازارو دژواری و ناڕەحەتی تێکەڵ بووە، هەرچەندیش لەبار بیر بکەنەوە ناتوانن دەرەقەتی ئەم پرۆژەیە بێن. مومکین نیە کەسێك کە زەماوەند کردن لە مێشکی دا بە مانای ناڕەحەتی‌یە بتوانێ تامی راستەقینەی خۆشی لەگەڵ زەماوەند دا بچێژێ. دەبێ ئەڵقە پێوەندی‌یەکانی نێو مێشکتان بشکێنن.ئەوەی ژیانتانی لە کۆنترۆڵ دایە ئەو هاوئاوازی و پێوەندی‌یانەن کە لە سیستمی دەماریتان دا دروست بوون، چونکە ئەو ئەڵقە پێوەندی‌یانەی نێو مێشکی ئێوەن کە رادەی ئۆگریی ئێوە دیاری دەکەن و دەبنە هۆی ئەوە حەزتان لە ئەنجامدانی کارێك هەبێ.

رێبازی چارەنووس

دەبێ بزانی بە هەر هەنگاوێك کە هەڵی دێنیەوە، هەرچەند چووکەڵەو ساکاریش بێ، بەشێك لە ژیانت دروست دەبێ. هەر بەو کارە سادەو ساکارانەیە کە چارەنووست شکڵ دەگرێ. لەمەودوا دەمانەوێ چارەنووسی تۆ بە پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی سادەو گۆڕینی ئەڵقە پێوەندی‌یەکانی مێشکت دیاری بکەین. رەفتاری خۆت بگۆڕە چونکە چارەنووست لەسەر بناخەی رەفتاری رۆژانەت شکڵ دەگرێ. ئەگەر دەتەوێ لە ژیان دا بە ئامانجێك بگەی، دەبێ بەوەی ئێستا ئەنجامی دەدەی لە ئامانج نیزیك بیەوە. ئەمن پێم وایە چارەنووسی هەرکام لە ئێمە بەرهەمی چوار شتە:

هەڵبژاردن و کڕینی ئەم کتێبە بەهۆی پێویستی رووی داوە. ئەگەر ئەم کتێبە وەلا بنێی یان ئامۆژگاری‌یەکانی رەچاو نەکەی ئەویش بەهۆی هەستکردن

بە پێویستی‌یەکی دیکەیە. بەدوای هەر پێویستی‌یەك دا كارێك یان فكرێك شكڵ دەگرێ. ئەم فکرە یان ئەم کارە مسۆگەر لە ژیانی تۆدا كاریگەر دەبێ. ڕەنگە شوێنەوارەكەی زۆر كەم بێ بەڵام بەهەرحاڵ هەر کردەوەیەك، دژكردەوەیەكی بەدواوەیە. هەر كارێك ئاكامێكی دەبێ و ئەو ئاكامە، چ چووك و چ گەورە، چ پۆزەتیڤ و چ نیگەتیڤ ڕێبازی ژیانت بەلایەك دا دەخا. كەوایە ڕێبازی چارەنووس بەرەو گەیشتن بە مەبەست بە چوار قۆناخ شكڵ دەگرێ: ١ـ پێویستی، سەرەتای ڕێباز ٢ـ كاروكردەوە ٣ـ دژكردەوە ٤ـ ئاكام.

بۆ گەیشتن بە مەبەستی دڵخواز دەبێ ئەم چوار شتە لەدەست تۆدا بن. دەتەوێ ژیانت چۆن بێ؟ ئەگەر پێت وایە ژیانت دەبێ بگۆڕێ، دەبێ بزانی دەبێ چ بیروباوەڕێكت هەبێ، چۆن بیر بكەیەوەو هەر ڕۆژە چ كارگەلێك ئەنجام بدەی. كاتی بەرنامەدانان بۆ بیست ساڵ لەمەودوا، ئێستایە نەك بیست ساڵی دیكە. ئەگەر ئێستا كار نەكەی بیست ساڵی دیكە دەڵێی خوایەگیان بریا وام كردبا، یان دەبوو وا بكەم.

كەوایە كلیلی سەركەوتن، توانای دیتنی شوێنی كارەكانمان لە داهاتوو دایە. بۆ گەیشتن بەو تێڕوانینە پێویستە وردتر ئاوڕ لە ڕابردووی خۆت بدەیەوە. بێگومان ئەزموونەكانی ڕابردوون كە قالبی ژیانی ئێستات دادەڕێژن، كەوابوو باشترە بۆ ناسینی ئەوەی وەك ئەزموون لە ژیانت دا كۆت كردۆتەوە ئاوڕێك لە ڕابردوو بدەیەوە. نا، مەبەستم ئەوە نیە لەسەر ڕابردوو سەركۆنەی خۆت بكەی. هێندێك كەس فێر بوون كاتێك بیر لە ڕابردوو دەكەنەوە بەردەوام لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خوای گەورە! بۆچی وام كرد؟" ئەگەر فلان ڕێكەوت نەبایەو فیسار كارم نەكردبایە... بیركردنەوەی ئاوا لە ڕابردوو بە هیچ جۆر كارێكی دروست نیە. زۆر جارم گوتوە كە بۆ هیچ كەس داهاتوو حەتمەن وەك ڕابردوو نابێ. مەبەستی ئێمە لە لێكدانەوەی ڕابردوو ئەوە نیە كە بزانین لە ڕابردوودا چ ئەڵقەگەلێكی پێوەندی لەمێشكمان دا دروست بوون. ئەم كارە زۆر بەسوود دەبێ. ئەگەر بتوانی ئەڵقە پێوەندی‌یەكانی نێو مێشكت بناسی دەتوانی ژیانت

بێنیه ژێر کۆنترۆڵی خۆت و ئەگەر پێویست بوو جۆری بیرکردنەوەت بگۆڕی. بەئاگاداربوونەوە، مێشك دەتوانێ بە ئاسانی و خێرا پێوەندیی خۆی لەگەڵ خۆشی و ناڕەحەتی بگۆڕێ.

کەوایە ئاوڕێك بدەوە سەر ئەو ئەڵقە پێوەندییانە کە لە رابردوودا لە مێشکت دا دروست بوون. چ باوەڕگەلێك لە ژیانی تۆدا هەن کە ئەگەر بیان گۆڕی چارەنووست دەگۆڕێ؟ چ بۆچوونێکە دەتوانێ بناخەی رەفتاری رۆژانەی تۆ و ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنی بگۆڕێ؟ رێگا بدە چونکە نات ناسم و ناتوانم پەی بە چۆنیەتیی ژیانت بەرم، نموونەیەکت لە ژیانی خۆم بۆ بێنمەوە. رەنگە بتوانی لەوەی لە ژیانی من دا رووی داوە ئاکامێك بە قازانجی ژیانی خۆت وەرگری. لەوانەیە بتوانی بەشێك لە ئەڵقە پێوەندییەکانی مێشکی خۆت کە توانات پێ دەبەخشن یان لە توانات کەم دەکەنەوە، بناسی.

پێکهێنانی ئەڵقەیەکی پۆزەتیڤی پێوەندی

ئەمن لە درێژایی ژیانم دا توانیومە چەند ئەڵقەیەکی گرنگ و زۆر بەهێز لە مێشکی خۆم دا ساز بکەم کە ژیانی منیان گۆڕی. بۆنموونە توانیم فێربوون، بەتایبەتی فێربوونی ئەوەی دەیتوانی هەست و رەفتارم بگۆڕێ، لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ بدەم. ئەو باوەڕە یارمەتیی دام کە بتوانم شێوە بیرکردنەوەو رەفتاری کەسانی سەرکەوتوو لە خۆم دا دروست بکەمەوە. بەم جۆرە ژیانم گۆڕاو سەرکەوتنم بەدەست هێنا.

ئەوەی لە مێشکی من دا جێگیر بوو ئەمە بوو: فێربوونی شێوەی ژیانی کەسانی سەرکەوتوو بە مانای وەدەستهێنانی خۆشی و سەرکەوتنە. پاش ئەوە ئیدی پێویست نەبوو هەوڵی فێربوون بدەم و چونکە ئاشقی فێربوون ببووم توانیم زیاتر لە حەوسەد کتێب لە بواری پێشکەوتنی مرۆڤ دا بخوێنمەوە.نیزیك بەتەواوی ئەو شریتە فێرکارییانەم گوێ لێ گرت کە دەستم پێیان رادەگەیشت

و بەشداری زۆر سیمینار بووم. زۆر لەو سیمینارانە مایەی داهێزان بوون، بەڵام لە دڵی خۆم دا دەمگوت ئەگەر بتوانم تەنیا بیرۆکەیەکی نوێش بەدەست بێنم بەشداریی ئەو سیمینارانە بەنرخ دەبێ، چونکە هەر ئەو بیرۆکە سادەیە دەتوانێ ئاڵوگۆڕێکی گەورە لە ژیانم دا پێك بێنێ. چێژێکی لە رادەبەدەرم لە فێربوون وەردەگرت و هەربۆیەش ئیشتیای فێربوونم قەت تەواو نەدەبوو. تەنانەت بە فێربوونی خۆم وازم نەدێناو هەرچی لە کەسانی دیکەی فێر ببووم لەگەڵ خەڵکیشم بەش دەکرد. لەوە کە لەو شتانەی فێریان ببووم بەشی خەڵکی دیکەشم دەدا هەستێکی زۆر شیرین و دڵخوازم هەبوو. بەتایبەتی لەبارەی ئەو کەسانەوە کە هەر گوێیان نەدەگرت بەڵکە بەڕاستی خۆشیان دەگۆڕی و ژیانیان دێنایە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان.

ئەم هەستە هێشتا لەمن دا زیندوویە. هەربۆیەش ئێستا ئەم دێڕانە دەنووسم. ئەتۆ ناناسم بەڵام دڵنیام ئەم کتێبە بایەخی نووسینی هەیە چونکە دەزانم ئەگەر قانوونەکانی ئەم کتێبە بەکار بەری بێگومان سەرکەوتنێکی بەرچاو وەدەست دێنی. نەك هەر لە یەك قۆناخی ژیان دا، بەڵکە بۆ تەواوی تەمەن. پێشکەوتنی تۆش هەمیشە دەبێتە مایەی لەزەت و خۆشحاڵیی من و کار لەسەر چارەنووسی منیش دەکا.

ئێستا دەمەوێ نموونەیەك بێنمەوە راست پێچەوانەی ئەوەی خوێندتەوە. ئەم دواییيانە لاوێکیان بۆ تەگبیرو ڕای تایبەتی ناردبووە لای من. ئەو خەڵکی هاوایی بوو و بنەماڵەکەی، ئەویان بەباوەشێك دۆسیەوە رەوانەی دەفتەری کاری من کردبوو. ئەو لاوە رووبەڕووی من دانیشت. نیگەران دەهاتەبەرچاو. لەپڕ ئاماژەیەکی بۆ دۆسیەکەی کردو گوتی: "ئەمن ئامادەم." بەئاشکرا ناڕەحەتیم لە نێوچاوانی دا دەدی. چاوێکم لە دۆسیەکە کرد. دۆسیەیەکی سەیر ئەستوور بوو! لانیکەم پازدە لاپەڕەی ئەو دۆسیەیە نووسراوەکانی پزیشکی دەروونیی قوتابخانە بوون کە دەیگوت ئەم لاوە توانای فێربوونی نیەو یەکێك لە گرنگترین هۆیەکانیشی ئەوەیە کە حەزی لەفێربوون نیە.

باشه، ئاکامەکان نیشانیان دەدا کە بنەماڵەو تەواوی دەوروبەری ئەو لاوە دڵنیان چونکە ئەو لێوەشاوەیی نیە ناتوانێ شتێك فێر بێ. ئاشکرایە هەرکات گێروگرفتێك لەشێوەی شکڵ گرتنی ئەڵقە پێوەندی‌یەکانی نێو مێشکی کەسێك دا هەبێ، ئەو کەسە هیچ شتێك فێر نابێ. گرنگترین هۆی فێربوونی هەموو کەس رادەی حەزی وی لە فێربوونە، بەڵام ئەگەر لە مێشکی وی‌دا فێربوون لەگەڵ مەسەلەیەکی جێی نارەحەتی پێکەوە بەسترابێ دیارە ئەو هیچ ئۆگری‌یەکی بە فێربوون نابێ.

دۆسیەکەم تا ئاخری خوێندەوە. تێگەیشتم ئەو لاوە، لە خەڵکی دیکە لەپاشترە. زۆر ئارام و کەم دوێ‌یەو وەك خوێندکارەکانی دیکە ناتوانێ مەبەستی خۆی خێرا دەربڕێ. زۆر لەسەرەخۆ مەتڵەبەکان لە مێشکی خۆی دا پلەبەندی دەکاو بۆیە لە پۆل دا بەخۆگنخاندنەوە وەڵامی مامۆستا دەداتەوە. ئەم سروشتانە شتێك نەبوون مامۆستاکان بۆ لای خۆیان راکێشن، بۆیە ئەو کوڕە لە تەواوی سەردەمی خوێندن دا بەردەوام سەرکۆنە کرابوو، لە مێشکی وی دا چوونە قوتابخانەو فێربوون بە مانای سەرکۆنەو سووکایەتی بوو. چاوم دە کوڕیژگەکەوە بڕی، دۆسیەکەم فڕێ دایە ئەولاو گوتم: "بێتامە!" دەسبەجێ وەزعیەتی گۆڕاو پێکەنی. درێژەم دایە: "دەزانی چی، هەمووی ئەو کەسانەی ئەم دۆسیەیان بۆتۆ دروست کردوە مرۆڤی زۆر باش و دلۆڤانن، بەڵام عەیبێکیان هەیە: لە تۆ حاڵی نەبوون. تەنانەت بە یەك نیگا پیاو دەتوانێ تێبگا کە ئەتۆ لە زۆر بواران دا زۆر باش کار دەکەی. ئەمن گرێوێ دەکەم وەرزشکارێکی زۆر باشی. لە وەرزشێکی تایبەتی دا کارامەی؟ گوتی: "بەڵێ شەپۆل سواری." و دەستی کرد بە قسە لەبارەی شەپۆل سواری‌یەوە. خۆزگە دەتان دی. کوڕیژگەی نیگەرانی چەند دەقیقە لەمەوبەر ئێستا بە رەوانی و زۆر بە خۆشحاڵی باسی شەپۆل سواریی دەکرد، چونکە دەی‌زانی ئەم کارە زۆر باش ئەنجام دەدا. هەر لەو کاتەدا کە ئەو لە دنیای خۆشی شەپۆل سواری‌دا

بەسەری دەبرد، لەبارەی فێربوونەوە قسەم بۆ کرد. لەراستی دا هەولّم دا لە نێو فێربوون و لەزەت دا هاوئاوازیی دەماری لە مێشکی وی دا دروست بکەم.

ئێـوەش هـەرکاتێك بتانـەوێ لـە مێشـکی خۆتـان دا ئەلّقەپێوەنـدیی بـەهێز دروست بکەن دەبێ بەتەواوی هەسـت بـە خۆشـی‌یەکـەی بکـەن و چـەندین جـار لەگەلّ ئامانجەکەتان لێکی گرێ دەن. راست وەك ئەو کارە کە ئەوانەی ریکلامی بازرگـانی سـاز دەکـەن، لەگـەلّ ئێـوەی دەکـەن. بـۆ پێتـان وایـە وێنیسـتۆن سیگارێکی باشە؟ چونکە چەندین و چەندین جار ئەمەیان بەئێوە گوتوەو ئێستا بەبیستنی وشەی وینیستۆن دەسبەجێ سیگاری باشتان وەبیر دێتەوە. هـەر شتێك زۆر جار لە مێشك دا دووپات بکرێتەوە تێی دا جێگیر دەبێ، بەلاّم ئەگـەر هاوکـات بـە زوویـی هەسـت بـە لـەزەتیش بکـەن، ئـەوە ئەلّقەیـەکی بـەهێزی پێوەندیتان دروست کردوە.

داوام لە کوڕیژگەکە کرد لەبارەی ئەو شتانەوە کە دلّنیایە توانـای بەسـەریان دا دەشکێ زیاترم قسە بۆ بکا. هەستی رەزامەنـدی لـەودا هـەر دەهـات و زیـاتر دەبوو. پێم گوت: "زۆر باشە. چۆن توانیت فێری شەپۆل سواری بی؟"

بـەم جـۆرە، زۆر زوو تـوانی بـە ئاسـانی باسـی فێربـوونیش بکـا. بـەلاّم ئـەم جارەیان دەنگی گۆڕابوو، دەم و چاوی دەدرەوشایەوەو چاولێکردنی هەسـتێکی نائاسـایی دەدا بـەمن. گـوتم: "باشـە، ئێسـتا دووبـارە باسـی شـەپۆل سـواری بکەین. بەباوەڕی تۆ ئەگەر بمانەوێ قوتابخانـەی شـەپۆل سـواری وەڕێ بخـەین دەبێ چ بکـەین؟" ئـەو هاوکـات بـە متمانەبەخۆبوونـەوەو بـە ئاسـانی لـەبارەی فێربوونی شەپۆل سـواری‌یـەوە بـۆم دەدواو زۆر جـوان و رەوان قسـەی دەکـرد. پاشان دەستمان کرد بـە ڕاهێنـانی دەربڕینـی هێنـدێ وشـە کـە لـە دەربڕینیـان تووشـی گیروگرفـت دەبـوو. پـێم گـوت: "وا دابنـێ کـە هـەردووکمان خـەریکی شەپۆل سوارین. باشە ئێستا وەك ئەو کاتەی لە شەپۆل سـواری‌دا دادەنیشـی، دابنیشـەو هـەرواش هەناسـە هەلّکێشـە، بـەو خێرایـی‌یـە کـە لـە کـاتی شـەپۆل سواری‌دا هەناسە هەلّدەکێشی. هەر لەوکاتەدا وشەکانیش دەلّێینەوە."

ئەو تەنیا لە ماوەی پێنج دەقیقەدا توانی هەموو وشەکان بە جوانی فێر بێ. ئێمە توانیمان ئەوەی لە رابردوودا لە مێشکی دا شکڵی گرتبوو پێچەوانە بکەینەوەو هەستی خۆشی لە مێشکی دا دروست بکەین. ئەمڕۆ ئەو کوڕە دەتوانێ نمرەی بەرەژووری وەك ١٨ و ١٩ و تەنانەت ٢٠ وەرگرێ، ئەویش تەنیا بە کۆمەگی بەرنامەیەکی ٤٥ دەقیقەیی.

دروست بوونی هاوئاوازیی دەماری

ئێوە چۆن دەتوانن چارەنووسی خۆتان بگۆڕن؟ نازانم، بەڵام لەبارەی شتێکەوە دەتوانم دڵنیاتان بکەم، دروستبوونی هاوئاوازی‌یەکی باشی دەماری دەتوانێ لە دەمەساتێك دا ئاڵوگۆڕێکی مەزن لە ئێوەو لە ژیانتان دا پێك بێنێ. ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەن بەهۆی هەستێکە کە ئێستا هەتانە. ئەگەر بتوانن بە گۆڕینی هەستی خۆتان رەفتاری خۆشتان بگۆڕن، دوارۆژ لە دەستی خۆتان دا دەبێ. لەو باسەدا کە بۆتانم گێڕایەوە، گۆڕانێك کە لەو کوڕەدا پێك هات شوێنەوارێکی پتر لە ئۆگریی ناوبراو بە دەرس و قوتابخانەی هەبوو. ئەم ئاڵوگۆڕە، جۆری روانینی بۆخۆی گۆڕی و ئەم گۆڕانە دەتوانێ چارەنووسی وی بەتەواوی بگۆڕێ.

بیروباوەڕی ئێمە لەسەر ئەو شتانەی لە داهاتوودا روو دەدەن زۆر کاریگەرە. ئێوە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە نەك هەر فێر دەبن چۆن ژیانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن، بەڵکە فێر دەبن چۆنیش بە دۆستان و بنەماڵەو هاوکارانی خۆتان و ئەو کەسانەی بایەخیان پێ دەدەن کۆمەگ بکەن تا خۆیان و ژیانیان بگۆڕن. داخوا بەباوەڕی ئێوە ئەم کارە خۆشە یان ناخۆش؟ ئەمڕۆ لە مێشکی زۆربەی ئێمەدا بەخشین ئیدی مەفهوومێکی پۆزەتیڤی نیە. لەجێدا بە باوەڕی ئێوە بەخشین چیە؟ بەخشین لە خۆتان، لە کات و داراییتان؟ بێگومان روانینی ئێوە بۆ

بەخشــین و بیروباوەڕتــان لــەو بارەیــەوە لــە دیــاریکردنی چارەنووســتان دا شوێنەوارێکی زۆری دەبێ.

بــەخشــین

بەباوەڕی من بەخشین بەشکردنی هەموو ئەو شتانە کە خوا داویـە بـە ئێمـە، لەگەڵ خەڵکی دیکەیە. ئەمن چێژ لە بەخشین وەردەگرم و لەو باوەڕدام کە ئـەم تایبەتمەندی‌یە بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ لە چارەنووسی من دا کاریگـەر دەبـێ و بۆ ئەوەی بتوانم بە ئاسـانی بـە خـەڵکی دیکـە ببەخشـم، پێوەنـدی‌یـەکی ئـاوام لەمێشـکی خـۆم دا دروسـت کـردوە: بـەهۆی بەخشـینەوە خـەڵکی دیکـە منیـان خۆش دەوێ و ئەمن لە چێژی خۆشەویستیی خـەڵکی دیکـە بـەهرە وەردەگـرم. هەستی خۆشەویسـت بـوون، لـەزەتێکی زۆر گـەورەی هەیـەو ئەگـەر ئـەو ئەڵقـە پێوەندی‌یە لە مێشك دا دروست بێ لەگەڵ ئەوەی لەکاتی بەخشین دا شـتێکمان لەدەسـت دەچـێ بـەڵام هەسـتی لـەزەت و خۆشـی‌یەکـەمان زۆر لـە هەسـتی ناڕەحەتی زیاتر دەبێ.

چۆن کەسێك دەتوانێ وەك ئاو خواردنەوە مرۆڤێك بکوژێ لە حاڵێك دا یـەکی دیکـە گیـانی خـۆی بـۆ رزگـار کردنـی خـەڵکی دیکـە دەخاتـە مەترسـی‌یـەوە؟ جیاوازیی ئـەم دوو کەسـە لـە چـی دایـە؟ تـەنیا لـەو مانایـە دایـە کـە ئـەوان لـە خۆشەویسـتیی خـەڵکی دیکـە لـە مێشـکیان دا دروسـتیان کـردوە. ئێـوە لـەم سروشتە چ مـەفهوومێکتان لـە مێشـکتان دا دروسـت کـردوە؟ بـە دڵنیـایی‌یـەوە هەرچی باوەڕتان پێی هەبێ لە دواڕۆژی ئێوەدا کاریگەر دەبێ.

ئەگەر ئێوە باوك یان دایکن بۆتان دەکرێ هەر لە منداڵی‌یەوە ئەڵقەپێوەندیی بەهێزو پۆزەتیڤ لە مێشکی منداڵەکانتان دا دروست بکەن. ئـەمن چـوار منـداڵم هەن کە ئەوی هەرە چووکیان جریك، چـوار سـاڵ و نیـوەو بـەم زووانـە دەبێتـە پێنج ساڵە. وەك بابێك زۆرم بۆ گرنگە کە منداڵەکەم هێنـدێ مەسـەلە بـاش فێـر بێ. بۆ وێنە دەمەوێ فێر بێ کە قوتابخانەی پـێ خـۆش بـێ چـونکە دەزانم زۆر

لەو منداڵانەی دەچنە قوتابخانە، قوتابخانەیان پێ خۆش نیە. دەمەوێ منداڵی من لە فێربوون هەست بەناڕەحەتی نەکا بەڵکوو چێژ لە فێربوون وەربگرێ. چونکە دەزانم هەر ئەو شتانەی فێریان دەبین چارەنووسی مرۆڤەکان دیاری دەکەن. هەروەك چارەنووسی من و زۆر لەو کەسانەی حەز لە فێربوون دەکەن بەو هۆیەوە گۆڕاوە.

جگە لەوە، دەمەوێ دڵنیابم کە منداڵەکەم لە خۆ بایی نابێ بەڵکە دەتوانێ بەخشندەو خۆبەکەمگر بێ. هەربۆیە هەمیشە لە دەرفەتێك دەگەڕێم تا دیمەنێکی جوان لە بەخشندەیی لە مێشکی وی دا تۆمار بکەم. ئەم دواییانە دایەگەورەی جریك بێئەوەی پێشتر ئاگاداری بکا هاتە سەردانی و ژمارەیەکی زۆر فوودانەی رەنگاوڕەنگی بۆ هێنابوو. جریك بە دیتنی ئەو هەموو فوودانە رەنگاوڕەنگە شاگەشکە ببوو. تێگەیشتم کە هەست دەکا خۆشیان دەوێ و لەو کارە جوانەی دایکم، نەنکی زۆر خۆشحاڵە. لە دڵی خۆم دا گوتم بڵێی ئەم کارە دروست بێ؟ ئاخر ئەو هێشتا چوار ساڵ و نیو تەمەنیەتی. بەڵام سەرەنجام بڕیاری خۆم داو چوومە لای. توند لە ئامێزم گرت. نەختێك هەژابووم. بە کوڕەکەمم گوت: "دەمەوێ پرسیارێکت لێ بکەم. چ هەستێکت هەیە؟" گوتی: "زۆر خۆشحاڵم." گوتم: "دەتوانی خۆشحاڵتریش ببی، دەتوانی هەموو فوودانەکان بۆخۆت راگری یان هەر ئێستا بچیە پارك و هەموانیان بدەی بە منداڵانی نێو پارکەکە تا ئەوانیش وەك تۆ خۆشحاڵ بن. ئەگەر وا بکەی هەموویان دەبنە دۆستی تۆ. باشە، چ دەڵێی؟" کەمێك بیری کردەوەو گوتی: "باشە، بەڵام تەنیا یەکێکیان بۆ تۆ رادەگرم."

نەم دەتوانی باوەڕ بکەم. دڵنیا بووم ئەو ناتوانێ دەست لە فوودانە رەنگاوڕەنگەکانی هەڵگرێ. بەڵام ئەو بۆچوونەی لەبارەی بەخشینەوە لە مێشکی ویم دا ساز کردبوو کاری خۆی کرد. چووینە پارك و ئەو منداڵە چوار ساڵەیە بەبێ هۆ فوودانەکانی خۆی دانە منداڵانی دیکە. دەتوانن رادەی خۆشحاڵیی من بێننە بەرچاوتان؟ ئەمن خاوەنی باشترین منداڵی دنیا بووم.

جێی سەرسوڕمان بوو، هەموومان لەوپەڕی خۆشحاڵی دا باوەشمان بە یەکتردا کردو ئەویش بە دیتنی خۆشحاڵیی ئێمە خۆشحاڵتر بوو. پاش ئەوە لەسەر بناخەی بنەڕەتی بەردەوامبوون فێرمان کرد کە مرۆڤ دەتوانێ بە بەخشین وەریش گرێ. ئیدی دەم زانی لە داهاتوودا، بەهۆی ئەو ئەڵقە پێوەندی‌یەی لە مێشکی دا جێگیر بووە هەمیشە بەدوای دەرفەتێك دا دەگەڕێ کە بتوانێ ببەخشێ.

بەڵام داخوا سوودی ئەم باوەڕە چیە؟ دەتوانێ چ شوێنێك لەسەر چارەنووسی وی دابنێ؟ بێگومان هەستی پێویستی بە بەخشین زەمینەی کاری چاکی بۆ خۆش دەکا. ئەو هەمیشە بە خەڵکی دیکە دەبەخشێ و هەر بۆیەش هەمووان خۆشیان دەوێ. ژیانی وی ڕێبازێکی پۆزەتیف دەگرێتەپێش و ئەو هەمیشە لەوە کە دەبینێ بوونی بۆ خەڵکی دیکە بەسوودە هەست بە ڕەزامەندی و خۆشی دەکا.

ئەو ڕۆژانە وەبیر بێننەوە کە شوێنەوارێکی تایبەتی‌یان لەسەرتان هەبووە. لەو ڕۆژانەدا کام ئەڵقە پێوەندی‌یانە لە مێشکتان دا دروست بوون؟ لەوانەیە ئەو هەستەی لەئێوەدا پێك هاتوە بە تەواوی نێگەتیف و هەر لەو کاتەدا پۆزەتیف بێ. بۆنموونە هەستی بێزاری و ناڕەحەتی لە ماددە گێژکەرەکان، ئەوە کە یەکێك ڕوو دەکاتە ماددە گێژکەرەکان یان لەبەریان ڕادەکا، بەستراوەتەوە بەوە کە داخوا ئەڵقەی پێوەندیی مێشکی لەگەڵ ماددە گێژکەرەکان بە شێوەی ناڕەحەتی‌یە یان بەشێوەی خۆشی.

کۆکایین هەموو ساڵێ سەدان میلیۆنی لێ دەفرۆشرێ، بەبرەوترین بەرهەم لە ئەمریکا. داخوا ئەم ماددەیە بۆ هێندەی لایەنگر هەیە؟ چونکە کۆکایین ئەو کارە دەکا کە هەموو ئارەزووی دەکەن. دەسبەجێ ناڕەحەتی لەنێو دەباو خۆشیی لە جێگا دادەنێ. باشە، ئێستا کە کۆکایین حاڵەتێك دروست دەکا کە هەموو مرۆڤەکان دەیانەوێ، ئەی بۆچی هەموویان کۆکایین بەکار ناهێنن؟ هێندێ کەس لە مێشکیان دا کۆکایینیان لەگەڵ ناڕەحەتی و ئازارێکی زۆر گرێ

داوە. نارەحەتی بەهۆی لەدەست دانی ئازادی. ئەمن هەرگیز کۆکاییینم بەکار نەهێناوە چونکە پێم وایە کۆکایین مانای لەنێوچوونی کۆنترۆڵ بەسەر ژیان دایە. لە مێشکی من دا ئالوودەبوون خەراپترین و بێزراوترین بارودۆخە کە بتوانرێ بە بیر دا بێ: کەوتنە نێو بارودۆخێك کە مرۆڤ نەتوانێ کارێك بە ویستی خۆی ئەنجام بدا. مەفهوومی ئالوودە بوون لە مێشکی من دا لەگەڵ هەستی ناخۆشی لەنێوچوونی ئاواتەکان، سەرمایەو ژیان لێك گرێ دراوەو هەربۆیە ئەمن هیچ وەختێك ئالوودە نابم, بەڵام ئەگەر کۆکایین لە مێشکی کەسێك دا لەگەڵ خۆشی لێك گرێ درابێ، مسۆگەر ئەو وەدوای دەکەوێ.

رۆژی چــوارەم

NLP کلیلی زێڕینی ئاڵــوگــۆڕ

بەخێربێن بۆ رۆژی چوارەمی بەرنامەی دەستڕاگەیشتن بە توانـای دەروونـی. پێش هەموو شتێك دەمـەوێ لەبـەر ئـەوەی هەسـتتان بـە بەرپرسـیاری کـردوەو وەدوای ئـەم بەرنامەیـە کـەوتوون پیرۆزباییتـان لـێ بکـەم. راهێنانـەکانی هـەر فەسڵێکی ئەم کتێبە راست وەك ئەڵقـەی زنجـیر وایـە. لـە کۆتـایی بەرنامەکـەدا زنجیرەیەکی بێ بڕانەوە لە سەرکەوتنتان دەست دەکەوێ کـە جێگـای رەفتـارە گرێدراوە ناسەرکەوتووەکانی پێشووتان دەگرێتـەوە. بۆیـە دەبـێ هـەموو رۆژێ بـێنێوبوێر راهێنانـەکانتان ئـەنجام بـدەن. ئـەمڕۆ چـی؟ داخـوا راهێنانـەکانتان ئەنجام داون؟ زۆر باشە, کەوایە باسەکەمان درێـژە دەدەیـن. ئـەمڕۆ دەمانـەوێ لەبارەی جۆری گۆڕینی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکتانەوە بدوێین.

داخوا لەگەڵ NLP ئاشنا بوون؟

NLP یان بەرنامەڕێژیی دەماری وتـاری، بەرنامەیەکـە بـۆ کـۆنترۆڵی ژیـان. ئەم زانستە هەموو باوەڕێکی پێویست بۆ دروسـتکردنی ئـەو ژیانـەی بـە ئـاواتی دەخوازن دەخاتە بەر دەستی ئێوە. ئەمن نیزیکەی شەش ساڵ لەمەوبەر لەگەڵ ئەم زانستە ئاشنا بووم. NLP شوێنەوارێکی نائاسایی لەسەر من هـەبوو. بـێ هـیچ گیروگرفتێـك تـوانیم بـەخێرایی تێـی دا پـێش بکـەوم و چـەند سـاڵ وەك بەرچاوترین کارناسی ئەم بوارە دەناسرام. ئەمن توانیم بـە کـەلك وەرگـرتن لـەم زانستە کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بکەم تـا بتـوانن ئـەو ئـاڵوگۆڕەی چـەندین سـاڵ بوو پێویستیان بوو بە ماوەیەکی کورت لە خۆیان دا پێکی بێنن.

چەند ساڵ لەمەوبەر یەكێك لە بەرنامە تەلەڤزیۆنی‌یەكانم هەڵایەكی گەورەی لەسەر ساز ببوو. لەو بەرنامەیەدا داوام لە هەمووان دەكرد ئەگەر گیروگرفتێكیان هەیە كە لەمێژە چارەسەر نەكراوە بێنە لای من تا گیروگرفتەكەیان، هەرچی بێ ـترس، ئاڵۆزی، نیگەرانی یان شەرمێونی ـ لەنێو بەرم. ئەم ئیددیعایە درۆ نەبوو و بەڕاستی لە ماوەی ۳۰ دەقیقەدا بە كۆمەگی میتۆدی NLP گیروگرفتەكەم لەنێو دەبرد. بەو بەرنامەیە توانیم زوو ناوبانگ دەربكەم. دیارە ئەو میتۆدە هەمیشە كارساز نیە، بەڵام بەخۆشی‌یەوە هەمیشە لە تەلەڤزیۆن دا كاریگەر دەبوو. ئەم میتۆدە لە دەرمانی نەخۆشەكانم دا بە ڕاستی كۆمەگی دەكردم. بەڵام وەختێك دەمدی هێندێ جار ناتوانم گیروگرفتی نەخۆشەكەم بەم میتۆدە چارەسەر بكەم بە توندی نائومێد دەبووم چونكە پێم وابوو ئەم میتۆدە ڕێگاچارەی هەموو گیروگرفتێكە. لە خۆمم دەپرسی بۆچی لێرەدا ئەم میتۆدە كارساز نەبوو؟ بەڵام دواتر تێگەیشتم لەبارەی ئەو كەسانەوە كە بەڕاستی دەیانەوێ بگۆڕێن هەموو میتۆدێكی دەرمانی كاریگەرە. لە ڕاستی دا سەركەوتن لە هەموو میتۆدە دەرمانی‌یەكان دا تەنیا یەك مەرجی هەیە: ئەوە كە نەخۆش بەڕاستی لە بارودۆخی خۆی ماندوو بووبێ و هیچ هاندەرێكی بۆ درێژەدانی ئەو بارودۆخە نەبێ.

زۆربەی خەڵك ئاواتیانە هەر نەبێ دووسێ شت لە ژیانیان دا بگۆڕێن. نازانم ئێوە دەتانەوێ چ شتێك لە ژیانی خۆتان دا بگۆڕن، بەڵام دڵنیام ئەگەر باش بیر بكەمەوە تێ دەگەم كە تەنیا شت كە هەمووما‌ن دەمانەوێ بگۆڕێ جۆری هەست و ڕەفتارەكانمانە. ڕەنگە بڵێن: نا، توونی، ئەوە شتێك نیە كە ئەمن دەمەوێ. ئەمن تەنیا دەمەوێ دەوڵەمەند بم."

بەڵێ، بەڵام ئێوە هەربۆیە دەتانەوێ دەوڵەمەند بن كە هەست و ڕەفتارتان بگۆڕێ. كەوایە گرنگ جۆری گیروگرفتەكەتان نیە. بۆ زاڵبوون بەسەر بێدراوی، ترس، نیگەرانی، خوو و خدەی ناپەسەند یان هەر شتێكی دیكەدا كە بەبیرتان دا دێ، لە پێش دا دەبێ ئێوە خۆتان بگۆڕێن. هەموو مێتۆدە دەرمانی‌یەكان بۆ

لابردنی ئەو گیروگرفتانە کاریگەرن، تەنیا بەو مەرجە کە بتوانن چـەندی زووتـرە هەستی خۆتان بگۆڕن و ببنە هۆی ئەوە ناڕەحەتیتان کەمتر بێتەوە.

وا دابنێ لەگەڵ بابت گیروگرفتت هەیە. هەست دەکەی پیـاوێکی سـەرەڕۆیەو ئەتۆش کەوتوویە ژێر دەسەڵاتی ئەو دیکتاتۆرە. هەست دەکـەی ئـەو بـەردەوام تۆی لە ژێر کۆنترۆڵ دایەو ئەتۆش هەمیشە بەرفەرمانی وی و پێت وایە ژیان بەو جۆرە لە تواتان دا نیە. بەڵام چونکە دەترسی قسەی لەگەڵ بکەی، هـیچ کاتێـك بۆ دەربڕینی هەستی خۆت دەست پێش ناخەی. چـۆن دەکـرێ ئـەو گیروگرفتـە چارەسەر کـرێ؟ باشـە، بـە میلیـۆن میتـۆد هـەن و ئـەتۆ دەتـوانی لـە میتـۆدی جۆراوجـۆری دەروون ناسـی کـەلك وەرگـری. بۆنموونـە لـە پێشـەوە سـەیرێکی میتۆدی دەرمانیی **گشتالت** بکەین.

لەم میتۆدەدا، دەرمانکەر لـە پـێش دا بـە تـۆ نیشان دەدا کـە ناڕەحـەتی و نیگەرانیی لە رادەبەدەری تۆ لە ژیان دا بەرهەمی ناڕەحەتی و رق و قینی قووت دراو بەرامبەر بە بابتە. پاشان تۆ دەباتـە ژوورێـك، کورسـیـیەك بەرامبـەر بـەتۆ دادەنێ و دەڵێ: "باشە، ئەمە بابتە. ئێستا دەتوانی بە ئاسانی هەسـتی خـۆتی لەگەڵ باس بکەی.

دەبـێ وا بکـەی وا بێنیـە بەرچـاو کـە بابـت رووبـەڕووت دانیشـتوە. ئـەودەم هەرچی بتەوێ دەتوانی پێی بڵێـی. دەتـوانی بقیـژێنی، پرتـەو بۆڵـە بکـەی یـان تەنانـەت بگریـەی. رەنگـە لـە سـەرەتادا دژوار بـێ، بـەڵام ئەگـەر بتـوانی بێنیـە بەرچـاوی خـۆت ودەسـت بـە قسـە بکـەی، زۆر زوو هەسـتێکی باشـترت دەبـێ. چونکە دەتوانی بۆ یەکەم جار بێ شەرم کـردن لەگـەڵ بابـت قسـە بکـەی. پێـی بڵێی: "بابە، ئەتۆ هەر رێگا نادەی بتوانم پێوەندیت لەگەڵ بگرم." یـان "بابـە، ئەمن ئیدی منداڵ نیم. گەورە بووم و ئـەتۆ نابـێ ئـاوام رەفتـار لەگـەڵ بکـەی." رەنگە زۆر گەوجانـە بێتـە بەرچـاو، بـەڵام چـونکە لـە ژیانـت دا بـۆ یەکـەم جـار دەتـوانی بـێ تـرس، باسـی خـۆت بکـەی و هەسـتیخۆت بـێ پـەردە دەربـڕی، ناڕەحەتییەکەت زۆر زۆر کەمتر دەبێ. بەهـەرحاڵ ئەمـە دیمەنێکی گشـتی لـە شێوە دەرمانی گشتالتە. ئێستا وەرە میتۆدە دەرمانییەکی دیکە باس بکەین.

ڕێگا بده وا دابنێین که گیروگرفتی تۆ هەر ئەوەی پێشوویه بەڵام ئەمجار دەتەوێ میتۆدی دەرمانیی بیرکردنەوەی ئاقڵانه تاقی بکەیەوە. بۆ دەست پێکردن، دەرمانکەر پێت دەسەلمێنێ که خەتاباری گیروگرفتەکانی ئێستای تۆ بابت نیه، بەڵکوو جۆری باوەڕو بۆچوونی تۆ بۆ رەفتاری بابته که ژیانی لێ تاڵ کردووی. وەختێك قبووڵت کرد گیروگرفتەکەت له جۆری لێکدانەوەت له رەفتاری بابت دایه، له ئاکامی رەفتاری بابت دا، بۆچوونێکی یەکجار نێگەتیڤ به مێشکت دا نایه. ئەتۆ بەم باوەڕه خۆت فێر دەکەی که کەسایەتی، رەفتارو شێوەی رووبەڕووبوونەوەی خەڵکی دیکه وەك هەیه قبووڵ بکەی و ئەم هۆیانه هەستی ناڕەحەتیت بەسەردا نەسەپێنن.

ئەگەر لەم شێوه چارەسەرەدا متمانەت به دەرمانکەرەکەت هەبێ، بیروبۆچوونەکانت زوو دەگۆڕێن و هەستێکی باشترت دەبێ. پاش چەند کۆبوونەوەی دەرمانی هەستت بەرامبەر به باوکت دەگۆڕێ و مسۆگەر به پێی ئەو هەستەشت رەفتار دەکەی. ئەم شێوەیه هەربۆیه کارسازه که به کۆمەگی میتۆدی تەلقین هاوئاوازیی دەماریت دەگۆڕێ. ئێستا له مێشکی تۆدا بوون لەگەڵ بابت مانایەکی تازەی وەرگرتوه.

میتۆدی دیکەش هەن. بۆنموونه میتۆدێك که رەنگه بکرێ ناوی بنرێ دەردی دڵ. لەم میتۆدەدا، دەرمانکەر له کۆبوونەوەی راوێژکردن دا سەرەتا گوێ له قسەکانت دەگرێ, بێئەوەی هیچ داوەرییەك بکاو هیچ مەرجێکت بۆ دابنێ. پاشان جۆری تێگەیشتن له رەفتاری بابت دەگۆڕێ و دەیداتەوه به تۆ. ئەو پێت دەڵێ ئەوەی بابت دەیکا لەبەر خاتری تۆیه، بۆ خاتری قازانج و خۆشیی تۆیەو بەم جۆره، ئەتۆ بەرەبەره هەستێکی پۆزەتیڤ لەبارەی خۆت و بابتەوه پەیدا دەکەی و به رێزو خۆشەویستییەوه ناوی بابت دەبەی. له راستی دا دیسان ئەڵقەپێوەندیی مێشکت گۆڕاوه. لەبیرت نەچێ ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەی له مێشکت دا لەگەڵ ناڕەحەتی گرێ درابێ، هیچ کاتێك ناتوانی بەسەرکەوتنەوه ئەنجامی بدەی. کاری راوێژکاریش هەر ئەوەیه که میتۆدی

دەرمانیی خۆی لە مێشکی تۆدا لەگەڵ خۆشی و بەکارنەهێنانی ئەو میتۆدە لەگەڵ ناڕەحەتی لێك گرێ بدا.

لە راستی دا دەکرێ بڵێین هەموو ئەو میتۆدانە بەیەك شێوە کار دەکەن. دەتەوێ لەبارەی شێوەی دەرمانی فرۆید، شێوەی دەرمانی ناڕاستەوخۆ یان هەر میتۆدێك کە تا ئێستا شتێکت لەبارەیەوە بیستوە هێندێ باس بخوێنیەوە؟ رەنگە بکرێ چەندین رۆژ باسی شێوەی جۆراوجۆری چارەسەر بکەی بەڵام پێم وانیە لێکۆڵینەوەی هەموویان پێویست بێ، چونکە لە هەموویان دا شێوەی کارکردن یەك جۆرە. کۆبوونەوەی راوێژ دەست پێ دەکا، ئەتۆ هێندێ شت روون دەکەیەوە، راوێژکار شکڵی ئەو روونکردنەوەیە دەگۆڕێ و دەیداتەوە بە خۆت و ئەگەر بتوانێ ئەو باوەڕە نوێیە بەتۆ بسەلمێنێ، هەستێکی جیاوازت دەبێ چونکە بە خۆشییەوە ئێستا ئەڵقە پێوەندییەکی تازە لە مێشکت دا دروست بووە.

لە هیچ میتۆدێکی دەرمانیدا دەستەبەرێك نیە. تەنیا کلیلی سەرکەوتن لە هەر جۆرە چارەسەرێك دا، هەستی پێویستیی راستەقینە بە گۆڕان و پاشان هەوڵدانە. لە هەموو کۆبوونەوە دەرمانییەکان دا، راوێژکار تەواوی سەرنجی خۆی دەخاتە سەر ئەو گیروگرفتە کە تۆ ئازار دەداو پاشان مەفهوومی ئەو گیروگرفتە لە مێشکی تۆدا دەگۆڕێ و مێشکی تۆ بە جۆرێکی دیکە گرێ دەدا. بۆ نموونە کەسێك بێنە بەرچاو کە دەستدرێژیی سیکسیی کراوەتەسەر. ئەگەر ئەم رووداوە بۆ وی بەو مانایە بێ کە لەمەودوا بە کەسێکی ناپاك دەژمێردرێ، ژیان بۆ وی لە توانا دەردەچێ چونکە لە مێشکی ویدا وا نەخشاوە کە ئەو لەگەڵ خەڵکی دیکە جیاوازە, چونکە ئەو مرۆڤێکی چەپەڵە. تەنیا کەسانێك دەتوانن بگۆڕێن کە ئەم بۆچوونە لە مێشکیان دا بگۆڕێ. کەسانێك دەتوانن لەگەڵ ئەو ئەزموونە تاڵە بەربەرەکانی بکەن کە بۆ ئەم دیاردەیە لە مێشکیان دا مەفهوومێکی تازە دروست بکەن، بۆنموونە بەمێشکی خۆیان بسەلمێنن کە دەستدرێژی کرانەسەر بەو مانایەیە کە ئیدی ئەزموونێکی وا تاڵیان پێ قبووڵ ناکرێ، یان ئێستا لەباری رووحییەوە لە خەڵکی دیکە بەهێزترن و بەم

ئەزموونە سامناکەوە ئیدی دەرەقەتی هەر چەشنە گیروگرفتێك دێن. ئەگەر وا بیر بکەنەوە کە ئێستا دەتوانن یارمەتیی خەڵکی دیکە بدەن بۆ ئەوەی بگۆڕێن یان خۆیان لە رووداوێکی وا تاڵ دوور رابگرن، ژیان بۆ وان مەفهوومێکی تازە پەیدا دەکا.

گۆڕینی مەفهوومەکان

دڵنیام ناوی ڤیکتۆر فرانکلین تان بیستوە. کتێبی وی "مرۆڤ لە گەڕان بەدوای مانادا" زۆربەی خەڵك خوێندوویانەتەوە. فرانکلین پزیشکێکی دەروونناسی یەهوودی بوو کە لە شەڕی دووەمی جیهانی دا لەلایەن نازی‌یەکانەوە بەدیل گیرا. ئەو لە ئۆردووگای نازی‌یەکان دا خەراپترین و تاڵترین رووداوەکانی تێپەڕاند. لەو رۆژگارەدا بەدیل گیران بەدەستی نازی‌یەکان بە مانای مەرگی مسۆگەر بوو و بەشی پتری دیلەکان بە خەراپترین شێوە دەمردن، بەڵام فرانکلین هەر لە سەرەتای چوونی نێو ئۆردووگاوە تێگەیشت لە هەر بیست و پێنج کەس یەکێك شانسی زیندوو مانی هەیە. بەڵام چۆن؟ ئەوەی فرانکلین دەیەویست بیزانێ ئەوەبوو کە ئەو ژمارەیە لە دیلەکان چۆن لە مردن رزگار دەبن, بۆیە بەوردی کەوتە لێکۆڵینەوەی بارودۆخی ئەو کەسانەو قسەی لەگەڵ کردن. ئاکامەکە زۆری پەندو ئامۆژگاری تێدابوو. زۆربەی دیلەکانی ئۆردووگا بیریان لە مردن دەکردەوە، هەستیان دەکرد هەموو شتێکیان لەدەست چووەو دنیا بۆ وان تەواو بووە. ویردی زمانی زۆربەیان ئەمە بوو: "خوایەگیان! بۆچی تووشی ئەم چارەنووسەت کردووم؟ بۆچی دەبێ ئەم هەموو ئازارە بچێژم؟" بەڵام کەسانێکیش هەبوون کە باش دەیان توانی ئەو ئازارو ناڕەحەتی‌یانە دەربەرن. ئەو دەربردنە نائاسایی‌یەی وان هۆی هەبوو: ئەوان بۆ ئەو ئازارەی خۆیان مانایەکیان دۆزیبۆوە، واتە لە جیاتی بیرکردنەوەی بەردەوام لە کوێرەوەری‌یەکان و ئازارکێشان، بەخۆیان دەگوت ئێستا ئازار دەچێژم بەڵام دووبارە دەچمەوە وڵاتەکەم. دیسان خانووەکەم دروست

دەکەمـەوەو لـە کاتێـك دا لەبـەر ئـاگری کوورەخانـە لەسـەر کورسـیی رەحـەتی دادەنیشم بەسەرهاتی ئەو ئازارەی چاشتوومە بۆ منداڵەکانم دەگێڕمەوە. دڵنیام پاش تەواو کردنی ئەو کوێرەوەرییانە دەگەمە بەختیاری و ئیدی هیچ کاتێك لـە ژیان دا ناچار نابم ئەو ئەشکەنجەو ئازارانە بچێژم.

توانـای بیرکردنـەوە لـە گەڕانـەوە بـۆ نیشـتمان، توانـای هێنانـە بەرچـاوی بەختیاریی دواڕۆژ، بە ئەندازەیەك خۆش بوو کە وای لـێ دەکـردن بـە چـاوێکی دیکە بڕواننە ئەو ئازارەی دەیچێژن. ئەوان پێیان وابوو بە دەربردنی ماوەیەکی دیاریکراو لەگەڵ سەختی، ئـازارو ئەشـکەنجە خۆشـی و بـەختیاریی هەمیشـەیی وەدەست دێنن. کەوابوو ئەوان هۆیەکیان بۆ زیندوومان هەبوو، هۆیەکی پتـەو و بەهێز: گەیشتن بە خۆشـی. ئەلقـەی پێوەنـدیی نێـوان ناڕەحـەتی و خۆشـی لـە مێشکی وان دا پێچەوانەی دیلەکانی دیکە بوو و هەر بۆیەش لەگەڵ ئەوانی دیکە جیاواز بوون. ئەوینی وان بۆ ژیان یەکجار بەهێزتر بوو، هەربۆیەش دەیان توانی لەگەڵ دژوارترین هەلومەرج دەربەرن.

هــەروەك دەبیــنن رەمــزی گــۆڕانی ژیــان شــتێك نیــە جگــە لــە گــۆڕانی مەفهوومەکان لە مێشك دا. رەمزی سەرکەوتن لە هێنانەخواری کێشـی لـەش دا، پێوەندی دانیەتی لە مێشك دا لەگەڵ خۆشی نەك ناڕەحـەتی. ئەگـەر دەتانـەوێ بازرگانییەکی سەرکەوتوو دەست پێ بکەن، دەبێ لە مێشکتان دا لەگەڵ شکان لێکی گرێ نەدەن، بەڵکە دەبێ لە مێشکی ئێـوەدا دەسـت کـردن بـەو کـارە بـە مانای لەزەت و خۆشی بـێ. سـەرکەوتن لـە تـەرکی سـیگار دا پێویسـتیی بـەوە هەیە کە سیگار تەرك کردن لە مێشك دا لەگەڵ هێنـدێ بۆچـوونی وەك: "ئەگـەر سـیگار نەکێشــم قەڵــەو دەبم" یــان "هــەرکاتێك ناڕەحــەت دەبم ســیگارێك دادەگیرسـێنم" لێـك گـرێ نـەدەین. بـەهێزترین کـەس لـە دنیـادا کەسـێکە کـە میتۆدی گۆڕینی مەفهوومەکان لە مێشکی دا باش فێر بووبێ.

لە هەموو میتۆدە دەرمانییە دەروونناسییەکانیش دا دەرمان کردن هەر بەو شێوەیەیە، واتە بە گۆڕینی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکە. کەوابێ پێویست

نیـه روو بکەنـە هـیچ دەرمـان یـان راوێـژکارێك, ئێـوە دەتـوانن خۆتـان دەرمـان بکـەن، تـەنیا ئەوەنـدەی دەوێ ئـەوەی لـە مێشـکتان دا لەگـەڵ خۆشـی یـان ناخۆشی لێکتان گرێ داوە پێچەوانە بکەنەوە. تـەنیا شـت کـە جیـاوازیی نێـوان کەسەکان دیاری دەکا شکڵی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکیان یان لە راستی دا جۆری گرێدراویی وان لەگەڵ مەسەلەکانە.

ئێستا قبووڵتان کرد کە بە گۆڕینی جۆری هەست، رێگایەك بـۆ سـەرکەوتن و پێشکەوتن بدۆزنەوە, بەڵام بۆچی هێندێك کەس دەتوانن لە یەك دانیشتن دا ئەو ئاڵوگۆڕە پێك بێنن و ئەوانی دیکـە بـە حـەوت سـاڵ؟ بێگومـان خێرایـی گـۆڕانی کەسەکان تا رادەیەك بەهۆی شێوەیەکە کە بۆ ئەو گۆڕانە بـەکاری دێـنن، بـەڵام هۆی هەرە گرنگ رادەی حەزی هەر کەسێك لەو گۆڕانەیە.

هێندێ کەس هەر کە تێ دەگەن رەفتارێك، خوویەك یان فکرێکیان هەیـە کـە پێویستیی بە گۆڕانـە، لـە چـاولێك نانێـك دا دەگـۆڕێن، بـەبێ ئـەوەی خـۆی بـۆ مانـدوو بکـەن. هێنـدێکیش دەزانـن دەبـێ بگـۆڕێن بـەڵام وادیـارە هـەرگیز سەرکەوتوو نابن. دەزانن میتۆدیان، رەفتارەکانیان، شێوەی پێوەندی گرتنیـان و ... پێویستیی بە گۆڕان هەیە، تەنانەت سەردانی دەروونناسی جۆربـەجۆریش دەکەن کەچی ناتوانن بگۆڕێن.

بەباوەڕی من کەسێك کە هەر میتۆدێکی بۆ گۆڕان تاقی کردۆتەوەو بـە ئاکـام نەگەیشـتوە لـە راسـتی دا زۆر حـەزی لـەو گۆڕانـە نیـە. ئـەو هێشـتا پـەی بـە پێویستیی پێکهێنـانی ئـەو ئاڵوگۆڕانـە نـەبردوەو لـە بـارودۆخی ئێسـتای خـۆی بەڕادەی پێویست نەقایل نیە.

ئێستا کە شێوەی پێکهێنانی گۆڕان فێر بوون، لەمەودوا باسی ئەوە دەکـەین کە دەبێتە هۆی سەقامگیر بوونی ئـەم گۆڕانـە. بـەم جـۆرە دەتـوانن لـە جیـاتی پێنسەد رۆژ تەنیا لە یەك رۆژ دا بە ئاکام بگەن.

بنـەڕەتی گرێـدراوی

ڕۆژگارێك كە دەرسی NLP م دەگوتەوە زۆربەی خوێندكارەكانم داوایان لێ دەكردم وابكەم ئەوان بگۆڕێن. ئەمنیش زۆربەی جارەكان بێ هیچ گیروگرفتێك بە گۆڕینی ئەڵقەپێوەندی‌یەكانی نێو مێشكیان ئەوانم دەگەیاندە مەبەست. بەڵام گیروگرفتی بنەڕەتی ئەوەبوو كە زۆربەی ئەوانەی لە سەرەتادا بە ئاسانی دەگۆڕان، پاش چەند ساڵێك دووبارە روویان دەكردەوە خووەكەی پێشوویان.

بۆنموونە كەسێك هەبوو كە سیگاری دەكێشاو داوای لێ كردم وابكەم بتوانێ تەركی بكا. ئەمن وام كرد سیگاركێشان لە مێشكی دا لەگەڵ ناڕەحەتی‌یەكی زۆرو سیگارنەكێشان لەگەڵ خۆشحاڵی‌یەكی لە رادەبەدەر لێك گرێ بدرێن. هەر لەگەڵ بەرپابوونی ئەو پێوەندی‌یە رەفتاری ئەو كەسەش گۆڕا. مێشك هەمیشە دەیەوێ لە ناڕەحەتی دوور كەوێتەوەو بە پێچەوانە تامەزرۆی خۆشی‌یە. بۆیە ئەگەر پێی بڵێین سیگاركێشان بە مانای ناڕەحەتی‌یە، ئیدی سیگاری ناوێ. هیچ كەس نایەوێ خۆی تووشی ناڕەحەتی بكا, میتۆدی دەماری وتاریی من بە تەواوی كاریگەر بوو. كەچی دووسێ ساڵ دواتر هەموو ریسەكەم لێ دەبۆوە بە خوری. ئەو كەسەی توانیبووی بە ئاسانی سیگار تەرك بكا، چەند ساڵ دواتر، بە هەر هۆیەك رووی دەكردەوە سیگاركێشان و پێی وابوو سیگار تەرك كردن كارێكی بێ‌سوودە. لێم دەپرسی: "بۆچی؟ چما ئەتۆ سێ ساڵ سیگارت وەلا نەنابوو؟" وەڵامی دەدایەوە: "بۆچی؟ لەپێش دا پێم وابوو كردەنی‌یە بەڵام شوێنەوارەكەی هەمیشەیی نیە." لە خۆمم دەپرسی پیاو دەبێ چ بكا؟ و پاش ماوەیەك گەیشتمە ئەم وەڵامە: **بنەڕەتی گرێدراوی.**

رۆژێك كامپیوتێرێكی تازەم كریبوو. هیچ زانیاریم لەسەر چۆنیەتیی بەرنامەڕێژی‌یەكەی نەبوو، بۆیە داوام لە پسپۆڕێك كرد كامپیوتەرەكەم بۆ بەرنامەڕێژی بكا. بۆخۆشم لە پەنای دانیشتم تا فێر بم. ئەو راست بەو جۆرە كە لە كتێب دا نووسرابوو رەفتاری دەكردو وا دەهاتە بەرچاو كە هەموو شتێك بە باشی دەچێتە پێش، كەچی پاش تەواو بوونی كارەكە بەرنامەكە باشی كار

نەکرد. پرسیم: "کام بەشی کارەکەت بە هەڵە ئەنجام داوە؟" گوتی: "هیچ بەشێك." گوتم: "مەبەستتان چیە؟ ئەو بەرنامەیەی داوتانە بە کامپیوتەر باش کار ناکا؟" گوتی: "خەتای من نیە." گوتم: "بڕوانە، ئێوە ئەم بەرنامەڕێژیەتان کردوەو ئێستا دەبێ ئاکام وەرگرن." گوتی: "بەڵێ، بەڵام لە پێش دا دەبێ کامپیوتەرەکە گرێ بدرێ." گوتم: "یانی چی؟ گوتی: "یانی ئەوە کە ئێستا بەرنامەی کامپیوتەرەکە بە تەواوی دروستە." گوتم: "ئەمن تێ ناگەم. ئێوە ئەم کامپیوتەرەتان بەرنامەڕێژی کردوەو ئێستا دەبێ دروست کار بکاو ئاکامی دڵخوازی ئێمە بەدەستەوە بدا." گوتی: "ڕێگا بدەن پێتان نیشان بدەم." دووبارە هەر ئەو کارانەی پێشووی دووپات کردنەوە بەڵام ئاکامێکمان وەرنەگرت. گوتم: "پێم وایە جەنابت دروست ڕەفتار ناکەی." گوتی: "ئێوە حاڵی نین. دەبێ کامپیوتەرەکە گرێ بدرێ. ئەگەر چەند جار ئەم کارانە دووپات بکەینەوە پێوەندیی ئەلەکتریکیی پێویست دادەمەزرێ." گوتم: "ئەمن دەڵێم گاڵتە دەکەی." بەڵام پاش پێنج جار دووپاتکردنەوەی قۆناخەکانی بەرنامەڕێژی، کامپیوتەر وەڕێ کەوت. جێی باوەڕ نەبوو. بەهەرحاڵ ئەو پیاوە هەقدەستی خۆی وەرگرت و ڕۆیشت. بەڵام شەش مانگ دواتر دووبارە هەموو شتێك تێك چوو. تەلەفونم بۆ کردو بە ناڕەحەتیەوە گوتم: "ها کوڕە، بەرنامەکەت تێك چوو." چاوەڕوان بووم بێتە ماڵێ و کامپیوتەرەکەم بۆ چاك بکاتەوە بەڵام نەهات. تەنیا فێری کردم دووبارە کامپیوتەرەکە بەرنامەڕێژی بکەمەوە. پاش بیست چرکە دووبارە کامپیوتەر وەکار کەوتەوە. توانیبووم جارێکی دیکە گرێی بدەمەوە.

لەبارەی تەرکی سیگاریشەوە هەروایە. گوتمان دۆستەکەمان سێ ساڵ سیگاری وەلا نابوو، کەچی ڕۆژێك لەبەر هەرچی بوو دووبارە دەستی بە سیگارکێشان کردەوە. بۆئەوەی ئێوە تووشی چارەنووسێکی وا نەبن دەبێ چ بکەین؟ دەبێ خۆتان بەرامبەر بەوەی فێری بوون و باوەڕتان پێ کردوە بە بەرپرس بزانن؟ لە ژیان دا، پێویستتان بە هەموو ئەو میتۆدانە دەبێ کە لەم

کتێبەدا فێری دەبن و بێگومان پەیڕەوی لێ کردنیان لە ژیانتان دا زۆر کاریگەر دەبێ. کەوایە دەبێ خۆتان بەرعۆدە بزانن ڕەفتاریان پێ بکەن. ژیانی ئێوە هی ئێوەیە، ئێوە بەرامبەری بەرپرسن و تەنیا کەس کە دەبێ کۆنترۆڵی ژیانی ئێوەی لەدەست دا بێ خۆتانن. کەوابێ بۆ بەدەستەوە گرتنی دەسبەجێ دەستبەکار بن. لەم کتێبەدا ئەمن وەك ڕاهێنەر هەرچی دەیزانم دەیخەمە بەردەستتان. ئەوی دیکەی لە ئەستۆی خۆتانەو ئێوە دەبێ خۆتان لە بەرامبەر بەجێهێنانی ڕاهێنانەکان دا بە بەرعۆدە بزانن.

ئێمە لە ماڵێ پیانۆیەکی زۆر باشمان هەیە. دیارە ئەمن پیانۆ لێ نادەم بەڵام منداڵەکانم زۆر چێژ لە لێدانی وەردەگرن. ڕۆژێك لە کەسێکم داوا کرد بۆ ڕێکخستنی پیانۆکە بێتە ماڵمان. پاش ڕێکخستن، دەنگی کلاویەکانی پیانۆ بەڕاستی زۆر باشتر ببوو. گوتم: "زۆر چاکە، دەستتان خۆش بێ." بەڵام ئەو دەسبەجێ وەڵامی دایەوە: "دەبێ دوای حەوتوویەکی دیکەش بێمەوە" گوتم: "مەبەستتان چیە؟" گوتی: "تازەم ڕێك خستوەو دەبێ حەوتووی دیکەش هەر ئەو کارە بکەم بۆ ئەوەی ژێیەکان هەر لەم کێشراوییەدا بمێننەوە." گوتم: "زۆر باشە، حەوتووی دیکەش وەرەوە بەڵام بێزەحمەت ئەمە دواجار بێ." نەم ویست هەموو حەوتووان خەرجی ڕێکخستنی پیانۆکە بدەم. ئەو حەوتووی دواتریش بۆ ڕێکخستنی پیانۆکە هات و ئێمە پێش ئەوەی بڕوا سیمەکانمان تاقی کردنەوە. دەنگیان بەڕاستی باش بوو، بەڵام ئەو کاتێك لە دەرگا دەچووەدەر گوتی: "حەوتووی دادێ دووبارە بۆ ڕێکخستن دێمەوە." زۆر بە ئەدەبەوە داوام لێ کرد کە ئیدی پیانۆکەمان بۆ ڕێك نەخا چونکە پێم وابوو ئەو هەر لە غەمی پەیدا کردنی دراوی زیاتر دایە. بەڵام دەزانن چ بوو؟ دووسێ حەوتوو دواتر سیمەکان وەك پێشوویان لێهاتەوەو لە ئاکام دا ئەمن دووبارە تکام لەو پیاوە کرد بۆ ڕێکخستنەوەی سیمەکان بێتەوە ماڵێ. حەوتووی دواتریش هەروا. دوو حەوتوو دواتر دووبارە ئەم کارە دووپات بۆوە. لە ڕاستی دا هەر دوو سێ مانگ جارێك دەبێ ئەو سیمانە ڕێك بخرێنەوە. ژیانیش هەروایە.

لە دەورەیەکی ژیانم دا، بـە کۆمـەگی لێزانیـی بەرنامەڕێـژیی دەمـاری وتـاری سەرکەوتنی گەورە گەورەم وەدەست هێنان. پێم وابـوو ئیـدی هەمیشـە هـەموو شتێك بەباشی دەچێتە پـێش و لـە وەدەسـتهێنانی سـەرکەوتنەکان دا تووشـی گێروگرفت نابم, کەچی ڕۆژێك لـە نـەکاو وام هاتـە بەرچـاو کـە هـیچ شـتێك وەك جـاران چـاك نیـە. کـەمێك نائومێـد ببـووم بـەڵام بڕیـارم دا سـەرلەنوێ خـۆم بەرنامەڕێـژی بکەمـەوەو دووبـارە هـەموو شـتێك بـاش بـۆوە. ئێسـتا هەمیشـە بـەدوای سـەرکەوتنەوەم و وەدەستیشـی دێـنم. لـە راسـتی دا ئـەمڕۆ هـەموو پێشکەوتنێکی فیزیکی، فکری، هەستی، مەعنـەوی و مـاددیی خـۆم بـە ئاکـام و بەرهەمی خۆگرێدان دەزانم.

ئەمن هەموو ڕۆژێ خۆم بەرنامەڕێژی دەکەمەوە تا ئەو ڕۆژە باشترین هەستم هـەبێ، تـا جێگایـەك کـە بتـوانم ببەخشـم و باشـترین و پـۆزەتیڤترین بیروبۆچـوونەکان لـە مێشـکم دا پـەروەردە بکـەم. ئـەم میتـۆدە نـاوی **گرێـدانی دەماری وتاریيە.**

ڕێگای بـوونی ئەنـدامێکی کارامـەو وزەی زۆری لـەش، ئـەوە نیـە کـە ڕۆژێـك ئەوەندە راکـەی و راکـەی و راکـەی تـا هەناسـەت لـێ دەبـڕێ و ئیـدی نـەتوانی بجـوولێی، بەڵکـە دەبـێ جووڵـەی نـەرم ئـەنجام بـدەی و هەمیشـە دووپاتیـان بکەیەوە. ئەمن ئەم میتۆدەم تاقی کردەوەو گەیشـتمە ئاکـامی دڵخـوازی خـۆم. میتۆدی ساغ راگرتنی رووحیش هەر ئەوەیە. بۆ لەنێو بردنـی خوویـەکی خـەراپ کە بە چەندین ساڵ جێی گرتـوە، نـاتوانی چاوەڕێ بـی بـە جارێـك بـەکاربردنی NLP بە تەواوی بگەیە ئاکـام. دەبـێ هـەموو ڕۆژێ خـۆت بەرنامەڕێـژی بکـەی هەتا مێشکت بەتەواوی گرێ بدرێ. پاش ماوەیەکی کورت گرێـدرانت پـێ خـۆش دەبێ و تەنانەت ئالوودەش دەبی. گرێدران دەبێتە بەشـێك لـە ژیانـت و هـەموو ڕۆژێ هەروەك خووت پێ گرتوە لە خەو هەستی فلچە لە ددانـت بـدەی، حـەمام بکـەی و سـەرت شـانە بکـەی، وەختێکـیش بـۆ بەرنامەڕێـژیی خـۆت دادەنێـی. بۆچی؟ بۆئەوەی هەموو ڕۆژێ بتوانی سەرکەوتوو بی.

لەم فەسڵەدا میتۆدی بەرنامەڕێژیی دەماری وتاری فێر دەبن، بەڵام لەبیرتان نەچێ نابێ ئەم میتۆدە جارێك بەکار بێنن و بۆ هەتا هەتایە وازی لێ بێنن بەڵکە دەبێ هەموو رۆژێ، بەئاگایی و بێ نێوبوێر خۆتان بەرنامەڕێژی بکەنەوە تا بتوانن خۆتان لەگەڵ ئاڵوگۆڕەکانی رۆژ رێك بخەن.

سێ هەنگاو بەرەو گۆڕان

تێگەیشتن کە دەبێ بگۆڕێن، چونکە خوو و خدە، رەفتار، بۆچوون، بیروهەستی وا لە ئێوەدا هەن کە کۆسپی سەر رێگای پێشکەوتنتانن. بۆ گۆڕان تەنیا سێ هەنگاو باوێژن بەسە:

١ ـ بۆ پێکهێنانی گۆڕان لە پێش دا دەبێ بڕواتان بەوە هەبێ کە ئەو گۆڕانە پێویستە. دەبێ بگەنە جێگایەك کە پێتان وابێ **پێویستە** ئەو گۆڕانە رووبداو **ئێوە** دەبێ پێکی بێنن. لەو حاڵەدا ئێوە دەتوانن لە دەمەساتێك دا بگۆڕێن. بەڵام ئەگەر هەست بکەن پێتان خۆش نیە بگۆڕێن یان پێتان وابێ ئەم گۆڕانە بۆتان دەبێتە مایەی ناڕەحەتی، دیارە لە لەنێوبردنی کۆسپەکانی سەر رێگای سەرکەوتنی خۆتان دا ناکام دەبن.

٢ ـ لە مێشکی خۆتان دا هاوکێشەیەکی لەم بابەتە ساز بکەن: **نەگۆڕان بەرامبەرە لەگەڵ ناکامی.** ئەگەر نەتوانن ئەم پێوەندیە لە مێشکی خۆتان دا پێك بێنن دیارە ئەوەی تا ئێستا فێری بوون بە کاری نابەن. هەڵێنانەوەی هەنگاوی یەکەم بەس نیە. لەوانەیە باوەڕ بکەن پێکهێنانی گۆڕانێکی وا پێویستەو دەبێ بگۆڕێن، بەڵام ئەگەر زەینی نائاگای ئێوە ئەو گۆڕانە لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ نەدا بێگومان ئەو گۆڕانە پایەدار نابێ. دەبێ بتوانن زەینی نائاگای خۆتان فێر بکەن. هێندێ کەس خۆیان بە تەنیا توانای ئەو کارەیان نیەو هەربۆیە دەچنە لای راوێژکار یان پزیشکی دەروونی و داوای لێ دەکەن ئەو کارەیان بۆ بکا. بەڵام مەسەلەکە زۆر ساکارە, هەموو دەتوانن بە

ئاسانی بگۆڕێن بەو مەرجە بڕوا بکەن کە بەبێ ئەو گۆڕانە هەرچی هەیانە لەدەستی دەدەن.

هێندێ کەس تەنانەت بە هەڵگرتنی کێوێك ئازارو ناڕەحەتی دیسان ناگۆڕێن چونکە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بە مێشکیان دا رادەبرێ کە: "بۆ دەبێ ناچار بم کە بگۆڕێم؟ بۆچی هەر بۆ ئەوەی خەڵکی دیکە پێیان وایە پێویستە بگۆڕێم، بگۆڕێم؟ گۆڕان زۆر سامناك و بەژانە."

کەوایە ئەگەر دەتانەوێ ژیانی خۆتان بگۆڕن لەپێش دا بگەنە ئەو باوەڕە کە دەتانەوێ بگۆڕێن و دەش توانن بگۆڕێن، پاشان وا بکەن ئەم گۆڕانەتان پێ خۆش بێ.

جاران ئەمن زۆرم راوێژی تایبەتی دەکرد بەڵام ئێستا کەسانێك هەن کە لەو بارەیەوە کۆمەگم دەکەن و ئەمن کەمتر راوێژی تایبەتی دەکەم, بەو حاڵە، هێندێك تەنیا دەیانەوێ لەگەڵ خۆم قسە بکەن. هێندێ جار هەست دەکەم هیچ میتۆدێك بۆ ئەوانە کارساز نیە. بۆیە تەنیا چاوەڕێ دەبم تا ئەوان هێندە بێن و بچن و دراو بدەن هەتا ماندوو دەبن. ئەودەم پێیان دەڵێم: "بڕوانن، لەجیاتی ئەوەی کات و دراوی خۆتان بەفیڕۆ بدەن و وەختی منیش بگرن دەبێ خۆتان بەرامبەر بەو گۆڕانە کە پێویستیتان پێی هەیە بە بەرعۆدە بزانن. ئێوە دەزانن کە دەتانەوێ ژیانێکی باشترتان هەبێ و ئەگەر بۆخۆتان نەگۆڕێن ئەو ئاکامەتان دەست ناکەوێ. کەوایە لەجیاتی پازدە کۆبوونەوە هەر ئێستا ئەو کارە بکەن."

ئەگەر نەگەنە ئەو باوەڕە کە بە گۆڕینی خۆتان بەختیاریتان چنگ دەکەوێ دەبێ چەندین ساڵ بەفێر بوونی هەموو میتۆدە دەرمانییەکانەوە خەریك بن. پێمەکەنن، بەڕاستیمە. تاقیکردنەوەی چەندین میتۆدی دەرمانی و سەردانی زۆری راوێژکاران چارەی کار نیە. باوەڕ بکەن کە دەبێ بگۆڕێن. هێندێك لە نەخۆشەکانم دەیانەویست پێم بسەلمێنن کە گۆڕان ئاسان دێتە بەرچاو بەڵام بەو هەموو گیروگرفتەی ژیانەوە، ئەم کارە هیچ کۆمەگێك بەوان ناکا. کاری من

لەم قۆناخەدا ئەوە بوو کە ئەوان لەگەڵ نەخشی گۆڕانی کەسایەتیی خۆیان لە پێوەندییەکان و کارو ڕادەی داهاتیان دا ئاشنا بکەم. ئەوان بەم کارە دەگەیشتنە قۆناخێك کە ئەمن پێی دەڵێم نوختەگۆڕان. ئەگەر بگەینە ئەم قۆناخە گۆڕان بە ئاسانی ڕوودەداو دەتوانین بگەینە قۆناخی دووەم.

قۆناخی دووەم چیە؟ پاش ئەوەی باوەڕتان کرد کە گۆڕانی کەسایەتیتان پێویستە، دەبێ ئەڵقە نێگەتیڤە بەرتەسك کەرەوەکانی نێو مێشکتان بشکێنن و پێوەندی گەلێکی تازەو پۆزەتیڤی تێدا دروست بکەن. نەخۆشێکم هەبوو لە سواربوونی ئاسانسۆڕ دەترسا. هەر کە ئاسانسۆڕی دەدی یان تەنانەت بیری لێ دەکردەوە، ئەڵقە پێوەندییەکەی نێو مێشکی دەکەوتە کارو ئەم هاوکێشەیە لە مێشکی دا دروست دەبوو کە: سواربوونی ئاسانسۆڕ بەرامبەرە لەگەڵ ناڕەحەتی، ترس، کەوتنەخوارو مردن. باشە، دەبوو چ بکەم؟ لەپێش دا دەبوو نەخۆشەکەم بگەیەنمە نوختەگۆڕان. ئەو قبووڵی کرد کە پێویستە بگۆڕێ و ئەو گۆڕانە تەواو بە قازانجیەتی. پاشان ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکیم کە دەبوونە هۆی ترسانی وی، شکاند. بۆ ئەو کارە وەختێك نەخۆشەکەم بیری لە ئاسانسۆڕ دەکردەوە لەنەکاو پێم دەگوت دەسبەجێ هەستە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو بە هەناسەیەکی درێژ بیدەوە دەرێ! نەخۆشەکە هەڵدەستایە سەرپێ و ئەو کارانەی دووپات دەکردنەوە. بەو پێیە ئەڵقەی پێوەندیی نێوان ئاسانسۆڕو ترس هەر لە سەرەتای دروستبوون دا دەشکا. دووبارە دەم گوت: "بیر لە ئاسانسۆڕ بکەوە." ئەو هەناسەیەکی هەڵدەکێشاو دووبارە ترس سواری لەشی دەبوو بەڵام ئەمن دەسبەجێ دەم پرسی: "چوار هەزار دۆلارت بدەمێ ئامادەی قاپێك جیڕجیڕە بخۆی؟" دەیگوت: "چی؟" و دووبارە ئەڵقەپێوەندیی ئاسانسۆڕ ـ ترس دەسبەجێ دەشکا.

ئێوەش دەتوانن بۆ شکاندنی ئەڵقەپێوەندییە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکتان لەم میتۆدە کەلك وەرگرن. بۆ ئەو مەبەستە، هەر کە هەستتان کرد ئەو ئەڵقەیە خەریکی دروستبوونە، شتێك بنووسن یان پرسیارێك لە خۆتان بکەن کە هیچ

پێوەندیی بەو شتەوە نەبێ کە بە مێشکتان دا تێدەپەڕێ. بەم جۆرە فکری خۆتان هەتڵە دەکەن و ناتوانن وەك جاران بە ئاسانی ئەڵقەی پێوەندیی نێو مێشکتان قایم بکەن. بەرەبەرە ئەم ئەڵقەیە سستتر دەبێ و لە ئاخری دا لەنێو دەچێ.

داخوا تا ئێستا ڕێ کەوتوە بە گەرمی خەریکی باسی شتێك بی و لەنەکاو یەکێك بێتە نێو قسەکەتەوەو باسی شتێکی دیکە بکا؟ هەرچەندیش زۆر تامەزرۆی ئەو باسە بی، گەڕانەوە بۆ سەر باسەکەی پێشوو بۆ ئێوە زۆر دژوار دەبێ. ئەگەر لە پەستا ئەڵقە پێوەندی‌یە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکت سست بکەی، ئەڵقەکان سەرەنجام دەشکێن و ئیدی ناگەڕێنەوە نێو مێشکت.

مێشك وەك ریکۆردەرێکە کە بە میلیۆن ئاوازی تێدا تۆمار کرابێ و هەڵگیرابێ. هەروەخت بتەوێ دەتوانی گوێ بۆ یەکێك لەو ئاوازانە بگری. هەر ئاوازە هەستێکی جیاواز لەتۆدا پێك دێنێ. ئەگەر ئاوازەکە غەمناك بێ، هەست بە غەم و خەفەت دەکەی. بەڵام ئەگەر گوێ لە ئاوازێکی شادی‌بەخش بگری هەست بە دەماغ و خۆشحاڵی دەکەی. لەلایەکی دیکەوە، هەر هەستێکت هەبێ لەسەر بناخەی ئەو هەستە ڕەفتار دەکەی. بە هەستی غەم و ناڕەحەتی تەمەنمان جۆرێك تێدەپەڕێ و بە هەستی دەماغ و شادی جۆرێکی دیکە.

بەو پێیە دەبێ هەستێك لە خۆمان دا پێك بێنین کە شکڵێکی باش بداتە ڕەفتارمان. لە ڕاستی دا دەبێ دەزگای ریکۆردەری مێشکی خۆمان بخەینە کۆنترۆڵی خۆمانەوە. ئەگەر ئاوازێك هەیە کە هەمیشە هەستێکی ناخۆش لە ئێوەدا دەجووڵێنێ، دەبێ لەمێشکی خۆتانی دەرهێنن. میتۆدی من بۆ لەنێوبردنی ئەو جۆرە ئاوازە مێشکی‌یانە ئەوەیە کە هێندە پاش و پێش بە شریتەکە دەکەم تا بە تەواوی دەسڕێتەوە. بەم جۆرە ئیدی هەرگیز ناتوانرێ گوێی لێ بگیرێ.

جارێکیان لە سیمینارێك دا خاتوونێك بە دڵخواز ئامادە بوو ئەم میتۆدەی لەسەر جێبەجێ بکەم. هەر لەگەڵ دانیشتنی بەرامبەر بە من گوتی: "ئەمن و هاوسەرەکەم...." و دەسبەجێ دەستی کرد بە گریان. ئەمن لەو جۆرە

وەختانەدا لە ناخەوە ناڕەحەت دەبم. دەسبەجێ گوتم: "تکایە ئارام بە. هەموو شتێك چاك دەبێ، نیگەران مەبە، گیروگرفتت هەرچی بێ چارەسەر دەكرێ." باشە، ئەمانە هەر ئەو قسانەن کە هەموو کەس لە کاتی بەرەوڕووبوون لەگەڵ ژنێکی ناڕەحەت دا بە زمانی دا دێن، بەڵام بە دەگمەن شتێك بە قسە چارەسەر کراوە. هیچ کاتێك بە قسە، سەرمەشقەکانی خەڵك ناگۆڕێن. بۆیە ئەمنیش دەسبەجێ بەسەر هەستی خۆم دا زاڵ بووم و گەڕامەوە سەر میتۆدە دەرمانییەکانی خۆم. لەخۆمم پرسی بەڕاستی مەسەلەکە جیددییە؟ دەم زانی ئەو کەسە دەبێ سەرمەشقە فکرییەکانی خۆی بگۆڕێ بەڵام لە بیری ئەوەدا بووم کە چۆن بتوانم ئەڵقە پێوەندییە دەرمانییەکانی بگۆڕم.زەردەخەنەیەکم کردو گوتم: "تکایە درێژە بدەن." گوتی: "جەنابی رابینز، مێردەکەم...." و دووبارە دەستی کردەوە بە گریان. کەمێك ئاوی لەپەرداخەکەی پێش خۆی خواردەوەو ویستی درێژەی بدا بەڵام نەیتوانی. دەسبەجێ کەمێکم ئاو لە پەرداخەکە تێکردو بە دەم و چاویم هەڵپڕژاند. دەرپەڕی و گوتی: "شێت بووی؟ ئەوە چ دەکەی؟" دووبارە پێکەنینێکی گەوجانەم کردو گوتم: "هیچ. باسی خۆت و مێردەکەت بکە." ئەو لە حاڵێك دا پێدەکەنی گوتی: "چی؟" میتۆدەکەم کاریگەر بوو. گوتم: "باسی چیت دەکرد؟ ها، خۆت و هاوسەرەکەت. دەی بڵێ." ئەو کەمێکی دیکەی ئاو خواردەوەو لە حاڵێك دا هێشتا کۆڵەگرووی لە ئەوکێ دا بوو گوتی: "هاوسەرەکەم..." لە نەکاو هاوارم کرد: "بەڵێ، بەڵێ، قسە بکە." تێك ڕابوو، پێکەنی و پرسی: "شێت بووی؟" گوتم: "نا، تەنیا دەمەوێ درێژەی بدەی، قسە بکە." ئەم جارە بە ڕاوێژێکی ئارامتر درێژەی دایە: "باش دەزانی ئێمە هێندێ گیروگرفتمان پێکەوە هەیە." گوتم: "کەمێك؟! بەڵام تاوێك پێش ئێستا ئەتۆ زۆر خەراپ دەگریای." هەوڵم دا دووبارە ئەڵقە پێوەندییەکە دامەزرێنمەوە. ئەو گوتی: "بەڵێ راستە." و دووبارە فرمێسکەکانی هەڵەڕژان. دووبارە ئەڵقەکەم شکاندو هاوارم کرد: "دەزانی بەم کارەت خەریکی ئابڕووی من دەبەی؟ خەڵکێکی زۆر لێرە دانیشتوون و ئەتۆ بەو هەموو گریانە وا دەکەی ئەمن لەبەرچاوی وان ببمە

گەوجێکی بێ ئەم لاو ئەولاو ئەم بابەتە لە هەموو رۆژنامەکان دا بڵاو دەبێتەوە." دەستی کرد بە پێکەنین و گوتی: "نازانم چ دەکەی. بەڵام رەفتارت بەڕاستی سەیرە." گوتم: "هیچ ناکەم، تەنیا دەمەوێ ئەتۆ لەبارەی پێوەندیی خۆت و مێردەکەتەوە قسە بکەی." ئەو گوتی: "وەزعی ئێمە زۆریش خەراپ نیە." گوتم: "نا، وادیارە لە ژێری دەردەچی!" ئیدی نەدەگریا. لەگەڵ هەر قسەیەکی من تەواوێك پێدەکەنی و هەر جارێك قسەی دەکرد دەمدی هەستێکی باشتری هەیە.

ئەم میتۆدە زۆر جار کارسازە. بەم کارە دەتوانی زۆر زوو هەستە ناخۆشەکان لە خۆت دوور خەیەوەو رەفتاری خۆت کۆنترۆڵ بکەی. ئەو ژنە خۆشی ئەو میتۆدە فێر بوو. پاش ئەو جارە هەرکات بیری لە خۆی و مێردەکەی دەکردەوە بەخۆی نەبوو پێدەکەنی و هەربۆیەش نەیدەتوانی هەستێکی خەراپی هەبێ, چونکە رووحیشی پڕ نەببوو لە غەم و ناڕەحەتی دەیتوانی لە جیاتی گریان زۆر رێگە چارەی لەبار بدۆزێتەوە. لەراستی دا ئەو ئیدی نەدەکەوتە داوی ئەڵقە نێگەتیڤەکانی مێشکیەوە.

ئێوەش دەتوانن ئەڵقە نێگەتیڤەکانی مێشکتان بشکێنن و ئاکامی دڵخواز وەدەست بێنن.

٣ـ بۆئەوەی ئەو گۆڕانەی لە خۆتانی دا پێك دێنن هەمیشە بمێنێتەوە، دەبێ لە خۆتان دا گرێدراوی بکەن. کەوابوو:

کلیلی یەکەم: قبووڵی بکەن کە دەبێ بگۆڕێن.

کلیلی دووەم: بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ، گۆڕان لە مێشکی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی لێك ببەستن.

کلیلی سێیەم: خۆتان لەگەڵ ئەو ئەڵقە پێوەندیە لێك گرێ بدەن.

هەموو رۆژێ رایەڵ و پۆی ئەم ئەڵقە پێوەندیە زیاد بکەن و ئەڵقەیەکی پۆلایینی لێ پێك بێنن, ئەڵقە پێوەندیەکی زۆر قایم کە بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ ژیان هێزتان پێ ببەخشێ. لەو نموونەیەدا کە بۆ ئێوەم باس کرد، ئەمن

کاریکم کرد کە ئەو خاتوونە لەنیوان پیوەندیی خۆی ومیردەکەی لەگەڵ پیکەنین دا پیوەندییەك دامەزرینێ. بۆیە هەروەخت بیری لە گیروگرفتی نیوان خۆی و میردەکەی دەکردەوە بەخۆی نەبوو پیدەکەنی. کەوایە دەیتوانی روانینیکی پۆزەتیڤتری بۆ ئەو گیروگرفتە هەبێ. دوایە داوام لێ کرد بەردەوام ئەو هەستە بەریتە نیو میشکی خۆی و لە راستی دا رایەڵ و پۆی ئەم ئەڵقە تازەیە پتەوتر بکاو خۆی لەگەڵ بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ لە ژیان لیك گرێ بدا. ئاکام؟ ئەو پاش ماوەیەکی کەم تێگەیشت ئیستا هەستیکی جیا لە رابردووی هەیە. رەفتاری گۆڕاوەو گیروگرفتیك کە پیی وابوو چارەسەری نیە ئیستا زۆر چووك دیتە بەرچاو. ئەم میتۆدە بۆ هەموو گیروگرفتیك چارەسازە.

پیکهینانی ئاڵوگۆڕ

لە سیمیناریك دا گەرمی قسەکردن بووم و بە ئامادەبووانم دەگوت گیروگرفتی بنەڕەتیی ژیانی بەشی زۆرمان ئەوەیە کە ئەو کارانەی بۆ ژیانمان پیویستن ئەنجامیان نادەین، چونکە پیمان وایە بە ئەنجامدانی ئەو کارانە تووشی ناڕەحەتیی زۆر دەبین. راست لەو وەختەدا خاتوونیك دەستی هەڵینا و گوتی: "پیم وایە لەو بارەیەوە شتی پیچەوانەش هەیە، چونکە ئەمن و هاوسەرەکەم پیمان خۆشە زیاتر پیکەوە بین و کاتمان پیکەوە تیپەڕ کەین و دڵنیاشین بەو کارە چیژیکی زیاتر وەردەگرین، بەڵام وا ناکەین." گوتم: "بۆچی؟" گوتی: "باشە ناتوانین." گوتم: "یانی ئیوە هەردووکتان بەڕاستی حەز دەکەن پیکەوە بن و خۆتان بەرامبەر بەو کارە بە بەرعۆدە دەزانن، کەچی لە رۆژدا کاتیکی تایبەتی بۆ پیکەوەبوون تەرخان ناکەن؟" گوتی: "نا، لە راستی دا ئیمە خۆمان ناچار نابینین ئەو کارە بکەین و لەکاتی دەستبەتاڵییش دا ئەگەر کاریکی دیکە هەبێ خەریکی وی دەبین." گوتم: "دڵنیابووم وایە. بەڵام بۆ؟" گوتی: "باشە، ئەمن ئاشقی میردەکەمم بەڵام نامەوێ زۆر بەستراوە بەو بم." ئەمە خاڵیکی گرنگ بوو. گوتم: "بەڕاست دەتوانم بپرسم بۆ ناتەوێ

بەتەواوی پێیەوە بەستراوە بی؟ مسۆگەر هۆیەکی هەیە؟" گوتی: "نا، نازانم." گوتم: "بەڵام ئەمن دەزانم. چونکە لە مێشکی تۆدا بەسترانەوە بە مێردەکەت بە مانای چێشتنی ناڕەحەتی‌یە." گوتی: "وابزانم هەروایە." گوتم: "بەڵام پێویستە بزانین بۆچی ئەو پێوەندی‌یە لە مێشکی تۆدا جێگیر بووەو هەڵی داوە."

ئەو پاش ماوەیەك گەیشتە ئەو ئاکامە کە لە بنەماڵەکەی خۆی دا خۆشویستن بە مانای بەخشینە. دایك و بابی یەکتریان خۆش دەویست و بۆ وان عیشق بە مانای بەخشین و ئاگا لێکبوونی تەواو بوو. ئەو ئێستا بەرامبەر هاوسەرەکەشی وای رەفتار دەکرد بەڵام هەستی دەکرد هاوسەرەکەی بەرامبەر بەو وا رەفتار ناکا. بۆیە پێی وابوو ئەو خۆشی ناوێ و خۆشویستنەکەی وان دوولایەنە نیە. هەستی بە کەمایەسی دەکردو دڵنیا بوو رۆژێك هاوسەرەکەی لەدەست دەچێ. لە مێشکی وی دا ئەم بیرە دروست ببوو کە: ئەگەر بە هاوسەرەکەتەوە ببەسترێیەوە رۆژێك کە لێت جیا بێتەوە زۆرتر ئازار دەچێژی.

ئەو خۆی ئاگای لەوە نەبوو. بەڵام ئەم بیرکردنەوەیە شوێنەواری لەسەر پێوەندیی خۆی و هاوسەرەکەی زۆر بوو. ئەوان وەختێکی زۆریان پێکەوە رانەدەبوارد چونکە ئەو ژنە هەستی دەکرد ئەگەر وەختێکی زۆرتر بۆ مێردەکەی تەرخان بکا ناڕەحەتی‌یەکی زۆرتری بۆخۆی کڕیوە.

ئێستا ئێمە دەمانەویست ئەو ژنە سەدی سەد لەباری فیزیکی و رووحی و هەستەوە مێردەکەی خۆش بوێ. بەڵام چۆن دەکرا یارمەتیی بدەین تا دەستی بگاتە ئەڵقەپێوەندی‌یەکی لەو بابەتە؟ سێ کلیلە زێڕینەکەتان لەبیرن؟ باشە، قۆناخی یەکەم چ بوو؟ گەیشتن بە نوختە گۆڕان. کەوابوو دەبوو یارمەتیی بدەم تا بگاتە قۆناخێك کە باوەڕ بکا پێویستە بگۆڕێ. بەڵام ئەمن هەر پێم نەگوت کە دەبێ بگۆڕێ، تەنیا لێم پرسی: "ئەگەر بە مێردەکەتەوە نەبەسترێیەوەو خۆت لەبارەی بوونت لەگەڵ وییەوە بەرعۆدە نەزانی چ دەبێ؟ داخوا پێت وانیە خۆ بەرعۆدە نەزانین بەرامبەر بە مێردەکەت دەبێتە هۆی ئەوە هەست بکەی خۆشت ناوێ؟ بە هەستێکی واوە هاوسەرەکەشت وا بیر دەکاتەوە کە ئەتۆ

ئەوەندەت ئەو خۆش ناویٚ، کەوایە گیروگرفت بەرەبەرە دەست پێ دەکەن و ریشە دادەکوتن. تا دەگاتە جێیەك کە هەردووکتان هەست دەکەن ئیدی لە قسەی یەکتری حالّی نابن، ئۆگری یەکتر نین و دەربردن لەگەڵ یەکتر بۆ هەردووکتان دژوارە."

داوام لێ کرد لە مێشکی خۆی دا خەراپترین جۆری ناڕەحەتی لەگەڵ بەستراوە نەبوون بە مێردەکەیەوە گرێ بدا. ئەوەندە چووبووینە پێش کە ئەو دەیگوت: "خوایەگیان، ئەگەر بیرکردنەوەم نەگۆڕم دەبێ تەلاق لە هاوسەرەکەم وەرگرم. ئیدی کەسم نابێ و منداڵەکانم بێ باوك دەمێننەوە." ئێستا هەستی دەکرد ئەگەر هەموو عیشقی خۆی سەرفی مێردەکەی بکا دەستی دەگاتە خۆشحالّیی تەواو و لەو بارەیەوە هیچ گومانی نەبوو. گەیشتبووینە نوختەگۆڕان. ئەو دەیزانی دەبێ بگۆڕێ و ئەو بڕوایەی پەیدا کردبوو کە نەگۆڕان بە مانای ناڕەحەتییە. گیروگرفتێك کە مابوو ئەوەبوو کە هێشتا ئەڵقەی ترس لە مێشکی دا نەشکابوو: "ئەگەر خۆم بکەمە قوربانیی مێردەکەم و دیسانیش ئەو خۆشی نەوێم چ بکەم؟ ئەگەر بە هەموو هەستمەوە بەستراوەی بم، بەلام ئەو لێم جیا بێتەوە چی؟" ئەو هێشتا لە بیابانی ترس دا سەرگەردان بوو. هێشتا ئەڵقە پێوەندییەکەی پێشوو مابوو و ئەمن دەبوو ئەو ئەڵقەیە بشکێنم و ئەڵقەیەکی دیکەی لە جێگا دابنێم.

لێم پرسی: "بزانم, ئەتۆ ترۆمبێل لێ دەخوڕی؟" وەلامی دایەوە: "بەلّێ." گوتم: "وا دابنێ لە ئوتوبانێك دا لە پەنا کێوێك لێ دەخوڕی. دیارە لە ڕێگای خۆت دا ڕاستەوڕاست بەرەوپێش دەچی، ڕاستە؟ گوتی: "بەلّێ." گوتم: "دەکرێ ترۆمبێلەکانی دیکە وەك تۆ نەکەن؟ بۆنموونە لە جیاتی ئەوەی ڕاستەوڕاست بەرەوپێش بڕۆن، ڕێی خۆیان خوار بکەنەوەو بۆ لای کێوەکە بابدەنەوە؟" گوتی: "نا، مسۆگەر ئەوانیش لە خەتی خۆیان دا ڕاست بەرەوپێش دەچن." گوتم: "بۆچی؟" وەلامی دایەوە: "چونکە ئەگەر خۆیان بەرامبەر بەم قانوونە بە بەرپرس نەزانن، زۆر وێ دەچێ لە کێوەکە بدەن."

گوتم: "بەباوەڕی تۆ ئەگەر ئاوا لە رەفتاری شۆفیرەکانی دیکە دڵنیا نەبی دیسان دەتوانی بێ ترس لێ بخوڕی؟ وا دابنێ ئەتۆ نازانی شۆفیری پەنا دەستت چ دەکا، لەوانەیە ئەو شۆفیرە لەخێرایی ٩٠ کیلۆمیتر لە سەعات دا لەنەکاو باداتەوە لای تۆ و لەنێوت بەرێ." گوتی: "دیارە لێخوڕین بەم شێوەیە زۆر دژوارو سەختە." پرسیم: "ئەی چۆن دەکرێ مرۆڤ تا کۆتایی جادەکە بە خەیاڵی ئاسوودەو بە ئارامی لێ بخوڕێ؟" گوتی: "تەنیا رێگا ئەوەیە متمانەمان بە خەڵکی دیکە هەبێ." باشە، نەخۆشەکەم لەداو کەوتبوو. ئێستا وەختی ئەوە هاتبوو سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنم و سەرمەشقێکی تازەی لەجێ دانێم. گوتم: "ئێستا پرسیارێکت لێ دەکەم. باشترین رێگا بۆ وەدەستهێنانی عیشق چیە؟" گوتی: "عاشق بوون." گوتم: "کەوایە ئەگەر عاشق ببی خۆشەویست دەبی؟" گوتی: "بەڵێ." گوتم: "کەوایە دەگەینە ئەو ئاکامە کە ئەگەر بە تەواوی بەستراوەی هاوسەرەکەت بی، عیشقی وی بۆلای خۆت رادەکێشی. راستە؟"

تاوێك بیری کردەوەو پاشان گوتی: "بەڵێ، ئەگەر خۆم بە تەواوی بۆ ژیانم تەرخان بکەم هاوسەرێکم دەبێ کە عاشقی منەو هەرگیز لێم جیا نابێتەوە، کەوایە دەبێ ئەوەندەی لە توانام دا هەیە عیشقی خۆمی بدەمێ."

بێنە لای من یان بچنە لای راوێژکارێکی دیکەو هەر میتۆدێکی دەرمانی هەڵبژێرن، هیچ فەرق ناکا، تەنیا رێگای گەیشتن بە رێگاچارەسەر هەر ئەو سێ هەنگاوە بنەڕەتییەیە:

١ـ باوەڕهێنان بە پێویستیی پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ.
٢ـ گرێدانی ئەم ئاڵوگۆڕە لەگەڵ بەختیاری لە مێشك دا.
٣ـ گرێدانی مێشك لەبارەی ئەو ئاڵوگۆڕەوە.

ئێستا وەختی گۆڕانە

ئێستا ئەم کلیلە زێڕینانەت لە دەست دان، باشیان کەلك لـێ وەرگـرە تـا لـە گۆڕینی هەر بۆچوونێك، هەر رەفتارێك، خوویەك یـان لێکدانەوەیـەکی نێگـەتیڤ لە خۆت دا سەرکەوتوو بـی. نـا، ئـەم کـارە مەخـە سـبەینێ، شـەش مـانگ یـان سـالێکی دیکـە. ئەگـەر گـۆڕینی خـۆت وەدوا بخـەی تـەنیا خـۆت ئـازار داوەو مەغموون بووی. لەبیرت بێ کە نابێ بۆ گۆڕینی خۆت چاوەڕێی رۆژانی موناسـب بی بەڵکە بە گۆڕینی خۆت رۆژانی موناسیب بەدەست دێنـی. لـەوە زیـاتر خـۆت تووشی زیان مەکە, هەر ئەمڕۆ بۆ گۆڕینی بۆچـوونە نێگەتیڤـەکانت دەسـتبەکار بە.

هەموومان زۆر ئەڵقە پێوەندیی نێگەتیڤمان لە مێشك دا هەن کە بـۆ گەیشـتن بە سەرکەوتن، ناچارین چەندی بکرێ, زووتـر لـەنێویان بـەرین. لەمـەودوا زیـاتر باسی هێندێك لەو ئەڵقە پێوەندی‌یە نێگەتیڤانـە بـۆ وێنـە تـرس دەکـەین، بـەڵام بەهـەرحاڵ چـون ئێسـتا فێربـوون چـۆن دەتـوانن ئـەو سەرمەشـقانە بشـکێنن و ئاڵوگۆڕی پۆزەتیڤیان لەجێ دابنێن، هەر ئێستاش دەتـوانن لـە پێکهێنـانی هـەر ئاڵوگۆڕێك دا سـەرکەوتوو بـن. هـەر ئـەمڕۆ لـە هێـزی گەیشـتن بـە نوختـەگۆڕان کۆمەگ وەربگرن و پێوەندی‌گەلێکی پۆزەتیڤ و تازە لە مێشکی خۆتان دا پێك بێنن.

بەڵام بۆ راهێنانی ئەمڕۆ، تکایە هەر ئێسـتا دەفتـەری سـەرکەوتنتان ئامـادە بکەن. چوار رەفتار، خوو، فکر یان لێکدانەوە کە پێتان وایە پێویستە لە ئێوەدا بگۆڕێن لە دەفتەرەکەدا بنووسن.

قۆناخی یەکـەم: ئێسـتا بـۆ وەلانـانی رەفتارێـك کـە لەمێـژە نـەتان توانیـوە بی‌گۆڕن، لەپێش دا خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بڵێن چۆن؟ بۆ هـەرکام لـەو شتانەی یادداشتتان کردوون دە دەلیل بنووسن کـە ئـەم گۆڕینـە پاسـاو بـدەن. دەلیلـەکان بـە تـەواوی و بـە شـیکردنەوەی وردەکـاری و بەدرێـژی بنووسـن. بنووسن ئەگەر ئـەم ئـاڵوگۆڕە پێـك نـەهێنن چیتان لەدەسـت دەچـێ و چیتان دەست دەکەوێ. ئێستا بە پێداچوونەوەی نووسراوەکانی خۆتان بۆ گەیشتن بـە نوختەگۆڕان ئامادە بن.

کاتێك گەیشتنە نوختەگۆڕان، دەگەنە ئەو باوەڕە کە دەبێ بگۆڕێن. کەوایە هاندەرتان دەبێ. لە هەناوی ئێوەدا شتێك هەیە کە پێویستە بگۆڕێ و **ئێوە** دەبێ بیگۆڕن. **هەر ئێستاش.**

ئێستا بنووسن بۆچی تا ئێستا نەتان توانیوە ئەم گۆڕانە لە خۆتان دا پێك بێنن. ئەگەر بتوانن دەلیلەکانتان بە روونی باس بکەن، دەتوانن دڵنیا بن کە گەیشتوونە نوختەگۆڕان.

قۆناخی دووەم: دەبێ ئەو ئەلقە پێوەندی‌یە کە لە رابردوودا لە مێشکی ئێوەدا دروست بووە بشکێنن و پێوەندی‌یەکی دیکەی لە جێگا دابنێن. بۆیە چوار یان پێنج شێوە کە بە باوەڕی خۆتان بۆ ئەم کارە کاریگەر و موناسیبن بۆ گۆڕینی بەراوردەکەی نێو مێشکتان پێشنیار بکەن و بیان نووسن. دڵنیام حەز دەکەن ئەم سەرمەشقە وەلا نێن و شێوەیەکی تازەی لەجێ دابنێن. کەوایە بۆ گۆڕان دەتوانن نان لەگەڵ کەسانێك بخۆن کە شەرمیان لێ دەکەن یان لە وەختی نانخواردن دا لەگەڵ هاوڕێکەتان قسە بکەن، یان کەوچکەکە وەلا بنێن و خواردنەکە بە چەتاڵ بخۆن.

رەنگە گیروگرفتی ئێوە ئەوەبێ کە لەسەر هەر مەسەلەیەکی بێبایەخ لەگەڵ هاوسەری خۆتان دەمەقاڵێتان لێ پەیدا دەبێ. بۆ چارەسەری ئەم گیروگرفتە دەبێ گەڵاڵەیەك دارێژن. بۆنموونە دەتوانن لەنێو باسەکەدا دەنگێکی سەیروسەمەرە لە گەرووتان دەربێنن. وەك ڤوو ـ ڤوو! دەتوانن هەمیشە بۆ راگرتنی باسەکە لەم میتۆدە کەلك وەرگرن. بەم میتۆدە دەتوانن لە دەمەساتێك دا ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکتان بشکێنن. بەم شێوەیە حاڵەتی نێگەتیڤی هاوسەرەکەشتان لەنێو دەبەن. بێگومان ئەو دەست لە دەمەتەقە هەڵدەگرێ و دەپرسێ: "ئەمە یانی چی؟" یان تەنانەت پێدەکەنێ. کەش و هەوای نێوانتان دەگۆڕێ و دەتوانن گیروگرفتەکەتان بەشێوەیەکی مەنتیقی و بە مەبەستی لەنێوبردنی بێننە گۆڕێ. چونکە ئیدی لە داوی ئەڵقە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکتان دا نین.

لەبیرتان نەچێ هەر گۆڕانێك بە پێویست دەزانن، دەبێ لە مێشكی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی و لەزەت گرێی بدەن. كەوایە لەبارەی قازانجەكانی ئەو ئاڵوگۆڕەوە پتر بیر بكەنەوە. بەڕوانینێكی زووتێپەڕو سەرپێست رازی مەبن. هەوڵ بدەن ئەو ئاكامانەی بەدەستیان دێنن هەست پێ بكەن، بێننە بەرچاو و بیان بینن.

قۆناخی سێیەم: ئەم قۆناخانە چەندین جار لە مێشكی خۆتان دا دووپات بكەنەوە تا بۆتان ببێتە خوو، بەم شێوەیە ئەڵقەپێوەندییەكی تازە كە لە مێشكتان دا دروستتان كردوە بۆ هەتا هەتایە لەوێ دەبێ و بە زوویی هەموو شتێك دەگۆڕێ.

دووبارە بە كورتی دووپاتی دەكەمەوە: لەپێش دا هەوڵ بدەن خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم كارە دە دەلیل بنووسن كە بۆچی دەتانەوێ بگۆڕێن. دەلیلەكانتان دەبێ، روون، بەدوورودرێژی و باسی وردەكاریی تەواوەوە بنووسن. چوار یان پێنج شێوەی موناسیب بۆ گۆڕینی رەفتارێك یان خوویەك كە زۆر لەمێژە لە مێشكتان دا ماوەتەوە پێشنیار بكەن. ئەم میتۆدە دەتوانێ هەر كارێك بگرێتەوە كە ببێتە هۆی شكانی پڕۆژەی ئێستاتان. پاش پێكهێنانی ئاڵوگۆڕ بۆئەوەی بێپارێزن خۆتان گرێ بدەن. بۆ ئەو گرێدانە، بەردەوام لە مێشكی خۆتان دا لەو دواڕۆژە كە لەودا رەفتار یان خووی خۆتان گۆڕیوەو لەو قازانجانە كە بەدەستیان دێنن بكۆڵنەوە. ئەم لەزەتە بە هەموو تواناوە هەست پێ بكەن و هەتا كاتێك ئەم پرۆژە تازەیە لە مێشكتان دا دەبێتە خوویەك، ئەم كارە درێژە پێ بدەن. رەنگە ئەم كارەتان بۆ دژوار بێ چونكە شێوەیەكی تازە لە ژیانی ئێوەدایە، بەڵام خووی پێوە دەگرن. مسۆگەر ئەو كاتەتان لەبیرە كە فێری دووچەرخە لێخوڕین دەبوون. ئەوكاتیش سواریی پایسكل بۆ ئێوە نائاشناو سەخت بوو و هەربۆیەش زۆر جار لەسەر دووچەرخەكەوە بەردەبوونەوە. بەڵام لەزەتی دووچەرخەسواری ئەوەندە زۆر بوو كە لە دڵی خۆتان دا دەتان گوت: "دەبێ جارێكی دیكەش تاقی بكەمەوە."

لـەزەتی خۆشـبەخت بـوون گـەورەترین لـەزەتی دنیایـە، کەوایـە ئەگـەر ئەمجاریش کەوتن ناهومێد مەبن و دیسان تاقی بکەنەوە. هەر جارێك ئەم کارە دەکەن ئەزموونێکی زۆرتر وەدەست دێنن. ئەوەندە درێژە بدەن تـا بـە ئاکـام دەگەن

رۆژی پێــنجــەم

گەیشتن بە ویستەکانی خۆمان

ئەمڕۆ، لە رۆژی پێنجەم دا، دەمانەوێ بزانین چۆن دەتـوانین لـە ژیـان دا بـە ویستەکانمان بگەین. ئـەم ویسـتانە بـۆ هەرکـەس جـۆرە مـەفهوومێکیان هەیـەو ئێوە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن، دەبێ باش بزانن چیتان دەوێ.

زۆرجار وەختێك لە خەڵکی دەپرسـم: "چـیتان لـە ژیـان دەوێ؟" وەڵامێکـی لەم بابەتە دەبیسـم: "نـازانم." هێنـدێ کەسـیش وەڵامـی زۆر نـاڕوون و گشـتی دەدەنەوە. بۆنموونە: "بریا هاوسەرێکی باشترم هەبایـە، بریـا دراوێکـی زۆرتـرم بوایـە، بریـا لـەوە سـەرکەوتووتر بایـەم و..." ئـەو جـۆرە وەڵامانـە زۆر لـێڵن و ناتوانی شتێکی زۆریان لـێ حاڵی بی. بۆئەوەی بتوانی ئەوەی دەتەوێ بەدەست بێنی، دەبێ باشی بناسـی. ئـەوەی ئێـوە بەڕاسـتی پێویسـتتانە دراو، ترۆمبێـل یان هاوسەر نیە. هیچ کام لـە ئێمـە لـە راسـتیدا پێویسـتیمان بـەم شـتانە نیـە، ئەوەی هەمووومان لـە نـاخی دڵـەوە دەمانـەوێ ئـەو شـتەیە کـە پێمـان وایـە بـە وەدەسـتهێنانی دەتـوانین ژیانمـان بگـۆڕین. لـە راسـتی دا هـەمووومان بـە دوای خۆشی دا عەودالّین.

ئـەوەی لـە ژیـان دا دەمانـەوێ تـەنیا وەڵام بـە پێویسـتییەکـە. پێویسـتیی پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ لەوەدا کە ئێستا لـە ژیـان و هەسـتمان دا دەگـوزەرێ. ئێمـە بەدوای شۆرشێکی هەستی دا دەگەڕێین. بەدوای بارودۆخێکی زەینی و لەشی دا کە بتوانـێ لـە دەمەسـاتێك دا هەسـتمان بگـۆڕێ. هـەموو مرۆڤـەکان خوازیـاری گۆڕانێکی لەو بابەتەن, گۆڕان بە جۆرێك کە لەزەت و خۆشییەکی زیـاتر هەسـت پێ بکەن.

بەڕاستی تا ئێستا بیرتان کردۆتەوە بۆچی دراوێکی زۆرترتـان دەوێ؟ داخـوا هەر لەبەر ئەوەیە کە حەز لەو کوتە کاغەزە رەنگاوڕەنگانـە دەکـەن کـە وێنـەی

کەس و شوێنە بەناوبانگەکانیان لەسەر چاپ کراوە؟ بێگومان نا. ئێوە دراوتان لەبەر ئەو هەستە دەوێ کە پێتان دەدا. هەستی ئازادیی زیاتر، هەستی ئەوە کە لە کۆمەڵ دا جێگەو پێگەیەکی باشترتان هەیە یان تەنانەت هەستی ئەوە کە دەتوانن پتر یارمەتیی خەڵکی دیکە بدەن. لە راستی دا زۆربەی ئێمە پێمان وایە دراوی زیاتر بە مانای خۆشی و لەزەتی زۆرترە.

زۆر لە ئێوە ئارەزووتانە بازرگان بوایەن، بەڵام زۆر بازرگانی دەوڵەمەند دەناسم کە لە پیشەکەی خۆیان ناڕازین. لە راستی دا ئێوە خۆشتان حەز بە پیشەی بازرگانی ناکەن، بەڵکوو لەو شتە دەگەڕێن کە پێتان وایە ئەگەر روو بکەنە پیشەی بازرگانی دەستتان دەکەوێ، واتە گۆڕانی هەست.

داخوا دەتانەوێ زەماوەند بکەن؟ بۆچی؟ داخوا هەر لەبەر ئەوە کە لەگەڵ کەسێك پێوەندیی سیکسیتان هەبێ؟ مسۆگەر وانیە. ئێوە دەتانەوێ زەماوەند بکەن چونکە پێتان وایە زەماوەند گۆڕانێکیخۆشتان بۆ بە دیاری دێنێ. هەموو ئەوانەی زەماوەند دەکەن لەو باوەڕەدان کە بە زەماوەند کردن دەستیان بە هەستێکی تازە، بێوێنەو خۆش ڕادەگا. هەستی تاقانەیی و پێگەیشتن.

کەوایە ئەوەی هەموو رەفتاری مەمانانی لە ژێر کۆنترۆڵ دایە پێویستیی ئاڵوگۆڕە. لەبارەی ئەم مەسەلەیەوە پتر بیر بکەنەوە, بیر لە یەك بە یەکی ئەو شتانە بکەنەوە کە لە ژیان دا ئاواتیان بۆ دەخوازن. بەڵام داخوا بەڕاستی خوازیاری ئەو شتەن کە بەمێشکتان دا هاتوە. داخوا هەموو جارێ لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا کە: "لەبەرچی ئارەزوویەکی واتان هەیە؟" وەڵام نادەنەوە کە: "چونکە هەستێکی خۆشم پێ دەبەخشێ"؟ لە راستی دا هەمووی ئێمە دەمانەوێ هەستێکی باشمان هەبێ. دەمانەوێ لە هەناومان دا هەستێکی تازەو خۆشمان دەست کەوێ, پێویستمانە هەستمان لە کۆنترۆڵی خۆمان دا بێ تا هەمیشە هەستێکی خۆشمان دەست کەوێ, دژکردەوەکانی خۆمان باش بناسین و بتوانین هەستێك لە خۆمان دا پێك بێنین کە لەزەتمان بۆ بەدیاری بێنێ، چونکە هەروەك لە پێشەوە گوتمان، ئێمە هەموو کارێك بۆ وەدەستهێنانی

خۆشی یان خۆپاراستن لە ناڕەحەتی ئەنجام دەدەین. مسۆگەر ئێوەش هەموو کارێك بۆ وەدەستهێنانی لەزەت یان دوورکەوتنەوە لە ناڕەحەتی ئەنجام دەدەن.

گۆڕینی بارودۆخی لەشی

هەر ئارەزوویەکتان لە دڵ دا بێ بەئاواتی دەست ڕاگەیشتن بە لەزەتە، بۆیە باشترە رەفتاری خۆتان بگۆڕن.بۆ ئەم کارە باشترین و خێراترین ئامراز میتۆدی گۆڕینی هەستە. ئەگەر دەتانەوێ بەو ئارەزووە بگەن کە هەتانە دەبێ بتوانن رەفتاری خۆتان بێننە ژێر کۆنترۆڵی خۆتان. داخوا تا ئێستا تاقیکردنەوەیەکی وەك ئەوەی لێرە بەدواوە دەیخوێننەوەتان بووە؟

هەموو شتێك باش دەچێتە پێش. کەوتوونە بارودۆخێکەوە کەوادیارە دەکرێ بڵێین بارودۆخ لە کۆنترۆڵی ئێوەدایە. کەچی لەناکاو کارێکی گەوجانەتان لێ روودەدا. لە دڵی خۆتان دا دەڵێن: "باوەڕ ناکەم شتی وام گوتبێ." یان: "چۆن رێی تێ دەچێ ئەمن کاری وابکەم؟" ئەمنیش زۆرجار کەوتوومە بارودۆخی لەم بابەتەوە. جاری واشە پێچەوانەی ئەم رووداوە دێتەپێش. رەنگە لە وەزعێك دا بووبن کە پێتان وابووە هەموو شتێك لە کۆنترۆڵی ئێوە چۆتەدەر. لەگەڵ گیروگرفتی جۆراوجۆر پێوە بوون. رۆژەکان خێرا تێدەپەڕین و وا دەهاتە بەرچاو جگە لە رۆژرابواردن کارێکتان لەدەست نایە، بەڵام لەناکاو بیرێکتان بە دڵ دا دێ و... خەڵکی دیکە پێتان دەڵێن: "بەڕاستی چۆنتان ئەو کارە کرد؟ شتێکی گەورە بوو." لە خۆتان دەپرسن: "بەڕاستی ئەمن بووم؟" شانازی بەخۆتانەوە دەکەن، بەڵام نازانن چۆنتان توانی دەرەقەتی کارێکی وا بێن.

بەڕاست ئەو جیاوازییەی رەفتاری ئێوە لە بارودۆخی جۆراوجۆردا لەبەر چیە؟ چۆن دەکرێ بتوانن لە وەختێك دا زۆر بەرز بیر کەنەوەو نائاسایی رەفتار بکەن بەڵام لە رووبەڕووبوونەوەی دژوارییەکی دیکەدا نەتوانن هیچ

دژکردەوەیەك لە خۆتان نیشان بدەن؟ داخوا وەختێك توانای چارەسەری گیروگرفتەکانتان هەیەو جارێك نا؟ مسۆگەر وانیە. هەر کارێك لە هەر دەمەساتێك دا بکرێ بناخەکەی لەسەر باری فکری و لەشیی ئێمە لەو ساتەوەختەدایە. تواناو لێوەشاوەیی مرۆڤەکان حاشاهەڵنەگرە، بەڵام ئەوەی دەیکەن، زۆرجار دڵ سارد کەرەوەو نائومێدی هێن دێتە بەرچاو. تەنیا ژمارەیەکی کەم لە خەڵك هەن کە لە بەرامبەر گیروگرفتی دژواردا دژکردەوەیەکی جێگای ئافەرین لە خۆیان نیشان دەدەن. بەڵام زۆربەی وان تەنانەت چووکترین گیروگرفتەکانیشیان پێ چارەسەر ناکرێ. جیاوازیی ئەم دوو دەستەیە لە توانایی وان دا نیە بەڵکە لەو رەفتارە دایە کە هەرکام لەوانە لە بارودۆخی تایبەتی دا لە خۆیانی نیشان دەدەن. گۆڕینی رەفتار بۆ چارەسەری هەر گیروگرفتێك چارەساز دەبێ.

کۆنترۆڵی هەست

بۆ هێندێك کەس قسەکردن لەنێو ئاپۆرای خەڵك دا مایەی ناڕەحەتی و پەرێشانی‌یە. ئەم هەستە بێگومان شوێن لەسەر رەفتاری وانیش دادەنێ، لە ئاکام دا وەختی قسەکردن زمانیان دەگیرێ، ناتوانن ئاسوودە دانیشن و دەم و چاویان سوور هەڵدەگەرێ. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە خۆیان لە بەشداریی کۆبوونەوەو شوێنە گشتی‌یەکان دەدزنەوە. بەڵام ئەگەر ئەمانە بتوانن راست لەو دەمەساتەدا هەستی خۆیان بگۆڕن دەتوانن هەموو توانای خۆیان بەکار بەرن. بۆ گۆڕینی هەستی کەسێکی وا دەبێ بتوانین لە مێشکی وی دا قسەکردن لەنێو ئاپۆرادا لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ بدەین. لەو حاڵەدا، ئەم جۆرە کەسانە وەختێك کەوتنە ئەو جۆرە بارودۆخەوە باشترین حاڵەتی فکری و بەدەنی‌یان دەبێ.

باش بیر لەو هەستە بکەنەوە کە کاتی بەرەوڕووبوون لەگەڵ گیروگرفتەکان هەتانە. ئەگەر هەست بە نائومێدی و نیگەرانی دەکەن مسۆگەر ناتوانن لە

بـــارەی چارەســـەری گیروگرفتەکانـــەوە رەفتـــارێکی باشـــتان هـــەبێ. هـــەموو مرۆڤـــەکان لێوەشـــاوەیی وەك یـــەکیان هەیـــە, جیـــاوازیی وان لـــە شـــێوەی هەستکردن و دوایـەش کـردەوەو رەفتاریـان دایـە. هەسـتی جۆراوجـۆر دەبێتـە مایەی دەرکەوتنی رەفتاری جۆراوجۆر.

داخوا تا ئێستا رێ کەوتوە شتی زۆر ئاشکراو ئاسانی وەك ژمـارە تەلـەفۆنی ماڵێ یان رێنووسی ناوی خۆت لـەبیر چـووبێتەوە؟ سـەیرە، خـۆ ئـەتۆ دەتزانـی وشەی بابە بنووسی، ئەی چۆن نەت توانی وەبـیر خـۆتی بێنیـەوە؟ لـەو جـۆرە وەختانەدا ئەتۆ تووشی بارودۆخێك دەبی کە ئەمن ناوم ناوە هـەوت بـوون. لـەم وەزعەدا، مێشك ناتوانێ وەڵامەکان بدۆزێتەوە. وەڵامـەکان هێشـتا لـەوێن بـەڵام دەسەڵاتی مێشکی تۆ لەبەردەستی خۆت دا نیە. بەرامبەر بـە گیروگرفتـەکانیش رەنگە هەروا بێ چـونکە لـەو سـاتانەدا مێشـك فـەرمانی تـۆ بـەرێوە نابـاو بۆیـە لەوانەیە دژکردەوەی تۆش زۆر هەڵنەسەنگاو و نائاقڵانە بێ. کەوایـە زۆر گرنگـە فێر بین چۆن کـۆنترۆڵی هەسـتی خۆمـان بەدەسـتەوە بگـرین تـا بـەدوای ویـدا رەفتاریشمان بکەوێتە کۆنترۆڵمانەوە. ئەگەر نەتوانین هەسـتی خۆمـان کـۆنترۆڵ بکەین چ دەبێ؟ ئەگەر جڵەوی هەستی خۆت بەدەسـتەوە نـەگری دەبـێ نرخـی بەباداچوونی ئاواتەکانت بدەی چونکە هەرچی لە ژیان دا بەدەستی دێنی یان لە دەســتی دەدەی، دۆســت، بنەماڵــە، هاوســەری بــاش، دراو، ســەرکەوتن و سەرەنجام لەزەت و خۆشی، بەهۆی جۆری هەستی خۆتەوەیە.

دەمانەوێ لەم فەسڵەدا بگەینـە وەڵامـی ئـەم پرسـیارە: هەرچـی لـە ژیـان دا روودەدا بەهۆی شانس و چارەنووسە یان بەهۆی هەستێك کە لەوکاتەدا بووتە؟

داخـوا ئـەوە کـە ئـەتۆ وەزعـی ماڵیـت بـاش بـێ یـان نـا پێوەنـدیەکی بـە ئابووریی وڵاتەکەتەوە نیە. داخوا ئەخلاقی هاوسەرەکەت لە ژیانی تۆدا کاریگەر نیە؟ داخوا گۆرینی هەستی تۆ شوێنەواری لەسەر رەفتاری خەڵکی دیکە لەگـەڵ تۆ دەبێ؟ بـەباوەری مـن کـۆنترۆڵی هـەمووی ئـەم هەلومەرجانـە بـە کـۆنترۆڵی هەستی خۆت دەرەتانی دەبێ. دیارە نامەوێ بڵێم کە هەلومەرج بـە هـیچ جـۆر

گرنگ نیە بەڵام ئەوە چۆنیەتیی هەستی تۆیە کە کۆتایی هەر کارێك دیاری دەکا، چونکە ئەو هەستەی بۆخۆت لە هەر کاتێك دا دەتبێ فۆرم بە فکرو لەشی تۆ دەداو ئەگەر بتوانی فکرو لەشت بخەیە ژێر کۆنترۆڵی خۆت، هیچ گرنگ نیە کە لە ژیانت دا چ روودەدا. ئەتۆ هێشتا توانای کەلك وەرگرتن لە لێوەشاوەیی‌یەکانی خۆتت هەیە، کەوایە دەتوانی لەگەڵ بوونی هەر گیروگرفتێکیش دا کۆنترۆڵی خۆت بەدەستەوە بێ و تەنانەت لەوەش کە لە ژیانت دا رادەبرێ، هەست بە لەزەت و خۆشی بکەی.

ئەتۆ بەرامبەر بە ژیانت بەرپرسی و دەبێ لێوەشاوەیی کۆنترۆڵی رەفتاری خۆت وەدەست بێنی.

هێندێك کەس بەرامبەر بەم بەرپرسەتی‌یە راست پێچەوانە رەفتار دەکەن. دەزانی خاڵی هاوبەشی جان بلاشی، ئێلڤیس پریسلی، فێردی پرینس، جیمی هەنریکس، جنیس چێپلێن و مارین رووڵ چیە؟ هیچ کام لەوان نەیان توانی شێوەی کۆنترۆڵی هەستی خۆیان فێر بن. بەجۆرێکی دیکە بڵێین، هیچیان نەیان دەزانی چۆن دەبێ خۆشی وەدەست بێنن، هەموویان لە دەلاقەی روانینی خەڵکی دیکەوە بۆ خۆشی دەگەڕان و چون بۆ خۆشیی خۆیان دەلیلێکیان نەدەدۆزیەوە، سەرەنجام خۆیان لەنێو برد. لەنێو ئەوانەدا بۆنموونە ژیانی بلاشی هەڵدەبژێرم. دەزانی بۆ؟ چونکە خۆشم دەوێ. پێم وایە ئەتۆش خۆشت دەوێ چونکە هەموو کەس خۆشی دەویست.

داخوا ئەو مرۆڤێکی بەختەوەر دیار نەبوو؟ زۆربەی خەڵك خۆشیان دەویست و پێیان وابوو هەموو بەهرەیەکی پێویست بۆ بەختیاریی مرۆڤێکی تێدا هەیە. خەڵکێکی زۆر خۆشیان دەویست و ئافەرینیان بۆ کارەکانی دەنارد. ئەو داهێنەر بوو. بە ئەکتەری سینەما دەژمێردراو دەکرێ بڵێین لە هەموو بەرنامە تەلەڤزیۆنی‌یەکان دا بەشدار بوو. لێوەشاوەیی‌یەکی لە رادەبەدەری هەبوو و بنەماڵەیەکی باشی هەبوو کە خۆشیان دەویست. ناوبانگ و سەرکەوتنێکی باشی هەبوو کە هەموو خەڵك ئاواتی بۆ هەڵدەخوازن. بەوحاڵە ئەو ئێستا

لەنێومان دا نیە، مردوە. نە لەبەر پیری، ڕووداوی ترۆمبێل یان پێشهاتێکی دیکە، بەڵکە تەنیا لەبەر ئەوەی نەیدەزانی چۆن هەستی خۆشی بەدەست بێنێ. ئەو دەیەویست بە کەلك وەرگرتن لە کەرەسە گێژکەرەکان هەستی خۆی بگۆڕێ و هەر بە بەکارهێنانی ئەو کەرەسانەش لەنێو چوو. هەموو ئەوانەی ناوم هێنان هەر بەم هۆیەوە ئێستا لەنێومان دا نین. کەوایە تێگەیشتی کە توانای کۆنترۆڵی هەست و دوای ویش بەدەستهێنانی توانی ڕێنوێنیی ڕەفتارو هەڵس و کەوت زۆر بەنرخە. ئەگەر کۆنترۆڵت بەسەر ڕەفتارت دا هەبێ پاداشێکی مەزنت دەست دەکەوێ. ئەگەر وانەبێ ڕەنگە زیانەکەی قەرەبووکرانەوەی بۆ نەبێ.

ئێستا باسی کەسێکت بۆ دەکەم کە ڕاست پێچەوانەی بلاشی‌یە، دەبلیۆ میشێل. کەسێك کە هەموو خەڵکی دنیا نەك هەر خۆشیان دەوێ و زۆریش، بەڵکە ڕێزێکی زۆریشی بۆ دادەنێن. میشێل کەسێکی بێهاوتایە. ئەو لە ژیانی خۆی دا گیروگرفتی وای تێپەڕاندوون کە هیچ کەس ناتوانێ لەبیریان بەرێتەوە.

پازدە ساڵ لەمەوبەر لە حاڵێك دا بە ماتۆرسیکلێت بەخێرایی ١٠٠ کیلۆمیتر لە سەعات دا بە جادەدا دەڕۆیشت لەگەڵ تانکەرێکی نەوتکێش لێکیان دا. تانکەرەکە ئاوری گرت و سێ لە چواری پێستی میشێل سووتا. وەزعی میشێل یەکجار شپرزە بوو. برینی سامناك لەسەر دەم و چاوی هەبوون. قامکەکانی و ملی بەتەواوی سووتابوون و بەدژواری هەناسەی هەڵدەکێشا.

ئەو سەرەنجام پاش دوو حەوتوو کێشانی ڕەنج و ئازار لە نەخۆشخانە دەرچوو. بۆ زۆر کەس ئەمە تازە سەرەتای سەختی‌یەکانە. ئەوان لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "باشە سەرەنجام لە نەخۆشخانە دەرچووم بەڵام سوودی چیە؟ چۆن دەتوانم بەم دیمەنەوە درێژە بە ژیان بدەم؟ بەڵام بۆ میشێل ئەو ڕاستی‌یە کە ئەو لە مردن ڕزگار ببوو لە هەموو شتێك گرنگتر بوو. ڕەنگە ئەگەر کەسێکی دیکە لەجێی وی بایە ڕووی کردبایە کەرەسە گێژکەرەکان، بەڵام ئەو وای نەکرد. هەرچەند ئەگەر ئەتۆ دیتبات پێت وادەبوو کە حەتمەن ئەو کەرەسانە بەکار دێنێ. چونکە زۆر بەدەماغ و زیندوو بوو.

زۆر کەس هەن کە بەخۆشی دەژین. بەڵام لە پەستا بۆڵەیان دێ و دەڵێن: "خوایەگیان! ژیان چەند سامناك و بەژانە.". لە حالێك دا دایكی میشێلی دەیگوت: "ئەو بەئەندازەیەك شادو زیندوو بوو كە بەڕاستی ئێمە تێنەدەگەیشتین ئەو وەزعەی چەندە دژوارو سەختە." بەڵام راستی‌یەكە ئەوەبوو کە میشێل رەنج و ئازارێكی زۆری دەچێشت. داخوا ئەو چۆن توانی لەبن باری ئەو وەزعە دژوارە بێتەدەرێ؟

ئەو تەنیا بڕیاری دا. بڕیاری دا كۆنترۆڵی بەسەر ورەو ڕەفتاری خۆی دا هەبێ. بۆچی؟ چونكە تێگەیشت ئەگەر وا نەبێ رەنجێكی زیاتر دەچێژێ. ئەو لە دڵی خۆی دا گوتی: "بزانە، ئێستا تەنیا دوو رێگات لەپێشن. دەتوانی هەست بكەی كە ئیدی هەموو شتێكت لەدەست داوە، بەڵام لەو حاڵەدا رەنج و ئازاری لەشت، ئێش و ئازاری رووحیشیی دێتەسەر یان ئەوە كە بیر لە ناڕەحەتیی لەشت نەكەیەوەو رێگایەك بگری كە لە دوارۆژ دا لەزەت و خۆشیت بۆ بەدیاری بێنێ."

جا ئەو رێگای دووەمی هەڵبژارد. تەنیا بیری لە كارەكانی داهاتووی كردەوە. ئەو كارانە كە دڵنیابوو خۆشیی بۆ بەدیاری دێنن. بیروڕاكانی بەكردەوەش جێبەجێ كرد، بۆنموونە هاوسەرێكی زۆر باشی هەڵبژارد. سێ‌ساڵ بە ورەیەكی نائاسایی تێپەڕین و ئەگەرچی سیمای جوان نەدەهاتە بەرچاو، توانی روو بكاتە كاری بازرگانی و لە كارەكەشی دا زۆر سەركەوتوو بوو. تەنانەت كۆمپانیاكەی لە ئەمریكادا لەباری رادەی چۆنیەتیی بەڕێوەبەری و چالاكیی كارمەندەكانیەوە بەباشترین كۆمپانیا ناسرا. میشێل بوو بە میلیۆنێر و تەنانەت فێر بوو فڕۆكەش لێ خوڕێ. بەڵام گیروگرفتەكانی تەواو نەبوون.

هەشت ساڵ دواتر، وەختێك لە كۆلێرادۆ لەگەڵ سێ كەس لە دۆستەكانی دەیەویست بە فڕۆكە سەفەر بكا تووشی هەڵەیەكی گەورە بوو. ئەو گوێی نەدایە راپۆرتی كەشناسی و نەیزانی كە ئێستا لەوێ باوبۆران هەڵی كردوە. لە كاتی فڕین دا بریسكە لە فڕۆكەكەیانی دا. تەنیا سێ كەس توانیان خۆ لە فڕۆكەكە

فــڕێ دەنــەخوار. میشــێل یەکــەم کــەس بــوو بــەڵام بەداخــەوە چــەترەکەی نەکرایەوەو ئەو لە پشتێن پەرەوژێر ئیفلیج بوو.

سەرباری ئەو هەموو برینــە کۆنــەی بــە لەشــیەوە بــوون دەبــوو بــە کورســیی چەرخداریش بەڕێدا بڕوا. بەڵام ئەو هەرگیز نــەبووە دیلــی کورســیی چــەرخدار. تەنانــەت دوای ئــەوەی ژنەکەشــی لێــی جیــا بــۆوە هــەموو کارەکــانی خــۆی بــە تەنیایی ئەنجام دەدا. ئەو دەیگوت: "نامەوێ ببمە سەربار." پــاش ئــەو هــەموو ڕەنج و سەختی‌یە هێشتا ئومێد بە ژیانی لەدەست نــەدابوو. هەســتی دەکــرد لــە شــارەکەی، کــۆلیرادۆ دا زۆر گیروگرفتــی بنــەڕەتی هــەن و بــۆ چارەســەری گیروگرفتەکانی خەڵك بڕیاری دا ببێتە شارەدار. لە ململانــەی هەڵبــژاردن دا ئــەو لەنێو شەش کاندیــدا، بــوو بــە ســێیەم. هەرچــەند هەوڵەکــەی بــۆ ئــەوەی ببێتــە شارەدار سەرنەکەوت، ئەو کۆڵی نەدا. هێشتا بە جلوبەرگی تــەواو ڕەســمی‌یــەوە بەشــداری ڕێوڕەســمــە دەوڵــەتی‌یــەکان دەبــوو و هەمیشــە زۆر پۆشــتەو پــەرداخ دەهاتە بەرچاو. جگە لەوانــەش ئــەو ژنــەی ئــارەزووی دەکــرد دەســتی کــەوت و سەرلەنوێ زەماوەندی کرد.

ئەم پیاوە نموونەیەکی زۆر شیاوە بۆ چاولێکردن و وەلانانی ڕەفتاری کــۆن و بەدەستهێنانی خوو وخدەی تازە ئەگەر هەمیشە بە خۆتان دەڵێن: "خوایەگیان ژیانی من بۆچــی هەمیشــە پــڕ لــە گیروگرفتــە؟ بــەو هــەموو ســەختی‌یــەوە چــۆن دەتوانم هەستێکی باشم هەبێ؟" تەنیا بیر لــە ژیــانی دەبلیــۆ میشــێل بکەنــەوە. ژیــانی بلاشــی لەگــەڵ ئــەو هــەموو ئیمکانــات و خۆشــگوزەرانی‌یــە لەگــەڵ ژیــانی میشــێل لــەو هــەموو ڕەنــج و ســەختی‌یــەدا بــەراورد بکــەن. هــیچ گــرنگ نیــە کــە گیروگرفتــی ئێــوە چــەند گــەورە دێتــە بەرچــاو. ئێــوە لــە هــەموو کــەس باشــتر دەتوانن چارەسەری بکەن.

ئەمن لەو باوەڕەدام هــەر گیروگرفتێــك لــە دنیــادا بــە دوو پرســیاری **بۆچــی** و **چــۆن** چارەســەر دەکــرێ. بــەباوەڕی مــن، ئەگــەر دەتانــەوێ لــە چارەســەری گیروگرفتێك دا سەرکەوتوو بن هەشتا لەسەدی سەرکەوتنەکەتان بە وەڵامی ئــەم پرسیارەوە بەستراوە: بۆچی؟ ئەگەر توانیتان دەلیلی تەواو مــەنتیقی و جێگــای

قبـوول بـۆ پرسـیارەکەتان بدۆزنـەوە ئێـوە بـۆ سـەرکەوتن لـەو کـارەدا نـاودێر دەکرێن، بەڵام بیست لە سەدی پاشماوەی رێگاکـە وەختێـك دەتـوانن بـبڕن کـە وەڵامی ئەم پرسیارەش بدەنەوە: چۆن؟

کـۆمەگ وەرگرتن لە لەش

ئێمە دەمانەوێ کۆنترۆڵمان بەسەر رەفتاری خۆمان دا هەبێ. وەڵامـی بۆچـی و دەلیلەکانمان لە سەرەتای ئەم باسەدا بەدرێژی بـاس کـرد, بـەڵام چـۆن؟ دوو رێگا بـۆ کـۆنترۆڵی بـاری فکـری و هەسـتی هەرکەسـێك هـەن: یەکـەم، میتـۆدی کۆمـەگ وەرگـرتن لـە لـەش یـان فیزیۆلـۆژیی لەشـەو دووەم رێگـا، میتـۆدی کۆکردنەوەی فکرە.

لەم باسەدا لە رێگای یەکەم و جۆری کەلك وەرگرتن لـە لـەش بـۆ پێکهێنـانی هەستی دڵخوازمان لە هەر وەختێك دا، دەکۆڵینەوەو لە باسی دواتردا چۆنیەتیی کۆکردنەوەی فکر، کۆنترۆڵی وێنەکانی مێشـك و ئـەوەی بـیری لــێ دەکەینـەوە، فێر دەبین.

مسۆگەر دەزانن هەر هەستێك لە ئێمەدا دروست دەبێ حەتمەن بـە سیسـتمی دەماریمان دا تێپەڕیوە. ئێستا، کەسێك بێننە بەرچاوی خۆتـان کـە بەتـەواوی خەمۆك و نائومێدە. گرەو دەکەم دەتوانن بە ئاسانی لەبارەی جـۆری جموجـۆڵ و شێوەی قسەکردنیەوە روونکردنـەوە بـدەن و تەنانـەت ئامـادەن بەرامبـەر بـە وەرگرتنی سەد دۆلار لاسای جموجۆڵەکانیشـی بکەنـەوە، وەك وی قسـە بکـەن، بەڕێگادا برۆن و دانیشن. باسی بارودۆخی کەسێکی وا زۆر ئاسانە. ئەم کەسە چ هەستێکی هەیە؟ دڵشکاوی. سەری چ حاڵەتێکی هەیە؟ دایخستوە. چاوەکانی چـۆنن؟ بەریداونـەوە. جـۆری هەناسەکێشـانی چـۆنە؟ قـووڵ یـان پچڕپچـڕ. دەموچـاوی چـۆنە؟ داخـوا ماسـوولکەکانی دەم و چـاوی پتـەون یـان شـل و داچۆڕاو؟ دیارە شل و داچۆڕاو.

باوەڕی ئێوەش هەروایە؟ بەڵام بۆچی کەسێکی خەمۆك هەمیشە ئەو تایبەتمەندییانەی هەن؟ وێنەی نێو مێشکی هەمووی ئێمە لە کەسێکی وا، کەسێکی چەماوەیە کە سەری داخستوە، بە ئارامی قسە دەکا، چاو لە خوارەوە دەکا، بچڕپچڕ هەناسە دەداو ماسوولکەکانی دەمو چاوی شل و داچۆڕاون. داخوا ئەم جۆرە رەفتارکردنە لە هەستی خەمۆکی دا کاریگەرە؟ بۆ لێکۆڵینەوەی ئەم مەسەلەیە ناچارن راهێنانێکی سەیروسەمەرە بکەن. کەوایە هەر ئێستا هەستنە سەرپێ و قیت راوەستن. ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشن. سەرتان بەرز راگرن و تەماشای ئاسمان بکەن. هەروا هەناسەی قووڵ هەڵکێشن. ئێستا داواتان لێ دەکەم کارێك بکەن کە رەنگە لەبەرچاوتان بەتەواوی گاڵتەجاڕو تەنانەت گەوجانەش بێ: زەردەخەنە بکەن و تەنانەت پێبکەنن! درێژە پێ بدەن، مەترسن. هیچ کەس چاوی لێتان نیە. تەنانەت ئەگەر کەسێکیش تێتانەوە ڕامێنێ گرنگ نیە. دیسان تەماشای سەرەوە بکەن. ئێستا لە حاڵێك دا قیت راوەستاون، شانتان بۆ دواوە راگرتوەو سنگتان ڕەپێش کردوەو هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشن و هەر لەوکاتەدا زەردەخەنە لەسەر لێوتانە، داواتان لێ دەکەم خەمۆك بن، نا، نابێ حاڵەتی هیچ بەشێکی لەشتان بگۆڕن. هەوڵ بدەن. دەتوانن؟ دەتوانن بەو حاڵەوە خەمۆك بن؟ دەڵێن: "بەڵێ."؟ پێم وانیە. ئێوە فێڵ دەکەن. شانتان شل کردوون و سەرتان بەرداوەتەوە. بزانن، دەبێ ئەم حاڵەتە بە تەواوی دروست بکەن ئەگینا ئەم هەستە لە خۆتان دا نابینن. هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشن و زەردەخەنە بکەن. ئەم کارە گەوجانە دێتەبەرچاو. بەڵام بە تەواوی ئەنجامی دەن تا ئاکامێکی گرنگتان دەست کەوێ.

دووبارە تاقی دەکەینەوە. قیت راوەستن، هەناسەی قووڵ هەڵکێشن، پێکەنینتان لەبیر نەچێ، تەماشای سەرەوە کەن و بێئەوەی هیچ گۆڕانێك بەسەر لەشتان دا بێنن هەوڵ بدەن خەمۆك و ناڕەحەت بن. پێم وانیە خەمۆکی لەو حاڵەتەدا ئیمکانی هەبێ. بە هەڵە مەچن، مەبەستی من ئەوە نیە کە هەر

جارێك ویستتان هەستێكی باشتان هەبێ دەبێ قیت ڕاوەستن و تەماشای سەرەوە بكەن, تەنیا دەمەوێ پێتان نیشان بدەم حاڵەتی لەش لەگەڵ شكڵی دەروونی و هەستی ئێوە پێوەندییەكی ڕاستەوخۆی هەیە.

بۆچی ئەوكاتە قیت ڕادەوەستن و هەناسەی قووڵ هەڵدەكێشن و زەردەخەنەتان لەسەر لێوە هەست بە خەمۆكی ناكەن؟ بۆچی هەست بە ناڕەحەتی لەگەڵ وەزعێكی ئاوای لەش دژوارە؟ چونكە بە گرتنی ئەو حاڵەتە ئێوە پەیامێكی تەواو جیا بۆ مێشكی خۆتان دەنێرن. شكڵی ماسوولكەكانی دەم و چاو، شكڵێك كە دەیدەین بە لەشی خۆمان، شێوەی جموجۆڵ و ڕێڕۆیشتنمان، خێرایی قسەكردنمان هەر كات و زەمانێك نیشانەی هەستی ئێمە لەو دەمەساتە دایە. ئەگەر هاوكات لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم كتێبە هەستێكی باشتان نەبێ قەت ناتانەوێ درێژە بە خوێندنەوەی بدەن. بۆخۆتان، دەبنە هۆی ئەوە كە چۆنن هەروا بن. دەمەوێ پەی بە شوێنەواری لەرادەبەدەری گۆڕینی حاڵەتی لەش لەسەر فكرو رووحی خۆتان بەرن. كەوایە باش بیر بكەنەوەو وەبیر بێننەوە ئەوكاتە كە بابەتێك ئێوە ناڕەحەت دەكا چ دەكەن. بانگەوازێك لە هەناوتان دا لە پەستا دەڵێ: "دیسان خەمۆكی... ئای لەم ژیانە بەئازارە!" ئێستا ئەگەر بتوانن هەر لەوحاڵەدا شێوەی جموجۆڵ، حاڵەتی لەش یان شێوەی هەناسەهەڵكێشانتان بگۆڕن و سەرنج و هۆشتان لەسەر مەسەلەیەكی دیكە كۆبكەنەوە، مسۆگەر هەستەكەتان دەگۆڕێ و دڵنیام بەدوای ئەوەدا، ڕەفتارێكی زۆر باشتر دەگرنەبەر.

شەش ساڵ لەمەوبەر، كاتێك بە توندی هەوڵم دەدا ژیانێكی باشترم هەبێ، هیچ باوەڕێكم بە هێزی نفووزی حاڵەتەكانی لەشم لەسەر بیروبۆچوونم نەبوو. بەڵام بێئەوەی بەخۆم بزانم لەو ئامرازانە بە شێوەیەكی تەواو ناڕاست كەلكم وەردەگرت. زۆربەی ئێوەش وان. بێئەوەی بەخۆتان بزانن باوەڕتان بەو چەكە هەیە. چۆن؟ وەبیر خۆتان بێننەوە كاتێك هەستێكی ناخۆشتان هەیە چ دەكەن؟ زۆربەی خەڵك لەو جۆرە وەختانەدا بە گۆڕینی حاڵەتی لەشی خۆیان

هەستیان دەگۆڕن. بۆنموونە ئەلکول دەخۆنەوە. بۆچی؟ چونکە وەختێك ئەلکول دەخۆنەوە حاڵەتی لەشیان دەگۆڕێ، کەوایە دەتوانن هەستێکی جیاوازیان هەبێ و جۆرێکی دیکە ڕەفتار بکەن. لە راستی دا هەر لەگەڵ ئەوەی بە خواردنەوەی ئەلکول باری شیمیایی لەشیان دەگۆڕێ، هەستێکی دیکەیان دەبێ و لە ئاکام دا رەفتارێکی جیاوازیش دەگرنەبەر.

زۆر لە خەڵك وەختێك لە هەستی خۆیان رازی نین بە سیگارکێشان ئەو گۆڕانە لە لەشیان دا دروست دەکەن. لەکاتی سیگارکێشان دا جۆرێکی دیکە هەناسە هەڵدەکێشن و ئەو جۆرە هەناسەکێشانە دەبێتە هۆی ئەوەی هەستیان بگۆڕێ و کاتێکیش کە هەستێکی جیاوازیان هەیە رەفتاریشیان دەگۆڕێ. زۆربەی سیگارکێشەکان کاتێك تووشی ئاڵۆزی و پەرێشانی دەبن سیگار دەکێشن و پێیان وایە بە سیگارکێشان هەستێکی باشتریان دەبێ. بەڵام لە راستی دا ئەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی باشتریان هەبێ گۆڕانی جۆری هەناسەدان و هەڵکێشانی هەناسەی قووڵ و درێژە. باشە، کەوایە بۆچی ئەو هەست گۆڕانە بەبێ سیگار پێك نەهێنین؟ پێتان وایە سەیرە؟ بەڵام وایە. ئێوە دەتوانن بە گۆڕینی جۆری هەناسەتان هەستێکی باشترتان هەبێ.

هێندێکیش هەن کە هەروەخت ناڕەحەت دەبن خواردن دەخۆن. کاتێك گیروگرفتێکیان هەیە دەڵێن: "خوایەگیان وەختە شێت بم." لە پاشان دەچنە زگ یەخچاڵ "ثلاجە" و هەرچی وەدەستیان کەوێ دەیخۆن و ڕۆژبەڕۆژ قەڵەوتر دەبن. ئەو جۆرە کەسانە هەروەخت تەماشای ئاوێنە دەکەن لە ناقۆڵایی لەشی خۆیان ناڕەحەت دەبن و زیاتر ئازار دەچێژن. بەم جۆرە هەستێکی خەراپتریان هەیەو زیاتر دەخۆن. دەخۆن، قەڵەو دەبن، ئازارێکی زیاتر دەچێژن و دیسان زیاتر دەخۆن و لەم ئەڵقە سەرگەردانی‌یەدا گیر دەکەن. ڕەنگە ئێوەش تووشی وەزعێکی وا بووبن. کەوایە خواردنیش میتۆدێکی دیکەیە بۆ گۆڕینی حاڵەتی فیزیکی.

بەرچاوترین نموونە کە دەتوانین بۆ باسی کاریگەریی گۆڕانی لەش لەسەر بیروباوەڕو رەفتارمان بیهێنینەوە، کەلك وەرگرتن لە کەرەسە گێژکەرەکانە. بۆچی هێندێ کەس کۆکایین بەکار دێنن؟ چونکە لەشیان و پاشان هەستیشیان بە خێرایی دەگۆڕێ. هەربۆیەیە کە خەڵك هێشتا کۆکایین دەکڕن لە کاتێك دا دەزانن کەرەسە گێژکەرەکان ژیانیان لەنێو دەبەن.

هەر جۆرە گۆڕانێك لە لەش دا دەسبەجێ هەستی مرۆڤ بە شێوەیەکی باشتر یان خەراپتر دەگۆڕێ و ئەم گۆڕانە لەوانەیە هەستتان باشتر بکا، بەڵام کاتی‌یەو ئەوەی سەرەنجام بەدەست دێ، زیانێکە کە قەرەبوو کردنەوەی ئاسان نیە.

لە درێژەی ئەم باسەدا هێندێ قانوونتان فێر دەکەم کە بە کۆمەگی وان دەتوانن بێ‌ئەوەی تووشی زیانێك بن بە ئاسانی هەستی خۆتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵ.

چەماوەی (١٠ــــ٠)

ئەمن لە بەشێکی زۆری سەرکەوتنەکانم دا خۆم بە قەرزداری وەرزشوانە پیشەییەکان دەزانم و پێم وایە وەرزشوانان دەزانن چۆن لە ئامرازی لەشی خۆیان بە قازانجی خۆیان کەلك وەرگرن. هەتا ئێستا تەماشای ڕاپەڕی تێنیس بازە پیشەییەکانتان کردوە؟ هەموو جارێ پێش زەبروەشاندن حاڵەتێك بە لەشی خۆیان دەدەن کە بتوانن ئەگەر پێویست بوو دەسبەجێ بەرەودوا بگەڕێنەوە.

فووتبالیستەکان جۆرێکی دیکە رەفتار دەکەن. لەشیان لە هەموو کاتێك دا ئامادەی رۆیشتن بۆ هەر لایەکەو کاتێك تۆپ دەگاتە لایان سەریشیان دەخەنەکار. ئەو کەسانەی یاریی بیسباڵ دەکەن لە حاڵێك دا لاقیان لە زەوی بەرز دەکەنەوەو بەرەو هەوا خۆ هەڵداوێن، ئامادەن ئەگەر پێویست بێ خۆیان بۆ لای دەرێ بکێشن. هەر وەرزشوانێك باش ئاگادارە کە چۆن دەتوانێ لە یەك لەحزەدا حاڵەتی لەشی خۆی بگۆڕێ تا لە یاری دا بگاتە ئاکامی دڵخوازی خۆی. ئەمن رۆژگارێك ئەو راستییەم بەباشی بۆ دەرکەوت کە لەگەڵ وەرزشوانانی پیشەیی وەك یاریزانانی لۆس ئەنجلێس دارگەر یان ئەندامانی کاروانی ئولەمپیك یان سوپا کارم دەکرد. بەڵام قانوونەکانی ژیان ئەوەندە روون و ئاشکرا نین. لە ژیان دا هەموو شتێك رەش یان سپی نیە. بەڵکە ژیان ژمارەیەکی زۆر لە رەنگەکان و سێبەرو تاوەکانە.

رۆژێك یەکێك لەو وەرزشوانەپیشەیییانەم بانگ کردو گوتم: "وەرە پێکەوە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەین. وا دابنێ هەر ئێستا رادەی هێزو ئامادەیی لەشی تۆ لە رووی چەماوەی (١٠ــ٠)ەوە ئەندازە دەگرن. سیفر واتە هیچ هێزو توانایەکت نیەو لە سنووری مەرگ دای و دە بە مانای ئەوپەڕی توانایە. زۆرباشە، پێت وایە ئێستا لە کوێی ئەم چەماوەیەدای؟"

ئەو گوتی: "دەوروبەری شەش و نیو یان حەوت." گوتم: "وا دابنێ لە نێوەڕاستی زەویی یاری دای و یارییەکی گرنگت لەپێشە. ئەگەر هەر لەو رادەیەدا بمێنیەوە چ دەبێ؟" دەسبەجێ وەڵامی دایەوە: "نا، لە

هەڵومەرجێکی وادا فەرقی هەیە. ئەمن دەبێ بە توانایەکی زۆر زیاترەوە لەگەڵ خەنیمی خۆم بەرەوڕوو بم." پرسیم: "بە باوەڕی تۆ لەو هەڵومەرجەدا دەبێ لە چ رادەیەك دا بی. بۆئەوەی سەرکەوی؟" گوتی: "دوازدە!"

مەسەلە لەبارەی وەرزشوانێکەوە بەتەواوی روونە, ئەو بۆ ئەوەی لە یاری دا سەرکەوێ دەبێ ئەوپەڕی توانای هەبێ، بەڵام مەگەر ژیانی ئێوە بایەخی لەیارییەکی وەرزشی کەمترە؟ زۆر لە دایك و بابەکان دێنە لای من و دەردی دڵ دەکەن لەوە کە کچ یان کوڕی جحێڵیان تەمبەڵە، نارێکوپێکە یان ئۆگرییەك بۆ خوێندن لە خۆی نیشان نادا. بەڵام ئەگەر بتانەوێ منداڵەکەتان بخەنە ژێر کاریگەریی خۆتانەوە بۆئەوەی بۆنموونە لە ئەنجامدانی دەرس و مەشقی قوتابخانەدا ئۆگری پێشان بداو بۆخۆشتان لە پلەی ٣ دا بن، لەو حاڵەدا بۆ شوێن دانان لەسەر منداڵەکەتان هیچ سەرکەوتنێکتان نابێ.

وا دێتە بەرچاو کە هێندێ لە مامۆستاکان لە گوازتنەوەی مەبەستە دەرسییەکان بۆ قوتابییەکانیان دا ناسەرکەوتوون. ئەوان لەمن دەپرسن: "مستەر رابینز چ پێشنیارێکت هەیە؟"

هەوڵ بدەن راوێژ یان خێرایی قسەکردنتان لەکاتی دەرس گوتنەوەدا بگۆڕن. جۆری بەکارهێنانی دەنگ لەکاتی دەرس گوتنەوە یان وتار خوێندنەوەدا لەسەر هەست و دواتریش لەسەر رەفتاری لایەنی بەرامبەرمان شوێنەوارێکی زۆری هەیە. بەڵام پێش ئەوەی بتوانی شوێن لەسەر قوتابییەکانت دابنێی و ئەوان بۆ گوێگرتن و فێربوون بەکێش بکەی، داخوا دڵنیای بۆخۆت لە بارودۆخێکی دڵخواز دای؟ لە کاتی دەرس گوتنەوەدا لە (٠ ـــ ١٠) چ نمرەیەك دەدەی بەخۆت؟ داخوا دەزانی بۆ سەرکەوتن لەم کارەدا دەبێ لە چ پلەیەك دا بی؟

ئەگەر بتەوێ کەسێك ئۆگری خۆت بکەی، مسۆگەر رێیەکەی ئەوە نیە لەباوەشی بگری و پەیتا پەیتا بڵێی: "خۆشم دەوێی! خۆشم دەوێی! خۆشم دەوێی!" لە پێش دا دەبێ بۆخۆت ئاشق بی. واتە لە پێوانەکەی ئێمەدا، لانیکەم لە رادەی ١٠ دابی.

لــه تــۆم دەویٚ جگــه لــەوە كــه راهێنانــەكانی ئــەمڕۆت ئــەنجام دەدەی، سەرنجێكی زیاتر بدەیە ئەو هەستە كە هەتە. باش بیر بكەوەو بزانە بـە زۆری چ رادەیەك لە خۆشی، لەزەت، لەش ساغی، توانای لەش و سەركەوتن لـە ژیـان دا هەست پیٚ دەكەی. ئـەمڕۆ لـە پێوانـەی (١٠ــ٠) چ نمرەیـەكت داوە بـەخۆت؟ یەكەمین رۆژت لەبیرە كە خوێندنەوەی ئەم كتێبەت دەست پیٚ كـرد؟ ئـەو رۆژە لەم پێوانەیەدا لە چ رادەیەك دا بووی؟ باش لـەبارەی ئـەو رۆژەوە بـیر بكـەوەو وەبیر خۆتی بێنەوە كە ئەوكاتە چ هەستێكت هەبووە. داخوا پێت وایە ئەمڕۆ لە چاو پێشوو بەرەوپێشچوونێكت هەیە؟

راهـێـنانی بەكردەوەی هەست گۆڕین

زۆربەی خەڵك لە سەرەتای بەرنامەی بیست رۆژەی ئێمەدا لـە ریـزی ٣، ٤، ٥ یان ئەوپەڕەكەی ٦ دان، بەڵام ئەگەر كتێبەكە بـە وردی بخوێننـەوەو راهێنـانی هەموو فەسڵەكان بەباشی ئەنجام بدەن، هەر لە چـەند رۆژی یەكـەم دا دەگەنـە ریزی ٨ و تەنانەت هەورازتریش. لە ئێوە دەخـوازم ئـەمڕۆ بـاش سـەرنج بدەنـە ئەو هەستە كە هەتانە، پاشان جموجۆڵی لەشی خۆتان بگۆڕن. بۆ وێنە چەشنی دانیشتن یان جۆری رێگاڕۆیشتنی خۆتان بگۆڕن. بەتاقیكردنـەوە تیٚدەگـەن لـە حاڵەتێك دا باشترین هەستتان هەیە.

جـارێكی دیكـە بـە كـورتی میتـۆدی گـۆڕینی هەسـت بـە شـێوەی گـۆڕینی جموجۆڵی لەش شـی دەكەمـەوە: خێراتـرین و ئاسـانترین رێگـا بـۆ گۆڕینـەوەی هەستە ناخۆشەكان بە دەماغ و رەزامەندی، گـۆڕینی شـكڵی جموجـۆڵی لەشـە، چـونكە هەسـت لەسـەر بناخـەی جموجـۆڵ دروسـت دەبـیٚ. ئەگـەر پەرێشـان و نیگەرانی، باشـترین كـار راوەشـاندنی دەسـتەكانە، دەسـتانت كـەمێك لێـك بـڵاو بكەوەو بەرەو دوایان بەرە. زۆر بەسپایی, ئەگەر پەلـە بكـەی ئاكـامی دڵخـوازت دەسـت ناكـەویٚ. وەرە هـەر ئێسـتا لـە حاڵێـك دا كتێبەكـەت رووبـەڕووی خـۆت داناوە چەند جووڵەی توانابەخش پێكەوە ئەنجام بدەین.

دەستەکانت رووبەڕووی دەم و چاوت وەك ئەوکاتەی دوعا دەکەی رابگرە. دەستەکانت پێکەوە بنووسێنە. ئێستا زۆر بەسپایی لێکیان جیا بکەوەو بەرەو دوایان بەرە تا بکەونە هەردوو لای شانەکانت. زۆر باشە, دووبارە تاقی بکەوە، بەڵام ئەمجار خێراتر. دەستەکانت تەواو لێك بکەوە. تەنانەت ئەگەر هەست دەکەی تین بۆ ماسوولکەکانت نایە ئەوان لە راست بەڕاستی شانیشت بەولاوەتر بەرە. دیارە حەتمەن تەماشایەکی دەوروبەریشت بکە تا ئازارێك بە کەسێك یان شتێك نەگەیەنی!

بەڵام میتۆدی دواتر: دەستەکانتان بەهەردوو لای سەردا بەرنە سەرێ. قامکەکانتان ئەوەندی دەتوانن هەڵکێشن. ئێستا بەخێرایی دەستەکانتان بێننە خوارێ. دووبارە. ئەم جار خێراتر ئەم کارە ئەنجام بدەن. ئەگەر دە جار ئەم راهێنانە ئەنجام بدەن هەستی پەرێشانیتان بە تەواوی لەنێو دەچێ و هەست بە خۆشی و دەماغ دەکەن. رەنگە لە سەرەتادا ئەم هەستە بە روونی تێنەگەن بەڵام بە دووپاتەکردنەوەی هەموو جارێ هەستی گۆڕان لە ئێوەدا روونترو ئاسانتر دەبێ. دەتوانن بۆخۆتان چەند شێوە لەم جموجۆڵە توانابەخشانە بدۆزنەوە.

هەر جووڵەیەکی تایبەتی کە بتوانێ ماندوویی، پەرێشانی یان خەمۆکی لەنێو بەرێ و ببێتە هۆی ئەوەی هەست بە توانـاو دەماغ بکەن لە گۆڕینی رەفتاریشتان دا کاریگەر دەبێ. پاش ئەنجامدانی دەست نەرمییە توانابەخشەکان، هەست دەکەن بەرەچەنی گیروگرفتێك کە ئێستا لەگەڵی بەرەوڕوون دێن. بەڵام چۆن بتوانن ئەو جموجۆڵانە بناسن؟ مسۆگەر ئێوەش لە ژیانتان دا هێندێ وەخت هەستێکی بەرزو زۆر خۆشتان هەیە. لەو وەختانەدا چۆن بەڕێگادا دەڕۆن؟ دەستەکانتان چۆن دەجووڵێن؟ بە چ راوێژێك قسە دەکەن؟ هەر ئەو جموجۆڵانە باشترین شێوە بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی لەبار لە ئێوەدا دەبن. هێندێك کەس، وەختێك هەست بە خۆشی و سەرکەوتن دەکەن لە جێی خۆیان راست دەبنەوەو بە هەنگاوی توند بە دەوری ژوورەکەدا دەسووڕێن. ئەگەر ئێوەش وا دەکەن، هەر ئێستا ئەم جووڵەیە دووپات

بکەنەوە. راست بنەوە. پەلە بکەن، خێراتر. ئەمن هەست دەکەم لەوێ لەلای ئێوەم. ئێوەش هەروا هەست بکەن و ئەوەی لێتان داوا دەکەم بە وردی ئەنجامی بدەن. ئێستا بەدەوری ژوورەکەدا وەڕێ کەون. لەپێش دا زۆر ئاسایی، هەروا کە هەمیشە بەڕێ دا دەڕۆن. تەنیا لە یەك ژووردا بگەڕێن و ئەگەر پێتان خۆشە بەرەوپێش و بەرەودواش بجوولێن. ئەو هەستەی ئێستا هەتانە لەبیرتان بێ. ئێستا خێراتر برۆن. شێوەی هەنگاونانی خۆتان بگۆڕن. توندو مەحکەم هەنگاو باوێژن. راست و قایم راوەستن. سەرتان بەرز راگرن. هەوڵ بدەن لە کاتێك دا بە هەنگاوی خێرا بە دەوری ژوورەکەدا دەگەڕێن لە نەکاو ڕێبازی رۆیشتنەکەتان بگۆڕن و دووبارە وەڕێ کەون. هەتا وەختێك لە گۆڕانی هەستی خۆتان دڵنیا دەبن ئەم کارە درێژە بدەن. لە کۆتایی ئەم کارەدا لە تەواوی ئەندامتان دا هەست بە وزە دەکەن.

بەڵام رەنگە لە جێیەك بن کە نەتوانن بەنێو ژوورەکەدا بگەڕێن. کەوایە دەبێ ڕێگایەکی دیکە بدۆزینەوە. لەسەر کورسی‌یەکەتان دانیشن و پشتتان راست رابگرن. چاوەکانتان لێك نێن و هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشن. ماسوولکەکانی دەم و چاوتان تەواو ئارام و بێ هیچ گنج و لۆنجێك راگرن و زەردەخەنە بکەن. ئەو شکڵە بدەن بە حاڵەتی دەم و چاوتان کە لە وەختی خۆشی و دەماغ دا هەتانە. زۆر باشە! ئێستا مسۆگەر هەستتان گۆڕاوە چونکە بە ئەندازەی پێویست وەزعی لەشتان گۆڕیوە. ئەم جۆرە گۆڕینە پێویستیی بە سەرنج و خڕکردنەوەیەکی زۆرتری بیرو هۆش هەیە. هەتا وەختێك هەستتان نەگۆڕاوە ئەم کارە درێژە پێ بدەن. ئێستا جۆرێك رەفتار بکەن کە هەست بە ماندوویی و داهێزان بکەن. چ هەستێکتان هەیە؟ ماندوون؟ داخوا وەزعی لەشی خۆتان گۆڕیوە؟ گرەو دەکەم ئەو کارەتان کردوە. بۆ ئەوەی داهێزاو و ماندوو بن چیتان کرد؟ داخوا جۆری هەناسەدانتان گۆڕا؟ وەزعی ماسوولکەکانی دەم و چاوتان چی؟ داخوا هێشتا ماسوولکەکانی دەم وچاوتان ئاساین یان شل و داچۆڕاون؟ باشە، ئێستا دەمەوێ دیسان لە هەستی داهێزان و خەمۆکی

رزگارتان بێ و هەروەك لەپێش دا فێر بوون هەست بە بەهێزی و دەماغ بکەن. فێربوونی ئەم میتۆدە بۆ ئێوە زۆر بەنرخ دەبێ. کەوایە زیاتر راهێنان بکەن.

لەسەر کورسییەکەتان قیت دانیشن، قوولّ و ئاسوودە هەناسە بدەن و زەردەخەنە بکەن. ئێستا زۆر ئاسانتر لە پێشوو دەستتان گەیشتە وزەو توانا، وانیە؟ چاوی خۆتان لێك نێن و بە هەموو ئەندامی لەشتانەوە هەست بە دەماغ بکەن. دەزانم ئەگەر لە شوێنێکی وەك شوێنی کار بن ئەنجامی ئەم کارە هێندە ئاسان نابێ، بەلاّم بایی ئەنجامدانەکەی دەبێ, چونکە دوای ئەوە رۆژێکی خۆشتان دەبێ.

داخوا کەس لەئێوەوە راماوە؟ نیگەران مەبن, ئەو سەر لە کارەکانتان دەرناکا. دووبارە خەریکی راهێنان بن. وزەی خۆتان لە خۆتان دا هەست پێ بکەن. ئەوپەڕی وزەی فکر، تەنیا بە ساغی و لەشۆقیی لەش بەدەست دێ. هەر ئەندازە بتوانن لە جۆری خڕکردنەوەی فکرو حالّەتی لەشیی خۆتان دا ئالّوگۆڕێکی زیاتر پێك بێنن وزەیەکی زیاترتان دەبێ. ئێستا دووبارە بچنەوە قالبی داهێزاو و ماندووەوەو دیسان بەخێرایی بیگۆڕن. دووبارە داهێزاو و ماندوو, سەرلەنوێ بە تواناو وزە. خەمۆك، بەوزە. حەتمەن دەلّێن ئەم کارە زۆر ماندوو دەکا، بەلاّم پێم وایە سەرکەوتن لە پیشە، پێوەندیی ژن و مێردایەتی، پێوەندیيە تاکەکەسییەکان و ژیان دا ئەوەندە بۆ ئێوە گرنگە کە لەبەر خاتری وی چەندین جار ئەم راهێنانە شەکەتی هێنە ئەنجام بدەن.

بە ئەنجامدانی بەردەوامی ئەم راهێنانە دەتوانن تەنانەت لەوپەڕی ناڕەحەتی و داهێزانیش دا دەسبەجێ هەستی خۆتان بگۆڕن و شادو بەدەماغ بن. باش بیربکەنەوە. بردنەسەری چۆنیەتیی ژیانتان لە پێوانەی (١٠ــ٠) لە ریزی ٢ یان ٣ ڕا بۆ بەرزترین رادەی توانا، واتە ١٠ چەندە بۆ ئێوە گرنگە؟ بێگومان زۆر. کەوایە دەبێ بزانن گۆڕینی حالّەتی لەش تەنیا شێوەی کاریگەر بۆ بەدەستهێنانی هەستی دلّگرو دلّخوازە. بەم میتۆدە دەتوانن بە خێرایی لە دەستی هەستە ناخۆشەکان رزگار بن.

گوتمـان هێنـدێك لـه خـەڵك بـۆ پێكهێنـانی هەسـتی دڵخـوازو خـۆش سـیگار دەكێشـن یـان زیـاد لـه رادەی ئاسـایی خـواردن دەخـۆن. لـه هـەردوو حـاڵ دا شێوەی هەناسەدانی كەسەكە دەگۆڕێ. لە وەختی خـواردنی خـۆراك دا خێرایـی هەناسـەدان زیـاد دەكـاو لـه كـاتی سیگاركێشـان دا كەسـەكە قـووڵترو درێـژتر هەناسـه هەڵدەكێشـێ. تاقیكردنـەوە بـۆی دەرخسـتووم كـه گـۆڕانی جـۆری هەناسـەدان دەتوانـێ هەسـتی خـەڵك بگـۆڕێ. كەوایـه هـەروەخت ویسـتتان هەستێكی ناخۆش لە خۆتان دوور خەنەوە، چاوەكانتان لێك نێن و بیر لە جۆری هەناسەكێشانی خۆتان بكەنـەوە، پاشـان خێرایـی هەناسـەدان زیـاد بكـەن یـان قووڵترو ئارامتر هەناسە هەڵكێشن.

له زۆربەی سیمینارەكان دا، بۆ فێركردنی جۆری كەلك وەرگـرتن لـه ئـامرازی لەش بۆ گۆڕینی هەست و بیركردنەوە، شێوەی ئەنجامدانی وەرزشـەكانی دەم و چاو بە بەشداران نیشان دەدەم.

دەزانن كە دەم و چاوی ئێوە لە هەشتا جۆر ماسوولكەی جیاجیا پێك هاتوە كە بە گۆڕینی حاڵـەتی هـەركام لـەوان دەتـوانرێ بـه ماوەیـەكی كـورت هەسـتی جیـاواز بەدەسـت بهێنـرێ. شـكڵی ماسـوولكەكانی دەموچـاوی ئێـوە، جـۆری بیركردنەوەو هەستی ئێوە دەگۆڕێ. پێتان سەیر نەبێ، ئەمە لە زانستگەی سان فرانسیسكۆش سابیت بووە. لەم لێكۆڵینەوەیەدا تاقمێكیـان وەپێكـەنین خسـت كە ماوەیـەكی زۆر بەدەسـت خـەمۆكیـەوە ناڵانـدبوویان. ئەمانـه جـاری وابـوو بیسـت دەقیقـه لەسـەر یـەك پێدەكـەنین و بـەم جـۆرە حاڵـەتی دەموچـاویان دەگۆڕا. خـۆش ئـەوەبوو هـیچ كـام لـەو كەسـانە كـه پێدەكـەنین دوایـه نـەیان دەتـوانی هەسـت بـه خـەمۆكی بكـەن. لەوانەیـە حاڵەتـەكانی دەموچـاوی ئێـوە شـوێنەوارێكی تـەواو پێچـەوانەیان لەسـەر ئێـوە هـەبێ. داخـوا ئێـوەش فێـرن حاڵەتی نێگەتیف بدەن بە دەموچاوتان؟ بۆنموونە لـووتی خۆتـان بڵنـد راگـرن، نێوچاوان تێك نێن یـان ماسـوولكەكانی نێوچـاوانتان وێـك بێـنن؟ كەوایـه دەبـێ بزانن ئەو حاڵەتانـه بـەردەوام هەسـتی نێگـەتیف لـه ئێـوەدا پێـك دێـنن. دەبـێ

حاڵـەتی تـازە لـەجێی ئـەو حاڵەتـە کۆنانـە دابنـێن. بـەردەوام وەرزش بـە ماسولکەکانی دەموچـاوی خۆتـان بکـەن هـەتا سـەرەنجام باشـترین حاڵـەت بۆ وەدەستهێنانی هەستی ئارامی و دەماغ پەیدا بکەن.

خـواردنی مـوناسیب

یەکێك لە میتۆدە زۆر گرنگەکان بۆ کۆنترۆڵی هەستمان سیسـتمی موناسـیبی خواردنە. دیارە دەزانم ئەم کتێبـە کتێبـی ئاشـپەزی نیـە، بـەڵام راسـتی‌یەکـەی ئەوەیە کە زۆربەی ئێمە نازانین چ بەسەر لەشی خۆمان دێـنین. ئـەو شـتوومەکە خواردەمـەنی‌یـە کـە لـە بەرنامـەی خـۆراکیی خۆمـان دا گونجاندوومانـە لەسـەر جۆری هەستی ئێمە کاریگەرە. هێندێ کەرەسـەی خواردەمـەنی وەك شـەکر لـە جۆری فکرو هەستمان دا کاریگـەرە. بێجگـە لـەوە، ئەگـەر سـەرنج نەدەنـە ئـەو رادە خۆراکـەی لـە رۆژدا دەیخـۆن و هـەموو جـۆرە کەرەسـەیەکی زیانبەخشـی خۆراکی لە سیستمی خۆراکیی خۆتان دا بگونجێنن، دیارە هەسـتێکی خۆشـتان نابێ. ئـەمڕۆ لێکۆڵینەوەیـەکی بـەربڵاو لەسـەر کاریگـەریی کەرەسـەی خـۆراکی لەسەر گیان و رووحیـاتی مرۆڤـەکان کـراوەو تەنانـەت دەریش کـەوتوە کـە بـە کۆمەگی گۆڕینی سیسـتمی خـۆراك، دەتـوانرێ لـە منـداڵانی ناتـەواو و کەسـانی خەمۆك دا گۆڕانێکی دەروونیی دڵخواز پێك بهێنرێ و ئـەوان لـەبارەی هەسـتەوە بگەیەندرێنە حاڵەتی سروشتی. پێشنیار دەکەم سـەرنجێکی زیـاتر بدەنـە لـەش ساغی و بەرنامەی خۆراکیی خۆتان. بێگومان هەسـت و فکـری سـالم بـە بـوونی لەشی ساغ بەدەست دێن. ئەگەر دەتانەوێ وزەی پێویست لە لەشتان دا هەبێ، دەبێ خەو و خواردنی پێویست و موناسیبتان هەبێ.

هەموو خەڵك خوازیاری ئارامین. هەمووان دەیانەوێ لە پێوەندیی بنەماڵەیی، پیشەو ژیانیان لەزەت وەرگرن بەڵام کەم کەس هەیە بتوانێ دەستی بـەو ئاواتـە ڕابگا. زۆربەی ئێمـە لـەنێو کاروبـاری رۆژانـەمان دا ون بـووین. هـەموو رۆژێ لـە خەو هەڵدەستین، بە بێحەوسـەلەیی و داهێـزاوی دەچـینە سـەرکار، لـە پشـت

چرای سوورەوە لەگەڵ شۆفێری پەنا دەستمان دەیکەینە هەرا، دووبارە دەچینەوە ماڵێ، تەماشای تەلەڤزیۆن دەکەین و دەچینە سەر تەختی نووستن و سبەینێ، هەر ئەو بەسەرهاتەی ڕۆژی پێشتر دووپاتە دەبێتەوە. داخوا دەکرێ دیسان ئەم شێوەیە درێژە بدەین؟ ئایا دەکرێ لە کەسێك کە تەنیا بۆ ڕۆژگوزەراندن دەچێتە سەرکار چاوەڕوان بین ئێوارێ کە چۆوە خۆشحاڵ و ئارام بێ؟

ئەمنیش ڕۆژگارێك باوەڕم بەو شتانە هەبوو کە ئێوە ئێستا باوەڕتان پێیان هەیەو پێم وابوو لەوە زیاتر ڕێیەك بۆ ژیان نیە، بەڵام ئێستا بە باوەڕێکی پتەوەوە دڵنیاتان دەکەم ئەگەر شل و لەسەرەخۆ قسان بکەی ناتوانی هەست بە ماندوویی و داهێزان نەکەی و بە پێچەوانەش، ئەگەر ئارامیتان دەوێ دەبێ بە تامەزرۆیی باسی مەسەلە ئارام بەخشەکان بکەن:

لەشی ئێوە فکرتان ڕێبەری دەکا

لەشی خۆتان لە کۆنترڵ بگرن تا بتوانن بەسەر فکری خۆشتان دا حاکم بن. چۆن دەتوانین لەو کەرەسەیە کەلك وەرگرین؟ وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ساکارە، بە ئەنجامدانی ڕاهێنانەکەی ئەمڕۆ.

لەپێش دا دەمەوێ لەبارەی بابەتێکەوە کە بەڕاستی ئۆگریتان پێی هەیەو کاتێك باسی دەکەن تووشی هەژان دەبن لەگەڵ هاوسەرەکەتان، دۆستەکەتان، هاوکارەکەتان و ئەگەر هیچ کەستان نیە، لەگەڵ خۆتان یان تەنانەت لەگەڵ دیوار، بەدوو میتۆدی بەتەواوی جیاواز قسە بکەن. جاری یەکەم بە ڕاوێژێکی تەواو ئارام و خێرایی‌یەکی کەم و جاری دووەمیش بە خێرایی‌یەکی زۆر، دەنگێکی بڵێندو حاڵەتێکی خۆشحاڵی و شادمانی. پاشان سەرنج بدەنە هەستی خۆتان لە هەردوو جارەکەدا. ئەنجامی ئەم ڕاهێنانە زۆر گرنگە. لە زۆر وەختان دا پێویستە کەسێك لەبارەی ئەنجامدانی کارێك یان قبووڵی شتێکەوە قانیع بکەی. ڕەنگە ئەو کارە لە ژیانتان دا بایەخی زۆر بێ. کەوایە لەپێش دا

بەقسەکردن لەگەڵ خۆتان دا هەستێکی خۆش پێك بێنن تا بتوانن دواتر لەکاتی قسەکردن لەگەڵ خەڵك دا ئەو هەستە بۆ وانیش راگوێزن. چونکە توانای گۆڕینی هەستی خەڵکی دیە بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن یەکجار گرنگە.

راهێنانی دووەم: لەئێوەم دەوێ هەرکاتێك هەستتان بە نائارامی و شێواوی کرد، زۆرتر سەرنج بخەنە سەر لەشتان. بۆنموونە لە جۆری راوەستانی خۆتان ورد ببنەوە. داخوا بەرەوپێش و بەرەودوا دەڕۆی؟ سابیت راوەستاوی؟ حاڵەتی دەموچاوتان چۆنە؟ چۆن لە دەنگی خۆتان کەلك وەردەگرن؟ راوێژی قسەتان ئارامە یان لەرزۆك. پاشان هەوڵ بدەن خۆتان ئارام بکەنەوەو بۆ ئەم کارەش حاڵەتی لەشی خۆتان بگۆڕن. ئەگەر راوەستاون، بەڕێ دا بڕۆن. ئەگەر بێدەنگن، لەگەڵ خۆتان قسە بکەن. وەرزش بکەن. حاڵەتی دەموچاوتان بگۆڕن, بۆنموونە زەردەخەنە بکەن. هەر جموجۆڵێك کە لەگەڵ ئەنجامدانی زیاتر هەست بە ئارامی دەکەن لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن. بەرەبەرە ریزە جموجۆڵیکتان دەست دەکەوێ کە بە ئەنجامدانیان دەسبەجێ هەست بە ئارامی دەکەن.

بەخۆتان مەڵێن هەموو ئەم کارانە گەوجانەن. تکایە یان هەموو راهێنانەکان وەك باسم کرد ئەنجام بدەن یان هەر ئێستا کتێبەکە وەلا بنێن و هەروەخت بەڕاستی باوەڕتان کرد دەبێ بگۆڕێن خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەست پێبکەنەوە.

ئەگەر ئامادەن، هەر ئێستا دەست پێ بکەن. لەکاتی هەستی جۆراوجۆردا سەرنج بدەنە حاڵەتی لەشتان و جیاوازیی حاڵەتەکان لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن.

ئەگەر بزانن بە بەرزکردنەوەی دەستی راستتان دەگەنە ئارامی، مسۆگەر هەرکاتێك هەست بەنائومێدی بکەن دەسبەجێ دەستی راستتان هەڵدێنن. ئەگەر بزانن ئەوکاتەی بەدەماغن خێراترتان قسە بۆ دەکرێ، هەروەخت بتانەوێ بەدەماغ و بەکەیف بن خێراتر قسە دەکەن. ئەگەر تێبگەن لە کاتی

پەرێشـانی و خـەمۆکی دا پشـتی خۆتـان کـۆم دەکەنـەوە، بۆئـەوەی ئارامیتـان دەست کەوێ پشتی خۆتان راست دەکەنەوە.

باش سەرنج بدەنە دژکردەوەی مێشکتان بەرامبەر بە جموجۆڵی جۆراوجۆر. هەرکەس لەگەڵ یـەکی دیکـە جیـاوازە، کـەوابێ دەبـێ جموجـۆڵی توانابەخشـی تایبەت بەخۆتان بدۆزنەوەو بۆ ئەو کارە حەتمەن راهێنان بکەن.

لـە خۆتـان بپرسـن لـە کـوێی پێوانـەی (١٠ــ٠) دان؟ ئەگـەر هێشـتا لـە ریزەکانی ٤، ٥ یان ٦ دان، بەباوەڕی من دەبێ ئەم باوەڕە لـەخۆتان دا بـەهێز بکەن کە میتۆدی ژیاننتان ماندوو کەرەو دەبێ خۆتان بەرنەسەر. بۆ پێشـکەوتن پێویستە لانیکەم هەتا ریزەکانی ٨ و ٩ بڕۆنە سەرو ئەمەش تـەنیا بـە گـۆڕینی شێوەی لەشتان دەگونجێ. بە راهێنان دەتوانن تەنانەت لە حاڵێك دا بە تـەواوی هـەژاون، تـەنیا بـە گـۆڕینی جـۆری هەناسەهەڵكێشـان یـان راوێـژی دەنـگ یـان حاڵەتی دەموچاو بگەنـە ئـارامی. لـە راسـتی دا، زۆربـەی جارەکـان بـە ئـارامی گەیشتن چەند جار لە چێشتنی پەرێشانی و ناڕەحەتی ئاسانترە. بـەباوەڕی مـن هەموو مرۆڤێك توانای چوونەسەرو باشـتربوونی هەیـە. بـە ئەنجامـدانی راهێنـان دەتـوانن ئـەوەی جـاران باشـتان ئـەنجام دەدا باشـتری ئـەنجام بـدەن و ئەگـەر چۆنیەتیی ژیاننتـان بەڕادەیـەك نیـە کـە رازیتـان بکـا. بیگەیەننـە رادەیـەك کـە رەزامەندیتان بەدەست بێنێ.

سبەینێ رۆژی راهێنانە. بزانە چۆن دەتـوانی لـە لەشـی خـۆت بـۆ کـۆنترۆڵی بیروهەسـتت کـەلك وەرگـری. هاوکـات لەگـەڵ گـۆڕینی حاڵەتـەکانی لەشـت، فکریشــت لەســەر جــۆری هەناســەدان، راوێــژو خێرایــی قســەکردن و شــکڵی ماسـوولکەکانی دەم و چـاوت خـڕ بکـەوەو ئاکـامی گـۆڕانی حاڵـەتی خـۆت لـە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە. ئەگەر خوێندنەوەی کتێبەکەت لە رۆژی شەممەوە دەست پێ کردوەو ئەمڕۆ چوارشەممەیە، راهێنانـەکانت لـە شـەممەی داهاتووەوە دەست پێ بکە. وەخت لەدەسـت مـەدە. رۆژی شـەممە چـاوەڕوانی تۆم.

حــەوتــووی دووەم

ڕۆژی شـەشـەم

تەکنەلـۆژیی پێـشکەوتن

بەخێربێی بۆ ڕۆژی شەشەم. دەمەوێ سەرلەنوێ لەبارەی پابەنـد بوونـت بـە بانگەوازی دەروونتەوە (کە بەگوێت دا دەخوێنێ دەبێ چـەندی زووە ئاڵوگۆڕێـك لە ژیـانی ڕۆژانـەت دا پێـك بێنـی و میتۆدگـەلێك فێـر بـی کـە چـۆنیەتیی ژیانـت بەریەسەر) پیرۆزباییت لـێ بکـەم. وەرە ئـەمڕۆ پێکـەوە بەرەوپێشچوونەکەمان درێژە بدەین.

لە ڕۆژەکانی پێشوودا خوێندتەوە کە ئەوەی لـە ژیـان دا دەمانـەوێ هەرچـی بـێ، هاوسـەر، دۆسـت، عیشـق، دراو، سـەرکەوتن یـان ناوبـانگ هـەموو بـەهۆی وەدەست کەوتنی ئاڵوگۆڕێکی هەستە. ئێمـە هـەمووما‌ن حـەز دەکـەین هەسـتی ناخۆشی ئێستامان جێگای خۆی بدا بە هەستی لەزەت و خۆشی.

پاشان گوترا کە حاڵەتی لەشمان، لەسەر هەر هەستێك کە هەمانبێ کاریگـەر دەبـێ. لـە ڕاسـتی دا هەسـتی ئێسـتای تـۆ شـتێك نیـە جگـە لـە تیشـکدانەوەی مێشکی خۆت کە دەتوانی بە کەلك وەرگرتن لە ئامرازی لەش و گۆڕینی حاڵـەتی دەموچاو، جـۆری هەناسەکێشـان و جـۆری جموجـۆڵ بگـۆڕی. هـەروەها ئەگـەر لەبیرت بێ پێوانەیەکمان بـۆ دیـاریکردنی ڕادەی ئامـادەیی لـە هـەر وەختێـك دا هەبوو کە لە سیفرەوە تا دە، ژمارەبەندی کرابوو. دە بە مانای خۆشی و لەزەت لەگەڵ سەرکەوتنی بێسنوور و سیفر بە مانای حاڵەتی مردن بوو. ئەوەش گوترا کە بۆئەوەی دەستمان بەو شتە ڕابگا کە دەمانەوێ دەبـێ لـە ریزەکـانی ٨، ٩، ١٠ و تەنانەت زیاتریش دا بین.

نازانم لە کۆبوونەوەی پێشوو ڕا تـا ئێسـتا چـیت کـردوە، بـەڵام قـەرار وابـوو هێنـدێ حاڵـەت بدۆزیـەوە کـە ئەگـەر لەشـی خـۆت خسـتە ئـەو حاڵەتانـەوە

هەستێکی باشتر بەدەست بێنی. دەزانی کە ئەو جموجۆڵانە لەگەڵ جموجۆڵێك کە ئەمن یان هەرکەسی دیکە ئەنجامی دەدا فەرقی هەیەو ئەتۆ دەبێ جموجۆڵی توانابەخشی تایبەت بەخۆتت هەبێ.

بەرنامەی ئەمڕۆمان فێرکردنی شێوەی کەلك وەرگرتن لە توانای **کۆکردنەوەی فکرە.** هەروەك دەزانی، ئەمە دووەمین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵی هەستی ئێمەیەو بە کۆمەگی وی دەتوانرێ هەستە ناخۆشەکان بەخێرایی بگۆڕین. دیسان دووپاتی دەکەمەوە، ئەو هەستەی لە هەر دەمەساتێك دا هەتە بەهۆی هەلومەرجی فیزیکیی لەشت لەو دەمەساتەدا پێك هاتوە. ئەگەر گیروگرفتێکتان لە لەشتان دا هەبێ، وەك ئەوەی باش نەخەوتبن، مسۆگەر هەست و ورەیەکی باش و دڵخوازتان نابێ. ئەگەر ئەو فیلمەی دەیبینن تەوژمی خوێن دەباتە سەرێ دڵنیام هەستێکی ئاسوودەتان نابێ.

جگە لە حاڵەتی فیزیکی، ئەوەی ئێستاش بیری لێدەکەنەوە شوێن لەسەر هەستی ئێوە دادەنێ. هەتا ئێستا تووشی ژانەسەر بوون؟ ڕەنگە ئێوەش جاروبار تووشی ژانەسەرێك بووبن کە هەست دەکەن خەریکە مێشکتان بتەقێ. ئەوکاتەی ئازاری ژانەسەرێکی سەخت دەچێژن چ دەکەن؟ زۆربەی خەڵك ئاسپرین بەکاردێنن، بەڵام داخوا تا ئێستا ڕێکەوتوە لە حاڵێك دا بەدەست ژانەسەرێکی توندەوە دەناڵێنن لەپڕ کەسێك پرسیارێکتان لێ بکا یان ناچار بن کارێك بکەن کە پێویستە هەموو هۆشتان لەسەری کۆبکەنەوە؟ مسۆگەر پاش تەواو بوونی ئەو کارە، لەنەکاو سەرنجتان داوە کە ژانەسەرەکەتان نەماوە.

دەزانن چۆن دەکرێ بێ بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن ئێش و ئازار لەنێو ببرێ؟ ئەمن پاش موتاڵاو لێکۆڵینەوەیەکی زۆر بۆم دەرکەوتوە کە ئەم کارە تەنیا بە لادانی زەین و مێشکی نەخۆشەکە دەگونجێ. لەشی ئێمە تەنیا ئەوکاتە هەست بە شتێك دەکا کە مێشك سەرنجی بداتێ. کۆبوونەوەی زەین لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان هەستی ئێمە دیاری دەکاو هەروەك دەزانن هەستی ئێمەیە کە ڕەفتارمان کۆنترۆڵ دەکا. بێگومان سەرنجتان داوە ئەو

ڕۆژانە کە هەست بە ماندوویی دەکەن ناتوانن کاری خۆتان بەباشی ئەنجام بدەن. بەڵام حەتمەن هێندێ جار بۆ ئێوەش هاتۆتەپێش کە ناچار بن لەگەڵ هەموو ماندوویی و شەکەتی‌یەك کارەکەتان بەباشی و بە تەواوی ئەنجام بدەن. تەنانەت ڕەنگە لەوکاتەدا کارەکەتان باشتر لەو ڕۆژانەش کە بەدەماغ و بە کەیفن تەواو بکەن؟ بەڵام چۆن؟ لەو ڕۆژە دەگمەنانەدا بە ناچار فکری خۆتان لەسەر ئەوە کە چەند ماندوون یان چەند هەست بە داهێزان دەکەن، کۆ نەکردۆتەوە، بەڵکە مێشکتان ناچار بووە هەموو سەرنجی خۆی بخاتە سەر ئەو کارە کە پێویستە بکرێ. توانایەکی بێهاوتا لە کۆکردنەوەی فکردا شاراوەتەوە. ئەگەر بتوانن ئەو توانایە بەدەستەوە بگرن، نەك هەر کۆنترۆڵتان بەسەر بیروبۆچوونتان دا دەبێ بەڵکە لەشی خۆشتان بەو شێوەیە لێ دەکەن کە پێتان خۆشە.

بۆ ئەم کارە پێویستیتان بە توانای کۆکردنەوەی زیاتری زەین هەیە. هەرچەندی بتوانن وێنەی زیاتر لە مێشکتان دا جێبکەنەوەو هەرچەندی ئەم وێنانە پڕڕەنگترو ڕوونتر بن کۆبوونەوەی زەینتان زۆرتر دەبێ چونکە توانا بەخشین بە کۆکردنەوەی زەین شتێك نیە جگە لە بەرین بوونەوەی وێنە زەینی‌یەکان و ڕوونتر بوونی ئەو ڕەنگانەی لە مێشك دا هەن.

لە ڕاستی دا دەکرێ مێشك بە دووربینێك دابنێین. وا دابنێ دووربینی مێشکت بردۆتە بانگهێشتنێك. لەو بانگهێشتنەدا چ هەستێکت دەبێ؟ دیارە هەستی تۆ بەستراوەتەوە بەوە کە ئەو میوانداری‌یە چۆن دەبینی. دووربینی مێشکی تۆ لەسەر هەر شتێك ورد بێتەوە ئەتۆ ئەو هەستەت دەبێ. لەو بانگهێشتنەدا خەڵکێکی زۆر هەن و قسەی بێئەژماریشی تێدا دەکرێن. بەڵام ئەتۆ هەر ئەو شتە بەو بانگهێشتنە تێدەگەی کە دووربینی مێشکت لەسەری خڕ بۆتەوە. ئەگەر دووربین کەوتۆتە سەر دوو کەس کە دەمەقاڵێیان لێ پەیدا بووە، ئەتۆ میوانداری‌یەکە بەجێ دێڵی و دەڵێی: "بەڕاستی میوانداری‌یەکی ناخۆش بوو." چونکە لەو بانگهێشتنە تەنیا ناڕەحەتیت دیوە. بەپێچەوانە

ئەگەر سەرنجی تۆ بکەوێتە سەر دوو کەسی دیکە کە بەڕاستی یەکتریان خۆش دەوێ و قسەی خۆش خۆش پێکەوە دەکەن، دەڵێی ئەو میوانداری‌یە زۆر خۆشە.

ئەگەر دووربینی مێشکت تەنیا کەسانی داهێزاو و بێحاڵ ببینی، هەست دەکەی هیچ کەس لەزەتی لەو میوانداری‌یە وەرنەگرتوەو ئەگەر هەموان زاربەپێکەنین ببینی وا بیر دەکەیەوە کە هەموان لەزەتیان لە بانگهێشتنەکە وەرگرتوە. عەیب لە میوانداری‌یەکەدا نیە، لە دووربینەکەی تۆ دایە, چونکە ئەو دووربینە ناتوانێ لە یەك کات دا هەموو شتێك تۆمار بکاو تەنیا دەڕوانێتە بەشێك لەو میوانداندارییە.جۆری کارکردنی زەینی وشیاری تۆش راست وەك ئەو دووربینەیە. ئەتۆ دەتوانی بە ئاگایی‌یەوە فکرت لەسەر هەر بابەتێك بتەوێ خڕ بکەیەوەو هەرچی سەرنجی پێ نەدەی، لەبەرچاوی زەینت بەدوور دەمێنێ.

هەر ئێستا بڕوانە دەوروبەری خۆت. دەبینی زۆر شت هەن کە چونکە سەرنجت نەداونێ، هەر نەت دیون. هەر ئێستا زۆر رووداو خەریکی روودانن کە ئەتۆ تا بیریان لێ نەکەیەوە نایان بینی, هەتا وەختێك سەرنجی خۆت لەسەر دڵت خڕ نەکەیەوە ئاگات لە لێدانی نابێ.

توانای لێکدانەوەی وشیارانەی مرۆڤ بەرتەسکەو بۆیە، ناتوانێ لە یەك وەخت دا هەموو شتێك بەیەکەوە تێبگا. لە راستی دا دەکرێ بڵێین بۆ تێگەیشتنی رووداوەکانی دەوروبەرمان، دەبێ ئەوان لە پاڵوێنەی زەینمان رەت بکەین. زەینی وشیاری ئێمە زۆر لە مەسەلەکان لادەباو وازیان لێ دێنێ و هەربۆیەشە کە ئێمە ناتوانین بیان ناسین و لێکیان بکەینەوە.

رەنگە لە یەکەم روانین دا، ئەم بەرتەسك بوونەی ناسین وەك کەمایەسی‌یەك بۆ مرۆڤ بێتە بەرچاو، بەڵام لابردنی هێندێ مەسەلە بۆ مرۆڤەکان بایەخێکی زۆری هەیە چونکە بەو بەرتەسك بوونە، هەمووی ئێمە ئەو دیمەنەمان لە دنیاو ژیان هەیە کە ئێستا دەیبینین و تەنیا باوەڕ بەو دەکەین. دووبارە دەگەڕێمەوە سەر نموونەی دووربینی مێشك. ئەم دووربینە لەسەر هەر بەشێکی

میوانداری‌یەکە پێت خۆش بێ خڕ دەبێتەوە، ئەو بەشەی ناڕەحەتیی لێیە یان ئەو جێیە کە خۆشی و خۆشەویستیی لێ هەیە. ئەم دووربینە دەتوانێ هێندێ شت زۆر گەورەتر یان چووکتر لەوەی هەیە نیشان بدا. وەختێك شتێك گەورەتر نیشان دەدا گرنگی‌یەکەی بۆ تۆ زیاتر دەبێ. ئێستا ئەگەر بۆخۆت بتەوێ هەڵبژێری، پێت باشترە فکری خۆت لەسەر کام بەشی میوانداری‌یەکە خڕ بکەیەوە؟ دیارە لەسەر لەزەت و خۆشی. ژیان بۆخۆشی میوانداری‌یەکی گەورەیە کە هەر ساتێك رووداوی بێ‌ئەژماری تێدا روودەدەن, شتی وا کە دەبنە هۆی خۆشی و شادی یان تۆ ناڕەحەت و تووڕە دەکەن.

باش تەماشای دەوروبەرتان بکەن و ئەوەی بەقازانجتانە بی‌بینن. ئەگەر زەینتان لەسەر خۆشی‌یەکانی ژیان خڕ بکەنەوە، هەمیشە هەست بە رەزامەندی و خۆشی دەکەن. لە ژیانی خۆتان ورد ببنەوەو لێی بکۆڵنەوە، کەسانی سەرکەوتوو لە گەورەکردنەوەی ژیانی خۆیان دا بوونە وەستا چونکە چەندین جار مەشقیان لەسەر کردوە. هەربۆیەش ژیانی خۆیان لە کۆنترۆڵ دایە. ئەوەی هەتانە گەورەتری ببینن و بزانن کە هیچ میوانداری‌یەك نیە لەوێ دا کەس خۆشی رانەبواردبێ. گرنگ نیە رۆژگار چۆن رادەبرێ, ئەگەر بتانەوێ دەتوانن لە هەر هەلومەرجێك دا لەسەر ئەو بەشە لە ژیانی خۆتان ورد بنەوە کە هەستێکی باش و خۆشتان پێ ببەخشێ. دەتوانن ئەو نیعمەتە چووکانەی لەدەستتان دان گەورەتر ببینن تا هەستێکی باشتان هەبێ. قازانجی ئەم کارە چیە؟ ئەگەر دەتانەوێ چۆنیەتیی ژیانتان بەرنە سەرێ دەبێ بزانن چۆنیەتیی ژیانتان بەستراوەتەوە بەو هەستە کە هەموو رۆژێ هەتانە. چونکە ئەوەی هەموو رۆژێ ئەنجامی دەدەن، ئەوەی لەگەڵ خەڵکی دیکەی دەکەن و ئەو رەفتارەی لەگەڵ خۆتانتان هەیە، هەمووی بەوەوە بەستراوە کە هەست بە چی دەکەن.

کەوایە بۆئەوەی بتوانن چۆنیەتیی ژیانی خۆتان بەرەژوور بەرن دەبێ فێر بن کە:

١- چۆن لە لەشی خۆتان کەلك وەبگرن.
٢- چۆن فکری خۆتان لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان خڕ بکەنەوە.

دروست کردنی دەرفەتەکانی ژیان

دەرفەتەکانی ژیان هەموویان بەرهەمی رەفتاری خۆمانن و رەفتارەکانیشمان لە هەستی خۆمان سەرچاوە دەگرن. لە هەر دەمەساتێك دا هەر هەستێکت هەبێ، وا رەفتار دەکەی. ئەگەر هەستێکی خەراپت دەرهەقی کەسێك هەبێ ناتوانی رەفتاری باشی لەگەڵ بکەی. ئەمە لەبارەی ژیانیشەوە هەر راستە: ئەگەر هەست و روانینت بۆ ژیان باش نەبێ ناتوانی لە ژیانی رۆژانەت دا پۆزەتیڤ و شاد بی.

بۆئەوەی باشتر پەی بە نهێنیی ئەم دوو کلیلەیە بەری، دووبارە بەسەرهاتی میشێلت وەبیر دێنمەوە. میتۆدی دەبلیۆ میشێل بۆ ژیانی سەرکەوتوو چ بوو؟ داخوا وەبن برینە کۆنەکانی دەموچاوی کەوت؟ نا. ئەو لەگەڵ ئەو هەموو جێبرینەی بەلەشیەوە بوو باشی دەزانی چۆن بجووڵێتەوە، قسە بکا یان پێبکەنێ کە لەبەرچاوی خەڵکی دیکە نائاسایی و تەنانەت سەرنج راکێش بێ. بێجگە لەوە، ئەو دەیزانی کە لە ژیان دا دەبێ فکری خۆی لەسەر چ جۆرە مەسەلەگەلێك ساغ کاتەوە: ئەو شتانەی شانازییان پێوە دەکاو ئەو شتانە کە هەستێکی نائاسایی پێ دەبەخشن. بۆ وی هیچ گرنگ نیە کە خەڵك دەڵێن بەستەزمانە مێشێل! لاقی نیە, قامکی نین، لە قامکەکانی تەنیا قامکە گەورەی ماوە, دەموچاوی پڕە لە برین.

هەرکەس بەرپرسی ئەو هەستەیە کە بەرامبەر بە خۆی هەیەتی. ئەگەر خۆت باش ببینی هەستێکی خۆشت لەبارەی خۆتەوە دەبێ, ئەگەر ژیان لەبەر چاوت جوان بێ، جوان دەژیەی. میشێل ئاشقی ژیانە چونکە ئەو تەواوی فکری خۆی لەسەر ئەو بەشە لە ژیان ساغ کردۆتەوە کە باشترین بەشی ژیانە. داخوا ئەتۆش شیاوی نیعمەتێکی وەها نی؟

دەتوانی پێچەوانەی ئەوەش رەفتار بکەی، راست وەك ئەلیزابێت تایلۆر. ئەو خاتوونە هەموو ئەو شتانەی هەیە کە لەبەرچاوی زۆربەی خەڵکی دنیا مایەی بەختەوەرین. یەکجار زۆر بەهۆشە، زۆر جوانە، ئەکتەرێکی نائاساییە، هەزاران و بگرە بە میلیۆن لایەنگری هەیە کە لە ناخی دڵەوە خۆشیان دەوێ، ئەوەندەی دراو هەیە کە زۆر لە خەڵکی دنیا تەنانەت ناتوانن بیر لە رەقەمەکەشی بکەنەوە. بنەماڵەو دۆستانێکی هەن کە زۆر ئاگایان لێیەتی و ئامادەن هەموو کارێکی بۆ بکەن، کەچی خۆشبەخت نیە چونکە هێشتا فێر نەبووە هەستی خۆی لە کۆنترۆڵی خۆی دا بێ و هەربۆیەش ناچارە هەمیشە دراوێکی یەکجار زۆر خەرجی وەدەستهێنانی هەستی رەزامەندی و خۆشی بکاو بۆئەوەی لەدەست ئاڵۆزیی دەروونی و هەست بە نارەحەتی رزگار بێ، پەنا بۆ خواردن یان کەرەسە گێژکەرەکان دەبا.

چۆن دەکرێ کەسێك هەموو شتێکی هەبێ و دیسانیش هەست بە خۆشبەختی نەکا؟ گرنگ نیە یەکێك چەندی لە نیعمەتەکانی خوا پێ براوە، ئەتۆ هەموو کات و لە هەر بارودۆخێك دا دەتوانی فکری خۆت لەسەر شتێك ساغ بکەیەوە کە بە باوەڕی خۆت باش نیە یان لەگەڵ چاوەڕوانییەکانت هاوئاواز نیەو بۆیە هەمیشە خۆت بە تێشکاو و لەدەستچوو بزانی.

بە باوەڕی من بەختەوەریی راستەقینە واتە هەستی خۆشی و لەزەتی پایەدار لە ژیان دا، و ئەتۆ توانای وەدەستهێنانی بەختەوەریت هەیە چونکە دەتوانی نوختەی کۆکردنەوەی زەینی خۆت دیاری بکەی. دیارە دەزانم کە ئێستا تەنیا دەڕوانیە هەڵەکانت و لە ژیان دا تەنیا بیر لە ناکامییەکان دەکەیەوە، بەڵام ئەمە تەنیا لەبەر خووپێوەگرتنە. ئەتۆ بە ئاگاییەوە ئەم کارە ناکەی، کەوایە دەتوانی بە ئاگاییەوە وەلای بنێی. لەمەودوا دوگمەی رێنوێنیی ئۆتوماتیك بکوژێنەوەو کۆنترۆڵی هەموو شتێك بەدەست خۆتەوە بگرە تا بتوانی چۆنیەتیی ژیانت بگۆڕی. تەنیا کەسێك سەردەکەوێ کە بە دروستکردنی لەزەت و خۆشی لە ژیان دا بتوانێ بەستێنی پێویست بۆ هەڵدانی

خۆی پێك بێنێ و شكان, نرخی فێرنەبوونی شێوەكانی بەدەستهێنانی خۆشی‌یە كە هەستی نارەحەتی و ئازار پێك دێنێ.

هەمووی ئێوە توانای كۆنترۆڵی رەفتارەكانی خۆتان هەیەو ئەگەر نادروست رەفتار بكەن مسۆگەر جگە لە خۆتان كەسی دیكە خەتابار نیە. هەمووی ئێمە دەتوانین بە بەهرەوەرگرتن لە بڕیاری دروست سەركەوتن وەدەست بێنین و بڕیاری دروست و راستیش تەنیا كاتێك دەگونجێ كە فێربووبین لە ژیان دا فكرمان لەسەرچی خڕ كەینەوە.

رەنگە بڵێن ئەمە بە هیچ جۆر راست نیە. ژیان پڕە لە سەختی. هیچ پێشهاتێكی خۆشی تێدا روونداوە هیچ شتێك بەدڵی من نیە، بەڵام ئەم بۆچوونە بەرهەمی گۆشەنیگای خۆتە. دوربینی مێشكی خۆت بسووڕێنە، هێشتا زۆر شتی خۆش بۆ تەماشاكردن هەن. ئێستا جڵەوی رێنوێنیی ژیان لەدەستی خۆت دا نیە، دەبێ بۆخۆت دەسەڵاتی ژیانت بەدەستەوە بگری. ئەتۆ بەرامبەر بە ژیان بەرپرسی و دەبێ بە باشترین چۆنیەتی درێژەی پێ بدەی و ئەمەش بەوە دەكرێ كە ئاشقی ژیان بی و لەبەرچاوت جوان بێ.

ئەو ژنە كە ئەمن زەماوەندم لەگەڵ كردوە، بەكی، ژنێكی نائاسایی‌یە. ئەو لەبارەی ئەوەوە كە مرۆڤ چۆن دەتوانێ بە سەركەوتوویی بژیە موتاڵایەكی زۆری كردوەو پێی وایە ئەگەر كەسێك بتوانێ لە جۆری سەركەوتنی كەسانی دیكە ئاگادار بێ، بۆنموونە بزانێ چۆن كەسێك توانیویەتی كێشی لەشی كەم بكاتەوە، یان هەست بە دەماغ و وزەیەكی زۆرتر بكا، دەتوانێ هەر ئەو سەركەوتنە وەدەست بێنێ.

یەكێك لە سروشتە تایبەتی‌یەكانی خێزانم، كە زۆرم خۆش دەوێ، ئەوەیە كە هەركات بیهەوێ، لە هەر هەلومەرجێك دا، دەتوانێ تەنیا شتە باش و جوانەكان ببینێ. توانای وی بۆ خڕكردنەوەی زەین لەسەر جوانی‌یەكانی ژیان جێگای ئافەرینە. ئەو توانایەكی زۆری لە كۆنترۆڵ كردنی هەستی خۆی دا هەیەو دەتوانێ سەرنجی خۆی لەسەر پۆزەتیڤترین شكڵی مەسەلەكان خڕكاتەوەو

تەنانـەت ئـەو هەسـتە بـۆ کەسـانی دیکـەش بگوازێتـەوە. ئێمـە هـەردووکمان دەتـوانین لـە خـەراپترین کاتـەکان دا، لەوپـەڕی تـووڕەیی و لـە سـەختترین ناڕەحەتی‌یەکان دا هێندی چاو لەسەر یەك دانێی سەرنجی خۆمان لەسەر بابەتە ناڕەحەتی هێنەکە لاڕێ بکەین و بەیەکتر بلێین: "ها، بڕوانە ئەو گوڵە جوانـە!" یـان "بڕوانـە ئـەو ڕۆژ ئـاوا بوونـە جوانـە!" یـان تەنانـەت لـە چـاوی یـەکترەوە رامێـنین و بلـێین: "خوایـەگیان! چـەند خۆشـبەختم کـە ئـەتۆم هـەی!" ئێمـە هەردووکمان ئەو توانایەمان تێدا هەیـە کـە هەسـتی خۆشـی لـە خۆمـان دا پێـك بێنین، ئەم هەستە بۆ یەکتر بگوێزینەوەو یەکتری ناچار بە کـەلك وەرگـرتن لـەم توانایە بکەین. ئەتۆش ئەو توانایەت تێدا هەیە، تەنیا ئەوەندەی دەوێ بۆ کەلك لێوەرگرتنی راهێنان بکەی. دەبێ فێر بی وردتر بی.

راهێنانی وردبینی و خڕکردنەوەی زەین

وەرە بۆ وەدەستهێنانی ئەم وردبینی‌یە راهێنانێك ئەنجام بدەین. وا باشـترە بـۆ ئەنجامـدانی ئـەم راهێنانـە لـە شـوێنێك بـی کـە بـاش شـارەزای نـی. دیـارە ئەنجامـدانی ئـەم راهێنانـە لـە ژووری خـەوتنیش دا دەکـرێ چـونکە پـێم وایـە زۆربەی ئێمە تەنانەت ژووری نووستنی خۆشمان بە وردی تەماشا ناکەین.

باش تەماشـای دەوروبـەرت بکـە. ئێسـتا تـەنیا ٥ دەقیقـەت دەرفـەت هەیـە بۆئەوەی هەموو شتە قاوەیی رەنگەکان بە دڵ بسپێری. زۆر باشە، بەسە.

چاوان لێك نێ و بەدەنگی بەرز ناوی هەموو ئەو شتانەی نێـو ژوورەکـە بێنـە کە رەنگیان سەوزە. ئا بەڵێ، بەفریو چـووی. دڵنیـام شـتە رەنـگ سـەوزەکانت وەبیر نایەتەوە چونکە سەرنجت تەنیا لەسەر رەنگی قـاوەیی بـوو. ئێسـتا ئـەو شتانە وەبیر بێنەوە کە ڕەنگیـان شـینە. رەنگـی سـپی. رەنگـی سـوور. ئێسـتا جـارێکی دیکـە تەماشـای تـەواوی ژوورەکـە بکـەو لـە کەلوپـەلی رەنـگ سـەوزی ژوورەکە ورد بەوە. مسۆگەر ئەم جارە کەلوپـەلی رەنـگ سـەوز زۆرتـر دەبینـی. بـەڵام رەنگـە پێـت وابـێ ئـەم ژوورە هـیچ شـتێکی سـەوزی لـێ نیـە. بڕوانـە

پشتەوەی خۆت. بەڵێ، ئـەوێ هێنـدێ شـتی لـێن کـە رەنگیـان سـەوزە. ئێسـتا رەنگی شین لەبەرچاو بگـرە. راسـتە. ئێسـتا وردتـری و دەتـوانی زۆر کەلوپـەلی شین لە ژوورەکەدا ببینی.

ئەگەر قـەرار بـێ چـەند سـەعات دواتـر شـتەکانی نێـو ئـەو ژوورەتـان وەبـیر بێتەوە، ۹۹ لە سەدی خەڵك زۆرتـر رەنگـە شـین و سـەوزەکانیان لـەبیر مـاوە. ئاکام؟ لە راهێنانی یەکەم دا کاتێك داوام لـێ کردی سەرنجی خۆت بخەیـە سـەر رەنگی قاوەیی نەت توانی جگە لەو رەنگە رەنگەکانی دیکە ببینی، تەنیا رێگای رەنگی قاوەییـت دا بێتـە زەینتـەوەو ئـەوانی دیکـەت لـە زەینـی خـۆت لابـردن، وانیە؟ هەربۆیە ئەوانی دیکەت هەر نەدی. ژیانیش هەروایە. زۆربەی خەڵك تەنیا لە رەنگی قاوەیی‌یەوە رادەمێنن و رەنگە شادو زیندووەکانی ژیـان نـابینن و بـە پێچـەوانەش، هێنـدێ کـەس تـەنیا سـەرنجی رەنگـی سـەوز دەدەن و تەنانـەت ئەگەر رەنگی قاوەییش ببینن بیرەوەری‌یەکـەی لـە مێشـکیان دا زۆر پـڕ رەنـگ نابێ.

زەینت لەسەر هەر شتێك خڕ بکەیەوە ئەوەت دەسـت دەکـەوێ، بـەڵام چـۆن دەتوانی نوختەی خڕبوونـەوەی زەینـت دیـاری بکـەی؟ پرسـیاری چـاکە. ئـەمن چـەندین سـاڵ لـە وەڵامـی ئـەم پرسـیارە گـەڕاوم و تـەواوی ئـەو کتێبانـەم خوێندۆتـەوە کـە بـاس لـە شـێوەی بیرکردنـەوەی پـۆزەتیڤ دەکـەن. پێشـتر لـەبارەی پـۆزەتیڤ بیرکردنـەوەوە بـۆم نووسـیون. دەڵـێن: "پـۆزەتیڤ بـە". چـۆن؟ چـۆن دەتـوانی پـۆزەتیڤ بـیر بکەیـەوە؟ ئـەوەی لـەم چـەند سـاڵەدا وەدەستم کەوتوە ئەوەیـە کـە ئێمـە نـاتوانین بـیر لـە زۆر مەسـەلەی پـۆزەتیڤ بکەینەوە. چونکە بە پێی بیروباوەڕی ئێمە ئەوانە بێبایـەخن، کەوایـە سـەرنجی ئێمە لەسەر وان ساغ نابێتەوە. بە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین، هـەرکام لـە ئێمـە لـە مێشکی خۆی دا جەدوەلێکی بایەخپێدانی دروسـت کـردوە کـە لەسـەر بناخـەی باوەڕو بۆچوونەکانمان دروست بووەو تەنیا سەرنج دەدەینە ئەو خاڵانە کـە لـەو جەدوەلەدا بایەخێکی زۆریان هەبێ. لەم بارەیەوە لە فەسڵی دواتر دا بە درێـژی

قسه دەکەین. بەڵام لێرەدا تەنیا بە کورتی دەڵێم فکری ئێمە لە هەر ساتێك دا تەنیا رووی لەو شتانە دەبێ کە بە باوەڕی خۆمان بایەخیان پتر بێ. چۆن لێك دەکەیەوە کە کام شت لە ژیانت دا لە مەسەلەکانی دیکە بەبایەخترە؟

بایەخ دانان بۆ مەسەلە جۆراوجۆرەکان لە چۆنیەتیی ژیانی مرۆڤەکان دا شوێنەواری زۆر دادەنێ. دەبلیۆ میشێلت لەبیرە؟ ئەو چۆن توانی بەو دەموچاوە پڕ برینەوەو بەو لەشە لاوازەوە ژیانێکی جوان و دلگر وەدەست بێنێ؟ بەباوەڕی من لەبەرئەوەی لە هەڵسەنگاندنی ژیان دا ئەوەی بایەخی پتر بۆی هەبوو بە زیاتری دەدی و بە پێچەوانە، بلاشی هەرچەند توانای ماددی و مەعنەویی زۆری هەبوو، تەنیا بەهۆی ئەوە کە ژیانی خۆی پێ بێ بایەخ بوو تەنیا هەستی بە ناڕەحەتی دەکردو لە ئاخرەکەشی دا خۆی لەنێو برد. لە حالێك دا ئەگەر زەینی لەسەر یەکێك لەو هەموو نیعمەتەی لەبەر دەستی دا بوون ساغ کردبایەوە دەیتوانی هەستێکی باشی هەبێ. لەبەرچاوی میشێل چاوقایمییەکەی، ئازایەتییەکەی و تواناکەی بایەخیان چەند جار لە رواڵەت و دەموچاوی پترەو بوونی ئەو جۆرە سروشتانە خۆشحاڵی دەکا، بەڵام بۆ بلاشی هیچ کام لەم ئیمکاناتەی لەبەردەستی دا بوون، بایەخێکی زۆریان نەبوو. کەوایە جەدوەلی بایەخ پێدانی خۆمانە کە جۆری هەستی ئێمە دیاری دەکا.

چۆن دەتوانین بایەخی مەسەلە جۆراوجۆرەکان دیاری بکەین؟ ماوەیەکی زۆر بەدوای وەڵامی ئەم پرسیارەوە بووم. پاشان تێگەیشتم بۆ ناسینی رادەی بایەخی شتێك دەبێ پرسیار بکەی. لەراستی دا لەبارەی هەرشتێکەوە زیاتر لە خۆمان بپرسین، ئەو شتە بۆ ئێمە زیاتر بایەخ پەیدا دەکا. تەنیا بە پرسیار کردن دەتوانین چۆنیەتیی ژیانێك هەڵسەنگێنین. ئەمن تێگەیشتووم کە بیرکردنەوە شتێك نیە جگە لە قۆناغەکانی پرسیارو وەڵام لەگەڵ خۆت. مێشکی ئێوە هەمیشە خەریکی هەڵسەنگاندنی مەسەلە جۆراوجۆرەکانە، واتە هەمیشە لە وەڵامی بۆچییەکان و چۆنەکان دەگەڕێ.

وادابنێن هەرئێستا ئـەمن بێمـە لای ئێـوەو مسـتێك لـە دەموچـاوتان بـدەم. دەسبەجێ مێشکی ئێوە ڕەوتی پرسیارو وەڵام دەست پێ دەکا:

١- بۆ وای کرد؟

٢- چۆن دژکردەوە نیشان بدەم؟

ڕەفتاری ئێوە بەرامبەر بە من بەو وەڵامانـەوە بەسـتراوە کـە مێشـکتان بـەم پرسیارانەیان دەداتەوە. کەوایە هەروەك لە پێش دا گوتم، ئەوەی لەسەری ساغ دەبنەوە هەسـتی ئێـوە دیـاری دەکـاو ئـەو پرسـیارانەی لـە مێشـکی خۆتـان دا دەیان هێننە گۆڕێ ئەو شتە دیاری دەکەن کە ئێوە لەسەری ساغ دەبنەوە.

پرسیارە جادوویی‌یەکان, وەڵامە مۆجیزەیی‌یەکان

وادابنێ مێشکی تۆ کامپیوتێرێکە. کامپیوتێر زانیاری‌یەکی زۆری تێدایە بەڵام ئەتۆ تەنیا وەختێک دەتوانی ئەو زانیاری‌یە لە کامپیوتێر وەرگری کە پرسیارەکەتی پێ بدەی و زانیاریی لێ داوا بکەی. لە کامپیوتێری مێشکت دا وەڵامی هەموو پرسیارەکانت هەیەو ئەتۆ بە دانی پرسیارەکەت بە مێشک دەتوانی وەڵامەکەی وەرگریەوە. بپرسە، وەڵامت دەداتەوە. ئەگەر هەموو پرسیارێك روون و وردو هەر لەوکاتەدا بەردەوام لە مێشك بپرسرێ و دەرفەتی پێویستیش بۆ دۆزینەوەی وەڵامەکە بدرێ بە مێشك، مسۆگەر وەڵامەکە دەست دەکەوێ و ئەم وەڵامە وەك بایەخێك لە زەین دا دەمێنێتەوە. تەنیا جیاوازیی مێشك و کامپیوتێر ئەوەیە کە هەر پرسیارێك لە مێشك بکەی وەڵامەکەیت دەست دەکەوێ, تەنانەت ئەگەر ئەو پرسیارە لەسەر بناخەی هەقیقەتیش نەبێ. هەر پرسیارێك بکەی کامپیوتێری مێشك دەست دەکا بە گەڕان, دۆسیەکان دەپشکنێ, سەر لە ئارشیڤی بیرەوەری‌یەکان دەدا, ئەو مەسەلانەی تێی دان بۆ پەیدا کردنی وەڵامەکە دەستەبەندی دەکاو لە هەرحاڵ دا دەگاتە وەڵامێك, ئەگەرچی لەوانەیە راستیش نەبێ.

بۆنموونە, ئەتۆ لە خۆت دەپرسی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟"

مێشك دەست دەکا بە گەڕان: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟" دەبێ وەڵامەکەی دەست کەوێ, کەوایە سەر لە هەموو ئەو شتانە دەدا کە لەژیان دا گوتووتن, بیستووتن, خوێندووتنەوە یان دیوتن. باشە, هیچ دەلیلێکی بەجێ نیە چونکە ئەم پرسیارە پرسیارێکی واقیعی نیە. بەڵام مێشك دەبێ وەڵامت بداتەوە. کەوایە تەنیا رێگایەك دەمێنێ, ئەوە کە وەڵامێکی پووچی دەست کەوێ: چونکە ئەمن بەدشانسم.

ئەتۆ گەیشتوویە وەڵامی خۆت و ئێستا: "خوایە گیان! ئەمن بەدشانسم و قەت سەرکەوتن بەدەست ناهێنم." هەستێکی خەراپت تێدا دروست دەبێ. ئیدی ناتوانی وەك پێشوو هەوڵ بدەی چونکە ئەو باوەڕە لەتۆدا دروست بووە

که بەدشانسی و دەست بۆ هەر کارێك بەری، لە شکان بەولاوە دەستت ناکەوێ. ئێستا باش تێگەیشتووی ئەو پرسیارانەی لە خۆتیان دەکەی چۆن دەتوانن لە مێشکی تۆدا سیستمێکی بایەخی و بیروباوەڕێك لە تۆدا دروست بکەن کە هەستی خۆش یان ناخۆش لە تۆدا پێك بێنن.

ئەگەر خووی پێبگری هەمیشە پرسیاری نیگەتیڤ و بێ وەڵامی بەجێ لە مێشکت بکەی، هەستی ڕۆژانەت هەمیشە ناخۆش و نێگەتیڤ دەبێ و هەست دەکەی هیچ شتێك بەباشی ناچێتەپێش.

ئەگەر وا فێر بووی هەر بیر لە ناخۆشی‌یەکانی ژیان بکەیەوە، هۆیەکەی ئەوەیە کە فێر بووی بەردەوام پرسیاری وا لە خۆت بکەی کە دەبنە مایەی ئەوە هەستێکی خەراپت تێدا دروست بێ. بەجۆرێکی دیکە بڵێین، ئەتۆ هەموو ڕۆژێ ریزە پرسیارێکی تایبەتی و روون لە خۆت دەکەی کە لە جیاتی وزەو شادمانی، هەستی سستی و نائومێدیت دەدەنێ. بۆنموونە، ئەتۆ هەموو ڕۆژێ و هەموو کات و ساتێك لە خۆت دەپرسی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟" ئەم جۆرە پرسیارانە تەنانەت پێش ئەوەش کە مێشك بۆ وەڵامدانەوەیان دەست بکا بە گەڕان، پێش زەمینەیەك دەدەن بە مێشك. پرسیارەکە وا هاتۆتە گۆڕێ کە مێشك پێش ئەوەی وەڵامی دەست کەوێ هەموو ڕووداوە ناخۆشەکانی رابردووی وەبیر دێنەوە.

دیارە لە درێژایی ژیانی تۆدا زۆر ڕووداوی خۆشیش هاتوونەپێش، بەڵام بە هۆی شێوەی پرسیارەکە گریمانە لەسەر ئەوە دادەنرێ کە لە رابردوودا تەنیا پێشهاتی خەراپ و ناخۆش ڕوویان داوە. هەتا کاتێك بەم جۆرە پرسیار دەکەی، جوابێکی لەم بابەتە وەردەگریەوە. هەرچی مێشکتی لەسەر ساغ کەیەوە هەر ئەوت دەست دەکەوێ.

ڕەمزی دەوڵەمەند بوون

حـەز دەكـەی رەمـزی دەوڵەمەنـد بوونـت بـۆ ئاشـكرا بكـەم؟ زۆر ئاسـانە. دەوڵەمەندبوون تەنیا بە رەفتاری رۆژانەی خۆتــەوە بەنـدە. هەرچـەندی هەسـت كەی زۆرترت هەیە, سامانێكی زۆرتـرت دەسـت دەكـەوێ و زۆرتـر حـەز دەكـەی ببەخشی. وەختێك بە خەڵكی دیكە دەبەخشی دڵنیای كە پترت دەست دەكەوێ و هەر رۆژە هەستێكی باشترت دەبێ. لە راستی دا ئـەوە ئـاوا ت و هەسـتەكانی خۆتن كە تۆ دەكەنە كەسێكی دەوڵەمەند یان هەژار.

ماوەیـەك لەمەوبـەر, پـاش كۆنوانسـیۆنی نیشـتمانیی ١٩٨٨ , ئەوكاتـە كـە جۆرج بووش, دۆن كـۆییلی وەك نوێنـەری خـۆی ناسـاند, رایەڵـەی هەواڵـدەریی CNN لـە راپرسـی‌یـەكی گشـتی لـە ژێـر نـاوی گەلاڵـەی ژمـارە ٩٠٠ دا, پرسیارێكی هێنایەگۆڕێ. وەلامـی هـەر پرسـیارێك بـە دەنگێكی پـۆزەتیڤ یـان نێگەتیڤ دەژمێردرا. پرسـیارەكە ئـەوەبوو: "ئەگـەر دۆن كۆییـل كەوتبایـە ژێـر كاریگەریی بنەماڵەكەی و لە ڤێتنام مابایەوە, ناڕەحەت دەبووی؟"

پرسیارەكە جۆرێك گەلاڵە كرابوو كـە وای دەبـردە مێشـكی خەڵكـەوە گوایـە دۆن كۆییل ئەو كارەی كردوە. داخوا ئەم كارە تۆ ناڕەحـەت دەكـا؟ دیـارە كـە بەڵێ. دەزانی چۆن, بە خوێندنەوەی بەشی یەكەمی پرسـیارەكە, مێشـك ئـەوی وەك راسـتی‌یـەك وەردەگـرێ و پاشـان سـەرنجی خـۆی دەخاتـە سـەر بەشـی دووەمی پرسیارەكە, واتە "ناڕەحەت دەبی؟" و وەلام دەداتەوە.

ئەمە رووداوێكە كە هەموو رۆژێ دووپـات دەبێتـەوە. ئـەتۆ هەمیشـە هێنـدێ پرسـیار لـە خـۆت دەكـەی كـە پـێش زەمینەیـەكی نێگـەتیڤت دەدەنـێ. ئـەم پرسـیارانە ئـەو بـاوەڕە لـە مێشـكی تـۆدا دروسـت دەكـەن كـە هـۆش و توانـاو شـارەزایی‌یـەكی كـەمت هەیـە. مێشـك لەگـەڵ پـێش زەمینەیـەكی ئـاوا وەلامـی ناخۆش و نابەدڵ وەردەگرێتەوە.

ئەگەر لە خۆت بپرسی: "باشە بۆ ناتوانم لە شەڕی ئـەم زێدەكێشـە نـەفرەت لێكراوە رزگار بم؟" مێشك لە پرسیارەكەت وا تێدەگا كە ناتوانی كێشی لەشـت كـەم بكەیـەوە. بۆیـە وەلامێكی لـەم بابەتـە بۆتـۆ پەیـدا دەكـا: "ئیشـتیام زۆر

بەهێزەو ناتوانم کۆنترۆڵی بکەم." ئەم وەڵامە لە رادەبەدەر نائومێدی سازەو ئەتۆ هەست بە پووچی دەکەی, چونکە توانای کۆنترۆڵی خۆتت نیە. ئەتۆ باوەڕ دەکەی کە لە هەر میتۆدێکیش کەڵك وەرگری هیچ ئاکامێکت دەست ناکەوێ و نائومێدی و ناڕەزامەندی لەخۆت هەموو ئەندامت دادەگرێ.

ئەگەر دەتەوێ ئاکامی نائاساییت دەست کەوێ باشترە جۆری هێنانەگۆڕی پرسیارەکانت بگۆڕی. بۆنموونە لەخۆت بپرسی: "چۆن دەتوانم زۆر زوو کز بم تا لە رێك و پێکیی ئەندامم لەزەت وەگرم؟" یان "چ بکەم باشە تا رۆژ بەرۆژ کزتر بم و سلامەتی‌یەکی زۆرتر بەدەست بێنم؟" ئەگەر چۆنیەتیی پرسیارەکانت بەریەسەر وەلامی باشتریشت دەست دەکەوێ. ئەگەر لە خۆت بپرسی: "چۆن دەتوانم رێك و پێکیی ئەندام وەدەست بێنم تا لەزەتی لێ وەرگرم؟" بێگومان وەلامێکت بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش دەست دەکەوێ. چونکە بە پرسیارەکەت کزبوونت لەگەڵ خۆشی گرێ داوەو مێشکی تۆ ئاشقی بەدەست هێنانی لەزەت و خۆشی‌یە. کەوایە لە وشەگەلی جادوویی بۆ هێنانەگۆڕی پرسیارەکانت کەلك وەرگرە تا وەلامی مۆجیزەیی وەرگریەوە. ئەگەر چۆنیەتیی ئەو پرسیارانەی هەموو رۆژێ لە خۆتیان دەکەی بێتە خوارێ, چۆنیەتیی ژیانیشت دێتەخوارێ.

ئەگەر لە خۆت بپرسی: "بۆچی ناتوانم شتێك فێر بم؟" نابێ چاوەڕوان بی مێشکت وەلام بداتەوە: "نەخەیر' وانیە, ئەتۆ توانایەکی زۆرت بۆ فێربوون هەیە." بەڵکە بەهێنانەگۆڕی ئەو پرسیارە, ئەو باوەڕە لە زەین دا جێ دەگرێ کە ئەتۆ هیچ هۆش و زیرەکی‌یەکت نیە. کەوابێ لەمەودوا ئیدی زەحمەتی فێربوون وەبەر خۆت نانێی. چونکە پێت وایە هەوڵی تۆ بۆ فێربوون بێسوودە.

ئەمن ئەو پرسیارانەم کە بە بۆچی دەست پێ دەکەن, ناوناوە پرسیارگەلی بێکۆتایی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر رێ؟" بێگومان مێشکی تۆ بۆ پرسیارێکی وا وەلامێکی روون و وردی دەست ناکەوێ.

تەکنەلۆژیی چارەنووس

چەند ساڵ لەمەوبەر یەکێك لە کارمەندەکانم دراوێکی زۆری پاشقول داو ون بوو. ئەمن زۆر ناڕەحەت بووم. لە دڵی خۆم دا دەمگوت: "ئەمن قەت چاوەڕوانیی وام لێی نەبوو! بۆ وای کرد؟" ئەم پرسیارە بەردەوام لە مێشکم دا دەخولایەوەو شێتی دەکردم. دەمزانی کە بە گۆڕینی باری فیزیکیی لەشم هەستی خۆشم بگۆڕم بەڵام نەم دەویست وا بکەم. بە پرسیاری جۆراوجۆر خۆم سەرکۆنە دەکرد: "بۆچی وای کرد؟ بۆچی ئەم وەزعەی بۆ هێنامەپێش؟" دیارە ئەم بۆچی‌یانە وەڵامێکیان نیەو تەنیا کارێك کە لە دەستیان دێ, ئازارو ئەزیەتی تۆیە. سەرەنجام ئەمنیش گەیشتمە ئەو ئاکامە کە دووپات کردنەوەی ئەم بۆچی‌یانە جگە لە ناڕەحەتی شتێکی بەدواوە نیەو بەهیچ جۆر ژیانی من باشتر ناکا. باشترە پرسیاری وا لە خۆم بکەم کە ئاکامێکی بۆ من بەدواوە بێ. بۆیە فکرم کردەوە کە لە ژیان دا چ شتێك بۆ من لە هەموو شتێك بەنرخترە؟ باشە, ئەمن ئاشقی فێربوونم. کەوایە ئێستا دەبێ لە خۆم بپرسم: "لەم رووداوە دەتوانم چ فێر بم؟" ئەم پرسیارەم چەندین جار لە خۆم کرد.

لە ماوەی سێ مانگی دواتر دا تەواوی سەرنجی من کەوتە سەر دەسکەوتنی وەڵامی ئەم پرسیارەو ئاکامی تێفکرینەکەم, نیشاندانی تیۆری‌یەك بوو بەناوی **تەکنەلۆژیی چارەنووس**. گریمانەیەك لەبارەی ئەوە کە چۆن دەتوانین لەو خەتاو هەڵانە کە رۆژانە تووشیان دەبین کەم بکەینەوەو بەم جۆرە داهاتوو بەو چەشنە کە دەمانەوێ دروست بکەین. لەم گریمانەیەدا بە وردی ئەوەی دەبێتە هۆی دەرکەوتنی رەفتارە ئینسانی‌یەکان شی کرابۆوە. وەڵامی مێشکی من بۆ پرسیارێك کە لێم کرد, گەڵاڵەی گشتیی تەکنۆلۆژی‌یەك بوو. تەکنۆلۆژی‌یەك کە توانیم بە پەروەردە کردنی بەرنامەیەکی فێرکردن رێك بخەم. لە پاشان سیمینارێکم بە بەشداریی ٦٥ کەس لە ماڵەکەی خۆم پێك هێنا. ئامانجمان ئەوە بوو کۆمەگی خەڵکی بکەین کە کەمتر تووشی هەڵە بن و بتوانن ژیانی خۆیان بەو جۆرە کە حەز دەکەن بەرنامەڕێژی بکەن. هەرچەندی لەو خەتایانە

که رۆژانه تووشیان دەبین کەم بکەینەوە, ژیانمان بۆ لایەك دەکێشرێ کە لە بەرەوژوورچوون نیزیکترە. بە کۆمەگی ئەم تەکنۆلۆژیە خەڵك دەیان توانی لە خەباتی ژیان دا سەرکەون.

بەهێنانەگۆڕی پرسیارێکی سادە "لەم رووداوە دەتوانم چ شتێك فێر بم؟" توانیم هێندێ بەرنامەی سەرسوڕهێن بۆ خەڵکی رێك بخەم کە منیان لەو وەزعە ناڕێك و پێکە رزگار کرد.

ئێوەش هەروا پرسیار لە خۆتان بکەن. ئەگەر ئەمڕۆ لەگەڵ هاوسەرەکەتان دەمەقاڵێیەکی توندتان بووەو توورەو ناڕەحەتن, رێگا بە خۆتان مەدەن کە پرسیاری لەم بابەتە بە مێشکتان دا بێ: "ئەم بنیادەمە بۆ بەنسیب من بووە؟ بۆ هەمیشە وا لەگەڵ من رەفتار دەکا؟" بەڵکە لە خۆتان بپرسن: "لەو گیروگرفتەی ئەمڕۆ هاتەپێش دەتوانم چ فێر بم کە یارمەتیم بدا لەگەڵ هاوسەرەکەم باشتر رەفتار بکەم؟"

ئەگەر گیروگرفتێکی لەشیتان بۆ هاتۆتەپێش, ئەژنۆی غەم لەباوەش مەگرن و بەردەوام لە خۆتان مەپرسن: "خوایەگیان! ئەم بەڵایەم بۆ بەسەر هات؟" دەتوانن بە پرسیاری: "چۆن دەتوانم لە تواناکانم کەلك وەرگرم و کۆمەگ بە خۆشم و خەڵکی دیکەش بکەم؟" مێشکتان ناچار بکەن لە جیاتی وردبوونەوە لەو بێهێزیەی ئێستا, بچێتە سەر ئەو هەموو توانا مەزنە کە لە نیهادی ئێوەدا شارراوەتەوە, تا بتوانن مۆجیزە بخولقێنن.

چۆن دەتوانم لەم وەزعە کەلك وەرگرم و توانایەکی پتر بۆ کۆمەك بە خۆم و خەڵکی دیکە وەدەست بێنم؟

ئەم جۆرە پرسیارانە رێگا بە من دەدەن زانیاریەکانی نێو مێشکم سەروبن بکەم و لە توانای دەروونیم بەهرە وەرگرم. پاش ئەو رووداوەش هێندێ جار ئەو پرسیارەم بە مێشك دا دەهات کە "ئەو پیاوە بۆ ئەو کارەی لەگەڵ کردم؟" ودووبارە ناڕەحەت دەبووم, بەڵام ئیدی فێر ببووم چۆن فکری خۆم بەرمە سەر نوختەیەك کە نەك هەر ئازارم نەدا بەڵکوو سوودێکیشی بۆ من بەدواوە بێ. فێر

ببووم بەرامبەر گیروگرفتەکان لە خۆم بپرسم: "داخوا دەتوانم لەم گیروگرفتە دەرسێك وەرگرم؟"

دیارە رەنگە ئەم پرسیارە بۆ تۆ پرسیارێکی موناسیب نەبێ, چونکە لە جەدوەلی بایەخ دانانی زەینی تۆدا, فێربوون لە پلەی یەکەمی گرنگی دا نیە. ئەتۆ دەتوانی لەنێو هەر گیروگرفتێك دا بۆ ئەو شتە بگەڕێی کە بۆخۆت زۆر گرنگەو دەتوانی بۆت ببێتە مایەی خۆشی و لەزەت. مێشکی من بۆ وەدەستهێنانی لەزەت بەدوای فێربوون دا دەگەڕێ, بەڵام دەکرێ لەباری دیکەشەوە بۆ گیروگرفتی من بڕوانی. بۆنموونە کەسێك کە زۆرم ڕێز بۆ دادەنا, هەموو دارایییەکەمی دزی و بردی. ئەم پێشهاتە, هەستێکی زۆر ناخۆشی بەدواوەیە بەڵام وەختێك لە خۆم بپرسم: "چ خاڵێکی مەزەدار لەم ڕووداوەدا هەیە کە هەتا ئێستا بۆ من دەرنەکەوتوە؟", ئەگەر بۆ پێکەنین بگەڕێی, مسۆگەر هەستێکی باشترت دەبێ. وەختێك پرسیارێك دێنیە گۆڕێ, مێشکی تۆ بەڕاستی حەز دەکا وەڵامەکەی بدۆزێتەوە. رەنگە لە یەکەم قۆناغ دا شتێکت بە فکر دا نەیە بەڵام ئەگەر بەڕاستی حەز بکەی وەڵامەکەت دەست کەوێ و ئەو پرسیارە چەندین جار لە مێشکت بپرسی, دەگەیە وەڵامەکەی. بۆنموونە دەنگۆیەك کە بەدوای دزرانیماڵەکەم دا داکەوتبوو بەڕاستی گاڵتەجاڕ بوو. ئەتۆش ئەگەر فکر بکەیەوە دەبینی لەگەڵ تاڵیی ئەو پێشهاتەی ئەمڕۆ هاتۆتە سەر ڕێگات, زۆر خاڵی مەزەداریش هەن کە دەتوانی لە ناخی دڵەوە پێیان پێبکەنی.

هەمووومان ئەم قسەیەمان بیستوە کە دەڵێ: "ڕۆژێك ئاوڕ دەدەیەوە دواوەو بەوەی لەپێش دا گریانت پێ هاتوە, پێدەکەنی؟" ئەم قسەیە بە هەق راستە. کەوایە بۆ راوەستین؟ بۆ هەر ئێستا پێی پێنەکەنین؟ بۆچی چەندین ساڵ بە ناڕەحەتی بگوزەرێنین, لە حاڵێك دا دەتوانین لەو ماوەیەدا زۆر کاری باش ئەنجام بدەین؟ کەوایە نوختەی کۆکردنەوەی زەینی خۆتان بگۆڕن تا گیروگرفتەکانی ئێستا سادەتر بن و ئاسانتر چارەسەر بکرێن.

گیروگرفتەکان شیرن بکەن

چۆن دەتوانین بە گیروگرفتەکان پێ بکەنین؟ ڕێگاکەی گۆڕینی شێوەی هێنانەگۆڕی پرسیارەکانە. وەختێك پرسیارێك لە کەسێك دەکەی دەسبەجێ نوختەی خڕبوونەوەی زەینی دەگۆڕێ. ئەگەر ئەتۆ نارەحەت بی و ئەمن لێت بپرسم ئێستا چ شتێك لە ژیانت دا زۆر باشە، بێگومان وەڵام دەدەیەوە: هیچ شتێك. بەڵام ئەگەر بتوانم ناچارت بکەم بۆ وەڵامدانەوە بیر بکەیەوە، مێشکت دەست دەکا بە گەڕان بەنێو دۆسیەکانی خۆی دا.

گرنگ نیە ژیانی تۆ تا چ ڕادەیەك خەراپ و ناخۆش دێتە بەرچاو، بێشك لە ژیانت دا هێندێ شت هەن کە بەڕاستی نائاسایین، لەوەدا هیچ گومان نیە. کەوابێ بە بیرکردنەوە لەو شتانە دەتوانی هەستێکی نائاسایی و خۆشت هەبێ. هەرچەندیش ژیانت سەخت بێ، سەرەنجام مێشکت زۆر وەڵامی باش دەدۆزێتەوە: لەشی ساغ، هاوسەری دڵسۆز، منداڵی دە بەهۆش، دۆستانی باش، وڵاتێکی پڕ پیت و بەرەکەت کە تێی دا دەژیەی، کارامەیی‌یەکی تایبەتی کە هەتەو... بەم پرسیارە خڕبوونەوەی زەینی تۆ لەسەر ئەو شتەی لە ژیانت دا سەخت و ناخۆشە لادەچێ و دێتە سەر ئەو هەموو نیعمەتە کە خوا پێی بەخشیوی و بێگومان هەستی ڕەزامەندی وخۆشی جێگای هەستی ئێش و ئازارتان دەگرێتەوە. ئەم کارە لانیکەم تا ڕادەیەکی زۆر لە تاڵیی گیروگرفتی ئەمڕۆ کەم دەکاتەوە.

هەستی ئەمڕۆی ئێمە، هەرچیەك بێ، نارەحەتی یان خۆشی، تەنیا بەوەوە بەستراوە کە لەو ساتەدا زەینمان لەسەر چ مەسەلەیەك خڕ بووبێتەوە. کەوایە با بێین گیروگرفتەکانمان شیرن بکەین، پێبکەنین و چێژ لە ژیان وەرگرین.

هەڵبژاردن بەخۆتانە

وا دابنێ لەم پشوودانەی کۆتایی حەوتوودا, هاواڵەکانت هەموو چوونە خلیسکێن بەڵام ئەتۆ لە ماڵێ دانیشتووی و بۆ تاقیکردنەوەیەکی گرنگ خەریکی دەرس خوێندنی. هەست دەکەی گەوجێکی بێ ئەملاوئەولای, چونکە بە تەنیا ماویەوەو خۆت لە لەزەتی گەڕان و خلیسکێن بێبەش کردوە. بۆیە دڵڕەنجاو و ناڕەحەتی.

بۆ رزگاربوون لەم هەستە تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە پێچەوانەی ئەم بارەت لەپێش چاو بێ: ئەتۆ لە پشووی کۆتایی حەوتوودا خەریکی فێربوونی هێندێ شتی کە دەتوانن بۆ هەتا هەتایە گۆڕانێکی گەورە لە ژیانت دا پێك بێنن. هاواڵەکانت ماوەیەك ماسوولکەکانیان ماندوو دەکەن و دێنەوەو لەوانەیە تا سبەینێ هەموو شتێکیان لەبیر بچێتەوە, بەڵام ئەتۆ دواڕۆژی خۆت پڕبەرهەمتر کردوە. بەم بیرکردنەوەیە هەستی خۆشی سەرکەوتن لە تۆدا دروست دەبێ و دەتوانی بە لەزەتەوە خەریکی فێربوون بی, چونکە تەنیا وەختێك ئەو دەرسەی دەیخوێنی فێر دەبی کە بۆخۆت, فێربوونت هەڵبژاردبێ.

زۆر مەسەلە هەن کە بە سەرنجدانیان دەتوانی هەست بە خۆشی بکەی. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە سەرنجی زەینی خۆت لەسەر ئەو مەسەلانە ساغ بکەیەوە. هەڵبژاردن بەخۆتە. ئەگەر لێت بپرسم چ شتێك لە ژیانی تۆدا زۆر باشە, لەوانەیە وەڵام بدەیەوە, هیچ. بەڵام لەو بارەیەوە پتر بیر بکەوە. بەڕاستی چ شتێك لە ژیانت دا زۆر باشە؟ ئەگەر بیر بکەیەوە دەگەیە وەڵام. لە ژیانی هەر کەسێك دا هێندێ شت هەن کە بەڕاستی بەنرخن و دەتوانن هەستی خۆشی و خۆشحاڵی بە هەرکەسێك ببەخشن بەڵام ئەگەر ئەوان خاڵی جێگای کۆبوونەوەی زەینی تۆ نەبن, هەر پێیان نازانی و لە ژیان جگە لە نەگبەتی و بەدبەختی شتێك نابینی, راست وەك بلاشی.

خاڵە پۆزەتیڤەکانی ژیانی خۆتان بناسن و بەخرپکردنەوەی زەیـن لەسـەریان, هەموو کاتێك هەست بە خۆشبەختی بکەن. کـەوابوو یەکـەمین سـوودی پرسـیار کـــردن گـــۆڕینی خـــاڵی خرپکردنـــەوەی زەینـــی ئێمەیـــە. بـــۆ گـــۆڕینی نوختەیخرپبوونـەوەی زەیـن, هەسـت و حاڵـەتی ئێمـە دەسـبەجێ دەگـۆڕێ. دووەمـین سـوودێك کـە لـە پرسـیارکردن دەسـتمان دەکـەوێ گـۆڕینی شـکڵی پاڵوێنەی مێشکمانە.

گوتمان مێشکی ئێمە پاڵوێنەیەکی هەیە کە هێندێك لە راستیـیەکانی ژیـانی رۆژانە دەردەکاو نایەڵێ دەرکیـان بکـەین. بـە پرسـیارکردن چەشـنی کـارکردنی ئـەم پاڵوێنەیـە دەگـۆڕین. ئەگـەر هەمیشـە هەسـت بـە ناڕەحـەتی و نائومێـدی دەکەن لەبەر ئەوەیە کە تەنیا بیر لە نوختە ناخۆشـەکانی ژیانتـان دەکەنـەوەو هەموو ئەو شتە باشـانەتان لاداوە کـە لـە ژیانتـان دا دەگـوزەرێن. چـما وانیـە؟ هەرکام لە ئێمە دەتوانـێ لـە هـەر کاتێـك دا دەسـبەجێ هەسـت بـە خـەمۆکی و دڵتەنگی بکا. چۆن؟ ئەوەنـدە بەسـە فکـری خۆمـان لەسـەر هـەموو ئـەو ئـازارو ناڕەحەتییانە خرپ کەینەوە کە ئەمڕۆ لە دنیادا هەن.

هەر ئێستا ژمارەیەکی زۆری منداڵان لە دنیادا بە زگـی هەڵمسـاو و دەسـت و لاقی باریك و لاوازەوە لە برسان دەمرن. ئەگـەر سـەرنج بـدەن دەتـوانن گریـانی ئەو ساوایانە کە لە برسان گۆشتی لەشیان خەریکە دەتوێتەوە ببیسن.

✲ ✲ ✲

زۆر باشە, بەسە.

بێگومان ئێستا هەمووی ئێوە هەست بە خەفەت دەکەن. بەڵام دەتـوانن بـیر لە هەموو خۆشییەکانی جیهانیش بکەنەوە. بە میلیۆن خاڵ بۆ خۆشی هەیە کـە هەموو رۆژێ بە پاڵوێنەی زەینی خۆتان لایان دەدەن و رێگای خۆنواندنیان پـێ نادەن. دەلاقەی مێشکتان بۆ نوختە باشەکانی ژیان بکەنەوە. بیر لە هەموو ئەو خاڵە پۆزەتیڤانـە بکەنـەوە کـە لـەم چـەند رۆژەدا فێریـان بـوون. لـەبارەی ئـەو

کەسانەوە بیر بکەنەوە کە ئێوەیان خۆش دەوێ. سەرنجتان بخەنە سەر ئەو توانا بێئەندازەیە کە وەك مرۆڤ لە هەناوی ئێوەدا بە ئەمانەت دانراوە. لەبارەی نیعمەتی هەناسەدانەوە بیر بکەنەوە. بیر لە دروستکەر (خالق)ی خۆتان بکەنەوە. بیر بکەنەوە پێوەندی لەگەڵ وی چەند دەبێتە مایەی خۆشی و رەزامەندی. دەتوانن بیری خۆتان لەسەر ئەو ساوایانە خڕ بکەنەوە کە هەر ئێستا دێنە سەر دنیاو دواڕۆژێکی زۆر دلگیرتر لە جیهان دا ساز دەکەن.

ئەگەر بتانەوێ, زۆر مەسەلە هەن کە دەتوانن بە خڕکردنەوەی زەین لە سەریان هەستێکی باشتان هەبێ. دەبێ شێوەی پرسیارەکانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن. پرسیارەکانمان, ئەوەی دەچێتە نێو مێشکمان یان لە پالۆێنەکەی دا لادەدرێ, دیاری دەکەن. مێشکی ئێمە هەمیشە خەریکی لادانی بەشێك لەو زانیاری‌یانەیە کە چوونە نێوی, کەوایە بۆچی ئەو مەسەلانە کە لە توانامان کەم دەکەنەوەو ئێمە تووشی سستی دەکەن, لانەدەین؟ بۆچی رێگا بە خاڵە توانا بەخشەکان نەدەین بێنە نێو مێشکمانەوە؟ ئەگەر کۆنترۆڵت بەسەر چۆنیەتیی پرسیارەکانت دا هەبێ دەتوانی سەرچاوە دەروونی‌یەکانی خۆت وەجووڵە بخەی. لەبیرت نەچێ هەمووی ئێمە پاشەکەوتێکی زۆری توانامان هەیەو دەتوانین بێ بەسترانەوە بە هیچ کەس سەرکەوتن بەدەست بێنین. بە هەڵە نەچی, مەبەستی من ئەوە نیە کە نابێ لە خەڵکی دیکەوە شت فێر بین یان ئەوان وەك سەرمەشق هەڵبژێرین, بەڵکە دەمەوێ بزانی ئەوەی بۆ سەرکەوتن پێویستتە لە هەناوی خۆت دا هەیە. پاشەکەوتەکان لەوێن, تەنیا ئەوەندەی دەوێ دەریان بێنی و ئامرازی کاریش پرسیارە. پرسیار, بەو مەرجە بە شێوەیەکی موناسیب بێتەگۆڕێ.

ئەگەر لە دەستپێکردنی کارێك دا لەخۆت بپرسی: "خوایەگیان داخوا بەڕاستی سەردەکەوم؟" هەر لە سەرەتاوە تۆوی گومانت لە زەینی خۆت دا چاندوە. هەستی گومان تۆ دەخاتە وەزعێکەوە کە ناتوانی لە تواناکانی خۆت بە باشترین شێوە کەلك وەرگری. بەڵام ئەگەر بپرسی: "چۆن دەتوانم ئەم کارە

به باشترین شێوه ئه‌نجام بده‌م؟" و هه‌میشه‌ش ئه‌م پرسیاره له‌زه‌ینی خۆت دا دووپات بکه‌یه‌وه‌, ده‌ستت به گه‌نجینه‌ی تواناکانت راده‌گا. له‌بیرت نه‌چێ هه‌رچی له مێشکت بپرسی, به دڵخوازی خۆت وه‌ڵامت ده‌داته‌وه‌. ئه‌گه‌ر پرسیاره‌که‌ت تێکه‌ڵ به گومان بێ یان ده‌نگت پڕ له دوودڵی بێ, ئه‌و وه‌ڵامه‌ت ده‌ست ده‌که‌وێ که له‌به‌رچاوتانه‌, ئه‌ویش ئه‌وه‌یه که: "ئیمکانی سه‌رکه‌وتنم له‌م کاره‌دا شتێکی وا نیه‌."

باشترین مامۆستایان و پێشه‌نگانی زانست و دین هیچ وه‌خت مۆعیزه‌یان نه‌ده‌کرد, به‌ڵکه پرسیاریان ده‌کردو له‌گه‌ڵ خه‌ڵکی دیکه له وه‌ڵامه‌کان دا ده‌بوونه شه‌ریك, چونکه ده‌یان زانی به مۆعیزه‌و ئامۆژگاری شتێکی زۆر که‌م فێری خه‌ڵکی دیکه ده‌که‌ن, به‌ڵام به پرسیار کردن ئه‌وانیان فێر ده‌کرد له‌وه‌ی له هه‌ناوی خۆیان دا هه‌یانه که‌لك وه‌رگرن و وه‌ڵامه‌کان بدۆزنه‌وه‌.

جان ئێف که‌نه‌دی ده‌یگوت: "مه‌پرسن وڵاته‌که‌تان چی بۆ کردوون, بپرسن ئێوه چیتان بۆ وڵاته‌که‌تان کردوه‌!" ئه‌و ده‌یه‌ویست لاوانی ئه‌م وڵاته‌, له هێزی خۆیان بۆ په‌ره‌پێدانی وڵات به‌هره وه‌رگرن. له‌بیرمه خوێندوومه‌ته‌وه هایدڵ بێرگ داهێنه‌ری فیزیکی کوانتۆم, گوتوویه‌تی: "سروشت قفڵی نهێنی‌یه‌کانی خۆی ته‌نیا بۆ که‌سانێك ده‌کاته‌وه که پرسیاری لێ ده‌که‌ن."

پرسیاری بێ ئه‌ژمار هه‌ن که به دووپات کردنه‌وه‌یان هێزی ده‌روونیمان ئازاد ده‌بێ و توانامان پێ ده‌به‌خشێ. ئه‌من ناوم له‌و پرسیارانه ناوه پرسیاری توانابه‌خش. ده‌بێ فێر بن هه‌موو رۆژێ چه‌ند پرسیاری وا له خۆتان بکه‌ن که تواناتان پێ ببه‌خشن.

به‌ڕێوه‌به‌ریی هه‌ست

ئه‌من هه‌موو سه‌رکه‌وتنی ژیانی خۆم به قه‌رزداری توانایه‌کی گرنگ ده‌زانم. توانای "به‌ڕێوه‌به‌ریی هه‌ست". ئه‌من فێر بووم چۆن بتوانم هه‌ستی خۆم کۆنترۆڵ بکه‌م و هه‌موو رۆژێ به ئه‌رکی خۆمی ده‌زانم ئاگام له هه‌سته‌کانم

هەبێ. خەڵکێکی کەم ئەم توانایەیان هەیە. زۆربەی خەڵك لە توانای خۆیان کەلك وەرناگرن چونکە هەستی ناخۆش ڕێگای بەهرەوەرگرتن لە توانای خۆیانیان پێ نادا.

بە کۆنترۆڵی هەستەکان دەتوانین هەموو لێوەشاوەیی‌یەکانی خۆمان پەرە پێ بدەین, توانای نەرمی نواندن, وزەی لەش و جموجۆڵ و هەناسەدان. بۆ وەدەستهێنانی توانای کۆنترۆڵی هەستەکان دەبێ خۆمان بۆ هێنانەگۆڕی پرسیارە توانابەخشەکان گرێدراو بکەین, ئەو پرسیارانە کە فکری ئێمە لەسەر پێگەیشتن, خۆشی, لەزەت و سەرکەوتن خڕ دەکەنەوە.

لەنێوان تۆ و ئەو کەسەدا کە وەك سەرمەشقی سەرکەوتن هەڵت بژاردوە, جیاوازی‌یەك نیە جگە لەوە کە ئەو دەتوانێ لە فکرو لەشی خۆی بێ هیچ سنوورێك کەلك وەرگرێ چونکە فێر بووە چۆن ئاگای لە هەموو هەستەکانی هەبێ. ڕەنگە ئەم کارە تەواو بە بێ‌ئاگایی ئەنجام بدا, بەڵام گرنگ ئەوەیە کە دەتوانێ لەم توانایە بەهرە وەرگرێ. زۆر کەس هەن کە توانای تەواو کردنی کاری گەورە گەورەیان هەیە, بێ‌ئەوەی چۆنیەتیی ئەنجامدانیان فێر بووبن. لەبیرت نەچێ هەرچی سەرنجی لێ بدەین, فکری خۆمانی لەسەر خڕ کەینەوەو هەوڵ بدەین هەموو ڕۆژێ بیری لێ بکەینەوە, بەشێوەی باوەڕێکی بەهێز لە مێشکمان دا دەبێتە نەخش. ئەوە گرنگ نیە کە ئەوەی فکری خۆتی لەسەر خڕ دەکەیەوە چەندە دوور لە دەست پێڕاگەیشتن دێتە بەرچاو, هەر ئەوە کە هەموو فکری تۆی بەخۆوە خەریك کردوە دەبێتە هۆی ئەوە ڕۆژ لە ڕۆژ زیاتر بۆ وەدەستهێنانی هەوڵ بدەی. هەموو ڕۆژێ لە ڕۆژی پێشوو جیاوازتر دەبی و هەموو ڕۆژێ لەوەی دەتەوێ نیزیکتر دەبیەوە چونکە فکرو لەشی تۆی بەدەستەوە گرتوە.

زۆر لەو گیروگرفتانە کە بە باوەڕی ئێمە چارەسەریان ناومکین یان دژوارە, هەربۆیە وا دێنە بەرچاو چونکە شێوەی بیرکردنەوەمان لەوان بەو جۆرەیە. فکری تۆ بەتەواوی لەسەر ئەوەی دژوارە خڕ بۆتەوە, بۆیە ڕێگایەك بۆ

چارەسەری نابینی, کەوایە بۆچی ئەم بەراوردە پێچەوانە ناکەیەوەو بیر لە میتۆدی مومکین بۆ گەیشتن بە ئامانج ناکەیەوە؟ ئەمن خۆم بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم, لە جیاتی بیرکردنەوە لەوە کە: "خوایەگیان بۆچی ناتوانم کارێك بکەم؟ ئەم کارە چەند سامناکەو..."، تەواوی فکرم دەخستە سەر ئەوە کە چونکە پێش من کەسانی دیکە توانیویانە سەکەوتوو بن کەوایە ئەمنیش دەتوانم دەرەقەتی بێم هەربۆیەش توانیم سەرکەوتنی وا بەدەست بێنم کە لەبەرچاوی خەڵکی دیکە سەرسوڕهێن بوو.

ئەگەر بەتۆ بڵێن گیروگرفتەکەت رێگەچارەی هەیە لەوانەیە باوەڕ نەکەی و تەنانەت تووڕەش بی. هەتا کاتێك هەموو سەرنجی تۆ کەوتۆتە سەر لایەنە ئاڵۆزەکانی گیروگرفتێك, هیچ کەس ناتوانێ پێت بسەلمێنێ کە لە هەڵەدای. کەوایە باشترە لە بەرەنگاربوونەوەی مەسەلەکانی ژیان هەمیشە سەرنج بدەیە خاڵە مومکین و لە چارەسەر هاتووەکان.

مەبەستی من ئەوە نیە کە پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئیدی هیچ کاتێك ناڕەحەت, تووڕە یان دڵڕەنجاو نابی. هەموو ئەو هەستانە بە جێگای خۆیان زۆر سروشتی و بەجێن, تەنانەت بەشێك لە ناڕەحەتی و تووڕەبوونەکان لەوانەیە هۆیەکی بەهێز بۆ سەرکەوتن بن.

ئەمنیش لەبەر ناڕەحەتی کاری خۆم دەست پێ کرد, بەڵام ئەوەی بووە هۆی گۆڕانی بارودۆخی من ئەو پرسیارانە بوون کە لە خۆم دەکردن: چۆن دەتوانم لەم رووداوە شتێك فێر بم؟ چۆن دەتوانم گەشە بکەم؟ چۆن لەم ئەزموونە شتێك فێر بم کە توانام زیاتر بکا؟

بە هێنانەگۆڕی پرسیارگەلی توانابەخش توانیم سوودێکی بێئەژمار وەربگرم. لە رووبەڕووبوونەوەی گیروگرفتەکان دا دەتوانین بڵێین: "بۆچی ئەم بەڵایەم بەسەر هات؟ بۆچی هەمیشە پێشهاتی ناخۆشم دێتە سەر ڕێ؟ بۆچی ئەمن ئەوەندە بەهۆش نیم کە بتوانم ئەم گیروگرفتە چارەسەر بکەم؟" دەش توانین بپرسین: "چۆن چاری ئەم گیروگرفتە بکەم؟ چۆن باشترین رێگا بۆ چارەسەری ئەم گیروگرفتە بدۆزمەوە؟ چ بکەم کە جارێکی دیکە گیروگرفتی وام بۆ

نەیەتــەپێش؟" ئەمــە جیــاوازیی نێــوان ســەرکەوتن و شــکانە. نابــێ وەختێــك هەستێکی ناخۆشت هەیـە خـۆت سـەرکۆنە بکـەی بەڵکـە دەبـێ بزانـی وەختێـك هەستێکی خۆشت نیە, دەبێ بگۆڕێی تا چی دیکە بەدەست ئەو هەستەوە ئـازار نەچێژی. ئەتۆ ئێستا تەواو دەزانی چۆن دەتوانی هەستی خەراپ و نـاخۆش لـە خۆت دەربکەی. ئەگەر نوختەی خڕکردنەوەی فکرت بگۆڕی دەتوانی هەر ئێستا هەستێکی خۆشت هەبێ.

داوات لـێ دەکەم وەك راهێنان, ئەمڕۆ ژمارەیەك پرسیار لە دەفتەرەکـەت دا بنووسە. ئەمن بۆم بۆتـە خـوو هـەموو بـەیانیان پـاش لـە خـەو هەسـتان چـەند پرسیارێك لە خۆم بکەم. لە راستی دا ئەتۆش هەروا دەکـەی, بـەڵام بـێ ئـەوەی بەخۆت بزانی. مسۆگەر ئەتۆش وەختێك ریشت دەتاشی یان خـەریکی خۆجـوان کردنی لەگەڵ خۆت دەکەویـە وتوویـژ, وانیـە؟ بیرکردنـەوە شـتێك نیـە جگـە لـە پرسـیارو وەڵام و ئـەوەی لـە درێـژەی رۆژەکـەدا ئـەنجامی دەدەی هـەر لەسـەر بناغەی ئەو پرسیارو وەڵامانەی بەیانیتە, چونکە رەفتـاری تـۆ بەرهـەمی فکـری تۆیـە, مێشـکی تـۆ لـە تـەواوی سـاتەکانی ژیـان دا خـەریکی بڕیاردانێکـە کـە بناغەکەی ئەو پرسیارو وەڵامانانەن کە لەگـەڵ مێشـکت باسـت کـردوون. بەشـی زۆری ئـەو پرسـیارانە نائاگایانـەن, لـە حاڵێـك دا ئـەو رەفتارانـەی ئێمـە لەسـەر بناغەی وان ئەنجامیان دەدەین ئاگایانەن.

هەموو رۆژێ کاتێك ریش دەتاشی, مووی سەرت شـانە دەکـەی یـان دەچـیە سەرکار بێئەوەی بـەخۆت بزانـی پرسـیاران لـە خـۆت دەکـەی. ئـەم پرسـیارانە عادەتەن دەبنە مایەی سستی و شل و شـەوێقیت: "بۆچـی دەبـێ هـەموو رۆژێ ئەم کارانە بکەم؟ بۆچی دەبێ هەموو رۆژێ بچمە سەرکار؟ و..."

ئەگەر دەتەوێ بە سەرزیندوویی و بە دەماغیەوە کارەکانی رۆژانەت ئەنجام بدەی دەبێ لە خۆت بپرسی: "ئەمڕۆ دەبێچ بکەم کە لە دوێنـێ خۆشـحاڵتر بم؟ چۆن دەتوانم لـە کارەکـەم دا سـەرکەوتووتر بم؟ چـۆن دەتـوانم پێوەنـدیـەکی باشتر لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە دامەزرێنم؟"

ئەگەر هەموو رۆژێ هەر لە بەیانییەوە شەکەت و ماندووی, هۆیەکەی ئەوەیە کە پرسیاری ناخۆش و جێی ناڕەحەتیت لە خۆت کردوون: "ئەمڕۆ داخوا چ بەدبەختییەك بەرۆکم دەگرێ؟ ئەمڕۆ داخوا سەرۆکەکەم چ بیانوویەك بۆ سەرکۆنەی من دەدۆزێتەوە؟ ئەمڕۆ هاوسەرەکەم بۆ لە دوێنێ بەدئەخلاق ترە؟" پرسیارەکان کۆنترۆڵچی و ڕێنیشاندەری کامپیوتێری مێشکی تۆن.

ئەو پرسیارانەی لە دەفتەری خۆتیان دا دەنووسی دەتوانن ئەمانە بن: "ئێستا لە چ شتێکی ژیانی خۆم زۆر خۆشحالْم؟" ئەگەر وەلاّم دەدەیەوە: "هیچ شتێك" پرسیارەکە ئاوا بێنەگۆڕێ: "ئەگەر توانیبام خۆشحالْ بم بە چی خۆشحالْ دەبووم؟" ئەمەی چەندین جار لە خۆت بپرسە.

چ شتێك من دەهەژێنێ؟

شانازی بە چ شتێکی خۆمەوە دەکەم؟

هەر پرسیارێك کە بە هێنانەگۆڕی هەست بە دەماغ و خۆشی دەکەی, بۆ راهێنانی رۆژانەت پرسیارێکی موناسیبە. بەم جۆرە پرسیارانە دەتوانی دەسبەجێ خۆشی و لەزەت بکەیە نوختەی خڕبوونەوەی فکری خۆت. بۆ دۆزینەوەی پرسیارە توانابەخشەکان هەوڵێکی زیاتر بدە. کێ لە هەموو کەس زیاتر تۆی خۆش دەوێ؟ ئەتۆ کێت لە خەڵکی دیکە خۆشتر دەوێ؟ تەنیا مەڵێ بابم, دایکم, هاوسەرەکەم... زیاتر لەبارەی هەستی خۆتەوە بیر بکەوەو رێگا بە خۆت بدە تامی عیشق بچێژی. با ئەم هەستە هەناوی تۆ بلەرزێنێ. پرسیارە توانابەخشەکانی خۆت بدۆزەوەو هەر رۆژە بەشێکیان لە زەینی خۆت دا بێنەگۆڕێ.

پرسیاری بنەڕەتیی ژیانی من ئەمەیە: "چۆن دەتوانم فێر بم؟" ئەوکاتەی زانیاریی تەواوم نیە ماندوو دەبم و هەر کاتێك مێشکم بەدوای وەلاّم دا دەگەڕێ, هەست بە خۆشحاڵی دەکەم.

ئەتۆی کە رەوتی خۆشی لە هەناوی خۆت دا بەدی دێنی, بە جۆری دەنگت, ئەو حاڵەتەی بە لەشی خۆتی دەدەی و بە شکڵێك کە بە دەموچاوتی دەبەخشی. کەلك وەرگرتن لە ئامرازی لەش بۆ پێکهێنانی خۆشی میتۆدێکی

کارسازە, بەڵام لەویش کاریگەرتر بەهرەوەرگرتن لە پرسیارە توانابەخشەکانە. هەر رۆژە چەند پرسیار لەوانە ئامادە بکەو ئەوەندەیان دووپات بکەوە هەتا مێشکت وەڵامت دەداتەوە. ئێستا بە ئاسانی دەتوانی هەموو بەیانییەك هەستی خۆت بگۆڕی و ورەیەکی بەرزت هەبێ. وەختێك مێشك بەدەماغ و خۆشحاڵە بەدوای وەڵام دا دەگەڕێ و هەر رۆژە چەند هۆیەکی زیاتر بۆ خۆشحاڵی و رەزامەندی لە ژیان پەیدا دەکەی. تامی هەستی خۆشی ژیان دەچێژی و چوون هەموو رۆژێ هەستی پێ دەکەی ئەو هەستە لە سیستمی دەماریی تۆدا تۆمار دەکرێ. ئەم میتۆدە بەشێك لە تەکنەلۆژیی چارەنووسە.

دەفتەری سەرکەوتنی خۆت لێك بکەوە. پێنج پرسیاری توانابەخشی تێدا بنووسەو هەموو بەیانییەك پێش ئەوەی لە جێی بێیەدەر پێیان دا بچۆوە. هەوڵ بدە ئەم میتۆدە بۆخۆت بکەیە خوویەك. خوویەك کە دەتوانێ سیستمی دەماریی تۆ گرێدراو بکا هەتا زەینت لە خەو هەستان و دەست پێکردنی رۆژ لەگەڵ خۆشی بە هاوئاواز بزانێ. کەوایە باشترە هەموو رۆژێ لەم بەرنامەیەدا ئەم راهێنانە ئەنجام بدەی. پێنج پرسیار رێك بخە کە ببنە هۆی ئەوەی پەی بە سەرچاوەکانی نێو هەناوی خۆت بەری. مەڵێ: "خوایەگیان بۆ دەبێ لەم سەعاتەدا لە خەو هەستم و ئەمانە لە خۆم بپرسم؟" ئەمە کارێکی تازە نیە, پێشتریش ئەوت ئەنجام داوە, بەو جیاوازییەوە کە جاران پرسیارەکانت هەستێکی نێگەتیف و ناخۆشیان لەتۆدا دروست دەکرد.

ئەوکاتەی دەفتەری سەرکەوتنی خۆت بۆ نووسینی پرسیارەکان لێك دەکەیەوە, تەماشایەکی ئەوانە بکە کە لە رۆژی یەکەمەوە تێت دا نووسیون. داخوا سەرنجت داوەتە ئەو گۆڕانەی لە تۆدا پێك هاتوە؟ بێگومان ئێستا باشتر بڕیار دەدەی, بەهێزتر کار دەکەی و لە پێوەندی سازکردن لەگەڵ خەڵکی دیکەدا سەرکەوتووتری.

وێ دەچێ ئەگەر بڕیارت دابێ گۆڕانێك لە ژیانت دا پێك بێنی, بۆنموونە کێشی لەشی خۆت کەم بکەیەوە یان سیگار تەرك بکەی, لەم گۆڕینەدا پێشکەوتنێکی بەرچاوت بووبێ و ئێستا روانینێکی باشترت بۆ ژیان هەیە.

پێشـنیار دەكـەم پـاش تـەواو بـوونی ئـەم بەرنامەیـە دیسـان هـەموو ڕۆژێ بیروبـاوەڕت, ئـەوەی فێـری بـووی و چـاوەڕوانیت لـە ژیـان لـە دەفتـەرێك دا بنووسی. ئەمن چەندین ساڵە دەفتەرێكی وا ئامادە دەكەم و ڕای دەگرم. ژیـان بەنرخـەو هەرچـی تێـی دا دەگـوزەرێ بـایی ئەوەنـدە هەیـە تۆمـار بكـرێ و بپارێزرێ. بۆ من چاولێكردنەوەی دەفتەرەكانم ڕێگایەكە بۆ لێكدانەوەی ڕابردوو و هەڵسەنگاندنی ڕۆژەكانی ژیانم. ئەگەر ئەو جۆرە دەفتەرانـەت هـەبن دەتـوانی ڕادەی گەشـەكردن و پێشـكەوتنی خـۆت لـە ژیـان دا هەڵسـەنگێنی و لـەوەی ڕابردوە بۆ داهاتووت بەهرە وەرگری. جگە لەوەش دەتوانی ئـەم دەفتـەرانـە بـە دیـاری بـدەی بـە منداڵـەكانت تـا ئـەوان پەنـدیان لـێ وەربگـرن. چـونكە ئەزموونەكانی تۆ زۆر بەنرخن.

سبەینێ لە باسی دواتر دا, **نهێنیی سەركەوتن** بۆتۆ دەكەوە.

ڕۆژی حــەوتــەم

نهێنــیی ســەرکــەوتن

ئەمڕۆ دەمەوێ هەنگاوێکی دیکە لە ڕێگای سەرکەوتن دا بـەرەوپێش بچین و دەرگای یەکی دیکە لە گەنجینەکانی توانات بۆ لێ بکەمەوە. دەرسی ئەمڕۆمان لەبارەی باوەڕو بایەخەکانی ئێمە یان بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین سەرچاوەکانی سەرکەوتن یان شکان لە ژیانی ئێمە دایە.

باوەڕ یانی ئەو شتە کە تۆ ناچار بە کارکردن دەکا. ئەوەی باوەڕمان پێیەتی هۆی بنـەڕەتیی دەرکـەوتنی هـەموو ڕەفتارێکـە. ڕەنگـە بڵێـی: "ئـەتۆ بۆخـۆت دەتگـوت ناڕەحــەتی و خۆشــی هۆیــەکانی کـۆنترۆڵ کردنــی ڕەفتــار لــە ژیــانی ئێمەدان!" بەڵێ, ڕاستە, بەڵام هـەمووی ئێمـە لـە درێـژایی ژیـان دا فێـر بـووین ناوێك لە ڕادە جۆراوجۆرەکانی ناڕەحەتی و خۆشی بنێین و ئەو ناوانە هـەر ئـەو بایەخانەن کە قسەیان لـێ دەکەین.

بۆنموونە سەرکەوتن, چاونەترسی, خۆش ئەخلاقی, ئاسوودەیی یـان هەسـت بە ئەمنیەت, ئەگەر ناچار بـی لـەنێو ئـەم بایەخانـەدا تـەنیا یـەکێك هەڵبـژێری, کامەیان هەڵدەبژێری؟ دیارە وەڵامی هەرکەس لەگەڵ یـەکێکی دیکـە جیـاوازە. هێندێك دەڵێن: "دیارە سەرکەوتن." ئـەوانی دیکـە لێـی زیـاد دەکـەن: "باشـە, سەرکەوتن چـاکە بـەڵام ئـەمن دەمـەوێ چـاونەترس بم." ژمارەیـەکیش دەڵـێن: "ئەمن دەمەوێ خۆش ئەخلاق بم. کەسێك کە خۆش ئـەخلاق بـێ دۆسـتی زۆری دەبن و بەم شێوەیە کاتێکی خۆش لـە ژیـان دا بەسـەر دەبـا." لەوانەیـە لـەنێو ئێوەدا کەسێك هەبێ کە بڵێ: "بەڵێ, بوونی هەمووی ئەمانە باشە بەڵام ئـەوەی ئەمن لە ژیان دا دەمەوێ, عیشقە. هەرچیشت هەبێ, بەبێ عیشق هـیچ بایـەخی نیە."

گوێم لێیە یەکی دیکە لەئێوە دەڵێ: "نا, چما دەکرێ بنیادەم تەنیا بە ئاشقەتی بژی؟ چ سوودێکی هەیە بنیادەم ئاشق بێ بەڵام لە ژیانی دا هەست بە ئاسوودەیی نەکا؟ ئەمن تەنیا ئاسوودەییم دەوێ." هێندێکیش دەڵێن: "هەموو ئەمانە لەولا دابنێن. ئەمن تەنیا دەمەوێ هەست بە ئەمنیەت بکەم. ئەگەر ئەمنیەتم هەبێ ئاسوودەیی فکرییش بەدەست دێنم."

قەوارەی بایەخەکان

ئێمە لە منداڵی‌یەوە فێر بووین ناوی جۆراوجۆر لەسەر هەستی جۆراوجۆر دابنێین و پلەبەندی‌یان بکەین. هێندێك بۆ ئێمە زۆر گرنگن و بەشێك کەمتر. ئەم پلەبەندی‌یە, بایەخەکانی ئێمە لە ژیان دا دروست دەکا. ئەو هەستانەی ناومان بردن بۆ زۆربەی خەڵك بەلەزەتن, بەڵام بایەخەکەیان بۆ هەمووان وەك یەك نیەو هەربۆیەشە کە ژیانی کەسەکان لەگەڵ یەکتر فەرقی هەیە. دەتوانرێ لەو جیاوازی‌یانە بۆ دیاریکردنی رێبازی ژیان کەلك وەربگیرێ. ئەوەی زۆرتر بایەخی بۆمان هەبێ پتری بیر لێ دەکەینەوە. لەراستی دا هەروەك لە پێش دا گوترا, بایەخەکانمان زۆرترین بارستایی بیرکردنەوەمان بۆخۆیان تەرخان دەکەن.

ئەوەتان خوێندەوە کە زەینی ئێمە پاڵوێنەی هەیەو هەرچی بە مێشك دا بێ لەو پاڵوێنەیە تێدەپەرێ. بەشێکی زۆر لە شتەکانی دەوروبەرمان و بۆچوونەکانمان لەبارەی ژیانەوە لە کاتی تێپەربوون لەم پاڵوێنەیەدا لادەبرێن. ئەو بایەخانەی باوەرمان پێیان هەیە شکڵی ئەو پاڵوێنەیە دیاری دەکەن. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, سەرنجمان دەخەینە سەر شتێك کە بۆمان بایەخدارەو ئەوانی دیکە نابینین, یان هەر نەبێ کەمتریان سەرنج دەدەینێ. بایەخەکانمان پێمان دەڵێن لەزەت چیەو چ رەفتارگەلێك دەبنە مایەی خۆشحاڵی و لەزەت, و ئەگەر بەراستی باوەرمان وابێ حاڵەتێك یان رەفتارێك هۆی نارەحەتی‌یە, بەهەر نرخێك بێ خۆی لێ دەپارێزین. کەوابێ, ئەوەی خەت دەدا بە ژیانی ئێمە پێش هەموو شتێك ئەو بایەخانەن کە بە گشتی بە نارەحەتی ساز, یان لەزەت

بەخشیان دەزانین و هەروەها رادەی ئەو گرنگییەیە کە بۆ هەرکام لەو بایەخانەی دادەنێین.

هێندێ بایەخی وەك عیشق، جوانی، دەسەڵات، سەرکەوتن، چاونەترسی، خۆشحاڵی یان هەست بە ئەمنیەت ئەو بایەخانەن کە ئێمە بۆ لای خۆیان رادەکێشن و ئێمە هەوڵ دەدەین لە ژیان دا تەنیا بۆ وەدەستهێنانی وان تێبکۆشین، بەڵام شکڵی تێکۆشانمان بەوەوە دەبەسترێتەوە کە کام لەو بایەخانە بۆ ئێمە پتر گرنگ بێ.

لە راستی دا لەنێو مێشکی هەرکام لە ئێمەدا ئەو بایەخانە کە باوەڕمان پێیان هەیە پلەبەندی کراون. لە ئارشیڤی مێشکی تۆدا چ بایەخێك لە بەرزترین پلە دایە؟ ئازادی، دەسەڵات، چاونەترسی، هەژان یان هەستی ئەمنیەت؟ هەستی ئەمنیەت بۆ هەموو کەس خۆشە، بەڵام بۆ کەسێك کە چاونەترسی لە سەرەوەی پێرستی بایەخەکانی دایە، لەوانەیە هەست بە ئەمنیەت کەمتر گرنگ بێ. کەوایە رەفتارەکانی یەکێکی وا خۆپارێزانە نابن. ئەگەر کەسێکی وا باش بناسن مسۆگەر لە بانگهێشتنی وی بۆ خۆفڕێدان لە فڕۆکەوەو خۆبەردانەوەی ئازاد هیچ گومانێکتان نابێ، چونکە دەزانن چاونەترسی و خۆپێدادان بۆ وی باشترین رێگای وەدەستهێنانی لەزەتە. بەڵام ئەگەر لەنێو دۆستانتان دا کەسێك هەبێ کە هەستی ئەمنیەت بۆ وی لە هەموو بایەخەکان گرنگتر بێ، بێگومان بانگهێشتنی ئێوە بۆ ئەو وەرزشە قبووڵ ناکا. چونکە گرنگترین بایەخ بۆ وی لە ژیان دا خۆ دوورگرتن لە هەر شتێکە کە هەستی نەبوونی ئەمنیەتی بداتێ و چاونەترسی و خۆپێدادان بۆ کەسێکی وا هیچ گرنگ نیە. ئەم هەقیقەتە لەبارەی ئەو چەمکانەشەوە کە ناڕەحەتی دێنن راستە.

بەبێ شك خەتی ژیانی ئێوە لە رێبازێك دایە کە لە هەموو چەمکێکی نێگەتیڤ خۆ بپارێزن، بەڵام ئەو بایەخانەش وەك بایەخە لەزەت بەخشەکانی ژیان هەموویان بۆ ئێوە بە قەد یەك گرنگ نین. ئێوە لە حاڵەتە نێگەتیڤەکان لە کامیان پتر خۆ دەپارێزن؟ پەرێشانی، تووڕەیی، ناساغی، خەمۆکی یان

شەرمێونی؟ تێنەکەوتنی کام لەو حاڵەتانە بۆ ئێوە گرنگترە؟ بێگومان ئەو هەستە ناخۆشانەش لە مێشکتان دا پلەبەندی کراون و لە ژیانتان دا کامیان بە باوەڕی خۆتان تەحەممولی دژوارترە, پتری خۆ لێ دەبوێرن.

ئەگەر ئەتۆ جەدوەلی پلەبەندیی بایەخەکانی کەسێك بناسی دەتوانی ڕێبازی گشتیی ژیانی وی بە ئاسانی تێبگەی. بۆنموونە ئەگەر کەسێك بناسیکە دەزانی گرنگترین بایەخی ژیانی ئازادییە, دەتوانی وا دابنێی کە خەراپترین هەست بۆ وی لەدەستدانی ئازادییە. ئەو بە هیچ نرخێك ئامادە نیە خۆی بە کەسێك بفرۆشێ. ڕەنگە بۆ یەکێکی وا بایەخی بەستراوەیی سۆزو خۆشەویستی بە کەسانی دیکەوە لە خوار خوارەوەی جەدوەلی پلەبەندیی بایەخەکانی دا بێ و تەنیا ئەگەر ناچار بێ, بە خەڵکی دیکەوە دەبەسترێتەوە.

لەبارەی کەسێکەوە کە یەکەمین بایەخ لە ژیان دا بۆ وی هەست بە ئەمنیەتە چۆن بیر دەکەیەوە؟ داخوا ئەو لە ژیان دا قەت حازر دەبێ قیرۆسیا بکا؟ دیارە نا, چونکە چاونەترسی بۆ وی لەباری گرنگییەوە لە پلەی خوار خواریێ دایە. بەڵام هەر ئەو کەسە ئەگەر بگاتە ئەو ئاکامە کە دەبێ جێی بایەخەکانی خۆی بگۆڕێ، چ دەبێ؟ هەستی ئەمنیەت لە سەرەوەی پێڕستەکە بوو, ئەوی دێنینە خوارو چاونەترسی دەخەینە بەرزترین پلەوە. داخوا ئەم گۆڕینە کەسایەتیی ئەو مرۆڤە دەگۆڕێ؟ بێگومان. چونکە ئەم کارە ڕاست بایەخە لەپێشترەکانی ژیانی وی دەگۆڕێ. جۆری ڕوانینی وی بۆ ژیان دەگۆڕێ و لەسەر بناخەی پلەبەندیی تازەی, هەوڵ و تێکۆشانی لەش و ڕەفتارەکان و چارەنووس هەڵدەسەنگێنێ. ئەمە ڕاست ئەو کارەیە کە ئێمە لە سیمیناری "تەکنەلۆژیی چارەنووس" دا ئەنجامی دەدەین.

ئەم سیمینارە دوو ڕۆژو نیو دەکێشێ. ئێمە ڕۆژی یەکەم هەر بۆ لێکۆڵینەوەی بایەخەکانی ئێستای بەشداران تەرخان دەکەین و هەرچی لە ژیان دا دەیانەوێ یان خۆی لێ دەبوێرن بە ئاگاییەوە یان بێئاگایی, دەناسین. پاشان داوایان لێ دەکەین ئامانجەکانی ژیانیان دیاری بکەن و بڵێن لە ژیان دا

چ شتێکیان زۆر بۆ گرنگە. ئەودەم ئەوان دەبێ بایەخەکانی خۆیان لەسەر بناغەی ئامانجەکانی ژیانیان پلەبەندی بکەن. ئەم کارە بۆ زۆربەی ئەو خەڵکە زۆر دژوارە چونکە زۆر وایە لەنێو ئامانجەکانیان و ئەو شتە کە لە مێشکیان دا وەك بایەخ باوەڕیان پێی هەیە ناتەبایی دەبینرێ.

ئێوەش باش بیر بکەنەوەو بزانن داخوا ئامانج و بایەخە گرنگەکانی ژیانتان هەردووك لە یەك خەت دا دەچنەپێش یان نا. ئەگەر خەتی بەرەوپێشچوونی ئەم دوانە یەك نەبێ دەبێ بزانن کە هیچ وەخت سەرناکەون. ئەو کەسانەی بایەخەکانیان لە خزمەتی گەیشتن بە ئامانجەکانیان دا نین لەسەرەتای ڕێگای سەرکەوتن دا دەوەستن و هەر لەوێ دا دەمێننەوە.

هێندێ جاریش سەرنەکەوتنی خەڵك بەوەیە کە لە یەك کات دا دوو قەوارەی بایەخییان هەیە. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە لەگەڵ خۆیان لە ناتەبایی و کێشەکێش دان و هێزێکیان بۆ بەرەوپێش بردنی ئامانجەکانیان بۆ نامێنێتەوە.

لەم باسەدا دەمەوێ جۆری بەکارهێنانی بایەخەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان فێری ئێوە بکەم.

لە هەنگاوی یەکەم دا دەبێ ئەو بایەخانەی باوەڕتان پێیان هەیە باش بناسن, بەڵام داخوا ئێمە چۆن پەی بەو بایەخانە لە هەناوی خۆمان دا دەبەین؟ باشە, پێویستە پرسیار لە خۆتان بکەن. پرسیارێکی ساکار کە وەڵامەکەی بۆ ئەو کەسانە کە بایەخی جۆراوجۆریان هەیە, جیاواز دەبێ. هەر ئێستا لەخۆتان بپرسن چ شتێك بۆ من زۆر گرنگە؟ دەتوانن کتێبەکە بنێنە لاوەو باش بیر بکەنەوە. پاشان پێڕستێك لەو بایەخانە کە لە ژیاندا زۆریان بایەخ پێ دەدەن ئامادە بکەن. کۆمەگ بە خەڵك, خۆشحاڵی, پێگەیشتنی مەعنەوی, هاوکاری, لەش ساغ و بەدەماغ بوون, دەسەڵات, عیشق و... هەمووی ئەو بایەخانە مرۆڤەکان لە ڕێبازی ژیان دا بەرەوپێش دەبەن.

ڕەنگە لەو پێڕستەدا کە نووسیوتانە هێندێ وشەی وەك بنەماڵە, دراو یان ترۆمبێلیش هەبن, بەڵام دەبێ بزانن هێندێ شتی وەك بنەماڵە یان دراو بە بایەخ

دانانرێن بەڵکە ئەوانە ئـامرازی گەیشـتن بـە بایـەخن. ئێـوە بنەماڵـەتان هـەر بـۆ ئەوە ناوێ کە هاوسەر یان منداڵتان هەبێ. بەڵکە ئەوەی ئارەزووی ئێوەیـە ئـەو بایەخانەن کە پێتان وایە بە بوونی بنەماڵە دەستتان دەکـەون. هێنـدێ بایـەخی وەك عیشق, هەست بە ئەمنیەت یان پێوەنـدیی مەعنـەوی. رەنگـە ئەگـەر بـاش بیر بکەنەوە, "بنەماڵە" بۆ ئێوە بە مانای گەیشتن بە هێنـدێ بایـەخی دیکـەش بێ جگە لەوانەی ناوم بردن. بەڵام بەهەرحاڵ بنەماڵە ئامرازێکە بـۆ گەیشـتن بـە ئامانج.

لەوانەیە یەکێك بڵێ ئامـانجی مـن کڕینـی ترۆمبێلێکـی گرانبـایی‌یـە بـەڵام لـە راستی دا ترۆمبێل ئامانجی یەکجاریی ژیانی ئەو کەسە نیەو دەبێ لێی بپرسـین: "پێت وایە ئەگەر ترۆمبێلێکی وات هەبوو چ شتێکت بە نسیب دەبێ؟"

ئەویش رەنگە وەڵام بداتەوە: "ئازادی.". کەوایـە لـە راسـتی دا ئـەوەی ئـەو دەیەوێ ئازادی‌یەو ترۆمبێل, تەنیا ئامرازێکە بۆ گەیشتن بە ئامانجی یەکجاری.

ئێمە دەمانەوێ بزانین ئامانجی یەکجاریی تۆ کامانەن؟ ئەگەر یەکەمین شـتی بە مێشکت دا دێ دراوە دەبێ پـتر بـیر بکەیـەوەو بزانـی ئەگـەر دراوت هـەبێ چ بایەخ گەلێکت دەست دەکـەوێ: "دەسـەڵاتی زیـاتر, هـەقی هەڵبـژاردنی زیـاتر, ئازادیی زیاتر یان هەر شتێك کە بۆ شەخسی خۆت گرنگە.

لـە هـەنگاوی دواتـردا روونـی بکـەوە لـە کـام حاڵـەت و کـام هەسـتێك خـۆ دەپـارێزی و پێرسـتێك لـەو دژەبایەخانـە ئامـادە بکـە. ئـەم کـارە بایـەخێکی تایبەتیی هەیە. چونکە مێشك زیاتر بە دوای خۆپاراستن لە ئازارو ناڕەحـەتی دا دەگەڕێ تا وەدەستهێنانی خۆشی. کەوایە باشـترە ئـەو هەسـتانە دەستنیشـان بکەی کە پێت وایە ئازارو ناڕەحەتی‌یان پێوەیە. بەم کـارە تێدەگـەی ئـەو دژە بایەخانە کە هەستێکی ناخۆش لە تۆدا دەبزوێنن بەڵام ئەتۆ کـارێکی ئـەوتۆ بـۆ خۆلـێ‌پاراستنیان ناکەی کامانەن. کەوایە لەخۆت بپرسە چ هەسـت گـەلێك هـەن کە لێیان بێزارم و ئیدی نامەوێ هیچ کاتێك تامیان بچێژم. پەرێشانی, تووڕەیی, پووچی, سەرلێشێواوی, خەمۆکی, ناڕەحەتی یان شەرمێونی. هـەرکامێکیان بـە

مێشکت دادێ یادداشتی بکە. پاشان بە پێی ئەو بایەخەی بۆتۆیان هەیە ژمارەیان بۆ دانێ.

ئێستا پرۆژەیەکی تەواو روونت لەوەی لە ژیان دا بۆت گرنگە لەبەر دەست دایە. دەتوانی بە کەلك وەرگرتن لەم پرۆژەیە تێبگەی کە عادەتەن بیر لەگەیشتن لە کام بایەخ و خۆ دوورگرتن لە کام دژە بایەخانە دەکەیەوە.

ناتەبایی هێندێك لە ئامانج و بایەخەکان

هەروەك باس کرا, ئەگەر بایەخەکانت بگۆڕی چارەنووست دەگۆڕێ چونکە ئەوەی هەموو رۆژێ بیری لێ دەکەیەوەو مێشکت لەسەری ساغ دەبێتەوە, دەگۆڕێ. کەوایە بەدوای ئەوەدا رەفتارو کردەوەشت دەگۆڕێ. ئێستا ئەتۆ هێندێ هۆی تازەت بۆ ژیان هەن, خەباتێکی تازەت لەپێش دایە کە خەت و رێبازێکی تازە دەدا بە ژیانت و سەرەنجام چارەنووسێکی تازەت بۆ دەستنیشان دەکا. بەڵام لەوانەیە لەم بوارەدا تووشی ناتەبایی لەنێوان ئامانج و بایەخەکانت دا ببی. رەنگە لە پێرستی بایەخەکانت دا شتێکی وەك "سەرکەوتن" لە پلەی یەکەم دا بێ, کەچی "هاوکاری" لە پێرستی تۆدا هەر نیە نیە. ئێستا بۆخۆت بیری لێ بکەوە چۆن دەکرێ بێئەوەی بایەخێك بۆ هاوکاری دابنێی و بەبێ هاوکاریی خەڵکی دیکە سەرکەوتن بەدەست بێنی؟

هەروەك گوتمان, پلەبەندی و لێك کردنەوەی بایەخەکان لە گەیشتن بە ئامانج دا بایەخێکی زۆری هەیە چونکە دەتوانی بزانی مێشك و لەشت لە چ رێگایەك دا وەرێ کەوتوون. جگە لەوەش, دەبێ بزانی ئەم بایەخانە چۆن لە تۆدا پێك هاتوون. داخوا لە ئاکامی بیرکردنەوەو هەڵبژاردنێکی ئاقڵانەدا پەیدا بوون؟ پێم وانیە. زۆر جار بایەخەکانی هەموو کەس لە ئاکامی ئەزموونێکی خۆش یان ناخۆش دا پێك دێن. هەموو رۆژێ هەرکام لە ئێمە زۆر رووداو لەسەر خۆمان رەت دەکەین. ئەم رووداوانە لە مێشك دا لەگەڵ هەستێکی خۆش یان ناخۆش ئەڵقەی پێوەندی دروست دەکەن. هەرچەندی ئەو هەستانە بەهێزتر بن,

ئەو ئەڵقەپێوەندی‌یەی پێك هاتوە پتەوتر دەبێ. ئەو بایەخانەی باوەڕت پێیان هەیە هەموویان بەرهەمی ئەو ئەڵقەپێوەندی‌یانەن.

رەنگە بڵێی هێندێك لە بایەخەكانت لەدایك و بابت وەرگرتوە, بەلام ئەو بایەخانە چۆن لە مێشكی تۆدا چەسپاون؟ بێگومان هەر بەو رێگایەدا كە پێشتر روون كرایەوە. واتە هەست كردن بەخۆشی یان ناخۆشی. مندالیی خۆت وەبیر بێنەوە, ئەگەر ئەو كارانەی دەت كردن بە دلی بنەماڵەو بەتایبەتی دایكت بوونایە, دەسبەجێ دەستخۆشیت لێ دەكرا, زۆرتر سەرنجت پێ دەدرا یان خەلات دەكرای و بە پێچەوانەش, ئەگەر كارەكانت بەپێی بایەخەكانی وان نەبایەن, سەركۆنەو تەنانەت تەمبێ دەكرای و بەم شێوەیە, بایەخەكانی وان لە زەینی تۆش دا دەچەسپان.

بەشێك لە بایەخەكان كۆمەڵ بەسەرمان دا دەسەپێنێ. هەر لە منداڵی‌یەوە, ئەگەر بمانەوێ منداڵانی دیكە لەیاری دا وەرمان بگرن دەبێ مل بۆ یاساو میتۆدەكانیان راكێشین چونكە ئەگەر وا نەكەین دڵمان دەشكێ. ئەوان سەركۆنەمان دەكەن یان لەوەش خەراپتر, پشت گوێ دەخرێین. كەوایە بایەخەكانی وان و هەروەها دژەبایەخەكانیشیان, بۆ ئێمەش دەبوونە بایەخ و دژەبایەخ. ئەم كارتێكردنە پێ بە پێی تۆ پێ‌گەیشتوە.

باش بیر بكەوەو ئەو كەسانە وەبیر بێنەوە كە بە درێژایی ژیان بایەخیان بۆ دیاری كردووی. بێگومان مامۆستاكانیش لەو كەسانە بوون كە كاریان كردۆتە سەر بایەخەكانت, بە رێزلێنانت یان سەركۆنەت, و بەم جۆرە ئەتۆ ئێستا خاوەنی قەوارەو بایەخێكی كە دیارە بۆ تۆ بەس نیە, چونكە ئەگەر وا نەبایە پێویستی‌یەكت بەم كتێبە نەدەبوو. ئەتۆ بۆ گەیشتن بە سەركەوتن و وەسەركەوتن بە نێردیوانی پێشكەوتن دا پێویستیت بە قەوارەو بایەخی تازەتر هەیەو دەتەوێ بایەخ گەلی باشتر لە پێڕستی پلەبەندیی بایەخەكانت دا بگونجێنی یا جێگای هێندێ بایەخ لەو پێڕستەدا بگۆڕی. ئەوەی لەسەرێیە بی‌هێنیە خوارێ و رێگای بەرەوژوور چوون بە بایەخەكانی دیكە بدەی. چونكە

خەڵك لەسەر بناخەی بایەخەکانی خۆیان بڕیار دەدەن کێ بن و چونکە مرۆڤیش بوونەوەرێکە توانای نەرمی نواندنی هەیەو دەبێ لە ڕەوتی ژیان دا هەمیشە بڕیاری جۆراوجۆر بدا, گۆڕانی بایەخەکان و کەم و زیاد بوونی گرنگیی وان لە پێویستی‌یەکانی درێژەکێشانی ژیانە.

تەنیا نوختەی جێی لێ ورد بوونەوە ئەوەیە کە دەبێ بایەخەکان لەگەڵ ئەو ئامانجەی لەبەر چاومانە, یەك بگرنەوە. بۆ گەیشتن بە ئامانجی ژیانت ریزە ئامانجێکی کورت خایەن و چووکتر بگرە بەرچاو. پاشان چاو لە پێڕستی بایەخەکانی خۆت بکەو بزانە ئەو بایەخانەی بۆ گەیشتن بەو ئامانجە پێویستن بە تەواو دەزانی؟ زیاتر زەینی خۆت بخە سەر ئەو بایەخانە کە لە خەتی گەیشتن بە ئامانج دا کاریگەرن و پاش گەیشتن بە ئامانجیش بەوەندانە رازی مەبە. گەیشتن بە ئامانجە کورت خایەنەکان شوێنەوارێکی یەکجار زۆر لەسەر متمانە بەخۆبوونی تۆ دادەنێ. هەروەخت بەسەر گیروگرفتێك دا زاڵ دەبی هەستێکی باشترت هەیە, بۆیە وەدوای ئامانجی دواتر دەکەوی و بە زوویی تێدەگەی ئەوەی ئێستا هەتە لەگەڵ چوار پێنج ساڵ لەمەوبەر بە تەواوی جیاوازە.

ئەگەر بایەخ گەلی موناسیب هەبێ, بە ئامانج گەیشتن مسۆگەرە, بەڵام رەمزی کەلك وەرگرتن لەو بایەخانە **ئاگایی**یە. لەبیرت نەچێ کە مێشك هەمیشە تێدەکۆشێ لە ناڕەحەتی دوور کەوێتەوەو خۆشی وەدەست بێنێ. بۆ گۆڕینی ئەو بایەخانە کە ئێستا لەسەرت دان هەر ئەوەندە بەسە. ئەگەر مێشکت تێبگا باوەڕ بە بایەخێك, ناڕەحەتیی بەدواوەیە بە خۆی دەڵێ: "ها, ئەم باوەڕە مایەی ژانەسەرە, ئەمن شتی وام ناوێ." و وەلای دەنێ. بەم شێوەیە دەتوانی باوەڕەکانت بگۆڕی و بایەخی تازەیان لەجێ دابنێی.

ئەوەی دەمەوێ لەم باسەدا بەتۆی بسەلمێنم ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت دەبێ بایەخەکانی خۆت بناسی و توانای گۆڕینیانت هەبێ, چونکە ئەگەر وا نەبێ جڵەوی چارەنووست لە دەست دا نابێ. بیروباوەڕی تۆ

شوێنەوارێکی گەورەی لەسەر چۆنیەتیی ژیانت هەیە. زۆربەی ئێمە لە ژیان دا هێندێ بایەخمان هەن کە بۆ لای کۆڵانێکی داخراومان رادەکێشن و ئێمە هیچ کلیلێکمان بۆ دەرچوون لەو کۆڵانە داخراوە نیە. بایەخ گەلێك کە بەباشی لە مێشکمان دا نەناسرابن و ئێمە بە ئاگاییەوە نەیان ناسین بە کۆمەگێك بۆ گەیشتن بە ئامانج ناژمێردرێن. ئەگەر هەست بە ئەمنیەت بۆتۆ بایەخە، دەبێ بزانی کە ئەو هەستە بۆتۆ بەڕاستی مانای چیە. داخوا نەبوونی ترس لە هێرشی کەسێکی نەناسراو لە نیوەشەودا بۆتۆ بە مانای هەست بە ئەمنیەتە یان ئەو هەستە بۆتۆ بە مانای خۆلێنەدانی هیچ مەترسییەك لە کاروبار دایە؟

بێجگە لەوە، دەبێ کارێك بکەی لەنێوان بایەخەکانت دا هیچ ناتەباییەك نەبێ. بۆ وێنە، ئەگەر چاونەترسی و سەرکەوتن بۆ تۆ لە گرنگترین بایەخەکانن ناتوانی ترس لە شکان لە ریزی پێشەوەی دژەبایەخەکانت دانێی چونکە تەحەمولی شکان مەرجی پێویستی چاونەترسی و سەرکەوتنە، کەوایە هەستەکانت لەلایەك دابنێ. بۆ ئەم کارە هەر ئێستا دەتوانی هەر هەستێك بتەوێ لە خۆت دا پێك بێنی. بڵێ چۆن؟ بۆنموونە ئەگەر بتەوێ هەست بە سەرکەوتن بکەی دەتوانی دەسبەجێ بەدەستی بێنی. تاقی بکەوە. ئەو حاڵەتە کە کاتی سەرکەوتن بەخۆتیەوە دەگری بێنە بەرچاوت و راست وا دابنیشە. تکایە پەلە بکە. پێشتریش گوتم ئەگەر راهێنانەکان ئەنجام نەدەی هیچ سوودێکت لەم کتێبە دەست ناکەوێ، کەوایە هەر ئێستا قیت دانیشە، راست وەك ئەو کاتە کە سەرکەوتنێك بەدەست دێنی، هەروەك لە کاتی خۆشحاڵی دا هەناسە دەدەی، هەناسە بدە. روخسارێکی ئارام بەخۆوە بگرە. ئەگەر لەو جۆرە وەختانەدا پێدەکەنی حەتمەن پێبکەنە. شانەکانت کەمێك بدە پشتەوە. بیر بکەوە کاتێك هەست بە سەرکەوتن دەکەی چۆن قسە دەکەی؟ چۆن بەرێ دا دەڕۆی؟ چۆن دەڕوانی؟ هەموو ئەو حاڵەتانە بە خۆتەوە بگرە.

ئەگەر ئەم راهێنانە هەموو رۆژێ ئەنجام بدەی دەبینی کە هەر رۆژێك لە رۆژەکەی پێشێ شادتری و هەست بە سەرکەوتن دەکەی و سەیر ئەوەیە

سەرکەوتنیش بۆ لات دێ. باوەڕ بکە, چونکە هەستی ئێمە شتێك نیە جگە لە تیشك دانەوەی مێشکمان. تەنیا ڕێگای بەدەستهێنانی هەستی موناسیب ئەوەیە کە لەشمان بخەینە وەزعیەتێکی موناسیبەوەو زەینمان لەسەر ئەو مەسەلانە خڕ کەینەوە کە دیمەنێکی دڵگریان لە مێشکمان دا هەیە.

زۆربەی خەڵك بە پێچەوانەوە ڕەفتار دەکەن. ئەوان هێندێ قانوونیان لە زەینی خۆیان دا ڕێك خستوون کە سەرکەوتن لە یاریی ژیان دا یەکجار زۆر دژوار دەکەن. بایەخەکانی ئەوانە ژیان زۆر دژوارو تاقەت پرووکێن دەکەن. ئەوان بۆخۆیان نازانن ئەوەی ژیانی لێ دژوارو بە ئازار کردوون خۆیانن, بۆیە هەمیشە تووڕەو ناڕەحەتن. بەڵام ئەم قانوونانە لە کوێ ڕا هاتوون؟ خۆتان, دەوروبەرتان, بنەماڵەتان یان دۆستانتان دروستیان دەکەن. ئەوەی ئێمە لە تەکنەلۆژیی چارەنووس دا فێری دەکەین ئەوەیە کە خەڵك بیروباوەڕو بایەخی تازە لە زەینی خۆیان دا گەڵاڵە بکەن. بیروباوەڕێك کە بتوانێ لە خۆوەو بە دوور لەوەی لە دەوروبەردا روودەدا, هەستی دەماغ و سەرکەوتنیان پێ ببەخشێ.

بایەخە پۆزەتیڤەکانی ژیان

هیچ کام لە ئێمە ناتوانین ئەوەی لە دەوروبەری روو دەدا بە تەواوی بخاتە ژێر کۆنترۆڵ. ئەگەر بتوانن ڕێبازو خێرایی هاتنی با بگۆڕن, رادەی فرۆشی✦ خۆشتان بە وردی بەدەستەوە دەبێ. بەڵام دروست کرن و ڕێکخستنی پلەی گرنگیی بایەخەکان بەدەست خۆمانە. دەتوانن بایەخ گەلێك هەڵبژێرن کە توانای زیاترتان پێ ببەخشن. بە گشتی باوەڕەکانی ئێوەدوو جۆرن. دەستەیەکیان ئەو باوەڕانەن کە ئەمن ناوم ناون باوەڕی بنەڕەتی: بۆچوونی گشتیی ئێوە لەبارەی خۆتان و خەڵك و هەموو جیهانەوە. لە راستی دا وەڵامی ئێمە بە هێندێ پرسیاری وەك ئەمن کێم؟ چ توانا گەلێکم هەیە؟و...

✦ مانایەکی روونی نیە, بەڵام لە دەقی فارسیەکەدا وا هاتوەو دەسکاریم نەکرد. وەرگێڕ.

ئەگەر وەڵامی تۆ ئەوە بێ کە: "ئەمن بەهۆش نیم, لە هیچ دا کارامە نیم, خوێندەواریی تەواوم نیە, توانای پێویستم نیە." بێگومان چۆنیەتیی ژیان یان رادەی سەرکەوتنت زۆر دێتە خوارێ.

بەڕاست بۆم باس کردوون چەند ساڵ لەمەوبەر ژیانی من چۆن بوو؟ ئەودەم لە ژیانی من دا هیچ شوێنەوارێك لە سەرکەوتن نەدەبینرا. لە ژیانم دا لە پەستا هەڵەم دەکردن و هەستم دەکرد لە گەردوونەی رۆژگار جیابوومەوەو هۆیەکەشی تەنیا ئەوەبوو کە ئەو بایەخانەی ئەمن پابەندیان بووم منیان پێچەوانەی رێبازی سەرکەوتن رێنوێنی دەکرد, بەڵام ئەمن توانیم ژیانی خۆم بگۆڕم. چۆن؟ تەنیا کاری کردم ئەوەبوو کە بەشێك لە باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانی خۆم گۆڕی. باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانی من لە پێش دا ئەوەبوون کە: "ئەمن زۆر بەهۆش نیم, بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن جارێ زۆر گەنجم و هەر لەو کاتەدا خوێندەواریی زانستگەشم نیە." ئەو جۆرە باوەڕە رێگای پێشکەوتنی لەمن دەبەست.

هەمیشە بیرم لەوە دەکردەوە چۆن دەکرێ بێ‌ئەوەی بڕوانامەی دکتۆرام هەبێ دەرسی دەروونناسی بڵێمەوە. "چونکە خوێندەواریی زانستگەم نیە کەس گوێ لە قسەم ناگرێ. جگە لەوە زۆر گەنجم, دراوی پێویستم نیەو..." ئەم باوەڕانە یەك لە دوای یەك منیان لە کارو پێشکەوتن دەگێڕایەوە. لەبیرتان نەچێ مێشکی ئێوە بۆچوونی خۆتان لەسەر خۆتان راست بێ یان نا, پشت راست دەکا. باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانتان دەروازەی دەسەڵات و توانای شاراوەی ئێوەن. باوەڕەکانن کە دیاری دەکەن چ پرسیارێك لە خۆتان بکەن. ئەگەر باوەڕی ئێوە لەبارەی خۆتانەوە لە رووی لاوازی‌یەوە بێ ئەو پرسیارانەی لە خۆتانی دەکەن هەر ئەو پرسیارە بێ کۆتایی‌یانەن کە بە بۆچی دەست پێ دەکەن. بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن ناچارن باوەڕە بنەڕەتی و سەرەتایی‌یەکانتان بگۆڕن. دەبێ باوەڕگەلێك بەدەست بێنن کە بتان پارێزن.

شکڵی هەر بایەخێك لەبەرچاوی هەرکەس لەگەڵ کەسێکی دیکە لێك جیایە. بۆ وێنە رەنگە بایەخی بنەڕەتیی دوو کەس سەرکەوتن بێ, بەڵام لە باوەڕی

یەکێکیان دا سەرکەوتن لەگەڵ ئەوەی کە ئەوی دیکە لەبارەی سەرکەوتنەوە دەیزانێ فەرقی هەیە. هەرکەسە ریزە بۆچوونێکی گشتیی لەبارەی بایەخەکانی خۆیەوە هەن کە لەسەر بناخەی وان ریزە قانوونێکی دارِشتوە. ئەو قانوونانەی لە زەینی ئێمە دان بە ئێمە دەڵێن گەیشتووینە ئاکامی دیاریکراو یان نا. رەنگە ئەو کەسەی داهاتی پێویستی هەیە هەست بکا کە مسۆگەر سەرکەوتوە, بەڵام یەکی دیکە تەنیا کاتێك هەست بە سەرکەوتن بکا کە هەموو ساڵێ داهاتی خۆی بەرەوژوور بەرێ. یەك بە یەکی ئێمە قانوونی جیاوازمان هەیە. لەوانەیە بایەخەکانمان یەك بن, بەڵام بۆ گەیشتن بەو بایەخانە قانوونی تایبەت بە خۆمان دەبێ. رێگا بدەن نموونەیەك بێنمەوە.

هەموو رۆژێك رۆژی سەرکەوتن

لە سیمینارێکی تەکنۆلۆژیی چارەنووس دا کۆمەڵێك خەڵك کۆمپانیایەکیان هەبوو. سەرۆکی کۆمپانیا پێنج نیعمەتی بنەرەتی و پێویست بۆ بەختەوەریی هەبوون. دەسەڵات, دراو, سەرکەوتوویی, هاوکارگەلی باش و بە باوەرِی من بنەماڵەیەکی زۆر باش. ئەم پیاوە هاوسەرێکی دڵخوازی هەبوو و لەگەڵ منداڵەکانی زۆر گەرم بوو. لە کۆمپانیاش بە رێبەرێکی راستەقینەو سەرمەشقی خەڵکی دیکە دەژمێردرا. بە چاکی دەیتوانی لەگەڵ خەڵکی دیکە پێوەندی دامەزرێنێ و شوێنەوارێکی یەکجار پۆزەتیڤی لەسەر کەسانی بەردەستی خۆی هەبوو. لە کاری بازرگانی دا زۆر سەرکەوتوو بوو و لەباری داراییشەوە کەمایەسییەکی نەبوو. ئەمن لە سیمینار دا رووم لەو پیاوە کردو پرسیم: "بایەخی سەرکەوتن لە پێشەوەی پێرستی تۆیە, داخوا سەرکەوتووی؟"

گوتی: "نەخەیر."

پرسیم: "بۆ پێت وایە سەرکەوتوو نی؟" وەڵامی دایەوە: "بۆ سەرکەوتن دەبێ پیاو دراوێکی زۆری هەبێ, بۆنموونە سێ تا چوار میلیۆن لە ساڵ دا, لە حاڵێك دا ئەمن ساڵانە تەنیا دوو میلیۆن دۆلارم داهاتە! جگە لەوە مرۆڤی

سـەرکەوتوو کەسێکە کـە هەمیشـە سـەر زینـدوو بـێ و لەشێکی ڕێك و پێك و هاوسەنگی هەبێ."

کەوایە ئەو کابرا بلیمەتە هەر لەبەر ئەوەی پێی وابوو داهاتەکەی بەس نیەو کەمێك قەڵەوە، هەستی بە سەرکەوتن نەدەکرد. ئەو قانوونانەی لەمێشکی دا بوون بەویان دەگوت کە سەرکەوتن ئەوە نیە ئەو بەدەستی هێناوە، و هەربۆیەش ئەو نەیتوانیبوو ئەو هەستە خۆشە کە تواناو لێوەشاوەییەکەی بۆی بەدیاری هێنابوو، تێبگا.

پاش ئەوەی ئەو وای گوت، ئەمن چاوێکم لە دەوروبەری ژوورەکە کردو رووم کردە کەسێك کە دیار بوو خۆش ئەخلاقترین کەسی ئەو گرووپەیە، لێم پرسی: "کاکە، ئەی جەنابت؟ داخوا سەرکەوتووی؟" ئەو وەڵامی دایەوە: "دیارە!" ئەمن گوتم: "باشە بە چ ڕا دەزانی؟" گوتی: **"چونکە پێم وایە هەموو ڕۆژێك ڕۆژی سەرکەوتنە."** گوتم: "چی؟" گوتی: "ئەمن پێم وایە هەموو ڕۆژێ پیاو دەتوانێ سەرکەوتوو بێ. کەوایە ئەگەر ئەمڕۆ ناڕەحەتیش بم هیچ ناگۆڕێ، دیسان ئەو ڕۆژە، ڕۆژی سەرکەوتنەو پیاو دەتوانێ لەزەتی لێ وەرگرێ. ڕاستە. چما نا؟"

قانوونی تۆ بۆ ئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی چیە؟ داخوا پێگەیشتنی ئاسانە؟ دەکرێ کەسێك بڵێ: "دەست ڕاگەیشتن بە سەرکەوتن مومکین نیە. ئەمن هەرگیز سەرناکەوم." لەحاڵێك دا لەبەرچاوی خەڵکی دیکە ئەو بەتەواوی سەرکەوتوویە. ڕەنگە ئەتۆش لەو کەسانە بی. باش بیر بکەوە. لەوانەیە ئەوەی لە ژیان دا وەك بایەخی یەکجاریی دەناسی و هەموو تواناو وزەی خۆت بۆ دەست پێڕاگەیشتنی سەرف دەکەی و تەنانەت لەوە کە تا ئێستا وەدەستت نەکەوتوە ئازار دەچێژی، هەر ئێستا لەبەر دەستت دا بێ.

زۆر لە خەڵکی تەواوی ڕۆژەکانی ژیانیان لە ڕێگای گەیشتن بە خۆشی دا بە ئازارەوە دەبەنەسەر، بەڵام لە ڕاستی دا ئەگەر لە ژیان دا زیاد لە ئەندازە هەست بە ئاسوودەیی بکەی ئیدی هاندەرێکت بۆ هەڵدان و پێشکەوتن نابێ. ئەتۆ دەتوانی لە قۆناغەکانی پێگەیشتن لە ڕێگای گەیشتن بە ئامانجیش دا

لەزەت لە ژیان وەرگری. چونکە پاش گەیشتن بە هەر ئامانجێك, دەگەیە ئەو ئاکامە کە: "هەمووی هەر ئەمە بوو." و وەدوای ئامانجێکی دیکە دەکەوی. کەوابێ فێر بە لە خودی ژیان, لە هەوڵی گەیشتن بەئامانج لەزەت وەرگری نەك لە ئاکام و بەرهەمەکەی. دەتوانی ئاشقی فڕین بی و لە فڕین لەزەت وەرگری بێئەوەی بیر لەوە بکەیەوە کە کەنگێ دەگەیە شوێنی مەبەست. ژیان شوێنی مەبەست نیە: **ژیان ڕۆیشتن بەرەو شوێنی مەبەستە**و دەبێ چێژی لێ وەرگری.

گوتمان هەرکام لە ئێمە ریزە قانوونێکی هەیە کە بە پێی وان رەفتار دەکا. لەوانەیە دوو کەس بایەخی وەك یەکیان هەبێ. بەڵام قانوونەکانیان یەکتر نەخوێننەوە. لەوانەیە دوو کەس یەکتریان خۆش بوێ و خۆشەویستی بۆ هەردووکیان بایەخێکی گرنگ بێ, بەڵام هەریەکەشیان بەپێی قانوونەکانی خۆی عیشق لێك بداتەوە. وەك نموونە ئەمن و خێزانم بەکی, هەردووکمان زۆر گرنگی بە بایەخی رێزدانان دەدەین, رێزدانانی بەرامبەر بۆ هەردووکمان زۆر گرنگە چونکە بنەماڵەکانیشمان زۆریان گرنگی بەم بایەخە دەدا. بەڵام هەرکام لە ئێمە بۆ رێزدانان قانوونی تایبەتیمان هەیە. بەکی لە بنەماڵەیەك دا گەورە بووە کە رێزدانان زۆر زۆر بەنرخە. هەرکەس رێزی لێ بگیرێ زۆر خۆشحاڵ دەبێ و ئەگەر رێزی لێ نەنرێ ناڕازی و دڵشکاو دەبێ.

لە بنەماڵەی بەکی دا ئەو فێر کرابوو ئەگەر رێز بۆ کەسێك دادەنێی نابێ هیچ وەخت لەلای وی دەنگ بەرز کەیەوە, تەنانەت ئەگەر زۆریش تووڕە و ناڕەحەت بی. لە بنەماڵەی منیش دا رێزدانان زۆر گرنگە, بەڵام بۆ ئێمە رێزدانان بە مانای راستوێژییە. لە باوەڕی بنەماڵەی من دا ئەگەر رێز بۆ کەسێك دادەنێی دەبێ لەگەڵی راست و راشکاو بی, ئەگەر بایەخی بۆ قایلی نابێ هەستی خۆتی لێ بشاریەوە. لە بنەماڵەی ئێمەدا راشکاو نەبوونی یەکێك زۆر دەبووە هۆی ناڕەحەتی. چونکە ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی بنەماڵە هەڵەی خۆی یان هەستی خۆی بەڕاشکاوی بۆ ئەندامانی دیکەی بنەماڵە باس نەکردبایە بە مانای ئەوەبوو کە هیچ رێزیان بۆ دانانێ. لە حاڵێك دا بۆ بەکی رێزدانان بەو مانایە بوو کە بە

هیچ جۆر نابێ بەسەر کەسێك دا بنەڕێنی و ئەو، ئەگەر تۆزقاڵێك گومانی بۆ ئەوە چووبا کە ناتوانێ خۆی کۆنترۆڵ بکا هەڵدەستاو دەچۆ دەرێ.

ناتەبایی قانوونەکان لە سەرەتای زەماوەندمان دا زۆر بوو بە مایەی ناڕەحەتیمان. ئەمن ڕێزێکی زۆرم بۆ بەکی هەبوو و هەر بۆیە بێ لە روو دامان هەستی خۆم بۆ شی دەکردەوە. بەکی لەوە زۆر ناڕەحەت بوو و بە پێچەوانەی من پێی وابوو ئەو ڕاشکاوییەم لەبەر ئەوەیە ڕێزی بۆ دانانێم و ئەو، چونکە زۆر ناڕەحەت بوو ژوورەکەی بەجێ دەهێشت.

ماوەیەکی کورت دوای زەماوەند توانیمان قانوونەکانی یەکتر کەشف بکەین. زانیمان هێندێك لە قانوونەکانمان یەکتر ناخوێننەوە، بۆیە بڕیارمان دا قانوونی تازە بۆ ژیانمان دانێین. چونکە ئێستا ئیدی هەردووکمان گەورە ببووین و ناچار نەبووین بە قانوونی دایك و بابمان پێکەوە بژیەین. ئەمن قبووڵم کرد هیچ کات دەنگم بەرز نەکەمەوەو ئەویش بەڵێنی دا ئیدی ژوورەکە بەجێ نەهێڵێ.

سیستمی فکری

هەمووی ئێمە لە زەینی خۆمان دا خاوەنی قانوونگەلێکی زۆرین کە پێوەندی‌یان بە باوەڕەکانمانەوە هەیە. ئەم قانوونانە ژیانی ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن. جۆری ڕەفتار، کردەوە، جۆری قسەکردن، دامەزراندنی پێوەندی لەگەڵ خەڵکی دیکە هەموویان لەسەر بناخەی قانوونەکانی نێو زەینی خۆمان ڕێك دەخرێن. هەموومان چاوەڕوانین خەڵکی دیکەش پەیڕەوی لە قانوونەکانمان بکەن، بەڵام داخوا قانوونەکانی ئێوە دروستن؟ دەڵێن بەڵێ. لە کوێ وەرگیراون؟ عادەتەن لە بنەماڵە. بەڵام باشتر وایە بە قانوونەکانتان دا بچنەوە. بزانن قانوونەکانتان لە گەیشتن بە ئامانجەکانتان دا کارساز بوون یان بە پێچەوانە، ئێوەیان لەو مەبەستە کە دەتانەوێ پێی بگەن دوور خستۆتەوە. ڕەنگە بۆ بردنەوەلە یاریی ژیان دا پێویست بێ قانوونە تازەکانی یاری فێر بن یان قانوونی دیکە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن دابنێن تا هیچ نەبێ جارێك

سەرکەوتنێکی نائاسایی بەدەست بێنن, بۆ نموونە هەشت میلیۆن دۆلار لە ساڵ دا یان شتێکی وەك ئەمە. نامومکین دێتە بەرچاو؟ لەبیرتانە کە هەموو رۆژێ کەمێك دەچنە پێش, تەنیا کەمێك و هەر رۆژەی جیاوازی‌یەکی زیاترتان لەگەڵ رۆژی پێشتر دەبێ, بەڵام هەر جیاوازی‌یەکی چووکەڵەش دەتوانێ تەواوی ژیانی ئێوە بگۆڕێ.

بابەتێك کە هیوادارم سەرنجی بدەنێ ئەوەیە کە ئەم بەرنامەیە وەك رێژیمێکی خۆراکیی خۆکزکردنە. دەبێ هەموو راهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە لە ماوەی بیست رۆژ دا موو بە موو جێبەجێ بکەن. مسۆگەر پاش ئەو بیست رۆژە ئاکامێکی نائاسایی بەدەست دێنن, بەڵام دەبێ ئەم رێژیمە فکری‌یە, هەتا هەرکاتێك دەتانەوێ سەرکەوتنتان لەدەست دابێ, بپارێزن, راست وەك هەموو رێژیمێکی خۆراکی. هەتا وەختێك بتانەوێ ئەندامێکی رێك و پێکتان هەبێ, دەبێ لەو رێژیمە خۆراکی‌یە پەیڕەوی بکەن.

ئەمن بۆئەوەی لە ژیانم دا بە ئامانجەکانم بگەم لەش ساغیم لە پلەی یەکەمی گرنگی دا دانا. یەکێك لە قانوونەکانی من ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە لەش ساغی دەبێ هەموو رۆژێ وەرزش بکەم, بەڵام بۆ گیانی خۆشمان دەبێ هەموو رۆژێ راهێنان بکەین. ئەمن هەموو رۆژێ بۆ بیرو هەستی خۆم بەرنامەڕێژی دەکەم. ئەمە هەر ئەو کارەیە کە ئێوە ئەمڕۆ راهێنانی لەسەر دەکەن.

بۆ راهێنانی یەکەم لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا وەڵامی ئەم پرسیارە بنووسە: چ شتێك لە ژیان دا بۆ من زۆر بەنرخە؟ لەبیرت نەچێ دەبێ بایەخی یەکجاری بنووسی, نەك دراو, ترومبێل یان خانوو.

پاشان ئەو هەستە کە بە بوونی ئەو بایەخانە بەدەستی دێنی یادداشت بکە: خۆشی, لەزەت, ئەمنیەت... ئێستا ئەو بایەخانە کە نووسیوتن بە پێی گرنگی ژمارەبەندی بکە: پلە یەك, پلە دوو و... بەم جۆرە دەبینی مێشکت لە هەل و مەرجی جۆراوجۆردا چۆن بڕیار دەدا.

وا دابنێ لە پێڕستی بایەخەکانی تۆدا سەرکەوتن لە ریزی یەکەم و عیشق لە پلەی دەیەم دا بێ. دیارە ئەو وەختەی پێویستە لە نێوان چوونەوە بۆ ماڵێ و

مانەوە تا سەعاتی دەی شەو لە شوێنی کار دا یەکێك هەڵبژێری کارەکەت وەپێش دەخەی چونکە بە پێی جەدوەلی بایەخەکانت, عیشق گرنگی‌یەکی کەمتری هەیە. بەڵام ئەگەر عیشق لە پلەی یەکەم دا بێ بڕیارەکەی تۆ جۆرێکی دیکە دەبێ. ئەتۆ دەڵێی هەرچەندم کار هەبێ گرنگ نیە, دەبێ ئێستا بچمەوە لای هاوسەرەکەم. چونکە بۆ تۆ خۆشەویست بوون پێویستی‌یەکی بنەڕەتی‌یە. کەوایە دەبێ گرنگترینەکانی ژیانی خۆت بناسی چونکە باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانی تۆن کە ڕێبازی ژیانت ڕێنوێنی دەکەن.

پاش ناسینی بایەخە بنەڕەتی‌یەکانت, باشتر وایە پەی بە قانوونەکانی پێوەندیدار بەوانیش بەری. بۆ تۆ عیشق بایەخێکی زۆر گرنگە. زۆر باشە, بەڵام بۆ وەدەستهێنان یان بەخشینی عیشق چ دەکەی؟ لە چ حاڵەتێك دا هەست دەکەی لە عیشق بێبەش بووی؟ بە چی ڕا دەزانی کەسێکی خۆشەویستی؟ کەوایە بە کورتی:

بایەخە گرنگەکانی ژیانت دیاری بکە. ئەوان بە پێی گرنگی ڕێك بخە. باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانت بناسە. پاشان بیر لەو قانوونانە بکەوە کە پێوەندی‌یان بە باوەڕەکانتەوە هەیە. قانوونە تایبەتی‌یەکانی خۆت بناسەو بزانە بۆ گەیشتنت بە ئامانجەکانت کارسازن یان نا. لەبیرت نەچێ ئاگایی دەتوانێ بە تەنیایی ژیانی تۆ بگۆڕێ.

پیاوێك دەیگوت: "هەموو ڕۆژێك ڕۆژی خوایەو ئەگەر ئەمن دیسان بمێنم سەردەکەوم." گریمانەیەکی خەراپ نیە. ئەگەر ئەتۆش باوەڕت وابێ دەتوانی سەرکەوتن بەدەست بێنی.

<u>ڕۆژی هــەشتــەم</u>

باوەڕەکانت بگــۆڕە

باوەڕ دەکەن؟ ئەمڕۆ ڕۆژی هەشتەمەو ئێمەش تـا ئـەم بەشـە بەرنامەکـەمان بە خێرایی و بە تواناوە بڕیوە. دووبارە بەخێر بێن. لەباسی پێشـوودا, لـەبارەی توانای بایەخەکان و باوەڕەکانمانەوە دوایـن و ئـەمڕۆ باسـی ئـەوە دەکـەین کـە چۆن دەتوانین بە گۆڕینی سیستمی باوەڕی تەواوەتی ژیان بگۆڕین.

لە پێش دا تیَگەیشتن کە باوەڕەکانتان شوێن لەسـەر ڕەفتارتـان دادەنـێن و ژیانتان لە ژێـر کـۆنترۆڵی وان دایـە, کەوایـە ئەگـەر لـە ژیـانی خۆتـان نـاڕازین و هەسـت دەکـەن ئـەوەی دەتانـەویَ دەسـتتان نەکـەوتوە, دەبـیَ باوەڕەکانتـان بگۆڕن. ئەوەی ئەمڕۆ فێرتان دەکەین قۆناغـەکانی ئـەم جـۆرە گۆڕینـەن. بـەڵام سەرەتا کورتەیەك لەوەی لەو ماوەیەدا فێری بووین دەور دەکەینەوە.

ئەوەتان خوێندەوە کە:

توانای دەروونی بەڕاسـتی ژیانتـان دەگـۆڕیَ. ئـەوە توانـای دەروونـی‌یـە کـە ئاکامی هەر کارێك دیاری دەکا. توانای دەروونی پێشکەوتنی بەردەوامە. توانای درێــژەدانی کارەکــان بــە پێچــەوانەی ترســەکان و ئەزموونــە ناخۆشــەکانی ڕابردوویە. بە وەدەستهێنانی توانای دەروونی دەزانن لە هەر هەل و مـەرجێك دا چ دەکەن و ئاکامی کارەکانتان چ دەبیَ.

لە هەر کارێك دابۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەبیَ:

١ـ لە توانای دەروونیتان بەهرە وەرگرن.

٢ـ لێکی بدەنەوە داخوا لە ئامانجەکانتان نیزیکتر دەبنـەوە یـان لێیـان دوور کەوتوونەوە.

٣ـ ئەگەر میتۆدەکانتان کردەنی نـین نـەرمی نیشـان بـدەن و میتۆدەکانتـان بگۆڕن. ئەم گۆڕینە نابێ هەستێکی ناخۆش لـە ئێـوەدا پێـك بێنـێ چـونکە ئـەم کارە, بۆخۆی میتۆدێکە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن.

جگە لەمانـە, زانیتـان باشـترین میتـۆد بـۆ وەدەسـتهێنانی توانـای دەروونـی پەیداکردنی سەرمەشق و مۆدێلە. لە جیـاتی تاقیکردنـەوەی تـازە لـە ئـەزموونی کەسـێك کـەلك وەرگـرن کـە پێشـتر بـەو ئاکامـە گەیشـتوە کـە ئێـوە ئـارەزووی پێگەیشتنی دەکەن. بە بـوونی سەرمەشـق دەزانـن چ میتۆدێـك رەچـاو بکـەن و دیارە لەبیرتان نەچێ لەگەڵ ئەمەش دا, دیسان توانای نەرمی نواندن لە خۆتـان دا بپارێزن.

لە رۆژی دووەم دا خوێندتانەوە کە دوو هێز کۆنترۆڵیان بەسەر ژیانی ئێمـەدا هەیە: ناڕەحەتی و خۆشحاڵی. هەر کارێکی دەیکەین بەرهـەمی یـەکێك لـەم دوو هێزانەیەو ئەو راسـتی‌یـە بـۆ ئێـوە دەرکـەوت کـە دوو هێـزی خـۆ دوورگـرتن لـە ناڕەحەتی و حەز کردن بە خۆشی بە تـەواوی چارەنووسـی ئێمـەیان لـە دەسـت دایە.

هەروەها لەبارەی سیستمی گرێدانی دەمـاری‌یـەوە فێـر بـوون و زانیتـان کـە گرێدران واتە پێکهاتنی ئەڵقەپێوەندیی قایم لە نێوان مەسەلە جۆراوجۆرەکـان و هەستە خۆش و ناخۆشـەکان دا. ئـەو ئەلقەپێوەنـدی‌یانـەی لـە مێشـکی ئێـوەدا هەن دیاری دەکەن کە چۆن رەفتار بکەن. ئەگەر لـە زەینـی ئێـوەدا ناڕەحـەتی لەگەڵ رەفتارێکی تایبەتی لێك گرێ دراوە, خۆی لـی دوور دەگرن و ئەگـەر ئـەو رەفتارە لەگەڵ خۆشی گرێ درابێ مسۆگەر رەچـاوی دەکـەن. ئەگـەر لـە کـاتی دروست بوونی ئەلقەپێوەندی‌یەك لە زەین دا, بە ئاشکرا هەست بـە لـەزەت یـان ناخۆشی بکەن, ئەم پێوەندی‌یە بە زەحمەت لێك دەپچڕێ.

دروست کردنی ئەو ئەلقەپێوەندی‌یانە هەمیشە بە قازانجی ئێمـە نیـە. جـاری وایە گرێدران کۆسپی سەر رێی پێشکەوتنی ئێمەیە. هەربۆیە هێنـدێ میتـۆد بـۆ پساندن یان گۆڕینی شکڵی بەشێك لەو ئەڵقەپێوەندی‌یانە پێشنیار کـراو هێنـدێ

میتۆدیش فێری ئێوه کران که بتوانن هاوئاوازیی دەمارییی ئەوتۆ دروست بکەن که تواناو وزەیەکی زیاترتان بداتێ.

باسێکیش بۆ ناسینی ئامانجەکانی ژیان, ئەو شتانه که دەمانەوێ له ژیان دا بەدەستیان بێنین تەرخان کراو ئێوه تێگەیشتن که ئەو ئامانجانه بەقەرار کردنی پێوەندیی سیکسی, دراو پەیدا کردن یان به خاوەن بوونی کەلوپەلی جۆراوجۆر نین, بەڵکه هەموومان له ئارەزووی ئەوە داین که بتوانین هەستی ناخۆشی ئێستامان به ڕێگایەك دا بگۆڕین. دوو ڕۆژ وەختمان سەرف کرد تا توانیمان فێر بین چۆن دەتوانین هەستەکانمان بخەینه کۆنترۆڵی خۆمانەوە.

یەکەمین میتۆدی ئێمه بۆ گۆڕینی هەستی خۆمان میتۆدی کەلك وەرگرتن له لەش واته گۆڕینی حاڵەتەکانی لەش, دەموچاو یان جۆری هەناسه هەڵکێشان و جموجۆڵ, و ڕێگای دووەم کۆنترۆڵی خڕکردنەوەی فکر بوو. ئەوەی فکری خۆمانی لەسەر خڕ بکەینەوه هەستێکی تایبەتیمان تێدا پێك دێنێ.

پاشان پەیتان به توانای پرسیاران برد. داخوا ئێستاش میتۆدی هێنانەگۆڕی پرسیارگەلی توانابەخش بەکار دێنن؟ داخوا ڕۆژی خۆتان به پرسینی پێنج پرسیاری گۆڕین دەست پێ دەکەن؟ هیوادارم ئەم میتۆده هەر نەبێ تا کۆتایی ئەم بەرنامەیه درێژه بدەن.

هێنانەگۆڕی ئەو پرسیارانه یەکێك له گرنگترین ڕاهێنانەکانی ئەم بەرنامەیەیه, چونکه به دووپاته کردنەوەی دەتوانن خوو و خدەیەکی تازه له خۆتان دا دروست بکەن که هەموو ڕۆژێکتان بکاته ڕۆژێکی پۆزەتیڤ, پڕ سوودو هیوابەخش. ئەگەر هەموو ڕۆژێ ئەم کاره ئەنجام بدەن ئەم خووه له مێشکتان دا سەقامگیر دەبێ و بەیانیان بەو هەستەوه که ئارەزووی دەکەن (هەژان, خۆشحاڵی, ئاسوودەیی یان هەرچی بتانەوێ) له خەو هەڵدەستن. ئەم جۆره بەیانی‌یه لەگەڵ هەموو بەیانی‌یەك که تا ئێستا ڕاتان بواردوه فەرقی دەبێ و له ڕۆژێکی وادا دەتوانن کاری گەوره گەوره ئەنجام بدەن.

له باسەکانی دواتریش دا باسی ئەو بایەخ و باوەڕانەمان کرد کە لە ژیان دا هەمانن. ئێوە دیتان کە باوەڕەکانمان چارەنووسی ئێمە دیاری دەکەن. ئەگەر لەبیرتان بێ، باس کرا کە ئێمە دوو جۆرە سیستمی بایەخیمان هەن. بایەخەکان، واتە هەر باوەڕێك کە لەمێشکی ئێمەدا لەگەڵ وەدەستهێنانی خۆشی و لەزەت لێك گرێ دراوە، و دژە بایەخەکان، کە هەموومان دەمانەوێ لەبەریان هەڵێین. خوێندتانەوە کە مێشکی ئێمە هەموو ساتێك خەریکی بڕیاردانەو تەواوی ئەو بڕیارانە لەسەر بناخەی جەدوەلی بایەخەکانمان دەگیرێن. پاشان تێگەیشتن کە لەوانەیە بایەخەکانمان وەك یەك بن، بەڵام لە کۆتایی دا ئەو قانوونانەی لە زەینی ئێمەدا لەگەڵ ئەو بایەخانە لە پێوەندی دان ڕەفتاری ئێمە دیاری دەکەن.

هەرکەس بۆخۆی ریزە قانوونێکی هەیە کە لە بنەماڵە، قوتابخانە یان کۆمەڵ فێریان بووە. شتێك لەبارەی باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانی هەر کەسێکیشەوە فێر بوون، واتە هەموو ئەو باوەڕانە کە هەرکەس بەرامبەر بە خۆی، خەڵك، ژیان و ئارەزووەکانی هەنی. ئەوەی لە ژیانمان دا بەنرخە هەموو فکری ئێمە بە خۆیەوە خەریك دەکاو ئەو شتانەی کەمتر گرنگن لەبەرچاومان وەلا دەکەون.

ئەمن چەند جاری دەڵێمەوە، پێم وایە، ئەگەر بابەتێك چەند جار ببیسی باشتری تێدەگەی و ئەگەر ئەو دووپات بوونەوەیە درێژەی هەبێ، مسۆگەر باشتری بەهرە لێ وەردەگری. میتۆدی من لەم کتێبەش دا لەسەر ئەو بناخەیە داڕێژراوە.

چۆن باوەڕەکانی خۆمان بگۆڕین؟

ئێستا وەرن بچینە سەر قۆناغی دواتر. هەروەك گوتم، دەبێ فێر بین چۆن هێندێ لە باوەڕەکانمان بگۆڕین. باشە، ئێستا بە کۆمەگی ئەوەی لە ماوەی چەند رۆژی رابردوودا فێری بوون ئەم کارە زۆر ئاسان دەبێ. لەپێش دا

بناغەیەکی پتەو و قایممان بۆ ئەو گۆڕانە داناوە. ئێوە دەزانن چۆن دەکرێ هەر خوویەك بگۆڕرێ. سێ کلیلی زێڕینی گرێدراوتان لەبیر ماون؟

١ـ دەبێ بگەنە نوختەگۆڕان. دەبێ بە تەواوی مانا هەست بەوە بکەن کە شتێك دەبێ بگۆڕێ. ئێوە دەبێ بگۆڕێن, دەتوانن بگۆڕێن و دەبێ هەر ئێستا ئەو کارە بکەن. هەر لەگەڵ ئەوەی گەیشتنە ئەم نوختەیە, مێشك بە ئاسانی گۆڕانەکە قبووڵ دەکا.

٢ـ دەبێ ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکی خۆتان بەراوەژوو بکەن. ئەوەی بە ناڕەحەتی‌یەوە گرێ دراوە دەبێ لەگەڵ خۆشی لێك گرێ درێ و بە پێچەوانەش.

٣ـ دەبێ خۆتان گرێدراو بکەن تا بۆ هەتا هەتایە ئەم ئەڵقەپێوەندی‌یە تازەیە لە جێی خۆی بمێنێ. دەبێ خوویەکی تازە لە خۆتان دا دروست بکەن. خوویەکی توانابەخش و هەستێکی نوێ.

ئێستا بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ لە باوەڕەکانیشمان دا دەبێ هەر لەم میتۆدە کەلك وەرگرین. بڵێن چۆن؟ لەم بارەیەوە پتر بیر دەکەینەوە. مێشکی ئێوە هەموو کارێك دەکا بۆ ئەوەی خۆی لە ناڕەحەتی دوور خاتەوە. کەوایە دەبێ ئەو ڕێگایەی بۆ گۆڕینی باوەڕەکانمان دەی‌گرینەبەر لەسەر ئەم بنەڕەتە بێ:

١ـ ئەو باوەڕانەی بەڕاستی دەتانەوێ بیان گۆڕن دیاری بکەن. ئێستا بەدەست کام باوەڕانەوە ئازار دەچێژن؟ کامە بایەخانەن کە ژیان, پێوەندیی ژن و مێردایەتی, عیشق, دراو و خووی خۆتان تووشی تەنگانە دەکەن؟ ئەو باوەڕە گرنگانە کە کۆسپی سەر ڕێگای گەیشتن بەو سەرکەوتنەن کە ئارەزووی دەکەن کامانەن؟

٢ـ هەر کە ئەم باوەڕانەتان ناسی دەتوانن لە شەڕیان ڕزگار بن. تەنیا ئەوەندە بەسە لەو باوەڕانە کە ئێستا تەنگیان پێ هەڵچنیون ئەوەندە هەست بە ناڕەحەتی بکەن کە بتانەوێ هەر ئەمڕۆ بیان گۆڕن, ئەوە کە مێشکتان بگاتە ئەو ئاکامە کە بە بوونی ئەو باوەڕانە, دەبێ ناڕەحەتی‌یەکی لە ڕادەبەدەر بچێژن.

خوێندتانەوە کە مێشک هەموو کارێک دەکا بۆئەوەی ئازارو ناڕەحەتی نەچێژێ, کەوایە سەرمەشقەکە دەشکێنێ و ئێوەی لێ رزگار دەکا. تەنیا رێگای راگرتنی باوەڕێک لە مێشک دا گرێدانی لەگەڵ ناڕەحەتی‌یەکی زۆرە. وەختێک دەتوانن سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنن کە شێوەی روانین و هەستی ئێوە بەرامبەری بگۆڕێ و ئیدی نەتوانن لەوە زیاتر وەزعێکی وا دەربەرن, باوەڕ بەوە بکەن کە لەگەڵ درێژەدانی ناڕەحەتی‌یەکی زۆر دەچێژن و گۆڕینی, ئێوە بە خۆشی‌یەکی گەورە دەگەیەنێ.

کەوایە لە هەنگاوی یەکەم دا دەبێ ئەو باوەڕانەی مەیدانتان لێ بەرتەسک دەکەنەوە دەستنیشان بکەن.

لە هەنگاوی دووەم دا, رێگا بدەن ئەو باوەڕانە لە مێشکتان دا لەگەڵ ناڕەحەتی‌یەکی زۆر پێوەندی پەیدا بکەن, بە جۆرێک کە بێنە سەر ئەو باوەڕە کە چەندی زووترە دەبێ بیان گۆڕن.

لە هەنگاوی سێیەمیش دا دەبێ باوەڕگەلێکی توانابەخش و تازە لە زەینی خۆتان دا دروست بکەن تا جێگای باوەڕە کۆنەکان بگرنەوە.

کەوایە ئەگەر باوەڕێکی کۆنتان هەیە, باوەڕێک کە چەندین ساڵە لەگەڵتانە, بۆنموونە پێتان وایە بۆ ئەنجامدانی سەرکەوتووانەی کارەکان زیاد لە ئەندازە کاڵن:

١ـ لە پێش دا دەبێ دیاری بکەن داخوا ئەو باوەڕە لەسەر ژیانی ئێوە شوێنەواری پاڵنەری هەیە یان پێشگێڕەوەیە؟ باش بیر بکەنەوە داخوا باوەڕێکی وەها نابێتە هۆی ئەوە هەموو کاتێک خۆ لە دەست پێکردنی کاری گەورەو گرنگ بپارێزن؟ داخوا نابنە کۆسپی ئاشنابوونتان لەگەڵ ژنێک کە زۆر ئاشقی بوون؟ بەڵام چەند ساڵێک لەخۆتان گەورەترە؟ ئەگەر وەڵامەکەتان بایە, کەوایە ئەو باوەڕە وەک تەنافێکە کە بەرەودواتان رابکێشێ.

٢ـ ئەمەتان دەستنیشان کرد. ئێستا دەبێ باوەڕتان بگۆڕن. بەڵام چۆن؟ لەبارەی هەموو ئەو زیانانەوە کە بە هۆی ئەو باوەڕەوە تووشتان بوون بیر

بکەنەوە. نەك هەر بیر بکەنەوە بەڵکە ئاکامەکانی بە هەموو توانای خۆتانەوە هەست پێ بکەن. کلیلی گەیشتن بە نوختەگۆڕان ناسینی وردی ئاکامێکە کە بە درێژەدانی میتۆدی ئێستا دێتە ڕێتان. بۆ گەیشتن بە هەستێکی وەها باشترە هێندێ پرسیار لە خۆتان بکەن کە واتان لێ بکەن لەبارەی ئەو ناڕەحەتی‌یانەوە کە بەهۆی باوەڕەکانتانەوە تووشیان بوون بەڵام بە نائاگایی ئەوانتان لە زەینی خۆتان سڕیونەوە باشتر بیر بکەنەوە. هەر لەگەڵ ئەوەی سەرنجی خۆتان لەسەر ئەو ناڕەحەتی‌یانە خڕ کردەوە ئەوان هەست پێ دەکەن.

٣- پاش ئەوەی توانیتان باوەڕی پێشووتان بگۆڕن, باوەڕێکی تازەی لە جێگا دابنێن. باوەڕی تازەتان دەکرێ ئەمە بێ: "گەنجیەتی بەمانای شادی‌یە, گەنجیەتی یانی وزەو چالاکی و لەبەر ئەوەی ئەمن لاو و لەشۆقم توانایەکی زۆرترم هەیە." پێویست نیە قەرارو مەدار لەگەڵ خۆتان دانێن کە لەمەودوا چ دەکەن, هەر ئەوە کە باوەڕگەلێکی تازە لە مێشکی خۆتان دا بچێنن ڕەفتارەکانتان دەگۆڕێ.

هەر باوەڕێك شتێك نیە جگە لە گریمانەیەك و ناتوانین حوکمێکی بێ‌ئەملاو ئەولا دابنێین. بۆ نموونە هێندێك کەس لەو باوەڕە دان کە لاوەتی یانی بێ ئەزموونی و لاوازی, کەوابێ لەو تەمەنەدا ناکرێ کاری گەورە گەورە وەئەستۆ بگرێ. ژمارەیەکیش پێیان وایە بەساڵداچوون لاوازی‌یەو مرۆڤ نابێ لەو تەمەنەدا دەست بداتە کاری دژوار, بەڵام کامیان بەڕاستی وایە؟ هیچ کام لەو باوەڕانە بێ ئەملاو ئەولا نین. مارتا هۆکس تەمەنی نەوەدو نۆ ساڵە, بەڵام ئەو توانی لەو تەمەنەدا بچێتە سەر لووتکەی فووجی لە حاڵێك دا هەتا تەمەنی شەست و حەوت ساڵی یەکجاریش نەچووبووە شاخەوانی. کۆلۆنێل ساندێرز بە شەست و پێنج ساڵی بە وەدەستهێنانی بیرۆکەیەکی تازە بوو بە میلیۆنێر.

کەوایە دەبینین کە هەر باوەڕێك، تەنیا بیرۆکەیەکی کەسییە کە پێویست ناکا دروست بێ. بەو پێیە دەتوانین لە مێشکی خۆمان دا گریمانەگەلێك دروست بکەین کە لە جیاتی مەیدان بەرتەسك کردنەوە هێزو توانامان پێ ببەخشن.

٤- پاش دروست بوونی باوەڕە تازەکان دەبێ ئەوان لە زەینی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی لێك گرێ بدەن. ئەو کارە چۆن بکەین؟ زۆر ئاسان، بە بیرکردنەوە لەو ئاکامانە کە بە شوێن کەوتنی ئەو باوەڕانە بەدەستیان دێنین. بە قبووڵ کردنی ئەو باوەڕە کە گەنجیەتی بەرامبەرە لەگەڵ توانا، چالاکی و وزە چیم لە ژیان دا دەست دەکەوێ؟ "خوایەگیان! ئەم باوەڕە شوێنەوارێکی نائاسایی لەسەر پێوەندیم بە خەڵکی دیکەوە دەبێ. ئەمن خۆش ئەخلاقتر دەکا، بەهێزترو چالاکتردەبم و هەربۆیەش خەڵك زۆرتریان خۆش دەوێم. ترسم لە کارگەلی تازە لەنێو دەبا، دەبێتە هۆی ئەوە کە لە کارەکەم دا ئازایەتیی رادەربڕینم هەبێ، لەگەڵ سەرۆکەکانم پێوەندی دامەزرێنم، لە کۆبوونەوە گرنگە ئیداریەکان دا بەبێ شکۆ بتوانم قسە بکەم و سەرنجی خەڵکی دیکە بۆ لای خۆم رابکێشم." ئەم رستانە نموونەی رەفتاری لەمەودواتان شکڵ پێ دەدەن. مێشك ئاشقی خۆشییەیە، کەوایە ئەم سەرمەشقە تازەیە زوو قبووڵ دەکا.

٥- لە دواقۆناغ دا دەبێ مێشك لەگەڵ ئەم سەرمەشقە نوێیە لێك گرێ درێ. دەبێ ئەوەندە لەبارەی باوەڕی تازەتانەوە بیر بکەنەوەو ئەو ئاکامە شیرنانەی لێی بەدەست دێن هەست پێ بکەن تا خۆتان گرێدراو دەکەن، بە جۆرێك کە هەرکات وشەی گەنجیەتی ببیسن بێ هیچ زەحمەتێك هەست بە خۆشی، دەسەڵات، تواناو هەژان سەر هەتا پێتان دابگرێ. ئەم کارەش تەنیا بە ڕاهێنان و دووپات کردنەوە دەکرێ.

هەموو رۆژێ بۆ ماوەی پێنج یان شەش دەقیقە لەبارەی ئەو ئاکامەوە کە لە باوەڕی تازەتان بەدەست دێ بیر بکەنەوە. پاش ماوەیەك مێشك ئەم باوەڕە وەك باوەڕێکی بنەڕەتی قبووڵ دەکا. ئێستا ئەم باوەڕە تازەیە لە کامپیوتێری زەینتان دا تۆمار کراوە.

خەڵکی دیکەش بگـۆڕن

وەختێـك لەگـەڵ خـەڵکی دیکـە لـەبارەی بـاوەڕە توانابەخشـەکانەوە قسـە دەکـەین زۆربـەیان دەڵـێن: "مـومکین نیـە بتـوانن کەسـێك بگـۆڕن. هەرکـەس سیستمی فکریی تایبەت بە خۆی هەیە." بەڵام ئەمن پێم وایە هـەموو کـەس لـە هەر تەمەنێك دا دەتوانێ خۆی بگۆڕێ. جیاوازی تەنیا لەو ماوەیە دایە کە خەڵك پێویستیانە بۆئەوەی بگەنـە نوختـەگۆڕان. بـۆ هێنـدێك کـەس ئـەم ماوەیـە زۆر درێژە. چەندین ساڵ تێدەپەڕێ تا ئەوان تێدەگەن پێویسـتە ئـەوەی باوەڕیـان پێی هەیە بگۆڕێ, بەڵام هێندێکی دیکە بە دەمەساتێك دەگەنە ئەو باوەڕە.

عادەتەن گۆڕان لە بەساڵداچووان دا دژوارترە چـونکە ئـەوان مـەرجی نـەرمی نواندنیان تێدا نیە. هەرچەند زۆر لە بەساڵداچووان هەن کە چەند جار زیـاتر لـە لاوان لە هەڵوێست گرتن دا نەرمی نیشان دەدەن. ئەگەر فێـر بـن چـۆن دەکـرێ بگـۆڕێن, ئـەم کـارە سـاکارەو وەك دانیشـتن لـە پشـتی کـامپیوتێرو گـۆڕینی دۆسـیەکان بـە ئامـاژەی قـامکی ئێوەیـە. هـەر بـەو ئاسـانییـە. ئەگـەر نـەزانن میتۆدی گۆڕان چیە, ناچارن چەندین ساڵ لەگەڵ باوەڕگەلێك بژیەن کە کۆسـپی سەر ڕێگای پێگەیشتنتانن.

هێندێك کەس لە گۆڕان دەترسن. ئـەوان دەڵـێن: "ئـەمن چـەندین سـاڵە بـەم شێوەیە ژیاوم." زۆر جار لەم کتێبەدا دووپاتم کردۆتەوە **لە هاوکێشەی ژیان دا, ڕابردوو لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیـە.** هیـوادارم ئـەم ڕسـتەیە بـە دڵ بسـپێرن. ڕەوتی ژیان بەرەوپێشەو ناتوانین لە ڕابردوودا بمێنینەوە. دەڵێـی لـە ڕابـردوودا تـاقیم کردۆتـەوە بـەڵام نـەبووە؟ هەڵـەی تـەواوە. نابـێ ئـەوەی لـە ڕابـردوودا کردووتەو ئاکامێکت لـێ وەرنـەگرتوە بـە ئارشـیفی مێشـکت بسـپێری. دووبـارە تاقی بکەوە, لەوانەیە بە میتۆدێکی دیکە بە ئاکام بگەی. تەنانەت ئەگەر دەمێك پێش ئێستا, لە توانای خۆت بـەهرەت وەرنـەگرتوە هـەر ئێسـتا دووبـارە تـاقی بکەوە.

تکایە نەرمی بنوێنە. لە شێوەی کاری خۆت ورد بەوەو ئەگەر بە پێویستت زانی بیگۆڕە. ئەگەر میتۆدی تۆ لە ژیان دا ئەمە نەبێ هەمیشە ناکام و نائومێد دەبی و ناتوانی دەست بە هیچ کارێك بکەی, مەگەر بە زۆری. ئەگەر ئەدیسۆن تەسلیمی شکانەکانی رابردووی بایە قەت نەی دەتوانی داهێنان بکا. ئەو نۆسەدو نەوەدو نۆ جار دروست کردنی گلۆپی ئەلەکتریکیی تاقی کردەوەو سەرنەکەوت بەڵام کۆڵی نەدا. لەو نموونانە زۆرن. ئەگەر بەسەرهاتیان بزانی تێ دەگەی کە رابردوو رابردوە. هیچ کاتێك رۆژانی رابردوو گیروگرفتی رۆژانی داهاتوو دیاری ناکەن. **رابردوو تەنیا سەرچاوەیەکی زانیارییە**. دەتوانی لە رابردوو ئەزموون وەرگری و داهاتوو گەشەدارتر بکەی.

ئێستا زانیتان کە دەبێ باوەڕەکانتان بگۆڕن و باوەڕی تازە لە مێشکتان دا بچێنن. یەکێك لە باشترینی ئەو باوەڕانە ئەوەیە کە هەمیشە رێگاچارەیەك بۆ گیروگرفتەکان هەیە. هەمیشەو لە هەر هەل و مەرجێك دا دەکرێ بە ئاکام بگەی. بەهیچ جۆر گرنگ نیە لە ژیان دا چیت بەسەر هاتوە یان چارەسەری گیروگرفتی تۆ چەند دوور لە زەین دێتە بەرچاو, ئەگەر باوەڕ بکەی هەر گیروگرفتێك رێگاچارەیەکی هەیە, مسۆگەر رێگا چارەکەی دەدۆزیەوە. پێویستیت بە دراو, کار یان خۆشەویستی هەیە؟ حەتمەن رێگایەك بۆ وەدەستهێنانی دەدۆزیەوە. وەختێك یەکێك لە کارمەندەکانم چەند میلیۆن دۆلاری لە کۆمپانیاکەم دزی هەموو سەریان سوڕ مابوو. کۆمپانیاکەمان حەفتاوپێنج هەزار دۆلار قەرزدار بوو. شەریکەکانم دەیان پرسی: "چەندی پێ دەچێ تا نابووت بین؟ چۆن دەتوانین لەسەر پێ راوەستین؟"

بەڵام ئەمن ئەو پرسیارانەم وەلا نا. لە پێش دا زۆر توورە ببووم, بەڵام هەوڵم دا لە ئەزموونەکانم کەلك وەرگرم. دەمزانی فکری من هەر لەسەر ئەو شتانە خڕ دەبێتەوە کە پرسیاریان لێ دەکەم. بۆیە دەبوو بۆ بەدەستهێنانی هەستی توانابوون پرسیاری وا لە خۆم بکەم کە زەینم بەرەو چارەسەری گیروگرفتەکە بەرن. لە خۆمم پرسی: "بۆئەوەی قەرزەکانم بدەمەوە دەبێ چ

بکەم؟" ئەم پرسیارەم چەندین جار لە مێشکی خۆم دا دووبارە کردەوە. ئەوانی دیکە دەیانگوت: "ئەتۆ شێتی. هیچ ڕێگایەك نیە. ئێمە نابووت بووین." بەڵام ئەمن دەمگوت: "ئەگەر باوەڕمان هەبێ کە هەمیشە ڕێگەچارەیەك هەیە، بۆ دۆزینەوەی تێدەکۆشین و بەدەستی دێنین." ئەمن هەولْم دا وەڵامی پرسیارەکەم پەیدا بکەم و میتۆدێکم دارشت کە توانی کۆمپانیاکە لە قەیران بەرێتە دەرێ.

باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانمان کۆڵەکەی ژیانی ئێمەن. کەوایە هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دەست دەنێ و دوو باوەڕی بنەڕەتیی ژیانی خۆتانی کە پێتان وایە مەیدانیان لێ بەرتەسك کردوونەوە، تێدا یادداشت بکەن. بۆ وێنە ئەمن بەڕادەی پێویست بەهۆش نیم، دراوم نیە، زۆر لاوم و بێئەزموونم یان زۆر پیرم. بەڕادەی پێویست وزەم نیە، ساغ نیم، ئەوانەی لە دەوروبەرمن هیچ و پووچ و لاوازن، ئەم کارە ناتوانم بکەم چونکە ژنم (یان پیاوم)، رەش پێستم، سپی پێستم، رەنگی پێستم زەردە، مەسیحیم، یەهوودیم یان هەر شتێکی دیکە کە دەبێتە کۆسپی سەرکەوتن و پێشکەوتنتان.

باوەڕەکانتان لە رستەیەك دا بنووسن. بۆ نموونە: "ئەگەر دراوم هەبایە دەم توانی سەرکەوم." زۆر باشە، ئێستا چۆن دەکرێ لە شەڕی ئەم باوەڕە رزگار بین؟ قۆناغی یەکەممان ئەنجام دا، یانی ئەو باوەڕە کە دەبێ بگۆڕێ دیاری کراو ئێستا گەیشتووینە قۆناغی دووەم. ئەوەی لە ئەنجامی ئەم قۆناغەدا زۆر گرنگە پاراستنی بەشوێن یەکدا هاتنەکەیانە. دەبێ قۆناغەکان بە تەرتیبی ١ـ٢ـ٣ـ٤ـ٥ ئەنجام بدەین. ئەم میتۆدە راست وەك فیلمێکە. ناتوانی ئەم فیلمە لە پاشەوە بۆ پێشەوە چاو لێ بکەی. بۆ گۆڕینی خۆتان یان هەر کەسی دیکە دەبێ بە شوێن یەکدا هاتنی قۆناغەکانی گۆڕان لەبەرچاو بگرن.

سەفەر بۆ رابردوو و داهاتوو

چەندین ساڵ پێش ئێستا بە دیتنی فیلمێك کە لەسەر بناخەی رۆمانێکی چارلز دیکێنز دروست کرابوو میتۆدێکم داهێنا کە ئێستا پێی دەڵێن **سەرمەشقی دیکێنز**. ئەم میتۆدە بەهێزترین رێگا بۆ گۆڕینی باوەڕی مرۆڤەکانە. داخوا داستانی کریسمەس دیکێنزتان لەبیرە؟ لەم داستانەدا پیاوێك بە ناوی ئیسکرووچ هەبوو کە زۆر سەرکەوتوو بوو, دیارە تەنیا لەباری ماڵییەوە, ئەو پیاوە لەو باوەڕەدا بوو کە دانی دراو بە خەڵکی دیکە کارەساتە. ئەو هیچ حەزی لە گۆڕان نەبوو و بیروباوەڕەکەی وای کردبوو پیاوێکی دوورەپەرێزو تەنیا بێ, بەڵام شەوێك هەموو باوەڕەکانی گۆڕان. چۆن؟ نیوەشەوێ سێ مەرجی بنەڕەتیی ئێمە بۆ گۆڕان لە شێوەی سێ رووح دا هاتنە لای. ئەو سێ رووحە هێرشیان کردە سەر سیستمی دەماریی ئیسکرووچ. ئەوان وتارێکی دوورودرێژیان لەبارەی قازانج و زیانەکانی گۆڕانەوە بۆ نەخوێندەوە, بەڵکوو بردیانەوە رابردوو بۆئەوەی ئەو ناڕەحەتییانە کە بەهۆی رەفتاری پێشوویەوە تووشیان بووە هەست پێ بکاو ئەو توانی تەواوی ئەو ناڕەحەتییانە کە لەو رۆژگارە بە ئاگاییەوە پێکی دێنان بە تەواوی دەرك بکا.

پاشان بردیانە داهاتوو. ئەو دیتی کە ئەگەر ئەم میتۆدە درێژە پێ بدا لە داهاتوودا چ ناڕەحەتییەکی لە ژیانی دا بۆ پێك دێ. ئێستا ئەو گەیشتبووە نوختەگۆڕان. حازر بوو هەموو کارێك بۆ گۆڕان ئەنجام بدا.

ئەگەر بتوانن رەفتاری ئێستای هەر کەسێك لەگەڵ ناڕەحەتییەکی قووڵ و هەست پێکراو گرێ بدەن, ئەم سەرمەشقە دەسبەجێ تێك دەڕووخێ. ئیسکرووچ فێر ببوو لە مێشکی خۆی دا لاوازی و بەخشین لێك گرێ بدا. سێ رووحەکە داستانی ئەو پێوەندییەیان تێك شکاندو ئەو کەوتە داوی میتۆدێکی دیکە. لەبیرتان نەچێ هەروەخت ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکی کەسێك لەنێو بەرن هەر لەوێ بەتاڵاییەك دروست دەبێ کە پێویستە بە ئەڵقەپێوەندییەکی تازە پڕ بکرێتەوە.

بەیانیی رۆژی دواتر, ئیسکرووچ لە خەو هەستا. زۆر خۆشحاڵ بوو کە هێشتا زیندوویە. بۆیە راست بۆوەو دەستی کرد بە بەخشین. ئێستا خەڵك خۆشیان

دەویست و ئیدی تەنیا نەبوو. ئەو خۆشیی بە هەموو ئەندامی لەشیەوە هەست پێ دەکرد, کەوابوو, ئەم هاوکێشەیە لە مێشکی دا بوو بە نەخش: بەخشین واتە خۆشی, لەزەت و خۆشویستن. ئەڵقەپێوەندی‌یە تازەکە دروست ببوو. ئەمە سەرمەشقی دیکێنزە. هەر ئەو میتۆدە کە بۆم شی کردنەوە.

ئێمە قۆناغی یەکەممان بڕیوە, واتە دەزانین ئەو باوەڕەی مەیدانمان لێ بەرتەسك دەکاتەوە چیە, کەوایە درێژە دەدەین. دەبێ تامی ناڕەحەتی‌یەك کە بەرهەمی ئەم باوەڕەیە بچێژین. دەزانم کارێکی خۆش نیە, بەڵام ئەنجامدانی پێویستە. دەبێ ناڕەحەتی‌یەکە بە ئاشکرا هەست پێ بکەی تا بتوانی ئەوی لەگەڵ ئەو باوەڕەی لە مێشکت دا هەیە پێوەندی بدەی. چۆن دەتوانی ناڕەحەتی بە هەموو ئەندامی لەشتەوە هەست پێ بکەی؟ ئەمن لەو کارەدا کۆمەگت دەکەم. زۆر زوو سەرمەشقی دیکێنز باش فێر دەبی و دەتوانی هەروەخت ویستت بێ کۆمەگی منیش ڕەچاوی بکەی. بۆ جێبەجێکردنی سەرمەشقی دیکێنز پێویستە شوێنێکی بێدەنگ هەڵبژێری کە چەند دەقیقەیەك لەوێ کەس سەرودڵت نەگرێ. ئێستا دەست پێ دەکەین.

هەناسەیەکی قووڵ و درێژ هەڵکێشەو لەسەرەخۆ بیدەوە دەرێ. چاوانت لێك نێ. داوات لێ دەکەم بیر لە دوو باوەڕی نێو مێشکت بکەیەوە کە مەیدانت لێ بەرتەسك دەکەنەوە. دوو باوەڕ کە هەرکامیان وەك بەنێك بە لاقتەوە بەستراون و رات دەگرن. بیر بکەوە تا ئێستا ئەو دوو باوەڕە چ شوێنەوارێکیان لەسەر ژیانت هەبووە؟ ئەم ئاکامە گەورە بکەوەو باش بی‌بینە. چ نرخێکت لەسەر بوونی ئەو باوەڕانە داوە؟ ئێستا چ بەشێك لە ژیانت لە پێناوی ئەم باوەڕانەدا لەدەست دەدەی؟ ئەم باوەڕانە چۆن تۆ دڵتەنگ دەکەن؟ لەگەڵ خۆت راست بە. تەنیا مەڵێ بۆ وێنە دراو. پتر بیر بکەوە لەبارەی ئەو شتەوە کە رەنگە قەتت گوێ پێ نەدابێ, بیر بکەوە. هەوڵ بدە ئەو هەستە ناخۆشە کە بە لەدەست چوونی وەخت, دراو یان وزە لە تۆدا دروست دەبێ دەرك بکەی. دەبێ ئەو ناڕەحەتی‌یە هەست پێ بکەی ئەگینا کاتی خۆت بەفیڕۆ دەدەی.

له ڕۆژگاری رابردووەوە وەرە ئێستا. ئێستا لەسەر باوەڕەکەت چ نرخێك دەدەی؟ داخوا ئەو باوەڕانە دەرفەتەکانی تۆیان بەرتەسك کردۆتەوە؟ داخوا لەباری ماڵی‌یەوە شوێنەوارێکی نابەدڵیان لەسەرت هەیە؟ داخوا دەبنە هۆی ئەوە نەتوانی بەرپرسایەتیی کارێك وەئەستۆ بگری؟ شوێنەواریان لەسەر متمانەبەخۆبوونت چیە؟ ئەوکاتەی لەگەڵ ئەم باوەڕانە دا دەژیەی, چ هەستێکت لەبارەی خۆتەوە هەیە؟ توانا یان لاوازی؟ رادەی وزەی تۆ چەندە؟ ئەم باوەڕانە چەند لە وزەی تۆ کەم دەکەنەوە؟ کاتێك دەڕوانیە داهاتوو چ دەبینی؟ داخوا ئەو باوەڕانە شوێنەوارێکیان لەسەر رواڵەتت داناوە؟ داخوا هێڵەکانی دەموچاوت خەمۆکی‌یان پێوە دیارە؟ ئەم خەمۆکی‌یە هەست پێ بکە. داخوا ئەو باوەڕانە بوونە هۆی ئەوە بۆ خەڵکی دیکەو بەتایبەتی بۆ منداڵەکانت سەرمەشقێکی باش نەبی؟ ئەم باوەڕانە لەسەر پێوەندیی تۆ و خوای خۆت چ شوێنەوارێکیان هەیە؟ لەبارەی هەموو ئەو زیانانە کە لەباری ماڵی, لەشی, هەستی, کۆمەڵایەتی و مەعنەوی‌یەوە بووتن باش بیر بکەوە. هەمووی ئەمانە وەك وەزنەیەکن کە قورسایی دەخەنە سەر پەیکەری ژیانی تۆ.

ئێستا خۆت بدە دەستی دواڕۆژ. لە داهاتوودا بڕۆ پێشێ و بزانە پێنج ساڵ لەمەودوا بە بوونی ئەو باوەڕانەوە چ جێگەو پێگەیەکت هەیە. لەبیرت نەچێ کە تەواوی ئەو مەیدان بەرتەسکی و زیانانە کە تا ئێستا بەهۆی باوەڕەکانتەوە بەرۆکیان گرتووی, لەگەڵ خۆت بردووتنە داهاتوو. هەموو ئەم زیانانە وەك تۆپە بەفرێك کە بەنێو بەفردا خلۆری بکەیەوە گەورەو گەورەتر بوون. دواڕۆژ هەست پێ بکە. ناڕەحەتی, دڵەخورپە, تووڕەیی و خەمۆکی, هەموو ئەو شتانەن کە بۆت ماونەوە, بەڵام خۆشی, لەزەت, ئازادی و سەرکەوتنت بەجێ هێشتوون.

بڕوانە داهاتوو. چ هەستێکت هەیە؟ بێگومان وێنەیەك کە لە ئاوێنەدا دەی‌بینی ئەو روخسارە نیە کە ئارەزووی دەکەی. لەوانەیە ئەندامێکی ناقۆڵاو دەموچاوێکی داقوپاو چاوەڕێت بکەن. چ دەبینی؟ گەنج تر بوویەوە یان پیرتر بووی؟ سەرزیندووتری یان ژاکاوتر؟ چالاکتر یان خەمۆکتر؟ خۆت راست بخە

ئـەو حاڵەتـە کـە دەیهێنیـە بەرچـاوت. چـەندین سـاڵە لەگـەڵ ئـەو بـاوەڕە وێرانکەرانـە ژیـاوی و نـەت گۆڕیـون. چ نرخێکـت بـۆ پاراسـتنی ئەوانـە داوە؟ چ هەسـتێکت دەرهـەق بـە خـۆت هەیـە؟ داخـوا هێشـتا متمانـەت بـەخۆت مـاوە؟ پیشەکەت تووشی چ قەیرانگەلێك بووە؟ داخوا پاراستنی ئەم باوەڕانە بەڕاسـتی بایی ئەوەندە بووە ئەو هەموو قەیرانەی بۆ بچێژی؟

هەموو شتێك وا هەست پێ بکە هەروەك ئێستا رووی دابێ. داخوا پێوەنـدیی ئاشـقانەت لەگـەڵ هاوسـەرەکەت لێـك پچـڕاوە؟ ئـەم بـاوەڕە ناڕاسـتانە چ شوێنەوارێکیان لەسەر پێوەندییەکانی تۆ و بنەماڵەت داناوە؟ لەباری ماڵییەوە تووشـی چ زیـان و زەرەرێـك بـووی؟ کـام کارانـە بـوون کـە بـەهۆی بـوونی ئـەو باوەڕانەوە نەت وێراوە خۆیان لـێ بدەی؟

دە ساڵ بچنە پێشێ. تەواوی ئەو نائومێدییانـە لەگـەڵ خۆتـان بەرنـەپێش. وەزنەیەکی زۆر قورسە، بەڵام ئێوە چونکە ئەم باوەڕانـەتان هـەن ناچـارن پـاڵی پێـوەنێن بـۆ پێشـەوە. دە سـاڵ تێپـەڕیوە. بڕواننـە داهـاتوو. چ هەسـتێکتان هەیە؟ پیرتر بوون؟ ئەندامتان ناقۆڵاترو قەڵەوترە؟ لاوازترە؟ پاش ئەو دە سـاڵ ناڕەحەتییە چ بە خۆتان دەڵێن؟ لەم دە ساڵەدا چەندتان ناڕەحەتی چێشتوە؟ چـەندە نیگـەرانی و پەرێشـانی چـنگی لـە گیـانی ئێـوە قـایم کـردوە؟ چـەند ترسـاون؟ لـە بەرامبـەردا چـیتان بەدەسـت هێنـاوە؟ داخـوا جێگـەو پێگـەی ئێستاتان ئەوەیە کە خۆتان بە شیاوی دەزانـن؟ هاوسـەرەکەتان چ رەفتـارێکی لەگەڵتان هەیە؟ دۆستانتان لەبارەی ئێوەدا چۆن بیر دەکەنەوە؟ بۆخۆتان چۆن لەسەر خۆتان داوەری دەکەن؟ لەباری رووحی و مەعنەوییەوە هەستتان چـیە؟ لەش، سەرمایەو رووحتان تووشی چ ناخۆشییـەك هـاتوون؟ ئـەوان هەسـت پـێ بکە. داخوا بەڕاستی بوونی ئەو باوەڕانە ئەوەندە دێنێ؟

بیست ساڵی دیکە بەرەوپێش سەفەر بکەن. دوو دەیە ئازارتان لەکۆڵ نـاوە، بیست ساڵ ناڕەحەتی. بە هەموو ئازارەکانی رابردووەوە بەرەو داهاتوو سـەفەر بکەن و ئەوان هەست پێ بکەن. هەموو ئەو شتانەی لەدەستتان چـوون، هـەموو

ئەو ئازارانەی بەدەستتان هێناون, هەمووتان پێ بن. دووبارە تەماشای ئاوێنە بکەن. دەموچاوتان چۆن دیارە؟ لەشتان چۆن؟ قەڵەوتر بوون؟ هەست بە قورسی دەکەن؟ بەهێزتر بوون یان لاوازتر؟ سەرزیندووتر یان خەمۆکتر؟ نائومێدن؟ ئێستا باش بیر بکەنەوە چ نرخێکتان بۆ باوەڕەکانتان داناوە؟ ئەم باوەڕانە چ شوێنێکیان لەسەر پێوەندیی نێوان ئێوەو هاوسەرەکەتان داناوە؟ لەسەر کارو کاروباریماڵیتان چی؟ چ کارگەلێکتان بۆ راگرتنی ئەم باوەڕانە ئەنجام داوە؟ چ کارگەلێکتان نەکردوە؟ وەدوای چ ریزە ئامانجێك نەکەوتوون؟ چ خەرجێکتان بەسەر بنەماڵەدا سەپاندوە؟ پاش بیست ساڵ ژیان بەم جۆرەو لەگەڵ ئەم باوەڕانە چ بە خۆتان دەڵێن؟ داخوا پاراستنی ئەم باوەڕانە بایەخی هەبوو؟

هەموو ئەو زیانانەی لێتان کەوتوون باش هەست پێ بکەن, تەواوی ئەو شتانەی لە دەستتان چوون و تەواوی ئەو دەرفەتانەی لێتان ئەستێندراون. داخوا دیسان حەز دەکەن ئەو باوەڕانە لە مێشکتان دا رابگرن؟ داخوا ئەمە ئەو چارەنووسەیە کە ئارەزووی دەکەن؟

ئەگەر ئەو چارەنووسەت پێ ناخۆش بێ و ئەگەر حەز نەکەی بەو جۆرە بژیەی, دیارە مێشکت باوەڕەکانت دەگۆڕێ. بەڵام ئەگەر وا نەبوو, دەبێ دیسان خۆت ناڕەحەت بکەی. لە خۆت بپرسی و هەست بە ناڕەحەتی‌یەکە بکەی. ئەوەت لەبیر بێ کە ئەمە تەنیا هێنانەبەرچاوێکی داهاتوویەو دەتوانی بە گۆڕینی باوەڕەکانت شکڵێکی دیکەی پێ بدەی.

ئێستا دەتوانی بگەڕێیەوە دوایەو بگەیەوە ئێستا. بەڵێ, بە خۆشی‌یەوە هیچ کام لەو پێشهاتانە روویان نەداوەو ئەگەر ئاڵوگۆڕێك لە مێشکت دا پێك بێنی هیچ کاتێکیش روو نادەن. ئەم راهێنانە قازانجی دیکەشی هەن.

کەوایە ئەگەر بە پرسیاری زۆر خۆت بردە داهاتوو و هەستت بە پیری, ژاکاوی و ناڕەحەتی کرد بە گەڕانەوە بۆ رۆژگاری ئێستا دەتوانی خۆت سەرزیندووتر ببینی. باشتر هەناسە بدەی و بەدەماغتر بی. هەست بکەی خوا

دەرفەتێکی دووبارەی پێ داوی تا بتوانی داهاتوویەکی باشتر بۆ خۆت دروست بکەی. لەوانەیە بتەوێ هەستیە سەرپێ و بڕۆی. حاڵەتی لەشی خۆت بگۆڕی. هەڵبەز دابەز بکەی, هەناسەی قووڵ هەڵکێشی. چونکە هەست دەکەی ئێستا وزەیەکی زیاترت بۆ ژیان هەیە, مێشکت هاندەرێکی زۆرتری بۆ گۆڕینی ئەو باوەڕانە دەست کەوتوەو چونکە پێی وایە پاراستنی ئەم باوەڕانە مایەی ناڕەحەتی‌یەو وەخت بۆ وەلانانیان بەفیڕۆ نادا. ئێستا دەرفەتی چاکە, دەبێ چ بکەی؟ ئاسانە. لە هەل و مەرجێکی وا باش دا, دەبێ دوو باوەڕ کە دەتوانن توانامان پێ ببەخشن لە مێشکی خۆت دا تۆمار بکەی. پاشان راست بیەوە, لەشت بە جۆرێك بجووڵێنی کە هەست بە سەرزیندوویی و دەماغ بکەی, راست وەك ئەوەی لە کاتی سەرکەوتن و خۆشحاڵی دا دەیکەی. وەڕێ کەوە, هەناسەی قووڵ هەڵکێشە, پێبکەنەو بە توند قسە بکە. هەست بە هەژان بکەو تەنانەت قاقا لێدە.

بە زەحمەتە؟ هیچ وانیە. دەبێ وەك ئێسکرووچ بی. ئەتۆ لە خەو هەستاوی و تێگەیشتووی خوا دەرفەتێکی دووبارەی بۆ ژیان پێ داوی. ئەمە شتێکی سادە نیەو دەکرێ لەوە بەڕادەیەك شاد بی کە گریانت بێ. لەشی خۆت بخە قالبێکەوە کە تۆ بگەیەنێتە بەرزترین رادەی وزەو دەماغ. ئێستا, هەر ئێستا دوو باوەڕی تازە دروست بکە:

ئەمن زۆر گەنجم. زۆر باشە. گیانم پڕ لە توانایەو دەبێ ئەو توانایە بەکار بەرم.

ئەمن بەڵگەنامەم نیە, بەڵام سوپاس بۆ خوا! دوکتۆرای بەتوانایيم هەیە. هەر کارێك بمەوێ دەتوانم تەواوی بکەم. دراوی زۆرم نیە, بەڵام هەر ئەو دەزمایە کەمەش بۆ دەست پێکردنی کارێکی تازە بەسە. کارێکی چووکەڵە کە دەتوانێ ببێتە پرۆژەیەکی گەورە.

ئەمن هەمە, هەمە, هەمە. رێگا بدە ئەوەی هەتە توانات پێ ببەخشێ. کەوایە دوو باوەڕی تازە دروست بکە. دوو رستە بنووسە کە دەتوانن لە زەینت

دا ببنە باوەڕێکی توانابەخش. چت هەیە لە جێگای باوەڕە کۆنـەکانتی دانێـی؟ بـاش بـیر بکـەوە. رسـتەکەی تـۆ دەبـێ روون، ئاشـکراو پـۆزەتیف بـێ. ئەگـەر باوەڕی تۆ ئەوەبوو کە "ئەمن ناحەزم." باوەڕی تـازەی تـۆ نابـێ ئـەوەبێ کـە: "ئەمن تا رادەیەك سەرنج راکێشم." ئەم بـاوەڕە، بـاوەڕێکی بـەهێزو پـۆزەتیف نیە.

وەختێك ساغت کردەوە کە باوەڕی تازەت چیە، دەبێ دووبـارە لـە میتـۆدی سەرمەشقی دیکێنز کەلك وەرگـری تـا ئـەو ئاکامـەی دەتـەوێ بەدەسـتی بێنـی: هەناسەیەکی قوول هەڵکێشەو لەسەرخۆ بیدەوە دەرێ. چـاوانت لێـك نـێ. ئـەم قۆناخـە واتـە قۆنـاخی گوازتنـەوە و سـەقامگیرکردنی بـاوەڕ ئاسـانترە چـونکە ئێستا ئەڵقەپێوەندی‌یە کۆنەکە شکاوەو جێیەکی بەتاڵ بۆ باوەڕێکی بەهێز پێك هاتوە!

ئەوەی دەبێ بیکەی زۆر ئاسانە. لە تۆم دەوێ وا دابنێی مـاوەی پێـنج سـاڵ لەگەڵ ئەم باوەڕە تازەیە دەژیەی. سەفەر بکـە بـۆ پێـنج سـاڵ لەمـەودوا بـەڵام ئەمجار چارەنووست جیا دەبێ. ئێستا پاش پێنج ساڵ ژیان لەگەڵ ئەم بـاوەڕە نوێیانـە، لـە کـوێی؟ چـیت وەدەسـت هێنـاوە؟ ژیانـت تـا چ رادەیـەك گـۆڕاوە؟ چەندە پێش کەوتووی؟ لە سایەی ئـەم بـاوەڕە نوێیـەوە چ جێگـەو پێگەیـەکت وەدەسـت هێنـاوە؟ کەسـایەتیت چـەند گەشـەی کـردوە؟ متمانـە بـەخۆبوونت چەندی زیاد کردوە؟

تەماشـای ئاوێنـە بکـە. پێدەکـەنی؟ پـڕ توانـاو سـەرزیندووی؟ هەسـت بـە گەنجیەتی دەکەی؟ بە دەماغی؟ بـاش بڕوانـە ئـەو هەسـتانە کـە ئێسـتا هـەتن. داخوا خۆشحاڵتر لە ئێستای؟ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت چۆنە؟ داخـوا لـە ژیان دا هاندەرو هەژان و عیشقێکی پترت بەدەست هێناوە؟ بەهۆی ئەم بـاوەڕە توانابەخشانەوە چ توانایەك لە تۆدا گەشەی کردوە؟

وەزعی ماڵیت چۆنە؟ چ شتێك فێر بووی کە پێشتر نەت دەزانی؟ چ سەرمایە دانانێکت بووە؟ لەشت لە چ حاڵێك دایە؟ ساغتری؟ بەدەماغتری؟ ئەندامت رێك

و پێك بووە؟ داخوا فێر بووی بەبێ بەكارهێنانی ئەلكول, مادده گێژكەرەكان یان خواردن هەستی خۆت بە باشترین شێوە بگۆڕی؟ پێوەندیت لەگەڵ خوای خۆت چۆنە؟ داخوا سەرمەشقێكی باش بۆ منداڵەكانتی؟

دە ساڵ تێپەڕیوە. دە ساڵ لەگەڵ ئەم باوەڕەدا ژیاوی. ئێستا باش دەزانی چ باوەڕ گەلێك بوونە هۆی سەركەوتنت, چونكە دە ساڵە كەسایەتیی تۆ لەژێر كاریگەریی ئەم باوەڕانە دایە. لە ئاوێنەدا تەماشای روخسارت بكە. سەرزیندووتری یان نا؟ روخسارت سەرنج راكێشترو گەنجتر بووە؟ وەختێك جێگەو پێگەی خۆت لەگەڵ دە ساڵ پێشتر بەراورد دەكەی هەست بە چ جیاوازی‌یەك دەكەی؟ وەختێك بیر دەكەیەوە پاشماوەی تەمەنت وا بەسەر دەبەی, هەست بە چی دەكەی؟ رادەی متمانە بەخۆبوونت چەندە؟ پێوەندیت لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە چۆنە؟ داخوا بەرەوپێش چووی؟ بەهێزتر بووی؟ عیشق و خۆشەویستیی منداڵەكانت بۆ تۆ چۆنە؟ داخوا ئەتۆ بۆ وان سەرمەشقێكی باشی؟ لەباری ماڵی, فیزیكی, رووحی, مەعنەوی و كۆمەڵایەتی‌یەوە چ هەستێكت هەیە؟ ژیانت تا چ رادەیەك باشتر بووە؟ فكر دەكەیەوە پاش دە ساڵی دیكە چۆن بێ؟

بیست ساڵ بچۆ پێشێ. دوو دە ساڵی‌یە كە باوەڕە تازەكان توانات پێ دەبەخشن. ئیدی جێی پرسیار نیە. مسۆگەر هەستێكی باشت هەیە. توانا, وزە, سەركەوتن, خۆشحاڵی و هەژانت هەیە. تەماشای ئاوێنە بكەو بڵێ چ دەبینی؟ پاش بیست ساڵ سەركەوتن چ بە خۆت دەڵێی؟ باش بیر بكەوەو بە هەموو ئەندامتەوە هەست بكە بزانە پێوەندیی تۆ و هاوسەرت, كارو ژیانت بەم جۆرە چەند بە لەزەت ترە؟

بڕیار بدە. كام چارەنووس هەڵدەبژێری؟ دەزانم كە دەتەوێ بگەڕێیەوە ئەمڕۆ و بە تامەزرۆیی وەدوای چارەنووسێك كەوی كە هێنابووتە بەرچاوت. راهێنانی ئەمڕۆ بە وردەكاری‌یەكی زیاترەوە ئەنجام بدە چونكە چارەنووست دیاری دەكا.

له باسی دواتر دا بابەتی زیاتر لەسەر دروست کردنی داهاتوو دەخوێنیەوە.

رۆژی نـۆیـــەم

رێکخستنی ئامانجـەکان

شوێنەواری رێکخستنی ئامانجەکان لەسەر چارەنووس, بابەتی ئـەم باسـەیە. لـە هـەموو کتێـب, بەرنامـەو سـیمینارێك دا کـە بـۆ سـەرکەوتن هـەن, حەتمـەن لەبارەی رێکخستنی ئامانجەکانەوە قسـە دەکـرێ. بۆچـی؟ چـونکە رێـك و پێـك کردنی ئامانجەکان کلیلی بنەڕەتیی هەموو سەرکەوتنێك لە ژیان دایە. ئەوەنـدە لــەبارەی ئــەم چــەمکەوە قســە کــراوە کــە رەنگــە زۆربــەتان بلــێن: "ئــۆی, خوایەگیان! تکایە لـێ وەبڕە! لەبارەی رێکخستنی ئامانجەکانەوە هـیچ مـەڵێ. ئەمن هەموو شتێك لەو بارەیەوە دەزانم. دەبێ ئامانجە پۆزەتیڤـەکان لەبەرچـاو بگرم, بیان نووسم و پلەبەندییان بکەم." بەڵێ, رەنگە. بـەڵام وریابـە نەکەویـە تەڵەی کەم زانیارییەوە. کەم زانیاری زۆر سامناکتر لە زانیاری نەبوونـە. ئەگـەر میتۆدێـك بـاش نەناسـی بـە بـێ ئاکـامییەکـەی رادێـی و زۆری پـێ ناچـێ کـە میتۆدەکە هەمووی لەبیر دەچێتەوە.

هەموو میتۆدێك دەبێ خاڵ بەخاڵ لەبەرچاو بگیرێ و هـەموو رۆژێ راهێنـانی لەســەر بکــرێ. شــێوەکاری باشــترینەکانی دنیــا, هــەر راهێنــان و دووپــات کردنەوەیە. جان ڤۆدن دەناسی؟ ئـەو لـە باشـترینەکانە. باسکێتبالیسـتێکە کـە هەر نەبێ لەنێو هاوتەمەنەکانی خۆی و لەو کارەدا کە دەیکرد باشترین بوو. ئەو بەدوای یەك دا یازدە میداڵی زێڕینی قارەمانەتیی لە ئەستۆ کردو لە هەر کوێ ڕا بیویســتایە دەیتــوانی تــۆپ بخاتــە ئەڵقەکــەوە. ئەمــە مــۆجیزەی راهێنــانی بەردەوام بوو.

هێندێك کەس هەرکات قسەکانی من دەبیسن دەڵێن: "ئەمن زۆر جارم ئەم قسانە بیستوون, شتێکی تازەم فێر بکە!" و ئەمن تێدەگەم هەر شتێك فێری یەکی وا بکەم چەند رۆژ دواتر لەبیری دەچێتەوە چونکە هێشتا پرەنسیپی دووپات کردنەوە فێر نەبووە.

دووپاتەکردنەوە دایکی هەموو کارامەیی‌یەکانە

ئەگەر دەتەوێ کارێك بە تەواوی فێر بی و تێی دا کارامە بی, دەبێ دووپاتەی بکەیەوە. ئەمن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم راهێنانی دروست کردنی ئامانجم چەندین جار دووپاتە کردۆتەوە. بەم جۆرە توانیم ئالوگۆڕێکی زۆر لە خۆم دا پێك بێنم و ئامانجی تازەم هەبن. ناسینی ئامانجەکان لە گۆڕینی چارەنووسی من دا نەخشێکی گرنگی یاری کرد. کەوایە تکایە مەڵێن دەتوانم ئەو دوو باسەی قسەی لە ئامانجەکان دەکەن دواتر لە دەرفەتێك دا بخوێنمەوە. ئەگەر ئامانج گەلێکی تەواو تازەت بۆخۆت دیاری کردوە دەبێ راهێنانەکانی ئەم دوو باسە بە وردی فێر بی و چەندین جار دووپاتەیان بکەیەوە.

ماوەیەکە خەریکی فێربوونی تەکواندۆم و بەخۆشی‌یەوە یەکێك لە باشترین مامۆستایانی ئەو بەشە, مامۆستا جۆنری دەرسم پێ دەڵێ. ئەو فێری کردم کە بۆ گەیشتن بە پشتێندی رەش **تەنیا** وەدوای فێربوونی حەرەکەتە سادەکان بکەوم.

ئەمن دەتوانم بە کارامە بوون لە حەوت حەرەکەتی سادە دا بگەمە ئەو پلەیە. تەنیا لە حەوت حەرەکەت دا! و سەیر ئەوەیە مامۆستاکەم دەڵێ زۆربەی قوتابی‌یەکانی هەرگیز پشتێندی رەش بەدەست ناهێنن چونکە هەمیشە دەیانەوێ شتێکی تازە فێر بن. ئەو هەمیشە پێیان دەڵێ: "ئێوە دەبێ بنەما سەرەتایی و بنەڕەتی‌یەکان فێر بن و هەموو رۆژێ دووپاتەیان بکەنەوە هەتا پشتێندی رەش بەدەست بێنن." بەڵام ئەوان هیچ حەز لە دووپاتە کردنەوە ناکەن.

بنـەما سـەرەتایی و بنـەڕەتی‌یـەکان دەبـێ هـەموو ڕۆژێ ڕاهێنانیـان لەسـەر بکرێ. ئەتۆ بۆ ئەنجامی ئەو ڕاهێنانـە ڕۆژانەیـە کـە پێـت وایـە مانـدووت دەکـا، دەگەیـە خۆشـحاڵی‌یـەکی بـەردەوام و لـەزەتێکی درێژخایـەن: ئەگـەر بـۆ کـاری ڕۆژانەی خۆت ئامانجت هەبێ ئەنجامی ڕاهێنانەکان پڕ هەژان و دڵگیر دەبێ.

ئامانج، یەکەم هەنگاوی هەموو کارێکە. زۆربەی خەڵك ناسینێکی روونیان لـە ئامانجەکانیان نیە، لە حاڵێك دا ئەگەر ڕاهێنانت لەسەر ڕێکخستنی ئامانجـەکان هەبێ پاش ماوەیەك بە ئاسانیی سووڕاندنی کلیلێك دەتوانی ئـەم کـارە ئـەنجام بدەی.

هەمووی ئێمە ریزە ئامانجێکمان هەیە، بە ئاگایی‌یەوە یان بێ ئاگـایی و هـەر ئامانجێکیشـمان هـەبێ لەسـەر چـارەنووسمان کاریگـەر دەبـێ. کاریگـەریی ئامانجـەکان لەسـەر ژیـانی ئێمـە چیە؟ بۆچـی ئێمـە ئەوەنـدە قسـەیان لەسـەر دەکەین؟ بۆچی پێویستیمان پێیان هەیە؟ لەبەرچی گـرنگن؟ بـە بـوونی ئامـانج هـەر ئێسـتا داهاتوومـان دروسـت دەکـەین، چـارەنووسمان هـەر ئێسـتا دیـاری دەکەین و شکڵ بە ژیانمان دەدەیـن. ئەگـەر ئامـانج گـەلێکی ناڕەوامـان هـەبێ، چارەنووسـێکی خـەراپ چـاوەڕێمان دەبـێ و ئەگـەر ئامانجـەکانمان بـەرز بـن، ئەوەی لە دوارۆژدا روو دەدا زۆر باش دەبێ.

دەبـێ لـە دیـاریکردنی ئامانجـەکان دا وردەکـاری‌یـەکی زۆرتـر بـەکاربێنی. لەوانەیە ئامانجت ئەوەبێ کە قەرزوقۆڵەی دواکەوتووت بدەیەوە. بەیانی لە خەو هەڵدەستی و لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "خوایە چۆن ئەو قەرزوقۆڵـە دواکـەوتووە بدەمەوە؟" هەموو تواناو وزەت هەر بەو بەیانی‌یە لـەنێو دەچـێ. ئـەتۆ توانـای چووکترین کارت نیە. ئەو جۆرە ئامانجانە بـە دەگمـەن شـوێن لەسـەر هەسـت و رەفتارت دادەنێن. لە کاتێك دا ئامانجەکان دەتـوانن توانـات پـەروەردە بکـەن و هێزت پێ ببەخشن. ئامانج دەتوانێ هێزێك بێ کە تۆ بەرەوپێش رابکێشێ.

سـاڵی ١٩٧٣ لێکۆڵینەوەیـەك لـە زانسـتگەی بیـل ئـەنجام درا. لـەو لێکۆڵینەوەیـەدا، لەگـەڵ تـەواوی ئـەو خوێندکارانـەی ئـەو سـاڵە تـەواو دەبـوون

وتووێژێك كرا. لەوان پرسرا داخوا بۆ درێژەی ژیانی خۆیان ئامانج گەلێكی روون و دیاریكراویان هەیە یان نا؟ ئاكامەكە زۆر جێی سەرنج بوو. كەمتر لە سەدی ٣ی خوێندكاران ئامانج و بەرنامەیەكی نووسراویان هەبوو. چەند مانگ پاش دەرچوونی ئەو خوێندكارانە، ئەم وتووێژە دووبارە كرایەوە. ئەو ٣ لە سەدە كە ئامانج و بەرنامەی دیاریكراویان هەبوو پاش دەرچوونیش خۆشحاڵتر و سەركەوتووتر بوون، لەگەڵ خەڵكی رێكتر بوون، لە ژیان دا سەرزیندووتر بوون و تەنانەت لەباری ماڵییشەوە لەوانی دیكە لەپێشتر بوون. ٩٧ لە سەدەكەی دیكە كە ئامانجی دیاریكراویان نەبوو لە یاریی ژیان دا دوا كەوتبوون. ئەم لێكۆڵینەوەیە بە چاكی نیشاندەری توانای رێكخستنی ئامانجەكان لە ژیان دایە. ناسینی نەخش و بایەخی رێكخستن لە ژیان دا گرنگیی تایبەتیی هەیە، چونكە ئەگەر نەزانی چ شتێك دەتوانێ ئەتۆ بجووڵێنێ، زەحمەتە بتوانی بە باشی كەلك لە تواناكانت وەرگری.

چەند ساڵ لەوەپێش دەرفەتێكی بێوێنەم دەست كەوت. بانگهێشتن كرام بچمە رووسیە. دوو حەوتوو لەوێ بووم و دەرفەتێكی زۆرم بۆ گەڕان و پشكنین لەم وڵاتەدا هەبوو. توانیم بچمە زانستگەو لەگەڵ كەسانێك كە زۆر سەركەوتوو بوون قسە بكەم.

لەو كاتەدا تازە پڕۆژەی سەرەتایی تەكنەلۆژیی توانای دەروونیم لەسەردا بوو. بەڵام هەستم دەكرد ژیانم وەك چاوەڕوانم ناچێتەپێش. دیارە هیوادار بووم. چونكە لاو بووم و سەڵت، و زۆر دەرفەتم لەپێش دا بوون، بەڵام نەم دەزانی چۆن دەتوانم چارەنووسم وەك دەمەوێ دیاری بكەم. لەو سەفەرەدا دوو رۆژ و نیوی تەواو تەنیا كاری كردم دیاریكردنی ئامانج بوو. لە دووسێ رۆژی دواتردا، بەرنامەكانی خۆم بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە بە وردی رێك خست. ئەو ئامانجانەی لەبەر چاوم بوون بە تەواوی لە سەرووی تواناو شارەزایییەكانی من دیار بوون. بەڵام دەم زانی باوەڕو ئیمانی تەواو لە هەر كارێك دا بە ئاكام دەگا،

بۆیە باوەڕم خستە چوارچێوەی کاری خۆمەوە. ئەگەر ئیمانم هەبێ دەتوانم پشتی ئەو کارە بگرم، تەنانەت ئەگەر نامومکنیش دیار بێ.

نەخشەیەك بۆ داهاتوو

ئەمن بۆ تەواوی قۆناغەکانی ژیان لەباری مەسەلە شەخسی، هەستی، کۆمەڵایەتی، رووحی، فیزیکی و ماددیەکانەوە بەرنامەم دانا و ئەوەی دەمەویست لە کۆتایی بەرنامەکانم دا بەدەستی بێنم، بەروونی دیاریم کرد. بۆ چۆنیەتیی پێوەندیم لەگەڵ خەڵك، ئەو رادەیە لە خۆشی و لەزەت کە بەدوای دا دەگەڕام، جۆری ژیانی دڵخوازم لە هەر رۆژێك دا، ئەو کەسایەتی‌یە کە دەمەویست هەمبێ، هاوسەری بەدڵی خۆم و... بڕیارم وابوو لە مانگ دا بایی ۹۰۰۰ دۆلار داهاتم هەبێ لە حاڵێك دا ئەوکاتە تەنیا ۳۰۰۰ دۆلار داهاتم هەبوو. هەموو ئەم ئامانجانەم لە شەش لاپەڕەی گەورەدا نووسین و بۆ هەر کامیان روونکردنەوەیەکی دوورودرێژم نووسی. ئامانجەکانم خولقاند. هەموو رۆژێ چاوم لێ دەکردنەوەو جۆری هەستی خۆمم هەڵدەسەنگاند.

ئەم بەرنامەیەم لە پشتی نەخشەیەك کە لە رووسیە کڕیبووم نووسی و تا ئێستا رام گرتووە و لە زۆربەی سیمینارەکان دا بە خەڵکی نیشان دەدەم.

بەم کارە توانیم جێگەی ئێستام بناسم و نەخشەیەك بۆ ئەوەی دەمەویست لە داهاتوودا پێی بگەم، داڕێژم. ئەمن نەخشەی جادەکانی سەرکەوتنم کێشابوو. کاتێك هاتمەوە ئەمریکا توانیم زۆر لە بەرنامەکانم جێبەجێ بکەم. دیارە دان بەوەدا دەنێم کە هەموویان کردەنی نەبوون، بەڵام ۸۰ لەسەدی بەرنامەکانم لە ماوەی ۱۲ مانگ دا بە سەرکەوتوویی ئەنجام دران. ئەمە بە باوەڕی من سەرکەوتنێکی گەورە بوو.

متمانە بەخۆبوونم یەکجار زیادی کردبوو و پێوەندیم لەگەڵ خەڵکی دیکە بە تەواوی گۆڕابوو. توانیبووم سەرنجی ژنی دڵخوازی خۆم بۆ لای خۆم بکێشم و ساڵێك دواتر زەماوەندم لەگەڵ کرد. بڕیارم دابوو چوار منداڵم هەبن و بەدوای

یەك دا بوومە خاوەنی سێ منداڵ. لە سەرەتای بەرنامەکانم دا بابایەکی نابووت بووم, بەڵام ئێستا دەزمایەیەکی دوو میلیۆن دۆلاریم بەدەستەوە بوو, تەنیا بە دوازدە مانگ. تەواوی بوارەکانی ژیانم گۆڕابوون. **ئامانجەکانم زۆر بەرز بوون بەڵام جێبەجێ بوون, چونکە باوەڕو توانای من لەوان گەورەتر بوون.**

ڕێکخستنی ئامانجەکان بۆ بردنەسەری توانای دەروونی زۆر گرنگە. وەدەستهێنانی وردەئامانجی ژیان, متمانە بەخۆبوون زیاد دەکاو ڕێگا بۆ پێشکەوتنی کەسایەتی خۆش دەکا. گۆڕانی کەم لە دنیای ژوورەوەت دا, کۆسپی زۆر لەسەر ڕێگات لادەبا. تەنانەت لە دنیای دەرەوەش دا. بۆ وێنە لە دنیای ئابووری دا کەوا دیار نیە رەوتی کاروبار لەدەستی ئێمەدا بێ, ڕێکخستنی ئامانجەکان دەتوانێ گۆڕانێکی گەورە پێك بێنێ. ئەمن لە پێڕستی ئامانجەکانم دا کڕینی لیمۆزینێکم دانابوو. لەوکاتەدا ترۆمبیلێکی کۆنم هەبوو کە زوو بە زوو خەراپ دەبوو, بەڵام شەش مانگ دواتر توانیم لیمۆزینێك بکڕم. دیارە ئەم ئامانجە ئامانجێکی بێمانا بوو, قسەی ئێمە لێرەدا لە گۆڕینێکی زۆر زۆر گەورەترە.

ڕێکخستنی ئامانجەکان توانای گۆڕینی هەموو شتێك پێك دێنێ. نیازێکی بەولاوەتر لە نووسین لەم میتۆدەدا شارراوەتەوە. ئەوەی روو دەدا ئەوەیە کە وەختێك ئامانجەکانت دەنووسی, داهێنەری پەیدا دەکەی, پاڵنەرت بۆ پەیدا دەبێ و وەختێك ئەوانیشت جێبەجێ کرد, ڕێبازی بەرپێت روونـاکترو ئاشکراتر دەبێ. لە درێژەی ئەم باسەدا بە درێژی باسی میتۆدی ڕێکخستنی ئامانجەکان دەکەم.

میتۆدی ڕێکخستنی ئامانجەکان

دڵنیام هەموو ئێوە لە ژیان دا ریزە ئامانجێکتان هەیە, بەڵام هێندێ بنەمای سەرەتایی و بنەڕەتی بۆ ڕێکخستنی ئەم ئامانجانە هەن کە حەتمەن دەبێ بیان ناسن. چونکە تەنیا لەو حاڵەتەدا دەتوانن بە ئامانج بگەن. ئامانج بەولاوەتر لە ئاکام و بەرهەمی کارە. بەبۆچوونی من نیازی بنەڕەتیی شاراوە لە ڕێکخستنی

ئامانجەکان دا تەنیا وەدەستهێنانی هێندێ شتی تایبەتی نیە. بەڵکە ئەم کارە ناسنامەیەکی تازەتان پێ دەدا. لە کۆتایی ڕێگەی ژیان دا هیچ کام لەو شتانەی بەدرێژایی تەمەن کۆتان کردوونەوە مایەی ڕەزامەندی و خۆشحاڵیی ئێوە نابن بەڵکە ئەوەی بۆتان گرنگە ئەوەیە کە وەك مرۆڤ چیتان کردوە؟ تا چ ڕادەیەك داهێنەر بوون؟ خەڵکی دیکە لەبارەی ئێوەدا چۆن بیر دەکەنەوە؟

هێندێ کەس کوێر کوێرانە هێندێ ئامانج بۆ خۆیان دادەنێن بێئەوەی حەزی ناوەوەی خۆیان لە وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە لەبەرچاو بگرن. لە کاتی دیاریکردنی ئامانجەکانتان دا دەبێ زۆر وردبین بن. ئەو کاتەی ئامانجەکانتان ڕێك دەخەن دەبێ بزانن لەبەرچی دەتانەوێ ئەو کارانە بکەن. کارێکی تا ڕادەیەك سەختە, چونکە زۆربەی ئێمە فێر بووین تەنیا توێکڵی دەرەوەی ئامانج ببینین.

وا دابنێ دەتەوێ لەماوەی ساڵێك دا میلیۆنێك دۆلارت هەبێ. داخوا بوونی چەند بەستە ئەسکیناس لەماڵێ بۆ تۆ ئەوەندە هەژێنەرو سەرنج ڕاکێشە کە هەوڵی بۆ بدەی؟ بەڵام بیرکردنەوە لەوەی کە بە بوونی ئەوەندە دراوە دەتوانی ئازادییەکی پترت هەبێ, تواناو دەسەڵاتێکی زۆرتر هەست پێ بکەی یان لەزەت و خۆشییەکی زیاترت پێ ببڕێ, بێگومان زۆرتر لە دراوەکە خۆی تۆ وەجووڵە دەخا. ئەوانەی تا ئێستا ڕێکخستنی ئامانجەکانیان تاقی کردۆتەوە کەچی ئاکامێکیان دەست نەکەوتوە, چەند گیروگرفتی بنەڕەتییان لەم کارەدا هەیە. زۆربەی ئەوانە وەختی ڕێکخستنی ئامانجەکان چەند نوختەی بنەڕەتییان لەبیر دەچێ. ئەوان ئەم کارە بە جیددی و ڕێك و پێکی درێژە نادەن و بۆ نموونە ساڵێ جارێك وەختی نوێ بوونەوەی ساڵ ئەنجامی دەدەن. لەوکاتەدا ئەو ئامانجانەی ساڵی پێشتر بوویانەو پێی نەگەیشتوون وەلا دەنێن و هێندێ ئامانجی نوێ دەخولقێنن, لە حاڵێك دا هێشتا نازانن بۆچی بەو ئامانجانە نەگەیشتوون. ئامانج گەلێکیان هەیە بەڵام دڵنیا نین ئەوەی لە سەریان دا هەیە لە دڵیشیان دا هەیە یان نا.

ئەگەر نیازی بنەڕەتیی هەر ئامانجێك نەناسی, وەدواکەوتنی بۆ تۆ بێ مانـاو دژوار دەبێ. لە تۆ دەپرسم: "بۆچی ڕەفتاری هەموو کەسێك لە ئی کەسی دیکە جیایە؟" یەکەم لەبەر هۆیـەکان و دووەم لەبـەر وەڵامـی پرسـیارەکان. بـۆ هـەر کارێك دەبێ دەلیلی پێویستت هەبێ. بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك دەتـوانی چـەند ڕێگایەك بدۆزیەوە بەڵام ئەگەر نەزانی مەبەسـت لـەو کـارە چـیە قـەت ئەوەنـدە کارت تێ ناکا کە بتوانی هەتا سەر وەدوای کەوی. هەموو سەرکەوتنێکی گـەورە دەلیلێکی لە پشتە کە تواناى پـێ دەبەخشـێ. ئێمـە لـە بەشـی دواتـر دا باسـی هۆگــەلی ئامانجــەکان دەکــەین, بــەڵام ئێســتا قســە لەســەر دیــاری بــوونی ئامانجەکانتان دەکەین.

باسـەکە لـەوێوە دەسـت پـێ دەکـەین کـە چـۆن دەتـوانین کارێـك بکـەین ئامانجەکان وەدی بێن. ئەمن باوەڕم وایە هەر بە بیرکردنەوە لە شتێك دەتوانین وەدەستی بێنین. بیستوومە وشەی حـەز لـە لاتـین دا لـە توانـا وەرگـیراوە. زۆر جێی سەرنجە. کەوایە حەزکردن لـە شـتێك یـانی توانـای بەدەسـتهێنانی. ئـەمن پـێم وایـە بـە دیـاریکردنی ئامانجێـك و تامـەزرۆیی پێگەیشـتنی, لێوەشـاوەیی بەدەستهێنانی وەدی دێ. چونکە ئەو لێوەشاوەیی‌یە لە دەروونی ئێمەدا هەیـەو ئێمە تەنیا بە دیاری کردنی ئامانج, ئەوی دێنینە بەردەست.

وەرن بزانین بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن چ دەتوانین بکـەین؟ دەزانـن ئامانجـە ڕاستەقینەکان بۆچی بە ئاکام دەگەن؟ تیۆری‌یەکی زۆر باس کراون بەڵام لێرەدا هەر هێندێکیان باس دەکەین. لەبارەی هەر شتێکەوە بیر بکەیەوە, هـەر شـتێك هـەموو فکـری تـۆ بـۆ لای خـۆی ڕابکێشـێ, وەدی دێ. ئـەمن و تـۆ ئەمـە بـاش دەزانین چونکە پێشتر بە درێژی قسەمان لەسەر کردوە.

وەختێك ئامانجێـك فکـری تـۆ بـەخۆوە خـەریك دەکـا هەمیشـە لەبەرچـاوتەو بەردەوام بیرۆکەی تازەت بە مێشك دا دێن. لەوەڕایـە کـە دەتـوانی ڕێگاچـارەی نوێ دروست بکەی و میتۆدی جۆراوجۆر بۆ گەیشتن بـە ئامـانج تـاقی بکەیـەوە.

کەوایە بەشێك لە ڕێکخستنی ئامانجەکان, سەرنج و خڕکردنەوەی بەردەوامی فکر لەسەر وانە.

ئێوە دەتوانن ئامانج گەلێك دیاری بکەن کە پێگەیشتنیان وەختێکی زۆری بوێ, بەڵام دەبێ لەبیرتان بێ کە لەو ماوەیەدا هەمیشە چاو بە ئامانجەکانتان دا بخشێننەوە. بێجگە لەوە, کاتێك ئامانجێك دیاری دەکەن ڕەوتێکی سەرنج ڕاکێش لە مێشك دا دەست پێ دەکرێ. زەینی ئاگاو نائاگا هەردووك وەکار دەکەون. بە ڕوونی تێدەگەن ئەو جێیەی ئێستاتان جێگای ڕاستەقینەی ئێوە نیە. جیاوازیی جێگەو پێگەی ئێستاو ئەو شوێن مەبەستەی لەبەرچاوتان گرتوە بۆ ئێوە دەردەکەوێ و هەربۆیە مێشکتان ناڕازی دەبێ. گوتمان بەشی هەرە زۆری چالاکی‌یەکانی مرۆڤ لەبەر هەستی ناڕەزامەندی‌یە. ئەگەر ڕازی و خۆشحاڵ بن پێویستی‌یەك بە جموجۆڵ نابینن, بەڵام وەختێك هەست بە ناڕەزایەتی دەکەن توانای ئەنجامی هەموو کارێکتان دەبێ.

ئەزرەت, پلیکانی سەرکەوتن

هەمیشە بە خەڵك دەڵێم ئەوە ئەزرەتە کە دەتوانێ ئێمە بگەیەنێتە سەرکەوتن. بۆ زۆر کەس سەرکەوتن جۆرە تەڵەیەکە. کاتێك بە سەرکەوتنێك دەگەن جێژن دەگرن و ئیدی هەموو شتێکیان لەبیر دەچێتەوە. هەربۆیە تامی سەرکەوتن ناچێژن. بەڵام ناڕەزایەتی و ناڕەحەتی, توانایەکە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆتان لەو شتەی پێی ناڕەحەتن دوور بخەنەوە, هاندەرێکە بۆ بزووتن, بزووتن بەرەو هەڵگرتنی کۆسپ. چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەموو ڕۆژێ خواردن بخۆن؟ تینی برسیەتی. چ شتێك دەبێتە مایەی ئاشق بوون؟ تینی تەنیایی. دەبێ میتۆدی کەلك وەرگرتن لە ناڕەحەتی و ئاڵۆزی فێر بن تا بگەنە هەستی خۆشی و سەرکەوتن.

بەهرەوەرگرتن لە تین بۆهاتن لە وەختی هاتنی دا بەڕاستی پێویستە. بەدەرکەوتنی تین و تەوژم, پێویستیی ئاسوودەیی بە هەموو ئەندامی لەشەوە

هەست پێ دەکرێ. ئێوە بە ئاشکرا هەست دەکەن کە ئاسوودە نین, کەوایە مێشك دەستوورتان پێ دەدا چالاکی‌یەك دەست پێ بکەن کە ئاسوودەییتان بۆ بەدیاری بێنێ. لە تین و ناڕەحەتی مەترسن. ناڕەحەتی پاڵتان پێوە دەنێ چالاك بن, کەوایە هەموو ڕۆژێ سەرنج بدەنە ناڕەحەتیی خۆتان. مەیشارنەوەو بە شێوەی جۆراوجۆر هەوڵ مەدەن لەبیرتان بچێتەوە. هەست بە تین بۆ هاتن لە خۆی دا خەراپ نیە, بەڵکە بە پێچەوانە, دەتوانێ تەواو پۆزەتیڤ بێ, بەو مەرجە وەك ئامرازێك بۆ شوێن دانان لەسەر سیستمی دەماری چاوی لێ بکەن. تەوژم و تین, ئەڵماسی داهێنان دروست دەکا. لە هەناوی ئێوەدا بەردێك هەیە کە بە تەوژم دەبێتە گەوهەر.

هەست بە تین و ئازار باشترین و کاریگەرترین پاڵنەر بۆ وەدواکەوتنی ئامانجەکانە. زۆر کەس دەناسم کە ئامانجی بەرزیان لەسەردان بەڵام بەرامبەر بە بەرنامەکانیان هیچ خۆیان بەرعۆدە نازانن چونکە تەوژم و ئازاری کارنەکردنیان هەست پێ نەکردوە. ئەگەر لە دوای خۆتەوە ئێش و ئازار هەست پێ بکەی قەت بەرەودوا ناگەڕێیەوە.

ساڵێك لەوەپێش بڕیارم دا هەموو ڕۆژێ وەرزش بکەم. تێگەیشتم باشترین ڕێگا بۆ دڵنیابوون لەوەی بە شێلگیری وەدوا ئەم ئامانجە بکەوم ئەوەیە کە هۆی ئەم کارە بزانم. دەبوو تێبگەم بۆچی ناچارم هەموو ڕۆژێ وەختێك بۆ بزواندنی ئەندامەکانی لەشم تەرخان بکەم. چ قازانجێکم لەو کارە دەست دەکەوت؟ تێگەیشتم لە ژیان دا زۆر ئامانجم هەن و بۆ گەیشتن بەوانە دەبێ توانایەکی باشی بەدەنیم هەبێ. لە حاڵی هەڵگەڕان بەرەو لووتکەی سەرکەوتن دا بووم, کەوایە دەبوو سووتەمەنیی پێویستم بۆ بەرەوژوور چوون هەبێ تا بەرنەبمەوە. لەشم دەبوو پڕ لە وزە, ساغ و بەدەماغ بێ و بۆ گەیشتن بەم ئامانجە پێویستیم بە وەرزش هەبوو. بۆیە هۆی بنەڕەتیی وەرزش کردنم بۆ دەرکەوت و ئەوم لە مێشکم دا لەگەڵ دامەزراندنی پێوەندیی باشتر لەگەڵ

هــەمووان بەتایبــەتی منداڵــەکانم، چوونەســەری جێگــەو پێگــەی پیشــەییم و بردنەسەری داهاتم و وەدەستهێنانی توانای بەخشین بە خـەڵکی دیکـەوە گـرێ دا. بەم جۆرە هاندەری پێویستم بۆ ئـەنجامی راهێنـانی وەرزشـی بـە شـێوەی رۆژانە بەدەست هێنا. جگە لەوەش لە لۆسەی تـەوژم بـەهرەم وەرگـرت: ئەگـەر وەرزش نەکەم تووشی داهێزان، ناقۆڵایی لەش و خەمۆکی دەبم و مێشکی من بە هیچ جۆر حەز ناکا ئەم ئازارە بچێژێ، کەوایە دەبێ هـەموو رۆژێ ئـەو بەڵێنـەی داومە بەجێی بێنم، چونکە رێگای گەڕانەوەم نیە.

لـە تـەوژم و تـین بـە قـازانجی خۆتـان کـەلك وەرگـرن. هەسـت بـە تـەوژم پابەندیتان پێ دەبەخشێ.

ناڕەحەتی بەشێك لە ژیانەو ئەگەر لە بیری خۆی بەریەوە (بە هەر جۆرێك) لە ژیــان دوا دەکـــەوی. ئاکامـــەکان زۆر بـــەنرختر لـــە ئـــارامی‌یـــەکی کـــاتین و بەدەستهێنانی سەرکەوتن بە هەموو قیمەتێك هەرزانە.

تەنیا شت کە دەتوانـێ لـە قـەیران دا، وەزعیـەتی ئێـوە بگـۆڕێ رێکخسـتنی ئامانجەکانە. ئەگەر ئامانجەکانتان دیاریکراو بن بناخـەی ژیـانێکی بەختەوەرانـە دادەمەزرێنن، بەڵام رێکخستنی ئامانجەکان هەر نووسینی ئامانجە پۆزەتیڤەکان نیە: "ئەمن ئەو ئامانجەم هەیە چونکە هێندێ شت لە ژیان دا بەدەسـت دێـنم." ئەم جۆرە بۆچوونە بەس نیە. دەبێ بگەنـە ڕادەیـەك لـە هەسـتکردن بـە ئـازارو ناڕەحەتی کە بۆ گەیشتن بـە ئامانجـەکانتان یارمـەتیتان بـدا. بـۆ گەیشـتن بـەو پلەیە، لە پرسـیارە نێگەتیڤـەکان کـەلك وەردەگـرین. چـەندین سـاڵ لەمەوبـەر وەختێك ئەم گریمانەیەم هێنایەگۆڕێ هێنـدێك کـەس دەیـانگوت: "خوایـەگیان! ئەم کابرایە چەندە بنیادەمێکی رەشبینە!" بەڵام ئاواتی من ئەوەیە کـە بتـوانن بەرامبەر بەو ئامانجانەی رێکیان دەخەن بەرعۆدە بمێننەوە. دەبـێ لـە مێشـکی خۆتان دا لەزەتی گەیشـتن بـە سـەرکەوتن لەگـەڵ وەدیهـاتنی ئامـانج، و ئـازارو ناڕەحەتی بە وەدینەهاتنی سەرکەوتنەوە گرێ بدەن.

میتۆدی ڕێکخستنی ئامانجەکان ئەوەیە. ئامانجێك بۆ خۆت دیاری دەکەی, بە هەستکردن بە ناڕەحەتی بایەخی پێ دەبەخشی و پاشان خۆت بۆ بەدواوەبوونی گرێدراو دەکەی. ئەمن بە خەڵکی پێشنیار دەکەم هەر نەبێ ساڵێ دوو جار ئامانجەکانیان ڕێك بخەن و بەرنامەیان بۆ دانێن و لانی کەم مانگی جارێك بە ئامانجەکانیان دا بچنەوە, چەشنی بیرکردنەوەو هەستی خۆشیان هەموو ڕۆژێ.

بۆ ڕاهێنانی ئەمرۆ لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا دوو شت بنووسن:

١ـ شتێك کە لە ژیان دا زۆرتان ناڕەحەت دەکا, یان بەو جۆرە نیە کە ئێوە چاوەڕوانی دەکەن. باش سەرنج بدەنە هەموو بارە فیزیکی, هەستی, دەروونی, هۆشی, ماڵی و بارەکانی دیکەو وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

٢ـ لە خۆتان بپرسن بۆچی ئەم بەشە بەو جۆرە نیە کە دەمەوێ و چۆن دەتوانم بیگۆڕم؟ چونکە ئەوەی دەی‌نووسن هەرچی‌یەك بێ, دەتوانن بیگۆڕن.

کەوایە پێڕستێك لە ناڕەزایەتی‌یەکانتان لە ژیان دا ئامادە بکەن. دیارە کەمێك هەست بە ناڕەحەتی دەکەن, بەڵام ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە ئامانج گەلێکی بەهێز دروست بکەن. پاشان دووسێ بیرۆکەی تازە کە بۆ لابردنی ئەو ناڕەزایەتی‌یە بەبیرتان دا دێن یادداشت بکەن. بە ڕاهێنانی سادەی ئەمڕۆ سەرنجتان بۆ لای وەدەستهێنانی ئامانجی گەورە گەورە ڕادەکشێ.

ڕۆژی دەیـەم

پێڕستێکی تەواو بۆ سەرکەوتن

ئەم باسـە بۆ ئـەنجامی ڕاهێنـان بـۆ پێکهێنـانی ئامـانج تـەرخان کـراوە. لـە باسەکانی پێشوودا, لـە پێشـەوە دەقەکـەتان دەخوێنـدەوە دوایـە ڕاهێنانـەکان شی دەکرانەوە. بەڵام ئەم باسـە بـە تـەواوی ئی ئەنجامـدانی ڕاهێنانەکانـە. لـە دێڕەکانی دواتر دا ڕاهێنانەکان شی دەکرێنەوە, بەڵام لـە وەختـی خوێندنـەوەدا پێویستە چەند خاڵێکتان لەبەرچاو بن:

١ـ ئەم فەسڵە لە هێندێ جێگای وەك شـوێنی کـارو نێـو ئوتووبـووس موتـاڵا مەکەن.

٢ـ تەلەفونەکەتان لە پریز بێننە دەرێ.

٣ـ هەوڵ بدەن ئەم فەسڵە لە ڕۆژێك دا بخوێننەوەو ڕاهێنانەکانیشـی ئـەنجام بدەن.

٤ـ بۆ خوێندنەوەی کتێبەکە, شوێنێکی بێدەنگ و ئارام هەڵبژێرن تـا کـەس ئەزیەت تان نەکا.

٥ـ تەمبـەڵی مەکـەن. هـەر لەگـەڵ خوێندنـەوەی کتێبەکـە, ڕاهێنانـەکانیش ئەنجام بدەن و ئەم کارە وەدوا مەخەن.

زۆر لـە خـەڵکی بـەمن دەڵـێن: "تـوونی ئـەتۆ زۆر بـە عەلاقـەو چـالاکی و هەربۆیەش لە ژیان دا سـەرکەوتووی, بـەڵام ئـەمن وەك تـۆ پـڕوزەو سـەرزیندوو نـیم, تەمبـەڵم." ئـەمن بەوانـە دەڵـێم ئێـوە تەمبـەڵ نـین, بـەڵام ئامـانجی چووکەڵەتان هەیە. لەم فەسڵەدا فێرتان دەکەم چ جۆرە ئامانجێك هەڵبژێرن کە وەجووڵەتان بخا. هێندێ ئامـانج لـە هـەناوی خۆیـان دا توانایـان هەیـەو دەبنـە هۆی ئەوەی ئێوە چالاکی و پێگەیشتن پەیدا بکەن.

وا دابنێن هەر ئێستا قەرارە بە راهێنانەکانی ئەم فەسڵە دواڕۆژی خۆتان, کە دەتوانێ لەوەی ئێستای تێدان زۆر جیاواز بێ, دروست بکەن. وشەگەلێکی دەی‌نووسن هەموو دێنەدی, هەروەك ئەوەی بزانن لە داهاتوودا چ روودەداو بۆیە بۆ هەر هەنگاوێك کە بەرەوپێشی داوێن, بەڵگەی پێویست و قایمتان لە دەست دایە. چەند ساڵە ئەم راهێنانە لە سیمینارەکانم دا ئەنجام دەدەم و تا ئێستا ئاکامەکەی سەرسوڕهێنەر بووە. یەکەم جار, نیزیك بە سێ ساڵ لەمەوبەر ئەم راهێنانەم لە سیمینارێك دا ئەنجام دا. خاتوونێك هەستاو گوتی: "ئەمن دەمەوێ بە ئامانج گەلێکی گەورەی ئابووری بگەم. دەمەوێ حەوت حەوتووی دیکە سەد هەزار دۆلارم دەست کەوێ".

ئەمن گوتم: "ها, سەبرت بێ! حەوت حەوتوو بۆ وەدەستهێنانی پارەیەکی وا, بۆ تۆ کە لە ساڵ دا تەنیا ٣٠ هەزار دۆلارت داهاتە زۆر زوویە." بەڵام ئەو باوەڕی بە ئامانجەکەی هەبوو و ئەمن بڕیارم دا لێی گەڕێم ئەو ئامانجە بۆخۆی بپارێزێ. شەش حەوتوو و نیو دواتر ئەم خاتوونە لە لاتردا راست سەد هەزار دۆلاری بردەوە. شەش مانگ دواتر لە سیمینارێکی دیکەدا باسی ئەو کارەیمان کرد, لەوێ گوتی بڕیارم داوە شەش مانگی دیکە سەدو پەنجا هەزار دۆلار بەدەست بێنم. هەر نەبێ ئەم جارە کاتێکی زۆرتری دانابوو! شەش مانگ دواتر ئەو دووسەد هەزار دۆلاری لە لاتردا بردەوە.

دیارە ئەمن پێشنیار ناکەم ئێوەش بردنەوەی لاتر بکەنە ئامانجی خۆتان و لەجێ دا لە کڕینی بلێتی لاتر بێزارم. لە راستی دا رێکخستنی ئامانجەکان بە تەواوی بەدەست خۆمان نیەو دەبێ بە پێی لێوەشاوەیی و توانای راستەقینەی (سەرنج بدەن, راستەقینەی) هەرکەس رێك بخرێن. قبووڵمە کە هێندێ کەس ئامانج گەلێکی زۆر ناواقیعی لە جەدوەلی ئامانجەکانیان دا دەگونجێنن بەڵام هەر لەوکاتەدا پێم وایە ئەگەر بە راستی باوەڕتان بە گەیشتن بە ئامانجەکەتان هەبێ و لە زەین و فکری خۆتان دا ئەوەندەی بکەنە واقیعی کە هەست بکەن لەمێژە پێی گەیشتوون, مێشکتان ئەو ئامانجە وەك راستی‌یەك وەردەگرێ و

دەبێتــە هــۆی ئــەوەی لــەش و رووحتــان بکەونــە هەڵومەرجێکــەوە کــە وەدەستهێنانی ئـەو ئامانجـە بکەنـە شـتێکی حـەتمی. دەزانم ئـەم باسـە تۆزێـك ناسروشتی دێتە بەرچاو بەڵام بەباوەڕەوە دەتوانم بڵێم راستە, چونکە بـۆ مـن و زۆر کەسی دیکە وەدی هاتوە.

هەرچی ئێستا هەتە, وەختێك لە فکری وەدەسـتهێنانی دا بـووی. بـاش بـیر بکـەوە: کارامـەیی, پێوەنـدی, دەزمایـەو... هـەموویان لـە رابـردوودا ئامانجـت بـوون. لەوانەیـە زۆر بـە ئاگـایی ئەوانـەت کردبێتـە ئامـانج, بـەڵام مسـۆگەر لـە پێشـەوە نـەبوون. کەوایـە دەتـوانی ئامـانج گـەلی بەرزتریشـت هـەبێ و پێشـیان بگەی. ئەمن لەم فەسڵەدا بۆ ئەو مەبەستە یارمەتیت دەدەم.

بە ئەنجامدانی ئەم راهێنانە پێویستیت بە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت هەیە. دەمەوێ لە سێ قۆناغ دا ئامانجەکانت دیاری بکـەی. هێنـدێ ئامـانج ژیـانی تـۆ دیاری دەکەن, ئەوان دەکەمە سێ دەستەی گرنگ:

١ـ ئامانجە کەسیەکان: ئەوانەی بۆ گەیشتن بە خۆشین.

٢ـ ئەو ئامانجانەی بۆ گەیشتن بەو شتانەن کە دەتـەوێ هـەتبن, جـا مـاددی یان مەعنەوی.

٣ـ ئامانجە ئابووریەکان: مەڵێ دراو لە ژیان دا گرنگ نیە, ئـەمن خـەڵکێکی زۆر دەناسم لەگەڵ خۆشیان و خەڵکیش بە توندی رەفتار دەکەن چونکە لە ژێـر تەوژمی ماددی دان. کەوایە ئابووری نەخشی سەرەکیی لە حاڵـەت و بـارودۆخی مرۆڤەکان دا یاری دەکاو لە درێژایی دەورەکەدا دەمەوێ دڵنیا بم کە ئـەوەی لـە باری ئابووریەوە دەتەوێ, روونە.

لە ئامانجە کەسیەکانەوە دەست پێ بکەین. داخـوا دەفتـەری سـەرکەوتنی خۆتت ئامادە کردوە؟ وا دابنێ دەتوانی داهاتوو دروست بکەی. باشترین حاڵەت کە لەوانەیە لە داهاتوودا بۆت بێتە پێش بنووسە. هەوڵ مەدە مەیـدان لـە خـۆت بەرتەسك بکەیەوە. راست وەك منداڵان رەفتار بکە کە وەختێك لێیـان دەپرسـی چـیت لـە بابانۆئێـل دەوێ, دەسـبەجێ پێڕسـتێکی باڵابـەرز ئامـادە دەکـەن.

وەختێك لە منداڵەكەت دەپرسی: "چیت دەوێ؟" دەسبەجێ وەڵام دەداتەوە: "ئەستێرێك!"

"ئەستێر؟ بەڵام خۆ ئێمە جێگای ئەستێرمان نیە." ئەتۆش بەندو مەرج بۆ خۆت دامەنێ. هەموو ئامانجە واقیعی‌یەكانت بێ هیچ بەرتەسك كردنەوەیەك بنووسە. دڵنیابە دەتوانی بە هەموویان بگەی. بەڵام ئێستا تەنیا لە هەناوی مێشكتیان دەركێشە.

قەڵەمەكەت هەڵگرەو هاوكات لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم دێڕانە، خێرا لە ماوەی شەش دەقیقەدا هەرچی دەتەوێ لە یەك دوو ساڵی داهاتوودا رووبدا بینووسە. تەنیا لەبیرت نەچێ لە پێش دا هەناسەیەكی قووڵ هەڵكێشەو دەست پێ بكە:

ئەم پرسیارانە یارمەتیت دەدەن بزانی چیت دەوێ، دەتەوێ چ كەسێك بی؟ دەتەوێ چ تواناو كارامەیی‌یەك بەدەست بێنی؟ دەتەوێ چ فێر بی؟ دەتەوێ هەستت بەرامبەر بە خۆت چۆن بێ؟ ئامانجە هەستی‌یەكانی تۆ چین؟ ترست لە چیە؟ بەشێك لە ئامانجە كۆمەڵایەتی‌یەكانت چین؟ پێت خۆشە لە كێ نیزیك بی؟ پێت خۆشە لە ژیان دا چ كەسانێك مامۆستات بن؟ پێت خۆشە لەگەڵ كێ بخوێنی؟ حەز دەكەی كێ ببینی؟ پێت خۆشە چ فێر بی؟ بۆ فێربوون حەز دەكەی بچیە كوێ؟ پێت خۆشە سەما فێر بی؟ حەز دەكەی گۆرانی‌گوتن فێر بی؟ پێت خۆشە فێری قسەكردن بە زمانێكی بێگانە بی؟ حەز دەكەی لەگەڵ كەسێك ململانە بكەی؟ ئامانجە مەعنەوی‌یەكانت كامانەن؟ دەتەوێ رەفتارت لەگەڵ خەڵك چۆن بێ؟ پێت خۆشە بە پێی كام رێوشوێنی مەعنەوی بژیەی؟ حەز دەكەی لە ساڵ دا چەند كتێب بخوێنیەوە؟ دەتەوێ كام كتێبانە بخوێنیەوە؟ حەز دەكەی بتوانی لە شوێنە گشتی‌یەكان دا قسە بكەی؟ پێت خۆشە لە شانۆ دا یاری بكەی؟ داخوا ئارەزوو دەكەی كتێبێك بنووسی؟ پێت خۆشە لە پێشبڕكە وەرزشی‌یەكان دا بەشدار بی؟ مەیلت پێوەیە كۆچ بكەی بۆ وەڵاتێكی دەرەوە؟ داخوا بۆ ماوەی شەش مانگ بە سەفەر دەچی؟ حەز

دەکەی لە زانستگەیەکی تایبەتی بورسی خوێندن وەرگری؟ لەگەڵ فەرهەنگی وڵاتێکی دیکە ئاشنا بی؟ پێت خۆشە ببیە قەشە؟ حەز دەکەی لە ژیان دا چ شتێك ببەخشی؟ ئامانجە درێژخایەنەکانت کامانەن؟ چ کەسانێکت دۆستن؟ چ کەسانێك شکڵ بە بایەخەکانی تۆ دەدەن؟ هەستت بەرامبەر بە خۆت چۆنە؟ ئەگەر پێشتر کاتی خۆت رێك نەخستبا, پێت خۆش بوو ئەم کارە بکەی؟ حەز دەکەی فێر بی چۆن خەڵکی رێنوێنی بکەی؟ چی دیکە پێت خۆشە ببینی؟ رەنگە پێت خۆش بێ چاوت بە مونالیزا بکەوێ؟ پێت خۆشە چ کەسایەتی‌یەکت هەبێ؟ دەتەوێ کێ بی؟ لەوانەیە پێت خۆش بێ زوو کز بی؟

ئێستا پێڕستێکت لە ئامانجە کەسی‌یەکانت هەیە, ئەو شتانەی لەباری هەستی, فکری, فیزیکی و مەعنەوی‌یەوە دەتەوێ هەتبن, ئەو شوێنانەی پێت خۆشە بچی, ئەو راهێنانانەی دەتەوێ ئەنجامیان بدەی و هەر کارێك کە دەبێتە هۆی خۆشحاڵی و رەزامەندیت.

گوتوویانە ئامانجەکان شتێك نین جگە لە خەونی بێ برانەوە, بەڵام دیارە دەست ڕاگەیشتن بە هێندێکیان ئاسانترەو گەیشتن بە هێندێکیان دژوارتر دەبێ. ئێستا دەمەوێ بە دانانی ژمارەیەك لە تەنیشت هەریەك لە ئامانجەکانت, زەمانێك کە وێ دەچێ بگەیە ئامانج دیاری بکەی. بۆنموونە ئەگەر خۆت بە بەرعۆدە دەزانی کە لە ماوەی ساڵێك دا بگەیە ئامانجێك لە تەنیشت وی ژمارە (١) دانێ. ئەگەر پاش سێ ساڵان پێی دەگەی, ژمارە ٣, پێنج ساڵ, دە ساڵ یان بیست ساڵ؟ دەقیقەو نیوێك بۆ ئەو کارە وەختت هەیە. گرنگترین ئامانجەکان بناسەو کاتیان بدەیە. هەر ئێستا دەست پێ بکە.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە, ئەم کارەت کرد. قۆناغی دواتر ئەوەیە کە بەم پێڕستەدا بچیەوەو سێ ئامانجی سەرەتاییت بۆ یەك ساڵ هەڵبژێری. ئەم سێ ئامانجە دەبێ ئامانج گەلێك بن کە بەڕاستی تامەزرۆی پێگەیشتنیان بی و بیرکردنەوە لە وەدیهاتنیان

هەژانت پێ ببەخشێ. پاشان چەند دێڕ لەو بارەیەوە بنووسە کە بۆچی خۆت بەرعۆدە کردوە هەتا ساڵێکی دیکە بەو ئامانجە بگەی. روون کردنەوەی هەر ئامانجێك بە جیاو لە لاپەڕەیەکی جیادا بنووسە. بۆ نووسینی هۆیەکانی گەیشتن بە هەر ئامانجێك دوو دەقیقە وەختت هەیە.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە, ئێستا کە هۆی ئامانجەکانی خۆت دیاری کردوە, لێ بکۆڵەوە داخوا ئەو هۆیانە ئەوەندە قایم و بەهێزن کە بتوانی بەڕاستی وەدوای ئەو ئامانجە بکەوی؟ ئەگەر نا, ئامانجێکی دیکە هەڵبژێرە یان دەلیلی باشتر وەدۆزە.

قۆناغی دواتری رێکخستنی ئامانجەکان قسە لە گەیشتن بەو شتانە دەکا کە دەتەوێ لە ژیان دا هەتبن. ئەم ئامانجانە دەتوانن ماددی یان مەعنەوی بن. مەترسە, بە ئاسانی ئامانجە ماددی‌یەکانت وەبیر خۆت بێنەوە. هێندێك کەس رێگا دەدەن لە باری هەستی, مەعنەوی یان سیکسی بە تەواوی بچنەپێش. بەڵام کە دەگەنە مەسەلە ماددی‌یەکان رادەوەستن چونکە هەمووومان دوچاری ئەم باوەڕە نێگەتیڤەین کە ئەگەر باسی دراو بکەین بە خۆخوازو دنیاپەرست دێینە بەرچاو. بەڵام تکایە ئامانجی ماددییش بۆخۆت لەبەرچاو بگرە چونکە نەبوونی ئەو شتەی لەباری ماددی‌یەوە پێویستتە شوێنەواری نێگەتیڤی لەسەر ئامانجە مەعنەوی‌یەکانیشت دەبێ.

ئێستا لەبەر چاوت بێ کە لە هەڵبژاردنی ئامانجەکان دا هیچ سنوورێکت بۆ دانەنراوە. بێنە بەرچاوت ئەگەر هیچ سنوورێك نەبووایە چ شت گەلێکت لە بابانۆئێل داوا دەکرد. هەموو ئەو شتانە کە حەز دەکەی تا بیست ساڵی دیکە پێیان بگەی, بنووسە. بۆ وێنە ئەگەر ترۆمبیلت دەوێ یادداشت بکە: بۆنموونە بێنزێکی ٥٦٠ی SL ی رەنگ تەڵایی یان ئاسمانی یان... دوو دەقیقەو نیوت بۆ تەواو کردنی پێڕستەکەت دەرفەت هەیە, هەر لە ئێستاوە دەست پێ بکە:

حەز دەکەی ئێستا لە کوێ بی؟ پێت خۆشە خانوو بکڕی؟ خانوو دروست بکەی؟ ئەو ئامانجانەی بۆ پێگەیشتنیان زۆر بە پەلەی کامانەن؟

هێندێك دەڵێن: "ئۆی, هەرگیز نایگەیەی!" چما چیت دەوێ؟ بڕیارت داوە هەلیکۆپتێر بکڕی؟ دەتەوێ کۆنسێرت بدەی؟ دەتەوێ بچیە کۆلیج؟ حەز دەکەی چەند مانگێك بچیە کەوێڵێکی قەراغ دەریا؟ داخوا پێت خۆشە ماوەیەك بە کەشتی‌یەکی سەیرانی سەفەر بکەی؟ حەز دەکەی جزیرەیەکت لە خەلیج هەبێ؟ بەڕاستی دەتەوێ چ شتگەلێکت هەبێ؟ داخوا کۆنسێرتێك هەیە کە حەزت لێیە بچی؟ فیلمێك هەیە کە حەزت لێ بێ حەتمەن بی‌بینی؟ چ دیاری‌یەکە لەمێژە ئارەزووتە بیدەی بە منداڵت؟ داخوا خزمەتکارت دەوێ؟ ئاشپەزێکت دەوێ کە خواردنی باشت بۆ ساز بکا؟ حەز دەکەی باغێکی بەرینی پڕ لە گوڵ و گیات هەبێ؟ مسۆگەر باغێکی وا باغەوانێکیشی دەوێ. حەز دەکەی باغەوانێکی کارامە بۆ باغەکەت بگری؟ چی دیکە ماوە؟ رەنگە بتەوێ لەگەڵ دۆستەکانت لە تەنیشت ئەهرامی میسر وشتر بەخێو بکەی.

زۆر باشە! پێرستێکی دووڕودرێژت ئامادە کردوە. چ هەستێکت هەیە؟ بوونی هەمووی ئەمانە زۆر خۆشە, وانیە؟ ئێستا هەر ئەو کارە کە بۆ ئامانجە کەسی‌یەکان کردت بۆ ئەم ئامانجانەش دووپاتە بکەوە. لە یەك یەکی ئامانجەکان ورد بەوە. چ ماوەیەك بۆ وەدەستهێنانی هەرکامێکیان لەبەرچاو دەگری؟ ساڵێك, دوو ساڵ, سێ ساڵ یان دە ساڵ؟ لەبیرت نەچێ کە لەم قۆناغەدا هیچ بەرنامەیەکت بۆ ئەوە نیە کە چۆن دەتوانی بەو ئامانجانە بگەی. ئێستاو لەم قۆناغەدا گرنگ نیە کە لە چۆنیەتیی گەیشتن بەو ئامانجانە ئاگادار بی, ئەوەندە بەسە خۆت بۆ گەیشتن بەوان بەرعۆدە بکەی. هەرچەند بۆ گەیشتن بە ئامانج زیاتر خۆت بە بەرعۆدە بزانی ئەوەندە زووتر پێی دەگەی.

هەروەك رەنگە لەبیرت بێ, گوتمان بەرامبەر بە ئامانج گەلێك بەرعۆدە دەبی کە بایەخێکی زیاتریان بۆ تۆ هەبێ و وەدەستهێنانیان خۆش بێ. بۆیە دەتوانی بێ‌ئەوەی بۆچوونێکت لەبارەی چۆنیەتیی وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانەوە

هەبێ, لەسەر بناغەی ئۆگریت بەو ئامانجانە وەختێك بۆ پێگەیشتنیان دیاری بکەی.

زۆر باشە, ئێستا دەگەینە قۆناغی سێیەم. لەنێو ئەو ئامانجانەدا کە کورت ترین ماوەت بۆ بەدەستهێنانیان دیاری کردوە سێ دانەی گرنگیان هەڵبژێرە. هەروەك پێشتریش گوتم سێ دانەی گرنگ, ئەوانە کە فکری وەدەستهێنانیان هەستی هەژان و لەزەت بەتۆ دەبەخشێ و تۆ بۆ هەوڵدان هان دەدا. سێ دانەکەت دیتنەوە؟ ئەوان بە جیا لە سێ پەڕی دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە.

ئێستا چەند دێڕ لەو بارەیەوە بنووسە کە بۆچی حەز دەکەی لەم ماوەیەدا بەو ئامانجە تایبەتی‌یە بگەی. پێنج دەقیقەت وەخت هەیە بۆ ئەوەی هەموو دەلیلەکانت یادداشت بکەی. لەبیرت نەچێ ئامانج, لەو شتەی بەدوایەوەی گرنگترە. کەوایە دەبێ بزانی بۆچی ئەو هەوڵانە دەست پێ دەکەی؟ بۆچی دەتەوێ شتێکی وات هەبێ؟ بۆ چوونەپێش پێویستمان بە دەلیلی قایم و بەڵگە هەیە. بە بوونی ئامانجێکی وا چ خۆشی‌یەکت پێ دەبڕێ؟ لە کام ناڕەحەتی رزگار دەبی؟

ئەمجار باسی ئامانجەماڵی‌یەکان دەکەین. بۆ هێندێك کەس ئەم ئامانجانە زۆر گرنگن. دوو دەقیقە دەرفەتت هەیە تا ئامانجە ئابووری‌یەکانت دیاری بکەی. رێگا بدە فکرت ئازاد بێ. مەیەڵە ئەم ئامانجانە بکەونە ژێر کاریگەریی پێگەی ئابووریی وڵات, رادەی داهاتی ساڵانەو بەندو بەستی دیکەوە. تەنیا دوو ئامانجی ماڵیی خۆت دیاری بکە.

چ رادەیەك داهاتی مانگانە بۆ تۆ بەسە؟ سێ هەزار دۆلار, پێنج هەزار دۆلار یان بیست هەزار دۆلار؟ ئامانجی ساڵانەی ماڵیت چیە؟ داخوا ئامانجی بازرگانیت هەن؟ داخوا ئامانج گەلێکت بۆ پیشەکەت لەبەرچاو گرتوە؟ داخوا ئامانج گەلێکت بۆ سەرمایە دانان هەیە؟ دەتەوێ چەند پاشەکەوت بکەی؟ رێگا

بده فكرت بەرەوپێش بچێ. دوو ئامانجی ماڵی یادداشت بكە. داخوا دەتەوێ بۆ خوێندنی منداڵەكانت دراوێك وەلا بنێی؟ بۆ خانەنشینی و پەك كەوتەیی چی؟

هەروەك پێشتر رەفتارت كرد بۆ ئامانجە ماڵی‌یەكانیشت وەختێك بۆ گەیشتن بە ئامانج دیاری بكە. سێ دەقیقەت دەرفەت هەیە. وەك رابردوو لەنێو ئەو ئامانجە ماڵی‌یانە كە كورتترین ماوەت بۆ وەدەستهێنانیان دیاری كردوە, سێ دانە هەڵبژێرە. بەڵێ, دیسان دەلیلەكانت لە چەند دێڕ دا بنووسە.

* * *

ئێستا پێرستێكی تەواوت لەو ئامانجانەی هەتن لەبەر دەست دایە, لەو گرنگترین شتانە كە دەتەوێ لە یەك ساڵی داهاتوودا پێیان بگەی. لە پێرستەكەت دا نۆ ئامانج هەن كە لە توانات دا هەیە بە ماوەی ساڵێك بەدەستیان بێنی. پەیمانت بە خۆت داوە بەو ئامانجانە بگەی چونكە دەلیلی پێویستت بۆ پێگەیشتنیان هەیە.

ئێستا پرسیارێكم لێت هەیە. ئەگەر لە یەك ساڵ دا هەمووی ئەو نۆ ئامانجە وەدەست بێنی چ هەستێكت دەبێ؟ ئامانجەكانت بێنە بەرچاو, ئەگەر بەو ئامانجانەوە بژیەی و لەباری ئابووری‌یەوە لەو پلەیەدا بی كە دەتەوێ, چ هەستێكت بەرامبەر بە خۆت دەبێ؟ تا چ رادەیەك چێژ لە ژیان وەردەگری؟ ئەگەر بە ئەندازەی پێویست لە ژێر كاریگەریی ئامانجەكانت دا نی, پێویستە ئامانجی دیكە دیاری بكەی. دووبارە بیر بكەوەو دەلیلی بەهێزتر وەبینە. ئەگەر دەتەوێ بەو نۆ ئامانجە بگەی و ئەگەر دەتەوێ هەمیشە بە قەد ئەمڕۆ بۆ گەیشتن بەوان شێلگیرو تامەزرۆو لێبڕاو بی, هەموو رۆژێ بە ئامانجەكانت دا بچۆوە. بەم جۆرە هەست دەكەی كە گەیشتن بەو ئامانجانە بۆتە ئەركی سەرشانت. شتێك كە هەمیشە بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتیی داوم ئەوەیە كە هەمیشە لە مێشكی خۆم دا ئامانجەكانم لەگەڵ گەیشتن بە خۆشی و لەزەت لێك گرێ دەدەم.

ئێستا کە ئامانجەکانی خۆت دیاری کردوون چاوەڕوان دەکرێ لـە کـورتترین ماوەی مومکین دا کارێك بـۆ لـێ نیزیـك بوونـەوەیان بکـەی. بۆنموونـە لەوانەیـە یەکێك لە ئامانجە کەسی‌یەکانت فێـر بـوونی هەڵپـەڕین یـان گـۆرانی گـوتن بـێ، کەوایــە هــەر ئێســتا تەلــەفون هــەڵگرەو بــۆ یەکــەمین دانیشــتنی فێربــوون قەرارومـەدارێك دانـێ. یـان ئەگـەر یـەکێك لـە ئامانجـەکانت فێربـوونی زمـانێکی بێگانەیە دەتوانی هەر ئەمڕۆ دەزگایەکی موناسیبی فێرکردنی زمان هەڵبـژێری. ئەگـەر ئامـانج خـۆ کزکردنـە، هـەر ئەمشـەو دەسـت بکـە بـە ڕێـژیمی خـواردن. لەمشەو ڕا خواردنی خۆراکی قورس و چەوری قەدەغەیـە. خـواردنی خـۆراکێکی سـووك و پێـنج دەقیقـە وەرزشـی سـووك هـەنگاوێك دەبـێ بـەرەو گەیشـتن بـە ئامانج.

ڕەنگە بڵێی تووونی، گەیشتن بەو ئامانجە کەسی‌یانە بەدەست خۆمەو دەتوانم چەندی زوویە بۆ وەدەستهێنانیان هـەنگاو باوێـژم، بـەڵام ئـەو ئامانجـە گـەورە ماڵی‌یانەی لە سەرم دان چی؟ بـۆ وێنـە ئـەمن مێرسـیدس بێنـزێکم دەوێ بـەڵام جارێ هیچ دراوێکم بۆ کڕینی بەدەستەوە نیە.

زۆر باشە، دەتوانی تەلەفون هەڵگری و لە فروشـگا داوای کەتـەلۆگ بکـەی و تەنانەت بچی لە نیزیکەوە تەماشای مێرسیدس بێنزەکان بکـەی و لەبارەیانـەوە پرسیار بکـەی، هـەروا بزانـە قـەرارە هـەر ئـەمڕۆ مێرسـیدس بێنزەکـەت بکڕی. ئــەمڕۆ ڕۆژێکــی گەورەیــە. چــونکە ئــەتۆ یەکــەمین هــەنگاو بــەرەو ئامــانج هەڵدێنیەوە.

ڕاهێنانی بە ئامانج گەیشتن

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ:

١ـ بـۆ هـەرکام لـە ئامانجـەکانت کارێـك لەبەرچـاو بگـرە کـە تۆزێـك لـە ئامانجەکەت نیزیکت دەخاتەوە. پاشان بـێ کـات بـەفیڕۆدان ئـەو کـارە ئـەنجام

بدە. گەیشتن بە هیچ ئامانجێك وەدوا مەخە. هەموو رۆژێ کارێکی هەرچەند چووکیش بێ بەرەو گەیشتن بە ئامانج ئەنجام بدە.

٢ـ داوات لێ دەکەم راهێنانێك ئەنجام بدە کە ئەمن ناوم لێ ناوە کورسیی حەسانەوە. ئەمە شێوەیەکە بۆ لێکۆڵینەوەی ئامانجەکان و دروست کردنی هەستی راستەقینەی گەیشتن بە ئامانج. لەم دواییانەدا کەوتبۆ سەرم کە فێری فڕۆکە لێخوڕین بم, بەڵام دڵنیا نەبووم دەبێ ئەم کارە دەست پێ بکەم یان نا. چونکە لە رۆژ دا وەختێکی زۆرم نەبوو و جگە لەوەش بەرعۆدەی هێندێ کاری دیکە بووم کە دەبوو ئەنجام بدرێن. بۆیە لە میتۆدی کورسیی حەسانەوە کەلکم وەرگرت.

وام دانا هەشتاوپێنج یان نەوەد ساڵەم و لەسەر کورسیی حەسانەوە دانیشتووم و نوقمی بیرەوەرییەکانم بووم. دەچمە فکری رابردووەوە. "هەرگیز فێر نەبووم هەلیکۆپتێر لێ خوڕم. باشە, چیم لەدەست چووە؟ خوایەگیان ئەمن ئەزموونێکی زۆر گەورەم لەدەست چووە. دەم توانی چێژێکی زۆر لەم کارە وەرگرم. حەزم دەکرد ئەم کارە فێر بم چونکە فڕین بەسەر ئاوەکان دا بەخێرایی سەد کیلۆمیتر لە سەعات دا و سواریی هەلیکۆپتێر بەڕاستی هەستێکی نائاسایی تێدا دەبێ. دەمەویست لە سەن دیەگۆوە بفڕم بۆ لۆس ئەنجلێس, ئەویش تەنیا لە چل و پێنج دەقیقەدا. کەچی تەواوی تەمەنم ناچار بووم ئەم رێگایە بە ترۆمبێل و بە ماوەی سێ سەعات و نیو ببڕم. ئەمن تەماشای دۆلفینەکان و نەهەنگەکان و سەیرانە بێ هاوتاکانی چیاکانم لەدەست چووە. دەم توانی هەروەخت بمەوێ لەگەڵ هاوسەرەکەم بچمە گەڕان."

ئێستا جۆرێکی دیکە دەڕوانمە فێربوونی هەلیکۆپتێر سواری. ئەمن هەشتاوپێنج ساڵەم و لەسەر کورسیی حەسانەوەی خۆم نوقمی بیرەوەریی رابردوومم. پەنجا ساڵە دەتوانم بە هەلیکۆپتێر بفڕم. چ هەستێکم هەیە؟ "خوایەگیان, چ ژیانێکی بەلەزەت! دەتوانم بفڕم. هەموو کارێك خێراتر ئەنجام

بدەم و لە ژیان, خۆشی و لەزەت ببمە شەریکی خەڵك و دەرهەقی خۆم هەستێکی نائاساییم هەیە."

میتۆدی کورسیی حەسانەوە کۆمەگمان دەکا تا بتوانین خێرا بڕیار بدەین. ئەتۆش دەتوانی کەلکی لێ وەرگری. بڕوانە ئامانجەکانت و بەخۆت بڵێ: "زۆر باشە, ئەمن ئەم ئامانجە وەلا دەنێم, بەڵام پاش سی, چل, پەنجا یان شەست ساڵ چ هەستێکم دەبێ؟" پاشان لە بارێکی دیکەوە بڕوانە ئەم بابەتە: "ئەگەر بە ئامانجەکەم بگەم, سی, چل, پەنجا یان شەست ساڵی دیکە چ هەستێکم دەبێ؟" هەستی ناڕەحەتی لەلایەك و تامەزرۆیی خۆشی لەلایەکی دیکە تۆ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە هان دەدەن.

ئەگەر ئێستا ٨٠ یان ٩٠ ساڵت عومرە هیچ گرنگ نیە. دڵنیام هێندێ ئامانجت لە دڵ دان و لە سەد یان سەدوبیست ساڵی دا دەتوانی لەبەری ئامانجەکانت بخۆی. لە جۆرج براونزیان پرسی چۆنە هێندە ژیاوە, گوتی: "رەمزی زۆر ژیانی من هەناسەدانە!" ئەو هێشتا زۆر ئامانجی هەن و بۆ سەدەمین جێژنی لەدایکبوونی جێیەکی لە تەلاری شار گرتوە. کەوایە بۆ دروست کردنی ئامانج دە یان بیست ساڵ پێشتر ببینە.

گرنگ نیە چەند ساڵەی. مرۆڤ لە هەر تەمەنێك دا ئامانج گەلێکی هەیە. کەلك لە میتۆدی کورسیی حەسانەوە وەرگرە. وا دابنێ بە هەمووی ئەو ئامانجانە گەیشتووی. چ هەستێکت هەیە؟

هەر ئەمڕۆ ئەم راهێنانە ئەنجام بدە, چونکە شوێنەوارێکی زۆر لەسەر ژیانت دادەنێ. ئەم راهێنانە توانای بە ئامانج گەیشتنت پێ دەبەخشێ. لە سەفەری خۆت لەنێو کورسیی حەسانەوەدا لەزەت وەرگرەو دڵنیابە وەختێك دەگەڕێیەوە ئەمڕۆ چێژێکی زیاتر لە زەمانی ئێستا وەردەگری. هەر ئەمڕۆ ئەو کارانەی بۆ گەیشتن بە ئامانج دەتوانی بیانکەی دەور بکەوەو دوایە دەستبەکار بە. سەرکەوتن بەو هەنگاوانەوە بەستراوە.

حـەوتـووی سێــیەم

رۆژی یـازدەیـەم

خـووەکـان

بـەخێر بـێن بـۆ حـەوتووی سـێیەم. ئـەمڕۆ ئێمـە نیـوەی بەرنامـە چـوار حەوتوویی‌یەکـەی خۆمـان تـەواو کـردوەو ئـەمن زۆر شاگەشـکەم. ئـەمڕۆ باسـی خووەکانمان دەکەین, ئەوە کە خووەکانمان چین و چۆن لە بەکارهێنانی توانای دەروونیمان دا کاریگەر دەبن. هێندێ جار خووەکـان وەك ئیسـتۆپێکی نادیـارن کە نایەڵن ئێمە بگەینە ئەوەی بەڕاستی دەمانەوێ بێ‌ئەوەی تەنانەت ئاگاشمـان لە بوونی وان هەبێ. جگە لەمە, لەم بەشەدا جۆری تێکۆشانی بەردەوام لە ژیان دا بۆ گەیشتن بە ئامانج لە ڕێگای گرێدرانەوە فێر دەبین.

لە پێش دا وەرن لەبارەی خووەکانەوە قسە بکەین. هەمووی ئێمـە کۆمـەڵێك خوو و خدەی دیاریکراومان هەن کە حاڵات, هەست و ژیانمان ڕێنـوێنی دەکـەن, جا ئێمە لەوە ئاگـادار بـین یـان نـا. بیرکردنـەوە جۆرێـك کـارەو هـەر کـارێکیش خوویەك دروست دەکا.

ئـەمڕۆ دەمانـەوێ ئاوڕێـك وەسـەر سەرمەشـقە فکـری‌یـەکانی نێـو مێشـکمان بدەینەوەو بزانین داخوا ئەوانە لە رووی خوو پێوەگرتنـەوە دروسـت بـوون یـان نا, و داخوا دەتوانین خووگەلێکی تازە پێك بێنین؟ هەروەها بزانین ئـەو خووانـە کە ئێمە بەرەو ئامانج گـەلێك پـاڵ پێـوە دەنـێن کـە شـیاوی گەیشـتن بـەوانین, کامانەن؟

داخوا خووی واتان هەیـە کـە خۆتـان لێـی ئاگـادار بـن و بـزانن هـەموو ڕۆژێ پەیڕەویی لـێ دەکەن؟ هەستێکتان هەیە کە هەموو ڕۆژێ لە خۆتانی دا ببیـنن؟ بۆ نموونە لە رووی خووپێوەگرتنەوە تـووڕە دەبـن؟ داخـوا ئـەم جـۆرە خووانـە چـۆنیەتیی ژیـانی ڕۆژانـەی ئێوەیـان خسـتۆتە ژێـر کاریگـەریی خۆیـان؟ داخـوا

ڕەفتاری ڕۆژانەی ئێوە لەسەر بناخەی ئەو خووانەیە؟ ئەم جۆرە خووانە شوێنەواریان لەسەر چارەنووسی ئێوە چ دەبێ؟ هەموو ڕۆژێ چ کارێك دەکەن بۆ ئەوەی بتوانن هەست بە تووڕەیی, خەمۆکی, داماوی یان تەنیایی بکەن؟ چونکە ئەم جۆرە هەستانە هیچ کاتێك لە خۆوە دروست نابن. ئەگەر هەمیشە هەستێکی خەراپتان هەیە, بێگومان بۆ پێکهاتنی ئەم هەستە دەبێ هێندێ کار بکەن. دەرکەوتنی ئەم جۆرە هەستە پێویستیی بە هەوڵدان و زەحمەت هەیە. دەبێ حەتمەن لەشتان بخەنە دۆخێکی تایبەتەوەو جۆرێکی تایبەتی تەماشای دنیا بکەن. کەوایە ئەگەر هەستێکی نێگەتیڤ یان پۆزەتیڤ کە هەتانە بەردەوام و هەمیشەیییە, هۆیەکەی هەلومەرجی ئێستا نیە بەڵکە خووی ئێوەیە.

ئێوە فێر بوون بە چاوێکی دیکە سەیری دنیا بکەن. هەروەك بۆ ئەنجامی هەر کارێك خوویەکتان هەیە, فێربوون تەنیا لەبارەی هێندێ مەسەلەوە بیربکەنەوە. لە ڕاستی دا خووەکان ڕاست وەك ئەو ڕێوشوێنانەن کە لە هەر وڵاتێك دا برەویان هەیەو هەمووومان پەیڕەویان لێ دەکەین. بۆ وێنە وەختی کریسمەس لە دەوری یەك کۆدەبینەوەو دارێك دەڕازێنینەوە. هەموو ساڵێ ئەو کارە دەکەین و ئەو دابە بۆتە بەشێك لە ژیانمان, بەشێك کە وادیارە لێی جیا نابێتەوە.

بەڵام هێندێ خووی خەڵك بوونە ناچارییەکی دەروونی کە مەیدانیان لێ بەرتەسك دەکاتەوە. لە ڕاستی دا ئەم کەسانە خاوەنی هەستێکن کە بەهۆی هێندێ خووی تایبەتی پێك دێ, خووی وەك شێوەی قسەکردن یان بیروباوەڕێك کە وایان لێ دەکا گومانیان لە تواناکانی خۆیان دا هەبێ. کەوایە وەرن زیاتر لە خووەکان ورد بینەوە چونکە قەرارە لەمەودوا خوویەك هەڵگرن کە کۆمەگ بە پێشکەوتنی ژیانتان بکا.

ڕەنگە وەختی ئەوە هاتبێ کە خوو و خدەی تازە لە ژیانتان دا دروست بکەن. بۆ ئەم کارە لە یەکەم هەنگاو دا دەمەوێ پێنج هەست کە پێتان وایە

بۆتان بوونە خوو لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتـان دا بنووسـن. ئـەو حاڵەتانـەی کە هەموو ڕۆژێ یان حەوتووی جارێك دوو یان سێ جار لە ئێـوەدا دەردەکـەون. ئەو هەستانە کە لە حـەوتوودا زیـاتر لـە جارێك ئێـوە دەخەنـە ژێـر کاریگـەریی خۆیان و ئێوە هەمیشە چاوەڕێی دەرکەوتنیانن. ڕێگا بدەن چەند نموونەیەکتان پێ بناسێنم. بۆنموونە هەستی نائومێدی, تووڕەیی یان دڵ ئێشان, یـان هێنـدێ شتی دەروونیترو قووڵتر وەك پەژارەو خەمۆکی.

هـەر ئێسـتا هـیچ نـەبێ پێـنج هەسـتی بەرتەسـك کـەرەوە یـان نـاخۆش کـە هەمیشە لە گەڵتانن وەبیر خۆتـان بێننـەوە. نائومێـدی, ناڕەحـەتی, تـووڕەیی, خەمۆکی, پەژارە, بێدەربەستی, کامەیان؟ زۆر باشە, ئێستا چاك بیر بکەنەوە. چ باوەڕگەلێکتان دەبـێ هـەبێ؟ دەبـێ چ بیروباوەڕێـك لـە مێشـکتان دا هـەبێ؟ لەشتان دەبێ چ حاڵەتێك بەخۆیەوە بگرێ؟ بۆوێنـە ئەگـەر هەمیشـە نائومێـدن, هۆیەکەی چیە؟ چ خووگەلێکـە کـە لەگـەڵ وان هەمیشـە هەسـت بـە نائومێـدی دەکەن؟

یەکێك لەو خووانە پێش بینیی ڕووداوەکان پێش ڕوودانیانە. ئێوە چاوەڕوانن کارەکان ڕاست پێچەوانەی ئەوەی دەتانـەوێ بچنەپێش, کەوایـە بـۆ نائومێـدی دەبێ ڕیزە باوەڕێکی تایبەتیتان هەبێ و ئەو باوەڕانەن کـە دنیـای ئێـوە بـەرەو نائومێدی دەبەنەپێش. ئێوە دەبێ باوەڕتان وابێ کە ناتوانن هیچ شتێك بگۆڕن. ئەمن بۆخۆم بە دەگمەن نائومێد دەبم. چونکە نائومێدی یانی ئـەوە کـە پێمـان وابێ هیچ ڕێگایەك نیەو ئەمن هیچ وەخت پێم وا نەبووە, تەنیا جار جار خـەمۆك دەبم و بە باوەڕی من هەڵگرتنی باری ئـەوەش لـە توانـادا هەیـە چـونکە نیشـان دەدا هێشـتا دەکـرێ گیروگرفتـی مـن چارەسـەر بکـرێ و کارەکـان ڕێـك و پێـك بنەوە. بەڵام بۆئەوەی نائومێد بـن دەبـێ بـاوەڕ بکـەن ئـەوەی دەتانـەوێ ڕووی نەداوەو قـەراریش نیـە ڕووبـدا, هـەموو دەرگاکـان داخـراون. بـۆ هـەر هەسـت و خوویەك کە هەتانە دەبـێ لـێ بکۆڵنـەوە تـا بـزانن ئـەو هەسـتە چـۆن بناخـەی دانراوە, چونکە هەر کە شێوەی دروست بوونی بناسی دەتوانی بیگۆڕی.

هێندێ جار لە سیمینارەکان یان راوێژکاریی‌یەکان دا یەکێك دێتە لام و دەڵێ: "مستەر رابینز. دەزانی ئەمن لە رادەبەدەر خەمۆکم!" ئەمن وەڵامی دەدەمەوە: "شتی چاکە, چۆن توانیوتە کاری وا بکەی؟" ئەو بە سەرسوڕمانەوە تێمەوە ڕادەمێنێ, وابزانە ئەمن شێتم و دەپرسێ: "باسی چی دەکەی؟" وەڵام دەدەمەوە: "چۆن ئەم هەستە دروست دەکەی؟ بۆ گەیشتن بەم هەستە چ دەکەی؟" دەڵێ: "مەبەستت چیە؟" دەڵێم: "مەبەستم ئەوەیە کە خەمۆکی هەستێکی زۆر خەراپە, کەوایە حەتمەن بۆ دروست کردنی ماوەیەکی زۆرت هەوڵ داوە. ئەوەندەت زەحمەت کێشاوە تا توانیوتە هەمیشە لە دۆخێك دا بی کە ئەم هەستە پێك بێنی."

دەزانی, پێم خۆشە ئەمنیش خەمۆك بم, بەڵام داخوا دەتوانم بە ئاسانی بەدەستی بێنم؟ دەتوانی منیش فێر کەی؟ زۆر باشە, تێگەیشتم. لە قۆناغی یەکەم دا دەبێ چاو لە خوارەوە بکەم, راستە؟ باش بوو! لە قۆناغی دووەم دا دەبێ هەناسەی کورت و پچڕپچڕ هەڵکێشم و کەمێك رووگرژ بم. لە قۆناغی دواتر دا پێویستە هێندێك دیمەنی درێو و ناخۆش بێنمە نێو مێشکی خۆم. بۆ نموونە دیمەنی هەموو ئەو ناکامی‌یانەی لە ژیان دا بوومن. خوایە گیان, سەرکەوتم! ئێستا هەستێکی زۆر خەراپم هەیە.

وادیارە کارەکەمم باش ئەنجام داوە, بەڵام ئێستا قاقا لێ دەدەم و هەرچی کردوومە پێچەوانەی دەکەمەوە. گوتمان بۆ دەرکەوتنی ئەو جۆرە هەستانە دەبێ حاڵەتە تایبەتی‌یەکانیان هەمیشە دووپاتە بنەوە. نوختەی سەرنج راکێشی مەسەلەکە ئەوەیە کە دەتوانی هەر ئەم رەوتە بۆ پێکهێنانی خووی باش و توانابەخشیش بەکار بێنی. هێندێك دێنە لای من و دەڵێن: "توونی, دەزانی, ئەوەی لە ژیان دا دەمەوێ تەنیا ئاسوودەیی فکری‌یە. ئەگەر توانیبام تەنیا رۆژێ یەك دوو جار هەست بە خۆشحاڵی بکەم, ژیانم زۆر باش دەبوو." ئەمن دەڵێم: "کارێکی نیە. وەرە هەر ئێستا ئەو کارە بکەین. ئەوەی دەبێ بیکەی تەنیا ئەوەندەیە کە بزانی لە رابردوودا چ کارێکت کردوە کە بۆتە هۆی

ئاسوودەیی فکریت و هەر ئەو کارە ئێستاش بکەی. خووەکانی خۆت بدۆزەوە. داخوا تا ئێستا ئاسوودەیی فکریت هەبووە؟ عادەتەن وەڵام نێگەتیڤەو ئەمن دەپرسم: "داخوا لە تەواوی ژیانت دا بۆ تاکە ساتێکیش ئاسوودەیی فکریت نەبووە؟" دەڵێن: "باشە بۆ, جار جارێك." دەڵێم: "زۆر باشە! لەو ساتەدا چیت کردبوو؟ وەرە پێکەوە بگەڕێینەوە ئەو دەمەساتە. لەو ساتەدا چیت بە مێشك دا دەهات؟ لەشت لە چ حاڵەتێك دا بوو؟ لە پێشەوە چ کارێکت کرد؟ دوایە چیت کرد؟ ئێستا هەر ئەو کارانە بکەوە. وەك ئەو وەختی هەناسە بدە, جۆری دەنگت وەك ئەودەم لێ بکە, روانینت بۆ ژیان وەك ئەو وەختە لێ بکەوەو هەست بکە هەموو شتێك دڵخوازە. رەنگە ئێستا وانەبێ بەڵام دڵنیابە لە داهاتوویەکی نیزیك دا راست وای لێ دێ. باشە ئێستا چ هەستێکت هەیە؟ داخوا ئاسوودەیی فکریت هەیە؟ زۆر باشە."

ئەم قۆناغانە یادداشت بکە, ئەمە رێگای دەستکەوتنی ئاسوودەیی فکرییە, ئەوەی بۆخۆت بکە بە خوو. هەموو رۆژێ ئەم راهێنانە ئەنجام بدە. دەستووری کاری ئاسوودەیی فکری لەبەر دەستت دایە, هەر ئەوەندەبەسە وەك بەرنامە کامپیوتەرییەکان لە کامپیوتەری مێشکت دا دایمەزرێنی و خۆت بە ئەنجام دانییەوە گرێ بدەی. بەم جۆرە هەموو رۆژێ بێئەوەی بە ئاگاییەوە قۆناخەکانی ئامادەیی ببڕی, ئەم هەستە بە شێوەیەکی ئۆتوماتیکی لە تۆدا پێك دێ.

هاندەرەکانی دەوروبەر

لە دنیادا هێندێ مەسەلە هەن تۆ دەبزێون و لە راستی دا خوو و خدەت دروست دەکەن. بڕوانە, بۆ وێنە لە ٢٥ی دیسامبر دا (شەوی جەژنی کریسمەس) هەموو دەگۆڕێن و لە نەکاو هەموو چاك دەبن. ئەتۆش لەگەڵ خەڵکی دیکە بە دلۆڤانی رەفتار دەکەی. زەردەخەنە بۆ غەریبەکان دەکەی و چەند وشەیەکیان قسە لەگەڵ دەکەی. بەڵام لە هێندێ رۆژی وەك ١٣ی ئاوریل

(نیسـان) دا رەفتارەکـان تـەواو پێچـەوانەن. ئـەتۆش دەرهـەقی خـەڵکی دیکـە بێموبالاتی, تەنانەت لەوکاتەدا کە دەچیە شوێنی کارت لەگەڵ خەڵکی بە کێشە دێی و لەو غەریبانە کە لە ٢٥ی دیسـامبر بـە دەمیانـەوە پێدەکـەنی بێـزاری و لەبەر خۆتەوە دەڵێی: "چۆن دەوێرن بێنە سەر رێگای من؟" سەیر نیە؟

دەبینـی کـە لەسـەر بناخـەی هانـدەرە جۆراوجۆرەکـانی دەوروبـەر, خـوو و خدەی جۆراوجۆر دروست دەبن. ئەم حاڵەتە نـاوی سیسـتمی گرێدرانـە. ئەگـەر هاوکات لەگەڵ رووداني هاندەرێك هەستێکی تایبەتی دروست ببێ, بەرامبەر بـەو هاندەرە گرێدراو دەبین. هەمووی ئێمە لە ژیـان دا هێنـدێ هانـدەرمان هـەن کـە خوو و خدەی تایبەتی‌یان بۆ دروست کردووین. بەم هاندەرانە دەگوترێ هۆگـەلی چەسپێنەر. ئەم هۆیانە خووەکانی ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن و هەستی ئاسایی ئێمە پێـك دێـنن. بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین, بـە رووداني ئـەو هاندەرانـە, خـووە هەسـتی‌یەکـە بـێ هـیچ دەلیلێکـی تایبـەتی دروسـت دەبـێ. کەوایـە بـۆ وەدەستهێنانی سـەرکەوتن, دراو, خۆشـحاڵی, شـادمانی, بـەدەماغی و لـەزەتی زیاتر دەبێ مێشکت گرێدراو بکەی. بـەڵام لـەپێش دا دەبـێ خووەکـانی رابـردوو بدۆزیەوەو بیان گۆڕی.

میتۆدی لەنێوبردنی خـووە نێگەتیڤەکان

ئەتۆ باش دەزانی بۆ لەنێو بردنی خووە کۆن و نێگەتیڤەکان دەبێ چ بکـەین چونکە پێشتر لەو بارەیەوە بەدرێژی دواوین. لە یەکەم هـەنگاو دا دەبـێ قبـووڵ بکەین ئەم خووە بۆ ئێمە ناڕەحەتیی زۆری بەدواوە دەبێ. دەبێ ناڕەحەتی بـە ئاشـکرا لـە مێشـك و زەینمـان دا هەسـت پـێ بکـەین تـا بتـوانین ئـەم خـووە لەسەرمان دەربێنین. کەوایە ئەگەر ئەتۆ لەو کەسانەی کە بۆ وێنە فێرن هەرکات هاوسەری خۆیان دی لەگەڵی بکەونە دەمەقاڵێ, بۆ وەلانانی ئەم خووە شـێوەی جۆراوجۆر هەن. بۆ نموونە لە وەختی دەمەقاڵێ‌یەکەدا دەتوانی هەستی و چەند جار خۆ هەڵاوێی. رەنگە هەست بە نەفامی بکەی بەڵام هەر نـەبێ شـەڕ ناکـەی.

ئەگەر هەر جارێك تووشی دەمەقاڵێ بووی ئەم كارە دووپاتە بكەیەوە ئیدی حەزت لە كێشەو هەرا لەگەڵ هاوسەرەكەت نامێنێ. راست وەك CD یەك, كە ئەگەر هەر جارەی رووشاڵێكی تێبخەی, ئیدی كامپیوتەر ناتوانێ بیخوێنێتەوە. بەڵام پاش ئەوەی نموونەكەت لەنێو برد, دەبێ نموونەیەكی تازەی لەجێ دابنێی. بۆ ئەم كارە رێنوێنیت دەكەم.

پێشتر پێنج هەستی نێگەتیڤی خۆت یادداشت كردوون. ئێستا داوات لێ دەكەم لە ماوەی ٥ هەتا ١٠ دەقیقەدا, ئەو خووانەی دەبنە هۆی دروست بوونی ئەو هەستانە یادداشت بكەی. لە راستی دا دەمەوێ دەستووری كاری پێویست بۆ دروست كردنی هەستێك وەدەست بێنی. باشە, یەكەم كار كە بۆ پێكهێنانی هەستی نائومێدی ئەنجامی دەدەی چیە؟ دواجار كە هەستت بە نائومێدی كرد وەبیر خۆت بێنەوە. چۆن بوو؟ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە مسۆگەر لە پێش دا رووداوێكی ناخۆشت پێش بینی كردوەو ئەوت هێندە گرنگ نیشان داوە هەروا بزانە هەر ئێستا رووی داوە. پاشان لە مێشكی خۆت دا هێندێ دیمەنت لەوە كە بە باوەڕی تۆ دەبێ روو بدا دروست كردوون. پێویست بوو هەست بكەی كە هیچ شتێك لە كۆنترۆڵی تۆدا نیە. لە پاشان جۆری دەنگ, شێوەی دەموچاو و هەڵس و كەوتی خۆت گۆڕیوە. ئێستا دەستووری كاری پێویست بۆ نائومێدیت ناسی.

✲ ✲ ✲

دەڵێن مرۆڤ هەم دەتوانێ مرۆڤ دروست بكاو هەم دەتوانێ مرۆڤ لەنێو بەرێ. ئەو چەكی وا ساز دەكا كە دەتوانێ تۆوی مرۆڤ لەسەر زەوی نەهێڵێ, بەڵام لەلای دیكەوە, دەتوانێ بۆ پێكهێنانی خۆشی و ئاشتی لە جیهان دا هەنگاوی گەورە باوێژێ.

مرۆڤ ئازادە هەڵبژێرێ. دەتوانێ بە فکری دروست پشتیوانیی خوا وەرگرێ (ببێتە جێنشینی خوا) یان بە کەلك وەرگرتنی نادروست لەو بێتە خوارێ بۆ پلەیەکی بەرەژێرتر لە ئاژەڵ.

مرۆڤ دەتوانێ جوانترین رووح خەڵق بکا، هیچ شتێك بە قەد تەعلیماتی خوایی لە ئاسوودەیی رووح دا کاریگەر نیە. هەموو کەس بە کۆمەگی تەعلیماتی ئایینی دەتوانێ کەسایەتیی خۆی و تەنانەت چارەنووسی خۆشی دروست بکا. لە تۆم دەوێ وردتر گوێ بۆ تەعلیماتی خوایی رادێری و بەکاریان بێنی. بەکاربردنی ئەوەی فێری دەبی لە فێربوونەکە بەبایەختره.

چەند ساڵ بوو کە هەمیشە کتێبم دەخوێندەوە. هەموو کتێبەکان کاریان تێدەکردم. بەڵام هیچ کارێکم بۆ بەکاربردنی ئەوەی دەم خوێندەوە ئەنجام نەدەدا. کەوایە وەدوای بیروباوەڕو تیئۆریی جۆراوجۆر بکەوە بەڵام هەر بیرۆکەیەك فێری دەبی بەکاری بەرە. تەنانەت ئەگەر تاقە بیرۆکەیەکی پۆزەتیڤ فێر بی و بەکاری بەری، توانایەکی زۆرترت دەبێ چونکە تێدەگەی کە باوەڕەکانت چۆن چارەنووست دیاری دەکەن و خۆت بە دیلی چارەنووس نازانی.

هەستە توانابەخشەکان

ئێستا دەمانەوێ کەمێك بحەسێینەوە. کەوایە لە دەفتەری سەرکەوتنت دا، پێنج هەستی پۆزەتیڤ کە عادەتەن لە خۆتیان دا دەبینی بنووسە. پێنج هەست کە لانیکەم حەوتووی یەك دوو جار سەرت لێ دەدەن. کامانەن؟ ئێستا بنووسە چ خوو و خدەگەلێك دەبنە هۆی پەیدابوونی ئەو هەستانە.

رەنگە بەشێك لەو هەستە توانابەخشانە، عیشق، بەخشین، هاوکاری، لێوەشاوەیی، سەرکەوتن، خۆشحاڵی یان بەتوانایی بن. گرنگترین هەست کە هەموو حەوتوویەك سەرت لێ دەدا کامەیە؟ چ خوو و خدەگەلێك دەبنە هۆی ئەوەی ئەو هەستەت هەبێ؟

بەم شێوەیە دەتوانی دەستووری کاری پێویست بۆ پێکهێنانی هەستە توانابەخشەکانت دەست کەوێ. پێویست نیە چاوەڕێ بی تا ئەو هەستانە بۆخۆیان دروست بن. چونکە دەستووری ئامادەکردنی وانت هەیەو دەتوانی هەروەخت بتەوێ خۆشحالی, ئومێد, توانا یان هەر هەستێکی پۆزەتیڤ لە خۆت دا دروست بکەی.

دەزانم کە ئێستا تەنیا جاروبار هەست بە وزەو ئۆگری دەکەی, بەلام دەتوانی هەر ئەو هەستە لە خۆت دا پێك بێنی. چ بکەی باشە؟ لەشی خۆت دەبێ بخەیە چ شکلێکەوە؟ چ دیمەن گەلێك دەبێ لە مێشکت دا حازر بکەی؟ چۆن دەبێ فکر بکەیەوە؟ بیرکردنەوە لەو حاڵە تایبەتیانەی پێشتر بووتن و دەتوانی پێرستێك لەو حاڵەتە تایبەتیانەو ئەو فکرانە کە دەبنە هۆی ئەوەی زۆرتر هەستی خۆش خۆش لە خۆت دا ببینی, ئامادە بکەی. داخوا دەزانی چ شتێك دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەو هەستە پۆزەتیڤانە؟ بە جۆرێکی دیکە بلێین هۆیەکانی سەقامگیر کردنی ئەو هەستانە لە تۆدا کامانەن؟ لە فەسلی دواتردا فێر دەبی کە ئەو هۆیانەی سەقامگیر کردن چۆن لە خۆت دا پێك بێنی.

هەر ئەو هۆیانەی دەوروبەر کە بە شێوەی ئوتوماتیکی دەبنە مایەی شکل گرتنی خوو و خدەکان. بەلام جارێ دەمانەوێ هۆی پەیدا بوونی خوو و خدەکانمان بدۆزینەوەو بۆ ئەم کارەش:

١ ـ لە پێش دا روونمان کردەوە کە هەستە نەگۆڕەکانمان, کەسایەتی و چارەنووسمان دروست دەکەن.

٢ـ روونمان کردەوە کە ئەو هەستانە لە نەکاو نابن بە خوو, بەڵکە سەقامگیر بوونی خوو ئاکامی ریزە رەفتارێکی تایبەتە کە هەمیشە دووپاتە بۆتەوە, واتە دەکرێ بە شێوەی رێکەوت خوویەك دروست ببێ. ئەگەر دەتەوێ هەستێك لە تۆدا ببێتە خوو پەیتا پەیتا دووپاتەی بکەوە.

٣ـ پێنج خووی بەرتەسك کەرەوەی تۆمان دیاری کردن. پاشان تێگەیشتی کە ئەم هەستانە چۆن دروست بوون, قۆناخەکانی دروست بوونیانت ناسی و

ئێستا دەزانی چ هۆگەلێك ئەوان سەقامگیر دەکەن. بەم جۆرە توانای ئەوەت پەیدا کرد کە ئەگەر هەست بە خەمۆکی دەکەی هەر لە سەرەتای شکڵ گرتنی ئەو هەستەوە رەوتی دروست بوونی بوەستێنی.

مسۆگەر ئێستا کە ئەو توانایەت دەست کەوتوە, حەز دەکەی هەستێکی خۆشی وەك شاگەشکە بوون لە جێگای هەستی خەمۆکی دابنێی. ئەمە توانایەکی گەورەیە, بەو مەرجە بتوانی هەموو کاتێك زیاتر لە یەك حاڵەتی هەستی دروست بکەی. نابێ تەنیا هەستێك, ببێتە هەموو دنیای تۆ. نابێ هەستێك بە بەشێکی جیانەکراو لە کەسایەتیی خۆت بزانی. بەم کارە دیمەنە زەینییەکانت و داهێنەریت بەرتەسك دەبنەوەو توانای تۆ لەنێو دەچێ.

شکان لە بەرامبەر هەستێکی تایبەتی دا, خێراترین میتۆد بۆ لەنێوبردنی توانای تۆ لە بەکاربردنی توانای دەروونی دایە, کەوایە هەر کە هەستی نیگەتیڤی خۆت ناسی, هەستێکی دڵخوازی لە جێگا دابنێ.

ئەم شێوەیەش هەر لەم باسەدا فێر بووی. داخوا خوو و خدە پۆزەتیڤەکانی خۆت دیاری کردوون؟ کەوایە ئەو حاڵەتانەشت ناسیون کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی ئەو جۆرە هەستانە. بەو پێیە هەروەخت بتەوێ دەتوانی ئەو جۆرە هەستانەت هەبن. ئەوەندە بەسە کە بە شێوەیەکی تایبەتی هەناسە هەڵکێشی, لە مێشکی خۆت دا هێندێ دیمەنی تایبەتی دروست بکەی و بە میتۆدێکی تایبەتی لەگەڵ خۆت قسە بکەی.

دەزانم ئەوەندەش سادە نیە کە دێتە بەرچاو چونکە کارێکی تازەیە, بەڵام چما یەکەم جار کە ترۆمبێلت لێ خوڕی, ئەم کارەت باش ئەنجام دا؟ بەڵام لێخوڕینت وەلا نەنا. قەت نەتگوت ئەم میتۆدە کارساز نیە, دەبێ واز لە لێخوڕین بێنم و لەمەودوا تەنیا سواری دووچەرخە بم. نا, بێگومان دەت زانی دەبێ بۆ لێخوڕین راهێنانی پترت هەبێ. کەوایە بۆ بەکارهێنانی ئەم میتۆدە تازانەش حەوسەلەت هەبێ و بۆ ئەوەی تێیان دا کارامە بی راهێنانی زیاتر بکە. دەبێ بگەیە ئەو ئاکامە کە چالاکی نەنواندن, لە دەست پێکردنی ناخۆشترە.

شێوەی روانینی خۆت بگۆڕەو بۆ ئەم کارەش هەم لە لەشت بەهرە وەرگرە. هەم لە توانای خڕکردنەوەی زەین. لێ گەڕێ با لە هەستی گۆڕان شاگەشکە بی و لەزەت وەرگری.

ئەگەر ئەو راستی‌یە تێبگەی کە ئێستا دەتەوێ وەك فڕۆکەوان, رێنوێنی و کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بەدەستەوە بگری, تاقیکردنەوەی ئەو خاڵانەی فێریان دەبی زۆر ئاسانتر و خۆشتر دەبێ. لەبیرت نەچێ کە ترس لەوەی "چ دەبێ" لە کردنی کارەکە بە ئازارترە, کەوایە بۆ وەدواکەوتنی مەسەلەکان ئەوەندە بەسە خۆت گرێدراو بکەی و لە مێشکی خۆت دا وەدوانەکەوتنی کارەکان بە ناخۆشتر لە نەکردنیان بزانی. بە جۆرێکی دیکە, دەستەبەری ئەوە کە لەمەودوا ئەوەی فێری دەبی بەکاری بەری, ئەوەیە کە بیر لە هەموو ئاکام و لایەنەکانی کارەکە بکەیەوەو بگەیە ئەو ئاکامە کە تاقیکردنەوەی ئەم مەبەستانە لە کارپێنەکردنیان ئاسانترە.

لەبیرت بێ ئەگەر بەخۆت بڵێی: "دەبێ ئەم کارە بکەم", مێشکت دەڵێ: "ئەمن ئەو کارە ناکەم." چونکە وشەی "دەبێ" لە زەینی زۆربەمان دا بە مانای ناڕەحەتی‌یە. کەوایە لە جیاتی وی وشەیەکی دیکە بەکار بێنە. بۆ وێنە بەخۆت بڵێ: "ئەمن ئەو کارە هەڵدەبژێرم." یان "ئەمن دەمەوێ ئەم کارە بکەم." دیارە ئەم جار هەستێکی جیاوازت دەبێ. ئەگەر بڵێی دەبێ ئەم راهێنانە ئەنجام بدەم, مێشکت بەربەرەکانی دەکا: "ئەمن ئەم کارە ناکەم چونکە حەز بە ناڕەحەتی ناکەم." بەڵام ئەگەر بڵێی: "ئەمن دەمەوێ ئەو کارە بکەم" هەر لە سەرەتاوە هەستی خۆشی و ئازادیت رەگەڵ راهێنانەکەت خستوە. کەوایە وەرە بزانین چۆن دەکرێ کارێك دەست پێ بکەین بێ ئەوەی هەست بە ناڕەحەتی بکەین.

١ـ خۆت بخە دەروازەی دەست پێکردنی کارە تازەکەتەوە.

٢ـ له خۆت بپرسه: ئەگەر ئـەم کـاره نەکـەم دەبـێ چ نرخێـك بـدەم. داخـوا تووشی ناڕەحـەتی دەبم؟ شـوێنەواره ناخۆشـەکانی ئـەنجام نـەدانی ئـەم کـاره کامانەن؟" ئەم ناڕەحەتی‌یه به تەواوی دەرك بکه.

٣ـ له خۆت بپرسه: "ئەگەر ئەم کاره بکەم چیم دەست دەکەوێ؟ ژیانم تا چ راده باشتر دەبێ؟ چەنده خۆشحاڵ دەبم؟"

٤ـ "دەمەوێ"ی له جێگای "دەبێ" دابنێ و له دواقۆناغیش دا:

٥ـ تەنانەت ئەگەر ئەم کارەت پێش خۆش نیه بەڵام دەزانی دەبێ بکرێ, لـه خـووه پۆزەتیڤـەکانی لەشـت بـەهره وەرگـره. لەشـت وەکـار بخـه. شـکڵی دەموچاوت بگۆڕه. وەڕێ کەوه, به توانای لەشت روانینی خۆت بگۆڕه.

راهێنانی ئەمرۆت سادەیه. دەمەوێ ئەو کارەی ئەمڕۆ کردووته دووباره دەور بکەیەوه. پێنج هەستی نیگـەتیڤی خـۆت و چـۆنیەتیی دروسـت بوونیـان وەبـیر خۆت بێنەوه. چەند رێگا بۆ شکاندنی ئەو نموونه کۆنانه داهێنه. بۆ وێنـه کـاتی برسیەتیی بەدرۆ, له جیاتی خواردن وەرزش بکه. بـەم جـۆره دەتـوانی نموونـه کۆنـەکان بشـکێنی. بـه هەسـته پۆزەتیڤـەکان دا بچـیەوەو بـاش بیریـان لــێ بکەیەوه. چۆن ئەو هەسـته بەرزانـه لـه خـۆت دا دروسـت دەکـەی؟ لـه چ خـوو خدەگـەلێك بـەهره وەردەگـری؟ و سـەرەنجام, سـەرلەنوێ بـه شـێوەکانی "سەرەتای دەستبەکاربوون" دا بچۆوه.

له فەسڵی دواتر دا لەبارەی مەرجی سەرکەوتنەوه قسه دەکەین. داخوا چۆن دەکرێ هەمیشـه ئـەو هەسـتەی لـه خۆمـان دا پێـك هێنـاوه, بپـارێزین. پێشـتر کەمێك لەم بارەیەوه دواوین, بەڵام لـه باسـی داهـاتوودا بـه درێـژی قسـەی لــێ دەکەین. دەمەوێ فێرت بکەم چۆن دەتوانی به خۆگرێدان, بێ هەوڵی ئاگایانـه, وەدوای ئەو خووانه بکەوی که له ژیان دا دەت پارێزن.

ڕۆژی دوازدەیـەم

مەرجی سەرکەوتن

دووبارە بەخێر بێن بۆ جادەی سەرکەوتن. ئەمڕۆ ڕۆژی دوازدەیەمـەو هێشـتا بــەڕێوەین. ئــەمڕۆ دەمانــەوێ میتــۆدی بــەکارهێنانی خــوو و خــدەکان بــۆ سەرخستنی ژیـان فێـر بـین. لەمـەودوا ناچـار نـی بـۆ دروسـت کردنـی هەسـتە خۆشـەکان, بـە ئاگـایی‌یـەوە کـار بکـەی و چـەندین قۆنـاخ بـبڕی. یـەکێك لـە گەورەترین گیروگرفتەکانی سەر ڕێگای ئـەو کەسانەی دەیانـەوێ بـە مەبەسـتی سـەرکەوتن بگـۆڕێن ئەوەیـە کـە هەمیشـە هـەوڵ دەدەن ئـەم گۆڕانـە زۆر بـە ئاگاییەوە پێك بێنن و هەربۆیەش, بۆ پێکهێنانی ئەم گۆڕانە هێزو کـاتێکی زۆر سەرف دەکەن. بۆ نموونـە دەڵـێن: "زۆر باشـە. ئـەمن دەمـەوێ نائومێـدی وەلا نێم. کەوایە ئێستا دەبێ قۆناخەکانی گۆڕان دەست پێ بکەم."

ئەم میتۆدە بۆ ماوەیەك کردەنی‌یـە, بـەڵام ئەگـەر نەبێتـە خـوو هـیچ کاتێـك نابێتە هەمیشەیی و پاش ماوەیەك وەلای دەنێن. بـەجۆرێکی دیکـە بڵـێین, ئـەم جۆرە کەسانە هەمیشە خۆیان ناچار بە گۆڕان دەکەن و گۆڕان ناکەنـە خوویـەك تا ببێتە هەمیشەیی.

بـۆ ئـەوەی گـۆڕان ببێتــە هەمیشــەیی دەبـێ گـرێ بـدرێی. گرێـدران یـانی سەقامگیر کردنی گۆڕانێك لـە مێشـك دا بـە جۆرێـك کـە بـە شـێوەی ئۆتوماتیـك ئەنجام بدرێ. لەبارەی گرێدرانەوە دەبێ چەند خاڵت لـەبیر بـن: لـەبیرت نەچـێ کـە هەمیشـە لـە زەینـی تـۆدا هەسـتی جۆراوجـۆر هـەن کـە لەگـەڵ هۆیـەکانی دەوروبەرو نیشانەکانی دیکە گرێ دراون. بە جۆرێکی دیکـە بڵـێین, لـە درێـژایی ژیـانی هەرکـەس دا زۆر ئەڵقەپێوەنـدی دروسـت بـوون. کەوایـە هـەموو ئێـوە گرێدران دەناسن و پێویست ناکا ئەمن هەموو قۆناغەکانی گرێدرانتان فێر بکەم. تەنیا کارێك کە لەبارەی گرێدرانەوە دەبێ ئەنجامی بدەن ئەوەیە کە لە مێشـکی

خۆتان دا سەقامگیری بکەن. پێشتر لەو بارەیەوە قسەمان کردوەو لە بیرتە کە گوتمان, دووپاتە کردنەوە دایکی هەموو هونەرەکانە. جگە لەوە دەبێ فێر بی چۆن لەو مەسەلانە کە پێشتر لە گەڵیان گرێ دراوی بە قازانجی خۆت کەلك وەرگری.

زۆر لە هۆیەکانی دەوروبەری ئێوە وا دەکەن ئێوە بێ هیچ دەلیلێك هەستێکی دڵخوازتان هەبێ. بۆنموونە, رەنگە جۆرە مۆسیقایەك هەبێ کە بە بیستنی هەستێکی زۆر باشتان تێدا دروست بێ. باشە, بۆچی لەم هۆیانە بەهرە وەرنەگرین؟ ئەم هۆیانە لە دەوروبەری تۆن و ئەگەر بیان ناسی دەتوانی ئەوان بەکار بەری و بەو ئاکامانە بگەی کە دەتەوێن. پێویست نیە بۆ وەدەستهێنانی هەستی خۆش خۆش چاوەڕێ بی, دەتوانی خۆت بۆلای خۆشی بەکێش بکەی.

گۆڕینی سەرمەشقە زەینییەکان

ئەمڕۆ فێر دەبین کە چۆن دەکرێ مەسەلە نێگەتیڤەکان بەرتەسك بکرێنەوە. ئەگەر رووداوێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی خەراپتان هەبێ, دەتوانن جارێك و بۆ هەتا هەتایە لەکۆڵ خۆتانی بکەنەوە. ئەم کارە تەنیا چەند دەقیقە وەخت دەگرێ. ئەمە میتۆدێکە کە پێی دەگوترێ **شێوەی گۆڕینی سەرمەشق**, میتۆدێك بۆ گرێدران و سەقامگیر بوونی مەسەلەکان لە مێشك دا, یان بە جۆرێکی دیکە بڵێین, دروست کردنی خوویەکی فکری, بە چەشنێك کە ناچار نەبین هەموو جارێ ئەم کارە بە ئاگایی و بە زەحمەتەوە ئەنجام بدەین. بەم جۆرە دەتوانین بێ هیچ تەقەلایەك بەرەو گەیشتن بە ئامانجەکان بچینە پێش.

بۆ گرێدران دەبێ هێندێ قۆناغ ببڕین. لە یەکەم هەنگاو دا بەو مەسەلانە دەست پێ دەکەین کە پێشتر لە مێشکمان دا سەقامگیر بوون.

وەبیر خۆ بێننەوە چۆن لەگەڵ ئەو چەمکانە گرێ دراون. بێشك لە کاتی دروست بوونی ئەم پێوەندییەدا, لە بارودۆخێکی هەستیی بەهێزدا بوون. هەروەخت رووداوێك چەند جار لەگەڵ هەستێکی بەهێز هاوکات بێ بەرامبەر بە

وی گرێدراو دەبن. سەگەکانی پاڤۆڵف تـان لـەبیرە؟ سـەگەکان برسـین و ئێـوە زەنگێك لـێ دەدەن و دوایـە خواردنیـان دەدەنـێ. دووبـارە ئـەم کـارە دووپاتـە دەکەنـەوەو پـاش چـەند جـار، ئـەم رووداوە لـە سیسـتمی دەمـاریی وان دا سەقامگیر دەبێ. بەم جۆرە، لـە داهـاتوودا لەگـەڵ لێـدرانی زەنگەکـە هـەر ئـەو رووداوە دووپاتە دەبێتەوە. ئەم رەوتە لەبارەی مرۆڤەکانیشەوە راستە. پێشـتر لەبارەی ریکلامە پڕوپاگەندەیی‌یەکانەوە پێکەوە باسمان کردوە. بەڕێوەبـەرانی پرۆژەی ریکلامە پڕوپاگەندەیی‌یەکان دەزانن چۆن شـوێن لەسـەر ئێمـە دابنـێن. ئێمـەش بـا فێـر بـین چـۆن بتـوانین لـەم میتـۆدە بـە قـازانجی خۆمـان بـەهرە وەرگرین.

هـەروەك گـوتم گرێـدران لـە ئاکـامی بـەردەوامیی حەرەکـەتێك، هۆیـەك یـان رووداوێـك هاوکـات لەگـەڵ هەسـتێك پێـك دێ. وا دابنـێ کەسـێك بـابی مـردوە. بێگومـان هەسـتێکی زۆر ناخۆشـی هەیـە. یـەکێك لـە بـەهێزترین هەسـتە نێگەتیڤەکان، واتە خەمۆکی، لە هەناوی دا لەوپەڕی خۆی دایە. لە رێ‌وڕەسمـی بەخاك سپاردن دا یەکێك لە دۆستان دێتە لای، دەستێك لە شانی دەداو دەڵـێ: "جان دەزانم چەند دژوارە. هیوادارم تەمەنی درێژی بۆخـۆت بـەجێ هێشـتبێ." یەکێك لە خزمان دێتە لای جان، دەست لە شانی دەداو دەڵێ: "کوڕم، بەڕاستی رووداوێکی بەژانە."و...

هـیچ کـام لـەم قسـانە هەسـتی جـان نـاگۆڕن، بـەڵام ئەڵقەپێوەنـدی‌یـەکی نێگەتیڤ بێ‌ئەوەی بەخۆی بزانێ لە مێشکی جان دا دروست دەبێ. چەند مـانگ دواتر جان ورەی باشترەو تا رادەیەك ئەم کارەساتەی لـەبیر چـۆتەوە، یـان لـە راستی دا فێر بووە کە دەبێ خۆی لەگەڵ هەل و مەرجەکە بگونجێنێ، کەچی لە نـەکاو یـەکێك لـە دۆسـتانی دەگاتـە جـێ و دەڵـێ: "هـا جـان، وەزع چـۆنە؟" دەستێك راست لەو نوختەی شانی دەدا. جـان هەسـت بـە خـەمۆکی‌یـەکی تونـد دەکا، بەڵام نازانـێ بـۆ. داخـوا تـا ئێسـتا شـتی واتـان بـۆ هاتۆتـەپێش؟ داخـوا هەڵکەوتوە لە نەکاو خەمۆك بووبن، لە حاڵێك دا هیچ دەلیلێك بۆ ئەوە نەبووە؟

لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەدا هەستی خەمۆکی بەهۆی پێوەندی‌یەکەوەیە کە پێشتر دروست بووە.

ئەگەر لەگەڵ هۆیەك گرێ بدرێن لەگەڵ دەرکەوتنی، ئەو هەستەی لە مێشکی ئێوەدا تۆمار کراوە خۆی دەردەخا. ئەم هۆیە تەنیا حەرەکەتێکی وەك دەست لە شان دان نیە. بەڵکوو دەتوانێ هۆیەکی بیستراو بێ. دەچیە ژووری، دەنگی مۆسیقا، تەنانەت ئەگەر زۆریش کز بێ دەبیسی و هەست بە دڵتەنگی و خەمۆکی دەکەی. هەر رووداوێك کە دووپاتە بوونەوەی هەستێکی لەگەڵ بووبێ دەتوانێ تۆ گرێدراو بکا، بۆ نموونە بە شێوەیەکی تایبەتی تەماشاکردن یان خوو و خدەی کەسێك کە لە رابردوودا بەدرەفتاریی لەگەڵ کردووی، یان تەنانەت بۆنێك وەك بۆنی کێکی سێوی دەستاوی دایکت، یان شتێکی لەو بابەتە، ئەو هۆیانەی ئێمە دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان هەمیشە لە دەوروبەری ئێمە روو دەدەن و شوێن لەسەر هەموو لەشمان دادەنێن.

هێندێ وەخت گرێدران ئاکامی ناخۆشی بەدواوە دەبێ. بۆ وێنە وا دابنێ ئەمڕۆ لە بانگهێشتنێك دا لەگەڵ دۆستانی، بەڵام هەست بە ناڕەحەتی دەکەی. دۆستەکانت دەوروبەرت لێ دەگرن و لە تۆیان دەوێ شادمانتر بی. رۆژی دواتر هەر ئەم رێکەوتە روو دەداتەوە. ئەگەر چەند رۆژ وا بڕوا دۆستەکانت بێ‌ئەوەی بە خۆ بزانن هەر کە تۆیان دی هەستێکی ناخۆشیان دەبێ و بەم جۆرە پێوەندیی نێوان تۆ و ئەوان خەوشدار دەبێ.

لە پێوەندیی نێوان ژن و مێردێك دا گرێدران بە ئاسانی دروست دەبێ چونکە هەست لەو جۆرە پێوەندی‌یانەدا زۆر بەهێزە. ئەگەر لە نێوان ژن و مێردێك دا چەند حاڵەتێکی نێگەتیڤ رووبدا، بەرە بەرە بەرامبەر بەو هەستە گرێدراو دەبن و کار دەگاتە جێیەك کە دەڵێن: "خوایە، ئیدی دەری نابەم! لەم ژیانەدا هەمیشە هەست بە ناڕەزایەتی و ئازار دەکەم."

بەڵام ئەتۆ ئێستا لەوە ئاگاتری کە فریوی داوی گرێدران بخۆی. ئەتۆ بۆخۆت شێوەی ئەم ئەڵقەیە دیاری دەکەی و خۆت لەگەڵ ئەو مەسەلانە گرێ دەدەی کە هەستێکی خۆشت پێ ببەخشن.

لووتکەی هەست

ئەگەر دەتەوێ هەستێك لە خۆت دا گرێدراو بکەی, لە پێش دا دەبێ بە جۆرێك خۆت بگەیەنیە لووتکەکەی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, پێویستە هەستێك وا لە مێشکت دا تۆمار بکەی, کە هەمیشە بە شێوەی ئۆتوماتیکی پەیدا بێ. بۆ پەیدا بوونی هەستێکی لەمجێز بوون, تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە بیر لەو وەختانە بکەیەوە کە زۆر لەمجێز بووی, بۆ وێنە ئەو کاتە کە خەڵات کرابووی. پاشان تەواوی هەل و مەرجی ئەوکاتە ساز بکەیەوە, واتە وەك ئەوکات هەناسە هەڵکێشی, دەموچاوت بێنیە حاڵەتی ئەودەم و کارێك بکەی کە ئەو هەستە بە ئاشکرا دەرك بکەی. ئەمجار هەر لەو حاڵەدا حەرەکەتێکی تایبەتی ئەنجام بدەی. بۆ وێنە بە دەنگی بەرز بڵێی: "بەڵێ." دووبارە: "بەڵێ, بەڵێ." ئەم کارە لە پەستا ئەنجام بدەی. هەر جارێك کە ئەم وشەیە دووپاتە دەکەیەوە هەستی تۆ بەهێزتر دەبێ. دووبارە دووپاتەی بکەوە: "بەڵێ, بەڵێ." کلیلی ئەم کارە تەنیا ئەوەیە کە دەبێ لە کاتی ئەنجامدانی ئەو کارەدا هەستێکی بەهێزت هەبێ. تەنیا بەڵێ, بەڵێ گوتن کارساز نیە. هاوئاوازیی دەماری وەختێك لە تۆدا دروست دەبێ کە بە تەواوی لەمجێز بوون لە خۆت دا هەست پێ بکەی.

ئەمن هاوئاوازیی دەماریم بە کۆمەگی قامکەکانم لە خۆم دا پێك هێناوە. بە گرتنی چەند قامك دەسبەجێ هەستی جۆراوجۆر بەدەست دێنم. کتێبەکەی منت دیوە؟ کتێبێکی تا ڕادەیەك ئەستوورەو ئەمن تەنیا لە مانگێك دا نووسیومە. دەبوو ئەو کارەم کردبا. ئۆی, داوای لێبووردن دەکەم, قەرار وابوو وشەی "دەبێ" لەبیر خۆمان بەرینەوە. لەبیرتە؟ ئەمن ویستم ئەو کتێبە

بنووسـم و نووسینەکەشـیم هاوکـات لەگـەڵ دانـانی چـەندین سـیمینار لـە سەرانسەری وڵات دا ئەنجام دا. هەموو رۆژێ تا ئێوارێ قسـەم دەکـرد. وەختـی رۆژئاوا رێورەسمی "بازدان بەسەر ئاگردا"مـان هـەبوو, دەوری سـەعات یـەك ـ دووی نیوەشـەو دەگەیشـتمەوە هوتێـل. لـەو کاتـەدا فێـر ببـوم کـە بـە گرتنـی قامکەکانم هەست بە توانا بکەم. دەسبەجێ پاش گرتنی قامکـەکانم هەسـتم بـە وزەو دەماغ دەکردو دەم توانی تا بەیانی بنووسم.

حەتمەن لەبیرتانە کە رەفتاری ئێمە, هەرچی بێ لەسـەر بناخـەی هەسـتێکە کە لەو دەمەساتەدا هەمانە. کەوایە ئەگەر دەتانەوێ کارەکەتان باشتر بێ دەبێ بتوانن هەستێك لە خۆتـان دا دروسـت بکـەن کـە پارێزگاریتـان لـێ بکـا. داخـوا پێتان خۆشە لە داهێنەریی خۆتان بەهرە وەرگرن؟ دەمانەوێ لەو شتەی پێشتر لە مێشکتان دا گرێدراو بووە بە قازانجی خۆتان کـەلك وەرگـرین. ئـەمن بۆخـۆم هەر کاتێك لە خەو هەڵدەستم بۆ ئەوەی بچمە سیمینارێك بە خۆم ناڵێم: "ئۆی خوایەگیان! دووبارە سـیمینار. ئەمـە نـەوەدو حەوتـەمین سـیمینارە کـە دەبـێ رایپەڕێنم." ئێستا فێر بووم بە ئەنجامدانی چەند حەرەکەتێك خۆم بخەمە سەر لووتکـەی ئامـادەیی. پـێم خۆشـە ئـەو کـارە بـۆ ئێـوەش بکـەم تـا بتـوانن لـە نارەحـەتی‌یـەوە بگەنـە شـۆرو شـەوق و هـەژان, یـان لەوپـەڕی تـووڕەیی دا پێ‌بکەنن.

لە ئێوەم دەوێ بیر لەو حاڵەتانە بکەنەوە کـە ئێـوە دەخەنـە پێکـەنین, یـان هەر نەبێ زەردەیەکتان دێننە سەرلێو. گرێو دەکەم کە ئێـوەش حاڵـەتی واتـان هەیە. بۆ وێنە رۆمانێك یان فیلمێك کە بـە دیتنـی زۆر زۆر پێکـەنیون. دەمـەوێ خۆتـان بخەنـە بـارودۆخی پێکەنینـەوە. پاشـان لـە کـاتی پێکـەنین دا دەسـتی خۆتان بگوشن. زۆر باشە! ئەم کارە هەروا دووپاتە بکەنەوە. بەم حەرەکەتە چ روودەدا؟ هەروەخت دەست لەگەڵ کەسێك لـێ دەدەیـەوە هەسـت بـە شـادی و خۆشـی دەکـەی. جگـە لـەوە هـەروەختێك نارەحـەتی دەتـوانی بـە گوشـینی قامکەکانی خۆت هەستێکی باش بەدەست بێنی.

رەنگە بپرسی گرێدران بەرامبەر بە حەرەکەتێك چەندی پێ دەچێ؟ ئەم کارە راست بەوەوە بەستراوە کە ئەتۆ چۆن ئەو راهێنانانە ئەنجام دەدەی. چەندی بتوانی باشتر خۆت بخەیە بارودۆخی هەست و سۆزەوەو هەستت بەهێزترو توندتر بێ, گرێدران کاریگەرتر دەبێ و خێراتریش روودەدا.

ئێستا وەرە بزانین چۆن دەتوانین حاڵەتی گرێدران لەنێو بەرین. لەوانەیە ئەتۆ پێشتر بە شێوەیەکی نێگەتیڤ بەرامبەر بە رووداوێك گرێدراو بووبی. بۆ وێنە بە لێدان لە شانی چەپت دەسبەجێ هەستێکی ناخۆشت بۆ دروست دەبێ و هەست بە نائومێدی و خەمۆکی‌یەکی توند دەکەی. رەنگە تەنانەت خۆشت دەلیلی ئەو خەمۆکی‌یە نەزانی بەڵام دەتەوێ هەر جۆر بووە لە کۆڵ خۆتی بکەیەوە. زۆر ئاسانە. دەبێ حەرەکەتێکی پۆزەتیڤ لە جێگای حەرەکەتی پێشوو دانێی. ئەم حاڵەتە نێگەتیڤە لە شانی چەپی تۆدا هەست پێ دەکرێ. کەوایە دەبێ بچیە لای شانی راستت.

بیر لەو کاتانەی ژیانت بکەوە کە هەموو شتێك زۆر باش دەهاتە بەرچاو. چاوانت لێك نێ و لە بیرەوەری‌یەکانت دا نوقم بە. وا لە بیرەوەری‌یەکانت دا ون بە هەروا بزانە دووبارە روو دەدەنەوە. هەستی خۆش بچێژە. رەنگە لە جێیەك بی کە لەوێ, هەمووان خۆشیان دەوێی. خۆشەویستی هەست پێ بکە. راست لەو کاتەدا سەرنج بدە شانی راستت. لەبیرتە کە خاڵە نێگەتیڤەکە لەسەر شانی چەپتە. هەموو لە دەوری تۆ کۆبوونەوەو ئەتۆ لەوپەڕی خۆشی دای. ئێستا شانی راستت بەدەست بگووشە. ئەم کارە هەروا دووپات بکەوە هەتا پێیەوە گرێ دەدرێی. لەمەودوا هەروەخت پێویستیت بە هەستی تواناو دەماغ هەبوو, ئەوەندە بەسە شانی راستت بگووشی. دڵنیام راست ئەو هەستە لە تۆدا دروست دەبێتەوە. هیچ گرنگ نیە بیر لە شتێك بکەیەوە یان نا, قۆناغەکان پێشتر ئەنجام دراون. ئێستا بێ هیچ هەوڵدانێك, تەنیا بە گووشینی شانی راستی خۆت ئەو هەستەت بۆ پەیدا دەبێ کە پێت خۆشە. ئەم میتۆدە زۆر کارسازە.

ئەمە قۆناغی یەکەمی لەنێوبردنی حاڵەتە نێگەتیڤەکان بوو. لە قۆناغی دووەم دا دەبێ حاڵەتە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکان پێکەوە ئەنجام بدەی. مەبەستم ئەوەیە کە بە لێدانی شانی چەپت هەست بە خەمۆکی دەکەی و بە گوشینی شانی راست هەستێکی بەرزت هەیە. ئەم دوو هەستە لە مێشکی تۆدا تۆمار کراون و ئێمە ئێستا دەمانەوێ ئەم دوو بەرنامەیە پێکەوە بەڕێوە بچن. رەنگە کەمێك سەیر بێتە بەرچاو. روخساری خۆت بێنە بەرچاو کە لایەکی بە حاڵەتی پێکەنین چۆتە سەرو لایەکەی دیکەی بە حاڵەتی گریان داچۆڕاوە. بەڵام مەسەلەکە زۆر سادەیە. مێشکی تۆ هەردوو هەستەکە پێکەوە نیشان دەداو کاتێك دوو پەیامی جۆربەجۆری دەماری لە مێشك دا دەکەونە پەنای یەك، ئەوەیان کە بەهێزترە ئەوی دیکە لەنێو دەبا. هەر بەم هۆیەوە ئەگەر ئەو حاڵەتە پۆزەتیڤانەی لە خۆتیان دا دروست دەکەی پتر بن دیارە دەتوانی بەسەر حاڵەتە نێگەتیڤەکان دا سەر کەوی.

جارێکی دیکە بە کورتی ئەوەی پێویستە لەبارەی گرێدرانەوە بیزانی دووپاتە دەکەمەوە. بۆ گرێدران، ئەو هەستە کە مرۆڤ لەو کاتەدا هەیەتی زۆر گرنگە. ئەگەر دەتەوێ ئەڵقەپێوەندی‌یەکی پتەو لە مێشکت دا دروست بکەی دەبێ خۆت بگەیەنیە لووتکەی هەست. دەبێ ئەو هەستە بە جۆرێك لە خۆت دا پێك بێنی کە بە ئاشکرا دەرکی بکەی. بۆ نموونە بۆ ئەوەی بگەیە لووتکەی هەست دەبێ دەنگت حاڵەتێکی تایبەتی بەخۆوە بگرێ. رەنگە بڵێی: "خۆ ئەمن نازانم لووتکەی هەست لە کوێیە." باوەڕ بە ویژدانی نائاگای خۆت بکەو ئەگەر دڵنیا نی، لە پەستا کردەوەی گرێدان ئەنجام بدە. بە دووپاتە کردنەوە هەموو شتێك لە مێشکت دا تۆمار دەکرێ.

سەرنج بدە ریکلامە پڕوپاگەندەیی‌یەکان، ئەوان نموونەی زیندوون. ئەم ریکلامانە هەر جۆرە هەستێك کە بیری لێ بکەیەوە دەدەن بە تۆ و بۆ ئەم کارە لە زۆر هۆ بەهرە وەردەگرن، بۆ وێنە لە دەنگ. دەنگ دەتوانێ هەستێکی تایبەتی بدا بە تۆ.

له قۆناغی سێیەم دا هەستی خۆت لەگەڵ ئەو هۆیانە گرێ بدە کە بۆخۆت دیاری‌یان دەکەی و ئەوەش لە زەینی خۆت دا تۆمار بکە. بۆ نموونە لە مێشکی خۆت دا دەست لێدان لەگەڵ هەژان پێوەند بدە. ئەگەر ئەم کارە بە باوەڕی تۆ کاریگەر نیە دەتوانی کێشانی پێستی نێوان دوو قامك تاقی بکەیەوە. لە ساتێکی دیاریکراودا، کاتێك کە هەستت گەیشتۆتە ئەوپەڕی خۆی، چەندین جار پێستی دەستت راکێشە. لەبیرت بێ ئەو حاڵەتەی بۆ سەقامگیر کردنی هەستی خۆش و پۆزەتیڤی خۆت بەکاری دێنی دەبێ بەهێزتر لەو هۆ نێگەتیڤە بێ کە پێشتر لەگەڵی گرێ دراوی، ئەگینا هەستە نێگەتیڤەکانت بۆ لانابرێن. ئەگەر هەستە نێگەتیڤەکەت بۆ وێنە بە زەبرێکی قایم لە مێشکت دا سەقامگیر بووە، بێت و بۆ دروست کردنی حاڵەتی پۆزەتیڤ لە زەبری بەسپایی کەلك وەرگری ئاکامێکت دەست ناکەوێ. چونکە هیچ پێوەندی‌یەك لە سیستمی دەماریی تۆدا دروست نابێ. مەبەستی من ئەوەیە کە بێجگە لە فێرکردنی ویژدانی بەئاگای تۆ، کارێك بکەم کە شوێن لەسەر ویژدانی نائاگاشت دابنێ، چونکە تەنیا لەو حاڵەتە دایە کە دەتوانی هەل و مەرج بە قازانجی خۆت بگۆڕی و هەستی دڵخواز لە خۆت دا دروست بکەی.

قۆناخی دوایی و گرنگترین قۆناغ بۆ سەقامگیر کردنی هەستی پۆزەتیڤ، پابەند بوون بە سەرلەنوێ دروست کردنەوەی ئەو هەستە خۆشەیە کە لە جێگای هەستە نێگەتیڤەکەی پێشووت داناوە. ئەوە گرنگ نیە کە چەند گرفتاری یان لە کوێ تووش بووی، دەبێ هەموو رۆژێ گوێی لێ بگری، لە رێگای شوێنی کار، لە ماڵێ یان لە وەختی خەوتن دا.

کەسانی بەتواناو سەرکەوتوو هەموویان نهێنیی گرێدران تێگەیشتوون و لە ئەڵقەپێوەندی‌یەکانی مێشکیشیان بەهرە وەردەگرن و لەوەش کە خەڵکی دیکە گرێدراوی بوون بە قازانجی خۆیان کەلك وەردەگرن.

شێوەی گرێدانی سەرکەوتن

ناسینی شێوەی بەکاربردنی قانوونی گرێدان لە هەر کارو جێگەو پێگەیەك دا بایـەخێکی زۆری هەیـە, هـەموو وڵاتێـك پێویسـتیی بـە کەسـانی بـەتواناو سەرکەوتوو هەیە. چەندی ژمارەی ئەو جۆرە کەسانە لـە کۆمـەڵ دا زۆرتـر بـێ, ئەو کۆمەڵە بەختەوەرتر دەبێ. دەزانم کـە لـە سـەرەتادا جێبـەجێ کردنـی ئـەم قانوونە هێندە ئاسان نابێ, بەڵام ئەگەر قازانجی بێئەژماری کەلك وەرگرتن لەم میتۆدە بزانـی لـە هـەموو ئامرازێك بـۆ گرێدانی خـۆت کـەلك وەردەگری. ئێمـە هێندێ جار بۆ گرێدانی خەڵك تەنانـەت لـە فیلمـی کۆمیدیەنـە ناودارەکـانی وەك "ئێدی مۆرفی"یش کەلك وەردەگرین. ئەوکاتەی خەڵك لە کورسیی حەسانەوەدا دانیشتوون, تەماشای فیلمی ئەم هونەرمەندە دەکەن, پێدەکـەنن و هەسـتێکی خـۆش و زۆر باشـیان هەیـە, گرێـدران زۆرە. هـەروەك لەبیرتـە, لـە ریکلامـە تەلـەڤزیۆنییـەکان دا کـەلکێکی زۆر لـەم قانوونـە وەردەگـیرێ. پرۆپاگەنـدەی پیپسیت لەبیرە؟ کۆمپانیای پیپسی وێنەی پیپسی لە زەینی بینـەران دا بـە بـە سەرنج راکێشیی مایکل جاکسۆنەوە گرێ دا. ئـەتۆش دەتـوانی لـەو میتـۆدە بـۆ شوێن دانان لەسەر منداڵەکانی خۆت کەلك وەرگری. باسـی کەسـێکیان بـۆ بکـە کە ئەوان وەك سەرمەشق هەڵیان بژاردوە, ئەو قسانە کە ئەو کردوونی. تەنانەت ئـەو شـتانە کـە بۆخۆشـت دەتـەوێ فێـری منداڵـەکانتی بکـەی لـە زمـانی ئـەو سەرمەشـقەوە پێیـان بڵـێ. ئــەم میتــۆدە بەتایبــەتی لەســەر مێرمنــداڵان شوێنەوارێکی سەرسوڕهێنی هەیە. بە کوڕە مێرمنداڵەکەت بڵێ: "کوڕم دەزانی, ئەو فووتبالیستەی ئەتۆ زۆرت خۆش دەوێ, دەڵێ بۆ سەرکەوتن دەبێ پشـووت درێژ بێ و زۆر خەریکی راهێنان بی؟" دەسبەجێ ئاکامی قسەکانت دەبینی.

بۆ شوێن دانان لەسەر خەڵکی دیکە باشترە ئەو شتانە بناسـی کـە لەگـەڵیان گرێ دراون. ئەم چـەکە لـە بازرگـانی دا زۆر سـەرکەوتوویە. پـاش ماوەیـەك بـە ئاسانی دەتوانی بزانی لایەنی بەرامبەرت لەگـەڵ چ شـتێك گـرێ دراوە. کەسـانی سـەرکەوتوو ئـەم چـەکە بـاش دەناسـن و بـەهرەی لـی وەردەگـرن. کۆلۆنێـل دۆنتست لەبیرە؟ ئەو بەباشی لە میتۆدی شـوێندانان و نفـووز لەسـەر خـەڵك لـە رێگای ئەو شتانەوە کە لەگەڵیان گرێ دراون, کەلکی وەرگرت. سەرژمێرییەکان

نیشان دەدەن پێش ئەوەی کۆلۆنێل لە تەلەڤزیۆن دەرکەوێ تەنیا کەمتر لە ٢٥ لە سەدی خەڵکی وڵاتە یەکگرتووەکان لایەنگری بوون بەڵام لە چەند رۆژی دواتر دا, شەست لەسەدی خەڵك لەگەڵی کەوتن. بۆچی؟ چونکە کۆلۆنێل لە حاڵێك دا یۆنیفۆرمی هێزی دەریایی لەبەردا بوو و هەرچی میداڵی هەیبوو لە سنگی دابوون لە تەلەڤزیۆن دەرکەوت. هەموو کەس پێی وابوو ئەم پیاوە قارەمانە.

ئەمن بەهیچ جۆر نامەوێ بڵێم لایەنگری لەو دروست بوو یان هەڵە, مەبەستم تەنیا ئەوەیە بڵێم ئەو پیاوە زیرەکە بە شێوەیەکی درەوشاوە کەلکی لە بەکارهێنانی میتۆدی گرێدان وەرگرت. داخوا ئەو هەموو رۆژێ لە کۆشکی سپی یۆنیفۆرمی دەبەر دەکرد؟ نا. کەوایە بۆچی ئەو رۆژە یۆنیفۆرمەکەی کردبووە بەر؟ چونکە لەمێژ بوو یۆنیفۆرمەکەی دەبەر نەکردبوو ئەو رۆژە لە نەکاو بڕیاری دا بیکاتە بەری؟ نەخەیر. دیارە ئەو باشی توانای گرێدران دەناسی. هەموو کەسانی سەرکەوتوو وان. ئەو دەیزانی یۆنیفۆرمی هێزی دەریایی بە تایبەتی ئەگەر بە چەندین میداڵیش رازابێتەوە لە مێشکی خەڵکی ئەمریکا دا بە مانای توانایە. هەموو کەس بە دیتنی ئەم جل و بەرگە بێ ئەوەی بەخۆی بزانێ دەکەوێتە یادی بەتوانایی. کەوایە بەهرە وەرگرتن لەم هەستە زۆر سادە بوو, وانیە؟

ئەوەی ئەمڕۆ فێری بووین ئەمە بوو:

هیچ هەستێکی نێگەتیڤی بەردەوام لەگەڵ بنیادەم لەدایك نابێ, بەڵکە هەست پێکردنی بەردەوامی بەهۆی گرێدرانی مێشکی ئێمە بەهۆی جۆراوجۆرەوەیە. کەوایە هەستی نێگەتیڤ لە نەکاو دروست نابێ. جگە لەوەش زانیمان قۆناغەکانی گرێدران کامانەن و لەبارەی کەم کردنەوەی هەستە نێگەتیڤەکانەوە قسەمان کرد. گوتمان دەتوانی ئەو ئەڵقەپێوەندییانە کە بێئەوەی بەخۆت بزانی لە مێشکت دا دروست بوون و زیانت پێ دەگەیەنن وەك ئەو کاتەی بە دیتنی سەرۆکەکەت لە خۆوە تووڕە دەبی, لەبەریەك هەڵوەشێنی. لە کۆتاییش دا شێوەی کەلك وەرگرتن لەو حاڵەتانەی لە مێشکی

(خۆمان یان خەڵکی دیکە)دا گرێ دراون بە قازانجی خۆمان فێر بووی. دیتت ئەگەر بتوانی ئەوەی لە دەوروبەری خۆت لەگەڵی گرێ دراوی، بناسی، دەتوانی زۆری کەلك لێ وەرگری.

توانای هێنانەبەرچاو

ئێستاش ئەوەی لە کۆتایی باسەکەدا دەمەوێ لەبارەی دا بۆتان بنووسم، ناوی **توانای هێنانەبەرچاوە**. لە هێنانە بەرچاو بۆ سەقامگیر کردنی هەستەکان لە مێشك دا کەلك وەردەگیرێ. دیارە پێش ئەوەش لەم بارەیەوە قسەمان کردبوو. بەڵام دووبارە، و ئەمجارە بە درێژی قسەی لێ دەکەم.

وا دابنێ هەست دەکەی سەرنج راکێش نی و لەلای خەڵکی خۆشەویست نی و ئەم هەستە زۆرت ئازار دەدا. لە تۆم دەوێ لەنێو بیرەوەرییەکانت دا بگەڕێی و رۆژگارێك وەبیر بێنیەوە کە هەستت دەکرد هەمووان خۆشیان دەوێی. دەتوانی چەندین جار ئەم بیرەوەرییە لە زەینی خۆت دا، بە هەموو وردەکارییەکانەوە دەور بکەیەوە. دیارە بە زوویی وای لێ دێ پێویستیت بە دەور کردنەوەی بیرەوەرییەکانت نامێنێ چونکە ئەم هەستە لە زەینت دا سەقامگیر دەبێ و هەست دەکەی خەڵك خۆشیان دەوێی. بزانین ئەم میتۆدە چ سوودێکی بۆ ئێوە دەبێ؟ بە دووپاتە کردنەوەی ئەم میتۆدە حەرەکەتی تۆ لە رێبازی ژیان دا هەمیشە بە لایەکی موناسیب دا دەبێ، چونکە فکرت لەسەر ئەو مەسەلانە خڕ دەکەیەوە کە حەزیان پێ دەکەی.

عادەتەن ئێمە میتۆدی هێنانەبەرچاو بە شریتی ڤیدیۆیی فێر دەکەین. بەڵام خوێندنەوەی ئەم قۆناغانەش دەتوانێ کۆمەگێکی زۆر بە تۆ بکا. بەڵام ئەگەر ئەتۆ لەو کەسانەی کە دەڵێن ئەمن ناتوانم شت بێنمە بەرچاو، هەر ئێستا کتێبەکە وەلا نێ چونکە خەریکی وەختی خۆت بەفیڕۆ دەدەی. زیاد ناڕۆم. ئەتۆ دەبێ بزانی هەر کارێکی دەیکەی بەشێوەی وێنەیەك لە مێشکت دا جێگیر

دەبێ. هەموو کەس دەتوانێ شت بێنێتە بەرچاو و کەسێك نیە کە ئەم سروشتەی تێدا نەبێ.

هێندێ جار لە سیمینارەکانم دا کەسانێك پێم دڵێن: "مستەر رابینز ئەمن ناتوانم شت بێنمە بەرچاو." داوایان لێ دەکەم چاو لێك نێن. پاشان لێیان دەپرسم کراوەتەکەی من چ ڕەنگە؟ ئەوان دەسبەجێ وەڵام دەدەنەوە زەرد، شین، یان هەر رەنگێك کە هەبێ. دەڵێم: "چۆنت زانی؟" دەڵێن: "چونکە لەپێش چاوی خۆمی دەبینم."

- "بەڵام ئەتۆ چاوت لێك ناون!"

- "ئا بەڵێ، بەڵام وێنەی تۆ بەخێرایی لە مێشکم دا نەخش بووە."

گیروگرفتەکە لێرەدایە کە هەمووشمان فێر بووین بە نائاگایی ئەو کارە بکەین و کاتێك بە ویستی خۆمان دەمانەوێ شت بێنینە بەرچاو، پێمان وایە دەبێ چەند قۆناخێکی تایبەتی فێر بین. هەموو کەس دەتوانێ دیمەنەکانی دەوروبەری لە مێشکی خۆی دروست بکاتەوە، بەڵام ئەم وێنانە دەبێ زۆر روون و ئاشکرا بن، بە هەموو رووناکی و تاریکی‌یەکانەوە. ئەگەر وێنەکانی مێشکی تۆ لێڵ و تاریکن دەبێ راهێنان بکەی. چۆن؟ باشە، لە یەکەم هەنگاو دا چاوەڕوان مەبە هەموو شتێك بە شەوێك لە زەینت دا روون و ئاشکرا بێ. ئەم کارە پێویستیی بە راهێنانێکی زۆر هەیە. بۆ دەست پێکردن لە کەسێك ورد بەوەو باش تەماشای لووتی بکە. سەرنج بدە کە تەنیا تەماشای لووتی بکەی و بەشەکانی دیکەی دەموچاوی وەلا بنێی. ئێستا چاوانت لێك نێ و هەوڵ بدە لووتی وی لە فکرت دا ببینی. ئەگەر ناتوانی وێنەیەکی روون دروست بکەی بە خۆڕایی هەوڵ مەدە، چاو هەڵێنەو دووبارە تەماشای لووتی بکەوەو دووبارە بە چاوی نووقاوەوە بیهێنە بەرچاوت. پەیتا پەیتا ئەو کارە دووپاتە بکەوە هەتا وای لێ دێ بتوانی لووتی ئەو کەسە زۆر خێراتر لە زەینت دا بێنیە بەرچاو. بە زوویی لەم کارەدا کارامە دەبی و هەر چاو لێك نێی لووتی برادەرەکەت دەبینی. پاشان لەبارەی چاوەکانی و زاری‌یەوەش ئەو راهێنانە بکە. لووت، چاو، زار،

دەموچاو, و هەروا ورده ورده پەرەی پێ بده هەتا بتوانی تەواوی دیمەنی ئەو کەسه له زەینی خۆت دا بکێشیەوه.

ئەم راهێنانه هەموو رۆژێ, ده دەقیقه ئەنجام بده. پاش ده ڕۆژان له هێنانەبەرچاو دا تەواو شارەزا دەبی. بردنەسەری توانای هێنانەبەرچاویش راست وەك زیادکردنی توانای ماسوولکەکانەو پێویستیی به ڕاهێنان و وەدواکەوتن هەیه.

بەڵام میتۆدی توانای هێنانەبەرچاو چیه؟ بۆ ئەنجامی ئەم میتۆده له پێش دا دەبێ رەفتارێك که بۆ تۆ نالەبارو ناخۆشه له زەینی خۆت دا بێنیه بەرچاو. بۆ نموونه, نینۆك جوین. ئەگەر خوویەکی وات هەیه هیوادارم لەم رەفتاره به رادەی پێویست ناڕەحەت و ماندوو بووبی, چونکه ئەگەر هەستت بەو ناڕەحەتی‌یه نەکردبێ ناتوانی ئەو ناڕەحەتی‌یه له زەینت دا لەگەڵ ئەم رەفتاره گرێ بدەی.

خۆت له حاڵی نینۆك جوین دا بێنه بەرچاو. به روونی خۆت دەبینی؟ ئەو دیمەنەی له مێشکت دا له خۆت دروست کردوه, چەندی دەکرێ روون و ئاشکرا بکه. له پاشان چۆنت پێ خۆشه بیگۆڕه. بۆ وێنه ببینه که ئەو وەختەی نینۆکت دەجووی خەمۆك و خەمناکی, یان هەر حاڵەتێکی دیکه که پێی ناڕەحەت دەبی.

ئەمن لەمێژ بوو فێر ببووم نینۆکەکانم بجووم. شێوەی جۆراوجۆرم بۆ تەرکی ئەو خووه تاقی کردنەوه, بەڵام هیچیان کارساز دیار نەبوون. رەنگم له نینۆکەکانم دا, تەنانەت شتێکم لێ دان که تامێکی ناخۆشی هەبوو, کەچی هیچیان نەبوونه مایەی ئەوەی دەست لەو کاره هەڵگرم. تەنیا رێگا که توانی ئەم خووه لەنێو بەرێ, میتۆدی هێنانەبەرچاو بوو.

ئەمن خۆمم له حاڵێك دا هێنایه بەرچاو که قامکەکانم بەرامبەر دەموچاوم راگرتبوون و دەمەویست نینۆکەکانم بجووم. چەندین جار ئەم وێنەیەم له مێشکم دا دروست کرد تا بەو جۆرەی دەمەویست روون و ئاشکرا هاته بەرچاو. پاشان خۆم کرده کەسێکی زۆر ماقووڵ و بەنفووز, به جل و بەرگی زۆر باش و

گرانقیمەتەوەو بە هەڵس و کەوتێکی تایبەتەوە, کەسێك کە بە نموونەیەك لە سەرکەوتن, خۆشی, تواناو سامان بژمێردرێ. بەم دیمەنە بە تەواوی کەوتمە ژێر کاریگەری. کەسێکی وا هیچ وەخت نینۆکی خۆی ناجوێ.

ئەتۆش وەك بۆخۆت دەتەوێ و دەتوانێ کارت تێ بکا دیمەنێك لە خۆت دروست بکە. دەبێ ئەو دیمەنەی لە خۆتی ساز دەکەی ئەو "تۆ" دڵخوازە بێ, ئەتۆی یەکجاری بێ, ئەو کەسە بێ کە ئارەزوو دەکەی ببی.

کەوایە, بۆ ئەنجامدانی میتۆدی هێنانەبەرچاو دەبێ دوو هەنگاوی بنەڕەتی باوێژرێن:

١ـ لە زەینی خۆتان دا دیمەنێکی روون لەو رەفتارە کە دەتانەوێ بیگۆڕن بکێشنەوە, ئەم دیمەنە دەبێ چەندی بکرێ روون, ئاشکرا و گەورە ساز بکەن.

٢ـ خۆتان بەو جۆرەی کە ئارەزوو دەکەن بێننە بەرچاو. وێنەیەك لە خۆتان دروست بکەن کە تەواو بتان خاتە ژێر کاریگەریی خۆی.

ئێستا دەمانەوێ مێشك گرێدراو بکەین. بۆ وێنە لە مەسەلەی نینۆك جوین دا, دەبێ رەفتارێکی تازە لە جێی رەفتاری پێشوو دابنرێ کە تەنیا خووەکە نەگۆڕێ, بەڵکە تواناشتان پێ ببەخشێ.

ئەو کارە چۆن دەبێ بکەین؟ بێگومان بە دووپاتە کردنەوە. رێگا بدەن کارێك کە بۆخۆم کردوومە بۆ ئێوە روون بکەمەوە. ئەمن دیمەنی خۆم لە حاڵی نینۆك جوین دا هێنایە بەرچاو. ئەم دیمەنەم گەورەو روون کردەوە بە جۆرێك کە بە ئاسانی دەم توانی بیبینم. پاشان دیمەنی کەسێك کە دەبوو ببم, توونی رابینزی کۆتاییم دروست کردو لە ئەندازەیەکی چووك و ناسك دا لە سووچێکی دیمەنە گەورەکەی پێشووم دانا. پاشان دیمەنە نێگەتیڤە گەورەکەم هێنایە دواوە, دواوە دواتر! دیمەنەکە دوورو دوورتر دەبۆوە. ئێستا دیمەنە چووکە پۆزەتیڤەکەم هێنایەپێش. پێشتر, پێشتر! وێنەکە هەر ساتێك گەورەترو روونتر دەبوو و دەچووە سەر وێنەکەی پێشوو. ئێستا تەواوی مێشکم پڕ لە دیمەنی رابینزێك بوو کە خۆشم دەویست. حەتمەن دەپرسن: "توونی باسی چ

دەکەی؟" باسی کامێرای مێشکتان دەکەم, کامێرایەك کە دەتوانێ لە هەموو شتێك وێنە بگرێ و ئەم وێنەیە گەورەو بچووك بکاتەوە. ئەمن چەندین جارم ئەو کارە دووپاتە کردەوەو هەموو جارێ بە بردنەپێش و هێنانە دواوەی وێنەکان دەنگی راکشانی وانیشم لاسا دەکردەوە خـزززز. بە دروست کردنی دەنگەکە هەژان و دەماغم لە لەشم دا پێك دێنا. پاش ئەوەی چەند جار ئەم کارەم دووپاتە کردەوە مێشکی من ئیدی نەیدەتوانی نینۆك جوین تەحەممول بکا, چونکە ئەمن کەسێکی دڵخواز بووم, کەسێك کە نینۆکی جوان و باشی هەن, خاوەنی شارەزایی, سەرنج راکێشی و جل و بەرگێکی بێوێنەیە. کەوایە ئەمن نینۆك ناجووم.

بیست و پێنج جار بەوپەڕی خێراییەك کە دەم توانی ئەو کارە بکەم میتۆدی هێنانەبەرچاوم دووپاتە کردەوە. چەند رۆژ دواتر ئیدی قەت نینۆکم نەجوین. چەند جارێك دەستم بۆ زارم چوو, بەڵام بێئەوەی خۆم ناچار بکەم هێنامەوە خوارێ. بەڵام جارێکیان دووبارە نینۆکم جوو. ئەی خوای گەورە, شکابووم! لە دڵی خۆم دا گوتم ئەم میتۆدەش کاریگەر نیە. بەڵام فکرێکی سەیر گەوجانە بوو! زۆر زوو هاتمەوە سەر خۆم. پێویست بوو دووبارە خۆم گرێ بدەمەوە. بیست و پێنج جاری دیکە ئەم میتۆدەم دووبارە کردەوەو پاش ئەوە ئیدی هیچ کاتێك نینۆکم بۆ ددانم نەبرد. کلیلی ئەم کارە **دووپاتەکردنەوەو خێرایی**یە. بەم دوو ئامرازە دەتوانی هەر دیمەنێك لە چوارچێوەی مێشکت دا جێگیر بکەی.

رێگا بدەن پێش تەواو کردنی ئەم باسە جارێکی دیکە بە کورتی میتۆدی هێنانەبەرچاو شی بکەینەوە:

١ـ لە مێشکی خۆتان دا دیمەنێك لەو رەفتارەی دەتانەوێ بیگۆڕن دروست بکەن. بۆ وێنە خەمۆکی.

٢ـ دیمەنی دڵخوازی خۆتان بکێشنەوە. هیچ گرنگ نیە کەنگێ قەرارە ببنە ئەو دیمەنە, وادانێ دوای میلیۆنێكساڵی دیکە, تەنیا ئەوەی دەتانەوێ ببێ لە

مێشکی خۆتان دا ببینن. ئەم دیمەنە چووك بکەنەوەو لە سووچێکی دیمەنەکەی پێشووی دابنێن.

٣ـ ئێستا وێنە بچووکەکە بە دەنگی خـزززز بکێشنە پێشێ. درێژەی پێ بدەن, بە جۆرێك کە وێنە بچووکەکە هێندە گەورە بێتەوە هەموو چوارچێوەی مێشکتان بگرێ. دووبارە دیمەنەکەی پێشوو بێننەوە جێی خۆی, ئەو رەفتارە کە ناتانەوێ. گەورەو روونی بکەنەوە. وێنەی دووەم ئێستا چووك بۆتەوەو لە سووچێکی وێنەی یەکەم دانراوە. دووبارە بە دەنگی خـزززز ئەویان بێننە پێشەوە. دیمەنی دڵخوازی ئێوە گەورەو روون بەرامبەرتانە, ئێستا مسۆگەر هەستێکی باشترتان هەیە.

دیسان دیمەنی یەکەم دەبینن, لە حاڵێك دا دیمەنی دووەم چووك بۆتەوەو لە سووچێکی وی دیارە. ئامادە, دەست پێ بکە. خـزززز! هەر جارە زیاتر لە جاری پێشوو هەست بە سەرکەوتن بکە. دووبارە. ئەمجار خێراتر. خزززز! ئەم کارە پێنج جار دووپاتە بکەنەوە. خێراتر, ئەوەندەی دەتوانن خێرا. ئەگەر ئاکامی پێویستتان وەرنەگرت دەتوانن پێنج جاری دیکەش دووپاتەی بکەنەوە. لە راستی دا ئەم کارە زۆر لەزەت بەخشە. هەموو جارێ بە بیستنی دەنگی خزززز هەستێکی خۆشتان بۆ پەیدا دەبێ.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆ لێتان دەخوازم هەستێك کە حەز دەکەن هەمیشە لە هەناوتان دا هەبێ, هەڵبژێرن: لەمجێزی, خۆشحاڵی, هەژان, کون پشکنی, ئەمنیەت, داهێنەری و یان هەر شتێکی دیکە. ئێستا ئەو هەستە لە مێشکتان دا سەقامگیر بکەن. بڵێن چۆن؟

١ـ هەستەکە دیاری بکەن.

٢ـ خۆتان بەرنەوە ئەو رۆژگارە کە ئەم هەستەتان هەبوو.

٣ـ هەستەکەتان لەگەڵ هۆیەکی دەوروبەر پێوەند بدەن. بۆ وێنە قامکەکانی خۆتان بکەنە مست. ئەم کارە ئەوەندە دووپاتە بکەنەوە تا هەست بکەن

بەرامبەری گرێدراو بوون. لەبیرتان نەچێ دەبێ حاڵەتێك هەڵبژێرن كە تەواو كردەنی بێ و ئەوەندەی دووپاتە بكەنەوە كە بۆتان جێبەجێ بێ.

بۆ راهێنانی دووەم هەر نەبێ پازدە جار میتۆدی هێنانەبەرچاو بۆ هێندێ مەسەلەی وەك لەنێوبردنی خەمۆكی, گۆڕینی تەمبەڵی بە هەژان و چالاكی و... بەكار بەرن.

باسی داهاتوومان لەبارەی شێوەی بەكارهێنانی هۆشی دەروونییەوەیە.

رۆژی سێـزدەیـەم

سـەرکـەوتنی مـاڵی

ئەمڕۆ دەرگای گەنجینـەی سـامانتان بـۆ دەکەمـەوە. بابـەتی ئـەم باسـە لـە بەرنامەی وەدەستهێنانی توانـای دەروونـی، سـامانە. ئـەمڕۆ دەمـەوێ لـەبارەی ئەوەی بۆ دەوڵەمەند بوون پێویستتانە، بەتایبەتی شێوەی گرێدانی خۆتـان بـۆ وەدەستهێنانی سامان، قسەتان لەگەڵ بکەم. دەمـەوێ فێـر بـن چـۆن دەتـوانن بەبێ هەوڵێکی زۆر وەزعی ماڵیی خۆشتان و خەڵکی دیکەش بگۆڕن.

ئەگەر دراوی تەواوتان بەدەستەوە نیە تەنیا یەك دەلیلی هەیە: ئێوە خۆتـان بـۆ وەدەسـتهێنانی سـامان گرێـدراو نـەکردوە. رەنگـە پێتـان وابـێ زێـدەڕۆیی تێدایە، بەڵام ئەمن بـە تاقیکردنـەوە تێگەیشـتووم کـە ئـەم قسـەیە بـە تـەواوی راستە. لەم باسەو باسەکەی دواتردا بە وردی پێتان نیشـان دەدەم چـۆن دەبـێ خۆتان بۆ وەدەستهێنانی سامان گرێدراو بکەن.

داخوا تا ئێستا سەرنجتان داوەتە هەستی خەڵکی ئاسایی لەبارەی دراوەوە؟ هەرکاتێك باسی دراو دەکرێ ئەوان بە هەژانەوە دەڵێن: "دەمەوێ دراوێکـی زۆر پەیدا بکەم!" یان تەواو پێچەوانە، لای بەرامبەری دەبینن و بـە چـاوی شـتێکی ناپاك تەماشای دراو دەکەن. بـەڵام راسـتی‌یەکـەی ئەوەیـە کـە دراو شـتێك نیـە جگە لە ئامرازێك بۆ دروست کردنی جیاوازی لەنێوان کەسەکان دا.

هەمیشە لە خۆم دەپرسی بۆچی زۆربەی خـەڵك لـە جیهانێـك دا کـە پـڕە لـە دەرفـەتی جۆراوجـۆر بـۆ وەدەسـتهێنانی سـامان، توانـای پێشـکەوتنی مـاڵی و وەدەستهێنانی سامانیان نیە؟ بۆچی هێندێك کەس سـامانی بێژماریـان دەسـت دەکـەوێ کەچـی ئێمـە نـاتوانین ئـەو کـارە بکـەین؟ بۆچـی ئێمـە نـاتوانین بـە ئەندازەی لێوەشاوەیی خۆمان دراو بەدەست بێـنین؟ پرسـیاری مـن ئەمـە بـوو:

"بـه چ دەلیـل هێنـدێ کـەس لـەباری مـاڵیـەوە سـەرکەوتوو نـین؟" بـۆ وەدەستهێنانی وەڵامەکەم لە پێش دا سەرم لە سەرمەشقەکانی سـەرکەوتن لـە جیهانی سامان دا دا. کەسانێك کە لە نێوان سەد میلیۆن تـا سـەد بیلیـۆن دۆلار داهاتیان هەبوو. دڵنیابووم کە ئەگەر قەرار بێ وەڵامێکم بۆ پرسیارەکەم دەست کەوێ حەتمەن ئەمانە وەڵامەکەیان لـەلا دەسـت دەکـەوێ. بۆیـە بـەدوای وان دا گەڕام, بەتایبەتی کەسانێك کە توانیبوویان خۆیان بێ پشت بەستن بە کەسێکی دیکە بە دەزمایەیەکی کەم و تەنانەت بێ دینارێـك دەزمایـە بگەنـە سـەرکەوتن. ژمارەی ئەو کەسانە زیاتر لەوەیە کە بیری لـێ بکەیەوە.

ئێمە ئەمڕۆ لە جیهانێك دا دەژیەین کە خەڵك دەتوانن تـەنیا بـە بیرۆکەیـەکی تازە بگەنە داهـاتێکی سـەد تـا پێنسـەد میلیـۆن دۆلاری یـان وەك بیـل گیـتس, تـەنیا بـە بـوونی کامپیوتـەرێك ببنـە میلیـۆنێر. کەوایـە دەتـوانی سەرمەشـق و مۆدیلی نائاسایی لەم بوارەدا بدۆزیەوە.

چەند ساڵ لەمەوبەر کتێبێك نووسرا بەناوی : "بیر بکەوەو دەوڵەمەنـد بـە". حەتمەن ناویتان بیستوەو لەوانەیە خوێندبێشتانەوە. ئەم کتێبـەش یـەکێك لـەو کتێبانە بوو کە لە بواری پێشکەوتن دا خوێندمنـەوە. ئـەم کتێبـە نـاپلیۆن هیـل لەسـەر بناخـەی بیرۆکـەکانی ئەنـدرۆ کـارەنگی بـۆ دەوڵەمەنـد بـوون لـە سـاڵی ١٩٠٠ دا نووسی. بەڵام ئەمن پێم وایـە ئـەمڕۆ دەبـێ میتـۆدی وا وەبینـین کـە پێوەنـدیی بـە دەوڵەمەنـد بـوون لـە جیهـانی ئـەمڕۆدا هـەبێ. کۆمـەڵی تـازەو تەکنـەلۆژیی تـازە شـێوەی تازەیـان بـۆ بەدەسـتهێنانی سـامان دەوێ. کەوایـە دەبێ بەهرە لە سەرمەشقی ئەمڕۆیی وەرگیرێ. ئـەوەی لـە لێکۆڵینـەوەکانم تـێ گەیشتم ئەمە بوو: هێندێك کەس بۆ وەدەستهێنانی سامان دوچاری گیروگـرفتن. لە کتێبێك دا کە نووسیومە ئەم گیروگرفتانەم ناو نـاوە برینـەکانی سـامان. لـەم کتێبەدا ئەمن حەوت دەلیلم بۆ وەدەسـت نـەهێنانی سـامان هێناوەتـەوە, ڕیزە دەلیلێك کە زۆربەی خەڵك هیچ ئاوڕێکیان وەسەر نادەنەوەو بەهێندیان ناگرن.

حەوت هـۆی بەرگیـرەوە

یەکەم دەلیل بۆ ئەوە کە زۆربەی خەڵك لەباری مـاڵیـیـەوە سـەرکەوتوو نـین ئەوەیە کە دراو لە مێشکیان دا لەگەڵ زۆر مەسـەلەی نێگـەتیڤ لێـك بەسـتراوە. دەزانی ئەگەر شتێك لە مێشکمان دا بەنارەحەتی‌یەوە پەیوەند بدەین بۆئەوەی بەخۆمان بزانین خۆی لـێ دەپارێزین. رەنگە بڵێی: "ئەوە دەڵێـی چـی تـوونی؟ دیـارە کـە ئـەمن خۆشـحاڵی لەگـەڵ دراو پەیوەنـد دەدەم. ئەگـەر دراوم هـەبێ دەتوانم کاتێکی زۆرتر لەگەڵ بنەماڵەکەم بگوزەرێنم, ناچار نـیم ئـەو کارانـە کـە حەزیان لـێ ناکەم قبووڵ بکەم, دەتوانم سەفەر بکەم, هەر کارێك پێم خۆش بێ بیکەم, دوکانێکی تازە بکرم, جەواهێرات بکرم یان ترۆمبێل و خانووی دڵخـوازی خۆم بکرم. دەتوانم فرۆکەوانی فێر بم و بۆ فێربوونی هەر شارەزایی‌یەك کـە پـێم خۆش بێ, باشترین راهێنەر بەکرێ بگرم. دیارە کە دراوم دەوێ."

بـەڵێ راسـت دەکـەی. دراو هـیچ خـەراپ نیـەو دەتـوانرێ زۆری کـەلك لــێ وەربگـیرێ. بـەڵام ئـەتۆ هاوکـات لـە زەینـی نائاگـای خـۆت دا پێـت وایـە بـۆ وەدەستهێنانی دراوی زۆر, دەبێ بە توندی کار بکەی, کەوایە هـیچ کاتێکـت بـۆ چێژلـێوەرگرتنی نابێ.

"وەختێك ئەوەندە دراوەم دەست کـەوتوە ئیـدی پـیر بـووم. کەوایـە بۆچـی دەبێ وەدوای کەوم؟ باشتر نیە ئێستا چێژ لە ژیانی خۆم وەرگرم؟", "بـۆ دراو پەیدا کردن دەبێ بەهۆش بی و ئەمنیش بە ئەنـدازەی پێویسـت بـەهۆش نـیم." "بۆ دراو پەیدا کردن دەبێ سواری خەڵکی دیکە بی و ئەمنیش قەت ناتوانم ئـەو کارە بکەم.", "ئەگەر دراوێکی زۆرم هەبێ هیچ کاتێك وەختی پێویستم بۆ بوون لە تەنیشت بنەماڵەکەم نابێ.", "بـە دراو پەیـدا کـردن هـەر دەبـێ ماڵیـات پـتر بدەی.".

پەروەردە کردنی ئەو جۆرە فکرانە یانی گرێدران بەشێوەی نێگەتیڤ. خەڵك بە بوونی ئەو جۆرە هەستە بۆئەوەی بەخۆیان بزانن نارەحەتی لەگەڵ دراو لێـك دەبەستن و ئیدی حـەز ناکـەن وەدوای کـەون. کەوایـە پـێش ئـەوەی بچنـە نێـو

یاری‌یەکەوە خۆی لێ دەکێشنەوە. هێندێك کەس پێیان وایە دراوی زۆر باری مەعنەوی‌یان لەنێو دەبا. ئەوان دەڵێن. مرۆڤ لە دراوی زۆر دا دەخنکێ. لە ئینجیل دا خوێندوومەتەوە: "چوونی وشتر بە کونی دەرزی‌یەوە زۆر ئاسانترە لە چوونی پیاوی دەوڵەمەند بۆ بەهەشت." ئەگەر کەسێك پەی بە قووڵایی ئەو جۆرە بێژە کلاسیکی‌یانە نەبا, هەمیشە لە نەداری دا ژیان بەسەر دەبا. لە هیچ کوێی دنیا پێم شك نایە خەڵك بتوانن بە بێ دراوی پێویست لە ژیان دا هەست بە رەزامەندی بکەن. بە نەبوونی و هەژاری باری مەعنەوییش دەکەوێتە مەترسی‌یەوە. لە هەر کوێ کەمبوونی دراو و دەزمایە هەیە رێژەی تاوانیش دەچێتەسەر. لاوان روو دەکەنە ماددە گێژکەرەکان. کەلکی خەراپ لە مرۆڤەکان وەردەگیرێ و هیچ کەس نازانێ بەو هەموو سەختی و ناڕەحەتی‌یەوە ژیان سوودی چیە.

به باوەڕی من نەداری لە پێویستی‌یەکانی پێشکەوتنی رووحی مرۆڤ نیەو تەنیا قازانجی ئەوەیە وا دەکا بە هۆی گرفتاریی زۆرەوە, ئیدی نەتوانین بیر لە خۆمان و وەزعی ژیانمان بکەینەوە. مرۆڤ بە هەر جۆرێك, هەژار بێ یان دەوڵەمەند, بەشی لەو شتەدا هەیە کە بۆ بەرەوژوور چوونی رووح پێویستەو ئەگەر ژیانی تەنیا بۆ زیندوومانەوە سەرف نەکرێ, دەتوانێ زیاتر سەرنج بداتە سەر خۆی.

ئەگەر دراوت هەبێ بەلاڕێ دا نەچوونت بۆ ئاسانترە, هەر لەوکاتەدا ئاسانتر دەتوانی کۆمەگ بە دۆست و هاونەوعانی خۆت بکەی. مەبەستم ئەوە نیە کە مرۆڤێکی هەژار ناتوانێ رووحێکی بەرزی هەبێ یان لە پێناو دۆستانی‌دا فیداکاری بکا, بەڵام دەزانم خەڵکێکی بێ‌ئەژمار هەن بێ‌ئەوەی قەتیان گیروگرفتی ماڵی بووبێ توانیویانە ببنە نموونەیەکی تەواوی خۆبەخشین و مرۆڤایەتی. دراو بە تەنیا وەڵامی ئەم مەتەڵۆکەیەنیە. کەوایە بۆ نابێ وەدوای داهاتی پتر بکەون؟ بۆچی لە دراوی خۆت وەك ئامرازێکی بەهێز بۆ کۆمەگ بەو کەسانەی بەلاتەوە گرنگن کەلك وەرنەگری؟ لە دراو پەیدا کردن هەست بە

گوناح مەکەن. هەست بە گوناح داوێکە ئێوە قووت دەدا. ئەو جۆرە هاوئاوازی‌یە نێگەتیڤە ئێوە لەوەی دەتانەوێ دەتەکێنێتەوە, ئێوە لەگەڵ ئەوەی لە بوونی دراو لەزەت وەردەگرن, لە زەینی نائاگای خۆتان دا ئەوتان لەگەڵ نارەحەتی لێك بەستوە. ئێستا بەو تەکنۆلۆژی‌یەی پێشتر فێری بوون دەتوانن خۆتان بۆ گۆڕان گرێدراو بکەن. لەم بارەیەوە لە باسی دواتردا زیاتر قسە دەکەین.

دەڵێن سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کە چێژ لە دراو پەیداکردن وەردەگرن. ئەگەر حەز بە دراو پەیداکردن نەکەن هەر رۆژەی تووشی رووداوێکی تاڵی ماڵی دەبن. ئەمە **دووەمین برینی ماڵی‌ی**ە. ئەو کەسانەی دراو پەیدا کردن وەدوا دەخەن و کاری دیکەی لەجێ دادەنێن, تەنانەت ئەگەر هاوئاوازیگەلی نێگەتیڤیان لە مێشك دا نەبێ, هەرگیز دراوی زۆریان دەست ناکەوێ. ئەمن ناڵێم ئاشقی دراو بن و بیکەنە خوای خۆتان. ئەمە دەبێتە هۆی تێ‌شکانتان و هەموو شتێك تێك دەدا, بەڵام دەبێ داهات پەیدا کردن لە ریزی پێشەوەی ئەرکەکان دانێن هەتا ژیان بەدەست بێنن. هەقی پێشکەوتن بەو چالاکی‌یانەیە کە داهاتیان بۆ ئێوە تێدایە.

بۆ ئەوەی بتوانی داهاتێکی زۆرت هەبێ بۆ خۆت ژمارەیەکی دیاریکراو دابنێ. ئەو کەسانە هەمیشە لە کێشێکی لەباری لەش دا دەمێننەوە کە بۆ خۆکزکردن ئازارێك ناچێژن و زۆرتر سەرمەشق گەلێکی دیارو هاوبەشیان هەیە. ئەمن ئەو هاوبەشانەم لە سیمینارێك دا بە ناوی ژیانی دروست شی کردۆتەوە. یەکێك لەو شتانەی لە هەموو کەس دا هاوبەشن و ئەتۆش ئەگەر کێشی زیادیت هەیە دەبێ رەگەڵیان کەوی, دیاریکردنی کێشێکە کە دەبێ لێی تێ‌نەپەڕن. بۆ نموونە بە خۆت بڵێ بڕیارە ئەمن شەست کیلۆ کێشم هەبێ. ئەمە پێوانەی تۆیە. ئەگەر رۆژێك بزانی بوویە حەفتا کیلۆ هەموو کارێك دەکەی بۆ ئەوەی دووبارە بێیەوە سەر کێشی موناسیبی خۆت. ئەمە لەبارەی مەسەلەی ماڵییشەوە راستە. ئەگەر بۆخۆت رادەیەکی دیاریکراوی ماڵیت هەبێ کە لەگەڵ ئێستات

جیاواز بێ, دەسبەجێ بۆ گەیشتن بەو رادەیە دەستبەکار دەبی و ئەگەر نا هەموو رۆژێ تەنیا لە غەمی گوزەرانی رۆژدا دەبی. کارەکان وەدوا دەکەون و هیچ گۆڕانێك دروست نابێ.

تەنیا رێگا بۆ ئەوەی بتوانی لەباری مالّی‌یەوە سەرکەوتوو بی ئەوەیە کە مەبلەغێکی دیاریکراو دراو کە دەبێ لە ژیان دا هەتبێ بۆخۆت لەبەرچاو بگری. ئەم ئەندازەیە دەبێ زیاد لە پێداویستی‌یەکانت بێ. بە جۆرێکی دیکە بلّێین, بوونی دراوی زیادی لە ژیان دا بە پێویستی‌یەك بزانی. ئەو مەبلەغە دیاریکراوە کە بۆ دەولّەمەند بوون بە پێویست دێتە بەرچاو دیاری بکەو ئەو رادەیە لە ژیانی خۆت دا بە پێویستی‌یەك دابنێ.

سێیەمین گیروگرفت لەسەر رێی دەولّەمەندبوون, هۆیەکە کە خەلّکێکی زۆر لە پێشکەوتن لە کاروباردا دەگێڕێتەوە. نەبوونی رێگای موناسیب بۆ دەولّەمەند بوون. ئەگەر سەرکەوتنی مالّیت لە مێشکی خۆت دا لەگەلّ خۆشی‌یەکی زۆر هاوئاواز کردبێ و ناڕەحەتی بەریەوە سەر بێ‌دراوی, باشترین کارت ئەنجام داوە, بەلاّم ئەمە بە تەنیایی بەس نیە. ئەگەر رێگایەکی کاریگەرت نەبێ وەك ئەوە وایە بۆ دیتنی ئاوابوونی خۆر تەماشای لای خۆرهەلاّت بکەی. ئەوە گرنگ نیە کە چەند تامەزرۆی, دەبێ میتۆدێکی دروستت بۆ دراو پەیدا کردن هەبێ. چۆن دەبێ داهات بەدەست بێنی؟ چۆن دەتوانی هەر لەو داهاتە بەشێك بکەیە دەزمایە؟

بە جۆرێکی دیکە بلّێین دەبێ بتوانی دراو بکەیە کۆیلەی خۆت نەك بۆخۆت ببیە کۆیلەی دراو. دراو بۆ دراوی زیاتر خەرج بکە. دەولّەمەند بوون زۆری پێ ناچێ, هەولّێکی زۆریشی ناوێ. پاش ئەوەی خۆشیی زۆرت لە مێشکی خۆت دا لەگەلّ دراو لێك بەست, هەر ئەوەندە بەسە رێگایەکی موناسیب بۆ وەدەستهێنانی دراو دیاری بکەی. دەبێ بەرنامەگەلێکی باش بۆخۆت لەبەرچاو بگری و حەتمەن جێبەجێشیان بکەی. بەلاّم چۆن دەتوانی ئەو رێگایە دیاری بکەی؟ بێگومان ئەویان لە قوتابخانە فێری ئێمە نەکردوە. هیچ کەس پێی

نـەگوتووین چـۆن دەوڵەمەنـد بـین. کەوایـە چـۆن دەتـوانین میتۆدەکـان دیـاری بکەین؟ سادەیە, لە بنەمای **مۆدێل سازی** کەلك وەرگرە.

لەبیرتــە گــوتم لــە بەشــێکی زۆری قۆناخــەکانی ژیــانم دا بــۆ وەدەســتهێنانی سەرکەوتن بەدوای کەسانێك دا گەڕاوم کە هەر لـەو بـوارەدا سـەرکەوتوو بـوون؟ ئــەمن کەســانێکم دۆزیوەتــەوە کــە میتــۆدی کاریگــەریان بــۆ بەختــەوەر بــوون هەبووە. بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن تەنیا کـار کـە پێویسـتە بیکـەی ئەوەیـە کەسـانێك بدۆزیـەوە کـە سـەرکەوتوون. بزانـە ئـەوان چ دەکـەن. هـەمووی وان هەموو رۆژێ کارگەلێکی تایبەتی ئەنجام دەدەن, کارگەلێك کە زۆر لەوەی بـیری لـێ دەکەیەوە ئاسانترە. ئەمن خۆم لەم میتـۆدەم کـەلك وەرگـرت و لـە مـاوەی کەمتر لە ١٢ مانگ دا ژیانم گۆڕا.

ئەمن لە ئاپارتمانێکی چل میتری دا دەژیام بـەڵام دوازدە مـانگ دواتـر تـەنیا سوودی خالیسم یەك میلیۆن دۆلار بوو. مەبلەغێکی کەم نیـە. لـەو ئاپارتمانـەوە گوازتمەوە کۆشکە تازەکەم. ئـەمن لـە سـیفرەوە دەسـتم پـێ کـردو سـامانێکی جێگای سەرنجم دەست کەوت و لەباری ماڵی‌یەوە زۆر پێش کەوتم. ئەمن تـوانیم بە وتووێژ لەگەڵ کەسانی سەرکەوتوو و رەچاوکردنی ئەو رێگایانە کە بـەهرەیان لـێ وەرگرتبوو, بە ئاسانی رێگای چەند ساڵی وان تەنیا بـە دوازدە مـانگ بـبڕم. ئـەتۆش دەتـوانی ئـەو جـۆرە کەسـانە ببینیـەوەو سەرمەشـقیان لـێ وەرگـری. راست وەك راوچی‌یەك بە کە راوی دراو دەکا. بزانە بـۆ وەدەسـتهێنانی دەبـێ چ بکەی. نێچیرەکە بگرە, بەڵام مەیکوژە بەڵکە بیبەوە ماڵـێ و دەسـتەمۆی بکـە. ئاگات لە دراو هەبێ چونکە لە کاتی پێویست دا ئەو ئاگای لە تۆ دەبێ.

ئەگــەر بتــوانی لــە دراو پەیــدا کــردن و زۆر کردنــی ســامان ئامرازێــك بــۆ خۆشگوزەرانی ساز بکەی, باوەڕ بکە لـە ماوەیـەکی کـورت دا ژیانـت دەگـۆڕێ. دراو پەیــدا کــردن دەبێتــە باشــترین ســەرگەرمیی تــۆ و چــونکە چــێژی لــێ وەردەگری زۆرتر خۆتی پێوە خەریك دەکەی. لە جیـاتی ئـەوەی هەسـت بکـەی ناچاری هەموو رۆژێ هێندێ کاری نابەدڵ بکەی کە تەنیا بـۆ گـوزەرانی رۆژانـەو

بەخێوکردنی بنەماڵە کۆمەگت بکەن, دەتوانی بە چاولێکردنی خەڵکی دیکە میتۆدێك هەڵبژێری کە هەموو رۆژێ بە لەزەتەوە, سامانێکی زۆرتـرت دەست کەوێ. کەوایە گیروگرفتی سێیەم, شکان لە وەدەستهێنانی رێگای موناسیب بۆ بەدەستهێنانی سامانی بەردەوام دایە.

گیروگرفتی چوارەم کە لە چاو ئەوانی دیکە سادەترە, شکان لە دواکەوتنی بەرنامەیەك دایە کە بۆ وەدەستهێنانی سامان دات ڕشتوە. هێندێك کەس هەن کە بەرنامەی باش دادەنێن, مۆدیلی باشیان هەن, بە توندی کار دەکەن, لە بواری کاروباری ماڵیدا خوێندوویانە بەڵام ئەو کارانەی فێریان بوون هەموو رۆژێ وەدوایان ناکەون.

بیستووتانە هێندێك کەس دەرسی میتۆدگەلی بە یەك شەو دەوڵەمەند بوون دەڵێنەوە؟ زۆربەی ئەو میتۆدانە کارساز نین چونکە هیچیان لە پرۆژەیەك بەولاوە نین. خەڵك فێری دەبن بەڵام کاری بۆ ناکەن. سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی پرۆژەیەکی گرنگ دا بەستراوەتەوە بە کار بۆ کردن. کەوایە دەبێ خۆت لەگەڵ تێکۆشان گرێدراو بکەی. هەر کارێك پێت وایە بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتیت دەکا هەموو رۆژێ وەدوای کەوە.

بۆ سەرمایەدار بوون پێویست نیە بە رۆژێك دراوێکی زۆرت دەست کەوێ, بە مەبلەغێکی کەمیش دەتوانی سەرمایە وەکار خەی. لەو داهاتەی هەتە هەموو مانگێك مەبلەغێکی کەم وەلا بنێ و رێگا بدە ئەو مەبلەغە تەنیا بۆ سەرمایەدانان خەرج بکرێ. لە هەرکەس کە سوودی پاك کردەی داهاتی ساڵانەی سەد تا پێنسەد میلیۆن دۆلارە بپرسی, پێت دەڵێ کە هەر سەرمایەیەك, هەر مەبلەغێك بێ, لە ساڵ دا بیست لە سەد سوودی دەبێ. کەوایە ئەگەر بۆ نموونە هەر رۆژە سێ دۆلارو بیست و پێنج سەنت وەلا بنێی, لە مانگ دا سەد دۆلار قازانج دەکەی. ئەگەر ئەم میتۆدە وەلا نەنێی پاش پێنج ساڵ هەشت هەزار دۆلارت قازانج کردوە. پاش دە ساڵ بیست و یەك هەزار دۆلار تەنیا بە سەد دۆلار لە مانگ دا. پاش پازدە ساڵ هەژدە هەزار دۆلار [؟] پاش

بیست ساڵ، حەفتاوپێنج هەزار دۆلارو پاش بیست و پێنج ساڵ، پتر لە سەدوبیست و پێنج هەزار دۆلار بە سەرمایەدانانی سەد دۆلار لە مانگ دا. رەنگە پاش بیست و پێنج ساڵ تۆ دەوڵەمەند نەکا بەڵام کارێکی سادەیەو بێ ئەوەی تینت بۆ بێ، بە درێژەدانی دەتوانی پاش چەند ساڵ مەبلەغێکی جێگای سەرنجت هەبێ. تەنانەت ئەگەر بڕیار بدەی ببیە سەرمایەدارێکی گەورە، لەو دەوڵەمەندە حیسابی‌یانەش (!) دەتوانی هەر رۆژە شەش دۆلارو پەنجا سەنت پاشکەوت بکەی. هیچ گران نیە، دەتوانی کەمتر پیپسی بخۆیەوە یان سیگار کەمتر بکێشی. زۆر باشە مانگێ دووسەد دۆلار! پاش پێنج ساڵ بیست هەزار دۆلار لە مانگ دا [؟] پاش دە ساڵ چل و دوو هەزار دۆلار. پاش پازدە ساڵ سەدوپەنجا هەزار دۆلار و پاش بیست ساڵ سێ‌سەدو پەنجا هەزار دۆلار، پاش بیست و پێنج ساڵ یەك میلیۆن دۆلار تەنیا بە وەلانانی شەش دۆلارو پەنجا سەنت لە رۆژدا.

دەبینی، هۆی ئەوەی زۆر کەس ناتوانن سەرمایەیەکیان هەبێ ئەوە نیە کە نازانن چۆن دەبێ ئەو کارە بکەن بەڵکوو لەبەر ئەوەیە لە کۆکردنەوەی سەرمایەکەدا شێلگیر نین و لە هەموو مەبلەغە چووکەڵەکان دەگوزەرێن. دیارە ئەم کارە تاقە رێگای سەرمایەدانان نیەو زۆر رێگای کاریگەرتر بۆ ئەم کارە هەن، بەڵام ئەم میتۆدە چەکێکە کە هەموو کەس دەستی وێڕا دەگا.

گیروگرفتی پێنجەم نەبوونی هونەری خەرج کردنە. دەبێ لەم هونەرەدا ئەوەندە کارامە بی کە بتوانی لە هەر دەمەساتێك دا بڕیاری موناسیبی ماڵی بدەی. ئەگەر وا نەبێ ناچاری تووشی زیانی گەورەی ماڵی بی، زیانی ئەوتۆ کە لەوانەیە ببێتە هۆی لەنێوچوونی تۆ. ئەمن لەسەر بناخەی تاقیکردنەوەکانم ئەو ئامۆژگاری‌یە دەکەم.

وەختێك کۆمپانیایەکم هەبوو کە خەڵکێکی زۆر کاریان تێدا دەکرد و ئەمن دەمەویست هەموویان لە رێگای ئەم کۆمپانیایەوە نانیان دەست کەوێ. بەڵام چەند ساڵ دواتر، رۆژێك لە خەو هەستام دیتم ٧٥٨ هەزار دۆلار قەرزدارم. تەنانەت تا سنووری نابووت بوونیش چوومەپێش.

مەبەستی من بە هیچ جۆر ئەوە نیە کە دەبێ چرووك بن چونکە دراو هیچ بایەخێکی نیە, بەڵام دەتوانی هەموو مانگێك مەبلەغێکی زۆر بۆ کۆمەگ بە خەڵك وەلا بنێی. بۆ خەرج کردنی دراوەکەت دەبێ هەموو لایەنەکانی ئەو کارە لەبەرچاو بگری چونکە دەتوانی بەشێوەی کاریگەرتر لە دراوەکەت کەلك وەرگری, بەو مەرجە لە رادەبەدەر خەرج نەکەی. ئەگەر دەتەوێ کۆمەگ بە وڵات یان کۆمەڵەکەت بکەی, دراوەکەت یان بکە بە سەدەقە یان بیدە ئەو ئەنجومەنانە کە راستەوخۆ دەیدەن بە خەڵکی دیکە. دراوەکەت بە ئاسانی خەرج مەکە. دەتوانی ئەو دراوەی هەمیشە بۆ کاری ناپێویست خەرجی دەکەی وەلا بنێی و دوایە بۆ خوێندنی منداڵەکانت و سەفەری حەسانەوە یان سەرمایەدانان خەرجی بکەی. دیسان دووپاتەی دەکەمەوە مەبەستم راگرتنی دراو لە ماڵێ بە هەر نرخێك نیە, بەڵکە تەنیا دەمەوێ پێتان بڵێم بەرپرسایەتیی هەر بڕیارێکی ماڵی لە ئەستۆی خۆتانە. دەتوانن لەو بڕیارە قازانج بکەن یان تووشی زیان بن.

شەشەمین گیروگرفت لەسەر رێی دەوڵەمەند بوون, رازی بوون لە کاروباری ماڵیە. دڵنیاترین و ئاسانترین رێگای شکان رازی بوون لە خۆتە. ئەگەر لە خۆت رازی بی ئەوەندە ئاسوودە دەبی کە ئیدی ئاگا لەخۆبوونت لەبیر دەچێتەوە. ئەوانەی کێشی لەشیان زۆر زیاد نیە زۆر جار ناتوانن کێشی موناسیب وەدەست بێنن چونکە لەو کێشەی هەیانە رازین. بەم جۆرە ئیدی لەبیریان دەچێ کە بۆ رێك و پێکیی ئەندامیان دەبێ وەرزش بکەن یان وریای رێژیمی خۆراکیی خۆیان بن. نرخی ئەم لەبیرچوونەوەیە لەنێوچوونی لەش ساغی و زێدە کێشێکی زۆر دەبێ کە لەنێوبردنی چەندین جار دژوارترە.

ئەگەر دەتەوێ سەرکەوتنی درێژخایەنی خۆت مسۆگەر بکەی دەبێ بزانی هەر شتێك کەلکی لێ وەرنەگری لەدەست دەچێ. ئەگەر پاش زەماوەند ئیدی بەرامبەر بە هاوسەرەکەت عیشق نیشان نەدەی پێوەندیتان روو لە سستی دەکا. یەکێك لە داستانەکانی ئینجیل کە ئەمن زۆرم پێ خۆشە نێوەرۆکێکی

وای هەیە. داستانی بازرگان و سکەکانیت لەبیرە؟ بازرگانێك دەیەویست بۆ ماوەیەکی زۆر بچێتە سەفەر بەلاَم نیگەرانی سکە زیوەکانی خۆی بوو. دەیەویست ئەو ماوەیەی لە سەفەر دایەبەو دراوانە کاسبی بکا. بەلێ, ئەو بازرگانێکی دەوڵەمەندو سەرکەوتوو بوو.

ئەو بانگی خزمەتکارەکانی خۆی کردو هەرکامەی چەند سکەی وێ دان کە بۆی هەلگرن. نەفەری یەکەم پێنج سکەی دایەو پێی گوت تکایە تا دێمەوە ئاگات لێیان بێ. دوو سکەی دانە نەفەری دووەم و هەر ئەو قسەیەی پێ گوت بەلاَم هەر یەك سکەی دایە خزمەتکاری سێیەم. پاش ماوەیەك بازرگان هاتەوەو بانگی خزمەتکارەکانی کردو لێی پرسین چییان کردوە. یەکەم کەس گوتی: "ئەمن بەو پێنج سکەیەی تۆ کارم کردوەو سەرمایەم داناوەو ئێستا ئەو دراوە بۆتە دوو هێندە. ئەمن دە سکەم بۆ کۆکردوویەوە." بازرگان لە دووەمین خزمەتکاری پرسی: "سکەکانی تۆ چییان بەسەر هاتوە؟" پیاوەکە گوتی: "وەختێك ئەو دوو سکەیەت وێ دام دزان پەلاماریان دام و ویستیان ئەو دوو سکەیە بەرن. ئەمن بە هەر بەدبەختی‌یەك بوو یەکیانم لەدەستی وان رزگار کردو پاشان کاسبیم پێ کرد. ئێستا ئەو سکەیە بۆتە دوو بەرابەرو ئەمن دیسان دوو سکەم هەن." بازرگان لە خزمەتکاری سێیەمیشی داوا کرد پێی بلێ چیی لە سکەکەی خۆی کردوە. ئەو گوتی: "ئەتۆ سکەیەکت دامێ و هیچ رێگام نەبوون, بۆیە بڕیارم دا بیشارمەوە. سکەکەم لە پەڕۆیەکەوە پێچاو ژێر خاکم کرد. بەم جۆرە کەس نەی‌توانی بیباو ئێستا ئەو سکەیەم بۆ هێناویەوە."

بازرگان رووی کردە حازریان و گوتی: "پاداشێکی باش بدەن بە دوو پیاوی هەوەڵ بەلاَم سکەی پیاوی سێیەم وەرگرنەوەو بیدەن بەوانە کە کەلکیان لە سکەکانیان وەرگرتوە.

رەنگە بلێن بە هیچ جۆر دادپەروەرانە نیە. بەلێ, بەلاَم ژیان هەرگیز دادپەروەرانە نەبووە. راستی‌یەکە ئەوەیە کەسێك کەلك لەوەی هەیەتی وەرگرێ پتری دەدرێتێ. ئەمە یەکەمین خاڵە کە لەم داستانە بەمێشك دەگا.

زۆر کەس دەڵێن ئەوەی بۆ سەرکەوتن پێویستە بەڕادەی پێویستیان نیە. بۆ وێنە دەڵێن بە ئەندازەی پێویست دراوم بۆ سەرمایەدانان نیە. ئەگەر دراوێکت بۆ سەرمایەدانان نیە دەبێ ڕێگایەك بۆ وەلانانی مەبلەغێکی کەم بە مەبەستی سەرمایەدانان بدۆزیەوە. ئەگەرنا هەرگیز ناتوانی ئەوەی دەتەوێ بەدەستی بێنی. بەشاردنەوەی ئەو مەبلەغە کەمانە کە هەموو مانگێك وەری دەگری هیچ کات ناتوانی سەرمایە دابنێی. بەم میتۆدە هەمیشە ناچاری بە داهاتەکەت تەنیا ڕۆژگار بگوزەرێنی. کەوایە لە ئینجیل فێر بە. ئەگەر ئەوەی پێت دراوە بەکاری نەبەی, ئەوت لەدەست دەچێ. سەرەتای هەر سوودێکی زۆری ماڵی سەرمایەدانانێکە هەرچەندی چووکیش بێ.

ئەگەر چالاکانە بۆ وەدەستهێنانی سامان تێبکۆشی خەڵکی دیکەش لە بەرهەمی هەوڵ و تێکۆشانت بەهرە وەردەگرن. هاوکات لەگەڵ زیادبوونی سامانی خۆت بەهۆی سەرمایەدانانەوە بۆ کەسانی دەوروبەریشت دەرفەت و دەرەتانێکی زیاتر پێك دێنی. ئەگەر وا نەبێ هەرچی بیکەی بێهوودەو بێ ئاکام دەبێ و سەرەنجام هەموو شتێکت لێ دەستێندرێتەوە. سامان, بەرهەمی تێکۆشانی بەردەوامە.

تا ئێستا لەبارەی شەش کۆسپی جیددیی سەر ڕێگای وەدەستهێنانی سامانەوە قسەمان کرد بەڵام کۆسپی حەوتەم چیە؟ وەرە وا دابنێین ئەتۆ هەر شەش حاڵەتەکەی پێشووت بەتەواوی و موو بە موو ئەنجام داوە. بەرهەمی تێکۆشانی تۆ چیە؟ ئێستا بەڕاستی سامانت بەدەست هێناوە. کۆڵەکەی بنەڕەتیی سەرکەوتنت دامەزراندوە. ئازادیت هەیە. چێژ لە داهاتی زۆر وەردەگری. بەڵام لە نەکاو ڕۆژێك پێشهاتێك روو دەدا کە قەتت پێش بینی نەکردوە. سەدی پەنجای سەرمایەکەت بە ڕۆژێك لە بازاڕی بوورس یان هەر جێیەکی دیکە لەنێو دەچێ. دەتەوێ چ بکەی؟

گیروگرفتــی ژمــاره حــەوت هەمیشــە پــاش ســەرکەوتن دێتــەپێش. پــاش سەرکەوتن و تێپەڕین لەو کۆسپانەی پێشێ ژماردمانن, دیسان لەوانەیە تووشــی شکان بی, زەبرگەلێکت وێ دەکەوێ کە دەبێ بەسەریان دا زاڵ بی.

لە ژیانی هــەموو کــەس دا وەختــی وا هەیــە کــە لەنــەکاو هــەموو شــتێك تێــك دەچێ. بۆ هەموو کەس, چەندی دەوڵەمەندیش, لەوانەیــە قــەیرانی مەینــەتباری مــاڵی روو بــدا. گــرنگ ئــەوە نیــە کێــی, چــەندە بــەناوبانگ و ناســراوی, چــەند سەرکەوتووی و چەندە بۆ ئەوەی ئەو جێگەو پێگەیەت بپــارێزی هــەوڵ دەدەی, هەموو کەس دەبێ بزانێ هەر گیروگرفتێــك, هەرچــەندیش گــەورە بــێ, دەتوانــێ زەمینەی وەدەستهێنانی ئەزموونێکی بەنرخ بێ.

پێشان گوتم سەرکەوتن, بەرهەمی بڕیاری دروستە. بڕیارگەلی دروست لەســەر بناخەی تاقیکردنەوە دەدرێن و تاقیکردنــەوە لــە پــاش بڕیــاری نادروســت شــکڵ دەگرێ. بێگومان هەموومان هێنــدێ جــار بڕیــاری نادروســت دەدەیــن. تەنانــەت باشترین بەڕێوەبەرانی ماڵییش جاری وایە بە دروستی بڕیار نــادەن. زۆر هــۆ لــە دانی بڕیاری دروست دا کاریگەرن کە جــاری وایــە هێنــدێکیان لــە ژێــر کــۆنترۆڵی تۆدا نین. بەڵام ئەگەر وەختێکی تووشی قــەیرانی مــاڵی دەبــی, دەســتانت بــەرز کەیەوە بڵێی: "خوایەگیان, خۆ ئەمن هەموو دەرسەکانم باش فێر ببووم, ئــەدی بۆ ئەم بەڵایەت بەسەر هێنام؟" یان فکر بکەیەوە کە: "ئیدی هــەرگیز ســەرمایە وەکار ناخەم چونکە جارێــك ئــەو کــارەم کــردو هەرچــی بــووم دامنــا", مسۆگەر خەنجــەر لــە پەیکــەری دواڕۆژی خــۆت دەدەی. ئــەمن قــەت چــاوو ڕاو ناکــەم, وەختێــك کەســێك دەڵــێ ئــەمن جــارێکم ئــەو کــارە کــرد کەوایــە ئیــدی تێــی دا سەرناکەوم, ئیدی کارێك دەست پێ ناکاو ئەمــە یــانی مــردن. ئــەزموونی جارێــك قــەیرانی مــاڵی مانــای ئەوەیــە فێــر بــووی چــۆن دەبــێ ســەرلەنوێ ســەرمایە بخەیەگەڕ. ئەم رستەیەم پێشتر چەند جــار نووســیوە. بــەڵام دەمــەوێ جــارێکی دیکەش دووپاتەی بکەمەوە, چونکە پــێم خۆشــە دەدڵــی بگــرن: لــە هاوکێشــەی ژیان دا, رابردوو هیچ وەخت لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە.

ئەگەر پێت وایە شکانەکانی رابردوو پێشهاتەکانی داهاتوو دروست دەکەن دەبێ خۆت بگۆڕی. لە وەختی قەیران دا, لە جیاتی دانیشتن و خەفەت خواردن, دەبێ راست بیەوە تا قەیرانەکە لەسەر خۆت رەت بکەی, بەڵام ئەزموونەکانی لەگەڵ خۆت بەریە سبەینێ تا لە دەرفەتەکانی داهاتوودا بەهرەیان لێ وەرگری. تەنیا بەم شێوەیە دەتوانی دواڕۆژێکی جیاواز دروست بکەی. بۆ ئەو کارە پێویستیت تەنیا بە ئیمان هەیە, ئیمانێکی بەهێز. هەر کتێبێکی مەزهەبی, لە هەر دین و ئایینێك بخوێنیەوە داستانی سەرسوڕهێنت لەبارەی ئیمانەوە بەرچاو دەکەوێ. ئیمان سەرچاوەی توانایە بەڵام نەك ئیمانی کوێرانە. ئەگەر لە ئەزموون و رێکەوتەکانی پێشوو فێر بی و کەسانێك وەبینی کە ئەم جۆرە میتۆدەیان هەڵبژاردوە, ئەتۆش ئیمان بەم میتۆدە دێنی.

ئەوەی لەم باسەدا هات حەوت نەخۆشی بوون کە تووشبوونیان ئێمە لە سامان و سەرکەوتنی ماڵی دوور دەخاتەوە. بۆ دەوڵەمەند بوون دەبێ لە پێش دا ئەو برینانە دەرمان بکەی.

هەموو کاتێك پێشگیری باشترین چارەسەرە. دەتوانی هەموو گیروگرفتێك پێش رووداني کۆنترۆڵ بکەی. راهێنانی ئەمڕۆ خۆگرێدان بۆ سامانە. چۆن؟ لە پێش دا دەبێ حەوت کۆسپی بنەڕەتیی سەر رێگای دەوڵەمەند بوون بناسی. ئێستا ئەتۆ ئەم خاڵە لاوازانەت بە چاکی ناسیون, کەوایە دەبێ لەنێویان بەری.

دەرمانی لەشی سەرکەوتنی بریندار

دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە. دەبێ لێبکۆڵیەوە بۆ ئەوەی بزانی لەشی سەرکەوتنی ماڵیی تۆ کوێی بریندار بووە هەتا چارەسەری بکەی.

لە پێش دا لە ژمارەی یەکەوە دەست پێ دەکەین: لە خۆت بپرسە چ بیروباوەڕێکت هەیە کە نایەڵێ سامان وەدەست بێنی. چ باوەڕگەلێکە تۆی لە سەرکەوتنی ماڵی دوور خستۆتەوەو بۆتە هۆی ئەوەی هەست بکەی لەم بوارەدا بێتوانای؟

ژماره ٢: گوتمان هۆی ئەوەی هێندێك كەس دەوڵەمەند نابن ئەوەیە كە سامان پەیدا كردن بۆخۆیان بە پێویست نازانن. پێشكەوتنی ماڵی بۆ وان پێویست نیە. بپرسە داخوا ئێستا مەبلەغێكی دیاریكراو دراوت هەیە كە زیاد لە پێویستی‌یەكانی ژیانت بێ؟ دراوێك كە بتوانی سەرمایەی پێ وەڕێ بخەی؟ ئەگەر وانیە ئەو رادە دراوەی بۆ سەرمایە دانان پێویستتە دیاری بكەو خۆت بۆ ئامادەكردن یان پاشەكەوت كردنی بەرعۆدە بكە. دەبێ ئەو كارە هێندە بە گرنگ نیشان بدەی كە حەتمەن جێبەجێ بكرێ.

ژماره ٣: گرتنەپێشی رێگایەكی كاریگەر بۆ پێكهێنانی سامان و گەیشتن بە ئامانجی ماڵی‌یە. داخوا میتۆدی وات لە دەست دا هەن؟ ئەگەر وەڵامتان نێگەتیڤە هەر ئەمڕۆ دەبێ بڕیار بدەن كە لەم بوارەدا دەست بكەن بە كۆكردنەوەی زانیاری. نامە بنووسن, تەلەفون بكەن, لەگەڵ خەڵكی دیكە قسە بكەن و بە خوێندنەوەی كتێب, بنەما سەرەتایی‌یەكانی حیسابداری فێر بن. ئەم كارە زۆر گرنگە, وەدوای مەخەن.

ژماره ٤: لە جێبەجێكردنی بەرنامە ماڵی‌یەكانت دا شێلگیری؟ داخوا وەڵامەكەت نێگەتیڤە؟ تكایە ئەوەی لەم كتێبەدا فێری بووی بەكاری بەرە. بۆ بردنەسەری توانای دەروونیت ئەوەندە بەسە هەموو رۆژێ كەمێك راهێنان بكەی, هەر ئەو كارە كە تا ئێستا كردووتە.

ژماره ٥: دەبێ چۆن خەرج بكەی؟ ئەتۆ بۆ ئەوەی خەرجەكانت بەشێوەی دروست رێك بخەی پێویستیت بە زانیاریی تەواو هەیە. پێڕستێك لە خەرجە بێهوودەكانت ئامادە بكەو پاشان تێفكرە بزانە چۆن دەتوانی پێش بەو خەرجی‌یانە بگری.

ژماره ٦: راهێنانی ئەمڕۆت زۆر بوو, وانیە؟ بەڵام ئەمە رێیەكە كە حەتمەن دەبێ بیبڕی. هەروەخت ئەو خێزانانە دەبینم كە تەوژمیان لەسەرەو لەباری هەستەوە ساتەوەختی زۆر خەراپ دەگوزەرێنن شێت دەبم, چونكە خۆپاراستن لەم جۆرە وەزعە زۆر ئاسانە. هیوادارم بتوانم كۆمەگت بكەم كە هەمیشە لە ژیان دا هەستێكی باشت هەبێ.

یەك دوو رستە بنووسە کە وەزعی ماڵیی ئێستات روون بکاتـەوە. بـە روونـی بڵـێ ئێسـتا لـە چ وەزعێکـی مـاڵی دای و ئـارەزوو دەکـەی چ رادەیـەك سـامان بەدەست بێنی. سەرنج دان بە مەسەلەی ماڵی توانای تێکۆشانت دەداتێ.

ژمارە ۷: ئەم ئیمانە لە خـۆت دا پـەروەردە بکـە کـە ئـەتۆ دەرەقـەتی هـەر قەیرانێك دێی کە لەوانەیە وەزعی ماڵیت تێك بدا. گرنگ نیە لەباری ئابووری‌یەوە تووشی چ زەبرێکی کوشندە دەبی. ئەتۆ دەتـوانی دووبـارە بەسـەر وەزعەکـەدا زاڵ بیەوە. ئەم ئیمانە جارێك ژیانی منی نەجات دا.

پاش هـەوڵێکی زۆر، کۆمپانیاکـەم کـە وەك منـداڵی خـۆم وابـوو خـەریك بـوو لەدەست دەچوو، ئەو شەوە، شەوی کریسمەس بوو و ئـەمن و خێـزانم لـە ماڵـێ دانیشتبووین کە ئەو خەبەرەیان داینێ. هەمووان دەیانگوت ئەتۆ نابووت بـووی، بەڵام ئەمن گوتم: "هەرگیز! ئەمە تەنیا تاقیکردنەوەیەکە. تاقیکردنەوەیـەك بـۆ ئەوەی بزانین چۆن بەربەرەکانی دەکەین." هاوسەرەکەمم لەباوەش گرت و پـێم گوت: "گرنگترین شت خۆشەویستیی ئێمە بـۆ یـەکترە. گـرنگ نیـە چ روو دەدا، ئێمە یەکترمان هەیە. جارێکمان ئەو دراوە بەدەست هێنـاوە، دەتـوانین دیسـان ئەو کارە بکەین. تەنانەت ئەگەر ناچار بین لە هیچـەوەش دەسـت پـێ بکـەین." ئەو گـوتی: "تـەواو راسـت دەکـەی. خـوا وای ویسـتوە، کەوایـە ئێمـەش دەبـێ قبووڵی بکـەین." چـەند دەقیقـە لـە باوەشـی یـەکتردا گریـاین بـەڵام هەسـتێکی نائاساییمان هەبوو. پاش ئەوە چوومە ژوورەکەی خۆم تـا فکـر بکەمـەوە چـۆن دەتوانم کۆمپانیاکەم رزگار بکەم، سـەریش کـەوتم. ئەمـە یـەکێك لـە بـەهێزترین ئەزموونەکانی ژیانم بـوو. ئـەمن توانـای کـۆنترۆڵی قەیرانەکـەم وەدەسـت هێنـاو ئەوە دەدەم بە تۆش. ئەم توانایە، باوەڕ بەخۆبوونە.

سامان تەنیا مەسەلەی ژیان نیە بەڵام یەکێك لـە گـرنگترین مەسـەلەکانیەتی. پێداگرتنی من لەسەر پێك هێنانی حەزو ئۆگری بە وەدەستهێنانی داهاتی زیاتر، تەنیا لەبەر ئەوەیە کە دەزانم زۆربەی ئێوە لە مێشکی خۆتان دا ئـەوتان لەگـەڵ ناڕەحەتی تێکەڵ کردوە. ئێمە دەمانەوێ ئێوە ببنە نموونەیەك لە سەرکەوتن لە

هـەموو بوارەکـانی فکـری, هەسـتی, کۆمەڵایـەتی, فیزیکـی, مەعنـەوی و دیـارە ماددییش دا. کەوایە بۆ پێگەیاندنی یەکێك لە دوورایییەکانی ژیـانی خۆتـان کـە ناتوانین حاشای لـێ بکەین زیاتر هەوڵ بدەن. ئەمڕۆتان بۆ بیرکردنەوە لـەبارەی ئەو حەوت پرسیارەوە تـەرخان بکـەن. برینـەکانی لەشـی سـەرکەوتنی ماڵیتـان دەرمان بکەن تا لە جاران زیاتر پێش بکەون.

لە باسی داهاتوودا باسی شێوەی کۆنترۆڵی سامان دەکەین.

رۆژی چـاردەیـەم

شێوەی کۆنترۆڵی سامان

بەخێربێن بۆ ڕۆژی چاردەیەم. ئەمڕۆ کۆتایی بە تێکدانە ماڵییەکانی خۆتـان دێنن. لـە باسـی رابـردوودا لـەبارەی برینـە مـاڵییەکانـەوە دوایـن. هیـوادارم لـە دوێنێوە تا ئەمڕۆ ئەو برینانەتان دەرمان و سارێژ کردبێتـەوە. بـەڵام دەمـەوێ بـزانن ئـەوەی بەڕاسـتی ئێمـە لـە گەیشـتن بـە سـامانی رۆژ لـە رۆژ زیـاتر دەگێڕێتەوە، ئەوەی وا دەکا لە ڕێگـای سـەرکەوتن دا لـە نـەکاو بوەسـتین یـان خەرابکاری بکەین، نەبوونی بەرنامەڕێژی نیە، نەبوونی رێگاچارە نیـە، نـەبوونی ئیمکانات نیە، نەبوونی سـەرمایەش نیـە، بـەڵکوو ئـەو بۆچـوونەیە کـە ئێمـە لـە مێشکمان دا لە دراومان هەیـە. بۆچـی راسـت لەوکاتـەدا کـە بەڕاسـتی خـەریکن لەباری ماڵییەوە پێش دەکەون کارێکی گەوجانـەتان لـێ ڕوو دەدا؟ وەك ئـەوە بـەدوای کارەکـان دا ناچـن، راهێنانـەکان وەلا دەنـێن یـان ئـەو ڕێوشـوێنە سەرەتاییانە لەبەرچاو ناگرن کـە دەزانـن لـە پێشـکەوتنی مـاڵی دا کۆمـەگتان دەکەن؟

بۆ پێشکەوتنی ماڵی ئامادە بن

دڵنیام ئەو بنەمایانـەتان لـەبیرە کـە لـە باسـەکانی پێشـوودا فێریـان بـوون. وەرن جارێکی دیکە پێیان دا بچینەوە. هەر کارێك لە ژیـان دا دەیکـەین ئاکـامی یەکێك لەم دوو دەلیلەیە: پێش بە ناڕەحەتی بگرین یان خۆشی بەدەست بێنین. ئەگـەر پێشـکەوتنی ماڵیتـان لـە پلەیـەکی بەرتەسـك دا راوەسـتاوە، بێشـك بۆخۆتان بە ئاگاییەوە یان بێئاگایی پێتان وایـە سـامانی زۆرتـر دەبێتـە هـۆی ناڕەحەتیتان.

دەزانم لە دڵی خۆت دا گوتت چی. حەتمەن دەڵێی ئەم کابرایە شێت بووە. بەڵام ئەمە راستەو ئەزموونی من بە تەواوی سابیتی کردوە. خەڵکێکی زۆر سامان بە هۆی ناڕەحەتی دەزانن چونکە دەترسن بەتەنیا بمێننەوە.

ئەمن ئێستا بیست و نۆ ساڵەم, کاتێك لاوتر بووم, بە نۆزدە ساڵی کۆمپانیایەکی زۆر سەرکەوتووم وەڕێ خستبوو. لە رۆژنامەو گۆڤارەکان دا ناویان لێ نابووم: **کوڕی سەرسوڕهێن!** ئۆگریم بە کارەکەم زۆر بەهێز بوو و داهاتێکی باشم هەبوو, دەوری دە هەزار دۆلار لە مانگ دا. تووشی هەژان ببووم و پێم وابوو دراو دەبێتە مایەی خۆشحاڵیم. بیرم لە دەوروبەرو بنەماڵەکەم دەکردەوەو لە دڵی خۆم دا دەمگوت دراوی زۆر دەتوانێ گیروگرفتی وان کەم بکاتەوەو ئەمن دەتوانم زیاتریش خۆشحاڵ بم, دەتوانم بە دۆستانم ببەخشم و لەگەڵ خۆمیان بەرمە سەفەر. دەتوانین بچینە جێیەك هەموو ئاسوودەو خۆشحاڵ بن. بەڵام دۆستانم لەبارەی منەوە وایان بیر نەدەکردەوە. رەفتاری وان لەگەڵ من گۆڕابوو. هێندێکیان بۆئەوەی خۆم لێ بدزنەوە بیانوویان دادەتاشی. بانگهێشتنی من بۆ نانخواردنی شەویان قبووڵ نەدەکرد. هێندێك دەیانگوت ئاخر ئێمە ماڵی وەك ماڵی تۆمان نیە.

دیارە بەلامەوە گرنگ نەبوو, بەڵام وردە وردە تێگەیشتم ئیدی دۆستێکم نیە. بەو ئاکامە گەیشتم کە دراو ئەو لەزەتەی بیرم لێ دەکردەوە بۆ من بەدیاری ناهێنێ. مێشکی من باوەڕی کرد کە دراوی زۆر واتە تەریك مانەوە. ئەوانەی خۆشت دەوێن ئیدی لەگەڵت گەرم نین. ئەمن بە وەدەستهێنانی دراوی زۆر ناڕەحەتیم دەست کەوت. هەربۆیە لەماوەیەکی کورت دا هەرچی پەیدام کردبوو لەدەستم چوو. لە کۆبوونەوەکان دا بەشدار نەدەبووم. لەگەڵ کارمەندەکانم بە توندی دەجووڵامەوەو بە خواردنی زۆر زیانم بە لەش ساغیی خۆم دەگەیاند. نەدەچوومە سەر کار, لە ماڵێ دەمامەوەو تەنیا تەماشای تەلەڤزیۆنم دەکرد.

لەبیرتان نەچێ مێشکی ئێمە بەهیچ جۆر مەنتیقی نیەو تەنیا لەسەر بناخەی ئەوەی هەستی پێ دەکا دەجووڵێتەوە. بۆیە ئەگەر داهاتت زۆر کەمە,

دۆزینــەوەی ڕێگەچــارە زۆر ســادەیە. هــەروەك چــەندین جــار گوتوومــە دەبــێ هاوئاوازیی دەمــاریی خــۆت لــەبارەی دراوەوە بگــۆڕی. قــەرار وایــە باوەڕەکانـت بگۆڕی، کەوایە دەبێ لە دراو پەیـداکردن ڕەوتێکـی پـۆزەتیڤ و لـەزەت بـەخش ســاز بکــەی. بــۆ ئــەم کــارە لــە پێشــەوە دەبــێ بزانــی لــە مێشــکت دا چ بیرکردنەوەیەك لەبارەی دراوەوە دەبێتە مایەی هەست کردن بە ناڕەحەتی.

بەڵام بۆچی زۆربەی خەڵك تەنیا خاڵە نێگەتیڤەکانی دراوپەیداکردن دەبینن؟ ئەمن پێم وایە بۆ زۆر کەس بوونی دراوی زۆر شـتێکی نەناسـراوە. پێشـتر قـەت تامیان نەچاشتوەو هەموو مرۆڤەکانیش لە شتی نەناسراو دەترسن، بۆیـە دراوی کەم و ناڕەحەتی بە باشتر دەزانن. بە پێی ئەزموونەکانم تێگەیشـتووم زۆربـەی خەڵك بۆیە ناتوانن دراوی زۆر بەدەست بێنن چونکە خۆیان بۆ پێشکەوتنی ماڵی و ساماندار بوون ئامادە نەکردوە. خۆیان پابەند و گرێدراو نـەکردوە بـۆ ئـەوەی دراوی زیاتریـان هــەبێ. بـاوەڕی وایـان دروسـت نـەکردوە کـە ڕێگـەیان پـێ بـدا سامان کۆبکەنەوەو هەمیشە رادەکەی زیاد بکەن.

ئەو نموونەیەت لەبیرە کـە لـەبارەی لەشـەوە هێنامـەوە؟ بـۆ ئـەوەی لەشـت بەهێزو خاراو بێ نابێ بە ڕۆژێك ئەوەندە وەرزشی دژوارو ئاڵۆز ئەنجام بدەی کە لەپێ بکەوی، بەڵکوو دەبێ هەموو ڕۆژێ ماوەیـەکی کـورت بـۆ وەرزشـی سـووك تــەرخان بکــەی و بەرەبــەرە لێــی زیــاد بکــەی هــەتا بــە زوویــی ماســوولکەکانت دەخــارێن. تـــەنیا بـــە ئـــەنجامی وەرزشـــی ســـووك و بـــەردەوام دەتـــوانی ماسوولکەکانی دەستت وا گرێدراو بکەی کە بە ئاسـانی هەڵسـووڕێن. هـەر بـەو جۆرە دەتوانی بـیرو هەستیشـت بـە جۆرێـك گرێـدراو بکـەی کـە وات لــێ بکـەن بتوانی ببیــە خــاوەنی ســامانێکی زۆرو زەوەنــدو بــە بــوونی ئــەو هــەموو ســامانە هەست بە ئاسوودەیی بکەی.

میتــۆدێك بۆ سامانی بێسنــوور

بۆ وەرزش کردن بە رووحی خۆمان دەبێ چ بکەین؟ چۆن خۆمان لەگەڵ سامان دەستەمۆ بکەین؟ چۆن دەتوانین وا بکەین دراو لەنێو نەبەین و ڕێگا بدەین داهاتێکی زۆر بەرەولامان بێ؟ ئەو میتۆدەی بەڕاستی ئێوە بەرەو سامانی بێسنوور دەبا چەند قۆناغی هەن.

لە قۆناغی یەکەم دا دەبێ وا بزانی دەوڵەمەندی. حەتمەن دەڵێی: "مەبەستت چیە تووونی؟ خۆ ئەمن قرۆشێکم نیە." بەڵام باش گوێ بگرە. سامان تەنیا دراو نیە. دەوڵەمەندی یانی لە دەست دا بوونی نیعمەتی زۆرو چەندی خۆت بە دەوڵەمەندتر بزانی نیعمەتی زۆرتر بەدەست دێنی. سامان توانای کەلك وەرگرتن لە نیعمەتەکانە. مەبەستم چیە؟ دەمەوێ بڵێم ئەتۆ لە دنیایەك دا دەژیەی کە لە هەموو کەلێن و قوژبنێکی دا نیعمەت زۆرەو ئەتۆش هەموویانت هەیە. ئەتۆ خاوەنی هەموو ئوتووبووسەکانی خەتی [١] و شەقامە ڕێیەکانی و بۆ هاتوچۆ بەوان دا دراوێك نادەی. ئەتۆ خاوەنی هەموو خانووبەرە دەوڵەتی‌یەکانی، هەروەخت بتەوێ دەتوانی بچی. دەتوانی بچیە کتێبخانەی گشتی و بێئەوەی دینارێك بدەی دەستت بە هەر کتێبێك ڕابگا. بیر لەو نیعمەتانە بکەوە. نیعمەتەکانی خوا لە هەموو جێیەکی ژیانت دا هەن.

ئەتۆ هەموو بەیانی‌یەك ناچار نی بۆ قاوڵتی خواردن، شتوومەکی خواردەمەنیی پێویست ئامادە بکەی، هەموو شتێك بۆ تۆ ئامادەیە. دەڵێی بۆ کڕینی ئەوانە دراوت داوە؟ بەڵێ، دروستە، بەڵام بۆ ئەو خوێیەی دە خواردنی دەکەی ناچار نەبووی بچی لە کانگا دەری بێنی. کەوایە بەڕاستی دەوڵەمەندی. چونکە بەشت لە زۆر سەرچاوەی دەوروبەرت دا هەیە. بڕوانە ئەو شتەی لە هەموو دنیا دا بە دەستمانەوەیە، دەبینی کە هەست بە نەداری بۆ پێکەنین دەبێ. کەوایە یەکەمین کلیلی دەوڵەمەند بوون، هەستی "هەبوون"ە.

لە قۆناغی دووەم دا دەبێ وەڵامی ئەم پرسیارە بدەیەوە کە داخوا بەڕاستی وەدەستهێنانی دراوی زۆر باشە؟ ڕێگا بدە ئەمنیش پرسیارێکت لێ بکەم. داخوا بەرەوژووربردنی پلەی هۆشی خۆمان کارێکی چاکە؟ داخوا دروستکردنی

پێوەندیەکی نیزیکتر لەگەڵ هاوسەرەکەت کارێکی باشە؟ داخوا ئەنجامدانی کارێك کە منداڵەکانت خۆشحاڵتر, بەهێزترو بەهۆشتر بکا باشە؟ داخوا نیزیکتر بوونەوە لە خوای خۆت کارێکی چاکە؟ هەموو کاتێك لە ژیان دا دەتوانی بە وەدەستهێنانی سامانی زۆرتر پتر کاری باش ئەنجام بدەی.

ئەمن لە سەرەتای کارەکەم دا پێم وابوو ئەگەر بتوانم دراوێکی زۆر پەیدا بکەم, چونکە خەڵکی دیکە بەقەد من ساماندار نین گوناحێکم کردوەو پێم وابوو دەوڵەمەند بوون زۆر ناعادڵانەیە, بەڵام لەم جیهانەدا هەمووی ئێمە دەرفەتی زێڕینی وەك یەکمان لەدەست دان. مرۆڤەکان لە بڕیاردان دا, لە رادەی خوێندەواری و تەنانەت لەو چاوەڕوانیەدا کە لە یەکتریان هەیەو هەروا لە رادەی هۆی هاندەردا وەك یەك نین, بەڵام دەرفەتی سەرکەوتن لەبەردەستی هەمووی ئێمەدا هەیە. ئێمە هەقی هەڵبژاردنمان هەیە تا لەو دەرفەتانە بەهرە وەرگرین یان نا. بۆ دەوڵەمەند بوون هیچ گرنگ نیە کە لە باکووری شار دەژیەی یان لە باشووریترین نوختەی شار, سەرمایەیەکت بەدەستەوە بێ یان هیچت لەدەست دا نەبێ. پێم وا نیە هەموو دەوڵەمەندانی جیهان کاری خۆیان بە سەرمایەی وەك یەکەوە دەست پێ کردبێ.

وەختێك دەمەویست کارەکەم دەست پێ بکەم هەمیشە پێم وابوو چینی خۆشگوزەران لە دنیایەکی جیاوازدا دەژیەن. قورسایی سەرنجی من و فکری من, ئەو کەسانە بوون کە لە خۆم هەژارتر بوون. باوەڕم وابوو کە ئەمنیش یەکێك لەوانم و دەبێ وەك وان بیر بکەمەوە چونکە ئەو کەسەی دەوڵەمەند دەبێ لەگەڵ من فەرقی هەیە. ئەمن هیچم نیە. تەنانەت سەرمەشقێکی تایبەتییشم نیە. لە خۆشگوزەرانی دا گەورە نەبووم و بنەماڵەی من تەنانەت لە چینی نێونجیی کۆمەڵیش نین. بەڵام دوایە بڕیارم دا ئەم بیرکردنەوە بێمانایە وەلا نێم و گەیشتمە ئەو ئاکامە کە گرنگ نیە دەزمایەی من چەندە. لەم وڵاتەدا زۆر کەس دەژین کە هەریەکەی لەباری هەستی, فکری, کۆمەڵایەتی, رووحی و لەشیەوە, بۆ کارێك دروست کراون و ئەمنیش یەکێك لەوانم. لەگەڵ هەموو ناهاوئاوازیەکان هێندێك سەردەکەون و هێندێك نا. جیاوازیی ئەم دوو

دەستەیە بەهۆی لێوەشاوەیی یان توانای کەمترو زیاتر نیە, بەڵکوو بەهۆی باوەڕێکە کە بە هەرکامیان بەهێزی یان لاوازی دەبەخشێ. کەوایە گیروگرفتی ماڵیی تۆ چارەسەر ناکرێ مەگەر بەوەی باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانت بگۆڕێن. ئەوەی بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی ماڵی پێویستە زۆر کارکردن نیە. باوەڕەکانی تۆ وەك بەندو داوێکی نادیار دەست و پێی تۆیان بەستوە. رەنگە زۆر هەوڵ بدەی, هەر رۆژە لە رۆژی پێشتر پتر کار بکەی و بچیەپێش بەڵام هەرچەندی چووبیە پێش راست لەو وەختەدا کە دەگەیە قۆناخێکی بنەڕەتیی کارەکەت, ئەو بەندو داوە نادیارە راست دەتگێڕێتەوە نوختەی سەرەتا. تەنیا رێی پێشکەوتن رزگاربوون لەو بەندو داوەیە.

ئاسۆی دیتنی خۆت بەربلاو بکە. هەست بکە لە جادەڕێیەك دا بەرەو سامان هەنگاو هەڵدێنیەوە. ئەم جادەیە هەنگاو بە هەنگاو دەبێ بۆخۆت دروستی بکەی تا بتوانی بچیەپێش. بە دروست کردنی ئەم جادەیە لە خەڵکی دیکە, لەو دۆستانە کە وەك تۆ وەزعی ماڵی‌یان باش نیە جیا نابیەوە, بەڵکوو بەو جادەیەی دروستت کردوە دەتوانی رێگای سەفەری خەڵکی دیکەش تەخت بکەی تا ئەوانیش بگەنە ئاواتەکانیان.

عەقیدە چیە؟ ئەمن بە بیرکردنەوە باوەڕەکانی خۆم دروست دەکەم. هەر باوەڕێکی ئێمە شتێك نیە جگە لە هەستی دڵنیایی بەرامبەر بە پێویستی‌یەك. ئەتۆ دڵنیای کە خاوەن دراوبوون پتر لە بێدراوی ناڕەحەتی دێنێ و هەر لەبەر ئەو دڵنیایی‌یە, دەرەتانی دەوڵەمەند بوون لەدەست دەدەی. بەڵام چۆن دەتوانی ئەو باوەڕە دەست و پێگرە وەلا بنێی؟ زۆر ئاسان. ئەتۆ ئێستا میتۆدی گۆڕینی ئەڵقەپێوەندی‌یەکانی نێو مێشکت ناسیوە. دەبێ لە هەناوی خۆت دا بگەیە ئەو ئاکامە کە ئەگەر ئەو باوەڕە نەگۆڕم زۆرم گران بۆ تەواو دەبێ و ناڕەحەتی‌یەکی زۆرم بۆ پێك دێنێ. لە حاڵێکی وادا مێشکت دەڵێ کەوایە ئەمن بۆ گۆڕینی ئەو باوەڕە ئامادەم.

ئێستا دەبێ بۆ ئەو ئەڵقەیەی شکاندووتە جێنشینێك بە مێشکی خۆت بناسێنی. مەفهوومێکی تازە کە بە بوونی هەست بە خۆشحاڵی بکەی, بەڵام

زۆربەی خەڵك هیچ كارێك بۆ شكاندنی ئەڵقە عەیبدارەكەی مێشكی خۆیان ناكەن بەڵكوو دادەنیشن و چاوەڕوان دەبن كە ڕۆژێك مۆجیزەیەك ڕووبدا. هەمووی ئەوانە ئەوەی لەباری ماددیەوە نیانە دەیانەوێ, كەچی لەوەی ئێستا هەیانە رازین. ڕەنگە لەو نێوەدا ئەمن زۆر شانسم بووبێ چونكە لەوەی بۆم نەدەكرا زۆر ناڕەحەت بووم. لەوەی نەم دەتوانی سەفەری ئەو جێیانە بكەم كە پێم خۆش بوو زۆر ناڕەحەت و خەمۆك دەبووم. لەوە كە نەم دەتوانی بەو جۆرەی بەڕاستی دەمەوێ كۆمەك بە خەڵك بكەم ئازارم دەچێشت. بەوەی بۆم نەدەكرا ئەو كەسانەی خۆشم دەوێن شتێكیان بە دیاری بدەمێ كە حەزی لێ دەكەن دڵم دەگووشراو ئەوە كە لەبارەی كات, وزەو ژیانمەوە ناتوانم هەڵبژێرم بۆ من زۆر بەژان بوو. وای لێ هات ئاخرەكەی ڕۆژێك گوتم ئەمن لەم جۆرە ژیانە ماندوو بووم و ئەوساتە نوختەگۆڕانی ژیانم بوو.

ئەتۆش دەتوانی بەم ئاكامە بگەی. ڕەنگە پێشتر زۆر جار تامی ناڕەحەتی, تاڵی و ئازاری تەوژمیماڵیت چەشتبێ. بەڵام نازانی بۆ گۆڕینی باوەڕەكانت دەبێ چ بكەی. قەرار وایە ئەمن ڕێگات نیشان بدەم. كەوایە هەر ئێستا دەفتەری سەركەوتنی خۆت ئامادە بكە.

نووسینی گیروگرفتەكانی بێدراوی

هەموو ئەو ناڕەحەتیانەی بەهۆی تەوژمی ماڵیەوە دەیان چێژی لە دەفتەری خۆت دا بنووسە, تەواوی ئەو شتانە كە لێوەشاوەیی بوونیانت هەیە بەڵام ناتوانی بیان كڕی. نەبوونی دراوی زۆر چ گیروگرفت گەلێكی بۆ تۆ تێدایە؟ مەبەستی من تەنیا مەسەلە ماددیەكان نین بەڵكوو تەواوی ئەو هەستانەش كە بەهۆی بێدراویەوە بۆت پەیدا دەبن لە پێرستەكەت دا بگونجێنە.

چ كارگەلێك دەتەوێ بكەی كە ئێستا ناتوانی ئەنجامیان بدەی؟ بۆ چ شت گەلێك دڵتەنگ دەبی؟ لەوانەیە ئەگەر دراوت هەبێ متمانە بەخۆبوون وەدەست بێنی. ڕەنگە بتوانی هەست بە ئازادیەكی زۆرتر بكەی. دەكرێ بە كۆمەگ بە

خەڵکی دیکە بتوانی خۆشەویستیی زیاتر ببینی. داخوا تا ئێستا لە وەڵامی داخوازی هاوسەرەکەت دا بەڵێنت داوە: "رۆژێك ئەو کارە دەکەم," لە حاڵێك دا دەزانی بەجێهێنانی بۆ تۆ ئیمکانی نیە؟ داخوا رۆژێك وەڵامی کوڕەکەت یان کچەکەتت داوەتەوە کە بەڕاستی پێت خۆشە داواکەی جێبەجێ بکەی بەڵام جاری ناتوانی؟ لەوانەیە دواتر! لە حاڵێك دا دەزانی هەرگیز بۆت جێبەجێ نابێ. داخوا تا ئێستا رێکەوتوە بتەوێ کۆمەگ بە دەزگایەکی خێرخوازی بکەی بەڵام نەت توانیوە؟ داخوا کەسێکت لە بنەماڵەدا هەیە کە هەر ئێستا لە بێدراوی ئازار دەچێژێ بەڵام ئەتۆ ناتوانی کۆمەگی بکەی؟ لەوانەیە پێت خۆش بێ خانوویەکی گەورەتر بۆ دایك و بابت بکڕی؟ حەز دەکەی لە دەورانی ئیفتادەیی دا ئاگات لە بابەگەورەو دایەگەورەت بێ, زیاتریان سەر بدەی و کۆمەگیان بکەی بەڵام دراوێکت بۆ ئەو کارە نیە. داخوا پێت خۆشە منداڵەکەت بنێریە زانستگە یان قوتابخانەیەکی تایبەتی بەڵام ناتوانی مانگانەکەی بدەی؟ رۆژێ چ نرخێك بۆ بێدراوی دەدەی؟ داخوا ناچاری لەو جێیە بژیەی یان کار بکەی کە قەدرت نازانن و پشتیوانیت لێ ناکەن؟

دوو دەقیقەو نیو بۆ نووسین دەرفەتت هەیە. لە وەختی نووسین دا سەرنج بدە هەستی خۆت. هەوڵ بدە ناڕەحەتی‌یەکە هەست پێ بکەی. نەبوونی هەر شتێك حەزت لێیەتی بێنە بەرچاوت تا هەستی ناڕەحەتیت بۆ بەرچاوتر بێ. دەزانم هەستێکی وا قەت دڵخواز نیە بەڵام هەمیشە گۆڕان لەگەڵ ناڕەحەتی پێکەوەن. ئەگەرئەو میتۆدەی شیمان کردەوە بە وردی ئەنجام بدەی ئەم ناڕەحەتی‌یە لە مێشکت دا تۆمار دەکرێ و ئەڵقەپێوەندی‌یەکی زۆر قایم لە نێوان بێدراوی و ناڕەحەتی دا لە مێشکت دا دروست دەبێ. رەنگە بڵێی پێشتریش دەمزانی بێدراوی ناڕەحەتی دێنێ.

لەوانەیە, بەڵام ئێستا دەمانەوێ ئەم ناڕەحەتی‌یە توندتر بکەین. بە جۆرێك کە مێشکت نەڵێ ئەمن بە ئەندازەی پێویستم هەیەو دراوی زیاترم ناوێ.

له پێرستەکەت دا چیت نووسیوە؟ داخوا دەلیلەکانی تۆ بۆ گۆڕینی باوەڕەکانت بەسن؟ هێندێك لەو کەسانەی ئەم میتۆدەم بۆ بەڕێوە بردوون دەڵێن: "بە بێدراوی ناتوانم هیچ کۆمەگێك بە منداڵەکانم بکەم, ناتوانم ئەوەی شیاویانە بۆیان دابین بکەم. هەمیشە خەریکی کارکردنم و کاتێکی زۆرم بۆ وان نابێ." بەڵگەگەلێکی تا رادەیەك قایمەو دەبێتە هۆی ئەوە مرۆڤ دەسبەجێ بکەوێتە فکری چارەوە. لە بیرت نەچێ تەنیا بۆ راکردن لەبەر ناڕەحەتی یان گەیشتن بە خۆشی‌یە کە ئێمە دەجووڵێین. کەوابێ بۆ دەست کردن بە هەوڵ و تەقەلا دەبێ ناڕەحەتی لە خۆمان دا پێك بێنین. هێندێك دەڵێن تەوژمی ئەو کۆمپیالە (قبض) گەلە کە دوا کەوتوون بە رادەی پێویست ناڕەحەتیی پێوەیە. بەڵام بۆ هێندێکان تەحەممولی ئەمرو نەهیی خەڵکی دیکە ناڕەحەتیی زیاتر دێنێ. رەنگە بەژانترین رووداو بۆ کەسێك تەڵاق بەهۆی گیروگرفتی ماڵی‌یەوە بێ. ژمارەیەکیش چونکە ناتوانن وەك دەیانەوێ وریای لەش ساغیی خۆیان بن لە بێدراوی ئازار دەچێژن.

هەرکەس لە پێرستی خۆی دا چەند خاڵێکی هەن کە لەوانی دیکە پتریان ناڕەحەتی پێوەیە. مەترسە, ئەمە بە هیچ جۆر خەراپ نیە. ئەتۆ دەرهەقی خۆت گەورەترین چاکە دەکەی. ئەم تین و تەوژمە کاتی‌یە تەنیا رێگایە کە دەبێتە هۆی ئەوەی لە تەوژم گەلی دوایی رزگار بی. کەوابوو قۆناغی یەکەمتان واتە دەرکی ئەو ناڕەحەتی‌یە کە لەبێدراوی‌یەوە پەیدا دەبێ, جێبەجێ کرد, ئێستا دەچینە قۆناغی دووەم.

لەم قۆناغەدا دەبێ لەماوەی شەست سانیەدا هەر وشەیەك کە دوای بیستنی وشەی دراو بە مێشکت دا دێ یادداشت بکەی. سەرنج بدە کە تەنیا یەك وشە بنووسی. دەست پێ بکە.

✲ ✲ ✲

زۆر باشە, وەختەکەت تەواو بوو. چیت لە دەفتەرەکەت دا نووسیوە؟ پێم وایە ئەتۆش وشەگەلی لەم بابەتەت تێدا گونجاندوە: ئازادی, جل و بەرگ,

سەیران, ئەمنیەت, خۆشی, بەخشین, کار, تێکۆشان, دژواری, بەرپرسایەتی, پێوەندیی باشترو...

وەختێك تەماشای پێرستەکەت دەکەی چ هەستێکت هەیە؟ پێرستەکەت پۆزەتیڤە یان نێگەتیڤ؟ ئەمە راست بەوەوە بەستراوە کە ئەتۆ لەبارەی دراوەوە چۆن بیر دەکەیەوە. ئەگەر لە مێشکی خۆت دا ئەوت لەگەڵ ناڕەحەتی پێوەند دابێ ئەو وشانەی بە زەینت دا دێن زۆربەیان نێگەتیڤن و ئەگەر نا, بە پێچەوانە. بەڵام هێندێ جار ئەو ئەڵقە نێگەتیڤانەی لە مێشکت دا دروست بوون ئەوەندە لە قوڵایین کە ناسینیان ئاسان نیە. لەوانەیە هەموو ئەو وشانەی لە پێرستەکەت دا نووسراون پۆزەتیڤ و نیشاندەری هەستی لەزەت و خۆشی بن, بەڵام ئەوەی لە مێشکت دایە پێچەوانەی ئەمە دەردەخا. کەوایە وەرە شێوەیەکی دیکە تاقی بکەینەوە.

لە ماوەی دوو دەقیقەدا هەموو ئەو قسانەی لەبارەی دراوەوە بیستووتن بنووسە. ئەو قسانە کە بنەماڵە, دایکت, بابت یان مامۆستاکانت لەبارەی دراوەوە گوتوویانە وەبیر خۆت بێنەوەو بیان نووسە. دەست پێ بکە.

✻ ✻ ✻

زۆر باشە چیت نووسیوە؟ ئەم پێرستەش عادەتەن لەلای کەسانی جۆراوجۆر شێوەی وەك یەکی هەیە چونکە ئاکامی باوەڕگەلێکە کە پشت بە پشت سووڕاون. وێ دەچێ لە پێرستەکەی تۆش دا شتێکی وەك ئەم رستەگەلە بێتە بەرچاو:

دراو بنچینەی هەموو خەراپییەکانە.

دراو هەموو شتێك نیە.

ئەگەر وەدوای سامان بکەوی هەرگیز دەرفەتت نابێ چێژی لێ وەرگری.

هەر دڵۆپە ئاون خڕ دەبنەوەو دەبن بە دەریا.

بەڕاست ڕێگا بدە پرسیارێکت لێ بکەم: بیروڕات لەسەر کەم کەم کۆکردنەوە چییە؟ پێت وایە کۆکردنەوەی دراوی کەم کەم بۆئەوەی بۆ سەرمایەدانان کەلکی لێ وەرگیرێ, دەتوانێ خۆشحاڵیت بۆ بەدیاری بێنێ؟ ئەمن بۆخۆم گومانم هەیە. ئێمە لە خەڵکمان دەوێ خۆشحاڵی و لەزەت بە دراوەوە پەیوەند بدەن لە حاڵێك دا پاشەکەوت کردنی دراوێکی کەم هیچ لەزەتێکی نیە. کەوایە ئەو جۆرە کەسانە تووشی ناتەبایی دەبن و ریسەکەیان دەبێتەوە بە خوری.

ئەگەر لە پێرستی خۆت دا زۆرت وشەی پۆزەتیڤ هەن بەڵام لەلای دیکەوە رستەگەلێك کە نووسیوتن هەموویان هەستی نێگەتیڤیان بەرامبەر بە دراو لێ دەردەکەوێ, دەبێ بزانی کە ناچاری ئەم رستەگەلە یان دروستتر بڵێین باوەڕەکانی خۆت بگۆڕی. بڵێ چۆن؟ هەر بەو میتۆدی جاران, لە مێشکی خۆت دا بە ئەندازەی پێویست ناڕەحەتی لەگەڵ ئەم رستەگەلە پەیوەند بدە. بە بوونی ئەم رستەگەلە لە مێشك دا چ شتێکت لەدەست دەچێ؟ پاراستنی ئەم باوەڕە لە زەینت دا چ خەرجێکی بۆ تۆ تێدایە؟ داخوا بەڕاستی هەر لەبەر ئەوەی کەسێك چەندین ساڵ لەمەوبەر ئەم رستەگەلەی بێ سەرنج دان بە کاریگەری‌یەکەی داهێناوە, ئەتۆ دەبێ ئەوانە لە مێشکی خۆت دا بپارێزی؟ ئێستا دەبێ چ بکەی؟ دەتوانی هەڵبژێری. جارێکی دیکە سەرمەشقی دیکێنز لەسەر خۆت جێبەجێ بکە. هێشتا میتۆدی کارەکەت لەبیرە؟ لە سەرمەشقی دیکێنز دا سەرەتا دەبێ ناڕەحەتی‌یەکی گەورە لەگەڵ ئەو باوەڕەی مەبەستتە هاوئاواز بکەی بەڵام لێرەدا ئەمن دەمەوێ لە خۆشی بەهرە وەرگری. ئەمەیان لە چاو ئەوی دیکە ئاسانترە. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە پێرستێك لە هەموو ئەو قازانجانەی بە بوونی دراوی زیاتر دەستت دەکەون ئامادە بکەی. سەدوبیست سانیە دەرفەتت هەیە تا ئەو پێرستە ئامادە بکەی. لەم پێرستەدا هەموو حاڵەتە ماددی‌یەکان و قازانجە مەعنەوی‌یەکان کە بە بوونی دراو بەدەستیان دێنی یادداشت بکە.

✵ ✵ ✵

ئێستا باش بڕوانە ئەو پێرستەی ئامادەت کردوە. وا دابنێ هەرچی نووسیوتە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەتە. چ هەستێکت هەیە؟ لەبیرت بێ کە ئامانجی ئێمە ئەوەیە بگەینە قۆناغێك کە ئەتۆ داهاتێکی زۆرتر لە پێداویستیی خۆتت هەبێ نەك بەقەد ئەوە کە بەشی پێویستی‌یە سەرەتایی‌یەکانی ژیانت بکا. لەم سەرمەشقەدا ئێمە حۆشحاڵی بە دراوی زۆرو ناڕەحەتی بە بێدراوی‌یەوە پەیوەند دەدەین. داخوا پێرستەکەت ئەو هەستەی بەتۆ بەخشیوە؟ ڕێگا بدە هێندێك لەو رستەگەلە کە لەوانەیە بۆخۆشت نووسیبێتن بێنمە گۆڕێ:

ئەگەر ئەوەندەم دراو هەبێ دەتوانم هەموو حیسابەکانم بدەم.

هەستێکی زۆر باشم دەبێ.

هەمیشە دەچمە سینەماو پێ‌دەنێمە کۆبوونەوە فەرهەنگی‌یەکانەوە.

ئارامیم دەبێ.

متمانە بەخۆبوون زیاتر هەست پێ دەکەم.

خۆشحاڵ و دەم بە پێکەنین دەبم.

هاوسەنگی‌یەکی زیاترم دەبێ.

لەنێو کۆڕەکان دا ئاسوودەتر دەدوێم.

دڵەڕاوکێم کەمتر دەبێ.

وەختێکی زیاتر بۆ منداڵەکانم دادەنێم.

خانووێکی تازە دەکڕم.

دەتوانم بچمە سەفەر.

دەتوانم فێری لێدانی سازێك بم یان هەرچی پێم خۆشە فێری بم.

دەتوانم زۆرتر ببەخشم.

دەتوانم بێ ترس لە نەداربوون کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بکەم.

ئیدی تەوژمی قەرزدارانم لەسەر نابێ.

باشترین رێگای پێشـکەوتنی ماڵی

فێر بووی کـە باشـترین رێگـا بـۆ پێشـکەوتنی مـاڵی چـیە؟ بـەڵێ, وەڵامەکـە سادەیە. ئەتۆ لـەم کتێبـەدا چـەند جـارت خوێنـدەوە: راکـردن لـە نارەحـەتی و غاردان بەرەو خۆشی. ئەگەر ئێستا دراوی تەواوت نیە لەبەر ئەوەیە کە مێشـکی تـۆ نارەحـەتی بـە پەیـداکردنی دراوەوە پەیوەنـد داوەو ئێمـە دەمانـەوێ ئـەم باوەڕە بگۆڕین. بڵێ چۆن؟

١ـ بە دروست کردنی نارەحـەتیی زۆر. ئـەم نارەحـەتیـیە هەسـت پـێ بکـەو پاشان لەگەڵ بێدراوی پەیوەندی بدە.

٢ـ ئێستا خۆشحاڵی لەگـەڵ بـوونی دراو (لـەبیرت بـێ دراوی زۆر, نـەك هـەر بەشی بەجێهێنانی پێداویستیـیە مـاڵیـیە سـەرەتاییـیەکان) هاوئـاواز بکـە. لـە زەینـی خـۆت دا ئـەم چـەمکە تۆمـار بکـە کـە ئەگـەر دراوت هـەبێ بـە ئامانجـە مەعنەوییەکانت دەگەی و بە نەبوونی لە ئامانجەکانت دوور دەکەویەوە.

دەبێ لە داوی باوەڕە کۆنەکانت کە رات دەگرن رزگار بی. ئەم باوەڕە تـەنیا بە چەندین جار گێڕانەوەی رستەیەك لە مێشـکت دا دروسـت بـوون. ئـەتۆش بـۆ سەقامگیر کردنی باوەڕێکی تازە لە زەینت دا دەبێ چەندین جار لە مێشـکت دا دووپـاتی بکەیـەوە. ئەمـە راسـت ئـەو میتۆدەیـە کـە بەڕێوەبـەرانی ریکلامـی تەلەڤزیۆنی کەلکی لـێ وەردەگرن. باوەڕە تازەکانت بـە دووپاتـە کردنـەوە لـە مێشکت دا بچەسپێنە. تەنانەت دەتوانی بـاوەڕە کۆنەکانیشـت لەگـەڵ بیرۆکـەی تـازە تێکـەڵ بکـەی. وەختێـك مێشـکت پێـت دەڵـێ سـامان کـەم کەمـە کـۆ دەبێتەوە, بڵێ بەڵێ, لە سەداسەد راستە. ئەمنیش هەر مانگەی مەبلـەغێك وەلا دەنێم بەڵام بـەزوویی سـەرمایەی پـێ دادەنـێم و هـەموو رۆژێ بـەدوای سـامانی زیاترەوەشم. ئەگەر ئەم کارە بە رێك و پێکی ئەنجام بدەی زۆری پێ ناچـێ کـە سامان لە دەرگای ماڵەکـەت دەداو ئـەو بـاوەڕە کۆنـە بـە کۆسـپی سـەر رێگـات

ناژمێردرێ. ڕەنگە لە رادەبەدەر سادە بێتە بەرچاو، بەڵام تەواوی داستانەکە ئەمەیە.

ساغی بکەوە چ شتێك کۆسپی پێشکەوتنی تۆیە، لە نێوی بەرە، بەرتەسکی بکەوە، یان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کەلکی لێ وەرگرە. بیستووتە کە دەڵێن دراو هەموو شتێك نیە؟ دەتوانی هەموو جارێ کە ئەم قسەیەت بیر دەکەوێتەوە پێبکەنی.

ئەگەر ئەم جۆرە باوەڕانە لە مێشکت دا ڕەگەیان داکوتاوە هەر نەبێ وابکە کەمتر ئەزیەتت بکەن. ڕەنگە باشتر بێ هەر ئێستا ئەم کارە دەست پێ بکەی.

ئەگەر ئەتۆش هێندێ بێژەی وەك دراو هەموو شتێك نیەت لە مێشکت دا هەن، هەروەخت وەبیرت دێتەوە، پێبکەنە. وا دابنێ ئەم بێژەیە ڕستەیەکی زۆر بەتامە. ئەم دژکردەوەیە شوێنەواری نێگەتیڤی ئەم بێژەیە بەرتەسك دەکاتەوە. ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە با خەریکی ڕاهێنانی بەرتەسك کردنەوەی باوەڕە کۆن و لەمێژینەکان بین. ڕەنگە بڵێی بەڕاستی ئەم کارە قورسە. بەڵام وەبیرت بێتەوە کە ئەتۆ لێوەشاوەیی بەدەستهێنانی سامان و بەختەوەریت هەیە، بەو مەرجە بۆ وەدەستهێنانیان هەوڵ بدەی. کەوایە داهێنەر بەو بۆ ئەم کارە وەخت سەرف بکە.

باوەڕگەلی نێگەتیڤ و پۆزەتیڤ لەبارەی دراوەوە

بۆئەوەی بۆچوونێکی گشتیت لەم میتۆدە لە زەین دا بێ، لەمەودوا چەند نموونە لە یەکخستنی باوەڕە کۆن و نێگەتیڤەکان لەگەڵ بیرۆکە تازەو پۆزەتیڤەکان دێنینەوە:

دەڵێن دراو مایەی شەڕو خەراپەیە. ئەتۆ بڵێ بەڵێ، بەڵام ئەمن مرۆڤێکی بەرپرس و لەسەر هەستم و لەگەڵ ئەوەی دراوی زۆر پەیدا دەکەم دیسان بەشێوەیەکی نادروست کەلکی لێ وەرناگرم..

دەڵێن دراو هەموو شتێك نیە. ئەتۆ بڵێ ڕاستە، بەڵام ئەگەر لە ژیانمی زیاد بکەم دەتوانم زۆر کاری چاك بۆ خۆم و ئەو کەسانەی بۆم گرنگن ئەنجام بدەم.

دەڵێن دەستی ماندوو لەسەر زگی تێرە. ئەتۆ بڵێ بەڵێ, بەڵام دەتوانی بە داهێنانی بیری تازە بە زەحمەتێکی کەمتر دەستت بە دراو ڕابگا.

دەڵێن خاوەن دراو جێگای بێزاریی خەڵکە. ئەتۆ بڵێ ڕاستە, بەڵام وەختێك سامانەکەم زۆر بوو لەگەڵ خەڵکی دیکە بەشی دەکەم.

دەڵێن هەر دڵۆپن کۆ دەبنەوەو دەبن بە دەریا. ئەتۆ بڵێ تەواو وایە, ئەمنیش پاشەکەوت دەکەم بەڵام هەمیشە لە دەرفەتێکی زێڕین دەگەڕێم بۆئەوەی سامانی زۆر وەدەست بێنم.

دەڵێن هیچ کاتێك وەختت بۆ چێژ وەرگرتن لە دراو نابێ. ئەتۆ بڵێ جاران بۆ چێژ وەرگرتن کەلکم لە دراوەکەم وەرنەگرتوە, بەڵام ئێستا فێر بووم چۆنی کەلك لێ وەرگرم.

ئەمانە چەند نموونەیەکی باش بۆ ڕێکخستنی باوەڕە کۆنەکان و باوەڕە تازەو توانابەخشەکان بوون. ئەتۆش هەر ئەم کارە لەگەڵ باوەڕەکانی نێو مێشکت ئەنجام بدە. خۆت لە شەڕی باوەڕە کۆنەکان ڕزگار بکە.

باوەڕگەلی توانابەخش بۆ دەوڵەمەندبوون

گوتمان کە پاش شکاندنی ئەڵقەپێوەندییەکان دەبێ بیرۆکەی تازە بە زەینت بناسێنی. دوایە چەند باوەڕی توانابەخشمان باس کردن کە ئەوانمان لە کەسانی زۆر سەرکەوتوو لە بواری ماڵی دا بە نموونە وەرگرتبوو. دەتوانی ئەم باوەڕە توانابەخشانە بەریە مێشکی خۆتەوە:

١ ـ چەندی پتر ببەخشی, پتر وەردەگری

بەباوەڕی من بۆ ئەوەی نیعمەتی زۆرترت بەسەردا بڕژێ دەبێ قەدری ئەو نیعمەتانەی ئێستا هەتن بزانی و شوکری خوایان لەسەر بکەی. کەوایە هەرگیز لە دەست نەبوونی دراو مەناڵێنە. هەرچی هەتە باشی کەلك لێ وەرگرەو هەموو ڕۆژێ هەست بکە لە دوێنێ دەوڵەمەندتری. خۆت بە دەوڵەمەند بزانە تا سامان بۆ لات بێ. یەکێك لە نیشانەکانی هەبوون, بەخشینەو دەبێ فێر بی لە هەرچی

هەتە پتر ببەخشی. هەرگیز مەڵێ ئەم کارە کردەنی نیە. ئەمن ئەمەم تاقی کردۆتەوە. رەنگە لەو کەسەی زۆر جار شتت داوەتێ خێرێك نەبینی بەڵام دڵنیابە پاداشی خۆت لە رێیەکی دیکەوە وەردەگری.

٢ـ ورد دیاری بکە لە باری ماڵییەوە دەتەوێ بگەیە چ پلەیەك

لەبیرت بێ کە مەبەستی ئێمە لە بوونی دراو تەنیا پێکهێنانی پێداویستییەکان نیە. بەڵکوو سامانێکی زۆرتر لە پێداویستیی تۆیە. بە وردی لەبارەی دراوێکەوە کە دەتەوێ لەمانگ دا وەدەستت کەوێ بیر بکەوە. لەبیرت نەچێ کە فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ کەیەوە ئەوت دەست دەکەوێ. کەوایە ئەگەر هەمیشە تەنیا بیر لە دانی کرێ خانووەکەت یان دانەوەی قەرزەکانت بکەیەوە, تەنیا ئەوەندەت دەست دەکەوێ و ئەگەر بیر لە سامانی زۆرو زەوەند بکەیەوە سامانێکی بێئەندازت بەنسیب دەبێ. سامانی زۆر هیچ خەراپ نیەو دەوڵەمەندی قەت بە سروشتێکی ناشیرن نـاژمێردرێ و بە وەدەستهێنانی دراو تووشی گوناحێك نەبووی بەڵکوو بە پێچەوانە, سامان دەتوانێ خۆشحاڵی, سەرکەوتن و بەرەژوور چوونی مەعنەوی لەگەڵ خۆی بێنێ.

٣ـ هەموو رۆژێ زەینی خۆت بۆ راکێشانی سامان گرێدراو بکە

بەم جۆرە مێشکت هەمیشە لە دەرفەتی زێڕین بۆ وەدەستهێنانی سامان دەگەڕێ. پێشتر لەبارەی رێکخستنی ئامانجەکانەوە خوێندتەوە کە هەروەخت بڕیار بدەی ترۆمبیلێکی تایبەتی بکڕی بچیە هەر کوێ یەکی وا دەبینی. هەرکەس ترۆمبیلی وای هەبێ لێی ورد دەبیەوە. بەشێك لە زەینی تۆ تایبەتی سەرنج و وردبوونەوەیە کە بەڕێکخستنی ئامانجەکان ئەو بەشە چالاك دەکەی.

پێشتر ئەوەت خوێندەوە کە مرۆڤ لە زەینی خۆی دا پاڵوێنەی هەیەو ئەم پاڵوێنەیە رێگا نادا بەشێك لە زانیارییەکانی دەوروبەری بچنە مێشکیەوە. ئەو بەشەی دەچێتە مێشکەوە ئەوەیە کە سەرنجی ئێمەی لەسەر خڕ بۆتەوە. کەوایە ئەتۆ بە دیاریکردنی ئامانجێك شکڵی پاڵوێنەی زەینت دەگۆڕی, بە

جۆرێك كە ئەو زانیاری‌یە بخاتە مێشكەوە كە بۆ گەیشتن بە ئامانجەكەت پێویستیت پێی هەیە. ئەگەر هەموو رۆژێ ئامانجی خۆت دیاری بكەی, زەینی تۆ گرێدراو دەبێ. هەموو سەرنجی تۆ لەسەر ئەو ئامانجە خڕ دەبێتەوەو بێئەوەی تەنانەت بۆخۆشت ئاگات لێ بێ هەمیشە بەدوای دەرفەتێكی زێڕین دا دەگەڕێ كە لە ژیان دا بۆ هەموو كەس رێ دەكەوێ.

ئەمن چەند ساڵە لە میتۆدی پۆزەتیڤ بیركردنەوە كەلك وەردەگرم. رەنگە بڵێی ئەم میتۆدە هێندە كارساز نیە, بەڵام دەبێ بزانی پۆزەتیڤ بیركردنەوە پێویستیی بە پێكهێنانی زەمینەی موناسیب هەیە. هەتا وەختێك هەستی پێویست بۆ پۆزەتیڤ بیركردنەوەت دروست نەكردوە پۆزەتیڤ بیركردنەوە مانایەكی نابێ و بۆ پێكهێنانی ئەم هەستە, پێویستە لە فیزیۆلۆژیی لەشت بەهرە وەرگری.

باوەڕم وایە كە خوا نیعمەتی ژیانی داوە بە ئێمە, ئەوەی ئەو نیعمەتەی داوینێ كەسێكە كە لە ویژدانی ئاگاو بێئاگای ئێمەو لە پێویستی‌یەكانمان خەبەردارەو ئەوەندەش بەخشندەیە كە هەموو شتێكمان بە مشەیی دەداتێ.

پێم وانیە كەس بتوانێ بە ئاگایی‌یەوە بڵێ خوا نیە. بە دیتنی زەوی, ئەستێرەكان یان كۆمەڵەی خۆر تێ دەگەی كە هەر شتێك بە مەبەستێك دروست كراوە. ئەگەر بڵێی جیهان بە جارێك و بە پێی رێكەوت دروست بووە, راست وەك ئەوەیە بڵێین فەرهەنگی وێبستێر بەرهەمی تەقینەوەیەك لە چاپخانەیەك دایە.

رێگا بدە بڵێم ئەمن چۆنم فكری خۆم بۆ سامان گرێدراو كردوە. ئەمن لەو باوەڕە دام كە هەموو كەس دەتوانێ دراوێكی زیاتری هەبێ چونكە لوتفی خوا لە ژیانی ئێمەدا لە گەڕان دایەو من بەرەو لایەك دەكێشێ كە نیعمەتی زۆری لێ ئامادە كردوە. خوا ئاگاداری پێویستی‌یەكانی منەو بۆ هەر كام لە پێویستی‌یەكانم وەڵامێكی ئامادە كردوە. ئەمن چەندین جار ئەم رستەگەلە لە مێشكم دا دووپاتە دەكەمەوە. وەختێك لە قەراخ دەریا خەریكی پیاسەم و لە

تەواوی لەشم دا هەست بە دەماغ و سەرزیندوویی دەکەم ئەم رستانە لە زەینم دا دەور دەکەمەوە. ئەم کارە یەکێك لەو هۆیانە بوو کە وایان کرد لە ماوەی دوازدە مانگ دا لە کابرایەکی نابووتەوە ببمە میلیۆنێرێك. چونکە ئەمن پێویستیی سامانم لە هەموو لەشی خۆم دا پێك هێنا. بەجۆرێك کە ئەم هەستە بووە بەشێك لە هەر خانەیەکی لەشی من. تەواوی خانەکانی لەشی من خوازیاری ئەو ئامانجە بوون و هەر دەرفەتێك بۆ گەیشتن بەو پێویست بوو دەیان قۆزتەوە. رەنگە پێتان وابێ بابایەکی نائاساییم و باوەڕم بەودیو سروشت (ماوراء الطبیعة) هەیە, بەڵام هەرکەسی سەرکەوتوو کە تا ئێستا دیومە پلەیەکی بۆخۆی دیاری کردوەو خۆی بۆ پێگەیشتنی گرێدراو کردوە: ئەمنیش هەر ئەو کارەم لەبارەی خۆمەوە کردوە. ئەتۆش دەتوانی بە میتۆدی خۆت بەو ئامانجە بگەی. ئەم دەرفەتە بۆ تۆ ئامادەیە, کەوایە هەر جۆر پێت باشترە خۆت بۆ گەیشتن بە سامان گرێدراو بکە.

٤ـ سەرمەشقێك بۆ خۆت پەیدا بکە

سەرەتا وەدوای کارێك بکەوە کە ئەنجامدانیت پێ لە هەموو کارێك خۆشترە. دەبێ دڵنیا بی کە ئەم کارە بۆ خەڵکی دیکەش قازانجێکی هەیە. لە ئەنجامدانی ئەو کارەدا شێلگیر بە. وەدوای ئەو بوارانەی ئامانجەکانت بکەوە کە سوود بە خەڵکی دیکەش دەگەیەنن و لەخۆت بپرسە چۆن دەبێ ئەم کارە بکەی. بۆ گەیشتن بە وەڵام دەبێ بەدوای سەرمەشق دا بگەڕێی, کەسێك کە پێش تۆ ئەو کارەی بە سەرکەوتنەوە تەواو کردوە. بۆ دۆزینەوەی سەرمەشق بچۆ سیمیناری جۆراوجۆر, سەر لەو کەسانە بدە کە لە بواری ئەو کارەدا پسپۆڕن یان لەمێژە بە سەرکەوتنەوە خەریکی ئەو کارەن یان کتێب بخوێنەوە.

٥ـ باوەڕت هەبێ کە شیاوی وەدەستهێنانی ئەو شتەی کە بەدوای دا دەگەڕێی.

نەخشی باوەڕ لە سەرکەوتنی ماڵی دا

رەنگە باوەڕ نەکەی, بەڵام سەرکەوتنی ماڵی بەرهەمی باوەڕەکانی خۆتە. دەبێ هەست بکەی شیاوی هەموو ئەو شتانەی کە بەدەستت هێناون و تەنانەت دەبێ پتریش وەدەست بێنی. ئەمن بە چەند باوەڕێك توانیم ئەم هەستە بەدەست بێنم:

أ ـ ئەمن شیاوی سامانم چونکە زیندووم و دەتوانم لەباری فکرییەوە پێ بگەم.

ب ـ ئەمن شیاوی سامانم, چونکە بەخشندەم و چونکە هەمیشە بە خەڵکی دیکە دەبەخشم دەتوانم زیاتر لەوەی چاوەڕوانم بەدەست بێنم.

ئەمن پێم وایە بە بەخشین, بە جۆرێك سەرمایەت وەکار خستوەو دەتوانی زۆر زۆر زیاتر لەوەی بەخشیوتە بەدەست بێنیەوە. لانیکەم دە لەسەدی ئەوەی دەستت دەکەوێ ببەخشە. هێندێك دەڵێن: "باشە توونی, بەڵام ئەم کارە وەختێك دەکەم کە دراوێکی زۆرترم دەست کەوێ." باشە پێتان وایە بەخشینی دە سەنت لە دۆلارێك ئاسانترە یان سەد هەزار دۆلار لە میلیۆنێك دۆلار؟ دەبێ خووی بەخشین لە ئێستاوە لە خۆتان دا پێك بێنن بۆ ئەوەی وەختی بەخشینی مەبلەغی زۆرتر بە هیچ جۆر هەست بە ناڕەحەتی نەکەن.

کتێبی "مرۆڤ و خەیاڵەکانی"تان خوێندۆتەوە؟ ئەم کتێبە زۆر کۆنە, لاپەڕەکانیشی کەمن و دەتوانن لە ماوەیەکی کورت دا بیخوێننەوە. ئەم کتێبە فێرتان دەکا کە چۆن لە دراوی خۆتان کەلك وەرگرن. سێ بنەما بۆ خەرج کردن هەن:

١ـ گرنگ نیە داهاتت چەندە, دە لە سەدی ببەخشە.

بۆچی؟ کتێبەکە روونی نەکردۆتەوە بەڵام ئەمن دڵنیام کاتێك سەدی چەندی ئەوەی بەدەستی دێنی دەبەخشی, لە زەینی نائاگای خۆت حاڵی دەکەی کە ئەتۆ کەسێکی دارای, کەوایە زەینی نائاگا ئەوەی باوەڕی پێ کردوە وەدی دێنێ.

٢ـ دە لە سەدی داهاتی خۆتان بۆ دانەوەی قەرزەکان وەلا بنێن.

٣ـ بە دە لە سەدی داهاتەکەتان سەرمایە وەکار بخەن. گرنگ نیە ئەو مەبلەغە چەندە بۆ سەرمایەدانان کەم دێتە بەرچاو, زۆر کار هەن کە دەتوانن بە سەرمایەی کەم دەستیان پێ بکەن.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆ, لەمڕۆوە تا دە رۆژی داهاتوو بۆ ئەوەی فکری خۆتان بۆ سامان گرێدراو بکەن, سێ بیرۆکە بۆ دراو پەیداکردن بنووسن. سێ بیرۆکەی نوێ یان فکرێك کە پێشتریش بە مێشکتان دا هاتوە بەڵام زۆرتان بە جیددی نەگرتوە. هەر گریمانەیەك پێتان وایە لەت خزمەت یان بازرگانی یان سەرمایەدانان دا کۆمەگتان پێ دەکا یادداشت بکەن. رەنگە هەمووی ئەم بیرۆکانە بەسوود نەبن, بەڵام چ قەیدی هەیە؟ چما ئێوە بۆ راکێشانی سامان چەند بیرۆکەی تازەتان پێویستە؟ تەنیا یەك یان دوو فکری باش. بەڵام ئەگەر دە رۆژ ئەم راهێنانە بکەن سی تیئۆریتان لەبەر دەست دا دەبێ. لەنێو ئەو سی تیئۆرییەدا حەتمەن دەتوانن یەك دوو بیرۆکەی باش بەدەست بێنن. جگە لەوەش, بەم کارە هەل و مەرجێك پێك دێنن کە سەرمەشقێکی تازەی فکریتان دەداتێ و ئێوە بۆ قۆزتنەوەی دەرفەتە زێڕینەکان گرێدراو دەکا. کەوایە لەبیرتان نەچێ دەبێ سێ تیئۆریی تازە بنووسن. سەرگەرمییەکی باشە.

لە باسی داهاتوودا لەبارەی بەرتەسك کردنەوەی ترسەکانمانەوە, ترس لە شکان, سەرکەوتن و رەت بوونەوەوە قسەتان بۆ دەکەم.

ڕۆژی پـازدەیـەم

وەلانـانی تـرس

ئـەمڕۆ ڕۆژی پازدەیەمـە. نیزیـك بـە سـێ حەوتوویـە گـۆڕینی قـەوارەی کەسایەتیی ئێوەمان دەست پێ کردوە. ئێستا زۆر شت فێر بـوون و لـە ڕاستی دا بە ئامرازی سەرەتایی پێشکەوتن چەکدار بوون. لەم فەسڵەدا دەمانەوێ ئێوە ئەو بنەما سەرەتایی‌یانـەی فێریـان بـوون بـەکار بـەرن و گـۆڕانێکی تایبـەتی لـە خۆتان دا پێك بێنن.

باسی ئەمڕۆمان ترسە, ترس لە شکان یان سـەرکەوتن. تـرس چیە؟ چیمان لـێ دەکـا؟ زۆر لەمەوبـەر میتۆدێك بـۆ بەرتەسك کردنـەوەی تـرس فێـر بـووم. میتۆدێکی سادەیە. بەڵام پێم وایـە ڕێگایـەکی زۆر بـاش بـێ بـۆ تەماشـا کردنـی ترس. هەمووومان دەزانین ترس جۆرە هەستێکە. هەستێك کـە وا دەکـا مێشـکی ئێمە بەرامبەر بە ناڕەحەتی‌یـەك کـە لەوانەیـە بێتـەپێش, وەخـۆ کـەوێ. تـرس, هەموو زنجیرە دەمارەکان دەخاتە ژێر کاریگەریی خۆی. ئـەم هەسـتە دەتوانـێ زۆر بەهێز بێ و دەش تـوانرێ لـە ژیـان دا بـەهرەی لـێ وەرگـیرێ. تـرس بۆیـە دروست دەبێ کە هەموو سەرچاوە دەروونی‌یەکانمان چالاك بکا. ئەگـەر هەسـت بە ترس کرا, لەش و ڕووح بەتەواوی ئامادە دەبن هەتا بە خێرایی بە پشـتیوانی لە ئێمە دژکردەوە نیشان بدەن. ترس چەندی قووڵتر بـێ دەروونـیترین هێزمـان وەجووڵە دەخا. لە کاتی ترس دا, لەشیش ئامادەیی خـۆی وەردەگـرێ. لێـدانی دڵ دەچـێتە سـەرێ و ئـاڵوگۆڕێکی بیۆکیمیـایی بـاوەڕ پێنـەکراو لـە زنجـیرە دەماردا ڕوو دەدا. ترس وجوودتـان چـەکدار دەکـا تـا ئـەو شتەی ناومـان نـاوە شـکان بەسـەرتان نەیـە. کەوایـە تـرس شـتێکی خـەراپ نیـە بـەڵام چـونکە ناڕەحەتی‌یەکی زۆر بەسەر سیستمی دەماری دا دەسەپێنێ, زۆر لە خـەڵك حـەز

ناکەن هەستی پێ بکەن. زۆربەی خەڵك تەنیا باری "ناڕەحەتی چاشتنەکە" لە ترس دا دەبینن. دەبێ ئەم نموونەیە بشکێنین و فێر بین کە خۆ لە ترس نەبوێرین. ترس لە وەختی بەجێدا هەستێکی بەسوودە. لە ترس مەترسن بەلام بەرتەسکی بکەنەوە, ئەگینا ترس ئێوە بەرتەسك دەکاتەوەو ئیدی بە پێچەوانەی ئامانجە بنەڕەتی‌یەکەی, پارێزگاریمان لێ ناکا.

رۆڵی ترس لە شکان و سەرکەوتن دا

ئێستا وەرن لە رۆڵی ترس لە شکان و سەرکەوتن دا ورد بینەوە.

لە راستی دا شکان هەر نیە. تەنیا لەحاڵێك دا ئێوە دەشکێن کە بە خۆتان بڵێن: "ئەمن شکام." مەبەستم چیە؟ ژیان بۆ هەرکام لە ئێمە مانایەکی هەیە. هەرکەس هەر مەسەلەیەك لەبارێکی تایبەتی‌یەوە دەبینێ و ژیانی خۆی بەشێوەیەکی تایبەتی هەڵدەسەنگێنێ. میتۆدی هەڵسەنگاندنی هەرکەس بۆ مەسەلەکانی ژیان دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە سەرکەوتن یان شکان بکا. جگە لە خۆت کەس ناتوانێ دیاری بکا, ساتی شکانی تۆ کامەیە. هەر بۆخۆتی کە لە ساتێکی دیاریکراودا مۆری شکان لە کارەکەت دەدەی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, ئەوە قانوونەکانی نێو مێشکی ئێمەن کە شکان یان سەرکەوتنی کارێك دەناسێنن.

ئەگەر لە شەقام لە دە کەسان بپرسی چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی, بێگومان وەلامی جیاجیا وەردەگری. خەڵك شێوەی جۆراوجۆریان بۆ هەڵسەنگاندنی کارەکانی خۆیان هەیە. هێندێك سنوورێك بۆخۆیان دادەنێن. وەك ئەوە: "ئەمن هێشتا بەو ئەندازە دراوەی دەمەویست پێی بگەم, نەگەیشتووم, کەوابێ سەرکەوتوو نیم." جۆری روانینتان لە خۆتان لەژێر کاریگەریی قانوونە فکری‌یەکانی خۆتان دایە. گرنگ نیە خەڵکی دیکە چ بۆچوونێکیان لەبارەی ئێوەوە هەیە, بەپێی پێوانەکانی خۆتان ئێوە یان تێشکاو یان سەرکەوتوون.

پێشتر باسی کەسێکم بۆ کردن کە لەپێش چاوی خەڵك لەرادەبەدەر سەرکەوتوو بوو بەڵام خۆی بە سەرکەوتوو نەدەزانی. بۆچی؟ تەنیا بەو هۆیە کە پێی وابوو مرۆڤی سەرکەوتوو کەسێکە کە لە ساڵ دا چوار یان پێنج میلیۆن دۆلار داهاتی هەبێ, لە حاڵێك دا ئەو لە ساڵ دا تەنیا دوو میلیۆن دۆلاری دەست دەکەوت! لێکدانەوەی وی لە شکان وەدەستهێنانی کەمتر لە چوار میلیۆن دۆلار داهاتی ساڵانە بوو. ئەگەر لە خەڵکی بپرسی: "بۆ سەرکەوتن دەبێ چ بکەی؟" هێندێك دەڵێن: "ئەمن هیچ وەخت نابێ هەستی خەراپم هەبێ." یان "دەبێ حەتمەن بە ئامانجەکانم بگەم." ژمارەیەکیش باوەڕیان وایە کە بۆ سەرکەوتن دەبێ زیندوو بی و بژیەی, بەم سادەییە!

رەنگە چاکتر بێ ئێمە قانوونی باشتر لە زەینی خۆمان دا دروست بکەین تا کەمتر تووشی ترس بین. ئامانجی ئێمە ئەوەیە لە ژیان دا مرۆڤێکی کاریگەر بین و کەسێك دەتوانێ لە هەموو دەورانێك دا بەرەوپێش ببزوێ و پێش بکەوێ کە قانوونەکانی ژیانی لێ دژوار نەکەن. ئەگەر هەمیشە هەستێکی خەراپمان هەبێ پێشکەوتن زۆر دژوار دەبێ. دەبێ کارێك بکەین کە هەستی خەراپ هەبوون زۆر بە زەحمەت و دەست ڕاگەیشتن بە هەستی باش یەکجار زۆر ئاسان بکەین. بۆ ئەم کارە لەپێش دا دەبێ بزانی ئەتۆ پێوانەت بۆ شکان یان سەرکەوتن چیە.

مانای وشەی شکان یان سەرکەوتن بۆ تۆ چیە؟ بۆ هەست کردن بە وەزعێکی وا چ جۆرە قانوونێکت هەن؟

هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنەکەت بێنەو بنووسە بۆئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی دەبێ چ رووبدا؟ لەگەڵ خۆت راست بە. چ دەنووسی؟ دەبێ میلیۆنێك دۆلار وەدەست بێنم؟ یان پێوەندییەکی ئاشقانەم لەگەڵ هاوسەرەکەم هەبێ؟ منداڵەکانم دەبێ بچنە زانستگە؟ دەبێ هەناسە بدەم؟ دەبێ بتوانم درێژە بە کارەکانم بدەم؟ ئەتۆ بڕیار دەدەی کەمترین شت کە بۆ هەست کردن بە سەرکەوتن دەبێ هەتبێ چیە؟

بەڵام پرسیاری دووەم. بۆئەوەی هەست بە شکان بکەی چ هەل و مەرجێکت پێویستە؟ دەبێ چ بێتەپێش هەتا هەست بکەی تێشکاوی. پێوانەی تۆ بۆ شکان چیە؟

زۆر باشە, ئێستا بە نووسراوەکانت دا بچۆوە. ئەمانە قانوونەکانی تۆ بۆ دەست ڕاگەیشتن بە شکان یان سەرکەوتنن. ئێستا پرسیارێکم لە تۆ هەیە, ئەم قانوونانەت لە کوێ هێناون؟ ئەمانە قانوونی چ کەسانێکن؟ کێ شکان یان سەرکەوتنی بۆ تۆ لێك داوەتەوە؟ دڵنیام ئەتۆ بۆخۆت بە ئاگاییەوە ئەم قانوونانەت دروست نەکردوون.

پرسیارێکی دیکە, داخوا ئەو قانوونانەی لە مێشکی تۆ دا هەن بۆ پێکهێنانی خۆشییەکی بەردەوام موناسیبن؟ ئەگەر زۆربەی وەخت هەست بە ترس لە شکان دەکەی, زۆر وێ دەچێ خاوەنی ریزەقانوونێك بی کە توانات لەبەر دادەڕنن. داوات لێ دەکەم هەر ئەمڕۆ قانوونگەلی تازە بۆخۆت دابنێی. قانوونی وا کە وەدەستهێنانی سەرکەوتنت بۆ ئاسانتر بکەن. دەمانەوێ کارێك بکەین کە هەست کردن بە شکان بۆ تۆ زۆر دژوار بێ.

لێکدانەوەی خۆم لە سەرکەوتن ئەمەیە: گرنگ نیە لە چ وەزعێك دا بم, تەنانەت ئەگەر هەموو شتێکیشم لەدەست بدەم بەڵام بتوانم شتێك فێر بم, سەرکەوتوو دەبم. کەوایە, ئەگەر لە کارێك دا, شتێك بەدەست نەهێنم, لانیکەم ئەزموونێکم دەست کەوتوەو هەر ئەمە بۆ من سەرکەوتنەو هەستێکی خۆشم دەبێ.

ئەتۆش هەر ئێستا دوو لێکدانەوەی تازە لە هەستی سەرکەوتن دروست بکە, دوو مەفهوومی نوێ. دەبێ چ رووبدا تا هەست بە سەرکەوتن بکەی؟ حەتمەن هەل و مەرجێك لەبەرچاو بگرە کە وەدیهاتنی بۆ تۆ حەتمی و ئاسان بێ. چ پێشهاتێك دەبێتە هۆی ئەوە هەست بە شکان بکەی؟ بۆ هەست بە شکان کردن, هەل و مەرجێکی سەخت لەبەرچاو بگرە. بۆ وێنە وەختێك خۆم بە شکاو دەزانم کە بە هیچ جۆر نەتوانم ببزووم و بەتەواوی لەکار بکەوم. ئەم دوو

مەفهوومە نوێیـە ئـەتۆ لـە بەنـدی تـرس ڕزگـار دەکـەن. لـەبیرت نەچـێ کـە بـۆ هەستکردن بە ترس دەبێ مەسەلەکان جۆرێك هەڵسەنگێنی کە ڕوودانـی شـکان بە شتێکی حەتمی بێتە بەرچاو.

باوەڕە بنەڕەتیەکانی خۆمانن کە هەستی ئێمە دروست دەکەن

باوەڕەکانمـان وجـوودی ئێمـە دەخەنـە ژێـر کاریگـەریی خۆیـان, کەوایـە وا باشترە باوەڕگەلێك بکەینە پێوانە کە توانامان پێ دەبەخشن. لە جیاتی ئەوەی بکەویە ژێر کۆنترۆڵی دەوروبەر یان بیرکردنەوەی خـەڵکی دیکـە, دەبـێ بۆخـۆت کۆنترۆڵت بەسەر قانوونەکانت دا هەبێ. لەوانەیە بڵێی: "زۆر باشە توونی, ئـەمن ئەوە لێکدانەوەیـەکی نائاسـاییم لـە سـەرکەوتن و تێشـکان لـە زەینـی خـۆم دا دروست کرد, بەڵام چۆن دەتوانم لە شەڕی ترس ڕزگار بم؟"

لە قۆناخی یەکەم دا دەبێ بۆ پێکهێنانی هەر ئاڵوگۆڕێـك بڕیـار بـدەی. ئـەتۆ بڕیارت داوە کە لە چنگی ترس ڕزگار بی بـەڵام داخـوا ئەمـە مانـای ئەوەیـە کـە هەرگیز تامی ترس ناچێژی؟ دیارە نا. ئەم بڕیارە تەنیا بەو مانایەیە کـە ئەگـەر هەست بە ترس دەکەی بە شێوەیەکی زۆر مەنتیقی لێکی دەدەیەوە داخـوا ئـەو ترسە دەلیلێکی ڕاستەقینەی هەیە یان نا؟ ئەگەر ترسەکەت دەلیلی ڕاستەقینەو مـەنتیقیی نـەبێ دەتـوانی هـەروەك پێشـان فێـر بـووی پووچـەڵی بکەیـەوە. بـۆ نموونـە وەزعـی لەشـی خـۆت بگـۆڕی. بـە ڕێ دا بـڕۆی. پـێ بکـەنی. شـێوەی هەناسەدانت بگۆڕی یان کارێك بکەی کـە دەزانـی ورەی تـۆ دەگـۆڕێ, تەنانـەت دەتوانی پرسیاری باشتر لە خۆت بکەی هەتا سەرنجت بۆ لای خۆشی رابکێشی.

ئەم میتۆدانە باش فێر بـووی, وانیـە؟ بـەڵام تـرس هەمیشـەش خـەراپ نیـە. ئەگەر کەسێك لێم بپرسێ: "توونی, ئەگەر زانیبات هەرگیز تووشی شکان نـابی, چیت دەکرد؟" دەڵێم: "بێگومان هیچ! چـونکە شـکان سـەرەتای سـەرکەوتنە. دەتوانی دەرسی وا لە تێشکان فێر بی کـە قانوونگـەلێکی تـازەو پـۆزەتیڤ لـە مێشکت دا ساز بکەن, قانوونگەلێك کە لە دواڕۆژ دا, لە سایەی وانـەوە ئیمکـانی

سـەركەوتنت حـەتمی بـێ. لەراسـتی دا تـەنیا رێگـای تێشـكان، لابـردن و وەلانانیەتی. دەتوانی لەگەڵ شكانیش دا ئاسوودەو خۆشحاڵ بژیەی.

بەرتەسك كردنەوەی تـرس

گوتمان ترس بـە مانـای ئیمكـانی پەیـدابوونی ناڕەحـەتیـیـە. واتـە "وریابـە، رەنگە مەترسی لە بۆسەدا بێ" ئەگەر ئەتۆ لە یاریی تۆپی پـێ دا راستەوڕاست بچیە پێشێ و رووبەڕووی تۆ یەكێك لە یاریزانان راوەستێ و ئەتۆ هـیچ ترسـێكت لە شكان نەبێ، مسۆگەر رێبازی خۆت ناگۆڕی و سـەدی سـەد تۆپەكـە دەدەیـە لایەنی بەرامبەرت. ترس لـە شـكان دەبێتـە هـۆی ئـەوەی بـەوەخت رێبازەكـەت بگـۆڕی یـان لـە بایـەخێكی دیكـە بـەهرە وەرگـری. ئـەوەی ئێمـە دەمانـەوێ، بەرتەسك كردنەوەی ترس یان وەلانانی ترسی بێجێیـە، بـە جۆرێك كـە هەسـت بكـەی تێشـكان یـەكجار زەحمەتـەو بەدەسـتهێنانی سـەركەوتن لـە رادەبـەدەر ئاسان.

چــەند ســاڵ لەمەوبــەر، كاتێــك لــەبواری كــار لەگــەڵ وەرزشــكاران دا سەركەوتنێكی زۆرم بەدەست هێنابوو، هەواڵنووسێك پێی گوتم: "توونی، ئەگەر لەم ئاكامە دڵنیای وەرە با وەرزشكارێك هەڵبژێرین و ئاكـامی كـاری تـۆ لەگـەڵ وی دا ببینین." قبووڵم كرد. لەو كاتەدا بڕایان ئیسـكات لـە چـەند یـاریی دوایـی خۆی دا باشی یاری نەكردبوو و لە راستی دا لـە دوا یـاریی خـۆی دا سـێ پـوانی دابوو بە لایەنی بەرامبەر. چـەند رۆژ دواتـر ئـەمن لـە سـالۆنی ژیمناسـتیك دا لـە پێش چاوی هەواڵنووسان لەگەڵ بڕایان خـەریكی قسـەكردن بـووم. لـێم پرسـی: "بڕایان، گیروگرفتی تۆ چ بوو؟" گوتی: "هیچ، گیروگرفـت لـە یـاری‌یەكـە خـۆی بوو." بەڵام ئەمن پاش ماوەیەك تێگەیشتم كە بڕایان هەر بۆیە ناتوانێ كار بكـا كە بیرەوەری‌یـەكی زۆری تێشـكانەكانی پێشـووی هێشـتا لـە مێشـكی خـۆی دا پاراستوە. لە نێوەڕاستی یاری دا، لە حاڵێك دا تۆپی پێ بوو دەكەوتـەوە بـیری هەڵەیەكی نەفامانە كە لە رابردوودا كردبووی. لە زەینی وی دا، تـۆپ پـێ بـوون

لەگەڵ شکان پەیوەند درابوو و تەنیا رێگا کە دەیتوانی پێشی شکانی بگرێ ئەوەبوو کە دەسبەجێ تۆپەکە بدا بە کەسێکی دیکە. ئەم رەوتە زۆر خێرا روو دەدا. وەختێك سیستمی دەماریی تۆ تێشکانەکانی رابردوو لەگەڵ ئێستا پەیوەند دەدا ئیدی هیچ رێگایەك بۆ سەرکەوتن نامێنێ.

دەمەوێ جارێکی دیکە هەر ئەو رستە بەناوبانگەکە لێرەدا دووپاتە بکەمەوە چونکە هیوادارم بە دووپاتە کردنەوەی, لە دڵتان بچەسپێ: لە هاوکێشەی ژیان دا رابردوو هیچ وەخت لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە. هیچ گرنگ نیە ئەتۆ ساتێك لەمەوبەر, دوێنێ, شەش مانگ پێشتر, شازدە ساڵ بەر لەمڕۆ یان پەنجا ساڵ لەمەوبەر چ هەڵەیەکی گەورەت کردوە! گرنگ ئەوەیە کە ئێستا چ دەکەی. ئەگەر ئیمان بەم قسەیە نەهێنی هەمیشە کۆڵێك هەستی نێگەتیڤ و جێی ناڕەحەتیی رابردوو, کە رۆژ بە رۆژیش قورستر دەبێ, بە کۆڵەوە دەگری و دیارە زەبر لە کاروباری ئێستاشت دەدەی. ئەتۆش پێشتر فێر بووی کە چۆن دەکرێ باوەڕێك بگۆڕی. خۆ سەرمەشقی دیکێنزت لەبیر ماوە:

١ ـ دەبێ بڕیار بدەی. باوەڕ بکەی کە پێویستە بگۆڕێی تا بگەیە نوختەگۆڕان. ئەمن بۆ جێبەجێ کردنی خاڵی یەکەم لەگەڵ بڕایان دەستم بە قسە کرد. گوتم: "بڕوانە. ئەگەر نەگۆڕێی, دەبێ چ نرخێك بدەی؟ ئەگەر ئاوا درێژە بدەی چ روو دەدا؟" داوام لێ کرد ناڕەحەتیی قووڵی خۆی لە پێش بینیی داهاتوو باش هەست پێ بکا.

٢ ـ دەبێ باوەڕە تازەکە لە مێشکت دا لەگەڵ مەفهوومی خۆشی تێکەڵ بکەی. لە بڕایانم پرسی: "ئەگەر ئەم گیروگرفتە بگۆڕین چ روو دەدا؟" ئەو گوتی: "دەتوانم زۆر باش زەبر لە تۆپ بدەم." گوتم: "راستە, کەوایە چیت دەبێ؟" گوتی: "دەتوانم یەکێك لە باشترین شووت وەشێنەکانی تیمی خۆم بم. تەنانەت دەتوانم یەکێك لە باشترینەکانی جیهان بم. چونکە زەبرەکانم زۆر باشن." بەو پێیە خۆشی و لەزەتێکی زۆرمان لەگەڵ بیرۆکەی تازە گرێ دا.

٣- قۆناخی سێیەم چیە؟ گرێدان بۆ گۆڕان. میتۆدێکی سادە بۆ گۆڕینی سیستمی دەماری و گرێدان بۆ ئەو گۆڕانەی دەتەوێ هەیە, بە جۆرێك کە پاشان هیچ هەستێکی نێگەتیڤت بەرامبەر رابردوو نەبێ. ئەم میتۆدە زۆر سادەیە. پاش ئەنجامی دوو قۆناغی پێشەوە بە بڕایانم گوت: "لە تۆم دەوێ قنج و قایم راوەستی. قوولّ و درێژو هەناسە بکێشی, راست وەك ئەو جۆرە کە کاتی رۆیشتن بەرەو دەروازە هەناسە هەڵدەکێشی. هیچ کەس ناتوانێ پیشت بگرێ." وام کرد هەستێکی زۆر باشی هەبێ. چۆن؟ بە گۆڕینی جۆری هەناسەکێشان و قەوارەی لەشی. لەبیرتە کە گوتم گۆڕینی حالّەتی لەش, هەستی مرۆڤ دەگۆڕێ؟ جگە لەوەش, بە هێنانەبەرچاوی سەرکەوتن, فکری ویم لەسەر سەرکەوتن خڕ کردەوە. ئێستا ئەو قیت راوەستابوو, هەناسەی قوولّی هەڵدەکێشان و هەستی بە پڕتوانایی دەکرد. پێم گوت: "ئێستا تۆپ بەرەو تۆ دێ, هەروەخت زەبرت لە تۆپەکە دا بە دەنگی بەرز بڵێ : "بامب". ئەو هاواری کرد: "بامب!" هێڵەکانی دەم و چاوی, جۆری هەناسەدانی و شێوەی راوەستانی هەموو نیشانیان دەدا کە ئێستا هەستێکی زۆر باشی هەیە. پاشان کەلکمان لە جێبەجێکردنی **تەکنیکی رێژەیی** وەرگرت.

گوتم: "گوێ بگرە بڕایان, لە تۆم دەوێ هەر لەم هەستەی ئێستات دا بمێنی و بێ هیچ هەستێکی نێگەتیڤ, بیرەوەریی یەکێك لە هەڵە گەورەکانت لە ئارشیڤی مێشکت بێنیەدەرو سەیری بکەی. لەبیرت بێ کە تەنیا دەبێ تەماشای بکەی بێ هیچ جۆرە هەستێك."

ئەو چاوی لێك نان و پاش ئەوەی بیرەوەرییەکەی هاتەوە بیر سەری راوەشاند. ئەمن گوتم: "زۆر باشە. ئێستا دەمەوێ ئەم بیرەوەرییە لە دواوە بۆ سەرەتا تەماشا بکەی. راست وەك فیلمێك کە پێچەوانە نیشان دەدرێ. بۆ دوایە, بەخێراییەکی زیاتر لە سێ قات. هەموو شتێك ببینە. هەموو شتێك پێچەوانەیە. هەرچی لە دنیادا روودەدا. لە تۆم دەوێ هێندێك دەنگی بەتامیش بخەیە سەر ئەم فیلمە, بۆ وێنە وەك ئەو دەنگانەی لە سیرك دا دەتوانین بیان

بیسین یان شیعرێك كە پێكەنین بێنیٚ. هەموو دیمەنەكە بەو رەنگە كە پێت خۆشە تەماشا بكە."

جارێكی دیكە بە خێرایی‌یەكی نائاسایی گەڕاینەوە دواوە, بەڵام ئەوجار میكی ماوسیش لەویٚ بوو و لووتی هەموو یاریزانەكان وەك پینۆكیۆ درێژتر دەبۆوە! ئەم كارەمان چەند جار دووپاتە كردەوە. پاش ئەوە هەموو جاریٚ كە بڕایان ئەم بیرەوەری‌یەی وەبیر دەهاتەوە بە خۆی نەبوو, پیٚدەكەنی. شوێنەواری نێگەتیڤی بیرەوەری‌یە هەڵەكەی سڕابۆوە.

لێم پرسی: "ئێستا چۆن لەبارەی تیٚشكانەكانی رابردووەوە بیر دەكەیەوە؟" بە خۆشحاڵی‌یەوە هاواری كرد: "بیروباوەڕم لەبارەی رابردووەوە زۆر گۆڕاوە!"

ئەوەی پێشتر لەبارەی باوەڕەكانتەوە گوتم لەبیرت ماوە؟ گوتمان سەرمەشقەكانی تۆ وەك ئەو سی‌دی‌یانەن كە لە مێشكت دا رادەگیرێن. ئەگەر ئەو سی‌دی‌یانە هەڵگرین و چەند جار رووشاڵیان تیٚبخەین, مێشك ئیدی ناتوانیٚ ئەو بەرنامەیەی تێیان دا تۆمار كراوە بەڕێوە بەریٚ. ئەمن لەگەڵ بڕایان هەر ئەو كارەم كرد. سی‌دی‌یەكی بیرەوەریی ویم چەند جار رووشاندو ئێستا ئەو ناتوانیٚ بەشێوەی جاران رووداوەكان بكێشێتەوە. ئیدی ناتوانیٚ فكری لەسەر هەڵەكان خڕ كاتەوەو هەر جارە رووداوەكانی بە شێوەیەكی دیكە دێتەوەبیر. هەربۆیە ترس لە شكان ئیدی راگیراوە.

وەرە پێكەوە جارێك ئەم میتۆدە تاقی بكەینەوە. یەكێك لە گەورەترین هەڵەكانی ژیانت لەبەرچاو بگرە. مسۆگەر ئەو هەڵەیە متمانە بەخۆبوونی تۆی كەم كردۆتەوە. لەوانەیە بووبێتە كۆسپی پێشكەوتنت یان وای كردوە تەنیا تا نوختەیەكی تایبەتی بچیەپێش. هەڵەیەكی گەورە كە هەمیشە ئازارت دەدا بێنەوە بیرو رێگا بدە كەمێكی پێوە رابوێرین. پێش هەموو شتێك قیت راوەستە. ئەوەندە مەحكەم و پتەو كە وا بزانە ئاغای دنیای, بە دەماغ و پڕتوانا بە دەنگێكی بەرز, هەناسەی قووڵ هەڵكێشە. زەردەخەنە بكە.

مسۆگەر ئەوانەی لە ژوورەکەدا دانیشتوون بە سەرسوڕمانەوە دەتۆوە رادەمێنن. بەڵام هیچ گرنگ نیە. تەنانەت لەوانەیە بۆ پێکەنینیش ببێ. ئەتۆ ئێستا هەستێکی باشت هەیە. لە تۆم دەوێ جۆرێك هەناسە بدەی کە هەست بکەی پڕتوانا، بە دەماغ و بەرەژوورتر لە فکری بنیادەمی. هەناسە بدە. شانازی بە خۆتەوە بکە. دەماغ و وزە لە خۆت دا هەست پێ بکە. قنجتر راوەستە. شانت بەرە دواوە. هەستێکی زۆر باشت هەیە. دەمەوێ پۆزەتیڤترین هەست لە خۆت دا پێك بێنی. خۆت ناچار بکە هەستێکی زۆر باشت هەبێ. هەستێکی بێوێنە!

زۆر باشە، ئەو رووداوانەی پێوەندییان بە هەڵەکەتەوە هەیە بە روونی بێنەوە بیر. وا دابنێ رووداوەکانی رابردوو وەك دیمەنەکانی فیلمێك لەبەر چاوت پێشان دەدرێن. ئێستا دەمەوێ جارێك، ئەوانە وەك روویان داوە لەسەرەتاوە تا کۆتایی ببینی، بە هەموو وردەکارییەکانەوە. هێشتا رێك و مەحکەم راوەستاوی؟ زۆر باشە، یەکجار سادەیە. تەنیا جارێك باش تەماشای فیلمی بیرەوەرییەکەت بکەو بەشێك لەو حاڵەتانەی تووشت ببوون هەست پێ بکە. دیارە نەك بەو خەراپییەش، چوونکە ئێستا لە دەرەوەی شانۆکەڕا تەماشای ئەو فیلمە دەکەی. تەواو بوو؟ ئێستا، دیسان قیت راوەستە. دەمەوێ خۆش ئەخلاقتر بی. هەر ئەو پێکەنینە گەوجانەیەت لەسەر لێوان بێ. دەمەوێ کەمێك رابوێرین، کەوابێ زرینگ بەو دەم بە پێکەنین. چاوەکانت لێك نێ و هەر ئەو بیرەوەرییەی پێشوو بێنە بەرچاو. لە کۆتایی فیلمەکەدا بیرەوەرییەکە راگرە. ئێستا زۆر خێرا بەرەو دوا دەگەڕێینەوە. هەموو شتێك پێچەوانە بووە. هەرچی گوتووتە دێتەوە نێو زارت. هەموو دیمەنەکان بەو رەنگەی پێت جوانە ببینە. رەنگە هێندێ دەنگیش ببیسی. دەنگی وا کە دەت خەنە پێکەنین. کەوایە بە خێرایی بگەڕێوە هەوەڵێ. ئامادەی؟ دەست پێ بکە!

ئەگەر خەڵکی دیکەشت لە دەوروبەرن بیان گۆڕە. دەنگەکان دەبیسی؟ تەماشای دەوروبەرت بکە. ئاها! ئەوانت لە خۆت توورە کردوە. نێوچاوانیان

تـەواو تێك نـاوە. کەچـی لـە نـەکاو هـەموو لـە قاقـای پێکـەنین دەدەن. میکـی ماوسیش لەوێیەو لووتی هەمووان گەورەتر بووە, راست وەك پینۆکیۆ.

دووبارە لە سەرەتاوە: دیسان فیلمەکـە دەگێڕینـەوە دوایـە. خێراتـر, کـەس لـەوێ هەیـە ناڕەحـەتت بکـا؟ چـووکی بکـەوە, چـووکتر, راسـت وەك ئادەمیزادەکانی وڵاتی گالیڤەر. ئێستا بە دوو قامکان هەڵی گرەو فڕێی دە. زۆر باش بـوو! خێراتـر. خێراتـر! هـەتا دەکـرێ بـە خێرایـی هـەموو دیمەنـەکان بـە رەنگی جۆراوجۆر ببینەو ئەڵقەی رەنگاوڕەنگ بە دەوری دەموچاوی نەفەرەکان دا بکێشە. لە پەستا حەرەکەتی ئەوانی دیکە پاشەوپێش پێ بکە. بۆ پێشـەوە, بۆ دواوە, بۆ پێشەوە, بۆ دواوە. هەموو دیمەنەکان ببینە بـەڵام زۆر بـەخێرایی. تەواو بوون؟

جارێکی دیکە دەگەڕێینەوە دوایە. ئەمجار چ موسیقایەکت پـێ خۆشـە بیخـە سەر فیلمەکە بەڵام لە دواوە بۆ سەرەتا بڵاوی بکەوە, ئامادە؟ خێراتر. چـەندی بکرێ خێراتر شەش جار ئەم کارە دووپاتە بکـەوەو هـەموو جارێـك گۆڕانێـك لـە فیلمەکـەت دا پێـك بێنـە, هـەر جـارە گـۆڕانێکی کـەم. چـەندی دەکـرێ خێراتـر فیلمەکە ببینە. ئێستا هەموو شتێك بکـە بـە رەش و سـپی. دوایـە رەنگـی. بـە رەنگـی کۆلکەزێڕینـە. کەسـەکان, جێیـەکان, خـۆت و هـەموو شـتێك بـە رەنگاوڕەنگ ببینە.

شەش جار ئەم راهێنانە ئەنجام بدە. ئێسـتا وەرە پێکـەوە تاقیکردنەوەیـەك بکـەین. پـێش هـەموو شـتێك زەردەیـەك بێنـە سـەر لێـوت. ئێسـتا دووبـارە دەچـینەوە سـەر بـیرەوەرییەکـەت. ئـەو بـیرەوەرییـەی هەمیشـە ناڕەحـەتی کردووی وەبیر خـۆت بێنـەوە. میکـی مـاوس دەبینـی؟ دەنگـەکان دەبیسـی؟ چ هەستێکت هەیە؟ داخوا پێدەکەنی؟ لانیکەم هەسـت بـە ناڕەحـەتی و خەفـەت ناکەی, وانیە؟ ئەگەر هێشتا ئەم بیرەوەرییـە ناڕەحـەتت دەکـا دەبـێ میتـۆدی رێژەیی خۆت چەند جاری دیکە بخەیە بەر لێوردبوونەوە. ئەگەر کارێك هەیە کـە باشت ئەنجام نەداوە چاکی بکەو ئەگەر نـا ناچـاری چـەندین جـار ئـەم میتـۆدە

دووپاتە بکەیەوە. ئەگەر میتۆدی ڕێژەیی بە تەواوی و دروست ئەنجام بدەی ئاکامەکانی دوور لە باوەڕ دەبن.

پاش ئەوەی توانیمان بیرەوەریی شکان لە زەینی بڕایان پاك بکەینەوە, ئەو لە نەکاو تووشی هەستێکی نائاسایی بوو. ئیدی لە شکان نەدەترسا. دڵنیا بوو کارەکەی باش ئەنجام دەدا چونکە هەر بە سەر ترس دا زاڵ نەبوو بەڵکوو دڵنیا بوو سەرکەوتنێکی زۆریشی دەست دەکەوێ, چونکە لە میتۆدی ڕێژەیی دا گەیاندبوومە لووتکەی هەستی لە خۆبایی بوون و ڕەزامەندی. خاڵەکانی پێوەندیدار بە سەرکەوتنی ویەوەم زەقتر کردنەوەو هێنامە سەرێ. ئەو لە باشترین حاڵەتی چوارچێوەی توانای خۆی دا بوو. داوام لێ کرد کاتێك وەبیر بێنێتەوە کە بە باشترین شێوە ڕەفتاری دەکردو پاشان ئەوم بۆ لێدانی زەبری تێکەڵ بە سەرکەوتن گرێدراو کرد. چۆن؟ داوام لێ کرد لە حاڵەتێك دا کە باشترین هەستی هەیە, متمانەبەخۆبوونی لە ڕادەبەدەرەو لەشی لە باشترین وەزع دایە, وا دابنێ تۆپ بۆ لای دێ و لەگەڵ هاواری "بامب" بە باشترین شێوە لە تۆپەکە بدا. پاش ئەوەی چەندین جار ئەو ڕاهێنانەمان ئەنجام دا, داوام لێ کرد بە تۆپی ڕاستەقینە یاری بکا. هەر جارەی تۆپەکەی بۆ لا دەهات هاواری دەکرد "بامب"! ئاکامەکە نائاسایی بوو: بیست و هەشت زەبری زۆر باش لە بەرامبەر چاوانی بە مۆڵەق وەستاوی هەواڵنووسان دا! شەوی دواتریش هەروای یاری دەکرد. "بامب" و زەبرێکی نائاسایی: سێ پوان. جار دواتر دوازدە پوان و...

زەینی بڕایان گرێدراو ببوو و لە تەواوی قۆناخەکانی سەرکەوتن دا کۆمەگی دەکرد. ئەتۆش دەتوانی هەر ئەو کارە لەبارەی خۆتەوە ئەنجام بدەی. ترس بەرتەسك بکەوە. خۆت بەرامبەر بە حاڵەتێك یان دەنگێکی تایبەتی گرێدراو بکە, بە جۆرێك کە هەر بە دەرکەوتنی ئەو ڕەفتارە یان بیستنی ئەو دەنگە, تەواوی وجوودی تۆ بۆ پێشکەوتن و سەرکەوتن ئامادە بێ. ئەگەر لە هێنانەبەرچاوی خۆت دا چەندین جار ئەو سەرکەوتنەی بۆی دەگەڕێی بەدەست

بێنی، وەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنەت بۆ دەستەبەر دەبێ. چونکە ئەتۆ بێ دوودڵی ئەو سەرکەوتنە دەخولقێنی. ئەوەی لە میتۆدی ڕێژەیی دا ئەنجاممان دا جارێکی دیکە دەور دەکەینەوە:

١ـ بڕیارمان دا.

٢ـ خۆمان گەیاندە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە بە زەینی خۆمان نیشان دا کە نەگۆڕان مایەی ناڕەحەتی‌یەکی زۆرەو بەپێچەوانە، ئەگەر بگۆڕێین زۆر خۆشحاڵ دەبین.

٣ـ بە میتۆدی ڕێژەیی شێوەی تەماشا کردنی مەسەلەکانمان گۆڕی.

٤ـ بە ڕاهێنانی زۆر خۆمان بۆ ئەنجامی ئەو گۆڕانەو بەدەستهێنانی سەرکەوتن گرێدراو کرد.

ترس لە سەرکەوتن؟!

تەنیا یەك نوختەی دیکە ماوە. خەڵك چەند لە شکان دەترسن ئەوەندەش ترسیان لە سەرکەوتن هەیە. مومکین نیە؟ بگەڕێوە لای زەینی خۆت. مێشکی تۆ هەموو شتێکی لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی پەیوەند داوە، سەرکەوتن لە زەینی تۆ دا چ مانایەکی هەیە؟

خەڵك بە چاوی جۆراوجۆر دەڕواننە سەرکەوتن. لە حاڵەتی زۆر جیاوازدا. ڕەنگە هێندێك وا بیر بکەنەوە کە: "خوایەگیان، ئەگەر سەرکەوم لەوانەیە خەڵکی دیکە زۆریان خۆش نەوێم." دیارە ئەم کەسە هەرچەندیش تامەزرۆی سەرکەوتن بێ، دیسان خۆی لێ دەپارێزێ. ئەو جۆرە کەسانە پێیان وایە سەرکەوتن زۆر خۆشە بەڵام دەتوانێ ناڕەحەتیی زۆرتری بۆ وان لەگەڵ بێ، بۆیە لە سەرکەوتن دەترسن. هێندێکی دیکە بیر دەکەنەوە: "ئەگەر سەرکەوم بەڵام نەتوانم بیپارێزم زۆر ناڕەحەت دەبم"، کەوایە لە شکانی دووبارە دەترسن، بۆیە بەڕاستی لە سەرکەوتن دەترسن. چونکە شکان لە وەدەستهێنانی سەرکەوتنی گەورە گەورەو پاراستنیان چەندین جار ئاسانترە.

ئەمە داوێکە کە زۆربەی مرۆڤەکان لەسەر ڕێگای سەرکەوتنی خۆیان پانی دەکەنەوە. وریا بە ئەتۆ گرفتاری ئەو داوە نەبی. مەفهوومێك لە سەرکەوتن بۆ خۆت ساز بکە کە کۆمەگت بکا بۆ پێگەیشتنی. خۆت لە شەڕی ترس لە سەرکەوتن ڕزگار کە. چۆن؟ هەر بەو میتۆدە کە فێری بووی:

١- بڕیار بدە.

٢- خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان.

٣- میتۆدی ڕێژەیی بەڕێوە بەرە. بۆ ئەم کارە بیر لە باوەڕەکانت لەبارەی سەرکەوتنەوە بکەوە. پاشان پاش و پێش بە وشەکان بکە. ڕستەکان تێکەڵ بکەو شکڵەکەیان بگۆڕە بۆ ئەوەی هەرگیز وا بیر نەکەیەوە. شکڵێك بدە بە باوەڕەکانت بۆ پێکەنین ببێ. پێبکەنە. لەوە کە بە بۆچوونەکانی خۆت پێدەکەنی مەترسە، خۆت نەجات بدە.

٤- بە ڕاهێنانی زۆر خۆت بۆ ئەم ڕەفتارە گرێدراو بکە.

زاڵبوون بەسەر ترس لە دەرکران دا

ئێستا وەرن بە سەر ترسی خۆتان لە دەرکران دا زاڵ بن. ئەم هەستە دەتوانێ جڵەوی کاروباری ئێوە بگرێتە دەست و بۆتان ببێتە مایەی ناڕەحەتی‌یەکی زۆر، بەڵام کۆنترۆڵ و دروستکردنی ویش بەدەست خۆتانە. هیچ کەس و هیچ شتێك جگە لە خۆتان ناتوانێ ئەم هەستە پێك بێنێ.

لە بیرتانە کە گوتمان حاڵەتی لەش و خڕبوونەوەی زەینی هەر کەسێك هەستی وی دروست دەکا. ئێوە بۆدروستکردنی هەستی دەرکران، لەمێشکی خۆتان دا قانوونگەلێکتان هەیە. ئەم قانوونگەلە بۆ هەر کەس لەگەڵ یەکی دیکە جیاوازە، بەڵام زۆربەی خەڵك لە شکان دەترسن نەك هەر لەبەر ئەوەی جێی ناڕەحەتی‌یە، بەڵکوو لەوە دەترسن کە خەڵکی دیکە خۆشیان نەوێن. ئەم مەسەلەیە لەبارەی سەرکەوتنیشەوە ڕاستە. ژمارەیەك دەترسن ئەگەر سەرکەون لە کۆڕی دۆستان دەربکرێن. کەوایە چۆن دەکرێ لەگەڵ گیروگرفتی

دەركران بەرەورپوو بین؟ رێگا بدەن هەر لە میتۆدە کۆنەکە کەلك وەرگرین, میتۆدی رێژەیی. دیارە ئەمە تەنیا میتۆدی بەرەورپوو بوون لەگەڵ ئەم گیروگرفتە نیە بەڵام چونکە ئەمڕۆ راهێنانمان لەسەر ئەم میتۆدە کردوە, وەرن جارێکی دیکە تاقیی بکەینەوە:

١- بڕیار بدەن, رێگا مەدەن ئەم هەستە بەرتەسك کەرەوەیە ژیانتان بخاتە ژێر کۆنترۆڵ.

٢- خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە هەر ئێستا دوو نموونە لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا بنووسن کە نیشان بدەن ئەگەر ترس لە دەرکران وەلا نەنێن, چ روو دەدا. ئەگەر ترسی خۆتان لە دەرکران کۆنترۆڵ نەکەن چ هەستێکتان دەبێ؟ لە ئاکامی ئەم ترسەدا دۆستایەتیی چ کەسانێك لە دەست دەدەن. بۆ ئەو ترسەی خۆتان دەبێ چ نرخێك بدەن؟ لەگەڵ چ کەسانێك پێوەندی ناگرن؟ ناچارن دەست لە چ باوەڕگەلێك هەڵبگرن؟ چ دەرفەت گەلێکتان لە کیس دەچێ؟ ئەگەر بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ نەبن لە درێژایی ژیانی خۆتان دا چ شت گەلێکتان لە دەست دەردەچێ؟

لە قۆناغی دواتردا ئەو خۆشی و لەزەتانەی بە فڕێدانی ترس لە دەرکران وەدەستیان دێنن لە دەفتەری خۆتان دا بنووسن. ئەگەر بتوانن لەم ترسە رزگار بن چیتان دەست دەکەوێ؟ وەدوای چ کارگەلێك دەکەون؟ و دەستتان بە چ سەرچاوەگەلێك رادەگا؟ چەندەتان متمانە بەخۆبوون دەست دەکەوێ؟ چەندە زیاتر دەتوانن چالاکی بنوێنن؟ چ ئاکام گەلێکتان دەست دەکەوێ؟ دوو سێ دەقیقە دەرفەتتان هەیە راهێنانەکەتان ئەنجام بدەن.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە. هیوادارم هەستێکی باشتان لە خۆتان دا دروست کردبێ, بە جۆرێك کە هەست بکەن وەلانەنانی ئەم ترسە پتر لە دەرکران ناڕەحەتیی بەدواوەیە. هەمیشە ئەمەتان لەبیر بێ کە "ئەمن لەم ترسە رزگار دەبم و بەم جۆرە خۆشحاڵی یەکی زۆرم دەست دەکەوێ و لە ژیانم دا رووداوی وا روو

دەدەن کە جێی باوەڕ نین." بەم میتۆدە مێشك گرێدراو دەبێ و گۆڕان قبوول دەکا. جگە لەوە, دەبێ کۆمەڵە قانوونێکی تازە بۆخۆتان دیاری بکەن. لە چ حاڵەتێك دا هەست بە دەرکران دەکەن؟ بە دیتنی چ رەفتارێك لە خەڵك هەست دەکەن کە ئێوەیان دەرکردوە؟ دەبێ چ ببێ هەتا هەست بکەن لە کۆڕی دۆستان دەرکراون؟ داخوا ئەگەر تاقە کەسێك لەگەڵتان تێك چێ یان موافیقی بیروڕاتان نەبێ, هەست دەکەن ئێوەیان وەلا ناوە؟ داخوا ئەگەر بیروڕای خۆتان دەربڕی و خەڵکی دیکە هیچ تامەزرۆیی‌یان بۆ بیستنی قسەکانتان نیشان نەدا وا تێدەگەن کە ئێوەیان دەرکردوە؟ ئەگەر وایە دەبێ قانوونەکانتان بگۆڕن. باشتر وایە قانوونگەلێك بۆ خۆتان دروست بکەن کە متمانە بەخۆبوونێکی زیاتر بە ئێوە بدەن.

بەسەرهاتی بووداتان بیستوە؟ بوودا بە هۆی توانای زۆری لە وەڵامدانەوەدا بە شەیتان بەناوبانگ بوو. کەچی رۆژێك کابرایەك لە شارێکی دوورەوە هاتە لای تا تاقیی بکاتەوە. ئەو لەپێش چاوی خەڵکی گاڵتەی بە بوودا کرد. هەرچی دەیتوانی کردی تا بوودای تووڕە بکا بەڵام بوودا هیچ وەسەر خۆی نەهێنا. تەنیا رووی کردە پیاوەکەو گوتی: "دەتوانم پرسیارێکت لێ بکەم؟" کابرا گوتی: "لەبارەی چییەوە؟" بوودا گوتی: "ئەگەر کەسێك دیارییەك بدا بە تۆ و ئەتۆ وەری نەگری, ئەو دیارییە ئی کێیە؟" کابرا گوتی: "ئی ئەو کەسەیە کە ئەو دیارییەی بەخشیوە." بوودا پێکەنی و گوتی: "کەوایە ئەگەر ئەمن ئەو قسە نادروستانەی تۆ قبوول نەکەم, هەموو ئەو قسانە ئی خۆت دەبن."

کابرا ئیدی نەیتوانی وەڵامێك بداتەوە زمانی رەق بوو. ئەتۆش دەتوانی لەم رێگایە کەلك وەرگری. بوودا بی و لە میتۆدەکەی بەهرە وەرگری. رێگا مەدە کەسێك ببێتە هۆی وێرانکردنی کەسایەتیت. ئەم رێگایە بەو مانایە نیە کە هیچ کات نابێ بایەخ بە بیروڕای خەڵك بدەی. بەڵام دەبێ بزانی بیروڕای خەڵکی دیکە هەمیشەو حەتمەن بەنرخ نیە. هەموومان هەقمان هەیە متمانە بە تێگەیشتنی خۆمان بکەین و هێندێ جار, دەبێ لەوەی پێمان وایە راسترە نەیەینە خوارێ. جگە لەمە, هێندێ وەخت خەڵکی دیکە لە وەزعیەتێك دان کە

به بیستنی بیروباوەڕی ئێمە ناڕەحەت دەبن بەڵام ئەمە بەو مانایە نیە کە ئێمە دەریکەن بەڵکوو دەکرێ بە میتۆدێکی دیکە پێوەندییان لەگەڵ دامەزرێنین.

لە راستی دا تۆ دەر ناکەن بەڵکوو هەستی ترس لە دەرکران لە هەناوی تۆ دا دەبێتە هۆی ئەوەی پێوەندیت لەگەڵ خەڵکی دیکە بپچڕێ. کەوایە رێگا مەدە قانوونە کۆنەکانت ببنە هۆی بەتەنیا مانەوەت. قانوونگەلێکی توانابەخشی تازە بۆ خۆت دیاری بکە. چۆن؟ بە پرسیار. لە خۆت بپرسە لە چ هەل و مەرجێك دا هەست بە دەرکران دەکەی؟ ئەگەر وا بوو چ روو دەدا؟

دوایە بە شێوەیەکی دیکە بڕوانە ئەم هەستە. مانای دەرکران لە زەینی خۆت دا بگۆڕە. بەخۆت بڵێ پێویست نیە سەدی سەد موافیقی ئەو شتانە بم کە خەڵکی دیکە دەیانڵێن. رەنگە لە سەرەتا دا کەمێك ناڕەحەت بی، بەڵام ئەو کارەی دەیکەی دەبێتە هۆی ئەوە لە دوارۆژ دا هەست بە ناڕەحەتی نەکەی. دەبێ دڵنیا بی کە قانوونە تازەکانت لە رەوتی پێگەیشتنی کەسایەتیی تۆدا دەت پارێزن. گرنگ نیە خەڵکی دیکە دەڵێن چی، ئەوان خۆت دەرناکەن بەڵکوو باوەڕو هەستی تۆیان لەو لەحزەیەدا قبووڵ نیەو بێگومان ئەتۆ دەتوانی بە کەلك وەرگرتن لە شێوەگەلی دیکە پێوەندییەکی مەنتیقییان لەگەڵ دامەزرێنی و هەر لەوکاتەدا باوەڕو بۆچوونەکانی خۆشت بپارێزی.

دیسان دووپاتەی دەکەمەوە: رابردوو حەتمەن بەرامبەری داهاتوو نیە. ئەو کەسەی ئێستا دەرت دەکا رەنگە پاش تاوێکی دیکە وا رەفتار نەکاو تەنانەت زۆریشی خۆش بوێی، کەوایە خۆت لەو داوە کە بە دەستی خۆت دروستت کردوە، رزگار بکە.

دووبارە پێی دا دەچینەوە:

١ـ بڕیارمان دا.

٢ـ خۆمان گەیاندە نوختەگۆڕان.

٣ـ قانوونگەلێکی تازەمان دروست کرد کە تەحەممولی هەستی دەرکران و بیستنی وەڵامی رەدیان ئاسانتر دەکرد.

لە راستی دا بە باوەڕی من ئەگەر قانوونە زەینی‌یەکانی تۆ لە خزمەتی پاراستن و پێشکەوتنی تۆ دا بن, بیستنی وەڵامی ڕەد لە خەڵکی دیکە یان دەرکران دەتوانێ زەمینەی سەرکەوتنت بۆ پێك بێنێ. یەکێك لە قانوونەکانی من ئەمەیە کە ئەگەر کەسێك ئەمن دەرکاو ئامادەی وەرگرتنی پڕۆژەو بیرۆکەی من نەبێ, مانای ئەوەیە ئەمن لەسەر هەقم و دەبێ بۆ سابیت کردنی باوەڕەکەم زیاتر هەوڵ بدەم, بەڵام ئەگەر کەسێك دەرم نەکا وێ دەچێ هیچ تیۆری‌یەکی بەنرخم بۆ خەڵکی دیکە نەبووبێ.

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کە لە هەموانیان زیاتر وەڵامی ڕەد بیستوە. دڵنیابە لە هەر کەسی سەرکەوتوو بپرسی, پێت دەڵێ کە پێشتر چەندین جار باوەڕەکانی وی‌یان ڕەد کردۆتەوە. هەموو دۆزینەوەکانی جیهان لە پێش دا لەلایەن خەڵکەوە ڕەد کراونەوە. کەوایە ئەگەر ئەتۆش بیرۆکەی تازەت لەسەر دان نابێ چاوەڕوان بی خەڵکی دیکە دەسبەجێ قبووڵیان بکەن و هانت بدەن. دەبێ دڵنیا بی کە سەرەتا هەموویان وەڵامی ڕەدت دەدەنەوە. بەڵام لەبیرت بێ کە تەنانەت ئەگەر باوەڕەکانت دروستیش نەبن, هەڵە بوونیان دەبێ بە دەلیل و بەڵگە سابیت بکرێ, نەك تەنیا بەوە کە خەڵکی دیکە نەیان توانیوە وەریان بگرن. ئەگەر وا نەبێ دەبێ هەمیشە چاوت لە زاری خەڵکی دیکە بێ و بە قسەی وان بکەی. داخوا دەتەوێ سەرکەوی؟ کەوایە لەبیرت نەچێ بیستنی وەڵامی ڕەد لە خەڵکی دیکە بە مانای نیزیك بوونەوە لە سەرکەوتنە.

ئاشکرایە ئەتۆ بە هیچ شێوەیەك ناتوانی وا بکەی خەڵکی دیکە وەڵامی ڕەد بە بیروباوەڕەکانت نەدەنەوە, چونکە کۆنترۆڵی وەڵامی وان لەدەستی تۆدا نیە, بەڵام دەتوانی خۆت جۆرێك گرێدراو بکەی کە هەروەخت کەسێك وەڵامی نێگەتیڤی پێ دایەوە پتر لە پێشوو هەست بە هێزو توانا بکەی. دەپرسی چۆن؟ راست وەك ڕۆژانی پێشوو. لە پێش دا ئەڵقەپێوەندی‌یەکەی پێشوو

بشکێنە. بۆ ئەم کارە بە رادەی پێویست ناڕەحەتی لەگەڵ ئەو باوەڕە لێک بەستە. ئێستا وەختی دروستکردنی ئەڵقەپێوەندیی تازەیە. چۆنی ساز دەکەی؟ زۆر ئاسان. هەست بە توانایەکی نائاسایی لە زەینی خۆت دا پێک بێنە. هەست بکە هیچ شتێك لە دنیادا ناتوانێ پێشی بەرەو پێشچوونت بگرێ. هەستی دەماغ و خۆشحاڵی لە سەرکەوتن بە تەواوی دەرك بکە.

دەزانی کە بۆ پێکهێنانی ئەم هەستە دەبێ قیت راوەستی، هەناسەی قووڵ قووڵ هەڵکێشی و راست وەك کاتی هەست کردن بە سەرکەوتن رەفتار بکەی. ئێستا وا دابنێ کەسێك وەڵامی رەدت دەداتەوە. هەستی نێگەتیڤ وەلا نێ. رێگا مەدە حاڵەتی دەموچاو یان لەشت بگۆڕێ. هەستی بەرزی خۆت بپارێزە. دەتوانی بۆ گرێدان لە دەنگیش کەلك وەرگری. هەموو خەریکن وەڵامی رەدت دەدەنەوەو لەلای خۆیان دەرت دەکەن بەڵام ئەتۆ هەستێکی بەرزت هەیە. پەیتا پەیتا ئەم کارە ئەنجام بدە هەتا گرێدراو بی. بەم جۆرە هەر جارێك کە وەڵامی رەد لە کەسێك دەبیسی لە جیاتی هەست بە کزی و ناڕەحەتی هەست بە وزەو توانا دەکەی.

لەنێو بردنی ترس بە توانای بێ سنوور

رەنگە لەنێو بردنی ترس، دژوارو تەنانەت نامومکینیش بێتە بەرچاو بەڵام بەڕاستی ئاسانە. ئەمن لە سیمینارەکانم دا هەمیشە ئەم کارە دەکەم. لە راستی دا ئەم راهێنانە بەشێکی گرنگی سیمینارێکمە بەناوی **توانای بێسنوور**. ئەمن ئەم سیمینارە لە سەرانسەری وڵات دا بەڕێوە دەبەم.

لەم سیمینارەدا، ئێمە شێوەی لەنێو بردنی ترس نیشان دەدەین، میتۆدی وا کە ترس لەنێو بەرن و شێوەی ئەوتۆ کە مرۆڤ بۆ وەلانانی ترس گرێدراو بکەن. لەو سیمینارانەدا عادەتەن چەند کەس لە بینەران کە ترسی جۆراوجۆریان هەیە هەڵدەبژێرم و چارەسەریان دەکەم. لە یەکێك لەو سیمینارانەدا کە لە سان خۆزەی کالیفۆرنیا بەڕێوە چوو، ژنێك کە نیزیك بە نەوەد کیلۆ کێشی هەبوو بە

دڵخواز هاتە لام. ئەو لە رەگەزی موخالیف دەترسا. لێم پرسی: "پێش هەموو شتێك پێم بڵێ هەستی تۆ بەرامبەر بە پیاو چیە؟" دەستی کرد بە گریان. لە سەرەتادا وا راهاتبووم لە حاڵەتێکی وادا نەخۆشەکانم بە گوتنی هێندی قسەی وەك: "ئۆی نیگەران مەبە, چاك دەبێ" دڵخۆشی بدەمەوە, بەڵام رەفتارێکی وا بە هیچ جۆر حاڵەتی کەسەکان ناگۆڕێ. بۆیە ئێستا فێر بووم لە جیاتی دڵخۆشی دانەوە, حاڵەتەکەیان بگۆڕم. هەر بۆیە لە حاڵێك دا ئەو بە توندی دەگریا پێم گوت: "تکایە بەم شێوە قۆڕە چنگ لە گووپی خۆت مەدە!" ئەو گوتی: "بەڵێ؟" گوتم: "ئیدی بەسە. ڕوومەتی خۆت مەڕنەوە." ئەو دەستی کرد بە پێکەنین. توانیبووم تا رادەیەك سەرمەشقە کۆنەکە سست بکەم و زۆری پێ نەچوو کە وای لێ هات هەر زاری کردبایەوە قسە بکا پێدەکەنی.

ئەمن کارێکم کردبوو ئەو هەست بە توانا بکا. بۆ ئەم کارە پێویستیم بە سەرمەشقێکی بەهێز هەبوو. ئەو ژاکلین بیسادی وەك سەرمەشق هەڵبژارد چونکە پێی وابوو ئەو ژنە دەتوانێ لەگەڵ هەرکەس بیەوێ پێوەندی دامەزرێنێ. داوام لێ کرد وا دابنێ بە لەش و دەموچاوی ژاکلینەوە دەچێتە لای پیاوان و داوای چاوپێکەوتنیان لێ دەکاو هیچ بۆشی گرنگ نیە پیاوەکان دەری کەن و وەڵامی نێگەتیڤی بدەنەوە, ئەو دیسان کەسێکی دیکەی هەڵدەبژاردو قەرارو مەداری لەگەڵ دادەناو لە حاڵەتی لەش و دەموچاوی بۆ سەرنج راکێش نیشاندانی خۆی کەلکی وەردەگرت. ئەو چەندو چەندین جار ئەم راهێنانەی دووپاتە کردەوە. دەر دەکراو هەستی بە توانایەکی زیاتر دەکرد. لەگەڵ پیاوان قەراری چاوپێکەوتنی دادەناو بە متمانە بەخۆبوونەوە باسی خاڵە پۆزەتیڤەکانی خۆی دەکرد.

پاش بیست و دوو دەقیقە گرێدان, ئەو ژنە ئامادەیی بۆ راهێنانی بنەڕەتی پەیدا کرد. ئەوم بردە لای بینەرەکان و داوام لێ کرد هەرکەس پێی خۆشە قەراری یەکتر دیتنی لەگەڵ دابنێ. باوەڕ ناکەن! زۆربەی پیاوەکان دەستیان هەڵێنابوو, بەڵام ئەو چووە لای یەکێکیان, ئەوی لەنێو بینەرەکان هێنایە دەرێ و پێی گوت ئەمن دەمەوێ قەراری چاوپێکەوتنێکت لەگەڵ دابنێم. پیاوەکە

تەماشای منی کرد, حەزی دەکرد وەڵامی پۆزەتیڤی بداتەوە. ئەمن گوتم: "بێمنەت بە! پێی بڵێ قەڵەو و ناشیرنە!" بەو حاڵە, نەخۆشەکەم بە متمانە بەخۆبوونەوە تەماشای پیاوە دڵخوازەکەی خۆی دەکردو باسی خاڵە پۆزەتیڤەکانی خۆی بۆ دەکرد. سەرەنجام, پیاوەکە چاوێکی لەمن کردو داخوازەکەی ویی قبووڵ کرد. ئەمن گوتم: "زۆر باشە, کەوایە ئەو یەکێك لە قەڵەوترین و ناحەزترین دۆستەکانت دەبێ." پیاوەکە گوتی: "راست دەکەی. رەنگە زێدەکێشی لەشی هەبێ بەڵام دەروونی زۆر جوانە."

سیمینارەکەمان سێ رۆژە بوو. دوو رۆژ دواتر ئەو خاتوونە هاتەوە لام و گوتی: "دەزانی, ئەمن زۆرم بیر کردەوەو ئێستا دەزانم بۆ زێدەکێشم هەیە. لەو کاتەوە کە پێنج ساڵە بووم هەتا دوازدە ساڵی بابم لاقەی دەکردم. کە بوومە دوازدە ساڵە بابم منی وەلا ناو چووە زگ خوشکەکانی دیکەم. باوەڕ دەکەی کە هەستم دەکرد ئەو منی دەرکردوە؟! ئەو کاتەی لاقەی دەکردم لێی بێزار بووم بەڵام وەختێك نەهاتەوە لام هەستێکی خەراپترم هەبوو. هەستم دەکرد ئیدی منی ناوێ, بەڵام لەم دوو رۆژەدا ژیانم بە تەواوی گۆڕاوە."

ئەو ژنە ئێستا شەش مانگە کە بیست کیلۆی لە کێشی خۆی کەم کردۆتەوەو دەزگیرانێکیشی هەیە پێکەوە ژیانێکی خۆش رادەبوێرن. وەك دەبینی, دەتوانی بەسەر هەموو ترسێك دا زاڵ بی! لە راستی دا بۆچوونی خۆت بۆخۆتە کە دیاری دەکا خەڵکی دیکە چۆنت دەبینن. دووبارە دەمەوێ دەبلیۆ میشێلت وەبیر بێنمەوە. ئاشکرایە ئەو سەرنج راکێشترین پیاوی دنیا نەبوو. دەموچاوی پڕ لە برین بوو و لەسەر کورسیی گەڕۆك دادەنیشت, بەڵام توانی هاوسەری دڵخوازی خۆی بەدەست بێنێ چونکە باشی دەزانی دەروونی چیی تێدایەو باوەڕی خۆی زۆر توندو مەحکەم و بە متمانە بەخۆبوونەوە دەردەبڕی. ئەو میتۆدێکی دەست کەوتبوو کە دەیتوانی هەموو کەس بخاتە ژێر کاریگەریی خۆی. هیچ کەس ناتوانێ ئەو پیاوە کە دەمامکێکی ناشیرینی بەسەر دەموچاوەوەیە دەر بکا. خۆت خۆش بوێ تا خەڵکیش خۆشیان بوێی.

ئەگەر فێر بی خۆت گرێدراو بکەی دەتوانی هەموو شتێك لە ژیان دا بگۆڕی. ترس لەدەرکران فڕێ دەو هەست بە توانا بکە. هەموو کەس هەقی رادەربڕینی هەیە, بەڵام پێویست نیە ئەتۆ حەتمەن قسەی خەڵکی دیکە قبووڵ بکەی. ناچار نی هەمیشە لەگەڵیان موافیق بی. باشترە گوێ بۆ قسەی ئەو کەسەی بیروڕای تۆ رەد دەکاتەوە, رابگری, بەڵام پێویست نیە هەستێکی خەراپت هەبێ. دەتوانی بۆ پەسند بوون لەبەرچاوی خەڵکی دیکە میتۆدی دیکە رەچاو بکەی و لەو کەسانەی پێت خۆشە نیزیکتر بیەوە.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆت پێویستە دوو نموونە لە تێشکانەکانی رابردووی خۆت لەدەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسی. باشترە ئەو نموونانە بنووسی کە لەوان دا وەڵامی نێگەتیڤت لە خەڵکی دیکە بیستوە یان کەسانێك تۆیان دەرکردوە. هەوڵ بدە بنووسی لەم ئەزموونە چ سوودێکت دەست کەوتوە. دەزانم رەنگە سەرەتا هیچ قازانجێکت نەیەتە بەرچاو, بەڵام باش بیر بکەوە, رەنگە ئەم ئەزموونە بووبێتە مایەی ئەوە کە شتێك فێر بی, رەنگە ناڕەحەتی لە دەرکران بووبێتە هۆی ئەوە توندتر هەوڵ بدەی, زۆرتر بخوێنیەوە یان ئۆگریی باشترت هەبێ یان دەرهەق بە کەسانێك کە لە رابردوودا دەرت کردوون هەستێکی باشتر پەیدا بکەی. داخوا ئەم جۆرە ئەزموونەت بووە تا لە قازانجەکانی بەهرەمەند بی؟

ئێستا لە قۆناغی دووەم دا دەبێ لە میتۆدی رێژەیی کەلك وەرگری تا ئەو بەشە لە هەستە نێگەتیڤەکان کە لە زەینت دا لەگەڵ شکان تێکەڵ بوون, لەنێو بەرێ. پاشان دەبێ خۆت بە جۆرێك گرێدراو بکەی کە لەمەودوا ئیدی بیستنی وەڵامی نێگەتیڤ بۆ تۆ وەك شکان و ناڕەحەتی نەژمێردرێ.

لە دوو رۆژی داهاتوو دا راهێنانەکانت چەندین جار دووپاتە بکەوە تا لە چنگی ترسی بێهوودە رزگاریت بێ و هەست بە تواناو متمانەبەخۆبوون بکەی.

حــەوتــووی چــوارەم

رۆژی شـازدەیـەم

کارشکێنی لە کاری خـۆ دا

لە کۆتایی ڕێگا نیزیك بووینەوە. بەخێر بێن بۆ حەوتووی چوارەم. هیـوادارم لـەزەتتان لـە دوو ڕۆژی پشـووی خۆتـان وەرگرتبـێ. باسـی ئـەمڕۆمان لەسـەر ئەوەیە کە بۆچی وەختێکی وا دێتە بەرچاو هەموو شتێك باش دەچێتە پـێش و وەزع وەڕێ کەوتوە, لە نەکاو کارێك دەکـەین کـە هـەموو شـتێك تێـك دەدا, لـە ڕاستی دا خەراپکاری.

وەختێك لەگەڵ خـەڵك لـەبارەی سـەرکەوتن لـە ژیـان و وەدیهـاتنی ئامـانج و خەونەکانیانـەوە قسـە دەکـەم, زۆرتـر دەڵـێن: "دەزانـی چـیە, ئـەمن بەڕاسـتی بەدوای وەدەستهێنانی ئامانجەکەمەوە هەم بەڵام لـە نـەکاو هـەموو شـتێك تێـك دەدەم, هەروا بزانە بەڕاستی دەمەوێ گیروگرفت بۆخۆم داتاشم. بـۆ نموونـە لـە کۆبوونەوەیەکی گرنگ دا بەشدار نابم. قسەیەکی نابـەجێ دەکـەم. بـەدڕەفتاری لەگـەڵ خـەڵك دەکـەم. نـازانم بۆچـی, بـەڵام ئـەم ڕووداوانـە بێئـەوەی بمـەوێ دێنەپێش."

پێشتر بە درێژی لەو بارەیەوە قسەمان کردوە بەڵام دەمەوێ جارێکی دیکـە بـە کـورتی ئاکامەکـەی شـی بکەمـەوە, چـونکە ئـەم قانوونـە بناخـەی هـەموو ڕەفتارێکی بنیادەمە. ئەگەر بە ئەنقەست کارێـك تێـك دەدەی و دەبیـە کۆسـپی پێشکەوتنی خۆت تەنیا یەك هۆی هەیە. مسۆگەر دەتوانی بۆی بچی کە هۆیەکە چـیە. بـەڵێ, هۆیەکـەی ئەوەیـە کـە پێـت وایـە بـە درێـژەدانی ڕێگاکـەت ناڕەحەتـیەکی زۆرترت دێتەڕێ. ئەتۆ بە هەموو شێوەیەك خـۆت لـە درێـژەدانی ڕێگاکە دەبوێری چونکە پێت وایە ئەو کارە ناڕەحەتـیەکی زۆر بەسەر ژیانت دا دەسەپێنێ.

هێندێك پێیان وایە سەرکەوتن مایەی ناڕەحەتی‌یە. چونکە دەبێتە هۆی ئەوە لە خەڵکی جیا ببنەوە یان خەڵکی دیکە ئەوان بۆ نێو خۆیان ڕێگا نەدەن. وەبیرت دێ؟ پێشتر لەم بارەیەوە قسەمان کردوە. هێندێك کەس لەوکاتەدا لە سەرکەوتن نیزیك دەبنەوە, لە نەکاو کاری خۆیان خەراپ دەکەن. بۆچی؟ چونکە مێشکی وان وای بۆ چووە کە: "ها, ئەمن هەرچەندی پتر سەرکەوتوو بم خەڵکی دەورووبەرم پتر لێم دەتەکنەوە. خوایەگیان, ئیدی کەس نیە بتوانم دوو قسەی لەگەڵ بکەم." باشە بێگومان لە هەل و مەرجێکی وادا وەلانانی سەرکەوتن زۆر ئاسانتر لە وەدواکەوتنیەتی و بێگومان ئەوان کارێك دەکەن کە ناڕەحەتیی کەمتر بۆ وان لێ بکەوێتەوە. ئێمە دەبێ بتوانین ئەم جۆرە ڕەفتارانە کۆنترۆڵ بکەین. چۆن؟ هەر بەو جۆرە کە فێری بووین, بە میتۆدی گرێدان. دەبێ ئەوەی لە زەینمان دا دەبێتە هۆی ڕەفتارێك کە لە ڕەوتی بەرەوپێشچوون و سەرکەوتن دا کۆسپ دروست دەکا, لەگەڵ ناڕەحەتی لێك بەستین و بە پێچەوانەش, لە مێشك دا ئەڵقەپێوەندی‌یەکی قایم لەنێوان خۆشی و سەرکەوتن دا پێك بێنین. لە فەسڵەکانی ڕابردوودا ئەم میتۆدە بەچاکی فێر بوون, بەڵام لێرەدا دەمەوێ باسی خاڵێکی دیکە بکەم کە گرنگی‌یەکەی لە ترسان لە سەرکەوتن کەمتر نیە.

زۆربەی خەڵك کاتێك ڕوونکردنەوەی من دەبیسن دەڵێن: "بەڵێ ڕاستە, ئەمنیش هەربۆیە دەبمە کۆسپی سەرکەوتنی خۆم و کارەکانم تێك دەدەم." بەڵام ئەمن لێیان دەپرسم: "داخوا ئێوە لە ترسی سەرکەوتن کارەکانتان تێك دەدەن, یان هەر خووتان بەوەوە گرتوە کاری گەوجانە بکەن؟" هەموو هەڵەیەك ئاکامی ترس لە سەرکەوتن نیە. هێندێ جار ئێوە بەردەوام بڕیاری نابەجێ دەدەن بەڵام ناتانەوێ ئەم لاوازی‌یە لە خۆتان دا باوەڕ پێ بکەن. ئەم دواییانە لە سیمینارێکم دا ژنێك ڕاست بۆوە گوتی: "ئەمن بە قەستی کارەکانم تێك دەدەم." گوتم: "مەبەستت چیە؟" گوتی: "ڕاست وەك دوێنێ. ئەمن بۆ دووەمین جار لەم حەوتووەدا درەنگ گەیشتمە سەر کارەکەم." گوتم: "لە

مەبەستەکەت حاڵی نیم." گوتی: "هەروا ئیدی, درەنگ گەیشتمێ و بە ئەنقەست زەبرم لە کارەکەم دا." گوتم: "رەنگە تەنیا ماندوو بووبی." گوتی: "نا, ئەمن دڵنیام کە دەمەویست کارەکانم تێك بدەم!" گوتم: "ئاخر بۆچی؟" گوتی: "چونکە نەك هەر درەنگ گەیشتمێ, بەڵکوو بەشێك لە دەفتەرەکانیشم لە ماڵێ بەجێ هێشتبوون و نەم دەتوانی کۆبوونەوەکە بە باشی بەڕێوە بەرم. بۆیە دەبینی هەر لە سەرەتاوە ویستوومە کارەکەم خەراپ بکەم." گوتم: "زۆر باشە, هەتا ئێستا چەند جار رووداوی واتان بۆ هاتۆتەپێش؟" گوتی: "نازانم, رەنگە مانگی یەك دوو جار." گوتم: "باشە, رەنگە بە ئەنقەست خەراپکاری نەکەی بەڵکوو تەنیا وردەکاری و سەرنجی پێویست لە کارەکان دا بەکار ناهێنی و بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن ئەوەندە بەسە ئەو کارانەی هەتن لە زەینی خۆت دا رێك و پێك بکەی."

ئەگەر سیستمی دەماریی تۆ باوەڕێکی نیە بەسەری دا مەسەپێنە. باشترە زەینی خۆت شلووق نەکەی. چەندی قانوون و باوەڕەکانت سادەترو روونتر بن, تێگەیشتن و کارپێکردنیان ئاسانتر دەبێ. جگە لەوەش, ئەگەر لە رێگاچارەی گێروگرفتێکی دیکە بگەڕێی هیچ کات گێروگرفتە بنەڕەتی‌یەکە لەنێو نابەی.

گرنگ نیە مرۆڤ چ دەکا. هەر کارێك بێ بۆ وەدەستهێنانی قازانجێکە, تەنانەت ئەگەر ببێتە هۆی ئەوەش کە ریسەکەی لێ ببێتەوە بە خوری. باش سەرنجی ئەم نوکتەیە بدە, ئەگەر باش بیر بکەیەوە دەبینی هەموو کارەکانی تۆ بۆ ئەوەن سوودێکت لێیان دەست کەوێ. تەنانەت ئەگەر ئەو کارە بە قازانجیشت نەبێ. بۆ نموونە, ئەگەر سیگار دەکێشی لەبەر ئەوە نیە کە بتەوێ لەشت تووشی شێرپەنجە بێ و خۆت لەنێو بەری, بەڵکوو لەمێژە بە مێشکی خۆت سەلماندوە وەختێك ماندوو یان ناڕەحەتم, سیگارکێشان رێگایەکی چاکە بۆ ئەوەی لە ناڕەحەتی رزگار بم. کەوابوو سیگارکێشان مانای لەخۆدانی دەرزیی ژاراوی بۆ خۆ لەنێوبردن نیە, بەڵکوو مێشکت فێر بووە کە سیگار بۆ ئێمە خۆشی پێك دێنێ و ناڕەحەتی ناهێڵێ.

کەوایە بۆ تێگەیشتنی هۆی کارە هەڵەکانمان دەبێ هۆی تووشبوونیان بدۆزینەوەو بناسین.

زۆربەی ئێمە لە ژیان دا چەندین جار تووشی هەڵە دەبین چون هەموومان سیستمی خۆپاراستن لە ناڕەحەتی و حەز بە خۆشیمان هەیە. پێوەندیمان لەگەڵ هاوسەرەکەمان تووشی گیروگرفت بوو، بۆچی؟ چونکە لەلایەك دەزانین بە زەماوەند دەستمان دەگاتە خۆشی و لەزەت. ئەم جۆرە پێوەندییە زۆر باشە. هەمیشە کەسێك هەیە کە خۆشی بوێین، ئێمە دەتوانین هەمیشە پێکەوە بین و رۆژو رۆژگارێکی خۆش رابوێرین، بەڵام لەلایەکی دیکە تاقیکردنەوەی ناخۆشیشمان هەبووە، بۆ وێنە دایك و بابمان هەمیشە خەریکی کێشەو دەمەقاڵێ بوون. کەوایە مێشکمان گێژ دەبێ و سەرەنجام لە جێگایەك بە هەڵە دەچێ.

ئێمە زەماوەندمان کردوە، ژیانێکی خۆشمان هەیەو هەموو شتێك بە باشی دەچێتەپێش بەڵام لە نەکاو مێشکمان پێمان دەڵێ زەماوەند یانی ناڕەحەتی. زەین مان دادەمێنێ، خۆشی یان ناڕەحەتی؟ و چونکە وەڵامێکی دەست ناکەوێ کارێك دەکا کە هەموو شتێك راوەستێ و هەوڵ دەدا پێشی بەرەوپێشچوونمان بگرێ. ئەو هاوئاوازییانەی لە زەینمان دا هەن و زۆر جار یەکتر هەڵدەوەشێننەوە، زەینی ئێمە تووشی داماوی و بێچارەیی دەکەن.

شەش گۆشە رەنگییەکان

لە کتێبێك دا لەبارەی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر مەیموونان کراون خوێندمەوە کە لێکۆڵەرەوەکان چەند شەش گۆشەیەکیان بە رەنگی سوورو، سەوزو زەرد لە نێو قەوەزی مەیموونێك دانابوو. شەش گۆشە سوورەکان بە کارەباوە بەسترابوون و مەیموونەکە دەستی لێ دابان تووشی شۆکی کارەبایی دەبوو بەڵام ئەگەر شەش گۆشەکانی دیکەی هەڵدەبچڕین خواردنی دەدۆزیەوە. مسۆگەر دەتوانن بزانن کە چ روودەدا: مەیموون زۆر زوو فێر بوو کە بە هەر

قیمـەتێك بـووە لـە دەسـت لێـدانی شـەش گۆشـە سـوورەكان خـۆ بپـارێزێ. لـە تاقیكردنـەوەی دواتـردا, جگـە لـە شـەش گۆشـە سـوورەكان, زەردەكـانیش بـە كارەبـاوە بەسـتران و مـەیموون كـە پێشـتر بـە خاترجـەمی دەسـتی لـێ دەدان ئەمجار بەوانیش تووشی شۆكی كارەبایی بـوو. مـەیموون سـەری لـێ شـێوابوو, رەفتاری جۆرێك بوو كە دەتگوت لەمێژە تووشی خەمۆكی بووە.

گرنگ نیە بۆ ئەنجامی كارێك چەندت هەوڵ داوەو چەندت سـەختی كێشـاوە, لە هەر كوێ سەركەوتن ناڕەحەتیی پێوە دیـار بـێ, وەختێـك هەسـت بكـەی بـە سەركەوتن ناڕەحەتی‌یەكی پترت تووش دەبێ, وازی لـێ دێنی. مەیموونەكە زوو فێر بوو كـە دەسـت لـەو شـەش گۆشـانە نـەدا كـە لـە سـەرەتاوە بـە كارەبـاوە بەسـترابوونەوە بـەڵام وەختێـك شـەش گۆشـە زەردەكـانیش بـە كارەبـاوە بەسـترانەوە, ئـەو خـۆی لـە دەسـت لێـدانی هـەر شـەش گۆشـەیەك (رەنگـی هەرچیەك با) دەپاراست.

هێندێ كەس راست وا لەگەڵ خۆیان دەكەن. هێندێك لە خـەڵك هـەر بـە یـەك تاقیكردنەوە, تاقیكردنەوەیەك لە مێشكی خۆیان دا لەگەڵ ناڕەحـەتی پەیوەنـد دەدەن, بۆ نموونە لەگەڵ كەسێك پێوەنـدیی ئاشقانە دادەمـەزرێنن بـەڵام ئـەو كەسـەی بەڕاسـتی خۆشـیان دەوێ وازیـان لـێ دێنـێ. ئـەوان تووشـی شـۆك و سەرسوڕمان و ناڕەحەتی دەبن و لە مێشكیان دا ئەم جۆرە پێوەندی‌یە دروست دەكەن: عیشق یانی ناڕەحەتی. گرنگ نیـە لـە ژیـان دا چ روو دەدا, ئـەوەی لـە زەینت دا تۆمار دەبێ هەر ئەوەیە كە بۆخۆت هەڵی دەبژێری و ئـەتۆ ناچـار نـی بچـیە ژێـر كاریگـەریی تاقیكردنـەوە نێگەتیڤـەكانی رابـردوو. ئەگـەر جارێـك بـە ناچاری پێوەندیت لەگەڵ كەسێك پچڕا وەك ئەوەیە كە جارێك دەستت لە شەش گۆشەیەكی سوور دابێ. بەڵام شـۆكێكی كارەبـایی مانـای ئـەوە نیـە كـە هـەموو شەش گۆشەیەك ناڕەحەتیت بۆ پێك دێنێ. كۆتایی هـەموو عیشـقێك ناڕەحـەتی نیـە, كەوایـە هاوئـاوازیی نێگـەتیڤ بەرتەسـك بكـەوە, چـونكە ئەگـەر وا نـەبێ

مێشکت خۆ لە هەموو تاقیکردنەوەیەك دەپارێزێ و ئەتۆ دەبێ نرخی نەگەیشتن بە ئامانجی یەکجاریی خۆت بدەی.

ئەگەر پێشتر ئەزموونی ناخۆشت هەبوون دەتوانی بەو جۆرە کە فێری بووی, بە کەلك وەرگرتن لە میتۆدی ڕێژەیی لەنێویان بەری. بەم جۆرە ئیدی لەگەڵ ئەو بیرەوەرییە ناڕەحەتی لە زەینی خۆت دا دووبارە نەکەیەوە. تەنانەت دەتوانی وشەیەکی خۆش وەبینی کە هەر جارێك ئەو یادەت کەوتەوە بیر وەپێکەنینت بخا. دەتوانی زۆر شت لە ئەزموونەکانی خۆت فێر بی. ئەم بیرەوەرییانە دەتوانن ببنە هۆی ئەوە کە پرسیاری باشتر لە خۆت بکەی. دەتوانی بێ هەستکردن بە هیچ ناڕەحەتییەك بە خۆت بڵێی: "ڕاستە ئەودەم پێم وابوو ئەو گیروگرفتە زۆر بەئازارە, بەڵام ئەوە تەنیا ئەزموونێك بوو و ئەمن زۆر شتی لێ فێر بووم, ئیدی نامەوێ لە داهاتووش دا هەر بەهۆی تاقیکردنەوەیەك هەست بە ناڕەحەتی بکەم. هەموو شەش گۆشەکان ناڕەحەت ناکەن. ئەمن فێر بووم کە شەش گۆشەکانی دیکە دەتوانن بەسوود بن و پارێزگاریم لێ بکەن.

داخوا دەتەوێ لە شەڕی ژیان ڕزگار بی؟

ماوەیەك لەمەوبەر ڕووداوێکی سەیرم بۆ هاتەپێش. پیاوێك بەغار لە شەقام دا خۆی گەیاندمێ و گوتی: "مستەر رابینز پێم وایە تەنیا کەس کە دەتوانێ کۆمەگم بکا تۆی! ئەمن بەڕاستی لەوە دەترسم ڕۆژێك بەڵایەك بەسەر خۆم بێنم." گوتم: "چی؟" گوتی: "باوەڕ بکە بەڕاستیمە." گوتم: "زۆر باشە, کەوایە ئەمنیش بەڕاستیت قسە لەگەڵ دەکەم. مەبەستت چیە؟" گوتی: "لە دوو ساڵی رابردوودا چەند جارم زیان بە خۆم گەیاندوەو لەشی خۆمم ئازار داوە." گوتم: "تێ ناگەم. چۆن؟" گوتی: "لە شەش مانگی رابردوودا تووشی سێ ڕووداوی ترۆمبیل بووم." گوتم: "باشە, تا رادەیەك سەیرە, بەڵام نامومکین نیە." گوتی: "جگە لەوە چوار پێنج جار بێهۆش بووم و لە

نەخۆشخانە کەوتووم. جارێکیش لە نەردیوان بەربوومـەوە. ڕۆژێکیش لـە کـاتی وەرزش دا کـەوتم." گـوتم: "باشـە, پێت وایـە بۆچـی ئـەم ڕووداوانـەت تـووش دەبن؟" گوتـی: "چونکە دەمەوێ لە شەڕی ژیان ڕزگار بم!"

گوتم: "باش گوێ بگرە. ئەگەر بەڕاستی دەتەویست خۆت ڕزگار بکەی لەمێژ بوو ئـەو کـارەت دەکـرد. ئەمـە کـارێکی زۆر سـادەیەو تـەنیا شـت کـە دەیـەوێ تفەنگێکی باش یان چەقۆیەکی تیژە. زۆر خێرا دەتوانی ئەو کارە بکەی. کەوایە ئەتۆ بەنیاز نی خۆت لەنێو بەری. ئەمن دڵنیام کە بەو کارانەت بەدوای قازانجێك دا دەگەڕێی. بۆخۆت چۆنی تێ دەگەی؟ بەم کارانە بەدوای چیەوەی؟" گـوتی: "نازانم." گوتم: "بیر بکەوە." گوتی: "ڕەنگە تەنیا بمەوێ دڵنیا بم کـە خـەڵکی خۆشیان دەوێم." گوتم: "ها! جوانە." گوتـی: "باوەڕ کەتا ئێستا بۆخـۆم بـیرم لـەوە نـەکردبۆوە." گـوتم: "بڕوانـە, ئـەتۆ هـەوڵ دەدەی خـۆت بکـوژی تـەنیا بۆئەوەی هەست بکەی خۆشیان دەوێی. بێشك زۆر لـەوەپێش ئـەم کێشـەیە لـە زەینـی تـۆدا سـەقامگیر بـووە کـە ئەگـەر ئـازار بـەخۆت بگەیـەنی و بچـیە نەخۆشـخانە, خـەڵکی دیکـە خۆشـیان دەوێـی, چـونکە هـەموو خزمـان دێنـە سـەردانت, دەیانـەوێ لـەلات بـن و بـۆت نیگـەرانن. بـەڵام ئـەمن دەڵـێم ئەمـە خۆشەویستی نیە, ناچاریە. ناڕەحەتی‌یە. ئەوان لـە ڕاسـتی دا نایانـەوێ بێنـە سەردانی تۆ بەڵام هەست دەکەن ناچارن, چونکە ئەگەر تۆ بـە تـەنیا جێ بـێڵن هەست بە گوناح دەکەن. ئەوان ئاشـقی تـۆ نـین. لـە ڕاسـتی دا زۆر لـەوان لـەتۆ بێزارن."

هەوڵم دەدا ئەو ئەڵقەپێوەندی‌یەی لە زەینی دا دروست ببـوو سسـت بکـەم و بۆ ئەم کارە ناڕەحەتیم بە ڕەفتارێکەوە بەسـتەوە کـە هـەیبوو, بـە جۆرێك کـە مێشکی ڕازی بێ سەرمەشقە کۆنەکە وەلانـێ. ئێسـتا پێویسـت بـوو ئەڵقەیـەکی تازە دروست بکەم.

گـوتم: "گـوێ بگـرە. ئەگـەر خۆشەویسـتیت دەوێ باشـترین ڕێگـا بـۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستی, خۆشەویستی کردنە. ئاشق بە! چەندی دەتـەوێ خۆشـیان بـوێی خـەڵکت خـۆش بـوێ. عیشـق دوو سـەری هەیـە. چـەندی

خۆشەویستی بە خەڵك نیشان بدەی, ئەوانیش ئەوەندە دەدەنەوە بە تۆ. دەزانی, دۆستانی تۆ تۆیان خۆش ناوێ, تەنیا ئەوەیە ناتوانن لە شەڕی تۆ رزگار بن! خۆشەویستیی راستەقینە شتێکی دیکەیە, تامێکی شیرنتری هەیە. ئەگەر دەتەوێ تامی عیشق بچێژی تەنیا رێگا ئەوەیە عیشق نیشان بدەی. ئەوەندە خۆشەویستی بدە بە خەڵکی دیکە, کە ئەگەر ئەوان دە لە سەدی بۆ تۆ بگێڕنەوە تێر خۆشەویستی بی. تەنیا بەم کارە خۆشحاڵیی راستەقینەت دەست دەکەوێ. میتۆدی ئێستات بۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستی هیچ کاریگەر نیە. ئەتۆ ئەندامی لەشی خۆت ئازار دەدەی و خەڵك ناچار دەبن بێنە سەردانت لە حاڵێك دا بەوپەڕی بێزاری‌یەوە لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خوایەگیان, چەند جاری دیکە دەیەوێ ئەم گەمەیە دووپاتە بکاتەوە؟" گەوجانەیە بەڵام قسەکانیان راست و رەوان بە تۆ ناڵێن. ئەگەر خۆشەویستی بە خەڵك نیشان بدەی لەو ساتەوەختەدا بۆخۆت چ هەستێکت دەبێ؟" گوتی: "خۆشحاڵی." گوتم: "کەوایە هەر لەو ساتەدا ئەو هەستەی دەتەوێ وەدەستی دێنی."

ئەمن چەندین جار ئەو کارەم دووپاتە کردەوە تا توانیم ئەو پیاوە بۆ سەرمەشقێکی دیکە گرێدراو بکەم. توانیم ژیانی وی بە تەواوی بگۆڕم. ئێستا شەش مانگ تێپەڕیوەو ئەو تووشی رووداوی ترۆمبیل نەبووە. هەر جۆرە خۆ ئازاردانێك بە هەر شێوەیەك بێ مەبەستی وەدەستهێنانی خۆشی‌یە. پێتان سەیرە؟ ئێمە هەمیشە هەوڵ دەدەین کارێك بکەین کە پێمان وایە بە قازانجمانەو سوودێکمان پێ دەگەیەنێ. تەنانەت ئەو کەسانە کە خۆش دەکوژن بۆ وەدەستهێنانی خۆشی ئەو کارە دەکەن. مێشکیان پێیان دەڵێ: "بە بەراورد لەگەڵ ئەم ژیانە, مردن زۆر ئاسانترە." دیارە ئەمن هەرگیز ناتوانم باوەڕ بەم دەلیلە بکەم و کەسێك پێی وابێ خۆکوشتن هۆی ناڕەحەتی‌یە قەت خۆی ناکوژێ.

هیچ وەخت لەسەر هەڵەکانی رابردووت خۆت ئازار مەدە. ئەگەر هەڵەیەکت کردوە کە هەموو کارەکانتی تێك داوە, زوو ئاکام وەرمەگرە. رەنگە هۆیەکەی

تـەنیا ئـەوە بـێ کـە ئـەتۆ سـەرنجی وردت نیـە, لەوانەیـە زەینـت زۆر لەسـەر کارەکەت خرپنەکەیەوە. رەنگە خووی پۆزەتیڤت نـەبن. کەوایـە پـاش هەڵەیـەك کەسایەتیی خۆت وێران مەکە. متمانە بە مێشـکی خـۆت بکـەو زەبـر لـە بـاوەڕە پۆزەتیڤەکانت مەدە.

قۆناخەکانی گـۆڕان

وەرە با جارێکی دیکە بەسەر قۆناخەکانی گۆڕان دا بچینەوە:

١ـ ئەو رەفتارەی کۆسپی سەر رێگای گەیشتن بە ئامانجەکانتە دیاری بکە.

٢ـ هەر کە ئـەو رەفتـارە تێکـدەرەت ناسـی لـە خـۆت بپرسـە مەبەسـتت لـە ئەنجامی ئەو رەفتارە چیە؟ مێشکی من دەیـەوێ بـەم کـارە چ قازانجێـك بـەمن بگەیەنێ؟ بۆ نموونە, ئەگەر دەچیە لای کەسـێك کـە خۆشـت دەوێ تـا قـەراری چاوپێکەوتنی لـێ وەرگری بەڵام لە نەکاو زمانت رەق دەبـێ و نـاتوانی تەنانـەت یەك وشەش دەربڕی, چیت پێ دەبـڕێ؟ چـی؟ شـێت بـووم؟ نەخـەیر. ئـەمن وا تێدەگـەم مێشـکی تـۆ هـەوڵ دەدا بەرامبـەر بـەو ناڕەحـەتی‌یـە کـە بـەهۆی وەرگرتنەوەی وەڵامی نێگەتیڤەوە بۆت پەیدا بووە پارێزگاریت لـێ بکا. نـاتوانی بڵێـی ئیمکـانی وەرگرتنـەوەی وەڵامـی نێگـەتیڤ سـیفرە. لەلایـەکی دیکـەوە دەرکران لە مێشکی تۆدا بە مانای ناڕەحـەتی‌یـە, کەوایـە ئـەمن کـە ناڕەحـەتیم ناوێ دەبێ خۆی لـێ بپارێزم! بـەڵام ئەگـەر مێشـکت فێـر بکـەی کـە هەرچـەند ناڕەحەتییش بێتە پێشێ هەر بەرەوپێش بچی, ئەم رەفتارە لە تۆ روو نادا.

٣ـ خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان تا بتـوانی بگـۆڕێی. دەزانم ئێسـتا زۆر ئاسـان ئەم کارە دەکـەی چـونکە زۆر پێکـەوە راهێنانمـان لەسـەر کـردوە. لـە مێشـکی خۆت حاڵی بکە کە ئەگـەر نـەگۆڕێی ناچـار دەبـی لـە دوارۆژدا ناڕەحـەتی‌یـەکی زۆرتر بچێژی. لەگەڵ مێشکت قسە بکە, پێی بڵێ دەزانم هـەوڵ دەدەی کۆمـەگم بکەی, دەزانم دەتەوێ ئـەمن وەڵامـی نێگـەتیڤ نەبیسـم, بـەڵام ئـەمن دەمـەوێ درێژە بـدەم. دەمـەوێ پێـی بڵـێم چـەندم خـۆش دەوێ. ئەگـەر پێشـنیاری مـن قبـووڵ بکـا دەتـوانم کـاتێکی زۆر خۆشـی لەگـەڵ رابـوێرم. ئەگـەر وەڵامەکـەش

نێگەتیف بێ, کەمێك جێی ناڕەحەتی‌یە, بەڵام هیچ سەرکەوتنێك بێ ناڕەحەتی بەدەست نایە. ئەو قسانەی دەتەوێ بە مێشکی خۆتیان بسەلمێنی لەسەر کاغەز بنووسە. هەموو ئەو ناڕەحەتی‌یانە کە قەرارە بە نەگۆڕان هەستیان پێ بکەی و ئەو خۆشحاڵی‌یەی بەو گۆڕانە دەستت دەکەوێ یادداشت بکە.

٤ـ سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنە. زۆر ڕێگا بۆ ئەم کارە هەن. بەڵام دەزانم شێوەی ڕێژەیی بۆ تۆ ئاسانترو دڵگیرترە چونکە چەند جار پێکەوە تاقیمان کردۆتەوەو ئەتۆ ئێستا لە ئەنجامدانی دا تەواو کارامەی. بۆ ئەم کارە خۆت لە حاڵەتێك دا بێنە بەرچاو کە خەریکی کارێکی کە دەتوانێ زەبر لە پێوەندی‌یەکانت, کارەکەت یان سەرکەوتنت بدا. بۆ وێنە خۆت لە حاڵەتێك دا ببینە کە لە کەسێکی خۆشت دەوێ نیزیك دەبیەوە کەچی قسەت بۆ ناکرێ و هەست بە تەنگەنەفەسی دەکەی. کلیلی وەستانی سەرمەشقە کۆنەکە, ئەنجامدانی کارێکە کە مێشکت بە هیچ جۆر چاوەڕوانی ناکا. بۆ نموونە دروستکردنی حاڵەتێکی سەیرو پێکەنین بزوێن بە خێراترین جموجۆڵ. بە دووپاتە کردنەوەی ئەم میتۆدە سەرمەشقە کۆنەکە بە تەواوی لەنێو دەچێ.

٥ـ ئێستا بەرنامەیەکی تازە بدە بە کامپیوتەری مێشکت و خۆت بۆ ئەنجامدانی گرێدراو بکە. بڵێ چۆن؟ خۆت لە هەل و مەرجی دڵخواز دا بێنە بەرچاو و ئەو خۆشی‌یەی لەوەڕا پەیدا دەبێ هەست پێ بکە. ئەم دیمەنەت هەمیشە لە زەین دا هەبێ و هەموو ڕۆژێ بەسەری دا بچۆوە. بەم جۆرە مێشکت فێر دەکەی باوەڕ بکا ناڕەحەتی بەرهەمی نەکردنی ئەم کارەیەو خۆشی بە ئەنجامدانی وەدەست دێ.

ئەگەر کارێك دەکەی کە لە درێژخایەن دا زەبرت لێ دەدا, دڵنیابە لە ئەنجامدانی قازانجێکی کاتیت پێ دەبڕێ. هەستێکی خەراپت نەبێ. بە خۆت مەڵێ: "خوایەگیان, مێشکی من توانای دیتنی دواڕۆژو دانی بڕیاری دروستی نیە. کەوایە ئەمن هیچ کاتێك سەرناکەوم." متمانە بە مێشکی خۆت بکە, ئەو

هەمیشە لە غەمی پاراستنی تۆ دایەو هەر ئەوەندە بەسە ئەو سەرمەشقەی پێشتر باوەڕی پێ کردوە بگۆڕی. بەو ئاسانی‌یە.

مایکل ئابراین قارەمانی غاردانی پێشبڕکێیەکانی ئولەمپیکی ١٩٨٤ یەکێك لە هاتوچۆکەرانی لای من بوو. ئەم لاوە چاردە ساڵ لە تەمەنی خۆی بۆ خۆئامادەکردن بۆ قارەمانەتیی ئولەمپیك تەرخان کردبوو. بەڵام دووسێ حەوتوو پێش ئولەمپیك زۆر گۆڕابوو. لە راهێنان دا ئامادە نەدەبوو, کە ئامادەش دەبوو بە دڵ و بە گیان خەریکی راهێنان نەدەبوو, لە راستی دا خەریك بوو بە دەستی خۆی سەرکەوتنی خۆی دەناشت. کەس نەی‌دەزانی بۆچی و هەربۆیەش بوو کە هاتە لای من.

یەکەمین پرسیار کە بە زەینم دا هات ئەوە بوو کە مایکل لەم رێگایەدا چ سوودێکی پێ دەبڕێ. بەو پرسیارانە کە لە مایکلم کردن بۆم دەرکەوت کە ئەو هەم لە سەرکەوتن دەترسێ و هەم لە شکان, ئەویش بە جۆرێك کە جێی باوەڕ نەبێ. ئەو لەلایەك فکری دەکردەوە کە ئەمن چاردە ساڵ لە تەمەنم سەرفی سەرکەوتن لەم کارەدا کردوەو ئێستا نایەڵم ئەم سەرکەوتنەم لە دەست بچێ, کەچی لەلایەکی دیکە لەگەڵ ئەو هەموو تەقەلایە, ئیمکانی شکانیش هەبوو. ئەگەر بشکابایە لە رادەبەدەر ناڕەحەت دەبوو. مێشکی وی لە هەڵبژاردن دا سەری لێ شێوابوو, بۆیە پێی باشتر بوو هیچ نەکا. راست وەك مەیموونەکەی نێو قەوەز. مێشکی مایکل دەیگوت: "خوایەگیان, ئەگەر تێبشکێم دوچاری ئازار دێم و گەیشتن بە سەرکەوتنیش زۆر دژوارە. کەوایە با هەموو شتێك وەلا بنێم." باشە ئەمن وام کرد ئەو ترسی خۆی هەر بەو میتۆدە کە ئەتۆ فێری بووی بەرتەسك بکاتەوەو بۆ کۆنترۆڵی هەستەکانی لە هێندێ بنەمای سەرەتایی کۆمەگ وەرگرێ, و سەرەنجام توانی لە ئولەمپیك دا ببێتە خاوەنی میداڵی زێڕین.

قۆناخەکانی سەرکەوتنی مایکل بە کورتی ئەمانە بوون:

١- بڕیاری دا.

٢- خۆی گەیاندە نوختەگۆڕان. ئەمن داوام لێ کرد لە مێشکی خۆی دا ناڕەحەتی لەگەڵ شێلگیر نەبوونی ڕاهێنانەکانی و خۆشیی زۆریش لەگەڵ ڕاهێنانی بەردەوام پێکەوە ببەستێ.

٣- بە بەرنامە دانانی بەردەوامی مێشکی, توانی خۆی بۆ ڕاهێنان و سەرکەوتن گرێدراو بکا.

ئەگەر فێر بی مێشکی خۆت کۆنترۆڵ بکەی تێ دەگەی چ توانایەکی گەورەی هەیە. کەوایە بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە. پاشان باش بیر بکەوەو وەبیر خۆت بێنەوە لە چ کاتگەلێکی ژیانت دا بە ئەنقەست ڕەوتی باشی کارەکانت تێك داوە. چ کارگەلێکی هەڵەت بە ئەنقەست کردوە کە بوونە هۆی ئەوەی تەواوی زەحمەتەکانت بە فیڕۆ بچن. بۆ نموونە داخوا ڕێ کەوتوە لەگەڵ یەکێك پێوەندییەکی زۆر باش و ئاشقانەت هەبێ بەڵام لە نەکاو ڕۆژێك لە دڵی خۆت دا بڵێی: "خوای گەورە! ئەگەر ئەو بەجێم بهێڵێ چ ڕوو دەدا؟ دیارە ئەمن ئازارێکی زۆر دەچێژم. کەوایە باشترە وازی لێ بێنم." پاشان هەر جۆرە ئۆگرییەك کە بۆ تێکدانی کارەکانت هەستت پێ کردوە, بێنەوەبیرو لە دەفتەرەکەت دا یادداشتی بکە. بەڵام لەبیرت بێ کە لە باوەڕی کەسایەتیی خۆتەوە هەستێکی خەراپت نەبێ. مێشکی تۆ تەنیا لە هەوڵی ئەوە دایە خۆشیت بۆ دابین بکاو هەر کارێك دەیکا بە مەبەستی پارێزگاری لە تۆیە چونکە پێی وایە ئەم کارە بە قازانجی تۆیە, هەرچەند تەنیا بۆ ماوەیەکی کورتیش تۆ لەو ناڕەحەتییە بپارێزێ. تەنیا دەبێ فێری بکەی کە بۆ پارێزگاری لە تۆ میتۆدێکی موناسیب هەڵبژێرێ.

ئێستا کە هەڵە بە ئەنقەستەکانی خۆتت ناسی, بۆ لەنێوبردنیان خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان. کارێك بکە مێشکت باوەڕ بکا کە پێویستیت بەم گۆڕانە هەیەو بۆ ئەم کارەش لە نووسین کۆمەگ وەرگرە. دوو پێرستی درێژ لەو

ناڕەحەتی‌یانە کە لە ئاکامی نەگۆڕان دا هەستیان پێ دەکەی و لەو خۆشی‌یانە کە بە ئەنجامدانی ئەو گۆڕینە بەدەستیان دێنی, بە هەموو وردەکاری‌یەکەوە بنووسە.

ئێستا بە ئاسانی لە میتۆدی ڕێژەیی کەلك وەرگرە تا سەرمەشقە کۆنەکەی نێو مێشکت لەکار بخەی. ئەم شێوەیە بەڕاستی سادەیەو ئەتۆ ئێستا لە ئەنجامدانی دا کارامەیی پێویستت بەدەست هێناوە. بیرەوەریی هەڵەکانت بێنەوە بەرچاو و فیلمێکی سەیرو پێکەنین بزوێنی لێ ساز بکە. تەنانەت ئەو فیلمە بکە بە کارتۆن و ئەوەندەی پاش و پێش پێ بکە تا C.Dی بیرەوەری‌یەکانت تەواو بڕووشێ و لەکار بکەوێ.

ئێستا لە دواهەنگاو دا بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن, سەرمەشق و بەرنامەیەکی تازە بدە بە مێشك و بۆ کاریگەرکردنی سەرکەوتنی خۆت بێنە بەرچاو. خۆت لە دڵخوازترین حاڵەت دا وێنە بگرەو هەموو ڕۆژێ تەماشای ئەو فیلمە بکە. لەزەتی سەرکەوتن پێش وەدەستهێنانی بچێژە.

متمانەبەخۆبوون: ئامرازی پێشـکەوتن

هەموو خەڵك ئارەزووی متمانەبـەخۆبوون دەکـەن. وەختێـك لێیـان دەپرسـی بۆچی سەرناکەون, دەڵێن: "ئەمن بەڕادەی پێویست متمانەم بەخۆم نیە." باش گـویٚ بگـرە. متمانەبـەخۆبوون شـتێك نیـە لـە دوکانـان بفرۆشـریٚ. ئـەتۆ دەبـیٚ بۆخۆت متمانە بەخۆبوون لە خۆت دا دروست بکـەی. متمانـە بـەخۆبوون شـتێك نیە جگە لە هەستکردن بە توانا. ئەم هەستە هەمیشەیی نیـە. تـا ئێسـتا کەسـم نەدیوە هەمیشە هەست بە توانا بکا, بەڵام سەرکەوتووترین کەس ئـەو کەسـەیە بتوانیٚ ئەم هەستە لەوکاتەدا کە پێویستیی پێیەتی لە خۆی دا پێك بێنیٚ.

لەبیرت نەچیٚ هەستی باوەڕبەخۆبوون شتێك نیە جگە لە حاڵەتێکی فکـری و لەشـیی خـۆت و ئـەتۆ وەك هـەموو هەسـتێکی دیکـە دەتـوانی بیگـۆڕی یـان لـە وەختی پێویست دا دروستی بکەی. گـرنگ نیـە لـە دەوروبـەرتان چ رووی داوە. ئەم هەستە هەر کاتێك بتەویٚ لەبەردەستت دایە.

بۆ پێکهێنانی هەستی متمانەبەخۆبوون سیٚ شێوە هەن کە دەتوانریٚ هـەموو کاتێك بەهرەیان لـیٚ وەرگیریٚ:

١ــ ئـەم شـێوەیە بـاش دەناسـی و پێشـتر کـەلکت لـیٚ وەرگرتـوە. **کـەلك وەرگرتن لە ئامرازی لەش.** حەتمەن لەبیرتە کە هەر هەستێکی تا ئێستا بووتە - ترس, تووڕەیی, سەرنج, خەمۆکی یان خۆشحاڵی - بەرهەمی جۆری بـەکاربردنی لەشی خۆتە. تەنیا بە جموجۆڵە کە دەتوانی هەسـتێك لـە خـۆت دا پێـك بێنـی: جۆری هەناسەدان, حاڵەتی دەموچاو, شێوەی بەڕیٚ دا رۆیشتن یان راوەستان و جۆری بزواندنی ئەندامـەکانی لەشـت هـەموویان لـەو هەسـتەدا کـە ئێسـتا هەتـە کاریگەرن. کەوایە ئەگەر متمانەت بە خۆت نیە, خێراترین شـێوە بـۆ پێکهێنـانی ئەم هەستە گۆڕینی حاڵەتی لەشتە.

بەشێك لە سـیمیناری سـەرکەوتنی بیٚسـنوور بـۆ لـەنێوبردنی تـرس تـەرخان کراوە. ئامانجی ئێمە ئەوەیە نیشان بدەین کـە چـۆن دەتـوانی هـەر ترسـێك لـە دەمەساتێك دا لەنێو بەری و بـۆ ئـەم کـارە لـە کۆتـایی سـیمینارەکەدا بـە پێـی

پێخواسی بەسەر بەستێنێکی ئاگردا دەڕۆین. دەپرسی چۆن؟ شێوەی کارەکەم ئەمەیە کە داوا لە بەشداران دەکەم لەشیان بە جۆرێك کە ڕەنگە تا ئێستا تاقییان نەکردبێتەوە, ببزێون. داخوا لەبیرتە؟ لە باسەکانی پێشوودا بە درێژی لەم بارەیەوە خوێندتەوە. هەستی خەراپ بەهۆی جوولەی خەراپەوە دروست دەبێ. ئەو شێوەیەکە لەشی خۆتی پێ دەبزێوی, جۆری هەناسەدانت, حاڵەتی دەموچاو و شکڵی ڕاوەستانت دەسبەجێ شوێن لەسەر هەست و بیرکردنەوەت دادەنێن. بۆیە ئەگەر پێویستیت بە متمانەبەخۆبوون هەیە دەبێ بەجۆرێك بجووڵێیەوە کە ئەم متمانەیە دروست بکەی. لە ڕاستی دا خۆت لە چەماوەی تواناداا بگەیەنیە دە یان زیاتر.

ئەمن لە بەشداران داوا دەکەم بەرەو ئاگر بڕۆن. زۆربەیان دەڵێن: "ئۆی, خوایەگیان! پێم وا نیە بتوانم ئەم کارە بکەم!" و ئەمن دەڵێم: "ئەمنیش ئەگەر بەو ڕاوێژەم قسە کردبایە حەتمەن نەم دەتوانی وا دابنێم کە دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم. ڕاست بەوە! هەناسەی قووڵ و قایم هەڵکێشە! قووڵتر و قایمتر! و بە هەموو توانا هەناسە بدە دەرەوە." دەمەوێ بڵێی: "دەتوانم!" هێندێك دەڵێن: "ئۆی, نا." بەڵام ئەمن دەنەڕێنم: "بڵێ دەتوانم! دووبارە بڵێ, دەتوانم!" و زۆری پێ ناچێ کە ئەوان توانایەکی ئەولاتر لە باوەڕی خۆیان هەست پێ دەکەن و ئەمن دەڵێم: "بڕۆ پێش!" و هەموویان پێکەوە بەسەر ئاگرەکەدا دەڕۆن. ڕەنگە وەك شێتی بێتە بەرچاو, بەڵام ئەم میتۆدە متمانەبەخۆبوونێکی باوەڕپێنەکراو پێك دێنێ. ئەو کەسانەی ساتێك پێش ئێستا لە ئاگر دەترسان ئێستا باوەڕ بەخۆبوونی پێویستیان هەیە بۆئەوەی بە پێخواسی بەسەر ئاوردا بڕۆن و ئەم جیاوازییە, تەنیا بە گۆڕینی بیرکردنەوەو هەستی وان و بە کۆمەگی گۆڕینی شێوەکانی جووڵاندنی لەشیان بەدەست هاتوە.

ئەمن لە تەواوی سیمینارەکانم دا, لە هەموو لەشم بۆ قسەکردن کۆمەگ وەردەگرم چونکە ئەگەر قەرار بایە نووسینەکانم بە تەنیایی ئەو توانایەیان هەبێ, ئەوانم بە شووشەوە دەدا تا هەموو کەس بیان خوێنێتەوە, بەڵام ئەمن

بەو حاڵەتانە کە بەخۆیانەوە دەگرم هەستی باوەڕ بەخۆبوون لە خەڵکی دیکەدا پێك دێنم. ئەتۆ دەتوانی دڵنیا بی کە بە کۆمەگی لەشت بە هەر ئاکامێك بتەوێ دەگەی. وەختێك کەسانی متمانەبەخۆ دەبینی، تەنانەت بێئەوەی یەك وشە لە زاریان بێتەدەر هەست دەکەی متمانەیان بەخۆ هەیە. وانیە؟ لە راستی دا رەفتارو جموجۆڵیان لەگەڵ تۆ قسە دەکا. جۆری قسەکردن بە چاکی نیشاندەری متمانەبەخۆبوون یان بێ متمانەییە.

ئەگەر لە سیمینارەکانم بەم جۆرە دەست بە قسە بکەم: "ئم... ئم... ئەمن... ناوم... توونی رابینزەو... ئم... دەمەوێ لە چەند رۆژی داهاتوودا لەگەڵ ئێوە بم و... ئم..." ئێوە دەتوانن متمانە بە قسەکانم بکەن؟ رەنگە بڵێن: "خوایە، کەنگێ لە دەستی ئەم کابرایە نەجاتم دەبێ؟!" یان "لێرە چ باسە؟ کابرایەکی ئالوودەیان هێناوە قسە بۆ خەڵك بکا؟" بەم جۆرە قسەکردنە ئەمن بە هیچ جۆر ناتوانم پێوەندیتان لەگەڵ دامەزرێنم.

توانای من لە سیمینارەکانم دا بەوەیە کە متمانەم بە ئاکامەکانیان هەیە. ئەگەر وا نەبایە ئەتۆ ئێستا خەریکی خوێندنەوەی ئەم دێڕانە نەدەبووی. بەڵام هەمیشە وا نیە. ئەمن ناتوانم هەمیشە لەو ئاکامەی بەدەستی دێنم دڵنیا بم. داخوا ئەتۆش کەوتوویە هەل و مەرجێکی واوە؟ ئەمن لەو جۆرە وەختانەدا جۆرێك رەفتار دەکەم کە دەڵێی دەزانم لە داهاتوودا چ دەبێ. ئەم میتۆدە شێوەیەکی زۆر موناسیبە. رەنگە بڵێی خۆ ئەمن ناتوانم ئاگام لە داهاتوو بێ. بەڵام دەبێ بزانی ئەگەر لە ئاکامی کارەکەت دڵنیا بی دەتوانی لێوەشاوەیی خۆت نیشان بدەی. بەڵام ئەگەر لێوەشاوە بی و متمانەت بەخۆت نەبێ هیچ کات سەرناکەوی. هەموو وەختێك لە جیهان دا کەسانی شیاو و لێوەشاوە هەن کە تەنیا بەهۆی متمانە بەخۆنەبوون لە ژیانیان دا بەقەدەر نووکی دەرزی سەرکەوتوو نابن. ئەوەی بە تۆی پێشنیار دەکەم شوێنەوارێکی نائاسایی لە بەدەستهێنانی متمانەبەخۆبوون دا هەیە، کەوایە بەکاری بەرە تا فێر بی بە لێوەشاوەیی و توانای خۆت بگەیە ئاکامێك کە پێویستیت پێی هەیە.

هەرچەندی باوەڕبەخۆبوونت پتر دەست کەویٚ لەوەی بەدەستی دێنی سەرت سوڕ دەمێنیٚ. کەوابوو تاقی بکەوە. هەوڵ بدە لەشت بخەیە حاڵەتێکەوە کە دڵنیاییت پیٚ دەبەخشیٚ. بڵیٚ چۆن؟ هەر ئێستا راست بەوە. مەیکە تەمبەڵی! هەست بکە ئەمن لەوێم. هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشە. قووڵتریش. ئێستا باش فکر بکەوەو یەکێك لەو کارانە کە بەباشی لەدەستت هاتوون وەبیر خۆت بێنەوە. هەر کارێك, هەرچەندیش لەبەرچاو چووك و بیٚبایەخ. ئێستا راست وەك ئەو کاتە دەجووڵایەوە بجووڵێوە. حاڵەتی دەموچاوت راست وەك ئەو وەخت لیٚ بکە. لە هەر بارێکەوە پێت خۆشە دەست بکە بە قسە. دەستەکانت بجووڵێنە. وشەکان بە متمانەی تەواوەوەو بە قایمی دەربڕە. لەبیرت بیٚ ئەو شێوەیەی قسەی پیٚ دەکەی لەو هەستەی لە لایەنی بەرامبەرت دا پێکی دێنی زۆر کاریگەرە, کەوایە بەڕاوێژی کەسێك قسە بکە کە باوەڕی تەواوی بە قسەکانی خۆی هەیە. لە وجوودی خۆت دا هەست بە توانا بکە. گرنگ نیە قسەکانت چەند سەرنج راکێش و دڵچەسپن, راوێژی دەنگی تۆ دیاری دەکا داخوا ئامادەبووان گوێی لیٚ دەگرن یان نا.

بە جووڵەی لەشی خۆت دەتوانی ئەو باوەڕبەخۆبوونەی پێویستتە بەدەست بێنی. لەش ئامرازێکی نائاساییە. دەتوانی بە کۆمەگی وی لە یەك لەحزەدا هەستی خۆت بگۆڕی و لە ناڕەحەتی‌یەوە بگەیە خۆشی و لە ترسەوە دەستت بە هێزو توانا ڕابگا. گرنگ نیە چەند لەحزە پێش ئێستا چ هەستێکت بووە. ئەگەر دەتەویٚ متمانەبەخۆبوونت لە دەست بچیٚ شل و ول بجووڵێوەو بەبیٚ وازی قسە بکە. لە ماوەیەکی کورت دا نەك هەر هەست بەداهێزان دەکەی بەڵکوو راست دەگەیە ئەو ئاکامە کە ناتوانی هیچ کارێك بکەی. ئەم بنەمایەت لەبیر بمێنیٚ: بە وەکارخستنی لەشت دەتوانی خۆت بخەیە حاڵەتێکەوە کە هەست بە تواناو متمانەبەخۆبوون بکەی. گرنگ نیە پێشتر چیت بەسەر هاتوە, گرنگ نیە هەل و مەرجت چەند دژوارە, گرنگ نیە وەزعەکە چەند سامناك دێتەبەرچاو, دەتوانی متمانەت بە خۆت هەبیٚ.

هیچ کاتێك به خۆت مەڵێ ئەمن بە ڕادەی پێویست متمانەم بە خۆم نیە. ئەگەر هەست دەکەی متمانەت بە خۆت نیە دەبێ بزانی متمانەبەخۆبوون شتێك نیە کەسێك لە پاکەتێکی سەرداخراودا پێشکێشت بکا یان پێشتر بووتەو ئێستا لە دەستت داوە. بڕوابەخۆبوون دەبێ بۆخۆت لە خۆتی دا پێك بێنی. بەشێوەی قسەکردنت, جموجۆڵت یان حاڵەتی دەموچاوت.

٢ـ خڕکردنەوەی فکری خۆت کۆنترۆڵ بکە. لەبیرت بێ کە فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ بکەیەوە هەر ئەو هەستەت دەبێ. کەوایە ئەگەر هەمیشە بیر لەوە بکەیەوە کە بۆچی وەزع وەك ئەتۆ دەتەوێ ناڕواتەپێش, بێگومان ناتوانی متمانەت بەخۆت هەبێ.

پێشتریش گوتبوومان کە هەرچی فکری لەسەر خڕ بکەیەوە ئەوت دەست دەکەوێ. ئەگەر هەمیشە تەواوی فکرت لەسەر ئەو کارانە خڕ بکەیەوە کە بۆت نەکراون و ئەو ناڕەحەتی‌یە زۆرە کە لەوەڕا پەیدا بووە لە خۆت دا زیندوو بکەیەوە , زۆر زوو هەستی پێشگۆیی نێگەتیڤ بەدەست دێنی. دەزانی پێشگۆیی نێگەتیڤ چیە؟ با نموونەیەکی سادە بێنمەوە:

حەتمەن بۆ تۆش هاتۆتەپێش کە پێش دەست پێکردنی کارێك دڵنیا بی پێشهاتێکی ناخۆش روو دەداو راست واش دەرچووبێ. ئەم مەسەلەیە هیچ پێوەندیی بە شتی ئەودیو سروشتەوە نیە. ئەوەی دەبێتە هۆی ئەو پێشهاتە ناخۆشە, ئەو کارانەن کە بێ ئەوەی بە خۆت بزانی بۆ ئامادەکردنی هەل و مەرجی ئەو رووداوە ئەنجامیان دەدەی. بۆخۆت تاقی بکەوە. تکایە لەبارەی شتێکەوە بیر بکەوە کە بەڕاستی دەتەوێ لە داهاتوودا رووبدا. هەر شتێك کە پێت خۆشە بیکەی یان بۆت بێتەپێش, شتێك کە هێشتا رووی نەداوەو ئارەزوو دەکەی رووبدا. چ هەستێکت هەیە؟ زۆر باشە, ئێستا لەو حاڵەتە وەرە دەرێ و بە جۆرێك بیر لەو مەسەلەیە بکەوە کە وا بزانە دڵنیای روو دەدا. دەمەوێ بە تەواوی دڵنیا بی کە پێشهاتێکی وا روو دەدا.

باش لەو دیمەنانە ورد بەوە کە لە مێشکت دا نەخش دەبەستن. لەگەڵ جاری پێشوو چ جیاوازی‌یەکیان هەیە؟ داخوا گۆڕانێك لە حاڵەتی لەشت دا هەست پێ دەکەی؟ وا تێ دەگەم وەڵامەکەت پۆزەتیڤە.

وەختێك لە خەڵك دەپرسم کاتێك هیوادارن شتێك روو بدا لەگەڵ ئەو کاتەی دڵنیان روو دەدا چ جیاوازی‌یەکی هەیە, دەڵێن: "باشە, ئەمن بۆم دەرکەوتوە ئەوکاتەی تەنیا ئارەزووم دەرکرد دیمەنی داهاتوو هێشتا تاریك و لێڵ بوو." هێندێك کەس دەڵێن دیمەنەکانی نێو مێشکیان خۆڵەمێشی یان رەش و سپی بوون, یان بە هێنانەبەرچاوی داهاتوو دوو دیمەنیان لە مێشك دا هەبوون, تەنیا یەك دیمەنیان لەبەرچاو بوو: دیمەنی سەرکەوتن. سەرنج راکێشە یان نا؟

وەختێك ئیمانت بە روودانی پێشهاتێك هەیە بە تەواوی فکری تۆ رووی لەو دەبێ و چونکە یەقینت هەیە دێتەدی هەست بە بڕوابەخۆبوون دەکەی. وەختێك ئیمانت هەیە پێشهاتێك روو دەدا بەخۆت نیە زەمینە بۆ روودانەکەی پێك دێنی. زۆربەی خەڵك دەڵێن وەختێك تەنیا ئومێدم هەبوو چالاك نەبووم بەڵام وەختێك دڵنیا بووم روو دەدا تەنیا چاوەڕێی روودانی پێشهاتەکە نەبووم بەڵکە بۆخۆم دەستبەکار بووم. داخوا شتێکی وا لەبارەی تۆشەوە راستە؟ هەرچەند زیاتر فکری لەسەر خڕ بکەیەوە ئیمکانی روودانەکەی زیاتر دەکەی, چونکە مێشکت هاوئاوازیی جۆراوجۆر بەرقەرار دەکا. مێشك دەڵێ ئەمە پێشهاتێکە کە حەتمەن روو دەداو ئەگەر ئەمن ئەم کارانە بکەم چێژێکی زیاتر لە ژیان وەردەگرم. راست وەك ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە شوێنێك کە لێت روونە, ئەتۆ دەبێ رێگایەك ببڕی. گەیشتن بە شوێنی مەبەست حەتمی‌یەو تەنیا کارێك کە دەبێ بیکەی بڕینی جادەکەیە.

ئەوکاتەی تەنیا هیواداری ئەو پێشهاتە روو بدا, مێشك نازانێ دەبێ چ بکا. هەست بە دڵنیایی ناکا, بەڵام ئەگەر یەقینت هەبێ, بە هەموو وجوودتەوە لەسەر ئەو کارە ساغ دەبیەوە. مێشکیش دەڵێ ئاکامەکە دیارە. ئەمن هەر

ئەوەندەم لەسەرە بەدوایەوە بم, متمانەبەخۆبوونت لەسەرێیەو هەست دەکەی پڕی لە وزەو توانا.

کەوابێ دەبێ بەسەر خڕکردنەوەی فکری خۆت دا زاڵ بی, بەلاّم چۆن؟ گوتمان کە بۆ ئەم کارە دەبێ پرسیار بکەی. خڕبوونەوەی فکری تۆ ئەو پرسیارانە دیاریی دەکا کە لە خۆتیان دەکەی. دیارە خەڵکی گومانپەروەریش زۆر پرسیار دەکەن بەلاّم پرسیارەکانی وان عادەتەن بەم جۆرەن: "داخوا بەڕاستی دەتوانم ببمە هۆی گۆڕانی ئەم وەزعە؟"

ئەم جۆرە پرسیارانە هیچ کۆمەگێك بە تۆ ناکەن بەڵکە بە پێچەوانە بە دروستکردنی شك و گومان زەبر لە بڕوابەخۆبوونت دەدەن. باشتر وایە لە خۆت بپرسی: "باشترین شێوە بۆ ئەنجامی ئەو کارە کامەیە؟" بەم پرسیارە دەتوانی دڵنیا بی کە بەو ئامانجە دەگەی و باشترین و کورتترین ڕێگا هەڵدەبژێری. جگە لەوە, لە درێژەی ڕێگادا چێژ لە ڕێبازەکەش وەردەگری. کەوایە بە پرسیارەکانی خۆت دەتوانی ئەو پێش زەمینەیە دروست بکەی کە ئەم کارە کردەنی‌یەو دەبێتە هۆی ئەوە متمانەت بەخۆت هەبێ, چونکە پێت وایە کە: "قەرارە ئەوەی چاوەڕوانی دەکەم روو بدا, کەوابێ دەتوانم بە دڵنیایی‌یەوە کارەکەم دەست پێ بکەم." بەلاّم ئەگەر پرسیاری تۆ ئەو هەستە دروست بکا کە لەوانەیە ئەم کارە جێبەجێ نەکرێ یان نامومکین بێ, ئەتۆ متمانەبەخۆبوون لە دەست دەدەی. داخوا بەم جۆرە ڕوانینەوە دەتوانی وەدوای ئەم کارە بکەوی؟

٣ـ سێیەمین میتۆد بۆ دروستکردنی هەستی باوەڕ بەخۆبوون, گۆڕینی باوەڕە بنەڕەتی‌یەکانتە. پێشتر بە درێژی لەبارەی چۆنیەتیی ئەم کارەوە قسەمان کردوە. ئەگەر باوەڕت وا بێ کە تەنیا لەو کارانەدا کە پێشتر کردووتن و ئاکامت لێ وەرگرتوون دەتوانی لە بەرهەمی کارەکەت دڵنیا بی, ژمارەی ئەو کارانە کە لە ئەنجامدانیان دا هەست بە متمانەبەخۆبوون دەکەی زۆر بەرتەسك دەبێ.

هێندێك دەڵێن: باشە, چۆن دەتوانم دڵنیا بم لەم کارەدا سەردەکەوم و بە ئاکامێك دەگەم کە تا ئێستا بەدەستم نەهێناوە؟" ئەمن بۆخۆم لە ئەنجامدانی هەر کارێك دا, تەنانەت ئەو کارانەش کە پێشتر نەم کردوون تەواو لە ئاکامی کارەکەم دڵنیام و دەزانم بە یەقین سەرکەوتوو دەبم, چونکە باوەڕم وایە هەر کارێك لە فکری مرۆڤ دا جێی بێتەوە کردەنییەو ئەمن دەتوانم ئەنجامی بدەم. ئەمن ئیمانم هەیە کە ئەگەر خۆم بۆ ئەنجامدانی کارێك بە بەرعۆدە بزانم, حەتمەن ڕێگایەك بۆ سەرکەوتن دەدۆزمەوە, گرنگ نیە هەل و مەرج چەندە سەخت و دژوار دێتەبەرچاو. ئەگەر بزانم پێش من تەنیا یەك کەسیش ئەم کارەی ئەنجام داوە, ئەنجامی ئەم کارە لە توانای خۆم دا دەبینم. حاڵەتێکی وا ڕێگام پێ دەدا متمانەبەخۆبوونم بپارێزم و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەم بەهرەی لێ وەرگرم.

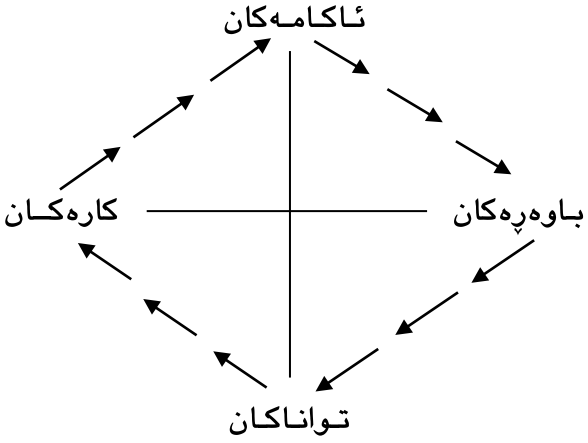
باش فکر بکەوە, هەر شارەزایییەك ئێستا هەتەو هەر کارێك ئەمڕۆ بە ئاسانی ئەنجامی دەدەی, ڕۆژێك بۆ یەکەم جار تاقیت کردۆتەوە. وەختێك, ئەم کارەشت بۆ یەکەم جار دەست پێ کردبوو, کەوایە بۆچی لە ئەنجامدانی کارە تازەکان دا تووشی گومان و دوودڵی دەبی؟ ئەمن دڵنیام لە هەموو کارێك دا سەردەکەوم چونکە بەخۆم دەڵێم: "بڕوانە, ئەگەر هەموو شتێك بەو جۆرەی دەتەوێ نەچێتەپێش حەتمەن شتێك فێر دەبی و هەر ئەمە دەبێتە هۆی هەستکردن بە خۆشی و سەرکەوتن. چونکە فێربوون دەبێتە هۆی ئەوە لە دواڕۆژدا باشتر کار بکەی."

جغزی سەرکەوتن

فێربە متمانەبەخۆبوون بە هەر شێوەیەك بپارێزی. چونکە زۆربەی وەخت پێویستیت پێی هەیە. زۆر کەس لەمن دەپرسن پیاو چۆن دەتوانێ هەموو دەمێك متمانەی بە خۆی هەبێ. ئەمن بۆ ئەو کارە شێوەیەکی سادەم هەیە کە ناوم ناوە **جغزی سەرکەوتن**. لەم جغزەدا بە چاکی دەکرێ ڕوون بکرێتەوە کە

بۆچی هێندێك سەرکەوتوون و ژمارەیەك ناسەرکەوتوو. بۆچی دەوڵەمەندان، دەوڵەمەندتر دەبن و هەژاران، هەژارتر دەبن، سامان نەك بە مانای هەبوونی دراو، بەڵکوو دەوڵەمەند بوون، لەباری هەست، فکری، پێوەندی، رووحی، مەعنەوی و لەشی‌یەوە.

تەگەری سەرکەوتن لێرەدا دەبینی:



چوار چەمکی بنەڕەتی لە دیاریکردنی چۆنیەتیی ژیان دا، رۆڵێکی گرنگیان هەیە: تواناکان یان پوتانسیەلی دەروونی، کارەکانی مرۆڤ، ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنی و باوەڕەکانی.

دەبینی کە ئەو چوار چەمکە بە چەند سەرە پەیکان بە خەتی ئەقرەبەکانی سەعات دا پێکەوە پەیوەند دراون. ئەم حەرەکەتە بەردەوام لە کاردایە، وایە پوتانسیەل رێخۆشکەری کارەکانمانە، باشە، پوتانسیەلی هەرکەس چەندە؟

بە باوەڕی من بێ بڕانەوە. هیچ کام لە ئێمە لە پوتانسیەلی راستەقینەی دەروونمان تەنانەت نیزیکیش نابینەوە. ئەگەر بتوانین لەو پوتانسیەلەی هەمانە زۆرترین بەهرە وەرگرین، باشترین کار دەکرێن.

له جغزی دواتر دا کارەکان دەبینن. بۆ سەرکەوتن تێکۆشان و کار پێویستن. بە هەوڵ و تێکۆشانە کە لە ریزبەندیی جغزەکەمان دا دەگەینە ئاکامی سەرکەوتوو, بەڵام ئەمە بە تەنیا بەس نیە. زۆر کەس هەن کە زۆر هەوڵ دەدەن بەڵام دیسان ئاکامی دڵخواز بەدەست ناهێنن. لەوانەیە ئەتۆ لەگەڵ ئەوەی زۆریش هەوڵ دەدەی سەدان هەزار دۆلار زەرەر بکەی. بۆچی؟ بەهۆی ئەوەی فکرت خەریکی پێشگۆیی نێگەتیڤە. چاوەڕوانە ئەوەی نابێ بێتەپێش, رووبدا, هەروا بزانە ئەتۆ بەخەڵك دەڵێی: "خوشکان, برایان, ئێوە نابێ شت لەمن بکڕن." وانیە؟ بەڵێ, دەزانم ئەم وشانەتان بە زمان دا نایەن بەڵام شکڵی بزووتنەوەی حاڵەتی دەموچاوتان ئەم پەیامەی داوە بە خەڵکی دیکە. کەوایە تەنیا بە کۆمەگی بیروباوەڕی پارێزەر دەتوانین کارگەلی سەرکەوتوو ئەنجام بدەین.

ئێستا دیسان تەماشای جغزی سەرکەوتن بکەوە. پوتانسیەل لەوێیە, ئامادەی کەلك لێوەرگرتن, بەڵام دەبێ دەلیلێکت بۆ کەلك لێ وەرگرتنی هەبێ تا بتوانی دەست بە بەهرە لێوەرگرتنی بکەی. داخوا ئەگەر باوەڕت وابێ: "ئەمن بەڕادەی پێویست متمانەم بە خۆم نیە, سەرمایەو پاڵپشتێکم نیە, قەتم ئەم کارە نەکردوە, مومکین نیە سەرکەوم." دەچیە لای پوتانسیەلە دەروونییەکەت؟ بە دووری دەزانم. کەوایە بۆ کەلك وەرگرتن لە پوتانسیەل, بوونی باوەڕ بە تواناو سەرکەوتن, مەرجێکی پێویستە. ئەگەر باوەڕێکی وات نەبێ, لە لانی زۆری توانای دەروونیی خۆت کەلك وەرناگری, لە ئاکام دا ئەوەی دەیکەیە کردەوە بەرهەمێکی کەمی لێ پەیدا دەبێ.

ئاکامگەلی لاواز چ بەسەر تۆ و باوەڕەکانت دێنن؟ مێشك دەڵێ دەم زانی تواناییەکی زۆرم نیە. ئێستا وا دابنێ ئەتۆ باوەڕگەلی پۆزەتیڤ و توانابەخشت هەیە. چ روو دەدا؟ بە کۆمەگی ئەم باوەڕانە, زۆرترین کەلك لە پوتانسیەلی خۆت وەردەگری.باشترو زۆرتر کار دەکەی, کەوایە ئاکامێکی نائاسایی بەدەست دێنی. بە خۆت دەڵێی: "دەم زانی سەردەکەوم." و ئێستا بە دڵنیاییەوە ئەم باوەڕەت لە پێشوو قایمترو بەهێزتر بووە. دەی کەوایە چ

دەکەی؟ بە متمانەبەخۆبوونی زیاترەوە دیسان لەوپەڕی پوتانسیەلی خۆت بەهرە وەردەگری, زۆر کار دەکەی و ئاکامگەلی باشتر وەدەست دێنی. باوەڕەکانت چیان لێ دێ؟ قایمترو بەهێزتر دەبن.

ئێستا ئەتۆ لە جغزی سەرکەوتن دا دەسووڕییەوەو هەر لەحزە دەورێکی خێراتر هەڵدەگری. رەنگە بڵێی: "باشە, چۆن دەتوانم خۆم لە یەکێك لەو چوار قۆناغەدا بەرمە پلەیەکی هەورازتر تا هەموو جغزەکە بەرەژوور بچێ؟

گوتمان پوتانسیەلی هەموو کەس بێ بڕانەوەیە. ئەتۆ پێویستیت بە بردنەسەری پلەکەی نیە, تەنیا کار کە دەبێ بیکەی کەلك لێوەرگرتنیەتی. بۆ ئەم کارە پێویستیت بە گۆڕینی باوەڕەکانت هەیەو باشترین و سادەترین رێگاش بۆ گۆڕینی باوەڕە کۆنەکان, میتۆدی **پێش بینی ئاکامەکان پێش رووداو** یانە. دەڵێی رێی تێ ناچێ؟ کەوایە رێگا بدە پێکەوە تاقی بکەینەوە:

تکایە هەر کارێکت هەیە بۆ دوایەی هەڵگرەو راهێنانێك کە بۆت شی دەکەمەوە هەر ئێستا ئەنجامی بدە.

بە پێوە راوەستە. لاقەکانت جووت کە. دەستی راستت بڵند کەو لە حاڵێك دا قامکی شادەی دەستی راستت راستەوخۆ بەرەو پێشەوە ڕاداشتوە, ئاماژە بە رووبەڕووی خۆت بکە. زۆر باشە! ئێستا چەندی بۆت دەکرێ بە خەتی ئەقرەبەکانی سەعات دا بسووڕێ. ئەمجار راست بڕۆ پێش. دڵنیام بۆ چەند لەحزە نازانی بەرەو چ لایەك دەڕۆی. راستە؟ بەڵام ئەوەی دەمەوێ بیکەی ئەوەیە کە سیستمی دەماریی خۆت بۆ ئەم کارە گرێدراو بکەی. چۆن؟ زۆر ئاسانە, لە هەر کارێك تا ئێستا کردووتە ئاسانتر. چاوانت لێك نێ و وادابنێ سەرلەنوێ دەستی راستت بڵند دەکەی. جۆرێك ئەوە بێنە بەرچاو هەروا بزانە بەڕاستی دەیبینی.

دەستی خۆت ببینە کە دێتە سەرێ و دەگاتە بەرامبەرت. پاشان لە فکری خۆت دا بڕوانە خۆت کە وەك ئەقرەبەکانی سەعات هەڵدەسووڕێی. دەورێك. خێراو بێ ڕاوەستان. چێژ لەم کارە وەرگرە, راست وەك مندالان. باشە, ئێستا

راست برِۆ پێش. دووباره سێ دەور لە خەتی ئەقرەبەكانی سەعات دا بسووڕێ، راست بۆ پێشەوە. ئەم جار چوار دەور بسووڕێ و دووباره راستەوخۆ برِۆ پێش. ئێستا چاو هەڵێنە. دەستی راستت هەڵێنەو بە قامك ئاماژە بۆ رووبەڕووی خۆت بكە. دەسبەجێ دەورێك وەك ئەقرەبەی سەعات بسووڕێ. خێرا. ئێستا راست بەرەوپێش وەڕێ كەوە. دڵنیام ئەگەر راهێنانەكەت راست ئەنجام دابێ ئەمجار مەودایەكی زۆر بێ بەملاولادا كەوتن دەچیەپێش.

چ گۆڕانێك رووی دا؟ داخوا پوتانسیەلی دەروونیت زیاد بوو؟ نا، ئەوەی هەستت پێ كرد بەهۆی پێش بینیی ئاكامێك بوو كە دەتەویست بەدەستی بێنی. بۆ ئاڵوگۆڕی بنەڕەتی جگە لەمە رێگایەك نیە. دەبێ بە راهێنانی مێشك چەندین جار ئاكامی دڵخوازی خۆت بەدەست بێنی، بیهێنیە بەرچاوی خۆت. بەم شێوەیە فكری خۆت گرێدراو دەكەی بۆئەوەی باوەڕو هەستێكت بداتێ كە لەم رێگایەدا پارێزەرت بێ. بۆ پێكهێنانی ئەم هاوئاوازییە، پێویستە هەروەخت خەریكی راهێنانی مێشك دەبی هەستێكی خۆشت هەبێ.

ئەگەر دەتەوێ سەركەوی پێویستیت بە راهێنانی رێك و پێك و بەردەوام هەیە، ئەوەندەی باوەڕ كەی. تەنیا لەو حاڵەدایە كە بەهرە لە پوتانسیەلێكی زۆرتر وەردەگری و دەتوانی لە ژیان دا بەڕاستی دەستبەكار بی. ئەمە تەنیا شێوە بۆ متمانەبەخۆبوونی هەمیشەییە. ئەو كارە كە ئەمنیش كردوومە. وەختێك ورەیەكی زۆر كزم هەبوو، بەڵام ئاكامێك كە ئارەزووم دەكرد لە مێشكی خۆم دا دروستم كردو باوەڕم پێ كرد. هەربۆیە توانیم پوتانسیەلێكی زۆرتر بەكار بێنم. زیاترم هەوڵ داو ئاكامگەلێكی باشترم وەرگرت. بۆ بەدەستهێنانی سەركەوتن لە هەر بوارێك دا، پێویستە خێرایی خۆت لە جغزی سەركەوتن دا بەریەسەر.

لە كۆتایی دا ئاماژە بە دوو نوكتەی دیكە دەكەم كە بۆ بەدەستهێنانی باوەڕ بەخۆبوون كاریگەرن:

١ـ ئەگەر بەڕاستی دەتەوێ باوەڕبەخۆبوون بەدەست بێنی لە پێش دا بزانە بۆچی متمانەت بەخۆت نیە. رەنگە هۆیەكەی گوێ دانی زیاد لە پێویست بە

چاوەڕوانی و بیروبۆچوونی خەڵکی دیکە بێ. بە زەڕەبین تەماشای کەسایەتیی خۆت بکە. زۆرتر بیر لەو کارانە بکەوە کە لە ژیان دا ئەنجامت داون. ئەتۆ کەسێکی لێوەشاوەو سەرکەوتووی. بێگومان زۆر کار هەن کە بە ئاسانی لەدەستت دێن. گرنگ نیە پسپۆڕیت چیە یان رابردووت چ بووە. مسۆگەر لەم دنیایەدا کارێك هەیە کە لە ئەنجامدانی دا باش رەفتار دەکەی. حەتمەن هێندێ کارت کردوون کە شانازی‌یان پێ دەکەی. ئەگەر خەڵکی دەوروبەرت لە هێندێ کار دا لە سەرووی تۆوەن, دیسان دەتوانی متمانەت بەخۆت هەبێ چونکە دەتوانی لەوەی ئەوان ئەنجامی دەدەن فێر ببی و ئەوەی بۆخۆت ئەنجامی دەدەی فێری وانی بکەی. کەوایە هەموو کاتێك دەلیل بۆ رازی بوون لە خۆت هەیە.

٢- بیرەوەری‌یەکانی خۆت باش لەبیر بن. هێندێ بیرەوەری هەل و مەرجی ژیان زۆر دژوار دەکەن. ئەتۆش بەشێك لەو بیرەوەری‌یانەت لە زەین دا هەیە, وانیە؟ بیرەوەری‌گەلێك کە بە وەبیرهاتنەوەیان لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "خوای گەورە! هیچ وەخت ناتوانم دەرەقەتی ئەم کارە بێم." بۆ بەدەستهێنانی متمانەبەخۆبوون, پێچەوانەی ئەمە رەفتار بکە. فکری خۆت زیاتر لەسەر بیرەوەری‌یە سەرکەوتووەکانت خڕ بکەوە. هەربۆیە ئەمڕۆ دەمەوێ بۆ راهێنان لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا پێنج سەرکەوتنی گەورەی ژیانی خۆت بنووسی. ئەو سەرکەوتنانە کە تۆ و هەل و مەرجی تۆیان گۆڕیوە, هەل و مەرجێك کە رەنگە لە توانابەدەرو دژوار هاتبێتە بەرچاو. چەند دێڕێکیش لەبارەی هەرکام لەو سەرکەوتنانەوە بنووسە. بنووسە کە بۆچی توانیت سەرکەوی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین ئەو سەرچاوانە لە بیرەوەری‌یەکانت دەرکێشە: هۆگەلێك کە نیشان بدەن ئەتۆ شیاوی سەرکەوتنی. تەنانەت لە دژوارترین رۆژگارەکانیش دا.

رۆژی حـەڤـدەیـەم

لـەشی سـاغ

ئەمڕۆ ڕۆژێکی زۆر گرنگـە. لـە راسـتی دا ئـەمڕۆ ئـەتۆ ژیـانی خـۆت بـۆ هـەتا هەتایە دەگۆڕی. لەم باسـەدا دەمـەوێ لـەبارەی شـێوەی بـەرەژووربردنی وزەو توانای لەشەوە لەگەڵت بدوێم. گەورەترین گیروگرفتی زۆربەی خەڵك ئەوەیە کـە هەرچەند هەمیشە ئامانج گـەلێکی بـاش و گرنگیـان لـە مێشـك دایـەو بەرنامـەی دروستیش بۆ گەیشتن بەو ئامانجانـە لەبەرچـاو دەرگـرن, وزەی پێویسـتیان بـۆ هەوڵی گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە. ئەوان ڕۆژی ٥ تا ٩ سەعات کار دەکـەن, ماوەیـەکی زۆر لـە ڕێبەنـدان دا سـەرگەردانن, کـەمێك تەماشـای تەلـەڤزیۆن دەکەن, کەمێکیش خواردن دەخۆن و پاشان دەخـەون. کەوایـە دەرفـەتیان بـۆ دروست کردنی خۆیان و گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە.

جیاوازیی گەورەی کەسانی سـەرکەوتوو لەگـەڵ خـەڵکی دیکـە لەوەدایـە کـە ئەوان دەتوانن تا گەیشتن بە مەبەست دەست لە ئامـانجی خۆیـان هەڵنـەگرن و درێژە بە تێکۆشان بدەن, لە حاڵێك دا ئەوانی دیکە, هەر ڕۆژە ئەنجامـدانی ئـەو کارانەی پێویستی‌یان پێ هەن بۆ ڕۆژی دواتر هەڵدەگرن. نەك لەبەر ئەوەش کە توانا, لێوەشاوەیی یـان شـارەزایی پێویسـتیان بـۆ گەیشـتن بـە ئامانجـەکانیان نەبێ بەڵکە لەبەر ئەوە کە وزەی لەشیان کـەمتر لـە رادەیەکـە کـە بتـوانن لـەوە زیاتر وەدوای ئامانجەکەیان بکەون.

هۆی بنەڕەتیی شکانی زۆربەی خەڵك لەشـی لاوازی وانـە. ئـەوان راسـت وەك ئەو غاردەرە وان کە بە هانکە هانك لە نێوەڕاستی جادە راوەستاوەو دەڕوانێتـە وەپێش کەوتنی ئەوانی دیکە. بێگومان ئەتۆ ناتەوێ یەکێك لەو کەسانە بـی کـە

تـەنیا تەماشـای تێپـەڕینی ئـەوانی دیکـە دەکـەن, کەوایـە باشـترە بزانـی بـۆ بردنەسەری پلەی وزەی لەشی خۆت دەبێ چ بکەی.

ئەمن سیمینارێکی تایبەتیم لە ژێر ناوی **بەرنامەی لـەش سـاغی** دا هەیـە کـە لەوێ دا تەواوی ئەوەی لە شەش ساڵی رابردوودا لەبارەی لەش و سلامەتی‌یـەوە فێـری بـووم فێـری خـەڵکی دیکـە دەکـەم. هـەروەك دەزانـی هـەتا چـەند سـاڵ لەمەوبـەر, ئـەمن هـیچ کـۆنترۆڵێکم بەسـەر لەشـی خـۆم دا نـەبوو. بیسـت کیلـۆ زێدەکێشم هەبوو و دەکرێ بڵێم تۆزقاڵێك وزەم لە وجوودی خۆم دا هەسـت پـێ نەدەکرد. هەشت سەعات دەنووستم. کەچی وەختێـك وەخەبـەر دەهـاتم هێشـتا ماندوو بووم. حەتمەن ئەتۆش ئەم وەزعەت هەبووە. نـا؟ زەنگـی سـەعاتێ لـێ دەدرا, ئەمن وەخەبەر دەهاتم و بێدەنگم دەکرد بەڵام دە دەقیقـە دواتـر هێشـتا نـەم دەتـوانی هەسـتم. بـەهۆش بـووم, حـەزم دەکـرد ژیـانم بگـۆڕێ بـەڵام نـەم دەتوانی هیچ کارێك بۆ گۆڕینی ئەنجام بدەم چـونکە زۆر شـەکەت و لاواز بـووم. هەرچەند لە بـوون لـەو هـەل و مەرجـەدا ئـازارم دەچاشـت بـەڵام لەشـم توانـای یاریدەدانمی نەبوو. دەتەوێ بزانی هۆی چ بوو توانیم بگۆڕێم؟

لە پێش دا دەستم بە خوێندنەوەی کتێبەکانی رێنـوێنیی لـەش سـاغی کـرد, بەڵام هەر کتێبە شتێکی دەگوت. ناتـەبایی‌یـەکی زۆرو ئاشـکرا لـە بیروبۆچـوونە جۆراوجۆرەکان دا هەبوو. پەیڕەویم لە هەر سیستمێکی خۆراکی کردبایە دەبـوو رێنوێنی‌یەکانی سیستمی خۆراکیی پێشتر هەڵوەشێنمەوە. ئەگەرچـی هـەمووی ئەم کتێبانە بەهۆی پزیشکانی کارکوشتەو ناودارەوە نووسرابوون, فەرمانـەکانی هەرکامیان پێچەوانەی رێنوێنی‌یەکانی ئەوی دیکە بوون. یـەکێك بـۆ سـلامەتی و خۆکزکردن پێشنیاری دەکرد هەموو جۆرە پرۆتیئنێـك مەسـرەف بکـەم و ئـەوی دیکەیان دەیگوت لەش پێویستی‌یەکی وای بە پرۆتیئین نیە.

لەو هەموو سەرلێشێواوی‌یە ماندوو ببووم و لـە خـۆمم دەپرسـی سـەرەنجام دەبێ چ بکەم؟ نەم دەزانی چ رێگایەك بگرمەبـەر تـا ئـەوەی رۆژێـك تێگەیشـتم دەبێ رێگەچارە لە کەسێك بپرسم کـە پێشـتر ئـەم گیروگرفتـەی بووبـێ. بۆیـە

بڕیارم دا بزانم ئەو کەسانەی وەك من بوون بەڵام توانیویانە وەزعێکی باشی فیزیکی بەدەست بێنن چیان کردوە؟ خوێندمەوە, گوێم گرت, و لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە قسەم کردو لە رووی ئەو ئاکامانەوە کە دەستم کەوتبوون توانیم پرۆژەیەکی گشتیی لەش ساغی بەدەست بێنم کە زۆر بەکەلك و کاریگەر بوو.

ئەمن لەگەڵ خەڵکێکی زۆر قسەم کرد. زۆر لەوان توانیبوویان زێدەکێشی خۆیان لەنێو بەرن یان هیچ نەبێ بۆ ماوەیەك کز بن. میتۆدی هیچ کامیان پەیڕەوی لە سیستمێکی کورت خایەنی خۆراکی نەبوو. چونکە هەروەك پێشتریش گوتوومە, ئامار نیشان دەدا زۆربەی ئەو کەسانەی پەیڕەوی لە سیستمە خۆراکی‌یەکان دەکەن, هیچ ئاکامێك وەرناگرن و تەنانەت ئەگەر بشتوانن خۆ کز کەن, پاش دوو ساڵان نەك هەر دەچنەوە سەر کێشی پێشوویان بەڵکوو کیلۆیەکیش لە پێشوو قەڵەوتر دەبن.

سیستمە خۆراکی‌یەکانی خۆکزکردن چ عەیبێکیان هەیە؟ زۆربەی ئێمە مێشکی خۆمان فێر کردوە کە سیستمی خۆراکی بە مانای چاشتنی ناڕەحەتی‌یەو چونکە مێشك خۆ لە ناڕەحەتی دەپارێزێ, سیستمی خۆراکی وەرناگرێ. کەوایە چۆن دەتوانین لەشی خۆمان بەهێز بکەین؟

یەکەم هەنگاو **دیاریکردنی بەرنامە بۆ هەموو عومرە**. پەیڕەوی لە بەرنامە کاتی‌یەکان هەرگیز سەر ناکەوێ. بەرنامەیەك کە دای‌دەنێی دەبێ بۆ تەواوی تەمەنت بە کەلك بێ و بتوانی بە کۆمەگی وی بگەیە ئاکامی دڵخواز. هەروەك خوێندتەوە, ئەمن بۆ رێکخستنی ئەم بەرنامەیە کۆمەگم لە خەڵکی دیکە وەرگرت, لە کەسانێك کە گەیشتبوونە ئاکامی دڵخواز. ئەوانم کردە سەرمەشقی خۆم. لە نێو ئەو کەسانەدا ئی وا هەبوون گەیشتبوونە ئاکامی درێژخایەن. ئەمن ئەوانەم هەڵبژاردو وتووێژم لەگەڵ کردن. لەسەر بناخەی قسەکانی وان بەرنامەیەکی رۆژانەم بۆخۆم داناو ناوم نا سیستمی لەش ساغی. پاشان ئەو سیستمەم بۆخۆم بەکار هێناو لە ماوەی کەمتر لە ٦٠ رۆژدا ئاکامێکی لە رادەبەدەرم دەست کەوت. لە ماوەی ٣٠ رۆژی یەکەمی ئەو بەرنامەیەدا پازدە

کیلۆ لە کێشی لەشم کەم بۆوە لە حاڵێك دا ئەمن بیست کیلۆ زیادیم هەبوو. ڕۆژ بەڕۆژ ڕادەی وزەی لەشم دەچووەسەر, بەجۆرێك کە پاش شەست ڕۆژ گەیشتبوومە پلەیەکی لەش ساغی کە پێش ئەودەم هەر بە فکرم دا نەدەهات.

ئەگەر ئەمڕۆ لە سیمینارەکانم دا گویّ لە قسەکانم بگری وزەی نائاسایی منت بۆ دەردەکەویّ. بەڵیّ, ئەمن هیچ شتێکم وەك چەند ساڵ لەمەوبەر ناچیّ. ڕادەی جیاوازیی منی ئێستاو منی چەند ساڵ پێشتر وەك جیاوازیی شەو و ڕۆژە. ئێستا دەزانم چۆن دەتوانم تواناکانم وەکار بخەم و بەلێزانی کەلکیان لیّ وەرگرم. ئەمن بە ئەرکی خۆمی دەزانم هەموو ڕۆژیّ ڕاهێنانەکانم ئەنجام بدەم, چونکە لە گەیشتن بە سەرکەوتن دا کۆمەگم دەکەن. خۆم بەرعۆدە دەزانم ئەو خۆراکانە بخۆم کە زیانێك بە لەشم ناگەیەنن و لەسەر خۆم بە واجب دەزانم چاوەدێریی سلامەتیی خۆم بکەم.

لەشی ساغ بە هەناسەدانی دروست!

دەبیّ چۆن دەست پیّ بکەین؟ ئەمن ناتوانم تەنیا لە یەك فەسڵی کتێبەکەدا تەواوی سیستمی لەش ساغیی خۆم بە درێژی شی بکەمەوە, بەلام حەز دەکەم چەند ئەسڵی گشتی, کە دەتوانن بە کەلك لێوەرگرتنیان دەسبەجیّ چۆنیەتیی ژیانی خۆتان, بەتایبەتی وەزعی لەشتان و پلەی وزەی بەدەنتان باشتر بکەن, بۆ ئێوە شی بکەمەوە.

یەکەمین نوکتە بۆ بەدەستهێنانی لەش ساغی, هەناسەدانی دروستە. بناخەی لەش ساغی چاك کردنی شێوەی هەناسەکێشانە. پێت سەیرە؟ زۆر سادەیە. تەنیا لە حاڵێك دا دەتوانی لەش ساغ بمێنی کە خانە (سلول)ەکانی لەشت ساغ بن. بەلام چ شتێك سلامەتیی خانەکانی لەشت مسۆگەر دەکا؟

خانەکانی تەنراو (بافت ـ نسیج)ە جۆراوجۆرەکانی لەشی تۆ پێویستی‌یان بە شتوومەکی خواردەمەنی و ئۆکسیژن هەیە. هاتوچۆی خوێن ئەم پێویستی‌یانە دەگەیەنێتە خانەکان, کەوایە هاتوچۆی دروستی خوێنە کە دەبێتە هۆی ئەوەی

یەك بە یەكی خانەكانی لەش هەوڵ بدەن و درێژە بە ژیانی خۆیان بدەن. ئەگەر هاتوچۆی خوێن بتوانێ خانەكان لە بارودۆخێكی موناسیب دا رابگرێ ئەتۆ ساغ و سەلیم دەبی, بەڵام ئەگەر خوێن ئالوودە بێ یان هاتوچۆی كزو ناتەواو بێ خانەكان لاواز دەبن و وزەی تۆ دەگاتە نزمترین رادەی خۆی. تەنانەت لەوانەیە بمری.

ئێمە چۆن دەتوانین هاتوچۆی خوێن بە جۆرێك كۆنترۆڵ بكەین كە فەزایەكی پاك و بەسوود بۆ خانەكانی لەش پێك بێنین؟ بۆ كۆمەگی هەناسەدان. هەناسەكێشان وەك دوگمەی رێكخستنی خێرایی هاتوچۆی خوێن وایەو دەتوانێ هەموو دەزگای گەڕانی خوێن بخاتە ژێر كاریگەریی خۆی.

هاتوچۆی خوێن بناخەی ژیانە. خوێن ئۆكسیژن دەگەیەنێتە خانەكان تا بتوانن درێژە بە ژیان بدەن. جگە لەوە خڕۆكە (گلبول ـ كریات)ی سپی هەن كە لە بەرامبەر نەخۆشییەكان دا پارێزگاری لە بەدەنی ئێوە دەكەن و بە بەشێك لە دەزگای سلامەتیی لەش دەژمێردرێن. خوێن ئەركی گەیاندنی خۆراك بە لێنفەكانیشی لە ئەستۆیە. بەڵام لێنف چیە؟ هێندێ كەس پێیان وایە لێنف هیچ رۆڵێكی لە سلامەتیی لەش دا نیە. بەڵام لە راستی دا لێنف ماددەیەكە كە دەوروبەری هەموو خانەكانی لەشی داگرتوە.

ئەو خوێنەی لە دڵەوە دەچێتە شادەمارەكان و دوایە بە وردە رەگەكان دا دەڕوا, ئۆكسیژن و شتومەكی خۆراكی هەڵدەگرێ. وردە ڕەگەكان ئەو شتوومەكانە دەدەنە خانەكان. هەر خانەیەك شعوورێكی خواداوی هەیە كە بە كۆمەگی وی دەتوانێ ئەو ماددانەی پێویستنی لە خوێن وەربگرێ. پاشان وەك هەموو بوونەوەرێكی زیندوو ژارەكان لادەبا. هێندێك لەو ژارانە دەگەڕێنەوە نێو وردە ڕەگەكان. بەڵام خانە مردووەكان و پرۆتیئینەكانی خوێن و هێندێ ماددەی ژاراوی دەچنە نێو لووە لێنفییەكان (غدد لنفاوی) تا لە رێگای وانەوە لابچن. كەوایە خانەكانی لەش بۆ سلامەتیی خۆیان پێویستییان بە گەڕانی لێنف هەیە چونكە ئەمە تەنیا رێگایە كە دەتوانێ خانە مردووەكان,

پرۆتیئینەکانی خوێن و مادده ژاراویەکانی دیکە لە دەوروبەری خانەکان پاک بکاتەوە.

ئەگەر ئەم سیستمە تەنیا ٢٤ سەعات ئەرکی خۆی بەجێ نەیەنێ, لە ئاکامی کۆبوونەوەی پرۆتیئینە زیادیەکان و خانە مردووەکان دا, تەنراو لەبەین دەچێ. بۆ لادانی ژارەکان, دەبێ لێنف وەکار بکەوێ تا ژارەکان لە بەستێنی خانەکان دوور بخاتەوە. ئێمە بۆ وەڕێخستنی گەڕانی خوێن ترۆمپایەکمان هەیە بەناوی دڵ کە بە وێکهاتنی خۆی خوێنێ لە سەرانسەری لەش دا وەجووڵە دەخا, بەڵام سیستمی لێنفی بۆ وەجووڵەخستنی لێنف هیچ ئامرازێکی بەدەستەوە نیە. ئەمە نوکتەیەکە کە خەڵکێکی کەم نەبێ نایزانن. تەنیا ڕێگای هاتوچۆی لێنف و پاک کردنەوەی, هەناسەهەڵکێشان و جووڵاندنی ماسوولکەکانە. جا ئەگەر دەتانەوێ گەڕانی خوێنی ساغ و لووی لێنفیی چالاک و دەزگایەکی پاراستنی کاریگەرتان هەبێ دەبێ هەناسەی قووڵ هەڵکێشن و وەرزش بکەن.

وەختێك دەستم کرد بە گەڕان و لێکۆڵینەوە بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەك بۆ گەیشتن بە سلامەتی, هەرکەس لەبارەی سیستمی خۆراکیەوە شتێکی بەمن دەگوت, بەڵام هیچ کەس تەنانەت ئاماژەیەکیشی بەو ڕاستیە نەدەکرد کە بۆ لەش ساغی دەبێ باش هەناسە هەڵکێشی. ئەم دواییانە دوکتور جەك شیلدز کە لە سانتا باربارای کالیفۆرنیا ناوبانگێکی زۆری پەیدا کردوە, لێکۆڵینەوەیەکی جێگای سەرنجی لەبارەی دەزگای پاراستنەوە بڵاو کرۆدتەوە.

ئەو دووربینێکی خستۆتە لەشی هێندێ کەسەوە تا بزانێ چ شتێك لێنفەکان دەجووڵێنێ و بۆی دەرکەوتوە کاریگەرترین و باشترین ڕێگا بۆ ئەم کارە هەناسەی قووڵی دیافراگمیە. ئەم شێوە هەناسەکێشانە لە قەوەزەی سنگ دا بەتاڵاییەك دروست دەکا. ئەم بەتاڵاییە لێنفەکە دەمژێ و جووڵەی لێنف زیاد دەکا. لە ڕاستی دا هەناسەکێشانی زگی و وەرزش دەتوانن خێرایی سروشتیی ڕەوتی خاوێنیی خانەکان پازدە بەرابەر بکەن. هۆی ئەوە کە هێندێ

میتۆدی لەش ساغی وەك یووگا ئەمڕۆ سەرنجی زۆر لە كارناسانیان بۆ لای خۆیان راكێشاوە ئەوەیە كە لەسەر جۆری هەناسەدانی مرۆڤ زۆر كاریگەرن.

هیچ هۆیەك بە ئەندازەی هەناسەكێشانی دروست شوێن لەسەر سلامەتیی لەش دانانێ. تێگەیشتنی ئەوە كە ئۆكسیژن گرنگترین ئامرازی پێویست بۆ سلامەتی‌یە زۆر ئاسانە, بەلام بۆ دەركی جۆری كاری ئەم ئامرازە گرنگە هێشتا پێویستیمان بە لێكۆڵینەوەی زیاتر هەیە. ئەمن لە سێ سالی رابردوودا لەم بارەیەوە زۆرم موتالا كردوەو تێگەیشتووم كە لێكۆڵینەوەی زۆر لەم بوارەدا كراون. یەكێك لەو لێكۆڵینەوانە بەدەستی دوكتۆر ئادل ڤێربێر, خاوەنی خەلاتی نۆبێل و بەڕێوەبەری دەزگای ماكی بلانك كراوە. ئەو لەبارەی شوێنەواری راستەوخۆ و بەردەوامی ئۆكسیژن لەسەر خانەكان دا گەیشتۆتە ئاكامی سەرسوڕهێن. ئەو لە لێكۆڵینەوەی خۆی دا, بە بێبەشكردنی خانە سروشتی‌یەكان لە ئۆكسیژن ئەوانی كردە خانەی پیس (بدخیم ـ الخبیث).

دوكتۆر هی گلباد, لە دریژەی ئەو لێكۆڵینەوەیەدا, هێندێ تاقیكردنەوەی دیكەی كردوەو ئاكامەكانی سالی ۱۹۵۳ لە گۆڤاری ئیكسپریمنتال مێدیسین دا چاپ كرد. گلباد تاقیكردنەوەیەكی لەسەر چەند جۆرە مشك ئەنجام دابوو. ئەو لە تاقیكردنەوەكەدا خانە تازەكانی مشكەكانی لە سێ لوولەی تاقیكردنەوەدا راگرت و خانەكانی نێو یەكێك لە لوولەكانی بۆ ماوەی ۳۰ دەقیقە لە ئۆكسیژن بێبەش كرد. دوكتور گلباد بۆی دەركەوت ئەو خانانە كە ئۆكسیژنیان وەرنەگرتبوو پاش چەند حەوتوو دوچاری هێندێ تێكچوون بوون لە حالێك دا خانەكانی نێو دوو لوولەی دیكە كە ئۆكسیژنیان پێ گەیشتبوو هیچ گۆڕانیان بەسەر نەهاتبوو. پاش ۳۰ رۆژ, دوكتور گلباد ئەو سێ تاقمە خانەیەی بە دەرزی لە لەشی چەند مشك دا. دوای دوو حەوتوو ئەو مشكانەی خانە لە ئۆكسیژن بێبەشكراوەكانیان لێ درابوو تووشی توومۆری پیس ببوون, لە حالێك دا مشكەكانی دیكە بە تەواوی ساغ بوون.

ئـەنجامی ئـەم لێکۆڵینەوەیـە سـاڵێکی درێـژە کێشـاو پـاش هـەموو تاقیکردنەوەیەك هەر ئەم ئاکامانە بەدەست هـاتن. لێکۆڵینـەوەکان بـەو ئاکامـە گەیشتن کە کەمبوونی ئۆکسیژن ڕۆڵێکی گرنگی لە دروست بوونی خانەپیسەکان و شـێرپەنجەدا هەیـە. نوکتەکـە لێرەدایـە: بێگومـان کـەمبوونی ئۆکسـیژن بەڕادەیەکی زۆر لەسەر چۆنیەتیی هەڵدان و ژیـانی خانـەکان کاریگـەرە, کەوایـە گەیانـدنی ئۆکسـیژن بـە خانـەکانی لـەش گـرنگترین و پێویسـتترین هـەنگاو بـۆ مسۆگەر کردنی سلامەتی‌یەو تەنیا ڕێگای ئـەو کـارەش هەناسـەی قووڵـە. بـەڵام بەداخەوە زۆربەی خەڵك شێوەی دروسـتی هەناسەکێشـان ناناسـن. ئامـار, ئـەم نوکتەیە بە چاکی سابیت دەکا.

داخوا دەزانن لە هەرسێ ئەمریکایی یەکێکیان گرفتاری شێرپەنجەیە؟ کەمێك سامناك دێتـە بەرچـاو, وانیـە؟ بـەڵام جێـی سـەرنجە بـزانن کـە ئـەم ڕادەیـە لـە وەرزشوانان دا زۆری فەرق هەیە. لە هەر حەوت وەرزشـوانی ئـەمریکایی یـەکێك گرفتاری شێرپەنجەیە. بۆچی؟ لێکۆڵینەوەکان نیشان دەدەن لە وەرزشوانان دا بە دەلیلی هاتوچۆی دروست و موناسیبی لێنف, دەزگای پاراستن زۆر چالاکەو ڕادەی سلامەتیی مرۆڤ لە بەرزترین پلـەدا ڕادەگـرێ. بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین, وەرزشوانان دەتوانن بە هەناسەی قووڵ بەتالایی‌یەك لە قەوەزی سـنگی خۆیـان دا دروست بکەن کە لێنف, واتە ماددەی پاك کەرەوەی فـەزای خانـەکان وەکـار بخا. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوە کە هەموو دەزگای گەڕانی خوێن پاك بێتـەوەو لە ئاکام دا ئۆکسیژنێکی زۆر بگاتە خانەکان و ماددە زیادی‌یەکان بە ئاسانی لـە خانەکان دوور کەونەوە:

باشترین شێوەی هەناسەکێشان

دەبینی کە باشترین و کاریگەرترین رێگا بۆ سلامەتی, هەناسەکێشانی موناسیبە بەڵام دەبێ چۆن هەناسە هەڵکێشین؟ باشتر وایە فێر بن بەم جۆرە هەناسە بکێشن.

بە ژمارەیەك هەوا بەرنە نێو سیپەلکەکانەوە. بە قەد چوار ژمارە رای بگرن. دوایە بە دوو ژمارە بیدەنەوە دەرەوە. ئەگەر بردنەژووری هەوا بۆ ئێوە سێ سانیەی پێ بچێ دەبێ دوازدە سانیە رایبگرن و لە شەش سانیەدا بیدەنەوە دەرێ. بۆچی ماوەی دانەوەی هەناسە دوو هێندەی ماوەی هەڵکێشانیەتی؟ چونکە وەختێك هەوا لە سیپەلکەکان دەردەکەی, هەموو ژارێکی نێو لێنفەکان لە فەزای خانەکان دەچێتەدەر. بەڵام بۆ چوار بەرابەر لە سیپەلکەکان دا رای بگرین؟ بەم کارە دەتوانین بە رادەی پێویست خوێنی ئۆکسیژن دار لە تەنیشت خانەکان رابگرین تا بتوانن ئۆکسیژن لە خوێن وەرگرن. جگە لەوە لێنفیش خۆی ناچار بە گەڕان دەکا.

لەبیرتان بێ وەختی هەناسەکێشان هەناسەهەڵکێشانەکە قووڵ بێ و بە کۆمەگی ماسوولکەکانی زگ ئەو کارە بکەن. بەم جۆرە هەناسەکێشانە, قەوەزەی سنگ وەك دەزگایەکی مژین کار دەکا کە لێنفەکە بەرەوسەر وەگەڕان دەخا.

رێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم. داخوا پاش راهێنانی وەرزشی هەست بە برسیەتی دەکەن؟ حەتمەن ئێوەش بۆتان دەرکەوتوە کە پاش وەرزش هیچ کەس حەزی لەخواردن نیە. بەڵام بۆ؟ لەبەرئەوەی لە کاتی وەرزش دا خانەکانی ئێوە بە کۆمەگی هەناسەی دروست و قووڵ ماددە خۆراکیی پێویستیی خۆیان وەرگرتوە. هەر رۆژێك و لانی کەم رۆژێ سێ جار بە پێوە راوەستن و بەو جۆرەی بۆم باس کردن هەناسە هەڵکێشن.

کەوایە جارێکی دیکە پێی دا دەچینەوە:

١ـ بە ژمارەیەك بە کۆمەگی ماسوولکەکانی زگ هەوا بەرە نێو سیپەلکەکان.

٢ـ بە چوار ژمارە هەوا لە نێو سیپلەکەکان دا راگرە.

٣ـ به دوو ژمارەو بە کۆمەگی دیافراگم هەوایەکە بدەوە دەر.

ئێستا پێکەوە خۆ ڕادێنین. تکایە بە پێوە ڕاوەستن. ماسوولکەکانتان باش شل بکەن. هاوکات لەگەڵ وێکهێنانی ماسوولکەکانی زگ, هەناسەیەکی قووڵ لە ڕێگای لووتەوە هەڵکێشن. لە کاتی هەناسەهەڵکێشان دا هەتا حەوت ژمارە بژمێرن:

١ـ٢ـ٣ـ٤ـ٥ـ٦ـ٧.

حەوت سانیە, ئێستا چوار جار زیاتر, واتە بە قەد ٢٨ ژمارە هەوایەکە لە سیپلەکەکانی خۆتان دا ڕاگرن. بژمێرن. ئێستا هەوایەکە لەسەرەخۆ و بە خێرایی‌یەکی دوو هێندەی بردنەژووری لە ڕێگای زارتانەوە بدەنەوە دەر. واتە لەماوەی چاردە ژمارەدا. دیارە هیچ پێویست نیە تین بۆ خۆتان بێنن. ئەگەر هەست دەکەن زەمانی بردنەژووری هەناسەکەو راگرتنی هەوا لە سیپەلك دا بۆ ئێوە زۆرە دەتوانن ماوەکەی کەم بکەنەوە. ئەگەر هەموو ڕۆژێ خۆ ڕابێنن زۆر پێ ناچێ کە زەرفیەتی سیپلەلکتان زۆر لە ئێستا زیاتر دەبێ.

ئەم راهێنانە هەموو ڕۆژێ و هەر ڕۆژە سێ جار و هەر جارە دە کەڕەت ئەنجام بدەن. لە بیرتان نەچێ کە ئەو نیسبەتانەی دانراون بە تەواوی لەبەرچاو بگرن. پاش ماوەیەکی کورت دەبینن رادەی وزەی لەشی ئێوە بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردوە. بە راهێنانی بەردەوام ئەم وزەیە دەگاتە رادەی تەقینەوە, بە جۆرێك کە دەبێ بە هەوڵێکی زۆر بەتاڵی بکەنەوە. چونکە ئێستا ئۆکسیژنێکی زۆرتر دەگەیەننە خانەکانی لەشتان و ئەمە یانی سلامەتی و بەهێزکردنی لەش.

ئەگەر بەڵێن دەدەن ئەم راهێنانە لە دە ڕۆژی داهاتوودا, ڕۆژی سێ جار ئەنجام بدەن دڵنیاتان دەکەم پاش دە ڕۆژ رادەی وزەی لەشتان دەگاتە بەرزترین پلە کە تا ئێستا بووتانە. دڵنیا بن هیچ جۆرە ماددەیەکی خۆراکی یان

ڤیتامینێك له جیهان دا نیه كه بتوانێ وەك شێوەیەكی دروستی هەناسەدان كۆمەگی ئێوه بكا.

هەناسەدان له هەوای ئازاد دا

یەكی دیكه له ڕێگا گرنگەكانی گەیاندنی ئۆكسیژنی موناسیب به خانەكان هەناسەدان له هەوای ئازاد دایه. وەرزش له هەوای ئازاد دا وەك پیاسەو غاردان یەكێك له باشترین ڕێگاكانی ئەنجامی هەناسەكێشانی دروسته, ئەگەر ئەوه نەبێ دەتوانی مەله بكەی. به وەرزشی مەله بێئەوەی هیچ تێن و تەوژمێكت بۆ بێ, هەموو سووكه وەرزشەكانی هەواژیاو ئەنجام دەدەی.

بەرنامەیەك بۆ خۆت دابنێ تا بتوانی كەلكی باش له سووكه وەرزشەكانی هەواژیاو وەربگری. دڵنیابه پاش ماوەیەك له ئەنجامدانیئەو وەرزشانه چێژێكی زۆر وەردەگری. بەم كاره جگه لەوەی وزەی لەشت تا ڕادەیەكی زۆر دەچێته سەر, دەبیه خاوەنی ماسوولكەگەلێكی كارامەو توانایەكی زۆری بەدەنییش. پێم وانیه ئەنجامدانی سووكه وەرزشەكانی هەواژیاو وەك پیاسەكردن و مەله گیروگرفتێكت بۆ دروست بكا, بەڵام باشتر وایه پێش دەست پێكردنی هەر وەرزشێك له پێش دا ڕاوێژێك لەگەڵ پزیشكی خۆت بكەی.

كۆنترۆڵی هێزی خۆراكەكان

دوا نوكته بۆ دەستەبەر كردنی سلامەتی و بردنەسەری ڕادەی وزەی لەش, كۆنترۆڵی ئەو هێزەیه كه له ڕێگای خواردنی خۆراكەكانەوه به تۆ دەگا. حەفتا له سەدی تۆپی زەوی له ئاو دروست بووه؟ داخوا دەزانی كه هەشتا له سەدی كێشی لەشت له ئاو پێك دێ؟ خۆراكی ڕۆژانەی تۆش دەبێ پڕ بێ له ئاو. تەنیا خۆراك گەل كه ئاوێكی زۆریان تێدایه میوەی تازه, سەوزی و دانەوێڵەیه. ئەمڕۆ زۆربەی زانایان لەو باوەڕەدان كه بۆ لەش ساغی پێویسته له ڕۆژدا ئاوێكی زۆر

بخۆیەوە. خواردنەوەی هەشت تا دوازدە پەرداخ ئاو لە رۆژدا ئەم مـاددە گرنگـە بەرادەی پێویسـت دەگەیەنێتـە لەشـی ئێـوە. خواردنـەوەی ئـاوی زۆر دەتوانـێ وزەی پێویستی ئێوە بدا بە لەشتان.

زۆربـەی خـەڵك ئەگـەر تینوویـان بـوو سـاردەمەنی دەخۆنـەوە. سـاردەمەنی بەهیچ جۆر خواردنەوەیەکی بەسوود نیە. چونکە کلۆر, کاربۆهیدرات و فلۆرایـدو هێنـدێ مـاددەی ژارداری تێدایـە کـە بـۆ خانـەکانی لـەش زیانبەخشـن. ئەگـەر بمانەوێ بەراورد بکەین تەنانەت خواردنەوەی ئاوێك کە لەمێژیشە راوەستاوە لـە خواردنەوەی ساردەمەنی باشترە. دیارە تینووەتی گرنگترین هۆیە کـە تـۆ هـان دەدا ئاو بخۆیەوە, بەڵام ئاو خواردنەوە تەنیا رێگا بۆ گەیانـدنی ئـاوی پێویسـت بە لـەش نیـە. ئـەو مـاددە خـۆراکی‌یانـە کـە هـەموو رۆژێ مەسـرەفیان دەکـەن دەتوانن ئاوێکی زۆر بدەنە خانەکانی لەشی ئێوە. هـەروەك خوێندتانـەوە تـەنیا سێ ماددەی خۆراکی لە جیهان دا هەن کە ئـاوێکی زۆر لـەخۆیان دا پاشـەکەوت دەکەن: میوە, سەوزی و دانەوێڵە. ئەم ماددە خۆراکی‌یانە جگە لـەوەی ئـاوێکی زۆریـان تێدایـە دەتـوانن وەك هۆیـەکی پـاك کـەرەوەی لەشـیش کـار بکـەن. لـە زۆربەی رێژیمە خۆراکی‌یەکان دا پێشنیار دەکرێ لەو ماددە خـۆراکی‌یانـە کـەڵك وەگرن کە ئاوێکی کەمتریان تێدایە. هەرچەند ئەم میتۆدە بـۆ ماوەیـەکی کـورت کێشی ئێوە دێنێتە خوار, لە درێژخایەن دا سلامەتیتان دەخاتە مەترسی‌یەوە.

دوکتـور ئەلیکسـاندر بـرایس لـە کتێبـی خـۆی بـەناوی "قـانوونی ژیـان و سلامەتی" دا دەڵێ وەختێك خوێنی نێو وردە رەگـەکان خەسـتتر دەبـێ, ئیـدی ئەو مـاددە ژاراوی‌یانـە کـە لـە خانـەکان لادراون نـاتوانن بـەرادەی پێویسـت لـە خانـەوە بچـنە نێـو خـوێن و هەربۆیـە رادەی ئـەو مـاددە ژاراوی‌یـە لـە فـەزای خانەکان دا زیاد دەبێ و لە ئاکام دا خوێن بە ماددە لادراوەکانی خۆی ئالوودەو ژارگرتوو دەبێ چونکە خوێن بۆ لادانی ماددە ژاراوی‌یەکانی پاشماوەی چالاکیی خانەکان, لەرادەبەدەر خەستەو خێرایی گەڕانەوەی زیاد لە ئەندازە سستە.

هەموو ڕۆژێ ژمارەیەکی زۆر لە خانەکانی لـەشمان دەمـرن. هـەر ئێسـتا کـە خەریکی خوێندنەوەی ئەم کتێبەی بێ ئەوەی ئاگات لـێ بێ ژمارەیـەکی زۆر لـە خانەکانت لەدەست دەدەی بەڵام هاوکات خانەی تازە دروست دەبن هەتا جێـی خانەکانی پێشـوو پـڕ بکەنـەوە. لـە هـەر قـامکێکی مـن دا هـەموو ڕۆژێ حـەوت میلیـارد خانـە دەمـرن و حـەوت میلیـارد خانـەی تـازە لـەدایك دەبـن. ئێمـە بـۆ دروست کردنی خانە تازەکان خۆراك دەخـۆین. هـیچ کـام لـە ئێمـە لـەم کـارەدا کەمتەرخەمی ناکەین.

ئێمە هەموو ڕۆژێ چاك دەخۆین, تەنانەت پتر لـەوەش کـە بـۆ دروسـتکردنی خانە تازەکان پێویستمانە. بۆ بەدەن سەختە ئەو هەموو کەرەسە خۆراکیـیە لە خـۆی دا ڕاگـرێ, کەوایـە دەبـێ ئـاوێ بخۆینـەوە تـا ئـەو کەرەسـەیە لـە ئـاودا بتوێتەوەو سەفەر بۆ هەموو خانەکانی لەشمان بکا. ئەگەر ڕادەی ئاو لـە لەشـی ئێوەدا کەم بێ, کەرەسە خۆراکییەکان لە تەنراوەکان دا خڕ دەبنەوە. لەلایـەك خوێن خەستتر دەبێ و لـە خانـەکانیش دا ئۆکسـیژنی پێویسـت بـۆ سـووتاندنی کەرەسە خۆراکییەکان نیە. بە کەم بوونـەوەی هاتوچـۆی خـوێن لێنـف و خانـە مردووەکانیش لە تەنراوەکان دا دەمێنێتەوە. لەگـەڵ خڕبوونـەوەی ئـەو هـەموو مـاددە ژاراوی و زیـادیـیە, ئەگـەر ڕێیـەك بـۆ پـاڵاوتن و پـاك کردنـەوەی لـەش نەدۆزینەوە بێگومان نەخۆش دەبـێ. تـەنیا ڕێگـا بـۆ لاچـوونی ئـەم گیروگرفتـە ئەوەیە ئاوی پێویست بگاتە بەدەن تا بتوانێ بە چاکی ماددە زیادیـیەکان وەلا بدا. لە بەشێکی قسەکانی دوکتور برایس دا هاتوە:

"هەتا ئێستا شیمی زانان هـیچ ماددەیـەکی بـێ مەترسـیـیان نەناسـیوە کـە بتوانـێ وەك ئـاو مـاددە وشـکەکان لـەخۆی دا بتوێنێتـەوە. لـە ڕاسـتی دا ئـاو باشترین توێنەرەوە لە جیهان دایە."

بەو پێیە ئەگەر ئاو بەڕادەی پێویست بگاتە لەش هەموو قۆناخەکانی هـەرس کردن, وەرگرتن و لادان بەباشی ئـەنجام دەدرێـن و کاریگـەریی خـەراپی مـاددە زیادییە ژاراوییەکان بە توانەوەیان لە ئاودا و دوایەش چوونەدەریان لە ڕێگـەی

پێستەوە (ئارەق)، گورچیلە (میز) و سیپەلك (هەناسەدانەوە) لە بـەین دەچـێ. بەڵام ئەگەر لـێ گەڕێین ئەو ماددە ژاراوییانە لە لەش دا وەمێنن دیارە تووشـی نەخۆشیی جۆراوجۆر دەبین. پێتان وایە بۆچی ئـەمڕۆ مـردن بـەهۆی نەخۆشـیی دڵەوە گرنگترین هۆی مردنە؟ ڕەنگە یەکێك لە دەلیلەکان کە دەبنە هۆیئـەوەی کەسانێك لە تەمەنی چل ساڵی دا بەهۆی ڕاوەستانی دڵـەوە بمـرن ئـەوە بـێ کـە ئەوان بە درێژایی ژیانیان گەڕانی خوێنیان وەجووڵـە نەخسـتوە. ئەگـەر گـەڕانی خوێن تووشی ماددەی زیادی بێ نەك هەر هێزو ڕاپەڕو سڵامەتیی تۆ تێك دەچێ بەڵکوو خانەکانیشت نابنە خاوەنی هەوڵ و دەوڵێکی لەباری بیۆشیمیایی و بۆیە لەشی تۆ قەت خاوەنی سڵامەتی و هاوکێشە نابێ.

دوکتـور ئەلیکسـیس کۆرێـل، خـاوەنی خـەڵاتی نـۆبێلی سـاڵی ١٩١٢، کـە پاشان بوو بە یەکێك لە ئەندامانی دەزگای روکفللێر، هەوڵی دەدا تیئۆرییەکەی خۆی کە دەڵێ چۆنیەتیی ژیان بەسـتراوەتەوە بـە چـۆنیەتیی ژیـانی خانـەکانی لەش، سابیت بکا. هەربۆیە تەنراوێکی لەلەشی جووجەڵەیەك هەڵگرت و لە هـەل و مەرجێکی لەباری تاقیگەیی دا ڕایگرت. ئەم خانەگەلە زیاتر لە سیوسێ ساڵ بێ هیچ گیروگرفتێك ژیان چونکە ئۆکسـیژن و کەرەسـەی خـۆراکیی پێویسـتیان وەردەگرت و هەل و مـەرجی پێویسـت بـۆ لادانـی مـاددە ژاراوییەکانیشـیان بـۆ ئامادە بوو. دوکتور کۆرێل گەیشتە ئەو ئاکامە کە خانـەکان لـە هـەل و مـەرجی لەباردا دەتوانن ماوەیەکی یەکجار زۆر زیندوو بمێننەوە. بـەڵام چـونکە دەزگـای روکفللێـــر نەیـــدەتوانی هەتاســـەر پارێزگـــاری لـــەم خانەگەلـــە بکـــا، ئـــەم تاقیکردنەوەیە ڕاگیرا.

سیستمی خۆراکیی ئاودار!

ڕێگا بدە پرسیارێك بکەم. چەند لەسەدی خۆراکی تۆ لە کەرەسەی خۆراکیی پڕ ئاو دروست دەبێ؟ باشترە جارێکی دیکە تەماشای بەرنامەی خۆراکیی خۆت بکەی. بۆ ئـەم کـارە ئێسـتا کاغـەزێك هـەڵگرەو تـەواوی ئـەو شـتانەی لـە سـێ حەوتووی رابردوودا خواردووتن یان خواردووتنەوە بنووسە. هـەر جـۆرە خـۆراك

یان خواردنەوەیەك كە چۆتە سەر زارت وەبیر بێنەوەو ناوەكەی بنووسە. دڵنیابە ئەم كارە زۆر بە قازانجت دەبێ.

✲ ✲ ✲

زۆر باشە, تەماشای پێرستەكەت بكە. ئەو خۆراكانەی ئاودارن یان بە جۆرێك ئاویان تێدا هەیە خەتیان بە دەورەدا بكێشە. هەموو ماددە خۆراكییەكانی وەك میوە, سەوزی, ئاوی میوەو چەكەرەكان لەو ماددە خۆراكییانەن كە ئاوێكی زۆریان لەخۆیان دا راگرتوە. لەبیرت بێ كە مەبەست لەئاو هەموو شتێكی شل نیە, چونكە شیر لەگەڵ ئەوەی شلە چونكە خوێنێ خەست دەكاتەوە لە پێرستی ماددە خۆراكییە پڕ ئاوەكان دا نیە. (دەزانم قبووڵی ئەم نوكتەیە بۆ تۆ زۆر گران دەبێ, بەڵام راستییەكە ئەمەیە!) دوایە دووبارە لە دەوری ئەو بەشە لە ماددە خۆراكییەكان كە بە شێوەی سروشتی ئاویان تێدایەو نەش كوڵیون خەتێك بكێشە. ئێستا پرسیارێكم لێت هەیە: چەند لە سەدی سیستمی خۆراكیی تۆ لە خۆراكی ئاودار پێك دێ؟ ٨٠ لە سەد؟ ٧٠ لە سەد؟ ٥٠ لە سەد؟ ٢٥ لەسەد؟ ١٥ لە سەد؟ یان كەمتر؟

وەختێك ئەم پرسیارە لە سیمینارەكانم دا دێنمەگۆڕێ دەبینم كە زۆربەی خەڵك تەنیا ١٥ تا ٢٠ لەسەدی سیستمی خۆراكیی خۆیان لە ماددە خۆراكییە ئاودارەكان هەڵدەبژێرن. بەڵام لەبیرت بێ كە هەڵبژاردنی ئەو بەرنامە خۆراكییە كە تەنیا ١٥ لە سەدی ئاوە, یانی خۆكوژی. بەجۆرێكی دیكە بڵێین ئەگەر كەسێك ٧٠ تا ٨٠ لە سەدی خۆراكی رۆژانەی لە خۆراكی ئاودار پێك نەیە مسۆگەر لەشی خۆی نەخۆش دەكا. كەوایە نەختێك زیاتر بیر بكەنەوەو لەبیرتان بێ كە ١٥ لەسەد ئاو لە خواردنی رۆژانەدا بە مانای خۆكوشتنە.

ئێستا ئەگەر پێتان وایە ئەمن زیاد لەئەندازە كەف و كوڵ گرتوومی و باوەڕ بە قسەكانم ناكەن باشترە چاوێك لە ئاماری ئەوانە بكەن كە تووشی شێرپەنجەو

نەخۆشی‌یەکانی دڵ بوون و هەروەها بڕواننە پێرستی ئەو خۆراکانە کە دەزگای زانستەکانی وڵات ئامۆژگاریی کردوە خۆیان لێ بپارێزن. بێگومان ئەو ئامارو ئامۆژگاری‌یانە ئێوە دەترسێنن. بەڵام ڕێگەچارەی کارسازیش هەیە.

باش سەرنجی سروشت بدەن. گەورەترین و بەهێزترین ئاژەڵەکان وەك گۆریل, فیل و کەرگەدەن هەموویان تەنیا ماددەی خۆراکیی ئاودار واتە میوەو سەوزی دەخۆن. تەنیا ڕێگەی خەبات دژی نەخۆشی کەلك وەرگرتنی زۆر لەو جۆرە خۆراکانەیە. ڕەنگە بپرسن چۆن دەکرێ بزانین خۆراکی ڕۆژانەی ئێمە لانی‌کەم ٧٠ لەسەدی ئاوە؟ کارێکی نیە: ئەوەندە بەسە لەمەودوا لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکێکی ڕۆژانە ساڵادیش بخۆن و لەنێوان ژەمەکانیش دا لە جیاتی لەتێك شیرنی, میوە بخۆن. زۆر زوو ئاڵوگۆڕەکە دەبینن. کارلێهاتووییتان زیاد دەکاو وزەی بەدەنتان ئەوەندە زۆر دەبێ کە لەمەوبەر هەر بیریشتان لێ نەدەکردەوە.

لە دە ڕۆژی داهاتوودا ئەوەی گوتم ڕەچاوی بکەن:

١- بە ژمارەیەك هەوا هەڵمژن, بە ئەندازەی چوار ژمارەی ڕای‌گرن و لە دوو ژمارەدا دەری دەنەوە دە جار لەسەریەك و سێ جار لە ڕۆژدا ئەم کارە ئەنجام بدەن.

٢- خواردنی ڕۆژانەتان لانی کەم دەبێ سەدی ٧٠ یان زیاتری ئاو تێدا بێ. لەگەڵ هەر ژەمێك ساڵاد بخۆن و لەنێو ژەمەکانیش دا میوە بخۆن. پاشان بزانن ڕادەی وزەتان چەند دەگۆڕێ. ئەم وزەیە توانای زەینتان دەباتە سەرێ و ئێوە ئەو سڵامەتی و جموجۆڵەتان دەست دەکەوێ کە شیاوی ئەوەن هەتانبێ.

دە ڕۆژان ئەم بەرنامەیە تاقی بکەنەوە. پێویستیی بە ئامراز یان بەرنامەیەکی تایبەتی نیە, بەڵام بێگومان لەوەی بەدەستی دێنن سەرتان سوڕ دەمێنێ.

لەو شێوەیە کە بۆ هەناسەدان گوتمان بە هەر ڕادەیەك حەزتان لێیە بەهرە وەرگرن. وردە وردە ئەو جۆرە هەناسەکێشانە بۆتان دەبێ بە خوو. ئەم

میتـۆده پـتر لـه هـەر شـێوەیەکی لـەم بەرنامەیـەدا فێـری بـوون شـوێن لەسـەر چۆنیەتیی ژیانتان دا دەنـێ. لـەبیرتان نەچـێ کـە بـۆ بـەهرە وەرگـرتن لـە هـەر نیعمەتێکی خوایی میتۆدێك هەیەو میتۆدی چێژ وەرگـرتن لـە سـلامەتییش هـەر ئەوەیە کە فێری بوون, کەوایە بـۆ وەدەسـتهێنانی لەشـێکی سـاغ لـە جێبـەجێ کردنی ئەم میتۆدانە غافڵ مەبن.

<u>رۆژی هـەژدەیـەم</u>

پێـوەندیی سـەرکـەوتـوو

بابەتی ئـەمڕۆمان توانـای دامەزرانـدنی پێوەنـدیی سـەرکەوتوویە. خـەڵك زۆر جـار لـەمن دەپرسـن: "چـۆنت توانیـوە ئەوەنـدە سـەرکەوتوو بـی؟" و ئـەمن هەمیشـە وەڵام دەدەمـەوە کـە: "دەزانـی چـیە؟ ئـەمن بەهرەیـەکی زۆر گـرنگم هەیـە. لـە سـەرەوە بـوونی چـۆنیەتیی ژیـانی مـن بـەهۆی پێوەنـدیـیـەکی نائاساییيەوەیە کە لەگەڵ خەڵکی دیکـەم هەیـە. هەرچـی لـە ژیـان دا هەمـە لـە سایەی پێوەندیی دوولایەنە لەگەڵ کەسانێکەوەیە کە بەڕاستی بۆم گرنگن."

ئێسـتا سـەعات دووی بـەیانیـیـەو ئـەمن خـەریکی نووسـینی ئـەم دێڕانـەم. هەرچەند لەحزە پێش ئێسـتا تەلەفونەکـەم دانـا, قسـەم لەگـەڵ هاوسـەرەکەم, بەکی دەکرد. لەوکاتەوە زەماوەندم لەگەڵ کردوە بەڕاستی ئەو توانیویـەتی مـن بگـۆڕێ. ئـەو توانـاو هێـزی ژیـانی منـە. ئـەمن هەمیشـە لـە ژیـان دا خـۆم بـە بەرعۆدەی وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەزانی و هەمیشە لە ڕێگاگەلێك دەگـەڕام کە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن یارمەتیم بـدەن, بـەڵام زەماوەنـدم لەگـەڵ بـەکی, بوو بە بەهێزترین ئامرازم بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن. ژیـان لەگـەڵ وی بـەرزترین پلەی خۆشیی کە دەم تـوانی بـیری لـێ بکەمـەوە لـە ژیـانی مـن دا پێـك هێنـا. پێشتر بەشم لە سەرکەوتن دا هەبوو, بەڵام ئێسـتا دەم تـوانی ئـەو سـەرکەوتنە لەگەڵ کەسێك کە بەڕاستی دەیهێنا, بەش بکەم.

پێم وایە هەر کام لـە ئێمـە مرۆڤـەکان شـیاوی ئەوەیـە کـە لـە زەماوەنـدێکی سەرکەوتوو و پێوەنـدیـیـەکی بـاوەڕ پـێ نـەکراو لـەزەت وەرگـری. نـازانم ئێـوە ئێستا لە چ بارودۆخێك دان, زەماوەندتان کردوە؟ سەڵتن, کەسێکی تایبـەتیتان

بۆ زەماوەند لەبەرچاو گرتوە یان نا؟ بەڵام بەهەرحاڵ پێم وایە باشترە کەمێك باسی ئەو میتۆدانە بکەم کە بۆ من و هەر کەس توانیویەتی پێوەندییەکی سەرکەوتوو لەگەڵ هاوسەرەکەی دامەزرێنێ کارساز بوون. رەنگە بە خوێندنەوەی ئەم فەسڵە بتوانن ئەو کۆسپانەی هاتوونە سەر رێگای نیزیکی و عیشقی راستەقینەی ئێوەو هاوسەرەکەتان, لەبەین بەرن.

بوونی پێوەندییەکی جوان لەگەڵ هاوسەرتان

لەبیرتان بێ ئەگەر دەتانەوێ پێوەندییەکی جوانتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێ, دەبێ خۆتان بگۆڕن هەتا رەوتی بارودۆخەکە بگۆڕێ. ئەگەر بۆ باشبوونی پێوەندییەکانتان بتانەوێ هاوسەر یان هەل و مەرجی ژیانی خۆتان بگۆڕن, پێوەندیتان دەبێتە گیروگرفتێکی درێژخایەن کە هەردووکتان پیرو ماندوو دەکا. ئەگەر دەتانەوێ میتۆدێك کە بۆ گۆڕینی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرتان بەکاری دەبەن کارساز بێ, دەبێ لەپێش دا قانوونەکانی ئەم پێوەندییە بناسن و لە بەکارهێنانیان دا شارەزایی بەدەست بێنن. ئەم قانوونانە بەم جۆرەن:

١ـ ئەگەر دەتانەوێ پێوەندییەکی نیزیکتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێ, لەجیاتی ئەوەی زەماوەند بکەن بۆئەوەی سوودێکتان دەست کەوێ **بۆ ئەوە زەماوەند بکەن تا سوود بە یەکی دیکە بگەیەنن**. روانینتان بۆ ژیانی هاوبەش بگۆڕن. لە خۆتان بپرسن چۆن دەتوانم لەگەڵ کەسێکی خۆشم دەوێ زیاتر خۆشەویستی بنوێنم؟ چۆن دەتوانم شادی, عیشق و لەزەتێکی زیاتری پێ ببەخشم؟ ئەگەر بەم شێوەیە رەفتار بکەن هاوسەرەکەشتان هەمیشە هەوڵ دەدا هەر ئەو رەفتارەی لەگەڵ ئێوە هەبێ. تەنانەت ئەگەر لەوەی دەیبەخشی یەك لە چواریشت بۆ بگەڕێتەوە, سەرمایەیەکی کەمت وەکار خستوە کە سوودێکی بێئەندازی دەبێ.

٢- بەڕاست، بۆچی کەم کەس هەیە دوای زەماوەند پێوەندی‌یەکی باشی لەگەڵ هاوسەرەکەی هەبێ؟ وەڵامەکە زۆر سادەیە. شێوەی پێوەندیی ئێمە لەگەڵ هەرکەس لەسەر بناغەی ئەو هەستەیە کە بەرامبەری هەمانە. **چۆنیەتیی پێوەندیمان لەگەڵ خەڵکی دیکە بەستراوەتەوە بە چۆنیەتیی هەستی ئێمە بەرامبەریان.** کاتێك لەبارەی هاوسەرەکەتەوە بیر دەکەیەوە چ هەستێکت بۆ دێتەپێش؟ بە باوەڕی من، دەرکەوتنی ئەم هەستەش وەك هەموو هەستێکی دیکە بەوەوە بەستراوە کە لەو دەمەساتەدا وەزعیەتی لەشی تۆ چۆن بێ و فکری خۆت لەسەر چ شتێك خڕ کردبێتەوە. فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ کەیەوە هەر ئەو هەستەت دەبێ.

باش فکر بکەوە، داخوا لەبیرت ماوە چۆن ئاشق بووی؟ لە نەکاو سەرنج ڕاکێشی‌یەکی باوەڕ پێنەکراو و هەناسەبڕت لەو کەسەدا هەست پێ کرد. بەتەواوی بۆ لای کشای و هەژان هەموو گیانتی داگرت. هەستێکی نائاساییت هەبوو. بێ هیچ دەلیلێکی تایبەتی خۆشحاڵ بووی و هەموو شتێکی دەوروبەرت جوان و دڵگیر دەهاتە بەرچاو. لەبن لێوانەوە بە نارەنار گۆرانیی ئاشقانەت دەگوتن و هەر لەحزە لە دەرفەتێك دەگەڕای کە بچی و بیبینی. هەرچی دەیگوت جوان بوو و هەرچی دەیکرد ئەتۆی دەهەژاند، بەڵام ئێستا بە تێپەڕینی تەنیا چەند ساڵ ئەم پێوەندی‌یە باوەڕ پێنەکراوە گۆڕاوە. هەستی هەژانی تۆ بەرەبەرە کەم بۆتەوەو لایەنی بەرامبەرت هێندە سەرنج ڕاکێش و لەبەردڵان دیار نیە. بەڵام بۆچی؟ لە ژیان دا قانوونێك هەیە بە ناوی **قانوونی خووگرتن**. زۆر کەس گوێ نادەنە ئەم قانوونە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە گوناح بکەن. بەڵام ئەم قانوونە حەقیقەتی هەیە. بە پێی ئەم قانوونە **هەر شتێك زۆرت لەگەڵ بوو بەرەبەرە لەبیر دەچێتەوەو بەداخەوە ئەم قانوونە گەورەترین قاتڵی عیشقە.**

ئەوکاتەی ئاشق دەبی یان ئەوکاتەی هێشتا لەگەڵ کەسەکە زەماوەندت نەکردوە هەموو شتێك دڵخوازە، بە چەشنێکی باوەڕ پێ نەکراویش. هەمیشە لە

فکری دای و هەر کارێك دەکا لەپێش چاوت دڵگیرە, بەڵام کەم کەم هەستەکەت دادەمرکێ, نەك لەبەر ئەوەی ئیدی بایەخی پێ نادەی یان خۆشت ناوێ, تەنیا بەو هۆیە کە ئێستا ئەوەی لە سەرەتای پێوەندیتان دا ئەنجامت دەدا ئەنجامی نادەی. میتۆدەکانی خۆت بۆ راکێشانی سەرنجی هاوسەرەکەت لەبیر نەماون. تووش بووی. لە کاردا, لە گوزەرانی ژیان دا, لە ئەنجامی بەرپرسایەتیی رۆژانەدا, موتاڵا, وەرزش یان هەر شتێکی دیکە. پێشهاتێکی ناخۆشە, بەڵام بۆ زۆربەی خەڵك روو دەدا. چۆن دەتوانی لەو رووداوە رابکەی؟ یەکەم هەنگاو ئەوەیە کە وریا بی و بزانی داوێکی وا هەیە. زۆربەی خەڵك لەبەر قبوولّ کردنی ئەو راستییە هەڵدێن لە کاتێك دا ئاگادار بوون بە تەنیا دەتوانێ ژیانت بگۆڕێ و بە کۆنترۆڵی هەستت پێوەندییەکانت باشتر بکا.

حەتمەن لەبیرتە کە هەروەخت کەسێك بە توندی هەست بە حاڵەتێك بکا لە زەینی خۆی دا ئەو حاڵەتە بە شتەکانی دەوروبەریەوە دەبەستێتەوەو هەرکاتێکیش چاوی بەو شتانە بکەوێتەوە سەرلەنوێ هەست بەو حاڵەتە دەکاتەوە. بێگومان باسەکەمانت لەبارەی گرێدرانیشەوە لەبیر ماوە. ئەم قانوونە بەسەر پێوەندییەکانی تۆ و هاوسەرەکەشت دا حاکمە.

سەرەتا, پێش زەماوەند, هەموو شتێك باشە چونکە چاوپێکەوتنەکەتان لە وەختێك دا دەبێ کە هەموو شتێك رێك و پێکە. رەنگە ئێوە لە شوێنێکی جوان یەکتر ببینن و ئەویش لە حاڵەتێك دا هیچ گیروگرفتێکتان نیە, پاشان سەرلەنوێ دەچنەوە ماڵێ و لای بنەماڵەکەتان. لە حاڵێك دا پاش زەماوەند هەموو شتێك دەگۆڕێ. وێ دەچێ ئەتۆ بۆ ئەو خەرجییە زۆرەی لە پێشتە پێویست بێ پتر کار بکەی و ماندوو بوونەکەش وەختێك بە ئاشکرا هەست پێ دەکەی کە لەلای هاوسەرەکەتی. لەوانەیە دوورکەوتنەوە لە دایك و بابت بۆ تۆ زۆر دژوار بێ و ئەم هەستە ناخۆشە بەهێزەش بە حوزووری هاوسەرەکەت دەرك دەکەی. زۆری پێ ناچێ کە هەستە نێگەتیڤەکان لەگەڵ ئامادەبوون لەلای هاوسەرەکەت لە زەینی تۆدا تێکەڵ دەبن. ئەتۆ هەروا ئاشقی هاوسەرەکەتی بەڵام بوون لەگەڵ

وی هەستێکی ناخۆشت وەبیر دێنێتەوە, بەجۆرێك کە بەخۆت نیە لە حوزووری هاوسەرەکەت دا هەستێکی خەراپت هەیە. ئەمە قانوونی مێشکە, هەمیشە لەگەڵ دەرك کردنی هەستێك, مێشك ئەو هەستە لەگەڵ حاڵەت یان بارودۆخێکی کە تێی دای لێك دەبەستێ. ڕاست یان هەڵە, بەهەرحاڵ ئاوایە. ئەم ژن و مێردە پاش ماوەیەك دەکەونە بارودۆخێکەوە کە پێی دەڵێن شیپانە. لەو بارودۆخەدا لە ژیانی هاوبەش لەگەڵ هاوسەرت جگە لە ناڕەحەتی هیچ وەدەست ناهێنی. مێشکی تۆ ناڕەحەتی لە حوزووری وی دا دەبینێ. کەوایە هیچ خاڵێکی پۆزەتیڤی تێدا نابینێ. با نموونەیەك بێنمەوە:

وەختێك ژن و مێردێك تووشی دەمەقاڵێ دەبن. کێشەکە سات بەسات توندتر دەبێ و هەستی ناڕەحەتی دەچێتەسەر. داخوا ئەتۆ کەوتوویە بارودۆخێکی لەو چەشنەوە؟ وا لە ناڕەحەتی دا ڕۆ دەچی کە هەر لە بیرت دەچێتەوە دەمەقاڵێیەکە لەسەر چی دەست پێ کراوە. تەنیا ئەوەندە هەست دەکەی کە لە دەستی لایەنی بەرامبەر ناڕەحەتی. زۆری پێ ناچێ کە تووشی بەربەرەکانییەکی ڕاستەقینە دەبی. هەرچەندی باسەکەتان توندتر دەبێ پتر حەز دەکەی لەم خەباتەدا سەرکەوی و هەربۆیە ڕەنگە قسەی وا بکەی یان کاری وا ئەنجام بدەی کە دوایە زۆرت پەژیوان بکاتەوە. بەڵام تازە ئەوی نەدەبوو رووبدا, رووی داوە. ژن و مێردەکە زۆر تووڕە دەبن. تەماشای روخساری یەکتر ناکەن و لە حاڵەتێکی وادا, ئەم هەستە ناخۆشە بەهێزە لەگەڵ دیتنی دەموچاوی هاوسەرەکە لێك دەبەسترێ.

ئەم ئەڵقەپێوەندییانە بە دووپاتەکردنەوە هەمیشە قایم و قایمتر دەبن و پاش ماوەیەك, تەنانەت دیتنی هاوسەرەکەشت هەستی تووڕەیی لەتۆدا دروست دەکا. ئەم ئەڵقەپێوەندییانە بە شەوێك شکڵ ناگرن و دوای چەند ساڵ شکاندنیان بەڕاستی دژوار دێتەبەرچاو. ئەم بارودۆخە هەر ئەوەیە کە ناومان نا شیپانە. لەم هەل و مەرجەدا مێشك دەڵێ جیابوونەوە جێی ناڕەحەتییە بەڵام

بەهەرحاڵ لـە هەسـتی فشـارێك كـە ئێسـتا دەیچێژم ئاسـانتر دەبـێ، ئەمـەش كۆتایی ژیانی هاوبەشە. چۆن دەكرێ پێشی پێ بگرین؟

أ ـ ئاگات لە توانای هەستی خۆت هەبێ. ئەوە بزانە كە هەر كاتێك هەست بە توورەیی توندو ناڕەحەتی دەكەی، هەرچی لە دەوروبەرت رووبدا، لـە زەینـت دا لەگەڵ ئەو هەستە پێوەند دەدرێ. وەختێك ئەو هەستانەت هەن خـۆ لـە دیـدارو قسەكردن لەگەڵ هاوسەرەكەت بپارێزە چونكە ئەگەر وا نەبێ بتـەوێ و نەتـەوێ ئەم ئەڵقەپێوەندییە لە زەینت دا نەخش دەبەستێ.

ب ـ ئەگەر لەگەڵ هاوسەرت دەست بە دەمەقاڵێ دەكەی مەیەڵە كێشەكە بـە توورەیی تونـد یـان سـووكایەتی تـەواو بـێ، ئـەگینا هـەتا هەتایـە بـاس لەسـەر مەسەلەیەك لەگەڵ هاوسەرەكەتت لە زەینی خۆت دا لەگـەڵ تـووڕەیی پەیوەنـد داوەو لە داهاتوودا هەر باسێكی چووكەڵە دەگاتە دەمەقاڵێیەكی توند. باشترین رێگای دەمەقاڵێ ئەوەیە كە قسەكانی خۆت لێبڕاوانە، مەنتیقی و كورت بكـەی و كۆتایی بە باسەكە بێنی. وەختێك باس درێـژ بێتـەوە سـات بـە سـات تـووڕەیی توندتر دەبێ، بە جۆرێك كە لەوانەیە كۆنترۆڵی خۆت لەدەسـت دەرچـێ و شـتی وا بڵێی یان كاری وا بكەی كە دوایە ببێتە هۆی پەژیوانیت.

ج ـ بـەڵام ئەگـەر تووشـی دەمـەقاڵێـیـەكی تونـد بـووی دەبـێ چ بكـەی؟ درێژەكێشـانی بـاس و دەسـت كـردن بـە دەمـەقاڵێ بەرهـەمی بـوونی هێنـدێ سەرمەشقی نادروسـتی پێشـوو لـە زەینـی تـۆ دایـە. كەوایـە ئـەم سەرمەشـقانە بشكێنە. ئەمن و هاوسەرم بەكی یەكترمان زۆر خۆش دەوێ بەڵام گرنگ نیە كـە دوو كـەس چـەندیان دڵ بـە یەكەوەیـە، وەختێـك دێ تـێ دەگـەن هـەر كامـەی بیروباوەڕێكی جیاوازی هەیەو بەشێوەیەكی جیاواز تەماشای مەسەلەكان دەكا. لەوانەیـە ئـەو دووانـە بایـەخی وەك یـەكیان هـەبن، بـەڵام مسـۆگەر قـانوونی جیاوازیان بۆ بـەكارهێنانی بایەخـەكانیان هـەن. زۆربـەی ژن و مێردەكـان پـاش ئەوەی دەگەنە ئـەو ئاكامـە دەكـرێ بڵـێین هەمیشـە تووشـی شـەڕەدەندووكەی درێژو بێ كۆتایی دەبن بەجۆرێك كە هەردووكیان لە تـووڕەییـان شـێت دەبـن.

بەڵام ڕێگەچارە ئەوەیە نەیەڵێن ئەو دەمەقاڵێیە زیاد لە ئەندازە درێژ بێتەوە. یەکێك لەو دوو کەسەتان دەبێ پاش یەك دوو دەقیقە حاڵەتی ئەوی دیکە بگۆڕێ.

پێشتر لەبارەی گۆڕینی حاڵەت و هەستمانەوە پێکەوە قسەمان کردوە. ئەگەر لەبیرت مابێ گوتمان تەنانەت لەوپەڕی تووڕەییش دا دەتوانی لە یەك سات دا هەستی خۆت بگۆڕی. ڕێگای کۆتایی هێنان بە دەمەقاڵێیەکی توند ئەوە نیە داوا لە لایەنی بەرامبەر بکەی لێ‌وەبڕێ. بێگومان ئەتۆش ئەم ڕێگایەت تاقی کردۆتەوەو دەزانی بە هیچ جۆر سوودی نیە.

یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ کۆتایی هێنان بە کێشەیەکی خێزانی ئەوەیە بڕۆینە لای لایەنی بەرامبەرو شتێکی بەگوێ دا بچرپێنین. نازانم دەبێ چ بڵێی بەڵام دڵنیام ئەگەر کەسێك بە گوێت دا بچرپێنێ حەتمەن هەستی تۆ دەگۆڕێ. ئێمە زۆر جار لە ژیانی خۆمان دا ئەم میتۆدەمان بەکار هێناوە.

پێشتر لەبارەی قەبارەی بایەخەکانەوە قسەم بۆ کردووی. ئەمن و هاوسەرم باوەڕی جیاوازمان لەبارەی ڕێزگرتنەوە هەبوو. باوەڕی وی لەبارەی ڕێزگرتنەوە ئەوەبوو کە نابێ هیچ وەخت دەنگ بەرز بکەیەوەو بەباوەڕی منیش ڕێز دانان یانی ئەوە کە وەختی قسەکردنی من هەرگیز یەکێك ژوورەکە بەجێ نەهێڵێ. ئێمە پێکەوە قەرارمان دانابوو کە ئەمن قەت دەنگی خۆم بەرز نەکەمەوەو بەکییش قەت لە وەختی قسەکردنی من دا ژوورەکە بەجێ نەیەڵێ. بەڵام ڕۆژێك ئەو کارێکی کرد کە منی زۆر تووڕە کردو ئەمن دەنگم هەڵبڕی. بەکییش هەستاو ژوورەکەی بەجێ هێشت. ئەمن هاوارم کرد ئەتۆ قەولت دابوو ژوورەکە بەجێ نەهێڵیو بە هاواری خۆم قەولەکەمم دەشکاند. ئەمن هێندە تووڕە بووم کە وەدوا بەکی کەوتم هەتا دیمەوە.

پێوانەی ماڵەکەمان دە هەزار میتری چوارگۆشەیە. چرای زۆربەی ژوورەکانی ماڵێ کوژابۆوەو ئەمن لە تاریکی دا هەولم دەدا بەکی بدۆزمەوە. سەرەنجام وەختێك چوومە دالانێکی تاریکەوە لە پشتەوە گوێم لە دەنگی سیکناڵێکی درێژ

بوو. دوو میتر هەڵبەزیمەوەو دەسبەجێ ئاوڕم دایەوە دوای خۆم. خێزانم لەبەر پێکەنین لەسەر زەوی تخێڵ ببوو و قاقای دەکێشا. بەو هەڵبەزینەوەیەو دیتنی ئەو دیمەنە ئیدی نەم دەتوانی تووڕە بم و دەستم کرد بە پێکەنین.

ئەگەر دەتەوێ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت بەردەوام و خۆش بێ دەبێ جۆری گۆڕانی حاڵەتی وی بدۆزیەوە. چ شتێك هاوسەرت وەپێکەنین دەخا؟ چ کارێك دەیهەژێنێ؟ ئەگەر هەموو رۆژێ کارێك بە یەك شێوە ئەنجام بدەی, بۆ وێنە هەموو بەیانی‌یەك لەسەر شتێکی بێبایەخ شەڕێك وەڕێ بخەی, تووشی سەرمەشقێك دەبی کە لەبیرچوونەوەی ئاسان نابێ, کەوایە لەو میتۆدانە کەلك وەرگرە کە دووپاتە نەبوونەوە. لەو جۆرە وەختانەدا وتوویژ بە هیچ جۆر کردەنی نیە. خێراترین و کاریگەرترین رێگا گۆڕینی هەستە. پێشتر ئەو میتۆدە فێر بووی. کەوایە بۆ لەنێوبردنی خووی کێشەو دەمەقاڵێ کەلکی لێ وەرگرە. ئەگەر بتوانی هەموو جارێ وەختی دروست بوونی دەمەقاڵێ ئەم سەرمەشقە بڕووشێنی ئەم سەرمەشقە بەرەبەرە دەشکێ و ئیدی تەنانەت ئەگەر پێشت خۆش بێ ناتوانی لەسەر بابەتێك لەگەڵ هاوسەرەکەت بیکەیە دەمەقاڵێ. لە هێندێ میتۆدی بێوێنەی وەك تووشی سەرسوڕمان کردنی یەکتر بەهرە وەرگرن. بەم جۆرە یاری‌یەکی شیرین دەست پێ دەکەن کە لە کۆتایی دا تواناو شادی بە تۆ و هاوسەرەکەت دەبەخشێ. هەمووی ئێوە ئەرکی سەرشانتانە باشترین جۆری ژیان بۆخۆتان و هاوسەرتان دابین بکەن, کەوایە بەرپرسایەتیی خۆتان رەچاو بکەن و بە جۆرێك لەگەڵ هاوسەرتان پێوەندی دامەزرێنن کە ژیانتان ببێتە داستانێکی شیرین.

٤- زۆربەی خەڵك وەختێك تێدەگەن لەگەڵ هاوسەرەکەیان گیروگرفتیان هەیە, چ دەکەن؟ تووڕە دەبن, نارەحەت دەبن, ئەوەی دەبێ بیکەن ئیدی ئەنجامی نادەن و هەرچی مەسەلەی نێگەتیڤی دنیا هەیە بەو کەسەیەوە دەبەستن. بەڕاست پێت وایە هێندێك بۆ خەیانەت بە هاوسەرەکەیان دەکەن؟ چونکە ئیدی حاڵەتە خۆش و دڵگرەکانی جاران لە پێوەندیی نێوان خۆیان و

هاوسـەرەکەیان دا نـەماوەو بـە پێچـەوانە, هەسـتی بەتـەواوی نێگـەتیڤ بوونـە جێنشینی عیشقی پێشوو. بۆیە لە کەسێکی تازە دەگەڕێن کە هێشـتا دەتوانـێ هەستێکی تازە لەودا ببزێوێ. هێشتا لە پێوەندی لەگـەڵ ئـەو کەسـەدا نوکتـەی نێگەتیڤ دروست نەبووە.

ئەم جۆرە کەسانە لـە جیـاتی ئـەوەی گیروگرفتـی خۆیـان چارەسـەر بکـەن, شـەریکە هەسـتی خۆیـان دەگۆڕنـەوە, بێخەبـەر لـەوە کـە لەگـەڵ هەرکـەس پێوەندیی ئاشقانە دامەزرێنن پاش ماوەیەك دیسان گیروگرفتیان دەبێ. چونکی خۆیان هەمیشـە لەگـەڵ خۆیانـە! دیسـان هـەر ئـەو کێشـەو دەمـەقاڵێیانـە روو دەدەن.

فێر بن پێش هەموو شتێك لەگەڵ خۆتان رێك کەون. گرنگ نیە زەماوەنـدتان لەگــەڵ کــێ کــردوە. ئــەوەی پێوەنــدیی ئێــوە تووشــی گیروگرفــت دەکــا سەرنەکەوتنی ئێوە لە دیتنەوەی رێگـای عیشـق دایـە. مەبەسـتم چیە؟ هـەموو کەس لەم جیهانەدا هێندی نوکتەی پۆزەتیڤ و بێوێنەی هـەن کـە دەبنـە هـۆی ئەوەی خەڵك ئۆگری بن. لە سەرەتای پێوەندیی دوو کـەس دا ئـەو نوکتانـە زۆر زەق و روون نایەنە بەرچاو. لەلایـەك, پـێش زەماوەنـد هـەردوولا هـەموو کارێـك دەکەن تا رەزامەندیی ئەوی دیکە وەدەست بێنن و لە تەواوی رێگاکانی کە هەن و کاریگەرن بەهرە وەردەگرن تا سەرنج راکێش و لەبەردڵان بێنەبەرچـاو. بـەڵام دوای زەماوەند, بە تێپەڕینی رۆژگار ئێمە گرفتاری دیاردەیەك دەبـین کـە نـاوی خووگرتنە.

سـەرەتای ئاشـنابوونی خـۆت و هاوسـەرت بێنـەوەبیر! بێگومـان هەسـتی بەهێزو دوور لە باوەڕی عیشقت بە هەموو گیانت هەست پێ دەکرد, بەڵام ئێستا چی؟ مسۆگەر دیسان هاوسەرەکەتت خۆش دەوێ بەڵام داخوا هێشـتا ئـەو فکر خڕ کردنەوەی جاران لەسەر خاڵە پۆزەتیڤـەکانی کەسـایەتیی ویت پاراسـتوە؟ وەڵامی زۆربەی خەڵك نێگەتیڤە.

رێگاکانی دەربڕینی عیشق

بۆچی زۆربەی مەمانان لەگەڵ ئەوەی هێشتا هاوسەری خۆمان خۆش دەوێ وەك جاران عیشقی خۆمانی پێ نیشان نادەین؟ ئەوکاتەی لەگەڵ هاوسەرت ئاشنا بووی چیت دەکرد؟ دەتبردە شوێنی جۆراوجۆر، دیاریت بۆ دەکڕی و ئاشقانەچاوت دەچاویەوە دەبڕی و لە رۆژێك دا چەندین جار پێت دەگوت خۆشم دەوێی و لە هەر شێوەیەك دەت زانی بەرادەی پێویست کەلکت وەردەگرت. دەزانی، سێ میتۆدی گشتی بۆ هەستکردن بە عیشق هەن:

هێندێك بۆ هەستی قووڵی عیشق پێویستیانە دەربڕینی عیشق لە تۆ ببیسن. دەبێ پێیان بڵێی خۆشم دەوێی، ئاشقی تۆم. دەت پەرستم. دەنگی کەسەکەو قسەکردن بە راوێژێکی تایبەتی لە هەستی وان دا زۆر کاریگەرە، و هەتا وەختێك عیشقی خۆتیان بۆ دەرنەبڕی هیچ میتۆدێکی دیکە لەبەرچاویان بایەخی نیە.

ژمارەیەك دەبێ عیشق ببینن: کڕینی گوڵ، دیاری، بردنیان بۆ شوێنی جوان جوان و تەماشای ئاشقانە. بیستنی رستەی خۆشم دەوێی بۆ وان زۆر دڵگر نیە. بەڵام چاولێکردنێکی ئاشقانە هەستی قووڵی خۆشەویست بوونیان پێ دەبەخشێ.

بەڵام لەوانەیە هاوسەری تۆ لەو دەستە کەسانە بێ کە تا بە شێوەیەکی تایبەتی دەستیان لێ نەدەی بە هیچ جۆر عیشقی تۆ تێ ناگەن. لەوانەیە هەست بکا کە ئەتۆ لێی نیزیکی، بەڵام عیشق تەنیا بە دەست لێدان دەرك دەکا.

بۆ باشبوونی پێوەندیی خۆت و هاوسەرت دەبێ وەدوای رێگاگەلی بێوێنە بکەوی کە هەستی خۆشەویست بوون بدەن بە هاوسەرت. میتۆدەکانی بناسەو بۆ جوانی بەخشین بە پێوەندیتان کەلکیان لێ وەرگرە. ئەگەر باش بیر بکەیەوە وەبیرت دێتەوە کە لە سەرەتای ئاشنابوونتان دا بە باشی ئەو میتۆدانەت دەزانین و کەلکت لێ وەردەگرتن. بەڵام ئێستا لەبیرت کردوون. هەرکارێك لە سەرەتای زەماوەند دا بۆ راکێشانی سەرنجی هاوسەرەکەت

دەتکرد دووبارە بیگرە پێش. ڕێگای تایبەتیی هاوسەرەکەت بناسەو ڕاست بەو میتۆدە خۆشەویستیی پێ نیشان بدە, نەك بە شێوەی خۆت, چونکە لەو حاڵەدا مسۆگەر هاوسەرت هیچ سوودێك لە خۆشەویستیی تۆ وەرناگرێ. وەرە بزانین بە نەناسینی ڕێگای تایبەتیی هاوسەرت لە عیشق دا چ ڕوودەدا.

ڕەنگە ئەتۆ بۆ تێگەیشتنی عیشق لە ڕێگای بینراو کەلك وەرگری. لەو حاڵەدا چۆن عیشقی خۆت بە هاوسەرەکەت نیشان دەدەی؟ ئەتۆ دەبێ عیشقی خۆتی پێ نیشان بدەی. پێشتر ئەو میتۆدە فێر بووی, وانیە؟ هاوسەرەکەت دەبەیە ئەو جێیانە کە پێی خۆشن, زۆر شتی بۆ دەکڕی و بە شێوەیەکی بەڕاستی ئاشقانە تێیەوە ڕادەمێنی, بەڵام ڕۆژێك هاوسەرەکەت ڕووت تێ دەکاو دەڵێ: "دەزانی ئازیزەکەم, ئەمن هەست دەکەم ئەتۆ خۆشت ناوێم." ئەتۆ دەڵێی: "چی؟ باسی چی دەکەی؟ بڕوانە ئەنگوستیلەی دەستت, ئەمە مانای ڕاستەقینەی عیشقە." ئەو وەڵام دەداتەوە: "بەڵێ, ئەم ئەنگوستیلەیە ئەتۆ بۆت کڕیوم, بەڵام قەت پێت نەگوتووم کە ئاشقی منی."

هەروەك گوتم هێنێك کەس دەبێ دەربڕینی عیشق ببیسن, ئەویش بە ڕاوێژێکی تایبەتی و بەو جۆرە کە بۆخۆیان پێیان خۆشە.

ئێستا وەرە حاڵەتێکی دیکە لەبەرچاو بگرین. ڕەنگە ڕێگای عیشق دەربڕینی تۆ بیستراو بێ و هەوڵ دەدەی عیشقی خۆت لەو ڕێگایەوە بە هاوسەرت نیشان بدەی. چۆن ئەو کارە دەکەی؟ هەموو ڕۆژێ ڕووی تێ دەکەی و بە ئاشقانەترین ڕاوێژ کە دەیناسی پێی دەڵێی: "ئازیزم زۆرم خۆش دەوێی." بەڵام هاوسەرەکەت دەڵێ: "توخوا درۆیان مەکە! لەگەڵم ڕاست بە! تا ئێستا جارێك بووە شتێك بۆ من بکڕی, ئەمن بەریە جێگایەك یان هیچ نەبێ چاوێکم لێ بکەی؟" ئەتۆ دەڵێی: "بەڵام ئەمن هەر ئێستا تەماشات دەکەم." بێگومان چاولێکردنەکەی تۆ بەو شێوەیەیە کە خووت پێ گرتووەو ئەو وەڵام دەداتەوە: "ئاوا؟ دەڵێی چاو لە دیواری دەکەی!"

ئەدی ئەگەر لە وەزعیەتێك دا بی کە ڕێگای تۆ بۆ دەربڕینی عیشق بیستراو بێ و بەڵام هاوسەرت تەنیا وەختێك هەست بە ئەوینی تۆ بکا کە دەستی لێ بدەی, چ ڕوودەدا؟ ئەتۆ دەڵێی: "ئەمن ئاشقی تۆم." بەڵام ئەو کەسە پێویستیی بەوە هەیە بەشێوەیەکی تایبەتی دەستی لێ بدەی و تەنیا بەو ڕێگایەدا هەژانی عیشق دەرك بکا. وا دابنێ هاوسەرەکەت پیاوێکە کە ڕێگای دەربڕینی عیشق بۆ وی دەست لێدانە. ئەو پاش ڕۆژێك کارو ماندوویی دێتەوەماڵێ. چ چاوەڕوانی‌یەکی لەتۆ هەیە؟ تەنیا دەیەوێ لەباوەشی بگری.

"سڵاو خۆشەویستەکەم."

ئەتۆ هیچ دژکردەوەیەك نیشان نادەی, بۆیە ئەو دێتە پێشەوەو بەو شێوەیە کە بۆخۆی پێی خۆشە تۆ لەئامێز دەگرێ. بەڵام ڕێگەی عیشق دەربڕینی تۆ بیستراوە, لە ئاکام دا لەجیاتی ئەوەی هەست بە عیشق بکەی توورە دەبی.

"ئەوە چ دەکەی؟ لێم گەڕێ بڕۆم. پێت وایە ئەمن پلە گۆشتێکم."

نەناسینی ڕێگای عیشق نیشاندانی هاوسەرەکەت بۆ هەردووکتان شکانێکی گەورە بەدیاری دێنێ. ئەگەر دەتەوێ پێوەندیی تۆ و هاوسەرەکەت درێژەی هەبێ ئەوەندە بەسە سەرنج بدەیە ئەم دوو نوکتەیە:

أ ـ یەکەم کلیلی سەرکەوتن, ناسینی ڕێگای هاوسەرەکەت بۆ نیشاندانی خۆشەویستی‌یە. دەبێ بزانی چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بکا کە خۆشت دەوێ. لێی مەپرسە چیی پێ خۆشە. چونکە حەتمەن وەڵام دەداتەوە هەموو شتێك. ئەو بەهەرحاڵ حەز دەکا بۆی دەرکەوێ خۆشت دەوێ. دەیەوێ دەستی لێ بدرێ. ببیسێ و ببینێ. بەڵام ڕێگای دۆزینەوەی شێوەی هاوسەرەکەت ئەوەیە ئەوکاتە وەبیر بێنیەوە کە هاوسەرەکەت بەڕاستی لە پێوەندیی لەگەڵ تۆ ڕازی بوو. داوای لێ بکە وەبیر خۆی بێنێتەوە کەنگێ بە قووڵی هەستی دەکرد کە خۆشت دەوێ, پاشان پەی بەوە بەرە کە کام لەو سێ ڕێگا بنەڕەتی‌یە لەبارەی هاوسەرەکەتەوە ڕاست و کاریگەرە یان هەر نەبێ کامیانی تێدا بەهێزترە. لەبیرت بێ پرسیاری لێ مەکە کام لەو سێ ڕێگایە

پەسند دەکا, چونکە هەموو کەس ئەم سێ ڕێگایەی پێ باشە. ئەرکی تۆ ئەوەیە هەر کە وەبیری هاتەوە چ ڕۆژگارێك بەڕاستی هەستی کردوە خۆشت دەوێ, لێی بپرسی داخوا ئەودەم شتێکم بۆ کڕیبووی؟ چووبووینە جێگایەکی تایبەتی؟ یان...

وشە گرنگەکان بەدڵ بسپێرەو باشیان بەهرە لێ وەرگرە. جارێکی دیکە پێی دا دەچینەوە:

لە هاوسەرەکەت داوا بکە ئەوکاتە وەبیر خۆی بێنێتەوە کە هەستی کردوە زۆرت خۆش دەوێ. وا بکە دڵنیا بی کە باش وەبیری هاتۆتەوە. دوایە لێی بپرسە: "لەوکاتەدا ئەمن پێم گوتی ئاشقی تۆم؟ داخوا پێویستە بۆ دروستکردنی ئەو هەستە ئەم رستەیە بە راوێژێکی تایبەتی بەیان بکەم؟" وا بکە ئەو راستییە تێ بگەی کە پێداویستییەکانی هاوبەشی ژیانت چین. ئەگەر دەتەوێ لەم پێوەندییەدا سەرکەوتوو بی, ڕێگاکەی سەرکەوتن لە دەمەقاڵێ و شەڕەدەندووکەی ماندووسازدا نیەو بەڵکوو دەبێ تێبگەی بەڕاستی هاوسەرەکەت چیی دەوێ. هەموو ڕۆژێ لەو بارەیەوە پێکەوە قسە بکەن. لە کاتی قسەکردن دا لە جیاتی ئەوەی یەکتری خەتابار بکەن, پشتی یەکتر بگرن وخۆتان بەرامبەر دامەزراندنی پێوەندییەکی باش و پڕ لە خۆشەویستی بە بەرپرس بزانن. ناسینی ڕێگای عیشق نیشاندانی هاوسەرەکەت یەکێك لە ڕێگەکانی ئەنجامی ئەم بەرپرسایەتییەیە. پاش ماوەیەك چێژ لەم یارییە وەردەگری چونکە بە ناسینی ڕێگای هاوسەرەکەت هەروەخت بتەوێ قووڵترین هەستی ئەڤینی تێدا پێك دێنی. یارییەکی خۆش و پڕ هەژانە. ئەتۆ دەزانی لە هەر کاتێك دا چۆن لە هاوسەرەکەت نیزیك بیەوەو بۆلای خۆتی راکێشی. چۆنی بخەیە ژێر کاریگەریی خۆت و چ بکەی کە ئەو خۆشەویستییەی شیاویەتی هەست پێ بکا.

ب ـ دووەمین ڕێگا بۆ هەبوونی پێوەندییەکی سەرکەوتوو لەبەین بردنی یەکجۆری و نەگۆڕیی ژیانە. لە سەرەتای پێوەندیتان دا, ئەوکاتەی بە توندی

ئۆگری یەکتر بوون, هەموو کاتێك باشتان جل و بەرگ دەکردەبەر, زۆرتان بایەخ بە ڕواڵەتی خۆتان دەداو بە ڕێك و پێکی بۆ گەڕان و نان خواردن دەچوونە دەرەوەی ماڵ. ئەگەر دەتەوێ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرت هەمیشە دڵگیرو سەرکەوتوو بمێنێ, دەبێ بە ڕێك و پێکی ئەم رەفتارانە دووپاتە بکەیەوە. یەکتر بخەنە سەرسوڕمانەوە. ئارەزووی پێکەوەبوون لە خۆتان دا بپارێزن. **خوو بە عیشقەوە مەگرن, بە عیشقەوە بژین.**

کەلك لە عیشق وەرگرن

هەمیشە لە عیشق کەلك وەرگرە چونکی هەر شتێك کەلکی لێ وەرنەگری لە دەستت دەچێ. ئەگەر تامەزرۆیی خۆت لەدەست بدەی بۆ هەتا هەتایە پێوەندیی نێوان خۆت و هاوسەرت بە فەنا دەدەی. کەوایە خۆت بگەیەنەوە رادەی تامەزرۆیی سەرەتای یەکترناسین. چۆن؟ ڕێگا بدە پێت بڵێم ئەمن و هاوسەرەکەم چیمان کرد.

ئێمە هەموو رۆژێ پرسیارگەلێکمان لە خۆمان دەکرد کە حەزی پێکەوەبوونیان دەداینێ. هەموو رۆژێ بە دەنگی بەرز بە یەکترمان دەگوت: "خوایەگیان چۆن بوو ئەو شانسەت دامێ کە هاوسەرێکی وام هەبێ؟" هەموو رۆژێ ئەم رستەیەمان دووپاتە دەکردەوە. گرنگ نەبوو لە رۆژدا چ ماوەیەك پێکەوە دەبین, گرنگ نەبوو لە دەوروبەرمان چ رادەبرێ, لەوساتەدا جگە لە بەختەوەریی خۆمان بیرمان لە هیچ نەدەکردەوە. بەم جۆرە پرسیارانە لە مێشکی خۆت دا هەر لە سەرەتاوە ئەو پێش زەمینەیە لە خۆت دا پێك دێنی کە ئەمن بەڕادەیەکی باوەڕ پێنەکراو خۆشبەختم چونکە هاوسەرێکی باشم هەیەو ئەمەش بەڕوونی هەست پێدەکەم.

هەموو رۆژێ وەختێك بۆ ئەوە دابنێ کە باش تەماشای روخساری هاوسەرەکەت بکەی. لەوساتەدا تۆسقاڵێك لە فکری گرفتاری دا مەبە, لە درێژایی رۆژدا دەرفەتی پێویستت بۆ ئەنجامدانی کارەکان و بیرکردنەوە

لــەبارەی گێروگرفتــەکان دا دەبــێ! لــەم چــەند لەحزەیــەدا تــەنیا چــاو لــە هاوســەرەکەت بکــەو بــیرەوەریەیــە خۆشــەکانت وەبــیر بێنــەوە. خۆشەویســتیی هاوسەرەکەت بە هەموو تواناتەوە هەست پێ بکە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئــەوە تەنانەت پتر لە پێشووش ئۆگری هاوسەرەکەت بی.

ئەگەر بکەویە جغزی عیشق و هەژانەوە هەر رۆژە زیاتر لە رۆژی پێشــتر چــێژ لە پێکەوەبوون وەردەگری. بۆئەوەی بکەویە ئەم جغــزەوە دەبــێ هــەموو رۆژێ بەرنامە بۆخۆت دانێــی. زۆری پــێ ناچــێ کــە هــەروەخت یــەکتر دەبیــنن هــەموو مانــدوویی رۆژانــە لــەبیر دەبەنــەوەو هەســتێکی بــەرزتان دەبــێ. رەمــزی کــار دروســتکردنی ســات گەلێکــە کــە هــەردووکتان بتــوانن بــە ئاشــکرا هەســت بــە خۆشەویستیی بکەن و ئەم کارە هەموو رۆژێ ئەنجام بدەن.

لە دوارۆژەکانی ژیان دا, هیچ کام لەمەمانان وەبیرمان نایە لە ماوەی ژیان دا چیمان بەسەر هاتوە. بەڵام هەمووممان هەمیشە هێندێ ساتەوەختی تایبــەتیمان لەبیر دەمێنن کە لەوان دا تــامی شــیرینی هــەژانی عیشــقمان چێشــتوە. ئــەمن و بەکی حەتمەن لە حەوتوودا وەختێك بۆ پێکەوەبوون وەلا دەنــێین. ئــەو ســاتانە کــە هــەردووکمان خــەریکی ئــەو کارانــە دەبــین کــە هــەردووکمان حــەزیان لــێ دەکەین. پێکەوە دەچینە قەراغ دەریا, غار دەدەین, نیوەشــەوێ لەبــەر شــۆقی مانگەشەوێ پیاسە دەکەین و هەر کارێــك کــە ســۆزی ئــەوین لــە ئێمــەدا زینــدوو رابگرێ.

بۆچی عیشق لە خۆمان دا زیندوو رانەگرین؟ هەمیشە لــە دەرفــەتێك بگــەرێن بۆ ئەوەی هەســتی ئــەڤین لــە هاوســەرەکەتان دا زینــدوو بکەنــەوە. بــەم جــۆرە دەتــوانن دڵنیــا بــن کــە پێوەنــدیی ئێــوەو هاوســەرەکەتان هەمیشــەیی دەبــێ, پێوەندیەك کە هەردوولا چێژی لــێ وەردەگــرن و هــەرگیز حــازر بــە پســاندنی نابن. بۆئەوەی بتوانن چێژ لە پێوەندی لەگەڵ هاوســەرەکەتان وەرگــرن ئــەوەی لەو پێوەندیەی چاوەڕوان دەکــەن خۆتــان بیــدەن بــە هاوســەرەکەتان. ئەگــەر رێزتان دەوێ, رێزی لــێ بگرن, ئەگەر عیشــقتان دەوێ, عیشــقی نیشــان بــدەن.

ئەگەر خۆشەویستیتان دەوێ, خۆشەویستی بنوێنن. مـەڵێن ئـەو دلۆڤـان نابـێ. ئەگەر دەتانەوێ ئەوەی پێتان خۆشە پێی بگەن, دەبێ بزانن بـە هـەر دەسـتێك بدەن بەو دەستە وەردەگرنەوە.

خۆت لە داوی ئەو سەرمەشقەی لە زەینت دایە رزگار بکە. مەڵێ لـە پـێش دا ئەتۆ وەرە پێش تا ئەمنیش بۆ دەربڕینی خۆشەویستی هان بـدرێم. ئـەو جـۆرە پێوەندی‌یە قەت دروست نابێ. هیچ رێیەك جگە لە چوونە پـێش بـۆ ئێـوە نیـە. هێندێك پێیان وایە ئەگەر یەکەم هەنگاو هەڵێننەوە لە نرخیـان کـەم دەبێتـەوە, بـەڵام ئەگـەر بەڕاسـتی خۆتـان لـەلا بەنرخـە, باشـترە پێوەنـدی‌یـەك لەگـەڵ هاوسەرەکەتان دامەزرێنن کە لێوەشاوەیی ئەوتان هەیە.

جـوونز ئووهـوودی لـە کتێبـی "نهێنیـی پێکـەوەژیان" دا دەڵـێ: بـۆ درێژەکێشـانی هـەر پێوەنـدی‌یـەك پابەنـد بـوون بـە بنـەمای "بـەرعۆدەبوونی دوولایەنە"وە پێویستە.

کەوایە بۆ زیندوو کردنەوەی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت:

١ـ بایـەخی دروسـتکردنی خۆشـحاڵی و هـەژان بزانـە. لـە عیشـق دا لەگـەڵ هاوسەرەکەت ببە شەریك. هەر پیاوێك یان ژنێك دوڕگەیەکی تەنیا نیـە. چـەندی زیاتر ببیە شەریك بەهرەی زیاترت دەست دەکەوێ.

٢ـ ئەوەی لە پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت چاوەڕوانی دەکەی بـە وردی لـە دەفتـەری سـەرکەوتنی خـۆت دا یادداشـتی بکـە, تەنانـەت ئەگـەر هێشـتا هاوسەرێکیشت هەڵنەبژاردوە. پیاو یان ژنی دڵخوازی تۆ کێیـە؟ چۆن دەتـوانی بەلای خۆتی دا ڕابکێشی؟ ئەمن پێش زەماوەندم پێـنج لاپـەڕەم لـەو بارەیـەوە نووسـیون و هـەموو تایبەتمەنـدی‌یـەکانی هاوسـەرمم لـەباری فکـری, هەسـتی, کۆمەڵایەتی, فیزیکی, رووحی و مەعنەوی‌یـەوە ناسـیون. ئـەتۆش دەتـوانی لـەم میتۆدە ئاکامێکی سەرسوڕهێن بەدەست بێنی.

رۆژی نـۆزدەیـەم

بەرەوڕوو بوونەوەی گیروگرفتەکان

ئەمڕۆ رۆژی نۆزدەیەمە, نیزیك بە کۆتایی بەرنامەکە, و دەمەوێ فێر بین کـە چۆن گیروگرفتەکان بە زوویی و بە لێبڕاوی چارەسەر بکـەین. ئێسـتا پـاش ئـەو شـتانەی خوێندووتنـەوەو ئـەنجامت داون دەکـرێ بڵـێم دەزانـی چ کارگـەلێك بەڕاستی دەبنە هۆی سەرکەوتن. یەکی دیکە لەو کارانە ئەمڕۆ و لەم باسەدا فێر دەبـی و ئـەویش توانـای چارەسـەری گیروگرفتەکانـە. بـەم جـۆرە دەتـوانی بەخێرایی بەرەو هەر ئامانجێك بچیەپێش. گرنگ نیە چەندە بـەهێز بـی, چـەندە کارامە بی, توانات لە چ رادەیەك دا بـێ, رادەی خوێنـدەواریت چـەند لـە سـەرێ بێ, ژیانت چەند باشە یان ئیمکاناتی ماڵێك تا چ رادەیەکە. بە هەرحاڵ هەمووی ئێمە لە رەوتی ژیان دا هەمیشە لەگەڵ گیروگرفتی جۆراوجۆر بەرەوڕوو دەبین.

گیروگرفت بەشێك لە ژیـانی ئێمەیـە, بەشـێك لـە ژیـان کـە رێگـای هەڵـدان و پێشکەوتنمان پێ دەدا. تەنیا بە چارەسەری گیروگرفتەکان دەتـوانین پـەی بـە نێوەرۆکی بوونی خۆمان بەرین. بـێ گیروگرفـت, ژیانمـان مانـدوومان دەکـا. لـە راستی دا ئەگەر گیروگرفتێك نەبێ نـاتوانین تـێ بگـەین کـێین و چـەندمان توانـا هەیە. ئەمڕۆ کە لە کۆتایی بەرنامەی دەستڕاگەیشتن بە توانای دەروونـی نیزیـك بووینەوە, لەبارەی رێوشوێنەکانی کۆنترۆڵی گیروگرفتەکانـەوە قسـە دەکـەین. چۆن دەتوانین لەگەڵ کەندوکۆسپێك بەرەوڕوو بین کە چاوەڕوانیمان نیە لەسـەر رێگای سەرکەوتنمان شین بێتەوە؟ رێگە چارە زۆر سـادەیەو هـەر بۆیـەش ئـەم باسە لە باسەکانی دیکە کورتتر دەبـێ چـونکە رێگـا چـارەکەمان لـە تاقـە یـەك رستەدا کورت دەکرێتەوە:

فێر بن تەنیا بیست لە سەدی وەختی خۆتان بە گیروگرفتەوە خەریك بکەن و ئەوی دیکەی بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارە دابنێن.

لە ڕاستی دا ئەوەی گیروگرفتی گەورە دروست دەکا هەر ئەو وردە گیروگرفتانەن کە تۆ لە خۆیان دا نوقم دەکەن. ئەگەر لە جیاتی دۆزینەوەی ڕێگەچارە لە گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم بی هیچ ڕێگایەکی نەجات نابینیەوە. پێویست نیە بیر لەوە بکەیەوە کە بۆچی ئەم گیروگرفتە ڕووی داوە. ئەم کارە هیچ کۆمەگێکت پێ ناکا. باشترە باوەڕ بکەی کە ئێستا خەباتێکت لە پێشەو دەبێ بزانی چۆن خەبات بکەی تا سەرکەوتووی مەیدانەکە بی.

بێگومان ئێستا ئیمانت بە توانای مەزنی پرسیار هێناوە. پرسیارگەلی لەم بابەتە: بۆچی ئەم گیروگرفتەم بۆ پێك هات؟ بۆ ئەو هەموو گیروگرفتەم هەیە؟ بۆچی وای لێ هات؟... لەو پرسیارە بێ کۆتاییيانەن کە هیچ وەڵامێکیان نیەو هەرگیز کۆمەگ بە ئێوەش ناکەن، بەڵکوو تەنیا هەستی نێگەتیڤ لە ئێوەدا پێدەگەیەنن.

بۆ چارەسەری هەر گیروگرفتێك دەبێ چەند هەنگاوی بنەڕەتی هەڵێنیەوە: کۆنترۆڵی ساغ کردنەوەی فکر بە کۆمەگی هێنانەگۆڕی پرسیارگەلی توانابەخش، دۆزینەوەی وەڵام، ئاگاداری لەوەی لەم گۆڕانە بەدەست دێ، دیاریکردنی باشترین بەرنامە بۆ چارەسەری گیروگرفت، تاقیکردنەوەی ئەم بەرنامەیە، سەرنجدان لە ئاکامەکانی ئەم بەرنامەیەو گۆڕینی بەرنامەکە ئەگەر پێویست بوو. ئەمە کارێکە دەبێ بکرێ.

دیتنەوەی ڕێگاچارەی موناسیب

لە باسی یەکەم دا لەبارەی فۆرموولی سەرکەوتنەوە دواین و گوتمان بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەتوانی لەوەی خەڵکی دیکە پێشتر کردوویانە بەهرە وەرگری. دەتوانی بە دیتنەوەی سەرمەشقی موناسیب گیروگرفتی خۆت خێراترو ئاسانتر چارەسەر بکەی. ئەگەر ئەمن گیروگرفتێکم هەبێ، یەکەم کار

که دەیکەم ئەوەیە کە لە خۆم بپرسم چۆن دەتوانم لەگەڵ ئەو گیروگرفتە بسازێم. خێراترین میتۆد بۆ چارەسەری کامەیە؟ کاریگەرترین و باشترین میتۆد کە دەتوانێ گیروگرفتەکەم چارەسەر بکاو هەر لەو کاتەش دا بتوانم لە ئەنجامدانی لەزەت وەرگرم کامەیە؟ چۆن دەتوانم لەم گیروگرفتە شتێك فێر بم. بە دۆزینەوەی وەڵامی ئەم پرسیارانە ئەمن بە خێرایی گیروگرفتەکە قبووڵ دەکەم، رێگاچارەیەکی مەنتیقی بۆ چارەسەری دەبینمەوەو لە رەوتی چارەسەری گیروگرفتەکانم دا چێژی لێ وەردەگرم. لەبیرت نەچێ کە مێشکی تۆ دەتوانێ هەر وەڵامێك بەدەست بێنێ و بەرامبەر بە هەر گیروگرفتێکیش سەرکەوتوو دەبێ بەو مەرجە پرسیاری موناسیبی لێ بکەی، بەڵام ئەگەر هەست دەکەی سەرچاوەکانی زانیاریت تەواو نین مسۆگەر خەڵکێکی بێئەژمار هەن کە پێشتر بەو گیروگرفتە کە ئێستا لە پێش تۆ هەیە، وێراون. دەتوانی بۆ دۆزینەوەی رێگەچارەی موناسیب کەلك لە ئەزموونی وان وەربگری.

ئەگەرچی هەموو کەس ژیانی تایبەت بە خۆی هەیەو چارەنووسی هەر مرۆڤێك لەم جیهانەدا بێوێنەیە، ئەو گیروگرفتانەی لە ژیان، پێوەندیی ژن و مێردایەتی، بازرگانی، دۆستایەتی، هاوسەرداری، منداڵداری، ئابووری و کۆنترۆڵی لەش دا لەسەر رێگای مرۆڤەکانن، هاوبەشن و رێگەچارەی وەك یەکیان هەیە، کەوایە دۆزینەوەی سەرمەشق چارەسەری گیروگرفتەکە ئاسان و خێرا دەکا. باش سەرنج بدە. خەڵکی دیکە بەرامبەر بە گیروگرفتێکی وەك ئەوەی تۆ پێشتر چ قۆناخ گەلێکیان بڕیوە؟

ئەوەی زۆربەی خەڵك لە چارەسەری گیروگرفتەکانیان دەگێڕێتەوە هەستێکە کە وەختی چارەسەری گیروگرفتەکە تووشی دێن. هەستی نائومێدی دەبێتە هۆی ئەوە کابرا لە گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم بێ و نەتوانێ بیر لە هیچ رێگاچارەیەك بکاتەوە. ئەگەر بەو داوەوە بی توانای خۆیی چارەسەری گیروگرفتەکانت لەدەست دەچێ. بەڵام چۆن دەکرێ لەبەر ئەو داوە هەڵێی؟

باش سەرنجی ئەم دوو نوکتەیە بدە:

أ : فێر بە لە زەینی خۆت دا ناڕەحەتیی زۆر لەگەڵ فکری بەردەوام لەبارەی چۆنیەتیی پێکهاتنی گیروگرفتەکان پەیوەند بدەی. مێشکی خۆت فێرکە کە بیرکردنەوەی بەردەوام لەبارەی گیروگرفتەوە زۆر بەئازارتر لە رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ گیروگرفتەکانە.

ب : ئەگەر ئاگاداری بدەی بە مێشك, ئەو بۆخۆی, ڕێگاچارەی گیروگرفتەکەت بۆ دەدۆزێتەوە. هەربۆیە مێشکی خۆت فێر کە چارەسەری گیروگرفت بە مانای وەدەستهێنانی خۆشییەو ئەم نوکتەیە بەڕاستی حەقیقەتی هەیە. باش بیر لە رابردووی خۆت بکەوە. گەورەترین لەزەت کە لە ژیان دا بەدەستت هێناوە لە چارەسەری ئەو گیروگرفتانەدا بووە کە لە سەرەتادا چارەسەریان دژوارو تەنانەت نامومکین دەهاتەبەرچاو.

گەورەترین شانازییەکانی من لە چەند ساڵی رابردوودا بەو ئاکامانە بوون کە بە تاقیکردنەوەیەکی تاڵ وەدەستم کەوتوون. ئەمن کۆمپانیاکەمم لە نابووت بوون رزگار کرد. ئەم کارەم زۆر گران بوو, بەڵام نازانی پاش ئەنجامدانی چ رەزامەندی و متمانەبەخۆبوونێکم وەدەست هێنا. رەزامەندی لە خۆ و لەزەت لە توانای مرۆڤی تەنیا وەختێك بەدەست دێ کە لەگەڵ گیروگرفتەکان بەربەرەکانی بکەی و لەسەر رێی خۆتیان لابەری. بە چارەسەری هەر گیروگرفتێك, ئەو متمانەیەی بە توانای مرۆڤت هەیە, دەگۆڕێ و هەستی شانازی و متمانەبەخۆبوونت تێدا بەهێز دەبێ.

کلیلە زێڕینەکانی چارەسەری گیروگرفت

جارێکی دیکە قۆناخەکانی چارەسەری هەر گیروگرفتێك دەور دەکەینەوە.

١ــ بەسەر هەستی خۆتان دا زاڵ بن. دەبێ دڵنیا بن لە نائومێدی و پێداچوونەوەی گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم نەبوون. توانای خۆتان بپارێزن و دڵنیا بن هێزی ئێوە بەرەژوورتر لە هەموو گیروگرفتێك لە جیهان دایە. گرنگ نیە لە چ جێگەو پێگەیەك دان یان گیروگرفتەکە چەند دژوار دێتە بەرچاو.

لەبیرتان بێ ئەمە تەنیا پێشبڕکەیەکەو تەنیا قەرارە ئەو کارانەی پێشتر فێریان بوون دووبارە ئەنجام بدەنەوە تا سەرکەون. ئیمانتان هەبێ کە دەتوانن شێوەیەك بۆ چارەسەری گیروگرفتەکە بدۆزنەوە. بەڵام ئەم ڕێگاچارەسەرە هەرگیز بە نوقم بوون لە نائومێدی دا بە زەینی ئێوە ناگا.

٢- هەموو توانای فکریی خۆتان بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارە وەکار بخەن. بۆ خڕکردنەوەی تواناکان باشترین ڕێگا نووسینە. لەبیرتان بێ کە تەنیا بیست لە سەدی وەختی خۆتان بۆ باس و شیکردنەوەی گیروگرفتەکە سەرف بکەن و هەشتا لە سەدی بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارە.

٣ـ باشترین, کاریگەرترین و خێراترین بەرنامە بۆ وەلادانی گیروگرفتی خۆتان هەڵبژێرن و لە خێراترین وەخت دا جێبەجێی بکەن. چاوەڕێ مەمێنن. وەخت باشترین ئامراز بۆ ئێوەیە. هەر کە ڕێگاچارەیەکتان دۆزیەوە دەسبتەکار بن.

٤- سەرنج بدەنە ئاکامەکانی بەرنامەی خۆتان. لەوەی ئەنجامتان داوە چ بەرهەمێك بەدەست هاتوە؟

٥- ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەی کارساز نیە دەسبەجێ شێوەکەت بگۆڕە. لە گۆڕان مەترسە. نەرمی نواندن لە بەڕێوەبردنی شێوەی جۆراوجۆردا توانای چارەسەری هەرچەشنە گیروگرفتێکت دەداتێ. بۆ ئەوەی بزانی ئەو گۆڕینەی ئەنجامی دەدەی کاریگەر دەبێ یان نا, لە خۆت بپرسە: "ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بدەم چ دەبێ؟ ئەگەر ئەم ڕەفتارە بگرمەپێش چ دەبێ؟"

زۆر لەو کەسانەی ناتوانن گیروگرفتەکانیان چارەسەر بکەن دەڵێن ئێمە نەمان دەزانی چ دەبێ, بۆیە نەمان دەتوانی ئەو ڕێگاچارەسەرەی بەزەینمان دا هاتبوو بەڕێوە بەرین. زۆربەی وان پێیان وایە هەرچی بە فکریان دا دێ نامەنتیقی و لەکران نەهاتوویە. لە جیاتی داخستنی هەموو دەرگاکان بە ڕووی خۆشەوە پێشوازی لە هەر ڕێگاچارەیەك بکە. لە خۆت بپرسە: "ئەگەر ئەم

ڕێگایە بگرمەبەر چ ڕوو دەدا؟ ئەگەر کارێك کە هەرگیز نەم کردوە بگرمەپێش چ دەبێ؟" لەوانەیە بە بیرکردنەوە لەو ڕێگاچارەسەرانەی پێتان وایە گەوجانەن, هەر نەبێ هێندێ ڕێگای تازەتان بە مێشك دا بێن کە شانس و دەرفەتێکی زیاترتان بخەنە دەست.

٦- لەبیرت بێ کە هەمیشە لە دەوروبەرت هێندێ سەرمەشقی سەرکەوتوو هەن. گرنگ نیە گیروگرفتەکەت چەند سەخت دێتە بەرچاو, مسۆگەر کەسانێکی دیکە پێش تۆ ئەو گیروگرفتەیان لەسەر خۆیان تێپەڕاندوە. بچۆ لای وان و وەڵامی پێویستی خۆت بێ تاقیکردنەوەی ناخۆش وەربگرەوە. دڵنیابە بەچاکی دەرەقەتی چارەسەری ئەم گیروگرفتە دێی.

٧- حەوتەمین کلیلی زێڕین بۆ چارەسەری گیروگرفتەکان ئەوەیە کە باوەڕی خۆت لەبارەی گیروگرفتەکەوە بگۆڕی. زۆربەی خەڵك بە چاوی تێکهەڵچوونێکی درێژخایەن و کوشندە کە هەموو ڕۆژێ گیان و لەشیان ئازار دەدا دەڕواننە گیروگرفتەکان. بەڵام ئەمن کاتێك تووشی هەر گیروگرفتێك دەبم بە چاوی پێشبڕکەیەك تەماشای دەکەم و ئەمنیش ئاشقی پێشبڕکە کردنم. لە ڕاستی دا مل بە ملە لەگەڵ گیروگرفتەکان, سەرگەرمی‌یەکی زۆر باشە, ڕاست وەك یاری‌یەك وایە. تەنیا دەبێ ئاگامان لەوە بێ بە چ ڕێگایەك دا دەڕۆین تا لە یاری‌یەکە دەرنەکرێین. باشترە ئەتۆش مەفهوومی گیروگرفت لە زەینی خۆت دا بگۆڕی و بزانی گیروگرفتەکان دەلاقەیەکن بەرەو هەڵدان و بەرەوژوورچوونی مرۆڤەکان. دەرفەت گەلێکن کە ئیمکانی ناسینی خۆت و تواناکانتت پێ دەبەخشن.

لە ژیانی خۆم دا گەورەترین گیروگرفت و ناخۆشی‌یەکان زۆرترین دەرفەتی پێگەیشتن و پشکووتنیان بۆ پێك هێناوم. گیروگرفتەکان کۆمەگیان کردووم تا پلەی کارزانی و توانای خۆم بەرەژوور بەرم و ئەوەی خەونم پێوە دەدی بۆم بێتەدی. چەندین ساڵ پێش ئێستا یەکێك لە دۆستانم گیروگرفتی بە جۆرێك بۆ لێك دامەوە کە قەتم لەبیر ناچێ. ئەو کوتەکاغەزێکی دەرهێناو نوختەیەکی لە

نێوەڕاستەکەی دا کێشایەوە. ئەو گوتی: "ئەمە ئەتۆی, مرۆڤێك..." پاشان جغزێکی بە دەوردا کێشا. ئەم جغزە نیزیکەی سێ یەکێکی لاپەڕەکەی داگرتبوو, گوتی: "ئەم جغزە دەبینی؟" گوتم: "بەڵێ." گوتی: "ئەمە رادەی توانای تۆیە, هەرچی لە مەڵبەندی ئەم جغزەدا روو بدا شتێکە کە ئەتۆ بە ئاسانی دەرەقەتی دێی. ئەم توانایە لە هەرکەس دا جیاوازە. بۆ نموونە ئەنجامی ئەرکە ئاسانەکانی رۆژانە, چاولێکردنی حیسابە شەخسی‌یەکان, دانەوەی قەرزو قۆڵەکان. بەڵام هەرچی لە دەرەوەی ئەم جغزەیە نیشاندەری نوکتەیەکە کە نای‌ناسی. هێشتا هیچی لەبارەوە فێر نەبووی, بۆیە لە رووبەڕووبوونەوە لەگەڵی دا ئاسوودە نی و ئەمە تۆ دەترسێنێ. رەنگە ئەم مەسەلەیە بۆ کەسێکی دیکە کە ئەم نوکتەیە کەوتۆتە جغزی تواناکانیەوە زۆر ئاسان بێ بەڵام بۆ تۆ ئەم نوکتەیە "گیروگرفت"ێکە."

بۆ هێندێکان ئاسوودەتر ئەوەیە لە جغزەکەی خۆیان نەچنەدەر. ئەوان رێگای خۆیان خوار دەکەنەوە تا لەو شتەی نای‌ناسن دوور کەونەوە. بەڵام بەرەوپێشتر چوون لە خەتی جغزەکە, هەرچەند لە پێش دا سەخت دیارە, جغزی توانای تۆ بەرفراوانتر دەکا. جغزەکەی دەوروبەرت بەرینتر دەبێتەوە. ئەوەی لە سەرەتادا دژوارو بەسام دەهاتە بەرچاو ئێستا کارێکی سادەیە کە بە ئاسانی لە دەستت دێ. بەربڵاوبوونەوەی چوارچێوەی تواناکانت بەڕاستی هەستێکی خۆشت دەداتێ, بەڵام دەبێ لەبیرت بێ کە بە هەرحاڵ رۆژێك دەگەیە هێڵی سنووری جغزەکەو ناچاری جغزەکە فرەوانتر بکەیەوەو ئەوەش, راست ئامانجی ژیانە: **هەڵدان و پێگەیشتن**. ئامانجێك کە ئەگەر گیروگرفتێك نەبێ رێگایەك بۆ بەدەستهێنانی پەیدا ناکەی. گیروگرفتەکان تۆ هان دەدەن بۆ پێشکەوتن و هەڵدان. لە راستی دا دەبێ وشەی "گیروگرفت" لە زەینی تۆدا بە مانای "پێشکەوتن" بێ, بە جۆرێك کە هەرکات تووشی گیروگرفتێك بووی, دەسبەجێ لە جیاتی هەست بە نائومێدی و ترس, لەوە کە دەتوانی توانای وجوودی خۆت بەریەسەر خۆشحاڵ بی.

دەتوانی لە چارەسەری گیروگرفتەکان سەرگەرمی‌یەك بۆخۆت ساز بکەی. ئەمە شێوەیەکی موناسیب بۆ تەماشاکردنی گیروگرفتەکانە. گرنگ نیە ئەتۆ کێی و چیت بەسەر هاتوە, ئامانج لە ژیان هەڵدانەو گیروگرفتێك کە ئێستا بۆ تۆ هاتوتەپێش دەلیلی هەڵدانی تۆیەو ئەگەر هەڵنەدەی ناتوانی خۆشحاڵ بی.

پرسیاری ڕێگاکەرەوە

هەروەك پێشتر خوێندتەوە, فکرت لەسەر هەرچی ساغ کەیەوە ئەوەی بەدەست دێنی و ناوەندی ساغ بوونەوەی فکریشت ئەو پرسیارانە دیاریی دەکەن کە لە خۆتیان دەکەی. لەمێژ بوو تێگەیشتبووم کە بەهەرحاڵ گیروگرفت دێنەپێش. ئەگەر بمەوێ پێوەندیم بە خەڵکی دیکەوە هەبێ یان کاری گرنگ گرنگ لە ژیان دا ئەنجام بدەم دەبێ بەربەرەکانی لەگەڵ گیروگرفتەکان بکەم. بۆیە بڕیارم دا بۆ بردنەسەری توانای خۆم لە چارەسەری گیروگرفتەکان دا پرسیارگەلێك لە خۆم بکەم کە لە جیاتی ئەوەی من لە گیروگرفتەکان دا نوقم بکەن, ڕێگاچارەم پێ نیشان بدەن. بۆیە چوار پرسیارم لە خۆم کردن و ناوم نان **پرسیاری ڕێگاکەرەوە**. ئەتۆش دەتوانی لەو پرسیارانە بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانت بەهرە وەرگری.

بە بەکاربردنی ئەو چوار پرسیارە هەر نەبێ توانیم لەگەڵ ئەو مەسەلانە کە جاران منیان لەپێ دەخست, بەرەوڕوو بم و چارەسەریان بکەم. دڵنیات دەکەم ئەو چوار پرسیارە دەتوانن هەر گیروگرفتێکی چووك یان گەورە چارەسەر بکەن, هەرچەند هەموو گیروگرفتە چووکەکانیش لەسەرەتادا زۆر گەورە دێنەبەرچاو, وانیە؟ کەوایە کارمان بە ئەندازەی گیروگرفتەکە نیە, ئەم پرسیارانە بۆ هەموو چەشنە گیروگرفتێك کارسازن. با نموونەیەك بێنمەوە. ئەم دواییانە دەوری ٢٥ سیمینارم لە بیست و هەشت ڕۆژدا ڕێك خست. زۆر ماندوو بووم و کاتێك گەیشتمەوە ماڵێ هێزێکم لەبەردا نەمابوو, کەچی وەختێکی گەیشتمەوە ماڵێ سەدان پەیامم دیتن کە دەبوو وەڵامیان بدەمەوە.

تەواوی ئەوانە کەسانێك بوون کە پێشتر بۆ راوێژ کردن هاتبوونەلام. وەختێك تەماشای دەزگای پەیامگیرەکەم کرد، دیتم هەر نەبێ دەبێ چل و هەشت سەعات لە ماڵێ وەمێنم و تەنیا وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەمەوە. رقم هەستابوو. پرسیاری جێی ناڕەحەتیم لە خۆم دەکردن کە سات بە سات تووڕەتریان دەکردم: "خوایە، ئەو هەموو کارە چۆن ئەنجام بدەم؟ بۆچی نابێ وەختێکم بۆخۆم هەبێ؟" بەڵام زۆر زوو لەگەڵ خۆم رێك کەوتم. لە دڵی خۆم دا گوتم ئەسڵی مەسەلە ئەوەیە کە ئەمن دەمەوێ چێژ لە ژیان وەرگرم، کەوایە باشترە لە جیاتی ناڕەحەتی خەریکی چارەسەری گیروگرفتەکان بم. بۆیە چوار پرسیاری گرنگم لە خۆم کردن:

١ـ لەم گیروگرفتە چ ئاکامێکی بەکەلکم دەست دەکەوێ؟

باشە، دیارە ئەوەڵ وەڵامی من ئەمە بوو: هیچ. بۆیە شێوەی پرسیارەکەم گۆڕی و پرسیم: لەم گیروگرفتەدا دەتوانم چ ئاکامێکی شیاو بدۆزمەوە؟ لە پێش دا پێم وابوو دەبێ لەو کەسانەی داوایان دەکرد بۆخۆم وەڵامیان بدەمەوە داوای لێبووردن بکەم. بەڵام گەیشتمە ئەو ئاکامە کە ئەم کارە بە هیچ جۆر نابێتە مایەی خۆشحاڵیم. چونکە راوێژی من لەگەڵ وان دەتوانێ جیاوازی‌یەکی زۆر لە ژیانی وان دا پێك بێنێ و ئەم گۆڕانە بۆ منیش زۆر خۆش دەبێ و دەم هەژێنێ. وەبیرهێنانەوەی ئەم راستی‌یە دەسبەجێ هەستی منی گۆڕی و تێگەیشتم ئەم ئاکامە بۆ منیش زۆر بەسوود دەبێ.

٢ـ تەنیا مەسەلە کە من ناڕەحەت دەکا چیە؟

ئەم پرسیارە ئەو پێش زەمینەیە دەدا بە زەینی مرۆڤ کە هەموو شتێك تەواو و زۆر باشە، جگە لە یەك نوکتە. لەبارەی گیروگرفتی منەوە، ئەوەی دەبووە هۆی ناڕەحەتیم ئەوەبوو کە وەختی پێویستم بۆ ژیانی تایبەتیی خۆم نەبوو.

٣ـ حەز دەکەم ئەم کارە بە چ رێیەك دا ئەنجام بدەم؟

دیسان پێش زەمینەیەکی پۆزەتیڤ دەدەم بە زەینی خۆم. ئـەمن دەمـەوێ لەم بوارەدا کارێك ئەنجام بدەم. بەڵام چۆن؟ ئەم میتـۆدە میتـۆدێکی باشـە بـۆ تەماشاکردنی دنیاو دەبێتە هۆی ئەوەی لە جیاتی نوقم بوون لە گیروگرفتێك دا, بیر لـە رێگاچارەسـەری بکەیـەوە. مێشـکم گەیشـتە ئـەم ئاکامـە کـە: "باشـە, دەتـوانم لـە جیـاتی راوێـژی رووبـەڕوو بـە تەلـەفۆن وەڵامـی مشـتەریـیەکانم بدەمەوە, بەم جۆرە کاتێکی زۆرترم بۆخۆم دەبێ و جگە لـەوە دەتـوانم ئـەرکی خۆشم بەجێ بگەیەنم."

٤- رەنگە گرنگترین پرسیار بێ: **چۆن دەتوانم بۆ چارەسەری گیروگرفتەکەم بەرنامەیەك دانێم کە لەزەتی لـێ وەرگرم؟**

چۆن دەتوانم وەڵامی ئەم هەموو خەڵکە بدەمەوەو چێژ لـەم کـارە وەرگـرم؟ مێشکم دەسبەجێ وەڵامی دایەوە, چونکە پرسـیارێکی باشـم کردبـوو. مێشـکی مـن گـوتی بۆچـی تەلـەفون و کامپیوتەرەکـەت نابەیـە دەری ماڵـێ؟ ئـەمن دەسبەجێ بەرنامەیەکم بـۆ گـەڕان و سـەفەر رێـك خسـت و هـەر لـەوێوە لەگـەڵ هەموو مشتەرییـەکان بـە تەلـەفون پێوەنـدیم گـرت و گـوتم: "ئـەمن لـە قـەراغ دەریاوە قسەت لەگەڵ دەکـەم! بـۆ بردنەسـەری چۆنیەتیی ژیـانی خـۆت چیـت کـردوە؟" بـەم جـۆرە لەگـەڵ هـەمووان پێوەنـدیم گـرت و بۆخۆشـم بەڕاسـتی خۆشحاڵ بووم.

راهێنانی تۆ بۆ ئەمڕۆ ئەوەیـە کـە بـۆ چارەسـەری گیروگرفتێکـی خـۆت لـەم چوار پرسیارە کەلك وەرگری. ئەم پرسیارانە لە دەفتەری سـەرکەوتنی خـۆت دا یادداشت بکەو وەڵامیان بدەوە.

١- لەم گیروگرفتە چ ئاکامێکی شیاوم پێ دەبڕێ؟

٢- تەنیا مەسەلە کە ناڕەحەتم دەکا چیە؟

٣- حەز دەکەم ئەم کارە بە چ رێگایەك دا ئەنجام بدەم؟

٤- چۆن دەتوانم بۆ چارەسەری گیروگرفتەکەم بەرنامەیەك رێك بخەم کـە لـە ئەنجامدانی لەزەت وەرگرم؟

بە زوویی دەبینی کە نەك هەر گیروگرفتەکە چارەسەر دەکرێ، بەڵکوو چێژیش لە چارەسەرەکە وەردەگری. لەگەڵ گیروگرفتەکانت یاری بکەو لەگەڵیان گەشە بکە.

رۆژی بیستەم

سەرکەوتنی هەمیشەیی

گەیشتووینە رۆژی دوایی. بەڕاستی باشت کار کرد. ئەمن زۆر خۆشحاڵ و شاگەشکە بووم. دەزانی, ئەتۆ کارێکت کردوە کە کەم کەس لەم دنیایەدا پێی دەکرێ. ئەمن شانازیت پێوە دەکەم. باش بیر بکەوە. دەزانی چەند کەس لەم دنیایەدا هەن کە بەڕاستی دەیانەوێ ژیانیان بگۆڕێ بەڵام هیچ کارێك بۆ گۆڕینی ناکەن؟ چەند لە سەدی بنیادەمەکان دەیانەوێ بۆ باشتر کردنی ژیانیان کارێك بکەن و بۆ ئەم کارە سەرمایەش دادەنێن, بەڵام هەرگیز ئەوەی فێری دەبن رەفتاری پێ ناکەن؟ زۆربەی خەڵك حەز لە هەوڵ و تەقەلا ناکەن, پاداشیان دەوێ بەڵام بێ زەحمەت و تێکۆشان. ئێستا هەموومان دەزانین کە سەرکەوتن بێ هەوڵدان مومکین نیە. بێئەوەی سەرمایە دابنێی هیچ سوودێکت پێ نابڕێ. هیچ خواردنێك بە خۆڕایی نیە.

ئەتۆ یەڕاستی توانیت رێگای سەرکەوتن ببڕی بەڵام جادەی سەرکەوتن لێرە تەواو نابێ. ئامانجی من لەم باسەدا ئەوەیە کە هانت بدەم تەواوی عومرت بە دوای ئەم بەرنامەیەدا بڕۆی. کۆتایی ئەم کتێبە سەرەتای ژیانی تازەی تۆیە. هێشتا لەسەر رێگای سەرکەوتنت بڕگەکەلی بەترس هەن کە دەبێ لێیان تێپەڕی.

بەرنامەگەلی کورت خایەن و کاتی, شێوەو سەرمەشقی کەسانی سەرکەوتوو نین. ئەوەی فێری بووی تەنیا بۆ چوار حەوتوو بەکار نایە, بۆ گەشەکردن دەبێ درێژەیان پێبدەی. هێندێك بە خوێندنەوەی کتێب یان گوێگرتن لە شریتە دەرسییەکان چەند رۆژێك کاری پۆزەتیف دەکەن و لە سەرەتادا هەستێکی بەڕاستی باشیان هەیە, بەڵام چەند رۆژ دواتر هەموو شتێکیان لەبیر دەچێتەوە.

ئەمانـە راسـت وەك كەسـێك وان كـە يـاريى تێنـيس فێـر بـووەو زۆری چـێژ لــێ وەردەگرێ بەڵام لە نەكاو تۆپەكە لە دەستی خۆی دا رادەگرێ. ديارە كەسێكی وا ئيدی لە ياريی تێنيس دا كارامەيی پەيدا ناكا.

كارامەيی لە سەركەوتن دا

هەموو فێربوونێكی تـازە پێويسـتيی بـە راهێنـان هەيـە. كەسـانی سـاويلكەو سەرپێست بين زۆر زوو ماندوو دەبـن و ياریيەكـە وەلا دەنـێن يـان تـازە يـاری دەست پێ ناكەن. ئەمانە وەختێك دەگەنە كۆتايی ژيان ناچارن لە پەستا بڵـێن: بريا, بريا, بريا... بـەڵام ئەوانـەی خـۆ مانـدوو دەكـەن, هەميشـە لـەوەی فێـری دەبـن بـەهرە وەردەگـرن. هـەوڵ دەدەن لـە پسـپۆڕيی خۆيـان دا بگەنـە پلـەی وەستايی. گرنگ نيە چ فێر بـوون, ئـەوان ئەوەنـدە خـەريكی راهێنـان دەبـن تـا سـەردەكەون. دەكـەون, هەڵدەسـتنەوە, زەبـر دەوەشـێنن بـەڵام بەهـەرحاڵ دەچنەپێش و پێش دەكەون. ئەم كەسانە هەموو رۆژێ پتر لە رۆژی پێشوو فێر دەبـن و هـەر سـاتێك زيـاتر لـە سـاتەوەختی پێشـتر هـەوڵ دەدەن. بـە جارێـك خوێندنەوەی ئەم كتێبـە رازی مەبـە, چـەندين جـاری بخوێنـەوەو چـەندين جـار راهێنان لەسەر راسپاردەكانی بكە, چونكە پێويستە لـە ئەنجامـدانيان دا كارامـە بی. ئەمە شێوەی دروستی فێربوونە. بۆ وەسەركەوتن لـە لووتكـەی سـەركەوتن پێويستيت بە ئامرازی كارامەيی و زاڵبـوون هەيـە. هـيچ كـەس بـە خوێندنـەوەی كتێبێك لەبارەی وەسەركەوتن بۆ لووتكە ناتوانێ ئـەو لووتكەيـە بگـرێ, بـەڵكوو دەبێ بە راهێنان, توانای كەلك وەرگـرتن لـەو شـتانەی فێريـان بـووە بەدەسـت بێنێ. لەم رێگايەدا دەبێ هەموو رۆژێ بنـەما سـەرەتاييـەكان دەور بكەيـەوە. كەسێك كە ئاگايە لە راهێنان ماندوو نابێ. چونكە دەزانێ بـۆ پێشـكەوتن دەبـێ كارامەيی وەدەست بێنێ. هێندێك سـەرەتا لـە ئـەنجامی راهێنانـەكانيان زۆر بـە پەلەن و تەنانەت پێش ئەوەی دەورە تەواو بێ راهێنانـەكانيان ئـەنجام دەدەن, بەڵام پاش چەند حەوتوو هەرچی فێری بوون لەژێر پێـی دەنـێن. بـەڵام هێنـدێك كەس پاش تەواو بوونی دەورەش راست بـە قـەدەر رۆژەكـانی هـەوەڵێ هـەوڵی

ئـەنجامی ڕاهێنانـەکانیان دەدەن و لـە جیـاتی ڕاوەسـتان, ئەوەنـدە درێـژەیان دەدەن تا دەگەنە پلەی دواتری گەشەکردن.

بـە وەدەسـتهێنانی شـارەزایی, سـەبرو سیکەدانەشـت زیـاد دەکـا, چـونکە دەزانی ئەگەر ئەو دەرسـەی فێـری بـووی دە جـاری پێـدا بچیەوە سـبەینێ دە هەنگاو لە پێش کەسـانی دیکـەوە دەبـی و لـە چـاوتروکاندنێك دا نیـوەی ڕێگـا دەبـڕی. پێشـنیارت پـێ دەکـەم بـۆ وەدەسـتهێنانی کارامـەیی, هـەموو ڕۆژێ خەریکی ئەو چالاکی‌یانە بە کە لەم کتێبەدا ڕاسپێردراون. ئێسـتا بـاش دەزانـی چـۆن دەبـێ ژیـانی خـۆت بگـۆڕی چـونکە تـەکنۆلۆژیی وەدەسـتهێنانی توانـای دەروونی فێـر بـووی. کلیـل لـە دەسـتی خـۆت دایـە بـەڵام بـۆ کردنـەوەی قفڵـی سەرکەوتن پێویستە ڕاهێنان لەسەر بەکارهێنانی بکەی.

دەتوانی ئەم ڕێگایە جارێکی دیکەش ببڕی. کتێبەکـە لـە سـەرەتاوە دەسـت پـێ بکە. لەبیرت نەچێ کە دووپاتەکردنەوە دایکی کارامەیی‌یەکانـە. ئـەم کتێبـە بۆ تۆ ڕێنـوێنی هەتاهـەتایی سـەرکەوتنە. هـەرکات پێویسـتیت هـەبوو ئەوەنـدە بەسە چاو لە باسێك بکەی کە پێت خۆشەو دووبارە بی‌خوێنیەوە. دەزانی کە بۆ هەر گیروگرفتێکی لەوانەیـە بـەرەوڕووی بـی ـ مەسـەلەی مـاڵی, هەسـتی, یـان بنەماڵەیی ـ ڕێگاچارەیەك لەم کتێبەدا هەیـە, کەوایـە چـاوەڕێ مەبـە. دەتـوانی خێرا گیروگرفتی خۆت لەنێو بەری. ئێستا ئامرازێکت لە دەست دایە کـە توانـات پێ دەبەخشێ تا بتوانی ژیانی خۆت بەو جۆرەی دەتەوێ نەخشە بکێشی.

میتۆدی بەسەرکەوتوویی ژیان

لە ڕۆژانی داهاتوودا دەمەوێ ئەم چالاکی‌یانە ئەنجام بدەی:

١ ـ دەزانم کـە مـرۆڤ بـە هەڵـە دەچـێ. وێ دەچـێ لـە بەرنامـەکانی دەورەی ئێمەدا, ریزە ڕاهێنانێك بووبێ ئەتۆ لەبەر هەر هۆیـەك وەدوایـان نەکـەوتبی. لـە تـۆم دەوێ ڕاهێنانـەکانی خـۆت دەور بکەیـەوەو بزانـی داخـوا ڕاهێنانێـك بـووە

ئەنجامت نەدابێ یان سەرسەرەکی لێی تێپەڕیبی؟ ئەوان دووبارە ئەنجام بدە تا لە قازانجەکانیان سوود وەرگری.

٢- هەر کە کتێبەکەت تەواو کرد جارێکی دیکە ئامانجەکانت ڕێك بخە. بە ئامانجەکانت دا بچۆوەو بەتایبەتی سەرنجێکی زۆرتر بدە ئەو ئامانجانە کە قەرارە لە چەند ساڵی داهاتوودا پێیان بگەی. چوار ئامانجی بنەڕەتیی خۆت دیاری بکەو دەلیلەکانی گەیشتن بەوان هەر نەبێ لە چەند دێڕدا, لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە. لەبەرچی دەتەوێ بەو ئامانجە بگەی؟ بنووسە ئەگەر بە ئامانج نەگەی چ دەبێ؟ چ شتێکت لەدەست دەچێ؟ پاشان لەبارەی ئەو شتانەوە کە بە گەیشتن بەم ئامانجە دەستت دەکەون بنووسە. دواتر بە وردەکاریەوە ڕێگەچارەکان و ئەو بەرنامەگەلە کە بۆ گەیشتن بەم ئامانجانە لەبەرچاوت گرتوون یادداشت بکە.

٣- دەمەوێ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت بیانوو نەهێنیەوە. لە چوار ڕۆژی داهاتوودا بۆ وەدەستهێنانی ئامانجەکانت هەوڵ بدە. هەر کارێکت لەدەست دێ بۆ نیزیکتر بوونەوە لە ئامانجەکانت بیکە, هەر ئەمڕۆ دەست پێ بکە. ئەم کارە مەخە سبەینێ. نازانم ئەو کارە چیە, ڕەنگە تەنیا پێوەندییەکی تەلەفۆنی بێ یا دەستکردن بە فێربوونی شارەزاییەك, بەڵام هەرچی بێ دڵنیام نابێ ئەنجامدانی تاقەڕۆژێك وەدوا بخەی. بۆئەوەی دڵنیابی ئەو بەرنامەیەی دات ناوە جێبەجێ دەکەی هەر نەبێ پێویستە ئەمڕۆ یەکەم هەنگاوی بۆ هەڵێنیەوە.

لە چوار ڕۆژی داهاتوودا پتر لە هەموو ڕۆژەکانی ئەم بەرنامە بیست ڕۆژیە لەبارەی ئامانجەکان و ئەو کارانەوە کە دەتوانی بۆ پێگەیشتنیان ئەنجامیان بدەی بیر بکەوەو هەر ڕۆژەی هەنگاوێك بۆ لێنیزیکبوونەوەیان هەڵێنەوە.

٤ ـ لانیکەم تا دە ڕۆژی دیکە درێژە بە هێنانەگۆڕی پرسیارەکانی بەیانیانت بدە. هەموو بەیانییەك, کاتێك لە خەو هەڵدەستی سێ, چوار یان پێنج پرسیار لەخۆت بکە کە بەڕاستی تۆ بخەنە بارودۆخێکی پۆزەتیف و بە توانای فکرییەوە. دەبێ ئەوەندە درێژە بەو کارە بدەی هەتا بۆت دەبێتە

خوو. به زوویی, هەر کە لەخەو هەستای, مێشکت پێت دەڵێ: "خوایەگیان ئەمڕۆ چ شتێکی خۆش چاوەڕێمە؟ دەتوانم چ بکەم کە ئەمڕۆ لە دوێنێ خۆشحاڵتر بم؟ ئەمڕۆ بە چ شتێکی ژیانم شانازی دەکەم؟ لە چ شتێك رازیم؟ ئاشقی چ کەسانێکم و چ کەسانێك خۆشیان دەوێم؟" ئەگەر ئەم پرسیارانە بە رێك و پێکی بێنیەگۆڕێ وەڵامی زۆر باش دەبیسی و هەستێکی نائاساییت بۆ دروست دەبێ. هەرچی لە ژیانت دا روو دەدا خۆش و دڵپەسند دەبێ چونکە هەستی خۆت ئەوی دیاری کردوە.

٥- دەمەوێ چێژ لە ژیانت وەرگری, کەوایە لە زەینی خۆت دا دیمەن گەلێك دروست بکەو ئەو ئاڵوگۆڕەی لەم بەرنامەیەدا لە خۆتت دا پێك هێناوە بەچاو ببینە. بە جۆرێکی دیکە بلێین نەك هەر دەبێ هەموو رۆژێ لە فکری پێشکەوتن دا بی, بەڵکوو دەبێ دوارۆژو پێگەیشتنی خۆشت هەموو رۆژێ بێنیە بەرچاو. ئەوەی هەموو رۆژێ بۆت دێتەپێش لە دەفتەری خۆت دا بنووسە: ئەمڕۆ چ فێر بووی؟ چیت بۆ دەرکەوتوە؟ چیت خەڵق کردوە؟ چ ناڕەحەتی‌یەکت بووە؟ چ پێشهاتێك لە ژیانت دا رووی داوە کە بۆتە هۆی ئەوەی بە جۆرێکی دیکە لە ژیان بڕوانی؟

ئەمن هەرچی فێری دەبم دەسبەجێ یادداشتی دەکەم و نایەڵم لە زەینم رەش بێتەوە. ئەگەر کتێبێك وەخوێنم و شتێکی تازەو بەسوودی تێدا ببینم دەی‌نووسم. ئەگەر تەماشای فیلمێك بکەم نوکتە بەسوودو پۆزەتیڤەکانی یادداشت دەکەم. ئەمن جێیەکم بۆ راگرتن و پاراستنی ئەو بیروبۆچوونانەم هەیەو ناوم ناوە **دەفتەری ژیانێکی باشتر**. چەندین ساڵە دەفتەرەکانی خۆم رادەگرم. یادداشتەکانم لە فایلی قایم و جوان هاویشتوون. هەموو جارێ بە ئاسانی دەتوانم لەسەر قەوەزە هەڵیان گرم و بەو ئامانجانەدا بچمەوە کە لە رابردوودا بوومن. بەم جۆرە دەتوانم بزانم چەندە پێ گەیشتووم.

هێندێك جار ئەوەندە لە خۆت دا نوقم دەبی کە جێی خۆت لێ ون دەبێ. نازانی لە کوێ بووی و ئێستا لە کوێی. هەڵسەنگاندنی خۆت کارێکی سەختە,

کەوایە باشترە دەفتەرێکت هەبێ کە هەموو ڕۆژێ هەست و حاڵەتی خۆتی تێدا یادداشت بکەی و بزانی ژیانت چەند گۆڕاوە.

هەروەك پێشتر گوتم ژیان بایەخی تۆمارکردنی هەیە. ئەم دەفتەرانە ڕێبازی پێگەیشتنی تۆ ڕوون دەکەنەوە. دەتوانی ئەم دەفتەرانە چەندین ساڵ ڕاگری وئاگاداری‌یان بکەی. تەنانەت دەتوانی بە دیاری بیان دەی بە منداڵەکانت. ئەمە بۆ وان باشترین دیاری دەبێ چونکە هەموو ئەزموونەکانی تۆیان دەکەوێتە دەست. زۆر سەرنج ڕاکێشە. منداڵەکانت ئەم دەفتەرانە دەخوێننەوەو لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "بۆچی بابم (یان باپیرم) وابووە؟ بۆچی وای بیر دەکردەوە؟ بۆ هەستێکی وای هەبوو؟"

ئەم دەفتەرە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکانت پتر بیر لە ژیان بکەنەوەو لە ئەزموونەکانی تۆ بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆیان کەلك وەرگرن. ئەوان دەتوانن بەم ڕێگایەدا پێوەندی‌یەکی نیزیك لەگەڵ تۆ دامەزرێنن, تەنانەت ئەگەر لەم دنیایەش نەمابی.

٦- دەبێ هەموو ڕۆژێ شتێکی تازە فێر بی و هەموو ڕۆژێ لەسەر بناخەی ئەوەی فێری دەبی میتۆدی نوێ بۆ باشتر ژیان دابێنی. ژیانی خۆت بکە بە ژیانێکی هەمیشەیی و لەبیرنەکراو.

٧- لەبیرت بێ کە دەتوانی هەر گیروگرفتێکی ژیان دەسبەجێ چارەسەر بکەی. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە ئەو چوار قۆناغەی فێریان بووی جێبەجێ بکەی:

أ : **بڕیار بدە**. ئەوەی بەڕاستی دەتەوێ چیە؟ لە گیروگرفتان دا نوقم مەبەو فکری خۆت تەنیا لەسەر ڕێگەچارەکان خڕ کەوە.

ب - **بەرنامە دابنێ**. باشترین ڕێگای دانانی بەرنامەیەکی کاریگەر, پەیداکردنی سەرمەشقێکی موناسیبە. کەسانێك بدۆزەوە کە پێشتر بە ئاکام گەیشتوون و لێیان بپرسە چییان کردوە. ئێستا دەتوانی بە دڵێکی ئاسوودەوە بەرنامەیەك بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی خۆت دابنێی.

ج ـ **چاوەڕوان مەبە، دەستبەکار بە.** لە توانای دەروونیی خۆت بەهرە وەرگرە. بڕۆ پێش و کاتێک ئامانجت دیاری کرد چاوەڕێی ڕۆژێکی تایبەتی مەبە. لەبیرت بێ کە بە بڕیاردانی تەنیا هیچ کارێک جێبەجێ نابێ، دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانج دەستبەکار بی و بجوولێی.

د ـ **نەرمی بنوێنە.** تەنیا بە یەك شێوە واز مەهێنە، هەروەخت هەستت کرد میتۆدەکەت کارساز نیە، شێوەکەت بگۆڕە.

٨ـ ئەگەر دەتەوێ لە ژیان دا کارامەیی بەدەست بێنی دەبێ چەند خاڵی سەرەکیت لەبەرچاو بن:

هەست و فکری خۆت کۆنترۆڵ بکە. بەسەر هەست و سۆزی خۆت دا زاڵ بە. لەبیرت بێ کە خۆشحاڵی بە توانای کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەوە بەستراوەتەوە. ڕەزامەندی لە ژیان بۆ هیچ کەس بە زیادکردنی ماڵ و دارایی، هێزو توانا یان پێوەندیی جۆراوجۆر بەدەست نایە. هەموو کەس پاش هەر سەرکەوتنێك، پێوانەیەکی تازەی بۆ هەڵسەنگاندنی بارودۆخی خۆی دەست دەکەوێ و دیسان لە ژیان ڕازی نیە. ڕاست وەك دۆستەکەی من.

دۆستێکم هەیە کە لە ژیان دا زۆر سەرکەوتوویە. زۆر دەوڵەمەندە، گەورە میلیۆنێرە. خانوویەکی نائاسایی هەیەو بنەماڵەیەکی نائاسایی‌تر! بەڵام ماوەیەك لەمەوبەر کە بە تەلەفون قسەمان دەکرد دەیگوت: "پێم وانیە بتوانم لەو سەگ مەرگی‌یە ڕزگار بم." گوتم: "ئەوە دەڵێی چی؟ گاڵتەم پێ دەکەی؟" پێکەنی و وەڵامی دامەوە: "دەزانم کەس باوەڕ ناکا ئەمن چ ژیانێکی مەینەتبارم هەیە."

یەکێك لە گرنگترین شارەزایی‌یەکانی ژیان، توانای کۆنترۆڵ کردنی هەستەکانمانە. گرنگ نیە لە ژیان دا چ پێشهاتێك ڕوو دەدا، ئێوەن کە بڕیار دەدەن چ هەستێکتان هەبێ. ئێوە بەرپرسی ژیانی خۆتانن و دەبێ بتوانن بە باشترین شێوە بژین.

یەکێك لە باشترین رێگاکانی چێژوەرگرتن لە ژیان, خۆشحاڵ بوون لە هەر کات و ساتێك دایە. ئەتۆ ئێستا زۆر شێوەی کۆنترۆڵی هەستی خۆت وەك گۆڕینی حاڵەتەکانی لەش, جۆری هەناسەدان, حاڵەتەکانی دەموچاو, شێوەی جموجۆڵ, ساغ کردنەوەی فکری و هێنانەگۆڕی پرسیارە کاریگەرەکان فێر بووی و ئامرازی پێویست بۆ کۆنترۆڵی هەست و سۆزی خۆتت لەبەردەست دایە. کەوایە گومان نیە کە بە ئاسانی دەتوانی ئەو هەستەی حەزی پێ دەکەی لە خۆت دا دروست بکەی. راستە؟ ئەگەر وانیە دووبارە باسەکانی پێشوو بخوێنەوە. لەو حاڵەدا دەتوانی لە ناڕەحەتی‌یەوە بگەیە خۆشحاڵی و لە نیگەرانی‌یەوە بگەیە هەژان و شاگەشکەبوون. دەزانم ئەم میتۆدانە بۆ تۆ زۆر تازەن و هەربۆیە بۆ فێربوونیان پێویست بە چەندین جار راهێنان هەیە.

هەموو کارێك لە سەرەتادا دژوار دێتەبەرچاو, تەنانەت بەستنی قەیتانی کەوشانیش. بەڵام بە راهێنانی زۆر لە هەموو کارێك دا شارەزایی پەیدا دەکەن و زۆر ناخایەنێ کە دەتوانن بەسەر هەست و سۆزی خۆتان دا زاڵ بن.

٩- بۆئەوەی بتوانی ئاڵوگۆڕێك بەسەر خۆت دا بێنی پێویستیت بە دەلیلی قایم و جێی بڕوا هەیە. پاش خوێندنەوەی ئەم کتیبە مسۆگەر دەزانی چۆن حاڵەتەکانی خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بۆ پێکهێنانی هەستی دڵخوازیش نیازت بە ئەلکول, یان کەرەسەی گێژکەر یان خۆراك نیە. ئەتۆ فێر بووی کە بەرپرسی ژیانی خۆتی و دەزانی چۆن هەستی خۆشحاڵی لە خۆت دا پێك بێنی. بەڵام بۆئەوەی ئەو شتانەی فێریان بووی هەموو رۆژێ بەکار بەری دەبێ بەڵگەو دەلیلت بۆ ئەو کارە هەبێ, ئەگەر وا نەبێ بۆ ئەنجامدانی کارەکان دەبێ زۆری لە خۆت بکەی. ئەمە هەر ئەو گیروگرفتەیە کە بۆخۆم چەندین ساڵ پێش ئێستا لەگەڵی پێوە بووم.

بە خوێندنەوەی هەر کتێبێك یان گوێگرتن لە قسەکانی وتاربێژێك وام دەزانی ئەو خاڵانەی ئەو فێریان دەکا لە ژیانی من دا کارساز دەبن, بەڵام چۆن دەم توانی دڵنیا بم کە گێژکەر یان خۆراك نیە. ئەتۆ فێر بووی کە بەرپرسی ژیانی

خۆتیو دەزانی چۆن هەستی خۆشحاڵی لە خۆت دا پێک بێنی. بەڵام بۆئەوەی ئەو شتانەی فێریان بووی هەموو ڕۆژێ بەکار بەری دەبێ بەڵگەو دەلیلت بۆ ئەو کارە هەبێ. ئەگەر وا نەبێ بۆ ئەنجامدانی کارەکان دەبێ زۆری لە خۆت بکەی. ئەمە هەر ئەو گیروگرفتەیە کە بۆخۆم چەندین ساڵ پێش ئێستا لەگەڵی پێوە بووم.

بە خوێندنەوەی هەر کتێبێك یان گوێگرتن لە قسەکانی وتاربێژێك وام دەزانی ئەو خاڵانەی ئەو فێریان دەکا لە ژیانی من دا کارساز دەبن، بەڵام چۆن دەمتوانی دڵنیا بم کە ڕەفتار بەو قسانە دەکەم؟ تەماشایەکی خۆت بکە. زۆربەی ئێمە لە بیانوویەك دەگەڕێین بۆئەوەی وەدوای کارەکان نەکەوین. هەوڵ دەدەین خۆمان قانیع بکەین کە هیچ میتۆدێك بۆ گۆڕینی ژیانی ئێمە کارساز نیە. کەوایە ئەمن دەبوو هێندێ دەلیلم بوایەن بۆئەوەی ئەو شتەی فێری بووم بەکاری بەرم, ئەوە منی هان دەدا زۆر کار بکەم بۆئەوەی جڵەوی ژیانی خۆم بەدەستەوە بگرم. کەوایە تەنیا دەستەبەر بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی فێری بووین دۆزینەوەی ئەو دەلیلانەیە کە تۆ ناچار دەکەن و ئۆگری لەتۆدا بەهێز دەکەن.

زۆر لە خەڵك دەڵێن: "خوایەگیان ئەمن چەند تەمبەڵم! قەت کارێك تەواو ناکەم." بەڵام ئێوە تەمبەڵ نین, هەر ئەوەیە کە ئامانجی روون و دیاریکراوتان نیەو هەربۆیەش بەرنامەیەکی روونتان بۆ وەدەستهێنانیان دیاری نەکردوە. ئێوە پێویستیتان بە پاڵنەری بەهێزتر هەیە, بە بزوێنەرێك کە بەرەوپێشتان راکێشێ. هەر بۆیە جارێکی دیکە راهێنان لەسەر رێکخستنی ئامانجەکان دووپاتە دەکەینەوە.

هەر ئەمڕۆ بۆ گەیشتن بەو مەبەستە چوار ئامانجی گرنگ بۆ خۆت دیاری بکە. پاشان دەبێ بزانی بۆچی دەتەوێ بەو ئامانجانە بگەی. بەڵگەی وا بێنەوە کە وات لێ بکا هەموو رۆژێ هەنگاوێك بەرەو گەیشتن بەو ئامانجانە هەڵێنیەوە. ئێمە لە سیمیناری دیدار لەگەڵ چارەنووس دا ئامادەبووان فێر دەکەین کە بۆ دروست کردنی هەستی رەزامەندی, ئامانج گەلێك بۆخۆیان دیاری بکەن. ئامانج

گەلێك کە بتوانن هەموو رۆژێ بە دڵخوازی ئێوە سەرکەوتن و جۆری هەستی ئێوە دیاری بکەن. لەمەودوا دەتوانی هەموو رۆژێ دۆستانە لەگەڵ خەڵکی رەفتار بکەی. خۆش ئەخلاق و لەبەردڵان بی. زوو نارەحەت نەبی و بە پێچەوانە هەست بە تواناو بەهێزی بکەی. دەتوانی هەست و حاڵەتێك لەخۆت دا دروست بکەی کە ئەوەی بۆ گەیشتن بە ئامانجی یەکجاری پێویستتە بە تۆ ببەخشێ. کەوایە بۆ دیاریکردنی چۆنیەتیی گوزەرانی ژیان، هەموو رۆژێ ریزە ئامانجێك بۆخۆت لەبەرچاو بگرە.

١٠- ئامانجی تۆ لە ژیان دا چیە؟ لە چ شتێك دەگەڕێی؟ چ هۆیەك لە ژیان دا بەرەوپێشت دەبا؟ چ شتێك دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتی جۆراوجۆر لە تۆدا؟ ئەگەر هەموو رۆژێ پێش دەست پێکردنی کاروچالاکیی رۆژانە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەی، پێش ئەوەی لەگەڵ گیروگرفتێك بەرەوڕوو بی وەڵام و رێگەچارەکەی دەزانی. ئەگەر میتۆدێکی دیکە رەچاو بکەی لە پێشبڕکەی ژیان دا وەدوا دەکەوی.

دەبێ بتوانی کەندو کۆسپ و بەربەرەکانی‌یەکانی ژیان قبووڵ بکەی و لە پێشەوە سەرمەشقێکت بۆ بەرەوڕوو بوونەوە لەگەڵ وان هەبێ. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، بۆ ژیان دەبێ پێشتر هێندێ دەرس فێر بووبی تا ناچار نەبی لە جەنگەی بەرەوڕووبوونەوەی قەیران و تەنگانەدا فێریان بی. بۆنموونە هەمووی ئێمە دەبێ لە دیاردەی مردن شارەزا بین. ئەوانەی لە دەوروبەرمان دەژین و ئێمە زۆریان بایەخ بۆ دادەنێین سەرەنجام رۆژێك دەمرن. دیارە رووداوێکی خۆش نیە، تەنانەت بیر لێ کردنەوەشی دڵتەزێنە، بەڵام دەبێ فێر بی چۆن دەڕوانیە مردن. چ نوکتەیەك لە مەرگ دا هەیە کە جوان بێتە بەرچاو؟ مەترسە، بیرکردنەوە لەو بارەیەوە هەستی دلۆڤانی لە تۆدا لەبەین نابا بەڵکوو رێگا دەدا ژیانێکی دەوڵەمەندترت هەبێ و قووڵتر تەماشای بکەی. رەنگە وەختێك خۆشەویستێك لە دەست دەدەی لە جیاتی رەفتارێکی نەفامانە کە زەبر لە

خۆت یان دەوروبەرەکانت دەدا, خەفـەتی لەدەستچوونی خۆشەویستـەکەت بـە ئارامی‌یەکی پترەوە تەحەممول بکەی.

وەك نموونەیـەکی دیکـە, لەپێشـەوە بـیر لـە چـۆنیەتیی بەرقـەرار کردنـی پێوەندیی سیکسی لەگەڵ هاوسـەرەکەت بکەوە.ئـەتۆ بەهـەرحاڵ دەبێ لەگـەڵ ئـەم چـەمکە بـەرەوڕوو بـی, و ئەگـەر لـە پێشـەوە بیرۆکەیـەکت بـۆ رەفتـاری موناسیب نەبێ لەوانەیە کارێـك بکـەی کـە بـۆ هـەتا هەتایـە پـەژیوانت بکاتـەوە چونکە جاری وایە بەهۆی نەبوونی پێوەندیی موناسـیبی سیکسـی‌یـەوە, زۆر لـە پێوەندی‌یە بنەماڵەیی‌یەکان لەبەریەك هەڵدەوەشێن. وانیە؟

ئەتۆ سەرەنجام رۆژێك دەگەیـە تەمـەنی چـل, پـەنجا, شەسـت, حـەفتا یـان هەشتا ساڵی. لە بیرکردنەوە لەبارەی پیری‌یەوە مەترسە. بۆچی لە ئێستاوە بیر لــە رۆژێکــی وا نەکەینــەوەو بــۆ تێپەڕانــدنی ئــەو رۆژگــارە سەرمەشــقێك هەڵنەبژێرین؟ هەر مەڵێ پیری سەردەمێکی سەخت و ناخۆشە. دەتوانی ئامـانج گەلێك بۆخۆت دیاری بکەی کە ئەو رۆژگارەت زۆر بۆ دڵگرو شیرین بکەن.

ئەگەر بازرگانی ئەو راستی‌یە قبووڵ بکە کـە لەوانەیـە رۆژێـك هـەموو دارایـی خۆت لەدەست بدەی, کەوابێ لە پێشەوە ئەم بارودۆخە بێنە بەرچاو تـا بتـوانی پێش روودانی پێشهاتەکە رێگاچارەیەك بۆ دەرچوون لەو تەنگانەیە بدۆزیەوە.

ئەمە نێگەتیڤ بیرکردنەوە نیە, زیرەکی‌یە. هیچ کاتێـك چـاوەڕوانی روودانـی خەراپترین پێشهاتەکان مەبە, بـەڵام بـۆ هاتنەپێشـیان ئامـادە بـەو لـە پـێش دا بەرنامەت بۆ چارەسەری گیروگرفتەکان هەبێ. لە کۆنەوە گوتوویانە: "پشت بـە خوا ببەستە." تەواو راستە. باوەڕت بـە چـاك بـوونی کارەکـان هـەبێ. بـاوەڕی بەهێز هاندەرێکە بۆ ژیان. گرنگ نیە کە ئامانجەکانت چ بن, بـۆ گەیشـتن بـەوان بەنامەیـەکت هەیـە, ئیمانـت هەیـە کـە بەئامانجـەکانت دەگـەی و لـەو رێگەیـەدا پشتت بەخوا بەستوە, بەڵام بێگومان گەیشتن بە هەر ئامانجێك هێندێ کۆسـپی لەسەر رێ هەن. کەوایە بۆئەوەی بتوانی لەگەڵ کۆسپەکان بەرەوڕوو بـی دەبـێ

لــه پێشــەوە بەرنامەیــەکت بــۆ چارەســەریان هــەبێ. هــەر نــەبێ ئامــادەیی قبوولکردنی گیروگرفتەکانت تێدا بێ. ئەم ئامادەیی‌یە توانـای زاڵ بـوون بەسـەر ژیانت دا دەداتێ.

١١ـ هەموو رۆژێ لە ژیانی خۆت ورد بەوە. مەبەسـتم ئـەوە نیـە کـە هـەموو دەمێـك بـە ترسـەوە لـە خـۆت بپرسـی: "خوایـەگیان ئـەرێ کـارێکی دەیکـەم دروستە؟ ئۆی خوایەگیان داخوا ئەم رەفتارەم دروست بوو؟"

ئەتۆ لە ماوەی شەش مانگ, دوو ساڵ و پێنج ساڵی داهـاتوودا دەبـێ بگەیـە شـوێن مەبەسـتێك, کەوایـە دەبـێ هـەموو رۆژێ رێبازەکـەت کـۆنترۆڵ بکـەی تـا بەلاڕێ دا نەچی. ماوە بە ماوە تەماشای ئامانجەکان, باوەڕەکان و بایەخەکانت بکەو لە خـۆت بپرسـە: "هـا, ئـەمن بـەرەو کـوێ دەڕۆم؟ ئامـانج و بایەخـەکانی ئێستام چین و بەرەو کوێم دەبەن؟ ئەگەر هەر لەم رێیەدا بچمە پـێش قۆنـاخی کۆتاییم کوێ دەبێ؟"

ئەگەر لە کاری رۆژانەی ژیان دا گیر بکەی بـە زوویـی رێبـازی ژیانـت لـێ ون دەبێ و سەرەنجام دەوەستی و ئەو رۆژە کە لەوانەیە دە ساڵ یان بیست سـاڵی دیکە بێ ناچـاری لـە خـۆت بپرسـی لـە کـوێم؟ دەچـمە کـوێ؟ چـۆن دەڕۆم؟ چ گیروگرفـت گـەلێك دەورەی داوم؟ ئەگـەر سـەرنج نەدەیـە کاروبـاری رۆژانـەت و لەوانە دەلیلێك بۆ هەست و سۆزی خۆت دروست نەکەی, ئەگـەر بـە کاریگـەریی رەفتارەکانی خۆت دا نەچیەوە, رێبازی حەرەکەتی تـۆ ئەوەنـدە بـە بـێدەنگی دەگۆڕێ کە رۆژێك لە نەکاو دەبینـی نـەك هـەر لـەو جێیـە نـی کـە دەتەویسـت, بەڵکوو چەندین فرسەقیشی لـێ دووری.

زۆربـەی خـەڵك لـە رەوتـی ئـاوی رووبـاری ژیـان دا گـیر دەکـەن. رەنگـە لـە سەرەتادا ئەم رەوتە سست بێ بەلام زۆری پێ ناچێ کە خێراتـر دەبـێ و ئـەوان لەخۆی دا نوقم دەکا. زۆر کەس وەختێك بە خۆ دەزانن کە دەبیـنن بـۆ گـۆڕینی ژیانی خۆیان دەبێ بە پێچەوانەی رەوتی ئاوەکـە مەلـە بکـەن. ئـەوان بۆئـەوەی

تەنیا ڕۆژەکـەیان تێپـەڕ بکـەن, ئامانجـەکانیان وەلا دەنـێن. خـۆ ئـەتۆ ناتـەوێ یەکێك لەو کەسانە بـی؟ کەوایـە تـەنیا ڕێگـای دڵنیـابوون ئەوەیـە کـە بـە کـاری ڕۆژانـەی ژیانـەوە گرفتـار نـەبی و هـەموو ڕۆژێ بـە ئامانجـەکانت دا بچـیەوەو وەشوێنیان بکەوی.

ڕەنگە ئەتۆش دە ساڵ پێش ئێستا لە دڵی خۆت دا گوتبێتـت ئیـدی نامـەوێ ئاوا بژیم بەڵام سبەینێ هەر کارەکانی هەمیشەت دەست پێ کردوونـەوە, ئـەمڕۆ ڕۆژی بووژانەوەیـە. ڕۆژی ئەوەیـە بتـەوێ بژیـەی نـەك ڕۆژەکـەت تێپـەڕ بکـەی. ئەمە باشترین هاندەر بۆ تۆیە. ببە ئەو کەسە کە شانازیی پێوە دەکەی.

١٢ـ بـاش بـیر بکـەوە. گـرنگ نیـە ئێسـتا چ ئاکامێکت بەدەسـت هێنـاوە. عادەتەن ئەوەی خۆشحاڵمان دەکا ئەو شتە نیـە کـە ئێسـتا هەمانـە بەڵکـە ئـەو ئامانجانەن کە دەمانەوێ لە دواڕۆژدا پێیان بگەین. هەربۆیە زۆربەی مەمانان لـە ژیان دا هەست بە خۆشی ناکەین. بۆچـی؟ چـونکە لـەوەی بەدەسـتمان هێنـاوە ڕازیـین. مەبەسـتم ئـەوە نیـە ئـەو نیعمەتانـەی ئێسـتا لەبەردەسـتت دان لـەبیر بەریەوە, بەڵام لەبیرت نەچێ کە ئەگەر زۆر لە ژیانی خۆمان ڕازی بین ئیدی هیچ شتێك بەدەست ناهێنین. دەبێ زۆر وریا بین, ئـەم داوە لەسـەر ڕێـی هـەمووومان دانراوە: **لە داوێك بەناوی سەرکەوتن بترسە. ئەگەر بـە سـەرکەوتنێك ڕازی بـی هەر ئەو سەرکەوتنە بۆت دەبێتە داوێك کە قووتت دەدا.**

باشتر وایە بۆ درێژەدانی ژیانێکی پڕ کەیف و شادی هەمیشە هانـدەرێکت بـۆ بزووتن هەبێ. ئەتۆ لێوەشاوەییت زیاترە, ماندوو مەبە. زۆربەی ئێمە زۆر کـاران دەکـەین و ئاکـامی باوەڕپێنـەکراویش بەدەسـت دێـنین. بـۆ نموونـە بـۆ وەدەستهێنانی ناوبانگ زۆر هەوڵ دەدەین, بەڵام وەختێك ناوبانگمـان دەرکـرد, لە جیاتی ئـەوەی هەسـت بـە ڕەزامەنـدی و خۆشـی بکـەین, خـەمۆك و دڵتـەنگ دەبین. زۆربەی ئەکتـەرەکان و گۆرانیبێـژەکان بـەم داوەوە دەبـن. زۆر کەسـی بـەناوبانگ پـاش ئـەوەی چـەندین سـاڵ بـۆ پـەیداکردنی ناوبـانگ و سـەرکەوتن

زۆریان هەوڵ داوە پاش وەدەستهێنانی ئەوەندە خەمۆك بوون کە تەنانەت کار گەیوەتە خۆکوشتن

هێندێك بۆ وەدەستهێنانی دراو هەوڵ دەدەن. رادەی دراو پەیداکردن بۆ هەر کەس ئەندازەی خۆی هەیە. بۆ یەکێك مانگی بیست و پێنج هەزار دۆلار بەسەو یەکی دیکە بە بوونی چوار خانووبەرەو سەفەرێکی دەوری دنیا رازی دەبێ, بەڵام بەهەرحاڵ بنیادەم تێر دراو دەبێ. ئێستا رێگا بدەن نوکتەیەکتان وەبیر بێنمەوە. دەزانم ئێوەش وەك من بۆ کەسانێك کە بەلاتانەوە بەنرخن, بەتایبەتی هاوسەرو منداڵەکانتان زیاتر لەوەی بۆخۆتان هەوڵ دەدەن, تێدەکۆشن و زەحمەت دەکێشن. داخوا ژیانی ئێوەش هەروایە؟ رەمزی ژیانێکی پڕ دەماغ بۆ ئێوە هەر ئەوە دەبێ: بۆ کەسانی دیکە هەوڵ بدەن. کەسانێك بدۆزنەوە کە دەتوانن بەرامبەر بەوان هەست بە بەرپرسایەتی بکەن و ژیانتان لەگەڵ ئەوەی ئێستا هەیە, جیاواز بکەن. بەم جۆرە هەست دەکەن کە سەرچاوەی هێزو توانان.

چەندین ساڵ لەمەوبەر تێگەیشتم ئەگەر ئەوەی فێری بووم فێری خەڵکی دیکەی بکەم هەستێکی نائاساییم دەبێ. خەڵکی دیکە خۆشیان دەوێم و دەتوانم لەگەڵ خەڵکی پێوەندییەکی زۆر باشم هەبێ و لەوە بەدوا ئەم هەستە هەمیشە رێنوێنی ژیانم دەبێ.

بایەخی بەخشین, زۆر لە دراو خۆی زیاترە. ئەمنیش پەیدا کردنی دراو و سامانم پێ خۆشە بەڵام ئەگەر تامی بەخشین بچێژن ئیدی خووی پێ دەگرن. وەختێك هەست دەکەی هەموو رۆژێ دەتوانی کارێکی زۆرتر بۆ خەڵکی دیکە بکەی, چێژێکی لە رادەبەدەر لە ژیان وەردەگری, ئەمە راست وەك جغزێکە, جغزێك کە ئێوە دەگەیەنێتە سەرکەوتنی رۆژ لە رۆژ زیاتر. چەندی زیاتر کۆمەگی خەڵکی دیکە بکەی حەز دەکەی زیاترو زیاتر کار بکەی و پێش بکەوی چونکە ئەگەر بۆخۆت پێش نەکەوی شتێکت بۆ بەخشین نابێ.

ئەگەر دراوی پێویستتت هەبێ, ئەوەندە کە بێئەوەی پێویست بێ کار بکەی, بخۆی, بخۆیەوە, سیگار بکێشی و هەتا بەیانی لەبەر تەلەڤزیۆن دانیشی مسۆگەر هیچ لەزەتێك لە ژیان وەرناگری چونکە جگە لە خۆت سوودت بەکەس نەگەیاندوە. باش تەماشای دەوروبەرت بکە, خەڵکێکی زۆر هەن کە دەتوانی کۆمەگیان بکەی: بنەماڵە, دۆستان, هاوکاران یان کەسانێك کە کارت بۆ دەکەن. لە خۆت بپرسە دەتوانم چ کارێك بکەم کە جیاوازی‌یەکی زۆر لە ژیانی ئەمانەدا پێك بێنێ؟ ئەگەر بتوانم ژیانی ئەمانە بگۆڕم چ هەستێکم بەرامبەر بە خۆم دەبێ؟ دەبمە چ مرۆڤێك؟ ئەگەر بتوانی خوو بە بەخشینەوە بگری دەبیە کەسێك کە هەمیشە لە دڵی هەموو کەس دایە.

رەنگە هیچ کام لەوانە کە بە رێك و پێکی شتیان پێ دەبەخشی هیچ وەخت دیاری‌یەکت نەدەنێ, بەڵام ئەتۆ رۆژێك باشترین دیاری وەردەگری, ئەو هەستە نائاسایی‌یە کە لە دوا دەقیقەکانی ژیانت دا هەستی پێ دەکەی. ئەتۆ بە ئارامی‌یەکەوە لەم دنیایە دەچیەدەر کە لە باوەڕدا ناگونجێ و ئەمە باشترین هاندەرو دەستەبەر بۆ بەخشینە. مەیەڵە ئەوەی بەدەستی دێنی نوختەی کۆتایی داستانی ژیانت بێ. مرۆڤ هیچ سنوورێکی بۆ دانەنراوەو ژیانی هیچ کەس تەنانەت بە مردنیشی کۆتایی نایە.

دەمەوێ لەوەی لە ماوەی بیست رۆژدا بە دوای ئەم بەرنامەیەوە بووی سوپاست لێ بکەم. باوەڕ ناکەی لەوە کە توانیم ئەو باوەڕانەی ژیانمیان گۆڕیوە لەگەڵ تۆ بەش بکەم, چ هەستێکی نائاساییم هەیە! بە کۆتایی هێنان بەم کتێبەو رەفتارپێکردنی دیاری‌یەکت دا بە من و ئەمن بۆ ئەو دیاری‌یە تا ماوم سوپاست لێ دەکەم.

بەڵام دەمەوێ بزانی دۆستایەتیی من و تۆ تەواو نەبووە, ئەمن چاوەڕوانی تۆ دەبم. هەروەخت بتەوێ دەتوانی من لەسەر قەوەزەی کتێبخانەکەت هەڵگری و رێگا بدەی ئەمن دیسان راهێنەرو رێنوێنی تۆ بم. هیوادارم رۆژێك لە نیزیکەوە بت بینم و لە سەرکەوتنەکانت ئاگادار بم.

بە ئاواتی ئەو ڕۆژە.