ڕێبەرێکی کردەیی

بۆ قوتابیان

١٠ خاڵ
خۆزگە پێش چوونە زانکۆ بمزانیایە

لە پێناو ژیانێکی خۆشی زانکۆدا

د. یاسر عبدالكريم بكار

و: حسێن هەڵەبجەیی- عیرفان ئەحمەد

دليل عملي للطلاب والطالبات

الطبعة الثانية

عشرة أمور تمنيت لو عرفتها قبل دخولي الجامعة

من أجل حياة جامعية رائعة..!!

د. ياسر عبد الكريم بكار

رێبەرێکی کردەیی بۆ قوتابیان

١٠ خاڵ
خۆزگە پێش چوونە زانکۆ بمزانیایە

لە پێناو ژیانێکی خۆشی زانکۆدا

د. یاسر عبدالکریم بکار
و: حسێن هەڵەبجەیی- عیرفان ئەحمەد

لە سەر ئەرکی بەڕێز (مەولود باوە مراد)
وەزیری هەرێم بۆ کاروباری پەرلەمان لەچاپدراوە

چاپی یەکەم
٢٠١٦ز

ناوی کتێب: ١٠ خاڵ خۆزگە پێش چوونە زانکۆ بمزانیایە
بابەت: پەروەردەیی و رۆشنبیری
نوسینی: د. یاسر عبدالكريم بكار (پزیشکی دەروونی)
وەرگێڕانی: حسێن هەڵەبجەیی- عیرفان ئەحمەد
نۆبەتی چاپ: یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠١٦ز
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
ژمارەی سپاردن:

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

خۆر بە هێڵە ئاسمانیەکانی کە پەخشی کردبوو رۆژێکی نوێی راگەیاند لە رۆژەکانی مانگی (ئەبریل– نیسان)ی جوان... من زۆر لە دڵەڕاوکێدا بووم.. ئەوەتا من جانتاکانم کۆکردۆتەوە و سەفەردەکەم بۆ شوێنێکی نادیار.. ئەوە یەکەم جار بوو لە ژیانمدا کە سەفەر بکەم بە تەنها، و بۆ شارێکیش کە یەکەم جاربوو لە ژیانمدا بیبینم.. چەند خولەکێکی نەخایاند سواری ئۆتۆمبیل بووم لەگەڵ براکەمدا د. عەممار، کە گەیاندمیە فڕۆکەخانەی (مەلیك عەبدولعەزیزی نێودەوڵەتی) لە جددە، ساتەکان زۆر هەستیاربوون.. من هەستم بە پەستانێکی دەکرد لەسەر گەدەم، وە هەروەها هەناسەتنیەکی بەردەوام، تەماشای دەوروبەرم دەکرد.. هەموو شتەکان وەك خۆیان وابوون، بەڵام کەس نەیدەزانی کە ئەو رۆژە چەند گرنگە لە ژیانی مندا..و هەروەها ناتوانم وەسفی ئەو هەموو هەستانە بکەم کە تێدەپەڕیم پیایاندا، گەشتەکە زۆری نەخایاند، و ئەوەندەی نەبرد فڕۆکەکە بارگە و بنەی دانا لە جیهانێکدا کە من نەمدەناسی و ئەویش منی نەدەناسی.

(پشت بەخوا ماندوو نابیت لە گەشتەکەت) ئەندازیار (عەلاء) قسەی لەگەڵداکردم –خوای گەورە پاداشتی خێری بداتەوە– ئێمە بەڕێوەبووین بۆ بەشی ناوخۆیی قوتابیان کە کۆمەڵێك قوتابی تێدابوو کە کەسیانم نەدەناسی.

هیچم لێوە نەدەبیسترا تەنها ورتە ورت نەبێت، و سەرسام بوونم خەریکبوو وەك خۆرە دەیخواردم، ئەو لەوانەیە ئەوەی زانیبێت، بۆیە بە درێژایی رێگاکە بە بێدەنگی مایەوە.

گەشتینە بەشە ناوخۆییەك کە شوێنێکی مامناوەند بوو، کە بریتی بوو لە شوێنێکی نیشتەجێبوونی تایبەت بە قوتابیانی رەگەزە جیاوازەکان لە (سوریا، میسر، جەزائیر، پاکستان، فەلەستین...) بیناکە بریتیبوو سێ قات، هەر قاتێکی نزیکەی دوانزە قوتابی تێدا نیشتەجێ بوو، هەموان بە ساردیەوە پێشوازیان لێکردم، و لە دڵی خۆیاندا دەیانوت: (قوتابیەکی نوێ.. ئۆه خوای گەورە پشت و پەنای بێت). لە هۆڵەکەدا نزیکەی سەعاتێك یان کەمتر دانیشتم، گەدە گیرانەکەم هەرمابوو، ئەو هەستە ناخۆشە ئێستاش هەندێ جار بۆم دروست دەبێت، لەپڕ تەماشای لاوەکانم کرد و پێم وتن: (من ئێستا دەمەوێت بڕۆم بۆ زانکۆ).. هەموان پێکەنین کاتێك کە ئەم لاوە بچوکە خوێن گەرمەیان بینی.

دەستم کرد بە خۆناساندن لەگەڵ یەکە یەکەی هاوڕێیانی کۆلێژەکەم.. هەرچەندە هەموان بە قوتابیەکی نازپێدراو تەماشای منیان دەکرد، چونکە من کەسێك هەبوو لە فڕۆکەخانە پێشوازیم لێ بکات و بمبات بۆ شوێنێکی ئامادەکراوی نیشتەجێبوون..بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا رۆژانێکی سەخت بوو بۆ هەموومان.

وە سەختتریش لەوە زۆریی ئەو بەسەرهاتانە بوون سەبارەت بەو قوتابیانەی کە پەیوەندیان بە هەمان زانکۆوە و هەمان پسپۆڕیی کردبوو، بەڵکو لە هەمان داخلیشدا نیشتەجێ بوون، بەڵام نەیانتوانیبوو بەردەوام بن لەسەر خوێندنەکەیان و وازیان لە زانکۆ هێنابوو.

ئەو چەند ساڵە تێپەڕین بە خۆشەکانی و ناخۆشیەکانیەوە، گەڕامەوە بۆ ئەو شوێنەی ژیانم بەسەردەبرد تیایدا، رۆشتمە ناو ژیانی پیشەییمەوە و هەتا ئێستاش پاشماوەی یاداوەریەکانی زانکۆ رامدەکێشنەوە بۆ ئەو رۆژگارە... بەڕاستی خۆشترینی رۆژەکانی ژیانم بوو.

تۆ خۆت نیت...!!

کاتێك پێدەنێیتە حەرەمی زانکۆوە ئەوە دەبیت بە کەسایەتیەکی نوێ بە هەموو مانای وشە.. لەو رۆژەدا تۆ خواحافیزیت کردووە لە قۆناغێکی درێژی ژیانت، کە پڕبووە لە خەونی پەرتەوازە... ئێستاش پێشوازی لە تەمەنێکی نوێ و ژیانێکی نوێ دەکەیت... ئەمڕۆ تۆ کەسێکی تازەیت و بە چەندین بەرپرسیارێتی نوێ و ڕوحی نوێوە... وە هەموانیش چاوەڕوانی شتی تازە و نوێ لە تۆ دەکەن...!!

بۆچی زانکۆ؟

کاتێك بڕیارمدا ئەم کتێبە بنوسم، دەستم کرد بە بینینی هەندێ لە قوتابیانی قۆناغی ئامادەیی تا گوێیان لێ بگرم و بزانم چی بە خەیاڵیاندا یەت، هەتا منیش بزانم لەگەڵ کێدا دەدوێم.. لەوانە قوتابیەك بە ناوی (جەلال) کە قوتابی بوو لە قۆناغی دواناوەندی کە پرسیارێکی گاڵتەئامێزی ئاراستە کردم، بەڵام ئازاراوی بوو، وتی: { هۆکاری پسپۆڕیی من لە بواری کۆمپیوتەر، لە پشووی هاوینی پێشوودا کارم دەکرد لەسەر دوکانێکی چاکردنەوەی کۆمپیوتەر لە بازاری گشتی، لە هاوڕێیانی کارم هەندێ لاو بوون کە بڕوانامەی زانکۆیان هەبوو، وە بە هەمان ئیشی من هەڵدەستان کە من پێی هەڵدەستام، وە داهاتی ئەوانیش هیچی لەوەی من زیاتر نەبوو .. ئەگەر کارەکە بەو شێوەیە بێت ئیتر بۆچی پێویستە من بڕۆمە زانکۆوە؟!}

پرسیارەکەی لە جێگای خۆیدا بوو.. بەڵێ بە راستی ئەگەر چوار ساڵ خوێندن هیچ گۆڕانێك دروست نەکات ئیتر ئەو فەوتاندنی تەمەن و پارە و سامانە بۆ؟!

ئەوە بیرۆکەی زۆرێك لە قوتابیان بوو لە قۆناغی ئامادەییدا بە تایبەتی لە وڵاتانی هەژاری عەرەبی کە دەبینن بارودۆخی ماددی زۆر باش نیە بۆ دەرچوانی زانکۆ لەگەڵ ئەوانەی کە زانکۆیان تەواو نەکردووە، ئەگەر خراپیش نەبێت..!!

تەنانەت ئەو بیرۆکەیە گەشتۆتە ئەوەی کە ئێمە نازانین چۆن سوود لە زانکۆ وەربگرین؟ وە نازانین کە زانکۆ چی زیاد دەکات بۆ سەر ژیانی ئێمە؟ لەوانەیە لەبەر ئەوە بوو بێت کە کەس هەواڵی ئەوەی پێنەداوین، و لەوانەیە زانکۆکانمان ئاستی لەوە نزمتر بێت کە ئەو بیرۆکەیە بگەیەنێت بە قوتابیەکانی.

بە راستی من دڵنیام لەوەی ئەگەر رێگای دروست بگیرێتەبەر ئەوە زانکۆ پشت بە خوای گەورە شتی زۆر بۆ ژیانی تۆ زیاد دەکات... بە تایبەتی لەوانە:

بڕوانامەیەکی باوەڕپێکراوت پێ دەبەخشێت کە (ژیانی تایبەتی خۆت)ی خۆتی پێ پڕدەکەیتەوە.

زانست و زانیاری بنەڕەتیت پێ دەبەخشێت لە هەر بوارێکدا و بە شێوەیەکی رێکوپێك و بەرنامە بۆدارێژراو.

دەتگوازێتەوە بۆ بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی جیاواز.. چونکە جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان دەرچووی ئامادەیی و ئەو کەسەی کە بڕوانامەی زانکۆی بەدەستهێناوە.

زانکۆ گۆڕانێکی گەورە لە هۆشیاریت و شێوازی تێگەشتنت دروست دەکات سەبارەت بە رووداوەکانی دەوروبەرت و هەڵسوکەوتت لەگەڵ رووداوەکان و حوکمدانت بەسەر کاروبارەکاندا و شارەزاییت لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا..

وە هەروەها ئەم کتێبە چەندین رێگا و تەکنیکت پێ نیشان دەدات کە بچیت پیایدا.

کەسی زانکۆیی فرسەتی جوانی بۆ دەستەبەر دەبێت بۆ پەرەدان بە خودی خۆی و گەشەپێدانی تا ئاسۆی فراوانتر ببێت، هەریەك لە ئێمە ژیانی پیشەیی خۆی دەستپێدەکات بە کارکردن لە شوێنێکی سادەدا، بەڵام تەنها سەرەتایە! ئەگەر ئەو کەسە ئەزموونی زانکۆی نەبوو ئەوە دەبینیت هەموو تەمەنی بەسەردەبات لە یەك وەزیفەدا و بەیەك شێواز مەگەر کەسێك خوای گەورە رەحمی پێبکات (إلا من رحم ربی).

ئەم کتێبە بۆچی؟

ئەگەر پرسیار لە هەر کەسێك بکەیت کە ئەزموونی زانکۆی هەبێت ئەوە هەواڵی ئەوەت پێدەدات کە ژمارەیەکی زۆر ئاستەنگ و نارەحەتی و کێبڕکێ بەرەو رووی دەبێتەوە بەبێ رێنمایکەرێك یان رێبەرێك.. باسی دەیان ئەزموون و پسپۆڕیت بۆ دەکات کە ئەو دوای دەرچوونی لە زانکۆ زانیویەتی، و دەیبینیت کە دەڵێت: (ئۆه خۆزگە من پێشتر ئەوەم بزانیایە.. بەڵام سوپاس بۆ خوا). بینیومە و بیستوومە لە دەیان بەسەرهاتی ئەو قوتابیانەوە کە لەبەردەم ئەو ململانێیانەی ئەو قۆناغەدا بەرگەیان نەگرتووە و کەوتوون، وە زۆربەی جاریش ژیانیان گۆڕاوە بۆ خراپتر..و گومانی کەسوکاریشیان خراپ بووە بەرامبەریان دوای ئەوەی کە پێشتر هەموان شانازیان پێوە دەکردن. زۆربەی ئەو کەسانە خوو و نەریتی خراپیان نەبووە، بەڵام تێنەگەشتون لە سروشتی ئەو قۆناغە، و بە باشی نەیانتوانیوە مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، لەبەر ئەوە من بڕیارمدا ئەم کتێبە بنوسم.
من لێرە مەبەستم ترساندنی تۆ نیە، بەڵکو گرنگترینی تەحەدیەکانت بۆ نمایش دەکەم کە بەرەو رووت ئەبێتەوە لە کاتی ژیانی زانکۆییت، وەك چۆن توشی کەسانی پێش تۆش هاتوون، و نمایشی هەندێ بیرۆکە و تەکنیکت بۆ دەکەم کە

پێش تۆ تاقیکراوەتەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو تەحەدیانە. ئەوەی کە پاڵم پێوەدەنێت بۆ هەموو ئەوانە حەزی زۆری منە کە هەڵەکان بنەبڕ بکەین کە من و هاوڕێکانم تێیکەوتبووین تا ئەو قۆناغە بە دروستی تەواو بکرێت، و هەتا هاتنەدی ئەوەی کە لە توانادا هەیە بێتەدی، وە تۆ لەم کتێبەدە ڕەچەتەی سیحری نابینیت کە سەرکەوتنت بۆ بەدیبهێنێت لەو قۆناغەدا بەڵکو بریتیە لە گوشراوی کۆمەڵێك ئەزموون و بیرۆکە کە تا ئەندازەیەکی زۆر دەبێتە ڕێنمایی و دامەزراوەیی تۆ.. وە (بەختەوەر ئەو کەسە کە پەند لە کەسی ترەوە وەربگرێت، و نابەختەوەریش ئەو کەسەیە کە پەند لە خۆیەوە وەربگرێت).

با گوێ لە زمانی ژمارەکان بگرین کە ئامارەکان پێمان دەڵێ: کە لە ساڵی ٢٠٠١ز ٦٥٪ی قوتابیان کە ئامادەییان تەواوکردووە لە ئەمریکا ئاواتەخوازن کە زانکۆ تەواو بکەن.. بەڵام لە واقیعدا ٣٠٪ بۆ ٣٥٪ (واتە لە دەرچوان، توانیان زانکۆ تەواو بکەنبە سەرکەوتوویی..!! وێنای بکە و بزانە ئەندازەی فەوتان و بەهەردان چەندە کە پاڵی بەوانەوە ناوە لە ژیانیان و لە تەمەنیان. ئێمە لە جیهانی عەرەبی ئامارێکی وردمان لا نیە، بەڵام هەموو ساڵێك چیرۆك گەلێکی زۆر دەبیستین سەبارەت بە لەدەستدانی کۆمەڵێك قوتابی کە ناتوانن زانکۆ تەواو بکەن بەهۆی ئەو بۆشاییە گەورەیەی لە نێوان خوێندنی ئامادەیی و زانکۆدا هەیە، وە نموونەی ئەو چیرۆکانە وزەیەکی گەورەی بەخشی بە من تا سەرقاڵ ببم بە کتێبەکانم و لاپتۆپەکەمەوە بۆ ماوەیەکی زۆر تا ئەم کتێبەی لەبەردەستتدایە بێنمە بەرهەم.

پەیوەندی گرنگتر..

کاتێك هەنگاو دەنێیت بەرەو زانکۆ ئەوە شتانێکی زۆر لە ژیانتدا گۆڕانکاریان بەسەردا دێت.. و چەندین جۆری خەڵك دەبینیت.. بە هەڵوێستانێکی زۆر سەیردا تێدەپەڕیت کە بە خەیاڵیشتدا نەهاتووە.. لە هەموو ئەم گێژاوانەدا کارێك هەیە کە پێویستە هەمیشە لەیادت بێت، چونکە سەنەدێکی بەهێزە بۆ تۆ لە هەموو ساتێکدا.. بۆ کوێ بچیت.. و هەر شتێکیش رووبدات.. کە بریتیە لە گرنگترینی پەیوەندیەکان کە پەیوەندیە بە خوای گەورەوە.. ئەو پەیوەندیەی کە فوی هیممەت بەرزی و تموح دەکات بە بەری تۆدا.. ئەو پەیوەندیەی کە هەر رووبدات تۆ پارێزرا و سەرکەوتوو دەکات.. ئەو پەیوەندیەی کە زۆرێك لە لاوانی پاراستووە لە سەرگەردان بوون و رۆشتن بەرەو چارەنوسێکی نادیار.. پێویستە هەمیشە لەیادت بێت کە ئەگەر سەرپشکیان کردیت لە نێوان خودا و هەموو شتەکانی تر پێویستە خوای گەورە و رەزامەندی ئەو هەڵبژێریت و هەریز پەشیمانیش نابیتەوە.

سەرمایەی راستەقینەی تۆ

کاتێك هەر کۆمپانیایەك کاڵایەك بەرهەم دێنێت، دەست دەکات بە دانانی پلانێکی تەواو بۆ پەرەدان بەو کاڵایە و خستنە بازاڕیەوە و قەناعەتکردن بە خەڵکی و بە گرنگێتیەکەی.. وە لەگەڵ پلانی دروست و کاری لێبڕاوانەدا ئەو کاڵایە سەرکەوتن بەدەست دێنێت و قانجازێکی زۆر دەدات بە کۆمپانیاکە.. ئایا دەزانیت چ کاڵایەك تایبەت بە تۆیە؟ وە ئەو کاڵایە چیە کە قانجازێکی زۆر بەتۆ دەگەینێت.. ئەو کاڵایە بریتیە لە:

تۆ.. کارەکەت.. شارەزاییەکانت... توانای عەقڵیت... و سیماکانی کەسایەتیت..

ئەوەیە سەرمایەی تۆ کە بەهۆیەوە بەرەو رووی جیهانێکی سەخت و قەیرانێك دەبیتەوە کە بەزەیی بە کەسدا نایەتەوە.
(تۆ) بەهادارترین شتە کە خاوەنی بیت و مافدارترین شتە پەرەو گەشەی پێ بدرێت... ئەوەتا تۆ پێکانت دادەنێیت لەسەر سەرەتای رێگا.. و هەڵبژاردن بە دەستی تۆیە کە تەواوی بکەیت یان وازی لێ بهێنیت..!!

رێنماییکارانی سەر رێگا

هاورێیانمان لەم کتێبەدا بریتین لە مام (ساڵح)، و هاوسەرەکەی پوورە (حەلاو) کە رەزامەند بوون بەشدارمان بن لەم کتێبەدا دوای قەناعەتی تەواو!
(مام ساڵح) یەکێکە لە بەرپرسانی ئاسایش و سیستەم لە زانکۆ.. مام ساڵح بەکەم مەزانە، ئەو پسپۆڕیەکی درێژخایەنی هەیە سەبارەت بە قوتابیانی زانکۆ.. واتە (پسپۆڕە و ئەو شتانەمان تێدەگەیەنێت کە نایزان) و ئامۆژگاری گشتیمان دەکات سەبارەت بە ژیانی زانکۆ بە زمانە سادەکەی بەڵام بە داناییەکی رەسەنەوە
بەڵام پورە (حەلاو) ئافرەتێکی دڵ سافە و ژیانی بەسەربردووە لە بەرپرسیارێتی مەیدانیی لە زانکۆی کچاندا.. راستە ئەو خوێندنەوە و نوسین نازانێت و تەنها خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز نەبێت، بەڵام من ئەوەی ویستم لای ئەو دەستم کەوت، ئەو لە بارەی خۆیەوە دەڵێت: { تەماشاکە.. من هەواڵی کچان بە خەڵکی دەیەم سەبارەت بە ژیانیان و قسەکانیان و نهێنیەکانیان، ئەگەر بتەوێت ئەوە هەواڵی شتانکیی زۆر و گرنگت پێ دەدەم، بەڵام بە مەرجێك: کە قسەکانم بگەیەنیت بە هەموو کچان.. بەخوا من هەمیشە خۆشم دەوێن و خەفەتیان بۆ دەخۆم).. زۆر باشە پورێ گیان رێکەوتین..!!

وە هەروەها لە لاپەڕەکانی ئەم کتێبەدا ئامۆژگاری کورت و تێکەڵ دەبینیت کە کۆمکردۆتەوە لە زاری قوتابیە کۆنەکانی زانکۆوە، کە بە هەموو مانایەکەوە لەو ئەزموونەدا ژیاون، و پوختەی ئەو ئەزموونەت پێ دەدەن..و بە ناوی هەموو ئەو کەسانە و بە ناوی خۆشمەوە ئاواتەخوازین ژیانێکی زانکۆیی ئاسوودە بەریتە سەر کە پڕبێت لە خێر و زانست و گەشەکردن و ملکەچبوون بۆ خوای گەورە .. خوای گەورە سەرکەوتوو و سەرفرازت بکات..

پێش ئەوەی دەست پێبکەین..

ناتوانم دەست بکەم بەم کتێبە هەتا سوجدە نەبەم بۆ خوای مەزن و میهرەبان و بە ملکەچی و شکانەوەی لە نێو میهری ئەودا.. خوای گەورە نیعمەتی خۆی پێ بەخشیوم کە بە هیچ سوپاس و ستایشێك قەرەبوو ناکرێتەوە.. و هەروەها پێویستە سوپاسی خۆم تۆمار بکەم بۆ هەموو ئەوانەی کە لە دڵمدا منەتێکی قوڵم بۆ هەڵگرتوون.. وە لە سەرووی هەمویانەوە باوکم، بیریاری بەناوبانگی ئیسلامی (د. عبدالکریم بکار) کە بیرۆکەی دەیان لاوی گۆڕیوە، بەڵام من بە بەختەرینیان بووم، ئەو بە هەموو توانایەکیەوە پاڵپشتی من بووە بە درێژایی ژیانم، تەنانەت تا ئەم ساتەش، و نازانم ئەبێ ژیانی من چۆن بێت بەبێ ئەو، وە هەروەها فەزڵی دایکی گەورەم لەیاد ناکەم کە خوای گەورە هێزێکی لەڕادەبەدەوری پێ بەخشیوە لە چاودێریکردن و بەخشینی بێ کۆتایی و بێ سنوور، و سوپاسی تایبەتم بۆ ئازیزی دڵم و خاتونی بەڕێزم هاوسەرم(وەفاء).

کە ئارامیی زۆری گرت لەسەرم.. کە چەندین جار پێویستی بوونی ئەوم دواخستووە وە چەندین جار قسەی لەگەڵدا کردووم و من سەرقاڵی نوسین بووم بەبێ ئەوەی تەماشای بکەم، ئەویش کاری خۆی سپاردووە بە خوای گەورە

که شووی کردووه به پزیشکێکی دەروونی که ئارەزوومەندی خوێندنەوە و نوسینه! وه له کۆتاییدا.. سوپاسی هەموو ئەوانه دەکەم که به بیرۆکەکه رووناکەکانیان و پوختەی ئەزموونه قوڵەکانیان کۆمەکیان کردووم، هەموویان حەماسەت و هاندان بوون بۆ من تا ئەم پەیامه بگەیەنم به تۆی خوێنەری ئازیز، ئەوەتا من دەستم پێکردووه.. دەی با پێکەوه دەست پێبکەین.

د. یاسر عبدالکریم بکار
Yaserbakkar@yahoo.com
سعودیه– ریاض
رەبیعی یەکەم– ١٤٢٩ك

خاڵی یەکەم

ژیانێکی نوێیە... بە باشی ڕێکی بخە

هەژدە ساڵی ژیانت بەسەربردووە و خۆت ئامادەکردووە بۆ ئەم ساتانە، کە بە ڕاستی ئەمە ساتانێکی گرنگە کە هەنگاو دەنێیت تیایدا بەرەو ئەو شتەی کە دەتوانین ناوی بنێیت (گەشاوەترینی چوار ساڵی تەمەنت) بە ڕاستی ژیانێکی نوێیە و پڕە لە هەستی جیاواز لە هەستکردن بە حەماسەت و وروژاندن و هەروەها هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و نائارامی، ئەو هەستە هاتە پێشەوە کە بە لای تۆوە شتێکی ئەستەم بوو کاتێک کە تۆ بە سەرسامیەوە تەماشای خوشکەکەت یان براکەت دەکرد کە بەرەو زانکۆ دەڕۆن و هەتا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت لەم قۆناغەدا پێویستە دەست پێبکەیت یەکەم جار بە ڕێکخستنی کاروبارەکانت.. ئێمە لەم بەشەدا گەشتێک دەکەین بەسەر گرنگترینی ئەو تەرتیباتانەی کە پێویستە لەسەرت ئامادەیان بکەیت.

خواحافیز باوکە.. و خواحافیز دایکە

ئەمە ئەو سەربەستیەیە کە ماوەیەکی زۆرە تۆ چاوەڕوانیت دەکرد، ئەوەتا ئێستا هاتووەتە پێشەوە بۆت، کاتی ئەوە هاتووە کە بە دایك و باوکت و براو خوشکەکانت بلێیت خواحافیز.. بەڵام پێش ئەوەی بڕۆیت بیرت نەچێت کە یادگاری ئەو ماڵە لەگەڵ خۆتدا بەریت کە پەروەردەکراویت تیایدا، چونکە بڕوام پێبکە چەندە تۆ تامەزرۆی سەربەستی بیت بەڵام هەر سۆزت بۆ ماڵەوە و بۆ ئەندامانی ماڵەوە دەبێت.

بڕیارگەلێکی مەترسیدار..!!

لەگەڵ وشەکانی (پیرۆزە.. پیرۆزە) کە دوای تەواوکردن و سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەکانی نیشتمانی پۆلی دوانزە ئاراستەت دەکرێن لە هەموو لایەکەوە، بەڵام پرسیارێکی قورستر دەردەکەوێت بۆت کە ئەویش بیرتیە لە:

ئەی پاشان...دوای ئەوە چی؟ بۆکێ بڕۆم؟ چۆن ئەو کۆلێژە هەڵبژێرم کە تیایدا دەخوێنم؟ من لێرەدا باسی بابەتی هەڵبژاردنی پسپۆڕیەکانت بۆناکەم، چونکە ئەو بابەتە لە دەرەوەی ئامانجەکانی کتێبەکەیە، بەڵام لێرەدا هەندێ شتت نیشان دەدەم کە دەمەوێت تۆش بە گرنگیەوە تەماشایان بکەیت:

- لە خۆت بپرسە ئەو پسپۆڕیە چیە کە ئاواتەخوازیت ژیانت تەرخان بکەیت بۆی؟ ئاواتە خوازی خۆت چۆن ببینیت دوای دە ساڵ یان پانزە ساڵی تر؟ و ئەو پسپۆڕیە چیە کە حەزت لێیەتی و تۆ رادەکێشێت بۆ خۆی؟ و حەزدەکەیت دەربارەی شت بخوێنیتەوە و قەسەی لەبارەوە بکەیت و پرسیار لە پسپۆڕانی ئەو بوارە بکەیت و گوێیان لێ بگریت.
- لە کەسی خاوەن پسپۆڕ و دانا بپرسە: ئەو پسپۆڕیانە چیە کە پێشبینی دەکرێت گەشە بکات و لە ساڵانی ئایندەدا گرنگی زیاتری دەربکەوێت؟ بەڵێ تۆ بە تەنها کارناکەیت لەم جیهانەدا! پێویستە ئەمە بە هەند بگریت، و لەوانەیە نەیکەیت بە هۆکارێك بۆ هەڵبژاردنەکەت، بەڵام سەرچاوەیەکی بەهێزە لە نێوان ئەو پسپۆڕیانەی هەڵیدەبژێریت.

- لە خۆت بپرسە: بۆچی ئەو پسپۆڕیەت هەڵبژارد؟ لەبیرت بێت کە زۆربەی قوتابیانی زانکۆ پسپۆڕیەکانیان هەڵبژاردووە چونکە رێژەی

نمرەکانیان هۆکار بووە بۆ ئەوەی ئەو بەشە هەڵبژێرن، یان باوك و دایکیان لەو بەشانەدا کاریان کردووە، یان سەرسام بوون بە کەسێك لە هاوڕێیانی ئەو خێزانە کە لەو بوارەدا کاردەدات، یان کۆمەڵگا ڕێزی لە هەندێ لەو پیشانە ناوە، هەموو ئەو هۆکارانە لۆژیکیانە نین بۆ هەڵبژاردنی پسپۆڕیەکەت، لەبەر ئەوە سەرلەنوێ پرسیارەکە لە خۆت بکەرەوە: ئایا بە ڕاستی ئەو پسپۆڕیەت هەڵبژاردووە کە خۆت دەتەوێت؟ یان هۆکارێکی شاراوە لە پشت ئەوەوە هەیە؟

- ئایا هەست بە سەرسامی دەکەیت؟ نیگەران مەبە چونکە ئەوە شتێکی ئاساییە، چونکە ئەوە باودۆخێکە زۆربەی لاوان لە جیهاندا پێیەوە گرفتارن. پشت بە دانایانی ناو خێزانەکەت و دەوروبەرتەوە ببەستە... بەڵام ئاگات لە لایەنگیریی هەندێکیان بێت، چونکە ئەندازیار دەیەوێت تۆش ئەندازیار بیت و پزیشك دەیەوێت تۆ پزیشك بیت و تۆش ئاگات لەوە بێت.
- ئایا هێشتا سەرسام بوون دەوری داویت؟ وە ئایا هێشتا نازانیت چیت دەوێت هەتا تەنانەت دوای ئەوەشکە چویتەتە زانکۆوە؟ ئەمەش هەر شتێکیسروشتیە.. ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە تۆ پسپۆڕیەکی هەڵەت هەڵبژاردووە، چونکە هەندێ پسپۆڕیی گرنگیەکەیمان بۆ دەرناکەوێت تا بە تەواوی ڕۆنەچین تیایدا.
- هەڵبژاردنەکان لەوانەیە تەنگت پێ هەڵچنن و تۆش تەنها دەرك بە هەندێکی کەمیان بکەیت.. دڵتەنگ مەبە چونکە هەموو پسپۆڕیەك پێکهاتووە لە کۆمەڵێ خاڵی بەهێز ئەگەر بیاندۆزیتەوە و پەرەیان پێ بدەیت ئەوە سەرکەوتنێکی گەورە بەدەست دەهێنیت.. لێرەدا پێویستە

رازیی بیت بەو پسپۆڕیەی کە پەیوەندیت پێوە کردووە، و خۆت یەکلابکەیتەوە تا سەرکەوتن و پسپۆڕی تەواوی تێدا بەدەست بهێنیت.

- حەسرەت مەخوازە بۆ پسپۆڕیەکی تر کە ئاواتەخوازبیت لەوێ بتخوێندایە، چونکە زۆربەمان بینی لە کەسە بەتواناکان کە سەرەتا رازیی نەبووە بە پسپۆڕیەکەی و بەڵام لەگەڵ گرنگی و لێبڕان رازیی بووە بە خۆی..

مام ساڵح قسەتان بۆ دەکات:

چەندە سەیرە خۆشویستنی دایك و باوك بۆ کوڕەکەیان، ئارام دەگرن لەسەر پەروەردەکردنی و چاودێریکردنی بۆ سالانێکی درێژ، پاشان کە گەورە بوو خەرجی دەکێشن بۆی تا گەشت بکات بە مەبەستی خوێندن، هەرچەندە خۆشیان پێویستی زۆریان بە پارە و دارایی هەیە، بەڵام سەیرتر لەوە ئەوەیە کە ئەو کوڕە کە رێزی ئەو قوربانیدانەی لا نیە، وە ئەو بۆشاییەی کە بۆی دروست بووە دوای هاتنە دەرەوەی لە ماڵ زیانی زۆری لێ دەدات، نموونەی ئەو جۆرە کەسانە با بەرزترین بڕوانامەش بەدەست بهێنن لە باشترینی زانکۆکاندا بەڵام هەر وەك منداڵی بێ کەڵك و سوود دەمێننەوە!

۞ کاتێک خوێندنی زمانی عەرەبیم هەڵبژارد لە زانکۆدا، هاوڕێکانم گاڵتەیان بەو بەشە دەکرد، دەیانوت: (زۆر حەیف بۆ تۆ موتەنەببی! واتە بۆچی خۆت سەرقاڵ کردووە بەوەوە.. ئەوە بەشێکی مردووە) بەڵام من بە

هەموو ئەندامەکانی لەشمەوە حەزم لەو بەشە بوو، نوێژی ئیستیخارەم بۆ خوای گەورە کرد و کاروانی دوور و درێژی خۆمم دەستپێکرد.. بە راشکاوانەوە لێتان ناشارمەوە، کە من لە میانی ژیانی چەند ساڵەی زانکۆمدا ڕەت دەبووم بە چەندین هەڵوێستی زۆردا کە هەستم بە پەشیمانی دەکرد لە هەڵبژاردنەکەمدا، بەڵام زاڵ دەبووم بەسەر ئەو حاڵەتەدا و من ئێستا یادەوەری ئەو ساتانە دەکەمەوە کە چەندە چێژم لەو بەشە بینیوە، بە سەرکەوتوویی بەکالۆریۆسم بەدەستهێنا و ماستەر و دکتۆراشم بەدەستهێنا و ئێستا من مامۆستای زانکۆم و چێژ لە کارەکەم دەبینم و داهێنان دەکەم لە کارەکەمدا و هەموان ڕێزم لێ دەنێن، و زۆر سوپاسی خوای گەورە دەکەم کە من لەو ڕۆژگارانەدا خۆراگربووم....»

قوتابییەکی زانکۆ..

بەڵام سەرکەوتوو نەبوو تیایدا، یان سادەبوو، کەس گرنگی پێ نەدەدا.

- لە یادت بێت کە گواستنەوە لە زانکۆیەکەوە بۆ زانکۆیەکی تر بڕیارێکە پێویستی بە بیرکردنەوە و توێژینەوە و ڕاوێژکردنی زۆر هەیە.. وە ئەوەش هانت نەدات کە گواستنەوە لە بەشێکەوە بۆ بەشێکی تر لە هەندێ زانکۆدا ئاسانە، من قوتابی زۆر دەناسم باجی زۆریانداوە بۆ گۆڕینی بەشەکەیان لە کۆلیژێکەوە بۆ کۆلیژێکی تر، و پێیان وابوو کە باشیان کردووە، کە لە بنچینەشدا وانەبووە..!!
- لەو بیروئەندێشانەی هێرشدەکەنە سەر بیروهۆشت لە سەرەتای ساڵی یەکەمی خوێندندا ڕۆشتنە بۆ زانکۆ یان کۆلیژێك لە شارەکەتدا.. ئاساییە ئەگەر تۆ زامنت کرد و هیچت لەدەست نەدابوو (واتە لە

زانکۆیەکی باشەوە نەتگواستەوە بۆ زانکۆیەکی نزمتر، یان ناچار نەبویت کە بەشەکەت بگۆڕیت) وە ئەگەرنا ئەوە پێویستە بە پەلە واز لەو بیروبۆچوونانە بهێنیت، تۆ ئێستا لە ئەرکێکی گرنگدایت و دەتوانیت سەردانی کەسوکارت بکەیت هەرکاتێك کە بۆت رەخسا، ئەو کاتە بۆت دەردەکەوێت کە چەندە تام و چێژی هەیە.

قۆناغێکی نوێ.. ژیانێکی نوێ.

جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان ژیانت لە قوناغی ئامادەیی و ژیانی زانکۆدا..ئەگەر ئەو جیاوازیانەت زانی ئەوە بە چاوێکی کراوەوە دەڕوانیتە واقیعەکە و ئەو بۆشاییە گەورەت بۆ پڕدەبێتەوە کە هەستی پێدەکەیت لە نێوان ئەو دوو قۆناغەدا... لەم خشتەیە رابمێنە:

خوێندن لە قۆناغی ئامادەیی	خوێندن لە زانکۆ
خوێندن بەزۆرە و بەخۆڕاییە (ئەگەر شتێکی تر هەڵنەبژێریت)	خوێندن ئەرکە و خۆویستانەیە
دایك و باوکت تەداخول دەکەن لە رێکخستنی کاتی رۆژنەتدا	تۆ ئازادیت لە رێکخستنی کاتەکانی رۆژانەت
چالاکیە ناپەرۆگرامیەکان دیاریکراون و پێویستە پرس بە دایك و باوکت بکەیت بۆ بەشداربوون تیایدا	چالاکیە ناپرۆگرامیەکان زۆرن و هەمەچەشنن، و تۆ ئازادیت و بێ سانسۆریت لە هەڵبژاردنیاندا
مامۆستاکانت لێپرسینەوەت لەگەڵ دەکەن سەبارەت بە ئەنجامدانی ئەرکەکانی قوتابخانە بە شێوەیەکی رۆژانە و جار جارێك یادت دەهێننەوە	کەس زۆرت لێ ناکات بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانت و تەنانەت کەسیش یادت ناهێنێتەوە
تۆ خشتەیەکی خوێندنت هەیە و هیچ جۆرە	ئایا دەتەوێت خوێندنەکەت چڕتر بکەیت

رایەکی تۆی لەسەر نیە	یان سوکتری بکەیت؟ تۆ ئازادیت (تا ئەندازەیەك) لە ژمارەی ئەو سەعاتانەی کە دەتەوێت بخوێنیت تیایدا
مامۆستاکەت یەتە پێشەوە بۆ یارمەتیدانت ئەگەر هەستی بەوە کرد کە تۆ پێویستت بە یارمەتی ئەو هەیە	کەس لاناکاتەوە بەلاتا، هەتا خۆت داوای یارمەتی نەکەیت لە مامۆستاکەت و بە شێوازێکی دیاریکراو
قوتابیەکان لە یەك دەچن لە خەمەکانیان و تموحەکانیان و ئومێدەکانیان و ئەوەی کە هەولّی بۆ دەدەن	تۆ چەندین جۆر و گروپی جیاواز دەبینیت لە کەسایەتیە سەیر و هەمەجۆرەکان و تۆش ناچاریت کە هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا بکەیت و بژیت لەگەڵیاندا
ئەگەر ئاستی خوێندنت دابەزی، ئەوە دنیا دەڕوخێت بەسەرتدا، رابەری پۆلەکەت ناچار دەبێت بەخێوکەرەکەت بانگ بکات بۆ قوتابخانە...و...هتد	کاتێك ئاستی خوێندنت بەرەو لاوازی دەچێت کەس ئاگادارت ناکاتەوە.. کەس رێگەت لێ ناگرێت.. کەسیش سزات نادات
ژمارەیەکی دیاریکراو قوتابی هەیە لە پۆلێکدا	ژمارەی قوتابیەکان بە پێی وانەکە جیاوازە، بەلام سەیر نەبێت بەلاتەوە ئەگەر سەدان قوتابی قەرەباڵغی دروست بکەن لە یەك هۆڵدا بۆ گوێبیستی وانەیەك.
مامۆستاکان راهێنانێکی گشتی وەك یەك دەکەن لەو مادەیەدا کە دەیلێنەوە	مامۆستاکان مەشقی پسپۆڕی دەکەن لە بواری ئەو مادەی کە دەیلێنەوە یان لە بوارێکی نزیك لەوەوە
زۆربەی مامۆستاکان هەڵگری بڕوانامەی بەکالۆریۆسن	زۆربەی وانەبێژەکان هەڵگری بڕوانامەی ماستەر یان دکتۆران یان خەریکن بەدەستی دەهێنن
مامۆستاکان پابەندن بە وتەنەوەی ئەو	کتێبێکی زانکۆیی یان مەنهەجێکی

کتێبەی کە دیاریکراوە لە سەرەتای ساڵەوە کە بوتریێتەوە	دیاریکراو نیە بەڵکو مامۆستاکە هەڵدەستێت بە راڤەی بابەتەکە بە بێ پابەند بوون بە شێوازێکی دیاریکراوەوە
مامۆستا پابەندە بە راڤەکردنی مەنهەجە دیاریکراوەکە و	مامۆستاکە پابەند نیە بە راڤەکردنی تەواوی مەنهەجەکەوە
تۆ مەنهەجێکی ئاشکرا و روونت هەیە و زۆر بە دڵنیاییەوە دەردەچیت و سەرکەوتوو دەبیت تیایدا ئەگەر بە باشی سەعی تێدا بکەیت	مەنهەجێکی ئاشکرا و دیاریکراو نیە بەڵکو کۆمەڵێك کتێب و شتی کورتکراوە هەیە وە لەوانەیە بە زمانی ئینگلیزی بن و پێویستە تۆش لێیان تێبگەیت

ژیانی رۆژانەت رێکبخە

ساڵی یەکەم زۆرترینی ئەو ساڵانەیە کە گرنگی هەیە، چونکە ساڵی کەوتنە لە زانکۆدا، زۆربەی ئەو کەسانەی کە واز دەهێنن لە خوێندنی زانکۆ لە ساڵی یەکەمدا وازی لێدەهێنن، لەبەر ئەوە هەستە بە ئامادەکردنی هەموو پێداویستیەکان تا بە هێزەوە دەستپێبکەیت و پشت بە خوای گەورە بەردەوام بوون و سەرکەوتن مسۆگەر بکەیت، کاروباری رۆژانەت رێکبخە بە هەموو شێوە جیاوازەکانی..ئەمەش هەندێ بیرۆکەی بەسوودە لەو بارەیەوە:

شوێنی نیشتەجێبوون:

گرنگترین شتێك کە پێویستە گرنگی پێ بدەیت و رێکی بخەیت لە ئێستادا بریتیە لە شوێنی نیشتەجێبوونت.. وە ئەگەر تۆ لەو شوێنە دەتخوێند کەماڵێشتان لەوێ بوو، ئەوە تۆ بەختت هەیە و پێویست بەوە ناکات گرنگی بەم مەسەلە قورسە

بدەیت، و ئەگەر تۆش لەو بەندە هەژارانەی خودا بوویت کە دوور لە کەسوکاریان دەخوێنن، ئەوە پێویستە بگەڕێیت بەدوای شوێنێکدا کە هەست بە حەوانەوەی تەواو بکەیت تیایدا کە گرنگترینیان ئەمانەن:

أ- بەشە ناوخۆیەکان: کە لایەنی باش و خراپیان هەیە..

ب-نیشتەجێبوون لەگەڵ هاوڕێ یان کۆمەڵێك هاوڕێدا.

ت-نیشتەجێ بوونت لە شوێنێکدا بە تەنها.

لە لاپەڕەی داهاتوودا، باسی لایەنە باش و خراپەکانی هەریەك لەو جۆرانە دەکەین..

شوێنی نیشتەجێبوونت بە هەر شێوەیەك بێت ئەوە پێویستە ئامادەیی تەواوت هەبێت بۆ کەشوهەوای نوێ کە پێشتر رانەهاتویت لەسەری.. کە بێگومان ئاشنا دەبیت بە کەسانێك لە رووی مەزاج و هەڵسوکەوتەوە جیاوازیەکی زۆریان هەیە لەگەڵ تۆدا.. وە هەروەها پێویستە رەچاوی هەندێ لە ئاداب و زەوق بکەیت کە تۆ وا لێدەکات ببیتە کەسێکی خۆشەویست و سەرنجراکێش. وە پێشبینی ئەوە مەکە کە کەسانی تر بەو شێوەیە بن لەگەڵتدا، چونکە یاسایەك نیە زامنی ئەوە بکات..! وە بە درێژی باس لەوە دەکەین لە بەشێکی تایبەتدا سەبارەت بە بنیاتنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە ژیانی زانکۆدا.

بەشە ناوخۆییەکان

لایەنە باشەکانی	لایەنە خراپەکانی
خەرجی کەمە و زۆربەی جاریش بەخۆڕاییە	هەمیشە بوونی نیە
زۆریی قوتابیەکانی لە هەموو ئاستەکان و پسپۆڕیەکاندا	فەوتاندنی کات
چالاکی قوتابیانەی هەمەجۆر	زۆر پیس و پۆخڵە (زۆربەیان بەو

	شێوەیەن)
نزیکە لە زانکۆوە	ژوورەکانی قەرەباڵغن
بوونی ژەمی خواردنی ئاسان	هەمیشە تۆ ناتوانیت هاورێی ژوورەکەت دیاری بکەیت
لە رووی ئاسایشەوە زۆر باشە (بە تابەتی بە نیسبەت کچانەوە)	پێویستە ملکەچی یاساکانی نیشتەجێبوون بیت

نیشتەجێ بوون لەگەڵ کەسێك یان چەند کەسێکدا و لە شوقەدا:

لایەنە باشەکانی	لایەنە خراپەکانی
مامناوەندە لە خەرجیدا	نارەحەتی لە گونجان لەگەڵ نیشتەجێبووەکاندا
دەتوانیت کەسانی گونجاو هەڵبژێریت کە لەگەڵتابن	زۆری جیاوازیەکان
ئازادیەکی زیاترت پێ دەبەخشێت	سەختی لە دەسکەوتنی هاودەم و کەسی گونجاو
ژیان لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکدا وادەکات کەمتر هەست بە تەنهایی و غەریبی بکەیت	فەوتانی کات
	بۆ هەندێ قوتابی خەرجیەکەی زۆرە

نیشتەجێبوون بە تەنها لە شوقەیەکی سەربەخۆدا

لایەنە باشەکانی	لایەنە خراپەکانی
کۆنترۆڵکردنی تەواوی ژیانی خۆت	خەرجیەکەی زۆر
کاتی زۆر بۆ سەعیکردن و چالاکیەکانی تریش	هەستکردن بە تەنهایی و نامۆیی و غەریبی
هەڵبژاردنی ئەو شوێنەی کە دەگونجێت لەگەڵ باری داراییتدا	فرسەتدان بە نەفسی خراپەکار، بە تایبەتی لەگەڵ ئەم هۆکارە خراپانەی ئەم

سەردەمەدا، فەرموودەی (بە راستی گورگ بە مەڕی لاڕێ دەویرێت و دەیخوات)	
لاوازی گەشەکردنت لە بواری شارەزاییە کۆمەڵایەتیەکاندا.	

لە نێوان حەقیقەت و خەیاڵدا

خەیاڵ: من بە گەنجیی لە ماڵێکی باشدا پەروەردە بووم، و ناترسم لەوەی لەگەڵ هەر کەسدا نیشتەجێبم بە هەر شێوەیەك بێت!

حەقیقەت: چەندە متمانەت بە خۆت هەبێت و بە رەوشتت و پەروەردەت ئەوە هەر کاریگەر دەبیت بەوانەی کە هاوڕێیەتیان دەکەیت و نیشتەجێ دەبیت لەگەڵیاندا، لەبەر ئەوە دوورکەوەرەوە لە هاوڕێیانی خراپ، چەنکە ئەگەر ئەوان زیان بە رەوشت و ئەخلاقی تۆش نەگەیەنن، ئەوە زیان بە کەسایەتیت دەگەیەنن.. لە یادت بێت کە پەندێکی عەرەبی هەیە دەڵێت: (الصاحب ساحب) واتە: (هاوڕێ کەسێکی راکێشەرە).. وە کوردیش دەڵێت: (دوو گا لە دۆڵێکدا بن، رەنگی یەك نەگرن، خووی یەك دەگرن).

هەنگاوی کردەیی

پێش ئەوەی شوێنی نیشتەجێبوونت دیاریی بکەیت پرسیاری هۆکارەکانی گواستنەوە بکە کە لەو شوێنە دەتگوازێتەوە و خۆت تاقیبکەرەوە لە بەیانیاندا یان پرسیار لە قوتابیەک بکە کە پیش تۆ لەو شوێنە بووە، ئەگەر لەو کەسانەش بوویت کە گوزەرانیان باشەو ئۆتۆمبیلت هەبوو، ئەوە لە بەیانیاندا و لە کاتی قەرەباڵغیدا رێگاکە تاقیبکەرەوە

هۆکارەکانی گەیاندن:

لەو شتە گرنگانەی بۆ شوێنی نیشتەجێبوون گرنگە کە رەچاوی بکەیت بریتیە لەوەی کە لەبیرت بێت

چۆن بگەیتە زانکۆ و کۆلێژەکەت؟ ئەی چەندە کاتت پێویستە بۆ گەیشتن؟
ئەو ئامرازە چیە کە بەهۆیەوە دەگەیتە زانکۆ؟
ئەمە شتێکی گرنگە، چونکە پێویستە تۆ لە کاتی خۆیدا لە زانکۆ ئامادەبیت بە تایبەتی لە کاتەکانی قەرەباڵغی شەقامەکان و کەمیی و جەنجاڵی هۆکارەکانی گواستنەوە.. بە نیسبەت خۆمەوە من کارەکانم سەقامگیر نەبوون هەتا ناچاربووم کە لە نزیك زانکۆکەمەوە نیشتەجێ ببم، هەرچەندە من ناچار بووم دوورکەومەوە لەو هاوڕێیانەم کە پەیوەندی توندوتۆڵم هەبوو لەگەڵیاندا، بە هەر حاڵ من هاوڕێیەتیم لەگەڵ چەند کەسانێکی تردا پەیداکرد، و کارەکان ئاسایی بوونەوە، وە خوێندکارانی هەموو زانکۆکانی جیهان لەسەر ئەوە راهاتوون.
شتەکە سادە نەبێت بە لاتەوە و بە گاڵتە مەیگرە، چونکە ئەو شوێنەی کە دوورە لە زانکۆوە یان بە سەختی دەگەیتە زانکۆ ئەوە هۆکارێکی سەرەکیە بۆ دواکەوتنت و خاوبوونەوەت لە ئامادەبوون لە موحازەرەکاندا بە تایبەتی لە کاتە ساردەکاندا و ئەو کاتانەی کە خەو خۆشە!

خواردن:

کاتی ئەوە بەسەرچوو کە دایکت خواردنی ئامادەکراو بخاتە بەردەمت، ئێستا سەردەمی ئەو خواردنەیە کە کارەکەت بۆ دەبات بەڕێوە، و خواردن لە چێشتخانەی زانکۆ یان خواردن لە چێشتخانەکانی دەرەوە.. هەر لە سەرەتادا ئاگاداری هەر گۆڕانێك بە لە عادەتەکانی خواردنت.. چونکە هەندێ لە خوێندکاران حەزیان لەوەیە نائارامیان کەم بکەنەوە و خۆیان بگونجێنن لەگەڵ پەستانی دەروونیاندا وە توشی دەبن لە کاتی زۆر خواردنیاندا، لەبەر ئەوە تێبینی ئەوە دەکەیت کە چۆن کێشی خوێندکارانی زانکۆ زیاد دەکات، تۆش لەم

بارەوە ئاگاداری خۆتبە و کە پابەندبیت بە سێ ژەم خواردنەوە لە رۆژێکدا و ژەمی دیاریکراو و دوورکەوتنەوە لە خواردن لە نێوان ژەمەکاندا.
وە لە شتە پێشنیارکراوەکان: خواردن لە چێشتخانەی زانکۆ بەو شێوەیەیە ژەمەکان سوکن لە هەندێ زانکۆدا یان لە هەندێ لە چێشتخانەکانی دەرەوەدا، لەبەر ئەوە تۆ سوود وەردەگریت لە پرسیارکردن لە خوێندکارە کۆنەکان و ئەوانەی لەو بوارەدا ئەزمونیان هەیە، یان لەوانەیە بانگهێشت بکرێیت بۆ خواردنی خۆڕایی ..!! وە لە لایەکی کەوە زۆرێك لە قوتابیەکان لەو ماوەیەدا فێری چێشتلێنان و هونەری چێشتلێنان دەبن.. و تۆش لەو بارەیەوە چەندین بەسەرهات و چیرۆکی پێکەنیناوی دەبیستیت.. ئەوە بریتیە لە خۆشیەکانی ژیانی رەبەنی و سەڵتی، بەڵام ئاگاداری ئەوەبە کە لە کاتی بەهادار و سەنگینت نەبات، و کارنەکاتە سەر خوێندنە ئەکادیمیەکەت، چونکە تۆ بۆ ئەوە لێرەنیت چێژ ببینیت تەنها لە خواردن و فێربوونی چێشت لێنان.

پەیوەندیەکان:

لەوانەیە لە رۆژانی سەرەتادا کارتی مۆبایلی زیاتر بەکار بهێنیت، ئەمەش حاڵەتێکی ئاسایییە بۆ قوتابی غەریب و نامۆ، بەڵام ئاگاداربە لەوەدا زیادەڕەو نەبیت چونکە خەرجی تۆ دیاریکراوە، و پەیوەندی چەندبارە سۆزداری زیاتر دەکات و هەروەها شەیتان هەزار جار یەت بۆلات و هەزاران بیرۆکە دێنێت بە خەیاڵتدا، لە پێناو گەڕانەوە بۆ ناو کەسوکارت یان گۆڕینی شوێنی خوێندنەکەت یان شتی تر.

کێشەکانی خەوتن:

شتێکی باوە کە توشی تێکچونی خەوتن ببیت و لە سەرەتادا خەوت تێك بچێت، یان دوای ئەوە هەر وابیت.. کێشەکانی خەوتن دوو جۆرە:

یەکەم:کەم خەوی و حەوانەوەی تەواو لە شەودا دەبێتە هۆی پەرتەوازەبوونی ئاگابوون لەخۆ.. و تەرکیز کەم دەکاتەوە و ناچارت دەکات لە کاتی موحازەرەکاندا خەوت لێ بکەوێت.. تۆش بگەڕێ بەدوای هۆکاری ئەوەدا.. لەو هۆکارانەئەو خەم و خەفەتانەیە کە سەرقاڵی کردوویت، یان چەند خویەکی خراپ و ناتەندروستت هەیە لەکاتی خەوتندا(تەماشەی ئەم خشتەیە بکە):

بنەما ئاڵتونیەکان لە پێناو خەوتنێکی تەندروستانەدا:

- مەشقە وەرزشیەکان بە رۆژدا.
- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی چا یان قاوە.
- پێش وادەی خەوتن زۆر مەخۆ و مەخۆرەوە.
- دەبێ ژووری خەوتن بۆ خەوتن بێت نەک بۆ شتی تر.
- با خەوی تەواوت لە شەودا بێت.
- دوعا سوننەتەکانی پێش خەوتنت لەبیرنەچێت.
- پێش خەوتن خۆت لە حەمامێکی گەرمدا بشۆ و پاشان و شیرێکی گەرمیش بخۆرەوە.
- کاتێک بۆ زیاتر لە سێیەکی سەعاتێک لە جێگاکەتدا دەمێنیتەوە و خەوت لێناکەوێت، هەستە و بۆ ماوەیەک برۆ بۆ شوێنێکی تر پاشان بگەڕێرەوە بۆ سەرجێگاکەت و بخەوە.
- (باشترین ئامۆژگاری بە نیسبەت منەوە) لەسەر جێگاکەت دانیشە و کتێبێکی بێتاقەتکەر بخوێنەرەوە و بە خێرایی خەوت بۆ دێت.
- نائارامیی یەکێکە لە گرنگترینی هۆکارەکانی خەوزڕان، و لێرەدا پێویستە تۆ پێش هەموو شتێک مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت.

- **پشت نەبەستیت بە حەبەکانی خەوتن** (Benzoe azepines).

دووەم:زۆر خەوتن.. بە شێوەیەك دوای هاتنەوە لە زانکۆ سێ سەعات یان زیاتر دەخەویت و پاشانیش شەو زوو دەخەویت، هیچی تێدا نیە لە کاتی هەندێ لە موحازەرەکاندا خەوەنوچکە بکەیت، لەم کاتانەدا هەستە بە چالاککردنی خۆت لە ڕێگای ئەنجامدانی وەرزش و خواردنەوەی قاوە لە بەیانیاندا بە شێوەیەکی مامناوەند و مامەڵە لەگەڵ خەمەکانتدا بکە بە شێوەیەکی دروستانە.. چونکە خەو هەندێك جار ڕاکردنە لە واقیع بەبێ ئەوەی هەست بەوە بکەیت.
بەهەرحاڵ ئەگەر کێشەکانی خەوتن درێژەی کێشا بۆ ماوەیەکی زۆر یان بووە هۆی ناڕەحەتی دەروونی، ئەوە پێویستە ڕاوێژ بە شارەزای ئەکادیمی یان دەروونی بکرێت لە زانکۆ یان سەردانی پزیشکی دەروونی بکرێت ئەگەر پێویستی کرد.

یەکەم ڕۆژی زانکۆ:

شتانێکی زۆر هەیە کە پێویستە لەسەرت لە ڕۆژانی یەکەمی زانکۆدا بیانزانیت.. تۆش بە حەماسەتبە بۆ ئەو شتانە هەرچەندە سەختی و ناڕەحەتیش ڕووبەڕووت ببنەوە.. چونکە سروشتی سەرەتای هەموو شتێك سەختە و پاشان کارەکان ئاسان دەبن:

- **ئاشنا ببە بە زانکۆکەت**.. چونکە تۆ لەو شوێنەدا لە چالاکترینی ساتەکانی تەمەنت دەبەیتە سەر و ئەو ساتانەی کە زۆرتر چالاك و تەندروستیت.. لەبەرئەوە سووربە لەسەر ئاشنابوون پێی بە شێوەیەکی باش.. ئاشنا ببە بە شوێنەکانی خوێندن و بەشەکان و بزانە لەکوێ

موحازەرەکان پێشکەش دەکرێن.. ئەوە بزانە کە تۆ لە ئامادەییدا نیت، بە شێوەیەك قوتابیەکە بە درێژایی ساڵەکە هەر لە پۆلێکدا بمێنێتەوە، ئەو رۆژانە خواحافیزیان لێ کرا و ئێستا تۆ لە پێشوازی زانکۆدایت و موحازەرەکان لە چەندین شوێنی جیاواز پێشکەش دەکرێ، و پێویستە بە باشی بیانزانیت هەتا دوانەکەویت لە مەوعیدی موحازەرەکان و خۆت نەخەیتە ساتانێکی حەریج و تەریق بوونەوە.

- **ئاشناببە بە هەموو بەشەکانی زانکۆکە و بە بیناکان**(نوسینەگەکانی کاروباری قوتابیان و کاروباری ئەکادیمی و کتێبخانە و یاریگا وەرزشیەکان و بنکەی تەندروستی و شتەکانی تریش...) لە هۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ ئەوە پەنابردنە بۆ ئەو کەسانەی لە تۆ کۆنترن لەوێ، و داوای یارمەتیان لێ بکە.. دەبینیت کە زۆربەیان رێزی تەواوت لێ دەگرن و دەرك بە بارودۆخی تۆ دەکەن (لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت ئەوەیان بیربێتەوە کە کاتی خۆی ئەوانیش چەندە گرفتار بوون بەوەوە).. بەڵام کێشەکە لەوەدایە چۆن بگەیت بەو کەسانە؟!.. هەندێکیان خۆیان ئامادەیی دەردەبڕن کە یارمەتیت بدەن.. ئەگەر کەسی لەو جۆرەت شك نەبرد بە هەر هۆیەکەوە بێت ئەوە هیچ مەترسە و هەر خۆت رۆژ لە دوای رۆژ ئاشنا دەبیت بە شوێنەکان..خۆت و هەندێ لە هاورێکانت هەستن بە گەڕان و ڕاڕا مەبە لە پرسیارکردن، چونکە هەموو ئەوانەی لەو شوێنەدان ئەوانیش رۆژێك لە رۆژان ئاشنانەبوون بەو هەموو شوێنانە..!
- **هەستە بە ئامادەبوون لە گەڕانەکان و لە وەرشەی کارەکاندا کە زانکۆکە پێی هەڵدەستێت بۆ قوتابیە نوێکان لە یەکەم ساڵدا، تا**

ئاشنا ببیت بە بەشەکانی و چۆنیەتی بەکارهێنانی و ئامرازەکانی توێژینەوە تیایدا.. نمونەی ئەو جۆرە گەڕان و سەردانانە کات و ماندووبوونی زۆرت بۆ دەگەڕێنێـەوە.. وە ئاشنات دەکات بە پێ خستە ناو ژیانی ئەکادیمی کە لە زۆربەیاندا پشت دەبەستیت بە سەردانی کتێبخانەکان و گەڕان بەناویدا و خوێندنەوەی سەرچاوەکان.. و لەسەر کتێبخانەکانیش زۆرجار کەسانی رۆح سوکیان تێدایە بۆ هاوکاری قوتابیەکان بۆ دەستخستی ئەوەی کە پێویستیانە لە سەرچاوەکان و تۆ ڕاڕا مەبە لە پەنابردن بۆیان لە هەر کاتێکی تایبەتدا بێت ، وە کتێبخانە ئەکادیمیە گەرەکان زۆر بە ئاڵۆزی ریزکراون، لەبەرئەوە لە رۆژانی یەکەمی زانکۆدا بە سەختی سەرچاوەکان دەدۆزێتەوە.

- **بێتاقەت نابیت لە هیچ جۆرە ناڕەحەتیەکی دەروونی**، بەڵکو بە پێچەوانەوە دڵخۆش و بە پەرۆش دەبیت، بەڵام لە سەرەتای خوێندنی زانکۆدا توشی ناڕەحەتی جۆربەجۆر دەبیت.. لەوانەیە توشی دڵەڕاوکێ و تۆقین ببیت لەو گۆڕانە گەورەیە لە ژیانتدا، و یان لەوانەیە سۆزت بۆ کەسوکارت و خەڵی گەڕەك و هاوڕێ کۆنەکانت و ژیانی پێشوت دڵت بسوتێنێت، لەوانەیە زۆر حەزت لە گریان بێت، لە هیچ مەترسە ئەوە شتێکی سروشتیە، ئەو حاڵەتە هاتووە بەسەر زۆرێك لە قوتابیە سەرکەوتووەکانی تریش لە پێش تۆدا.. فرمێسکەکانت قەتیس مەکە و بەڵکو رێگەیان پێبدە بێنە خوارەوە (بەس با کەس نەتبینێت)!
- **ئاشنا ببە بە یاساکانی زانکۆ**(هۆکارەکانی دەرکردن و وەستاندن و ئەو یاسایانەی ئاستت بەرز دەکاتەوە بۆ باشتر) و چەندان شتی تر. ئەو یاسایانە زۆر جار ئاڵۆزن و تەمومژاوین و پێویستتی بە راڤەکردن هەیە

بۆ چەندین جار، بەڵام نەزانینی لەوانەیە ببێتە هۆی کارەسات و ئەو کێشەیە بەرەو رووی زۆرێك لە قوتابیەکان دەبێتەوە. هۆکارەکەشی ئەوەیە کە بە راستی ئێمە لە خوێندندا لە قۆناغی ئامادەییدا شتێکمان نەبیستووە نای یاسا بێت، ئەی من سەرەتا پێم نەوتیت زانۆ بە تەواوەتی ژیانێکی نوێیە؟

ئەم کارەم تاقیکردۆتەوە و ئالودەوی بووم، کە بریتیە لەوەی زوو هەستم لە خەو و نوێژی بەیانی بکەم و پاشان بە هێواشی مەشقی پیادە رۆشتن ئەنجام بدەم بۆ ماوەی بیست خولەک و پاشان نانی بەیانیم بخۆم و دەست بکەم بە سەعیکردن لە هەندێ وانەدا، ئەم رێگایە تاقیبکەرەوە ئەو کاتە چالاکی و زیندوێتیت پێ دەبەخشێت و بەرهەمت زیاتر دەکات نەک هەر لە بەیانیاندا بەڵکو بە درێژایی رۆژەکە

قوتابییەکی زانکۆ

سایتی ئەلیکترۆنی زانکۆ

سایتی ئینتەرنێتی زانکۆ یەکێکە لە گرنگترینی سەرچاوەکان کە وات لێدەکات بتوانیت زۆرێك لە زانیاریە بەسوودەکان کۆبکەیتەوە سەبارەت بەو زانکۆیەی پەیوەندی پێوە دەکەیت. بگەڕێ بە سایتەکەدا تا ئاشنا بییت بە کێشەی قوتابیان و گرنگیپێدانەکانیان، ئەوەی بیروهۆشی ئەوانی سەرقاڵ کردووە.. بەبێ ئەوەی ناسنامەی خۆت ئاشکرا بکەیت بەبێ ئەوەی هەواڵیان پێبدەیت تۆ قوتابیەکی لێبڕاویت و نیازت هەیە پەیوەندی بەو زانکۆیەوە بکەیت، چونکە ئەوە شێوەی وەڵامی ئەوان دەگۆڕێت بە شێوەیەك لە شێوەکان.. جوانتر لەو کارەدا ئەوەیە ئەو قوتابیانەی ئەزموونیان هەیە لە سایتی زانکۆدا دەردەکەون و ئەوان حەزیان لە یارمەتیدان و ئەو خزمەتەیە کە تۆ چاوەڕوانی دەکەیت.

عازەبیی جیهانێکی وروژێنەرە:

عازەب نازناوێکی تازەیە کە لەم رۆژانەی دواییدا هەڵیدەگریت(لەگەڵ چەندین نازناوی تردا) تەنگەتاو مەبە، چونکە عازەبی نوێ فێری زۆرێك لە کارامەییەکانت دەکات، لەوانە کارامەیی چێشتلێنان و پاککردنەوە و شۆردن و ئوتوودان و چەندین شتی تر لە کارەکانی ناوماڵ، چەند قوتابیەکم دواندووە ئەوانەی کە ژیانی زانکۆیان تەواو کردووە لەو بوارەدا توانای زۆریان پەیدا کردووە؟ نازانم! ئەوەی من بە باشی دەیزانم پێویستە تۆ بە تەواوی ئامادەباش بیت بۆ هەموو بارودۆخێك، وە چێژ لە هەموو ئەزمونێکی نامۆ ببینیت، و خۆت ئامادەباش کە تا پێبکەنیت بە خۆت کاتێك کە هەڵەیەکی نەشیاو دەکەیت..!!

سەرەتایەکی نوێ.. زاراوەی نوێ... و نازناوی نوێ.

- زۆرێك لە زاراوە نوێکان دەبیستیت کە تایبەتن بە خوێندن و بەژیانەوە لە زانکۆکەتدا .. لەبەر ئەوە ئامۆژگاریت دەکەم خۆت کراوە بکەیت بۆ زاراوە نوێکان و نامۆکان لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا و ئەو کاتەش ئەو زاراوانە دەڕژێنە ناو زمانی رۆژانەت.

زۆرێک لەو ناوانەی قوتابی ئاراستەی دەکات لە زانکۆکاندا بۆ قوتابیە نوێکان جیاوازی هەیە بە پێی جیاوازی شارەکان و وڵاتەکان، لە ئەردەن پێیان دەڵێن (سنفور) و لە سودان (برلوم) و لە سعودیە (ئوریا، موستەجید) و لە کوردستانیش (قاز) و چەندین شتی تر، بێتاقەت مەبە لەم ناوانە چونکە تۆش تەنها یەک ساڵ ئەو ناوەت پێوە دەلکێت..!!

- تۆ قوتابیەکی تێکۆشەریت و ئەوەی کە زۆر باوە لە زۆرێك لە زانکۆکاندا کە ناوی سەیر و پێکەنیناویت پێوە دەنێن.. بێتاقەت مەبە لەوە چونکە ئەوە عورفێکی کۆنی زانکۆیە، رازیی بیت یان نارازیی بیت! تۆش هەمان شت دەکەیت بۆ ساڵی ئایندە و بەرامبەر بە قوتابیە نوێکانی زانکۆ..!! لەوانەیە لەو کاتەدا بە رێگاکانی زانکۆدا دەڕۆیت کەسێك ئاماژەت بۆ بکات و پێبکەنێت ... ئەوە بە دڵێکی فراوانەوە وەربگرە ئەوانیش زۆر جار ئەوە دەزانن کە تۆ قوتابیەکی تازەیت، ئەوە شێوازی ئەوانە بۆ پێشوازی لە تۆ..!!

کاری داراییت رێکبخە

لە لەمپەرە گرنگەکان کە رووبەڕووت دەبێتە بریتیە لە رێکخستنی کاروباری داراییت.. ئێمە رۆژانێك کە وەرگیراین فێربوونی حکومیی کەم بوو – هەرچەندە ئاست بەرزیشی کەمترە بەداخەوە– لە زۆرێك لە وڵاتە عەرەبیەکان و زۆرێك لە قوتابیەکان پەنادەبەنە بەر خوێندنی ئەهلی کە پێویستی بە دارایی هەیە و هەندێ جاریش پێویستی بە دارایی زۆر هەیە کە هەندێ لە زانکۆ ئەهلیەکان پارەکەی گەشتۆتە ٩ هەزار ریاڵی سعودی بۆ یەك ساڵ. ئەی چەرەسەری ئەم کێشەیە چیە؟

- مینحە حکومیەکان بۆ خوێندن لە دەرەوەی وڵات.

کە ئەوە زۆر کەمە لە زۆربەی وڵاتە عەرەبیەکان.

وە هەموو ئەو شتەی لەسەر تۆیە ئەوەیە کە پرسیاری بەدەستهێنانی بکەیت و پێویستیەکانی.

- مینحەی پێشەکی لە لایەن دەزگاکان و دامەزراوە خێرخوازیەکانەوە.

- کاری کەم کەم لە کاتی خوێندندا: هەرچەندە هەماهەنگی سەختە لە نێوان کار و خوێندندا، بەڵام ڕێگا چارەیەکە زۆرێك لەو قوتابیانە پەنای بۆ دەبەن کە کەم توانان لە بواری مادییدا و ئێمە شانازیان پێوە دەکەین چونکە دەتوانن خەرجی خوێندنیان بکێشن.

حەوت شتی گرنگ داواکارم لەیادت بێت لە بواری داراییدا:

یەکەم:پێویستە هۆشیاری بڵاوبکەینەوە لە نێو خەڵکیداکە کۆمەکی فێربوون، بریتیە لە وەبەرهێنانی ڕاستەقینە تەنها ئەگەر ئەو کەسە لێبڕاو بێت و تێبکۆشێت. زوو دەست بکە بە قسەکردن لەو بارەیەوە بە زمانی خۆت و گرنگتریش لەوە کردەوەت و ڕەفتارتە.. ببە بەو کەسەی کە جێگەی متمانە بیت و شایانی ئەوە بیت کە خێزانەکەت خەرجیت بکێشن و لە پارووی خۆیان بگرنەوە یان هەندێ شتی خۆیان بفرۆشن تا خەرجی تۆ بکێشن.

بەداخەوە لە ژیانی زانکۆییمانداکەسانێکمان بینی قەدری ئەوە نازانن و ئەنجامەکەی بە خەسارەت و ئازار و فەوتان دەزانن.

دووەم: ئایا دەکرێت ڕێکەوتنێك بکەیت لە نێوان خۆت و نێوان باوکت کە هەموو ئەو خەرجیەی خەرجی دەکات بۆ تۆ لە کاتی زانکۆدا بریتی بێت لە (قەرز) کە ڕۆژێك لە ڕۆژان بۆی دەگێڕیتەوە.

من دەزانم باوکت ئەو بیرۆکەیە ڕەت دەکاتەوە، بەڵام با واز لە سۆز بهێنین و بیر لە شێوازێکی هۆشیارانەی ڕووت بکەینەوە.. ئایا تۆش ڕێك نیت لەگەڵ مندا کە پرۆسەی فێربوون (پرۆژەیەکی وەبەرهێنان)ی سەرکەوتووە.

ئەگەر حسابێکی سادە بکەین دەبینین ئەو قوتابیەی تا پلەی ماستەر یان دتۆرای خوێندووە ئەوە توانای ئەوەی هەیە ئەو خەرجیەی بۆی کێشراوە بیگەڕێنێتەوە لە

میانی سێ یان چوار ساڵدا دوای دورچوون لە زۆربەی پسپۆڕیەکاندا.. ئەمەش مانای ئەوەیە باوکت سەرمایەکەی بۆ دەگێڕدرێتەوە کە لەو پرۆژەی وەبەرهێنانەدا دایناوە (کە بریتیە لە فێربوونی تۆ)، دوای سێ یان چوار ساڵ بە ڕێژەی قازانج نزیکەی ٢٥٪ بۆ ٣٠٪، کە ئەوەش ڕێژەیەکی قازانجی بەرزە بە بەراورد لەگەڵ هەر پرۆژەیەکی بازرگانی تردا.

رابمێنە لەم بیرۆکەیە پێشنیاری بکە بۆ باوکت ئەگەر تۆ پێویستت بەوەیە.

سێهەم: پاشەکەوت بکە.. تۆ ئێستە لە قۆناغی بنیاتناندایت نەك لە قۆناغی بەرهەمهێنان.. پێویستە خۆت بەدوور بگریت لە زۆرێك لە کەمالیاتەکان و خۆشیە بێسوودەکان کە دەتوانرێت دوابخرێن.. من بانگەشەی ئەوە ناکەم تا ببیتە کەسێکی رەزیل و رژد، بەڵام هەوڵبدە کە لە خەرجیدا کۆنترۆڵی خۆت بکەیت لە کاتێکدا ئێمە لەم سەردەمەدا لە هەموو شوێنێك شتانێکی زۆر کە حەزمان لێیانە دەورەیان داوین.

چوارەم: ئەو فرسەتانە بقۆزەرەوە کە بە هەوڵێکی کەم پارەی زۆرت بۆ دەستەبەر دەکەن، لەو جۆرە ئیشانە کارکردن لە وەرزەکاندا و هەڵگرتنی هەندێ شتی بەهادار لە شارەکەی خۆتەوە کە هەرزانن بۆ ئەو شارە گەورەیەی کە تێیدا دەخوێنیت.

لەیادمە کە هاوڕێیەکم دانیشتوی شاری مەککەی پیرۆز بوو، ئەو هاوڕێیەم کاتەکانی حەجکردن و عومرەی دەقۆزتەوە بۆ کارکردن بۆ ئەوەی بتوانێت خەرجی خۆی بکێشێت، وەك شۆفێری تەکسی کاریدەکرد و حاجیان و عومرەکارانی دەگواستەوە و بەو هۆیەوە پارەیەکی زۆر باشی دەستدەکەوت.

ئایا هیچ عەیب و نەنگیەك لەوەدا دەبینیت؟ عەیبە ئەوەیە کە دەستەوسان دانیشیت و بێتوانایی و بێزاری زاڵ ببێت بەسەرتدا..!! زۆر کار هەیە کە تۆ بتوانیت ئەنجامی بدەیت (لە بەشێك لە کاتەکانی خۆت) و بەو هۆیەوە پارەیەکی باشت دەست دەکەوێت

من کاتێک کە لە زانکۆ بووم بەوە ناسرابووم کە ڕەزیل و دەست نوقاوم، بە راشکاوانەوە من زۆر سووووربووم لەسەر ئەوەی کەمترین پارە لە ڕێگای باوکمەوە خەرج بکەم، چونکە کاروانی خوێندنی من دوور و درێژە و خەرجی زۆری دەوێت، ئەم ڕەفتارەی من بەلای مەحمودەوە باش نەبوو، ئەو پێی وابوو کە مرۆڤ پێویستە چێژ لە ژیانی و گەنجێتی خۆی ببینێت، کاتێک کە زانکۆمان تەواوکرد بەڵێنمدا کە پەیوەندی بکەم بە خوێندنی باڵاوە، ئەو شتەم لەگەڵ باوکمدا باسکرد، ئەویش هانیدام و لە دڵی خۆیدا دەیوت (همم.. ئەم کوڕەی من خەرجی زۆری پێنەکردم، کاتێک کە لە زانکۆدا دەیخوێند).. هەمان بیرۆکە هات بە خەیاڵی مەحمودی هاوڕێمدا، ئەویش قەسەی لەگەڵ باوکیدا کرد، کە پێویستی بە هاوکاری ئەو هەیە، باویشکی زۆر سەرسام نەبوو بەو پێشنیارەی و پێی وتبوو: (ئایا بەس نیە ئەو هەموو ماڵ و سامانەم لە تۆدا خەرجکرد..!!)خوێندکارێکی زانکۆ

پێنجەم: بەشداری لە گەڵ هەندێ کەسدا بکە لە خەرجی هەندێ پێداویستیدا کە بتوانرێت بەشداری تێدا بکرێت.. لە بری ئەوەی کە هەر یەکە و بیکڕێت بۆ خۆی، وەك چۆن نیشتەجێبوونی بەکۆمەڵ لە سنورێکی گونجاودا زۆرێك لە خەرجیەکنت بۆ دەگەڕێنێتەوە.

شەشەم: ئاگاداری قەرزبە، چونکە قەرزکردن سەرنەویکردنەو سەرقاڵت دەکات و زۆر ئاگات لە ئامانجەکەت نامێنێت، لیك بە دەمی هەندێ قوتابیدا دەهاتە خوارەوە کاتێك کە سەرچاویەکی ئاسانیان دۆزیەوە بۆ قەرزکردن، و قەرزەکان کەڵەکەبوون لەسەریان، ئەوە هەر باسی مەکە کە خوێندنەکەیان چی بەسەرهات!

حەوتەم:باشئەوە بزانە کە ماڵ و سامانی تۆ بۆ کوێ دەچێت.. هەستە بە تۆمارکردنی خەرجیەکانت بە شێوەیەکی رۆژانە (خەرجیە گەورەکان) لە خشتەیەکی جێگیردا.
ئەم رێگایە یارمەتیت دەدات بۆ چاککردنی خەرجیەکانت و زانینی ئەو شتەی کە داهاتی تۆ زیاتر خەرج دەکات.. ئەمە و لەگەڵ ئەمانەشدا رێکخستنێکی جوان بۆ هەموو ژیانت، ئەو کاتەش واز لەو پرسیارە چەند بارەیە دەهێنیت کە کەی ئەو شتەت کڕی و کەی ئەو بڕە پارەیەت وەرگرت.. و بەو شێوەیە.

خاڵی دووەم
ژیانی ئەکادیمیت

ئەگەر تەماشای پاسپۆرتەکەت بکەیت لە خانەی (پیشە)دا، دەبینیت کە نوسراوە (قوتابی) ئەمە وەزیفە تازەکەی تۆیە، تۆ لەسەر دەرگاکانی ژیانیت کە ئامانجی یەکەت فێربوونە، بەڵام بوەستە ئەمڕۆ ناوی (قوتابی)زۆر جیاوازە لە ناوی (قوتابی) کاتێک کە تۆ لە قۆناغی ئامادەییدا بوویت، پێویستە هەست بەو جیاوازیە بکەیت و ئەگەرنا ئەوە گومان نابەم تۆ شتی زۆرت لە زانکۆ دەستبکەوێت و هەروەها رۆژەکانیشت لە زانکۆدا بێتاقەتکەر دەبن... (رۆشتن و هاتن)... رێک وەک ئەو رۆژانە کە لە ئامادەیی دەتخوێند.

ژیانێك بۆ فێربوون ٧/٢٤

ئەو شتە بنەڕەتیەی کە هەموو شارەزایان و سەرکەوتوان کۆدەکاتەوە لە جیهاندا کاری بەردەوامیانە رۆژ لە دوای رۆژ لە پێناوی فێربوون و وەرگرتنی زانیاری و کارامەیی کە سەرکەوتنیان بۆ بەدیدەهێنێت، لە رۆژی یەکەمەوە پێویستە ئەو هەلوێستە بگریت چونکە تۆ لێرەیت بۆ ئەوەی فێرببیت... زۆر تێبینەکەر و وریابە بە درێژایی کات.. لە منداڵانەوە فێربە.. لە خەڵکی گشتیەوە فێربە.. ئامادەباش بە بۆ وەرگرتنی زانیاری و تێگەشتن لە پراکتیزە کردەییەکان.. ئەوە وەزیفەی ئێستای تۆیە کە بۆ ماوەی بیست و چوار سەعات لە رۆژێکدا و حەوت رۆژ لە هەفتەیەکدا کاری تێدا دەکەیت، و لە بری ئەوە موچەیەکی گەورە وەردەگریت.. بەڵام نەك ئێستا بەڵکو لە ئایندەدا..!!

ئەمە هەندێ بیرۆکەی بنچینەییە لە پێناوی سەرەتایەکی سەرکەوتوو بۆ ژیانی ئەکادیمیت:

- ئامادەباش بە بۆ خوێندن و وەرگرتنی زانیاری هەر لە یەکەمین رۆژی زانکۆوە، پێشبینی ئەوە نەکەیت کە موحازەرەکانی سەرەتای ساڵی خوێندن موحازەری تەرفیهی و خۆناسین و سادەن!
- لە زانکۆ بەرزەکاندا، موحازیر هەڵدەستێت بە دابەشکردنی پلانی خوێندن syllabus بۆ ئەو مادەیەی خۆی بە درێژایی بەشەکە کە بریتیە لە : ناونیشانە وەرگیراوەکان و تاقیکردنەوە کورتەکان Quizzes و چەندین شتی تر.. پێویستە پارێزگاری ئەو خشتەیە بکەیت و لەبەرچاوت بێت لە ژوورەکەتدا و ئەمەش بریتیە لەو (نەخشە)یەی کە پشت بە خوای گەورە بەرەو سەرکەوتنت دەبات.
- لە رۆژی یەکەمەوە دەست بکە بە سەعیکردن بە لێبڕانەوە و خۆئامادەکردنی پێش وەخت بۆ موحازەرە بە پێی خشتەی خوێندن، و کارەکان دوانەخەیت!! چونکە تۆ کاتی تەواوت دەست ناکەوێت بۆ سەعیکردن ئەگەر کارەکان دوابخەیت.. بە راستی مانگی یەکەم بۆ تۆ ئایندەی تۆ دیاریدەکات و لەبەرئەوە ئامادەباشبە و زۆر چالاکانە و بە حەزەوە دەستپێبکە.
- پرسیاری سەرچاوەکان و کتێب و کورتکراوەی مادە گرنگەگان بکە، پشت بەو قوتابیانە ببەستە کە پێش تۆ کەوتوون و ئەو قۆناغەیان بڕیوە لەگەڵ حەزەرکردن لە هەر گۆڕانگاریەك لە مەنهەج یان موحازیر چونکە ئەوە هەموو مەنهەجەکە دەگۆڕێت.

- متمانەت بەخۆت لەدەست نەدەیت کاتێك کە ٤ تا ٥ کەس دەبینیت دەستیان بەرزدەکەنەوە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارێك!! خۆت تۆمەتبار مەکە بەوەی کە کەم فام بیت تەنها لەبەر ئەوەی نەتزانی مامۆستاکەت وتی چی!١ تۆ بە زانایی دورست نەکراویت بەڵکو تۆ لێرەیت تا فێرببیت و هێشتا لە سەرەتای رێگاکەدایت.. و گرنگ ئەوەیە کێ لە کۆتاییدا پێدەکەنێت..!!
- غائیب بوون یەکێکە لە گرنگترینی هۆکارەکانی شکست لە خوێندنی زانکۆدا، و یەکێکە لە گرنگترینی هۆکارەکانی هەستکردن بە دارِمان و حەزکردن لە پاشگەزبوونەوە و زیاتر کەمتەرخەمیی بە شێوەیەك بە خۆت دەڵێیت: (ئۆه..پێش من کەوتن و من غائیب بووم.. نازانم چیان وەرگرتووە و گەشتوونەتە کوێ.. رات چۆنە پاشگەز ببمەوە لەم مادەیە.. یان مەگەر خوای گەورە قەرەبووی بکاتەوە)..!!
- رێکخستنی شوێنی سەعیکردن.. لە کوێ سەعیدەکەیت و تێدەکۆشیت؟ ئەم پرسیارە گرنگە... زۆرێك لە قوتابیان حەزیان لە ماڵەکانی خۆیانە.. بەڵام ئەوەت لەیاد بێت کە بە راستی تۆ هەندێ جار پێویستت بە راکردنە کاتێك کە جەنجاڵی لە ماڵەوە دروست دەبێت یان لە شوێنی نیشتەجێبوونت یان کاتێك داواکاری کەسوکارت لەسەرت زۆردەبێت! لە زۆرێك لە زانکۆکاندا چەندین هۆڵی کراوە هەیە بۆ ماوەی ٢٤ سەعات یان کتێبخانە دەکرێتەوە تا دوا سەعاتەکانی شەو.. کاتێك کە دەگەرێیتەوە بۆ ماڵەوەت دوای کۆتایی موحازەرەکان کەمێك پشوو بدە و پاشان برۆ بۆ یەکێك لەو هۆڵانە..

وە ئاگاداربە لە هەراسانکردنی هەندێ قوتابی، ئەوانەی هاتوون بۆ سەرقاڵکردنی کەسانی تر بە گاڵتەکردن یان حەسوودی.

زانکۆیەکی ئاسان و زانکۆیەکی تری سەخت لە ئارادا نیە.. بەڵکو قوتابی هەوڵدەر و قوتابی کەمتەرخەم لە ئارادایە!

- لە سەرەتای خوێندندا، خۆت بەراورد مەکە بە هاورێکانی ترت لە ئاستی خوێندندا.. چونکە ئاستەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە.. چونکە لەوانەیە هاورێکەت ئاستی بەرز بێت لە بیرکاری، بەڵام لە مادەیەکی تردا ئاستی لاوازە!! تەنها تەرکیز بخەرە سەرخۆت.. لەسەر خاڵە لاوازەکانت و هێزت و کاری لەسەر بکە و گرنگی بە کەسانی تر مەیە.
- سووربە لەسەر تۆمارکردنی زیاترینی سەعاتەکان لە ساڵەکانی یەکەمدا بە مەرجی دڵنیابوون لە توانات لەسەر وەفابوونت بە پابەندبوونەوە.
- (من بە درێژایی رۆژ دەخوێنم، وە ناتوانم تەواو ببم لە کۆتایی هێنان بە ئەرکەکانم یان پرۆژەکە). واقیعی بە لە گرنگی مادەکە و هەوڵی پێویست کەم مەکەرەوە.. و لە یادت بێت کە گرنگ ئەوەنیە کە سەعاتێکی زۆر سەرقاڵ بیت، بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە سوودی لێ ببینیت و سەرکەوتوو بیت تیایدا.

ژمارەی سەعاتەکان تۆمار بکە یان مادەکان ئەوانەی لە سەرووی توانای تۆوەن، چونکە تەحەدی هێز و حەماسەتت زیاتر پێدەدات و هۆکارە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو تەحەدیەی داتناوە بۆ خۆت و مەترسە.. خوای گەورە ئاسانی دەکات.

- سوود لە کاتی فەوتاو وەربگرە لە نێوان موحازەرەکاندا. دەتوانیت برۆیت بۆ کتێبخانە یان بەشداری بکەیت لە چالاکی کۆمەڵایەتی یان رۆشنبیری کە حەزت لێیەتی.. بەڵام پێویستە دانەنیشیت و هەر لە چاوەڕوانیدا بیت.
- گومانی ئەوە مەبە لەگەڵ سەرقاڵی خشتەی خوێندنەکەتدا ئەوە ئیتر بەهانەت هەیە لە کەمتەرخەمی ئەنجامدانی ئەرکەکانت یان ئەو شتانەی مامۆستاکەت داوات لێدەکات.. لە قۆناغێکدا دەگەیتە ئەو قەناعەتەی کە مامۆستاکەت پێی وایە کە مادەکەی ئەو تاکە مادەیە لەو قۆناغەدا..!! ئەمە شتێکی بلاوە و بێتاقەت مەبە لێی، و هەولبدە.. و لەیاد بێت کە: ئەوەی داوای بەرزی بکات پێویستە شەونخونی بکێشێت (من طلب العلى سهر الليالي).
- تۆ بەرپرسیت کە پێویستە ئەوە بزانیت کە لە زانکۆ دەیخوێنیت.. و ئەو پسپۆڕیانەی کە توشی تۆ دەبێتەوە نەك مامۆستاکەت.. لەبەرئەوە هەستە بە هەڵبژاردنی دروست لە دیاریکردنی ئەو مادانەی زیاتر گرنگن و ئەوانەی شتێکت بۆ زیاد دەکەن.. لەبەر ئەوە ئاگایی و هەولی زۆرت بدە پێی.
- گرنگی تایبەت هەیە بۆ خوێندنی لێبڕاوانە لە ساڵەکانی یەکەمی زانکۆدا لەبەر ئەوە خاڵە بنەڕەتیەکانی تێدا بنیات بنێ لە هەموو بابەتێکدا. من هێشتا ئەو موحازەم لەیادە لە ساڵی یەکەمی زانکۆدا کە تیایدا باسی رێگای گواستنەوەی شلەی دەماریی دەکرد لە میشکدا.. زۆر بەباشی لەیادمە، چونکە خۆم پرسیارم لێکرا لەو باەیەوە لە تاقیکردنەوەکانی دکتۆرادا! ئەو بابەتە یەکێك بوو لە بابەتە بنەڕەتیە

گرنگەکان کە پێویستە تەرکیزی بخرێتە سەر لە دواتردا بنیاتی لەسەر بنرێت.

- لە مەزنی ئاینی ئیسلامیمان ئەوەیە کە پایەی قوتابیانی رێگای زانستی بەرزکردۆتەوە، وە دەرچونیان بۆ وەرگرتنی زانستی کردووەی بۆ هۆکارێك بۆ چوونە بەهەشتەوە.. لەبەر ئەوە خوێنەری بەرێز هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت کە تۆ لێرەیت لە پێناوی داواکردنی زانست و گەشەدان بەخۆت و خزمەتکردنی موسڵمانان، نموونەی ئەم نیەتە وادەکات کە هەموو ساتێك لە ساتەکانی ژیانت و هەموو ماندووبوونێك یان نارەحەتیەك و هەموو هەست کردنێکت بە سۆزی بیرکردنەوەت بۆ کەسوکارت ئەوە لە پێناوی خوای گەورەدایە و پاداشتی لەسەر وەردەگریت پشت بە خوای گەورە.. هەمیشە ئاگاداری ئەو نیەتە بە و ئەو کارە زۆرێك لە نارەحەتیەکانت بۆ کەم دەکاتەوە.

شێوازی تۆ لە پرۆسەی فێربووندا چۆنە؟

هەر یەك لە ئێمە شێوازی باشی خۆی هەیە لە پرۆسەی فێربووندا.. ئەو شێوازەیە کە وای لێدەکات زیاتر کاریگەر بێت و چێژ لە خوێندنەکەی ببینێت، دۆزینەوەی شێوازی تایبەتی خۆت لە زیادکردنی توانات بۆ فێربوون یارمەتیت دەدات کە ئەو لەمپەرانەی یەنە رێگات تێبپەڕێنیت.

زانایان قوتابیانیان کردووە بە سێ بەشەوە بە پێی شێوازی فێربوون:

یەکەم: فێرخوازی بینین

ئەگەر نەریتی تۆ لە خوێندندا بە شێوەی بینین بوو ئەوە سوود دەبینیت لە بەکارهێنانی وێنەکانی روونکردنەوە و پلانەکانی فێربوون و سەعیکردن.. و ئەو کاتە دەبینیت کە شێوازی (نەخشەی فێربوون) کە پاش کەمێکی تر باسی دەکەین شێوازە باشەکەی تۆیە.

- هەڵدەستێت بە تۆمارکردنی تێبینیەکان بە درێژیی.
- حەزی لە دانیشتنە لە ریزەکانی پێشەوە.
- رێکوپێك و پاکوتەمیزە.
- چاوەکانی دەنوقێنێت تا وێنای شتەکان بکات یان شتێکی بێتەوە یاد.. کاتێکیش شتێکی یەتەوە یاد لە شێوەی وێنەدا دەیهێنێـەوە یادی خۆی.
- کاتێك هەست بە بێتاقەتی دەکات دەگەڕێت بە دوای شتێکدا تا بیبینێت.
- حەزدەکات ئەوەی کە فێری بووە بە چاوەکانی بیبینێـت.
- چێژ دەبینێت لەو موحازەرانەی کە پێکهاتوون لە وێنەی روونکردنەوە و خشتەکان و پلانەکان و ئەو شتانەی رەنگەکانی تێدا بەکارهاتووە.
- کەمەندکێشی ئەو قسانە دەبێت کە پێکهاتووە لە وێناکردن و وێنەی رەوانبێژی.

دووەم: فێرخوازی بیستنی (ئەوە شێوازی منە).

- لەو شوێنە دادەنیشێت کە گوێی لێیە بەدەر لەوەی کە لە پێشەوە روودەدات.
- بە شێوەیەکی باشتر فێردەبێت لە رێگای موناقەشە و خوێندنەوە و نوسین و چێژبینین لە موحازەرەکان.

- توانایەکی تایبەتی هەیە لەسەر وەرگرتنی وشەکان و تێگەشتن لە ماناکانی.
- کاتێك هەست بە بێتاقەتی دەکات، قسە لەگەڵ خۆی یان لەگەڵ کەسانی تر دەکات.
- شێوازی ئەو لە لەبەرکردندا پشت بە راڤەکردنی مادەکە دەبەستێت بۆ خۆی.
- حەزی لە قسەکردنە سەبارەت بە فیکرەکان و بیردۆزەکان و چەمکەکان لە بری راستەقینە رووتەکان.
- توانایەکی زمانەوانی بەرزی هەیە.

ئەگەر شێوازی تۆ بیستنی بوو ئەوە سوود دەبینیت لە ئامادەبوونی موحازەرەکان و خوێندنەوە، و نوسین و وروژاندنی موناقەشە لەگەڵ هاوڕێکانت و بینینی بابەتەکە بە وێنە گشتیەکەی و هێڵە پانەکانی.

سێهەم: فێرخوازی جوڵەیی:

- پسپۆڕە لەو کارانەی کە پێویستیان بە جوڵە و هاوسەنگی و کۆنترۆڵکردنی بەرز هەیە بە ماسولکەکانی لەش.
- حەزی لە ئەزموونکردنی شتەکە هەیە بە دەستی لە بری خوێندنەوەی.
- بە ئاسانی ئەو شتانەی یەتەوە یاد کە خۆی ئەنجامی داوە و بە نارەحەتی ئەو شتانەی یەتەوە یاد کە بیستویەتی یان بینیویەتی.
- کاتێك هەست بە بێتاقەتی دەکات حەزی لە جوڵە و سەرقاڵکردنی خۆی هەیە بە هەر شتێکەوە بێت.

- حەزی لەو بوارانەیە کە پشت دەبەستێت بە مامەڵە لەگەڵ شتەکاندا و ئەمدیو دیو کردنی.
- لە فێربوونیدا پشت دەبەستێت بەوەی کە ئەزموونی کردووە و ئەنجامیداوە.
- لە ڕێگای بەرکەوتنەوە بەردەوام دەبێت، و حەزی لە هەر پشتگیریەکە کە بە شێوەیەکی جەستەیی دەربکەوێت وەك کێشان بەسەر شاندا یان گرتنی دەست.
- هەست بە بێتاقەتی دەکات کاتێك کە شتێك شك نابات فێری ببێت لە ڕێگای دەستلێدان و کارکردنەوە.

ئەگەر شێوازی تۆ جوڵەیی بوو ئەوە شێوازی موحازەرات خۆش نیە بەڵاتەوە – هەرچەندە گرنگیشە- زیاتر چێژ لە ئەزموونی شتەکان دەبینیت و پراکتیزەکردنی بە شێوەیەکی کرداری، هەستە بە پێشکەشکردنی ئەو زانیاریەی دەتەوێت لەبەری بکەیت لەسەر شێوەی شانۆگەریەک یان نمایشکردنی چیرۆکێکی دیاریکراو.

تێبینیەکی گرنگ:

لە واقیعدا ئێمە هەموومان خاوەنی هەموو شێوازەکانی پێشوین بەڵام بە ڕێژەیەکی جیاواز، وە بێگومان سوود دەبنیت لە پرۆسەی فێربوون لە ڕێگای بەکارهێنانی چەند شێوازێکەوە کە کار لەسەر هەموو ئەو شێوازانە بکات (وە وێنەکان و موناقەشەکان لە چوارچێوەی کۆمەڵێك و مومارەسی شت لە بری خوێندنەوە دەربارەی ...و ...) نەك تەنها وازهێنان بە یەك شێوازی تایبەت.

مامۆستا+ قوتابی = پەیوەندیەکی باش

لەو گۆڕانکاریە بنەڕەتیانەی لە زانکۆدا رووددەدەن بریتیە لە پەیوەندی لە نێوان مامۆستای زانکۆدا، لێرە – بە پێچەوانەی مامۆستای ئامادەیی – پەیوەندی وشك و فەرمیە، بەڵکو بە تایبەتی لەگەڵ بوونی دەیان بەڵکو سەدان کەس– هەندێ جار– لە هۆڵی خوێندندا کە موحازەرەی تێدا دەوترێتەوە.

وە هەروەها هەست دەکەیت بە بوونی شێوازی جیاواز لە مامۆستاکاندا کە پێویستە ئامادەباش بیت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا:

- مامۆستای خۆبەزلزان: بە داخەوە لە زانکۆکانی ئێمە ژمارەیان زۆرە– ئەمە بۆچوونی نوسەرە– ! دەبینیت یەکێکیان وا دەڕوات بە رێوە دەڵێی سەرۆکی ولاتە.. تەماشای مامۆستاکانی تر دەکات بە شێوەیەکی بەکەم زانین، ئیتر چاوەڕێی چی دەکەیت کە چۆن تەماشای تۆ بکات..!! نموونەی ئەمانە هەولبدە دوورکەویتەوە لێیان و تەنها هەستە بەو شتانەی کە دەیانەوێت لێت بەبێ هیچ جۆرە رووبەڕوو بوونەوەیەك.. و داوا لە خوای گەورە بکە کە کۆتنەکاتەوە لەگەڵیاندا نە لە دنیادا و نە لە رۆژی دواییشدا..!!
- ئەو مامۆستا فەرمانبەرەی هەموو رۆژێك یەت تا هەستێت بەو پیشەیەی کە لەسەرشانیەتی (حەشوی زانیاریەکان!) لە سەری تۆدا پاشان دەڕواتەوە بۆ ماڵەوە و چاوەڕوانی موچەکەیەتی لە کۆتایی مانگدا.. دەیبینیت لە زیاتر لە یەك زانکۆ یان کۆلێژ کاردەکات، و بێجگە لە هەندێ وانەی تایبەت لە ئێوارانداا..!! تۆ سوود لەم مامۆستایە نابینیت تەنها تێگەشتن و لەبەرکردنی هەندێ زانیاری گرنگ نەبێت بۆ دەرچوون لە تاقیکردنەوەکاندا.

- مامۆستای مەزن کە خۆی کردووە بە قوتابخانەیەکی فیکری لە پسپۆڕیەکەی خۆیدا.. ئەو مامۆستایەی فزولّی بۆ تۆ دەوروژێنیّ و هەروەها حەزکردن لە تێگەشتن و فێربوون.. و ئاشنات دەکات بە ئاسۆی نویّ کە بە بیرتا نەهاتووە.. و دەستت دەگرێت بۆ چەندین رێگای جوان لە بیرکردنەوە و بینینی شتەکانی دەوروبەرت لە بری وتنەوەی زانیاریەکان و شتە لەبەرکراوەکان.. تۆش خۆت دەبینیتەوە کاتێك کە گوێی لیّ دەگریت ئەمە زۆر دەلّێیتەوە (ئۆه..ئۆه)کە گوزارش لە سەسام بوونت دەکەیت بۆ تێگەشتن لە مادەکە و شێوازی بیرکردنەوەی.. نموونەی ئەوانە فێری شێوازی راوکردنت دەکەن لە بری ئەوەی ماسیت پێبدەن.. لەگەلّ مامۆستای گەورەمدا (عمر المديفر) راوێژکاری پزیشکی دەروونی منداڵان لە نەخۆشخانەی گاردی نیشتمانی لە شاری(رياض) بۆ ماوەی ٤ مانگ زۆر فێری شت نەبووم لەلای ـ بەلاّم سەرسامی کردبووم بە تێبینیەکانی و شێوازی بیرکردنەوەی و وێنای بۆ کێشەکان و رێگاچارەکان، و ئەو تێبینیانە زۆرنەبوون بەلاّم بەس بوون تا ببێتە هۆی ئەوەی شێوازی بیرکردنەوەی من بگۆڕن، و لە مندا زۆرترین گۆڕانکاری دروستکرد، من لەو چوار مانگەدا بە ئەندازەی ٤ ساڵ سوودم بینی بە بەراورد لەگەلّ مامۆستا و فرەمانبەرەکانی تردا، کاتێك نموونەی ئەو مامۆستا مەزنانە دەبینیت بلکیّ پێیانەوە، ئامادەی کاتەکانیانبە، پێشنیاری هاوکاریان بکە بۆ هەر توێژینەوەیەك یان کتێبێك با بە خۆڕایش بێت، ئەوە تۆ هەر براوەی گەورەیت!

ئەمە چەند خاڵێکی گرنگە لە مامەڵەکردن لەگەڵ مامۆستاکانی زانکۆ کە پێویستە یاداشتی بکەیت:

- ئەگەر مامۆستاکەت بە تەنیشتتدا ڕەت بوو بەبێ ئەوەی سلاوت بۆ بکات یان ئاشنابێت پێت ئەوە شتێکی سروشتیە و هیچ بێتاقەت مەبە!
- فرسەت مەیە بە مامۆستاکەت تا لە یادگەی خۆیدا تۆمارت بکات لە هەڵوێستێکی نادروست وەك دواکەوتن لە موحازەرەکانی بە شێوەیەکی بەردەوام یان غائیب بوون و پێشکەشکردنی بەهانەی نابەجێ یان داواکردنی دواخستنی ئەرك یان تاقیکردنەوە یان پرۆژەی داواکراو لە تۆ، چونکە ئەوە زیان بە تۆ دەگەینێت لە حاڵەتە ئیحراجەکاندا.
- سووربە لەسەر ئامادەبوون لە ساتەکانی گوێگرتنی مامۆستا لە قوتابیەکانی و لە پرس و راوێژکردن پێیان، خوێن قورس مەبە بە پرسیاری زۆر کردن و گرنگ و ناگرنگ بەڵکو دەتوانیت ئامادەبیت و گوێگریت و بەس، چونکە ئامادەبوونی ئەو ساتانە وات لێدەکات ئاسۆت فراوان بێت و تێگەشتنت بۆ مادەکە زیاتر بێت.
- هەستە بە ئامادەبوونی بازنەی موناقەشە تایبەتمەندەکان کە (بەشەکە) پێی هەڵدەستێت بە تایەبەتی ئەگەر مامۆستاکەت بوونی هەبوو یان موحازیر بوو.. ئەم بازنەی موناقەشانە ئامادەکراوە بۆ ئەوانەی لە تۆ ئاستیان بەرزترە (قوتابیانی ماستەر و دکتۆرا) تۆ بە ئامادەبوون لەوێ بە یەك بەرد دوو چۆلەکە دەکوژیت: یەکەم: ئاشنابوو بە ئاستێکی بەرزتر لە تایبەتمەندی کە ئاسۆی تۆ فراوانتر دەکات.. و دووەم: ئاسەوارێکی جوان جێدەهێڵیت لای مامۆستاکانت کە تۆ قوتابیەکی لێبڕاو و تێکۆشەریت.

- ئاشنا ببە بە قوتابیانی ماستەر ودکتۆرا لـە هەمان پسپۆڕیی ئەو مادەیەی کە دەیخوێنیت.. گوێ بگرە لـە گرنگترینی ئەو خاڵانەی کە موناقەشەکانیان دوروژێنن و گرنگپێدانەکانیان و پرسیاریان لێ بکە سەبارەت بە سەرچاوەی سادە و کورتکراوە بۆ مادەکە و ئەوەی قورسە بەلاتەوە تیایدا. و لەیادت بێت کە هەر کەسێك کاتێك داوای یارمەتی لێدەکەیت و تۆ هەستی ڕێز و نرخاندنی لا دروست دەکەیت، ئەوە بێگومان بە دڵێکیفراوانەوە هاوکاریت پێشکەش دەکات.

سەرچاوەکانی فێرخوازیی زانکۆ

هەوڵبدە کە سوود ببینیت لـە سەرچاوەکانی زانکۆی فێرخوازی.. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەیەن کە ژمارەیەکی کەم لـە قوتابیان سوود لـە تواناکانی زانکۆ و سەرچاوە فێرخوازیەکانی دەبینن وەك کتێبخانەی ئەلیکترۆنی و کتێبخانەی فەڕمی و بینین و یاساکانی زانیاریەکان و شتی تر.. ئەو سەچاوانە زۆر بەسوودن و خەرجی زۆری دەوێت بەڵام بەداخەوە سودوەرگرتنی قوتابیان لـێی زۆر سنورداره!

شەبەحی زمانی ئینگلیزی

ئۆه.. چەندە حەزم لـە مادەی زیندەوەرزانیە، هاوڕێکەم (رائید) بەو شێوەیە قسەی دەکرد، پێش دەسپێکردنی یەکەم موحازەرەی زیندەوەرزانی لـە کۆلێژی پزیشکی لـە زانکۆیەکی عەرەبی بەناوبانگ.. مامۆستای مادەی زیندەوەرزانی هاتە ژوورەوە و دەستیکرد بە موحازەرەکەی.. چەند ساتێك تێپەڕنەبوو هاوڕێکەم دەمی داچەقاند، زۆر هەستی بە تەنگەتاوی کرد تا موحازەرەکە تەواو بوو،

موحازەرەکە تەواوبوو ئەمیش هیچ شتێکی نەنوسی، بەڵکو هیچ شتێ تێنەگەیشت لێی، تێنەگەشت تەنها ناونیشانەکەی نەبێت.. زۆر بە سادەیی ئەو مامۆستایە هەموو موحازەرەکەی بە زمانی ئینگلیزی پێشکەش کرد.

ئەگەر تۆ دەرچووی یەکێك لە قوتابخانە ئامادەییەکانی حکومیت لە جیهانی عەرەبیدا ئەوە توشی کێشە دەبیتەوە لەگەڵ زمانی ئینگلیزیدا، چونکە کتێب و سەرچاوەکان بە زمانی ئینگلیزین، و مامۆستا تەنها بە زمانی ئینگلیزی دەتوانێت مادەکە بڵێتەوە.

ئایا تۆ دەترسیت لەوە؟ لۆمەت ناکەم من دەزانم کێ واز لە خوێندن دەهێنێت لە کۆلێژی پزیشکی و شوێنەکانی تر، بەهۆی لەمپەری زمان بە تایبەتی زانکۆکانمان – تەنها کەمێکیان نەبێت– هیچ هەوڵێك بەخەرج نادات بۆ ئامادەکردنی قوتابی لە زماندا.. وە ئەو کارە پێویستی بە ئارامگرتن و سڕینی عارەقی نێو چەوان هەیە لە تۆوە کە تەنها چەند مانگێکی کەمە و تۆ زاڵ دەبیت بەسەر ئەو تەحەدەیەدا.. موتابەعەی ئەم خاڵانە بکە لەگەڵمدا:

یەکەم: ڕێگەی هەزار میل بە یەك هەنگاو دەستپێدەکات..

ئێستەش ئەو ڕۆژەم لەیادە کاتێك کە لاپەڕەی یەکەمی کتێبی کیمیای زیندەییم کردەوە و دەستمکرد بە خوێندنەوە و وەرگێڕانی.. لەو لاپەڕەیە نزیکەی ٨٠ وشەی نامۆم دەرهێنا کە ماناکەیم نەدەزانی! لەگەڵ ئارامگرتن و نەفەس درێژی زاڵ بووم بەسەر ئەو کێشەیەدا و من ئەمڕۆ هەر سەرچاویەك هەبێت دەیخوێنمەوە بەبێ هیچ هەوڵ و ماندووبونێك.. تەرکیز بخەرە سەر ئەو لاپەڕەیەی ئێستە لەبەردەستایە و تەماشای پاشماوەی کتێبەکە مەکە.. ئەوانەی تۆقیون لە کێشەی زمان ئەوە تەرکیز دەخەنە سەر هەموو کتێبەکە ، نەك تەرکیز خستنە سەر یەك لاپەڕەی کتێبەکە.

دووەم: **دەفتەرێکی بچوکت با پێبێت و هەروەها فەرهەنگێك وەك کتێب یان فەرەهەنگی ئەلیکترۆنی سەر مۆبایل یان کۆمپیوتەر**.. و دەست بکە بە خوێندنەوەی کتێبەکانت و هەموو ئەو وشە نامۆیانە تۆمار بکە کە وەرتگێڕاون و بە بەردەوامی پێداچوونەوەی بکە لە کاتە بەهەدەرچووەکاندا.. لەیادت بێت کە دانەر ئاساییە کە هەمان ئەو زاراوانە و ئەو وشانە لە هەموو کتێبەکەدا دووبارە دەکاتەوە، لەبەر ئەوە هەوڵدانی وەرگێڕان لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا کەمتر دەبێتەوە.

سێهەم: **بەشێك لە کاتەکانی خۆشیت لەگەڵ هاوڕێکانت لە کێبڕکێدا بەرەسەر لە زانینی مانای وشەکان و زاراوە نوێکان لە مادە جیاوازەکاندا**.

چوارەم: **هاوڕێکەی تەنیشتت بەشدار بکە لە مانای وشەی نوێ یان بنەڕەتی و زاراوەی نوێ کە تازە فێری بویت**..چونکە بەشداری کردنی کەسانی تر لە هەر جۆرە زانیاریەك دەبێـە هۆی ئەوەی لە یادگەتدا بمێنێتەوە.

پێنجەم: **زمانی ئینگلیزی فەرامۆش مەکە**..تەنانەت ئەگەر زانکۆکەت پێویستی بە توێژینەوەیەکی چڕوپڕ نەبێـت سەبارەت بە زمانی ئینگلیزی ئەوە ئەو کارە فەرامۆش مەکە، چونکە ئێمە لە زەمەنێکداین ناتوانرێت گەشەسەندن ئەنجام بدرێت هەتا بە باشی زمانی ئینگلیزی نەزانین.. هەر هەوڵێك بەخەرجی بدەیت لەم بوارەدا ئەوە فرسەتی گەورەترت پێ دەبەخشێـت لەکاتی دەرچوونتدا و گەڕانت بەدوای کاردا.

چۆن توانات دوو هێندە دەکەیت لەسەر فێربوون؟

لێرەدا هەندێ ڕێگا و تەکنیك باس دەکەین کە توانای تۆ زیاتر دەکات لەسەر پرۆسەی فێربوون.. ئۆهـ.. خۆزگە کاتێك لە زانکۆدا بووم ئەو تەکنیکانەم بزانیایە، کاتێك کە لە زانکۆ بووم، ئەوە دەیان سەعاتم بۆخۆم دەستەبەردەکرد کە هەروا بە ئەنجامێکی کەم تێمپەڕاند، لەیادت بێت کە زانینی ئەو تەکنیکانە بەتەنها بەس نیە..بەڵکو پێویستە پراکتیزەی بکەیت بە شێوەیەکی بەردەوام و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ، تا بە شێوەیەکی دروست ئەنجامی بدەیت و وای لێبێت ببێتە پیشەی هەمیشەییت وەك چۆن فێربوونی شۆفێری هەروایە.

یەکەم و پێش هەموو شتێ: .. کار و پاشان کار.

ئەو شتانەی شایانی ڕێز و پێزانینن ئەوە پێویستیان بە کارکردن و هەوڵدان و نارەحەتی و قوربانیدانی زۆر هەیە.. ئەگەر سەرکەوتن ئاسان بوایە ئەوە هەموو خەڵکی سەرکەوتوو دەبوون.. هێشتا یەکەم پەیامم لەبیرە کە لە باوکمەوە وەرمگرت مامۆستای پرۆفیسۆر د. عبدالکریم بکار – خوای گەورە بیپارێزێت– دوای پەیوەندیکردنم بە زانکۆوە لە نامەکەیدا نوسیبوی: (کوڕی خۆم.. وتەکەی ئەدیسۆنت دێنمەوە یاد کە دەڵێت: بلیمەتی ١٪ی بەهرەیە و ٩٩٪ی هەوڵ و عارەقی نێوچەوانە).

بە ڕاستی سەرکەوتنی ئەکادیمی بەڵگەیەکی بەهێزە کە سبەینێ لە کاتی گەڕانت بەدوای کاردا پێشکەشی دەکەیت.. بە ڕاستیبەڵگەیەکی تەواوە کە تۆ توانای کارت هەیە بە لێبڕان و پابەندبوون و هەوڵدانەوە.. هەموو ئەو تەکنیکانەی لەم کتێبەدا باسی دەکەم، یان کە تۆ دەیبیستیت لێرەو لەوێ ئەوە خوێندنەکەت ڕێك دەخات و بەرەو پێشەوە دەتبات، بەڵام ئەمە هیچ بەهایەکی نیە ئەگەر بە تەواوی قۆڵی لێ هەڵنەماڵیت و هەوڵی تەواو نەدەیت.. ئەگەر سەعات لە دوای سەعات

بەسەر کتێبەکانت و دەفتەرەکانتەوە نەبیت.. خۆت سەرقاڵ بکەیت و زانست وەربگریت .. هەندێ لە پسپۆڕان مەزەندەی ئەوە دەکەن کە تۆ ڕۆژانە پێویستت بە دوو تا سێ سەعات هەیە لە بەرامبەر هەر سەعاتێك موحازەرە کە لە زانکۆ پێشکەش دەکرێت (ئەمە بە پێی بەشەکان جیاوازی هەیە- وەرگێڕ).

ئایا ئەمە زۆرە؟ لەوانەیە ... بەڵام وەك وتم کارەکە پێویستی بە هەوڵ و لێبڕان هەیە، زۆرم بینیوە و بیستومە لەو قوتابیانەوە کە لە ڕووی زیرەکی و کارامەیی و تواناوە هیچیان کەم نەبووە بەڵام لە یەك شتیان کەم بووە، کە ئەویش ئارامگرتنە لەسەر کاری قورس و هەڵدان و تێکۆشان، و لە بەرامبەر ئەوەدا زۆر شتیان لەدەستداوە، تۆش ئاگاداری ئەوەبە!

دووەم: هەڵوێستی دەروونیت بەرامبەر بە پرۆسەی فێربوون.

هەنگاوی یەکەم بۆ ئەوەی توانای خۆت دوو هێندە لێبکەیت لە بواری فێربوونی هەر بابەتێك ئەوەیە کە ئەوە بدۆزیتەوە کە بزانیت هەڵوێستی دەروونی خۆت چۆنە بەرامبەر بەو مادەیە. زۆر لەوە دڵنیابە کە ئەو مادەیەی پێت وایە هیچ سودێك لە پشتیەوە نیە و قورسترین مادەیە کە تۆ فێری ببیت، ئایا لەبیرتە ئێمە کاتی خۆی چەندە ماندوو دەبووین بەهۆی فێربوونی بیرکاریەوە، کاتێك ئێمە قوتابی بوین لە قۆناغی ئامادەییدا؟ هۆکاری سەرەکی بۆ قورسکردنی ئەو مادەیە و بێتاقەتیمان لێی ئەوەبوو کە ئێمە لەو کاتەدا – تەنانەت بە نیسبەت منەوە ئێستاش هەروایە- کە بۆچی پێویستە ئێمە هەموو ئەو هاوکێشە قورسانە لەبەر بکەین. تۆ ناتوانیت بە باشی بابەتێك بزایت- سوك بێت یان قورس- هەتا هۆکارێکی ژیرانە و قەناعەت پێکەرت نەبێت. ئەگەر خۆت هان نەدەیت و حەز

لە خۆتدا دروست نەکەیت بۆ فێربوونی ئەو مادەیەی کە لەبەردەستتدایە ئەوە هەرگیز فێری نابیت!!

لە پێناوی ئەوەدا و کاتێك دادەنیشیت لەسەر مێزی سەعیکردن و بەشێکی کتێبەکەت بە دەستەوەیە.. ئەم چەند پرسیارە لە خۆت بکە:

- چۆن من دەتوانم ئەم بەشەی کتێبە شارەزا ببم؟
- من ئێستە چی دەزانم سەبارەت بەم بابەتە؟
- ئەی چی نازانم سەبارەت بەم بابەتە؟
- من پێویستم بە چیە لەم بابەتەدا کە بیزانم؟
- من چۆن دەتوانم ئەم بابەتە لە ژیانی پیشەییم و ئایندەمدا جێبەجێ بکەم؟
- نوسەر هەوڵ دەدات هەواڵی چی بە من بدات؟

بە لێبڕانەوە و بە هۆشیاریەوە وەڵامی ئەم پرسیارانەی پێشوو بدەرەوە و پاشان بە حەماسەوە هەنگاو بنێ تا فێری ئەو مادەیە ببیت..

سێهەم: ببە بە فێرخوازێکی کاریگەر...

کاتی خۆت بە فیڕۆ مەدە لە خوێندنەوەی کلاسیکی کە زۆربەی قوتابیان بەو شێوەیەن.. چونکە هیچ سوود و قانجازێکی نیە! ئەگەر دەتەوێت ئەوە بە باشی بزانیت کە فێری بوویت پێویستە لەو کاتەدا کە مادەکە دەخوێنیتەوە و لەبەردەستتدایە راوێژ بە بیروهۆشی خۆت بکەیت لە رێگای پرسیارکردنەوە سەبارەت بە زانیاریەکانی ئەو بابەتە، لەگەڵ مندا وێنای بکە تۆ بیردۆزی داروین دەخوێنیتەوە لە هەڵبژاردنی سروشتی، و لە هەمان کاتیشدا کە ئەو مادە دەخوێنیتەوە لە خۆت بپرسە: بۆچی ئەو بیردۆزە باسکراوە؟ ئەی بۆچی هەندێ کەس بەرەو رووی ئەو بیردۆزە دەبنەوە؟ شوێن پێ بەهێزەکانی ئەو بیردۆزە

کامەیە کە وای کردووە هەموو ئەو کاتە هەرەسی نەهینابێت؟ ئەی باگراوندی خاوەن بیردۆزەکە چیە و ئەو شارەزاییانەی پێیدا تێپەڕیوە کە ئەو بیردۆزەی داناوە؟ ئەو پراکتیزە زانستیانە چیە کە ئەو بیردۆزە پشتی پێی بەستووە؟ بەو شێوەیە و دەیان پرسیار کە وادەکات خوێندنەوە ئامانج و مەغزای خۆیی هەبێت و خۆت دەبینیتەوە کە حەماسەتی زیاترت هەیە بۆ دەستگیربوونی وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەت.

چوارەم: هەموو هەستەکانت بەشدار بکە لە پرۆسەی فێربووندا:

هەتا توانات چەند قات بکەیت لە پرۆسەی فێربووندا خۆت رابهێنە کە هەموو هەستەکانت بەکاربهێنیت بۆ فێربوونی ئەو زانیاریەی لەبەردەستتدایە.. زانیاریەکە وەك شێوەی وێنە لێبکە، و بە گوێکانت گوێی لێ بگرە، و لەسەر کاغەز دابیبنێ هەتا دەستەکانت هەستی پێبکات، ئەمە چەند بیرۆکەیەکە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت بۆ باش فێربوونی زانیاریەکە بە بەکارهێنانی هەستەکانت...

- دوای تەواوبوونی بابەتەکە، هەستە بە نوسینەوەی کورتەی گرنگترینی خاڵە سەرەکیەکان کە فێری بوویت بەبێ ئەوەی بڕۆیتەوە سەر کتێبەکە.. کاتێك شت دەنوسیت ئەوە تۆ چاوەکانت بەشدار دەکەیت لە بینینی ئەوەی کە نوسیوتە،و بیستنت بەشدار دەکەیت لە وتنەوەی پەنهان بۆ ئەوەی کە دەیخوێنیتەوە، و جوڵانەوەش بەشداری پێدەکەیت لە بەکارهێنانی دەستەکانت لە نوسینەوەدا.

- تاووتوێی ئەو زانیاریە بکە کە فێری بوویت لەگەڵ هاوڕێیەکت یان کەسێك کە لە تۆ بچوکترە لە تەمەندا. ئەم ڕێگایە ڕێژەی فێربوونی تۆ زیاد دەکات بۆ ئەو بابەتە بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر!
- خۆت وێنا بکە کە تۆ مامۆستای ئەو وانەیەیت کە خوێندوتە، و هەستە بە پێشکەشکردنی موحازەرەیەك بەو قوتابیانەی لەبەردەمتدا دانیشتوون و ئەوە باس بکە کە فێری بوویت.
- ئەو زانیاریە دابنێ لە وێنەیەکدا و لە بیروهۆشتدا بیچەسپێنە.. ئەگەر تۆ دابەشبوونی دانیشتوان و ئاینەکانیان دەخوێنیت بۆ نموونە لە هەیندستان، هەستە بە وێنەکێشانی نەخشەی هیند و ڕەمزی مانگی لەسەر دابنێ کە ئاماژەیە بەو ناوچانەی موسڵمانەکان نیشتەجێن تیایدا، و ڕەمزی مانگا دابنێ بۆ ئەو شوێنانەی هیندۆسەکان دەژین تیایدا و بەو شێوەیە.. پاشان دەتوانیت ئەو وێنەیە بچەسپێنیت لە بیروهۆشتدا و پشت بە خوای گەورە بە هەمیشەیی لە بیروهۆشتدا دەمێنێتەوە!
- شێوزای (نەخشەی فێربوون) بەکاربهێنە بریتیە لەوەی کە هەستیت بە وینەکێشانی چوارگۆشەیەك لە ناوەڕاستی لاپەڕەیەکدا، و بابەتە بنەڕەتیەکە بنوسە و پاشان چەند تیشکێکی بۆ ڕاکێشە کە ئاماژەبن بۆ چەندین چوارگۆشە و بازنەی بچوکتر، وەك بەشبوونی دووەم و بەو شێوەیە، لەوانەیە هەست بە قورسی بکەیت بۆ نوسینەوەی هەموو ئەو شتانە، لەبەرئەوە ئەوە بەکاربهێنە کە نوسەران ئاشنان پێی و ناویان ناوە (وشە دەروازەدارەکان) کە بریتین لە وشە زۆر کاریگەرەکان، کە کاتێك ئەو وشانە دەبیستیت زۆرێك لە وردەکاریەکان یەتەوە بیر و هۆشت.. دوای تەواوبوونی ئەو نەخشەیە ئەوە تۆ بڕێکی زۆرت لە

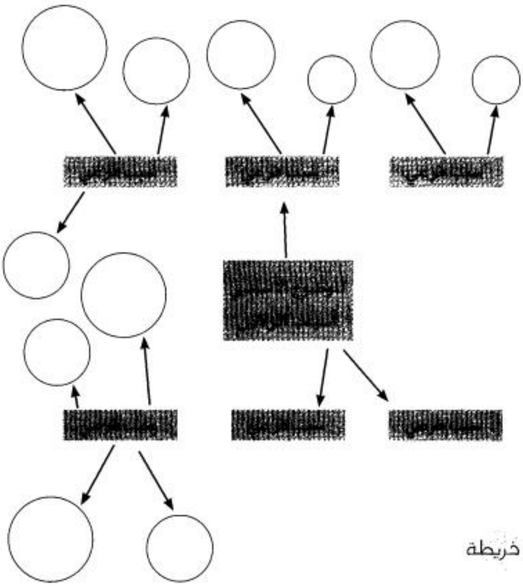
زانیاری کۆکردۆتەوە لە وێنەیەکی بچوککراوەدا کە بە ئاسانی لە دواتردا لەبەردەکرێت و پیاداچوونەوەی دەکرێت (تەماشای وێنەکە بکە لە خوارەوە). وە کارەکە زیاتر ئاسان دەبێـت لەکاتی بەکارهێنانی چەند رەنگێك و چەند قەبارەیەکی جیاواز. ئەم رێگایە لەبەرکردنی بۆ زۆرێك لە قوتابیان ئاسان کردووە.

پێنجەم: **ئەو مادەیە کورت بکەرەوە کە لەبەردەستتدایە**.

من ماوەیەکی زۆر بیرۆکەی کورتکردنەوەی وانەم رەت دەکردەوە: (ئۆه .. بۆچی کاتی خۆم بکوژم لە سەرلەنوێ نوسینەوەی ئەو شتەی کە لە کتێبەکەی بەردەستمدا نوسراوەتەوە؟!!) بەڵام بۆم دەرکەوت کە ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە هەڵەیە و پەشیمان بوومەوە لەوەی کە من هەڵنەستاوم بە کورتکردنەوەی تەواوی مادە بنەڕەتیەکان کە خوێندوومە؟ بۆیە دەڵێم مادە بنەڕەتیەکان، چونکە تۆ چەندین مادەی ئاسایی دەخوێنیت کە پێویست بەوە ناکات کورتکردنەوەیان تێدا بکەیت. لەگەڵمدا رەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

- کورتکراوەکان پێویستە پێکهاتبن لە گرنگترینی زانیاریەکان کە پێویستە لە بیروهۆشتدا هەبن و بە شێوەیەکی رێکوپێك نوسرابنەوە.
- ئەگەر کاتیشت بە خەرج دابێت لە ئامادەکردنی کورتکراوەکاندا ئەوە لە تاقیکردنەوەکاندا قەرەبوت بۆ دەکاتەوە و دەبینیت مادەکە لەبەردەمتدایە و کۆکراوەتەوە و کورتیش کراوەتەوە و بە ئاسانی سەعی تیدا دەکرێت و لەبەریش دەکرێت. و هەروەها فرسەتت بۆ دەڕەخسێنێت تا بە باشی مادەکە شارەزا ببیت و کەی بتەوێت بگەڕێیتەوە سەری با دوای چەندین ساڵی تریش بێت.

- ژمارەدانان بەکاربهێنە لە ریزکردنی زانیاریەکان بۆ ئەوەی بە ئاسانی لەبەرکرێن.. و هەروەها بۆشایی زۆر جێبهێڵە بۆ زیادکردنی هەر زانیاریەکی نویێ کە لە ئایندەدا بیزانیت سەبارەت بە بابەتەکە.
- گرنگی بە جۆری کاغەز یان ئەو دەفتەرە بدە کە کورتکراوەکەی لەسەر دەنوسیت، چونکە پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە لەلات.
- ئەگەر تۆ لە نێو هاوڕێکانتدا دەژیت و هاوکاری یەکتر دەکەن، ئەوە کاتیش کورت دەکەنەوە لە میانی دابەشکردنی ئەو کارەی لەبەردەستاندایە.
- ئەگەر تۆ کاغەزەکان زۆر بوون یان ئەو زانیاریانەی هەڵتگرتوون، ئەوە گرنگی بە شیوازی هەڵگرتنیان بدە، چونکە ئەگەر لەبیرت چووبێتەوە ئەوە بە نارەحەت دەتوانیت ئەو پەڕانە بدۆزیتەوە لە کاتی پێویستدا، ئەمەش مانای ئەوەیە بەهای ئەو هەوڵە زۆرەی تۆ بێ بەها دەبێت.



نەخشە

چۆن فێری پاسکیل سواری بویت؟ چۆن فێری زمانی دایکت بویت و ئێستا دەتوانیت قسەی پێ بکەیت؟ چۆن فێری ئەتەکێتی پێشوازی میوان بوویت؟ لە هەموو ئەو هەڵوێستانەی پێشوودا و هەروەها لە شتی تریشدا تۆ لەوانەیە نەتوانیت ئەوە بێنیتەوە یادی خۆت کە چۆن فێری ئەو شتانە بوویت، و بە دڵنیاییشەوە بۆ فێربوونی ئەو شتانە تۆ نەڕۆشتویتەتە هیچ قوتابخانەیەک یان هیچ خولێکەوە..تۆ بە شێوەیەکی ئاسایی و لە ڕێگای ئەزموون و هەڵەوە فێری بوویت، و هەروەها لە ڕێگای تێبینی و موناقەشە و چەندین شتی ترەوە.. ئەو ڕێگایانە زۆر کاریگەرن بۆ وەرگرتنی زانیاری و شارەزایی، و ژیان دەگۆڕن بۆ زانکۆیەکی کراوە، و بە درێژایی ژیانت پێویستت پێیان دەبێت.

شارەزایی ئەكادیمی

تۆ لە زانكۆدایت و لە پۆلی دوانزەهەمی ئامادەییدا نیت؟

بەڵێ! پێویستە هەمیشە بە گرنگیەوە بڕوانیتەوە ئەوە چونكە شێوازی مادەكان و خوێندن و وەرگرتنی زانیاریەكان و ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكان لە زانكۆدا بە شێوەیەكی ریشەیی جیاوازی هەیە لە قۆناغی ئامادەیی، نەتوانینت بۆ تێگەشتن لەو گۆڕانە، ناجۆریت بۆ دروست دەكات و كاردەكاتە سەر سەركەوتنت.

بەڵێ هەر ئەمەبوو كە توشی (سەعید) بوو، هاوڕێی خوێندن و فێربوون، ئەو لاوێكی تێكۆشەربوو.. لە ژوورەكەیدا بۆ ماوەی چەندین سەعات دادەنیشت و سەعی دەكرد، هەركاتێك پرسیارت لێ بكردایە ئەو دەیوت: (دانیشتوم و سەعی دەكەم).. ئێمە وامان دەڕوانیە ئەو كە لەوانەیە ببێتە ئینشتاین، بەڵام دوای ساڵێك یان دوو ساڵ دەركمان بەوە كرد كە هەموو ئەو خوێندنە هیچ بەهایەكی نیە، نە نمرەكانی لە تاقیكردنەوەكاندا و نە ئەو برە زانیاریەی كە نیشانی بدات ئەو جیاوازە لە رووی زانستیەوە.. هاوكات لەگەڵ ئەوانەشدا زۆر بێتاقەت دیاربوو، دادوبێدادی بوو بە دەست قورسی وانەكانەوە، سەعید گەمژە نەبوو بەڵام دەركی بەوە نەكردبوو كە پێویستە چۆن سەعی بكات.. چۆن زانیاریەكان وەربگرێت و چۆن لەبەریان بكات.

زیاتر دڵنیا دەبیت لەسەر ئەم زانیاریانە كاتێك رادەمێنیت لە (تەقینەوەی زانیاری) لە هەموو پسپۆڕیەكاندا.

لە رۆژی یەكەمدا لە زانكۆ رووبەڕووی چەندین كتێبی زەبەلاح دەبیتەوە، هاوكات لەگەڵ دەیان گۆڤاری زانستی و ژمارەیەكی زۆر لە تێز و توێژینەوەكان. و هەموان ئەوە لە تۆ چاوەڕوان دەكەن كە تۆ دەرك بە هەموو یان هەندێك لەو زانیاریانە دەكەیت.

ئێمە لەم بەشەدا موناقەشەی چەند شارەزاییەکی کاریگەرانە دەکەین بۆ بەهێزکردنی خوێندنە ئەکادیمیەکەت.. تێبینی ئەوە بکە کە ئامانجی ئەم کتێبە ئەوەیە ئاشنات بکات بە گرنگترینی شارەزاییە ئەکادیمیە داواکراوەکان و هەنگاوە سەرەکیەکان بۆ وەرگرتنیان بەبێ چوونە ناو درێژەپێدانەوە، چونکە ئەوە لە چوارچێوەی ئەم کتێبەدا نیە.

یەکەم: خوێندنەوە لە سەرچاوە زانکۆییەکانەوە

لە رۆژی یەکەم لە زانکۆدا هەموو مامۆستایەکی وانەکان لیستی ژمارەیەك کتێبت پێ دەیەن کە پێویستە تۆ هەمویان بخوێنیتەوە، تەنانەت مامۆستاکانیشت هەموو ئەو کتێبانەیان نەخوێندۆتەوە..!! ئەی چارەسەر چیە؟

چارەسەر ئەوەیە کە هەڵبژاردنێکی باش ئەنجام بدەیت بۆ ئەو سەرچاوە و کتێبانە کە تۆ لە خوێندنەوەتدا پشتیان پێ دەبەستیت. بەڵێ! پێویستە هەموو هەوڵت بەخەرج بدەیت لە رۆژانی یەکەمتدا لە گەڕان بەدوای سەرچاوەی گونجاو کە چەند مەرجێك بێنێتەدی: ١- روونی و ئاشکرایی لە شیکردنەوەدا، ٢- ئاسانی زمانەکە، ٣- گرنتیی بەبێ ناتەواوی، و مامۆستاکەت پشتی پێ بەستبێت (هەتا لە تاقیکردنەوەدا دەرچیت).

دەستخستنی کتێبێك کە مادەکە شیبکاتەوە بە شێوەیەکی باش مانای ئەوەیە کە تۆ نیوەی رێگاکەت بڕیوە بۆ وەرگرتنی زانیاریەکە.

لە هەندێ کاتدا لەوانەیە نوسەرەکە لە هەندێ بابەت یان بەشدا داهێنانی کردبێت، بەڵام لە هەندێکی تردا وانەبێت و کەمتەرخەم بووبێت، ئەوە دەتوانیت کتێبێکی تر دەستبخەیت و ئەو ناتەواویە پڕبکاتەوە.

وە باشترین کەسێك کە ئەو زانیاریانەت پێ بلێت ئەو قوتابیە کۆنانەن کە شارەزایی زۆریان کۆکردۆتەوە لە سالانی پێشوودا.
دوای دیاریکردنی سەرچاوەی گونجاو، دەستدەکەین بە خوێندنەوە بە رامان و تەرکیزەوە و ئەم رێگایە (رێگا پێنجیەکە) دەگرینە بەر.

یەکەم: بیرۆکە گشتیەکانی بابەتەکە بخەرەڕوو:

ئەوەش لە میانی خوێندنەوەی ناونیشانە سەرەکیەکان و ناونیشانە لاوەکیەکان و وێنەکان و خشتەکانەوە، و تێبینی وێنەکان، و چۆنیەتی ریزکردنی بەشەکان، و گواستنەوەی لە خالێکەوە بۆ خالێکی تر، و خوێندنەوەی بەشەکە و کۆتاییەکەی، بە مانایەکی تر لاپەڕەکان هەلبدەرەوە وەك چۆن مندالْ یاریەك هەلدەداتەوە پێش ئەوەی بیکرێت یان یاری پێبکات.

دووەم: پرسیار بکە:

لەگەلْ خوێندنەوەدا هەستە بە پرسیارکردن سەبارەت بە بابەتەکە و خۆت چالاك بکە لە گەڕان بەدوای وەلامەکادا، چونکە بەڕاستی پرسیار هۆکارێکی گرنگە بۆ هاندان بۆ فێربوون و وەرگرتنی زانیاری، چونکە ئامانجێك دادەنێیت بۆ ئەوەی کە فێری بویت و یارمەتی ئەوەت دەدات ئاسۆیەکی نوێت بکاتەوە بۆ ئەو مادەیەی کە دەیخوێنیت.
لەو پرسیارە گرنگانەی کە پێویستە لە خۆت بپرسیت:

- **ئەو زانیاریانەی ئێستام چیە سەبارەت بەو بابەتە؟**
- **ئەوەی من دەیخوێنمەوە چ زانیاریەک بۆ من زیاد دەکات؟**

- **پەیوەندی چیە لە نێوان ئەم بابەتە و بابەتێکی تر کە من خوێندومەتەوە و پەیوەندی بەمەوە هەیە؟**
- **جێبەجێکردنی کردەیی چیە بۆ ئەمەی کە من دەیخوێنمەوە، ئایا کێشەیەکی واقیعی سەبارەت بەم بابەتە رووبەڕووم بۆتەوە؟**

بەو شێوەیە خۆت دەبینیتەوە کە لە خوێنەرێکی ئاساییەوە گۆڕاویت بۆ گەڕیدەیەك بە دوای حەقیقەتدا و بێگومان ئەم کارەشت دڵخۆشت دەکات و شارەزاییت زیاتر دەکات.

سێهەم: خوێندنەوە بە ئاگاییەوە:

واتە خوێندنەوەی ناوەرۆکی بابەتەکە و وردەکاریەکانی، ئەو پرسیارانە بهێڵەرەوە کە لە هەنگاوی پێشوودا وروژاندت و با لە بیرتدا بن و هەستە بەم هەنگاوانە:

- قەڵەمی رەنگاوڕەنگ بەکار بهێنە بۆ دەرخستنی بیرۆکەکان و زانیاریە گرنگەکان کە دەیانخوێنیتەوە.
- کوا ئەو وشە یان رستە میحوەریە؟ لە هەر دەقێك کە دەیخوێنیتەوە وشەیەك یان رستەیەکی کورت هەیە کە دەروازەیە یان چەقی بابەتەکەیە کە نوسەر لە میانیەوە گوزارش لە بیرۆکە سەرەکیەکە دەکات کە راڤەی دەکات.
- تەرکیز بخەرە سەر وشە بنەڕەتیەکان کە نوسەر بە شێوەیەکی تایبەت دایناوە وەك ئەوەی بە شێوەیەکی مەیلان یان پان نوسراوە یان خەت هاتووە بە ژێریدا یان لە خشتەدایە بان لە چوارگۆشەی نوسیندا بان بە رەنگێکی جیاواز نوسراوە.

- دودڵ مەبە لە نوسینی هەر رازێك یان زانیاریەك یان بیرۆکەیەکی گرنگ یان ناگرنگ کە پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەیە لە پەراوێزی ئەو لاپەڕەیەی کە دەیخوێنیتەوە.. بێگومان ئەمە لە کاتێکدا ئەگەر کتێبەکە هی خۆت بێت..!!
- فەرهەنگێك دابنێ (کتێب یان ئەلیکترۆنی) لەپاڵ خۆتدا ئەگەر تۆ هەر مادەیەکت خویندەوە بە زمانی عەرەبی یان ئینگلیزی.
- تەرکیز بخەرە سەر ئەو بەشانەی کە مامۆستاکەت تەرکیزی خستۆتە سەر یان ئەو شتانەی کە قوتابیە کۆنەکان هەواڵتان پێ دەدەن کە گرنگن.

چوارەم: ئامادەکردنی کوتکراوە:

دوای ئەوەی بە باشی مادەکەت هەرسکرد.. ئێستا کاتی ئامادەکردنیەتی بۆ لەبەرکردن و سەعیکردن تیایدا.. هەستە بە ئامادەکردنی کورتەیەکی مادەکە لە رێگای تۆمارکردنی بیرۆکە سەرەکیەکان و رستە دەروازەییەکان بە شێوەیەکی رێکوپێك.. پشت ببەستە بە (خشتەی فیێربوون) کە پێشتر راڤەمکرد.. بیرۆکەی کتێبەکە لەگەڵ ئەوەی مامۆستاکە باسی دەکات لە وانەکەدا گرێ بدە، کارکردن لە سەر کورتکردنەوەیەکی باش وادەکات مادەکە لە نێودەستتدا بێت بۆ هەمیشەیی.

پرسیار: ئایا من دەتوانم پشت بە کورتکراوەی کەسێکی تر ببەستم؟

وەڵام: پێم وایە تۆ بەم کارەت بازت داوە بۆ قۆناغی چوارەم، و ئەمەش وات لێدەکات زۆرێك لە تێگەشتنی قوڵی مادەکە لەدەست بدەیت.

پێنجەم: پیاداچوونەوە..

هەر کە کتێبەکەت داخست ٥٠٪ی ئەو زانیاریانەی لە بیروهۆشتدا هەڵتگرتوون دەکەونە خوارەوە..! وە بە تێپەڕبوونی کاتیش هەموو زانیاریەکانی تریش کە ماوەتەوە دەکەونە خوارەوە، ئەو هەستە هەڵت نەخەڵەتێنێ کە دوای خوێندنەوەی بابەتەکە وا گومان بەریت هەموو ئەو زانیاریانە دەزانیت کە لە کتێبەکەدا باسکراوە.. چونکە ئەوە هەستێکی فێڵکەرە و هەر زوو خێرا ئەوەت لەبیر دەچێـەوە کە خوێندووتەتەوە، وە چارەسەر خۆی حەشارداوە لە پیاداچوونەوە و پاشان پیاداچوونەوەی ئەو کورتکراوەیەیەی ئامادەت کردووە، هەمیشە لە خۆت بپرسە: ئایا من ئامادەم تا تاقیکردنەوە لەم بابەتەدا بکەم؟ ئەگەر وەڵامەکە (نەخێر) ە ئەوە تۆ پێویستیت بەوە هەیە کە جارێکی تر بگەڕێیتەوە سەر بابەتەکە و پیاداچوونەوەی بکەیت.

دووەم: ئامادەبوون لە موحازەرەکاندا .. هونەرە.

موحازەرەکانی زانکۆ سەرچاوەی سەرەکیە بۆ فێربوونی فەرمی لە زانکۆدا. وە سەرت سوڕنەمێت ئەگەر زانیت ئەولـەویەت دادەنێت بۆ ئەوەی کە دەیلێت لە موحازەرەکەیدا زیاتر لە هەموو سەرچاوەکانی تری فێربوون. بۆت دەردەکەوێـت کە مامۆستاکان وەك یەك نین، هەیانە زیرەك و شارەزایە و هەشیانە بێتاقەت و نەزانە.. بەهەر حاڵ چەند شارەزاییەك وەسف دەکەم کە سەعاتەکانی موحازەرە دەکات بە ساتانێکی فێربوونی بەرهەمدار بە نیسبەت تۆوە:

گوێگرتنی چالاکانە:

پێویستە زوو ئامادەبیت لە موحازەرەکاندا و لە ریزەکانی پێشەوە جێگا بگریت، و بە هەموو ئەندامەکانی لەشت ئامادەییت هەبێت، لەکاتی وتنەوەی موحازەرەکەدا پرسیار لە خۆت بکە (بێگومان بە نهێنی!!) بۆنموونە: ئەم مامۆستایە دەیەوێت چی بڵێت؟ پەیوەندی ئەمە چیە بە هەر زانیاریەکەوە کە من پیشتر زانیومە؟ نمونەی روونکردنەوە بۆ ئەم بیرۆکەیە چیە؟ ئەی پراکتیزەکردنی کردەیی بۆ ئەم بیرۆکەیە چیە؟ ئێستە ئەو سەبارەت بەم کێشەیە چی دەڵێـت؟ بەو شێوەیە بیروهۆشت سەرقاڵ دەبێت بە وەرگرتنی وەڵام بۆ ئەو پرسیارانە و هەروەها بە زانیاریەکی زۆرەوە یەیتە دەرەوە.

تۆمارکردنی تێبینیەکان لەکاتی موحازەرەکەدا:

بێگومان تۆمارکردنی موحازەرەکە زیاتر لە هەستێك بەشداری پێدەکات لە کردای فێربووندا. وە بێگومان ناتوانیت هەموو ئەو شتانە بنوسیت کە مامۆستاکە دەیلێێت، چونکە ئەو کارە لە تواناداا نیە و کردەییش نیە.. لەبەر ئەوە:

- هەستە بە تۆمارکردنی برێکی زۆر لە زانیاریەکان بە کەمترین وشە.
- وشە و رستە میحوەریەکان تۆماربکە کە مامۆستاکە راڤەی دەکات.
- رەمز و کورتکراوەکان بەکاربهێنە کە دەتوانیت لەمەودوا ئاشنایان ببیت.
- تەرکیز بخەرە سەر رستە دەستپێکیەکان وەك: (هۆکارە سەرەکیەکان لە... بەڵگەی بنەڕەتی کە پشتگیری ئەو بیردۆزە دەکات بریتیە لە... گرنگترین سەرچاوە بۆ ئەم بابەتە بریتیە لە...) و بەو شێوەیە.
- ئەگەر ئاشنا نەبویت بە زاراوەیەکی زانستی یان بیانی کە مامۆستا باسیکردووە وەك خۆی بینوسەوە و دوای ئەوە بگەڕێ بە دوای

ماناکەیدا.. ئاگاداربە زۆر سەقاڵ نەبیت بە نوسینەوەوە، چونکە تۆ لێرەیت کورتەی بابەتەکە ئامادە ناکەیت با زۆر خێرا و رێکوپێکیش بیت لە نوسینەوەدا.

- لە سالآنی کۆتایی زانکۆدا فێری ئەوەبووم کە تۆمارکردنی زانیاریەکان لە موحازەرەکانەوە هونەر و کارامەییە و پێویستی بە پەرەسەندن و گەشەپێدان هەیە، هەست بە بێتاقەتی نەکەیت ئەگەر لە سەرەتادا نەیزانیت،چونکە ئەوە کارێکی سروشتیە، بەڵکو بەردەوامبە لە هەوڵدان و ئەنجامی چاوەڕوان نەکراو بەدەست دەهێنیت.

وروژاندنی موناقەشە لەگەڵ هاوڕێکانت:

زۆر شتێکی باشە ئەگەر راستەوخۆ دوای موحازەرەکە وتووێژ بکەیت لەگەڵ هاوڕێکانت سەبارەت بەو شتانەی کە مامۆستاکە وتویەتی و پەیوەستداری بکەیت بەو زانیاریانەی پیشووتانەوە، بە راستی موناقەشەکردن یەکێکە لەو هۆکارە جوانانە بۆ جێگیربوونی زانیاری لە بیروهۆشدا و دەوڵەمەندکردنی تێگەشتنت بۆی.

پیاچوونەوەی موحازەرەکە:

پێویستە هەمان رۆژ بچیتەوە بە موحازەرەکەدا، و پاشان پەیوەستی بکە بەو کورتکراوەی کە دەینوسیتەوە و ئامادەی دەکەیت دوای خوێندنەوەی بابەتەکە لە کتێبەکەدا، ئەگەر تۆ بە شێوەیەکی بنەڕەتی پشت دەبەستیت بە موحازەرەکە،ئەوە پێویستە سەرلەنوێ کورتکراوەی موحازەرەکە بنوسیتەوە چونکە ئەو کارە سوودی زۆری هەیە.

سێهەم: گەشە بە بیروهۆشت بدە:

بیروهۆش وەك ماسولکە وایە، چەندە زیاتر بەکارت هێنا گەشەدەکات و کارکردنی باشتر دەبێت بەدەر لە تەمەن، چەندین تەکنیکی قەشەنگ هەیە کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت بۆ گەشەپێدانی توانات بۆ لەبەرکردن و یادگە، ئەمە هەندێکیانە:

- متمانەت بە یادگەت هەبێت و ئاگاداری بەرنامەی نادروستبە بۆی وەك: (من یادگەم زۆر لاوازە.. من لە لەبەرکردندا زۆر لاوازم) بەڵکو دەستەواژە دروستەکان بەکاربهێنە بۆ زیاتر جەختکردنەوە: (من یادگەم زۆر باشە.. دەتوانم هەرچیم بویت لەبەری بکەم..).
- ناتوانرێت ئەو شتە لەبەربکرێت ئەگەر بەباشی تێینەگەیت و حەز نەکەیت لە لەبەرکردنی.
- هەمیشە بگەڕێ بەدوای جێبەجێکردنی کردەیی بۆ ئەوەی کە لەبەری دەکەیت.. ئەو زانیاریەی لەبەری دەکەیت پەیوەستداری بکە بە ئەزمونێك یان چیرۆکێکی واقیعی.
- ئەوەی لەبەرت کردووە راڤەی بکە بۆ کەسانی تر.. لەیادت بێت کە ئێمە ٩٠٪ی ئەو زانیاریانەی هەڵدەستین بە راڤەکردنی بۆ خەڵکانی تر بە باشی دەیزانین.
- هەستە بە رێگای گوێگرتنی نوسینی یان سەرزارەکی.. واتە نوسینەوەی گرنگترینی ئەو خاڵانەی لەبەرت کردووە یان وتنەوەی بۆ کەسێکی تر.
- هەموو سەعاتێك یان سەعات و نیوێك جارێك دە خولەك پشوو بدە، و واز لە سەعیکردن بهێنە بۆ حەوانەوە و بڕۆ دەرەوە کە هەوای کراوە و

نویَ بێت وەك بالـكۆن، بەڵام لـە میانی ئەو کاتەدا قەسەمەکە، و تەماشای تەلـەفزیۆن مەکە تا سەنتەرەکانی مێشك چالاکیان بۆ بگەڕێتەوە.

- هەولّبدە شوێنی سەعیکردنەکەت بگۆڕیت، بۆ نموونە جارێك لـە نوسینگە سەعی بکە و جارێك لـە کتێبخانە و جارێك لـە مزگەوت و جارێك لـە ماڵەوە و جارێکیش لـە پۆلـدا دوای ڕۆشتنە دەرەوەی قوتابیەکان.. چونکە ئەو کارە یارمەتیت دەدات بۆ یادهاتنەوە و پابەند بوون بە دانیشتەنەوەوە و بێتاقەتی کەمدەکاتەوە.
- زانیاریەکە ببەستەوە بە شوێنێك یان ڕووداوێك کە ئاشنابیت پێی.. لـەیادت بێت چەندە ئەو پەیوەستکردنە سەیر و درامی بێت ئەوە بە ئەندازەی ئەوە زانیاریەکە لـە بیروهۆشتدا دەچەسپێـت.
- ڕێگای کورتکردنەوەکان بەکاربهێنە، واتە سەری وشەکان کۆبکەیتەوە کە دەتەوێت لـەبەری بکەیت و لـە ڕستەیەکدا بەکاری بهێنە، ئەو کاتە لـەبەرکردنی ئاسانە. ئاواز دانیَ بۆ ئەو وشە و باسانەی دەتەوێت لـەبەریان بکەیت وەك چۆن زانایانی پێشوو وایان کردووە، ئەوان زانستەکانیان لـە شێوەی دەق و شیعردا ڕێکخستووە کە بریتیە لـە چەندین دێڕی شیعری کە بە ئاسانی لـەبەرکراوە.

چوارەم: نوسینەوەی توێژینەوەکان و بابەتەکان:

زۆرێك لـە توێژینەوە و بابەتەکان کە قوتابیانی زانکۆ پێشکەشی دەکەن تێپەڕناکات لـە (لێکردنەوە و پێکەوەلکاندن).. گرنگی توێژینەوەکان جیاوازیان هەیە بە پێی ئەو شارەزاییەی کە قوتابیەکە دەیگرێتە بەر بۆ دەستکەوتنی ئەو زانیاریەی کە دەیەوێت.. وە ڕێکخستنی ئەو بابەتە لێکراوانە کە

کۆیکردۆتەوە، و هەماهەنگی لە نێوان باسەکاندا..!! بەڵام شیکردنەوە و موناقەشە و بۆچونی تاکە کەس لەسەر بنەمای زانستی، ئەمەیان ئەستەمە لە زۆربەی قوتابیەکاندا هەبێت.

نموونە لەسەر ئەوە: کاتیك داوادەکرێت لە قوتابیەك کە توێژینەوەیەك ئامادە بکات لەسەر کەسایەتیەك لە کەسایەتیەکان، بەدەرنیە لەوەی کە سەبارەت بەم شتانە بنوسێت: لەدایکبوونی، گەورەبوونی، گەڕانی بەدوای زانستدا، مامۆستاکانی، قوتابیەکانی، پاشان ژیانی و گوزەرانی، و دواشت وەفاتی و شوینی ئەسپەردەکردنی.. ئەمەش مادەیەکی بەسوود پێشکەش دەکات بۆ هەرکەسێك کە بیخوێنێـەوە، بەڵام ڕەوایە قوتابی زانکۆ تەنها ئەوەندە دەرك بەو کەسایەتیە بکات؟ ئایا داوانەکراوە لە قوتابی زانکۆ ئەم کەسایەتیە شیبکاتەوە و توێژینەوە بکات – دوای ئەوەی ئەو زانیاریانەی کۆکردەوە– لە هۆکارەکانی سەرکەوتنی ئەو کەسە، پاشان سەبارەت بەو تۆمەت و هەڵانەی وتراوە دەربارەی ئەو و ئەو ڕەخنانەی کە لێی گیراوە.. وە ئەو هۆکارانە چیبوون کە کاریان کردووە لە بیرکردنەوە؟ و ئەو شوێنەوارە چیە کە ئەو کەسایەتیە جێی هێشتووە لە کۆمەلگاکەیدا؟!

خاڵی سێهەم
کارامەییە دەروونیەکان

ململانێکان... ململانێکان

هەموو قوتابیەکی زانکۆ دەتوانێت باسی ئەو ساتانەت بۆ بکات کە هەست دەکات لەبەردەم مەنهەجێکی زۆر قورسدایە، و ئەوەندە قورس و بارگرانە لە توانای ئەمدا نیە، بەڵکو ئەو لە لێواری دەرنەچوندایە، بەڵکو ئاواتی بۆ دەخوازێت! هەتا رزگاری ببێت لەو دێوەزمەی لەسەر جێگاکەشی وازی لێناهێنێت، بەڵام هەواڵی خۆش ئەوەیە کە ئەوانە زۆربەی جار دەڕەوێنەوە و ئەو کەسە وردە وردە هەست بە خۆشی و ئاسوودەیی و سەرکەوتن دەکات.. ئەوە لە خۆشترینی شتەکانی زانکۆیە کە من بانگهێشتت دەکەم تا چێژی لێ ببینیت، لە نموونەی ئەو هەڵوێستانە بریتیە لە یەکێك لە جۆرەکانی پەستانی دەروونی کە قوتابی زۆرجار لە زانکۆ بەرەو رووی دەبێتەوە.. و لە شێوەکانی تری پەستانی دەروونی لە زانکۆ:

- سەفەر و غەریبی و بیرکردنەوەی کەسوکار و خەڵکی گەڕەك و هاوڕێیان و نەبوونی پشتگیریی خێزانی کە پێشتر هەموو ئەوانە بوونی هەبووە.
- ئازادیی لە بڕیارداندا لە ژیانتدا.. لە هەموو شتێکی بچوك و گەورەدا.. لە ناو زانکۆ و لە دەرەوەدا.. وە هەروەها هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی تەواوی ئەو کارە.

- پەستانی پابەندبوونە مادیەکان بە تایبەتی لەگەڵ بڵاوبوونەوەی خوێندنی تایبەتدا کە خەرجی زۆری دەوێت.
- کێبڕکێ بۆ بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی بەرز، بە تایبەتی لەگەڵ پشتبەستن بە ڕێژەی کەڵەکەبوو کە کاردەکاتە سەر ئەدای تۆ لە هەموو ساڵێکدا.
- ئەو هاوڕێ و دۆستانەی زۆرت لێ دەکەن بەشداری بکەیت لە چالاکیەکانیاندا و لە چوونەدەرەوەکانیاندا.
- متمانە نەبوون بە ئایندە.. ئایا دوای تەواوکردنی زانکۆ کارم بۆ دەبێت یان هەردەبێ بگەڕێم و بگەڕێم، وەك چۆن زۆرێك لە دەرچوای زانکۆ لە سەڵانی رابردوودا وایان کردووە.
- فێربوونی زمانی ئینگلیزی لە ساڵی یەکەمدا لە زانکۆکاندا کە وەك زمانی خوێندن پشتی پێ دەبەسترێت.
- تێکەڵاوی کە دەبێتە هۆی پەستانی دەروونی شاراوە لە پێناو دەستخستنی قبوڵکردنی رەگەزی بەرامبەر و رازیی بوونی..!!

ئەو پەستانە دەروونیەی رووبەڕووی قوتابی دەبێتەوە لە زانکۆ مەسەلەیەکی بنچینەیی تایبەتە و بە شێوەیەکی سەرەکی کاردەکاتە سەر تەرکیزی و خوێندنەکەی.

ئایا گرفتاریت بە پەستانی دەروونیەوە؟

ئەمە گرنگترینی ئەو نیشانانەیە کە ئاماژەن لەسەر ئەوەی تۆ گرفتاریت بە پەستانی دەروونیەوە:

- نیشانە جەستەییەکان، وەکو: ماندوو بوونی گشتی، و سەرئێشە، و زۆربوونی نۆرەدلێ و ئازارەکانی مل و خوار پشت.
- نیشانەکانی قۆلۆنی دەماریی، وەك زۆربوونی غازات و ئاوسانی سك و بەد هەرسی و سکچوون یان قەبزی یان روودانی هەردوکیان بەدوای یەکدا.
- دلەڕاوکێ و زۆر بیرکردنەوە و سەرقالی.
- تێکچوونی خەو و بینینی خەوی ناخۆش و هەراسانکەر.
- توڕەیی و دەنگەدەگی زۆر بەهۆی سادەترین هۆکارەوە.
- هەستەوەریی زۆر و حەزکردن لە گریان.
- سەختیی لە تەرکیزکردندا.
- حەزنەکردن لە تێکەڵاوی لەگەڵ کەسانی تر و بەشداریکردنیان.

دە هەنگاوی کردەیی بۆ رزگاربوون لە پەستانی دەروونی:

یەکەم: دانپیانان..! پێویستە دان بەوەدا بنێیت کە تۆ کەوتویتە ژێر پەستانی دەروونی و هەوڵ دەدەیت بە شێوەیەکی دروست مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت. پەستانی دەروونی وێنامان دەگۆڕێت بۆ شتەکانی دەروروبەرمان و لەوانەیە بمانبات بۆ ئەوەی چەند بڕیارێك بدەین کە دواتر پەشیمان بین لێی.

دووەم: دوو جۆر شت هەیە کە پێویست ناکات بێتاقەت بین پێیان.... یەکەمیان: ئەو شتەی کە تۆ دەتوانیت شتێك بکەیت دەربارەی، و ئەوەندەت لەسەرە ئەو بێتاقەتیەت بگۆڕیت بۆ بەرنامەی کارکردن.. دووەم: ئەو شتەیە کە ناتوانیت کاریگەریت هەبێت لەسەری و ئەوەندەت لەسەرە وەك خۆی قبوڵی بکەیت، رابمێنە لەم دوعا جوانە: ﴿اللهم.. امنحني القوة لأغير الأشياء التي

أستطيع ان أغيرها.. و القبول للأشياء التى لا أستطيع.. و الحكمة في أن أفرق بينهما..﴾

واته: ﴿پەروەردگارا..هێزم پێ ببەخشە بۆ ئەوەی ئەو شتانە بگۆڕم کە دەتوانم بیانگۆڕم.. و ئەو شتانەش قبوڵ بکەم کە ناتوانم بیانگۆڕم.. و داناییم پێ ببەخشە تا لەیەکیان جیابکەمەوە﴾ .

بەڵێ شتانێك هەیە کە هیچ شتێك سوودی نیە لەگەڵیدا تەنها یەك شت نەبێت: قبولکردنی وەك خۆی کە چۆنە و ڕۆشتن و گونجان لەگەڵیدا بەبێ بێتاقەتی پێی، چونکە تۆ لە واقیعدا ناتوانیت هیچ شتێك بکەیت سەبارەت بەوە، وە نموونەش بۆ ئەوە: سیستەم و یاساکان لەناو زانکۆ.. و قبوڵنەکردنت لە پسپۆڕیەك بەهۆی هۆکارێکی نادیارەوە.. کەمی توانا دەستەبەرکراوەکان لە زانکۆدا، مامۆستای ئیزعاج و سەرئێشە، فەرزکردنی خوێندنی مادەیەك کە حەزت پێی نیە یان بە سەختی لێی تێدەگەیت.

سێهەم: فرسەت بدە بە کەسانی تر بۆ یارمەتیدانت: پەیوەندیت بە هاوڕێ دڵسۆزەکانتەوە مەپچڕێنە، ئەوانەی کە یارمەتی و کۆمەکیت دەکەن ، قسەبکە لەگەڵیان سەبارەت بە ناڕەحەتیەکان و ئەو بارودۆخە سەختەی ڕەت دەبیت پیایدا، و ئەگەر تۆ پێویستت بە کات هەبوو تا بەتەنها بیت ئەوە هەواڵیان پێبدە.

چوارەم: کارە ناگرنگەکان: زۆرجار مێشکمان سەرقاڵ دەکەین بەو شتانەوە کە لاوەکین و گرنگ نین، ئێمە هەندێ ڕووداوی بچوك دەبینین کە وەك کارەسات وایە لامان، ئەگەر لە شوێنێکی زۆر نزیکەوە تەماشای بکەین.. تەواو وەك چۆن گردە بچوکەکان دەبینین وەك شاخی زەبەلاح وایە لامان کاتێك کە نزیك دەبینەوە لێی، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو کارە شایانی ئەو هەموو گرنگیپێدان و سەرقاڵ بوونە نیە.. لەبەر ئەوە یەکێك لە

نوسەرەکان پێشنیار دەکات کە پرسیارێك ئاراستەی خۆت بکەیت: ئایا ئەم شتە مانایەکی هەیە دوای دە یان بیست ساڵی تر؟ رابمێنە لەم چیرۆکە: هاورێیەکم بۆی گێڕامەوە کە چۆن توشی پەستانێکی دەروونی گەورە بووە بەهۆی ئەوەوە کە بارودۆخی وای لێکردووە یەك ساڵ لە خوێندن دابرێت ، ئەو بە ئەندازەی ئەو زیانە هەر بیری لێ دەکردەوە، لەو کاتەدا شکاتی حاڵی خۆی برد بۆلای یەکێك لە مامۆستاکانی کە ئەم زۆر بێتاقەتە ، ئەویش قسەیەکی بۆ کرد کە تا ئەم ساتەش لە بیروهۆشی خۆیدا هێشتویەتیەوە و هەڵێکۆڵیوە: من لە ساڵی ١٩٧٧ز دکتۆرام بەدەست هێنا، بەڵام لەگەڵ مندا بیربکەرەوە، ئێستە ئەوە چ مانایەکی هەیە بۆ من ئەگەر ساڵی ١٩٧٨ز بەدەستم بهێنایە؟! جیاوازیەکە زۆر بچوکە یان هەر جیاوازی نیە.. لەبەر ئەوە دڵتەنگ مەبە بەهۆی دواکەوتنی ئەو ساڵەوە!

پێنجەم: پێوەرەکانت سوك بکە.. لە هۆکارە بڵاوەکان لە پشت پەستانی دەروونیەوە لای هەندێ قوتابی پێوەری خۆیانە بۆ خوێندن و خۆیان پابەند دەکەن پێیەوە.. ئەو پێوەرانەش دەبن بە بار و پەستانی دەروونی بەسەریانەوە. و ئەوەی رایان دەکێشێت بۆ ئەوە هەندێ قەناعەتە کە باوەڕیان پێی هەیە لەوانە:

- یان ئەبێ نمرەیەکی بەرز بەدەست بهێنم یان من شکستخواردووم.
- یان ئەبێ بە شێوەیەکی تەواو کارەکە ئەنجام بدەیت یان ئەنجامی مەدە.
- هەموو شتێك پێویستە بە پێی پلانێکی دیاریکراو بڕوات بەڕێوە، وە هەر گۆڕانێك لە پلانەکەدا نیشانەیە لە سەر شکست.

وە چەندین شتی تر لە قەناعەتەکان و بۆچوونەکان کە بووە بە بار بەسەر خاوەنەکەیەوە، لەبەر ئەوە پیاچوونەوەی گرنگترینی پێوەر و بۆچوونەکانت بکە.

شەشەم: پارێزگاری هەر پێنج فەرزە نوێژەکە بکە لە کاتی خۆیدا، بە کرنگرتینی کردەوەکان تەماشای بکە، و پێش هەموو کارەکانی بخە، لە مزگەوت

یان لـه شوێنی نوێژگەی گونجاودا ئەنجامی بدە، ئەو نوێژانە بریتین لـە رێکخەرێکی سروشتی بۆ کاتەکان، مرۆڤ لـە کەشوهەوای دڵەڕاوکێ و پەستانی دەروونی دەڕواتە دەرەوە بە شێوەیەکی رێکوپێك، تۆش بە ئاسەواری نوێژ سوکی بکە لەسەر شانت.

حەوتەم: ئاگاداربە و پەنانەبەیتە بەر کحول و مادەی هۆشبەر و یان جگەرەخواردن بۆ ئەوەی رزگارت بێت لـە پەستانی دەروونی، کە توشی دەبیت.. چونکە – هەرچەندە لـە شەرعی خوادا حەرامکراون– کاردەکەن لەسەر سوککردنی کاتیی دەروونی، بەڵام کاریگەری زۆر خراپیان هەیە لەسەر هەموو ئەندامەکانی لەش.

هەشتەم: بە شێوەیەکی بەرنامە بۆداڕێژراو هەستە بە وەرزشکردن، لـە رووی زانستیەوە سەلمێنراوە کە وەرزش کاریگەریی دروستی هەیە بۆ کەمکردنەوەی نائارامی و خەم و خەفەت.

نۆیەم: فێری هونەری خاوبوونەوە ببە و مەشقی هەناسەدانی قوڵ بکە، خاوبوونەوە بە هەموو شێوازەکانیەوە هونەرێکە و پێویستە مەشق و راهێنانی لەسەر بکرێت، ساتانێکی هێمنی و وزە و زیندوێتی دەبەخشێت بە لەش بۆ بەرەنگاربوونەوەی قورساییە زۆربووەکانی ژیان.

دەیەم: لەگەڵ خوای گەورەدا بە و پەنای بۆ بەرە.. لـە بەردەمیدا زەلیلی خۆت بنوێنە.. هەست بە پەیوەندیە خۆشە بکە لەگەڵ هێزی مەزن و رەحمەتی فراوانی ئەو زاتە مەزنەدا.

هەست بە پێویستبوون و هەژاری خۆت دەکەیت لەبەردەم مەزنی و توانا و رەحمەتی فراوانی ئەودا، و ئەمەش رەزامەندی و دڵئارامی و هێمنیت پێدەبەخشێت.. و خوای گەورە باشترین پارێزەرە و بە بەزەییترینی بەبەزەییانە.

له کۆتاییدا: کاتێك هەست دەکەیت کە هەموو تەکنیکەکانی پێشوو هیچ سوودێکی نەبوو، هەستە بە سەردانی راوێژکارێکی دەروونی یان ئەکادیمی لە زانکۆ و ئەو هاوکاری پێویستت پێشکەش دەکات.

مەشقی هەناسەدانی قوڵ بکە:

- دەستێکت بخەرە سەر سینگت و دەستی دووەمیش بخەرە سەر سکت کە بەرەو ناوەوە ئەڕوات لە کاتی هەموو هەناسەدانێکدا.
- هەستە بە هەناسە هەڵمژینێکی قوڵ بە هێمنی و لەسەرخۆ هەتا چوار بژمێرە، پاشان لە سینگتدا هەواکە بهێڵەرەوە و بە هێواشی تا چوار بژمێرە، پاشان هەموو هەواکە لەسەرخۆ فڕێبەرە دەرەوە و وا وێنای بکە کە هەموو ماندووبوون و بارگرژیەك لەگەڵ هەواکەدا لە جەستەت دەڕواتە دەرەوە.

چۆن تەماشای خۆت دەکەیت؟

سروشتیە کە ئێمە بۆچوون و هەڵسەنگاندنی جیاوازمان هەبێت بەرامبەر بە یەکتری،هەیە ئێمە ریزی لێ دەگرین و ستایشی دەکەین و هەیە بە پێچەوانەی ئەوەوەیە، بەڵام من دەمەوێت بۆ ساتێك بوەستیت و بگەڕێیت و بیرۆکەت هەبێت بەرامبەر بە کەسێك کە دوور نیە لێتەوە، ئەوەش خۆتیت! چۆن تەماشای خۆت دەکەیت؟ توانای خۆت چۆن دەبینیت بۆ فێربوون و گەشەپێدانی خۆت و سەرکەوتن لە زانکۆ؟ ئەی ئایا کارامەیی خۆت چۆن دەبینیت؟ ئەوانەی کە سەرکەوتوو نەبوون لە زانکۆ لە سەرەتادا وا هەستیان دەکرد کە ئەوان لە قوتابیەکانی تر کەمترن و تواناکانیان لاوازترە بۆ فێربوون و لەبەرکردن و تێگەشتن. و لەوە لاوازترن کە لەو زانکۆیەدا بخوێنن یان لە فلان پسپۆڕیدا، و دەیانبینیت بە بەردەوامی لەگەڵ خۆیاندا دەدوێن: (من کەسێکی بەتوانا نیم،

شکستخواردووم، هەرگیز ڕۆژێك هەڵنەستاوم بە کارێکی گرنگ، هیچم لە ژیانمدا بەدەست نەهێناوە کە شایانی باسکردن بێت...) بەو شێوەیە و دەیان وەسفی تر کە بەیەك ئەنجام کۆتایی دێت: ئەویش هەستکردنە بە شکست و خۆخواردنەوە و لاوازیی و بێ توانایی.

لەگەڵمدا رابمێنە لەم پانۆراما دەروونیە، کاتێك کە (عیماد) و (عەدنان) لەبەردەم بڕیاردانێکی گرنگدا وەستابوون:

ئەو بڕیارە دانیشتن بوو بۆ تاقیکردنەوەی زمانی ئینگلیزی کە وەرگرتنی زانکۆی ئاسان دەکرد بۆ هەر یەکەیان لە دەرەوەی وڵات، تەماشابکە بزانە قسەکردنەکانی ناخیان بە چ ئاقارێکدا دەڕوات.

با بە (عیماد) دەستپێبکەین و بە خۆی دەڵێت: (دەبێت تاقیکردنەوەی زمانی ئینگلیزی تێپەڕێنم، چونکە ئەو کارە دەبێتە هۆی ئەوەی ئایندەیەکی باشم هەبێت).

وردە وردە هەستی بە دڵەڕاوکێ و گومان بوویەوە لە خۆی، پەنای بردە بەر دنیای هەستپێکراو بۆ راوێژپێکردن: (ئایا دەتوانم ئەنجامی بدەم؟ ئایا سەرکوتوو دەبم؟)

وێنەی شکستخواردنی لە رابردوودا لەبەرچاوی دەردەکەوت، پاشان قورسی تاقیکردنەوەکە وەك چۆن هاوڕێکەی پێی وتبوو، وە هەروەها خەڵکی تریش هەر وا باسیان کردبوو، ئەمیش هەروا بیستبووی، دەنگی کۆنی مامۆستا و قوتابیان کە لە بەهایان کەم دەکردەوە و هەروەها لە توانا و کارامەییان کە ئەنجامەکەشی ئەمە بوو: (ئۆه..نا.. نا.. نا... من ناتوانم.. من .. نا.. نا.. نا.. نابێت شتی وا).

ساتێکی تر وەستایەوە و تا پیاچوونەوەی بڕیارەکەی بکات و سەرلەنوێ تاڵی شکست لە تاقیکردنەوە هاتەوە بەرچاوی، سەرلەنوێ چاوی خشاندەوە بە

بڕیارەکەیدا، پاشان گەڕا بەدوای هۆکارێکی قەناعەت پێکەردا کە ڕێگەی ئەوەی لێ بگرێت تا دەروونی خۆیی پێ هێوربکاتەوە.. و هەروەها لە گرنگی تاقیکردنەوەکە کەم بکاتەوە بەنسبەت خۆیەوە (ئایا ئەوە گرنگە؟ وا گومان نابەم.. بە دڵنیاییەوە ڕێگایەکی ئاسانتر.. خێراتر.. کاریگەرتر.. هەیە من بەدیلێك دەدۆزمەوە بۆ ئەوە!) پاشان هەستا تا خەریك بێت بە شتێکی ترەوە، و فرسەتەکەی خۆی فەوتاند!.

(عەدنان) خاوەنی کارامەییەکی باشتر بوو لە هەست و بیرکردنەوەدا.

بڕیاردانەکەی زۆری نەخایاند: (پێویستە تاقیکردنەوەی زمانی ئینگلیزی تێپەڕێنم، چونکە ئەو کارە ئایندەیەکی باشتر بۆ من مسۆگەر دەکات).

وردە وردە دڵەڕاوکێ و گومان هاتە دەروونیەوە، بۆیە پەنای برد بۆ عەقڵ و هۆشی تا راوێژی پێبکات: (ئایا دەتوانم ئەنجامی بدەم؟ ئایا دەردەچم؟).. دڵی بە پەلە لێیدەدا.. (بۆ نا؟ ئایا ئەستەمە من تێیپەڕێنم؟ ئایا کەسی تر پێش من ئەنجامیداوە؟ ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە ئەی ئیتر بۆ منیش ئەنجامی نەدەم؟).

دووبارە گەڕایەوە بۆ جیهانی هەستپێکراوی.. وێنەی سەرکەوتنەکانی پێشووی لەبەرچاوی دەبریسکایەوە، و ئەو پیاهەڵدانەی گوێی لێوە دەبوو لە لایەن مامۆستاکانی و دایك و باوکیەوە، بەخۆیی دەوت: (راستە من توانایەکی باشم نیە لە زمانی ئینگلیزیدا، بەڵام ئەگەر کەسێکی تر پێویستی بە دوو مانگ بێت بۆ خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە، ئەوە من پێویستم بە سێ یان چوار مانگ هەیە).. (ئەوەی من بە باشی دەیزانم ئەگەر من هەوڵی دروست و تەواو بدەم بۆ هەر کارێك بێت ئەوە دەتوانم ئەنجامی بدەم).. (ئەنجامی دەدەم... ئەنجامی دەدەم) پاشان رۆشت بۆ تاوتوێکردنی هەموو ڕێگا ئەگەراویەکان بۆ سەرەتایەکی

دروستانە وەك راویێژكردن بەو كەسەی پێشتر ئەو تاقیكردنەوەی ئەنجامداوە، و گەڕان بەدوای سەنتەرێكی باش بۆ یارمەتیدانی لەو بوارەدا.
ئەم قسەكردنە دەروونیە بەسەر ئێمەشدا روودەدات- هەستی پێ بكەین یان هەستی پێ نەكەین- كاتێك لەبەردەم هەر بڕیاردانێكدابین بۆ بەرەنگاربوونەوەی تەحەدایەك یان تێپەڕاندنی لەمپەرێك. ئەم قسەكردنە بەرپرسە بە شێوەیەكی راستەوخۆ لە بەدیهاتن یان فەوتانی زۆرێك لە فرسەتە جوانەكان كە لەوانەیە ژیانمان هەڵگەڕێنێتەوە بۆ پلەی باڵا بەرزمانكاتەوە.
بەڵێ، زانستی نوێ سەلماندوویەتی كە قەناعەت و بیركردنەوەكانی ناخمان و دەروونمان گرنگیەكی گەورەی هەیە بۆ دیاریكردنی ئاستی كاریگەریمان و سەركەوتنمان لە ژیاندا.. زانای پایەبەرز (باندورا- Bandura) دەڵێت: ئاست و رادەی حەماسەتی مرۆڤەكان و هەستەكانیان و دەستكەوتەكانیان پشت بەوە دەبەستێت كە باوەڕیان پێی هەیە لە دەروونیاندا زیاتر لەوەی كە حەقیقەت و راستەقینەیە لەسەر ئەرزی واقیع).
با دووبارەی بكەمەوە: كە باوەڕیان پێی هەیە لە دەروونیاندا.
لەگەڵ مندا رابمێنە لەم چیرۆكە: لە ساڵی ١٩٥٤ز یاریزانی جیهانی (رۆجەر بانستیر) ژمارەیەكی پێوانەیی تۆماركرد كە یەكەم كەس بوو مەودای میلیك رابكات لە كەمتر لە ٤ خولەكدا..سەیر لەوەدابوو كە لە ماوەی یەك ساڵدا (٣٧) كەس توانیان ئەو مەودایە ببڕن لە كەمتر لە ٤ خولەك وەك چۆن (رۆجەر)وایكرد. ئایا ئەمە سەیرە، ئایا دەزانیت بۆچی توانیان ئەوە ئەنجام بدەن؟ چونكە ئەوان زۆر بە سانایی بیروبۆچونی خۆیان گۆڕی، چونكە ئیتر لە توانادا هەبوو كە ئەو ماوەیە لە كەمتر لە ٤ خولەك ببڕدرێت، بەهۆی گۆڕانی ئەو

بۆچوونە لـە بیروهۆشیاندا هەستان بە گۆڕانی ئەرکەکەیان هەتا ئەو سەرکەوتنەیان بەدەستهێنا.

هەمیشە لەبیرت بێت: ئەگەر تۆ باوەڕت وایە کە تۆ فێرخوازێکی باشیت ئەوە تۆ وادەبیت.. و ئەگەر باوەڕیشت وابێت کە تۆ فێرخوازێکی لاواز و شکست خواردوویت، ئەوە وادەبیت..!! چونکە ژیانمان دروستکراوی بیروبۆچوونمانە.. دەی لەمڕۆ بەدواوە هەستە بە چاودێری بۆچوونەکانت و بیرکردنەوەکانت کە لە سەرتدا هەڵتگرتوون بەرامبەر بە (خۆت)، بگەڕێوە بۆ ساتەکانی سەرکەوتنت و درەوشانەوەی لـە بیروهۆشتدا و بیکە بە بەڵگەی بڕاوە کە تۆ شایانی سەرکەوتن و دەرچوونیت پشت بە خوای گەورە.

تەکنیکێکی کاریگەر.. قسەکردن لەگەڵ دەروون

لـە تەکنیەکە کاریگەرەکان بۆ گۆڕینی ئەو بۆچوون و بیرۆکانە کۆنترۆڵکردنی قسەکردنمانە لـەگەڵ دەروونمان.. ئێمە هەموو ساتێك قسە لـەگەڵ دەروونماندا دەکەین.. بەڵام بەداخەوە زۆربەی قسەکردنەکانمان لـەگەڵ دەروونمان قسەکردنێکی نادروستە: (تەماشا بکە فلان کەس گەشتە کوێ، تۆش لەکوێدایت؟ من چەندە گەمژەم؟ ئۆه! ئەگەر وام بومایە و وام بکردایە).. بەو شێوەیە و کۆمەڵێك قەسەکردنی ناوەکی و نادروست کە هەموو تموح و ئومێدێکی ناخمان تێك دەشکێنێت.. ئەو تەکنیکەی کە دەخوازم راهێنانی لەسەر بکەیت کە هەر رۆژێك کاتێکی کەم بەسەربەریت و قسە لـەگەڵ خۆتدا بکەیت بە شێوەیەکی جیاواز.. بۆ بەیانی کاتێك لـەخەو هەڵدەستیت و دوای ئەوەیدەموچاوت دەشۆیت، لـەبەردەم ئاوێنەدا بوەستە و (پەیامەکانی دلـنیابوون) بنێرە بۆ خۆت.. واتە پەیامە دروستەکان و جەختکەرەوەکان لە ئێستادا وەك : (

من ئەمڕۆ زۆر باشم، هەست بە زیندویێتی و چالاکی دەکەم)، (من کەسێکم توانام هەیە فێرببم و سەرکەتووبم و پشت بە خوای گەورە دەردەچم)، (هەست دەکەم کە بە خێرایی پێشدەکەوم.. هەموو رۆژێکم باشترە لە دوێنێم)، (من لای هاوڕێکانم خۆشەویستم و سەرکەوتوم لە پەیوەندیمدا لەگەڵ خێزانەکەماندا) ، (ئای لەو بەختەوەریەی ئەمڕۆژانە هەستی پێدەکەم، سوپاس بۆ ئەو خوایەی نوقمی نیعمەتیخۆیی کردووم) ، لە هەمان کاتیشدا لە بیروهۆشتدا رووداوەکانی سەرکەوتنی ژیانت بگەشێنەرەوە، دەروچون لە ئامادەیی و وەرگرتن لە زانکۆ..) ، وە لە دەروونتدا ئەو وشانە بلێرەوە کە پیاهەڵدان بوون و گوێت لێوەبوون لە لایەن هاوڕێ یان مامۆستاکانتەوە، ئەم وتوویژە دەروونیە ناڕوات بە هەوادا و بێ هوودە نیە، بەڵکو یەتەوە بۆ ناخی خۆمان و هەستمان بالآبەرزدەکات بەرەو دەروونمان و متمانەبوونمان بەخۆمان.

بێئومێدی و ترسان لە شکست

لەو لەمپەرە گرنگانەی کە لە ژیانی زانکۆدا ڕووبەڕووی دەبیتەوە ترسانە لە شکست و سەختی فێربوون و قورسی مادەکان، و بنچینەی ئەو هەڵوێستە دەروونیە ئەوەیە کە بە راستی خۆمان – ئێمە لەبەردەم بڕیاری هەڵبژاردنداین– بیر لە شکستمان دەکەینەوە لە رابردوودا و قسە کۆنەکانی هەندێ لە مامۆستاکانمان و باوك و دایکمان: (تۆ شکستخواردویت.. لاوازیت.. گەمژەیت.. بێ سوودیت..!!) ئەوەی کە بەرەنگارمان دەبێتەوە و هەستی شکست و بێ توانایی لەناخماندا دەچێنێت و پاشان هەوڵدان بۆ شتە سووك و ئاسانەکان.

هەستم بە سەرسامی کرد کاتێك کە ئەم بیرۆکەیەم بۆ دەرکەوت کە ئەزموونێکی بەناوبانگم خوێندەوە لە لایەن مامۆستای دەروونی بەناوبانگەوە (مارتن سلیجمان): ئەو سەگێکی ئامادەکرد و خستیە سنوقێکەوە کە دوو ژووری تێدا بوو، پاشان تەزوویەکی سووکی کارەبایدا لە سەگەکە، سەگەکەش – بە شێوەیەکی سروشتی– لە شوێنی خۆی چوو بۆ ژوورەکەی تر، لە ترسی تەزووەکە رایکرد، ئەو زانایە ئەو سەگەی بردە سنوقێکی ترەوە کە بە تەواوی داخرابوو وە هیچ رێگایەکی نەبوو رابکات لە تەزووە کارەباکە، کە بە بەردەوامی ئاراستەی دەکرا، ئەو سەگە بە هەموو شێوەیەك هەوڵیدەدا خۆی رزگاربکات لەو تەزووە کارەباییە، بەڵام بێسوود بوو، بۆیە لە ئەنجامدا لە شوێنی خۆی دانیشت بە شکست خواردوو و خۆبەدەستەوەدانەوە.

تاقیکردنەوەکە هێشتا کۆتایی نەهاتووە، بەشە زۆر سەرنج راکێشەکەی ئەوەیە کاتێك سەگەکە خرایەوە سنوقی یەکەم کە دوو ژووری هەبوو، وە تەزووی کارەبای لێدرا موفاجەئات لەوەدا بوو ئەو سەگەکە لە شوینی خۆی مایەوە بە بێ ئەوەی هیچ هەوڵێك بدات بۆ راکردن لە تەزووە کارەبا ئازاراویەکە!

راڤەی ئەمە ئەوەیە ئەو بەرکەوتنانەی ئاراستەی سەگەکە دەکرا لە پێشتردا لە سنوقە دەرگا پیمکراوەکەدا (شکستێکی پێشوو بوو) فێری (شکست)ی کردبوو، کە پەنابەرێتە بەر هەوڵدان ، کاتێك فرسەتی بۆ رەخسا ئەم نەیتوانی بیقۆزێتەوە.

بەڵێ! بە راستی شکست لە هەوڵدان لە رابردوودا کاریگەریەکی گەورەی هەیە لەسەر بڕیاردانەکانی ئێستامان، وە لەسەر هەڵبژاردنەکانمان بۆ ئەنجامدانی ئەزموونی نوێ، و قۆزتنەوەی فرسەتی نوێ، پێویستە بەرەنگاری ئەو کاریگەریە ناردروستە ببینەوە کاتێك کە بیربکەینەوە کە رابردوومان بارودۆخی خۆیی

هەبووە، و ئەمڕۆ ئێمە کەسانی تازەین و پەیوەندیمان بە رابردووەوە نیە، توانای تۆ بۆ ئازادبوون لەو یاداوەریە ئازاراویانە (یاداوەری شکست) دەربازبوون و ئازادبوونی راستەقینەیە کە وات لێ دەکات بتوانیت وێنای فرسەتە نوێکان بکەیت و سوودیان لێ وەربگریت.

ئەمەش نموونەیەکی ترە بۆ جەختکردنەوە لەسەر ئەم بیرۆکەیە: نوسەری ئەمریکی (برایان تریسی) باسی تێبینیەکی جوان دەکات لە کاتی سەردانی بۆ هیندستان، ئەو لەوێ تەماشا دەکات ئەوانەی لە سێرکدا کاردەکەن هەڵدەستن بە بەستنەوەی فیلەکان بە پەتی ئاسایی و بەکاریان دەهێنن لە یاریەکانی سێرکدا هەتا رانەکات.. فیلە بچوکەکان لە سەرەتادا هەوڵ دەدەن بۆ ئەوەی دەربازبن لە پەتەکە و رابکەن، بەڵام هەوڵەکانیان بێ ئاکامە.

سەیر لەوەدابوو فیلە گەورەکانیش بە هەمان پەتی فیلە بچوکەکان بەسترابوونەوە، تەنانەت دوای ئەوەی کە بە تەواوەتیقەبارەیان گەورە بووبوو.

ئەزانی بۆچی؟ چونکە شکستی ئەو لە رابردوودا و هەوڵدان بۆ خۆدەربازکردن لەو پەتە کاتێك کە جەستەی بچوك و لاواز بوو، بووەتە هۆی ئەوەی خۆی بەدەستەوە بدات و ئەو هەوڵە چەندبارە نەکاتەوە و ئیتر و بەو شێوەیە ئەو بە کۆتکراوی ماوەتەوە، هەرچەندە توانای ئەوەشی هەیە کە ئەو پەتە بپچڕێنێت و خۆی دەرباز بکات!

ئەگەر ئەمڕۆ ئەوەمان کرد کە لە تواناد ا هەیە، ئەوە ئەو شتەی ئەمڕۆ ئەستەمە سبەینێ دەتوانین بیکەین !جەودەت سەعید

ئەو قوتابیانەی سەروەریان دروستکرد..!!

حکومەتی یابانی قوتابی (ئۆساهیر)ی نارد بۆ ئەڵمانیا بۆ خوێندنی میکانیک، کاتێک ئۆساهیر گەشتە زانکۆی هامبۆرگ تەنها یەک خەونی هەبوو کە بریتی بوو لەوەی چۆن بزوێنەرێک دروست بکات، بەوەوە نەوەستا تەنها کتێبەکانی زانکۆ بخوێنێت، بەڵکو سووربوو لەسەر بەدیهێنانی خەونەکەی، رۆژێکیان سەردانی پێشانگایەک دەکات کە تایبەتە بە بزووێنەرەکان، ئەمیش بزوێنەرێکی بچوک دەکڕێت کە نرخەکەی یەکسان بوو بە هەموو موچەکەی، بزوێنەرکە دەکڕێتە و دەیهێنێتەوە بۆ ژوورەکەی خۆی و قسەکانی تەواو دەکات: (بردمەوە بۆ ژوورەکەی خۆم و خستمە سەر مێزەکەم، هەر تەماشام دەکرد، وەک ئەوەی تەماشای تاجێک بکەم لە گەوهەر، وە بە خۆمم وت ئەمەیە نهێنی هێزی ئەوروپا، ئەگەر منیش توانیم بزوێنەرێک دروست بکەم وەک ئەمە ئەوە مێژووی یابان دەگۆڕم) بەڵی دوای کارێکی چڕوپڕ و سەخت و قورس توانی فێری دروستکردنی بزوێنەرکان ببێت پارچە بە پارچەی، و گەڕایەوە بۆ یابان و یەکەمین کارگەی دروستکردنی بزوێنەری دامەزراند، یەکێکانی برد بۆ سەرۆکی یابان (میکایو) کە ئەوش وتە بەناوبانگەکەی خۆیی وت دوای ئیشپێکردنی بزوێنەرەکە: (بە راستی ئەمە خۆشترین مۆسیقایە کە لە ژیانمدا بیستبێتم، دەنگی بزوێنەرە تایبەتەکانی یابان).

گرێی کۆنترۆڵکردنی تۆ لەکوێیە؟

زانایان زاراوەی گرێی کۆنترۆڵکردن (Locus of cantrol) بەکاردەهێنن بۆ شێوازمان لە وێنای هێزی کاریگەر و گۆڕەر لە رووداوەکانی دەوروبەرماندا.. وە خەڵکی لێرە دوو جۆرن: یەکەم ئەو کەسەی بڕوای وایە کە گرێی کۆنترۆڵکردن دەرەکیە.. سەرکەوتنی شتێکە و بارودۆخ دیاریدەکاتو هەروەها بەخت و حەزی کەسانی تر و یارمەتیدانیان.. وە نمونەی ئەم کەسانە هەمیشە بۆ دەرەوە دەڕوانن (کەسەکان، رووداوەکان، بارودۆخەکان) وە چاوەڕوانی

دەکەن با چاوەڕوانیشیان درێژە بکێشێت، و زۆر جار بە بە حەسرەتەوە دەژین و نەفرەت لە ژیان دەکەن و بەردەوام بێتاقەت و نائومێدن.
جۆری دووەمیش بڕوایان وایە گرێی کۆنترۆڵکردن ناوەکیە.. وا دەبینن ئەوە ئەزانن دەسەڵاتیان هەیە بەسەر ڕووداوەکانی دەوروبەریاندا، ودەستێکی باڵایان هەیە و کاریگەریی گرنگیان هەیە لە گۆڕانی ئاراستەکان و کۆنترۆڵکردنی دوای پشت بەستن بە ویست و توانای خوای گەورە. نموونەی ئەم جۆرە کەسانە بڕوایان وایە کە گۆڕان لە ژیانیاندا ناوەکیە، واتە بەندە بەو هەوڵانەی دەیدەن لە بەرزکردنەوەی ئاستی خۆیان و باشترکردنی ئەرکەکانیان.. ئەم بۆچوونە هەموو خولەکێك لە خولەکەکانی ژیانیان دەگۆڕێت بۆ فرسەت بۆ پەرەسەندن و گۆڕانکاری..و بەو شێوەیە و لەگەڵ تێپەربوونی کاتدا دەیانبینیت لە قولترینی ڕووداوەکاندا کاریگەر و کاران.

چۆن دەڵێیت (نا) بەبێ ئەوەی هەست بە گوناه بکەیت!

یەکێك لەو دیاریانەی چاوەڕوانت دەکات لەگەڵ سەرەتای ژیانی زانکۆدا بریتیە لە دەستپێکی قۆناغێکی نوێ کە پڕیەتی لە ئازادی و هەستکردن بە سەربەخۆیی.. با تۆ لەکاتی خوێندنی زانکۆشدا لە ماڵی خۆتان بیت و دوورنەکەوتبیتەوە. تۆ ئازاد دەبیت لە کردنی ئەو شتەی کە هەرکاتێك دەتەوێت و چۆن دەتەوێت بیکەیت، تۆ ئازادیت لە ئامادەبوون لە موحازەرە یان ئامادە نەبوون.. تۆ ئازادیت لە دانیشتن بۆ خوێندن یان کات بەسەربردن بەبێ سوود و بەبێ هوودە.. تۆ ئازادیت لە ئەنجامدانی ئەرکەکانت یان ئەنجام نەدانی.. کەس بەدواتەوە نیە و کەسیش چاودێریت ناکات.. بەڵام بۆ ساتێك ئاگاداربە، ئەم ئازادیە – بە جوانیەکەشیەوە– هۆکارە بۆ زۆرێك لە سەرگەردانیەکانی قوتابیانی

زانكۆ.. لێرەدا من گڵۆپی سوور هەڵدەكەم چونكە ئەگەر تۆ هۆشیار نەبیت لەوەدا ئەوە لەپڕ خۆت دەبینیتەوە لە ناو (فەوزا)یەكی بێ سەروبەردا و بەرەو تیاچوون دەچیت.

لە ئێوارەدا لە تەلەفزیۆن یەكێك لە گرنگترینی یاریەكانی خولی ئینگلیزی بەڕێوە دەچێت ئەو تیپەی كە تۆش هاندەریتی، بەشدارە تیایدا، ناتوانیت بەرەو رووی ببیتەوە و تەماشای نەكەیت، هەرچەندە سبەینێش تاقیكردنەوەت هەیە لە مادەی فیزیادا، و دەرەنگیش خەوتویت، و زۆر بە ئەستەم فریای تاقیكردنەوە كەوتویت، (ئۆه.. خۆشە) ئەوە بەخۆت دەڵێیت كاتێك تەماشای وەرەقی هاوڕێكەت دەكەیت كە بە خەتێكی خۆش نوسیویەتی و دەتوانی تەماشای بكەیت و مامۆستاكەشت سەرقاڵی وەرقەكانی دەستیەتی، ئایا پەنا دەبەیت بەر قۆپیەكردن لە وەرەقەی دەستی هاوڕێكەت یان نا؟ رای تۆ چۆنە؟ ئایا توانات دەبیت تا بە خۆت بڵێیت (نا) و ئەو كاتەش هەست بە بەختەوەری دەكەیت بۆ سەرخستنی بەهاكان لە دەروونتدا و منداڵەكانیشت بێبەش دەكەیت لە خواردنی حەرام كە لە بڕوانامەیەكەوە خواردنیان پێ دەدەیت كە بە حەرامی بەدەستت هێناوە..!! بە وردی بیر لەمە بكەرەوە و بڕیاری خۆت بدە..!!

من باس لە ئازادی دەكەم لێرەدا و چونكە لەو بڕوادام لە پسپۆڕیی دەروونیەوەیە بۆ ساتێك بوەستیت و بڵێیت (نا)، نا بۆ سەرگەردانی و بێهودەیی.. نا بۆ فەوتاندنی كاتەكان بۆ چوونە دەرەوە بۆ ئێرە و ئەوێ، بەبێ هاوسەنگی.. كاتێك یەتە پێشەوە بۆت كە (نا) دەتپارێزێت لە داڕوخان و سەرەنجامە خراپەكان.. بڵێ (نا) تەنانەت لە رووی خۆشەویسترین هاوڕێتدا، لە رووی هاوڕێی ژوورەكەتدا، لە رووی هەركەس كە هانت دەدات، دوای چەندین سەعاتی تر هەست بە چێژی دەكەیت دوای ئەوەی ئەو سەعاتانەت بۆ گەڕاوەتەوە و بەكارت هێناون لە شتی بەهادار و بەقیمەتدا.

با پێکەوە یادی ئەوە بکەینەوە کە چێژ بینین کاتی خۆی و شێوازی خۆیی هەیە.. بەڵام ئەوەی کە زۆربەی قوتابیان پێی هەڵدەستن بۆ چوونە دەرەوە تەنها لەبەر خاتری چوونە دەرەوە و پیاسەکردن و خۆ نواندن لە شەقامەکاندا! ئەوە بریتی نیە لە چێژ بینین و نارِواتە هەگبەی خۆشیی و شانازیکردنی راستەقینە بەخۆوە.. بەڵێ لەزەت بینین هونەرە..!!

نەرمیی و توانای خۆگونجاندن..

لەو کارامەییە بنچینەییانەی کە پێویستە گەشەی پێبدەیت لە کەسایەتی خۆتدا هەڵوێستی دەروونیە، چونکە خوێندنی زانکۆ زۆر جیاوازە لە خوێندن لە قۆناغی ئامادەیی، وەك چۆن پێشتر لەسەر ئەوە رێکەوتین.. ئەم گواستنەوەیە پێویستی بە هوڵوێستێکی دەروونی گەورە هەیە.. پێویستە ئەوەمان لەبیر بێت کە هەموو قۆناغێکی نوێ داواکاری نوێی هەیە کە وات لێدەکات گۆڕانگاری بکەیتە لە شێوازی ژیانت .. ئەوەی کە پێشتر راهاتویت لەسەری لە شێوازی ژیان و سیستەمی ژیان لەوانەیە بۆ ئێستا نەگونجێت، خۆت ئازاد بکە و پابەند مەبە پێیەوە.

کاتێك قسە دەکەم لەگەڵ قوتابیانی نوێ سەبارەت بە فیکرەکانی پەرەسەندن زۆر جار ئەم دەستەواژەیە دەبیستم: (من هەر لە منداڵیەوە وام!.. ئەوە نەریتی منە و ناتوانم خۆم بگۆڕم).. تیبینی ئەوە بکە کە من پێشتر باسی ئەوەم کرد کە ئێمە هەندێ جار پێویستە رازی بین بە کاروبارەکان کە وا گومان دەبەین ناتوانین هیچ بکەین بەرامبەریان، و لە راستیدا ئێمە دەتوانین بیانگۆڕین، با بە شێوەیەکی کەمیش بێت وە نموونە لەسەر ئەوە زۆرە:

من زۆر حەزم لە خوێندنی پزیشکی بوو، بەڵام ئەوە ئەستەم بوو لەو شارەی کە تێیدا دەژیام، لەبەر زۆر هۆکار، وە هیچ فرسەتێکیشم لەبەردەستنا نەبوو تەنها لە وڵاتە دوور و هەژارەکان نەبێت، لێرەدا بڕیاری سەفەرکردنم دا، زۆرێک لە هاوڕێکانم و ئەندامانی خێزانم رووبەڕووم بوونەوە بەهۆی ئەم بڕیارەمەوە: (نەکەیت تەمەنی خۆت بفەوتێنیت.. ژیان لەوێ زۆر سەخت و ناڕەحەتە) .. بەڵام من هەر سووربووم و ئەو کارەم کرد، ئەو ساڵانەم تێپەڕاند بە ناڕەحەتیەکانیشیەوە، بەڵام من ئەمڕۆ هەست بە شانازی دەکەم بە خۆمەوە و من وەک پزیشکێک کاردەکەم لە نەخۆشخانەیەکی بەناوبانگدا

قوتابییەکی زانکۆ

(من یادگەم لاوازە و حەزم لە لەبەرکردن نیە، حەزم لە خوێندنەوە نیە، و من کەسێکی بیٚ سەروبەرم، و ناتوانم لەگەڵ کەسێکدا بژیم لە یەك ژووردا، لەو کاتەوەی لە ماڵی خۆمان بووم من هەر رقم لەو خواردنە بووە) و شتانیکی تریش.

زۆرێك لە قوتابیان بێبەش بوون لە سەرکەوتن و پێشکەوتن لە ژیانی زانکۆیاندا بەهۆی هۆگربوونیان بەو بیرۆکانەوە (من هەر لە منداڵیەوە وابووم! من ناتوانم گۆڕان بەسەر خۆمدا بهێنم) بەهۆی ئەوەی جوامێری دەروونیان نەبووە و توانای پەستانیان نەبووە لەسەر دەروونیان بۆ وەرگرتنی ئەو شتانەی کە پێشتر بەرپەرچیان داوەتەوە. و باوەڕی قوڵیان کە ئەوان توانای رۆشتنیان نیە لەگەڵ بارودۆخە جیاواز و گۆڕاوەکاندا.

ئێستا چۆن بزانم کە ئەو شتە دەتوانرێت بگۆڕێت یان نا؟ نوسەری بەناوبانگ (برایان تریسی) وەڵامێکی هەیە بۆ ئەوە و دەڵێت: بۆ ئەوەی ئاشنا ببیت بەو شتانەی کە دەتوانیت بیانگۆڕیت وەڵامی ئەم پرسیارە بدەرەوە: (ئەگەر ملیۆنێك دۆلارت بەمیٚ هەتا شێوازەکانی رێکخستنی کات بگریتە بەر بۆ ماوەی مانگێکی

تەواو یان فلاّن خواردن بخۆیت، ئایا ئەو پێشنیارە قبولّ دەکەیت؟) ئەگەر ئەو پیشنیارەت قبولّکرد ئەوە تۆ توانای گۆڕانکاریت هەیە و ئەو تاکە شتەی کە تۆ پێویستت پێیەتی بریتیە لە لێبڕان و کارکردن بۆ گۆڕانکاری.

تۆ چەندە چێژ دەبینیت؟!

(یاسر) ئەوە باش بزانە کاتێك کتێبەکانم دەکەمەوە سەبارەت بە ئەندازە هەست بە شتێکی سەیر دەکەم، وا هەست دەکەم من بەختەوەرم...و ...و ئۆه نازانم چۆن وەسفی بکەم بۆ تۆ، بەلاّم کات تێدەپەڕێت بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەم..) سەخت بوو بۆ (جیهاد)ی هاوڕێم کە وەسفی ئەو هەستە جوانە بکات کاتێك کە سەرقالّە بە سەعیکردنەوە لە کتێبەکانی زانکۆ.. ئەو هەستەی ئێمە ناومان ناوە (تاڤەی هەستیی- التدفق الشعوری) کە حالّەتێکە لە لەبیرچوونەوەی خود و نوقمبوون لە کارێکدا کە هەموو هەستی کەسەکە بەرێت بۆ خۆی هەتا ئەو ئەندازەیەی هەست بە جیهانی دەرەوەی خۆی ناکات.. ئەو مرۆڤە لەو کاتەدا هەست بە وەستانی کات دەکات و هەستی ناخی خۆی بە خۆشیی و توانای تەواوی بۆ تەرکیز و کارامەیی لە ئەداکردندا، وە گۆڕانی شتی قورس بۆ شتی ئاسان و سووك.

لە شتە دیاریکراوە بنەڕەتیەکان بۆ سەرکەوتن لە زانکۆ و هەوەها دوای ئەوەش لە ژیانی پیشەییدا ئەندازەی بەختەوەری تۆیە لەو شتەدا کە دەیخوێنیت.. و تێپەڕبوونت بە ئەزمونی (ڕژاندن و تاڤەکردن) کە (جیهاد) پێش کەمێك وەسفیکرد.

لەسەر ئەو بنەمایە.. ئێمە خۆمانین کە ئەو چێژبینینە دروست دەکەین و خۆمان دەتوانین ئەو رژاندن و تاڤگەیە دروست بکەین.. لە بەشی داهاتوودا وەسفی ئەوە دەکەم. تۆ بەردەوامبە لە خوێندنەوەت..

چۆن هانی خۆت دەدەیت؟

چەندە حەماسەتت زۆربێت بۆ خوێندن لەو بوارەی کە هەڵتبژاردووە لە زانکۆ هەر رەت دەبیت بە ساتانێکدا کە ئەو حەماسەتەت نامێنێـت و دەکەویتە ناو دەریایەك لە بێتاقەتی.. ئەمە کارێکی سروشتیە و خۆت ئامادەبکە بۆی و غەمبار مەبە.. هەموو ئەوەی کە پێویستە هەوڵی بۆ بدەیت ئەوەیە حەماسەتت سەرلەنوی بگەشێنیتەوە و خۆت هان بدەیت جار داوی جار، ئەمەش هەندێ لەو تەکنیکە بەسوودانەیە لەو بوارەدا.

یەکەم: هێزی ئامانجەکان:

ئەوەی لە حەماسەتی تۆ زیاد دەکات و حەزت گەشەپێدەدات ئەوەیە کە ئامانجێکی ئاشکرات هەبێت لە پشت خوێندنەوەکەتەوە، ئەو کاتە هەست بە خۆشیی و شادی دەکەیت.

ئامانجەکان دەمانبات بەرەو کارکردن.. و وامان لێدەکات شەو و رۆژ بەردەوام بین بەبێ بێتاقەتی و بێزاربوون.. (ئەنتۆنی رۆبنز) نوسەری بەناوبانگی ئەمریکی باسی ئەوە دەکات کە چەند کەسێك ئەم پرسیارەیان لێکرد: بۆچی ئێمە ناتوانین ئەو شتانە بەدەست بهێنین کە سەرکەوتووەکان بەدەستی دەهێنن؟ ئەویش پێی وتن: (ئێوە تەمبەڵ نین، بەڵام ئامانجی شکستخواردوتان هەیە)[1].

[1] أيقظ قواك الخفية: ٦٦

ئامانجەکان بەرهەمەکان زیاد دەکەن و دەستکەوتەکان بەدیدەهێنن.. لە توێژینەوەیەك کە ئەنجامدرا لە زانکۆی (ییل)لە ساڵی ۱۹۵۳ز پرسیار کرا لەو قوتابیانەی کە ئامانجی ئایندەییان هەبوو وە نوسیبوویان، رێژەی نزیکەی ۳٪ بوون، وە هەموو ئەوانی تر ئامانجی ئاشکرایان نەبوو، توێژەرەوان موتابەعەی ئەو قوتابیانەیان کرد بە درێژایی بیست ساڵ، بۆیان دەرکەوت – ئەوانەی کە توانیان پەیوەنیان پێوە بکەن– دەسکەوتەکانی ئەو ۳٪یە یەکسان بوو بە دەسکەوتەکانی ۹۷٪کەی تری قوتابیەکان.

﴿ئێوە تەمبەڵ نین، بەڵام ئامانجی شکستخواردوتان هەیە﴾

لەو شتە جوانانەی کە خوێندم لە خولەکانی ئاشکرایی ئامانج بۆ سەرکەتنەکان ئەوەبوو کە خاوەنی زنجیرە چێشتخانەکانی (ماکدوناڵدز)ی بەناوبانگ باسیکرد لە سەرەتای پرۆژەکەیدا: من هەزاران چێشتخانەی (ماکدونالدز)م دەبینی کە بڵاوبووبوونەوە بە هەمووو شوێنێکدا!

نموونەیەکی کردەیی:

(سوڵتان) ئامانجێکی بۆ خۆی دانابوو ئەویش بەدەستهێنانی دکتۆرا بوو لە تەکنیکی ئەندازەیی ئالۆز کە پێی دەڵێن (نانو).. ئەو بە شێوەیەکی ئاشکرا دەستیکردبوو بە وێنە کێشانی ئەو ئامانجە.. پێویستە چی بزانیت لە پێناوی ئەوەدا؟ ئەی ئامادەکاریە داوالێکراوەکان چیە؟ تابلۆیەکی گەورەی لە ژوورەکەی خۆیدا هەڵواسیبوو لەسەری نوسیبوو: (سوڵتان ژمارە یەك لە تەکنیکی ناتۆ).

لەگەڵ ئەوانەشدا ئەو – جارناجارێك – كاتی خۆیی بەسەردەبرد لە خۆحەواندنەوە و وێناكردنی بەختەوەری و خۆشیی خۆی كاتێك كە ئەو بڕوانامە بەرزە بەدەست دەهێنێت.. تەماشای باوك و دایكی دەكرد كە ئەوان چۆن بە شانازیەوە تەماشای دەكەن.. وێنای ئەو سوود و خزمەتانەی دەكرد كە پێشكەشی خەڵكی دەكات لە ڕێگای ئەو تەكنیكەوە.

هەركات حەماسەتی كەم بوایەتەوە یان خامۆش ببوایە ئەو وێنە زیهنیانە و ئەو هەستە جوانانەی دەهێنایەوە پێش چاوی خۆی و لێبڕانی زیاتر دەبوو و هەروەها زیاتر تێدەكۆشا و هەوڵی دەدا.

دووەم: **پێشەنگی باش**:

لەو هۆكارە كاریگەرانە دانانی پێشەنگی باشە یان ڕەمزێكی ڕێنماییكەر.

ئایا كەسایەتیەكی زانستی پلەبەرز دەناسیت لە هەمان بواری پسپۆڕی خۆتدا؟ ئایا تۆ سەرسامیت بە كەسێكی بەناوبانگ لە سەر ئاستی ناوخۆ یان جیهان كاربكات لە هەمان ئەو بوارەی كە تۆ خوازیاریت كاری تێدا بكەیت؟

بیركردنەوە لە نموونەی ئەو جۆرە كەسانە دەگۆڕێت بۆ وزەیەكی زۆر و پاڵت پێوەدەنێت بەرەو سەركەوتن.. تۆ بە درێژایی كات بیردەكەیتەوە: (ئۆه.. ئاواتم ئەوەیە وەكو فلان كەسم لێبێت.. كەسێكی باش و بەناوبانگ بم و ڕۆژێك لە ڕۆژان وەك ئەو وابم.. من متمانەم هەیە كە توانای ئەوەم هەیە).

كاتێك خۆت دەبینیتەوە حەماسەتت هەیە بۆ زیاتر سەعیكردن و هەوڵدان تا پەلەیەكی بەرز بەدەست بهێنیت.

وە هەروەها ئەگەر بەسەرهاتی بزانین سەبارەت بە هەوڵەكانی و چۆن ساتانێكی زۆری خەرج كردووە بۆ سەعیكردن و بەدەستهێنانی بڕوانامەی بەرز، ئەوە زیاتر

هاندەر دەبێـت بۆمان.. نموونەی ئەم نموونە زیندوانە وادەكات لە زیادبوونی لێبڕانمان و بەهێزكردنی تواناكانمان.

سێهەم: تۆ لەسەر كەلێنێكیت!

چەندە ئوممەتی ئیسلامی پێویستی بە وزەی بەتوانا هەیە لە هەموو پسپۆڕیەكاندا، بیر لە پێویستی نەتەوەكەت و وڵاتەكەت بكەرەوە و هەستی خەڵكی بە شانازیكردن بەو دەستكەوتە مەزنانەی بەدەستی دەهێنیت دوای تەواوكردنی خوێندنەكەت.. ئایا ئیسلام شایانی ئەوەیە باری نەزانین داگرێت لەسەر پشتی بەهۆی پسپۆڕیەكەی تۆوە؟ تۆ لەسەر كەلێنێكیت لە كەلێنەكانی ئەم نەتەوەیە، ئایا هەڵدەستیت بە پڕكردنەوەی ئەو كەلێنە؟ بیركردنەوە لەو بەرپرسیارێتیە و هەستپێكردنی بە هەموو هەستەكانت ئەوە وزەی تەواوت تیا دروست دەكات لە هەوڵدان و بەخشین.

چوارەم: هاوڕێیەتی كەسانی چاك:

ئەوانەی حەماسەت و تموحیان هەیە.. ئەوانەی هەوڵ دەدەن بۆ گەشەپێدانی خۆیان و باشتركردنی، هەمیشە باس لە ئەزمونەكانی سەركەوتن و نایابی دەكەن.. جیاوازیەكی گەورە هەیە لە نێوان هاوڕێیەتیكردنی ئەو كەسانەدا لەگەڵ هاوڕێیەتیكردنی ئەوانەی دڵیان پڕە لە نائومێدی و ئەم دروشمەیان هەڵگرتووە: (لە توانادا نیە لەمە باشتر بین!).

تێبینی كۆتایی:

تێبینی ئەوە بکە کە هەموو ڕێگاکانی پێشوو پشت بە هاندان و بزواندنی ناخت دەبەستن و نەك هاندان و بزواندنی کەسانی تر بۆ تۆ (وەك خەڵات یان ڕێزلێنان) چونکە من لەو بڕوایەدام کە باشترین جۆرەکانی هاندان و بزواندن ئەوەیە کە خۆت هانی خۆت بدەیت و ئەوە کاریگەرە و بەرهەمهێنە و ئەنجامی باشی هەیە.. بەڵام چاوەڕوانی کەسانی تر لەو بوارەدا تا ڕێزت لێ بگرن و ستایشت بکەن، ئەوە زۆر جار بە ئازار و خۆخواردنەوە کۆتایی دێت.

دکتۆر ئەحمەد مامۆستای زانکۆیە و هەموومان خۆشمان دەویێت .. ئەو لەگەڵ هەموو زانیاریەکی تیۆری کە بۆمان ڕاڤەدەکات خۆشەویستی خۆی و سووربوونی خۆی نیشان دەدات لەگەڵ توانای زانستی خۆی لەو بوارەدا، ئەو ئێستاش وشەکانی لە مێشکمدا دەزرنگێنەوە کاتێک ڕۆژێکیان پێی وتین: ((ئایا دەزانن بۆچی من لەم پسپۆڕیەدا لە ئێوە باشترم؟) ئێمەش بە سەرسامیەوە تەماشامان کرد و چاوەڕوانی وەڵام بووین، وتی: (چونکە من پێش ئێوە لەدایک بووم، تەنها هەر لەبەر ئەوەیە ، ئەگەر ئێوەش ئەو هەوڵەی من بەخەرج بدەن ئەوە پێشی من دەدەنەوە و هەروەها پەلەی بەرزتریش بەدەست دەهێنن) قوتابیەکی زانکۆ

تەکنیکێکی کاریگەر.. هێزی مەشقی زیهنی!

ئایا دەتەوێت کارامەییەك پەرە پێبدەیت؟ لەو هۆکارە کاریگەرانە بریتیە لە مەشقی زیهنی.. کە لە ئەندێشەی خۆتدا دیمەنی خۆت ببینیت کە تۆ مومارەسەی ئەو کارامەییە دەکەیت.. و چۆن بە وردەکاریەوە ئەنجامی دەدەیت و بە هەموو متمانە و توانایەکەوە، و چۆن خەڵکی تەماشات دەکەن بە سەرسامی و بە گەورەیی.. بۆ نموونە هەستە بە وێناکردنی خۆت کە موحازەرەیەك پێشکەش دەکەیت بە شێوەیەکی زۆر بەتوانا و تەواوەوە.. و تۆش موناقەشەی لیژنەی

تاقیکردنەوە دەکەیت و وەڵامی پرسیارەکانیان دەدەیتەوە ، و تۆ هەڵدەستیت بە بەستنی پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ کەسانی تردا بە شێوەیەکی متمانەپێکراوە، و بەو شێوەیە.. وە ئەنجامی زۆر سەرسوڕهێنەر بەدەست دەهێنیت!
ئەم تەکنیکە سەنەدێکی زانستی بەهێزی هەیە.. زانایان تێبینی ئەوەیان کردووە کاتێك کە ئێمە هەڵدەستین بە وێناکردنی جوڵەیەك ئەوە ئێمە هانی چەندین خانەی مێشکمان دەدەین کە کاربکەن بە شێوەیەکی راستەقینە، و بزواندنی خانەکان دەبێتە هۆی گەشەکردنی و زیادکردنی تێکەوەئاڵانیان و هەروەها گەشەدەکەن لە راپەڕاندنی ئەرکەکانیاندا، وە بۆ دڵنیابوون لەم دۆزینەوە زانستیە گرنگە هەندێ لە توێژەرەوان هەستان بە توێژینەوەی دوو تیپی یاری باسکە، لە تیپی یەکەم داواکرا کە لە زەوی یاریگاکەدا مەشق بکەن بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، و داواش لە تیپی دووەم کرا یاری تۆپی باسکە بکەن بەڵام لە رێگای وێناکردنەوە، واتە لە رێگای وێناکردنی ئامانجەکەوە (باسکەکە) و رەتکردنەوە و هەستان بە موناوەرە مەشقیە جیاوازەکان، ئەنجامەکە زۆر سەرسوڕهێنەر بوو، بە شێوەیەك ئەدای هەردوو تیپەکە زۆر لەیەکەوە نزیك بوو.

سووربوون و موجازەفە

ئەگەر فرسەتت بۆ رەخسا تا ژیانی ئەوانە بخوێنیتەوە کە زۆر سەکەتووبوون، ئەوە بۆت دەردەکەوێت کە ئەوانە بەشدارن لە چەندین سیفەتدا، گرنگترینیشیان بریتیە لە توانای لەڕادەبەدەریان بۆ بەردەوام بوون لەسەر کارکردن بە شێوەیەکی رۆژانە، و مانگ دوای مانگ بۆ بەدیهاتنی ئەوەی کە ویستویان بەبێ ئەوەی بێئومێد ببن، ئەوە بریتیە لە هێزی سۆز کە پاڵمان پێوە دەنێت بۆ هەوڵدانی تەواو و تیچکۆشان بەبێ خاوبوونەوە یان پاشگەزبوونەوە.. لەگەڵ مندا وێنای

بکە ئەگەر (ئەدیسۆن) زانای بەناوبانگ دوای چەندین ئەزموون و تاقیکردنەوە بڕیاری بدایە کە ئیتر ئەو ناتوانێت گلۆپی کارەبایی دابهێنێت و هەموو دەروازەکان داخراون، ئەوە هەموو هەوڵەکانی ئەو دەبوون بە شتێکی تر، ئەوە ئێمە و ئەویش ئەو داهێنانە مەزنەمان لەکیس دەچوو.

ئەمە چەند بیرۆکەیەکی کردەییە کە یارمەتیت دەدات بۆ زیارت سووربوون و لێبڕان:

- هەست بە کۆمەکی خوای گەورە بکە و پەنابەرە بۆ ئەو زاتە و هەرگیز داوای کەس رەت ناکاتەوە.
- دەروونت ئارامگر بکە و هێمنی کەرەوە و بیبزوێنە تا دەگەیت بە ئامانجی خۆت و مەبەستی خۆت بەدەست دەهێنیت
- هەموو بەیانیەك بە شێوەیەکی دروست لەگەڵ خۆتدا بدوێ: (ئەنجامی دەدەم.. هەوڵ دەدەم و هەر هەوڵ دەدەم و من دڵنیام لە سەرکەوتن.. هیچ شتێك نیە رێگەم لێ بگرێت.. من پشت بە خوای گەورە توانای ئەوەم هەیە).
- من بە دوای جۆرێك بیرکردنەوەی تردا دەگەڕێم.. واتە تەماشای کیشەکە دەکەم لە گۆشەیەکی جیاوازەوە و بە شێوازێکی جیاواز ..

زانای بەناوبانگ (ئینشتاین) دەڵێت:

﴿ناتوانین کێشەیەک چارەسەر بکەین بە هەمان ئاستی بیرکردنەوە کە باو بووە لە کاتی لەدایک بوونی ئەو کێشەدا﴾

- ئەوانەی لێبڕاون فەرزی ئەوە ناکەن کە هەموو شتێك دەزانن، یان هەموو رێگاکانیان تاقیی کردبێتەوە.. ئەوان کراوەن بۆ موناقەشەی

هەموو گریمانەکان..(هەر دەبێ رێگایەك هەبێت... رێگەم بدە بیربکەمەوە.. رێگەم بدە هەوڵ بدەم).

- لێبڕاوەکان رازین بە فێربوونی کارامەیی نوێ .. یان رێگای داهێنراو بۆ یارمەتیدانی زیاتریان.
- لێبڕاوەکان تەماشای ئەزموونی کەسانی تر دەکەن.. و ئەمباری قاپی زانیاریەکان کە چی تێدابێت لە چارەسەر.
- ئەوان دواناکەون لە داواکردنی یارمەتی لەو کەسانەی سوودیان هەیە بۆیان پلەیان بەرز بێت یان نزم.

بۆ ئەوەی لێبڕاو بیت مانای ئەوە نیە کە هەستیت بە هەمان شت جار لە دوای جار، و چاوەڕوانی ئەنجام بکەیت، بەڵکو بیر لە رێگایەکی نوێ بکەرەوە، و بگەڕێ بە دوای رێگاچارەی تازەدا..و ئامرازی داهێنراوی تردا.

ئۆه.. دەرنەچووم..!!!

ئەمڕۆ راگەیاندنی ئەنجامەکانە..هەر لە بەیانی زووەوە رادەکەیت بۆ بۆردی ئاگاداریەکان و دەگەڕێیت بەدوای ناوەکەی خۆتدا لە لیستی دەرچواندا و بەڵام بە داخەوە.. هیچ شتێك نابینیت.. چەند جارێك هەوڵی ئەوە دەدەیتەوە و هەر دەگەڕێیتەوە بە دوای ناوی خۆتدا.. ئومێدەکانت کز دەبن تا بە تەواوی بێ ئومێد دەبیت.. تۆ لە ناو دەرچووەکاندا نیت.. ساتە سەخت و ئازاراویەکان.. ئای دەرنەچوون چەند ناخۆشەو تاڵاویەکەی چەندە سەختە.

بەڵام لەیاد بێت کە کاری گرنگتر لە تاڵاوی دەرنەچوون و ئازارەکەی کە ساتەکانی دەرنەچوون ساتانێکی مەترسیدارن لە ژیانتدا و لەوانەیە ئایندەی تۆ بە تەواوەتی بگۆڕێت.
من وا ناڵێم – وەك چۆن هەندێ لە دەرونزانان وادەڵێن- کە دەرنەچوون شتێکی ئاساییە و ئەزمونێکی جوانە و پێویستە چێژی لێ ببینیت..!! بەڵام دەڵێم دەرنەچوون تاقیکردنەوەیەکی گرنگە کە توانیت بیکەیت بە وانەیەك تا پیاچوونەوەی خۆت بکەیت و سەلەنوێ ژیانت ڕێك بخەیتەوە، و لەوانەیە ببێت بە (پەنارتیەکی بەهێز) کە دوای ئەوە هەستانەوەی نەبێت.. من کاتێك ئەم وشانە دەنوسم یادی (خالید) دەکەمەوە، ئەو لاوەی ڕەت بوو بەو ئەزموونەدا (بکوژبوو بە نیسبەت ئەوەوە). چونکە ژیانی بە تەواوی بەرەو دارِمان چوو، وە هەمیشە دیوت: (ئۆه.. من ئیتر هیچ سودێکم نیە.. ئەمە زانکۆیەکی ماندووکەرە.. من حەزم لەم بەشەی خۆم نیە.. ئایندەی خۆمی تیا نابینمەوە).
بەو شێوەیە کۆمەڵێك قسەی نادروست کە بووە هۆی ئەوەی زیاتر خۆی کەمتەرخەم بکات و واز بهێنێت لە تێکۆشان و هاوەڵی کەسانی بێهوودە بکات پاشان وازیش لە زانکۆ بهێنێت و هەموو ساڵەکانی تەمەنی بفەوتێنێت.. لە بەرامبەریشدا هەندێ قوتابیمان دواند کە ساڵێك لە زانکۆدا کەوتبوون بەڵام بووبوو بە خاڵی وەرچەرخانی نوێ بۆ ئەوان..بە شێوەیەك تۆپەکەیان خستەوە قاچی خۆیان و هەوڵیاندا و تێکۆشان و سەرکەوتوو بوون، و ئەنجامی بەرزیشیان بەدەستهێنا.
شکست ناخۆشە، بەڵام مەهێڵە ژیانت تێکبشکێنێت.. مەهێڵە متمانەت بۆ خۆت کەمبکاتەوە، توانات بۆ دووبارە هەوڵدانەوە و سەرکەوتن. چونکە بە راستی ئەوە کۆتایی دنیا نیە..!!

ئێستەش ئەو ڕۆژەم لەبیرە کە (د. سوعاد) باسی بیرۆکەیەکی بۆ کردین کە بە تەواوی ئاراستەی ژیانی منی گۆڕی، ئەو وتی: (لەبیرتان بێت گرنگ نیە چ کێشەیەکت بەسەردا دێت، یان بەرەو رووی چ لەمپەرێک دەبیتەوە، هەموو ئەوانە هیچ گرنگ نین، بەڵام گرنگ ئەوەیە تۆ چۆن کارلێکت دەبێت لەگەڵیدا، و وەڵامدانەوەی تۆ چیدەبێت بۆی؟)

وێنای بکەن لەگەڵمدا کە کەسێک خەڵاتێکی بۆ دەرچوو بە بەهای سەد ملیۆن دینار، ئەوە هەر لە بنچینەدا گرنگ نیە..!! گرنگ ئەوەیە چۆن لەگەڵ ئەو ڕووداوەدا مامەڵە دەکات.. چۆن ئاوێتە دەبێت لەگەڵی.. چونکە زۆر کەسمان بینیوە کە نموونەی ئەو بڕە پارەیەیەی بەدەستهێناوە و بووە بەهۆی بەهیلاکاچوونی، و هەشبووە کردوویەتی بە پرۆژەیەکی وەبەرهێنان و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیادی کردووە).

ئەو بیرۆکەیە هەرچەندە زۆر سادەیە ژیانی منی بە تەواوەتی گۆڕی، من زۆر کارامە بووم لە هونەری شکات و سەرزەنشتکردن و بەرپرسیاری خستنە سەر کەسی تر، بێجگە لە (خۆم)، و ئەمڕۆ کە من وشەکانی بە هۆشیاریەوە جێبەجێ دەکەم، زۆر بە باشی کۆنترۆڵی هەڵچوونی خۆم و کاریگەربوونی خۆم دەکەم لەگەڵ زۆربەی ڕووداوەکاندا، ژیانم بە تەواوی بەرو باش بوون ڕۆشت، و ئەو شتانەم بەدەست دەهێنا کە خەونیشم پێیانەوە نەدەبینی، ئەی مامۆستا بەڕێزە مەزنەکەم من بە درێژایی ژیانم قەرزاری تۆم..

کچە قوتابییەکی زانکۆ

ئەو تێکچوونە کۆمەڵایەتیانەی ڕووبەڕووی قوتابی زانکۆ دەبنەوە:

تۆقینی کۆمەڵایەتی (الرهاب الإجتماعی):

یەك كەس لە دە كەس گرفتارن بەدەست (تۆقینی كۆمەڵایەتی) بە شێوەیەك نەخۆش دەترسێت لە بەشداربوون لە بۆنە گشتیەكاندا، و لە هەر شوێنێك كە جێ سەرنجی كەسانی تر بێت، وەك پێشكەشكردنی موحازەرە.. ئامادەبوون لە بۆنە و شایی و ئاهەنگەكاندا، خواردن یان خواردنەوە لەگەڵ كەسانی تردا، وەستان لە ریزدا، نوێژكردن بە كەسانی تر و ئیمامەت كردن، و چەندین كاری تر، ئەو ترسە لەوە دەردەچێت كە ترسێكی سروشتی بێـت كە تووشی هەمووومان دەبێت، لەو جۆرە شوێنانەدا، بەڵكو نەخۆشانی تۆقینی كۆمەڵایەتی توشی حاڵەتێكی دەماریی دەبن كە خۆی دەبینێتەوە لە بەپەلە لێدانی دڵ و سووربوونەوەی روخسار و لەرزینی هەردوو دەست و هێڵنجدان و عەرەقكردنی زۆرو پێویستیان بەوەیە زوو زوو بچن بۆ گەرماو، هاوكات لەگەڵ هەستكردن بەوەی كە هەموان سەیری دەكەن و چاودێری دەكەن و هەڵسەنگاندنی بۆ دەكەن.

و لە پێناوی دووركەوتنەوە لەو نیشانانە نەخۆشەكە پەنادەباتە بەر دووركەوتنەوە لەو شوێنە كاریگەرانە بە هەر نرخێك بێت، لەوانەیە ئامادەش نەبێت لە هاوسەرگیری ئامۆزاكەیدا! لە ترسی ئەوەی خەڵكی تەماشای نەكەن، رێك وەك ئەو كارەی كە (ئەحمەد) ئەنجامیدا كە قوتابی بوو لە كۆلێژی ئەندازەیی و لە كەسە سەركەوتووەكان بوو كاتێك كە پێی وتم: (ئەمرۆ كە پێم راسپێرراوە موحازەرەك پیشكەش بكەم ناخۆشترین رۆژی ژیانمە، و زۆربەی جار ئەو رۆژانە ناچمە ژوورەوە، وا نیشان دەدەم كە نەخۆشم یان بەهانەیەك دێنمەوە، هەرچەندە

که من دەزانم ئەو کارەم کاردەکاتە سەر هەڵسەنگانی کۆتایی من لەو وانەیەدا.. بەڵام چیبکەم؟!).

هەواڵی خۆش بۆ ئەم نەخۆشیە ئەوەیە کە چارەسەری کاریگەری هەیە لە سەر دوو شێوە: بە دەرمان و لە رووی دەروونیشەوە. و هەردوکیان کاریگەرن، پێویستە سەردانی پزیشکی دەروونی بکەیت بۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکەت بە شێوەیەکی دروست و هەروەهابوونی چەند نەخۆشیەکی جەستەییش دەبێتە هۆی ئەوە، وەك زیاتر چالاك بوونی گلاندی دەرەقی و چەندین نەخۆشی تر کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی ئەو نیشانانە.

دوای ئەوە پزیشکەکە موناقەشە دەکات لەگەڵتدا بۆ پلانی چارەسەر، ئەو کاتەش تۆ ئەنجامی باش و دروست دەدەیت بەدەستەوە پشت بە خوای گەورە.

خەمۆکیی

ئامارە جیهانیەکان و بینینەکانی رۆژانە لە عەیادە پزیشکیە دەروونیەکان ئەوەمان پێ دەڵێن کە پەتایەك لە پەرەسەندندایە کە بریتیە لە (خەمۆکیی)! وە مەترسی کەمتر نیە لە کۆلێرا و ئەنفلۆنزا کە هێرشی کردۆتە سەر جیهان لە سەرەتای سەدەی رابردووەوە، پسپۆڕان لە رێکخراوی تەندروستی جیهانیەوە (WHO) پێیان وایە کە بە گەشتنی ساڵی ۲۰۲۰ز نەخۆشی خەمۆکی دەبێتە پەلی دووەم – دوای نەخۆشی دڵ– لە نێو ئەو نەخۆشانەدا کە توشی بێتوانایی دەبن، واتە ئەو نەخۆشیانەی کە رێگە لە خەڵکی دەگرن بڕۆن بۆ سەر کارەکانیان و چێژ لە ژیانیان ببینن، و هەروەها ئامارەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە چارەکی ژنانی جیهان توشی خەمۆکی بوون بە پلەی جیاواز (سووك، ناوەند، قورس) و ۱۰٪ بۆ ٥٪ دا لە پیاوان گرفتاری ئەم نەخۆشیە هەراسانکەرەن.

ئایا من توشی خەمۆکی بووم؟

هەموومان ڕەت دەبین بە حاڵەتی خەفەت و بیتاقەتی بە شێوەیەکی بەیناوبەین، بەڵام کاتێك نموونەی ئەو نیشانانە بەردەوام دەبێـ بۆ ماوەیەکی درێژ (زیاتر لە دوو هەفتە) وە کاتێك کاردەکاتە سەر ژیانی قوتابی لە ڕووی ئەکادیمی و کۆمەڵایەتی و کەسایەتیەوە، ئەوە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشی کە پێویستی بە چارەسەر دەبێت، نەخۆشی خەمۆکی هەندێ یان هەموو ئەم نیشانانەی تێدایە:

- خەفەتو بێتاقەتی و سینە تەنگی و هەندێ جار گریانیش.
- پاشەکشە لە ژیانی کۆمەڵایتی و حەزنەکردن لە تێکەڵاوی خەڵکی و دانیشتن لەگەڵیاندا.
- نەبوونی گرنگیدان و چێژبینین لەو شتانەی کە نەخۆشەکە پیشتر چێژی لێ دەبینی لە چالاکی و حەزەکانی.
- نارەحەتی لە تەرکیزکردن و لاوازی یادگە.
- تێکچوونی خەو، واتە نارەحەتی لە خەوتندا یان زۆر هەستان لە شەودا یان زوو هەستان (واتە پێش وادەی هەستان بە نزیکەی دوو سەعات).
- کەمبوونەوەی ئیشتیها و هەروەها کێش دابەزین یان زیادبوونی ئیشتیها.
- زوو تووڕەبوون و زوو هەڵچوون.
- حەزنەکردن لە پێکەنین و سوعبەتکردن.
- شەکەتی و زوو ماندووبوون بە کەمترین هەوڵدان.
- هەستکردن بە ئازاری جەستەیی جیاواز کە هیچ ڕاڤەیەکی ئاشکرای پزیشکی نیە.

- هەستکردن بە تەنهایی و دوورکەوتنەوەی خەڵکی لێی، و نەمانی ئومێد بە دنیا و ئاواتەخوازی مردن و بیرکردنەوە لە خۆکوشتن.
- نەمانی هەستکردن بە گرنگیپێدان و سوودمەنیی.
- لۆمەکردنی خود بە شێوەیەکی زیاتر و نالۆژیکی (هەستکردن بەوەی کە تاوانی زۆری کردووە و خوای گەورە لێی نابوورێت، یان ئەو کەمتەرخەم بووە لە پەیوەندی بە هاوسەری ژیانیەوە، یان پەروەردەکردنی بۆ منداڵەکانی).

چارەسەری سەرکەتوو هەیە بۆ خەمۆکی کە ژیانی نەخۆش و ئایندەی دەگۆڕێت، بەڵام بەداخەوە هێشتا خەڵکی – تەنانەت چینی رۆشنبیران و خوێندەوارانیش– هەست بە شۆك دەکەن کاتێك باسی خەمۆکیان بۆ دەکەین، و چارەسەر رەت دەکەنەوە لەگەڵ هەموو هەوڵەکانماندا بۆ قەناعەتپێکردنیان کە ئەمەش وەك نەخۆشیەکانی تر توشی کەسانی باش و خراپ دەبن،هەر وەك نەخۆشیەکانی شەکرە و رەبۆ وایە.

دڵەڕاوکێ

وێنای بکە کە تۆ شەقامێکی پان دەبڕیت و چەندین ئۆتۆمبیلی گەورەی لێیە بەرەو ئاراستەی تۆ دێن بە خێراییەکی زۆر شۆفێرەکەشی کۆنترۆڵی خۆیی لەدەستداوە.

لەو کاتەدا هەست بە چی دەکەیت؟ وێنای ئەوە بکە کە بەڕێوەبەرەکەت لەسەر کار بانگت دەکات و توڕەیە و ئەو کاتە تۆ هەست بە چی دەکەیت؟ شتێکی سروشتیە کە هەست بە دڵەڕاوکێ و هەندێ لە نیشانەکانی جەستە بکەیت وەك: زیادبوونی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، و هەناسەدانی بەپەلە، و

لەرزینێکی تەواوی لەش، و ئارەق کردنەوە و ساردبوونەوەی پەلەکانی لەش و وشکبوونەوەی قورِگ و سەختی لە هەرسکردندا و چەندین نیشانەی تر.

ئەو کەسەی توشی دڵەڕاوکێ بووە هەست بەو نیشانانە دەکات تا ئەو مەترسیە چاوەڕوانکراوە دیارنامێنێت.. و هەروەها هەست بە دەرەنجامی خراپ دەکات لە پشت هەر ڕووداوێك با بچوکیش بێت (تەنانەت بیستنی دەنگی تەلەفۆن و مۆبایلیش دەیترسینێت) لەگەڵ توڕەبوونی زیاددا و شەکەت بوون بە کەمترین هەوڵدان و بەرگەنەگرتنی دەنگە بەرزەکان و سەختی لە تەرکیز و زۆر بیرچوونەوە.

تەنانەتە ئەم حاڵەتە – با ریشەکەشی زۆر کۆن بێت– چارەسەری کاریگەریی هەیە و ژیانی تۆ بە تەواوەتی دەگۆڕێت پشت بە خوای گەوە.

خاڵی چوارەم

ژیانێکی نوێ ..پەیوەندییەکی نوێ

خوا ئێمەی مرۆڤی بە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی دروست کردووە کە حەز بە تێکەڵی ویەکتر ناسین دەکات،چونکە پەیوەندییەکان یەکێکە لە گرنگترین سەرچاوەکانی بەختەوەری خۆمان و ڕەزامەندبوونمان..تەنانەت جوانترین پارچە خاکی سەر زەوی (بێ خەڵك هیچ خۆشیکی تێدا نییە)،ئێمەی مرۆڤ بەم شێوەیەین.بۆیە یەکەمین هەنگاو بۆ تۆ دوای ڕێکخستنی کاروباری ژیانی تایبەتت لە یەکەم ڕۆژەکانی زانکۆتدا،ئەوەیە هەوڵ بدەیت هاوپیشەکانت بناسیت،لەنێوانیاندا باشترینەکان هەڵبژیریت،بۆ ئەوەی ڕۆژە جوانەکانی ژیانت لەگەڵیاندا بەسەر بەریت،لە پێکەنین و هاوڕێیەتیان و گەشتەکانیان و خەونەکانیاندا بەشدار بیت،بۆ ئەوەی ئەمە بێتەی دەبێت لێهاتوو بیت لە بونیادنانی ئەم جۆرە گرنگەی کەسیتیت و ژیانت.

گەنجینەی ڕاستەقینە..

زانکۆ جوانترین و باشترین شوێنە بۆ بونیادنانی پەیوەندییەکی هەمیشەیی،دوای تەواوکردنی خوێندنی ئامادەیی هاوڕێکانت بە ناوچە جیاوازەکاندا پەرشوبڵاو دەبنەوە،تەنانەت ئەوانەش کە لە هەمان شاردا لەگەڵیاندا خوێندوتە وردە وردە پەیوەندیەکانت بەرەو لاوازی دەچێت بۆ ئەوەی پەیوەندی دیکە جێگەکەی بگرێتەوە کە پەیوەندیەکانی زانکۆیە،پەیوەندییەکانی زانکۆ گرێت دەدات بە

کەسانێکەوە ڕۆژانە کاتێکی زۆرتر لەگەڵیان بەسەر دەبەیت،گرنگ ئەوەیە ئێوە بوارێکی هاوبەشتان هەڵبژاردبێت بۆ ئەوەی هەموو ژیانتانی تێدا بەسەر بەرن.

بێگومان یەکێك لەو کارە گرنگانەی لە زانکۆدا فێری بووم ئەوەیە ئەو دەستکەوتە ڕاستەقینە ی بە هەمیشەیی دەمێنێتەوە ئەو بیرەوەرییە جوانەیە لە دڵ و بیرەوەری هەر کەسێکدا جێیدەهێڵین کە دەیناسین! بەڵێ هەموو ئەو سەرکەوتنانە لەبیر دەکەین کە بەدەستمان هێناوە،ڕۆژەکانی کێبەرکێ کە ماندووی کردوبوین تێپەڕین،تەنها ئەو بیرەوەرییە جوانانە ماون کە ساتەکانی هاوکاری و پشتگیری یەکتر بوین،ئەمە ئەو گەنجینە باپیەخدارەیە باسی دەکەین.

بیرۆکەیەك شایانی بایەخپێدانە

کاتیك ئێمە تەمەنمان کەم بوو لە زانکۆدا بایەخمان نەدەدا بە ناسینی کەسانی نوێ،لەوانەیە هۆکارەکەی ئەوە بووبێت کە کاتمان کەم بووبێت،یان هەستمان بە بایەخی یەکتر ناسین نەکردبێت،بۆیە دەستی پەیوەندیمان بۆ ئەوانی دیکە درێژ نەدەکرد،دواتر بۆمان دەردەکەوێت ئەم کارە چەندە شایەنی بایەخپێدانە،حەتمەن دواتر دەزانین بڕوانامە بالأکان و ئەو زانیاریانەی لە زانکۆدا دەستمان دەکەوێت لەوانەیە بەس نەبێت بۆ دەستخستنی پیشەیەك مایەی ڕەزامەندیمان بێت! لە کاتێکدا و بە هۆی ناسینی کەسێکەوە لەوانەیە هەلێکی ئاڵتونینت بۆ بڕەخسێت.

دواتر دەزانین جیهان – هەموو جیهان _ بەجۆرێکی مەزن لەسەر پەیوەندییەکان بونیاندنراوە،فەرموو با ئەم هاوکێشەیەت بۆ بخەمەڕوو کە پێوستە لە هەموو کاتێکدا لەبیریدا بیت.

﴿ چەندێک کەسانێک بناسیت توانای کارتێکردنیان هەبێت،هێندە بەهێز دەبیت و کار لەوانی دیکە دەکەیت﴾

بۆیه هەموو وزەیەکت بخەرەگەڕ و هەموو هەلێك بقۆزەرەوە بۆ ناسینی کەسانێکی نوێ لە هەموو چین و توێژەکان،سوربە لەسەر ناسینیان و بە شێوەیەکی شایستە پەیوەندییان پێوە بکە،(لە جەژنەکاندا نامەیەکیان بۆ بنێرە،بەهۆی کارێکەوە کە تێیدا سەرکەوتوو دەبن) ،هیچ پەیوەندییەك بە کەم مەزانە هەر چۆن بێت،چونکە تۆ نازانیت چۆن لە داهاتوودا لە ژیانتدا میواندارییان دەکەیت.

بانگەوازکردن بۆ ڕێی خوا.. فەرزە

یەکێك لە ئەرکەکانی هاوڕێیەتی ئەوەیە ڕێنمایی ئەو کەسە بکەیت لە ڕێی ڕاست گومڕا بووە یان نازانێت،قۆناغی زانکۆ قوناغێکی سەختە و زۆرێك لە مەترسی و سەختیی تێدایە.

سەیر نییە قوتابیەکی لەو قۆناغەدا بکەوێت، بەلاّم کاری نایاب ئەوەیە کەسێك هەستێت دەستی بگرێت و بەرزی بکاتەوە.

من هەموو ئەو کەسانەم لەبیر ناچێت سوربوون لەسەر ئەوەی لە زانکۆدا پابەندبم،ئەوان بوونە پارێزەر و سیاجێکی بەهێز بۆم،لەوانەیە هەندێك جار لێیان بێزار بووبم،بەلاّم ئێستا ئەوپەڕی ڕێز و پێزانینم هەیە بۆیان بۆ ئەو هەولاّنەی لەگەلّمدا ئەنجامیان دا بێ ئەوەی چاوەڕێی هیچ پاداشتێك بکەن.

ئەوە سەلمێنراوە بانگەوازی تاك لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە بەسودترین جۆرە لە جۆرەکانی بانگەوازکردن و زۆرترین ئەگەری وەلاّمدانەوەی هەیە..گەر دەتەوێت ئەو نورە بیت لە دلّی هاوڕێکانتدا بلاّودەبێتەوە ئەوە مەزنترین و نایابترین کار ئەنجام دەدەیت.

یەکەمین نیگا..دوایین نیگایە!

(بەم پیاوە خۆشحاڵ بووم..) (بەڕاشکاوی کەسێکی بەڕێز دیارە..) (سوێند بەخوا بەدرۆزن دێتەپێشچاوم .. کەسێتی لاواز دیار بوو..) (ئم ئم نازانم بەلاَم خۆشحاڵ نەبووم پێی ..) .ئەمە هەندێك لەو گوزارشتانەیە لە شەقامدا لای خەڵك دووبارە دەکرێتەوە،ئەوان یەکەمین نیگا بە هەند دەگرن لەبارەی ئەو کەسانەی دەیانبینن،بەم جۆرە یەکەمین پەیوەندیمان دەستپێدەکەین،لێرەوە دەگەڕێین یان چاوەڕێی بەڵگە دەکەین بۆ سەلماندنی یەکەمین نیگا،زۆربەی جار پێشبینیمان بۆ یەکەمین نیگا ڕاست دەردەچێت،بۆیە زەحمەتە بتوانین بیگۆڕین.

لەو لێکۆڵینەوە سەرنجڕاکێشانەی لەم بارەوە نووسراون، یەکێك لە زانایان ئەنجامیداوە (نالینی ئەمبادی) یە لەبارەی دروستکردنی یەکەمین نیگاوە،چونکە جەخد لەوە دەکات شەش چرکە بەسە بۆ دروستکردنی سەرنجێکی ڕاست لەبارەی ئەو کەسەی بۆ یەکەم جار دەیبینیت.

پرسیار ئەمەیە :**چۆن دەتوانیت سەرنجێکی ئەرێ لە یەکەم ساتدا دروست بکەیت؟**

ئەم خاڵانە بەهەند بگرە:

- ڕووخسارت جوان بێت،شیك پۆش بە،چونکە یەکەم نیگا بەشێوازێکی گەورە پەیوەندی بە ڕووخساری دەرەکیتەوە هەیە.
- زۆر قسە مەکە،دەنگت بەرز مەکەرەوە،بەشێوەیەکی ناشایستە گاڵتە مەکە.
- ناوی ئەو کەسە بزانە کە دەیبینیت و دووبارەی بکەوە دوای ئەوەی بۆ یەکەم جار دەیبیستیت ئیتر وازی لێبهێنە ..بیرت نەچێت خەڵك ناوی

خۆیان خۆشدەوێت و ئەو کەسەشیان خۆشدەوێت بەو ناوەوە بانگیان دەکەن.

- هەندێك کەس کاتێك کەسێك دەناسن بەمە دەستپێدەکەن: (تۆ فلأنی کوڕ.... کچی فلأنە کەسی ناسراویت ؟)،لەوانەیە ئەم جۆرە گونجاو نەبێت،چونکە کەسی بەرامبەر هەستدەکات تۆ بایەخی پێویستت بەخۆی نەداوە،بەتایبەت گەر هیچ پەیوەندییەك لەنێوان ئەو و کەسی ئاماژە بۆکراودا نەبێت کە تۆ باسی دەکەیت.
- فێری لێهاتنەکانی گونجاوی کۆمەڵایەتی و لێهاتنەکانی چوونە ناو گروپی نوێ ببە،کەمێکی دیکە باسی دەکەم.

دەرگای ژووری قوتابیەکی زانکۆ

نزیک بوونەوە و لە دەرگادان قەدەغەیە

من زۆر سەرقاڵم

تاقیکردنەوەم هەیە

کاتی سەردان کردن تەنها بۆ کاروباری کتوپڕە و بۆ یەک کاتژمێرە

لە نموونەی ئەم گوزارشتانە وێنایەکی نەرێت پێدەبەخشێت،بەمەش ڕێ ناگیرێت لەوانەی خۆیان هەڵدەقورتێنن لە کاروبارەکانت، کەواتە پشتگوێیخە

گونجاوی کۆمەڵایەتی

ئازاد خوێندکارێکی زیرەك بوو لەو کۆلێژەی من تێیدا دەمخوێند،بەڵام هیچ کەسێك خۆشی لێی نەدەهات،نەك لەبەر ئەوەی کە کەسێکی زیرەك بوو،بەڵکو

لەبەر ئەوەی پێویستی بە زۆرێك لە زاراوەکانی گونجاوی کۆمەڵایەتی هەبوو،هەمووان کۆمەڵێك ناویان لێنابوو وەك (وشکە ،گیر، بێزارکەر،بێتام).

ئەم گوزارشتانە لە بۆشاییەوە نەهاتبوون،بەڵکو لە ئەنجامی کۆمەڵێك هەڵوێستەوە سەرچاوەیان گرتبوو کە ئاماژە بوون لەو بارەوە:

* لە کاتی موحازەرەدا زۆر پرسیار دەکات،وەك بڵێیت ئەو تەنها کەسە لە هۆڵەکەدا دانیشتووە،بەمەش هاوڕێکانی بێزار دەکات بێ ئەوەی بزانێت.

* لە دەرگای ماڵی هاوڕێکانی دەدا لە کاتی نەگونجاودا،بێ هیچ هۆکارێکی لۆژیکی هەڵیدەکوتایە سەر هاوڕێکانی ئەمەشی بە ئاسایی دەهاتەپێشچاو.

* زۆربەی کات قسەکانی لەبارەی خۆی و ئەو شتانە بوو کە خۆی بایەخی پێدەدا،هیچ باکی بەوانی دیکە نەبوو،تەنانەت کاتێك پرسیاری بابەتێکت لێدەکات پرسیارەکەی پێشەکیە بۆ قسەکردنی خۆی،وەك بڵێیت دەڵێت (لەم ڕۆژانەدا لە چیدا سەعی دەکەیت ؟) ،کاتێك دەست دەکەیت بە قسەکردنی پێتدەبڕێت :(قەسەم بەخوا من بڕیارم داوە واز لەو وانەیە بهێنم چونکە بابەتەکەی قورسە و ئەوە....)، بەم جۆرە ناچار دەبیت گوێی لێبگریت بی ئەوەی قسەکانی کۆتاییان بێت.

* لەوانەیە لە هەر کاتێکدا بێت پەیوەندییت پێوە بکات بێ ئەوەی ڕەچاوی هەندێك کات بکات،لە ئاماژەکانیشت تێناگات کە دەتەوێت کۆتایی پێبهێنێت.

* گیانی گاڵتە و گەپی تێدا نییە.

* دووبارە هەمان ئەو ڕووداو و قسە و نوکتانە دەگێڕێتەوە کە چەندین جار بیستوتە.

* لە کاتی نەگونجاودا پرسیار دەکات.

* لە ناوەڕاستی موناقەشەدا دەستپێدەکات بێ ئەوەی لە ناوەڕۆکی موناقەشەکە تێبگات.لە کاتی خۆشیدا بابەتیکی خەفەتاوی باس دەکات یان لە کاتی ناخۆشیدا نوکتەیەك دەگێڕێتەوە.
* ناتوانێت ببێتە ئەندام لە گروپێکی نوێدا،وەك کەسێکی خاوەن ڕابردوو لە گروپەکەدا مامەڵە دەکات،بۆیە پێشنیار دەکات و ڕەخنە دەگرێت بەجۆرێك ئەوانی دیکە بێزار دەکات.
نیشانەکانی ئەم خوێندارەم بۆیە هێنایەوە بۆ ئەوەی تۆ وەك ئەم نەبیت،چونکە زۆر شت لەدەستدەدەیت.
ئەمە چەند بیرۆکەیەکی کردەکییە بۆ ئەوەی خۆتی لەسەر ڕابهێنیت:
بوار بەوانی دیکە بدە بۆ ئەوەی لەبارەی خۆیان و پرۆژەکانیان و خەونەکانیانەوە قسە بکەن.
دیل کارنیجی ڕۆژێك لە ڕۆژان وتویەتی " (من حەزم لە فراویلەیە،ماسیش حەزی لە کرمە..کاتێك دەمەوێت ماسی بگرم ئەوە کرمی بۆ دەنێرم نەك فراویلە)،ئایا لە پەندەکە تێگەشتیت؟ بێگومان هەر کەسێك لە ئێمە حەزێکی قوڵی تێدایە بۆ ئەوەی باسی خۆی بکات و هەست بکات بەهای هەیە..گەر ویستت ئەم حەز و پێویستییە بهێنیتەدی ئەوە دەبیتە یەکێك لە خوێندکارە بەناوبانگ و خۆشەویستەکان.
ئاگات لەباری دەروونی ئەو خوێندکارە بێت لە بەرامبەرت دانیشتووە،زمانی جەستەی بخوێنەرەوە،چونك ئەوە ڕاسترین گوزارشت لە باری دەروونی ئەو دەکات.

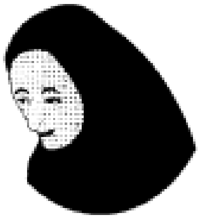
قسەکەرێکی باش مەبە،بەڵکوگوێگرێکی باش بە،لەڕێیەوە هاوڕێی زۆرت دەبێت و خۆشەویستی ئەوانی دیکەت دەستدەکەوێت.

- کاتێك گوێ لە هاوڕێیەکت یان هاوپیشەیەکت دەگریت ئەوە لەخۆت بپرسە : ئایا لەبارەی شتانێکی ڕاستییەوە قسە دەکات یان باسی بۆچوونی خۆی دەکات یان باسی هەستی کەسیی دەکات.کاتێك هەر کەسێك باسی هەستی کەسیی خۆی دەکات ئەوە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ گوێی لێبگرە، لە هەستە ناخۆشەکانیدا هاوسۆزی خۆتی بۆ دەرببڕە و پشتگیری بکە،لە هەستە جوانەکاندا خۆشحاڵی خۆت دەربخە، نەکەی بە کەم سەیری بکەیت.
- بیرت بێت ئەوەی لە کاتێکدا و بۆ کەسێك گونجاوە بۆ کەس و کاتێکی دیکە گونجاو نییە،کەشی گشتی بخوێنەرەوە و بۆ ئەمە هەستیاربە.
- وادامەنێ هاوڕێکەت ئامادەیە بۆ پێشوازی لێکردنت لە هەر کاتێکدا بێت،بیرت بێت کاتێك تۆ بەتاڵیت لەوانەیە ئەو ئەوپەڕی سەرقاڵ بێت،تەنانەت لە کۆتایی هەفتەشدا،بۆیە ئاگاداری ئەمە بە بۆ ئەوەی بۆ هاوڕێکەت نەبیتە بارێکی گران.

لێهاتنەکانی چوونە ناو گروپێکی نوێ

کاتێك منالێك کۆمەڵێك منال دەبینێت خەریکی یاری دوو گۆڵێن لە باخچەدا حەز دەکەیت بچێتە ناویان،بەلاّم چۆن؟ ئەو دەترسێت دەری بکەن!(نەخێر نەخێر ..نامانەوێت تۆ یاریکەیت..بچۆ دەرەوە) ،لێرەدا منالەکە هەموو توانا کەمەکانی دەخاتەگەڕ بۆ ئەوەی یارییکات! بۆ ئەوەی ئەم ڕووبەڕووبوونەوەیە

بباتەوە،دەبینیت چاودێری گروپەکە دەکات،بۆ ئەوەی بزانێت کێ سەرۆکایەتی تیپەکە دەکات و کەسە ئازاکانی کێن،لێرەوە بەدوای ڕێگەیەکدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی سەرنجیان ڕابکێشێت لەڕێی سەرنجدان لە یارییەکە یان لە ڕێی خزمەتگوزارییەکی (لەخشتەبەرەوە)، وەك هێنانەوەی تۆپەکە یان هاندانی ئەو یاریزانەی کەوتۆتە سەر زەوی و خاوێن کردنەوەی پشتی لەو تۆزەی پێیەوەی نیشتووە! بێ ئەوەی ڕاستەوخۆ هەڵکوتێتە ناو کۆمەڵەکەوە،بۆ ئەوەی سەرکەوتن بەدەستبهێنێت (وەرە یاریمان لەگەڵدا بکە) !.



پورە حەلاو قسەتان بۆ دەکات!

لە زانکۆدا هەموو خوێندکارێک لەزگەیەکی هەیە،دەبێت لەگەڵیدا بێت،کچینە سەیر بکەن چەندە جوانە هەر کچێک کۆمەڵێک هاوڕێی هەبێت پێیان خۆشحاڵ بێت،بەڵام لەزگەکەی هاوڕێت هەندێک جار بێبەشت دەکات لە شتانێکی خۆش،بۆ نموونە هەر چی بەدڵی خۆتە لای کچان باسی بکەیت،بەڵام ئەو ناچارت دەکات ئەمە نەکەیت،لێرەوە وازهێنان لەم لەزگەیە کارێکی زۆر گرانە،من پێمخۆشە هاوسەنگ بم بەم هۆیەشەوە دەتوانم کچانێکی زۆر بناسم،لەگەڵیاندا خۆشحاڵبم.بەڵام لەگەڵ خراپەکاندا ئەوە ئیتر خۆتان دەزانن چی دەکەن!

ئەمە زۆر لەوە دەچێت کە پێویستە بیزانیت کاتێك بێتخۆشە ببیتە ئەندام لە یەکێك لە گروپێك یان کۆمەڵەیەکی نویٚ:

١- پێش هەموو شتێك لەخۆت بپرسە: ئایا حەز دەکەیت بچیتە ناو گروپێکی لەو جۆرەوە..ئایا تۆ لەگەڵ بەها و جۆری ژیان و خەمەکانی ئەوان و جۆری کارلێکردنیاندا هەڵدەکەیت؟گەر وەڵامەکە نەخێرە ئەوە تۆ ناچار نیت بچیتە ناو گروپەکەوە،بەڵکو دەشێت پەیوەندییەکی ئاساییت لەگەڵیاندا هەبێت و سوربە لەسەر ئەوەی کە نەبیتە بەشێك لەوان.

٢- کەسە گرنگەکانیان بناسە و سوربە لەسەر ئەوەی کە پەیوەندییەکی تایبەت و شیاوت هەبێت لەگەڵیاندا.

٣- ڕەخنە مەگرە..پێشنیار مەکە..گاڵتە و گەپی زۆر مەکە.

٤- گوێگرتن لەگەڵ کارلێك کردندا بەشێوەیەکی ئەرێنی،باشترین ڕێگەیە بۆ دەستخستنی ئەندامێتییەکی سەرکەوتووانە.

٥- ئەم وتەیەی پێشو لەبیر مەکە (من حەزم لە فراویلەیە،ماسیش حەزی لە کرمە،کاتێك بمەوێت ماسیەك ڕاوبکەم کرمی بۆ دەنێرم نەك فراویلە)

هاوسۆزی لە ساتە سەختەکاندا

ئەوە تاقیکردنەکانی دەرچوون دەستی پێکرد،هەمووان دەستیان لەسەر دڵیانە،من لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکان هاتومەتە دەرەوە و زۆر نیگەرانم،تاقیکردنەوەیەکی زارەکی بوو،هەستم کرد هاوڕێکانم بەوە خۆشحاڵ نەبوون کە من وەڵامم داوەتەوە،بڕیارە دوای چەند خولەکێکی دیکە تاقیکردنەوەیەکی دیکەی زارەکی ئەنجام بدەم،دانیشتووم چاوەڕێم لەم ساتەدا دەلەرزم! لەم ساتەدا هاوڕێیەکم لە لاما دادەنیشێت نایناسم و پێشتریش نەمبینیوە،سەیری چاوەکانم دەکات،دەست

دەخاتە سەر شانم،ئەمە وا دەکات نیگەرانیەکەم کەم بکات (لە هیچ مەترسە،هەموو کەسێك کە لە تاقیکردنەوە دەردەچێت وادەزانێت بەپێی پێویست وەڵامی نەداوەتەوە،بەڵام لەڕاسیتدا وانییە و باش بووە،من دڵنیام تۆ بەجوانی وەڵامت داوەتەوە)..قسەکانی لەو ستەدا وەك ئاوی سارد وا بوو بۆم لە کاتی تینوێتیدا،ڕێك وادەرچوو ئەو ڕۆژانە بۆخۆیان تێپەڕین،لە مێشکمدا ئەو بیرەوەریە نایابانە ماونەتەوە،بۆیە ئەو کەسە وەك فریشتەیەکی نەناسراو وابوو،هەمیشە بەنهێنی نزای خێری بۆ دەکەم.

چەندە جوانە هاوسۆزبین لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بە تایبەت لەو ساتە ناخۆشانەدا!

بێگومان قسەیەك کە پشتگیریت بکات لەو کاتانەدا واتای زۆر لەخۆدەگرێت،زیاترە لەوەی ئێمە دەیزانین یان باوەڕی پێدەکەین،ئەو قسانە لەهەموو سامانی دونیا بە بایەخترە،بیرت بێت هاوڕێیەتی کردارە نەك ناو،واتە هاوڕێبوون بایەخدانە بە ئەوی دیکە.

تۆ لەم جیهانەدا کەسێکیت بەڵام لەوانەیە تۆ هەموو جیهان بیت!

گومان لەوەدا نییە زۆر بێ باکانە ئەم بەها باڵایانەمان لەبیرکردووە،هەستێکی کاتی یان خەندەیەکی جوان یان پەروەردەیەك و پشتگیریکردنێك یان گوێگرتنێکی تەواو و ستایشێکی ڕاستگۆیانە ئەمانە ئەو کارە بچووکانان ئاماژەن بۆ بایەخدان و هاوسۆزیمان بەوانی دیکە.

هونەری مامەڵەکردن لەگەڵ هاوڕێی ژوورەکەت

زۆربەی خوێندکاران ناتوانن بەرگەی ئەرکی بەکرێگرتنی ژوورێکی تایبەت بەخۆیان بگرن،هەروەك سیستەمی نیشتەجێبوونی زانکۆ جۆرێك لە ژیانت بەسەردا دەسەپێنێت لەگەڵ هەر کەسێکدا بیت.

ئەمە سەرچاوەی سەرەکی زۆرێك لە کێشە کۆمەڵایەتیەکانە کە دواتر لە زانکۆدا ڕووبەڕووی دەبیتەوە،بۆیە ئاگات لەم خاڵانە بێت:

باشترین دەستکەوتێک لە زانکۆدا دەستم کەوتبێت ئەوەیە کە فێربووم چۆن لەگەڵ کەسانی جیاوازدا هاوڕێ بم.

قوتابیەکی دەرچووی زانکۆ

* گەر لەگەڵ کۆمەڵێکدا شوێنی نیشتەجێبوونت هەڵبژارد،یان پەیوەندیت بە بەشی ناوخۆیی زانکۆوە کرد ئەوە لەبەردەم دوو بژاردەدایت:

_ یان لەگەڵ کەسێکدا دەبیت پێشتر ناسیوتە.

– یان لەگەڵ کەسێکدا دەبیت کە نەتناسیوە.

کامیان باشترە؟بەڕاشکاوی هەر یەکێکیان باشە و خراپەی خۆی هەیە،ئەو کەسەی کە پێشتر ناسیوتە زۆرتر بە هاوڕێیەتی خۆشحاڵیت و لەگەڵیدا هەست بە ئارامی دەکەیت،(لە زۆر شتدا پشتی پێدەبەستیت) .

بەڵام ئاگاداربە زۆر جار بەیەکەوە بوون لە بەشی ناوخۆییدا لەگەڵ هاوڕێیاندا بۆتە هۆی دروستبوونی جیاوازی و لە یەکتر دوورکەوتنەوە،زۆربەی جار بەهۆی شتێکی بێ بایەخەوە بووە کە شایەنی باسکردن نییە،کەواتە ئاگاداری ئەمەبە و مەهێڵە شتانێکی بێ بایەخ لەیەکترتان دووربخاتەوە،وەك پلەی گەرما یان خاوێنی

یان ژوور یان هەر هۆکارێکی دیکەی بێبایەخ کە دەشێت بە ئاسانی بەسەریدا تێپەڕن و جێگەی بایەخپێدان نییە.
بەڵام ژیان لەگەڵ ئەو کەسەی پێشتر نەتناسیوە یەکێك لە باشیەکانی ئەوەیە شەرمی لێدەکەیت لەوەی شتانێکی بۆ باسبکەیت کە بێزات بکات،هەروەك دەشێت بە یەکسانی یاسایەك بۆ ژوورەکە دابنێن بۆ ئەوەی بەخۆشی پێکەوە جێبەجێ بکەن ،(وەك کاتەکانی خەوتن و سەعیکردن و سیستەمی خواردن و خاوێنکردنەوەی ژوور و ..هتد).
گەر خوانەخواستە شتێك لەنێوانتاندا ڕوویدا ئەوە پەشیمان نابیت لەو هاوڕێیەتیەی لەنێوانتاندا هەیە!زۆرێك لە خوێندکاران حەز بەم جۆرە هاوڕێیەتیە دەکەن.
* هەر چۆن بێت نەرمونیانبە لەگەڵ ئەو کەسەی لەژوورەکەدا پێکەوە دەژین.هەوڵبدە کەمێك لێبوردە بیت و سەرسەخت مەبە،هەرگیز کەسێکت دەستناکەوێت بەپێی تەبیعەتی تۆ بێت!بەڵکو کەسێکی گونجاو و خوڕەوشت جوانبە،تەنانەت گەر لەیەکتریش جیابوونەوە ئەوە بیرەوەرییە خۆشەکان لەنێوانتاندا دەمێنێتەوە.
* وا جوانە لەڕۆژی یەکەمەوە ڕێکەوتنێك لەنێوان خۆتاندا هەبێت بۆ ئەوەی ژیان و کاروباری هاوبەشتان ڕێکبخات،لەوانە ڕێکەوتن لەسەر کاتی سەردانی هاوڕێکانتان و کاتەکەی و دانانی لیستێك بۆ ئەو شتانەی پێویستە بیکەن،وەك خەرجکردنی پسوولەکان و جۆری خاوێنکردنەوەی ژوورەکە،هێنانی کەلوپەلەکان و بەکارهێنانی ئامێرەکانی چێشتخانە و گەرماو و ..هتد.

لیستێکی دیکەتان هەبێت بۆ ئەو کارانەی قەدەغەن وەك کاتی کوژاندنەوەی گلۆپی ژوورەکە لە شەودا،بەکارهێنانی تەلەفۆن لە کاتی درەنگانی شەودا،شوێنی فڕێدانی پاشەڕۆ و جلوبەرگە پیسەکان.

بێگومان ڕێکەوتنی پێش وەختە لەسەر ئەم کارانە زۆرێك لە جیاوازییەکان لادەبات و بوار نادات ڕووبدەن.

* هەمیشە بیرت بێت پارێزگاری لە بوارێکی تایبەت بە خۆت و ئەوانی دیکە بکەیت،پەیوەندیەکانتان هەرچەندە بەهێز بێت لەگەڵ هاوڕێی ژوورەکەتدا دەبێت چەند یاسا و ڕێسایەك بوونی هەبێت.

ڕێ بە خۆت مەدە ئەو یاسا و ڕێسایانە پێشێل بکەیت،بۆ نموونە: بەکارهێنانی کەلوپەلی کەسیی هاوڕێکەت (بۆن، موجەفیفەی قژ ،کاسێتی ڤیدیۆ ...) ،نەخواردنی ئەو خواردنەی ئەو بۆ خۆیی هێناوە،بێگومان پابەند بوونت بەمەوە وا دەکات ڕێز لە خۆت بگریت و ڕێز لەوی دیکە بگریت.

چەندین هاوڕێ هەیە لە یەکەیەکی ناوخۆییدا پێکەوەن،بەلاّم بەهۆی کەڵەکەبوونی ئەم جۆرە کێشە بچووکانەوە بێ بەئاگاهێنانەوە کتوپڕ دەتەقێتەوە!!

* نهێنی پارێزی / بوونت لەگەڵ کەسێکدا لە ژوورێکدا بوارت پێدەدات ئاگاداری زۆرێك لە تایبەتمەندیەکانی ببیت،بۆیە بە قسە و بە کردار دڵنیایی پێبدە ئەوەی لە ژوورەکەدا ڕوودەدات تەنها لە ژوورەکەدا دەمێنێتەوە،بە هۆی ئەمەوە سوپاست دەکات.

ڕکەبەری نێوان هاوڕێیان

ڕکەبەری نێوان هاوڕێیان لـە خوێندندا کارێکی جوانە و هەمووان هان دەدات بۆ ئەوەی ئەوپەڕی کۆشش بکەن و خۆیان ماندوو بکەن..بەڵام بە درێژایی کات باردۆخ بەم جۆرە نامێنێتەوە.

چەندین جار ناکۆکی و گرژی کەوتۆتە نێوان خوێندکارانی زانکۆ بە هۆی ڕکەبەرییەوە،تەنانەت ئەمە لـەنێوان خزمانیشدا ڕوو دەدات،ئەمە دەروازەیەکی گەورەیە شەیتان لـێیەوە دێتە نێوان هاوڕێیانەوە پێویستە ئاگاداری بن.

لـەوانەیە ئەمە چەند جۆرێك بێت لـەوانە: هەندێك خوێندکار دەیانەوێت پارێزگاری لـە پوختەی بابەتێك بکەن یان پرسیاری تاقیکردنەوە کۆنەکان لای خۆیان هەڵبگرن یان پەیوەندییەکی نهێنی لـە نێوان خۆیان و هەندێك لـە مامۆستای دەروون نزمدا بپارێزن و بە خراپی سودی لـێوەربگرن.

دوای چەندین ئەزموونی تاڵ کە خۆم و هاوڕێکانم توشی بوین بەو ئەنجامە گەشتوین کە هەموو ئەوانە دەروازەی شەیتانن و هیچ بەهایەکیان نییە،ئەو ڕکەبەریانە لـەسەر شتانێکی بایەخدار نەبووە،هەرچەندە لـە کاتی خۆیدا تۆ بە گرنگی دەزانیت.

هەر کەسێك لـە ئێمە باوەڕی بەم یاسا ئاڵتونینە بووبێت ئەوە براوە بووە :" ئەوەی بۆ خۆت پێتخۆشە بۆ هاوڕێکەشت پێت خۆش بێت ".

هەر کەسێك لـەگەڵتدا دەژی هیوای خێری بۆ بخوازە بەو جۆرەی بۆ خۆتی دەخوازیت،لـەڕێیەوە هەموو خێرێکت دەستدەکەوێت،ئەوەش لـەدەستت دەرچووە بە خێرێکی نەبڕاوە بۆت قەرەبوو دەکرێتەوە،بەمەش یەکەمین براوە دەردەچیت.

مام ساڵح قسەتان بۆ دەکات:

هەر کاتێک بە نزیک کافتریاکەی زانکۆدا گوزەر دەکەم سەعید و هاوڕێکانیم بیر دەکەوێتەوە،ئەو شوێنە و ئەو مێزە بارەگایەکی هەمیشەیی بوو بۆیان،لە کاتی خوێندندا پێکەوە لەسەری کۆ دەبوونەوە،پێدەکەنین و نوکتەیان دەگێڕایەوە و موناقەشەی ئەدەبی و سیاسی و زانسییتان دەکرد،لەو شوێنەدا هەر کەسێکیان کێشەیەکی هەبووایە ئەوە بە پشتگیری و ڕاوێژکردن بەوان چارەسەری دەکرد،گەر بتەوێت کەسانێکی بەڕێز بناسیت ئەوە لەسەر ئەو مێزە دەیدۆزیتەوە،سەعید جارێکیان پێیوتم:" مام ساڵح بزانە سوچی ئەم مێزەم لە ماڵ وخێزانەکەم خۆشتر دەوێت،چۆن بیری ماڵەوە دەکەم ئاواش بیری ئەو دەکەم".

ئەوە چوار ساڵە سەعید زانکۆی تەواو کردووە و نازانم ئێستا لە کوێیە یان بۆ کوێ سەفەری کردووە،بەڵام لەو شوێنەدا بیرەوەرییەکی خۆشی تۆمار کردووە هەرگیز لەبیرم ناچێتەوە.

خاڵی پێنجەم
کاتەکانت ڕێکبخە

لە کاتی لێکۆڵینەوە لە ژیانی هەر قوتابییەکی جیاواز لە زانکۆدا،ئەوە ڕوون دەبێتەوە کە لە کۆمەڵێک خاڵدا هاوبەشن،گرنگترینیان ئەوەیە کە ڕێزیان لە خۆیان و ئەو توانایە گرتووە کە بەنرخترین خاڵە بۆیان،ئەویش کاتە،ئەوان بەشێوەیەکی بەردەوام سود لە کاتیان وەردەگرن بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە کارەکانیان ئەنجام بدەن و خوێندنی ئەکادیمییان تەواو بکەن.ئەم بەشە بوارێکی زۆرت پێدەدات بۆ ئەوەی بەجوانترین شێوە کارەکانت ئەنجام بدەیت،هەروەک نایابترین تەکنۆلۆژیات پێدەبەخشێت بەجۆرێک کاتەکانت وژیانتی پێ ڕێکبخەیت.

من باوەڕی تەواوم هەیە گەر تۆ بەجوانی مامەڵە لەگەڵ کاتت بکەیت و بە باشی سودی لێوەربگریت ئەوە دەتوانیت هەموو کارەکانت ڕاپەڕێنیت و بگەیت بە هەموو ئەو خەونانەی لە مێشکتدا بوونی هەیە.

بۆچی باس لە کات دەکەین؟

چوا هۆکار هەیە وات لێدەکات ناچار بیت ئەم بەشە بخوێنیتەوە:

یەکەم: کات کاڵایەکی بەنرخە ناشێت بپارێزرێت یان بگۆڕدرێت یان بگێردرێتەوە..کاتێك کاتەکانت لەدەست دەدەیت ئەوە بۆ هەمیشەیی لەدەستی دەدەیت،هۆشمەندان زۆر پەشیمان بوون لە بەفیڕۆدانی کاتەکانیان دوای ئەوەی بەنرخی کاتەکانیان بۆ دەرکەوت،کەواتە ئەمەتان لەبیرنەچێت.

دووەم: بەڕێوەبردنی کات بەشێوەیەکی چاك چەند کاتژمێرێك کاتت بۆ دەگێڕێتەوە بۆ ئەوەی لەو شتانەدا بەسەر بەریت کە حەزی لێدەکەیت.
سێهەم: بەڕێوەبردنی کات و ڕێکخستنی بە واتای بێبەش بوون نییە لە کاتی خۆشی بەسەربردن و بەهرە وەرگرتن لەپێناو زیاتر خوێندن،بەڵکو بە واتای ئەوەیە کاتی پێویست بەشێوەیەکی زیرەکانە بەکاربهێنیت،بۆ ئەوەی لە بواری ئەکادیمی و کۆمەڵایەتیدا بەرهەمدار بیت.
چوارەم: بەڕێوەبردنی کات ئەو فشارر دەروونیەت لەسەر کەمدەکاتەوە کە سروشتی خوێندنی زانکۆ بەسەرتدا دەیسەپێنێت،هەموو ڕۆژێکیش وزەیەکی نوێت پێدەبەخشێت.

چۆن دەستپێبکەم؟

- سەرەتا بلە بڕیارداندایە ..بڕیار بدە لەمڕۆوە ببیتە کەسێکی لێهاتوو لە بەڕێوەبردنی کاتەکانتدا..بەخۆت بڵێ (من کەسێکی ڕێکخراوم،کاتەکانم بەشێوەیەکی باش و بەجوانترین جۆر بەکار دەهێنم)
- لە هاوڕێ جیاوازەکانتەوە فێربە چۆن مامەڵە لەگەڵ کاتدا دەکەن.. ئەو تەکنۆلۆژیا و هۆکارانە بەکاربهێنە لە ڕێکخستنی کاتدا بەکاری دەهێنن.

لە نێوان حەقیقەت و خەیاڵدا

وەهم : من کەسێکی شپرزە و ناڕێکخراوم..ئەمە سروشتی منە!

ڕاستی: هیچ کەسێك شپرزە و ناڕێکخراو نییە،ئەمە پەیوەندی بە سروشت و بۆماوەوە نییە..ئەمە ئەو شتەیە کە خۆمان دروستی دەکەین،یان دایك و باوکمان لە منالّیەوە لە ئێمەدا چاندویانە،کاتێك ئەمەیان چەند بارە کردۆتەوە.
ئەمە هەمووی پەیوەندی بە چۆنێتی بەکارهێنانی لێهاتنی کاتەوە هەیە و دەتوانێت هەموو ژیانت بگۆڕێت.
بەڵگە لەسەر ئەمە :گەر من یەك ملیۆن دۆلارت پێبدەم بۆ ئەوەی ببیتە لێهاتوو لە بەکارهێنانی کاتدا ئەو کاتە چی دەڵێیت؟

- ئەو کاتەی بەسەردەچێت هی تۆیە..گەر بەچاکی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت ئەوە بۆ کاتەکانی داهاتوو نیگەران مەبە.
- بەڕێوەبردنی کات لێهاتنیێکە وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێل و وێنەکێشان و نووسین،تۆ پێویستت بە کاتە بۆ ئەوەی گەشەی پێبدەیت و بتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت،هەنوکە هەموو شتێك مەگۆڕە،بەڵکو وردە وردە دەست بە دەستخستنی لێهاتنی بەڕێوەبردنی کات بکە و ڕاهێنانی لەسەر بکە.
- وریای دوژمنەکانی کات و کاتکوژەکان بە! گرنگترینیان هاوڕێیان و هاوپیشەکانن،ئەوانەی هەموو هۆکارێك_ بە مەبەست بێت یان بێ مەبەست _ بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی لە خوێندن دوور بیت،لە کات بەسەربردن و گاڵتەدا کاتەکانت بەسەر بەریت.
- هۆشیاری و چاودیری بەردەوام بۆ چۆنێتی کات بەسەربردن گرەنتی بنەڕەتین بۆ ناسینی ئەم گرفتە و خۆڕزگارکردن لێی.

- لەو تەحەدایانەی لە سەرەتادا ڕوبەڕووت دەبێتەوە تەواو نەکردنی ئەو کارانەیە کە دەستت پێکردووە،ئەم خەسڵەتە ناچارت دەکات بەگەورەیی هەست بە شکستی بکەیت و بێباك خۆت بێتەبەرچاو،هێشتا زۆرێك لەو شتانەم لەبیرە لەو ساتەدا سور بووم لەسەری (ئامادەکردنی پوختەی بابەتێك ، ڕاڤەکردنی کۆمەڵێك دەستەواژە..)، دەستم بەکارکردن کرد لەمانەدا،بەڵام بە هۆیَ ڕووکردنە بابەتانێکی تر لەمانەدا سەرکەوتوو نەبووم و کاتەکەشم بەفیڕۆ چوو.
- هەر کاتێك بەتەواوەتی کارێك جێبەجیَ دەکەیت ئەوە پاداشتی خۆت بکە،دەبینیت ئەمە چێژێکی تایبەتی هەیە.

چەند بنەمایەکی بنەڕەتیی بۆ ڕێکخستنی کات..

لێرەدا گرنگترین بنەما دەخەینەڕوو کە هاوکاریەکی خێرات دەکات بۆ ئەوەی کاتەکانت ڕێکبخەیت و سودی لێوەربگریت:_

یەکەم : خوێندن بکە بە خاڵی یەکەمی ژیانت!

کاتێك کتێب دەکەیتەوە یان لەسەر کورسیەك دادەنیشیت بۆ خوێندن،ئەوە بەلەپێشترین کارت دابنیَ،وەڵامی مۆبایل مەدەرەوە،لەگەڵ هیچ کەسێکدا مەچۆ دەرەوە،بێجگە لە خوێندن هیچ کارێکی تر مەکە،وەك نوێژ دەبێت کارەکەت بەئەنجام بگەیەنیت،بەرەنگاری هەموو لەخشتەبردنەکان ببەرەوە هەر چەند بەهێزبن،لێرەوە تۆ براوە دەبیت.

دووەم : پلان بۆ کاتەکانت دابنیَ.

بێگومان سەرکەوتن لە ڕێکخستنی کاتدا پشت بەوە دەبەستێت تا چەند پلانی ڕۆژانەمان هەیە،ئەو خولەکانەی کە لە پلاندانان‌دا بەسەری دەبەیت کە پێویستە لەمرۆدا چی بکەم،ئایا ئەو پلانە لەگەڵ لەپێشترینەکانتدا دەگونجێت و دڵنیابویت لەوەی ناکەویتە چالاکی ناوەندی..

ئەو خولەکانە گرنگترین خولەکەکانی ئەمڕۆن،چەندێك پلان دابنێین هێندەش دەتوانین سودی لێوەربگرین،لە هەمان کاتدا پلاندانان بۆ ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدەین لەم مانگە و لەم ساڵدا بواریمان پێدەدات بۆ ئەوەی بەرهەمێکی مەزن بەدەستبهێنین.

سێهەم: یاسای (٢٠/٨٠)

لەو تێبینیە نایابانەی ژیانت دەگۆڕێت ئەوەی کە لای نووسەران باوە پێی دەوتێت یاسای (٢٠/٨٠) ..چونکە تێبینیان کردووە ٨٠٪ ی ئامانجەکانمان و بەهاکانمان بەهۆی ٢٠٪ کارەکانی ڕۆژانەمانەوە بەدی دێت،زۆر گرنگە ئەم کار و چالاکیانە دیاری بکەیت.

لەمرۆوە دەستپێبکە،پێش هەر کارێك لەخۆت بپرسە ئایا ئەم کارە دەکەوێتە چوارچێوەی ٢٠٪ ؟لەو کارانەی گرنگن و بەهای بالآیان هەیە؟بەشێوەیەکی سەیر دەبینیت دەیان چالاکیت لەخۆت دوورخستۆتەوە کە کاتی خۆت و هزرت پێوە سەقاڵ کردووە بێ ئەوەی ئەنجامێکی بەسودی هەبێت.

چوارەم/ دواتری دروستانە:

گەر سەرنجی بەرنامەی ڕۆژانەت بدەیت دەبینیت دەتوانیت زۆرێك لە چالاکی و کارەکان دوابخەیت،ئەو کار وچالاکیانە کاتێکی زۆرت بەفیڕۆ دەدەن.چۆن

دەزانیت ئەو کارانە پێویستی بەدواخستنە یان نەخێر؟لەخۆت بپرسە: ئایا ئەو کارە چ کاریگەرییەکی گرنگی لەسەر ماوەی درێژخایەن دەبێت ئەگەر ئەنجامبدرێت؟ بێگومان کات بەسەربردن لەخواپەرستی،لەگەڵ خێزان و گەشەبەخۆدان،کاریگەرییەکی قوڵی هەیە لەسەر داهاتووی ژیانمان.

لەکاتێکی درەنگانی شەودا کات بەسەربردن لەگەڵ هاوڕێیان،گەڕان بە شەو لە بازاڕدا،سەیرکردنی تەلەفزیۆن و بەشداریکردن لە هەندێك پڕۆژەدا ناچێتە خزمەتی ئامانجی بنەڕەتیت،هەموو ئەمانە کاریگەرییەکی کەمی هەیە لەسەر داهاتووت،بۆیە پێویستە هەوڵبدەیت دوای بخەیت.

پێنجەم/ کاتەکانت ڕێکبخە :

کاتێك لە زانکۆدا دەمخوێند لە ئامادەکردنی پوختەی بابەتەکاندا زۆر خۆم ماندوو دەکرد،بەڵام بەشێوازێکی ڕێکوپێك ئەو بابەتانەم لەبەر نەدەکرد،لە چەند پەڕەیەکی پەرش وبڵاودا بوون...کاتێك کاتی تاقیکردنەوەکاتن دەهات خۆمم لە بێسەروبەرییدا دەبینەوە،کاتێکی زۆرم پێدەچو تاوەکو پوختەی بابەتەکانم دەستدەکەوت لە دۆزینەوەی پوختەیەك یان لە دۆزینەوەی بابەتێکی گرنگدا.

لەپێناو ئەمەدا زۆرم لەدەستدا،لێرەوە خۆت ڕابهێنە هەموو پوختەیەکی گرنگ لە شوێنی خۆیدا دابنێیت،لە نموونەی ئەو بیرۆکە بەسودانەی کە دواتر زانیم ئەوەبوو کە دۆسیەیەك بەکاربهێنم بۆ چەند بەشێك پۆلێنی بکەم.بەجۆرێك ئەوەی خوێندومەتەوە و تەواوم کردووە بیخەمە شوێنێك و ئەوەشی نەمخوێندۆتەوە بێخەمە شوێنێکی دیکە،یان بەپێی بابەتە جیاوازەکان پۆلێنیان بکەم.

شەشەم / باشترین کار بەردەوامییە گەر کەمیش بێت

ئەمە یاسایەکی نایابە لە بەکارهێنانی کاتە کورتەکاندا بۆ ئەوەی بەرهەمی گەورەی لێوە بەدەست بهێنرێت.

واخەیاڵ بکە ڕۆژانە دوو لاپەڕە لە کتێبێك دەخوێنیتەوە کە بە لاتەوە گرنگە و پەیوەندی بە بابەتێکی دیاریکراوەوە هەیە،ئەو بابەتە سودی بۆ ژیانی پیشەییت لە داهاتوودا یان ئەو پسپۆڕییەوە هەیە کە حەزی لێدەکەیت، ئایا دەزانیت گەر ڕۆژانە پابەند بیت بەمەوە چیتدەستدەکەوێت؟ ئەمە واتە تۆ لەماوەی ساڵێکدا ٧٣٠ لاپەڕە دەخوێنیتەوە لەو بابەتەدا،لە چوار ساڵی زانکۆتدا نزیکەی ٣٠٠٠ هەزار لاپەڕە دەخوێنیتەوە..!! ئەمە ژمارەیەکی سەرنجڕاکێشە و بەسە بۆ ئەوەی بەجوانی لەو بابەتە تێبگەیت،بەڕێزم دوو لاپەڕە خوێندنەوە لە ڕۆژێکدا ١٥ خولەکی پێدچێت یان کەمتر،بەڵام لەوانەیە بەهۆیەوە بەشێوەیەکی نایاب ژیانت بەرەوپێشەوە ببات.

دواخستن..سبەی ئەنجامیدەدەم!!

دواخستن یەکێکە لە گرنگترین ئەو گرفتانەی ڕووبەڕووی قوتابی زانکۆ دەبێتەوە،چونکە ئەوەی دەشێت ئەمڕۆ ئەنجامی بدەیت بۆ سبەی دوای دەخەیت..بۆ ئەمە بیانووی ئامادە هەیە لەوانە:

* هێشتا خەریکی خۆئامادەکردنم بۆ کارکردن:

زۆر جار دەست بە خوێندن و کار دوادەخەین بەو بیانووەی هێشتا میزاجمان بۆ کەشی کارکردن ئامادە دەکەین.چونکە بۆ ماوەیەکی درێژی خایەن لەسەر کورسی دادەنیشین،کاتمان لە پەرشوبلاوی مێشکدا بەسەر دەبەین،لەگەڵ خۆماندا قسە دەکەین،بەمجۆرە بێهیچ بەرهەمێك کاتەکە گوزرە دەکات.

سەرقاڵبوون بە چەند کارێکی ئامادەکاری _ دوای ئەوەی قەناعەت بەخۆت دەکەیت_ گرنگە،وەك خاوێنکردنەوەی مێزەکە و ئامادەکردنی پەڕەکان..هتد لەو کارانەن کە هەرگیز بەو واتایە نایەن کە دەستت بەکارەکانت کردووە.

*** پێمخۆشە کارەکە بۆ دواساتەکان جێبهێڵم:**

چونکە هەندێك لە قوتابیان لەو باوەڕەدان باشترین ئەنجامدانی کار ئەو کاتەیە کە لەدوا ساتدا هەست بە فشاری دەروونی دەکەن.

دەتوانیت بەراورد بکەیت لەنێوان کارێك لە دواساتەکاندا بەپەلە ئەنجامت داوە،لەگەڵ کارێکی دیکە کە بەزووی ئەنجامتداوە،ئەو کات دەبینیت گەر لەسەرخۆ کاربکەیت چەندە بەرێکوپێکی ئەنجامیدەدەیت.

کارکردن لەدواساتەکاندا بێبەشت دەکات لەوەی پێداچوونەوەی تێدا بکەیت،چاوێکی پێدابخشێنیتەوە،وێنەی کۆتایی بۆ دابنێیت،یان پشت بە چەند بابەتێکی زیادە ببەستیت،یان زیادکردنی چەند بڕگەیەکی بەسود بۆ ئەوەی کارەکە بەجوانترین شێوە دەربکەوێت.

بیرۆکەی خەڵەتێنەر لێرەدا ئەمەیە لەدوا ساتەکاندا ناچارین کار بکەین و لەدوا ساتا پاڵنەرەکان بەهێزە،بۆیە بەلێبڕانەوە کار دەکەین بۆ ئەوەی بەرهەمێکی بەبایەخ لەبەردەستماندا بێت،لێرەوە لەو باوەڕەدایت فشاری دوا ساتە سەختەکان هۆکاری ئەنجامدانی کارەکەیە.

کاتەکەت ڕێکبخە،کاتی پێویستت هەیە بۆ ئەنجامدانی هەموو کارێک،هاوڕێکانت لە تواناکانت سەرسام دەبن بە بەشداری کردنت لە هەموو چالاکیەکان و هێنانی نمرەی بەرز لە خوێندندا.

لەڕاستیدا گەر ئێمە پاڵنەرێکی بەهێز و وروژێنەرمان هەبێت بۆ ئەنجامدانی کارێك ئەوە لە کاتێکی کەمدا ئەنجامی سەرنجڕاکێشمان دەبێت،لەڕووی چۆنێتییەوە باشتر ئەنجامیدەیەن تاوەکو لە دواساتەکاندا ئەنجام بدرێت.

***چاوەڕێ ساتەکانی سروش و داهێنان بکە:**

لەبیانووە باوەکانی دواخستن،چاوەڕوانی ساتەکانی سروش کردنە کە وادەکات وزە شاراوەکانی داهێنان و هاندان بوروژێنێت بۆ ئەوەی کارێکی جیاواز ئەنجام بدەین.

ئەم بیرۆکەیە لەسەر ئەو بنەمایە بونیادنراوە گوایە داهێنان دادەبەزێتە سەر داهێنەران،لێرەوە سروشیان بۆ دادەبەزێت،وەك بڵێیت شاعیران یەکەم کەس بن ئەم بیرۆکەیەیان دانابێت! هەرچۆن بێت هەڵەی ئەم بیرۆکەیە سەلمێنراوە،چونکە بیرۆکە سروش بەخشەکان و کارە مەزنەکان ئەنجامی چاوەڕوانیکردن و دوورکەوتنەوە و ڕۆچوونە ناخی دۆز و کێشەکان نەبوون.

بەڵکو بەهۆی کاری بەردەوام بووە لە هەموو بوارە دەروونییە جیاوازەکاندا کە ناوبەناو پێیدا تێپەڕدەبێت.

*** پەرشوبڵاوی تەرکیز:**

کاتێك لەسەر کورسی دادەنیشیت زۆر بیرۆکە بەمێشکتدا گوزەر دەکەن و بیرت پەرشوبڵاو دەکەن،گەر بەرەنگاریان نەبیت ئەوە کاتەکات بەفیڕۆ دەدەیت و بێبەش دەبیت لە تەواوکردنی خشتەی خوێندنی ڕۆژانەت.

لەساتێکدا دەنگی مۆبایل دەبیستیت (ئەم لەوانەیە یەکێك لە هاوپیشەکان لە کێشەدا بێت) ،لێرەوە ئەمەت بە بیر دادێت (دەبێت ئیمێڵەکەم بکەمەوە و

لەوانەیە نامەیەکی گرنگم بۆ هاتبێت)، (کوپێك قاوە ئامادە دەکەم بۆ ئەوەی زیاتر تەرکیزم هەبێت).

بەمجۆرە زنجیرەیەك کاری پەراوێزخراو دێنەپێشچاوت کە هیچ سودێکیان نییە شایستەی باسکردن بێت.

*** ترس لە شکست:**

لەوانەیە لەپشت دواخستنەوە شکست خۆی حەشاردابێت لەو کارەی پێویستە ئەنجام بدرێت..بەداخەوە دواخستن کارەکان خراپتر دەکات..!!

چەند هەنگاوێکی کردەکی بۆ رزگاربوون لە دواخستن:-

- ئاگات لەهۆکارەکانی دواخستنی کار بێت کە پیشتر باسمان کرد،هەوڵبدە چارەسەریان بکەیت.

- کارەکە بۆ چەند بەشێکی بچووك پۆلێن بکە،کاتی دیاریکراو بۆ هەر بەشێکیان دابنێ،بەدواداچوون بۆ بەرەو پێشوونت لەو کارە بچووکانەتدا بکە،با ئەمە دروشمت بێت (بهێڵە ببینم چیم ئەنجامداوە) ،پاداشتی خۆت بکە دوای تەواو کردنی هەر بەشێکی بچووك.

- مەنتیقیانە بیربکەرەوە:

بێگومان سەرەتایەکی بەجۆش و خرۆش بۆ ئەنجامدانی کارێکی زۆر،دەبێتە هۆی دواخستن و خۆتەمەڵکردن.لەبارەی کار و خوێندندا وردبە و بزانە دەتوانیت لەرۆژێکدا چی ئەنجام بدەیت.

- گرنگ ئەوەیە دەستپێبکەیت،ئەوە نیوەی ڕێگەکەیە،ئێستا هەستە ئەوە ئەنجام بدە کە لە قولایی کاردایە،دەبینیت تاوەکو کۆتایی ئەنجامی دەدەیت.

- بەردەوام خۆت هانبدە،ئەمە دەتپارێزێت لە تەمەڵی و دواخستن و خۆلادان و ڕووکردنە کارێکی دیکە.

- لە نێوان خۆت و هاوپیشەیەکتدا کێبەرکێیەك سازبکە لە تەواوکردنی پێداچوونەوە بە بەشێکدا،خەلاتێك دابنێن بۆ ئەو کەسەی یەکەم دەبێت،بەردەوام بن تاوەکو ئەمە ببێتە هاندانتان.

- هەرکە بیرۆکەیەکت بۆ دێت لە لیستی (کارە خوازراوەکاندا) تۆماری بکە،ئەم لیستە لای خۆت دابنێ،یان وەك دۆسیەیەك ئەژماری بکە،پاشان خێرا بگەڕێوە بۆ خوێندنەکەت..بەرەنگاری هەموو کارێك بکە بیرت پەرشوبلاو دەکات،یان لەخشتەت دەبات بۆ ئەوەی واز لەو کارە نەهێنیت کە پێیەوە سەرقاڵیت.

*** چەند تەکنیکێکی کاریگەر بۆ ڕێکخستنی کات..!!**

ئەمە گرنگترین ئەو تەکنۆلۆژیایانەیە هاوکاریت دەکەن بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە سود لە کاتەکانت وەربگریت:-

- **ڕێکخەری کات بەکاربهێنە:** چەند جۆرێك لە ڕێکخەری کات هەیە دەستی خۆتی بخە،دوو جۆر ڕێکخەری کات هەیە ،هەیە بەدەست ڕێکدەخرێت،هەشە بژمێرە و خۆی ڕێکدەخات.

ئەمەش هەر دوو جۆرەکە :

یەکەم/ ڕێکخەری کات (درێژ خایەن):

ئەم ڕێکخەرە هاوکاریت دەکات و پابەندبوون و ژوانەکانت بۆ ماوەیەکی درێژ دیسپلین دەکات (بۆ ماوەی یەك ساڵ)..بریتیە لە تیانووسێك هەر لاپەڕەیەك یان

دوو لاپەڕەی بۆ ڕۆژێك دیاریکراوە،لێرەوە دەتوانیت ئەوەی پێویستە ئەنجامیبدەیت لەو ڕۆژەدا تۆماری دەکەیت.

لەو ڕۆژەدا چیت ئەنجامداوە و ئامانجت چیە لەو کارە؟ چۆن کاردەکاتە سەر ئامانجی بنەڕەتیت،یان ئەو پرۆژەیە چیە پێیەوە سەرقاڵیت؟بۆ ئەوەی بەڕوونی لەمێشکتدا بمێنێتەوە و دواتر وەك بەڵگە بگەڕێیتەوە بۆی.

دووەم/ ڕێکخەری ماوە کورت:

واتە بۆ هەفتەی هەنوکە بەکاردێت،چونکە ڕێکخەری کاتەکە بۆ حەوت بەش دیاریکراوە و ڕۆژەکانی هەفتە لەخۆدەگرێت،دەشێت کاتژمێرەکانی کارکردنتی بۆ هەموو ڕۆژێك تێدا دیاریبکەیت..

- ئەم پرسیارە لەخۆت بکە:کاتێك بۆ پێداچوونەوە خۆت ئاماد دەکەیت ..ئایا گرنگترین شتێك چیە کە پێویستە لە ئێستادا کاتەکەمی تێدا بەسەربەرم؟

ئەم پرسیارە سەرقاڵبوونت بە دەیان کاری بێسودەوە لەکۆڵدەکاتەوە کە بیرت پەرشوبلاو دەکات.

بۆ نموونە کاتێك دەست بە خوێندنەوە دەکەم و ئەم پرسیارە لەخۆم دەکەم..ئەوە وەلام بەمجۆرە دەبێت: بەڵێ ئامادەکردنی پرۆژەی پلانی دەرچوون گرنگە،چونکە ئێستا کاتەکەی نزیك بۆتەوە و کاتم بۆ دەگێڕێتەوە،بەمجۆرە بەسەربردنی کاتەکەم لە ژمارەیەك کاری دیکەدا بەسەر نابەم،لێرەو سودێکی زۆرم دەستدەکەوێت.

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
6-5							
7-6							
8-7							
9-8					9.15		
10-9							
11-10			10.30				
12-11							
1-12							
2-1							
3-2							
4-3							
5-4							
6-5							
7-6							
8-7							
9-8							
10-9							
11-10							
12-11							
5-12							

لیستی رۆژانەی کارە خوازراوەکان:-

پێش ئەوەی بخەویت لیستێك دابنێ بۆ ئەو کارانەی پێویستە لەسەرت سبەی ئەنجامی بدەیت،پشت بە بیرەوەریت مەبەستە،ئەم یاداشتە کاتت بۆ دەگێڕێتەوە و فشاری دەرونیت لەسەر کەمدەکات لەو کارانەی پێویستە ئەنجامی بدەیت.

کاتی ئاڵتونیت کامەیە؟

هەر یەك لە ئێمە کاتی تایبەتی خۆیی هەیە لە رۆژدا، واتە ئەو کاتەی کە عەقڵی لە چالاکی تەواودایە و تەرکیزی تەواوی هەیە بۆ کارەکەی، ئەو کاتە جیاوازە لای خەڵکی، لای هەندێ کەس لە دواساتەکانی شەودایە، یان لە ساتەکانی بەیانیان زوودا، و یان لە کاتانی تردا، بەسەربردنی دوو سەعات لە کارکردنی تەواو، لەوانەیە یەکسان بێت بە چەندین سەعاتی درێژ لە کاتەکانی سەرقاڵ بوون بە کەسوکار و فەرمانبەرانەوە.

کاتە فەوتاوەکان بقۆزەرەوە..

چەندێك کاتمان بەسەردەبەین لە ڕۆشتن و هاتنەوە و چاوەڕێکردنی مامۆستای وانەبێژ و قەرەباڵغی هاتوچۆدا؟دەشێت ئەو کاتە بەفیڕۆچووانە بگۆڕم بۆ کاتێکی بەنرخ،کاتێك گوێ لە کاسێتێکی فێرکاری دەگرم لەبارەی ئەو بابەتەی دەیخوێنم یان هەر بابەتێکی دیکەی بەسود..

بەچاکی ئەو کاتەم لەبیرە خوشکە بچووکەکەم ئایپادێکی خەڵاتکردم،لەو ڕۆژەدا ئیتر خۆم ڕزگارکرد لەو کاسێتانەی کە ئۆتۆمبێلەکەمیان تەنیبوو،ئەمەم گۆڕی بۆ(زانکۆیەکی گەڕۆك)

وەك (برایان تریسی) دەڵێت..

ئەو تەکنۆلۆژیایە بواری ڕەخساندم بۆ ئەوەی گوێ لە دەیان کاتژمێر لە کتێب و موحازەرەی نایاب بگرم،ئیتر نیگەران نەدەبووم لە قەرەباڵغی هاتوچۆ،بەڵکو زیاتر خۆشحاڵدەبووم،چونکە زیاتر تەرکیزم دەخستە سەر ئەو بابەتانەی گوێم لێدەگرت..گەر بابەتی هەنوکەییت هەیە بۆ خوێندنەکەت ئەوە دوودڵ مەبە ئەوەی هەیە بە دەنگی خۆت تۆماری بکە،ئەو کاتە بەفیڕۆدراوانە بەکاربهێنە بۆ

لەبەرکردنیان،یان پێداچوونەوە لەو بابەتانەی خوێندوتە،بەرنامەی زۆری کۆمپیوتەر هەن کە ئەم کارەت بۆ ئاسان دەکەن.
پێتوایە لەمەدا زیادەڕەویم کردووە؟بیرت بێت ئەرکی هەنوکەییت فێربوونە و بەس،پێویستە هەموو کاتەکەت لەمەدا بەسەر بەریت..ئەمە بۆ خۆشی نییە- لەگەڵ ئەوەدا سەرچاوەیەکی نایابە- بەڵام لەپێناو بونیادنانی داهاتوویەکی گەشدایە کە خۆت و خێزانەکەت بەخۆشگوزەرانی و ڕێزەوە بەسەری بەرن.
ئیتر لەو کاتەدا لەسەر ئەو خولەکانەی ژیانیان گۆڕیویت سوپاسی خوا دەکەیت.

تەکنیکی کاتی جێگیر:-

لە تەکنیکە نایابەکان ئەوەیە کە کارێکی بچووك دیاریبکەیت و ڕۆژانە لە کاتێکی دیاریکراودا ئەنجامیبدەیت،بۆ نموونە ٣ ئایەت لە قورئان لەبەر بکەیت دوای نانی نیوەڕۆ، یان ٥ وشەی ئینگلیزی نوێ لەبەربکەیت پێش ئەوەی بخەویت،ئەمە بکە بە عادەت..

کاتە کەم هەراسانکەرەکان بە هەل بزانە :-

لەوانەیە لە کاتژمێرەکانی ڕۆژدا قورس بێت بەلاتەوە لە شوێنێکی هێمندا بخوێنیت و کاربکەیت و ژاوەژاوت لێدوور بێت،وەك پەیوەندی تەلەفۆنی،یان داواکارییە کتوپڕەکانی هاوڕێیان.
بۆیە ئەو کاتانە بەهەل بزانە کە خەڵك تێیدا خەوتوون وەك کاتژمێرە سەرەتاکانی بەیانی ،یان کاتژمێرە کۆتاییەکانی شەو،ئەم دوو کاتە بواتر پێدەدەن بێ ژاوەژاو کاربکەیت.

گومان لەوەدا نییە خوێندن بۆ ماوەی دوو کاتژمێر لە بەیانی زووی هەموو ڕۆژێکدا دەتگوازێتەوە بۆ ڕیزی جیاوازەکان لە زانکۆدا..

لە کۆتاییدا بهێڵە با دووبارەی بکەمەوە: کات بەنرخترین شتی تۆیە..لەڕاستیدا تەنها یەك جۆر ۆ ستراتیژ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کاتدا بوونی نییە کە بۆ هەمووان بشێت و سودی هەبێت،بەڵکو بەدوای ئەو ستراتیژەدا بگەڕێ لەگەڵ تۆدا دەگونجێت،بەکارایی زۆر نەبێت ڕازی مەبە لە بەکارهێنانی کاتەکەت بە باشترین شێوە.

خاڵی شەشەم

لەپێناو ژیانێکی پیشەیی سەرکەوتوودا

لەپێناو ژیانێکی پیشەیی سەرکەوتوودا،ئەم بەشە گرنگترین بەشی ئەم کتێبەیە،هۆکارەکەشی ئەمەیە بۆچی دەچیتە زانکۆ؟ئایا هیچ هۆکارێک هەیە بێجگە لە شایستەبوونت بۆ ئەوەی کارێکت دەستبکەوێت پێبژاری بیت و بتوانێت تێچوونی ژیانت دابین بکات؟بێجگە لەمە ئایا هیچ هۆکارێکی دیکە هەیە؟کەواتە دەبێت هەمیشە سەرنجت لەسەر هەموو ئەو بوارانە بێت کە شایستەت دەکات بۆ ئەو کارەی تەماعەکانت دەهێنێتەدی،گەر تۆ لێبڕاوانە تامەزرۆییت بۆ ئەمە هەیە ئەوە لەم بەشەدا وەڵامت دەستدەکەوێت.

گەشتێك لە ڕۆژی یەکەمەوە دەستپێدەکات

لەڕاستیدا بونیادنانی داهاتووی کارت لە یەکەم ڕۆژی چوونە زانکۆتەوە دەستپێدەکات..بیرت بێت تۆ نە بۆ خۆشی و نە بۆ یەکترناسین و نە بۆ تەنها خوێندن لە زانکۆدا نیت،وەك چۆن لە خوێندنی دواناوەندیدا وابووە،تۆ بۆیەك ئامانج لێرەیت ئەویش بونیادنانی داهاتویەکی پیشەیی و جیاواز و سەرکەوتووە.ساڵەکانی زانکۆ گرنگترین هەلە –کۆتا هەل نییە–بۆ بونیادنانی ئەو داهاتووە.

پێویستە هەموو ڕۆژێك و دوای هەموو موحازەرەیەك ئەم پرسیارە گرنگە لەخۆت بکەیت

(بۆ ژیانی پیشەییم ئەمڕۆ فێری چی بووم؟یان لەم موحازەرەیەی ئەمڕۆدا چی فێربووم؟چۆن دەکرێت ئەم زانیارییانە لە ژیانمدا جێبەجێبکەم؟)
گەر سودێکی کردەکیت دەستنەکەوێت ئەوە تۆ نەك فێرنابیت بەڵکو کات بەفیڕۆدەدەیت.ڕاستە هەندێك بیردۆزی نەزەری هەن بۆ تێگەیشتن لە گەشەکردنی زانست زەرورن،هەندێك داخوازی زەروری زانکۆش هەن پێویستە لەسەرت جێبەجێیان بکەیت،پێویستیشە فێریان ببیت،بەلاّم پێویستە شتانێکی لەمجۆرە بەکاربەریت کە کاتێکی کەمی بوێت.

بیرۆکەیەك بێکاریت بۆ دەستەبەر دەکات دوای دەرچوونت لە زانکۆ..!!

گەر تۆ پێتوایە تەنها زانکۆ شایستەت دەکات بۆ دەستخستنی کارێك دوای تەواوکردنی زانکۆ،ئەوە بهێڵە با وەك ئەندامێك لە ئەندامانی یانەی بێکاران بەخێرهاتنت بکەم !!
لێرەدا زیادەڕەوی ناکەم!ئەم بیرۆکەیە هۆکارەکەی ئەمەیە زۆرێك لە دەرچووانی زانکۆ دوای چەندین ساڵ کاریان دەستناکەوێت..!!چونکە بەسادەیی پێتبلێم ئەوان هەموو ئەو کارە پێویستانەیان ئەنجامداوە بۆ ئەوەی لە زانکۆدا سەرکەوتووبن،بهێڵە بەڕوونی دووبارەی بکەمەوە..زانکۆکانمان لە جیهانی عەرەبیدا دەرچووەکانی شایستە ناکات بۆ ئەوەی لە جیهانی کاکردندا کارێك بدۆزنەوە،بۆچی زانکۆ ئەمە ناکات؟نازانم؟ چونکە ڕۆژێك لە ڕۆژان سەرۆکی زانکۆیەك نەبووم تاوەکو وەلاّمی ئەم پرسیارە بدەمەوە!بەلاّم بۆچی مەگەر خۆت وەلاّم بدەیتەوە ؟ ئەمە ئەو پرسیارەیە من چاوەڕێ دەکەم وەلاّمی بدەیتەوە. لە نموونەی ئەمە :

کەسێك داوای لەو کۆمپانیایە کردووە کە براکەم لێی دەوام دەکات دابمەزرێت،ئەم گفتوگۆیە لەنێوانیاندا ڕوو دەدات:-

- بەوپەڕی خۆشحاڵییەوە ..پێتخۆشە بێیت بۆ کۆمپانیا بۆ لام بۆ ڕکەبەریکردن؟

+باشە

- سلاڤو،باسی خۆتم بۆ بکە؟

+سوپاس بۆ خوا دوای هێنانی ماستەر لە بەڕێوەبردنی کاروباردا ئێستا بەدوای کارێکدا دەگەڕێم.

-ماشائەڵلا..زمانی ئینگلیزیت چۆنە؟

+ هم (بە دەنگێکی نزم) ئەویش باشە .

-واتە چۆن؟

+ بەڕاشکاوی پێتبڵێم ئەو زانکۆیەی من لێی دەرچووم بایەخێکی گەورە بە زمانی ئینگلیزی نادات،لەبەر ئەوە ئاستم ئاساییە..!!

- بەڵام تۆ دەزانیت زمان لە جیهانی ئێمەدا چەندە گرنگە؟

+چی بکەم؟ ئەوە گرفتی زانکۆکەی منە؟

کەواتە گرفتەکە لە زانکۆکەدایە؟؟!! ئەمە ڕوونە..بەڵام تۆ لە بەرامبەر ئەم گرفتەدا چیت کردووە؟

چاوپێکەوتنەکە خێرا کۆتایی هات،بەڵام کەسەکە وەزیفەکەی دەست نەکەوت،پەیوەندی لەگەڵ براکەمدا نەماوە.!

ئەو پەیامەی پێمخۆشە خوێنەری لێ بە ئاگا بهێنمەوە،ئەوەیە کۆمەڵێك لێهاتنی بنەڕەتیی هەیە بۆ بازاڕی کار پێویستە،لەوانەیە زانکۆکەت بایەخێکی گەورە بەو لێهاتنانە نەدات.

لێرەدا هەندێك لەو لێهاتنانە بە كورتی دەخەمەڕوو،داوات لێدەكەم لێی وردبیتەوە و بایەخی پێبدەیت و گەشەی پێبدەیت:-

* لێهاتنی پەیوەندی دروستكردن لەگەڵ ئەوانی دیكەدا.
* كاری بە كۆمەڵ.
* هونەری بڕیاردان.
* لێهاتنی فرۆشتن و خستنە بازاڕ و قەناعەت پێكردن.
* لێهاتنی تەكنۆلۆژیا و زمانەوانی.
* سەركردایەتی كردن.
* خۆبەڕێوەبردن .
* لێهاتنی چارەسەركردنی گرفتەكان.
* كات بەڕێوەبردن و ڕێكخستن.

مۆڵەتی هاوینە..ڕۆژانێكی ئاڵتونی

من دژ بەوەم چەند كۆرسێك وەربگرم بۆ ئەوەی بەخێرایی خوێندنەكەت تەواو بكەیت.. لەو باوەڕەدام ئەوە هەڵەیەكە زۆربەی قوتابیان تێی دەكەون.

مۆڵەتی هاوینە هەلێكی ئاڵتونیە لە پێناو:-

١- نزیك بوونەوە لە واقیعی ژیانی پیشەیی و زانستی و كردەكی و سودلێوەرگرتنی.

٢- بڕوانامەیەكی پیشەیی یان خۆسەلماندن دەست خۆت بخە بۆ ئەوەی بیخەیتە سەر ژیاننامەی كەسێتیت لەو بوارە خاڵیەدا.

٣- پەیوندییەکی پیشەیی لەگەڵ خاوەن کارەکاندا دروست بکە،چونکە ئەوان لەو ڕێیەوە لە کارو کۆششەکانت دەڕوانن و دوای خوێندن کارت بۆ پێشنیار دەکەن.

بەڵێ! دەتوانیت هەموو ئەوانە بەدەست بهێنیت،گەر پلانت دانا بۆ ئەوەی مۆڵەتی هاوینەت-یان بەشێکی- لە کاری یەکێك لە دەزگاکان یان دامەزراوەکاندا بردە سەر.

گەر بواری خوێندنی هەنوکەت و پیشەی داهاتووت بە بەرامبەر یان بێ بەرامبەر بێت ئەوە گرنگ نییە،بەڵام ئەوەی دەست دەخەیت زۆر دەگەیەنێت.

بە چەند مانگێك پێش هاوین پلان بۆ ئەمە دابنێ،ئەمە لە هاوپیشەکانت بشارەوە تاوەکو ڕێوشوێنەکانی قبوڵکردنت تەواو دەبێت،بۆ ئەوەی هیچ کەسێك دەستدرێژی نەکاتە سەر مافەکەت.

لەنێوان ڕاستی و خەیاڵدا

خەیاڵ : کاتێک زانکۆ تەواو دەکەم و بڕوانامە وەردەگرم،زۆرێک لە کۆمپانیا و خاوەن کارم دەسدەکەوێت کە پێیان خۆشە دامبمەزرێنن.

ڕاستی: دەرچوون لە زانکۆ بە واتای دەستخستنی ئەو کارە نییە کە حەزت لێیەتی.

خاوەن کارەکان لەمڕۆژانەدا بۆ دامەزراندنی دەرچووە تازەکان ناگەڕێن،بەڵکو بەدوای کەسانی شارەزادا دەگەڕێن.

لەبەر ئەوەی ئێمە بە بارێکی ئابوری سەختدا گوزەر دەکەین دەبێت چاوەڕێی هەموو شتێک بکەین : (موچەیەکی کەمتر ،ژینگەیەکی خراپی کار، کارێکی دوورلە پسپۆڕیت ..)،بەڵێبڕان و کۆششکردن و کاری بەردەوام و

فێربوونی زیاتر و ڕاهێنان خۆت پڕچەک بکە..ئەمە تەنها ڕێگەیە و بێجگە لەمە ڕێگەی دیکە بوونی نییە. !

ئەمە بیرۆکەیەکی نایاب بوو ئەو کاتەی لە زانکۆ بووم ئاواتم دەخواست بمبزانیایە.

ئەم چیرۆکەت بۆ دەگێڕمەوە کە لەگەڵ مامۆستای زانکۆم و هاوڕێم و ئەندازیار و ڕاهێنەر _ سەعد دویدرا) دا ڕوویداوە،ئەو دەڵێت :" براکەم ناوی خۆی تۆمار کرد بوو لە خولێکی ڕاهێنان لەبارەی شێوازی کارکردن لە نووسینگەکانی فرۆکەوانیدا،پێش سەرەتای خولەکە ناچار بووە گەشت بکات و ویستویەتی پارەکەی وەربگرێتەوە،بەڵام پارەکەیان نەداوەوە و پێیان وتووە دەتوانێت لەبری خۆت کەسێکی دیکە دابنێی،ئەویش بە براکەمی وتبوو،براکەشم ڕەزامەندی نواند بوو پارەکەی بۆ گێڕابوویەوە.

دوای چەند مانگێك خودا گەشتکردنی ئاسانکرد بۆ ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ تەواوکردنی خوێندن هەر چەندە چەندین کێشەی گەورەی دارایی لە ئارادا بوو،بەڵام خوا بەخششی خۆی بەسەرمدا ڕژاند.(چونکە باوەڕبکە من بۆ ماوەی دوو ساڵی تەواو لە نووسینگەکانی فرۆکەوانیدا وەك کارێکی لاوەکی کارم دەکرد بۆ ئەوەی بتوانم خەرجی زانکۆم دابین بکەم) .

مام ساڵح قسەتان بۆ دەکات : دەزانم تۆ بیر لە واستە دەکەیتەوە بۆ ئەوەی هاوکاریت بکات تا ئەوەی کارێکت دەستبکەوێت..بەداخەوە زۆر جار گوێم لەلاوان دەبێت ئەمە دووبارە دەکەنەوە (ڤیتامین واو چارەسەرە) !!

واته واسته..بەداخەوە ئەمە شتێکی زۆر خراپە،بەڵام بیرت بێت لەوانەیە واستە کارت بۆ دەستەبەر بکات،بەڵام گرەنتی نییە بەردەوام بێت.ئەو بیرۆکە مەزنەی پێمخۆشە لێی وردبیتەوە و جێبەجێی بکەیت،ئەمەیە: زەرورە لەمڕۆوە دەستبکەیت بۆ فیربوونی لێهاتنێك یان بەجوانی فێری ببیت- تەنانەت گەر لە پسپۆڕییەکەی خۆشتدا نەبێت- بۆ ئەوەی لەو کاتانەی پێویستت پێیەتی بۆ دابینکردنی خەرجی دارایی زانکۆ هاوکاریت بکات،بۆ ئەوەی خوێندنەکەتی پێ تەواو بکەیت،یان خوێندنی باڵای پێ تەواو بکەیت،یان تەنانەت ئەو کارەشت دەستبکەوێت کە حەزی لێدەکەیت.

زۆر بوار هەیە دەتوانیت بەچاکی فێری ببیت،بیرت بێت ئەمە کاتییە،بۆیە ئەم پێشنیارانەت بەلاوە نامۆ نەبێت کە شارەزاییت لێیان هەبێت (دیزاینەر بەهۆی بەرامنی کۆمپیەرەوە ، خۆشنووسی، هونەریی کۆمپیوتەر،وانەبێژی زمانی ئینگلیزی ،ڕێکخەری گوڵ ...)

دەیان جۆری دیکە پیشە هەیە دەتوانی بەخێرایی و جوانی فێریان ببیت،ئەمە داهاتێکی دارایی کەمت بۆ دەستەبەر دەکات بەڵام بەسە بۆ ئەوەی بتوانیت خوێندنەکەت تەواو بکەیت.

یان تاوەکو کارێك دەدۆزیتەوە کە ڕەزامەند بیت پێی.

پورە حەلاوقسەتان بۆ دەکات: کچینە وریای ئەو کەسانەبن کە بەگوێتاندا دەچرپێنن (سبەی هاوسەردەگریت خەون بە کارەوە مەبینە..هاوسەرەکەت پێتدەڵێت تەنهاماڵەکەت..)

ئەمە قسەیەکی هەڵەیە،تۆ بە زانست و بڕوانامە خۆت پڕچەک بکە بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی هەموو بارودۆخەکان ببیتەوە.

کاتێک دێت کارێکت دەستدەکەوێت،کاتێکیش دێت دەشێت بوەستیت لەپێناوماڵەکەت و خێزانەکەتدا،تۆ پشت بەخوا ببەستە و ئامادەبە،هیچ کەسێک نازانێت سبەی چی ڕوودەدات،دونیا بەزەیی بە هیچ کەسێک نایەتەوە .

هەشت خاڵ لە پێناو ژیانێکی پیشەیی سەرکەوتوودا :-

١- هەمیشە بیر لە گەشەبەخۆدان و ئەدائت بکەرەوە،گومان لەوەدا نییە هەستکردن بە ڕەزامەندی و وازهێنان بەوەی هەیە جارڕدانی مردنە بەزیندوێتی !

لەگەڵ هەموو بەیانیەکدا لەخۆت بپرسە: پێویستە ئەمڕۆ چی بکەم بۆ ئەوەی باشتربم ؟ لە ئێوارەشدا پێویستە لەخۆت بپرسیت:لەمڕۆدا فێری چی بووم ؟ ئەمرۆ چی زیادکردووە بۆ کەسێتیم و زانیاریم و لێهاتنم.

٢- لەبارەی کتێبەکانی گەشەبەخۆدان و چالاککردنی لێهاتنە کەسی و کۆمەلایەتییەوە بخوێنەرەوە،بەدڵنیاییەوە کتێبخانەکانمان پڕن لە کتێبی ئەو بوارە،ئەو جۆرە کتێبخانانە چاوەڕێت دەکەن بۆ ئەوەی بەئەوپەڕی ئارامگرتنەوە بیانخوێنیتەوە..!

لە ئەزموونەکانت و هەڵەکانت و مامەڵەکردنەکانت لەگەڵ خەڵکدا فێربە.بیرت بێت ئەو هەڵەیەی ئەنجامیدەدەیت لەوانەیە هەلێك بێت بۆ گەشەدان بە لێهاتنەکانت،لەوانەشە کەسێتیشت تێکبشکێنێت.

مام ساڵح قسەتان بۆ دەکات: کوڕەکەم خاکیبە..ڕاستە تۆ قوتابی زانکۆیت و پشت بەخوا دەبیتە خاوەن بڕوانامەی بەرز..بەڵام بەسەر خەڵکدا فیز مەکە،بیرت بێت دەتوانیت لە هەموو کەسێکەوە فێربیت با بچووکیش بێت.ڕاستە ئێمە بە نەخوێنەوار دەزانن و نازانین ناوی خۆمان بنووسین،بۆیە دەشێت لە ئێمەوە شتێک فێر بیت کە لە مامۆستا پرۆفیسۆرەکەتەوە فێر نەبیت..لەبەر ئەمە خاکیبە.!

٣- متمانەت بەو ئەندازەیە نەبێت لە زمانی ئینگلیزیدا لە زانکۆکاندا وەریدەگریت..پێویستە بێماندووبوون و بێزاربوون گەشە بە زمانەکەت بدەیت.

کە ئەم وشانە بۆ تۆ دەنووسم حەسانی هاوڕێمم بیرە،کە لە زمانی ئینگلیزیدا لە من باشتر بوو، هەرچەندە من لەو لێبڕاوانەتر و زۆرتریش زانیاریم دەستدەکەوت،بەلاَم بەلای ئەوانی دیکەوە ئەو لە من باشتر بوو،ئەمە دڵتەنگی بۆ من دروستدەکرد.

بیرت بێت کاتێك زمانێکی باش دەزانیت ئەوە خاوەن کارەکەشت خۆشحاڵدەکەیت و سەرسامیدەکەیت.گومان لەوەدا نییە گەشتی فێربوونی زمانی ئینگلیزی گەشتێکی زۆر درێژخایەن و شادیبەخشە،هەروەك پرۆسەیەکی بەردەوامە و لەهیچ ساتێکدا ناوەستێت،زۆر بیرۆکەی داهێنەرانە هەیە واتلێدەکات فێربوونی زمانت بەلاوە شادیبەخش بێت.

٤- لەبواری وتاردان و قسەکردندا گەشە بە تواناکانت بدە..زانکۆ گونجاوترین شوێنە بۆ خۆڕاهێنان لەو بوارەدا..لە چالاکییە ڕۆشنبیری و یانەکانی وتاردان ،..هتد بەشداربە.

بەدوای بەشی یانەی وتاردانی جیهانیدا بگەڕێ کە بە (TOASTMASTER) ناسراوە.

لە شارەکەتدا بگەڕێ و ببە بە ئەندام تێیدا.هەلی پێشکەشکردنی موحازەرەیەك لە بابەتێکی لاوەکیدا بۆ قوتابیانی هاوپیشەت بقۆزەرەوە بۆ ئەوەی باشترین لێهاتنت لەو بوارەدا بخەیتەڕوو،بە ئاستی نزم ڕازی نەبیت.

لەنێوان ڕاستی و خەیاڵدا

ئەو قوتابیانەی نمرەی بەرز بەدەسدەهێنن باوەڕیان وایە تێکڕای نمرە بەرزەکانیان دەبێتە پاسپۆرت و بەهۆیەوە ڕاستەوخۆ وەزیفەیەکی چاک و موچەیەکی گەورەیان دەستدەکەوێت،گەر تۆ ئەمە بیرکردنەوەتە ئەوە خۆت بۆ شکستێکی گەورە ئامادە بکە کاتێک بەدوای وەزیفەیەکدا دەگەڕێیت.ڕاستە نمرەی بەرز نیشانەی ئامادەباشی عەقلێی نایابە،بەڵاّ ئەوە هەموو داواکارییەکانی خاوەن کار دابین ناکات.

٥- لەگەڵ ئەو کەسانەدا قسە بکە کە خەون بە هەمان ئەو پیشەیەوە دەبینن کە تۆ خەونی پێوە دەبینیت و کاری تێدا دەکەیت،هەوڵبدە لایەنە ئەرێ و نەرێکانی ئەو جۆرە کارانە بدۆزەرەوە،ئەو لێهاتن و زانیاریانەی بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە پێویستن چین؟ئایا تۆ ئەوانەت تێدایە؟

مام ساڵح قسەتان بۆ دەکات: کوڕی خۆم پرسیار بکە، راوێژبکە، سوود لە پسپۆڕیی کەسانی تر وەربگرە.. دەبینیت ئێمەی

گەورە (فێرخوازان و نافێرخوازان) حەزمان لەوەیە کە راوێژمان پێ بکرێت و ئامادەین پوختەی ئەزموونەکانمان و هەڵەکانمان بدەین بەوانەی رێزمان لێ دەگرن و هەست بە گرنگیمان دەکەن و پرسیار دەکەن.. پێشبینی ئەوە مەکە کە خۆبەخشانە بێن بۆ لات و شتت پێ ببەخشن.. بەس پرسیا ربکە و گوێ بگرە و موناقەشە بکە و سوود وەربگەرە و تێبینیەکانت تۆمار بکە هەتا لەبیرت نەچنەوە و زامنی ئەوە دەبێت کە تۆ گەنجینەیەک لە پسپۆری و ئەزموون کۆدەکەیتەوە، و لەوانەیە رزگارت بێت لە تاڵیی کەوتنە ناو هەڵەیەکی گەورەوە بەهۆی ئاگاداربوون لەوانەی کە لە پێش تۆوە بوون.. ئەوە من ئامۆژگاری خۆمم کردیت، نەڵێیت کەس پێی نەوتم....!!

٦- کە لە زانکۆدایت هەوڵبدە شارەزایی تر بزانیت بەدەر بێت لە بواری پسپۆڕییەکەت،گومان لەوەدا نییە ئامادەبوونت لە موحازەرەیەك کە بەدەرە لە پسپۆڕیەکەت چەند ئاسۆیەکی فراوانت بۆ دەکاتەوە.

هەروەك زانست ستوونی گەشە دەکات لەڕێی پسپۆڕێتی لە هەمان بواردا،بەشێوەی ئاسۆییش گەشەدەکات لەڕێی موتوربەکردنی ژمارەیەك پسپۆڕی دیکەوە.

ژمارەیەك لەو بیرۆکانەی لە بواری کاردا سەرکەوتنێکی فراوانیان بەدەستهێناوە،بەسادەیی دەڵێین ئەنجامی موتوربەکردنی دوو پسپۆڕی یان زیاتر بووە.

وتەیەك: ﴿ئەوەی پسپۆڕیی خەڵك زیاد بکات بۆ سەر پسپۆڕیی خۆی، ئەوە تەمەنی:ی زیاد کردووە بۆ سەر تەمەنی خۆی﴾

وتەی دکتۆر (محەمەد جەمالی) یەکێك لە وەزیرەکانی عێراق سەرنجی ڕاکێشام کە دەڵێت:" ئەوە زانکۆ نییە بەڵکو جیاکەرەوەی پسپۆریەکانە)،چونکە پسپۆڕیەکان لە یەکتر جیاکراونەتەوە و هەر کۆلێژێك لە کۆلیژەکەی خۆیدایە،هەر لایەك سەرقاڵە بەو پسپۆڕی و توێژینەوە قوڵانەی زەحمەت لێیان تێبگەیت.

٧- چاودێری جیاوازەکان بکە لە کارەکانیاندا،لەبارەی ژیاننامەیان و جۆری کارکردنیان لەگەڵ کارەکانیاندا بخوێنەرەوە،هەوڵبدە خاڵە بەهێز و لاوازەکانیان و ڕێگەکانیان و شێوازی کاکردنیان بدۆزیتەوە،هەوڵبدە لاساییان بکەیتەوە،چونکە خۆچواندن بە کەسە بەرێزەکان سەربەرزییە.

٨- توانایەکی لەڕادەرەبەر بخەرەگەڕ بۆ دەستخستنی زانیاری لەبارەی بنەماکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کۆمپیوتەر و بەرنامە باو و کارپێکراوەکانی کۆمپیوتەر،خێراییت لە داغڵکردنی بەرنامەی نووسیندا گەشەپێبدە. word) بۆ نموونە مایکرۆسۆفت ۆرد

چەندین بەرنامەی نایابی جیاواز لەم بوارەدا هەیە،توێژەران پێیان وایە ڕۆژانە یەك کاتژمێر ڕاهێنان کردن بۆ داغڵکردنی زانیارییەکان بۆ ماوەی یەك ٣٠ ڕۆژ توانای داغڵکردنی زانیارییەکان و نووسینت چەند قات دەکات بەجۆرێك بە خەیاڵتدا نەهاتووە.

لە زانکۆدا پەیوەندی بە یانەی کۆمپیوتەری ئالیەوە بکە،لەو جۆرە خولانەدا پرسیار بکە (لەوانەیە تێچوونی کەم بێت یان بێ بەرامبەر بێت) ،هەموو ئەمانە هاوکاریت دەکەن بۆ گەشەدان بە زانیارییەکانت.

خاڵی حەوتەم

دوور لە خوێندن

چالاکی قوتابی لە زانکۆدا کات کوشتنە!

ژمارەیەك لە قوتابیان وابیردەکەنەوە و ئەمە دووبارە دەکەنەوە..هەندێك ئەوە دەکاتە بیانوو کە هاوڕێیەکی شکستی هێناوە بەهۆی ڕۆچونی لەو جۆرە چالاکیانەدا..هەندێکیان هیچ بەڵگەیەکیان لانییە بێجگە لە نەرێنی و بێباکی ..بەلاٌم ڕاستی لە شوێنێکی دیکەدایە.

لەم سالأنەی داییدا پەیامی زانکۆ لە فێربوونەوە گۆڕاوە بۆ بونیادنانی کامڵکردنی کەسێتی تێیدا،بۆیە گرنگی چالاکی قوتابی لە جۆر و شێوازەکانیەوە دەردەکەوێت.

باوەڕمپێبکە وانە ڕاستەقینەکانی چالاکی قوتابی لە زانکۆدا جۆرێکی جیاواز لە کەسێتی و هۆشیاری و بیرکردنەوەی ڕوونت پێدەبەخشن کە لە هۆڵی موحازەرەکاندا بوونی نییە،بەڵکو لەڕێی ژمارەیەك لە چالاکییەوە ئەمانە فێر دەبیت کە بەشداری تێدا دەکەیت.

توێژینەوە زانستییەکان ئەوەیان سەلماندووە چالاکی دەرەکی هەلێکی بنەڕەتییە بۆ گەشەدان بە لێهاتنەکانی تاك و تواناکانی لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و شیکردنەوە و کاری بەکۆمەڵ و سەرکردایەتیکردنی ئەوانی دیکەدا.

لەو جۆرە چالاکیانەدا فێر دەبیت چۆن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا پەیوەندی دروستبکەیت و موناقەشەیان لەگەڵدا بکەیت و ناکۆکیەکان چارەسەر بکەیت و سەرکردایەتی کۆمەڵێك بکەیت.

ئەم جۆرە لێهاتنانە ڕۆلێکی بنەڕەتیی لە جیهانی کاردا دەگێڕن وەك لە بەشی پێشوودا ڕوونمان کردەوە،تەنانەت یەکێك لە توێژەرەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکات ئەو قوتابیانەی بەشداری لە چالاکی دەرەکیدا دەکەن سەرکەوتوترن بەراورد بە خوێندنی زانکۆیان.

چەندین جۆر چالاکی لەم بوارەدا هەیە،لێرەدا هەندێکیان دەخەینەڕوو:-

ڕێکخراوەکانی قوتابیان:

ئەمە گرنگترین ئەو شوێنەیە کە قوتابیان چالاکی دەرەکی تێدا ئەنجام دەدەن،ڕێکخراوەکانی قوتابیان ڕێبەری ئەو قوتابیانە دەکەن کە لەنێو هاوپیشەکانیاندا بژاردەن،لەژێر ناوی ئەمانەدا چەندین یانە و یەکێتی و کۆمەڵەی جۆراوجۆر کە لە زانکۆدا کۆدەبنەوە کار دەکەن،ئەمان دەنگی قوتابیانن و بەرگری لە مافەکانیان دەکەن لە بەرامبەر سەرۆکایەتی زانکۆ و کۆلێژەکاندا،ئەم ڕێکخراوانە دەسەڵاتێکی گەورەیان هەیە،لە هەندێك زانکۆدا سەرۆکی ئەم ڕێکخراوانە بۆیان هەیە بەشداری لە دانیشتنی ئەنجومەنی زانکۆدا بکەن و موناقەشەی بڕیارەکانیان بکەن پێش ئەوەی دەربچن.

بهێڵن با دان بەوەدا بنێم لە هەندێك زانکۆدا ئەم ڕێکخراونە بەشێوازێکی خراپ بەکاردەهێنرێن کە دوورە لە و ئامانجەی ئەو ڕێکخراوانە بۆیان دامەزراون،لەبەر ئەمە گۆڕەپانی کاریان بۆتە ململانێی سیاسی و گەڕەلاوژە.! لەبری گوێگرتن لە قوتابیان دەمکوتیان دەکەن.!

لەم بوارەدا چەندین چیرۆکی ئازاربەخش هەیە کە بەهۆیەوە پێکدادانی سیاسی لەنێوان ڕەوتەکاندا لە زانکۆ عەرەبیەکاندا ڕوویداوە لەپێناو

سەرۆکایەتیکردنیدا،چەندین کەسی بێتاوان لەو پێناوەدا خوێنی ڕژاوە.بۆیە سروشتییە کاری ئەم جۆرە ڕێکخراوانە کاریگەرییان نەمێنێت یان بگۆڕدرێن بۆ بوکەڵەیکی بێسود!

یانە ئەکادیمیەکان

ئەمانە ئەو یانانەن بایەخ بە بواری ئەکادیمی دەدەن (تیۆری یان کردەکی) کە قوتابیان دەیخوێنن لە زانکۆدا،وەك یانەی ئەندازیاری کیمیا ،یانەی زانستە کۆمەڵایەتیەکان و ...هتد. ئەم یانانە پەیوەندی قوتابی بە پسپۆڕییە جیاوازەکانەوە بەهێز دەکەن،لەو بوارەدا چالاکی گشتی ئەنجام دەدەن،کۆلیژەکان ئەمە ناکەن،وەك میوانداریکردنی مامۆستای کۆلێژەکان بۆ قسەکردن لە ئەزموونەکانیان لە پسپۆڕییە جیاوازەکان...هتد.
جوانە گەر پەیوەندی بە یەکێك لەو یانانەوە بکەیت کە لەگەڵ پسپۆڕییەکەتدا دەگونجێت،چونکە دەشێت لێرەوە سودێکی گەورەت دەستبکەوێت.

یانە وەرزشیەکان

ئەمانە لە چالاکیە جۆراو جۆر و بەربڵاوەکانی زانکۆدا بەشدارن،گەر تۆ لەو بوارەدا لێهاتنت هەیە،یان لێهاتنت نەبێت ئەوە لەم یانانەدا هەلێکت دەستدەکەوێت بۆ ئەوەی توانات لەو بوارەدا بەگەڕبخەیت،یەکێك لە کارە جوانەکانیان سازکردنی خول و کێبەکێیە لە نێوان زانکۆکانی وڵاتدا،یان لەنێوان چەند وڵاتێکدا،وەك وڵاتانی ئەنجومەنی هاریکاری کەنداو.

ئەم چالاكییە تامێكی جیاواز بە ژیانت دەبەخشێت و لە ڕۆتین ڕزگارت دەكات،گرنگتریش لەمە لە كەوتنە تەڵەی تەمەڵی و گاڵتەجاڕی و قەڵەوی دەتپارێزێت.

یانەی شیعر و ئەدەب و هونەر

هەر كەسێك خەمێكی ئەدەبی و هونەری هەبێت دەبێتە ئەندام لەم یانانەدا،لەم یانانەدا زۆرێك لە هۆگرانی ئەدەب و هونەر كۆدەبنەوە،شاعیران چێژێكی نایاب لەئاڵوگۆڕكردنی شیعردا دەبیننەوە،چ بە نووسینی خۆیان بێت،یان بە هی شاعیرانی دیكە،گەر تۆ لە هۆگرانی ئەدەبیت ئەوە ببە بە ئەندام لەم یانانەدا،گەر ئەمەت دەستنەكەوت ئەوە بچۆ بۆلای بەرپرسی بەشی چالاكی قوتابیان و داوا بكە بۆ ئەوەی یانەیەكی نوێ لەو بوارەدا دابمەزرێنێت،كە ئەمەت كرد دەیان قوتابی هەیە هەمان خەمیان هەیە و بەم كارە خۆشحاڵن.

گەر لە هۆگرانی شیعر نووسینیشیت ئەوە چالاكی ساڵانە یان وەرزانە لەدەستخۆت مەدە،چونكە تێیدا چەندین قەسیدەی نایابی تێدا دەخوێنرێتەوە و دڵت خۆش دەكات و ڕۆحت
ئاسودە دەكات.

دیدەوانی

دیدەوانی ئەمەش جۆرێكە لە یانەكان كە كار لەسەر بونیادنانی لێهاتنەكانی تاك و كەسێتی دەكات لە كاردا دەكات،لەڕێی بەشداریكردن لە گەشتەكان و خێوەتگەكاندا،ئەم گەشتانە چەندین جۆر چالاكی كۆمەڵایەتی و وەرزشی و گەشەدان بەخود لەخۆ دەگرێت.

تیمەکانی دیدەوانی و یانەکانیان یاسای خۆیان هەیە،هەروەك ئەندامەکانیان چەند بەها و ڕێسایەکی دیاریکراویان هەیە و پێویستە پابەند بیت پێیانەوە،وەك کارابوون و گوێڕایەڵی و کاری بە کۆمەڵ.

چالاکیەکانی خزمەتکردنی کۆمەڵگە

لە زانکۆدا گەنجانێك هەن پڕن لە زیندویێتی و چالاکی و حەزکردن لە دروستکردنی جیاوازی لە جیهانی دەرەوەی خۆیاندا،ئەو زانکۆیەی شتێك یان شتانێك نابەخشێتە کۆمەڵگەکەی ئەوە بارە بەسەر کۆمەڵگەوە و هیچ سودێکی نییە.

چەند نموونەیەك لە چالاکیەکانی خزمەتکردنی کۆمەڵگەك :-

* ڕێکخستنی هەڵمەتی هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵگە لەبارەی بابەتێك یان کێشەیەك (جگەرەنەکێشان ،خواردن دان بە منالآن،سەلامەتی ماڵ ..).

* بەشداریکردن لە کاری تەندروستی و بانگەواز و گەشەپێدان لەناوچە گوندنشین و تازەپێگەیشتووەکان.

* بەشداری لەو کارە خێرخوازییانەی کۆمەڵگە و نەتەوە پێویستی پێیەتی.

* بەشداریکردن لە فێرکردنی قوتابیان لە قوتابخانەکان و هۆشیارکردنەوەیان و ئاڕاستەکرنیان لە بوارە جیاوازەکاندا.

لەو پڕۆژە سەرمەشقانەی دەشێت خوێنەری بەڕێز سودی لێوەبگرێت

(Alpha phiomega haditat humany and griclek)

تێبینی ئەوە بکە دەشێت هەر کۆلیژێك لە کۆلیژەکانی زانکۆ بەشدار بێت لە گەشەپێدان و خزمەتکردنی کۆمەڵگە لەڕێی ئەو چالاکیانەی تایبەتە بە کارێك و

پەیوەندی بەو کۆلێژەوە هەیە،ئەمە ڕاهێنانێکی کردەکییە بۆ ئەوەی فێری بویت،واتە (زەکات) ە و پێویستە لەسەرت بیبەخشیت بەو کۆمەڵگەیەی لەپێناوتدا قوربانی زۆریداوە.

کاری ڕاگەیاندن

واتە بەشداریکردن لە بڵاوکراوەکانی زانکۆ،دەرکردنی گۆڤار و بڵاوکراوەی سەر دیواری کە بایەخ بە قوتابیان و خەمەکانیان دەدات،یان بایەخ بە هۆشیارکردنەوەی هەموو خەڵك دەدات. کە ئەم وشانە دەنووسم ئەو هەستە جوانەم بیردەکەویتەوە کاتێك یەکەمین گۆڤارم لە کۆلێژی پزیشکی بەناوی (شیفا) ەوە دەرکرد.

لەو کاتەدا خۆم نووسەر و چاپکەر و دیزاینەر و دابەشکەری گۆڤارەکە بووم بۆ ئەوەی تێچوونی کەم بێت.

هەروەك ڕیکلامی چەند کۆمپانیایەکی دەرمانم کۆدەکردەوە و بڵاوم دەکردەوە بۆ ئەوەی تێچوونەکەی سوك بێت،هەرچەندە سادە بوو بەڵام پاڵنەرێکی گەورە بوو بۆ ئەوەی دوای تەواوکردنی زانکۆ بنووسم و بڵاوبکەمەوە.

یانەی جیهانی قوتابیان

لە جیهاندا ژمارەیەك لە ڕێکخراوی جیهانی هەیە کە بایەخ بە کاروباری قوتابیان دەدەن،بوونە ئەندام لەو ڕێکخراوانەدا متمانەت بەخۆت زیاد دەکات و لێهاتنەکانی سەرکردایەتی جۆراوجۆرت دەستدەخات و واتلێدەکات شانازی بە وڵات و نەتەوەکەتەوە بکەیت.

پێویست بەوە ناكات بلێین پەیوەندییە جیهانییەكان ڕێسای گرنگی خۆی هەیە و پێویستە ئاگات لێی بێت،لەوانە: وریای فێڵی فێڵبازان بە،ئەوانەی ئەو ڕێكخراوانە دەكەنە ڕووپۆشێك بۆ نیازە خراپەكانیان.

نموونەیەكی كردەیی

ڕێكخراوی (یـازا)

لە ساڵی ١٩٩٤ دا (تاریق عاسی) قوتابی زانكۆی ئەمریكی لە بەیروت ئۆتۆمبێلە تایبەتەكەی لێدەخوڕی ڕووە و گوندێكی بچووك لە باشوری لوبنان لەسەر ڕێگەی (صەغبین)، لە ناوەڕاستی ڕێگەكەدا تووشی ڕووداوێكی سەختی هاتوچۆ هات و بووە هۆی گیانلەدەستدانی، بەهۆی ئەم ڕووداوەوە هاوڕێیانی زانكۆی زۆر ئازاریان پێگەشت، چونكە هاوڕێیەكی چاكیان لەدەستدا، قوتابیانی هاوڕێی بەگریان نەوەستان وەك باوە، بەڵكو ئەو ئازارەیان گۆڕی بۆ كاركردن، ئەو هۆشیارییەی لای ئەو قوتابیانە داگیرسا بوو، بووە پاڵنەری دروستكردنی ڕێكخراوێكی بچووك كە بایەخ بە هۆشیاركردنەوەی خەڵكی گشتی دەدات لە بواری یاساكانی هاتوچۆ بەگشتی و سەلامەتی گشتی بەتایبەت (یەكێتی قوتابیان بۆ هۆشیاركردنی كۆمەڵایەتی).ئەم ڕێكخراوە لێبڕاوانە دەستیكردە كاركردن لەو بوارە زیندووەدا، لەڕێی دەستكردن بە هەڵمەتی هۆشیاری گشتی و چاپكردنی بڵاوكراوە و سازكردنی كۆنفرانس و موحازەرە لەو بوارەدا.

ئەو هەستە بەهێزە بووە پاڵنەری لەدایكبوونی ڕێكخراوی (یازا)، وردە وردە ئەم ڕێكخراوە گەورە بوو لە جۆری چالاكیەكانی و ڕووبەری جوگرافیدا،تەنانەت گەشتۆتە ئاستێك كە یەكێك بێت لەو ڕێكخراوانە

جیهانیانەی لەو بوارەدا کار دەکەن،چونکە لقی لە زیاتر لە یازدە وڵاتی جیهاندا هەیە،گرنگترینیان:

(Yasa Europe),(Internation)...هتد

تێبینیەکی گرنگ

زۆربەی ڕۆژەکانم چالاکانە لە زانکۆ و یەکێتی و کۆمەڵەکانی قوتابیاندا بردۆتە سەر وەك ئەندام و وەك سەرۆك،کاتێك سەرنج لەو کاتە دەدەم خاڵێکی گرنگم دۆزیوەتەوە پێمخۆشە ئاگات لێی بێت،چونکە زۆرێك لەو ڕێکخراوانە جۆرێکی جێگیر لە کار ئەنجام دەدەن،ساڵانە هەمان چالاکی و بە هەمان جۆر ئەنجامی دەدەنەوە،ئامادەسازی بۆ هەمان گەشت دەکەن بە هەمان بەرنامە،ئەوەی هاوپیشە دێرینەکانیان ئەنجامیان داوە لاسایی دەکەنەوە.

گومان لەوەدا نییە ئەمە نەنگیەکی گەورەیە و سڕینەوەی تاکایەتی و داهێنانە،چالاکی دەرەکی گونجاوترین شوێنە بۆ دەرخستنی وزەکانمان و لێهاتنەکانمان و داهێنانەکانمان و ئەنجامدانی کارێکی جیاواز.

پێویستە باوەڕت بەخۆت هەبێت و تەحەدای بکەیت لە ئەنجامدانی نایابترین کاردا،دەنگی حەسودەکان و خاوکەرەوەکان و لاوازەکان کارت تێنەکات،چونکە ئەوە بەڵگەیە کە تۆ لەسەر ڕاستیت.

لە کۆتاییدا دوو دڵ نیم لەوەی بانگت بکەم بۆ بەشداریکردنی کارایانە (نەك ئامادەبوون) لەو جۆرە چالاکیانەدا.

لێرەدا گرنگە جەغد لە هاوسەنگی بکەم لە دابەشکردنی کات و وزە و بایەخپێدانت لەنێوان خوێندنی ئەکادیمی و چالاکیە جۆراوجۆرەکاندا.

بیرت بێت کە(هەرشتێك لـە ئاستی خۆی لابدات،ئەوە بۆ دژی خۆی دەگۆڕێت) واتە:(لـەبری قازانج زیان بە خاوەنەکەی دەگەیەنێت).

خاڵی هەشتەم

خۆشەویستی و سێکس و هاوسەرگیری

خۆشەویستی و سێکس و هاوسەرگیری، من لەوانە نیم سورن لەسەر نووسین لەبارەی کێشەکانی خۆشەویستی و سێکسەوە، لەوانەیە هۆکارەکەی ئەوە بێت من لە خێزانێکی پارێزکاردا گەورە بووم کە نکولیان لە وروژاندنی ئەو جۆرە بابەتانە دەکرد..کاتێک چوومە زانکۆ هیچ کەسێک لەو بارەوە قسەی بۆ نەکردم،هەر وەک زۆربەی هاوپیشەکانی ئەو کاتەی منیش وەک من بوون..لەسەر ئەمە سەرزەنشتی دایک و باوکم ناکەم،بەڵام گەر بەوردی باسی ئەمە بۆ تۆ نەکەم ئەوە بەتوندی سەرزەنشتی خۆم دەکەم – ئەمە زیادەڕەوی نییە – خۆم چەندین چیرۆکم بینیوە یان بیستوومە لەبارەی قوتابیانی زانکۆوە،کە بەهۆی سێکسەوە ژیانیان وێران بووە بەهۆی کەمیی هۆشیاری و بێ ئاگاییان لەم بوارەدا.

خۆشەویستی لە زانکۆدا .. واقعێکی ئازاربەخش

حوسام قوتابیەکی زانکۆیە ساڵی دووەم کۆلیژی ئاداب،لە ساڵی یەکەمەوە کەوتۆتە داوی خۆشەویستی هاوپیشەیەکیەوە،نازناوی (شێتی لەیلای زانکۆ) لە حوسام نراوە،ئیتر لە موحازەرەکاندا ئامادە نەدەبوو،بایەخی بە هیچ شتێك نەدەدا بێجگە لە بینینی خۆشەویستەکەی و تێربوون لە سۆمای چاوی،ئەو کچە بۆتە خەمی هەمیشەیی و بێ خۆپارێزی ئەمە ڕادەگەیەنێت.!

کچەکە تێر نەدەبوو لەو وشە غەزەلانەی لێرە و لەوێوە دەیبیست.

کاتێك هاتە زانکۆ دەستیکردە ئەنجامدانی هیوایەتەکەی کە بریتی بوو لە خشتەبردنی لاوان بەجوانیە نایابەکەی.لەمەدا لە هیچ جلوبەرگێکی تەسك خۆی نەدەپاراست،ڕۆشتینی بەلار و لەنجە و پێکەنینی نازاوی خەسڵەتی بوو.

ئەم کچە بەم دوو خاڵە ئەوپەڕی خۆشحاڵ دەبوو:-

یەکەم : کاتێك پەیڤێکی خۆشەویستی لە یەکێك لە عاشقەکانی دەبیست،یان نامەیەکی دڵداری بۆ دەهات.

دووەم : کاتێك سەرنجی غیرە و ئێرەیی ڕق لە چاوی کچە هاوڕێکانیدا دەبینرا،نازانم چیرۆکەکە چۆن کۆتایی خات،بەلآم ئەوەی باش دیزانم ئەمەیە: ئەم کچە هیچ سودێکی لە زانکۆدا نەبینی.

محەمەد قوتابیەکی زانکۆیە لە کۆلێژی پزیشکی لە کاتی ڕاهێناندا لە نەخۆشخانە کچێکی فلیپینی دەناسێت،لە گاڵتەیەکەوە بۆ خەندەیەك و بۆ هاوڕێیەتی و خۆشەویستی.

کوڕەکە هێندە دڵی کەوتبووە لای پەرستارەکە خوێندنەکەی هەڵپەسارد و بەدوایدا بۆ وڵاتی فلیپین گەشتی کرد بۆ ئەوەی قەناعەتی پێبکات هاوسەرگیری لەگەڵدا بکات.

کێشەکە لە کوێدایە؟

لەنێوان شەو و ڕۆژێکدا لە قۆناغی ئامادەییەوە دەگوازیتەوە بۆ قۆناغی زانکۆ،ئەمە قۆناغێکی نوێیە و لەڕووی سۆزداری و سێکسیەوە بەم خەسڵەتانە دەناسرێتەوە:-

* هەستێکی قوڵ بۆ خۆشەویستی یان خۆشەویستن بوون،بایەخ بە کەسێك لە رەگەزی بەرامبەر بدەم و ئەویش بایەخ بە من بدات،لەڕووی سروستی دەروونییەوە ئەمە کارێکی ئاساییە.
* هیچ چاودێری و بەدواداچونێك نابێت لە بڕیارەکانم و پلانەکانی ژیانمدا هەبێت.
* ئارەزووی سێکسی زۆرتر کلێپە دەسەنێت و بە بیرکردنەوە لێی هەوڵدەدات کۆتایی پێبهێنێت.
* تێکەڵاوبوون : چونکە کوڕان و کچان لەگەڵ یەکتردا و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژی دەمێننەوە،ئەمەش کارێکی نوێیەو ناباوە،چونکە زۆربەی فێرکردن لە قۆناغی ناوەندیدا تێکەڵاو نییە.
هەموو ئەم گۆڕانکاری و تەحەدایانە دەتخاتە بەردەم مەترسیەکی ترسناك و گران،باوەڕم پێبکە گەر هۆشیار نەبیت و ئاگات لێیان نەبێت ئەوە تۆ دەبیتە یەکێکە لەو چیرۆکە ئازاربەخشانەی بەداخەوە لە زانکۆکانماندا بڵاوبۆتەوە .

زانکۆ یان پیشانگەی جلوبەرگ

کاتێك سەردانی زۆرێك لە زانکۆکانی جیهانی عەرەبی دەکەیت،دەبینیت چۆن ئەو زانکۆیانە بۆ پێشانگەی جلوبەرگ گۆڕاون،چونکە کچ (لە زانکۆ تێکەڵاو و نا تێکەڵاوەکاندا) جوانترین و شیکپۆشترین جلوبەرگ لەبەر دەکات،وەك بڵێیت بۆ ئاهەنگ دەچێت نەك بۆ فێربوون،تەنانەت هەندێك لە مامۆستا ئەورووپی و ئەمریکیەکان سەرسوڕمانی خۆیان لەم دیاردە نامۆیە لە جیهانی عەرەبیدا دەربڕیوە.

بۆ ئەوە لێرەدا نیم بەدوای هۆکارەکەیدا بچم،بەڵام ئایا ئەوە مایەی نیگەرانی نییە؟ ئەم کارە تەنها لەسەر کچان ناوەستێت بەڵکو کوڕانیش نموونەی نامۆ لەم بوارەدا پێشکەش دەکەن.
قوتابی هەیە ناتوێت بێت بۆ زانکۆ گەر جێلّ لە قژی نەدات،گەر کتوپڕ بەسەریەوە نەمێنێت ئەوە بیّ ئەوەی ئاگای لەخۆی بێت ئامادەیە لەو ڕۆژەدا غیاب بێت.

تێکەڵاوی موسیبەتە

تێکەڵاوی کوڕان کچان لە پاڵ یەکتردا لە هۆڵەکانی وانە خوێندن و گۆڕەپانەکان و کارگەکان وا دەکات هیچ جۆرە شەرمێك نەمێنێت،بۆ ئەوەی ژینگەیەکی بەپیتی ئازاربەخش دروست بێت کە بە سەرپێچیکردنی خوا کۆتایی دێت.
ئەمەش لاواز بوون لە ئامانجی سەرەکی زانکۆی لێدەکەوێتەوە.

چیرۆکەکانی سێکس لە زانکۆدا

چەندە ئازاربەخشە کە چیرۆکەکانی پەیوەندی حەرام لەنێوان قوتابیانی زانکۆدا بەشێوەیەکی ترسناك بلاّودەبێتەوە! ئای خوایە ئەمانە ئەو کەسانەن نەتەوە بە ئەوپەڕی ئارامگرتنەوە ڕزگاریان بکات لەوەی تێیدان ؟

مام ساڵح: دەتەوێت باسی قوتابیانی زانکۆت بۆ بکەم..سوێند بەخوا چیرۆکی حەرامی وام بیستووە خەریکە سەرم سپی دەکات..ئەمە کارەساتە

ئیتر باسی مەکە،قوتابی دەبینیت هیچ خەمێکی نییە بێجگە لە پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر و نامەی دڵداری و ڤالانتاین نەبێت،سوێند بەخوا سەرسامی داتدەگرێت چۆن ئەم گەنجانە لەوە تێناگەن کە ئێمە لە سەردەمێکداین دەستخستنی پارەو نانێك ئاسان نییە،ئەویش لەسەرپێچیکردنی خوا و شتی پڕوپوچدا نقوم بووە..خوا هیدایەتیان بدات.

پورە حەلاو قسەتان بۆ دەکات: کچەکانم هەموو ڕۆژێک چیرۆک و بەسەرهاتی سەیر دەبیستم باس لە پەیوەندی نامەحرەم و خۆشەویستی و دڵداری دەکەن،ئێمە بەم باسانە ڕانەهاتوین.وەک بڵێیت باکیان نییە بە داهاتوو و شەرەفی خۆیان و خێزانەکەیان،هەرگیز بە خەیاڵمدا نەهاتووە بەمرۆژە بگەم و ئەمانە ببیستم! سوێند بەخوا ئەمە کارەساتە،سوێند بەخوا کچەکانم لە داهاتووتان دەترسم.. چونکە لاوانێکی خراپ و ڕێوی هەن دەشێت بەقسەی خۆش پێتان ڕابوێرن،هیچ ئامانجێکیان نییە بێجگە لە تێرکردنی سێکسیان و دواتر فڕێیان دەدەن..ئایا دەزانیت لاو ئەو کچە دەکاتە هاوسەری خۆی کە لێی دڵنیابێت..حەتمەن گەر لەسەر حەرام ڕاهاتبیت ئەوە ئامادە نییە ماڵ و منالێت بخاتە ژێر دەستت،واتە کەسێک ناکاتە هاوسەری خۆی کە کە بە حەرامی لەگەڵیدا تێکەلاو بووە..تکایە ئاگاتان لەخۆتان بێت..خوا هەمووومان بپارێزێت.

هەموو کۆت و بەندەکانی شەرم کردن لای کچان و کوڕانی زانکۆ نەماوە،تەنانەت بە بەرچاو و بە ئاشکرا کارانێك دەکەن و باکیان بە هیچ شتێك نییە !

پێویستە هەموو یاسایەك دابنرێت بۆ دژایەتیکردنی ئەو کەسانەی ئەم جۆرە لادانانە ئەنجامدەدەن و بە کارە چەپەڵەکانیان زانکۆ پیس دەکەن.

هاوسەرگیری ..بڕیارێکی سەخت

ئایا پشتگیری هاوسەرگیری دەکەیت لە زانکۆدا؟ بەڵێ یان نەخێر؟..ئەمە مەتەڵ نییە،بەڵکو یەکێکە لەو کێشە زۆر و ئاڵۆزانەی لە کاتێکی سەخت و ئاڵۆزدا بوونی هەیە..لەم چەند خاڵەدا ئەم بابەتە کورت دەکەمەوە:-

* توانای دارایی ..واتە : بوونی پشتگیرییەکی دارایی لەلایەن خێزانەوە بەجۆرێك قوتابی بەهۆی هاوسەرگیرییەوە ناچار نەبێت ئەرکی خێزان لەئەستۆ بگرێت،یان ناچار نەبێت خوێندنەکەی بوەستێنێت بەهۆی دابین نەکردنی بودجەی ژیانی.

* هاوسەرەکەت لەو جۆرە بێت کە پشتگیری خوێندنەکەت بکات و لەو قۆناغە و داواکارییەکانی تێبگات.

وریابە ئەم خەسڵەتە لە زۆربەی کچانی ئەمڕۆدا بوونی نییە.

* گەر ئەم هاوسەرگیرییە بەهۆی چیرۆکێکی خۆشەویستی ڕاگوزەرەوە نەهاتە ئارا،بەڵکو بەدەستخۆشی خێزان یان حەکیمەکانی خێزان هاتەئارا..بۆ خۆم چەندین حاڵەتم بینیوە قوتابیانێك بڕیاریان داوە هاوسەرگیری بکەن هەرچەندە خێزانەکانیشیان بەو کارە ڕازی نەبوون،زۆربەی جار ئەنجامی ئەو هاوسەرگیرییانە نارەزایی لێکەوتۆتەوە و بۆتە هۆی ناکۆکی خێزان و کوڕەکە یان کچەکە لە

هاوسەرگیرییەکە پەشیمان بۆتەوە،لەوانەشە کۆتاییەکەی بەشێوەیەکی ئازاربەخش (تەلاق) و تێکچوونی شیرازەی خێزان بوو بێت .

لەم بارانەی باسمان کرد پشتگیری هاوسەرگیری دەکەم و پێموایە پێوستە ئەنجام بدرێت،ئەمەش بە ئۆقرەیی و خێر و بەرەکەت بۆ قوتابی دەشکێتەوە.

* ئایا چۆن قەبوڵ دەکەیت باوکت خەرجیت بکێشێت؟

ئەمە یەکێکە لەو خاڵانەی هەمیشە لە کاتی هاوسەرگیری زانکۆدا دەورووژێنرێت.

کە بیر لەم خاڵە دەکەمەوە پێموایە هیچ ڕێگرییەك لەمەدا بوونی هەبێت،بێجگە لەو خونەریتانەی کاتی بەسەرچووە.

گەر مەرجەکانی ڕابردوو هاتنەئارا و کاتی تەواوکردنی خوێندن نزیك بوو و قوتابیەکەش ئایندار و بە ئەخلاق بوو ئەوە ئاساییە تۆ ڕات چیە؟

هاوڕێکەم ئەوە خۆشەویستیە !

(هەرکەس چێژی خۆشەویستی نەچەشێت ئەوە چێژی ژیانی نەچەشتووە)..

زۆر جار ئەم قسەیە دووبارە دەکەمەوە کە خۆم تاقیمکردۆتەوە،خۆشەویستی سۆزێکی باڵایە و هەموو شتێکی دەوروبەرت جوان دەکات،خۆشەویستی وەك خۆر وایە کاتێك هەڵدێت دەچیتە دەرەوە بۆ ئەوەی بەهرە لە گەرمی و تیشك و ڕووناکیەکەی وەربگریت،کاتێك ئاوا دەبێت بۆ هەمیشە دەخەوین.

بەڵام گرفتەکە لە کوێدایە ؟

خۆشەویستی هەستێکی زۆر بەهێزە،گرفتەکە لەوەدایە خۆشەویستی چاومان دادەخات و عەقڵمان بێتوانا دەکات لەوەی بتوانین واقع ببینین و بەشێوەیەکی دروست بڕیاری لەبارەوە بدەین،لێرەوە چەند بڕیار و ڕێوشوێنێك دەگرینەبەر نە

لە نزیك نە لەدوور لە بەرژەوەندیماندا نییە،لەو ساتەدا ئێمە دڵنیاین لە بڕیارەکانمان و بە توندی دژی هەر کەسێك دەبین نەیاریمان دەکات.
دەمەوێت لەبیرت بێت هەر بڕیارێك تۆ لەبارەی خۆشەویستییەوە دەیدەیت لەوانەیە دروست نەبێت،بۆیە ڕاوێژ بە هاوڕێیەکت یان کەسێکی نزیکت یان کەسێکی خاوەن ڕا و شارەزا بکە،ئەمە زۆر هاوکاریت دەکات و نەنگیش نییە.

خۆشەویستی لە یەکەم نیگاوە

زۆرێك لەو قوتابیانەی بینیومن لێمدەپرسن :(ئایا باوەڕت بە خۆشەویستی هەیە لەڕێی یەکەم نیگاوە ؟) ، ئەمە دیاردەیەکە لە زانکۆ تێکەڵەکاندا بڵاوە،چونکە قوتابیەکی کوڕ کچێك دەبینێت و لە یەکەم نیگاوە خۆشیدەوێت، لە ساڵی یەکەمدا و بە نزیك بوونەوە لێی دەستپێدەکات و دەیەوێت خۆشەویستی دەستبخات.
لەڕاستیدا کارەکە لێرەدا دەستی پێنەکردووە..چونکە ئەو قوتابیە لە ڕۆژی یەکەمەوە بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت بەخۆی وتووە : (ئم..بهێڵە با بزانم چ کچێك لەزانکۆدا دەبێتە دڵدارم؟) ناهۆشیارانە دەستدەکات بە گەڕان،گەر ڕێی لە کەسێك کەوت ڕووخسار و ئوسلوبی بە دڵ بوو ئەوە بەخۆی دەڵێت :(دۆزیمەوە..دەبینیت خەریکە دەست بەخۆشەویستی دەکەم..بەڵێ ئەوە خۆشەویستییە لە یەکەم نیگاوە) ..
هەستێکی قوڵی بۆ دروست دەبێت و وا گومان دەکات ئەزموونێکی خۆشەویستی وەك (لەیلا و مەجنون) یان (شیرین و فەرهاد) ئەزموون دەکات.

ئەنجام : دەشێت هەموو شتێك ڕووبدات بێجگە لە سەرفرازی ئەم قوتابیە لە زانکۆدا ! ئەمە سیناریۆیەکە لێرەدا بۆ تۆی دەنووسم تاوەکو بەئاگابیت لەوەی بکەویتە ئەو داوەوە.

ژمارەکان دەدوێن..!

ڕاپۆرتێکی ڕۆژنامەی (کریستیان ساینس مونیتۆر) ئاماژە بۆەوە دەکات کە دیاردەی هاوسەرگیری نهێنی لە میسردا _ هاوسەرگیری عورفی- گەشەی کردووە،بەجۆرێک ئەم دیاردەیە بەرپرسانی حکومی و ئاینی پێکەوە نیگەرانکردووە،ڕاپۆرتەکە دەڵێت :" بەدڵنیاییەوە ٩ ملیۆن حاڵەتی هاوسەرگیری عورفی- نا شەرعی —لە میسردا هەیە،زۆربەیان لەنێوان قوتابیانی زانکۆدا تۆمارکراوە،بەو هیوایەی ڕۆژێک بێت بەپێی شەرع ئاشکرای بکەن،بەڵام زۆربەی ئەو هاوسەرگیرییانە لە ماوەی دوو ساڵدا کۆتایی هاتووە،بەپێی ئەو توێژینەوەیەی زانکۆی قاهیرە لە ساڵی ٢٠٠٤ دا ئامادەی کردووە.

بە پێی ئامارێک کە ئەنجومەنی نیشتەجێبوونی میسیری ئامادەی کردووە ئەوەی ئاشکرا کردووە هاوسەرگیری عورفی- ناشەرعی- لەنێوان قوتابیە کچەکانی زانکۆی میسردا بۆتە دیاردە،بەتایبەت لەنێوان قوتابیە کچەکانی زانکۆی ئەمریکی و زانکۆی قاهیرەدا.

ئامارەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە ٤٠٠ هەزار حاڵەتی هاوسەرگیری نهێنی تۆماکراوە،ڕێژەی هاوسەرگیری نهێنی لەنێوان قوتابیە کچەکاندا ٦٪ ی کۆی قوتابیە کچەکانی وڵاتی میسرە.

خوێندن لە دەرەوە و هاوسەرگیری لەگەڵ کچێکی بیانیدا

باوکی هیوای وابوو ببێتە پزیشك،لە کاتی ئاشکرابوونی ئەنجامی کۆتایی تاقیکردنەوەکانی پۆلی ١٢ دا تێکڕای نمرەکەی هێندە نزم بوو لە کۆلێژی پزیشکی وەرنەگیرا،لەبەر ئەوە باوکی ناردی بۆ یەکێك لە وڵاتە ئەوروپیەکان بۆ ئەوەی بخوێنێت.

سەعد لە کۆشی باوکی دەرچوو بۆ جیهانێکی فراوان کە هیچ کۆت و بەندێکی تێدا نییە! هەموو کاروبارەکان بە خراپی بەڕێوەچوون، چونکە کچێکی قژکاڵی مەسیحی خۆشویست و کردیە هاوسەری خۆی،منداڵیشی لێبوو بێ ئەوەی هیچ کەسێکی ئاگای لێی بێت،نەیتوانی لەنێوان هاوسەرگیری و خوێندنی سەختی کۆلێژی پزیشکی دا سەرکەوتوو بێت،بۆیە دووبارە دەرنەچوو! خوێندنەکەی گۆڕی و چووە زانکۆیەکی دیکە،بەڵام سودی نەبوو،خوێندنەکەی بۆ بەشێکی ئاسان گواستەوە بەڵام جارێکی دیکە سەرکەوتوو نەبوو.

بە تەواوی چیرۆکەکەی بۆ باوکی گێڕایەوە و چاوەڕێی کاردانەوەی باوکی بوو،بێ ئەوەی باکی بەوە هەبێت چۆن هیوا و خەونەکانی و چاوەڕوانی چەندین ساڵەی لەباربرد.

کاتێك ئەم دێڕانەت بۆ دەنووسم سەعد لەگەڵ هاوسەرەکەیدا بە ئەزمونێکی کارەساتباردا گوزەری کرد..سەعد تەنها گەزتنی پەنجەی پەشیمانی لەسەر بڕیارەکەی بۆ مایەوە.

سەعد دەڵێت :" ئاخ خۆزگایە هاوسەرگیریم نەکردایە ..تەمەنم بەسەر چوو و ئەو منالانەم لەدەستدا کە ئێستا لە کلێسادا پەروەردە دەبن ..ئاخ پەلەکردن!

پێمخۆش بوو باسی سەعد لێرەدا تۆماربکەم،چونکە لەمڕۆژانەدا خەڵکانێکی زۆر بۆ خوێندن ڕوو لە دەرەوە دەکەن،بەتایبەت بۆ ئەوروپا،ئەمە کارێکی چاکە بەڵام

دەبێت وریابین،بۆ نموونە دەشێت هەر یەکێك لە ئێمە سەعد بێت،ئەم گەنجە وەك لە سەرەتای بەشەکەدا باسم کرد حەز بە ئۆقرەیی و خۆشەویستی دەکات،دەکەوێتە داوی خۆشەویستی کچێکی بیانی و دەیکاتە هاوسەری،لە کاتێکدا لە زمان و نەریت و ئایندا هاوبەش نین،دوای چەند ساڵێك بۆی دەردەکەوێت بڕیارەکەی هەڵەیە و پەشیمان دەبێتەوە کاتێك پەشیمانی دادی نادات.

باوەڕم پێبکە زۆر هاوپیشەی پزیشکم هەیە لە پێشکەوتووترین نەخۆشخانەکانی جیهاندا کار دەکەن،ئەوانیش توشی هەمان هەڵەی سەعد بوون و هەمووشیان لە بڕیارەکەیان پەشیمانن.
ئەوە پزیشکێکی دڵە و تەمەنی ٥٠ ساڵە و ئێستا بە تەنها دەژی،چونکە ژنە فەرەنسیەکەی لەبەر خوێندنی منداڵەکانی پێی خۆشە لە پاریس بژی،یان لەوانەیە بۆ ئەوە بێت گوزەرانێکی باشتری هەبێت..
ئەم پزیشکەی دڵ ڕۆژانە بەدڵ شکاوی و بە تەنها بۆماڵەوە دەگەڕێتەوە،پایە و گوزەرانی خۆشحاڵی ناکات.هاوڕێیەکی دیکە کچێکی ئەمریکی کردۆتە هاوسەری و کچێکی زۆر جوانی لێی بووە،کاتێك هاوسەرەکەی سور دەبێت لەسەر ئەوە لە وڵاتێکی موسوڵمان بێت و لە وڵاتێکی ئیسلامیدا بژی،هاوسەرەکەی تۆمەتێکی بۆ هەڵدەبەستێت و بە هۆیەوە دەزگای (سی ئای ئەی) ی ئەمریکی دێت بۆی و کچەکەی لە وڵاتێکی عەرەبیدا دەڕفێنێت..لێرەوە دایکەکە ناوی کچەکە دەگۆڕێت و مێشکی دەشوات و بۆ هەمیشە لە باوکی بێبەشی دەکات.

هەشت خاڵ پشت بەخوای گەورە خۆتی پێ دەپارێزیت..

یەکەم/ دەبێت بزانیت تۆ حەز و ڕەمەکێکی سێکسی پاڵتی پێوە دەنێت بۆ ئەوەی بیر لە سێکس بکەیتەوە و لە ڕەگەزی بەرامبەر نزیك بیتەوە،ئەم ڕەمەکە پێویستی بە چاودێری و زاڵبوونە بۆ ئەوەی بەرەو لەناچوون پەلکێشت نەکات.

دووەم / چاودێریی نیشانە سەرەتاکان بکە :-

هەموو ئەو کەسانەی کەوتونەتە کێشە سێکسیەکانەوە و تێیدا ڕۆچوون،کتوپڕ تێی نەکەوتوون،بەڵکو هەنگاو بە هەنگاو بەسەر ئەم ڕێگەیەدا گوزەریان کردووە،سەرەتا بە ناسینی گەنجانێکی خراپ دەستیان پێکردووە،ئەمە وایلێکردوون کچان بناسن و پەیوەندییان پێوە بکەن و دواتر بۆ ماوەیەکی دوور ودرێژ پێکەوە قسەیان کردووە،لێرەوە ژوانێکی خاوێن لەنێوانیاندا دروست دەبێت و ئیتر مەپرسە پەنا بەخوا چی لەنێوانیاندا ڕوودەدات.

گەر تۆ لە زانکۆیەکی تیکەڵاویت ئەوە بەقسەیەکی ڕاگوزەر لەبارەی موحازەرەیەکەوە دەستپێدەکات،پاشان تیانووسەکان ئاڵۆگۆڕ دەکەن،لێرەوە پەیوەندییەکی زیاتر و زیاتر قوڵ دەبێت و ئەوەی ... خراپە ڕوودەدات.

سێهەم: چاوپاراستن،پاشان چاوپاراستن:ئەمە بە تەنها چەکی لاوان دەمێنێتەوە بۆ هەر کوێ بچن،چاوپاراستن لە بەشە وروژێنەرەکانی ئافرەت،لە وروژاندنی ئارەزووت دەتپارێزێت،لێرەوە فشارەکانی سێکست لەسەر کەم دەبێتەوە.

زانای پایەبەرز (عەلی تەنتاوی) سێکس بە تۆپێك سەهۆل دەچوێنێت لەسەر شاخێکدا..وەك خۆی دەمێنێتەوە مەگەر یەکێك بیجولێنێت،گەر کەسێك بیجولێنێت و تەقلەی پێبدات ئەوە گەورە دەبێت و پەرە دەسەنێت.

چوارەم : هاوڕێ پەلکێشت دەکات:ڕازی بیت یان نەخێر.جۆری هاورێکانت بە کەم مەزانە،بیرت بێت تۆ ناچار نیت هاوڕێیەتی هەموو هاوپیشەکانت بکەیت..تۆی هاوڕێی خۆت هەڵدەبژێریت ،ئەو هاوڕێیەی خۆشت دەوێت و لێی نزیك دەبیتەوە،هاوپیشەکەت تەنها مافە گشتیەکانی لەسەرتە وەك هەر موسوڵمانێك،هەر وەك هەر تۆش کەسێك لە هاوپیشەوە بۆ هاوڕێ دەگوازیتەوە،کەواتە وریابە و تاوەکو دڵنیا نەبیت هیچ کەسێك مەکە بە هاوڕێ.

پێنجەم / لە شوێنە خراپەکان دوورکەوە..هۆکارەکان هەرچی بێت مەچۆ بۆ ئەو شوێنانەی کەسانی خراپ سەردانی دەکەن وەك ئاهەنگ و شەوانە مانەوە و یانە شەوانەکان...هتد.تۆ خاوەنی بڕیاری خۆتی ئایا بۆ ئەو شوێنانە دەچیت یان نەخێر؟تۆ ناچار نیت بڕۆیت بۆ ئەو جۆرە شوێنانە؟هیچ کەسێك کاوربارەکان بەرەو کوێ دەچن؟

شەشەم/ مەبە بە قوربانی خەڵەتاندن..لەوانەیە هەندێك فریودەر پەیوەندی بکەنە هۆکارێك بۆ لەخشتەبردنت و دزینی سامانەکانت و توشی مادەی هۆشبەرت بکەن..جیهان پڕە لە تاوانباران،لێرەوە لە هەر جوڵەیەکی گومانلێکراو وریابە.

حەوتەم/ پاڕانەوە..پەنا بۆ خوا بەرە کە بتپارێزیت و لە ئاینەکەتدا تاقیت نەکاتەوە..داوا لە دایك و باوکت بکە نزات بۆ بکەن خۆت و خێزانەکەت بپارێزێت.

پارێزگاری لە نوێژی بە کۆمەڵ بکە بەگشتی و نوێژی بەیانی بە تایبەت ..خۆم کاریگەری پاڕانەوە و پارێزگاریکردنم لە نوێژەکانم بۆ دەرکەوتووە،چونکە لە چەندین هەلۆێستدا توش بووم و ڕزگارم بووە.

هەشتەم/ بە ئامانجە گەورەکانەوە سەرقاڵبە..لە بەشی (لێهاتنە دەروونیەکان) دا باسی ئەوەمان کرد،تۆ لەپێناو پڕۆژەیەکی گەورەدا لێرەیت کە کاروانی ژیانت دەگۆڕێت.بێگومان ئاگاداربوون لەمە و کۆششکردن بە پێی دیدێکی ڕوون بۆ پلە بالاكان پەلکێشت دەکات،ئەمەش بە ئامانجی گەورەوە سەرقاڵت دەکات و دوورت دەخات لە کارە بێ بایەخەکان-بەڵکو دەبینیت- هاوپیشەکانت لە ڕاکردن بەدوای سێکسدا وەك مرۆڤە بچووکەکان ژیان دەگوزەرێنن،هەژاریشن چونکە چێژی سەرکەوتن و گەشە بەخۆدانیان نەکردووە.

خاڵی نۆهەم
بەم شێوەیە ژیانیان وێران کردن

لەگەڵ ئەو هەموو شتە جوانانەی لە ژیانی زانکۆدا هەیە- بەداخەوە-بەڵام ڕێگە خۆشکەرە بۆ تێکدانی ژیانی زۆرێك لە قوتابیان،یەکێکیان محەمەدەکە لە خێزانێکی ئاینپەروەردا پەروەردە بوو..نەك هەر ئەمە بەڵکو لە ئاینداریدا توندگیربوون! کاتێك خێزانەکەی جێهێشت و سەفەری کرد بۆ ئەوەی پەیوەندی بە یەکێك لە زانکۆکانی وڵاتە عەرەبیەکانەوە بکات،ئەم سەفەرە بۆ محەمەدە دەرچوون بوو لە کۆشی باوکی..ئەو ڕۆژ لەداوی ڕۆژ بەرە وخراپتر دەچوو،ماوەیەك ئاگام لێی نەبوو..دوای دوو جار کەوتن لەلایەن زانکۆوە ئاگادار کرا بوو کە دەرکرێت،هەواڵی کارە خراپەکانی لەناو گەنجاندا بڵاوبووبویەوە.

لەوانەیە مەحەمەد نموونەیەکی توندگیری بێت توشی قوتابی زانکۆ دەبێت،بەڵام من نموونەی ترم لەو جۆرە بوارنەدا بینیوە.

بۆ نموونە ئەو لاوە پارێزکارەی لە قۆناغی ناوەندیدا نوێژەکانی بە کۆمەڵ دەکرد،ئێستا ناو بەناو نوێژ دەکات!

یەکێکی دیکە دەستی کردۆتە جگەرەکێشان،یەکێکی دیکە پەیوەندی ناشەرعی لەگەڵ کچاندا هەیە،سێهەم و چوارەمیش هەر یەکێکیان کێشەیەکی هەیە..ئەمە نموونەی چەند حاڵەتێکی باوە..دەزانم هەمیشە لە گەردووندا کەسانێکی چاك و خراپ بوونیان هەیە.

خوێنەری بەڕێز دەترسم تۆش ببیتە یەکێك لەو نموونانە..با بە گیانێکی گەنجانە و دوور لە ئامۆژگاری باس لەم بابەتە بکەین .

سەرەتا لێرەوە بوو

چۆن لاوان لە زانکۆدا دەستیان پێکرد،لەم بارەدا توێژینەوەم لەبەردەستدا نییە،بەڵام بەپێی چاودێری دوور و درێژم لە لاوانی دەروبەرم،دەتوانم هۆکارەکان بەم شێوەیە ڕیز بکەم:-

یەکەم / هاوڕێیەتی خراپ : نازانیت هاوڕێ و دۆست چەندە کاریگەرییەکی ڕاستەقینەی لەسەرت هەیە باش بێت یان خراپ،گەر هاوڕێیەتی کەسێکی خراپ بکەین ئەوە جار لەدوای جار بەرگری دەکەین،بەڵام دواجار ڕۆژێك لە ڕۆژان دەکەویت..گەر زیانت پێنەگات ئەوە لەوانەیە نازناوی خراپت بەربکەوێت،ئەم فەرموودەیەی پێغەمبەر (د . خ) سەلمێنەری ئەو ڕاستییەیە :(هاوڕێی باش و هاوڕێی خراپ وەك هەڵگری میسك و ئەو کەسە وایە فوو لە کورەی ئاگر دەکات،هەڵگری میسك یان بۆن خۆشت دەکات یان بۆنی خۆشی لێدەکڕیت،دووەمیش یان جلەکانت دەسوتێنێت یان بۆنێکی ناخۆشت بۆ دێنێت) ئیمامی موسلیم گێڕاویەتیەوە.
تەنانەت کاریگەری لەسەر نەستت لەسەر بیرو باوەڕ و ڕەفتارت دروستدەکات،ئێستا بێت یان دواتر.

دووەم/ پەروەردەی توند کە خاڵی بێت لە خۆشەویستی و سۆز وەك پێشتر باسی محەمەدی هاوڕێمان کرد،ئەو باوکی زۆ توند و سەختگیر بوو،باوکی لەو باوەڕەدا بوو ئەوە باشترین جۆری پەروەدەیە،بەڵام ئەنجامەکەی پێچەوانە بوو!
کەواتە لەسەرخۆبە گەر لە بارودۆخێکی لەو جۆرەشدا گەورە بوویت،چونکە ئەوە ڕێت پێنادات لە هەموو یاساکان و دیسپلینەکان دەربازبیت،بەڵێ دەزانم ئەو توند بوو لەسەرت،بەڵام خۆت بگرە چونکە ئەوە بەنرخترین شتە کە تۆ خاوەنداری دەکەیت.

سێهەم / فزولی (هەموو قەدەغەکراوێك مایەی پەسند کردنە).
ئەمە یەکێکە لە ئامرازە دەروونیەکانی پشت هەموو لادانێك ڕووە و کەندەڵان لای هەندێك لە لاوان،چونکە تاقیکدەکاتەوە یان دەگەڕێتەوە و تەوبە دەکات یان بەردەوام دەبێت.
ئەمە ئەوەیە لە پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر لە کۆمەڵگە پارێزکارەکاندا دەیبینین یان لە کاتی ئەزموونی جگەرەکێشان یان مادە هۆشبەرەکاندا.

چوارەم / فشاری دەروونی و هەڵهاتن لە واقیع:-
هەموو قوتابیەکی زانکۆ لە بیرەوەریدا ژمارەیەك لە هەڵوێست هەیە کە تێیدا هەست دەکات دونیا لە چاوەکانیدا ڕەش بووە،وەك بڵێیت شاخەکانی بە شان هەڵگرتووە،بەهۆی جۆراوجۆری ئەو فشارە دەرونیەی لەسەری دروست بووە،لەپێناو هەڵهاتن لەو فشارانە و لەبیربردنەوەیان،هەندێك لە لاوان لەم بارانەدا پەنا بۆ مادەی هۆشبەر یان کهول دەبەن،چونکە هاوڕێیەتی ئەو کەسانە

دەكات ئەمەی بۆ ئامادە دەكەن،یان كارەكەی لەپێشچاو جوان دەكەن،كەواتە ئەنجام زانراوە: كێشەی زیاتر و قەیرانی زیاتر !

كهول و مادە هۆشبەرەكان و جگەرەكێشان

یەكێك لەو بارە كۆمەلأیەتیانەی ناتوانیت لێیْ بێدەنگ بیت لە جیهانی عەرەبیدا بلأوبووەنەوەی جگەرەكێشانە،تەنانەت ئەو لاوانەی جگەرە ناكێشن بوونەتە كەمینە.

لێرەدا باس لە زیانەكای ناكەم چونكە ئەوە زانراوە و لە زۆربەی شوێنەكاندا بلأوە (پاكەتی جگەرە خۆی زانیاری پێویستی لەسەر نووسراوە) ،بەلأم بۆیە گلۆپی سور هەلّدەكەم چونكە ژیانی لاوان لە كەناری كارەساتێكی تەندروستیدایە بەهۆی جگەرەكێشانەوە..

مادە هۆشبەرەكان و كهول دوو تەلّەن ئەو كەسەی بكەوێتە ناویان بەدەگمەن رِزگاری دەبێت،لێرەدا پوختەیەك لە بارەی مادە هۆشبەرەكانەوە دەخەمەرِەروو:-

چالاك كەرەوەكان و خەو زرِێنەرەكان

چالاك كەرەوەكان جۆرێك لە هەستكردن بە بەهێزی جەستەیی و چالاكی و هزری وریایی دەبخشێتە ئەو كەسەی توشی بووە وەك كۆكایین...

ژمارەكان دەدوێن

*** یەک ملیار جگەرەکێش لە جیهاندا هەیە..لە ساڵێکدا شەش ترلیۆن جگەرە دەکێشن.**

* ٤٨٪ ی لاوان لە تەمەنی ١٨-٢٥ سالّیدا لە ولایەتی یەکگرتووەکانی ئەمریکا مادەی هۆشبەر بەکاردەهێنن گەر جارێکیش بێت.

* یەک لەسەر چواری قوتابیان لە زانکۆ لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەنوکە مادەی هۆشبەر بەکار دەهێنن یان هۆگری بوون.

* ١٧٠٠ قوتابی زانکۆ لە تەمەنی ١٨-٢٥ سالاّنە لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەمرن،بە هۆکارێک کە پەیوەندی بە مادەی هۆشبەرەوە هەیە.

* ٧٥٪ ئەو ڕووداوانەی هاتوچۆ لە شەودا ڕوو دەدەن پەیوەندی بە کهولەوە هەیە.

* لەنێوان سالاّنی ١٩٩٣-٢٠٠٥ ژمارەی حەشیش کێشەکان لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ دوو قات زیادیکردووە.

* لە بریتانیا بودجەی بەرەنگاری مادەی هۆشبەر و چارەسەرکردنی لە ١٩ ملیار جونەیهە تێپەڕ دەکات،ئەم بڕە لە بودجەی وەزارەتی فێرکردن و بەرگری زیاترە.

لە چالاك كەرەوەكانی دیكە پێكهاتەی ئەمی ڤیتامین،ئەم جۆرە لە سعودیە زۆرتر بلاّوە،پێی دەوترێت (كابتجۆن) ،زۆربەی ئەم جۆرانە وەك حەب وایە و لە شێوەی پیتی ئێسی ئینگلیزی دایە.

ئەم مادەیە كار لە مادەی (دومالین) دەكات لە دەماغدا،ئەم مادەیە لەنێو لاواندا بەشێوەیەكی بەربلاّو بلاّوبۆتەوە،چونكە هەرزانە و قوتابیان بەزۆری بەكاری دەهێنن.

هۆكاری بەكارهێنانەكەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە پێیان وایە مەترسی نییە و وا لە قوتابی دەكات شەونخونی زیاتر بكێشێت بۆ سەعیكردن،بەتایبەت لە كاتی تاقیكردنەوەكاندا.

لەڕاستیدا ئەم مادەیە كاریگەرییەكی خراپی هەیە لەبەر دوو هۆكار :-

١- لە مالأندا و لە ژینگەیەكی نا تەندروستدا دروست دەكرێت،بە بڕی جیاواز بەرهەم دێت،لێرەوە ئەگەر هەیە حەبێك (بەهۆی زۆری كاریگەری مادەی هۆشبەرە لەسەر تەركیز) كاریگەری زیانبەخشی هەیە،لەكاتێكدا حەبێكی هاوشێوەی هیچ كاریگەرییەكی خراپی نییە.

٢- چونكە كۆنترۆڵی دەمارێكی زیندووی دەماغ دەكات،لەوانەیە عەقڵ لەدەستدانی لێبكەوێتەوە.

بێجگە لەمانە كاریگەری نەرێی تری هەیە لەسەر عەقڵ و جەستە.

كهـــــول

لەمێژەوە مرۆڤایەتی توشی ئەم بەلأیە بووە،لە جیهانی ئێمەدا بەشێوەیەكی زۆر بلأوبۆتەوە،هەرچەندە هەموو توێژینەوەكان جەغد لە مەترسیەكانی لەسەر تاك و كۆمەڵگە دەكەن،كهول بە هەموو جۆرەكانیەوە بە پێی ئامادەكردنی و بەپێی بڕی ئەو كهولەی لە شەرابەكەدا هەیە،ئاینی ئیسلام شەراب خواردنەوەی حەرام كردووە بە هۆی ئەو كاریگەرییە وێرانكەرەی شەراب دروستی دەكات لەسەر ژیانی شەرابخۆر و لەناوبردنی داهاتووی.

ئەفیون

بەناوبانگترینی (هیرۆیین) و ئەو پێکهاتانەیە مادەی کودیینی تێدایە (هەندێك لە دەرمانی کۆکە و حەساسیەت ئەم مادەیەی تێدایە)، هەندێك لە هێورکەرەوەی وەك (مورفین و سیدین) هەمان مادەی تێدایە،لە سەرەتادا مرۆڤ چالاك دەکات ئازارەکەشی هێور دەکاتەوە.

هێورکەرەوەکان

ئەم مادەیە مرۆڤ هێور دەکاتەوە و نیگەرانی و دڵەڕاوکێ ناهێڵێت، هەرچەندە لەڕووی پزیشکیەوە کاریگەری هەیە، بەڵام زۆربەکارهێنانی و بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ هۆگربوون و چەند نیشانەیەکی دەروونی زۆر پێچەوانە دروست دەکات، لەنموونەی خاوکەرەوەکان: (ڤالیۆم) و(راناکس) و (کلوزبام)

مادە بۆندارەکان

ئەمە ئەو مادانە دەگرێتەوە کە هەڵمەکەی هەڵدەمژرێت یان بۆنەکەی هەڵدەمژرێت بۆ چالاك کردنی میزاجی مرۆڤ،ئەمە لای قوتابیانی قوتابخانەکان و زانکۆ بلاوە،چونکە بە ئاسانی دەستدەکەوێت و لە جۆرەکانی (بۆیە و ڕۆن و بەنزین و ..هتد).

بەداخەوە ئەم مادەیە زیانێکی بەردەوام بەمێشك دەگەیەنێت و زیانێکی گەورەش بە هەموو جەستە دەگەیەنێت.

هێڵە سورەکان..نیشانە سەرەتاکانی مادە هۆشبەرەکان

کاتێك کەسێك دەکەوێتە تەڵەی مادە هۆشبەرەکانەوە ئەوە زۆر پێویستی بە هاوکاری و بەدەمەبوونی تۆ هەیە،ئەگەر وازی لێبهێنیت بۆ هاوڕێ خراپەکان

ئەوە بەرەو هەڵدێری دەبەن،لێرەدا گرنگترین نیشانە سەرەتاکانی هۆگر بوون بە مادە هۆشبەرەکانەوە دەخەمەڕوو:-

* دابەزینی ئاستی خوێندن بێ هیچ هۆکارێکی ڕوون.
* کەم بایەخدان بە خاوێنی و شیك پۆشی و بایەخ بەخۆنەدان.
* نەخەوتن لە شەودا بێ هۆکارێکی ڕوون.
* سوربوونی چاوەکان و فراوانبوونی پیلوی چاو.
* قسەی نامۆ و نامەنتیقی.
* ناسینی کەسانی ناوبانگ خراپ .
* سەرسەختانە بەرگری لە هاوڕێکانی دەکات.
* کێشەی خێزانی زۆرە.
* بزربوونی بەردەوام لە چالاکییە کۆمەلایەتی و خێزانی و گشتیەکاندا،پێشتر لەم چالاکیانەدا بەشداری دەکرد.
* حەزی خواردنی کتوپڕ دەگۆڕێت.(زیاد دەکات یان کەمدەکات)
* لەم جۆرە پرسیارانە هەڵدێت (ئێوارە بۆ کوێ د ەچیت؟)
* حەزدەکات بۆ ماوەیەکی زۆر لە ژوورەکەی خۆیدا بمێنێتەوە.
* زۆری درۆکردن.
* لەرزۆکی لە دەستدا (کاتێك بۆ ماوەی دوو کاتژمێر لە ئەلکهول دوور دەکەوێتەوە) .

لە کاتی بوونی سیان یان زیاتر لەم نیشانانەدا ئەوەی پێویستە زۆر وریای ئەو کەسە بیت،دەبێت ئاگاداری بیت چونکە لەوانەیە لەکێشەدا بێت..!

تیرۆر و زیادەڕەوی

دڵی باوەڕدارانی ڕاستەقینە کڵپە دەسەنێت بۆ سەرخستنی ئیسلام و موسوڵمانان،بەڵام تەنها سۆز بێ زانست و شارەزایی لەوانەیە مرۆڤ توشی لەناوچوون بکات،چونك مرۆڤ بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت لەبری ڕێگە دۆزینەوە ڕێگەکە ون دەکات.

لە زانکۆدا و لەگەڵ زۆری لاوان و خراپی ئەو بارودۆخەی نەتەوەی ئیسلامی تێدایە،لاوان ڕووبەڕووی بانگەوازێکی توندڕەوی دەبنەوە و بە وتەی خۆیان بەڵگەی شەرعی بۆ دەهێننەوە،یان لێکدانەوەی نامۆ بۆ هەندێك ئایەت و فەرمووده دەکەن،لە پشتی هەموو ئەم لێکدانەوانەوە قسەیەکی سۆزداری خۆی حەشارداوە و ورەی لاواز بەرزدەکاتەوە،بەڵام ئەنجام لادانە لە ڕاستە شەقامی ئیسلام و کەوتنە کارانێك کە نەگبەتی نەبێت هیچی دیکەی لێ سەوز نابێت.

چۆن ئاگات لەخۆت دەبێت؟

لە هەندێك لە زانکۆکاندا پرۆسەی (بەسەربازکردنی) قوتابیان بە چالاکی بۆ هزری توندڕەوی و گومڕایی و لادان ڕووە و کاری چەکداری و ڕێکخستنی تیرۆرریستی بەڕێوە دەچیت.

بەهۆی ئەو هەڵمەتە ئەمنیەی دژیان ئەنجامدراوە ئەم جۆرە کارانە کەم بووە،بەڵام لێرەدا پێمخۆشە هەندێك لە نیشانەکانی ئەو کۆمەڵانە بخەمەڕوو،بۆ ئەوەی بتوانیت بیاندۆزیتەوە و لێیان دوور بکەویتەوە،بەڵام گەر لە سێ نیشانە زیاترت بینی ئەوە پێویستە وریا بیت :-

* كۆبوونەوەی كۆمەڵێكی بچووك و داخراوی تایبەت بە خۆیان،حەز ناكەن لە چالاكی گشتیدا بەشداری بكەن (چالاكی ڕۆشنبیری و كۆمەڵایەتی) ،با ئەو چالاكیە كاری خراپیشتی تێدا نەبێت.

* قسەكردنی چەند بارە لەبارەی ئەو زڵمەی لە موسوڵمانان دەكرێت لەلایەن دوژمنانەوە،ئەو ڕووداوانە بەمەوە گرێدەدەن :-   تەنها چارەسەر جیهاد وبەرگریكردنە بە چەك،زۆر باس لە شەهادەت و شەهیدبوون دەكەن،هەمیشە ئەمە بۆتە بنێشتەی خۆشەی سەر زمانیان.

* داخراوی لە هزردا،زەحمەتە قەناعەتیان پێبكریت یان بیریان بگۆڕدرێت،بەدەر لەمانە موناقەشە و گفتوگۆ كردن لەگەڵ باوەڕداران ڕەد دەكەنەوە.

* زۆر بەیەك دەگەن و بە خانەی بچووك كار دەكەن.

* زۆر جەغد لەوە دەكەن كە لە خانەكە دەرنەچن و پابەن بن پێیەوە،هیچ ڕەخنەیەك كۆمەڵەكەیان ناكەن،ڕەخنەگرتن زیان لە توندوتۆڵی كۆمەڵەكە دەكات و پەرشوبڵاوی دەكات،ئەمەش بە ڕای ئەوان مایەی پەسەند كردن نییە.

تێبینیەكی زۆر گرنگ

دوژمنانی ئیسلام برەو بەو هزرە دەدەن گوایە هەموو باوەڕدارێك توندڕەوە تاوەكو پێچەوانەكەی دەسەلمێت..! ئەمە بیرۆكەیەكی هەڵە و زاڵمانەیە.

خوا من و زۆرێك لە هاوپیشەكانمی بەهۆی كەسانی باوەڕدار وابەستە بە ئیسلامەوە پاراست،ئەو باوەڕدارانە باشترین هاوكارم بوون و بەهۆیانەوە لە خشتەبردنەكانی جیهان و ئارەزووەكان ڕزگارم بوو.

وەك دەبیستیت لە زانكۆدا كەسانێك هەن برەو بەو بیرۆكەیە دەدەن كە مزگەوت لانكەی ئەو توندڕەوانەیە،بۆیە هەندێك لە قوتابیان سڵ لە مزگەوت

دەکەن و ناچنە مزگەوت و لە موحازەرەکانیدا ئامادە نابن،ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە،چونکە توندڕەوەکان زۆر هاتوچۆی مزگەوت ناکەن،حەز بە گوێگرتنی هیچ موحازەرەیەك ناکەن مەگەر لایەنگری خۆیان بێت.

پەیوەندی حەرام

لە بەشی پێشوودا باسێکی هەستیارم هێنایە ئارا ئەویش خۆشەویستی و پەیوەندی ناشەرعی بوو لەنێوان قوتابیانی کوڕ و کچدا،لێرەدا جارێکی دیکە جەغدی لێدەکەمەوە،چونکە لەو باسانەیە لەم قۆناغەی خوێندندا لاوان کۆنترۆڵ دەکات.ئەمەش بە زیان بۆ خوێندن و بایەخدان بەداهاتوو دەشکێتەوە.

پەیوەندی ناشەرعی کتوپڕ ڕوو نادات،بەڵکو دوای قۆناغی ئامادەسازی دەروونی کە قوتابی خۆی دروستی دەکات لە گەڕان بەدوای خۆشەویستی و سەرکێشی لەگەڵ جیهانی بەرامبەردا دروست دەبێت.

لەو باسە گرنگانەی ناتوانم چاوی لێبپۆشم : بوونی خۆشەویستییە لەنێوان هاوڕەگەزەکاندا لە زانکۆدا پەنا بەخوا...ئەم نەگبەتییە لەنێوان قوتابیەکانماندا بڵاوبۆتەوە،لەم دواییانەدا بەجۆرێکی چاوەڕوان نەکراو سەری هەڵداوە..تەنها دەتوانم بڵێم ئەمە ڕاکێشانی لاوانە بەرەو هەڵدێر و تیاچوون.

بێگومان باسکردن لە پەیوەندی حەرام بۆتە بابەتی سەرقاڵیی زۆرێك لە پسپۆڕەکان،نەك لەبەر حەرامیەکەی بەڵکو لەبەر ئەوەی نەخۆشییە گوازراوەکان (بە تایبەت ئایدز) لە جیهانی ئیسلامیماندا بۆتە ڕاستیەك ناکرێت بشاردرێتەوە.

داتای دیاریکراوم لا نییە،بەڵام ڕێژەیەکی زۆر لە قوتابیانی زانکۆ توشی ئەم نەخۆشییە ترسناکە بوون،ئەوان کەوتونەتە داوی ئەم نەخۆشییە ترسناکە بەهۆی ئەو بێسەرو بەریەی لە پەیوەندی نێوان هەر دوو ڕەگەزدا هەیە،بێگوێدانە ئاین و

ئەخلاق و تەنانەت زیانی بۆ تەندروستی خۆشیان هەیە..ئەوان تەنها گوێ بە گەڕان و تێرکردنی ئارەزووەکانیان دەدەن بە هەر نرخێك بێت..

بەفیڕۆچوونی کات

لەو خاڵانەی لای قوتابی زانکۆ باوە بەفیڕۆچوونی کاتە بە شێوازی جۆراوجۆر،وەك (ئینتەرنێت و چات و یارییە ئەلکترۆنیەکان و شەونخوونی لەگەڵ لاوان و هاتن و چوون..یاری وەرەق و سەیرکردنی تیڤی..)

پورە حەلاوقسەتان بۆ دەکات: کە دەڵێن تۆ کچیت، هەر ئەوە نیە بەس تەنها خەریکی میکیاج و پۆشاک و مۆدێلات بیت.. تەماشای ئەو کچانە بکە کە سەریان بەرزکردینەوە وەک (دکتۆرە ریما البدر) و (دکتۆرە خولە الکریع)، پێشەنگی خۆتان لەدەست مەیەن تەنها بە خۆ رازاندنەوە و گرنگیدان بە رواڵەت، چونکە ئەوانە لە ئایندەدا توشی تەنهایی و بەتاڵی و کەم فامی و نەشارەزاییتان دەکات

ئایا ئەمە بەو واتایە دێت کە من دژی حەوانەوەم؟ نەخێر هەرگیز،بەڵکو حەوانەوە کارێکی پێویستە،چونکە حەوانەوە هونەرێکە و ئێمە هرگیز بەجوانی شارەزای نین..

چونکە باوەڕمان وایە بەتەنها واز هێنان لە کەشی خوێندن ئیتر دەحەوێینەوە،ئەمە هەڵەیە.

لە زانکۆدا بە ئاسانی کەسێکت دەستدەکەوێت لەگەڵێدا بچیتە دەرەوە..زۆرێکت دەستدەکەوێت دەیانەوێت بچنە دەرەوە،ئامۆژگاریم ئەوەیە بێ ئامانج مەچۆ دەرەوە،بۆ ڕووپامایی مەچۆ دەرەوە(بۆ ئەوەی دڵیان نەشکێت).

کاتەکانی حەوانەوە و گوێگرتن ڕێکبخە بەو جۆرەی خشتەی خوێندنت ڕێکدەخەیت..هیچ شتێك بۆ ڕێکەوت جێمەهێڵە،لەمەدا بڕیاری یەکلایی کەرەوە بدە،چونکە گەر تۆ خشتەیەك بۆ خۆت دانەنێیت ئەوە دەبیتە بەشێك لە خشتەی خەڵکانی دیکە،لەو کاتانەی هاوڕێکەت دەحەوێتەوە دێت بۆ لات بۆ ئەوەی پێکەوە بچنە دەرەوە..!

حەسودی

کاتێك قوتابی ناوەندی بوین لە جۆری ژیاندا لەیەکتر نزیك بوین،خواردن و تیانووس و جلەبەرگ یەك پۆش بوو،هەرگیز هەستمان نەکردووە قوتابییەك لە یەکێکی دیکە باشتر بێت.

پاش چوونە زانکۆ ئەم وێنەیە بە تەواوی جیاوازە،چونکە بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو جیاوازییەکان دەردەکەون..قوتابی هەیە ئۆتۆمبیلی خۆی هەیە،لە خانوویەکی راقیدا دەژی،جلوبەرگێکی گرانبەها لەبەر دەکات،باسی پشوەکانی خۆی و شتانێکی دیکەمان بۆ دەکات،لە کاتێکدا بەشێکی دیکەی قوتابیان لە دوڵێکی دیکەدا ژیان بەسەر دەبەن،هاتن و چوون بە پاس و تەکلیف کردن لە باوك و دایك یان برا بۆ گەیاندن بۆ زانکۆ،لە شوقەیەکی سادەدا دەژی،لە کافتریای زانکۆدا خواردنێکی سادە و بە نرخێکی کەم نان دەخوات.

هاوینەکەشی چوونە دەرەوەی وڵاتی تێدا نییە (لە چوار چێوەی نیشتمانی خۆشەویستدا هاوینەکەی بەسەر دەبات!)

ئەم جیاوازییە لای کچان زۆرتر دەردەکەوێت،چونکە بەرگی گرانبەها و ئیکسسوار و جانتای دەستی و زینەتی جۆراوجۆر دەکڕن.
ئەم جیاوازیە ڕوونانە هەستی حەسودی و ڕق دروستدەکات.
ئەو گرفتەی زۆرتر هەستی پێدەکرێت ئەمەیە چونکە قوتابی هەژار زیانی لەمەدا پێدەگات،چونکە هەستانێکی نەرێ لەدایك دەبێت تیایاندا و سەرقاڵیان دەکات و ئازارەکەیان زیاتر دەکات،لەوانەیە وایان لێبکات واز لە زانکۆ بهێنن،بۆ ئەوەی خێراتر کاریان دەستبکەوێت یان بۆ ئەوەی ڕزگاریان بێت لەو بەراوردکاریانەی زۆر ئازاری پێگەیاندوون.
باشە کەواتە ئێمەی هەژار چیبکەین؟ئامۆژگاری ئاڵتوینی ئەوەیە کە خوا ئێمەی بە جیاواز دروستکردووە،بەڵام بەدادوەری خۆی چاکبوونی بەزۆری دارایی و گوزەرانی خۆش و ڕەچەڵەکەوە گرێنەداوە،بەڵکو باشترین کەس لای خوا تەقواکارە،ئەو باوەڕەی لە ناخماندایە وامان لێدەکات ببینە باشترین کەس و هیچ کەسێکیش ناتوانێت باوەڕمان لێبسەنێت،هەروەك وردبوونەوە لەوانەی گوزەرانیان لە ئێمە خراپترە هۆکارێکی کاریگەرە بۆ ڕزگاربوون لەو هەستە ئازاربەخشانە.
سوپاس بۆ خوا لەسەر ئەو نیعمەتانەی لەیادمان نییە،لەوانە تەندروستی و بێوەیی و باوەڕ.

کێشە خێزانیەکان

یەکێك لە هۆکارەکانی شکستی قوتابی لە زانکۆدا ئەو کێشانەیە خێزان پێیدا گوزەر دەکات،ئەمە کار دەکاتە سەر خوێندن و مێشکی قوتابی،لەم بارودۆخەدا

دەبێت لەوە تێبگەین کە هەر کێشەیەکی خێزانی کاریگەری لەسەر ئاستی زانستیش هەیە.

پێویستە بەڕوونی ئەوە دیاری بکرێت ئایا تۆ توانای کێشەت هەیە یان نەخێر؟گەر لە تواناتدا هەیە ئەوە دەبێت خێرا چارەسەری بکەیت بەجۆرێك زیان بە خوێندنەکەت نەگەیەنێت،گەر نەخێر ئەوە چ سودێکی هەیە خۆتی پێوە سەرقاڵ بکەیت؟

هەموو ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کێشەکە بخەیتە لاوە و بوار نەدەیت کار لەسەر خۆت و خوێندنەکەت بکات.

هەمیشە ئەم شەش خاڵەت لەبیر بێت:-

یەکەم:نەنگی نییە گەر هەڵە بکەین،بەڵام نەنگی ئەوەیە نەگەڕێینەوە و واز لەو هەڵەیە نەهێنین تێیکەوتوین..یەکێك لە بەخششەکانی خوا بۆ بەندەکانی ئەوەیە هەموو کاتێك دەرگای تەوبە کراوەیە.

تەنانەت خوا بە تەوبەی بەندەکەی زۆر خۆشحاڵە،وەك لە فەرموودەیەکدا هاتووە:(بێگومان خوا زۆر خۆشحاڵە بە تەوبەی بەندەکەی لەو بەندەیەی لە بیابانێکدا لەسەر وشترەکەیەتی و دواتر لێی وندەبێت،لە کاتێکدا خواردن و خواردنەوەکەی لەسەر وشترەکەیە، دوای گەڕان بێهوا دەبێت لە دۆزینەوەی و لە سایەی درەختێکدا پاڵدەکەوێت،لە کاتێکدا ئەو بەمجۆرەیە وشترەکەی دێتەوە لای و دەیدۆزێتەوە و زۆر خۆشحاڵ دەبێت و ڕەشۆکەی دەگرێت و لەخۆشحاڵیدا دەڵێت: تۆ بەندەی منی و من خوای تۆم،لە خۆشحاڵیدا هەڵە دەکات). ئیمامی موسلیم گێڕاویەتیەوە.

دووەم: وریای ختورەی شەیتان بە،چونکە ڕێگەی سەرپێچیکردنت بۆ ئاسان دەکات و ڕێگەی دەرچوونت لەبەر چاو گران دەکات،من کاتێك گویّ لە چیرۆکی هاوەڵانی پێغەمبەر (د . خ) دەگرم هەست بە خرۆشان دەکەم چۆن بوون پێش ئیسلام بوون و دواتر چۆن بوون.

سەرنج لە ژیاننامەی خەلیفە عومەری کوڕی خەتتاب بدە سەیر و سەمەرە دەبینیت.

سێهەم: بیرت بێت ژیان لە کۆمەڵێك بڕیاری بچووك پێکدێت ئێمە هەڵیدەبژێرین و ئێمە بڕیاری لێدەدەین..بهێڵە دووبارەی بکەمەوە..ئێمە بڕیار دەدەین..ئەو ژیانەی ئەمڕۆ بەسەری دەبەین ئەنجامی کۆمەڵێك لەو بڕیارە بچووکانەیە لە ڕابردوودا هەڵمان بژاردووە.

داهاتووش بە کۆمەڵێك بڕیارەوە بەندە کە ئەمڕۆ بڕیاری لەسەر دەدەیت.

چوارەم : هەمیشە ئاگات لە سۆز بێت کار لە بڕیارەکانت نەکات..کاتێك لە کەناری وەرگرتنی بڕیارێك دایت لەخۆت بپرسە: (لە ئێستادا کاریگەری سۆز لەسەرم چیە؟ ئایا پێویستە ئەم بڕیارە بدەم؟) ..سۆز عەقڵ کوێر دەکات،سەرکردایەتی ڕادەستی دڵ دەکات بیّ ئەوەی بەدوای بەڵگەدا بگەڕێت.

پێنجەم : فێری عەولەمە و کرانەوەیەکی مەترسیدار بوین،تەنها ئامانج لەم جیهانەدایە تیێدا دەژین، هەڵپەی بۆ دەکەین و لێی بەهرەمەند دەبین و لێی تێرنابین.. ئەم چەمکە زۆرێکی توشی کارانێکی حەرام و خراپ کردووە بیّ ئەوەی شتێك هەبێت ڕێی لێبگرێت یان سەرزەنشت بکرێت..وریابە ئێمە بۆیە لەم جیهانەداین کە ڕەزامەندی خوامان دەستبکەوێت و لەسەر هەموو کارێکی بچووك و گەورە لە ڕۆژی دواییدا لێپرسینەوەمان لەگەڵدا دەکرێت.

شەشەم : ئەو تێگەیشتنەی لەبارەی خۆمانەوە دەیبەخشین بە خەڵك کاتێك لە زانکۆداین،بۆ ماوەیەکی دوور و درێژی لە عەقڵی خەڵکیدا دەمێنێتەوە و ئاسان نییە بگۆڕدرێت،لەوانەیە ئێستا قسە و ڕای خەڵکت بە لاوە گرنگ نەبێت..بەڵام باوەڕم پێبکە لە داهاتووتدا واتایەکی زۆر دەبەخشێت..لەوانەشە کاریگەری گەورەی لەسەر ژیانی پیشەیی و کۆمەڵایەتیت هەبێت.

خاڵی دەیەم

خوا حافیز.. ژیانت دوای دەرچوون

لە شەوێکی جوانی شەوانی مانگی ئازاردا لەگەڵ هاوڕێ دێرینەکانی زانکۆمدا لە ریاز (پایتەختی سعودیە) دا کەشێکی خۆشمان بەسەر دەبرد.. بێوچان بەگوڕوتینەوە باسمان لەو ڕۆژە نایابانەی زانکۆ دەکرد،نزیکەی سێ کاتژمێر بوو قسەمان دەکرد بەڵام هەستمان پێنەکردبوو..ئەمە باری ئاسایی زۆربەی دەرچووانی زانکۆیە،چونکە جوانترین بیرەوەریان لایە و ناوبەناو بە بیری خۆیانی دەهێننەوە بۆ ئەوەی چێژی لێوەربگرن و بەهرەمەند بن،زۆر جار ئەمە بەسەر زمانماندا دێت "(ئاخ جوانترین ڕۆژەکانی ژیانم بوو..چەندین بیرەوەری تێدایە لەبیر ناچێتەوە) .

خوێنەری خۆشەویستم تۆش دەتوانیت لەمڕۆوە سبەیت وەک ئەو ڕۆژە جوانانە لێبکەیت بەجۆرێک ببنە بیرەوەرییەک لە یادتدا بمێننەوە.

هاوڕێیەتی ڕاستەقینە

گەر کەمێك سەرنج بدەین ئەوە دەبینین بەهێزترین جۆری هاوڕێیەتی هاوڕێیەتی زانکۆیە..چونکە کاتێکی زۆرتان پێکەوە بەسەر بردووە کە زۆرێك لـە خۆشی و ناخۆشی تێدا بووە و بێبەشیش نەبووە لـە دەمەقاڵێ و نە سازان..هەروەك سەراپای ژیانتان لـە هەمان بواردا بەسەر دەبەن،هەرچەندە لـە یەکتر دووریش بن.

پشت بەخوا زانکۆ تەواو دەکەیت،لەوانەشە سەفەر بکەیت بۆ ئێرە و ئەوێ،هاوسەر دەگریت و خێزانت دەبێت و کار و داخوازییەکانی ژیان ڕووت تێدەکەن،هەموو کەسێك بەخۆیەوە سەرقاڵ دەبێت.بەڵێ! هەموو ئەمانە لەوانەیە

ڕووبدات بەڵام یەك شت هەرگیز ناگۆڕێت..ئەویش ئەو ساتانەیە کە پشتگیری هاوڕێیەکت کردووە یان هاوکاریت کردووە..ئەو هەستە جوانە لەناو ناچێت کە لە دڵی هەر کەسێکدا جێت هێشتووە.
پێمخۆشە ئەم وتەیەت بۆ دووبارە بکەمەوە:

خەڵك بیریان دەچێت چیت وتووە

خەڵك بیریان دەچێت چیت کردووە

بەڵام ئەوەیان لەبیر ناچێت چ هەستێکت لایان جێهێشتووە.

ئان هارڤی

لەو پەیوەندییە گرنگانەی پێویستە دوای دەرچوون پارێزگاری لێبکەین،پەیوەندییە لەگەڵ مامۆستای زانکۆدا،لەوانەیە ئاسان نەبێت پەیوەندییەکی دۆستانەت لەگەل مامۆستایەکدا هەبێت کە تۆ لای دەخوێنیت،بەڵام دوای تەواوکردنی خوێندن کارو بارەکان دەگۆڕێن.
لەوانەیە ئەم پەیوەندییە سودی هەبێت بۆ ڕاوێژپێکردنی لە ژیانی پیشەیی داهاتووت.گومان لەوەدا نییە سوپاس و پێزانینی مامۆستاکەت زۆر خۆشحاڵی دەکات،زۆرمان بیستووە کە هەندێك لە مامۆستایان سکاڵا لە قوتابیان دەکەن دوای دەرچوون،چونکە سڵاویان لێناکەن یان سپڵەیی دەنوێنن..ئەمە کارێکی خراپە و پەسەند نییە،چونکە هەر کەسێك پیتێکم فێربکات ئەوە دەبمە بەندەی لە ڕۆشنبیری ئێمەدا باوە.

تەڵەی گەورە

کاتێك زانكۆ تەواو دەکەیت و بڕوانامەکەت وەردەگریتەوە،زانكۆ نازناوێکت پێدەبەخشێت،ئەمە (ئەندازیارە و ئەوە ژمێریارە و ئەوی دیکەش مامۆستایە و ئەوەشیان پزیشکە ...) ،بەڵام لێرەدا ئاگات لە تەڵە بێت..پێویستە ئەم نازناوانە چاوەکانت دانەخات.. دەبێت لە بینینی هەڵە دەگمەنەکان بێبەشت نەکات لێرەو لەوێ..لێمتێدەگەیت؟زانكۆی ڕاستەقینە ئەو زانكۆیەیە ئامرازەکانمان پێدەبەخشێت بۆ ئەوەی بەتواناتربین لە بینینی هەڵەکانی دەوروبەرمان و بەگەڕخستن و دەست خستنی بۆ بەرژەوەندی خۆمان..زانكۆی ڕاستەقینە هەموو قوتابییەك ئامادە دەکات بۆ ئەوەی دەرچێت بۆ ئەم جیهانە فراوانە،بەمتمانە بە خۆبوون و تەماع و توانای بونیادنانی داهاتوویەکی پیشەیی واپیشاندەدات ژیان واتا ببەخشێت.

باشترین توانا و لێهاتن و وزە شاراوەکانی دەخاتەگەڕ،بواری ئەوەی پێدەدات شتێکی نوێ و جیاواز بەهەم بهێنێت کە شانازی پێوە بکات،ئێمەش لەبەردەم هەموو جیهاندا شانازی پێوە بکەین.

بەڵێ کاتی ئەوە هاتووە من و تۆ و سەرجەم لاوان واز لە ڕۆتینەکان بهێنین..خوێندن پاشان دەرچوون و دواتر گەڕان بەدوای کار و پابەند بوون بە کارێکەوە تاوەکو خانەنشین دەبین و دەمرین !

کاتی ئەوە هاتووە ڕزگارمان بێت لەو وەزیفە بێزارکەرەی ناچارت دەکات لە (٩ بۆ ٣) بێیت بۆ دەوام و چی هەیە بیخەیتەگەڕ بێ ئەوەی تواناکانت بخەیتەگەڕ و گەشەی پێبدەیت،دواتر بە ماندوێتیەوە دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەو و تەنها بەدوای نوێندا بگەڕێیت بۆ ئەوەی بۆ ڕۆژی دواتر ئامادە بیت بۆ کاری ڕۆژی دواتر،بەم جۆرە بەردەوام دەبیت تاوەکو مردن یەخەت پێدەگرێت.

ئێمە پێویستمان بە ڕاپەرینێکە لە دەروونی هەموو لاوێکدا بۆ ئەوەی گۆڕانکاری ئەنجام بدەین،لەو ژیانە ڕۆتینەی هەمووومان بەسەری دەبەین بۆ ئەوەی پلان بۆ ژیانی داهاتوومان دابنێین.

بیرت بێت تۆ ناچار نیت لە بواری پسپۆڕیتدا کار بکەیت..ناچار نیت ئەو کارانە بکەیت کە هاوپیشەکانت لە ساڵانی ڕابردوودا ئەنجامیانداوە..ناچار نیت کار لەو بوارانەدا بکەیت کە پسپۆڕەکانی هاوپیشەت کاری تێدا دەکەن..گەر هەستت کرد لەگەڵتدا ناگونجێت یان بوارێکی دیکەت دۆزییەوە دەشێت خۆت و تواناکانتی تێدا بە شێوازێکی باشتر بخەیتەگەڕ.

کە ئەم دێڕانە دەنووسم گەشبینم چونکە هەنگاوە سەرەتاکانت لە ڕێگەیەکی دروستدا ناوە،کاتێك چویتە کاروانی زانست و فێربوون..بۆ ئەوەی سەرکەوتووانە قۆناغەکە ببڕیت.

لەمڕۆوە بڕیاربدە کە ئامانجت لە چوار یان پێنج ساڵی زانکۆدا بونیادنانی عەقڵت و کەسێتیت و لێهاتنەکانت بێت،نەك تەنها زانستەکەت.بڕیاربدە ئامێرێکی دەرخەکر نەبیت بۆ زانیاریەکان و بیردۆزەکان و هاوکێشەکان،بەڵکو پێویستە لەسەرت عەقڵێکی بەرهەمهێنەر و داهێنەر بیت، بتوانیت هونەری سەرسامکردن و فزولی و دیدت بۆ شتەکانی جیاواز بێت.

پیرۆزە دەرچوون لە زانکۆ... بەڵام پاشان چی؟

لەو کارە زیانبەخشانەی لە دەرچووانی زانکۆدا تێبینی دەکەین ئەوەیە خواحافیزی لە کتێب و زانست دەکەن لەگەڵ یەکەم ڕۆژی کۆتایی خوێندندا،گەر کەسێك ئامۆژگاری بکات بخوێنێتەوە و خۆی ڕۆشنبیر بکات،ئەوە وەڵامدەداتەوە و دەڵێت :(زانکۆم تەواو کرد).

توێژینەوە زانستیەکان ئەوەیان سەلماندووە کە زانیاری لە پسپۆڕییە جیاوازەکاندا نزیکەی دە ساڵ جارێك چەند قات زیاد دەکات.

ئەمەش واتە دەرچوویەکی نوێ زیاتر لە تۆ دەزانێت گەر گەشە بەخۆت نەدەیت،ئەمەش وا دەکات خاوەن کار کەمەندکێش بکات بە تایبەت،چونکە بە موچەیەکی کەمتر ڕازی دەبێت.

جیهانی دەروبەرمان لە گۆڕانکاری بەردەوامدایە،گەر پەرۆشی و حەزی فێربوون و گەشەپێدانمان نەبێت ئەوە ساتێك لە ساتەکاندا خۆمان لە دەرەوەی جیهانی کاردا بێکار و شکستخواردو دەبینینەوە.

بەڵێ ! ئەوە بە نامۆ مەزانە کە ڕۆژێك لە ڕۆژان ناچار بیت بە تەواوی واز لە پیشەکەت بهێنیت..چونکە تەحەدی زۆرت لەبەردەمدایە و بازاڕی کاریش بەزەیی بە کەسدا نایەتەوە..ناشزانین داهاتوو چی بۆ حەشارداوین..! تەنها شتێك دوای خوا گیان دەتوانێت بتپارێزێت توانای فێربوون و پێشوازیکردنە لە زانیاری نوێ و وەبەرهێنانی بیرە نوێیەکانە..ئەمەش نایەتەدی مەگەر قەناعەت بەخۆت بکەیت زانکۆ تەنها وێستگەیەکە لە وێستگەکانی ئەو فێربوونەی پێویستە بەدرێژایی ژیان بەردەوام بێت.

سەرچاوەکان

- النجاح في التعليم الجامعي، ساندر ميريدين، ترجمة: د. وليم عبيد و د. عبدالرحمن الأحمد. دار ذات السلاسل- الكويت١٩٩٤.
- في أروقة الجامعة. مجموعة قصصية لعدد من الكاتبات. وهج الحياة الاعلام (٢٠٠٧).
- القوة في يديك.. كيف تنمي ذكاءك العاطفي؟ د. ياسر بكار. مكتبة العبيكان.(٢٠٠٦).
- أيقظ قواك الخفية (مترجم). انتوني روبنز. مكتبة جرير. الطبعة العاشرة (٢٠٠٥).
- تعلم كيف تدرس (مترجم). دريك رونتري. مكتبة جرير (٢٠٠٦).
- كيف تدرس لتنجح (مترجم). بيفرلي شين. مكتبة جرير (٢٠٠٧).
- (آن الأوان لفهم الفِرَق الشاذة) د. عمار بكار. مقال. موقع قناة العربية. سبتمبر ٢٠٠٤م.
- موقع أمان- المركز العربي للمصادر و المعلومات حول العنف ضد المرأة. www.amanjordan.org
- موقع الدكتور فائق الزغاري... نفسي و إدمان..
- http:www.nafsyidman.com
- How To Mastr Your Tim? Brian Tracy. Audia Casette. Nightingale Conant Corp (1989).
- Accelerated Learning Techniques0 Brian Tracy. Colin Rose. Audio cassette. (1996).