2013

Nicholas Boothman

چاپی نوێ

چۆن خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت؟!

نوسیتی: نیکۆلاس بوتمن

وەرگێڕانی: بڕیار بـــەکر

- یەکەمین یەکتر بینین
- خەڵکی کەساتێکیان خۆش ئەوێت کە وەك خۆیان بن
- 90چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە
- هەموو شتێك لەبارودۆخدا چڕ دەبێتەوە
- کردەوە لەقسەکردن کاریگەرترە
- زمانی جەستە
- نهێنی گفتوگۆ
- ئاماژەکانی چاو
- دیاریکردنی خواستە هەستیەکان
- کۆکردنەوە (چۆڕاوە).

how to make people like you

Scanned by CamScanner

ktebi_pdf to you

238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

📚 PDF کتێبی 📚 پەڕەی فەرمی
Public Figure

لێرە
باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان
بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە
.
Ganjyna
.
لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo_

Ktebi_PDF

Scanned by CamScanner

٧ چۆن خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت

نوسەر: نیکولاس بوتمن

وەرگێڕانـــی: بڕیار بەکر

چاپی حەوتەم

سلێمانی.................٢٠١٢

Scanned by CamScanner

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٢١١)

ناسنامەی كتێب

ناوی كتێب: چۆن خەڵكی شەیدای خۆت دەكەیت؟

بابەت: دوروونزانـــــی

نوسینی: نیكۆلاس بوتمن

وەرگێڕانی: بڕیار بەكر

دیزاین و بەرگ: فواد كەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠١٢ سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی حەوتەم

تیراژ : ١٠٠٠دانــــــە

ناونیشان: سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner

پێشەکی

دۆزینەوەی نهێنی (ڕاز)ی سەرکەوتن ئەوەندەش دژوار نییە، هەرچەندە لەگەڵ خەڵکیدا باشتر پەیوەندی بکەن، ئەوەندەش شێوازی ژیانتان باشتر دەبێت.

من لەدرێژایی ئیشەکەمدا وەکو وێنەگرێك پەیم بەنهێنیەکانی ژیان بردووە لەگەڵ خەڵکیدا، ئیتر چ بۆ دانانی تاکە مۆدێلێك بێت بۆ بەرگی گۆڤارێك، یاخود ئیشکردن بێت لەگەڵ ٤٠٠ کەسی کۆچەری لە ناوکەشتییەکی بارهەڵگری نەرویژیدا.

ئەمە بۆمن زۆر روون بووە کە گرنگی کاری وێنەگری زیاتر لەچۆنێتی پەیوەندیکردندایە لەگەڵ خەڵکیدا تاوەکو دەستنان بە دوگمەی کامێراکەدا، لەبەرئەوە گرنگ نییە ئەم هەڵسوکەوتکردنە لەرارەوێکی ئۆتێلی (ریتزسان)ی سانسفرانیکۆدا بێت، یاخود لە کوخێکی بناری کێوێکی ئەفریقادا، لەبنەڕەتدا دروستبونی پەیوەندییەکی جیهانییە.

تاجێیەك کە دێتەوە بیرم هەمیشە پەیوەندیکردنم لەگەڵ خەڵکیدا کارێکی ئاسان بووە، ئایا ئەمە بەهرەیەکی خواییە؟ ئایا شتێك هەیە بەناوی ئامادەبونی خواپێدراو بۆ کۆمەڵایەتیبوون، یاخود شتێکە بەئەزمون فێری ئەبین؟

Scanned by CamScanner

هەروەها بڕیارمدا کە ئەمەم بۆ دەرکەوێت، من لە ٢٥ ساڵ ئەزمونی وێنەگریمدا بۆ گۆڤارەکانی سەرتاسەری دونیا ئەمزانی کە توانای دەرونی و زمانی جەستە بۆ دروستکردنی کاریگەرییەکی بەرچاو پێویستە (بۆ ناردنی وێنە بۆ ئەو گۆڤارانەی کە کەمتر لە دوو چرکە سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان ڕائەکێشن). هەروەها ئەشمزانی سودوەرگرتن لە زمان و ئاوازی دەنگ بۆ بەدیهێنانی هەستێکی باشتر لەکەسانی نامۆ (غەریب)دا بەتەواوی سودمەندە. سێیەمین شت کە فێربووم ئەوەبوو کە وشەگەلێك کە بە باشی هەڵبـژێررابن توانای گۆڕان و کارکردن لە خەلکیدا بەرزئەکاتەوە.

لەم روەوە بریارمدا کە کەمێك زیاتر لەم بارەوە بیربکەمەوە.

بۆچی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ هەندێك کەسدا ئاسانترە لە هەندێك کەسی تر؟ بۆچی من ئەتوانم لەگەڵ کەسێکدا کە تازە ناسیومە بەباشی هەڵسوکەوت بکەم لە کاتێکدا کەسێکی تر هیچ هەڵسوکەوتێکی باشی لەگەڵیدا نییە؟

ئاشکرایە کە ئەبێت شتێك لەسەروی ئاستی هۆشداریماندا رویدا بێت، بەڵام ئەو شتە چییە.؟

لەم قۆناغەی گەڕانمدا بووم کە ئاشنابووم بە لێکۆڵینەوەیەکی دوکتۆر (ریچارد باندلر و جان گریندەر) لە (ئۆکلاهاما) کە لەسەر بابەتی (خۆنەناسکردنی بەرنامە بۆ داڕێژراوی زمانی) بەناوی (کورت بری _NLP_ کە زۆرینەی ئەو کارانەی من وەك وێنەگرێك بەشێوەی بینەریی ئەمکردن، ئەم دووانە بەناوی (هونەر و زانستی سەرکەوتنی کەسێتی)یەوە لە لێکۆڵینەوەکەیاندا کۆیانکردبویەوە و شییان کردبونەوە وەك نموونەیەکی دۆزینەوە تازەکانیان، ئەوانە ئەڵێن

Scanned by CamScanner

هەرکەسێك خاوەنی (هەستێکی وەرگرە)، لەکاتێکدا ئێمە هەست بکەین بەم (هەستە وەرگرە)مان ئەوکاتە کلیلی کردنەوەی مێشك و دڵەکانی کەسانی ترمان دۆزیوەتەوە.

کاتێك کە وردبین بووم دەربارەی پەیوەندی مرۆڤەکان بەیەکەوە، کامێراکەم لابردو بڕیارمدا لە هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان بکۆڵمەوە، چ لەرووی دەرونیانەوە و چ لەرووی روخساری کارەکانیانەوە لەماوەی چەند ساڵێکدا، لەلای دکتۆر باندلەر لە لەندەن و نیوٚرك دەستم کرد بەخوێندن و بڕوانامەی خێراکاری بالاْم وەرگرت.

من لەسەر نموونەگەلێکی زمانی کارم ئەکرد کە زۆرجێی سەرنجدان نەبوون لەلایەن بەکارهێنەرەکانیانەوە، لەولاْتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا و کەنەدا و ئینگلتەرادا، وە لێکۆڵینەوەم لەسەر هەرشتێك ئەکرد کە پەیوەندی بەکارکردنی دەروونی مرۆڤەکانەوە هەبێت لە پەیوەندییە کۆمەلاْیەتیەکانیادا. من لەگەڵ ئەکتەرە کۆمیدییەکان و مامۆستاکانی کاریکاتێر و رۆماننوسەکان لە ئەفریقادا کارم کرد، تاوەکو لەخۆوە قسەکردنەکان بەهۆی چەند راهێنانێکەوە کە لێهاتویی قسەکردنی بەرەو پێشەوە ئەبرد بگۆڕێت.

لەدواییدا چەندین سیمینار و وتارم لەسەرانسەری دونیادا گێڕا لەگەڵ جۆرەها گروپی جیاوازدا لە فرۆشیارەکانەوە تاوەکو فێرکارەکان، لە بەڕێوەبەری کۆمپانیاکانەوە کە وایان ئەزانی هەموو شتێك ئەزانن تاوەکو مندالاْنێك کە تا ئەوپەڕی رادە مرۆڤ وایئەزانی کەم ئەقڵن، وە شتێکم زۆربەباشی بۆ رونبویەوە، ئەوەش ئەوەیە کە لە ماوەی ٩٠ چرکەدا کارێك بکەیت کە خەڵکی خۆشیان لێت بێت و

شـەیدای خۆتیـان بکـەیت، ئەمـەش لێهاتووییەکـە کـە ئـەتوانرێت بـە شێوەیەکی ئاسان و سادە فێری هەرکەسێکی بکەیت.

چـەندەها جـار پـێم وتـراوە: ((ئەمـە زۆر سـەرنج راکێـشە، بۆچـی نایاننوسـی؟)) ئـیتر منـیش بـەگوێم کـردن و نوسـیم و ئێـستە لـە بەردەستتاندایە.

((نیکۆلاس بوتمەن))

Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم: یەکەمین یەکترینین

وەرزی یەکەم: توانای خەڵکی

بەستن پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا ناوەڕۆکیکی دیاری هەیە

ئیتر ئەمە دۆزینەوەی ئیشێك یاخود پلە بەرزکردنەوە، بەدەستهێنانی بژێوی، دۆزینەوەی هاوسەرێك بۆ ژیان، سەرسوڕماوکردنی گوێگرانی وتارێکت بێت، ئەگەر خەڵکی خۆشی لێتان بێت، ئەوە ئێوە ئامادەیی بەستنی پەیوەندییەکی درێژتر ئەبن تاوەکو ناسینێکی سەرەتایی. مرۆڤەکانی تر گەورەترین خەزێنەی ئێمەن، ئەوان ژیانمان پێ ئەبەخشن، جلوبەرگ و خواردەمەنی و پارەمان بۆ دابین ئەکەن، ئەبنە هۆی گریان و پێکەنین، وە هۆکارەکانی بەئارامی ژیانمان بۆ دابین ئەکەن و بەخاکمان ئەسپێرن ئێمە بێ ئەوان ناتوانین بژین، تەنانەت ناتوانین بشمرین.

پەیوەندی شتێك بوو کە باوانمان لە هەزاران ساڵ لەمەوپێشەوە کاتێك لە دەوری ئاگر کۆئەبونەوە بۆ خواردنی گۆشتی برژاوی

Scanned by CamScanner

(ماموت[1])ە فرەتوکەکان، یاخود تازەترین مۆدێلی پۆشاك لە پێستی ئاژەڵەکان بدورن، ئەنجامیان ئەدا. ئەمەش هەر ئەوەیە کە ئێمە لە دانیشتن, باسی جل کردنەکان، پێشبڕکێی گۆڵف و کۆنفراس و هەراج بازاڕیەکانی کەلوپەلە دەستە دووەکاندا ئەنجامی ئەدەین، ئەمە لە کاتێکدا لەم کۆبونەوانەدا لە بەڕێزترین کەسەوە تاوەکو سەرسەریترین کەسی تیایە، لە کڕینی بوکە شوشەوە تاوەکو ناشتنی تەرم و کردنەوەی پێشەنگاو پێشبڕکێی جیاواز.

تەنانەت تێکۆشەرترین هونەرمەندان یاخود شاعیرەکان کە چەندین مانگ بەشێوازی سەیر و سەمەرە لە خەڵوەتگاکانیاندا خۆیان سەرقاڵ ئەکەن بەشیعر و وێنەکێشان، هەمیشە ئومێدەوارن کە لە ڕێگەی بەرهەمی هونەرییانەوە پەیوەندییان لەگەڵ کۆمەڵگادا ببەستن. ئەڵبەت پەیوەندی لەسەر سێ بنەمای سەرەکی لەکۆمەڵگای پێشکەوتووی دیموکراتی ئەمڕۆماندا وەستاوە، ئەوانیش: حکومەت، دین، تەلەفزیۆن. بەڵێ تەلەفزیۆن لەگەڵ هەبونیدا ئێوە ئەتوانن دەربارەی فلیم، یاخود بەرنامەکانی مرۆڤگەلێکی تردا لە بەرلین تاوەکو بریستون گفتوگۆ بکەن.

ڕۆژانە هەزاران کەس کاریگەری لەسەر لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئێمە جێدەهێڵن، ئیتر چ کەشناسەکانی ستۆدیۆی تەلەفزیۆن بن، یاخود

[1] ماموت / جۆرەگیانداریك بووە لە فیل گەورەتر بەزۆری لە سیبریا ژیاون خاوەنی لەشێکی گەورەی توکن بوون، نیستە نەماون. و/ کوردی.

Scanned by CamScanner

بەڕێوبەری کۆمپانیایەکی تەلەفزیۆنی لەسەرانسەری کیشوەردا، یاخود ژنێك بێت لە (لۆباکۆ) کە زەلاتە سەفەریەکەتان ئامادە ئەکات، هەموو ڕۆژێك پێ بزانین یان پێی نەزانین لەگەڵ چەندین مرۆڤی دونیادا پەیوەندی ئەکەین.

ناوەڕۆکی پەیوەندی

پێگەیشتن و کامڵ بوونی ئێمە (وە پێگەیشتنی کۆمەڵگەکەمان) لە ئەنجامی پەیوەندی باشمانەوە دەبێت لەگەڵ خەڵکیدا، چ کۆمەڵێك گەنج بن کە بۆ خۆئامادەکردن بۆ راو بەرنامە دائەرێژن، یاخود گروپێکی هاوکار کە لەدوای کار لە رۆژی هەینیدا ئەڕۆنە دەرەوە. ئێمە بەگشتی خۆشیمان دێت لەکۆبونەوە لەگەڵ یەکتردا، وە دامەزراندنی گروپی دۆستانە و ئەنجومەن و گروپەکانمان خۆشئەوێن، بەبێ ئەوان ناتوانین هیچ گرنگییەکمان هەبێت.

پەیوەندی ببەستن و تەمەنێکی درێژتر بەسەربەرن.

دروستکردنی پەیوەندی شتێکە کە مێشکی ئێمە بەباشترین شێوە ئەنجامی ئەدات، مێشکمان زانیاریگەلێکی لەهەستەکانەوە کۆکردۆتەوەو جارێکی تر بۆ پەیوەندییە نوێیەکان بەکاری ئەهێنێتەوە. مێشك چێژ لەمە وەرئەگرێت و ئەم زانیاریانە تۆمارئەکات. مێشك کاتێك پەیوەندیی دروست ئەکات، پێئەگات و شکۆفە ئەکات، وە خەڵکیش کاری وەکو یەك ئەنجام ئەدەن. ئەمە راستییەکی زانستییە کە

Scanned by CamScanner

کەسانێك پەیوەندی زیاتر ئەبەستن تەمەنێکی زۆرتر ئەکەن. (لورنس کەتز و مانینگ رابین) لە کتێبەکەیاندا ((مێشکتان زیندوو بهێڵنەوە)) ئاماژەیان داوە بەو زانیاریانەی کە دەربارەی ئەم راستییە وتراون لەلایەن (مەك ئارتۆر) و (سەنتەری نێودەوڵەتی تەمەن درێژی) نیۆرك و زانکۆی کالیفۆرنیای باشور.

ئەم زانیاریانە دەریئەخەن کە کەسانێك هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتی و جەستەییەکانی خۆیان ئەپارێزن تەمەنێکی درێژتریان ئەبێت. ئەمە بەمانای کات بەسەربردن لە کۆمەڵێك لە هاوڕێیان یان ناسراوە دێرینەکان یان پیاسەکردن لەکۆڵانەکانی نزیك بە پاسکیلێکەوە نییە. بەڵکو بەمانای پەیداکردن و دۆزینەوەی هاوڕێی تازەیە.

کاتێك کە پەیوەندیگەلێکی تازە لە دونیای دەرەوەتاندا دروست ئەکەن، لە دونیای دەرونیشتاندا، واتە لەمێشکتاندا پەیوەندی نوێ دروست ئەبێت.

ئەمەش بەگەنجی و وریایی ئەتانهێڵێتەوە. ئیدوارد م.هالول لەکتێبەکەیدا ((پەیوەندیی)) لێکۆڵینەوەکەی دکتۆر لیزابرگمان لە قوتابخانەی زانستی سەلامەتی مرۆڤ لە هاوراد لەساڵی ١٩٧٩دا کراوە ئاماژە پێئەکات.

Scanned by CamScanner

دکتۆر برگمان گروپێکی حەوت هەزار کەسی لە تەمەن ٣٠ـ ٦٥ ساڵی لەماوەی ٩ ساڵدا بەوردی شیکردەوە، لێکۆڵینەوەکانیان دەریخست کەسانێك کە توانای لە ناو خەڵکدا ژیانیان نییە، وە بەرەچاوکردنی لایەنی مادی و کۆمەڵایەتی و جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە و قەڵەوی سێ بەرانبەری ئەو کەسانەی کە توانایی لەگەڵ خەڵکیدا ژیانیان هەیەو ئەم هۆکارانەیان نییە بەهۆی نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکانەوە گیان لەدەست ئەدەن.

پەیوەندی دروست بکەن و سود لە هاوکاری کەسانی تر وەربگرن.

خەڵکی ئەتوانن لە دابینکردنی ئارەزو هیواکانتاندا یارمەتیتان بدەن. لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئێوە بۆ دەستخستنی هەر شتێك کە لەم ژیانەدا بتانەوێت وەك خۆشەویستی ئیشێك کە لە ناخی دڵتاوە حەزی لێبکەن. یان تەنانەت بلیتی سەیرکردنی یاری تۆپی پێ پێویستتان بە خەڵکی هەیە کارێکی گرنگە ئەگەر خەڵکی خۆشی بوێیت، ئەوا ئارەزوی ئەوە ئەکەن کە کات و چالاکی خۆیانتان بۆ دابینکەن بۆئەوەی پەیوەندییان لەگەڵتاندا بەرەو باشتر بڕوات، وە ئاستی هاوکاریشتان بۆ تان زیاد ئەکات.

Scanned by CamScanner

پەیوەندی دروست بکەن و هەست بە ئارامی[1] بکەن.

پەیوەندی دروست کردن بۆ کۆمەڵگا سودبەخشە. هەرچۆنێك بێت کۆمەڵگا چەند جۆرێك پەیوەندی تێدا دەبێت، مەزهەب و بیروباوەڕەکان، سەرکەتنەکان، شتە گرنگەکان، جوگرافیای هاوبەش. ڕۆما لەیەك ڕۆژدا دروست نەبوە و دیترویتیش هەروەها.

ڕووبەڕوو

ئینتەرنێت وەك کۆتا هۆکار بۆ کۆکردنەوەی خەڵکی لە کۆمەڵگادا، خەڵکانێکی زۆری بۆ خۆی ڕاکێشاوە. وە ئەمە ڕاستییە ئەگەر بتانەوێت بە دوای کۆمەڵێك بێچووە ورچدا بگەڕێن کە لە پەڕۆ دروست کراین لە تۆڵۆ، یاخود زۆرانبازانی ناو قورلە میسك، ئەوا ئەتوانن لە سایتەکانی ئینتەرنێتدا پەیدای بکەن، بۆ ئەو کەسانەی کە بە هۆکاری نەخۆشی یاخود بە هۆکاری گرنگ لەماڵەوە ئەمێننەوە ئەتوانرێت ئینتەرنێت وەك نیعمەتێکی خواپێداو هەژماربکرێت.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەبێت ئەوەمان لەبیر بێت کە بەسەربردنی کات لەبەردەم شاشەی کۆمپیتەرو نوسین لە کەشی ناراستیی ئینتەرنێتدا جێگیرەوەیەکی لاوازە بۆ ڕوبەڕوو

Scanned by CamScanner

بینینی کەسێك. ئێوە لەوانەیە لەژورێکدا گفتوگۆ لەگەڵ کەسێکدا بکەن (لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە) کە لەڕووی هەستەکانتانەوە لێك نزیکن، بەڵام ئایا ئامادەن دوای چەند جارێك لەگەڵ یەکدا قسەکردن، یەکتر ببینن؟

ئێوە پێویستە ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدابن تا تەواوی هیما زمانی و نازمانیەکانی بناسن. لەوانەیە بارودۆخێك کە بە ئامادەبونی جەستەیی و روبەروو لەگەڵ کەسێکدا دروست ببێت گرنگتر بێت لە ئامادەیی روکەشیانەی ئەو.

بۆنموونە ئێوە دووکەس، چ جۆرە کەشێك بۆ خۆتان ئەخولقێنن؟ تا چ رادەیەك هەڵەشە ئەبن؟ پێوسیتیتان بۆ گفتوگۆ تا چەندێك بەهێزە؟ رادەی کرانەوەو پارێزگاری لە خۆکردن و پێکەوە بونتان چۆنە؟ ئەگەر ئێوە لەگەڵ مەبەستە دەرونییەکانتاندا رووبەڕوو نەبوبێتنەوە لەوانەیە سەرنەکەون، ئەمانە شتانێکن کە تەنها لە یەکتر بینینی رووبەڕوودا دەرئەکەون. تەنها لەو کاتەدا ئەتوانن بڵێنن کە پەیوەندیتان بەستووە.

ئێمە پێویستییەکی بنەڕەتی و فیزیکیمان بە خەڵکی هەیە، سودگەلێکی پێکەوە هاوبەش لە کۆمەڵگەدا بوونی هەیە. لەمەوە ئێمە لە گەڕاندین بە دوای یەکتریدا. کۆمەڵگایەکی پتەو هێزو ئاسایش بۆ ئەندامەکانی خۆی فەراهەم ئەکات، کاتێك کە هەستمان بەهێز و

Scanned by CamScanner

ئاسایش کرد ئەتوانین وزەکانمان بخەینە کار بۆ کامڵبوونی کۆمەلاّیەتی و فەرهەنگی و مەعنەویمان.

پەیوەندی ببەستن و هەست بە عەشق بکەن

لەکۆتاییدا ئێمە لە ڕووی هەست و سۆزەوە لە یەکتری سودمەند ئەبین. ئێمە بونەوەرگەلێك نین کە خاوەن سیستەمێکی خۆڕێکخەر بین، بەڵکو لە زنجیرەیەکی پێکەوە گرێدراو و ڕێکوپێك، یاسا بۆ دانراو، ڕێزلێگیراو، سەرزەنشتکراو، پارێزگاریلێکراو، گرنگی پێدراو لە لایەن کاردانەوە هەستییەکانی دەوروبەرمانەوە پێکدێین.

هەر ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدا روبەڕوو ئەبینەوە کە هەست و ریتمی ژیانمان بە شێوازێك ئەخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە کە ئێمە پێی ئەڵێین عەشق. هەندێك کاتی تر لە ڕێگەی زمانی جەستەو چۆنێتی باری جەستەو باری دەم وچاو، ئاوازی دەنگەوە، یان هەندێك وشەی سادەوە کەسانێك ئەتوانن بارودۆخی تەڵخ و ناخۆشی ئێمە بگۆڕن و شێوازی قسەکردنمان شیرینتر بکەن.

ئێمە لە کاردانەوەکانی مرۆڤەکانی تر سودمەند ئەبین هەروەك چۆن سود لە هەوا و خۆراك وەرئەگرین (ئەگەر بەدروستی بەکاریان بێنین). کەنارخستنمان لەپەیوەندییەکی سۆزبەخش (یەك زەردەخەنە ئەکرێت مانایەکی گەورەیی هەبێت) بەدڵنیاییەوە ئەبێتەهۆی سەر لێشێوان و مەرگ، هەروەك چۆن برسێتی ئەبێتەهۆی مردن.

هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کەهەندێك چیرۆك ئەبیستین دەربارەی هەندێك مندالّی هەتیو کە سەرەڕای پۆشاك و خۆراکی پێویست، کەچی

Scanned by CamScanner

هەر لاوازو نەخۆش ئەکەون. چەند باسمان دەربارەی هاوسەرانێك كە لەگەڵ هەبوونی سەلامەتی جەستەییاندا، دوای چەند مانگێك یاخود چەند هەفتەیەك پاشان کۆچی هاوسەرەکانیان بیستووە، خواردن و خانوو بەس نین. ئێمە پیویستمان بەیەکترەو پێویستمان بە عەشقە.

بۆچی جوان رووبەرووبونەوە بەکاردێت؟

ئەگەر خەڵكی خۆشیان بوێن، لەلای ئێوە هەست بەئاسودەیی و خۆشحاڵی دەکەن، ئەوان گوێڕایەڵتان دەبن و بەخۆشحاڵییەوە دەروونی خۆیانتان بۆ دەکەنەوە. جوان رووبەرووبونەوە لەپەیوەندیکردندا لەشێوازی دەرەوەتاندایە کەچ هەستێك لەکەسانی تردا دروست ئەکەن.

پەرستیارە پیرەکەم کە منی هێنایە تاسەو خۆشحاڵی بۆخەڵکی سروشتی وابوو کەباسی (دۆخێکی خۆش) بکات، ئەیبردمە دەرەوە بۆ پیاسەکردن و ئێمە کەسانێك کە رووخۆش و کەسانێکی مۆن (عبوس)مان دیاریئەکرد. ئەو پێمی ئەوت کەئێمە بمانەوێت چۆن بین ئەتوانین وەها بین. وە ئەوکاتە بەکەسە مۆنەکان پێئەکەنین، چونکە ئەوانە لەرادەبەدەر جددی دیاربوون. مرۆڤە جوان رووبەڕوو بووەکان سیماگەلێکی دیار لەخۆیاندا دەرئەخەن بۆ کۆمەلایەتیبونیان, ئەوانە دەرئەخەن کەکەناڵەکانیان کراوەیە بۆ پەیوەندی کردن. ئەوەی کەلەدوای ئەم نیشانانە جێئەگرنەوە بریتییە لەباوەڕ بەخۆبوون و راستگۆیی و خۆشی و باوەڕ. کەسەجوان رووبەڕوبوەکان روخسارێکی جوان و ئاسودە لەخۆیان نیشان ئەدەن، بەروخۆشییەوە ئامادەی

پەیوەندی کردنن لەگەڵ خەڵکیدا، ئەوانە کەسانێکی خوێن گەرمن و هاوڕێیانە سەرنجی خەڵکی بۆخۆیان ڕائەکێشن.

بۆچی ۹۰ چرکە؟

کات گرانبەهایە کات زێڕە کات بەفیڕۆ مەدەن، کات بەجۆرێکی سەیر گۆڕاوە بۆکاڵایەکی بێهاوشێوە. ئێمە بەرنامە بۆ کاتەکانمان دائەنێین، بەفیڕۆی ئەدەین، خاوی ئەکەینەوە، خێرایی ئەکەین، بەبێهەستکردن پێناسەی ئەکەین. لەبەرئەمە کات یەکێکە لەو شتانەی کە ناتوانین بیپارێزین بیوەستێنین، تاوەکو ئەبەد بەردەوامە. لەڕۆژگارانی پێشودا ئێمە بەشێوەیەکی خۆیی بەرامبەر بەخەڵکانی تر زیاتر ڕێزمان بۆ دائەنان و کاتێکی زیاترمان بۆناسینی کەسەکان و دۆزینەوەی کایە هاوبەشەکانمان تەرخان ئەکرد. لەژیانی پڕ لەقەرەباڵغی تەنگوچەڵەمەی ئەمڕۆماندا ئەوەندە خێرا کار ئەکەین کەبەداخەوە کاتمان بۆ نەماوەتەوەو کاتێکمان نییە بۆ ناسینی کەسانی تر. ئێمە بەدوای پەیوەندی کردنداین و زۆربەی جاران بێئەوەی کە تەنانەت یەك وشەش وترابێت هەڵسەنگاندن ئەکەین و لەماوەی چەند چرکەیەکدا بڕیار گەلێك ئەدەین، دۆست یان دوژمن ؟ شەڕکردن یان راکردن؟ هەلوەرگرتن یان سوکایەتی پێکردن؟ ئاشنا یان بێگانە؟.

ئێمە بەشێوەیەکی غەریزەیی خۆمان لەناو کەسانی تردا هەلئەسەنگێنین، وە بەباشترین جۆر خۆهەڵسەنگاندن ئەکەین، وە ئەگەر نەتوانین بەخێرایی و زوویی ئەمە ئەنجام بدەین ئەوە ترسناکی لەکار خستنی بەئەدەبانە یان بێئەدەبانە قەبوڵ ئەکەین. هۆکاری دووەم بۆ

Scanned by CamScanner

خۆخۆشەویستکردن لای خەڵکی لە٩٠ چرکەدا ئەبەسترێتەوە بەراکێشانی سەرنجی خەڵکییەوە، ئێوە چ باوەڕ بکەن چ باوەڕ نەکەن راکێشانی سەرنجی خەڵکی بەجۆرێکی مامناوەندی لەسنوری ٣٠چرکەدایە!

سەرنجی ورد چوێنراوە بەدەستی مەیمون دەستی ئەو پێویستی بەتازەیی هەیە، پێویستی بەسەرقاڵی هەیەو حەزدەکات لەلقێکەوە بۆلقێکی تر بپەڕێتەوەو پەیوەندی تازە ببەستێت.

ئەگەر شتێکی تازەو جۆشهێنەر بۆ لێوردبونەوە نەبێت دوچاری سەرگەردانی ئەبین بەدوای شتێکی تردا ئەگەڕێین.

ئەم رستە بخوێنەرەوە دواتر چاوتان لەسەر نوسینەکە هەڵگرن و سەیری شتێکی بێجوڵە شتێك کە بەرهەمێکی هونەری بەرزنەبێت راگرن چاوەکانتان بۆ ٣٠ چرکە لەدوای ئەوشتەوە ڕاگرن بۆتان دەئەکەوێت کە لەدوای ١٠ چرکەوە یان کەمتر لەوەش چاوەکانتان سوسو (گەران) ئەکەن.

لەپەیوەندی رووبەڕوودا تەنها ئەوەندە بەس نییە کە سەرنجی کەسی بەرامبەر بۆلای خۆتان ڕابکێشن, بەڵکو هەوڵ بدەن ئەوەندە هەستی بۆلای خۆتان رابکێشن تاوەکو ئەو پەیامەی یان ئەو مەبەستەی کەهەتانە بیگەیەنن. ئێوە ئەتوانن کە سەرنجی کەسێك بەڕوخسارتان بۆلای خۆتان رابکێشن و هێشتنەوەشی بۆ چۆنییەتی ئەو پەیوەنییەی کەئەیبەستن ئاسان ئەبێت ئەمەش زیاتر لەسێ رێچکەدا دەبینرێتەوە کە ئەوانیش:

١- ئامادەییتان، بۆنموونە چۆن دێنە پێش چاو و چۆن ڕەفتارئەکەن؟.

٢- بارودۆختان، بۆنموونە چی ئەڵێن؟ چۆن ئەڵێن، چەندێك جێگەی سەرنج ڕاکێشانن؟.

٣- چ هەستێك لەخەڵکیدا بەدی دەهێنن؟

کاتێك فێر بوون پەیوەندی خێراو کاریگەر لەگەڵ خەڵکیدا ببەستن، ئەتوانن پەیوەندییەکانتان لەسەرو کارو لەماڵەوەتاندا بەرەوباشتر ببەن ئێوە چێژی توانای نزیکبونەوە لەهەرکەسێك بەباوەڕبەخۆبوون و ڕاستگۆییەوە کەشف ئەکەن.

بەڵام یەك ئاگاداری: بڕیار نییە کە ئێمە کەسایەتی ئێوە بگۆڕین، ئەمە شێوازێکی تازە بۆبوون و ڕێگەیەکی تازە نییە بۆ ژیان. ئێوە گۆچانێکی سیحریتان نییە کە بڕۆنە سەرشەقام کارێك بکەن کە هەموو خەڵکی دونیا بانگهێشتتان بکەن بۆ نانی ئێوارە. ئەمانە تەنها لێهاتویگەلێکن بۆ پەیوەندی بەستن کەتەنها کاتێك پێویستیتان پێی بێت و ئەبێت سودیان لێوەربگرن.

بەستنی پەیوەندی دۆستانە لە ٩٠ چرکەدا، یان کەمتر لەگەڵ کەسێکدا یان گروپێکدا چ لەیەك بارودۆخی کۆمەڵایەتی، یاخود لەگەڵ گوێگرانێکدا لەبارودۆخێکی ئیشوکاری یان بازرگانی یان تەنانەت لەڕێڕەوێکی قەرەباڵغدا ئەکرێت بۆ زۆرێك لەخەڵك ترسناك بێت.

ئەمە هەمیشە بۆ من سەیر بووە کە ئێمە لەبنەڕەتیترین ئەو توانا و لێهاتوییانە بێئاگابوین. ئێستا ئێوە بۆتان دەرئەکەوێت کەخاوەنی تواناگەلێکی پێویستن بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی سروشتی لەگەڵ کەسانی تردا بەڵام پێشتر لێیان بێ ئاگا بوون.

Scanned by CamScanner

وەرزی دووەم: کاریگەرییە سەرەتاییەکان

لەراستەڕێی ئامانجەکانی ئەم پەرتوکەدا سێ قۆناغ هەیە بۆ بەستنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا : سەردان, دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو گفتوگۆ.

ئەم سێ قۆناغە بەخێرایی روودەدەن، پەیوەستن بە هاوکاری و لەئامێزگرتنی یەکترەوە. ئامانجی ئێمە ئاسایکردنەوەو سادەکردنەوەیانە تاوەکو ئەو رادەیەی کەبتوانین و لەهەمووی گرنگتر چێژبەخشکردنیان و گرنگی پێدانیانە. شتێکی سەرەتاییە کەسەرەتای پەیوەندی دروستکردن بەبینینی خەڵکی دەست پێ ئەکەن. هەندێك کات کەسێك بەڕێکەوت ئەبینن پیاوێك کەلەناو شەمەندەفەرەکەتاندایە حەزی لەو فیلمانەیە کەئێوەش حەزی لێ ئەکەن, هەندێك کاتیش بەڕێکەوت نییە، بەڵکو خۆتان هەڵی ئەبژێرن وەکو هەڵبژاردنی هاوسەر یان کەسێك لەگەڵیدا ئیش بکەن.

ئەگەر یەکتر بینین ئامارژە بێت بۆ کۆبونەوەی نزیکی دووکەس یان زیاتر ئەوا لەو کاتەدا گفتوگۆیەکی ساتی دروست ئەبێت کە لەنێوان ئەم دوو رووداوەدا واتە یەکتر بینین و گفتوگۆ ٩٠چرکە پێویستە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی هاوڕێیانە.

Scanned by CamScanner

خـۆ بگـرن لەناوچـاوی كەسـانی تـر بـڕوانن، كاتێـك كـە سـەیری تەلـەفزیۆن ئەكـەن ڕەنگـی چـاوی هەرچـی زیـاتری ئـەو كەسـانەی كەئەیبینن تۆمار بكەن و ناوی ڕەنگەكان لەبەر خۆتانەوە بڵێنەوە.

سـێیەم / روخۆشـی:- ئـەم قۆناغـە زیـاتر پەیوەنـدی بـەقۆناغی لەچاوروانینەوە هەیـە، لەزەردەخەنـە كردنـدا دەستپێشخەر بن، كارێك بكەن كە بەپێكەنین نـاخی خۆتـان بۆ كەسی بەرامبەر دەربخەن. ئێستا ئێـوە سـەرنجی كەسـانی بەرامبـەرتان راكێـشاوە لەڕێگـەی زمـانی جەسـتەی كـراوەو لەچـاو روانـین و پێكەنینـە دڵگیرەكەتانـەوە. ئـەوەی كەكەسـی بەرامبـەر كاردانـەوەی بۆتـان هەیـە ئەوە نییـە كـە ئاماژە بێت بۆئەوەی كەئێوە پێكەنینی ژەهراویتان كردووە(ئەگەر چی كەپێشتریش وابێنەبەرچـاو)، بـەڵكو ئەوەیـە كـەئێوە كەسـێكن بەتـەواوی خـاوەنی دەستپاكی و ڕاستگۆیین.

چـوارەم/ سـەلام كـردن :- ئەمـە چ (سـەلام) بێـت یـان (هێـی!) یـان تەنانـەت(هـوا) بێـت، بـەئاوازێكی دڵگـیرەوە بڵـێن و نـاوی خۆتـانی تێهەڵكێش بكەن ((هێی! من)) زەردەخەنـەو لەچاوروانینیش لەناسیندا یارمـەتی دەرە. لـەماوەی چـەند چركەیەكدا شـوێن پێیـەكی گونجـاو ئەدۆزنەوە بۆ دەستخسنی چەندین زانیاری دەربارەی كەسـی بەرامبـەر، دەسـتتان بـۆ كەسـی بەرامبـەر درێژكـەن و ئەگـەر گونجـا ڕێگەیـەك بدۆزنـەوە بـۆ دوو یـان سـێ جـار وتنـەوەی ناوەكـەی بۆئـەوەی لـە مێشكتاندا بچەسپێ، نەك(مایك، مایك، مایك، خۆشحاڵم بەبینینتان)، بـەڵكو ((مایـك پێخۆشـحاڵم بـەبینینت ،مایـك!)) هـەروەك لـەوەرزی حەوتەمدا ئەیبینین كە ئەمە ئەتوانێت لەدوایەوە (رستەیەكی) شوێنی، جێیی بێت.

پێنجەم/ خۆشحاڵی دەربڕین :- کۆتا بەشی یەکتر ناسین ئاماژەکرنە بەخۆشحاڵ بوون یا خۆشحاڵی دەربڕینێکی زیرەکانەی هەست پێنەکراو بۆ ئەوەی بەزیرەکی پیشانی بدەن کەجێگەی ڕێزو حورمەتی ئێوەیە ئەو کەسەی کەبەتازەیی ناسیوتانە.

ڕاهێنانێك بۆ بەخێرهاتن

ووزە گەیاندنی ئازاد

ئەمە یەکێك لەکاریگەرترین ڕاهێنانگەلێکە کە لەسیمینارەکانمدا ئەنجامم ئەدا، وە ئەشتوانرێت ئەم ڕاهێنانە بگۆڕێت بۆ توانایەکی کاریگەر. ئێوە پێویستان بەهاوڕێیەکە تاوەکو ئەمەی لەگەڵ ئەنجام بدەن. نزیکەی ٢- ٥مەتر لەدوری یەکترەوە بوەستن و وەکو دوو نیشانە شکێنی فیلمەکان ڕوو بەڕووی یەك بوەستن.

کاتێك کە ئەڵێن سەلام دەستتان بدەن لەیەکو دەستی ڕاستتان بکێشنەوەو دەستەکەی ترتان درێژ بکەن بۆ لای هاوڕێکەتان، هەموو وزەی جەستەتان کۆبکەنەوەو لەدڵتاندا جێگیری بکەن.

ئەو کاتە وزەکە بەدرێژی دەستی ڕاستتان (ئەو دەستەی کەبۆ تەوقە کردن بەکاری ئەهێنن ڕاستەوخۆ بۆدڵی کەسی بەرامبەر ئاراستە بکەن). ئەمە شەرحێکی درێژە بۆ ئەوەی لەدڵدایە ماوەی کەمتر لە دوو چرکەدا،

Scanned by CamScanner

بەڵام کاتێك کەئەم شەش کەناڵە (دڵ، چاو، زەردەخەنە، تەوقـە، دەنـگ، هەناسـە) لەیـەك چاوتروکاندندا بـەرەو کەسـی بەرامبـەر ئەوەشێنرێن (بەوشـیوەیەی کەپێـشتر باسمـانکرد) وزەیـەکی گـەورەی پـێ ئەگوازرێتـەوە بـۆ کەسـی بەرامبـەر. راستـەوخۆ دوای وەرگرتنـی وزەکـە، کەسـی بەرامبـەریش بەشـێوەیەکی وەك ئـەوەی ئێـوە بۆتان ئەگەڕێنێتەوە. بەنۆرە ئەم کارە دووبارە بکەنـەوە بەخێرایی و وردی، بەوزە گەیانـدنی ئازاد و گەیانـدنی بۆ بەرامبەر بەردەوام بن، دڵنیا بن هەر شـەش کەناڵەکـە لەیەك ساتدا پەیوەندی ئەنجام دەدەن.

تەوقەکردن

تەوقـەکردن و دەسـت لەیەکدان ئـەکرێت لەتەوقـە کردنێـکی تونـدتر و سودمەندترەوە بێت تاوەکو دەست لەدەستدانێکی ئاسایی و بێ سود. هەردووکیان ئەکرێت لەبیرنەکراوبن. یەك جار دەست بدەن و هەنـدێجار دوو (یەدەکانـە)، چـاوەڕانیگەلێکی سـنوردار لەگـەڵ تەوقەکردنـدا هـەن، ئەبێت توندوتۆڵ و ڕێزدارانە بێت، وەکو کاتێك کەدەست دەخـەنـە سـەر زەنگی ماڵەوە.

ئەگە ر ئـەم چاوەڕوانیگەلە دەرنەخـەن کەسـی بەرامبـەر هـەوڵ ئـەدات ئەوەی کە ڕوودەدات دەرك بکات. وەك ئەوەی کەهەست بکەن شوێنێکی کارەکـە لەنگـە وەکـو کاتێـك لەبەلوعـەی ئـاوی سـاردەوە ئـاوی گـەرم

Scanned by CamScanner

دێتــەدەرەوە. مێــشك لەتێکــەڵی و پێکــەڵی هەراسانەو کەرووبــەرووی ئەبێتەوە یەکەمین هەنگاو پاشەکشە کردنێتی.

تەوقەکردن بەبێ دەست هەیە و شێوەیەکی سودمەندیشە تـەنها هـەر شــتێك کەلــە تەوقــەکردنێکی ئاســاییدا ئــەنجامی ئــەدەن بــەبێ ســود وەرگــرتن لەدەســت ئــەنجامی بــدەن، بــەوەی کــەدڵتان پیــشانی کەســی بەرامبەرتان بدەن و سەلام بکەن چاوەکانتان بدرەوشێنەوە پێبکەنن و هــەمان ئــەو وزە تایبەتــەی کەلەتەوقــەکردنێکی ئاســایدا دەربخــەن. بــۆ (تەوقــەکردن بــەبێ دەســت) لەشێوازێکی سەرسوڕهێنەرلەو شــوێنانەدا کەدەتانــەوێ لەگــەڵ هەنــدێ گــوێگردا پەوەنــدی دروســت بکــەن و بــەکار بهێنن.

بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە

پەیوەنــدی هاوڕێیانــە ئاماژەیــە بــۆ بەرقــەرارکردنی زەمینەیــەکی هاوبــەش و ئارام کــەدوو کــەس یــان زیاتر ئــەتوانن لــەڕووی دەرونییــەوە پێکەوە پەیوەست بن. کاتێك کە ئێوە پەیوەندییەکی دۆستانەتان هـەیـە هەریــەکێ لــە ئێوە شتێك پێشکەش ئـەکات بۆ هەڵسوکەوت کـردن بـۆ نمونە: وردی، ڕاستگۆیی یاخود هەستی شۆخی و گاڵتەوگەپ، وە هـەر یەکەشــتان شــتێك دەســت ئەخــەن وەك هــاودەردی، هــاودڵی، یــاخود دەستەیەکی بەسۆزو خۆش رەفتار. پەیوەندی هاوڕێیانە ساناکارییەکی گرنگە کەرێگە خۆشکەرە بۆ ئەوەی دادپــەروەری کۆمەڵایــەتی بەئاسانی بڵاو ببێتەوە. کاتێك پەیوەندی هاوڕێیانە ئەبەستن پاداشتان قبوڵکردنـە لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە.

Scanned by CamScanner

ئەم وەڵامە ئەرێیە (مثبت) بەشێوەیەکی گشتی بەیان ناکرێت، بەڵام ئەکرێت ئاوا دەرببڕێت (ئەزانم کەبۆ یەکەمین جارە ئەتان بینم بەڵام ئەوەندە خۆشیم لێتان دێت کەجێگەی باوەڕمن).

هەندێك کات پەیوەندی هاوڕێیانە لەخۆیەوەو بەشێوەی ڕێکەوت ئەبێت، وە هەندێك کات ئەبێت هەوڵی دروستکردنی بدەیت ئەگەر بەدروستی بەرقەراری کەن ئەوا پەیوەندی دروست ئەبێت. وە ئەگەر بەهەل بەرقەراری کەن ئەوا دەبێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی بەرامبەر دەست بکەن بەچەنەدان، کاتێك لەگەڵ کەسانی تازەدا یەکتر ئەناسن و بەخێرهاتنی ئەکەن، توانای بەرقەرارکردنی پەیوەندیتان پەیوەستە بەچوار شتەوە:

دۆخی (حاڵی) خۆتان، هاوئاهەنگیتان لەگەڵ لایەنە دیارەکانی ڕەفتار بەرامبەرتان وەکو جەستەیی و ئاوازی دەنگ، لێهاتوی گفتوگۆکردن و تونای هەستیاریتان.

کاتێك کە لەم چوار بوارەدا لێهاتویتان پەیداکرد ئەوا ئەتەوانن بەخێرایی پەیوەندی ببەستن لەگەڵ هەرکەسێکدا بتانەوێ و لەهەر کاتێکیشدا.

کەسی بەرامبەر بخوێننەوە (بەتەواوی بیناسن) ئەو کات بۆتان دەرئەکەوێت کەئەوەی کەسانێك بەشێوازێکی ئاسان یەکتر ئەناسن و خۆشیان لەیەك دێت بۆ ئێوەش ئەکرێت بێتەدی. لەم کارەدا ئێوە ئەوەندە لەگەڵ یەکدا تێکەڵ ئەبن کەوەك بڵێی چەندین سەدەیە پێکەوەن.

زۆرێك لەخوێندکارانم پێم ئەڵێن کاتێك کە پەیوەندی ئەبەستین زۆرێك لەخەڵکی لێمان ئەپرسن: (دڵنیایت کەئێمە پێشتر یەکترمان

نەناسیووە؟) من ئەم هەستە دەرك پێئەکەم. ئەمە هەمیشە بۆ من رووئەدات و ئەمە هەرخەڵکی نین کەئەم پرسیارەم لێدەکەن. باوەڕم وایە کە زۆرێك لەو کەسانەی کەناسیومن، پێشتر بینیومن ئەمە شتێکە کاتێك ئێوە بەئاسانی ئەچنە ناو نەخشەی مێشکی کەسێکەوە رووئەدات، وە ئەمە هەستێکی خۆشمان پێدەبەخشێت.

گفتوگۆ

وادێتە پێشچاو کە بۆچونی جیاواز هەیە بۆ پێناسەکردنی گفتوگۆ، بەڵام پێناسەکەی تاڕادەیەك لەمەوە نزیکە ((ئاماژەیە بۆ گۆڕینەوەی زانیاری لەنێوان دووکەسدا))..((ئاماژەیە بۆ گەیاندنی پەیام))....... ((ئاماژەیە بۆ ناسین)) لەسەرەتای ئەو رۆژانەدا کەبەرنامە رێژی(NLp) خرابویە روو کەتەرحێکی بەدواداچوونی بوو بۆ ((بەدواداچونی سەرکەوتن و داهێنانی مۆدیلێك دەربارەی ئەوەی کەچۆن کەسانێك ئەزمونی هەستپێکراوی خۆیان دادەڕێژن)کرابوو. ریچارد باندلەرو جان گرنیدەر پێناسەیەکی گونجاویان دانا((مەفهومی گفتوگۆ لەو وەڵامەدا شارراوەتەوە کەئەدرێتەوە)) ئەمە سادەو روونە، چونکە بەو مانادێت کەسەرکەوتن و سەرنەکەوتنتان لەبەستنی پەیوەندیدا لەسەداسەد پەیوەندی بەخۆتانەوە هەیە. هەرچییەك بێت ئێوە تەنها کەسێکن کە پەیامێکتان پێیە بۆ وتن، یان ئامانجێکتان هەیە بۆ ئەوەی پێی بگەن، وە ئێوە تاکە کەسێکن کەبەرپرسیارن لەچۆنییەتی بەرقەرارکردنیدا. جگە لەمەش ئێوە تاکە کەسێکن بەویستی گۆڕانکاری ئەوەی

کەئەنجامی ئەدەن بیگۆڕن تاوەکو لەکۆتاییدا بگەن بەو شتەی کەئەتانەوێت.

لێرەدا بۆ گۆڕینی هەندێك كاروكردەوە بە گفتوگۆ، یارمەتی بدەن باوای دانێن هەندێك لەوەڵامەكانتان لەمێشكی خۆتاندا هەیە. كەسانێك كە لێهاتووییەكی لاوازیان هەیە لەپەیوەندیدا ئاسایی ئەو وەڵامەی كە لەكەسانی ترەوە ئەیانەوێت لەسەرتاوە فێر نەبوون و لەم رووەشەوە ناتوانن بەرنامەڕێژی بۆ بكەن.

لێهاتوییگەلێك كە لێرەدا فێریان ئەبن یارمەتیتان ئەدات لەتەواوی ئاستەكانی گفتوگۆدا لەرووبەرووبونەوە كۆمەڵایەتیەكانەوە تاوەكو هەنگاو بۆ گۆڕانكاری ژیانتان و ئەو كەسانەی كەلەژێر دەستی ئێوەشدان.

دەستوری گفتوگۆی كاریگەر لە سێ بەش پێكهاتووە:-

١- ئاگاداری ئەوەبن كە ئەیڵێن:- نیەتی خۆتان لە رستەیەكی دڵنیا كەرەوە بەزمانی حاڵ بنوسن[بۆنموونە من پەیوەندییەكی سەركەووتووم ئەوێت. من وێناكردنی خۆم دەربارەی ئەو پەیوەندییە دروستی ئەكەم چۆن ئەمەوێت بیبینم, چۆن ئەمەوێت بیبیستمەوە, چۆن ئەمەوێت هەستی پێ بكەم, چۆن ئەمەوێ چێژی لێوەرگرم وای لێئەكەم. ئەشزانم كەی بەدەستی ئەهێنم، ئەمە رستەیەكی دڵنیا كەرەوەیە بەپێچەوانەی ئەو رستەوە(نامەوێت تەنها بم)]

٢- ئەوەی كەبەدەستی دەهێنن زەخیرەی بكەن: -

بۆ نموونە ئەوە زەخیرە بکەن کەپیاسەکردن لەناو ریستۆراندا گونجاو نییە بۆتان.

٣- تاگەیشتن بەوەی کەئەتانەوێت گۆڕانکاری لەوەدا بکەن کەئەنجامی ئەدەن: بەرنامەیەك دابرێژن و هەوڵی بۆ بدەن (من هەر شەوی شەممەیەك ١٠کەس بۆ نانی ئێوارە بانگهێشت دەکەم) ئەم کارەبکەن و ئەزمونی زیاتر کۆبکەنەوە, هەستتان بەپێویستی کرد دووبارە بەرنامە دابرێژنەوەو ئەنجامی بدەن و ئەزمونێکی زیاتر کۆبکەنەوە. هەر بەم شێوەیە دووبارەی بکەنەوە، دوبارە وێنە بکێشن ئەنجامی بدەن و ئەزمونی زیاتر کۆبکەنەوە تاوەکو ئەگەن بەوەی کەئەتانەوێت، ئێوە ئەتوانن لەسەرەوە هەرلایەنێکی ژیانتان باشتر بکەن بۆنموونە لایەنی ماددی, عەشق, وەرزش, کاروبار.

- لەوەی کەئەتانەوێت بەئاگابن.
- ئەوەی کەبەدەستی دەهێنن زەخیرەی بکەن.
- تاکاتی گەیشتن بەوەی کەدەتانەوێت لەکارەکانتاندا گۆڕان بکەن.

ئەوەی کەدێت.....

لەوەرزەکانی داهاتودا ئێمە چوار چێوەی بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە بەلایەنی جۆراو جۆرەوە باس دەکەین و گرنگی بارودۆخی کارامە لەسەر بەدیهێنانی وێنایەکی باشتر لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە بۆ ئێوە باسی دەکەین. هەرلەسەرەتاوە لەروخسارو پشتەوەی ئەوشتەی کەروودەدات تێئەگەن, وە تێئەگەن لەکاریگەری و گرنگی زمانی جەستەیی و ئاوازی دەنگ و وشە باش بەکارهاتوەکان بەبێ هیچ

Scanned by CamScanner

نیـشانەیەكی دژیــەك بــەكارهاتون, بەپێــچەوانەی پــەیامی تێكــەڵ و سەرلێشێواندنەوە, بۆتان دەرئەكەوێت كەبۆچی زمانی جەستەی كراوە بۆ هەنـدێك كـەس سـەرنج راكێشەو بـۆ هەنـدێكی تـر وانییـە ، ئـەوەی كەچـۆن بتـوانن لەرێگــەی چـەند جوڵەیــەكی بـچوك لەهەڵـسوكەوتاندا هەستی كەسی بەرامبەر بگۆڕن و وای لێبكەن هەستێكی باشی هـەبێت بەرامبــەرتان، وە ئــەو كاتــە لەدونیایــەكی گــەرموگوڕدا هەڵــسوكەوت دەكەن.

ئێوە فێر ئەبن كەچۆن بجوڵێنەوە لەگەڵ ئەوهێمایانەی كەكەسانی تـر بۆتــان دەنێــرن، بەشـێوەیەك كـە لەگـەڵ بونتانــدا هەسـت بـەئارامی و ئاسودەیی و ئاشنایی بكـەن. هـەروەها بـاس لـەگرنگی ئـاوازی دەنـگ و چۆنیەتی گرنگیەكەی بۆ بـەدیهێنانی ئـەو كـەش و هـەوا گـەرم و گـوڕەی كەئەمانــەوێت ئەیكــەین. یــەك بەشــی تــەواوو تــەرخان كــراوە بــۆ دەستپێكردن و پاراستنی گفتوگۆیـەكی گـەرموگوڕ. ئێمـە تـەواوی ئـەو رێگایانەی كەبۆكردنەوەی دەروونی مرۆڤەكان پێویستن باس ئەكـەین و رێگەكانی داخرانیشی باس ئەكەین. هـەروەها باسـی چۆنیتی بەدەست هێنــانی زانیــاری ئــازاد ئەكــەین و ئــەوەش كەچــۆن لــەدڵی خەڵكیــدا بمێنینەوە. لەكۆتاییدا لە قوڵایی دەرونی مـرۆڤ نزیك ئەبینـەوە. راستی سەرسوڕهێنەر ئەوەیە كە هەرچەندە ئێمـە ژیان بە پێنج هەستەكەمان ئــەگوزەرینین, بــەڵام هەریەكــەمان هەســتیكمان هەیــە كــە لــە چــوار هەستەكەی تر زیاتر پشتی پێ دەبەستین. هـەر بەشێكی ئەم پەرتوكـە راهینــانێكی تیایــە كــە یارمــەتیتان ئــەدات تــاوەكو هێــزی پەیوەنــدی دروستكردن بـزانن. هەنـدێكیان بەتـەنیایی ئـەنجام ئـەدرێن و هەنـدێكی تریان پێویستیتان بەهاورێیەك ئەبێت بۆ ئەنجامدانی. لەتـەواوی رۆژدا,

Scanned by CamScanner

پیاوان ژنان و منداڵان نیشانەگەلێکی بنەڕەتی دەربارەی چۆنیتی ئەزمون و دەرککردنیان لەدونیادا لەرێگەی زمانی جەستەیی وئاوازی دەنگ و جوڵەی چاوو وشەگەلێکەوە کەبەکاری ئەهێنن لەخۆیاندا دەرئەخەن, بەجۆرێك کەناتوانن ئەمە نەکەن. ئێستا بەستراوەتە سەر ئێوە کەچۆن بتوانن ئەم نیشانانە بەکاربهێنن بۆ گەیشتن بەئەنجامێکی باشتر لەپەیوەندیەکانتاندا.

بەشی ٢: ٩٠چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە

وەرزی سێیەم: شتێك لەم کەسەدا هەیە من بەڕاستی خۆشیم لێی دێت!

چ ئەوەی کە هەوڵ بدەن شتێك بفرۆشن، بەڵێنی سەردانێك بە دەستبێنن یاخود یارمەتی پێویست وەربگرن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانتان پێویستیتان بە بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە هەیە.

هەندێك کات پەیوەندی دۆستانە لە خۆوە پەیدا دەبێت و هیچ هۆکارێك شك نابەن، بەڵام تا ئێستا چەندین جار خۆتان لە بارودۆخێکدا بینیوەتەوە کە گرنگ نەبووە چەندێك سەخت هەوڵ بدەن، بەڵکو وا دێتە پێش چاو کە نەتانتوانیوە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پەیوەندی ببەستن، هەوڵەکانتان بێهودە بوون. هەرچییەك بێت ئێوە بیر ئەکەنەوە کەبونەوەرێکی جادوکەرو لەرادەبەدەر سەرنج ڕاکێشن. بەم پێیە بەچاوپۆشین لەوەی کەچی ئەڵێن و چی ئەکەن ناتوانن پەیوەندی دروست بکەن. هەر ئێوە وانین لێهاتویی و شایستەیی بۆ چەمانەتی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ کەسێکدا بەس نییە. لەفەرهەنگی زماندا پەیوەندی دۆستانە پێناسە کراوە بە(پێکەوە بوونی کێشدار یاخود دۆستانە).

Scanned by CamScanner

بۆ پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ کەسێکدا کەیەکەم جارمانە ئەیبینین نمونەگەلێکی دیاریکراو بەکار ئەهێنین، ئەگەر ئەم نمونانە بەکاربهێنرێت و پەیوەندی دروست ببێت، ئەوا قبوڵ ئەکرێین و دەست ئەکەین بەگفتوگۆ. سەرنج دان و تێبینی کردن دوو کاری ژیانن لەبەرئەوەی ئەنجامی بنەڕەتی پەیوەندی دۆستانە ئاماژەیە بۆ هەستێکی باوەڕ پێکەر کەبە نۆبە ئەگوازرێتەوە بۆ بڕوا بەیەکبونی هەردوولا, ئەگەر باوەڕ پێبون بەدی نەیەت پەیام نێرو پەیام لەئارادا نابن، وە لەوانەیە ئەم هەستە نائاسودەیی دروست بکات، بەڵام ئێمە کاتێك ژیان لەو دەرگایەوە کەچاوەکان و گوێچکەکانی تر ئەزمونی ئەکەن, ئەزمون بکەین ئەوا ئەوەندە لەگەڵیاندا هاوئاهەنگ دەبین کە ناتوانن بیری لێ بکەنەوە. واتە بەجۆرێك کەویژدانی نیوە هۆشیاری ئەوان ئەڵێت نازانم بۆچی، بەڵام شتێك لەم کەسەدا هەیە بەراستی خۆشیم لێی دێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە ئێمە نزیکەی ٩٠ چرکەمان هەیە بۆ دانانی کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر لەیەکەمین دیداردا. ئەوەی کەلەم ٩٠چرکەدا روئەدات ئەتوانێت دیاریکەری سەرکەوتن یان شکست بێت لەبەستنی پەیوەندیدا. لەراستیدا هەندێك کات لە٩٠ چرکە کەمترە.

پەیوەندی دۆستانەی سروشتی

ڕاکێشان لەهەموو شوێنێکی دنیا دەبینرێت چ موگناتیز, ناسازگاری ئەلەکتریزی, ئەندێشە, هۆش یان جەزبەی ناو بنێن. ئەوە هەر جۆرێکە

Scanned by CamScanner

لەڕاکێشان هەموو شتێکی گرتووەتەوە, گیانەوەران و رووەکەکان و هەموو شتێك. ئێمە بەشێوەیەکی ئاسایی هاوڕێیەتیی هاوئاهەنگەکانمان ئەبەستین. ئەگەرچی ئەم جۆرە هاوڕێیەتیانە لەوانەیە بۆ هەندێك کەس بەسەختی جێی دەرککردن بێت و بۆ هەندێکی کەش ئاسایی بێت. ئێمە ئاسایی سود لەڕووبەڕووبونەوە هەستییەکانی دایك و باوکمان و هاوڕێی و فێرکارەکان و دۆستەکانمان وەرئەگرین بۆ ڕێنمونی کردنی خۆمان لەژیاندا, وە ئێمە ئەکەوینە ژێر کاریگەری هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی هێماو ئاراستەکانیان. کاتێك دایك یان باوکتان بەشێوەیەکی تایبەت دابنیشن ئێوەش هەمان شت ئەکەنەوە ئەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویست یان ئەستێرەیەکی فیلم بەشێوەیەکی تایبەت بڕوات بەرێوە ئەوا ئێوەش رادێن بەهەمان ڕێ و رۆشتنەوە.

ئێمە لەڕێگای خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو نیشانانەدا کە کەسانی تر بۆمان ئەنێرن ژیان فێر ئەبین، ئەوان بەشێوازی خۆیان کاریگەریمان لەسەر دادەنێن ئێمە خۆمان هاوئاهەنگ ئەکەین لەگەڵ ئەو شتانەیاندا کەبۆمان خۆشن. کەسانی خاوەن نیشانەی هاوبەش پەیوەندی سروشتییان هەیە هۆی ئەوەی کەئێوە لەگەڵ هاوڕێ خۆشەویستەکانتاندا ئەوەندە باش ئەژین ئەوەیە کەئێوە نیشانە, بیرو باوەڕو لەوانەشە شێوەی یەکسانی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکان. بەدڵنیاییەوە جیاوازی زۆر هەست پێ ئەکەن وەبەدوایاندا ئەچن، بەڵام بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەپێوانەیەکی زۆر هاوشێوەی یەکترن.

Scanned by CamScanner

ئێمەی مرۆڤ بونەوەرانێکی کۆمەڵایەتین، ئێمە لەکۆمەڵگاکاندا ئەژین. ئەمە بۆ خەڵکی زۆر ئاساییە بگرە ئەمە لۆژیکی ترە کە لەگەڵ کەسانی تردا ببنە هاورێ تائەوەی دەست بکەن بەموناقەشەو لەیەك تێنەگەیشتن. پەیوەندی دۆستانەی سروشتی گرنگترین پێویستین بۆ سەلامەتی ئەقڵ (ئاوەز) کامڵ بون و لەراستیدا مانەوەمانە.

پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتی

لەوانەیە ئێوە روتان کردبێتە وڵاتێك کەبەزمانی ئێوە قسەناکەن کاتێك کەکەس قسەکانتان تێناگات هەست بەنائاسودەیی و تەنانەت خراپ ناحاڵی بونیش دەکەن. لەوکاتەدا لەناکاو چاوتان ئەکەوێت بەیەکێك لەهاونیشتمانییەکانی خۆتان لەوانەیە هاوشاری بن. ئەم کەسە بەزمانی ئێوە قسەدەکات و کەوایە ئێوە بونەتە خاوەنی هاورێیەکی تازەی زۆر باش. بەلایەنی کەمەوە لەم پشوەتاندا ئێوە لەوانەیە بەهاوبەشی بیروبۆچون و دیدگاکانتان و ئەوەی کە لەکوێ ئەتوانن باشترین ریستۆرانت و هوتێلتان دەست بکەوێت پێکەوە باس بکەن. بەبێ گومان کەزانیاری‌کەسیی خۆتان لەبارەی خێزان و ئیش و کارتانەوە بەیەك ئەدەن، هەموو ئەمانە لەبەر ئەوەیە کەیەك زمانی هاوبەشتان هەیە. ئەمە پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتییە، لەوانەیە گەرموگوڕتان بکات لەسەر بەردەوامی ئەم پەیوەندییە بەگەرانەوەتان بۆ ماڵی خۆتان، بەڵام بەبێ لەبەرچاوگرتنی زمانی هاوبەش و هاوشاری بونتان هیچ شتێکی هاوبەشتان نییە، وە پەیوەندییەکە خۆبەخۆ رووبەرووی شکست ئەبێتەوە. ئەم کارە تەنها سنوردار نییە بەزمان و

Scanned by CamScanner

نیشانەیەکی دژیەك بەکارهاتون, بەپێچەوانەی پەیامی تێکەڵ و سەرلێشێواندنەوە, بۆتان دەرئەکەوێت کەبۆچی زمانی جەستەی کراوە بۆ هەندێك کەس سەرنج راکێشەو بۆ هەندێکی تر وانییە ، ئەوەی کەچۆن بتوانن لەرێگەی چەند جوڵەیەکی بچوك لەهەڵسوکەوتاندا هەستی کەسی بەرامبەر بگۆڕن و وای لێبکەن هەستێکی باشی هەبێت بەرامبەرتان، وە ئەو کاتە لەدونیایەکی گەرموگوڕدا هەڵسوکەوت دەکەن.

ئێوە فێر ئەبن کەچۆن بجوڵێنەوە لەگەڵ ئەوهێمایانەی کەکەسانی تر بۆتان دەنێرن، بەشێوەیەك کە لەگەڵ بونتاندا هەست بەئارامی و ئاسودەیی و ئاشنایی بکەن. هەروەها باس لەگرنگی ئاوازی دەنگ و چۆنیەتی گرنگیەکەی بۆ بەدیهێنانی ئەو کەش و هەوا گەرم و گوڕەی کەئەمانەوێت ئەیکەین. یەك بەشی تەواوو تەرخان کراوە بۆ دەستپێکردن و پاراستنی گفتوگۆیەکی گەرموگوڕ. ئێمە تەواوی ئەو رێگایانەی کەبۆکردنەوەی دەروونی مرۆڤەکان پێویستن باس ئەکەین و رێگەکانی داخرانیشی باس ئەکەین. هەروەها باسی چۆنیتی بەدەست هێنانی زانیاری ئازاد ئەکەین و ئەوەش کەچۆن لەدڵی خەڵکیدا بمێنینەوە. لەکۆتاییدا لە قوڵایی دەرونی مرۆڤ نزیك ئەبینەوە. راستی سەرسوڕهێنەر ئەوەیە کە هەرچەندە ئێمە ژیان بە پێنج هەستەکەمان ئەگوزەرێنین, بەڵام هەریەکەمان هەستیکمان هەیە کە لە چوار هەستەکەی تر زیاتر پشتی پێ دەبەستین. هەر بەشێکی ئەم پەرتوکە راهینانێکی تیایە کە یارمەتیتان ئەدات تاوەکو هێزی پەیوەندی دروستکردن بزانن. هەندێکیان بەتەنیایی ئەنجام ئەدرێن و هەندێکی تریان پیویستیتان بەهاورێیەك ئەبیت بۆ ئەنجامدانی. لەتەواوی رۆژدا,

Scanned by CamScanner

پیاوان ژنان و منداڵان نیشانەگەلێکی بنەڕەتی دەربارەی چۆنیتی ئەزمون و دەرککردنیان لەدونیادا لەرێگەی زمانی جەستەیی وئاوازی دەنگ و جوڵەی چاوو وشەگەلێکەوە کەبەکاری ئەهێنن لەخۆیاندا دەرئەخەن، بەجۆرێك کەناتوانن ئەمە نەکەن. ئێستا بەستراوەتە سەر ئێوە کەچۆن بتوانن ئەم نیشانانە بەکاربهێنن بۆ گەیشتن بەئەنجامێکی باشتر لەپەیوەندیەکانتاندا.

Scanned by CamScanner

بەشی ٢: ٩٠چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە

وەرزی سێیەم: شتێك لەم کەسەدا هەیە من بەڕاستی خۆشیم لێی دێت!

چ ئەوەی کە هەوڵ بدەن شتێك بفرۆشن، بەڵێنی سەردانێك بە دەستبێنن یاخود یارمەتی پێویست وەربگرن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانتان پێویستیتان بە بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە هەیە.

هەندێك کات پەیوەندی دۆستانە لە خۆوە پەیدا دەبێت و هیچ هۆکارێك شك نابەن، بەڵام تا ئێستا چەندین جار خۆتان لە بارودۆخێکدا بینیوەتەوە کە گرنگ نەبووە چەندێك سەخت هەوڵ بدەن، بەڵکو وا دێتە پێش چاو کە نەتانتوانیوە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پەیوەندی ببەستن، هەوڵەکانتان بێهودە بوون. هەرچییەك بێت ئێوە بیر ئەکەنەوە کەبونەوەرێکی جادوکەرو لەرادەبەدەر سەرنج ڕاکێشن. بەم پێیە بەچاوپۆشین لەوەی کەچی ئەڵێن و چی ئەکەن ناتوانن پەیوەندی دروست بکەن. هەر ئێوە وانین لێهاتویی و شایستەیی بۆ چەمانەتی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ کەسێکدا بەس نییە. لەفەرهەنگی زماندا پەیوەندی دۆستانە پێناسە کراوە بە(پێکەوە بوونی کێشدار یاخود دۆستانە).

بۆ پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ کەسێکدا کەیەکەم جارمانە ئەیبینین نمونەگەلێکی دیاریکراو بەکار ئەهێنین، ئەگەر ئەم نمونانە بەکاربهێنرێت و پەیوەندی دروست ببێت، ئەوا قبوڵ ئەکرێین و دەست ئەکەین بەگفتوگۆ. سەرنج دان و تێبینی کردن دوو کاری ژیانن لەبەرئەوەی ئەنجامی بنەڕەتی پەیوەندی دۆستانە ئاماژەیە بۆ هەستێکی باوەڕ پێکەر کەبە نۆبە ئەگوازرێتەوە بۆ بڕوا بەیەکبونی هەردوولا, ئەگەر باوەڕ پێبون بەدی نەیەت پەیام نێرو پەیام لەئارادا نابن، وە لەوانەیە ئەم هەستە نائاسودەیی دروست بکات، بەڵام ئێمە کاتێك ژیان لەو دەرگایەوە کەچاوەکان و گوێچکەکانی تر ئەزمونی ئەکەن, ئەزمون بکەین ئەوا ئەوەندە لەگەڵیاندا هاوئاهەنگ دەبین کە ناتوانن بیری لێ بکەنەوە. واتە بەجۆرێك کەویژدانی نیوە هۆشیاری ئەوان ئەڵێت نازانم بۆچی، بەڵام شتێك لەم کەسەدا هەیە بەراستی خۆشیم لێی دێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە ئێمە نزیکەی ٩٠ چرکەمان هەیە بۆ دانانی کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر لەیەکەمین دیداردا. ئەوەی کەلەم ٩٠چرکەدا روئەدات ئەتوانێت دیاریکەری سەرکەوتن یان شکست بێت لەبەستنی پەیوەندیدا. لەراستیدا هەندێك کات لە٩٠ چرکە کەمترە.

پەیوەندی دۆستانەی سروشتی

ڕاکێشان لەهەموو شوێنێکی دنیا دەبینرێت چ موگناتیز, ناسازگاری ئەلەکتریزی, ئەندێشە, هۆش یان جەزبەی ناو بنێن. ئەوە هەر جۆرێکە

Scanned by CamScanner

لەڕاکێشان هەموو شتێکی گرتووەتەوە, گیانەوەران و رووەکەکان و هەموو شتێك. ئێمە بەشێوەیەکی ئاسایی هاوڕێیەتییە هاوئاهەنگەکانمان ئەبەستین. ئەگەرچی ئەم جۆرە هاوڕێیەتیانە لەوانەیە بۆ هەندێك کەس بەسەختی جێی دەرککردن بێت و بۆ هەندێکی کەش ئاساییی بێت. ئێمە ئاسایی سود لەڕوبەڕوبونەوە هەستییەکانی دایك و باوکمان و هاوڕێی و فێرکارەکان و دۆستەکانمان وەرئەگرین بۆ رێنمونی کردنی خۆمان لەژیاندا, وە ئێمە ئەکەوینە ژێر کاریگەری هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی هێماو ئاراستەکانیان. کاتێك دایك یان باوکتان بەشێوەیەکی تایبەت دابنیشن ئێوەش هەمان شت ئەکەنەوە ئەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویست یان ئەستێرەیەکی فیلم بەشێوەیەکی تایبەت بڕوات بەرێوە ئەوا ئێوەش رادێن بەهەمان ڕێ و رۆشتنەوە.

ئێمە لەڕێگای خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو نیشانانەدا کە کەسانی تر بۆمان ئەنێرن ژیان فێر ئەبین، ئەوان بەشێوازی خۆیان کاریگەریمان لەسەر دادەنێن ئێمە خۆمان هاوئاهەنگ ئەکەین لەگەڵ ئەو شتانەیاندا کەبۆمان خۆشن. کەسانی خاوەن نیشانەی هاوبەش پەیوەندی سروشتییان هەیە هۆی ئەوەی کەئێوە لەگەڵ هاوڕێ خۆشەویستەکانتاندا ئەوەندە باش ئەژین ئەوەیە کەئێوە نیشانە, بیرو باوەڕو لەوانەشە شێوەی یەکسانی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکان. بەدڵنیاییەوە جیاوازی زۆر هەست پێ ئەکەن وەبەدوایاندا ئەچن، بەڵام بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەپێوانەیەکی زۆر هاوشێوەی یەکترن.

Scanned by CamScanner

ئێمەی مرۆڤ بونەوەرانێکی کۆمەڵایەتین، ئێمە لەکۆمەڵگاکاندا ئەژین. ئەمە بۆ خەڵکی زۆر ئاساییە بگرە ئەمە لۆژیکی ترە کە لەگەڵ کەسانی تردا ببنە هاوڕێ تائەوەی دەست بکەن بەموناقەشەو لەیەك تێنەگەیشتن. پەیوەندی دۆستانەی سروشتی گرنگترین پێویستین بۆ سەلامەتی ئەقڵ (ئاوەز) کامڵ بون و لەراستیدا مانەوەمانە.

پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتی

لەوانەیە ئێوە روتان کردبێتە وڵاتێك کەبەزمانی ئێوە قسەناکەن کاتێك کەکەس قسەکانتان تێناگات هەست بەنائاسودەیی و تەنانەت خراپ ناحاڵی بونیش دەکەن. لەوکاتەدا لەناکاو چاوتان ئەکەوێت بەیەکێك لەهاونیشتمانییەکانی خۆتان لەوانەیە هاوشاری بن. ئەم کەسە بەزمانی ئێوە قسەدەکات و کەوایە ئێوە بونەتە خاوەنی هاوڕێیەکی تازەی زۆر باش. بەلایەنی کەمەوە لەم پشوەتاندا ئێوە لەوانەیە بەهاوبەشی بیروبۆچون و دیدگاکانتان و ئەوەی کە لەکوێ ئەتوانن باشترین ریستۆرانت و هوتێلتان دەست بکەوێت پێکەوە باس بکەن. بەبێ گومان کەزانیاری‌کەسیی خۆتان لەبارەی خێزان و ئیش و کارتانەوە بەیەك ئەدەن, هەموو ئەمانە لەبەر ئەوەیە کەیەك زمانی هاوبەشتان هەیە. ئەمە پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتییە, لەوانەیە گەرموگوڕتان بکات لەسەر بەردەوامی ئەم پەیوەندییە بەگەرانەوەتان بۆ ماڵی خۆتان، بەڵام بەبێ لەبەرچاوگرتنی زمانی هاوبەش و هاوشاری بونتان هیچ شتێکی هاوبەشتان نییە، وە پەیوەندییەکە خۆبەخۆ رووبەرووی شکست ئەبێتەوە. ئەم کارە تەنها سنوردار نییە بەزمان و

Scanned by CamScanner

مێــژووی هاوبەشــەوە هەمیــشە لــەژیانی ڕۆژانــەدا بــۆ هــەموومان ڕووبەڕووبونــەوەی ڕێكــەوتمان بــۆ دروســت ئــەبێت لــەكاتی ئیــشدا، لەسۆپەرماركێتدا، لەئوتوی هەڵمیدا یان لەوێستگەی شەمەندەفەردا.

كلیلـی پەیوەنـدی دۆستانە لەگـەڵ بێگانـەكان (غەریبـەكان) ئەوەیە فێرببین چۆن وەك ئەوان بین، خۆشحاڵانە ئەم ئیشە هەم سادەیەو و هەم سەرگەرمیشە، بـەجۆرێك واتـان لێـدەكات كەهەركەسێكتان بینـی وەك مەتەڵ و یاری و سەرگەرمـی سەیری بكەن.

پەیوەندی دۆستانەی بەرنامە بۆ داڕێژراو

كاتێك حـەز یـان ڕەفتـاری دوو كـەس یـان چـەند كەسێك هاوئاهـەنگ بێت دەڵێن پەیوەنـدی دۆسـتانەیان هەیـە. هـەروەها ئـەكرێت پەیـوەنـدی دۆستانە لەپێكـەوە بونێكی هاوبـەش یـان كاتێك كەلـە بارودۆخێك یـان هـەلو مـەرجێكی تایبەتـدان ڕوبـدات. بـەڵام كاتێـك هـیچ لـەم ڕێگایانـە بونیـان نـەبێت ڕێگەیـەك هەیـە بـۆ بەرقـەراربوونی پەیوەنـدی دۆسـتانە بەرنامەبۆ داڕێژراو وەئەمە شتێكە كەلەم پەرتوكەدا باسی لێوە كراوە.

كاتێك كەبڕیار ئـەدەین لەسـەر بەستنی پەیوەنـدی بەشێوەی بەرنامـە بۆ داڕێژراو كەلێن و جیاوازییەكان لەنێوان خۆمـان و كەسـی بەرامبـەردا لەڕێگەی زەمینەی هاوبەشەوە كەم دەكەینـەوە. كاتێـك كەئەمـە ڕوئـەدات ئێمە هەست بەپەیوەندی سروشتی لەگەڵ ئەو كەسە یـان ئـەو كەسانەدا دەكــەین، چــونكە وەك یــەكین یــان وەك یــەكمان لێهــاتووە. كاتێــك كەپەیوەنــدی نێــوان مــارك و تــۆنی دروســت ئــەبێت شــتێك زیــاتر لەگفتوگۆیەكی ئاسایی ڕوو ئەدات لەوانەیە كەسێكی ئاسایی هەستی

پێنەکات، بەڵام لەروانگەی چاو و گوێیەکی ئەزمونکردووەوە شتانێکی زۆر روو ئەدەن. کاتێک کەپەیوەندی هاوبەشیان دروست ئەبێت جۆرێکی لەیەک چوو لەرەفتارو هەڵسوکەوتیاندا دروست ئەبێت. زمانی جەستەیی، پەیامی روخسار، ئاوازی دەنگ، پەیوەندی چاوی، ریتمی جەستەیی و هەڵسوکەوتی فیزیۆلۆژیکی زیاتریان تێکەڵ بەیەک دەبن و ئەم هەمووە بەسادەیی ئەبێتە هۆی ئەوەی کە بەنیوە ئاگا رەفتای وەک یەک بنوێنن.

زەمینەی هاوبەش

مارک لەمیوانییەکی ئێوارەدا بەفەرمی بانگهێشت کراوە، ئەو لەم بارودۆخانە بێزارەو بەشێوەیەکی ئاسایی هەست بەنائاسودەیی دەکات. ئەو جگە لەژمێریارەکەی کە لەکۆتایی هۆڵەکەدا دانیشتووە هەموان پێئەکەنێنێ ناناسێت لەناو یەکێك لەمیوانەکان پیاوێکی گەنج کە لەتەنیشتیەوە دانیشتووە بەو کەسە کە لە دەستی چەپییەوە دانیشتووە ئەڵێت کە ئەو رێك وەکو مارك وایە! مارك هەست بەئارامی و ئاسودەیی دەکات لەبەرئەوەی بیانوییەکی دۆزیوەتەوە بۆ کردنەوەی سەری قسە لەگەڵیدا. ئەوان شتگەلێکی هاوبەشیان هەیە واتە مارك دەست دەکات بەقسە کردن و هەموو شتێك ئەڵێت

بەتۆنی، دەربارەی هێلكە دزینی خۆی لەساڵی ١٩٤٨ و ئەوەی چۆن ئۆتۆمبیلەكەی لە(كورت لندویل) خراپ بوو. تۆنی لەكاتێكدا كەهەردوو ئانیشكی لەسەر مێزەكە داناوە بەخۆشحاڵییەوە بەرووی مارك دا ئەچەمێتەوە لەكاتێكدا كەهەردوو چاوی ئەدرەوشێتەوەو شانەكانی كەمێك ئاسودەترن ماركیش ئەچەمێتەوە وەكو تۆنی پێئەكەنێ و سەری وەك نیشانەی دڵنیاییكردنەوە ئەلەقێنێ. تۆنی قومێك لەپەرداخی ئاوەكە ئەخواتەوەو مارك بۆی دەرئەكەوێت كەئەویش هەمان كار ئەكات.....

مارك و تۆنی پەیوەندی دۆستانەیان دروستكردووە لەڕێگەی نیشانە هاوبەشەكانیانەوە، وە پەیوەندیەكەیان لەزۆر رووەوە دیارە، ئەوان نیشانەو رێتم گەلێك لەیەكەوە وەرئەگرن و بۆیەكی ئەنێرن و گۆڕانێكی هەست پێنەكراو لەڕەفتارییاندا روورئەدات. پەیوەندی هاوبەشی نێوانیان لەیەك نزیك بوەتەوەو خۆیان بەیەكتر ئەچوێنن. ئەوان خۆشییان لەیەكتر دێت، چونكە هاوشێوەی یەكن و پەیوەندی لەبارودۆخی دروستبوندایە ئەوان لە٩٠ چركە یان كەمتردا پەیوەندییەكی خوازراویان دروست كردووە.

ئـەوان دەسـت دەکـەن بەهاوئاهـەنگکردنی کارەکانیـان، پەیوەنـدی دۆسـتانەی بەرنامـە بـۆ داڕێـژراو لەڕێگـەی گۆڕانکـاری لاوەکـی کـورت خایەن لەرەفتارتاندا بەمەبستی هاوشێوەبوون لەگەڵ بەرامبەردا دەبێت.

خۆتان تاوەکو ئەو کاتە لەگـەڵ کەسـی بەرامبـەردا هاوشێوە ئەکەن کە بـەس بێـت بـۆ بەرقـەراری پەیوەنـدی دۆسـتانە، ئـەوەی کەچـۆن بتـوانن خۆتـان بـەوردی وەك کەسـی بەرامبـەر لێبـەن و چـۆن ئـەنجامی بدەن ؟ لەوەرزی داهاتودا فێر ئەبن.

تـەواوی ئـەوەی کەپێویـستانە ڕێکـوپێکی کـەن بـریتین لەروخسار، جەستە، پەیامی روخسار، چاوەکان، ئاواز و ڕێتمی دەنگتان و تواناتان بۆ سود وەرگـرتن لەوشـەکان لـەگفتوگۆدا و ئامادەییتـان بۆ دۆزینـەوەی هەسـتی داواکـەری بەرامبـەر, کـە ئەڵبەتـە بـەزوویی ئەکرێتـەوە. بەمانـە توانای گوێگرتن و سەیرکردنی خەڵك و سوسە کردن زیـاد بکـەن، بەبێ سـودوەرگرتن لـەهیچ هۆکـارو ئەسـباب و داوو دەرمانیـك، تـەنها بـەو ئامادەییە زیادەیەی کەلەگەڵتاندا لەدایك بووە واتە مەیل کردن بەگەرمو گوڕی. دڵتان ئاسودەو وا لێبکەن کەبەسروشتی لێبدات.

وەرزی چوارەم: هەموو شتێك لەبارودۆخدا چڕ دەبێتەوە

مێشك و جەستەتان بەشێكن لەریتمێك, ئەوان كاریگەری لەسەر یەكتر دائەنێن.كاتێ كەخۆشحاڵن خۆشحاڵ دێنە پێش چاو وشەی خۆشی بەخش بەكارئەهێنن. هەوڵبدەن لەكاتێكدا كەلەهەوادا بەرز دەبنەوەو چەپڵە لێئەدەن هەست بەبەدبەختی بكەن, یاخود هەوڵ بدەن لەكاتیكدا كە لەسەر كورسیەك سەرتان داخستووە شادمان بن. ئەمە مێشك كۆنترۆڵ دەكات. ئەوەی كەلەمێشكتاندایە لەسەر زمانتان دێتە دەرەوە.

بارودۆخگەلێك هەن كەچۆنیەتی و دروستی بیر و ئاوازی دەنگ و وشەكان دیاری ئەكەن، لەهەموی گرنگتر ئەوەیە كەزمان و روخسارتان كۆنترۆڵ بكەن.

كاتێك كەمێشكتان بارودۆخێكی تایبەت وەرئەگرێت ئێوە كۆنترۆڵێكی هۆشیارانەتان كەمێك بەسەر ئەو نیشانانەی جەستەتاندا هەیە كەئەینێرن. جەستەتان خاوەنی مێشكی كارای خۆیەتی نمونەی رەفتاری پەیوەست بەو بارودۆخەی كەتێیدان نیشان ئەدات.

Scanned by CamScanner

بارودۆخێکی بەراستی سودمەند

گرنگ نیە ئێوە چ کارێك ئەنجام ئەدەن یاخود لەکوێ ئەژین، چۆنێتی بارودۆختان چۆنێتی پەیوەندیتان یان هەر شتێکی تری ژیانتان دیاری ئەکات. من لەهەشت ساڵی رابردوودا لەبانکێکی دیاریکراودا سودم وەرئەگرت. هەرچەند کاتێك کەسێك کەهەرگیز ناوم نەبیستووە نامەیەکم بۆ ئەنێرێت (ناوی من بەهەڵە حونجە ئەکەی) تاوەکو پێمبڵێت لەوەی کە وەك کڕیارێکی تایبەتی خزمەتم بکات زۆر خۆشحاڵ ئەبێت.

هیچ گرنگییەکی نییە کەئەوانە چەندێك سەخت هەوڵ ئەدەن تاوەکو خزمەتە تایبەتیەکانیان پێشکەش بکەن، هەرچەندە بانکگەلێکی زۆر ئەم کارە ئەکەن، وە بانکەکەی منیش خەبەری نییە ئەی بۆچی من بانکێکی تازەم دۆزیوەتەوە. لەجێگەی ژیانمەوە نزیکە؟ لەوێ حساباتم هەیە؟ ئاسانکاری؟ هەرگیز نا. نرخی لێهاتویی زیاتر؟ نەخێر. خزمەتی زیاتر؟ نە، هیچ شتێك لەمانە نییە.

هۆکارەکەی (جو ئان)ە یەکێك لەکارمەندەکانی بانکەکە. جوئان چ شتێك ئەکات کەبانکەکە ناتوانێت بیکات؟ ئەو لەمندا هەستێکی باش دروست دەکات من باوەڕم وایە گرنگیم پێ ئەدات. خاوەنی حسابەکانی تریش هەمان هەستیان هەیە ئێوە ئەتوانن ئەمە لەشێوازی قسەکردن لەگەڵیاندا ببینن. جوئان ئەمە چۆن ئەکات؟ زۆر سادەیە ئەو ئەزانێ چی دەکات، واتە خۆشحاڵکردنی موشتەرییەکانی.

ئەو بارودۆخێکی بەراستی سودبەخشی هەیە یان بەرونتر بیڵێین دوو بارودۆخی بەراستی سود بەخشی هەیە، هەم شادومانە، هەم دڵی بەستراوە بەکارەکەیەوەو هەمووی سودی لێ وەرئەگرێت. منی

موشتەری بانکەکەی، هاوکارەکانی بەبێگومان خێزانەکەی، لەهەمووی گرنگتر خۆی. ئەوەی کەجوئان بەو بارودۆخە بەراستی سود بەخشەی خۆیەوە ئەبینرێت هەزار بەرامبەر ئەبێتەوەو بۆی ئەگەڕێتەوە و ئەگۆڕێت بۆ واقعیەتێکی شادیهێنەر و چێژ بەخش و هیچ تێچونێکیشی ناوێت.

بارودۆخێکی بەراستی زەرەرمەند

دوو کەس ئەتوانن باردۆخی گەرموگوڕی جیاوازیان هەبێت سەبارەت بەئەزمونێکی دیاریکراو. هەرچەند دوو کەس بەرامبەر ئەزمونێك کاردانەوە بکەن ئەوا زیاتر لەیەك نزیك ئەبنەوەو بارودۆخی ئارام و خۆشحاڵکەر دێتە بوون، بەڵام ئەگەر وانەبێت ئەوا پێچەوانەی ئەوە ڕووئەدات بۆنمونە توڕەیی دێتەبوون.

کاتێك کەخەڵکی کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست ئەدەن و توڕە ئەبن چی ڕووئەدات؟ دوژمنکارانە دێنە پێش چاو (زمانی جەستەیی) ئاوازی دەنگیان ڕەق ئەبێت و وشەگەلێکی سوك بەکار ئەهێنن. ئەکرێت ئەمانە هەراسانکەر بن. ئێمە لەرێگەی ئەم پەرتوکەوە ئەمە بەبارودۆخێکی زەرەرمەند ناو ئەنێین.

چەند جار دایك و باوکانێکتان بینیوە کەمنداڵەکانیان سەرزەنشت ئەکەن تەنها لەبەرئەوەی دەستیان بردووە بۆ مۆزەکانی فرۆشگاکە؟ یاخود فرۆشیارە نادڵسۆزو بێتاقەتەکان چی؟ یاخود دوکتۆرە ڕەوشت خراپ و نائارامەکان؟ ئەمانە هەمووی بارودۆخێکی زەرەرمەندییان هەیە. من ناڵێم ئەم ڕەفتارانە راستن یان هەڵە، تەنها ئەوە ئەڵێم

Scanned by CamScanner

کەلەرووی پەیوەندی بەستندا،ئەم بارودۆخانە ناتوانن پەیام گەیەنەرێکی باش بن.

بارودۆخی زەرەرمەند بەزۆری کەسانێك ئەیکەن کەنازانن لەپەیوەندییەکەیاندا چییان ئەوێت.

لەبیرتان بێت ((لەوەی کەئەتانەوێت بەئاگابن)) ئەگەر ئێوە نەزانن کەچیتان ئەوێت پەیامێکتان نابێت بۆ گەیاندن و بنەڕەتێکتان نابێت بۆ بەستنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا.

زۆرینەی خەڵکی نایانەوێت پێچەوانەی ئەوەی کەئەیانەوێت بیر بکەنەوە، وە بارودۆخیان پێچەوانکەرەوەی ئەوەیە. ((من نامەوێت بەرێوەبەرەکەم لەوەزیاتر بەسەرمدا هاوار بکات)) بارودۆخێکی بەتەواوی جیاوازی هەیە لەوەی کە ((من ئەمەوێت بەرەو باشتر بگۆڕێم)) یاخود ((من لەوەی تەواوی رۆژ ئاو و میوە فرۆشی بکەم ماندوو بووم)) بارودۆخێکی جیاوازو کۆمەڵێ نیشانەگەلی بەتەواوەتی جیاوازی هەیە لەوەی کە ((من ئەمەوێت کەشتییەکی ماسی گری لەهانی هاربور بۆ کرێ دابنێم)) ئەمە بۆ هێزی خەیاڵ کرنەوەتان سودمەندە.

خەیاڵ کردن سودمەندترین هێزێکە کەتیاتاندایە تەنانەت لەهێزی ویستیش (ارادە) دەربارەی بیربکەنەوە.

هێزی خەیاڵکردنتان ئەزمون گەلێکی هەست پێکراو لەرێگەی زمانی وێنەکان، دەنگەکان، تامو بۆنەکان لەمێشکتاندا دروست ئەکات. هێزی خەیاڵکردن ژیانتان ئەگۆڕێت، ئەتونێت لەسودتان وەلەزیانتان کار بکات، وە ئەتوانێت هەستی خۆشبەختی یاخود چارەڕەشیتان تیادا دروست بکات. لەبەرئەمە هەرچی زیاتر زانیاری باشتر دەربارەی هێزی

Scanned by CamScanner

خەیاڵکردنتان بەدەست بهێنن، باشتر ئەتوانن بیربکەنەوە و بارودۆخ و لەدواییدا هەموو ژیانتان پێك بهێنن.

هەڵبژاردن لەدەستی خۆتاندایە

هەواڵی خۆش ئەوەیە کەبارودۆخەکان بەستراوە بەهەڵبژاردنی خۆتانەوە ئەگەر ئێوە بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەمانە ئازاد بن ئەی بۆچی بارودۆخی بەراستی سودمەند هەڵنابژێرن؟

ڕێگەبدەن باوای دانێین تازە گەیشتوونەتە فرۆکەخانەی نێودەوڵەتی میامی و گەشتی ئوماهاتان لەدەستداوە، زۆر سادە ئێوە ئەتانەوێت بەهەر نرخێك بێت بگەن بەگەشتی دوایی. لەبەر ئەوە ئەڕۆن بۆ ژوری فرۆکەخانەو بەسەر بەرێوەبەرەکەدا هاوار ئەکەن، ئەمە بارودۆخێکی زەرەرمەندە. ئەگەر ئێوە بتانەوێت باشترین یارمەتی بدرێن لەلایەن لێپرسروی گەشتەکانەوە ئەوا ئەبێت بارودۆخێکی سودمەندتان هەبێت تاوەکو یارمەتیتان بدات لەدروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا.

ئەگەرچی وتنی ئەمە بەلامەوە خۆش نییە, بەڵام من بەشێوازی خۆم لەشەڕی زۆر جەریمەی لێخوڕین و پارککردنی قەدەغە خۆم لاداوە. من ئەزانم ئەگەر لەسەرەتای قسەکردنمەوە لەگەڵ ئەفسەرەکەدا بڵێم کەرادارەکەی خراپ بووبوو یاخود بە بەدرەوشتی و توڕەییەوە بڵێم کە کوڕەمامی سەرۆکی شارەوانیم و ئیتر هەرگیز پێناخەمەوە ئەم شارە، ئەوا هەر لەسەرەتاوە شکست رووبەرووم ئەبێتەوە. وە ئەگەر بمەوێت ئەفسەرەکە دەرکم بکات و جەریمەم نەکات، ئەوکاتە ئەبێت بارودۆخێکی سودمەند بەخۆوە بگرم بۆنمونە ((داوای لێبوردن ئەکەم)) یان ((حەق لای ئێوەیە)) یان ((وای من چەند گەمژەم)) یان ((ئۆو، وای، بەڵێ سوپاست ئەکەم)).

کۆتاجار کەئەفسەری پۆلیس وەستاندمی، ئەفسەرەکە تاوەکو شوێنی وەستانی ئۆتۆمبیلەکان بەدوامەوە بوو وە لەدوایی ئۆتۆمبیلەکەمەوە وەستا، من دابەزیم و بەرەو ڕووی ڕۆشتم. لەروخساری سەرو ڕیش و باردۆخی جەستەیەوە بۆم دەرکەوت کە ئەو پیاوێکی (جوڵەیی)یە یاخود کەسێکی هەست تیژە (لەوەرزەکانی داهاتودا لەبارەی ئەمەوە باشتر ئەزانن)، لەم رووەوە یەکەمین وشە کەلەدانمەوە دەرچوو ئەوەبوو کە(بەتەواوی حەق لای ئێوەیە) هۆکەشی ئەوەبوو کەمن بەتەواوی هەڵەم کردبوو، ئەویش ئامۆژگارییەکی دورو درێژی کردم و بەئاگاداربیەك وازی لێهێنام.

خاڵەکە لێرەدایە کەبارو دۆخی من چۆنییەتی کاردانەوەی ئەوی دیاری کرد، لەبەرئەوەی من ئەمزانی کەچیم ئەوێت.

لەکاتی رووبەڕووبونەوەکاندا بارودۆختان لەپێشتانەوەیە و چۆنیەتی هەر شتێك کەئەنجامی ئەدەن کۆنترۆڵ ئەکات.

پێویست بەهێزی خەیاڵکردنی زۆر ناکات بۆ وێناکردنی بارودۆخی ناسودمەند (زەرەرمەند)، وەك (تورە، نائارام، خۆبەزل زانین، خراپ بینی) ئەی باشە بۆچی بۆبیرکردنەوەو هەست کردن بەبارودۆخێکی سودمەند هەندێك کات دابین ناکەن؟ کاتێك کەبۆ یەکەم جار لەگەڵ کەسێکدا رووبەڕوو ئەبنەوە ئەتوانن بارودۆخی سوسەکەر، گەرم وگوڕ، یارمەتیدەر یان دڵنشین یاخود دڵسۆزتان هەبێت.

شتێکی شادی هێنەر لەرووبەڕووبونەوەی مرۆڤدا هەیە. لەراستیدا زانایان دۆزیویانەتەوە کەئەتوانێت ئازادبوون ئارام بەخشیش بێت بۆ مێشك. ئەی دەربارەی بارو دۆخە زەرەرمەندەکان چی؟ پێویست بەوتن ناکات .تەواوی بەها باڵاکان سودمەندترن لەتۆڵە کردنەوە و بێ ڕێزی نواندن.

Scanned by CamScanner

لەخۆتان بپرسن ((من هەر ئێستا لەم ساتەدا چیم ئەوێت ؟))، ((وە کام بارودۆخ باشترین سودی بۆ من تیادایە؟)) لەبیرتان بێت تەنها دوو بارو دۆخ بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵکیدا هەیە ، سودمەند، زەرەرمەند.

بارودۆخە سودمەندەمان	بارودۆخە زەرەر مەندەکان
گەرمو گوڕ	توڕە
پڕ شۆڕو شەوق	تانەدەر
بڕوا بەخۆبوو	نائارام
خۆپارێز	غەمبار
ئارام	بێ ڕەوشتانە
میهرەبان	خۆبەزلزان
سوسەکەر	ڕەشبین
چارەخوازراو	نیگەران
ئاسودە	روگرژ
یارمەتی دەر	هاتوهاوارکەر
خوێنسارد	رق لەدڵ
ئارامگر	ترساو
بەخێرهاتن کەر	خەجاڵەت
دڵخۆش	گاڵتەکەر –شەرمکەر
دڵسۆز	گوێڕایەڵ

Scanned by CamScanner

تائێستا چەند جار بینیوتانە کەپەیامنێرێك لەچاوپێکەوتنی تەلەفزیۆنیدا هەست بەنائارامی ئەکات، یاخود فرۆشیارێك کەلە فرۆشگایەکدا خزمەت ئەکات ئاشکرا دەریئەخات کەحەزی ئەکرد لەجێیەکی تردا ئیش بکات. یاخود هاوکارێك تانە بدات لەو کەسەی یارمەتی ئەدات لەکارەکەیدا ؟ هەموو ئەمانە بارودۆخی زەرەرمەندن. تا کاتێك پەیوەندی لەئارادابێت، ئەمانە هەمیشە ڕوو لەنەبوون ئەکەن.

بارودۆخی سودمەند یەکێك لەبنەڕەتیترین هۆکارەکانی خۆشویستن و دڵگیرییە. وەك جادویەك ئیش ئەکات، بەرلەوەی ئێوە تەنانەت دەمتان بکەنەوە بارودۆخی جەستەیی، جوڵەو قیافەی لەشتان بڕێکی زۆر زانیاری دەربارەی ئێوە ئەدەن.

ڕاهێنانێك بۆ وەبیرهێنانەوەی یادگارییە خۆشەکان

ئایا ئەزانن کەچۆن دەنگگەلێکی دیاریکراو ئەتوانن شتە تایبەتییەکانی ژیانتان بهێننەوە یادتان ؟ کاتێك کەهەشت ساڵ بووم دایکم منی برد بۆئاهەنگێك. من لەوێ لەبەردەم ئەو پیاوەی کەشیرینی دروست ئەکرد وەستام، لەکاتێکدا کە(پۆڵ ئانکا) گۆرانی (دایانا)ی ئەوت. ئێستا هەرکاتێك ئەو گۆرانیە ئەبیستم شیرینی تازەو یادگاری ئەو پشووەم لەمێشکدا زیندوو ئەبێتەوە. ئەمە گۆرانییە کە یادگاری دەهێنێتەوە بیر، ئەمهێنانەوەبیرە ئەکرێت دەنگێك یان شتێکی بینراو بێت، هەروەها ئەکرێت هەستێك یان ئیشێك

بێت ئیتر چی باوەڕ بکەن یان نا، ئەکرێت کۆمەڵێ گرێ کوێرە بن.

ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن ئەوکات ئەزانن مەبەستم چی یە؟

لەو دەستەی کەبۆ نوسینی بەکار ئەهێنن سود وەربگرن و بەتوندی بینوقێنن و دواتر شلی بکەنەوەو ئەمە چەند جارێك دووبارە بکەنەوە ئەمە ڕێگە نیشاندەرتان ئەبێت.

بارو دۆخێکی بەراستی سودمەندهەڵبژێرن. بارودۆخێك کەئەزانن بۆهەنگاوی یەکەمین سودمەند ئەبێت کەئەکرێت سوسەکەر، چارە خوازراو، گەرموگوڕ، ئارام یان هەر بارودۆخێك کەخۆشیتان لێی دێت، بەڵام ئەبێ ئەوە بارودۆخێك بێت کە لەکاتی ژیانتاندا ئەزمونتان کردبێت وەك پێویستی بتوانن بیهێننەوە یاد.

١- شوێنێکی ئاسودە، بێدەنگ و کەم ڕۆشن بدۆزنەوە، شوێنێك کەبۆماوەی ١٠ خولەك کەس هەراسانتان نەکات. دابنیشن و هەردوو پێتان بخەنە سەرناوەڕاستی ژوورەکە بەهێمنی بەسك (نەك بەورگ) هەناسە بدەن و ئارام ببنەوە.

٢- ئێستا ئێوە ئامادەن چاوەکانتان داخەن و کاتێك لەژیانتان بهێننە پێشچاو بۆ بارودۆخێك کەهەڵتان بژاردووەو هەستتان پێکردووە لەچاوی مێشکتاندا لەم ڕووەوە وێنایەکی تایبەت دروست بکەن. وە بەتەواوی بەشەکانیەوە بهێننە پێش چاو، لەدوای زەمینەکە و لەپاش زەمینەکەوە چ شتێك بوونی هەبوو؟ ئایا وێناکردنەکە روونە

یان لێڵ ؟ ئایا ڕەش وسپییە یان ڕەنگاو ڕەنگ؟ ئایا گەورەیە یان بچوك؟ کاتی بۆ دابنێن و تائەو جێگەیەی کەئەتوانن بیکەن بەراستی. ئێستا لەسەر وێناکە ڕاوەستن و لەچاوی خۆتانەوە بۆی بڕوانن سەرنج بدەن لەوەی کەئەیبینن.

٣-دواتر، دەنگەکانی تایبەت بەو وێنایەی بۆ زیاد بکەن. سەرنج بدەن کەئەم دەنگانە لەکوێوە دێت،چەپ، ڕاست، لەبەردەم یان لەدواوە؟ چەندێك بەرز یان نزمە؟ چ جۆرە دەنگێکە؟ مۆسیقا؟دەنگی مرۆڤەکان؟ گوێ لەئاوازو بەرزو نزمی ڕێتمەکەی بگرن, قوڵ گوێ بگرن. دەنگەکان هەموو شوێنێك ئەگرنەوە. گوێ لەچۆنیەتی دەنگەکان بگرن هەوڵبدەن کەچۆن کاریگەری دائەنێن لەسەر بارودۆخە هەڵبژاردووەکەتان.

٤- هەستە نزیکیەکانی پەیوەست بەڕوداوەکەی بۆ زیاد بکەن: هەستەکان, شتەکانی دەوروبەرتان، پلەی گەرمی هەوا، جلەکانتان، قژتان، ئەوەی کە لەسەری دانیشتوون یان وەستاون، دواتر سەرنج بدەن لەهەستەکانی دەرونتان لەکوێوە سەرچاوە ئەگرن؟ لەوانەیە لەتەواوی لەشتاندا ئەجوڵێنەوە. پەیوەندیتان بەم هەستانەوە بەوپەڕی قوڵییەوە بۆ زیاد بکەن و چێژ وەربگرن، بەسەریاندا زاڵ بن، سەرنج لەهەموو جۆرە بۆن و تامێك بدەن کەحەزی لێ ئەکەن.

Scanned by CamScanner

٥- لەکاتێکدا کەچاوەکانی دەرەوەتان بەستراوە بەچاوەکانی دەرونتان دووبارە لەوێناکە بڕواننەوە، وێناکە رونتر، وردتر، پڕ لەرەنگترو گەورەتر بکەن. هەستەکانی بەهێزتر دەوڵەمەندتر، قوڵترو گەرمو گوڕتر بکەن بەهێزی و شۆڕو شەوقی هەستەکان لەشوێنێکەوە بۆشوێنێکی تر بەدواداچوونی بۆ بکەن. ئەو کاتە بیکێشنەوە دواوەو بەهێزیان بکەن. ئەمە چەند جارو چەند جار دووبارە بکەنەوە تاکاتێک سودمەندترو سودمەندتربن، ڕێگەبدەن هەستەکانی تەواوی بونتان بگرێتەوە.

٦- هەموو شتێك دووبارە بکەنەوە. ئێستا تەواوی جەستەو مێشکتان سەر ڕێژ ئەبێت لەم ئەزمونە، ئەم ئەزمونە ببینن و ببیستن و هەستی پێبکەن، هەستەکانی تاکو جێیەك کەئەتوانن بەهێزتر بکەن و تەنها کاتێک کەناتوانن ئیتر بەردەوام بن، جارێکی تر دووبارەی بکەنەوەو مشتتان بەخێرایی و بەتوندی بنوقێننەوە.

کاتێك کەزۆرینەی ئەزمونەکە جێگیر ئەکەن، هەستگەلێك کەلێیەوە پەیدائەبێت دەرك پێ بکەن، ئەوانە دووبارە بەهێزبکەنەوە. ئەوکاتە دەستتان لەترۆپکی هەستپێکردنەکەدا داخەنەوە و دواتر بیکەنەوە، دەستتان شل بکەنەوەو هەست بکەن کەهەستەکان بەلەشتاندا تێئەپەڕێت.

ئەم کارە جارێکی تر دووبارەبکەنەوەو دواتر جەستەو دەستان ئارام بکەنەوە، بەم شێوەیە سەرنج لەو هەستانە بدەن کەبەرەو رووتان دێت.

هەرچی زووتر بزانن کەچیتان ئەوێت و کام بارودۆخ بۆتان سودمەندە، زمانی جەستەو ئاوازی دەنگ و وشەکان بۆ دروستبوونی ئەو بارودۆخە زوتر ئەگۆڕێت. کۆتایی کارەکە ئاشکرایە, کەسانێك کەبزانن چییان دەوێت مەیلی بەدەستهێنانیشی دەکەن. چونکە ئەوانە سەرنجدەرو جێگیرن و ئەمە لەناخ و دەرەوەشیاندا هەروایە. بۆ جاری داهاتوو کە کەسێکی تازەئەبینن بارودۆخێکی روخۆش بەخۆتان بدەن. ببینن کەچۆن بەش بەش تەواوی جەستەتان ئەگۆڕێت. روخسارتان روخۆش و دەنگتان شادمان ئەبێت و وشەی دڵخۆشکەر بەکار ئەهێنن. ئەمە کۆمەڵەیەکی پەیوەندی تەواو پێك ئەهێنن. کەسانی تر لەسەر بنەمای ئەونیشانانەی کەپێتان ئەگات، بەدواداچوونی زۆر ئەکەن بۆ ئەو وەڵامانەی کەئەیانەوێت. لەوەرزی داهاتودا تێڕوانینێکی تەواو ئەگێڕین بەچۆنیەتی دروست کردنی ئەم نیشانانە بۆ دروستکردنی وینایەکی باش.

Scanned by CamScanner

وەرزی پێنجەم: کردەوە لەقسەکردن کاریگەرترە

کاریگەرییە سەرەتاییەکان زۆر سودمەندن، گرنگ نییە کە چەندێك هەوڵ بدەین، ناتوانین لەمە چاوبپۆشین کەروخساری دەرەوەمان لەیەکەمین رووبەرووبونەوەدا کاریگەری گرنگی هەیە. جوان پۆشی لەدەستپێکردنی پەیوەندیدا گرنگیەکی زۆری هەیە، بەڵام چۆن ئەتوانن کارێك بکەن خەڵکی لەگەڵتاندا گەرموگوڕ بن، وە چۆن ئەتوانن لایەنە خۆشویستراوەکانی خۆتان پیشانی کەسی بەرامبەر بدەن؟.

زمانی جەستە

زمانی جەستەتان کەپێکهاتووە لەبارودۆخی جەستە، قیافەو بارودۆخی دەموچاو و جوڵەکانتان.ئەمانە وەڵامی زیاتر لەنیوەی خەڵکی دەدەنەوە بۆ پرسیارەکان و پێشبینیەکانیان.

کاتێك کەخەڵکی سەبارەت بەزمانی جەستە بیر ئەکەنەوە حەزئەکەن وابیر بکەنەوە کەئەمە شتێکە لەگەردن بەرەو خواردایە، بەڵام زۆرینەی ئەوەی کە ئێمە لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی ئەبەستین لەگەردن بەرەو سەردایە. بارودۆخی چەماوەو جوڵەو چەماندنەوەی سەر، فەرهەنگی

زمان، هی لەگەردن بەرەو سەرەوەن. نیشانەگەلێك کە بەجەستەتان ئەینێرن لەرووی ماناوە دەوڵەمەندەو لەرووی گشتگیرییەوە جیهانییە. هەندێکیان هەر لەدایکبونەوە لەگەڵماندان هەندێکی تریان لە کۆمەڵ وفەرهەنگمانەوە وەری ئەگرین. لەهەر جێیەکی دونیادا ترس ئەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ یان سستی ئەندامەکانی لەش. پێکەنین لەتەواوی کیشوەرەکاندا هەرپێکەنینەو غەمباری بەلێوی ماتەمەوە لەنیۆرك هەر بەو شێوەیە کە لەپاپو ئای دا دەر ئەکەوێت، دەستە نوقێنراوەکان خاڵین لەگەرموگوڕی دەستە کراوەکان نیشانەی گەرم و گوڕین، پێکەوە بوون هەڵگری پەیامی یەکسانییە، لەتەواوی دونیادا دایك و باوکەکان بەشێوەیەکی سروشتی سەری منداڵەکانیان لەدەستە چەپەوە نزیك لەدڵیان ئەخەوێنن. پەیامی روخسارو زمانی جەستە هەموویان شوێنکەوتەی ئامانجێکی گرنگن کەئەویش خزمەتکردنە بەجەستەتان بۆ دەستکەوتنی سەلامەتی سەنتەری هەستی گەرموگوڕی و پڕ شۆرشەوق، واتە دڵتان.

دەربارەی زمانی جەستە شتی زۆر نوسراوە، بەڵام بەهەموو وتراوو نوسراووەکانی ئەم جۆرە پەیوەندییەوە ئەتوانین دوو جۆری دیاری بکەین: زمانی جەستەی کراوە و زمانی جەستەی داخراو.

زمانی جەستەی کراوە ئەوەی کەلەدڵدا هەیە ئاشکرای ئەکات لەکاتێکدا زمانی جەستەی داخراو پارێزگاری لەوەی کە لە دڵدایە ئەکات و پارێزگاری دێنێتە ئاراوە.

Scanned by CamScanner

زمانی جەستەیی کراوە

زمانی جەستەیی کراوە، دڵ و جەستەتان (ئەڵبەتە لەسنوری شەرم و حەیادا) لەروخساری دەرەوەتاندا پیشان ئەدات، نیشانە گەلی ئامادەبون بۆ هاوکاری، رازیبون، حەز، گەرموگوڕی و قبوڵکردن ئەنێرن بۆ بەرامبەر. ئەم بارودۆخانە نیشانەی باوەڕ بەخۆبوونە، ئەمانە ئەڵێن:بەڵێ!

جەستەی ئێوە نازانێت درۆ بکات، بەبێ خۆئاگاداربوون بەبێ هیچ زانیارییەك جەستەتان بیرو هەستتان بەزمانێکی تایبەت ئەنێرێت بۆجەستەکانی ترو ئەم لاشانە بەباشی ئەو زمانە تێئەگەن. هەرجۆرە دژیەکیەك لەزماندا ئەبێتە هۆی تێکدانی پەیوەندی.

جیراد ئای، نیرەنگ بەرگ لەپەڕاوە کلاسیکییەکەیدا (چۆن ئەتوانن کەسێك وەك پەرتوکێك بخوێننەوە) گرنگی بارودۆخە کراوەکان روونەکاتەوە. ئەم بارودۆخانە دەستی کراوەو بازووی ئازادو بەهەمان رێژە جوڵەگەلێکی نامەحسوسی شاراوە دەگرێتەوە کە دەڵێن ((من لەگەڵتانـدام)) پیشاندەری قبوڵبوونە، بۆنمونە چاکەتێك بەقۆچەی کراوەوە لەسەرو روخساردا بەیانکەری دڵە کاتێك کەپێکەوە سودیان لێوەربگیرێت وەکو بارودوخێکە کەدەڵێن (هەمووشتێك باشە).

بارودۆخ گەلی جەستەیی کراوەو موسبەت، درێژکراوە بەڕووی کەسانی تردا، ئەم بارودۆخانە بەگشتی ئارامەو حساب بۆ کراون. کاتێ کەسێکی کراوە لەگەڵ دڵی کەسێکی تردا پەیوەندی ئەبەستێت ئەوا پەیوەندییەکی بەهێز بەرقەرار ئەبێت و باوەڕپێبوون فەراهەم دێت (ئایا

Scanned by CamScanner

لەهەستی باوەشێکی گەرم ئاگادارن؟ یان گفتوگۆیەکی دڵ لەگەڵ دڵدا؟).

کاتێك کەکەسێکی نوێ ئەبینین، بێ وەستان دڵتان بەگەرموگوڕی نیشانە بگرن لەگەڵ دڵی کەسی بەرامبەردا، جادووەکە لێرەدایە. بارودۆخگەلی کراوەی تر وەك وەستان بەدەستەکان لەسەر ڕان بارودۆخی قاچەکان، حەزکردن لەسەر پێشەوەی کورسی دانیشتن لەکاتێکدا لەگەڵ بارودۆخە کراوەکانی تردا هاوئاهەنگ بێت پیشاندەری شۆڕو شەوق و گەرموگوڕین، چەمانەوە بۆ پێشەوە پیشاندەری پەیوەست بوون دەگەیەنێت و دەستی کراوە یان قاچی کراوە نیشانەگەلی رازیبونی ئێوە بەپێشنیارەکانی بەرامبەر دەگەیەنێت.

زمانی جەستەیی داخراو

بارودۆخی پارێزگاریکردن لەجەستە لەڕێگەی هەندێك ڕێگەو شوێنەوە و پارێزگاری لە دڵ کردن دەگرێتەوە، ئەم بارودۆخانە بەیانکەری پارێزگاری، خۆبەدورگرتن، شڵەژان، سەرسەختی،ن یگەرانی، بێئارامین. ئەمانە بارودۆخگەلێکی (منفی)ن و ئەڵێن (نا!). بازوی داخراو بەتەواوی لەپارێزگاری کردندان، ئەمانە ئەوەی کە لەدڵدایە ئەشارنەوە و پارێزگاری لەهەستە تایبەتییەکان ئەکەن.

ئێوە ئەتوانن لەبارودۆخی ئاسودەتاندا بازوەکانتان داخراو بن جیاوازی نێوان بارودۆخی بازوی داخراوی ئاسودەو بارودۆخی بازوی داخراوی پارێزگاری لەخۆکردودا لەهەموو بارودۆخەکانی تردا هەیە.

بۆنمونـه ئایـا بازوەکانتـان بەشـێوەی ئاسـودە وەسـتاون یـان لکـاون بەجەستەتانەوەو ناڕەحەتن؟ ئایا دەستان داخراون یان کراوەن؟

بـارودۆخی پارێزگـاریکردن بـەزۆری خێـرا و لەخـشتەبەرن و لـەدەرەوەی کـۆنترۆڵی هۆشـیاریتاندایە، وە ئـەم بارودۆخـە پارێزگاریکەرانـە بەئاشـکرا ئەبێتـەهۆی بچرانی پەیوەنـدی چاوەکان و جەستەتان لەگەڵ کەسی بەرامبەردا.

نائـارامی یـەکێکی تـرە لەبارودۆخـە (مـەنفی)یـەکان کـە پێشاندەری نیگەرانییە. ئێوە ئەتوانن راستەوخۆ جیاوازی لەنێوان دوو کەسدا بکەن کە بۆ یەکـەم جارە ئـەیانبینن، یـەکێکیان کەبەراستگۆیی و راشکاوانە رووبەرووئەبێتـەوە لەگەڵتانـدا و یکێکیـشیان بـەدەمو چـاوی تـاڵ و گرژەوە. کەسـی یەکـەمیان راسـتەخۆ دڵـی بەرامبـەر دڵتـان کردوەتـەوە و کەسی دووەمیش لەرێگەی پارێزگاریکردن لەخۆیەوە دڵی ئەشارێتەوەو پارێزگـاری لـەخۆی ئـەکات، کەوتنـە نـاو ئـەم بارودۆخـە هەسـتگەلێکی جیاواز دروست دەکات.

بـارودۆخ و هێماگەلی جیاواز

بارودۆخ و هێماکانی دەستیش بەشێکن لەهەماهەنگی زمانی جەستە کە ئەتوانن دابەشبکرێن بۆ جوڵەو هێمای کراوە، وەڵامـی ئـەرێ (مثبـت) و هێمـای داخـراو وەڵامـی نـەرێ (منفـی). بـەبێ لەبەرچاوگرتنی ئـەوەی کەناوەرۆکەکانیان زۆر ئاڵۆزترن. ئەبێت ئەوە روون بکرێتەوە کەکەسێك دەیەوێت پەیامێك بگەیەنێت یاخود قسەیەك بکات دەبێت ئەو رەفتارو

Scanned by CamScanner

هێمایانە دەربڕێت کە لەگەڵ قسەکانیدا ئەگونجێن، واتە پێکەوە گونجان هەبێت لەنێوان قسەکان و رەفتارەکاندا.

کۆمەڵەیەکی لەیەك چوو لەرەفتاری پێچەوانە لەزمانی جەستەدا لە مل بەرەو سەر ڕوو ئەدات, کەسێك بە روخسارێکی کراوەوە بەچاو پەیوەندی ئەبەستێت هێمای (مثبت) ئەنێرێت، سوسەکەر ئەبێت, برۆکانی بەرزئەکاتەوە بۆپیشاندانی رازیبونی. لەرووبەرووبونەوەیەکی رێکەوتدا بەروانینێکی خێرا ئەڵێت (من باوەڕم پێتان هەیە من لێتان ناترسم). سەیرکردنێکی درێژخایەن نیشانە ئەرێکان (مثبت) بەهێز ئەکات.

لەگفتوگۆدا ئەکرێت سود لەجوڵەی سەر وەربگیرێت بۆ پیشاندانی چاوەڕوانبوونی وەڵام لەکەسی بەرامبەرەوە, بۆ نمونە ئەگەر نێوان هەردوو برۆ کەمێك چرچی تێبخەن یاخود سەرتان بەشێوەیەك رابگرن کەکەسی بەرامبەر ناچاربکەن کەوەڵامتان بداتەوە.

بەڵام ئەگەر کەسێك هەروا بوەستێت و تەنها سەیرتان بکات و چاوەڕوانی هیچ نەبێت ئەوە ئێمە ئەوە ناوئەنێین روخسارێکی مردوو.

لەوەرزی داهاتودا ئێوە فێر ئەبن کەچۆن رووبەرووی ئەم روخسارە (بێ روخسارە) ببنەوە، ئەگەر نەزانن چۆنە لەوانەیە ببنە هۆی نارەحەتکردنی مێشکتان و رەفتاری نەشیاو بکەن.

لەکاتێکدا راستەوخۆ سەیری کەسێك ئەکەن رێگە بدەن ددانەکانتان بەزەردەخەنەیەکەوە دەربکەون، لەکاتێکدا کەکەوانی برۆکانتان بەپێشبینیەوە بەرەو پێش هاتبێت، لەهەندێ حاڵەتی تردا ئەتوانن سەرتان کەمێك بهێننە خوارەوە و لەکاتێکدا کەسەیری جێگەیەکی تر ئەکەن و دواتر بەروخسارێکی کراوەوەروو وەرگێڕن بەرووی کەسی

Scanned by CamScanner

بەرامبەردا, ئەمە راهێنانێکی لەسەر بکەن پاشان ئەنجامی بدەن تاجێیەك کە ئەتوانن روون و هەست پێنەکراو رەفتار بکەن.

بەهاری رابردوو من پاسێکم بۆ کچەکەم و هاورێکانی بەکرێگرت تاوەکو لەشەوی میوانی رەسمی دواناوەندیدا بەشاردا بگەڕێن. لەکاتێکدا کەلەنوسینگەکە کرێی پاسەکەم ئەدا رووبەرووی پیاوێك بوومەوە کەلەبەرامبەرمەوە دانیشتبوو بەجۆرێك سەیری ئەکرد وەك بڵێی ئەمناسێت، منیش بۆ وەبیر هێنانەوەی هێزم لەمێشکم ئەکرد، بەڵام نەمئەتوانی بیهێنمەوە یادم. لەکۆتاییدا وتم ((ببورە ئێمە پێشتر یەکترمان بینیوە))،

ئەو بەدەنگێکی جدیەوە وتی (نەء!) دواترلەپێش مێزەکەی هەستایەوەو دەستی بۆ هێنامە پێشەوە و بەزەردەخەنەیەکەوە وتی (سلاو! من مایکلم بەرێوەبەری ئەم کۆمپانیایەم) من بەناچاری قسەم ئەکرد و ئەویش رەفتای موئەدەبانەی ئەکرد، ئەو دەستی بۆمن راکێشاو خۆی پێناساندم ئایا بەراستی وابوو؟ نازانم بەڵام پەیوەندی دۆستانە لەنێوانماندا دروست بوو ناچاری کردم بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

پێکەوەیی

بۆچی ئێمە هونەرمەندە گەورەکانمان خۆش ئەوێ و کارەکانیان بەجدی وەرئەگرین، لەکاتێکدا ئەزانین کەئەوان ئەو قسانە ئەڵێنەوە کەلەلایەن کەسێکی ترەوە نوسراوە؟ چونکە ئەوان باوەڕ پێکەرن, لەبەرئەوەی ئەوان پێکەوەن لەگەڵماندا.

Scanned by CamScanner

لەسالّی ١٩٦٧ پرۆفیسۆر ئالبیّرت میحرابیان، پرۆفیسۆری دەروونناسی لەزانکۆی ئۆکلاهان لیّکۆڵینەوەیەکی سەرنج راکیّشی ئەنجامدا. ئەو بۆی دەرکەوت کە قابیلیەتی گەیاندنی پەیام بەستراوە بەنەبوونی دژیەکی، یان پیّکەوەبوونی سیّ لایەنەکەی پەیوەندی. لەوتاریّکدا لەژیّر ناونیشانی (هیّمای کراوە لەپەیوەندیدا) ئەو مەبەستی گەیاندنی پەیامی ئاشکرا لەریّگەی کەناڵەکانی پەیوەندییەوە بەم جۆرە دابەشکرد: نزیکەی ٥٥٪ ئەوەی کە ئیّمە وەلامی ئەدەینەوە بینراوییە، ٣٨٪ بیستراوی و ٧٪ لەپەیوەندی لەگەلّ ئەو وشانەی واقعدایە کەئیّمە بەکاری دەهیّنینین.

بۆ ئەوەی باوەر پیّکردن دروست ببیّت ئەوا ئەبیّت هەر سیّ کەناڵەکەی پەیوەندی یەك پەیام بگەیەنن ئەمە بنەمای پەیوەندی بەرنامە بۆ داریّژراوە.

نزیکەی نیوەی تەواوی پەیوەندییەکان بەشیّوازی بیّ قسەکردن رووئەدەن!. بەعیبارەتیّکی تر روخساری زمانی جەستەمانە کە پیّش لەهەموو شتیّك حسابی بۆ ئەکریّت. واتە شیّوازی ئیشکردن، پۆشاك، جوڵەو بارودۆخی جەستە پیّویست بەسەلماندن ئەکات؟ کۆتاجار کە لەگەلّ کەسیّکدا رووبەرووبونەوە لەکاتیّکدا کەدەستەکانی دابوو بەیەکدا پیّیەکانی تەکان ئەداو روخساری شیّوابوو بەدەنگیّکی رەنجاوەوە ئەیوت (من حالّم زۆر باشە) بیهیّننەوە بیرتان کام نیشانانەتان باوەڕ پیّکردبوو؟ وشەکان یان زمانی جەستەو ئاوازی دەنگی؟

پەیامە جەستەییەکان زۆرتری پەیامە کاریگەرەکان ئەگەیەنن تاوەکو پەیامە قسەییەکان، لەروانگەیەکەوە ٥٥٪ی پەیوەندیتان لەریّگەی

زمانی جەستەییەوە رووئەدات سەیرکەن چەند ئاسانە کە ئاگایانە یان ناگایانە لەرێگەی زمانی جەستەییتانەوە نیشانەگەلێکی روون لەکراوە یاخود پارێزگاری لەخۆکردنتان بۆ کەسی بەرامبەر بگەیەنن. ئەگەر ئەتانەوێت خەڵکی باوەڕ بکەن کەئێوە جێگەی باوەڕ پێکردنن. ئەوا دەبێت زمانی رەفتارو زمانی جەستەتان یەك شت بڵێن. ئەگەر وانەبێ جەستەی کەسی بەرامبەر نیشانە گەلێکی هەراسان بوو ئەنێرێت بۆجەستەتان.کاتێك کەخەڵکی لەگەڵتاندا هەڵسوکەوت ئەکەن ئەگەر جۆرە نەگونجاوییەك ببینن لەنێوان زمانی جەستەو زمانی رەفتارتاندا ئەوا بەزمانی جەستەتان باوەڕ ئەکەن و کاردانەوەی بەرامبەر ئەنوێنن.

پەیامی تێکەڵ

رۆژا، خزمەتکاری ریستۆرانێکە، ئاگادارییەکی لەرۆژنامەکاندا دڕاندووە، بڕیارە بڕوات کۆمپیوتەر بکڕێت. کاتێك لەفرۆشگای پێداویستییە ئەلیکترۆنیەکاندا لەنزیك کۆتا مۆدیلی کۆمپیوتەر (میگاهیپ)ەوە پیاسەی ئەکرد, فرۆشیارێکی گەنج سەیری ئاگادارییەکەی دەستی کرد لێی نزیك بوویەوەو قۆپچەکانی چاکەتەکەی کردەوە و بازووەکانی کراوەو دەستەکانی بەهەمان شێوە، بەزەردەخەنەوە سەیری ئەکات و پێی ئەڵێت (ئەبینم کە ئەو کۆمپیوتەرەی بەدڵتانە پێشتر دۆزیوتانەتەوە, سەلام من تۆنیم) لە١٠ خولەکی داهاتودا تۆنی

بەئارامیــەوە لەگــەڵ رۆزادا گفتوگــۆی ئــەکرد. ئــەو دەســـتەکانی لــەرووی بینـــەرەوە کـــراوە ئــەگرت و هەرچەند ساتێکیش بۆ پێشەوە دەچەمایەوە. پاش ماوەیەك لەسەر جۆرێکی کۆمپیوتەر رێکئەکەون، رۆزا ئــەڵێت (بــەڵێ ئەمــە بــۆمن گونجــاوە) تــۆنی لەکاتێکــدا کەدەستەکانی بەگــەرمو گــوڕی بەیەکــدا ئــەدا ئــەڵێت (بــەڵێ ٥ خولــەك ئەخایــەنێت تــاوەکو لــەخوارەوە بیهێـنم) پاش هێنـانی رۆزا ئـەڵێت:(ئێـوە دانەیـەکتان نییـە کەپاکەتەکـەی هەڵنەپچرابێت؟) تـۆنی لەکاتێکـدا کەدەســـتەکانی ئــــەنوقێنێت ئــــەڵێت (لەئێـــستادا پەیــداکردنی نارەحەتـــە) لەکاتێکـــدا کەقۆپـــچەکانی چاکەتەکەی ئەبەستێت پێکـەنینێکی تـوڕە ئـەکات و ئەڵێت ((ئەم مۆدیلانە نرخێکی باوەر نەکراویان هەیە، بەخێرایی هەوا ئەفرۆشرێن)).

رۆزا لەکاتێکدا کەسەری دانەوانـدووە ئەڵێت (دەی ئەم مۆدیلە نمونەیە) تۆنی بەپێکەنینێکی ریاکارانەوە ئـەڵێت (هــەر ئـەمڕۆ لـەخوارەوە هێنـراوە) بازوەکـانی لەسەر سنگی کۆئەکاتەوەو روی لەئەو وەرئـەگێڕێت و واخۆی نیشان ئەدات کە سەرنجی لەسەر شتێکی ترە. لەکاتێکدا کەدەنگی نزم ئەبێتەوە ئەڵێت (ئەم نمونەیە هەمان گرنتی جۆرێکی تازەی هەیە)

رۆزا زۆر بەرونیـــەوە پێـــی ئـــەڵێت (هـــەر ئـــەمڕۆ لـەخوارەوە هێناوتانـە) تـۆنی لەکاتێکـدا ئەچەمێتەوە

Scanned by CamScanner

بەسەر مانیتۆرەکەدا پشت لەئەو ئەکات، جۆرێك لەبەهانە بۆئەوەی سەیری نەکات, کاتێك کەلە ئاوێنەی دیوارەکەوە خۆی ئەبینێت بەخۆی ئەڵێت (وای کورە! من چەند گەمژەم)

لێوی ئەگەزێت و رووی وەرئەگێرێت تاسەیری رۆزا بکات، بەڵام ئەو رۆشتووە. رۆزا وەك خزمەتکارێکی باش سروشتی وایە کەزمانی جەستە ئەخوێنێتەوە، ئەو بینی کە رەفتارو قیافەی فرۆشیارەکە لەگەڵ قسەکانیدا دژیەکن (پێکەوە ناگونجێن), وەزانی ئەبێت رەفتارو بارودۆخەکەی باوەڕ پێبکات، گۆرانی دەنگی تۆنی لەگەیاندنی پەیامەکانیدا تەنها هەستی گومانی رۆزای زیاد ئەکرد.

بەم شێوەیە پێکەوەیی کاتێك رووئەدات کەجەستەو ئاوازی دەنگ و وشەکان هەموویان بەیەك شێوە رەفتار بکەن. کاتێك ئەمە روئەدات مرۆڤەکان بەراستگۆییەوە ئەتانبینن و حەز ئەکەن لەگەڵتاندا بن و ئەمە دەری ئەخات کەبارودۆخی بەراستی سودمەند چەندێك گرنگە.

ئاگاداربن کەئاوازو دەنگتان لەگەڵ جەستەتاندا یەك شت بڵێت، چونکە بزانن کەچ کاردانەوەیەك رووئەدات ئەگەر ئەمانە پێکەوە نەبن هەموومان فیلمە کۆنەکانمان بینیوە کەژن و مێردێك لەتەنیشت یەکەوە دانیشتوون لەئۆتۆمبیلێکداو لێئەخورن، گێڕی ئۆتۆمبیلەکە بەردەوام ئەگۆڕن و ئۆتۆمبیلەکە تەکان ئەدات و ئەجولێت، لەکاتێکدا ئێمە ئەیبینین کەجادەکە وەك تیر راستە، ئەو کاتە بۆتان دەئەکەوێت کەلە

ستۆدیۆ دایەو بۆتـان دەرئەکـەوێت کەشـوێنێکی کارەکـە ناگونجێـت، لەبەرئەوە هەست بەوە دەکەن کەپێکەوەیی لەنێوانیاندا نییە.

تائێستا کەسێکتان بینیوە کەلەدەستان هـەڵبێت و هـات و هـاواری بێـت لـەناکاو پێکـەنینێك بخاتـە سـەر لێـوی و دیـار نـەمێنێت؟ زۆر هەراسـان کـەرە ئەمـەش نمونەیـەکی رەفتـاری پێکـەوە نـەگونجاوە. پێکەنین و توڕەیی پێکەوە ناگونجێن.

وای دابنـێن کـەهاوڕێکانتان ناردووە بـۆ قـاتی خـوارەوە بـۆ بینـینی، ئەبیستن یەکێك لەرووی گاڵتـە پێکردنـەوە ئـەڵێت (سـەرنج راکێش بـوو) بـەئاوازێکی گاڵتـە جاڕییـەوە. ئەمـە لـەو کاتـەدا گەشـتون بـەئاکامێکی بـەرزو هـەمان کـەس بـەئاوازێکی ئافەرینکارانـەوە ئـەڵێت (ئەمـە سـەرنج راکێش بوو) جیاوازییەکی زۆری هەیە.

بڕۆ لای یەکێك کەبیناسن بەنیگایـەکی گاڵتەجاڕیانـەوە کـەلێوەکانتان گرژ کردووە پێی بڵێن (من بەراستی خۆشیم لەئێوە دێت).

لەکاتێکـدا برۆکانتـان خۆبەزلزانانـە بەرزکردووەتـەوە، لێـی بپرسـن کەچۆن بیر ئەکاتەوە، تەنانەت لەوەش باشتر ئاوێنەیەك بێنن و سـەیری دەموچـاوی خۆتـان بکـەن، ئـیتر لەمەبەسـتم تێگەیـشتن. بـارودۆخ و قیافەتان پیشاندەری مەبەستی راستەقینەتانە نەوەك قسەکانتان.

خودی خۆتـان بن

ئایـا لـەکاتی پەیوەنـدیکردن لەگـەڵ کەسـێکی تـازەدا هەسـت بەنیگەرانی ئەکەن؟ لەرووی فیزیۆلۆژیکییەوە هەست بەنیگـەرانی کـردن و شـڵەژان لـەزۆر رووەوە لەیـەك نـزیکن: دڵ لێـدان، دڵتـەنگی، هەناسەبڕکێ و لەرزین.

بـەلام ئێـوە هەوڵبـدەن لەڕێگـەی هۆشـیاریتانەوە زاڵـبن بەسـەر ئـەو شڵەژانەداو بەجۆرێك خۆتان دەرخەن کەزۆر زاڵن.

ئەمە هەر لەروخسارتاندا نا بەڵکو هەوڵبدەن لەناختاندا کارێك بکەن کەباوەڕ بەخۆتان بهێنن کەلەپەیوەندی دروست کردندا ئەتوانن خۆتـان بـەو شـێوەیەی کەهەیـە دەربخـەن نـەوەك شـڵەژان و تـرس و نیگـەرانی خۆتان لەبیرببەنەوە.

ئەگـەر ئێـوە بـارودۆخی دەرونیتـان بگـۆڕن بـەرەو باشـتر ئـەوا ئـاوازی دەنـگ و زمـانی جەستەشـتان ئـەگۆڕێت و ئـەتوانن بـارودۆخێکی نـوێ بهێننە کایەوە بەدڵی خۆتان بێت، وە لـەبیرتان بێـت کەزۆرینـەی خـەڵکی وەك ئێوە تامەزرۆی پەیوەندی بەستنن.

راهێنـانێك بۆ پێکەوەیی
وشە و ئاوازی دەنگ

هەر یەکێك لەم رستانەی خوارەوە بەئاوازێکی جیاوازەوە بڵێن: تووڕە، بێتاقەت، سەرسوڕمان و گاڵتەی ئاسایی. سەرنج بدەن کەچۆن زمانی جەستە و روخسارو هەناسەدانتان بۆ دەرخستنی حاڵەتەکە پێکەوە دەگونجێن.

(درەنگی کردوە)

(ئیتر بەسە)

(سەیری من بکە)

(ئێوە خەڵکی کوێن؟)

Scanned by CamScanner

بۆ بەدواداچوونی ئاوازەکەتان هاوڕێیەك پەیدابکەن و دانەیەك یان دوو سێدانە لەم رستانە بڵێن، ورد ببنەوە بزان ئایا هاوڕێکەتان ئەتوانێت ئەو حاڵەتەی کە دەری ئەبڕن جیابکاتەوە، ئەگەر ئەوە زۆر ڕوون نەبوو هەوڵبدەنەوەو زیاتر راهێنان بکەن تاوەکو رونتر ببێتەوە.

زیاد لەپێویست هەوڵ مەدەن! لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەلەزانکۆی پرینستۆ ئەنجامدرا لەنێوان هەردوو رەگەزەکەدا بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو کەسانەی کەیەکەمین جار ئەیانبینن، زۆر تاسەکردنی بەرامبەر بەیەکێك لە گرنگترین هۆکارەکانی هەراسان بوون دیاریکرا. زۆر پێمەکەنن هەوڵمەدەن لەرادە بەدەر گاڵتەچی بن، لەرادەبەدەر موئەدەب بن لەدڵەراوکێ بەدوربن.

کاتێك کەلە بارودۆخی خۆتاندا ئاسودەتر رەفتار ئەکەن خەڵکی سەرنج لەتایبەتمەندییە سنورداریەکانی کەسایەتیتان ئەدەن. هەمان ئەو تایبەتمەندیانەی کەئێوە لەخەڵکی جیائەکاتەوە و دیاریکەری کەسایەتیتانن. ئێوە بەشێوەیەکی سروشتی ئاسان بەشگەلێکی سەرنجراکێش لەتایبەتمەندی سنورداری کەسایەتیتان نیشان ئەدەن و بەئاگایانەو بەباوەر بەخۆبونێکی زیاترەوە دەستپێشخەری ئەکەن بۆ بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە. کاتێك ئێوە لەدەرونتاندا جۆرێك

لەبارودۆخی سودبەخش بەکار ئەهێن پێکەوە نەبوون چیتر مەحاڵە. لەو رووەوە کـــەبارودۆختان لەپێـــشتانەوەیە، بنەمایـــەکی بنەڕەتییـــە لەکاریگەری سەرەتایی بۆ دروستکردنی ئاشنایەتیەکی نوێ.

Scanned by CamScanner

وەرزی شەشەم: خەڵکی کەسانێکیان خۆش ئەوێت کە وەك خۆیان بن

دراوسێکەم کەلە خوارەوەی شەقامەکەدا ئەژی، عاشقی ماسی گرتنە دوو کوڕەکەش هەروا ماسی گرتنیان پێخۆشە و هەروەك ئەو ئەکەن, چ پێکەوە گونجانێکە! من ماسی گری ناکەم و هیچ یەکێکیش لەکوڕەکانم، بەڵام هەموومان یەکسانین لەهەستی گاڵتەو گەپکردندا، چ ئارامیەکە! مامم لەسکۆتلەندە ئەژی و پزیشکە، کچەکەشی هەروەها، لولە کێشەکەی گەڕەکەمان هەمان ئیشی باوباپیرانی ئەکات.

هەم ئەو دایکە هەم ئەو کچەشی کە ئەم بەیانییە پەنیرێکی کودای پێدام هەمان دەستە جلیان لەبەردابوو، ئەوانە پیشاندەری چین؟ ئایا پێویست بەبونی جۆرێك نمونە ئەکات؟ ئەوانە چۆن ئەوەندە لەیەك ئەچن؟ ئەوانە لەرەفتارگەلێکدا کەلەئاستی جەستەیی و مێشکیاندا وەك یەکن پێکەوە گونجاون. بچوکترین منداڵی دراوسێکەم لەچوارساڵیەوە قولاپی ماسیگرتنەکەی ئەگرێت بەدەستەوە ڕێك وەکو باوکی. ئەو کت و مت وەك باوکی دائەنیشێ کاتێکیش کەخەریکی کۆکردنەوەی پەتی قولاپەکەیەتی ڕێك وەکو باوکی رەفتارئەکات و هەرچەند سات جارێك سەیری باوکی ئەکات بزانێت ئەم کارە راست ئەنجام ئەدات یان نا،

Scanned by CamScanner

باردودۆخێك و ڕەفتارێکی تایبەتی نزیکە هەست پێنەکراوی باوکی پێی ئەڵێ بەردەوامبەو یەکێکی تریش پێی ئەڵێت نا! خەریکە هەڵە ئەکەیت!

منداڵەکە بەسود وەرگرتن لەغەریزەکانی، بارودۆخ و زمانی جەستەو هەندێك کات ئاوازی دەستخۆشیکردنی لەباوکییەوە فێر ئەبێت، ئێستا ئەو ئەتوانێت ئەم کارە بکات رێك وەکو باوکی.

هاوئاهەنگی سروشتی

ئێمە توانا و لێهاتوییەکانمان لەرێگەی رێنمایی و پەیوەندی دۆستانەمان لەگەڵ کەسانی تردا فێر ئەبین. هەروەها نیشانە رەفتارییەکان لەدایك و باوك و دراوسێ، مامۆستا، راهێنەر لەتەلەفزیۆن و فیلمەکانەوە هەڵئەبژێرین و رەفتارمان لەگەڵ هەڵسوکەوت و کاردانەوە هەستییەکانی ئەوان ئەگونجێنین.

ئێمە هەر لەسەرەتای لەدایکبوونمان بەدواوە بەشێوەیەکی ناخود ئاگا خۆمان لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ ئەکەین، رەفتاری منداڵێك وەکو رەفتاری باوکەکەی ئەبێت، بوکە شوشەو یاریەکانی منداڵەکان بەجۆرێك رێکئەخەن کەئارامی ماڵ بپارێزن، سەلیقەی گەنجێك لەگەڵ مۆدیلی ڕۆژدایە.

بەدرێژایی رۆژ خۆمان لەگەڵ کەسانێك کە لە دەورو بەرماندان هاوئاهەنگ ئەکەین، ئەمە هەمیشە ئەنجامی ئەدەینەوەو پێی کامڵ ئەبین و بەبێ ئەوە ناتوانین بژین. ئێمە هەمیشە کاریگەری لەسەر رەفتاری یەکتر دائەنێین، کاتێك کە لەگەڵ کەسانی تردایین سات بەسات

سازگاری لەرەفتارماندا ئەدۆزینەوەو ئەوانیش هەروەها. ئێمە نیشانە رەفتارییەکان کە بەناهۆشیاری کۆمان کردونەتەوە لەرێگەی تاسەو شۆڕ و شەوقەوە بۆ یەکتری ئەنێرین. ئێمە هێزو بیر وبۆچونەکانمان لەرێگەی ئەمەوە وێنا ئەکەینەوەو بەم شێوەیە هەست بەگرنگی پێدان ئەکەین و خۆمان بەدیارئەخەین لەکۆمەڵگادا. ئەمە بەڵگەی ئەوەیە کەبۆچی خەڵکی کەسانێکیان خۆش ئەوێت کە وەکو خۆیانن و باوەڕیان پێیان هەیە و لەگەڵیاندا هەست بەئارامی ئەکەن.

خەڵکی کەسانێك لای خۆیان دائەمەزرینن کە وەك خۆیان وان.

خەڵکی لای کەسانێك کڕین ئەکەن کەوەك خۆیانن.

خەڵکی لەگەڵ کەسانێکدا ئەژین کەوەك خۆیانن.

خەڵکی پارەکانیان بەکەسانێك ئەدەن کە وەك خۆیانن و لایەنەکانی تریش ئەگەر بیانڵێین لەرادەبەدەر زۆرن.

لەوانەیە سەرنجی ئەوەتان دابێت کە لەگەڵ هەندێك کەسدا هەر لە یەکەم بینینەوە هەستێکی گەرم و گوڕتان بەرامبەری هەبووەو لەگەڵ هەندێك کەسی تردا ئەم هەستەتان نییە، یاخود لەوانەیە هەر لەسەرەتاوە هەست بکەن کەناتوانن پەیوەندی لەگەڵدا ببەستن. ئەمە شتێکە کەتەواوی ئێمە ئەزمونمان کردووە. بەڵام ئایا تائێستا بیرتان لەچۆنێتی روودانی کردوەتەوە؟ بیر لەو کەسانە بکەنەوە کەهەفتەی رابردوو بینینتان.

کاردانەوەکانیان بهێننە پێش چاوتان سەرنجیان بدەن و دەربارەی ئەو کەسانەی کەخۆشیتان لێیان هاتووە چی؟ چ شتێك بوەتە هۆی ئەوەی کەخۆشیتان لێیان بێت؟ وەها دیارە شتێکی هاوبەشتان هەبێت، پەیوەندییەك یان بارودۆخێك یان شێوازێکی رەفتارکردن.

Scanned by CamScanner

كەسانێك كە بەجوانی لەگەڵ یەكدا هاوئاهەنگ ئەبن خاڵگەلێكی هاوبەشیان پێكەوە هەیە، سەلیقەیەكی هاوبەشیان لەمۆسیقا یان خواردندا هەیە. هەمان پەرتوك دەخوێننەوە لەكاتی پشوەكاندا، لەجێگەی وەرزش و شوێنە گەشتوگوزارییەكان وەك یەك خۆشیان لێیان دێت و لەگەڵ یەدا زیاتر هەست بەئارامی ئەكەن و زیاتر خۆشیان لەیەك دێت، تاوەكو كەسانێك كە هیچ رەفتارێكی هاوبەشیان پێكەوە نییە، من لەكاتی قسە كردنەكانمدا لەسەر تەختە رەشەكە ئەنوسم:

من خۆشیم لێتان دێت!

دواتر رستەیەكی تر ئەنوسم

من وەك ئێوەم!

راستییەكەی ئەوەی كەئێمە خۆشیمان لەو كەسانە دێت كەوەك خۆمانن و هەست بەئارامی ئەكەین لەگەڵیاندا، سەیری هاوڕێ نزیكەكانتان بكەنە هۆكاری ئەوەی كەئاوا باش لەگەڵتاندا هاوئاهەنگ بون ئەوەیە كەشێوازێكی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی كارەكانتان بەدڵنیاییەوە جیاوازیگەلێكی زۆریشتان هەیە و بەدوایاندا دەگەڕێن بەڵام بەشێوەیەكی بنەڕەتی وەك یەك وان.

كەسانێك كە نیشانەی رەفتاری هاوبەشیان هەبێت پەیوەندییەكی سروشتییان پێكەوە هەیەو ئەكرێت بنەما بێت بۆ بەستنی پەیوەندییەكی دۆستانە, بۆنمونە ئەگەر دوومنداڵی تازە پێگرتوتان هەبێت و هەموو دوای نیوەرۆیەك بڕۆن بۆ پارك لەوانەیە لەگەڵ ئەو دایكانەدا كە ئەوانیش ئاوان پەیوەندییەكی هاوڕێیانە دروستكەن.

Scanned by CamScanner

ئێوە بەدڵنیاییەوە ئەم پەندەتان بیستوە (كۆتر لەگەڵ كۆتر و باز لەگەڵ باز) باشە سادەیە! خەڵكی لەگەڵ ئەو كەسانەدا وەك خۆیان وان پەیوەندییان هەیە، هەست بەئارامی ئەكەن، ئێوە لەوانەیە خۆشیتان لەكەسێك بێت كە لەكاتی قسەكردنیدا راستەوخۆ ئەچێتە سەر بابەتەكەو بەڕوونی قسە ئەكات و یاری بەوشەكان ناكات، بەهەرحاڵ لەمەبەستەكەم گەیشتن!!!!

هونەری هاوئاهەنگ بوون

بەڵام ئەی بۆچی چاوەڕوانی ڕودانی پەیوەندییەكی دۆستانەی سروشتی بن؟ بۆچی راستەوخۆ دەستپێشخەری ناكەن لەرووبەرووبونەوە لەگەڵیاندا؟ بۆچی ٩٠چركە بەكارناهێنن بۆ بەستنی پەیوەندیەكی دۆستانە؟ ریستۆران، قاوەخانەكان یان جێگەكانی تر بگەڕێن و سەرنج لەو كەسانە بدەن كە پەیوەندی دۆستانەیان هەیە و لەو كەسانەش كە نییانە. كەسانێك كەپەیوەندییەكەیان هەیە بەشێوازێكی یەكسان بەیەك شێوە لەلای یەكدا دائەنیشن، سەرنج بدەن كەچۆن بەرووی یەكدا ئەچەمێنەوە، سەرنجی بارودۆخی پێیەكان و بازوەكانیان بدەن.

ئەو كەسانەی پەیوەندی دۆستانەیان هەیە رێك وەكو سەوڵی بەلەم هاوئاهەنگن، ئەگەر یەكێكیان فنجانەكەی هەڵبگرێت ئەوی تریشیان وائەكات، ئەگەر یەكێكیان پاڵ بداتەوە ئەوی تریشیان هەروا ئەكات، ئەگەر یەكێكیان نەرم قسەبكات ئەویش هەر بەنەرمی قسە ئەكات، هەروەها بارودۆخی جەستە و ریتم و ئاوازی دەنگیشیان.

Scanned by CamScanner

ئێستا سەرنج بدەن لەو کەسانەی لەتەنیشت یەکەوەن بەڵام هاوئاهەنگ نین بەراوردیان بکەن بەدوانەکەی تر، ئێستا کام لەم دوانە وادێتە پێش چاو کەکاتێکی خۆشتر بەسەر بەرن؟

من لەم دواییانە لەلەندەن سیمینارێکم هەبوو، بە نزیکەی ١٠ کورسی لەپێش خۆمەوە دوو هاوسەرم بینی کە زۆر جوان پۆش بوون. کاتێك سەرنجمدان لەبارودۆخێکی تەواو یەکساندا بوون، هەردوکیان پاڵیان دابوو بەدەستی راستەوە و دەستی چەپیشیان لەسەر لای چەپ، وەك بڵێی ئەمە لەسەرەتاوە بەرنامەیان بۆ دارشتبوو، هەردووکیان هەروەك یەك جێگەکانیان ئەگۆڕی، رێك وەك دوو صەوڵ وابوون. من هەر شتێکم ئەوت ئەوان ئەیانچەسپاند، دوای سیمینارەکەم لێیان نزیك بومەوە بۆم دەرکەوت کە٤٧ ساڵە هاوسەرگیریان کردوە ئەوان پێکەوە گونجاون، سالم، شادو بەتەواوی هاوئاهەنگ بوون، بەم شێوەیە ئامانجی ئێمە خۆ هاوئاهەنگکردنە لەگەڵ رەفتارەکانی کەسی بەرامبەردا.

زۆربڵێیی

بەڕێز (زابو) خاوەنی فرۆشگایەکی زنجیرەیی گەورەیە لەنێوان بازرگانەکاندا بەتانەدەر بەناوبانگە، رۆژێك سێ لەبەرێوەبەرانی کۆمپانیای بەرهەمهێنەری بانگهێشتکرد بۆ یەکێ لەفرۆشگاکانی، ئەو سێ بەرێوەبەرەکەی بەشوێنێکدا برد کە بەرهەمەکانی خۆیانی لێبوو، دەستی کرد بەتانەو گاڵتە پێکردنیان. لەکاتێکدا کەدەستەکانی بەهەموو لایەکدا ئەجوڵاند و دەنگی بەرزو نزم ئەکردەوەو ئاماژەی بەو

خاڵانە ئەکرد کە بەلایەوە هەڵەبوون، وە جارێکیان بەنوکە پەنجە پاڵێکی نا بەیەکێکیانەوە کە ناوی(پاڵ) بوو، دوانەکەی تر بێدەنگ بوون و بەتەکاندانی سەریان داوای لێبوردنیان کرد، وە بەم کارەی بەرێز زابو گرنگییەکی زیاتریان پێدا بەسەر خۆیاندا، بەڵام کەسی سێیەم واتە (پاڵ) هەر کە زابو دەستی کرد بەتانەو تەشەر دان، زۆر لێهاتوانە خۆی لەگەڵ رەفتارو هەڵسوکەوتی بەرێز زابودا هاوئاهەنگ کرد کاتێك کەسەرەی ئەوهات بۆ قسە کردن بۆ خاوەن کارەکەی گۆڕرا بۆبەرێز زابوو، بەڵام بەشێوازێکی گاڵتە پێنەکردنەوە ئەو بارودۆخی بازوەکان و ئاوازو ریتم و بێدەنگی و حاڵەتێك کەبەکاری ئەهێنا وەك زابوو لێکرد. تەنانەت کاتێکیش کە ئەیوت (بەتەواوی حەق لای ئێوەیە) دەستی ئەدا لەشانی بەرێز زابوو، لەکاتێکدا ئەوان لەماوەی یەك خولەکدا قسەیان ئەکرد، پاڵ بارودۆخی خۆی ئارام کردەوەو زابۆیش هەمان کاریکرد. کاتێکیش قسەکانیان تەواو بوو زابۆ دەستی خستە سەر شانی پاڵ و رێنمایی کرد بۆ رێرەوەکە، لەوێ یەخەی یەکێك لەبەرێوەبەرانی فرۆشگاکەی گرت و پێی وت: (ئەم پیاوە هەر یارمەتییەکی ویست بۆی ئەنجام بدە)

پاڵ بەجۆرێکی سەرکەوتوانە لکا بەژیانی زابوەوە، بەجۆرێکی رێزدارانە پارێزگاری لێکرد.

Scanned by CamScanner

کلیلی بەرقەرارکردنی پەیوەندی دۆستانە ئاماژەیە بۆ فێربوونی هاوئاهەنگ بوون لەگەڵ ئەوەی کەپرۆفیسۆر میحرابیان ناوی ناون سێ کەناڵی پەیوەندی مرۆیی جێگیر: "بینین"ی و"دەنگ"ی و"وتە"یی.

ئایا ئەمە بەمانای ئەوە نییە کە من نادروست یان ریاکاربم؟

نەخێر.. لەبیرتان بێت کەئێمە باس لەیەك خولەك و نیو ئەکەین! داواتان لێنەکراوە کە گۆڕانێکی گشتی و بەرچاو لەکەسایەتیتاندا بکەن، هەموو ئەوەی کەئەنجامی ئەدەن هاوئاهەنگ بونە لەگەڵ رەفتاری بەرامبەردا تاوەکو بارودۆخێکی ئاسودە بگرێتە خۆ و ئەگەر کاتتان هەبوو گەورەتری بکەن. ئامانج ئەوە نییە کە جوڵە و ئاوازی دەنگ و وشەکان بەشێوەیەکی ئاشکرا لەکەسی بەرامبەرەوە نوسخە بگرنەوە، بەڵکو هەڵسوکوتتان چۆنە لەگەڵ دۆستێکتاندا هەرئەوە ئەگرێتەوە.

هاوئاهەنگی شێوازێکە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسی بەرامبەر بکرێتەوەو لەگەڵ بونتاندا هەست بەئارامی و خۆشحاڵی بکات، ئێوە تەنها ئەوە ئەنجام ئەدەنەوە کەئەو ئەنجامی ئەدات، ئێوە وەك ئەوانتان لێدێت تا کاتێك کەکەسی بەرامبەر بەخۆی ئەڵێت (نازانم چ شتێك لەم کەسەدا هەیە کەمن بەراستی خۆشیم لێی دێت!).

ئەوەی کە بەشێوەیەکی سروشتی روئەدات

دەیڤ بۆ کڕینی دیارییەك بۆساڵیادی هاوسەرگیرییان لەگەڵ خێزانیدا رۆشتە دەرەوە، ئەو لەبیری خۆیدا دوو شتی دیاری کردبوو, یان کۆمپیوتەرێکی ئاخر مۆدێل یاخود تابلۆیەك بۆ ژووری دانیشتن. سەرەتا رووی لەفرۆشگای کۆمپیوتەر کرد لەوێ فرۆشیارێکی بینی کەلەپشت شوێنێکی تاریکدا دانیشتبوو سەری ئەلەقاند و

Scanned by CamScanner

پێئەکەنی، لێی نزیك بویەوە، کاتێك کە فرۆشیارەکە دەستی کرد بەباسکردنی کۆمپیوتەرەکە قاچی راستی بەرزکردەوە و خستیە سەر کورسیەك، پاشان بیرمەندانە بەرووی قاچی راستیدا چەمایەوە. لەناکاو دەیڤ هەستی کرد کەئەبێ هەرچی زوترە ئەوێ جێبهێڵێت. ئەمە لەبەر ئەوە نەبوو کەحەزی لەکرینی کۆمپیوتەرەکە نەئەکرد، بەڵکو بەتەواوی لەبەر رەفتاری خۆبەزلزانانەی فرۆشیارەکەبوو کەناهاوئاهەنگ بوو لەگەڵ بارودۆخی ئەودا.

روداوێکی پێچەوانەی ئەمە لەگالێری هونەردا رویدا ئەو لەبەردەم تابلۆیەکدا وەستا کە سەرنجی راکێشابوو ژنێك لەپاڵیدا بوو کەبارودۆخێکی بیرمەندانەی هەبوو، لەسەر یەك قاچ وەستابوو، بازوەکانی بەدەوری سنگی دا دانابوو دەستی لەژێر چەناکەی و پەنجەی لەسەر لێوی. بەدەیڤی وت(جوانە وانیە؟) دەیڤ بەحاڵەتێکی بیرمەندانەوە وتی (بەڵێ وایە) پاشان چەند ناوچەیەکی تری گالێریەکە گەڕاو لەماوەی پێنج خولەکدا چەند تابلۆیەکی کڕی، وادێتە پێشچاو کەئەنجامی ئەم کارە شتێکی سروشتی بێت.

دەیڤ بەسەیرکردنی تابلۆکە هەستی بەئارامی دەکرد ژنەکەش کەلەتەنیشتییەوە وەستابوو هەمان حاڵەتی ئەوی بەخۆوە گرتبوو، ئەو هاوئاهەنگیەکی رێکوپێك و بێ هەوڵدان پەیوەندییەکی بەردەوامی بەست. ٥٥٪زمانی جەستە، ٣٨٪ ئاوازی دەنگ و ٧٪ وشەکان، سێ کەناڵەکەی پەیوەندیتان لەبیر بێت.

Scanned by CamScanner

ئەی دەربارەی مرۆڤە راڕاکان (قلق)چی؟

زۆرتر پرسیار لەمن ئەکرێت کە کاتێك رووبەرووی کەسێك ئەبینەوە زۆر خۆپاریز، کەسێك دەمی بەتوندی داخستوە, دەستەکانی کۆکردووەتەوە، یاخود لەناو گیرفانیدایە، یاخود باشترین رووبەرووبوونەوە لەگەڵ کەسانێکی زۆر بلێ، شەرمکەر، بۆڵەبۆڵکەر یان کەسێکی خۆبەزلزان، چییە؟

ئامانجی ئەم پەرتوکە ئەوە نییە کەدەستوری هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسە راڕاکاندا رونکاتەوە، بەڵام چەند رێنماییەك هیچ زیانێکی نییە.

لەکاتی روبەروبوونەوە لەگەڵ کەسی راڕادا یەکەمین پرسیار کەئەبێت لەخۆتانی بکەن ئەوەیە کە (ئایا من بەراستی ئەمەوێت لەگەڵ ئەم کەسەدا ڕووبەڕووبیمەوە ؟) ئەگەر وەڵامەکە نەخێرە ئەوە وازی لێبێنن و ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە لە خۆتان بپرسن کەچیتان ئەوێت و ئامانجی دڵخۆشکەر بۆتان چییە؟ نەوەك ئەوەی کەچیتان ناوێت لەکاتی هاوئاهەنگی کردن لەگەڵ کەسە راڕاکاندا، ئەنجامی ئەم کارە بەشێوەی گاڵتەپێکردن شتێکی ئاساییە کاتێك کە جەستەو ئاوازی دەنگتان لەگەڵ جەستەو ئاوازی دەنگی ئەودا هاوشێوەکرد, ئەتوانن لەو حاڵەتەی خۆیان دەریان بێنن. بازووەکانتان بکەنەوە شانەکانتان فراوان کەن و سەیری بکەن بزانن ئەویش هەمان شت ئەکات یان نا، ئەگەر وانییە ئەوا بۆماوەی خولەکێك یان دوو خولەك بگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆتان و پاشان دوبارە ئەمە ئەنجام بدەنەوە.

خاڵێـک دەربـارەی مرۆڤـە شـەرمنەکان: هەوڵبـدەن بـزانن کەئـەوان حـەزیان لەچییە؟ لەگـەڵ جوڵـە و ئـاوازی دەنگیانـدا هاوئاهـەنگ بـبن، بەلەسەر خۆییەوە چەند پرسیارێکی کراوەیـان لێبکـەن تاکاتێك شۆڕو شەوقیان تیادا دەرئەکەوێت، بارودۆخی ئەوان لـەخۆتان بگـرن و دواتـر کەسەکە لەم حاڵەتەی خۆی دەربێنن. کەمێك بەڕویاندا بچەمێنەوە بزانن ئەوانیش هـەمان شـتی ئێـوە دەکەنـەوە یـان نـا، لەکاتێکـدا کەوەڵامەکە نـەخێرە بگەڕێنـەوە بـۆ سـەرەتاو لەگـەڵ هەرشـتێکی بـچوکیدا هەیـە هاوئاهـەنگی بکـەن، ئێـوە لەسـودمەندی ئـەم ڕێگەیـە سـەرتان سـوڕ ئەمێنێ.

چ کاتێك ئەبێت دەست بەهاوئاهەنگی بکەم؟

هەوڵبدەن بەلایەنی زۆرەوە دوای دوو یا سێ چرکە دەست پـێ بکـەن ڕوداوەکـانی وەرزی دووەم بێننـە پـێش چاوتان، کراوەیـی (بـارودۆخی بەراستی سودمەندو زمـانی جەسـتەی کـراوە)، دڵ (دڵتـان نیـشانەگیری کەسـی بەرامبـەر بکـەن)، چـاو (لەبەرقـەراری پەیوەنـدی چـاودا دەستپێـشخەربن)، سـەلام (خۆتـان بناسـێنن)، مـەیلکردن (لەکاتێکـدا دەست بەهاوئاهەنگی ئەکەن مەیلی خۆتان پیشان بدەن).

هەرشـتێك کەزەمینـەی هاوبەشـتان فـراوان ئـەکات و هەرشـتێك جیاوازی نێوانتان کەم دەکاتەوە شتێکی سودمەندە. خێراترین ڕێگا بۆ لێهاتوویی پەیداکردن هاوئاهـەنگی لەگەڵ کەسانی تـردا و ئەنجامدانی هەمان ڕەفتارەکانی ئەوان و قسەکردنە بەهەمان شێوازی ئەوان.

Scanned by CamScanner

ڕاهێنانێك بۆ هاوئاهەنگبوون و دەرچون لەهاوئاهەنگی

بۆ ئەم ڕاهێنانە پێویستمان بەدوو کەسە، کەسی (الف)، کەسی (ب). کەسی (الف) ئەو کەسەیە کەکارەکان ئەنجام ئەدات، کەسی (ب) ئەوەیە کەلەگەڵ ڕەفتارەکانی (الف)دا هاوئاهەنگ ئەبێت.

ئێوەش بەڕێوەبەر بن بەدانیشتنەوە، بەوەستانەوە یاخود لەکاتی ڕۆشتندا، (الف) و(ب) بەشێوەیەکی ڕێکەوت لەسەر هەرشتێك کەبیانەوێت قسە ئەکەن، (الف) ڕەفتارگەلێك بەدەستی ئەنقەست ئەکات بۆڕاکێشانی سەرنجی (ب)، تاوەکو (ب) چەند ڕەفتارێکی جەستەیی بکات بۆ خۆ هاوئاهەنگ کردن لەگەڵیدا، لەم کاتەدا (ب) بەئاگادارییەوە چەند ڕەفتارێکی جیاواز لەڕەفتارەکانی (الف) ئەنجام ئەدات.

دوای یەك خولەك یان زیاتر فرمان بکەن بە (ب) کەهاوئاهەنگ ببێتەوە, ئەوکاتە دوای یەك خولەك پێیان بڵێ کەهاوئاهەنگیەکە بپچڕێنن، دوایی پێش کۆتایی هاتن لەگەڵ یەکدا هاوئاهەنگ ببنەوە.

ئێستا جێگەی (الف) و (ب)بگۆڕن.

ئەم گۆڕانە ئەوەندە دوپات بکەنەوە تاوەکو هەریەکەتان دەورێکی جیاواز لەخۆتان بگرن، تێبینیەکانتان لەکۆتایی

Scanned by CamScanner

هەرگۆڕانێکدا بنوسن. تێبینیەکان زیاتر لەشتێك ئەکات لەم بابەتە (کاتێك کە دەست لەهاوئاهەنگی هەڵئەگرم رێك وەك ئەوە وایە کەدیواریکی گەورە لەنێوانماندا دروست بێت) و (کاتێك کەهاوئاهەنگی ئەکەم ئاستی باوەڕبەیەك بونمان زیاد ئەکات) ئێوە خۆشتان ئەتوانن ئەم راهێنانە ئەنجام بدەن.

رێنمایی

کاتێك کە لەگەڵ هاورێییەکانتدا دانیشتون قسە ئەکەن، یەکێك لەئێوە لەوانەیە قاچ بخاتە سەر قاچ و ئەوی ترتان بەبێ بیرکردنەوە هەمان کار ئەنجام بدات. واتە لەلایەن یەکترەوە رێنمایی ئەکرێن و نیشانەیەکی دڵنیاکەرەوەیە بۆ دروستبوونی پەیوەندی دۆستانەتان، هەرچی خێراتر لێهاتویی لەهاوئاهەنگیدا پەیدابکەن باشتر ئەتوانن بزانن کەچەندێك پەیوەندی دۆستانەتان بەرەو پێشەوە ئەڕوات. دوای سێ یان چوار خولەك بەبێ بیرکردنەوە لەرابردوو بەبێ ئاگاداری بەرامبەر جوڵەیەکی هەست پێنەکراو ئەنجام بدەن. پاڵ بدەنەوە, دەستتان کۆبکەنەوە و سەرتان تەکان بدەن، ئەگەر کەسی بەرامبەر هاوئاهەنگی لێکردن ئەوا بزانن کەهاوئاهەنگ بون و پەیوەندی دۆستانەتان پەیداکردوە. پاشان دواتر جوڵەی تربکەن و گۆڕانی تێدا بکەن. سەیربکەن بزانن کەسی بەرامبەر هەمان ئەوانە

ئەنجامِ ئەدات یان نا. بەم شێوازە ئەتوانن بزانن کە ئایا کەسی بەرامبەر لەگەڵتاندا هاوئاهەنگ بووە یان نا، ئەگەر وانەبوو بۆ چەند خولەکێك هاوئاهەنگ ببنەوەوە لەگەڵیداو پاشان دوبارەی بکەنەوە.

هاوئاهەنگی زمانی جەستەیی

هەر بەو شێوەیەی کەئەزانن زمانی جەستەیی ٥٥٪ پەیوەندی ئێمە پێکئەهێنێ. ئاسانترین و گرنگترین بەشە بۆ دروستکردنی پەیوەندی، ئەگەر ئێوە لەم پەڕاوە تەنها ئەوە فێرببن کە بەزمانی جەستەتان لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ ببن ئەوا چەندەها جار لەوەی کەلە مانگی رابردودا بوون باشتر ئەبن، لە پەیوەندیکردندا هاوئاهەنگی زمانی جەستەیی لەدوو دەستە پێك دێت:-

١. **هاوتایی:-** بەمانای ئەوەی کەکەسی بەرامبەر هەرشتێکی ئەنجامدا ئێوەش هەمان شت دووبارە بکەنەوە (ئەو دەستی چەپی ئەجوڵێنێ ئێوەش دەستی چەپتان بجوڵێنن)

٢. **ئاوێنەکاری:-** هەروەك لەناوەکەیەوە دیارە ئێوە جوڵەکانی کەسی بەرامبەر ئەنجام ئەدەن وەك ئەوەی کە لە ئاوێنەدا ئەیبینن (ئەو دەستی چەپی ئەجوڵێنێ ئێوەش دەستی راستتان ئەجوڵێنن).

لەوانەیە ئێوە وابیر بکەنەوە کەخەڵکی ئاگادارتان بێت کەوەك ئەوان ئەکەن، لەراستیدا تاوەکو وەك ئەوان ئەنجامدانەوەکە دیار نەبێت ئەوان هەستی پێ ناکەن. ئەبێت لەبیرتان بێت جوڵەکانتان ئەبێت رێزدارانەو جوان و هەست پێنەکراو بن ئەگەر کەسێك دەست بکات بەگوێیداو

Scanned by CamScanner

ئێوەش هەمان کار بکەنەوە ئەوا ئاگادار ئەبێت، بەلام کاتێك کەسێك سەرنجی لەسەر گفتوگۆیە، ئەوکاتە سەرنج لەسەر هاوئاهەنگیەکی جوان و رێکوپێك نادات.

رەفتارو هەڵسوکەوتی تایبەت بەهاوئاهەنگی لەرێگەی هاوتایی و ئاوێنەکارییەوە زۆرتر دەست و بازو دەگرێتەوە، کەسی بەرامبەر لەکاتی قسەکردندا دەستی بەرزئەکاتەوە ئێوەش وابکەن، ئەگەر لەسەرەتاوە ئەمە بەلاتانەوە گرانە ئەوا بەڕاهێنان لێهاتویی پەیدابکەن.

بارودۆخی جەستە:- بارودۆخی تەواوی جەستە پیشانی ئەدات کەچۆن خەڵکی خۆیان رێنمایی ئەکەن, نیشانەیەکی باشی هەستی ئەبێت. هەر لەبەر ئەوەیە کەهەندێك جار بە(سودوەرگرتن لەحاڵەتێکی باش) ناوی ئەبەین. کاتێك کەئێوە بتوانن حاڵەتی جەستەیی کەسێك بەشێوەیەکی ورد سود لێ ببینن, ئەو کات ئەتوانن دیدگایەك بەدەست بهێنن دەربارەی هەستەکانی.

جوڵەی تەواوی جەستەی کەسی بەرامبەر سەیر بکەن، پاشان خۆتان لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بکەن بۆ دەستکەوتنی ئەو سودەی کە لەو کەسەدا هەیە. بۆنمونە ئەگەر کەسی بەرامبەر دانیشتووە و لاقی لەسەر لاق داناوە ئەواتۆش بەوشێوەیەبکە، ئەگەر دەستی ناوەتە کەمەری تۆش وابکە، ئەگەر ئەو لەمیوانییەکدا قاچی راکێشاوە یان راکشاوە تۆش بەوجۆرە بکە.

جوڵەو تەکانەکانی سەر:- ئەمانە سادەترین جوڵەگەلێکن بۆ هاوئاهەنگ بوون, وێنەگرەکان زانیارییەك دەزانن کە لەوێنەدا بەجوانی چۆنێتی وەستانی سەرو گۆشەو روانینی کەسەکە لەوێنەکەدا، چۆنێتی وێنەکە ئەگۆڕێت.

Scanned by CamScanner

باشترین پزیشکان و دەرمانکەرەکان ئەوانەن کەلەماوەی یەك چرکەدا خۆیان لەگەڵ جوڵەو تەکانەکانی کەسی بەرامبەردا هاوئاهەنگ ئەکەن ئەمە بەمانای ئەوەیە (کەمن ئێوە دەرك ئەکەم ئەوەی کەئەیڵێن ئەیبیستم و هەستتان پێ ئەکەم)

پەیامی روخسار :- جوڵەو تەکانەکانی سەر لەگەڵ پەیامی روخساردا هاوئاهەنگ ئەبن ئەمانە بەرێکەوت رووئەدەن کاتێك کەسێك بۆتان پێئەکەنێ ئێوەش پێئەکەنن، کاتێك کە ئەو چاوەکانی لەسەر سورماویدا ئەبڵەق ئەبێت ئێوەش هەمان کاردانەوەتان هەیە.

لەمیوانی نیوەرۆ یان ئێوارەی داهاتودا کەبەشدار ئەبن سەرنج بدەن کەچۆن ئەوانەی قوڵترین پەیوەندییان پێکەوە هەیە ئەمە ئەنجام دەدەن، ئێوەش هەرجوڵەیەکتان بەرامبەرکرا بەجوانی بۆی بگێرنەوە.

هەناسەدان :- سەرنج لە هەناسەدان بدەن ئایا خێرایە یان ئارامە؟ ئایا لەسەرەوەی سنگدایە یان لەخوارەوەی سنگدایە، یان لەسکدایە؟ هاوئاهەنگی کردنتان لەگەڵیاندا ئەتوانێت هەستی ئارامی و ئاسودەییان تیادا دروست بکات.

لێدانەکان:- یاسایەکی یەکسان بەکاربهێنن بۆ هەر جۆرە ریتمێك، ئەگەر ئەو پێی ئەدات بەزەویدا ئێوەش بەپێنوسەکەتان. ئەگەر ئەو سەری بەنیشانەی دڵنیاکردنەوە ئەلەقێنێ, ئێوەش بەپێیەکانتان بدەن بەزەویدا, ئەمجۆرە ئەبێت زۆر بەوریاییەوە بکرێت.

هاوئاهەنگی دەنگ :- دەنگ ٣٨٪ پەیوەندی رووبەرویی ئەگرێتەوە. وێناکردنەوەی هەستەکانی کەسێکە یان بەعیبارەتێکی تر بارودۆخەکەیەتی، کەسانێك کە گێژو حۆڵن دەنگیشیان هەروایە و

کەسانێك کەسوسەکەرن دەنگیشیان هەر سوسەکەرە، ئێوە ئەتوانن فێربن کە لەگەڵ ئەم دەنگانەدا هاوئاهەنگ بن.

ئاواز:- گوێ رادێرن بۆ گەرموگوڕی دەنگەکان، لەگەڵ ئەم هەستانەدا هاوئاهەنگ بن و هەمان ئاواز بەکار بێنن.

بەرزی:- ئایا کەسی بەرامبەر بەدەنگی نزم قسە ئەکات یان بەدەنگی بەرز؟ گرنگی هاوئاهەنگی لەگەڵ بەرزی دەنگدا پەیوەستە بەئەنجامەکەیەوە. واتە کاتێك کەسێك بەدەنگی بەرز قسەتان لەگەڵ ئەکات، یان بەرنەرمی ئەوە ئێوەن کە بەخۆهاوئاهەنگکردن لەگەڵیدا لەسودی خۆتان بەکاری ئەهێنن.

خێرایی:- ئایا کەسی بەرامبەر توند قسە ئەکات یان خاو؟ کەسێکی بیرمەند کە بەهێواشی قسە ئەکات ئەکرێت لەلایەن کەسێکەوە کە بەخێرایی قسە ئەکات گێج بکرێت, وە ئەکرێت کەسێکیش کەبەخێرایی قسەئەکات لەلایەن کەسێکەوە کەهێواش قسە ئەکات گێج بکرێت.

بەرزی و نزمی :- ئایا دەنگەکە بەرزی و نزمی هەیە؟ دۆزینەوەی بەرزی و نزمی دەنگی کەسی بەرامبەر گەرموگوڕترتان ئەکات, کاتێك دەیهێننە خوارەوە ئارامتر ئەبنەوە کاتێکیش بەرزی ئەکەنەوە گەرموگوڕ ئەبن.

وشەکان :- لەکۆتاییدا زەمینەیەکی سودمەندتر هەیە کە ئەتوانین لەکەڵیدا هاوئاهەنگ ببین، هەمان ئەو وشانەیە کەکەسی بەرامبەر بەکاری دەهێنێ ئێمە ئەم دونیا سیحراوییە لەوەرزی (نۆ)دا باس ئەکەین.

هاوئاهەنگی یارمەتیتان ئەدات تاوەکو بەشێوازێکی قوڵتر لەگەڵ کەسانی تردا هەڵسوکەوت بکەن، بەتەواوی لەهەڵسوکەتەکانتاندا

Scanned by CamScanner

هاوئاهـەنگی بـەکاربهێنن, لـە چـاوپێکەوتندا, لەشـوێنی وەسـتانی ئۆتۆمبیـل, لـەکاتی قسە کـردن لەگـەڵ منداڵانـدا, بۆئـەوەی لـەوەی کـە ئێستا هەن باشتر بژین.

Scanned by CamScanner

بەشی سێیەم: نهێنییەکانی گفتوگۆ

وەرزی حەوتەم: تەنها وتن نییە، گوێ گرتنیشە.

دەی ئێستا کاتی هاتووە! ئێوە خۆتان بەکەسایەتییەکی نوێ ناساندوە، فێربوون کە زمانی جەستەی کراوە بەکاربهێنن و لەش، ئاوازی دەنگ و وشەکان هەموویان شت دەربڕن، لە پەیوەندی چاوەکان و بزەی سەر لێودا دەست پێشخەر بوون، خۆتان ناساندوە و لەسێ چرکەدا موعجیزە رویداوەو ئێوە هێشتا دەتوانن ناوی کەسی بەرامبەرتان لە بیردا بێت، ئێوە هاوئاهەنگیتان دروستکردووەو لە ئەنجامی ئەمەوە ئێوە هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەکەن.

بەڵام ئێستا چی؟

ئێستا کاتی قسەکردنە! قسەکردن شێوەزارێکی زۆر بەنرخە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پێشکەوتنی خێرا لە پەیوەندییە دۆستایەتیەکاندا. گفتوگۆکردن بریتییە لە دوو بەش کە هەریەکەو بە ئەندازەی یەك گرنگییان هەیە. قسەکردن و بیستن, یان بە هەمان جۆر کە بەم زوانە دەبینن پرسینی پرسیارەکان و گوێ گرتنی کارا. لەوانەیە

Scanned by CamScanner

ئێوه خۆتان له دۆخێکدا بینیبێتەوه که ویستبێتتان لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەن، بەڵام له ناکاو هەستتانکردوه زمانتان گیراوه و نەتانتوانیوه قسه بکەن، یان لەوانەیه کاتێ که لەسەر کورسی فڕۆکەیەك لەکەنار کەسێکی نەناسراودا دانیشتبێتن هەستتان بە دڵەڕاوکێ کردوه و نەتانتوانیوه ڕێگەیەك بۆ دەستپێکردنی گفتوگۆ بدۆزنەوه. ئەوان سەبارەت بەمن چ بیرێك دەکەنەوه؟ ئایا من کەسێکم ماندوی دەکەم؟، ئایا بێزاری دەکەم؟ و لە هەمووی گرنگتر چۆن دەبێ سەری قسه بکەمەوه؟. لەم کاتەدا دەبێت کەسی بەرامبەر بەقسه بگریت و بیدوێنی تاوەکو بزانی حەزی له چییەو چی خۆش دەوێت بۆئەوەی بەپێی حەزەکانی خۆتی لەگەڵدا هاوئاهەنگ بکەیت. ئەمە له چوارچێوەی وتووێژی کورتدایه و ڕێخۆشکەره بۆ گەشتن به پێوەندییەکی دۆستانه. ئا لێرەدایه که ئێوه دەگەڕێن بە دوای خاڵی هاوبەش بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانه.

وتووێژی فراوان، بابەتگەلێکی وەك بنبڕکردنی چەکی ناوەکی و بابەتی رامیاری له خۆدەگرێت، بەڵام وتووێژی لاوەکی بابەتگەلێکی تەواو جیاواز له خۆدەگرێت: سایتی ئینتەرنێتی تایبەتیتان، نوژەن کردنەوەی حەمام، پسوڵەی پێشبڕکێی ئۆتۆمبێل، یان رەنگی ئۆتۆمبێل ئسپۆرتی تازەی ماریای کچەخاڵ.

دەست له قسەکردن هەڵگرن ودەست بکەن به پرسیار کردن!

گفتوگۆکردن شێوازێکه که ئێمه لەڕێگەیەوه خەڵکانی تر دەکەینەوه و ناخیان دەبینین یان پەیامێك دەخەینه ڕوو یان هەردوکیان.

پرسیار کردن

دەبێت بزانن پرسیار کردن دوجۆری هەیە: پرسیارکردنی کراوەو پرسیار کردنی داخراو.

پرسیارەکان بەشێوەی سەرسوڕهێنەر و ئاسانکار دەکەن و ئەنجامی هەر جۆرە پرسیارێکیش بە دڵنیایەوە ڕوونە، کەواتە دڵنیابن کە بزانن چ جۆرە پرسیارێك دەکەن. پرسیاری کراوە پێویستی بەڕوون کردنەوە هەیە و لەم ڕوەوە کەسی بەرامبەر ناچارە گفتوگۆ بکات، پرسیاری داخراو وەڵامگەلێکی (بەڵێ) یان (نەخێر)یان بە دواداديت، کێشەی پرسیاری داخراو لە وەدایە کە کاتێك وەڵامی پرسیارەکەت دەستدەکەوێ، دەگەڕێنەوە بۆ ئەو سەرەتایەی گفتوگۆ کە دەستی پێکردووە. دەبێت بە دوای پرسیارێکی تردا بگەڕێن بۆ گەشت بە هەندێ لایەنی تری گفتوگۆکە.

هاوکێشەیەکی سادە بۆ دەستپێکی گفتوگۆ: گفتوگۆ بەڕستەیەك سەبارەت بە شوێن یان پلەوپایە دەست پێ بکەن،پاشان پرسیارێکی کراوە بکەن.

ئەمە بیرۆکەیەکی چاکە کە پێش پرسیارێکی کراوە رستەیەکی کراوە بهێنرێتەوە. باشترین جۆری ڕستەی بیرخستنەوەی پەیوەندی دۆستانە بریتییە لە رستەیەك کە هەردوکیان تێدا هاوبەشبن: کۆبوونەوە یان میوانییەك کە تێیدا بەشدار بوون، هەندێ رووداوی سەیر لەم ڕووداوانەدایە تەنانەت لە هەندێ حاڵەتدا هەوا! ئێمە ئەم جۆرە لە رستە بەڕستەی شوێنی دۆخی ناودەبەین. رستەگەلێکی وەك:((چ هۆڵێکی جوانە))، ((سەیرکەن چەنێك خواردن لێرەیە))، ((خزمەت گوزارییەکانی ئێرە زۆر چاکە))، ((هاوسەرەکەم چەند پارچەیەك لە پیانۆی ئێوەیان

لەبەرە)). پاشان پرسیاری کراوە دێت: ((بەڕای ئێوە ئەم گوڵدانانەی دروستکراوی کوێن؟)) ((ئێوە تا چ رادەیەك بەباشی ئەو دەناسن؟)). لە ڕاستیدا ئەگەر پرسیارەکانی ئێوە کراوەبن بەدڵنیاییەوە بەخێرایی دەگەنە زانیارییە ئازادەکان.

سود لەو وشانە وەربگرن کە یارمەتیدەرن لە کرانەوەی کەسەکەدا

گفتوگۆیەکی باش وەك یاری تێنس وایە، تا کاتێك کە حەزی بەرامبەر بوونی هەیە وشەکان بۆ پێش و پاش هەڵدەدرێن. کاتێك کە وشەکان لە مەیدانی یاری‌دا دەڕۆنە دەرێ دەبێت دوبارە دەست پێ بکەنەوە. پرسیارێکی کراوە ڕۆڵی نیشانەگرتنێکی باشی ئامانج دەبینێت. پرسیارگەلی کراوە بە یەکێك لە شەش وشەی دروستکەری گفتوگۆ دەستپێدەکات: کێ؟ کەی؟ چ شتێك؟ بۆ؟ لە کوێ؟ چۆن؟.

ئەم وشانە پێویستیان بەڕونکردنەوەیەك، بیروڕایەك یان دەربڕینی هەستێك هەیە، ((ئێوە چۆن لەم بابەتە ئاگادار بوون؟))، ((کێ ئەمەی بەئێوە وت؟))، ((وا ئەزانن ئەم زانیاریانە لەکوێوە هاتون؟))، ((بۆ چی وا بیر دەکەنەوە کە من دەبێ حەزم لێی بێت؟))، ((ئەم قسانە چ سودێکیان هەیە؟)).ئەم وشانە لە دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پەیوەندیەکاندا یارمەتی دەرن، چونکە کەسی بەرامبەر والێدەکەن تا دەست بەقسەکردن بکات و ناخی خۆی بۆ ئێوە بخاتە ڕوو.

ئێوە دەتوانن کاریگەری گفتوگۆی ئەوان بە زیادکردنی کردارگەلێکی هەستی تایبەت وەك بینین، قسەکردن و هەستپێکردن زیاد بکەن،

Scanned by CamScanner

بەئەنجامـدانی ئـەم کـارە ئێـوە داوا لـە کەسـی بەرامبـەر دەکـەن کـە بگەڕێتەوە بۆ خەیاڵی خۆی و شتێکی تایبەتی بۆ ئێوە دەربڕێت: ((وا ئەزانن ئێوە ساڵی داهاتوو هەر لەم کاتەدا لە کوێ بن؟)) ((پێم بڵێ بۆچی بڕیارت داوە بۆ بە سەربردنی پشوو بڕۆیت بۆ بالی؟)) ((ڕاتان بەرامبەر بەڕۆبیان چییە؟))

خۆتـان دوربگرن لەو وشانەی کـە دەبێتـە هـۆی داخرانـی کەسی بەرامبەر

ئەم وشانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێوە یاری تێنسەکە بە تەواوی لە گۆڕەپانی خۆتانـدا لەبەرامبـەر دیـوارێکی خشتیدا ئـەنجام بـدەن، بـە پێچەوانەی وشـەگەلێکەوە کـە دەبێتـە هـۆی کرانـەوەی کەسـی بەرامبـەر ئەم وشانە شێوەی پرسیاری وەردەگرن:

ــ ئایـا ئێـوە......یـن؟ ئایـا ئێـوە.........ئـەنجام دەدەن ؟ ئایـا ئێوە.........هەیـە؟ بەواتایـەکی تـر هـەر شێوە پرسـیارێك کـە کـرداری ((بـوون)) ، ((هـەبوون)) و ((کـردن)) دەتوانێـت چانـسی ئێـوە بـۆ دروستکردنی پێوەندییەکی دۆستانە لەناوببات. ئەمانـە وەڵامێکـی یـەك وشەیی ((بەڵێ)) یان ((نەخێر))یان بە دوادا دێت، ئەی دوای ئەوە چی؟ ئێوە ناچارن پرسیارێکی تر بکەن. ئەم کارە ناگاتە ئەنجام:

((دڵنیایت؟))

((بەڵێ))

((ئێوە بەزۆری دێن بۆ ئێرە؟))

((نەخێر))

Scanned by CamScanner

((ئایا ئێستا بیرتان کردوەتەوە کە وازهێنان لە هەموو شتێك و ڕۆشتن بۆ خلیسکێنەی سەر سەهۆڵ لە نیوەی ڕۆژدا چەنێك بێ وێنەیە؟))

((بەڵێ))

ئایا دەزانن کە گرنگ نییە پرسیارەکانی ئێوە چەندە سەرنجڕاکێش و دورودرێژبن؟ ئەگەر هاتوو بە وشەگەلێك دەستپێبکات کە ببێتە هۆی داخرانی کەسەکە لە ئەنجامدا وەڵامێکی یەك وشەییتان دەست دەکەوێ.

((نانا))

بۆ ڕۆژێکی تەواو، هیچ کارێك جگە لە پرسیارکردن و وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بەپرسیارێکی تر مەکەن.

هەوڵ بدەن بۆ جۆراوجۆری خۆتان تەنها پرسیاری کراوە بکەن. هەر زوو بابەتەکەتان بوڕوون دەبێتەوە، وشەگەلێك کە دەبێتە هۆی داخستنی کەسی بەرامبەر جێگای تایبەتی خۆیان هەیە, بنکەی پۆلیس، نوسینگەی گومرگیەکان و بنکە تایبەتیەکانی تر کە خەڵکی فێر بوون لێیانەوە وەڵامی خێراوەرگرن. هەرچەند من حەزدەکەم کە هەر یەك لە ئێوە خاوەنی ئەم خۆشبەختییە بن کە لەکۆتایی گفتوگۆکانتاندا بەم جۆرە وشانە کۆتای پێبهێنن, پێتان بڵێم کە ئەم کارە نابێتە هۆی ئەوەی کە کەسێك لە ماوەی ٩٠ چرکەدا یان کەمتر شەیدای ئێوە بێت!

ڕووبەڕوو بونەوەی لە ناکاو

کاتێك کە ئێوە لە ڕووی ناچارییەوە دەچن بۆ لای کەسێك کە پێش ئەوە ئەوەندە بۆتان گرنگە کە ناتوانن لە قسەکردن لەگەڵیدا چاو پۆشی بکەن، وا دەردەکەوێت کە ئەم چرکە ساتانە مێشکی ئێوە بەستونێتی چاك بیرناکەنەوە، ئەبێ چی بڵێم؟ ئەبێ چی بکەم؟ لە کوێدا دەبێ سەیر بکەم؟ خەڵکانی تر چۆن بیردەکەنەوە؟ بەبەردەوام بوونی ئەم پرسیارانە، ئێوە تووشی لێدانی خێرای دڵ و تێکچونی ڕەنگی دەموچاو هەروەها جوڵەی ئەندامانی لەش نائاسایی دەبێت. ئاسانترینی ئەم جۆرە بارودۆخە کاتێکە کە دو کەس لەڕووی ناچاریەوە دەگەن بەیەك. کاتێك کە لەناو شەمەندەفەرێك، فڕۆکەیەك یان پاسێك لە پاڵ یەکتریدا دادەنیشین، لە ناو ئاسان سەرێکدایت (مەصعد)، لە خێوەتگەی گەڕۆك لە پێشانگایەکی بازرگانیدایت، یان لە فرۆشگایەکی کۆلانی خۆتاندا خەریکی کڕینی میوەیت، لێرەدا چەند شتێکی هاوبەش هەیە کە دەتوانیت کاری لەسەر بکەیت.

((سلاو))، (کاکە بەیانیت باش) کە هاوکاتە لەگەڵ بزەیەکی سەر لێودا، ئەمانە هەمووی شێوەیەکی باش و ڕێگایەکی چاکە بۆ کاردانەوەی بەرامبەر. بزەیەکی سەر لێو لەوەڵامدا نیشانەیەکی باشەو دەریدەخات کە لەرێگە گونجاوەکەدایت. بەسادەیی بجوڵێنەوەو مەهێڵن بەسەرتدا بسەپێنێت، بە ئەدەب و خۆشحاڵ و درەوشاوەبن. لەرادەبەدەر نزیك و لە بەرامبەریدا مەوەستن، بەپێچەوانەوە ڕەد دەکرێنەوە.

ئێوەدەتانەوێ خەڵکانی تر بڵێن ((من ئەم کەسە خۆشەویستەم ئەم بەیانیە بینیوە)) نەك بڵێن:(ئەم کەسە بێتامە ئەیویست خۆیم پێوە بلکێنێت). کاتێك کە دڵنیا بوون کە کەسی بەرامبەر بەشێوەیەکی خۆش وەڵامی هەڵسوکەوتی ئێوە دەداتەوە، دەتوانن رێگەکەرەوەیەکی کراوە لەگەڵ پرسیارێکی کراوەدا بەکاربێنن کە باشتر کاریگەر دەبن، بەڵام ئێوە هەمیشە دەتوانن کەسێك بدۆزنەوە کە سروشتیی هەڵسوکەوت بکات، هەندێ کات ئێوە دەبێت بە پرسیارێکی داخراو یان رستەیەکی شوێنی دەستپێبکەن:((ئایا دەزانن کە ئەم بانکە ئەمڕۆ کەی دادەخرێت؟)) یان ((وای بەراستی ئەم زریانێکی تەواوە!)). کەواتە دڵنیابنەوە لەوەی کە پرسیارێکی کراوەی ئامادەتان هەیە بۆ درێژەپێدان. ئێستا ژمارەیەك نمونە بۆ کردنەوەی قسە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پاش ئاڵوگۆڕی سڵاو و بزەی سەر لێو, دەخەینە ڕوو. پێش لە ئەمانە رستەیەکی شوێنی بڵێن.

لەهەر شوێنێك دا :

- ئێوە خەڵکی کوێن؟
- من هەرگیز لەوێ نەبووم، ئەوێ چۆنە؟
- چی بوو کە هاتن بۆ ئێرە؟

لەناو شەمەندەفەر، فڕۆکە یان پاس دا :

– ماوەی چەنێکە کە ئێوە لە دالاس/ ستراتفۆرد/ مایورکا..... دادەنیشن؟

Scanned by CamScanner

- ئێوە خەڵکی کوێن؟

- ئایا هەمیشە لەوێ دانیشتون؟ ئەگەر وتی بەڵێ، درێژەی پێبدەن: من هەرگیز لەوێ نەبووم، ئەوێ شوێنێکی چۆنە؟ ئەگەر وتی نەخێر، ئەوکات بڵێن: ئەی لە کوێ ئەژین؟

- ماوەی چەندێکە کە سەفەر ئەکەن؟

- لەبارەی ئەم هێڵە هەواو ئەم پاسە نوێیانەی گری هۆند چۆن بیر دەکەنەوە؟

خاڵێکی سەرنج ڕاکێش:

دانیشتوانی ئەمریکای باکور کاتێك کە یەکەم جارە کەسێك ببینن حەز دەکەن بپرسن:((بە چ کارێکەوە سەرقاڵن)) لە کاتێکدا کە دانیشتوانی ئەوروپا حەز دەکەن بپرسن: ((ئێوە خەڵکی کوێن؟))

لە فرۆشگادا:

ئەگەر هەریەکە لە ئێوە لەریزی ماسی تازەدا راوەستان و یان سەیری ماکارونی بە هەموو جۆرەکانیەوە دەکەن، یان لە دیارییە ئامادەکراوەکان ورد دەبنەوە، ئەکرێت بڵێن خاڵێکی هاوبەشتان پێکەوە هەیە.

- چۆن ئەزانن کە پاکەتێکی ڕۆبیان بەشی دو کەس دەکات؟

- ئەتوانن جیاوازی بکەن لە نێوان ماکارۆنی نوێ و بەسەرچوو لەناو پاکەتەکەیدا؟

- چۆن دەتوانن بڵێن کە ئەمانە پێ گەشتون؟

Scanned by CamScanner

- ئەزانن ئەم پاکەتانە لەکوێ دروست دەکرێن؟

- ئایا ئێستا لەم جۆرە صاصە، زەڵاتەی ئامادە یان قارچکەتان بەکارهێناوە؟ ئەگەر وتی بەڵێ، ئەو کات بڵێن : تامی چۆنە؟ وەکو چی وایە؟. ئەگەر وتی نەخێر، بڵێن: ئایا جۆری تریان هەیە کە پێشنیاری بکەن؟

- مریشکێك بەم گەورەییە بە چەنێك لێی دەنێن؟

- لەبیرم چوو هەندێ گۆشت بکڕم ئەکرێت شوێنەکەم لەڕیزەکەدا بگریت؟ (ئەمە دەتوانێت سەهۆڵ شکێنێکی چاك بێت، چونکە کاتێك کە گەڕانەوە بیانویەکتان بۆ قسەکردن بەدەستەوەیە، بەلاّم زۆر درێژەی پێمەدەن ئەگینا مەترسی بێزاربوونی بەرامبەری لێ دەکەوێتەوە.

لەڕاڕەوی ئوتێلێکدا :

- دەزانن لە کوێ دەتوانم نەخشەیەك پەیدا بکەم؟

- ئایا پێشتر هاتوون بۆ ئەم ئوتێلە؟ ئەگەر وتی بەڵێ، بڵێن:چۆنە؟. ئەگەر وتی نەخێر، بڵێن: منیش هەروەها، ئەی چی بوو کە ئەم هوتێلەتان هەڵبژارد؟

ئایا ئەم شارە بە چاکی دەناسن؟ ئەگەر وتی بەڵێ، بڵێن من تەنها یەك ڕۆژ لەم شارەدا ماومەتەوە، بەڕای ئێوە شوێنەگەشت و گوزارییەکانی ئێرە لە کوێیە؟. ئەگەر وتی نەخێر: ئەی چۆن بووکە هاتن بۆ ئێرە؟

Scanned by CamScanner

لە كۆبونەوە یان كۆنگرەیەكدا :

- ئێوە خەڵكی كوێن؟
- تا ئێستا چ سمینارێك بەڕاستی سەرنجی ئێوەی راكێشاوە؟
- ئایا ڕستورانتی چاك لە دەرەوەی شاردا دەناسن؟
- ڕای ئێوە سەبارەت بە قسەكەری سەرەكی چییە؟
- من ئەمەوێت قاوەیەك بكڕم ئەتانەوێ دانەیەكیش بۆ ئێوە بكڕم؟

(سەرنج: ئەم ڕێگەیە لەڕێكەوتی بێشوماردا وەك ڕێگەیەك بۆ هەڵسەنگاندنی رادەی حەزی تاكەكەس بۆ كاركردن بەكاردێت. ئەگەر رازی بوو زیاتر بەواتای حەزی ئەوان دێت بۆ هەڵسوكەوتی زیاتر).

لە ئوتویەكی هەڵمیدا :

- لەم نزیكانەدا لە كوێدا دەتوانین هەندێ پارە ورد بكەینەوە؟
- دەزانن لە كوێدا دەتوانم پاكەتی نامە، ئاو و میوە یان نان پەیدا بكەم؟
- ئەمەوێت قاوەیەك بهێنم، ئەتانەوێ بۆ ئێوەشی بهێنم؟

(سەیری سەرەوە بكەن)

- تێكەڵكردنی جلی سپی لەگەڵ ڕەنگەكانی تردا بەڕاستی گرنگە؟

لەریزی سینەما / شانۆ / كۆنسێرت :

- بۆچی ئەم فیلمە /شانۆیە/ كۆنسێرتەتان هەڵبژارد؟
- ئێوە ئامادەن نیوكەمپڵ ببینن، یان ئەكتەرەكەی تر ناوی چی بوو؟

Scanned by CamScanner

- راتان بەرامبەر ئەكتەر /نوسەر/ ژەنیار/ ئاخر فلیم/ شانۆ/ سی دی چییە؟

لەڕیزێكی چاوەڕوانی دوور و درێژدا :

- ئەكرێت شوێنەكەم لەریزەكەدا ڕاگرن تاوەكو قاوەیەك ئەكڕم؟ ئەتوانەوێت بۆ ئێوەشی بهێنم؟

لە پێشانگایەك /مۆزەخانە/ پێشانگای بازرگانی/ سالیادێكی ناوچەیی :

- وای راتان بەرامبەر ئەوە چییە؟
- ئەزانن لۆكۆمۆتیڤە* كۆنەكان لە كوێدان؟
- تائێستا چ روداویك /خستنەڕویەك/ پێشبڕكێیەكتان لاپەسەند بووە؟
- ئایا تائێستا ئەو كولەكە شیرینە گەورەیەتان دیوە؟

كاتێك كە دەگەن بەكەسێك كە دەیناسن بەلآم تا ئێستا هەرگیز نەتانوێراوە قسەی لەگەڵ بكەن :

- سلاو من دوو بلیتم بۆ شانۆ/ سیرك / بەرنامەی مۆسیقا بڕیوە حەز دەكەن لەگەڵم بێن؟

* لۆ كۆمۆتیف / بەشی پێشەوەی شەمەندەفەر (جولێنەری شەمەندەفەر)

Scanned by CamScanner

ـ سڵاو ئەگەر پێت ناخۆش نییە ئەمەویٚ بۆ خواردنەوەی قاوە بتکەمە میوان؟.

لەهەریەکە لەم بارانەدا نزیکەی سیٚ چانس بدەن بە کەسی بەرامبەر، ئەگەر پاش سیٚ پرسیار یان رستە، بەڕوونی هیچ نیشانەیەکی رەزامەندی دەرنەبڕی، ئیتر وازی لیٚ بێنن. بە وتنی شتێکی سادەی وەك ((ڕۆژێکی شاد بەسەر بەرن))، ((هیوادارم چێژ لە شانۆکە وەرگرن))، ((لە فڕین/ سەفەر کردن/ پشوو چێژ وەرگرن)) یا هەرشتێکی گونجاوی تر خۆتان بکێشنە کەنار.

زانیاری ئازاد

بەدەستهێنانی زانیاری ئازاد لە کەسێکی نەناسراو کارێکی زۆر ئاسانە، ئەمە بە واتای ئەوە نییە کە هەوڵ بدەن ژمارەی کارتی دارایی کەسەکە بەدەستبهێنن. ئەمە بە واتای ئەوەیە کە ناو، حەزەکان، کەسایەتی و زانیاریگەلێکی ئا لەم بابەتە بە دەستبێنن. هەر بەو شێوەیە کە دەبینن ئەگەر بێتو ئەم زانیاریانە بەشێوەیەکی گونجاو داوا بکرێت کەسەکە بەڕەزامەندییەوە دەیخاتە بەردەستتان. لەراستیدا خەڵکی حەز دەکەن لە پێدانی زانیاریدا سود لە ڕێنماییەکانی ئێوە وەرگرن. هەر لەبەر ئەم هۆیە کە ئێوە لەسەرەتادا ناوتان دەڵێن, پاشان هەر چەندە ئێوە لەم ئاڵو گۆڕەدا زانیاری زیاتر بدەن، ئەوانیش زانیاری زیاتر دەبەخشن بە ئێوە.

ئەگەر ئێوە بڵێن: ((سڵاو من کارلۆسم)) لەوانەیە وەڵامێك وەك ئەمە وەرگرن:((سڵاو من پۆلم)). ئەگەر ئێوە بڵێن:((سڵاو من کارلۆس

گارسیام)) لەوانەیە وەلامێك ببیستن وەك:((سلاو،من پۆل تاناكام)).
ئەگەر ئێوە بڵێن:((سلاو،من كارلۆس گارسیا یەكێكم لە دۆستانی ژیل)) لەوانەیە بەشێوەیەكی نزیك لە وەلامەكەی ئێوە وەلام بداتەوە:((سلاو، من پۆل تاناكام و یەكێكم لە هاوكارانی هاوسەرەكەی ژیل)).

ئەگەر ئێوە رستەی هەواڵی بەناوی خۆتانەوە زیاد بكەن، خەڵكی ئارەزوی زیاتر نشان دەدەن بۆ وەلامدانەوەی، چونكە ئێوە هەلتان بۆ دروستكردون.

گوێنەدان بە نیشانەكان

داینا پێنج خولەك زووتر لە هەمیشە گەیشتە وێستگەی شەمەندەفەر، ئەو بەیانییە گەرم و تەماوی بوو و نزیكەی ٢٠ كەسی تریش لە وێستگەكەدا بوون، زۆرینەی نەفەرە هەمیشەییەكان ئامادە نەبوون. راینا رۆژنامەكەی دەخاتە بندەستی، بەكەوچكە پلاستیكیەكە قاوەكەی تێكدەدات و چۆرێكی لێدەخواتەوە، كاتێك كە ئاور دەداتەوە بۆ دواوە، ژنێكی گەنج بە جلوبەرگێكی خۆڵەمێشی تێرەوە دەبینێت كە بەرەو رووی دێت. ژنەكە نزیكەی ٣مەتر دورتر لە پاڵی ئەودا دەوەستێت سەیری سەعاتەكەی دەكات. راینا لە ژێر چاوەوە سەیری دەكردو لەكاتێكدا كە بە چاو هەڵی دەسەنگاند بڕیاریدا كە سەری قسەی لەگەڵدا بكاتەوە.

لەم جۆرە بارانەدا (حاڵەت) كە ئەو حەزی بەنزیكی دەبێت، ئەم جارە ئەو بیری خۆی دەخاتەوە كە تەنها شتێك

Scanned by CamScanner

کە دەیەوێت کردنەوەی سەری قسەیە لەگەڵیدا. مەبەستی ئەو خواردنی نان لەگەڵیدا یان ڕۆشتن بۆ بەسەربردنی پشوو پێکەوە نییە، تەنها دەیەوێت چەند وشەیەك لەگەڵیدا قسەبکات تاوەکو بزانێت ئەو حەزی بە دروستکردنی پەیوەندی هەیە یان نا. یەکەم شت کە بەمێشکیدا دێت دەڵێت: ((سلاو، ئاساییە لێرەدا دانیشم؟)) ماریان هەندێ دەچێتە کەنارو لەژێر لێوەوە دەڵێت ((نا، بڕواناکەم)) و راینا دائەنیشێت، ئەو ئەڵێت:((پێشتر ئێوەم لە وێستگەکە نەدیوە)) ماریان وەڵام دەداتەوە:((ئەمە یەکەم ڕۆژی منە، من تازە دەستم بەکارکردووە لە ئاژانسێکی ئاگادارکردنەوەدا)) راینا دەڵێت: ((شەمەندەفەر لەم سەعاتەی ڕۆژدا بە تەواوی قەرەباڵغە، بەلام هەندێ کات ئێوە دەتوانن شوێنێکی خاڵی بۆ دانیشتن بدۆزنەوە.))

ڕاینا گوێی بە زانیاریە ئازادەکان نەداوە. ڕۆژی یەکەم، ئاژانسی ئاگادارکردنەوە. ئەو دەبوایە ئەم زانیاریانەی وەرگرتایەو لەسەرەتای قسەکانیدا وەك: کەی؟، چی؟، بۆچی؟، کێ، چ کەسێك بەکاری بهێنایە؟. ئێوە چ کارێك لەوێ ئەنجام دەدەن؟ سەردانکەرە سەرکییەکانی ئێوە کێن؟ ئاژانسی ئاگادارکردنەوە دەکەوێتە کوێی شارەوە؟ چۆن ئەم کارەتان دەستکەوت؟

ئەگەر ئەوان وەڵام نەدەنەوە بەلایەنی کەمەوە ئێوە هەلەکەتان رەخساندووە. ئەوان دەزانن کە ئێوە چیتان دەوێ، کەواتە ئێوە هەندێك

Scanned by CamScanner

هانیـان بـدەن، برۆیـەکی هەڵکشاو بـەرەو سـەرەوە یـان پرسـیارێکی راسـتەوخۆ ((و ئێـوە؟)) ئـەوان بـەرەو دواوە پـاڵ دەنـێن. کۆکردنـەوەی زانیــاری لەکەســانی تــر لەڕێگــەی دەستپێــشخەریەوە بەپێــدانی زانیارییـەکانی خۆتـان دەبێت. ئێـوە دەتـوانن لـەم زانیاریانـە بۆ فـراوان بـوون و قوڵبونـەوەی پەیوەنـدی دۆسـتانەی خۆتـان سـود وەرگـرن و دەتوانێت سەرگەرمتان بکات.

گوێگرتنی کارا

گوێگرتنی کارا دیوی ئەو دیـوی دراوی گفتوگۆیـە. وەکو بیسەرێکی باش، حەزو ئارەزووی خۆتان بۆ کەسی بەرامبـەر پیشان بدەن، کلیلـی بیـسەر بـونێکی بـاش لـە وتـە و هەسـتی کەسـی بەرامبـەردا شـاراوەیە، گـوێگرتن جیـاوازە لەگـەڵ قسەکردندا. ئێـوە لەوانەیـە دەنگـی کـەمانێك وەکو بەشێك لە کونسرتێك ببیستن، بەڵام کاتێك بە قوڵی گوێ لە هـەمان دەنگی کەمان دەگرن لەسەر هەر نۆتێکی ورد دەبنەوەو ئەو هەستەی کە لەگەڵیدایـە دەیبیـستن. گـوێگرتن هەوڵـدانێکی کارایـە بـۆ تێگەیـشتن لـە راسـتی و هەسـتی شـاراوەی نـاو ئـەو شـتانەی کـە دەوترێـت. ئەمـە بـە واتای وازلێهێنانی بیرو هەستەکانی خۆتان نییە, بەڵکو بەواتای ئەوەیـە کە ئێوە هەتاوەکو جێگایەك کە دەتوانن هەست بە هـاودڵی بکـەن لەگـەڵ کەسی بەرامبەردا. ئێوە دەتوانن بەخستنە ڕووی ڕووبەڕوبونەوەی چاك رادەی تێگەیـشتنی خۆتـان پیـشان بـدەن، بەچـاوەکانتان و بەلەشـتان گـوێبگرن، سـەرتان بجـوڵێنن سـەیری کەسـی بەرامبـەر بکـەن. جوڵـەی جەستەی کراوە بگرنەبەرو هەنـدێك بـەرەو پێشەوە بچەمێنەوە بە وتـە

Scanned by CamScanner

کەسی بەرامبەر هانبدەن. جیاوازی هەیە لە نێوان وەك توتی گوێگرتن و گوێ گرتن بە شێوەی کارا. لە شێوازی وەك توتی گوێگرتندا کەسەکە کەم تا زۆر هەر شتێك بەرامبەر دەیلێت دوبارەی دەکاتەوە.

پۆڵ: ((هەوا ترسناکەی کە ئێمە هەمانە تا چ رادەیەك کاریگەری هەبووە لەسەر ئێوە؟))

کیتی: ((من عاشقی ئاو هەوایەکی گەرمی وەك ئەمەم، بەلاّم هاوسەرەکەم هەرەشەی کردووە کە بەبێ من شوێن دەگوازێتەوە بۆ ئالاسکاو وا ئەزانم بە تەواوی بەڕاستیەتی.))

پۆڵ: ((وا دەردەکەوێت کە ئێوە بەڕاستی ئاو هەوای گەرمتان پێخۆشە، بەلاّم گەر دەتانەوێ درێژە بە ژیان بدەن لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا دەبێت لەگەڵ ئەودا بڕۆن بۆ ئالاسکا.))

لە شێوازی کارادا وەلاّم بە هەست دەدرێتەوە. پۆڵ:((وا دەردەکەوێت کە بیروراتان لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا جیاوازبێت، ئەمە جێی نیگەرانی نییە؟ چۆن ئەمە چارەسەر دەکەن؟)) بە پێچەوانەی شێوازی توتییەوە کە وادەردەکەوێت کە ئێوە تەنها گوێ دەگرن لە شێوازی گوێگرتنی کارادا، خەڵکی وا هەست دەکەن کە ئێوە گوێدەگرن و بایەخیان پێ دەدەن.

لەگەڵ قسەکەردابن و ئەوی کە کەسی بەرامبەر دەیلێت بیخەنە رووی دەرەوە. ئەم جۆرە لەگەڵدابوونە نێو دەوڵەتییانە وەك ((وای))، ((ئێ))، ((ئوە))و ((ئهم))، (هەروەك دەزانن نیشاندانی ئەمانە لە کتێبدا گرانن) بیگرە تاوەکو دەربڕینی جۆش و خرۆش بە شێوەی ((ئۆ بەراست))

((ئـەی دوای ئـەوە))، ((گاڵتـە دەكـەیت، ئـەی دوای ئـەوە چـی كـرد؟)) گـۆڕانی بەسـەردا دێـت، هـەر جۆرەهانـدانێك لـە گفتوگـۆدا دەخرێتـە چوارچـێوەی بـە خێرهاتنـەوە و دەبێتـە هـۆی درێژبوونـەوەی كـۆڕی گفتوگۆكـەو دەرێـدەخات ئەگەرچـی ئێـوە زۆر قـسە ناكـەن بـەڵام گوێدەگرن.

وەڵامدانەوەی جەستەیتان هەبێت، لەزمانی جەستەیی كراوە و هاندان سـود وەرگـرن. سـەرتان بـەواتای ڕێككـەوتن بجـوڵێنن، زۆر سـەیری شوێنێكی تر بكەن (هەندێ جار سەیری دەستتان بكەن، ئەمە دەتوانێت بەواتای لەگەڵدا بوون بێت).

ئەگەر لەسەر كورسی دانیشتون خۆتـان بهێننـە لێواری كورسیەكە و بەڕەزامەنـدی و خۆشـحاڵیەوە سـەیربكەن، ئەگـەر وەسـتاون دڵـی خۆتـان ڕوو بكەنـە دڵـی بەرامبـەر، هەنـدێجار سـەرتان بجـوڵێنن و بیكەنـەوە، سەرسوڕماو یان سەرگەرم یان هەر بارێكی تـر كە بـە كاریگـەری دەزانـن ئەنجامی بدەن.

بەخشین و وەرگرتن

ڕاهێنـان، گفتوگـۆی ئاسـان و سروشـتی دەبێتـە بەشێك لـە سروشـتی دوهـەمینی ئێـوە. لێـرەدا چـەند خـاڵێكی ڕێنماییكـەر بـۆ ڕاهێنـان بەمەبەستی پێشخستنی شارەزایی لـە وتووێـژدا دەخەینە ڕوو. سـەرەتا حاڵـەتێكی تـەواو كارامـە وەربگـرن، وردبـن و سـەبارەت بـە خـەڵكی بـە وریاییەوە بجوڵێنەوە. بە گوێگرتن لە قسەكانیان تەواو هانیان بدەن، بۆ

Scanned by CamScanner

دۆزینەوەی حەزەکان، ئامانج و شارەزایی هاوبەش. هەوڵ بدەن بە دڵ و بەئاگایی و بەحەزەوە پەیوەندی دروستبکەن.

ئێستا جار لە دوای جار کارێکی هاوشێوە ئەنجام بدەن و چاوەڕێی دەرئەنجامی جیاوازبن بە تەواوی کارێکی بێ ئاکامە.

لەهەمانکاتدا وتووێژ بەویستی خۆتان کۆتایی پێبهێنن ڕوون و ورد قسەبکەن. کەمکردنەوەی خێرایی گفتوگۆ هەستی متمانە بەخۆبونتان زیاد دەکات. کەواتە هەلێك بۆ خستنە رووی سروشتی گاڵتەکردنتان فەراهەم بکەن. ئەگەر لەسەر ڕێچکەی ڕووداوە کاریگەرەکان بژین ئەوا زۆر باشترە، هەربۆیە لەم ڕووەوە هەموو رۆژێك ڕۆژنامە بخوێننەوە و لەبارەی ئەوەی کە لە جیهاندا ڕوو دەدات، بەلایەنی کەمەوە سەبارەت بە شتە گرنگەکان ئاگاداربن.

من لە سیمنارەکانمدا هاوکارم هەیە کە (ڕیکلامی ١٠چرکەیی) بۆ خۆی ئامادەکردوە، ئەمە لە راستیدا وتنی ئەمەیە کە ئێوە کەسێکی چۆنن و چ کارێك ئەنجام دەدەن لە چەند ڕستەیەکی کورتدا بۆ خەڵکی.

خۆتان بن, خەڵکی ئێوەیان لەبەر خاتری خۆتان خۆش ئەوێ، هەر چەندە زیاتر فێربن کە ئارامبن ئەم کارە ئاسانتر دەبێت.

گفتوگۆی ڕەنگی

گفتوگۆ چ درێژ و چ کورت، شێوەی دەربڕینەکەی کاریگەری هەیە بۆ چاکتر تێگەشتنی بەرامبەر، هەرچەندە بتوانن ڕونتر وشەکان دەربڕن زیاتر دەبێتە هۆی تێگەیشتنی بەرامبەر. لێرەدا باسی ڕوداوێکی ڕۆژانە دەخەینە

Scanned by CamScanner

ڕوو:((ئێمە نزیکەی ۲۰۰ خولەك لە مێلی ترامواى ناوشاردا وەستاین من بە تەواوی تورە بووم))، لەم ڕستەیەدا هیچ نستێك بۆ بیر لێکردنەوە بەرامبەر نامێنێتەوە. لە بری گفتوگۆی ڕەش و سپی هەوڵ بدەن رەنگاورەنگ قسەبکەن، هەر چەنێك دەتوانن هەستی زۆرتری خۆتان لە گفتوگۆدا بەکاربێنن. چۆنێتی بینراو، بیستراو، هەستکردنتان و لە کاتی پێویستدا بۆنکردن و تامی شتەکانیش دەربڕن:((لە ناو ئەو هەموو خەڵکەدا بەبێدەنگی وەستان سەر سورهێنەر بوو، یەخەی کراسەکەی من تەڕبوو. تیشکی گڵۆپەکان لەناو ئاوی چاڵاوەکاندا تیشکیان ئەدایەوە و فرۆشیاری دەستگێڕ لەدوای ئێمەوە هاواری دەکرد.....)) ئەمە زمانێکی هەستی تێرو تەسەلەو بەرامبەر چێژلە هێزی بیری ئێوەی وەردەگرن.

ناساندن و پێزانین

تەواوی ناساندن و پێزانین دەربڕینەکان بەمیهرەبانیەوە قبوڵ بکەن. ئەم کارە زۆر بەسادەیی و راشکاوانە ئەنجامبدەن، لە دڵەڕاوکێی زۆر یا خودخۆبەگەورەزانین دوربکەونەوە. یەك وەڵامی دوو وشەیی ستاندار لەگەڵ خۆ ناساندنێك و پێزانین دەربڕینێکدا ئاماژەیە بە((سوپاسی ئێوە دەکەم)). دواتر ئەگەر بڕیارتاندا کەبیگۆڕن بەگفتوگۆیەك، بڕۆنە پێشەوەو ئەنجامی بدەن. خۆناساندن بەخاڵێکی سەرنج ڕاکێشەوە،

بـەڵام ئەوەنـدەش سـۆزدارانە نـەبێت ئـەکرێت شـتێك بێـت لـەم بابەتە:(ماریان، چ تەنورەیەکی جوان و خۆش دوراوە)

(سوپاست دەکەم،من ئەمەم لەفرۆشگایەك بە ٦دۆلار کڕیوە)

وەڵامێکـی سادەترودۆسـتانەتر ئـەبێت ئاوابێـت:(سوپاسـت دەکـەم، چاوت جوانە)

ئـەم یەکترناسـینە ئـەکرێت هاوڕابێـت لەگـەڵ پەیوەنـدی چاوەکان و زەردەخەنەیەك و ئاوازێکی دڵگیر.

یەکترناسینەکان تـا ئـەو کاتـە باشـن کـە ڕاشکاوانەبن. یەکترناسینی درۆیینـە و فریـودەر باوەڕبەیـەکبون لـەناودەبات و پەیوەنـدی دۆسـتانە دەخاتە مەترسییەوە.

ئەگـەر هەسـتتان بـە خـاڵێکی ئیجـابی یـان سـەرنج ڕاکـێش کـرد لەکەسێکدا یان کارو کردارێك کە جێی پێزانین بوو، ئـەو کاتـە ڕیزلێنـان و سـتایش جێـی خۆیـەتی. لـە وشـەگەلێکی گـشتی وەك ((چـاك))، ((بـاش))، ((نایـاب)) خۆتـان بپـارێزن. ((چ جلێکـی جوانـە))،((ڕەنگـی شـینتان بەڕاسـتی لێـدێت)) زۆرباشـترە. ((ئێـوە لەهـەموان باشـترن)) پیاهەڵدانێکی باشترە لە ((ئێوە چ مرۆڤێکی چاکن)).

پیاهەڵـدان و ستایـشی تایبـەت دڵپاکانـە تـر دەردەکـەوێت لـە پیاهەڵدانی گشتی وەك ((شۆربایەکی نایابە))، ناتوانێـت بـە ئەنـدازەی وتنـی ((ئـەم تامـە نوێیـە بەلامـەوە کـە ئێـستا چەشـتم))؟.((زۆر بەلـەزەت دەرچووە!))کاریگـەر بێـت. ئەگـەر پێـزانین و ستایـشی ئێـوە سـەبارەت

بەکارو کرداری کەسێکە بایەخ بەشتە لاوەکیەکان بدەن. وتنی ((ئێوە ئەمڕۆ زۆر باش بوون)) لە بەرامبەر وتنی((ئێوە ئەمڕۆ زۆر دلێرانە وەلأمی پرسیارەکەتان کە سەبارەت بەخانەی بەسالأچوان بوو دایەوە، ئەمە ستراتیژیەکی چاك بوو)) کەمتر کاریگەری هەیە.

راهێنان بۆ ئاوازی دەنگ

کاریگەری دەنگ

ئاوازی دەنگی، چۆنیەتی هەستی ئێوە بۆ خەڵکی ڕوون دەکاتەوە، ئاوازێکی دەنگی خۆش دەتوانێت کاریگەربێت لە چۆنیەتی وەلأمدانەوەی پرسیاری ئێوەدا، کاتێك کە ئاوازی دەنگی ئێوە دڵنشینە کە لەناختانەوەو لەڕێی دەمەوە دردەچێ، دەنگێکی وەك ئەمە بە پێچەوانەی دەنگێکی نەگوڕ یان بەرزو ناخۆش و تیژو تەسەل توانای بڵاوبونەوەی هەیە، بۆ باشبوونی ئاوازی دەنگی خۆتان راهێنانی هەناسەو قسەکردنی دەمی بکەن.

((هەناسەی سك)) ئارام بەخشترین و بێزیانترین جۆری هەناسە هەڵکێشانە، لەم شێوازەدا ئێوە هێمنترو بە دڵەڕاوکێیەکی کەمترەوە هەناسە دەدەن، لەبەرامبەر هەناسە هەڵکێشانی سنگ کە ٦٠٪ خەڵکی ئەم شێوەیە بەکاردەهێنن.

Scanned by CamScanner

هەناسـە هەڵکێشان شـەڕو ئـاڵۆزی و دڵـەڕاوکێ دروسـتدەکات، بەدڵنیاییـەوە ئێـوە ئەگـەر بەسـنگ هەناسەبدەن، ئەوا بەسنگیش قسە دەکەن.

لـەپی دەستێکتان بـە ئـارامی بخەنـە سـەر سنگتان و دەستەکەی تریشتان بخەنـە سـەر سکتان، ئەوەنـدە لەسـەر سـنگتان جوڵـەی نـەمێنێ، ئـەوکات دەسـتتان لابـەرن و تاکۆتـایی تەمـەنتان بـەو شـێوەیە هەناسـە بـدەن. ئێـوە تێدەگـەن کـە کاتێك تـوڕە دەبن یـان دێنـە جۆش وخـرۆش بەسنگ هەناسە دەدەن، لەم ڕوەوە هـەوڵ بدەن لـەم بارانـەدا هەناسەدانتان بەسك بێت، خێرا هەست بە نهێنـی دەکـەن. ئـەم ڕاهێنانـە بـە دانـانی دەسـت لەناوچـەی دروسـتبوونـی دەنگدا دوبارە بکەنەوە. دەنگی خۆتان لە سنگەوە بجوڵێنن بۆ سکتان، بەم شێوەیە دەنگتان هێمن تر، پڕترو کەمێك نزم دەبێتـەوە. ئەمـە هـەمان ئـەو شـتەیە کـە ئێـوە لـە کـاتی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا پێویستتانە.

پیاهەڵدان و ستایشی خۆتان هەر بە شێوەی بەخێرهاتنەکە دەربڕن، جەسـتەو دڵـی خۆتـان بکەنـەوە، راسـتەوخۆ سـەیری کەسـی بەرامبـەر بکـەن، بـە ئـاوازێکی دەنگـی ڕونـەوە قـسەبکەن، پیاهەڵـدانی تایبـەت بخەنـەڕوو و لـە بیرتـان بێـت کـە ماوەیـەك بدەنـە کەسـی بەرامبـەر بـۆ وەڵامدانەوە.

دورە پەرێزبن لەمەترسی

پێرستی ژێرەوە بخوێننەوە، ئەگەر ئێوە لەکاتی ئەنجامدانی هەریەکە لەمانەدا بوون لەوانەیە حاڵەتی کارامەیی خۆتان لە دەست بدەن و یان بەهەڵە حاڵەتێکی ناسودمەند بگرنەبەر.

گرنگ نییە چەندە بە وزەن یان چەندە خەمۆکن، هەرگیز قسە بەبەرامبەر مەبڕن یان مەپەڕنە ناو قسەکانیانەوە، وتەکەی دیل کارنگی بەکاربێنن: گلەیی و گازندە مەکەن.سەرزەنشت مەکەن و لەڕەخنە دوربن.

بەپێی گونجان لە وەڵامی دانەوەی یەک وشەیی بەدوربن. ئەم جۆرە وەڵامانە نرخی گفتوگۆ کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی خاوبونەوەی پەیوەندی دۆستانە. کاتێك کە گفتوگۆ دەخەنە ژێر گەمارۆی خۆتانەوە پەیوەندی دۆستایەتی سەرکوت دەکەن، چونکە هیچ بۆشاییەك بۆ دۆزینەوەی زەمینەی هاوبەش نامێنێتەوە و بەکەسێکی ڕودار دەناسرێن. هیچ شتێك بە ئەندازەی قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا کە وا دەردەکەوێ کە بیری لە شوێنێکی ترە بێزارکەرنییە. ئەگەر شتێکی وا بۆ ئێوە هاتەپێش خێرا داوای لێبوردن بکەن، کەسانێك کە بەم شێوەیە هەڵسوکەوت دەکەن نەگونجاو لەڕاستی دا زۆر بێ ئەدەبن، لەکۆتاییدا سەرنج بدەنە بۆنی ناخۆشی دەم و خاڵەکانی تری پەیوەست بە پاك و خاوێنی کەسێتییەوە، هیچ بیانویەك ناتوانرێت بهێنرێتەوە، هیچ شتێك بەئەندازەی بۆنی ناخۆشی دەم، یان بوونی پاشماوەی خواردن لەسەر ددانەکان ناتوانێت ئێوە لە بەرچاوی گوێگرتان بخات.

خۆتـان لەبیرنەچووبکەن

بۆچـی ئێـوە کاتێـك بـۆ یەکـەم جـار کەسـێك دەبیـنن و پەیوەنـدی دۆستانەی لەگەڵدا دروستدەکەن، بەڵام پاش دوو هەفتە ئەو کەسە ئێوە لـەبیر دەکـات؟ ئەمـە وەك ئـەوە وایـە کـە ئێـوە چیرۆکێکی جـوان لـەناو کۆمپیوتەرەکەتاندا سەیڤ بکەن، بەڵام پاشان نەزانن لە کوێدا سـەیڤتان کـردوە. بـۆ ئـەوەی خۆتـان بـیری خـەڵکی بهێننـەوە هۆکـار بخەنـە روو، ئەوکاتە ئێوەیان دێتەوە بیر.

مێشك لە دروستکردنی پەیوەندی چێژ وەردەگرێ، هـەر بـەو شێوەی کـە بیرتـان هاتـەوە لـە لێۆڵینەوەیـەکی پرۆفیـسۆر محرابیانـدا، باوەڕپێکردن لە پەیوەندی ڕووبەڕودا ٥٥٪ی بەشێوازی بینینمان و ٣٨٪ دەنگ و ٧٪ بە وشەگەلێکی ڕاست کە لەلایەن ئێمەوە بەکار دێت بەندە.

ئەمە سەبارەت بە تۆمار بوون لـە مێشکیشدا راستە، لێکۆڵینـەوەکان دەریان خستوە خەڵکی ئەوەی کە دەیبینن سی جار کاریگـەرترە لـەوەی کە دەیبیستن.

ئـەم پرسیارانە لـە خۆتـان بکـەن: مـن چـۆن دەتـوانم خـۆم لـە خـەڵکی جیابکەمـەوە؟ ئایا کەسایەتی یان شێوازێکی تایبـەت هەیـە کە من بۆ خۆمی دروست بکەم؟

ئەو جۆرە شتانەی کە دەتوانن ئێوە لـە بیری خەڵکدا بهێڵنـەوە: گوڵـە گـەنمێك لەسـەر یەخـەی چاکەتەکەتان، شێوازێکی جوان و تایبـەت بـۆ چاویلکەکەتان، جلـی جـوان، پێڵاوی چاك، ملپێچێك، کـە مەربەنـدێکی جوان.......

کاریگەری پایەدار

ژیل و ڕۆبین دوو ژنی ناوەندە ساڵن، لەسەر مێزێک لە ڕێستۆرانێکی فەرەنسیدا دانیشتون، پاش ئەوەی کە نیوەی خواردنەکەی خۆیان خوارد، چەند کەسێک لە مێزی تەنیشتی ئەوانەوە دانیشتن، ژنێکی گەنج لە نێوانیاندا ژیل دەناسێتەوەو خۆشحاڵی خۆی دەردەبڕێ، ئەو ساڵانێک لەمەوبەر خوێندکاری ژیل بووە.

پاش برێکی زۆر لە ماچ وباوەش، ژیل ڕوو دەکاتە هاوڕێکەی و دەڵێت:((ڕوبین ئەمە ئەدڤێنایە، یەکێک بوو لە باشترین قوتابییەکانم لە ئەستراتفۆرد، هەرگیز بیرم ناچێتەوە، ئەو ڕێگاو شێوازێکی تایبەتی بۆ ڕێکخستنی خۆی و کارەکانی هەبوو، هەموو شتێك لەسەر مێزەکە شوێنی تایبەتی خۆی هەبوو، ئەم کارەی ئەو جار جار منی شێت دەکرد، بەڵام هەمیشە شەیدای وردەکارییەکانی بووم)).

ڕۆبین لەکاتێکدا کە تەوقەی لەگەڵ ئەدڤێنادا دەکرد:((خۆشحاڵم بە بینینتان))، ژیل ئەپرسێت:((ئێ ئەدڤینا پێم بڵێ ئێستا خەریکی چیت؟)) ئەدڤینا دەڵێت ئامادەکەری بەرنامەی تەلەفزیۆنی ناوچەییەو ئەمەشی بۆ زیاد دەکات:((هەندێ لە خوێندکارانی خۆمان لەوێن.ئایا سۆزانا ئیپارکزتان لەیادە؟))

Scanned by CamScanner

ژیل لەکاتێکدا کە بەچاوەکانی بەدوای سۆزانادا دەگەڕا دەڵێت: ((نەخێر داوای لێبوردن دەکەم شێوەیم لە بیرناماوە.)) ئەدڤێنا دەڵێت: ((هەر ئەوکەسەی کە هەمیشە بەجلوبەرگێکی سەیری چەرمیەوە دەهاتە ناو پۆلەوە)).

ژیل دەڵێت :((ئۆه بەڵێ بەڵێ))!

پاشان ڕووەدەکاتە ڕۆبین و دەڵێت:((سۆزانا وێنەکێشێکی چاك بوو، وابزانم زمانی ئیسپانی و ئەڵمانی دەزانی ئایا هێشتا هەر قژەلوول و سورەکەی ماوە؟))

ئەدڤێنا درێژەی پێدەدات:((نەخێر ئێستا قژی درێژو ڕەشەو دەرهێنەری بەرنامەکانی ئێمەیە))

ژیل دەڵێ:((ئەی تۆنی؟))

ئەدڤێنا دەڵێت:((ئەویش لەوێستگەیەکی تەلەفزیۆنی ئیش دەکات)).

پاشان ژیل دەڵێت:((نا...تۆنی کامەبوو؟))

ئەدڤێنا دەڵێت: ((تۆنی مارچ ئەو زۆر لەسەر خۆبوو، لەماڵتۆن دەژیا))، بەڵام ژیل ئەوی بەبیردا نەدەهات. ئەدڤێنا درێژەی پێدا:((ئەو زۆر هەوڵی دەدا))، ژیل دەڵێت:((داوای لێبوردن دەکەم ئازیزم لەبیرم نییە، ئەی کێی ترتان لەگەڵدایە)).((گرگ کۆدی. ئەو بەڕێوبەری فرۆشتنی بەرهەمەکانی ئێمەیە)) ژیل بەناباوەڕییەکەوە سەری خۆی ڕادەوەشێنێت و دەڵێت ((نا، گرك بەو بازنەیەی کە لەناولوتی دابوو؟ ئەو پیاوێکی گەنجی توڕەبوو، ئەو کەلابەکەی دایکی بۆ هەموو شوێنێك لێدەخوڕی، ئەگەر

Scanned by CamScanner

باش لەبیرم دابێت، ئەو سایتێکی کۆمپیوتەری و هەواڵ نامەیەکی ڕێکخستبوو وە خەڵکی لە......))

ژیل ئەدڤێنیای بۆسەرمێزەکەی خۆیان بانگهێشت کرد وە درێژەیان بەبیرەوەرییەکانی خۆیاندا، خاڵێک کە لەم چیرۆکەدا بوونی هەیە ئەوەیە کە وەبیرهێنانەوەی خوێندکارە کۆنەکان بۆ ژیل لەڕێگەی پاڵنەری زارەکییەوە ئاساتترە. خەڵکی لەوانەیە بەبوونی جۆرێک لە پاڵنەرو یارمەتیدەر ئاساتتر شتەکانیان بیربکەوێتەوە، جۆرێک لە راو پێشنیار کە ئەوان لەشتی تر جیابکاتەوە.

یەکێك لە دۆستەکانی من لە فرۆشگایەکی گەورەی جۆرەکانی کۆمپیوتەرو کەرەستە ئەلیکترۆنیەکاندا ئیش دەکات ئەو بەمنی وت: ((بەگشتی من نیوکاژێرم تەرخان دەکرد بۆ رونکردنەوەی لایەنە جۆربەجۆرەکانی کاڵاکەو پاشان کڕیارەکە دەڕۆشت تاوەکو بیری لێبکاتەوە، ئەو ڕۆژێکی کە دەگەڕایەوەو دەڕۆشتە لای یەکەمین فرۆشیارو دەیکڕی. لەگەڵ ئەوەشدا کە کاتی منیان دەگرت و کاتێکی زۆریان بەفیڕۆ دەبردم، گەڕانەوەیان بۆ لام کەمێك دژوار بوو، ئەوکاتە بوو کە من بڕیارمدا کە خۆم بگۆڕم.))

لەبەر ئەوەی کە من خەڵکی ((نیوفاندلەندم)) بەکڕیارەکانم دەوت((کاتێك کە گەڕانەوە بۆ فرۆشگا یان تەلەفۆنیان کرد داوای نیوفای بکەن)). لەکەنەدادا خەڵکی نیوفای بەزۆر ئامانجی نوکتەو جۆکە بێ ماناکانن. بۆ جیاکردنەوەی خۆت لە خەڵکانی تر شتێك بدۆزەرەوە، شتێك ببەخشن بەخەڵکی کە ئێوەیان بیربهێنێتەوە.

Scanned by CamScanner

وەرزی هەشتەم: واتا بەخشین بەهەستمان

ئێمەی مرۆڤ شتێك زیاتر لە ئامرازێکی هەستی جوڵاو نین، ئێمە دەبینین، دەبیستین، هەست بە شتەکان ئەکەین، بۆن و تامیش ئەکەین. پاشان زانیارییە وەدەستهاتوەکان لە هەستمانەوە شیدەکەینەوە، هەموو رۆژێك ئێمە دنیا لەڕێی ئەو زانیاریانەوە دەبینین کە هەست بۆمان دەنێرێت و پاشان دەبێتە ئەزمون و بۆ خۆمان و خەڵکی تری باس ئەکەین بەم ئاسانیە. ئێمە دەچینە جێگاو رۆژی پاش ئەوە هەڵدەسینەوەو دوبارە دەستدەکەین بە ئەزمون وەرگرتن.

بەم شێوەیە ئێمە تەواو پێدەگەین. ڕونە کە ئەوە بە ئەندازەیەکی زۆر سادەو ساکار کراوەتەوە, بەڵام ئەم رونکردنەوەیە سادەیە دەبێتە بناغەیەکی سەرەتایی بۆ گەشتن بە ئامانجی ئەم وەرزە.

ئەمە شوێننێکە کە حاڵەتی بەڕاستی سودمەند یان زەرەرمەندی ئێمە لێوەی سەرچاوە دەگرێت، دوو شێوازمان هەیە بۆ دەربڕینی ئەزمون بۆ خۆمان و خەڵکی تر. ئێمە ئەم شێوازانە بەرێگای ئاراستەکەر ناو دەنێین. وا دابنێین کە بەیانیەکە زوو لەخەو هەستاون و دەبینن کە لە دەرەوە باران دەبارێت، کەسێك بەڕێگەیەکی سلبییەوە لەوانە بڵێت: (ئاخ، باران ئەبارێت، رۆژێکی خراپ دەبێت). لە حاڵەتێکدا کە کەسێك

Scanned by CamScanner

بەرێگایەكی ئاراستەكەری ئیجابییەوە لەوانەیە بڵێت:(هێی، ئەمڕۆ باخ زۆر جوان دەبێت). حاڵەتەكە لەوەدایە كە چۆنیەتی دەربڕینی ئێمە حاڵەتەكەی ئێمە دەستنیشان دەكات وە خەڵكی وەڵامگەلێكی جیاواز دەردەبڕن لەبەرامبەر راستییەكی دەرەكیدا, ئێمە دەتوانین زۆر بە ئاسانی بەدەستەو كۆمەڵی مێشكی ناسراو دابەشبكەین. لە ساڵی ١٩٧٠ (ڕیچارد باندلیرو جۆن گرین دەر) لە لێكۆڵینەوەكانی خۆیاندا لەسەر سەردانكەرانیان تێگەیشتن كە دەتوانرێت خەڵكی لە پێی تێگەیشتنیان لەڕێگەی هەستەوە دابەش بكرێن بۆ(٣)گروپ، ئەم سێ گروپەیان ناونا بینراوی، بیستراوی، جوڵەیی. بۆنمونە وایدادەنێین سێ خوێندكار دەڕۆن بۆ كۆنسێرتێك، جودی كەسێكی بینراوی، فلێس بیسراوی و ئەلێكس جوڵەییە، كاتێك كە ئەوان ئەزمونی خۆیان بۆ هاوڕێكانیان دەگێڕنەوە، جودی وێنەی وتەیی بەكاردەهێنێت بۆ نەخشاندنی چۆنیەتی كۆنسێرتەكە:((ئۆ، وای, دەبوبتانبینیبا خەڵكی هەموی لە جێگەی خۆیان هەستابونەوەو گۆرانیبێژ دەستی كردبوو بە كردنەوەی قۆپچەی پاڵتۆكەی!) فلێس ئەڵێت:(كۆنسێرتەكە بەم شێوەیە دەبینرا مۆسقایەكی ناوازەبو، لێدانەكان مرۆڤی كەر دەكرد هەموان هاواریان دەكردو گورانییان دەوت، دەبو بتانبیستبا). ئەلێكس كە پشتی بە هەستكردن دەبەست هەستی خۆی بەم شێوەیە دەردەبڕێ: (ئۆ كوڕە دەتانتوانی هەست بەوزە بكەن،هۆڵی كۆنسێرتەكە تەواو پڕبوو بوو، ئێمە بەنارەحەت دەمانتوانی بجوڵێینەوەو كاتێك كە دەستیان بە ژەندنی كرد هەمو خەڵكی لە جێگای خۆیان هەستانەوە)). بەواتایەكی تر، كەسانی بینراوی حەز دەكەن وشەگەلی وێنەی سود

وەرگرن، کەسانی بیستراوی وشە بیستراوی بەکاردەهێنن و کەسانی جوڵەی وابەباش دەزانن کە وشەی فیزیکی بەکاربێنن.

ئەوەی کە قسەی لەسەر دەکەین لایەنێکی تازەو هاوئاهەنگی و پەیوەندی دۆستانەیە، ئەم وەرزە بایەخ بە چۆنیەتی زمانی دەنگی و ئاوازی دەنگ و شێوازی کارکردنی هەستەکان و چۆنیەتی واتابەخشین بە دونیای دەوروبەرمان دەدات.

بینراوی، بیستراوی یان جوڵەیی.

ئێمە زانیارییە دەرەکیەکان لەڕێگەی وێنەو دەنگ و هەستەکانمانەوە وەردەگرین. بەبیستنی شتێك لە دەوروبەرەوە یان نەخشاندنی شتێك لە ڕێگەی ئەو دەنگانەوە کە دەیبیستین یان وەرگیراو لە ئاوازێکی دەرونییەوە یان هەستکردن یان دەستلێدانی شتێك. ئاسایی تێکەڵبوونی ئەم ئەزموونانەیە کە یارمەتی ئێمە دەدات تاوەکو جیهانی دەرەوە وێنە بکەین, بەڵام یەکێك لەم سێ هەستە بینین، بیستن، یان دەستلێدان زاڵن بەسەر دوهەستەکەی تردا.

بۆچاوێك یان (گوێ یەکی) ڕا نەهێنراو ئێمە وەکو زۆربەی خەڵکی ئاسایی هەمووومان ئەبینین و ئەبیستین و هەست ئەکەین. هەر چەندە بۆ کەسێکی ڕاهێنراو جیاوازی هەیە، بەڵام گرنگن. هەر بەو شێوەی کە کەسێك بایەخ بەبینینی شتەکان دەدات، بایەخ بە ڕوخسارو رووی دەرەوە دەدات و لەژێر کاریگەری ئەمانەدایە. کەسێك کە گرنگی بە دەنگ دەدات، کاردانەوەی بەرامبەری هەیە و کەسێك کە دونیا لە ڕێی فیزیایی خۆیەوە وەردەگرێ بایەخ بە شێوازی هەستکردنی شتەکان

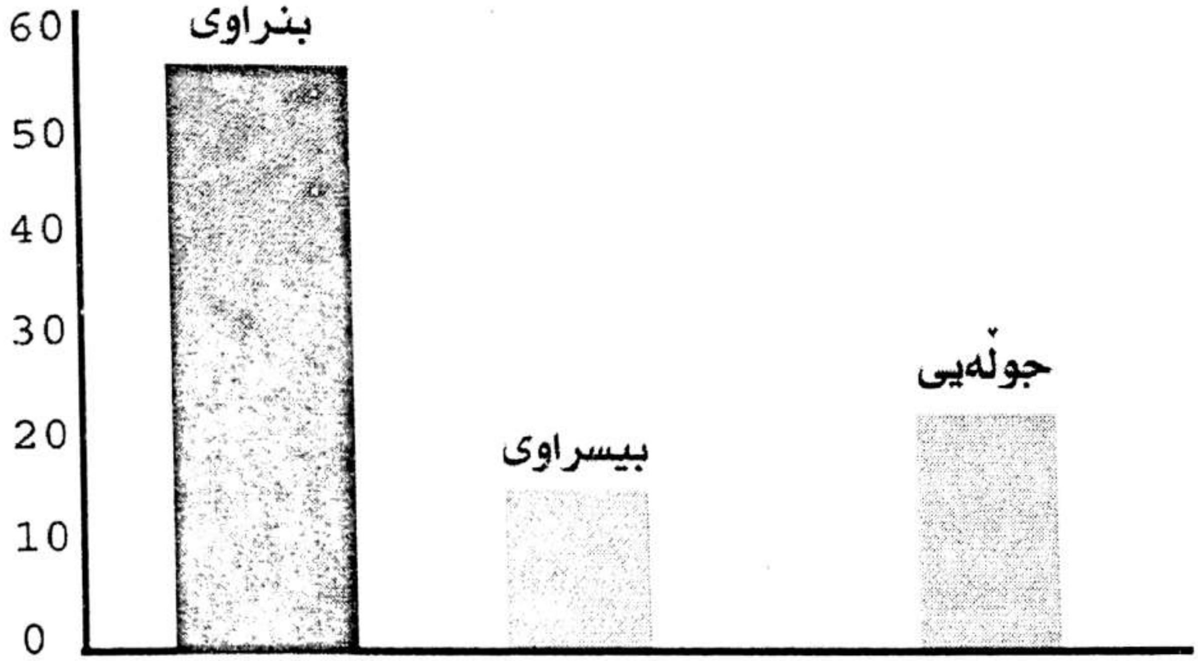
Scanned by CamScanner

دەدات هـەم بـە شـێوەی نـاوەکی هـەم بـە شـێوەی دەرەکـی لەڕێگـەی دەستلێدانەوە.

من ساڵی پار گوێم لـە گفتوگۆی دوو سیاسـەتمەدار بوو لـە رادیـۆدا، هەردوکیان پێیان وابوو کە پارتەکەیان لە هەڵبژاردندا دەردەچێ، کاتێك کەپێـشکەش کـار داوای لێ کـردن تـاوەکو هەریەکـەیان بەرنامـەی کـاری خۆیـان بخەنـەڕوو. یـەکێك لـەو دوانـە زۆر بیرمەندانـە وتـی:((مـن بـە ئەسپایی دەڕۆمـە پێشەوە تـاوەکو ئامانجـەکانم بـەدی بهێـنم))، وەڵامـە خێراکەی تـر ئەمـەبوو:((ئێمـە کـە ئێستا کـە دیدگایـەکی ڕۆشـنترمان لـە بـارەی داهـاتووەوە هەیـە مـن دەتـوانم ئەگـەرەکانی ببیـنم))، ئەویکـە بـە خێراییەکی زیاترەوە وەڵامی دایـەوە:((ئـەڵێن هەریەکە لە ئێـوە ئامـادەن تاوەکو بەرنامەی کاری خۆتان بخەنە ڕوو)).

ئێـوە چـۆن بیردەکەنـەوە؟ ئایـا هەسـتتان بـەو جیاوازیـە کـرد؟ لـەو سـۆنگەیەوە کـە پێـشکەشکار وشـەگەلێکی وەك (بەرنامـەی کـار) و (خـستنە ڕوی ئامـانج)ی بـەکارهێنا، لەوانەیـە کەسـێکی بیـستراوی بێـت هەرچـەندە بـەکارهێنانی ئـەم شـێوازە لـە دەربـڕین لـە ڕادیـۆدا لەوانەیـە ئاسـایی بێت،بـەڵام بەهـەر حـاڵ زۆرێـك لـە پێـشکەشکارانی ڕادیـۆ بیـستراوین). سیاسـەتمەداری یەکـەم زمـانی فیزیکـی بـەکارهێنا(بـە ئەسـپایی ڕۆشـتنە پێـشەوە) کـە دەریـدەخات روانگەیـەکی جووڵـەیی هەیـە، کاندیـدای دووەم (دیدگایـەکی ڕۆشـنی)هـەبوو و دەیتـوانی (ئەگـەرەکان ببینێـت)و لـەمڕووەوە بەکەسـێکی بیـستراوی دەژمێردرێـت، ئەڵبەتـە هـیچ کەسـێك بیـستراوی، بینـراوی، یـان جوڵـەیی نییـە، ئاسـایی ئێمـە تێکەڵەیـەکین لـەم سـیانە. لەگـەڵ ئەمەشـدا لـە هەرکەسـێکدا یـەکێك

لــەم سیــستەمانە (وەكــو ڕاســتە یــان چــەپەبوون) زاڵــن بەســەر دوانەكەی تردا.



لێكۆڵینــەوەكان دەریان خستوە كە لـە كلتوری ئێمـەدا نزیكـەی ٥٥٪ خەڵكی لەڕێگەی بینین (بینـراوی)، ١٥٪ لەڕێگەی بیستن (بیـستراوی) و ٣٠٪ لەڕێگــە هەســـتی فیزكـــی (جوڵـــەیی) دەكەونـــە جموجـــوڵ. تاقیكردنەوەی خۆتان پەیوەندیدار بە ئەو هەستەی كە تیاتانـدا بوونی هەیـە ئـەنجام بـدەن، ئـەوكات تێدەگـەن كـە بۆچـی كەسانێك كـە یەكـەم جارتانـە بیـانبینن كەچـی بـە ئاسـانی دەتـوانن پەیوەنـدییان لەگەڵـدا دروست بكەن، بـەڵام لەگەڵ هەندێكی تـردا ناتوانن و لـە گـەڵ ئەوەشدا كەسـانێكی تایبـەت كـە پێشتر نەتانـدیون بـەڵام واهەسـت دەكـەن كـە دەیاننـاسـن. ئەمـە پەیوەنـدی بەهاوئاهـەنگی هەسـتی ئاسـایی ئێـوەوە هەیە.

كاتێـك كـە دوو كەسـی بینـراوی (بەصـری) یـەكتر دەبیـنن هەسـت دەكـەن كـە یـەكتر دەناسـن, چونكە بابـەت و شـتەكان وەك یـەك دەبیـنن

Scanned by CamScanner

(ئەمە بەواتای لێكتێگەیشتن و ڕێككەوتنی ئەم دوانە نییە)و ئەزموونەكانی خۆیان بەشێوەیەكی هاوبەش دەردەبڕن، هەر ئەمە سەبارەت بە دوكەسی بیستراوی، یان جوڵەیی ڕاستە.

لەلایەكی ترەوە ئەگەر ڕووبەڕوی كەسێك ببنەوە كە دونیا بە شێوەیەكی جیاواز لە ئێوە ببینێت، ببیستێت یان هەست بكات، ئێوە دەبێت بزانن كە چۆن روبەڕوی ئەم راستییە ببنەوەو چۆن خۆتانی لەگەڵدا سازگاربكەن. خۆتان لەگەڵ شەپۆلە هەستیەكانی ئەواندا ڕێكبخەن، تاوەكو ئەو پەیوەندییە سەرتاییە كە دواتر دەبێتە هۆی دۆستی دروست ببێت.

بۆ ئەوەی تێبگەن چۆن چۆنی خواستە هەستیەكانمان كاریگەرییان لەسەر ژیانی ڕۆژانەمان دەبێت، ڕێم پێبدەن تاوەكو لە بارەی ژیانی خۆمەوە لەگەڵتان گفتوگۆ بكەم. من كەسێكی بیستراویم و هاوسەرەكەم كەسێكی جووڵەیی. ئەگەر ئێمە پێكەوە گفتوگۆ بكەین، ڤاندی دەزانێت بۆ پەیوەندی لەگەڵ مندا دەبێت لە زمان و وشەی بیستراوی سود وەرگرێت, ئەو خێرا بە وتنی((نیك تۆ گوێ لە قسەكانم ناگریت، تەنانەت یەك وشە لەو شتانەی كە ئەیڵێم نایبیستیت)). سەرنجی من ڕادەكێشێت، ئەگەر ئەو بیوتایە:((نابینی چی ئەڵێم؟)) یان خراپتر ((نابینی چ هەستێكم هەیە؟)) من نەمئەمتوانی ببینم. بە دڵنیایەوە من پەیوەندییەكی تەواو لۆژیكیم هەیە، بەڵام دەبێت ئارام بگرم و سەبارەت بەوەی كە وتی بیربكەمەوە. مێشكی من دەبێت هەوڵێكی لاواز بۆ وەرگێڕانی زمانی ئەو بدات. كاتێك كە ئەو پەیامی خۆی بە درێژایی شەپۆلی بیستراوی بۆ من دەنێرێت پەیوەندیەكی ڕاستەوخۆ و خێرا دروست دەبێت. لە بەرامبەردا ئەگەر من بمەوێت پەیوەندی لەگەڵ ئەودا

Scanned by CamScanner

دروست بکەم:((ئەزانم لەم حاڵەتەدا چ هەستێکت هەیە)). بەواتایەکی تر، من شێوازێکی هەستی جوڵەییم بەکارهێناوە، زۆر سادەیە ئەم شێوازە زۆر کاریگەرە.

خۆتاقیکردنەوە

ئەو هەستەی کە لە ئێوەدایە چییە؟

ئێوە خۆتان دەخەنە کام گروپ لەکەسایەتیەکان (بینراوی، بیسراوی، جوڵەیی)؟. وەکو زۆرێك لە خەڵکی لەوانەیە بڵێن:(ئۆ پێم وابێت من کەسێکی بینراویم)، بەڵام لەوانەیە روبەڕوی راستییەکی چاوەڕواننەکراو ببنەوە. ئەم تاقیکردنەوەی ژێرەوە ئەنجامی بدەن تاوەك و بزانن چۆن لەگەڵ دونیادا خۆتان هاوئاهەنگ دەکەن، تەنها یەك وەڵام بۆ هەر پرسیارێك هەڵبژێرە.

١. ئەگەر لە هۆتێلێکی کەنار دەریادا تەنها سێ ژور مابێت من ژورێك هەڵئەبژێرم کە:

أ/ دەڕوانێت بەسەر دەریادا، بەڵام دەنگ و ژاوەژاوی زۆرە.

ب/ دەنگی شەپۆلەکانی دەریا دەبیسترێت، بەڵام ناڕوانێت بەسەر دەریادا.

ج/ زۆر ئاسودەبێت، بەڵام دەنگە دەنگ و ژاوەژاوی زۆرە ناشڕوانێت بەسەر دەریادا.

٢. کاتێك رووبەڕی کێشەیەك دەبمەوە:

أ/ بەدوای ڕێگەی چارەی جۆراوجۆردا دەگەڕێم.

ب/ سەبارەت بەکێشەکە قسە ئەکەم.

ج/ دەچمەوە بەسەر وردەکاری و شتە لاوەکیەکاندا.

٣ .لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل حەز دەکەم ناو ئۆتۆمبیلەکە:

ا/ باش بکەوێتە بەرچاو.

ب/ دەنگی رادیۆکە بەرز یان نزم بێت.

ج/ هەست بە ئاسودەیی و ئاسایش بکەم.

٤.کاتێك کە ئەمەوێت کۆنسێرت یان میوانییەکە کەتێیدا بەشداربوم باسی بکەم سەرەتا:

ا/ چۆنیەتی شێوازی ئاهەنگەکە باس دەکەم.

ب/ سەبارەت بە.دەنگەکان لەگەڵ خەڵکدا قسەدەکەم.

ج/ هەستەکانی خۆم دەگوازمەوە.

٥ . لەکاتی بێئیشی خۆمدا لە هەموشتێك زیاتر حەز دەکەم:

ا/ سەیری تەلەفزیۆن بکەم یان بچم بۆسینەما .

ب/ کتێب بخوێنمەوە یان گوێ لە مۆسیقا بگرم.

ج/ کاتێکی فیزیکی ئەنجام دەدەم (کارکردن لە باخچەدا کاری دەست) یان وەرزش بکەم.

٦ . من پێموایە هەرکەسێك بە درێژایی تەمەنی خۆی ئەزموون وەرگریت کە بریتییە لە:

ا/ بینین.

Scanned by CamScanner

ب/ بیستن.

ج/ هەستکردن.

٧ . لە چالاکیەکانی ژێرەوەدا من کاتێك چێژی زیاتر وەردەگرم کە:

ا/ بڕۆم بە خەیاڵدا.

ب/ گوێ لە بیرکردنەوەکانی خۆم دەگرم.

ج/ بایەخ بە هەستەکانم دەدەم.

٨. کاتێك کە کەسێك بیەوێت من قایل بکات سەبارەت بەشتێك:

ا/من حەز دەکەم بەبەڵگەوە قسەبکات.

ب/ سەبارەت بەوە لەگەڵ خۆمدا قسە دەکەم.

ج/ بڕوا بەهەستی خۆم دەکەم سەبارەت بەوە.

٩ . من بەگشتی.......قسەیان بیردەکەمەوە:.

ا/ بە خێرایی.

ب/ نەخێراو نەخاو.

ج/ بەخاوی.

١٠ .من بەگشتی...................هەناسەهەڵ دەکێشم:

ا/ بەخێرایی لە بەشی سنگدا.

ب/بەخاوی لە بەشی سنگدا.

ج/ لە ناوچەی سکدا.

Scanned by CamScanner

١١ .کاتێك کە بمەوێت ڕێگای خۆم لە شارێکی نەناسراودا بدۆزمەوە:

ا/ سود لەنەخشەیەك وەرگرم.

ب/ پرسیاری ڕێگاکان دەکەم.

ج/ پشت بەهەستەکانی خۆم دەبەستم.

١٢ .کاتێك کە جلێك بۆ خۆم هەڵدەبژێرم بەلامەوە گرنگە کە:

ا/ پاك و خاوێن و بێکەم وکوڕی دەرکەوم.

ب/بەهۆیەوە کەسایەتی خۆم دەربڕم.

ج/ هەست بە ئاسودەیی بکەم.

١٣ . لەکاتی هەڵبژاردنی ڕستورانتێکدا گرنگترین شت کە بایەخی پێ دەدەم بریتییە لە:

ا/ کە شخەو جوان بێت.

ب/ جوان دەنگی خۆم ببیستم.

ج/ هەست بە ئارامی و ئاسودەیی بکەم.

١٤ .من بە..................بڕیار دەدەم:

ا/ بەخێرایی.

ب/ نەخێراو نەخاو.

ج/ بەخاوی.

سەرجەمی ئەلفەکان-

Scanned by CamScanner

سەرجەمی باکان=

سەرجەمی جیمەکان=

ا) بینراوی ب) بستراوی ج) جووڵەیی

نمرەتان لەهەر کۆمەڵەیەکدا زیاتر بێت، حەزی ئێوە بۆ ئەو کۆمەڵەیە زیاترە. بە ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوەیە نە تەنها ئێوە دیدگایەکی ڕۆشنتان سەبارەت بە تێگەشتن و بەراوردکردنی ئەم سێ هەستە سەرەکیەی خۆتان هەیە، بەڵکو تێگەشتون کە خەڵکی چۆن چۆنی سەرەتا گرنگەکانی خۆیان پێکەوە دەنێن، هەرچەند کەسانێکی زۆر گۆڕاو هەن کە دەبێت ئاگاداریانبین. من لە سیمنارەکانمدا بەگشتی خەڵکی ناچار دەکەم پێش لەوەی کە لە گرنگیەکەی تێبگەن وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیە بدەنەوە.

هاوئاهەنگی لەگەڵ خواستە هەستیەکاندا

بۆ ئەوەی خەڵکی لەماوەی ٩٠ چرکەدا ئێوەیان بە دڵ بێت شێوە هەستییەکان چ کەڵکێکیان بۆ ئێوە هەیە؟ کە لە خواستە هەستیەکانی خەڵکی تێگەشتن دەتوانن خۆتان لەگەڵ شەپۆلی هەستیاندا پەیوەندی دروست بکەن. ئەگەر ئەتانەوێ لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا پەیوەندیەکی باشتر دروست بکەن، لە گفتوگۆیەکدا لە بەرژەوەندی خۆتان سەر بکەون، شتێك بفرۆشن، کارێك دەست بخەن یان کەسێك بخەنە ژێرکاریگەری خۆتانەوە، دیاریکردنی کەسەکان، بینراوی، بیستراوی،

یـان جوڵـەیی دەتوانێـت بەسـود بێـت. رۆژێـك پـاش یـەكێك لـە سیمینارەكانم یـەكێك لـە گوێگرەكانم كە خانمێك بوو پەیوەندی پێوە كـردم، نـاوی باربـارا بـوو خـاوەنی فرۆشـگایەكی فـەرش بـو، ئـەو وتـی:((بڕوا بەمە ناكـەم، كاتـژمێر ٩:٣٠ خولـەكی سـەر لـە بەیانی بوو ئێمـە یـەك كاتـژمێر بـوو كـە فرۆشـگاكەمان كردبویـەوە و مـن پێـنج لـە كاڵاكانم فرۆشتبو، پێشتر هەرگیز كارێكی وەهام نەكردبوو)).

ئـەو لـە كاتێكـدا كـە ئامـاژەی بـە وتارەكـانی مـن سـەبارەت بـە دیاریكردنی كەسایەتی بینراوی، بیستراوی و جوڵەیی لە هەڵسوكەوتی ڕۆژانـەدا دەكرد درێـژەی پێداو وتـی:((ئەگـەر چـی مـن لـەوەی كـە فێـری بوبـوم ئاگـادار بـووم، فرۆشـتنی چـواریان ئاسـایی بوو،بـەڵام پێنجەمیان........خانمێك كە هاتە ناو فرۆشگاكەوە و هاوسـەرەكەی بە دوای خویدا كێش دەكـرد، روون و ئاشكرابوو كە هاوسـەرەكەی حەزی نەدەكرد بێتە ژوورەوە، پاشان خێرا تێگەشتم كە ئەو خانمە كەسێكی جوڵـەیی هەسـتییەو لـە مـاوەی ٣٠ چـركەدا ناچـارم كـرد كـە دەسـت و ئەژنۆی لە فەرشەكان بدات، ئەوان فەرشەكەیان كڕی، من ئەمزانی ئەگەر پێیـان بڵـێم((بیهێننـە پـێش چاوتان ئـەم فەرشـە لـە مـاڵی ئێـوەدا چـۆن دەردەچێت)) ئەو نەیدەتوانی، چونكە كەسێكی بینراوی (بصری) نەبوو یـان ئەگـەر بموتبـا((بیركەنـەوە كاتێـك منداڵـەكانتان بەسـەریدا رادەكـەن هیچ دەنگێكی لێوە دروست نابێت)) نەیـدەتوانی لـەوە تێبگـات، چونكە كەسـێكی بیـستراوی نـەبوو.مـن لـە شـێوازی جلەكانیـەوەو جوڵـەی و قسەكردنیەوە تێگەشـتم كـە كەسێكی جوڵەییـە لـەم ڕووەوە وتم:((تـەنها هەستی پێبكەن)) و ئەو ئەم كارەی ئەنجامدا و خێرا بە دڵی بوو، ئەو لەسەر زەوی دانیشت و دەستی لێدا.

Scanned by CamScanner

ئەوەی کە دێتە دەستتان لێی تێبگەن، گۆڕانکاری لەوەدا ئەنجام بدەن کە دەیکەن تا کاتێك کە بە ئامانجی خۆتان دەگەن.تێبگەن لەوەی کە کەسەکە زیاتر پشت بە چ هەستێك دەبەسێت بەپێی ئەوە خۆتانی لەگەڵدابگونجێنن.

ئەگەر دڵنیانین کە چۆن ڕووبەڕووی حاڵەتێك ببنەوە ئەوا دڵگران مەبەن. ئامادەبن بۆجێکردنەوەی هەرسێ هەستی خواستراو لەناو خۆتاندا. بۆ بینراوەکان باش بێنە بەرچاو، هەر چۆنێك بێت ئەوان زیاتر لە نیوەی ئەو کەسانەی کە بەدرێژایی ڕۆژ دەیانبینن پێکدێنن.

بەچاکی قسەبکەن ئاوازی دەنگتان خۆشبکەن بۆ ئەو کەسانەی کە بیستراوین و قسەیان لەگەڵ دەکەن، کە ڕووبەڕووی کەسانی جوڵەیی دەبنەوە هەستیارو بەکێشمانبن، ئەڵبەت ئەگەر ڕووبەڕووی گروپێك لە خەڵك دەبنەوە هەر ئەم شێوازە کارای هەیە.

دەستەی ئێوە لەم سێ جوڵە پێکهاتوەو ئێوە دەتانەوێ بۆ هەموو ئەمانە سەرنج ڕاکێشبن، لە هەمووی گرنگتر لە بیرتانبێت کە توانای خۆسازگارکردن لەگەڵ جیهاندا دەتوانێت یەکێك لە دۆزینەوە گرنگەکانی ژیانتان بێت.

گفتوگۆی خوازراو

رستەی ((من هەر چوارلای دونیام دیوە)) وا دیارە شتێك زیاترە لە ((من هەموو دونیا گەڕاوم)) ئەم جۆرە رستانە پەیوەندی ناچاردەکات تێڕوانینێکی قوڵتری هەبێت و زیاتر هەوڵ و باس وخواست و پێناسەی بکات. رستەگەلی

Scanned by CamScanner

خـوازراو بەئاسـانی چـاوو گـوێ و هەسـت دەخاتـە ژێرکارگـەری خۆیـەوە و هـەر لەبەرئـەم هۆیەیـە کـە خوازراوەکان بۆ کەسایەتی بینراوی، بیستراوی و جووڵەیی سەرنج ڕاکێشە.

بینراوەکـان دەتـوانن ئـەمان بێننـە پـێش چاوی خۆیـان، بیستراوەکان ئەتوانن ئەمانە ببیستن و جوڵەیەکان ئـەتوانن ئەوەی کەڕوویداوە هەستی پێبکەن.

خوازراوەکان هەڵگری کۆمەڵە رایەکن، ئەوانە خەیاڵی ناو ئێمـە لەگـەڵ راسـتی دەرەوەدا پێکـەوە گـرێ دەدەن، ئێمـە خوازراوەکان بەشێوەیەکی رێکوپێك و زیاتر ناهۆشیارانە بۆ دەربڕینـی بـیروڕای خۆمـان بـەکاردێنین، فلیمـە کۆنـەکان و ئەفسانەو داسـتان و چـیرۆکەکان هەنـدێ لـە کـۆنترین و بەهێزترین هۆکارگەلی وەرگتنن، تارادەیەك لەهەر حاڵەتێکدا کاریگـەرن. ئەمانـە بیرکردنـەوەی ئێمـە چالاك دەکـەن و بـۆ هـەموو هەسـتەکان سـەرنجڕاکێش دەبـن. بەواتایـەکی تـر خوازراوەکان دەبنـە هـۆی ئاسـانتر، خێراتـرو تێرو تەسەلتر تێگەشتنی ئێمە.

لەکاتێکدا کەسەری بەداخەوە دەجولاند:((نازانم چی بڵێم هـەر ئێستا خـەریکم ئـەڕۆم بـۆ مـاڵی کوڕەکـەم بـۆ ئـەوەی لەباوەشـی بگـرم)) ئـەو نەیدەتوانی قسە بکات:((سالانێك بوو کە من بـەردەوام لەبارەیـەوە تـوڕە نەبوم، چونکە کاتێك کەقسەم لەگەڵدا دەکرد رووی دەکردە ئەو لاوە و

Scanned by CamScanner

سەیری منی نەدەکردو ئەم کارەی منی تورە ئەکرد و هاواری دەکرد بەسەری داو دەیوت: ((کاتێك قسەت لەگەڵدا دەکەم سەیری من بکە)).

کاتێك کە ئامۆژگاریم دەکرد ئەو بە دەگمەن راستەوخۆ سەیری منی ئەکرد، لە وتەکانی ئێوەوە تێگەشتم کە ئەوکەسێکی بینراوییە. کاتێك کە سەیری من ناکات مەبەستی بێڕێزی نییە، بەڵکو گوێ لە من دەگرێت تاوەکو باشتر تێبگات، لە کاتێکدا کە من بینراویم و پێویستم بە پەیوەندی چاوەکانە)).

ئەو دەستی منی ڕاوەشاند و ڕۆشت, ئەمە سەرسوڕهێنەرە، لەم ڕوداوانە هەموو ڕۆژێك لە ژیانی ئێمەدا روودەدەن و ئێمە هەرگیز ئاگامان لێنەبووە، ئەڵبەت تاکو ئێستا.

وێنەو دەنگەکان

سەرەڕای قاوەی چاکی کۆلۆمبیی و نان شیرینی تازە، بەڵام ئەکانرەکان* لەنانی بەیانیانی خۆیان چێژ وەرناگرن، (جۆن) هاوار دەکات:((ئەوە ئۆتۆمبیلێکی ماسراتی** زەردە، جوانە ناتوانی بێنیتەوە بەرچاوی خۆت ئەم دوو نەفەرەمان لەکەنار دەریادا چ چێژێك وەردەگرین؟))

لیزی بە ئاوازێکی وشکەوە ئەڵێت:((لەڕاستیدا نەخێر ناتوانم, هەموو ئەوەی کە ئەیبیستم دەنگی کاغەزی سزایە کە مانگانە دەیخەنە

* ئەکانرەکان: بنەماڵە، یان خێزانێکن.

** مۆدیلیکە لەئۆتۆمبیل.

Scanned by CamScanner

صندوقی پۆستەی بەردەمماڵەکەمان. بڕواناکەم تا ئێستا ئاگات لە قسەکانی من بوبێت. ئێمە شتی گرنگترمان هەیە کە پارەکانمان بۆی خەرج بکەین)).

جۆن بەتوڕەییەوە ئەچێتە دەرەوە، بەڵام پاش نیوەڕۆ دوای کارەکەی لەچکێکی شینی ئاوریشمی جوان بۆ خۆشحاڵ کردنی لیزا دەکڕێت، کاتێک کە دەگاتەوە ماڵ، لیزا لە ژووری میواندا دانیشتوەو جۆن دیارییە جوانەکەی کە بە جوانی پێچراوەتەوە دەیدات بەلیزا، لیزا لە کاتێکدا کە لەچکەکە لەناو پاکەتەکەدا دەردەهێنێ بەساردو سڕییەوە ئەڵێت: ((ئەمە چییە؟ بە چ بۆنەیەکەوە کڕیوتە؟))جۆن لە کاتێکدا کە هەست دەکات ڕەت کراوەتەوە ناڕەزایی دەردەبڕێت:((ئەمە تەنها بۆ پیشاندانی ئەوەیە کە من چەندە تۆم خۆشدەوێت!)) لیزا توڕە دەبێت:((لەچکێك نشیاندەری هیچ شتێك نییە بۆ من)).ئەو بە وشکییەوە هەڵدەسێت و ئەڕواتە دەرەوە. جۆن لەناو قەنەفەکەدا کووڕ دادەنیشێت و لەچکە گرانەکەی بە ئارامی دەپێچێت بەدەوری دەستی داو تەواو توندی دەکات تاکو پەنجەکانی دێنە ئێش.

چی رویدا؟ جۆن کەسێکی بینراوییە، ئەو دونیا وا هەست پێدەکات کە دەیبینێت: وێنەی خۆیان لەناو ئۆتۆمبیلدا لەچکی جوان. لیزا کەسێکی بیستراوییە، ئەو دەنگی خستنە خوارەوەی کاغەزی سزا بۆ ناو صندوقەکە دەبیستێت ئەو وا هەست دەکات کە جۆن گوێی لێناگرێت. ئایا ئەم ژیانی هاوسەریەتییە بەردەوام دەبێت. دو پسوڵەی ڕۆشتن بۆ کۆنسرتێك کە بە دڵی لیزابێت، ئیشێك کە بۆ گوێچکەکانی سەرنج راکێش بێت، دەتوانێت زۆربە سودبێت. بەم شێوەیە جۆن دەتوانێت هەستیاربێت بەرامبەر ئەوشتانەی بەرگوێی لیزا دەکەوێت

Scanned by CamScanner

لەکاتی رووبەڕووبونەوەدا، جۆن بە ئاوازێکی خۆش و دڵنشینەوە(پاش ئەوەی پسولەکەی دەداتێ) دەڵێت:((من داوای لێبوردن ئەکەم لیزا) ئەو ئامادەیە تاوەکو لە وشەگەلی بیستراوی لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا سود وەرگرێت((ئەمەویَ پێت بڵێم کەوا باشترە پێکەوە هەندێ هاوئاهەنگ بین. پێتوانیە کەوا باشترە؟)) لیزا سەری بەواتای پشت ڕاست کردنەوە رادەوەشێنێ. لەکاتێکدا کە لە پڕ وشەگەلێك بەواتای رازی بوون بەکاردەهێنێت، جۆن بە شیرینیەوە دەڵێت:((پێم وتبووی کە ماسراتی وەك پشیلە مۆڕ دەخواتەوەو ئەوەندە بە ئارامی دەجولێت کە تۆ ناتوانی دەنگی ببیستی))، هاوسەرەکەی ئەڵێت:((ئوە، ئاخریەکەی ئەتوانم ئەو وێنەیەی کە باسی ئەکەیت بهێنمە پێش چاوی خۆم. ئێستا بە تەواوی بۆم ڕوون بویەوە.))

Scanned by CamScanner

وەرزی نۆیەم: دیاریکردنی خواستە هەستیەکان

بۆ ئەوەی دیاری بکرێت کە خەڵکی بۆتێگەیشتن لە دنیا کام هەستەیان بەکاردەهێنن و پاشان بەکارهێنانی ئەم زانیاریانە لە روبەڕوبونەوەی بەرامبەردا، لە رووی کەسێتی، ئیشوکار، لایەنی کۆمەڵایەتی، کاریگەرییەکی قوڵ لەسەر چۆنێتی وەڵامدانەوەی ئەوان بەرامبەر ئێوە دادەنێت.

ئەم وەرزە بایەخ بە چۆنیەتی دیاری کردنی ئەو نیشانانەی کە خەڵکی هەر لەسەرەتاوە بەشێوەی ناخودئاگا دەیخەنە روو بۆ ئێمە دەدات.

بینراویەکان، بیسراویەکان، یان جوڵەییەکان هەرهومویان کۆمەڵە نیشانەیەك بۆ ئێمە دەنێرن کە دەتوانرێت سودی لێوەربگیرێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی.

لە کۆبونەوەیەکی پرسیارو وەڵامدا لەپاش یەکێك لە سیمینارەکانم خانمێکی ناوەندسالْ لەریزی دووەمدا دانیشتبوو لەسەر خۆ پرسی: ئایا وانازانن کە پەنجە خستنە سەر هەستی خوازراوی کەسێك کارێکی گرانبێت؟)) ئەم خانمە جوانە پاڵتۆیەکی گەورەی ئاوریشمی لەبەردابوو لەکاتی قسەکردندا پەنجەکانی بە ئارامی دەکرد بەناو قژیا. من لەبەرامبەر پرسیارەکەیدا سوپاسم کردو داوام لێکرد نەجوڵێت، بە

Scanned by CamScanner

شێوەیەکی رەها و بە ڕوگەشییەوەجوڵەی لەخۆی بڕی. پێموت: ((تکایە پرسیارەکەتان بە وردی دوبارە بکەنەوە, بەلأم ئەمەویت ئەوانی تر سەیر بکەن؟))

ئەو سەرێکی جولأندو، هەندێ ڕاوەستاو پرسیارەکەی خۆی دووبارە کردەوە، لە کاتێکدا کە دەستی دەکرد بە ناوقژیدا. هەموو ئەمانەی کە لەوێدابوون بەبینینی ئەوەی کە ڕویدا لەبەر چاویان بزەیەك کەوتە سەرلێویان، وشەگەلی هەڵبژێردراوی ئەو((هەست))،((گران))،((پەنجە دانان لەسەر)) شێوازی قسەکردنی لەسەر خۆی ئەو، پاڵتوی گەورەو شێوازی دانیشتن و پاڵدانەوەو دەستکردن بەناو قژەکاندا، هەموو ئەمانە دەریان دەخست ئەو نیشانەی پێویستی بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراوی خۆی بۆ دانیشتوان خستبووە روو. ئێوە لەوێ نەبوون، بەلأم ئێوە ئەڵێن هەستی خوازراوی ئەم خانمە چی بوو؟ ئەگەر وەلأمەکەتان جووڵەییە زۆر تەواوەو دروستە.

هەڵهاتنی خواستی هەستی (هەستی خوازراو)

هەر دەستەیەك کۆمەڵی جیاوازی ورد لە شێوازی دروستبوونی فیزیکی و مێشکیاندا دەخەنە ڕوو. ئەم جیاوازیانە بەتەواوی ڕوون و ئاشکرانین، ئەمانە تەنها هێماو نیشانەن، کەسایەتی بینراوی، بیستراوی یان جووڵەیی ئەکرێت بەهەر جۆرو لەهەر حاڵەتێکدا ببینرێن. کەسانێك کە ئێمە روبەڕوویان دەبینەوە خاوەنی کەسایەتی تایبەت بەخۆیانن، بەبیروبۆچون و بڕوا و لێهاتوی و لێکدانەوەو خەیاڵی بێسنورەوە, هەریەکە لە ئەوی تر جیاوازە، بەلأم بەم حاڵەشەوە

لـه قـولایی ناخیانـدا خـالی لێکـچوو زۆره. کەسـێك بدۆزنـەوه کـه بەرێژەیەکی زۆر له زۆرینەی ئەو بابەتانەی که باسمانکرد لـەم وەرزەدا هەستێکی هەیه که زیاتر لـه هـەموو ئەوانی تر پشتی پیّ دەبەستێت، ئەو کۆمەڵه نیشانەیەك له هەستی خوازراوی خۆی دەنێرێت.

خاڵ: بینراوییەکانن بەزۆری خێرا قسه ئەکەن، جوڵەییەکان حەز دەکەن لەسەر خۆقسه بکەن، بیستراوییەکان له نێوان ئەم دوانەدان.

کاتێك که ئێوه لـه جیاوازی نێوان ئـەم سیانه بینـراوی، بیستراوی، جوڵەیی تێگەیشتن، ئەوەی که له سەرەتادا وردو ئاڵۆز بوو بۆتـان ڕونتر دەردەکەوێت. لەوانەیـه ئێـوه تائێستا ئۆتۆمبیلتـان کڕیبێت، یارمـەتیم بدەن باوادانێین که ئێوه ئۆتۆمبیلێکی میاتاسی شین ئەکڕن. ئایا ئەمه زۆر تایبەتمەنده بەکەسایەتیەیوه؟ نەخێر،میاتاسی شین لەوانەیه لەهەر شوێنێك بوونی هەبێت گەرچی پێشتر سەرنجتان نەداوه، بەڵام لەهەموو شوێنێکدا دەیبینن. ئەڵبەت ئەم جۆری ئۆتۆمبیله هەمیشه لەو شوێنەدا هەبوه، بەڵام پێشتر سەرنجی ئێوەی ڕانەئەکێشا.

کاتێك که له ناسینی کەسێك له کەسێکی تر شارەزاییتان پەیدا کرد شتێکی هاوشێوه ڕوو دەدات، جیاوازییەکان دەکەونه بەرچاوتان و ئـەم جیاوازیانه پێشتریش هەبوون، بەڵام ئێوه ئاگاتان لێی نەبوو.

ئاشکراکەره تەلەفزیۆنیەکان

چـاوپێکەوتنه تەلەفزیۆنیـەکان شـوێنێکی باشـه بـۆ پیاچوونەوەی ئەزموونی خۆتان له دیاریکردنی خواستی خۆتان، چاوپێکەوتنه تەلەفزیۆنیەکانی کۆتـایی شەو که

Scanned by CamScanner

کەسەکان جلی فەرمی لەبەر دەکەن و بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە زۆر گونجاو نییە. واباشترە ئەو چاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیانە هەڵبژێرن کە خەڵکی تێدا خۆیانن. دەنگی تەلەفزیۆنەکە کەم بکەنەوەو هەوڵبدەن لەڕێی ڕوخسار، شێوەی دەستەکان، جوڵەی چاوەکان، شێوەی جل لەبەرکردنەوە دیاری بکەن کە ئەوکەسە بیستراوییە، بینراوییە، یان جوڵەیی, پاشان دەنگی تەلەفزیۆنەکە زیاتر بکەن و وردبنەوە لە وشە بەکارهاتووەکان، خێرایی گفتوگۆو ئاوازی دەنگ.

ئێوە دەتوانن هەر ئەم کارە لەگەڵ چاوپێکەوتنە ڕادیۆییەکاندا ئەنجام بدەن،لە وشەکان وردبنەوە بەرنامە گفتوگۆییەکانی رادیۆ سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی زانیارین سەبارەت بە هەستە خوازراوەکان، ئێوە دەتوانن کاتێك کە لە ترافیکدا وەستاون ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن, هەوڵ بدەن چێژ لەم ڕاهێنانە وەرگرن.

بینراویەکان

کەسە بینراویەکان بایەخێکی زۆر بەڕوخساری شتەکان دەدەن، ئەمانە پێش لەوەی کەکارێك بەجدی ئەنجام بدەن، پێویستیان بە بینینی بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی بیسەلمێنن. بۆ نمونە ئەوانەی کە خەیاڵاوی بیردەکەنەوە، ئەوانە وێنەیی بیردەکەنەوە و دەستیان بەملاو لادا دەجوڵێنن و هەندێ جار لەکاتی قسەکردندا دەست لە وێنەکان

Scanned by CamScanner

ڕەدەن کە لە خەیاڵیاندا دروستی دەکەن، وێنەکان بەخێرایی لەمێشکیاندا زیندو دەبنەوە. بەم هۆیەشەوەیە کە بەڕوونی بیردەکەنەوەو بەخێرایی قسە دەکەن. هەندێ کات ئاوازی قسەکردن دەنگێکی یەکسان نییە، بینراوییەکان لەکاتی قسەکردندا بە شێوەی بەردەوام سەیری ڕاست و چەپی خۆیان دەکەن کاتێك کە دەگەنە سەر دۆلابی جل و بەرگەکانیان حەز دەکەن جلی کەشخەو بێ کەم وکوڕی لەبەرکەن، ئەوان بۆ ئەوەی کە باش بکەونە بەرچاو هەوڵێکی زۆر دەدەن و دەوروبەری خۆیان بەشتی جوان دەڕازێننەوە.

لەڕووی فیزیکیەوە لەو ڕووەوە کە ئەوان بایەخ بەڕوخسارو پاکو تەمیزی خۆیان دەدەن، لە کاتی هەستان و دانیشتنی خۆیاندا بایەخ بەرێکی سەرو لەشیان دەدەن. لەهەر جێگەیەکدا متمانەبە خۆبوون و بڕیاردانی خێرا یان هەڵسوکەوتێکی تایبەت پێویستبێت, ئەوا ئێوە دەتوانن بینراوییەکان دەستنیشان بکەن. ئەوان حەز دەکەن بارودۆخەکە بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیانەوە، چونکە سەبارەت بە بەڕێوەچوونی کارەکان خاوەنی ڕای تایبەتین زۆرێك لە هونەرمەندانی وێنەکێش، بەلاّم بە دڵنیاییەوە نەك هەموویان لەم دەستەیەدان.

بیستراوییەکان

کەسە بیستراویەکان لەڕووی جۆش و خرۆشەوە وەلاّمی چۆنیەتی دەنگ ئەدەنەوە. ئەوان لە وشە وتراوەکان چێژ وەردەگرن و عاشقی گفتوگۆکردنن، بەلاّم بۆ سازگاربوون و ڕاکێشانی سەرنجی ئەوان، دەنگ دەبێت بە شێوەیەکی گونجاو بخرێتەڕوو. ئەوان ئاوازی دەنگی خۆش،

Scanned by CamScanner

ئـاوازێکی هەسـتیارو رونکـەرەوەیان هەیـە. بیـستراویەکان لـەکاتی قـسەکردندا چـاوەکانی خۆیـان لـەملاوە بـۆ ئـەولا ئەبـەن و هێمـا و دەربڕینیان لە بینراویەکان کەمترە, بەڵام کاتێك ئەم کارە ئەنجام دەدەن لە لایەکەوە بۆ لایەکی ترە کتومت وەکو جوڵەی چاوەکانیان. دەربارەی ڕوکـەش وابیردەکەنـەوە کـە کەشـخەو پـاك وخـاوێن جل لەبەردەکـەن و حەزدەکـەن جلـەکانیان تـاك بێـت، بـەڵام بـەزۆری نـاتوانن لـەم ڕووەوە سەرکەوتوبن. بیستراویەکان لەو شوێنانەدا کە وشەو دەنگ هەیە ئیش دەکـــەن، زۆرێـــك لـــە بێـــژەرەکان، مامۆســـتاکان، پارێزەرەکـــان، راوێژکارەکان و نوسەرەکان بیستراوین.

جوڵەییەکان

بۆ جووڵەییە هەستیارەکان هـەموو شتێك دەبێـت پتـەو و ڕێکوپێك و چاك دروست کرابێت، تاوەکو بتوانن لەگەڵی هەڵ بکەن، ئەوان خاوەنی دەنگ و جوڵەی لەسەر خۆن. هەندێ لەکەسە جوڵەییەکان زۆر خاو قسە دەکـەن و هـەموو لایەنـە لاوەکیـەکان کـە پێویـست ناکـات ئەیخەنـە ڕوو, بەشێوەیەك کە لەوانەیە کەسی بینـراوی یـان بیستراوی هـاوار بکـەن و بڵێن:((بۆ خـاتری خـوا بابەتـە سـەرەکیەکە بـاس بکـەن!)) بـەزۆری ئـەوان (جوڵەیی) بەم شێوەیەن.

ڕاستییەکە لێرەدایـە کـە دەربڕینـی هەسـتەکان بەوشـە، کـاتێکی زۆر دەبات تـاوەکو خستنە ڕوو بەشێوەی وێنـە یـان دەنـگ، لـەکاتی قسەدا کەســە جوڵەییــەکان ســەیری خــوارەوە دەکــەن، بــەرەو هەســتە ناوەکیـەکانیان، ئــەوان لــە شــێوازی هەســتکردن بــە شــتەکان چــێژ

وەردەگـرن، ئـەوان لـە جلوبـەرگی دوراو بـەرەنگی ئاسـاییەوە چێژ وەردەگرن، هەر پیاوێك بەرپشی هەمیشەییەوە کەسێکی جوڵەیيە، ئێوە دەتـوانن کەسـانی جوڵـەیی لەرێگـەی ئـەو ئیـشانەوە دیـاری بکـەن کـە سـەروکاریان لەگـەڵ دەسـتدا هەيـە، بـۆ نموونـە:(لولـە کێشەکان، سیم کێشەکان، دارتاشـەکان، فرۆشیاری کـالاو ئیشی هونـەری، پزیشکی و کێشەکانی پەیوەندیدار بەخواردنەکان.)

لەرووی جەستەیەوە دوو جۆر کەسی جوڵەیی هەیە، لەیەك دەستەدا، وەرزشـکاران، خزمـەتگوزاری خێـراو پلـەی بازرگـان و کەسـانێك کـە رووبەرووبونەوەی فیزیکیان هەیە، دەستەیەکی تر بریتییە لە کەسانێك کە وردکار، خوێنسارد، راست بێن و رادەربڕن و لەوانەیە کە زۆر بـەیان خاوەنی جەستەیەکی قورسبن.

درێژە بە پرسیارکردن بدەن

کاریگەری ئەم تەکنیکە سادەیە لە دیاریکردنی خوازراوی هەسـتیدا سـەلمێنراوە، بـە پرسـینی کۆمەڵـە پرسـیارێکی تایبەتمەندانـە وەك((ئایـا ئێـوە لـەناو شـاردا دەژیـن یـان لـە دەروروبەری شار؟)) کە پاش وەرگرتنـەوەی وەڵام بەپرسیاری ((ئایا لاتان خۆشە یان نا؟)) درێژە دەکێشێت و دەستپێبکەن، ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو بپرسن: ((چ شتێکیتان زیاتر بەلاوە ناخۆشـە؟)) کاتێـك کـە هۆکارەکـان خرانـە روو لەسـەر پرسیارکردن بەردەوامبن، دانەوەی کۆمەڵە وەڵامێکی وەك((ئـێ لەبـەر ئەمـەی کـە لەوێـدا ئـارامی بـوونی نییـە؟))دەتوانرێـت

بەپرسیارێکی وەك ((ئـێ چیتر؟)) هـان بدرێت. رامەوەستن رێگەی خۆتان بە پرسیارکردن درێژە پێبدەن تاوەکو جێگایەك کە نیشانە قسەییە پێویستەکان بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراوی کەسەکە دەربکەوێت.

سازگاری و ناسازگاری

ئێوە وا بیردەکەنەوە کە هەلی دروستکردنی پەیوەندییەکی خۆشەویستانە لەگەڵ کەسێ کە لە خۆتان دەچێ بەرزە، بەڵام ئایا ئەمە هەمیشە راستە؟ هەم بەڵێ و هەم نەخێر. ئەگەر ئێوە دەتانەوێ ژیان لەگەڵ کەسێکدا بەسەر بەرن کە زۆر لە خۆتان دەچێ ئەوکات بەڵێ، بەڵام ئەگەر هەندێ خۆشی و جۆش وخرۆشتان بوێت چی؟ چەندەها جار لەمن پرسیارکراوە کە ئایا ئەم قسەکۆنە راستە کەدەڵێن هەمیشە دژەکان یەکتر ڕادەکێشن، وەڵامەکە ئەمەیە:((بەڵێ لە زۆربەی شوێنەکاندا بەم جۆرەیە، بەڵام چۆن؟ و چ شتێك ئەوانە بۆلای خۆی ڕادەکێشێت؟.

رێم پێبدەن لەسەرەتاوە پێتان بڵێم کە ئەم کتێبە دەربارەی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەیە، ئەوەی چۆن کارێك بکەین کەخەڵکی ئێمەیان خۆشبوێت. ئەگەر پەیوەندییەکە دۆستانە بێت و ببێتە هۆی دۆستییەکی ڕاستەقینە ئەمە پەیوەندی بە ئێوەوە هەیە، من حەز دەکەم کە بایەخ بە زۆرێك لە خەڵکی بدەم و متمانەیان پێبکەن، بەڵام هەموو ئەوانە هاوڕێی من نین، بەدڵنیاییەوە بە هاوبەشی ژیانی من ناژمێردرێن، شەیدابوون فەرمانێکی زۆر ئاڵۆزترە.

Scanned by CamScanner

زۆرێك لە زمانەکانی کلاسیکی کۆن هێما بۆ سێ جۆر لە عەشق و خۆشەویستی دەکەن، وەرگێڕانی ئەم سێ جۆرە لە عەشق بە شێوەیەکی ڕێژەیی بریتییە لە:عەشقی گشتی، عەشقی برایانە و عەشقی جنسی، کاتێك کە هەموو ئەمانە بونیان هەیە بە پەیوەندیەکی تێرو تەسەل دەژمێردرێن، بەپێی بۆچونی من کە لەسەر بناغەی دۆستی کردنە لەگەڵ زیاتر لە ٣٥ ژن و پیاوی خوشبەختدا، پەیوەندییەك کە زیاتر لە ٢٠ساڵ درێژەی کێشاوە پیشاندەری نمونەیەکی نایابە لە خواستە هەستییەکان، ئەم ژن وپیاوانە بە تەواوی دژبەیەکن.

لە تاقی کردنەوەی وەرزی هەشتەمدا لە بارەی خواستە هەستییەکانەوە ئێوە بیرتانە کە نمرەی کۆتایی خواستەهەستیەکانی ئێوە پلەبەندی دەکات، ڕێم پێبدەن بامن پلەبەندی خۆم وەکو نمونە باس بکەم، پلەبەندی هەستی خوازراوی من بەدوای یەکدا بریتییە لە یەکەم ((ب)) (بیستراوی)، پاشان((ب)) (بینراوی) و لەکۆتاییدا((ج)) (جوڵەیی) واتا ((ب، ب، ج) دژە پلەبەندی من بریتییە لە ((ج، ب، ب)) ، ئەگەر ئەوانە بخەینە پاڵ یەك بەم شێوەیەی لێ دێت:

ب	ج
ب	ب
ج	ب

ئەمە بە ئێمەی نیشان دەدات کەئێمە لە کۆتایی ئەوەدا لەگەڵ یەکدا دژین ((ج)) و((ب)) بۆ خۆشی و جۆش و خرۆش، بەڵام لە بارەی ((ب))وە یەکسانین. پەیوەندییەکە بە ئەڵقەی هاوبەشی ((ب)) دەپارێزرێت.هاوبەشییەکی نیوە هۆشیاری دولایەنە بەدرێژایی شەپۆلی هەستی یەکسان و لە کۆتاییدا پەیوەندییەکە بەهۆی ((ب)) و ((ج))

Scanned by CamScanner

دژەیەک وەکو خوازراوی هەستی سەرەتای بەزینوێتی ڕادەگیرێت. ڕوانینەکانی من دەریدەخات کەکاتێک دووکەس یەکتری لەناوەڕاستی خشتەکەدا دەبینن و هەردوکیان لە خوازراوێکی هەستی ناوەندیدا هاوبەش دەبن، چ ئەم هەستە هاوبەشە بینراوی بێت یان بیستراوی یان جوڵەیی، وەکو زنجیریەک کاردەکەن کە دەیانخاتە پاڵ یەکتری لە کاتە دژوارەکاندا و لە پاڵ یەکتریدا دەیانهێڵێتەوەو کاتی خۆش و پڕ شۆڕ وشەوق زیاد دەکات.

هەر هەستێکی خوازراوی هاوبەش چ ئەم یەکەمینە، دووەمین یان سێهەمین هەست لە پلەبەندیەکەدا بێت، لە بارودۆخی دژواردا لەبەرژەوەندی پەیوەندیەکە ئیش دەکات.

نیشانە وتەییەکان

هیچ یاسایەکی جێگیر لێرەدا بوونی نییە، جگە لەوەی کەسانێک کە ئێوە دەیانبینن حەز دەکەن شێوەی دەربڕینی خۆیان بەسود وەرگرتن لە کۆمەڵە وشەیەکی ویستراوی خۆیان ئەنجام بدەن. گوێ لەم وشانە بگرن و لە کاتی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا ئەمانە لە پێش چاو بگرن.

وشەگەلی بینراوی

حەزکردن بە بەکارهێنانی وشەی وێنەیی وەکو ((ئەگەر ئێمە تێڕوانینێکی ڕونترمان هەبێت))، ((جیاوازی بە ئەندازەی شەو ڕۆژە)) و ((وێنەیەکی جوان لە داهاتوو دەخاتە پێش چاو)) ئەتوانێت

Scanned by CamScanner

نیشانەیەکی دڵنیاکەرەوە بێت کە کەسەکە پشت بە هەستی بینینی خۆی دەبەستێت. بۆ ڕۆژێکی تەواو وردبنەوە لەو وشانەی کە لەخەڵکی ترەوە دەیبیستن تا کاتێك کە بە ئەندازەی ڕێژمانێك کە من هێناومن لە کۆمەڵە ڕێزمانی رستەکانی سەرەوەدا وەکو کەسێك کە بە تەواوی بینراوی بێت دەربکەوێت. وشەگەلی وێنەگرتنی ژێرەوەی دیدگاو وردبونەوەی پێویست بۆ ناسینی کەسێك کە دونیا لەرێگەی چاوەکانیانەوە دەناسێت بە ئێوە نیشان دەدات.

پاشان بیخەنە ڕوو کە چەندێك باش دەتوانن ئەم وشە بینراویانە بەکاربهێنن، هەوڵ بدەن لە گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵکدا لە ڕێگەی وێنەگەلی وتەییەوە دیدگاکانی خۆتان بنەخشێنن، ئەزموونەکانی خۆتان بۆ خەڵکی هێندە درەوشاوە باس بکەن کە خەڵکی بتوانن ببینن.

ڕوناك	ئاوڕدانەوەی پاشەکی	وینە بینین	وینە
ڕوناك بین	ڕۆشن بینی	وردبینی	بەڕونی
درەوشاوە	چاو بەستن	نمایش	سەیرکردنەوە
ڕون	گریمان	خێسە	ئاشکرا
ئاشکرا	بۆچون	هەڵسەنگاندن	نادیار
ڕەنگین	گەورە نواندن	سەیرکردن	نیگا
دیار	وینەی میشکی	درەخشان	ناوچاو گرژی
تاریك	چاوی میشك	تەماشاکردن	سەیرەنی ئاگرلوی
خراپ بین	نادیار	دووربینی	شیکردنەوە
کەم ڕەنگ	بینین	لەژێرچاوەوە	گۆشە
ڕۆشنبیری	دیمەن	دەرك کردن	ڕوخسار
خەیال بلاوی	چاودیری	ورد بونەوە	لا تەنیشت
تاقی کراوە	سەرنجدان	پیشبینی	کوێر

گفتوگۆی بینراوی	
. خۆتان چۆن دەبینن؟ – ئێستا تۆزێك نارونە.	. ئەم بابەتە پێویستی بە سەیرکردنەوەیە.
– ئەیبینم چی ئەڵێت.	. ژیانی رابردوی ئەو خاڵی رەشی تیایە.
– ئەوکەسایەتیەکی رەنگاو رەنگی هەیە.	. لەدواییدا دەتانبینم.
. رێم پێ بدەن سەبارەت بەوە تێ روانینێکی باشترپەیدابکەین.	. ئەتوانی بیهێنێتە بەرچاوت.
– ئێمە هەموومان لە خزمەتی ئەم خاڵە دەربڕاوانەداین.	. رێم پێ بدەن تاوەکو بۆت روون بکەمەوە.
. ئێمە داهاتویەکی گەشمان هەیە.	. ئەتوانی ئەوە تۆزێك روون تر باس بکەیت؟

Scanned by CamScanner

وشەگەلی بیستراوی

خۆتـان لەگـەڵ وشـە بیـستراویەکان کـە خـەڵکی لـەکاتی قـسەکردن بـەکاری دەهێـنن هاوئاهـەنگ بکـەن، بگەڕێنـەوە بـۆ مێـشکی خۆتـان و هەسـتی بیـستراوی خۆتـان لەگـەڵ هـەموو ئـەو بـاس وخواسـتە ئاوازدارانەدا بگونجێنن, تاکاتێك کە بەپێی پێویست لە شێوازی هەڵسو کەوتیان تێدەگەن.

گویٚ بگرن تاوەکو تێبگەن کە ئەوان چۆن چۆنی وشەی بیستراوی خۆیـان لەگـەڵ بارودۆخەکانـدا دەگـونجێنن! گوێکـانی خۆتـان لـەکاتی ڕووبەڕووبونـەوە لەگـەڵ کەسـانێك کـە جیهـان لـەڕێی گوێکانیانـەوە دەبیـنن و هەسـت پێدەکـەن بکەنـەوە، ئێـوە پەیامەکـە بـەڕوونی ئاشـکرا وەردەگرن.

Scanned by CamScanner

داکۆتان

ئاواز	واتا دوەمینەکان	گفتوگۆ	دەنگی فیشەك
ڕاگەیاندن	بریتیە	وتن	کوژاوە
دەنگە دەنگ	بانگەشە	جرینگ جرینگ	قسەکردن
چکە چك	دەربڕینی ڕا	کردن	بەبێ قسە
تەقەتەق	پرسیا ر	ئاواز	بۆڵەبۆڵ کردن
وتووێژ	بێ دەنگ	زمان گیران	ڕستە
پێك دادان	بیرخستنەوە	هاوئاهەنگ بوون	پەیامی شاراوە
کەڕ	ڕاپۆرت	وابزانە نەتبیستوە	بێ دەنگ
گوی گرتن	شێوازی قسەکردن	بەبێ چی وچۆن	قسەی پڕوپوچ
ڕونکردنەوەی لاوەکی.	ئاگادار کردنەوە	ووتەی	پرس وجۆ
گفتوگۆ	ڕۆمەڵ خەزادار	ئاگادار	گوێ گرتن
بەرگوێ کەوتن	دەنگی سازگار	ناڵاندن	دەنگی بەرز
دەربڕین	پرشنگ	وشە بەشە	ڕاشکاوبلێ
خراپ وتن	جارو جەنجاڵ	هاوارکردن	ڕاگەیاندن
هەماهەنگی	ووتن	قیژەوهاوار	هەواڵ هێنان وبردن
بیستن	وردە وردە	قیڕاندن	

Scanned by CamScanner

گفتوگۆی بیستراوی	
- لەلام ئاسراوە.	- پێم بڵێ چۆنە؟
- زیاتر بڵێ	- ئەو زۆر هەراو هوریا دەکات
- ئایا شێوازی سەیرکردنی ئەو بۆتۆ ڕونە؟	- لە ئەدەبی قسەکردندا.
- ئەو هەوڵ دەدات خۆی لە دەنگە دەنگ بپارێزێت.	- ئەمەوێ هەموی کۆبێتەوە تاوەکو ڕای خۆم دەربڕم
- لە کۆتاییدا هاوئاهەنگیمان لەماڵ دا دروست کرد.	- کتێبەکەی ئەو زۆر ئاڵۆزبوو
- گوێم لێتە.	- ڕوخسارت هاوار دەکات کە.
- ئەو زمانی لە قسەخستم.	
- ئەم ڕەنگانە زۆر زەقن.	- زمانی خۆت بگرە
- ئاوازی دەنگیم پێ خۆش نییە.	- ڕێم پێ بدە پێت بڵێم

وشەگەلی جووڵەیی

وشــە گــەلی فیزیـایی بـاس کـراو لـەژێرەوە لـە نێـوان جوڵەیەکانـدا بەردەوامە، لە جۆش وخرۆشەکانی دەوروبەری خۆتاندا نغرۆبن تاوەکو لـە شـێوازی دروسـتبونیان تێبگـەن. زاڵـبن بەسـەر هـەموو ڕێگەکانـدا و بناغەیـەکی پتـەو بۆ دروسـتکردنی پەیوەنـدی لەگـەڵ خەڵکیـدا دروسـت

Scanned by CamScanner

بکەن. لە وشەگەلی ڕاستی و هەستپێکراو کە کەسانی جوڵەیی دەجوڵێنێت و لە هەستیاری ئەوان سەبارەت بە هەستەکان پێ زانین دەردەبڕێت سود وەربگرن.

بەرگەگرتن	دۆزینەوە لەناخدا	دڕاندن	پاڵنان
بوون بەهۆی	سەرسوك	دروست کراو	ڕەنج
وەستان	پەیوەندی دروست کردن	پارێزگاری	ڕاکێشان
وەرگرتن	جوڵە	هەڵ کەوتن	ڕاگرتن
سارد	شێواو	هێزلێ کردن	مرۆڤی لەسەرخۆ
دڵەخورپە	دەست گرتن	فڕێ دان	بەنەرمی
ڕاستینە	بێزارکەر	داخستن	تۆکمە
پەیوەندی بەردەوام	پاڵەپەستۆ	پەرژوبلاو	هاونشین
کردن	بەرەو پێشەوە بردن	دەست لێ دان	خستە تەنگ وچەڵەوە
خاوخلیچك	هێرش	بەرگە نەگرتن	وشك بوون
بەسۆز	هەستیار	هەڵ خەڵەتێنەر	چنگ لێ دان
دۆزینەوە	ڕێکخستن	دڵ ڕەق	دەست لەناو دەست
هەست	گرێ کردنەوە	گرتنە دەست	سەخت
پتەو	براوە	بێ ئۆقرە	رەق
کەوتنە دوای	جێگۆرکێ	خۆشەویستی	گەرم
بنیاد	جوڵێنەر	هەوڵدان	کێشە

Scanned by CamScanner

گفتو گۆی جووڵەیی	
- تەواوی کە.	- ڕێ بدە باگریمانەکان بدۆزینەوە
- سەبارەت بەوە هەستتان چۆنە ؟	- کۆمەڵە کێشەیەکی بچوك لە سەر ڕێگەماندایە
- ئیتر ناتوانم ئەم پەستانەم لەسەربێت.	- من گوێ ڕایەڵی ئێوەنیم
- لە پەیوەندیدابە لەگەڵم.	- ڕێ بدەن شتەکان لێك جیابکەینەوە
-پەنجە بخەرە سەر خاڵەگرنگەکان.	- لەخەمخواردندا پشتی شکا.
- بەسرینەوە دەست پێبکە.	- ئەو سەبارەت بەکێشە دڵە خۆرپەی هەیە.
- جارێکی تر پێکەوە دەچینەوە بەسەربۆنەکەدا.	- من بەتەواوی هاتومەتە جۆشو خرۆش.
- لەدەستم دەرچوو	- هەر لەو شوێنەدا بمێنەرەوە.
- من هێورو لەسەر خۆم	- دەست هەڵگرە لەقسەیەك كە کاری تۆی نییە

Scanned by CamScanner

نیشانە چاویەکان

بۆ ساڵانێکی دورودرێژ من وێنەم بۆ لاپەڕەی یەکەمی گۆڤاری جۆراو جۆر گرتوەو لەگەڵ کەسانێکی جیاوازدا لە چەند وڵاتێکی جیاوازدا کارمکردوەو ئەم کەسانە بەگشتی زمانی دایکیان زمانی ئینگلیزی نەبوو. کاتێك کە هەموو ئەو شتانەی کە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەیت دەموو چاو و لەش و ڕوخساری مرۆڤەکان بێت تێدەگەن کە ڕێژەی کاریگەرییەك کەوێنەیەك لە نزیکەوە لەسەر دەموچاودا دایدەنێت بە هۆی چاوو دەمەوە دەبێت، کاتێك کە ئێوە داوا لە کەسێك دەکەن پێ بکەنێت، پێی ناڵێن پێ بکەنە بەڵکو کارێك دەکەن تاوەکو بکەوێتە پێکەنین، بۆ جوڵەی چاوەکان چەند هێمایەك هەیە کەوا دەردەکەوێت کە لە هەموو زمانەکاندا هاوبەش بن، کاتێك کە دەتانەوێ کەسەکە سەیری سەرەوە یان لایەکی تر بکات تەنها پێویستە بڵێن: ((تەنها وا دابنێ)) خێرا گلێنەی چاوەکانی بەرەو لایەکدا دەڕوات، کۆمەڵە وشەیەکی وەك ((نهێنی)) یان ((تەڵقین)) ڕەشێنەی چاو بەرەو گۆشەکانی چاو دەبات و کۆمەڵە وشەیەکی وەك ((خەمبار))، ((عاشقانە))، یان ((بیرمەند)) بە سروشتی ڕەشێنەی چاوو بەرەو خوارەوە و بۆ ڕاست وچەپ دەبات.

داڕێژەرانی NLP ئەم دیاردە پەیوەستەی چاویان لەبەر چاو گرتووەو لە نمونەیەکی نایابدا دایانڕێژاوتەوە، بە پێی دۆزینەوەکانی ئەوان ئێمە دەتوانین گلێنەی چاووی مرۆڤ بە کلیلێکی گۆڕاوی شەش

Scanned by CamScanner

لایەنە دا بنێین کە دەتوانێت لە کاتی گەڕان بە دوای زانیاریدا لە شەش حاڵەتی جیاوازدا بێت.

هەر حاڵەتێك هەستێك چالاك دەکات، هەندێ جار دەبێتە هۆی وەبیرهاتنەوەی شتێك یان وەڵام دانەوەی پرسیارێك، ئەگەر ئێوە داوا لە پیاوێك بکەن کەڕەنگی ئەو کراسەی کە پێی جوانە پێتان بڵێت، دەبینن کە ئەو سەیری سەرەوە دەکات بەلای چەپدا تا پێش لە وەڵامدانەوە، تاوەکو ئەو کراسەی کە مەبەستیەتی بیهێنێتەوە پێش چاوی خۆی.

ئەگەر لە ژنێك بپرسیت قوماشێکی ئاوریشمی چ هەستێکیان بۆ دروست دەکات، لەوانەیە ئەو سەیری خوارەوە بکات بەلای راستدا تاوەکو بیری بێتەوە کە دەستدان لە ئاوریشم چ هەستێکی لا دروستکردوە. بەواتایەکی تر، کاتێك کەپرسیارێك دەکەن، خەڵکی بۆ وەڵامدانەوە سەیری لایەك دەکەن، بۆچی وا دەکەن زۆر ئاساییە. بەم کارەیان دەستیان دەگات بە هەستەکانی خۆیان.

وردبنەوە لە ڕەشێنەی چاوو دەنگی تەلەفزیۆنەکە لەماوەی میوانی بەرنامەکەدا کز بکەن کە دەگەڕێت بە دوای وەڵامی ئەو پرسیارانەدا کە پێشکەشکەر لێی دەکات.

لەپێش ئەوەدا کە بەردەوامبن لەسەر خوێندنەوە بڕۆنە لای کەسێك و پرسیارێکی لێبکەن، بەبێ ئەوەی مەبەستی خۆتان ڕوون بکەنەوەو سەیری چاوەکانی کەسەکە بکەن و پرسیارێکی وەك ئەمە بکەن ((لە پشوی ڕابردو جەژنی لە دایکبوون یان کاری ڕابردوو)ی خۆتاندا چ

شتێکتان بەلاوە خۆش بوو لە ئەوانی تر؟)) پاشان وردببنەوە لە جوڵەی چاوی کەسەکە کاتێك بە دوای زانیاریدا دەگەڕێت، ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە تێگەیشتنێکی چاکترتان لە چۆنیەتی لۆدکردن و گەشتن بەزانیاری هەبێت لە شێوەی وێنەو دەنگ و هەستەکان.

ڕاهێنانێك بۆ خواستە هەستییەکان

ڕێگە لێگرتنی مێشك

داوا لە هاوڕێیەك بکەن تاوەکو بێ ئەوەی چاوی بجوڵێنێت وەڵامی ئەم پرسیارانەی ژێرەوە بداتەوە بە ئەو بڵێن بە درێژایی کات ڕاستەوخۆ تەنها سەیری چاوی ئێوە بکات و ڕەشێنەی چاوی بە نەجوڵێنراوی بهێڵێتەوە ئەو کات یەکەم پرسیاری لێ بکەن:

ئایا خانوو (ئاپارتمان یان هەر شوێنێکی) کە تێیدا دەژین خۆشتان ئەوێ؟

بەپێی وەڵامی بەڵێ یان نەخێر کە وەریدەگرنەوە، بەم پرسیارەی ژێرەوە درێژەی پێبدەن: ((شەش خاڵ سەبارەت بەجێگای ژیانی خۆتان کە خۆشتان ئەوێ (یان خۆشتان ناوێ) بە خێرای بڵێن)) هاوڕێکەتان یان ئەو زمانی ئەبەسرێت یان بۆپەیداکردنی وەڵام هەوڵ دەدات، هەوڵدان بۆ چۆنیەتی بینین، بیستن، یان هەستکردن بەبێ جوڵەی ڕەشێنەی چاو ئەتوانین بڵێین مەحاڵە. شارەزایان لەبواری خەواندنی موگناتیسیدا دەزانن ئەگەر جوڵەی چاوتان ڕاگرن ئیتر مێشك

Scanned by CamScanner

ناتوانێت بیر لە هیچ بکاتەوە، ئەم خاڵە سەبارەت بەگەشتن بە ئاگاهیش راستە.

بەچاوی کراوەوە سەیری خاڵێك بکەن یان وردببنەوە لە خاڵێك، بۆ نمونە سەیری نێوچاوان بکەن و لێی وردببنەوە، بە شێوەیەك کە ئێوە بتوانن ورد بونەوەی خۆتان بە جێگیری و گفتوگۆی دەرونیتان بوەستێنن و هەموو هەستی دەربڕین لە ڕێی زمانەوە لەکار بکەوێت.

ئەم شێوە جێگیرەی سەرەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاری دەتوانێت نیشانەی جۆری خوازراوی هەستی کەسەکە نیشانە بدات، کەسانێك کە لە بەرامبەر پرسیارێکی وەهادا سەیری سەرەوە بەلای چەپ و راستدا دەکەن، لەوانەیە خەریکی نەخشاندنی وەڵامەکەی خۆیانبن، ئەگەر ئەمانە بەلای چەپ و راست و بەرەو گۆشەکان سەیر بکەن، لەوانەیە زانیارییە دەنگیەکانیان بیرکەوێتەوەو ئەگەر سەیری خوارەوە لای ڕاست بکەن، نیشانی دەدات کە خەریکی هەندێ گفتوگۆی دەرونییە، دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی ئەنجامدراو سەبارەت بەڕاست و دروستی ئەم نیشانە چاویانە لەلایەن N LP جێگیر نییە، بەڵام بەڕای من ئەمانە دروست و تەواون و لە هەموو شت گرنگتر گەڕان بە دوای نیشانە چاویەکانی کەسەکاندا ئەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندی چاوی لەگەڵ کەسانێکدا کە لەرادەبەدەر شەرمنن و ناتوانن راستەوخۆ سەیری چاوی بەرامبەر بکەن بەبێ بوونی هەستی ناڕەحەتی.

راهێنان بۆ نیشانە چاویەکان

لەخشتەی لاپەڕەی ڕابردوو وەکو ڕێنمونیکەرێك سود وەرگرن و بەقەڵەم شوێنی ڕەشێنەی چاوتان لەو شوێنەداکە لە وەڵامی هەریەکە لەم پرسیارانەدا دەوەستێت دیاربکەن:

پرسیار	جوڵەیی ڕەشێنەی چاو	سیستەم
ڕەنگی گۆڕەویەکانتان چۆنە؟		مێشکی بینراو
کاتێ چاکەتێکی سەوز لەبەردەکەن چۆن چۆنی دەردەکەون؟		دروستکردنی بینراوی
ئەتوانن ئاوازی ((گوڵی ئەرخەوانی)) کە جێمی هەندرێکس چڕیویەتی بهێننەوە یادتان؟		مێشکی بیستراوی
ئەگەر ئەم ئاوازە بەنەی (ئەنبان) بژەنرێت چۆن چۆنی دەرئەچێت؟		دروستکردنی بیستراوی

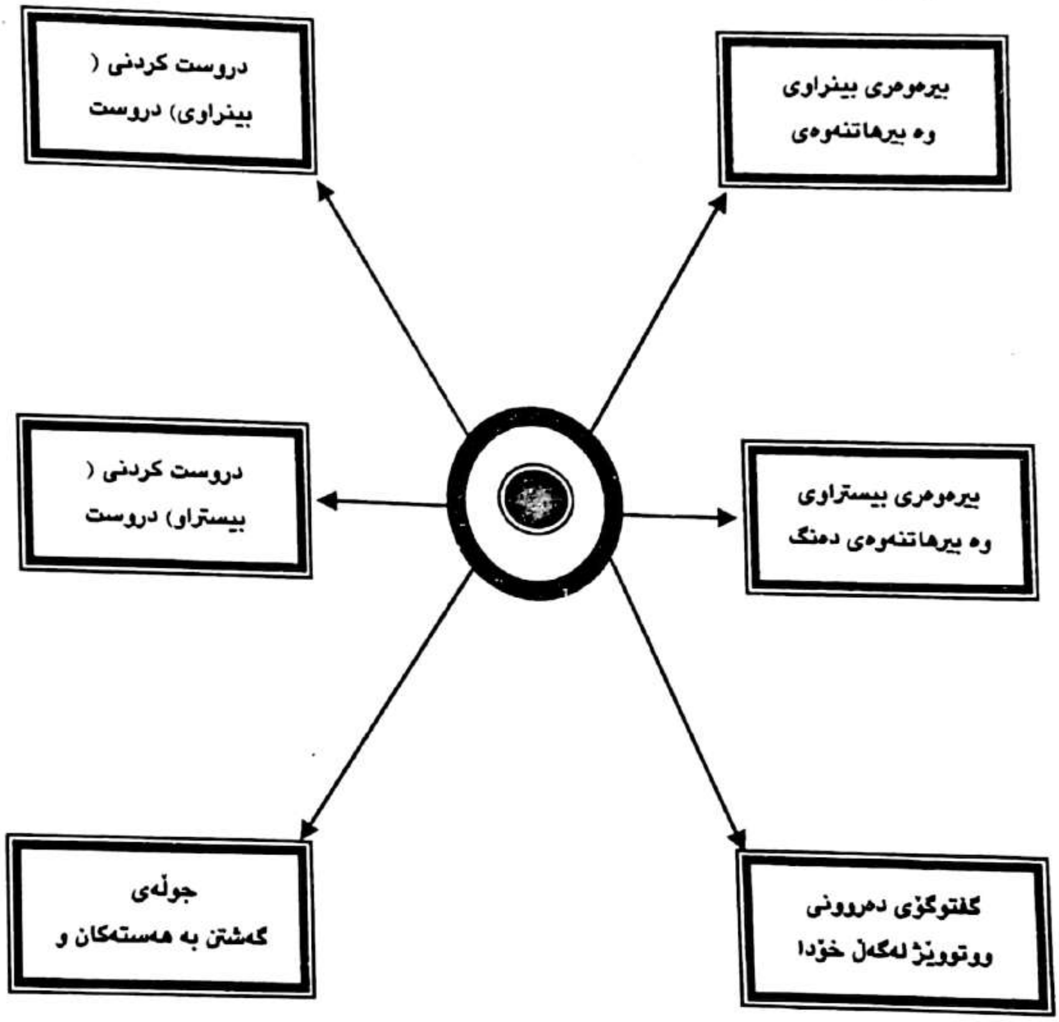
Scanned by CamScanner

ڕێکــردن لەســەر کــەنار دەریــا چ هەســتێکتان پــێ دەبەخشی؟[٢]		جووڵەیی
هەرئێـستا چـی بـە خۆت ئەڵێیت؟		وتووێـژی دەرونـی لەگەڵ خۆماندا

خاڵێکی تری گرنگ لێرەدا کە دەبێ بخرێتە روو ئەمەیە کە کاتێك کە ئێمە سەیری لای چەپمان دەکەین، خـەریکی وەبیرهێنانـەوەی زانیـارین، لە کاتێکدا سەیرکردن بۆ لای ڕاست بـەواتای ئەوەیە کە ئێمە خـەریکی دروستکردنین، لـەبیرتانبێت کـە لـەکاتی گفتوگـۆکردن لەگـەڵ کەسێکدا لەوانەیە چەندین چالاکی مێشکی لەیەککاتدا ئەنجام بدرێت.

بۆنمونــە کاتێــك کــە هاوڕێیــەك دەپرســێت: ((ئایــا ئــاخرین فلمــی بروسلی و پۆلیست دیوە؟)) ئەو کەسە گەڕاوەتـەوە بیری خۆی، دەڵێت: ((بــەڵێ دیومــە))، بــەلأم لەهەمانکاتیــشدا لەگــەڵ خۆیــدا گفتوگۆیــەکی دەرونـی ئەنجامـدەدات:((چ زەلامێکـی بێزارکـەرە یـان لەوانەیـە مـن زوو بڕیــار دەدەم؟ نــا، بەراســتی بێزارکــەرە، چــۆن ئــەتوانم لــە دەســتی دەربازبیم؟)) ئەوکاتە هاورێکەی ئەڵێت ((ئەتەوێت شەوی شەممە بچینە دەرەوە)) ئەو لە کۆتاییدا بـەدوای بیانویەکدا دەگـەڕێت، لـە ژێر لێوەوە مـن، مـن دەکـات: ((گـرەیس مـن نـاتوانم ،مـن ئـەبێت........... ئـەبێت ڕاپۆرتێك تاوەکو بـەیانی دوشـەمە ئامادەبکـەم)). و رەشێنەی چاوی لـە کاتێکدا کە خۆی لەسـەر مێـزی چێشتخانە بـە لاپ تۆپێکەوە دەبینێت

لەملاوە بۆ ئەولا لە جوڵەدایە، هەست دەکەن گێژ بوون؟ سەیری ئەم خشتەیە بکەن.



بۆ ڕێگرتن لە هەموو جۆرە سەر لێشێوانێك، وا دابنێن کە ئەم خشتەیەتان لکاندووە بە نێوچاوانی هەرکەسێکەوە کە لەبەردەمیدان، سەبارەت بەلای ڕاست و چەپی ئەو کەسەی کەلە بەردەستاندایە نیگەران مەبن، لەکاتێکدا کە ڕاستەوخۆ لەبەرامبەر کەسەکەدا تەنها سەیری خشتەکە بکەن. (چەپ و ڕاست لەبەر چاو گیراوە ئەم خشتەیە

تەنها بۆ ئەوانەی کە راستەن (ئەوانەی کەدەستی ڕاست بەکار ئەهێنن) کە نزیکەی ٩٠٪ کۆمەڵ پێک دەهێنن بەکاردێت). بەدڵنیایەوە ئەم چالاکیانەی چاو پەیوەندی بە جوڵەی ڕەشێنەی چاوی ئێوەوە لە کاتی سەیرکردنی ژورێك یان هەر شتێکی ترەوە نییە. ئەم جۆرە جوڵانە پێویستی توانای بینین ڕەشێنەی چاوی ئێوە لەخزمەتی دو ئامانجدایە:

١. سوڕانەوە بە دەروپشتدا بۆ بینینی ئەوەی کە هەیە.

٢. چالاککردنی کەناڵە مێشکیە هەستیەکان.

کاتێك کە بۆ یەکەمجار بە دوای نیشانەگەلی چاوییەوەن، لەوانەیە وابیر بکەنەوە کە چاوی کەسەکان بە شێوەی ڕێکەوت بەملاو لادا دەسوڕێتەوە، هەموو ئەو شتەی کەپێویستانە هەندێ ڕاهێنانە بۆ تێگەیشتن و خوێندنەوەی ئەو جوڵانە. ئارام بن، ڕێ بدەن هەموو شتێك ڕێچکەی سروشتی خۆی بگرێتە بەر و لەهەمووی گرنگتر سەبارەت بەوەی کە ئەنجامی دەدەن هیچ بەکەس مەڵێن، بەپێچەوانەوە کەسەکان هۆشیار دەبنەوە و هەست بە نائارامی دەکەن، لێهاتویەکانی خۆتان بۆ خۆتان هەڵگرن.

پشوویەك کە ئینگرید بە قورسی دەستیکەوت

چلەمین ساڵڕۆژی لە دایکبوونی ئینگرید بڕیاریداوە بۆ بەسەربردنی پشویەکی چاك خۆی بکات بە میوانی خۆی لە پورتوگاڵ، ئەو لە بازاڕەکەی نزیك ماڵی خۆیاندا پیاسەی دەکرد و لە پڕچاوی کەوت بە نوسینگەیەکی گەشتوگوزاری کە پێشتر نەیدیبوو. خێرا

Scanned by CamScanner

ڕۆیشتە ژوورەوە چاوی کەوت بە شەلدۆن بەڕێوبەری نوسینگەکەو سەبارەت بەبەرنامەی پڕجۆش و خرۆشەکانی نوسینگەکەو سەبارەت بەبەرنامە پڕجۆش و خرۆشەکانی خۆی لەگەڵ ئەودا قسەی کرد. ئینگرید لەکاتێکدا لەسەر کورسییەك لەبەرامبەر مێزەکەی شەلدۆندا دانیشتبوو ئەڵێت: ((وا هەست ئەکەم کە پێویستم بە گەڕان و پشویەکی باشبێت)) ئەو چاکەتەکەی دادەکەنێت و دەیخاتە سەر ئەژنۆی و سەیری خوارەوەی دەکات بەلای ڕاستدا: ((من لە کارەکەمدا پاڵە پەستۆیەکی زۆرم لەسەرەو پێویستە میشکم پشووبدات)) لە کاتێکدا کە قاچ دەخاتە سەر قاچ ئاهێك هەڵ دەکێشێت و تۆزێك بەرەو پێشەوە دەچەمێتەوە و سەری بەهێواشی دەجولێنێت: ((کێشەکانی کارەکەم ژیانم بەر با دەدات)). شەلدۆن خۆشحاڵە، مشتەرییەکی بێگومان لەبەرامبەریدا دانیشتوە، ئەو پاڵ دەداتەوە قۆڵەکانی دەکاتەوە، پاشان دەستەکانی توند بەیەکدا دەدات و سەیری ئینگرید دەکات بزەیەك دەکەوێتە سەر لێوانی و دەڵێت:((لەوانەیە بڕوا نەکەن، بەڵام من پشویەکی بێ وێنەتان بۆ دەرەخسێنێم)) ئەو لیستی ناوچە گەشتوگوزارییەکان کە بە وێنە لایەتی بەخێرایی ئەم دیو دیوی دەکات و وێنەیەك کە درەختی خورماو ئاسمانی شینی لەسەرە دەیداتە دەستی ئینگرید: ((تەنها لە سەیرکردنی چێژوەرگرن))، پاشان بەبێ ئەوەی چاوەڕێی کاردانەوەی ئەو بێت درێژەی پێدەدات: ((سەرسوڕهێنەرە وانییە؟)) سەیری ڕەنگی فلیمی دەروشاوەی ئاوەکە

Scanned by CamScanner

بکەن! سەیری ئەم ڤیلا جوانانە بکەن خشتی سورە! بیهێنە بەرچاوی خۆت کە لە کەنار ئەم دەریادا کە بەلمی سپی داپۆشراو، پیاسە ئەکەن!)) ئەو بۆ هێنانە پێشچاو بەرەو سەرەوە بۆلای ڕاست چاو دەگێڕێت. ئینگرید پاڵ دەداتەوە، لێدانی دڵی خاو دەبێتەوە سەرەڕای وێنەی ڕەنگاو ڕەنگ و باسکردنە جوانەکەی سیدنی هاوڕێی وا هەستدەکات کە پۆرتوگال لە هەمیشە دورترە بۆ ئەو. کێشەکە چییە؟

وەڵامی ئێوە چییە؟ بەڵێ ڕاستە ئینگرید دونیا لەڕێی هەستەکانیەوە دەبینێت. سەیری وشەکانی ئەو بکەن: ((ئەو ((هەست)) دەکات کە پێویستی بە ((پشویەك))هەیە، ئەو دەیەوێت خۆی لە ((کێشە))و ((گرفتە))کانی کارەکەی ((ڕزگار)) بکات. زمان و ئاوازی دەنگ و جوڵەکانی هەموو هۆکارن بۆ دەربڕینی هەستی خوازراوی ئەو. ئەو بەرەو خوارەوە سەیری هەستەکان دەکات ئەوەی کە لە هەموو شت بەلای ئینگرێتەوە گرنگترە چۆنیەتی هەست کردنە بەشتەکان. ئەگەر شەڵدۆن لە نیشانەکانی ورد بوایەتەوە ئەو بەئاسانی دەیتوانی پالی پێوەبنێت بەرەو هەستی متمانەو زانیاری پێدانی پێشەکی و خۆشەویستی و ئەو ئەیتوانی بلێت: ((ئێ ئینگرید، من ئەتوانم تێبگەم لە هەستی تۆ بەرامبەر ئەو پاڵەپەستۆیەی کە لە سەرتە لە کارەکەتدا و شوێنێکی گونجاوم بۆ تۆ هەیە.جێگایەك کە لمەکەی گەرم و نەرم و شەپۆلی لەسەرخۆی دەریا کە کەبەر قاچی تۆ دەکەوێت و تۆ دادەگرێت! ئەم ڤێلانە کە بە شێوەیەك زۆر خۆشو فێنکن......)) ئەو دەیتوانی

بکات بە کەناڵێکی هەستی هاوشێوە، کە ئینگریدبە درێژایی چوار دەیە لەگەڵیدا ئاشنا بوو، شەلدۆن دەبوو چوار هەنگاوی بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە بەرنامە بۆداڕێژراو، دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ مشتەریدا هەڵبگرێت!

١. وەرگرتنی حاڵەتێکی تەواو کارامە بۆ ئاراستەکردنی ئینگرید بەرەو ڕووی ئەو ئامانجەی کە هەیەتی.

٢. هاوئاهەنگی لەگەڵ زمانی جەستەی و ئازاری دەنگی لەماوەی گفتوگۆکەدا.

٣. بەکارهێنانی پرسیاری کراوەو گوێگرتنی کارا لەوەڵامەکانی.

٤. لەگەڵ هەستی خوازراوی ئەودا بوون لەوماوەیەدا.

وێنەی گەورە

واتاو کۆمەڵە نیشانەیەکی وتەیی و چاوی، کە لەم وەرزەدا باسی لێوە دەکەین بۆ هەر کەسێك بیەوێت لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندی دۆستایەتی دروست بکات زۆر گرنگە. کاتێك کە هاوڕێ نوێکەتان لەکام جۆر یان دەستەیە، دەتوانن پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەن لەماوەی شەپۆل لەهەستی گونجاو چ بینراوی، چ بیستراوی چ جوڵەیی بێت.

لەم بوارەدا ئەگەر ئێوە نەزانن چۆن چۆنی هەستی خوازراوی کەسەکان دیاری بکەن چەندین کاتژمێرو هەندێ کات چەندین ساڵ

کات بە فیڕۆ دەچێت. پێگەشتنی توانای دۆزینەوەی هەستی خوازراو بەواتای وردبونەوەیە لە خەڵکی لە نزیکەوەو ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی پەیوەندیتان لەگەڵ خەڵکدا زۆربێت.

لەلاپەڕەکانی داهاتوودا، چوار ڕاهێنانی نوسراوی خێرا کە یارمەتی ئێوە دەدات لە کۆکردنەوەی هەموو ئەوشتانەدا کەفێری بوون هەیە.

ئەم لاپەڕانە کۆپی بکەن و ئەوی کە دەتوانن ئەنجامی بدەن، بیستراویەکان بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەشێوازی خۆیان وشەکان بەکاردێنن و بینراویەکان وابەباش دەزانن کە وەڵامەکان لە میشکی خۆیاندا بنەخشێنن، بەڵام ئەم وەڵامانە هەرچیەك هەبێت دەبێت بنوسرێتەوە. نوسینەوەی وەڵامەکان ئێوە ناچار دەکات هەموو مەبەستتان بەکاربهێنن و ئەمە خێراترین ڕێگەیە بۆ داخڵکردنی زانیارییەکان بۆ ناومێشك و گوڕانیان بۆ لێهاتویەکانی ژیان. پاش ئەوەی کە ئەوەتان پڕکردەوە بگەڕێنەوە بۆ لاپەڕەکانی دواوە تاوەکو ژمارەی وەڵامەکانی خۆتان زیاد بکەن. ئەڵبەت کۆمەڵە نیشانەیەك کە لەم وەرزدا ئامارەی پێدراوە بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراو گشتین، بەڵام کاتێك کە ئەم خاڵە گشتیانە لەڕێگایەکی گونجاودا خۆ دەبینێتەوە ئەگەری ئەوەی کە ئێوە بتوانن شێوازیی بنەڕەتی بۆ تێگەشتن لە دونیا بدۆزنەوە زۆر بەرزە. ئەمە کاریگەرترین هۆکاری ئێوەیە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا.

Scanned by CamScanner

چ جیاوازییەکی جەستە لەنێوان ئەواندا بوونی هەیە؟

جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

لەڕووی ئاوازو دەنگ و قسەکردنەوە چ جیاوازییەک لەنێوان ئەواندا هەیە؟

جووڵەیی	بیستراوی	بینراوی

Scanned by CamScanner

چ جیاوازیــک لەنێوان شێوازی جل لەبەرکردنی ئەواندا هەیە؟		
بینراوی	بیستراوی	جوڵەیی

چ جۆرێك دیارییەك بۆ ئەوان دەكڕن؟		
بینراوی	بیستراوی	جووڵەیی

Scanned by CamScanner

وەرزی دەیەم: کۆکردنەوە (چۆڕاوە)

خەڵکی پێویستیان بە یەکتری هەیەو حەزیان لە پەیوەندییە، حەز دەکەن خۆشەویست بن لەلای کەسانی تر، کەسانێك کەپەیوەندی سەرکەوتویان هەیە، هەموو ڕۆژێك بە خەرمانێك لە تەکنیك و لێهاتوییەوە ئەڕۆنە دەرەوە, بۆ ئەوەی پەسەندبن لەلای خەڵکی کۆمەڵێك کار ئەنجام دەدەن. ئەمە بە واتای سانایییە لە پەیوەندیدا لەگەڵ خەڵکی و ڕووداوگەلێك کە لەماوەی ژیاندا ڕودەدەن، ئەمە جیاوازییە لە نێوان ئەوانەدا کە هەراسانن و بە هیچ کوێش ناگەن و ئەوانەش کە بە کەمێك هەوڵدان دەگەن بە هەموو شتێك. هەرچەندە ئێوە پەیڕەوی بابەتەکانی ئەم کتێبە بکەن، زیاتر دەتوانن بەبێ هەوڵدان و تەنها بە پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی دروستبکەن. ئەڵبەتە، ئێوە پێویستە ڕاهێنان بکەن و زۆر خێرا دەبن بەبەشێك لە سروشتی لاوەکیتان. ئەم کتێبە سەبارەت بە پەیوەندی دروستکردنە لەگەڵ گەورەترین سەرچاوەی ژیان کە خەڵکین، پەیوەندیەکی خواکرد کە لەڕووی دەرونیەوە ئێوە بەیەك دەگەیەنێت، ئێستا ئێوە دەزانن کە دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە لە نێوان بینین و گفتوگۆکردندایە و ئێستا چۆنیەتی و قوڵی پەیوەندی دۆستانەی ئێوە کاریگەرە لەسەر پەیوەندیەکە. پەیوندی دۆستانە دەکرێت بەشێوەی سروشتی بێت،

Scanned by CamScanner

دەشکرێ بەرنامەی بۆ داڕێژراوبێت. ئێمە واتای گفتوگۆ لەپەیوەندیدا لەگەڵ جۆری ئەو وەڵامەدا کە وەریدەگرنەوە پێناسەمان کردو بۆ گەشتن بە دەرئەنجامی ویستراو لە گفتوگۆیەکدا (ئاماژەمان بەسێ یاسای سەرەکی دا) ئاگاداربون لەوەی کە ئەتانەوێت، وەرگرتنی روبەڕووبونەوە لەگەڵ خەڵکیدا و دروستکردنی گۆڕان تاگەشتن بە دەرئەنجامی ویستراو (ئەم سێ یاسایە نەك هەر لەگفتوگۆدا، بەڵکو لەهەر بوارێکی تری ژیاندا کەمەبەستتان سەرکەوتن بێت بەکاردێت)نمونەی سەرەکی بۆ بە خێراهاتنی کەسێك کە یەکەمجارە بیبینین بریتییە لە: کراوەیی، پەیوەندی چاوەکان، درەوشاوەیی، سڵاو، دەربڕینی خۆشحاڵی، ئێوە دەبێت زمانی جەستەی کراوە بەکار بێنن و لە دروستکردنی پەیوەندی چاویدا و بزەی سەر لێوان و سڵاوکردندا دەست پێشخەربن ولە کاتی دروستکردنی هاوئاهەنگیدا بۆ دەربڕینی رەزامەندی حاڵەتی چەماوە بەرەو پێشەوە وەربگرن، ئەم حاڵەتە تەواو کارامە زۆرترین کاریگەری لەسەر تێگەشتنی خەڵکی لەبارەی ئێوەو هەستی ئێوە سەبارەت بە خۆتان هەیە, ئێوە فێربوون کە حاڵەتی خۆتان گونجاو بکەن لەگەڵ سێ کەناڵی پەیوەندی بینراوی بیسراوی, وتەیی ، هەستێکی هاوبەش یان بڕواپێکەر دروست بکەن. کاتێك کە ئێوە حاڵەتێکی تەواو زەرەرمەندی وەك توڕەیتان هەیە، ئاوازی دەنگتان توڕەیە و کۆمەڵە وشەیەکی ڕەق بەکاردەهێنن کە هەموویان ناخۆش و بەرپەرچ دەرەوەن، لەبەرامبەردا کاتێك کە خۆتان لەگەڵ حاڵەتێکی بەتەواوی سودمەنددا وەك دڵگیری دەگونجێنن وا دەردەکەون کە دڵگیرن. ئاوازی دەنگتان دڵگیرەو میهرەبانە و کۆمەڵە وشەیەکی جوان بەکاردەهێنن کە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵکی

Scanned by CamScanner

ئیوەیان بەدڵ بیت. ئێمە ئەتوانین لەرێگەی روخسار، زمانی جەستەیی کراوە یان داخراو، لەگەڵ هێماکانی دەمو چاو و جوڵەی دەست و جەستەدا٥٥٪ ئەوی کە خەڵکی لەئێمەی وەر دەگرن بیخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوە. هەر لەبەر ئەمەیە کە پەیوەندی دۆستانەی داڕێژراو ئەوەنە گرنگە، کاتێك کەبەکەسێك دەڵێن:(من خۆشیم لەئێوە هاتووە)لەراستیدا ئەمە مانای ئەوەیە:(من وەك ئێوەم) لەپەیوەندی دۆستانەی داڕێژراودا چاوەڕوان نابین تاوەکو خەڵکی هاوبەشی گریمانەیی لەنێوانماندا بدۆزنەوە. ئێمە دەڕۆینە پێشەوەوخۆمان لەگەڵ زمانی جەستەی کراوە و ئاوازی دەنگ و وشەکانی کەسی بەرامبەردا هاوئاهەنگ دەکەین. ئێمە بەشێوەی نائاگا خۆمان لەگەڵ ڕوبەڕووبونەوە سۆزدارەکان کەلەچواردەورمانن، دایك وباوکمان، هاوڕێکانمان، مامۆستاکانمان و ئەوانی تر کە پێمان دەگات هاوئاهەنگ دەکەین، لەم ڕووەوە دەرئەنجامی هاوئاهەنگییەکی سروشتی لەگەڵ خەڵکدا بۆدروستکردنی هە ستی ئارامی تیایاندا کارێکی ئاسانە.

بیهێننە بەرچاوی خۆتان و هاوبەش بن لەئەزمونەکانی ئێمەداو لەئەنجامدا پەیوەندی دۆستانەو قوڵ دروست دەکەین، لەمەودوا هەرکەسێك دەیبینین یان پێشتر دەتانناسی وەکو نەزانراوێکی هەستی سەیری دەکەن، ئایا ئەوان حەز ئەکەن لەشەپۆلە هەستێکی بینراوی یان بیستراوی یان جوڵەییدا پەیوەندی دروست بکەن؟ لەمەبەدواوە ئێوە دەتوانن سەبارەت بەشێوازی تێگەشتنی ئەوان لەدونیای دەورو بەریان بیروڕاتان هەبێت.

Scanned by CamScanner

لەراستیدا ئەگەر بێت و ئەوشتانەی لەم کتێبەدا فێربوون بەکاری بهێنن و گەشتنە ئەو ئەنجامەی کەهەمووی نادروستە، هێشتا هەر لەرێگەیەکی دروستدان!

ئێوە بەپێچەوانەی کاتێك کاردانەوەی هەڵەتان هەبوو بەشێوەیەکی کارا لەگەڵ خەڵکیدا هەڵسوکەوتتان کردوە ئەگەر ئێوە لەزمان و زمانی جەستەیی خەڵکی بەتەواوی ورد ببنەوە، گوێ لەقسەکانیان بگرن و سەیری جوڵەی چاوەکانیان بکەن بەدروستی هەڵسوکەوت بکەن ئێوە کارا دەبن و ئەوان ناچار دەبن کەئێوەیان خۆش بوێت، ئەڵبەت تاکو کاتێك کەئێوە حاڵەتێکی تەواو کارامە وەردەگرن.

دەبێت لەکوێوە دەست پێبکەم

رێم پێبدەن تاوەکو دیسان دوپاتی بکەمەوە کەئەمە شێوازێکی نوێ بۆ هەبوون یان رەوشتێکی تازە بۆ ژیان نییە. من دارێکی سیحروای نادەم بەدەستانەوە تاوەکو بەناو شەقامدا رابکەن بیدەن بەسەری خەڵکیدا تاوەکو ئەوان ئێوەیان خۆش بوێت.

ئەمانە کۆمەڵە کەرەسەو تەکنیکێکن بۆ ئێوە کەیارمەتیتان ئەدات بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە بەشێوەی خێرا.

ئێمە بۆ ئەوەی خەڵکی لەماوەی ٩٠چرکەدا ئێمەیان خۆش بوێت گرنگیمان بەچوار بواری سەرەکی داوە: حاڵەت، هاوئاهەنگی، وتوویژو خواستی هەستی, پێشکەوتن لەهەریەکە لەم بوارانەدا دەتوانێت توانای ئێوە بۆ پەیوەندی کاریگەرو خێرا زیاد بکات.

Scanned by CamScanner

هەرکاتێك فێربین کەهەموو ئەم چوار قۆناغە لەحاڵەتی رووبەروودا یەك پارچە بکەن، کاریگەری ئەوانە زیاترو رونتر دەبێت.

هەندێ کات ئێوە بەشێوەی سروشتی پەیوەندی لەگەڵ هەندێ کەسدا دروست دەکەن، ئێستا بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە پەیوەندیەکانی ئێوە لەماڵ لەشوێنی کاردا باشتر بووە. ئێستا ئێوە بەمتمانەیەکی زیاترەوە لەخەڵکی نزیك دەبنەوەو لەهەر ئەزمونێکی نوێ چێژ وەردەگرن.

لەم کتێبەدا وێنەیەك کەبەحاڵەتێکی تەواو سودمەندەوە کەلە خۆتانی نیشان دەدەن بگرە پاك و سەرنج راکێشیشە کە لەکاتی بەخێرهاتندا پیشانی ئەدەن، وە یەکێ دڵی دروست بوو لەرێگە هاوئاهەنگیەوە بیگرە تا توانای هەستی کە کەسەکە زیاتر لەهەمو شت پشتی پێ دەبەستێت، هەرهەموی یارمەتی ئێوە ئەدات تاپەیوەندییەکی دۆستانەی باشتر دروستبکەن و کاری بکەن کەلەماوەی ۹۰چرکە یان کەمتر ئێوەیان خۆش بوێت.

ئەگەربڕیار بێت لەنێوان ئەم چوار قۆناغەدا یەکێکیان لەپلەیەکی لەسەروتر دابنێم، ئەوا حاڵەتی تەواو سودمەندی ئێوەیە کە توانای دروستکردنی هەستی پۆزەتیڤی لای خۆتان و خەڵکی هەیە.

حاڵەتەکانی ئێوە ڕوون و ئاشکران و پێش خۆتان دەکەون حاڵەتی ئێوە بەزمانی جەستەیی، ئاوازی دەنگ و وشە بەکارهاتوەکانی...... ئێوە دروست دەبێت. کاتێك کەتوانیتان خوێندنەوەی پێویست

بۆحاڵەتــەکانی خۆتــان بکــەن پێــشکەوتنێکی خێــرا لــە لێهــاتوویی پەیوەندیــدا دروســت دەبێــت. بەپێــچەوانەوە حاڵەتــەکان هــەر بــەو خێراییــەوە سەرسوڕهێنەرەوە لــەدژی ئێــوە کاردەکــات. حاڵــەتی ئێــوە دەتوانێــت راکێــشەر یــان پاڵنــەر بێــت، لەپلــەی دووەمــدا بەدڵنیاییــەوە هێزی سەرسوڕهێنەری ئێوەیە.

هــەر بــەو شــێوەیەی کــەبینیتان هاوئاهــەنگی بەشــێکە لەپێکهاتــەی سروشــتی ئێمــە. وە بەشــێوەی نائاگــا ئــەنجامی ئــەدەین کاتێــك کــەئێوە لەگەڵ کەسێکدا رووبەرووبونەوە، وە بتانەوێت پەیوەندیەکی دۆستانەو خێرا دروستبکەن، خێرا دەست بکەن بەهاوئاهــەنگی. سێ رۆژ راهێنــان بەســە بــۆ ئــەوەی لــەم کــارەدا شــارەزا بــبن، هــەر چــۆنێك بێــت ئێــوە ئــەم کارەتــان بەدرێــژایی تەمــەن لەگــەڵ کەســانێکدا کــە لــەئێوەوە نــزیکن ئەنجامداوە. کاتێك کەشارەزایی گفتوگۆی ئێوە بەرەوپێشەوە رۆشت و ئێوە کەسی بەرامبەرتان هاندا بۆئەوەی قسە بکات ئەوکات خەریکی ســەیرکردنی هەســتی خــوازراوی کەســەکە دەبــن. رێبــدەن ئــەم کــارە بەهێواشــی بــەرێوە بــچێت.تیگەیشتن ولێکۆڵینــەوە لەخواستی هەستی کەسێك پاش ٩٠ چرکە درێژە دەکێشێت و دەگۆڕێت بۆ هۆکارێك بۆ قوڵکردنەوەی پەیوەندی دارێژراو بۆتان.

دەی کاتێك کە لە کۆنفرانسێکدا کە لەگەڵ لێپرسراوی رێکخراوێکدا رووبەرووبونــەوەو زۆر حــەزتان دەکــرد لەرێکخراوەکــەی ئــەودا کاربکــەن, پەیوەندییــەکی ســاناو گــەرم و پــاك وبێگــەرد و بەرێزانــە دروســت بکــەن,

بەحاڵەتی کارامە و تەواو کراوەییتانەوە بەخێرهاتنێکی چاک ئەنجام بدەن. حەوت کەسی تریش لەدانیشتنەکەدا بونیان هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ئێوە لەگەڵ جوڵەی جەستەیی ئەودا هاوئاهەنگی دروست دەکەن. بەلاّم بەبێ زیادەرەوی لەپەیوەندی چاویدا, پەیوەندی چاو بەشێوەی رێکەوت دەبێت ئەو بەشێوەی نیوە هۆشیار ئاگای لەم هاوئاهەنگییە دەبێت.

لەو روانگەیەوە کەئێوە هەموو رۆژێك لەبارەی دیاریکردنی هەستی خوازراوییەوە راهێنانتان کردووە لەشێوازی جل لەبەر کردن و ئاوازی دەنگی ئەو کۆمەڵە وشەیەی کە هەڵیبژاردوە و جوڵەی چاوەکانیەوە تێدەگەن کەئەو لەوانەیە کەسێکی بیستراوی بێت. کاتێك کەقسە دەکەن ئاوازی دەنگی خۆتان لەگەڵ ئاوازی دەنگی ئەودا هاوئاهەنگ دەکەن و وشەگەلی بیستراوی بەکاردێنن ((زۆر چاك بەر گوێ دەکەوێت!.. هەریەکە لەئەندامانی گروپ دەبێت رای خۆی دەرببڕێت)) کاتێك کە ئێوە هێندە نزیك لەئەوەوە سەیر دەکەن قسە دەکەن و جوڵە دەکەن و چۆن ئەکرێت کەئەم کەسە نەناسراوە ئێوەی بەدڵ نەبێت؟

لەکاتی پشودا ئەو ڕادەکیشنە کەنارێکەوە و پێی دەڵێن ((حەز دەکەم لەبارەی پێش نوسەکەوە زیاتر ببینم)) ئەو دەپرسێت ((ئایا ئێمە پێشتر یەکترمان نەدیوە ؟! ئەو کات ئاوازی دەرونی ئێوە ورتە ورت ئەکات ((ئەزانم کە ئەو خۆشی لێتان هاتوە!))

Scanned by CamScanner

پەیوەندی دۆستانەی دانراو

کاتێك کەئەم کتێبە ئەنوسم وایدادەنێم کەئێوەی خوێنەرم خۆش ئەوێت. وایدادەنێم کەئێوە پێویستیتان بەمنە، پێش لەوەش وایدادەنێم کەمن راستم. ئەمە شتێکە کەمتمانە بەخۆبوونی پێویست دەدات بەمن تاوەکو لەنوسیندا بەردەوام بم.

ئێمە پێویستمان بەیەکتر هەیە ئەمە پایەی پەیوەندی دۆستانەی ئێمەیە و لێرەدا ئێمە پەیوەندی لەگەڵ یەکتردا دروست دەکەین.

دەتوانین هێزی بیرکردنەوە بۆ دروستکردنی دانراو (فرزیات)ی بەسود بەکار بهێنین، ئێمە کۆمەڵە زانیارییەکی زۆر لەرێگەی پێنج هەستەکەی خۆمانەوە بەدەستدەهێنین کە ناتوانین ئەمانە بەشێوەیەکی هۆشیارانە جیابکەینەوە, لەبەرامبەردا ئەمانە لەسێ بەشی جیاوازدا دەستەبەندی دەکەین، بەشێکی گەورەی زانیارییەکان لەمێشکی ئێوەدا دەسرێتەوە. بۆ نمونە ئێوە ئاگاتان لەچۆنێتی قاچی چەپتان نییە تاوەکو کاتێك کەمن سەرنجتان بۆی رادەکێشم یان لەوانەیە هیچ وێنەیەکتان لەچۆنیەتی زیادکردنی نینۆکی دەستەکانتان نەبێت.

بەشی دووەم بابەتگەلێکن کەئێوە لەناویان دەبەن، ئێوە ئەم زانیارییانە دەبەخشن بەهێزی بیرکردنەوەی خۆتان و دەستکارییان دەکەن. سەبارەت بەپشوی داهاتوی خۆتان کۆمەڵە خەیاڵێك دروست دەکەن، سەبارەت بە چاکی باتری ئاگادارکردنەوەی ئاگر (ئامێری ئاگادارکردنەوەی ئاگر) لەماڵەکەی خۆتاندا گومان دەکەن و شتی لەم

Scanned by CamScanner

بابەتە. بەشی سێیەم زانیاریەکان لەژێر ناونیشانی بەگشتیکردن یان دانراوەکاندا لۆد (خەزن) دەکرێت.

کاتێك ئەو هۆکارە ئاسنینە گەورەیە لەماڵەکەی دراوسێتاندا دەبینن کەکولیچەی تێدا سور دەکرێتەوە وابیردەکەنەوە کەئەمە دەبێت تاوەیەك بێت و لەورووەوە ئیتر ناچارنین هەوڵ بدەن بۆ زانینی ئەوەی کەئەو شتە چییە.

مێشکی ئێوە دانراوێکی بۆ خەزن بون دروستکردووە، باشترین کاردانەوەی لۆد کراوەکان سەبارەت بەفێربونە, بەڵام خراپترین حاڵەت دەتوانێت ببێت بەهۆی ناوبژیوانی پێشەکی، رووبەرووبونەوەی نادروست, بیرکردنەوەی پروپوچ سنور دیاریکەرو ترسناك. ئەگەر خەیاڵی ئێوە بەشێوەیەك زانیاریەکان لەناوبەرێت کەئێوە بترسێنێت و لەخەڵکی دورتان بخاتەوە، هەموو ئەو شتەی کەمن لێتان ئەپرسم ئەمەیە کەئایا ئەزانن کەخەیاڵەکانتان ئێوەیان خەڵەتاندووە لەسەر پایەی ئەزمونەکانی رابردوو دانراوی نێگەتیڤ سەبارەت بەخەڵکی دروست دەکات؟ لەم حاڵەتدا بیرکردنەوەی ئێوە نمایشی خۆی دەخاتەڕوو لەم پێشبرکێیەدا نمرەی خەیاڵی ئێوە ژمارەیەك و نمرەی ئێوە سفر دەبێت.

بیرو خەیاڵتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆتانەوە. وەکو هۆکارێکی کات بەسەر بردن سەیری بکەن و بۆ دروستکردنی هەندێ دانراو (فرزیات) نەخشاندنی تەواو کارامە سودی لێوەرگرن، لێرەدا هەندێ لەم دانراوییانەمان هێناوەتەوە. لەپاش خوێندنەوەی ئەمانە چاوەکانتان داخەن و چۆنیەتی بینین یان بیستن یان هەستپێکردنیان لەبەرچاوی

Scanned by CamScanner

خۆتـان بنەخـشێنن. وایـدابنێن پەیوەندیـەکی چـاك لـەنێوان ئێـوەو کەسانی تردا هەیەو زۆر متمانەشتان پێی هەیە.

وادابنـێن هـەموو ئـەو شـتانەی کەلـە بـارەی خەڵکییـەوە ئـەنجامی دەدەن، پەیوەندی هاوئاهەنگی و ئەوانی تر هەموویان سودمەندن.

وایدابنێن ئەوەی کەلەو کتێبەدا فێری بوون سودمەند دەبێت بۆتان چونکە بۆ هەزاران کەسی تر سودمەندبووە.

وادابنێن کەئێوە گۆڕانکاری دەکەن لەبەرامبەر ئەوانەدا کەلە ژیانـدا رووبەروویان دەبنەوە.

وایـدابنێن کـە ئـەم گۆڕانکاریانـە نـەك تـەنها بۆخۆمـان و بەرامبـەر، بەڵکو بۆ هەموو کۆمەڵگا سودمەند دەبێت.

وایـدابنێن کەکۆمەڵگایـەکی پەیوەسـت بەیەکـەوە جێگایەکـە کەئێمـە تیایـدا یـەکتری هانـدەدەین و یارمـەتی یـەکتر دەدەیـن و دەبینـە هـۆی بەرزبونەوەی یەکتری.

کەسـانێك کەپەیوەنـدی دروسـتدەکەن زیـاتر تەمـەن بەسـەر دەبـەن و یارمەتیەکی زیاتر وەردەگرن و هەسـت بـەدڵنیایی و دەسـەڵاتێکی زیـاتر دەکـەن، کەسـانێك کەپەیوەنـدی دروسـتدەکەن بـەرەو پێـشەوە دەڕۆن. ئێمـە بەیەکـەوە بـەرەو پـێش دەڕۆیـن یـان شکـست دەخـۆین، ئێمـە بەیەکـەوە مەلـە دەکـەین یـان دەخنکـێین، بەیەکـەوە پـێ دەکـەنین یـان دەگـرین و پـاش هـەموو وتـراو وکردارەکـان، هـەر خەڵکییـە کەتـەنگ و چەڵەمەی ئێمە والێدەکەن کەبەرگەی دەگرین و کاتی خۆشیەکانیشمان لەلا شیرینتر دەکەن.

Scanned by CamScanner

چیرۆکێکی ئەمڕۆیی

لەم دوایانەدا من خەریکی وتاردان بووم لەنێوان خوێندکارانی ئامادەییەکدا، زۆرێك لەم خوێندکارانە بەدوای کارێکی نیوە کات (تاق بەتاق)ی هاوینەدا دەگەڕان تاوەکو لێهاتووی کارپێکردنی خۆیان بەرز بکەنەوە.

من هەرگیز ئەو خوێندکارە لەبیر ناکەم کە بەبێزارییەوە قسەکانی منی بڕی.

ئەو گلەیی ئەکردو وتی: (هێی، من لەچاوپێکەوتنی کاری زۆردا بەشدار بووم و کەس ئامادە نییە کارم پێبدات، سەردانی شوێنی جیاوازم کردووە (قەسابخانە، دەرمانخانە، نوسینگە...) خوێندکارەکانی دەوروبەری بەتەواوی دەستیان کرد بەپێکەنین. هۆکارەکەی بەتەواوی ڕوون بوو ئەم پیاوە گەنجە پانتۆڵێکی سەربازی دڕاو, تی شێتێك کە لەسەری ناوی گروپێکی مۆسیقای خراپ نوسرابوو لەبەری دابو وە گوێچکەی چەپی لەسێ لاوە کونی تیادا بوو هەروەها ئەڵقەیەکیش لەلوتیدا بوو، قژەکانی لەبنەوە تاشی بوو، هەندێکی مابوویەوە کەبەشێوەیەك ئارایشی دەکرد کەلەسەر تەوقی سەری دەوەستا. لێم پرسی (تۆ چیت ئەوێ ؟) (کارێك وائەزانی چیم ئەوێ؟) پرسیم (تائێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کەبۆ بەدەستهێنانی هیچ گۆڕانێك بکەیت؟) ئەو سەیری منی دەکرد و لەکاتێکدا کەقۆڵەکانی لەدەوری سنگی خۆی بەتوندی ئەڵقە کردبوو ووتی ((چ گۆڕانێك؟))

Scanned by CamScanner

لەکاتێکدا کەمن خۆم بەرەو پێشەوە دەچەماندەوە وتم (سەبارەت بەروخسارت) ئەوبەتوڕەییەوە هاواری کرد (بەهیچ شێوەك ئەگەر روخساری منیان بەدڵ نییە ئەمە جیاوازییە)

وتم سەیرکە لەدیدگای تۆ تێگەیشتم (ئەو کەسێکی بینراوی بوو) بەڵام هەموو دەزانین کەدونیا چۆن بەڕێوەدەچێت کە لێرەدا داواکاری سەرەکی تۆ چییە کار یان قژەکانت ؟)

بێدەنگیەکی درێژ دروست بوو، لەکۆتایدا قۆڵەکانی خۆی کردەوە لەکاتێکدا کە روانینی خۆی بەرەو سەرەوە دەچەرخاند بە بۆڵەبۆڵەوە وتی (وابزانم کار) هەندێك لەخوێنکاران لەرووی خۆشەویستییەوە پێکەنین، وردە وردە ئەویش دەستی بەپێکەنین کرد، ئەو کات هەمووومان پێکەنین, ئەو لەبابەتەکە تێگەیشتبوو.

Scanned by CamScanner

سەبارەت بەنوسەر

نیکۆلاس بۆتمەن وێنەگری نێودەوڵەتی ناسراوی رابردوو دەیزانی کەسەرکەوتن لەکارەکەیدا بەندە بەدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ خەڵکدا.

ئەو بڕیاریدا تاوەکو قوڵتر لەشێوازەکانی دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا بکۆڵێتەوە، ئەو کامێراکەی خۆی خستە کەنارەوە و بڕوانامەی کارکردنی بەرزی لەبواری بەرنامەرێژی مێشکی زمانی NLPدا بەدەستهێنا. ئەمڕۆ ئەو دۆزینەوەکانی خۆی لەگەڵ بیسەرانی سێ قارەی دونیادا دەخاتە ڕوو، وتارو کۆنفرانس رێکدەخات و هۆکاری پەیوەندی ڕاستی دەخاتە بەردەست گوێگران، ئەو لەگەڵ ڤاندی هاوسەرەی وپێنج منداڵەکەی لەکەنەدا دەژی.

Scanned by CamScanner