1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

کتێبی گیرفان 62

دەروازەی خۆناسین

چەند بابەتێکی دەروونناسی

لە دانمارکییەوە: هەڵکەوت عەبدوڵڵا

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 2/107

T o o l s

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

-1-

خۆشەویستی کاڵفام

- **ئایا تۆ یەکێکیت لەو مرۆڤانەی پێیانوایە ژیان بێ خۆشەویستی هیچ مانایەکی نیەو بێ بوونی سەرنجو نیگای خۆشەویست دنیا کۆتاییدێت؟ ئەگەر وایە تۆ خۆشەویستێکی کاڵفامیت.**
- **ئەم بابەتە بخوێنەرەوە، خۆتو خۆشەویستەکەت تاقیبکەرەوەو بزانە چۆن تێڕوانین وهەڵسوکەوتی خۆت لەم بارەیەوە دەگۆڕێت.**

سەختترین شتێك تۆ چاوەڕوانی بکەیت، ئەوەیە کە خۆشەویستەکەت بڕیاری وازهێنانت پێ ڕابگەیەنێ، لەبەر ئەوەی تۆ بێ خۆشەویستی بوونت نییە. ڕاستە لێرەدا نیشانەی بەرجەستە و ئاشکرا لە ئارادا نییە، بەڵام تۆ لەوە دڵنیایت ئەگەر خۆشەویستەکەت ئەو هەنگاوە بنێت دەمریت! تۆ لەوە دڵنیایت، چونکە هەر کاتێك ئەوت دیبێ لەگەڵ کەسێکی دیکەدا هەڵسەکەوتیکردبێ تووشی دڵپیسی، دڵتەنگیو لەش داهێزران بوویتو ئەو پرسیارەت ئاڕاستەی خۆت کردوە: ئایا ژیان بێ خۆشەویستی هیچ ماناو بەهایەکی هەیە؟ ئەگەر

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 4/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ئەمە لەگۆڕێبێت، ئەوا تووشی دیاردەی خۆشەویستیی کاڵفام بوویت.

خۆشەویستی کاڵفام ئەو کەسەیە کە لە ژیانی خۆیدا تاقە ئامانجێکی هەیە، ئەویش دۆزینەوەی مرۆڤێکە خۆشیبوێ. چونکە ئەو پێیوایە پێویستی بەوەیە کەسێکی خۆشبوێو کەسێك خۆشیبوێ، ئەگینا بەختەوەرنابێو هەست بە ماناو بەهای خۆی ناکات. لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە مرۆڤە لە ڕوانگەی بوونی خۆشەویستیەوە پێناسەی بوونی خۆی دەکات.

بۆ ئەوەی بزانی خۆشەویستێکی کاڵفامیت، دەتوانی بڕوانیتە ئەم سێ نیشانەیەی خوارەوە:

سەرەتا کاتێك خۆت لە دۆخێکدا دەبینێتەوە کە خۆشەویستت نییە، تووشی بێئومێدی دەبێت بەوەی نەتتوانیوە هەتاکو ئەو ساتە کەسێك بدۆزیتەوە خۆشتبوێو پێتوادەبێ هۆی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ خەوشییەك لە خودی خۆتدا. لەم دۆخی بەدواداگەڕانەدا هەستی ناساخیو بێهیوایی سەرتاپات داگیردەکاتو هەستی چێژوەرگرتنت بۆ هەمووشتێکی دیکەی دەوروبەرت لاوازدەبێت، چونکە پێتوایە بەختەوەربوون مانای ئەوەیە کەسێك خۆشیبوێ.

دوایی، پاش ئەوەی دەچیتە ناو پەیوەندییەکەوە، هەستدەکەیت هیچ ساتێك هێندەی ئەو کاتە بەختەوەرنەبوویتو هەمووشتێکت لا دەبێتە خۆشەویستی،

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 5/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

خۆشەویستی‌و خۆشەویستی. بەداخەوە کاتێك خۆت‌و خۆشەویستەکەت ڕووبەڕووی حەقیقەت دەبنەوە، گۆڕان بەسەر مەسەلەکاندا دێت‌و ترسی لەدەستدانی خۆشەویستی دەکەوێتە دڵتەوەو جۆرەها مەرجی سۆزدار باری شانی پەیوەندییەکە گراندەکات. هەروەها پێویستیی لەڕادەبەدەرت بە سەرنجڕاکێشانی خۆشەویستەکەت زاڵدەبێ بەسەرتا.

لە کۆتاییشدا، کاتێك پەیوەندییەکە ڕوو لەدواییهاتن دەکات، هەستی بێئومێدی تیاتدا بەرەودەستێنێ، چونکە کەسایەتی‌و بەختەوەریی خۆت بەوە پێناسەدەکەیت کە کەسێك هەبێت خۆشیبوێی. بۆیە کاتێك خۆشەویستەکەت ئەوە دەردەبڕێ کە دەخوازێ کۆتایی بە پەیوەندییەکە بهێنێ، تووشی ڕاچڵەکین دەبیت. لێرەدا سەختە هەستی ڕەتکردنەوە جڵەوبکەیت‌و ماوەیەکی درێژی دەوێت بۆ ئەوەی جارێکی دیکە پێناسەی نرخ‌و بەهای خۆت بکەیتەوە. لەوانەیشە هەستی برینداركاری ڕەتکردنەوە ببێتە هۆی ئەوەی بۆ ماوەیەکی دورودرێژ خۆت لە پەیوەندییەکی نوێ بەدووربگریت.

درۆی ژیانی خۆشەویستی کاڵفام

خۆشەویستی کاڵفام هەمیشەو دەمارگیرانە لەنێو کۆمەڵێك ئامۆژگاری‌و ڕێسادا ژیان دەباتە سەر، کە هەستی خۆ

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 6/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەکەمزانینی لەلا بەهێزدەکات. ئەو سەبارەت بە خۆیو خۆشەویستی دەڵێت: "من پێویستم بە خۆشەویستیەکی دەوڵەمەندو بەختەوەریبەخش هەیە، چونکە بێ ئەوە ژیانم مەحاڵە".

بۆچی ئەم جۆرە هەڵوێستە نابەرپرسیارانەیە؟ ئایا هەڵەیە خوازیاری خۆشەویستی بین؟ نەخێر هەرگیز هەڵە نییە، هەڵەکە لێرەدا ئەوەیە خۆشەویستی وەك پێداویستیەكو بەگرنگیی پێداویستیی ئاو و هەوا پێناسەبکەین، چونکە ئەگەرچی مرۆڤ بە بوونی خۆشەویستی نەك نەبوونی بەختەوەردەبێت، بەڵام هەرگیز بۆ بەردەوامیی ژیان پێویستی بە خۆشەویستی نییە. واتە مرۆڤ بەبێ خۆشەویستی نامرێت. هەڵوێستێکی بەرپرسیارانەترو ئەقڵانیتر بەرامبەر بە خۆشەویستی ئەوەیە خواستی خۆشەویستی لەئارادابێو هەستی کەسێکی دیکە خۆشویستنو بەدەستهێنانی خۆشەویستی کەسێکی تر بەهێزبکات، بەڵام هاوکات مرۆڤ بتوانێ بێ ئەوەی لە پەیوەندیەکدا بێت بەختەوەربێتو بەردەوامبێت لەسەر ژیان. لێرەدا جیاوازیی لەنێوان دوو هەڵوێستدا هەیە: یەکێکیان ئەوەیە کەسێکت خۆشبوێ، ئەویتریان ئەوەیە کەسێکت خۆشبوێ بۆ ئەوەی بەختەوەربیت. لەمەی دواییدا تۆ مرۆڤێکی خۆپەرستیتو تەنیا بایەخ بە بڕی ئەو خۆشەویستیە دەدەیت کە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 7/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەدەستیدێنیتو پێتوایە دەبێ شتێك وەرگریت لەبری ئەوەی بەخشیوتە.

لێرەدا دەبێ مرۆڤ جیاوازیی بکات لەنێوان ئەوەی خواستی خۆشەویستی هەبێت یان خۆشەویستی بە پێداویستی بزانێت. بۆیە گرنگە هەرکاتێك ئازاری هەستو سۆزی نەبوونی خۆشەویست زۆری بۆ هێنایت، ئەمە دووبارەبکەیتەوە: "ڕاستە ئەم دۆخەم پێ خۆش نییە، بەڵام دەتوانم لەگەڵیدا هەڵبکەم".

هەڵوێستێکی بنچینەیی تری خۆشەویستی کاڵفام ئەوەیە بەبێ خۆشەویستی خۆی بە بێ بەها دەبینێ: "من دەبێ خۆشەویستم هەبێ، ئەگینا مرۆڤێکی بێ بەها دەبم"، بەڵام ئەم هەڵوێستە دەبێت بڕەوێتەوەو مرۆڤ بزانێ خۆشەویستی هەبێت یاخود نا بوونەوەرێکی بەهادارەو گرفت لە بوارێکی دیاریکراوی ژیاندا نابێتە هۆی لەدەستدانی تواناو شارەزایی لە گشت بوارەکانی دیکەدا.

لێرەدا بڕێکی چاکی خۆقبوڵکردن گرنگە. خۆقبوڵکردنیش پێویستی بە تێگەیشتن هەیە لەوەی مرۆڤ پێکهاتەیەکی فرەلایەنی خاوەن ڕووخسار و نیشانەی جۆربەجۆرە، هەندێکیان چاکنو هەندەکەی تریش خراپ. بۆیە ڕاست نییە مرۆڤێك بەپێی چاکبوون یان خراپوونی لایەنێك، سەرکەوتن یان ناکامی لە تاقە بوارێکدا بکاتە بەردی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 8/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بناغە بۆ داوەریکردنی خۆی، چونکە مرۆڤ دەتوانێ بێ پەیوەندیی خۆشەویستیش ژیان بەرێتە سەر.

بەم جۆرە هەڵسوکەوتی خۆت دەگۆڕیت

بەشێکی گرنکی تێکۆشان دژی خۆشەویستیی کاڵفام، گۆڕینی دیتنی خۆتە بۆ خودی خۆتو بەهاو نرخی خۆت. هەوڵبدە کاتێك تەرخانبکە بۆ پوختەکردنەوەی دیارترین سیفەتە باشەکانتو هەموو ئەوانە بنووسە کە بەلاتەوە گرنگن سەبارەت بە ڕووخساری خۆت، پەیوەندیت لەگەڵ ئەوانی تر لە شوێنی کار یان خوێندن یاخود شوێنی سەرگەرمکردن. دەشێ لیستەی خاڵە چاکەکانت زۆر درێژتربێت لەوەی چاوەڕوانکراوە. ئەمەش یارمەتیتدەدا دیمەنی خۆتو پەیوەندیەکانتو ڕێز لە خۆگرتنت بهێنیتە بەرچاوی خۆت. گرنگە مرۆڤ لە پەیوەندیی خۆشەویستیدا بەختەوەربێت، بەڵام ئەوە تەنیا بەشو لایەنێکی ژیانی مرۆڤە. مرۆڤ هەمیشە دەبێ لەماوەی نێوان دوو پەیوەندیدا لایەنە پۆزەتیڤەکانی خۆی وەبیربهێنێتەوە، بۆ ئەوەی تووشی خۆبەکەمزانینو خۆبێبایەخکردن نەبێ

پێوەنووسان کارێکی خراپە

ئەگەرچی زۆر مروڤ، بەتایبەتی لە تەمەنی لاویدا،

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=1... 9/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

نیشانەکانی خۆشەویستیی کاڵفام لەخۆدەگرن، بەڵام بەدەگمەن هەڵسوکەوتی ئەو جۆرە خۆشەویستیە لە ژیانیاندا بەردەوامدەبێ. ئەگەر بەردەوامبوو ئەوا مرۆڤەکە کێشەیەکی سۆزداری ترسناکی دەبێ، کە دەشێ بە پێوەنووسان ناویبەرین. ئەمەش باس لە مرۆڤێك دەکات کە دیتنێکی توندڕەوانەی هەیە بۆ خۆشەویستیو خۆشویستن. نیشانەیەکی پێوەنووسان، بوونی بیرکردنەوەی زۆرەملێیانەیە سەبارەت بە خۆشەویستو کەسەکە هەمیشە جەغت لەسەر سیفەتە باشەکانی خۆشەویستەکەی دەکاتەوەو سیفەتە خراپەکانی پشتگوێدەخات. هەروەها زۆر پێویستی بەوەیە خۆشەویستەکەی بەئەندازەی خۆیو زیاتریش خۆشبوێ. ئەگەر مرۆڤ خاوەن ڕووخساری پێوەنووسان بێت، مانای ئەوەیە خاوەنی زەوق گۆڕانی کتوپڕیش دەبێت، ئەمەش گرێدراوی بڕی ئەو خۆشەویستیەیە کە بەدەستیدێنێت یان ئەو تووڕەییەی ئەنجامی لەدەستدانی خۆشەویستییەکە سەرهەڵدەدات. پێوەنووسان ئەو کاتە برینی سۆزداریی بەجێدێڵێ کە خۆشەویستییەکە ڕوو لە کۆتاییهاتن بکات.

ئەگەر بڕوانینە نیشانەکانی پێوەنووسان، ئەوا مرۆڤ دەتوانێ یەکێك یان گشت ئەم هەڵوێستە نائەقڵانیانەی خوارەوەی هەبێت: "من دەبێت هەمیشە خۆشەویستی خۆشەویستەکەمم هەبێت، ئەگینا مرۆڤێکی نائومێدو بێبەها

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 10/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

دەبم"، "ئەگەر خۆشەویستەكەم فەراموشم بكات یان كۆچی دوایی بكات، ژیان هیچ نرخێكی نابێتو ناچاردەبم خۆم بكوژم"، " خۆشەویستەكەم تاقە كەسی گونجاوە بۆ من، تەنیا خۆشەویستییەكەی ئەویش دەتوانێت بەهایەك ببەخشێتە ژیانم".

ئەگەر هەر یەكێك لەو دەربڕینانە لە خۆتدا بەدیدەكەیت، ئەوا بڕێكی چاكی بیركردنەوەی ئەقڵانیانەو بەرپرسیارانە، وەك دەرمانێكی سێ ژەمە، گرنگو پێویستە. هەوڵبدە چەند دەتوانی بەهێزەوە ئەم بیركردنەوە چاكانە لەناخی خۆتدا بچەسپێنە: "چەند دەتوانم خەڵكم خۆشدەوێو پێم خۆشە خۆشیانبوێم، بەلام مەبەستم لەوە بەختەوەربوون نییە"، "دەشێ لەدەستدانی خۆشەویستەكەم سەختو ناخۆش بێت، بەلام من بۆ بەختەوەریی خۆم پێویستم بەو نییە"، "لەدەستدانی خۆشەویست كۆتاییهاتنی جیهان نییەو دەكرێ لەگەڵیدا هەڵبكەم"، "خۆشەویستەكەم تەنیا كەس نییە پێی دڵخۆش بم، من دەتوانم وێڕای لەدەستچوونی خۆشەویستییەكەی ئەو ژیانێكی بەهادارم هەبێت".

كاتێك مرۆڤ توانی ئەقڵانیتر بیربكاتەوەو هەڵسوكەوتبكات، ئەوا دەتوانێ خۆی لە هەستو سۆزی ناخۆش بەدووربگرێت. هەمیشە ئەوەت لەیادبێت هەرچەندە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 11/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

خوازیاری پەیوەندیی ڕۆمانسیانە بیت، مانای ئەوەنییە دەبێ بەدەستیبهێنیت. ئەگەرچی دەشێ ژیان بێ خۆشەویستی تاڵ و ناخۆش بێت، بەڵام ئەگەر بخوازی هێشتا دەتوانی مرۆڤێکی بەختەوەر بیت.

ئایا تۆ ئامادەیت بۆ خۆشەویستی؟

وەڵامی ئەو دەربڕینانەی لای خوارەوە بدەرەوەو هەڵوێستی خۆت بەرامبەر بە خۆشەویستی بدۆزەرەوە. ئەوە هەڵهێنجە خۆشەویستی چ گرنگییەکی بۆت هەیەو چۆن لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی خۆشەویستیدا هەڵسوکەوت دەکەیت؟ هەروەها ئەوە بەدەستبهێنە چۆن دەتوانی ڕێزلەخۆنان بپارێزی. دەربڕینەکان بخوێنەرەوەو بەم پێیەی خوارەوە خاڵ بۆ هەڵوێست وەرگرتن بەرامبەریان دیاریبکە (4خاڵ بۆ تەواو هاوبیرم، 3خاڵ بۆ هاوبیرم، 2خاڵ هاوبیرنیم، 1خاڵ هەرگیز هاوبیرنیم).

1. ئەگەر من کەسێکم خۆشنەوێ یان کەسێك منی خۆشنەوێ سەختدەبێت چێژ لە ژیان وەربگرم.
2. تەنیا ئەو کاتەی کەسێکم خۆشدەوێ یان کەسێك خۆشیدەوێم هەست بە تەواوی دەکەم، بەدەر لەو کاتە هەست بە بێهیوایی، کەموکوڕی و خۆبەکەمزانین دەکەم.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 12/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

3. من دەبێ هەمیشە خۆشەویستیی خۆشەویستەکەمم هەبێ، ئەگینا هەست بە کەموکوڕیو خۆبەکەمزانین دەکەم.
4. من دەرەقەتی ئەوە نایەم هاوسەر یان هاوژینەکەم ڕەتم بکاتەوە یان پشتگوێم بخات.
5. یەکێك لە سەختترین شتەکانی جیهان ئەوەیە کەسێك نەبێ خوشیبوێم.
6. من دڵنیام لەوەی خۆشەویستەکەم تەنیا منی خۆشدەوێو هەمیشەش بەردەوامدەبێ لەسەر خۆشویستنم.
7. بێگومان بۆ ڕازیبوونو بەختەوەریم پێویستیم بە خۆشەویستی هەیە.
8. خۆشەویستەکەم تەنیا کەسێکی شایستەی منەو تەنیا ئەو دەتوانێ بەختەوەر و بەهادارم بکات.
9. ترسناکە خۆشەویستەکەم لەدەستبدەمو هەرگیز دەرەقەتی دۆخی لەدەستدان نایەم.
10. ئەگەر خۆشەویستەکەم فەرامۆشم بکات، ژیان هیچ مانایەکی نابێتو ناچاردەبم خۆم بکوژم.

خاڵەکان بەپێی ویستی خۆت لە تەنیشت هەریەکێك لەو دەربڕینانەی سەرەوە دابنێو دواجار کۆیانبکەرەوە هەتا ڕێژەی خۆشەویستیی کاڵفام لای خۆت دیاریبکەیت.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 13/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

لێکدانەوەی کۆی خاڵەکان

(35 ـ 40) تۆ تەواو گیرۆدەی دەستی خۆشەویستیی کاڵفامیت و خاوەن ڕەوتی پێوەنووسانیت. پەیوەندیی خۆشەویستیەکەت خاوەن ڕووخساری توندڕەویی خاوەنداریێتی و سۆزو جۆش و خرۆشی بەتینە کە هەمیشە لە هەڵبەزو دابەزدا دەبێت. ئەو مەرجە جوانانەی تۆ بۆ خۆشەویستەکەتی دادەنێیت، ئەوانەن کە کەس دەرەقەتیان نایەت. هەڵوێستێکی ئەفلاتونیتر و بەرپرسیارانەتر یارمەتیتدەدات لە پەیوەندییەکەتدا بەختەوەربیت.

(25 ـ 34) تۆ خۆشەویستێکی کاڵفامیت، بەڵام لە ئاستێکی باشدایت، چونکە زۆربەی مرۆڤەکان بڕێك لەم جۆرە خۆشەویستییەیان تێدایە. تۆ پێویستت بەوەیە کۆششبکەیت بۆ ئەوەی خۆت لە پەیوەندیی خۆشەویستیدا نقوم نەکەیت و زیاتر لەگەڵ کەسێکدا بەختەوەردەبیت کە بەئەندازەی خۆشەویستی تۆ بۆ ئەو خۆشیبوێی. دەبێ ئەوەت لەیادبێت کە بەبێ پەیوەندیی بەختەوەرانە هیچ کەس هەمیشە دڵشکاونییە.

(10ـ 24) زۆربەی ئەوانەی دەکەونە ناو ئەم گروپەوە مرۆڤی خاوەن کەسایەتی بەهێزن و لە کاری خۆیان ڕازین. خۆشەویستیی تۆ خاوەن سیمای سەربەخۆیبوون و

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 14/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بڕوابەخۆبوونەو هەرگیز لەگەڵ خۆشەویستی کاڵفامدا هەڵناکەیت.

تێبینی

ئەم بابەتە لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراوەو لەلایەن (Cyril Malka)وە، کە بایەخ بە دەروونناسی دەدات، لە دیسەمبەری 1996دا بڵاوکراوەتەوەو دەقە کوردییەکەی لە ژمارە(73) 2003/7/10ی گۆڤاری (خاك)دا بڵاوبۆتەوە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 15/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

-2-

مرۆڤ چۆن خەمۆکی چارەسەردەکات

- ژنەکەم جێیهێشتم، چونکە زۆرباش نەبووم بۆی، هەرگیز بەبێ ئەو هەڵناکەم.
- قژی پشتی سەرم تەنکبوەو ناشرین بووم، ئیتر بەدڵی هیچ کەس نابم.
- سکرتێرەیەکی ئەوەندە باش نیم کە بەرپرسەکەم لێم ڕازیبێت و کارەکەم بپارێزم، هیچ شتێك باش نایەت بەدەستمەوە.
- کاروباری ناوماڵم پێ ڕاناپەڕێ، هاوسەرێتیەکەمان ڕوو لە هەڵوەشانەوەیە.

ئەم دەربڕینانە ناوەڕۆکی بیرکردنەوەی ئەو کەسانەیە کە تووشی خەمۆکی بوون.

دەشێ مرۆڤ پێیوابێ ئەو دەربڕینانەی سەرەوە لە ڕواڵەتدا لۆژیکین، بەڵام لەواقیعدا ئەوە نیشاندەدەن کە گۆڕانێك بەسەر شێوازی لەخۆڕوانینی مرۆڤدا هاتوە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 16/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

گۆڕانکاری:

گۆڕانکاری کلیلی ئەو بارودۆخانەی سەرەوەیە. دەشێ قسە لە گۆڕانی شێوەی بیرکردنەوە، هەستکردن یان مامەڵەکردن لەگەڵ دۆخە جۆربەجۆرەکان بکرێت. مرۆڤ بەهەر شێوەیەك بڕوانێتە مەسەلەکان، ئەوا گۆڕانکارییەکان بەیەك جار ڕوونادەن، بەڵام کەسەکە بەر لەوەی نەخۆشکەوێت، وردە وردە گۆڕانی بەسەردا دێتو لە پێشووی خۆی ناچێتو لەوانەیە ئاڕاستەیەکی تەواو پێچەوانەی ڕابردوو بگرێتەبەر. دەشێ کەسەکە ئەو دەوڵەمەندە بێت کە پێیوایە ڕوو لە مایەپووچییە یان ئەو ژنە مۆدەکارە خۆشەویستە بێت کە توانای چاودێریکردنی منداڵەکانی خۆی نەمابێ، یاخود ئەو خواردنناسە بێت کە مەیلی خواردنی نەماوە.

پێدەچی مرۆڤی خەمۆك، لەبری ڕووکردنە شادی خۆ لە شادی بەدووردەگرێت، لەبری بایەخ بەخۆدان بەکەم سەیری خۆیو ڕووخساری خۆی دەکات. هەستی بەردەوامبوون لەلای ئەو لاوازەو خواستی کۆتاییهێنان بەژیان لەلای ئەو بەهێزە، هەروەها هەستی سەرکەوتن وشکبوەو سستبوونو گۆشەگیری جێگەیان گرتۆتەوە.

دیارترین نیشانەی خەمۆکی دڵتەنگی، هەستی تەنیاییو سستییە. کەسی خەمۆك حەزی لە گریانە، تەنانەت ئەگەر

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 17/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

هیچ هۆیەکیش بۆ گریانەکەی نەبێت، یان ناتوانێ بگری ئەگەرچی بەڕاستی دڵتەنگ بێت. کەسی خەمۆك سەختە زوو خەوی لێ بکەوێو بەیانیانیش بەئاسانی لە خەو هەڵناستێو زۆرجاریش خەوی لێ دەکەوێتەوە. لەلایەکی دیکەوە، کەسی خەمۆك هەمیشە هەست بە ماندوێتی دەکاتو لە کەسی ئاسایی زیاتر دەنوێ. دەشێ کەسی خەمۆك ئارەزووی خواردنی نەبێتو لاوازبێت یان بەپێچەوانەوە زۆرخۆرو قەڵەوبێت.

کەسی خەمۆك بەشێوەیەکی خراپ دەڕوانێتە خۆی. ئەو خۆی بە مرۆڤێکی بێدەسەڵاتو تەنیا دەزانێو بۆ زۆرشت سەرزەنشتی خۆی دەکات، لێرەشدا تەنیا شتێکی بچووك بەسە بۆ ئەو سەرزەنشتکردنە. ئەو کەسێکی ڕەشبینەو هیچ بڕوایەکی بە داهاتوو، خۆیو دەوروبەرەکەی نییەو بایەخ بە ڕووداوەکانی چواردەوری خۆی ناداتو چێژ لە هیچ شتێك وەرناگرێ کە لەوەوپێش حەزی لێ کردوە. زۆرجار سەختە بڕیاربدات، ئەگەر توانی بڕیاریش بدات، ئەوا سەختە بتوانێ بڕیارەکە جێبەجێبکات.

شایانی باسە، هەندێ، مرۆڤ ئەگەرچی تووشی خەمۆکی دەبن، بەڵام دووچاری دڵتەنگی نابن، بەڵکو گیرۆدەی دەستی ئازاری جەستەیی دەبن یان دەبنە دیلی دەستی ئەلکحولو هۆشبەرەکان.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 18/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

کاتێك کەسێك ئەوە دەردەبڕێ کە ماندوە یان بێزارە، جا بە هەرشتێکەوە خەریکبێت، ئەوا خەمۆکی لەئارادایە. کاتێکیش منداڵ لە قوتابخانە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ خراپ هەڵسوکەوت یان کاریکرد، ئەوا خەمۆکی میوانە. دەشێ هەندێ جار منداڵ لە ڕێگەی چالاکیی زیادەڕۆوە خەمۆکی پەردەپۆشبکات.

هۆکاری خەمۆکی:

ئاساییە کەسی خەمۆك پێیوابێ شتی زۆر گرنگی لەدەستداوەو بەدەگمەن قایلدەبێت. ئەو وەك کەسێکی دۆڕاو لە خۆی دەڕوانێو پێیوایە بەردەوام دۆڕاوبوە، واتە هەمیشە بێبەها بوەو شایستەی ئەوە نەبوە بژی. بۆیە هەندێك جار پەنا بۆ خۆکوشتن دەبات.

توێژینەوەیەك لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا بۆ دۆزینەوەی هۆکاری مانەوەی هەستو سۆزی خراپ لای کەسی خەمۆك ئەنجامدراوە. توێژینەوەکە ئەوەی دەرخستوە کە گرنگترین هۆکاری خەمۆکی ئەوەیە کەسی خەمۆك زۆر مەسەلە بەهەڵە لێکدەداتەوە. واتە کاتێك شتێك ڕوودەداتو کەسی خەمۆك بیری لێدەکاتەوە، شێوازی بیرکردنەوەکەی کاریگەریدەبێت لەسەر شیوەی هەڵسوکەوتی. ئەوە بەدیدەکرێت کەسی خەمۆك هەست بە دڵتەنگی دەکات،

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 19/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

چونکە بەهەڵەدادەچووەو پێیوایە ئەو سەرنجڕاکێش نییەو وەلاوەخراوە.

مرۆڤ ئەو کاتە دەتوانێ چاکتر یارمەتی کەسی خەمۆك بدات کە بتوانێ زیاتر بایەخ بە ڕاستکردنەوەی بەهەڵە بیرکردنەوەی ئەو بدات نەك خەریکی سۆزە خەمۆکیەکانی ئەو بێت. ئەوە بەدیکراوە کەسی خەمۆك وەك کەسی ئاسایی، وێڕای هەستی خۆ بەکەمزانین، دەتوانێ بەچاکی لە تاقیکردنەوەو ئەنجامدانی کاری ئاڵۆزدا سەرکەوتووبێت. لە دۆخی چارەسەرکردن یان وانەوتنەوەدا زۆرجار ڕاهێنانی زۆر سەختم داوەتە مەعمیلەکانم، زۆر زوو ئەوە ئاشکرابوە کاتێك مەعمیلەکان لە ئەنجامدانی ڕاهێنەکەدا سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە گەشبینتربوونو بەچاوی چاکتر ڕوانیویانەتە خۆیان. ئەمە مانای ئەوەیە، ئەگەر دواتر بەڕاهێنانی سەختتردا تێپەڕین، دەتوانن لەوانی دیکە سەرکەوتووتربن.

ئەزموونەکان ئەوەیان نیشانداوە، کەسی خەمۆك دەتوانێ یارمەتیدەری خۆی بێت. ڕاستە کاریگەریی مرۆڤ لەسەر دنیای دەوروبەر یان ئەو ڕووداوانەی تووشیدەبن سنووردارە، بەڵام ئەو دەتوانێ کاریگەریی لەسەر شێوازی بیرکردنەوەی خۆی هەبێت. ئەمە شتێکە دەبێ جەغتی لەسەر بکرێتەوە، چونکە کەسی خەمۆك بەردەوام بیرکردنەوەی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 20/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ناخۆشی دەبێو ئەنجامی هەر بیركردنەوەیەكیش سۆزی خەمۆكیانەی بەهێزدەبێت.

بیرو ڕاستی:

ئەگەر مرۆڤ بڕوانێتە ئەو بیركردنەوانە، ئەوە بەدیدەكات كە پشت بەهیچ ڕاستییەك نابەستنو كەسێك والێدەكەن دڵتەنگ بێت، بەبێ ئەوەی هیچ بناغەیەك بۆ دڵتەنگییەكەی هەبێت. ئەو بیركردنەوە خراپانە ئاستەنگن لەبەردەم ئەوەی كەسەكە ئەو چالاكیانە ئەنجامبدات كە هەستی چالاكبوونی لەلا بەهێزدەكەن.

بەدواداچوونی سروشتی لێرەدا ئەوەیە، كەسی پەیوەندیدار، بیری مەترسیداری توندوتیژی هەبێتو پێیوابێ مرۆڤێكی تەوەزەلو نابەرپرسیارو ناشایستەیە، چونكە ئەوە باری خراپتردەكات. با نموونەیەك بهێنینەوە بۆ ئەوەی باشتر بزانین بیركردنەوەكان چۆن سەرەگێژە دێننەئاراوە. ئەگەر كەسێك لەسەر شەقامێك دۆستێكی بینیو وادەركەوت تەواو پشتگوێیدەخات، كەسەكە دڵتەنگدەبێو بەخۆی دەڵێ: دۆستێكم پشتی تێكردوم. دواتر كاتێك كەسەكە دۆستەكەی خۆی دەبینێتەوەو دەربارەی ئەوە قسەی لەگەڵ دەكات، بۆی دەردەكەوێ ئەو بەهۆی هەندێ گرفتی تایبەتیەوە زۆر سەرقاڵبوەو هەرگیز ئەوی نەدیوە. سەرەنجام كەسەكە هەست بەباشی دەكاتو مەسەلەكە لەبیردەكات.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 21/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

کاتێک مرۆڤ تووشی خەمۆکی دەبێت، پێیوادەبێ دۆستەکەی بەئاشکرا ڕەتیدەکاتەوە. دەشێ هەرگیز ئەوە لەگەڵ دۆستەکەی باس نەکات، ئەمەش ببێتە هۆی بەردەوامبوونی هەڵەکە. کەسی خەمۆک هەمیشە ئەمجۆرە هەڵانە دەکاتو زۆرجار بەهەڵە لە پێشوازیکردنو ڕەتکردنەوە تێدەگات. مرۆڤی خەمۆک زیاتر لایەنی خراپ دەبینێ، تاوەکو چاكو وردنابێتەوە تا بزانێ ئەنجامی ئەوە هەڵەدەکات، چونکە دڵنیایە لێی.

ئەگەر کەسێکی خەمۆکیت، ئەوا دڵنیابە زۆرێك لە هەستو سۆزە خراپەکانت بەری بیرکردنەوەی هەڵەن. ئەمەش گرێدراوی شێوازی بیرکردنەوەو هەڵسەنگاندنی ئەو ڕووداوانەیە کە بەسەرتدێن.

یارمەتی خۆت بدە:

پێویستە بزانیت، دەبێ گەلێك سیمات هەبێت بۆ ئەوەی بتوانی چارسەری ژمارەیەکی زۆر گیروگرفتی بوارەکانی تر بکەیت. دەبێ وەك زانایەك فێری ئەوەبیت دانایيو ئەنجامگیریی خۆت بەکاربێنی بۆ هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوەکانی خۆت، تا بزانی واقیعبیانەن یاخود نا..

تۆ دەتوانی بەم شێوەیە یارمەتی خۆت بدەیت:

1. بیرکردنەوەی خراپی خۆت بناسەرەوەو

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

2. ئەو بیرکردنەوەیە بگۆڕە بە بیرکردنەوەی واقعبیانەنەتر و ژیربێژانەتر.

کاتێک هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، ئەمە هێمایە بۆ هەڵوەستەکردن‌و ڕامان لەوەی بەسەرتهاتوە یان ئەوەی بیرت لێ کردۆتەوە. وردبەرەوەو بزانە چ بیرکردنەوەیەک ئەو هەست‌و سۆزە دەبزوێنێ. دەشێ پەرچەکرداربێت بەارمبەر شتێک کە کاتژمێرێک یان پێنج خولەک بەر لە ئێستا ڕوویداوە، یاخود ئەنجامی شتێك بێت کە ماوەیەکی درێژ بەر لە ئێستا ڕوویداوەو وەبیرتهاتۆتەوە. لە هەموو بارودۆخێکدا بیرکردنەوەکەت یەکێک یان زیاتر لەم بابەتانەی خوارەوە لەخۆدەگرێت:

☒ بۆچوونی خراپ بەرامبەر بەخۆت،

ئەمە کاتێك ڕوودەدات کە مرۆڤ خۆی بەراورد بکات بەکەسانێکی لەخۆی سەرنجڕاکێشتر، سەرکەوتووتر، ڕۆشنبیرترو زیرەکتر: "من خوێندارێکی لە یادگار تەمەڵترم"، "من باوکێکی خراپترم"، "من وەك ئەو قسەخۆش نیم".

تۆ نیگەرانیت بەرامبەر بەو بیرکردنەوانەت سەبارەت بەخۆت یاخود نقومبوویت لە یادەوەرییدا، یادوەریی کەسێك کە گاڵتەی پێ کردویت یاخود خۆشی نەویستوی. تۆ

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 23/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

وەك کەسێکی بێبەها لە خۆت دەڕوانیو وادەزانی دۆستو هاوڕێکانت دڵخۆشن بە دەستبەرداربوونت.

☒ ڕەخنە لەخۆگرتن و خۆلۆمەکردن،

کەسی خەمۆك هەست بە بێزاری دەکات، چونکە هەموو سەرنجو وردبوونەوەی خۆی ئاڕاستەی گریمانەو ئەگەرەکانە. ئەو لۆمەی خۆی دەکات، لەبەر ئەوەی کاری خۆی بەشێوەیەکی چاكو وەك مەبەستیەتی ئەنجام نادات. ئەمەش هەڵەیەو دەبێتە هۆی خستنەوەی گرفت بۆ ئەوانی دیکە.

کاتێك مەسەلەیەك باش ناچێتە پێشەوە، یەکسەر بڕیاردەدەیت ئەوە سووچی تۆیە. ڕووداوی دڵخۆشکەریش بۆیە دەبێتە مایەی دڵتەنگیت، چونکە بەم شێوەیە بیردەکەیتەوە: "نابێ دڵخۆش بم، چونکە شایستەی دڵخۆشی نیم". واتە کەمبینانە لەخۆت دەڕوانی، بۆیە مەرجی زیادەڕۆ بۆ خۆت دادەنێیت. تۆ خوازیاری ئەوەیت دایکێکی بێ کەموکوڕی یان هاوڕێیەکی خۆشەویستی هەمیشە ئامادە یاخود کەسێکی بێ خەوشی بیت. سەرەنجامیش بەم بیرکردنەوەیە سەرزەنشتی خۆت دەکەیت: "دەبوایە کاری چاکترم بکردایە".

☒ بەهەڵە لێکدانەوەی ڕاستییەکان،

تۆ هەمیشە نێگەتیڤانە دەڕوانیتە ئەو دۆخانەی کاتی خەمۆکی نەبوونت بێباك بوویت بەرامبەریان. ئەگەر

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 24/107

گرفتت هەبێت لە دۆزینەوەی پێنووسێکدا، بەم شێوەیە بیردەکەیتەوە: "ئەوە کارێکی سەختەو دەرەقەتی نایەم". تۆ دەربڕینی بیروبۆچوونەکانی ئەوانی دی بە لۆمەکردن لێکدەدەیتەوە یان پێتوایە ئەوانی دی بایەخ بەتۆ نادەن، ئەگەرچی ئەوان وەك پیشەی هەمیشەیی هاوڕێیانە مامەڵەت لەگەڵ دەکەن.

☒ **چاوەڕوانیکردنی خراپ سەبارەت بە داهاتوو:**

تۆ دووچاری ئەو خووە بوویت کە پێتوایە هەرگیز لە هەستو سۆزی خەمۆکی ڕزگارت نابێ‌و کێشەکانت هەتاهەتایین، یاخود چاوەڕوانیی خراپت هەیە بۆ هەنگاوهەڵهێنانەکانت: "من دڵنیام هەرگیز سەرکەوتوونابم". بۆ نموونە، ژنێکی خەمۆك هەمیشە کاتی چێشت لێنان بۆ میوان چاوەڕوانی ئەوەیە خواردنەکەی خراپ بێت، پیاوێکی خێزانداریش چاوەڕوانی ئەوەیە ئەنجامی هەڵەیەکی زۆر بچووك لەکار دەرکرێت.

کەسی خەمۆك ئامادەیی ئەوەی تێدایە شکستەخواردن‌و نەهامەتیەکانی داهاتوو قبوڵبکات، وەك ئەوەی ئەوانە حاشەهەڵنەگرین. هەروەها بڕوا بەخۆی دێنێ چاککردنی ژیانی خۆی گرنگ نییە.

☒ **بەرپرسیاریم بێسنوورە:**

تۆ ئەو کارە دەکەیت کە هەمیشە لە ماڵەوەو دەرەوە

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

سەدان جار دووبارەتکردۆتەوە، کەچی ئێستا پێتوایە هەرگیز ناتوانی ئەنجامیبدەیتو چەند مانگێکت گەرەگە بۆ تەواوکردنی. هەروەها بڕوا بەخۆت دێنی سەرقاڵی زۆر شتیتو هەرگیز ناتوانی ڕێکیانبخەیت.

هەندێك کەسی خەمۆك پێیانوایە کاتیان نییەو ناشتوانن پشووبدەن، چونکە ئەرکی زۆر لە هەموولایەکەوە چاوەڕوانیدەکەن. ئەنجامی ئەو هەستو سۆزەماندوکارە نیشانەی جەستەییان تیادا دەردەکەوێ، وەك: تەنگەنەفەسی، سەرئێشە، سکئێشەو هێڵنجدان. ئەو بیرکردنەوە خراپانەی وەك نموونە وەرمگرتوون تەنیا لای کەسی خەمۆك بەدیناکرێن، بەڵکو لای ئەوانی دیکەش هەن، بەڵام ئەوانەی تووشی خەمۆکی نەبوون یەکسەر لە مێشکی خۆیانی وەدەردەنێن، لەکاتێکدا کەسی خەمۆك لەناویاندا نقومدەبێت. کەواتە لێرەدا خودی بیرکردنەوەکە گرنگ نییە، بەڵکو شێوازی بیرکردنەوەکە گرنگە.

بیرکردنەوە خەمۆکەکان:

گرفتەکە ئەوەیە مرۆڤ هەمیشە ڕازی نییە ئەوە ببینێ داخۆ خەریکە بەشێوەیەکی خەمۆك بیربکاتەوە یاخود نا. ئەمە چەند ڕێگەیەکە بۆ ئەنجامدانی ئەوە:

- بیرکردنەوەی خراپ مەیلی ئەوەی هەیە ببێتە کارێکی خۆبەخۆ: واتە بیرکردنەوەیەك نین لەسەر بنچینەی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 26/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

لۆژیک یاخود ئەقڵ دامەزرابن، بەڵکو هەروا سەرهەڵدەدەن. ئەو بیرکردنەوانە لەسەر بنچینەی لاوازیی هەست بەخۆکردنی خەڵك دادەمەزرێن نەك واقیعبینی.

- ئەو بیرکردنەوانە نائەقلانین‌و هیچ ئامانجێکی سوودبەخش بەرهەم ناهێنن: واتە وات لێ دەکەن خراپ بیت‌و دەبنە ئاستەنگ لەبەردەمی ئەو ئامانجانەی مەبەستتە پێیانبگەیت. ئەگەر باش تێیانبڕوانی، ئەوە هەڵدێنجی کە ڕاستەوخۆ بازتداوە بۆ سەرەنجامێك کە زۆر دوورە لە ڕاستییەوە.
- ئەگەرچی ئەو بیرکردنەوانە نائەقلانین، بەڵام لەو ساتەوەختەدا کاریگەرن کە لەناوتادەبن: واتە وەك دەستوورێکی پارێزگاریکردنی ئەقلانی، ڕاست‌و واقیعیانە، وەك "جەرەسی تەلەفونەکە لێدەدات، پێویستە هەڵیگرم"، قبوڵیدەکەیت.
- هەتا کەسەکە زیاتر بڕوای بەو بیرکردنەوە خراپانە هەبێت‌و بێ ڕەخنەگرتن قبوڵیان بکات، باری خراپتردەبێت: ئەگەر ڕێگە بەوە بدەیت لەو بیرکردنەوانەدا نقومبیت، هەموو شتەکان بە خراپ لێکدەدەیتەوەو مەیلی ئەوەت دەبێ زیاترو زیاتر خۆ بدەیتە دەستەوە، ئەویش مانای بێهیواییە. بێهیوایی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 27/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

زیانبەخشە، چونکە کەسی خەمۆك دەزانێ بێهیوایە، ئەمەش نیشانەیەکی دیکەی شکستەخواردنو بێدەسەڵاتیە بەرامبەر بە هەمووشتێك. دەتوانی یارمەتی خۆت بدەیت، ئەویش بە ناسینەوەی بیرکردنەوە خراپەکانتو تێگەیشتن لەوەی بۆچی هەڵەو نالۆژیکین.

لەو سیمایانەی سەرەوە وردبەرەوەو بزانە بیرکردنەوە خراپەکانت دەکەوێتە چوارچێوەی کامیانەوە.

شێوەکانی بیرکردنەوەی وێرانکار:

بیرکردنەوەی چەوت دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی خەمۆکی. کەسی خەمۆك یەکێك یان زیاتر لەم هەڵانە دەکات. ئەمانەی لای خوارەوە بخوێنەرەوەو بزانە کامیان لە تۆدا هەیە:

- **زیادەڕۆیی:**

تۆ زیادەڕۆیانە دەڕوانیتە شتێکی دیاریکراو. بۆ نموونە، ڕۆژانە گرفتت هەیەو پێتوایە هەموو شتەکان بەناخۆشی کۆتاییدێنو کێشەکانو ئەگەری برینداركارییان قەبەدەکەیت. هەروەها تواناى خۆت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانە بەکەم دەبینی. وێڕای ئەوە قەڵەمبازدەدەیت بۆ سەرەنجامو بەبێ ئەوەی هیچ بەڵگەیەکت بەدەستەوە بێت، پێتوایە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 28/107

ئەنجامگیرییەکەت ڕاستە. ئەمە وەك ئەوەیە پیاوێك خانوییەکی نوێ بکڕێتو گومانی ئەوەی هەبێ خانوەکە لەرزۆکەو گەیشتۆتە ئەو سەرەنجامەی دادەتەپێو پارەکەی لەکیسدەچێت، واتە دڵنیایە هیچ شتێك ناتوانێ خانوەکە ڕزگاربکات.

- **گشتگیری،**

تۆ دەستورێکی فراوانی گشتی دادەڕێژی کە جەغت لەسەر شتە خراپەکان دەکاتەوە، ئەمەش پشتئەستوور بە هیچ یاخود شتێکی بچووك: "هیچ کەس خۆشیناوێم"، "من دۆڕاوێکی بێوێنەم"، "من هەرگیز ئەو شتانە بەدەستناهێنم کە لەژیانمدا حەزم لێکردون". ئەگەر یەکێك لە هاوڕێکانت لێت زویربوو، ئەوا دەڵێیت: "هەموو هاوڕێکانم لەدەستدەدەم".

- **چاوپۆشیکردن لە شتە چاکەکان،**

تۆ کارلێکراویتو تەنیا شتە خراپەکان دێنەوەیادت. کاتێك داوام لە ژنێکی خەمۆك کرد دەفتەری بیرەوەری هەڵگرێتو شتی تیا تۆماربکات، بۆی دەرکەوت شتە چاکەکانی زۆرن، بەڵام هەمیشە ئەو مەیلەی هەبوە کە نەیانبینێ یان بایەخێکی ئەوتۆیان پێ نەدات، یاخود بەخۆی وتوە ئەزموونە پۆزەتیڤەکان (لەبەر هەر هۆیەك بێت) گرنگ نین. پیاوێك کە

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

تووشی خەمۆکیەکی سەخت ببوو، هەشت کاتژمێری پێچوو تا توانی ژورێکی نووستن ڕەنگ بکات. کاتێك تەواوبوو زۆر دڵشکاوبوو، چونکە ئەو ئەنجامەی بەدەست نەهێنابوو کە چاوەڕوانیدەکرد. خۆشبەختانە ژنە هاوسەرەکەی توانی بڕوای پێبهێنێ کە کارێکی باشی ئەنجامداوە.

لەلایەکی دیکەوە، مرۆڤ مەیلی ئەوەی هەیە هەندێ پێشهاتی چاك وەك شکستەخواردن ببینێ. نموونەیەك بۆ ئەمە، جارێك ژنێکی گەنجی خەمۆك نامەیەکی لە هاوژینەکەیەوە پێگەیشت. ئەو بڕیاریدابوو نامەکە هی کۆتاییهێنانە بە پەیوەندییەکەیان. دواتر، پاش ئەوەی لە خەمۆکی ڕزگاریبوو، جارێکی دیکە نامەکەی خوێندەوە، کەچی بۆ دەرکەوت نامەکە هی کۆتاییهێنان نەبوو بە پەیوەندییەکەیان، بەڵکو نامەی خۆشەویستی بوو.

کەواتە مرۆڤ دەبێ چی بکات؟

1. **پلانێکی ڕۆژانە:**

هەوڵبدە پلانێك بۆ ئەو چالاکیانە دابنێی کە دەتەوێ هەر کاتژمێرێك و بە درێژایی ڕۆژ ئەنجامیانبدەیت. لیستێك بە ناوی ئەو چالاکیانە بکە کە دەتەوێ هەموو ڕۆژێك ئەنجامیانبدەیت. لەو چالاکییەوە دەستپێبکە کە زۆر لێتەوە نزیکەو دواتر بەرەو ئەوانە بچۆ کە سەختن. ڕاستوچەپ

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 30/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەسەر ئەو چالاكيانەدا بهێنە كە ئەنجاميانـدەدەيت. شايانى باسـە، ئەوانـەى تـۆ بەرهەميانـدێنى دواتـر دەبنـە بەڵگـەى چالاكى‌و ڕەزامەنديى خۆت.

2. **جلەوكردن‌و شادى؛**

لە واقيعدا زۆرشتى زياتر لەوە دەكەيت كە بـەبيرتادێت، بۆيـە واچـاكە هـەموو ئـەو شـتانە لـە دەفتـەرى بيرەوەريـدا بنووسـيتەوەو هێمـاى (ج) لـە تەنيشـت ئـەوەوە دابنـێ كـە بەڵگەى تواناى‌جڵەوكردنەو هێماى (ش)يش بۆ ئەوە دابنـێ كـە پێى شادبوويت.

3. **ا. ب. ت و هەست‌وسۆزەكانى تر؛**

زۆربەى كەسە خەمۆكەكان پێيانوايە دۆخى ژيانيـان زۆر خراپـە، بۆيـە ناهـەقيان نييـە هەسـت بـە دڵتـەنگى‌و بێـزارى بكـەن. لەواقيعـدا هەسـت‌وسـۆزت گرێـدراوى شـێوازى بيركردنەوەو شێوەى لێكدانەوەتە بۆ ڕووداوەكان.

ئەگـەر بـير لـە شـتێك دەكەيتـەوە كـە بـەم نزيكانـە دووچارتبوەو تووشى دڵتەنگيى كردويت، ئەوا پێويستە توانـاى ئەوەت هەبێ سێ لايەنى كێشەكە ببينى:

أ. پێشهات؛

ب. بيركردنەوەى خۆت؛

ت. هەست‌و سۆزى خۆت.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 31/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

زۆربەی خەڵك ئاگاداری خاڵی (أ)و (ت)ن نەك خاڵی (ب).

1. مێردەکەت ڕۆژی لەدایکبوونت لەبیردەکات؛
2. هەست بە برینداری، دڵشکاوی‌و بێزاری دەکەیت؛
3. ئەوەی زۆرتر دڵتەنگت دەکات ئەو واتایەیە کە دەیدەیتە پێشهاتەکە.

تۆ بیردەکەیتەوە: "کاتێك مێردەکەم شتێکی وا لەبیردەکات، مانای ئەوەیە بیر لەمن ناکاتەوە، واتە خۆشیناوێم". لێرەوە مرۆڤ زۆر ئاسانە بپەڕێتەوە بۆ: "من جوانی خۆم لەدەستداوەو چیتر سەرنجی ڕاناکێشم، من بێکەڵکم".

دەشێ مێردەکەت زۆر سەرقاڵبووبێت‌و ڕۆژی لەدایکبوونتی بەیاددا نەهاتبێ یاخود ڕۆژی لەدایکبوونەکەت لای ئەو هەمان پانتایی داگیرنەکردبێ کە لای تۆ داگیریکردوە. لەم بارەدا تۆ بەپێی سەرەنجامەکەی خۆت هەڵوێستت وەرگرتوە نەك بەپێی پێشهاتەکە.

ئەگەر ڕوویداو هەست‌وسۆزی بێزاری تیاتا بروەیسەند، ئەوا کاتی ئەوە هاتوە بە بیرکردنەوەکانی خۆتدا بچیتەوە؛ هەوڵبدە ئەو شتانەت لەیادبێت کە پێش ماوەیەك بەمێشکتدا هاتون. دەشێ ئەو بیرکردنەوانەی ئێستا پەرچەکردارێکی خۆبەخۆبێت بۆ شتێك کە کەمێك بەر لە ئێستا ڕوویداوە: ڕەخنەی کەسێك،

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 32/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

پسوڵەیەك كە بە پۆست بۆت هاتوە، سكێشەیەكی كتوپڕ، خەیاڵكردنەوەیەك. بێگومان ئەو بیركردنەوانە زۆر خراپن، بەتایبەتی كە تۆ بڕوات پێ كردون.

بیركردنەوەی خۆت ڕاستبكەرەوە، بەوەڵامدانەوەی هەر قسەیەكی خراپ كە لەگەڵ خۆتی دەكەیت و گۆڕینی بۆ قسەی چاكتر، ئەقڵانیتر و هاوسەنگتر. ئەنجامی ئەوە نەك بەشێوەیەكی واقیعبینانە سەیری ژیانی خۆت دەكەیت، بەڵكو هەست بەباشیش دەكەیت.

یەكێك لە ژنە مەعمیلەكانم لە دۆخێكی خراپدا بوو، چونكە ماوەیەك بوو هیچ یەكێك لەدەستەخوشكەكانی پەیوەندییان پێوە نەكردبوو، دوایی دەركەوت یەكێك لە دەستەخوشكەكانی لە نەخۆشخانە كەوتبوو، یەكێكی تریان لە گەشتوگوزار بوو، ئەویتریشیان تەلەفونیكردبوو ئەوی دەست نەكەوتبوو. بەو شێوەیە توانی وەڵامی ئەوەی دەستكەوێت كە دەڵێ "هیچ كەس بیری منی نەكردوە"، ئەنجامی ئەوەش هەست بەباشی دەكات.

تەكنیكی دوو ستوون:

دوو ستوون دروستبكە، لەیەكێك لە ستونەكاندا بیركردنەوە خۆبەخۆ نائەقڵانیەكانت بنووسەو لە ستوونەكەی دیكەشدا بەپێچەوانەی ئەوانەوە وەڵامبدەرەوە. بۆ نموونە: "سۆزان تەلەفونی بۆ نەكردم، ئەو خۆشیناوێم". وەڵامەكە:

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 33/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ئەو سەرقاڵەو پێیوایە من لە هەفتەی پێشوو باشترم، بۆیە پێویست ناکات نیگەران بێت بۆم.

کێشە سەختەکان چارەسەربکە:

ئەگەر کارێك بەلاتەوە ڕوون نەبوو یان بێزارکاربوو، ئەوا هەموو ئەو هەنگاوانە بنووسە کە دەبێ هەڵیانبێنیو هەرجارەش هەنگاوێك هەڵبێنە. ئەو کێشە گەورانەی بەسەریاندا ناشکێیتەوە، پاش پارچەپارچەکردن بەئاسانی دەرەقەتیان دێیت.

ئەگەر دەستەوەستاوبوویتو کێشەکانت پێ چلەونەکرا، ئەوا شێوازی تری تاوتوێکردنی کێشە بنووسەو لە خەڵکی تر بپرسە چۆن کێشەی وایان چارەسەرکردوە.

ئەوانە هەندێك پێشنیاربوون. دەروونناسێك دەشێ بتوانێ یارمەتیت بدات ژیان بکەیت بەبەریاندا. لەلایەکی ترەوە زۆرشت هەن کە دەبێ خۆت ئەنجامیانبدەیت، بەڵام مەرج نییە دەرمانو چارەسەری پزیشك پێویست بن.

تێبینی

ئەم بابەتە لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراوەو لەلایەن (Cyril Malka)وە، کە بایەخ بە دەروونناسی دەدات، لە دیسەمبەری 1996دا بڵاوکراوەتەوەو دەقە کوردییەکەی لە ژمارە(74) 2003/8/10ی گۆڤاری (خاك)دا بڵاوبۆتەوە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 34/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

-3-

هۆکاری پشێوی هاوسەرێتی

- **ئەم بابەتە سێ بەشە؛ یەکەم باسی نموونەیەکی پشێوی هاوسەرێتی دەکات،**
- **دووەم باسی هۆکارە بنچینەییەکانی ئەو جۆرە پەیوەندییە دەکات،**
- **دوابەشیش چەند پێشنیارێك دەخاتەڕوو سەبارەت بە چۆنیەتی خۆڕزگارکردن لەو جۆرە ڕەفتارانەی پشێوی هاوسەرێتی بەرهەمدێنن و باسی ڕێگەی چاککردنی پەیوەندیی هاوسەرێتییش دەکات.**

توانا تەمەنی (32)ساڵەو یەکێك بوو لەلایەنەکانی ئەو خێزانەی بۆ ڕاوێژکاری هاتبوونە لای من. ئەو مرۆڤێکی زۆر ژیر و بەهرەمەند بوو، حەزیدەکرد لەگەڵ هاوسەرێکدا ژیان بەرێتە سەر کە بەجۆش و خرۆش بێت و ڕێزی حەز و پێداویستییەکانی ئەو بگرێت تا بتوانی کاتی بۆ خۆی هەبێت، بەتایبەتی ئەو ساتەی لە ماڵەوە دەبێ و خەریکی نووسینە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 35/107

ساکار هاوسەری تەمەنی (30) ساڵەو زۆر بەجۆش‌و جوانە، بەڵام زیاتر شەیدای ئەوەیە لەگەڵ مێرد و منداڵەکانی خۆیدا بێت تاوەکو بایەخدان بە گەشەپێدانی رۆشنبیری.

ساکار حەزی بە پەیوەندییەکی دڵداری‌و جەستەیی سۆزدارانە دەکرد، کەچی **توانا** بەوە رازیبوو پەیوەندییەکی هاوسەرێتی ئاسایی‌و جەستەیی کورتخایەنی دوو تا سێ هەفتە جارێکی هەبێت.

توانا زۆر دڵتەنگ بوو، چونکە ساکار مەرجی سەختی بۆ پێکەوەژیان دادەناو ئەوەی دەردەبڕی کە **ساکار** هەمیشە رەخنەی لێدەگرێ‌و بە کەسانی دیکەی بەراورددەکات‌و منداڵەکانی خۆی فەرامۆشدەکات‌و بەردەوام خەفەتبارە بەوەی ناپەرژێتە سەر کاری نووسینی خۆی.

ساکار پەیوەندیی شاراوەی لەگەڵ پیاوانێکدا دروستکردبوو کە کەمترین هەست‌و سۆزی نەبوو بۆیان، هەمیشە سەبارەت بە باوکە بێ چارەکەیان دەردەدڵی خۆی بۆ منداڵەکان هەڵدەرشت، بەهانەی دەدۆزییەوە بۆ ئەوەی **توانا** لە کاری خۆی دابڕێت، بەتایبەتی لەو رۆژانەدا کە دەیتوانی خۆی کۆبکاتەوەو لە خەفەتباری دەربازیببێت‌و بەردەوامبێت لەسەر نووسینی ئەو رۆمانەی لەمێژبوو دەیویست تەواویبکات.

ئەم دوو هاوسەرە هەمیشە شەڕیان بوو لەسەر پێکەوە

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

نووستن‌و پەیوەندیی جەستەو بە دەگمەن بۆیان هەڵدەکەوت پێکەوە بنوون‌و ژیانی سێکسیان ڤایلکارانە نەبوو.

بەو جۆرە هەردوو هاوسەرەکە لە دۆخی پشێویدا بوون، بەڵام هەریەکەو بەشێوازی خۆی:

توانا ناپێویستانە خۆی تاوانباردەکرد، چونکە نەیدەتوانیێ بەشێوەیەکی چاك جڵەوی کاری نووسینی خۆی بکات. بۆیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر خەفەتباردەبوو و کەمتر دەپەرژایە سەر نووسینی بەدەستوبردی کتێبەکەی خۆی.

ساکار مەترسیدارانە پێویستی بەوە هەبوو کەسێك خۆشیبویێ، بۆ ئەوەی بتوانیێ بەهاکانی خۆی وەك مرۆڤێك بخولقێنێتەوەو پەیوەندییە شاراوەکانی هەوڵدانێك بوو بۆ سەلماندنی ئەوەی ئەو کەسێکی سەرنجڕاکێش‌و بایەخدارە.

بە دەربڕینێکی دی، ئەم دوو هاوسەرە ئەحمەقانە گەشتی مەترسیداری خۆیان ڕوەو وێرانکردنی ئامانجەکانی ژیانی خۆیان دەستپێکردبوو و هەنگاویان بەرەو خولقاندنی ڕق لەخۆبوونەوەو دوژمنایەتیکردنی یەکتر هەڵهێنابوو، لەبری ئەوەی سنگفراوانەو هۆشمەندانە هەوڵی ئەوە بدەن نائومێدیی خۆیان کەمبکەنەوە، ڕوویانکردبوە دروستکردنی فشاری دەروونی بۆ یەکتری. ئەنجامی ئەوەش هەردووکیان نائومێدببوون بەرامبەر بە ئامەنجە خێزانییەکانی خۆیان‌و

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 37/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ناتەندروستانە تورەبوون بەرامبەر بەو ئاستەنگانەو دواجاریش یەکتریان زیاتر دڵشکاوکردبوو.

لەبەر ئەوەی **توانا** ساکاری بەوە تاوانباردەکرد کە ناتوانێ زیاتر پشت بەخۆ بەستووبێتو بڕێکی زۆری کاتی ئەو بەفیڕۆدەدات، بۆیە ڕوویکردبوە ئەوەی وا لە ساکار بکات کەمتر بتوانێت خۆی بێتو زیاتر ئەوە قبوڵبکات توانا کاتی بۆ خۆی هەبێت. **ساکاریش** لە ڕێگەی پچڕاندنی تورەکارانەی نووسینی تواناوە هەوڵیدەدا هەستی تەنیایی لای ئەو زیادبکات، ئەنجامی تاوانبارکردنی تواناش بەوەی باوکێکی خراپو هاوسەرێکی لە ڕووی سێکسەوە لاوازە، وای لە توانا کردبوو باوکایەتیو پەیوەندیی جەستەی بەلاوە سەختو ناپەسەند بێت.

کەواتە لێرەدا دەگەینە ئەم سەرەنجامە: **پشێوی هاوسەرێتی کاتێک سەرهەڵدەدات کە یەکێک لە هاوسەرەکان نابەرپرسیارانە مامەڵە لەگەڵ شڵەژانی ئاساییدا بکات یان مەرجی نائاساییو ناواقیعی بۆ هاوسەرەکەی دابنێ، ئەنجامی ئەوەش شڵەژانی نێوان هاوسەرەکانو مەرجەکانیان زیاتردەبن.** واتە هاوسەرێك بەشێوەیەکی نابەرپرسیارانە مامەڵە لەگەڵ ئەو خواستە ماقوڵانەدا دەکات کە هاوسەرەکەی هەیەتی یان لەگەڵ ئەو مەرجە ناعادیلانەدا هەڵسوکەوتدەکات کە هاوسەرەکەی دەریدەبڕێ، ئەنجامی ئەوەش زەوق گۆڕانی کتوپڕ لای هەردوو هاوسەرەکە دروستدەبێت، بۆیە هەرچییەك بکرێت یان

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 38/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بوترێت بە دەگمەن دەبێتە هۆی چاککردنی بنچینەیی پەیوەندییەکە.

کەسی پەشۆکاو هەمیشە مەیلی ئەوەی هەیە تورەکارانە یاخود ڕقخوازانە هەڵسوکەوتبکات، تەنانەت لە دۆخی ژیانی تارادەیەك پۆزەتیڤانەشدا، ئەمە دەبێتە هۆی خستنەوەی هەڵوێستی نائەقڵانیو نالۆژیکی بنچینەیی بەرامبەر بە ژیان. کاتێکیش فشارە دەرەکیەکان قورسترد‌ەبن، ئەوا کاریگەرییە دەروونییەکان سەختتردەبن. هەروەها کەسی پەشۆکاو بەردەوام تێڕوانینێکی نێگەتیڤانەی بۆ ژیانی هاوسەرێتیو پێکەوەژیان هەیە، چونکە هاوسەرێتیو پێکەوەژیان بەگشتی هەڵسوکەوتێکی دانسقەی سەختەو چاوەڕوانیی بۆ هاوسەرێتیو پێکەوەژیان گەلێك جار ناواقیعیانەیە.

هەمیشە مرۆڤ لایەنی چاکی پەیوەندیی هاوڕێیەتی، خۆشەویستیو هاوپیشەیی دەبینێو لەم جۆرە پەیوەندیانەدا هەوڵدەدات بەڕێزەوەو بێ ڕەخنەگرتن مامەڵە لەگەڵ ئەوی دیکەدا بکات، بەڵام پەیوەندی لەگەڵ منداڵو هاوسەر یان هاوژیندا بۆ ماوەیەکی درێژ سنگفراوانو ڕووخۆشئاسا ناچێتە ڕێوە، بێگومان لایەنەکانی ئەم پەیوەندیانە هەندێ جار زویرکار و میزاجیو ڕەقهەڵاتوانە دەبنو هەندێ کاتیش هەڵکردن لەگەڵیاندا سەختدەبێت، چونکە ناکرێ مرۆڤ هەمیشە خۆی لە هەڵە و کەموکوڕی بەدووربگرێت!

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 39/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

پیاو (ژنیش تاڕادەیەکی دیاریکراو) بەگشتی پێیوایە: لەبەر ئەوەی ژیانی هاوسەرێتی پێکهێناوە، ئیتر دەبێ هاوسەرەکەی هەمیشە ڕووخۆش بێتو لێی تێبگات. ئەگەر مرۆڤ لە پەیوەندیی هاوسەرێتیدا واقیعبین بێت، ئەوا هەمیشە چاوەڕوانی خراپترین ڕەفتار دەبێت لە هاوسەرەکەی، بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەی خەڵك نائەقڵانین، بۆیە چاوەڕوانی هەڵسوکەوتی بێ کەموکوڕین لە هاوسەرەکەیان.

سەرەنجامی ئەو چاوەڕوانییە تەحەمول نەکراوانە سەبارەت بەوەی پەیوەندیی هاوسەرێتی دەبێ چۆن بێت، نائومێدی قوڵو خەیاڵپلاوی بێئاکام دێنەئاراوە. ئەمە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانە ڕاستە کە بنچینەییانە پەشۆکاونو مەیلی ئەوەیان هەیە خۆ فڕێدەنە نێو هەلومەرجی ناتەندروستەوەو دواتر ئەنجامی دەرکەوتنی ڕاستییەکانیش دەربارەی ناقیعیبوونی چاوەڕوانییەکانو سەختیی بەدەستهێنانیان تووشی سەرەگێژە دەبن.

یەکەمینو گرنگترین هۆکاری پشێوی هاوسەرێتی **ئەو چاوەڕوانییە ناواقیعییەیە کە هاوسەرەکان بۆ یەکتریو خودی پەیوەندیی هاوسەرێتی هەیانە**. ئەوانە نارەوایانە خویان بەوەوە گرتوە کە هاوسەرەکەیان دەبێ هەمیشەو هەرکاتێك ئەمان بیانەوێ خۆشەویستیبەخشو لێبوردە بن، ئەمە لەکاتێکدا کە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 40/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بێگومان هەوسەرەكان هەمیشە ناتوانن ئەو خەونی چاوەڕوانییە بهێننەدی.

ئەوەی لە پەیوەندییەكی هاوسەرێتی گرفتاویدا ڕوودەدات ئەوەیە، كاتێك هاوسەرەكان جەغت لەسەر ئەو باوەڕە خودشكێنەی سەرەوە دەكەنەوە كە پێیوایە هاوسەرەكان دەبێ هەمیشە خۆشەویستیبەخش و لێبوردە بن، هاوسەرەكان زیاتر شتێك دەكەن كە دەبێتە هۆی چەسپاندنی كێشەكانیان: ئەوان هێشتا خۆ بەو مەرجە ناواقیعیانەوە گرێدەدەنەوە كە بۆ یەكتری دادەنێن و ئەوە ڕەتدەكەنەوە كار بۆ نەهێشتنیان بكەن. لێرەشدا یەكێك لە تراژیدیاكان و هۆكارەكانی نەخۆشی دەروونی بێزەوقی و گێلێتیە.

پێدەچی مرۆڤ لە سەرەتای ژیانیەوە مەیلی ئەوەی هەبێت باوەڕی خودشكێن بەرهەمبێنێت. مرۆڤ لە منداڵییەوە مەیلی ئەوەی هەیە دژی خۆی كاربكات و دژی بەختەوەری خۆی ڕاوەستێت. ئەگەرچی مرۆڤ ئارەزووی بێزاركاری هەیە بۆ ئەوەی شتەكان لەخۆی تێكبدات، بەڵام توانایەكیشی هەیە كە زۆرجار لەبیریدەكرێت، ئەویش ئەوەیە كە بێگومان مرۆڤ توانای هەیە ئەو بڕوا خودشكێنە بنچینەییانە بگۆڕێت.

بەكورتی شتێك نییە بەناوی: **ناتوانم خۆم بگۆڕم!** بەڵكو شتێك هەیە بەناوی: **نامەوێ خۆم بگۆڕم**. چونكە مرۆڤ ناچارە بە درێژایی ژیان خۆی بگۆڕێ، ئەمەش ئەو توانایەیە كە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 41/107

بەهۆیەوە مرۆڤ لە گیانلەبەرەکانی دیکە جیادەبێتەوە. بەداخەوە بەردەوام بەخواستی خۆمانو هۆشمەندانە ئەم کارە ئەنجام نادەین! لەبەر ئەم هۆیە هەمیشە کەسانی نائەقڵانی بە کەسانی دەمارنەخۆش یان پەشۆکاو ناودەبەم نەك بە کەسانی بێتواناو گەمژە، چونکە دەشێ ئەوانە بتوانن لە داهاتوودا چاکتر لە ئێستا هەڵسوکەوت بکەن.

دەمارنەخۆشی لە بنچینەدا هەڵسوکەوتێکی گەمژانەیە لەلایەن کەسێکەوە کە گەمژەنییە. دەمارنەخۆشەکان دەتوانن چاکبنەوە، بەڵام گەلێك جار هەوڵی ئەوە نادەن. ئەوان پاشەکشەدەکەن بۆ بێزەوقیو بەردەوامدەبن لەسەر ڕەوتی هەڵسوکەوتکردنی خودشکێن، واتە گێلییەتی.

بۆ نموونە بڕوانە **توانا**، ئەو مێردەی لە سەرەتای بابەتەکەدا باسمکردوە. ئەو مرۆڤێکی زۆر ژیر، خوێندەوارو بەهرەمەند بوو، کەچی خۆی دابوە دەست چەندین شێوازی هەڵسوکەوتی خۆبەدەستەوەدەر (واتە ئەو هەڵسوکەوتانەی تیایدا مرۆڤ دژی ئامانجی ژیانی خۆی ڕادەوەستێ) بەرامبەر بە خۆیو ژنەکە:

یەکەم/ توانا بێ هیچ ڕەخنەیەك ئەو بیرۆکەیەی قبوڵکردبوو کە دەبوایە وەك نووسەر سەرکەوتن بەدەستبهێنێو ئەگەر ئەوەی بۆ نەلوا، ئەوا کەسێکی نەفامی

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بێبایەخـە. ئـەو لەڕاسـتیدا ئامادەنـەبوو دژی ئـەم بیرۆكەیـە ڕاوەستێت كە بەئاشكرا دیارە نائەقلانیانەیە.

دووەم/ كاتێـك توانـا ئـەنجامی هەوڵـدانی تاكوتـەرا بـۆ نووسین تووشی خەمۆكی بوو، ڕێگەی بەخۆی دا لە خـەمۆكیی خۆیـدا نقومبێـت، كـە هەنـدێ جـار چـەند ڕۆژێـك یـان چـەند هەفتەیـەكی دەخایانـد. ئـەو هـەوڵی نـەدەدا بزانـێ ئـەوە چ تێڕوانینێكـی ناواقیعیانـەی خۆیـەتی وای لێـدەكات ئـەو خەمۆكییە بەرهەمبێنێو كۆششیشی نـەكرد نیشانەی پرسیار لە ئاستی ئەو تێڕوانینانەدا دابنێت.

سێیەم/ توانا تەنیا هەوڵدانێكی هەژارانەی نیشاندەدا بـۆ چـاككردنی پەیوەنـدیی خێزانـی خـۆی لەگـەڵ هاوسـەرەكەیو منداڵەكانیـدا، ئەمـە لەكاتێكـدا ئـەو پێیوابـوو تـاكو مـردن بەردەوامـدەبێ لـە ژیـانی خێزانیـداو هاوسـەرێتییەكی چـاك پێكهێنەرێكی گرنگی ژیانیـەتی. لـەبری ئـەوە، ئـەو هەولێـدەدا ئەو شتانە بكـات كـە خـۆی مەبەسـتی بـوون، بـێ ڕەچاوكردنی ئەو بەرپرسیاریی هاوسەرێتییەی دەكەوتە ئەستۆی.

چـوارەم/ توانـا ڕازی نـەبوو ئـەو ڕاسـتییە بەرچـاوە قبوڵبكـات كـە هاوسـەرێتی جـۆرێكی پەیوەندییـە تیایـدا مـرۆڤ هەمیشە لەلایەن ژنو منداڵەكانیەوە بەو شێوازە هەڵسوكەوتی لەگەڵ نـاكرێ كـە حـەزی پێـدەكات! ئەمـەش لەبـەر هۆكـارێكی زۆر سادە: ئەوانیش گرفتی خۆیان هەیە كە نیگەرانیكردون.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 43/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

پێنجەم/ کاتێک ساکاری هاوسەری نابەرپرسیارانە هەڵسوکەوتی لەگەڵ کردو بەدبەختانە هیچ دەرفەتێکی بۆ ئەوە نەهێشتەوە هەڵەیەک بەئاسانی تێپەڕێت، ئەو ناچاربوو بەدەنگی بەرز و بەتوڕەییەوە هێما بۆ هەموو هەڵەیەکی ساکار بکاتو وردودرشتی هەڵەکە بخاتەڕوو.

شەشەم/ کاتێک توانا ئەوەی بەدیکرد ساکار تانەدانە نێگەتیڤەکانی ئەو دژی خۆی بەکاردێنیو برینداردەبێو هەست بە بێبایەخی خۆی دەکات، توانا گەیشتە ئەو بڕوایەی کە سوکایەتیپێکردنەکەی ئەو وا دەکات ساکار چاکتربێت نەك خراپتر.

حەوتەم/ کاتێک توانا توانی تاڕادەیەك ژنەکەی خۆی بەهۆی پەیوەندییەکی جەستەی تا ڕادەیەك باشەوە سستبکات، هەوڵیدا تۆڵەکارانە کەمتر لەوەی خۆیشی حەزی پێدەکرد لەگەڵ ژنەکەیدا جووتبێت.

به زۆر شێواز توانا ناچالاکانە تاوتوێی پەیوەندیی نێوان خۆیو ژنەکەی کرد، بۆیە کاتێك چاوەڕوانییە هەرە گرنگەکانی (کە دەبێ لە ژیانی خێزانیدا بەختەوەربێت، جا جیاوازییەکان هەرچەندێك بنو کێشە سۆزدارییەکانیان هەرچەند گەورەبن) بێبەرهەم بوون، هیچی نەکرد بۆ ئەوەی بزانێ ئەو چاوەڕوانیانە ڕەوابوون یاخود نا، هیچ کارێکیشی نەکرد بۆ ئەوەی ئەو چاوەڕوانیانە بگۆڕێ. بەپێچەوانەوە ئەو

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 44/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

سەرسەختانە خۆی پێوەبەستن‌و بڕوای بەخۆی هێنا کە هۆکاری بەکوێرمڕێگە گەیشتن‌و ژیانی خێزانی ناخۆش ژنەکەیەتی.

زۆربەی شتەکان ئەو ڕاستییە دەردەخەن کە بێزەوقی مرۆڤو سەرزەنشتکردنی ئەوی دیکە بێگومان دەبێتە هۆی پەرەسەندنی ناتەبایی.

پێویستە ئەو هاوسەرانەی بەدەست پشێوی هاوسەرێتییەوە دەناڵێنن بڕوایان بەوە هەبێت کە تەنیا دەربڕینی هەستو سۆزە ڕاستەکانی خۆیان بۆ یەکتر بەس نییە، بەڵکو گرنگترین شت ئەوەیە کۆششی بێوچان بکەن بۆ گۆڕینی هەڵوێستی سەرزەنشتکارانە کە دەبێتە هۆی خستنەوەو پاراستنی هەستو سۆزی دۆژمنکارانە.

شایانی باسە، هەرچەند زیاتر تووشی ئەو هاوسەرانە دەبم کە ژیانی پشێوی هاوسەرێتی بەسەردەبەن، زیاتر لەوە دڵنیادەبم کە بەهۆی جۆرە جیاوازەکانی گێلییەتی‌و بێزەوقییەوە هەموو شێوەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان لە کارکردندا دەبن.

دەبێ جەغت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە ژیری نەخۆشی‌و دەمارنەخۆشی لە ڕووی هەستو سۆزەوە باش نییە، چونکە زۆرجار دەبنە هۆی خستنەوەی خواروخێچی‌و بەدبەختی ئیشکردنی بیرکردنەوە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 45/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

هۆکاری ئەو نائەقڵانیبوونەی بیرکردنەوە زۆر سەرنجڕاکێشە، بەڵام لەڕاستیدا ڕۆڵێکی بچووك دەبینێ لە چارەسەرکردندا. گەلێك مەعمیل بەر لە هاتن بۆ چارەسەرکردن زۆر باش دەزانن کەی بیرکردنەوەی شێتانەیان دەستیپێکردوەو دەبێ چی بکەن بۆ ئەوەی دەستبەرداریان بن. بەهەمان ئەو شێوەیەی جگەرەکێشەکان کە دەزانن کەی دەستیان بە جگەرەکێشان کردوەو دەبێ چی بکەن بۆ ئەوەی وازی لە جگەرەکێشان بهێنن. کەچی بە پێچەوانەی زانیاری خۆیان گرێدراوی مەرجە نائەقڵانییەکانی خۆیان دەبن سەبارەت بە ئاسانی وازهێنانی جگەرەکێشانو ئەوە ڕەتدەکەنەوە کە دەستهەڵگرتن لە جگەرەکێشان کارکردنی سەرسەختانەی گەرەکە.

هەمان شت بۆ ژیانی هاوسەرێتیو جۆرەکانی دیکەی پەیوەندیی دوولایەنی ڕاستە، کاتێك پیاوێك یان ژنێك (وەك ئەوەی لەسەرەوە باسکراون) ڕوونو ئاشکرا دان بەوەدا دەنێ ئەو شێوە هەڵسوکەوتەی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا پێڕەویکردوە کورتبینانەو ئەحمەقانە بوە، نەك دەمارگیرانە سووربێت لەسەر وێرانکردنی پەیوەندیی هاوسەرێتی.

لە مەسەلەکەی تواناادا دەرەقەتی ئەوە هاتم نیشانیبدەم کە چاوەڕوانییەکانی ئەو بۆ هاوسەرێتی بەگشتیو بۆ ژنەکەی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 46/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەتايبەتى ناواقيعيانەن‌و ئەگەر هەميشە بەكۆڵييەوە بن ئەوا شانسێكى بچووكى هەيە بۆ ژيانێكى خێزانى بەختەوەر.

جێى سەرسوڕمانم بوو كاتێك بينيم توانا زۆر بەخێرايى كەوتە بەربەرەكانيكردنى چاوەڕوانيەكانى خۆى‌و كەمكردنەوەى توڕەبوونەكانى‌و بێدەنگ بوو بەرامبەر هەڵسوكەوتە نابەجێكانى (بەپێى تێڕوانينى خۆى) ژن‌و منداڵەكانى. هەروەها ڕوويكردە ئەوەى خۆى كێشەى نووسينەكەى چارەسەربكات، نەك بيخاتە ئەستۆى ژنەكەى‌و كۆششێكى زۆرى كرد بۆ ئەوەى ئەو خۆشەويستى‌و پەيوەنديية جەستەيية بۆ ژنەكەى دەستەبەربكات كە مەبەست‌و خواستى بوون.

كۆششى گەورەى توانا بۆ ڕزگاركردنى هاوسەرێتيەكەى خێرا بەرى خۆى دا. ساكار دەستى لە پەيوەنديى شاراوە هەڵگرت‌و داواى لە منداڵەكان كرد ميهرەبانتر بن بەرامبەر باوكيان، خۆيشى لەبرى ئەوەى بەردەوامبێت لەسەر تاوانباركردنى توانا، بەوەى هەميشە سەرقاڵى نووسينە، زياتر ڕوويكردە نيگاركێشى.

ئەگەرچى ساكار هەڵوێستى بنچينەيى خۆى بەرامبەر بەوە نەگۆڕى كە پێويستيى زۆرى بە خۆشەويستى هەيە بۆ هەستكردن بەخۆى وەك كەسێكى بايەخدار، بەڵام توانى بەچاكى لەگەڵ پشێوييەكەى خۆيدا هەڵبكات. هۆكارى

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 47/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

سەرەکیش، توانا دەرەقەتی ئەوە هات دەمارنەخۆشیی خۆی چارەسەربکاتو دەست لە سەرزەنشتکردنی ساکار هەڵگریو بەهۆکاری پەشێوی خۆی دانەنێ. واتە کاری بێوچانی توانا بوە هۆی کەمکردنەوەی پشێوی خۆیو هاوسەرەکەیو کۆششێکی کەمتری ساکاریش بوە هۆی خستنەوەی ژیانێکی هاوسەرێتی چاکتر، ئەگەرچی ساکار هێشتا هەندێ چاوەڕوانیی نێگەتیڤانەی لە لا ماوبوو.

ئەوەم بۆ دەرکەوتوە، هەرچەند هەوڵمدابێت مەعمیلەکانم هاندەم بۆ گۆڕینی بنچینەکانی بیرکردنەوەی دەمارنەخۆشانەی خۆیان، گۆڕانی گرنگ لە کەسایەتیاندا دێتەئاراوەو تارادەیەکی زۆریش پەیوەندیان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا چاك دەبێت.

شایانی باسە کارکردن لەم بارەدا ئەوەیە یارمەتی هاوسەرەکان بدرێت:

- لەو ڕاستییە بگەن، ئەوە ئەوانن کە هەمیشە هەڵەدەکەن، هەرچەندە هاوسەرەکانیشیان تا ئەم یان ئەو ڕادەیە هەڵەبکەن.
- لەوە تێبگەن، لەپشتی هەر هەڵەیەکی دەمارنەخۆشانەوە، بۆچوونێکی نائەقڵانی هەیە.
- هەمیشەو بەهێزەوە بەربەرەکانێی ئەو بۆچوونانە بکەن، لەڕێگەی تاقیکردنەوەی ڕەخنەگرانەی بۆچوونەکانو

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 48/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

چالاکانە هەندێ کار ئەنجامبدەن کە دەیسەلمێنن ئەو بۆچوونانە بێ بناغەن.

- ڕێگە بە هەستکردن بە لاوازیو ئەو دڵەڕاوکێیانە بدەن کە هەندێك پەیوەندیی مرۆڤانە، بۆ نموونە پەیوەندیی هاوسەرێتی، دەیانخوڵقێنن.
- هەوڵبدەن فێری بێدەنگی بن لەئاست هەڵسوکەوتی نابەرپرسیارانەی هاوسەرەکانیاندا یاخود بابەتیانەو بێ سەرزەنشتکردنی بەرامبەرو بوونە مامۆستا پەنجە بۆ هەڵەکانی بەرامبەر ڕابکێشن، هاوکات چارەسەرێکیش بخەنەڕوو بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکە لە داهاتوودا.

گرنگترین شت ئەوەیە هەمیشە لەیادت بێت کە پەیوەندیی هاوسەرێتی بەدەگمەن خۆڕسکانەو بێ دەردەسەریو سەختی گەشەدەکاتو چاکترین شت ئەوەیە مرۆڤ چالاکانە دەستبەکاربێت بۆ سەرلەنوێ بنیاتنانەوەو پاراستنی ئەو داخوازییە ڕاستگۆیانەی هەمیشە پەیوەندییەکە بەهۆیانەوە دەستپێدەکات.

پوختەی بابەتەکە: پشێوی هاوسەرێتی یان پەیوەندیی دوولایەنی کاتێك سەرهەڵدەدات کە هاوسەرەکان یان لایەنەکان دەمارنەخۆشانە سووردەبن لەسەر پاراستنی مافەکانی خۆیانو کاتێك ئاکامبەخشانە چاوەڕوانیی ناواقیعیانەیان هەیە بۆ چۆنیەتی هەڵسوکەوتکردنی هاوسەرەکانیان. هۆکاری ئەو

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 49/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

چاوەڕوانییە ناواقیعیانە هەرچییەکە، زۆربەی مرۆڤەکان ئامادەنین بێوچان دژی ئەو چاوەڕوانیانە بوەستن‌و دەست لە بڕوا نائەقڵانیەکانی خۆیان هەڵگرن. لەبەر ئەوە گێلێتی‌و بێزەوقی بنچینەیی‌و پشێوی پەیوەندییەکەیان یان بەجیابوونەوە کۆتاییدێت یاخود بەردەوامدەبێ تاکو تێدەگەن بۆچوونی بێزەوق هەرگیز سوودبەخش نییەو هیچ ڕێگەیەك جگە لە **کارکردن‌و کارکردن‌و کارکردن**.. نییە بۆ ڕزگاربوونی تاکەکان یان پەیوەندییە دوولایەنەکان لە تەنگوچەڵەمەو ئاستەنگ.

تێبینی

ئەم بابەتە لە ئینتەرنێتەوە وەرگێراوەو لەلایەن (Cyril Malka)وە، کە بایەخ بە دەروونناسی دەدات، لە دیسەمبەری 1996دا بڵاوکراوەتەوەو دەقە کوردییەکەی لە ژمارە(75) 2003/9/10ی گۆڤاری (خاك)دا بڵاوبۆتەوەو من لە وەرگێرانەکەمدا تەنیا دەستکاری ناوی کەسەکانم کردوەو کردومنەتە کوردی.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 50/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

-4-

دایکو باوک بەبێ هەست بە گوناهکردن

دایكو باوك هەمیشە مەیلی ئەوەیان هەیە خۆ بەبەرپرسیار بزانن بەرامبەر بە گونجانی منداڵەکانیان لەنێو کۆمەڵگەدا. بەشێکی زۆر لەو بابەتە تایبەتیانەی لەسەر منداڵ نووسراونو گەلێك گفتوگۆ دەربارەی منداڵ هێما بۆ ئەوە دەکەن کە دایكو باوك خۆ بە گوناهبار دەزانن، ئەگەر منداڵەکانیان بەپێی چاوەڕوانیەکانی کۆمەڵگە هەڵسوکەوت نەکەن یان ڕێگەی قبوڵکراو نەگرنەبەر.

ئەم هەڵوێستە دەبێتە هۆی ئەوەی دایكو باوكی "منداڵە نەگونجاوەکان" سەرزەنشتبکرێنو وەك دایكو باوکی خراپو نابەرپرسیار تەماشابکرێن. بەکورتی بەهۆی "ڕەفتاری خراپ"ی منداڵەکانەوە، بەئاشکرا یاخود نهێنی ئاماژە بۆ ئەوە دەکرێت کە دایكو باوکیان خراپنو وەك مرۆڤ کەم بایەخترن.

ئەم تێڕوانینە چەوتە بۆ پەیوەندیی دایكو باوك - منداڵ هەڵە نییە، بەڵام دەبێتە هۆی ئەوەی دایكو باوك بە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 51/107

هەڵە واتێبگەن کە دەبێ ڕۆڵی دایكو باوکایەتیان هەڵسەنگێنرێ/ جڵەوبکرێ، هەروەها دەبێ ڕەوایەتی بدەنە خۆیان، بڕیارەکانیان ڕوونبکەنەوەو نیازچاکی بەرامبەر بە ڕەخنەکانی ئەوانی دی (هەندێك جار منداڵەکانیان) نیشانبدەن. ئەنجامی بەرجەستەی ئەوە: دایكو باوك خۆ بە گەلێك دەزانن کە هەست بەگوناهکردن دەکەنو خۆیان بەپێی گونجاندنی منداڵەکانیان هەڵدەسەنگێنن. مەبەست ئەو دایكو باوکانەیە کە ئەنجامی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ گرفتە حاشاهەڵنەگرەکانی منداڵەکانیان، کە منداڵی تریش هەندێك جار دووچاریدەبن، وەك مرۆڤ پلە (دەرەجە) دەبەخشنە خۆیان.

سەرەنجامی ئەو خۆبەکەمزانینە، دایكو باوکەکان ناتوانن چالاکانە کێشەکان چارەسەربکەن، سەختدەبێت جڵەو بەدەستەوە بگرن، لە کێشەکان هەڵدێنو هەندێك جار لەبری دۆزینەوەی چارەسەر، کێشەکە ئاڵۆزتردەکەن.

ئەم بابەتە هەوڵدەدات یارمەتی دایكو باوك بدات، وەك پەروەردەکار و ڕێنیشاندەر، بەرپرسیاریی بگرنە ئەستۆو بەشێوەیەکی خۆقبوڵکاری بێ قەیدومەرجو بڕواکارانە ڕەفتاربکەن.

ئەم مۆدێلەی (دایكو باوك - پارێزەر) بۆ ئەوە بنیاتنراوە کە بەرەنگاری باوەڕی کاولکار ببێتەوە، هاوکات

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ڕۆڵی دایكوباوك بەهێز و چالاكتر بكات. ئەمەش لە ڕێگەی تێگەیشتنی هەریەكێك لەو چوار كلیلەبابەتەی لای خوارەوە.

★ ★ ★ ★

چوار هۆكار بەدەر لە ڕۆڵی دایكو باوك لەئارادان، ئەوانەش:

• **ئامادەیی زگماكی بۆ دروستكردنی پەستیو توڕەیی.** تەنیا دایكو باوك كار لە منداڵەكانیان ناكەن، بەڵكو منداڵەكانیش كاریگەری دەخەنە سەر دایكو باوكیان. منداڵەكان بەجیاوازیی بیركردنەوەو دەرككردنەوە لەدایكدەبن. لێرەشدا ئەگەرچی هەندێك منداڵ سەختتر لەوانی دیكە هەڵدەكرێت لەگەڵیاندا، چونكە لە سروشتەوە ناكامڵن‌و كەموكوڕییان هەیە.

• **كاریگەریی گروپە یەكسانەكان؛** ڕادەی ئەو خۆشەویستیو بایەخدانەی مرۆڤ دەیداتە منداڵەكانی هەرچەندێك بێت، هێشتا منداڵەكان دەڕواننە هاوڕێكانیان بۆ ئەوەی زیاتر سەرنجیان بەلای خۆیاندا ڕابكێشن‌و ڕەزامەندیان بەدەستبهێنن. ئەگەرچی هەندێك منداڵ بەشێوەیەكی بەرچاو هەستیارن‌و زیاتر لەوانی تر دەكەونە ژێر كاریگەریی ئەوانی دیكەوەو پێویستیان بە جڵەوكردنی زیاتر هەیە، بەڵام هێشتا سنوورێك هەیە بۆ كۆنترۆڵكردنی دایكو باوكەكان.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 53/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

• **کاریگەریی تەلەفزیۆن و ئامرازەکانی ڕاگەیاندن:** هەموو مرۆڤەکان کاتێک لەدایکدەبن ئامادەیی کارلێکردن، بڕواپێهێنان و لاساییکردنەوەیان تێدایە. بۆ نموونە، حەقیقەت لە ڕیکلامەدا ئەفسانەیە، کەچی منداڵ و گەنجان هەمیشەو بێ بیرکردنەوەی قوڵ و بێ هیچ قەیدو مەرجێك پەیامەکانی فرۆشیار قبوڵدەکەن، جا ئەو پەیامانە ڕاستەقینە بن یاخود ساختەکارانە. ئەگەرچی هەندێك دایك و باوك دەشێ کاریگەرییەکانی ئەو ئامرازانە جڵەوبکەن، بەڵام سنوورێك بۆ ئەو جڵەوکردنە لەئارادایە.

• **گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییەکان:** منداڵان ئیمڕۆ زیاتر لەجاران مافیان هەیە.، ئەمە شتێکی چاکە، بەڵام ئەگەر شیرازە ترازا، ئەوا کێشە دەخوڵقێت. جارێکیان کەسێك پرسی: دەشێ ئەو گەنجانەی دایك و باوکیان دەکوژن وەك منداڵی بێ دایك و باوك قەرەبوبکرێنەوە؟ جەغتکردنەوە لەسەر مافەکانی منداڵان، دەشێ هەندێك جار ببێتە مایەی ئەوەی زامنکردنی جڵەوکردن و دیسپلینکردنێکی گونجاوی ڕەفتاری نابەرپرسیارانەی منداڵ کارێکی سەخت بێت. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکان لە ئاکامی ڕەفتاری نابەرپرسیارنەی خۆیان پەند وەرنەگرن، هاوکات کاری دایك و باوك وەك پەروەردەکار سەختتر دەکات.

★ ★ ★ ★

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 54/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

شایانی باسە، دایكو باوك چەند چاك بن یاخود شێوازی مامەڵەكردنیان چەند ڕاست بێت، هێشتا منداڵەكان بەو شێوازە دەڕواننە شتەكان كە حەزی پێ دەكەن!

ئەگەر كەسێك بە دوو منداڵی جیاواز بڵێت نابێت شەو لە ماڵی هاوڕێكانیان بمێننەوە، ئەوا یەكێك لە منداڵەكان وەك شێوەیەكی سنووردانان تێیدەڕوانێ، ئەمەش مانای ئەوەیە كە كەسەكە نیگەرانی ئەوە دەبێت بڵێت "نا". كەچی دەشێ منداڵەكەی دیكە لەوە تێبگات، بۆیە كەسەكە سڵ لەوە ناكاتەوە بڵێت "نا".

لێرەدا مەبەست ئەوەیە دایكو باوك ناتوانن جڵەوی جۆری بیركردنەوەی منداڵەكەیان بكەن، بۆیە واچاكە دایكو باوك، ئەگەر ناشیانەوێ دەسەڵاتی جڵەوكردنی هەستو سۆزی ژیان بدەنە دەست منداڵ خۆی، ئەوا لە گۆشەنیگای منداڵەكەوە هەنگاوهەڵدێنن، چونكە زۆربەی منداڵەكان بەهۆی حەزی بنچینەیی جڵەوكردنی ژینگەی خۆیانەوە، چێژ لەو دەرفەتە وەردەگرن.

★ ★ ★ ★

ئێستا ئێمە خاوەنی كۆمەڵێك كەرەسەی ئاكارین بۆ چارەسەركردنی زۆربەی كێشەكانی دایكو باوك - منداڵان بە ڕەزامەندیی هەردوولا. ئەمەش شتێكە ئێمە هەمیشە وریانین بەرامبەری.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 55/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ئەو کەرەسانە بریتین لە: توانای گوێگرتن، بەکارهێنانی "مـن" لـەکاتی ئاخاوتنـدا، سازشـکردنی بەرپرسـیارانەو بـەکارهێنانی داهێنەرانـەی ئاکامـەکان. زۆر گرنگـە فێـری هونەری خۆدوورخستنەوەبن لـەدۆخی پشتگوێخسـتن، ئەمـەش لەڕێگەی بەجیدی وەرنەگرتنی ڕەخنەکانی منـداڵـەکـانـەوە.

هەروەها دایكو باوکەکان دەبێت فێری ئەوە بن دەست لەو بڕوایە هەڵبگرن کە پێیوایە دەبێ شوێن پێی مۆدێلێك یان "ڕاچـێتەیەك" هـەڵبگرن بـۆ جڵـەوکردنو پـەروەردەکردنی منداڵـەکانیان. لـەبری ئـەوە زۆر جـوان دەبێـت توانـای هەڵسـەنگاندنی خۆیـان بەشـێوەیەکی سروشـتیانەو خۆڕسکانە بـەکاربهێنن. ئەمـەش بەباشـترین شـێوە بەدەسـتدێت، ئەگـەر کەسـەکە خـاوەن کەسـایەتیەکی بـێ خۆگوناهبـارکردن بێـتو خۆی قبوڵبکاتو بڵێت: "من تاوانبارکراونیم"..

خۆقبـوڵکردنی بـی قەیـدو مـەرج مانـای ئەوەیـە: مـرۆڤ بـراوە بێت یان دۆڕاو، دایكو باوك بێت یان شتێکی تر، هێشتا هـەر مرۆڤـە! مـرۆڤ بـەهۆی سـەرکەوتن لـە شـتێکدا نابێتـە سـوپەرمرۆڤ هـەروەها ناشـبێتە کەمـەمرۆڤ لەبـەر ئـەوەی بـەئامانجی خـۆی نەگەیشـتوە. خۆقبـوڵکردن، بـێ گوێدانـە هەڵـەکان، بەپێویسـت دەبێتـە هـۆی ڕوودانـی هەڵـەی کـەمترو بـەهای کەسـێك وەك مـرۆڤ هـیچ گرێـدراوی کەسـایەتی منداڵەکەیو گونجاندنی کۆمەڵایەتی ئەو نییە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 56/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

* * * *

خۆقبوڵكردنی بێ قەیدو مەرج كاتێك بەدەستدێت كە بیرورِاو فەلسەفەی چەوت سەبارەت بە دایكو باوك بوون شیبكرێتەوە، بەربەرەكانی بكرێتو بنەبرِبكرێت. هەندێك لەو بیرورِا نائەقلانیانە بریتین لە:

- كاتێك بە منداڵەكەم دەڵێم "نا" یان هەڵەیەك دەكەم كە زیانی بۆ ئەو دەبێت، پێویستە هەست بە گوناهباری بكەم.
- منداڵەكەم دەبێت بەلای كەمەوە یەك یان چەند تواناو بەهرەیەكی تایبەتی هەبێت، بۆ ئەوەی لە خۆی رازیبێتو ئێمەش وەك دایكو باوك قایل بین.
- یەك چارەسەری بێ كەموكورِی هەیە بۆ كێشەی منداڵەكەم، بەڵام كارەساتە ئەگەر پەی پێ نەبەم.
- گرنگییەكی ژیانە منداڵەكەمان لە هۆكار، لۆژیكو ئەقلانیبوونی ئەو برِیارە بگات كە ئێمە دەیدەین، ئەگینا مەترسی ئەوە دێتەئاراوە ئەوان پێیانوابێت ئێمە خۆشمان ناوێن، ئەمەش زۆر ترسناكە.
- بەر لەوەی بەهای خۆمان بەدەستبهێنین، دەبێ وەك دایكو باوك كارامەو سەركەوتووبین.
- وەك دایكو باوك بەرپرسیارین بەرامبەر بە چۆنیەتی خۆگونجاندنی منداڵەكەمان لەگەڵ مەجو

چاوەڕوانیەکانی کۆمەڵگەدا، لێرەشدا ئەگەر ئەوە مەیسەرنەبێت، شایستەی سەرزەنشتکردنی خۆمانو لۆمەکردنی ئەوانی دیکەین.

- کاتێك منداڵەکەمان بەختەوەرنابێت، ئەوە ئەرکی سەرشانی ئێمەیە ڕێگەی بەختەوەریی نیشانبدەین، ئەگەر لەوەشدا سەرکەوتوونەبین ئەوا دڵشکاودەبین.
- پێویستە منداڵەکانمان زیاتر لەوەی ئێستا پشتمان پێ ببەستن.
- ئەگەر منداڵەکانمان لەماڵەوە هەڵبێنو بەراوردمان بکەن بە دایكو باوکی خراپی هاوڕێکانی خۆیان، ئەوە مانای ئەوەیە وەك پێویست خۆشەویستیان نادەینێ.
- ئەزموونە تاڵەکانی پێشووی منداڵەکانمان ژیانی داهاتوویان ڕەنگدەکەن، چونکە ئەزموونی تاڵ بۆ هەتا هەتایە کاریگەریی لەسەر ژیانیان دەبێت.
- مەترسیدارە ئەگەر منداڵەکانمان ئەو بەهایانە قبوڵ نەکەن کە ئێمە بڕوامان پێیانە.
- منداڵ بنچینەییانە بەشێوەیەکی چاك لەدایکدەبێت، ئەگەر لە سەرەتای ژیانەوە بەخراپی گەورەبوو، ئەوە بێگومان ئەنجامی هەڵەی ئێمەیە، وەك دایكو باوك.

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

- بەرپرسیاریێتی دایكو باوك بەرامبەر منداڵەكانیان هەتاهەتاییە.

* * * *

تاوتێكردنی بەكاربوونی ئەو بڕوا چەوتانەو گفتوگۆكردن دەربارەیان بەشێكی زۆری هەستی خۆجلەوكردن ڕووندەكاتەوەو سوكانی ئوتومبیلی دایكو باوكایەتی دەداتەوە دەست دایكو باوكەكان. لێرەدا لەبری ئەو بڕوایانەی سەرەوە، پێویستە مرۆڤ ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە لە خۆی بكات:

- بۆچی دەبێ خۆ بە گوناهبار بزانم، خۆ مرۆڤبوون مانای ئەوە نییە هەڵە نەكەم؟ بۆچی ئیمڕۆ لەبری خۆگوناهباركردن هەوڵئەدەم كەمتر هەڵەبكەم؟
- بۆچی دەبێت هەر كێشەیەك چارەسەرێكی تەواو و یەكجارەكی هەبێت؟ بۆچی كاتێك وەڵامی ڕاست لە هیچ شوێنێك نادۆزمەوە، دەبێت دڵشكاو/ بێزار بم.
- بۆچی دەبێت ڕەزامەندیی منداڵەكانم بەدەستبهێنم؟ لەبەرچی مەترسیدارە ئەوان خۆشیان نەوێم یان هەڕەشە لە خۆشەویستیەكەم بكەن؟
- بۆچی دەبێت باشترین كار ئەنجامبدەمو نابێت باشترین هەوڵبدەم بۆ ئەنجامدانی كارێك؟ ئەگەر لە ڕوانگەی ئەوانی دیكەوە من وەك پێویست باش نیم، بۆچی نابێ بەردەوامی بدەمە ژیانی ئاسایی خۆم؟

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 59/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

- لە بری بەزەییهاتنەوە بە خۆمدا، بۆچی ئەو ڕاستییە قبوڵنەکەم کە منداڵەکانم هەمیشە ڕێزی کۆششی من ناگرن؟
- لە چ شوێنێکدا نووسراوە، لەبەر ئەوەی پەیوەندیی منو منداڵەکانم باش ناچێتە ڕێوە، ئیتر دەبێ ژیانی خۆم وێران بکەم؟
- بۆچی هەوڵنەدەم ڕازیبوونو بەختەوەری لە بواری دیکەی ژیانەوە بەدەستبهێنم، بەبێ ئەوەی ئەو کێشانە منداڵەکانم بخەنە گریان؟

★ ★ ★ ★

گرفتەکە لە خودی ئەو کێشەیەدا نییە کە ڕووبەڕووماندەبێتەوە، بەڵکو لە شێوازی بیرکردنەوەماندایە سەبارەت بە کێشەکە.. مرۆڤ دەتوانێت ڕاشکاوانە بڵێت: دۆخی (د) بەهۆی بیرکردنەوەی (ب)وە دەبێتە هۆی هەرهەمهێنانی هەستی (ه). گەلێك جار ئەوە (ب)یە (واتە بیرکردنەوە)، کاتێك نا ئەقلانیو وێرانکار دەبێت، وادەکات ڕەفتاری نابەرپرسیارانە بنوێنی.

بۆ نموونە، کاتێك لە دۆخی (د)دا منداڵەکەت کارێکی نابەرپرسیارانە ئەنجامدەدات، وەك خۆدزینەوە لە قوتابخانە، دزیکردن لە بازاڕ، دەستکردن بە کێشانی هۆشبەرەکان..! ئەوا هەمیشە ئێوە وەك دایكو باوك هەست (ه) بەگوناهباری

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 60/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

دەکەن بەرامبەر بەو ڕەفتارە نابەرپرسیارانەیەی منداڵەتان، ئەمەش بەهەڵە ئەو بڕوایە دروستدەکات کە (د) هۆکاری (ه)بوە. واتە ڕەفتاری ناشایستەی منداڵەکەتان وادەکات تاڕادەیەکی زۆر هەست بە گوناهباربوون بکەن، بەڵام خۆ لەنێوان (د)و (ه)دا (ب) هەیە، واتە تێڕوانین بەرامبەر بە (د) یان لێکدانەوەی (د)، کە لەڕاستیدا دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی هەستی خۆگوناهبارکردنی قبوڵنەکراو. ئەمانەی لای خوارەوە هەندێك لەو هەڵوێستە تێکەڵو پێکەڵانەن:

- دەبوایە کارێکم بکردایە بۆ ڕێگرتن لەوەی ڕوویدا، بۆیە من گوناهبارم.
- ئەو کێشانە ترسناكو جێی نیگەرانینو زۆر لە هەموو ئەو شتانە خراپترن کە دەشیا ڕوودەن.
- ناتوانم خۆم لە مەسەلەکە بەدووربگرم، هەروەها ناشتوانم ئەو هەلومەرجە دوژار و ترسناکە لە خۆم بەدووربگرم، بۆیە ناچارم زیاتر نیگەرانبم بەرامبەر بە توانای خۆم.
- من هیچ نیمو زۆر بێدەسەڵاتم کە ڕێگەمداوە ئەو کێشانە سەرهەڵبدەن، بۆیە شایستەی سەرزەنشتکردنو تاوانبارکردنم لەلایەن خۆمو ئەوانی ترەوە.

بنیاتنانی ئەمجۆرە هەستە نائەقڵانیو نابەرپرسیارانە دەبێتە هۆی سستکردنی کەسێك لە بواری دایك یان

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 61/107

باوکایەتیو بوارەکانی دیکەی ژیانیشدا. مرۆڤ پێویستە ئامادەییەکی زۆری هەبێت بۆ ئەوەی گوناهبارکردن لەخۆی دامالێتو لە کێشەکان خۆی دابڕێتو تەنیا خەریکی چارەسەرکردنی کێشەکان نەبێت.

* * * *

خۆجلەوکردنو خۆقبولکردن، وێڕای بوونی کێشەی ڕەفتاری منداڵەکەت، پێویستی بەوە هەیە هەنگاو بەرەو (گ) (گفتوگۆ و بەهانە بۆ خۆهێنانەوە) بنرێتو (ب)ەکان ئامادەبکرێن لەڕێگەی وتنەوەی ئەم بەڵگەو جیاکارەکردنە گریمانەکراوانەی لای خوارەوە:

- ناتوانم ڕۆژی 24 کاتژمێری بەدوای منداڵەکانمەوە بم.
- من ڕاشکاوانە پێم باشترە کچەکەم یان کوڕەکەم بڕیارێکی باشتری دابێت سەبارەت بە مەسەلەیەکی خۆی، چونکە سەختە بۆ من وا لە کچ یان کوڕەکەم بکەم بیروڕای خۆی بگۆڕێت. بێگومان سنوورێك هەیە بۆ دەستتێوەردانی دایكو باوك، پێم خۆشبێت یاخود نا، دەبێت ئەو ڕاستییە وەك بەشێك لە ژیان قبوڵبکەم.
- ئەم دۆخە دڵشکێنە، بەڵام هیچ پێویست ناکات بیکەمە کارەساتێكو وەك کێشەیەکی گەورە تێیبڕوانمو گەورەتر لە خودی ژیان سەیریبکەم.

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

- هیچ شتێك نییە جێی شەرمەزاری بێت، چونکە چیم لە دەستهاتوە کردوومە.
- هەندێ دۆخی بێزارکار هەن، منیش هەندێ گەمژەییم نواندوە کە بوونەتە هۆی هاتنەئارای ئەو دۆخانە، بەڵام من مرۆڤێکی کامڵ نیمو دەشێت هەڵەش بکەم، بۆیە وێڕای هەڵە گەورەکان خۆم قبوڵدەکەمو هەوڵدەدەم چەند پێم بکرێت لە داهاتوودا لەو هەڵە گەورانە خۆ بەدووربگرم. بێگومان بیرکردنەوە بەپێچەوانەوە دەبێتە هۆی ئەوەی ببمە یەکێك لەو کەسانەی ڕەقهەڵاتوونو ناگۆڕێن.

* * * *

سوودی سەرەکی بیرکردنەوە لەچوارچێوەی ئەو دەربڕینانەی سەرەوەدا ئەوەیە کە فەلسەفەو بڕوایەکی ژیرانەترو هەڵکردوتر دەخوڵقێنێو یارمەتی دایكو باوکەکان دەدات چاکتر بیربکەنەوەو خۆیان وەك مرۆڤ قبوڵبکەن. مرۆڤ دەتوانێ کەرەستەکانی دایكو باوکی خۆی بەشێوەیەك بەکاربهێنێ کە سوودمەندبێت بۆ خودی منداڵەکانو دایكو باوکیشیان.

ئەوەی لای سەرەوە نووسراوە بۆ ئەوەیە کاریگەریی خۆسەرزەنشتکردنی ڕۆڵی دایكو باوك کەمبکاتەوەو هەوڵدەدات لە ڕووی مرۆییەوە دایكو باوك بخاتە چەقی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 63/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

گەردوونی خۆیانەوە، بەوەی وایان لێبکات ڕێگەنەدەن کێشەکانی منداڵەکانیان ببنە دیکتاتۆر بەسەر هەستو سۆزیانەوەو وایان لێبکەن هەستی گوناهباری، شەرمەزاری، ساویلکەییو خەمۆکیان تێدا بچەسپێت. لێبوردەبوون بەرامبەر بەوەی دایكو باوکی ناکامڵی منداڵی ناکامڵن، یەکێکە لە ئامانجە سەرنجڕاکێشو بەرهەمدارەکانی ئەو چەند ساڵەی ڕابردووی بواری پەروەردەکردنو ڕێنماییکردنی منداڵان.

تێبینی

ئەم بابەتە لە ئینتەرنێتەوە وەرگێراوەو لەلایەن (Cyril Malka)وە، کە بایەخ بە دەروونناسی دەدات، لە دیسەمبەری 1996دا بڵاوکراوەتەوەو دەقە کوردییەکەی لەژمارە(76) 2003/10/10ی گۆڤاری (خاك)دا.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 64/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

-5-

گرفتەكانی هاوسەرێتی

چۆن خۆت دەدۆڕێنی؟

سەختە لەنێوان پەیوەندیی هاوسەرێتیو خوێندندا یەكێك هەڵبژێرم. لە ڕاستیدا ئەگەر خۆشەویستی ئامادەبێت، ئەوا چارسەركردنی گرفتێكی وا سەخت نابێتو هەردوولایەنی پەیوەندییەكەش ڕازیدەبن. ئامادەنەبوونو بێبڕوایی دەرفەت بۆ دۆخی هەڵبژاردنی ئەم ـ یان ئەو دەڕەخسێنێ. ئەزموونم لەم بوارەدا گۆشەنیگایەكی دیكەی پێبەخشیم سەبارەت بە چۆنیەتی هەڵبژاردنی خواستێك بەبێ ئەوەی لە ڕوی دەروونییەوە خۆم یاخود هاوسەرەكەم بدۆڕێنم، ئەو شتەی لە گەلێك پەیوەندیی هاوسەرێتیدا ڕوودەدات.

- تۆ خۆت دەدۆڕێنی، ئەگەر دەستەوەستاو هیوای ئەوەت هەبێت، دەتوانیت بە بوونی كەسایەتیەكی لاواز و

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 65/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ڕەفتارکردن بەو شێوەیەی هاوسەرەکەت چاوەڕوانیێتی، پەیوەندیی هاوسەرێتی بپارێزیت.

- تۆ خۆت دەدۆڕێنی، ئەگەر هاوسەرەکەت بەردەوام ڕەخنەی ئاڕاستەکردیت، هیوای ئەوەت هەبێت ڕۆژی دواتر گرفتەکە خۆبەخۆ چارەسەردەبێت.
- تۆ خۆت دەدۆڕێنی، ئەگەر دەستهەلگریت لە حەزێکی خۆت، بۆ نموونە: خوێندن، منداڵ دروستکردن، سەردانی هاوڕێیەکی خۆت، بەشداریکردن لە کۆرسێکدا، لەبەر ئەوەی هاوسەرەکەت لێی تێناگات یاخود ڕەخنەی لێدەگرێت.
- تۆ خۆت دەدۆڕێنی، ئەگەر گرێدراوی بڕیاری ئەوی دی بیت، بۆ ئەوەی شتێك بکەیت کە خۆت حەزت لێیەتی.

چۆن هاوسەرەکەت دەدۆڕێنی؟

زۆر کەس گلەیی ئەوە دەکەن هاوسەرەکەیان گۆشەگیربوەو تەنیا وەك جەستە ئامادەیەو لە ڕووی دەروونیەوە داخراوە. ئەمە کاتێك ڕوودەدات کە تۆ بێهیوابوویت بەرامبەر گۆڕانی دۆخەکە یان هاوسەرەکەت وەك کەسێك لەتۆ تێنەگات، یاخود ئەو کاتەی چاوەڕوانکردنێکی ڕانەگەیەنراوت هەبێت بەرامبەر بەوەی پەیوەندیی هاوسەرێتی وەك پەیوەندیی ماڵە باوان وایە، کە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 66/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

تیایدا وەك خۆت قبوڵدەكرێیت، نەك وەك ئەوەی چاوەڕێدەكرێت. لە ڕاستیدا پەیوەندیی هاوسەرێتی بەو جۆرە نییەو پێویستی بە كۆششی هەردوولا هەیە.

- تۆ هاوسەرەكەت دەدۆڕێنی، ئەگەر هەمیش ئەوە بكەیت كە خۆت حەزت لێیەتیو گوێ بە هاوسەرەكەت نەدەیت.
- تۆ هاوسەرەكەت دەدۆڕێنی، ئەگەر ئامادەنەبیت (بێهیوابیت) دەمی خۆت بكەیتەوەو پێی بڵێیت: چی سەرقاڵیكردویت؟ چی بێزار و نیگەرانی كردویت؟ لەبەرچی توڕەیت؟.
- تۆ هاوسەرەكەت دەدۆڕێنی، ئەگەر هەوڵبدەیت هەمیشە خۆت لەو گرفتانە بپارێزیت كە پێویستن بۆ خاوكردنەوەی ئەتمۆسفێری (كەشی) گرژی.
- تۆ هاوسەرەكەت دەدۆڕێنی، ئەگەر خۆت بدۆڕێنی بۆ ئەوەی ئەو بپارێزیت.

چۆن دەتوانی لە پەیوەندییەكی هاوبەهادا بیت؟

پەیوەندییەكی چاكو هاوبەها پێویستی بەوەیە تۆ ڕێزی خۆت بگریتو خۆتت خۆشبوێ. گەلێك جار مرۆڤ كەسێكی خۆشدەوێت كە دەربڕی لایەنێكی خۆیەتی، ئەو لایەنەی نیەتیو حەزدەكات بەدەستیبێنێ. لە خۆشەویستیدا مرۆڤ هەستدەكات خۆیو خۆشەویستەكەی كەسێكن، ناكۆكییەكان لە

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

کۆکتێلێکدا کۆدەکرێنەوەو کەسەکە پێیوایە هەموو ئەوانەی خۆشەویستەکەی دەریاندەبڕێت جوانو کامڵن. تۆ لەڕێگەی سەرنجدانی هاوسەرەکەتەوە دانتپیادەنرێتو هەست بە کامڵبوونو خۆشەویستی دەکەیت، کەچی لە دووساڵی سەرەتای پەیوەندییەکەدا خۆشەویستییەکە وشکدەکاتو بێزاری دێتە مەیدانەوەو ئیتر هاوسەرەکە زیاتر بایەخ بەخۆی دەدەات. ئەمەش شتێکی خراپ نییە ئەگەر زیادەڕۆیی تیایدا نەکرێت، واتە خۆشەویستە سەرنجڕاکێش، پڕ لە ژیانو قسەخۆشەکە نەبێتە مرۆڤێکی بێزارکار، ماندو و گرفتهێن.

لەم دۆخەدا ئەوە بەدیدەکرێت یەکێك لە هاوسەرەکان وزەیەکی زۆر بەکاردەبات بۆ ڕاپەڕاندنی ئەو چالاکی یاخود کارکردنەی لە دەرەوەی ماڵ ئەنجامدەدرێتو حەزەکانی تێردەکات، ئەمەش دەبێتە هۆکارێك بۆ دروستکردنی کەلێن لە پەیوەندییەکەدا. پەیوەندیی هاوسەرێتی ئەوەی گەرەکە وزەو سەرنج بدەیتە ژیانی خۆتو هاوسەرێتیەکەت. بۆ نموونە، ئەگەر زۆر حەزت لە خلیسکێنەی سەر بەفر بوو و هاوسەرەکەت ڕقی لێی بوو، ئەوا دەتوانی ساڵی جارێك یان چەند جارێك بەتەنیا حەزەکەت تێربکەیتو خێزانەکەشت بپارێزیت. هەروەها دەشێت حەزت لە وەرزشێکی دیاریکراوبێتو هاوسەرەکەت حەزی لێنەکات، دەتوانی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 68/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەهەمان شێوازی جاران ئەنجامیبدەیت یان چارەسەرێك بدۆزیتەوە کە حەزەکەی خۆت و هاوسەرەکەشت تێربکات.

پێکگەیشتن یەکێکە لە مەرجەکان:

جەغتکردنە سەر ئەوەی هەموو دەبێت هەمان شت بکەن و لەسەر حسابی یەکتر بیکەن، کارێکی کوشندەیە. بۆ نموونە، ئەگەر ژنسالارێك ویستی یەکلایەنانە بڕیار لەسەر باشیی شتێك بدات، ئەوا نارەزاییدەردەبڕێ بەرامبەر بە نائامادەیی مێردەکەی لە ماڵەوە. لەوانەیە ئەو ژنە داوا لە مێردەکەی بکات هەمان شت بکات کە خۆی دەیکات و هیچ ئامادەنەبێت دەستبەرداریبێت، چونکە بە لای ئەوەوە نایابە. هاوکات ڕەخنە لە هەموو دەستپێشکەرییەکی سەربەخۆیانەی مێردەکەی دەگرێت، ئەگەر بەو شێوازە نەکرێت کە ئەو مەبەستێتی. ئەگەر مێردەکە پێشنیاریکی هەبوو بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك، ئەوا دەبێت دەریبڕێت و خۆی بەدووربگرێت. لە واقیعدا مێردەکەی بەدەست گرفتێکەوە دەناڵێنێ: نازانێ چۆن داوای ئەوە بکات کە پێویستی پێیەتی. دەشێت برینداركاریش بێت داوای دڵدانەوەو خۆشەویستی بکات، چونکە مەترسیی ڕەتکردنەوە لەگۆڕێیە. لەوانەیە سەرچاوەی گرفتەکە ئەوە بێت کارکردن سەرقاڵیکردووەو

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 69/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

نەتوانێت هیچ داواکارییەك ڕەتبکاتەوە، بۆیە هەموو بێزاریو تورِەیی خۆی دەدات بەکۆڵی خۆیداو لەماڵەوە هەڵیدەڕێژێت.

زۆربەی گرفتەکانی هاوسەرێتی سەرەنجامی نەبوونی پێکگەیشتنە (کۆمۆنیکاسیۆن). زۆرکەس پێیانوایە ئەوەی مرۆڤ بیری لێ دەکاتەوە یان هەستی پێدەکات زۆر ڕوونو ئاشکرایە بۆ هاوسەرەکەی، بۆیە کاتێك بەرامبەرەکە نایبینێ تووشی دڵشکاوی دەبێت. گەلێك پیاو سەبارەت بە دەربڕینی هەستو سۆزی خۆیان نەخوێندەوارن، ئەمەش لەبەر ئەوەنییە کە حەزی بە دەربڕینی ناکەن، بەڵکو ژنان ئەوەندە توانادارن بۆ دەربڕینی هەستو سۆزی خۆیان کە پیاوان لاڵدەکەنو وایان لێدەکەن نەتوانن تەنیا ڕستەیەکیش فۆرمولەبکەن. فۆرمولەکردن لای پیاو کاتی زیاتری پێدەچێت، چونکە ئەو ئاشنانییە بە فۆرمولەکردن، بۆیە ناچار دەست لە قسەکردن هەڵدەگرێو ژن ڕەتدەکاتەوە، چونکە هەست بە هاوبەهایی ناکاتو ناشتوانێ سنوورێك بۆ دەستدرێژیکردنە سەر ژنەکەی دابنێ. سەرەنجام ژنەکە هەست بەوە دەکات دەستخەڕۆکراوەو لێی تێناگات، بۆیە دەست بە سەرزەنشتکردنی مێردەکەی دەکات، چونکە هیچ حسابێکی بۆ ناکاتو ڕەتیدەکاتەوە. ئەگەر مێردەکەت گرفتی پێکگەیشتنی هەیە، ئەوا کارێکی چاکە هەستو بیرکردنەوەی خۆت بە نامەیەك دەربڕێتو کاتێکی بدەیتێ بۆ خوێندنەوەی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 70/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بیرۆکەکانت، ئەمە پێش ئەوەی دەست بەگفتوگۆکردن بکەیت لەگەڵیدا. کارێکی سەختە ناچاریبکەیت بەدەنگتەوەبێت، پێی ڕابگەیەنە کە تۆ شتێکت بۆ خستۆتەڕوو و ئێستا کاتی وەڵامدانەوە هاتوەو لەگەڵیدا ڕێکبکەوە بەچ شێوەیەك ئەوە ئەنجامبدرێت.

لێرەدا پێویستە ڕەفتارە ناوێزەکانو بەهەڵەتێگەیشتنەکان بە ڕابردوو بسپێردرێن، چونکە ئەوە شوێنی سروشتیی ئەوانە. ئەگەر ڕقێکی کۆنت هەیە، شوێنێکی تر بدۆزەرەوە بۆ هەلگرتنی یان هەوڵبدە بیگۆڕێت بە وزەیەکی سوودبەخش. ڕقو تورەیی یەکێکن لە دەروازەکانی بەفیڕۆدانی وزەو بناغەیەکی خراپن بۆ پەیوەندییەکی هاوسەرێتی باشو دروست.

لە پێکگەیشتندا کراوەبەو دەستبەرداری چاوەڕوانیە خراپەکان بە. ئەگەر هەستت بەوە نەکرد لێت تێدەگەن یان گۆێت لێدەگرن، لێی بکۆڵەرەوەو بزانە ئەوە بەری هەڵوێستی خۆتە یاخود لە واقیعدا کاتی دەربڕینەکە گونجاو و باش نەبوە. بۆ نموونە، گەلێك کەس ناتوانن پاش کارکردن بەچاکی قسەبکەن. ئەگەر سەختیش بوو کراوەبیت بۆ ئاخاوتنێکی چاك یاخود ئاخاوتنەکانت هەمیشە بە بەرگریکردن یان هێرشکردن کۆتاییدێن، ئەوا چاکە داوای یارمەتی شارەزایەك بکەیت.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 71/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

لێخۆشبوون باشترین ڕێگەیە بۆ ڕزگاربوون لە پشێویی پەیوەندیی هاوسەرێتی ڕابردوو، ئەزموونی خراپی منداڵیو پابەندبوون بە پەرچەکرداری هاوسەرەکەتەوە. لێخۆشبوون مانای قبوڵکردنی جیاوازییە، مانای ئەوەیە تۆ بەرپرسیاریت بەرامبەر بە ڕابردووی خۆتو ڕێگەدەدەیتە ئەوی دیکە بەرپرسیاربێت بەرامبەر بە بەشەکەی خۆی.

پەیوەندییەکی هاوسەرێتی نموونەیی:

پەیوەندیی هاوسەرێتی نموونەیی ئەوەیە کە سەربەخۆیی پێکەوە ژیان لەخۆدەگرێت. واتە تۆ خوتت خۆشدەوێو ڕێزی خۆت دەگریت، بۆیە کاتێك حەزێکت دەبێ کە هاوسەرەکەت هاوبەشت نییە، سەربەخۆیانەو بێ گوێدانە هەڵوێستو بیروبۆچوونەکانی ئەو هەڵسوکەوت دەکەیت. هەروەها ڕێزی هاوسەرەکەت دەگریتو خۆشتدەوێ، چونکە نایەوێ وەك تۆ بێت. پێت خۆشە بچیتە کۆرسی ڕەشاقە یاخود واز لە جگەرەکێشان بێنیت، با ئەوە تەنیا بڕیاری خۆت بێت.

دوورکەوەرەوە لەوەی بڕوا بە هاوسەرەکەت بێنی هەمان شت بکات کە تۆ دەیکەیتو نارەزایی دەرمەبڕە بەرامبەر بەوەی هاوسەرەکەت ناخۆازێ بەشداریی شتێك بکات مەبەستی نییە. حەزدەکەیت کاری خۆت بگۆڕیت یاخود دەست بە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 72/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

خوێندنێك بكەیت، چاكترین شت ئەوەیە هاوسەرەكەتی لەگەڵ بێت. ئەگەر ئەو تێی ناگات، داوای لێبكە ڕێزی بڕیارەكەت بگرێت، چونكە كاتێك ئارامی باڵی خۆی دەكێشێتەوە بە سەر هاوسەرێتیەكەدا، دەشێت لە مەسەلەكە تێبگات. هەمیشە ئێمە هاوسەرێكمان دەوێت ئەو بڕیارانە بسەلمێنێ كە خۆمان دەیاندەین. ئێمە هاوسەری وا بەدیدەكەین درۆ لەگەڵ بەرامبەرەكەی دەكات، چونكە زاتی ئەوەی نییە ڕووبەڕووی نەبوونی لێك تێگەیشتن بێتەوە، یاخود دەستبەرداری حەزێك دەبێ‌و لۆمەی هاوسەرەكەی دەكات، لەبەر ئەوەی سەختە لێی تێبگات.

كاتێك وەك پێویست ڕێزی خۆت دەگریت‌و دەتوانیت بڕیارەكانت سەربەخۆیانە بهێنیتە دنیاوە، ئەوا تۆ سەربەخۆیت‌و دانپیانانیش لە دەرەوەڕا ئامادەیە. كاتێك خۆت گرێدەدەیتەوە بە دەرەوەو چاوەڕوانی بڕیاریت لە دەرەوەڕا، ئەوا خۆت دۆڕاندوە. تۆ هەمیشەو لە هەموو دۆخێكدا پێت خۆشە خۆشیان بوێیت‌و پشتگیری بكرێیت، بەڵام وەك چاوەڕوانیەك دەیخەیتەڕوو: "چراكترین شتێك ئەو بیكات ئەوەیە كە...."، واتە هەوڵدەدەیت هاوسەرەكەت بەپێی دیمەنی خۆت لە قاڵبدەیتەوەو بەپێی وێنەی خۆت دایڕێژیتەوە. مەسەلەكە لێرەدا ڕێزگرتنێك نییە، ئەگەر

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 73/107

ڕێزگرتنت گەرەکە، ئەوا خۆت هەنگاوهەڵهێنە بۆ نیشاندانی ئەوەی ڕێزی خۆت دەگریتو ڕێزی جیاوازییەکانیش دەگریت.

بڕوانە چاوەڕوانیەکانت بۆ خۆت. ئایا تۆ واقیعبینو خۆشەویستخوازی خۆتی؟ کەواتە دەبێ بەرامبەر بە خەڵکیش وابیت. ئایا تۆ ناوقیعیتو خۆشەویستخوازی خۆت نیت؟ کەواتە بۆ ئەوانی دیکەش وادەبیت. بێگومان ئەمانە خۆبەخۆ ڕوودەدەن، جا هەوڵبدەیت جڵەویان بکەیت یاخود نا.

بەم چەند دەربڕینەی نیلسۆن مەندیلا کۆتایی بە بابەتەکە دێنم:

دان بەوەدا بنێ تۆ کێیت

قوڵترین ترسمان ئەوە نییە کە ئێمە ناتەواوین،

بەڵکو ئەوەیە زیاد لە پێویست بەهێزین.

ئەوە ڕووناکییەکەی خۆمانە دەمانتوقێنێ

نەک تاریکییەکەمان.

لە خۆم دەپرسم:

"چۆن ڕێگە بەخۆم دەدەم بەهرەمەند،

بەتواناو کارامە بم".

بۆچی ناتوانیت بەو شێوەیە بیت؟

گەردوون هیچ سوودێک لەوە وەرناگرێت

تۆ خۆت بچووکبکەیتەوە،

هیچ شتێک بە بچووکبوونەوەی تۆ ڕووناک نابێتەوە

نابێ لەبەر هەست نەکردنی ئەوانی دیکە بە نائارامی

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

خۆت بچووکبکەیتەوە.

ئێمە بۆ ئەوە خوڵقاوین ئەو پەیامەی خودا ڕابگەیەنین
کە لەناو خودی خۆماندایە،
لەناو هەمووماندایە نەک هەندێکماندا.
کاتێک ڕێگە بە ڕووناکیی خۆمان دەدەین،
ئەوا نائاگایانە دەرفەت دەدەینە ئەوانی دیکە
هەمان شت ئەنجامبدەن.
بەمەش لە ترس ڕزگارماندەبێت و
ئامادەبوونی ئێمە خۆبەخۆ دەبێتە هۆی
ڕزگاربوونی ئەوانی دی.

تێبینی

لە سایدی "*www. Kaerlighedikrise.dk*" وەرگیراوەو
Krestne Hartmann نووسیویەتی و دەقە کوردییەکەی
لە ژمارە(77) 2003/11/10ی گۆڤاری (خاک)دا.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 75/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

−6−

لەسەر چی دەمەقاڵێمان دەبێت؟

کاتێك بۆ جارێکی دی لەسەر ئەوە دەمەقاڵێمان دەبێت بۆچی هۆڵەکە پاك نەکراوەتەوە، هۆکاری ڕاستەقینەی ئەوە چییە؟ ئایا دەمەقاڵێ‌و پاشەملە قسەکردن نیشانەی ئەوەن گرفتێکی جیدی لەئارادایە؟ مانای ئەوەن مرۆڤ بۆ ماوەیەکی درێژ پشتگوێخراوە، دەستخەڕۆکراوەو بەکەم سەیرکراوە؟ مانای ئەوەن مرۆڤ سەختە داوای ئەو خۆشەویستی‌و نزیکێتی‌و پشتگیریکردنە بکات کە پێویستی پێیەتی؟ مانای ئەوەن مرۆڤ بیری بەپیرەوەهاتنی هاوسەرەکەی دەکات؟

نیگار لە چێشتخانەکە خەریکی چێشت لێنانە. ئەو پەستە، چونکە بێزارە لە ئیشی ماڵ. ئەوە سەدهەمین جارە بەو کارە هەڵدەستێت. بۆچی دەبێت ئەو هەمیشە بەرپرسیاربێت بەرامبەر دروستکردنی خواردن؟ بۆچی ڕزگار هەرگیز دەستی یارمەتی بۆ درێژناکات؟

ڕزگار دەگاتە ماڵەوە. ئەو پاش ڕۆژێکی درێژی کارکردن‌و ڕێگەیەکی سەختی هاتوچۆ لە ڕۆژێکی کەش

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 76/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ناخۆشدا گەیشتۆتە ماڵەوە. گوێی لێیە نیگار لە چێشتخانەیەو لە دەروازەکەوە هاواردەکات: ئەم کاتەت باش. هیچ وەڵامێك نابیستێ. ڕزگار دەچێتە چێشتخانەکەو جارێکی دی دەڵێت: ئەم کاتەت باش. نیگار بەهێواشی وەڵامدەداتەوە: "درەنگ کەوتوویت! خۆ لەبیرت نەچوە پەتاتە بکڕیت؟!" ڕزگار پەتاتەی لەبیرنەکردوەو دەپرسێت: هەندێك پەتاتە پاکبکەم؟ نیگار بێ پەرۆش وەڵامدەداتەوە: بەڵێ.

هێشتا نیگار ئاوڕی نەداوەتەوەو سەیری ڕزگاری نەکردوە. ڕزگار هەندێك پەتاتە دەشواتەوەو چەقۆیەك دێنێو خەریکە دەستبکات بە پەتاتە پاککردن. نیگار دەپرسێت: "بەڵێنمان دابوو پێکەوە چێشت لێنێین!". ڕزگار بێ سەربەرزکردنەوەو بە تورەییەوە دەڵێت ئەو 35 خولەك دواکەوتوەو بەڵێن بوە هەوڵبدات زوو بێتەوەو بەپێی توانا هەوڵیداوە خێرا بگاتە ماڵەوە.

نیگار بەدەم خۆیەوە دەڵێت: "بەهانەهێنانەوەیە". ئینجا بە تورەییەوە دەڵێت: "بۆچی بەیەکجاری ون نابیتو جێم ناهێڵی؟".

ڕزگار چەقۆکە دادەنێو دەست دەخاتە سەر مێزی چێشتخانەکەو پەنجە بۆ نیگار ڕادەکێشێو دەپرسێ: " پێم بڵێ، حەزدەکەیت یارمەتیتبدەم یاخود نا؟". نیگار وەڵامیدەداتەوە: "برۆ، ئەمە پیشەی هەمیشەیی تۆ نییە؟!".

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 77/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ڕزگار ئاوەکە دەگرێتەوە، دەستەکانی وشکدەکاتەوە، بەروانکەی سنگی لێدەکاتەوەو چێتشتخانەکە جێدەهێڵێو دەرگاکە توند بەدوای خۆیدا دادەخات.

دەمەقاڵێیەکی کلاسیکی:

بێ تەحەمولی لای هەردووکیان گەیشتۆتە ئاستی گرژیو زیاتریش، هەندێك وردە گرفت بەسن بۆ ئەوەی هەمووشتێك بتەقێتەوەو وشەکان وەك شمشێری تیژ بە ئاسماندا هاتوچۆبکەن.

نیگار پێیوایە ڕزگار کەسێکی بێ هەستو تەمەڵو خۆپەرستە.

ڕزگار پێیوایە نیگار کەسێکی بێ زەوقو تووڕەو هەمیشە ناڕازیە.

دەبێ هێما بۆ ئەوە بکەین کە پەیوەندیی سێکسی لەنێوان ئەم دوو کەسەدا زۆر لاوازەو مانگی دووجار زیاتر توخنی یەکدی ناکەونو ناکرێ ناوی پەیوەندییەکی سێکسی ڕاستەقینەی لێ بنێین، چونکە خۆشەویستی تیایدا ئامادەنییە. کێشەکە بەگشتی لە چواردەوری جیاکردنەوەی ڕۆڵی توخمەکاندا چڕبۆتەوەو هیچ کامیشیان قازانجی لەوەدا نییە. نیگار وازی لە دەستپێشکەری هێناوە بۆ نزیکبوونەوە لە ڕزگار، ڕزگاریش دەستبەرداری ئەوە بوە لەسەر کورسی لە تەنیشتیەوە دانیشێو لەئامێزی بگرێت. زۆربەی شەوەکان بە بێدەنگی بەسەردەبەن: ڕزگار سەیری تەلەفزیۆن دەکات یان

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 78/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ڕۆژنامە دەخوێنێتەوە یاخود خەریكی هەندێك وردەكار دەبێت، نیگاریش خەریكی جلوبەرگ دوورین دەبێت یان تەلەفوون لەگەڵ دەستەخوشكەكانی خۆی دەكات یاخود خەریكی ئیشی ناوماڵ دەبێت. ئەو ڕۆژگارە بەسەرچوو كە نزیكی یەك بن، چیتر ماچی یەكتری ناكەن، ئەگەر بیشیكەن ماچی خوشكو برایانەی یەكتر دەكەن، جارێك كاتی چوونە سەر كارو جارێكیش ساتی لە كار گەڕانەوە.

بۆچی دەمەقاڵێیانە؟

نیگار بیری كرانەوە، دڵخۆشیو دەمەتەقێی گەرموگوڕی یەكەمین ساڵی پەیوەندییەكەیان دەكات، كاتێك بەدرێژایی چەندین سەعات پێكەوە دادەنیشتنو ئاڵوگۆڕی بیروڕایان دەكرد، بیری ئەو كەسە دەكات كە بۆ یەكەمین جار ناسی، بیری ئەو دیاریانە دەكات كە سەرەتای پەیوەندییەكە بۆی دەهێنا، بیری لەئامێزگرتنی درێژخایەنو ماچی گەرم دەكات، بیری دەعوەتەكانی دەرەوەی دەكات بۆ نانخواردن. نیگار بیری ئەو كاتانە دەكات كە ڕزگار لە پەیوەندیدابوو و پاشەكشەی نەكردبوە ناو دنیای خۆیەوە، بیری ئەوە دەكات كە ڕزگار لە گرفت هەڵنەدەهاتو بەتەنیا دەرگای ژووری لەخۆی دانەدەخستو ئامادەبوو بۆ وتووێژكردن، بیری ئەو كاتانە دەكات كە باسی هەموو ئەو شتانەی بۆ دەكرد كە بە مێشكیدا

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 79/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

دەهاتن، کەچی ڕزگار ئامادەنییەو سەرقاڵی کڕینی ڤیدیۆیەکە بۆ سەیرکردنی فیلمی ڕووت، کاتێك نیگار خەوی لێدەکەوێ. ماوەیەك نیگار کەوتە نامەنووسین بۆ دروستکردنەوەی پەیوەندی، بەڵام بێسودبوو و ڕزگار کەلەڕەقتربوو و هیچ وەڵامێکیش نەهاتەوە.

ڕزگار بیری لەئامێزگرتنەکانی شەوان و سەرلەبەیانیان دەکات، بیری ئەو کاتانە دەکات کە نیگار بەچاکی مامەڵەی لەگەڵ دەکردو ڕێزیدگرت، بیری ئەوە دەکات نیگار بەری کاری ئەوی دەنرخاندو ڕازیبوو لەوەی بەشێکی زۆری باری دارایی ئەو دابینی بکات، بیری ئەو کاتانە دەکات کە نیگار بەشەوقەوە گوێی بۆ ئەو شتانە ڕادەگرت کە ئەو دەربارەی کارەکەی دەیگێڕایەوە. بەداخەوە نیگار چیتر ئەوە ناکات، بەپێچەوانەوە هەوڵدەدات وا لە ڕزگار بکات لەو بڕوایەدا نەبێت کە شتێکە یا کەسێکی باشە. ڕزگار بیری ئەو دەستخۆشییانە دەکات کە نیگار بۆ ئەنجامدانی کارێك لێی دەکرد، لەبری ئەوە نیگار ڕوویکردۆتە ڕەخنەلێ گرتنی بەبەرچاوی هاوڕێ و کەسوکارەوەو دەربڕینی ئەوەی ڕزگار هەرگیز ماڵ ناکەوێت و هەمیشە سەرقاڵی کارەو گیرفانەکانی پڕکردوە لە پارە. ڕزگار بیری ئەوە دەکات نیگار باسی ژیانی خۆی بۆ بکات و هەمیشە نارەزایی دەرنەبڕێ بەرامبەر بە کارەکەی، هاوکارانی، دەستەخوشکانی، دایکی و ئەو، کاتێك بۆ چەندین کاتژمێر

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 80/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

خەریکی قسەوباس دەبێتو دواییش دەگری.

هەستیاری بەکاربهێنێ نەك بەهێزی

ئێمە وا پەروەردەکراوین کە شانازی بەخۆمانەوە بکەینو بەهێزبینو هێرشبەرینە سەر هەرکەسێك بیەوێ ئازارمان بدات. بێگومان ئەگەر مرۆڤ گەرکی بێت لە کەسانی تر نزیك بێتەوە، بەرپرسیارانە نییە ڕەق بێت. ئاسانە مرۆڤ داخراوبێتو لایەنی تووڕەییو ساردی خۆی نیشانبدات، سەختیشە کراوەبێتو بڵێت بریندارو دڵتەنگە. هێرشبردن دوورکەوتنەوە بەرهەمدێنێو هەستیاریش نزیکبوونەوە دەخولقێنێ.

دان بە هەڵەکانی خۆتدا بنێ

مرۆڤەکان بەگشتی چەندین هەڵە دەکەنو دەشێ بەدرێژایی تەمەنیش هەڵەبکەن. مەبەست ئەو هەڵانەیە کە زۆرجار دەبنە هۆی خستنەوەی دۆخگەلی وەها کە بە دەمەقاڵێو گرفت کۆتایی دێن. مرۆڤ کارێکی چاك لەگەڵ خۆیو مرۆڤەکانی دیکەشدا دەکات، ئەگەر دان بە هەڵەکانی خۆیدا بنێو داوای لێبوردن بکات. ئەگەر مرۆڤ بەئاگانەبێت بەرامبەر بە هەڵەکانی خۆی، دووچاری مەترسی ئەوە دەبێتەوە ئەوانی دیکە لێی دووربکەونەوە، بەوجۆرە مرۆڤ خۆشەویستیو نزیکانی گرنگ بۆ ژیان لەدەستدەدات.

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ئەمە لیستی سادەترین جۆرەکانی هەڵەیە:

- کاتێك دڵتەنگ دەبم، ڕوودەکەمە هێرشبردن.
- من لەڕێگەی پاشەکشەو گۆشەگیرییەوە هاوژینەکەم ڕەتدەکەمەوەو زاڵدەبم بەسەریدا.
- سەختە بەشێوەیەکی کۆنکرێتو پۆزەتیڤانە ئەو شتە دەربڕم کە مەبەستمە.
- من پێشبڕکێ لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دەکەم، بۆ سەلماندنی ئەوەی ڕاستمو زیرەکترین مرۆڤم.
- سەختە بڵێم ببورە.
- سەختە دەستخۆشی لە هاوسەرەکەمو منداڵەکانم بکەم.
- سەختە پێداهەڵدانو نەوازشت قبوڵبکەم.
- من وریاترم بەرامبەر پێداویستییەکانی هاوژینەکەم تاوەکو خۆم.
- من خۆ لە پێداهەڵدانی هاوژینەکەم بەدووردەگرم، بۆ دووراگرتنی خۆم.
- هەوڵدەدەم خۆ لە گرفتو دەمەقاڵێ دوور ڕابگرم، ئەویش بە دوورکەوتنەوە لەو جۆرە هەڵانەی هاوسەرەکەم دژی من دەیکات.
- سەرزەنشتی ئەو هەستو سۆزەی هاوسەرەکەم دەکەم کە سەختە لە خۆمی قبوڵبکەم.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 82/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

- داوای نەوازشت، پشتگیریکردنو سەرنجدان لە هاوژینەکەم ناکەم، تەنانەت ئەگەر پێویستیشم پێیان هەبێت.
- هەمیشە ڕەچاوی پێداویستییە جەستەییەکانی هاوژینەکەم دەکەم.

باسی ئەوە بکە کە دەیخوازی

باسی ئەوە بکە کە دەیخوازیو دەست لە سەرزەنشتکردن هەڵبگرە. پیاو هەمیشە پێی باشترە خواستو مەرجەکان بە نووسین وەربگرێت، چونکە ئەگەر پیاو حەزەکان بە زارەکی وەربگرێت، مەترسیی ئەوە لەئارادایە کە بە ڕەخنەی لێکبداتەوە. بۆیە بۆ پیاو بنووسە:

- زۆر بەختەوەردەبم، کاتێک نەوازشتو ماچم دەکەیتو لەئامێزم دەگریت، بێ ئەوەی ئەوە گەشەبکات بۆ سێکس.
- دڵخۆشمدەکەیت، کاتێک دیاریو گوڵم دەدەیتیو خۆڕسکانە دەعوتی نانخواردنی دەرەوەم دەکەیت.
- بەختەوەرمدەکەیت، کاتێک پێم دەڵێیت: مرۆڤێکی خوێن شیرینی.
- بەختەوەردەبم، کاتێک پێم دەڵێیت: جوانیتو ئارەزووم دەبزوێنی.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 83/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

- بەختەوەرمدەکـەیت، کاتێـك بــە جووڵـەی پەنجـە نەرمەکانت نەوازشتم دەکەیت.
- بەختەوەرمدەکەیت، کاتێك گاڵتـەم لەگەڵ دەکـەیتو ختوکەمدەدەیت.

هەروەها باسی ئەوەش بکە کە حەزی پێ ناکەیت:

- دڵتەنگدەبم، کاتێك بەڵێنەکانت ناپارێزی.
- هەوەسـم نـابزوێنی، کاتێـك دانــی خـۆت ناشـۆیتو پاکوتەمیزیی خۆت ڕاناگریت.
- دڵتــەنگو تــوڕەدەبم، کاتێــك پشــتگیریم ناکــەیت، بەتایبەتی کە لەگەڵ کەسانی تر دەبین.
- خــۆم دووردەخەمـــەوە لێــت، کاتێــك باســی خــۆتم بۆ ناکەیت.

قبوڵکردن مانای تەبایی نییە

ناتەباییـەکانی خۆتـان خۆشـبوێو سـوودی لـێ وەربگـرن، چونکە دەشێت ناتەباییـەکی بچووك ژیـانی پەیوەندییـەك بـۆ چــەندین ســاڵ بپـــارێزێ. شــتێکی باشــە پیـــاو نـــەتوانێت هەمووشتێك جڵەوبکات. ئەگەر ئەو لە هـەموو بارودۆخەکانـدا زۆر سـادەو ڕۆحسـوكو هاوکاربێـت، ئـەوا کاریگـەریی لەسـەر ئارەزووی ژن دەبێت. هەوڵـەدەدە لـە پیـاو بگـەیت، لەبەرئـەوەی ناتوانی ئەوە ئەنجامبدەیت. پیاو لە دنیایەکی تردا دەژی، بۆیـە هەوڵبـدە لـە تایبەتمەنییـەکانی تێبگـەیت. پـێش ئـەوەی پیـاو

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 84/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

قبوڵبکەیت، هەوڵمەدە سەبارەت بە مەسەلەیەك تەبابیت لەگەڵیدا، چونکە تەبابوون ئاسوودەیی هۆشبەرکردمیە. ناتەبایی گیانی بەرەنگاربوونەوەت برەوپێدەدات، بەهێزتدەکات، ڕۆژگارت خۆشو چاوەڕوان نەکراو دەکاتو وات لێدەکات واز لەوە بهێنیت کە هەمیشە دەسەڵاتداربیت.

هەرگیز لەیادی نەکەیت

هەرگیز لەیادی نەکەیت کە هاوسەرەکەت حەزدەکات بەختەوەرت بکاتو بۆ ئەوەش هەموو تواناى خۆی دەخاتەکار.

کێشەکە چۆن سەریهەڵداوە؟

کاتێك یەکتریمان خۆشدەوێت، ژیانی هاوسەرێتی پێکدێنین، ئەمەش باش نییە، چونکە خۆشەویستی بە شێتی دەچێت: قاچمان دەفڕنو سەرمان دەیدات لە هەوری پەمەیی، مرۆڤ کوێردەبێو تەنیا ئەوانە بەدیدەکات کە دەخوازێت بیانبینێ. پاشتر مرۆڤ بۆی دەردەکەوێت خۆشەویستەکەی کەسێکی ترەو ئەوە نییە کە بڕوای پێ بوە. هەمیشە دایكو باوکمان لە ناوماندا هاتوچۆدەکەن، هەندێك شت لەماڵەوە فێربووین کە وامان لێدەکەن شتێك بە ڕاست دابنێینو یەکێکی دی بە هەڵە. لەڕاستیدا ئێمە مرۆڤی نامۆی خاوەن بەهاگەلی جیاوازین. ئەوەی سەرنجڕاکێشە، دەمانەوێ هەمیشە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 85/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

ڕاست بین، بۆیە لەگەڵ یەکدی دەکەوینەن دەمەقاڵێوە سەبارەت بەوەی کاممان ڕاستین، بەبێ ئەوەی لەخۆمان بپرسین ڕاستبوون بۆچی بەکاردێنین. دەشێت هاوسەرەکەت کاتێکی زۆر بەکاربەرێت (بۆ نموونە) بۆ گفتوگۆکردن دەربارەی ئەوەی چ ڕێگایەك کورتترینە. ڕۆژێك دێت ڕاستییەکە دەرکەوێت، ئەوساکە ئەوەی هەڵەبوە دەڵێت: "ڕاستە ڕێگەکەی تۆ کورتترینە، بەڵام ڕێگەکەی من دڵگیرترینە". مرۆڤ حەزدەکات هەمیشە ڕاست بێتو دەسەڵاتی بەسەر ئەوانی تردا بشکێتەوە.

بۆچی حەزدەکەین دەسەڵاتمان هەبێت؟

ئەمە پرسیارێکی چاکە. پێموایە مرۆڤ دەبێت ئەوە قبوڵبکات کە ئەوی دیکە جیاوازە، ئەگەر وایە دوژمنایەتیکردن لەپای چی؟ ڕێگەبدە بە خۆت ئیلهام لە جیاوازییەکانی هاوسەرەکەت وەربگریتو بەوە دڵشادبیت کە ئەو چەند قسەخۆشو سەیروسەمەرەیە. دڵخۆشی زۆر گرنگەو پێویستە مرۆڤەکان زۆر لەگەڵ یەکدا پێکەنن. گەرەکە مرۆڤ هەست بەوە بکات لە ڕێگەی ئەوی دیکەوە گەورەدەبێتو نابێت یەکتر بشکێنن.

بۆچی مرۆڤەکان یەکتر دەشکێنن؟

ئەمە گرێدراوی ڕێز لەخۆ گرتنە. ئەگەر مرۆڤ ڕێز

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 86/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

لەخۆ گرتنی لاوازبێت، ئەوا پێویستی بە سەلماندە. مرۆڤ بەردەوام دەپرسێت: "خۆشتدەوێم؟ خۆشتدەوێم؟"، ئەگەرچی وەڵامەكە: "بێگومان خۆشمدەوێی" دەبێت، كەچی چەندین جاری تر پرسیارەكە دووبارەدەبێتەوە، چونكە مرۆڤ هەمیشە حەزدەكات دڵنیابێت: "بەڕاستیتە، ڕاستدەكەیت؟". پێموایە مرۆڤ برسیی خۆشەویستی دایك و باوكە، لەبەر ئەوەی وەك پێویست خۆشەویستیی ئەوانی وەرنەگرتوە، بۆیە سەیرنییە هاوسەرێكی خاوەن ئەم گرفتە هەمیشە ئەو جۆرە پرسیارە دووبارەبكاتەوە.

ڕێنماییەكی چاكت هەیە؟

مرۆڤ دەبێت وریای ئەوە بێت كاتی دەمەقاڵێ دەست بە بەكارهێنانی "هەمیشە"و "هەرگیز" نەكات، واتە: "تۆ هەرگیز كاتی خۆی ناگەیت"، "تۆ هەمیشە بەڵێنەكانت لەیاددەكەیت".

دەمەقاڵێ بۆچی باشە؟

دەمەقاڵێ لە بێدەنگی باشترە. هەندێك بێدەنگیی درێژخایان هەڵدەبژێرن، ئەمەش ترسناكەو جۆرێكە لە تیرۆركردنی دەروونی.

خراپیی دەمەقاڵێ چییە؟

خراپییەكە ئەوەیە مرۆڤ زۆری وتبێ و ئەوی دیكەی

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 87/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەقوڵی بریندارکردبێ، ئەوەیە مرۆڤ باسی ڕابردووی کردبێت؛ ئەوەی چوارشەمەی پێشوو یان سێ ساڵ لەمەوبەر ڕوویداوە. لێرەشدا باش نییە تێبینی لەم جۆرە دەربڕیت: "تۆش زیاتر لە دایکت/ باوکت دەچیت".

چۆن مرۆڤ دەتوانێ وابکات کاتی دەمەقاڵێ داهێنەرانەبێت؟

بەوەی بڵێت: "پێموایە.." و "لەو بڕوایەدام.."، لەبری ئەوەی تەقە لە بەرامبەرەکەی بکات، هەروەها هەوڵبدات بڵێت: "من حەزدەکەم تۆ ئەمەو ئەوە بکەیت". دوای کردار بکەوە نەك کەسەکە، بەو جۆرە ئەوی دیکە دەرفەتی دەبێت بڵێت: "حەزناکەم وابکەم، بەڵکو پێم خۆشە ئەمەو ئەوە بکەم".

تێبینی

لە سایدی "*www. Kaerlighedikrise.dk*" وەرگیراوەو
Martin Oostergaard نووسیویەتیو دەقە کوردییەکەی
لە ژمارە (78) 2003/12/10ی گۆڤاری (خاك)دا.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 88/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

–7–

چاوەڕوانی و چارەسەرکردنی کێشە

هەمیشە ئەوە چاوەڕوانیە چەندین کێشەی خراپ‌و کوشندە لەناو پەیوەندیی هاوسەرێتیدا دەخاتەوە. گرفتەکە لەوەدانییە مرۆڤەکان چاوەڕوانیان لەیەکتر هەبێت، بەڵکو لەوەدایە کە زیادەڕۆیی تێدا بکرێت‌و بەبێدەنگی‌و بێ دەربڕین بمێنێتەوە. چاوەڕوانییەکان گەلێکن‌و هەمەڕەنگیشن، دەشێت لێرەدا هەڵوەستەبکەیت‌و بزانیت چی لە هاوسەرەکەت چاوەڕوان دەکەیت، ئینجا بزانیت داخۆ هاوسەرەکەت دەزانێت چاوەڕوانیەکانت چین یان پێتوایە ئەرکی سەرشانیەتی خۆبەخۆ ئاگاداری چاوەڕوانیەکانت بێت. ئایا پێت وتوە:"لە پەیوەندییەکەماندا هەندێك چاوەڕوانیم هەیە کاتێك... یان لە پەیوەندییەکەماندا هەندێك چاوەڕوانیم هەیە ئەگەر....؟"

زۆربەی هاوسەر یان هاوژینەکان ئەو تاقیکردنەوە سادەیە ناکەن تا بزانن چاوەڕوانیان چییە لەیەکتری، بەڵکو لێك دووردەکەونەوە یاخود لێك جیادەبنەوە، چونکە ناتوانن

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 89/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

دەرك بەوە بكەن چی لەیەك چاوەڕوان دەكەنو گەلێك جاریش دەمەقاڵێ دێتەئاراوە، چونكە یەكێك بەتوڕەیی بە هاوسەرەكەی دەڵێت: "دەبوایە ئەوەت بكردایە، یان دەبوایە ئەوەت نەكردایە."

نموونەیەك:

"یەكێك لە هاوسەرەكان دەچێتە سەردانی هاوڕێكانی، بابڵێین ژنەكەو بەڵێنە كاتژمێری نۆی شەو بگەڕێتەوە ماڵەوە. كات درەنگ دەبێتو 2 كاتژمێر بەسەر كاتەكەدا تێدەپەڕێت، ئینجا ژنەكە دەگەڕێتەوە، پاش ئەوەی كاتێكی خۆشی لەگەڵ دەستەخوشكەكانی سەردەمی خوێندن بەسەردەباتو شەرمەزاریشە لەوەی نەیتوانیوە لەكاتی خۆیدا بگاتەوە ماڵەوە. پیاوەكەش ماوەی چاوەڕوانیەكەی زۆر بەناخۆشی بەسەردەباتو بیر لە هەزارو یەك شت دەكاتەوەو توڕەیی ناخی داگیردەكات.

ژنەكە شەرمەزارییەكە لای خۆی تۆماردەكاتو چاوەڕوانی ئەوەیە بەزووترین كاتو لەهەر دەرفەتێكدا بەنزین بكرێت بە ئاگرەكەداو كێشەكە بتەقێتەوەو تاوانباركردن دەستپێبكات. پیاوەكەش لە بەهانە دەگەڕێت بۆ ئەوەی داخی درەنگ كەوتنەكە بە هاوسەرەكەی بڕێژێ."

لەو نموونەیەی سەرەوەدا چەند گۆشەنیگایەك

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 90/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەدیدەکرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دەرەنجامەکەو تاوتوێکردنی کاریگەریی چاوەڕوانی لەسەر پەیوەندییەکە. سەرەتا با بڕوانینە ڕەفتاری هەریەکێك لە هاوسەرەکان‌و بزانین لەکوێوە سەرچاوەدەگرێت.

بەکورتی‌و پوختی:

ژنەکە، کە درەنگ هاتۆتەوە، کاتێکی زۆر خۆشی لەگەڵ دەستەخوشکەکانیدا بەسەربردوەو گەلێك جار لەوە ناڕەحەت بوە ئەو لێرە لە خۆشیدایەو کاتێکی پڕو هەمەڕەنگ بەسەردەبات‌و هاوسەرەکەشی لەماڵەوە بەتەنیایە. ئەو لە منداڵییەوە فێری ئەوە کراوە کە دەبێت بەرپرسیاربێت بەرامبەر بە ئەوانی تر: دایك‌و باوك، خوشك‌و براکان‌و کەسانی نزیك. بۆیە هەمیشە بەگومانە بەرامبەر بە حەزو پێداویستییەکانی خۆی‌و دەڵێت: "من باش نیم‌و نابێت حەزو خواستەکانم بەدەستبێنم". لەو شەوەدا چەندین جار دەستەخوشکەکانی هێمنیانکردۆتەوەو پێیان وتوە ئاساییە کاتێکی خۆش بەسەربەرێت‌و لەگەڵ حەزو خواستەکانی خۆیدا بژی، بەتایبەتی کە هاوسەرەکەی ڕازیبوە لەسەر سەردانیەکەی. کاتێك ژنەکە دەگەڕێتە ماڵەوە پێچ بە سکیدا دێت‌و هەستی ناڕەحەتی داگیریدەکات، ئەوەش لەو تێڕوانینەوە سەرچاوەدەگرێت کە دەڵێت: "من باش نیم"،

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 91/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بۆیە هەست بە شەرمەزاری دەکات و چاوەڕوانی ئەوەیە سەرزەنشت بکرێت (وەك چۆن لە منداڵیدا سەرزەنشت دەکرا).

پیاوەکە لە ماڵەوە دانیشتوەو خەوی لێ ناکەوێت. چەندین جار پەیوەندییەکەی خۆیانی دێتەوە یادو خۆشەویستی و بڕوای دوولایەنەی نێوان خۆی و هاوسەرەکەی دێتەوە بەرچاو، بەڵام هاوکات شتێکی بچووك نارەحەتی دەکات و بیرکردنەوەیەك هەراسانی دەکات: بیرکردنەوەی درەنگکەوتنی هاوسەرەکەی و هۆکارەکەی و ئەم پرسیارانە بە مێشکیدا دێن: تۆ بڵێی شتێکی لێ هاتبێ؟ داخۆ ئێستا لەکوێ بێت؟ دەشێ ئێستا لەگەڵ پیاوێکی دیکە بێت و کاتێکی خۆش بەسەربەرێت؟. لەئەنجامدا تورەیی زۆری بۆ دێنێ و چاوەڕوانی ڕوونکردنەوەیە لە ژنەکەی.

دەشێت یەکێك لە هۆکارەکانی ئەم دۆخەی پیاوەکە ئەوەبێت لە ژیانی خێزانی پێشوودا خیانەتی هاوسەرێتی لێ کرابێت، یاخود کاتێك منداڵ بووبێ لەلایەن کەس و کارەوە دەستخەڕۆکرابێت، بەتایبەتی لەلایەن دایکیەوە. واتە کاتێك پێویستی بە یارمەتی و سۆز هەبووبێ، بەدەستی نەهێنابێ و ئەنجامی ئەوەش برینێکی گەورە لە دەروونیدا دروست بووبێت. بەدەربڕینێکی دی، دایك و باوکی هەمیشە ئەوەیان دەربڕیوە کە خۆشیاندەوێ، بەڵام هەرگیز بەڵێنەکەی خۆیان بەجێ نەهێناوە. بۆیە کاتێك ڕووبەڕووی شەوێکی وەها

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 92/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

دەبێتەوەو هاوسەرەكەی لەكاتی بەڵێندراو ناگاتەوە جێ، هەست بەوە دەكات دەستخەڕۆكراوەو درۆی لەگەڵ كراوە. لەبەرئەوە توڕەدەبێتو دەڵێت: "ئەو بەهیچ جۆرێك لەوانی دیكە باشتر نییە".

لێرەدا دەپرسین:

پێداویستیی ژنەكە چی بوو؟ چیی لە هاوسەرەكەی چاوەڕواندەكرد؟

پێداویستیی پیاوەكە چی بوو؟ چیی لە هاوسەرەكەی چاوەڕواندەكرد؟

لە ڕاستیدا هیچ یەكێك لەو دوانە باسی چاوەڕوانیەكانی خۆیان بۆ ئەویتر نەكردوە، بۆیە ئێستا دووچاری كێشەیەك بوون كە بێ چارەسەر ماوەتەوەو دەبێت شتێكی دەرهەق بكرێت.

چارەسەركردنی كێشەكە :

لەلای خوارەوە مۆدێلێك دەخەمە ڕوو كە بەكاردێت بۆ چارەسەری كێشەو سوودبەخشە بۆ جڵەوكردنی كێشەی نێوان هاوسەرەكان، هاوژینەكان، هاوڕێكان، هاوكارانی پیشەیەك..تاد.

هەریەكێك لە ئێمە وەك مرۆڤ ڕابردوویەكمان هەیە. زۆر گرنگە بزانین ئەو ڕابردوە چەند كاریگەریی لەسەر ئێستامان هەیەو ڕەنگدانەوەی چۆنە لەو كێشانەدا كە سەرهەڵدەدەن.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 93/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

گرنگترین شت ئەوەیە مرۆڤ خۆی نەداتە دەست شەپۆلی خەیاڵو فەنتازیاو چاوەڕوانیی ناواقیعیو مەحاڵی نەبێت لە هاوسەر یاخود بەرامبەرەکەی. هەروەها مرۆڤ دەبێت ڕێگە بەوە نەدات کێشەیەکی ئێستا لە سێبەری ئەزموونێکی پێشوو یان یادەوەریدا چارەسەربکرێت، بەڵکو لە **ئێستادا بژی**. وێڕای ئەوە مرۆڤ دەبێت کێشەخواز نەبێت، بەڵکو چارەسەرخوازو سازشکاربێت بۆ چارەسەرکردنی هەر کێشەیەك کە سەرهەڵدەدات.

لێرەدا گرنگە مرۆڤ گوێگرێکی چالاك بێتو پرسیارگەلی وەها دەربڕێت کە هێما بۆ گرنگیو باشی بەرامبەرەکە دەکەنو بەرامبەرەکەش تێیان دەگات. هەروەها پێویستە مرۆڤ خۆبەدووربگرێت لە بەگشتیکردنو بەردەوام وشەگەلی وەك **هەمیشە** و **هەرگیز** بەکارنەباتو بەرجەستەکار (کۆنکرێت) بێتو دۆخەکە دەستنیشانبکاتو تاوانبارکردن بەکارنەهێنێو باسی هەستو ئەزموونی خۆی بکاتو بەپێی دۆخی دیکە لێکی نەداتەوەو شی نەکاتەوە.

هەرگیز سڵ لەوە مەکەرەوە لەگەڵ ڕاستگۆیی، هەستو سۆزی خۆتو تێڕوانینەکانی خۆت بەرامبەر بە مەسەلەکە بەتەنیابیت. دەشێت تووڕەیی وروژێنەربێتو ڕێگربێت لەوەی لەگەڵ هەستو سۆزی خۆتدا بژیت، بەڵام گرنگە لەگەڵ خۆت ڕاستگۆبیتو بەجیدی مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت. ڕێگەبدە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 94/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەوەی لەخۆت و ئەوانی دیکە تێبگەیت و لێیان خۆشبیت و شەرم نەکەیت داوای لێبوردن بکەیت، چونکە ئەوە وەك مرۆڤ بەهێزتدەکات.

بانگەشە بۆ چارەسەری کێشەیەك مەکە ئەگەر ناتوانی جیاواز بڕوانیتە مەسەلەکە یان دان بە هەڵەکانندا بنێیت یاخود ڕازی نەبیت چارەسەری هاوبەش بدۆزیتەوە.

دەبێت وریابیت بەرامبەر بەوەی هەموو کێشەکان چارەسەریان نییەو گەلێك خواستی دژ بەیەك و جیاواز هەن کە ڕێگرن لە چارەسەرکردنی هەندێك کێشە. گرنگترین شت ئەوەیە ئامادەبیت لەگەڵ خۆت و ئەو گرفتانەدا ژیان بەریتە سەر کە لەئارادان. ئاو و نەوت ناتوانن پێکەوە هەڵبکەن، بەڵام دەتوانن بەهەمان ڕێچکەدا ڕێبکەن و هەریەکەیان جوانی و تایبەتمەندی خۆی بپارێزێت. بۆیە واچاکە خۆت بەدووربگریت لە خۆو ئەوانی دیکە تاوانبارکردن، چونکە ئەوە بازنەیەکی داخراوی ئازاردەر پێکدێنێت و ناتگەیەنێتە هیچ ئەنجامێك.

مۆدێلی چارەسەرکردنی کێشە :

دەشێت چەندین کێشە لەئارادابن، بەڵام هەموویان بەیەك جار تاوتوێ مەکەو ڕیزبەندیان بکە، سەرەتا ئەو کێشەیە چارەسەربکە کە زۆر گرنگە بەلاتەوە. هەوڵبدە لە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 95/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

بەرزاییــەوە (هەلیکۆپتــەرەوە) بڕوانیتــە کێشــەکانو وریابــە بەرامبــەر بــەوەی گــەلێك کێشــە هــەمان هۆکاریــان هەیــە، وەك بڕوابوونو بەهەڵەتێگەیشتنو ڕێزگرتن..تاد.

بانگهێشتکردن بۆ چارەسەرکردنی کێشە :

1. دیتنی خۆت سەبارەت بە کێشەکە دەربڕە.
2. بەرجەستەکارانە باسی دۆخەکە بکە.
3. هەستەکانت چین؟
4. گرفت چییە ئەگەر هەستی وەهات هەبێت؟
5. حەزمدەکرد چۆن بوایە؟
6. گفتوگۆی هاوبەش سەبارەت بە دەرفەتەکانی چارەسەرکردن.
7. هەریەکێك چی بکاتو کەی دەبێت بیکات؟

1. **دیتنی خۆت سەبارەت بە کێشەکە دەربڕە؛**

باسی هۆکاری تـاوتوێکردنی کێشـەیەکی دیـاریکراو بکـە، بــەڵام دەبێــت وریابیــت بەرامبــەر بــەوەی دەشــێت کەســی بەرامبــەرت (هاوســەرەکەت) هــەمان تێڕوانینــی بــۆ کێشــەکە نــەبێت. بــەبێ ئــەوەی بەرامبەرەکەت تاوانباربکـەیت، بـیروڕای خــۆت ســەبارەت بــە کێشــەکە دەربــڕەو ڕۆژ، کــاتو شــوێنی تاوتوێکردنو چارەسەرکردنی کێشەکە دیاریبکە.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 96/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

نموونەكـەی سـەرەوە (چارەسـەری ڕاسـت): "پـێم باشـە باسـی مەسـەلەكەی دوێنـێ شـەو بكـەین. نابێـت هـەروا جێیبهێڵین، بەڵكو پێویستە قسەی لەبارەوە بكەین".

نموونەكەی سەرەوە (چارەسەری خـراپ): پیاوەكـە: "مـن زۆر تووڕەم لە بێموبالاتیت بەرامبەرم‌و پێموایە زۆر ئازاریـداوم، بۆیـە پێموایـە دەبێـت قسـەی لەسـەر بكـەین". ژنەكـە: "زۆر ماندوم لەوەی هەمیشە بێبەشم دەكەیت لە خۆشی‌و نارەزایـت بەرامبەر هەرشتێك كە دەیكەم".

هەوڵبدە خۆت چەندین نموونەی دیكـە بهێنـە بەرچـاوی خۆت‌و مەشقیان لەسەر بكە.

2. **بەرجەستەكارانە باسی دۆخەكە بكە:**

خۆبەدووربگرە لە بەگشتیكردن‌و بـەكارهێنانی وشـەگەلی وەك **هەمیشـەو هـەرگیز**، چـونكە ئەوانـە هێمـا بـۆ ڕابـردوو و دووبارەبوونەوەی مەسەلەیەك دەكەن. بەرجەسـتەكارانە باسـی ئەوە بكە چۆن مەسـەلەكەت بینیـوە یـان گوێـت لێ بـوەو چۆن لێكداوەتەوە. ئینجا هەڵسوكەوتی ڕاست دەستنیشـانبكەو زیـاتر باس لـە هەڵسوكەوتەكە بكـە نـەك كەسـایەتی بەرامبەرەكەت. خۆت بەدووربگرە لـە لێكدانـەوەو تاوانبـاركردنی هەڵسوكەوتی بەرامبەرەكـەت، چـونكە زۆربـەمان پێمـان باشـە بـاس لـەوە بكرێت كە چۆن دەبوایـە مامەڵـە لەگـەڵ مەسـەلەیەكدا بكـەین

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 97/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

یان نەیکەین، بەڵام پێمان خۆش نییە هێرش بکرێتە سەر کەسایەتیمان.

نموونەکەی سەرەوە (چارەسەری ڕاست): ژنەکە: "کاتێك دوێنێ شەو گەڕامەوە، هەستمکرد لێم توڕیت‌و بڕوام پێ ناکەیت".

نموونەکەی سەرەوە (چارەسەری خراپ): ژنەکە: "تۆ بۆت نییە هەمیشە بە تاوانبارکردنەکانت پەلامارم بدەیت".

نموونەکەی سەرەوە (چارەسەری ڕاست): پیاوەکە: "کاتێك دوێنێ شەو هاتیتە ماڵەوە توڕەبووم‌و پێموابوو هەڵەیەکت کردوە". "کاتێك دوێنێ ئەوەندە لای دەستەخوشکەکانت مایتەوە، ئەوە هات بە مێشکمدا کە کاتبردنەسەر نابێت تەنیا لەگەڵ دەستەخوشکەکاندا بێت".

نموونەکەی سەرەوە (چارەسەری خراپ): پیاوەکە: "مرۆڤ ناتوانێت بۆ تاقە جارێکیش پشتت پێ ببەستێ. تۆ بە کەیفی خۆت دێیت‌و دەچیت‌و ئەوە دەکەیت کە پێت باشە، بێ ئەوەی بایەخ بە بەرامبەرەکەت بدەیت". "دەشێت پیاوێکی ڕۆحسوك لەوێ بووبێت، بۆیە پێت خۆش نەبوو زوو بێیتەوە".

بێگومان لەو دۆخانەدا مرۆڤ پەرچەکرداری جیاوازی دەبێت، بەڵام بەکورتی دەڵێم: لەناو ماڵەکەی خۆتدا بەو جەخت لەسەر ئەوە بکەرەوە کە چۆن لە مەسەلەکە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 98/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

گەیشتیویت یان چۆن لێکتداوەتەوە. لەپشتی هەر توڕەبوونێکەوە ئەزموونێك هەیە کە تیایدا وەك پێویست مامەڵەت لەگەڵ نەکراوە، گوێت بۆ ڕانەگیراوە، لێت تێنەگەیشتوون، فەرامۆشکراویتو بەگرنگ سەیرنەکراویت، ئەمانەش برینداركارنو وا لە مرۆڤ دەکەن دڵتەنگو توڕەبێت.

3. **هەستەو سۆزەکانت چین؟**

کاتێك بەرجەستەکارانە باسی دۆخەکەت کرد، ئینجا باسی کاریگەریی لەسەر هەستو سۆزت بکە. واتە باسی هەستوسۆزی خۆت بکە، بێ ئەوەی هێرشبکەیتە سەر بەرامبەرەکەت. ئەوە بانگەوازە بۆ گفتوگۆکردنو بە هەوێنی چارەسەرکردنی کێشە دادەنرێت. بێگومان لایەنی هەستو سۆزی کێشەکە گرێدراوی برینێکە کە دروستبوەو ئاسودەیی ناداتە مرۆڤ، بەڵکو زەمینەی توڕەبوون خۆشدەکات، بەلام باسکردنی دەرگا بەڕووی چارەسەردا دەکاتەوە.

بڕوانە ئەم نموونانە کە هاوسەرەکەت یان هاوژینەکەت یاخود هاوڕێکەت دەریاندەبڕێت:

1- "من توڕ/ بێزارم، چونکە تۆ پێت نەوتم کە......"

2- "تۆ کەسێکی بەدڕەفتاریت، چونکە پێت نەوتم کە..."

نموونەی یەکەم دەرگا بەڕووی چارەسەری کێشەدا دەکاتەوە، لەکاتێکدا ئەوەی دوەم زەمینە بۆ دەمەقاڵێی زیاتر خۆشدەکات.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count=... 99/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

نموونەکەی سەرەوە:

"من ترسم لێ نیشت و دڵتەنگ بووم، چونکە نەمدەزانی لەکوێیت یان چی دەکەیت."

"من تورەو دڵتەنگ بووم، کاتێك هاواردەکەیت و وادەزانی شتێکم کردوە کە نایکەم."

هەمیشە وشەی من بەکاربهێنەو وریابە بەرامبەر بە بەکارهێنانی وشەی مرۆڤ یان تۆ، چونکە ئەمانە کاتێك بەکاردەبرێن کە تاوانەکە دەخرێتە ملی کەسی بەرامبەر. هەروەها هەمیشە بەرپرسیارێتی هەست و سۆزەکانت بگرە ئەستۆو لێیان هەڵمەیە.

4. **گرفت چییە ئەگەر هەستی وەهات هەبێت؟**

دەشێت کەسایەتیەك یان پەیوەندییەکی پیشەیی وەهات هەبێت کە ناچارتبکات ئەوەی ئێستا دەیکەیت گرێبدەیتەوە بە یادەوەرییەکی دیاریکراوەوە. ئەگەر یادەوەرییەکت هەیە کە لە رووی هەست و سۆزەوە بە دۆخەکەی ئێستا دەچێت، ئەوا باسی ئەزموونەکانی پێشووی خۆت بکە، چونکە یاریدەدەرێکی چاکی خۆت و هاوسەرەکەت دەبێت بۆ لێك تێگەیشتن و چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکەداو وادەکات مرۆڤ مەسەلەکە قبوڵبکات، لەبەر ئەوەی گرفتی لەو جۆرە بە شەوو رۆژێك چارەسەرنابێت و کاتی پێویستە. لێرەدا رێزگرتن و تێگەیشتن ئەو کاتە دەستەبەردەکات.

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count... 100/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

پەیوەندیی نێوان ئەوە چییە کە دەیبینیو دەیکەیت؟

دەشێت یەکێك بێت لەمانە:

"کاتێك تۆ هاتیتەوە، ئەو هەستەم هەبوو کە خۆشت ناوێمو بێموبالاتی بەرامبەرم، ئەمەش تورەیکردم". یان "مەسەلەکە ئەوەم وەبیر دێنێتەوە کە.... ڕوویداو هەمان هەستەم هەبوو بەرامبەری".

"کاتێك سەرزەنشتمدەکەیت لەسەر شتێك کە خۆت دەیکەیت، هەست بەوە دەکەم کە بڕوام پێ ناکەیت، ئەوەش تورەو بێزارم دەکات" یان "مەسەلەکە ئەوەم وەبیر دێنێتەوە کە..... ڕوویداو هەمان هەستەم هەبوو بەرامبەری".

لێرەدا تۆ جەخت لەسەر ئەزموونی خۆت دەکەیتەوەو دەشێت بەرامبەرەکەت لێی تێبگاتو قبوڵیبکاتو وەك تۆ لێکیبداتەوە. من نامەوێ ئەگەرەکانی مەسەلەکە وەژێرەوەنێم، بەڵام پێموایە لێکدانەوەی هەمەجۆر بۆ هەمان مەسەلە لەئارادایە. جا ئەگەر ڕاشکاوانە باسی لێوەکرا، مانای ئەوەیە کێشەکە چارەسەردەبێت.

5. **حەزمەدەکرد چۆن بوایە؟**

لێرەدا زۆرگرنگە بەرجەستەکاربیتو داوای بەرپرسیارێتی زیاتر یاخود کاریگەریی زیاتر نەکەیت. لە نموونەکەی پێشەوە کە ژنەکە چۆتە سەردانی دەستەخوشکەکانی، دەشێت نموونەیەك ئەمە بێت:

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count... 101/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

"کاتێك درەنگ کەوتیت، زۆر ترسام لەوەی شتێکت بەسەرهاتبێ‌و بیرکردنەوەکانیشم سەبارەت بەوەی سەرقاڵیکردویت ترسەکەی زیاترکردم. نەدەکرا تەلەفوونم بۆ بکەیت‌و پێم بڵێیت هیچ ڕووینەداوەو لە کوێیت؟"

لەو دەربڕینەدا مرۆڤ چاوەڕوانی‌و خواست بەدیدەکات. ئەگەرچی مەرج نییە چاوەڕوانی‌و خواستەکان بێنەدی، بەڵام دەربڕینەکە دەرفەتێکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە.

خاڵەکانی سەرەوە، کە بانگەوازن بۆ چارەسەرکردنی کێشە، پێویستی بەوە هەیە گوێ بۆ بەرامبەریش ڕابگیرێ‌و ڕەچاوی ئەزموون، لێکدانەوە، هەست‌وسۆزو خواستەکانی بکرێت. ئەوەش لەم خاڵانەی خوارەوەدا بەرجەستەدەبێت.

6. **گفتوگۆی هاوبەش سەبارەت بە دەرفەتەکانی چارەسەرکردن:**

لێرەدا وریابە بەرامبەر بەوەی مەرجی سەخت دانەنێیت‌و کراوەبیت‌و بزانی زیاتر لە مۆدێلێك هەیە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.

کێشەکان بنووسن‌و کراوەبن‌و هەڵوەستە لەئاست مۆدێلەکانی چارەسەرکردندا بکەن. هەندێك جار پێویستە بگەڕێنەوە بۆ مەسەلەکان‌و چاوێك بخشێننەوە بە هەڵوێستەکانتاندا بەرامبەر بە چارەسەرەکان‌و جەخت لەسەر

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count... 102/107

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

لایەنە پۆزەتیڤەکان بکەنەوە. کات بدەنە یەکترو لێك تێبگەنو ڕێزی پێشنیارەکانی یەکتر بگرنو ڕەخنە لەیەك مەگرن. ئەگەر کێشەکان لەوە گەورەتربوون کە چارەسەربکرێن، جارێکی دیکە خاڵەکانی پێشوو (1-5) دووبارەبکەنەوە.

7. **هەریەکێك چی بکاتو کەی دەبێت بیکات؟**

کاتێك بڕیارتان لەسەر مۆدێلێکی چارەسەرکردن دا، هەوڵبدەن ڕێکەون لەسەر ئەوەی کێ دەبێت چی بکاتو کەی بیکاتو چۆن بیکات، بۆ ئەوەی دواتر گومان بە ڕێکەوتنەکە نەکرێت. لێرەدا ئەوە بەس نییە بڵێن "ئێمە هاوڕاین لەسەر ئەوەی دەبێت پەیوەندیو لێك تێگەیشتنمان باشتربکەین"، بەڵکو دەبێت لەسەر ئەوەش ڕێکەون چۆن ئەوە ئەنجامدەدەن. واتە ئامانجەکان بە ڕوونی دیاریبکەنو باسی ئەوە بکەن چۆن بەشداریدەکەن لە چاککردنی شتەکانداو چۆن دواتر قسەی لەسەر دەکەنو ئەنجامەکان هەڵدەسەنگێنن. هەموو ئەوانە بنووسنەوەو لەسەر ناوەڕۆکەکە ڕێکەونو وشەکان بەوردی بەکاربهێننو تادەتوانن بەرجەستەکاربن.

پوختەی مۆدێلەکەی سەرەوە ئەوەیە: **کراوەو ڕاستگۆیانە مامەڵە لەگەڵ هەستو سۆزی خۆت بکە، ڕێزی هەستوسۆزی خۆتو بەرامبەرەکەت بگرە، تەنیا من بەکاربهێنەو ئامادەبە بۆ گوێگرتن.**

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

سەرەنجام:

لە داهاتوودا چی ڕوودەدات؟ ئایا مرۆڤ دەتوانێ کێشەکانی خۆی چارەسەربکاتو زیاتر ئاگاداری هەڵوێستو چاوەڕوانیەکانی خۆیو بەرامبەرەکەی بێت؟ وەڵامەکە بەڵێیەو هەنگاوی یەکەمیش ئەوەیە هەردوولا ئاگاداری چاوەڕوانیەکانی یەکتر بن.

هەریەکێکتان لاپەڕەیەك بهێننو چاوەڕوانیەکانی خۆتان بۆ ژیانی هاوسەرێتی دەربڕنو هێما بۆ هەموولایەنەکان بکەن: چێشت لێنان، خاوێنکردنەوە ناو ماڵ، سێکس، ئاهەنگەکان، منداڵ، خێزان، بەتەنگەوەهاتن، سەردانو گەشتکردن، خۆشەویستی..تادو چاوەڕوانیەکانی خۆتان بۆ هەریەکێك لەوانە تۆماربکەن. ئینجا مەرجەکانی جێبەجێکردن بنووسنو هێما بۆ ئەوە بکەن ئەگەر جێبەجێ نەکران یاخود سەرپێچیکرا چۆن مامەڵەبکرێت.

پاش ئەوەی هەریەکێکتان لاپەڕەکەی خۆی تەواوکرد، پێکەوە دانیشتنو بکەونە گفتوگۆ دەربارەیان. سەرەتا هەریەکێکتان بەدەنگی بەرز چاوەڕوانیەکانی خۆی بۆ ئەویتر بخوێنێتەوەو دواتر پرسیار لەیەکتر بکەن، ئینجا بکەونە تاوتوێکردنی چاوەڕوانیەکان بەمەبەستی ڕێکەوتن. بێگومان ئەم پرۆسەیە ئاسانو بێ گرفت نابێت، ئەگەر ئاستەنگ هاتە

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count... 104/107

ڕێگەتان، جارێکی دیکەو سەرلەنوێ دەستپێبکەنەوەو لەکاتی پێویستیشدا بەدوای مۆدێلی دیکەی چارەسەرکردندا بگەڕێن.

تێبینی

لە سایدی "*www. Kaerlighedikrise.dk*" وەرگیراوەو نووسیویەتی *Frank Roosevelt* و دەقە کوردییەکەی لە ژمارە (79) 2004/1/10ی گۆڤاری (خاك)دا.

1/2/2016 Download as Pdf Darwazay Xonasen.pdf

له بڵاوكراوەكانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
سلێمانی ٢٠٠٥

http://calameo-pdf-download.abuouday.com/printpage.php?url=p2.calameo.com%2F140720140206-8ce4ae8507a7a98e43a6b3b05f9a5cc0%2F&count... 106/107

© 2015 issuu pdf downloader. All right reserved. Privacy Policy