هێزی متمانە بەخۆبوون

رێبەری گەشەی مرۆیی و وانەبێژی گەورەی جیهانی

د. ئیبراهیم فەقی

چاپی دووەم
2014

لەعەرەبییەوە
کارزان عەزیز

هێزی متمانه به‌خۆبوون

نوسینی د. ئیبراهیم فه‌قێ

له‌عه‌ره‌بییه‌وه: كارزان عه‌زیز

چاپی سێیه‌م

٢٠١٤

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیره (١٧٦)

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: هێزی متمانه بەخۆبوون

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: کارزان عەزیز

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

تیراژ : ١٠٠٠ دانه

نۆبەتی چاپ : چاپی سێیەم

ساڵی چاپ: ٢٠١٤

تیراژ: ١٠٠٠ دانه

ناونیشان: سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێرست

بابەت	لاپەڕە
- د. ئیبراهیم فەقێ لەچەند دێڕێکدا	٨
- پێشەکی	١١
- هێزی متمانە بەخۆبون	١٣
- متمانە بەگژ شۆکەکاندا دەچێتەوە	٢٠
- هاندەرەکانی متمانە	٣٢
١- تێگەیشتنی خودیی	٣٧
٢- نموونەی باڵای خودیی	٥٥
٣- وێنەی خودیی	٦٧
٤- نرخاندنی خودیی	٧٦
٥- دەستکەوتە خودییەکان	٨٣
- لەنموونەکانی دەستکەوت	٨٩
- فیسیۆلۆجیای متمانە	١٠٥
- واز لەمێزەکە بهێنەو رابکە	١١٠
- کۆتایی	١١٩

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان

سوپاس وپێزانین

سوپاس بۆ هەموو ئەو بەڕێزانەی کە
لەدوور یان نزیکەوە بەشدارییان کردووە
لەئامادەکردن وبەرهەم هێنانی ئەم
کتێبەدا.
خوای گەورە پاداشتی چاکەیان بداتەوە.

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لەچەند دێڕێکدا

– دامەزرێنەر وسەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی گروپـی کۆمپانیـا جیهانیەکانی ئیبراهیم فەقێیە، کەپێك دێن لە:

* سەنتەری کەنەدی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی (CTCHD)

* سەنتەری کەنەدی بۆ هێزی وزەی مرۆیی (CTCPHE)

* سەنتەری کەنەدی بۆ خەواندن بەئاماژە (CTCH)

* ســـەنتەری کەنـــەدی بـــۆ بەرنامەڕێـــژی زمانـــەوانی دەمـــاری (CTCNLP).

–دانەرو دامەزرێنەری زانستی (دینامیکیەتی دەمارە گونجاندن (NCD-tm) neuro conditioning dynamic- tm

– دانەرو دامەزرێنەری زانستی هێزی وزەی مرۆیی Power human energy tm-(PHEtm)

–پـــسپۆڕێکی جیهـــانی بـــاوەڕپێکراوە وڕاهێنـــەرێکی کارامەیـــە لەبوارەکانی:

* بەرنامە ڕێژی زمانەوانی دەماری.

*خەواندن بەئاماژە (خەواندنی موگناتیسی).

* یادەوەری (میمۆری).

- ڕیکی.
- ڕاهێنەرێکی بڕواپێکراوی بواری گەشەپێدانی مرۆییە بۆ کۆمپانیا ودامەزراوەکانی حکومەتی (کیبیک) لەکەنەدا.
- هەڵگری بڕوانامەی دکتۆرایە لەبواری (میتافیزیک) لەزانکۆی (لۆس ئەنجلۆس) لەوڵاتەیەکگرتوەکان.
- لەلایـەن (دامـەزراوەی هوتێلـە ئەمریکیـەکان) ەوە، بڕوانامـەی (شەرەفی یەکەم)ی لە (ڕەفتاری مرۆڤانە)دا پێدراوە.
- لەلایـەن هـەمان دامـەزراوەوە، پلـەی (شـەرەفی یەکـەم) ی لەبوارەکانی کارگێڕی وفرۆشتن وخستنەبازاڕ پێبەخشراوە.
- بوەتـە (جێگـری بەڕێوەبـەری گـشتی) چـەندین ئـوتێلی پێـنج ئەستێرەیی لە(مۆنتریاڵ)ی کەنەدا.
- چەند دانراوێکی هەیە کەوەرگێڕدراون بۆ پێنج زمان (ئینگلیـزی وفەرەنسی وعەرەبی وکوردی وئەندەنوسـی) هەریـەك لـەو پەرتوکانـە ملیۆنەها ڕوونوسیان لەسەرتاسەری جیهاندا لێ فرۆشراوە.
- لەڕێی کۆڕو کۆوتارەکانیەوە (٧٠٠هەزارکەس)ی لەسەر تاسـەری جیهانــدا پێگەیانــدوە، بەهەرســێ زمــانی (ئینگلیــزی وعــەرەبی وفەرەنسی)ش وانە دەڵێتەوە.

– پاڵەوانی پێشوی میسرە لە (تێنس)داو، لەساڵی (١٩٦٩)دا لەو پاڵەوانێتیە جیهانیەی تێنسدا کەلە (ئەڵمانیای ڕۆژئاوا) بەڕێوەبرا نوێنەرایەتی میسری کرد.

– ئێستا لەگەڵ (ئامال)ی هاوسەری و(نانسی ونەرمین)ی هەردووکچە(دوانە)یەکەی ونەوەکانیان (مالیك وزیاد وکایلاو جەنەت)دا پێکەوە لە مۆنتریاڵی وڵاتی کەنەدا دەژین.

پێشەکی

پێویستە مرۆڤ لەجوڵەکردن و پێشکەوتنێکی بەردەوامدا بێت و، لەبڕیارداندا دەستگیرۆیی خۆی بکات و، نەڵێت چیتر کات و وەخت نەماوە یاخود نەڵێت من لەوە بەتەمەنترم کە بتوانم گۆڕان لەژیانمدا دروست بکەم.

یەکێك لەگرنگترین لایەنەکانی کەسایەتی کە پێویستییەکی زۆری بەیارمەتیدانە بۆ ڕاستکردنەوەو پینەکردنی ئەو کەموکوڕیی یاخود خەوشانەی کە تیایدایەتی.. ئەو لایەنەیە کە پەیوەندی بەمتمانەوە هەیە..

چونکە مرۆڤ ئەگەر متمانە بەخۆبونی لەدەست دا ئەوەدەمە ناتوانێت هیچ دەستکەوتێك بەدیبهێنێت و، بونیشی لەژیاندا هیچ نرخێکی ئەوتۆی نابێت کە شایانی باس بێت.. لاپەڕەکانی ئەم کتێبەش باس لە تێگەیشتنی خویی و نمونە باڵاکان و وێنەو فۆرمی

خودیی‌و خۆ نرخاندن‌و دەستکەوتە خودییەکان‌و ئەو تێگەیشتنانەی دیکە دەکەن کە لەگەڵ متمانەدا لەپەیوەندییەکی تۆکمەدان.

***

هێزی متمانـــە بەخۆبون

هـەموو مرۆڤێـک بـەجۆرێک لەجۆرەکان متمانەی بـەخۆی هەیە، دەبینیت کەسی متمانە بەخۆبو لەگەڵ خـەڵکی یـاخود لەگـەڵ هاوسـەرەکەی یـاخود لەگەڵ منداڵەکانیدا دەدوێت.. کەواتە هەموو یەکێک لەئێمـە متمانەی بەشتێکی دیاریکراو هەیە.

جارێکیان لەیەکێك لەکۆنگرەکاندا لەشاری قاهیرە زەلامێك هات بۆ لام تەمەنی نزیکەی ٧٠ ساڵ دەبو، پێی وتم: لەمێژە بەهیوای ئەوەم دکتۆرا بهێنم. منیش پێموت: دکتۆرا لە چ بوارێکدا؟ وتی: گرنگ نییە لە چ بوارێکدا، گرنگ ئەوەیە من بەئاواتی ئەوەوەم کە دکتۆرام هەبێت بەڵام چومەتە ساڵەوەو لەتەمەنی خوێندندا نەماوم..

پێموت: تەمەنت چەندە؟ وتی: ٧٠ ساڵ. وتم: ئەو ماوەیە چەندە کە بۆ بەدەستهێنانی دکتۆرا پێویستیت پێیەتی؟ وتی: چوار ساڵ. وتم: ئەی تۆ لەدوای چوار ساڵی تر تەمەنت دەبێتە چەند؟ وتی: ٧٤ ساڵ. ئینجا منیش وتم: ئەی ئەگەر دکتۆرات هێنا ئەودەمە

تەمەنت دەبێتە چەند؟ وتی: ٧٤ ساڵ. وتم: ئەی ئەگەر بۆ دکتۆرا نەتخوێند تەمەنت دەبێتە چەند؟ پێی وتم: ٧٤ ساڵ. منیش پێموت: کەواتە بخوێنە بۆ دکتۆرا..

لەپاش چەند ساڵێك چاوم بەو پیاوە کەوتەوەو پێی وتم: دکتۆرام وەرگرت.

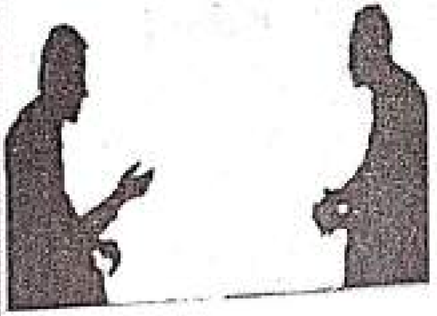
ئەو وای هەست دەکرد بەوەی کە تەمەنی گەیشتووەتە حەفتا ساڵ ئیدی زۆر ناژی، هەربۆیە هەموو ساتێك لەساتەکانی ژیانی بەوجۆرە بەسەردەبرد وەك ئەوەی دوایین سات بێت لەژیانیداو، بەم هۆیەشەوە لەچاوەروانیی مردندا ژیانی بەسەربرد.

هەموو مرۆڤێـك بـەجۆرێك لـەجۆران متمانـەی بەخۆی هەیـە، دەبینیـت کەسـی متمانـە بـەخۆبو لەگەڵ خەڵکی یاخود لەگـەڵ هاوسـەرەکەی یـاخود لەگەڵ منداڵەکانیـدا دەدوێـت.. کەواتـە هـەموو یەکێك لەئێمە متمانەی بەشتێکی دیاریکراو هەیە..

ئەو کەسەی کە دەڵێـت مـن هـیچ متمانەیـەکم بەخۆم نییە، قسەکەی دروست نییـە. بـەڵکو ئـەو تـەنها لەشـتێکدا بـێ متمانەیـە بـەخۆی پاشـان دەستیکردووەتە گشتاندنی ئەو بێ متمانەییە تا کار گەیشتووەتە ئەوەی کە بڵێت: من متمانەم بـەخۆم نییە..

ئایا ئەزانن ئەگەر مرۆڤ متمانەی بەخۆی نەمێنێت ئەودەمە ئەو مرۆڤە لەترسێکی زۆردا دەژیو وا هەست دەکات کە هەموو خەڵکی لەو باشترو لەو پەسەندترن‌و، ئیدی لەسایەو سێبەری خەڵکانی تردا دەژی‌و بەدەست نائومێدی‌و ئێش‌و ئازاری دەرونییەوە دەناڵێنێت..

خۆ نرخاندن کە پێش متمانە بەخۆبون دێت بارگرژیی‌و پەشۆکانی تیادا دەبێت بەڵام ئەو مرۆڤەی کە خاوەنی بڕێک لەمتمانە بەخۆبونە دەبینین گیرۆدەی دەستی ترس نییەو، دەبینیت تەماشاکانی متمانەیان تیادایەو لەچاوەکانیدا هەست بەوە دەکەیت کە پێت دەڵێت: من لەخۆم دڵنیام‌و هەرگیز ناتوانیت کارم تێ بکەیت..



ئەو مرۆڤە نە کارتێکەرە دەرەکییەکان‌و نە کەسانیتریش کاری تێ دەکەن، چونکە ئەو زۆر چاک ئەوە دەزانێت بەرەو کوێ هەنگاو هەڵدەگرێت‌و، دەشزانێت کە دەتوانێت بەهۆی ئەم متمانەیەوە بەسەر کۆسپەکاندا زاڵ ببێت‌و، چونکە بەهۆی متمانەیەوە دەتوانیت بەسەر ئەستەم‌و دژواردا سەربکەویت..

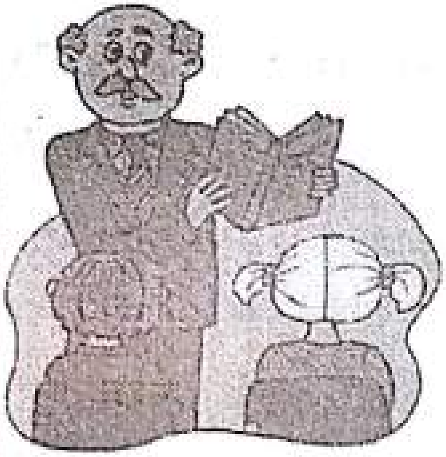
یەکێک لەو کەسانەی کە کاریان لەژیانی من کردووە پیاوێکە ناوی (رۆبێرت شۆرڵ)ە.. ئەم پیاوە شوێنێکی دروستکرد ناوی(کریستاڵ

کاتبدراڵ)ه، ئـهم شوێنه لەنیویۆرکـه، سـەروەختێك کـه ئـەم پیـاوه ویستی (کریستاڵ کاتبدراڵ) دروست بکات کەسی شـارەزاو پسپۆر لـەکاروباری بیناسـازیدا پێـی وت ئـەو باڵەخانەیـه ١٥٠ ملیـۆن دۆلاری تێدەچێت. ڕۆبێرت شۆرلیش وتی: مـن خـاوەنی دۆلارێـك لـەو پارەیـە نیم. ئینجـا فەرهـەنگێکی دایـه دەسـت پیاوەکـەو پێـی وت: وشـەی ئەستەمم بۆ بدۆزەرەوەو پیشانمی بدە. کـابرا لـەناو فەرهەنگەکـەدا بەشـوێن وشـەی ئەسـتەمدا گـەڕاو نەیدۆزییـەوە. شـۆرل لـەنێو چەکمەجەی مێزەکەیدا پارچه کاغـەزێکی بـۆ دەرهێنـاو پێـی وت: ٢٥ ساڵه ئەو وشەیەم لابردووەو سڕیومەتەوەو شتێك نییـه لـەدونیادا کـه ناوی ئەستەم بێت.

ئەوە تۆیت کە ئەستەم دەهێنیتە گۆڕێو دەوروخولی خـۆتی پـێ دەدەیـت. ئەگـەر بڕیـار بـدەیتو بـیر بکەیتەوەو دەستبەکار بیت ئەودەمە هـیچ ئەسـتەمێك لەگۆڕێدا نابێت.

فرۆکـەکان شـتێکیان هەیـه نـاوی بـەرگ(*undroo*)ه، کاتێـك کـه فرۆکەی تازه بۆ یەکەمجار دەچێته ئاسمـان پێویـسته فرۆکەوانەکـەی

بەخێراترین خێرایی‌و پاشان خاوترین خێرایی لێبخوڕێت تاوەکو سنوری تواناکانی ئەو فڕۆکەیەی بۆ دەربکەوێت، بەڵام تواناکانی مرۆڤ بەهیچ جۆرێك سنوریان بۆ نییە.



لەراستیدا من زۆر خۆشحاڵ دەبم کاتێك کە خەڵکی دەبینم بەمەبەستی کەڵك وەرگرتن دەچنە کۆڕو سیمینارەکان.

هەروەها زۆریش خۆشنود دەبم سەروەختێك کە دەیانبینم سۆراخی هەر دەروازەیەك دەکەن تاوەکو لەرێگایەوە دەستگیرۆیی خەڵکانی دی بکەن.

***

ئەرکی کردەیی

ئەو شتانە دەستنیشان بکە کە لەتواناتدا هەیە لەماوەی ژیانتدا جێبەجێیان بکەیت.. پاشان ئەو هۆکارانە دیاری بکە کە بەهۆیانەوە ئەو ئامانجەت جێبەجێ دەکەیت.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

متمانە
بەگژ شۆکەکاندا دەچێتەوە

ئەو مرۆڤەی کە بەشێوازێکی تەندروست بیردەکاتەوە دەزانێت ئامانجەکانی چین و.. ئەو ئامانجانەی دەیگەیەننە کوێ. هەروەهایشێکیش دەکاتە ئەو شتەی کە خۆی دەیەوێت لەوێوە بەرەو دورتر دەروانێت و دورتر دەبینێت.

لەسەرەتادا دەپرسین و دەڵێین: متمانـە بـەخۆبون لـەکوێوە سەرچـاوەدەگرێت؟ دواتـر کـەسـی متمانـە بەخۆبو دەگاتە کوێ؟

دەبیـــنین مرۆڤـــی متمانـــە بـــەخۆبو بەشـێوازێکی دیـــاریکراو هەڵدەسورێت، بەشێوازێکی دیـاریکراو بیردەکاتـەوەو بەشێوازێکی دیاریکراویش هەناسە دەدات.. هەرچییەك روبدات و هەرچییەك ببێت دواجار هەر ئەو گرەو دەباتەوە..

لەیادمە هاورێیەکم هەبوو ئەم هاورێیەم پێش پێنج ساڵ لەمەوبـەر سی و پێنج ملیۆن دۆلاری لەکیسچو، منیش پێموت: دوای ئـەوەی ئـەو برە پارە زۆرەت لەکیسچو هەستت چۆنە هەست بەچی دەکەیت؟

پێـی وتم: ئـەو پرسیارە ساویلکانەیە چییە دەیکـەیت.. بێگومـان قەڵس و بێزارم. منیش پێموت: بەنیازیت چی بکـەیت؟ پێـی وتم: کـێ بوو ئەو پارەو پولەی پەیداکرد؟ من خۆم ئەو پارەو پولەم پەیداکردو جارێکی دیکەش پەیدای دەکەمەوە..

بەر لەنزیکەی مانگو نیوێك لەمەوبەر لەگەشتێك بوم هەواڵم بیست هاورێکەم ملیۆن دۆلاری یەکەمی دەست کەوتووەتەوە چونکە ئەو بەسروشتی کارەکەی خۆی زۆر چاك ئاشنایەو وێرای ئەوەش متمانەی بەخۆی هەیە..

هاورێکەم بەشێوازێکی تەندروست بیری کردەوەو.. بەشێوازێکی تەندروست پلانی دارشتو.. بەشێوازێکی تەندروستیش کەوتەخۆو دەستبەکاربو.. بەخودی خۆیی وت: "چەندێك توشی نوشوستی ببمو بکەوم جارێکی دی هەڵدەستمەوە".

یابانییەکان خاوەنی ئەم شتە باشو چاکەن: هەر کەسێکیان چوار جار بکەوێتو توشی نوشوستی ببێت پێویستە لەسەری پێنج جار هەڵبسێتەوە.. ئەگەر شەش جاریش بکەوێت دواتر حەوت جار هەڵدەستێتەوە. تا ئەو کاتەی کە ئامانجی خۆی بەدی دەهێنێت.

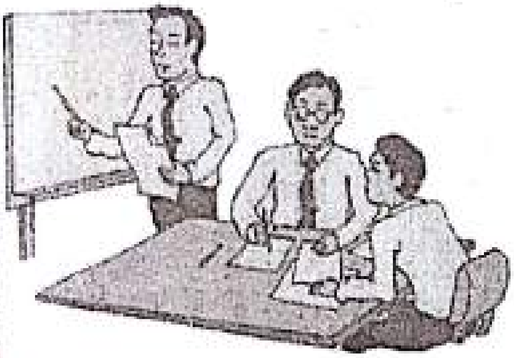
مەبەست لەوە ئەوەیە کە ئامانجی خۆت بەدیبهێنیت.. بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە پێویستە لەسەرت چی بکەیت.. پێویستە لەسەرت بزانیت بەرەو کوێ هەنگاو هەڵدەگریت.

هێزی متمانە بەخۆبون خاوەنی واتایەکی گەورەیە.. چونکە هەر لەگەڵ وشەی متمانە بەخۆبون دەدرکێنیت ئیدی قسە لەسەر واتای خودیی و پاشان ئەو وێنەو فۆرمە خودییانە دەکرێت کە دواتر دەمانگەیەننە خۆ نرخاندن.

قسەکردن لەبەردەم جەماوەردا بەیەکێك لەترسە مرۆییەکان دەژمێردرێت وەکو ترس لەسەرنەکەوتن یاخود ترس لەنادیارو بەرپەچدانەوەو لێدوان و گاڵتەپێکردن، دەتوانیت، لەرێگای گەڕانەوەت بەرەو رابوردوو پاشان گۆڕینی تێگەیشتنی واقیع لەرابوردودا، بەگژ

ئەو ترسەدا بچیتەوە، ئینجا گوزەرانی ئەو ئەزمونە تازەیە بکەو تین‌و هێزی پێ ببەخشەو لەدواییدا داهێنەرانە بیرو خەیاڵ بکەرەوە.

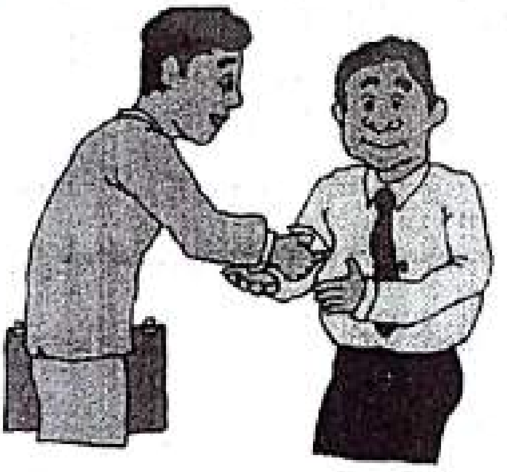
بهێنـەرە پێشچاوی خـۆت کـە لـەداهاتودا دەکەویتـە هەڵوێستێکی دژوارەوەو تۆ کەسێکی ژیریت، ئەوە پتر لـەجارێك دووبـارە بکـەرەوە دەبینیـــت جەســـتەو ئـــەقڵ پەیتاپـــەیتا دەســـتیانکردووەتە شوێنکەوتنی پرۆگرامە تازەکە..



کاتێکیش کە خۆت بۆ چاوپێکەوتنی جەماوەر ساز دەکەیت هەوڵبدە زوو بگەیتەجێ‌و ئامادەبیت تاوەکو کتوپڕ نەچیت بەسەر خەڵکەکەدا، دیدار لەگەڵ خەڵکەکەدا بکەو تەوقەیان لەتەکدا بکە بۆ ئەوەی بەربەستەکانی نێوان خۆت‌و خەڵکی تێکبشکێنیت. سەروەختێکیش کە لەبەردەم جەماوەردا رادەوەستیت تەماشای کەسێك بکە کە خۆشت دەوێت یاخود روخسارو سیمایت بەلاوە نامۆ نییە. پاشان هێدی هێدی بازنەی بینین‌و تەماشاکردن فراوان بکە.

لەبیرمە کاتێك کە لەبەردەم نزیکەی ١٠٠٠کەسدا یەکەمین لێکچەرم دا پێشتر پێیان وتم: لەبەردەم ١٠٠٠ کەسدا دەدوێیت. منیش وتم: هیچ کێشە نییە. بەڵام هەر لەگەڵ چومە سەر تەختی شانۆکەو لەوێوە ئەو ژمارەیە لەخەڵکیم بینی هەستم کرد کە ناتوانم لەبەردەم ئەو ژمارەیەدا رابووەستم، ئیدی لەبەرخۆمەوە وتم: چی منی هێنا بۆ ئێرە؟

خێرا لێرە بچۆرە دەرەوە.. دروست چوشمە دەرەوە، ئیدی ئەو پیاوە هات بۆ لام کە لەتەنیشتمەوە راوەستابوو، پیاوێك بوو باوەڕی بەتواناکانی من هەبوو، کابرا پێی وتم: بۆ کوێ دەچیت؟ پێموت: بەرەو نزیکترین دەرگا تاوەکو لێوەی بچمە دەرەوە. پێی وتم: بگەرێرەوەو قسە لەگەڵ خەڵکەکەدا بکە.. بەگەرمی لەگەڵیاندا بدوێ.. پێیان بڵێ ئەمڕۆکە ئاشنای شتگەلێکی زۆر دەبن. دروست منیش چومەوە ژورێو یەکەم وشەم دەربڕی‌و دەنگەکەم گۆڕابوو چونکە نەمدەزانی دەنگەکە چۆن لەزارم دەردەچێت‌و، وام هەستکرد کە هەمووان تەماشام دەکەن. ١٠٠٠



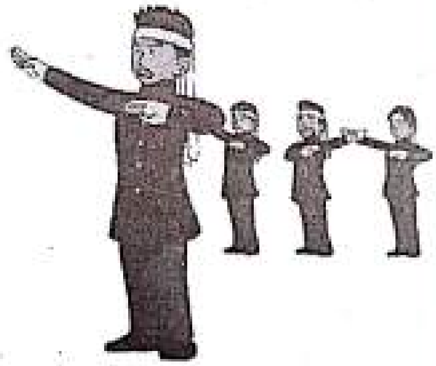
کەرەتی ٢، واتە ٢٠٠٠ چاو، تەماشام دەکات‌و منیش دەمـەوێت بچمە دەرەوە بـەڵام نـاتوانم. دەمـەوێت دوو وشـە قـسە بکـەم بـۆ ئـەوەی شتەکە ببڕێتەوەو تەواو بێت. کاتێك کە لەقسەکانم بومەوە دەرچـومە دەرەوەو وتم جـارێکی دی دوبـارەی ناکەمـەوە.. هێنـدەم بەسـە لەبەردەم ٣٠ یاخود ٤٠ کەسدا رابووەستم‌و ئـەوە بـۆ مـن گونجاوە. ئەوجا جارێکی دیکە کابرا هاتەوە بۆ لام‌و پێی وتم پێویستە لەسـەرت کەرەتێکی تر لێکچەر بـدەیت. پێموت: نـاتوانم. پێـی وتم: زۆر چاك گوێت لێبێت بزانە چیت پێ دەڵێم، جارێکی تر نـەڵێیت نـاتوانم.. بڵـێ نامەوێت.. چونکە دروست ئەگەر بتـەوێت کارێك بکـەیت دەیکـەیت.. سبەی دەتوانیـت لێکچەر لەبـەردەم خەڵکیدا بـدەیت.. لەوبارەیـەوە متمانەت بەخۆت هەبێت..

لەبەرخۆمەوە وتم پێدەچێت ئەم کابرایە شێت بێت.. ئەی نـەیبینی جاری پێشوو چیم بەسەر هات؟ من نامەوێت لەبەردەم ئەو ژمارەیـەدا لەخەڵکی بدوێم.. من بەقسەکردن لەگەڵ ٤٠ کەسدا بـەس دەکـەم، تـا ئەوە بوو کەرەتێك قسەم دەربارەی "بـاوەڕ" کـردو لەقـسەکانمدا وتم کاتێك کە هاتم بۆ ئەم وڵاتە هیچ کەس نەیدەناسیم‌و.. پـارەو پولیـشم پێ نەبوو.. وێڕای ئـەوەی بـۆ ئـەوەی کەسـێکی عـەرەب لـەم وڵاتـەدا

دابمەزرێنرێت ئەوە کارێکی سەختو ئەستەم بوو، دەبووە ژمارە ٣٠ لەدامەزراندندا، پاشان.. بۆچی من دادەمەزرێنن؟

هـەموو ئـەو بـاوەڕو بۆچـوونانەم هـەبوو هەربۆیـە هـیچ نـەدەبزوام.. هیچم نەدەکردو دەستەوسان بـوم.. ئینجا لەبەرخۆمـەوە وتم: ئەگـەر هـیچ پـارەو پـولم پـێ نـەبێت ئـەوە کـەی کێشەیە خـۆ هـەموو دەوڵەمەنـدانو سـەرمایەدارانی جیهـان هـەر لەسـفرەوە دەسـتیان پێکـردووە؛ ئەگـەر بەتەمـەنیش بـچوك بم ئـەوا ئـەوە باشـتر، ئەگـەر عەرەبیش بم ئەوا عەرەبەکان سەرداری جیهانن..

کاتی ئەوە هـاتووە بکەومـە خـۆو بجـوڵێم.. کەوتمـەخۆو سـەفەرم کـردو تەماشـام کـرد کارێـــک لەچـــاوەڕوانیمدایە.. کـاری قاپـشۆریی.. باشـترین کەسی قاپشۆر بـوم لەکەنـەدا، لـــەرێگای قاپشۆرییـــشەوە



گەیشتمە کارگێڕیی باڵا چونکە من لەماوەی کارەکەمدا کە شەش ساڵ بوو خەڵکیم دەبینی هەڵدەسوڕان.. بەڕێوەبەری گشتیم دەبینی نانی

دەخـــواردو.. دەجـــولا.. دەمبینـــی گـــەر کێـــشەیەکی هەبووایـــە چـــی دەکرد.. چۆن بیری دەکردەوە.

جارێکیان لەزەلامێکم پرسیو پێموت: ئەگـەر کێـشەیەکی گـەورەت هەبێت چی دەکەیت؟ وتی: کابرایەکی چینی هەیە هـەمان پرسـیاریان لێکرد ئەویش لەوەلامدا وتی: "گرنگ نییە، تـۆبلێی چیم بەسـەربێت، گەر نەمکوژێت هێزم زیاتر دەکات".

کاتێك کە لەگەشتو گەڕانەکانم دەگەڕێمەوە بەئاشـکرا گۆڕانکـاریی لەخەڵکیدا دەبینم، دەبینم هەیانە بە جەڵتـەی دڵ مـردووەو.. هەیانـە توشی کەم ئەقڵیی بـووەو.. هەشیانە شـتێك لەلەشـیدا هـەڵتۆقیوە.. ئەی تەندروستییو لەشساغیی چی بەسەر هات؟ بۆچی، بەمەبەسـتی جوڵانو هەڵسوڕان، کار بەبەرنامەیەکی وەرزشیی نەکەین..

لەیابان یەکەم شت ئەو کەسە دەیکات سەروەختێك کە لەدەرەوەی وڵاتەوە دێت ئەوەیە کە بەشێوازێکی رێـكو راسـت هەناسـە دەداتو.. بەشێوازێکی رێكو پێـك دەجوڵێت، کاتێـك کـە لـێم پرسـین بۆچـی وا دەکەن؟ پێیان وتم: چونکە ئێمە کارتێکەری دەرەکیمان هەیە کارمان تێ دەکەنو ئەم کارەی کە ئێمە دەیکەین وا دەکات ئەو کارتێکەرانـە کارمان تێ نەکەن..

ئــەوان بەشــێوازێکی تەندروســت دەبــزوێن و.. بەرێــژەی ١٠٠٪ وەبــەردەهێنن و هــەموو ئــەو ســەنتەرانەی وزە کــە هەیانــە ئەوپــەڕی بەهێزو پتەو دەکەن..

ئــەوە بهێنــەرە خــەیاڵی خــۆت ئەگــەر بەڕێوەبــەرێکی عــەرەب ئــەم قسەیە بەهەموو فەرمانبەرەکانی بڵێت: "بۆ چەند خولەکێك شتەکانی دەستتان دابنــێن تــاوەکو بەشێوازێکی تەندروست هەناســە بــدەین و پاشان بەشێوازێکی دیاریکراو بجولێین". ئەودەمــە خــەڵکی لــەبارەی ئەو بەڕێوەبەرەوە دەڵێن ئەقڵی ناتەواوە، چونکە، گەرچی ئــەم کــارە ئەوپەڕی کاریگەرە، ئەوان لەسەری ڕانەهاتون..

پێویستە کاتی ئەوە بێت کە مرۆڤ بەخۆی بڵێــت: "دەتــوانم هــەموو تواناکانم بەکاربهێنم". منیش دەپرسم داخۆ کێ لەئێمــە بــەکردەوە ١٠٠٪ تواناکــانی خــۆی بــەکاردەهێنێت؟ وەڵامەکــەی ئەمەیــە: هــیچ کاممان..

پێویــستە لەســەر مــرۆڤ فێــری چــۆنێتی پەیوەنــدیگرتن لەگەڵ کەسانیتردا بێت. فێری ئەوە بێت کە چۆن مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا دەکات؟ چۆن هەڵسوکەوت لەگــەڵ منداڵەکانیدا دەکات؟ فێری شتگەلێکی لەمەڕ گەشەپێدانی مرۆیی ببێت.. بەردەوام لەتواناکانی خۆی پتر بکات..

جارێکیان لە(مۆنتریال) لێکچەرم دەدا، هەر بەو بۆنەیەوە دەمەوێت ئاماژە بۆ ئەوە بکەم لەنێو هەر ٥٠ کەسێك لەو کەسانەدا کە ئامادەی ئەو کۆڕو کۆبونەوانە دەبن کەسێك هەیە دەیەوێت لەبایەخ و ڕێزی وانەبێژەکە کەم بکاتەوە، ئیدی لاپەڕەی ڕۆژنامەکان هەڵدەداتەوەو لەبەرخۆیەوە دەڵێت ئەو کەسە کێیە کە دەتوانم ئەمڕۆکە بەدیقەوە سەری پێ بنێمەوە؟

ئەو شێوازو ڕێگایەش کە ئەو کەسانە بەکاریدەهێنن دانیشتنە لەبەردەم وانەبێژو ڕۆشنایی خستنە سەر شتێکی دیاریکراوە، لەم ڕێگایەشەوە دەتوانن وانەبێژەکە جاڕس بکەن، منیش لەو لێکچەرەدا خانمێك لەبەردەممدا دانیشتبو پێدەچو دەیویست قەڵس و هەراسانم بکات ئیدی منیش کەوتمە خۆو پاشان تەماشایەکم کردو تەماشایەکی ئەوە تەنیشتیشیم کرد ئینجا جارێکی دی تەماشایم کردەوەو ئەوجا جوڵەیەکم کردو کەرەتێکی دیکە سەیرم کردەوەو وام کرد هەمووان تەماشای بکەن تا ئەوە بوو لەڕوی دەرونییەوە ماندوم کرد.. ئەمە چونکە من ئەودەمە کۆنترۆڵی متمانە بەخۆبونی خۆمم کردبو.

لەپاش لێکچەرەکە زەلامێك هات بۆ لام و پێی وتم:

من نەزانم تۆ بۆچی ئەو کارەت لەگەڵ ئەو خانمەدا کرد.. پێت وت یاری لەگەڵ گەورەدا مەکە.

مرۆڤ ئەگەر پێبکەنێت توانای تێگەیشتن‌و شت وەرگرتنی ١٤ جارو بگرە ١٤٪ زیاد دەکات. کاتێك کە بەشێوازێکی تەندروستیش هەناسە دەدات وەرگرتنی ئۆکسجین ١٨ جار پتر دەبێت، کەواتە پێویستە لەسەرمان بەشێوازێکی تەندروست هەناسە بدەین‌و بەشێوازێکی تەندروستیش بجوڵێین‌و، هەموان دەشزانین کە خودای پەروەردگار مرۆڤی بۆ ئەوە دروستکردووە تاوەکو بیر بکاتەوەو بجوڵێت‌و خاوەنی ئامانجگەل بێت بۆ ئەوەی برەو بەئەقڵی بدات..

هەروەها پێویستە لەسەرمان ئەوە بزانین شتێك هەیە ناوی "دەستکەوت"ە، شکست بوونی نییە، چونکە ئەو مرۆڤەی کە تووشی شکست دەبێت لەشکستدا سەرکەوتووە، ئەو مێشکەی کە هەیەتی وای لێکردووە کە لەشکستدا سەرکەوتوبێت.. ئەو کەسە سەرنەکەوتویەکی جیهانییە. مێشك جیاوازی لەنێوان شتی راستەقینەو شتی ناراستەقینە نازانێت، مێشك لەسەر ئەو بارەی خۆت گەورەت دەکات.

ئەرکی کردەیی:

بهێنەرە پێشچاوی خۆت کە لەداهاتودا دەکەویتە هەڵوێستێکی دژوارەوەو تۆ کەسێکی ژیریت، ئەوە پتر لەجارێك دووبارە بکەرەوە دەبینیت جەستەو ئەقڵ پەیتاپەیتا دەستیانکردووەتە شوێنکەوتنی پرۆگرامە تازەکە..

....

....

....

....

....

....

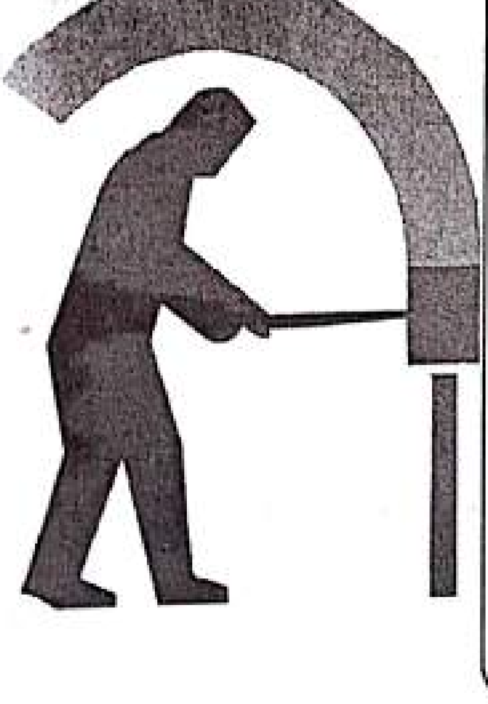
....

....

هاندەرەکــانی

هۆکــاری زۆرینـــەی گیروگرفتـــەکان بـــۆ ئـــەوە دەگەڕێتـــەوە کەسـی یەکـەم دەیەوێت کەسی دووەم وەکـو ئەو بێت و بەوجۆرە بکات کـە ئەو دەیەوێت. بۆ نموونە ئەگەر کەسێک پێت بڵێت پێویستە لەسەرت بەو چەشنە بکـەیت بۆ ئـەوەی پەسـەندترو باشتر بیت، ڕەنگە ئەمە لەڕوانگـەی تێگەیـشتنی خـودیی ئـەوەوە پەســەندتر بێــت، بــەلاّم لەڕوانگـــەی تێگەیـــشتنی خودیی منەوە پەسەندتر نییە.

١ - تێگەیشتنی خودیی



تێگەیشتنی خودیی وشـەیەکە دەرکو بـەهاکانو نەریتـەکانی تـۆو واتای شتەکان بەلای تۆوە دەگرێتەوە، چونکە منداڵ سەروەختێك کە لـەدایك دەبێـت ئـەو زمانـەی نییـە کـە بەهۆیـەوە روبـەروی جیهـان ببێتەوە، ئەو زمانەی کە تێی دەگات، هەربۆیە لەسەرەتادا وشـەکانی دایەو بابە فێر دەبێتو پاشان ناوی شتەکان فێر دەبێتو لێرەشـەوە دەست بەکۆکردنەوەی زمان دەکات تـا ئەودەمـەی کـە رووەو جیهـان دەڕواتو بەهۆی ئەو زمانەوە روبەروی دەبێتەوە..

کەواتـە تێگەیشتنی خودیی دەرککردنـی ئـەو منداڵـە بەشـتەکانو باوەڕو بەها سەرەکییەکانی دەگرێتەوە، چونکە کاتێك کە ئەم منداڵـە دێتە دونیاوە ئەوەی بـۆ دەردەکـەوێت کـە خـەڵکی بـەزمانێکی تـەواو جیـاواز لـەزمانی ئـەو دەدوێنو قسە دەکـەن، مەبەسـتم لـەجیاوازی جیـاوازی نییـە لـەجۆری ئـەو زمانـەدا کـە ئایـا زمـانی عەرەبیـە یـان ئینگلیزی یان فەرەنسی بـەڵکو مەبەسـت لەجیاوازییـە لەتێگەیشتنو لەبـــەهاو بـــاوەڕو بۆچـــونەکان. لێرەشـــەوە بەرکـــەوتن لەهونـــەری پەیوەندیگرتنـــدا دێتـــە ئـــاراوە چـــونکە هـــەموو کەسـێك داکـۆکی لەبەهاکانی خۆی دەکات.. داکۆکی لەبۆچونی خۆی دەکـات.. هـەموو

مرۆڤێك خاوەنی شتگەلێكە لەڕوی ماناوە لەشتگەلی خەڵكانی دی جیاوازە.. ئیدی ئەگەر بەتێگەیشتن‌و باوەڕو بەوتای شتەكان لەروانگەی منەوەو بەبەهاكانی خۆم لەگەڵت بدوێم هەموو ئەوانە تەواو لەتۆ جیاوازو جودا دەبن، ئەودەمە بەرکەوتنێك لەهونەری پەیوەندیگرتندا رودەدات چونكە تێگەیشتنی خودیی كە هەموو شتێك دەربارەی من.. پەیوەندیم بەخۆمەوە.. كارامەییەكانم.. ئەزمونەكانم.. زمانەكەم.. بەهاكەم دەگرێتەوە..

ئەمەش ٩٠٪ پێش تەمەنی حەوتساڵی دروست دەبێت

كاتێك كە هێمە دونیاوە جیهانێكی جیاواز لەجیهانی یەكەمم، كە جیهانی دایەو بابەیە، دەبینم.. چونكە جیهانی خوێندنگا جیاوازە لەجیهانی دایەو بابە، من، تێگەیشتنێكی خودیی دیاریكراو، پرۆگرام كراوم‌و سەروەختێك كە هاتومەتە دونیای دەرەوە تەماشا دەكەم خەڵكی بەتێگەیشتنێكی دی جیاواز لەتێگەیشتنی من قسە دەكەن‌و دەدوێن..

بۆ نموونـه بەتێگەیـشتنی مـن متمانـه گـرنگو بایەخـداره بـەڵام بەتێگەیـشتنی ئـەو یـاخود تێگەیـشتنی کەسـێکی تـر گـرنگ نییـە، بەتێگەیـشتنی مـن لێکتێگەیـشتن گرنگـەو دەمـارگیریی ناپەسـەندە، بەتێگەیشتنی ئەو یـاخود کەسـێکی دیکـە دەمـارگیریی یـاخود شـەڕو بەگژداچون شتێکی ئاسایی‌و سروشتییه.

***

تایبەتمەندییەکانی تێگەیشتنی خودیی

تێگەیشتنی خودیی خاوەنی ئەم سێ تایبەتمەندییەی لای خوارەوەیە:

یەکەم: وەرگیراوە

چونکە لەپرۆگرامکردنەوە سەرچاوە دەگرێت، لەبەرئەوەی ئێمە لەباوکو دایکو پاشان لەخوێندنگاو ئەوجا لەهاورێیانو پاشان لەمۆیەکانی ڕاگەیاندنو ئینجا لەخودی کەسەکە خۆیو پاشان لەناوەندی کۆمەڵایەتیو لەناوەندی خێزانییەوە وەریدەگرین..

کەواتە تۆ پرۆگرامکردنێک پرۆگرام کراویتو لەبەرئەوەی کە وەرگیراویشە هەربۆیە ئێمە دەتوانین بیگۆڕین چونکە پرۆگرامکردنە.

دووەم: ڕێکخراوە

چونکە دەخوازێت هەر لەهەمان شوێندا بمێنێتەوەو نایەوێت ڕووەو شوێنێکی دیکە

بجوڵێت چونکە داکۆکی لەخۆی دەکات.. کەواتــە ڕێکخراوەو داکۆکی لەخۆی دەکات، چونکە هــەر لەگــەڵ تێگەیشتنی خودییت دەستگیر دەبێــتو هــەر لەگــەڵ زمــانو واتــاو دەرکێکــت دەســتگیر دەبێــت دەســبەجێ داخــڵ بەناوچــەیەك دەبیــت ناوچــەی "پــشوو" یــاخود ناوچــەی "ئــارامیی" پــێ دەوترێــت. مەبەست لەوەیــە هــەموو شتێك پێویستە لێرە لــەم ناوچەیەدا بێتو ئەگــەر لــێ دەربچیت یان هــەر گۆڕانێك لەژیانتدا ڕوبدات بەتوندی بەرەنگاریی دەکرێت چونکە ئەمە جیاوازە لەو ناوچەی پشووە کە لەناوەوەتدا هەیە.

لەبەرئەوەی لەم ناوچەیەدا مرۆڤ هەست بەئارامیی دەکات، چونکە خاوەنی ئەو دەستهاتو دەرامەتەیە کە وای لێ دەکات بەباشیی بژیو خاوەنی ئەو ماڵو خانووەیە کە دەیگرێتە خۆیو خاوەنی ئەو کارەیــە کە پێشان هەوڵی بۆ دەداو ئەوەشی هێناوەتەدی کە پێشتر خواستــی بوو..

مــن ئــەم ناوچــەی ئارامییــە بــەناوی ناوچــەی "مەترسیی" نــاودێر دەکــەم چونکە مــرۆڤ ئەگــەر بەئەندازەیــەکی زۆر دڵنیابێــت ئەودەمــە تواناکانی خۆی بەکارنابات، لەبەرئەوەی نازانێت بــەکاری نــەبردووە.. هەربۆیە خۆشنودو بەختیارە.. کەواتە لەپای چی خۆی ماندو بکات؟

بەو هۆیەشەوە رۆتین دێتە نێو ژیانییەوەو نائومێدییەکان و ئێش و ئازارە دەروونییەکان دەست پێ دەکەن، کەسانێکی زۆر دەبینین خاوەنی هەموو ئەو هۆکارانەن کە لەماوەی ژیانیاندا بەختیاریان دەکات بەڵام لەراستیدا کەساس و نەخۆشکەلی دەروونیین لەبەرخۆیانەوە دەڵێن: "بۆچی بگۆڕێم.. من بەم چەشنە بەختەوەرم". بەڵام لەناوەوەی خۆیدا هەست بەبێزاری دەکات چونکە هەموان لەدەوروبەری لەجوڵەو گۆڕانێکی بەردەوامدان و ئەویش لەخاڵێکی دیاریکراودا چەقی بەستووە.

لێرەدا بەسەرهاتی هاوڕێیەکم دەگێڕمەوە کە خاوەنی چێشتخانەیەك بوو ماسی برژاوی پێشکەش بەمیوانەکانی دەکرد، کەرەتێك پێی وتم: ئەزانی ئەم ماسییە بەراستی برژاوە بەڵام بێتامە؟ منیش پێموت: ماسییەکی دی لەجۆرێکی تر بهێنە شەڕ لەگەڵ ماسییەکەتدا بکات و بەشوێنیدا رابکات ئیدی ماسییەکەی تۆ لەناو ئاوەکەدا بجوڵێنێت چونکە ماسییەکەی تۆ لەناوچەی ئارامدا دەژی و ئەو چالاکییەی نییە کە بەهۆیەوە ماسولکەکانی بەهێز دەبن، دروست هاوڕێکەم دوای ئەوەی کە ئەو کارەی کرد

ئیتر تامی ئەو ماسییە برژاوە کە پێشکەش بەمیوانانی چێشتخانەکەی دەکرد گۆڕاو بەتامتر بوو.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێك خانووەکەی بگۆڕێت لەسەرەتادا هەست بەناسەقامگیری و نائارامی دەکات، هەروەها گۆڕینی کاریش بەکارێکی تازە هەر بەهەمان شێوەیە گەرچی رەنگە کارە تازەکە لەکاری یەکەم باشتریش بێت بەڵام کەسەکە لەسەرەتادا هەست بەنائارامی دەکات چونکە دەبینێت لەناوچەی پشوو چووەتە دەرەوە..

کاتێك کە داوا لەکەسێك دەکەیت بڕیارێك بدات تۆ بەهۆی ئەم داوایەتەوە ئەو کەسەت لەناوچەی ئارام و پشوو هێناوەتە دەرەوە، کاتێکیش کە لەو ناوچەیە هێتە دەرەوە هەڵبەتە بەشێوازی خۆی و بەرێگای تایبەتی خۆی لەو ناوچەیە دەردەچێت نەك بەشێواز و رێگای تۆ، چونکە کەس ناتوانێت کەس بگۆڕێت.

زۆربەی گرفتەکان بەو هۆیەوە دروست دەبن کەسی یەکەم دەیەوێت کەسی دووەم وەکو ئەو وا بێت و بەو جۆرە بکات کە ئەو دەیەوێت، ئیدی ئەگەر کەسێک پێتی وت پێویستە لەسەرت بەو چەشنە بکەیت بۆ ئەوەی باشتر بیت، رەنگە ئەمە بەلای ئەوەوە باشتر بێت بەڵام بەلای منەوە باشتر نییە.

لەبەرئەوە پێویستە لەسەرت زانیاری کۆبکەیتەوەو ئاسۆکان فراوان بکەیت بۆ ئەوەی واتایەکی نوێ بەشتەکان بدەیت و خەڵکی هان بدەیت بیربکەنەوەو بڕیار بدەن و بجوڵێن، سەروەختێکیش کە ئەو کارە دەکەیت دەبینیت خەڵکی لێتەوە فێردەبن.

یەکێک لەگرفتە سەرەکییەکانی نێوان باوکان و رۆڵەکان ئەوەیە کە باوکەکە دەیەوێت کوڕەکەی شتێکی دیاریکراو بکات و دایکەکەش دەیەوێت کچەکەی شتێکی دیاریکراو بکات، مادامەکی مرۆڤیش حەز دەکات و دەخوازێت شتێکی دیاریکراو بکات دواتر لەکردنی ئەو شتەدا سەرکەوتو دەبێت چونکە هەموو کەسێک خاوەنی تێگەیشتنی خودیی خۆیەتی، ئەم تێگەیشتنەش لەوپەڕی تین و بەهێزیدا دەبێت و ئەم تێگەیشتنە پرۆگرامکردنی ئەو کەسەی لەخۆگرتووە..

بەڵام ئەگەر مرۆڤ شتێك بکات و ناچار بەکردنی ئەو شتە بکرێت ئەو کاتە ئەو شتە لەدەرەوەی تێگەیشتن خودییەکەی و لەدەرەوەی بەهاکانی و لەدەرەوەی بۆچون و لەدەرەوەی ئامانجەکانیدا دەبێت..

کەواتــە پێویــستە لەســەر بناغــەی تێگەیشتنی خۆم، خۆم بگۆڕێم نەک لەسـەر بناغەی تێگەیشتنی کەسێکی دیکە.

بۆ نموونـە ئـەو دایکـەی کـە بـەکوڕو کـچەکەی دەڵێـت: "پێویـستە لەسەرت ژوورەکەت پاک بکەیتەوە"و لـەدوای کـەمێک دەگەڕێتـەوە بـۆ لای کوڕو کـچەکەی‌و تەماشـا دەکـات ژوورەکـەی پـاک نییـە، دایکەکـە دەڵێت: "پێویستە لەسەرت هـەر ئێـستا ژوورەکـەت پـاک بکەیتـەوە". دەبیـنین ئـەو دایکـە کـۆنترۆڵی ڕۆڵـەکانی دەکـات‌و لەروانگـەی تێگەیشتنی خۆیەوە داوای شتیان لێدەکات هەربۆیە هەست بەتوڕەیی دەکات چونکە ناتوانێت وا بکات منداڵەکانی ژوورەکەیان پاک بکەنەوەو ئەودەمـە لـەبیری دەچێتەوە کـە لـەم داوایـەدا بەشداری داواکـەیان بکـات‌و ئەمـەش لەتێگەیـشتنی ئـەودا بەشـداری‌و هاوبەشـیکردنی پێـدەڵێن کـە فێـری بـووەو لـەیادی دەچێـت کـە ئـەم بابەتـە بخاتـە چوارچـێوەی دەسـتکەوتەکانییەوە، بـەڵام ئـەوەی کـە بەسـەر منداڵەکاندا هاتووە ئەوەیە کە پێیان دەوترێت پێویستە لەسەرتان واو

وا بکەن‌و ئەم منداڵەش تێناگات کە بۆچی ئەو کارە دەکات‌و چۆن چۆنی دەیکات؟

لێرەدا رووداوێکی سەیرو سەمەرەم دێتەوە یاد، دوای ئەوەی کە خوای پەروەردگار دوو کچە دووانەکەی پێ بەخشین‌و ئەو کاتە من لەدەرەوە بوم ئیدی پزیشکەکان پێیان وتم پێویستە لەسەرت سەردانی پزیشکێکی پسپۆر بکەیت بۆ ئەوەی بەهەندێک لەو شتانە ئاشنات بکات کە دواتر دەربارەی دووانەکە پێویستیت پێیان دەبێت، دروست پزیشکێکی پسپۆریان پێ ناساندم‌و منیش چوم بۆ نوسینگەکەی بۆ لای‌و تەماشام کرد نوسینگەکەی کەوتبو بەسەر یەکداو زۆر شپرزە بوو قاچی خستبووە سەر قاچ‌و ئنجا لەگەڵم کەوتە قسەو باسی سیستەم‌و رێخستنی بۆ کردم، منیش پێموت: نا من لەچەشنە رێکخەرەکانم.. دروست سەیرو مایەی سەرسوڕمانە مرۆڤێک خۆی خاوەنی شتێک نەبێت‌و خەڵکی دیکە هانبدات کە پێوەی پابەند بن.

***

سێیەم: دینامیکییە:

مەبەست لەوەیە کە بەردەوام هەوڵ بۆ باشبون و گەیشتن بەباشتر دەدات بەڵام بەو مەرجەی کە ئەم باشبونە بەتێگەیشتنی تایبەتی ئەو خۆی بێت نەك بەتێگەیشتنی کەسێکی دیکە..

من دەمەوێت پێشبکەوم.. من دەمەوێت گەورە بیم..
من دەمەوێت باش بیم

چونکە مرۆڤ بەهۆی دەستکەوتەکانییەوە گەورە دەبێت، هەر ئەمەشە داخوازییە سەرەکییەکەی ئەو، پێویستییشی بۆ پارەوپول لەریزبەندیی پێویستییەکانیدا ژمارە" ٧"ە.

چونکە دەستکەوتەکان هەستی ئەوە لای مرۆڤ دروست دەکەن کە پێشدەکەوێت یاخود خۆی گەورە دەکات و گەشە بەخۆی دەدات، هەستی ئەوەی لا دروست دەکات کە لەنێو ئەم ژیانەدا خاوەنی ئامانجە، چونکە دینامیکا واتە بەردەوام دەبزوێت و دەبزوێت بەڵام بەو مەرجەی کە ئەم جوڵانە لەروانگەی تێگەیشتنی تایبەتی خۆتەوە بێت، بەڵام ئەگەر بەگوێرەی تێگەیشتنی کەسێکی تر بێت سەرکەوتو نابێت لەبەردەوامبون: کەواتە پێویستە ئەو دینامیکایە بەگوێرەی تێگەیشتنی تایبەتی خۆت بێت.

لێرەدا بەسەرهاتێکی راستەقینەم دێتەوە یاد، لەکۆتایی سالآنی پەنجاکانـدا پیاوێـك هـەبوو لـەکۆمپانیای (فـۆرد) بـۆ بەرهـەمهێنانی ئۆتۆمبیـل کـاری دەکـرد، ئـەم پیـاوە لەگـەڵ فـۆردی خـاوەنی کۆمپانیاکەدا دەبیێتە کێشە، ئەم کێشەیەش دەبێتە مایەی دەرکردنی پیاوەکەو لابردنی لەسەر کارەکەی.

پیاوەکـە بڕیاریـدا دەستەوسـان نـەبێت ئیـدی بڕیاریـدا رکابـەریی کۆمپانیـای فـۆرد بکـاتو کۆمپانیاکـە بـچوك بکاتـەوە، هەربۆیـە بـۆ ئیـشکردن روی لـــەکۆمپانیای جیهـــانیی (کرایزلـــەر) کـــردو بـــووە بەرێوەبـــەری کۆمپانیاکە، ئەم کۆمپانیایە کەوتبووە ژێر بـاری قـەرزەوەو پـتر لـە ٨٠ مليـار دۆلار قـەرزار بـوو، زیـاتر لـە ٥٠٠ هـەزار کرێکـار بێکار دەبون ئەگەر کۆمپانیاکە دابخرێت،

بـــەو هۆیەشـــەوە زیـــاد لـــە ٢٥٠٠ لقـــی لەجیهاندا دادەخرا. کۆمپانیاکە لەپتر لـە ٢٥ ملیـۆن دۆلار سـەرمایەی نەبوو لەنێو بانکەکاندا.

ئەم پیاوە بەجۆرێکی جیاواز دەستبەکار بوو، سەردانی کۆنگرێسی کردو داوای لەسەرۆك کرد وەکو قەرز هەندێك پارەوپولی بداتێ تاوەکو

بەهۆیەوە قەرزەکە بداتـەوەو کۆمپانیاکـە بەچالاك بهێڵێتـەوە، ئیدی سەرۆك کاتێك کە هەواڵی ئەوەی زانی بەداخستنی ئەو کۆمپانیایە ٥٠٠ هـەزار کرێکـار بێکـار دەبـن‌و دەکەونـە سـەر جادەکـان، قایـل بـوو قەرزەکەی بداتێ. ئەوەبو ٥ ملیـار دۆلاری وەکـو قـەرز پـێ بەخشی. پیاوەکە بەخۆی‌و پارەکەوە گەڕایەوەو بیری لەوە دەکردەوە کە چی بکات‌و لەکوێوە دەست پێ بکات؟

کابرا بڕیاریدا سەرەتا باشترین کەسانی پسپۆڕو تایبەتمەند بهێنێت لەکۆمپانیاکە لەگەڵیدا کاربکەن، پـەیتا پـەیتا دەستیکردە گرنگیدان بەبەشە بەهێزەکانی کۆمپانیاکەو بەشە لاوازەکانی فەرامۆش دەکردو بایەخی بەکرێکارە بەرهەمهێنەکانی کۆمپانیاکە دەدا، ئیدی کاروبـارە ناخۆییـەکانی کۆمپانیاکـەی ڕێکخست‌و لـەماوەی سـێ یـاخود چـوار

مانگــدا کۆمپانیاکـــە بەتـەواوی کەوتـەوە سـەر پێ..

لـەدوای ڕێکبونـەوەی کاروبارەکانی کۆمپانیاکە، کـابرا گرفتێکـی هـەبوو ئـەویش گرفتـی فرۆشـتن

بوو.. چی وا لەخەڵکی دەکات ئۆتۆمبیلەکانی کۆمپانیاکەی ئەم بکڕن نەک ئۆتۆمبیلی کۆمپانیاکانی دیکە؟

دەبێت ئۆتۆمبیلەکانی ئەم لەئۆتۆمبیلەکانی دی جیاواز بێت، پێویستە تایبەتمەندییەک لەئۆتۆمبیلەکانیدا هەبێت کە لەنێو ئۆتۆمبیلەکانی تردا بوونی نەبێت، دەبێت داهێنانێک لەئۆتۆمبیلەکانیدا هەبێت..

کابرا فەرمانبەرەکانی خۆی کۆکردەوەو ئەوەی پێ ڕاگەیاندن کە ئەمانتوانیوە ئۆتۆمبیلێکی تەواو جیاواز لە هەموو ئەو ئۆتۆمبیلانەی دی کە لەبازاڕدا هەیە دروست بکەین هەربۆیە لەماوەی شەش مانگدا هەموویان لەسەر کار لادەبرێن..

ئەوەبو لەماوەی شەش مانگدا، کە ماوەیەکە دژوارە بتوانرێت ئەو داهێنانەی تیادا بکرێت، کۆمپانیاکە یەکەم ئۆتۆمبیلی تەواو کامڵی لەجیهاندا بەرهەم هێنا.. ئۆتۆمبیلە تازە دروستکراوەکە بەشەش شت قسەی دەکرد.. بۆ نموونە دەیوت: سویچەکەت لەبیر نەچێت.. دەرگاکە بەکراوەیی جێ مەهێڵە..

لەماوەی هەشت مانگدا پتر لەملیۆنێك ئۆتۆمبیل لەم جۆرە فرۆشرا، هەروەها كابرا توانی لەماوەی كەمتر لەشەش ساڵدا قەرزەكانی بداتەوەو كۆمپانیای جیهانیی (كرایزلەر) بووە یەكێك لەپێنج كۆمپانیا گەورەكەی بەرهەم هێنانی ئۆتۆمبیل لەجیهاندا، هەموو ئەمانە لەبەرئەوەی ئەو پیاوە بیری كردەوەو دەستەوسان نەبوو و ئامانجێكی بۆ خۆی دانا..

ئەو بیری كردەوەو توانا بێسنورەكانی خۆی بزواند. بیری كردەوە لەسەر تەرزو شێوەیەك جەق نەبەستێت و نەیێتە تەنها شوێنكەوتویەكی پێشینەكانی. بەهۆی ئەم دەستبەكاربونەشەوە ئەو سەركەوتنە مەزنەی بەدەستهێنا.

ئێستا ئەو پیاوە لەسەر ئەو كارەی لەكۆمپانیاكە نەماوەو رۆیشتووەو، كەسیتر هاتووەتە ئەو جێیەوە بەڵام داخۆ ئێمە كەسمان دەزانین ئەو كەسە كێیە كە شوێنی ئەوی گرتووەتەوە؟ هەڵبەتە نەخێر نازانین، بەڵام بۆچی نازانین؟

چونکە ئەو کەسەی کە لەدوای ئەم پیاوە هات، ئەو پیاوە کە ئێستاکە ئێمە بەسەرهاتەکەی دەگێڕینەوە، بڕیاریدا لەسەر هەمان ئەو شێوەیە بەردەوام بێت کە پێشینەکانی لەسەربون و بڕیاریشیدا بەجۆرێك مامەڵە لەگەڵ پیشەو کارەکەی خۆیدا بکات وەك ئەوەی کورسییەك بێت بەهەموو توانایەکی هەوڵ دەداتو تێدەکۆشێت پارێزگاری لەمانەوەی خۆی بکات لەسەری بێ ئەوەی بەقوڵی بیر لەکێشەکانی کۆمپانیاکەی بکاتەوەو چارەسەرێکی ناباویان بۆ بدۆزێتەوەو بێ ئەوەی ئەو تواناو وزە مرۆییە بێشومارانە بخاتە کار کە لەیاریدەدەرەکانیدا هەیەو بێ ئەوەی خۆی رووبەرووی بەگژداچونەوەیەکی بەهێز بداتو داوای بەجێهێنانی ئەو شتانە بکات کە خەڵکانی تر بەدژواری دەزانن.

پێویستە مرۆڤ لەجوڵەکردن و پێشکەوتنێکی بەردەوامدا بێتو، لەبڕیارداندا دەستگیرۆیی خۆی بکاتو، نەڵێت چیتر کاتو وەخت نەماوە یاخود نەڵێت من لەوە بەتەمەنترم کە بتوانم گۆڕان لەژیانمدا دروست بکەم.

مـرۆڤ دەیـەوێت بـژی و خۆشەویـستیی بكـات و خۆشبوویـسترێت. دەشێت لەلایـەن خۆی و لەلایـەن خـەڵكانی دیكـەوە رەخنـە بكرێت و دەكرێـت گـۆڕان بەسـەر خۆیدا بهێنێــــت بــەڵام ئەگـــەر گــــۆڕان لەتێگەیـشتنی خـودیی ئـەو جودابێـت و لـەدەرك و لەبۆچـون و لەبـەهاكانی ئـەو جیاوازبێت دەبینین ئەم مرۆڤە بەرەنگاریی ئـەم گۆڕانـە دەكـات و لەئـەنجامی ئـەم بەرەنگاریكردنەشدا ئەم مرۆڤە لەناوچەی پـشوو نـارامیی دەترازێـــت چـونكە شتگەلێك دەكات و ئەنجام دەدات كـە نەیدەكردن و ئەنجامی نەدەدان، هـەروەها بەشێوازێكی نامۆو جیاواز بەشێوازی خـۆی ئەو شتانە دەكات و ئەنجامیان دەدات.

چـونكە تێگەیـشتنی خـودیی دەرك و هـەموو بۆچـون و بـەهاكانت دەگرێتەوە.. هەموو شتێكی بنـەڕەتیی لـەنێو تێگەیـشتنی خودییدا دەبینیت و دەدۆزیتەوە..

ئەمێستا پرسیارەکە ئەمەیە: چۆن چۆنی گۆڕانێك لەتێگەیشتنی خودییدا دروست بکەم؟

وەك وتمان تێگەیشتنی خودیی وەرگیراوە، ئەمێستا ئـەم پرسیارە دێتە پێشەوە: ئایا شتی وەرگیراو دەکرێتو دەشێت بگۆڕێت؟

هەڵبەتە بەڵێ، چونکە لەبنەڕەتدا لەلایەن کەسێکی دیاریکراوی بۆ نموونـە وەکـو بـاوك دایکـەوە دانـدراوە، کەواتـە دەکرێـت بگۆڕێـتو دەشێت بەشێوازێکیش بیگۆڕم کە بەخۆم کۆكو تەبا بێت.

یەکـەم پێویـستە لەسـەرت ئـەوە بزانیـت کـە بۆچـونی خـەڵکی دەربارەی تۆ نـە ئەوساو نەئێستاو نـە لەداهاتوشدا گوزارشـت لـەتۆ ناکـەن، چـونکە ئـەو بۆچـونە لەسـەر بناغـەی بـەهاو سیـستەمو بیرکردنـەوەی ئـەو کەسـانە بونیـاتنراوە نـەك لەسـەر بناغـەی بەهاگەلەکانی تۆو.. بیرکردنەوەی تۆو.. تێگەیشتنی تۆ..

چـونکە مـن و تـۆو هـەموان مـوجیزەی خـودای بەروەردگارین. ئیدی چۆن کەسێك دەتوانێت کـۆنترۆڵی یەکێکی دی بکات؟

هـەروەها لەیادمـە داوایـەکم بـۆ ئیـشکردن لەیـەکێك لەهۆتێلەکانـدا پێشکەش کرد ئیدی ئـەو پیـاوە کـە لەوێندەر چاوپێکەوتنی لەگەڵ کردم پێـی وتم: "تـۆ هـەرگیز بەکـەڵکی ئـەوە نایـەیت ئـیش لەهۆتێلـدا بکـەیت". منـیش سوپاسـم کـردو سـەروەختێك کـە جێمهێـشت بڕیارمـداو وتم مـن لـەکارکردن لەهۆتێلـدا زۆر سـەرکەوتو دەبم، لـەناخی خۆمـدا بڕیارمـداو وتم دوابـەدوای بـەدیهێنانی ئـەو سـەرکەوتنە داوەتـی دەکـەمو ئێـوارە خوانێکی بۆ ساز دەکەم، دروست کاتێك کە بومە بەڕێوەبەری گشتی لەیـەکێك لەگـەورەترین هۆتێلەکانـدا، داوەتم کـرد، کـابرا منـی نەدەهاتەوە یاد ئیدی چاوپێکەوتنەکەیم بیرخستەوەو باسی ئەوەم بۆ کرد کە چۆن پـێم رازی نـەبوو وەرینـەگرتمو، پـێم وت: مـن سوپاست دەکەم چونکە تۆ بویتە هۆکارو هانتدام بۆ سەرکەوتن.

من بەتواناکانم وەکو خۆیانو بـەخۆم بـەوجۆرەی کـە هـەم قـایلم، لێرەشـەوە دەسـت بـەقۆناغێکی دیکـە دەکـەم ئـەویش ئەوەیـە کـە

ڕەخنەی کەس ناکەم، چونکە هەر لەگەڵ ڕەخنەی مرۆڤێکم کرد مانای وایە من بەو مرۆڤە دەڵێم: "من پێویستیم لەتواناکانی خۆم نییە.. من تەنها ڕەخنەت دەکەم.. من پێویستیم بەکردن نییە.. من تەنها سەرزەنشتو لۆمە دەکەم.. من پێویستیم بەوە نییە کە خۆم گەورە بکەم.. من بەهیچ کلۆجێك پێویستیم بەوە نییە کە هیچ بکەم، بەڵکو تەنها هەر سەرزەنشت دەکەم".

لەم بارەشدا من بەئەقڵی ناهۆشیارو نەستەکیی خۆم دەڵێم من پێویستیم بەتۆ نییە.. من هەر سەرزەنشت دەکەمو لەسەرزەنشتکردندا دەبمە پاڵەوانی جیهان.

ئەرکی کردەیی:

بۆ ئەوەی بتوانیت بگەیتە قۆناغێک کە تیایدا تێگەیشتنی خودیی خۆت بگۆڕیت پێویستە لەسەرت بچیتە ناو ئەو پرۆگرامکردنەی کە لەنێو ناختدا هەیەو گۆڕانێکی تیادا بەرپا بکەیت.

....

....

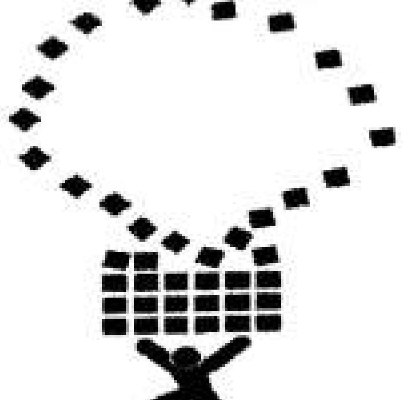
....

....

....

....

....



٢ـ نموونەی باڵای خودیی

سەرزەنشتی خۆت مەکە بەڵکو لێی بپرسەوە. لەهەڵەکانی خۆتەوە فێربەو هەوڵبدە پەرە بەلایەنە پۆزەتیڤ و باشەکانی نێو کەسایەتیت بدەیت و لایەنە نێگەتیڤ و خراپەکانیش ڕاست بکەیتەوە یاخود نەیانهێڵیت و لەناویان بدەیت.

هەموو کەسێك خاوەنی نموونەیەکی باڵای ناوخۆییە دەربارەی خودی خۆی، چونکە هەموو کەسێك زۆر چاك خۆی‌و ئەو گرفتەش ئاشنایە کە روبەروی دەبێتەوە..

نموونەی باڵاش لەپێنج بەندو بەش پێکدێت کە ئەمانەن:

بەشی رۆحیی

بەشی تەندروستیی

بەشی کەسایەتیی

بەشی پیشەیی

بەشی ماتەریالیی

١ـ بەشی رۆحیی: خاوەنی نموونەیەکی بالآی ناوخۆییو ناوەکیی دەبیت، چونکە تۆ زۆر چاك دەزانیت چیت دەوێت.

٢ـ بەشی تەندروستیی: دەزانیت چیت دەوێتو کێشەکانت چینو بەسروشتی تەندروستیی خۆت ئاشنایت.

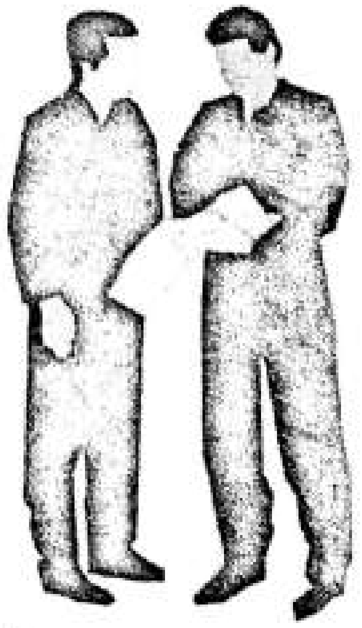
٣ـ بەشی کەسایەتیی: تۆ بەمەزەندەو نرخاندنی دەرونیی خۆت ئاشنایتو دەشزانیت ئەو مەزەندەکردنە چۆن جێبەجێ دەکرێتو هێتە دی.

٤ـ لایەنی پیشەیی: تۆ دەزانیت لەکام لەبوارەکاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت.

٥ـ بەشی ماتەریالیی: هەروەها دەشزانیت دەتەوێت خۆت بگەیەنیتە کوێ.

بۆ نموونە لایەنی رۆحییو هەروەها لایەنی تەندروستییش تا رادەیەك هەموو مرۆڤێك دەزانێت چی دەوێت.

هەندێك لەو کەسانەش هەن کە زۆر چاك دەزانن چییان دەوێت بەلآم



نازانن چۆن چۆنی بگەنە ئەو شتانەی کە دەیانەوێت، لەبەرئەوەی کە ئەو کەسانە ناتوانن بەئامانجی خۆیان رابگەنو هەوڵیش نادەن پێی رابگەن، هەربۆیە دەست دەکەنە بەراوردکردن لەنێوان خۆیانو کەسانی دیکەداو ئەم بەراوردکارییەش سەرزەنشتو لۆمەکردنی لێدەکەوێتەوەو، دواتر سەرزەنشتی بەختی خۆیانو لۆمەی خەڵکیی دەکەن.

بۆ نموونە کاتێك کە کەسێك ناگات ئەو شتەی کە دەیەوێت دواتر دەگاتە قۆناغەکانی ناهومێدبون و نیگەرانیی و خەمۆکیی. هەموو ئەمانەش تەنها لەبەرئەوەی کەسەکە ناتوانێت بگاتە شتێکی دیاریکراوی ناوناخی خۆی کە دەیەوێت پێی رابگات..

وێرای ئەوە خەڵکی دەوروبەری خۆی دەبینێت دەتوانن بەو شتە رابگەن ئیدی دەست دەکات بە بەراوردکارییو پاشان لۆمەی خۆی دەکاتو، دواجار رەخنە لەخۆی دەگرێت. ئاگاداربە نەکەویتە نێو

داوی ئـەم شـتانەوە چـونکە ئەگـەر بەوانـە دەسـتت پێکـرد توشـی کێشەیەکی گەورە دەبیت.

کێشەی گەورە: بەسێ شتی سەرەکی دەست پێدەکات کە ئەمانەن:

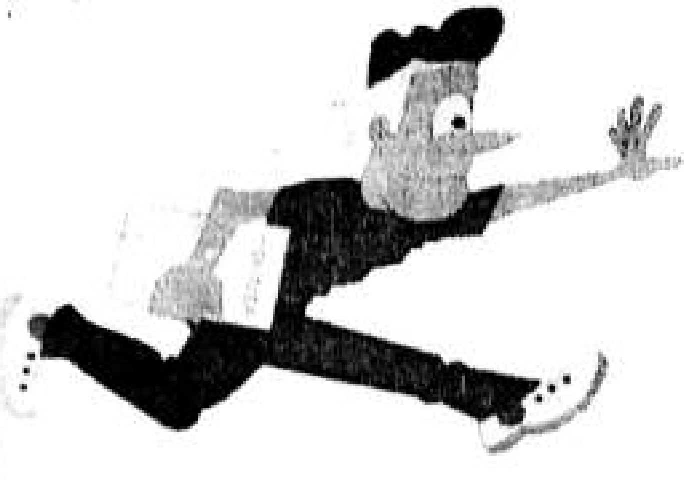
- بەراوردکردن: بەراورد لەنێوان خۆتو خەڵکیدا دەکەیت، ئەوە بزانە کە تۆ زەرەرمەند دەبیت چونکە لەشتێکدا بەراورد دەکەیت کـە تۆ تیایدا لاوازیت.
- رەخنـە: دوای ئـەوەی لەبـەراوردکردن تـەواو دەبیـت ئنجـا دەست دەکەیت بەرەخنەکردن، رەخنـە لەهـەموو شـتێکو لەکەسانی تریش دەگریت.
- سەرزەنشتکردن: دواجار دەست دەکەیت بەسەرزەنشتکردنی کەسانی تر.

لێرەدا من دەپرسمو دەڵێم: ئایا دروستە مرۆڤ سەرزەنشتی خودی خۆی بکات؟

سەرزەنشتی خۆت مەکە بەڵکو لێی بپرسـەوە. لەهەڵـەکانی خۆتەوە فێربەو هەوڵبدە پەرە بەلایەنە پـۆزەتیڤو باشـەکانی نێو کەسایەتیت بدەیتو لایەنە نێگـەتیڤو خراپـەکانیش راسـت بکەیتەوە یاخود نەیانهێڵیتو لەناویان بدەیت.

ئەم سێ شتەش ئێجگار مەترسیدارن، ئەوجا ئەگەر گەیشتیتە ئەو قۆناغــە ئــەوە بزانــە کــە نموونــە بــاڵا خودییەکــەت شپرزەیی و ناسەقامگیریی تیادایەو پێویستە ئەوە راست بکەیتەوە کە لەنێو ناختدا هەیە.

لەبیرمە کەرەتێك بەسواری (ئۆتۆمبیلێکی تەکسی) دەچوم بۆ شوێنێك لەشاری قاهیرە، لەو کاتەدا ئۆتۆمبیلێکی مارسیدس بەتەنیشتماندا رەت بوو شۆفێری تەکسییەکە لەئاوێنەکەوە تەماشایەکی کردمو وتی: قوربان، دەزانیت هەموو خاوەن ئۆتۆمبیلە مارسیدسەکان دزن؟ منیش پێم وت: دەتەوێت ببیتە خاوەنی ئۆتۆمبیلێکی مارسیدس؟ پێی وتم: من دز نیم. منیش وتم: کەسێك دەناسیت ئۆتۆمبیلی مارسیدسی پێبێتو دز نەبێت؟ پێی وتم: بەڵێ، حاجی عەبدوڵڵا. منیش پێم وت: دەتەوێت وەکو حاجی عەبدوڵڵا بیت؟ ئیدی کابرا قوڕوقەپی لێکردو وەڵامی نەدامەوە..



لەماوەی چرکەیەکدا بۆچونەکە گۆڕا چونکە بەگوێرەی تێگەیشتنی

خودیی خۆی‌و بۆچوونی تایبەتی خۆی بیری لەمەسەلەکە کردەوەو بۆیە بەوجۆرە هەستیکرد چونکە ناتوانێت خۆی بگەیەنێتە ئاستی ئەو کەسانەی کە خاوەنی ئۆتۆمبیلی مارسیدسن بەلام نموونە باڵا خودییەکەی ئاواتەخوازی ئەوەیە کە وەکو ئەوان وا بێت، هیواخوازە ببێت بەخاوەنی ئۆتۆمبیلێکی مارسیدس بەلام نازانێت چۆن ببێت بەخاوەنی‌و هیچ هەوڵێکیشی بۆ بەخاوەنبونی نەداوە، هەربۆیە کاتێك کە لەکاتی قسەکردنم لەگەڵیدا ئەوەم پێوت هەڵبەتە لەسەرەتادا قوربان بوم ئنجا بوم بە بەگو دواجار بوم بەئەفەندی..

پێی وتم: ئەفەندی، دەزانیت من ٣٥ ساڵە شۆفێری تەکسیم.. تۆ وەکو منت پێ دەکرێت؟ منیش پێم وت: ئەگەر من لەجێی تۆ بومایە ئەمێستا ئەو تەکسییە مولکی خۆم دەبوو. پێی وتم: بەڵێ! ئەوە تۆ خەونم بۆ دەگێڕیتەوە. پێم وت: نەك هەر ئەو تەکسییە مولکی من دەبوو بەڵکو لەماوەی ٣٥ ساڵدا دەبومە خاوەنی کەشتیگەلێك لەتەکسی. هەڵبەتە کابرا سەروەختێك کە ئەو قسەیەم پێوت ئیتر نەك هەر نەیدواندم بەڵکو چیتر نەیدەویست تەماشای روخساریشم بکات.

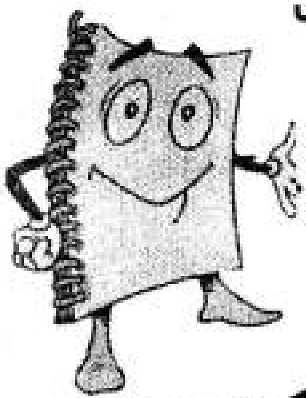
ئەوەی کە بەکابرام وت دروستکراوی خەیاڵی خۆم نەبوو بەڵکو نموونەیەکی راستەقینە بوو، چونکە کابرایەك کە ناوی (سنۆی پارکەر) بوو توانی ئەو کارەو گەورەتریش لەو کارە بکات..

ئەمێستا ئـەو پیـاوە خـاوەنی کۆمپانیایـەکی فڕۆکەوانییـە نـاوی کۆمپانیای (ئیزیانا) یە، باوکی ئەم پیاوە شۆفێری تەکسی بوو کاتێك کە کۆچی دوایی کرد (سنۆی) وەکو شۆفێری تەکسییەك شوێنی باوکی خۆی گرتەوەو پاشان بیری لـەوە کردەوە کە ئـەم تەکسییە موڵکی خۆمان نییەو ئێمە بـەکرێمان گرتـووە، کەواتـە بۆچی نەبینـە خاوەنی تەکسییەك کە موڵکی خۆمان بێت، ئیدی دەربارەی چۆنێتی بەخاوەنبونی ئۆتۆمبیلێکی تەکسی قسەی لەگەڵ براکانو هاوڕێکانیدا کردو نرخی تەکسییەکەی مەزەندە کردو دروست لەماوەی دوو ساڵدا بوو بەخاوەنی یەکەم ئۆتۆمبیلی تەکسی..

مادامەکی بەرێگایەکی دیاریکراو بیر بکاتـەوەو تـەرکیز بکاتـە سـەر ئـەو بیرۆکەیـە کەواتـە مێشك تـەرکیز دەکاتـە سـەر بیرۆکەیـەکی دیـاریکراو، چـونکە بـەگوێرەی یاسـاکانی ئـەقڵی نـاوەوە یاسـای تـەرکیزکردن دێتەکایـەوە، بـەپێی ئـەم یاسـایەش هـەر شـتێك کـە تەرکیزی بکەیتە سـەر کۆنترۆڵـت دەکات، ئـەوجا کـار لەهەستەکانت دەکـاتو پاشـان یاسـای کێـشکردن دێتـەگۆڕێ، بـەگوێرەی ئـەم یاسایەش هەر شتێك کە بیری لێدەکەیتەوەو تەرکیزی دەخەیتە سـەر بەهەمان چەشن دەبن بۆتو بەهـەمان ئەنجامگـەل دەگەڕێنـەوە بۆت چونکە تـۆ وزەیـەکی دیـاریکراوت رەوانـەی ئـەم شـتە کـردووە ئیدی بەهەمان چەشن گەڕاوەتەوە بۆ لات. ئەوەبو کابرا لەماوەیەکی کەمدا

بووە خاوەنی ئەو تەکسییەو تەنها هەر بەوەندەشەوە نەوەستا بەڵکو بووە خاوەنی تەکسی دووەمو تەکسی سێیەمو تا ئـەوەبو لـەماوەی کەمتر لە دە ساڵدا بووە خاوەنی کەشتیگەلێك لەئۆتۆمبیلی تەکسیو لەبەرخۆیـەوە وتـی: مـن دەتـوانم ئـەوە بهێنمـەدی کـە ئاواتـەخوازم بیهێنمـــەدی. دروســـت ئامانجـــەکانی خۆیـــشی هێنایـــەدیو تـــەنها بەوەندەشەوە رانەوەستا بەڵکو پەرەی پێداو پاسێکی کڕیو کاتێکی زۆری نەبرد چونکە کەڵکی لەئەزموونەکانی خۆی لەتەکسیدا وەرگرت تـــا ئـــەوەبو بـــووە خـــاوەنی کەشـــتیگەلێك لـــەئۆتۆمبیلی پـــاس، سەروەختێکیش کـە گـەورەترین سـەرکەوتنی لەپاسدا بەدەستهێنا، وتی: کۆمپانیایەکی فرۆکەوانیی دادەمەزرێنم ناوی لێدەنێم (ئیزیانا). یەکەم ساڵ هەرچییەکی هەبوو لەدەستی دا.. هەموو شتێکی لەسـەر دانـا.. هەنـدێك لەکەسـە نزیکـەکانی پێیـان وت: دەسـت لـەو بـوارە هەڵبگرەو بگەڕێوە بۆ تەکسیو پاسەکان.. ئەویش وتی: نەخێر.. نا.. من دڵنیـام.. مـن تـەواو دڵنیـام لـەوەی وەك چـۆن لـەکاری تەکسیو پاسـدا بـەئامانج گەیـشتم.. لـەکاری فرۆکەوانییـشدا هـەر بـەئامانج دەگەم. ئەوەبو تەنها لەماوەی دوو ساڵدا بووە خاوەنی (ئیزیانا ئـایر لاین) کە بۆ هەر دوو مانگێك بەتەنها ٥ ملیۆن دۆلار قازانجی دەسـت دەکەوت..

هەموو ئەمانە تەنها لەبەرئەوەی کەسێک بەوپەڕی متمانەبەخۆبونەوە بیری کردەوەو ئەوەی کە ویستی هێنایەدی.. تۆ سەرنجی جیاوازی ئەو لەگەڵ ئەو شۆفێری تەکسییەدا بدە کە ماوەی ٣٥ ساڵە ئەو تەکسییە دەگێڕێت‌و هیچی نەکردووە بەهیچ چونکە هیچی تری نەکردووە تەنها بەراوردکردنی خۆی نەبێت بەو خەڵکە سەرکەوتووانەی کە توانیویانە ئەوە بهێننەدی کە ئەو ویستویەتی بیهێنێتەدی بەڵام نەیتوانیوە بەدیبهێنێت.



خەڵکانێك هەن خۆیان لەخاڵی نموونەی باڵادا گوشار دەخەنە سەر خۆیان‌و لەراستیدا ئەم گوشارەش مەترسیدارو خەتەرناکە.

بۆ نموونە ئەو کەسەی کە دەیەوێت کێشی خۆی کەم بکاتەوەو دایبەزێنێت، بەتایبەتی لەنێو خانماندا، ئەم کەسە لەبەرئەوەی کە دەیەوێت کێشی خۆی دابەزێنێت هەربۆیە خۆی بەشێوازێکی

دیاریکراو دەبینێت، خۆی بەقەڵەو دەزانێتو بەردەوام گوشار دەخاتە سەر خۆیو دەست لەخواردن هەڵدەگرێتو وەرزشێکی زیاد لەپێویست دەکات تا ئەو کاتەی دەگاتە قۆناغێك کە کەسەکە هەست بەگوناهباریی دەکات ئیدی دەست دەکاتەوە بەنانخواردنو پاشان هەست بەگوناه دەکاتەوە چونکە بڕێکی زیاد لەپێویستی خواردووە. ئەم قۆناغەش قۆناغێکی ئێجگار مەترسیدارەو پێویستە ئەو کەسە چارەسەری بۆ بکرێت چونکە ئەگەر نانبخوات هەست بەگوناه دەکاتو ئەگەر نەشیخوات هەر هەست بەگوناه دەکات..

لەهەمووی خۆشتر ئەوەیە من ئەم قسانە بۆ هەموو دونیا دەکەم بەڵام کاتێك کە دەرۆمەوە بۆ ماڵەوە تەماشادەکەم کچەکەم سەرقاڵی ڕێجیمی مۆزە. لەم چەشنە ڕێجیمەدا کەسەکە لەماوەی ڕۆژەکەدا چیتر ناخوات تەنها مۆز نەبێت.

ئەرکی کردەیی:

(ئەجیندەی سەرکەوتن) بۆ خۆت دروست بکە، لەو ڕێگایەوە کە ٤ یاخود ٥ شتی باش بۆ خۆت بنوسە کاتێك کە هەست بەسەرنەکەوتن دەکەیتو پێویستیت بەپاڵێکی واتایی دەبێت.

....

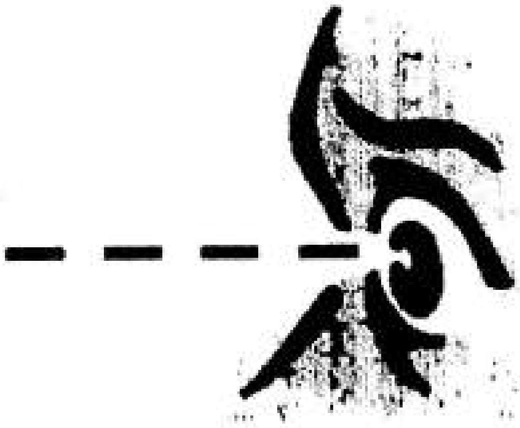
....

....

....

٢ـ وێنـــەی خـــودیی

مـــرۆڤ ناتوانێـــت لـەرێگای شـێوەو فـۆرمی دەرەوە بڕیـــار لـــەبارەی کەسێکی دیکەوە بدات و بڵێت ئەو کەسە کەسێکی ســەرنەکەوتووە یـــاخود کەسـێکی بـەهێزە یـاخود کەسێکی سست و لاوازە.



هـەموو مرۆڤێـك لەلایـەنی ناوەكییـــەوە خـــاوەنی وێنەیەكە بۆ هـەموو شتێك، ئێمــە دوو چـاومان هەیــە بەهۆیانەوە جیهانی دەرەكی دەبیـنین. ئەگـەر تەماشـای ئاوێنـە بكـەیت تـەنها شـتە دەرەكییـەكان دەبینیـتو ناتوانیـت شـتە ناوەكییەكانی نێو جەستەت ببینیت گەرچی ئەو شتە ناوەكییانـە ئـەو جیهانـە راسـتەقینەیەن كـە بەرجەسـتەی پـتر لـە ۹۰٪ ی تواناكانـت دەكەن..

تۆ ناتوانیت وزەی خۆت ببینیت.. ناتوانیت گورچیلە یـاخود دڵـت ببینیــت.. ناتوانیــت توانــا ئەقڵییــەكانی وەكــو ژیریــی یــاخود دانبەخۆداگریی یاخود خۆشەویستیی ناوخۆییت ببینیت..

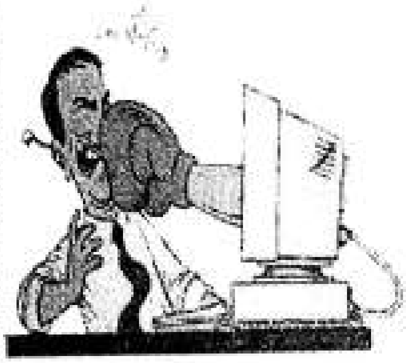
بـەڵام شـێوەو فۆرمی دەرەوەت دەبینیـت، كەواتـە چۆن بەتـەنها لەلایەنی دەرەكییەوە بڕیـار لـەبارەی كەسـێكەوە دەدەیـتو دەڵێیت ئەو كەسە كەسێكی سەرنەكەوتووە یـاخود كەسـێكی بـەهێزە یـاخود كەسێكی سستو لاوازە؟!

ئەوەی کە لەوێنەی خودییدا دەگوزەرێت ئەوەیە لەنێوان هەردو چاوەکانتدا چاوێکی سێیەم هەیە بەرەو ناوەوەت دەڕواتو ئەو وێنەیەی ناوەوەت دەبینێت کە تۆ ماوەیەکە لەبارەی خۆتەوە نیگارت کێشاوە، ئەم وێنە ناوخۆییەش تەنها لەنێو مێشکدا بوونی هەیە، چونکە کەس یاخود مرۆڤ تەنها لەروی دەرەوە دەبینرێت.

بۆ نموونە کەسی قەڵەو لەدەرەوەڕا خۆی بەقەڵەو دەبینێت ئیدی هەوڵدەدات کێشی خۆی دابەزێنێت هەربۆیە ڕێجیم دەکات تاوەکو شێوەی دەرەوەی خۆی بگۆڕێت، ئیدی نانخواردن کەم دەکاتەوە یاخود بەتەواوی دەستی لێهەڵدەگرێت بۆ ئەوەی وەکو ئەو کەسانەی لێبێت کە قەدو باڵایەکی باریکیان هەیە بەڵام چاوی سێیەمی وێنەی ناوەوەی پیشان دەدات ئیدی وێنەکەی ناوەوەی وای دەبینێت کە هێشتا تێکسمڕاوە، ئیدی تۆ وەکو خۆت بەکەسێکی قەڵەو دەمێنیتەوەو هیچ گۆڕانێکت بەسەردا نایەت..

کەسانێکی زۆریش دەبینیت ڕێجیمێکی قورسو گران دەکەن بەڵام لەشولاریان بەپێر هیچ گۆڕانێکەوە ناچێت. هەمان نموونە دەربارەی ئەو کەسانەش ڕاستە کە دەیانەوێت واز لەجگەرەکێشان بهێنن. ئەم

جگەرەکێشانە چاوە شاراوەکانیان وێنەی ناوەوەیان دەبینێت‌و ئەویش ئەوەیە کە دەیانەوێت جگەرە بکێشن دەبینین یەکێکیان ناتوانێت دەست لەجگەرەکێشان هەڵبگرێت ئەگەر ڕۆژێکیش دەستی لێهەڵگرت بۆ ڕۆژی دواتر تێهەڵەچێتەوە.



جارێکیان چوم کامێرایەکی دیجیتاڵ بکڕم فرۆشیارەکە پێی وتم: ئیشت چییە؟ منیش پێم وت: وانەبێژم و وانە دەربارەی گەشەپێدانی مرۆیی دەڵێمەوەو کتێبی تایبەت لەو بوارەدا دەنوسم.. ئنجا پێی وتم: بەڵێ، وەکو ئیبراهیم فەقێ. منیش وتم: کتومت وەکو ئەو.. بۆچی تۆ دەیناسیت؟ پێی وتم: بەڵێ. ئنجا پێی وتم: تۆ کێیت؟ ناوت چییە؟ پێم وت: من ئیبراهیم فەقێم. پێی وتم: تۆ پێم رادەبوێریت، دکتۆر ئیبراهیم فەقێ بالابەرزو درێژە. کابرا بڕوای پێ نەکردم تا ئەو کاتەی کە بینیمی واژۆم لەسەر ئەنکێتی وەرگرتن‌و کڕینی کامێراکە کرد. کابرا بەسەرسوڕمانێکەوە تەماشای کردم‌و پێی وتم: بەراست تۆ ئیبراهیم فەقێی؟ پێم وت: لەوەتەی لەدایکبونمەوە من ئیبراهیم فەقێم‌و نەگۆڕاوم.

ئەو خاوەنی وێنەیەکە دەربارەی کەسێکی دیاریکراو و نایەوێت بیگۆڕێت چونکە مرۆ وێنەیەکی دیاریکراوی هەیە دەیبینێت‌و ئەم وێنە خودییەش وێنەیەکی ئەوپەڕی بەهێزو مەترسیدار دەبێت.

یەکێك لەزانکۆکان لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا بۆ زانینی ئەوەی تا چ ئاست‌و ئەندازەیەك وێنەی خودیی کارتێکراو دەبێت‌و دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەوە. هەڵبەتە پەیوەندیداران لەو لێکۆڵینەوەیە بەئاگابون ئیدی خوێندکارەکانیان کۆکردەوەو پێیان وتم: لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو کەسانەی کە چاویان ڕەنگاو ڕەنگە زۆر لە کەسە چاو ڕەشەکان ژیرترو هۆشدارترن. ئەوەبو لەماوەی دوو مانگدا تەماشایانکرد ئەنجامی خوێندکارە چاو ڕەنگاوڕەنگەکان پەیتاپەیتا ڕووی لەزیادبون‌و بەرزبونەوە کرد. بەڵام ئەنجامی خوێندکارە چاو ڕەشەکان ڕووی لەنزمبونەوە کرد. هەربۆیە جارێکی دی خوێندکارەکانیان کۆکردەوەو پێیان وتن زۆر داوای لێبوردنتان لێدەکەین هەڵەیەك لەلێکۆڵینەوەکەدا هەبوو و بۆمان دەرکەوت کەسە چاو ڕەشەکان لە کەسە چاو ڕەنگاوڕەنگەکان

ژیرترن. ئیدی لەماوەی مانگێکدا جارێکی دی ئەنجامەکان گۆڕان بۆ پێچەوانەکەی‌و ئەوەبو ئەنجامی خوێندکارە چاو ڕەشەکان بەرزبووەوەو ئەنجامی خوێندکارە چاو ڕەنگاو ڕەنگەکان نزمبووەوە.

کاتێك کە کەسێك جلوبەرگێکی جوان‌و ڕێکپۆشی لەبەردا دەبێت ئەو کاتە ئەو کەسە لەنێو ناخی خۆیدا بەختیار دەبێت‌و هەست دەکات کە وێنەی ناوەوەی باش‌و پۆزەتیڤە. چونکە سەروەختێك کە لەلایەنی ناوەکییەوە بایەخ بەخۆت دەدەیت‌و لەلایەنی دەرەکیشەوە بەهۆی جلوبەرگی جوان‌و بەکارهێنانی عەترو بۆنی خۆشەوە گرنگی بەخۆت دەدەیت خۆت وەکو کەسێکی ڕوخۆش‌و بەختیار دەبینیت‌و ڕۆژیشت خۆش‌و کامەران دەبێت.

هەرچی ئەو کەسەشە کە هەر جلکێك بێت لەبەری دەکات‌و بایەخ بەڕێکپۆشیی‌و جوانیی‌و گونجاندنی ڕەنگی پۆشاکەکانی نادات دەبینیت بەئاستەم لەخەو ڕادەبێت بۆ چون بۆ سەر ئیش‌و بەدرێژایی ڕۆژ هەر جاڕس‌و بێزارەو جیکەلانی بچوکەو وشەیەك لەکەس قەبوڵ ناکات.

لەیادمە پزیشکێکی جوانکاریی هەبوو یەکێك بوو لەیەکەمین ئەو کەسانەی کە قسەیان لەسەر وێنەی خودیی کردووە، ناوبراو دەڵێت وێنەی خودیی بابەتێکی ئێجگار پڕ مەترسییە..

کەرەتێك کچۆڵەیەك دێت بۆ لای ئەو پزیشکە بۆ ئەوەی نەشتەرگەرییەکی بۆ بکات چونکە ئێسکێکی هەبوو بوبووە مایەی مەترسی بۆی ئیدی نەشتەرگەرییەکەی ئەنجامداو سەرکەوتو بوو. سەروەختێك کە کچۆڵەکە تەماشای ئاوێنەی کرد پێی وتن: من ئەوەی پێی بڵێن جیاوازی لەگەڵ جاراندا نایبینم.. ئەوانیش پێی دەڵێن: چۆن شتی وا دەبێت؟ تۆ جارێکی دیکە تەماشای ئاوێنەکە بکەرەوە. ئیدی جارێکی دی سەیری ئاوێنە دەکاتەوەو هیچ نابینێتو بەمجۆرە دواجار پێیان دەڵێت: من جیاوازییەکە دەبینم بەڵام هەستی پێ ناکەم.

مەبەست لەوە بوو وا لەکەسەکە دەکات پێش نەشتەرگەرییەکە خۆی ببینێت.. لەلایەنی ناوەکییەوە خۆی ببینێت.. ئیدی ئەگەر توانی لەلایەنی ناوەکییەوەو بەشێوەیەکی تازە خۆی ببینێت بەو هۆیەوە توانیویەتی وێنەی ناوەوەی خۆی بگۆڕێت.

کەسێك هەیە ناوی (نۆرمن دینۆ) یە ئەمڕۆکە بەهێزترین کەسە لەبواری گەشەپێدانی مرۆییدا، ئەم پیاوە پێشتر لە سەرەنوێلك نانی

دەخواردو لەسەر شەقامەکان داوای سواڵی لەخەڵکی دەکرد ئیدی ڕۆژێك نیگار کێشێك چاوی پێی کەوتو لەنیگارێکدا نیگاری کێشا کە بەشێوەیەکی بەهێزو متمانەبەخۆ دەریدەخست..

نیگارکێشەکە هات بۆ لای کابرای نیگارکێش‌و پێی وت: دەتوانیت ئەو پیاوە بناسیتەوە کە لەسەر ئەم تابلۆیە نیگاری کێشراوە؟ کابرا پێی وت: نەخێر. نیگارکێشەکە پێی وت: جوان لێی ورد ببەرەوە. کابرا وتی: نایناسم. نیگارکێشەکە وتی: زیاتر وردبەرەوە. کابرا وتی: ئەوە منم.. تۆ ئەوها بەهێز دەمبینیت؟ نیگارکێشەکە پێی وت: بەڵێ. کابرا وتی: کەواتە مادام تۆ ئەوها منت بەهێز بینی بەردەوام هەر وا بەهێز دەبم.

دروست هەندێك زانیاری کۆکردەوەو لەنێو کتێبێکدا خڕی کردنەوەو ناوی لێنان باشترین فرۆشیار لەجیهاندا (*The Best sales man in the world*).

ئەم کتێبە ١٤ ملیۆن تیراژی لێفرۆشرا لەبەرئەوەی وێنەی خودیی گۆڕانی بەسەردا هات، مادامەکی ئەوەی کە لەناوەوەرایە گۆڕا کەواتە ئەوەی کە لەدەرەوەرایە دەگۆڕێت.

ئەرکی کردەیی:

پێویستە لەسەرت خۆت لەلایەنی ناوەکییەوە بەو چەشنە نوێیە ببینیت کە قایلت دەکات، هەڵبەتە ئەمەش پێویستیی بەوە هەیە کە وێنەی ناوەکیت بگۆڕیت.

....

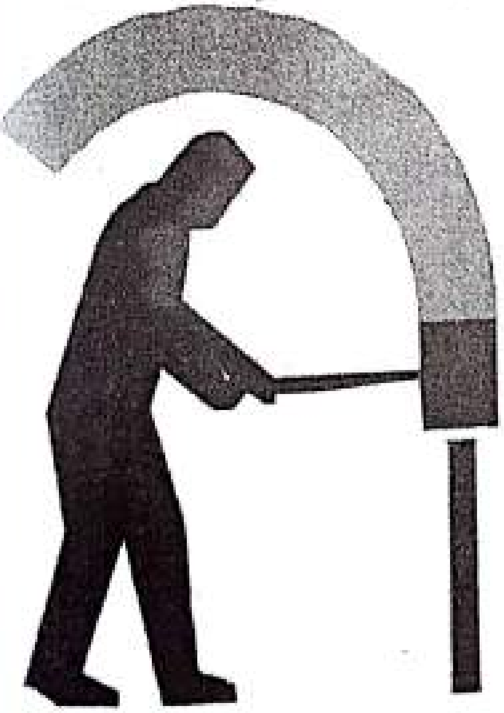
....

....

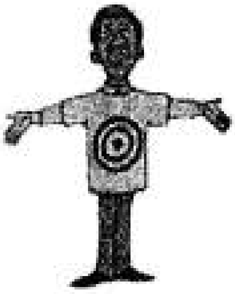
....

٤- نرخاندنـــی خـــودیی

پێویسته لەسەر
مرۆڤ بەوجۆرە كه
خۆی دەیبینێت
خۆی پەسەند
بكات و لەو
دۆخەدا كه
تیایدایەتی خۆی
خۆش بوێت..



نرخاندنی خودیش دیسان هەر ئێجگار مەترسیدارە، نرخاندنی خودی **واتە ئەو ڕێگایەی کە بەهۆیەوە خۆت دەبینیت بەمانای هەستەکانت دەربارەی خودی خۆت.**



نرخاندنی خودیی نرخاندنی تۆیە بۆ خودی خۆتو هەستکردنتە بەوەی کە تۆ لەخۆت قایلیتو ئایا خۆتت خۆش دەوێتو لەبارەیەوە دەڵێن پێویستە لەسەر مرۆڤ خودی خۆیی‌و خۆی خۆش بوێت..

دواتر هەندێك لەخەڵکی دەڵێن ئەو قسانە چییە تۆ دەیانکەیت، خۆشویستنی خود واتە خۆپەرستیی.. هەڵبەتە ئەم واتایە چەوتو ناراستە.. خۆشویستنی خود واتە تۆ خۆت بەوجۆرەی کە هەیە قەبوڵو پەسەند دەکەیتو، بەخوای پەروەردگار دەڵێیت من ئەو دیارییەم قەبوڵە کە تۆ وەکو خۆی پێت بەخشیوم.. لەبەرئەوە پێویستە لەسەر مرۆڤ قەبوڵی خۆی بکات بەوجۆرەی کە خۆی دەیبینێتو لەو

بارەدا کە تیایدایە خۆی خۆش بوێت..

قەبوڵ نەکردنی خود کەسەکە بەم دوو بابەتە ئێجگار مەترسیدارە دەگەیەنێت:

- **بابەتی یەکەم: رەفتارو هەڵسوکەوتە نالەبارەکان:**

بۆ نموونە وەکو ئەو کەسەی کە هەست دەکات خاوەنی نرخاندنی خودیی‌و ڕێزلێنان لەخۆی نییەو ئەمەش هەستکردنێتی بەوەی کە نرخی خۆی نازانێت چونکە پێشتر کەس نەینرخاندووە..

بۆ نموونە ئەو منداڵە بچوکەی کە دەیەوێت قسە بکات‌و پێی دەوترێت بێدەنگبەو قسە مەکە، ئەم منداڵە هەست دەکات کە لەخەڵکی کەمترەو لەسەر ئەم هەستە گەورە دەبێت. لەبەرئەوەی کە هەست بەوەش دەکات هەربۆیە دەیەوێت خۆی بەگەورە پیشان بدات‌و بەو هۆیەشەوە لەڕێگای کۆمەڵێك رەفتاری دیکەوە قەرەبوی خۆشەویستییەکەی خۆی دەکاتەوە بۆ جیهان. لەنێو ئەو رەفتارانەدا جگەرەکێشان‌و هەروەها تلیاك‌و مەیی‌و خواردنـــــەوەو زۆر تەماشـــاکردنی تەلەفیزیۆن‌و کڕینی شتومەکێك کە پێویستی پێیان نییە، هەموو

ئەمانە لەبەرئەوەی کە دەیەوێت قەرەبوی ئەو نرخاندنو ڕێزە بکانت کە بۆ خودی خۆی هەیەتی.. قەرەبوی خۆشەویستییەکەی دەکات بۆ خۆی.. دەیەوێت ئەو کەلێنە پڕ بکاتەوە کە لەنێو ناخیدا هەیە.. لەلایەنی ناوەکییەوە پڕی بکاتەوە.. من خۆمم خۆش دەوێت هەربۆیە شتگەل بۆ خودی خۆم دەکرم.

- **بابەتی دووەم: لاوازیی کەسایەتیو ترسی کۆمەڵایەتی**

کاتێکیش کە نرخاندنی خودیی لاوازو سست دەبێت دەرەنجام کەسایەتی لاواز دەبێتو ئەمەش ترسی کۆمەڵایەتی لێدەکەوێتەوە کە ئەویش هەستکردنی کەسەکەیە بەوەی کە بایەخی کەمە ئیدی هەست دەکات کە لەئامادەبووان کەمترە هەربۆیە بێدەنگبونی پێباشترە. ئەو ناتوانێت لەبەردەم خەڵکیدا قسەبکات. بۆ نموونە لەکۆرسو وانەکاندا دەستی بەرز ناکاتەوە تاوەکو قسەبکات. بەئاواتەوەیە قسەبکات بەڵام هەست دەکات ئەگەر قسەبکات کەسێك هەیە داوای بێدەنگبونی لێدەکات..

کەواتە نرخاندنی خودییو ڕێزلێنان لەخود زۆر مەترسیدارە..

یەکێك لەکێشە سەرەکییەکانی کەس ئەوەیە نرخاندنە خودییەکەیو ڕێزلێنانی لەخۆی لاوازە ئیدی بەجۆرێکی نامۆ

هەڵسوکەوت دەکات تاوەکو لەلایەنی ناوەکییەوە هاوسەنگ بێت ئیدی بە هەر شێوازو ڕێگایەك بێت.

چۆن بگەمە قۆناغێك کە تیایدا خاوەنی خۆ نرخاندنێکی باش و ڕێز لەخۆنانێکی چاك بم؟

پێویستە بگەمە قۆناغی قەبوڵ کردن ئەویش ئەوەیە خۆم بەوجۆرەی کە هەم بێ هیچ زیادو کەمێك قەبوڵ بکەم. دوابەدوای ئەوە دەگەمە قۆناغی خۆ نرخاندنی ناوەکیی. دواتریش دەگەمە قۆناغی خۆشەویستیی ناوخۆیی..

کەواتە پێویستە لەسەرت خۆت قەبوڵ بکەیت و تا دوایین جرکەسات تواناکانی خۆت لەژیانتدا بەکاربەریت. پێویستە بەجاکی کاربکەیت و تواناکانت بەجاکی بەکاربەریت. بەئەندازەیەکی پێویست بنوو.

کاتێ خۆت لە خەوتنی زۆردا بە فیڕۆ مەدە. چونکە سەروەختێك کە ئەم ژیانەت لە کیس چوو ئەوە دەمە زۆر دەنویت لەبەر ئەوەی چیتر نابێت تەنها خەوتن نەبێت. کەواتە پێویستە لەسەرت هەموو چرکەیەك بەو جۆرە بەکاربەرێت وەك ئەوەی دوایین چرکە بێت لەماوەی ژیانتدا.

هەروەها چاوم بەکەسانێك کەوتووە لەبەر ترسی زۆریان لەمردن نابزوێنو جولە ناکەن.. بۆچی لەمردن دەترسن ئەگەر دەرهەق بەخواو دەرهەق بەخۆیان کەمتەرخەم نین؟

پێویستە خۆت بۆ ئەم ساتە ئامادەبکەیتو هەمیشە بەو چەشنە بیربکەیتەوە کە لەوانەیە ئەم ساتە دوایین ساتت بێت..

لێرەدا بەسەرهاتو هەڵوێستێکی خۆشتان بۆ دەگێڕمەوە، کەڕەتێك زەلامێك پرسیاری لێکردمو وتی: دکتۆر ئەگەر مردیت چی دەکەیت؟ پرسیارەکەی زۆر سەیرو سەرسوڕهێنەر بوو منیش پێم وت: ئەگەر مردم کۆرسو وانە بەمردوان دەڵێمەوەو تیایدا باس لە وزە دەکەم.

* * *

ئەرکی کردەیی:

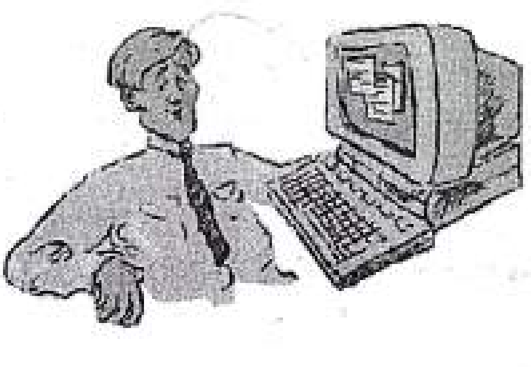
فێری ئەو ستراتیژانە ببە کە بۆ بەکارهێنانی تواناکانت رێنوماییت دەکەن، بەو هۆیەشەوە بڕوات بە تواناکانتو بیروباوەڕو ئامانجەکانت بەهێز دەبێت.

....

....

....

....



٥- دەستکەوتە خودییەکان

تەرکیز کردنت

لەسەر ئامانجەکانت

دەستکەوت و

وزەیەکی ئەقلییت

پێدەبەخشن،

چەندێکیش نەرم و

نیان بیت لەهەستە

نێگەتیڤ و خراپەکان

دورەپەرێز دەبیت..

لەدوای تێگەیشتنی خودیی‌و نموونەی باڵای خودیی‌و پاشان وێنەی خودیی‌و ئنجا نرخاندنی خودیی ئۆرەی دەستکەوتی خودیی دێت. هەموو مرۆڤێك دەیەوێت خاوەنی دەستکەوتێك بێت‌و هەر کەسێك گیرۆدەی خەمۆکیی بێت هەست دەکات خاوەنی دەستکەوت نییە.

ئەم پرسیارە کە لەخۆتی دەکەیت: من چیم دەوێت؟ بەرەو ئایندەت دەبات‌و، دەپرسیت بۆچی دەمەوێت؟ ئەو هۆکارانەت پێدەدات کە رووەو بەدیهێنانی ئامانجەکانت پاڵت پێوە دەنێن، رووەو ئەم پرسیارەت دەبات: کەی‌و چ کاتێك دەمەوێت؟ ئنجا رەچاوی فاکتەری کات دەکەیت‌و دەپرسیت: چۆن چۆنی دەستم بکەوێت؟ ئەمەش توانا‌و هۆکارەکانت پێدەبەخشێت. کاتێکیش کە دەڵێیت: "من دەتوانم ئامانج بهێنمە دی" متمانەت بەخۆت بەهێز دەکەیت.

تەرکیزکردنت لەسەر ئامانجەکانت دەستکەوت‌و وزەیەکی ئەقڵییت پێدەبەخشن. چەندێك نەرم‌ونیانیش بیت لەهەستە نێگەتیف‌و خراپەکان دورەپەرێز دەبیت.. دەستبەتاڵیی هەستە نەرێ‌و نێگەتیفەکان کاراو چالاك دەکات.

لەبیرمـە پیاوێـك هـات بـۆ لام بـۆ عەیادەكـەمو پێـی وتم: دكتـۆر، دەزانیت من لەژیانمدا هیچ شتێكی باش بەدی ناكەم؟ منیش پێم وت: مندالّت هەن؟ پێی وتم: هەشت كوڕم هەن. پـێم وت: نامـەخوا هەشـت كوڕت هەنو هیچ شتێكی باشیش لەژیانتدا نییە!! ئەگەر من لـەجێی تۆ بومایە زۆر بێزار دەبوم. ئنجا لێم پرسی: لـەڕوی مادییـەوە خۆش گوزەرانیت؟ پێی وتم: بەڵێ خۆش گوزەرانم. پێم وت: دەزانـی ئەگـەر من لەشوێنی تۆ بومایـە هەسـتم بەخـەمۆكیی دەكـرد چونكە منـداڵو پاروپولیشت هەن.. ئەدی تەندروستیت چۆنە؟ پێی وتم: سـوپاس بـۆ خوا تەندروستیم باشە. منیش پـێم وت: ئـەدی كاروبارەكـەت چۆنە؟ بازرگانیو كاسپییەكی دیاریكراوت هەیە؟ پێی وتم: بەڵێ. پێم وت: تۆ خۆت بیژمێرە لەگەڵم، مندالّت هەن، پارەوپولـت هـەن، تەندروسـتیت باشە، بازرگانیو كاسپیت هەیە، ئـەدی لەچیت كەمـە؟ خـوا هـەموو شـتێكی پێـداویت ئـیتر بۆچـی هـیچ شـتێكی بـاش لەژیانتـدا بـەدی ناكەیت؟

ژیانـت هـەمووی هـەر باشـەو هـەمووی هـەر دەسـتكەوتە توانیوتـە بیانهێنیتەدی.. ئەگەر من لەجێی تۆ بومایە ئەمێستا لەنەخۆشـخانەی نەخۆشـییە ئەقڵییـەكان كـەوتبوم چـونكە بـەهۆی فرەیـی ئـەو دەسـتكەوتانەوە كـە بەدەسـتم هێنـاون لـەڕوی دەرونییـەوە مانـدو

دەبوم. دواتر ئەوەم لەزاری خۆی بیست کە لەگەڵ ژنەکەیدا شەڕی بووە بۆیە دادو بێدادێتی.

تەنها شەڕێك وای لێکرد تەرکیز بخاتە سەری‌و پاشان هەموو دنیا بەخراپ‌و نالەبار ببینێت، ئیدی مێشك‌و بیرکردنەوەشی هەموو شتێکی

جوانی سڕییەوەو تەرکیزی خستە سەر شتە خراپەکان‌و هەر ئەوەندەی کە بیری لەتەنها شتێك کردەوەو تەرکیزی خستە سەر تاکە شتێك ئیدی هەموو شتێکی لەدنیادا لا بێمانا بوو. چونکە مێشك گەیشتە قۆناغی گشتاندنی نێگەتیف کە ئەویش ئەوەیە مێشك تەرکیز دەخاتە سەر شتێکی دیاریکراوو بچوك پاشان شتەکە دەگشتێنێت. بۆ نموونە مرۆڤی جاڕس‌و بێزار لەشتێك لەشتەکان، دەڵێت وڵات هەمووی خراپ‌و نالەبارە. ئیدی ئەگەر مرۆڤ گشتاندن بکات هەست دەکات هیچ کام لەدەستکەوتەکانی نەهێناوەتەدی. لەبەرئەوەی ئەو کەسەی کە دەڵێت من لەڕوی دەروونییەوە شپرزەم، شتەکەی گشتاندووەو گەورەی کردووە. هەربۆیە هەستەکانیشی هەر گەورەکراو دەبن.

لەبەرئەوە لەسەر ئەو کەسە پێویستە بزانێت دروست ئەو شتە چییە کە پشوی لێتێکداوە، پاشان دەست بکات بەچارەسەرکردنی و بەوهۆیەشەوە لەبواری گشتاندنەوە بەرەو بواری تایبەتمەندکردن دەربچێت.

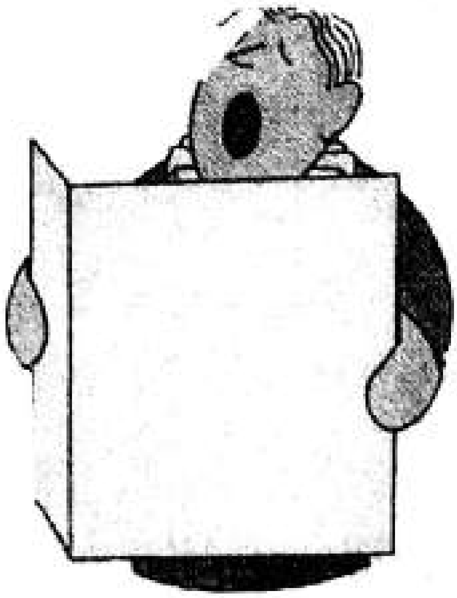
ئەرکی کردەیی:

پێویستە لەسەرت بۆ ماوەی چرکەیەك لەگەڵ خۆتدا بووەستیتو بڵێیت: من متمانەم بەخۆم هەیە، توانیم لەماوەی ژیانمدا کۆمەڵێك دەستکەوت بهێنمەدی..

....
....
....
....
....
....
....

لە نموونەکانی دەستکەوت

ئەوە بزانە ئەگەر
کەسێک پێش تۆ
توانی شتێک بکات
کەواتە تۆش دەتوانی
ئەو شتە بکەیت
چونکە ئەو کەسەی
پێش تۆ لەتۆ باشتر
نییە. ئەو کاتە تۆ باشتر
دەبیت. بەڵام ئەگەر
ئەو کارە هیچ کەسێک
پێش تۆ نەیکردبو ئەو
کاتە تۆ یەکەم کەس
دەبیت.



خانمێك هات بۆ لام‌و پێی وتم: من لەماوەی ژیانمدا هیچ دەستکەوتێکم نییەو هیچم نەکردووە. ئەم خانمە تەمەنی نزیکەی ٦٠ ساڵ دەبوو. خەڵکی لەدەرەوەی وڵات ئاژەڵیان نێچگار خۆش دەوێت هەربۆیە منیش بەخانمەکەم وت: حەزت لەئاژەڵ هەیە؟ پێی وتم: بەڵێ. پێم وت: زۆرت حەز لێیە؟ وتی: بەڵێ زۆر. پێم وت: دەڵێی چی ئەگەر لەنێو هەموو رۆژنامەکانی وڵاتدا رێکلامێك بڵاوبکەینەوە کە لە ١٠ دۆلار پترت لەسەر ناکەوێت‌و تیایدا ئەمە رابگەیەنین‌و بڵێین: "هەر کەسێك ئاژەڵێکی هەیەو دەیەوێت لەکۆڵی بێتەوە پەیوەندی بەم ژمارە تەلەفونەوە بکات". هەروەها رێکلامێکی دیکەشی تیادا بڵاودەکەینەوەو ئەمەی تیادا دەنووسین: "هەر کەسێك ئارەزوی کرینی ئاژەڵێك دەکات پەیوەندی بەم ژمارە تەلەفونەوە بکات"..

پێویــسته لەســەرت لەدابەشــکردنو گەیانــدنی ئاژەڵەکانــدا سەرکەوتوبیتو، هەر کەسێك ئاژەڵێکی هەیەو نایەوێت پێویسته لەسەرت لێی وەربگریتو بیدەیت بەو کەسەی کە ئارەزوی کڕینی ئاژەڵەکە دەکات..

دروســت خانمەکــە بــەوجۆرەی کــرد. لــەم زەلامــە ٢٠ دۆلاری وەردەگــرتو لــەو ٢٠ دۆلاری دیکــەی وەردەگــرت. ئنجــا ســەردانی جێیــەکی کــرد نــاوی (*spca*) بــوو. ئــەم جێیــە شــوێنێك بــوو ئــەو ئاژەڵانــەی وەردەگــرت کــە خــەڵکی نەیاندەویــست ئیــدی لــەوێ پــەروەردەو گــەورەی دەکــردنو پاشــان دەیفرۆشــتنەوە. ئەگــەر نەفرۆشرانایە ئەوا لەناویان دەبرد. ئیدی خانمەکە سەردانی ئەو جێیەی کردو چەند وانەیەکی تیادا گوتەوە..

ئەمڕۆکە ئەو خانمە ساڵانە پتر لە ٢٠٠٠٠٠ دۆلار قازانج دەکات چونکە بەئاژەڵەوە سەرقاڵەو لەگەڵیاندا بەختەوەرە چونکە شتێکی ناوەکیو ناوخۆیی دۆزیوەتەوە.. ئەوە دەستکەوتێکی ناوخۆییە کە ئەو خانمە دۆزیویەتییەوە.

خانمێکی دیکە کە تەمەنی لەسەرو هەشتا ساڵەوە بوو هات بۆ لامو پێی وتم: من حەز لەئاژەڵان ناکەمو ناشتوانم هیچ کارێکی تر بکەمو

هیچ پیشەیەکیشم نییە. منیش پێم وت: دەزانیت چێشت لێبنێیت؟ پێی وتم: نەخێر. پێم وت: هیچ دەربارەی چێشت لێنان نازانیت؟ پێی وتم: نەخێر هیچ نازانم. خانمێکی تر وتی: من کێکی سێو دەزانم دروست بکەمو لەو کارەدا زۆر لێهاتوم؟ ئیدی ڕێکلامێکمان لەرۆژنامەکاندا بڵاوکردەوەو ناومان لێنا: "نهێنییەکانی کێکی سێو بەدەستی خاتو ساندرا". پاش ماوەیەك خەڵکی لەرێگای تەلەفونەوە دەستیانکرد بەپەیوەندیکردن تاوەکو بەو نهێنییانە ئاشنابن.

ئیدی دەستمانکرد بەچاپکردنی نامیلکەی ئەو نهێنییانەو دانەیمان بە ٥ دۆلار دەفرۆشت. دوابەدوای ئەمە ئەو خانمە لەبازاڕە ناوخۆییەکانو دوکانەکانی دروستکردنی کێکدا بەپێوە رادەوەستاو خەڵکی فێری چۆنێتی ئامادەکردنی کێکی سێو دەکرد.. چیتر بەفێرکردنی خەڵکییەوە سەرقاڵبوو. پەیوەندییە تەلەفونییەکانیش روویان لەزیادبون کرد. هەمووان دەیانویست لەو خانمەوە کە تەمەنی پتر لە هەشتا ساڵ دەبوو نهێنی کێکی سێو فێربن. پێدەچێت نهێنییەکی زۆر مەترسیداربێت. ئەم خانمە لەبنەڕەتدا هیچ بیرۆکەیەکیشی دەربارەی دروستکردنی کێك نەبوو بەڵام پەیتاپەیتا

ئـەو بیرۆکەیـە گـەورەبو تـا ئـەوەبو لەویارەیـەوە دەسـتکەوتێکی بەدیهێنا.

کەواتە هەموو کەسێک خـاوەنی دەسـتکەوتێکی ناوخۆییە.. هـەموو کەسێک خـودای پـەروەردگار شتێکی ناوخۆیی پێبەخشیوە ئەگەر ئەو شتە لـەنێو ناخی خۆیدا بەند بکات دەبێتە کەسێکی کەساس و هەست بەخـەمۆکیی و شپرزەیی و نیگەرانیی دەکات و هەست بەترس و سام دەکـات کاتێـک کـە گـیرۆدەی دەکات گیرۆدەشی دەکات کاتێک کە بەشوێنیدا دەگەڕێت و دەیشکێنێت.

ئەوجا ئەگەر زانیاریگەلێکی باشت هەبن و تۆ لـەنێو ناختدا بەنـدت کـردبن ئـەوا پێتـەوە دەردەکـەون و لەوپـەڕی کەساسـیدا دەبیـت و بەبۆچـون و ئایدیاکانتـەوە دەردەکـەون.. ئیدی نـەخۆش دەکـەویت و دوچاری خەمۆکیی دەبیت یاخود قەڵەو دەبیت، لەبەرئـەوە پێویستە

بوار بدەیت ئـەو زانیارییانـە دەربـازین تـاوەکو هـەنگاوی دواتـر بێتـە پێشەوە کە هەنگاوی دووەمە لەژیاندا.

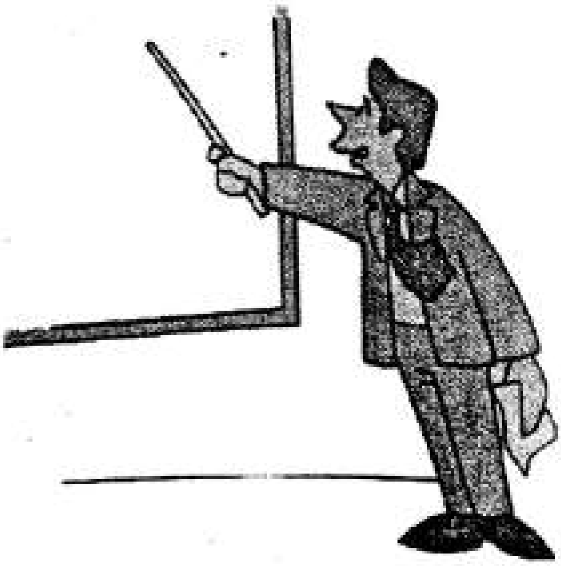
من بەدرێژایی ژیـانم لەهۆتێلەکانـدا کاردەکـەم بـەڵام تەماشـادەکەم خەریکو سەرگەرمی ئیشوکارگەلێکم هیچ پەیوەندییەکیان بەئیشکردن لەهۆتێلەکاندا نییە بەڵام تێبینیم کردووە کە ئەوەیـە ئـەو کـارەی کـە من هیوا خوازبوم بیکەم، بۆ گەیشتن بـەم دۆخـەی ئەمێستام تـاڵیو سوێریی زۆرم چەشتووە..(٧٧)

لەیادمـە دوو جـار لەسـەر کارەکـەم دەرکـرام، ئیدی خـۆم لەسـەر جادەکاندا بینییەوەو سەروەختێك کە کەساسانە بەشـەقامەکەدا رەت دەبومو ئەو کاتە ئامالی خێزانم تازە دوو کچە دووانەکـەمی بوبـوو کـە ناویـان (نانـسیو نـەرمین)ەو ئـەو پارەیـەم پـێ نـەبوو کـە بـۆ خانەوادەکەمی خەرج بکەم، ئەو دەمە بیرم لەئەوانو بیرم لەچۆنێتی نانپێدانو ژیاندنیان دەکردەوە، ئەو کاتە بڕیارمدا کە نابێـت جـارێکی دی توشـی هەڵوێـستی لـەو جـۆرە ببم، شـەوو رۆژ ئیش دەکـەم بـۆ ئەوەی بگەمە ئەو شتەی کە دەمەوێت. ئەوەبو دوکانێکی بـچکۆلانە.. چێشتخانەیەکی خنجیلانـەم بـەدیکردەوە.. مـن ئـەو کاتـە ئـەزمونو شارەزاییەکی زۆریشم هـەبوو هەربۆیـە دەستگیرۆییم کـردو لـەماوەی چـەند مـانگێکی کەمـدا خـاوەن دوکانەکـە نیـو ملیـۆن دۆلاری قـازانج

کردو، پێی وتم: من نیوەی ئەو پارەیەت دەدەمێ بەرانبەر ئەوەی کە ئیشم لەگەڵدا بکەیتو ببیتە هاوبەشو شەریکم. منیش پێم وت: نەخێر نا، من بۆ ئیشکردن لەهۆتێلدا خوێندومە نەك بۆ کارکردن لەچێشتخانەدا. ئەوەبو وازم لێ هێناو رۆیشتمو بڕیارمدا بخوێنم. ئەوەبو چومە زانکۆی (کۆنکۆردیا ***Concordia university***). خوێندن لەو زانکۆیە رۆژانە لەکاتژمێر چوار تا هەشت بوو. بەیانیانیش لە (هۆلیدەی ئان ***Holiday Inn***) ئیشم دەکرد. کورسیو مێزم هەڵدەگرت. شەوانیش کاری پاسەوانییم دەکرد.. پێداگرانە بڕیارمداو.. فێری ئەوە بووم کە پێویستە خاوەنی لێهاتوییو زانستگەلێکی هەمەجۆربمو، پێویستە لەسەرم کۆمپیوتەر بخوێنمو چەند پیشەو کارێکی تر فێربم. بیرم کردەوە تاوەکو بۆ کارکردن رێم کەوتە کۆگایەکو گەیشتمە پۆستی یاریدەدەری بەڕێوەبەرو پاشان وازم لێ هێنان. ئەوجا چومە کۆمپانیایەکی تر ناوی کۆمپانیای (کارا ***Cara***) بوو. چوم بۆ لای بەڕێوەبەری گشتیو پێشتر بڕیارمدابو کە لەکارگێڕیی باڵا کاربکەم. کاتێك لەیەکێك لەهۆتێلەکاندا گەیشتمە

قۆناغێکی باش پێیان وتم ئێمە زۆر سوپاست دەکەین بەڵام نامانەوێت

لامان بمێنیتەوە. ئیدی چوم بۆ لای پیاوێك ناوی (سارتین) بوو، پێم وت: من دەمەوێت لەکارگێڕیی بالآ کاریکەم جا دەڵێم شوێنتان هەیە بۆ من؟ کابرا پێی وتم: هیچ کارامەییەکەت لەکاری کارگێڕییدا هەیە؟ پێم وت: هەمەو لەراستیشدا شتگەلێکی کەم نییە ئەوەی کە من هەمە. کابرا پێی وتم: هیچ ئیشێکمان نییە بۆ تۆ. منیش پێم وت: سوپاس بۆ تۆ. ئنجا جێمهێشتو رۆیشتمو بۆ رۆژی دواتر هاتمەوە بۆ لایو پێم وت: هیچ کارێکت هەیە لەکارگێڕییدا بۆ من؟ پێی وتم: ئەدی تۆ دوێنێ لێرە نەبویت؟ پێم وت: بەڵێ لێرە بووم. پێی وتم: ئەدی پێم نەوتی کە ئێمە هیچ شوێنێو کارێکمان بۆ تۆ نییە؟ پێم وت: بەلکو یەکێك مردبێت یاخود کەسێك وازی لەکارەکەی هێنابێت. پێی وتم: کەس نەمردووەو کەسیش کارەکەی جێنەهێشتووە. ئیدی منیش جێمهێشتو رۆیشتمو بۆ رۆژی سێیەم چومەوە بۆ لای وەك ئەوەی جاری یەکەمم بێت بچم بۆ لای پێم وت: هیچ کارێکی کارگێڕییت هەیە بۆ من؟



پاشان بۆ جاری چوارەم چومەوە بۆ لایو پێم وت: هیچ کارێکی کارگێڕییت هەیە بۆ من؟

ئــەویش پێــی وتم: ئەمــە دیــسان هــەر تــۆی؟ تــۆ زۆر پــەرۆش‌و قیرسچمەیت. منیش پێم وت: بەڵێ وایە. پێی وتم: قاوەیەکم بۆ بهێنە. پێم وت: بەڵێ باشە بـەگم. پێـی وتم: چی دەزانیـت‌و دەتوانیـت چی بکەیت؟ پێم وت: هەفتەیەک‌و بەبێ بەرامبەر تاقیمبکەرەوە. پێی وتم: نــەخێر، مانگێـک تاقیتدەکەمــەوە. منـیش وتم: بــەبێ بەرامبــەریش. ئەوەبو بەیانیانێکی زۆر زوو دەچوم بۆ سەر کارو دواهــەمین کەسـیش کارەکــەم جێدەهێــشت.. شــەوو رۆژ کــارم دەکــرد. یــەکێک بــووم لەباشترین کرێکارەکـان. رۆژێکیـان یاریدەدەری ئـەو پیـاوە دەسـتی لەکارەکەی هەڵگرت ئیدی من خـۆم بوومـە یاریـدەدەری بەڕێوەبـەر.. ئەوەبو زیاترو زیاتر ئیشم دەکرد.. شەوو رۆژ ئیـشم دەکـرد.. بـەهۆی لێهـاتویی‌و کارامــەیی خۆمــەوە رۆژانــە ئایدیاگــەلی تــازەم دادەهێنــاو لەماوەی کەمتر لەنۆ مانگدا بوبومە بەڕێوەبەری گشتیی ئەو شوێنە.

ئەمەیە سیـستەمی وزەی نـاوەکیی‌و متمانـە بـەخۆبون. ئەگـەر تـۆ لەشـتێکی دیـاریکراودا تایبەتمەنـدبویت‌و لەشـتێکی تـردا تایبەتمەنـد نەبویت پێویستە متمانەت بەخودی خۆت هەبێت..

ئەوە بزانە ئەگەر کەسێك پێش تۆ توانی شتێك بکات ئەوا تۆش دەتوانیت ئەو شتە بکەیت. چونکە ئەو کەسەی پێش تۆ لەتۆ باشتر نییە. ئەو دەمە تۆ لەو باشتر دەبیت. بەلاّم ئەگەر ئەو کارە کەسێك پێش تۆ نەیکردبوو ئەوا تۆ دەبیت بەیەکەم.

لێرەدا بەسەرهاتێکی راستەقینەی کەسێکتان بۆ دەگێڕمەوە کە لەشەقامەکانی یۆنان خەریکی گسك لێدان و کەناسیی بوو. ئەم کەسە پێشتر بەڕێوەبەر بوو ئیدی وڵاتەکەی ویستی سزای بدات هەربۆیە کردی بە کەناس تاوەکو لەرێزی کەم بکەنەوە بەلاّم ئەو هەمیشە بەروویەکی خۆش و دەم بەخەندە دەرۆیشت بەرێداو بەختەوەربوو و شانازیی بەخۆیەوە دەکرد کاتێك کە شەقامەکانی گسك لێدەدا. تەلەفیزیۆنەکان وێنەی

کابرایان گرت‌و لێیان پرسی: بۆچی تۆ ئەوها بەختیاریت؟ چۆن چۆنی سزات بدەین؟

لەبیرت نەچێت تۆ کەناسیت‌و کەناسییش کارێکی نابڕوبەرەو مایەی شەرمە. ئەویش پێی وتن: نەخێر من گسك لێنادەم بەڵکو وڵات لەبەکتریاو میکرۆب پاك دەکەمەوە تاوەکو هاونیشتیمانییانی یۆنان لەنەخۆشیی بپارێزم.

ئەم پیاوە کارەکەی خۆی خۆشویست ئیدی ئەو کارەی هەرچییەك بێت کە دەیکات‌و، تەنانەت شانازیشی بەو کارەیەوە دەکرد.

کەواتە کەس نییە بڵێت من حەزم لەئیشەکەی خۆم نییە

بەڵکو پێویستە لەسەرت فێری چۆنێتی خۆشویستنی کارەکەت ببیت. لەبەرئەوە مەڵێ کاتێك کە ئیشێکی تر دەدۆزمەوە دۆخم باشتر دەبێت.. چونکە دۆخت باشتر نابێت.. لەبەرئەوەی دەرهەق بەئیشە کۆنەکەت هەستگەلێکی خراپت هەیە ئەگەر بچیتە سەر ئیشە تازەکەت ئەو هەستە خراپانە لەتەك خۆتدا دەبەیت چونکە تۆ پرۆگرامکراویت. هەربۆیە دڵنیابە لەوەی کە تۆ لەسەر ئیشە کۆنەکەت هەمان ئەو شتگەل‌و بابەتە خراپانە بەدی دەکەیت‌و دێنە رێگات کە لەئیشی یەکەمجارتدا هەبوون چونکە تۆ بەبێ ئەوەی ئەو هەستانەت

بگۆڕیت خۆتت بردووەتە سەر ئیشە تازەکەت. هەربۆیە نەکەی لەسەر بناغەی هەستگەلێکی نێگەتیڤو خراپ دەست لەهیچ ئیشو کارێك هەڵبگریت..

پەرە بەخۆت بدەو بچۆ سەر ئیشێکی نوێ لەو ئیشە تازەیەدا دەبینیت گەورە دەبیتو گەشە دەکەیت بەڵام هەتا هەستگەلی خراپت بەرانبەر ئیشە کۆنەکەت هەبێت ئەوا ئەو هەستگەلانە لەناختدا گەورە دەبن چونکە مێشك وازت لێ ناهێنێتو ناوبەناو بیرتی دەخاتەوە، ئەگەر توشی کێشەیەکیش ببیت ئەودەمە مێشك هەردو کێشە تازەو کۆنەکەشت دەخاتە بەردەم.

ناتوانیت لەهیچ بوارێك لەبوارەکانی ژیاندا سەرکەوتوبیت ئەگەر قینت لەو بوارە بێت. جا ئەگەر تۆ قینت لەخوێندن بوو لەبوارێکی دیاریکراودا ئەوا دەکەویتو دەرناچیتو ماوەیەکی زۆرترو درێژتر لەو بوارەدا دەمێنیتەوە. بابڵێین تۆ، وێڕای قینت لەم بوارە، سەرکەوتوش دەبیت تیایدا، بەڵام دواتر ئەو وزەی قینە لەگەڵ خۆتدا دەگوێزیتەوە..

کەواتە فێربە کە بتوانیت بەسەر ئەو هەلومەرجو کەندو کۆسپانەدا زاڵبیت کە دێنە سەر ڕێگات. فێربە لەگەڵ ئەو هەلومەرجو دۆخو هەلوێستانەشدا هەڵبکەیت کە ناتوانیت بەسەریاندا زاڵبیت. بۆ ئەوەی بتوانیت لەقۆناغێکەوە بچیتە قۆناغێکی دیکە پەرۆشی ئەوەبە کە بواری ئیشو خوێندنەکەی خۆتت خۆش بوێتو لەگەڵ ئەو بارودۆخو هەلومەرجانەدا بگونجێیت کە لەتوانای گۆڕینتدا نین. ئەوەش بزانە کە تۆ ناتوانیت لەبوارێکدا کە حەزت لێ نەبێت سەرکەوتوبیت یاخود داهێنەربیتو دابهێنیت.

هەرچی سەبارەت بەپەیوەندییە کەسییەکانیشە هەرگیز هیچ پەیوەندییەک جێمەهێڵە تەنها لەسەر بنەڕەتی خۆشەویستیی نەبێتو

هـیچ کەسـێك واز لێ مەهێنـە تـەنها بەبەختـەوەریی نـەبێت‌و هیـوای چاکەی بۆ بخوازە. چونکە ئێمە لەنێو ئەم دونیایەدا کاتمـان نییـە بۆ پـەژارەو تورەبـون لەکەسـێکی دیـاریکراو یـاخود لەهەڵوێـستێکی دەستنیـشانکراو. جـا ئەگـەر لەکەسـێك تورەبویـت وزەی خـۆت لەتورەیی‌و پەستیی‌و پەژارەدا بەفیڕۆ مەدە بەڵکو باشترو پەسـەندتر وایـە لێبوردەبیت‌و دواجـار خـودای پـەروەردگار چـاکەت دەداتـەوە. لەبەرئەوە بۆ هەر کەسێك کـە پەسـت‌و تـورەت دەکـات چـەپکێك وزە بنێرە، چـونکە وزەی مـرۆڤ ئەگـەر بگاتـە وڵاتێـك بـۆ مـاوەی مانگێك روناکی دەکاتەوە..

ئەوە وزەیەکی بێشوماره خودا بەتۆی بەخشیوەو بەرانبەرە بە ٨٠ ملیار دۆلار چونکە ماوەی ژیانە کورتەو دوبارە نابێتەوە..

> ئەوەش بزانە کە تەنها ژیانێکـەو هـیچ (پرۆڤـە) یـەکی تیـادا نییـە. بـەڵکو ژیـانێکی راسـتەقینەیەو دوبـارە نابێتـەوە. ئەگـەر بـڕوات جـارێکی دی ناگەڕێتـەوە. لەبەرئـەوە پێویـستە هـەموو چـرکەیەك لـەژیانت بەجۆرێك بەکاربهێنیت وەك ئەوەی دوایین چرکە بێت لەژیانت چونکە تۆ هەرگیز بەزیندویی لەم ژیانە ناچیتە دەرەوە.

چونکە ئەو مرۆڤەی کە پەیوەندی بەکەسانی ترەوە دەکاتو پێیان دەڵێت ئێوە لەکوێن.. ئاواتەخوازم کە بتانبینم.. بۆچی ئێوە دوورن.. ئـەم مرۆڤـە خـاوەنی کەسـایەتییەکی لاواز نییـەو کەسێك نییـە کـە متمانەی بەخۆی نەبێت بەڵکو تەواو بەپێچەوانەوە کەسێکە متمانـەی بـەخۆی هەیـەو هەسـت بـەزەبونیی ناکـات بـەڵکو گەیشتووەتە ئـەو قۆناغەوە کە تیایدا زۆر چاك دەزانێت چی دەوێت چونکە متمانـەی بـەخۆی هەیـەو هــەرگیز ناکەوێتــە ژێــر کاریگــەریی کارتێکــەرە دەرەکییەکانەوە.. ئەمێستا ئەو پرسیارە گرنگەکە ئەمەیە:

چۆن چۆنی لەخۆم بەمتمانە بم؟

ئەرکی کردەیی

فێری زاڵبون ببە بەسەر ئەو هەلومەرج و بارودۆخ و کەندوکۆسپانەدا کە دێنە سەر ڕێگات، فێری خۆ گونجاندن ببە لەگەڵ ئەو هەلومەرج و دۆخ و هەڵوێستانەدا کە ناتوانیت بەسەریاندا زاڵبیت و بەدڵت نین و حەزیان لێناکەیت.

....

....

....

....

....

....

....

....

فیسیۆلۆجیــای متمانه :

کەسی متمانه بەخۆ
بوو پێکەنینێکی جیاواز
لەپێکەنینی کەسانی
تری هەیە.. تەنانەت
هەناسەدان و
جموجوڵەکانیشی
شێوەیەکی جودا
لەشێوەی کەسانی
دیکەی هەیە..
هەروەها بیرکردنەوە
ناوەکییەکەشی
لەبیرکردنەوەی
کەسانی دی جیاوازە.

شتێك لـەنێو لەشدا هەیە پێی دەڵێن **"فیـسیۆلۆجیای متمانـه"**. دەبینیت کەسی متمانە بـەخۆ بوو پێکـەنینێکی جیاواز لەپێکـەنینی کەسانی تری هەیەو هەناسەدانو جموجوڵەکانیشی شێوەیەکی جیاواز لەشێوەی کەسانی دیکـەی هەیـەو.. بیرکردنەوەشی لەبیرکردنـەوەی کەسانی دی جودایە.

یەکەمین شت کە پێویستە لەسەرت بیکەیت ئەوەیە کە گۆڕان بەسەر فیسیۆلۆجیای لەشتدا بهێنیت چونکە ئەگـەر لـەش گـۆڕانی بەسـەردا بێت ئەوا بیرکردنـەوەش دەگۆڕێتو سـەروەختێك کـە بیرکردنـەوەش گـۆڕانی بەسـەردا دێـت لەشیش دەگۆڕێت. ئەگـەر هـەر کامێـك لـەو دووانـەش بگـۆڕێن ئـەوی دیکەشیان بەشـێوەیەکی خۆبـەخۆ دەگۆڕێت چونکە هەردوکیان

وابەستەن بەیەکدییەوە.. پاشان پێویستە لەسـەرت بگەیتـە قۆنـاغی متمانەی ناوخۆییو ئەو ئاڵوگۆڕی بیروباوەڕە لـەڕێگای ئامـاژەوە کـە لـەنێو وزەی مرۆییـدا هەیـە بەکاربهێنـەو متمانـەت بـەخۆت بەدەستبهێنەرەوە.

خانمێك هەبوو ناوی (موزز) بوو، ئەم خانمە جوتیار بوو هەڵبەتە مێردی کردبوو بەجوتیارێكو كۆمەڵێك منداڵی خستبووەوە لەكشتوكاڵو كاری جوتیارییدا ئیشیان دەكردو نیشتەجێی گوند بوون. ئەم خاتونە ئاواتی ئەوەبو كە نیگاربكێشێتو هەستی دەكرد كە لەنێو ناخیدا بەهرەی نیگاركێشان هەیەو متمانەی بەوە بوو كە دەتوانێت نیگاربكێشێت بەلام هەر كاتێك بیویستایە نیگاربكێشێت یاخود تەنانەت ئەم خواستەشی دەرببڕێت پێیان دەگوت ئەوە تۆ دەڵێی چی.. دەتەوێت نیگاربكێشیت! بۆچی تۆ خۆت بەچی دەزانیت؟ ئیدی نەك هەر بێدەنگیان دەكرد بەڵكو هەستی ناهومێدیشیان لەلا دروست دەكرد بەلام ئەو لەنێو ناخیدا شتێك هەبوو.. زلهێزێكی نووستو هەبوو دەیویست بێتە دەرەوەو دەربازبێت..

لەدوای تێپەڕبونی ساڵانێكی زۆر هەموان كۆچی دواییان كرد تەنها ئەو خاتونە بەساڵاچووە نەبێت كە تەمەنی بووە ٨٥ ساڵو كاتێكی زانی بەتەنها مایەوەو كەس لەدەوری نەماو كتوپڕ هەستی بەشتێك كرد لەناخیدا دەیدواندو پێی دەگوت: نیگاربكێشە.

دروسـت خانمەکـەش تابلۆیـەکی ئێجگـار جـوان‌و سەرنجراکێـشی نیگارکرد. ڕۆژێکیـان ئۆتـۆمبیلی زەلامێـك لـەکاتی تێپەڕبونیدا بەبەر ماڵەکەیدا لەسەر ئەو ڕێیە پەکی کەوت ئیدی خانمەکە چوو بەلایەوە تاوەکو ئـاوی بـۆ بـەرێت‌و بیخواتـەوە ئـەوەبو کـابرا بەرێکـەوت ئـەو تابلۆیانـەی بەرچـاوکەوت‌و بەخانمەکـەی وت: کـێ ئـەو تابلۆیـەی نیگارکێشاوە؟ ئەویش پێی وت: من. کابرا وتـی: تـابلۆی تـرت هـەن؟ وتی: هێشتا بەتابلۆی ترەوە خەریکم. کابرا وتی: دەتوانم ئەو تابلۆیە ببەم بۆ ئەوەی لای خۆم نمایشی بکەم؟ خانمەکە وتـی: ببیـە. کـابرا تابلۆکەی بردو لەنیویۆرك نمایشی کردو ئەم تابلۆیـە بـەملیۆنێك دۆلار فرۆشـرا. چـیتر تابلۆکـانی ئـەو داپیرەیـە بەکـەمتر لـە١٥٠٠٠٠ دۆلار نەدەفرۆشران. ئەم خاتونە لەنزیکەی ٣٠ تـابلۆ پـترو کـەمتری لـەپاش خۆی جێنەهێشت‌و ئـەو تابلۆیانـەش چوونە خانـەی شـتە دەگمـەن‌و دانسقەکانی جیهانەوە. ئەمـە لەبەرئـەوەی ئـەو خانمـە لـەنێو ناخیـدا نیگارکێشێك هەبوو دەیویست لەدایکبێت‌و بێتە دونیاوە.

***

ئەرکی کردەیی:

پێویستە لەسەرت گۆڕان بەسەر فیسیۆلۆجیای لەشتدا بهێنیت چونکە ئەگەر لەش گۆڕانی بەسەردا بێت ئەوا بیرکردنەوەش دەگۆڕێتو سەروەختێك کە بیرکردنەوەش گۆڕانی بەسەردا دێت ئەوا ژیانی مرۆڤیش دەگۆڕێت.

....

....

....

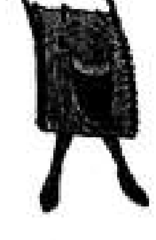
....

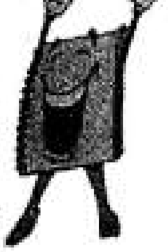
....

....

....

....





دەست لەمۆزەکە هەڵبگرەو رابکە

مەخابن

خەڵکانێکی زۆر

هەن دەست

دەدەنە مۆزەکەو

لەبیریان دەچێت

کە دەرگا لەودیوی

مۆزەکەوە والاَ و

کراوەیە..

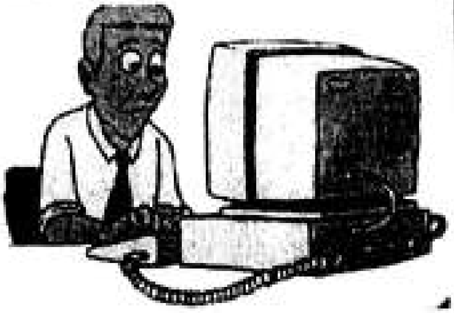
لەئەفریکا قەفەزێك هەیە بەقەفـەزی (بـابۆ) ناسـراوە. راوچییەکان کاتێك کـە دەیانـەوێت گـچکە مـەیمونان شـکار بکـەن قەفـەزی (بـابۆ) دەهێنن‌و مۆزێکی تێدەخەن ئیدی مەیمونەکـه بـەپێی خـۆی دەچـێتە ناو قەفەزەکەوەو هەر لەگەڵ چوشە ناوییەوەو دەستی دایـە مۆزەکـە دەرگای قەفەزەکە دەسبەجێ دادەخرێت بەڵام مەیمونەکە ئاگای لەوە نییە هەربۆیە مۆزەکەی هـەر بەدەسـتەوە دەبێـت تـا ئەودەمـەی کـە دەرگای قەفەزەکەی بەتەواوی لەسەر دادەخرێت‌و لەوە بەدوا دەبێتـە بەندو گیرۆدەی ناو قەفەزەکە چونکە ئەو خۆی ئـەوەی هەڵبـژارد کـە دەست بداتە مۆزەکەو دەستیش لەئازادیی خۆی هەڵبگرێت. ئەگەر ئەم مەیمونـە هـەر لەســـەرەتاوە بیویـــستایە لەقەفەزەکـــە دەرچێتە دەرەوە چیتری لەسـەر پێویـست نـەبوو هـەر ئەوەنـدە نـەبێت کـە دەسـت لەمۆزەکە هـەڵبگرێت‌و دەرچێتە دەرەوە، بەڵام ئەو نەك هەر مۆزەکەی بەدەستەوە بوو بەڵکو گەرەکیشی نییـە دەستی لێ هەڵبگرێت چونکە ئەو لەو بـاری مـۆز بەدەسـتییەدا کەوتـە داوی عەشقی خۆیەوەو خۆی خۆشویست..

ئەفـسوس خـەڵکانێکی زۆریـش هـەن دەسـت دەدەن مۆزەکـەو لەبیریان دەچێت کە هەر ئەو مۆزە هۆکارە لەداخستنی دەرگاکە لەپشتی سەریانەوە..

کەواتـە یـەکێك لەشتگەلە ئێجگار گرنگو پڕ بایەخـەکان بۆ ئـەو کەسەی کە دەیەوێت متمانەی بەخۆی هەبێت ئەوەیە کە پێویستە لەسـەری لەسـەرەتادا بیربکاتـەوە ئنجا دەست بکات بەئەنجامدانی هەندێك گۆڕانکاریی سادە لەژیانیدا.. گۆڕانکاریگەلێك کە وای لێبکـەن لەهەرێمی ئارامیی و ناوچەی پـشوو دەربازبێـت و دەربـچێتە دەرەوە.. ئیدی لەو شوێنەدا کە حـەزی لێـی نییـە دەرباز دەبێـت و دەسبەجێ بەرەو ئەو دەڤەرە دەچێت کە ئارەزو دەکات تیایدا بێت.. بۆ جێیـەك دەڕوات کە دروست خۆی حەز دەکات لەو جێیەدا بێت.. ئیـدی وەکـو چیرۆکی مراوییەکە دەفڕێت و دەدات لەشەقەی باڵ، ئەو مراوییەی کە لەسەر چیاکە راوەستابوو و بەبێچووەکانی خـۆی گـوت: بێـچووەکانم وەرن، وەرن. بێچووەکانیش پێیان وت: نا نا، لەسەر چیاکەوە پاڵمان پێوە دەنێیت. ئەویش پێی وتن: پێم گوتن وەرن، وەرن. وتیـان: نـا، نا. پێی وتن: مەترسن مـن دایکتـانم، وەرن. دواجـار ئـەوانیش هـاتن و ئەویش لەسـەر چیاکەوە پاڵێکی پێوە نان و کاتێکیان زانی بەئاسمانـدا دەفڕین و بۆیان دەرکەوت کە دەتوانن بەئاسماندا بفڕن.

چونکە جاروبار مرۆڤ پێویستی بەکەسێکە پاڵپێوەنانێك کە دروست ئەو پێویستیی پێیەتی پاڵێکی پێوە بنێت ئیدی خودای پەروەردگار لەکاتی گونجاودا کەسێکی بۆ دەنێرێت کە پێی دەڵێت: لەنێو ناختدا زەبەلاحێکی نووستو هەیە دەیەوێت دەربازبێتو بێتە دەرەوە.. تۆ بۆچی بێدەنگیت؟ کاتی ئەوە هاتووە.. ئاگاداری خۆتبە.. ئاگات لەتواناکانت بێت.. ئاگات لەو وزەیەت بێت کە وەکو پێشتر باسمانکرد ئەگەر بگاتە شارێك کارەبای هەفتەیەکی ئەو شارە دەدات چونکە تۆ خاوەنی ئەقڵێکیت ١٥٠ ملیار شانەی ئەقڵی تیادایەو پێویستیی بە ٥٠٠٠ ساڵە تەنها بۆ ئەوەی بنوسرێنەوە. تۆ خاوەنی ماسولکەگەلێکیت ئەگەر پێکڕا ببەسترێن بەیەکدییەوەو شەتەك بدرێن ئەو ماسولکانە لەتوانایاندا هەیە ٢٥ تەن رابکێشن.

ئەمێستا پێویستە لەسەرت ئەم پرسیارە لەخۆت بکەیت: چی دەکەیت؟ بەدرێژایی رۆژگار دانیشتویت تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت؟ من پێتناڵێم سەیری تەلەفیزیۆن مەکە بەڵکو هەر ئەوەندە بەسە تەماشای ئەو شتانە بکەیت کە حەزت لێیانەو دواتر تواناکانت بخەرە کارو بەکاریان بهێنە..



پێویستە لەسـەرت دەسـت بکـەیت بەبیرکردنـەوەو بەخۆت بڵێیت.. من شتگەلێکی تازەو نوێ فێربوم، مـن متمانەیەکی زیاترم بەخۆم هەیەو.. دروسـت دەتـوانم بگۆڕێم.

ئەگەر تۆ لەکەسانی جگەرەکێش بیتو رۆژیـی دوو پاکـەت جگـەرە بکێشیت پەیتاپەیتا دەست بە کەمکردنەوەی بکە. هەروەها پێویستە هێـدی هێـدی ژیانـت بـاش بکـەیت تەنانـەت ئەگـەر ئـەم باشـکردنە سادەش بێت بـەڵام مادامـەکی بەردەوامـە لـەهیچ چاکترەو ئەودەمـە لەئەمێستا باشتر دەبیت. ئنجا پێویـستە لەسـەرت بگـەیتـە بـەرزترین پایـەو پۆسـتەکانو بگەیتـە ئـەو نموونـە بـاڵا خودییـەی کـە لەمێـژە بەئاواتی ئەوەیت کە پێی بگەیت.. لەبەرئەوە گرنگیی بەتەندروستیت بدەو بەدۆخی تەندروستیی خۆت ئاشنابەو رۆژانە پەرۆشی هەڵمژینی هەوای پاکو خاوێنبە تەنانەت ئەگەر بۆ پێنج خولـەکیش بێـت. دواتـر

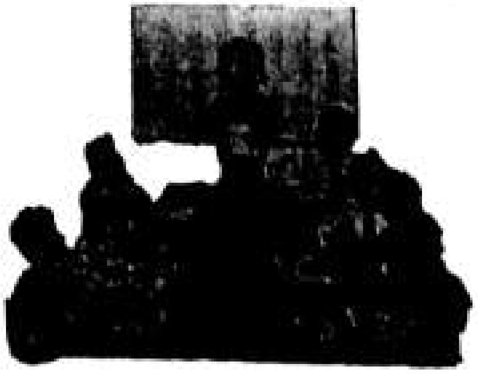
شـتگەلێکی زۆر دەبینیـت لەچـاوەڕوانیتدان، شـتگەلێکی جـوان و سەرنجراکێش لەنێو ناختدا دەبینیت پێت دەڵێن تۆ لەکوێ بوویت؟ ئێمە لەمێژە چاوەڕوانی تۆین. سەروەختێکیش کە دەگەیتە ئەم هێزە ناوەکییە ئەودەمە دەگەیتە قۆناغی متمانە بەخۆبون.

پێم خۆشە قسەکانیشم بەچیرۆکی کوڕە گەنجێك کۆتایی پێ بهێنم کە توشـی رووداوێـك دەبێـت و شـەمەندەفەر بەسـەر لاقەکانیـدا رەت دەبێت ئیدی هـەردو لاقـی دەقرتێنێـت. لاوەکـە زۆر پەسـت و لـەدونیا بێزاربوو و لەبەرخۆیەوە دەیوت: بۆچی ئـەو رووداوەم بەسـەردا هـات؟ بۆچی بەتایبەتی بەسەر مندا هـات؟ ئیدی لەلایـەنی دەروونییـەوە زۆر شەکەتبوو و لەسەر ئەوە گۆش بوو. کاتێك کە دەچوو بـۆ خوێنـدنگا خەڵکی وەکو کەم ئەندامێك لەگەڵیدا دەجوڵانەوە ئیدی ئەویش تـوڕە دەبوو تـا ئـەوەبو پـڕ بـوو و بـەباوکی خـۆی وت: چیتر ناچمەوە بـۆ خوێندنگا. باوکیشی پێی وت: بەدڵی خـۆت. دروست هـەر واش بـوو. لەماڵەوە لێی کەوت و ئەوە لەنێو بیرو هۆشیدا بوو کە ئەو کەم ئەنـدام نییە چونکە ئـەو دەیـەوێت ببێتـە مەلـەوان. هەڵبەتـە هـیچ کەسـیش بەراهێنان و مەشقپێکردنی قایل نەبوو..

ڕۆژێکیان پاش ئەوەی هەموان بەوەرگرتنی رازی نەبوون چوو بـۆ جێیەك لەسەر کەنار دەریاو کەسانێکی وەکو خۆی کەم ئەندامی بینی

خـەریکی مەلـەکردن بـوون. ئـەویش لێـی پرسـین: کـێ مەلـەوانیی فێرکردن؟ ئەوانیش دامەزراوەیەکی لەمەڕ کـەم ئەندامانیان پیشاندا. ئیدی سەردانی ئەو دەزگایەی کـردو ئـەوانیش وەریـانگرت. گەنجەکـە حەزێکی زۆری هەبوو بۆ زانین. وردە وردە فێربوو تاوەکو پاڵـەوانێتی بەدەستهێنا. لەپاش ئەوە ویستی شتێکی ئێجگار پڕ مەترسیی بکات. ویـستی بەمەلـە لـەدەریای مـانش بپەڕێتـەوەو ئەمـەش کـارێکی زۆر مەترسیدارە. پلەی گەرمیی لەو شوێنەدا خۆی دەدات لەبیست پلـەی لەژێر سفرەوە. کەواتە ئـەو خـۆی دوچـاری مەترسـیو مـردن دەکـات بەڵام ئەو زۆر بەهێزو بەتوانا بوو. هەڵبەتە لەپێشبڕکێکەدا وەرنەگیرا. کاتێکیش کە زیـاد لـەجارێك پێداگریی کـرد، پێیـان وت: بڕۆ بەمەلـە ئەمبەروبەرێکی دەریاچەی تیمساح بکـە ئەگـەر توانیـتو سـەرکەوتو بوویت وەرتدەگرین. ئیدی لێیدا ڕۆیشتو مەلـەیکرد بـەڵام سـەرکەوتو نەبوو چونکە تەنها خاڵێکی لەپێشدا مابوو. لەبەرئەوەی کە ئـەوانیش دەیانویـست وەرینـەگرن هەربۆیـە لەبڕیارەکـەی خۆیـان نەهاتنـە خـوارەوەو پێیـان وت تـۆ نـەتتوانی بەمەلـە لەدەریاچـەکە بـدەیتو بپەڕیتەوە بەڵام ئەو هەر سور بـوو لەسـەری. ئیـدی پێیـان وت: بڕۆ بەشداری بکـە بـەڵام بـەو مەرجـەی کـە تێـچونی سـەفەرکردن خـۆت لەئەسـتۆی بگریـت. ئـەویش سـەفەری ئینگلتـەرای کـردو مـاوەی

هەفتەیەك پێش ئەوەی بەمەلە لەمانش بداتو بپەڕێتەوە لەشی توشی زامێك بوو و ئەو زامەش بووە برینێکی گەورە ئیدی پزیشکەکان پێیان وت: پێویستە نەشتەرگەریت بۆ بکەین. وتی: نەشتەرگەریی بکەن. وتیان: ئەگەر نەشتەرگەریی بکەین پێویستە ١٠ رۆژ لەجێدا بکەویتو پشوو بدەیت. وتی: نەشتەرگەریی بکەن. ئیدی بۆیان کردو ئەویش پێـی وتـن بـەم حاڵـەوە مەلـە دەکـەم. پزیـشکەکان پێیـان وت: کاغـەزێکمان بـۆ بنووسـە ئەگـەر گیانـت لەدەسـت دا تـۆ خـۆت بەرپرسیاریتو ئێمە بەرپرسیار نین. کاغـەزێکی بۆ نووسینو تیایـدا نووسی من خۆم بەرپرسیارم ئەگەر توشی وەی بووم. ئـەوەبو تـوانی لەمانش بپەڕێتەوەو خەڵکانی سادەو ئاسایی لـەدەوری جـەم بوونو ئەویش پێی وتن: من دەمەوێت تـەنها شـتێکتان پـێ بڵـێم. دەمـەوێت ئەوە بزانن‌و لـەیادتان بێـت کـە مرۆڤـی کەمئەنـدام تـەنها لـەناوەوەڕا کەمئەندام دەبێت نەك لەدەرەوەڕا، متمانـە بـەخۆبونیش بەبـەرزترین پایەو پلەکانی ژیانت دەگەیەنێت..



ئەرکی کردەیی:

هەوڵبدە هەندێك گۆڕانكاریی لای خۆت بكەیت بەمەرجێك كە ئەو گۆڕانكارییانە لەناوچەی ئارامیی‌و پشوو دەرتبهێننە دەرەوە..

کۆتایی

هەموو ساتێک

بەوجۆرە بژی و بەسەر

ببە وەک ئەوەی دوایین

سات بێت لەژیانتدا.

بەباوەڕو.. خۆشەویستیی

خودای پەروەردگارەوە

بژی.. بەئومێدو..

بەئەوین و....

بەتێکۆشانەوە بژی.. نرخ

و بەهای ژیان بزانە..

بەدانبـەخۆداگرتن‌و پـشتبەستن بـەخودا دەتوانیـت ئامانجـەکانت بهێنیتـەدی. بەگژداچونەوەو ڕێگرەکـان هەرچییەك‌و هەرچۆنێك بـن تـەواو قـەبوڵی خـۆت بکـە چـونکە تـۆ بریتـی نیـت لـەرەفتارو بەگژداچــونەوەو هەســتەکانت، هــەموو ئەمانــە چــالاکییە ژیــان‌و کاردانەوەکانن لەبەرانبەر ژیاندا..

بۆچون‌و بیروڕای خەڵکی‌و کارتێکەرەکان هەرچۆنێك بوون، خۆت قەبوڵ بکە..

وێنەیـەکی خـودیی نـاوەکیی بـۆ خـۆت پێکبهێنـە ئامانجـەکانت دەهێنیتەدی، متمانەت بەخۆت‌و بەتوانا بێسنورەکانی خۆت هەبێت..

ئـەو سـتراتیژانە فێرببـە کـە بـۆ بـەکارهێنانی توانـاکانـت ڕێنماییـت دەکەن، بەم هۆیەشەوە باوەڕت بـەتواناکانت‌و بۆچـون‌و ئامانجـەکانت بەهێز دەبێت تا ئەودەمەی هەستت ئەوەت لەلا دروست دەکات کە تۆ شـایانی ئـەوەیت ئامانجـەکانت بهێنیتـەدی، چونکە تـۆ تێکۆشایت‌و تەقەللات کردو پێداگرییت لەسەر سەرکەوتن کرد.

هــەموو وزەکانــت ئاراســتەی خـودای پـەروەردگار بکـەو خۆشـت بووێت‌و ستایشی بکەو پشتی پـێ ببەستەو بیکـە بەپـشت‌و پـەنا بـۆ خۆت‌و بۆ کارەکەت دڵسۆزو لێهاتوبە لەژیانی دونیاو لـەڕۆژی دواییـتدا بەختیارو کامەران دەبیت.