2013

INSTANT CONFIDENCE

باوەڕ بەخۆبوون

بەشێوەیەکی کاریگەر

توانای ئەنجامدانی هەر کارێک کە دەتەوێت!

نوسینی: پۆل مەکنا

وەرگێڕانی: سەمیر حسین

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

باوەڕ بەخۆبوون بەشێوەیەکی کاریگەر

توانای ئەنجامدانی هەرکارێك کە دەتەوێت!

نـــــــوسینی: پۆل مەکنا
وەرگێرانی: سەمیر حسین

چاپی چوارەم

سلێمانی ٢٠١٢

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٢١٣)

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب : باوەڕبەخۆبوون بەشێوەیەکی کاریگەر
- بابەت: دەروونزانی
- نوسینی : پۆل مەکنا
- وەرگێڕانی: سەمیر حسێن
- دیزاین و بەرگ: فواد کەولۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- ساڵی چاپ: ٢٠١٢ سلێمانی
- نۆرەی چاپ: چاپی چوارەم
- تیراژ : ١٠٠٠دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی ١٤٨٠ی ساڵی ٢٠١١ پێدراوە.

ناونیشان: سلێمانی ــ بازاڕی سلێمانی ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner

پێڕست

خۆت بۆ سەرکەوتن ئامادە بکە!.................................. ١١

بەشی یەکەم

نەریتی باوەڕبوون بەخۆ بوونمان گەشە پێبدەین.................. ١٩
وەرزی ١- خۆت بۆ سەرکەوتن ئامادە بکە.......................... ٢١
وەرزی ٢- چ شتێك باوەڕبوون بەخود نیە.......................... ٢٩
وەرزی ٣- مێشکی لێهاتووی تۆ ٣٥
وەرزی ٤- توانای گفتوگۆی ئیجابی لەگەڵ خۆت..................... ٤٣
وەرزی ٥- قلیمەکانی زهنی تۆ....................................... ٤٩
وەرزی ٦- بۆ گۆڕانی ژیانت سود لەجەستەی خۆت وەرگرە.......... ٥٧
وەرزی ٧- هۆشی هیجانی.. ٦٥
وەرزی ٨- باوەڕ بەخۆبوون... ٧٣
وەرزی ٩- بەڕاستی ئەگەر تۆ هەرکارێکت بوێت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت.. ٨١
وەرزی ١٠- پێنج خولەك ڕاهێنان لە ڕۆژێکدا بۆ دروستکردنی باوەڕ بەخۆبوون.. ٨٧

بەشی دووەم

وزە و توانای ببەخشە بەخۆت بۆسەرکەوتن........................ ٩٥
وەرزی ١١- چ شتێك لەناوتۆدا دەبێتە هۆی دروستبوونی ورە و توانای.. ٩٧

Scanned by CamScanner

وەرزی ١٢- ئامانجەکان، ئامانجەکان، ئامانجەکان!..............١٠٥
وەرزی ١٣- نەریتی کارکردن لەناو خۆتدا دروست بکە..........١١٣
وەرزی ١٤- خوداوەند لەهەموو شوێنێکدا هەیە..............١٢١
وەرزی ١٥- وەڵامی (نەخێر) هیچ کاتێك قبوڵ نەکەیت...........١٢٧
وەرزی ١٦- سەرکەوتن بەسەر شێواوی و گێژیدا..............١٣٧
وەرزی ١٧- ئایندەیەکی ئیجابی و سەرنجڕاکێش بۆ خۆت دروست بکە..١٤٣
وەرزی ١٨- نەخشە کرداریەکانی ڕۆژانەت بۆ سەرکەوتن.........١٥١

بەشی سی یەم

باوەڕبوون بەخود لە جیهانی واقعیدا..........................١٥٦
وەرزی ١٩- وتاردان و قسەکردن لەبەردەم خەڵکدا...........١٥٧
وەرزی ٢٠- سەرکەوتن لەکاردا................................١٦٧
وەرزی ٢١- وازهێنان لە بارودۆخێکی خراپ.................١٧٩

بەشی چوارەم

دەرمانخانەی باوەڕبوون بەخود...............................١٨٧
پرسیاری بەکەڵك لەبارەی باوەڕبونی بەخودیٚ خێراوە..........١٨٧
قسەی کۆتای..١٩٤

Scanned by CamScanner

پێشکەشە

بەو کەسانەی کە هەمیشە هەوڵدەدەن بۆ خۆشبەختی

مرۆڤەکان

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

پێشەکی

گەورەترین کێشەی ئەمڕۆی ئێمە لەوانەیە، نەبوونی ئیرادە و بڕیاردان بێت، هەندێك لە مرۆڤەکان ئیرادەیان هەیە و دەتوانن هەوڵ بدەن و خەونەکانیان بکەنە ڕاستی، لەگەڵ ئەوەدا کۆمەڵێکیش هەیە بەردەوام چاوەڕوانی گۆڕان و ڕێکەوتنێك دەکەن و خۆیان ناتوانن بڕیار بدەن و بەردەوام لە مێشکی خۆیاندا بەهەزاران گرفت و کێشە دروست دەکەن، کاتێك دەیانەوێت ئیشێك بکەن ناتوانن بڕیار بدەن، چونکە لەخۆیانەوە دەرئەنجامێکی بۆ دادەنێن.

بەڵام لەگەڵ ئەوەدا کەسانێك هەن کە هیچ پێشینەیەکان لە سامان، زانست و جوانی نیە، کەچی دەتوانن بەهەموو شێوەیەك سەرکەوتن بەدەست بهێنن، و بگەن بەو خەونەی کە لەمێشکیاندا هەیە، ئەوەش تەنها لەڕێگەی بڕیاردان و ئیرادە و بڕوابەخۆبوونەوەیە.

ئەم کتێبەی کە لەبەردەستی تۆی بەڕێزدایە باسی ئەوە دەکات چۆن دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر کێشەکانتدا، چۆن دەتوانیت متمانەت بەخۆت هەبێت، چۆن دەتوانیت خەونەکانت بکەیت بەڕاستی، پۆل مکەنا، بەهۆی ئەو ڕەوشانەی کە باسی کردوە، بەهۆی ئەو هەموو ئەزموونە جۆربەجۆرانەی کە خۆی بینیویەتی لە ڕوانگەیەکی زانستی و ئەزموونیەوە باسی چۆنیەتی دروست بوونی متمانە دەکات، بۆیە

Scanned by CamScanner

بەڕاستی خوێندنەوەی ئەم کتێبە زۆر بەسودە، چونکە ئێمە زۆرجار هەموو هەلەکانی سەرکەتنمان هەیە، بەلام بەهۆی ئەوەی کە متمانەمان نیە بەخۆمان و ناتوانین بڕیار بدەین، شکست دەخۆین و ناتوانین سەرکەوتن بەدەست بهێنین، بۆیە لەوحالەتەدا پێویستمان بە کەسێك هەیە ڕێنوێنیمان بکات، ئەوەش کارێکی سادەیە، تەنها گوێ گرتن و وردبوونەوەی دەوێت، یان تەنها بڕیارێکی دلنیای دەوێت، لەبەر ئەوە هەموو کەسێك دەتوانێت بگات بەو شتەی کە خۆی دەیەوێت، بەلام دەبێت بڕیار بدات.

تەنها شتێك کە پێویستە لەبارەی کتێبەکەوە بوترێت ئەوەیە کە ئەم کتێبە هەندێك ئالۆز بەرچاو دەکەوێت بەلام شێوەی تەکنیکەکان بۆ بەدەستهێنانی متمانە و باوەڕبەخۆبوونەکە بەو شێوەیەیە.

لە کۆتایی دا هیوادارم ئەم کتێبە بەسود بێت و بتوانێت خەونەکانت بکاتە ڕاستی و زیاتر ئیرادە و متمانەت پێ ببەخشێت.

سەمیر حسێن

بەلخەی هەورامان

٢٤/ ٣/ ٢٠٠٩

Scanned by CamScanner

ئەو وتی : بڕۆنە سەر ئەو بەرزاییە

ئەوان وتیان : دەترسین

ئەویش وتی : وەرنە سەر ئەو بەرزاییە

ئەوان هاتن

پاڵی پێوەنان، ئەوانیش فڕین

گلیام ئاپولینەر

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

بۆ سەرکەوتن خۆت ئامادە بکە!

ئایا تۆ سود لە توانای واقعیت وەردەگریت لە ژیانتدا؟

هیچ یەکێك لەو سەد هەزار کەسەی کە من لەماوەی ئەو سالأنەدا ئیشم لەگەڵدا کردوون باوەڕیان بە حاڵەتێکی لەو شێوەیە نەبووە. تەنانەت ئەو کەسانەشی کە نوخبەی بازرگان بوون، یان ئەستێرەی هۆلیود و پاڵەوانەکانی ئۆڵۆمپیك بوون و لەبەرزترین ئاستیشدا یاریان کردوە، تەنها بەشێك لە توانای واقعی خۆیان بەکارهێناوە، لەکاتێکدا کە دەتوانن زۆر باشتر بن لەوەی کە هەن.

توێژینەوە پیشانی داوە کە تەنها یەك جیاوازی هەیە لە نێوان ئەو کەسانەی کە لە پێشبڕکێکانی جیهاندا یەکەم دەبن و ئەو کەسانەی کە تەنها ڕاهێنان دەکەن، ئەویش تەنها (باوەڕبەخۆبوونە) لەکارەکانیاندا.

باوەڕبەخۆبوونی خێرا تەنها کتێبێك نیە و بەس، بەڵکو سیستەمێکە لەسەر ئەو بنەمایە داڕێژراوە تاوەکو تۆ بباتە سەر هەر لێوارێك لە هەر لایەنێکی ژیان دا و پاشان هانت بدات بۆ ئەوەی بفڕیت. تۆ لەکاتی توێژنیەوەی ئەم کتێبەدا، بە ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان و فەرمانەکانی من، لە پێشتر باشتر دەبیت. زیاتر چێژ وەردەگریت لە ژیان و ئەو گرفتانەی کە سەردەمێك بە چارەسەرنەکراو دەکەوتنە بەرچاو ئێستا بەو باوەڕبەخۆبوونەی کە بەدەستت هێناوە بە ئاسانی دەتوانیت ئەو

Scanned by CamScanner

گرفتە تێ پەڕێنیت. پێکەوە دەڕۆین تاوەکو مێشك و زهنت ئامادە بکەم بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت لەکارەکانت دا.

ئەو شتەی من باوەڕم هەیە و دەتوانم بیڵێم ئەوەیە کە: گرنگ نیە ئێستا لە ژیاندا چ شتێك گرنگە، لە چ کاتێکەوە لە ڕێگادا یت و لەکەیەوە لەو بارودۆخەدا ژیان بەسەر دەبەیت یان تەنانەت ئەگەر گومانیشت هەیە کە چەندە ئەو کارە بۆ تۆ بەسودە، هەموو ئەمانە تەنها لە یەك ڕۆژدا دەگۆڕێن. ئەو ڕۆژەش ئەمڕۆیە.

ئەم کتێبە هەموو کارەکان ئەنجام دەدات

سود وەرگرتن لە ڕەوشە خراوە ڕووەکان لەم کتێبەدا ڕێك وەکو ئەوەیە بەشێوەیەکی ڕسمی لەگەڵ مندا دانیشتبیت. هەرچی تۆ پێویستت هەبێت بۆ سەرکەوتن دەتوانیت لەلابەلای ئەم کتێبەدا دەستت بکەوێت. تۆ دەتوانیت زۆر بە زووی شێوەی بەکارهێنانی توانای خۆت پەیدا بکەیت و بە سود وەرگرتن لە باوەڕبوونی سروشتی خودی خۆت، ئەو ژیانەی کە خوازیاری دەبیت، دروستی بکەیت.

هەرچوار بەشەکەی ئەم کتێبە هەنگاو بەهەنگاو تۆ لەو شوێنەی کە لەناویدایت بەرەو ئەو شوێنەی کە دەتەوێت بڕۆیت ڕێنوێنیت دەکات. بەشی یەکەم (دروستکرنی نەریتی باوەڕبەخۆبوون)ە ڕێك وەکو ئەوەیە کە لە تەنیشتم دا لە نوسینگەکەم دا دانیشتبیت. پێکەوە باسی ئەو وەرزانەی دەکەین کە لەم بەشەدا نوسراون و بەشێوەیەکی زۆر بەبەرنامە تاوەکو ئەو شوێنەی کە تۆ پێویستە قسەی لەسەر دەکەین.

کاتێک کە بەشی یەکەمت تەواو کرد هەست دەکەیت ژیانت جیاوازترە لە پێشو تر. توانای تازەتر دەبینیت لە کاتێکدا کە پێشتر تەنها ڕێگریەکانت دەبینی. تۆ فێری ئەوە دەبیت چۆن بتوانیت سود لە مێشکی داهێنەرانە و بەهێزی خۆت وەرگریت. بۆیە دەرئەنجام دەتوانیت زۆر بەشێوەیەکی سەرکەوتووتر لە ڕابردوو سود وەرگریت.

بەشی دووەم (بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن وزە و توانا بەخۆت ببەخشە) باس لە نیشانە و هێماکانی سەرکەوتنی مرۆڤە گەورەکان کراوە. بەشێوەیەک کە دوای تەواوکردنی ئەم بەشە وزە و توانایەکی زۆر گەورەت پێ دەبەخشێت و ئەو عیشق و شەوقەت پێ دەبەخشێت کە بەرەو ئەنجامدانی ئەو کارانە بڕۆیت کە مەبەستە هەنگاوی بۆ بنێیت. هەروەها زیاتر لە ڕابردوو هەست بە ئارامی دەکەیت و وزەیەکی زیاترت دەبێت بۆ ئەنجامدانی کارەکانت، لەگەڵ ئەوەدا تێ دەگەیت کە تۆ بە باشترین شێوە ئامادە دەبیت و دەتوانیت بە ئاسانی لە ژیانت دا هەموو کێشەکان تێپەڕێنیت.

بەشی سێ یەم (باوەڕبەخۆبوون لە جیهانی واقعیدا) ڕێک وەکو ئەوەیە کە تۆ لەناو یەکێک لە سیمینارە سەرکەوتوەکانی مندا دانیشتبیت. لەکاتی دەستپێکردنی ئەم بەشەدا تاوەکو کۆتایی دێت، تێدەگەیت کە بەجۆرێک بەرنامەکە داڕێژراوە کە متمانە و ورەی سەرکەوتنت پێ دەبەخشێت. پاش خوێندنەوەی ئەم بەشە ئەو حەزەت بەلاوە دروست دەبێت کەهەمیشە گۆڕان بکەیت. ئیدی ئەو گۆڕانە لەکارەکانتدا بێت یان لە بواری کۆمەڵایەتی دا یان لە قسەکردن و پەیوەندیەکانتندا.

Scanned by CamScanner

لە کۆتایی دا واتە لە باسی (دەرمانخانەی باوەڕبەخۆبوون) وەڵامی ئەوپرسیارانە دەدەینەوە بەتایبەتی بۆ ئەو کەسیانەی کە هەمیشە ویستویانە بۆ وەڵامدانەوەی پرسارەکانی ناوخۆیان بەرەو دەرەوەیان بڕۆن، ئەم بەشە بەڕاستی باوەڕبەخۆبوونی واقعی خۆت پێ دەناسێنێت.

پێش دەست پێ کردن پێویستت بەوەیە چی بزانیت

گریمان تۆ منت دامەزراندوە تاوەکو یارمەتیت بدەم بۆ باوەڕبەخۆبوون و بەدەست هێنانی وزەی پێویست و هەرچێك کە پێویستت بێت لە ژیانتدا. زۆرترین ئەو شتەی کە دەتەوێت بیگۆڕێت لە ژیاندا چ شتێکە؟ تۆ چاوەڕوانیت هەیە لە من چ شتێك ئەنجام بدەم؟

تۆ بە کڕینی ئەم کتێبە، کرداریەن منت وەکو ڕاهێنەری خۆت دامەزراندوە. پێش دەست پێ کردن دەبێت ئەم بابەتە بزانیت:

١- من کارمەندێکی زۆرچاکی هەوڵدەرم

کاتێك من لەگەڵ ئەو کەسانەدا کار دەکەم کە سەردانی عەیادەکەم دەکەن، دڵنیایان دەکەمەوە کە زۆر زیاتریان دەست کەوێت لەو کاتەی کە لەگەڵم دا دەبن. من تەنها هاوکاریت دەکەم تاوەکو بتوانیت هەموو تواناکانت بخەیتە گەڕ و بتوانیت لە خۆت ڕازی بیت بەشێوەیەك بتوانیت بەئاسانی سەربکەویت بەسەر هەموو بەشەکانی هەڵسوکەوتت داو هیچ نیگەرانێك نەیەتە ڕێگەت لەکاتی کارکردن و بڕیاردانەدا.

لەم کتێبەدا من بە ناردنی کۆمەڵە فەرمانێك بۆ مێشکی نائاگایی تۆ، وات لێ دەکەم بڕۆیت بۆ دەرەوەی ماڵ و کاری تازە ئەنجام بدەیت.

Scanned by CamScanner

ئەگەر ئەم مەسەلەیە لەسەرەتاوە بە سەخت و دژوار دەکەوێتە بەرچاو مەسەلەکە ئەوەیە تۆ ئێستا لەبەردەم ئەم بابەتەدا وەستاویت و لەڕاستی دا سەردەمی گۆڕان و کارکردن لە بەرنامەکانت دا گەیشتوە.

ئەنشتاین دەڵێت: (پێناسەی نەزان ئەوەیە کارێکی دووبارە ئەنجام بداتەوە و چاوەڕوانی دەرئەنجامێکی جیاوازتری لێ بکات).

لەوانەیە هەندێك جار کۆمەڵێك بابەت هەیە کە من دەیانخەمە ڕوو ببنە هۆی بێزاری و بێتاقەتیت، و ڕێگەی هەمیشەی بیرکردنەوەی تۆ بخاتە ناو کێشەوە. ئەگەر مەسەلەیەکی لەو شێوەیە ڕووی دا نیشانەیەکی زۆر باشە بۆت. ئەم حاڵەتە نیشانەی ئەوەیە ڕێگا کۆنەکانی بیرکردنەوەی تۆ بووەتە هۆی ئەوەی کە زۆرێك لەلایەنەکانی ژیانت گەشە نەکات. بۆیە ئەگەر ترسێکی لەو شێوەیە ڕووی کردە بیرکردنەوە و هەستت کەواتە لەبەر دەستپێکردنی گۆڕانی ناخودئاگاتە.

٢- ئەم کتێبە، کتێبێکی جیاوازە

هەر وەرزێك لەم کتێبە خۆشاوێکە لە بابەتێك کە فێری بووم و بەشێوەیەکی کرداری لەماوەی هەزاران کاتژمێر لەگەڵ مرۆڤەکانی وەکو تۆدا جێبەجێم کردوە. کۆکردنەوەی ئەم زانیاریانە بۆ من چەندین ساڵ درێژەی کێشاوە، درێژتریش لەو کورت کردنەوە و داڕشتنەوەی ئەم بابەتانە بوو بەم شێوەیەی کە ئێستا لەبەردەستی تۆدایە. وەرزەکان زۆر کورتن بەڵام بەشێوەیەکی زۆر ورد داڕێژراون و دەستنیشانی خاڵە گرنگەکان کراوە.

Scanned by CamScanner

هەر لەبەر ئەوەشە بۆ هەر وەرزێك پێویستی بەکاتێکی کەم هەیە و بەهەڵبـژاردنی خـۆت دەتوانیـت هـەموو کتێبەکـە لـەماوەی چـەند کاتژمێرێك دا بیخوێنیتەوە.

بە دەرکەوتنی گۆڕانی ئیجابی، سەرت سوڕدەمێنێت. بۆیە هەوڵ بدە ئـەم کتێبـە زۆر بەشـێوەیەکی وریایـەوە سودی لێوەر بگریـت، چونکە ڕاستەوخۆ کاردانەوەی هەیە لەسەر کارەکانت.

٣- من لە هەموو قۆناغەکاندا لەگەڵتدا دەبم

کاتێك تێڕوانینت لە بارەی خۆت و ژیانتـەوە دڵنیاتر و پڕتـر بوو لـە بڕوابـەخۆبوون، وێنـا و جـۆری ڕووبەڕووبوونـەوەی مرۆڤـەکانی دەوروبەریـشت بـۆ دەگۆڕێـت. زۆرجـار هەسـت بـە پەرەسـەندنی وزە و چالاکی ئیجابی دەکـەیت لـەناوخۆت دا. تەنانـەت لـە زۆر شوێنیـشدا خـەڵکی هەست بە گۆڕانی هەڵسوکەوتت دەکـات و پێـت دەڵـێن بۆچی ئەوەندە گۆڕاویت و خۆشحاڵ و پڕی لە ورە و چالاکی.

سەفەری هاوبەشی ئێمـە، بە خوێندنـەوەی ئـەم کتێبـە تـەواو نابێـت، بۆیـە هـەموو ڕۆژێك بگـەڕێرەوە بـۆ ئـەم کتێبـە زیـاتر شـتەکان دووبـارە بکەرەوە و چێژ لە کارەکانت وەرگرە.

تۆ دەتەوێت چ جۆرە کەسێك بیت؟

لەوانەیە گرنگترین دەستور و بابەت کە لـەم کتێبـەدا بڕیـارە فێری ببیت ئەم دەستورەی خوارەوە بێت:

((بگۆڕە بۆ ئەو شتەی کە بۆ گەیشتن پێی ڕاهێنانی بۆ دەکەیت))

زۆرێك لە خەڵك ژیانی خۆیان تەرخان دەکەن و کار دەکەن بۆ ئەو شتەی کە دەیانەوێت بەدەستی بهێنن. بۆیە ئەوان یەکەم هەنگاو دەنێن بۆ گەیشتنیان بۆ ئەو مەبەستە. ئەوانە لەم کارەدا لێهاتوو دەبن و پاشان شکستی خۆیان لەم ڕووەوە وادەخەنە ڕوو کە گوایە لەسەر ڕێگەکەیان کێشە هەیە. لەگەڵ هەموو ئەمەدا هیچ شتێك ناتوانرێت دووربێت لە حەقیقەتەوە.

بەڵگەی شکستی مرۆڤەکان ئەوە نیە کە کێشەیەکیان هەیە بەڵکو ئەوەیە کە شکست و نەتوانین بەشێکە لە ڕەوشی سەرکەوتن.

بۆ زۆرێك لە مرۆڤە سەرکەوتووەکان، شکست وەکو کارکردنی دووبارەیە بۆ باشتر بەرەو سەرکەوتن یان بەمانای گەڕانەوەیە بۆ دواو وانە وەرگرتنە لەو شکستە. ئەو کەسانە بیر لەوە دەکەنەوە کە بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن، دەبێت زیاتر لە پێشوو ئامادەبن. (میل گیپسۆن) شکست بە (تێچوونی پەروەردە و بەدەست هێنان) ناو دەبات- ئەو نرخەی کە تۆ دەیبەخشیت بۆ ئەو ژیانەیە کە دەتەوێت بەدەستی بهێنیت.

هەڵەکان و شکستەکان ئەو بەردانەن کە دەکەونە سەر ڕێگەکەت بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتنەکانت بەڵام ترس نابێت ببێتە ڕێگر بۆ ئەوەی هەرگیز کارەکە دەست پێ نەکرێت. چینیەکان دەڵێن: بڕینی هەزاران میل لە یەکەم هەنگاوەوە دەست پێ دەکات. بۆیە یەکەم هەنگاوی تۆ ئەو ساتەیە کە دەست پێ دەکەیت و دەبێت باوەڕت هەبێت بەو ڕۆیشتنە.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم

نەریتی بڕوا بەخۆبوونمان گەشە پێ بدەین

Scanned by CamScanner

وەرزی یەکەم

خۆت بۆ سەرکەوتن ئامادە بکە

Scanned by CamScanner

بڕوابەخۆبوونی واقعی

> ڕازی نەبیت بەخۆت کە وابزانیت هەر ئەمەندە توانایت هەیە کە ئێستا بەدەستت هێناوە
>
> جینس جوپلین

هیچ کاتێك بیستوتە لە کەسێك لەبارەی کەسێکی دیکەوە بڵێت (چەندە دڵخۆش و ئاسودەیە؟، ئەمە لێهاتووی و توانایی باوەڕبەخۆبوونی تەواوەتی یە. دەگەیتە ئاستی ئاسودەی و دڵنیای لە خۆتدا و بەئاسانی دەتوانیت ڕووبەڕووی هەموو ئەو گرفت و کێشانە ببیتەوە کە ڕووبەڕووت دەبنەوە و بە ئاسانی بگەیت بەو ژیانەی کە لەخەون و خەیاڵتدایە.

ئەم جۆرە باوەڕبەخۆبوونە بەو شێوەیە نیە کە هەندێك لە مرۆڤەکان هەر لەدایك بوونەوە هێنابێتیان لەگەڵ خۆیاندا و هەندێکیش بەهیچ شێوەیەك نەتوانن پی بگەن، بەڵکو ئەمە دەرئەنجامی کۆمەڵە فەرمانێکە کە ڕۆژانە پێویستە بەشێوەیەکی ڕاهێنراوانە پی بگەیت و بەدەستی بهێنیت. تۆ بەئاسانی دەتوانیت بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئەم باوەڕبەخۆبوونەت دەست کەوێت.

ساتێك بوەستە و بەڕوونی بیر بکەرەوە لەوەی ژیانی تۆ چۆن دەبوو ئەگەر زیاتر لە ئێستا باوەڕبەخۆبوونت هەبووایە؟

حاڵەت و هەڵسوکەوتی تۆ چۆن دەبوو؟

Scanned by CamScanner

تۆنی دەنگت چۆن دەبوو؟

چ جۆرە قسەیەك و بابەتێکت لەگەڵ خۆتدا باس دەکرد؟

چ وێنایەکت هەبوو لەناو زهنی خۆتدا؟

ئەگەر تۆ بەڕاستی کاتێك بۆ وێناکردن و بیرکردنەوە لە هەریەکێك لەو بابەتانە تەرخان بکەیت، زیاتر لە ڕابردوو، هەست بە باوەڕبەخۆبوون و توانایی دەکەیت.

بەڵام لەگەڵ ئەوەی کە بەزووی فێر دەبیت، کاریگەری باوەڕبەخۆبوون لەسەر ژیانت، زیاترە لە بوونی هەستێکی ئیجابی چونکە تێڕوانین و کارکردێکە ژیانت بەرەو سەرکەوتن و ورە و توانای تازە ڕێنوێنی دەکات.

تۆ پێشتر دەتزانی دەبێت چ کارێك ئەنجام بدەیت

> ئێمە ئەوشتەین کە ئەنجامی دەدەین، لەبەر ئەوە نایاب بوون تەنها نمایشێك نیە، بەڵکو ڕاهاتن و خوو گرتنە بەو شتەوە کە بەردەوام ئەنجامی دەدەین.
>
> ئەرستۆ

زۆر پێم سەیرە کۆمەڵێك کەس دێنەلام و پێم دەڵێن: باوەڕمان بەخۆمان نیە، تەنانەت کاتێك پرسیار لەوانە دەکەم، ئایا دڵنیایت، بەبێ دوودڵی و هیچ بیرکردنەوەیەك دەڵێن: بەڵی دڵنیایین.

Scanned by CamScanner

مەسەلەکە ئەوەنیە کە ئەوانە بە دەست نەبوونی باوەڕبەخۆبوونەوە دەناڵێنن بەڵکو کێشەی ئەوانە باوەڕبوونە بە مەسەلە هەڵەکان. لەڕاستی دا ئەوانە زۆر بەباشی دڵنیان کە باوەڕیان بەخۆیان نیە.

ئایا باشتر نیە لەبری ئەوەی کە سوربیت لەسەر ئەوەی کە باوەڕت بەخۆت نیە، بە باوەڕبەخۆبوونی تەواوەتیەوە، بڕۆیت بۆ هەرشوێنێك کە دەتەوێت؟

وادابنی لەتواناتدا هەیە دەتوانیت لە بەردەم ئاپۆڕەیەکی زۆری خەڵکدا قسە بکەیت یان لەبەردەم خەڵکێکی زۆردا نمایشێکی شانۆی ئەنجام بدەیت. لەم حاڵەتەدا باوەڕبوونێکی زیاترت هەیە بەخۆت تاوەکو گۆشەگیر بیت. تەنانەت لەوانەیە بەشێوەیەکی بەرچاو باوەڕبوون بەخۆت پەیدا بکەیت کاتێك نزیك دەبیتەوە لەو کەسەی کە پەیوەندیت هەیە لەگەڵی دا و داوای لێ بکەیت بۆ بانگهێشتن کردن بۆ دەرەوە.

ئەگەر حەز دەکەیت هەموو ئەم مەسەلانە ببنە حەقیقەت، کەواتە تۆ خاوەنی توانایەکی زۆر و باوەڕبوونێکی باشیت بەخۆت.

تۆ مرۆڤێکی بەتوانا و بە ئەزموونی بۆ بەدەست هێنانی باوەڕبەخۆبوون. لەبارەی ئەم پرسیارانەوە بیر بکەرەوە و وەڵام بدەرەوە- ئایا هیچ کاتێك نیگەرانی پێش بینینی کەسێك بوویت کە دڵت پێداوە و تێکەڵی بوویت و لەبیرت کردبێت؟ ئایا هەستت بە بێتاقەتی پێش خستنە ڕووی بابەتێك یان بۆچوونێك لەڕێگەی تەلەفۆنێکی گرنگ لە پەیوەندی لەگەڵ کارەکەتدا لەبیرە؟ لەبیرت نەچێت یاسای بنەڕەتی ئەمەیە:

Scanned by CamScanner

(خۆت ڕابهێنیت لەسەر هەرشتێك دەبێتە ئەو شتە)

هەندێك لە مرۆڤەکان خۆیان لەسەر دەستەپاچەی ڕادەهێنن بۆنمونە لــە خــستنە ڕووی بابــەتێك یــان بڕیاردانێــك بــۆ بینینــی کەسـێك بەشـێوەیەکی خۆبـەخۆ دەترسـن تەنانـەت لەوانەشـە بـەردەوام بیر لـەو مەسەلەیە بکەنەوە کە مرۆڤێکن باوەڕیان بەخۆیان نیە.

لەبەرامبەردا، مرۆڤی زۆر سەرکەوتوو لەوباروذۆخانەی کە پێویستیان بـە ترسـی زۆر هەیـە، بـەهۆی لێـبڕاوی و هەوڵـدانی بـی ماندووبونیانـە لەکارەکانیانـدا، هەمیـشە ڕاهێنانیـان کـردوە لەسـەرئەوەی هـەر کارێـك بیانـەوێت دەتـوانن سـەرکەوتنی تێـدا بەدەسـت بهێـنن، هەوڵـدان و کارکردنی زۆر بووەتە نەریت و خوو لەناویاندا. ئەوانە هەمیشە هەست بە ئارامی و دڵنیای دەکەن، تۆش دەتوانیت بەوشێوەیە بیت!

لەرینەوەی سەرکەوتن

وادابنـی مـن دوو کەمانـچەم هەیـە. کاتێـك نۆتەیـەك لەسـەر یـەکێك لـە سیمی کەمانچێکیان دەژەنم سیمەکەی دیکەی پەیوەست بەو نۆتەیـە لـە کەمانچەکەی دیکەدا دەست دەکات بە لەرینـەوە. زاناکـان بـەم دیاردەیـە دەڵـێن (دەنگـە گونجاوەکـان)، دیاردەیـەك کـە لـەناوی دا دوو شـت کـە لەسـەر یـەك شـەپۆل ڕێکخـران یـان کـۆك کـران، وزە لـە یەکێکیانـەوە بـە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەگوازرێتەوە بۆ ئەوی دیکەیان.

جەسـتەی مـرۆڤیش لـە سیـستەمێکی پێکهـاتووی هاوشـێوەی زۆر سـەرکەوتووی کارەبـایی و ئـەلیکترۆ موگناتیـسی پێکهـاتوە. بۆیـە دیـاردەی لەرینـەوە، لـە نێـوان مرۆڤـەکان دا بـوونی هەیـە. لەڕاسـتیدا،

Scanned by CamScanner

زاراوەی وەکو (هاودەنگی و هاوئاهەنگ بوون) یان (هەست کردن بە پێکەوە پەیوەست بوون) یان (بەدرێژایی شەپۆلی یەکسان بوون) باسێکی ئەم بابەتەی تێدایە کە وزە بەشێوەیەکی سروشتی لە نێوان دووجەستە یان جەستەکاندا هەیە.

کاتێك تۆ خۆت ڕادەهێنیت لەسەر ئەم تەکنیکانە، لەڕاستی دا دەنگی خۆت دەگۆڕیت و لەگەڵ شەپۆل و فراکوینسەکانی دیکەدا لەرینەوە دەکەیت. تۆ لەدیدی خەڵکیەوە سەرنجڕاکێشتر و خۆشحاڵ و سەرکەوتووتر دەبیت و دەتوانیت دەستت بگات بەوشتەی کە دەتەوێت، کاتێك تۆ خۆشحاڵی و سەرکەوتنی زیاتر بەدەست دەهێنیت، وزەی تۆ بەرەو باشتربوون دەڕوات

بەهێزکردنی بەرەبەرەی باوەڕبەخۆبوون

> بە دڵۆپە دڵۆپ دەریایەك دروست دەبێت.
>
> بودا

ئایا حەز دەکەیت لەماوەی چەند خولەکێکدا باوەڕبوونی بەرچاوت دەست کەوێت؟ هەموو ساڵێك بەهەزاران کەس لە ڕاکردنی مارۆسۆنی دەستە جەمعیدا بەشداری دەکەن. تەنانەت ئەگەر جەستەی تۆ لە توانایەکی زۆر باشدا بێت نابێت چاوەڕوان بیت کە بەشداری ئەو ماراسۆنە دەستەجەمعیە بکەیت، ئەگەر تۆ بەشێوەیەکی ڕێکوپێك ڕاهێنان نەکەیت تەنانەت ناتوانیت یەك میلیش ڕابکەیت.

لەبەر ئەوە بۆ گەیشتن و نزیك بوونەوە بە ئامانجەکەت، تۆ دەبێت هەنگاو بە هەنگاو و قۆناغ بە قۆناغ کار بکەیت. بۆ هەفتەی یەکەم لەوانەیە تۆ وابیر بکەیتەوە بتوانیت یەك میل ڕابکەیت. هەفتەی دواتر دەتوانیت چەند میلێك ڕابکەیت، لەوانەیە دە میل، خاڵی هەڵگەڕانەوەی دواتری ڕاکردنەکە نیوەی ماراسۆنەکەیە کە نزیکەی سیانزە میلە.

دواتر، ڕۆژێك، لەپڕێکدا، تێ دەگەیت کە توانای ڕاکردنی ٢٦ میلیت هەیە ڕێك وەکو ڕاکردوە گەورەکانی جیهان.

بەهەمان ڕەوشیش تۆ دەتوانیت خووگرتنی باوەڕبون بەخۆت لەناو خۆتدا گەشە پێ بدەیت.

ئەگەر من داوات لێ بکەم لە حاڵەتی ئێستادا باوەڕبەخۆبوونی زیاتر لەناو خۆتدا پەرەپێ بدەیت، تۆ تەنها دەتوانیت باوەڕبوونی هەمیشەیت کە ڕاهاتویت لەسەری وێنا بکەیت. بۆ گەیشتن بە باوەڕبوونی زیاتر بۆ خۆت، دەبێت قۆناغ بەقۆناغ پێش بکەویت. هەرچی تۆ زیاتر پێش بکەویت بەشێوەیەکی زۆر سەیر باوەڕبوونی زیاترت هەیە بەخۆت.

Scanned by CamScanner

بەهێزکردنی بەرەبەرەی باوەڕبەخۆبوون

پێش ئەوەی ئەم ڕاهێنانە بۆ یەکەمینجار ئەنجام بدەیت بە وردی بیخوێنەرەوە.

١- خۆت بە کەمێك باوەڕبەخۆبوونی زیاتر وێنا بکە کە وادابنی لەبەردەمت دا وەستاوە.

٢- ئێستا، دەمەوێت بڕۆیتە ناو ئەو خودەی خۆتەوە، لە چاوەکانی ئەوەوە سەیر بکەیت، لەگوێکانی ئەوە ببیستی و هەستی باوەڕبوون بەخۆت لەناو خۆتدا هەست پێ بکەیت. گرنگی بدە بەوەی کە ئەو کەسەی کە لەبەرامبەر تۆدا دانیشتوە، لەتۆ باوەڕبوونی زیاتری هەیە. ئەم کەسە کەمێك درێژترە و باوەڕبوونی زیاتری بەخۆی هەیە و کەسیەتێکی سەرنجڕاکێشتر و بەتواناتری هەیە.

٣- بڕۆرە ناو ئەو خاوەن باوەڕبوونەوە. وادابنی کە ئەو خودە، باوەڕبوونی زیاتری هەیە و زیاتر ئارام و ئاسودەیە.

٤- قۆناغی سێ یەم دووبارە بکەرەوە، دیسانەوە بچۆرەوە ناو خودی باوەڕبوونی خۆتەوە تاوەکو ئەو کاتەی پڕ بیت لە باوەڕبوون بەخۆت، سەرنج بدەرە کارکردنی جەستەت، بزانە چۆن هەناسە دەدەیت؟ تەنانەت گرنگی بەشێوەی دەموچاویشت بدە.

ئەمە هەموو ئەو کارە بوو کە پێویستە تۆ ئەنجامی بدەیت.

Scanned by CamScanner

وەرزی دووەم

چ شتێك باوەڕبەخۆبوون نییە

Scanned by CamScanner

ڕۆیشتن بەرەو باوەڕبەخۆبوون

کاتێك بۆ یەکەمینجار باسی ئەوەم کرد کە لە حاڵەتی نوسینی کتێبی باوەڕەبەخۆبوون دام، ڕووبەڕووی کاردانەوەی جۆراوجۆربوومەوە لەلایەن خەڵکەوە. زۆرێك لەوانە پێیان خۆش بوو و دەیانوت دەمانەوێت دەستمان بگاتە ناو هێزی دەروونی خۆمان و بەڕاستی بگەین بەوشتەی کە لەژیانماندا هەیە. کۆمەڵێکی کەمیش وتیان: (ئای چەندە باشە، ئەو کتێبە دەبێتە نامیلکەیەکی ڕێنوێنی بۆ ئەو مرۆڤانەی زوو زوو دەگۆڕێن).

لەساڵی ١٩٧٠، دەروونناسی بەرەو بابەتی ناونیشانی (جولانەوە و ڕۆیشتن بەرەو باوەڕبەخۆبوون) ڕۆیشت. کۆرسەکانی پەرەپێدانی باوەڕبەخۆبوون گەشەکردنێکی بەرچاویان بەخۆیانەوە بینی.

هەروەها لەو سەردەمەدا دەرنەکەوت کە خۆ دەرخستن بە کەسیەتێك کە لەناوی دا خودی خۆت نیت پەیوەندی بە باوەڕبەخۆبوون و باوەڕبەخۆبوونەوە نیە. لەلایەکی دیکەوە ئەگەر کاتی خۆت تەرخان بکەیت بۆ ئەم نمایشە، ئەو کاتەی کە بەڕاستی دەتەوێت خۆت بیت هەست بە ئازار و ناڕەحەتی دەکەیت.

بەداخەوە، زۆربەی خەڵکی، لەبری ئەوەی بەشوێن ئەسڵی خۆیاندا بگەڕێن کەچی ئەسڵی خۆیان زیاتر دەشارنەوە. لەوانەیە ئەو کەسانەت بینی بێت.

یەکێك لە کەسە سەرکەوتوەکان کە ماوەیەکی زۆر سەردانی عەیادەکەی منی دەکرد بۆ گفتوگۆ کردن لەبارەی خەمۆکیەوە، کاتێك

Scanned by CamScanner

لەبارەی خەمۆکیەکەیەوە پرسیارم لیّ کرد، ئەو بە نەریتێکی (بیّ زیان) ناوی برد و وتی لەسەر بنەمای ئەو خەمۆکی و خوو گرتنەیە کە سەرکەوتنەکان بەدەست دەهێنم.

ئەگەر ئەو دە هەزار دۆلاری لە کڕین و فرۆشتنێك دا دەست بکەوتایە بە هەموو کەس دەیوت یانزە هەزار دۆلارم قازانج کردوە. ئەگەر لە یارییێکی گۆلف دا هەشتا و شەش پلەی بەدەست بهێنایە بەهەموو کەس دەیوت هەشتاو هەشت پلەم بەدەست هێناوە، بۆیە لە هەموو شتێکدا هەولّی دەدا زیاتر لەوە بڵێت کە بەدەستی دەهێنا بۆ ئەوەی بەردەوام لەناو خەڵك دا خۆی زیاتر بخاتەڕوو.

لەکاتی قسەکردندا لەگەلّ ئەو دەرکەوت کە هۆکاری خەمۆکیەکەی لەبەر ئەوە بوو کە گرنگ نەبوو چەند باش کارەکەی ئەنجام دەدا و چەندە سەرکەوتوو بوو، بەڵکو ئەو هیچ کاتێك بە باشی ئەو حاڵەتە خەیاڵیەی کە خۆی ناساند بوو بەخەڵکانی دیکە، نەبوو.

لە ناوەندی بوون نە ترسیت

ئایا هیچ کاتێك مرۆڤێکی بیّ باك و چاونەترست بینوە؟

کۆمەڵێك خەڵك هەیە لەڕادەبەدەر باوەڕیان بەخۆیان هەیە و ناتوانن چاوەڕوانی ئەوەبن تاوەکو پێت بڵێن چەندیان هەیە و چەند دەتوانن، چونکە (زۆر سەرکەوتوون). ئەم جۆرە خەڵکە باوەڕبوون بەخۆیان بە گەورەی و چاونەترسی وەرگرتوە.

> من هێشتا بەردەوام وادازانم بەشوێن سەلماندنی شتێکەوەم. خەڵکێکی زۆر هیوادارن شکست بخۆم. بەڵام من ئەم مەسەلەیەم خۆش دەوێت. من پێویستم بەوە هەیە تاوەکو بکەومە بەردەم ڕقی هەموو کەسێکەوە.
>
> هوارد ئەشتاین

لەڕاستیدا ئەو کەسانەی کە خاوەنی خۆ بەگەورەزانین و خۆهەڵنانن، بێ گومان بەدەست نەبوونی باوەڕبەخۆبوونەوە دەناڵێنن، ئەو شتەی کە دەروونناسەکان بە (ترس لە ناوەندی بوون) ناوی دەبەن. ئەو کەسانەی کە لەترس دا دەژین، هەوڵدانیان بۆ بەدەست هێنانی باوەڕبەخۆبوون لە ڕاستیدا گۆڕانێکی شێوەی لاوازە لە وێرانکردنی خۆیان، هەوڵدانێکی نائومێدانە و پەردەپۆشانە بۆ داپۆشینی درز و ئەو لەکانەی کە بەسەر (من) دا هاتوە. (من) بەردەوام بە کەسایەتێك ناودەبرێت، کە دوو ڕێنوێنی هەیە:

١- بوونی دەموچاوێکی ئاڕاستەکراو

٢- مافدان بەلایەنگیری کردن

کاتێك کە (من) دەکەوێتە بەر هێرشی تۆی ناسراوەوە هەموو کات وزەی خۆت سەرفی یاری کردنی کۆمەڵە ڕۆڵێك یان بەرگری لە سەرکەوتنی خود و یان هەردووکیان، دەکەیت.

لە هەرشوێنێکدا هەڵسوکەوتێك یان ڕووبەڕووبوونەوەیەکی توندڕەوانە لە کەسانێك دەبینم لە دیدی منەوە وەکو ئالایەکی سورە کە ئەو کەسانە بەرزیان کردوەتەوە تاوەکو پیشانی خەڵکانی دیکەی بدەن

Scanned by CamScanner

کە باوەڕبەخۆبوونیان نیە. جلی پێکەنیناوی لەبەرکردن یان کەسیەتی گاڵتەجاڕانە بوون، هەوڵدانە بۆ نەزۆك کردن و زاڵ بوون بەسەر ترس لە ئاسای بوون و ڕاهاتن.

سەرەڕای ئەوەش، کەسانێك هەن کە کاتێك ناتوانن دەستیان بگاتە باوەڕبەخۆبوونێکی سروشتی هەوڵ نادەن کە بەدەستی بهێنن، بەڵکو هەوڵ دەدەن تاوەکو خەڵکانی دیکە لاواز بکەن. ئەوانە لەسامان، ناوداری و سەرکەوتنی خۆیان وەکو چەکێك بۆ نیشانەگرتنی زیاتری ئەخلاقی و عەقلانی لەدژی مرۆڤە بچوکترەکان لە خۆیان وەکو من و تۆ بەکار دەهێنن و سودی لێوەردەگرن.

خودی ئەسڵی و واقعی تۆ

لە ژێر چینەکانی (من) تۆ خودی واقعیت هەیە. خودێك کە تۆ چەندین ساڵ پێشتر بە بەرنامەڕێژی ویژدانی ناخود ئاگایی لەلایەن جیهانی دەورووبەر، و کەسیەتیەکانی ئێستات دروست کردوە کە هەموویان، تۆ بەوان دەناسێنێت.

خودی واقعی تۆ خودێکی زۆر بەبەهایە و بەتەواوی تەنهایە و خاوەنی باوەڕبوونێکی زۆر بەهێز و سروشتیە، خاڵی سەرەکی ئەمەیە:

(لەهەموو شوێنێکدا خودی خۆت بە)

هەر لەبەرئەوەیە کە ئەم کتێبە ناتوانێت هاوکاریت بکات بۆ ئەوەی مرۆڤێکی ڕووکەش بیت بۆ ئەوەی خەڵکانی دیکە و جیهان هەڵبخەڵەتێنیت. لەبری ئەوە، تۆ نزیك دەکاتەوە لە خودی واقعیت و

وزە و توانایەکی زۆر بەرچاوت پێ دەبەخشێت تاوەکو بۆ گەیشتن بە هەر خواستێك و ئارەزوویێك سودی لێوەرگریت.

هێزی واقعی خۆت بهێنەرە دەرەوە.

بۆ چەند ساتێك بوەستە و بیر بکەرەوە، ژیانی تۆ بەڕاستی چۆن دەبوو ئەگەر ئەوەندە لەگەڵ خۆت بەم شێوەیە سەختگیر نەبویتایە، بەم شێوەیەی ئێستا نەدەبویت......

ئەگەر وەکو ئێستا نەبویتایە ئەی حاڵەت و بارودۆخی تۆ چۆن دەبوو؟

جەستەی خۆت جۆرێك لێ بکە بەو شێوەیەی کە حەزی لێ دەکەیت، حاڵەتێك کە بەڕاستی هەست دەکەیت باوەڕبوونی واقعیت هەیە و لەگەڵ ژینگەیەکی لەباردا سازگار و گونجاویت. هەست کردنی باوەڕبەخۆبوون، دەسەلات و ئاسایش لە پشتی چاوەکانتەوە هەست پێ بکە.

دەنگی تۆ چ جۆرە تۆنێکی هەبوو؟ چ جۆرە بیرۆکەیەکی پەیوەست بەخۆت و چ جۆرە سەرکەوتنێکت هەبوو؟ چ شتێکت بەخۆت دەوت؟

لەبیرت بێت هەرچی زیاتر خۆت ڕابهێنیت لەسەر ڕاهێنان چاکتر ژیانت سازگار دەبێت. کاتێك هەموو ڕێنوێنیەکانی من بەشێوەیەکی زۆر باش پەیڕەو دەکەیت، هەموو ڕاهێنانێك تۆ پڕ لەوزەو و سازگارترو باوەڕبەخۆبوونی زیاتر دەکات و تۆ دەگۆڕێت بە کەسێك کە بەتەواوی باوەڕت بەخۆت هەبێت و بەڕاستی کەسێکی بەهێز بیت.

Scanned by CamScanner

وەرزی سێ یەم

مێشکی لێهاتووی تـــۆ

Scanned by CamScanner

مردن و هونەرەکانی زهن

> ئەو کەسانەی ناتوانن مێشکی خۆیان بگۆڕن، ناتوانن هیچ شتێکی دیکەش بگۆڕن
> *جۆرج بێرنادشۆ*

مێشکی تۆ وەکو دەزگایەکی تایبەتە ، پارچەی تایبەتی خۆی هەیە کە هاوکاریت دەکات تاوەکو شێوەی بیرکردنەوە و هەڵسوکەتت ڕێک بخەیت. ئەگەر دەتەوێت هەڵسوکەوتێکت بگۆڕیت، تەنها بە هاوکاری گۆڕانی ئاستی هەلومەرج سازی و بەرنامەڕێژی دەبێت بگۆڕێت. دوای چەندین ساڵ کارکردن لەگەڵ خەڵکی جۆراوجۆردا،- کە هەریەکەیان کێشەیەکی جیاوازی هەبوو- تێگەیشتم کە تارادەیەك هەموو کێشەکانی ئەوانە دەرئەنجامی هۆکارێکی هاوشێوەیە، ئەویش ئەو بەرنامە سلبیانەیە کە لە زهنی ناخودئاگای خۆیاندا کاری پێ دەکەن.

بەلاَم مێشك لە حاڵەتی ئاسایی دا، نە سلبی یە و نە ئیجابی. هەموو ئەو شتانەی کە داهێنەرانەن لە بوارەکانی مۆزیك، زانست، تەکنەلۆژیا، بنیادنان، دروستکردن، و سینەمادا هەمووکاری داهێنەرانەی عەقڵ و زهنی مرۆڤن. لەڕاستی دا ئەگەر سەیری دەوروبەرت بکەیت ئەوەی کە ئەمڕۆ دەیبینیت هەموو پێشتر وەکو بیرۆکەیەك و خەیاڵێك بووە لەناو عەقڵی چەند کەسێکدا.

زانایان بەشێوەیەکی ئاسایی لەبارەی ئاڵۆزی و گرنگی و گەورەی مێشکەوە چەندین جار قسەیان کردوە. هەرچەندە لەم دوایانەدا دەرکەوتوە کە مێشکی مرۆڤ لەسەر بنەمای یاسایەکی زۆر سادە کار دەکات و لە ڕاستی دا بەتەواوی دەزگایەکی میکانیکی یە.

عەقڵی هۆشیاری تۆ

ئێمە تەنها لە دوو ڕێگەی سەرەکیەوە هەست بەجیهان دەکەین- ئاگایانە و هۆشیارانە و بەشێوەیەکی نائاگا. لەم کتێبەدا ئێمە زیاتر باس لەم دووجۆرە دەکەین زهنی ئاگا و زهنی نائاگا.

زهن و عەقڵی هۆشیار و ئاگای تۆ عەقڵێکە کە چالاکانە و هۆشیارانە ڕۆژانە کار دەکات. لەوانەیە تۆ ئەم بابەتە کەم تا زۆرێک بە دەنگی بەردەوامی دەروونی کە تۆ بەوە دەڵێت (من) ئەزموون کردبێت.

بەلاّم هەرچەندە زهنی هۆشیاری تۆ کارکردێکی تایبەتی خۆی هەیە بۆ گەیشتن بە دەرئەنجامێکی زۆر باش سنوردارە. توێژینەوە ئەوەی خستوەتەڕوو کە زهنی هۆشیار تەنها دەتوانێت ژمارەیەکی سنوردار لە بیرۆکەکان لە هەر کاتێک دا دەپارێزێت. هەر لەبەرئەوەیە کە بەشێکی گەورەی ژیانت ئۆتۆماتیکی لەلایەن مێشکی نائاگایتەوە ڕێنوێنی دەکرێت.

مێشك و عەقڵی نائاگای تۆ

زهنی ناخود ئاگا، زهنی گەورەتری تۆیە. دەتوانێت هەر ساتێك ملیۆنەها پەیام لە زانیاری هەستی، زانیاری، بیرەوەری و هۆش بنێرێت. زهنی ناخود ئاگا سەرچاوەی داهێنانەکانی تۆیە و لەوانەیە

Scanned by CamScanner

گرنگترین بەکارهێنەرێك بێت لە ڕەوشێك دا کە من بەکاری دەهێنم. ئەم زهنی نا خود ئاگایە هەموو بەرنامەکان پاشەکەوت دەکات و بەشێوەیەکی خۆبەخۆ بەدرێژای ژیان سودیان لێوەردەگرێت.

مێشکی ناخودئاگا وەکو سیستەمێکی (ڕێپیشاندەری خۆکاری فڕۆکەیە)، لە مێشکدا کار دەکات. بەم شێوەیە کە ئێمە دەتوانین کاری جۆراوجۆر و بەردەوام ئەنجام بدەین بەبی ئەوەی لەسەر هیچکام لەو کارانە ئاگادار بین و گرنگیان پێ بدەین. بۆ نمونە کاتێك مندالْ بوویت بە شێوەیەکی هۆشیارانە سودتت لە مێشکی هۆشیارت وەردەگرت بۆ توندکردنەوەی قەیتانی پێلاوەکەت. بەلام کاتێك دوای ئەوەی کە فێر بویت، ئیدی مێشکی ناخودئاگات بەشێوەیەکی ڕێنوێنی ئیعاز دەدات دەستەکانت بۆ توندکردنەوەی قەیتانی پێلاوەکان بەبی ئەوەی پێویستی بەهیچ جۆرە ئاگادارێك و چڕبوونەوەیەك هەبێت.

ئەم بەرنامانە (نەریتی) زۆر بەسودن چونکە زهنی هۆشیارمان وا لێ دەکات کاتی زۆرتری هەبێت بۆ بیر کردنەوە لە مەسەلەکانی دیکە. فێربوونی شۆفێری وەکو فێربوونی عادەتە بچوکەکانی دیکەی لێ دێت، نیشانەکان، دەرچوون، سوڕانەوە، داگیرساندنی سەیارەکە و هیتد، پاش ماوەیەك هەموو ئەوانە دەبنە خوویەك و ڕاهێنانێکی زۆر ئاسان، ئەم هەموو کارانە تەنها بە دانیشتن لە سەیارەکەدا و داگیرساندنی جێبەجێ دەکرێن، بۆیە ئیدی هەموو کارەکانی دیکە مێشکی نائاگات پێت دەلێت و پێویست ناکات خۆت چڕبکەیتەوە لەسەری.

بەلام بەهەمان شێوە کە بینیمان زۆرجار ئێمە پێویستمان بەوەیە کە ئەو بەرنامانە بگۆڕین یان ڕەفزیان بکەینەوە یان زیادیان بکەین و یان زۆرجار پێویستمان بەوەیە خۆمان ڕزگاربکەین لێیان.

ئێمە، بەشێوەیەکی ڕێکەوت، توشی زۆر لە عادەتی سادە بووین و هیچ کاتێک نەمان توانیوە خۆمان ڕزگاربکەین لێیان. ئەوانە لەوانەیە هیچ کاتێک سودیان نەبێت بۆمان. بۆ نمونە کاتێک منداڵ بووین بە زۆرێکمان وتراوە کە ئێمە بەڕادەی پێویست باش نین. بەلایەنی کەمەوە لە سەردەمێکی تایبەتی ژیانمان دا ئەوەمان پێ وتراوە. لە سەردەمی هەرزەکاری دا هێشتا ئێمە یارمەتی دەدەین کە ئەو بەرنامە کۆنانە کە بوونەتە هۆی دەرکەوتن لە هەڵسوکەوتەکانمان لەناوماندا دروست بێت و ماوەیەکی زۆر بێتاقەتین کە بەڕادەی پێویست باش نین و ڕەخنە لەخۆمان دەگرین کە ئێمە بەباشی کارمان نەکردوە.

هەواڵی باش ئەوەیە کە هەموو ئەمانە شایەنی گۆڕانن.

هێزی سەرسوڕمانی ڕاهێنان و خووگرتن

خووگرتنە ناهۆشیاریەکان هاوکاریمان دەکەن تاوەکو ئەرکەکانمان ئەنجام بدەین و هەڵبژاردنی تازە بکەین بەبێ ئەوەی گرنگی حساب کراو هۆشیارانەمان هەبێت لەسەر ئەوانە. بەشێوەیەکی تیۆری ئێمە کە لەزۆربەی کاتژمێرەکاندا بێدار و هۆشیارین دەتوانین سود لە توانایە جیاوازەکان وەرگرین کە هەموو ڕۆژێك بەئاسانی دەستمان پێ دەگات.

> سەرەتا، ئێمە عادەتەکانمان دروست دەکەین ، پاشان عادەتەکان ئێمە دروست دەکەن
>
> جۆهان درێدا

بۆ ئەوەی هەموو کاتمان تەرخان نەکەین بۆ لێکۆڵینەوە و حسابکردن و نەهێنانی ملیۆنەها هەڵسوکەوت و ڕووبەڕووبونەوە و توانای کارکردن، دەتوانین لەبری ئەوانە، هەڵبژاردنی (خۆکار) ئۆتۆماتیکی، ئەنجام بدەین.

بۆ نمونە کاتێک بەیانی هەڵدەستینەوە بیست خولەك کاتی خۆمان تەرخان ناکەین بۆ ئەوەی کە بەیانیان چی بخۆین. لە ڕۆژە ئاسایەکاندا ئێمە ئەو شتەی کە هەمیشە لەکاتی بەیانی دا دەیانخۆین دەیخۆین. هەمان کار هەمیشە ئەنجام دەدەین، هەمان ئەو جۆرە ڕۆژنامەیەی کە هەمیشە دەیخوێنینەوە و بەهەمان تۆڕی ڕادیۆیی کە هەمیشە گوی بۆ دەگرین.

ئێمە چێشت دروست دەکەین، پێڵاوەکانمان توند دەکەینەوە، قژەکانمان وەکو هەموو ڕۆژەکان دادەهێنین و جوانیان دەکەین ئەم کارانە هەموو ڕۆژێك ئەنجام دەدەین.

ئێمە ڕۆژانە هەزاران کار هەیە بەبێ ئەوەی بیریان لێ بکەینەوە ئەنجامیان دەدەین، هەموو ئەم کارانە لەڕاستی دا لەڕێگەی سود وەرگرتن لە (هێزی ڕاهێنان و عادەتی) زهنی ناخود ئاگای خۆمانەوە ئەنجام دەدرێن. هەر بۆیە بەرنامەی فراوانی زهنی ناخودئاگای خۆمان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژیانمان بە ئارامی بچێتە پێشەوە.

میکانیزمی ئەسڵی و بنەڕەتی ئەم نەریتانە پێکدادان و تێکچڕژانەکانن. مێشکی نائاگای ئێمە هەمیشە دوو شت کە

بەشێوەیەکی هاوکات ڕوویاندابێت یان زۆر نزیک بن لەیەکترەوە وەبیر دەهێنێتەوە. دوای ئەوەی کە ئەم نمونانە چەندین جار خۆیان دووبارە دەکەنەوە یان لەڕوانگەی هەستیەوە بۆ ئێمە مانایان هەیە گرنگ دەبن، بابەتێك، ب ەبابەتێکی دیکەدا هەڵدەچرژێت. لەبەرئەوە کاتێك بەیانی دەنگی کاتژمێرەکە دەبیستین (تەنها دەزانین) دەبێت زوو بڕۆین و بەرەو حەمام بڕۆین و پاشان بڕۆین بۆ مەتبەخ و (تەنها دەزانین) کە دەبێت ئاگری ژێر قۆریەکە داگیرسێنین. بە زووی ڕاهێنانی گەورەتر لەناوماندا دروست دەبێت کە لە نەریتە بچوکەکان پێکهاتوە.

مێشك لە بەشێکی زۆر لە دەمارەکان پێکهاتوە و هەر کارکردنێکی ئێمە پەیوەندێکی تازە لە مێشکماندا دروست دەکات. هەرکاتێك ئێمە کردارێك دووبارە دەکەینەوە ئەم ڕێگە تایبەتیە بەتایبەتی پانتر دەبێت، ڕێك ئەو عەزەلاتەی کە هەرچی زیاتر کار بکەیت زیاتر گەورەتر دەبێت. بەم شێوەیە ڕاهتنەکان و عادەتەکان شێوە دەگرن.

باشترین ڕێگە بۆ خێرا دروست کردنی بەرنامەڕێژێکی تازە لە مێشکی ناخودئاگاماندا، وێناسازی یە. کاتێك تۆ لە حاڵەتی پشوودان و ئارامیدایت من دەزگاکە بەرنامەڕێژی دەکەم- مەبەستم لە دەزگا ناخودئاگایەکەی تۆیە- تاوەکو هاوکاریت بکەم زۆر زوو، بەشێوەیەکی سروشتی، ڕاهاتنی بەردەوامی باوەڕبوون بەخۆت هەست پێ بکەیت. مەسەلەیەکی گرنگ ئەوەیە کە تۆ بەشێوەیەکی بەردەوام ئەم کتێبە بەکار بهێنە و ئەو ڕێنوێنیانەی کە بۆت دادەنێم پەیڕەویان لیێ بکە،

Scanned by CamScanner

تاوەکو بتوانیت پەیامی ئیجابی بنێریت بۆ مێشکی ناخودئاگای خۆت تاوەکو بەشێوەیەکی تەواو باوەڕت بەخۆت هەبێت.

ئەم بەرنامەیە پێشتر دەستی پێ کردوە.

Scanned by CamScanner

وەرزی چوارەم

توانای گفتوگۆی ئیجابی لەگەڵ خۆت دا

Scanned by CamScanner

هیپنۆتیزم لە مێشکی تۆدا

> ڕەهای و ئازادی حاڵەتێك و بارودۆخێکی زهنی یە و باشترین ڕێگا بۆ پاراستنی پەروەردەکردنیەتی لە ئارامی دا.
>
> **ئالبێریت هابارد**

دوای پێشکەش کردنی بەرنامە تەلەفزیۆنەکانم، زۆرێك لە خەڵك دەهاتن بۆلام و لە کاریگەری بەهێزی هیپنۆتیزمەوە قسەیان بۆ دەکردم و سەریان سوڕدەما لەجێبەجێ کردنی ئەو بەرنامانە. ئێمە بۆ پەیداکردنی ڕێگەی خۆمان لە جیهان دا، پێویستمان بە دەنگی دەروونی خۆمان هەیە. تەلقیناتی کاریگەر دەنێرین بۆ زهنی ناخود ئاگای خۆمان.

بۆ نمونە کاتێك بۆ یەکەمینجار کارێك دەست پێ دەکەیت بەخۆت دەڵێیت (من گرەو دەکەم زۆر بەچێژ دەبێت) یان دەڵێت (من ناتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم) یان (بیر دەکەیتەوە کێیت؟) یان تەنانەت (باشترە هیچ کارێك نەکەم) یان (هیچ کاتێك، ئەم کارە لە دەسەڵاتی مندانیە؟)

ئێمە هەموومان پێویستمان بە هاوکاری دەنگی دەروونیمان هەیە بۆ پەیداکردنی ڕێگەی خۆمان لە جیهاندا، چەندە بەسود دەبێت کە ڕستەی جوانی وەکو ئەم ڕستانە بڵێین: (من دەبوو تەلەفۆنم بکردایە بۆ

Scanned by CamScanner

فرانك، من لە بینینی ئەو زۆر خۆشحاڵ دەبم) یان (کاتێك سەیارەکە دێت بڕۆرە قەراخ).

هەرچەندە پێش ئەوەی بە زۆری سود لە قسە کردن وەرگریت لەگەڵ خۆتدا، بە نەفی کردنی خۆت لە ئەنجامدانی کارێکدا خۆت سنوردار دەکەیت. زۆرێك لەخەڵك بەردەوام کۆمەڵە پەیامێك دەنێرن بۆ مێشك و عەقڵیان کە پەیامی زۆر خراپن، ئەو پەیامانە دەبنە سەرچاوەیەکی گرنگ بۆ نەمانی باوەڕبەخۆبوون و نەمانی متمانە بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکرێت.

بۆ نمونە وادابنی کەسێك بەردەوام لە ماڵی تۆدا دەژیت و ڕەخنەت لێ دەگریت و بە دەنگێکی ناخۆش و خراپ بەردەوام کێشەت بۆ دروست دەکات. چەند کات درێژە دەکێشێت و تەحمولی ئەوە ناکەیت و بە لەقە ئەو کەسە لە ماڵەکەتدا دەکەیتە دەرەوە؟

زهنی تۆ شوێنێکە کە موڵکیەتی تایبەتی خۆتە و ئەگەر دەنگێك هەیە لەناو مێشکتدا ئەو دەنگە هاوکاریت ناکات دەبێت هەوڵ بدەیت بەزووترین کات ئەو دەنگە بگۆڕیت. ئەو دەنگانە هەموو هاوکاریت دەکەن لە ژیاندا بۆ سەرکەوتن و سەرنەکەوتنت بۆیە دەبێت ئاگاداری ئەو شێوازە دەنگ و ڕێنوێنیانە بیت کە لەناو مێشکتدا بوونیان هەیە.

تۆ چ جۆرە پەیامێك وەردەگریت؟

بۆ تاقیکردنەوە، ئەمڕۆ گوێ بۆ دەنگی دەروونی خۆت بگرە و گرنگی بدە بە ژمارەیەك لەو پەیامە نەرێیانەی کە دەیاندەیت بە خۆت. تەنانەت دەتوانیت ئەو پەیامانەش بنوسیتەوە و بەم شێوەیە دەتوانیت ئەوانە

Scanned by CamScanner

لەناو مێشکتدا دەربهێنیتەوە و ئاگادار بە کە ئەوانە چین. لەڕاستیدا بۆ هەفتەی ئایندە هەرکاتێك تۆ پەیامێکی مەنفیت لە زهنی خۆتدا وەرگرت، ئەم کارە ئەنجام بدە:

ڕێگەی لێ بگرە!

ڕێگەم پێ بدە ڕوونتر قسە بکەم. من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە خۆت بەکەسێکی زۆر بێ عەیب و تەواو بناسێنیت بە دەوروبەرت. من تەنها دەڵێم کاتێك کە بەشێوەیەکی ئیجابیتر قسە دەکەیت لەگەڵ خۆتدا، دەرئەنجامێکی باشتر و ئیجابیتر بەدەست دەهێنیت.

هەرچی بە وشەی باشتر و تێروتەسەلتر خۆت پاراو بکەیت و ڕێگە لە ڕەخنە گرتن بگریت لەخۆت و لەبری ئەو ڕەخنانە خۆت هان بدەیت، هەم بەهێزتر دەبیت و هەمیش زیاتر باوەڕت بەخۆت دەبێت.

پشتگیری کردنی باوەڕبەخۆبوون

> وشە و قسەی باش بەهایەکی زۆری هەیە و تێچوونێکی کەم.
>
> جۆرج هێربێرت

زۆرێك لەو کتێبانەی کە بەسودن لەبارەی بنەمای ئیجابی ئەندێشەی و باوەڕبەخۆبوونەوە بەسودن، ئەو کتێبانە دەبێت بەردەوام بەکاربهێنرێن تاوەکو مێشك بەشێوەیەك بەرنامەڕێژی بکرێت کە ئیجابیتر بیربکاتەوە.

Scanned by CamScanner

کاتێک شتێک بەدەنگی بەرز دەڵێیت ڕێک هەمان ئەو کاریگەریەی هەیە لەسەر هەست و هەڵسوکەوتت کە لە ناو زهنی تۆدا هەمان شت دەبیستیت. هەروەها ئەگەر تۆ بە دەنگی بەرز بابەتی سەیر و باش بڵێیت و لەکاتێکیشدا کە دەنگی ناو مێشکت ئەو شتانە بە گاڵتەجاڕی سەیر بکات، بۆچوون و پەیمای دەروونی بەردەوام سەرکەوتووتر دەبێت، بەمانایەکی دیکە زاڵ دەبیت بەسەر دەنگی دەرەکیتدا.

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە هاوکاریت دەکات تاوەکو لە بەهێزی دەنگی دەروونی خۆت بۆ بردنە سەرەوەی ئاستی باوەڕبوونی خۆت سود وەرگریت. هەوڵ بدە سود لەم تەکنیکانە وەرگریت، چەندین هەفتە و مانگ ئەنجامیانبدە بۆ گەشەکردنی زیاتری بڕوابەخۆبوونی خۆت.

بەرنامەڕێژی مێشکی تۆ بۆ بەدەستهێنانی بڕوابەخۆبوون، بۆ سەرکەوتن. پێش ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بۆ یەکەمینجار، ئەمە بخوێنەرەوە.......

١- شوێنی دەنگی دەروونی خۆت ڕوون بکەرەوە و دیاری بکە. تەنها لەخۆت بپرسە کە دەنگی دەروونی خۆت لەکوێوە دێت؟ پاشان دەست نیشانی ئەو شوێن و ناوچەیە بکە کە دەنگەکەی لێوە دێت.

٢- ئێستا حەز دەکەم بیری لێ بکەیتەوە، ئایا بەرزتر یان نەرمترە لە ئاسایی؟ ئایا بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا شایەنی بیستنە؟ بەهێزە یان لاواز؟ ئایا بە خێرایی قسە دەکات یان بەلاوازی؟

لە شوێنێکدا هەموو دەنگە ئیجابی و بڕوابەخۆبوونەکان ببیستە، لە شوێنێکدا دایانبنێ کە دەنگی بەهێز و دەروونی تۆ بێت.

٣- چەند ساتێک بیر لە بارەی تەڵقینە سلبیەکان- کە بەشێوەی خوو لە ڕابردووەوە بەخۆت کردوە- بیر بکەرەوە وەکو ئەمانەی خوارەوە:

(من بەڕادەی پێویست باوەڕم بە خۆم نیە؟)

(من بابەتەکە زۆر بەخراپی دەخەمە ڕوو)

(من بەهیچ شێوەیەك ناتوانم ئەو کەسە بدۆزمەوە کە عاشقمە)

٤- بۆ هەر ڕستەیەکی سەرەوە پێچەوانەکەی پەیدا بکە.

(من زاتیەن و فتریەن خاوەنی باوەڕبوون بەخۆمم)

(من بابەتەکان زۆر بەباشی دەخەمەڕوو)

(من کەسێکم زۆر خۆشویستراوم)

٥- لە کۆتایی دا من داوات لێ دەکەم ئەو بیروبۆچوونانەی کە ئیجابین بەدەنگی بەرز بیان لێرەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە دەبنە سەرچاوەی دروست کردنی بڕوابەخۆبوون.

کاتێك کار دەکەیت بە ڕاهێنانەکەی سەرەوە، بەتەواوی هەست بەجیاوازی دەکەیت، بەو شێوەیە نیە؟

لەبیرت بێت تۆ بەردەوام دەگۆڕێیت بۆ ئەوشتەی کە ڕاهێنانی بۆ دەکەیت. تەنها ڕاهێنان بکەو بەشێوەیەکی ئیجابی قسە لەگەڵ خۆتدا بکە بۆ ئەوەی بتوانیت بەشێوەیەکی زۆر سەرکەوتوو سەرکەویت بەسەر خاڵە سلبیەکاندا.

Scanned by CamScanner

وەرزی پێنجەم

فلیمەکانی زهنی تــــۆ

Scanned by CamScanner

توانای سروشتی

> من هیچ کاتێک ناتوانم ئامانجەکانم بپێکم، تەنانەت لە ڕاهێنانەکانیشدا، تەنها مەگەر ئەو کاتەی کە تەرکیزێکی زۆر بەهێزم هەبێت لەسەر ئەو کارەی کە دەمەوێت ئەنجامی بدەم
>
> جاك نیکۆلاس

ئایا هیچکاتێك لە کەسێکت بیستوە کە بڵێت: (من لە خۆمدا توانای ئەنجامی کارێکی لەو شێوەیە نابینم؟)

ئەم دەربڕینە زیاتر لە هەر کارکردێك بەشێوەی فەرمانێکی جێبەجێ کراو لە ناو مێشکی ناخودئاگای تۆدا شوێن دەگرێت و لە ئەنجامدا بەهۆی ئەو حاڵەتەوە ناتوانیت بە ئاسانی دەستت بگات بە باوەڕبوونی قوڵی دەروونی خۆت.

بە گرنگیدان بەو ئەزموونانەی کە بە دەستم هێناون هەموو کەسێك توانای وێناکردنی هەیە. بۆ سەلماندنی ئەم بابەتە وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

١- ڕەنگی ئەو دەرگایەی کە لەبەردەمی تۆدایە چ ڕەنگێکە؟

٢- دەستی دەرگاکە لە چ لایەکەوەیە چەپ یان ڕاست؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە دەبێت وێنایەك بکەیت. وێنایەك کە تۆ لەناو مێشکی خۆت دا دروستی دەکەیت، ئەمەش زۆرباشە چونکە

ئێمە دەتوانین لێرەوە پەی بەرین بە وێناکردنی شتێکی حەقیقی و ئەو شتەی کە پێویستە پەی پێ بەرین.

ڕێگەم بدە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەم..........

حەز دەکەم بیر لە کاتێك بکەیتەوە کە لەو کاتەدا هەستێکی خۆشت هەبووە. ئەو سەردەمە دووبارە وێنا بکەرەوە. چ شتێك دەبینیت؟ چ دەنگێك دەبیستیت؟ چ هەستێکت لەو کاتەدا هەبوو؟ چەندینجار هەوڵ بدە بگەڕێرەوە بۆ ناو ئەو بیرەوەریە خۆشانە، بەشەکانی هەموو جارێك وەبیر خۆت بهێنەرەوە...

هۆکاری ئەوەی کە تۆ هەستێکی خۆشت هەیە زۆر سادەیە:

سیستەمی مێشکی مرۆڤ زۆر بەئاسانی جیاوازی دەکات یان تێ دەگات لە ئەزموونێکی حەقیقی و ناحەقیقی.

کاتێك ئێمە لەبارەی بیرەوەریێکی خۆشەوە قسە دەکەین، ئێمە دووبارە ئەو هەستە خۆشە لەناو خۆماندا زیندوو دەکەینەوە. کاتێك لەبارەی ڕابردووەوە قسە دەکەین کە هەستێکی ناخۆشمان هەبووە، ئێمە دووبارە ئەو هەستە ناخۆشە زیندوو دەکەینەوە.

هەرچەندە ئێمە، بە دەنگی ناوەوەی خۆمان بەوردی وێناکان لە ناو زهنی خۆماندا هەڵنابژێرین، بەڵام ئەو ڕێگا و ڕەوشەی کە ئەم کارەی پێ ئەنجام دەدەین زۆر گرنگە.

بۆ نمونە.......

ئەو بیرەوەریە خۆشانەی کە هەتە دووبارە وەبیری خۆتی بهێنەرەوە بەڵام ئەمجارەیان وێناکردنەکە گەورە بکە و تاڕادەیەك واقعی بکە. پاشان ڕوونتر و تۆختریان بکە. ئەم کارە هەر ئێستا ئەنجام بدە!

Scanned by CamScanner

ئەگەر بمانەوێت بەشێوەیەکی گشتی قسە بکەین ئەو وێنایەی کە گەورەترە، ڕوونتر و تۆخترە حاڵەتێکی هیجانی زیاتری هەیە سەبارەت بەو وێنا بچوکەی کە لێڵتر و بچوکتر و کاڵترە.

تۆ بەم تەکنیکانە دەتوانیت بە ئاسانی ئەو هەستە ناخۆشانەی کە هەتە دووریان بخەیتەوە.

بیر لە ئەزموونێکی ناخۆش بکەرەوە کە لەڕابردوودا هاتوەتە پێشەوە بۆت. لە وێناکردنەکە وەرە دەرەوە بەشێوەیەک کە لەبەرامبەر خۆتدا ببینیت، پاشان دووری بخەرەوە لەخۆت، پاشان کاتێک ئەو وێنایە ماوەیەکی زۆر دوورت خستەوە، ئینجا ئەو وێنایە بچوک بکەرەوە و ڕەنگەکەی کاڵ بکەرەوە. ئێنجا تێ دەگەیت کە بۆ (ئەو کەسەی دیکەی تۆ) چ شتێك ڕوویداوە، پاشان ئەو وێنایە بەرەبەرە لەبەرچاوی خۆت ون بکە تاوەکو ئیدی ئەو وێنەیە جگە لە شتێکی نادیار و ون هیچ شتێکی دیکە نەبێت.

لەنێوان گوێکانتدا چی دەگوزەرێت

> مرۆڤ لە ژێر کاریگەری هێزی خەیاڵدا، پێشبڕکێ دەکات.
>
> ناپلیۆن

زۆربەری پاڵەوانە وەرزشیەکان یەکێك لەو ڕێگا گرنگانەی کە سودی لێ وەردەگرن بریتیە لە وێناکردنی ئەو یاریەی کە دەیانەوێت ئەنجامی بدەن. وێناسازیێکی بەردەوام سەرکەوتوو لە یارییێکدا، بەشێوەیەکی

Scanned by CamScanner

زۆر ورد لەو وێناسازیەدا جەستە و عەقڵ تێ دەگەیەنرێن کە دەبێت چ کارێك ئەنجام بدەن.

هەتاوەکو تۆ زیاتر لە جیهانی دەروونی ناوەوەی خۆت ئاگادارتر بیت زیاتر تێ دەگەیت کە بەدرێژای ڕۆژ بەشێوەیەکی نائاگایی، فلیمی سینەمای بچوك لەناو مێشکی خۆتدا دروست دەکەیت. ئەم (فلیمە سینەمایانە) کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر هەستی تۆ و لە گەڕانەوەیاندا بۆ بەرەی مێشکی خودئاگا، پاشان ئەو وێناکردنانە رۆحی باوەڕبوونت بۆ دروست دەکەن و هەڵسوکەوتێکی گونجاوت بۆ دروست دەکەن.

بۆنمونە، ئەگەر بتەوێت بابەتێك بخەیتەڕوو و لە ناو مێشکی خۆتدا ئەو جۆرە وێنایانە بکەیت کە بێتاقەتیت و بابەتەکەت وازلێهێناوە، ئەم هەستە دەبێتە هۆی دروستبوونی ترس و نیگەرانی تۆ لەکاتی خستنەڕووی ئەو بابەتەدا.

لەلایەکی دیکەوە ئەگەر وێنایەکی باش لە مێشکتدا دروست بکەیت بۆنموونە دەتوانیت لە قسەکردنێکدا سەرنجی کۆمەڵێکی زۆر خەڵك بۆ خۆت ڕابکێشیت، لەم حاڵەتەدا هەست بەباوەڕبوونێکی زۆر دەکەیت و لەکاتی قسەکردندا وشەکان زۆر بەئاسانی دەتوانیت دەریانبڕیت.

ئەم ئەسڵە کەڵکێکی زۆر فراوانی هەیە و بەڵگەی دیکۆمێنتی و زانستی زۆر فراوان هەیە بۆ پشتگیری کردنی ئەم بۆچوونە. لێکۆڵینەوەی تازە لەبارەی (معماری زهن) پیشانی دەدات کە ئەگەر لە

Scanned by CamScanner

نێوان بیر و هەڵسوکەوت دا هاوئاهەنگی بوونی هەبێت، لە شێوەی فیزیایی مێشکدا گۆڕان دروست دەبێت. لەسەربنەمای ئەم بۆچونە، بنەمای فسیۆلۆجی جەستە بەشێوەیەکە کە ئەگەر ئەم ئەسڵە، بەردەوام ڕاهێنانی لەسەر بکرێت و ڕاهێنانەکانی تەواوبن، سەرکەوتنی تەواوەتی بەدەست دەهێنێت.

کاتێك (ڤێنس لۆمباردی) ڕاهێنەری بەناوبانگی فوتباڵستی ئەمریکی، سەرپەرشتی تیپی (گرین بی پاکرەزی) گرتە ئەستۆ، یەکەمین کار کە زۆر پێدا گیری لەسەر دەکرد ئەوە بوو کە دەبێت یاریکەرەکان تەنها دەبێت سەیری ئەو دیمەنانەیان بکردایە کە یاریچییەکانیان سەرکەوتنیان تێدا بەدەست هێناوە، ئەم دیمەنانە هەموو وێنای سەرکەوتنیان لەناو مێشکی یاریچییەکاندا دروست دەکرد و وای لێ دەکردن تەنها بیر لە سەرکەوتن بکەنەوە.

فەلسەفەی کارەکەی زۆر سادەبوو، تۆ دەگۆڕێت بۆ ئەو شتەی کە ڕاهێنانی لەسەر دەکەیت.

تیپی گرین بی پاکرز دووجار بووەتە یەکەم و یەکێك بوو لە گەورەترین تیپەکان لە مێژووی یاریکردنی فوتباڵی ئەمریکادا.

ئێستا یارمەتیم بدە ڕاهێنان بکەین لەسەر وێنایەکی بەتوانا و کاریگەر کە هەرئێستا باوەڕبەخۆبوونت بەرز دەکاتەوە.

Scanned by CamScanner

سەرنجڕاکێشترین فلیمەکانی سەرکەوتن

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت چەندجارێك بیخوێنەرەوە.........

١- دەمەوێت وابیربکەیتەوە کە لەحاڵەتی سەیرکردنی فلیمێکدایت کە لەو فلیمەدا خۆت لە ئێستا بەسەرکەوتووتر دەبینیت. سەیری هەموو بەشەکانی بکە، حاڵەتی دەموچاو، شێوەی جەستە و ئەو تیشکەی کە لەچاویشتدا دەردەچێت.

٢- کاتێك ئەم فلیمە لەبەرامبەر تۆ پیشان دەدرێت، بیر لەو کاتە زۆر سەرکەوتووانە بکەرەوە کە پێشتر ڕوویانداوە بۆ خۆت و بیر لەو ساتە سەرکەووتوانەش بکەرەوە کە بڕیارە لەئایندەدا ڕوو بدەن. کەمێك لەدواوە دابنیشە و هەوڵ بدە چێژ لەم نمایشە وەرگریت!

٣- کاتێك کە ئامادەیت، داوات لێ دەکەم لە شوێنی خۆت هەستیتەوە و بڕۆیتە ناو بەشی ئەو نمایشە سەرکەوتنەی کە لە فلیمەکەدا هەیە. لە چاوی ئەوانەوە سەیربکە، لە گوێی ئەوانەوە ببیستە و هەمان ئەو هەستەی سەرکەوتنت هەبێت، ڕەنگەکان ڕوونتر، دەنگەکان بەرزتر و هەستەکان بەهێزتر بکە.

٤- بزانە هەستی سەرکەوتن لە کام بەشی جەستەی خۆتدا بەهێزتر هەست پێ دەکەیت؟ هەوڵ بدە ڕەنگی بکە. پاشان هەوڵ بدە ئەوەی کە ڕەنگت کردوە هەر لەنوکی پێتەوە تاوەکو تەوقی سەرت بی بەیت، پاشان هەوڵ بدە ئەو کارە دووبارە بکەیتەوە و زیاتر ڕوونی بکەیتەوە.

٥- ئێستا بە هەمان هەستی بڕوابەخۆبوون و سەرکەوتنەوە بگەڕێرەوە بۆ حاڵەتی ئێستا و وا دابنی کە هەموو شتێك زۆر بەباشی بەڕێوە دەچێت.

Scanned by CamScanner

تۆ دەتوانیت فلیمەکانی سەرکەوتنی خۆت چەندین جار ببینیت بەتایبەتی بە پێنج خولەك ڕاهێنان لە ڕۆژێکدا، ئەم ڕاهێنانە لە وەرزی دەیەم فێری دەبیت. هەرکاتێك ئەم فلیمە دەهێنیتە سەر شانۆ دەتوانیت هەر گۆڕانێك کە بتەوێت دروستی بکەیت تاوەکو هەستە باشەکان لەناوتدا پەرەبسێنن.

ئێستا، تۆ فلیمێکی دیڤیدیت هەیە هەرکاتێك بتەوێت دەتوانیت سەیری بکەیت. گرنگ نیە ئەم فلیمە چەندە توانیوتە وێنای بکەیت گرنگ ئەوەیە کە تۆ ئارامتر بیت ئەگەر ئەو وێنایە وەکو چیرۆکێك بنوسیتەوە و بە دەنگی بەرز بیخوێنیتەوە و بەشێوەیەکی تەواو وێنای بکەیت.

هەڵبەتە ئەوانەی کە فلیم دروست دەکەن لە شێوازی جۆراوجۆر بۆ باشتربوونی فلیمەکەیان سود وەردەگرن:

زۆرێك لە وەرزشکارە پاڵەوانەکان پێش دەست پێ کردنی یاریەکانیان گوێ لە مۆزیکێکی خۆش و پڕ لە وزە دەگرن. هونەرمەندی بەناوبانگ (جانی دیپ) لە زۆربەی کاتەکانی وێنەگرتنی فلیمەکانیدا گوێی لە مۆزیك دەگرت بۆ ئەوەی هەستی واقعی خۆی بەدەست بهێنێت.

هەرچی زیاتر وەکو کەسێکی سەرکەوتوو وێنای خۆت بکەیت زیاتر دەتوانیت هەستی باوەڕبەخۆبوونت پەرە پێ بدەیت. بۆیە لە ژێر کاریگەری ئەم وێنایە، هەڵسوکەوتت دەگۆڕێت. بەزووی زهنی خۆت دووبارە بۆ هەستی باوەڕبوونی واقعی خۆت بەرنامەڕێژی دەکەیت.

Scanned by CamScanner

وەرزی شەشەم

سود لەجەستەی خۆت وەرگرە بۆ گۆڕینی ژیانت

Scanned by CamScanner

حاڵەتی جەستەی پاڵەوانەکان

هیچ شتێك ئەوەندەی جوڵە و بزاوتن گرنگ نیە.
مارتا گراهام

زهن و جەستەی تۆ لەلایەن بازنەیەکەوە بەناوی (بازنەی فەرمانەکان) پێکەوە بەسترا و نزیکن لە یەك. ئەمە بەو مانایەیە بیر لەهەرچی بکەیتەوە کاریگەری هەیە لەسەر جەستەت، بۆیە ڕەوشی بەکارهێنان لە جەستەتدا کاریگەری هەیە لەسەر بیرکردنەوە. بەگشتی هەریەکە لەوانەکان کاریگەریان هەیە بەسەر ئەوی دیکەیانەوە.

بەشێوەیەکی ورد سەرنج بدە لە کەسێکی خەمۆك، یان سەرنج بدە لەکەسانی سەرکەوتوو و بەڕێوەبەرانی بزێو و ئاگا. چ شتێکی هاوبەش لە حاڵەتی جەستەی، شێوەی دانیشتن و شێوەی وەستانی ئەوانەدا هەیە؟ تەنها ئەوەیە زۆربەی کاتەکان کەسە سەرکەوتووەکان ئارامییێك لەناو بونیاندا شەپۆل دەدات. وەکو مرۆڤێکی نەترس دەجوڵێن و باوەڕیان بەخۆیان هەیە. ئێستا ئەم تاقیکردنەوەی خوارەوە ئەنجام بدە.

وادابنێ سیمێك لە نوکی پێتەوە تاوەکو تەتەوقی سەرت تۆی بەیەکەوە بەستوەتەوە لە ڕێگەی ئەو سیمەوە لە هەموو شوێنێکی جەستەتەوە پەیام دەنێریت بۆ مێشکت. ڕاهێنان بکە لەسەر شێوەی دانیشتن و

Scanned by CamScanner

وەستان و جوڵەت وادابنێ هەست دەکەیت بە شێوەی جوڵەکانت. بە ئەنجامدانی ئەم گۆڕانە سادەیە کە لە حاڵەتی جەستەی خۆتدا دروستی دەکەیت، پەیامی تازە دەنێریت بۆ خۆت و هەمووکەس تۆ بەکەسێکی زۆر باوەڕبەخۆبوون دەبینن. بەزووی تۆ ئەم بەرنامەیە لەناو مێشکی خۆتدا وەردەگریت و ئەم حاڵەت و شێوەی جەستەیەت کە پێکهاتووە لە باوەڕبەخۆبوون، دەبێتە خوویەك بۆت و سەردەکەوێت بەسەر ئەو خوو و عادەتەی کە پێشتر هەتبووە.

نمونەیەك لە توانایی و هێز

تەکنیکێکی گرنگ و باش ئەوەیە کە دەستەکانت دابخەیت بە توندی ، قاچ و سکی خۆت ڕێك بکەیتەوە و گرنگی بە ناوەندی سکت بدەیت. ئەگەر گرنگی بەناوەندی سکی خۆت بدەیت لەم حاڵەتدا بە ئاسانی و ئازادانە دەجوڵێیت. ناوەندی جەستەت ناوکتە. ئەگەر زهنی خۆت بەسەر ناوکتەوە چڕبکەیتەوە لەم حاڵەتەدا لە هەر تاقیکردنەوە و پێشبڕکێیەکی ڕۆژانەدا سەرکەوتوو دەبیت.

موری هی یوسی هی با

دامەزرێنەر و بنیادنەری ئیکیودۆ

من و هاوڕێیەکم چەند ساڵێك لەمەوبەر چووین بۆ سەیرکردنی نمایشێکی هونەری جەنگی، پاش پێشکەش کردنی هونەرەکە، ڕۆشتین بۆ لای یەکێك لە تیمەکە کە کوڕێکی باریکی لاواز بوو پرسیارمان

Scanned by CamScanner

لەبارەی (ئیکیدۆ) وە کرد. باسی ئەوەی کرد کە (ئیکیدۆ) هونەرێکی جەنگی یە کە چڕبوونەوەی بنەڕەتی لەناو ئەو یاریەدا سودوەرگرتنە لە وزەی تاك لە دژی خۆی لەو حاڵەتەدا تۆ لەسەر ناوەندی قورسای خۆت چڕدەبیتەوە. ئەو بۆ تەواوکردن و باس کردنی ڕوونکردنەوەکەی ئامادەبوو تاوەکو نمایشێکی (ئیکیودۆ)مان بۆ ئەنجام بدات. داوای لێم کرد تاوەکو بە ئارامی پاڵی پێوەبنێم نزیکەی پێیەك لە من دوورتر بوو بەڵام نەم دەتوانی بیجوڵێنم. پێکەنی و وتی دووبارە پاڵم پێوەبنێ. منیش هێزێکی زیاترم خستە سەر و بەڵام هیچ شتێك نەگۆڕا و ئەو بەهیچ شێوەیەك نەجولاو و لەشوێنی خۆیدا وەستا بوو. پاشان داوای لێکردم هێزێکی زۆرتر بەکاربهێنم، بەهەموو هێزێکمەوە پاڵم پێوەنا بەڵام بەهیچ شێوەیەك نەجولا وەکو ئەوە بوو لە چیمەنتۆ دروست کرابێت.

دووبارە پێکەنیەوە و تی (داوا بکە لە هاوڕێکەت تاوەکو یارمەتیت بدات) من و هاوڕێکەم هەردووکمان بەهەموو هێزێکمانەوە پاڵمان پێوەنا کەچی لە شوێنەکەی خۆیدا نەجولا. هەرچیمان دەکرد و پاڵمان پێوەنا کەچی نەمانتوانی بەهیچ شێوەیەك لەشوێنی خۆیدا بیجوڵێنین. لەو حاڵەتەشدا کە ئێمە بەهەموو هێزێکمانەوە خەریکی پاڵپێوەنانی ئەو کابرا جەستە لاوازە بووین ئەو زۆر بەشێوەیەکی سادە قسەی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەکرد.

کاتێك لە کۆتاییدا ئێمە نەمانتوانی هیچ شتێك بکەین، پرسیارمان لێ کرد چۆن توانیت ئەم کارە ئەنجام بدەیت. وتی هەرکاتێك گرنگی دەدەم

بە جەستەی خۆم لە ڕوانگەی جەستەی و دەروونیەوە زۆر بەهێز دەبم.

پاشان داوای لێ کردم لەبارەی شوێنێکەوە بیربکەمەوە کە فشارێکی زۆری بۆ دروست کردبووم، من ڕاستەوخۆ بیرم لە سەرۆکەکەم کردەوە.

پاشان داوای لێ کردم کە شوێن و خەڵکی دەوروبەرم لەبیربکەم و زهنی خۆم چڕبکەمەوە لەسەر سکی خۆم. سەرەتا وادیار بوو کارێکی قورسە بەڵام هەوڵمدا هەموو ئاڕاستەیەکم بخەمە سەر سکم. زۆر بەتوندی هێزی خستە سەر شانەکانم بەڵام زۆر بەتوندی هەستم بە فشار و هێزی نەدەکرد. من نەک هەر تەنها لەڕوانگەی جەستیەیەوە بەهێزتر بووم بەڵکو ئارامتریش بووم. داوای لێ کردم کە جارێکی دیکە بیر لەسەرۆکەکەی خۆم بکەمەوە، تێگەیشتم کە کەمتر هەست بە فشاری عصبی دەکەم. هەستم دەکرد بەهێزتر بووم.

لێرەدا هاوشێوەی ئەم ڕاهێنانەی سەرەوە بۆ سەرکەوتن بەسەر زهن و جەستەدا ڕاهێنانی دیکە بوونی هەیە. هەوڵ بدە فێری ببە و کاری پێ بکە، تاوەکو زهن و جەستەی خۆت بۆ بەدەست هێنانی توانای زیاتری جەستەت، باوەڕبەخۆبوون و سەرکەوتنت ڕابهێنێت.

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت زۆر بەوردی بیخوێنەرەوە. خاڵێك بۆ خێرایی لە ڕاهێنانەکەدا: زۆر گونجاو دەبێت ئەگەر تۆ ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ کەسێکی دیکەدا ئەنجام بدەیت بەڵام ئەگەر کەسێکت دەست ناکەوێت کە یارمەتیت بدات بەتەنیای ئەنجامی بدە.

١- دەبێت گرنگی خۆت لەسەر ئەم خاڵە چڕ بکەیتەوە- ئینجێك خوارتر لە ناوکت و ڕێك لەنێوان ناوك و فەقەراتت. ئەوە خاڵێکە یابانیەکان پی دەڵێن (هارا) و باوەڕیان وایە ئەم خاڵە ناوەندی جەستەی مرۆڤە بۆ پاشەکەوت کردنی (کی) و (چی) یان هێزی ژیان- ئەگەر هەڵەم نەکردبێت ئەم خاڵە لە دەوروبەری مەعیدەتدایە- تۆ لەوانەیە حەز بکەیت سەرچاوەیەکی وزە وێنا بکەیت کە لە خاڵێکەوە ڕوون دەبێتەوە.

٢- ئێستا بیر لە بارودۆخێك بکەرەوە لە ژیانتدا کە لەو حاڵەتەدا بێزار بویت و یان خەمۆك بوویت، پێویست ناکات کە حاڵەتێك بێت زۆر جێگەی نیگەرانی بووبێت، بەڵکو نیگەرانێك یان خەمۆکێکی بچوکیش بێت بەسە. ئەگەر کەسێك هەیە هاوکاریت بکات هەوڵ بدە فشار بخاتە سەر شانەکانت تۆش لەو کاتەدا هەوڵ بدە ئەو هەستە ناخۆشانە لەناو خۆتدا دەربکەیت.

٣- بەردەوامی بدە بە بیرکردنەوە لەو بارودۆخە و هەوڵ بدە ئەو حاڵەتە لە یەکەوە بیگەیەنیتە دە واتە تاوەکو تەقینەوەی کێشەکە.

٤- حاڵەتی گرنگی خۆت بخەرە سەر ئەو (خاڵە). دەستی خۆت بخەرە سەر ئەو شوێنەی سکت تاوەکو هاوکاری مێشکت بکات. ئەگەر کەسێك شك دەبیت داوای لێ بکە فشار بخاتە سەر شانەکانت. ئێستا تۆ تێ دەگەیت کە بۆ خەڵکانی دیکە دەرکردنت لە حاڵەتی هاوسەنگی، کارێکی زۆر قورسە.

Scanned by CamScanner

٥- لە کۆتایی دا گرنگی خۆت بخەرە سەر ئەو (خاڵە) و دووبارە بیر لەو بارودۆخە سەختە بکەرەوە و لەو حاڵەت و لەکاتە قورسەدا بە ژمارەی پێچەوانەی یەك تاوەکو دە وەرە دەرەوە و دووبارە داوا بکە لەو کەسە هێز بخاتە سەر شانەکانت، لەکاتێکدا کە دڵنیایت کە گرنگیت خستوەتە سەر ئەو (خاڵە).

٦- تۆ تەنانەت دەتوانیت بە چڕبوونەوە لەسەر ئەو خاڵە بۆ کارکردنی زهنت سود وەرگریت. کاتێ کە کرداریەن دەکەویتە ناو بارودۆخێکی سەختەوە دەتوانیت بە چڕبوونەوە لەسەر ئەو خاڵە خۆت بخەیتە حاڵەتێکی ئارامییەوە و لە سەختی و ناڕەحەتی خۆت کەم بکەیتەوە.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

وەرزی حەوتەم

هـــــــــۆشی هیجانـــــــــی

Scanned by CamScanner

بۆچی ئێمە هەست دەکەین کە هەست بەشتێک دەکەین؟

> ئێمە ئاژەڵە کێویەکانمان خۆماڵی کردوە و ڕەوەنەقمان بەخشیوە بە فێرگەکان... بەڵام دەبێت ئێستا خۆمان خۆماڵی بکەین.
>
> ئێچ. جی. ویلز

لەلێکۆڵینەوەیەکی زانستیدا ئەوە خراوەتەڕوو کە لەبنەڕەتدا هەستەکانی مرۆڤ لە ساڵەکانی یەکەمی ژیاندا دەردەکەون. مەگەر ئەوەی کە ژیانی کەسێك بەشێوەیەکی کتوپڕ بگۆڕدرێت. زۆربەی خەڵکی زیاتر یان کەمتر لەو شتەی کە لەو سەردەمەدا فێربوون، هەستی پێ ناکەن.

بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانانە و خوێندنەوەی ئەم کتێبە، هەستە ئیجابیەکانی خۆت پەرە پێدەدەیت. تۆ هێشتا لەتواناتدا هەیە سنورێکی زۆر لە هەستەکانت هەست پێ بکەیت، ئەگەر هەستی تۆ بەهێز بووبێت بەهێزتریش دەبێت و ئەگەر لاوازیش بێت دەتوانیت بەهێزی بکەیت. زۆربەی خەڵکی وادەزانن من بە فێربوونی ئەم تەکنیکانە، کە بنەمای ئەوانەن ئەنجامی ڕۆژانەن، هیچ کاتێك نابێت هەست بە ئازار بکەم، لەکاتێکدا من لە زۆربەی کاتەکاندا هەستی ئیجابی و باش بوون هەڵدەبژێرم. من بەردەوام کات تەرخان دەکەم بۆ هەست کردن بەخۆم و هەرپەیامێك کە بۆ من دێت گوێی بۆ دەگرم.

Scanned by CamScanner

هەستەکان تەنها کۆمەڵە هەستەوەرگرێك نین کە لەسەرتاسەری جەستەی تۆدا کۆك بووبن تاوەکو تۆ بەشێوەیەکی ڕێکەوت هەستێکی باش یان خراپت هەبێت. ئەوانە کرداریەن بەشێکی گرنگی هۆش و ئاگایی تۆن. هەستەکان، ڕێگەیەکن لە زهنی ناخودئاگای تۆ کە دەڵێن بەوەی کە لە ژیانتدا ڕوودەددەن، دەبێت ئاگاداری تەواوەتیت هەبێت.

چەندین سەدە بوو، فەرهەنگی ڕۆژئاوا بۆ سەرکوت کردن و بەکەم گرتنی کاردانەوەکانی هەستەکان زۆر گرنگی نەدەدا. ئەمە نەك هەر بیرکردنەوە و وێنایەکی هەڵەبوو بەڵکو زۆر ترسناکیش بوو.

وادابنێ داوات لە کەسێك کردوە کە بەیانی زوو هەڵتسێنێتەوە بۆ ئەنجامدانی کارێکی زۆر گرنگ. سەرەتا بەهێواشی ناوت دەهێنێت، بە ئارامی بانگت دەکات و ئەگەر هەڵنەسایتەوە هاوار دەکات بەسەرتدا. بەکورتی ئەگەر دەرئەنجامێکی نەبوو لەوانەیە بە لەقە هەڵتسێنێت یان قاپێك ئاو بکات بەسەرتدا تاوەکو لەکۆتایی دا وەڵامی بدەیتەوە. ئەم جۆرە هەستانەوەیە خاڵی یە لە جوانی و خۆشەویستی، بۆ زۆرێك لە خەڵك، کە پەیامە هەستیەکانی خۆیان بەدرێژایی ماوە و کاتەکان لەبیرکردوە، ڕوودەدات، نوقم کردنی خود لەکار، خواردنەوە مەیەکان، بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان بەکارهێنانی هەستێکی ئازاردەر و خراپ و ترسناکە لەبری ڕووبەڕووبوونەوەیەکی دروست و ڕێگەیەکی باشتر بۆ ڕووبەڕووبونەوە لەگەڵ هەستەکانماندا. هەرچی مرۆڤ زیاتر هەستە باشەکانی وەلا بنێت کارکردن بۆ بەرەو شتە خراپەکان بەهێزتر دەبێت و دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کاردانەوەکانی خەمۆکی،

شەڕانگێزی، توندوتیژی و نەخۆشی یە جۆراوجۆرەکان کە نابێت بە کەم سەیر بکرێن.

خۆشبەختانە، ئێستا هەمووشتێك لە حاڵەتی گۆڕاندایە. بە هۆی کتێبە جۆراوجۆرەکان و خولە جۆربەجۆرەکانی فێربوون (هۆشی هیجانی) چ زانست و چ کۆمەڵگەوە بە گرنگی هۆشیاریەوە پەیان بە قوڵترین و دەرونیترین هەستەکان بردوە.

هۆشی هیجانی خۆت پەرە پێبدە

> خۆشحاڵی لە گەشەکردنی مرۆڤێك لە جیهانی ئێستادا هۆکاری لەبەرچاو نەگرتنی هیجانەکانی نیە، بەڵکو فێربوونی ئەوەیە کە چۆن ئەو هیجانانە ڕێنوێنی بکات.
>
> ئانونیس

بینین و پەی بردنی هەستە ناڕەحەتەکان فێرمان دەکەن چۆن وەکو مرۆڤێك گەشە بکەین. هیجانەکان هەستی شەشەمی ئێمەن کە بەدرێژایی کات دەگۆڕێن هەروەها چ ئێمە و چ ژیانمان لە ماوەی درێژای کاتەکاندا دەبنە دەستمایەی گۆڕانەکان.

زۆر گرنکە تۆ لەنێوان وێناکان و ئەو دەنگانەی کە لە مێشکی تۆدان و بەهۆی هەستە بێ ئەزموونەکان لە کاردانەوە ناخودئاگایەکان دروست دەبن لەگەڵ ئەو هەستە قولانەی کە بۆ تۆ پەیامی گرنگیان هەیە و تۆ دەبێت فێریان بیت، جیاوازی بکەیت.

Scanned by CamScanner

کاتێك هەست بە هیجانێکی ناڕەحەت دەکەیت بەو قسانەی خۆت لەگەڵ مێشکتدا دەیان کەیت، لەگەڵ ئەو وێنانەی لەناو زهنت دا دروستیان دەکەیت تەنانەت لەگەڵ ڕەوشی سود وەرگرتن لە جەستەت، ئەو هیجانە بگۆڕە. ئەگەر هیجانەکە دووبارە گەڕایەوە پەیامێکی گرنگی لە زهنی ناخودئاگای تۆدا هەیە.

بۆ نمونە: وادابنێ بابەتێکت بەبێ هیچ کەموکوڕیێکەوە خستوەتە ڕوو و هەستێکی باشت بەدەست هێناوە لەم کاتەدا نیگەرانیەکانت ناپێویست و بێمانا دەبن. بەڵام دوای ئەوەی کە وابیرت کردەوە کە بەشێوەیەکی تەواو و بێ کەموکورتی بابەتەکەت خستوەتە ڕوو بەڵام هەستی ناڕەحەتیت نەگۆڕاوە لەم حاڵەتەدا پێویستت بەوەیە کە لەخۆت بپرسیت کە (من دەبێت لێرەدا گرنگی بە چ شتێك بدەم؟ ئەم هەستە چ پەیامێکی بۆمن هەیە؟)

هەرچی زیاتر هەوڵ بدەیت بۆ دروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ هەستەکانی خۆتدا، زیاتر ژیانی خۆت کۆنترۆڵ دەکەیت و زۆر خێراتر دەتوانیت بەپەیامە نێدراوەکان کار بکەیت. بەم شێوەیە تۆ لە ڕوانگەی هەستیەوە هۆشمەندتر دەبیت.

لە هەستەکانی خۆمان وانە فێربین

> هیچ زانینێك بەبێ هەست، بوونی نیه.
>
> ئارنۆڵد بێنت

یەکێك لەو شتانەی کە من تێگەیشتم ئەوەیە کە نیشانە واقعیەکانی گۆڕانی مرۆڤەکان بە چرکەیە، کە ئەوانە لە سەرکوت کردنی

هەستەکانی خۆیان، خۆیان دەپارێزن و لەبری ئەوە بەو پەیامانەی کە هەیانە گوێ دەگرن.

لێرەدا بە بەشێك لەو پەیامە هەستیانەی- زۆر بەربڵاون و بەڵایەنی کەمەوە ئێمە ڕۆژانە وەریان دەگرین- دەستنیشانیان دەکەم:

تـوڕەیی و هەڵـچوون: ئـەم هەسـتی تـوڕەی یـە نیشانەی ئەوەیـە کـە ئـەو یاسایەی کـە بۆخۆمـان دامانڕشتوە هێرشـی کراوەتـە سـەر ئیـدی یـان بەهۆی خۆمانەوە یان لەڕێگەی کەسێکی دیکەوە، پەیامەکە ئەوەیە بەو یاسایەی کە بیری لێ دەکەینـەوە هێرشـی کراوەتـە سـەر دەبێت چاوی پیادا بخشێنیتەوە و بزانیت بۆچی لاوازە.

تـرس: هۆشـدارێکە و مانـای ئەوەیـە کـە شـتێکی خـراپ ڕوو دەدات، لەبەرئەوە خۆت ئامادە بکە. ئەگەر تۆ هەست دەکەیت ئامادەیت و ئەم هەسـتی ترسـە لـە بـارودۆخێکی نۆرماڵـدا ئـەزموون دەکـەیت ئەمـە هۆشدارییێکە لەمەڕ ترسێکی فیزیکی یەوە.

ناکامی، نەگەیشتنە بەمەبەست: کاتێك کە باوەڕت وایە لـە سـەردەمێکی دیـاری کـراودا دەگەیتـە ئەوشـتەی کـە مەبەسـتە بـەڵام لـەکاتی خۆیـدا ناگەیت، هەست بە ناکامی و تێکشکان دەکەیت. پەیامەکە ئەوەیە کە دەبێـت ماوەیـەکی زیـاتر تـەرخان بکـەیت بـۆ بـە دەسـت هێنـانی ئـەو ئامانجـە و یـان ڕێگـای گەیـشتن بـۆ ئـەو ئامانجـە بگۆڕیـت. کاتێـك بـەو شێوەیە کـار دەکـەیت، دەتوانیـت ئامانجەکـە لەبەرچـاو نـەگریت و لای بەریت یان ڕێگەکەت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە بگۆڕیت.

Scanned by CamScanner

تاوان: سەردەمێکە ژیانی تۆ بە ستانداردەکان و ئەو بنەمایەی کە بۆ خۆت لەبەرچاوت گرتوە ناگونجێت و ڕێك نیە. پەیامی تاوان و هەست کردن بە گوناه ئەوەیە کە دووبارە ئەو کارە ئەنجام نەدەیتەوە و هەرکارێك کە پێویستە تاوەکو ڕێکی بکەیت، ئەنجامی بدە.

غەمگینی: دەرەئەنجامی ئەوەیە کە ئێمە لە ژیاندا شتێکمان ون کردوە. ئیدی شتێکمان ون کردبێت یان نەتوانین پەیوەندی لەگەڵ کەسێکدا دروست بکەین کە خۆشمان دەوێت. پەیامەکە بۆ هەردوو حاڵەتەکە ئەوەیە کە ڕێزی ئەو شتانەی کە ونمان کردوە بزانین و بۆ ئەو شتانەی کە هەمانن سوپاسگوزار و شوکرانبێژ بین. لە هەندێك کاتدا پەیامەکە لەوانەیە ئەوە بێت کە بۆ بەدەست هێنانی ئەوانە دەبێت شەڕ بکرێت! ئەم بابەتە لە حاڵەتێکدایە کە ئێمە عیشقی خۆمان ون دەکەین یان واز لە خەونەکانمان دەهێنین ڕوو دەدەن.

ئەگەر تۆ نەتوانیت ئەوانەی کە لەسەرەوە باسمان کردن لە هەستەکانی خۆتدا بیاندۆزیتەوە یان ئەو بابەتەی کە لەسەرەوەیە نەگونجێت لەگەڵ بارودۆخی خۆتدا ئەم ڕاهێنانە هاوکاریت دەکات تاوەکو گوێ لە پەیامە گرنگەکانی خۆت بگریت....

زانین و هیجانەکان

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەنجامدانی بەوردی بیخوێنەرەوە.......

١- ئەو هەستەی کە بووەتە هۆی ئازاردانی تۆ دیاری بکە. لەبارەی ئەوەی کە (بۆچی) ئەو جۆرە هەستەت هەیە بیر بکەرەوە، خۆت لەم هەستە لانەدەیت، تەنها لەسەر هەستەکە خۆت چڕبکەرەوە. لە کام بەشی جەستەی خۆتدا ئەم هەستە ناخۆشەی خۆت هەیە؟ ئایا لە کاتەکان یان لە بارودۆخە تایبەتەکان یان لە ئەنجامی بینینی کەسێك ئەم هەستە ناڕەحەت و سەختە لەلات دروست دەبێت؟

٢- لەخۆت بپرسە ئەو هەستەی کە لەدەوروبەرتدایە چی یە؟ چ پەیامێکی بۆت هەیە؟ ئەگەر دڵنیانیت باشترە گومان بکەیت. هەرچێك کە گومان دەکەیت بە شێوەیەکی حەتمی لە خودی دیتنی تۆیە.

٣- ڕێگە بدە بە زهنی ناخودئاگای خۆت تێ بگەیت پەیامێکت وەرگرتوە، ئیدی هەرپەیامێك بێت. ئەگەر دەبێت کردارێك ئەنجام بدەیت بەخۆت بەڵێن بدە کە ئەوە هەرچی زووتر ئەنجام بدەیت. بیرۆکەی ئەوە لەماوەی ٢٤ کاتژمێری ئایندەیە.

٤- تۆ تێ دەگەیت کە بەشێوەیەکی ڕاست هەستت دیاری کردوە و پەیامەکەی ئەوەیە کە کاتێك هەستی ناڕەحەتی دەست پی دەکات ئەو هەستە ببەرە پشتی سەرت. لەم حاڵەتەدا هەستی بڕوابەخۆبوون و هەستی باش بەرەو پیری تۆوە دێت.

Scanned by CamScanner

وەرزی هەشتەم

بـــاوەڕ بەخـــۆبوون

Scanned by CamScanner

ئایا (باوەڕبەخۆبوون) چەمك و واتایەكی كلێشەی یە؟

خەڵکی لە ڕووبەڕووبوونەوەی گرفتەکان دەترسێن و ئەمەش بەهۆی نەبوونی باوەڕەوەیە، بەڵام من باوەڕم بەخۆم هەیە. محمد علی کلای (تایسۆن)

ئایا باوەڕت بەخۆت هەیە؟ ئایا تاوەکو ئێستا بیرت لەوە کردوەتەوە؟

ئەو مرۆڤانەی کە توانای ناسینی واقعی خۆیان هەیە دەتوانن پێشبینێکی ڕاستریان لەبارەی ئاستی کارکردی خۆیانەوە بۆ ئاینده سەبارەت بە ڕابردوویان هەبێت.

بەمانایەکی دیکە، ئایا چۆن لەبارەی ڕووبەڕوبونەوەی گرفتەکان بیر دەکەیتەوە لەکاتێکدا کاریگەرێکی قوڵیان هەیە لەسەر تواناکانت لەبەدەست هێنانی سەرکەوتنەکاندا.

ئەو میکانیزمەی کە ئەم شێوە بیرکردنەوانەیان هەیە (بە پێشبینی ئاکامی گەشبینی) ناو دەبرێت.

توانای پێشبینی

لەوانەیە لەبارەی بۆچوونی (پێشبینی ئاکامی گەشبینی) پێشتر شتێکت بیستبێت. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك باوەڕی وابێت کە سەرنج ڕاکێش نیە کردارییەن هیچکەس نابێتە جێگەی سەرنجی، لەو کەسانە چاوەڕوان دەکەیت چۆن هەڵسوکەوت بکەن؟

ئایا ئەوانە دەبنە جێگەی سەرنجی ئەو کەسەی کە پەیوەستن پێوەی؟ ئەگەر سەرنجیان ڕاکێشرا ئایا وەکو کەسێکی باوەڕبەخۆبوون هەڵسوکەوت دەکەن؟

ئایا ئەوانە هەموو ئاڕاستەیەکیان بە ئاسانی و هەستێکی باشەوە چڕ دەکەنەوە لەسەر ئەو کەسەی کە پەیوەندیان پێوەی هەیە؟ کاتێک کەسێك داوای پەیوەندیان لێ دەکات ئایا ئەوان بەم دەربڕینی پەیوەندیە وەڵام دەدەنەوە یان ئەو دەرخستەیە بەکەم دەزانن؟

لەبەر ئەوەی کە ئەوانە باوەڕیان بەکارکردی خۆیان هەیە بەهیچ شێوەیەك کارێکیش ئەنجام نادەن کە پێچەوانەی بیروباوەڕیان بێت. کەواتە ئەوانە لە هەر بارودۆخێکدا کە بگونجێت لەگەڵ حەزیاندا بەشێوەیەك کار دەکەن کە ئەم باوەڕە پەیوەست ببێت بەحەقیقەتەوە.

لە ڕاستیدا ئەوانەی کە بەسادەیی هەموو کارێك ئەنجام دەدەن بەو حسابەی کە هیچ سەختییێك بۆ ئەنجامدانی ئەوانە بوونی نیە، دەبێتە هۆی ئەوەیپێشبینی چێژبەخشی ئەوانە تەواو و بەرهەمدار بێت.

خۆشبەختانە ئێمە دەتوانین لەم توانایە بۆ دروست کردنی باوەڕبەخۆبوون لە ناوخودا بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن زیاتر سود وەرگرین.

ناسازگاری ناسراوی

لە ساڵی ١٩٥٥ ژنێکی وەستاو بەناوی (ماریۆن کیچ) بانگەشەی ئەوەی کرد کە لە ئەستێرەیەکەوە بەناوی (کلاریۆن)ەوە پەیامی پێ دەگات. ئەو پەیامانە باسی ئەوەیان دەکرد کە جیهان لە ٢١ ی دیسەمبەری

هەمان ساڵ لە ئەنجامی تۆفانێکی گەورە لەناو دەچێت بەڵام خۆی و شوێنکەوتوەکانی ڕزگاریان دەبێت.

بۆ ئامادەبوونی ئەو ڕۆژە مێژووی یە، شوێنکەوتوەکانی هەموویان دەستیان لەکار کردن هەڵگرت و هەموو موڵکو ماڵەکانیان فرۆشت و پارەکەیان بەخشی بەخەڵکانی دیکە.

بەیانی ڕۆژی بیست و یەك، خاتو کیج و شوێنکەوتوەکانی لە خوار کێوێك دا کۆبوونەوە تاوەکو ڕزگاربوونی خۆیان ببینن. بەڵام بەو پەڕی سەرسامیەوە هیچ ڕزگارکەرێك نەهات بۆلایان و لەگەڵ ئەوەشدا هیچ شتێکیش نەقەوما!

ئێستا لەوانەیە وابیر بکەیتەوە، کاتێك شوێنکەوتوەکانی کە هەمووشتێکیان بەخشی بوو تووڕە بووبن بەهۆی ئەو درۆیەی کە لەگەڵیاندا کرا بوو. بەڵام لەوکاتەدا ماریۆن کیج بانگەشەی ئەوەی کرد کە پەیامێکی تازەتری پێ گەیشت کە جیهان لە گێژەڵوکە و تۆفانی ئاکوپالیس دەپارێزێت بەهۆی ئەو ئیمانەی کە ئەو و شوێنکەوتوەکانی هەیانە و لەسەر زەویدا بڵاوی دەکەنەوە، بۆیە گروپەکە هەموویان دەستیان کرد بە گێڕانی ئاهەنگ.

لەبری ئەوەی بڕۆنەوە بۆ ماڵەوە و واز بێنن، قەناعەتیان کرد بەو قسەیەی کە ڕێبەرەکەیان پێی وتن باسی ئەوەیان دەکرد بۆ خەڵکی کە چ ڕێکەوتنێکی سەیر ڕووی داوە.

Scanned by CamScanner

بۆچی ئەوان ئەم هەڵسوکەوتە عەقلانیەیان لە هەلومەرجێکدا کە ڕێگەیەکی عەقلانی نەبوو، ئەنجام دەدا؟ لەبەر ئەوەیە کە یەکێکە لە بنەمای کارکردنەکانی مێشکی ئەوانە بۆ ئەوەی بیسەلمێنن بۆ خۆیان کە ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەن ڕاستە.

بە گرنگیدان بە قسەکانی لئون فستینگەر دەروونناسی کۆمەڵایەتی، کاتێک مرۆڤەکان بیانەوێت دوو بیر و بۆچوونی دژ بەیەك جێبەجێ بکەن ناخودئاگایانە هەوڵ دەدەن لەم بیروباوەڕەدا- کە بە نەگونجاوی و ناسازگاری ناسراوی ناو دەبرێت- دژ بوون بە گۆڕانی بیرۆکە کەمتر بکەنەوە. لەم حاڵەتەدا، بەشەکان باشتر لە تەنیشت یەکتردا دەگونجێن. بەمانایەکی دیکە، زهنی تۆ دەیەوێت پەیوەندێکی لۆژیکی لە بابەتێك کە پێشتر پێیان وتوە دروست بکات یان ئەو بۆچوونانەی کە دەوترێن ڕاستە. تۆ هیچکاتێك ناتوانیت دەوڵەمەند بیت کاتێك بەردەوام خەڵکی دەوڵەمەند ڕەفز دەکەیتەوە و کارەکە بە سلبی دەزانیت، لەم حاڵەتەدا مێشکی تۆ خۆی چڕناکاتەوە لەسەر دەوڵەمەندبوون. یان تۆ ناتوانیت لە سوچێك دا دابنیشیت و سودوەگریت لەو کەسانەی کە باوەڕبەخۆبوونیان هەیە و دواتر پێت سەیربێت کە بۆچی تۆ کەسێکی سەرکەوتوونیت.

ئایا بەو شێوەیە نیە کە بەشێك لە بوونی تۆ دەیەوێت بڕوابەخۆبوونی هەبێت و سەرکەوتوو بێت بەڵام بەشێکی دیکەی بیرکردنەوەت لەم کارە

دڵنیا نیە؟ لەوانەیە لەم حاڵەتەدا تێگەیشتبیت کە لە هەندێك حاڵەتدا خۆت دەبیتە هۆی وێران کردنی خۆت، تۆ دەست پێدەکەیت کە سەرکەوتووبیت لەپڕێکدا کارێك ئەنجام دەدەیت کە ئەو کارە دەتوەستێنیت. ڕێك وەکو ئەوەیە تۆ سەیارەیەك لێخوڕیت کە بە پێ یەکت بەنزین بدەیت و بە پێیەکیشت ئستۆپ بگریت.

بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە دەتوانیت ڕێگە بگریت لەم کێشمەکێشیە دەروونیە و لە هەر هەلومەرجێکدا بێت باوەڕبەخۆبوونی خۆت پەرە پێ بدەیت و خۆت بەهێز بکەیت....

کاتێك کە لەسەر ئەم تەکنیکە ڕاهێنان دەکەیت تێدەگەیت کە ئاسانتر دەتوانیت دژە دەروونیەکانی خۆت چارەسەر بکەیت. کاتێك هەموو بەشەکانی بوونی تۆ لەسەر بەرەیەك جێگیر دەبن هەموویان بەرەو یەك ئاراستە دەڕۆن، ڕێك وەکو لێزەرێك، لەسەر هەرکارێك کە دەیەوێت کاربکات چڕدەبێتەوە.

دروستکردنی باوەڕبەخۆبوونێکی هاوئاهەنگ و ڕێك

ئەم ڕاهێنانە بەوردی بخوێنەرەوە پاشان ئەنجامی بدە....

١- دوو باوەڕ یان دوو حاڵەتی دژ لەناو زهنی خۆتدا دیاری بکە. بۆنمونە بەشێکی تۆ دەیەوێت باوەڕبەخۆبوونێکی زیاتری هەبێت بەڵام بەشێکی ترت ئەو خواستەی ناوێت، بۆ نمونە بەو دەلیلەی کە بیەوێت تۆ ئارامتر ڕابگرێت.

٢- دەستی خۆت بکەرەوە و لەبەردەم خۆتدا، وادابنی کەئەو بەشەی کە پەیوەستە بە باوەڕبەخۆبوونی خۆتەوە لە دەستە بەهێزەکەتدایە و بەشە ترسەکەشت بۆ نمونە لە دەستی چەپتدایە.

٣- پرسیار لە هەریەکەیان بکە بزانە بەشوێن چ ئامانجێکی ئیجابیەوەن، بەپرسیار کردن بەردەوامی بدە تاوەکو بەتەواوی دڵنیابیت کە لەهەردوو ئاستدا یەك شتیان دەوێت. تەنانەت ئەگەر هاوشێوەی هەرشتێکیش بێت (چ باوەڕبەخۆبوون چ ترس) چوونە ناو ئەو بەشەوە، گۆڕانی دراماتیکی لە ئاستی بڕوابەخۆبوون و باوەڕی خۆتەوە دروست دەکات.

٤- ئێستا (بەشێکی فراوانتر) وێنابکە کە لەنێوان هەردوو دەستت دا گرتووتە بەشێك کە هەم لە باوەڕەبەخۆبوون و هەم ترسیش بوونی هەبێت.

٥- دەستەکانت پێکەوە گرێ بدە تاوەکو هەردوو بەشەکە

بکەونە بەشێکی فراوانترەوە.

٦- دەستەکانت بخەرە سەر سنگت ئەم بەشە هاوئاهەنگی و ڕێک کردن دەباتە ناو دەروونتەوە.

بۆنمونە

سەرکەوتن ← کارکردی باشتر ← داهێنانی باشتر ← باوەڕبەخۆبوون

سەرکەوتن ← کارکردی باشتر ← گرنگیدانی باشتر ← ترس

وەرزی نۆیەم

بەڕاستی تۆ هەرکارێکت بوێت دەتوانیت

ئەنجامی بدەیت.

Scanned by CamScanner

لە سەرکەوتنی خەڵکانی دیکەوە وانە فێربە

باشترین مامۆستای مرۆڤ، ژیانی خەڵکانی گەورەیە
چارلز. ئێچ. فۆلەر

ئایا هەرگیز سەیری کەسێکی سەرکەوتووت کردوە کاتێک لە شوێنێکدا دەردەکەوێت یان ئارەزووی ئەوەت نەکردوە کە خۆزگە وەکو ئەو سەرکەوتووبویتایە؟

بە باوەڕبەخۆبوون، گەشبینی، دڵنیای، داهێنان و بەرپرسیاربوون، یاریچێکی باش یان فرۆشیارێکی باش، ئەو توانایەن کە بە ئاسانی فێریان دەبیت و دەتوانیت لەڕێگەی ئەوانەوە بگەیتە پلەکانی لێهاتویی و سەرکەوتن. تۆ دەتوانیت هەر توانایێک – کە کەسێکی دیکە لە چاو تۆ زیاترە– فێری بیت.

تەنانەت لەوانەیە بیر بکەیتەوە کە هەندێک لە خەڵک (بەڕاستی) لە تۆ عاقڵتر و بەتواناتر و چانسدارترن. بە هەر ئاراستەیەکدا ئەوانە کار بکەن لەبەر ئەوەی کە بەباشی ڕاهێنانیان کردوە لەسەر وەگەڕخستنی توانای و هەڵسووکەوتیان ئەوانە بەشێوەی عادەت و خودکار وەکو بەشێک (لەبەرنامە سەرکەوتنەکانی) خۆیان لێکردوە.

Scanned by CamScanner

ئاندرە ئاغاسی بەرنامەڕێژی مێشکی خۆی لەبارەی یاری تێنسەوە سەردەمێك دەست پێ کرد کە مندالّ بوو، باوکی موبایلیلێکی لە شێوەی تۆپێکی تێنسدا هەلّواسی بوو بە جێگە خەوەکەیدا.

خالّی باسکردنەکە ئەوەیە کە مندالّەکان هەر لەسکی دایکیانەوە بەشێویەکی داهێنەرانە و فترەتیانە وەکو یاریچێکی گەورەی تێنس لەدایك نەبوون، بەلّکو ئەوانە ئەم حالّەتیان بە دوو هەنگاوی سادە دەست پێ کردوە:

١- کۆپی کردن یان ئیستنساخ کردنی ئەو کارانەی کە کەسە سەرکەوتووەکان ئەنجامیانداوە.

٢- دووبارەکردنەوەی ئەو توانایانە بەشێوەیەکی بیرۆکەیی یان بەشێوەی فیزیکی، تاوەکو ئەو شوێنەی کە وەکو نەریتێکی لێبێت بۆیان.

کاتێك هێشتا مندالّیت بە سەیرکردنی شێوەی ڕۆشتنی باوك و دایکی خۆت هەولّ دەدەیت کە چاو لە ڕۆیشتنی ئەوانە بکەیت. هەلّبەتە ماوەیەك درێژە دەکێشێت تاوەکو هاوسەنگی سروشتی خۆت بەدەست بهێنیت بەلاّم لەڕاستیدا تۆ تەنها ئەو کارانەی کە باوك و دایکت ئەنجامی دەدەن سەرمەشقیان دەکەیت و ئەوەندە ڕاهێنانیان لەسەر دەکەیت تاوەکو بەشێوەیەکی تەواو خۆت ئەنجامی دەدەیت.

ئەو شتەی کە لەبنەڕتدا گوژمێك دەدات بەو ڕەوشەی فێربوون ئەوەیە تۆ بتوانیت فێری ئەوە بیت کە کارەکان هۆشیارانە ئەنجام بدەیت.

Scanned by CamScanner

ڕاهاتن و دروستکردنی ئەو کارانەی کە دەرئەنجامیان هەیە

هەرکاتێك من دەمەوێت فێری ئەو کارانە بم کە کەسێکی دیکە ئەنجامیان دەدات سەرەتا سەیری کارەکانی دەکەم پاشان دووبارەیان دەکەمەوە. پاشان ڕاهێنان دەکەم تاوەکو فسیۆلۆژی جەستەی خۆم وەکو ئەو لێ بکەم و جەستەی خۆم وەکو حاڵەتێك کە ئەو لە جەستەی خۆی .سود وەردەگرێت سود وەردەگرم تاوەکو ئەو شوێنەی کە هەڵسوکەوتە تازەکانی من بە سروشتی بەرچاو بکەون.

بە ئیستنساخ کردن لە فسیۆلۆژی کەسێك کە بەڕاستی باوەڕبەخۆبوونی هەیە دەتوانیت زهنی خۆت وەکو زهنی ئەو ڕێك بخەیت. لەبیرت بێت کە زهن و جەستە بەقوڵی پێکەوە پەیوەست دەبن لەبەر ئەوە کاتێك جەستەت بەپێی ڕەوشی هەمان کەس دەجوڵێت هەمان بیرۆکەی ئەوی دەبێت.

بۆ نمونە کاتێك بۆ یەکەمینجار دەستم کرد بە کارکردن لە تەلەفزیۆندا، ژمارەیەکی زۆرم لە فلیمە ڤیدیۆیەکانی باوەڕبەخۆ و جوان کە لە تەلەفزیۆندا کاریان دەکرد کۆکردەوە. ئەوانە تایبەتمەندێکیان هەبوو کە بۆ من جێگەی خۆشحاڵی و پەسەندی بوو.

هەموو ئەو شریتانەم لێدایەوە و پاشان ماوەیەك کاتم تەرخان کرد بۆ چوونە ناو ئەو بەرنامانەوە لە مێشکی خۆمدا بۆ ئەوەی بیانگونجێنم لەگەڵ هەڵسوکەوت و شێوەی جێبەجێکردەکانی خۆمدا، بۆ ئەوەی بتوانم منیش ئەو کارانەی کە جێگەی پەسەندی خەڵك بوون بتوانم لەناو زهنی خۆمدا دووبارەیان بکەمەوە و پاشان خۆم ڕابهێنم

Scanned by CamScanner

لەسەریان. بۆیە ئەو پێشکەش کارانە چیان بکردایە منیش هەوڵم دەدا بەهەمووشێوە چاویان لێ بکەم و ئەو کارانە دووبارە بکەمەوە هەر لە ڕۆیشتن و قسەکردن و هەڵسوکەوتیانەوە.

زۆر سەیر بوو- من بەتەواوەتی زۆر خۆم بەجیاواز دەبینی. جەستەم ئارام بووبوویەوە و کاتێک کە لەدیدی ئەو پێشکەشکارە سەرکەوتووانەوە سەیری جیهانم دەکرد هەموو شتێکم زۆر بەسادەی و ئارامی دەکەوتە بەرچاو.

من ئەم ڕەوشەم بەشێوەیەکی زۆر ڕێکوپێک دووبارە دەکردەوە. زهنی خۆم بەرنامەڕێژی کرد تاوەکو ئەو شتانەی کە فێریان بووبووم لە دەروونمدا بە قووڵی ئیستنساخیان بکەم. دوای ماوەیەکی کورت کاتێک چوومە بەردەم کامێرا زۆر بەشێوەیەکی سەرکەوتوو هەستم بە باوەڕبوونێکی قوڵ دەکرد. ئێستا یارمەتیم بدە ئەم کارە ئەنجام بدەین:

> چۆن کارێک ئەنجام بدەین و وای لێ بکەین کە شایەنی جێبەجێ کردن بێت
>
> ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە.......
>
> ١- سەیری ئەو کەسە بکە کە بڕوابەخۆبوونێکی بەهێزی هەبووە و سەرکەوتوو بووە و وای لە تۆ کردوە کە حەزت کردوە تۆش بەوشێوەیە سەرکەوتوو بیت.
>
> ٢- سەیری ئەو توانایانەی بکە کە حەز دەکەیت فێریان بیت.
>
> ٣- ئێستا ئەو توانایانە بە باشی چەندینجار هەوڵبدە دووبارەیان

Scanned by CamScanner

بکـەرەوە تەنانـەت ئەگـەریش ئـەو کارانـە بـە لەسـەرخۆیی ئـەنجام بدەیت.
٤- ئێستا وادابنێ کەچویتە ناو ئەو کەسەوە لە دیدی ئەوەوە سەیر بکە بە گوێکانی ئەو ببیستە و هەست بکە بەو باوەڕبوونەی کە ئەو هەیەتی.
٥- ئێسـتا ئـەو توانایـەی کـە فێـری بوویـت پیـشانی بـدە و ئـەو هەستەی کە فێری بوویت ئەزموونی بکە.
٦- ئـەم کـارە چـەندین جـار دووبـارەی بکـەرەوە تـاوەکو ئـەو شوێنەی کە هەست بکەیت وەکو ئەو شێوە مۆدێلەیە کە لە خەیاڵ و مێشکتدایە.

بە وەستان، هەناسەدان، پێکەنین، قسەکردن و جوڵە بەو شێوەیەی کە لەخەیاڵتدایە بجوڵێ، تۆش خاوەنی ئەو چۆنایەتی و بیرۆکە و حاڵەتە دەروونیانەی کە ئەو کەسە هەیەتی و بە ئاسانی دەتوانیت بگەیت بەو ئامانجەی کە لەمێشکتدایە.
بـەڵام خاڵەکـە ئەوەیـە کـە مۆدێلـەکانی خـۆت بـەوردی هەڵبـژێرە- ئـەم ڕەوشە بەڕاستی لێهاتوی پێویستە!

Scanned by CamScanner

وەرزی دەیەم

پێنج خولەك ڕاهێنان لە ڕۆژێکدا
بۆ دروستکردنی باوەڕبەخۆبوون

Scanned by CamScanner

خۆت بۆ سەرکەوتن ئامادەبکە

هەموو شتێك بە ڕاهێنان لەسەری بەدەست دێت بیلی

چەند ساڵێك پێشتر تۆڕی تەلەفزیۆنیBBC بەرنامەیەکی لەژێر ناونیشانی (چۆن خۆشحاڵ بین) پەخش کرد.

لەم بەرنامەیەدا دکتۆر رۆبێرت هۆڵدن بە ناونیشانی ئەنتەرنێتی (www. Happiness. Com) لە ژێر ناونیشانی (دەروناسانی خۆشبەخت) سی کەسی هەڵبژارد کە خەمۆکیان هەبوو. ئەو دەیویست بزانێت ئایا دەتوانێت لەماوەیەکی دیاری کراودا ئەو کەسانە خۆشحاڵ بکات یان بەپێچەوانەوە.

هەر یەکە لەو نەخۆشانە لەلایەن مامۆستایەکی زانکۆوە توێژینەوەی لەسەر کرا تاوەکو دەرکەوێت و بزانرێت ئایا ڕێژەی چالاکی بەشی چپی ناوچاوانی مێشکی ئەوانە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا چەند ڕێژەی شادی و خۆشحاڵی ئەزموون دەکەن، ئەوانە دوای چەند مانگێك، سەرکەوتن بە ئەندازەگرتنی ئەو کارە. کاتێك حاڵەتی بێ هەستی ئەو کەسانە دیاری کرا بە دوورم دەزانی کە ئەوانە بتوانن ئەو کەسە خەمۆکانە خۆشحاڵ بکەن. لەم بەرنامەی تەلەفزیۆنیەدا هۆڵدن داوای لێ کردن سێ کار ئەنجام بدەن:

Scanned by CamScanner

ئەنجام بدەن.

١- ڕاهێنانی جەستەیی وەرزش

ئێستا دەرکەوتووە ڕاهێنانی جەستەیی وەرزش چارەسەرێکی سەرەکی یە بۆ نەخۆشی خەمۆکی. چونکە وەرزش دەبێتە هۆی دەرکردنی مادەیەکی زۆری کیمیایی لە جەستەدا کە دەبێتە هۆی شل کردن و ئاسان کردی عەزەلاتەکان. سەرەڕای بەردەوامی ڕاهێنانە جەستەیەکان، مۆرفینی سروشتی لە جەستەدا ئازاد دەکات کە بۆ چەندین کاتژمێر دوای ئەنجامدانی ڕاهێنانی جەستە هەستی ئارامیت پێ دەبەخشێت و ئەم هەستە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بیرکردنەوەیکی ئارام بەدەست بهێنیت.

٢- نزیکەی بیست خولەك لە ڕۆژێکدا پێبکەنە.

پێکەنین، تەنانەت ئەگەر دروست کراو و بەزۆریش بێت سەلمێنراوە کە دەبێتە هۆی پەرەپێدان و چاك کردنی ڕۆحیەت و هەستکردنی باش. بە ڕاهێنانی جەستەی و وەرزش، ئەندرۆفین دروست دەبێت لەجەستەمان دا کە دەبێتە هۆی ئەوەی جەستەمان هەستێکی باشی هەبێت. پێکەنین دەبێتە هۆی ئازادبوونی سروتونین، کە گوازەرەوەیەکی عصبی شادی هێنەرە، لەخوێندا وەکو مادەیەکە کە دژی خەمۆکی کار دەکات.

٣- خۆت والێ بکە کە بەردەوام بیروبۆچوونی باشت هەبێت

هەر کام لەو کەسە خەمۆکانە هەرکاتێك بیریان لە مەسەلەیەك بکردایەتەوە کە دەبووە هۆی هەست کردنێکی باش زەمقێکی ڕەنگاوڕەنگیان دەدا لە ماڵیان یان لەو شوێنەی کە کاریان دەکرد. ئەم بابەتە دەبووە هۆی ئەوەی ڕێگاکانی عصبی لە مێشکیاندا بەهۆی

پێکـدادانی مەسـەلە خۆشـحاڵەکانەوە و بـەهۆی ئـەو مـاددە ڕژێنـە کیمیاییە شادی هێنەرەوە، بەهێز ببێت.

لە یەکـەم مـانگ دا هـەرکام لـە هەڵسوکەوتە تازەکـان بـۆ ئەوکەسانە شێوەیەکی و ئاساییان لێهاتبوو. لە کۆتایی کارەکەدا، بەشداریکەرەکان بۆ ئەندازەگرتنی چالاکیەکانی مێشکیان دووبارە نێردرانـەوە بـۆ زانکۆ. دەرئەنجامەکە زۆر سەیر بوو بەشێوەیەك کە زاناکان توشی شۆك هـاتن. هـەر سـی بەشـداریکەرەکە زۆر بەباشـی ڕزگاریـان بـوو لـە حاڵـەتی (خەمۆکی) وەکو مرۆڤێکی زۆر (گەشبین) یان لێهات.

ئەو کەسانە بە ئاشکرا دەرکەوت کـە کەسایەتیان باشتر بووە، ئەوانە نـەك هـەر خۆشـحاڵتر بـوون، بـەڵکو گـەنجتریش بەرچـاو دەکـەوتن. بەشـێوەیەکی زۆرسـەیر ئەوانـە توانیـان ئـەو بیرکردنـەوە تـوڕەی و عصەبیەی خۆیان بگۆڕن بە مێشکێکی شاد و خۆشحاڵ.

لەو کاتە بەدواوە، من و دکتۆر ڕۆبێرت لە بارودۆخە جۆراوجۆرەکاندا پێکەوە کارمـان دەکـرد، تـاوەکو لـەکۆتایی دا پێـی وتم ئـەم تەکنیکانـەی تۆ بۆ بەرنامەڕێژیکردنی زهن- کە لەم کتێبەدا باسم کردوە - زۆر زیاتر لـە جـۆری بەرنامەڕێژیەکـەی ئـەو کاریگـەری زیـاتر بـوە و گـۆڕانێکی بەرچاوی دروست کردە.

مـن کۆمـەڵێك سەرچـاوە و بەشـی هاوشـێوەی ئـەو جـۆرە چـالاکیە سادانەی ڕۆژانـە و کـارە ئیجابیانـەم دروسـت کـردوە. تـۆش دەتوانیـت لەڕێگەی ئەو تەکینکانەی کە لـەم کتێبـەدا باسکراون بە ماوەیـەکی زۆر کورت گۆڕان لە مێشك و دەروونی خۆتـدا دروسـت بکـەیت و بـە ئاسـانی سەرکەویت بەسەر ئەو کێشانەدا کە هەیە.

Scanned by CamScanner

زۆر بەشێوەیەکی سەیر تەنها بەتەرخان کردنی چەند خولەکێك لە ڕۆژێك دا، دەتوانیت گۆڕانێکی سەیر لەژیانتدا دروست بکەیت.

پێنج خولەك ڕاهێنانی ڕۆژانە بۆ بەدەستهێنانی باوەڕبەخۆبوون

یاسای ئاڵتونی ئەم کتێبە ئەوەیە کە: (ئەگەر خۆت ڕابهێنیت لەسەر هەرشتێك، کە بتەوێت، دەبێت بەو شتە) و تەنها چوار بواریش هەیە کە دەبێت ڕاهێنانی لەسەر بکەیت تاوەکو بگۆڕێت بۆی.

١- وەك کەسێکی باوەڕبەخۆبوونی تەواو قسە بکە.

٢- وێنایەکی ئیجابی و گەورە لە زهنی خۆتدا وێنا بکە.

٣- چالاکی جەستەی خۆت لە حاڵەتی باوەڕبەخۆبووندا جێگیر بکە.

٤- ڕۆژانە یەکجار بەلایەنی کەمەوە خۆت بخەرە بەردەم مەترسیەوە

هەرچی زیاتر خۆت ڕابهێنیت لەسەر ئەو ڕاهێنانەی سەرەوە زیاتر دەتوانیت باوەڕبوونی زیاتر بەدەست بهێنیت. بە بارودۆخی تازە- بەشێوەیەکی ناخودئاگا- باوەڕبەخۆبوون بەدەست دەهێنیت ئێستا، لەبری فرمێسك ڕشتن، باوەڕ بەخۆت بکە.

تەنها پێنج خولەك ڕاهێنان لە ڕۆژێکدا هاوکاریت دەکات تاوەکو بتوانیت باوەڕبوون لەناوخۆت دا دروست بکەیت. بەهۆی ئەو ڕاهێنانەی کە لەم کتێبەدا هاتوون، ئەم ڕاهاتنە دەگوازرێتەوە بۆ هەموو پێگەکانی ژیانت. ئەو شتەی کە پێویستە تەنها پارچەیەك کاغەزە بۆ نوسینەوە، ئاوێنەیەك و پێنج خولەك لە ١٤٤٠ خولەکی ڕۆژێکدا کە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت.

Scanned by CamScanner

خولەکی یەکەم: فلیمە ڕوونەکانی سەرکەوتن

لەم خولەکەدا ئەو فلیمە سەرکەوتنانەی کە هەتبوون بیانهێنەرەوە وەبیر خۆت. ئەو ڕاهێنانەی کە لە وەرزی پێنجەمی ئەم کتێبەدا فێری بوویت. تۆ دەتوانیت بە سود وەرگرتن لەو ڕاهێنانە هەموو ئەو سەرکەوتنانە بەدەست بهێنیت کە لە ڕابردوودا ویستوتە بەدەستیان بهێنیت یان ئەوانەی کە دەتەوێت لە ئایندەدا بەدەستیان بهێنیت. بەلاّم تەنها ئەوەت لەبیر بێت کە لە دووبارەکردنەوەی بیرەوەریەکانت بۆ سەرکەوتن لە ڕەنگە ڕوونەکان، وێنا گەورەکان و ڕوونەکان و جولاّوەکان سود وەرگرە.

خولەکی دووەم: ئاوێنە

١- لەبەردەم ئاوێنەیەك دا بوەستە و چاوەکانت دابخە.

٢- بیر لەو کەسە بکەرەوە کە تۆی خۆشدەوێت و زۆر عاشقی تۆیە و وادابنی کە لە چاوی ئەوەوە سەیری خۆت دەکەیت.

٣- ئێستا چاوەکانت بکەرەوە و سەیری ئاوێنەکە بکە و خۆت لە چاوی ئەو کەسەوە ببینە کە بەڕاستی تۆی خۆش دەوێت.

خولەکی سی یەم: پێناسەی خۆت بکە

سەیری ئاوێنە بکە و بە دەنگی ناوەوە بەشێوەیەکی بەردەوام پێناسەی خۆت بکە تاوەکو خولەکی سیێ یەم تەواو بێت. لەوانەیە ئەم کارە بۆ تۆ کێشە بێت بەلاّم گرنگە کە دەبێت ئەو کارە ئەنجام بدەیت.

لەبیرت بێت کە تۆ لەحاڵەتی گۆڕینی ڕەوتی باوەڕبوون خودی خۆتی لەبەر ئەوە کارەکەت زۆر هەستیارە.

خولەکی چوارەم: فشار بخەرە سەر کلیلی باوەڕبەخۆبوونت

١- بگەڕێرەوە بۆ سەردەمێك کە بەڕاستی بە باوەڕبەخۆبوونێکەوە کارت کردوە. ئەوەی کە ئەو سەردەمە بینیوتە و ئەوەی کە بیستوتە و ئەوەی کە هەستێکی باشت هەبووە لەبەرامبەری بیری لێ بکەرەوە. ئەگەر ناتوانیت بیر لەو سەردەمە بکەیتەوە کە باوەڕبوونێکی تەواوت بەخۆت هەبووە ژیانی تۆ چەندە باشتر دەبوو.

٢- کاتێك کە ئەم بیرەوەریە هەست پێ دەکەیت ڕەنگەکان ڕوونتر بکەرەوە و دەنگەکان بەرزتر بکەرەوە و هەستەکانیش بەهێزتر بکە.

٣- کاتێك کە ئەم هەستانە بەباشی هەست پێدەکەیت هەردوو پەنجە گەورە و هەردوو پەنجەی ناوەندیت فشار بخەرە سەری.

٤- کاتێك کە ئەو پەنجانە فشاریان دەخەیتەسەر بیر لە بارودۆخی بیست و چوار کاتژمێری خۆت بکەرەوە. بیر لەو شتانە بکەرەوە کە لەگەڵ حەز و بیروبۆچوونەکانتدا دەگونجێن.

خولەکی پێنجەم: باوەڕبەخۆبوونی تەواوەتی

١- ئەم خولەکە تەرخان بکە بۆ نوسینەوەی ئەو چالاکیانەی کە لەماوەی ئەو ڕاهێنانەدا ئیلهامت بۆ دێت.

Scanned by CamScanner

٢- بەلایەنی کەمەوە یەکێك لەو ئیلهامانەی کە بۆت هاتوە ئەوەیان کە بە مەترسی دەکەوێتە بەرچاو لە بیست و چوار کاتژمێری ئایندەدا ئەنجامی بدە.

هەرکاتێك خۆت خەریکی ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانەی ڕۆژانەی پێنج خولەکی باوەڕبەخۆبوونە دەکەیت تێ دەگەیت کە باوەڕبەخۆبون و هەستکردنی ئارامی دەرونیت پەرە دەسێنێت. بەپێچەوانەی ئەو وەرزشەی کە لە هۆڵی وەرزشدا ئەنجامیان دەدەیت لەو ڕاهێنانانەدا پێویستت بە دووبارەکردنەوەی وزە دەبێت. لەم کارەدا هەرچی زیاتر خۆت ڕابهێنیت زیاتر نزیك دەبیتەوە لەو کارەی کە دەتەوێت بەدەستی بهێنیت.

Scanned by CamScanner

بەشی دووەم

بـــۆ گەیشتن بە سەرکەوتن
جـوڵە و توانایی بدە بەخۆت

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

وەرزی یانزەیەم

چ شتێك لەناو تۆ دا وزە و جوڵە دروست دەکات

Scanned by CamScanner

نیگایەك بۆ ئاینده

وزە و جوڵـە دەبێتـە هـۆی دروسـت کردنـی ئەنجامـدانی کـار و ڕات دەهێنێت تاوەکو ئەو کارە کەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت جێم ڕیۆن

هـەموو قـسەکانی ئێمـە تـاوەکو ئێـستا تـەنها لەسـەر دروسـتکردنی شێوەی باوەڕبەخۆبوون بوو کە دەبێتە هۆی بەهێزبوون و دروستکردنی ئارامی لەناو تۆدا. بەڵام هەست کردن بە باوەڕبەخۆبوون تـەنها نیوەی هۆکـاری پێویـستیەکەیە بـۆ سـەرکەوتن. ئەگـەر تـەنها لـە سوچـێکدا دابنیشیت و هەست بە باوەڕبەخۆبوون بکەیت بەهیچ شێوەیەك ژیانت باش نابێت. بۆ ئەوەی بەڕاستی لە ژیـانی خۆتدا جیاوازێکی ئاشکرا دروست بکـەیت دەبێت کۆمـەڵێك چالاکی و هاوئاهـەنگی هـەموو ڕۆژێك ئەنجام بدەیت. ئێستا ئەو کارە ئەنجام بدە.

وادابنـی ئێـستا لـە سـەردەمێکی ئاینـدە و لـە کـەمێك پـێش کۆتـایی هاتنی ژیانتدایت و هیچ کردارێك کە پێویست بوو بۆ گۆڕانی ژیانت ئەنجامت نەدا. چ هەستێکت هەیـە؟ چ شتێك ئیلهامت پـێ دەبەخشێت لەبارەی ئەوەی کە چ کارێك ئەنجامی بدەیت یان نەدەیت؟

لەگەڵ ئەوەی بیرت لەو حاڵەتە کردەوە، بگەڕێرەوە بۆ ئێستا........

Scanned by CamScanner

حەز دەکەم دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ سەردەمی ئایندەت، نزیک بە کۆتایی ژیانی خۆت. بەڵام ئەمجارەیان تۆ هەموو ڕۆژێک کارت بۆ دروست کردنی ژیانی خوازراوی خۆت ئەنجام داوە. ئەم ئایندەیان چ جیاوازێکی هەیە؟ چ هەستێکت هەیە؟ ژیان بەم ڕەوشە هاوکاریت دەکات و ئیلهامت پێ دەبەخشێت کە چ کارێک لەحاڵەتی ئێستادا ئەنجام بدەیت یان نەدەیت؟

هەموومان شتێکمان هەیە کە جوڵێنەری ئێمەن بۆ بەرەو پێشەوە و هەروەها شتانێکیشمان هەبووە کە وەلایان بنێین. هەر پێکهاتەیەک لەم دوو ئیلهامانە کە بەکار بهێنرێن لە ڕاستی دا سەرچاوەی شەخسین بۆ دروستکردنی وزە و جوڵەی تۆ.

وزە و جوڵەی خێرا

هەرشتێك کە دەبینین پەیوەندی بەو شتەوە هەیە کە بەشوێنی دا دەگەڕێین سەرجان لۆباك

هەموومان تۆوی جوڵە و بزوێنەر لەناو دەروونماندا هەیە. بۆ نمونە ئەگەر ماڵەکەت ئاگر بگرێت لەوانەیە لەسەر یەکێك لە کەلوپەلەکانت دابنیشیت تاوەکو تۆش ببیتە خەڵوز یان پێش ئەوە بەتەواوی بسوتێت تەلەفۆن دەکەیت بۆ فەرمانگەی ئاگرکوژێنەوە و هەوڵ دەدەیت ژن و منداڵەکەت ڕزگار بکەیت؟ ئەگەر بلیتێکی بەختت بۆ دەربچێت ئایا بۆ

وەرگرتنی ملیۆنەها دۆلار کە بۆت دەرچووە چەند هەفتە خۆت سەرقاڵ دەکەیت؟

لە هەریەکە لەم نموونانەدا کلیلی کوژانەوە و داگیرساندن بۆ دروست کردنی وزە و جوڵە بۆ دەرچوون لە بوونتدا بوونی هەیە. ئەگەر لەتواناتدا هەیە مۆمی وزە و بزوێنەری خۆت بەبێ چاوەڕوانی کردنی ڕووداوێکی دەرەکی داگیرسێنە لەم حاڵەتەدا خۆت دەخەیتە گەڕ.

تەنها بەسە کە سەیرێکی ئەنتەرنێت بکەیت تاوەکو تێبگەیت کە خەڵکی چۆن بە سەیرکردنی نمایشە سەرنجڕاکێشەکان شادی لەناوخۆیاندا دروست دەکەن. ئێستا وادابنێ کە بەدەستی ئەنقەست هەرکارێك کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بزوێنەری بەهێز لەناوخۆتدا دروست دەکەیت چی ڕوودەدات؟

لە بەرنامەی تەلەفزیۆنی (مۆنتل ویلیامز) ئەفسەرێکی پێشووی هێزی دەریای ئەمریکا داوای لێ کردم تا ئەو حاڵەت و یاسایەی سەرەوەی فێر بکەم. چونکە ئەو هێزێکی تێدا دروست بوو بوو کە بەهەموو شێوەیەك وزە و چالاکی خۆی لەدەستدا بوو بۆ پاك کردنەوەی ماڵەکەی. من و کەسێکی دیکە نزیکەی کاتژمێر یانزەی بەیانی بە کامێرەیەکەوە بەرەو ماڵی ڕۆیشتین لەو حاڵەتەدا خەریکی خواردنەوەی بیرەیەك بوو لەسەر قەنەفەیەك ڕاکشابوو.

کاتێك لێم پرسی کە چ شتێك وزە و توانایت پێ دەبەخشێت، نەیدەتوانی بیر لەهیچ شتێك بکاتەوە. دەستی بۆ دارێکی بلیارد ڕاکێشا کە لەسوچێکی ژورەکەیدا بوو، داوام لێ کرد ئایا دەتوانێت یاری

بلیارد بکات؟ دەمووچاوی گۆڕا، دەمووچاوی کرایەوە و بەشێوەیەکی زۆر کراوە دەستی کرد بە قسە کردن لەبارەی یاری کردنی بلیاردەوە.

باسی یەکێك لەو چیرۆکە سەیرانەی یاریکردنم بۆ کرد کە خۆی ئەنجامی دا بوو و پاشان داوام لێ کرد هەموو ئەو دیمەنانە بهێنێتەوە بەرچاوی خۆی پاشان هەوڵمدا لە ڕێگەی وێناسازی خێراوە هەموو ئەو نمایشەی پێشوتری بهێنمەوە بەرچاوی. ڕێك وەکو ئەو کلیلە باوەڕبەخۆبونەی کە لە بەشی یەکەمی کتێبەکەدا باسم کرد. دەرئەنجام داوام لێ کرد کە سەردەمێك بهێنێتەوە بیر خۆی کە دەیوت بەخۆی: (لەعنەتی، من دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم) هەروەها من ئەم هەستەشم خستە سەر کارەکەی. لەم کاتەدا ئەو وزە و جوڵەی ئەنجامدانی هەموو کارێکی هەبوو.

تەنها شتێك کە مابوویەوە پەیوەندی ئەو هیجان و شادیە زۆرە بوو بۆ دروست کردنی ئەو وزە و جوڵەیەی کە پێویست بوو ئەنجامی بدات لە کارکردنی ماڵدا. لەو حاڵەتەدا داوام لێ کرد ئەو وەز و هێز و توانایە فشاری بخاتەسەر و هەوڵ بدات ڕووی وەرجەرخێنێتە ناو ماڵ و ئیشی ناوماڵی پێ بکات و هەروەها لەبارەی ماڵەوە بیر بکاتەوە. ئەویش هەمان ئیشی کرد تاوەکو ئەو شوێنەی کە کرداریەن ئەوم وا لێ کرد تاوەکو سەرلەنوێ دەست پێ بکات و و کامێراکانم لە کات و شوێنی خۆیدا دامەزراند.

چەند خولەکێك دواتر لە ژوری دانیشتنەکەدا، لەکاتێکدا کە سەبەتێك جلی شۆراو لە تەنیشتی دا بوو، دەستی کرد بە ئوتوکردنیان. تەنها کێشەی ئەو زیاتر مەسەلەی پەیوەست بوونی بوو بە گسکدانەوە

Scanned by CamScanner

بەشێوەیەک کە هەرجارێک گسکەکەی دادەگیرساند و دەیکوژاندەوە زیاتر خۆشحاڵی دەکرد. کەمتر لە کاتژمێرێک لە گەیشتنمان بۆ ماڵی کە خەریکی خواردنەوەی بیرە بوو و لەسەر قەنەفەکە ڕاکشابوو، تاوەکو ئەو کاتەی کە بەجێمان هێشت کارەکە گۆڕانی بەسەردا هات!

چ شتێک بەڕاستی وزەو جوڵەت بۆ دروست دەکات؟

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەو توانایەت پێ دەبەخشێت تاوەکو لە ناو هەر بارودۆخێکدا بیت بتوانیت وزەو جوڵە بۆ خۆت دروست بکەیت....

کلیلی وزە و بزوێنەر

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت باش بیخوێنەرەوە.....

١- بیر لەو شتە بکەرەوە کە بەڕاستی خۆشت دەوێت و حەز دەکەیت بەدەستی بهێنیت، بەلاَم وزە و بزوێنەری پێویستت نیە.

٢- سەردەمێک وەبیر خۆت بهێنەرەوە کە بەڕاستی وزەو بزوێنەرت هەبووە- سەردەمێک کە چالاکی زۆر ئیجابیت هەبووە و لە ژیانی خۆتدا جیاوازێکت دروست دەکرد- بەتەواوی بگەڕێرەوە بۆ ئەو سەردەمە. چ شتێک دەبینیت؟ ئەوە ببینە؟ ئەوە دووبارە ببیسەرەوەو هەست بەو هەستە باشە بکە کە لەو سەردەمەدا هەتبووە.

ئەگەر ناتوانیت ئەو کاتانە وەبیر خۆت بهێنیتەوە بیر لەوە بکەرەوە کە چی ڕوودەدات ئەگەر وزە و بزوێنەرێکی باشت هەبووایە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە؟ وادابنێ کە چ هەستێکی خۆشت دەبوو ئەگەر باوەڕبوونێکی تەواو،و دامەزراوی و توانای بڕیاردانت هەبووایە.

Scanned by CamScanner

٣- کاتێك بیر لەو بیرەوەریانە دەکەیتەوە ڕەنگەکان ڕوونتر، دەنگەکان بەرزتر و هەستەکان بەهێزتر بکە. بەخۆت بڵێ (بڕۆ بەشوێنی دا!) لەحنی ئەو دەنگی دەروونیەی خۆت بگەیەنەرە بەرزترین ئاستی باوەڕبوون بەخۆی

٤- کاتێك هەست بەو هەستە خۆشە دەکەیت پەنجە گەورەکان و ناوەندیەکانت بنوسێنە بەیەکەوە. ئیدی لەوەبەدوا هەرکاتێك پەنجە گەورەکان و ناوەندیەکانت لکاند بە یەکەوە دەتوانیت ئەم حاڵەتە وەبیرخۆت بهێنیتەوە.

٥- هەنگاوەکانی ١ بۆ ٤ دووبارە بکەرەوە و ئەزموونی تازە و وزەو بزوێنەری خێرا بەدەست دەهێنیت.

٦- بەردەوام پەنجە گەورەکانت و ناوەندیەکانت فشاریان بخەرە سەر و بیر لەو بارودۆخە بکەرەوە کە خوازیاری وزە و بزوێنەری زیاتریت لەناوی دا. وادابنێ کە هەمووشتێك بەباشی دەڕواتە پێشەوە و ڕێك وەکو ئەوەی کە دەتویست، چ شتێکت دەبینی؟ ئەوە ببینە. چ شتێکت دەبیست؟ ئەوە ببیستە. تەنانەت ئەو هەستە خۆشەی کە هەتبوو، هەستی پێ بکە تاوەکو دەست بەکاربیت و ئەوەی کە دەتەوێت، ڕوو بدات.

بەهەندێك تەرخان کردنی کاتی زیاتر بۆ ئەنجامدان و تەواوکردنی ئەم ڕاهێنانە، تۆ بوویتە خاوەنی جوڵە و بزوێنەرێکی زۆر بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت. هەرکاتێك توانیت زهنی خۆت بگونجێنیت لەگەڵ ئەم ڕاهێنانانەدا، ئەنجامدانی

Scanned by CamScanner

هەرکارێك زۆر ئاسانتر دەبێت لە پێشوو، بۆیە ئێستا خۆت بەو وزەو جوڵەیەی کە پێویستتە شەحن بکەرەوە.

کەواتە تۆ دەتەوێت چی بکەیت بەو تەمەنەی کە ماوتە؟!

Scanned by CamScanner

وەرزی دوانزەیەم

ئامانجەکان،

ئامانجەکان،

ئامانجەکان!

Scanned by CamScanner

توانای ئامانجێك

پیاوێك بوونی هەیە بەشوێن ئامانجدا دەگەڕێت. ژیانی ئەو کاتێك مانای دەبێت کە بڕواتە دەرەوە و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی هەوڵبدات

ئەرستۆ

ئەگەر لەژیانمدا بەهەرچی گەیشتبێتم لە ئەنجامی داڕشتنی بەرنامەیەکەوە بووە. هەڵبەتە ئەمە بەو مانایە نیە کە لە ژیانمدا نەگەیشتووم بە هیچ شتێك وەکو ڕێکەوت. بەڵکو مەبەستم ئەوەیە کە من لە هەموو هەلومەرجە گرنگەکان و چارەنوسسازەکاندا کە ویستومە پێیان بگەم، دیاریان دەکەم و هەوڵ دەدەم بەرنامەرێژیان بۆ بکەم.

ئەندازەگرتن بەڕاستی گرنگە

ئامانجەکانت دەبێت، بەڕادەی پێویست، ئەوەندە گەورەبن کە تۆ لەسەر جێگە خەوەکەت ڕاپەڕێنێت تاوەکو هەست بکەیت کە وزەی پێویستت هەیە بۆیان، پێش ئەوەی فشار بخەیتە سەر کلیلەکە، تەنها کەمێك (هەڵویستت بەرز بکەرەوە) یان (دە کیلۆ لە کێشت کەم بکەرەوە) زۆر بەکەمی ئامانجێك بەگەورە دادەنرێت. تۆ پێویستت بە ئامانجی گەورە هەیە، ئامانجێك کە هیجانەکانت ئاگرین بکات و ببێتە هۆی

Scanned by CamScanner

ئەوەی کە هەستیتەوە و دەست بەکاربیت، ئیدی هەموو کارێک لە ژیانتدا دەتتوانیت بە ئاسانی ئەنجامی بدەیت. وەکو ئەوەی کە دۆناڵد ترامپ دەڵێت: (تۆ ٥٠٠٠٠ بیرکردنەوە رۆژانە لە مێشکتدا دەگوزەرێت. دەبێت ئەم بیرکردنەوانە بگۆڕیت بۆ بیرکردنەوەی گەورە)

چەند ساڵێك پێشتر، چەند کاتژمێرێکی دەبرد تاوەکو لە سەر جێگە خەوەکەم هەستمایەتەوە سەرپێ و بڕۆمە سەر کارەکەم. من هەوڵمدا کە ئامانجەکان بەشێوەیەك رێك بخەم کە (کەمێك زوتر لە سەر جێگە خەوەکەم هەستمەوە) یان (کاتێك لەسەر جێگە خەوەکەم هەستامەوە دەبێت پڕ لە وزە و هێزبم) بەڵام هیچکامیان کاریگەریان نەبوو. تاوەکو ئەوەی رۆژێك، لەلایەن خۆمەوە کۆمەڵێك ئامانجی گەورەم دروست کرد. چەند ئامانجێك وەکو کۆمەڵە بەرنامەیەکی تایبەتی تەلەفزیۆنێکی تایبەتی خۆم. دروست کردنی ئیمپراتۆریەتێکی بازرگانی و دروست کردنی گۆڕانێکی سەرەکی لە جیهان دا. لە راستیدا لەسەرەتاوە هیچ ئاگاداری گۆڕانێکی جیاواز نەبووم- بەڵام هەرکەسی کە نزیکم بوو ئاگاداری ئەو گۆڕانە بووبوو.

بۆ نمونە من لەبیرمە کە کاتژمێر ٥ ی بەیانی لە خەو هەستام تاوەکو بڕۆم بۆ باکوری بەریتانیا و لە دوو بەرنامەی تەلەفزیۆنی ریچارد دا بەشداری بکەم. هاوسەرەکەم پرسیاری لێ کردم بۆچی ئەوەندە پڕیت لە وزە و جوڵە. کاتێك کە بیرم لە پرسیارەکەی هاوسەرەکەم دەکردەوە تێگەیشتم کە هەر جوڵەیەکی بچوك کە ئەنجامی دەدەم بەشێکە لە وێنای گەورە کە بۆ دروستکردنی سەرکەوتن لە ژیاندا هەڵیدەبژێرم. بە

Scanned by CamScanner

بوونی ئامانجی گەورە لە زهندا، ئیدی هەستانەوە لەسەر جێگەخەو بەیانی زوو، هیچ کێشە نەبوو بۆم.

چ کەسێك چاودێریت دەكات بۆ ئەوەی كارێك ئەنجام نەدەیت؟

سەردەمێك کە منداڵ بووم دایکم بەردەوام دەیوت بە من و برایەکم (جگەرە نەکێشن)، پێش ئەوەی ئەو لەبارەی جگەرەوە قسە بکەت هەرگیز ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرکردنەوە لە کێشانی جگەرە نەبووە لە مێشکمدا. بەڵام دوای ئەوەی کە بەردەوام لەلایەن دایکمەوە ئەو قسەیە دووبارە دەکرایەوە کە نزیکی جگەرە نەکەوم بۆیە بەڕادەیەك بووە مەراقم کە پێش ئەوەی دەمویست سواری پاسکیل بم هەستم دەکرد دەبێت جگەرە بکێشم ئینجا بتوانم پاسکیل لێبخوڕم.

ئەم چیرۆکە، چەند ساڵێك دواتر، سەردەمێك لەگەڵ پاڵەوانێکی یاری گۆڵفدا- کە هەموو تۆپەکانی دەخستە ناو چاڵەکەوە- ڕووبەڕووبوومەوە. کاتێك چووم بۆ سەیرکردنی یاریەکانی زۆر پێم سەیر دەبوو، چونکە ئەو هەموو تۆپەکانی دەخستە ناو چاڵەکانەوە. دوای چەند پرسیارێك بۆم ئاشکرا بوو کە ئەو سود لە چ ڕەوشێك وەردەگرێت.

ئەو پێش هەر لێدانێك وێنای ئەو تۆپەی کە دەچووە ناو چاڵەکەوە، لە ناو مێشکی خۆیدا وێنای دەکرد دوای ئەو وێنایە زەڕبێکی سوری دەدا لەو خاڵەی کە دەیویست و دەیوت بەخۆی: (من نابێت تۆپەکە هەڵبدەمە ناو ناوەڕاستی چاڵەکە!) بەمانایەکی دیکە مێشکی خۆی

Scanned by CamScanner

بەشێوەیەک بەرنامەڕێژی کردبوو کە بەشێوەیەک نەیدەویست ئەو کارە ئەنجام بدات کە خۆی نەیدەویست.

دوای یاریەکە داوام لێ کرد ئەم جارە لەکاتی هەڵدانی تۆپەکەدا بیر لەوە نەکاتەوە کە دەیخاتە ناو چاڵەکەوە. هەرچەندە ئەو منی بەکەسێکی نائاسایی سەیر کرد بەڵام ڕێک ئەو کارەی ئەنجامدا کە من داوام لێ کرد. لێدانەکەی نزیکەی ٣ پێ نزیکتر لە چاڵەکە، هاتە خوارەوە.

بەڵگەی ئەوەی کە ئەم ڕەوشە زۆر بەباشی کار دەکات ئەوەیە کە کاتێک بە تۆ دەوترێت کارێک (ئەنجام نەدەیت) یەکەمین بیرکردنەوە ئەوەیە کە ئەو کارە ئەنجام بدەیت کە دەتەوێت. بۆ نمونە هەوڵ بدە لەبارەی فیلەکانەوە بیر بکەرەوە- دەست پێ بکە- هیچ فیلێک!

ئەم بابەتە بەردەوام دەری دەخات بۆ چی زۆر گرنگە تۆ بەردەوام ئامانجی گەورە دروست بکەیت. تۆ بەردەوام هەستی خۆت تایبەت دەکەیت بەو شتەوە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت. ئەنجامدان و گەیشتن بەو ئامانجە لە ناو زهنی خۆتدا پێناسە بکە. بۆ خاتری خودا، لەبارەی سەرکەوتن، هەر سەردەمێك کە خۆت چڕ دەکەیتەوە بەسەر ئامانجەکانەوە، بیر نەکەیتەوە، تەنها وابزانیت چ ڕووداوێك ڕوودەدات ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بدەیت!

هەمووشتێك لەبارەی تۆ وە

> ئێمە هەموومان، توانایمان هەیە. جیاوازیەکە لە چۆنیەتی سودوەرگرتنە لەو تواناکان.
>
> ئیستیڤ واندەر

Scanned by CamScanner

هەڵەیەکی دیکە کە زۆربەی خەڵکی لە دەستپێکردنی یەکەم هەنگاوی دروستکردنی ئامانجە گەورەکانیان، توشی دەبن ئەوەیە کە ئامانجەکەیان بە شێوەیەك پێناسە دەکەن کە دەیانەوێت خەڵکانی دیکە بگۆڕن. (من دەمەوێت پیاوەکەم زیاتر من بەرێته دەرەوە) یان (دەمەوێت سەرۆکەکەم بەشێوەیەی بەڕێزانە هەڵسوکەوتم لەگەڵدا بکات) ئەمانە ئامانج نین- ئەوانە کۆمەڵە خەیاڵێکن کە لەوانەیە چێژبەخش بن. تاوەکو ئەو کاتەی کە بەهۆی کاری تۆ وە پشتیوانی نەکرێن، ژیانی تۆ ناگۆڕن.

گرنگ نیە کە چەندە زهنی ئێمە بەهێزە، هیچکەس هێشتا تاوەکو ئێستا ڕێگەیەکی بۆ کۆنترۆڵی هەرشتێك کە بۆ ئێمە ڕوودەدات یان هەرشتێکی دیکە کە خەڵکانی دیکە ئەنجامی دەدەن پەیدا نەکردوە. بەڵام ئێمە دەتوانین کۆنترۆڵمان هەبێت بەسەر ڕێژەیەکی زۆری هەستەکان و هەڵسوکەوتەکانی خۆمان. ئامانجە بێوێنەکان، (من دەبێت بەلایەنی کەمەوە لە هەفتەیەك دا سی جار بڕۆمە دەرەوە) یان (من دەبێت زیاتر گەورەی و ڕێز لە شوێنی کارەکەمدا بەدەست بهێنم) تۆ دەتوانیت لەسەر کورسی شۆفێری خۆت دابنیشیت و خۆت لە خۆت بخوریت.

ئامانجەکانت بچوك بکەرەوە تاوەکو ئیش پێ کردنیان ئاسان بێت

> هیچ کارێك سەخت نابێت ئەگەر دابەشی بکەین بەسەر چەند بەشێکی بچوکدا.
>
> هێنری فۆرد

هاوڕێیەکم- هونەرمەندێکی سینەمای بوو- ڕۆڵی ڕێبەرێکی لە نمایشنامەیەک دا لە ئەستۆ بوو. بە بەراورد بە فلیمە سینەمایەکانی دیکە کە بەشێوەی نمایشی کورت و زۆر بەکەمی زیاتر لە چەند خولەکێك درێژەیان دەکێشا، فێربوونی دیالۆك شانۆیەك کە ٣ کاتژمێر درێژە بکێشێت بۆی قورس بوو.

کاتێك داوای هاوکاری لێکردم یەکەمین پێشنیارێك کە بۆم کرد ئەوە بوو کە وتم دەتوانیت نمایشەکە دابەش بکەیت بەسەر چەند بەشێکی بچوکدا. پاشان داوام لێ کرد هەر بەشێکیش بکات بە دووبەشی ترەوە. ئیدی ئەو ئێستا چەند بەشێکی بچوکی هەبوو تاوەکو کاریان لەسەر بکات بۆ ئەوەی بە هەموویانەوە کار لەسەر بەشێکی گەورەتر بکات.

کاتێك هەر بەشێکی دابەش دەکرد بەسەر چەند بەشێکی بچوکتردا. خستنە پاڵ و کۆنترۆڵکردنی ئەو کارانە لە تەنیشت یەکتردا ئاسانتر و ئاسانتر دەبوون بۆی. تەنانەت لە کاتی جێبەجێ کردنی کارەکانیدا جگە لە کۆنترۆڵکردنی تەنها یەك بەش بیری لە بەشەکانی دیکە نەدەکردەوە.

کاتێك کەسێك ئامانجێکی گەورە بۆ یەکەمینجار دادەڕێژێت زۆرجار لەو ئامانجانەدا کۆسپێکی گەورە دروست دەکات بۆ خۆی بۆیە لە بنەڕەتدا وا بیر دەکاتەوە کە هەرگیز ناتوانێت ئەو ئامانجە کۆنترۆڵ بکات. بەڵام کاتێك ئەو ئامانجە دابەش دەکرێت بەسەر چەند بەشێکی بچوکتردا بە ئاسانی دەتوانرێت سەرکەویت بەسەریدا.

هەر بەشێك چەند بچوك بێت؟

ئەوەندە بچوك بێت کە بتوانیت بەشێکی دیکە لە دوای بیست و چوار کاتژمێری ئایندەدا بچێتە سەری!

چوار هەنگاوی بنەڕەتی بۆ سەرکەوتن

لێرەدا باسی ئەو لایەنانە کراوە کە دەبێت لە بیرت بێت:

١- ئامانجەکانت ئەوەندە بە گەورەی دروست و وێنا بکە کە هەر ئەو ئامانجانــە وات لــێ بکــەن کــە بــەیانی زوو لەســەر جێگــە خەوەکــەت هەستیتەوە و بەرەو پیریانەوە بڕۆیت.

٢- تـەنها بـیر لـەو شـتە بکـەرەوە کـە دەتـەوێت، ئـەنجامی بـدەیت و بەدەستی بهێنیت.

٣- دڵنیابە کە ئامانجەکانی تۆ بەتەواوی پەیوەستە بە تۆ وە.

٤- ئامانجـەکان ئەوەنـدە دابـەش بکـە بەسـەر بەشـی بـچوکتردا کـە بـە ئاسانی بتوانیت کۆنترۆڵیان بکەیت.

کاتێك تـۆ کۆمەڵـە ئامانجێکی گـەورە دادەڕێـژیت بەڕاستی ڕۆحیـەتێك دەبەخـشن بـە تـۆ و پاشـان تـێ دەگـەیت کـە ژیانـت بەشـێوەیەکی زۆر بەرچاو گۆڕانی بەسەردا هاتوە.

بـەڵام بـۆ ئـەوەی گـوژمی جوڵەکـە بپارێزیـت پێویـستە بابـەتی زیـاتر بزانیت...

وەرزی سیانزەیەم

ڕاهاتنی کارکردن لەناوخۆتدا دروست بکە

Scanned by CamScanner

کلیلی سەرەکی سەرکەوتن

> سەیری هەموو قادرمەکان نەکەیت. تەنها سەیری قادرمەی یەکەم بکە و پاشان قادرمە بە قادرمە بڕۆ.
>
> مارتین لۆسەر کینگ

یەکێك لە هاوڕێکانم، دەستی کردبوو بە کارێکی بازرگانی توانی لەماوەیەکی زۆر کورتدا پلەی باش ببڕێت. کاتێك پرسیارم لێ کرد کە چۆن ئەو کارەت ئەنجامدا لە وەلاّمدا وتی:

(زۆر سادە، وتم ئەگەر ڕۆژانە لەگەڵ پێنج کەسدا لەبارەی ئەم پرۆژەیەم قسە بکەم تێگەیشتم کە مانگانە دەتوانم لەگەڵ سەد و پەنجا کەسدا قسە بکەم، هەروەها تێگەیشتم کە قسەکردن لەگەڵ سەد و پەنجا کەسدا لە مانگێکدا هەر دەبێت یەکێکیان ڕەزامەند بێت بەو پرۆژەیەی کە من هەمە)

خاڵێکی زۆر سەیر و سەرنجڕاکێش لەبارەی ئەم حاڵەتەوە کە باسی کرد ئەوە بوو کە وتی خۆم ناچار دەکرد کە دەبێت ڕۆژانە بۆ چەند کەسێك تەلەفۆن بکەم. دەیوت هەر جارێك کە تەلەفۆنەکێم وەردەگرت لە مەعیدەمەوە هەستم بە ئازار دەکرد و دەنگە دەرونیەکانم پێیان دەوتم هیچکەس بەم پرۆژەیە- تەنانەت بە هەوڵدانی زۆریش- پەیوەست نابێت و سەرنجی ڕاناکێشرێت. وتی تەنانەت لەبارەی ئەم بابەتەوە نەخۆش کەوتم، پاشان دووبارە بەبێ دواکەوتن خۆم ناچار

Scanned by CamScanner

دەکـــردەوە کـــە بـــەردەوام بم لەســـەر ئیـــشەکە. ڕۆژ بـــەڕۆژ هەســـتە ناڕەحەتەکان، وانەیەکی گرنگیان فێر دەکردم، بۆیە تەلەفۆنەکان تاوەکو دەهـــاتن ســـادە و ســـادەتر دەبوونـــەوە. دەرئـــەنجام چ شـــتێك کلیلـــی سەرکەوتنی ئەو بوو؟

ڕاسـتیەکەی ئـەوە بـوو هـەموو ڕۆژێـك کـارێکی ئـەنجام دەدا تـاوەکو گەیشتە ئامانجەکەی.

ئەگەر ڕۆژانە، بۆ گەیشتن بەو شتەی کە دەتەوێت، تەنها کارێك ئەنجام بـدەیت، جولـەی دواتـر لـە ڕۆژی دواتـردا ئاسـانتر دەبێـت. هـەروەها ئەنجامدانی کارەکانی دواتر کە بەشێوەیەکی بەردەوام ئـەنجام دەدرێـت دەبێتە خوویێك لەناوتدا.

هیچ کەس تاوەکو ئێستا بە ڕووت و قوتی نەچووەتە سەر کارەکـەی و نەی وتوە: (من ئەمڕۆ لەبیرم چووە جلەکانم بشۆم!)

ئەم بابەتـە لەبەر ئەوەیـە کـە هەمیـشە ڕاهاتویـت پـێش ئـەوەی ماڵـەوە بـەجێ بهێڵیـت جل لەبـەر دەکـەیت و ئـەم کـارە بـۆ هەرکەسـێك بووەتـە ڕاهاتنێك واتە بەرنامەیەکی عەقڵی- دەروونی و لەناو سیستەمی زهنـدا نەصب بووە.

کاتێك سود لە هەمان یاسای سادەی لۆژیکی وەردەگریت بۆ گەیشتن بە ئامانجـە گـەورەکانت، لەناوخۆتـدا ڕاهاتنێـك دروسـت دەکـەیت کـە بەردەوام بەبێ هیچ هۆکارێك دووبارەی دەکەیتەوە. ئامانجە گـەورەکانی خۆت زۆر سادە و ڕوون لە شوێنێکدا بنوسە کە بەردەوام لەبەرچاوتەوە بن. بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە کارێك ئەنجام بدە بۆ ئەوەی نزیکتر ببیتەوە لێیان. ئەنجامدانی بەلایەنی کەمەوە کارێك لە ڕۆژێکدا، جوڵەیەکی بەبێ

Scanned by CamScanner

وەستانت پێ دەبەخشێت کە گەیشتنت بە ئامانجەکانت سادە و سادەتر دەکاتەوە.

هۆشیاری لە نەبوونی لێبڕاوی

من بەردەوام ئەو کارانە ئەنجام دەدەم کە دڵنیا نیم بتوانم ئەنجامیان بدەم- هەر لەبەرئەوەیە لەو کارانەدا دەوەستم.

پابلۆ پیکاسۆ

لەوانەیە گەورەترین هەڵە کە خەڵکی گیرۆدەی دەبن- کە دەبێتە هۆی دروست کردنی کۆمەڵێك سنورداری لە باوەڕبەخۆبووندا- ئەوەیە کە ئارام دەگرن تاوەکو بەتەواوی لەبارەی بابەتێکەوە دڵنیابن، پاشان دەستی پێ دەکەن. بەڵام زۆرێك لەوانەی کە توانیوانە لە ژیاندا بگەن بە ئامانجی گەورەیان ئەوە بووە بەردەوام دەستیان بۆ کارێك بردوە کە هێشتا دڵنیا نەبوون لەو کارە.

ئایا تاوەکو ئێستا ڕووی داوە کە تۆ بیرۆکەیەکت هەبووبێت بۆ دروست کردنی بەرهەمێك یان پێشکەش کردنی خزمەتگوزارێك، بەڵام دوای ماوەیەك کاتێك گۆڤارێکت کردوەتەوە یان چوویتە ناو دوکانێکەوە هاوشێوەی ئەو بیرۆکەیەت بینیبێت؟

جیاوازی نێوان تۆ و ئەو کەسەی کە پێش تۆ دەستی بردوە بۆ ئەو کارە یان بۆ دروست کردنی ئەو بەرهەمە زۆ سادەیە- ئەویش ئەوەیە ئەو کەسە دەستی بردوە بۆ ئەو کارە و جێبەجی کردوە بەڵام تۆ ئەو کارەت ئەنجام نەداوە!

Scanned by CamScanner

لەوانەیە بڵێیت تۆ دەست بەکار نەبوویت لەبەرئەوە ئامادە نەبوویت. بەڵام دڵنیابە کارکردن تەنها بریتیە لە دەست پێ کردن، پاشان ڕاهتن لەسەر ئەو کارە:

خەڵکی سەرکەوتوو، پێش ئەوەی هەمووشتێك ئامادەبێت، دەست بەکار دەبن.

عادەت و ڕاهاتن بەکارکردن، بەرنامەیەکی زهنی یە کە لەناوی دا بەرەو دنیایەك کە نایناسیت، لەبری ئەوەی خۆت پاشەکشێ پێ بکەیت، دەچیتە ناوی. لەکاتێکدا نابێت خستنەگەڕی تواناکان فەرامۆش بکرێت لەگەڵ ئەوەدا نابێت لەناوخۆماندا ترسی بێمانا دروست بکەین. عادەت بە کارکردنی تۆ وات لێ دەکات تاوەکو زانیاریەکان کۆ بکەیتەوە و پاشان پێش ئەوەی بەتەواوەتی ئامادە بیت هەنگاو بەهەنگاو بەرەو پێشەوە بڕۆیت. پاشان بەهەمان شێوە کە پێشتر کارت کرد لە هەمانکاتدا کاری پێویست- بۆ ئەوەی کە تۆ دڵنیا بکاتەوە بەئامانجەکەی خۆت گەیشتویت- ئەنجامی بدەیت.

نەك تەنها ڕاهتن بە کارکردن دەتگەیەنێتە ئەو شوێنەی کە دەتەوێت بەڵکو تۆ دڵنیا دەکاتەوە کە بەو کارە دەگەیت و لەم حاڵەتەدا هەستی ڕەزامەندی زیاتر سەبارەت بەپێشوترت دەبێت. لێکۆڵەرەوەی مێشك، (گریگۆری برێنز) لە لێکۆڵینەوەیەکی ئەم دوایەی دا- کە بەپێچەوانەی زۆرێك لە چاوەڕوانیەکانی خەڵك بوو- پیشانی دا کە هەستکردنی نەبوونی دڵنیایی، کلیلی ڕازیبوونە لە ژیاندا.

خەڵك بەشتی دیار پەیوەستن بەڵام ئەو خەڵاتانەی کە وەری دەگرن بەهۆی کارە جیاوازەکانەوەیە. کاتێك دەچینە ناو ڕێگەیەکەوە دڵنیاین لێی گرنگی مێشکمان کەم دەبێتەوە. بەڵام کاتێك لایەنێکی تازە ئەزموون دەکەین کە بەپێچەوانەی چاوەڕوانی ئێمەوەیە، مێشکمان چالاك دەبێت و ڕێژەیەکی زۆر دووپامین (کە مادە ڕژێنێکی شادی بەخشە لە مێشکماندا) پاداشتمان دەداتەوە. ئەم مەسەلەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەناو تۆدا وزە و بزوێنەرێك دروست بێت کە کاری تازە ئەنجام بدەیت و بەشێوەیەکی جەستەیی پێکهاتەی مێشکت پەرە بسێنێت و کارکردنی تۆ بۆ هەست کردنی ڕازی بوون زیاتر پەرەبسێنێت.

دەستەپاچەیی فێربوون

> لەبارەی ئەو سنوردارییانەی کە هەتە گفتوگۆ بکە و بەڕادەی پێویست دڵنیابە کە ئەوانە پەیوەستن بە تۆ وە.
>
> ریچارد باخ

چەند ساڵێك پێش ئێستا، لە باخچەیەکی ئاژەڵاندا لە ئەمریکا ورچێکیان زینداینی کردبوو لە قەفەزێکدا کە درێژیەکەی نزیکی سێ پێ بوو. هەموو ڕۆژێك لەو قەفەزەدا خەریکی هاتن و ڕۆیشتن بوو. دەرئەنجام خاوەن باخچەکە توانی پارچە زەوییێك بکرێت و شوێنێکی دەورەدراو دابین بکات بۆ ورچەکە. لەم پارچە زەویەدا کۆمەڵێکی زۆر درەخت و هەندێك تاشە بەرد و فوارەیەکی ئاوی تێدا بوو. سەرئەنجام

Scanned by CamScanner

کاتی دیاری کراو گەیشت و ورچە گوازرایەوە بۆ ئەو شوێنە، دەرگاکانی قەفەزەکە کرایەوە و ورچە چووە ناو دنیای تازەوە.

تۆ بزانیت چی ڕوویدا؟ ئایا ورچە ئەو تەمەنەی کە مابووی لە شادی و خۆشی دا بردیە سەر؟ و لەو ئازادیە تازەیەی کە بەدەستی هێنا خۆشحاڵ بوو؟

بەداخەوە نەخێر، هەرچەندە ئەو لە ناوچەیەکی کراوەدا دەژیا. بەڵام ڕێک ئەوەندە هەنگاوی دەنا کە لە قەفەزەکەدا دەینان و ئەم کارەی تاوەکو سەردەمی مەرگی بەردەوام بوو لەسەری.

مرۆڤیش، وەکو ورچ زۆر زوو فێر دەبێت کە چۆن لەگەڵ سنوورداریەکاندا ڕابێت ئەم دیاردەیە لەلایەن دەروونناسەکانەوە بە (بێچارەی فێرکراو) ناسراوە کە یەکێك لە بنەما ئەسڵیەکانی خەمۆکی.

ئێستا ئەگەر هەنگاو بۆ دەرەوە بنێیت ئارامتر نیت. بۆ گەیشتن بە ئامانجت دەست بەکاربە. بەتایبەتی ئەو کاتانەی کە بەتەواوی هەست بە ئارام بوون دەکەیت. هەرکاتێك کە لە قەفەزی ئارامی خۆت هەنگاوت نا بۆ دەرەوە و پێش ئامادەگی بوون دەست بەکاربویت، مێشکی تۆ ڕژێنە شادی دەردەکات و هەستی باوەڕبوونت پەرە دەسێنێت و ڕەزامەندی زیاتر بەدەست دەهێنیت، و سودێکی ئێجگار گەورەی دەبێت بۆت.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

وەرزی چواردەیەم

خوداوەند لە هەموو شوێنێکدا بوونی هەیە

Scanned by CamScanner

کەمێك برۆرە پێشەوە

ترس و دڵەڕاوکی، بەشێکی سەفەری سەرەکی تۆیە بەرەو سەرکەوتن. من بە کارکردنم لەگەڵ کەسانێك کە بە پلەیەکی بەرزی زانستی، یان سامان یان هونەر گەیشتوون، هەروەها لەلایەن پاڵەوانە وەرزشیەکانەوە فێربووم کە جیاوازی زۆر لەنێوان حەزەرکردن لەگەڵ باوەڕبەخۆبوون، و دەست بردن بۆ کارێکی نەزانانە و خۆ خستنە ناو مەترسیەوە، بوونی هەیە.

زۆرێك لە خەڵك رێگە لەخۆیان دەگرن لە ئەنجامدانی زۆرێك لە کارەکاندا، چونکە وادەزانن مەترسی و دڵەڕاکی زۆری تێدایە. بەڵام ئەو کەسانەی کە خاوەنی مەترسین، پێش ئەوەی کە کارێك دەست پێ بکەن سێ هەنگاوی سەرەتا بەجێ دەهێڵن: مەترسی و دڵەڕاوکی پێناسە دەکەن، هەڵی دەسەنگێنن پاشان دەکەونە شوێنی.

لەخوارەوە چۆنیەتی کارکردنی هەرسێ جۆرەکە ڕوون کراوەتەوە.....

١- مەترسێك کە خستنەگەڕی توانایی هەیە، لە مەترسێك کە دەبێت خۆتی لێ لابدەیت دیاری بکە و جیایان بکەرەوە.

Scanned by CamScanner

کرداریـەن دوو جـۆر مەترسـی بـوونی هەیـە، مەترسـێك کـە لـەدەرەوە دەسـەپێنرێت بەسـەرماندا و ئەوانـەی کـە خۆمـان هەڵیدەبـژێرین بـەو ئومێدەی کە خـەڵاتی زیاتر و خێراتـر بەدەسـت بهێـنین. تـۆ کاتێك تـێ دەگەیت کە چ چالاکێك یان ململانێیك مەترسی یە، کە یەکەم لە ڕێگەی هۆشی سروشتی خۆتەوە پەی پـێ دەبـەیت، دووەم هـەرکاتێك بیری لـێ دەکەیتەوە هەست بە نەبوونی ڕازی بوون بکەیت.

٢- هاوسەنگی نێوان ئەو مەترسیە و ئەو خەڵاتەی کە وەری دەگریت هەڵیسەنگێنە.

کاتێـك لەسـەر پێـشبڕکێیەکی وەرزشـی یـان سـەرکەوتنی کەسـێك لـە کارێـکدا، گـرەو دەکـەیت، گرەوەکـە لەسـەر بنـەمای ئەگـەرەکان ئـەنجام دەدرێـت. بیرکردنەوەکـە لـەوەوە سەرچاوە دەگرێـت کـە بـەو گـرەوە یـان شکـست دەخۆیـت یـان سـەرکەوتوو دەبیـت. ڕەوشـێکی سـادە کـە تـۆ دەتوانیـت سـودی لـێ وەرگریـت، سـود وەرگرتنـە لـە ژمـارەی ١ تـاوەك و١٠.

یەکـەمین ژمـارە خـستنەگەڕی توانـایی یـان ئـەو خەڵاتەیـە کـە دەبێتـە نـسیبت و ڕێگـەت پیـشان دەدات- بۆنمونـە ئەنجامـدانی کارێـك یـان ئەنجامدانی پێشبڕکێیك چەندە کاریگـەری ئیجابی لەسەر سـەرکەوتنی تۆ لە بەراوردی ١ تاوەکو ١٠ دا دەنێت؟

Scanned by CamScanner

دووەمین ژمارە، خستنەگەڕی نزم یان مەترسی پیشان دەدات- بۆ نمونە چەندە کاریگەری سلبی لە بەراوردی ١ تاوەك ١٠ دەتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەر کارکردن یان سەرکەوتنی تۆ؟

شێوەی ئەفسانەیی بەم شێوەیە دەبێت:

خستنەگەڕی توانای پاداشت

جگە

خستنەگەڕی توانای ترس

یەکسانە

بە ژمارەی کارکردن

ژمارەیەك کارکردنی ئیجابی ئەم پێشنیارە دەدات بە تۆ کە ئەنجامی ئەم کارە بەهای هەیە. بەلاّم ژمارەیەکی سلبی نەبوونی ئەنجامەکەی پێشنیار دەکات.

بۆ نمونە هەندێك لە خەڵك دەیانەوێت لە پێدانی باجەکاندا تەزویر یان فێلّ بکەن. بەلایەنی زۆرەوە ژمارەی مەترسی ئەوانە لە بەراوردی ١ تاوەکو ١٠، دەبێت (ژمارەیەکی کەمی پارە پاشەکەوت دەکەن) و

Scanned by CamScanner

ژمارەی خستنەگەڕی تواناکانی پاداشت (حساب کردن، تاوان کردن، کەوتنە زیندانەوە) کە ١٠ یە.

لەلایەکی دیکەوە، ژمارەی خستنەگەڕی توانایی بۆ پرسیار کردن لە کەسێك کە پەیوەندیت هەیە لەگەڵی دا ١٠ یە (ئایا هاوسەرگیریت لەگەڵدا دەکات و خێزان پێکەوە دەنێیت) و ژمارەی خستنەگەڕی توانای مەترسی ٢ (لەوانەیە بڵێت نەخێر) لەم حاڵەتەدا دەبێت حەتمەن پرسیار بکەیت!

٣- بڕیاربدە کە ئایا حەز دەکەیت خۆت بخەیتە ناو مەترسیەوە یان نەخێر؟ ئەو کاتەی کە بڕیار دەدەیت مەترسێك ئەنجام بدەیت حەتمەن کاری پێ بکە!

لەبیرت بێت ئەو کەسانەی کە قازانجی زۆریان بەدەست هێناوە، فێربوون کە پێش هەست کردن بە ئامادەبوون و ئارامی تەواوەتی دەستیان بەکارکردن کردوە.

ئێستا کاتی ئەوە هاتوە کە هەموو ئەو ڕەوشانەی کە تاوەکو ئێستا لەم کتێبەدا بەرچاوت کەوتوون، بەکاریان بهێنیت کە بەڕاستی یارمەتیت دەدات بۆ جوڵە و دەست پێ کردنی باوەڕبەخۆبوون لە کاردا.

ئەوەی کە تۆ بەدرێژای ڕێگا پێی دەگەیت بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانت!

Scanned by CamScanner

مەترسی بۆ کات بەسەربردن و فێربوون

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی کە ئەنجامی بدەیت بەوردی بیخوێنەرەوە.

١- بیر لە بابەتێك بکەرەوە کە حەز بکەیت ئەنجامی بدەیت، بەلاّم کەمێك مەترسی هەیە، یان لەگەڵ کەسیەتی تۆدا زۆر ناگونجێت.

٢- چەند خولەکێك تەرخان بکە بۆ تاقیکردنەوەی سەرەتای ئارامی کارکردنەکە یان خستنەڕووی ڕێگاکانت لەبەرچاو بگرە. دڵنیابە لەوەی کە بەخۆت و کەس زیان ناکەوێت.

٣- بەرنامەڕێژی بکە کە چ کاتێك ئەو کارە ئەنجام دەدەیت- بیرۆکەی ئەو کارە ئەمڕۆیە بەلاّم ئەگەر ئەمڕۆ کاتت نەبوو هەوڵ بدە لە بیست و چوار کاتژمێری داهاتوودا ئەنجامی بدەیت.

٤- کاتێك سەردەمی دەست پێ کردنی گەیشت خۆت ئامادە بکە بۆ هێرشی ماددەیەك بەناوی (ئادەرنالین) و بەکەسێك بڵێ:

(ئای چەندە بەچێژە) و خۆت لەو هەستە ڕزگار بکە.

٥- چاوەڕوان بە بەشێوەیەکی کاتی توشی سەرەگێژە ببیت بەلاّم بزانە بەم شێوەیە دەڕۆیتە پێشەوە و هەموو ئەو سەرچاوانەی کە تۆ دەتەوێت دەردەکەون و دەستت پێیان دەگات.

Scanned by CamScanner

وەرزی پانزەیەم

وەڵامی (نەخێر) بەهیچ شێوەیەك قبوڵ نەكەیت

Scanned by CamScanner

جوانا، کێلی و جێنز

شکست شێوەیەکی بیرکردنەوەیە، نەخێر دەرئەنجامە هێرەوی میک کی

جوانا، دایکێکی تەنها بوو بەو موچەیەی کە لە سۆشیال وەری دەگرت، دەژیا. هەوڵی دەدا هەفتەیەك بە ٧٠ دۆلار- کە هەموو موچەکەی بوو- ژیان بەسەر بەرێ. جوانا بەتازەیی لە هاوسەرەکەی خۆی جیا بووبوویەوە و بڕیاری دا بوو کاتی خۆی بە نوسینەوەی کتێب لەبارەی منداڵانەوە بەرێتە سەر. هەموو ڕۆژێك بەیانی لە کتێبخانەیەك کە لە تەنیشت ماڵیاندا بوو دادەنیشت و خەریکی نوسین بوو. نیوەڕوانیش دەچوویەوە بۆ ماڵەوە بۆ ئەوەی سەرپەرشتی کچە بچوکەکەی بکات کە ناوی جێسیکا بوو.

سەردەمێك کە نوسینەکانی تەواو کرد، کتێبەکەی نارد بۆ چاپ بۆ بلاوکراوە بەناوبانگەکانی بەریتانیا، بەلام هیچکامیان ئامادە نەبوون کتێبەکەی بۆ چاپ بکەن. زۆربەیان ڕەخنەیان لە کتێبەکەی دەگرت بەوەی کە درێژدادڕی زۆری تێدایە.

دواجار چاپخانەیەك قبولی کرد بە پێدانی پارەیەکی کەم کتێبەکەی بلاو بکاتەوە. ئەمڕۆ هێری پاتەر، بە یەکێك لە باشترین بەرهەمە نوسراوەکانی چیرۆك دادەنرێت کە کتێبەکەی (جوانا.جی. کی

ڕولینگ)ە و یەکێکە لە پڕ لە فرۆشترین کتێبەکان لە سەرتاسەری جیهاندا و تاوەکو ئێستا نزیکەی ٥٠٠ ملیۆن دۆلار بووەتە نسیبی ئەو نوسەرە.

(جیمز) داهێنەرێك بوو. بیرۆکەیەکی لەبواری بەرهەمهێناندا هەبوو کە هەستی دەکرد ژیانی زۆرێك لە ژنانیماڵەوە باشتر دەکات، بەڵام نەیدەتوانی بیرۆکەکەی بگۆڕێت بە هۆکاری کارکردن. پێنج ساڵ و دوای نزیکەی ٥١٦٧ جار هەوڵدان کە بی سود بوو، سەرئەنجام توانی نمونەیەك لەو شێوەیەی کە خۆی دەیویست دروستی بکات، بەڵام هیچکەس حەزی لەکارەکەی نەبوو. سەرەڕای ڕێگریەکانی، بیرۆکەکانی خۆی یەك لەدوای یەك، بەزیندوی هێشتەوە و بەهەرحاڵ لەکۆتایی دا لە دوای دە ساڵ هەوڵدانی شەو و ڕۆژ، (جیمز دیسۆن) دەزگایەکی دروست کرد کە زۆر زوو بووە بە یەکێك لە پڕ فرۆشترین دەزگاکان ئەویش (گسکی) کارەبای بوو.

کێلی کاتێك لە دایك بوو دایکی تەمەنی ١٨ ساڵ بوو. بەهۆی توانای وەرزشیەوە هەر زوو بووە جێگەی سەرنجی جیهان بەڵام سەرەڕای ئەو لایەنگیریانەی کە هەی بوون وازی لە وەرزش کردن هێنا و بۆ پارێزگاری کردن لە وڵاتەکەی چووە ناو سوپاوە تاوەکو دووبارە بە بانگهێشتی یەکێك لە ڕاهێنەرەکانی پلەیەکی جیهانی گەڕایەوە بۆ بەریتانیا و خۆی ئامادە کرد بۆ ئۆلۆمپیك.

پاشان پێشهاتێکی خەمگین هاتە پێشەوە بۆی. توشی شێرەپەنجە بوو و ئەم جارە وادەکەوتە بەرچاو کە دەبێت بۆ هەمیشە ئارەزووەکانی واز لێ بهێنێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا بێ ئومێد نەبوو و

Scanned by CamScanner

سەرەڕای سەرکەوتنی بەسەر شێرەپەنجەکەدا لە ئۆڵۆمپیکی ساڵی ٢٠٠٤ ی ئەسینادا بووە سێ یەمین ژنی مێژووی ئۆڵۆمپیک کە دووجار توانی مەدالیای ئاڵتونی بەدەست بهێنێت. توانی بەسەر ئەو لاوازیەی کە پێشووتر توشی بوو بوو سەرکەوێت، ئازارەکانی و تەنانەت ئەو نەخۆشیانەی کە بۆ هەمیشەیی هەڕەشەیان لێ دەکرد زاڵبوو بەسەریاندا. دیم کێلی هۆلمز بووە ئیلهام بەخشی ملیۆنەها کەس لە سەرتاسەری جیهاندا.

شکست قبوڵ بکە

> ئەگەر دەتەوێت تەنانەت بڕۆیت بۆ دۆزەخیش- تەنها بەردەوامی بدە بەڕۆیشتنەکەت.
>
> وینیستۆن چرچیل

چ شتێك بووە هۆی ئەوەی کە جی. کی. رولینگ، جیمز دیسۆن و کێلی هولمز سەرەڕای هەموو ئەو کێشە زۆرانەی کە هەیان بوو بگەنە سەرکەوتن.

لەبەر ئەوە بوو ئەوانە هیچ کاتێك وەڵامی (نەخێر) یان وەکو کۆتایی کارەکەیان نەدایەوە.

هێشتا زۆرێکمان وا تێ دەگەین کە شکست بریتیە لە کۆتایی کارکردن و بەهەر شکستێك وەکو بەڵگەیەکی ئاڕاستە کراوە بۆ نەچوون بۆ شوێنێك و یان دەست لێ نەدانە بە ئامانجێك و مەبەستێك.

Scanned by CamScanner

حەقیقەتەکـە ئەوەیـە کـە شکـست تـەنها جۆرێکـە لـە لێکدانـەوە و هەڵهێنجاندن.

لەماوەی ئەم ساڵانەدا لە خەڵکێکی زۆرم بیستوە: (ئێمە سودمان لە هیپنۆتیزم وەرگرتوە بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان بەڵام نەمان توانیوە ئـەم نەریتـە واز لـیٚ بهێـنین) کاتێـك پرسـیارم لـیٚ دەکـردن کـە: (ئایـا تەنانـەت بـۆ ڕۆژێکـیش جگـەرەتان واز لـیٚ نـەهێناوە؟) ئەوانـە وەڵامـی هاوشێوەیان دەدایەوە (چۆن ئێمە چەند مانگێك وازمان لیٚ دەهێنا بەڵام دووبـارە دەسـتمان پـیٚ دەکـردەوە شـەرمەزارانە بـوو هـیچ کاریگـەرێکی نـەبوو) بەوانـە دەڵـێم: (مەبەسـتان چـی یـە کـە هـیچ کاریگـەری نـەبوو؟) هەڵبەتە کاریگەری هەبووە!

ئەگـەر تـۆ تەنانـەت بـۆ مـانگێکیش جگـەرت واز لـیٚ هێنابێـت کەواتـە دەتوانیـت بـۆ دوو مـانگیش وازی لـیٚ بهێنیـت یـان بـۆ شـەش مـانگ و دواتر بۆ ساڵێك و پاشانیش بۆ هەتاهەتایە. بەڵام تـۆ جارێـك وازت لـیٚ هێنـاوە و ئـەمجارە دەسـتت پێکردوەئـەوە هۆکارەکـەی لەبـەر خراپـی چارەسەرەکە نەبووە.

ئایـا دەتوانیـت بـیر لـە سـەردەمێك بکەیتـەوە کـە بـاوکو دایکـت وییستویانە ڕێگای فێربوونت فێر بکەن؟ هەرکاتێك منداڵێك لەدایك بێت پێی دەڵێن:

(تۆ خۆشەویستم– وابزانم هەرگیزناتوانیت فێری ڕۆیشتن بیت)

ئێستا یارمەتیم بدەن ئەم بابەتە زیاتر قسەی لەسەر بکەم. لە بارەی بابەتێکەوە بیر بکەرەوە کە لە ژیانت دا ڕوویدا بێت و شکستیشت خواردبێت لەناویدا. ئایا بەڕاستی شکستت خواردوە؟ لەبیرت نەچێت سەرنەکوتن بەمانای شکست خواردن نیە. ئەگەر کارێك بە خواست و ئارەزووی تۆ نەڕواتە پێشەوە یان لەلایەن کەسێکەوە ڕێگریت لێ کرا بێت، یەکەمین پرسیار کە پێویستە بیکەیت لەخۆت ئەوەیە کە:

(باشە چی یە؟)

تۆ سەرکەوتوو نەبوویت. تۆ ئەوەی کە دەتویست لێی دەترسایت. تۆیان خستە ناو دوودڵی و گومانەوە.

باشە چی یە؟

تۆ هێشتا زیندوویت- بەیانیش چانسێکی زۆرباشت هەیە بۆ ئەنجامدانەوەی کارەکە. نەك هەر لەو وانە شکستخواردوانە وانە فێربوویت بەڵکو هاوکاریت دەکەن تاوەکو لە ئایندەدا سەرکەوتووتربیت.

کەسانی زۆر سەرکەوتوو، ئەو کەسانەن کە (شکست) وەکو گەڕانەوەیەکی ناچاری دەزانن بۆ دواوە و ڕێکخستنی دووبارەی خۆیانە بۆ پەیدا کردن و دۆزینەوەی ڕێگەیەکی دیکە بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو گرفت و کێشانەی کە هاتونەتە ڕێگەیان..

دوای قبوڵ کردنی نەبوونی کارایی ڕێگاکانی پێشووتر، ئەوانە پرسیاری لەم شێوەی خوارەوە لەخۆیان دەکەن:

ئەم کێشەیە چ تایبەتمەندێکی هەیە؟

لەم تایبەمەندیە چۆن دەتوانین بۆ دووبارە سەرکەوتن سود وەرگرین؟

بۆ سەرکەوتن دەبێت چی بکەین؟

لە سیمینارەکانی فێربوون دا، ئێمە ڕاهێنانێك فێری ئەو بەشداربوانە دەکەین کە لەسەربنەمای ئەوەی کە بتوانن کۆنترۆڵیان هەبێت بەسەر ئەو چاوەڕوانیانەی کە لە ڕووداوەکانی ژیانی خۆیاندا هەیانە.

بۆ نمونە:

(من زەرییەیەکی زۆر دەدەم)

(تۆ دەبێت پارەیەکی زۆر بەدەست بهێنیت)

(هاوسەرەکەم هەمیشە ڕەخنەم لێ دەگرێت)

لە کۆتایی ئەم بەراوردەدا، یەکێك لە بەشداربووەکان بە دەنگێکی خەماویەوە وتی: (هاوسەرەکەم لەبەر پیاوێکی دیکە منی بەجێ هێشت) هەموو بۆ چەند ساتێك بێدەنگ بوون تاوەکو ژنێك لە سوچێکدا بەدەنگێکی ئارام وتی (لەوانەیە لەلایەن هاوسەرەکەیەوە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەدا لەگەڵ ژنێکی دیکەدا هەڵخەڵەتابێت)

کۆمەڵێکیان بە دەنگی بەرز پێکەنین و کابراش لە ئاستێکی زۆر بەرزدا گۆرانی بەسەردا هات.

دەبێت لەبیرمان بێت ئەمە بەو مانایە نیە کە لە چارەسەرێك یان لە بۆچوونێك نابێت چاوەڕوانیمان هەبێت کە ببێتە هۆی ڕوودانی گرنگ لە ژیانماندا بەشێوەیەکی جدی. ئەم ڕاهێنانە فێرکاریە هێزی قبوڵ کردن و تێکنەشکانمان فێر دەکات لە کاتی بیرکردنەوە و کارکردنماندا.

ئێستا ئەم کارە ئەنجام بدە:

١- لەبارەی بابەتێکی خراپەوە بیر بکەرەوە کە هاتبێتەوە پێشەوە بۆت.   ٢- ئێستا پێنج ڕەوش کە دەتوانیت ئەوە بە بابەتی خراپ بەشێوەیەکی ئیجابی وێنا بکەیت لە بەرچاو بگرە- نەزانترینی ئەوانە باشترینیانە!

ڕزگاربوون لەبێزاری و پەرێشانی

نهێنێکت پێ دەڵێم کە بووە هۆی ئەوەی بگەم بە ئامانجەکانم. ئەویش ئەوە بوو: تەنها توانابیم بە هۆی خۆشحاڵی و نەبوونی بێزاریەوە بوو.   **لوئیز پاستور**

کاتێك پرسیار دەکەم لەخەڵك کە چ شتێك دەستان دەگرێت لە دەست پێ ڕاگەیشتنتان لە ئامانجەکانتداندا، بەزۆری باس لە سەردەمەکانی ڕابردوویان دەکەن کە بەهۆی هۆکارێکەوە شکستیان خواردوە و پاشان نمایشەکانی زهنی خۆیان بەهۆی ئەو شکستانەوە چەندین جار

Scanned by CamScanner

دووبارەی دەکەنەوە. بیرکردنەوە لەبارەی شکستەکانی ڕابردووەوە و دووبارەکردنەوەی ئەو بیرەوەریانە، بەدڵنیایەوە ئەو شکستانە دووبارە دەکاتەوە، بۆیە لەسەر هەرشتێك خۆمان چڕ بکەینەوە هەمان ئەو شتە بەدەست دەهێنین کە لەڕابردوودا بەدەستمان هێناوە. بۆیە دەبێت ئەزموونە شکستخواردوەکانی ڕابردوومان دووبارە وەکو وانەیەك لێ بکەین چونکە دووبارەکردنەوەی ئەوانە دەبێتە هۆی فشار دروست کردن لە کاتی ئێستاماندا.

ئەوە باشە کە بیرەوەریە ناخۆشەکانمان وەبیر خۆمان بهێنینەوە و وانەیان لێوە فێربین، بەڵام هەر ئەزموونێك کە هێشتا بارێکی قورسی هیجانی هەیە دەتوانێت ببێتە ڕێگری سەرکەوتن و خاوکردنەوەی پێشکەوتنەکانمان. لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی پیشانیداوە کە ئەو خەڵکەی کە لە گرفتەکانی پێشڕەوی خۆیان دا ڕێگای ڕزگاربوون دەگرنە بەر و خۆیان دووبارە ئامادە دەکەنەوە دەبنە خاوەنی ڕاهاتنێکی ناخودئاگاو هەڵەکان و شکستەکانی ڕابردوویان دەکەنە پەندێك و وەکو چرایەکی لێ دەکەن بۆ سەرکەوتنیان بەسەر گرفت و کێشەکانی داهاتوویان.

لێرەدا تەکنیکی زۆر لێهاتوانە هەیە کە تۆ دەتوانیت بەهۆی ئەو ئەزموونانەوە بۆ دوورخستنەوەی ئەزموونە خراپەکان، سودیان لێ وەرگریت و خۆت بەهێزتر بکەیت لە ڕابردوو....

Scanned by CamScanner

ئەم ڕاهێنانـە پـێش ئـەوەی ئـەنجامی بـدەیت زۆر بەشـێوەیەکی ورد بیخوێنەرەوە.....

١- وادابنێ کە لە هۆڵێکی سینەمادا دانیشتویت وسەیری ژیانت دەکەیت.

٢- کۆمـەڵێك وێنـەی ڕەش و سـپی لـە هەڵـەکان و شکـستەکانی ڕابـردووت بخـەرە سەر شاشـەکە، لەگـەڵ ئـەو شـتانەی کـە بیریـان لـێ دەکەیتـەوە کـە توانـای تـۆ بـۆ بەدەسـتهێنانی سـەرکەوتن لـە ئاینـدەدا کاریگەر دەکات.

٣- سـەیری ئـەو فلیمـە سینەمایە بکـە و پاشـان بیگـەڕێنـەرەوە بـۆ دواوە و ڕێـك وەکـو ئـەوەی کـە ئـەو هەڵەیـە بـۆ کەسـێکی دیکـە ڕووی دابێت. ئـەو وێنانـە ئـەوەنـدە خێـرا و خێراتـر بگەڕێنـەرەوە دواوە کـە ئیدی سەیرکردنی ئـەو نمایشانە بۆ تـۆ ببێتـە هـۆی دروست کردنـی فشارێکی عصبی.

٤- ئێستا شاشـەی سینەماکە گـەورەتر بکـە و فلیمێکـی خـۆت بـۆ ئاینده بخەرە سەر. وێنەکە گەورە، ڕوون و جوان و ڕەنگاو ڕەنـگ و بەدەنگێکی لێبڕوانە دروست بکە.

٥- بڕۆرە ناو ئەو فلیمە سینەمایەوە و بە باوەڕبـەخۆبوون و وزە و بزوێنـەری سـەرکەوتنەوە ڕێـك وەکـو سـەردەمێك کـە هەمووشـتێك بەتەواوی بگونجێت لەگەڵ حەزەکانت و هەمووشتێك بە ئارەزووی تۆ بڕواتە پێشەوە بیر بکەرەوە.

Scanned by CamScanner

وەرزی شانزەیەم

سەرکەوتن بەسەر شێواوی و گێژیدا

Scanned by CamScanner

ڕێکەوتنەکانی ژیان

> شکست خواردن بەشێوەیەکی گشتی حاڵەتێکی کاتی یە. وازهێنان لێی بارودۆخێکی هەمیشەیی دروست دەکات.
>
> مارلین ڕاس ساوانت

هەرچەندە لەوانەیە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە بتوانیت دەستت بگات بە کۆمەڵێک سەرکەوتن لە ژیاندا، بەڵام هەندێک کات هەندێک ڕووداو لە ژیاندا ڕوو دەدەن دەبێت خۆت لابدەیت لێیان. بۆنمونە لەوانەیە لە کڕین و فرۆشتنێکی بازرگانی دا شکست بخۆیت یان لەگەڵ هاوسەرکەت ناکۆک بیت، وەك دەڵێن چەندین تیرت هاوێژت بێت بەڵام هیچکامیان ئامانجیان نەپێکا بێت.

کاتێک ئەم ڕووداوە ڕوودەدات- کە لەوانەیە بۆ هەرکەسێك بێتە پێشەوە- گرنگترین کار ئەوەیە کە خۆت عەفو بکەیت. نابێت هیچ سزا یان وێنایەکی زهنی ناخۆش بۆ ئەو کارەی کە بە هەڵە ئەنجامتداوە بوونی هەبێت. ئەمانە بەشە لانەدراوە قبوڵکراوەکانی ژیانن. ئەو ڕەوشانەی کە لەم وەرزەدا لەگەڵ تۆدا باسیان دەکەم، دڵنیاترین ئەو ڕەوشانەن کە بەسودن بۆ سەرکەوتن بەسەر شێواوی و چوونە ناو خودەوە، بەم ڕەوشانە تۆ دووبارە هەڵوێست وەردەگریتەوە و بەبێ گرنگیدان بەوەی کە لەدەوروبەرت دا دەگوزەرێت، باوەڕبوونی تەواو بەدەست دەهێنیت.

بیرکردنـــەوەی چارەســـەری (TFT) لەلایـــەن زانـــای بـــەناوبانگی داهێنەری ئـەمریکی (دکتـۆر راجـەر کالاهان) داهێنـرا. لێکۆڵینەوەیـەکی زانستی سـەربەخۆی دیکـە بەسـەر تەکنیکـە گەورەکانـدا نیشانی دەدات کـە ئـەم تەکنیکانـە، لـە زۆربـەی کاتەکانـدا، بـۆ کەمکردنـەوەی ئـازارە ڕۆحیەکانی مرۆڤ کاریگەرن.

ئەوەی ئەنجامی دەدەم، دەرزی لێدانێکی تایبەتیە لە جەستەی تۆ کە لـە زانـستی پزیـشکدا سـودی لێوەردەگیرێـت. هەسـت کردنـی فـشاری عـصبی بەشـێوەی نیـشانە لـە بەرنامـەی داڕاشـتنی مێـشکی تـۆدا پاشـکەوت کـراوە. بەبیرکردنـەوەی شـتێك کـە تـۆی نیگـەران کـردوە، لەکاتێکدا کە بدەیت لـە هـەر خاڵێك، زۆر خێرا ئاستی بێتاقەتی بوون، فـشاری عـصبی یـان سـەرگەرمی تـۆ کـەم دەکاتـەوە و لـە ژیـانی خۆتـدا دەڕواتە پێشەوە.

ئـەم ڕەوشـە لـە سـەرەتاوە کـەمێك بەسـەیر دەکەوێتـە بەرچـاو بـەڵام کـەڵکی زۆری هەیـە. لـەم ساتەدا داوات لـێ دەکـەم بیر لـە ئـەزموونێکی نـاخۆش بکەیتـەوە. فەرمانـەکانی مـن تـاوەکو کۆتـایی پـەیگریان بکـە دەتوانیت بەم شێوەیە فشاری عصبی تۆ لـەناو بچێت. لەڕاستیدا ئەم زانـستە بـە ڕووکـەش وەك سـحر دەردەکـەوێت، بـەڵام لـە ڕاسـتیدا، زانستێکی زۆر ئاڵۆزە.

تۆ تەنها پێویستت بەوەیە کە چەند خولەکێك تەرکیز بکەیت، چەند بیرکردنەوە لەبارەی ئەو هەستەی کە هەڵت بژاردوە گرنگە، ئەنجامدانی ئەم ڕەوشە بۆ کردنەوەی ئەو هەستەش گرنگە.

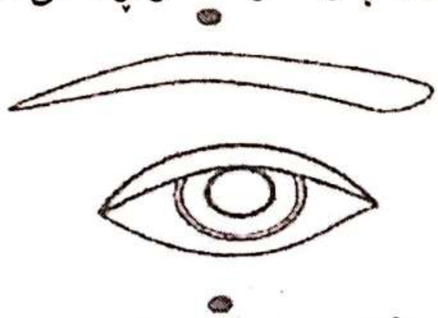
(پێش ئەنجامدانی ئەم تەکنیکە، هەموو هەنگاوەکان زۆر بەوردی بخوێنەرەوە تاوەکو تێبگەیت کە دەبێت چی بکەیت)

١- تەرکیز بکەرە سەر ئەو شتەی کە بەڕاستی بوەتە هۆی کێشە و گرفت بۆت. ئێستا ڕێژەی فشاری عصبی ئەو حاڵەتە بە پێوەری ١ تاوەکو ١٠، ١ کەمترین و ١٠ زۆرترین لە بەرچاو بگرە. ئەمە گرنگە، چونکە لە یەك ساتدا تێ دەگەیت کە چەندە تۆ ئەم هەستەت کەم کردوەتەوە.

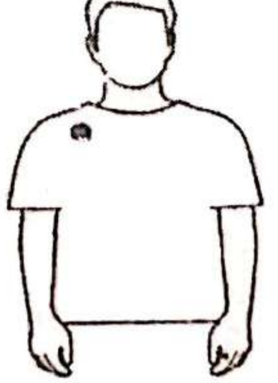
بە بیرکردنەوە لەبارەی ئەو بابەتە ئازاراویە بەپێی ئەم قۆناغەی خوارەوە بەردەوامی پێ بدە.

٢- بە دوو پەنجەی دەستەکانت ڕێك بدە لەپشتی هەردوو برۆکانت واتە ناوەڕاستی پشتی برۆکانت.

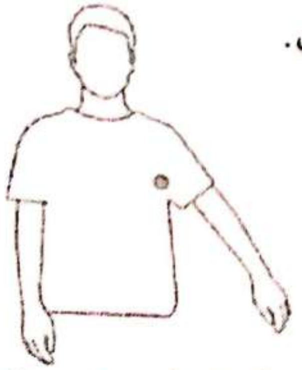
٣- ئینجا بدە لەخوار چاوت، واتە ناوەڕاستی خوار چاوت.



٤- پاشان بە دوو پەنجە بدە لە لای سەرەتای خوار شانت.



٥- ئینجا بەردەوام بیر لەو لێدانە بکەرەوە و دووبارە بدەرەوە لە لای سەرەتای خوار شانەکەی دیکەشت.



٦- پاشان بە دەستێکت بدە لە خوار ئەو دەستەی کە کاراتی پێ دەکرێت.زو

٧- پاشان دەستەکەی دیکەت بگەرە و بەهێواشی بدە لە کۆتایی ئەو پەنجەیەی کە ئەلقەی پیادەکەیت.

٨- چاوەکانت دابخە و پاشان بیانکەرەوە.

٩- سەیری خوار بەشی ڕاستت بکە پاشان بەناوەند و دواتر سەیری بەشی خوارەوەی چەپت بکە.

١٠- چاوەکانت ٣٦٠ پلە بە ئاڕاستەی میلی کاتژمێر بسوڕێنەرەوە، پاشان ٣٦٠ پلە بە پێچەوانەی ئاڕاستەی میلی کاتژمێر بیان سوڕێنەردوە.

١١-هێشتا بیر لەو شوێنەی ترس و نیگەرانیت بکەرەوە و بە دەست لێ بدە و یەکەم دێڕە شیعری (لەدایکبوونت پیرۆز) بە دەنگی بەرز بڵێ.

١٢- ئێستا لە یەکەوە تاوەکو پێنج بژمێرە.

١٣- ئێستا دووبارە دێڕی یەکەم (لەدایك بوونت پیرۆز) بە دەنگی بەرز بڵێرەوە.

١٤- هەنگاوی دووەم و تاوەکو شەشەم دووبارە بکەرەوە. بەردەوام بیر لەو بابەتە بێزارە بکەرەوە، بە سەرەوەی بڕۆکانت، ژێر چاوەکانت، خوار شانەکانت، ژێر باڵ و سەر دەستەکانت، دووبارە هەموو بە سوکی لێیان بدەرەوە.

زۆر باشە، ئێستا ڕێگەم بدە ئەو کارە بوەستێنم، و تاقی بکەینەوە، ئەگەر هەستت بە پێوەری ١ تاوەکو ١٠ بێت، چەند نمرە وەردەگریت ؟

ئەگەر هەستی سەرگەرمی و ناڕەحەتی تۆ بەتەواوی لەناو نەچووە، دووبارە قۆناغی سەرەوە دووبارە بکەرەوە تاوەکو ئەو ڕووداوە ڕوو بدات. لەوانەیە دوو یان سێ جار پێویست بێت قۆناغی سەرەوە دووبارە بکەیتەوە تاوەکو هەستی ئازاراوی لەناو خۆتدا لەناو بەریت هەرچەندە زۆربەی خەڵکی ڕاپۆرتیان داوە کە توندی هەستە ئازاراویەکەیان بە ڕێژەیەکی بەرچاو لە یەکەمین یان دووەمین هەوڵدان‌دا کەمبووەتەوە.

لەبیرت بێت کە ئەگەر ئەم خاڵانە چەندین جار دووبارە بکەیتەوە، بەڵام هێشتا ئەو هەستە ناخۆشانەت مابێت، بەهۆی ئەو پەیامانەوەیە کە لە

Scanned by CamScanner

وەرزی حەڤدەیەم

ئایندەیەکی ئیجابی و سەرنجڕاکێش بۆ خۆت دروست بکە

Scanned by CamScanner

لەبارەی کاتەوە

> من پەیوەندیێکی زۆرم بە ئایندەوە هەیە، چونکە ئەو تەمەنەی کە ماومە بڕیارە لە ئایندەدا بیبەمە سەر.
>
> چارلز کێتەرکینگ

بە کەمێك کات تەرخان کردن بۆ داڕشتنی ئامانجە گەورەکان و کارکردن، ژیانی تۆ بە سادەی بەرەو باش بوون دەڕوات. ئێستا ئێمە دەمانەوێت سود لە هێزی زهنی ناخودئاگای تۆ وەرگرین تاوەکو یاریەکە بەشێوەیەکی تەواو بەرەو ئاستێکی دیکە ببەین و دەست بە دروست کردنی سەرکەوتنی بکەین بەشێوەیەکی (خۆکار)

بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە، دەبێت بزانیت کە مێشك، تەنها لە یەك ڕێگا، کات دەناسێت. بەبێ بیرکردنەوە لەو، دەستنیشانی ئاینده بکە و ئێستا بە ڕابردوو، بە ئاڕاستەی سەردەمێك کە بۆ تۆ لە حاڵەتی جوڵەیە، ئاگاداربە، سەیرکە، ئایا ئاینده لە بەردەم تۆ و ڕابردوو لە پشتی تۆ وە هەیە؟ یان ڕابردوو لەلای چەپ و ئاینده لە لای ڕاستت دا هەیە؟

هیچ وەڵامێکی سلبی یان ئیجابی بوونی نیە، هەرچەندە فەرمانەکان و نیشانەکانی پەیوەست بە کاتەوە لە مێشکی تۆدا تەواوە. ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەنجام بدە تاوەکو ئەو بابەتەی کە لەسەرەوە باسمان کرد ڕوونتر بەرچاو بکەوێت.

Scanned by CamScanner

هێڵی کاتی خۆت بدۆزەرەوە.

ئـەم ڕاهێنانـە پـێش ئـەوەی بـۆ یەکـەمینجار ئـەنجامی بـدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە....

١- بیر لـەو کارانـە بکـەرەوە کـە هـەموو ڕۆژێك ئەنجامیان دەدەیت وەکو ددان شۆرین یان خواردنی نانی بەیانی- کاتێك خۆت دەخەیتە حاڵەتی ئەنجامدانی ئـەم کارانـەوە لـە بـەیانیان دا وێنایـان دەکـەیت ئایا وێناکردنەکە لە پێشەوە یان لـە پـشتەوە یـان لـە لای ڕاست یـان لەلای چەپتەوە یە؟ چەندە دوورە؟ هەر ئێستا دەستنیشانی بکە...

٢- پاشان بە ئەنجامدانی هەمان چالاکی لـە هەفتـەی ئاینـدەدا بیر بکـەرەوە. ئایـا وێناکـە لـە لای ڕاسـت، یـان چـەپ، یـان بـەردەم، یـان پشتەوە یـە؟ نزیکـە یـان دوور؟ ئێـستا دووبـارە ئـەو وێنایـەی کـە لـە زهنتدایە دەستنیشانی بکە.

هەفتـەی ڕابـردوو چـۆن بـوو؟ ئـەو وێنایـەی کـە ئـەم چالاکیەی ئەنجامدا لە کوێدایە؟

٣- ئێستا گریمان هەمان کارت بۆ ماوەی مانگێکی دیکە ئەنجام دا ئایا وێناکردنەکە نزیکە یان دوورتـر؟ بـەلای چەپەوەیە یان بەلای ڕاستەوە؟ لە پێشەوەیە یان لە پشتەوە؟ گەورەترە یان بچوکتر.

لەماوەی مانگێکی ڕابردوودا چۆن بوو؟ ئەو وێنایـەی کە هـەمان چالاکی ئەنجام دا لە کوێدا بوو؟

٤- دەرئـەنجام وابـیر بکـەرەوە کـە شـەش مـانگی ئاینـدە هـەمان چالاکیت ئەنجامداوە. ئـەم وێنایـە لـە کـوێ یـە؟ نزیکـە یـان دوور؟ لـە لای چەپەوەیە یان لەلای ڕاستەوە؟ گـەورەترە یـان بچوکتر؟ لـە شـەش

Scanned by CamScanner

مانگی ڕابردوودا چۆن بوو؟ دەستنیشانی ئەو وێنایە بکە...

٥- وادابنــی هــەموو ئــەم وێنایانــە بــەهۆی هێڵێکــەوە پێکــەوە پەیوەسـت دەبـن، ئـەم هێڵـە کـاتی تۆیـە. واتـە ڕێگەیـەك کـە زهنـی ناخودئاگای تۆ کات دیاری دەکات.

بەرنامەڕێژی زهن بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتنی خۆگار

ئەگەر تۆ بەڕاستی شتێکت دەوێت دەتوانیـت وێنـای ئـەوە بکـەیت کە چۆن بەڕاستی ئەو شتە ڕوو دەدات.

چێر

کاتێـك تـۆ ئایندەیـەکی باشـت بـۆ خـۆت دەوێـت هـەموو سەرچـاوە دەروونیەکانی تۆ بەشێوەیەك ئاڕاستە گیری دەکەن کە ئـەو ئایندەیـە بـۆ تـۆ دیـاری دەکـەن و بابـەتی سـەرەکی ئەوەیـە کـە تـۆ خـۆت ئاڕاسـتەی بەدەست هێنانی ئەو ئایندەیەی کە لەبەرچاوتە، بکەیت.

ڕاهێنانی دواتر یارمەتیت دەدات تاوەکو ئەو ئایندەیەی کە خوازیـاری هاتنەدی دەکەیت لە زهنی ناخودئاگایت دا بەرنامەڕێژی بۆ بکەیت.

کاتێك من ئەم ڕاهێنانەم لەگەڵ یەکێك لە مراجعەکانم ئەنجام دەدا، ئەو واخۆی دانا کە لەگەڵ ئەندامەکانی خێزانەکەی خەریکی خواردنی نـانی ئێوارەیە. ئەوان هەموو پێکەوە لە دەوری مێزێکدا کۆ بوونەتەوە تاوەکو ئاهەنگی دواهـەمین سـەرکەوتن بگێـڕن. هەسـتێکی باوەڕپێنـەکراو لـەناو بـوونی هـەبوو وەکـو بڵێـت ئیـدی نابێـت بێتاقـەتی پـارە بێـت. ئـەوان خـەریکی بەرنامـەڕێـژی بـوون بـۆ بەسـەربردنی پشووەکەیان لـە باشـوری فەرەنسادا و بیریـان لـەوە دەکـردەوە کـە پشـوەکەیان بـە حـەمامی ژێـر

Scanned by CamScanner

خۆر... و چەندە بەچێژ دەبێت. ئەو شتەی کە بەڕاستی ئەو چێژی لێ وەردەگرت ئەوە بوو کە لەناو دەرونی خۆی دا هەستی بە خۆشحاڵی دەکرد. لێرەدا هەستێکی واقعی (گەیشتن بە ئارەزوو) هەم ڕۆحی و هەم لە ڕوانگەی ماددی یەوە بوونی هەیە.

ئایندەی خۆت هەر ئێستا دروست بکە

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجام بدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە.......

١- ساڵێك لە ئایندەدا وێنا بکە کە تۆ ئەو ساڵە لە هەموو ژیانتدا بە باشترین ساڵ دابنێیت.

چ ڕووداوێك لە پەیوەندی، کارکردن، تەندروستی، سامان و ڕۆحیەتی تۆ کەوتوە؟ بەکام لە ئامانجە گەورەکانت گەیشتویت؟ چ کارێك لە ئاڕاستەی ئەم پێشکەوتنەوە بەگرنگیەوە ئەنجامت داوە؟ چ بیرۆکەیەکی تازەت هەیە و چ هەلسوکەوتێکی تازەت لە پێشدایە؟ گۆڕاویت بە چ کەسێك؟

٢- ئێستا وێنایەکی بیرۆکەیی لە هەموو ئەو شتانەی کە دەتوێت لە ئایندەی گونجاو ڕوو بدەن لە ناو زهنی خۆتدا بگۆڕە. دڵنیابە کە خۆت لەو ئایندەدا دەبینی کە هەم گونجاوە و هەمیش خۆشحاڵە، ئەویش دەتوانێت بەشێوەیەکی واقعی بێت.

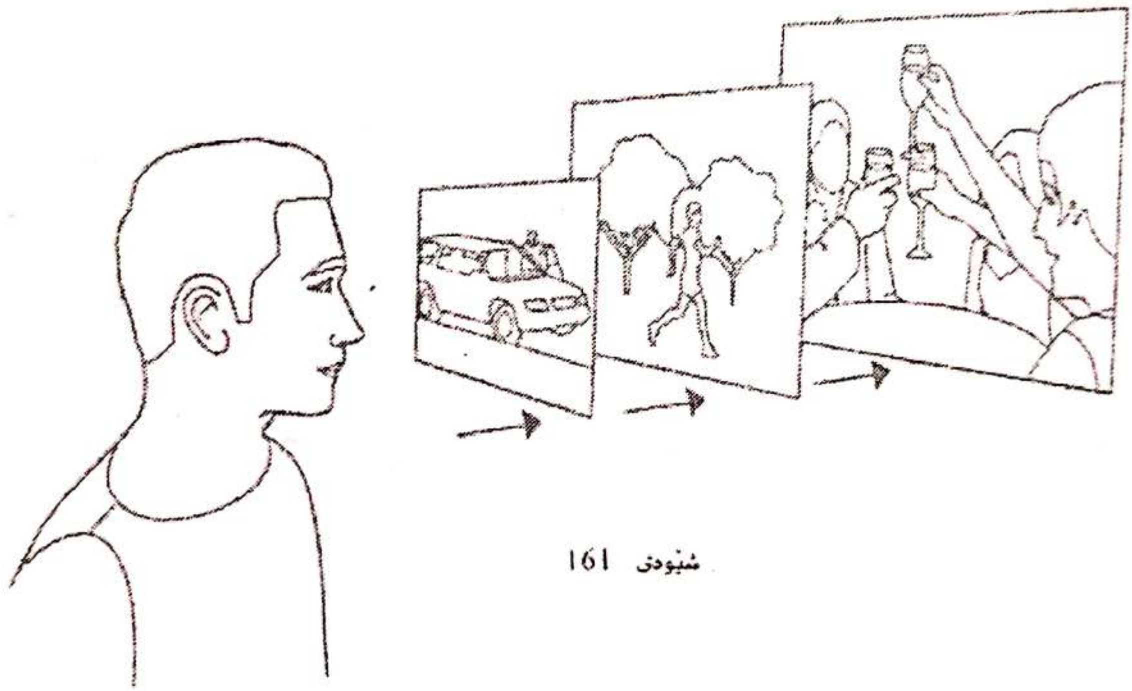
وێنای بیرۆکەیی، هەر ئێستا دابڕێژە. لەکوێدایت؟ چ کەسێك لەگەڵ تۆدایە؟ لە کام یەك لە پێگەکانی خۆت بەتەواوی گوێڕایەڵی؟ بە چ شتێك لە بارەی ئەوانەوە پەیوەستیت؟

٣- ئەم وێنایە لە هێڵی کاتی یەك ساڵی ئایندەی خۆتدا دروست بکە. دڵنیابە کە وێنای تەواوەتی گەورە، ڕوون و ڕەنگاورەنگە. تۆ کاتێك دەبێت تێدەگەیت کە ئەم کارە بەشێوەیەکی ڕاست ئەنجامداوە کە هەستی باش بە وێناکردنی هەبێت.

Scanned by CamScanner

٤- پاشان هەنگاوێکی گرنگ بهاوێژە تاوەکو ڕادەیەك بۆ پڕکردنەوەی ئەو ماوەیەی کە لەنێوان ئایندە و ئێستادا هەیە. وێنایەکی بچوکتر لە زهنی خۆت دروست بکە و پاشان ئەو وێنایە چەند مانگ دواتر گەورە بکە، هەمان ئەو شتەی کە پێویستە بەدەستی بهێنیت لە مێشکتدا دروستی بکە.

وێنایەکی بچوکتر دروست بکە و ئەو وێنایە چەند مانگێك پێش ئەوەی کە ئەنجامی بدەیت.



شێوەی 161

ئێستا تۆ کۆمەڵێك وێنای سەرکەوتنت هەیە کە کاتی ئێستا بە ئایندەی باش و گونجاوی تۆ پەیوەست دەکات. وێناکە دەبێت بە پلە گەورەتر و بەهەمان شێوە ئەو مەسەلانەی کە لەناویدا ڕوودەدەن باشتر و باشتر بن.

٥- سەیری ئەو وێنایە بکە و یارمەتی بدە تاوەکو مێشکی نائاگای تۆ

Scanned by CamScanner

لە ڕەوتی نەخشە، کە هەمان سەرکەوتنی خۆکاری تۆیە، دروست بێت.

٦- ئێستا بجوڵە و لە جەستەی خۆتدا بچۆرە دەرەوە و بە هەر وێنایەك کە دەچیتە ناوەوە چەند ساتێك بوەستە تاوەکو هەموو قۆناغەکان بەتەواوی ئەزموون بکەیت. تۆ لە ئاڕاستەیەکدایت کە سەرکەوتنی گەورە بۆ تۆ دروست دەکات.

٧- کاتێك گەیشتی بە سەرکەوتنی گەورەتر و چوویتە ناویەوە بەتەواوی هەوڵ بدە چێژ لە ئەزموونەکانی ئەو وێنایە وەرگرە. ئایا ئەو شتەی کە دەرئەنجامی دەبێت هەمان ئەوشتەیە کە تۆ دەتەوێت بەدەستی بهێنیت.

٨- دەرئەنجام بگەڕێرەوە بۆ ئێستا و دووبارە سەیری هێڵی کاتی ئایندەی خۆت بکە. بە گرنگیدان بەو بابەتە کە ئێستا ڕۆڵی بۆ زهنی ناخود ئاگای خۆی کێشاوە- کە بریتیە لە ڕێنومای پێویست بۆ دروست کردنی ئایندە کە بەشوێنیەوەیت- هەستی باوەڕبەخۆبوونی زیاتر بێت.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

وەرزی هەژدەیەم

نەخشە کردارییەکانی ڕۆژانەی تۆ بۆ سەرکەوتن

Scanned by CamScanner

هەمووکەس ئەم کارە ئەنجام دەدات

> ئەگەر تاوەکو ئێستا هەرکارێکت کە ئەنجامدا بێت وەکو لایتی سەیارە بوون تەنها ئاڕاستەیەکی ڕێگاکەیان ڕووناک کردوەتەوە لە ئێستادا، ڕێگایەکی درێژترت لەبەردەستدایە تاوەکو بەو شتەی کە دەتەوێت بگەیت.
>
> مایکل میل

چەند ساڵێک پێشتر، لەگەڵ پاڵەوانی مەدالیای ئاڵتونی ئۆلۆمپیک، دالی تامپسۆن، لە بارەی دەروونناسی وەرزشی یەوە قسەو باسمان هەبوو. پرسیارم لێ کرد کە ئایا خۆی هەرگیز سودی لەم ڕەوشە وەرگرتوە. ئەویش وتی: لەڕاستی دا نەخێر. بۆیە لە دیدی بۆچوونی ئەوەوە هیچ پێویستێك بوونی نیە. لەبەرئەوە پرسیارم لێ کرد کە ئایا هیچ کاتێك لەبارەی ئەو پێشبڕکێیەی کە دەیەوێت ئەنجامی بدات پێشتر لەبارەیەوە بیری کردوەتەوە. سەیرێکی کردم و پاشان ئعترافی کرد لەسەر ئەوەی کە هەر هەنگاوێك کە بیەوێت ئەنجامی بدات پێشتر چەندین جار بیری لێ دەکاتەوە. لەم حاڵەتەدا تێ دەگات کە چ کارێك دەبێت ئەنجام بدات و ئەو کارە ئەنجام بدات.

ئەم بابەتە لەبارەی هەموو پاڵەوانەکانەوە یان ئەو کەسانەی بەتوانان من ماوەیەکی زۆر لەسەر ئەوانە توێژینەوەم کردوە، ڕاستە، سەرەڕای ئەوە ئەو تەکنیکانە بە شێوەیەکی خودئاگا یان ناخود ئاگا ئەنجام

Scanned by CamScanner

دەدەن. بەڵام ئەوانە ڕاهێنانی تەواوی ئەنجام دەدەن تاوەکو بگۆڕێن بۆ ئەوشتەی کە ڕاهێنانی بۆ دەکەن.

ئەگەر دەتەوێت ئاستی ژیانی خۆت بەرز بکەیتەوە، ئەم تەکنیکانە هەمان ئەو شتەن کە تۆ پێویستە بۆ ئەوەی ئەنجامی بدەیت.

لە ساڵی ١٩٣٠، توێژینەوەیەکی بەناوبانگ لە بواری هۆکاری کاریگەر لە بەرزکردنەوەی کارایی کار، ئەنجامدرا. گروپێك لە زانایانی زانستی کۆمەڵایەتی بە سەرپەرشتی دکتۆر ئالتۆن مایۆ لە زانکۆی بازرگانی هاروارد ڕۆیشتن بۆ کارگەکان و دەستیان کرد بە هەڵسەنگاندنی کارایی ئیشکەرەکان لە هێڵی مۆنتاژدا، کە دەستیان کرد بە لێکۆڵینەوە لە حاڵەتی زیادکردنی ڕووناکی دا. لەبەرئەوەی کە سود وەرگرتن لە ڕووناکی لەو ڕۆژدا ڕەوشێکی بەنۆرە بوو، سێ گروپ هەڵبژێردران.

یەکەمین گروپ کەسانێك بوون کە لەکاتی مۆنتاژدا بەشەکانی ڕووناکی بۆ ئەوانە پەرەی دەسەند. گروپی دووەم کەسانێك بوون کە ڕوناکی بۆ ئەوانە کەم دەکرایەوە و سێ یەمین گروپ گروپی (کۆنترۆڵ) بون کە لەحاڵەتی ڕووناکی ئاسایی دا کاریان دەکرد. ئەو ڕووداوەی کە ڕوویدا بووە جێگەی سەرسوڕمانی لێکۆڵەرەوان...

بەوشێوەیەی کە چاوەڕوان دەکرا کارایی ئەو گروپەی کە ڕووناکیەکەیان بۆ زیاد کرابوو، زۆر زیاد بوو و کاری خۆیان زۆر بەباشی ئەنجام دەدا، هەرچەندە پەرەسەندنی کارایی و باش کارکردنیش لە گروپەکانی دواتریشدا یەکسان بوو.

دوای تاقیکردنەوەی پێشکەوتوتر، پرۆفیسۆر مایۆ و هاوکارەکانی گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە تەنها هۆکاری کاریگەری ئیجابی لەسەر

Scanned by CamScanner

کارکردنی ئیشکەرەکان ئەوە بوو کە ئەوانە هەستیان دەکرد هەوڵدان و کۆششکردنی ئەوانە بووە جێگەی سەرنجی کەسانێکی زۆر.

هەرچی شایەنی ئەندازەگرتن بێت، ئەنجامی دەبێت

> سەرکەوتن کۆمەڵە هەوڵدانێکی بچوکە کە ڕۆژ بەڕۆژ دووبارە دەبنەوە
>
> مایکل میل

بەپێی ڕاپۆرتی ئەنجومەنی پەروەردە و گەشەکردنی ئەمریکا، دەرکەوتوە ئەگەر کەسێك کارێك ئەنجام بدات و ڕازی بێت لەسەر ئەوەی کە ئەو کارە لەلایەن کەسێکی دیکەوە چاودێری دەکرێت، لەوکاتەدا کارایی ئەو کەسە لە ٤٠٪ بۆ ٩٥٪ پەرە دەسێنێت!

لەبەرئەوە ئەگەر تۆ تەنها یەك خولەك لە کاتی زیادەی خۆت لە ڕۆژێکدا تەرخان بکەیت بۆ چالاکیە پێویستەکان لە ئاڕاستەی ئامانجە گەورەکانت، بەشێوەیەکی بەرچاو ئەگەری سەرکەوتنی خۆت پەرە پێ دەدەیت.

لێرەدا دەرکەوتەیەکی سادە و خشتەیەکی نمونەیی پیشان دراوە کە تۆ دەتوانیت بەکاری بهێنیت بۆ گوزەرکردنی پێشکەوتنەکانی خۆت. هۆکاری ئەوەی کە تەنها بۆ پێنج ئامانج بۆشاییم دروست کردوە ئەوەیە ئەگەر تۆ چالاکی ڕۆژانەی خۆت تەنها تایبەت بکەیت بە زیاتر لە پێنج ئامانجەوە ئەوە ئیدی ئامانجی گەورە نین!

وێنەیەك لە نمونەی ئەم خشتەیەی خوارەوە ئامادە بکە و ئامانجە گەورەکانی خۆت بنوسەرەوە لەسەری. هەموو ڕۆژێك، کاتێك بەلایەنی کەمەوە چالاکییێك لە ئاڕاستەی گەیشتن بە ئامانجێك ئەنجام دەدەیت، لە خشتەیەکی خاڵیان دا نیشانەیەکی لێ بدە.

لە کاتێکدا کە بەڕواڵەت کارێکی زۆر سادە دەکەوێتە بەرچاو بەلاّم زۆر کاریگەرە. مرۆڤێکی زۆرم بینیوە کە لە بەر خاتری ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە سادەیە، داهێنانی زۆری دروست کردوە. گۆڕانی ئیجابی لە چەند هەفتەی یەکەم ئاشکرا دەبێت!

ئامانجە گەورەکان	شەممە	یەك شەممە	دوو شەممە	سی شەممە	چوارە شەممە	پێنج شەممە	هەینی
١							
٢							
٣							
٤							
٥							

Scanned by CamScanner

بەشی سێیەم

باوەڕبەخۆبوون لە جیهانی واقیدا

Scanned by CamScanner

وەرزی نۆزدەیەم

قسەکردن (وتاردان) لەبەرامبەر جەماوەردا

Scanned by CamScanner

چۆن مەبەستەکەی خۆمان بە کاریگەر و بەهێز بخەینە ڕوو

> لە خۆت بپرسە: ئەگەر من تەنها شەست چرکە لەسەر شانۆ کاتم هەبێت، چ شتێکم دەوێت بۆ ئەوەی پەیامەکەم بگەیشتایە.
>
> جێف داوەرد

ترس لە قسە کردن لە نێوان خەڵکدا یەکێکە لە گەورەترین ترسەکان لە جیهانی ڕۆژئاوادا. بنەما و ڕەگی ئەم ترسە لە قوتابخانەدایە لەو شوێنەی کە مامۆستا داوامان لێ دەکات لەبەردەم قوتابیەکاندا بوەستین و وانەکە بڵێینەوە، لەو کاتەدا لەبری ئەوەی مامۆستاکە هانی قوتابیەکە بدات و پێی بڵێت چەندە بە باشی کارەکەت ئەنجامدا ، بەپێچەوانەوە قوتابیەکە دەشکێنێت و هەڵەکانی دەستنیشان دەکات. پاشان پێکەنینی قوتابیەکان لەبەر ئەو شکاندنە دەبێتە سەرەتای ترسێکی سلبی و لەناو دەروونی ئەو کەسیەتیەدا ڕەگ دادەکەوتێت و بەردەوام ئەو کەسە دەبێتە کەسێکی شەرمەزار و ترسێنراو کە زۆرجار لەکاتی قسەکردن دا لە بەردەم خەڵك ئەو حاڵەتە وەکو ڕێگرێکی گەورە ڕاست دەبێتەوە لەبەردەمی دا و دەبێتە هۆکارێك بۆ شکست خواردنی و بەردەوام ئەو حاڵەتە ڕێگری جدی دەکات لە بەرەوپێشچوونی.

تەنها سێ حاڵەت هەیە لەکاتی پێشکەش کردنی بابەتێك یان وتارێك تەنانەت لەبەردەم گەورەترین خەڵکیشدا، هاوکاریت بکات بۆ ئەوەی بە

ئاسانی سەرکەوتن بەدەست بهێنیت و سەرکەوییت بەسەر ئەو دڵەڕاوکێ و شکستەدا و قسەکردن و وتاردان ئاسان بکات بۆت و هێزی باوەڕبوونت پێ ببەخشێت:

١- حاڵەتی خۆت لە ژێر کۆنترۆڵی خۆتدا بێت.

٢- ئەو شتەی کە دەتەوێت دەری ببڕیت و باسی بکەیت بیزانە.

٣- کاتێك قسە دەکەیت، بە عیشق و گەرمیەکەوە قسە بکە.

١- حاڵەتی خۆت کۆنترۆڵ بکە

چەند ساڵێك لەمەوبەر، یەکێك لە هونەرمەندە بەناوبانگەکان سەردانی کردم. کاتێك پێی وتم لەکاتی چونە سەر شانۆدا زۆر هەست بە ترس و دڵەڕاوکێ دەکات، زۆر پێم سەیربوو.

منیش وتم: (گاڵتە مەکە، تۆ یەکێکی لە باشترین هونەرمەندەکان، چۆن دەترسیت لەکاتی چوونە سەرشانۆ)

ئەم بابەتە ڕاستەوخۆ لەو کاتەدا ئەوەی بیر خستمەوە چەندە باوەڕبەخۆبوونی کەم دەتوانێت ئەزموونەکان کاڵ بکاتەوە و کاریگەریان نەهێڵێت، و هەروەها تەنها باوەڕبوونی بەرز دەتوانێت شێوەی بیرکردنەوەمان بەسود بکات. خەڵك هەیە لە ئەزموونە گەورەکانی و سەرکەوتنەکانی ڕابردووی بۆ دروستکردنی هەستی ئاسودەی و ئارامی سود وەردەگرێت، بەڵام ئەم هونەرمەندە ئەو حاڵەتانەی بۆ دروست کردنی ترس و بەکار هێنابوون و سودی لێ وەردەگرتن.

Scanned by CamScanner

بۆ ئەوەی هاوکاری بکەم داوام لێ کرد لە فکری خۆی دا، ڕۆژێك بەبێ ترس وێنا بکات کە دەرکەوتوە لە سەر شانۆ. دەمویست ئەو ترسەی کە هەیبوو ئەو ڕۆژە نەی هێڵم، پاشان پرسیارم لێ کرد دەبێت من چ ئیشێك بکەم تاوەکو ترس لە ئامادەبوون لە سەر شانۆ لەخۆمدا پیشان بدەم.

ڕێگاکەی ئەو بەم شێوەی خوارەوە بوو.

١- سەرەتا ئەو بەرەو تەختی شانۆ دەکەوێتە ڕێ، پاشان وادادەنی کە هەندێك لە خەڵك ئامادەم، کە ڕەخنەیان لە بیرکردنەوەی ئەو هەیە و هەروەها قسەی توند و توڕەیان هەیە لەبەرامبەر کارکردنی بۆ نمونە دەڵێن: ئەو ئەم ڕۆڵەی بەباشی نەبینی، بەو شێوەیە نیە؟

٢- پاشان جەستەی بەهۆی ئەو بیرکردنەوە و قسە سلبیانە توشی حاڵەتێکی بێتاقەتی و ترس و ڕاڕای دێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەڵەی بەشوێندا بێت.

٣- سەرئەنجام وابیر دەکاتەوە کە ڕەخنە گرەکانی بەردەوام باسی ئەوە دەکەن کە ئیدی ئەو کاتی ئیشکردن و توانای خۆی بەیەکجارەکی لە دەست داوە، بۆیە بەردەوام ڕەخنە لە خۆی دەگرێت.

هەرچەندە لە ڕاستیدا ئەو هیچ زانیارێکی لەوەی کە ڕەخنەگرەکان چ شتێك بەو دەڵێن و ئایا لە ناو ئامادەبوواندا یان نەخێر نەبوو، بەڵام بە بۆچوونی ئەوەی کە ئەوانە قسەی ناخۆش دەکەن لەبارەی ئەوەوە: (جۆرێك لە پێشبینی بەچێژی) ئەزموون کردبوو.

ئەو وێنایەی کە ئەو دەیکرد بۆ خۆی کاریگەرێکی زۆر بەرچاوی لەسەر خۆی هەبوو، من هەوڵم دا تاوەکو لە ڕوانگەی قسەکانی خۆیەوە

Scanned by CamScanner

هاوکاری بکەم واتە سود لە هەمان ڕەوشی خۆی وەرگرم بۆ هاوکاری کردنی. دوای هەموو ئەو قسە و باسانە، ئەگەر بڕیاربێت ئەو وادابنێت کە کۆمەڵێك خەڵك هەیە ڕەخنەی لێ دەگرن و قسەی سەیر و سەمەرە دەکەن، کە واتە دەبێت، و دەشگونجێت کە کەسانێکیش هەبن، قسەی باش بکەن و سوپاسی بکەن بۆ ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدات.

من پێم وت وادابنێ کە بەرەو شانۆ دەڕۆیت و قسەی کۆمەڵێك ڕەخنەگر دەبیستیت کە پڕن لە خاڵی ئیجابی وەکو (چەند هونەرمەندێکی گەورە و بە ئەزمونیت- چەند جوان نمایش دەکیت! و ئەگەر توشی هەڵەیەك یان حاڵەتێك دەبیت وادابنێ کە ئەوان دەڵێن (چەندە بەباشی هەڵەکانی تێدەپەڕێنی ئافەرین!)

من بە سادەیی ئەو بابەتەم فێری ئەو کرد و ئەوەندە دووبارەم کردەوە کە لە مێشکیدا وەکو بەرنامەیەکی تازە نصب بوو: بەشێوەیەك کە جاری دواتر کە ڕۆیشتبوو بۆ سەر شانۆ لە ڕووی دەروونیەوە زۆر ئیرادەی پەیدا کردبوو و بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی زهنی ناخودئاگای قسەی ئیجابی لەگەڵ خۆیدا دەکرد.

کاتێکیش بەڕاستی ڕەخنەگرەکان هاتن بۆلای، بە ڕەخنەی زۆر باش سوپاسیان کرد و دەستخۆشیان لێ کرد بۆ کارەکانی!

بە هاوکاری ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت پێگەی خۆت- هەرکاتێك کە بتەوێت قسە بکەیت- بەهێز بکەیت.

دەنگی باوەڕبەخۆبوون
پێش ئەوەی ئەم ڕاهێانە ئەنجام بدەیت بە باشی بیخوێنەرەوە....
١- بیهێنەرە بەرچاوت تۆنی دەنگی تۆ چۆن دەبێت ئەگەر ئێستا

بەتەواوی بڕوات بەخۆت هەبێت. ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە، دەنگی کەسێکی باوەڕبەخۆبوون و سەرنجڕاکێش- کە تۆ بە گوێگرتنی چێژی لێ وەردەگریت- بهێنەرە بەرچاوت.

٢- ئێستا دەست بکە بە گونجاندنی دەنگی خۆت، بەرز بەرز، بە دەنگێکی باوەڕبەخۆبوون کە لە مێشکی تۆدا بێت.

٣- ڕستەیەك بەردەوام لە هەموو کاتێکدا بڵێرەوە. وادابنێ کە دەنگی باوەڕبەخۆبوون لە زهنی تۆدا ڕستەی هاوشێوەی ئەم ڕستانە دەڵێت (دەنگی من بەم شێوەیەیە و کاتێك باوەڕم بە خۆم هەیە) پاشان بەدەنگی بەرز هەوڵ بدە وزە و تۆنی دەنگی خۆت لەگەڵ دەنگی دەروونی خۆتدا بگونجێنە.

لەوانەیە ئەم بابەتە لەسەرەتاوە کەمێك سەیر بەرچاو بکەوێت بەلاًم بەزووی تۆ بەتەواوی هەست بە ئارامی دەکەیت و بە دەنگێکی پڕ لە وزە و بڕوابەخۆبوونەوە قسە دەکەیت.

٢- شێوە و ناوەڕۆکی ئەو قسەیەی کە دەتەوێت بیکەیت بیزانە

کاتێك ئەو شوێنە بوونی هەیە کە دەکرێت هەموو بابەتەکەت بخەیتە ڕوو، هەوڵ بدە گرنگی یان هەموو ئەو قسانەت نوسی بێتەوە و بەخۆت بێت، بەلاًم من ئەوە پێشنیار ناکەم بۆ تۆ بەڵکو دەڵێم ئەو بابەتەی کە دەتەوێت قسەی لەسەر بکەیت بۆنمونە وەکو خەرجیەکانی ماڵ، هەوڵ بدە پێشوەخت زانیارێکی باشی لەسەر کۆ بکەرەوە تاوەکو لەکاتی قسە کردندا ئەو ڕوونکردنەوانەی کە دەیاندەیت وزە و هێزی تەواو ببەخشێت بە ئامادەبووان.

Scanned by CamScanner

بەڵام ئاگاداربە ناوەڕۆکی ئەو بابەتەی کە دەیخەیتە ڕوو دەبێت زۆر فراوانتر بێت لەو کۆمەڵە وشەی کە لەبەرت کردوە یان نوسیوتەتەوە. لەڕاستی دا، سودی واقعی لە زانینی ناوەڕۆکی ئەو بابەتە و زاڵ بوون بەسەریدا لەم دەربڕینەی خوارەوە کورت کراوەتەوە:

کاتێك دەزانیت لەبارەی چ بابەتێکەوە قسە دەکەیت

پێویست نـــاکات بزانیت چ بابەتێکت هەیە بیڵێیت

یەکێك لە ئەزموونە بەنرخەکانی من پەیوەستە بەچەند ساڵێك لەمەوبەرەوە واتە ئەو سەردەمەی کە دەستم کرد بە فێربوونی (N L P) لەلایەن دکتۆر (ریچارد باندلەر)ەوە.، ئەو پیاوەی کە ئەم بوارەی داهێناو منیش پەرەم پێ دا و زهنی خۆم بۆ داڕشتنی بەرنامەڕێژی لەبارەی هەمووشتێکەوە پەروەردە کرد.

جارێکیان کاتێك ویستم بچم بۆ سەر شانۆیەك ریچارد پێشنیاری ئەوەی کرد مۆدێلێکی جیاواز لەو مۆدێلەی کە هەمیشە دەموتەوە، بیڵێمەوە، کاتێك دەمووچاوی بێتاقەتی منی بینی، پێکەنی و لێی پرسیم لە چ کاتێکەوە هیپنۆتیزم و N L P کاردەکەیت.

منیش پێم وت نزیکەی دە ساڵە، دووبارە پێکەنی و وتی (تۆ هەموو زانینێکی پەیوەست بەو بابەتەی، کە پێویستی کارەکەیە هەتە) تۆ ڕێك دەبێت لە بارودۆخ و حاڵەتێکی ڕێك دا جێگیر بیت، دواتر قسە و بیرکردنەوەت هەبێت. دوای هەموو ئەمانە ئەگەر تەنها دانیشتووی و لەگەڵ هاوڕێکانت لەبارەی ئەم بابەتەوە قسەت کردوە کەمتر نیگەران بوویت، بەو شێوەیە نیە؟

پاشان داوای لێ کردم کە سەردەمێك وەبیر بهێنمەوە کە ئەم ئیشەم کردوە. سەردەمێك کە من دەستم بە هەست کردنی ئارام و چێژ بەخشی

Scanned by CamScanner

خۆم کردوە، ئەو توانی ئەو هەستە لەناو مندا دروست بکات کە وابزانم لەنێوان گروپەکان بە ئاسانی و بە ئارامی خەریکی قسەکردنم.

هەرچەندە من هێشتا هەستم بە ئامادەبونی تەواو نەدەکرد، ئەو مۆزیکەی کە بۆ ناسینی من ئامادە کرابوو دەستی کرد بە لێدان و بۆ یەکەمینجار چوومە سەر شانۆ کە هیچ ئامادەبوونێکی پێشینەم نەبوو. نەک ئەوە تەنها یەکێك بوو لە وانە باشەکان بۆ من لە ژیانمدا، بەڵکو کاتێك کە لەبەرامبەر ئەو خەڵکەدا خۆم بینییەوە هەستم بە ئارامییێکی زۆر کرد، ئیدی هەمووشتێك لەدوای ئەوەوە زۆر بەباشی دەچووە پێشەوە.

٣- بەگەرمی و سۆزەوە قسە بکە

هەرچەندە ئێمە دەتوانین بەردەوام لەبارەی هەرشتێکەوە بمانەوێت قسە بکەین، بەلاّم هەرکاتێك من لەبەردەم خەڵکێکدا قسە دەکەم پەیوەندێکی هەستی و هیجانی بەو بابەت و باسەوە کە لەبارەیەوە قسە دەکەم، دروست دەکەم.

بەهای ئەم ڕاهێنانە سەردەمێك بۆم دەرکەوت کە لە ئاهەنگێکی وەرزی دا بە بۆنەی ڕۆژی بەریتانیاوە بەشداریم کرد. لەم ئاهەنگەدا کەسانێك بەشداریان کردبوو کە کاری ئازایانەیان ئەنجامدا بوو یان هاوکاری زۆریان بە خەڵك کردبوو و دەیانویست بە خەڵکی بگەیەنن. ئەو شتەی بەڕاستی جێگەی سەرسوڕمان بوو ئەوە بوو هەرچەندە زۆرێك لەو خەڵکانە پێشتر لەبەردەم خەڵکێکی زۆردا قسەیان نەکردبوو بەلاّم هەریەکەیان توانایەکی یەکجار زۆری هەبوو، هۆکارەکەشی سادە بوو

Scanned by CamScanner

چونکە ئەوانە لەبارەی ئەو کارەی کە ئەنجامیاندا بوو زۆر بەگەرمی و سۆزەوە قسەیان دەکرد و حاڵەتێکی تایبەتیان هەبوو.

بۆ ئەوەی گەرمێکی تایبەتی پێش قسە کردن بەدەست بهێنم ئەم دووپرسیارە سادەیە دەکەم لەخۆم:

١- خۆشاوی پەیامەکەم بۆ بیسەرەکان چی یە؟

٢- من حەز دەکەم ئەوان بە گوێ گرتن لە قسەکانم چ ئەزموونێك بەدەست بهێنن؟

هەڵبەتە هیجان و سۆز و گەرمی حاڵەتێکە وەکو هەر حاڵەتێکی دیکە، تۆ دەتوانیت ئەوە دروست بکەیت یان هەڵیبژێریت....

حاڵەتی کارکردی بیرۆکەی تۆ

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە...

١- لەبارەی ئەو بابەتەی کە دەتەوێت هەفتەی ئایندە بیخەیتەڕوو، بیر بکەرەوە. ئەگەر بەرنامەیەکی کات بەندیت نیە لەبارەی پێگەیەکەوە بیر بکەرەوە کە حەز دەکەیت لەوێ دا باشترین کارکرد بەدەست بهێنیت.

٢- ئەمە بەتەواوی پەیوەست بە تۆ وە لە کاتی قسەکردن دا و خستنەڕووی بابەتەکەی خۆت چ هەستێکت و کارکردێکت هەیە؟
باوەڕت بە خۆت هەبێت، بە گەرمی و سۆزەوە قسە بکە و خۆت تێك مەدە.

٣- وادابنێ بە ماجیك بازنەیەك بەدەورتدا کێشراوە ئەو بازنەیە بەو هەستەی کە حەزی لێ دەکەیت، پڕی بکەرەوە. تۆ دەتوانیت ئەم کارە بە بیرکردنەوە لە ڕابردوو- کە ئەم ئەزموونەت هەبووە- ئەنجام بدەیت یان جەستەت بخەیتە حاڵەتێکەوە کە ئەو هەستە دروست بکەیت.
نموونە:

Scanned by CamScanner

من بازنەکەم بە باوەڕبەخۆبوون پڕ دەکەمەوە بەم شێوەیە دەچمە ناو بارودۆخێکەوە کە لەپێشتر لە ڕابردوودا بە باوەڕبوونێکی تەواوەوە کارم کردوە لەگەڵ خۆم دا و یان بە باوەڕبوونێکی تەواوەوە قسەم لەگەڵ خۆمدا کردوە. هەستێکی گەرم و سۆز بە بیر کردنەوە لەبارەی بابەتێک کە دەبێتە هۆی دروستکردنی هیجانێکی تەواو لە من دا لە جەستەی خۆمدا دروستی دەکەم. من سەردەمێکم لەبیرە کە لەگەڵ هاوڕێکانم قسەمان دەکرد و پێدەکەنین. من بەتەواوەتی خۆشحاڵ بووم و ئەم ئەزموونەم لەو بازنەیەدا وەکو هۆکارێکی خۆش و پێکەنیناوی پڕ دەکردەوە.

٤- بڕۆرە ناو بازنەکەوە و ڕێگە بدە تاوەکو هەستە ئیجابییەکە لە جسەتەتدا پەخش ببێت و بەو شێوەیەی کە هەستی پێ دەکەیت خۆت بخەرە ناو حاڵەتی ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە حەزی لێ دەکەیت. کاتێک هەست بە بێتاقەتی دەکەیت بە بازنەکەدا وەرە دەرەوە و دووبارە ئەو بازنەیە بە هەستی ئیجابی شەحن بکەرەوە و پاشان بچۆرەوە ناو بازنەکەوە.

٥- ٣ و ٤ دووبارە بکەرەوە تاوەکو بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەمان ئەو هەستەت هەبێت کە دەتەوێت بە وێناکردن و ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت، بەدەستی بهێنیت.

ڕێک وەکو ڕاهێنانی ئەم کتێبە، تۆ دەگۆڕێیت بۆ هەمان ئەو شتەی کە لەبارەیەوە ڕاهێنان دەکەیت. هەرچی زیاتر ڕاهێنان بکەیت بۆ ئەوەی ئارام و باوەڕبەخۆبیت، ئارامتر و خۆشحاڵتر دەبیت!

Scanned by CamScanner

وەرزی بیستەم

سەرکەوتن لە کاردا

Scanned by CamScanner

بۆنی ناخۆشی دەستەپاچەیی:

ئایا هیچ کاتێك ڕووبەڕوی کەسێك بوویتەوە کە داوای شتێکت لێ بکات زۆر بەشتێکی نائاسی کەوتبێتە بەرچاوت؟ گریمان فرۆشیارێکە بەشوێن ئەوەیە بەزۆر پارەت لێ بسێنیت و شتەکەت پێ بفرۆشێت، یان کەسێکە بەشوێن سێکسدا دەگەڕێت، هەموو ئەمانە بەهۆی دەستەپاچەیی و سەرگەردانیەوەیە کە تەنانەت بۆ هەمووکەسێك ئەمە شتێکی ناخۆش و بێمانایە.

لە هونەرەکانی نواندن دا، ئەم بابەتە بەزۆری بە (بۆنی ناخۆش و بێ چارەی و پێویستی) ناو دەبرێت کە لەبەرامبەر (بۆنی خۆش و سەرکەوتنە) هەرچەندە ئەمە خوازراوێك بێت یان دیاردەیەکی بیۆکیمیای حەقیقی لە جەستەدا، حەقیقەتەکە ئەوەیە کە کاتێك دەچیتە لای خەڵکێك بۆ نەهێشتنی پێویستێك یان موحتاجێك، بۆ ئەوانە وەڵامی ئیجابی دان و ئەرێ زۆر قورس دەبێت.

کلیلی کەم کردنەوەی سەرگەردانی و دەستەپاچەیی ئەم تێگەشتنەی خوارەوەیە:

دەستەپاچەیی حاڵەتێکە وەکو هەر حاڵەتێکی دیکە، دەتوانیت بەهۆی وێناکان، دەنگەکان و قسە دەروونیەکان لە زهنی خۆتدا، چاك بکرێت یان تێك بدرێت.

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەنجام بدە

Scanned by CamScanner

لەناوبردنی دەستەپاچەیی و داماوی

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی بۆ یەکەمینجار ئەنجامی بدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە.

١- بیر لەشتێك بکەرەوە کە پێویستە و موحتاجی ئەو شتەیت. ئیدی پارە بێت، یان فرۆشتنێك، یان تەنانەت پەیوەندی دروست کردن لەگەڵ کەسێکدا.

٢- گرنگی بدە بە وێناکردن، دەنگەکان، قسەکانی دەروونی خۆت کە بەم حاڵەتانە بۆ تۆ دەست دەکەوێت. تەنانەت ئەگەر تۆش نارەحەت بکات، ئەو وێنایە بکە و لەلای خۆت دروستی بکە.

٣- دنیای دەروونی خۆت شەحن بکەرەوە! وێنایەك هەڵبژێرە، ئەو وێنایە دوور بخەرەوە تاوەکو بەتەواوی بگاتە ئەو شوێنەی کە پێویستە و هەست دەکەیت ئارامیت.

٤- ئێستا (وێنای پارچەیەك لەو کارەی سەرکەوتن) لە هەموو ئەو شتە باشانەی کە لەژیانتدا هەیە دروست بکە. یەك یان دووکەس بهێنەرەوە بەرچاوی خۆت لەسەردەمێکی ڕابردوودا کە تۆ ئەوانت خۆش ویستوە و ئەوانیش تۆیان خۆش ویستوە و توانیوتە لە ڕێگەی ئەو کەسانەوە هەموو شتێك بەدەست بهێنیت و لەگەڵ ئەوەدا هەستت بە گەورەی و غرور کردوە لەگەڵیاندا. هەر هاندان و سوپاسگوزارێك کە کراویت بیهێنەرەوە بەرچاوی خۆت. زهنی خۆت بە وشەی ئیجابی، دەنگەکان و وێنا ئیجابیەکان پڕ بکەرەوە.

٥- دەرئەنجام فەزایەکی خاڵی لە خوار ئەو کۆمەڵە وێنایەی کە

Scanned by CamScanner

خوازیاریانی پەیدا بکە، وێنای بکە. ئەو فەزایە بەهەموو ئەو شتانەی کە پێویستن و بەشوێنیاندا دەگەڕێت پڕیان بکەرەوە.

٦- لە ئایندەدا، تۆ تەنها بیر بکەرەوە لەو پێویستیانەت، لە کاتێکدا کە هاوکاتە لەگەڵ هەموو ئەو شتە باش و سەیرو سەمەرانەی کە لە ژیانی تۆدایە.

وەکو ڕاهێنانەکانی دیکەی ئەم کتێبە، ئەگەر ئەم ڕاهێنانە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك ئەنجام بدەیت. هەرچی زیاتر تۆ لە (وێنانی گەورە)ی خۆت ئاگادار دەبیت کەمتر هەست بە بێچارەیی و دەستەپاچەیی دەکەیت، و لایەنەکانی دیکەی ژیان بۆت گرنگ دەبن.

ڕابەری

جارێکیان باپیرەم پێی وتم مرۆڤەکان دوو جۆرن: جۆری یەکەمیان ئەوانەن کە کارێك ئەنجام دەدەن، و جۆری دووەمیان ئەوانەن کە لە ئیمتیازەکان سود وەردەگرن. پاشان وتی: هەوڵ بدە لە جۆری یەکەمیان بیت چونکە لەم جۆرەیان دا چاودێری و پێشبرکێ کەمترە.

ئیندینرا گانری

کاتێك ئیستیو جاب و ئستیۆ زنیك هەوڵیان دەدا تا نمونەیەکی باشی کۆمپیوتەری ئەپل دروست بکەن، هەوڵیاندا تاوەکو کۆمپانیای ئاتری و هیولیت پاکارد قەناعەت پێ بکەن تاوەکو سەرمایە گوزاری بکەن لەو پرۆژەیەدا. تەنانەت ئەوان ئامادە بوون لەگەڵ ئەم کۆمپانیایەدا هەموو

Scanned by CamScanner

جۆرە معامەلەیەکی بچوکیش ئەنجام بدەن، بەلأم کۆمپانیاکە نەك هەر مەرجەکانی قبولْ نەکرد بەڵکو کۆمپانیای هیۆلیوت پاکارد وتی پێیان: ئێمە پێویستمان بە ئێوە نیە- زانیاریەکانی ئێوە تەنانەت لە ئاستی کەسێکی دەرچووی کۆلێژێکیش دا نیە)

لە بەرئەوە تۆ ئەگەر دەتەوێت وەکو ڕێبەرێك کار بکەیت، دەبێت چاوەڕوانی ئەوە بیت کە لە بەرامبەر تۆدا کەسانێك هەیە بەرگری دەکەن یان تەنانەت دەست دەنێن بەڕووتەوە و ڕاستەوخۆ دژایەتیت دەکەن لە ڕاستی دا ئەمانە بەهایەکن دەبێت لە کاتی داهێنانی تازەدا یان لە خستنە رووی بابەتێکی تازەدا بیاندەیت. لەبەرئەوە ئەگەر دەتەوێت ڕێبەرایەتی بکەیت دەبێت حەز کردن بە پێشکەوتن لەناو خۆتدا هەبێت و بەرگری دژایەتیەکان بگریت.

لە کتێبی کلاسیکی دکتۆر رۆبێرت کیالدینی لە ژێر ناونیشانی (کاریگەر: زانست و کردار) ئەو تاقیکردنەوانەی کە لە جادەکانی شیکاگۆدا ئەنجامی داون بابەتێکی باس کردوە دەڵێت:

سەیارەیەکی تازە و دەست لێنەدراو نیوە شەوێك لە نزیك شوێنێکی خراپدا جێ هێڵرابوو. بەیانی ڕۆژی دواتریش سەیارەکە هەر لەوێدا بوو، تازە و دەست لێنەدراو. چەند هەفتەیەك دواتر، سەیارەیەکی هاوشێوە لەوشوێنەدا جێ هێڵرا بوو بەلأم ئەمجارەیان شیشەکانی شکا بوو. بۆ بەیانیەکەی هەمان ڕۆژ تایەکانی دزرا بوو و سەیارەکە بەتەواوی هەڵوەشابوویەوە.

چی ڕوویدا بوو؟ بۆچی بۆ تازە کەیان هیچ شتێك ڕووی نەداوو و بۆ ئەوی تریان ئەو هەمووشتە ڕوویدا؟ وەلأمەکەی لە یاسای

Scanned by CamScanner

کاریگەریەکەی کیالدینی یە کە بەناوی (کاریگەری کۆمەڵایەتی) ناو دەبرێت.

ئەو بۆچوونەی کە دەرخستەی ئەم بابەتەیە ئەوەیە کاتێك کە مرۆڤەکان نازانن چی بکەن یان چۆن هەڵسوکەوت بکەن بەشوێن کەسێکی هاوتەمەنی خۆیان دا دەگەڕێن تاوەکو فێرببن چی بکەن. کاتێك کەسێك هەڵسوکەوتێکی کۆمەڵایەتی داڕشت هەمووی دەچن بەشوێنیدا.

پەی بردنی توانای کاریگەری کۆمەڵایەتی بۆ ئێمە ئەم تێڕوانینە دەدات کە دەبێت باوەڕ بکەین بەتواناکانی خۆمان و ڕۆڵی ڕێبەرێك لەکاتی کاردا لە ئەستۆ بگرین. بەشێکی گەورەی کاریگەری کە ئێمە لەسەر ئەو شوێنە یان ئەو گروپەی خۆمان بەجێ دەهێڵین تەنها لەبەر یەك شتە- بۆ یەکەمینجار هەڵسوکەوتی تایبەتی ئەنجام دەدەین و خەڵکانی دیکەش هاندەدرێن هەمان کار بکەن.

ئایا دەتەوێت لە گروپی کاری تاقیکردنەوەی زیاتر بیت، تەنانەت ئەگەریش هەڵە بکەیت؟ سەرەتا تاقیکردنەوەکان بەشێوەیەکی ئاشکرا ئەنجام بدە، پاشان هەڵە بکە و پاشان هەڵەکان چاك بکە.

ئایا حەز دەکەیت ئەو کەسانەی کە سەردانت دەکەن ئەو حەقیقەتانە باس بکەن بۆت کە ڕوودەدەن؟

ئەو حەقیقەتانەی کە بۆ تۆ ڕوویانداوە باسیان بکە، تەنانەت ئەگەر ڕاستگۆیی ببێتە هۆی ئەوەی کە عەیبەکانیشت بخاتە ڕوو.

نمونەی فراوان لەو هەڵانەی کە لەلایەن ئەو ڕێبەرانەی کە لەبیریان چووەتەوە زهنی خۆیان لەسەر شتی قبوڵ کراو کەم بکەنەوە، بوونی هەیە:

Scanned by CamScanner

لەسەرەتای سەدەی نۆزدەیەم، نوسەری کتێبە زانستیەکان هەوڵیان دەدا بەر بەپێشکەوتنی ماتۆرە هەڵمیەکان بگرن چونکە ئەوان باوەڕیان وابوو ئەگەر مرۆڤ بە خێرایی زیاتری MPH ٣٠ بڕوات بەهۆی هێزی ڕاکێشانی زەویەوە لەوانەیە بخنکێت و جەستەی تێکبچێت. لەساڵی ١٨٩٩ چارلز چا- دال ئەندامی دەستەی بەڕێوەبەرانی بواری داهێنان فەرمانی دا بەڕێوەبەرایەتی داهێنان دابخرێت چونکە باوەڕی وابوو ئەوەی کە پێویست بووە دابهێنرێت تاوەکو ئێستا هەمووی داهێنراوە.

لەساڵی ١٩٤٦ داریل ئانوك جیر سەرۆکی کۆمپانیای سەدەی بیستەم فاکس وتی: (تەلەفزیۆن توانای چوونە ناوەوەی نیە بۆ هیچ بازاڕێك لە شەش مانگی ئایندەدا، چونکە خەڵکی زۆر زوو ماندوو دەبن لەوەی کە هەمووشەوێك سەیری سوندقێکی بچوك بکەن)

جیم دنی، لە کۆمپانیای ناشویل کاتێك یەکەمین گۆرانی (ئالویس پریسلی) دوای پێشکەش کردنی بیست پێی وت: ناتوانیت بەم قسانە بێیتە ناو بازاری هونەرەوە، باشترە خەریکی شۆفێری کردنی لۆریەکەت بیت)

کۆمپانیای دۆکا گروپی بیتلزی قبوڵ نەکرد و وتی: (ئێمە دەنگی ئێوەمان خۆش ناوێت ئەو گروپەی کە گیتار دەژەنن خەریکە کەم کەم لە سەر شانۆ دەچنە دەرەوە)

تۆماس واتسۆن جیر بەڕێوەبەری گشتی ئای بی ئێم پێشبینی کردبوو کە بازاڕی جیهانی کۆمپیوتەر تەنها لە ژێر دەسەڵاتی پێنج جۆری کۆمپیوتەردایە.

Scanned by CamScanner

سادەترین لێهاتوویی بۆ سەرکەوتن

هەموو ئەو تەکنیکانەی کە تاوەکو ئێستا فێریان بوویت لەم چوار لێهاتویی و توانایەی خوارەوە کورت دەکرێنەوە:

١- وێنایەك لەباوەڕبەخۆبوون لەناو خۆتدا دروست بکە.

٢- لە حاڵەتێك و بارودۆخێکی باوەڕبەخۆبوون بە تۆنێکی دەنگێکی ئیجابی قسە لەگەڵ خۆتدا بکە.

٣- جەستەی خۆت بە باوەڕبەخۆبوونەوە بجوڵێنە.

٤- پێش ئەوەی کە هەموو شتێك ئامادە بێت دەست پێ بکە.

بەڵام لەبازرگانی دا لێهاتوویی پێنجەمیش بوونی هەیە کە ئەگەر گرنگتر نەبێت بەلایەنی کەمەوە لە ئاستی ئەو چوار لێهاتوەی سەرەوەدایە:

خۆت ئامادە بکە

زۆرێك لەو کەسانەی کە بازرگانی دەکەن هەموو کاتی خۆیان بۆ ئەوە تەرخان دەکەن تاوەکو بەشێوەیەك لەلای خەڵك خۆیان بەرنە پێشەوە کە وەکو بڵێت کەسێکی نائاسین و ڕێك قاپەکان دەسوڕێنەوە و چاوەڕوانیش دەکەن بە هیچ شێوەیەك لێواری قاپەکان نەڕوشێت.

بەڵام ئەگەر ئەوانە لە سادەی یاسا و بنەمای بازرگانی تێبگەیشتنایە، ژیانی ئەوانە بەشێوەیەکی زۆر بەرچاو ئاسانتر دەبوو و کڕیارەکانیشیان زۆر خۆشحاڵتر دەبوون.

کاتێك تۆ خۆتی، وەکو کەسێك کە بازرگانی دەکەیت، هەندێك خەڵکیش هەمان ئەو شتەی کە تۆ بەدەستت هێناوە بەدەستی دەهێنن و هەندێکیش نایانەوێت. بەڵام بەوشێوەیەی کە جاك کانفێلد خاوەنی

Scanned by CamScanner

ئیمپراتۆریەتی داهێنەری (شۆربای مریشك بۆ ڕۆح) خاوەن سەرمایەی بلیۆنـــەها دۆلار، وتویـــەتی: (هەنـــدێك دەیانـــەوێت و هەنـــدێکیش نایانەوێت... کەواتە بۆچی هەندێك هەر چاوەڕوانن!)

هەندێك بۆ هەموو

ئێستا پرسیارێك بۆ تۆ دێتە پێشەوە، تۆ دەتوانیت بە وەلامدانەوەی ئەم پرسیارە بە گرنگی دان بە جۆرێك لە بەرهەمهێنان کە دروستی دەکەیت یان جۆرێك لەو خزمەتەی کە دەیگەیەنیت، ئازاد بیت، پرسیارەکە ئەمەیە:

ئایا تۆ بزانیت لە دەرەوەی ئێرە کەسێك هەیە کە خوازیاری ئەوە بێت کە تۆ پێشنیاری بۆ بکەیت؟

ئەگەر وەلامەکەی تۆ نە خێر بێت، کەواتە تۆ دەبێت لەسەر (شێوازی دروست کردنی بەرهەمەکەی) خۆت بەردەوام بیت، بەتایبەتی ئەگەر ئەو بەرهەمە تایبەتە بەخۆتەوە. بەلام ئەگەر وەلامەکەت بەلێ یە کەواتە پرسیارێکی دیکە دەکەم؟

ئەوانە لەکوێن؟

پرسیارەکەم بە پرسیارێکی باشتر دەگۆڕم؟

چۆن دەتوانیت ئەوانە بەخێرایی و ئاسانتر پەیدا بکەیت؟

وەلامەکە زۆر سادەیە: هەرچی زووتر دەریخەیت تێ دەگەیت کە ئەوانە هیچ کەس نین.

لێرەدا ڕاهێنانێك هەیە لە مامۆستا سەرکەوتوەکەی خۆم مایکل نیلەوە فێری بووم......

کرپارە بیرۆکەیەکانی خۆت پەیدا بکە

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە......

١- پێڕستێك لە بیست کەس یان بیست کۆمپانیا بنوسە کە لەوانەیە بەرهەمەکەی تۆیان بوێت.

٢- ئامانجی ئەم پێڕستە ڕزگاربوونە لەو کەسانەی کە نایانەوێت لەگەڵ تۆدا ئیش بکەن یان بەرهەمەکەی تۆ بکڕن. پێڕستەکە بگرن بەدەستەوە و وەڵامی (بەڵی) یان (نەخێر) بە خێرای لەوان وەرگرە. وەڵامی (لەوانەیە) وەکو هیچ وەڵامێك وەرنەگریت.

لەبیرت بێت کە ئامانج، گەیشتن بە ژمارەی سفر نیە، هەرچی خێراتر ئەو شتانە لێك بدەیتەوە دەتوانیت باشتر چێژ وەرگریت.

٣- لە کۆتایی ئەو ڕۆژەدا نمرەیەك بدە بەخۆت، ئەم نمرەیە لەسەر بنەمای ژمارەی ئەو ناوانە بێت کە لە لیستەکەی تۆدا هێڵیان بەسەردا هاتوە.

Scanned by CamScanner

خشتەی نمرەکان

۲۰- ۱۸ تۆ بە ئاشکرا هێشتا دەتوانیت بەڕاستی کارێک ئەنجام بدەیت. مەترسیەکان وەلابنێ و دەست پێ بکە!

۱۷-۱۳ ئەم نمرە ناوەندیە بۆ زۆربەی خەڵك دەگونجێت. ئایا لەسەرخۆ و ئارام، بەڕاستی ئەم پێشبڕکێ یە سەر دەکەوێت؟ ئەگەر بەم شێوەیە بیر دەکەیتەوە، کەواتە ئاهەنگ ساز بکە. ئەگەر بەو شێوەیە نیە فشار بخەرە سەر کلیلی باوەڕبەخۆبوون و دەست بەکار بە.

۱۲-۸ تۆ لەڕێگەی سەرکەوتندایت (ئەگەر بەشێوەیەکی ڕێکەوت کەسێکت پەیدا کرد کە دەیەوێت بەرهەمەکەی تۆ بکڕێت، دەتوانیت ئەوەش بخەیتە ناو لیستەکەتەوە)

۷-٤ بەشێوەیەکی ڕوون تۆ شادبوویت و لێهاتوویی خۆت پیشانداوە.

۳-۰ ئاگاداری! ئاگاداری! هۆشداری سەرکەوتن!

هۆشداری سەرکەوتن! ئاگاداری

نمرەکانی خۆت بپارێزە- ئەگەر دوای پێنج ڕۆژ لە کارکردن گەیشتیتە ستونی سفر، تۆ دەبێت کارەکەی خۆت بگۆڕیت، تاوەکو زیاتر لە پێشوتر بگەیت بە باوەڕبەخۆبوون.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

وەرزی بیست و یەك

وازهێنان لەبارودۆخێكی خراپ

Scanned by CamScanner

چەند کات، بەسە؟

> بیست ساڵی دیکە، لە ئەمڕۆ بەدواوە، ئەو کارانەی کە دەبوو ئەنجامی بدەیت بەڵام نەت کردن و ئەو کارانەی کە ئەنجامت داون خەفەتیان بۆ دەخۆیت.
>
> مارک توێین

من نازانم لەوانەیە تۆ هەمان ئەو کەسە بیت کە ئەم وەرزەم لەبەرخاتری تۆ نوسی بێت.

بەڵام بەهەرحاڵ، لەم وەرزەدا لەگەڵ تۆدا وەکو کەسێکی تەواو بریندار سەیر نەکراوە. لەوانە نیە تۆ خەمۆك؛ یان لەکار دەرکراو بیت یان هەستێکی شکستت هەبێت. یان لەوانەیە توشی ڕووبەڕووبونەوەیەکی توندوتیژی ببوبیتەوە و لە خۆت بپرسیت چۆن کەوتوویتە ناو ئەم دۆزەخەوە.

ئەم حاڵەتانە لە ئەنجامی کۆمەڵە شێواز و تێڕوانینێکی ناخودئاگایانەوەیە، کە ڕۆژ بەڕۆژ کەم کەم ڕوودەدەن. ئەگەر تۆ بۆقێك بخەیتە ناو قۆرێك ئاوی گەرمەوە و بیکوڵێنیت بە پەلە لە قۆریەکەدا دێتە دەرەوە بەڵام ئەگەر بیخەیتە ناو ئاوێکی ساردەوە بەرە بەرە

Scanned by CamScanner

گەرمی بکەیت، بۆقەکە تاوەکو ئەو کاتەی دەمرێت لەناو ئاوەکەدا دەمێنێتەوە.

بەڵام من هەواڵی خۆشم پێیە بۆت- ئەو بارودۆخەی کە ڕزگارت دەکات لەو حاڵەتە خراپەی کە لەناویدایت زۆر خێرا و ڕاستەوخۆ و بەسودە. تەنانەت ئەگەر بەتەواوەتیش ئامادە نەبیت ژیانی تازەی تۆ چەند ساتێکی دیکە دەست پێدەکات.......

خۆت لە لێواری ئەو بەرزایە ڕزگاربکە:

ریچارد باندلەر هاوڕێیەکی هەبوو هەمیشە ئەو ژنانەی دەپاراست و پەنای دەدان کە لەلایەن پیاوەکانیانەوە لێیان دەدرا و ئازار دەدران. هاوڕێکەی ریچارد نەیدەتوانی هیچ ڕێگەیەکی دیکە پەیدا بکات لەسەر ئەوەی کە ئەو ژنە بگەڕێنێتەوە بۆلای پیاوەکەی. بۆیە زۆرێك لەو ژنانە دەگەڕانەوە بۆ ماڵەکانیان و دووبارە توشی هەمان کێشەی پێشوو دەهاتنەوە. تەنانەت یەکێك لەو ژنانە لەلایەن پیاوەکەیەوە کوژرا.

لەو کاتەدا بوو کە داوای هاوکاری کرد لە ریچارد، ئەویش دەستی کرد بە چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو ژنانەی کە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو توانیبوویان پیاوەکانیان بەجێ بهێڵن. ئەو دەیویست بەتەواوی بزانێت ئەو هۆکارانە چی بوون کە وایان کردوە لەو ژنانە بەتەواوی ماڵەکەیان بەجێ بهێڵن. ئەو پەی بە شتێکی زۆر سەرنجراکێش برد. ئەوانە هەموو یەك جۆر بیرکردنەوەی هاوبەش لە مێشکیاندا هەبوو. ئەوان هەموو دەیانتوانی لەبارەی هەموو ئەو ڕووداوە خراپانەی کە بۆ ئەوانە ڕوویدا بوو چەندینجار بیری لێ بکەنەوە، یەك لەدوای یەك، تاوەکو ئەو

شوێنەی کە ئەو بیرەوەریە خراپانە بەشێوەیەک لەپاڵ یەکدا دادەنران کە هیچ فەزایەکی خاڵی لەنێوان ئەوانەدا نەمابوویەوە.

هەرچەندە قسە دەکرا هەستەت کردنی خراپ و ناخۆش زیاتر دەبوو تاوەکو ڕادەیەک کە هەستی ئەوانە لە بارەی ئەو بارودۆخەوە شتێک جگە لە ترس و ئازار هیچی دیکە نەبوو. هەر بیرکردنەوەیەک لەبارەی (لەمە خراپتر نیە) لەناو چووبوو.

کۆکردنەوەی کاریگەریە سلبیەکانی ئەم بیرەوەریانە، پەیوەستە بە بیرەوەرییێکەوە کە سەبارەت بە وێنایەکی بێ عەیب و کەموکورتی و بیرۆکەی هاوسەری. کە بەیەک جار لەناویان بردن. ئەوانە لە لێواری بەرزایەکەدا تێپەڕی بوون. ئەوان ئیدی نەیان دەتوانی ئەو هاودەمەی کە بەجێیان هێشتبوون وەکو کەسێکی باش و پەیوەست پێوەیان سەیری بکەن. لەو ساتە بەدواوە ئیدی هیچ پرسیارێک لەمەڕ ئەوەی کە دەگەڕێتەوە بۆلای یان ناگەڕێتەوە نەبوو.

ریچارد بڕیاریدا تاوەکو لەگەڵ ژنە هەڵهاتوەکانی دیکە، فێریان بکات کە هەموو ئەو کاتە هیجانیە خراپانە کە پێکەوە تێیان پەڕاندبوو وەبیر خۆیان بهێنەوە، لەگەڵ ئەوەدا ئەوان دەیانتوانی کاریگەری تەواوی ئەو حاڵەتانە هەست پێ بکەن.

بەتەواوی ئەو لە میکانیزمێکی دەروونناسی سودی وەرگرت کە تاڕادەیەک لە هەموو ئێمەدا بوونی هەیە. ئەو ئەوانی فێرکرد لەبری ئەوەی کە چەندین مانگ یان تەنانەت چەندین ساڵ چاوەڕوانبن تاوەکو ئەو بیرەوەریە ناخۆشانە زیندووببێتەوە، پێش ئەوەی لێدانی جدیدتریان بەرکەوێت، ئەو بیرەوەریانە بەخێرای زیندوو بکەنەوە.

دەتوانرێت تەکنیکی ڕیچارد، کە من لەبارەی خەڵکێکی زۆرەوە بەکارم هێناوە- بە ڕەوشێکی بەهێز سەیر بکرێت، کە زۆرێك لە خەڵك بۆ چاك کردنی لە دەستی کەسێك یان ڕووداوێك کە بووەتە هۆی دروستکردنی کێشە بۆیان سودی لێ وەرگیراوە، هاوکاری کردبێت. ئەوان ڕستەی جوانی وەکو ئەم قسانەیان دەکرد: (من ئیدی هیچ هەستێکم سەبارەت بە هاوسەری پێشووم نیە) (هەستکردنی من لەگەڵ ئەودا وەکو هەست کردن بووە بەکسێك کە ئەوم چەندین ساڵ پێشتر ناسیوە) یان (ئیدی هەست بە بێچارەی ناکەم، ئێستا دەتوانم هەلومەرجەکان کۆنترۆڵ بکەم)

یەکێك لەو کەسانەی کە سەردانی دەکردم وتی تەنها بە ئەنجامدانی ئەم کارە، ئەویش یەکجار توانیویەتی هەستی بێچارەی و بێتوانی لە ناوخۆی دا لەناوبەرێت. ئەم تەکنیکە بووبوە هۆی بەهێزکردنی باوەڕبەخۆبوون و هەروەها ئەو دەیزانی تەنانەت ئەگەر ئەو هەستی پەیوەست بوونی لەناوخۆی دا دروست ببێت ڕێگەیەکی دڵنیایی بۆ هەڵهاتنی لەدەستدایە.

لێرەدا تەکنیکەکە بەشێوەیەکی تەواو ئامادەیە. بەشێك لەهێزی ئەم تەکنیکە لەبەر خێرایەکەیەتی کە تۆ دەتوانیت لە کاتی پێویستیدا سودی لێ وەگریت. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە پێش ئەوەی کە ئەوە ئەنجام بدەیت کاتێك تەرخان بکەیت بۆ خوێندنەوە وتوێژینەوەی. ئەگەر تۆ بۆ پەی بردنی قۆناغێکی دواتر کەمێك ئارام بگریت، هێزی جوڵەی پێویست لەدەست دەدەیت. لەبەرئەوە بڕیار بدە ئەگەر ئێستا بۆ گۆڕانی ڕیشەی لە هەستی خۆتدا ئامادەگیت هەیە، دەست پێ بکە.

تەکنیکی سەرەتا

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی ئەنجام بدەیت بەباشی بیخوێنەرەوە....

١- لە زهنی خۆتدا وێنایەك دروست بکە کە تۆ لەگەڵ هاوسەرەکەتدا پەیوەندێکی نزیك و عاشقانەت هەیە. ئەم حاڵەتە وەکو وێنەیەك سەیر بکە و گرنگی بدە بە کاریگەری ئەو وێنەیەی کە لەسەر تۆ هەیەتی. پاشان وادابنێ کە ئەو وێنەیە لە شوێنێکدا دادەنێت و جارێکی دیکە دەگەڕێتەوە سەری.

٢- پاشان چوار بیرەوەری سلبی کە بەردەوام هەتان بووە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا وەبیر خۆت بهێنەرەوە و بیهێنەرە پێش چاوت. ئیدی گرنگ نیە ئەو چوار بیرەوەریە ناخۆشە تۆ دروستت کردبێتن یان ئەو دروستی کردبێتن. ئەگەر دەتوانیت لیستێك لە وکارانەی کە بیریان لێ دەکەیتەوە بیان نوسەرەوە.

٣- ئیستا ئەو چوار بیرەوەریە سلبی یە بەهەموو بەشەکانیەوە بیری لێ بکەرەوە، بەڵام بەشێوەیەك کە خۆت ڕاستەوخۆ بچیتەوە ناو ئەو بارودۆخەوە. ئەو شتانەی کە دەتبینین دووبارە سەیریان بکەرەوە، ئەو شتانەی کە دەتبیستن دووبارە بیان بیسەرەوە و هەست بکە بەو شتە سلبیانەی کە ئەو کاتانە هەستت پێ دەکردن.

٤- ئێستا کاتێك تەرخان بکە بۆ چوونە ناو ئەو بیرەوەریانەوە، دوبارە و دوبارە، یەك لەدوای یەك ئەو وێنانە بهێنەرە بەرچاوت و هەرجارێکیش گەورەتریان بکە و ڕوونتریان بکە، پاشان هەوڵ بدە زۆر بەخێرایی لەناو ئەو وێنانەدا دەربچیت و تێپەڕیت، زیاتر خێرا برۆ بەهیچ شێوەیەك وەستانت نەبێت.

٥- کاتێك تۆ بەڕاستی هەستێکی سلبی بەهێزت لەناو جەستەی

Scanned by CamScanner

خۆتـدا دروسـت کـرد، وێنـەی خـۆت، ئـەو کاتـەی کـە تـۆ عاشـقی هاوسەرەکەت بوویت، لە تەنیشت هەموو ئەو ساتە ئازاردراوانەدا دابنێ و بیرەوەریە سلبییەکانت تێ پەڕێنە.

٦- ئیستا تۆ هەست دەکەیت کە زۆر گۆڕاویت. لە خۆت بپرسە کە ئەو وێنایە، ئێستا چەندە سەرنجڕاکێشە؟

٧- کاتێك ئیدی ئەو وێنەیە سەرنجڕاکێش نیە وادابنێ کە لەهەمو بیرەوەریەکانـدا دەرهاتویـت و هـەموو بیرەوەریـەکان و وێناکـان لەگـەڵ هاوسـەرەکەتدا وێنـا دەکـەیت لـەتۆ دوور کەوتوەتـەوە و ڕۆیـشتوەتە نـاو ڕابردووەوە.

زۆرێك لەخەڵك تەنها پێویستیان بەوەیە تـەنها یـەکجار ئەم تەکنیکە ئـەنجام بـدەن تـاوەکو بەتـەواوی لـە هـەموو پەیوەسـتەکانی بـیرەوەری پەیوەسـت بـە پەیوەنـدی ڕابردوویـان ڕزگـاربن. ئەگـەر تۆ دەتـەوێت ئـەم کارە ئەنجام بدەیت دەبێت ئەم تەکنیکـە بـەوردی ئـەنجام بـدەیت تـاوەکو کاریگەری زۆری هەبێت.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

بەشی چوارەم

عەیادەی باوەڕبەخۆ بوون

پرسیاری بەکەڵك لەبارەی باوەڕبەخۆبوونی خێراوە

Scanned by CamScanner

پرسیار: من هەمو ئامانجەکانم ڕێکخستوە، هەموو تەکینکەکانم ئەنجامداوە، هەموو ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبەم خوێندوەتەوە، بەلآم هێشتا ترسم هەیە! من چ ئیشێکی هەڵەم ئەنجامداوە؟

هیچ شتێك- وادیارە هەمووشتێکت بە باشی ئەنجامداوە.

لە چاوپێکەوتنێکدا لەگەڵ (بروست ئسپرینگستین)، ڕۆژنامەنوسێك پرسیاری لێ کرد ئایا هیچکاتێك هەستت بەترس کردوە کاتێك لەبەردەم ٥٠٠٠٠ کەسدا لە هۆڵێکدا کۆنسێرتێکت کردبێت؟

بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە، ئەسپرینگستین وەڵامی دایەوە: (هەرگیز، کاتێك من ئامادە دەبم بڕۆم بۆ سەرشانۆ زۆر بەشێوەیەکی ئاسای دەڕۆم هەست دەکەم هیچ شتێك نیە لەسەر شانۆ!

پرسیار: دەبێت چەند کاتی تر من چاوەڕوانبم تاوەکو باوەڕبەخۆبوونی زیاترم هەبێت؟

ئایا کاتێك منداڵ بوویت لەبیرتە کە مامت یان باوکە گەورەت دەیانوت پێت: ئۆه چەندە گەورە بوویت؟ بەلآم تۆ هەموو بەیانێك کە هەڵدەستیت هیچ هەستێکی درێژبوون هەست پێناکەیت لەکاتێکدا کە هەموو جۆرەکانی گۆڕان لە ناو دەروونی تۆدا بەسەر بەخۆیی لەحاڵەتی ڕووداندایە.

زۆرێك لەو گۆڕانانەی کە ئێستا لەناوخۆتدا دروستی دەکەیت فراوانن، هاوڕێیانی تۆ، خزمەکان، ئەندامەکانی خێزان، هاوکارانی تۆ

Scanned by CamScanner

لە دەرکەوتنی باوەڕبەخۆبوون لە تۆدا، پێش ئەوەی کە خۆت تێ بگەیت، ئاگادار دەبیت.

بە سود وەرگرتن لە تکنیکەکانی ئەم کتێبە بەرە بەرە گۆڕان بۆ هەرکەسێك دروست دەبێت کە ئەم کتێبە بخوێنێتەوە. لەوانەیە ئەم کتێبە بۆ هەندێك کەس بەخێرایی کاریگەری هەبێت بەڵام لەوانەیە بۆ هەندێکی دیکە زۆر لەسەر خۆ کار بکات.

پرسیار: ئایا بەڕاستی پێویست دەکات من ڕۆژانە پێنج خولەك ڕاهێنان بکەم لەسەر باوەڕبەخۆبوون؟

چۆن دەتوانیت بە باوەڕبەخۆبوون بژیت ئەگەر نەتوانیت ڕۆژانە پێنج خولەك تەرخان بکەیت بۆ ڕاهێنان.

ڕاهێنانی پێنج خولەکی باوەڕبەخۆبوونی ڕۆژانە بۆ ئەوەیە کە ئەو حاڵەتە سلبی و نمونانەی ڕابردوو کە لەناوخۆت دا هەیە لەناویان بەریت و دەست بە دروستکردنی نمونەی ئیجابی و تازەتر بکەیت.

پرسیار: لەوانەیە هاوڕێکانت بڵێن: لەو کاتەوەی کە دەستم کردوە بەم کتێبە خۆپەسەند و باوەڕ بەخۆ بووم. بۆچی ئەم هەستەم هەیە؟

کاتێك ئێمە دەترسین لەوەی کە هەندێك لەمرۆڤ هەیە لەئێمە دەترسن چونکە ئەو مرۆڤانە هاوشێوەی خۆیان خۆش دەوێت و بەڵام کاتێك ئێمە بەیەکجار ڕادەوەستین و گۆڕان دەکەین، وادەزانیت ئێمە کەسیەتێکی دیکەمان پەیدا کردوە. لەبەر ئەوە زۆرجار خەڵکی واهەیە

نایانەوێت تۆ باوەڕبەخۆبوونت هەبێت بۆ ئەوەی تۆ بەهێزتر نەبیت لەو.

کاتێك تێ دەگەیت کە ئەم ڕاهێنانانە کاری خۆیان کردوە کە خەڵکی پێت دەڵێت هەست دەکەین گۆڕاویت. هەندێك لەبەر ئەم کارە خۆشحاڵ دەبن و هەندێکیش هەست بە ئازار دەکەن. ئەمانە گرنگترین شتە کە لە قۆناغی سەرەتای گۆڕانی تۆدا ڕوودەدەن، ئەگەرچی ماوەیەك درێژە دەکێشێت تاوەکو هاوڕێکانی تۆ لەگەڵ تۆی تازەدا دەگونجێن.

هەروەها لەبیرت بێت کە ئەم کارە (فێڵ و تەڵەکەبازی) نیە، بەڵکو گۆڕانە لە وێنا و دەنگێك کە لە زهنی تۆدا هەیە و بەردەوام گۆڕان لەشێوەی سودوەرگرتن لە جەستەی خۆتدا دەبێتە هۆی هەست کردنی ئارامتر و باوەڕبەخۆبوونی زیاتر.

کاتێك ئامانجی گەورەی خۆت ڕێکخست و جوڵەی ڕۆژانەی خۆت بەرەو گەیشتن بەو ئامانجەت دەست پێ کرد، سەرەڕای ئەوەی کە تۆ هەست بە ئامادەگی دەکەیت؛ ژیانی تۆ لەسەر ڕەوتی ئامانجی گەورە دەبێت.

ئەگەر هاوڕێکانت بەڕاستی هاوڕێتن ئێستاش تۆیان خۆش دەوێت.
ئەگەر باوەڕت بەخۆت هەبێت، ئەوا بە وزە و جوڵە دەبن لەگەڵت دا.
ئەگەر ئەوان دەستیان کرد بە بەخیلی و دروستکردنی کۆسپ بۆت، پێشنیاری کڕینی ئەم کتێبەیان بۆ بکە.

Scanned by CamScanner

پرسیار: کاتێك ڕاهێنان دەکەم، بۆ جوڵەی گەورە زۆر ئامادە دەبم پاشان هەست دەکەم نازانم جوڵەکەم لە کوێوە دەست پێ بکەم. لەبەرئەوە دەبێت چی بکەم؟

لەبیرت بێت کە باوەڕبەخۆبوون بەبێ کارکردن تەنها جگە لە هەستێك هیچ شتێکی دیکە نیە، لەبەرئەوە ئەگەر تۆ نەتوانیت کار بکەیت بەهیچ شێوەیەك ئەو هەستە نات بات بۆ ئەو شوێنەی کە حەز دەکەیت بڕۆیت بۆی. بۆیە دەبێت ئەو هەستە کارکردنی لەگەڵدا بێت.

بەشەکانی پەیوەست بە ڕێکخستنی ئامانجە گەورەکان تێپەڕێنە و جوڵەی ڕۆژانەی خۆت دەست پێبکە. ئەو ئامانجانەی کە تۆ ڕێکیان دەخەیت ئاراستەت پێ دەبەخشن. هەروەها دەیان کەیتە خوویەکی ڕۆژانە، هەموو ئەو هەستە باشانەت لەگەڵ خۆتدا دەبێت و دەبنە هۆی ئەوەی کە ئەو کارانە بەڕاستی دەرئەنجام و بەرهەمێکی باشی هەبێت بۆ تۆ.

ئەو ڕۆژانەی کە هەستی خۆشت نیە و وەکو ڕۆژەکانی دیکە نیت دەتوانیت بە بیرکردنەوە لە خەونەکانت خۆت بگۆڕیت.

پرسیار: من نیگەرانی ئەوەم ئەگەر لەگەڵ هاوڕێکانم یان هاوکارەکانم بە باوەڕبوونی زیاتر ڕووبەڕووببمەوە، ئەوانە ئیدی ئامادە نین هاوڕێیەتیم لەگەڵدا بکەن ئایا بیر ناکەیتەوە کە ئەمە لێکدانەوە و باسکردنێکی ژنانە بێت؟

زۆر بەباشی تێنە گەیشتویت لە یەکەم حاڵەت. ئەم بابەتە لەبواری جێبەجێ کردن و ڕۆڵدا جێبەجێ کردنی باوەڕبەخۆبوون نیە بەڵکو

ڕاهێنانە لەبارەی توانایەکانی باوەڕبوون بەخودەوە، ئارام بوون و بەدەستهێنانی ئارامی زیاتر بۆ ئەوەی بە سەربەرزی بژیت لە ژیاندا، هیچ شتێك سەرنجڕاکێشتر و خۆشتر لە شادی و تەڕبوونی ڕۆح و خۆشحاڵی دەروونی نیە کە بتوانیت لەناو ئاسودەی و خۆشحاڵیدا بژیت.

لەم کاتەدا کە تۆ سود لەم تەکنیکانە وەردەگریت ئاگاداری هەموو بەشەکانی ئەم کتێبە بە چونکە هاوکاری باشت دەکات تاوەکو تێ بگەیت کە ڕابردوو ڕابردوە و ئێستا دەتوانیت بە باوڕبوونێکی بەهێزەوە بەردەوامی بدەیت بە ژیانت.

هەمووشتێك ڕێك دەکەوێت. تۆ دەتوانیت هەرچییێکت بوێت پێی بگەیت و من دڵنیام کە باوەڕبەخۆبوونی پێویست دەبێتە هۆی ناوداری و سەرکەوتن!

من چیرۆکی ژیانم لە کتێبێکدا بەناوی (لەماوەی حەوت ڕۆژدا ژیانی خۆت بگۆڕە) خستوتە ڕوو، من ئەو کاتە لەحاڵەتی گەشەکردندا بووم، و ئارەزووی ئەوەم دەکرد کە بتوانم کتێبێکی دیکەی شێوەی ئەم کتێبە بنوسم کە ئێستا لەبەردەستی تۆدایە. من بۆ پەرەسەندنی باوەڕبەخۆبوونم دەستم بە فێربوونی هیپنۆتیزم کرد بەلاّم ئەمە ڕێك نەکەوت تاوەکو ئەو کاتەی بە ڕاستی توانیم باوەڕبەخۆم پەیدا بکەم و هەروەها بەردەوامیش ئەو باوەڕە لەناو خۆمدا پەرە پێ بدەم بۆیە توانیم وزەی پێویست بۆ گۆڕانی ژیانم بەرەو باشتر بوون بەدەست بهێنم.

Scanned by CamScanner

ئەگەر من لە ژیانمدا هەرچێکم ویستبێت بەدەستم هێنابێت دەرئەنجامی ئەوەیە کە لەم کتێبەدا باسم کردوە بۆت. من تاوەکو ئەمڕۆش ڕووبەڕووی چەندین کێشەم، لەگەڵ ئەوەدا زۆر خۆشحاڵم بەو کێشانە چونکە دڵنیام زۆر هاوکاریم دەکەن تاوەکو زیاتر فێربم و زیاتر گەشە بکەم. چانس بوون و خۆشحاڵی من لە ژیاندا زیاتر بەهۆی کارکردنمەوە بووە. بەردەوامیم داوە بەو کارکردنەم تاوەکو زیاتر فێربم و زیاتر گەشە بکەم!

تێبینی: ئەو کتێبەی کە لەسەرەوە پۆل مکەنا باسی کردوە (لەماوەی حەوت ڕۆژدا ژیانت بگۆڕە) وەرم گێڕاوەتە سەر کوردی، هەربۆیە پێویستە ئەویش بخوێنیتەوە چوونکە بەهەردووکیانەوە تەواوکەری یەکترین و زۆر بەسودن بۆ ژیانی هەمووکەسێك.

قسەی کۆتایی

چەند ساڵێك پێش ئێستا، نزیکەی هەفتەیەك خەریکی تۆمارکردنی سیدێك بووم سەبارەت بە وازهێنانی جگەرە کێشان، ئەندازیاری تۆمارکردنی دەنگەکە هاتە لام و هەندێك نیگەران دەکەوتە بەرچاو. کاتێك هۆکاری نیگەرانیەکەیم پرسی وتی لەبەر ئەوەیە چەند ڕۆژێك دەبێت جگەرەم لێ بڕاوە لەکاتێك دا ڕاهاتووم لەسەر ئەوەی کە بەردەوام جگەرەم پێ بێت.

ئەو پرسیاری کرد: ئایا دەکرێت، بەرنامەڕێژی مێشك کاریگەری هەبێت لەسەر ئەو حاڵەتە، بۆیە ئەو ئەندازیارە ئەو پرسیارەی کرد، چونکە ئەو لەوکاتەدا تەنها گوێی دەگرت بۆ تۆمارکردنی دەنگەکە بەبێ ئەوەی هیچ مەبەستێکی هەبێت لە گۆڕانی ئەو نەریتەی کە هەی بوو؟

پەندێکی کۆن هەیە دەڵێت: (ئەگەر دەتەوێت فێری شتێك بیت، خۆت ڕابهێنە لەسەری) بەدرێژای ئەو کاتەی کە من خەریکی نوسینی ئەم کتێبە بووم هەستم دەکرد کە هەستی دەروونی بڕوابەخۆبوونم بەردەوام لە پەرەسەندندایە تاوەکو گەیشتە حاڵەتێك کە هاوڕێکانم پرسیان، ئەری چی ڕووی داوە گۆڕاویت. بەردەوام پێش ئەوەی هەمیشە من ئامادەبم، دەستم بە کار کردوە، و بەردەوامیش دەرئەنجامێکی زۆر بەرچاوی هەبووە.

من دڵسۆزانە ئەم کتێبەم بۆ تۆ نوسیوە، هیواخوازم کە ژیانی تۆ بگۆڕێت. هیوادارم پێش ئەوەی قازانجی ئەم کتێبەم دەست کەوێت، خەونەکانی تۆ بوو بێتە حەقیقەت و گەیشتبێتە خەونەکانت.

Scanned by CamScanner

@rezdar_hawrami

Scanned by CamScanner

ئایا حەز دەکەیت ئەو شتەی کە پێویستە بەدەستی بهێنیت و هەرکارێک کە دەتەوێت لە ژیانتدا، ئەنجامی بدەیت، و باوەڕت بەخۆت هەبێت؟

دکتۆر پۆل مەکەنا بە یەکێک لە پێشەنگەکانی هیپنۆتیزم لە جیهان و بە یەکێک لە سەرکەوتوترین نوسەرەکانی بەریتانیا دادەنرێت. ئەو لەم کتێبەدا، کە تازەترین کتێبی ئەوە، باس لەنیشانەکانی سەرکەوتن دەکات بەسەر هەستەکانتدا و بەشێوەیەک کە تۆ والێدەکات بە ئارامیێکی زیاتر لەچاو پێشوتردا خەریکی چالاکیەکانت بیت.

لەم کتێبەدا فێر دەبیت کە چۆن کلیلی کۆژانەوە و ترس و دڵەڕاوکێ لەکار بخەیت و لەناو دەروونی خۆتدا باوەڕبوون بەخۆت دروست بکەیت و وزە و توانایی ببەخشی بەخۆت. بەشێوەیەک پێش کۆتایی هاتنی ئەم کتێبە هەست بەگۆڕانی زۆر دەکەیت.

ئایا دەتەوێت لە شوێنە سەخت و دژوارەکاندا بەهێز و خۆڕاگر بیت؟

تۆ هەمیشە حەز دەکەیت لە کارەکەتدا، کێشە خێزانیەکان، تەنانەت پەیوەندیەکانی خۆشەویستی، یان هەر لایەنێکی دیکەی ژیانی خۆت باوەڕبوونی تەواوت بەخۆت هەبێت. پۆل مکەنا لەگەڵ تۆدا هەنگاو بەهەنگاو بە کۆمەڵە تەکنیکێکی سادە و بەهێز و ئامانج بەخش تۆ بەهێز و دامەزراو دەکات.

ئەگەر تۆ بەڕاستی ئامادەیت بۆ گۆڕان و دەتەوێت بگەیت بە خەونەکانت، کەواتە ئەم کتێبە زۆر بەسودە کە لەبەردەستی تۆدایە!

لەبلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (3000) دینار

Scanned by CamScanner