من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم

I CAN MAKE YOU SMARTER

پۆل مەکنا

وەرگێڕانی: سەمیر حسێن

paul mckenna

Scanned by CamScanner

من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم

نووسینی: پۆل مەکنا

وەرگێڕانی: سەمیر حسین

چاپی یەکەم

٢٠١٨

Scanned by CamScanner

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ١٣٧

ناسنامەی كتێب

من دەتوانم تۆ زیرەكتر بكەم

❖ نووسینی: پۆل مەكنا

❖ وەرگێڕانی: سەمیر حسێن

❖ بابەت: دەروونی

❖ بەرگ: فواد كەوڵۆسی

❖ نۆبەتی چاپ: چاپی یەكەم

❖ ساڵی چاپ: ٢٠١٨

❖ شوێنی چاپ: چاپخانەی كەنج

❖ تیراژ: ١٠٠٠

ناونیشان

Scanned by CamScanner

پێرست

پێشەکی........ 5

قسەیەکی کورت لە پۆل مەکناوە........ 9

من دەتوانم تۆ زیرەکتر و بە ئاوەزتر بکەم 15

بەشی یەکەم

تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری........ 19

لێ دەکەیتەوە 19

وەرزی یەکەم

هێزی مێشک و هزرت برەو پێبدە 21

وەرزی دووەم

تۆ دەتوانیت فێری هەمووشتێك ببیت........ 33

وەرزی چوارەم

ڕێگایەکی سادە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز 79

وەرزی پێنجەم

بلیمەتی و هەلکەوتەیی ناخت بخەرە گەڕ 101

بەشی دووەم

ڕێگایەکی زیرەکانەتر بۆ فێربوون 121

وەرزی شەشەم

پەرەسەندنی لێزی چەمانەوەی فێربوون 125

Scanned by CamScanner

وەرزی حەوتەم

خێرا خوێندنەوە 147

وەرزی هەشتەم

نهێنییەکانی یادگەیەکی زۆر بەهێزکراو (پەرەپێدراو) 173

وەرزی نۆیەم

ئەفسانەکانی بیرکاری و نهێنی حوجە کردن.......... 195

وەرزی دەیەم

ڕێسا و ڕێکاری کۆتایی بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا.......... 221

بەشی سێیەم

زیرەکتر بوون بۆ ژیان 245

وەرزی یانزەیەم

تۆ داهێنەریت! 249

وەرزی دوانزەیەم

کێشەکان و گرفتەکان وەکو بلیمەتێك چارەسەر بکە 275

وەرزی سیانزەیەم

چۆن بڕیاری زیرەکانەتر بدەین 297

وەرزی چواردەیەم

لە هەموو ئاست و تەمەنێکدا بە زیرەکی و بیر تیژی بمێنەرەوە 317

Scanned by CamScanner

پێشەکی

پۆل مەکنا یەکێکە لە دەرونزانە گەورەکانی ئەمریکا هەروەها یەکێك لەو شارەزا و پسپۆڕانەی کە لەبواری تەکنیکی دەرونی، بەرنامەڕێژی مێشك، NLP، IQ و هیپنۆتیزم و چەندین ڕێکاری دیکەی تەکنیکی دەرونیدا کار دەکات و ڕۆڵی زۆر گەورەی هەیە. ئەم کتێبە (**من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم**) یەکێك لە کتێبە باشەکانی پۆل مەکنا کە تازەترین تەکنیکی تێدایە بۆ کارکردن لە سەر مێشك و چۆنیەتی زیرەکبوون، ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە ئەم نوسین و تەکنیکانە تاڕادەیەك بەنامۆ بەرچاو دەکەون، هۆکارەکەشی ئەوەیە زۆرێك لەم تەکنیکانە زۆر تازە و پێشکەوتوون، بۆیە کاتێك تەکنیکەکان دەخوێنیتەوە لەوانەیە سەرەتا پێت سەیربن و بەلاتەوە نامۆبن، بەڵام دواتردا بەرەبەرە ڕادێیت و توشی سەرسوڕمان دەبیت لەکاریگەری و دەرئەنجامەکانی.

چۆن ئەگەر بتەوێت جەستەیەکی جوان و تەندروستت هەبێت، پێویستە بەردەوام وەرزش و ڕاهێنان بکەیت، بەهەمان شێوە مێشکیش پێویستی بە ڕاهێنان هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت وەکو پێویست بەکاریبهێنیت، ئەگەر

Scanned by CamScanner

مێشك بەبەرنامە بەکاری بهێنیت، دەتوانیت زۆر شتی گەورەی باوەڕپێنەکراوی پێ ئەنجام بدەیت، چونکە مێشك دنیایەکی زۆر غەریب و سەرسوڕهێنەرە، پێشکەوتووترین و ئاڵۆزترین و سەیرترین سیستەمی چاودێری و فێربوون و کۆنترۆڵکردنی تێدایە، ئەم سیستەمە پێویستی بەتەکنیك و کارکردن هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت وەکو خۆی بەکاری بهێنیت و سودی گەورەی لێ ببینیت، بۆیە ئێمە هەموومان بەشێوەیەکی زۆر کەم سود لە مێشك و عەقڵمان وەردەگرین، بەڵام ئەگەر بتوانین وەکو خۆی سودی لێوەرگرین لەوانەیە خۆت و جیهان سەرسام بکەیت.

بۆیە هیوادارم کاتێك ئەم کتێبە دەخوێنێتەوە بەوردی و سەلیقە و لەسەرخۆ بیخوێنیتەوە، هیچ پەلە مەکە، تەکنیکەکان بەلاتەوە ئاڵۆز و سەیر نەبن، بەرەبەرە ڕادێیت و دەزانیت ئەمانە چ کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر مێشکت، هەنگاو بەهەنگاو هەموو ڕێنوێنییەکان جێبەجێ بکە، تەکنیکەکان کەسانی زۆر شارەزا و کاریگەر و بەناوبانگ لە جیهاندا دایانڕشتوون، کەسانێك کە ناوبانگێکی جیهانییان هەیە، بەهەزاران کەس سودی لەم تەکنیکانە وەرگرتووە، بۆیە هیوادارم تۆش سودیان لێوەربگریت و بتوانیت وەکو خۆیان بەکاریان بهێنیت.

ئەم کتێبە یەکێکە لە کتێبە تازەکانی جیهان کە نزیکەی چەند ساڵێکی کەمە نوسراوە، بۆیە تازەترین و پێشکەوتووترین سیستەمی لێکۆڵینەوەی سەبارەت بە مێشك تێدایە، هەر بۆیە پێویستە بە وردییەکی زیاترەوە بیخوێنیتەوە و لەگەڵ ڕاهێنانەکاندا بڕۆیت و یەك بەیەکیان جێبەجێ

بكه‌يت، مه‌رج نيه هه‌موويان جێبه‌جێ بكه‌يت، بزانه كاميان له‌گه‌ڵ تۆدا ده‌گونجێت و به‌كاميان هه‌ست به ئارامی و به‌هێزی ده‌كه‌يت ئه‌وه‌يان زۆر دووباره بكه‌ره‌وه.

له كۆتاييدا هيوادارم ئه‌م كتێبه بتوانێت يارمه‌تيت بدات تاوه‌كو په‌ی به نهێنی و گه‌وره‌يی مێشكی خۆت ببه‌يت و ئه‌وه بزانه كه تۆش ده‌توانيت ببيت به يه‌كێك له‌و بليمه‌تانه‌ی كه جيهانيان گۆڕی، بۆيه هه‌رگيز كات دره‌نگ نيه بۆ ئه‌وه‌ی ئيش له‌سه‌ر مێشك و تواناييه‌كانی زيره‌كيت بكه‌يت له هه‌ر ئاست و ته‌مه‌نێكدا بيت.

له كۆتيدا هيوادارم ئه‌م به‌رهه‌مه بتوانێت يارمه‌تی هه‌ركه‌سێك بدات كه په‌ره به تواناييه‌كانی خۆی ده‌دات، حه‌زی منيش بۆ وه‌رگێڕانی كتێبه‌كه هه‌ر ئه‌وه بوو.

خودا يار و ياوه‌رمان بێت بۆ كاری باشتر و چاكتر به هيوای سه‌ركه‌وتن...

سه‌مير حسين

سلێمانی١/٧/ ٢٠١٦

قسەیەکی کورت لە پۆل مەکناوە

تۆ بەرەو ئەوە دەگۆڕێیت ببیتە مرۆڤێکی زیرەکتر و بەئاوەزتر!

کاتێك تۆ ئەم کتێبەت تەواو کرد و توانیت پەیڕەوی لە ڕێسا و یاساکانی بکەیت و ڕاهێنانەکانی ئەنجام بدەیت، زۆر زیاتر لە ئێستا سود لە توانا شاراوەکانی مێشکی خۆت وەردەگریت. تۆ زۆر ئاسانتر، سروشتی تر و بەچێژ تر لەوەی کە پێشتر بیرت لێدەکردەوە، دەتوانیت فێر ببیت و ئاوەزی زیاتر بەدەست بهێنیت. کاتێك داوات لێدەکرێت تاوەکو زانیاری و زانینەکانی خۆت بخەیتە ناو بۆسەی تاقیکردنەوەوە، تۆ بە باوەڕ بەخۆبوونی زیاتر و سەرکەوتنی زیاتر لەچاو ڕابردوو کارەکەت ئەنجام دەدەیت.

بەڵام ئەم کتێبە تەنیا لەبارەی باش ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان و ئەزمونەکانەوە نیە. ئەم کتێبە دەتوانێت بۆ باشتر کارکردن لە هەموو بوارەکانی ژیاندا سودت پێبگەیەنێت.

زاناکانی ئەمڕۆ پەیانبردووە بەوەی کە ڕادە و سنوری تواناییەکانی مرۆڤ پەیوەست نیە بە سیفەتە بۆماوەییەکانەوە، بەڵکو پەیوەندی بەگەشەپێکردنی چۆنیەتی تەواوەتی هزر و مێشکمانەوە هەیە. ئەو کات

Scanned by CamScanner

تۆ زیرەکتر دەبیت، کە سەرسام بیت بەو شتانەی کە توانات هەیە فێریان ببیت و درکیان بکەیت. ئینجا تۆ تێدەگەیت زۆر بەئاسانی دەتوانیت بەشێوەیەکی فراوان خۆت بگونجێنیت لەگەڵ ئەو بارودۆخانەی کە دروست دەبن. تۆ لە بیرکردنەوەتدا نەرمییەکی زیاتر دەنوێنیت هەر بۆیە بە ئاسانی دەتوانیت کۆنترۆڵێکی زیاتر بەسەر ژینگەی خۆت و جیهاندا بەدەست بهێنیت.

لەئاستی زانستیدا، خێراتر دەخوێنیتەوە و یادگەت فراوانتر دەبێت، سەرنجت پەرە دەسێنێت و داهێنانەکانت بە خێرایی گەشە دەکەن، گرنگتر لەهەمووی، تۆ بڕیاری زیرەکانە دەدەیت چونکە جیهان لەلای خۆتەوە بە ڕوون و شەفافییەتێکی زیاترەوە دەبینیت. بەم کارەت چۆنایەتی ئەو کاریگەرییەی کە لەسەر جیهان دروستی دەکەیت باشتر دەبێت و دەرئەنجام هەستێکی باشترت سەبارەت بە خۆت و ژیان دەبێت.

بەدرێژایی ئەم کتێبە، من چەندین جار پیشانت دەدەم کە ئێستا تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە و ئەمەش تەنیا دەستپێکردنێکە. سەرچاوە جیاوازەکانی ئەم سیستەمە ماوەی ساڵانێکی زۆر لەگەڵ دەیان هەزار کەسدا تاقیکراونەتەوە، ئەم سیستەمانە لەسەر بنەمای دواهەمین لێکۆڵینەوە زانستییەکانە لەبارەی مێشکەوە و پێکهاتوون لە باشترین ئەو ڕەوش و ڕێسایانەی کە من بەدرێژایی ساڵانی کارکردن و لێکۆڵینەوەم لەبارەی پەرەسەندنی زیرەکی، داهێنان و کاریگەربوونەکانەوە بەدەستهێناوە.

Scanned by CamScanner

ئەگەر دەتەوێت بگۆڕێیت بۆ مرۆڤێکی زیرەکتر هەموو ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت تەنیا جێبەجێکردن و ئەنجامدانی هەموو ئەو دەستور و ڕێسا و یاسایانەیە کە لەناو ئەم کتێبەدا باسم کردووە، ڕێگاکان بەکار بهێنێنە و بەوردی ئاگاداری هەموو خاڵەکان بە. منیش ئاگاداری لایەنەکانی دیکە دەبم.

بە مەبەستی یارمەتیدانت لەم ڕێگایەدا، بەشێك لەو تایبەتمەندییە نائاساییانەی کە لەم کتێبەدا لەسەر ئەو بنەمایە دانراوە دەخەمەڕوو:

١- گەرم کردن بۆ (چوونە ناو حەوزەیەك)

بەردەوام کاتێك لەگەڵ کتێبەکەدا دەچیتە پێشەوە، کۆمەڵێك لە گەرمکردنەکان بۆ (چوونە ناو حەوزەیەك) دەبینیت کە هەرچی زیاتر فێر بیت زیاتر گەشە دەکەیت و دەگۆڕێیت. ئەگەر کەمێك هەست بە بێ توانایش بکەیت، ئەم ڕێکارە سادانە هانت دەدەن بۆ ئەوەی بەرەو بارودۆخێکی باشتر بڕۆیت بۆ فێربوونی بابەتەکانی وەرزەکان و ئەو هەلەت پێ دەبەخشێت کە زیاتر سودمەندبیت لەوەی کە لەناو ناخ و دەرونی خۆتدا هەیە.

٢- تەکنیکەکانی زیرەکتر بوون

لە هەموو وەرزێکدا، تۆ کۆمەڵێك ڕێکاری گرنگ دەبینیت بۆ زیرەکتر بوون، لەوانەیە هەندێکیان سادە و کۆمەڵێکیشیان قورس و دژواربن،

Scanned by CamScanner

پێویست ناکات تۆ هەموو ڕێکارەکان بەسەر یەکەوە ئەنجام بدەیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە بۆ دڵنیابوونی کاریگەری کارەکە، هەریەکەیان بەلایەنی کەمەوە سێ جار ئەنجام بدەیت. زۆرێك لە ڕێکارەکان بەشێوەیەك دارێژراون و ئامادەکراون کە لەڕێگەی تەڵقینەکان و ڕەوشەکانی هیپنۆتیزم پەیوەست بەخەوی دەستکردەوە پەرەیان پێدراوە.

٣- بانگهێشت بۆ کردار

ئەم (بەرنامە کەڵك لێوەرگیراوانە) بەجۆرێك دانراون تاوەکو ئەو خاڵانەی کە جێگەی قسە و باسن لەناو دەقەکاندا هەم بە نمونە پیشان بدرێن و هەمیش بەکار بهێنرێن. هەرچەندە پێویست ناکات تۆ پێش درێژە پێدان بە خوێندنەوە بووەستیت و هەموو داواکارییەکان کرداری بکەیت و جێبەجێیان بکەیت، لەگەڵ ئەوەشدا، کارکردن بەو ڕێکارانە بە تێپەڕبوونی کات دەستکەوتی باش و گرنگی بەدوادا دێت.

٤- پوختەی وەرزەکە و نەخشە و وێنەی زهنی

لەکۆتایی هەر وەرزێکدا، تۆ پوختەیەك لە بۆچونە گرنگ و خاڵە تایبەتەکان دەبینیت، لەگەڵ پوختەی وێنەیی بەناوی (نەخشەی زهنی). هەرچەندە ئەم وێنە زهنیانەسادە دەبینرێن، بەڵام ئەم ڕەوشە زۆر گرنگە بۆ فێربوون، چونکە زۆر بەئاسانی دەتوانێت مێشکت والێ بکات ئەو زانیارییانەی کە لەهەر وەرزێکدا باسکراون بە ئاسانی لێیان تێبگەیت و

Scanned by CamScanner

سودیان لێ وەربگریت. دەتوانیت لەو کورتەیەوە وەکو ڕێگایەك بۆ دووبارە چاوخشاندنەوە بە بابەتەکان سودی لێوەربگریتەوە یان دەتوانیت مێشکی ناخودئاگای خۆت پێش خوێندنەوەی هەر وەرزێك بەشێوەیەکی تەواو، بەم پوخت و کورتانە ئامادە بکەیت. لەهەر حاڵەتێکدا پوخەتەکان و نەخشە یان وێنە زهنییەکان، پاراستن و دەستپێڕاگەیشتنی تۆ بۆ زانیارییە گرنگەکانی دواتر ئاسانتر دەکات.

هەر لەبەر ئەوەیە!

لە ئێستادا لەهەر شوێنێك هەبیت–چ خۆت ئێستا لە پێشەوەی پێشبڕکێیەکەدا ببینیتەوە، و چ هەست بەدواکەوتن بکەیت– هەموو ئەوەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت خوێندنەوە، ئارامی، چێژوەرگرتن، ڕهێنانە دووبارەکان و ڕێکارەکان بەرنامەڕێژین بۆ مێشك.

تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە، و ئێمە پێکەوە ئەم دڵنیاییە بەدەست دەهێنین کە تۆ لە ژیانتدا زیرەکتر و هۆشمەندتر دەبیت!

بە هیوای سەرکەوتن

پۆل مەکنا

Scanned by CamScanner

من دەتوانم تۆ زیرەکتر و بە ئاوەزتر بکەم

Scanned by CamScanner

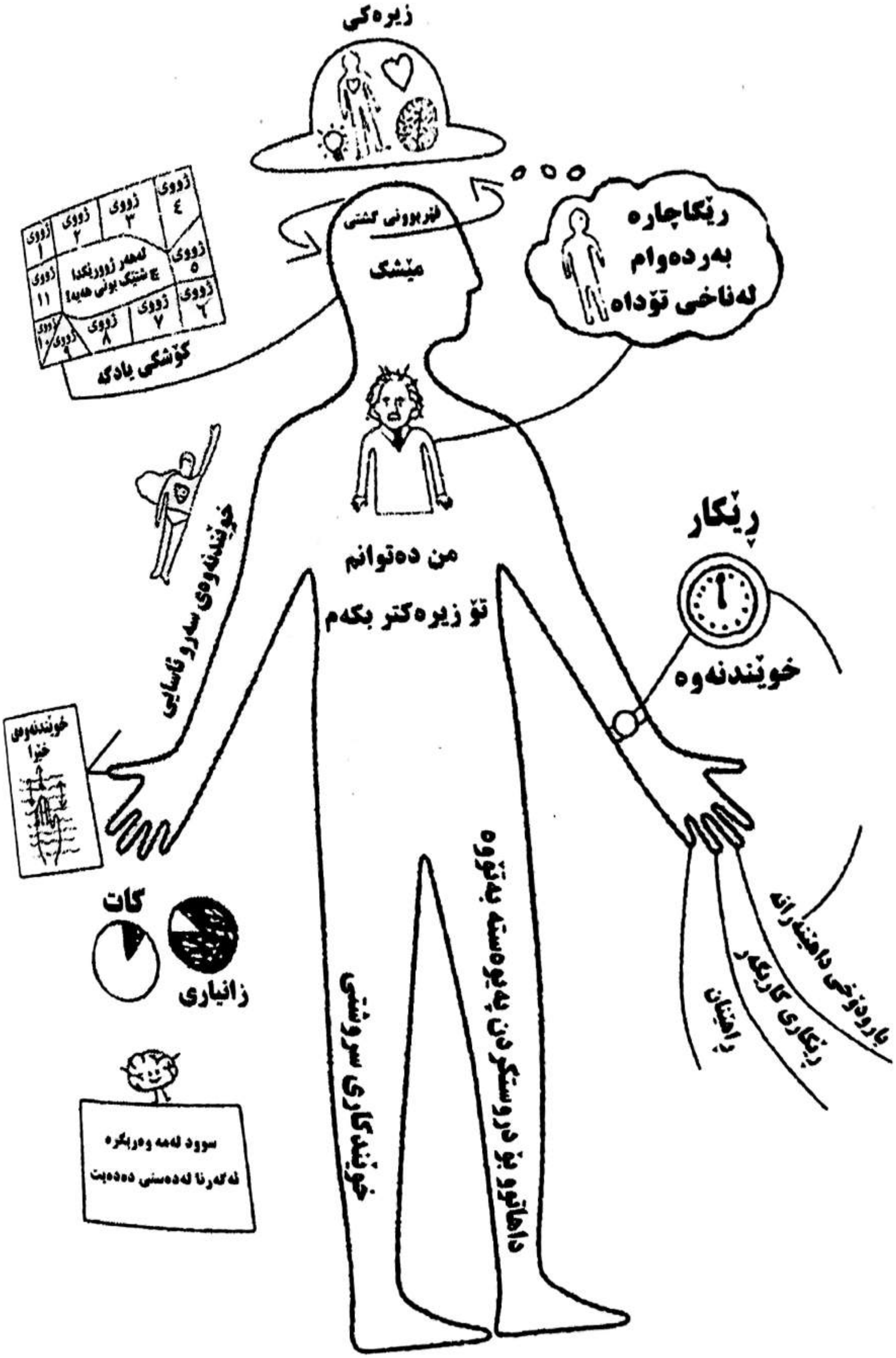
ئەوەی کە تۆ بۆ زیرەکتر بوون پێویستت پێیەتی ئەوەیە بزانیت کە:

- ئەو ساتەی فێر دەبیت بۆ ئەوەیە بتوانیت دەستت بگات بە بەشێکی زیاتر لە مێشکت، تاوەکو زیرەکتر بیت.
- ژیان لێهاتووییە- ئەگەر هەرچی بتوانیت زیاتر فێری ببیت.
- بۆفێربوونی هەر بابەتێك تۆ پێویستت بە سێ شت هەیە- دەستپێڕاگەیشتن بە بارودۆخێکی کراوە و داهێنراوانە، جێبەجێکردنی ڕێکارێکی کاریگەر و تەرخانکردنی کات بۆ ڕاهێنان بۆ ئەوەی بتوانیت فراوانییەك بەدەست بهێنیت کە ببێتە هۆی لێهاتوویی و پسپۆڕی.
- هەموومان خاوەنی زیرەکی جۆراوجۆرین و هەموو زیرەکییەکیش دەتوانرێت پەرەی پێ بدرێت.
- فێربوونی هەموو مێشك کلیلی سەرکەوتنی درێژماوەیە- خودئاگا/ناخودئاگا، نیوە بەشی چەپی مێشك/نیوە بەشی ڕاستی مێشك، هزر/جەستە.
- ٪۸۰ ئەو زانیاریانەی کە تۆ پێویستە دەتوانیت بە لە ٪۲۰ کات بەدەستیان بهێنیت.
- هەرچی تۆ تاوەکو ئێستا خوێندوتەوە یان بیستووتە وەکو تۆمارێکی چەند هەستی لە مێشکی ناخودئاگاییدا زەخیرە کراوە.

Scanned by CamScanner

- دروستکردن، کارکردنێکی سروشتی مێشکە.
- ڕێگا چارەی هەموو کێشەکان لەناخی خۆتدایە.
- ئایندەیەکی گەورەتر لەوەدایە کە بتوانیت بیری لیّ بکەیتەوە و تەصوری بکەیت و ئایندەی تۆش لەڕێگەی ئەو بڕیارانەوە دەبێت کە دەیاندەیت.
- تۆ دەتوانیت بە جێبەجێکردنی یاسای ئالّتونی نەخشەکانی مێشک لە هەموو تەمەنێکدا بە بیرتیژی بمێنیتەوە- هەولّبدە سود لە مێشکت وەرگریت نەگەرنا لەدەستی دەدەیت.

Scanned by CamScanner


زیرەکی
فێربوونی گشتی
مێشک
ڕێگاچارە بەردەوام لەناخی تۆداه
کۆشکی یادگە
خوێندنەوەی سەرو ئاسایی
خوێندنەوەی خێرا
من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم
ڕێکار
خوێندنەوە
کات
زانیاری
سوود لەمە وەربگرە لەگەرنا لەدەستی دەدەیت
خوێندکاری سروشتی
داهاتوو بۆ دروستکردن پەیوەستە بەتۆوە
ڕێکاری کارێکەر
ڕاهێنان

بەشی یەکەم

تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە

Scanned by CamScanner

لەبەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا، من دەمەوێت ئاشنات بکەم و بتناسێنم بەو توانا سروشتی و سەرسوڕهێنەرەی کە لە مێشك و عەقڵتدا هەیە.

لە درێژەی بابەتەکاندا، تۆ دەتوانیت خۆت زیرەکتر ببینیت و لەتواناتدا دەبێت کە لە هەرشوێنێکدا کە خۆت دەتەوێت، تەرکیز، گەڕان و بەردەوامی خۆت زیاتر بکەیت. تۆ فێری ئەوە دەبیت کە توانا فێربوونە سروشتییەکانی خۆت بناسیت لەگەڵ ئەوەی کە چۆن سود لە بارودۆخی فێربوونی خوازراوت وەرگریت.

سەرەڕای لەناوبردنی هەموو جۆرە بەربەست و ڕێگرییەك بۆ ئەو فێربوونەی کە تۆ مومکینە بەدرێژایی ڕێگاگەت ڕووبەڕووی ببیتەوە، لەتواناشتدا دەبێت کە مێشکت بەرنامەڕێژی بکەیت بۆ سەرکەوتن بەرەو ڕۆشتن بۆ سەروی ئەو سنوورداریيانەی کە لەڕابردوود هەتبوون لەگەڵ دۆزینەوە و کەشفکردنی توانا شاراوە و نەناسراوەکانت. بە دیدێکی قوڵتر دەتوانیت پەی ببەیت بە سەرچاوەی (ئەزمونی هۆش) و دواهەمین لێکۆڵینەوەزانستییەکان لە بواری توانایی و هزریدا و بۆت دەرکەوێت کە زیرەکی ئەو برە دیاریکراوە نیە کە تۆ لەگەڵیدا لەدایکبوویت- بەڵکو زیرەکی ئەوشتەیە کە تۆ ئیشی لەگەڵدا دەکەیت.

بۆ ئەوەی فێربیت ئەمە چەندە دەتوانێت سادە و ئاسان بێت، ڕێگام بدە با دەستپێبکەین....

Scanned by CamScanner

وەرزی یەکەم

●

هێزی مێشك و هزرت بەرەو پێبدە

Scanned by CamScanner

هێزی هیپنۆتیزم

یەکێك لە یەکەمین ئەو کەسانەی کە هیپنۆتیزمم کرد کوڕێکی دراوسێی دیوار بە دیوارمان بوو. کوڕەکە هاتە بەر دەرگای ماڵ و وتی: بەیانی تاقیکردنەوەی ژینگەناسیم هەیە، بیری لەوە کردبوویەوە کە ئایا تۆ بڵێیت هیپنۆتیزم بتوانێت یارمەتی بدات.

ئەو کوڕە خوێندکارێکی زۆر زیرەك نەبوو، بەڵام من ئامادەی چارەسەرکردنی ئەو گرفتە بووم، بۆیە فەرمووم لێکرد بۆ ئەوەی بێتە ژوورەوە.

من دەزانم هەرچی کە تاوەکو ئێستا لەناو ژیانی تۆدا ڕوویدابێت وەکو تۆمارێکی چەند هەستی لەناو مێشکی ناخودئاگاییدا زەخیرە کراوە. بەشی ناخودئاگات ئەو بەشەی تۆیە کە لێدانەکانی دڵت و هەناسەدانت بەبێ ئەوەی کە هەر ساتێك تۆ ئاگادار بیت، ئیدارەی دەکات و سەرپەرشتیان دەکات. ناخودئاگا مێشکێکی گەورەترە- مێشکێکە کە بەرپرسی ژیری، داهێنان و هەستێکی ئاڵۆزتری ئێمەیە.

هۆکاری ئەوەی ئێمە هەندێك لە شتەکان بیر دەهێنینەوە و هەندێکی دیکەیان لەبیر دەکەین ئەوە نیە کە ئێمە زانیارییەکانمان نەپاراستووە و ڕانەگرتووە، بەڵکو زۆرێك لە ئێمە ڕێگایەکی سنوردارمان هەیە بۆ دەستپێڕاگەیشتن بەو زانیارییە تایبەتیانەی کە دەمانەوێت: تەنانەت ئەگەر بەشێوەیەکی دڵنیاییش لە مێشکماندا زەخیرە بووبن.

هەر بۆیە وتم بە جۆرج: ئایا لەکاتی وانەکانی ژینگەناسیدا لە پۆلدا بوویت؟

ئەویش وتی: بەڵێ، لە پۆلدابووم بەڵام کەمێك ماندوو بووم و نەمتوانیووە گرنگی بە وانەکان بدەم.

منیش وتم: کێشە نیە، چاودابخە و ئارام ببەرەوە.

هەرچەندە ئەو کاتە هەموو ئەو شتانەی کە ئێستا لەبارەی فێربوونی خێرا و هێزی مێشکەوە دەیانزانم، نەمدەزانین. بەڵام بەباشی ئاگاداری هێزی تەڵقینێکی ڕاشکاوانە و سادە بووم.

پێم وت: بە وردی گوێ بگرە. کاتێك کە بەیانی تاقیکردنەوە دەکەیت، ئایا ئامادەی هەموو ئەو شتەی کە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە و گەیشتن بە توانا تەواوەتییەکانت هەتە، بیری لێبکەیتەوە و بیهێنیتەوە بەرچاوت.

پاشان داوام لێکرد تاوەکو وابیر بکاتەوە کە لەتاقیکردنەوەکەدا هەستێکی ئارامی هەیە و هەموو شتێك بەباشی دەچێتە پێشەوە. داوام لێکرد تاوەکو بیر لەو چەند گرفت و کێشەیە بکاتەوە کە لەبەردەمیدایە بەڵام بەباشی ئیدارەیان بکات. کاتێك کە کارەکەمان تەواو بوو، بێدارم کردەوە و ناردمەوە بۆ ماڵی خۆیان.

ڕۆژی دواتر، جۆرج هات بۆ ماڵمان و دای لەدەرگا. کاتێك دەرگاکەم کردەوە، وتی: تۆ چیت کرد بە من؟

Scanned by CamScanner

من کەمێك بێتاقەت بووم، بۆیە فەرمووم لێکرد تاوەکو بێتە ژوورەوە. لەگەڵ ئەوەی کە هاتە ژوورەوە وتی: (زۆر سەرسورهێنەر بوو، لەگەڵ ئەوەی کە لەسەر تاقیکردنەوەکە دانیشتم هەموو وەڵامەکان هەڵرژانە بەردەمم، وەڵامی هەمووشتێکم دەزانی و تاقیکردنەوەکەم پێش کاتی تەواوبوونی خۆی تەواوکرد، ئەمە تاقیکردنەوەیەکی زۆر گەورە و شکۆمەندانە بوو.)

بیرم لەوە دەکردەوە لەوانەیە کۆمەڵێك وەڵامی بێ مانای لەسەر دەفتەرەکە نوسی بێت، بەڵام جۆرج بەشێوەیەکی سەیر دڵنیا و ئارام بەرچاو دەکەوت. پێی وتم: چەند هەفتەیەك دواتر نمرەکانمان دەدەنەوە، بۆیە جگە لەچاوەڕوانی نەدەتوانرا هیچ شتێکی دیکە بکرێت.

کاتێك جۆرج چەند هەفتەیەك دواتر نمرەکانی وەرگرتەوە لە هەموو وانەکانی دیکەیدا نمرەی کەمی هێنا بوو، جگە لە ژینگەناسی، لەو وانەیەی هیپنۆتیزم کرابوو کە دڵنیابوو سەرکەوتوو دەبیت، بیست لە بیستی هێنا بوو.

مامۆستاکەی وایزانی بوو قۆپی کردووە، بەڵام هەڵبەتە قۆپی نەکردبوو، ئەو سودی لە هێزی مێشکی ناخودئاگای وەرگرتبوو. ئەو شتەی کە لەبەردەست هەمووماندایە بەڵام زۆر بەکەمی سودی لێ وەردەگرین یان لەبارەیەوە قسە دەکەین. جۆرج بە سودوەرگرتن لە مێشکی، خۆی گەیاندبوویەوە بەرزترین و باشترین ئاست، و بەئەنجامدانی ئەو کارەی

Scanned by CamScanner

تێگەیشت کە زیرەکترە لەهەریەکێك لە ئێمە کە لەوانەیە پێشتر بیری لێکردبێتەوە.

مێشك و هزر

لە ڕۆژئاوادا، ئێمە بەگشتی لەبارەی مێشکەوە بەشێوەیەك قسە دەکەین کە دابەش بووە بۆ دوو بەش: بەشی خودئاگا و بەشی ناخودئاگا. مێشکی خودئاگا ئەو مێشکەیە کە ئێمە بەدرێژایی ڕۆژ چالاکانە بەکاری دەهێنین، ئەم هزرە ئاگاداربوونی زانینی سات بەساتی ئەوەیە کە ئەگەری ئەوەی هەیە ئێستا لە مێشکتدا ڕوویدات و تەنیا دەشتوانێت لەیەك کاتدا تەرکیز لەسەر چەند بیرکردنەوەیەك بکات کە بەپەنجەی دەست دەژمێردرێن.

بەڵام لەلایەکی ترەوە مێشکی ناخودئاگا، مێشکێکی فراوانترە. ئەم مێشکە کۆی هەموو بیرکردنە، ژیری، داهێنان و یادەوەرییەکانمانە. مێشکی ناخودئاگا لەهەموو ئەو بەشانەی ئێمە دروستکراوە کە ئێمە لە هەموو کاتێکی دیاریکراودا بێئاگایین لە بوونیان. مێشکی ناخودئاگا ملیۆنان زانیاری و واقعی و کرداری لە هەر چرکەیەکدا وەردەگرێت و بەهێزترین بیۆکۆمپیوتەری سەر زەوییە.

هەر لەم ڕێگایەوە، زاناکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە مێشکی مرۆڤ دابەش دەبێت بۆ دوو بەش–بەشی چەپی مێشك کە زیاتر پەیوەندی بە مەنتیق و بیرکردنەوەی هێڵی و زنجیرییەوە هەیە و بەشی ڕاستی مێشکیش

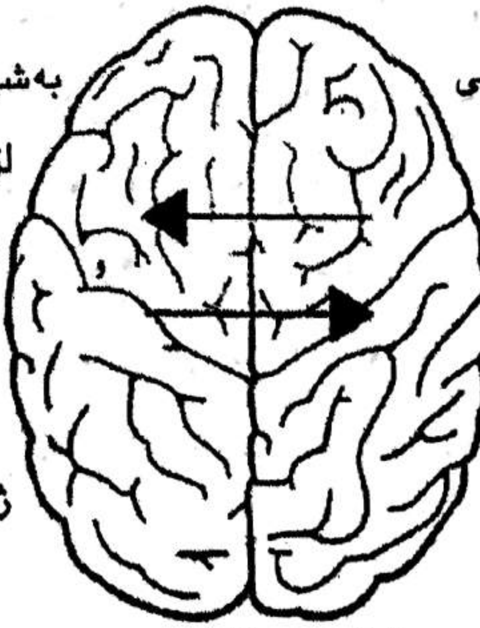
Scanned by CamScanner

کەپەیوەندی بە بیرکردنەوە واتایی، داهێنان، نیشانەکان و هەستەکان و پەیوەندییەکانەوە هەیە.

ئێستا ئێمە بەزۆری لە ژێر گەشەکردن و پەروەردەکردنی ژێر دەسەلاتی نیوە بەشی چەپی مێشکماندداین- بەمانایەکی دیکە، ئێمە زیاتر پێداگیری فراوان لەسەر مەنتیق، تەدریجی و تواناییەکانمان بۆ قسەکردنی هۆشمەندانە لەبارەی شتە جیاوازەکانەوە دەکەین. بۆ نمونە کاتێك کە قسە دەکەین، قسەکردنەکانمان لەسەر بنەمای کۆمەڵێك ڕستە و بیرکردنەوەی بەڕێکەوت نین، مەگەر کاتێك شێت بین. بەلاّم بەگشتی ئێمە ئاراستە و نەزم و ڕێکخستنێکمان لە دەربڕینی بیرکردنەوەکانماندا هەیە. چیرۆکێك بەشێوەیەکی مەنتیقی و بە تەدریجی باس دەکرێت. زۆرێك لەخەڵکی ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە پەیوەستە بە سودوەرگرتن لە نیوە بەشی چەپی مێشکیان. وەکو ژمێریارێك یان بەرنامەڕێژێکی کۆمپیوتەر، هەندێکی دیکە کۆمەڵە پسپۆڕییەکیان هەیە کە ناچاریان دەکات بە بیرکردنەوەی ئینتیزاعی و ڕەوشە دەرکەوتنەکانەوە، وەکو هونەرمەندەکان و مۆسیقارەکان.

لەکاتێکدا کە ئێمە لەوانەیە زیاتر گرنگی و هەستی فراوانتر بخەینە سەر بەشێکی لایەنی مێشکمان لە چاو بەشەکەی دیکە، بەلاّم بە مەبەستی ئەوەی کە لەڕووی کەڵك وەرگرتنەوە وەکو بوونەوەرێکی ئینسانی چالاك، دەبێت سود لە هەردوو بەشەکەی مێشکمان وەرگرین، لەڕاستیدا، زۆرێك لە زانایان لە ئێستادا باوەڕیان وایە کە زیرەکی واقعی پێوەری

ئەندازەگرتنی زاڵبوون و فراوانتر بەکارهێنانی بەشی ڕاستی مێشك یان چەپ نیە، بەڵکو میزانی کاریگەری بەرامبەری ئەم دوو بەشەیە. ئەوەی کە دەمەوێت بەتۆی بڵێم ئەوەیە کە ئەگەر تۆ دەتەوێت زیرەکتر بیت، کلیلی ئەم ڕێگایە ئەوە نیە کە تۆ باشتر بتوانیت پرسیارە بیرکارییەکان حەل بکەیت، زانیاری زیاتر کۆ بکەیتەوە، یان تەنانەت داهێنەرتر بیت. بەڵکو دەبێت فێر بیت بتوانیت لە زۆرترین کاتەکاندا سود لەمێشك وزهنی خۆت بەشێوەیەکی تەواو وەرگریت.



شێوەی مێشك

لەناو سەرلەبەری ئەم کتێبەدا، من کۆمەڵێك ڕێکار و ڕێگای تایبەتیم بۆ موازەنە و هاوسەنگ کردنی زیاتری مێشك و هزر خستووەتەڕوو. یەکەمین ڕێکاریان، یەکێکە لە سادەترین ڕێکارەکان بەڵام لەهەمان کاتیشدا گرنگترینیانە.

Scanned by CamScanner

له بنەڕەتدا ئەم ڕەوشە لەلایەن دكتۆر وینڤینگەرەوە(win wenger) داڕێژراوە. دكتۆر وین ڤینگەر یەكێكە لە باشترین لێكۆڵەرەوەكان و ڕاهێنەرەكانی جیهان لەبواری زیرەكی و چارەسەركردنی كێشەكان، ئەوەی نیشانداوە كە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەشێوەیەكی ڕێكوپێك بۆ هەمیشە، پلەی زیرەكی شایەنی ئەندازەگرتن تاوەكو ٤٠ پلە بەرز دەكاتەوە. گرنگتر لەوەش، ئەنجامدانی زۆر ئاسانە و هەر كاتێكیش ئەنجامدانەكەی دووبارە بكەیتەوە ئاسانتر و ئاسانتر دەبێت.

ئەم ڕاهێنانە بەسودوەرگرتن لە دوو توانای سروشتی و زۆرجار فەرامۆشكراو لەلایەن مێشكەوە ئەنجام دەدرێت ئەوانیش – ناساندن و خەیاڵگەراییە– ناساندن یان تەوصیف لە بنەڕەتدا چالاكییەكی هۆشیارانەی نیوە چەپی مێشكە– ناساندن لەڕێگەی تەدریجی بوارەكان، بەشێوەیەك كە بتوانرێت بنوسرێت یان بخرێتەڕوو، نەزم و پێكهاتە دەبەخشێت بە ئەزموونمان. لەلایەكی دیكەوە، خەیاڵپلاوی یان خەیاڵگەرایی لە بنەڕەتدا چالاكییەكی نائاگایەنەی نیوە ڕاستی مێشكە– كە ئێمە ڕێگا دەدەین بە مێشكمان كۆمەڵێك لە وێنەی بە ڕواڵەت ڕێكەوتی و فلیمە زهنیەكان بخاتەڕوو یان پیشان بدات.

بە ناساندن و خستنەڕووی خەیاڵ پلاوییەكانت بە دەنگی بەرز– ئەو ڕەوشەی كە دكتۆر ڤینگەر بە (ڕەوتی بەدەستهێنانی وێنە) ناوی دەبات، تۆ نەك هەر تەنیا پەیوەندی تازە لەنێوان مێشكی خودئاگا و ناخودئاگا

ڕەوتی بەدەستهێنانی وێنە

پێش ئەوەی دەستبکەیت بە ئەنجامدانی تەکنیکەکان، یەکەمجار هەمووی بخوێنەرەوە.

١- چاوەکانت دابخە و هەوڵبدە ئاگاداری هەموو ئەو ڕەوشە وێنا بە ڕواڵەت ڕێکەوتانە بیت کە لە هەموو مێشکتدا لە حاڵەتی هاتوچۆدان.

٢- ئەوەی کە دەیبینیت بە دەنگی بەرز باسی بکە. گرنگ نیە کە لەوانەیە چەندە ناڕوون بێت. بۆ باسکردنی ئەوەی کە دەیبینیت ڕێنماییەکی سادەت دەکەم:

بۆ نمونە: من هەموو شتێك بەڕەشی دەبینم بەلآم ئێستا کەنارێك لە حاڵەتی دەرکەوتنندایە. دەتوانم هەست بە گەرمی و حەرارەتی لمەکەی بکەم لەنێو پەنجەکانی قاچمدا و دەبینم ئاوەکە شڵپە شڵپ دەکات لە کەنارەکە. ئێستا بەرگی ئەلبومەکەی سێرگینت پپری گروپی بیتلز دەردەکەوێت و منیش دەتوانم گوێم لە یەکەمین گۆرانی ئەلبومەکەی بێت.

٣- ئەگەر هەرکاتێك بە چاوی مێشکت توشی کێشەی بینینی وێناکان

بوویت، تەنیا باسی تاریکی بکە. لەماوەی پێنج خولەکدا بۆت دەردەکەوێت کە کۆمەڵێك نەخش و نیگار شێوە دەگرن و وێنەی تایبەتی دەست بە دەرکەوتن دەکەن.

ئەوەی کە کرداریەن گرنگە ئەوەیە کە هەرچی دەبینیت بە دەنگی بەرز باسی بکە. ئەگەر هەوڵبدەیت تەنیا بەبێ قسە بیر لەو ڕەوتی وێنە و خەیاڵانە بکەیتەوە، ئەگەری ئەوەی هەیە کە لەناو خەیاڵەکانتدا ون بیت یان خەوت لێ بکەوێت. بەدەستوەردان و ئەنجامدانی کاری جەستە و مێشکت لەم ڕاهێنانەدا دڵنیا دەبیت کە زۆر زیاتر لەوەی کە هەتە بەدەستی دەهێنیت.

لە وەرزی دواتر پیشانت دەدەم چۆن بتوانیت سود لە باشترین بارودۆخی فێربوونت وەرگریت و ئەو فێرخوازە زاتی یان فیترییەی کە لەناو ناختدایە ڕزگاری بکەیت. پێش ئەوە بچینە سەر باسی تازە، سەرەتا پوختەی وەرزەکە بخوێنەرەوە.

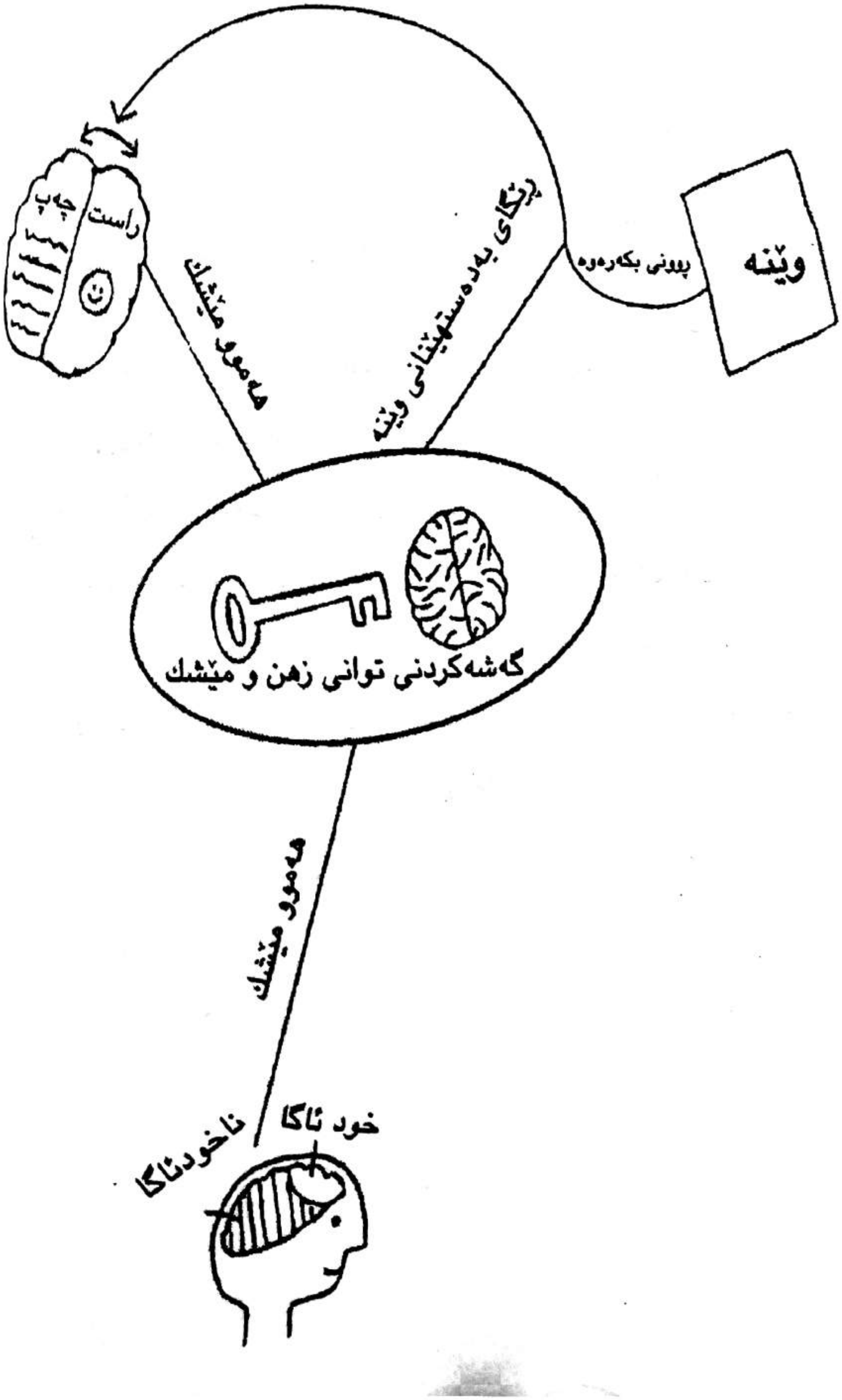
هەوڵبدە سودوەرگریت لەو لاپەڕەیەی کە پوختەی وەرزەکەی تێدا باسکراوە لەگەڵ نمایشی وێنەی زانیاری وەرزەکە کە وەکو (نەخشە یان وێنەی زهنی) دەناسرێت. بەپێکهێنانی زانیاری لەناو ئەم دوو قاڵبەدا، مێشکت زانیارییەکان بەقوڵتر وەردەگرێت و دەیانپارێزێت و بەدەستیان دەهێنیت و سودوەرگرتنیشیان ئاسانتر دەبێت. (هەروەها لە وەرزی

شەشەمیشدا فێری ئەوە دەبیت کە چۆن بۆ خۆت وێنە و نەخشەی زهنی دروست بکەیت.)

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا (پوختەی وەرزەکە)

- لەیەك چرکەدا مێشکت ملیۆنەها بابەت وەردەگرێت و بەهێزترین بیۆکۆمپیوتەرە لەهەموو سەر زەویدا.
- تاوەکو ئێستا چیت خوێندووەتەوە یان بیستووە هەمووی وەکو تۆمارێکی چەند هەستی لەناو هزر و مێشکی ناخودئاگاییتدا زەخیرە کراوە.
- ئەگەر دەتەوێت زیرەکتر بیت، هاوسەنگی و تەوازنێکی زیاتر لەنێوان هەر دوو لای مێشکت یان عەقڵت دروست بکە.
- دروستکردنی وێنە ڕاهێنانێکی سادەیە کە توانایت بۆ فێربوون، حەلکردنی پرسیارەکان، ئافرێنەری و تەنانەت نمرەی زیرەکیش زیاد دەکات و گەشەی پێدەدات.

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

وەرزی دووەم

تۆ دەتوانیت فێری هەمووشتێك ببیت

Scanned by CamScanner

ڕەوشێکی زیرەکانە بۆ فێربوون

لەهەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی کە من لەماوەی ئەم ساڵانەدا لەبواری توانایی مێشك و هزریدا ئەنجاممداوە، ڕووبەڕووی سێ شت بوومەتەوە، ئەو سێ شتە دەبنە هۆی ئەوەی کە ڕێگە لە خەڵکی بگرن لەوەی کە بیانەوێت فێری شتێك ببن:

١- لەناو هەلومەرجێکی زهنی و هزری ناکارامەدان.

٢- سود لە ڕێکارە ناکاریگەرەکان وەردەگرن.

٣- بەشێوەیەکی تەواو و بە بەردەوام ڕاهێنان ناکەن تاوەکو ئەوەی کە هەوڵی بۆ دەدەن فێری ببن بۆ ئەوەی لەناویدا بەتوانا و لێهاتووبن.

بە خوێندنەوەی زیاتری کتێبەکە، فێر دەبیت بە ئاسانی بتوانیت بچیتە ناو ئەو بارودۆخە کراوانەوە و بگەیت بەکاریگەرترین ئەو بارودۆخانەی کە شایەنی بەدەستهێنانن. من کۆمەڵێك ڕێکاری کاریگەرت فێر دەکەم بۆ فێربوونی هەموو شتە جیاوازەکان. هەروەها ڕێگای سادەت پیشان دەدەم تاوەکو فێری ئەوە بیت بزانیت کە چ ڕێکار و ڕێگایەك بۆ چ کاتێك بە سود و گرنگە و شایەنی بەکارهێنانە. هەروەها باسی کاریگەرترین ڕێگاکان دەکەین بۆ ڕاهێنان و دروستکردنی وزەی پێویست بۆ درێژەپێدانی ئەم ڕاهێنانە تاوەکو ئەو کاتەی کە کارەکەمان ئەنجام بدرێت.

Scanned by CamScanner

ئایا تاوەکو ئێستا سەیری منداڵت کردووە کە لەسەرەتای فێربوونی پێ گرتن و ڕۆشتندایە؟ دەکەوێتە سەر زەوی و دووبارە و دووبارە هەڵدەسێتەوە تاوەکو ئەو کاتەی کە تێدەگات چۆن دەڕوات.

ئێستا وابیر بکەرەوە کە ئەگەر ئەو منداڵە وەکو تۆی گەورە بیری بکردایەتەوە. منداڵەکە یەکەم هەنگاوی بە حەزەرەوە دەنا، دەکەوت، ئینجا بیری لە هەموو لایەنەکان دەکردەوە کە لە هەموو ژیانیدا هەوڵیداوە و شکستی خواردووە.

پاش چەندین هەوڵدانی دووبارە، ئیدی وازی لێ دەهێنا و قەناعەتی دەکرد بەوەی کە مەسەلەی ڕۆشتن زۆر دژوارە و زۆر ترسناکە و دەبێت لەبارەی ئەو مەسەلەیەوە شتێك بکرێت.

بەشێوەیەکی تەواو ئێمە ئێستا دەزانین کە ئەم فێربوونە پەیوەندی بە ڕاهێنان و بەتایبەتی ئەزمون و هەڵەکردنەوە هەیە. ئێمە واز لەو منداڵە ناهێنین کە دەکەوێتە سەر زەوی- ناڵێین (ئای، زۆر باشە من پێم وایە ئەو ناتوانێت بڕوات) بەڵکو هانی منداڵەکە دەدەین بۆ ئەوەی دووبارە و دووبارە هەوڵبدات تاوەکو ئەو کاتەی کە بتوانێت (گاگۆڵکێ) و پاشان دەتوانێت بڕوات و ئینجا بە باشترین شێوە ڕا دەکات.

حەقیقەت ئەوەیە کە تۆ بە توانایی فێربوونەوە لەدایك بوویت. لەو ساتەوەی کە لەدایکبوویت تۆ لەحاڵەتی فێربووندایت، بەبێ ئەوەی تەنانەت ناچار بکرێیت بیری لێ بکەیتەوە. سۆفت وێردەکەت بۆ فێربوون دروستکراوە، تۆ دەزگایەکی فێربوونیت.

Scanned by CamScanner

کاتێك هەبوو تۆ منداڵ بوویت و نەدەتوانی بەم شێوەیەی کە ئێستا قسە دەکەیت، قسە بکەیت- بەڵام فێربوویت. کاتێك هەبوو تۆ نەتدەتوانی بە کەوچك و چنگاڵ خواردن بخۆیت بەڵام ئێستا بەشێوەیەکی سروشتی فێری بوویت، تۆ نەدەتوانی یارمەتی فێربوونی ئەو شتانە بدەیت، چونکە مرۆڤەکان بەشێوەیەکی فیتری دەبێت فێربکرێن.

هیچکەس تۆی فێر نەکردووە کە دەبێت چۆن بیر بکەیتەوە، بەڵام دەزانیت بیر بکەیتەوە و ئەمەش جێگەی سەرسوڕمانە- ڕوداوێکی سەرسوڕهێنەرە، کە هەموو ڕۆژێك ڕوودەدات. جگە لەوەش تۆ وشەکانی ئەم لاپەڕانە دەخوێنیتەوە و تێدەگەیت ئایا بەوشێوەیە نیە؟

چۆن ئەمە ڕوودەدات؟

چۆن خوێندن بەو ڕادە باشە فێربوویت بەشێوەیەك ئەوەی کە من نووسیومە لێی تێدەگەیت؟

کاتێك لەدایکبوویت بە ئینگلیزی قسەت دەکرد!

یان بە توانای سروشتی فێربوونەوە لەدایکبوویت؟

خاڵی سەرەکی ئەمەیە:

تۆ کەسێکی بە فیترەت دەبێت هەمیشە فێر ببیت

Scanned by CamScanner

زهنیەتەکان لەبارەی سەرکەوتن و شکست

زاناکان و لێکۆڵەرەوەکان کۆمەڵێك تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوە ئەوەیان دەرخستووە مێشك- کە شێوەی بیرکردنەوە و کارکردنی تۆیە سەبارەت بەفێربوون- یەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی فێربوونی ئەوەیە تاوەکو چەند بەردەوامی دەدەیت بە بابەتێك و چەند بەباشی فێری دەبیت.

لە یەکێك لەگرنگترین تاقیکردنەوە سەرسوڕهێنەرەکاندا، کۆمەڵێك منداڵ کە نمرەی یەکسانیان لە تاقیکردنەوەیەکدا بەدەستهێنابوو کران بە دوو بەشەوە. کۆمەڵەی یەکەمیان سوپاسکران لەسەر زیرەکیان، بەوەی کە توانیوویانە نمرەی (٨ بۆ ١٠) وەرگرن! کۆمەڵەی دووەمیان لەبەر ئەوە ستایشکران کە هەوڵدەر و کۆششکار بوون، بەوەی کە توانیوویانە (٨ بۆ ١٠) بێنن و سوپاسی هەوڵدانەکانیان کرا.

بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە لێکۆڵەرەوەکان بۆیان دەرکەوت، ئەو منداڵانەی کە پێیان وتبوون باش کارتان کردبوو چونکە ئێوە زیرەکن- ئەوەی کە وەکو زهنیەتێکی تەواو ناسرابوو - بووە هۆی ئەوەی تاوەکو لەڕاستیدا ببنە کەسانێکی بێ حەز بۆ تاقیکردنەوە پێشکەوتووەکانی تر و تەنانەت لەبارەی نمرەکانەوە کاتێك کە دەیانویست بڵێن بەخەڵکی چۆن کاریان کردووە درۆیان دەکرد. لەبەرامبەردا، ئەو منداڵانەی باوەڕیان وابوو نمرە بەرزەکانیان بەهۆی هەوڵدان و کۆششەکانیانەوە بووە- ئەوەی کە وەکو زهنیەتی گەشەکردن ناسرا- حەزیان دەکرد تاوەکو کاری زیاتر

ئـــەنجام بـــدەن و لـــەبارەی دەرئـــەنجامی تاقیکردنەوەکانیانـــەوە ڕاستییەکانیان دەوت.

کەواتە لەبارەی ئەوەی کە باسکرا دەتوانین فێری چی بین؟

یەکەمین شت کە ئێمە دەتوانین بیبینین ئەوەیە کە زهنیەت لەوانەیە تەنانەت گرنگتر لە توانایی زاتی بێت لە دیاریکردنی دەرئەنجامدا.

دووەمین شت ئەوەیە دەبێت ئاگاداربین سەبارەت بە هەر زەمینە و بوارێک چ قوتابخانە بێت یان بوارەکانی دیکەی ژیان ئەو شوێنەی کە لەوانەیە خۆمان لەزهنیەتێکی جێگیردا دەرگیر کردبێت. زۆرجاریش ئەم شێوە بیرکردنەوانە خۆیان لەناو ئەم جۆرە دەربڕینانەی خوارەوەدا دەبیننەوە:

- **لەڕاستیدا من لە بیرکاریدا باش نیم.**
- **من ناتوانم بیر لە وێنایەک بکەمەوە کە لەناویدا ژیانی منی تێدا ڕوونکرابێتەوە**
- **من هەرگیز وەکو ئەوان زیرەک نابم.**

بەداخەوە، ئەوکاتانەی کە ئێمە گەورە دەبووین باوک و دایکمان، هاوڕێ و مامۆستا دڵسۆزەکانمان، ئێمەیان بەو جۆرە بیرکردنەوە و قسانە پڕ کرد کە کاریگەرییەکانیان وەکو تەڵقینێکی هیپنۆتیزم بوو. تەڵقینە هیپنۆتیزمییەکان ڕاستەوخۆ دەڕۆنە ناو مێشکی ناخودئاگاوە و بەخێرایی وەکو حەقیقەتێک قبوڵ دەکرێن. بەبێ ئەوەی بەناو ڕێگای پاڵفتەی خودئاگاییدا ڕۆشتبن.

Scanned by CamScanner

هەر لەبەر ئەوەیە لە هەندێك لە قۆناغەكاندا، زۆرێك لەئێمە لە ڕووبەڕووبوونەوەمان لەگەڵ پرسەكانی ژیاندا وەكو كەسێكی فێركراو بەرگریمان پیشانداوە. لەبەرامبەردا بڕیارمانداوە لە هەندێك لە شتەكاندا بەباشی كار بكەین و لە هەندێك لە شتەكانیشدا خراپ و لە زۆر كاتیشدا گەلەی و گازندەمان كردووە. كێشەكە ئەوەیە ئەو چركە ساتەی كە ئێمە وابیر دەكەینەوە كەسێكین لەهەندێك شتەكاندا بەباشی كار ناكەین- ئەوە وادەكات كە خراپ یان نەزانانە كار بكەین و خۆ ئەگەر بڕیاریش بدەین كە مرۆڤێكین بە ڕادەی پێویست زیرەك نین بۆ فێربوونی بابەتێكی تایبەتی- ئەو كاتە بێگومان توانا ئینسانی و سروشتییەكانی خۆمان بۆ فێربوون لەناوبردووە و نەمانهێشتووە.

ئەگەر وابیر بكەیتەوە كە خوێندكارێكی خراپ یان كەسێكی هەژاریت، یان لە بیركاریدا خراپ وەڵام دەدەیتەوە یان داهێنەر یان قسەكەرێكی باش نیت، چانسی ئەوەت نابێت كە هیچ هەنگاوێكی گرنگ بنێیت بۆ چاك بوون یان بەرەو پێشچوون. كاركردن بۆ گۆڕان و بەرەو پێش چوونیش نامومكین دەبێت، تۆ ئیدی بەشێوەیەك كار دەكەیت بۆ ئەوەی ڕاستی بیركردنەوە و قسەكانی خۆت بسەلمێنیت یان هیچ نەبێت بیسەلمێنیت بۆ خەڵكی كە وەكو بۆچونەكانی خۆت كار دەكەیت. ئەم كارە بە (پێشبینی بەجێهێنانی ئارەزوەكانی خۆت) دەناسرێت و بەتەواوی خاڵی بەرامبەر بە فێربوونە.

Scanned by CamScanner

کەواتە ڕێگام بدەن با ڕێکارێکی سادە ئەنجام بدەین بۆ ئەوەی بتوانین ئاوەژووی تەلقیناتی هیپنۆتیزمەکە بکەین و ڕێگە لە سنوردارکردنی ئەو بڕیارانە بدەین کە تۆ تەنانەت پێش ئەوەی دەست پێبکەیت دەتوەستێنێت. هەتا ڕاهێنانەکە زیاتر دووبارە بکەیتەوە ئاسانتر دەبێت و خۆت بە زیرەکتر و بەتواناتر دەبینیتەوە بۆ فێربوونی ئەوەی کە دەتەوێت فێری ببیت. گرنگترین ئیش لەبارەی ڕێکارەکانی ئەم کتێبەوە ئەوەیە کە هەریەکەیان بەشێوەیەکی تەواو بخوێنیتەوە و پاشان بگەڕێیتەوە بۆ دواوە و فەرمان و ڕێساکانم هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێ بکەیت!

خۆت بە زیرەکتر ببینە

پێش ئەوەی ڕاهێنانەکە جێبەجێ بکەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- سێ هەناسەی ئارام و قوڵ هەڵکێشە، یارمەتی جەستەت بدە بۆ ئەوەی ئارام بگرێت و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- ئێستا وابیر بکەرەوە تۆ وەکو چی دەبوویت کە ئەگەر تەنیا کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت؟ چۆن دادەنیشتیت؟ دەموچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ چەند خۆت زیرەکتر لەوەی کە ئێستا هەیت پیشانی جیهان دەدا؟ زیرەکەکان چۆن پێدەکەنن و چۆن پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا دروست دەکەن؟

٣- هەنگاو بەرەو ناخی زیرەکبوونت بنێ دەرئەنجام ئەوەی کە ئەو دەیبینێت، تۆش دەیبینیت، ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت، تۆش دەیبیستیت و بەوشێوەیەش هەست دەکەیت کە ئەو هەست دەکات.

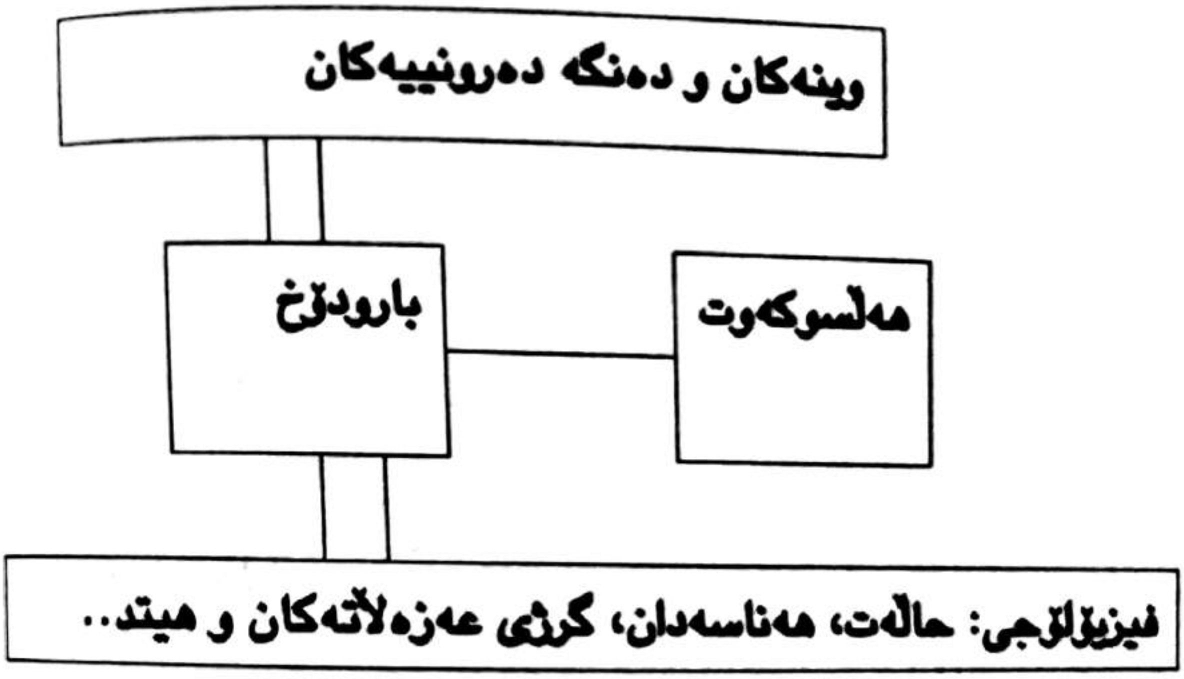
٤- پاشان وادابنێ کە خودی زیرەکترت لەبەرامبەرت وەستاوە. ئەو چۆن دادەنیشێت؟ شێوەی دەموچاوی چۆنە؟ خودی زیرەکبوونت چۆن خۆی پیشانی دنیا دەدات؟ چۆن پێدەکەنێت و لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی دروست دەکات؟

٥- جارێکی دیکە بڕۆرەوە ناو دەرونی خودی زیرەکتەوە تاوەکو ئەوە ببینیت کە ئەو دەیبینێت، ئەوە ببیستیت کە ئەو دەیبیستێت و هەست بەوە بکەیت کە ئەو هەستی پێ دەکات.

٦- چەند دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە و ئەو هەڵە بەخۆت بدە کە هەموجارێك خۆت بە زیرەکتر و زیرەکتر ببینیت.

ئەو جیاوازییەی کە جیاوازی دروست دەکات

هەموو هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ دەرئەنجامی هەلومەرجی (فیزیۆلۆجی عصبی)یە-کۆی هەموو ئەو شتانەی کە لە هەموو کاتێکدا بۆ ئێمە ڕوو دەدات- هەر بارودۆخێك کە ئێمە لەناویداین پێکهاتەیەکە لەوەی کە ئێمە لە هەر ساتێکدا لەڕووی جەستەیی، هەستی و دەرونییەوە چۆنین.



هەرچەندە ئێمە هەموومان حەزدەكەین هەستێكی باشمان هەبێت، ئەو بارودۆخە تایبەتییانەی كە لە مێشكدا بەهای زۆریان هەیە، لەڕاستیدا ئەو بارودۆخانەن كە نەك تەنیا لەناویاندا هەستێكی باش بوونی هەیە بەڵكو بەردەوام لەناویاندا ئاستی كاركردنیان دەگەیەننە ئاستێكی خوازراو بۆنمونە، وەرزشكارەكان، تاڕادەیەكی زۆر ئاستی كاركردنیان بە (ناوچە) ناودەبەن و ئەوان زۆر جار بە (بوونیان لە ناوچە) یان تەنانەت ئاماژە بە (كەوتنە شوێنی ناوچەیەك) دەكەن. لەڕاستیدا، یەكێك لەهۆكارە سەرەكییەكانی ئەو مەسەلەیە بۆ وەرزشكارەكان بۆ درێژە پێدانی ململانێ تەنانەت دوای ئەوەی كە ئەوان لە بەشەكەی خۆشیاندا دەگەنە لوتكە ئەوەیە كە ئەوان تەنیا بە بوونیان لە (ناوچەكەدا) عەشق دەكەن.

Scanned by CamScanner

موزیك زانەکان و ژەنیارەکان زۆرجار ئاستی کارکردنی خوازراویان بە (ئەمڕۆیی بوون) یان (لەسەر بانگردێن بوون) ناو دەبەن. تەنانەت دەوڵەمەندترین ئەستێرەکانی رۆکیش لە دنیادا کاتێك کە بەردەوامی بە ئەنجامدانی کۆنسێرتەکان و دروستکردنی ئەلبومەکانیان دەدەن لەبەر ئەوەیە بەتەواوی حەز دەکەن لەسەر بانگردێنەکە بن.

لە دەروناسیدا ئێمە ئەم ئاستە خوازراوە بە (ڕەوت) ناو دەبەین. کاتێك تۆ لەناو ڕەوتی مەسەلەکاندایت، بەشێوەیەکی سروشتی بەتەواوی جوڵەی ڕاست و دروست ئەنجام دەدەیت. بەشێوەیەکی تەواو دەرگیری هەموو لایەنەکان دەبیت و بەرەو ئاراستەیەکی ڕاست دەجوڵێیت و لە هەموو ڕەهەندەکانەوە دەستێوەردانت هەیە، ئەم کارە زۆر دژوار نیە، بەلأم زۆر ئاسانیش نیە.

ئەم مەسەلەیەش لەبارەی ئەو کەسانەی کە عاشقی فێربوونن ڕاستە. هەڵبەتە ئەوە بەو ڕادەیە نیە کە ئەوان پێویستیان بە بوونی زانیاری تازە هەبێت یان لەچالاکییە تازەکاندا ببنە شارەزا و مامۆستا، بەڵکو ئەوان هەستی بوونیان لە (ناوچەی فێربوون) خۆشدەوێت. ئەم هەستە لەوانەیە بۆ هەندێك کەسی جۆراوجۆر کەمێك جیاواز بێت، بەلأم بۆ زۆرینەی خەڵکی، بەشێوەیەکی بەرچاو هۆکاری بنەمای بارودۆخی فێربوونی سروشتیان هاوشێوەیە. لەو حاڵەتەی کە سەردەمانێك لە ڕابردوو هەبووە کە تۆ لە ئاستێکی خوازراودا بوویت بۆ فێربوون، دەتوانیت هەرکاتێك

Scanned by CamScanner

ویستت ئەو بارودۆخە بەدەست بهێنیتەوە و دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ ئەو بارودۆخە.

بە سەرنجدان بەوەی کە سیستەمی عصبی مرۆڤ ناتوانێت جیاوازی بکات لەنێوان ئەزمونێکی واقعی و ئەزمونێك کە بەڕوونی وێنا بکرێت و بیری لێ بکرێتەوە، بۆیە کاتێك تۆ بیر لەو کاتانە دەکەیتەوە کە هۆگری شتێك بوویبیت و لە حاڵەتی فێربوونیدا بوویبیت، ئەگەر دووبارە ئەو حاڵەتە بە ڕادەی پێویست و بەڕوونی بیری لێ بکەیتەوە، دەتوانیت دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ ناو هەمان بارودۆخ. ناخودئاگایانە دەست دەکەیتەوە بەدروستکردنی هەمان حاڵەت و دەگەڕێیتەوە بۆ ئەو حاڵەتەی کەلەناویدا بوویت و کیمیای جەستەت دەگۆڕێت و تێدەگەیت کە دووبارە ئەو هەست و پەیوەندانەی کە تۆ لەناو ئەو حاڵەتە ئیجابییەدا هەتبوون دەگەڕێنەوە بۆ مێشکت.

ئێمە ئێستا ئەگەر هەرکاتێك بگەڕێینەوە بۆ ئەو حاڵەتە، بەلکاندنی پەنجە گەورەمان بە پەنجەیەکی ترمان پەیوەند و پەیوەستبوونێکی زنجیرەیی دروست بکەین، بەخێرایی پەیوەستبوونێکی تازە لەنێوان حاڵەتی فێربوونی سروشتی و لکاندنی پەنجە گەورەمان بە پەنجەیەکی تر دروست دەکەین. پاش ماوەیەکی کورت و سەرسورهێنەر، بازنەیەکی پەیوەستبوون لەناو ئەو خاڵە دروستکراوەدا دروست دەبێت کە دەتوانین ئەم ڕەوشە پێچەوانە بکەینەوە. هەرکاتێك دەتەوێت بگەڕێیتەوە بۆ ناو

حاڵەتی سروشتی فێربوون دەتوانیت بە لکاندنی پەنجەکانت بە ئاسانی بگەڕێیتەوە بۆ هەمان حاڵەت.

ئەمە هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوە بەناوبانگەیە کە لە دەیەکانی ١٩٣٠ لەلایەن زانای ڕوسی (ئەیوان پاڤلۆڤ)ەوە ئەنجام درا. هەرکاتێك خواردنی دەدا بە سەگەکەی جەرەسێکی لێ دەدا. پاڤلۆڤ بەم کارەی پەیوەندییەکی مێشکی یان عصبی تازەی دروست کرد. خواردنی دەدا بە سەگەگەی ئینجا جەرەسی لێ دەدا، خواردنی دەدا بە سەگەکەی جەرەسی لێ دەدا، تاوەکو دواجار تەنیا کاتێك کە جەرەسی لێ دەدا ئیتر سەگەگە دەستی دەکرد بە لیك ڕژاندن. ئەم جۆرە پەیوەندییە مەرجییە، زیاتر وەکو (پشتیوانییەك) دەناسرێت.

کەواتە حەز دەکەیت چۆن بتوانیت بۆ ئەوەی هەرکاتێك ویستت بگەیتە لوتکەی حاڵەتی فێربوون؟

لە ڕێکارەکانی دواتردا داوات لێ دەکەم بیر لەو کاتانە بکەرەوە کە لەحاڵەتی فێربوونی فیتریدا بوویت- ئەو بارودۆخەی کە کاتێك منداڵ بوویت و حەز و شەوقی ئەوەت هەبوو بەهەموو بوونێکتەوە فێربیت. ئێمە دووبارە دەگەڕێینەوە بۆ ئەو سەردەمە، وەکو ئەوەی ئێستا تۆ دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ ئەو سەردەمە. لە لوتکەی ئەم هەستە ئیجابییەدا، پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەندی دەستی ڕاستت بەیەکەوە بلکێنە و پەیوەندی و پەیوەستبوونێکی تازە دروست بکە، پشتیوان و ڕاگری ئەم هەستە سەرنجڕاکێش و گیراییە لکاندنی پەنجەکان و ئەو فشارە دەبێت کە

Scanned by CamScanner

دەیخەیتە سەر ئەو دوو پەنجەیەت. ئەو حاڵەتە تۆ بەخێرایی و بە ئاسانی والیّ دەکات هەرکاتێك بتەوێت و هەر کاتێك کە گونجاو بێت بگەڕێیتەوە بۆ ناو ئەو حاڵەت و بارودۆخەی کە لەناویدا بوویت.

دۆزینەوەی بارودۆخی فێربوونی فیتری یان سروشتی

پێش ئەوەی ڕاهێنانەکە ئەنجام بدەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- بیر لە شتێك بکەرەوە کە بەڕاستی بەلاتەوە سەرنجڕاکێش و گرنگ بووبێت، ئەو شتە لەوانەیە مۆزیك، هونەر، مەلەکردن، ماتۆڕسواری یان هەرشتێکی دیکە کە سەرنجی ڕاکێشا بیت و بیرکردنەوەی داگیر کردبیت.

٢- کاتێك کە بوارەکەت هەڵبژارد بیر لەو کاتە بکەرەوە کە بەتەواوی عاشق و شەیدای ئەو شتە بووبیت. هەر ئێستا لە خەیاڵتدا بگەڕێرەوە بۆ ئەو کاتە، سەیری ئەوە بکە کە دەتبینی، ئەوە ببیستە کە دەتبیست و ئەوە هەست پیّ بکە کە هەستت پیّ دەکرد.

٣- ئێستا کە تۆ چێژ لەو بیرەوەرییە وەردەگریت، ڕەنگی ڕوون و سەرنجڕاکێش دروست بکە، دەنگێکی بەرز و ڕوون لەگەڵ هەستی بەهێز دروست بکە. ئەم حاڵەتە واتە هەستی شەیدابوون و

سەرنجڕاکێشی و چێژ وەرگرتن تاوەکو ئەو کاتەی کە دەگاتە بەرزترین ئاستی خۆی بەردەوامی پێ بدە.

٤- لە لوتکەی ئەو هەستەدا پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکترەوە. تاوەکو پەیوەستبوونێکی پەیوەندی لەنێوان ئەو دوو حاڵەتەدا دروست ببێت. بەشێوەیەك کە هەرکاتێك فشار دەخەیتە سەر هەردوو پەنجەت بگەڕێتەوە بۆ ئەو بیرەوەرییە.

٥- کاتێك ئامادەبوویت پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بلکێنە بەیەکەوە. ئایا هەر جارێك ئەو کارە دەکەیت دەتوانیت هەست بەو هەستە باش، سەرنجڕاکێش و گیرایە بکەیت کە دەگەڕێتەوە بۆ جەستە و مێشکت؟ ئەگەر بەو جۆرە بوو ئەوە بزانە هەرکاتێك ئەو ڕاهێنانە دووبارە دەکەیتەوە ئەو پشتیوانییەت بەهێز و پەرە پێداوە.

بەڵام ئەگەر بەوشێوەیە نەبوو، تەنیا کەمیك پشووبدە بۆ پاکبوونەوەی مێشکت و هەرکاتێك ئامادەبوویت بگەڕێرەوە بۆ ڕاهێنانەکە.

لە هەموو بەشی یەکەمی کتێبەکەدا، من بە کۆمەڵێك ڕاهێنان ڕێنوێنیت دەکەم بۆ ئەوەی بتوانیت بەئاسانی دەستت بگات بە هەموو ئەو حاڵەتانەی کە ڕێنوێنیت دەکەن بۆ سەرکەوتن و ئەو هەلەت پێ دەبەخشن تاوەکو بەشێکی زیاتر لە مێشك و زهنی خۆت بەکار بهێنیت و سودی لێ وەرگریت. فێری ئەوە دەبیت کە هەستی گەڕان و پشکنینی خۆت بەرز

Scanned by CamScanner

بکەیتەوە و بەشێوەیەکی کاریگەر تەرکیز بکەیت و سود لە وزەی سروشتی خۆت وەرگریت بۆ فێربوون..

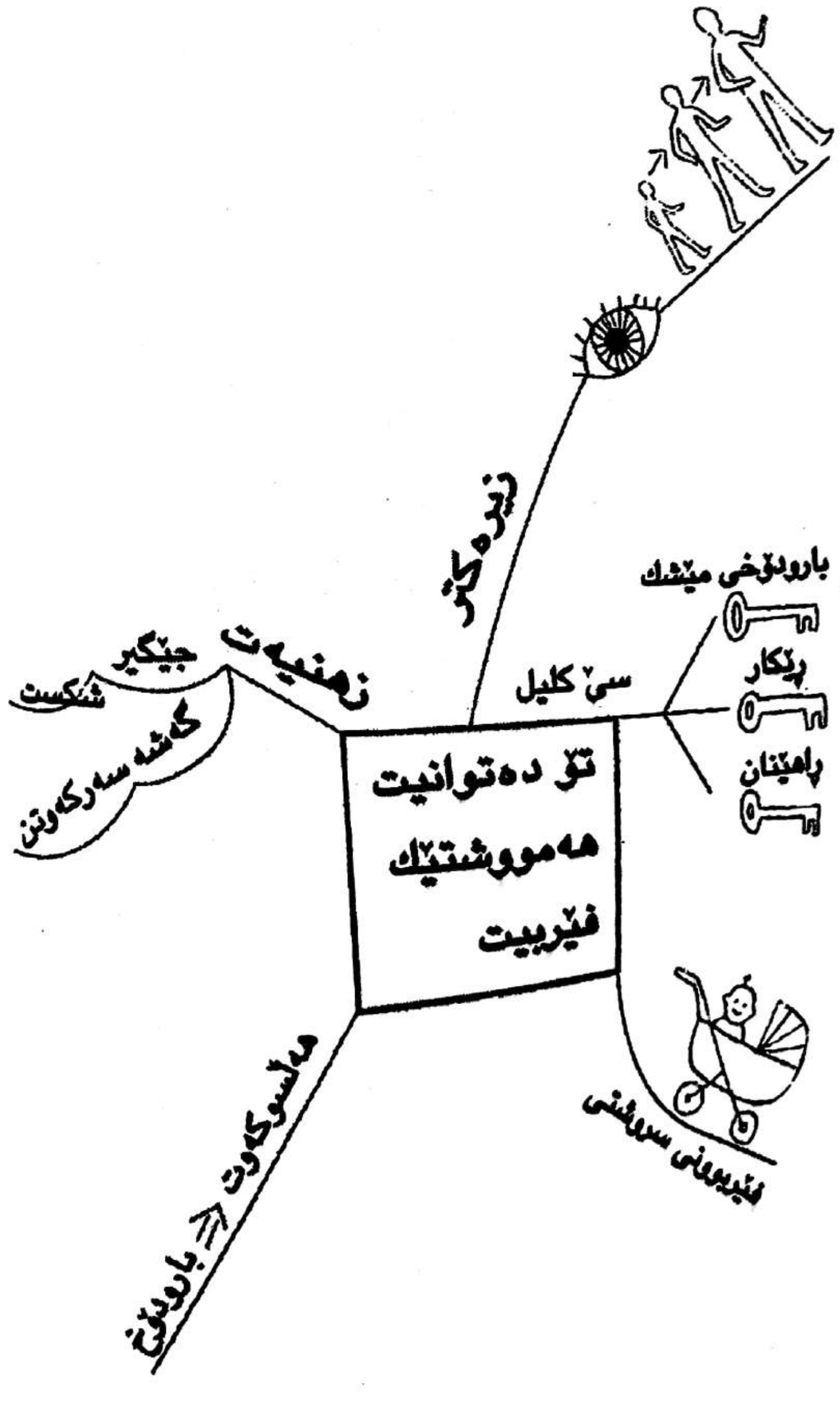
ئێستاش، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی پوختەی ئەم وەرزە پێش ئەوەی بچیتە سەر وەرزەکەی تر..

هەموو وەرزەکە لە یەك لاپەڕەدا....

- تۆ کەسێکیت بە فیتەرەت و سروشت فێر دەکرێیت.
- ئێمە هەموومان بەرنامەڕێژی کراوین تاوەکو باوەڕ بە شتێکی تایبەت بکەین، لەبارەی ئەوەی کە ئێمە چۆن زیرەکین، تاوەکو چەند مرۆڤ دەبێت زیرەك بێت بۆ ئەوەی خوازراو بێت و ئەوەی کە لەتواناماندا هەیە بۆ ئەوەی فێری ببین و ئەوەی کە توانامان نیە بۆ ئەوەی فێری نەبین. ئەم بەرنامە ناخودئاگایانە وەکو تەڵقینی هیپنۆتیزمن و هەڵسوکەوتەکانمان سنووردار دەکەن تاوەکو ئەوانە بگۆڕێن بۆ پێشبینێکی مەبەستدار.
- تەنیا سێ هۆکار هەیە کە خەڵکی ڕادەگرێت بۆ ئەوەی نەتوانن فێری شتی تازە بن و شکست بخۆن- باروددۆخێکی بێ دەرئەنجامی زهنی یان عەقڵین - ئەوانەی کە لەناو ڕێکارە ناکاریگەرەکان وەردەگرن - لەگەڵ ئەوانەی کە زوو دەست هەڵدەگرن لە فێربوون.

- هەموو هەڵسوکەوتە ئینسانییەکان دەرئەنجامی بارودۆخی (فیزیۆلۆجی عصبی) یە– واتە کۆی هەموو ئەوەی کە لە کاتێکدا ڕوودەدات بۆمان–هەر بارودۆخێك کە ئێمە لەناویداین لەگەڵ بارودۆخی جەستەیی سۆزداری و دەرونی ئێمە پەیوەندی هەیە و پەیوەستن بەیەکەوە.
- سیستەمی عصبی مرۆڤ ناتوانیت جیاوازی بکات لەنێوان ئەزمونێکی واقعی و ئەزمونێك کە بەڕەوشی خەیاڵی و بیرکردنەوە بیری لێ دەکرێتەوە. بەمانایەکی دیکە سیستەمی عصبی مرۆڤ کاتێك شتێك ڕوو دەدات نازانێت ئایا ئەو شتە واقعییە یان خەیاڵییە، ئەو تەنیا گرنگی بەو شێوەی بیرکردنەوە و کاردانەوانەیە دەدات کە بوونی هەیە.

Scanned by CamScanner


تۆ ده‌توانیت
هه‌مووشتێك
فێربیت
زیره‌كتر
سێ كلیل
بارودۆخی مێشك
ڕێكار
ڕامێنان
زهنیه‌ت
جێگیر
شكست
كێشه
سه‌ركه‌وتن
هه‌ڵسوكه‌وت
بارودۆخ

چوونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی بچیتە سەر وەرزی تازە، سەرەتا لێکۆڵینەوە بکە لەبارەی ئەوەی بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت. ئەگەر بەو شێوەیە نیە، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

١- سێ هەناسەی ئارام و قوڵ هەڵکێشە. هەوڵبدە جەستەت ئارام ببێتەوە و هەستێکی باشت هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە و فشاریان بخەرە سەر، بۆ ئەوەی بتوانیت پشتیوانی سروشتی فێربوونت بخەیتە جوڵە تاوەکو ئەو کاتەی کە هەست بکەیت چوویتە ناو بارودۆخێکی ئاسودەی شەیدای فێربوونەوە.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، چۆن بەرچاو دەکەوتیت؟ چۆن دادەنیشتیت؟ شێوەی دەموچاوت چۆن دەبوو؟ چۆن ئەم خودە زیرەکەت لە جیهاندا دەردەکەوت؟ ئەم خودە زیرەکترە چۆن بەدەم خەڵکیەوە پێدەکەنی و چۆن پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکترەتەوە ئینجا ئەوە ببینە کە ئەو دەیبینێت ئەوە ببیستە کە ئەو دەیبیستێت و بەوشێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەستی پێ دەکات.

کاتێك ئامادەبوویت، دەستپێ بکە..

Scanned by CamScanner

وەرزی سێیەم

●

قوتابخانەکان چ کارێك بۆ زیرەکتربوون ئەنجام دەدەن

Scanned by CamScanner

هێزی تەڵقین

کاتێك گەورە بووم، مامۆستایەکی تایبەتیم هەبوو هەمیشە سەری دەجولاند و بەسەرسوڕمانەوە پێی دەوتم: تۆ هەرگیز فێر نابیت. لەوە بەدوا تێگەیشتم کە زۆرێك لە خەڵکی نەك هەر باوەڕ بەو بیرکردنەوەیە دەکەن کە هەرگیز ناتوانن فێری هیچ شتێك بن، بەڵکو کۆمەڵێك بەڵگەی تەواوەتیش دەهێننەوە کە بۆچی وابیر دەکەنەوە کە ئەو مەسەلەیە ڕاستە.

جگە لەو حاڵەتەی کە مەگەر تۆ یەکێك بیت لەو ٪۲ خوێندکارەی کە هەر لەسەرەتای خوێندنەکەیانەوە لەناو وانەکانیاندا نمونەن، ئیدی لەو ساتەوەی کە بۆ یەکەمجار دەچیتە ناو قوتابخانەوە هیپنۆتیزمگەرایانی ژینگەی خوێندن بەدڵنیاییەوە دەست بە بەرنامەڕێژی مێشکت دەکەن، بە وتنی ئەوەی کە تۆ بەڕادەی پێویست باش نیت یان کێشەت هەیە. ئەو جۆرە کەسانە ئەو بیرکردنەوانەت پێ دەدەن کە دەبێت زیاتر لە بەڕەکەی خۆت پێ ڕانەکێشیت سەرەڕای ئەوەش، پێت دەڵێن تۆ ناتوانیت هیچ شتێك لەبارەی زیرەکی خۆتەوە ئەنجام بدەیت– تۆ یان زیرەکیت یان زیرەك نیت. تەنانەت ئەگەر لە قوتابخانەشدا بە باشی وانەکانت بخوێنیت، دیسانەوە هەر بەپێی پێویست زیرەك نیت تاوەکو پێش بکەویت.

ئایا هیچ کام لەو ڕستانە بۆ تۆ ئاشنا نین؟ ئایا ئەم ڕستانە حەقیقەتیان هەیە؟ ئەو ئەگەرە بوونی هەیە کە بەلایەنی کەمەوە یەك یان دوو لەو

Scanned by CamScanner

تەڵقینانە کاریگەرین و لەبەر ئەوەش باسی ئەو مەسەلەیە دەکەم چونکە منیش رێك بەهەمان شێوە هیپنۆتیزم کرام. خۆشبەختانە ئەو تەڵقینانە نەبوون بە ڕاستی. چونکە پێم وترابوو شتێك بوونی نیە کە نەتوانم ئەنجامی بدەم، تەنانەت گرنگتر لەوەش، ئەو بابەتانەی کە ئێستا تۆ لەحاڵەتی فێربوونیاندایت، تۆ ئازاد دەکات و ئەو ئیختیارەت پێ دەدات بۆ ئەوەی قەڵەمڕەوییەکی فراوانتر و گەورەتر لەو توانایی و کارەی کە ئێستا دەیکەیت بەدەست بهێنیت و پەیدای بکەیت.

ئاماجی واقعی قوتابخانە چییە؟

بە پێی قسەی زانای پسپۆڕی پەروەردە و فێربوونی هاوچەرخ، جەنابی کین رابینسۆن، ئەگەر تۆ بوونەوەرێکی ئاسمانی بوویتایە و بهاتیتایە بۆ سەر زەوی بۆ ئەوەی توێژینەوە و لێکۆڵینەوە بکەیت لەسەر سیستەمی پەروەردە و فێرکردنی ئێمە، دەگەیشتیتە ئەو دەرئەنجامەی کە ئامانجی سەرەکی پەروەردە و فێرکردن (بەرهەمهێنانی مامۆستایانی زانکۆیە). بابەتێك کە زیاتر لەهەموو شتێك خەڵکی هەوڵی بۆ دەدەن و لەم ڕووەوە خوێندکارەکان دەخرێنە ژێر فشارەوە بۆ ئەوەی خۆیان بەباشترین شێوە ئامادەبکەن بۆ ئەو ژیانەی کە لەناو ژینگەی پەروەردەدا دەگوزەرێت.

لەهەمان کاتدا، بەڵێنی قوتابخانە، بەشێوەیەکی ئاسایی و سونەتی ئەوە بووە کە ئەو کەسانەی کە خوێندنی بەرزتر بەدەست دەهێنن سەرکەوتنی ئابوری گەورەتریان دەست دەکەوێت. ئەو بۆچون و گریمانەیەش زۆر باوە

Scanned by CamScanner

کە ئەگەر دەتەوێت پێگەی خۆت لە جیهاندا باشتر بکەیت، کاتێکی زۆرتر لە قوتابخانە بمێنەرەوە پێش ئەوەی بچیتە ناو دنیای واقعییەوە.

بەڵام ئایا بەڕاستی هێشتا ئەم بۆچون و گریمانەیە ڕاستە؟ ئایا ڕەوشی پەروەردە و فێربوونی ئێستا خۆی ئامادەکردووە بۆ ئەو خوێندکارانەی کە لەناو سەردەمی بەردەوام گۆڕانکاری و ئابوری ناجێگیری ئێستادا دەژین؟ تەنانەت گرنگتر لەوەش ئایا ئەم ڕژێمە پەروەردەییە یارمەتی داوین تاوەکو سود لە توانا ڕاستەقینەکانی خۆمان وەرگرین؟

کاتێك من دەڕۆشتم بۆ قوتابخانە پێم دەوترا ئەگەر بەباشی وانەکان بخوێنیت و نمرەی باش بەدەست بهێنیت ئەوا زەمانەتی تەواو بەدەست دەهێنیت بۆ ئیشکردنێکی باش. لەگەڵ ئەوەدا نمونەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ٤٥٪ ئەو کەسانەی کە خوێندنیان تەواو کردووە هێشتا شەش مانگ پاش تەواوکردنی خوێندنەکەشیان بێ ئیشن.

- من وەکو خۆم باوەڕم بەوە نیە کە ئەم کێشەیە خەتای مامۆستا یان ئەم نەوەیەی ئێستای خوێندکاران یان تەنانەت ئەو کۆمەڵگەیە بێت کە لەناویدا دەژین. بەڵکو ئەوە تەنیا دەرئەنجامی ئەو حەقیقەتەیە کە دنیا گۆڕاوە و سیستەمی پەروەردەمان ناتوانێت لەگەڵ ئەم گۆڕانکاریانەی ئەمڕۆی جیهاندا بگونجێت و خۆی ڕێك بخات.

بەمانایەکی دیکە، سیستەمی قوتابخانەی ئێمە لەسەر ئەو بنەمایە ڕێکخراوە کە (ئێمە بۆ ژیان ئامادە دەکات)- بەڵام ئەو ژیانەی کە ئەم سیستەمە پەروەردەییەی تێدا داڕێژراوە بۆ ئەوەی ئێمە ئامادە بکات بۆ

ژیان، خودی سیستەمەکە لە ساڵەکانی سەرەتای سەدەی بیستەمدا لەناو چووە. ئێمە لە ئێستادا لە سەردەمی زانیاریدا دەژین، ئەو سیستەمە بەو سواوییەوە هەرگیز ناتوانێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ئەم شەپۆلە زانیاری و گۆرانکارییە خێراییەی کە ئێستا هەیە، بۆیە بەردەوام خاڵی ناکۆک و قوڵ دروست دەبێت لەنێوان ئەم دوو لایەنەدا.

من خۆم هەم وەکو نمونەیەك لە پێنەگەیشتوویی ئەو سیستەمە پەروەردە کۆنەیەی ئێستا و هەم وەکو نمونەیەك لەو توانا تاکیيانەی کە زاڵ بووم بەسەریدا دەبینمەوە. توانابییەکانمان بۆ فێربوون و گونجاندن و (زیرەکتر بوون) زاڵتر و فراوانترە لەو ململانێیەی کە کۆمەڵگەی ئەمڕۆ دەیکات.

کێشەکانی ژینگەی پەروەردەیی

پێم وابێت ویژدانانەیە ئەگەر بڵێم باشترین خوێندکار نەبووم. سەرەتا لەڕاستیدا چێژم لە قوتابخانە وەردەگرت بەڵام دوای چەند ساڵێك قوتابخانە وەکو ژینگەیەکی زۆر ناخۆش و بێتام دەهاتە بەرچاوم و بێزاربووم لێی و هەر بۆیە دەرئەنجام حەزی سروشتی من بۆ فێربوون بەرەو کەمبوونەوە ڕۆشت، لەڕاستیدا لەیەکێك لەو ڕاپۆرتانەی قوتابخانە کە لەسەرمن نوسرا بوو باسی ئەوە دەکات کە من هیچ کاتێك نابم بە هیچ و بێ سود دەبم.

Scanned by CamScanner

لەکاتێکدا کە ئەم بابەتە لەوانەیە باوەڕبەخۆبوونی مرۆڤ ورد و خاش بکات، بەلاّم من کەسێکی کەلە ڕەق و سەرسەخت بووم. هەرچەندە لە هەندێك ئاستدا باوەڕم بەوە دەکرد کە من بەڕادەی پێویست زیرەك نیم بۆ فێربوون. هەر بۆیە من لە ژینگەی پەروەردەییەوە بەرەو ژینگەی کار ڕۆشتم کە وەکو یەکێك لەلایەنەکانی سەرکەوتنم لەبەرچاو گیرا بوو، ئەگەر تەنیا پێشبینی مامۆستاکانم جێبەجێ بکردایە.

من هەوڵێکی زۆرمدا و سەرکەوتوو بووم و دواجار دکتۆرام وەرگرت، هەروەها ڕێگام پێدرا لە زانکۆدا کار بکەم، بەلاّم جێگەی خۆشحاڵی من نەبوو، من هەموو قۆناغەکانم جارێکی دیکە ئەنجامدایەوە، ئەمجارە شەهادەیەکم بەدەستهێنا کە لە ئاستی جیهاندا بە ڕسمی دەناسرا، دکتۆرایەکی بەتەواوی باوەڕپێکراو. بەلاّم هێشتا من بەو هەستەی کە بەڕادەی پێویست زیرەك نیم هەر دەجەنگام. کاتێکیش کە ڕۆژنامەنوسێك بابەتێکی نوسی و بانگەشەی ئەوەی کرد کە دکتۆراکەم تەزویرە، هەستم کرد دەبێت پارێزگاری لەخۆم بکەم.

من توشی کێشەیەکی دەعوا و دەعواکارییەکی دادگا بووم کە نزیکەی سێ ساڵ درێژەی کێشا و تاڕادەیەك بووە هۆی ئەوەی کە توشی هەرەس و شکست ببم. هەرچەندە دواجار سەرکەوتم و قەرەبوویەکی بەرچاوم وەرگرت، بەلاّم بەشێك لە بوونی من لەناو ئەو بیرکردنەوەیەدا بوو کە بۆچی ئەوەندە بۆ من گرنگ بوو کە خەڵکی شەهادەی دکتۆراکەم بە ڕاست بزانن، لەکۆتاییدا تێگەیشتم ڕاڕایی فکری من لەبارەی سەرکەوتنی

زانکۆیی لەبارەی ئەوەی کە دەبێت زیرەکتر بم نەبوو- بەڵکو لەبەر ئەوە بوو کە وەکو کەسێکی زیرەك و هۆشمەند ببینرێم. من لەبری ئەوەی کە دەبوو خۆم تەرخان بکەم بۆ ئەوشتەی کە خۆشمدەوێت و حەزم لێیەتی، هەمیشە هەوڵی ئەوەم دەدا کە شتەکان لەبارەی خۆمەوە بسەلمێنم.

ئەوەی کە دوای ئەوە من فێری بووم ئەوە بوو کە تارادەیەك زۆرینەی خەڵکی بڕێك بار و بنە لەبارەی فێربوونی خۆیانەوە لەگەڵ خۆیان بۆ ئەملا و ئەولا دەگوازنەوە، و زۆرێك لەئێمە لەبنەڕەتدا ئەم شتانەمان لەقوتابخانەدا بەدەستهێناوە، ئەگەر ئەوەی هەیە کەسێك بوونی هەبووبێت کە تۆ لەگەڵیدا کێشەت هەبووبێت یان مامۆستایەك کە تۆ خۆشت نەویستووە یان حەوزەیەك کە تۆ کەمتر لێی تێدەگەیشتی، بۆ کەسانێکی زۆر ئەم ڕەنج و نارەحەتیانە لە مێشکی ناخودئاگاییاندا تۆمار دەبێت و پاشان لەژیاندا وەکو هەستێکی ناڕونی ڕاڕا و نیگەران لەبارەی فێربوونی بابەتە تازەکان، دڵتەنگی و ماندوویەتی لەبەرامبەر بابەتە ناڕوونەکان یان هەستێکی گوماناوی ئازاردەر و شاراوەوە دەردەکەوێت.

کاتێك کە لەبارەی شتێکەوە بیر دەکەیتەوە، تۆ دەتەوێت یان پێویستت بەوەیە کە لەبارەیەوە زیاتر فێربیت، ئەگەر هەست بە نیگەرانی، یان بێ هیوایی یان ڕاڕایی دەکەیت، ئەوە نیشانەیەکی تەواوەتییە لە بوونی ڕێگری بۆ فێربوون- ڕێگری فێربوون شتێکە کە هەوڵی لغاوکردنی تواناییەکانی تۆ دەدات بۆ فێربوونی ئاسان و بەبێ کێشە، چونکە هەستی نارەحەتکەر لەناو خودی بابەتەکەدا شاردراوەتەوە. ئەم مەسەلەیە

دەتوانرێت بچوێنرێت بە فلیمێك کە سەرەڕای مۆسیقای دەقی فلیمەکە، (گۆرانییەکی هەست بزوێنەریشی) هەیە- لەو کاتەدا تۆ ناتوانیت ئەو مۆسیقا پڕ لە خۆشی و تازەیە ئەزمون بکەیت چونکە مۆسیقای دەقەکە بە پێی بەرنامەڕێژییەکی کۆنتری مێشکت پێت دەڵێت کە دەبێت چۆن هەست بکەیت.

ئەم ڕێگری فێربوونانە شتی تازە لە ڕادە و سنوری وێناکردن لەناوماندا پەرە پێ دەدەن و وەکو بەڵگەیەك بۆ سەلماندنی ئەوەی کە بەڕادەی پێویست زیرەك نین بۆ ئەو شتەی کە دەمانەوێت ئەنجامی بدەین، بەکاری دەهێنین. ئەم مەسەلەیە تاوەکو ڕادەیەکی زۆر لەو شۆفێرییە دەچێت کە لەسەر جادەیەك خەریکی لێخوڕین بێت لەکاتێکدا کە پێیەکی لەسەر بەنزین بێت و پێیەکەی تریشی لەسەر ئەستۆپ بێت. بۆیە تەنانەت ئەگەر ئێمە وزەیەکی زۆریشمان هەبێت بۆ ئەوەی بمانەوێت پێش بکەوین و بڕۆینە پێشەوە، لەپڕێکدا ناخودئاگا سەر و چاوی ئەو بەرنامە کۆنانە پەیدا دەبنەوە و ئەو کاتەی کە ئێمە چاوەڕوانیان ناکەین بەشێوەیەکی ناڕوون بەردەم سەرکەوتنەکانمان دەگرن.

ئێستا من ڕێگایەکی کاریگەرت بۆ باس دەکەم بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات تاوەکو بتوانیت ئەو بنەما ڕێگر و ترس و نائومێدیانە لە مێشکتدا بسڕیتەوە. بە سڕینەوەی ئەم ڕێگری فێربوونانە، تۆ زیاتر لە ڕابردوو حەز و شەوقی گەیشتنت هەیە بۆ فێربوون و دەستپێڕاگەیشتن بەو شتانەی کە دەتەوێت بەدەستیان بهێنیت، بەشێوەیەکی گشتی فێربوون و بەدەستهێنان بۆ تۆ ئاسانتر و ئاسانتر دەبێت. چونکە هەست بەئارامی

Scanned by CamScanner

دەکەیت، چونکە تۆ دەستپێڕاگەیشتنێکی زیاترت بۆ بەشێکی زیاتری هزر و بیرکردنەوەت هەیە. ئەم هەلومەرجە وات لێ دەکات لەچاو جاران زیرەکتر و وریاتر بیت.

خۆت ئازاد و ڕزگار بکە

دروستکردنی (پەناگەیەك) ڕێکارێکە لەلایەن هاوڕێیم دکتۆر ڕۆنالد ڕۆدنەوە داهێنراوە و کاریگەرییەکی زۆر سەرسوڕهێنەری هەیە بۆ ئارامبوونەوە و نەهێشتنی خەم، گرژی، فشاری خوێن، ئازارەکان و ڕاڕاییەکان. ڕێکارەکەی دکتۆر ڕۆدن وەکو ڕێکارێکی سەرکەوتن بووە جێگەی ستایش و پێزانینی زۆرێك لە خەڵکی. دکتۆر ئەوەی دەرخست کە شێوازەکانی لێدان بەسەریەکەوە لە بەشە جیاوازەکانی جەستە هاوکات لەگەڵ شێوەی جوڵەی تایبەتی چاو و جەستە، کاریگەرییەکی خێرا و زۆر و شایەنی پێشبینیکراوی هەیە لەسەرمان. ئەو لێکۆڵینەوانەی کە دکتۆر لەم ساڵانەی دواییدا ئەنجامیدان پێشکەوتنێکی بەرچاو و سەرنجڕاکێشی لە بواری (چارەسەری دەرونی هەستی)دا دروستکرد.

گەلاڵە لەمسییە سود لێوەرگیراوەکان لەتەکنیکی دروستکردنی (پەناگە) ئەو ڕێکارانەن کە دایکێك وا لێ دەکەن کە منداڵەکەی ئارام بکاتەوە و ئەم کارە بۆ هەر منداڵێکی لەدایکبوو سودی لێ وەردەگیرێت و بەکەڵکە.

Scanned by CamScanner

ڕێکاری (دروستکردنی پەناگە) ئەم گەلاڵە قوڵە ڕەگ و ڕیشەدارە دڵنیاییە لەگەڵ پەیوەندییە ویرانکەرەکان پەیوەستبوونێك دروست بەکات کە سەرەتا هەستێکی ناخۆش دروست دەکەن. لەئەنجامدا، تەنیا لەماوەی چەند خولەکێکدا ئێمە دەتوانین توندی هەیەجانێك یان هەستێکی گرژ و ئاڵۆز کەم بکەینەوە و هەلومەرجێکی ئارامبەخشی بەهێز دروست بکەین.

ئەم ڕێکارە تەنیا هەست پەرتییەك نیە، بەڵکو لەڕاستیدا بیرکردنەوە لە هەست جیا دەکاتەوە و مادەی کیمایی دروستکراو لەڕێگەی گرژییەکانەوە لە جەستە کەم دەکاتەوە و حاڵەتێك لە ئارامی و ئیسراحەت و ئاسایش دروست دەکات.

تەنانەت ئەگەر عاشقی قوتابخانەش بووبیت، پێدەچێت لەو کاتەدا کۆمەڵە ئەزمونێکت هەبووبن کە ئارەزوی ئەوەت دەکرد کە هەرگیز ڕوویان نەدایە. کاریگەری ئەو بەرنامە تایبەتییەی کە من باسی دەکەم لەگەڵت دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو بەرنامە کۆن و سلبییەکانی ساڵانی سەردەمی قوتابخانەت بسڕێتەوە. بە تێپەڕبوونی کات ئەنجامدانی ئەم ڕێکارە، کردارییەن ئاراستە فیزیکی و عصبی زهنی و هزرییەکانت دەگۆڕێت.

Scanned by CamScanner

پاك كەرەوەی خێرای ڕێگرییەكان

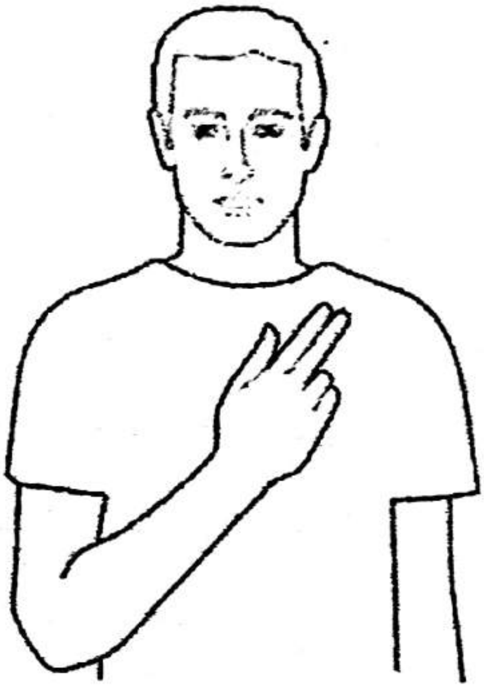
ئەم ڕێكارە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت لە سەرەتاوە تاوەكو كۆتایی بیخوێنەرەوە. تۆ دەبێت چەندینجار ڕاهێنان لەسەر زنجیرەیەك جوڵەی چاو، لەمسی جەستەیی و وێناكردن بكەیت تاوەكو بەتەواوی لەبەریان بكەیت. سەرەتا لەوانەیە ئەم ڕاهێنانە هەندێك ئاڵۆز بەرچاو بكەوێت، بەڵام زۆر زوو دەتوانیت هەركاتێك ویستت لە شەڕی هەستە ناخۆشەكان و نارەحەتەكان ڕزگارت ببێت و سودی لێوەرگریت و بەخێرایی ئارامی بەدەست بهێنیت.

١- بیر لە ئەزمونەكانی قوتابخانەت یان بەشێوەیەكی گشتی شێوازی فێربوونت بكەرەوە. بزانە چەند هەست بە نارەحەتی و گرژی دەكەیت و ئەو نارەحەتی و گرژییە، بە نمرە لە ١ بۆ ١٠ ئەندازەگیری بكە، ئەم پێوەرە گرنگە چونكە بەم كارەت تێدەگەیت كە تاوەكو چەند توانیووتە ئەو ئاڵۆزی و گرژییە كەم بكەیتەوە. ئەگەر ئاستی ئەزمونی نارەحەتییەكانت بەلایەنی كەمەوە لە ٦ بۆ ١٠ نەبێت، بیر لە ڕووداو یان هەلومەرجێكی دیكە بكەرەوە تاوەكو بتوانیت بگەیتە ئەو ئاستی نارەحەتییە.

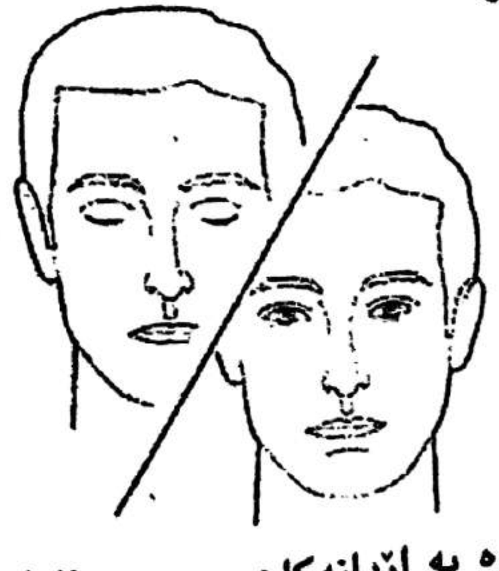
٢- ئێستا مێشكت پاك بكەرەوە و تەنیا لەبارەی شتە باش و خۆشەكانەوە بیر بكەرەوە.

Scanned by CamScanner

٣- ئێستا سود لە هەردوو دەستت وەرگرە بۆ لێدانی هەر دوو لای سەر سنگ و ژێر دەفەی شانت وەکو لە وێنەکەدا دیارە.

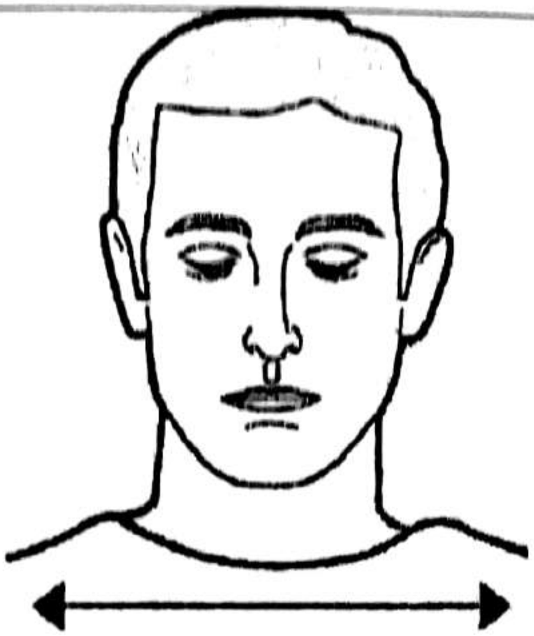


٤- کاتێك خەریکی لێدانی لە شوێنی ناوبراو، ڕاستەوخۆ سەیری پێشەوە بکە، و سەرت بەبێ جوڵە ڕاست ڕایگرە و چاوەکانت دابخەو بیانکەرەوە.



٥- بەردەوامی بدە بە لێدانەکان. سەرت ئارام و بێ جوڵە ڕاگرە و سەیری بەشی چەپ و پاشان سەیری بەشی لای ڕاست بکە.

Scanned by CamScanner



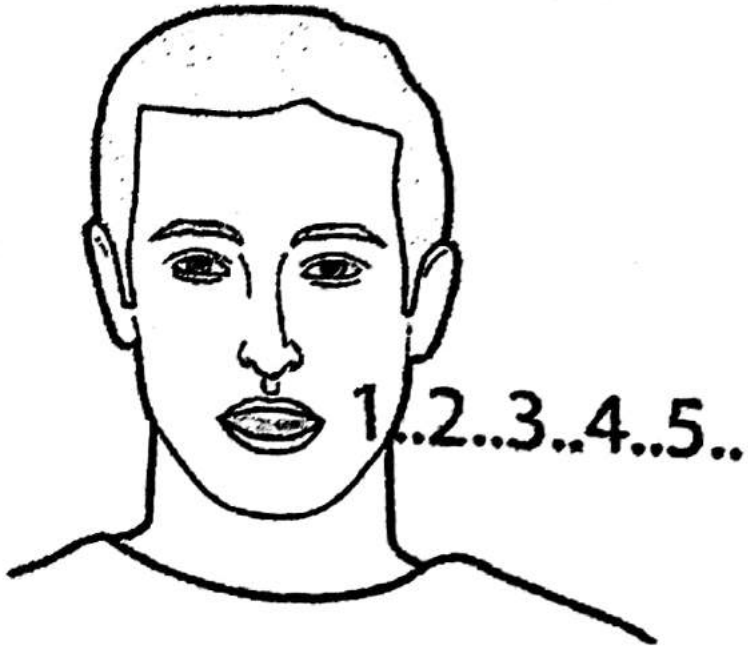
٦- لێدانەکان نەرم و لەسەرخۆ بەردەوامی پێبدە، سەرت ئارام و بێ جوڵە ڕاگرە و چاوەکانت بەشێوەی بازنەیی تەواو بە ئاراستەی میلی کاتژمێر و پاشان بەپێچەوانەی میلی کاتژمێر بسوڕێنە.

٧- ئێستا دەستەکانت بەرز بکەرەوە و بیانخەرە سەر شانەکانت و چاوەکانت دابخە.

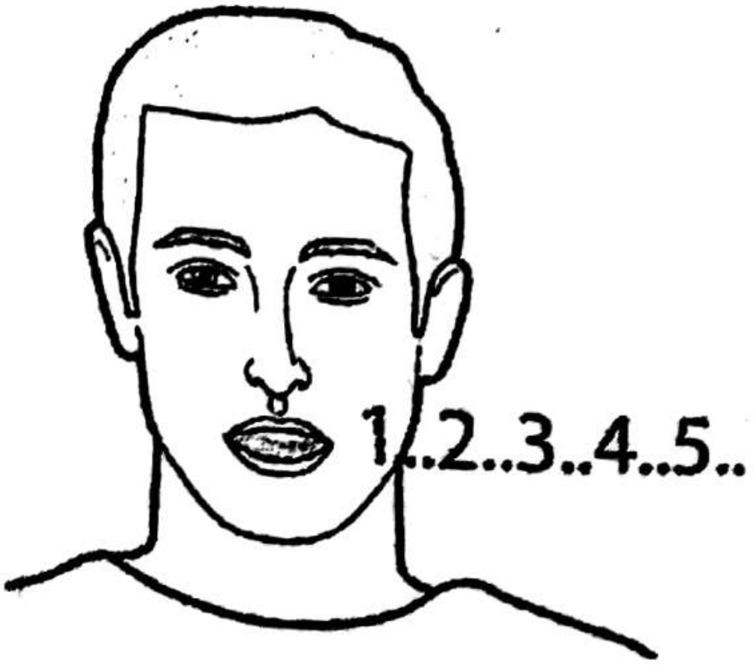
٨- ئینجا دەستەکانت بە نەرمی بهێنە بە بازووەکانتدا تاوەکو ئانیشکت پاشان بیگەڕێنەرەوە بۆ بازووەکان، چەندجارێک ئەم کارە دوبارە بکەرەوە.

Scanned by CamScanner

٩- کاتێك خەریکی ئەوەیت دەستەکانت لەسەر بازووەکانتەوە بۆ خوارەوە دەهێنیت و دەیانگێڕیتەوە لەو کاتەدا وادابنێ بەسەر قادرمەیەکی بیست پلەییدا دادەبەزیت و بەدەنگی بەرز لە یەکەوە تاوەکو بیست دەژمێریت.



١٠- کاتێك دەگەیتە بیستەمین پلە، گۆرانی ڕۆژی لەدایکبوونت بڵێرەوە.



١١- ئێستا بازووەکانت ئازاد بکە و شلیان بکە، چاوەکانت بکەرەوە و سەیری پێشەوە و سەرەوەی خۆت بکە.

Scanned by CamScanner

١٢- چاوەکانت بە ئارامی لە چەپەوە بۆ ڕاست و لە ڕاستەوە بۆ چەپ بسوڕێنە.

١٣- چاوەکانت دابخە و دووبارە پێنج جاری دیکە دەست بێنەرەوە بە بازووەکانتدا.

١٤- ئێستا چاوەکانت بکەرەوە و سەرنج بدە و بزانە بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠ چەند نمرە دەدەیت بەو هەستەی کە ئێستا هەتە.

ئەگەر نمرەکەت بەرەو کەم بوونەوە ڕۆشتووە، ئەوە پیرۆزباییت لێ دەکەم، تۆ بەشەخسی دەتوانیت هەلومەرجی هەستی خۆت بگۆڕیت. بەلام ئەگەر هەست دەکەیت کە گرژی و فشارە دەروونیەکەت هێشتا کەم نەبووەتەوە، ئەوە تەنیا ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە تاوەکو هەست بەکەمبوونەوەی ئەو گرژیانە بکەیت.

خاڵی گرنگ: ئەم ڕاهێنانە یەکێکە لە کاریگەترین ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبە و ئەو نرخ و بەهایەی هەیە کە چەندین جار دووبارەی بکەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە ئاڵۆزی و گرژییە نارەحەتییەکانت تاوەکو ڕادەیەکی زۆر لەبارەی هەر ئەزمونێکی سلبییەوە کە تۆ دەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە کەم دەکاتەوە. ئەگەر واز لە هەموو کتێبەکە بهێنیت و تەنیا بەشێوەیەکی تەواو ئەم ڕاهێنانە لەبارەی هەریەکە لە ڕێگرییەکانی فێربوونەوە دیاریت کردوون ئەنجام بدەیت، تۆ دەتوانیت زیرەکتر و وریاتر بیت و بە ئاسانی چارەسەری کێشەکانت بکەیت.

Scanned by CamScanner

هێزی بەرنامەڕێژی ئیجابی

یەکێك لە کاریگەرترین ئەو نمونانەی کە بە گرنگی دەزانم بۆ کاریگەری خێرای بەرنامەڕێژی ئیجابی، ڕوداوەکەی (جێمز سیدیس)ە، کە لەکۆتایی سەدەی نۆزدەیەم لەدایکبوو، باوکی بوریس سیدیس مامۆستای زانکۆی هاروارد بوو، هەروەها دەروناسێکی بەرجەستە و دیاریش بوو. بوریس سیدیس هیپنۆتیزمکەرێکی زۆر لێهاتوو بوو. بوریس بڕیاریدا بەشێوەیەکی ئەزموونی سود لە هیپنۆتیزم وەرگرێت بۆ یارمەتیدانی زیادکردنی زیرەکی کوڕەکەی بۆ ئەوەی زیرەکتر بێت.

بوریس سیدیس زۆر سەرکەوتووتر بوو لەو بیرکردنەوە ئالۆز و شێواوەی کە هەیبوو. بەسودوەرگرتنی کەمێك زیاتر لە هێزی تەلْقین، کوڕەکەی نێر کرد تاوەکو بتوانێت سود لەو زیرەکییە زاتییەی خۆی وەرگرێت کە لەناو هەمووماندا بوونی هەیە. لەتەمەنی دوو ساڵیدا، جیمز سیدیسی منداڵ توانی ڕۆژنامەی نیۆیۆرك تایمز بخوێنێتەوە. لەتەمەنی هەشت ساڵیدافێری هەشت زمانی جیاواز بوو، تەنانەت زمانێکیشی بۆ خۆی دانا، هەرچەندە ئەو دواتر تاقیکردنەوە زیرەکییەکانی لەبەر چەندین هۆکار کە لەوەرزی دواتردا باسیان دەکەم، ڕەفز کردەوە و دواتر وەکو زیرەکترین کەسی مێژوو هەڵبژێردرا کە بەرزترین پێوەری زیرەکی هەیە.

هەڵبەت هەمیشە هەوا بە ئاراستەی حەزی مرۆڤ هەڵناکات، ئەو بێ ئومێد بووبوو، چونکە کاتێك تەمەنی نۆ ساڵ بوو ڕێگای پێنەدرا بچێت بۆ

هاروارد! خۆشبەختانە تەسلیم نەبوو، بۆیە لە تەمەنی یانزە سالّی بوو بە گەنجترین کەس کە تاوەکو ئەوکاتە لە ئەنیستیوتێکی بەرزی پلە سێدا قبولّ بکرێت.

ئەم مەسەلەیە چ پەیوەندییەکی بە تۆوە هەیە؟

ئەگەر بوریس سیدیس توانیبێتی توانا بەهێزە شاراوەکانی کوڕەکەی بەسود وەرگرتن لە ڕێکارە رۆحی و دەرونییەکانی سەد سالّ پێش ئێستا گەشە پێ بدات، ئەی تۆ بەم ڕێکارە پێشکەوتووانەی دەروناسی کە لەناو ئەم کتێبەدا بەکار هێنراون دەتوانیت چی بکەیت...

بۆنمونە، کاتێك من شێوەی بەرنامەڕێژی سەردەمی منداڵیم ناسی، من توانیم بەسودوەرگرتن لە بنەمای گەڕانەوە بۆ دواوە بەهۆی خەوی دەستکردەوە دەست بە گۆڕینی بکەم. لەبەر ئەوەی کە خەڵکی بەشێوەیەکی ناخودئاگا لەسەر بنەمای ئەو نمونانە کار دەکەن کە لەسەردەمی منداڵیدا فێریان بوون، یەکێك لە کاریگەرترین ئەو ڕێکارانەی کە هیپنۆتیزمکەرەکان سودی لێوەردەگرن، گەڕانەوەی کەسەکانە بۆ پێش دروستبوونی ئەو گەلاڵە سنوردارییانە. بۆیە بە دانانی مێشکی ناخودئاگا بەرامبەر بە گەلاڵەی تازە، دەتوانن کۆمەڵێك پالاّوتنی جیاواز دابنێن لەبارەی ئەوەی کە مومکینە خەلقی بکەن.

ئێستا، ڕێکارێك ئەنجام دەدەین کە ئەو هەلە دەبەخشێت بە زۆرێك لەخەڵکی تاوەکو بیر لەژیانێك بکەنەوە کە زیاتر یان فراوانترە لەسنوردارییەکانی ڕابردوویان. لە بۆچون و بیرکردنەوەکانی تۆدا، من

Scanned by CamScanner

شێوەیەکی دیکە لە منداڵی بۆ تۆ دروست دەکەم- شێوەیەك کە بتوانێ هەموو ئەو ئیمکانیەت و تواناییانەت لەبەردەستدا بێت بۆ ئەوەی بتوانێ لەڕێگەیانەوە ئەو شتە بەدەست بهێنیت کە مەبەستەو لەناو خۆتدا وزە و ئامرازی پێویست بۆ کرداریکردنی باوەڕەکانت هەیە کە دەتوانێت هەموو ئەو شتانە فەراهەم بکات کە تۆ بیریان لێ دەکەیتەوە.

ئەم ڕەوشە هیچ شتێك لە منداڵیت کە بەڕاستی ئەزمونت کردووە جیا ناکاتەوە و هیچ شتێکی گرنگ لەبارەی ڕابردووی خۆتەوە لەبیر ناکەیت و لە پڕێکدا بە باوك و دایکی خۆت ناڵێیت (ئێوە کێن؟) ئەم ڕێگا سادەیە ئامادە و تەیارکردنی زهنی ناخودئاگاییە بە ژمارەیەك جێگرەوەی دیکە. بەو مانایەی کە ئیدی تۆ پەیوەست نابیت بە سنوردارییەکانی ڕابردوو و بەرنامە کۆنەکانتەوە.

خاڵێکی گرنگ:

هەندێك لەخەڵکی سەردەمی منداڵی زۆر ناخۆشیان هەبووە، هەر بۆیە بۆ ئەوان بیرکردنەوە لەبارەی ئەو سەردەمەوە زۆر جێگەی نارەحەتی و ناخۆشییە. بەسەرنجدان بەوەی کە ئێمە بیر لە جێگرەوەیەکی دیکەی سەردەمی منداڵی دەکەینەوە، بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سەرکەوتوو ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت پێویست ناکات بیر لەو سەردەمەی منداڵی بکەیتەوە کەبەڕاستی هەت بووە. لەڕاستیدا ئەگەر هەر جۆرە هەستێکی نارەحەتت بەدرێژایی ئەم ڕاهێنانە هەبوو، تەنیا واز لەڕاهێنانەکە بێنە،

ئینجا هەرکاتێك حەزت لێ کرد و دڵت ویستی بگەڕێرەوە بۆ سەر ڕاهێنانەکە.

ئێستاش داوات لێ دەکەم چاوەکانت دابخە و بەشێوەیەکی ڕون بیر لەوە بکەرەوە لەژیانتدا گۆڕاویت بۆ کەسێکی زیرەکتر. هەرچی زیاتر بچیتە ناو وردەکارییەکانەوە، ڕاهێنانەکە کاریگەرتر دەبێت. ئەم ڕاهێنانە بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنجام بدە تاوەکو بتوانیت هەستێکی لەو شێوەیەی بەهێز بەدەست بهێنیت کە لەڕاستیدا بتوانیت هەست بەوە بکەیت کە ئەم ڕاهێنانە هاوشێوەی چ شتێکە....

سەردەمی منداڵی زیرەکانەتری تۆ

پێش ئەوەی دەستبکەیت بەم ڕێکارە لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە دەرئەنجام بەوردی دەزانیت دەبێت چی بکەیت. پاشان کاتێك ئامادەبوویت بگەڕێرەوە بۆ ڕابردوو یان بۆ دواوە و کاتێك لەبەرچاو بگرە بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم بەرنامەیەی خوارەوە بەوردی جێبەجێ بکەیت.

بیر لەوە بکەرەوە گریمان لەناو خانوو یان ماڵێکی سەرسوڕهێنەردا لەدایك بوویت، ئەو شوێنەی کە ئەو ساتەی چوویتە ناو ئەو دنیایەوە عەشق و خۆشەویستیان لەگەڵدا کردیت و هەمیشە ئەوەی کە

Scanned by CamScanner

ده‌تویست بۆت فه‌راهه‌م ده‌کرا و به‌رده‌وام پشتگیریت ده‌کرا- شوێن و ژینگه‌یه‌کی ته‌واو ڕازاوه و ئاماده.

ده‌زانیت ئه‌گه‌ر منداڵێکی بچوك بیت و به ئاره‌زوی خۆت بڕۆیت بۆ هه‌رشوێنێك و هه‌رچیت بووێت ئه‌نجامی بده‌یت و جێگه‌ی عه‌شق و خۆشه‌ویستی بیت و پشتیوانیت لێبکرێت هاوشێوه‌ی چییه؟ حه‌زت له چی ده‌بوو؟ چیت به‌لاوه خۆش بوو؟ چ جۆره په‌یام و پێشنیارێکی ئیجابیت، له‌ناو ئه‌و ژینگه ڕازاوه‌یه‌دا به‌ده‌ست ده‌هێنا؟ چ جۆره بۆچون و باوه‌ڕێکت هه‌بوو له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی که پێده‌چوو له‌ناو ئه‌م ژینگه‌یه‌دا باشتر گه‌شه بکه‌یت؟

له چی ده‌چوو ئه‌گه‌ر تۆ نه‌وجه‌وانێك بوویتایه له‌حاڵه‌تی گه‌شه‌کردندا بوویتایه و له‌و ساته‌وه‌ی که له‌دایکبوویت بتزانایه به ڕاده‌ی پێویست زیره‌کیت هه‌تاوه‌کو ئه‌وه‌ی که ده‌ته‌وێت ئه‌نجامی بده‌یت و بتکردایه به کرداری؟ ئه‌گه‌ری ئه‌وه‌ی هه‌بوو چ جۆره حه‌ز و ئومێدێکت بۆ ئاینده هه‌بووایه؟ تاوه‌کو چه‌ند هه‌ستی ئارام و باوه‌ڕبه‌خۆبوونت ده‌بوو؟

له‌دیدی تۆوه گوزه‌رکردن بۆ گه‌وره‌یی چۆنه- ده‌بێت چی ئه‌نجام بده‌یت؟ ده‌ته‌وێت له‌گه‌ڵ کێدا ئه‌نجامیان بده‌یت؟ چ شتێك بۆ فێربوون و ڕاهێنان هه‌ڵده‌بژێریت؟ له‌باره‌ی خۆته‌وه چ هه‌ستێکت هه‌یه؟ له‌باره‌ی ژیانی خۆت و زانینی ئه‌وه‌ی که تۆ به‌ڕاده‌ی پێویست زیره‌کیت و له‌ڕاستیدا هه‌رشتێکت بووێت ده‌توانیت ئه‌نجامی بده‌یت چ هه‌ستێکت هه‌یه؟

Scanned by CamScanner

هەستی گەڕان و سەرنجدانت، تۆی لە تەمەنی دەیەی سێیەمی ژیانت بەرەو کوێ بردووە؟
لە دەیەی چوارەم؟
لەدەیەی پێنجەم؟
لە دەیەی شەشەم؟
لە دەیەی حەوتەم؟
لە دەیەی هەشتەم؟

پیر بوون و بەسەربردنی تەمەنێك بەزانینی ئەوەی کە تۆ بەردەوام خۆشویستراوبوویت و بەردەوام قبوڵکراو بوویت و هەمیشە بۆ ئەنجامدانی ئەوەی کە ویستوتە بەڕادەی پێویست زیرەك بوویت، لە چی دەچێت؟ سەیرترین ئەو شتانەی کە تۆ فێریان بوویت کامانەن؟ کاتێك تەرخان بکە تاوەکو بتوانیت لەڕاستیدا ئەم ڕێگا جێگرەوەی ژیانت بناسیت و چێژی لێوەرگریت.

کاتێك کە ئامادبوویت دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ کاتی ئێستا، بە هەستێکی شادی و هۆشیاری و زانینی ئەوەی کە هەرچی تۆ فێری بوویت پەیوەندی بە تۆوە هەیە تاوەکو بتوانیت لەبەری بکەیت...

هەرکاتێك کە ئەم ڕاهێنانە دووبارە دەکەیتەوە، هێز و توانای تازەتر کەشف دەکەیت، هەست بە ئارامییەکی زیاتر دەکەیت لەکاتی کنە و پشکنین و گەڕان بەناو هەلومەرجە جۆراوجۆرەکاندا. پێش ئەوەی بەخۆت

Scanned by CamScanner

بزانیت دەتوانیت گۆڕانێکی هەستپێکراو و بەرچاو ئەزموون بکەیت لە فێربوونی شتی تازە لە قوتابخانە یان لەژینگەی ئیشەکەت و ژیانی خۆتدا.

هەرکاتێك زیاتر ئەم ڕاهێنانە بخوێنیتەوە و باشتر سەرنج بدەیت و وردتر ئیش بکەیت زیاتر هەست بە گەشەکردن و پێشکەوتن دەکەیت..

لە وەرزی دواتردا، باسی یەکێك لە دژوارترین و سەخترین ئەو ڕێگا بەربلاوانە دەکەین کە خەڵکی توشیان دەبێت و زۆرێك لەو کەسانەشی کە سەردانیان کردووم وەکو یەکێك لە کێشە سەرەکییەکانیان باسیان کردووە. ئەو گرفت و کێشە و بێتواناییەش نەبوونی (تەرکیز)ە. من هەندێك لەتازەترین لێکۆڵینەوەکان و هەروەها ئەزموونە شەخسیەکانی خۆم باس دەکەم بۆ ئەوەی پیشانتان بدەم کە جێگرەوەی کاریگەر هەبە بۆ چارەسەرکردنی کێشەی نەبوونی تەرکیز و سەرنجدان.

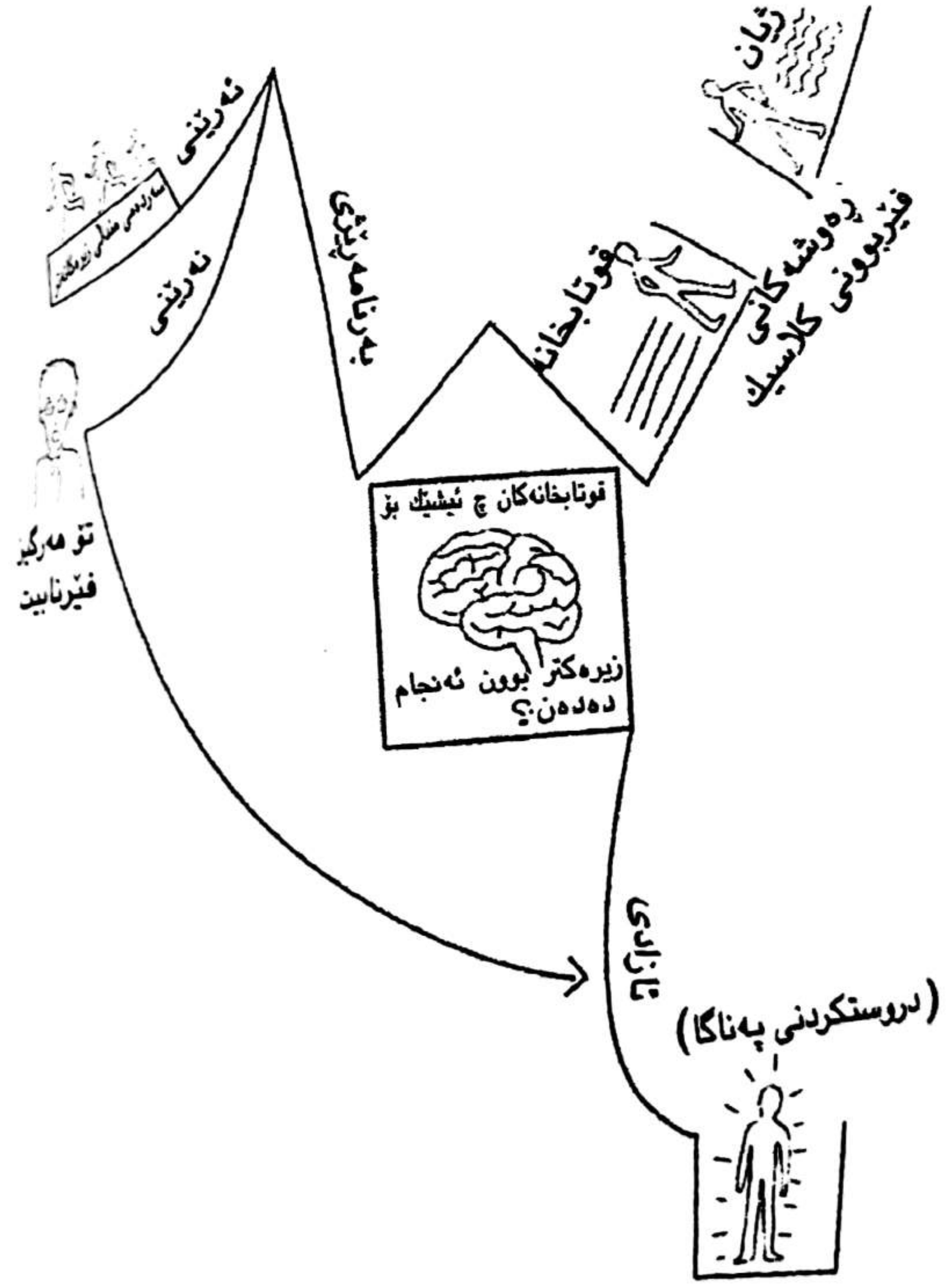
لەکۆتاییدا جۆرێکی تەواو جیاواز لە (پشتیوانی) بۆ تەرکیزی هەست دروست دەکەین کە وات لێ دەکات تاوەکو بە ئاسانی بتوانیت ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەیت تەرکیزی لەسەر بکەیت و زیاتر سەرنجی بخەیتە سەر.

Scanned by CamScanner

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا:

- بمانەوێت یان نەمانەوێت، باوك و دایکمان و مامۆستاکانمان هیپنۆتیزکەرێکی بەهێز و کاریگەر بوون.
- قوتابخانە بۆ ئەوە دروست نەکراوە تۆ زیرەکتر بکات– بەڵکو بۆ ئەوە دانراوە تاوەکو تۆ ئامادە بکات بۆ ژیان کردن لەناو کۆمەڵگەیەکی پیشەسازیدا کە ئیدی لە زۆربەی جیهاندا باوی نەماوە.
- زۆرێك لە خەڵکی وابیر دەکەنەوە کە بەو جۆرە نین چونکە ئەوانە لەسەر بنەمای تێڕوانینێکی تایبەتی داوەریان لەسەرکراوە کە وادەزانن سازگاری پەروەردەیی گرنگترە لە سەرکەوتن لە جیهانی واقعی.
- تاڕادەیەك هەموو خەڵك بڕێك لە بنەما و ئەساس لەبارەی فێربوونەوە لەگەڵ خۆیاندا هەڵدەگرن. تۆ دەتوانیت ئەو باوینەیە کەم بکەیتەوە و مێشکت ئامادە بکەیت بۆ گەشەکردنی فێربوون لەڕێگەی ئەو ڕەوشەی کە بە(دروستکردنی پەناگە) ناو دەبرێت.
- تۆ توانای زۆر گەورەت هەیە.
- هەرگیز درەنگ نیە بۆ بوونی سەردەمێکی منداڵی زیرەکانتر.

Scanned by CamScanner


ژیان
ڕەوشەکانی
فێربوونی کلاسیک
قوتابخانە
بەرنامەڕێژی
ئەرێنی
ئەرێنی
تۆ هەرگیز
فێرنابیت
قوتابخانەکان چ ئیشێک بۆ
زیرەکتر بوون ئەنجام
دەدەن؟
ئازادی
(دروستکردنی پەناگا)

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر تۆ کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك کە ئەوەی ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە..

Scanned by CamScanner

وەرزی چوارەم

ڕێگایەکی سادە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز

Scanned by CamScanner

یەکێك لە تایبەتیترین سەنتەرەکان لە جیهاندا

گریمان بانگهێشت کراویت بۆ سەنتەرێك کە ئەندامەکانی لە زیرەکترین ئەو کەسانە هەڵبژێردراوە کە بەدرێژایی مێژوو ژیاون، کەسانی وەکو:

شارلوت برۆنتە

ئەمیل برۆنتە

لۆرد بایرۆن

وینستۆن چرچیل

کریستۆفەر کۆلۆمبس

بیلی کۆنلی

سلڤادۆر دیلی

ئەمیل دیکنسۆن

ئەلبێرت ئەنیشتاین

تۆماس ئەدیسۆن

مالکۆم فۆربز

هێنری فۆرد

جۆن ئێف کەنەدی

ۆلفگانگ ئامادئوس مۆزارت

جۆرج ئۆرێل

Scanned by CamScanner

پابلۆ پیکاسۆ

سیر ڤالتەر رالی

مارك توئین

ڤیرجینیا ۆلف

ولیام باتلرییس

چ شتێك ئەم باس و حاڵی داهێنان و سەرکەوتنانە پەیوەست دەکات بەیەکەوە؟ هەموو ئەوانە نیشانەی توشبوونیان بە کێشەی کەمی سەرنجی (ADD) یان کێشەی زیادکاری بەهۆی کەمی سەرنجی (ADHD)یان هەبووە. منیش خۆم یەکێکم لە ئەندامە نارِسمییەکانی ئەم کۆمەڵەیە. بەڵام هێشتا بۆ من (نەبوونی توانایی بۆ تەرکیزکردن) کە بۆ مامۆستاکانم لە قوتابخانەدا بە کێشەیەکی گەورە دەزانرا بۆ خۆم بە یەکێك لە کلیلیەکانی سەرکەوتنم حساب دەکرێت.

بە سەرنجدان بەوەی کە مێشکی من سەبارەت بە زۆرێك لەخەڵکی دیکە خێراتر بیر دەکاتەوە، فێربووم بەشێوەیەکی جیاوازتر سودی لێوەرگرم. بۆ نمونە، لەکاتێکدا کە هەندێك خەڵك ئەنجامدانی چەند کارێك لەلایەن مێشکەوە لەیەك کاتدا بە ئەفسانە دەزانن، بەڵام من هاوکات توانای تەرکیزکردنە سەر چەند ئیشێکم هەیە لە یەك کاتدا. ئەم بابەتە لەڕاستیدا مەرجێکی پێویست بوو بۆ ئەنجامدانی هەندێك لەو کارانەی کە لەڕابردوودا لە ڕادیۆی دی جی و هەندێك لە نمایشە هیپنۆتیزمەکاندا ئەنجامم دەدا،

Scanned by CamScanner

چونکە هەردوو ئەم کارانە پێویستیان بەوە هەبوو کە سەرنجم لەسەر چەند شوێنێك بێت.

ڕاوچییەك لەناو دنیای خاوەن کێڵگەیەك

یەکێك لە باشترین ئەو لێکۆڵەرەوانەی کە لەبارەی کێشەی (ADD/ ADHD)وە لێکۆڵینەوەی ئەنجامداوە و من شانازی دەکەم بەوەی کە ئاشنایەتیم لەگەڵ خۆی و کارەکانیدا هەیە، (تۆم هارتمان)ە. یەکێك لەو بۆچون و گریمانانەی کە هارتمان پێی دەناسرێت و ناوبانگی دەرکردووە ئەوەیە کە باوەڕی وایە ADD زیاتر کێشەیەکی تەکامولی بەشەرییە تاوەکو کێشەیەکی کەسی. بە پێی بۆچونەکەی هارتمان ADD نەخۆشی نیە، بەو مانایە نیە کە ئەو کەسە لەدەست دەرچووە- بەڵکو بەتەواوی ڕێگایەکی دیکەیە بۆ ژیان کردن لەم جیهانەدا، ڕێگایەکە زۆر گونجاوی ئەو پسپۆڕییانەیە کە پێویستیان بە (ئادرنالینی بەرز) هەیە، وەکو کارکردن لە بازاڕی بۆرسە، کارکردن لەناو شانۆ یان پێشکەشکردنی بەرنامەیەکی ڕاستەوخۆ و ئیشکردن لەبەشی تەواری نەخۆشخانەیەك، بەڵام لەگەڵ سیستەمی کلاسیکی قوتابخانەدا گونجاوییەکی زۆر زۆر کەمی هەیە.

بۆ باشتر تێگەیشتن لەم گریمانەیە، بگەڕێرەوە بۆ دوو سەردەمی مێژووی دوور یەکەمیان سەردەمی ڕاو و کۆکردنەوەی خۆراکە کە مانەوەی کۆمەڵگە لەو سەردەمەدا پەیوەست بوو بەوەی تاوەکو چەند بتوانێت

Scanned by CamScanner

خواردنێکی تازە و ڕاستەوخۆ بەدەست بهێنێت، دووەمیان قۆناغی کشتوکاڵی یان خاوەن کێڵگەکانە کە مانەوەی ئەمانە پەیوەست بوو بەوەی کە لەتوانایاندا هەبێت زەوییەکانیان بکێڵن و ماوەیەکی زۆر چاوەڕێی بەرهەمەکەیان بکەن. تۆ بۆ ئەوەی خاوەن کێڵگەیەك یان جوتیارێکی کاریگەر و لێهاتوو بیت، پێویستت بەوە هەبوو تاوەکو بە تەحەمول و کۆششێکی زۆرەوە زەوییەکەت بکێڵێت، چاودێری بکەیت و تێڕوانینێکی دووربینت هەبێت بۆ بڕیارەکانت. بۆ ڕاوچییەکی کاریگەر و کارامە، پێویستت بەوەبوو تاوەکو گۆڕانکارییەکی پێویست دروست بکەیت (دەرئەنجام ڕاوێکی ئیحتیمالی پەیدا بکەیت)، بڕیاردانێکی خێرا و لەکاتی خۆی (ئینجا دەتوانیت بڕیار بدەیت بکەویتە شوێن بزنە کێوییەك یان کەروێشکێك) گونجاوییەکی بەرزت هەبێت، ئەو کاتە دەتوانیت لەگەڵ گەلاڵە بەردەوام گۆڕاوەکانی هەڵسوکەوتی کۆچکردنی ئاژەڵەکان بگونجێیت و سازگاریت هەبێت.

ئێستا بیهێنەرە بەرچاوت کە ڕاوچی و جوتیار بە ناچاری بۆ مانگێك جێگاکانیان بگۆڕنەوە. هەمان ئەو تایبەتمەندییەی کە بۆ کارێك بەنرخ و گونجاوە لەوانەیە بۆ کارێکی دیکە کارەسات بێت. سازگاری درێژ ماوەی جوتیارێك دەبێتە هۆی نەگونجاوی ئەو لە دارستانەکان و ئەو کێڵگانەی کە ڕاوچی لەناویاندا بەشوێن ڕاودا دەگەڕێت، جوڵاوی ڕاوچی دەبێتە هۆی لەناوچوونی کێڵگە. ئەمە بەو مانایە نیە کە ڕەوشی خێرای بیرکردنەوەی ڕاوچی باشتر یا خراپترە لە ڕەوشی بیرکردنەوەی لەسەرخۆی جوتیارێك،

Scanned by CamScanner

بەڵکو ئەوانە هەریەکەیان بۆ ئەو ژینگەیە گونجاو و کاریگەرن کە لەناویدا ئیش دەکەن، بەڵام هەریەکەکان لەناو ژینگەیەکی جیاوازتردا توشی کێشە و گرفت دەبێت.

من لە دنیایەکدا گەورە بووم تەنیا سێ کەناڵی تەلەفزیۆنی هەبوو و هیچ ئەنتەرنێت نەبوو. ئەمڕۆ، زیاتر لە ٤٠٠ کەناڵی تەلەفزیۆنی و بەهەزاران سایت و پێگەی ئەنتەرنێتی بوونیان هەیە. ئێمە لە سەیرترین وبزوێنەرترین سەردەمی مرۆڤایەتیدا دەژین، چونکە مرۆڤەکان بەشێوەیەکی تەواو پێویستیان بەوە هەیە تاوەکو خۆیان بگونجێنن و فێری ئەوەبن سود لەزیرەکیان وەرگرن بۆ چوونە ناو لایەنە جۆربەجۆرەکانی ژیانەوە تاوەکو بتوانن سود لەو هەموو جۆراوجۆرییە وەرگرن. لەم گۆشەیەوە ئەوەی کە ئێمە زیاتر وەکو (کێشەکانی فێربوون) لەبەرچاوی دەگرین، لە ڕاستیدا گونجانی سەرەتاییە لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییە ژینگەییەی کە لەجیهاندا ڕوودەدات.

بۆ نمونە، ئەمڕۆ منداڵەکان بەوە تاوانبار دەکرێن کە زۆر سەرنجیان نیە و یان بەهیچ شێوەیەك بیرکردنەوە و شعوریان نیە. بەڵام هیچ بەڵگەیەك بوونی نیە کە هیچ جۆرە جیاوازییەکی واقعی لەنێوان ئەم نەوەیە و نەوەی ڕابردوو لەڕووی چەندایەتی سەرنج و تەرکیزەوە پیشان بدات. تەنیا شتێك ئەوەیە کە ئەو منداڵانەی ئەمڕۆ کە ئەم هەموو سەرچاوە زانیارییانەیان لەبەردەستدایە دەبێت هەوڵبدەن بگونجێنرێن لەگەڵیاندا و بەشێوەیەکی مۆدێرن و تازە گونجاوییان هەبێت لەگەڵیاندا. دواهەمین لێکۆڵینەوەکان

ئەوەیان نیشانداوە كە منداڵەكان ئەوەی كە دەیانەوێت و پێویستیانە ئەگەر بتوانن بەدەستی بهێنن، وەكو هەر كەسێكی دیكە دەتوانن تەركیزی بخەنە سەر و سودی لێوەرگرن. ئەم (توانای گەڕانە فراوانە) كە بەتازەیی دروست بووە، هەرچەندە كێشەیە، بەڵام نیعمەت و سەرمایەیەكی پێویستە بۆ جیهانی مۆدێرنی ئێمە.

دوو جۆر تەركیز

هەمووومان دەزانین چۆن تەركیز و سەرنج بدەین- ئەمە توانایییەكی سروشتی ئینسانییە. كاتێك ئەم جارە ڕۆشتی بۆ سۆپەرماكێتێكی گەورە سەرنجی ئەو مەسەلەیە بدە، هەندێك كەس ئەو كارەی كە ئەنجامی دەدەن بە سودوەگرتن لە جۆرێك لە تەركیزی چالاك و كارا شپرزە دەبن تاوەكو ئاوەتەماتەیەك یان پارچە گۆشتێك دەدۆزنەوە. هەندێك كەسیش دەتوانن بە قوتوویەك فاسۆلیا لە دەستیان و قووتوییەك شۆربای ئامادە لە دەستەكەی دیكەیان، زۆر دڵخۆش و دەبن و سەرنج نادەن لەسەر هەموو ئەو شتانەی كە لەبەردەستیاندایە.

ئەم مەسەلەیە لەبارەی ئەو كەسانەشەوە كە شۆفێری دەكەن ڕاستە. هەندێك خەڵك بەشێوەیەكی زۆر چالاك تەركیز دەكەن لەسەر شۆفێری، لەكاتێكدا هەندێكی دیكە هەوڵدەدەن بەشی ناخودئاگاییان كۆنترۆڵی شۆفێرییەكە بكات، بۆیە زیاتر هەوڵدەدەن چێژ وەرگرن لەو تەركیزەی كە دەیكەن بۆ سەیركردنی ئەو دیمەنانەی كە دەیانبینن یان ئەو گفتوگۆیەی

که دەیکەن یان ئەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە. کێشەکە تەنیا کاتێك دروست دەبێت کە تۆ ڕێگا بدەیت ئەو کارەی کە دەیکەیت تەرکیزت لەسەری پەرتەوازە بێت. هەر بۆیە زۆر سودمەند دەبێت ئەگەر بتوانیت ناسینێکی باشترت لەم دوو جۆرە تەرکیزە جیاوازە هەبێت.

تەرکیزی کارا (چالاك یان فعال):

تەرکیزێکە کە تۆ بەڕاستی سەرنجت لەسەر ئەو کارە دەبێت کە ئەنجامی دەدەیت، چاوت بەتەواوی کراوەیە، بەرامبەری دەوەستیت، بە توندی دەرگیری ئەوە دەبیت کە مەشغوڵی ئەنجامدانیت. ئەم جۆرە تەرکیزە بەتایبەتی بۆ کارە درەوشاوەکان زۆر بەسودە، ئیدی ئەم کارە درەوشاوەیە لە مەیدانی یاریدا بێت، یان لە ژووری بەڕێوەبردن یان لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەك.

هەر دوو پاڵەوانی تێنس (جێم کوریر و گێرگ راسەدیسکی) سودیان لە هونەری هیپنۆتیزمی من وەرگرتووە بۆ قۆناغەکانی یاری کردنیان. لە ساڵی ١٩٩٩ ئەوان لە خولی کۆتایی دیویس لەو پێشبڕکێیەی کە لە بەریتانیا ئەنجامدرا ڕووبەرووی یەکتری بوونەوە. هەر کاتێك کە گێرگ خاڵێکی بەدەست دەهێنا، هاندەرەکان بەشێتانە هاواریان دەکرد و کاتێکیش کە جێم خاڵێکی بەدەست دەهێنا، بە قورسی دەنگی جەماوەرەکە دەبیسترا.

Scanned by CamScanner

له‌و یارییه‌دا جێم براوه بوو، پاش ته‌واو بوونی یارییه‌كه‌، ڕاسته‌وخۆ چاوپێكه‌وتنی له‌گه‌ڵدا ئه‌نجامدرا و پرسیاری ئه‌وه‌ی لێكرا كه چ هه‌ستێكت هه‌بوو له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی كه هانده‌ره‌كان دژت بوون و هیچ پشتگیرییان نه‌ده‌كردیت. ئه‌ویش تاوه‌كو ڕاده‌یه‌ك به‌سه‌رسوڕمانه‌وه سه‌یری په‌یامنێره‌كه‌ی كرد و وتی، (من له‌ڕاستیدا سه‌رنجم نه‌داوه له‌هانده‌ره‌كان و ئاگاداریان نه‌بووم) ئه‌مه نمونه‌یه‌كی زۆر به‌رزه له هێزی سه‌رنجدان و ته‌ركیز كردن.

به‌هه‌مان شێوه، جارێكیش چاره‌سه‌ری یه‌كێك له جه‌راحه به‌ناوبانگه‌كانم كرد كه گرژی و بێتاقه‌تییه‌كی زۆری هه‌بوو، نیگه‌رانی ئه‌وه بوو كه ئه‌گه‌ر له‌وانه‌یه به قوڵی هیپنۆتیزم بكرێت له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی كه له ژیانیدا هه‌بوو بێتاقه‌ت و په‌رێشان بێت. پرسیاری ئه‌وه‌م لێكرد ئایا هیچ به‌شێكی ژیانت هه‌یه، یان هیچ كارێك هه‌یه له ژیانتدا كاتێك ده‌یكه‌یت زۆر به‌وردی ته‌ركیزت له‌سه‌ری هه‌بێت به‌بێ ئه‌وه‌ی گرنگی به‌هیچ شتێكی دیكه بده‌یت.
ئه‌ویش وه‌ڵامی دایه‌وه: به‌ڵێ ئه‌و كاته‌ی كه نه‌شته‌رگه‌ری ده‌كه‌م.
منیش وتم: ئه‌گه‌ر من له نزیكته‌وه شتێك دابنێم بۆ نمونه وه‌كو چه‌قۆیه‌كی نه‌شته‌رگه‌ری ئایا له شوێنی خۆت ده‌جوڵێیت و ڕاده‌چڵه‌كێیت؟
ئه‌ویش وه‌ڵامی دایه‌وه: بێگومان نه‌خێر.

بۆیه، داوام لێكرد تاوه‌كو بیر له‌ورده‌كاری یه‌كێك له‌و نه‌شته‌رگه‌ریانه بكاته‌وه كه له‌م دواییانه‌دا ئه‌نجامی داوه. من له چاوانیدا ده‌مبینی كه له مێشكیدا بیری له‌و وێنایانه ده‌كرده‌وه و هه‌موو شته‌كانی به‌وردی

Scanned by CamScanner

دەهێنایەوە پێش چاوی بەبێ ئەوەی سەرنج لەسەر هیچ شتێکی دیکە بدات، دەرئەنجام لەکاتێکدا کە جەستەی لە حاڵەتێکی ئارام و ئاسودەدا بوو دووبارە تایبەتمەندی تەرکیزی چالاکم لەناویدا زیندوو کردەوە.

تەرکیزی کارلێکراو (قبوڵکراو) منفعل

لەلایەکی دیکەوە، کاتێکیش هەیە تۆ پاڵ دەدەیتەوە و ئارام دەگریت و هەوڵدەدەیت هەمووشتێك بەرەو لای تۆوە بێت. لەکاتێکدا کە بەتەواوی ڕاکێشراوی ناو ئەو هەلومەرجەیت، بەڵام هیچ هەوڵدانێکی چالاك ناکەیت بۆ دەرگیربوون لەناویدا.

هەرکاتێك تۆ نوقمی سەیرکردنی فلیمێك یان پێشبڕکێیەکی وەرزشی دەبیت یان تەنانەت کاتێك گوێ بۆ مۆسیقایەکی خۆش یا گفتوگۆیەك دەگریت، لە ڕاستیدا سود لەجۆرە تەرکیزێکی کارلێکراوانە یان قبوڵکراوانە وەردەگریت، تەنانەت هەرچەندە تۆ هەوڵ نادەیت بۆ بیرکەوتنەوەی ئەو ڕووداوەی کە ڕوودەدەن بەڵام بەشێوەیەکی ئاسایی دەتوانیت وردەکاری بچوکی ئەو ڕووداوانەش کە ڕوودەدەن و ئەو شتانەی کە دەوترێن لەگەڵ هەموو ساتە خۆش و ناخۆشانەش بیرت بکەونەوە.

کاتێك سود لە تەرکیزی منفعیلانە وەردەگرین، ئێمە هەمووشتێك دەبینین، بەڵام هیچ هەوڵێك نادەین بۆ ئەوەی درکی بکەین و لێی تێبگەین. ئەگەر لەحاڵەتی سەیرکردنی فلیمێکی عاشقانەداین دەتوانین هەست بە عەشق بکەین. کاتێك ڕووداوێکی هەیەجانی ڕوودەدات ئێمەش بەهەمان شێوە توشی هەیەجان دەبین. هەندێك خەڵك وادەردەکەوێت کە

هیچ سەرنج نادەن بەلاّم وانیە ئەوان بەتەواوی نوقمی ئەو ڕووداوە بوون بەهۆی چۆنیەتی سەرنجدانیانەوە، لەڕاستیدا زیاتر لە هەرکەسێکی دیکە هەوڵی ئەوە دەدەن باسی چیرۆکەکە یان مۆسیقاکە یان ڕوداوەکە بکەن و پەی پێ بەرن.

هەر بۆیە، هەندێك لە کارەکان لەهەلومەرجی تەرکیزی چالاکانەدا ئاسانتر ئەنجام دەدرێن و هەندێکی دیکەشیان لە هەلومەرجی تەرکیزی قبولکراو و منفعلانەدا ئاسان ئەنجام دەدرێن، لەگەلّ ئەوەشدا، زۆرێك لەخەلّکی تەنیا لەگەلّ یەك جۆر لە تەرکیزیاندا ڕاهاتوون، یان بۆ فێربوونی زانیاری تازە ئەوەندە زۆر سەرنج دەدەن کە نوقی دەبن یان زیاد لەڕادە کاریگەر دەبن بە شێوەیەك کە سودی لێوەرناگرن.

ڕاهێنانی دواتر، هێز دەگەڕێنێتەوە بۆ دەستەکانت، یارمەتیت دەدات تاوەکو هۆشیارانە بڕیار بدەیت لە چ کاتێکدا کام لەجۆری تەرکیزەکان هەلّبژێریت بۆ ئەوەی باشتر سودی لێوەرگریت، بۆیە وەکو هەموو ڕاهێنانەکانی دیکەی کتێبەکە تاوەکو زیاتر ئەنجامی بدەیت ئاسانتر دەبێت.

چۆن تەرکیزت کۆنترۆلّ بکەیت

ئایا تاوەکو ئێستا دەزگای میکسەرت بینیووە؟ ئەم دەزگایە کۆمەلّە دوگمەیەکی لەسەرە بەشێوەیەك دروستکراون کە یارمەتی ئاهەنگسازەکە دەدات بۆئەوەی باشترین تەنزیم لەناو دەنگە جیاوازەکاندا تۆمار بکات. هەر دوگمەیەك بە دەرەجە لە سفرەوە تاوەکو دە بۆ بەرزی و نزمی

جۆری دەنگەکە دروستکراوە. ئەم دوگمانە یارمەتی کەسەکە دەدەن تاوەکو تەنزیمەکە سادە و یەکدەست و لەسەر تۆمارێکی تەواو ئەنجام بدات. یان بۆ ئەوەی بە جوانترین شێوە تۆنی دەنگەکان ڕێك بخات و هاوکاتیان بکات.

منیش دەمەوێت سود لە سیستەمێکی لەو جۆرە وەرگرم بۆ تەنزیمکردنی مێشکت. دوگمەیەکی لەو شێوەیە کە بتوانیت بەشێوەیەکی کاریگەر لەنێوان تەرکیزی چالاکانە و تەرکیزی قبولکراو یا منفعلانە بیجولێنیت، ئەمە وات لێدەکات بەردەوام تەرکیزت لەسەر ئەو جۆری کارە بێت کە ئەنجامی دەدەیت.

بۆیە گریمان تۆ خەتێکی دوگمەیی وەکو دوگمەیەکی دەرەجەی میکەسەری بەم شێوەیەی خوارەوە لەناو مێشکتدایە.

لە بەشی چەپەوە، تەرکیزی منفعلانە یان قبولکراوانە هەیە- توانابیتە بۆ ئارامسازی و فراوانی و بەدەستهێنانی زانیاری بەبێ هیچ دەرگیرییەکی چالاکانە لە مێشکی ناخودئاگایی، و لەبەشی ڕاستیش تەرکیزی چالاکانە هەیە- توانابیت بۆ ئەوەی بەتەواوی جەستە و میشکت، لەهەرشوێنێك کە پێویست بکات، دەرگیر بکەیت و بچێتە ناو ئەو کارەوە کەلەبەردەستتدایە.

بە تەنزیمکردنی ئەم دوگمە لە مێشکتدا، ئەعصاب و فیزیۆلۆژی تۆ بەجۆرێك پەروەردە دەبێت کە دەتوانێت زۆر خێرا و ورد لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دیکە بارودۆخەکە بگۆڕێت. ئەم کارە زۆر بەسودە بۆ ئەوەی بتوانین کۆنترۆڵی زیاترمان لەسەر بیرکردنەوە و هەستەکانمان و هەلومەرجەکانمان هەبێت، و هەرکاتێکیش توانیمان هەلومەرجەکە کۆنترۆڵ بکەین، دەتوانین هەڵسوکەوتیشمان کۆنترۆڵ بکەین و لەئەنجامیشدا کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر ئەو شێوە کاریگەرییەی کە بەسەر جیهانەوە هەمانە.

دوگمەی تەرکیز، بەشی یەکەم

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی دەستی پێبکەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- بیر لەکاتێك بکەرەوە کە تۆ لەحاڵەتی تەرکیزی منفعلانە (قبولکراو)دا بوو بیت- بۆ نمونە کاتێك سەیری شانۆیەکی تەلەفزیۆنیت کردبێت، یان گوێت بۆ مۆسیقایەك گرتبێت یان هەر کاتێکی دیکە کە ئاسودە بووبیت و بەشێوەیەکی تەواو بەبێ هیچ هەوڵێك چووبیتە ناو ئەو شتەوە کە تەرکیزت لەسەری بووە.

٢- بگەڕێرەوە بۆ ئەو کاتە وەکو ئەوەی کە هەر ئێستا لەناو ئەو حاڵەتەدا بیت. ببینەرەوە ئەوەی کە بینیبووت، ببیستەرەوە ئەوەی کە بیستبووت، هەستی پێ بکەرەوە ئەوەی کە هەستت پێ

دەکرد. ئەو کاتەی کە کارەکە ئەنجام دەدەیت، دڵنیابە کە دوگمەی تەرکیزت بەرەو کۆتایی بەشی چەپ لە جوڵەدایە.

٣- هەوڵبدە سێ جار بیر لەو بیرەوەرییە بکەرەوە هەتاوەکو دوگمەکە بەتەواوی بگاتە ئەو پەڕ.

٤- ئێستا بیر لەو کاتە بکەرەوە کە لە حاڵەتی تەرکیزی چالاکانە یان فعالدا بوویبیت. لەوانەیە کاتێك بوویێت کە بە پوختی دانیشتبیت، بەتەواوی دەرگیر بوویبیت، و هەموو سەرنج و تەرکیزت لەسەر ئەوە بوویێت کە زۆرترین سود لە زانیارییەکە وەرگریت. وزەی کارکردنت گەیشتبوویە بەرزترین ڕادە، ڕژێنی ئادەرنالین لەناوتدا بەرز بوو، بەتەواوی دەرگیر و ڕاکێشراوبوویت.

٥- دووبارە بگەڕێرەوە بۆ هەمان کات ڕێك وەکو ئەوەی کە لەناو ئەو حاڵەتەدا بیت. بیبینەرەوە ئەوەی کە بینیبووت، بیبیسەرەوە ئەوەی کە بیستبووت، هەستی پێ بکەرەوە ئەوەی کە هەستت پێ دەکرد. ئەو کاتەی کە کارەکە ئەنجام دەدەیت، دڵنیابە کە دوگمەی تەرکیزت بەرەو کۆتایی بەشی ڕاست لە جوڵەدایە.

٦- هەوڵبدە سێ جار بیر لەو بیرەوەرییە بکەرەوە بەشێوەیەك کە

Scanned by CamScanner

دوگمەکە بەتەواوی بگاتە ئەو پەڕی لای ڕاست.

٧- ئێستا بە ئارامی دوگمەکە بگەڕێنەرەوە بۆ لای چەپ و بیر لەکاتێکی دیکە بکەرەوە، ئەو کاتەی کە تۆ لەناویدا ئارام و ئاسودەبیت و بەتەواوی لەناو تەرکیزێکی منفعلانەدا نوقم بووبوویت.

٨- ئێستا بەئارامی دوگمەکە بەرەو لای ڕاست بگەڕێنەرەوە و بیر لەکاتێکی دیکە بکەرەوە کە تۆ بەتەواوی دەرگیری هەلومەرجێك بووبێت کە لەناویدا تەرکیزی چالاکانەت هەبووبێت.

بەلایەنی کەمەوە ئەم دوگمە جولاندنە سێ جار ئەنجام بدە و لەبیرت نەچێت بەتەواوی لەکاتی ڕۆشتن بەرەو کۆتایی ڕاست یان چەپ وەستانت هەبووە تاوەکو بەلایەنی کەمەوە ڕووداوێکی بەتایبەتی لە تەرکیزی مفعلانە کاتێك کە دوگمەکە لە بەشی چەپدایە و ڕوداوێکی تایبەتی لە تەرکیزی چالاکانە کاتێك کە دوگمەکە لە بەشی ڕاستیدایە بیرت بکەوێتەوە.

Scanned by CamScanner

ئێستا کە دوگمەی تەرکیزت کۆنترۆڵ کرد، دەمەوێت هەنگاوێك زیاتر برۆیتە پێشەوە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی زیاترت لەسەر تەرکیزت هەبێت...

دوگمەی تەرکیز، بەشی دووەم

پێش ئەوەی دەست بەڕاهێنانەکە بکەیت لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- کاتێك ئامادە بوویت، دوگەی تەرکیزت بەتەواوی بەرەو چەپ بجوڵێنە و هەوڵبدە لەبەر ئەو تەرکیزە منفعلانە یان قبولکراوانەی کە هەتە، چێژ لەو هەستە ئارام و ئاسودەیەت وەرگریت.

ئێستا، دوگمەی تەرکیزت تەنیا کەمێك بەرەو لای ڕاست بجوڵێنە تاوەکو کەمێك لە تەرکیزی چالاك یان فعالت بەرەو تەنزیم بوون بڕوات. سەرەتا ١٠٪، پاشان ٢٠٪ دواتر ٣٠٪ و جوڵەی دوگمەکە بەرەو ڕاست بەردەوامی پێ بدە بەشێوەیەك کە هەر دوو تەرکیزەکە بە ئارام پێکبێن.

٢- هەر بەو شێوەیە کاتێك کە خەریکی جولاندنی دوگمەکەیت،

دەست بەهەستێکی پێکهاتوو لە تەرکیزی فعال و منفعلا دەکەیت بەشێوەی ٥٠/٥٠. هەر وەکو چۆن دیمەنی فلیمێك لەناو دیمەنێکی دیکەدا ون دەبێت. بەو شێوەیەی کە دوگمەی تەرکیزت بەرەو ڕاست دەجولێنیت، تەرکیزی منفعلانەت بەتەواوی ون دەبێت و تەرکیزی فعال بەرە بەرە دەردەکەوێت.

٣- کاتێك دوگمەکە لە کۆتایی ڕاستدا وەستایەوە و تۆش لە حاڵەتی تەرکیزی فعال یان چالاکدا بوویت، بەئارامی دوگمەکەت بگەڕێنەرەوە دواوە. ئاگاداربە، تەرکیزی چالاك کاتێك دوگمەکەی گەیشتەوە نیوە، بەرە بەرە ون دەبێت و پاشان تەرکیزی منفعیلانە یان قبولکراوانە زیاتر و زیاتر لەکاتێکدا کە دوگمەکە بەرەو چەپ دەڕوات، چالاك دەبێت.

٤- ئەم ڕەوشە بەلایەنی کەمەوە پێنج جار دووبارە بکەرەوە. دوگمەکە لەچەپەوە بەرەو ڕاست ببە لە (منفعل بۆ فعال) و پاشان لە ڕاستەوە بۆ چەپ بیگەڕێنەرەوە لە (فعال بۆ منفعل). ئەم کارە دووبارە و دووبارە ئەنجام بدەرەوە بەشێوەیەك کە هەست بکەیت تەرکیزت بە هەماهەنگی بە گۆڕینی دوگمەی زهنت دەگۆڕێت.

ئێستا تۆ کۆنترۆڵی زیاتر لەسەر تەرکیزت هەیە، بۆیە دەتوانیت، بڕی تەرکیزی چالاك و ناچالاك لە هەموو بارودۆخ و لە هەموو کاتێکدا پەرە پێبدەیت!

کاتێك چەندجارێك ڕاهێنانت لەسەر ئەم ڕێکارانە کرد، ئەوکاتە دەتوانیت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، تەنیا بە بیرکردنەوە لەبارەیانەوە ئەنجامیان بدەیت.

لە وەرزی دواتردا، چاوێك دەخشێنین بە مانای ڕاستەقینەی (هەڵکەوتەیی یان بلیمەتی)دا و لەگەڵ ئەوەی کە چۆن دەتوانین بەشێوەیەکی تەواو سود لەتواناییەکانمان وەرگرین. تاوەکو ئەو کاتە چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی پوختەی ئەم وەرزە بخوێنیتەوە و لەگەڵ ئەو نەخشە زهنییەی کە بەشوێنیدا دێت...

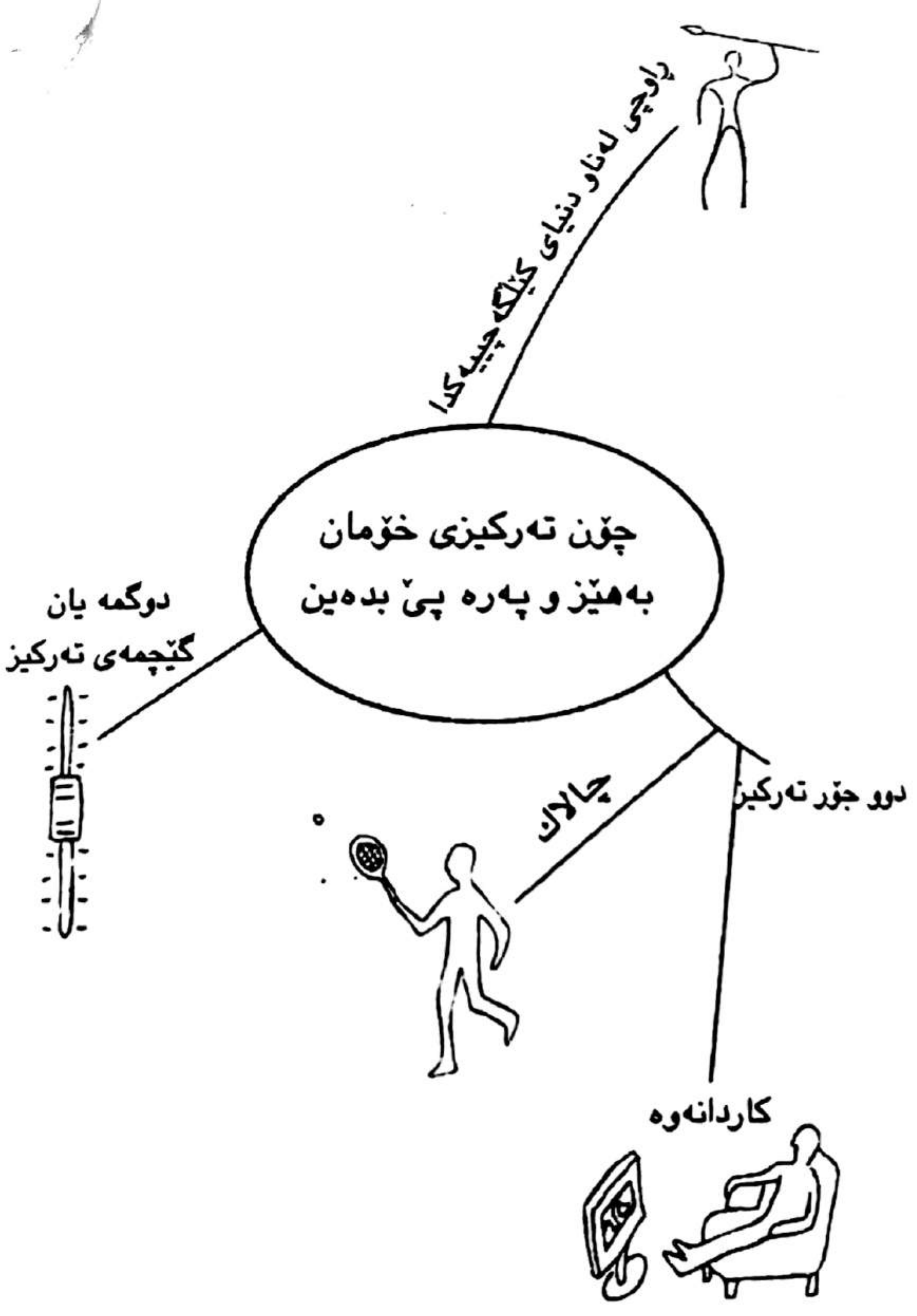
هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- زۆرێك لە کەسە گرنگ و سەرکەوتووەکانی جیهان بەدرێژایی مێژوو نیشانەیەکیان ئەزموون کردووە کە لە ئێستادا بە پەیوەندی بە کێشەی ADD, ADHD وە هەیە.
- کەلالە جیاوازەکانی سەرنجدان بە تێپەڕبوونی کات لەسەر بنەمای نیاز و خوستە جیاوازەکانی کۆمەڵگە پێکەیشتوون. هەر کەلالەیەك لەسەر بنەمای شێوەیەك داڕێژراوەکە کاریگەرە بەو کۆمەڵگە تایبەتەی کە لەناویدا ڕەگ و ڕیشەی لێوەرگرتووە.
- دوو جۆر تەرکیز بوونی هەیە- فعال و منفعل تەرکیزی چالاك یان فعال پێویستی بە وزەیەکی زۆر هەیە و بۆ ئەنجامدانی چالاکییە

ڕاستەوخۆ و پڕ لە وزەکان. تەرکیزی منفعل قبولکراو ئیسراحەتر و ئارامترە، ڕێگا دەدات ئەوەی کە ڕوودەدات وێنایەکی گەورەتری لێ بەدەست بهێنیت.

- خۆت ئازادیت لەوەی کە سود لە کام یەك لەو تەرکیزانە وەردەگریت بە سەرنجدان بەو ئەرکەی کە بەدرێژایی ڕۆژ ئەنجامی دەدەیت.

Scanned by CamScanner


ڕاوچی لەناو دنیای کێڵگە چییەکدا
چۆن تەرکیزی خۆمان
بەهێز و پەرە پێ بدەین
دوگمە یان
گێچمەی تەرکیز
چالاک
دوو جۆر تەرکیز
کاردانەوە

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، ئاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك کە ئەوەی ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی (چالاك و قبولکراو)(فعال و منفعل)دا تەنزیم و نصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە

Scanned by CamScanner

وەرزی پێنجەم

بلیمەتی و هەڵکەوتەیی ناخت بخەرە گەڕ

Scanned by CamScanner

ناسینی شێوە و صنفی (پۆلی) زیرەکی (IQ)

لەسەرەتای سەدەی بیست داوا کرا لە کەسێك بەناوی ئەلفرێد بینیە (Alfred binet) ئەزمونێك دابهێنێت کە بتوانرێت لەڕێگەی ئەو ئەزمونەوە بەراوردێك بکرێت لەنێوان توانای ئەو مندالآنەی کە هاوتەمەن و هاوپۆلن. ئەم ئەزمونە بەرە بەرە گەشەی سەند و زۆر زوو لەلایەن زانکۆی ئەستانفۆردەوە قبولکرا و بەخێرایی گۆڕا بۆ ستانداردێکی ئالتونی بۆ ئەندازەگیری زیرەکی. تاوەکو ئەمڕۆ ئەزمونی ناسینی شێوەی (پۆلی) زیرەکی ئەستانفۆرد– ئەزمونی شێوەی زیرەکی بینیە یەکێکە لەو یەکەمین ئەزمونانەی کە لەسەرتاسەری جیهاندا سودی لێوەردەگیرێت بۆ هەڵسەنگاندنی شێوە و چۆنیەتی زیرەکی کەسەکان.

هەرچەند، سەرەڕای ئەوەی کە ئەم ئەزمونە وەکو بەراوردێکی ئەندازەگیری زیرەکی وەکو تایبەتمەندییەکی زاتی داڕێژرا بوو بەلآم ئەلفرێد بینیە ئەزمونە یەکەمینەکانی وەکو سیستەمێکی هۆشداری سەرەتایی بۆ دیاریکردنی ئەو خوێندکارانەی کە لەژێر چاودێری تایبەتی قوتابخانەدان داڕشت. مەبەستی ئەوە بوو کە دیاریکردنی بەپەلەی کێشەکان یارمەتی ئەوەی دەدا کە هەر کەس هەلێکی ئینصافانەی بۆ سەرکەوتن هەبێت، تەنانەت بینیە تاوەکو ئەوە ئاستەش چووە پێشەوە کە هۆشداریدا لەوەی نابێت نمرەکان وەکو پێوەرێکی ئەندازەگیری

Scanned by CamScanner

توانایی بۆ زیرەکی لێکبدرێنەوە، چونکە زیرەکی تایبەتمەندییەکی شێوە قبوڵکراوی هەیە.

شێوەقبوڵکراوی (Plasticity) چییە؟ هەرچەندە ئێمە دواتر بەشێوەیەکی قوڵتر لەبارەی شێوە قبوڵکراوییەوە قسە دەکەین، بەڵام بەکورتی شێوەقبوڵکراوی ڕێگایەکە بۆ پارچە پارچەکردن و شیکردنەوەی شێوەی سەرسوڕهێنەر و گەورەیی مێشکی مرۆڤ بۆ گونجاندن. بەدرێژایی ژیانمان مێشکمان درێژە بە گەشەکردن و پەرەپێدانی خۆی دەدات لەسەر بنەمای ئەوەی کە ئێمە چۆن سودی لێوەرگرین.

بۆنمونە، باوەڕێکی گشتی هەیە لەبارەی ئەوەی پاڵەوانە جیهانییەکانی شەترەنج زیرەکترن لە خەڵکانی دیکە، و تەنانەت لەوانەشە لێهاتووییان لەبارەی زەمینەی بۆماوەییەوە هەبێت بۆ پاڵەوانبوونیان لە شەترەنج. بەڵام لێکۆڵینەوەکان و توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە سەرەڕای توانا سەرسوڕهێنەرکانیان، تەنیا بەشێکی بچوك لە مێشکی پاڵەوانەکانی شەترەنج جیاوازە لەگەڵ مێشکی من و تۆ ئەویش ئەو بەشەیە کە تایبەتە بە یاریکردنی شەترەنجەکەوە، ئەویش پاش دەستپێکردنی شەترەنجەکە گەشە دەکات نەك پێش یارییەکە. بە پێچەوانەی زۆرێك لەو چیرۆکانەی کە لەلایەن بڵاوکراوە گشتییەکانەوە پێمان دەوترێت، ئێمە دەتوانین بەدرێژایی ژیانمان پەرە بە زیرەکیمان بدەین، بەبێ سەرنجدان بەوەی کە تەمەنمان چەندە و یان تاوەکو چەند پیرین.

ئەلفرێد بینیە ئەم کارەی چەندین ساڵ پێش ئەوە ناسی بوو کە ئامێرو کەرەستە زانستییەکان بۆ جێبەجێکردنی ئەو ئەزمونانە لەبەردەستدابن، ئەو ئەزمونانەی کە لەئێستادا ئەم بابەتە پیشان دەدەن. لەڕاستیدا بۆ بینیە ئەم مەسەلەیە عەقڵێکی سلیم بوو. چونکە ئەوەی کە گەڵاڵەی ئەزمونی تازەی ئەندازەگیری IQ دروستکرد بە ڕادەی پێویست زیرەکیش بوو کە زانی توانای ڕاستەقینەی ئێمە لەبواری زیرەکیدا شایەنی ئەندازەگیری نیە، کەواتە لەوانەیە هەموومان بتوانین شتێکی بەڕاستی بەنرخ لە نمرەی IQخۆمان فێربین. ئەوەی کە ئێمە ناتوانین بەشێوەیەکی ورد توانای ئایندەمان لەسەر بنەمای واقعیەتی فعلی و ئێستا هەڵسەنگێنین.

زیرەکییە چەندلایەنییەکان

زۆربەمان ئەوەندە پەروەردە کراوین کە بزانین ئایا زیرەکین یان زیرەك نین. بەڵام ئەو پێناسەی زیرەکییەی کە ئێمە لە قوتابخانەدا فێری بووین لەسەر بنەمای جۆراوجۆری تایبەتی ئەو زیرەکیانە دامەزراوە کە زۆرترین بەهایان لە قوتابخانەدا هەیە- زیرەکی قسە پێوەرێکە، بۆ تواناییمان بۆ فێربوون و سودوەرگرتن لە زمانمان بۆ گەیشتن بە ئامانج و دروستکردنی کاریگەری لەسەر جیهان، زیرەکی لۆژیکی/عددی، پێوەرێکە بۆ ئەو توانایيەی کە ئێمە بۆ ئەزمون و شیکردنەوە و حەلکردنی پرسیارە لۆژیکی و زانستییەکان بەکاریان دەهێنین لە حساباتە بیرکارییەکاندا.

Scanned by CamScanner

لێکۆڵەرەوانی بواری زیرەکی، پێناسەیان بۆ نزیکەی دە جۆر لەزیرەکی کردووە، کە تەنیا ژمارەیەکیان بەهۆی تێستە ستاندارەکانی زیرەکییەوە شایەنی ئەندازەگیری و دیاریکردنن و کۆمەڵێکی دیاریکراویان لەبنەڕەتدا ئەو شتەن کە لەناو فەرهەنگ و کەلتوری ئێمەدا وکو (بە زیرەکی) دەناسرێن.

لێرەدا حەوت جۆرە لە زیرەکیم هێناوەتەوە کە زیاتر لێکۆڵەرەوان ڕێکەوتوون لەسەریان: لەگەڵ ڕوونکردنەویەکی کورت لەو لێهاتووییانەی کە دەدرێتە پاڵ ئەم زیرەکیانە لەگەڵ کۆمەڵێك ئەو ئیش و کارنەی کە بەهۆی ئەم زیرەکیانەوە سودیان لێوەردەگیرێت.

کاتێك کە ئەم زیرەکیانە دەخوێنیتەوە سەرنج بدە بزانە کام یەك لەو زیرەکیانە لەناو تۆدا گەشەیان کردووە و لەناو کامیشیاندا هەست دەکەیت لاواز و کزیت:

١- **زیرەکی قسە**: توانایی تۆیە بۆ دەرخستن و دەربڕینی مەبەست و گەلاڵە و بیرکردنەوەکانت لەڕێگەی قسەوە.

نمونەکان: نوسەر، مامۆستا، وتاربێژ

٢- **زیرەکی لۆژیکی/عددی:** توانایی تۆیە بۆ شیکارکردن و حەلکردنی پرسیارەکان بەشێوەی لۆژیکی، لێکۆڵینەوە و

هەڵسەنگاندنیان بەشێوەیەکی زانستی یان حەلکردنی پرسیارە بیرکارییەکان بەشێوەی زانستی و ڕاست و دروست.

نمونەکان:زاناکان، ژمێریارەکان، مامۆستا زانستییەکانی زانکۆ

٣- **زیرەکی هەیەجانی:** توانایی تۆیە بۆ پەیبردن و درکی ئامانجەکان، وزەکان و حەزەکانی خەڵکییە و پەیبردنی هەستەکان، ترسەکان و بزوێنەرەکانی خۆتە (ئەمە (زیرەکی شەقامی) کلاسیکە، بەرامبەر بە (زیرەکی کتێبی))

نمونەکان:پۆلیس، ڕاوێژکار، باوک و دایك

٤- **زیرەکی جەستەیی:**توانایی تۆیە بۆ سود وەرگرتن لە هەموو جەستەت بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجام، توانایی سود وەرگرتن لە لێهاتووییەکانی عەقلّ بۆ هەماهەنگ کردنی لەگەڵ جوڵەکانی جەستە.

نمونەکان: وەرزشکار، پەیکەرساز، ئەنجامدەری جوڵە هاوسەنگەکان.

٥- **زیرەکی وێنایی (فەزایی):** توانایی تۆیە بۆ ناسین و سودوەرگرتن لە کەلاڵەی فەزای کراوە و پەرەسەندن و شوێنە داخراو و کەمارۆدراوەکان.

نمونەکان:ئەندازیاری معماری، شارەزایانی دیکۆر، هونەرمەندەکان

٦- **زیرەکی داهێنانی:** توانایی تۆیە بۆ دروستکردنی شتی تازە و بەشداری کردنە لە(ڕەوشی بیرکردنەوەیەکی درەوشاوە و گەشەکردنی

Scanned by CamScanner

کەسێکە بۆ قەڵەمڕەوی تازە لە شێوەی بیرکردنەوە و دەرخستن و ڕێنوێنی کردنیدا)

نمونەکان:داهێنەر، نوسەر، ئاهەنگساز.

٧- **زیرەکی رۆحی:** تواناییمانە بۆ پەیبردن لەبارەی ئەوەی چۆن ئێمە پێکەوە لەناو وێنەیەکی گەورەتری ژیاندا بەیەکەوەبین،چۆن رۆڵی خۆمان بناسین وەکو کەسێك و چۆن بتوانین خۆمان بگونجێنین لەگەڵ جیهاندا.

نمونەکان:ڕێبەرانی فکری لە هەر بوارێکدا بێت، ڕێبەرانی ئاینی.

هەر یەکێك لە ئێمە لە ئێستادا پێکهاتەیەکی تایبەتی لە هەموو جۆرەکانی زیرەکیمان هەیە. بەخوێندنەوە و بەکارهێنانی ئەوەی کە لەم کتێبەدا فێری دەبین، دەتوانین نەك تەنیا توانای خۆمان لە یەکێك یان لە زۆرێك لەم زیرەکیانە پەرە پێ بدەین بەڵکو دەتوانین کەشفی بکەین چۆن باشترین دەرئەنجام و سود لە شێوەی تایبەتی زیرەکی خۆمان وەردەگرین.

لە هەموو ئەم کتێبەدا ئێمە هەوڵی سەرەکیمان لەسەر ئەوەیە کە یارمەتیت بدەین بۆ زیرەکتر بوون لەڕێگەی پەروەرەکردنی لایەنی کەلامی، لۆژیکی/عددی، هەیەجانی، داهێنان و مەعنەوی. ئەمە بەو مانایە نیە کە زیرەکی وێنایی یان زیرەکی جەستەیی بێ سود و بێ نرخن- بەسادەیی بڵێم بە ڕاستی ئەم کتێبە بەتەنیا ناتوانێت ببێتە مەیدانێکی

Scanned by CamScanner

گونجاو بۆ فێربوونی هه‌موو تایبه‌تمه‌ندییه‌كانی جیهانی فیزیكی یان جه‌سته‌یی.

ئه‌فسانه‌ی لێهاتوویی

ئایا دیڤید بێکام هه‌ڵکه‌وته و بلیمه‌ته؟ کاتێك که یاریزانێك ده‌توانێت دیوارێك له مرۆڤ که ده‌یانه‌وێت بیووه‌ستێنن ببڕێت و بگات به ئامانجه‌که‌ی، من ناتوانم جگه له به‌کارهێنانی بلیمه‌تی هیچ شتێکی باشتر له‌و وشه‌یه به مێشکمدا بێت. سه‌ره‌ڕای ئه‌وه‌ش، تۆ چه‌ند که‌س ده‌ناسیت ته‌نیا به‌هۆی توانایی پێی ڕاستیانه‌وه فلیمیان له‌سه‌ر دروستکردوون؟

کاتێك ئه‌و چانسه‌م بۆ هه‌ڵکه‌وت که بتوانم له نزیکه‌وه بیبینم و لێی بپرسم تۆ چۆن توانیت ئه‌و قاچه‌ت به‌و شێوه‌یه ئه‌وه‌نده به‌هێز بکه‌یت، له‌کاتێکدا هێزی قاچت له‌ده‌ره‌وه‌ی سنوری هێزی جه‌سته‌یی ئینسانه‌وه‌یه، ئایا به‌ڕاستی ئه‌وه ده‌رئه‌نجامی لێهاتووییه‌کی زاتییه یان به‌هۆی شتێکی تره‌وه‌یه، ئه‌ویش ده‌ستی کرد به پێکه‌نین و باسی ئه‌وه‌ی بۆ کردم که نه‌خێر ئه‌م کاره‌م ته‌نیا به‌هۆی هه‌وڵدانی بێوچان و ماندووبوونی زۆر و کاری به‌رده‌وامه‌وه بووه، من چه‌ندین کاتژمێر و ڕۆژ و مانگ و ساڵ هه‌زاران لێدانم به تۆپ لێداوه له‌ناو ساحه و دارستان یان پارك و کۆڵان و ماڵ و جاده‌کاندا، هه‌زاران جار ئه‌و کاره‌م ئه‌نجامداوه و ڕاهێنانم کردووه.

Scanned by CamScanner

دکتۆر دانێل لیڤتین که لێکۆلەرەوەیەکە لەبارەی مومارەسە و ڕاهێنانەکانەوە بۆ گەیشتن بە پلە بەرزەکانی لێهاتوویی لەئاستەکانی جیهاندا لە هەموو بوارەکاندا چالاکی دەکات، لەم بوارەدا لێکۆلینەوەیەکی فراوانی ئەنجامداوە.

لیڤیتین دەلێت:

بۆ گەیشتن بە ئاستی وەستایی تاوەکو ڕادەی پسپۆڕێکی ئاستی جیهانی- لە هەر زەمینەیەکدا- بێت، پێویستی بە دە هەزار کاتژمێر ڕاهێنان هەیە. لە لێکۆلنەوە و هەلسەنگاندن لەسەر کەسانی ئاهنگساز، وەرزشکارانی تۆپی دەست، چیرۆك نووسەکان، خلیسکانی سەر بەفر، یاریزانانی شەترەنج، پیانۆژەنەکان، شارەزایانی بواری تاوان و هەرچی کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە پێویستان بەو هەولدان و کار و لێبڕاوییە هەیە بۆ ئەوەی بگەن بەو ئاستە بەرزەی جیاوازی لە هاوپیشەکانتان.

دە هەزار کاتژمێر تاڕادەیەك یەکسانە بە سێ کاتژمێر کارکردن لە ڕۆژێکدا، یان بیست کاتژمێر ڕاهێنان لە هەفتەیەکدا بۆ ماوەی دە ساڵ... پێدەچێت مێشك ئەو ماوەیە درێژەی پێویست بێت بۆ بەدەستهێنانی هەموو ئەوەی کە پێویستیەتی تاوەکو بگاتە ئاستی زالبوونی ڕاستەقینە بەسەر ئەو شتەی کە کاری لەسەر دەکات.

هەر بۆیە کاتێك کەسانێك پێم دەلێن، (ناتوانم بەباشی وێنە بکێشم) یان (بەباشی ناتوانم ڕاهێنانە وەرزشییەکانم بکەم) یان (من زاتیەن نوسەر نیم) من بەردەوام پرسیاریان لێ دەکەم، (چەند کاتژمێرت تەرخانکردووە

Scanned by CamScanner

بۆ ڕاهێنان؟) هەموو کارکردنەکەت نەگەیشتووەتە ١٠٠ کاتژمێر، ئەوە لەکوێ و دەهەزار کاتژمێر لەکوێ، هەر بۆیە نەبوونی توانای ڕواڵەتی ئەوانە بەهۆی نەبوونی بەدەستهێنانی توانای ئاسایی زاتیانەوە نیە، بەڵکو بەهۆی نەبوونی کاردانەوە و تەرخانکردنی کاتی گونجاو و هەوڵی پێویستیانەوەیە بۆ گەیشتن بەو حەز و خولیایەی کە لەمێشکیاندایە.

هەڵبەتە تۆ پێویستت بەوە نیە بۆ ئەوەی کە ژیانێکی باشت هەبێت، دەبێت لە هەموو بابەتێکدا بدرەوشێیتەوە و گەشە بکەیت. لەڕاستیدا ئەو کەسانەی کە لەبوارێکدا یان چەند بوارێکدا گەشەکردنی باشیان کردووە، بەزۆری ئەم کارەیان لەئەنجامی تەرخانکردنی کاتی لایەنەکانی دیکە بۆ ئەم بوارە ئەنجامداوە. هەموومان کەسانێکی زۆر دەناسین کە پێشکەوتنی زۆرگەورەیان لە ئیشەکەیاندا بەدەستهێناوە بەڵام لە ژیانی شەخسیاندا توشی کێشەی زۆر گەورە و جدی بوونەتەوە.

بەڵام ئەوەی کە جێگەی دڵخۆشییە، زانینی ئەو بابەتەیە کە تۆ بتەوێت لە هەر شتێکدا سەرکەوتن بەدەستبهێنیت بە سەرمایەگوزاری کات، ئەوەی کە دەروناسەکان بە (ڕاهێنانی قورس) ناوی دەدەبن، دەتوانیت تەسلیمی خۆتی بکەیت و بەدەستی بهێنیت، هەوڵدانی بەردەوام و تەحەمول و کارکردنی ماندوونەناسانەیە یارمەتیت دەدات بە تێپەڕبوونی کات زاڵبیت بەسەر ئەو شتەدا کە دەتەوێت. هەرچەندە (ڕاهێنانی قورس) ناتوانێت کەسێکی شەل وا لێ بکات وەکو دیڤید بێکام ڕابکات، بەڵام بە ئاسانی یارمەتیت دەدات زۆر لەوە زیاتر بڕواتە پێشەوە لەوەی کە ئێستا

Scanned by CamScanner

بەشێوەیەك كە بگاتە ئاستێك كە خەڵكی دەوروبەری پێی بڵێن هەیە، بەڕاستی بوویت بە (بلیمەت و هەڵكەوتە).

تەرخانکردنی کات بۆ ڕاهێنان

١- بیر لە لێهاتووییەکی ئاڵۆزت بکەرەوە کە بەدرێژایی تەمەنی خۆت بوویت بە پسپۆڕ لەناویدا.

بۆ نمونە: لێهاتوویی یاری (شەترەنج، ژەنینی ئامێرێك، یان وەرزشێك) لێهاتوویی کارکردن (ڕاهێنان، خوێندن و فێربوون، نەشتەرگەری مێشك،...) لێهاتوویی زمانی (فەرەنسی، ڕوسی، ئینگلیزی و ...)

٢- گریمانەی ئەوە دابنێ دەبێت چەند کات تەرخان بکەیت تاوەکو بتوانیت ببیتە پسپۆڕ و لێهاتوو لەئەنجامدانی کارێکدا. ئەم کاتژمێرانە دەبێت لە ماوەی چەند کاتدا ئەنجام بدەیت؟

بۆ نمونە: ٢٥٠ کاتژمێر لە ماوەی یەك ساڵدا، ١٠٠ کاتژمێر لەماوەی ٨ ساڵدا یان ١٠٠٠ کاتژمێر لە ماوەی سێ مانگدا.. .

٣- ئێستا، لێهاتووییەك یان کارێك هەڵبژێرە کە لە ئێستادا کاری لەسەر دەکەیت، ئینجا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە تاوەکو ئێستا چەند کاتژمێرت تەرخانکردووە بۆ ئەنجامدانی و هەروەها چەند کاتژمێری تری زیادەت دەوێت بۆ ئەوەی لەناویدا ببیت بە پسپۆڕ و وەستا.

بۆ نمونە: من ٦٠ کاتژمێرم تەرخان کردووە بۆ کارێك، بەڵام دەبێت ٦٠

Scanned by CamScanner

کاتژمێری دیکەی بۆ تەرخان بکەم تاوەکو دەگەم بەوەی کە مەبەستمە.

٤- کەی پرۆژە تازەکەت کامڵ دەکەیت یان کەی فێری لێهاتووییە تازەکەت دەبیت؟

حساباتێکی سادە پێت دەڵێت کە پێویستت بە چەند کاتژمێر هەیە تاوەکو هەموو ڕۆژێك، هەموو هەفتەیەك، هەموو مانگێك و هەموو ساڵێك تەرخان بکەیت تاوەکو بگەیتە ئەو قۆناغەی کە خۆت دەتەوێت.

چوار قۆناغی وەستایی (پسپۆڕی)

کاتێك یەکەمجار کەسێك دەست دەکات بە فێربوونی بابەتێکی تازە، ئەوەی کە بەشێوەیەکی گشتی پێویستە بۆ سەرکەوتن بە کەم سەیری دەکات. ئەمە قۆناغی بێ توانایی ناخودئاگاییە، ئەو شوێنەی کە هێشتا نازانیت چ شتێك نازانیت.

هەندێکجار کاتێك، ئەو مەسەلەیە بۆ خۆت تاقیدەکەیتەوە و دەست بەکەشفکردنی ئەو بابەتە دەکەیت کە چۆن دەگەیتە سەرەتای چەمانەوە یان تەسلیمبوونی دەستپێکردنی ئەوەی کە بەڕاستی لەناویدایت، لەم کاتەدایە دەچیتە ناو قۆناغی بێ توانایی خودئاگاییەوە. لەم قۆناغەدا بەتەواوی هەڵە دەکەیت و بێ ئومێدی و پەرێشانی زاڵ دەبێت بەسەرتدا.

Scanned by CamScanner

ئەوەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی لەم قۆناغەدا تێپەڕیت هەم ناسینی کارەکەیە کە هەنگاوێکی پێویستە بۆ ناسینی فێربوون، و هەمیش دروستبوونی هەلومەرجی هەڵسەنگادنی ڕاستگۆیی بارودۆخەکەیە.

هۆکاری ئەوەی کە زۆربەی خەڵکی ناتوانن لە ئیشەکەیاندا پێشکەوتن بەدەست بهێنن ئەوەیە کە ئەوان قۆناغی نەتوانینی ناخودئاگایی ڕەوشی فێربوونیان بە هەڵە بە نەتوانیینی ڕاستەقینە لە فێربوون و جێبەجێکردن لێکداوەتەوە. بەڵام بەبەراوردکردنی هەوڵەکانیان و پەندوەرگرتن لە هەڵەکانیان، دەتوانن سەرکەوتن بەدەست بهێنن.

چەند ساڵێك پێش ئێستا ئەکتەری کۆمیدی، دیڤید ویلیامز هات بۆ لام بەو نیەتەی کە یارمەتی بدەم تاوەکو بتوانێت بەنداوێکی بەریتانیا بە مەلە ببڕێت کە درێژییەکەی ٢٠ میل بوو. ئەو دەیزانی کە دووری ماوەکە و سەرماکە بەو مانایە دێن کە ناچاری دەکەن بکەوێتە حاڵەتی پەککەوتن و ئەسلمبوونەوە. بۆیە داوام لێکرد بیر لەکاتێك بکاتەوە کە بڕیارێکی ئازایانە و لێبڕاوانی داوە. کاتێك کە ئەو چەندجارێك بیری لەو حاڵەتە دەکردەوە کە ئەو بڕیارە لێبڕاوانەی دابوو، من ئەو حاڵەتەم وەکو پشتیوانییەکی ئۆتۆماتیکی لێکرد بۆ ئەوەی هەرکاتێك بەدرێژایی مەلەکردنەکەی هەستی بە ماندووبوون کرد بتوانێت وەکو پاڵپشتێك بەکاری بهێنێت بۆ یارمەتیدانی و سووربوون لەسەر ئەنجامدانی کارەکەی.

لەم کاتەدا، دەمەوێت هەمان کاریش لەگەڵ تۆدا بکەم. دەمەوێت بارودۆخێکی بەرز و عەزم و ئیرادەی وات بۆ دروست بکەم بۆ ئەوەی مێشکت بەشێوەیەك بەرنامەڕێژی بکەم کە هەرکاتێك زانیت فێربوون دژوار و قورسە بۆت بڕۆیتە ناو ئەو حاڵەتی ئیرادە و توانابییەوە، لەبری واز هێنان لە فێربوون، بتوانیت هەوڵەکانت بکەیت بە دوو ئەوەندە و درێژە بە ڕاهێنانەکەت بدەیت تاوەکو بگەیتە قۆناغی چوونە ناو توانایی ناخودئاگاییەوە.

لەم خاڵی سوڕانەوەی فێربوونەدا، تۆ دەزانیت چۆن ئیشەکەت ئەنجام بدەیت بەڵام تەنیا بەسەرنجدانی هۆشیارانە دەتوانیت سەرکەوتوو بیت. هێشتا هەر لەوانەیە پێویستت بە پێڕستی دووبارە سەیرکردنەوە هەبێت یان دەبێت بە وردی (فەرمانەکان) جێبەجێ بکەیت تاوەکو فێری نمایشی سەرکەوتووئامێز ببیت، بەڵام ڕاهێنانی خودئاگایانە و بەردەوام دەبێتە هۆی ئەوەی تاوەکو بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بگەیتە حاڵەتی فێربوون، کە ئەمەش ئیدی خۆی بە قۆناغی توانایی ناخودئاگایانە کۆتایی دێت.

ئەم ئامانجە کۆتاییە زیاتر بەرنامەیەکی داڕێژراوە بۆ فێربوون و گەشەکردنی لێهاتوویی– خاڵێك کە لەناویدا ڕاهێنانی زۆر ئەنجام دەدەیت بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کە فێریان بوویت بگۆڕێن بە (سروشتی دووەم)ت.

Scanned by CamScanner

بۆ سودوەرگرتنی زیاتر لە ڕێکارەکانی دواتر، بیر لەبابەتێکی تایبەتی بکەرەوە کە بتەوێت فێری بیت یان ئەو لێهاتووییەی کە حەز دەکەیت بەدەستی بهێنیت...

سوربوون بۆ سەرکەوتن

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- سەرنجی نێوان هەر دوو برۆت بدە و بیر لەو کاتە بکەرەوە کە هەست دەکەیت کە زۆر بەتوانا بوویت و سور بوویت لەسەر ئەوەی کە (هەر دەبێت ئیشەکە ئەنجام بدەیت!) ئەو کارە لەوانەیە پەیوەندی بە کارێك یان ئامانجێکەوە بێت کە تۆ هەستێکی بەهێزت لەناویدا هەبێت، یان ئامانجێك بێت کە تۆ پەیمانت دابێت کە پێی بگەیت یان شتێك بێت سەرەڕای نەبوونی ئەگەری سەرکەوتن لەناویدا بەڵام تۆ هەر سوربوویت لەسەر ئەنجامدانی.

٢- بگەڕێرەوە بۆ ئەو بیرەوەرییە بەشێوەیەك کە گریمان دووبارە ئێستا لەناو هەمان حاڵەتدایت. سەیری ئەوە بکە کە دەتبینی، ئەوە ببیستە کە دەتبیست و هەست بەوە بکە کە هەستت پێ دەکرد.

٣- ئێستا ڕەنگەکان تۆختر و ڕوونتر بکەرەوە، دەنگەکان بەرزتر و هەستەکانیش بەهێزتر بکە.

Scanned by CamScanner

٤- پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بلکێنە بەیەکەوە وفشاری بخەرە سەر و هەوڵبدە کاتێك فشاریان دەخەیتە سەر تداعی و پەیوەستبوونێك لەنێوان ئەو دوو هەستەدا دروست بکەیت. ئەم کارە بەلایەنی کەمەوە سێ جار ئەنجام بدە.

٥- ئێستا، پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بەیەکەوە فشار بدە و ئەو بابەت و کارەی کە دەتەوێت لەناویدا ببیتە پسپۆڕ و وەستا بیری لێ بکەرەوە. خۆت لە حاڵەتێکدا ببینەرەوە کە توشی گرفت و قەیران بوویت و تەنانەت ئەو هەڵانەشی کە توشت بوون، بەڵام لەبری بێتاقەتی و دەستەپاچەیی، هەست بکە سورتر و بەهێزتر بوویت بۆ سەرکەوتن.

٦- بەلایەنی کەمەوە پێنج جار بیر لەم ڕەوشە بکەرەوە تاوەکو بگەیت بەوەی کە تۆ دەبێت تەنیا بیر لە یەك گرفت بکەیتەوە تاوەکو هەست بکەیت سوریت بۆ نەهێشتنی ئەو قەیران و کێشەیە.

چاوخشاندنێکی خێرا بەسەر ئەوەی کە خوێندمان...

لە یەکەم وەرزی ئەم کتێبەدا، فێری ئەوە بوویت کە زیرەکتر بوون دەرئەنجامی بەسروشتی فێربوونی سود وەرگرتنە لە بەشێکی زیاتری مێشك و زهن لەهەر کارێکدا کە ئەنجامی دەدەیت. هەروەها باسی ئەوەمان کرد تەنیا سێ شت سەرکەوتن یان شکستی تۆ دیاری دەکەن لەبارەی هەر شتێکەوە کە دەتەوێت فێری ببیت، یەکەم ئەو حاڵەت و

Scanned by CamScanner

بارودۆخەی کە لەناویدایت، دووەم ئەو ڕێکارەی کە سودی لێوەردەگریت، لە کۆتاییشدا ئەو بڕە ڕاهێنانەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت بۆ گەیشتن بەو کارە.

هەر ڕێگری و بەربەستێك لەو ئەزمونە سلبییە سەرەتاییانە کە لەقوتابخانە یان لەو فێربوونانەی کە بەدەستت هێنان لەناو ببە، وەکو کەسێکی زیرەکتر سەیری خۆت بکە. تۆ دوگمەیەکت لەناو مێشکتدا دروستکردووە دەتوانیت بە ئاسانی سودی لێوەرگریت بۆ گەشەکردن و بەرزکردنەوەی ئاستی تەرکیزی فعال و منفعل خۆت. لەکۆتاییدا، باسی زیرەکی جۆراوجۆرمان کرد کە هەموومان توانای ئەوەمان هەیە بەدەستیان بهێنین، هەروەها باسی ئەوەمان کرد کە چۆن توانایییەکانمان بەرامبەر بەو زیرەکییەی کە خودای گەورە پێی بەخشیووین پەیوەندی بەو هەوڵدان و ڕاهێنانەوە هەیە کە دەبێت خۆمانی بۆ تەرخان بکەین تاوەکو بتوانین ئەو توانا زاتییە بەدەست بهێنین بۆ ئەو پلە و ئامانج و لایەنە کۆمەڵایەتییەی کە هەوڵی بۆ دەدەین.

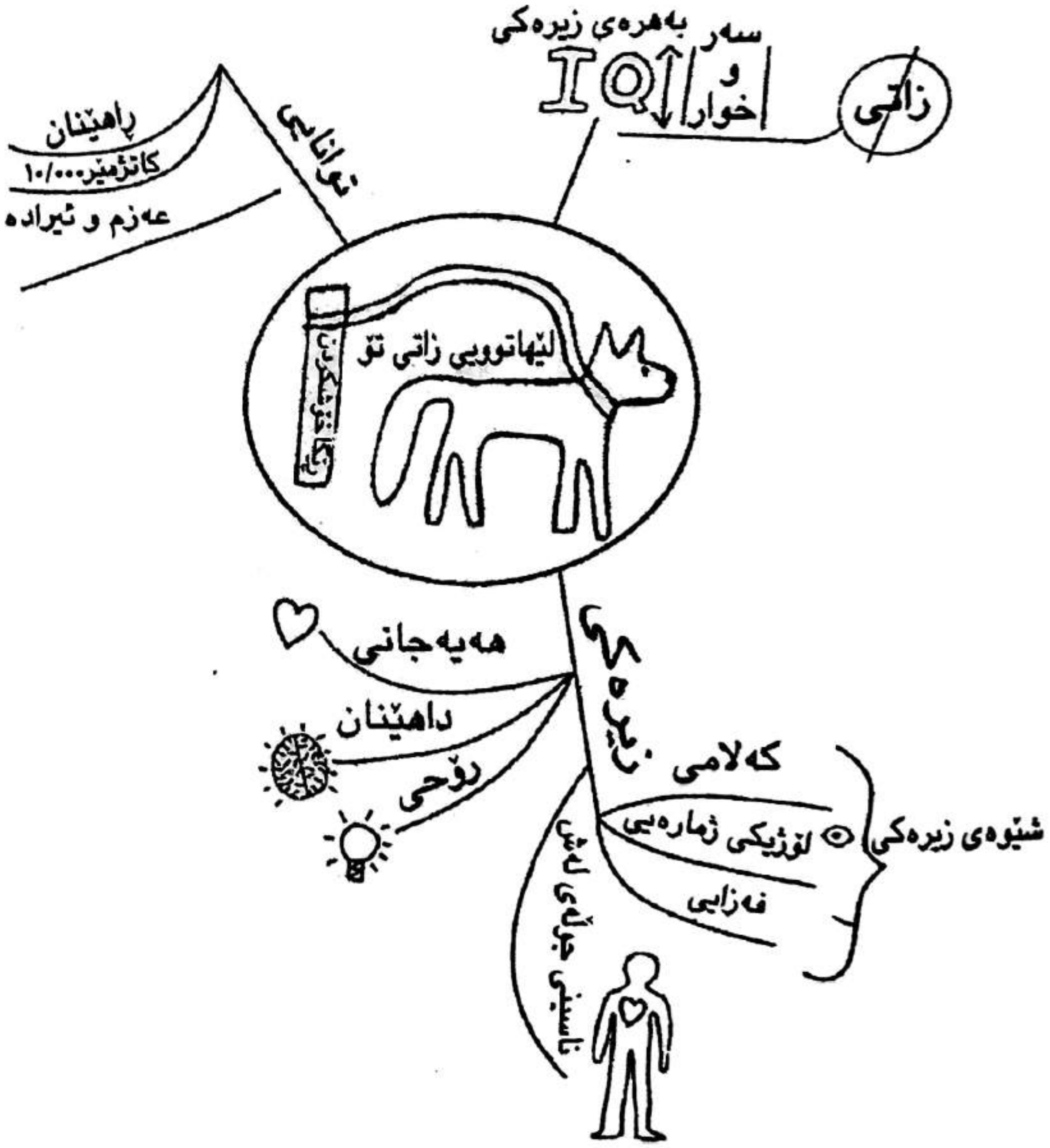
لە کۆتاییدا پێش ئەوەی بچینە سەر بەشی دووەمی کتێبەکە، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ دووبارە سەیرکردنەوەی بیرۆکە کلیلییەکانی ئەم وەرزە و ئەو وێنە زهنیەی کە لەلاپەڕەکانی دواتردا هاتووە، لە بەشی دووەمی کتێبەکەدا تۆ فێری (ڕێگایەکی زیرەکانەتر و هۆشمەندانەتر) دەبیت...

Scanned by CamScanner

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- ئەزمونەکانی IQبۆ ئەوە دانراون تاوەکو ئاستی لێهاتوویی فعلی کەسێك ئەندازەگیری بکەن، نەك توانا زاتییەکانی بۆ فێربوون.
- چەندین جۆری زیرەکی هەیە، بەڵام لە قوتابخانەدا فێری ئەوە بووین کە سەرەتا دەبێت تەرکیز لەسەر لێهاتووییەکانی زمان و بیرکاری و بیرکردنەوە زنجیرەییەکان بکەینەوە.
- ژیان سەرەتا لەڕێگەی لێهاتووییەکانەوە شێوە دەگرێت، ئەو لێهاتوویانەی کە شایەنی ئەوەن فێریان ببین، نەك ئەو توانایی و ئامادەییانەی کە ئێمە لەگەڵیاندا لەدایکبووین. بە پەی بردنی ئەو حەقیقەتە و بە نزیك بوونەوە لە فێربوونی شتە تازەکان لەسەر ئەو بنەمایە، تۆ خۆت بە توانا لە بواری فێربوون و گەشەکردندا دەبینیت تەنانەت لەو زەمینانەی کە تۆ پێشتر بیرت لێکردبوویەوە کە فراوانتر و گەورەترن لە تواناییەکانت.
- تۆ هێشتا دەستت بە سود وەرگرتن لە توانا ڕاستی و واقعییەکانت نەکردووە.

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

بەشی دووەم

ڕێگایەکی زیرەکانەتر بۆ فێربوون

Scanned by CamScanner

له به‌شی دووه‌می ئه‌م کتێبه‌دا، تۆ فێری ئه‌وه ده‌بیت که چۆن کاتێکی زیاتر و زیاتر ته‌رخان بکه‌یت بۆ هه‌لومه‌رجی فێربوون– ئه‌و حه‌ز و شه‌وقه بێ ڕاده و سنوره‌ی که له منداڵیدا هه‌ت بوو بۆ فێربوونی زانیارییه‌کی تازه و توانایییه‌کی تازه، ئێستاش هێشتا هه‌ر له‌ناو ده‌رون و ناختدا هه‌یه و چاوه‌ڕوانی ئه‌وه‌یه دووباره سه‌ر هه‌ڵبداته‌وه.

ئه‌گه‌ر تۆ له قوتابخانه‌یت، یان له ڕاستیدا ئه‌گه‌ر تۆ خوێندکاریت له هه‌ر به‌شێك و له‌هه‌ر ته‌مه‌نێکدا بێت، من پیشانت ده‌ده‌م چۆن بتوانیت لێهاتوویی په‌یدا بکه‌یت له هه‌ندێك له مه‌سه‌له سه‌ره‌تاییه‌کانی وه‌کو خوێندن، نوسین، بیرکاری و ئیملا و ده‌ربڕین و ئه‌و شتانه‌ی که گوایا به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واوه‌تی فێریان کردوویت، به‌ڵام له‌وانه‌یه هه‌رگیز به‌ڕاستی فێریان نه‌بوو‌بیت.

هه‌روه‌ها کنه و پشکنین ده‌که‌ین بۆ دنیای سه‌رسوڕهێنه‌ر و نهێنی ده‌زگای یادگه، و هه‌ندێك ڕێکاری ساده‌ت فێر ده‌که‌م تاوه‌کو وات لێبکات زیاتر ئه‌و شته‌ت بیر بکه‌وێته‌وه که فێری بوویت و به‌شێوه‌یه‌کی باوه‌ڕپێکراو ئه‌و زانیاریانه‌ی که تۆ له‌و شوێنانه‌ی که زۆرترین پێویستت پێیانه، ده‌ستتپێیان بگات و به‌کاریان بهێنیت.

کاتێك ئەم کارانەم ئەنجامدا بۆت، فێربوون بۆ تۆ ئاسانتر، خوێندنەوە کاریگەرتر دەبێت و بە باوەڕپەخۆبوونێکی تەواوەوە بەشداری دەکەیت لە تاقیکردنەوەکانت!

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

Scanned by CamScanner

٤- برۆره ناو ئه‌و خودی زیره‌کتربوونه‌ته‌وه به‌شێوه‌یه‌ك ئه‌وه‌ی كه ئه‌و ده‌یبینێت تۆش بیبینه، و ئه‌وه‌ی كه ئه‌و ده‌یبیستێت تۆش بیبیسته و به‌و شێوه‌یه‌ش هه‌ست بكه كه ئه‌و هه‌ست ده‌كات.

٥- دوگمه‌ی ته‌ركیزی خۆت له‌حاڵه‌تی پێكهێنانی هه‌ر دوو ته‌ركیزی فعال و منفعلدا ته‌نزیم و نه‌صب بكه.

كاتێك ئاماده‌بوویت ده‌ستپێبكه...

Scanned by CamScanner

وەرزی شەشەم

٥

پەرەسەندنی لێژی چەمانەوەی فێربوون

Scanned by CamScanner

سێ ئاستی فێربوون

عاشقی فێربوونی چ شتێکیت؟

ئایا بابەتەکانی وەکو: (جوگرافیا، بیرکاری، زانست و مێژوو)ن؟

ئایا بەدەستهێنانی لێهاتووییەکی کۆمەڵایەتی وەکو وتاردان یان قسەکردن بە باوەڕبەخۆبوونە یان بەخۆشویستنەوە خێرا و ئاسانە؟

لەبارەی فێربوونی زمانێکی تازە، یان عادەت و کەلتوری وڵاتێك کە تاوەکو ئێستا لەناویدا نەژیاویت، چی؟

وەڵامەکەت هەرچییەك بێت، گرنگترین شت پێش دەستپێکردن کە لێرەدا پێویستە بیزانیت خراوەتەڕوو:

دەتەوێت لەچ ئاستێکدا فێری ئەو لێهاتووییە یان بابەتە بیت؟

لەبنەڕەتدا، سێ ئاستی جیاوازی فێربوون هەیە. یەکەمین ئاست، زانیارییە- ئێمە سەرتا تەنیا دەمانەوێت هەندێك زانیاری تازە بخەینە ناو مێشکمانەوە، بە مەبەستی وتنەوەی یان سود لێوەرگرتنی (بۆ نمونە وەکو تاقیکردنەوەی قوتابخانە).

ئەم ئاستە فێربوونە لەوانەیە بۆ مەبەستی بەشداری کردن لەتاقیکردنەوەیەکدا بێت بۆ داغڵ بوون یان تاقیکردنەوەیەك کە پەیوەست

کرابین بەوەی بەشداری تێدا بکەین، بەڵام حەز و مەبەستمان بۆ سودوەرگرتنی دووبارەی زانیارییەکە نیە.

ئەگەر ئامانجی تۆ تەنیا وەرگرتنی زانیاری و دانەوە بێت، ئەوا لە وەرزی هەشتەم لە ڕێکاری یادگەدا، بە باشی باسی ئەم کارەت بۆ دەکرێت لەگەڵ چۆنیەتی ئەنجامدانی. بەڵام ئەگەر دەتەوێت لەسەر حەقیقەتەکان و ئامارەکان و ژمارەکان قوڵتر لە توتی ئاسا دەریان ببڕیت و لێیان تێبگەیت، دەبێت بەرەو ئاستی دووەمی فێر بوون بڕۆیت کە فراوانتر و بالآترە لە تەنیا زانیاری وەرگرتن، کە بەرەو دەرك و پەیبردنێکی قوڵتر و تێگەیشتنێکی زیاتری بابەتەکە دەڕوات.

بۆنمونە، من بەردەوام حەزم لە خەوی دەستکرد و کارکردن دەکرد لەسەر مێشکی مرۆڤ. هەرچەندە من هیچکاتێك ناچار نەبووم هیچ جۆرە ئەزمونێکی فەرمانپێکراو لەسەر ئەو بابەتە ئەنجام بدەم، بەڵام حەزی من بەڕادەیەك بەهێز بوو بۆ ئەو مەسەلەیە وای لێکردم هەوڵی ئەوە بدەم تاوەکو دەرك و پەیبردنێکی واقعیم هەبێت بۆ چۆنیەتی کارکردن لەسەر مێشك، ئەم ناسینە سەرەڕای ئەوەی کە سودمەند و گرنگە، پاداشت و سودی خۆشی هەیە.

سێیەم و کۆتایی، هەندێك کات ئامانجی سەرەتای تۆ لە فێربووندا سود لێوەرگرتنەوەیە یان بەکارهێنانەوەیە- بەو مانایەی کە دەتەوێت ئەو شتەی کە فێری بوویت لەکارێکدا بەکاری بهێنیتەوە. ئیدی لەحاڵەتی فێربوونی شۆفێریدا بێت، یان بەکارهێنانی کۆمپیوتەر یان ئەنجامدانی

نەشتەرگەریدا بێت، کاتێك کە ئامانجەکەت بەکارهێنان بێت، دەبێت بزانیت لە کرداردا چی لێ دێت. کاتێك کە توانیت ئەوەی کە فێری بوویت ئەنجامی بدەیت، ئەو کاتە پەی دەبەیت بەوەی کە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو فێری بوویت.

هەرچەندە لەوانەیە بتەوێت بە مەبەستی فێربوونی بابەتەکەت، هەوڵی ئەوە بدەیت لە هەر سێ ئاستەکەدا فێر بیت، بۆیە کاتێك کە ئەو ئاستەی کە لەبەرچاوت گرتووە دیاریت کرد دەزانیت کام ڕێکاریان بەکار بهێنیت.

- **بۆ کۆکردنەوەی زانیاری:** هەوڵبدە سود وەرگریت لە خوێندنەوە، نوسینەوە و ڕێکارەکانی یادگە کە هەمووی لە بەشی دووەمدا باس کراوە.
- **بۆ بەدەستهێنانی پەیبردنێکی قوڵتر:** سود لە بەش بەش کردن و ئامرازەکانی نەخشە و وێنە زهنییەکانی ئەم وەرزە وەرگرە بۆ شیکارکردن و دابەشکردنی تەنانەت ئاڵۆزترین بابەتەکان بۆ بابەتی سادەتر کە بە ئاسانی شایەنی تێگەیشتن بن.
- کاتێك کە ئامانجی کۆتاییت **بەکارهێنانی ئەوە بێت کە فێری بوویت لە دنیای واقعیدا، ئەو کاتە** دەتوانیت لێژی چەمانەوەی فێربوونی خۆت پەرە پێدەیت و توشی سەرسوڕمان بیت بەکرداریکردنی ڕێکارەکانی فێربوونی سروشتیNLP و ئەو گەلاڵەکارییە هەڵسوکەوتانەی کە من لەم وەرزەدا باسم کردوون.

Scanned by CamScanner

لە کۆتایی وەرزەکەدا، دوو ڕێکاری سەرەتایی بۆ فێربوون و دوو ڕەوشی سەرسوڕهێنەرت پێ دەناسێنم کە دەتوانیت لەماوەی چەند خولەکێکدا فێریان بیت، کە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر، خێرایی و کارایی فێربوونت پەرە پێدەدەن.

چۆن فیلێك دەخۆیت؟

لەسەرەتای دەیەی ١٩٨٠، لەلایەن سوپای ئەمریکاوە داوا لە ریچارد باندلەر، دامەزرێنەری بواری بەرنامەڕێژی دەماری-کەلامی (NLP) کرا، بۆ ئەوەی یارمەتیدان بدات بۆ باشترکردن و بەرەوپێش بردنی نیشان شکێنی سوپا. تاوەکو پێش هاتنی دکتۆر باندلەر، شێوەی نیشانە شکێنی زیاتر بریتی بوو لەوەی کە چۆن تفەنگەکە بخەنە سەر دەستیان و چۆن ئامانجەکانیان بگرن و پاشان چۆن بتوانن نیشانەیەك لەدووری ١٠٠ پێوە بپێکن. هەندێك لە سەربازەکان دەیانتوانی هەر لەسەرتاوە بەپێی ڕاهێنانەکە ئامانجەکە بپێکن، بەڵام زۆرێکیان لەسەرەتای کارەکەیانەوە تاوەکو کۆتایی پێشکەوتنێکی زۆرکەمیان بەدەست دەهێنا. بۆیە گریمانە لەسەر ئەوە بوو کە هەندێك لە سەربازەکان هەر زاتیەن توانای ئەو کارەیان هەیە و هەندێکی دیکەشیان لەڕاستیدا هەر زاتیەن ئەو تواناییەیان نیە. بەڵام لە حەقیقەتدا مەسەلەکە شتێکی دیکە بوو.

ئەوەی کە دکتۆر باندلەر ئەنجامیدا گۆڕینی بەرنامەی پەروەردە و ڕاهێنان بوو، بەشێوەیەك کە سەرەتا سەربازەکان نیشانە شکێنیان لە

Scanned by CamScanner

دووری ١٠ پێوە دەست پێکرد. کاتێك کە توانیان بەردەوام ئامانجەکە بپێکن، ئینجا نیشانەکەی دوور خستەوە بۆ ٢٠ پێ، پاشان بۆ ٣٠ پێ، ئینجا بۆ ٤٠ پێ، و بەو شێوەیە درێژەی پێدا تاوەکو توانیان لە دووری ١٠٠ پێوە ئامانجەکانیان بپێکن. ئەم گۆڕانکارییە سادەیە پێشکەوتنێکی زۆر بەرچاوی بەدەستهێنا بۆ ئاستی فێربوونی سەربازەکان و ڕێژەی نیشانە شکێنەکان بەشێوەیەکی زۆر بەرچاو بەرزبوویەوە.

ئەو یاسایەی کە لە پشت کارەکەی دکتۆر باندلەرەوە بوو بە (پارچە پارچە کردن) ناودەبرا– واتە شیکردنەوە و دابەشکردنی بابەتێك بۆ چەند بەشێکی بچوکتر بۆ ئەوەی بە ئاسانی بتوانیت زاڵ بیت بەسەر ئەو بەشەدا و فێری بیت پێش ئەوەی بڕۆیتە سەر بەشێکی دیکە، بەم شێوەیە بەش بە بەش پاش زاڵ بوون بەسەریاندا پاشان بەلێکدانی هەموو بەشەکان لەیەکتر، هەموو بابەتەکە دەبێتە کارێکی یەك پارچە و یەك دەستە و سەرکەوتنی یەکجارەکی ڕادەگەیەنیت.

ئێستا، بەهەمان ڕەوش، دەتوانیت هەرچیت بووێت فێری بیت، گرنگ نیە چەند ئاڵۆز بێت، ئەگەر سەرەتا ئەو کارە پارچە پارچە بکەیت بۆ بەشێکی بچوکتر ئینجا دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر بەش بەبەشیدا و دواتر هەمووی کۆنترۆڵ بکەیت.

یەکێك لەو نمونانەی کە من حەزم لێیەتی لەبارەی هێزی دابەشکردنی بابەتێکەوە بۆ بەشی بچوکتر، پەیوەستە بەو کاتەی کە من لەگەڵ یەکێك لە برادەرە هونەرمەندەکانم کارم دەکرد بەناوی داگری

سکۆت. پێویست بوو سکۆت لە نمایشێکدا لە ڕۆژئاوای بەریتانیا ڕۆڵی سەرەکی بیکت بگێڕێت. ماوەی نمایشەکە سێ کاتژمێر بوو، حیوارەکانی ناو بەشەکەش زۆر زیاتر بوون لەوانەی کە لە نمایشنامەکەی پێشوتردا بەکار هێنرابوون، سکۆت داوای لێکردم یارمەتی بدەم بۆ ئەوەی هاوکاری بکەم تاوەکو بتوانێت ئەو حیوارە درێژانە لەبەر بکات و لەکاتی پێشکەشکردندا کێشەی بۆ دروست نەبێت.

بۆ ئەوەی ئەم کارە کەمتر جێگەی ڕاڕایی و بێتاقەتی بێت، داوام لێ کرد دەقەکە دابەش بکات بۆ چوار بەش و کورتەی هەر بابەتێکی بەشەکەش باس بکات بۆم. پاشان داوام لێ کرد ئەو چوار بەشە دابەش بکات و هەردیمەنێکی بەدەربڕینی خۆی باس بکات. ئەوەندەی نەبرد ئێمە دەقەکەمان دابەش کرد بۆ چەندین بەشی بچوکتر بەشێوەیەك کە بە ئاسانی بتوانرێت بخوێنرێتەوە و لەبەر بکرێت. لەماوەی چەند هەفتەیەکدا، سکۆت توانی هەموو بەشەکان فێر بێت و زاڵ بێت بەسەریدا.

بینینی دارستان لەبری بینینی درەختەکان

هەڵبەتە، هەندێك کات کێشەکە بەتەواوی پێچەوانەیە- زۆرجار لە وردەکاری یان لە بەشێکی بچوکی بابەتێکدا گیر دەخۆین و پاشان بابەتەکە بەگشتی فەرامۆش دەکەین.

کاتێك سەرمایەداری گەورە پیتەر جۆنز خەریکی جێبەجێکردنی بەرنامەی شۆی تەلەفزیۆنی خۆی بوو بەناوی تایکۆن، کابرایەك بەناوی

Scanned by CamScanner

جەستن چیفۆ نارد بۆلام. ئەو کابرایە جۆرە سەبەتەیەکی کڕینیان زەمبیلەیەکی داهێنا بوو، ئەو کابرایە بەشێوەیەك شەیدا و عاشقی بەرهەمەکەی بووبوو، حەزی دەکرد خەڵکی ئاگاداری هەمو وردەکاری بەرهەمەکەی بن، سەبارەت بەوەی کە چۆن ئیش دەکات، چۆن دروستکراوە و ماددە سەرەتاییەکانی دروستکردنی چین. من کەوتبوومە ژێر کاریگەری ئەوەی کە لەبارەی فرۆشتنی باشتری بەرهەمەکەی خۆیەوە چۆن بیری دەکردەوە، بەلاّم ئاخەنرابووم لە زانیاری لاوەکی و ناپێویست.

بۆیە پێم وت، سەیرکە، هەموو ئەمانە زۆر باشن، بەلاّم تۆ دەبێت بەجۆرێك سەرنجی من ڕاکێشیت، کە من خوازیاری بینینی بم لە سۆپەرمارکێتەکاندا. سەبارەت بەوەی کە چ شتێکی تایبەت لەم زەمبیلەیەدا هەیە؟ چەند دەبێتە جێگەی سەرنج؟ و لەڕاستیدا چ تایبەتمەندییەکی هەیە؟

کەمێك بیری کردەوە و پاشان وتی: (باشە، من هەست دەکەم کە ئەگەر سود لەم بەرهەمەم وەربگیرێت، دنیا دەگۆڕێت.)

پێم وت بڕۆ بۆ بابەتە سەرەکییکە و بیر بکەرەوە: (ئەو بیرۆکەیەی کە من دەمەوێت باسی بکەم شۆڕشێك لە پیشەسازی وردە فرۆشی دروست دەکات)، ئەو بەم کارەی نەك هەر زەمبیلەی زیاتری فرۆشت بە خەڵك، بەڵکو لە پیشەسازیشدا گۆرانکاری دروست کرد.

ئەو ڕێکارییەی کە من لەم نمونەیەدا سودم لێوەرگرت بە (کورت کردنەوە یان پوختە کردن) ناو دەبرێت. بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم کارە بۆ

Scanned by CamScanner

خۆت ئەنجام بدەیت، کۆمەڵێك بیرۆکەی بە ڕواڵەت جیاوز لەبەرچاو بگرە و زەمینەیەکی هاوبەش یان سەرچاوەیەك کە ئەوانە پەیوەست بکات بەیەکەوە بدۆزەرەوە. ئینجا دەتوانیت ئەوەندە بەردەوامی بدەیت بە کورت کردنەوە و پوخت کردنەوە تاوەکو بیرۆکەیەکی سادە بمێنێتەوە کە پێکهاتە و پوختەی هەموو بیرۆکە بچوکەکان بێت.

نەخشەکاری زهنی

(نەخشەکاری زهنی) بەلای منەوە باشترین تاکە ڕێگای ڕەوشی فێربوونە بۆ کرداریکردنی بیرۆکەی (بەشکردن) وەکو بەشێك لە ڕێکارەکانی فێربوون. کە سەرەتا، لەلایەن شارەزا و پسپۆڕی گەورە (تۆنی بازان)ەوە داهێنرا. نەخشەکاری زهنی بەشکردن بۆ دروستکردنی یەکێك لەباوترین و بەچێژترین ئامرازەکانی شایەنی بەدەستهێنانی فێربوون لەگەڵ هەموو فێربوونەکانی مێشك پێکدێت.

من بۆ نوسینی ئەم کتێبەم سودم لە نەخشەکاری زهنی وەرگرتووە، تۆش تاڕادەیەك نمونەی جۆراوجۆرت لە نەخشەکاری زهنی لە کۆتایی هەر وەرزێکدا بەرچاو دەکەوێت. بە پێکهێنانی وشە و وێنە لە وێنە و نەخشەیەکی سادەدا پێکهاتەیەکی پەیوەندی تازە لەنێوان نیوە بەشی چەپ و ڕاستی مێشك دروست دەبێت، کە یارمەتیت دەدات تاوەکو بە ئاسانی تێبگەیت لە بابەتەکە و بەشێوەیەکی کاریگەرتر بیخەیتەڕوو.

Scanned by CamScanner

نوسینی کورتەیەك یان سەر بابەتی سونەتی یان کلاسیکی پێکهاتووە

لە نوسینی کورتەیەك لە هەموو بابەتەکە کە یەکێکە لە بلاْوترین ئەو ڕێگایانەی کە مامۆستایەك یان نوسەرێك بۆ باسکردن یان گێڕانەوەی بابەتێك بەکاری دەهێنێت دواتر نوسینەکان بەهەمان ئاراستە و بەهەمان شێوە دەخوێنرێنەوە کە ئەمە لە بنەڕەتدا وەکو ئەوەیە بابەتەکە هەموو نوسرابێتەوە. بەلاْم نەخشەکاری زهنی سود لەبەشکردنی زانیارییەکان وەردەگرێت بۆ دروستکردنی جۆرێك لە نەخشەی پلەبەندی. لە ناوەند و چەقی دا (بیرۆکەی گەورە) هەیە. پاشان بیرۆکە گەورەکە دابەش دەکرێت بۆ بەشی بچوکتر و بچوکتر وەکو لقی درەختێك کە هەموویان لە بنە سەرەکییە بەهێزەکەوە دەرچوون.

ئەم کارە ڕێگەکە پێچەوانە دەکاتەوە بەشێوەیەك کە مێشك بەڕاستی زانیارییەکان تۆمار دەکات. وەکو ئەوەی کە ئێمە دواتر لە وەرزی پەیوەست بە یادگە باسی دەکەین، مێشکی ئێمە زانیارییەکان و بابەتەکان بەشێوەی یەك لەدوای یەك و پەیاپەی وەکو دۆلاْبی تۆمارکردن زەخیرە ناکات– بیرۆکەکان بەهۆی تۆڕێك لە پەیوەندی واتایی (ئینتیزاعی)یەوە ئینسیجام دەکەن کە بە تۆڕە دەمارییەکان ناو دەبرێن کە ئەمانە ڕێگامان پێ دەدەن لە بیرۆکەیەك و باوەڕێکی میحوەرییەوە بگەینە بیرۆکەیەکی پەیوەست بە هەمان بابەت.

لێرەدا کۆمەلێك ڕێگا بوونیان هەیە کە دەتوانیت سودیان لێوەرگریت بۆ دەستپێکردنی دروستکردنی نەخشەکاری زهنی تاوەکو پەی بردنێکی

Scanned by CamScanner

قولترت هه‌بێت له‌باره‌ی هه‌رشتێك كه‌ ده‌ته‌وێت له‌باره‌یه‌وه‌ فێربیت و به‌ده‌ستی بهێنیت:

١- به‌ باوه‌ڕ و بیرۆكه‌یه‌كی میحوه‌ری یان ناوه‌ندییه‌وه‌ ده‌ستپێبكه‌. واته‌ ته‌وه‌ره‌ سه‌ره‌كییه‌كه‌ی بابه‌ته‌كه‌ بنوسه‌ وه‌كو ناوه‌ندی باسه‌كه‌.

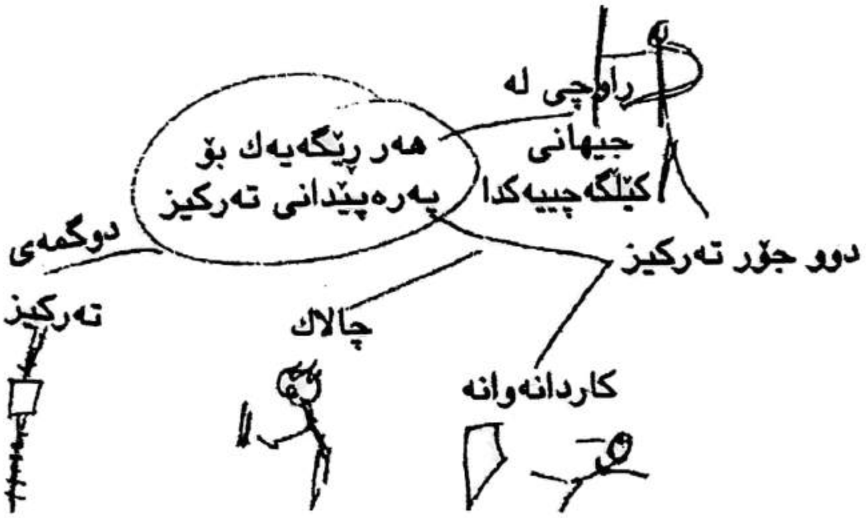
٢- له‌و بیرۆكه‌ و باوه‌ڕه‌ میحوه‌ری یان ناوه‌ندییه‌وه‌ لق و جیابوونه‌وه‌ دروست بكه‌.

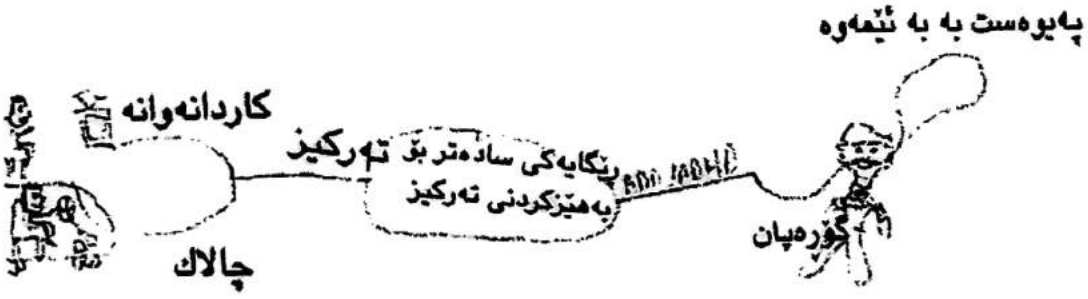
٣- هه‌ر یه‌ك له‌و لقه‌ سه‌ره‌كییانه‌ دابه‌ش بكه‌ بۆ چه‌ند لق و چڵ و پۆپێكی بچوكتر. به‌م كاره‌ت به‌رده‌وامی بده‌ تاوه‌كو بتوانیت كه‌ كۆی وه‌رزه‌كه‌ یان بابه‌ته‌كه‌ له‌ لاپه‌ڕه‌یه‌كدا بخه‌یته‌ڕوو.

٤- له‌گه‌ڵ هه‌ر بیرۆكه‌یه‌كی كلیلی یان به‌شی سه‌ره‌كی، وێنه‌یه‌ك دروست بكه‌. گرنگ نیه‌ وێنه‌كه‌ زۆر باش و جوان بێت، دروستكردنی وێنه‌كه‌ ته‌نیا بۆ خۆته‌ بۆ ئه‌وه‌ی مێشكت په‌یوه‌ندی تازه‌ دروست بكات و زانیارییه‌كه‌ بگۆڕێت بۆ ناسین.

له‌ لاپه‌ڕه‌ی دواتردا دوو نمونه‌ی جیاواز له‌ نه‌خشه‌كاری زهنی وه‌رزی چواره‌م ده‌بینیت. ئاگاداربه‌ نه‌خشه‌كاری زهنی له‌باره‌ی توانایی هونه‌رییه‌وه‌ نیه‌، به‌ڵكو بۆ دروستكردنی په‌یوه‌ندییه‌ له‌نێوان نیوه‌ به‌شی چه‌پ و نیوه‌ به‌شی ڕاستی مێشك بۆ سودوه‌رگرتن له‌ وێنه‌ و وشه‌كان بۆ یارمه‌تیدانت بۆ ئه‌وه‌ی به‌ئاسانی و ئاسوده‌یی بتوانیت هه‌رشتێكت بووێت فێری ببیت و بتوانیت دركی بكه‌یت و له‌بیرت نه‌چێت.

Scanned by CamScanner





بانگێشت بۆ کردار

نەخشەکارییە زهنییەکانی خۆت دروست بکە

هەوڵبدە لەسەرەتای کتێبەکەوە تاوەکو کۆتایی کتێبەکە بۆ هەر وەرزێك نەخشەیەکی زهنی بۆ خۆت دروست بکە. بێتاقەتیش مەبە کە ئەگەر ئەو نەخشە و وێنیە جیاوازبن لەو شتانەی کە من باسم کردوون و پیشانم داوی. چونکە ئەو کردارە سادە وێنای نەخشە زهنییە نەك تەنیا زامنی ئەوە دەکات کە تۆ لە ئاستێکی قوڵتردا فێری بابەتەکان ببیت،

بەڵکو بەشێوەیەکی زۆر ئاسانیش یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بیر بکەیتەوە لە بیرۆکە و باوەڕە گرنگ و سەرەکییەکانت.

فێربوونی سروشتی

ئەو (ڕێکارە سەرەکی یان ئەسڵی)یەی کە ئێمە بەشێوەیەکی بەردەوام لەقوتابخانەدا بۆ سودوەرگرتن فێری بووین دووبارەکردنەوەی سادەیە. هەرچەندە ئەم ڕێگایە بۆ بەدەستهێنانی زاڵبوون بەسەر لێهاتووییە سەرەکییە دیاریکراوەکانی وەکو کۆکردنەوە و لێکدان باشە. بەڵام ڕێکارێکی زۆر خراپە بۆ تێگەیشتن و بەکارهێنانی زۆربەی ئەو شتانەی کە دەمانەوێت.

بۆ نمونە، بیر لەوە بکەرەوە خەڵکی چۆن فێری شۆفێری دەبن. چەندین ساڵ پێش ئەوەی سواری سەیارە ببم و سکان بگرم بەدەستمەوە، کاتێك لەگەڵ باوك و دایکم سوار دەبووم سەیری شێوازی لێخوڕینیانم دەکرد، هەروەها سەیری هەموو کەسێکم دەکرد کە شۆفێری بکردایە بزانم چۆن شۆفێری دەکەن. بەکورتی زۆربەی ئەو کەسانەی شۆفێری دەکەن، بەشێوەیەکی زۆر خێرا بە کەمترین ڕێنوێنی فێری ئەم لێهاتووییە دەبن.

بەڵام ئەگەر ئێمە شۆفێری وەکو وانەکانی قوتابخانە فێر ببوینایە، چۆن دەبوو، ئەوە تاسەیە، ئەوە پێچە، ئەوە تاسەیەکی دیکەیە، ئەوە سوڕانەوەیە، ئەوە سوڕانەوەیەکی دیکەیە، ئەوە کەمێك لارە، ئەوە

Scanned by CamScanner

ماتۆڕە....هیتد. لەوانەیە چەندین ساڵ و یان چەندین دەیە تەنیا تێگەیشتنی ئێمە بۆ کارپێکردنی سەیارە تەنیا هەر ئەوە ببوایە، بەلاّم هەر توانای لێخوڕینمان نەدەبوو، ئەگەر لەیەکەم ڕۆژەوە بەکرداری ئەنجاممان نەدایە.

بۆیە کاتێك دەتەوێت لێهاتووییەکی پێشکەوتوو یان ئامانجێك بەدەست بهێنیت بە کرداری سادە بۆ ئەوەی بتوانیت پێشکەوتنی گەورەی تێدا بەدەست بهێنیت، سادەترین ڕێگای بەدەستهێنانی سەیرکردنی کەسێکە کە لەناو ئەو کارەدا لێهاتووییەکی بەرزی بەدەست هێنا بێت بۆ ئەوەی بتوانیت چاوی لیٚ بکەیت و دووبارەی بکەیتەوە.

بۆنمونە، چەند ساڵێك پێش ئێستا بەشداریم لە بەرنامەی پێشبڕکێی جیهانی (تۆپ گێڕی) بی بی سی کرد، خەلاّتی بەرنامەکە بڕی نرخی ئەو ئۆتۆمبێلە بوو کە پێشبڕکێکەی پیٚ ئەنجام دەدەرا.

هەرچەندە شۆفێرێکی تایبەت و بەناوبانگ نەبووم، بەلاّم هەوڵمدا بەتوندی ململانیٚ بکەم، بۆیە بڕیارمدا سود لە ڕێکاری فێربوونی سروشتی وەرگرم تاوەکو هەوڵبدەم بزانم چۆن دەتوانم کارکردنێکی باشترم هەبێت.

لەوکاتەدا بیرم لە نمونەیەکی بەرزی شۆفێری کەسێك کردەوە کە ئەویش (ستیگ) بوو، هەوڵمدا لەو بچم، بۆیە بڕیارمدا بچم بۆلای و چەند پرسیارێکی لێبکەم لەبارەی شێوازی کارکردنەکەیەوە، بۆیە بەشێوەیەکی زۆر ورد سەرنجی کارکردنەکەیم دەدا وەکو گۆڕینی قاچەکان و بەکارهێنانی کلاج و بەنزین و ئستۆپ، یان کەی خێرای دەکردەوە و کەی

Scanned by CamScanner

خاوی دەکردەوە، لەکاتی پێچەکاندا چۆن سکانەکەی دەگرت و چۆن پێچی دەکردەوە.

سەرەڕای سەیرکردنی جوڵەکانی لەشی، چەند پرسیارێکیشم لێکرد تاوەکو ئاگاداری ئەوەبم کە لە مێشکیدا دەگوزەرێت. دەمویست بزانم چۆن دەزانێت و تێدەگات کە دەبێت چ کاتێك خێرا بڕوات و چ کاتێك خێراییەکەی کەم بکاتەوە، و بەتایبەتی دەمویست بزانم چۆن تێدەگات و دەزانێت دەبێت چ کاتێك دەست بکات بە پێچ کردنەوە و چ کاتێك دەبێت لانس وەرگرێت و هەوڵی پێشکەوتن بدات لەسەیارەکانی دیکە.

دەرئەنجام سودم لە ڕێکارەکانی بەرنامەڕێژی زهنی وەرگرت، ئەو ڕێکارانەی کە باسیان دەکەم بۆت تاوەکو تۆش بتوانیت بەشێوەیەکی زهنی ڕاهێنانی شۆفێری بکەیت. من پێشبڕکێیەکەی ئەوم بە چاوی مێشکم بینی و پاشان وابیرم کردەوە کە لەشوێنی ئەودام، بۆیە چوومە ناو سەیارەکەوە و ڕێگای پێشبڕکییەکەم لە ناو چاوی ئەوەوە دەبینی. یەکێك لەو شتانەی کە لێی تێگەیشتم ئەوەبوو کاتێك خۆم لەشوێنی (ئەودا) دانابوو دەمتوانی چەماوەییەکی بچوك یان قەفەیەکی بچوك لە مێشکمدا ببینم کە نیشانەی هێڵێك بوو کە دەبوو لە پێشبڕکێیەکەدا بیبڕم.

کاتێك بەڕاستی سواری سەیارەکە بووم، تاڕادەیەك نزیکەی دوانزەجار لە مێشکمدا پێشبڕکێیەکەم ئەنجامدا بوو. دواتر ستیگ سەرسوڕمانی خۆی دەربڕی کە چۆن توانیم ئەوەندە بەخێرایی شۆفێری

Scanned by CamScanner

بکەم. ئەم مەسەلەیە لەبەر بوونی هیچ توانایییەکی تایبەتی نەبوو لە شۆفێریدا هەم بێت، بەڵکو بەسادەیی لە ئەنجامی ئەو کاریگەری ڕێگایەوە بوو کە من بۆ فێر بوون بەکارم هێنا.

ئەم ڕەوشە کە لە (NLP)دا بە (مۆدێل سازی) ناودەبرێت، شتێکە تۆش دەتوانیت سودی لێوەرگریت بۆ پەرەپێدانی لێژی چەماوەی فێربوونت بۆ هەموو جۆرە لێهاتووییەك کە دەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە. تەنیا بەسەیرکردنی ئەوەی کەسانی پسپۆر چۆن فێری ئەو لێهاتووییە بوون و جولاندنی جەستەمان بەهەمان شێوە، دەتوانین ڕەوشی فێربوون بەخێرایی و بەکورتی ئەو لێهاتووییە بەدەست بهێنین و ئەوەندە دەزانین ناخودئاگا نوقمی فێربوون و عاشقبوونی کارەکە بووین. هەرچی زیاتر ئەو ڕەوشە دووبارە بکەینەوە بەئاسانتر دەتوانین ڕەوشەکانی خێرا فێربوون بەدەست بهێنین. بەشێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر، دەتوانین هۆشیاری و ئاگایی تایبەت سەبارەت بە ڕەوشی بیرکردنەوەی ئەو کەسە بەدەست بهێنین کە زۆر لێهاتووە لەو کارەی کە دەیکات.

لە هیپنۆتیزمدا ئەم ڕەوشە بە (ناسینەوە لەناو خلسەی قوڵ) ناودەبرێت، بەڵام تۆ دەتوانیت زۆرێك لەو کاریگەرییانە بەتەواوی بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بەدەست بهێنیت. (خلسە: حاڵەتێکە لەنێوان ئاگایی و بێ ئاگایی یان لە نێوان و خەو و بێداری)

مۆدێلسازی

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە دەستپێبکەیت لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- پیشەیەك یان كارێك هەڵبژێرە كە حەز بكەیت فێری ببیت یان لەناویدا ببیتە پسپۆڕ و وەستا.

٢- هەرچی دەتوانیت كات تەرخان بكە بۆ كەسێك كە لەناو ئەو پیشە و كارەدا بووبێتە پسپۆڕ و شارەزا. ئەگەر ناتوانیت دەستت بگات بەو كەسە، دەتوانیت سەیری ڤیدیۆ و وێنەكانی بكەیت بۆ ئەوەی بزانیت چی دەكات و چۆن هەڵسوكەوت دەكات و چۆن سەیر دەكات. ئەگەر توانیت لەنزیكەوە ببیبنیت هەوڵبدە هەرچی پرسیارێك كە دێت بە مێشكتدا لەبارەی ئەوەی كە چۆن كارەكانی ئەنجام دەدات بیانكە، پرسیاری لێبكە بزانە چ كاتێك هەڵدەبژێرێت بۆ ئەنجامدانی كارەكانی.

٣- كاتێك هەستت كرد لەبارەی ئەوەی كە ئەو ئەنجامی دەدات و ئەوەی كە چۆن ئەنجامی دەدات، ئەو كاتە هەستێكی واقعیت بۆ دروست دەبێت، ئینجا كات تەرخان بكە بۆ ئارامسازی تایبەتی خۆت. چاوت دابخە و واهەست بكە لەناو سینەمایەكدا بە ئاسودەیی دانیشتوویت و سەیری فلیمێك دەكەیت لەبارەی مۆدێلێكی بەرز و

بەرچاو کە بەباشی کارەکەی ئەنجام دەدات.

٤- پاش ئەوەی چەندجارێك سەیری فلیمەکەت کرد، بڕۆرە بەردەم تەصوری پەردەی سینەماکە ڕێك وەکو ئەوەی لەچاوی ئەوانەوە سەیر دەکەیت، لە گوێی ئەوانەوە دەبیستیت، بەو شێوەیە هەست دەکەیت کە ئەوان هەستی پێدەکەن. ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك ئەنجامدانی ئەم کارە قورس و دژوارە بۆت، وادابنێ لەسەر پەردەی سینەماکە لەلای ئەوانیت، هەر جوڵەیەك کە ئەوان ئەنجامی دەدەن تۆش وەکو خۆی ئەنجامی دەدەیت. پاشان بڕۆرە ناو ئەو خودەتەوە کە لەسەر پەردەی سینەماکەیە. لە چاوی خۆتەوە سەیر بکە، لەگوێیەکانتەوە ببیستە و هەمان هەستت هەبێت کە لەکاتی ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی تازەدا هەستیان پێ دەکات.

٥- پاش ئەوەی کە توانیت ئەو ڕەوشە هەرچەند حەزت لێ بوو دووبارە کردەوە، لە فلیمەکە وەرە دەرەوە و بگەڕێرەوە بۆ کاتی ئێستا.

لەبەر ئەوەی کە مێشك و زهن ناتوانێت بە ئاسانی جیاوازی بکات لەنێوان ڕوداوێکی ڕاستەقینە و ڕوداوێك کە بەڕوونی وێناکرابێت و بیری لێ کرابێتەوە، بۆیە هەتاوەکو بە جوانی ئەو کارە بکەیت و باشتر وێنا و نمایشەکە ئەنجام بدەیت باشتر دەتوانیت لە دنیای واقعیدا و لەکاتی بەرجەستەکردنی لە دنیای ڕاستەقینەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت.

Scanned by CamScanner

لە وەرزی دواتردا، باسی ژمارەیەک لە نهێنییەکانی خێرا خوێندنەکانی جیهانت بۆ دەکەم. لە ماوەیەکی کورتدا دەتوانیت زانیارییەکی نوسراو لە کاتێکی زۆر کەمتر لەوەی کە ئێستا ئەنجامی دەدەیت لەبەر بکەیت.

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

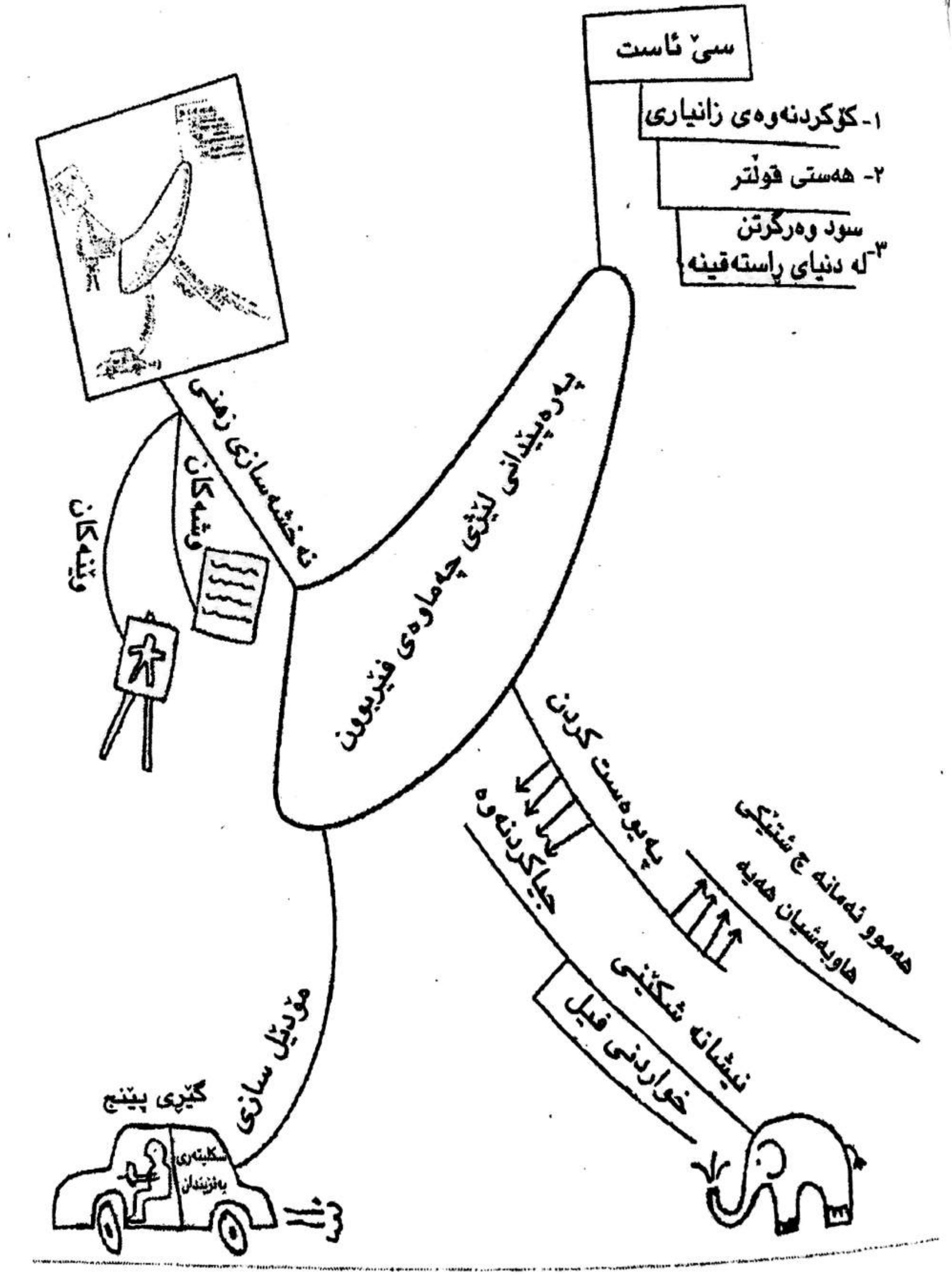
- سێ ئاستی فێربوون بوونی هەیە- کۆکردنەوەی زانیارییەکان، بەدەستهێنانی تێگەیشتن و درکێکی قوڵتر و بەکارهێنانی لە جیهانی واقعیدا. هەر ئاستێکی فێربوونیان بە سودوەرگرتن لە ڕێکاری تایبەتی فێربوون باشتر ئەنجام دەدرێن.
- بۆ بەدەستهێنانی کۆکردنەوەو دانەوەی زانیارییەکان لە تاقیکردنەوەیەکدا، سود لە ڕێکارەکانی یادگەی وەرزی هەشتەم وەرگرە.
- بۆ بەدەستهێنانی درکێکی قوڵتر لەو بابەتەی کە فێری دەبیت، سود لە ڕێکارەکانی بەش بەشکردن وەرگرە. دەتوانیت بابەتێکی ئاڵۆز و دژوار بە ڕێکاری بەش بەشکردن سادە بکەیتەوە و فێربوونی ئاسان بێت. هەروەها دەتوانیت ئەو شتەی کە لق و پۆپی زۆر بێت بەشێوەیەك پەیوەستیان بکەیت بە یەکەوە کە لەناویاندا واتا و بیرۆکەیەکی سەرەکییان لێ ئیستنتاج بکەیت.
- نەخشەکاری زهنی کارێکی سادەیە و ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ پێکهێنانی بەشەکان بۆ فێربوونەکانی هەموو مێشك لەڕێگەی

Scanned by CamScanner

نمایشێكی بینینەوە لەبارەی بابەتێك یان شتێك. ئەم ڕەوشە زۆر كاریگەرە بۆ دەرك كردن و پەیبردنی قوڵی هەر شتێك، ئیدی بابەتێكی هاتوچۆ بێت یان ئامادەبوون بێت بۆ وتارێك یان تاقیكردنەوە و هیتد.....

- بۆ ئەوەی بتوانیت زۆر بەخێرا ئەو شتەی كە فێری بوویت لەدنیای ڕاستەقینەدا بەكاری بهێنیتەوە، كەسێكی لێهاتوو یان شارەزا بدۆزەرەوە كە لەو كارەدا پسپۆڕ بێت، بۆ ئەوەی بتوانیت سود لەو ڕێكار و مۆدێلسازییەی ئەو كەسە وەرگریت لە ڕێگەی ئەوەوە پەرە بە توانا و لێهاتووییەكانی خۆت بدەیت.

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرەسەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاک بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

Scanned by CamScanner

وەرزی حەوتەم

خێرا خوێندنەوە

Scanned by CamScanner

ئەزموونێکی سەرسوڕهێنەر

لەبەر ئەوەی کە من لەکاتی گەشکردنی منداڵیدا توشی کەمی نارەسی خوێندنەوە (duslexia) یان پێنەگەیشتوویی خوێندنەوە بوویووم ((نارەسی خوێندنەوە یان پێنەگەیشتوویی خوێندنەوە: ئەمە جۆرە بێ توانایییەکە بۆ خوێندنەوە لەسەردەمی منداڵیدا توشی مرۆڤ دەبێت، کاتێك منداڵێك لە ئاستێکی سەرەتاییدا بەهەر هۆکارێك بێت لە بواری خوێندنەوەدا دوا بکەوێت توشی دەبێت، لەگەڵ ئەوشەدا تاوەکو ئێستا هیچ هۆکارێکی ڕوونیش نیە سەبارەت بەوەی کە ئەم حاڵەتە پەیوەندی بە مەسەلەی عقلّی یان کێشەیەکی هەیەجانی یان فەرهەنگی یان گوفتارییەوە هەبێت))، خوێندنەوە هەمیشە سەخت و دوژار بوو بۆم، بۆیە کاتێك کەخەریکی دروستکردنی فلیمێکی دیکۆمێنتاری بووم بۆ ITV ئەو هەلەم بۆ هەڵکەوت لەگەڵ پیل سشیل دابنیشم و گفتوگۆ بکەین. ئە کەسەی کە داهێنەری (خوێندنەوەی وێنەیی)ە. هەوڵمدا بەتەواوی سود لەو هەلە وەرگرم. خوێندنەوەی وێنەیی یەکێکە لەو تەکنیکانەی کە شۆڕشێکی گەورەی ئەنجامدا لە بواری خوێندنەوەدا، چونکە بانگەشەی ئەوە دەکات کە تۆ دەتوانیت بە پێی ئەم تەکنیکە بابەتێك بە خێرایی ٦٥,٠٠٠ وشە لە خولەکێکدا بخوێنیتەوە. ئەم برە ٢٥٠ ئەوەندەی خێرایی ناوەندی خوێندنەوەیە. لەکاتێکدا کە ئەم بانگەشانە زۆر جێگەی

Scanned by CamScanner

سەرسوڕمان و قسە و باس بوون، تەنانەت لەم سەردەمەشدا، بۆیە من زۆر حەزم دەکرد ئەو کارە تاقی بکەمەوە.

ئەو بیرۆکەیەی کە لەپشت (خوێندنەوەی وێنەیی)دوەیە، ئەوەیە کە سنورداری خێرایی خوێندنەوەمان، وەرگرتنی ئەو زانیارییە نیە کە بتوانیت لەچاوتروکانێکدا روویدات، بەڵکو پەیوەستە بە رێکخستنی هۆشیارانەی ئەو زانیارییەوە- واتە هەوڵدان بۆ تێگەیشتنی ئەوەی کەدەیخوێنینەوە. لە(خوێندنەوەی وێنەیی)دا مرۆڤ فێری ئەوە دەبێت کە زیاتر سود لەزهنی وەرگرێت بۆ رێکخستنی قۆناغی سەرەکی خودئاگای و رێگەدان بەوەی کە وشەکان بەشێویەکی راستەوخۆ بچنە ناو ناخودئاگاییەوە. پاشان لەرێگەی رەوشێکی پەروەردەیی رێکخراوەوە، فێری گەرانەوەی رێگای جۆراوجۆری (چالاك کردن)ی زانیاررییەکان دەبن بۆ بەشی خودئاگایی.

بۆ خستنەڕووی ئەم نمایشە، ئامادەکارەکانی بەرنامەیەك داوایان لێکردم ئەم سیستەمە تاقی بکەمەوە. بۆیە ئێمەش رۆشتین بۆ ناوەندی لێکۆڵینەوەی (کری ٣)، لەوێ بنکەیەکی کۆمپیوتەری گەورەی لێیە وەکو ئەو بنکە کۆمپیوتەریانەی کە لە فلیمە سینەماییەکانی جیمز بۆندا هەیە. بەرامبەر بە یەکێك لە کۆمپیوتەرەکان وەستاین و داوایان لێکردم بە (چاوێکی جادوویی) سەیری شاشەکە بکەم، بەشێوەیەك کە چاوەکانم گونجاویان لەدەست دەدا. ئەو وشانەی کە لە پرێکدا لەسەر شاشەکە دەهاتن و دەچوون بەشێوەیەك بوون تەنیا زهنی ناخودئاگاییم دەیتوانی

ببیبنێت. پێنج خولەك پاش دەرکەوتنی ژمارەیەکی زۆر لاپەڕە و وشە، کەمێك هەستم بە سەرگێژی کرد بۆیە بەناچاری درێژەپێدانی کارەکەم وەستاند.

لەکاتێکدا کە من هیچ بیرۆکەیەکی ئاگایانەم نەبوو لەبارەی ئەوەی کە بین بووم، کاتژمێرێك دواتر تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ئەنجامدام لەسەر ئەو بابەتەی کە بەو خێراییە بینیم و بەحساب (خوێندبوومەوە). بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە سەیریان کرد ٧٦٪ وەڵامەکانم ڕاست بوون- شەش پلە بەرزتر لە ناوەندی نمرەی تێگەیشتنی بابەتی کەسێك کە بەخێرایی ستاندارد ٢٥٠ وشە لە خولەکێکدا دەخوێنێتەوە.

هەڵبەتە، خوێندنەوە بەم ڕێگایە کرداری نیە بەتایبەتی بۆ کەسانی تازە کار و دەستپێکەر چونکە بەدەستهێنانی کۆمپیوتەرێکی زۆر بەرز و بەتوانا بۆ هەموو کاتێك بوونی نیە! بەڵام ئەم بابەتە چاوی منی کردەوە لەسەر ئەو شتەی کە بەڕاستی ئەگەری ئەنجامدانی هەیە.

مێشك و هزری سەرسوڕهێنەری تۆ

سەیری ئەم پەڕەگرافەی خوارەوە بکە

47FIR57 YOu M19H7 H4V3 7HOU9H7
YOU 60ULDON7 R34D 7H15, 8U7 8y
NOW YOU KNOW YOU 64N. 7H3 HUM4N
MIND 64N DO 3X7RDIN4RY 7HIN95.
17 15 4M421N9 RND) 4R3 Y0U!

Scanned by CamScanner

تۆ دەتوانیت لەمە تێبگەیت چونکە مێشکت توانایییەکی سروشتی هەیە بۆ ئەوەی کە گەلاڵەیەکی گونجاو لەناو ئەو بڕە کەڵەکە بووە نیشاندراوانە هەڵبژێرێت. لەڕاستیدا، ئەوە ڕوون و دیارە کە وەکو زۆرێك لە شتەکان لە ژیاندا، ٨٠٪ تێگەیشتن لەوەی کە تۆ دەیخوێنیتەوە تەنیا لەناو ٢٠٪ وشەکاندایە. ئەگەر بتەوێت بابەتێك بە نەرم و لەسەرخۆ و بە وردی بخوێنیتەوە بۆ هەر وشەیەك وەزن و کێشی خۆی پێ بدەیت، لەڕاستیدا توانایی زاتی و سروشتی زهنی خۆت بۆ تێگەیشتنی ئەو واتاییەی کە دەیخوێنیتەوە لەدەست دەدەیت.

سەرەڕای ئەوەش، مێشکی ئێمە بۆ (پڕکردنەوەی ئەو نێوانە خاڵییانەی) کە لەناو حەوزەی دیدی ئێمەدان داڕێژراوە بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات وێنە یەك لەدوای یەك و پەیاپەیەکان کە کەمتر یان زیاترن بیانبینین. هەر لەبەر ئەوەیە فلیمەکان وەکو فلیم دەبینین نەك بە شێوەی (وێنایەکی جولاّو)، کە پێناسەیەکی ورد و ڕاست ترە. کاتێك کە وێنەکان بە خێرایی ٢٤ وێنە لە چرکەیەکدا لەسەر شاشە دەردەکەون، دروستکەری فلیمەکان دەزانن کە چاوی مرۆڤ شوێنە خاڵییەکان پڕ دەکاتەوە بۆ دروستکردن و خەلقکردنی جوڵەیەکی بەردەوامی خەیاڵی.

تاوەکو ئەو کاتەی کە من نەمتوانی خوێندنەوە بەخێرایی زۆر بە کۆمپیوتەر تاقی بکەمەوە، وامدەزانی تێگەیشتن و پەیبردنی هۆشیارانەی هەر وشەیەك کاتێك کە دەیخوێنمەوە گرنگە و ئەگەر نەتوانم لێی تێبگەم

Scanned by CamScanner

ناتوانم ئەو بابەت و وشەیەی کە دوای ئەو دێت بیخوێنمەوە یان لێی تێبگەم. بەڵام بەو شێوەیەی کە پێشتر بینیمان، مێشکمان توانایی ڕێکخستنی زانیاری هەیە لە دەرەوەی ئەو گەڵاڵە زنجیرەییە لۆژیکیانەی نیوە بەشی چەپی مێشکمان، زۆرجار ئەگەر تەنیا یەکجار ئێمە (وێنەیەکی گەورە)مان لەبارەی بابەتێك یان کتێبێکەوە بەرچاو بکەوێت دەتوانین تاوەکو ڕادەیەك لە وردەکارییەکەی تێبگەین.

ڕێگەیەك بۆ تێگەیشتن و پەیبردنی ئەوەی کە بۆچی خوێندنەوەی خێراتر بەشێوەیەکی ئاسایی و واقعی دەرك و پەیبردنی بابەتەکە پەرە پێ دەدات ئەوەیە کە مێشکمان بەشێوەیەك دارێژراوە و دروستکراوە تاوەکو بتوانێت گەڵاڵەکان جیابکاتەوە و لێیان تێبگات، ئەو شتەی کە کردارییەن کاتێك خێرایی ڕۆشتنی وێنەیەك بۆ ناو مێشکمان کەم دەکەینەوە ناومکین دەبێت. ئەو وێنانەت لەبیرە کە منداڵەکان لە سوچێکی کتێبەکەیاندا دروستی دەکەن کە ڕێك دەڵێیت فلیم کارتۆنێکی خێزانییە؟ کاتێك بەخێرایی لاپەڕەی کتێبەکە هەڵدەدەیتەوە وێنە جێگیرەکان دەبنە جوڵاو. بەڵام ئێستا گریمان تۆ تەنیا ڕێگات پێ دەدرا لە خولەکێکدا یەك لاپەڕە هەڵبدەیتەوە، بۆیە هەموو ئەو وێنانەی کە تۆ دەتبینین وێنەی تاك و جیاجیا بوون و (واتای) ڕاستەقینەیان لەدەست دەدا.

Scanned by CamScanner

هه‌مان مه‌سه‌له‌ش له‌باره‌ی خوێندنه‌وه‌مانه‌وه ڕاسته، ئێمه له‌ڕاستیدا پێویستمان به‌وه‌یه تاوه‌کو خێراتربین له‌وه‌ی که پێشتر ئاسوده‌بووین پێی، بۆ ئه‌وه‌ی مێشکمان باشتر له‌و بابه‌تانه تێبگات که ده‌یخوێنینه‌وه.

چوار گیڕی خۆت که‌شف بکه

ئێستا فێری چوار ڕێگای جیاوازت ده‌که‌م بۆ خوێندنه‌وه‌ی بابه‌ته‌کان له‌خاوترین ڕه‌وشه‌وه بۆ خێراترین، ئه‌و کاته تێده‌گه‌یت که هه‌ر یه‌کێك له‌و خوێندنه‌وانه، وابه‌سته‌یه به هه‌موو ئه‌و جۆره بابه‌ت و لایه‌ن و ئامانجه تایبه‌ته جیاوازانه‌وه که تۆ له خوێندنه‌وه‌که‌تدا هه‌ته. من به‌شێوه‌یه‌کی گشتی هه‌موو جۆره ڕه‌وشه‌کان له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌وه‌ی که ئامانج له خوێندنه‌وه‌ی بابه‌ته‌کان چییه به‌یکه‌وه تێکه‌ڵ ده‌که‌م و پێکیانده‌هێنم بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ماهه‌نگی و سازگارییه‌ك له‌ناویاندا دروست بکه‌م.

گیڕی یه‌که‌م: خوێندنه‌وه بۆ چێژ وه‌رگرتن

کاتێك ئامانجی تۆ له خوێندنه‌وه ته‌نیا بۆ چێژ وه‌رگرتنه، داوات لێ ده‌که‌م و هانت ده‌ده‌م هه‌رچی په‌یوه‌ندی به فێربوونه‌وه هه‌یه له‌په‌نجه‌ره‌وه فڕێی بده‌ره ده‌ره‌وه و به‌ساده‌یی ئه‌و هه‌له به‌خۆت بده تاوه‌کو بابه‌ته‌کانی کتێبه‌که به ئارامی و له‌سه‌رخۆ وه‌کو ئه‌و هه‌سته‌ی که

Scanned by CamScanner

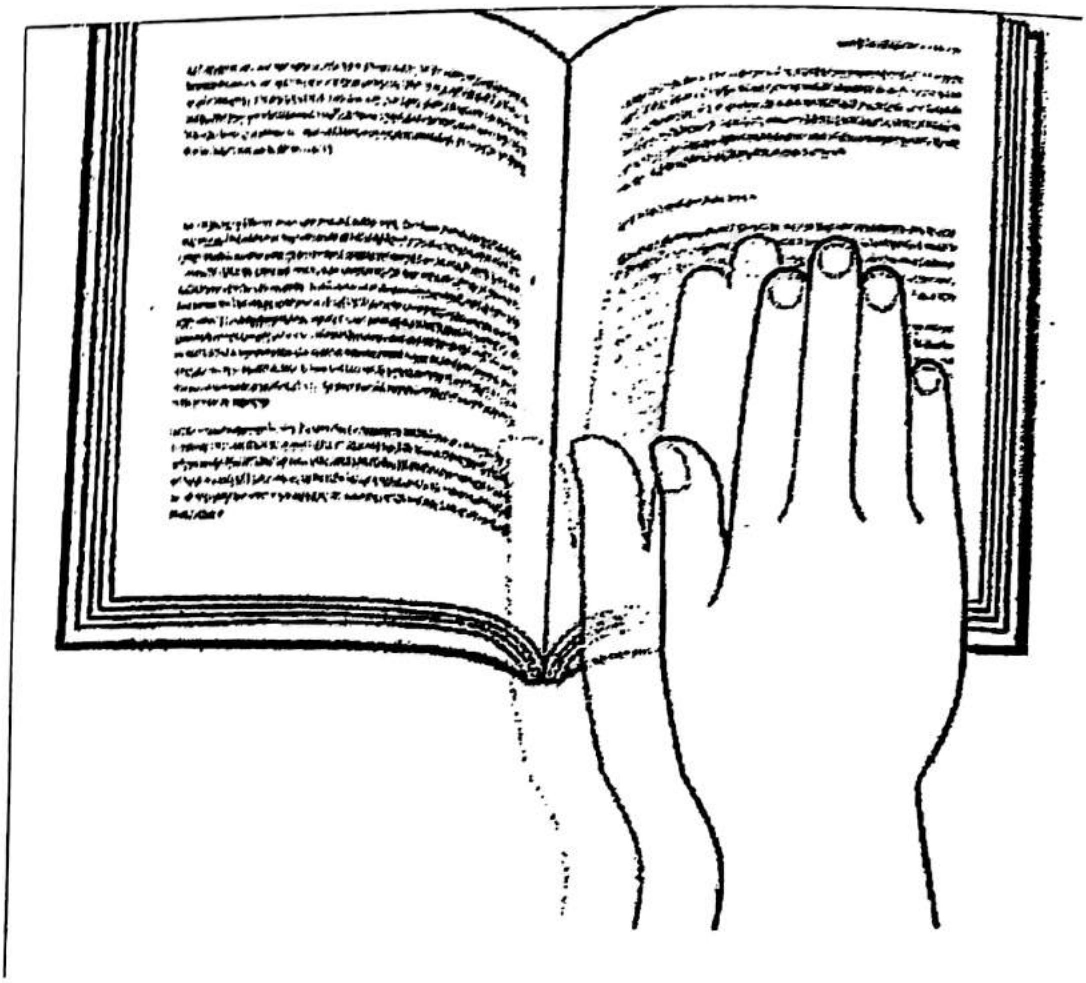
له شوێنێکی ئاسایی و ئیسراحەتدا هەتە بخوێنیتەوە. لەڕاستیدا، هەندێك کات، ئەو دەمەی شتێك بۆ چێژوەرگرتن دەخوێنیتەوە خێرا خوێندنەوە زۆر زیاتر لەحاڵەتی ئاسایی بوون کەم دەبێتەوە، لەڕاستیدا تەرخانکردنی کات بۆ ئەزمون وەرگرتنی ئەوەی کە لەحاڵەتی خوێندنەوەی ئاسایی و ئارامیدا ئەنجامی دەدەیت وەکو فلیمێك چەند لایەنێکی هەستی لەوەی کە دەیخوێنیتەوە لەناو مێشکتدا ئاشکرا دەکات.

گیێڕی دووەم: خوێندنەوە بەخێرایی و بەپەلە

خوێندنەوەی بەپەلە ڕەوشێکە بۆ بەرزکردنەوەی خێرایی ئاسایی خوێندنەوە، تەنیا بە فێرکردنی مێشکت بە خوێندنەوەی وشەی زیاتر لە هەرجارێك و بە خێراییەکی زیاتر لەو خێراییەی کە پێی ڕاهاتبوویت. لەکاتێکدا ئێمە زۆرجار واڕاهتووین کە هەرجارێك یەك وشە بخوێنینەوە، بەڵام کەسانی خێراخوێنەرەوە دەتوانن ٣ بۆ ٧ وشە لە هەر سەیرکردنێکدا بخوێننەوە.

بۆ خێراکردنی خوێندنەوەت، تەنیا دەستی خۆت بەدرێژایی ئەو دێڕەی کە دەیخوێنیتەوە بجوڵێنە و بەچاو بکەوەرە شوێنی. کاتێك کە چاوت ڕاهات لەسەر ئەوەی کە بکەوێتە شوێن پەنجەت، دەتوانیت تەنیا بەخێرایی جوڵەی دەستت، خێرایی خوێندنەوەش پەرە پێ بدەیت.

Scanned by CamScanner



بەم ڕێگایە خێرایی خوێندنەوە بۆ سێ تا چوار ئەوەندە زیاد دەکەیت بەبێ هیچ کێشەیەك لە دەرکی بابەتەکان. ئەمە بەو مانایەیە کە دەتوانیت بە تەرخانکردنی ماوەی ئەو کاتەی کە بۆ خوێندنەوەی کتێبێك لەبەرچاوت گرتبوو، سێ کتێب بخوێنیتەوە و هەروەها بۆ خوێندنەوەی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆ یان قوتابخانە یان بابەتەکانی شوێنی کارەکەت ئەو کاتەی کە پێشتر تەرخانت دەکرد ئێستا بە یەك لەسەر سێی کاتی جاران دەتوانیت کارەکانت جێبەجێ بکەیت و بەم شێوەیە کاتێکی باش و بەرچاوت بۆ دەگەڕێتەوە.

Scanned by CamScanner

بانگهێشت بۆ کردار

خێرایی خوێندنەوەی خۆت تاقیبکەرەوە

١- خولەکێك کات بگرەرەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانەی کە ئەنجامی دەدەیت.

٢- لاپەڕەیەك دیاری بکە و بەخێرایی ئەو شێوە ئاساییەی کە خۆت هەمووجارێك دەخوێنیتەوە دەست بکە بە خوێندنەوەی دێڕەکان تاوەکو خولەکەکە تەواو دەبێت.

٣- ژمارەی ئەو دێڕانەی بژمێرە کە لەو خولەکەدا دەیخوێنیتەوە. بۆ لەبەرچاوگرتنی ئامانجەکەت، گریمان هەر دێڕێك کە تۆ خوێندتەوە پێك هاتووە لە دە وشە.

٤- بۆ حسابکردنی خێرایی خوێندنەوەکەت، ژمارەی ئەو دێڕانەی کە لەهەر کاتێکدا دەیانخوێنیتەوە زەربی ١٠ بکە. وەڵامەکەت ژمارەی ئەو وشانەیە کە لە هەر خولەکێکدا لە ئێستادا دەیانخوێنیتەوە.

بۆنموونە: تۆ ٢٣ دێڕ لە خولەکێکدا دەخوێنیتەوە ٢٣× ١٠= ٢٣٠ بۆیە خێرایی ئێستای خوێندنەوەت نزیکەی ٢٣٠ وشەیە لە خولەکێکدا.

Scanned by CamScanner

٥- هەوڵبدە ئەم تاقیکردنەوەیە پاش ئەوەی کاتت تەرخان کرد بۆ ئەنجامدانی ڕێکارەکانی ئەم وەرزە دووبارەی بکەرەوە ئینجا بزانە خێرایی خوێندنەوەت چەند زیادی کردووە!

گێڕی سێیەم: خوێندەوەی زیاتر و کەمتر

بۆ یەکەمجار پۆل شیل سودی لەم ڕەوشە وەرگرت بۆ فلیمی (هاتنی سۆپەرمان بۆ سەر زەوی). بۆ تێگەیشتن و پەیبردن لە واتای ئەوەی کە لە پشت (خوێندنەوەی زیاتر و زۆر باشەوە) هەیە، سەیری ئەم نمونەی خوارەوە بکە.

گریمان تۆ لەئاسمانەوە لە دووری سەد هەزار میلەوە بەرەو گۆی زەوی بەڕێوەیت، لەو کاتەدا تۆ زەوی وەکو تۆپێکی شینی سوڕاوە دەبینیت، لەدووری دە هەزار میلەوە دەتوانیت بە قورسی ڕادە و سنوری کیشوەرەکان ببینیت و لەیەك جیایان بکەیتەوە. هەروەها تێدەگەیت کە زەوی چەندە بە ئاو داپۆشراوە. کاتێك کە نزیکتر دەبیتەوە، تێدەگەیت کە ئاستی زەوی چەندە جۆراوجۆرە، بیابانەکان، دارستانە باراناوییەکان، سەوزاییەکان و شاخەکان.

لە پڕێکدا، سەرنجت دەچێت بۆ دورگەیەکی جوانی سەوز بەکەناری لمین و ئاوێکی پاکی شینی زەریا. تۆ دادەبەزیت و کاتێکی کورت تەرخان دەکەیت بۆ گەڕان بەو ناوچەیەدا و مەلەیەکی خێرا دەکەیت و بە

Scanned by CamScanner

دڵخۆشییەوە دووبارە دەگەڕێیتەوە بەرەو ئاسمان لەوێوە بەشوێن شوێنێکی دیکەدا دەگەڕێیت بۆ دابەزین.

بەهەمان شێوە کاتێکیش تۆ سود لە ڕەوشی (خوێندنەوەی زیاتر و بەرزتر) وەردەگریت، ڕێك وەکو ئەوەیە کە تۆ بەسەر دەقێکدا بفڕیت و ئەو هەلە بەخۆت دەدەیت کە هەرشتێك بەلاتەوە پەسەند بێت بڕۆیت بۆلای و پاشان دەچیتەوە بۆ سەرەوە بۆ ئەوەی بتوانیت دیمەنێکی دیکە بەرچاو بگریت بۆ ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆی.

بابەتێکی دیکە کە دەبێت بۆ ڕێکاری خوێندنەوەی تۆ زیاد بکرێت، کاتێك کە لە گێڕی ٣ دایت، ئەوەیە هەوڵبدە بۆت دەرکەوێت بزانیت ئایا چ ئامانجێکت هەیە لەخوێندنەوەی ئەو بابەتە. بەلەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە تۆ لە (خوێندنەوەی بالاتر یان زیاتر) هەوڵی خوێندنەوەی هەر وشەیەك بەشێوەیەکی جیاواز یان پەیبردنی هەر دەربڕینێك بەتەنیا نادەیت، بۆیە دیاریکردنی ئامانجێکی دیاریکراو لەم ڕێگایەدا یارمەتی مێشکی ناخودئاگاییت دەدات تاوەکو تۆ بەرەو ئەو بەشە ڕاستەی کتێبەکە یان بابەتەکە ببات کە زۆرترین پەیوەندی لەگەڵ ئەو ئامانجەتدا هەیەکە لەناو مێشکتدایە.

هەموو ئەوەی کە دەبێت ئەنجامی بدەیت، لێرەدا خراوەتەڕوو:

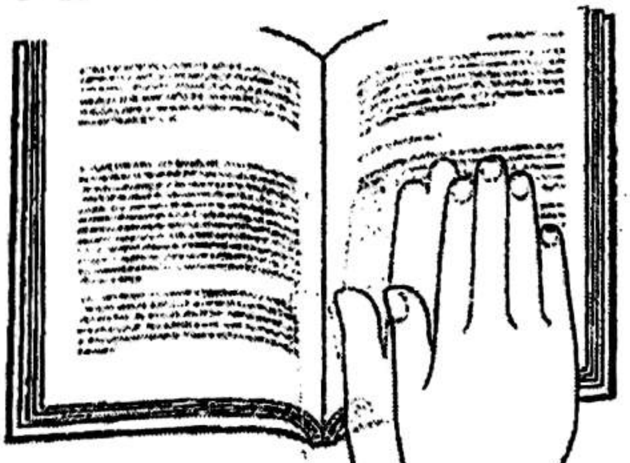
Scanned by CamScanner

خوێندنەوەی زیاتر یان بالاتر

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە ئەنجام بدەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- بیر لەو ئامانجە بکەرەوە کە لە خوێندنەوەی ئەو کتێبە یان بابەتەدا هەتە. ئایا دەتەوێت بابەتێکی گرنگ و پێویست بۆ تاقیکردنەوە فێر بیت، یان دەتەوێت تێگەیشتن و تێڕوانینێکی قوڵترت هەبێت بۆ بابەتێك کە پێت خۆشە بەدەستی بهێنیت یان ڕێگایەکی فێربوونی پسپۆڕی و کارێکی تازەیە؟

٢- دەستی خۆت لەسەر سەری لاپەڕەکە ڕاگرە و ئینجا دەستت ڕاستەوخۆ ڕاست بەرە و ناوەندی لاپەڕەکە بجوڵێنە، بەچاو بکەوەرە شوێن دەستت. ئامانجی کارەکە ئەوەیە بتوانیت ڕاستەوخۆ تەرکیز بخەیتە سەر ئەو وشانەی کە دەتەوێن، بەبێ ئەوەی هەوڵبدەیت کاتێك کە دەیانخوێنیتەوە لێیان تێبگەیت



Scanned by CamScanner

٣- كاتێك كه سه‌رنجت ڕاده‌كێشرێت بۆ سه‌ر به‌شێكی تایبه‌تی له ده‌قه‌كه خێرایی خوێندنه‌وه‌كه‌ت نزم بكه‌ره‌وه تاوه‌كو ورده‌كارییه‌كه‌ی بخوێنیته‌وه، پاشان به (خوێندنه‌وه‌ی باڵاتر) بگه‌ڕێره‌وه بۆ درێژه‌دان به ده‌قه‌كه تاوه‌كو بگه‌یت به به‌شێكی دیكه كه سه‌رنجت ڕاكێشێت.

له‌بیرت نه‌چێت له (خوێندنه‌وه‌ی باڵاتر یان به‌رزتر) تۆ ئیدی كات ته‌رخان ناكه‌یت بۆ تێگه‌یشتن له‌وه‌ی كه له حاڵه‌تی خوێندنه‌وه‌یدایت، به‌ڵام له‌به‌ر ئه‌وه‌ی كه هێشتا به‌ڕاده‌ی پێویست بۆ ناسینی هۆشیارانه‌ی وشه‌كان، له‌سه‌رخۆ ده‌خوێنیته‌وه، به‌ته‌واوی سه‌رنجت بۆ ئه‌و به‌شانه ده‌چێت كه بۆ گه‌یشتن به ئامانجی خوێندنه‌وه‌كه‌ت گونجاوه.

گیڕی چواره‌م: خوێندنه‌وه‌ی وێنه‌یی

گریمان ده‌ته‌وێت به‌پێ ده‌ست به ڕۆشتن بكه‌یت. پێش ئه‌وه‌ی ده‌ستپێبكه‌یت، ده‌ڕۆیته سه‌ر ته‌پۆڵكه‌یه‌ك نزیك له‌و ناوچه‌یه و له‌وێوه سه‌یری ئه‌و دیمه جوان و دڵڕفێنانه ده‌كه‌یت كه ده‌ته‌وێت به‌ناویاندا بڕۆیت، ئه‌و كاته‌ی كه سه‌یری ئه‌و جوانییه ده‌كه‌یت و به‌خه‌یاڵ به‌ناویدا تێده‌په‌ڕیت، ده‌ركی هه‌موو ناوچه جیاوازه‌كانی ده‌كه‌یت و هه‌ستێك په‌یدا ده‌كه‌یت سه‌باره‌ت به ماهیه‌ت و ناوه‌ڕۆكی ئه‌و دیمه‌نانه‌ی كه

Scanned by CamScanner

سەیریان دەکەیت. لەکاتێك تۆ بەتەواوی ناتەوێت سەرنج بدەیتە سەر شتە لاوەکیەکان، شتە تایبەتەکان بە ئاسانی سەرنجت ڕادەکێشن.

بەهەمان ڕێگا، خوێندنەوەی وێنەیی ڕێگایەکی زۆر باش و گرنگە بۆ گرتنی وێنەیەك لەساتێکدا یان چاوخشاندنێکی زۆر خێرایە لە ماوەیەکی زۆر کورتدا بۆ کتێبێك یان بۆ بابەتێك. لە کاتێکدا لە خوێندنەوەی سونەتیدا تۆ ناچاریت وشە بە وشە بیخوێنیتەوە، بەڵام لە خوێندنەوەی وێنەییدا ئەو هەڵەت پێ دەدەرێت کە هەرجارێك لاپەڕەیەك یان دوو لاپەڕە بخوێنیتەوە. کاتێك تۆ ئەو کارە ئەنجام دەدەیت، لەوانەیە زانیارییەکی ورد لەبارەی هەموو وردەکارییەکەوە بەدەست نەهێنیت، بەڵام بەگشتی دەتوانیت ناسینێکی ڕوونت لەبارەی بابەت و کتێبەکەوە هەبێت.

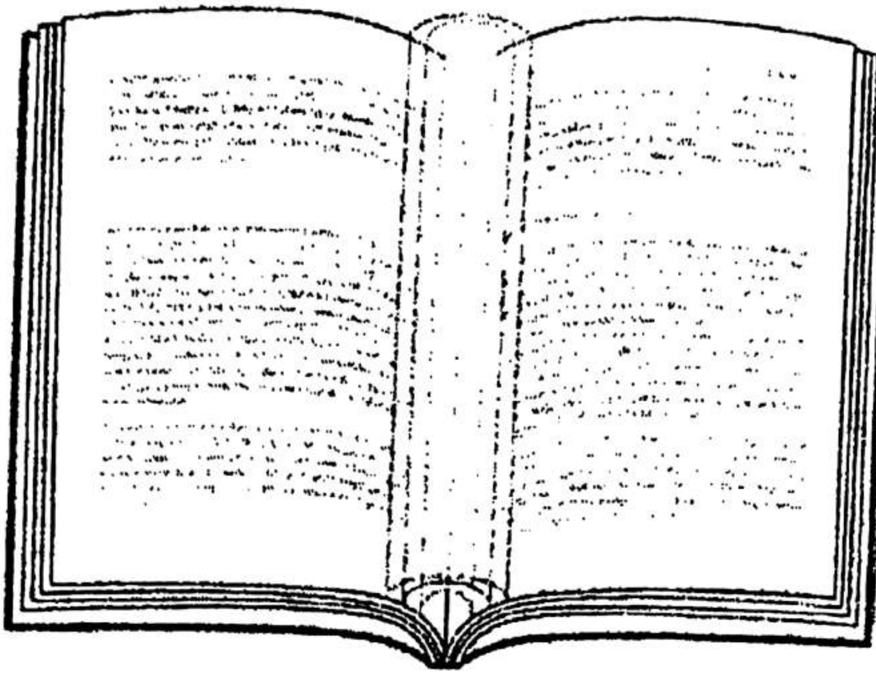
چاوی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی خاوەنی زیاتر لە ٢٦٠ ملیۆن وەرگری ڕووناکییە، کە تەنیا ١٥٪ ئەو وەرگرانە تایبەت کراوە بۆ بینینی شتەکان یان ئێمە بۆ تەرکیز بەکاری دەهێنین، کە ئەمەش بە ناوی (بینینی چاڵی) دەناسرێت. ئەوەی کە ئێمە لە (بینینی چاڵی) (foveal vision) دەیبینین لەناو زهن و خودئاگایی ئێمەوە ڕێنوێنی دەکرێت و ئەو ڕێگایەیە کە تاوەکو ئەم قۆناغە بۆ خوێندنەوە سودت لێ وەرگرتووە. بەڵام ٨٥٪ دیکەی ناوچەی بینایی دیدی ئێمە بە (دیدی دەوروبەری) ناودەبرێت، کە بۆ وەرگرتنی زانیاری لە دەرەوەی هۆشیاری ئاگایانەوە دروستکراوە یان داڕێژراوە.

Scanned by CamScanner

ڕێگایەکی ئاسان و خۆش بۆ ئەزمونکردنی جۆرێك لە تەرکیزی ئاسان کە دید و بیینینی دەوروبەری یان لایەنیمان چالاك دەکات ئەوەیە کە هەر دوو پەنجەی ئاماژەی دەستمان بەرەولای یەکتری بگرین و نزیکیان بکەینەوە لەیەك تاوەکو کاردانەوەی هەردووکیان لەنێوانیاندا دەبینین. وەکو لە وێنەکەدا دیارە.

ئەگەر بتوانیت بەشێوەیەکی بەردەوام ئەم کارە ئەنجام بدەیت، دەتوانیت هەمان تەرکیزی ئاسانیش بۆ لاپەڕەکانی کتێب بەکاری بهێنیت و سودی لێوەرگریت. چاوی خۆت ئارام ڕاگرە لەسەر خاڵێك کە کەمێك بەرزتر بێت لەنێوان هەر دوو لاپەڕەی کتێبەکە ئینجا تەرکیزی خۆت بخەرە سەر خاڵەکە. لە دیدی دەوروبەرییەوە، تێدەگەیت کە (کاردانەوەی لاپەڕەکان) دەردەکەوێت– وەکو لاپەڕەیەکی لولەکراوی بچوکتر کە لەنێوان دوو لاپەڕەدا بێت. چاوت کەمێك ببەرە خوارەوە تاوەکو بتوانیت ڕاستەوخۆ سەیری کتێبەکە بکەیت بەلام هێشتا (کاردانەوەی لاپەڕەکە) لەناوەندی کتێبەکەدا دەبینیت.

Scanned by CamScanner



بەکەم کردنەوەی تەرکیز و فراوانکردنی مەیدانی بینینت لەکاتی خوێندنەوە، بەشێوەیەکی بەرچاو زانیاری زیاتر وەردەگریت و ئەوەش ڕاستەوخۆ دەچێتە ناو بەشی ناخودئاگاییتەوە. کاتێك کە گواستنەوە بۆ ناخودئاگایی کاملّ بوو، دەتوانیت بەخستنەڕووی پرسیار لەبارەی بابەتەکە یان دروستکردنی نەخشەیەکی زهنی، زانیارییەکە چالاك بکەیت.

خاڵێکی گرنگ:

خوێندنەوەی وێنەیی بۆ ئەوە داڕێژراوە تاوەکو زهنی خودئاگات دوور بخەیتەوە. بەو مانایەی کە لەسەرەتاوە لەوانەیە وامەست بکەیت کە کاتی خۆت بەفیڕۆ دەدەیت، چونکە هیچ یەك لەو زانیارییانەی کە لەحاڵەتی خوێندنەوەیاندایت هۆشیارانە دەرك ناکرێن و تەنانەت تۆ ئەو وشەی

Scanned by CamScanner

لاپەڕانەشی کە دەیانخوێنیتەوە بەشێوەیەکی خودئاگا نایانبینیت. ئەگەر ڕاهێنانەکەت بەردەوامی پێ بدەیت، بە تێپەڕبوونی کات تێدەگەیت کە کۆمەڵە شتێك دەزانیت کە ناوەڕۆکی ئەو کتێبانە بوون کە ئەوانەت بە ڕەوشی خوێندنەوەی وێنەیی خوێندوەتەوە، بەشێوەیەك کە گوایا ئەوانە لە ناخودئاگاییتەوە بەرەو مێشك و زەنت بڵاودەبنەوە. هەروەها تۆ دەرکێکی ڕوونتر بەدەست دەهێنیت لەبارەی ناوەڕۆکی ئەو کتێبەی کە لەم ڕێگەیەوە دەیخوێنیتەوە یان تەنانەت دەتوانیت دەرکی ئەوەش بکەیت کە کام لە بەشی کتێبەکە بەهای خوێندنەوەی قوڵتری هەیە.

چۆن خوێندنەوەی وێنەیی بکەین

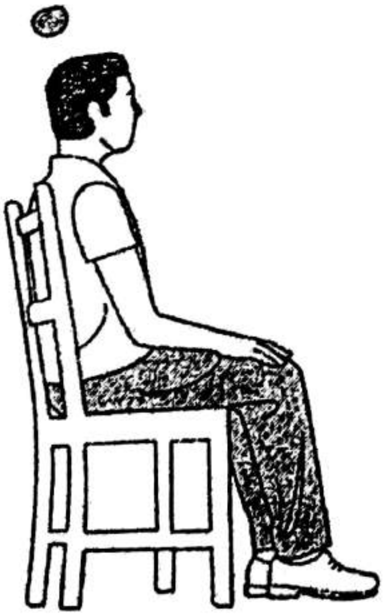
ئەم تەکنیکە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بەشێوەیەکی تەواو بیخوێنەرەوە:

١- بیر لە ئامانجی خوێندنەوەی ئەو کتێبە یان بابەتە بکەرەوە. ئایا ئامانجت فێربوونی چەند خاڵێکی گرنگە بۆ بەشداری کردن لە تاقیکردنەوە؟ ئایا ئامانجت پەیبردنێکی قوڵتر و ڕوونترە سەبارەت بەو بابەتەی کە سەرنجی تۆی ڕاکێشاوە؟ یان بەشێکە لە ڕەوشی فێربوونی پسپۆڕی و لێهاتووییەکی تازە؟

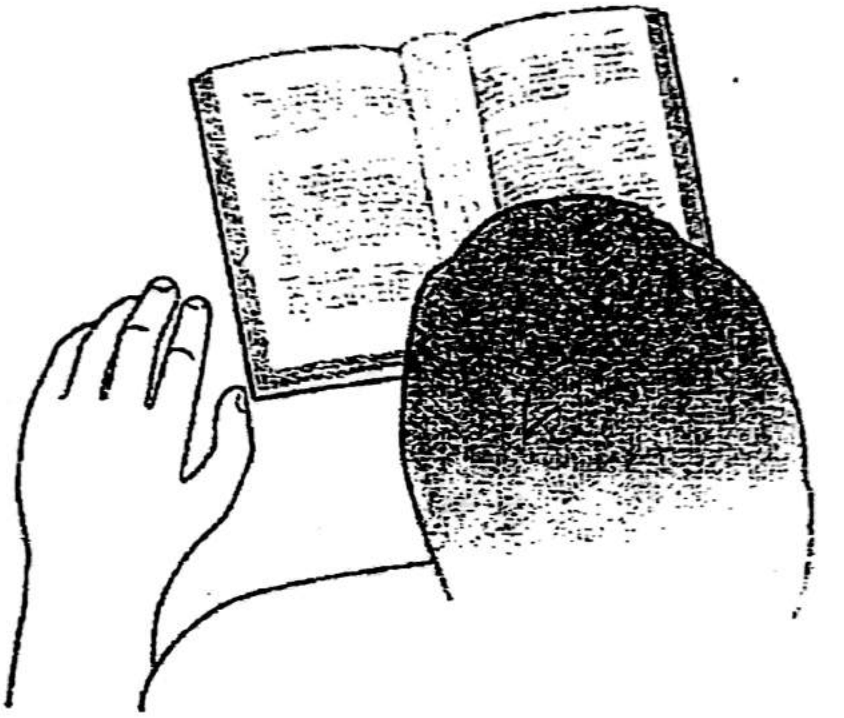
٢- کاتێك ئامانجەکەت لە مێشکتدا بەشێوەیەکی ڕوون لەبەرچاو گرت، بەشێوەیەکی سەتحی کتێبەکە بخوێنەرەوە تاوەکو درك و پەیبردنێکی گشتی سەبارەت بە کتێبەکە بەدەست بهێنیت. سەرنج

بدە لە پێڕستی بابەتەکان، سەربابەتی وەرزەکان و هەر شتێك کە پەیوەندی بە بەشەکان و لایەنە جیاجیاکانی بابەتەکانەوە هەیە، زەمینە و نەخشەی گشتی کتێبەکە لەبەرچاو بگرە. ئەم مەسەلەیە تاوەکو ڕادەیەك وەکو ئامادە بوون بۆ پێشبڕکێی خلیسکانی پێچاو پێچی بچوکە – پێش خلیسکانەکە بەسەر شاخەکەدا، دەبێت سەرەتا سەیری خاڵی ئالاّکان بکەیت بۆ ئەوەی ناسینێکت سەبارەت بەو ڕێگا و ئاراستانە هەبێت کە بەناویدا تێدەپەڕێت.

٣- ئێستا کتێبەکە بخەرە لاوە و خۆت بخەرە سەر بارودۆخێکی ئارام و ئاسودە. سەرنجی خۆت بخەرە سەر نزیکەی شەش ئینج لەسەر سەری خۆت. (سەیری وێنەکە بکە)، ئینجا وادابنێ کە پرتەقاڵێك لە سەر ئەو خاڵە دەسوڕێتەوە و وابیر بکەرەوە ئەوەی کە تۆ دەیخوێنیتەوە لەسەر پرتەقاڵەکەوە دەیبینیت. ئەمە فێڵێکی ترە بۆ ئەوەی بتوانیت سود لە دیدی دەوروبەریت وەرگریت.



٤- لەکاتێکدا کە ئامانجی کارەکەت لەناو مێشکتدایە و سەرنجت لەسەر سەر و دواتەوەیە، لەو کاتەدا سەیری کتێبەکە بکە. هەوڵبدە مەیدان و سنوری بینینت فراوان و کەم بێتەوە تاوەکو بتوانیت کاردانەوەی لاپەڕەکان ببینیت یان بەلایەنی کەمەوە فەزای دەوروبەری چوار سوچی لاپەڕەکە ببینیت.



٥- ئێستا تەنیا لاپەڕەکان هەڵبدەرەوە، هەرجارێك لاپەڕەیەك و تەنیا لە دوو چرکەدا. لەو کاتەدا هەوڵ بۆ خوێندنەوەی وشەکان نادەیت، بەڵکو تەنیا ڕێگا دەدەیت کە زانیارییەکان خۆیان ڕاستەوخۆ لەناو مێشکی ناخودئاگاییت کۆپی بکرێن.

٦- کاتێك کە کتێبەکەت کۆتایی پێهێنا، کتێبەکە لابەرە و چاوت دابخە و هەوڵبدە تاوەکو پێش ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆ سەر کتێبەکە زانیارییەکان جێگیر بن، وەکو ئەو کاتەی کە ڕێگا دەدەیت تاوەکو خواردنەکە باش هەزم ببێت.

لەم کاتەدا دەتوانیت کتێبێکی دیکە لەبارەی ئەو بابەتەی کە دەیخوێنیتەوە، بە ڕەوشی وێنەیی بخوێنیتەوە یان بڕۆیتە گێڕی خوارتر تاوەکو قوڵتر بچیتە ناو وردەکاری زانیارییەکانەوە.

Scanned by CamScanner

کتێبەکان، گۆڤار و کتێبە زنجیرەییەکانی خێزانی و تەنانەت ڕوداوی خۆشیش هەیە کە تۆ دەتوانیت بەیارمەتی ئەوانە بە قوڵییەکی زیاترەوە ڕاهێنان بکەیت لەسەر خوێندنەوەی وێنەیی، باشتر لە ڕاهێنەرە ڕسمی و مامۆستاکان، تەنیا نابێت چاوەڕوانی ئەوە بیت کە پێویستە خولێك بۆ سودوەرگرتن لەم ڕێکارانە ببینیت. من هەمیشە ئامۆژگاری و پێشنیاری ئەوەت بۆ دەکەم پێش ئەوەی کتێبێك بە سێ گێڕ خوارتر بخوێنیتەوە سەرەتا بە خوێندنەوەی وێنەیی بیخوێنەرەوە.

ئەمە بنەمای ئەو شتەیە کە پێی دەوترێت (خوێندنی چینبەندی) کراو. سەرەتا بە سەرنجدان لە پێڕست و پێشەکی بابەتەکە، پاشان هێڵە گشتییەکانی و دواتر گەڕانەوە بۆ دەقەکە بەشێوەیەکی قوڵتر و زیاتر، تاوەکو لە بنەڕەتەوە وردبینی بکەیت، بەم شێوەیە زیاتر و باشتر دەتوانیت سود لە دەقێك وەرگریت و فێری بیت تاوەکو ئەو کاتەی کە بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و یەکجار دەیخوێنیتەوە.

هەرکاتێك دەگەڕێیتەوە بۆ ئەو بابەتەی کە لەبەرچاوت گرتووە، بابەتەکە ئاشناتر و خۆشتر بەرچاو دەکەوێت و بۆت دەردەکەوێت کە زۆر زیاتر لەو کاتەی کە تەنیا کتێبەکە هەڵدەگریت و وشە بە وشە دەیخوێنتەوە، لە بابەتی کتێبەکە تێگەیشتوویت. بە سەرنجدان بە خێرابوونی خێراتی ئەوەی کە تۆ لە گێڕی بەرزتردا دەیخوێنیتەوە، تۆ بەزۆری دەتوانیت لەماوەیەکی کەمتر لەو ماوە کاتییەی کە بەشێوەی کۆن کتێبت یەکجار خوێندووەتەوە، ٣ بۆ ٥ جار بابەتەکە بخوێنیتەوە.

Scanned by CamScanner

بانگهێشت بۆ کردار
سود لە گێڕەکانی خوێندنەوە وەرگرە

بکەڕێرەوە بۆ سەرەتای کتێبەکە و هەریەکە لە (گێڕەکانی خوێندنەوە) تاقی بکەرەوە:
یەکەمجار لەسەرتاوە تاوەکو کۆتایی بە خوێندنەوەی وێنەیی بیخوێنەرەوە، پاشان سود لە ڕەوشی خوێندنەوەی زیاتر وەرگرە و پاشان سود لە خوێندنەوەی بە پەلەی بابەتەکان وەرگرە، ئەو کاتە توشی سەر سوڕمان دەبیت کە چۆن هەرکاتێك سود لەم ڕەوشانە وەردەگریت فێری بابەت و شتی تازەتر دەبیت.

هەر شتێك کە لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا فێری دەبیت، ئەو دەرئەنجامەی کە بە تێپەڕبوونی کات بەدەستی دەهێنیت دەرئەنجامی ئەو بارودۆخ و حاڵەتەی تۆیە کە لەکاتی خوێندنەوەی ئەو ڕێکارانەدا سودت لێوەرگرتووە و هەروەها کاریگەریان هەیە لەسەر چۆنیەتی ئەو پێوەرە کاتییانەی کە تەرخانی دەکەیت بۆ ڕاهێنانەکان.

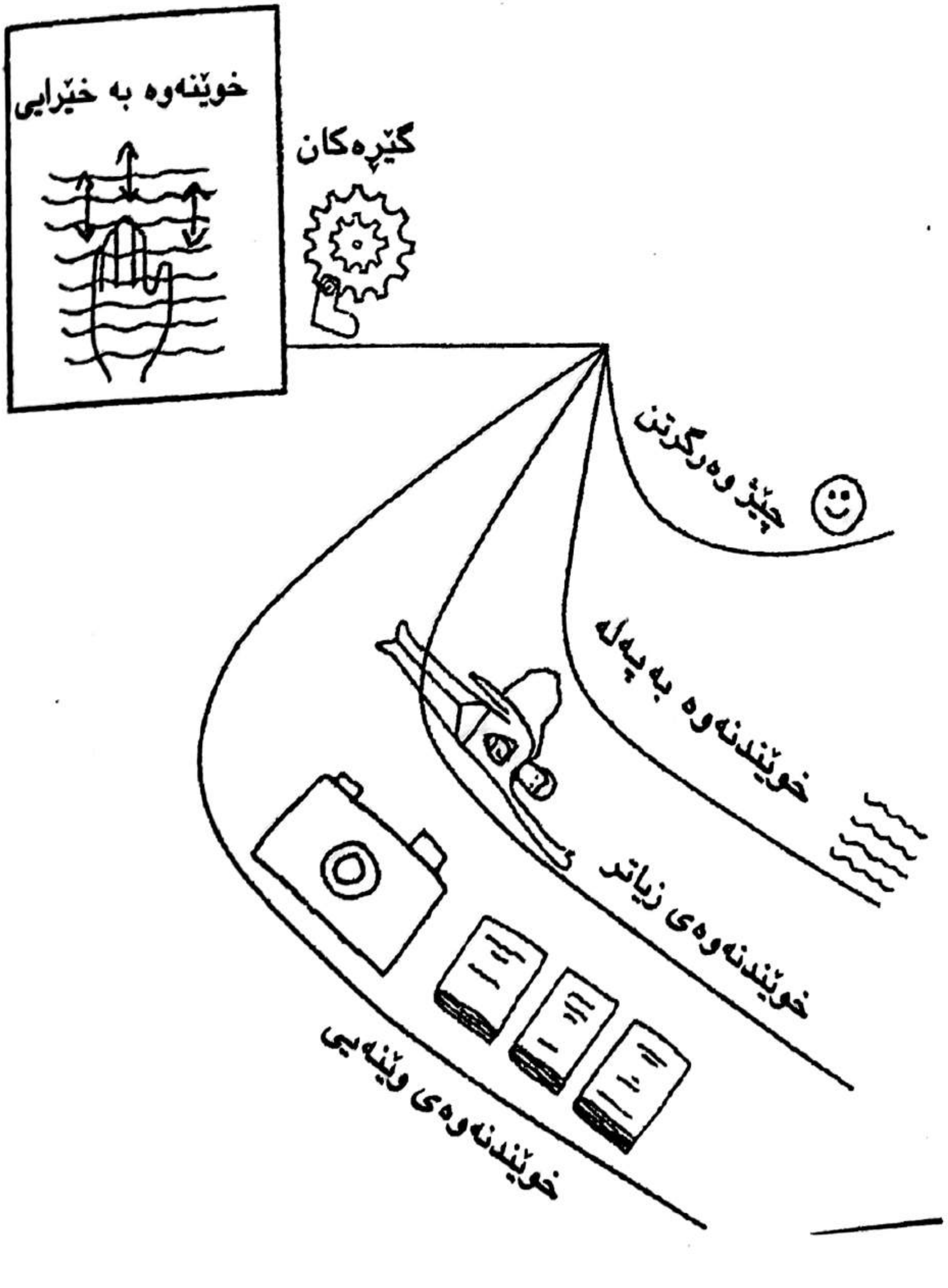
لە وەرزی دواتر، تیشك دەخەینە سەر نهێنییەکانی بەدەستهێنانی زیاتری یادگە و بیرەوەری، بەڵام پێش ئەوە پوختەی ئەم وەرزە بخوێنەرەوە.

Scanned by CamScanner

هه‌موو وه‌رزه‌که له لاپه‌ڕه‌یه‌کدا

- به‌سود وه‌رگرتن له هه‌موو مێشکت ڕێگا ده‌ده‌یت تاوه‌کو تۆ خێراتر بخوێنیته‌وه.
- ده‌توانیت به‌لایه‌نی که‌مه‌وه به چوار گێڕی جیاواز بخوێنیته‌وه: بۆ چێژ وه‌رگرتن، به په‌له خوێندنه‌وه، خوێندنه‌وه‌ی زیاتر و خوێندنه‌وه‌ی وێنه‌یی.
- بۆ زۆربه‌ی خوێندنه‌وه‌کان، تۆ زیاتر سود له بینینی چالی وه‌رده‌گریت. بۆ خوێندنه‌وه‌ی وێنه‌یی، تۆ بینینی ده‌رووبه‌ری خۆت چالاك ده‌که‌یت و سودی لێوه‌رده‌گریت.
- خوێندنه‌وه‌ی ته‌به‌قه‌به‌ندی یان (چینبه‌ندی) ئه‌و هه‌له‌ت پێ ده‌دات تاوه‌کو بابه‌ت و باسی زیاتر فێرببیت تاوه‌کو ئه‌وه‌ی که ته‌نیا یه‌کجار و ئه‌ویش وشه به وشه بیخوێنیته‌وه.

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

Scanned by CamScanner

٤- بڕۆره ناو ئه‌و خودی زیره‌كتربوونه‌ته‌وه به‌شێوه‌یه‌ك ئه‌وه‌ی كه ئه‌و ده‌یبینێت تۆش ببینه، و ئه‌وه‌ی كه ئه‌و ده‌یبیستێت تۆش ببیسته و به‌و شێوه‌یه‌ش هه‌ست بكه كه ئه‌و هه‌ست ده‌كات.

٥- دوگمه‌ی ته‌ركیزی خۆت له حاڵه‌تی پێكهێنانی هه‌ر دوو ته‌ركیزی فعال و منفعلدا ته‌نزیم و نه‌صب بكه.

كاتێك ئاماده‌بوویت ده‌ستپێبكه...

Scanned by CamScanner

وەرزی هەشتەم

٥

نهێنییەکانی یادگەیەکی زۆر بەهێزکراو (پەرەپێدراو)

Scanned by CamScanner

فێڵ و حیلەیەکی سەرنجڕاکێش

یەکێك لەو فێڵ و حیلانەی کە من حەزم لێیەتی لە میوانی و بانگهێشتەکاندا ئەوەیە کە داوا لە ئامادەبوان دەکەم پێڕستێك لە ١٠ بۆ ٢٠ شت بەشێوەی ڕێکەوت بڵێن.

لە سێ خولەك یان کەمتر من ئەو پێرستانە لەبەر دەکەم بەبێ ئەوەی بیانوسمەوە ئەو شتانە لەسەرتاوە تاوەکو کۆتایی بە پێچەوانەوە دووبارەیان دەکەمەوە.

بەشی ڕاستەقینەی باشی ئەم فێڵە لە درێژەی باسەکەدا دەخەمەڕوو. من پێشنیارم دەکرد بۆ میوانەکان تاوەکو فێریان بکەم چۆن ئەو کارە ئەنجام بدەن، بەشێوەیەك کە تەنیا لەماوەی چەند خولەکێکدا، دەیانتوانی ئەو کارە دووبارە بکەنەوە، هەرچەندە بە پێڕستێکی بچوکتر کارەکەیان دەست پێدەکرد.

لە کۆتایی ئەم وەرزەدا، تۆش دەتوانیت ئەم فێڵە ئەنجام بدەیت، بەڵام باشترە کە نهێنی لەبەرکردن و بیرکەوتنەوەی پێرست و بابەتە درێژەکانی کتێبەکان یان قاموسەکان بۆ تاقیکردنەوەش بزانیت. لەبەر ئەوە من دەتوانم تۆ بەخێرایی فێری ئەنجامدانی ئەو بابەتە بکەم چونکە بوونی یادگە و مێشکێکی زۆر بەهێز و سەرسوڕهێنەر، وەکو هەر شتێکی دیکە کە لەم کتێبەدا فێری دەبیت، تەنیا بەهۆی بوونی بارودۆخی کارایی و

سودوه‌رگرتنه له‌و ڕێکاره کاریگه‌ری و ڕاهێنانانه تاوه‌کو بتوانیت بچیته سه‌ر سروشتی دووه‌می خۆت. کاتێك ڕێکاره‌کانت زانی، ته‌نیا (فیل)یش، ڕاهێنانه.

شتێکی دیکه که یارمه‌تیت ده‌دات بۆ ئه‌و کاره، بوونی درکێکی قولتره له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی که یادگه به‌ڕاستی چۆن ئیش ده‌کات.

گرنگی و ماهیه‌تی یادگه

من چه‌ندین جار یارمه‌تی پۆلیسم داوه له‌باره‌ی کۆمه‌لێك بابه‌تی سه‌یر و تایبه‌ته‌وه، به ته‌رخانکردنی که‌مێك کات و سه‌رنج، له زۆرێك له بواره‌کاندا ئه‌و ئه‌گه‌ره هه‌یه که بتوانیت یارمه‌تی شاهیدێك بده‌یت تاوه‌کو دووباره ئه‌و زانیارییه‌ی که هه‌یه‌تی بیانگێڕێته‌وه و بیری بکه‌ونه‌وه، ئه‌وشتانه‌ی که بیستویه‌تی و ئه‌وانه‌ی که بینویه‌تی به‌لام به‌شێوه‌یه‌کی خودئاگایانه ناتوانێت به‌بیریان بهێنێته‌وه. ئه‌م ڕه‌وشه‌ش به‌و شێوه‌یه ده‌بێت که پێویسته به حه‌زه‌ر و متمانه هه‌لسوکه‌وت بکه‌یت له‌گه‌ل هه‌موو ئه‌و ورده‌کارییانه‌ی که ئه‌و که‌سه بیری ده‌که‌وێته‌وه تاوه‌کو وێنه‌یه‌کی کاملتر و ته‌واوتر له ڕووداوه‌که دروست ببێت و شێوه بگرێت.

جارێکیان، شایه‌تحالێك له جاده‌یه‌کدا لۆرییه‌کی بینی بوو که توشی ڕوداوێك بوو بوو، به‌لام شۆفێره‌که‌ی هه‌لهاتبوو، کابرا نه‌یده‌توانی ژماره‌ی لۆرییه‌که‌ی بیر بکه‌وێته‌وه، منیش سه‌ره‌تا ده‌ستم به پرسیارکردن کرد له‌باره‌ی بارودۆخی ئاو و هه‌وای ئه‌و ڕۆژه‌وه که حاله‌ته‌که ڕوویدا بوو.

ئەویش وتی: من لەبیرمە ئەو ڕۆژە خۆرەتاو بوو.

پرسیم: ئایا هیچت لەبیرە لەبارەی ئەو جادەیەی کە بەناویدا دەڕۆشتی؟

ئەویش دەستیکرد بە باسکردنی ئەو جادەیەی کە ڕوداوەکەی تێدا ڕوویدا بوو. بۆیە داوام لێکرد هەرچی بینیووە بە وردەکارییەکی تەواوەوە بیگێڕێتەوە. کابراش لەبارەی کەش و هەوا، ئەو دەنگانەی کە بیستبوونی و وردەکاری زیاتر و زیاتری هەموو ئەو شتانەی کە بینیبووی و بیری دەکەوتنەوە باس کرد. کاتێك ئەم کارانەم ئەنجام دەدا کابرا کۆمەڵێك وردەکاری کە یارمەتی زۆری دەداین بۆ لێکۆڵینەوەکە خستەڕوو لەگەڵ ژمارەی تەواوی سەیارەکە.

هۆکاری کارایی ئەم ڕێکارە کە بە (چاوپێکەوتنی ناسینی) ناودەبرێت، دەگەڕێتەوە بۆ ماهیەت و گرنگی یادگە:

هەرچی کە تاوەکو ئێستا بۆ ئێمە ڕوویداوە، بە شێوەی تۆمارێکی چەند هەستی لەناو مێشکی ناخودئاگاییماندا تۆمار کراوە و زەخیرە کراوە.

تیۆری کۆن لەبارەی یادگەوە ئەوە بوو کە ئەزموونەکانی ڕابردوومان و ئەو زانیارییانەی کە دەچنە ناو مێشکەوە بەشێوەی فایل بەندی دەچنە ناو دۆلابێك یان سندوقێکەوە و بەو شێوەیە تۆمار دەبن. بیرەوەرییە نزیکەکان دەچنە ناو یادگەی کورت ماوە و بیرەوەرییە کۆنەکانیش دەچنە ناو یادگەی درێژ ماوەوە. بەڵام یادگەی درێژماوە وەکو تاڵەکانی

Scanned by CamScanner

جاڵجاڵۆکە کار دەکەن بۆیە هەر تاڵێك وەکو بیرەوەرییەك پەیوەست دەبێت بە تاڵێکی دیکەوە وەکو بیرەوەرییەکی دیکە، تاوەکو ئەو شوێنەی کە هەموو تاڵەکانی یادگە بەیەکەوە پەیوەست دەبن واتە دەگەنە خاڵی بازنەی دەستپێکردن.

بۆیە تەنیا بە داواکردن لە کەسێك بۆ بیرهێنانەوەی شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە مێشك بە ڕەوشی گەڕان ڕێگاکانی بەناو ئاراستەی تۆڕەکەدا دەستپێبکات. هەرچی زیاتر داوای وردەکاری هەستیان لێ بکرێت بۆ ئەوەی بیریان بکەوێتەوە، ڕێگاکان یان تاڵەکان چالاکتر و پڕ ڕەنگتر دەبن. زۆر زوو هەموو تۆڕی (یادگەکە) باشتر دەردەکەوێت و دەبینرێت. ئەم ڕەوشە پێویستی بە کات هەیە، بۆیە زۆر گرنگە پەلەمان نەبێت و لەڕاستیدا دەبێت ئەو کاتە واقعییە لەبەرچاو بگرین تاوەکو هەموو بیرەوەرییە کە بگەڕێتەوە بۆ مێشکی خودئاگاییمان.

شێوە و نمونەیەکی دیکە بۆ یادگەی درێژماوە جۆرە تۆڕێکی جیاوازە- وەکو ئەو تۆڕە جیهانییەی کە زۆربەمان هەموو ڕۆژێك سودی لێوەردەگرین. ئەم تۆڕە پێکهاتووە لە کۆمەڵێك لاپەڕەی پەیوەست بوو بەیەك. کاتێك کە دەست دەکەین بە لێکۆڵینەوە لەسەر لاپەڕەیەکیان، ئەو بابەت و باسە ئێمە دەبەستێتەوە بە بابەت و باسی دیکەی پەیوەست بەو باسەوە و ئەگەر ئێمە بەڕادەی پێویست ئاگاداری فێربوونی واقعی بین، دواجار دەتوانین ئەو زانیارییە بدۆزینەوە کە بەشوێنیدا دەگەڕێین.

Scanned by CamScanner

لەم ڕووەوە، یادگە وەکو عەزەلاتەکان ئیش دەکات- هەرچی زیاتر سودیان لێوەرگریت بەهێزتر دەبن، لێرەدا ڕاهێنانێکی گرنگ بوونی هەیە کە دەتوانیت بەئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانە بەشێوەی ڕۆژانە یادگەی خۆت باشتر بکەیت. ئەم ڕاهێنانە بەشێك لە ڕاهێنانی ڕۆژانەی مێشکت پێکدەهێنێت کە ئەویش لە وەرزی چواردەیەمدا فێری دەبیت.

کاتی بیرکەوتنەوە

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە دەستپێبکەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە..

١- بیر لە بیرەوەرییەکی خۆشحالانە بکەرەوە کە لەڕابردوودا ڕوویدا بێت. دەکرێت ئەو بیرەوەرییە تازە بێت و دەشکرێت هی سەردەمی منداڵی بێت، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە بیرەوەرییەك بێت کاتێك کە بیرت دەکەوێتەوە ببێتە مایەی خۆشحاڵیت.

٢- بڕۆرە ناو بیرەوەرییەکەوە بەشێوەیەك کە بەچاوی خۆت سەیری بکەیت، ڕێك وەکو ئەوەی کە ئێستا لەناویدا بیت. سەرنج بدە بزانە یەکەمین شت کە لەبارەی ئەو بیرەوەرییەوە بیرت دەکەوێتەوە چییە ئایا وێنەیە، دەنگە، بۆنە یان چەشتنە یان هەستە. هەرچی هەیە بە دەنگی بەرز باسی بکە و بیر لەو هەستە بکەرەوە کە

Scanned by CamScanner

لەهەموو هەستەکانی تر ڕوونتر و دیارترە.

٣- پاش خولەکێك یان هەر ئەو کاتە، بەیارمەتی هەستێکی دیکە درێژە بدە بە کەشفکردنی بیرەوەرییەکەت– وەکو دیمەن، دەنگ، چەشتن، بۆن یان لەمسکردن، کاتێك بەشێوەیەکی ڕوون بیرت لەو یادەوەرییە کردەوە بڕۆرە سەر هەستێکی دیکە.

بۆنموونە: کاتێك بیر لەو کاتە دەکەمەوە کە لە ڕادیۆی کارولین ئیشم دەکرد، دەتوانم کەنارە جوانەکەی دەریای ئەتڵەنتیك، لەگەڵ کەنارە سیحراوییەکەی و ئەو خۆرەی کە دەنیشتە سەر لمەکەی بیهێنمەوە بەرچاوم، دەتوانم ستۆدیۆکەی بە دەزگا کۆنەکانی و دیوارەکانی دواوەی کە پڕ بوون لە شریتی تۆمارکراو ببینم. دەتوانم دەنگی جوڵەی سەیارەکان پاش دەنگی بێژەی بەرنامەکان بیستم و هەروەها دەتوانم دەنگی جەرەسی ڕادیۆی کارولین کە لەکۆتایی هەر کاتژمێرێك و سەرەتای هەر کاتژمێرێکی دیکەدا لێدەدرا هەست پێ بکەم. دەتوانم جوڵەی کەمی بەلەمەکان و هەروەها هەڵمی هەوای دەریاکە کە دەیدا لە دەمووچاوم و ناوی ڕەق و ساردی ئاسنینی بەلەمەکانیش هەست پێ بکەم.

هێزی پەیوەندی

(پیتەر بولن)ی هونەرمەند، چەند ساڵێك پێش ئێستا هات بۆلام و داوای هاوكاری لێكردم بۆ ئەوەی یارمەتی بدەم تاوەكو بتوانێت ڕۆڵێك هەیە ببیبینێت و بەشداری تێدا بكات. بۆلز دەبوو ڕۆڵی مۆلەر ببینێت بە ئامادەكاری سیر پیتەر هال، كە پێویست بوو نزیكەی ٢٠ خولەك شیعری وەزن و قافیەدار بڵێتەوە، پیتەر بۆلز بەردەوام كێشەی لەگەڵ لەبەركردنی شیعردا هەبوو، بێگومان دیار بوو پێشتر هەمیشە سودی لە ڕێكارێكی هەڵە وەردەگرت بۆ لەبەركردنیان.

بەردەوام بەهۆی ڕۆڵەكانی لە تەلەفزیۆن و فلیمەكاندا، كاتێكی كەمی هەبوو بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو دێڕە زۆرانە لەبەر بكات تاوەكو بەسەریەكەوە بیانڵێتەوە. بۆیە ئەم كارە پێویستی بەكاتێكی زۆر هەبوو، نەدەتوانرا وەكو دەربڕینە سادەكانی تر بەكار بهێنرێنەوە و دەبوو بەشێوەیەكی تەواو وەكو خۆیان بەكار بهێنرێنەوە.

ئەو ڕێگایەی ئەو سودی لێوەرگرت بۆ فێربوون سودوەرگرتن بوو لە نمایشێكی سادە كە پەیوەندییەكی بەهێزی لەنێوان ژینگە و چیرۆكی نمایشیەكە و ئەو هێڵانەی كە كاری لەسەر دەكرد دروست دەكرد. هەر بەیتێك پەیوەندی بە كردارێكەوە هەبوو، بەشێك بوون لە چیرۆكێكی گەورەتر كە باس دەكران. بۆیە كاتێك كە دەهاتە ژوورەكەوە بەیتێكی پەیوەست بەو كارەوە هەبوو. پاشان كاتێك دادەنیشت ئەو كارەی دێڕی دواتری بیر دەهێنایەوە، یان كاتێك كە كەسێكی دیكە لەتەنیشتیدا

Scanned by CamScanner

دادەنیشت، ئەو مەسەلەیە دێڕێکی دیکەی بیر دەهێنایەوە. بەم شێوەیە هەموو دەقەکەی لە چوارچێوەی پلانێکی گشتیدا کۆتایی پێ هێنا.

بەڵام ئەو دێڕانەی کە جوڵەیەك یان هەڵسوکەوتێك یان کەسێکی بەرچاو نەبوو لە تەنیشتیدا بۆ ئەوەی لەو ڕێگایانەوە بیری بکەونەوە، داوام لێکرد بۆ بیرکەوتنەوەی بیر لە وێنانەی پشت ئەو دێڕە بکاتەوە، ڕێك وەکو ئەوەی کە ئەوانە کە لە واقعدا لەحاڵەتی ڕووداندابن. بۆ نمونە کاتێك باسی (گەڕانەوەی پاشا دەکات لەسەرزەمینێکی دوورەوە)، بەسودوەرگرتن لەو وێناسازییە چەند هەستییە ڕون و بەرجەستانەی کە لە مێشکیدا جێگیربوون بە چاوی مێشکی وێنای دەکرد کە بەڕاستی پاشایەك لەگەڵ دەست و پەیوەندێکی زۆردا گەڕاوەتەوە. ئێستا لەبری ئەوەی تەنیا بیر لە ڕستەکان و وشەکان بکاتەوە سودی لە ڕستەکان وەردەگرت بۆ بیرکەوتنەوەی وێنایەکی تایبەتی و باسکردنی چیرۆکێك.

ئەمە ئەو کارەیە کە تاڕادەیەك زۆربەی پسپۆڕەکان و شارەزایانی یادگە ئەنجامی دەدەن. ئەوان سود لە هێزی پەیوەندی وەردەگرن بۆ پەیوەست کردنی ئەو شتانەی کە بەڕواڵەت بێ پەیوەندی بەرچاو دەکەون و پاشان ئەو وێنانە گەورە دەکەن تاوەکو پەیوەندییەکی لەبیر نەکراو دروست بکەن.

لە بنەڕەتدا پێنج بنەمای سەرەکی هەیە بۆ دروستکردنی پەیوەندییە لەبیرنەکراوەکان –گەورەکردن، جوڵە، تەصەوری جنسی، بیرەوەری سەیر و سەمەرە، و باسکردن و شیکردنەوەی چەند هستی

(synaesthesia)– باسکردن و شیکردنەوەی چەند هەستی دیاردەیەکە بەشێوەیەکی ئاسایی ڕوودەدات، ئەو شوێنەی کە ئێمە بە مەعریفەیەکی چەند هەستییەوە ڕووبەڕووی دەبینەوە. هەر کاتێك من داوام لێکردی بۆ ئەوی هەرچی لەناو ئەم کتێبەدا بینیووتە ببیبنیتەوە، ئەو کاتە من دەتوانم سود لە ڕێگەی باسکردنی چەند هەستی وەرگرم بۆ یارمەتیدانت بۆ دروستکردنی ئەزموونێکی بیر هێنانەوە.

بۆ ئەوەی بتوانیت ئەزمونی هێزی پەیوەندی خۆت بکەیت لەسەرخۆ، ئەم بەشەی خوارەوە بخوێنەرەوە، ئینجا کاتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ڕوون بتوانیت وێنای هەر بەش و دیمەنێکیان بکەیت پێش ئەوەی بڕۆیتە سەر بابەتێکی دیکە.

بە ڕووتی لەبەردەم دەرگای ماڵەوەت سواری فیلێکی ڕەنگ ئەرخەوانی دەبیت.بۆنێکی بێزارکەر هەست پێدەکەیت بۆیە لەسەر فیلەکە دادەبەزیت و دەڕۆیت بۆ حەمام و دەست دەکەیت بە خۆشۆردن.

سەرەڕای ئەو بێتاقەتی و نیگەرانییەی کە هەتە دەتوانیت لە دەرەوەی حەمامەکە دەنگی دارس ڤادار (کە یەکێکە لە کەسایەتییەکانی جەنگی ئەستێرەکان) ببیستیت کە بە قورسی هەناسە دەدات. کاتێك لە پشت پەردەکەوە سەرت دەردەهێنیت تاوەکو داوای لێ بکەیت بێدەنگ بێت، سەیر دەکەیت لە پشت پیانۆیەکی گەورەی زەرد ڕەنگەوە دانیشتووە و

Scanned by CamScanner

خۆی ئاماده‌کردووه بۆ ژه‌نین. له‌بری ده‌ستی سروشتی، له‌جێگه‌ی په‌نجه‌کانی ده مار ماسی هه‌یه.

ئێستا یارمه‌تیم بده چه‌ند پرسیارێکت لێ بکه‌م- هه‌وڵبده بۆ وه‌ڵامدانه‌وه‌ی پرسیاره‌کان سه‌یری به‌شه‌که‌ی سه‌ره‌وه نه‌که‌یت...

سواری چ ئاژه‌ڵێك بوویت؟

پاش ئه‌وه‌ی که دابه‌زیت چیت کرد؟

چ که‌سێك له ده‌ره‌وه به قورسی هه‌ناسه‌ی ده‌دا؟

له‌کوێ دانیشتبوو؟

له‌بری په‌نجه چی هه‌بوو؟

له‌وانه‌یه چانست هه‌بێت و وه‌ڵامی هه‌موو پرسیاره‌کان به‌بێ یارمه‌تی بده‌یته‌وه.

به‌ڵام ئه‌گه‌ر داوام لێ بکردیتایه تاوه‌کو لیستێك ناوی وه‌کو (فیل)، (حه‌مام)، (دارس ڤادار)، (پیانۆ) و (مار ماسی) له‌به‌ر بکه‌یت و بیانڵێیته‌وه، بێگومان توشی کێشه ده‌بوویت.

لێره‌دا باس له ڕێکارێکی کرداری ده‌که‌م بۆ هێزی په‌یوه‌ندی که ده‌توانیت سودی لێوه‌رگریت بۆ بیرکه‌وتنه‌وه‌ی ناوی هه‌رکه‌سێك که بته‌وێت، ته‌نیا له چه‌ند ساتێکدا...

Scanned by CamScanner

له ناوێکدا چ شتێك بوونی هەیە؟

تەنیا دوو شت هەیە کە تۆ پێویستە بۆ ئەوەی ناوێکت بیر بکەوێتەوە:

١- کارێکی نائاسایی ئەنجام بدە بۆ ئەوەی مێشکت زیاتر سەرنج بدات.

٢- پەیوەندییەکی لەبیرنەکراو و ڕوون دروست بکە لەنێوان دەموچاوی کابرا و ناوەکەی بە گەورەکردن و زیادەڕەوی، جوڵە، وێناسازی، بیرەوەری سەیروسەمەرە و باسکردن و بەشکردنی چەند هەستی.

ئەو ڕەوشەی کە من حەزم لێیەتی بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە ئەوەیە کە- لەوانەیە تۆ بەو ڕەوشەی کە خۆت حەزت لێیەتی ئەنجامی بدەیت.

- ئەگەر یەکەمجارم بێت کەسێك ببینم، چەندجارێك ناوەکەی بەدەنگی بەرز دووبارە دەکەمەوە. (ڕۆژنامەنوسێك بەناوی دیڤید فرۆست کاتێك بۆ یەکەمجار کەسێکی دەبینی بیست جار ناوەکەی دووبارە دەکردەوە) .ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی تاوەکو مێشکت سەرنجی زیاتر بخاتە سەر ئەو شتەی کە بەشێوەیەکی ئاسایی و بەشێوەیەکی ناخودئاگا ڕوودەدات.
- ئەگەر ئەو کەسە ناوی کەسێکی هەبێت کە من بەتەواوی دەیناسم سود لە وێناسازی سەیر و سەمەرە وەردەگرم بۆ نمونە

کەسێك بە دوو سەر دەبینم، کە یەکێکیان ئەو کەسەیە کە ئێستا دەیناسم و ئەوی دیکەشیان کەسەکەی ترە کە پێشوتر بەهەمان ناو دەمناسی.

- ئەگەر ئەو کەسە ناوێکی هەبێت من کەمتر ئاشنابم پێی، بە شێوەیەکی ڕوون و ڕاشکاوانە وا تەصور دەکەم کە ئەو ناوە لەسەر تەختەیەکی شانۆ و لە سەر وێنەیەکی گەورە لەسەر دەموچاوی ئەو کەسە نوسراوە.

چۆن تاڕادەیەك پێڕستی هەمووشتێکت لەبیر بێت

ئەو ڕێکارەی کە لە سەرەتای ئەم وەرزەدا بەڵێنم پێدان لێرەدا بۆت باس دەکەم. دەڵێن ئەم ڕەوشە یەکەمجار لە سەدەی پێنجەمی پێش زاینی داهێنراوە. شاعیرێکی یۆنانی بەناوی سیۆنادیس کە خەڵکی سیۆس بوو پەی بەوەی برد کە دەتوانێت ناوی هەموو ئەو کەسانەی بیر بکەوێتەوە کە لەمیوانییەکدا لەڕوداوێکی نەخوازراودا لەئەنجامی تەپینی سەقفێکدا گیانیان لەدەستدا، ئەو زانی بە بیرهێنانەوەی پێکهاتەی شێوەی ژوورەکە بەشێوەی ئۆتۆماتیکی دەتوانێت ئەوەی بیر خۆی بهێنێتەوە کە کەسەکان لەکوێ دانیشتبوون.

پاشان ئەم کارەی، ڕێکارێکی دروستکرد کە لەلایەن شارەزایان و پسپۆڕانی یادگەوە تاوەکو ئەمڕۆ سودی لێوەردەگیرێت– ئەم ڕێکارە

Scanned by CamScanner

شارەزایان بە (کۆشکی یادگە) ناوی دەبەن. هەڵبەتە پێویست ناکات تاوەکو سود لە کۆشکێکی واقعی وەرگریت. تەنیا بە وێنا و تەصورێکی ڕوون لەپێکهاتەی هەر شوێنێکی فیزیکی وەکو ماڵ یان شوێنی کارەکەت یان تەنانەت ئەو شوێنەی کە تاوەکو شوێنی کارەکەت دەیبڕیت یان ڕیزی ماڵەکان لە جادەی کورونشینی یان ئیست ئیندێرز، تەنیا بە ڕێگایەکی سادە دەتوانیت پێڕستێکی ڕێکەوت لە ناوی کەسەکان، مێژوویان و تاڕادەیەك هەمو ئەو شتەی کە تۆ پێشتر ناسراویت هەبوو لەگەڵیاندا بەدەست بهێنیتەوە و بیرت بکەوێتەوە.

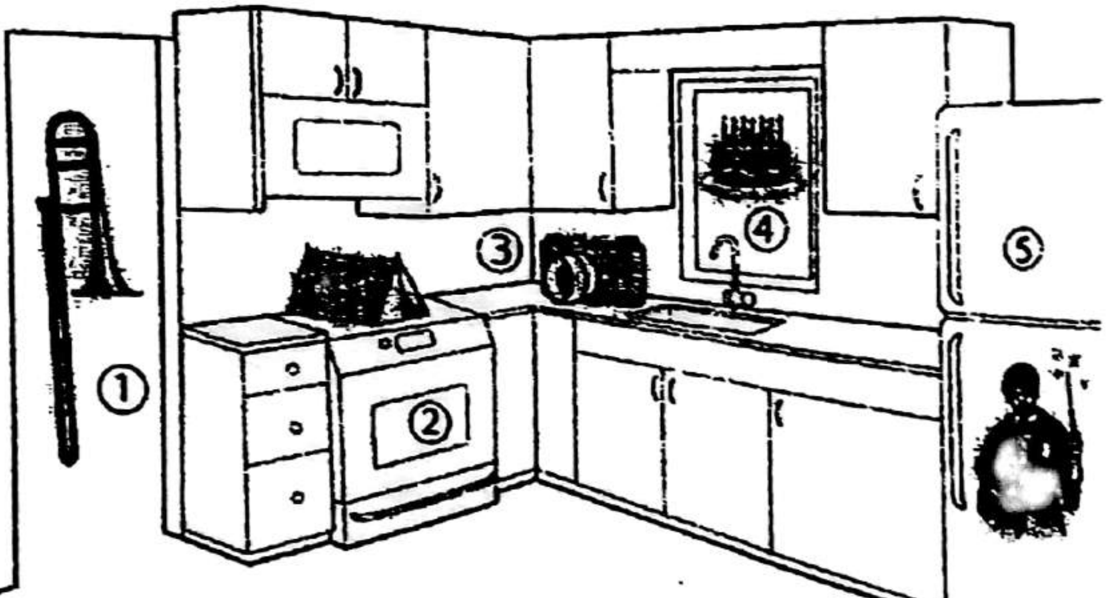
بۆ دروستکردنی کۆشکی یادگە، گریمان ماڵەکەت پیشانی میوانێکی گرنگ دەدەیت. یەکەمین ژوور کە پیشانی دەدەیت کام ژووریانە؟ دواتر؟ ئەی دواتر؟ ئێستا گریمان پێنج شوێنت لەبەرچاو گرتووە تاوەکو پیشانی بدەیت، مەرج نیە (کۆشکەکەت یان ماڵەکەت) پێنج ژووری جیاوازی هەبێت- تۆ دەتوانیت بە سادەیی بەشە جیاوازەکانی ژوورێك وەکو شوێنی جیاواز هەڵبژێریت. بۆ نمونە ئەگەر تۆ سود لە مەتبەخەکەت وەردەگریت لەوانەیە سەلاجە، تەباخ، ڕەفەکان، پەنجەرە و دەرگای چوونە ژورەوە وەکو پێنج شوێنی سەرەتایی هەڵبژێریت.

Scanned by CamScanner

کاتێك کە پێنج شوێن یان پێنج ژوورەکەت ئامادە کرد، ئێستا دەمانەوێت بەکاریان بهێنین. لێرەدا پێڕستێکی تازە لە پێنج لایەن کە بەشێوەیەکی ڕێکەوت هەڵبژێردراون دەخەینەڕوو:

کێکی لەدایکبوون	هێری پۆتەر	سەکسیفۆن	خێوەت	کامێرا

ئێستا داوات لێ دەکەم بازنەیەکی پەیوەندی لەنێوان هەریەکە لەمانە و ئەو پێنج شوێنەی ماڵی یادگەت دروست بکە. لەبیرت نەچێت هەر یەکە لەمانە بخەرە شوێنێك، پاشان پەیوەندییەکان زیادەڕەو، جوڵاو، ڕەگەزی، بەشێوەیەکی سەیر و سەمەرە پێکەنیناوی و چەند هەستی بکە.



کاتێك زانیت ئەوانەت فەراهەم هێناوە، لەناو ئەم خشتەیەی خوارەوە بیانوسەرەوە. (ئەگەر ئاسان و سوك دەبینرێن، لیستەکە بە پێچەوانەوە

Scanned by CamScanner

بیری لیّ بکه‌ره‌وه به‌شێوه‌یه‌ك كه له دواهه‌مین شوێنه‌وه ده‌ست پێبكه و بگه‌ڕێره‌وه بۆ سه‌ره‌تای یه‌كه‌م شوێن..)

هه‌رچی زیاتر ڕاهێنان له‌سه‌ر ئه‌م ڕێکاره بکه‌یت، خێراتر و باشتر ده‌توانیت سودی لێوه‌رگریت. هه‌ڵبه‌ته کاتێك ده‌ته‌وێت و پێویستت به‌وه‌یه که بیر له پێڕستی درێژتر بکه‌وێته‌وه، تۆ ته‌نیا پێویستت به‌وه‌یه که کۆشکێکی یادگه‌ی گه‌وره‌تر دروست بکه‌یت.

پاڵه‌وانه‌کانی یادگه سود له‌م ڕێکاره وه‌رده‌گرن بۆ بیرهێنانه‌وه‌ی هه‌ر شتێك له‌پێڕسته سه‌یر و سه‌مه‌ره‌کان تاوه‌کو بگاته قاموسێکی زمانه‌وانی- ته‌نیا سنوردارییه‌ك له بڕ و ڕاده‌ی ئه‌وه‌ی که تۆ ده‌توانیت بیرت بکه‌وێته‌وه ڕاده و ژماره‌ی ئه‌و کۆشکانه‌ی یادگه‌ته که دروستیان ده‌که‌یت. سه‌ره‌ڕای ماڵ و شوێنی نیشه‌که‌ت، ده‌توانیت له‌و ڕێگایه‌ی که هه‌موو ڕۆژێك سودی لێوه‌رده‌گریت بۆ چوونه سه‌ر نیشه‌که‌ت، پارکێکی گشتی یان له‌ڕاستیدا هه‌ر فه‌زایه‌ك که تۆ له‌ناویدایت یان ده‌توانیت به قوڵی ئاشنا بیت پێی، سودی لێوه‌رگریت.

Scanned by CamScanner

بانگهێشت بۆ کردار

کۆشکەکەت دروست بکە

هەر ئێستا کەمێك کات تەرخان بکە بۆ ئەوەی بتوانیت کۆشکێك دروست بکەیت بەلایەنی کەمەوە لەگەڵ ٢٥ شوێنی جیاواز لەناویدا. وادابنێ لە دەوروبەری ئەو کۆشکەدا پیاسە دەکەیت، لەبیرت نەچێت کە بەردەوام بەشێوەیەکی ڕێکوپێك لە شوێنێکەوە بەرەو شوێنێکی دیکە دەڕۆیت. ئەگەر ئێستا تۆ هەرچی بەشێوەیەکی کامڵتر کۆشکەکەی یادگەت دروست بکەیت، لە ئایندەدا بەسودتر دەبێت بۆت!

کاتێك تۆ یەکەمین کۆشکی یادگەت دروست کرد، دەتوانیت ئەو کۆشکە بەشێوەیەکی کرداری سودی لێوەرگریت بۆ بیرکەوتنەوەی هەر شتێك ئیدی لە لەلیستی کڕینێکەوە بیگرە تاوەکو ئامادەکردنی خۆت بۆ بەشداریکردنی تاقیکردنەوەیەك. من ناتوانم بەردەوام بە ڕادەی پێویست پێداگیری لەسەر ئەوە بکەم کە تەنیا ڕێگرکە بێتە هۆی پێش نەکەوتن لە دروستکردنی یادگەیەکی بەهێز و گەورەتدا نەبوونی وزە و ئیرادەیە بۆ ڕاهێنان بە ڕادەی پێویست!

Scanned by CamScanner

بانگهێشت بۆ کردار

فێری ناوی کەسەکان ببە

هەر ئەمڕۆ هەوڵبدە پێنج کەسی تازە بناسیت و ناویان فێر ببیت. کەسانێك هەڵبژێرە کە ئەگەری ئەوەی هەبێت جارێکی دیکە بتوانیت بیانبینیتەوە، ئیدی لە کابرایەکەوە کە لەپشت مێزی حساباتی ڕستۆرانێك کە تۆ دەچیت بۆی دانیشتووە بیگرە تاوەکو دەگاتە ئەو کەسەی کە لەسەر ڕێگاکەت هەمووجارێك دەیبینیت کاتێك دەچیت بۆ سەر کارەکەت. کاتێك تەرخان بکە بۆ دووبارە کردنەوەی ناوەکانیان بە دەنگی بەرز تاوەکو ئاگاداری مێشکت بکەیتەوە بۆ ئەوەی زیاتر سەرنج بدات، و پاشان پەیوەندییەکی لەبیرنەچوو، و ڕوون دروست بکە تاوەکو لە یادگەدا بمێنێتەوە و حەپس ببێت، دەرئەنجام بە ئاسانی دەتوانیت هەر کاتێك ئەو کەسانت بینییەوە ناوەکانت بیر بکەوێتەوە و لەبیرت نەچنەوە.

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ

زۆر گرنگە ئەوە بزانیت کە گرنگ نیە تۆ چەندە ڕاهێنان دەکەیت، یادگە و بیرەوەری هیچکەس خاڵی نییە لە هەڵە کردن. لەڕاستیدا یەکێك لە پسپۆڕانی بواری یادگە پێی وتم جارێکیان ئەوەندە بە قوڵی چووبوومە

ناو ئامادەکردنی تاقیکردنەوەیەکی هەڵسەنگاندنی هێزی یادگەوە، لەبیرم چووبوویەوە کە دایکم لە فرۆکەخانە چاوەڕێم دەکات.

لەبری ئەوەی کە یادگەت بەراورد بکەیت بە ستانداردێکی تەواو و کامڵ، سەرنجی ئەوەبدە بزانە لە کوێدا دەتوانیت بەسود وەرگرتن لەو ڕێکارانە دەبێتە هۆی ئەوەی یادگەت گەشە بکات. بۆیە بە تێپەڕبوونی کات ئەم پێشکەوتنە بچوکانە دەبنە هۆی جیاوازییەکی گەورە لەناو بیرکردنەوە و یادگەتدا.

لە وەرزی دواتر، هەندێك لە ڕێکاری بنەڕەتی بۆ فێربوونی بیرکاری و حونجەکردنی وشەکان دەخەمەڕوو کە هەم وەکو وردبینییەکی باشن و هەمیش وەکو بنەمای ناسینێکی تەواو تازەن لەبارەی ئەوەی کە مومکینە بەسود بێت بۆ پەرەپێدانی یادگە. پێش ئەوەی بچیتە سەر وەرزی دواتر، چاوێك بخشێنەرەوە بە پوختەی بابەتەکانی وەرزەکە.

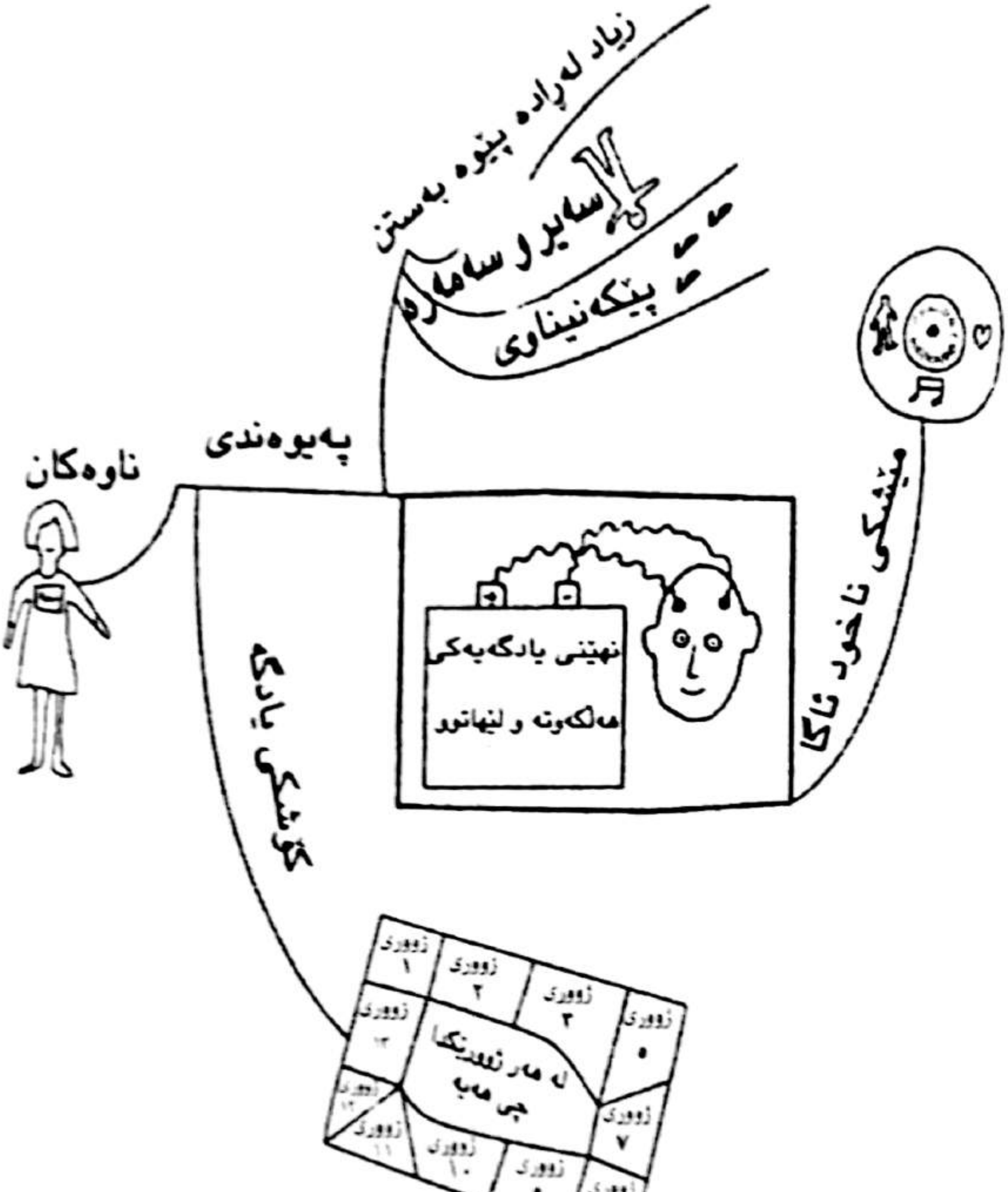
هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- هەرشتێك کە دەیبینیت، دەبیستیت و هەستی پێ دەکەیت بۆ هەمیشە لەناو یادگەتدا دەمێنێتەوە و دەپارێزرێت. تەنیا مەسەلەکە ئەوەیە بتوانیت دەستت پێ بکات و وابکەیت بیرت بکەوێتەوە.
- بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی دەستت بە بیرەوەرییەکانت بکات و شتەکانت بیر بکەوێتەوە، گرنگە بزانیت کە یادگە سیستەمێکی

تۆمارکردن نیە، بەڵکو سیستەمێکی عاملی پەیوەندی دروستکەر و شێوە تۆڕییە.

- تۆ دەتوانیت یادگەی خۆت بەڕاهێنان بەهێز بکەیت. بەتایبەتی بیرهێنانەوەی بابەتەکان بە سودوەرگرتن لە سیستەمێکی هەستی لە ڕاهێنانەکاندا.
- تۆ دەتوانیت هەمووشتێکت باشتر بیر بکەوێتەوە ئەگەر سود لە وێنەی خەیاڵی وەرگریت کە زیادەڕەو، کاریگەر، ڕەگەزی، بەشێوەیەکی سەیر و سەمەرە و چەند هەستی بن.
- سود لە دووبارەکردنەوە و پەیوەندییەکان وەرگرە بۆ بیرکەوتنەوە.
- سود لە (کۆشکی یادگە)ت وەرگرە بۆ بیرکەوتنەوەی پێڕستەکانی هەموو شتێك.

Scanned by CamScanner


زیاد لەڕادە پێوە بەستن
سەیر و سەمەرە
پێکەنیناوی
پەیوەندی
ناوەکان
نهێنی یادگەیەکی
هەڵکەوتە و لێهاتوو
مێشکی ناخود ئاگا
کۆشکی یادگە
ژووری ١
ژووری ٢
ژووری ٣
ژووری ٥
ژووری ٧
ژووری ٨
ژووری ٩
ژووری ١٠
لە هەر ژوورێکدا چی هەبێ

نوسراوێكی خێرا له (پۆل)ەوه

ئەگەر لێهاتووییەكی زۆر باشت هەیە لە بەشی بیركاری یان لە حونجەكردنی وشەكان بە خەیاڵێكی ئاسودەوە ئەم وەرزە پشتگوێ بخە. بەڵام ئەگەر هەست دەكەیت كاتێك كە دەتەوێت پرسیارێكی بیركاری حەل بكەیت یان وشەیەك حونجە بكەیت ناو دەستەكانت عارق دەكەن كاتێك كە وێناكان لە مێشكتدا ڕەش دەبن، ئەوا ئەم ورەزە بخوێنەرەوە– ئینجا تۆ تێدەگەیت وەكو هەموو شتێك، كاتێك كە لەناو بارودۆخێكی گونجاودایت، سود لە ڕێكاری ڕاست وەردەگریت، و ڕاهێنان دەكەیت تاوەكو بەشێوەی سروشتی دووەمی تۆی لێ بێت، هەموو شتێك ئەگەری بەدەستهێنان و ڕوودانی هەیە.

Scanned by CamScanner

وەرزی نۆیەم

٥

ئەفسانەکانی بیرکاری
و
نهێنی حوججە کردن

Scanned by CamScanner

ملیۆنێر و منداڵی قوتابخانە

کاتێك لە قوتابخانە بووم، چیرۆکێکی زۆر خۆشم بیر دەکەوێتەوە کە سەرنجی ڕادەکێشام. ئەم چیرۆکە لەبارەی ملیۆنێرێکەوە بوو کە بیرۆکەیەکی سادەی منداڵێکی بینی بوو، دەوڵەمەندەکەش پێشنیاری بۆ کردبوو کە بۆچونەکەی بە ۱۰۰۰ پوند بکڕێت. بەڵام خوێندکارەکە دەیزانی کابرای دەوڵەمەند دەتوانیت بە بیرۆکەکەی پارەی باشی دەست کەوێت بۆیە پێشنیارێکی جیاوازی بۆ کرد: پێشنیاری کرد کە ئامادەیە سودی بیرۆکەکەی خۆی بەیەك پەنی پێ بفرۆشێت (پەنی پارەیەکی ئێرلەندییە بچوکترە لە پوند) بەو مەرجەی بازرگانەکە لەماوەی سی ڕۆژدا، سەرمایەکەی بەشێوەیەکی ڕۆژانە دوو ئەوەندە بۆ زیاد بکات- یەك پەنی لە ڕۆژی یەکەم، دوو پەنی لە ڕۆژی دووەم، چوار پەنی لە ڕۆژی سێیەم و ئیتر بەو شێوەیە.

کابرای دەوڵەمەند لە دڵیدا پێکەنی بوو بە سادەیی خوێندکارەکە،بەڵام کابرای دەوڵەمەند هەر وەکو ئەوەی کە بیەوێت ئەو بارودۆخە تاقی بکاتەوە قەناعەتی کرد بە خۆی و چووە ناو معامەلەکەوە لەگەڵ خوێندکارەکەدا. بەڵام بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە سەیری کرد دوای تێپەڕبوونی مانگێك نزیکەی ۱۰ ملیۆن پوندی داوە بە خوێندکارەکە!

من نەمدەوانی باوەڕ بەو چیرۆکە بکە بەلام مامۆستاکەمان بە حساباتی بیرکاری بەم شێوەیی خوارەوە لە خشتەیەکدا بۆی خستینەڕوو:

DAY 1 £0.01	DAY 2 £0.02	DAY 3 £0.04	DAY 4 £0.08	DAY 5 £0.16	DAY 6 £0.32
DAY 7 £0.64	DAY 8 £1.28	DAY 9 £2.56	DAY 10 £5.12	DAY 11 £10.24	DAY 12 £20.48
DAY 13 £40.96	DAY 14 £81.92	DAY 15 £163.84	DAY 16 £327.68	DAY 17 £655.36	DAY 18 £1,310.72
DAY 19 £2,621.44	DAY 20 £5,242.88	DAY 21 £10,485.76	DAY 22 £20,971.52	DAY 23 £41,943.04	DAY 24 £83,886.08
DAY 25 £167,772.16	DAY 26 £335,544.32	DAY 27 £671,088.64	DAY 28 £1,342,177.28	DAY 29 £2,684,354.56	DAY 30 £5,368,709.12

کۆی گشتی بڕی پێدانەکە: 10,737,418 پوند و ٢٣ پەنی بوو!

لەکاتێکدا کە خۆم نانوێنم ئەم چیرۆکە منی گۆڕی بۆ هەڵکەوتەیەکی بیرکاری- بەلام شەهادەی GCSE ئاستی پێنجەم واتە شەهادەی گشتی پەروەردەیی ناوەندیم general certificate of secondary education بەدەست هێنا- ئەم مەسەلەیە ئەوەی پیشاندام کە لە زەمینەیەکی ڕاستدا، بیرکاری وانەیەکی خۆش و تەنانەت مەشغولبوونانەیە. بەلام ئەوەی کە من هێشتا دەبێت زاڵبم بەسەریدا، بێتاقەتی و نیگەرانی خۆمە بۆ کارکردن لەگەڵ ژمارەکاندا.

Scanned by CamScanner

چ شتێکی ترسناك لەناو ژمارەدا هەیە؟

زۆرێك لەو کەسانەی کە تاوەکو ئێستا چاوم پێیان کەوتووە، قەناعەتیان بەوە هەبووە کە لە بیرکاریدا باش نین و هەرگیزیش ناتوانن باش بن. هەندێکیان ئەوەندە پەیوەندییەکی خراپیان لەگەڵ بیرکاریدا هەبووە لەو بارەیەوە توشی جۆرە فۆبیایەك بوون. ئەم بیرکردنەوە و پەیوەستبوونە زهنیانە پێدەچێت بگەڕێتەوە بۆ سەردەمی قوتابخانە و ئەو بیرکردنەوەیەش لەلایەن مامۆستایان و هاوتەمەنەکانیانەوە پەرەی پێدراوە. بۆیە ئەوانە تاوەکو ڕادەیەك باوەڕ دەکەن بەوەی کە نەك هەر ناتوانن ڕاهێنانی بیرکاری حەل بکەن بەڵکو مێشکیشیان بۆ مەسەلەی بیرکاری قفڵ بووە و هەرگیز ناتوانن فێر ببن. هەستت چۆن بوو کاتێك مامۆستاکەت هەڵیئەساندنی بۆ سەر تەختە ڕەشەکە بۆ ئەوەی پرسیارێکی بیرکاری حەل بکەیت بەڵام نەدەتوانی حەلی بکەیت و هەموو خوێندکارەکان پێدەکەنین پێت؟ یان وەرەقەی تاقیکردنەوەی بیرکاریت پڕ بوو لە زەربی سور و نیشانەی هەڵە کە نەتزانی بوو حەلیان بکەیت؟ ئەی چ هەستێکت هەبوو لەبارەی ئەو نمرە کەمانەی مانگانە و ساڵانەی بیرکارییەوە کە دەتهێنان؟

تەنانەت ئەو کەسانەش کە بیرکاری بە ترسناك نازانن بەجۆرێك لە جۆرەکان کەوتوونەتە ژێر کاریگەری قسە ناخۆشەکانی ئەو کەسانەی کە

Scanned by CamScanner

لەبیرکاریدا تەمەڵن ئەمەش بووەتە بەشێك لە فەرهەنگ و کەلتووری ئێمە هەر لەکۆنەوە و ئەوانەش توشی جۆرە هیپنۆتیزمێکی فەرهەنگی بوون، وەکو:

- **تۆ یان لە بیرکاریدا باشیت یان لە قسەکردندا، هیچکەس جگە لە یەکێکیان ناتوانێت لە هەردووکیاندا باش بێت.**
- **کچەکان لەبیرکاریدا باش نین، ئەمەش تەنیا پەیوەست نیە بە مەسەلەی مێشکیانەوە.**
- **خاڵی سەرەکی بۆ فێربوونی بیرکاری چییە؟ ئەو شتەیە کە ژمێریارەکان و خشتە حساباتییەکان کاری پێ دەکەن!**

ئێستا ئەگەر هێشتا عاشقی بیرکاریت، دەتوانیت ڕاهێنانی دواتر پشتگوێ بخەیت، بەڵام ئەگەر هێشتا لەبارەی فێربوونی زیاترەوە دوودڵیت و گومانت هەیە، باشتر ئەوەیە بابەتی (سڕینەوەی خێرای ڕێگری) وەرزی سێیەم بخوێنیتەوە تاوەکو ئەگەر ترسێکت لەبارەی بیرکارییەوە هەیە، بەسود وەرگرتن لەو تەکنیکە نەیهێڵیت و لایبەریت. کاتێك هەموو ڕێگرییەکانی بەردەمت لابرد، پاشان چەند ڕێکارێکی سادەت بۆ پێشنیار دەکەم بۆ ئەوەی بتوانیت زاڵ بیت بەسەر لایەنە بنەڕەتییەکانی ئەو مەسەلەیەدا.

لابردنی گرفت و ئالۆزی لەناو بیرکاریدا

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە ئەنجام بدەیت هەوڵبدە لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

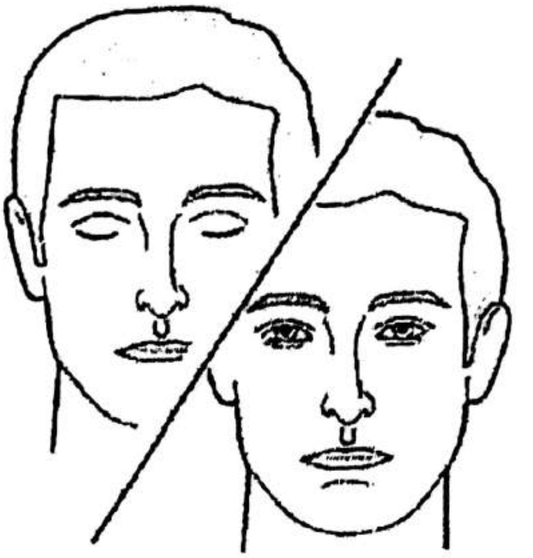
١- کۆمەڵێك لەو (ئەفسانانەی بیرکاری) کامانەن و چین کە هەر لە سەردەمی منداڵییەوە لە قوتابخانەدا لەگەڵ خۆتدا هەڵتگرتوون؟ ڕێگا بدە مێشکت بگەڕێتەوە بۆ دواوە و بیر لە خراپترین ئەو گرفت و کێشانە بکەرەوە کە لە ساڵانی پێشوودا لەبارەی بیرکارییەوە هەتبوون، ئەو کێشە و گرفتانە یان نارەحەتییەی کە هەستت پێ دەکرد ئەگەر بە ژمارە حسابیان بکەیت لە ١ بۆ ١٠ چەند بوو؟

٢- ئێستا مێشکی خۆت لەو بابەت و مەسەلانە بسڕەرەوە یان تەنیا بیر لە بابەتێك یان مەسەلەیەك بکەرەوە کە خۆش بووبێت بۆت.

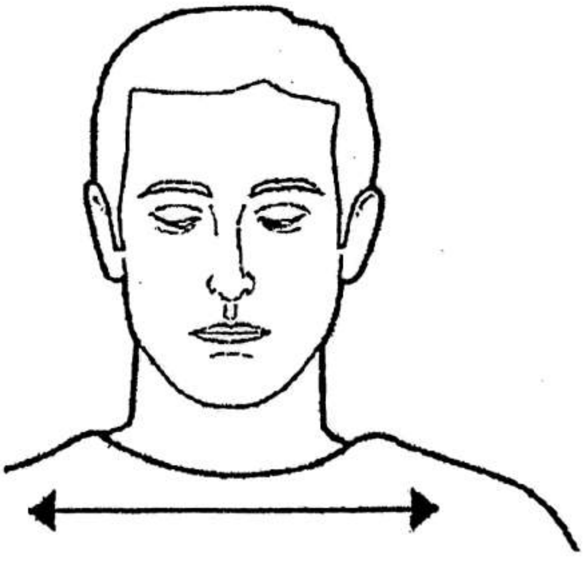
٣- بە دەست بدە لە ژێر چۆڵەمەی شانت لەسەر و لای سنگت واتە لەهەردوو بەشی ڕاست و چەپت.

٤- ئەو کاتەی بەدەست خەریکی لێدانی لە چۆڵەمەی شانت ڕێك لەکاتێکدا کە سەرت ڕاست و بێ جوڵە ڕاگرتووە سەیری پێشەوە بکە، پاشان چاوت بکرەوە و دایانبخە.

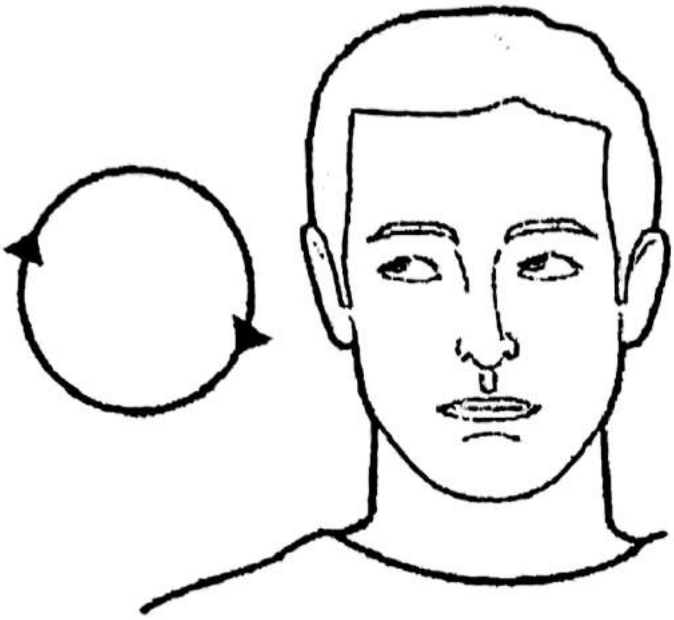
Scanned by CamScanner



٥- کاتێك کە خەریکی درێژەدانی بە لێدانت، هەر بەو شێوەیەی کە سەرت ڕاگرتووە بە چاو سەیری لای ڕاست و چەپ بکە.



٦- هەر بەردەوام بە لە لێدان، سەرت بێ جوڵە ڕاگرە و چاوەکانت یەکجار بەشێوەی بازنیەی بە ئاراستەی میلی کاتژمێر بسوڕێنە ئینجا جارێکیش بە پێنجەوانەوەی میلی کاتژمێرەوە بیسوڕێنە بەڵام بەخێرایی.



٧- ئێستا هەر دوو دەستت بخەرە سەر بازووەکانت و بە لاچاوەوە سەیریان بکە.

٨- پاشان دەست بخەرە سەر لێواری شانت و بە نەرمی بیهێنە خوارەوە بەسەر بازوەکانتدا و ئینجا هەر بەڕێکی بە لای چاوەوە سەیری جوڵەی دەستەکانت بکە، بۆ هەردوو بازوەکانت ئەنجامی بدە ئەم کارەت چەند جارێك دووبارە بکەرەوە.

٩- بەو شێوەیە کاتێك بە ئارامی لەسەرەوە بۆ خوارەوە دەست بە بازووەکانتدا دەهێنیت، وا تەصەور بکە کە بەسەر کۆمەڵێك قادرمەدا دێیتە خوارەوە و بەدەنگی بەرز لە یەکەوە تاوەکو بیست دەژمێریت.

١٠- کاتێك گەیشتیتە بیست هەوڵبدە گۆرانی ئاهەنگی لەدایکبوونت بڵێ.

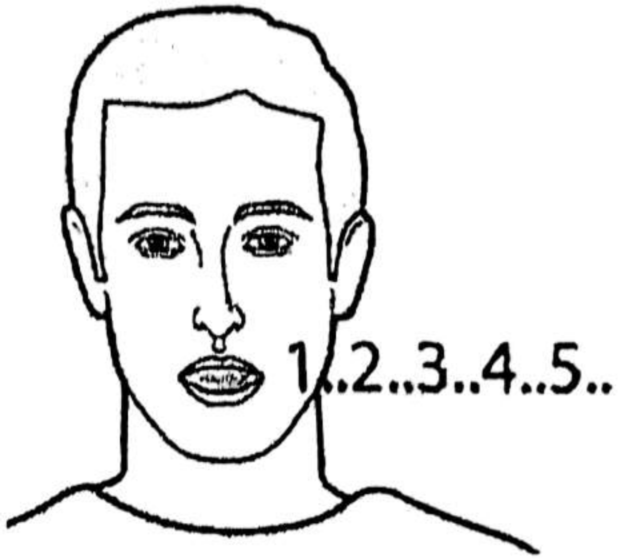
١١- ئێستا، هەوڵبدە شانەکانت لە حاڵەتی شل بوونت و ئاسودەبووندا بن و لەحاڵەتێکی ئارامدا ئازادیان بکە پاشان چاوت بکەرەوە و سەیری بەردەم و سەرەوەی خۆت بکە.

١٢- چاوت بە ئارامی لە چەپەوە بۆ ڕاست و پاشان بە پێچەوانەوە سێ جار دووبارەی بکەرەوە.

١٣- چاوەکانت دابخەوە و پاشان دووبارە پێنج جاری دیکە دەست بهێنەرەوە بە بازووەکانتدا.

١٤- ئێستا چاوەکانت بکەرەوە و بیر لە فێربوونی لێهاتوویی و توانایی تازە بکەرەوە لەناو بیرکاریدا. بزانە بە پێوەری ١ بۆ ١٠ چەند نمرە دەدەیت بە هەستی خۆت؟

Scanned by CamScanner



ئەگەر نمرەکەت ٣ یان کەمترە، درێژە بە پاشماوەی وەرزەکە بدە. ئەگەر پێتوایە هێشتا هەستی گرژی و ئاڵۆزی بەڕادەی پێویست کەمی نەکردووە، هەوڵبدە ئەم ڕاهێنانە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك دووبارە بکەیتەوە تاوەکو بگەیتە ئاستێك کە لەناویدا هەست بکەیت کە گرژی و ئاڵۆزیت تاوەکو ڕادەیەك کەم بووەتەوە یان نەماوە.

چەند ڕێکارێك بۆ سەرکەوتن

لەماوەی ئەو ساڵانەی کە لە بواری بەرزبوونەوەی توانایی تاکە کەسیدا ئیشم دەکرد، گەیشتمە ئەو باوەڕەی کە نەك هەمووکەس توانای ئەوەی هەیە فێری بیرکاری بێت بەڵکو توانای ئەوەشی هەیە کە چێژی لێوەرگریت. هەر وەکو چۆن هەموو بابەتەکانی بیرکاری تەنیا پەیوەست نین بە کارێکەوە، بەهەمان شێوە هیچ کارێکیش نیە کە خاڵی بێت لە

بیرکاری و هیچ جۆرە حساباتێکی تێدا نەبێت ئەگەر بەشێوەیەکی زۆر سەرەتایش بێت. هەر بۆیە نەبوونی بەلایەنی کەمەوە زانیارییەکی سەرەتاییش بێت لەبیرکاریدا، بەجۆرێك لە بێ توانایی حساب دەکرێت بۆ مرۆڤ.

رێك وەکو هەر شتێکی دیکە کە لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا فێری بوویت، تەنیا سێ گۆڕانکاری بوونیان هەیە کە ئاستی کارکردنت دیاری دەکەن:

١- ئەو بارودۆخەی کە لەناویدایت.

٢- ئەو رێکارەی کە سودی لێوەردەگریت.

٣- ئەو رادە و بڕە راهێنانەی کە ئەنجامی دەدەیت.

بۆیە لەسەر جێگەی خۆت ئارام دابنیشە و یارمەتیم بدە تاوەکو ئەم سێ رێکارە سادەیت بۆ دەستپێکردن لەگەڵتدا باس بکەم...

رێکاری ژمارە یەك: چەپ بۆ راست

لەبارەی تۆوە نازانم بەلام من خۆم وافێر بووم کە لە چەپەوە بۆ راست بابەتەکان بخوێنمەوە بەلام حساباتە بیرکارییەکان بەزۆری لە راستەوە بۆ چەپ ئەنجام دەدەم. لەگەڵ ئەمەشدا، کاتێك لەبارەی حساباتی بیرکارییەوە بیردەکەیتەوە، گرنگترین ژمارەکان دەکەونە لای چەپەوە. ئەگەر ٥٠٣,٧٠٠ دینارت پێدرابێت بۆ ئەنجامدانی ئیشێك تۆ حەز دەکەیت، ئەوان لەبارەی ٥٠٣ هەزار دینارەکەوە هەڵە بکەن یان ٧٠٠ دینارەکەوە؟

Scanned by CamScanner

بۆ نمونە ئەم پرسیارەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە:

٣٨

+ ٢٤

لە قوتابخانەدا وا فێرکراوین کە سەرەتا ژمارەی یەکان کۆ بکەینەوە، پاشان ژمارەی دەیان و بەم شێوەیە لە ڕاستەوە بۆ چەپ بڕۆینە پێشەوە. بەڵام ئێستا دەمەوێت ڕێگایەکی تازەت فێر بکەم بۆ کۆکردنەوە: تێبینی: ئەم کەوانە و سفرە (.) وەکو خانە لەبەرچاو گیراوە واتە: خانەی یەکان، دەیان و سەدان...

٣(.) +٢ (.) =٥ (.)

٨+٤=١٢

٥+١٢=٦٢

و یان بەم ڕێگەیەی خوارەوە، کاتێك سێ ژمارە لە هەر ستونێکدا هەبوو:

٨٣٤

+ ٧٨١

بە ڕۆشتن لە بەشی چەپەوە بۆ ڕاست، ئێمە لە خانەی سەدانەوە دەستپێدەکەین.

٨(..) +٧(..) =١٥(..)

٣ (.) +٨ (.) =١١ (.)

٦+١=٧

Scanned by CamScanner

وەڵامی کۆتایی ١٦١٧ .

ئێستا ئەم کارانە خۆت ئەنجامیان بدە. وەڵامەکان لە کۆتایی وەرزەکەدا نوسراون، هەرچی زیاتر ڕاهێنان بکەیت، ئاسانتر لێی تێ دەگەیت!

١٢ + ١٥	١٣ + ٢٣	٧١ + ٤٥	٩٥ + ٨٧	١٢٩ + ٨١
٣٢٢ + ١٤٩	٥٣٣ + ٢٩١	٨٩١٠ + ٣١٨٦	٧٠٦ ٥٦٢ + ١١٧	٧٢٩٩ ٥٤٦ + ٨٩

ڕێگاری ژمارە دوو: کەڕەتکردن بەشێوەی زهنی

لەڕاستیدا زەرب کردن تەنیا ڕێگایەکی کورت کردنەوەی کۆکردنەوەیە. بۆ نمونە ٥×٥ تەنیا ڕێگایەکی سادەکردنەوەی ٥+٥+٥+٥+٥. لەبری ئەوەی ٥ جار لەگەڵ ٥ جاردا کۆ بکەینەوە دەنوسین و دەڵێین ٥×٥.

هەڵبەتە ئەمە یەکێکە لەو چەندین شتەی ژیان کە بەلەبەرکردنی بە باشترین شێوە فێری دەبیت- تەنیا ئەوەندە بەسە کە بە سادەیی چەندجارێك جەدوەل زەرب بەشێوەیەکی بنەڕەتی ڕاهێنانی لەسەر بکەیت ئینجا دەتوانیت زۆر بە ئاسانی لە ١×١ هەتاوەکو ١٢×١٢ بەتەواوی لەبەر بکەیت.

Scanned by CamScanner

سەرەتا وابەرچاو دەکەوێت کە پێویستت بە هەندێك کات هەیە، بەڵام کاتێك ئەنجامتدا، ئیدی هەرگیز توشی کێشەی زەڕب یان (دابەشکردن) نابیت.

×	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٢	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢٢	٢٤
٣	٣	٦	٩	١٢	١٥	١٨	٢١	٢٤	٢٧	٣٠	٣٣	٣٦
٤	٤	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	٢٨	٣٢	٣٦	٤٠	٤٤	٤٨
٥	٥	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠
٦	٦	١٢	١٨	٢٤	٣٠	٣٦	٤٢	٤٨	٥٤	٦٠	٦٦	٧٢
٧	٧	١٤	٣١	٢٨	٣٥	٤٢	٤٩	٥٦	٦٣	٧٠	٧٧	٨٤
٨	٨	١٦	٢٤	٣٢	٤٠	٤٨	٥٦	٦٤	٧٢	٨٠	٨٨	٩٦
٩	٩	١٨	٢٧	٣٦	٤٥	٥٤	٦٣	٧٢	٨١	٩٠	٩٩	١٠٨
١٠	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠	١٠	١٢٠
١١	١١	٢٢	٣٣	٤٤	٥٥	٦٦	٧٧	٨٨	٩٩	١١٠	١٢١	١٣٢
١٢	١٢	٢٤	٣٦	٤٨	٦٠	٧٢	٨٤	٩٦	١٠٨	١٢٠	١٣٢	١٤٤

زۆرجار، مێشکمان بەشێوەیەکی خێرا ئاسانتر فێر دەبێت، تاوەکو بەشێوەیەکی خاوتر. هەرچی خێراتر ڕاهێنان بکەیت، خێراتر فێر دەبیت لەکاتێکی دیاریکراودا سود وەرگریت و هەموو خشتەکە لە دێڕی دوانزەیەمەوە تاوەکو یەکەم وەکو خوارەوە ئەنجام بدە:

١٢,٢٤,٣٦,٤٨,٦٠,٧٢,٨٤,٩٦,١٠٨,١٢٠,١٣٢,١٤٤

١١,٢٢,٣٣,٤٤,٥٥,٦٦,٧٧,٨٨,٩٩,١١٠,١٢١,١٣٢

١٠,٢٠,٣٠,٤٠,٥٠,٦٠,٧٠,٨٠,٩٠,١٠٠,١١٠,١٢٠

وە بەم شێوەیە تاوەکو کۆتایی

Scanned by CamScanner

١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨,٩,١٠,١١,١٢

هه‌رچه‌نده له‌وانه‌یه یه‌که‌مجار چه‌ند خوله‌کێك درێژه بکێشێت، به‌ڵام ئه‌گه‌ر ڕاهێنان بکه‌یت ماوه‌یه‌کی زۆر درێژه ناکێشێت که ده‌توانیت هه‌موو زه‌ڕبه‌کان له‌ماوه‌ی که‌متر له ٩٠ چرکه ئه‌نجامیان بده‌یت.

کاتێك جه‌دوله‌ی زه‌ڕبه‌که له ١ تاوه‌کو ١٢ له مێشکی ناخودئاگاییتدا زه‌خیره کرد، ده‌رئه‌نجام هه‌رکاتێك پێویستت پێی هه‌بوو ده‌توانیت سودی لێوه‌رگریت. ده‌توانیت ژماره‌کان به هه‌ر ژماره‌یه‌کی دیکه به ساده‌یی له ڕۆشتنی خشته‌یه‌که‌وه بۆ خشته‌یه‌کی دیکه لێك بده‌یت.

بۆنمونه پێش ئه‌وه‌ی من ئاگاداری ئه‌م ڕێگه‌ی ڕه‌وشه بم، بۆ پرسیارێکی وه‌کو ئه‌م پرسیاره‌ی خواره‌وه ناچاربووم کتێبی بیرکارییه‌که‌م دابخه‌م و بڕۆم بۆ کڕینی حاسیبه‌یه‌ك و هیچکاتێك هه‌وڵم نه‌ده‌دا پرسیارێکی بیرکاری دووباره حه‌ل بکه‌م:

٥٢٣

× ٨

بەڵام ئێستا تێگه‌یشتم که هیچ کاتێك نابێت دوو ژماره که له خشته‌ی جه‌دوه‌ل زه‌ڕبه‌که‌دا نین لێك بده‌م. زۆر به ئاسانی به شیکارکردنی ژماره‌کان به‌م شێوه‌یه‌ی خواره‌وه و به سودوه‌رگرتن له ڕێکاری چه‌په‌وه بۆ ڕاست ده‌توانیت پرسیاره‌که حه‌ل بکه‌یت:

٥(..)×٨ (..) =٤٠(..)

٢(٠) ×٨ =١٦ (٠)

٣×٨ =٢٤

٤(٠٠) +١٦٠+٢٤ =٤١٨٦

ئەگەر هەست دەکەیت ئەم کارە ئاڵۆزە بۆت، هەوڵبدە لەسەرخۆتر ئەنجامی بدە و لە زەرپە سادە و سەرەتاییەکانەوە دەستپێبکە. هەر بەو شێوەیە بەردەوامی پێ بدە تاوەکو وات لێ بێت کەمتر لە خولەکێك بتوانیت کارەکە ئەنجام بدەیت، پاشان بگەڕێرەوە بۆ پاشماوەی حساباتەکە و ئەگەر هەستت بەماندووبوون کرد، بگەڕێرەوە بۆ بابەتی رێکاری (لابردنی گرژی لە بیرکارییدا) لەسەرەتای ئەم وەرزەدا.

رێکاری ژمارە سێ: سەرکەوتنەکە هەڵبسەنگێنە

لەجیهانی واقعیدا (بە رادەی پێویستی نزیك) هەمیشە بەو مانایە نیە کە بەرادەی پێویست نزیك بوویتەوە. من ژمارەیەکی زۆر ژمێریار و محاسیبم هەیە کە ئیشیان حساباتە و دەرهێنانی تەوازنی مالی یان دارایی. بەڵام بۆ من بۆ ئەوەی بتوانم بە خێرایی و بە دەست هەڵسەنگاندن بکەم ئەو ئەگەرەی هەیە زۆربەی ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەم، لەوانەیە بتوانم بیکەم بە کرداری.

Scanned by CamScanner

لێرەدا تەنیا فێڵێك كە تۆ پێویستت پێی هەیە بۆ ئەوەی بەخێرایی، بتوانیت لەبارەی کارەکەتەوە تاڕادەیەك بۆ هەر جۆرە بەکارهێنانێکی بیرکاری کە دەکرێت کاری لەسەر بکەیت باس کراوە:

بۆ ئەوەی حساباتەکەت ئاسانتر بێت ژمارەکان پێشتر لەگەڵ ژمارەی بەرزتر یان نزمتر کۆ بکەرەوە.

بە سەرنجدان بەوەی ئێمە لە دەرئەنجامدا، خەمی وەڵامی ورد و ڕاستمان نیە، دەتوانین بە کۆکردنەوەی ژمارەکە لەگەڵ گەورەتر یان بچوکتر بگەین بە نزیکترین ژمارەی (سادە) کە لە حساباتەکاندا بەکەڵکمان دێت.

بۆنمونە، ئەگەر ئێمە وەسڵێکی حساباتی وەکو ٤٥٣/٢٩/، ١٩٣/٧٦ و ٢٨/٠٦ هەبێت دەتوانین بە کۆکردنەوەی ئەوانە لەگەڵ ژمارەکانی ٤٥٠، ٢٠٠، ٣٠ لەبەرچاو بگرین و لە چەپەوە بۆ ڕاست بیانخەینە سەر (ئەم بابەتەت لەبیرە؟) لەم حاڵەتەدا تێدەگەین کە کۆکردنەوەی حسابەکە (٠)٨ + (٠٠)٦ و یان بە نزیکەی ٦٨٠ یە. تۆ دەتوانین هەمان کار بە زەڕب کردنیش ئەنجام بدەیت:

٥٢×٤٨ =?

ئەگەر ژمارەی ٥٢ لەگەڵ ژمارەیەکی کەمتر لەو کۆ بکەیتەوە دەگەینە ٥٠ و ئەگەر ٤٨ لەگەڵ ژمارەیەکی سەرتر کۆ بکەیتەوە دەگەینە ژمارە ٥٠ بۆیە بە زەڕب کردن و زیادکردنی سفرەکانی دوای ئەو ٢٥=٥×٥ سەرەڕای دوو سفرەکە دەگەینە ژمارە ٢٥٠٠ . (بە پێی حاسیبەکەی من، وەڵامی

Scanned by CamScanner

واقعی دەکاتە ٢٤٩٦ ، بەمانایەکی دیکە تەنیا ٤ ژمارە بەو حسابەی کە ئەنجاممدا جیاوازییم هەیە لەگەڵ ژمارە ئەسڵییەکە بۆیە بەم ڕێگایە ئێمە توانایی ئەوەمان هەیە کە هەموو کارەکە لە مێشکماندا ئەنجام بدەین!)

نهێنی حوجەکردن

هەندێك خەڵك واهەست دەکەن کە کارکردن لەگەڵ ژمارەکاندا ئاسانە و بێ کێشەیە، چونکە ئەو جۆرە کەسانە بەردەوام پەیڕەوی لەو گەڵاڵە لۆژیکییە دەکەن کە باسمان کرد. هەرچەندە هەندێك کات گەڵاڵەکان دەتوانن بەتەواوی ئاڵۆزبن. بەڵام لەلایەکی دیکەوە بەتایبەتی حونجەکردنی وشەکان، پێدەچێت بەشێوەیەکی ڕێکەوت و بەبێ هیچ جۆرە پیڕەوییەك لە گەڵاڵەیەکی تایبەتی دروستکرابن.

بۆیە کاتێك دکتۆر ریچارد بندلەر بەشوێن ڕێگایەکی دڵنیاییدا دەگەڕا بۆ وتنەوەی شێوەی حەونجەکردنی ڕاستی وشەکان، دەستیکرد بە لێکۆڵینەوە لەبارەی ئەو کەسانەی کە خاوەنی لێهاتوویی خوداپێداون لەبارەی حونجەکردنی وشەکانەوە. بندلەر زۆر زوو تێگەیشت کە جیاوازییەکی سەیر لەنێوان ڕێکاری سودوەرگرتنی ئەو مندااڵنەی کە وشەکان بەشێوەی باش حونجە دەکەن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە توشی کێشە دەبن لە حونجەکردندا، جیاوازییەکەش ئەوە بوو کە ئەوانە لەڕاستیدا لەکاتی حونجەکردنی وشەکاندا بە چاوی مێشکیان وشەکانیان

دەبینی. لەبەرامبەردا ئەو کەسانەشی کە ئیملایەکی لاواز و ناوەندییان هەبوو بەشێوەیەکی گشتی هەوڵیاندەدا وشەکان بەشێوەی دەنگی یان دەربڕین بخەنەڕوو.

بۆ ئەوەی بتوانیت ببیتە حونجەکەرێکی زۆر باش هەوڵبدە سود لەم ڕێکارانەی خوارەوە وەرگیت:

- **وشەکان لە مێشکتدا ببیستە- یان لە مێشکتدا بیانخەرەڕوو.**
- **لە مێشکتدا وێنەیەك لەو وشەیەی کە کاتێك بەشێوەی ڕاست حونجەی دەکەیت دروست بکە و هەندێك کات ئەو وشەیە لەگەڵ وێنەی هەمان ئەو وشەیەی کە بەشێوەیەکی ناڕاست حونجەی دەکەیت بەراوردی بکە.**
- **تاقی بکەرەوە بزانە کام حونجەیان بە ڕاستی هەستی پێ دەکرێت.**

بە سودوەرگرتن لەم ڕێکارە بنەڕەتییە- وشەکە بڵێ، هەوڵبدە لە مێشکتدا ببینیت کە بەڕاستی حونجە کراوە و ئینجا لەبەرامبەر هەستی خۆت هەڵیسەنگێنە- ئیدی ئێستا ئێمە ڕێگایەکی سادەمان بۆ فێرکردنی خۆمان بۆ حونجەکردن هەیە.

بۆ ئەوەی زیاتر سود لە مێشك و زهنت وەرگریت، تۆ دەتوانیت وشەکان بە ڕەنگ و ڕادەی جیاواز بنوسیت بەتایەتی ئەگەر وشەی بێ دەنگ یان شاز لە وشەکەدا هەبێت.

Scanned by CamScanner

بۆ نمونه:

BiGgER
ChRYSaNTHEMuM
PHONETiCALLy

ئەگەر وشەیەکیش زیاد لەڕادە درێژ بوو، هەستت کرد کە نارەحە دەتوانیت لەبەری بکەیت دەتوانیت لە مێشکتدا جیای بکەیتەوە و بیکەیت بە چەند بەشێکی وردترەوە

بۆنمونە:

BiGgER
ChRYSaNTHE MuM
PHONETiCALLy

ئێستا ماوەیەك تەرخان بکە بۆ سود وەرگرتن لە ڕێکاری سروشتی حونجەکردن

Scanned by CamScanner

حوجەکردنی سروشتی

پێش ئەوەی دەستبکەیت بەئەنجامدانی ڕاهێنانەکە سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە:

١- ئەو وشەیەی کە دەتەوێت فێری ببیت، بینوسەرەوە. سەرەڕای مەترسی ڕوونکردنەوە و درێژییەکەی، لەبیرت نەچێت بەشێوەیەکی ڕاست و دروست حونجەی بکە و دەری ببڕە.

٢- چاوی خۆت بەرەو خوارەوە و بەرەو لای ڕاست بجوڵێنە و بیر لەو شتە بکەرەوە کە هەست دەکەیت لەگەڵیدا ئاشنا، ئاسودە یان (بەتەواوی ڕاستە). (دەتوانیت ئەم کارەش کاتێک کە چاوت کراوەتەوە یان داخراوە ئەنجام بدەیت) کاتێک بەو هەستەوە بیر دەکەیتەوە دەبێت چاوت بکەیتەوە و سەیری وشەکە بکەیت.

٣- ئێستا چاوت بەرەو لای سەرو چەپ بجوڵێنە و بە چاوی مێشکت حونجە ڕاستەکەی وشەکە ببینە یان بیری لێ بکەرەوە (زۆر بەسود دەبێت ئەگەر بتوانیت وشەکە لەسەر پارچە کاغەزێک بنوسیتەوە و لە سەرەوە یان لەلای چاوتەوە ڕایگریت و بەشێوەیەک کە بەیارمەتی چاوت بتوانیت بارودۆخەکە ببینیت.

٤- کاغەزەکە لاببە و وشەکە بەرز بەرز بە خوێندنەوەی لە

مێشکتدا حونجە بکە. ئێستا ئەو حونجەکردنەی مێشکت لەگەڵ نوسینی سەر کتێبەکە بەراورد بکە. ئەگەر بەشێوەیەکی ڕاست حونجەت نەکردبوو زۆر سادە قوناغی ٢ تاوەکو ٤ تاوەکو ئەو کاتەی کە بەڕاستی حونجە ڕاستەکە فێر نەبیت دووبارەی بکەرەوە.

٥- ئێستا دووبارە سەیری سەرەوە و لای چەپ بکە، وشەکە بەشێوەی بەرەوخوار و بە پێچەوانەوە حونجە بکە- ئەوە لەبەر ئەوەیە کە لە مێشکتدا لە ڕاستەوە بۆ چەپ بیخوێنیتەوە. ئەم قۆناغە تۆ دڵنیا دەکاتەوە کە وشەکان لەناو یادگەی بصری تۆدا (زەخیرە) بوون. دووبارە، ئەگەر وشەکەت بەشێوەیەکی ناڕاست حونجە کرد، زۆر بەسادەیی هەموو قوناغەکە لە یەکەوە بۆ کۆتایی دووبارە بکەرەوە.

ئەوی کە ئەم ڕێکارە زۆر خۆش و سەرنجڕاکێش دەکات ئەوەیە کاتێك ژمارەیەك لە وشە بەو ڕێگایە لەناو مێشکتدا لەبەر دەکەیت، مێشکت دەست دەکات بە گشتاندن و عومیەت بەخشین بەو کەلاڵەیە- بەو شێوەیە مێشکت هەمیشە خۆی فێردەکات و خۆی ڕادەهێنێت تاوەکو هەموو وشەکان بەم ڕێگایە حونجە بکات. ئیدی ئەگەر کاتی پێویستت هەبێت بۆ نوسینی هەر وشەیەکی تازە یا نەبێت. لەم حاڵەدا، نەك هەر

Scanned by CamScanner

خۆت فێرکردووە کە وشەکان حونجە بکەیت- بەڵکو وەکو حونجەکەرێکی گەورەشت لێهاتووە!

وەڵامەکانی پەیوەست بە کۆکردنەوەی ژمارەکانی لاپەڕەی .... بریتین لە:
٢٧، ٦١، ١١٦، ١٨٢، ٢١٠، ٤٧١، ٨٢٤، ١٢٠٩٤، ١٤٧٣، ٧٩٣٤

جەرەسی خۆشی...

ئێمە بابەتی زۆرمان لەم وەرزەدا باس کرد، بۆیە پێش ئەوەی فێری ڕێسا و یاسای کرداری کۆتایی بین بۆ سەرکەوتنمان لەتاقیکردنەوەکاندا، بۆچی جەرەسێکی خۆشی و سەرگەرمی بۆ خۆت لێ نادەیت و جارێکی دیکە هەوڵ نادەیت بیرۆکە گرنگەکان و وێنە نەخشەییەکانی لاپەڕەکانی پێشوو بخوێنیتەوە؟

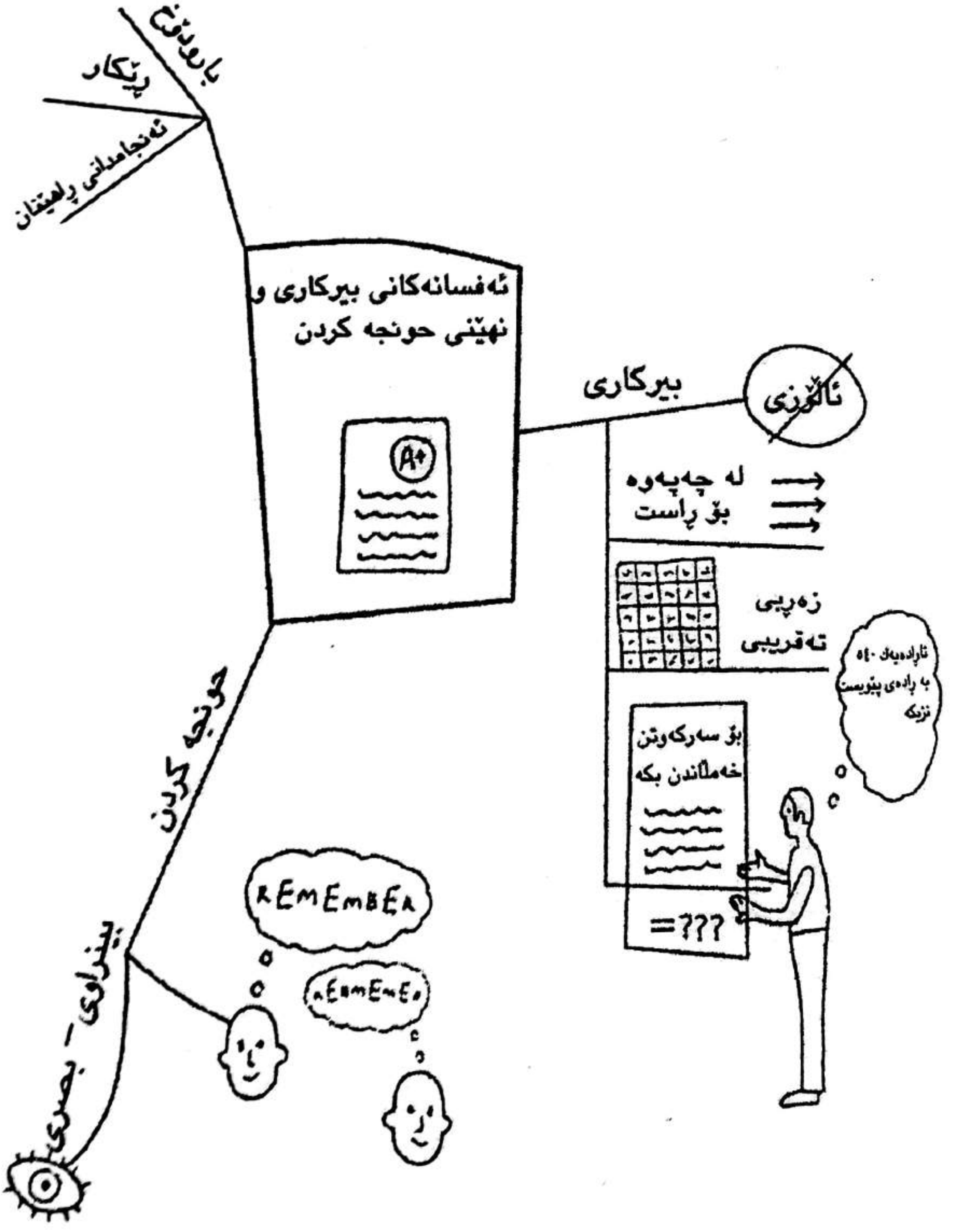
Scanned by CamScanner

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- ئەگەر لە ژمارەکان دەترسین، لەبەر ئەوەیە لە قوتابخانەدا وافێرکراوین کە لە ژمارەکان بترسین- بەشێوەیەکی گشتیش ئەم کارە لەبەر ئەوە بووە برادەرایەتی کەسانێکمان کردووە کە لە ژمارەکان ترساون.
- ئاسانتر ئەوەیە لە چەپەوە بۆ ڕاست زیادی بکەین تاوەکو لە ڕاستەوە بۆچەپ.
- زەرب کردن ڕێگایەکی کورتکردنەوەیە بۆ ئەنجامدانی کرداری کۆکردنەوە.
- کاتێك توانیت خشتەی جەدوەل زەربی ژمارەکان لە ١ وە بۆ ١٢ لەبەر بکەیت دەتوانیت هەر زەربێك کە لە جیهاندا بوونی هەبێت ئەنجامی بدەیت، هیچ کاتێك ژمارەکەشی گرنگ نیە.
- تەخمین کردن ڕێگاچارەیەکی گرنگە لە دنیای واقعی بیرکاری و حساباتدا- هەموو ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت بە ڕاهێنانی کۆکردنەوەی بەرەو خوارتر یان سەرتر بۆ سادەکردنەوەی بیرکارییە تاوەکو ئەو کاتەی بکەیتە شوێنێکی قبولکراو.
- حوزجە کردن زۆر ئاسانە ئەگەر بتوانیت بەشێوەی زهنی (بصری) ئەنجامی بدەیت، نەك بە دەنگی بەرز بیخوێنیتەوە.

Scanned by CamScanner

- کاتێك توانیت وشەیەك بەشێوەی پێچەوانە حونجە بکەیت، لەم کاتەدا دەتوانیت بۆ هەمیشە فێری ئیملاکەی ببیت.



چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشت هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش ببینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش ببیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی دەیەم

ڕێسا و ڕێکاری کۆتایی بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا

Scanned by CamScanner

ڕێسا و ڕێکاری کۆتایی بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا

یەکێك لەو پێناسانەی کە بۆ (ڕێکاری جێبەجێ کردن) دەکرێت بریتییە لە:

پەوشێکە، گەڵاڵەیەکە یان یاسایەکە بۆ ئەنجامدان یان دروستکردنی هتێك کە زۆرجار کەسێك سەرکەوتنی ئەو ڕێگایەی سەلماندووە و توانیویەتی لەناویدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

کاتێك کە مەسەلەکە دێتە سەر باسی تاقیکردنەوە، ڕێسای ڕێکارەکە سادەیە:

سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا ١/٣ خوێندنەوەیە، ١/٣ پێگە و شوێنە و ١/٣ ڕێکارە.

بەمانایەکی دیکە، لەڕاستیدا سێ بنەمای گرنگ هەیە بۆ سەرکەوتن لەتاقیکردنەوەدا.

– کاریگەری خوێندنەوەی بابەتەکە، کارسازبوونی حاڵەتی خوێندنەوە و ئەو ڕێکارە گونجاوەی کە بۆ تاقیکردنەوە سودی لێوەردەگریت.

لەم وەرزەدا باسی ئەو سێ ڕێکارەت بۆ دەکەم لەگەڵ هەندێك لە باشترین ئەو ڕێگایانەی کە خۆم کەشفم کردوون بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا،

Scanned by CamScanner

بە پێچەوانەی وەرزەکانی تری ئەم کتێبە، من تەنیا باسی شێوازی ڕێکارەکانت پێدەڵێم کە ئەوانیش دەتوانیت هەنگاو بەهەنگاو جێبەجێیان بکەیت. هەروەها دەتوانیت ئەم شێوازی ڕێکارانە بەردەوام لەگەڵ هەموو بارودۆخێکی تایبەتدا بیانگونجێنیت.

هەنگاوی یەکەم لە سێ هەنگاوەکە: بۆ سەرکەوتن بخوێنەرەوە

کات بەندی یان حسابکردنی کات هەموو شتێکە

خوێندنەوەی کاریگەر و گرنگ بەشێوەی لەسەدا سەد بەهۆی ئەو پێوەرە کاتییەوەیە کە تۆ تەرخانی دەکەیت بۆ خوێندنەوە. بۆ ئەوەی بتوانیت خوێندنەوەکەت کاتبەندی بکەیت زۆر سادەیە، بڕی قەبارەی ئەو دەقانەی کە پێویستە بیانخوێنیتەوە دابەش بکە بەسەر ئەو کاتەی کە دەتەوێت بیانخوێنیتەوە. هەرچی کاتی زیاترت لەبەردەستدا بێت، بە ئارامییەکی زیاترەوە دەتوانیت کاتبەندی بکەیت. هەرچی کاتی کەمترت لەبەردەستدا بێت پێویستت بە تەرکیزێکی زیاتر دەبێت.

بۆنمونە ئەگەر پێنج تاقیکردنەوەت لە ماوەی پێنج هەفتەی ئایندەدا هەبێت دەبێت هەر بابەتێکیان لەماوەی هەفتەیەکدا بخوێنیتەوە یان هەر بابەتێکیان لە ڕۆژێکدا بۆ پێنج هەفتە بخوێنیتەوە. بۆنمونە: هەموو دوو شەمەیەک بیرکاری، هەموو سێ شەمەیەک مێژوو، هەموو چوارشەمەیەک جوگرافیا، هەموو پێنج شەمەیەک فیزیا، هەموو هەینییەک ئینگلیزی و هەموو شەمەیەک عەرەبی.

Scanned by CamScanner

ئەگەر تاوەکو کاتی تاقیکردنەوە تەنیا دوو هەفتە کاتت هەبێت و پێویست بێت لەو ماوەیە چواردە وەرز بخوێنیتەوە لەم کاتەدا هەر ڕۆژێك وەرزێك بخوێنەرەوە یان هەفتەی یەکەم هەموو ڕۆژێك دوو وەرز بخوێنەرەوە و پاشان لە هەفتەی دووەمدا دووبارەی بکەرەوە.

بەلاّم تەنانەت ئەگەر شەوی پێش تاقیکردنەوەش هەموو وەرزەکە بخوێنیتەوە هێشتا هەر درەنگ نیە! چونکە دەتوانیت هەموو وانەکانت بکەیت بە خوێندنەوەیەکی گشتی، نەخشە وێنەییەکانی مێشکی خۆت و نوسراوەکانت بخوێنەرەوە و ئیمانت بەخۆت هەبێت.

ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەم دواییانەدا ئەنجام دراون ئەوەیان خستووەتەڕوو کە مێشك و جەستە خاوەنی گەلاّلەیەکی تایبەتی پشو یان هۆشیارییە بە سوڕانەوەیەکی زۆرجار بەناوی (سوڕانەوەی ٢٤ کاتژمێری) کە تاڕادەیەك هەر ٩٠ خولەکێك ڕوو دەدات. ئەمەش بەشێکە لە میکانیزمی کۆنترۆڵی سروشتی گرژی و نیگەرانی جەستە. کاتێك ئەم میکانیزمە هەوڵدەدات تەرکیزت لەسەر جیهانی دەرەوە نەهێڵێت نزیکەی پێنج تاوەکو پانزە خولەك کاتت پێویستە بۆ ئارامسازی و دووبارە گەڕانەوەی وزەت.

بەداخەوە، زۆرێك لە خەڵکی ئەم پەیامی جەستەیان بەکەم سەیر دەکەن و نادیدەی دەگرن، بەتایبەتی لە ڕۆژان و شەوانی پێش ئەنجامدانی تاقیکردنەیەکی گەورە. ئەوان هەوڵدەدەن تاوەکو ئەم نیشانە ئارامسازییە بە خواردنی قاوەیەکی دیکە نادیدە بگرن و بە سەختی هەوڵدەدەن تاوەکو تەرکیزێکی زیاتریان هەبێت. ئەم بابەتە شەڕێکی بەردەوام لەنێوان تۆ و سوڕانەوەی وزەی سروشتی جەستەت دروست دەکات– و بەتێپەڕبوونی کات جەستەت لەم شەڕەدا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت.

Scanned by CamScanner

بۆیە ئەو کاتانەی کە تێدەگەیت کە لەحاڵەتی لەدەستدانی تەرکیزدایت و هەست دەکەیت حەز دەکەیت هەموو کارێك ئەنجام بدەیت جگە لە خوێندنەوە، ئەگەر پشوویەك بۆ ماوەی پێنج خولەکیش بێت ئەنجام بدە (نابێت زیاتر لە بیست خولەك بێت) لەم کاتەدا کاتێك دووبارە دەست دەکەیتەوە بە خوێندنەوە هەست دەکەیت هۆشیار و بەئاگاییت.

ئەو چوار کێشەیەی کە ڕووبەڕووت دەبنەوە

ئەو بابەتەی کە تۆ دەیخوێنیتەوە بۆ تاقیکردنەوە، هەرچییەك هەبێت لە کۆتاییدا ڕووبەڕووی یەکێك یان زیاتر لەیەکێك لەم چوار جۆر کێشەیە دەبیتەوە:

١- ئەزموونەکانی یادگە

زۆرێك لە تاقیکردنەوەکان لە بنەڕەتدا ئەزموونەکانی یادگەن. داوات لێ دەکرێت تاوەکو بەروارە گرنگە مێژووییەکان یان پێڕستێك لە وشەی ئینگلیزی یان کۆمەڵێك ڕێسای تایبەتیت بیر بکەوێتەوە.

خۆشبەختانە ئێستا دەزانیت چۆن ئەو ئیشە بکەیت، ئەویش بە سوودوەرگرتن لە (کۆشکی یادگە) کە لەوەرزی هەشتەمدا باسمان لە چۆنیەتی دروسبوونی کرد، لەگەڵ پەیوەستبوونی ڕوون و ئاشکرا، دەتوانیت تاوەکو لیستێکی درێژ لە خاڵ و باسە زانستی و وێنەکان لەبەر بکەیت و بەئاسانی لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا بیرت بکەونەوە.

دڵنیابە کاتی پێویستت لەبەرچاوگرتووە بۆ ئەوەی واقعییەتە زانستییەکان لە یادگەتدا جێگە بکەیتەوە و پێش تاقیکردنەوەش

Scanned by CamScanner

چەندینجار ڕاهێنان لەسەر خوێندنەوەیان بکەرەوە و هەروەها دەتوانیت سود لە نەخشە زهنییەکانیش وەربگریت تاوەکو پەیبردنێکی ڕوونترت هەبێت لەبارەی ئەوەی کە چۆن هەوڵ بۆ بیرکردنەوەی ئەو شتانە دەدەیت کە لەگەڵ یەکتریدا دەیانگونجێنیت و پاشان ڕیزێکی پەیوسەتبوونی تازە لەنێوانیاندا دروست بکەیت. لەگەڵ هەر کارێکی دیکە کە بۆ فێربوون ئەنجامی دەدەیت، ئەوەت لەبەرچاو بێت کە باشترین ڕێگا بۆ پێشکەوتن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن ئەنجامدانی ڕاهێنانە !

٢- حەلکردنی پرسیارەکان و کێشەکان

زۆربەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەی بیرکاری و زانستییەکان بەلایەنی کەمەوە خۆیان پێکهاتوون لە بەشێك لە چارەسەر یان حەلی پرسیارەکە. لەحاڵەتێکدا کە ژمارەی معدل یان بەشێك لە ژمارەی زانراوت پێ دەدات داوات لێ دەکرێت بۆ ئەوەی پرسیارەکە لەسەر ڕووناکی داواکارییەکە حەل بکەیت، ئەگەر هەندێك کات مەسەلەکان ئینتیزاعی بن پێویستە سود لە زیرەکی وێنایی، گوفتاری و لۆژیکی خۆت وەرگریت، بەڵام زۆرجار حەلکردنی ڕاستی پرسیارەکان بەستراون بە تواناییت لە هەڵبژاردنی ئەو ڕێساو شێوازە ڕێکارییە ڕاست ئەنجامدراوانەی کە پێویستە بەکاریان بهێنیت لە حەلکردنی پرسیارەکاندا.

هەرچەندە لە کۆتاییدا ئەو ڕێگایەی کە خۆت پێت باشە دەدۆزیتەوە و لەناویدا پێشکەوتن بەدەست دەهێنیت، بەڵام ڕێگایەکی سادە بۆ دەستپێکردن، نوسینەوەی یاسا تایبەتییەکانە سەبارەت بەو پرسیارانە،

Scanned by CamScanner

هەوڵبدە سود لەدەزگایەکی ئەلیکترۆنی وەرگریت بۆ ئەوەی کاتەکە پێچەوانە بکاتەوە یان کاتەکەت بۆ حساب بکات بۆ هەر پرسیارێك هەوڵبدە ٥، ١٠ یان ١٥ خولەك دابنێ و ڕاهێنانی لەسەر بکە. کاتێك، کاتەکەت تەواو بوو هەوڵبدە بڕۆرە سەر پرسیار و ڕێسایەکی تر و بەلایەنی کەمەوە هەر ٩٠ خولەکێك جارێکیش پشوویەك وەرگرە.

٣- نوسینی داهێنەرانە

جۆرێکی دیکەی باو لەپرسیارەکانی تاقیکردنەوە نوسینی بابەت یان تاقیکردنەوەی زارەکییە– بۆ ئەم مەبەستە دەتوانیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا ڕاوێژ بکەیت و لەبارەی ئەو مەسەلەیەوە قسە و باس بکەیت بۆ ئەوەی بتوانیت زانیاری زیاتر وەرگریت. ئەو شتەی کە تۆ بە باشترین شێوە ئامادە دەکات بۆ تاقیکردنەوەیەکی زارەکی یان ئینشائی، بریتییە لەوەی بتوانیت تێگەیشتن و پەیبردنێکی قوڵترت هەبێت لەوەی کە تەنیا بە سادەیی بتەوێت بابەتەکان لەبەر بکەیت. ڕێگایەکی سادە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی قوڵتر پەی بە بابەتەکان ببەیت، بریتییە لەوەی کە دەست بکەیت بە خوێندنەوەی هەر بابەتێك کە بەردەستت دەکەوێت. پاشان دەتوانیت بە کۆکردنەوەی کۆی ئەو زانیارییانەی کە بەدەستت هێناون (تێگەیشتنێکی گشتی) بۆ بابەتە سەرەکییەکە دروست بکەیت.

Scanned by CamScanner

هەڕەمی درك و پەی بردنی بابەتەكە

١- پێش ئەوەی دەست بكەیت بە سودوەرگرتن لەم ڕێكارە لە سەرەتاوە تاوەكو كۆتایی بیخوێنەرەوە.

٢- ژمارەیەك كارت ئامادە بكە. وەكو ڕێسایەك، من بۆ هەر وەرزێك یان بابەتێك سود لە كارتێك وەردەگرم، بەڵام لەوانەیە تۆ بتوانیت سود لە ژمارەیەكی زۆرتر یان كەمتر لە كارت وەربگریت بەكارهێنانی كارەتەكان پەیوەندی بە قەبارە و قوڵی ئەو بابەتەوە هەیە كە تۆ دەتەوێت بیخوێنیتەوە و سودی لێوەرگریت.

٣- بچۆرە سەر بەشێك لەو بابەتەی كە دەتەوێت بیخوێنیتەوە، بەخێرایی هەوڵبدە پوختەیەك لە بابەتە گرنگەكانی ئەو باسە لەسەر كارتەكە بەشێوەی كورتكراوە بنوسەرەوە. لەسەر بنەمای ڕێسای ئەزمونی نابێت زیاتر لە حەوت بابەتی گرنگ لەسەر كارتێك بنوسرێن هەرچەندە من پێشنیاری ژمارەیەكی كەمتر لە نزیكەی سێ بۆ پێنج بابەت دەكەم.

٤- ئێستا چاوێك بخشێنەرەوە بە سەر ئەو كارتانەی كە نوسیوتە، هەوڵبدە كورتەیەكی تر لەو چەند دێڕەی كە نوسیوتە بەشێوەیەك كە خۆت لێی تێبگەیت لەپشت هەمان كارتەوە بنوسیتەوە، ئیتر ئەو كورتەیە وشە بێت، دەربڕین بێت یان هەر شتێكی دیكە بێت كە خۆت لێی تێ بگەیت.

٥- هەنگاوی ٢ و ٣ ئەوەندە دووبارە بكەرەوە تاوەكو كارتەكانی

Scanned by CamScanner

پەیوەست بە هەموو سەرچاوە بابەتییەکانی تاقیکردنەوەت بڕین. پاشان کارتەکان بەشێوەیەک کە لەسەر یەک هێڵ بن لەسەر زەوی ڕیز بکە بەشێوەیەک کە پوختەی بابەتەکە لەسەر سەر و پشتی کارتەکەتەوە بێت. ئەم ڕیزە کارتەت، ڕێسای هەرەمی تۆ پێکدەهێنن.

٦- ئێستا بۆ هەر دوو یان سێ کارت، وشەیەک یان زیاتر، دەربڕینێک یان ڕستەیەک بدۆزەرەوە بەشێوەیەک کە کورتەی بیرۆکەکە بخەنەڕوو. (سەیری هێڵکارییەکەی خوارەوە بکە، تێدەگەیت). ئەم کارتانە پوختەی ڕیزی دووەمی هەرەمەکە پێکدەهێنن.

٧- درێژە بدە بە دابەشکردنەکەت، هەرجارێک دوو بۆ سێ کارت بەکار بهێنە، تاوەکو بتوانیت بابەتە گرنگەکەی هەمو کتێبەکە یان بابەتەکە بە وشەیەک، یان دەربڕینێک یان ڕستەیەک بخەیتەڕوو.

لەمەو دوا، هەرکاتێک ویستت کتێبەکە یان بابەتەکە بخوێنیتەوە سەرەتا لەکارتە کورتکراوەکانەوە دەستپێبکە واتە لەو شوێنەوە کە هەمو کتێبەکەت کورت کردووەتەوە بۆ وشەیەک یان دەربڕینێک ئیدی لەوێوە بەردەوامی پێ بدە تاوەکو دەگەیتەوە سەر کتێبەکە یان بابەتەکە.

لێرەدا نمونەیەک لە چۆنیەتی سودوەرگرتن لەو ڕێکارە دەخەینەڕوو کە لەوانەیە بۆ خوێندنەوەی پێنج وەرزی یەکەمی ئەم کتێبە سودی لێوەرگریت.

Scanned by CamScanner

بابەتی گرنگ

بەشی یەکەم

توانایی من بێ سنورە بۆ ئەوەی زیرەکتر بم

بابەتی گرنگ

وەرزەکانی ١-٣

ئێستا هەم لە سەرەتادا و ڕاهێنان هەیە چونکە دەتوانم لەو ڕێگایەوە فێربم و هەر بابەتێکیش هەڵبژێرم دەتوانم لەناویدا ببم بە پسپۆڕ و شارەزا

بابەتی گرنگ

وەرزی ١-٣

من کاتێک زیاتر سود لە مێشکم وەردەگرم لەگەڵ مەکینەتانی ناوەوەیدا گونجاوەکانی ڕێگای ڕاستەکانە، زیاتر زیرەکتر دەبم

بابەتی گرنگ

بۆ ئەوەی زیرەکتر ببیت هەوڵبدە سود لە هەموو مێشکت وەربگرە

وەرزی یەکەم

بۆ دەرچوون لە ناڤیکردنەوەدەتوانیت هیپنۆتیزم بکرێیت

هەرچی زیاتر بتوانیت مێشکت بەکار بهێنیت باشتر دەتوانیت زیرەکتر بیت

وێنەکان ئەو هەلەت پێ دەبەخشن کە لەنێوان بەشی چەپ و ڕاستی مێشکت هاوسەنگی و هەماهەنگی دروست بکەیت.

بابەتی گرنگ

هیچ کاتێک درەنگ نییە بۆ ئەوەی منداڵیەکی زیرەکترم هەبێت

وەرزی دووەم

کاتێک منداڵێت فێربوون ئاساییە

شێوەی بیرکردنەوەی جێگیر گیرت دەکات، بەڵام گەشەکردن بارمەتیت دەدات بۆ فێربوون.

تۆ دەتوانیت بە سودوەرگرتن لە ڕێکارەکان باشتر زیرەك بیت

دەتوانیت باروودۆخی فێربوونت بە پەدجەگەورە و پەدجەی ناەندیت بەهێز بکەیت

بابەتی گرنگ

تەنە زانیمان وەکو ئەرکێکی هاتووەتەوە نییە

وەرزی چوارەم

ADD و ADHD هیچ جارە سنوورداریەك دروست ناكات بۆ سەرکەوتن یان بەدەستهێنانی شتە بەنرخەکانمان

ئەرکێزی منفعل بۆچوونە ناو چیرۆکێکەوە باشە.

ئەرکێزی فعال بۆ جێبەجێکردنی وردەکاری کارەکان باشە

بابەتی گرنگ

من زۆر توانایم زیاترە لەوەی کە بیری لێ دەکەمەوە

وەرزی سێیەم

قوتابخانە بۆ ئەوە دروست نەکراوە تۆ زیرەکتر بکات

ئەو بەرنامانەی کە بێ ئاگا لە قوتابخانەدا لەناو زەینی ناخودئاگاماندا جێگیر دەبن دەتوانن لە گەورەییدا ببنە ڕێگر لەبەردەم گەشەکردنماندا.

دەتوانیت ڕێگری فێربوون بە تەکنیکی بەئاگا بسڕیتەوە

بابەتی گرنگ

من لە ژێر کۆنترۆڵی ئەرکێکدام

وەرزی پێنجەم

IQ ی من ناتوانێت پێوەرێکی هەڵسەنگاندن بێت بۆ هەموو تواناییەکانم

بەلایەنی کەمەوە ٧ جۆر زیرەکی بوونیەیە

هەڵکەوتە و بلیمەتی زیاتر دەرئەنجامی ڕاهێنانە تاوەکو سیفەتی بۆ ماوەیی

Scanned by CamScanner

٤- نمایشی کرداری لێهاتوویی (توانایی)

لە دەیەی ١٩٦٠، پرۆفیسۆر ئال. ڤی، کلارک لە زانکۆی (wayne state university) لێکۆڵینەوەیەکی لەبارەی (کاریگەری ڕاهێنانی زهنی لەسەر گەشەکردنی توانایی جوڵەی تایبەتی) ئەنجامدا. بۆ ئامانجی ئەم خوێندنەوەیە، دوو تیپی سەلەی لە قوتابخانەدا هەڵبژارد، لەگەڵ ئەو دوو کۆمەڵەیەدا بۆ ماوەی دوو هەفتە ئیشی کرد. کۆمەڵەیەکیان بەیانیان ڕاهێنانیان لەسەر هەڵدانی ئازادی تۆپەکە دەکردەوە بۆ ناو سەلەکە، کۆمەڵەیەکی دیکەیان لەناو مێشکیاندا ڕاهێنانی ئازادیان دەکرد، بەڵام هیچ ڕاهێنانێکی کردارییان ئەنجام نەدەدا. کلارک سەیری کرد هەردوو گروپەکە دەتوانن پەرە بە هەڵدانی تۆپەکەیان بدەن.

لێکۆڵینەوەی دواتر، ئەوەی نیشاندا کە ڕێکاری خوازیاری ئەنجامدانی ڕاهێنان بەپێکهێنانی ڕاهێنانی زهنی و دووبارەکردنەوەی بە جەستەیی لێهاتووییەکە کە هەردووکیان دەبنە هۆی ئەوەی کە ڕێگاکانی عصبی پەیوەست بە مێشك پەرە بسێنن و (عەزەلاتی یادگەی) گونجاو لە جەستەدا دروست بکەیت.

دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ وەرزی شەشەم و سود لە ڕاهێنانی (مۆدێلسازی بەرز) وەرگریت چونکە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی باشتر ڕاهێنان بکەیت لەسەر لایەنی زهنی و مێشکیت.

Scanned by CamScanner

هەڵبەتە، کاتێك خۆت ئامادە دەکەیت بۆ تاقیکردنەوەی توانایی، گرنگترین شت ئەوەیە دڵنیا بیت لەوەی ئایا توانیوتە بگەیتە ئەو توانایییەی کە لەبەرچاوت گرتووە کە بڕیارە تاقیکردنەوەی تێدا بکەیت یان بە پێچەوانەوە. تاوەکو نەتوانیت بگەیتە ئەو قۆناغە، هەموو هەوڵدانەکانم بێ سود دەبێت بۆ ئەوەی فێری بابەتێکت بکەم تاوەکو بتوانیت لە تاقیکردنەوەیەکدا دەربچیت یان بتوانیت ئاستی توانایيت بەرز بکەیتەوە چ بۆ تۆ و چ بۆ کۆمەڵگەکەش!

هەنگاوی دووەم لە سێ هەنگاوەکە: بوونی بارودۆخێکی گونجاو و دروست.

باشترین ڕێکار بۆ ئەوەی پیشانت بدەم کە چ کاتێك گرنگە بۆ ئەوەی لەناو بارودۆخێکی گونجاو و دروستدا بیت، ئەوەیە کە بتوانیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت:

بارودۆخی کارکردنی خەیاڵی و گرنگ بۆ تاقیکردنەوە

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە ئەنجام بدەیت لەسەرتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

١- بیر لە نزیکترین تاقیکردنەوەت بکەرەوە کە بڕیارە ئەنجامی بدەیت. ئەگەر کات بەندیت بۆ تاقیکردنەوەکە نیە، بیر لەو بارودۆخە بکەرەوە کە دەتوانیت بە باشترین شێوە کاری تێدا

بکەیت و نیشی لەسەر بکەیت.

٢- ئەگەر بەدەستی خۆت بوایە حەزت دەکرد لە تاقیکردنەوەکەدا یان لە کارکردنەکەدا چ هەستێکت هەبێت؟

بۆنمونە: ئارامی، باوەڕبەخۆبوون، تەرکیز، داهێنان.

٣- بیر لە بازنەیەك بکەرەوە لەسەر زەوی گرنگ نیە چ جۆرە ڕەنگێکی هەبێت. پاشان هەوڵبدە ئەو بازنەیە پڕ بکەیتەوە بە هەستێك کە حەز دەکەیت هەتبێت، یان هەستێکی خۆش کە لەڕابردوودا هەتبووە و ئێستاش دەتوانیت بە بیرکردنەوە لەو هەستە خۆشە هەست بە ئارامی بکەیت.

بۆ نمونە: من بازنەکەی خۆم بە باوەڕبەخۆبوون و دروستکردنی حاڵەتێکی ئارام کە لەناو باوەڕبەخۆبوونی خۆمدا وەستابم و بە ئارامی قسە لەگەڵ خۆم بکەم پڕ دەکەمەوە. بە بیرکردنەوە لە کاتێك کە تەرکیزێکی زۆرم هەبووبێت لەسەر کارێك، هەستی تەرکیزێك لەناوخۆمدا دروست دەکەم بەشێوەیەکی ڕوون بیر لەو کاتە دەکەمەوە تاوەکو بتوانم ئەو هەستی تەرکیزکردنە لە جەستەمدا هەست پێ بکەم، پاشان دەیانخەمە ناو بازنەکەوە. پاشان دەست دەهێنم بە دوگمەی داهێنەرانمەدا و لەحاڵەتی تێکەڵکردندا دادەنێم.

٤- بچۆرە ناو بازنەکەوە و هەوڵبدە ئەو هەستە لەناو جەستەتدا بلاو بکەیتەوە. کاتێك هەست بەو کارە دەکەیت لەو حاڵەتەدا وا

خۆت ببینە کە لەناو تاقیکردنەوەدایت و بەباشترین شێوە وەڵام دەدەیتەوە و گرفتە چاوەڕوانکراوەکانت زۆر بە ئاسانی چارەسەر دەکەیت و کۆسپەکانت نامێڵێت. کاتێك هەستەکان دەست بەلەناوچوون دەکەن لەناو بازنەکەدا وەرە دەرەوە و بە هەستی ئیجابی دووبارە بازنەکە شەحن بکەرەوە و پاشان دووبارە بڕۆرەوە ناو بازنەکە.

٥- هەنگاوەکانی ٣ و ٤ ئەوەندە دووبارە بکەرەوە تاوەکو بگەیتە ئەو ئاستەی کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەست بکەیت کە خاوەنی هەمان ئەو هەستەی کە لە مێشکتدا دەتویست لەناو تاقیکردنەوەکەتدا هەتبێت.

هەنگاوی سێیەم لە سێ هەنگاوەکە: ڕێکارەکانی تاقیکردنەوە

حەوت عادەت و خوی تایبەتی ئەو کەسانەی کە دەتوانن تاقیکردنەوەکان بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەن:

لەبیرت نەچێت تەنیا سێ شت هەیە کە تۆ پێویستت پێیانە بۆ ئەوەی فێری هەرشتێك ببیت کە پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوانیش بریتین لە، بارودۆخێکی گونجاو و دروست، سودوەرگرتن لە ڕێکاری گونجاو پاشان ڕاهێنان و ڕاهێنان و ڕاهێنان! بەڵام کاتێك کە بەسەرکەوتوویی دەگەینە

Scanned by CamScanner

تاقیکردنەوە، ئەوە ئەو ساتەیە کە ڕاهێنان کۆتایی هاتووە و ئیدی کاتی ئەوەیە خۆت بسەلمێنیت و خۆت پیشان بدەیت.

بەم حەوت ڕێکارەی کە ئێستا پیشانت دەدەم، کە عادەتی زۆرێك لە کەسە سەرکەوتووەکانیشە، دەتوانیت ئەم عادەتانە لەناوخۆتدا پەرە پێ بدەیت و کارکردنت بگەیەنیتە پلەیەکی زۆر بەرز، و بۆ هەموو تەمەنت تاوەکو دەگەیتە پیریش سودی لێوەربگریت

١-هەولبدە خەوێکی باشی شەوانەت هەبێت!

باش خەوتن لە شەوی تاقیکردنەوەدا ئەوەندەی ئەو کاتەی کە بەباشی وانەکانت دەخوێنیت و بەشداری هەموو خولەکان دەکەیت و بەڕادەی پێویست هەوڵ دەدەیت گرنگ و پێویستە. بەتایبەتی ئەو شەوەی کە بەیانی تاقیکردنەوەت هەیە پێویستە هەموو بابەتەکان بخوێنیتەوە و چاویان بەسەردا بخشێنیت و کاریان لەسەر بکەیت، بەو شێوەیەی کە لە وەرزی چواردەیەمدا بۆت باس دەکەم، بۆیە ئەو شەوە پێویستە زۆر بە ئارامی بخەویت و خۆت ئامادە بکەیت.

٢-متمانـــەت هـــەبێت بـــە ئامـــادەبوونی خـــۆت بـــۆ تاقیکردنەوە

یەکێك لە بردەرەکانم جارێکیان باسێکی بۆ کردم وتی جارێکیان تۆوە گلۆبەڕۆژەم ناشتبوو بەو هیوایەی کە سەوز بێت، پاشان وتی هەموو

Scanned by CamScanner

ڕۆژێك دەچووم خاکەکەم هەڵ ئەگێڕایەوە بۆ ئەوەی بزانم سەوز بووە، بەڵام نەیدەزانی بە ئەنجامدانی ئەم کارەی لەڕاستیدا ڕێگری لە گەشەکرنی ئەو تۆوانە دەکات.

بەهەمان شێوە، تۆش کاتێك دەچیتە ناو هۆڵی تاقیکردنەوەوە پێویست ناکات وانەکان بە خێرایی بۆ دواهەمینجار چاویان بەسەردا بخشێنیتەوە، چونکە تۆ خۆت پێشتر ئامادەکردووە بۆ تاقیکردنەوە و ئێستا تەنیا دەتەوێت بەشێوەیەکی باشتر ئەنجامی بدەیت.

٣-ئەو ژینگەیەی کە لەناویدایت بەهی خۆتی بزانە

ئەم ڕێکارە زۆرجار سەربازەکان و دیبلۆماتکارەکان زۆر سودی لێوەردەگرن، بەپێی ئەو ڕاهێنانەی کە پێیان کراوە پێیان دەوترێت پێویست سەرکێشییەکی گەورە بکەن و هەمیشە ئارامی خۆیان بپیارێزن و ئەو بارودۆخەی کە دەکەونە ناویەوە هەوڵبدەن بە شێوەیەکی گونجاو و باش تێیپەڕێنن، بەمانایەکی دیکە دەبێت کەوتنە ناو هەر بارودۆخێکەوە گریمانەی ئەوە بکەن کە خۆیان ئەو بارودۆخەیان هەڵبژاردووە و ڕەزامەندن بەو بارودۆخە.

دەبێت ماڵەوە، وەکو شوێنی تاقیکردنەوە سەیر بکەیت، هەوڵبدەین بارودۆخێك دروست بکەیت کە لەناویدا ئەو هەستەت هەبێت کە لە تاقیکردنەوەدا هەتە، بۆ ئەوەی بتوانیت لەکاتە سەختەکاندا بەئاسانی

Scanned by CamScanner

خۆت بگونجێنێت لەگەڵ ئەو هەلومەرجەی کە دروست دەبێت و حاڵەتی ئارامی و دڵنیایی خۆت لەدەست نەدەیت.

٤- ڕێسا و ڕێنکارەکان بەشێوەیەکی تەواو بخوێنەرەوە:

یەکێك لەو خاڵانەی کە مامۆستاکان، بەردەوام دووبارەی دەکەنەوە ئەوەیە کە ئەگەر خوێندکار بتوانێت بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەموو باساکان و ڕێنکارەکان بخوێنێتەوە و جێبەجێیان بکات، ئەوا زۆر بەئاسانی دەتوانێت سەرکەوتن بەدەست بهێنێت لەتاقیکردنەوەکاندا. لێرەدا ئەزمونێکی ڕاهێنانیم باسکردووە تاوەکو بتوانیت بەشێوەیەکی ڕاست کار بکەیت بۆ ئەنجامدان و بەشداری کردن لە تاقیکردنەوەکان.

بەڵام پێش ئەنجامدانی هەموو ڕێنکارەکە بخوێنەرەوە..

١- کاغەزێکی سپی لەگەڵ قەڵەمێك و لاستیکێك ئامادە بکە.

٢- لەسەر یەکەم خەتی کاغەزەکە لە ١ بۆ ٩ بنوسە. لەبیرت نەچێت لەنێوان هەر ژمارەیەکدا دووریەکی کەم بهێڵەرەوە.

٣- بە دەوری ١، ٢، ٣، ٤، ٥ و ٧ بازنە بکێشە

٤- لە دەوری ئەو ژمارانەی دیکە کە ماونەتەوە چوار گۆشە دروست بکە.

٥- ناوی خۆت لە کۆتایی سوچی کاغەزەکەوە بنوسە.

٦- قۆناغی ١ بۆ ٥ پشتگوێ بخە پاشان درێژە بە خوێندنەوە بدە.

Scanned by CamScanner

ئەگەر ڕێساکان و ڕێکارەکان بەشێوەیەکی تەواو بخوێنیتەوە، لەم حاڵەتەدا کاتێکی زۆرت بۆ دەمێنێتەوە و توشی کێشە نابیت. بەڵام ئەگەر ڕێسا و ڕێکارەکان نەخوێنیتەوە دەبێت بەتەواوی ئەوەت لەبیر بێت کە جێبەجێکردنی ڕێساکان بەزۆر و ناچارییە بۆیە باشترە بیانخوێنیتەوە.

٥- چەندجارێك تاقیکرنەوەکان بخوێنەرەوە و پاشان سەرەتا پرسیارە ئاسانەکان وەلام بدەرەوە

بەو شێوەیەی کە لە وەرزی حەوتەمدا فێری بوویت، مێشك و زهنی تۆ خاوەنی سازوکارێکی خۆڕێکخەرە. لەگەڵ ئەوەدا بەردەوام دووبارەکردنەوەی کتێبێك یان بابەتێك ئەو هەلە دەبەخشێت بە مێشك بۆ ئەوەی گەلاڵەیەك لەناو زهنی خۆیدا نیشانەکاری بکات بۆ وەڵامەکان تاوەکو (بزانیت لەکوێ بینیوویەتی) بۆیە هەڵسەنگاندنی تاقیکردنەوە پێش وەڵامدانەوە، مێشکت ئامادە دەکات بۆ سەرکەوتن، پاشان مێشك بەشێوەیەکی ناخودئاگا پلانێکی تایبەتی بۆ دیاریکردنی کاتێك بۆ هەر بەشێکی تاقیکردنەوەکە دادەڕێژێت یان بەشی ناخودئاگات بەشێوەیەکی غەریزی و زاتی کاتبەندی دەکات بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان.

بۆیە بەلایەنی کەمەوە سێ جار پرسیارەکان بخوێنەرەوە. سەرەتا هەوڵبدە لەیەکەم خوێندنەوەیدا وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەیتەوە کە بەخێرایی و بەئاسانی دەتوانیت وەڵامیان بدەیتەوە. بەم شێوەیە، دەتوانیت گەلاڵەیەکی سەرکەوتن دروست بکەیت و دڵنیابیتەوە کە

Scanned by CamScanner

به‌لایه‌نی که‌مه‌وه وه‌ڵامی ئه‌و پرسیارانه‌ی که ده‌یانزانیت ده‌توانیت به‌ڕاستی وه‌ڵامیان بده‌یته‌وه.

٦-بگه‌ڕێره‌وه و جاری دووه‌م پرسیاره قورسه‌کان حه‌ل بکه

پاش ئه‌وه‌ی وه‌ڵامی هه‌موو ئه‌و پرسیارانه‌ت دایه‌وه که پێویستیان به‌کات نه‌بوو و ئاسان بوون بۆت، پاشان بگه‌ڕێره‌وه بۆ لای ئه‌و پرسیارانه‌ی که پێویستیان به کات هه‌یه و پێویسته زیاتر بیریان لێ بکه‌یته‌وه. نابێت زیاتر له سێ خوله‌ك كات ته‌رخان بکه‌یت بۆ بیرکردنه‌وه له‌و پرسیاره‌ی که ده‌بێت وه‌ڵامیان بده‌یته‌وه. ئه‌گه‌ر زانیت له پرسیارێکدا گیرت خواردووه ده‌بێت به‌خێرایی وازی لێ بهێنیت و بڕۆیته سه‌ر پرسیارێکی تر.

٧-کاتێك گومانت هه‌بوو (پرسیار له مامۆستا) بکه

ته‌کنیکی باش و گرنگ که به‌لای خۆمه‌وه زۆر په‌سه‌نده له تاقیکردنه‌وه‌دا، ته‌کنیکی (پرسیارکردنه له مامۆستا). له‌ڕاستیدا ئه‌م کاره پێی ده‌وترێت (دڵنیاکردنه‌وه‌ی وه‌ڵامه‌که) که ئه‌م ڕه‌وشه کاتێك جێبه‌جێ ده‌کرێت که بۆ سێیه‌م جار ده‌چیته‌وه به‌سه‌ر پرسیاره‌که. ئه‌م قۆناغه له ده‌مه‌سێنه‌دا کاتێك که پرسیاره ساده‌کانت وه‌ڵام دایه‌وه و پاشانیش که پرسیاره ته‌واوه‌که‌ی قورسه‌کانت زانی و ناچار و ده‌مه‌سێنجار که گیرت خوارد

دەبێت ئەم قۆناغە بگریتەبەر بۆ ئەوەی بتوانیت تارِادەیەك پەی بە وەڵامەکان ببەیت.

دواهەمینجار کاتێك زانیت ئیدی گەیشتوویتە بن بەست و هیچ رِێگایەکی دیکەت نیە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان و ئیدی توانای ئەوەت نیە پەی بەرِاستی وەڵامەکە بەریت پێویست ئەم خاڵانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

ئەلف: چاوت دابخە و وادابنێ کە مامۆستاکەت لەبەردەمتدا وەستاوە.

ب: لە چاوی مێشکتەوە، داوا لە مامۆستاکەت بکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان.

ج: ئەگەر وەڵامەکەت دەست نەکەوت هەوڵبدە بە خەیاڵ بچیتە ناو جەستەی مامۆستاکەتەوە ئینجا هەوڵبدە لە چاوی ئەوەوە سەیری پرسیارەکان بکەرەوە بزانە چی دەزانیت، لەو حاڵەتەدا توشی سەرسورِمان دەبیت کە چۆن دەتوانیت بە ئاسانی پەی بە وەڵامی پرسیارەکان ببەیت.

ئەوەش زۆر ئاساییە کاتێك بەشداری لە تاقیکردنەوەیکدا بکەیت و لە کۆمەڵێك پرسیاردا نەتوانیت وەکو خۆیان وەڵام بدەیتەوە یان نمرەی تەواو نەهێنیت، چونکە ئەم کارەشت دیسانەوە دەبێتە ئەزموونێکی باش بۆ تاقیکردنەوەکانی دیکە و بۆ هەنگاوەکانی دواتر.

Scanned by CamScanner

ڕۆشتن بۆ بەرەو پێش

ئێستا گەیشتنە کۆتایی بەشی دووەمی ئەم کتێبە. لە بەشی سێیەمدا باسی کۆمەڵێك ڕێکاری گرنگ دەکەین بۆ داهێنان، حەلکردنی پرسیارەکان، بڕیاردانی زیرەکانە و لەبەرکردنی هۆشیارانە بۆ هەموو تەمەن و ئاستێك. پێش ئەوەی بچیتە سەری بەشی تازە، چاوێك بخشێنە بەسەر کورتەی وەرزەکە و نەخشەکەی...

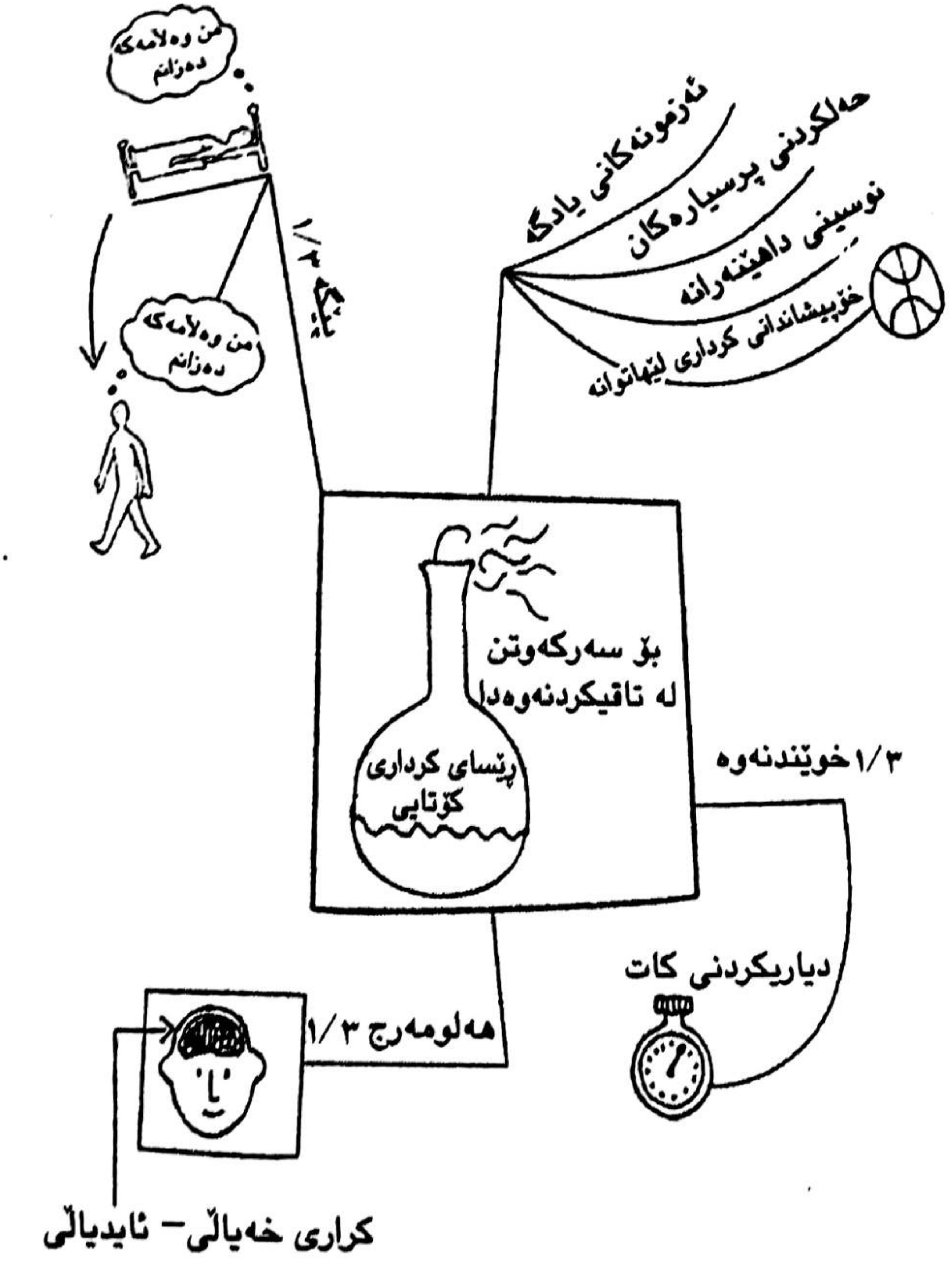
هەموو وەرزەکە لەیەك لاپەڕەدا

- سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا ١/٣ خوێندنەوەیە ١/٣ بارودۆخە و ١/٣ ڕێکار و جێبەجێکردنە.
- کاتێك دەخوێنیتەوە دڵنیابە لەوەی کە گرنگی بە بارودۆخی جەستەت دەدەیت. هەر ٩٠ خولەك خوێندنەوە، هەوڵبدە ٥ بۆ ٢٠ خولەك پشوو بدەیت. پاشان دەست بکەرەوە بە خوێندن.
- چوار جۆرە تاقیکردنەوە هەیە (پرسیاری لەبەرکردن، نوسینی داهێنەرانە، حەلکردنی پرسیارەکان و هەڵسەنگاندن و نیشاندانی توانای کرداری). هەر جۆرێکیان، خاوەنی خوێندنەوە و بابەتی تایبەتی خۆی هەیە.
- یەکێك لە باشترین ڕەوشەکانی ئامادەسازی بۆ تاقیکردنەوە بریتییە لە بەرزکردنەوەی ئاستی باوەڕبەخۆبوونی خۆت پاشان دەتوانیت

(ڕامێنانی حاڵەتی كاركردنی خەیاڵی تاقیكردنەوە) ئەنجام بدەیت كە ئەم ڕەوشە وات لێدەكات بەشێوەیەكی ڕێكخراوەیی خۆت ئامادە بكەیت بۆ ئەو پرۆسەیە.

- له ڕۆژی تاقیكردنەوەدا، زۆر گرنگە بتوانیت بەهەموو شێوەیەك خۆت بگونجێنیت لەگەڵ ئەو بارودۆخەی كە لەناویدایت و ئەو حاڵەتەی كە ڕووبەڕووی دەبیتەوە، بە چەشنێك هەر وەكو ئەوەی كە بۆ ئەو حاڵەتە دروستكراویت.
- پێش ئەوەی دەست بە وەڵامدانەوەی پرسیارەكان بكەیت، سەرەتا دەبێت هەموو پرسیارەكان بخوێنیتەوە و هەڵسەنگاندنێكی گشتی بكەیت بۆ جۆر و ئاستی پرسیارەكان وەكو ئامادەكارییەك بۆ وەڵامدانەوە.
- هەمیشە بە سێ قۆناغ وەڵامی پرسیارەكان بدەرەوە: قۆناغی یەكەم ئەو پرسیارانەی كە سادە و ئاسانن، قۆناغی دووەم ئەو پرسیارانەی كە قورس و دژوارن، قۆناغی سێیەم ئەوانەی كە ناچاریت چانسی خۆت بە سود وەرگرتن لە ڕێكاری (پرسیار لە مامۆستا) ئەنجام بدەیت و تاقی بكەیتەوە.

Scanned by CamScanner



من وه‌ڵامه‌که ده‌زانم
۱/۳
من وه‌ڵامه‌که ده‌زانم
ئه‌زمونه‌کانی یادگه
حه‌لکردنی پرسیاره‌کان
نوسینی داهێنه‌رانه
خۆپیشاندانی کرداری لێهاتوانه
بۆ سه‌رکه‌وتن له تاقیکردنه‌وه‌دا
ڕێسای کرداری کۆتایی
۱/۳ خوێندنه‌وه
دیاریکردنی کات
هه‌لومه‌رج ۱/۳
کراری خه‌یاڵی – ئایدیاڵی

بەشی سییەم

زیرەکتر بوون بۆ ژیان

Scanned by CamScanner

له به‌شی سێیه‌می ئه‌م کتێبه‌دا، فێری کۆمه‌ڵێك ڕێکاری داهێنه‌رترین ئه‌و که‌سانه‌ت ده‌که‌م که تاوه‌کو ئێستاش زیندوون. زۆر زوو، تۆش ده‌توانیت به‌هه‌مان ڕاده بکه‌یت به ئاستی داهێنانی توانایی ناخی خۆت و له‌و تواناییه‌ته‌وه ده‌توانیت شتی تازه له ژیانتدا به‌ده‌ست بهێنیت و سودی لێوه‌رگریت و له ئه‌نجامدا بڕیاری زیره‌کانه بده‌یت و توانایی حه‌لکردنی پرسیارێك به‌هه‌مان ئه‌و ڕێگایه‌ی که که‌سێکی هه‌ڵکه‌وته و بلیمه‌ت حه‌لی ده‌کات په‌یدا بکه‌یت.

دواجار ئه‌وه‌ت پیشان ده‌ده‌م که نه‌ك هه‌ر ته‌نیا ده‌توانیت مێشکی خۆت به‌درێژایی کات په‌ره پێبده‌یت به‌ڵکو فێری ئه‌وه‌ش ده‌بیت که له هه‌موو ته‌مه‌ن و ئاستێکدا چۆن هۆشیارانه کار بکه‌یت.

له وه‌رزی کۆتاییدا فێری ڕاهێنانی مێشکت ده‌که‌م بۆ ئه‌وه‌ی یارمه‌تیت بدات به‌درێژایی ژیانت زیره‌کتر و زیره‌کتر بیت.

Scanned by CamScanner

چونه ناو ناوچه!

پێش ئه‌وه‌ی ده‌ست به خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م وه‌رزه بکه‌یت، سه‌ره‌تا لێکۆڵینه‌وه له‌سه‌ر ئه‌وه بکه بزانه ئایا له‌ناو ناوچه‌ی فێربوونی خۆتدایت، ئه‌گه‌ر له‌وێ نیت، هه‌وڵبده ئه‌م قۆناغانه‌ی خواره‌وه جێبه‌جێ بکه:

١- سێ هه‌ناسه‌ی ئارام هه‌ڵکێشه، هه‌وڵبده جه‌سته‌ت ئارام بێته‌وه و هه‌ستێکی باشی هه‌بێت.

٢- په‌نجه گه‌وره و ناوه‌ندیت بلکێنه به‌یه‌که‌وه و فشاریان بخه‌ره سه‌ر، تاوه‌کو ته‌کیه‌گای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکه‌یت و هه‌ست بکه‌یت که به‌ره‌و بارودۆخێکی ئارامبه‌خش و خۆشه‌ویست ده‌ڕۆیت.

٣- ئێستا بیر له‌وه بکه‌ره‌وه که ئه‌گه‌ر که‌مێك زیره‌کتر بوویتایه له‌وه‌ی که ئێستا هه‌یت، له‌چی ده‌چوویت. شێوه‌ی ده‌مووچاوت چ حاڵه‌تێکی هه‌بوو؟ ئه‌و خودی زیره‌که، چۆن خۆی له جیهاندا نمایش ده‌کرد؟ ئه‌و خودی زیره‌کتره چۆن له‌گه‌ڵ خه‌ڵکیدا پێده‌که‌نی و په‌یوه‌ندی دروست ده‌کرد؟

٤- بڕۆره ناو ئه‌و خودی زیره‌کتربوونه‌ته‌وه به‌شێوه‌یه‌ك ئه‌وه‌ی که ئه‌و ده‌یبینێت تۆش بیبینه، و ئه‌وه‌ی که ئه‌و ده‌یبیستێت تۆش بیبیسته و به‌و شێوه‌یه‌ش هه‌ست بکه که ئه‌و هه‌ست ده‌کات.

٥- دوگمه‌ی ته‌رکیزی خۆت له حاڵه‌تی پێکهێنانی هه‌ر دوو ته‌رکیزی فعال و منفعلدا ته‌نزیم و نه‌صب بکه.

کاتێك ئاماده‌بوویت ده‌ستپێبکه...

Scanned by CamScanner

وەرزی یانزەیەم

تۆ داهێنەریت!

Scanned by CamScanner

هێزی داهێنەر

چەند ساڵێك پێش ئێستا یەكێك لە باشترین ئاوازدانەرەکان پەیوەندی پێوە کردم، چونکە بۆ یەکەمجار لە ژیانیدا هەستی بەوە دەکرد کە کێشەی هەیە لەگەڵ داهێنانەکانیدا. ئەو مەسەلەیە لەبەر ئەوە نەبوو کە ئیدی ئەو داهێنەر نەبوو- بەڵکو هیچ کۆنترۆڵێکی بەسەر ئەو کات و شوێنانەدا نەمابوو کە لە پڕێکدا داهێنانەکەی بۆ دەهات.

بەیانیان دەچوو بۆ ستۆدیۆ بۆ ئەوەی گۆرانی و ئاوازێك دابنێت، بەڵام هیچ دەرئەنجامێکی نەبوو. نەیدەتوانی ئیلهام وەرگرێت. پاشان لە کاتێکی دیکە کە بەهیچ شێوەیەك چاوەڕوانی نەکرد بۆ نمونە پێش نانی ئێوارە یان لە میوانییەکی رەسمیدا یان لە نیوە شەودا ئەو کاتەی کە دەیویست بخەوێت لە پڕێکدا ئیلهام ڕووی تێدەکرد و پاشان دەڕۆشتە سەر پیانۆکەی و بەخێرایی بۆ ئەوەی ئاوازەکە لە مێشکیدا دەرنەچێت، دەستی بە نوسینەوە و تۆمارکردنی دەکرد.

هەرچەندە ئاوازەکانی بۆ دەهاتن، بەڵام لە شوێنێکدا و لە کاتێکدا بۆی دەهاتن کە بەتەواوی ژیانی ئاسایی تێکدابوون، بۆیە کاتێك پەیوەندییەکەی پێوەکردم پرسیارێکی زۆر خۆش و سەرسوڕهێنەری لێکردم:

(ئایا ڕێگایەك هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت داهێنان دابگیرسێنیت و بیکوژێنیتەوە)

Scanned by CamScanner

کاتێك بیرم له‌و پرسیاره ده‌کرده‌وه، به‌ته‌واوی بۆم ده‌رکه‌وت که (داهێنان) ته‌نیا بارودۆخێکی عصبی-فیزیۆلۆژییه. ڕێك هه‌ر وه‌کو چۆن له هه‌موو ساتێکدا توڕه‌یی، ترس، نیگه‌رانی و چێژ ده‌رئه‌نجامی چۆنیه‌تی سودوه‌رگرتنی ئێمه‌یه له عصاب و فیزیۆلۆژیمان، داهێنانیش حاڵه‌تێکه له‌ناویدا توانای ده‌ستپێڕاگه‌یشتنێکی بێ سنورمان بۆ زۆرترین توانایی هێزی خۆمان هه‌یه. له‌م کاته‌دایه، ئێمه دیدگا و بصیره‌ت په‌یدا ده‌که‌ین ده‌توانین بێ سنور پڕ بین له مانا و بیر له بیرۆکه‌ی داهێنه‌رانه بکه‌ینه‌وه. له‌وکاته‌دایه هه‌لومه‌رجه‌که‌مان له‌گه‌ڵ جه‌سته و مێشکمان خه‌لق ده‌که‌ین و توانایی ده‌ستپێڕاگه‌یشتنمان بۆ هه‌لومه‌رجه‌کان به‌خواست و توانایی خۆمان ده‌بێت.

ئاگاداربه من پێشنیاری ئه‌وه ناکه‌م که کۆنترۆڵت هه‌بێت به‌سه‌ر ناوه‌ڕۆکی داهێنانی خۆتدا. له‌ڕاستیدا، زۆرجار له‌لایه‌ن که‌سانی داهێنه‌ره‌وه بیستومه که پێیان وتووم ئه‌و داهێنانه تاڕاده‌یه‌ك وه‌کو ئه‌وه‌یه که گوایا بیرۆکه‌یه‌کیان جولاندووه یان بیستوومه ده‌ڵێن هه‌ستێکی وه‌کو شێوه‌ی ئه‌و هه‌سته‌یان هه‌یه که له حاڵه‌تی نوسینی بیرۆکه‌یه‌ك بن که به‌مێشکیاندا بێت له‌بری ئه‌وه‌ی له ده‌روون و ناخییانه‌وه ده‌ربچێت و تجلی بێت. به‌ڵام ئێمه که‌سانێکین فه‌زای پێویست بۆ دروستکردنی بیرۆکه‌ی داهێنه‌رانه دروست ده‌که‌ین تاوه‌کو به‌ناو ناخمان و حاڵه‌ت و

Scanned by CamScanner

مێشك و جەستەماندا بڕوات بۆ ئەو شوێنەی كە ئەزموونی پێشوومان لێی دەكەین.

بۆیە، من گفتوگۆیەكی كورتم لەگەڵ مێشكی ئەم ئافرەتەدا كردییەوە لەئەنجامدا. ئێمە سەرەتا گفتوگۆیەكی كورتمان كرد. پاشان پرسیم: (كاتێك كە ئیلهامت بۆ دێت و خەلاق دەبیت چ هەستێكت هەیە؟)

ئەویش وەڵامی دایەوە: وا هەست دەكەم هێزێك لە ناخمەوە تێیدەپەڕێت هێزێكی خەلاق و داهێنەر.

ئینجا وتم: (باشە، من گریمانەی ئەوە دادەنێم كە شتێكی لەو بابەتە هەیە، هێزێكی داهێنەر و خەلاق هەیە كە تۆ دەتوانیت دەستت پێی بگات. ئێستا یارمەتیم بدە تاوەكو یارییەكی خەلاقانە و داهێنەرانە ئەنجام بدەین- من دەتوانم لەگەڵ ئەو هێزەدا قسە بكەم؟ تەنیا بیر لەو كاتانە بكەرەوە كە زۆر داهێنەر بوویت- زۆر باش دەبێت ئەگەر وا هەست بكەیت كە خودی خۆت ئەو كاتانەت دروست دەكرد.)

وتی: (بەڵێ، ئەو هەستە وەكو ئەوەیە من ئێستا لە پەیوەندیدابم لەگەڵ هێزێك و ئەو هەستە دەڵێت كاتێكی باشە ئەگەر دەتەوێت قسەی لەگەڵ بكەیت.)

دواتر وتم: ئێستا بیر لە داهێنان و خەلاقیەتی بێ سنوورت بكەرەوە. بۆیە كاتێك داوام كرد لە ئاواز دانەرەكە ئایا دەكرێت لەگەڵ هێزی داهێنەرێ قسە بكەم، زۆر سادە توانیم لەگەڵ ئەو بەشەی مێشكی كە بەرپرسی داهێنان بوو قسەم كرد.

Scanned by CamScanner

بۆیە وتم بە هێزی داهێنەرانەی: (من دەزانم تۆ مەبەست و نیەتێکی باش و ئیجابیت هەیە و کاری باش بۆ ئەم کەسە ئەنجام دەدەیت، بەڵام لەکاتە نەگونجاوەکاندا حزور پەیدا دەکەیت. ئایا دەتوانیت لەو کاتانەدا دەرکەویت کە بۆ ئەو گونجاوبن؟ ئایا ئەو دەتوانیت پلاکێکی داگیرساندن و کوژانەوەی هەبێت؟)

ئەویش وتی: بەڵێ وا هەست دەکەم دەکرێت، بەڵام نازانم ئەم کارە چۆن ئەنجام بدەم.

(دروست ئێستا، بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠٠، تاوەکو چەند هەست بە داهێنان و خەلاقیەت دەکەیت؟)

من هەست دەکەم لەنێوان ٣٠ بۆ ٤٠ بێت.

ئایا دەتوانیت بیگەیەنیتە پلەی ٥٠؟

ئەویش نزیکەی خولەکێك بیری کردەوە و وەڵامی دایەوە، (بەڵێ)

(تەنیا بیر لەوکاتانە بکەرەوە کە زۆر داهێنەر بوویت، هەر ئێستا بیری لێ بکەرەوە، چونکە زۆر یارمەتیت دەدات.)

(بەڵێ)

ئایا دەتوانیت پلە و نمرەکە بەرز بکەیتەوە بۆ ٦٠؟

(بەڵێ)

(بۆ ٧٠؟ ٨٠؟ ٩٠؟ ١٠٠؟)

ئینجا وتی: ئای خودایا، من دەمەوێت، هەر ئێستا دەمەوێت ئاوازێك دابنێم؟

Scanned by CamScanner

ئێستا ئەگەر نوسین لەناو ئەودا بەستراببووبێت و ئامادەجی منیش کردنەوەی ڕێگای داهێنانی بووبێت کەواتە کارەکەم بە تەواوبوو حساب دەکرێت. بەڵام ئەوەی کە بەڕاستی ئەو پێویستی بوو کۆنترۆڵی ئەو کاتە بوو کە ئەو هەست و ئیلهامەی بۆ دەهات.

بۆیە وتم ئەگەر بتوانیت هێزی داهێنەرانەی خۆت تاوەکو ١٠٠ بەرز بکەیتەوە کەواتە دەشتوانیت دووبارە هێزی داهێنەرانەت نزم بکەیتەوە و بۆ کەمترین ئاست.

ئەویش وتی: (بەڵێ، هێزەکە دەتوانێت دووبارە کەم بێتەوە) و ئێمەش هێزەکەمان تاوەکو ٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠، ٨٠ و ٩٠ گەیاند و ئەوەندە درێژەمان پێدا تاوەکو گەیشتینە ئاستێك کە ئەو دەیتوانی بەئاسانی دەستی بگات بە هێزی داهێنەرانەی خۆی بەڵام هێشتا هەر لە کۆنترۆڵی خۆیدا نەبوو.

ئەم ڕەوشەم چەندین جار دووبارە کردەوە و پاشان هەرەمێکم لە مێشکیدا وەکو ڕێگایەك بۆ چوونە ژوورەوە و دەرەوە لە حاڵەتی داهێنەرانە دروست کرد. ڕێك وەکو ئەو دوگمەی تەرکیزەی کە لە وەرزی چوارەمدا باسمان کرد. پاشان، تەنیا بۆ خۆشی هێزی داهێنانیم تاوەکو ١١٠ پلە بەرز کردەوە– داهێنانێك کە تاوەکو ئێستا بوو بێت و لەو کاتەدا وایزانی لە پشت پیانۆیەکەوە دانیشتووە و هەر کاتێك بیەوێت ئەو هەستە دەتوانێت زیاد بکات. لەو کاتەدا دەموچاوی دەدرەوشایەوە، لە کۆتاییدا

تاوەکو بەردەم دەرگاکە هات لەگەڵمدا و پاشان لەپشت پیانۆکەیەوە دانیشت و دەستی کرد بە نوسینی ئاوازەکانی.

لەو دانیشتنە بە دواوە من سودم لە هەمان ڕەوش وەردەگرت بۆ نوسەرەکان، هونەرمەندەکان، داهێنەرەکان و بەڕێوەبەرەکانی کۆمپانیا گەورەکانیش. پێش تەواوبوونی ئەم وەرزە ئەم ڕەوشەش لەگەڵ تۆدا دووبارە دەکەمەوە!

من دەمەوێت (دوگمەیەکی داهێنەرانەت) بۆ تۆ دروست بکەم بەشێوەیەك کە بتوانیت هێزی داهێنەرانە لە ژیانی خۆتدا پەرە پێ بدەیت و بەهێزی بکەیت.

بەڵام سەرەتا، ڕێگام پێ بدە تاوەکو بزانم بۆچی هێزی داهێنان مومکینە بەهەمان ئەو ڕادەیەی کە منداڵ بوویت، لە ژیانتدا تاوەکو ئەم قۆناغە چالاك نەبووە...

داهێنانی زاتی خۆت بناسە

لەوانەیە دەربڕینی (بیرکردنەوەی نەناسراوت) بیستبێت، ئەو توانابیەی کە هەندێك حاڵەت بە بیرکردنەوەیەکی (لاوەکی) یان (بەربڵاو) ناودەبرێت. بۆ نمونە ئەگەر من پرسیار لەکەسانێك بکەم کە ئایا دەکرێت چەند سود لە شریتێك (پەت) وەرگریت، لەوانەیە ئەو کەسانە بەلایەنی کەمەوە ٨ بۆ ١٠ سودی شریتەکە هەر وەکو لەبەستنی پارچەیەك کارتەوە تاوەکو دروستکردنی تیروکەوانێك باس بکەن. ئەگەر کەسێك ڕاهێنانی بەربڵاوی

Scanned by CamScanner

کردبێت لەسەر ئەم کارە، دەتوانێت ناوی سەد سودی ئەوکارە باس بکات چونکە لەبارەی سودەکانی ئەو کارەوە لە شوێنی دیکەدا پرسیار دەکات، لە پێوەرەکانەوە بیگرە تاوەکو ئەو ماددەی کە لێی دروست دەکرێت، ئەگەر درێژی شریتێك ٣٠ پێ بێت تۆ دەتوانیت چ سودێکی لێوەرگریت؟ یان دەتوانیت چ جۆرە تیروکەوانێکی لێ دروست بکەیت؟

بەلاّم خاڵی سەرنجڕاکێش ئەوەیە لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، زۆربەی ئەو کەسانەی کە بیرکردنەوەی بەربلاّو و لایەنییان هەیە تەمەنیان لە ژێر شەش ساڵەوەیە. لەلێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە ٩٨٪ منداڵەکانی باخچەی ساوایان نمرەی بیرکردنەوەیان بەربلاّو و لە ئاستی بلیمەتیدایە. بەلاّم پێنج ساڵ داتر لە تەمەنی دە یان دوانزە ساڵیاندا نمرەی بیرکردنەوە و بلیمەتیان بە ڕێژەی ٥٠٪ دادەبەزێت. کێشەکە بۆماوەیی نیە، هیچ گۆڕانکارییەکی لەو چەشنەش لەناو مێشکیاندا ڕوویندداوە تاوەکو بە جیاواز سەیر بکرێن. بەلاّم ئەگەری ئەوەی هەیە منداڵەکان بەدەست ئازاری زۆری فێرکردنەوە بناڵێنن.

سیستەمی پەروەردە و فێرکردن بەشێوەیەك داڕێژراوە تاوەکو بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەی ئێمە پەرە پێبدات و بەهێزی بکات- ئەمەش لەڕاستییدا لێهاتووییەکی گرنگە. بەبێ ئەم جۆرە شێوە بیرکردنەوەیە هەموومان بەشێوەیەکی کوێرانە کار دەکەین و ئەوەی کە لە مێشك و زهنماندا تێدەپەڕێت و دەردەکەوێت دەکەوینە شوێنی دەرئەنجامەکەشی

ئەم بێ سەروبەرییەی ئەمڕۆ دروست دەكات كە واپێدەچێت خومان پێوە گرتووە.

بەڵام ئەگەر تەنیا بیركردنەوەی ئێمە ئەم جۆرە بێت، هیچ كارێك ئەنجام نادرێت و پشتیوانی ئەو دەربڕینە دەبێت كە دەڵێت: (ئەو كەسانەی كە دەڵێن ئەگەری ئەنجامدانی ئەو كارە نیە دەبێت لەگەڵ كەسانێكدا كە لەحاڵەتی ئەنجامدانیدان جیا بكرێنەوە.)

داهێنان و خەلاقیەت، وەكو ئەوەی كە پێشتر پێداگیریم لەسەركرد بە هەر جۆرە بیركردنەوەیەك دەوترێت كە یارمەتیمان دەدات و ڕێنوێنیمان دەكات بۆ ئەوەی بتوانین بگەینە دەرئەنجام و بەرهەمێك. بۆیە داهێنان تەنیا پەیوەست نیە بە داڕشتن و دروستكردنی سەمفۆنیایەك یان فلیمێك یان گۆرانییەك یان داهێنانێكەوە، نوسینی داڕشتنێك لە قوتابخانەدا چالاكییەكی داهێنەرانەیە، پەیداكردنی ڕێگایەك بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵ منداڵەكانتدا پەیوەندییەكی باش دروست بكەیت چالاكییەكی داهێنەرانەیە. چارەسەركردنی كێشەیەك لە شوێنی ئیشەكەتدا چالاكییەكی داهێنەرانەیە.

بەگشتی، هەر كارێك كە ببێتە هۆی ئەوەی بتوانیت كێشەیەك چارەسەر بكەیت و یان شتێكی تازە لە جیهاندا دروست ببێت، ئیدی گرنگ نیە چەند بچوك بێت، بەچالاكییەكی داهێنەرانە حساب دەكرێت. ئەم بابەتە بەو مانایەش دێت كە ئەگەر تۆ توانیبێتت لە ماوەی بیست ساڵی ڕابردوودا لە ژێر بەردێكدا ژیابیت ئەوە داهێنەر و خەلاقیت.

Scanned by CamScanner

من ده‌زانم هه‌ندێك كه‌س دژی ئه‌م بۆچونه ده‌وه‌ستن و باسی ئه‌وه ده‌كه‌ن كه (لایه‌نه‌كان له جۆری داهێنان نین). ئه‌م جۆره داوه‌ریيانه، گریمانه‌ی ئه‌وه داده‌نرێت كه ئه‌گه‌ر كه‌سێك قژێكی درێژ و جلوبه‌رگێكی نائاسایی هه‌بێت له‌ڕاستیدا به داهێنه‌ر داده‌نرێت و كه‌سێكیش كه جلوبه‌رجێكی ئاسایی بێت به ناداهێنه‌ر داده‌نرێت.

به‌ڵام ته‌نیا شتێك كه ڕاده‌ی داهێنان دیاری ده‌كات حه‌زی تۆیه بۆ دیاریكردن و به‌كارهێنانی ئه‌و بابه‌ته‌ی كه كاری له‌سه‌ر ده‌كه‌یت. ئه‌مه به‌و مانایه نیه كه به‌شێوه‌یه‌كی له‌ناكاو بتوانیت ئاوازێك دابنێیت یان وێنه‌یه‌كی سه‌رسوڕهێنه‌ر بكێشیت له‌كاتێكدا كه هه‌رگیز قه‌ڵه‌می وێنه‌كێشانت نه‌گرتووه به‌ده‌سته‌وه. به‌ڵكو به‌و مانایه دێت كه ده‌توانیت سود له هێزی داهێنه‌رانه‌ی خۆت وه‌رگریت له هه‌ركوێ و له هه‌ر شوێنێك كه ویستت و چالاكی بكه‌یت تاوه‌كو كێشه‌كانت به‌یارمه‌تی ئه‌و هێزه چاره‌سه‌ر بێن و توانای تازه له ژیان و ئیشه‌كه‌تدا دروست بكه‌یت.

دنیای سه‌رسوڕهێنه‌ری داهێنان

والت دیزینی كه یه‌كێكه له داهێنه‌رترین و خه‌لاقترین بلیمه‌ته‌كانی سه‌ده‌ی بیسته‌م، ته‌نیا كه‌سایه‌تییه كارتۆنییه‌كانی وه‌كو میكی ماوس و دۆنالد داكی دروست نه‌كرد- به‌ڵكو یه‌كه‌مین كه‌س بوو كه فلیمی سینه‌مایی كارتۆنی سپی به‌فری دروستكرد و هه‌روه‌ها توانی به كڕینی ئه‌و

Scanned by CamScanner

دارستانەی کە سودیان لێ وەرنەدەگرت لە کالیفۆرنیا یەکەمین و گەورەترین پارکی کات بەسەربردن بەناوی دیزنی لیند دروست بکات.

ئەمڕۆ داهێنانەکانی دیزنی، لە هەموو لایەکمانەوە دەبینرێن. لەکاتێکدا کە خۆی کۆچی دوایی کردووە، یەکێك لەپێشەنگ و بەناوبانگترین کەسەکانی بواری بەرنامەڕێژی زهنی-کەلامی بەناوی ڕۆبێرت دیلتز لە ڕێگەی سودوەرگرتن لەڕێکارەکانی مۆدێلسازییەوە توانی تێڕوانینێکی قوڵتر سەبارەت بە داهێنانەکانی دیزنی بەدەست بهێنێت.

یەکێك لە یەکەمین ئەو شتانەی کە دیلتز توانی کەشفی بکات ئەوەبوو زانی کە خەڵکی زیاتر لەبارەی (سێ حاڵەتی دیزنی-خەیاڵگەرایی، واقعگەرایی و ڕەخنەگری)یەوە قسەیان دەکرد. لەکاتێکدا بە ڕواڵەت هیچ کاتێك نەتدەزانی ڕووبەڕووی کام یەك لەو سێ حاڵەتەی دیزنی دەبیتەوە.

هەندێك جار، کاتێك دیزنی سەیری ئاسمان دەکات خەیاڵپڵاو بەرچاو دەکەوێت کە بەدەنگی بەرز دەست دەکات بە قسەکردن لەسەر خەیاڵەکانی و بیرۆکەکانی لەبارەی کەسایەتییە تازەکان و یان تواناى تازەی کۆمپانیاکەی، لەو کاتەدا ڕاستەوخۆ هەموو بەڕێوەبەرەکانی جێبەجێکردنی کارەکانی چاویان دادەخست و دەستیان دەکرد بە خەیاڵگەرایی و لەکاتەدا دیزنی وەکو کەسێکی واقعگەرا دەردەکەوت و پێداگیری لەسەر ئەوە دەکردەوە کە پشتیوانی لەبەڕێوەبەرەکان دەکات بۆ خەون و خەیاڵەکانیان و بوجەی پێویستی تەرخان دەکرد بۆ

Scanned by CamScanner

جێبەجێکردنی کارەکانیان، تاوەکو هەنگاو بە هەنگا بەرنامەکە لە شوێنی خۆیدا دەستی پێدەکرد و بە پێشکەوتنی ڕۆژانە بەرەو پێشەوە دەڕۆشت.

بەڵام ڕێك ئەو کاتەی کە بەڕێوەبەرەکانی دەستیان دەکرد بە جێبەجێکردنی پلانەکانی خۆیان دیزنی وەکو ڕەخنەگرێك بانگی دەکردن بۆ ژوورەکەی کە بە(ژووری عارەق کردن) ناودەبرا و نەخشەکانی دەدڕاندن بە ئاماژەکردن بە هەموو لایەنە بەهێزە سلبییەکان و پێداگیری لەسەر ئەو مەسەلەیە دەکردەوە کە مرۆڤ هیچ کاتێك بەرەو پێش ناچێت تاوەکو نەتوانێت ڕووبەڕووی ئەو مەترسیانە بێتەوە کە لەسەر ڕێگاکەیدان و بەسەر ئەو چاڵ و زێرابانەدا نەڕوات کە لە بەر پێیدا داپۆشراون و نەبینراون.

ئەوەی کە دکتۆر ویلتز لێی تێگەیشت، ئەوەبوو کە هێزی ڕێکاری داهێنانەی دیزنی سودوەرگرتنی تەواوەتی و جیاواز بوو لە هەر سێ قۆناغەکانی ڕەوشی داهێنەرانە- خەیاڵپڵاوی و خەونگەرایی بە توانای جێبەجێکردن، ئەنجامدانی کاری کرداری، فەزاسازی بۆ ڕەخنەگرتنێکی تەندروستی ڕەوشەکان) و جێبەجێکردنی پێویست بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ئەو شتەی کە خەلقی دەکات بەهای خەلقکردن و دروستکردنی هەیە یان بەپێچەوانەوە.

ئەگەر سەیری ئەو مەسەلەیە بکەین دەبینین خودی ئەمانەش بۆ خۆیان دەبنە ڕێگر لەبەردەم دروستبوونێکی داهێنەرانە، واتە ئەگەر تۆ نەتوانیت لەیەك کاتدا خەیاڵگەرا بیت و نەتوانیت واقعی بیت بەرامبەر بە

Scanned by CamScanner

خەیاڵەکانت و پاشان نەتوانیت وەکو ڕەخنەگرێك سەیری بابەتەکانت بکەیت، ناتوانیت ببیتە داهێنەرێکی باش و کارێکی گرنگ بەرهەم بهێنیت.

ئەو ڕێکارەی کە بەهۆی دکتۆر ویلتزەوە پەروەردە کرا و فراوان بوو زۆر سادەیە و پێکهاتووە لە جیاکردنەوەی ئەو سێ قۆناغی ڕەوشی داهێنانە بەشێوەیەك کە بتوانیت کاریگەری هەریەکەیان پەرە پێ بدەیت لەکاتێکدا کە لە بەشداری پێکردنی یارمەتی هەریەکەشیان سودوەرگریت.

بیر لەو سێ تایبەتمەندییە جیاوازەی کەسایەتی والت دیزنی بکەرەوە:

یەکەمیان**خەیاڵگەرایی**، ئەو کارەیە کە لەدیدی دیزنییەوە هەموو شتێك ئەگەری ئەنجامدانی هەیە. لەوانەیە تۆ لەبارەی کەسێکەوە بیر بکەیتەوە کە لەم زەمینەیەدا ڕۆڵێکی نمونە و سەرمەشقی لە ئەنجامدانی کارێکدا هەبێت (کەسانی وەکو لیۆناردۆ داڤینشی، ئەستیۆن ئسپیلبێرگ، ئانیتا رودید یان لیدی گاگا) یان هەر کەسێکی دیکە کە لەدیدی تۆوە نمونەی کەسێکی کامڵ و داهێنەر بێت و لە ئێستادا زیندوو بێت.

کەسایەتی دواتری **واقعگەرایی**– ئەو کەسەی کە هەمووشتێك ڕێکوپێك دەکات. دووبارە هەندێك کات تەرخان بکە بۆ ناسینی چەند کەسێکی کاریگەر و داهێنەر. بیهێنەرە بەرچاوت ئەگەر ئەوانە وەکو (بەڕێوەبەری پڕۆژە) لەلای تۆ دابمەزرێن ڕەوش و کارکردنیان بۆ پلان و نەخشەکانی تۆ چۆن دەبوو.

Scanned by CamScanner

دواجارکەسێکی **ڕەخنەگر** بهێنەرە بەرچاوت. ئەو کەسە، مرۆڤێکی بەدبینە– کەسێکە کە تەنیا کێشەکان دەبینێت، لەکاتێکدا کە کەسانی دیکە هەلەکان دەبینن، کەسێکە کە لە پرۆژەکاندا تەنیا کەموکوڕی و ناتەواییەکان دەبینێت یان ئەو بەشە بچوکەی کە گونجاو نیە. گوێ گرتن لە ڕەخنەگر سەرەڕای ئەوەی کە ڕێگرە بۆ داهێنان، ئەو سودەشی هەیە کە بیروباوەڕە داهێنەرەکانت بە ناتەواوی دروست نەبن و تۆ ناچار نابیت هەر لەسەرەتای ئیشەکەتەوە بگەڕێیتەوە بۆ سەر مێزی پلان و نەخشەکانت.

من ناتوانم بەڕادەی پێویست ڕوونکردنەوە و باسی زیاتر بکەم – بەلاّم ئەگەر حەز دەکەیت سود لەڕەخنەی ناخی خۆت وەرگریت بۆ بینینی کێشەکانت لەخاڵی گونجاودا، ئەو کاتە ئەم تایبەتمەندییە گەورەترین نیعمەتە لەدروستکردنی دەرئەنجامێکی شکۆمەندانەی تازە لە ژیانتدا.

ئەو ڕەوشەی کە دەتەوێت ئێستا فێری ببیت، یارمەتی زۆرێك لەو کەسانەی داوە کە من لەسەرتاسەری جیهاندا یارمەتیم داون تاوەکو تێڕوانینی دەرونی سەرسوڕهێنەر و داهێنەرانی بیروباوەڕی خەلاقانەی خۆیان بەدەستبهێنن کە ئەوانی بەرەو سەرکەوتنی گەورە، سامان و ناوبانگی بردووە و ڕێنوێنی کردوون. من خۆم کاتێك خەریکی داڕشتنی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنیم یان کاتێك دەمەوێت لەسەر شانۆیەك دەربکەوم سود لە هەمان ڕەوش وەردەگرم زۆر پێداگیرانەش پێشنیاری هەمان کاریش بۆ تۆ دەکەم..

Scanned by CamScanner

ڕێکارەکانی داهێنان و خەلاقیەتی دیزنی

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە جێبەجێ بکەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- چوار فەزا بۆ ئیشکردن هەڵبژێرە- ئەم چوار فەزایە دەکرێت چوار ژووری جیاوز بێت لە ماڵەوە، یان چوار کورسی جیاوازبن لە چێشتخانەکەت یان تەنانەت چوار شوێنی جیاوازبن وەکو پارك، ڕستۆران، شوێنی کار کردن و ماڵەوە.

٢- بزانە کام فەزایان دەکرێت فەزای (**خەیاڵپلاویی**)ەکانت بێت. بۆ تۆ وەکو کەسێکی خەیاڵگەرایی، هەموو شتێك ئەگەری ئەنجامدانی هەیە و هیچ ڕادە و سنورێك بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە بوونی نیە. بڕۆ بۆ ئەو شوێنە و کات تەرخان بکە بۆ بیرکردنەوە و خەیاڵپلاوی لەبارەی ئەو شتەی کە دەتەوێت لە ژیانتدا بەدەستی بهێنیت و خەلقی بکەیت- گرنگ نیە چەندە بیرکردنەوە و خەیاڵەکەت نەناسراو و نامۆیە، بەشوێن هەموو تواناییەکدا بگەڕێ و بەجۆرێك بیر بکەرەوە کە گوایا خەریکی کات بەسەربردن و سەرگەرمیت.

لێرەدا چەند پرسیارێکی بەسود و گرنگ هەیە کە پێویستە لەبەرچاویان بگریت:

- حەز دەکەیت چ شتێك ڕووبدات؟
- ئەگەر بزانیت شکست ناخۆیت چ هەوڵێکت دەدا؟

Scanned by CamScanner

- ئەگەر ئەوە ڕووی بدایە کە بیری لیٚ دەکەیتەوە چ شتێکت لەدەست دەدا و چ شتێکت بەدەست دەهێنا؟
- سەرکەوتنی لەسەدا سەد چۆن بەرچاو دەکەوێت، چۆن هەستی پیٚ دەکرێت و چ جۆرە دەنگێکی هەیە؟
- ئەگەر عصایەکی جادوییت پیٚ بێت و بە ڕاوەشاندنی عصاکەت ئەو شتەی کە دەتەوێت بۆت دروست ببێت یان بەدەستی بهێنیت، ئایا ئەو شتە چی دەبوو کە حەز بکەیت بەدەستی بهێنیت یان چیت دروست دەکرد؟

ئەگەر بیرکردنەوەیەکی لۆژیکی هات بە مێشکتدا، هەر لەویٚ وازی لیٚ بهێنە و دڵنیابە کە دواتر پێی دەگەیت.

٣- کاتێك ئامادە بوویت، بڕۆرە ناو فەزای (**واقعگەرایی**) خۆتەوە. ئێستا کاتی کردار گەیشتووە. تۆ ئێستا لە هەوڵی هەڵسەنگاندن و ئەنجامدانی بیرۆکەکەت نیت- تەنیا گریمانەی ئەوە بکە بەو بیرۆکەیەوە درێژە بە پێشکەوتنی خۆت دەدەیت و بەوردی هەموو لایەنەکان هەڵبسەنگێنە. لەوانەیە کۆمەڵە تێچوونێکی هەبێت، کات ببات، هەروەها هەر شتێکی دیکە کە ئەگەری ڕوودانی هەیە بە مەبەستی ئەوشتەی کە تۆ دەتەوێت خەلقی بکەیت.

لێرەدا چەند پرسیارێکی بەسود بۆ دەستپێکردنی ئەو ڕێکارە:

- بەڕاست چ شتێك پێویستە ئەنجامی بدەیت؟
- چ کەسێکی دیکە پێویستە لەناو کارەکەتدا هەبێت؟ چ

تێچوونێکی دەبێت؟

- چۆن تێبگەین گەیشتووین بە ئامانجەکانمان؟
- سنوردارییەکانی کاتی پەیوەست بوون چ شتێکە؟
- چ کاتێك و لەکوێ دەبێت هەر قۆناغێك جێبەجێ بکرێت؟

دووبارە، هەر جۆرە خەیاڵپلاوییەك لەبارەی توانایی یان هەڵسەنگاندن لەبارەی پێوەری بەهای بوونی پرۆژەکەوە بسپێرە بە دواتر- ئەم فەزایە تەنیا بۆ تێپەڕاندنی قۆناغی کرداریکردنی بیرۆکە داهێنەرەکانتە.

٤- ئێستا کاتی ڕۆشتنە بۆ فەزای (**ڕەخنە**)گرتن، (ژووری عارەق کردن). ئەم کاتە پەیوەست بە خۆتەوە تاوەکو ڕێگا بدەیت کە هەموو خاڵە سلبی و بەڵگەکانی ئەو بوارە کە بۆچی توانای خەلقکردنی بیرۆکەکەت نیە بخرێتە ڕوو.

هەندێك پرسیاری گرنگ بۆ سود وەرگرتن لەم ڕەوشە:

٥- لە (ژووری عارەق کردن) وەرە دەرەوە و بڕۆرە ناو فەزای چوارەمەوە کە ناوچەی (**عصبی**)یە کە دەبێت هەستێکی ڕوون و ڕاشکاوت هەبێت لەبارەی ئەو شتەی کە حەز دەکەیت خەلقی بکەیت، یان لەگەڵ چ تایبەتمەندییەك دەتوانیت خەلقی بکەیت و توشی چ جۆرە کێشەیەك دەبیت؟

٦- کاتێك ئامادەبوویت بگەڕێرەوە بۆ فەزای (**خەیاڵپلاوی**) و هەوڵبدە کات تەرخان بکەیت بۆ بیرکردنەوە لەو کێشە و گرفتانەی

کە توشی کارەکەت بووە و بەهەموو خەیاڵێکەوە هەوڵی چارەسەرکردنی بدە. لەوانەیە بتوانیت کۆمەڵێك ڕێکار لە وەرزی دوانزەیەم بەدەست بهێنیت کە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ئەم کارەت زۆر بەسودن.

٧- ئینجا بگەڕێرەوە بۆ فەزای (**واقعگەرایی**) بزانە لەکاتی جێبەجێکردنی کردارەکەت ڕووبەڕووی چ کێشەیەك دەبیتەوە؟ چۆن و چ کارێکی تایبەتی لەو بارەیەوە ئەنجام دەدەیت؟

٨- ئێستا بڕۆرە ناو فەزای (ڕەخنەگرتنەوە). بۆچی ئەم ڕێگا چارە کارساز نیە؟ چ هەڵەیەك ڕوویداوە؟ پوختەی قسە چییە؟

٩- درێژە بدە بە سوڕانەوە لە فەزاکانی (**خەیاڵپلاوی، واقعگەرایی، و ڕەخنەگرتن**) تاوەکو یەکێك لەم دوو بابەتەی خوارەوە ڕوو بدەن:

ئەلف: بەلایەنی کەمەوە لە ئێستادا تۆ دەتوانیت بۆت دەرکەوێت کە کەوتنە شوێنی ئەم بیرۆکەیە بۆ تۆ ناواقعی و بێ سودە.

ب: ڕەخنەگری ناخی خۆت بێدەنگ و ئارام بووە. کاتێك قازی دەرونت لە بەرژەوەندی بۆچون یان پلانەکەت حوکم و فەرمانیدا، ئیدی تێدەگەیت کە کەسێکی براوەیت!

کاتێك لەمانای بیرۆکە و ئایدیاکە تێگەیشتی ئیدی هەمیشە پێویست ناکات و ناچار نیت سود لەو چوار فەزا جیاوازە وەربگریت. یەکێك لەو نوسەرانەی کە من لەم بوارەدا ئیشم لەگەڵدا دەکرد، کەسێك بوو بەدەست

Scanned by CamScanner

ڕێگرییەکانی نوسینەوە دەینالاند، بۆیە بۆ ئەو مەبەستە سێ کڵاوی کڕی، هەرکاتێك دەیوست بچێتە ناو ئەم ڕێکارەوە کڵاوی (خەیاڵگەرایی) بۆ (واقعگەرایی) و پاشان بۆ (ڕەخنەگرتن)ی دەگۆڕی. دواتر نوسەرەکە سەرسام بوو بە کاریگەری ئەم ڕێکارە چونکە یارمەتی دابوو کە ئەو کاتەی لەناو فەزای خەیاڵگەراییدا بوو تەنیا خەریکی نوسین بێت و بیر لە پیاچوونەوە و بیرکردنەوە نەکاتەوە، بەم شێوەیە توانی ڕێگرییەکانی بەردەم نوسینی تێپەڕێنێت و کۆتایی پێ بهێنێت.

هەرکاتێك بۆت کرا هەوڵبدە سود لەم ڕەوشە وەربگریت، بەڵام ئاگاداربە کە بیرۆکەی سەرەکی ئەم مەسەلەیە، بیرۆکەیەکی زۆر سادەیە، بەکورتی ئەوەیە، هەر کاتێك کە خەیاڵپلاوی دەکەیت تەنیا خەریکی خەیاڵپلاوی بە و کاتێکیش کە داوەری دەکەیت تەنیا داوەری بکە و کاتێکیش خەریکی خەلق و داهێنانیت تەنیا خەلق بکە!

کۆنترۆڵکردنی هێزی داهێنان

یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی ئەم وەرزە بە پێداچوونەوەی ئەو ڕێکارانەی کە لەسەرەتای ئەم وەرزەدا باسم کرد کۆتایی پێ بهێنم: دانانی دوگمەیەك بۆ ئەوەی ڕێگات پێ بدات تاوەکو هەرکاتێك ویستت توانایی و داهێنانی تەواوەتی خۆت لە هەر کوێیەك ویستت کۆنترۆڵ بکەیت. هەرچی کاتی زیاتر تەرخان بکەیت بۆ تێپەڕبوون بەناو هەر قۆناغێکدا بە هەموو وردەکارییەکانەوە، کاراییەکەی زیاتر پەرەدەسێنێت و سودی زیاتر دەبێت.

Scanned by CamScanner

بەهێزکەری داهێنان و خەلاقیەت

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە جێبەجێ بکەیت لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- چاوی خۆت دابخە و بیر لەو کاتە بکەرەوە کە داهێنەر بوویت، لەوانەیە لەحاڵەتی دانیشتندا بیت لەبەرامبەر کۆمپیوتەرێك لە شوێنی کارەکەت یان لەماڵەوە بیت یان لە بەرامبەر تابلۆیەك بیت و خەریکی وێنەکێشان بیت یان لەوانەیە لە ساحەیەکدا خەریکی یاری کردن بیت.

٢- بگەڕێرەوە بۆ هەمان کات، ڕێك وەکو ئەوەی کە ئێستا دووبارە لە هەمان شوێندا بیت. ئەوە ببینە کەدەتبینی، ئەوە ببیستە کە دەتبیست و لەگەڵ هەمان هەستی داهێناندا لە پەیوەندیدا بە.

٣- ئێستا سەرنج بدە بزانە لە کوێی جەستەتدا بەهێزترین هەستی داهێنەر هەیە. ئایا لەسەرتدایە؟ لە ناو سنگتدایە یان لەناو گەدەتدایە؟ ئایا لەناو شانەکانت یان لە دەستەکانت یان لە ناو پەنجەکانتدایە؟

٤- لەهەرشوێنێکدا کە ئەو هەستە لەبەهێزترین ڕادەی خۆیدایە، ڕەنگتری بکە و وا تەصور بکە کە ئەو ڕەنگە تاوەکو سەرت بڵاو بووەتەوە و ئینجا دادەبەزێتەوە تاوەکو دەگاتە نوکی پێت. ئێستا ڕەنگەکە ڕوونتر و بەهێزتر بکە و سەرنج بدە لەسەر ئەوەی کە ئەو

هەستە پەرە دەسێنێت.

٥- گریمانەی ئەوە دابنێ کە دەتوانیت پەیوەندی لەگەڵ ئەو هێزە داهێنانەت دروست بکەیت. ئینجا سەرنج بدە بزانە ئەو هێزە بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠٠ لە ئێستادا لە کوێدایە. لەکاتێکدا کە ١ کەمترین داهێنانە و ١٠٠ وەکو زۆرترین پێوەری داهێنانی تۆیە.

٦- لە ئێستادا ئەو هێزە داهێنەرە لە هەر کوێیەك هەبێت، هەوڵبدە پێوەرەکەی بەرز بکەرەوە بۆ ١٠ پلە و پاشان بەرە بەرە تاوەکو پلەی ١٠٠ بیبە.

٧- کاتێك گەیشتە پلەی ١٠٠. داوای لێ بکە تاوەکو بەرە بەرە کەم بێتەوە، سەرەتا بۆ ٩٠، پاشان بۆ ٨٠ و ئیتر بەو شێوەیە بەردەوامە تاوەکو بگاتە ئاستێك کە تۆ لەو ئاستەدا هەست بە ئارامی بکەیت.

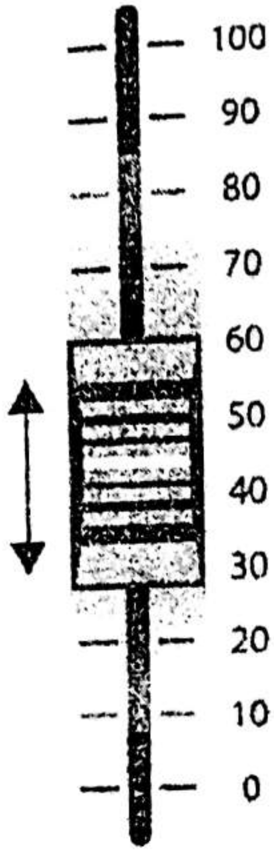
٨- ئێستا دوگمەیەکی دەزگای میکسەر بهێنەرە بەرچاوت. لە خەیاڵ و بیرکردنەوەتدا بەجۆرێك دوگمەکە تەنزیم بکە کە گونجاو بێت لەگەڵ ئاستی ئێستای داهێنانت. پاشان جارێکی دیکە داوا لە هێزە داهێنەرەکەت بکە تاوەکو بۆ پلەی ١٠ بەرزی بکاتەوە، ئینجا دواتر دوگمەکە بۆ دە پلەی دیکە بەرز بکەرەوە.

٩- داوا لە هێزی داهێنەرانت بکە بۆ ئەوەی درێژە بدات بە بەرزکردنەوە و نزمکردنەوەی هێزی داهێنەرانەی، تاوەکو بگاتە ئاستێك دڵنیابیت کە دوگمەی تەنزیمکردنت بە هەمان ڕادە

Scanned by CamScanner

دەتوانیت بەرز و نزم بکەیت.

١٠- بۆ تاقیکردنەوەی بەهێزکەری تازەی داهێنانت، دوگمەکە بەرە سەرەوە. هەوڵبدە هەست بکەیت بەوەی کە دەستپێڕاگەیشتنت بە هێزی داهێنان پەرەی سەندووە، پاشان دوگمەکە بهێنەرە خوارەوە و هەست بە کەمکردنەوەی بکە.



١١- ئەگەر دەتەوێت بەشێوەیەکی ڕێکوپێک لەشوێنێکی تایبەتی یان لەڕێککەوتنێکی تایبەتیدا دەستت بگات بە داهێنانەکەت، وا تەصور بکە لەناو ئەو ناوچەی تەنزیمەتدایت، و دوگمەی تەنزیم کردنەکە بەرز بکەرەوە بۆ ئاستی ١١٠ پلە بۆ حاڵەتێك کە داهێنانت بگاتە زیاتر لە هەر ئاستێك کە تاوەکو ئێستا ئەزمونت کردووە. ئەم بابەتە تۆ دڵنیا دەکاتەوە کە پەیوەستبوونێکی تازە لەنێوان هێزی داهێنان و ئەو (دەزگای) پێش تەنزیمکراوە یان ئەو شوێنەی کە داهێنانی تۆی تێدا دەردەکەوێت دروست ببێت.

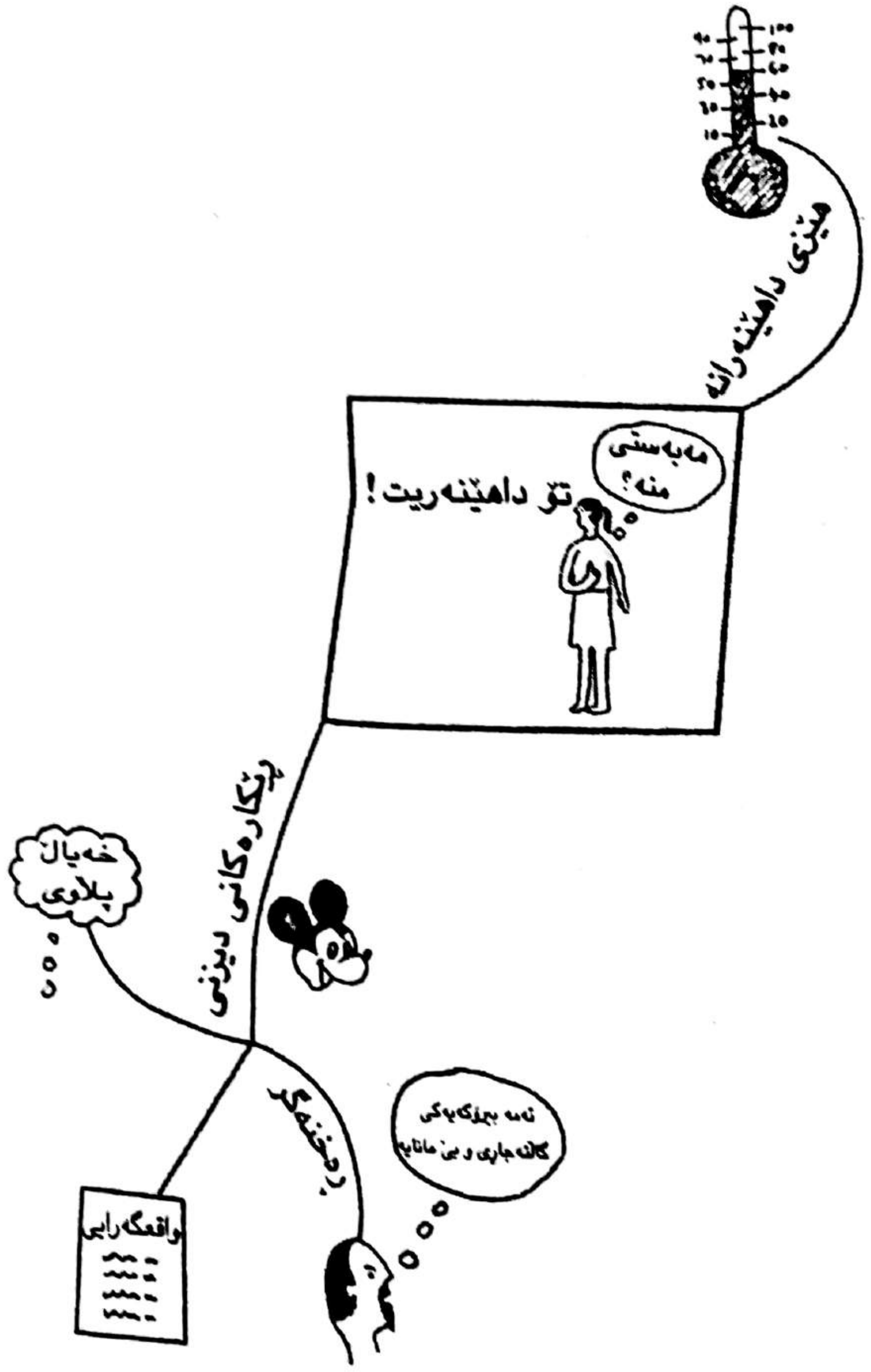
١٢- کاتێك ئیشەکەت تەواو بوو، بەهێزکەری داهێنەری خۆت بگەڕێنەرەوە بۆ ئەو ئاستەی کە لەناویدا هەست بە ئارامی و ئاسایش بکەیت.

لە وەرزی دواتردا، پیشانت دەدەم چۆن سود لە هێزی داهێنانت وەرگریت بۆ چارەسەرکردنی کێشە و گرفتەکانت. تاوەکو ئەو کاتە، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی کورتەی بابەتەکانی ئەم وەرزە...

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- هەموومان دەستمان دەگات بەهێزی داهێنەرانەمان، بەمەرجێك فێری ئەوە ببین کە کۆنترۆڵی بکەین و سودی لێوەرگرین. کێشە نیە چ کارێك ئەنجام دەدەیت و چ کەسێکیت، ئەوە بزانە تۆ کەسێکی داهێنەر و خەلاقیت.
- کاتێك کە گەنجتر و منداڵترین، بەشێوەیەکی گشتی فراوانتر لە بیرکردنەوەی ئاسایی بیر دەکەینەوە، کاتێك گەورەتر و خێندەوارتر دەبین، پێویستیمان بەوە هەیە کە بەئاگاتر بین لە جیاکردنەوەی تواناییەکانمان بۆ بیرکردنەوەی داهێنەرانە، لۆژیکییانە و ڕەخنەگرانە.
- ڕێکارەکەی دیزنی ئامرازێکی سادەیە کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت تاوەکو بتوانیت سود لە هەموو توانایی و بیرکردنەوەکانی خۆت وەرگریت.
- تۆ دەتوانیت فێری ئەوە ببیت کە داهێنانەکەت کۆنترۆڵ بکەیت و بە حەزی خۆت پەرەی پێ بدەیت.

Scanned by CamScanner


هێزی داهێنەرانە
مەبەستی منە؟
تۆ داهێنەریت!
پڕێکارەکانی دیزنی
خەیاڵ پلاوی
رەخنەگر
ئەمە بیرۆکەیەکی
کاڵ جاڕی و بێ مانایە
واقعگەرایی

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاک بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

Scanned by CamScanner

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حالّەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

Scanned by CamScanner

وەرزی دوانزەیەم

کێشەکان و گرفتەکان وەکو بلیمەتێك چارەسەر بکە

Scanned by CamScanner

چارەسەرکردنی کێشە بێ چارسەرەکان

یەکێك لەو نمونانەی کە من حەزم لێیەتی لەبارەی مێشك و هزرەوە بۆ چارەسەرکردنی وردی هەر کێشەیەك، چیرۆکێکە کە لە کتێبی (کۆنترۆڵی سترێس)دا باسم کردووە. کابرایەك بەناوی جۆرج بێرنارد دانتزیك پاش تەواوبوونی وانەی بیرکاری ڕۆشت بۆ پۆلەکەی سەیری کرد دوو پرسیار لەسەر تەختە ڕەشەکە نوسراون. ئەو بەخەیاڵی ئەوەی کە ئەو دوو پرسیارە مامۆستا نوسیوویەتی ئەرکی ماڵەوەن و پێویستە حەلیان بکەن، پرسیارەکانی نووسییەوە بەلاّم حەلکردنی پرسیارەکان زۆر درێژتر بوون لە پرسیارییە ئاساییەکان.

چەند ڕۆژێکی پێچوو تاوەکو توانی پرسیارەکان حەل بکات، پرسیارە حەلکراوەکانی هێنایەوە بۆلای مامۆستاکەی. ئەویش کاتێك زانی دانتزیك پرسیارەکانی حەل کردووە واقی وڕما و توشی شۆك بوو، دانتزیکیش وایزانی مامۆستاکەی لەبەر ئەوە تێکچوو کە وادەزانیت پرسیارەکانی دواخستووە بۆیە داوای لێبووردنی لە مامۆستاکەی کرد و وتی (مامۆستا پرسیارەکان کەمێك قورستربوون لە پرسیاری ئاسایی).

ئەو پرسیارانەی کە ئەو حەلی کردبوون ئەرکی قوتابخانە نەبوون، بەڵکو دوو پرسیاری بەناوبانگی حەل نەکراو بوون. بەلاّم لەبەر ئەوەی کە دانتزیك نەیزانی بوو کەبڕیارە ئەو پرسیارانە حەل نەکرێن، توانی بووی

Scanned by CamScanner

سود لە هەموو هێزی مێشکی داهێنەرانەی خۆی وەرگریت بۆ حەلکردنی پرسیارەکان. ئیدی کارەکەی دواتر لەناو ڕۆژنامەکاندا بڵاوبوویەوە و باسەکەی بووە یەکێك لە باسە بەناوبانگەکانی جیهان بۆیە:

کاتێك سود لە داهێنان و بلیمەتی مێشکی خۆت وەردەگریت، حەلکردنی قورسترین و سەخترین پرسیارەکان دەبێتە کارێکی ئاسایی و مومکین.

لەبیرت نەچێت، نهێنی و سڕی بوون بە پسپۆڕ لە هەر شتێکدا، پێداگیری و سوربوون و ڕۆشتنە بە ڕێگای ڕاست و سود وەرگرتنە لەهەموو ڕێکارێکی کاریگەر و پێداگیرییە لە هەوڵدان و نەترسان لە شکست تاوەکو بتوانیت بگەیتە ئاستی فێربوون و ببیتە داهێنەری ئەوەی کە بتەوێت فێری ببیت یان بەدەستی بهێنیت.

لەبەر ئەوەی پێشتر فێری ئەوەبوویت کە چۆن خۆت بگەیەنیتە بەرزترین ئاستی داهێنان. لەم وەرزەدا دەمەوێت فێری سێ ڕێکاری گرنگت بکەم بۆ چارەسەرکردن و حەلکردنی ئەو پرسیار و نەزانراوە بەهێز و گرنگە باوەڕپێنەکراوانەی کە لە بلیمەتەکانەوە بەدرێژایی مێژوو سەرچاوەیان گرتووە.

هەرچەندە لەوانەیە دوو لە ڕێکارەکان سەرەتا کەمێك سەیر بەرچاو بکەون، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە بیرکردنەوە لەوانە داهێنەرانەیە و جیاوازە لەوەی کە خەڵکی ئاسایی ئەنجامی دەدەن، هەر بۆیە ئەوانە زۆر کاریگەرتر و گرنگتر لە ڕێکارە گشتی و ئاساییەکان کار دەکەن.

Scanned by CamScanner

ڕێکاری ژمارە یەك

پرسیاری باشتر بکە

چیرۆکێك هەیە لەبارەی ئەلبێرت ئەنیشتاینەوە دەڵێت: جارێکیان پرسیاری لێ دەکەن کە ئەگەر بڕیار بێت بکوژرێیت و تەنیا کاتژمێرێك کاتت پێ بدرێت ئایا لەو ماوەیەدا چی دەکەیت و چ کارێك جێبەجێ دەکەیت. ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت: ٥٥ خولەکی یەکەمم تەرخان دەکرد بۆ دۆزینەوەی پرسیارێکی ڕاست، کاتێك کە پرسیارە ڕاست و دروستەکەم دەستکەوت، ئەوکاتە وەڵامەکەی تەنیا پێویستی بە پێنج خولەك هەیە. من لە مێژە باوەڕم وابووە کە ئەنیشتاین بیرۆکەی هۆشمەندانەی زۆری خستووەتەڕوو، چونکە زۆر سەرسەخت بووە لەپرسیارکردنی پرسیاری زیرەکانە لەخۆی .

هەرچەندە من ئەنیشتاین نیم، بەڵام بەدرێژایی ساڵانێکی زۆرە فێری ئەوە بووم کە پرسیارێکی باش بەهای ئاڵتونی هەیە، ئەویش نەك تەنیا لەبەر ئەو وەڵامانەی کەلەناو دڵی ئەو پرسیارەدا دەردەهێنرێن، بەڵکو بەهۆی ئەو هەلومەرجە ئیجابییە رۆحییەی تۆوەیە کە یارمەتیت دەدات تاوەکو بڕۆیتە ناو قۆناغی چارەسەرکردنی پرسیارەکەوە.

ئەو پرسیارانەی کە لەدرێژەی باسەکەدا دێن لەئیشەکانی مایکل گیلپەوە وەرگیراون، کە لێکۆڵینەوەیەکی فراوانی لەبارەی ژیانی لیۆناردۆ داڤینشییەوە ئەنجامداوە وەکو کامڵترین بلیمەت لەڕووی زیرەکی

Scanned by CamScanner

جوراوجۆرەوە کە جیهان تاوەکو ئێستا بەخۆیەوە بینوییەتی. ئەو ئیمانێکی زۆری بە یاسای (کیوریستیا) هەبوو، ئەمە بیرۆکەیەکە تێڕوانینی بۆ ژیان لەسەر بنەمای گەڕان و کنە و پشکنینی بەردەوامی بێ سنوری کۆتایی نەهاتووی بێ ئامانە بۆ فێربوونی هەمیشەیی.

یەکێك لەو ڕێگایانەی کە وات لێ دەکات سود لەم ڕێگایە وەرگریت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی کە حەزی لێ دەکەیت بریتییە لەو ڕێگایانەی کە لە وەرزی دووەمدا فێریان بوویت. ڕەوشێکی دیکە، پرسیاری بەردەوام و وەلامدانەوەی پرسیارەکانە. گیلب ئەوەی خستەڕوو کە تاڕادەیەك هەموو پرسیارێك بە پرسیارکردنی دووبارەی ئەم حەوت پرسیارە دەتوانیت حەلی بکەیت- چی، ج کاتێك، ج کەسێك، چۆن، لەکوێ، بۆچی، چی دەبوو ئەگەر...؟

لەم بەشەی خوارەوەدا، کۆمەڵێك پرسیاری جۆراوجۆر کە خۆشم زۆرپەیوەستم پێیانەوە خستووەتەڕوو. بەو هیوایەی کە ئەم پرسیارانە سودمەندبن. ئێستا تەنیا پرسیارێك هەڵبژێرە کە تۆی زۆر بێتاقەت کردووە، خۆت لەناو بارودۆخێکی بەرزی داهێناندا ببینەرەوە و وەلامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بەشێوەیەکی تەواو و ڕاستگۆیانە بدەرەوە. بە تێپەڕبوونی کات پەی بە بەهێزی و توانایی خۆت دەبەیت و دەتوانیت ئەم پرسیارانەزیاد بکەیت بۆ سەر لیستی تواناییەکانت.

Scanned by CamScanner

حەوت پرسیار

١- چی، چییە..

گرنگی و ناوەرۆکی ئەم کێشەیە **چییە**؟

سێ شتی ئیجابی ئەم پرسیار **چییە**؟

کاتێك کە ئەم پرسیارە بەشێوەیەکی تەواو چارەسەر کرا، وەکو چ شتێك دەبێت؟

٢- چ کاتێك

چ **کاتێك** ئەم ئەم کێشەیە زیاتر لە کێشەیەکی دیکە دەچێت؟

چ **کاتێك** کەمترین شێوەی لە کێشەیەك دەچێت؟

چ کاتێك ئەم کێشەیە پێویستی بە حەل و فەسڵ هەیە؟

٣- چ کەسێك..

چ **کەسێك** ئەم کێشەیەی دروستکرد؟

چ **کەسێك** زۆرترین سود لە چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە وەردەگرێت؟

چ **کەسێك** دەتوانێت ئەم کێشەیە بە ئاسانی چارەسەر بکات؟

٤- چۆن..

چۆن دەتوانین ڕوویەکی تازەی ئەم کێشەیە دروست بکەین؟

چۆن دەتوانین دڵنیابین کە ئەم کێشەیە چارەسەر بووە؟

چۆن دەتوانم لەناو خۆمدا وزەیەك دروست بکەم بۆ ئەنجامدانی ئەو

Scanned by CamScanner

کارانەی کە پێویستە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان ئەنجامیان بدەم؟

٥- لەکوێ...

لە کوێ ئەم کێشەیە ڕوو نادات؟

لەکوێ نابێت بگەڕێم بۆ وەڵامەکەی؟

لە کوێیدیکەی ژیانی مندا یان لەکوێی دنیادا ئەم ڕووداوە ڕوویداوە؟

٦- بۆچی..

بۆچی حەلکردنی ئەم پرسیارە گرنگە؟

بۆچی ئەم پرسیار و کێشەیە دەمێنێتەوە؟

بۆچی هێشتا نەم توانیووە ئەم کێشە و پرسیارە چارەسەر بکەم؟

٧- چی دەبوو ئەگەر...

چی دەبوو ئەگەر دەمزانی کە دەتوانم ئەم پرسیارە بەوردی ڕێک هەفتەیەک دوای ئەم بوارە چارەسەر بکەم- چۆن دەتوانم ئەوە بگۆڕم کە ئێستا چارەسەری دەکەم.

چی دەبوو ئەگەر ئەم کێشەو گرفتە دەگۆڕا بۆ باشترین ئەو شتەی کە تاوەکو ئێستا ڕوویداوە بۆم؟

چی دەبوو ئەگەر لە کۆتایی ئەمڕۆدا ئەم پرسیارە بەتەواوی حەل ببوایە. دواتر تەرکیزم لەسەر چیتر دەکرد؟

هەرکاتێك ئەم پرسیارانە لەخۆت بکەیت و وەڵامیان بدەیتەوە، ئەوا ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەناوتدا ڕوودەدەن، تێڕوانینی تازەترت بۆ دروست دەکەن لەبارەی ئەوەی چۆن بتوانیت کۆنترۆڵی ئەو بارودۆخە بکەیت کە بۆت دروستبووە.

ڕێکاری ژمارە دوو:

پێش ئەوەی کێشەکان ڕووبدەن چارەسەریان بکە

فەیلەسوفی مرۆڤناس (گۆرگی باتسۆن)، کە یەکێکە لە بلیمەتەکانی سەدەی بیستەم، هەمیشە عادەتی کردبوو بەوەی کە بەردەوام چیرۆکێکی حەشەرناسێکی زانکۆی ئۆکسفۆرد دەگێڕایەوە کە لەخەمخۆریدا زانی بووی هەموو کۆڵەکە و دارەکانی ئەو هۆڵی نانخواردنەی کە بۆ زانکۆی ئۆکسفۆرد دروستکرا بوو پڕە لە مۆریانە و مێرووڵەو دارەکان دەستیان کردووە بە ڕزین و ئەگەری تەپینی هەیە. کاتێك ئاگادارییەکەی گەیاندە ئەنجومەنی زانکۆ، ئەوانیش زۆر ترسیان لێ نیشت، بۆیە پەیداکردنی قەبارە و جۆری ئەو داربەڕووانە، بە کارێکی نامومکین بەرچاو دەکەوت و قورس بوو. خۆشبەختانە، ئەو باس و مەسەلەیە گەیشتە لای بەرپرسی چاودێری دارستانەکانی زانکۆ، ئەو کەسەی کە کاری چاودێری و پارێزگاری لە پارچە زەوییەکانی پەیوەست بە زانکۆ بوو کە لە دەوروبەری ناوچەی کانتی دا بوون.

Scanned by CamScanner

ئەویش بە هەواڵی خۆشەوە پەیوەندی کرد بە ئەنجومەنی زانکۆ و ڕابگەیاند پێنج سەد ساڵ پێش ئێستا کاتێك کە ئەو تەلارە گەورە و سەرەکییە دروستکراوە، ئەندازیارە دووربین و ژیرەکەی بەو بیرکردنەوەیەی کە دوای چوار سەد بۆ پێنج سەد ساڵی دیکە دارەکانی تەلارەکانی زانکۆ دەست دەکەن بە ڕزین هەستاوە بەدانانی بەرنامەیەك بەوەی کە کۆمەڵێك دارستان و زەوی پەیوەست بکات بە زانکۆوە بۆ ئەوەی کۆمەڵێك دار بەرووی تێدا بنێژن بۆ ئەوەی لەو دارستانەدا بپارێزرێن تاوەکو کاتێك دارەکانی زانکۆ ڕزین بتوانن سود لەو دارانە وەرگرن. ئەم بیرۆکەیە سەدان ساڵ پێشتر لە حەرەس غاباتێکەوە گوازراوەتەوە بۆ حەرس غاباتێکی دیکە، هەریەکەیان وتبووی بە جێگرەکەی (نابێت بەهیچ شێوەیەك ئەم دار بەڕوانە ببڕن، چونکە ئەوانە مولکی تەلاری زانکۆی ئۆکسفۆردن.)

بۆیە بەو شێوەیە توانرا هۆڵەکەی زانکۆ لەو کێشەیە ڕزگار بکەن، بەڵام لەڕاستیدا توانایی بەرنامەڕێژی لە پێشتر و دووبینی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لە پێش ڕووداوەکەوە تەنیا پەیوەست نیە بە ئەندازیارەکان و جەگەڵبانەکانەوە. نیکۆلا تیسلا ئەو کەسەی کە بۆ یەکەمینجار توانی دەزگای (AC) کارەبایی بۆ ماڵەکان دروست بکات کە هەموو ماڵەکانی دنیا سود لەو دەزگایە وەردەگرن، سەرەتای توانی ماتۆڕێکی ئەلیکتریکی لە مێشکیدا بە وردییەکی تەواوە دروست بکات کە بەشێوەیەکی تەواو دەیتوانی ئاینەدەی داهێنانەکەی ببینێت و تەنانەت دەیتوانی بڵێت لە چ

Scanned by CamScanner

بەروارێك دوای مانگەکان و ساڵەکانی سودوەرگرتن خراپ دەبێت. دواتر نیکلا سودی لەم زانیارییانەی وەرگرت بۆ باشترکردنی پلانەکانی دەزگاکانی و توانی ڕێگری لە کێشەکانی دوای دروستبوونیش بکات.

لە ئاستێکی دیکەشدا گۆڵفزانە شارەزاکان پێشبینی ئاراستەی هەڵکردنی هەوا دەکەن لەسەر ئاراستەی جوڵەی تۆپەکەیان و لێدانەکانی خۆیان بە سەرنجدان لەسەر خێرایی ڕۆشتنی هەوا ڕێکدەخەن. ئاوازدانەرەکان بەشێوەیەکی زۆر بەبەرنامە کارەکانیان لەسەر دەزگاکانی مۆسیقا دادەڕێژن و کاری لەسەر دەکەن. شارەزایانی جلوبەرگ و مصمیمەکان بەشێوەیەك جلی بوکێنی دەدوورن و دروستی دەکەن کە نەك بۆ هەموو کاتێك گونجاو بێت بەڵکو هەوڵیش دەدەن لە ژێر ڕووناکی فلاشەکانیشدا بە سروشتی بەرچاو بکەوێت و ڕووناکی نەداتەوە.

من یارمەتیم لەو توانایییەی کە ئەنیشتاین بە (تاقیکردنەوەی زهنی) ناوی دەبات وەرگرتووە بۆ نوسینی هەموو کتێبەکانم. دەڕۆم بۆ ئاییندە و وابیر دەکەمەوە کە کتێبەکەم تەواو بووە و لەبەردەستمدایە. دەتوانم بەرگەکەی ببینم، هەست بە هەڵدانەوەی هەموو لاپەڕەکانی دەکەم، پلانی هەموو کتێبەکە دەزانم و هەموو وێنەکەیم لەبەرچاوە. هەندێك کات پرسیار لە خۆم دەکەم لەبارەی کتێبەکەوە کە ئەم پرسیارانە (تێڕوانینم بۆ ئاییندە) ڕوونتر دەکەنەوە و بەتەواوی تێدەگەم کە چ شتێك دەبێت نەگۆڕم و پێویستە بمێنێتەوە و چ شتێکیش پێویستە دەستکاری بکەم و بیگۆڕم.

Scanned by CamScanner

لەماوەی ئەو ساڵانەی کە ئەو هەڵەم هەبوو تاوەکو لەگەڵ هەندێك لە فلیم نامە نوسەکانی هاڵیوددا ئیش بکەم، ئەوان دەخەمە ناو ڕەوش و حاڵەتێکەوە داوایان لێ دەکەم لەناو ئەو ڕەوشەدا تەصەوری ئاینده بکەن و دابنێن کە چوونەتە ناو هۆڵێکی گەورەی خەیاڵی نمایشییەوە و داوایان لێ دەکەم ئەو فلیمەی کە ئێستا خەریکی نوسینین لەناو ئەو هۆڵەدا ببینین، ڕێك وەکو ئەوەی کە فلیمەکە دروستکراوە، و هاتووەتە سەر پەردەی سینەما، بەشێوەیەکی گشتی ئەوان ناتوانن هەموو فلیمەکە ببینن، بۆیە داوایان لێ دەکەم تەنیا دەنگی هەستی فلیمەکە تێبگەن و لە قۆناغێکی تایبتیدا هەست بە سەرەتا، ناوەڕاست و کۆتایی فلیمەکە بکەن. ئەوەندە نابات کە ئەوانە دیمەنی فلیمەکان لەناو مێشکیاندا دەبینن. هەرکاتێك ئەم ڕەوشە دووبارە دەکەنەوە وردەکاری زیاتر بەدەست دەهێنن و باشتر لە کێشەکانی ئێستایان تێ دەگەن. کاتێکیش کە ئیشەکەمان تەواو دەبوو، دەیانتوانی دیمەن و بەشی زیاتری فلیمەکە بنوسن کە هەمووشی لەسەر بنەمای ئەو ڕەوشە بوو کە دەیانتوانی سود لە هێزی مێشکی خۆیان وەرگرن.

بۆ سودوەرگرتن لەم ڕێکارە بۆ خۆت، لەبارەی ئەو پرۆژەیەی کە ئێستا ئیشی لەسەر دەکەیت، بیر بکەرەوە پرۆژەکە لەوانەیە ئامادەکردن و نوسینی لیکۆڵینەوەی زانکۆ بێت، یان هاوسەرگیری یان پلانێکی نوێ بێت. ئەگەر بتەوێت لەبارەی چارەسەری کێشە و گرفتێکی کۆنەوە بیر

بکەیتەوە، دەبێت هەموو لایەنە جیاوازەکانی ئەو کێشەیەی کە لە ئایندەدا ڕووبەڕووت دەبێتەوە لەبەرچاو بگریت.

کاتێك کە پلانێکی تایبەتی یان کێشەیەك مێشکت مەشغوڵ دەکات، ئەم ڕەوشەی خوارەوە بەتەواوی بخوێنەرەوە و پاشان چاوی خۆت دابخە و تاقیکردنەوەی بیرکردنەوە بۆ خۆت ئەنجام بدە...

گەڕانەوە لە ئاینده

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە جێبەجێ بکەیت، بەشێوەیەکی تەواو لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

١- دوو هەناسەی قوڵ بکێشە و عەزەلاتەکانت شل بکە و ئارام بگرە. بۆ خۆت کات و فەزایەکی گونجاو لەبەرچاو بگرە تاوەکو بەڕاستی بتوانیت چێژ لەو ڕەوشە وەرگریت.

٢- کاتێك کە ئامادەبوویت، تەصوری ئەوە بکە ئەو پلانەی کە بۆ ئیش کردن هەڵتبژاردووە بەتەواوی کامڵ بووە یان ئەو کێشەیەی کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت، چارەسەرکراوە. خۆت لەو کاتەدا ببینە، ڕێك ئەو کاتەی کە پلانەکە تەواو بووە و کێشەکە چارەسەر کراوە. سەرنج بدە بزانە چ شتێك دەبینیت، ئایا زۆرترین هەوڵتداوە بۆ ئەوەی سود لە هەموو هەستەکانت وەرگریت؟ تەصور بکە نەك هەر شتەکان دەبینیت، بەڵکو دەتوانیت بیانبیستیت، لەمسیان بکەیت، بیانچێژیت و بۆنیان بکەیت.

Scanned by CamScanner

٣- ئێستا چەند پرسیارێك لەو خودەی خۆت بکە کە لەناو ئایندەدایە- دەبێت تۆ بە حەزی خۆت ئەو پرسیارانە بکەیت، من لێرەدا چەند پرسیارێکم بە حەزی خۆم کردووە وەکو:

- باشترین حاڵەت کە دەتوانرا ئەم کێشەیە هەیبێت چی دەبوو؟
- ئایا دەکرا باشتر بێت؟
- چ شتێك هەیە کە هێشتا حەزی تۆ نیە؟

٤- لەکاتێکدا کە پلانەکە کامڵ بووە و یان پرسیارەکە حەل بووە حەزت دەکرد چ شتێك بزانیت پێش دەستپێکردنی ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەیت؟

کاتێك کە هەست بە ڕوونبوونەوەی زیاتر دەکەیت، بەتەواوی بگەڕێرەوە بۆ ئێستا و هەموو ئەو وزەیەی کە لە تەواوکردنی سەرکەوتنی کارەکەت و چارەسەرکردنی کێشەکەتدا بەدەستت هێنان لەگەڵ خۆتدا بیهێنەرەوە. دڵنیابە کە هەموو ئەو خاڵانەی کە فێریان بوویت نوسیووتەتەوە و هەر جۆرە گۆڕانێك یان باشبوونێك کە دەتوانێت لەکاتی جێبەجێکردنی ڕەوشەکەدا ئەنجامی بدەیت، ئەنجامتداوە!

Scanned by CamScanner

ڕێکاری ژمارە سێ

هەموو عەقڵی بلیمەتی تۆ

یەکێك لە باوترین ڕێگاکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان کە هەندێکجار چاوپۆشی کردنیش تێیدا ئاساییە، توانایٔ خستنەڕووی کێشەکانتە بۆ کەسانی تر و داواکردنی ڕێگاچارەی گونجاوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی کە لەناویدایت. ئەو کەسانە دەکرێت هاوسەر، باوك و دایك، ڕاهێنەر، هاوپۆلەکەت یان هاوڕێکانت بن. گرنگ ئەوەیە ئەو کەسەی کە کێشەکەی بۆ باس دەکەیت کەسێك بێت بە ئاسانی بتوانیت باسی کێشەکەی خۆتی بۆ بکەیت و ئەویش بێلایەنانە داوەری بکات و لەگەڵیدا هەست بە ئارامی بکەیت.

هەڵبەتە، کەسانێك هەیە کە تۆ لەگەڵیاندا دەژیت و هەڵسوکەوت دەکەیت، ڕێك وەکو تۆ بیر دەکەنەوە، بۆیە ئەو کەسانە لەوانەیە نەتوانن بە پێی پێویست هاوکاریت بکەن یان کێشەکەت بۆ چارەسەر بکەن. کاتێکیش ئەمە ڕوو دەدات من داوات لیٚ دەکەم تاوەکو بگەڕێیتەوە بۆ شتێك کە من بە (عەقڵی هەموو ناخ و دەروون) ناوی دەبەم.

بۆ ئەوەی تێبگەیت کە ئەم ڕێکارە چۆن ئیش دەکات، بیر لە گەورەترین ئەو کێشەیە بکەرەوە کە لەناو ژیان و ئیش و کارەکەتدایە، ئێستا لەخۆت بپرسە ئەگەر بتوانیت داوا لە کەسێك بکەیت لەم جیهانەدا بۆ ئەوەی ڕاوێژی لەگەڵدا بکەیت و باسی کێشەکەی خۆتی بۆ بکەیت ئەو

Scanned by CamScanner

کەسە کێ دەبوو؟ پێت وایە ئەو کەسە چ پێشنیار و ئامۆژگارییەکی دەکردی؟

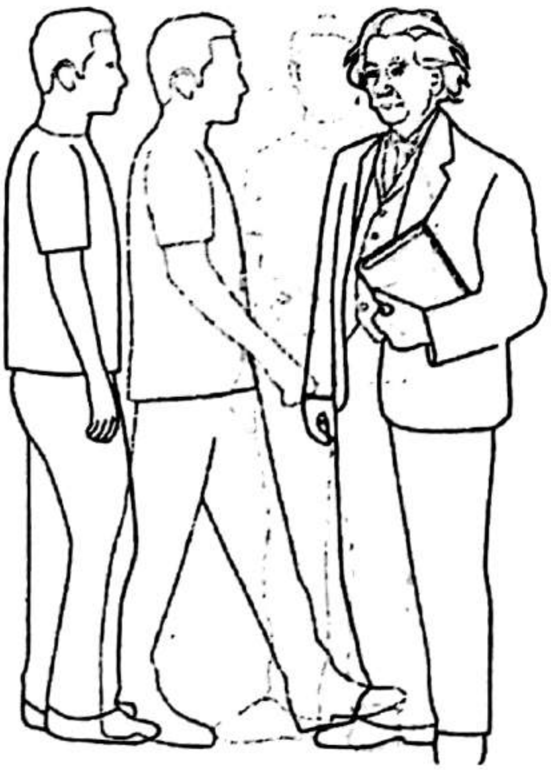
بیرۆکەی هەموو عەقڵی دەرونی یان ناخی، دروستکردنی (ئەنجومەنێکی دەرونی) ڕاوێژکارییە کە دەتوانیت لەگەڵ ئەوانەدا باسی گەورەترین کێشەکانی خۆت بکەیت و تێڕوانینی ناخت لەبارەی ئەو کێشانەی کە ئەگەری چارەسەرکردنیان هەیە بەدەست بهێنیت. بیر لەخۆت بکەرەوە. چی دەبوو ئەگەر کەسانی وەکو ریچارد برانسۆن و فیلیپ گرین وەکو ڕاوێژکاری خۆت هەڵبژێریت؟ بیر بکەرەوە بزانە چەند دەتوانی کێشەکانی خۆت چارەسەر بکەیت ئەگەر ئەلبێرت ئەنیشتاین و شرلوك هۆلمز لەناو کۆمەڵەکەی تۆدا بوونایە؟ چی دەبوو ئەگەر شکسپیر و کیلۆپاترا یان کەسانی دیکەت هەڵبژاردایە تاوەکو ئەو بابەتەی کە لەناو دڵتدایە لەگەڵیاندا باس بکەیت؟

بۆ ئەوەی ئەم ڕەوشە ئاسانتر بکەیت، تاقیکردنەوەیەك ئەنجام دەدەین کە لەسیمینارەکانیشمدا لەگەڵ بەشداربووەکانمدا ئەنجامیان دەدەم و داوایان لێ دەکەم بۆ ئەوەی بڕۆنە ناو جەستەی ئەو کەسانەی کە بە سەرمەشق و نمونەی خۆیانیان دەزانن و ببنە هەمان ئەو کەسەی کە دەیانەوێت لێیانەوە فێر ببن. بۆ ئەوەی ئەم کارە وەکو کارێکی کاریگەر و سوودبەخش ئەنجام بدەیت، ئەوەندە بەسە تاوەکو ئاشنابیت بە کاری ئەو کەسانە. بەشێوەیەکی خەیاڵی هەر بەشداربوویەك ئەزمونی سەرەتایی لەو کەسەی کە هەڵیبژاردبوو بەدەست هێنا، بەڵام ئەگەر زانیت لە کارەکەتدا توشی کێشەبوویت و ناتوانیت بە پێی پێویست ئەو

Scanned by CamScanner

بیرکردنەوەیە بۆ خۆت دروست بکەیت، زۆر سودمەند دەبێت ئەگەر بتوانیت زۆرێك لەو کتێبانەی کە لەلایەن ئەو کەسانەوە یان لەبارەی ئەوانەوە نوسراون بخوێنیتەوە. سەیری ڤیدیۆکانیان بکە و گوێ بۆ تۆمارە دەنگییەکانیان بگرە.

ئەو دەمـەی کـە کـاتی (هەماهـەنگی لەگـەڵ بلیمەتـەکان) دێت، داوا لـە بەشداربووەکان دەکەم تاوەکو (ببنـە) ئـەو کەسـەی کـە هەڵیانبـژاردووە. ڕێك وەکو ئەو کارەی کە هونەرمەندەکان بۆ ڕۆڵبیـنین لـە کەسایەتییەکی تایبەتیدا ئەنجامی دەدەن. هەندێك لە کەسەکان پەیان بە بابەتەکە دەبرد بـە تەصـەورکردنی ئـەوەی کـە لەبەرامبـەر ئـەو کەسـەدا وەسـتاون کـە هەڵیانبـژاردووە بۆیـە لەڕێگـەی بـارودۆخ و حاڵـەتی سـەرەتایی ئەوانـەوە



بەشێوەیەکی فیزیکی دەچنە ناو جەستەیانەوە و دەست دەکەن بە جوڵـەی جەسـتەیان ڕێـك بـەو شێوەیەی کە ئەو کەسە کە چۆن قسە دەکات و دەجوڵێت.

دەرئەنجامەکە سەرسوڕهێنەرە و لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك بە سەیر و جێگەی پێکەنین بەرچاو دەکەوێت. بۆیە ئەوەی کە سەرەتا بە تەقلیدێکی سادە بەرچاو دەکەوت، ئیدی هەست دەکەن بەرەبەرە بوونەتە خاوەنی باوەڕبەخۆبوون، گەشبینی، داهێنان و زیرەکییەکی

زیاتر. ڕێك وەکو ئەوەیە کە کاتێك تەقلیدی شێوە و قسەی کەسێك دەکەیت دەتوانیت دەستیشت بگات بەهەمان شێوەی بیرکردنەوەی ئەو کەسە.

ئەو شتەی کە لێی تێگەیشتووم لەماوەی ئەو ساڵانەی کە ئیشم کردووە ئەوەیە کە دەتوانیت بە بەکارهێنانی ئەم هونەرە سود وەرگریت بە بەدەستهێنانی تێڕوانین و دیدێکی تازە بۆ هەر جۆرە پرسێك کە پێت خۆشە لەبارەیەوە کار بکەیت و ئیش بکەیت. ئەم کارە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێك کە تۆ دەچیتە ناو کەسێکەوە و هەوڵدەدەیت وەکو هەڵسوکەوت و قسە و جوڵەی ئەو کارەکان بکەیت و ڕووبەڕووی کێشەکان ببیتەوە، ئەوەندە دەزانیت کە توانابیت پەیدا کردووە و ئیدی دەتوانیت لە چاوی ئەوەوە سەیری کێشەکان بکەیت و بەم شێوەیە دەتوانیت هەموجارێك بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەم کارە بکەیت و تێڕوانینەکانت پەرە پێ بدەیت بۆ ئەوەی بە ئاسانی بتوانیت هەموو جارێك لەو ڕێگایەوە چارەسەری کێشەکانت بکەیت.

بۆ ڕاهێنانان لەسەر ئەو ڕێکارە، سێ یان شەش کەس کە بە پێشەنگ و سەرمەشقی خۆتیان دەزانیت هەڵبژێرە و پاشان کێشەیەك هەڵبژێرە کە بتەوێت لەگەڵیاندا باسی بکەیت و قسەی لەسەر بکەیت، بەڵام هەوڵبدە کەسانێك هەڵبژێریت کە دڵنیابیت ئەو کەسانە جێگەی ڕێز و پێزانینی تۆن و ئیمانت بەوە هەبێت بتوانیت لەگەڵیاندا کێشەکانت چارەسەر بکەیت.

Scanned by CamScanner

کۆبوونەوەی زهن و مێشکەکان

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە:

١- چاوت دابخە و بیر لەو کەسانە بکەرەوە کە تۆ حەز دەکەیت لەگەڵیاندا ڕاوێژ بکەیت و باسی کێشەکانی خۆت بکەیت.

٢- لە خەیاڵی خۆتدا بچۆرە ناو جەستەی یەک بەیەکیانەوە و کێشەکانی خۆت لەچاوی ئەوانەوە سەیر بکە و سەرنج بدە لەو ئیلهامانەی کە دێن بە مێشکتدا.

٣- لەبیرت نەچێت ئەگەر پرسیارێکی تایبەتیت هەیە لێیان بکە. سەرت سوڕدەمێنێت لەو وەڵامانەی کە وەریان دەگریت.

٤- دوای ئەوەی کە توانیت ئەو بارودۆخە هەڵبسەنگێنیت کاتێک لەناو ئەواندایت ڕێگایان پێ بدە تاوەکو ئەو کەسانە لەبارەی تۆوە بیر بکەنەوە و ڕاوێژ بکەن لەگەڵ یەکتریدا. زۆجار ئەم (باسانە) دەبنە هۆی ئەوەی کە تێڕوانین و ڕێگاچارەی تازە بەدەست بهێنیت.

٥- لەسەر بنەمای باشترین ئەو تێڕوانینەی کە بەدەستت هێناوە، هەوڵبدە هەرچی زووترە دەستبەکار ببیت.

Scanned by CamScanner

نیگەرانی ئەوە مەبە کە کارەکە کەمێك سەیر بەرچاو بکەوێت. هەرچی زیاتر کارەکە ئەنجام بدەیت ئاسانتر و سروشتی تر دەبێتەوە!

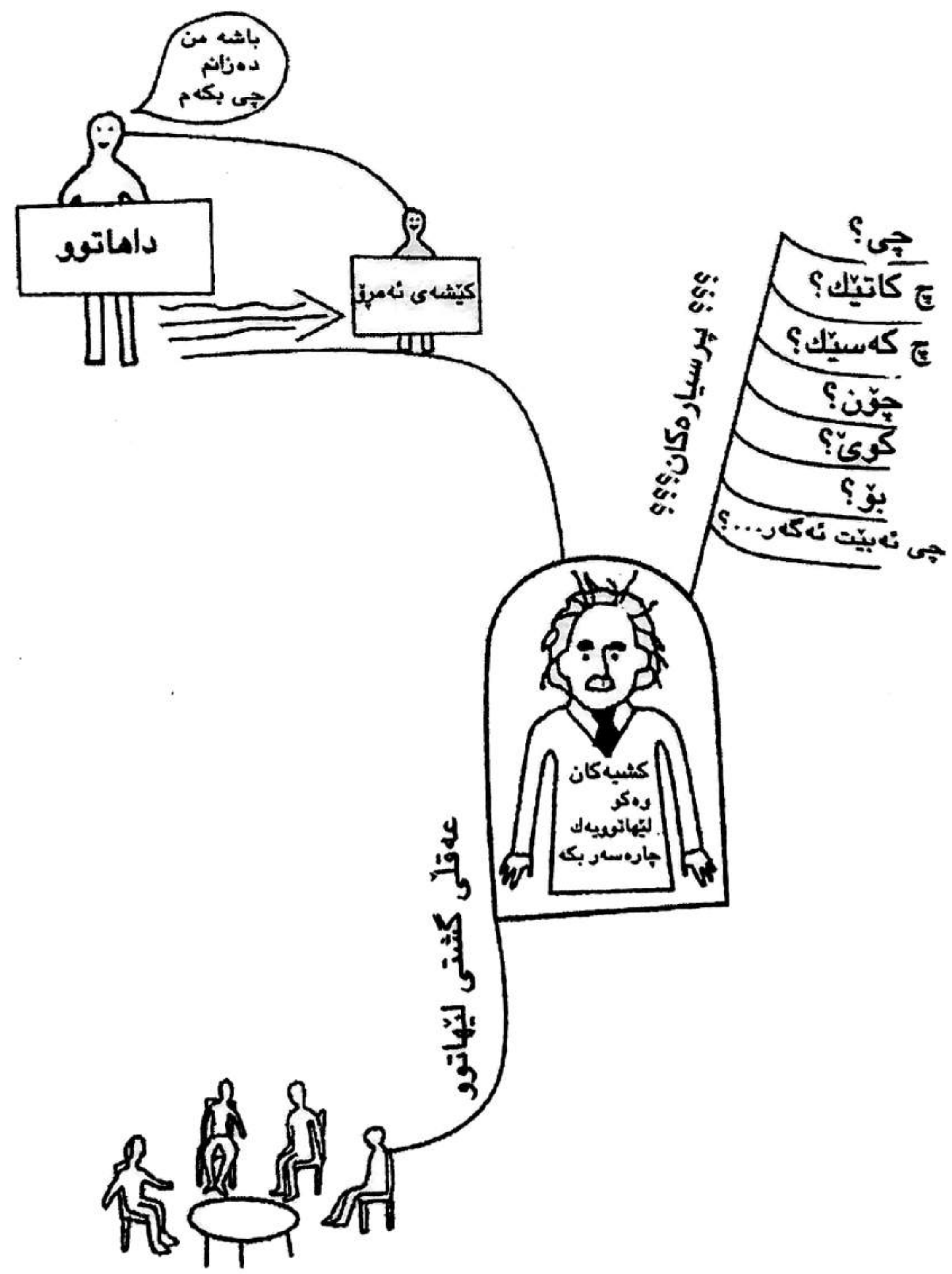
لە وەرزی دواتردا، باسی ئەوە دەکەم چۆن دەتوانیت بەسود وەرگرتن لە بەکارهێنانی هەموو مێشك و ژیری ناخودئاگاییت بڕیاری زیرەکانەتر بدەیت. بەڵام سەرەتا پوختەی ئەم وەرزە بخوێنەرەوە.

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- کاتێك سود لە مێشکی دامێنەر و بلیمەتی خۆت هەڵدەگریت، چارەسەرکردنی قورسترین و دژوارترین کێشەکان ئاسان دەبێت.
- پرسیارکردنی باشتر، بەردەوام وەڵامی باشتریان بەدوادا دێت. حەوت پرسیار لە گرنگترین ئەو پرسیارانەی کە دەتوانیت بیانکەیت بریتییە لە (چی، چ کاتێك، کەی، چ کەسێك، چۆن، بۆچی و چی دەبوو ئەگەر)
- هەمیشە هەوڵبدە کێشەکانی ئایندەت ئێستا چارەسەر بکە، ئەویش بە پێشبینی کردن و هەڵسەنگاندن و کارکردن لەسەر هەموو لایەنەکانی ئەو پرس و کارەی کە ئەنجامیان دەدەیت، ئەوە سودێکی یەکجار گەورەی دەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی ڕووبەڕووی گرفتەکانت ببیتەوە و بەئاسودەییەکی زیاترەوە کارەکانت ئەنجام بدەیت.

Scanned by CamScanner

• هه‌ندێك كات باشترین ڕێگاچاره بۆ چاره‌سه‌كردنی كێشه‌یه‌ك، سه‌یركردنی كێشه‌كه نیه به‌شێوه‌یه‌كی جیاواز، به‌ڵكو سه‌یركردنی كێشه‌كه‌یه له ڕێگه‌ی چاوی كه‌سانی دیكه‌وه.



Scanned by CamScanner

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاک بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

Scanned by CamScanner

٤– بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥– دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

٦– دوگمەی داهێنانت تاوەکو کۆتایی ببە!

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

Scanned by CamScanner

وەرزی سیانزەیەم

چۆن بڕیاری زیرەکانەتر بدەین

Scanned by CamScanner

بەهێزترین هێز لە گەردووندا

من دەمەوێت ئەم وەرزە بە خستنەڕوویەکی دیارەوە دەستپێبکەم:

هەموو ژیانت ئەو کۆمەڵە بڕیارەیە کە داوتە

ئەمەش بەمانای ئەوەنیە کە ئەگەر شتێکی ناخۆش ڕوویدا بۆت، ئەوە مانای ئەوەیە کە خەتای تۆیە. بەڵکو بەو مانایە دێت تۆ کاریگەرییەکی تەواو دەکەیت لەسەر هەموو ئەزمونەکانی ژیان ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە ژیانتدا ڕوودەدەن. ئەو بڕیارانەی لەئێستادا بۆت گرنگن، ئەوەی کە سەرنجی دەدەیت و گرنگی پێ دەدەیت بۆ ئەوەی چۆن لە جیهاندا دەرکەویت و کارکردنت بۆ مەسەلە ئیجابی و سلبییەکانی دەورووبەرت چۆن بێت، ئەمانە هەموو هۆکارێکن کە هەم چۆنایەتی و هەمیشە ئاراستە و شێوەی ژیانت دیاری دەکەن.

هەڵبەتە، کەسانێك هەیە بە ئیمتیازێکی تایبەتی لەدایك دەبن–بۆ نمونە (لەڕووی سیفەتی بۆماوەیی، ژینگەیی یان داراییەوە) کە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی دەستپێکردنێکی سەرکەوتووئامێزیان هەبێت. بەڵام کەسانێکیش هەیە لەبەرامبەر هەموو بارودۆخە نالەبار و دژوارەکاندا بە دەرئەنجامی سەرسوڕهێنەر دەگەن و دەستکەوتی گەورە بەدەست دەهێنن. لەڕاستیدا بۆ زۆرێك لە بلیمەتەکان ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ

کێشەکان خاڵی دەستپێکردنیان بوو. کاتێك ئەنیشتاین ڕۆشت بۆ قوتابخانە مامۆستاکەی پێی وت تۆ کەسێکی هەرگیز نابیت بەهیچ شتێك، پزیشکەکان وتیان بە ستیڤان هاوکینگ ماوەیەکی زۆر لەژیاندا نامێنێتەوە و تەنانەت ناتوانیت دکتۆراکەش تەواو بکەیت، ئەو کەسەی کە پەیبردنی جیهانی لەبارەی کات و گەردونناسییەوە گۆڕی. بەکورتی ئەوە خودی خۆتی کە چارەنوسی ژیانت دیاری دەکەیت و بڕیار دەدەیت کە چۆن بژیت و چۆن ڕووبەڕووی کێشەکان ببیتەوە.

تۆ بڕیار لەسەر ژیانی خۆت ئەدەیت، هەموو ژیانت لەژێر هەژمونی خۆتدایە، ئەمە بەشێکی بنەڕەتییە لە مافی سەرەتایی مرۆڤ. لەکاتی بڕیارداندایە چارەنوس دروست دەبێت. چ شتێك قبوڵ دەکەیت و چ شتێك ڕەفز دەکەیتەوە؟ یان بەشداری چ شتێك دەکەیت؟

ئێستا هێزی دروستکردنی ژیانت لەناو دەرونی خۆتدایە و چاوەڕێیە تاوەکو سودی لێوەرگریت، بۆیە یەکێك لە گرنگترین ئەو شتانەی کە دەتوانیت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە بیکەیت، بریتیە لەوەی کە هەوڵبدەیت بڕیاری باش و سەرکەوتووانە بدەیت.

ڕێگایەکی جیاواز بۆ ئیشکردن

زۆرێك لەو کەسانەی کە توانیوییانە بگەنە قۆناغێکی بەرزی سەرکەوتن و پێشکەوتن، کارەکەیان بەشێوەیەك ئەنجام دەدەن کە وەکو بڵێیت لە پێشبڕکێدان لەگەڵ خۆیاندا بۆ گەیشتن بەو شوێنەی کە بەشداری تێدا

ده‌كه‌ن، هه‌رچه‌نده كاتێك له‌و كه‌سانه ده‌پرسم كه ئه‌م هه‌موو په‌له‌كردنه بۆ گه‌یشتن به كوێیه، زۆربه‌یان نازانن. زۆرێك له خه‌ڵكی كاته‌كانی كاركردنی خۆیان به‌شێوه‌یه‌ك پڕ ده‌كه‌نه‌وه وه‌كو بڵێیت ده‌یانه‌وێت براوه‌ی پێشبڕكێی (چ كه‌سێك زۆر مه‌شغوڵه؟) بن، ئه‌م جۆره كه‌سانه زۆر به‌كه‌می ده‌وه‌ستن تاوه‌كو بزانن ئایا به‌ڕاستی ئه‌وه‌ی كه ئه‌نجامی ده‌ده‌ن به‌هادار و به‌نرخه.

له‌به‌رامبه‌ردا، هاوڕێم سیمۆن كۆول، تێڕوانینی بۆ كار زۆر جیاواز بوو. هه‌موو ڕۆژێك له‌كاتێكی دیاریكراودا له‌خه‌و هه‌ڵده‌ستا، نانی به‌یانی ده‌خوارد، ڕۆژنامه‌ی ده‌خوێنده‌وه و خۆی ده‌خسته ناو هه‌لومه‌رجێكی ڕۆحی زۆر گه‌وره‌وه. پاشان له‌باره‌ی كاره‌كه‌یه‌وه واده‌رده‌كه‌وت كه گوایا بڕیارێكی زۆر گرنگ ده‌دات له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی كه ئه‌نجامی ده‌دات بۆ كاری ئه‌و ڕۆژه. ده‌یوت ده‌مه‌وێت بڕیارێكی باش و گرنگ بده‌م نه‌ك پێنج سه‌د بڕیاری جۆراوجۆر.

ئێستا ده‌زانم سیمۆن كه‌سێكی هه‌وڵده‌ره، زۆر كه‌م كه‌س هه‌یه له‌م جیهانه‌دا بتوانن وه‌كو سیمۆن كاته‌كانی ژیانیان دابه‌ش بكه‌ن و به‌وشێوه گرنگه سود له ژیانیان وه‌رگرن. به‌ڵام به‌سه‌رنجدان به‌و فه‌زا گرنگه‌ی كه سیمۆن ده‌یدات بۆ بڕیاره زیره‌كانه‌كانی له‌سه‌ر بنه‌مای ئه‌و نه‌زمه شه‌خسییه‌ی كه هه‌ڵیده‌بژێرێت، ئه‌و تێڕوانیینه ده‌روونییه ده‌به‌خشێت به من كه بۆچی ئه‌و توانای ئه‌نجامدانی ئه‌و كاره‌ی هه‌یه له‌باره‌ی ژیانییه‌وه به باشترین شێوه، ئه‌م بابه‌ته بووه هۆی ئه‌وه‌ی تاوه‌كو گۆڕانێكی

Scanned by CamScanner

پێویست بەدەست بهێنم بۆ ئیش و کارەکانم. لە ئێستادا تاکە یاسای ژیانم بریتییە لەم دێڕەی خوارەوە:

زیرەکانەتر ئیش بکە، نەک سەختر و قورستر

لەئەنجامدا، ئێمە دەتوانین درێژە بە گەشەکردنمان بدەین و خۆمان بگونجێنین لەگەڵ ئەو بازارە بازرگانییەی کە هەمیشە لە حاڵەتی گۆڕاندایە بە کەمترین گرژی و ئاڵۆزی و سەختی.

شوێنێکی سادە بۆ دەستپێکردن

هەواڵی خۆش لەبارەی بڕیارەکانتەوە ئەوەیە ئەگەر حەز بکەیت کەمێک زیاتر لەبارەی چۆنیەتی بڕیارەکانتەوە بزانیت، ئەوا دەتوانیت پەرە بە خێرایی گەیشتنت بدەیت بۆ سەرکەوتن بەبێ ئەگەری هەر شکستێکی حەتمی. ئەم بابەتە رێک وەکو هەمان ئەو قسانەیە کە زۆرێک لەو سەرمایەدارە سەرکەوتوانەی کە بینیومن کردوویانە. ئێمە مجازەفە ناکەین، بەڵکو بڕ و ئاستی مجازەفەکە دەزانین، پاشان دواتر تێدەگەین زۆربەی ئەو شتانەی ئەوەندەی کە لەسەرەتاوە بیرمان لێ دەکردنەوە مەترسیدار و شایەنی مجازەفە نین.

یارمەتیم بدە تاوەکو بەشێوەیەکی دیکە ڕوونی بکەمەوە بۆت بۆ نمونە تۆ لەبیری ئەوەدایت کار و بازرگانییەک ئەنجام بدەیت، لەکاتێکیشدا لە ئێستادا ئیشێکی خۆتت هەیە بۆیە تەحەمول دەکەیت و کار لەسەر ئەوە دەکەیت بزانیت دەرئەنجام چی دەبێت. ئەگەر گەشبینانە سەیر بکەین،

Scanned by CamScanner

ئەم کارەت دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە ئێستادا داهاتێکی زیادەی هەبێت و لە ئایندەدا ئەگەر کارەکەت بەباشی ڕۆشتە پێشەوە ئەوە ئەو کاتە دەتوانیت ئیشەکەت ئاڵوگۆڕ بکەیت و واز لە ئیشە کۆنەکەت بهێنیت و تەنیا بیر لە ئیشە تازەکەت بکەیتەوە. بەشێوەیەکی بەدبینانە، دەبێت کەمێك کات و وزە و تێچوون تەرخان بکەیت بۆ ئەنجامدانی کارەکە و بەرێکەوتنی.

کاتێك سەیری لایەنە ئیجابییەکانی ئیشەکە دەکەیت نمرەی (٨) دائەنێیت لەو کاتەدا ئازادی کارکردنت زیاتر دەبێت و ئەگەری ئەوەی هەیە لە ئایندەدا بەشێوەیەکی سەربەخۆ و بەبێ وابەستەبوون بەکەسانی دیکە لەسەر پێی خۆت بووەستیت. لایەنە سلبییەکەی نمرەی ٤ دادەنێیت، چونکە تۆ بڕێکی کەم لە پارەکەت لەدەست دەدەیت بەڵام تۆ پێش ئەوە، حسابت بۆ ئەو مەسەلانە کردووە کە ئەگەر شتێکیش ڕوویدات دەتوانیت بەرپرسیارییەتەکە لەئەستۆ بگریت.

لەلایەکی دیکەوە، ئەگەر تێچوونی کارەکە زیاتر ببوایە و نەتوانایە قەرەبووی بکەیتەوە، بۆ نمونە ئەگەری سەرکەوتنی کارەکە لەنێوان لەدەستدانی ئیشەکە و خانووەکەت ببوایە؟ ئەوا ئەو کاتە لایەنی ئیجابی کارەکە ٨ نمرە بوو و لایەنی سلبی کارەکەش ١٠ نمرە بوو، بۆیە لەم حاڵەتدا بڕیارێکی زیرەکانەترت دەردەکرد و بەشوێن هەلێکی دیکەدا دەگەڕایت تاوەکو بتوانیت لەبارودۆخێکی باشتر و گونجاوتردا بیت.

Scanned by CamScanner

بانگهێشت بۆ کردار

هەموو ڕۆژێك ٥ بڕیار بدە

هەوڵبدە ڕۆژانە پێنج بڕیاری ئاگایانە بدەیت، هەموو ڕۆژێك و بۆ هەفتەی دواتریش، هەوڵبدە بڕیارەکانت بنوسیتەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بەدواداچوونیان بۆ بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت دەتوانیت بکەیتە دەرئەنجام. دەکرێت بڕیارەکان سادەبن وەکو ئەوەی (ئایا دەبێت قاوە یان چای بخۆمەوە؟ یان حەز دەکەیت با زۆر گەورە بن. لەبیرت نەچێت پێشتر بڕیارت داوە لەسەر لایەنی ئیجابی و سلبی کارەکەت و هەموو ئەو مەسەلانەت لەبەرچاو گرتووە. خاڵی گرنگ ئەوەیە عەزەڵاتەکانی بڕیاردان سەرەتا تەنیا بۆ کاری بچوك دروست بکە بەشێوەیەك کە بەرە بەرە ئامادەیان بکەیت بۆ بڕیارە گەورەکان.

ڕێکارەکانی بڕیاردانی کۆتایی

لەبیرت نەچێت، تەنیا سێ خاڵی گرنگ هەیە بۆ زیرەکتربوون لە هەرکارێکدا کە بمانەوێت ئەنجامی بدەین.

١- لە باروبۆخێکی (زیرەکانەتردا) بە.

٢- سود لە ڕێکارێکی (زیرەکانەتر) وەرگرە.

Scanned by CamScanner

٣- درێژە بە ڕێکارە ئەسڵییەکانی ڕاهێنان و سەرکەوتن بدە تاوەکو بتوانیت زیاتر سودی لێوەرگریت بۆ ئەوەی بتەوێت هەر دەرئەنجامێك بەدەست بهێنیت بتوانیت خەلقی بکەیت.

هەریەکە لەو خاڵانە زۆر بەسودن تاوەکو بتوانیت بڕیارێکی زیرەکانەتر بدەیت. کاتێك لە پێگەیەکی خوازراودا نیت بێگومان ئەو بڕیارانەشی کە دەیاندەیت لەوانەیە بڕیارێکی باش نەبن، کاتێکیش لەناو بارودۆخێکی باش و خوازراودایت، بڕیاری باشتر دەدەیت. بۆیە بەشێك لە ڕێکارە کاریگەرەکان لە بڕیارداندا دڵنیابوونە لەو خاڵەی کە ئایا لە پێگە و شوێنێکی خوازراوی گونجاودایت بۆ بڕیاردان لەبارەی ئەوەی کە ئەنجامی دەدەیت.

هەر لەبەر ئەم خاڵەیە هەندێك کەسی زیرەکیش بڕیاری زۆر نەزانانە و ئەحمەقانە دەدەن.

بڕیارێکی زۆر کەم بوونیان هەیە کە دەبێت بەخێرایی بدرێن و هەلی ئەوەت نیە تاوەکو بتوانیت چاوەڕێ بکەیت بۆ ئەوەی لەبارودۆخێکی گونجاوتردا بڕیارەکانت بدەیت. تۆ پێشتر بە یارمەتی پەنجەکانت ئامرازی پێویستت ئامادەکردووە بۆ ئەوەی بڕۆیت بۆ بارودۆخێکی باشتر!

لەم وەرزەدا لەبری ئەوەی باسی کۆمەڵێك لە گریمانەی ئینتیزاعی بکەین لەبارەی بڕیاردانەوە، یارمەتیت دەدەم بۆ ئەوە بتوانیت ڕێکاری کۆتایی خۆت بدۆزیتەوە تاوەکو بتوانیت بڕیاری زیرەکانەتر بدەیت، ئەو

Scanned by CamScanner

ڕێکارانه‌ی که‌ پێشتریش سودت لێوه‌رگرتوون. بۆ ناسینی ئه‌م ڕێکارانه سود له‌و بڕیارانه وه‌رده‌گریت که له‌ڕابردوودا داوته بۆ ئه‌وه‌ی چۆن بڕیاری زیره‌کانه‌تر له‌باره‌ی ئێستا و ئاینده‌ته‌وه بده‌یت.

ئێمه هه‌مووماں له‌ژیانماندا کۆمه‌ڵێك بڕیارمانداوه که سودمه‌ندبوون بۆمان و هه‌ندێکیشان ده‌رئه‌نجامێکی خراپ و بێ سودیان هه‌بووه. به‌ڵام ئه‌و جۆره بڕیارانه‌ی که به‌ڕاستی ده‌توانین له‌ناویاندا فێری شتێك ببین ئه‌و کانه‌یه که بڕیارێکی خراپمانداوه ده‌مانزانی که بڕیارێکی خراپ بووه ته‌نانه‌ت ئه‌و کاته‌شی که کارمان پێ ده‌کرد یان بڕیارێکی باشمانداوه که کاتێکیش زانیومانه بڕیاری باش ده‌ده‌ین.

هاوڕێیه‌کم هه‌بوو ستیڤن نزیکه‌ی بیست ساڵ بوو هاوسه‌رگیری کردبوو. ڕۆژێکیان پێی وتم نزیکه‌ی ساڵێکه بوومه‌ته عاشقی ژنێك. به‌ڵام کێشه‌یه‌کی هه‌بوو. ئه‌و ژنه له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که ستیڤن ژنی هه‌بوو ده‌یویست له‌گه‌ڵ که‌سێکی دیکه‌دا هاوسه‌رگیری بکات و ستیڤنی ته‌نیا وه‌کو هاوڕێیه‌کی باشی خۆی سه‌یر ده‌کرد. بۆیه ستیڤن بڕیاریدا بانگهێشتی بکات بۆ خوانێکی ئێواره و له‌و کاته‌دا پێشنیاری هاوسه‌رگیری بخاته به‌رده‌ستی.

مومکین بوو ستیڤن ڕه‌فز وه‌رگرێت، مومکین بوو شه‌رمه‌زار ببێت و ته‌نانه‌ت له‌وانه‌ش بوو هاوڕێیه‌تییه‌که‌یان تێك بچوایه، به‌ڵام له هه‌ندێك لایه‌نیشدا ستیڤن وایده‌زانی ئه‌وه باشترین بڕیاره که ده‌یدات.

Scanned by CamScanner

ئەگەر بە ویژدان بین، دەبێت بڵێین ئەو ژنە نەیدەزانی مەبەستی ستیۆن چییە لەو دەعوەتییە و تانەت ژنەکەش وتبووی بە هاوڕێیەکی ترسی ئەوەم هەیە ئەمە کۆتایی هاوڕێیەتیم بێت لەگەڵ ستیۆندا. بەڵام شتێك لەناخیدا هانی دەدا بۆ ئەوەی بڕوات بۆ ئەو دەعوەتییە. پاش ماوەیەك ستیۆن لەگەڵ هاوسەرە یەکەمینەکەی جیابوویەوە و لەگەڵ ئەودا هاوسەرگیری کرد و ئێستاش نزیکەی ساڵێك دەبێت کە بەیەکەوە ژیانێکی خۆشیان هەیە.

هەڵبەتە، هەندێك کات هاوشێوەی ئەو مەسەلە دروست دەبێت بەڵام شتەکان بە پێچەوانە دەکەونەوە. لەسەرەتای ئیشکردنمدا لەگەڵ کەسێکدا بووم بە شەریك بەڵام زۆرێك لەبرادەرەکانم وتیان پەلە مەکە و هەوڵبدە زیاتر لێکۆڵینەوە بکە لەسەر پێشینەی کارکردنی ئەو کەسە. هەرچەندە من بێتاقە بووم چونکە زۆرێك لە برادەرەکانم نیگەرانی ئەوە بوون کە نابێت من متمانە بەو کەسە بکەم، بەڵام بەهۆی ئەو چیرۆکانەی کە لەبارەی قازانجی شەریکی و ژیانی باشترەوە باسی دەکرد کوێر بووبووم. لەکاتێکدا کە بەشێك لەخۆم دەیزانی کە بەشداریکردن لەگەڵ ئەو کەسەدا کارێکی باش نیە، بەڵام حەزی گەنجی و ڕاستگۆییم لەگەڵ دەورووبەرەکەم بووە هۆی ئەوەی کە بەشداری بکەم، تاوەکو دواجار توشی زیانێکی گەورە بووم و بوو بەوانەیەکی گەورە بۆم، چونکە بەهۆی ئەوەوە بڕێکی زۆر لە دەستکەوتی شەریکییەکەمان دیار نەما و کەس نەیزانی چی لێهات.

Scanned by CamScanner

پاش کەمێکی تر، دەچینە ناو ڕەوش و ڕاهێنانێکەوە کە لەلایەن (دکتۆر ریچارد باندلەر)ەوە ئامادەکراوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی زهنی ناخودئاگات باشتر هەماهەنگ بێت بۆ ئەنجامدانی بڕیاری باشتر لەسەر بنەمایەکی بەهێزتر. بۆ ئەوەی بتوانیت زۆرترین سود لەم ڕێکارە وەرگریت دەبێت بەلایەنی کەمەوە بڕیارێك بدەیت کە لەهەندێك ئاستدا زانیبێتت بڕیارێکی باشە، تەنانەت ئەو کاتەی کە بڕیارەکەت دەدا. هەروەها بڕیارێکی دیکەش کە گومانت هەبوو بێت لە ئەنجامدانی و هەروەها بە خراپیش کۆتایی هاتبێت. بۆ ئامانجی ئەم کتێبە هەتاوەکو باش و خراپ بوونی ئەو بڕیارانەی کە داوتە ڕوونتر و ڕاشکاوانەتر بن، باشترە.

من کۆمەڵێك پرسیارت لێ دەکەم کە یارمەتیت دەدەن بۆ درك و پەیبردنی جیاوازی توانایی مێشك. هەر یەك لە ئێمە مێشکمان، بەڕێگەیەکی تایبەتی یادگەمان نیشانەگوزاری دەکات بۆ ئەوەی بتوانێت جیاوازی بکەین لە نێوان ئەوەی کە خۆشماندەوێت و ئەوەی کە خۆشمان ناوێت، ئەو شتانەی کە ئێش دەکەن و ئەوانەی کە نایکەن و ئەوانەی کە دەبێت لەڕێگەیانەوە بەرەو پێشبڕۆین و ئەوانەی کە دەبێت دوور بکەوینەوە لێیان.

بە هەڵسەنگاندن و تێگەیشتنی زیاتر لە وردەکاری نیشانەگوزارییەکانی مێشکمان و ڕوونکردنەوەی جیاوازییەکانی نێوان ئەوەی کە چۆن بڕیارێکی باش دەدات یان بڕیارێکی خراپ، لەڕاستیدا ئێمە بینینی دەرونی خۆمان

پەروەردە دەکەین تاوەکو زیاتر بتوانین سەرنج لەو جیاوازییانە بدەین، بۆ ئەوەی ئەوانە زووتر لەم ڕەوشەدا بناسینەوە و نیشانەیەکی بەهێزترمان بۆ بنێرێت کە ئایا پاشەکشێ بکەین یان بەخێرایی بڕۆینە پێشەوە.

کاتێك کە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام دەدەیت تۆ بە مێشکی ناخودئاگات دەڵێیت، (سەیرکە، ئێمە خەریکە ئیشێك دەکەین کە هیچ دەرئەنجامێکی نیە- کەمتر گرنگی پێ بدە و کاتێکیش کە کارێکی ڕاست ئەنجام دەدەیت، باشتر ئەجامی بدە!)

بڕیاری باش، بڕیاری خراپ

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی دەستپێبکەیت بەشێوەیەکی تەواو لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- بیر لەکاتێك بکەرەوە کە بڕیارێکی باشت دابێت، کاتێك ویستت بڕیارەکە بدەیت دڵنیا ببوویت لەوەی کە بڕیارێکی باشت داوە. کاتێك بیری لێ دەکەیتەوە، سەرنج بدە بزانە چ وێنە و خەیاڵێك بەمێشکتدا دێت. ئێستا، بەبێ سەرنجدان بەوەی کە ناوەرۆکی وێنەکە چییە، داوات لێ دەکەم سەرنج بدە لەمانەی خوارەوە:

- ئایا وێنەکە لەبەردەم، لەلای ڕاست یان لەلای چەپتدایە؟
- گەورەیە یان بچوك؟
- جولاوە یان جێگیر؟ (بۆنمونە وەکو وێنەیەکە یان وەکو

فلیمێکە؟)

- تەرکیزکراوە یان بێ تەرکیز؟
- ڕوونە یان ناڕوون؟
- ئایا خۆت لەناو وێنەکەدا دەبینیت یان ڕێک وەکو هەمان ئەو کاتەی کە خۆت لەوێ بوویێت و لە چاوی خۆتەوە دەیبینیت؟

٢- ئێستا سەرنج بدە، بزانە چ جۆرە دەنگێک پەیوەندییان لەگەڵ ئەم بڕیارەدا هەیە؟

- ئایا دەنگێکن کە پەیوەندیان بە مرۆڤەوە نیە، یان دەنگی مرۆڤ و شتی دیکەن؟
- بەرزن یان نزم؟
- لە بەردەمدایە، لە تەنیشتتدایە یان لە دواتەوە؟

٣- تاوەکو ئەو پەڕ هەوڵبدە سەرنج بدە لەو هەستەی کە لەناو جەستەتدایە کاتێک ئەو بڕیارە دەدەیت؟

- لە کوێی جەستەتدا بەتەواوی ئاگاداری ئەو هەستەیت؟
- ئایا ئەو هەستانە دەبنە هۆی ئەوەی کە عەزەلاتەکانت ڕەق یان شل ببن؟
- ئەم هەستانە لەکوێ دەستپێدەکەن؟ ڕێگایان چییە؟

٤- هەوڵبدە کەمێک بووەستە پاشان سەرنج بدە لەو شتانەی کە هەستیان پێ دەکەیت ئینجا بیانوسەرەوە، پاشان بازنەیەک بکێشە بەدەوری ئەوەیاندا کە زۆر کاریگەر و تایبەت و ماناداره.

Scanned by CamScanner

٥- ئێستا، هەمان ڕەوش بۆ بڕیاردانی خراپ و ناخۆش دووبارە بكەرەوە. بیر لەو بڕیارە خراپە بكەرەوە كە دات و سەرنج بدە لەوەی بزانە چۆن لە مێشكتدا دەردەكەوێت. بە وێنەكە دەستپێبكە و بینوسەرەوە:

- ئایا وێنەكە لەبەردەمت، بەشی ڕاست یان چەپت بوو؟
- گەورە یان بچوك بوو؟
- دەجولآ یان جێگیر بوو؟ (بۆ نمونە فلیمە یان وێنە)
- تەركیزكراوە یان بێ تەركیز؟
- ڕوونە یان ناڕوون؟
- وێنەكە نزیكە یان دوورە یان بۆ نمونە (ژیانێكی واقعی) یە؟
- ئایا خۆت لەناو وێنەكەدا دەبینیتەوە یان ڕێك وەكو هەمان ئەو كاتەی كە لەوێ بوویبیت و لەچاوی خۆتەوە دەبینیت؟

٦- ئێستا سەرنج بدە بزانە چ جۆرە دەنگێك لەگەڵ ئەم بڕیاردانەدایە.

- ئایا دەنگێكن كە پەیوەندیان بە مرۆڤەوە نیە، یان دەنگی مرۆڤ و شتی دیكەن؟
- لە بەردەمتدایە یان لە تەنیشتت یان لە پشتەوە؟
- نزمە یان بەرز؟

٧- هەتاكو دەتوانیت سەرنج بدە لەو هەستەی جەستەت كاتێك بیر لە بڕیارەكەت دەكەیتەوە.

Scanned by CamScanner

- له كوێی جه‌سته‌تدا به‌ته‌واوی ئاگاداری ئه‌و هه‌سته‌یت؟
- ئایا ئه‌و هه‌ستانه ده‌بنه هۆی ئه‌وه‌ی كه عه‌زه‌لاته‌كانت ڕه‌ق یان شل ببن؟
- ئه‌م هه‌ستانه له‌كوێ ده‌ستپێده‌كه‌ن؟ ڕێگایان چییه؟

٨- دووباره، سه‌رنج بده‌ره‌وه ئه‌و شتانه‌ی كه بینیت و هه‌ستت پێكردن، له‌م كاته‌دا بازنه‌یه‌ك بێنه به‌ده‌وری هه‌ر شتێك كه جیاوازییه‌كی زۆری له‌گه‌ڵ ئه‌و ڕه‌وشه‌دا هه‌یه كه مێشكت له‌باره‌ی بڕیاره باشه‌كه‌وه بیری لێ ده‌كاته‌وه.

ئێستا دووباره بڕۆره‌وه ناو خۆت و به‌راوردێك بكه له‌نێوان بڕیاره باش و خراپه‌كه، سه‌رنج بده له‌جیاوزییه‌كانی ناو وێنه‌كان، ده‌نگه‌كان و هه‌سته‌كانیان. هه‌وڵبده شوێنه‌كانیان به‌ره‌و پێشه‌وه و دواوه بگۆڕیت تاوه‌كو كاتێك بتوانیت هه‌ستێكی ڕوون له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی كه چ بڕیارێك، شێوه‌یه و ده‌نگ و هه‌ستێكی خراپت هه‌یه و چ بڕیار و شێوه و ده‌نگ و هه‌ستێكی باش به‌ده‌ست ده‌هێنیت په‌یدا بكه‌یت.

كاتێك ده‌ته‌وێت بڕیارێكی باش بده‌یت، هه‌ستێكی به‌هێزی ناسراوت هه‌یه. ڕێك وه‌كو ده‌نگێكی ده‌روونی، كه یارمه‌تیت ده‌دات تاوه‌كو تێبگه‌یت له‌سه‌ر ئاراسته‌یه‌كی ڕاستیت. هه‌روه‌ها ئه‌م بابه‌ته نیشانه‌یه‌كی

Scanned by CamScanner

هۆشدارییە لەبارەی بڕیارێکی خراپەوە ڕێك وەکو ئەوەی کە پێت بڵێت (باش چاوەکانت بکەرەوە– بڕیارێکی خراپ لەبەردەمتدایە!) کە بۆ تۆ پاشەکشێی و بڕیاردانی عاقاڵانەتر ئاسانتر دەکات.

هەڵبەتە هیچ شتێك ناتوانێت ڕێگە بگرێت لە بارەی ئەو بڕیارانەتەوە کە هیوایەکی کەمیان هەیە بۆ ئەوەی لەناویاندا سەرکەوتوو بیت. گۆڕانکارییەکی زۆر لە جیهاندا بۆ ئێمە بوونی هەیە تاوەکو هەموو شتێك بەو شێوەیەی کە دەمانەوێت بەشێوەیەکی لەناکاو کامڵ و ڕێك ببیینین. هەرچەندە ئەم ڕەوشە یارمەتیت دەدات تاوەکو یارییەکی ناوەندی ئەنجام بدەیت. ئەم بوارە چانسی بەدەستهێنانی بڕیاری باش پەرە پێدەدات و چانسی بڕیاردانی خراپیش کەم دەکاتەوە. ئەمە تەنیا ڕێگایەکی زیرەکانەترە بۆ ئەنجامدانی کارەکانت.

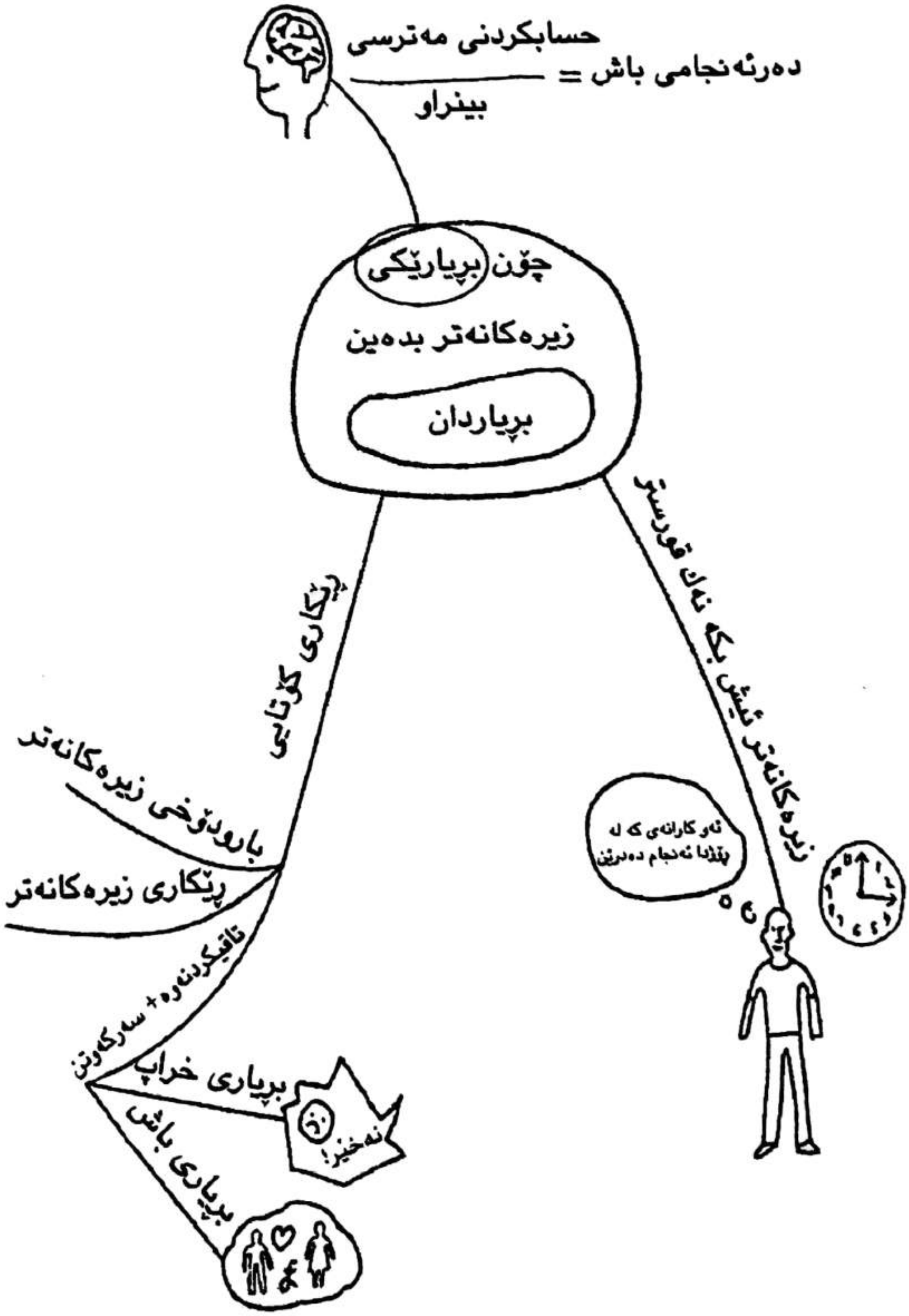
ئێمە تاڕادەیەك گەیشتووینەتە کۆتایی کتێبەکە و هیوادارم کاتی پێویست تەرخان بکەیت بۆ خوێندنەوەی بابەتەکان و هەموو ڕێکارەکان بە کرداری ئەنجام بدەیت. بەبۆچونی من زیرەکانەترین ئەو بڕیارەی کە داوتە ئەم کارەت بووە. پێش ئەوەی بچینە سەر ڕێکارەکانی پاراستنی سەلامەتی مێشك و بیر تیژی بۆ هەر تەمەن و ئاستێك، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی پوختەی وەرزەکە.

Scanned by CamScanner

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- مێزی بڕیاردان یەکێکە لە گەورەترین ئەو مێزانەی کە هەموومان هەمانە. بڕیارەکانمان، هەم چۆنایەتی و هەم ئاراستەی ژیانمان دیاری دەکەن.
- بڕیارێکی تایبەت و باش بێگومان دەرئەنجامێکی باشتری دەبێت لە کۆمەڵە بڕیارێکی ناوەندی.
- زۆرێک لەو کەسانەی کە پاساو دەهێننەوە و کاروبارەکان دوادەخەن تەمەڵ نین– ئەوانە لە گومان دەترسن. تۆ دەتوانیت ترسەکانی خۆت لەبارەی گومانەکانتەوە بە حسابکردنی لایەنی ئیجابی و سلبی لەناو ببەیت.
- یەکێک لە گرنگترین بڕیارە باشەکان، بریتییە لەوەی لەناو بارودۆخێکی باشدا بیت. کاتی بێتاقەتی و خەمباری، توڕەیی و ناڕەحەتی و ترساوی و نیگەرانی، کاتێکی باش نین بۆ بڕیاردان.
- تاڕادەیەک ئێمە دەتوانین جیاوازی بکەین لەنێوان بڕیارێکی باش و بڕیارێکی خراپ. بەڵام ئەگەر بە دیدێکی قووڵترەوە سەیری ئەو جیاوازییانە بکەین و بتوانین ڕامێنان بکەین لەسەر پەرەپێدانی پەیبردنەکانمان بۆ ئەو جیاوازییانە، ئەوا بێگومان دەتوانین لەزۆربەی بوارەکاندا بڕیاری باش و یەکلاکەرەوە بدەین.

Scanned by CamScanner


حسابکردنی مەترسی
بینراو
= دەرئەنجامی باش
چۆن بڕیارێکی
زیرەکانەتر بدەین
بڕیاردان
ڕێکاری کۆتایی
بارودۆخی زیرەکانەتر
ڕێکاری زیرەکانەتر
تاقیکردنەوە + سەرکەوتن
بڕیاری خراپ
نەخێر!
بڕیاری باش
زیرەکانەتر ئیش بکە نەک قورستر
ئەو کارانەی کە لە
پێشدا ئەنجام دەدرێن

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش ببینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

Scanned by CamScanner

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

٦- دوگمەی داهێنانت تاوەکو کۆتایی ببە!

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە..

Scanned by CamScanner

وەرزی چواردەیەم

لە هەموو ئاست و تەمەنێکدا بە زیرەکی و بیر تیژی بمێنەرەوە

Scanned by CamScanner

گەڕان بەناو مێشکی ئەنیشتایندا

لە ساڵی ١٩٥٥، بەبێ داواکردنی یارمەتی لە خزم و کەسە نزیکەکانی، بەرپرسانی پزیشکی توێکارناسی و پسپۆڕانی بواری مێشك، مێشکی زانای گەور ئەلبێرت ئەنیشتاینیان لەناو کاسەی سەریدا دەرهێنا تاوەکو بزانن ئایا جیاوازی هەیە لەنێوان مێشکی ئەنیشتاین و کەسێکی ئاسایی لەڕووی فیزیۆلۆجییەوە. زیاتر لە بیست ساڵ دواتر، پسپۆڕێکی شارەزای بواری تەشریحی عصاب بەناوی (مارلین دایناموند) لێکۆڵینەوەی لەسەر مێشکی ئەنیشتاین کرد و پەی بە دۆزینەوەیەکی سەرسوڕهێنەر برد.

لەکاتێکدا بەشێکی گەورەی مێشکی ئەنیشتاین لەگەڵ مێشکی هەر کەسێکی دیکەی ئاساییدا جیاوازی نەبوو، بەڵام ((مولولووەکانی گلیال (glial) (مولولووەکانی پشتیوانی دەزگای عصبین کە ئەرکیان پاراستنی مولولووە عصبییەکانە.) لە بەشی چەپی مێشکیدا زیاتر بوون. مولولووەکانی گلیال وەکو ستونەکان و گەیەنەری موبایلیناو مێشکن کە نیشانە ئەلیکترۆنییەکانی نێوان مولولووە عصبییەکان دەگوازنەوە، هەرچی مولولووەکانی گلیال زیاتربن، زانیارییەکان بەشێوەیەکی کاریگەرتر و خێراتر لە مێشکدا دەجولێن، دروستبوونی زیاتری ئەو مولولووانە لە مێشکدا تایبەتە بە وردی هێزی توانای مێشکەوە تاوەکو ڕادەی واقعی مێشك یان ژمارەی ئەو مولولووە عصبییانەی کە مێشك

Scanned by CamScanner

پێکدەهێنێت، کە هەردووکیان هەر لەدوای لەدایکبوونی مرۆڤەوە دیاری کراون.

بە پێچەوانەی مولولووە دەمارییەکانەوە کە بەدرێژایی کات لەناو دەچن، بەڵام ژمارەی مولولووەکانی گلیال بەدرێژایی کات پەرەدەسێنن و زۆر دەبن. ئەو شتەی کە زیاتر مولولووەکانی گلیال زیاد دەکەن و دروستی دەکەن، ڕاهێنانەکانی مێشکە. بەکورتی و بە پوختی کاتێك دەگەڕێیتەوە بۆ مێشکی خۆت، لەسەر بنەمای ئەو ڕێسا ئەزموونیەی کە ئەنجامدراوە ڕێك وەکو عەزەلاتەکانی جەستە کار دەکات، واتە:

هەتاوەکو زیاتر سود لە مێشکت وەرگریت زیاتر بەهێز دەبێت و ئەگەر ئیهمالی بکەیت و وازی لێ بهێنیت لاواز و سست دەبێت!

هەرچەندە توانای مێشك بۆ بەدەسهێنانی زانیاری و دروستکردنی پەیوەستبوونە تازەکان زۆر ناسراوە و لە ڕاستیدا بەندە لەسەر بنەمای سیستەمی پەروەردەی ئێمە بۆیە توانای مێشك بۆ گۆڕانکاری واقعی پێکهاتەی فیزیکی لەبەرامبەر وەڵامدانەوەی بۆ کۆسپە تازەکان یەکێکە لەو پەیبردنانەی کە لەم دواییانەدا دۆزرایەوە. بە مانایەکی سادەتر، مێشك لە وەڵامدانەوەی بۆ کۆسپ و گرفتە تایبەتییەکان گونجان و گۆڕان پەیدا دەکات. هەر وەکو چۆن عەزەلاتەکان و لیاقەی جەستە بە ڕاهێنان و هەوڵدان و کارکردن دەتوانیت پەرەیان پێ بدەیت و بەهێزیان بکەیت. ئەم تواناییە بە(شێوەگیری عصبی) (neuroplasticity) ناودەبرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی تاوەکو لێکۆڵینەوەی زیاتر ئەنجام بدرێت لەبارەی

ئەوەی چ شتێك كارایی مێشكی ئێمە زیاتر دەكات لەبارەی كاریگەری، گونجاوی و وەڵامدانەوە.

دكتۆر وایۆتا كاواشیما مامۆستای زانكۆی تۆكیۆ لە یابان لێكۆڵینەوەیەكی ئەنجامداوە لەبارەی كاركردنی مێشكەوە. دكتۆر بەسود وەرگرتن لە پێشكەوتووترین ئامێری وێنەگرتن هەوڵیدا تاوەكو بزانێت ئەندازەی مێشك بگرێت بەرامبەر بەوەی ئایا مێشك بە ئەنجامدانی هەموو چالاكییە فكرییەكان گۆڕانكاری بەسەردا دێت. ئەوەی كە ئەو دۆزییەوە ئەوەبوو كە هەموو جۆرە چالاكییەك بەشێوەیەكی زۆر سەرسوڕهێنەر كاریگەری زیاتری لەسەر لایەنی چالاكییەكانی بەكارهێنانی مێشك و پاراستنی بیرتیژییەوە هەیە.

جێگەی سەرسوڕمان نیە كە سەیركردنی تەلەفزیۆن لە نزمترین ئەو چالاكییانەیە كە توانای مێشك پەرە پێ دەدەن. بەڵام دوو چالاكی زۆر گرنگ كە پەیوەندیان بەكاركردنی چالاكی مێشكەوە هەیە ئەوانیش (بیركردنەوەی قوڵ و ئەنجامدانی حساباتی ئاڵۆزە) بەڵام بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە دەركەوتووە كە تەنیا بەشێكی بچوك لە مێشكمان مەشغوڵی ئەو كارانە دەبێت كە پێویستیان بە بیركردنەوە نیە.

خوێندن و نوسین لە سەروی ئەو بیركردنەوانەن و خوێندن بە دەنگی بەرز یەكێكە لە كارە ئاست بەرزەكان. (شێوەی بەدەستهێنانی وێنە، ئەو ڕاهێنانەی كە تۆ لە وەرزی یەكەمدا فێری بوویت، نمونەیەكی دیكەیە لەو

Scanned by CamScanner

شتانەی کە هەردوو نیوە بەشی مێشکمان بە شێوەیەکی تەواو چالاک دەکات.)

بەهەرحاڵ یەکەمین شت کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو مێشکت چالاک بێت ئەنجامدانی حساباتی سادەیە بە خێرایی. ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەوە دەخاتەڕوو حەلی خشتەی وشە پچڕاوەکان و سودوکو بە ئاشکرا دەتوانێت مێشکت بە هۆشیاری ڕاگرێت، بەلأم هەتاوەکو قورستر و نارەحەت ترین ئەوە هەمیشە باشتر نین و حەلکردنی جەدوەلی زۆر قورس و ئاڵۆزیش نابێتە هۆی باشتربوونی بارودۆخی پێشکەوتنی مێشک.

حەلکردنی خشتەیەکی حسابی سادە بەخێرایی بەشێکی زیاتری مێشکت مەشغوڵ دەکات تاوەکو تەرخانکردنی کاتێکی زۆر بۆ حەلکردنی خشتەیەکی قورس و دژوار.

(هەڵبەتە، حەلکردنی جەدوەلێکی قورستر و دژوارتر لەوانەیە لەڕووی دەروونیەوە خۆشتر بێت، بەلأم باسەکەی ئێمە بۆ ئەوەیە کە تۆ بە بیرتیژی بمێنیتەوە نەک بۆ ئەوەی چێژی زیاتر بەدەست بهێنیت.)

شۆفێرەکانی تەکسی چ شتێك لەبارەی زیرەکتربوونەوە دەزانن

لە ساڵی ٢٠٠٠، لێکۆڵینەوەیەك لە زانکۆی لەندەن ئەنجامدرا لەو لێکۆڵینەوەیەدا سود لە پێشکەوتووترین تەکنەلۆژیا وەرگیرا بۆ پیشاندانی مێشك تاوەکو بزانن چ ڕووداوێك ڕوو دەدات لەناو مێشکی شۆفێری

تەکسیدا کاتێك پشت بە زانیارییەکانی شاری دەبەستێت. لەکاتێکدا کە لەوانەیە تەکنەلۆژیای GPS ببێتە هۆی ئەوەی کە زانیارییەکانی شاری پەیوەست بە ڕابردوو حساب بکرێن، لەسەد و پەنجاساڵی ڕابردوو ئەم جۆرە ئەزمونە دژوارترین ئەزموون بووە لەجۆری خۆیدا لە جیهاندا. بۆ نمونە لەوانەیە شۆفێرێکی تەکسی نزیکەی سێ ساڵ خوێندبێتی و زیاتر لە دوانزەجار تاقیکردنەوەی ئەنجامدابێت پێش ئەوەی ئاستی تێگەیشتن و پەی بردنی خۆی لە جادەکانی لەندەندا نمایش بکات تاوەکو ئیجازەی شۆفێری تەکسی لە شاری لەندەن بە ناویشانی کڵاوی ڕەش بەدەست بهێنێت.

هاوکات لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە لەبارەی شێوەگرتنی عصبییەوە فێری بووین، ڕادە و شێوەی مێشکی شۆفێرەکانی تەکسی لەندەن بەشێوەیەکی بەرچاو لەم ساڵانەی دواییدا گۆڕانی بەسەردا هات بەشێوەیەکی تایبەتی بەشێك لە مێشك کە پەیوسەتە بە یادگە و شۆفێرییەوە، بەشێوەیەکی تایبەت گەورەترە لە کەسێکی ئاسایی. ئەم جیاوازییانە، کاتێك شۆفێرەکان کردارییەن خەریکی بەکارهێنانی زانیارییەکانیان بوون زیاتر ڕوونتر و جێگەی سەرنج بوون و پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەو ماوە زەمەنییەوە هەبوو کە تەرخانیان دەکرد بۆ کارەکانیان. لەم لێکۆڵینەوە و دەرئەنجامەدا، جارێکی دیکە توانای مێشك بۆ گۆڕین و گەشەکردن بە مەبەستی گونجاندن لەگەڵ ئەو کارانەی کە ئەخرێنە ئەستۆی مێشك، بەتەواوی دەرکەوت.

Scanned by CamScanner

لێکۆڵینەوەیەکی دیکەش دەرئەنجامێکی هاوشێوەی پیشاندا لەناو پاڵەوانەکانی شەترەنج، تەردەستییەکان تەنانەت ئەو کەسانەشی کە یاری ڤیدیۆیی ئەنجام دەدەن. لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ئەو کچانەی کە یاری تتریس (tetris) ئەنجام دەدەن لەماوەی خولێکی سێ مانگیدا ئەوەی نیشاندا کە ئاراستەی چینەکانی مێشکیان سەبارەت بە یەکەم ڕۆژی دەستپێکردنیان لەڕووی فیزیکیش بەهێزتر و چالاکتر بووبوون.

ڕێگایەک بۆ پەیبردنی گرنگی هەموو ئەم لێکۆڵینەوانەی بیرکردنەوە لەبارەی ئەو خاڵەوەیە کە چۆن جیهان پاش ئەوەی کە رۆمییەکان دەستیان کرد بە دروستکردنی ڕێگاوبانەکان لە ئەورووپا و ئاسیا گۆڕانی بەسەردا هات هەروەها بازرگانی نێوان وڵاتەکان و بەشە جیاوازەکانی جیهانیش ئاسانتر و ئاسانتر بوو، لە بنەڕەتیشەوە زانستی ئابوری گۆڕانی بەسەردا هات، بەهەمان ڕەوشیش کاتێک ئێمە ڕێگای تازە و کارامە بۆ گواستنەوەی جوڵەی زانیارییەکان لە مێشکماندا دروست دەکەین توانایی بۆ داهێنان، بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و چالاکییە دیاریەکان بەشێوەیەکی تەواو بەرز دەبنەوە و پەرە دەسێنن.

ئەو حەقیقەتەی کە پەروەردەکردنی مێشک کاریگەری هەیە لەسەر کارکردنی جێگەی هیچ پرسیار و گومانێک ناهێڵێتەوە. ئەو شتەی کە بۆ لێکۆڵینەوە و کەشفکردن دەمێنێتەوە ئەوەیە کە چۆن ئەو شێوەقولکردنە عصبیەی مێشک بۆ باشتر کارکردنی مێشک سودی لێوەرگرین و ئەم گۆڕانکارییانە تاوەکو چەند دەبنە هۆی دواکەوتن و پێشگرتن لە لەناوچوونی عەقڵ و نەخۆشی ئەلزایمەر.

Scanned by CamScanner

له درێژەی ئەم وەرزەدا پێنج ڕێکاری نەناسراو بۆ مانەوەی بیر تیژی له هەر تەمەن و ئاستێکدا بیت دەخەمەڕوو کە هەریەکەیان وەك دروستکەری جیاوازی شایەنی جیاکردنەوەن و هەریەکەشیان وەکو تەندروستی زهنی سەلمێنراون. بە جێبەجێکردنی هەریەکە لەو ڕێکارانە جیاوازییەکی بەرچاو له (هۆشیاری) لەناو مێشکتدا دەبینرێت بەڵام سودوەرگرتن له هەموویان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی چەندجارەی کارایی مێشك.

ڕێکاری ژمارە یەك: ڕاهێنانی جەستەیی بۆ سەلامەتی تەندروستی

ڕۆمییە کۆنەکان پەندێکی پێشینانیان هەیە ئەمڕۆ بووەتە مارشی زۆرێك له دامەزراوە مۆدێرنەکانی جیهان بەتایبەتی گروپە پەروەردەییەکانی سوپای شاهانەی بەریتانیا:

(عەقڵی تەندروست لەناو جەستەی تەندروستدایە)

ئەمڕۆ، لێکۆڵینەوە تازەکان لەبارەی مێشکەوە ئەوەیان نیشانداوە کە ئەم ڕستەیەی سەرەوە زیاتر له قسەیەکی ئاسایی و هۆتافێکە. ڕاهێنان و وەرزش خوێن دەگەیەننە مێشك، گلۆکۆزی پێویست بۆ بوونی وزە و ئۆکسیجینی پێویست بۆ کەمکردنەوەی ژەهرەکانی جەستە دروست دەکەن و بەشێوەیەکی گشتی ژینگەیەکی تەندروست دروست دەکەن. هەندێك له لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کەلە هەفتەیەکدا تەنیا دوو جار ڕاهێنانی هەڵمژینی هەناسەی قوڵ له بەیانیاندا، ئەگەری

Scanned by CamScanner

بچوکبوونەوەی میشکت نیوە دەکات و مەترسی توشبوون بە ئەلزایمەر بە ڕێژەی ٦٠٪ کەم دەکاتەوە.

ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی بەردەوام ئەگەر کەمیش بێت کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر هێزی مێشك چ لە کورت ماوەدا و چ لە درێژ ماوەدا. بۆیە هەرچەند سەبارەت بە سودەکانی ڕاهێنانی وەرزشی جەستەیی قسە بکەین هەر کەمە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا وەرزش دەبێتە هۆی ئەوەی عەزەلاتەکان جوانتر ببن و بەهێز ببن، هەروەها چەوری لەش بسوتێنیت، هەستێکی باشت هەبێت، توانایی مێشکت پەرە پێ بدەیت و هێزی جنسی پەرە پێ بدەیت لەهەمووشی گرنگتر وەرزش دەبێتە هۆی ئەوە لە تەمەنی پیریدا جەستەت و مێشکت وەکو جاران بمێنێتەوە و هەر بەهێز و بەتوانا بێت. بۆیە ئایا لەکاتێکدا کە وەرزش هەموو ئەم سودانەی هەیە ئێستاش هەر ئامادە نیت ئەنجامی بدەیت؟

کێشە ئەوە نیە کە نازانیت چی بکەیت- بەڵکو کێشەکە لەوەدایە هێشتا چێژت نەبەستووەتەوە بە بیرکردنەوەوە لەبارەی ڕاهێنانەوە. کاتێك من لەبارەی ڕێکارەکانی دواترەوە ڕێنوێنیت دەکەم، دەمەوێت ئەو بیرۆکە و تێڕوانینەت بۆ دروستبکەم کە جوڵاندنی جەستەت بە ڕادەیەکی زیاتر دەبێتە هۆی بەدەستهێنان و سودوەرگرتنی زیاتری وزە بەشێوەیەکی بەرزتر کە ئەوەش بەهۆی پەیوەستبوون بە وەرزشکردنەوە دروست دەبێت.

Scanned by CamScanner

هێزی بزوێنەر

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی دەستپێبکەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

١- بە پێوەری ١ بۆ ١٠ چەند نمرە دەدەیت بە ئاستی وزە و بزوێنەری خۆت بۆ وەرزش کردن ژمارە ١ لاوازترینە و ژمارە ١٠ بەهێزترینە.

٢- بیر لە شتێك بکەرەوە کە پێشتر حەزی جێبەجێکردنیت هەبوو. ئەم مەسەلەیە لەوانەیە شتێك بێت کە تۆ سەبارەت بەو شتە هەستێکی تایبەتیت هەبێت، وەکو سەرگەرمی یان کات بەسەر بردن، بابەتێکی سیاسی، خۆشویستنی کەسێك یان تەنانەت کات بەسەر بردن لەگەڵ خێزانەکەت.

٣- ئەگەر لە ئێستادا هیچ شتێك نایێت بە مێشکتدا ڕاستەوخۆ لەخۆت بپرسە: ئەگەر لە پێشبڕکێیەکدا یەکەم بوویتایە و پارەیەکی زۆرت ببردایە- چەند وزە و حەزی ئەوەت هەبوو بڕۆشتیتایەتەوە بۆ شوێنی پێشبڕکێ تاوەکو خەڵاتەکەت وەربگرتایە؟ یان ئەگەر جوانترین هونەرمەند بڕیاری چاوپێکەوتنی بدایە لەگەڵ تۆدا لە ڕستۆرانێکدا، حەزت بۆ ئەو چاوپێکەوتنە لەو ڕستۆرانەدا چەند دەبوو؟

٤- هەرشتێك کە ئێستا زۆرترین وزەت پێ دەبەخشێت، حەز دەکەم

Scanned by CamScanner

وەکو شانۆیەك یان دیمەنێك بیهێنیتەوە بەرچاوت و بەشێوەیەك سەیری بکەیت ڕێك وەکو ئەوەی کە ئێستا ڕوویدا بێت و تۆ لەوێیت. دووبارە بزانە چ شتێك دەبینیت، بزانە چ شتێك دەبیستیت و هەست بکە بەهەمان ئەو وزەیەی کە ئەو کاتە هەت بوو.

٥- ئێستا سەرنج بدە لەسەر هەموو وردەکاری دیمەنەکە. ڕەنگەکان تۆختر و ڕوونتر بکەرەوە. دەنگەکان ڕوونتر و هەستەکان بەهێزتر بکە. بەو شێوەیە کاتێك کە هەستەکان دەگەنە خاڵی لوتکەی خۆیان هەوڵبدە پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بلکێنە بەیکەوە و فشاریان بخەرە سەر.

٦- درێژە بە بینینی ئەو فلیمە بزوێنەرە بدە. کاتێك فلیمەکە تەواو بوو، دووبارە دەستیپێبکەرەوە. هەموو ئەو ماوەیە هەستە بزوێنەرەکەت بەلکاندنی پەنجە گەورە و ناوەڕاستت بپارێزە. سەیری ئەوە بکە کە بینیت، ئەوە ببیستە کە بیستت و هەوڵبدە هەست بەهەمان بزوێنەر و وزە بکەیت.

٧- دەست ڕاگرە! پەنجەکانت ئازاد بکە. پێش ئەوەی درێژەی پێ بدەیتەوە کەمێك بجوڵێ.

٨- ئایا ئامادەیت تاوەکو ماشەی بزوێنەرت تاقیبکەیتەوە؟ پەنجە گەورە و ناوەڕاستت بلکێنەوە بە یەکەوە و فشاریان بخەرە سەر ئەو هەستە باشە هەر ئێستا چالاك بکەرەوە. زۆر گرنگە بزانیت کە

Scanned by CamScanner

ئەم هەستە لەوانەیە زۆر توند نەبێت، بەڵام دەتوانێت هەستی بزوێنەری خۆت هەر کاتێك کە ڕاهێنانەکە ئەنجام بدەیت پەرەی پێ بدەیت. ئێستا کاتی ئەوە گەیشتووە تاوەکو پەیوەندی نێوان هەستی بزوێنەری خۆت و جوڵەی جەستەت دروست بکەیت..

٩- پەنجە گەورە و ناوەڕاستت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر بیر لەوە بکەرەوە بزانە ئەو هەستە بزوێنەرە هاوشێوەی چییە. ئێستا وابیر بکەرەوە کە جەستت بە ئاسانی و بەبێ هیچ هەوڵێك بەدرێژایی ڕۆژ لە جوڵەدایە. وابیر بکەرەوە کە هەمووشتێك بەباشی دەچێتە پێشەوە و ڕێك بەو شێوەیەیە کە خۆت دەتەوێت. هەڵی زیاتر و زیاتر بۆ چێژوەرگرتن لە جوڵەکانی جەستەت دروست بکە. سەیری ئەوە بکە کە بینیت، ئەوە ببیستە کە بیستت. هەستی پێ بکە کە چ هەستێکی باشە. کاتێك کە ئەم کارەت ئەنجامدا، دووبارە بگەڕێرەوە بۆ هەمان حاڵەت. لەکاتێکدا کە هێشتا پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت لکاندووە بەیکەوە و بەردەوام ئەو حەز و بزوێنەرە دەبەستیتەوە بە وەرزشەوە.

١٠- لە کۆتاییدا بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠ چەند وزە و حەزی جوڵەی جەستەت هەیە؟ ژمارەی بەرزتر، ئەنجامدانی جوڵەی وەرزشی بەشێوەی ڕۆژانە زیاتر دەخاتە ناو ژیانتەوە. ژمارەی کەمتر، نیشانەی ئەوەیە تۆ پێویستت بە ڕاهێنانی زیاترە لە پێشووتر.

Scanned by CamScanner

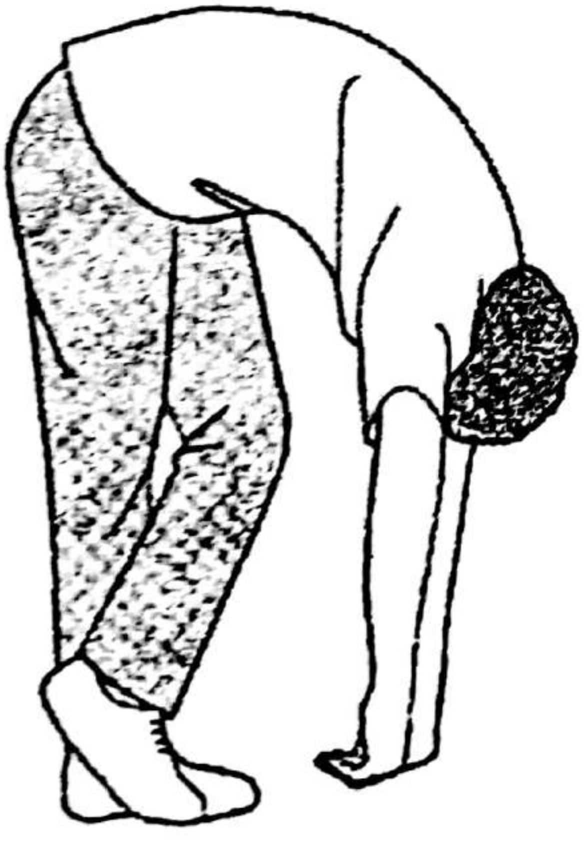
ڕێکاری ژماره دوو:

مێشکه‌کان بۆ ئه‌نجامدانی ڕاهێنان بۆ کوێ ده‌ڕۆن؟

چه‌ند ساڵێك پێش ئێستا، هاوڕێم (مایکل نیل) کۆمه‌ڵێك ڕاهێنانی به‌ناوی په‌روه‌رده‌ی(جوڵه‌ناسی)یه‌وه پێناساندم. ئه‌م ڕاهێنانانه به‌شێکن له له‌و کۆمه‌ڵه چالاکییانه‌ی که به (وه‌رزشی مێشك) ناوده‌برێن که له‌لایه‌ن (دکتۆر پێل و گیل دینیسۆن)ه‌وه داهێنران. هه‌ریه‌که له‌م ڕاهێنانانه به‌شێوه‌یه‌ك داڕێژراون که جه‌سته به ئاراسته‌ی گۆڕینی بارودۆخی مێشکت به‌کارده‌هێنێت و ده‌بێته هۆی چالاك کردنی په‌یوندی نێوان نیوه به‌شی ڕاست و چه‌پی مێشك. سه‌ره‌ڕای ئه‌وه‌ش هه‌ریه‌کێکیان تایبه‌ته به‌چالاك کردنی زۆرێك له به‌شه‌کانی مێشك. هه‌رچه‌نده ڕاهێنانه‌کان زۆر ساده‌ن، به‌ڵام له‌ڕاستیدا زۆر سودمه‌ندن و وه‌کو به‌شێکی ڕێکوپێك له فێرکارییه‌کانی NlLP دا چه‌ندین ساڵ ده‌بێت به‌کار ده‌هێنرێن. ده‌توانیت هه‌ریه‌که‌شیان به‌ته‌نیا له‌گه‌ڵ ڕاهێنانی دیکه یان وه‌رزشی دیکه به‌کاریان بهێنیت. ئه‌م ڕاهێنانانه بۆ هه‌ر کاتێك به‌درێژایی ڕۆژ که پێویستت به پشودانی مێشکت هه‌بێت یان بته‌وێت وزه‌ی مێشکت په‌ره پێ بده‌یت ده‌توانیت سودیان لێوه‌رگیت!

کــــاتی ڕاکێشـــــان (یارمــــەتیت دەدات تـــاوەکو بیرکردنەوەیەکی لۆژیکی و ڕێکوپێکت هەبێت)

پێیـەکت بخـەرە سـەر پێیەکـەی دیکـەت بچـەمێرەوە و هەوڵبـدە بـا شانەکانت ڕاتکێشێن بەرەو زەوی. هەوڵبـدە هـەتا دەتوانیـت بچـەمێرەوە ئینجـا هەناسـەی قـوڵ هەڵکێشـە!



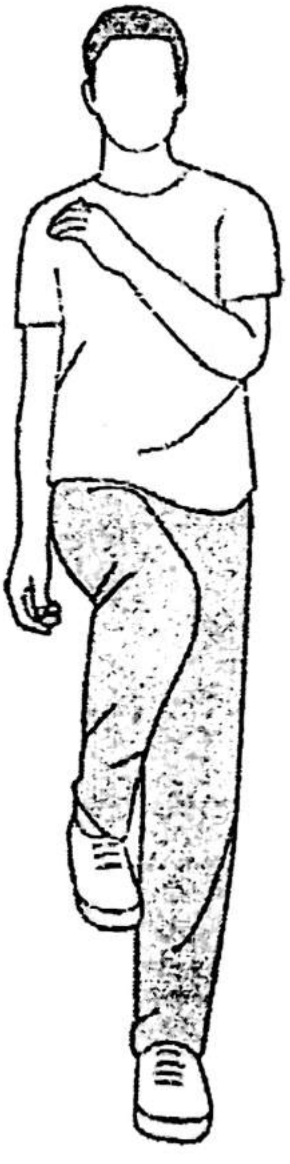
کاتێك هەستت بـە پشـودان کـرد بـەرە بـەرە هەسـتەرەوە و ڕێـك بووەسـتە بەشـێوەیەك کـە قـنج و قیـت بووەسـتیت، ئـەم کـارە سـێ جـار دووبارە بکەرەوە واتە نەرم قاچ بخەرە سـەر قاچـەکەی تـرت نوکی پێـت بـۆ سەر زەوی پاشان خۆت شل بکـەرەوە بەشێوەیەك کە وەکو بڵێیت شانەکانت ڕادەکێشنە خوارەوە، ئینجا ئەم کـارە سێ جار ئەنجام بدە، پاشان قاچت بگۆڕە و دیسـانەوە سـێ جـاری دیکـە دووبارەی بکـەرەوە.

سەیری وێنەکە بکە

Scanned by CamScanner

ڕۆشتنی پێچەوانە (یارمەتیت دەدات بۆ خوێندنەوە، قسەکردنی ڕاشکاوانە و کارکردنی وەرزش)

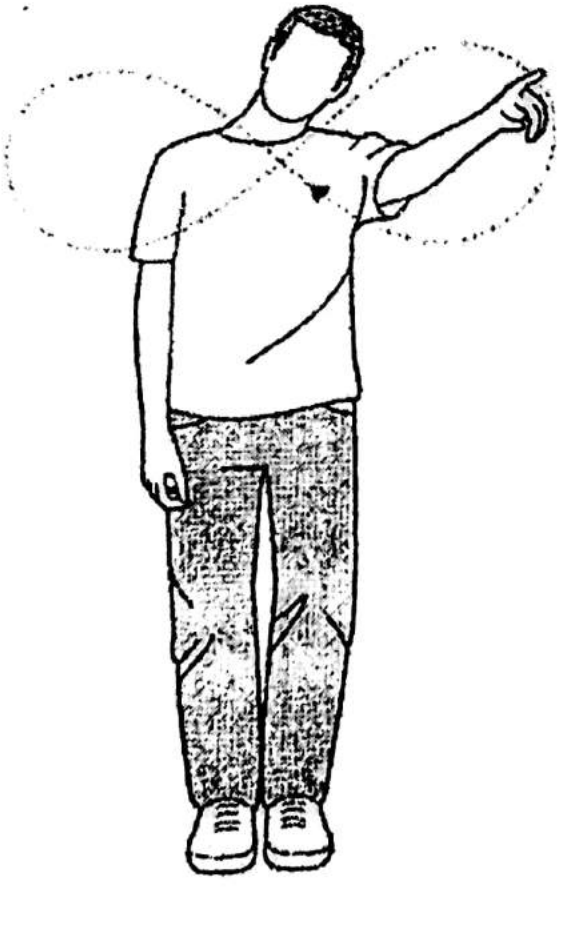
دەستی چەپ و قاچ ڕاستت یان دەستی ڕاست و قاچی چەپت، تەنیا یەکێکیان هاوکات بە یەك ئاراستە بجولێنێنە، بۆ نمونە دەستی ڕاست و قاچی چەپت هاوکات بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجولێنە. ئینجا کارەکەت بۆ دەست و قاچەکەی دیکە دووبارە بکەرەوە، و ئەم کارە خولەکێك بەردەوامی پێ بدە. بەشێوەیەك کە دڵنیا بیت هێڵی ناوەڕاستی جەستەت تاوەکو ئەو شوێنەی کە دەکرێت یەکتری دەپچڕێنن (لە نوکی پێتەوە تاوەکو تەوقی سەرت). کاتێك زانیت لە حاڵەتی جوڵەی دەست و قاچیت بە یەك ئاراستە (بۆ نمونە: دەستی ڕاست و قاچی چەپ - دەستی چەپ و قاچی ڕاست) ئەوە بەو مانایەیە کە بەشێوەیەکی کاتی مێشکت لەحاڵەتی ئارامگرتن و بێدەنگیدایە. ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە دەبێتە هۆی ئەوەی مێشکت بۆ چەندین کاتژمێر لە حاڵەتی ئیشپێکردن و چالاکیدا بێت.



سەیری وێنەکە بکە

Scanned by CamScanner

فیل (کە یارمەتی حەلکردنی پرسیارەکانی بیرکاری و حوبجە کردن دەدات)



کەمێك ئەژنۆکانت بچەمێنەرەوە سەرت بەلای چەپدا لار بکەرەوە و بە دەستی چەپ ئامـاژە بە سوچێکی ژوورەکەت بکە. شێوەی هەشتی ئینگلیزی لەسەر شانەکانت دەربچێت، لە چەپەوە بۆ ڕاست پاشان لە ڕاستەوە بۆ چەپ، سەیری ئەو سەرە پەنجەیەت بکە کە ئامازەکەی بۆ دەکەیت. پاشان بە دەستی ڕاستت کارەکە دووبارە بکەرەوە. بۆ هەر لایەك بەلایەنی کەمەوە ٣٠ چرکە بووەستە.

وەکو لە وێنەکەدا دیارە

لێدانی ئارام و لەسەرخۆ بۆ غودەی تیموس (یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی وزە و بەخشینی هەستێکی باشت پێدەدات)

قاچت بە ڕادەی پانتایی شانت بکەرەوە. بە دەست بە ئارامی بەسەری پەنجەکانت بدە لە ناوەڕاستی قەفەزەی سنگت وەکو لە وێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە. بۆ بەدەستهێنانی وزەی زیاتر، چاوت نزیکەی ٤٥ پلە بۆ سەرەوەی بەرز بکەرەوە لەکاتی لێدانەکەدا بە ئارامی هەناسە بدە. ئەم کارە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئارامی و زەخیرەبوونی وزە. بێگومان دەشبێتە هۆی پەرەپێدان و بەهێزبوونی غودەی تیموس کە بەرپرسە لە سیستەمی بەرگری لەش.

Scanned by CamScanner

ڕێکاری ژمارە سێ:

بانکی سەفەری یادەگە

جارێکیان لەبیرمە لەگەڵ دکتۆر وین ڤینگەر کە زیاتر لە پەنجا کتێبی لە بواری داهێنان، فێربوونی خێرا و گەشەکردنی مێشك و زهنەوە نوسیووە بۆ نان خواردنێك چووینە دەرەوە. لەکاتی قسەکردندا بووین دەستیکرد بە گەڕان بەناو گیرفانەکانیدا، کاتێك لێم پرسی بەشوێن چیدا دەگەڕێیت ئەویش وەلامی دایەوە بەشوێن (بانکی سەفەری یادگەم)دا دەگەڕێم

پاشان باسی ئەوەی کرد ئەو تایبەتمەندییە هاوبەشەی کە لەناو هەموو ئەو کەسە بلیمەتانەدا کە من لێکۆڵینەوەم لەسەر کردوون و بینیوومە ئەوەیە کە ئەوان ئەو بیرۆکەیەی کە دێت بە مێشکیاندا نرخ و بەهای بۆ دابنێن و بەگرنگ سەیری دەکەن. نەك هەر بەلایانەوە گرنگە بەڵکو ڕاستەوخۆ دەینوسنەوە. دکتۆر ئەم ڕێکارەی بە(بانکی سەفەری یادگە) ناوبرد. زۆربەی بلیمەتەکانی مێژوو وەکو لیۆناردۆ دافیشنی، مایکل فارادی و ئەلبێرت ئەنیشتاین سودیان لەم ڕێکارە وەرگرتووە و سودوەرگرتنێکی چالاکانەش. بۆیە نوسینی بیرۆکەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە بلیمەتی ناخت بەتەواوی دەرکەوێت و پەرەی پێ بدەیت.

خەڵکی ئاسایی دەڵێن هیچکاتێك ئەو بیرۆکە و خەیاڵەی کە مێشکیاندا دێت ناینوسنەوە، چونکە هیچ شتێکی بەنرخی تێدا نادۆزنەوە. بەلام من دەڵێم بۆیە ئەوان شتی بەنرخی تێدا نادۆزنەوە چونکە بیرۆکەکانیان نانوسنەوە.

Scanned by CamScanner

بانگهێشت بۆ کردار

بیرۆکەکانت بنوسەرەوە

هەندێك كات كاریگەرترین ڕێگاكان، سادەترینیانە. ئەگەر دەتەوێت بلیمەتی خۆت لە كۆت و بەند ڕزگار بكەیت، دەفتەرێكی بچوك و قەڵەمێك بكڕە و هەوڵبدە با هەمیشە ئەو دەفتەر و قەڵەمەت پێبێت، هەركاتێك بیرۆكەیەك هات بە مێشكتدا بەخێرایی بیانوسەرەوە. لەوانەیە بە نوسینەوەی ئەو بیرۆكەیە كۆمەڵێك شت كەشف بكەیت كە دواتر توشی سەرسوڕمان دەبیت كاتێك دەرئەنجامەكەی دەبینیت.

ڕێگاری ژمارە چوار:

گرژییەکانت کۆنترۆڵ بکە

زۆرێك لەخەڵكی ئاگاداری كاریگەری خراپی سلبی گرژی و فشاری دەرونین لەسەر تەندروستی جەستە. بەڵام كەمتر ناسینی كاریگەری هۆرمۆنی گرژی، كۆرتیزۆل، ئەوەیە كە دەتوانێت ببێتە هۆی خراپبوونی مولولووەكانی هیپوكامپوس، ئەو بەشەی مێشكی تۆ كە هەم بەرپرسی فێربوونە و هەمیش بەرپرسی یادگەتە. گرژی توند و موزمن لەڕاستیدا دەتوانێت ئەو بەشەی مێشك كە بەرپرسی پاراستنە لەبەرامبەر گرژییەكان

Scanned by CamScanner

بکوژێتەوە و ببێتە هۆی ئەوەی کە بازنەکانی یادگەی مێشک لەناو کورتیزولدا نوقم ببن. ئەمە یەکێکە لەو گریمانانەی کە باس دەکرێت لەبارەی ئەوەی کە کاتێك کەسێك بەهۆی ڕووداوێکی توندی پێکدادان یان کەوتنەوە توشی لەبیر چوونەوەی ڕێژەیی یان تەواوی بەشێك لەمێشکی دەبێت کە بەرپرسی بیر هاتنەوەی کاتی یان هەمیشەییە.

خۆشبەختانە لەناو جەستەی ئێمەدا میکانیزمی (دژە شکست) دروستکراوە. تاوەکو بتوانین زاڵ بین بەسەر سترێسدا و سیستەمی مێشکمان بگەڕێنینەوە بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی. پسپۆڕانی دڵ و دەمار ئەو بەشەیان ناوناوە (مێشکی دڵ). ئەم مێشکی دڵە خاوەنی بەلایەنی کەمەوە چل هەزار مولولوی عصبییە. بەهەمان ئەو ڕادەیەی کە لە هەندێك لەبەشەکانی دیکەی مێشکدا دەبینرێن. لەڕاستیدا ئەو بەشەی مێشك ئەوەندە ئاڵۆزە کە تواناکانی فێربوون، هەستکردن و بەشێکی دیکەی لەئەرکەکانی لە ئەستۆدایە.

هەرکاتێك دڵت لێ دەدات، زانیاری دەنێرێت بۆ مێشکت کە کاریگەری هەیە لەپەیبردنەکان، هەستەکان و هۆشیارییەکان سەرەڕای ئەوەی کە خاوەنی کاریگەرییەکی ڕێکوپێکە لەسەر زۆرێك لە نیشانەکانی سیستەمی عصبی لەوانەش وەڵامدانەوەی گرژییەکان.

ئەمە بەو مانایەیە کە دڵی مرۆڤ تەنیا جەرجەرەیەك نیە بۆ دەرهێنانی خوێن بەڵکو ناوەندی کۆنترۆڵکردنی فیزیکییە کە ئەوە دەخاتەڕوو ئایا

Scanned by CamScanner

سیستەمی عصبی سمپاتیک بخاتەڕێ یان پاراسمپاتیک- وەڵامدانەوەی سترێس یان ئارامبەخشی سروشتی.

ئەو ڕێکارەی کە دەمەوێت باسی بکەم لەلایەن دامەزراوەی (هێرتمس)ەوە داهێنراوە، ئەم دامەزراوەیە ناوەندێکی لێکۆڵینەوەییە کە زیاتر لە بیست ساڵە خەریکی لێکۆڵینەوەیە لەبارەی ڕۆڵی دڵی فیزیکی لەسەر سەلامەتی، زیرەکی و خۆشبەختی و چەند بەشێکی دیکە. دەتوانیت هەر کاتێك هەستت بە گرژی کرد لە جەستتدا یان لە مێشکتدا سود لەم ڕێکارە وەرگریت بۆ نەهێشتنی ئەو گرژی و نیگەرانییە. ئەم ڕێکارە یارمەتیت دەدات تاڕادەیەك ڕاستەوخۆ هەستێکی باشتر بەدەست بهێنیت، بەشێوەیەکی گشتی کەمتر لە خولەکێك، یارمەتیت دەدات تاوەکو مێشکت هاوئاهەنگ بکەیت بەشێوەیەك کە بتوانیت هەرکاتێك پێویستت بوو بەباشترین شێوە سودی لێوەرگریت.

جێگیرکردنی وێنە

پێش ئەوەی دەست بەئەنجامدانی تەکنیکەکە بکەیت هەوڵبدە سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە

١- سەرنج بدە بزانە بیر لە چ بابەتێك دەکەیتەوە. ئەگەر حەز دەکەیت بینوسە.

٢- پشویەکی خێرا بەخۆت بدە، ڕێك وەکو ئەوەی کە لەسەر فلیمێك یان ڤیدۆییەك وێنەکە دەوەستێنیت. هەناسەیەکی ئارام و قوڵ بکێشە و سنگت پڕ بکە لە هەوا، هەوڵبدە سەرنجی خۆت لەناو

مێشکتدا دەربکەیت. ببیە بۆ دەوروبەری دڵت.

٣- پاشان بیر لە شتێکی خۆشحاڵانە بکەرەوە- ئەو شتە دەکرێت بیرەوەرییەك بێت لەبارەی ئەزموونێکی ئیجابی یان بیرکردنەوە بێت لەبارەی شتێکەوە کە ببێتە هۆی ئەوەی بتخاتە پێکەنین. لەبیرت نەچێت تاوەکو ئەو هەستە ئیجابییە لە جەستەتدا دروست نەبێت، بەردەوام هەر لەپەیوەندییدا بە لەگەڵ ئەو بیرکردنەوە و ڕوداوە.

٤- کاتێك کە هەستت بە هەستێکی ئیجابی کرد لەناو دەروونتدا، پرسیار لە دڵت بکە (وەڵامێکی بەسود بۆ بارودۆخی من چی دەبێت، ئەو شتەی کە گرژیم لە ئێستا و لە ئایندەدا کەم بکاتەوە؟)

٥- گوێ بۆ وەڵامەکەت بگرە. ئەگەر دەبێت چالاکییەك ئەنجام بدەیت، هەرچی خێراتر ئەنجامی بدە. ئەگەرنا، بەتەواوی چێژ وەرگرە لەو هەستەی کە لەناو جەستەتدایە و سەهۆڵی ژیانت بتوێنەرەوە.

ئەگەر وەڵامی پرسیارەکانت (نەبیستەوە) کێشە نیە. لەوانەیە تۆ بەتەواوی هەست بکەیت کە ئارامتریت یان ناسینێکی لەناکاوت لەبارەی بارودۆخەکەوە بەدەستهێناوە یان لەبارەی ئەوەی کە چۆن بە باشترین شێوەیە بارودۆخەکە کۆنترۆڵ بکەیت ئیلهامت پێ گەیشتبێت. هەر ڕووداوێك کە ڕوویدات (دڵ- و مێشکت) لەکاردایە بۆ ئەنجامدانی.

Scanned by CamScanner

ڕێکاری ژمارە پێنج

باش بخەوە تاوەکو باش بیر بکەیتەوە

دکتۆر جۆهان میدنیا لێکۆڵەری بواری مێشك لە کتێبەکەی خۆیدا بە ناونیشانی (یاساکانی مێشك) (BRAIN RULES) کۆمەڵێك لێکۆڵینەوەی لەبارەی کەم خەوییەوە ئەنجامداوە کە ئەوە نیشان دەدات کە مرۆڤ پاش ماوەیەك لە کەم خەوی یان بێ خەوی کاریگەری زۆر سلبی دەکاتە سەر مرۆڤ وەکو گۆڕانی هەڵسوکەوتی، هێڵنجدان، نیشانەکانی لەبیرچوونەوە و نەخۆشییەکانی پەیوەست بە ئەلزایمە پەرەدەسێنن و ئەزمونی ئەو حاڵەتانە دەکات.

لەلایەکی دیکەوە ئەم مەسەلەیە، ئەوە نیشان دەدات کە باش خەوتن شەوانە دەبێتە هۆی ئەوەی باشتر بتوانیت فێر ببیت و مێشك و زهنت هەمیشە کراوە و گەشاوەبن و چوست و چالاك و پڕ لە وزە بیت.

ئەم ڕێکارانەی خوارەوە دەتوانن وەکو (دەرزییەکی خێرا) کار بکەن و هەرکاتێك پێویستت پێیان بوو دەتوانیت بۆ تەڕی و تازەیی جەستە و زهنت سودیان لێوەرگریت.

Scanned by CamScanner

هێزی سه‌رخه‌وشکاندن

ئه‌م ته‌کنیکانه پێش ئه‌وه‌ی ئه‌نجام بده‌یت سه‌ره‌تا هه‌موویان بخوێنه‌ره‌وه.

١- سه‌رنجت بخه‌ره سه‌ر پێیه‌کانت. به هه‌سته‌کانیان، گه‌رمی و ساردی و کێشییان.

٢- هه‌ناسه‌یه‌کی قوڵ هه‌ڵکێشه پاشان بیده‌ره‌وه، له‌م کاته‌دا ته‌صور بکه که هه‌ستێکی ئارام و گه‌رم و ته‌ڕ و تازه له‌ناو پێیه‌کانتدا گه‌شه ده‌کات.

٣- ئێستا هه‌ناسه‌یه‌کی دیکه‌ی قوڵ هه‌ڵکێشه و واته‌صور بکه که ئه‌و هه‌سته گه‌رم و ئارامه له لاقی پییه‌کانته‌وه بۆ سه‌ره‌وه ده‌ڕوات تاوه‌کو ده‌گاته سه‌ر ئه‌ژنۆکانت، له مێشکتدا بڵێ یه‌ك.

٤- هه‌وڵبده تاوه‌کو ئه‌و هه‌سته ئارام و گه‌رمه به‌ناو هه‌موو عه‌زه‌لاته‌کان و ئێسقانه‌کانتدا بڵاو بێته‌وه و کاتێکیش که بڵاو ده‌بێته‌وه هه‌ست بکه‌یت که ئارامی ده‌به‌خشێت.

٥- کاتێك ئاماده‌بوویت هه‌ناسه‌یه‌کی دیکه‌ی قوڵی ئارام هه‌ڵکێشه و وا ته‌صور بکه که ئه‌و هه‌سته گه‌رم و ئارام به‌خشه تاوه‌کو که‌مه‌رت ده‌چێته سه‌ره‌وه و کاتێکیش ئه‌وه ڕوویدا، بڵێ دوو.

٦- هه‌ناسه‌یه‌کی قوڵ هه‌ڵکێشه، هه‌سته گه‌رم و ئارامکه‌ره‌وه‌که تاوه‌کو سه‌ر شانه‌کانت ببه و بڵێ ٣

٧- هه‌وڵبده ئه‌و ئارامییه له‌ناو شانه‌کانتدا و به‌ناو سه‌رتاسه‌ری بازووه‌کانتدا بڵاو ببێته‌وه تاوه‌کو ده‌گاته ناو ده‌سته‌کانت.

Scanned by CamScanner

٨- هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە هەوڵبدە ئەو هەستە ئارامبەخشە دووبارە بەناو هەموو جەستەتدا بڵاو ببێتەوە تاوەکو بگاتە ناو سەرت. پاشان بڵێ (چوار) و ئەو هەستە تەڕ و ئارام بەخشە بەناو هەموو جەستەتدا بڵاو بکەرەوە.

٩- ئێستا، لە مێشکتدا بڵێ (پێنج) و واتەصور بکە کە هەستە ئارامبەخشەکە لەناو مێشکتدا بووە بە دوو ئەوەندە ئینجا وادابنێ کە شەپۆلێکی تازەی ئارامی لەناو سەرتدا بەرەو خوارەوە دەڕوات و تێکەڵی ئەو ئارامی و هەستە دەرونییەی پێشووتر دەبێت کە لەخوارەوە هاتە سەرەوە.

١٠- کاتێك هەستت کرد ئەو شەپۆل و ڕۆشتنە ئارامبەخشە بەرەو خوارەوە بۆ ناو لەشت بڵاو دەبێتەوە، وادابنێ کە هەموو گرژی و ئاڵۆزییەکان لەناو سەرتاسەری جەستەتدا پاك بوونەتەوە و نەماون، و لەڕێگەی بنی پێتەوە لەجەستەت دەرچوونەتە دەرەوە و ئەو شوێنەی کە ئەو گرژی و نیگەرانییەی تێدا بوو پڕ دەبێت لە ئارامی و تەڕی و تازەیی. لەبیرت نەچێت هەوڵبدە بۆ چەند ساتێك چێژ لەو هەستە ئارامبەخشە وەرگرە کە بەناو جەستەدا دێت و دەڕوات.

١١- کاتێك سەرنج دەدەیت لەو هەستە کەمێك بووەستە، پاشان ئەگەر حەز دەکەیت دووبارە بکەرەوە، هەرچی زیاتر ئەو کارە دووبارە بکەیتەوە، کاریگەرییەکەی زیاتر دەبێت.

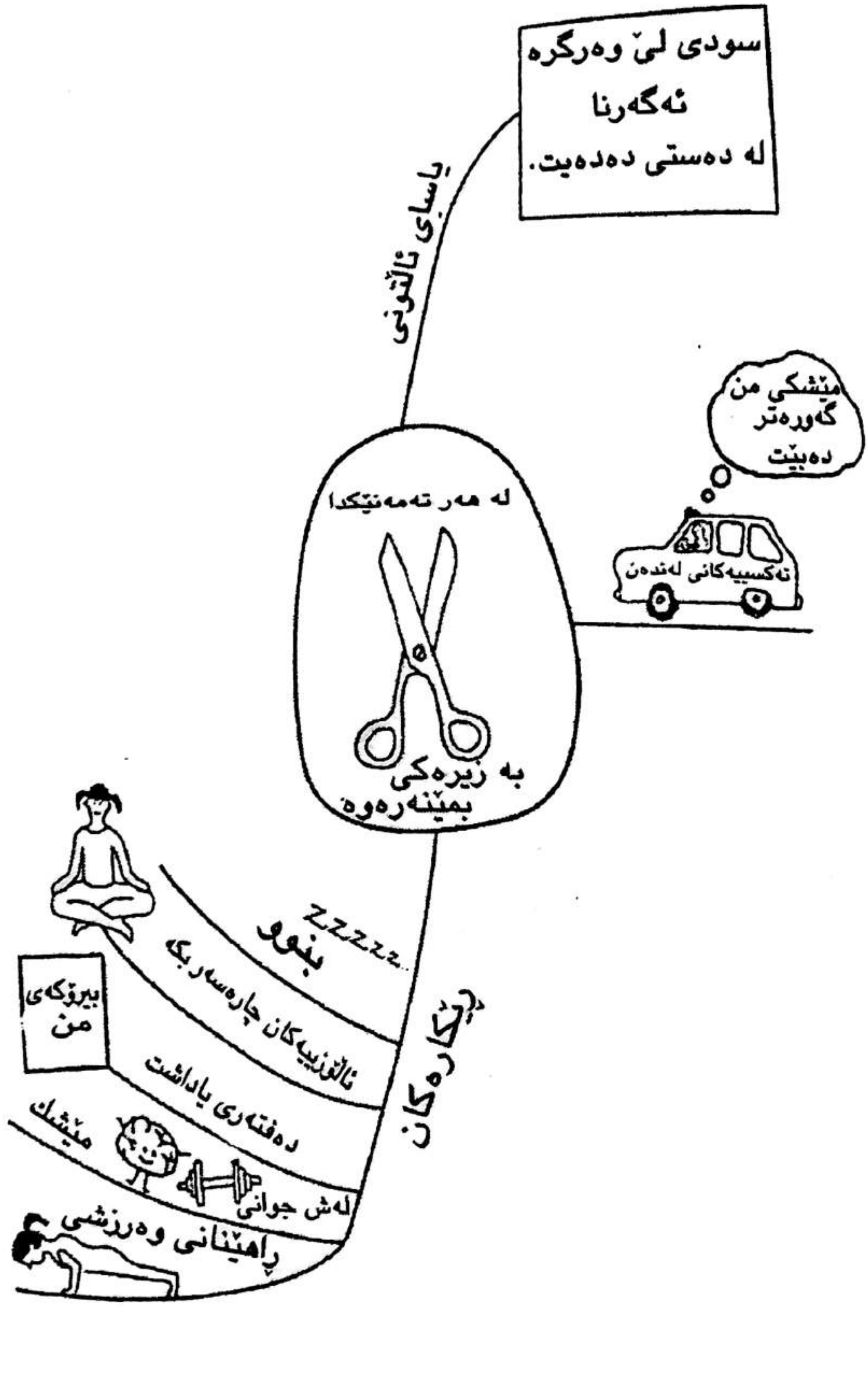
تا چەند حەز دەکەیت لەگەڵ ئەم هەستەدا برۆ. هەر کاتێك زانیت بیرکردنەوەت پەرتەوازە بووە یان حەزت کرد چاوت دابخەیت هیچ کێشە نیە- تۆ تەنیا لە چەند خولەکێدا هۆشیار و خۆشحاڵ دەبیت.

Scanned by CamScanner

هەموو وەرزەکە لەلاپەڕەیەکدا

- کاتێك قسە لەسەر مێشك دەکرێت، ڕێسای ئەزمونی ڕێك هەمان ئەو ڕێسایەیە کە کاتێك قسە لەسەر عەزەلاتەکان دەکرێت، هەوڵبدە سودی لێوەرگریت ئەگەرنا لەدەستی دەدەیت.
- مێشك لە وەلامدانەوەی بۆ گرفتە تایبەتییەکان بەهەمان ئەو شێوەیە دەگۆڕێت و دەگونجێت کە عەزەلاتەکان لە جەستەدا لە کاتی وەلامدانەوەی فشارە جەستەییەکانی وەرزش و گرفتە وەرزشییەکاندا گەشە دەکەن و بەهێز دەبن. ئەم توانابیە بە (شێوەقبولکردنی عصبی) ناودەبرێت.
- ڕێگای ژمارە یەك بۆ بەکارخستن و چالاك کردنی هەموو مێشك، ئەنجامدانی حساباتی سادەیە بەخێراییەکی زۆر.
- ڕاهێنانە جەستەییەکان خاڵێکی سەرەکین بۆ بەدەستهێنانی باشترین کارکردن بۆ مێشك.
- کەلاڵە دیاریکراوەکانی جوڵە، کارکردنی بەشی ڕاست و چەپی مێشك هاوسەنگ دەکەن و دڵنیات دەکەنەوە کە مێشکت (داگیرساوە).
- گرژی دووژمنی ژمارە یەکی فێربوونە.
- کاتێك باشتر دەخەویت، باشتریش بیر دەکەیتەوە.

Scanned by CamScanner


سودی لیٚ وه‌رگره
ئه‌گه‌رنا
له ده‌ستی ده‌ده‌یت.
یاسای ئاڵتونی
مێشکی من
گه‌وره‌تر
ده‌بێت
ته‌کسییه‌کانی له‌نده‌ن
له هه‌ر ته‌مه‌نێکدا
به زیره‌کی
بمێنه‌ره‌وه.
zzzzzz
بنوو
ئاڵۆزییه‌کان چاره‌سه‌ر بکه
بیرۆکه‌ی
من
ده‌فته‌ری یاداشت
مێشك
له‌ش جوانی
ڕاهێنانی وه‌رزشی
ڕێگاکان

چەند سەرنجێکی کۆتایی لەبارەی زیرەکتر بوون

ئێستا کە گەیشتووینەتە کۆتایی کتێبەکە، لەوانەیە تۆ خۆت بە مرۆڤێکی زیرەکتر ببینیت و هەست پیّ بکەیت. لەوانەیە تێگەیشتبیت کە تواناییەکانت بۆ فێربوونی بابەتەکان، پەیبردن لە جیهانی دەوروبەر و تەعامولکردنت لەگەڵیاندا باشتر بووە. بەلاّم سەرەڕای هەمووی ئەوشتانەی کە تاوەکو ئێستا ئەزموونت کردوون. دڵنیابە کە هێشتا ڕوداوی زۆر بزوێنەر و کاریگەر لەڕێیە.

دوای نزیکەی بیست ساڵ ئەزموونی کارکردن لە بواری توانایی ئینسانی، هەست دەکەم تەنیا ڕوشانێکی بچوکم لە کارەکەدا دەستپێکردووە چونکە مێشکی مرۆڤ سەرسوڕهێنەرێکی گەورەیە!

کاتێك کە مێشك و زهنی سەرسوڕهێنەر و بەتوانای خۆت بەناو جیهانی واقعیدا دەگەڕێنیت، ئەو تواناییەت دەبێت کە کۆمەڵێك شت ببینیت کە هەرگیز پێشتر نەتبینیوە و کۆمەڵێك شت کەشف بکەیت کە هەرگیز کەشفت نەکردووە. تۆ تایبەتیت بەخۆت. هیچ کەس ناتوانێت ڕێك ئەو کارانە بەوشێوەیە ئەنجام بدات کە تۆ ئەنجامیان دەدەیت و کاتێك کە تۆ بلیمەتی تایبەتی کەسیەتییت لە جیهاندا دەخەیتەگەڕ جیهانیش دەگۆڕێت بۆ شوێنێکی دەوڵەمەندتر و باشتر.

ئەو شتەی کە بەدڵنیاییەوە ئەم سەرزەمینە باشتر دەکات ئەوەیە کە هەمووومان کەمێك بەلایەنی کەمەوە زیرەکتر و هۆشمەندتر بین. چونکە هەر جۆرە کێشەیەك کە ئێمە لەم جیهانەدا دەستمان هەیە لەدروستکردنیدا، توانای چارەسەرکردنیشمان لەناو دەرون و ناخماندا بەردەوام بوونی هەیە و زیندووە.

نوسینی ئەم کتێبە سەفەرێکی زۆر گەورە و باش بوو بۆ من، چونکە ناچاربووم واز لە هەندێك لەسنوردارییەکانی ڕابردووم بهێنم تەنانەت ئەو کاتەی کە بیرێکی سەرنجڕاکێشی تازەم بۆ ئاینده دروست دەکرد.

من سوپاست دەکەم کە کات و وزەی خۆت تەرخان کرد بۆ زیرەکتربوونت و هیوادەخوازم لە هەموولایەکی ژیانتدا سەرکەوتوو بیت تاوەکو لەوانەیە بتوانیت بەسودوەرگرتن لە توانا بێ سنورەکان و بلیمەتە تایبەتییەکانت جیهانێکی باشتر بۆ هەمووومان بسازێنیت!

بەهیوای سەرکەوتن!

پۆل مەکنا

لۆس ئەنجلس –٢٠١١

Scanned by CamScanner

I CAN MAKE YOU SMARTER

paul mckenna

تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە

بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە، تۆ فێر دەبیت کە چۆن:

پەرە بە زیرەکی خۆت بدەیت
لە تاقیکردنەوەکانتدا باوەڕبەخۆبوونی پێویستت هەبێت
یادگە و بیرەوەری خۆت بە باشی شەحن بکەیت
تەرکیز و سەرنجت زیاتر بکەیت
بڕیاری زیرەکانەتر بدەیت
لە هەموو تەمەنێکدا بە بیرتریژی بمێنیتەوە

لە بابەتەکانی ئەم کتێبەدا سیستەمێکی تازەی تێدایە کە فێرت دەکات چۆن سود لە ڕێکاری بلیمەتە گەورەکان و دواهەمین لێکۆڵینەوە زاستییەکانی پەیوەست بە مێشکەوە وەرگریت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ دروستکردنی ژیانێکی بەنرخ و داهێنەرانە.
لە هەر ئاست و تەمەنێکدا هەبیت هەوڵبدە ئەم کتێبە بخوێنەرەوە و چێژی لێ وەرگرە!

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
نرخ (٧٠٠٠) دینا

Scanned by CamScanner