بەڕێوەبردنی کات

د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی
سامان مامڵێسی

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

بەڕێوەبردنی کات

د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی

سامان مامڵێسی

چاپی یەکەم

٢٠١٧

Scanned with CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٧٠٧)

ناسنامەی کتێب

❖ ناوی کتێب: بەڕێوەبردنی کات

❖ نوسینی: د. ئیبراهیم فەقێ

❖ وەرگێڕانی: سامان مامڵێسی

❖ دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

❖ شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

❖ ساڵی چاپ: ٢٠١٧ سلێمانی

❖ نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

❖ تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان:

سلێمانی ـــ سابونکەران ـــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکییە ڕووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned with CamScanner

پێڕست

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لەچەند دێڕێکدا.. ٥
پێشەکی وەرگێڕ... ٩

پێش ئەوەی دەست پێ بکەیت

گەشتی خوێندنەوە ١١
واقیعی ئەوان... ١٣

یەکەم:-

سروشتی کات ٢٩

دووەم:-

چەمکی... ٣٧
بەڕێوەبردنی کات ٣٧

سێیەم:-

بەفیڕۆدەرەکانی کات ٤٣

چوارەم:-

ڕێگرەکان لەبەردەم... ٥١
وەبەرهێنانی کاتدا ٥١

پێنجەم:-

سوودەکانی... ٥٧
ڕێکخستنی کات... ٥٧

شەشەم:-

هەندێک ڕەخنەو پرس وجۆ.. ٦٣
لەبارەی ڕێکخستنی کاتەوە.. ٦٣

حەوتەم:-

ڕێکخستنی کات... ٧٧

هەشتەم:-

Scanned with CamScanner

قۆناغی جێبەجێکردن.. ٩٣

نۆیەم:ـ

بەدواداچوون و چاودێریی.. ١٠٥

دەیەم:ـ

نموونەگەلی ڕاهێنانەکانی.. ١١٣
بەڕێوەبردنی کات.. ١١٣

لە کۆتاییدا

کات یانی ژیان.. ١٥١

Scanned with CamScanner

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لەچەند دێڕێکدا...

+ دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی گروپی کۆمپانیا جیهانییەکانی ئیبراهیم فەقێ، کە لەم بەشانەی خوارەوە پێکهاتووە:

. (CTCPHE) سەنتەری کەنەدیی بۆ هێزی ووزەی مرۆڤ -

.(CTCH) – سەنتەری کەنەدیی بۆ خەواندن بە ئاماژە بۆکردن

.(CTCHD)سەنتەری کەنەدیی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی -

.(CTCNLP)سەنتەری کەنەدیی بۆ بەرنامەسازیی زمانەوانی دەماریی

–

+ دکتۆرا لە زانستی ئەودیو سروشت–میتافیزیك– لەزانکۆی (میتافیزیك) ل ەشاری لۆس ئەنجلۆسی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

.(NCD)+ داهێنەری زانستی (دینامیکییەتی خۆگونجاندنی مێشکە دەماریی)

.(PHE)زانستی هێزی وزەی مرۆڤ +داهێنەری

Scanned with CamScanner

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو لە بەرنامەسازیی زمانەوانیی دەماریی(NLP) لە لای دامەزراوەی ئەمریکی بۆ بەرنامەسازیی زمانەوانیی دەماریی.

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو لە چارەسەرکردن بە خەواندنی موگناتیسی لە لای دامەزراوەی ئەمریکی بۆ خەواندنی موگناتیسیی.

+Time Line Therapy.) ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو بۆ چارەسەرکردن بە هێڵەکانی ژیان)

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراو لەبواری یادگەدا لەلای پەیمانگەی ئەمریکی بۆ یادگە لە نیویۆرك.

+ ڕاهێنەری پشت پێ بەستراوی گەشەپێدانی مرۆیی لە لای حکومەتی (کیبیك)ی کەنەدیی بۆ کۆمپانیا و دامەزراوەکان .

+ ڕاهێنەری ڕیکیی لەلای سەنتەری ڕاهێنانی ڕیکیی لە کەنەدا و دامەزراوەی ڕیکیی جیهانیی.

+ پلەی ئەوپەڕی شانازیی لەڕەفتاری مرۆییدا وەرگرتووەو دامەزراوەی ئەمریکی بۆ هۆتێلەکان پێی بەخشیوە.

+ پلەی ئەوپەڕی شانازیی لە بەڕێوەبردن و شمەکە فرۆشراوەکان و بازاڕسازیدا لەلایەن دامەزراوەی ئەمریکی بۆ هۆتێلەکانەوەی پێ بەخشراوە.

+ ٢٣ بڕوانامەی دبلۆمی لە بەرزترین پسپۆڕییەکانی دەروونزانیی وبەڕێوەبردن و شمەکە فرۆشراوەکان و بازاڕسازیی و گەشەپێدانی مرۆییدا بەدەست هێناوە.

Scanned with CamScanner

+ پلەی بەڕێوەبەری گشتی لە چەندان هۆتێلی ٥ ئەستێرەدا لە کەنەدا هەبووە.

+ چەندان نووسراو و کتێبی هەن و بۆ هەر سێ زمانی (ئینگلیزیی وفەڕەنسی و عەرەبیی) وەرگێڕدراون و زێتر لە ١ ملیۆن دانەیان لێ فرۆشراوە.

+زێتر لە ٦٠٠٠٠ کەسی لە ووتار و کۆڕەکانیدا ڕاهێناوە و بە هەر سێ زمانی (ئینگلیزیی و فەڕەنسی و عەرەبیی) قسەی کردووە.

+ پاڵەوانی میسر بووە لەتێنسی سەرمێزدا، لەساڵی ١٩٦٩ وەکو نوێنەری میسر بەشداریی لەپاڵەوانییەتی تێنسی سەرمێزدا کردووە.

+ زۆربەی کاتەکانی ژیانی لە (مۆنتریاڵ) ی کەنەدا بەسەربردووە و، خاوەنی خێزانێکە بەناوی (ئامال) و دوو کچی هەیە، بەناوەکانی (نانسی) و (نەرمین) .

+ ساڵی ٢٠١٥ لە شاری قاهیرەی پایتەختی میسر، بەهۆی ڕووداوی ئاگرکەوتنەوەوە کۆچیی دوایی کردووە.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

پێشەکی وەرگێڕ....

خوێنەری خۆشتقی، ئەم کتێبەی بەردەستت هیی نوسەر و گەورە شارەزایەکی بواری گەشەپێدانی مرۆیی و یەکێکە لە ڕێبەرانی ڕەوتی دەروونزانیی ئەرێنییانە.

کەسێك هەموو ژیانی خۆی بۆ یارمەتیدان و ڕێ ڕۆشنکردنەوەی دەردەدار و نەخۆش و عەودالانی بەختەوەریی و شەیدایانی سەرکەوتن و خوازیارانی خۆشبەختی و پێگە بالاکان تەرخان کردبوو.

لەم کتێبەدا باس لە گرینگیی کات و ڕۆڵە دیارەکەی لە ژیانی ئادەمیزاددا دەکات و، ئەو ڕێ و شوێنانەی پێویستە بگیرێنە بەر بۆ پاراستنی کات و بەهرەمەندبوون لێی شیکردووەتەوە.

هەروەك تیشکی خستووەتە سەر هۆکارەکانی کات بەفیڕۆدان و چۆنییەتی خۆدوورگرتن لێیان، دیسان ئاماژەی بەو بوارانە کردووە کە

Scanned with CamScanner

دەبنە هۆی بەزایەدانی کات و بە (کات دزەکان) نێوی بردوون، سا بەڵکو ئاگامان لێیان بێت و، ژیانمان لێ نەکەن بە تاڵاو !

بەڵێ، پێویستە لەم کورتە پێشەکییەدا ئاماژە بۆ ئەو تێبینییە گرینگەیش بکەم کە هەندێ لە ووشەکانی نێو دەقە عەرەبییەکەم بە ووشەی تایبەت بە کوردیی کردوون و بۆ یەکەمجارە ئەو ووشانەم بەسەر ئەو دەستەواژە عەرەبییانەدا دابڕیوە، وەکو ووشەی (مرونة) بە (بارگونجاویی) و ووشەی (استیعاب) بە (جێکردنەوە) و ووشەی (تحدي) بە (مەیدانخوازیی) و ووشەی (عصبي) بە (دەمارگیران) و ووشەی (أعصاب) بە (مێشکە دەمار) و ووشەی (قدرة) بە (توانا) و ووشەی (إمکانات) بە (لەباردابوون) کردوومن بە کوردیی.

بە هیوام مەڵۆیەکم خستبێتە سەر خەرمانی زوبانە شیرینەکەمان و، خزمەتێکم پێشکەش بە خوێنەوارانی لە دڵا سەنگین کردبێت.

سامان مامڵێسی

هەولێر/ ئاڵتون سیتی

ڕەمەزانی ١٤٣٧ کوچیی

حوزەیرانی ٢٠١٦ زایین

Scanned with CamScanner

پێش ئەوەی دەست پێ بکەیت

گەشتی خوێندنەوە

لەم لاپەڕانە ڕابمێنە

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

واقیعی ئەوان......

له لێکۆڵینەوەیەکدا که کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی له کۆڵۆمبیا پێی هەستاوە، ئەم کۆمەڵەیە خزمەتگوزاریی بۆ ٤٠٠٠٠ نەخۆش پێشکەش دەکات، دەڵێت: ئەوکاتەی نەخۆش له نۆرینگەکانی کۆمەڵەکەدا بەسەری دەبات بۆیان دەرکەوتووە له ١٠ خولەك بۆ ٢٠ خولەك زێتر تێپەڕ ناکات، بۆیان دەرکەوتووە ئەگەر نەخۆش زۆرتر لەو ماوەیە چاوەڕوانییەکەی توول بکێشێت، بێگومان کەمتەرخەمییەکە دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکانی کۆمەڵەکە.

بۆیە پێیان وایە ئەرکی کۆمەڵەکەیە قەرەبووی ئەو نەخۆشانە بکاتەوە که بۆ زێتر لەو ماوەیە چاوەڕوان دەبن و پسوڵەیەك ئامادە کراوەو ٥ دۆلاری تێدایە و دەدرێت بەو نەخۆشانەی که له ٢٠ خولەك زێتر دەمێننەوە و بۆ هەر خولەکێك ئەو ٥ دۆلارەیان پێ دەدرێت، جا نەخۆشەکە کەیفی خۆیەتی ئەو پارەیە دەدات به دەرمان یان پێداویستی پزیشکی، یانیش دەست بەدەست وەری دەگرێت.

هەروەك داشکاندن لەپارەی ئەو پزیشکانەدا دەکرێت که له کارەکەیاندا کەمتەرخەم و خاووخلیچکن و بەپێی پێوەرەکانی کارپێکراوی

Scanned with CamScanner

کۆمەڵەکە پارەکەیان لێ کەم دەکەنەوە. (د.ویلیام جاکوب) بەئاشکرا ئەوەی ڕاگەیاندووە، کە لە کۆمەڵەکەیاندا دوای دانانی ئەو ڕێ و شوێنانە، خزمەتکردنی نەخۆشەکان زۆر باشتر بووە!

Scanned with CamScanner

واقیعی خۆمان ...

بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی ئاژانسی فەرمی بۆ ڕێکخستن و بەڕێوەبردن، کارمەندانی کەرتی حکومیی:–

٢٧٪ لە وادەی کارکردن دوا دەکەون .

٢٩٪ بە ئەنقەست کارەکان پەك دەخەن.

٢٠٪ گاڵتەو یاری لەگەڵ هاوڕێکانیاندا دەکەن .

٢٦٪ منداڵەکانییان لەگەڵ خۆیاندا دەهێنن.

٢٦٪ باسی کاروبارەکانی تایبەت بەخۆیان دەکەن.

٢١٪ پێش تەواوبوونی کاتی دەوام، دەڕۆنەوە.

٢٧٪ لە ئەنجامدانی کارەکانییاندا تەنبەڵن.

٤٤٪ پسپۆڕییەکانییان وەکو یەکە.

٣٠٪ پێشوازیی لە میوانەکانیان دەکەن.

٤٨٪ شتانێك دەخوێننەوە پەیوەندی بە کارەکانییانەوە نییە.

Scanned with CamScanner

ڕا وەرگرتنێك لەبارەی كاتەوە..

ئەم ڕاوەرگرتنە ئەم شتانەی لای خوارەوە دەپێوێت:

ـ پایەی كات و گرینگییەكەی .

ـ ئاستی وردیی و بەئاگایی لە هەستكردن بە كاتدا.

ـ ئاستی لەبەردەستدابوونی شێوازێكی نموونەیی بۆ سوود وەرگرتن لەكات.

ـ ناسینی هۆكارەكان كە دەبنە هۆی بەفیڕۆدانی كات.

ـ ناسینی ڕێگرەكانی بەردەم هەلقۆستنەوەی كات.

ـ ناسینی كاتی لەدەستچوو و ئاستی قۆستنەوەی كاتی سوود لێوەرگیراو.

ـ ئاستی لەبەردەستدابوونی ئامادەگیی بۆ سوود وەرگرتن لەكات .

ـ بەشداربوون لە دانانی ڕێ و شوێنێك بۆ وەبەرهێنانی كات بەڕای خۆت.

مەبەست لەم ڕا وەرگرتنە ئەوەندەی هەوڵێكە بۆ خوێندنەوە و چاودێریكردنی واقیعی خۆت، نیو ئەوەندە بۆ هەڵسەنگاندنی تۆ نییە، تكام وایە ئەو وەڵامە هەڵبژێریت كە دەیكەیت، نەك ئەو شتەی حەزدەكەیت بیكەیت، بۆ ئەوەی ڕاوەرگرتنەكە ئامانجەكەی وەدی بهێنێت.

Scanned with CamScanner

١_ بەڕای تۆ کات:

+ لە زێڕە ( )

+ بریتیە لە ژیان ( )

+ وەکو شمشێرە، گەر نەیبڕیت، ئەو تۆ دەبڕێت ( )

٢- ئەگەر کاتت لەدەست چوو، بێزارو ماندووت دەکات:

+ بە کەمیی ( )

+ نەخێر ( )

+ بە تەواویی ( )

٣_ ئایا هەست دەکەیت کاتی زۆرت لەدەستداوە؟

+ بە کەمیی ( )

+ نەخێر ( )

+ بەڵێ ( )

٤_ ئایا بەردەوام لێپرسنەوە لەگەڵ خۆتدا لەسەر کات، دەکەیت؟

+ بەڵێ ( )

+ نەخێر ( )

+ هەندێ جار ( )

Scanned with CamScanner

٥_ کۆتا جار کە کێشەی کاتی لەدەستچووت بیرکەوتەوە:

+ مانگێک دەبێ ( )

+ زێترە لە دوو مانگ ( )

+ کەمترە لە مانگێک ( )

٦_ تۆ ڕۆیشتی هەندێک شتی دیاریکراو بکڕیت، کەچی شمەکێکی دیکەت بینی:

+ لەکڕینی پێداویستیەکانت دەبیتەوە، پاشان دەچیت بۆ سەیری ئەو. ( )

+ ئاوڕی بەلادا نادەیتەوە و پێداویستییەکانی خۆت دەکڕیت. ( )

+ یەکسەر دەوەستیت و چارەکە سەعاتێک سەیری دەکەیت. ( )

٧_ ئەگەر ویستت بەکارێک هەڵبسی:

+ بۆ کورتکردنەوەی کاتەکە، ڕاستەوخۆ جێبەجێی دەکەیت. ( )

+ پێش هەستان بە ئەنجامدانی، ماوەیەکت پێ دەچێت. ( )

٨_ لەکاتی هۆکارەکانی گەیاندندا:

+ سەرقاڵی کنەکردنی دەموچاوی سەرنشینەکانی. ( )

+ سەرقاڵی خوێندنەوەی کتێب یان ڕۆژنامە دەبیت. ( )

+ شتگەلی دیکە.......... (باسیان بکە). ( )

Scanned with CamScanner

٩_ ئايا پێشتر بەرنامەی ئەو ڕۆژەت دادەنێیت؟

+ کاتێك كاری زۆرم هەبێت. (   )
+ بە بەردەوامیی. (   )
+ نەخێر. (   )

١٠_ لەناو کارەکەتدا (لە سەرەتاوە):

+ ئەو کارانەی بۆت هاتوون بەدوای یەكدا جێبەجێیان دەكەیت. (   )
+ ئەوەی لەسەرەتای ڕۆژەکەوە داوات لێکراوە، ئەنجام دەدەیت. (   )

١١_ لەکاتی کۆتایی هاتنی کارەکەتدا:

+ کارە تەواو نەکراوەکان لەنێوی لیستی بەیانیدا دەنووسیت. (   )
+ گرینگی پیّ نادەیت و بە حۆرێك لە كۆت و بەندی دەزانیت. (   )
+ شتی دیکە (باسیان بکە) . (   )

١٢_ بەڕای تۆ باشترین شێواز بۆ وەبەرهێنانی كات:

+ ئەوەیە بەرنامەیەك دابنێیت و هەوڵ بدەی کاتت نەفەوتیّ. (   )
+ بەرنامەیەك بۆ ژیانت ئامادە بکەیت. (   )

١٣_ بە بڕوای خۆت تۆ لەکاتەکانت سوود دەبینیت:

+ بە باشترین شێوە. (   )
+ بەشێوەیەکی مامناوەندی. (   )
+ بەشێوەیەکی لاواز. (   )

Scanned with CamScanner

١٤_ لەنەریتەکانی رۆژانەت لەبارەی کاتەوە:

+ بەیانیان زوو لەخوێندنی زانستێك یان ئامادەکردنی کارێکدا سوودی لێ وەردەگریت. ( )

+ پێش دەمژمێر ١٢ ی شەو دەخەویت. ( )

+ دوای دەمژمێر ١٢ ی شەو دەخەویت. ( )

١٥_ هەفتانە ئەو کاتەی لەکۆڕو کۆبوونەوەکاندا بەسەری دەبەیت:

+ ٨٠٪ لەو کاتەی هەتە. ( )

+ ٦٠٪ لەو کاتەی هەتە. ( )

+ کەمتر ٦٠٪ لەو کاتەی هەتە. ( )

١٦_ ئەو رێگرانەی ناهێڵن کات وەکو هەلێك بقۆزینەوە، زۆربەیان:

+ رێگریی تایبەتیی و کەسیین. ( )

+ رێگرەکانی وابەستە بە کارەوەن. ( )

+ رێگریی ژینگەیی و کۆمەڵایەتین. ( )

+ رێگریی ئیمانین. ( )

+ رێگریی بەڕێوەبردنن. ( )

( )

١٧_ رێژەی ئەو کاتەی بەتەواوی سوودی لێ وەردەگریت:

+ کەمترە لە ٣٠٪ ( )

+ کەمترە لە ٦٠٪ ( )

+ کەمترە لە ٨٠٪ ( )

+ کەمترە لە ١٠٠٪ ( )

( )

Scanned with CamScanner

١٨_ بڕوات وایە- لەو بارودۆخەی تێیدا دەژین- دەتوانین سوود وەرگرتن لەکات وەدی بهێنین؟

+ تا ڕاددەیەک ( )

+ نەخێر ( )

+ بڕوام وایە ( )

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

لە سەرەتادا......

کاتەکان بەخێرایی بەسەرماندا ڕادەبوورن، ڕۆژەکان بەدووی یەکدا دووبارە دەبنەوە، سەرمان لەو بەدووی یەکداهاتنە سوڕماوە و وەکو ئەو کەسەمان لێهاتووە سەیری خولانەوەی تۆپێکی بازنەیی دەکات و وادەزانێت ناجوڵێت، یان وەکو ئەو کەسەمان لێهاتووە لەناو ڕووبارێکدا خۆی دەشوات و نازانێت کام ئاوە دێت و کامەیان دەڕوات! لەڕاستیدا ئێمە بێ ئاگاین و لەخەوێکی قووڵداین.

ئەوەی گومانی تێدا نییە و لای هەموو کەسێکی ژیر و بەئاگا ڕوونە، کە قورئانی پیرۆز و سوننەتی بەڕێزی پێغەمبەر زۆر گرینگییان بەکات داوە، لەپێشەوەی ئەو گرینگیدانەوە، ڕوونکردنەوەی ڕۆڵە گرینگەکەیەتی و یەکێکە لە گەورەترینی ئەو بەخششانەی خودا وەکو منەتێك بەسەرمانەوە باسی کردووە.. لەبەر گرینگی کاتە خودا سوێندی پێ خواردووە، لەچەندان سورەتدا سوێندی بەساتە وەختە جوداجوداکانی کات خواردووە:(واللیل إذا یغشی، والنهار إذا تجلّی) و(والفجر) و(والضحی) و(والعصر).

Scanned with CamScanner

ئەوەی ڕوون وئاشکرایە و ڕاڤەکارانی قورئان باسیان لێوە کردووە، ئەوەیە خودای بەرز و بڵند سوێندی بە هەر دروستکراوێکی خۆی خواردبێت، بۆ ئەوەیە سەرنجی خەڵکی بۆ لای ئەو شتە ڕابکێشێت و لە سوودە گەورەکەی و کاریگەرییە زۆرەکەی، ئاگاداریان بکاتەوە.

هەروەك سوننەتی پێغەمبەریش – سەلامی خوای لەسەربێت– هاتووە و جەختی لەسەر ئەو گرینگییە کردۆتەوە و دانی بەوەدا ناوە کە لە ڕۆژی دواییدا لەبارەی کاتەوە پرسیار لەمرۆڤەکان دەکرێت، موعازی کوڕی جەبەل دەگێڕێتەوە، پێغەمبەری خودا فەرموویەتی: (لن تزولا قدما عبد حتى يسأل عن أربع خصال: عن عمره فيم أفناه، وعن شبابه فيم أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا فعل به).

واتە: دوو پێی هیچ کەسێك هەنگاو هەڵنانێت هەتا لەبارەی چوار شتەوە پرسیاری لێ نەکرێت: لەبارەی تەمەنییەوە کە لە چیدا تەواوی کردووە؟ لەبارەی گەنجێتییەوە کە لەچیدا ڕزاندوویەتی؟ لەبارەی پارە و پوولەوە، کە لە کوێوە پەیدای کردووەو لەچیدا سەرفی کردووە؟ لەبارەی زانستەکەیەوە کە چی پێکردووە؟

جا هەر بەو شێوەیە مرۆڤ لەڕۆژی دواییدا لەبارەی تەمەنییەوە – بە گشتیی – پرسیاری لێ دەکرێت ولەبارەی گەنجێتییەکەیەوە – بە تایبەتیی– کە بەشێکە لە ژیانی و بەهایەکی جوداوازیی هەیە، چونکی تافی لاوی کاتی چالاکبوون و بەخشین و زیندوویەتییەکی هەڵقوڵاوی کانی ئاسایە.

لەڕاستیدا کات چەند جوداکەرەوەیەکی هەیە و پێی دەناسرێتەوە، پێویستە ئێمەیش بە تەواوی درکی پێ بکەین، لەوانەیش: کات زوو تێپەڕ دەبێت، وەکو هەور دەڕوات و بە وێنەی بایەکان خێرایە... بزانە کات کە ڕۆیشت، ئیدی ناگەڕێتەوە، ئەمەش جوداکەرەوەیەکی دیکەیەتی. هەرکاتێك تێپەڕیی، هەر دەمژمێرێك ڕۆیشت، هەر ساتێك چوو، ناتوانرێت بگەڕێنرێتەوە، ناکرێت قەرەبوو بکرێتەوە.

جا مادەم وابێ، ئەوە بێگومان بەنرخترین شتە لای مرۆڤ و بەنرخییەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەگبەی هەموو کار و کردەوەیەکە.. هەموو بەرهەمێك لە واقیعدا سەرمایەیەکی ڕاستەقینەیە بۆ مرۆڤ و کۆمەڵگە.

پرسیارە قورسەکە :

ئەگەر بۆت دەرکەوت کە تەنێ شەش مانگت لەژیاندا ماوە و دواتر دەمریت، چی دەکەیت؟

لەوانەیە پرسیارەکە کەمێك نامۆ بێت و ڕەشبینیی، ڕەنگبێ ئازاریشی لێ بخوێنرێتەوە، وەلێ هەندێك ڕاستیمان بۆ ڕوون دەکاتەوە.

ئایا بیرت لەوە کردووەتەوە کە تەمەنت ئەو ماوە کەمەی مابێت، لەگەڵ کێدا بەسەری دەبەیت؟ ئەی چۆن بەسەری دەبەیت؟ ئەو کارانە چین بەخێرایی دەیانکەیت؟ ئەی ئەو شتانە چین کە دەستبەجێ و بە بێ خاو و خلیچکی ئەنجامیان دەدەیت، یان چاکسازییان تێدا دەکەیت، یاخود هەمواڕیان دەکەیتەوە؟

Scanned with CamScanner

بۆیە وەڵامدانەوەت بۆ پرسیارە قورسەکە، دواتر لایەنێکی تاریکی داپۆشراوی ژیانت بۆ ڕۆشن دەکاتەوە.

وەڵامەکە پێت دەڵێت: هەندێك کارت هەن پێویستە تەواویان بکەیت، هاوڕێیەکت هەیە و پێویستە لەگەڵیدا ئاشت بیتەوە و خزمانێکت هەن و ماوەیەکی دوور و درێژە سەردانت نەکردون. وەڵامەکە وات لێ دەکات لە چەندان شتی گرینگ بڕوانیت و لەوە بترسیت ژیانت کۆتایی پێ بێت و تەواوت نەکردبن..

بەداخەوە زۆرێك لەئێمە خۆی بۆ باری نائاسایی بەرنامەڕێژ نەکردووە و لەماوەی پشووداندا کاتەکانی بەفیڕۆ دەدات و وا دەزانێت ئەوە کۆتا ئەرکییەتی.. داخۆ دەبێت چ شتێك لەژێر سایەی ئەم ئاڵۆزیی و پشێوییەی ژیانماندا لەناوبچێت و پشت گوێ بخرێت؟

ـ ڕۆژێکیان برادەرێکم سەردانی کردم و سووربوونی خۆی لەسەر دانانی کتێبێك دەربڕی، لێم پرسی کەی دەست پێدەکەیت؟ وتی: دوای دوو ساڵ ئەوسا دەست بە نووسینی دەکەم!! منیش پێم وت: ئایا ئەو کتێبە باشە و خەڵکی سوودی لێ وەردەگرن؟ وەڵامی دامەوە: ئەی چۆن، بێگومان سوودی هەیە.. وتم: دەی کەواتە بۆچی دوو ساڵ بەدەم چاوەڕوانییەوە دادەنیشیت و دەست پێناکەیت، مادەم بەکەڵك و سوودە؟ ئەویش وەڵامە بەناوبانگەکەی دامەوە: کاتی تەواوم بەدەستەوە نییە بۆ نووسینی.. ئەمە نموونەی ئەو کەسانەبوو کە بیرۆکە جوانەکانییان لە (زیندانی کات) دا دادەڕزێنن.

Scanned with CamScanner

پرۆژەکانی دوا دەخات، بیرۆکەکانی، ئەرکەکانی، چونکی کاتی پێویستی نییە و چاوەڕێ دەکات تا کات بێت و بڵێت: مەرحەبا ! ئەو کەسە لەچاوەڕوانییەکیی بەردەوامیی وەکو وەکو چاوەڕوانییەکەی (گۆدۆ) دایە، بەردەوام شتەکان دوا دەخات.

لەبیرت بێت:

دەمژمێرێك لەزەمانە کەم ناکات، مەگەر بە پارچەیەك لەتەمەنی تۆ!

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

یەکەم:

سروشتی کات

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

سروشتی کات

کات بەنرخترین شتە کە ئێمە لە ژیاندا هەمانە، وەلێ لە بەفیڕۆدان وکوشتنیدا هونەر دەنوێنین، کەمتەرخەمین تێیدا، گوێ نادەین بەوەی کوشتنی کات، کوشتنی خۆمانە، وەکو وتراوە: کات بریتییە لە ژیان.

شتێکی پڕوپووچ لەنێو خەڵکیدا بڵاوبووەتەوە، ئەویش ئەوەیە:(کاتم نییە)! کەسی وا دەبینین دەڵێت: ئەوەندە کاتێکی فراوانم نییە تا ئەو کارەی دواکەوتووە، تەواوی بکەم.. ڕۆژێك دادێت کاتێکم دەسکەوێ و مۆڵەتێك وەربگرم، یان بۆ مانەوەیەکی زۆرتر لەگەڵ ماڵ ومناڵەکانمدا، یان بۆ خوێندنەوەی کتێبێك، یان بۆ ئەنجامدانی وەرزشێك..

_ خەڵك هەبووە پێی وتووم: ٢٤ دەمژمێر بەس نییە بۆ ئەو کارەی من دەمەوێت لەڕۆژێکدا بیکەم! ئایا بەڕاست کێشەیەك لە دەمژمێرەکانی شەو و ڕۆژدا هەن، تا کات بەشی ئەو ئەرکانە نەکات کە خراونەتە ئەستۆمان؟ یان کێشەکە لەخۆمانەوەیە و کاتمان ڕێکنەخستووە و بەشێوەیەکی لێزانانە مامەڵەمان لەگەڵدا نەکردووە؟

_ شتێکی بەڵگە نەویستە هەریەکێك لە ئێمە ٢٤ دەمژمێرمان لە شەو و ڕۆژێکدا بە دەستەوەیە، سا ئیدی هەژاربین یان دەوڵەمەند، بەختەوەربین یان کڵۆڵ، بازرگان بین یان کرێکاری پاککەرەوە. هەموومان لە ئەندازەی

Scanned with CamScanner

ئەو کاتەی هەمانە، وەکو یەك پشکدارین، وەلێ لە چۆنییەتی بەسەربردنی کاتەکاندا، زۆر جوداواز و لە یەکتر دوورین.

_ لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە شارەزایەکی ئەمریکی لەبەڕێوەبردنی کاتدا ئەنجامی دابوو، بۆی دەرکەوتووە کە کەسی ئاسایی، ئەو کاتانەی لە چالاکییە ڕۆتینییەکانی ژیانیدا بەسەری دەبات، بەم شێوەیەی خوارەوەیە:—

ئەگەر ناوەندی ژمێرەیی تەمەنی مرۆڤ ٦٠ ساڵ بێت:

کاتی پێویست	چالاکیی
٨ ڕۆژ	بەستانی قەیتانی پێڵاو
مانگێك	چاوەڕوانیکردنی ئامازەکانی هاتوچۆ
مانگێك	کاتەکانی سەر و ڕیش چاککردن لەلای سەرتاش
٣ مانگ	سواربوونی مەسعەد لەشارە گەورەکاندا
٣ مانگ	شۆردنی دەم ودان بە فلچە
٥ مانگ	چاوەڕێکردنی پاسەکان (لەشاردا)
٦ مانگ	کاتەکانی خۆشۆردن و مانەوە لە حەمامدا
٢ ساڵ	خوێندنەوەی کتێب
٤ ساڵ	کاتی نانخواردن
٩ ساڵ	کاتەکانی پەیداکردنی بژێویی
٢٠ ساڵ	خەوتن

Scanned with CamScanner

هەروەك بەپێی لێکۆڵینەوەکە مرۆڤ ڕۆژانە تەنێ ٤ خولەك لەگەڵ هاوسەرەکەیدا بەسەر دەبات و، نیو خولەك لەگەڵ منداڵەکانیدا. بەپێی ئامارەکانی ئەو سەرژمێرییە و بینا لەسەر ئەو، منیش دەڵێم: ئەو کەسەی تەمەنی بە ٨٠ ساڵ دەگات، تەنێ ٢٤٠ دەمژمێر، واتە ١٠ ڕۆژ لەگەڵ منداڵەکانیدا قسە دەکات.

مەبەست لە ناوەڕۆکی ئەم سەرژمێرییە چی یە؟

ئەوەی من دەمەوێت بیڵێم و جەختی لەسەر بکەمەوە، ئەوەیە کێشەی بنەڕەتی لەنەبوونی کاتی پێویستدا بۆ جێبەجێکردنی ئەو شتانەی دەمانەوێت، نییە، بەڵکو کێشەکە لەوەدایە ئێمە کاتمان بەشێوەیەکی جوان وەکو هەلێك نەقۆستووەتەوە، تاکو بەدروستی ئەوەی دەمانەوێت، بیکەین. بێگومان خۆڕزگارکردن لە خورافەتی: (کاتم نییە)، یەکەمین وێستگەی دەرچوونە بەرەو ژیانێکی ڕێکخراو و قۆستنەوەی کاتەکان وەکو هەلێك و ژیان وەکو کێڵگەیەك!

{بۆیە کات وەکو ئاسن وایە، بە ئەندازەی هەوڵدان بۆ بەڕێوەبردن و ڕێکخستن و قۆستنەوەی وەکو هەلێك، بەهاکەی زیاتر دەبێت}.

نرخی تەلێك لەشیشی ئاسن چەندە؟

+ تەلێك شیشی خاو لەئاسن: نرخەکەی ٥ دۆلارە.
+ پارچە شیشێك لە ئاسن لەشێوەی ناڵە ئەسپێکدا: نرخەکەی ١١ دۆلارە.

Scanned with CamScanner

+ تەڵە شیشێك لەسەر شێوەی دەرزییەكی نوك تیژ: نرخەكەی ٣٥٥ دۆلارە.

+ تەڵە شیشێك لەسەر شێوەی چەقۆیەكی تیژ: نرخەكەی ٢٢٨٥ دۆلارە.

+ پارچە شیشێك لەسەر شێوەی دەقە ژمێر و سەعاتژمێری دەمژمێرێكی دەستیی: نرخەكەی ٢٥٠ هەزار دۆلارە.

{ بێگومان كاتێك مرۆڤ كاتەكەی بە لێزانینەوە سەرف دەكات، دەتوانێ ئەركە گەورەكان رابپەڕێنێت}.

لە ڕاستیدا پێوەری پێشكەوتنی نەتەوەكان و گەشەكردنی شارستانیەتییان و بوژاندنەوەی ڕاپەڕینەكەیان، بریتییە لە باش قۆستنەوەی كاتی تاكەكانیان و جوان بەڕێوەبردنیان..

بێگومان بەرهەمی كرێكارێكی ئەمریكی یان یابانی، زۆر زێترە لە بەرهەمی كرێكارێكی دەوڵەتە تازە گەشەسەندووەكان، كە لە كۆتا سەرژمێریدا ٣٦ خولەكە لەڕۆژێكدا، واتە ماوەی كاركردنیان؟!

❖ تایبەتمەندییەكانی كات:

١_ كات بەنرخترین و بە بەهاترین شتە كە مرۆڤ هەیەتی.

٢_ كات دەرامەتێكی سنووردارە.

٣_ كات ناكرێت قەرەبوو بكرێتەوە.

٤_ كات بەخێرایی تێدەپەڕێت.

Scanned with CamScanner

٥_ قۆستنەوەی کات وەکو هەلێك، لە بەهاکەی زێتر دەکات.

٦_ ئەوەی لەکات بڕوات، ناگەڕێتەوە دواوە.

❖ چەند قسەیەکی هەڵەی پێشوونان:

_ باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی بەرهەمی زۆربێت، ئەوەیە بەردەوام سەرقاڵ و چالاك بیت.

_ ئەگەر زۆر کارت کرد، دواتر بەسەر ماندووبوونەکەتدا زاڵ دەبیت.

_ ئەگەر کارێکی ڕێکوپێکت دەوێت، خۆت بەئەنجامدانی هەستە.

_ زۆریەی کاروبارەکانی ڕۆژانە، پێویستییان بە پلاندانان نییە.

_ ئەگەر وەکو پێویست بە ئەرکەکانت هەستایت، ئەوە یانی تۆ کاتەکانت بەباشی بەسەر دەبەیت.

❖ ڕێسایەکی گرینگ:

بێگومان ئەنجامدانی کارێکی دروست، زۆر لەوە گرینگترە کارەکە بەڕێگەیەکی دروست ئەنجام بدەیت.

لەبیرت بێت:

شەو و ڕۆژ لە تۆدا کار دەکەن، تۆش کاریان تێدا بکە، لە تەمەنی تۆ دەبەن، تۆش لەوانی ببە!

Scanned with CamScanner

دووەم:

چەمکی بەڕێوەبردنی کات

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

چەمکی بەڕێوەبردنی کات

١_ بەڕێوەبردنی کات، یەکەمجار واتە بەڕێوەبردنی خود، بریتییە لە جۆرێك لە بەڕێوەبردنی تاك بۆ خودی خۆی.

٢_ بەڕێوەبردنی کات بریتییە لەبەڕێوەبردنی ئەو کارانەی کە دەستیان پێ دەکەین و لەسنووری کاتی ڕەخساوی بەردەستماندان، ئەوەش بەکەمترین هەوڵ و کەمترین کات.. ٢٤ دەمژمێر لەبەردەستماندایە، کاتی داهێنان و پلاندانان بۆ داهاتوو، کاتی پشوودان و چوونە دەرەوە و سوود وەرگرتن لەکەش و هەوا و دیمەنە جوانەکانمان هەیە.

*بێگومان زۆربەمان سکالأمان لەسەر زۆری کارەکان و کەمی کات هەیە.

*(کاتم نییە) ڕستەیەکە و زۆر دەکەوێتە بەرگوێمان و بەکاری دەهێنین.

*هەموو ئاواتەخوازین ٢٤ دەمژمێری زیادەمان لە شەو وڕۆژەکەماندا هەبێت، کە مەحاڵە.

Scanned with CamScanner

*(هیچ حەوانەوەیەك لەم ژیانەدا نییە) ڕۆژانە و دوای کارکردنێکی تاقەت پڕوکێن، دەیڵێینەوە.

*کاتمان بۆ خێزان و منداڵەکان نییە، کاتمان بۆ خودی خۆمان نییە.

چارەسەری هەموو ئەوانە، بریتییە لە بەڕێوەبردنێکی دروستی کات.

٣_ بەڕێوەبردنی کات واتە هەوڵدان بۆ ژێربارهێنانی کات و سەپاندنی دەسەڵاتی خۆمان بەسەریدا، لەبری ئەوەی ئەو بەسەرماندا زاڵ بێت.

*هەمووومان بەدرێژایی ڕۆژ کاردەکەین، وەلێ چەندمان بەرەو ئاڕاستەیەکی دروست دەڕۆین؟

*(زۆر سەرقاڵ بووم) ڕستەیەکە و بەردەوام لەسەر زارمانە و لەبەرامبەر کارێکی گرینگدا کە پێویست بوو تەواومان بکردایە، دەیڵێینەوە.

*بێگومان کارە ڕۆتینیی وبچووکەکان زۆربەی کاتی ڕەخساو دەبەن.

چارەسەری هەموو ئەوانە، بریتییە لە بەڕێوەبردنێکی دروستی کات.

٤_ بۆ سوود وەرگرتن لەکاتی بەفیڕۆچوو، قۆستنەوەی وەکو هەلێك زۆر بەباشی:

Scanned with CamScanner

*کاتم نییە بۆ لەبەرکردنی قورئان، من زۆر سەرقاڵم.
*کاتم نییە ڕۆژنامەکان بخوێنمەوە و ڕۆشنبیریی گشتیی کاتی دەوێت، بەردەوام شتی گرینگتر هەیە.
*کاتم نییە بۆ نووسینی هەموو ئەو شتانەی دەمەوێت، کات زۆر بەخێرایی دەڕوات.

چارەسەری هەموو ئەوانە، بریتییە لە بەڕێوەبردنێکی دروستی کات.

٥_ بۆ زاڵبوون بەسەر ماندووبوونی زۆر و چۆکدادان، کە لە ڕێکیی و پوختەیی کارەکان کەم دەکەنەوە:
*هەموومان لەکۆتایی ڕۆژەکەدا بە جەستەی شەکەت و ئەقڵی ماندووەوە دەگەڕێینەوە ماڵەوە.
*(بەڕاستی بێ ئومێد بووم) کاتم نییە بۆ تەواوکردنی ئەم هەموو کارە.
*بێگومان پوختەیی کار بەرەبەرە لەگەڵ ماندووبوون و چۆکداداندا، کەم دەبێتەوە.

چارەسەری هەموو ئەوانە، بریتییە لە بەڕێوەبردنێکی دروستی کات.

Scanned with CamScanner

+ بەردەوام ئەوەت لەبیربێت:

_ بەڕێوەبردنی کات، مەسەلەیەکی خودییەو پێویستە لەگەڵ بارودۆخ و سروشتی خۆتدا بگونجێت.

_ گۆڕینی نەریتە کۆنەکان کاتێکی زۆری دەوێ و هەوڵێکی لێبڕاوانەی پێویستە.

+ ئایا دەزانیت:

_ باش بەڕێوەبردنی کاتەکانت چەندان دەمژمێر بۆ ژیانت زێتر دەکەن، ئەگەر بێتوو کاتە بەفیڕۆچووەکانی ژیانت جوان بقۆزیتەوە!

_ زیادکردنی ١٥ خولەك لە هەموو ڕۆژێکدا، یانی زیادکردنی ١٣ ڕۆژی تەواو لەهەموو ساڵێکدا!

_ ئەگەر ڕۆژانە ٣٠ خولەکت زیاد کرد، یانی ٢٦ ڕۆژی تەواوی کارکردن دەخەیتە سەر تەمەنت!

_ ئەم کارە دەکاتە زیادبوونی مانگێکی نوێ لەکارکردن لە هەموو ساڵێکدا.

لەبیرت بێت:

بێگومان کاتەکانت، بەشەکانی تەمەنی تۆن، هیچ کاتێك تەواو مەکە، تەنیا لەو شتانەدا نەبێت کە ڕزگارت دەکەن.

سێیەم:

بەفیڕۆدەرەکانی کات

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

بەفیڕۆدەرەکانی کات

هەموو شارستانیەتەکانی مرۆڤایەتیی جەختیان لەسەر گرینگی کات کردووەتەوە، هەموو فەیلەسوف و داناکان هۆشداربیيان داوە لەبارەی کەمتەرخەمیکردن و بەفیڕۆدانی کاتەوە.

لەئاینەکەماندا –ئیسلام– دەبینین پێغەمبەری خودا –سەلامی خوای لەسەر بێت– جەختی لەسەر گرینگی کات کردووەتەوە و فەرموویەتی:
(نعمتان مغبونٌ فیهما کثیر من الناس: الصحة والفراغ)

واتە: دوو بەخشش زۆرێك لە خەڵکی تێیدا دۆڕاون: تەندروستی و دەستبەتاڵیی.

مەبەستی پێغەمبەر ئەوەیە ئەو دووانە بەخششی خودان، کەچی زۆرێك لەخەڵکی وەکو پێویست سوودی لێ وەرناگرن و وەکو هەلێك نایان قۆزنەوە.

کەسێکی ژیر نییە کاتی خۆی بەفیڕۆبدات، دەمژمێرەکانی بفەوتێنێت، چونکی لەڕاستیدا بەوکارە ژیانی خۆی کۆتایی پێ دەهێنێت.

ئیمام حەسەنی بەصریی دەڵێت: ئەی نەوەی ئادەم، تۆ بریتیت لە تەمەنی خۆت، خۆ ئەگەر ڕۆژێك لەژیانت ڕۆیشت، ئەوە یانی هەندێك لەتۆ ڕۆیشتووە.

Scanned with CamScanner

کەسی ژێر ئەوەیە کاتەکەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و نموونەیی بەسەر دەبات، ڕێ نادات شتە بچووکەکان سەرقاڵی بکەن، دەست بەسەر تەمەنی خۆیدا دەگرێت.

بۆچی کاتەکانمان بەفیڕۆ دەڕۆن؟

باشە ئەگەر کات کارتێکەرێکی سەرەکیی و گەوهەرێکە بۆ مرۆڤ، ئەدی بۆچی زۆربەی مرۆڤەکان کاتەکانییان لەشتی بێ سوودا بەفیڕۆ دەدەن؟

بە تێڕوانین لەواقیعی مرۆڤ، دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە دوو هۆکار هەن و بەشێوەیەکی دیار و بەرچاو کاریان کردۆتە سەر خەڵکیی و وایان لێکردوون بەو شێوە نارێکە کاتەکانیان بەفیڕۆ بدەن، ئەوانیش: (بەهاکان و نەریتەکان) ن.

تۆ – ئەی خوێنەری هێژا – بیروباوەڕەکانت لە دوو سەرچاوەی سەرەکییەوە وەرگرتوون، ئەوانیش:

دایك و باوکت: ئەو شتانەی بەردەوام بەگوێی تۆیاندا داوە و ئەو ڕێگایانەی کە لە زەین و بیری تۆدا بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کاتەکانت، بڵاویان کردووەتەوە، هەروەك لەڕێی هەڵسوکەوتی خۆیان لەگەڵ کاتدا، دواتر تۆ فێریان بوویت.

ئەوەی تێبینی کراوە ئەو خێزانانەی لە کێڵگەی منداڵەکانییاندا ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکان و باشترین مامەڵەیان لەگەڵ کاتدا تۆو

کردووه و بەشێوەیەکی ڕێکخراو و ڕێك وپێك مامەڵەیان کردووه و کاتیان بەفیڕۆنەداوه، لای منداڵەکانیان هەستکردن بە گرینگی کات و مەیلی کەمتەرخەمیی و بەڕێکردنیان کەمتربووە لەوانی دیکە.. بەپێچەوانەوە خێزانگەلێك بە پشێویی و گوێنەدان بە چرکەکانی دەمژمێرەکەیان دەناسرێنەوه، لەکێڵگەی منداڵەکانییاندا تۆوی بەفیڕۆدانی کات و کەم بەهاییان بۆ کات چاندووه !

دەوروبەرەکەت: ئەندامانی خێزان، هاوسێ و ئامرازەکانی ڕاگەیاندن، دەبنەهۆی پێدانی بەهایەك بە مرۆڤ ، بەکورتی ئەو کۆمەڵگەیەی تێیدا دەژین، ئەگەر بڕوایان بەگرینگی کات نەبێت، بێگومان تاکەکانی وا گەورە دەبن، ئەوەی حیسابی بۆنەکەن، کات بێت!

بەداخێکی گەورەوه، ئێمەش بەم بەها و بیروباوەڕانەوە دەژین کە لە باب و باپیران و دایك وباوك و ژینگەکەمانەوه وەرمانگرتوون، نەك هەر ئەوه، بەڵکو ناخودئاگا ڕەگی ئەو گوێنەدان وکەمتەرخەمییە لەبەرامبەر کاتدا، لەمنداڵەکانیشماندا دەڕوێنین، بۆئەوەی ببێتە میراتێکی قورس وگران بەسەر شانییانەوه و لەبەردەم پەرەگرتن و پێشکەوتنیاندا، ببێتە ڕێگر.

جا بۆئەوەی لەبازنەیەکی بۆشدا نەخولێینەوه، یەکەمین هەنگاوێك بۆ تێکشکاندنی ئەو بەها و بیروباوەڕانە، وەسیەتی پێ بکەم، بریتییە لە:

Scanned with CamScanner

"بڕوابوون بەوەی کات بەنرخترین شتێکە کە ژیان بە ئێمەی بەخشیوە."

دوای نەریت و بەهاکان، هۆکارێکی دیکەی گرینگمان هەیە و دەبێتە هۆی بەفیڕۆچوونی کاتەکانمان، ئەویش بریتییە لە:

"تێڕوانینی نەرێنیی بۆ خود."

وەکو پێشتر وتمان: تۆ لەسەر چەندان نەریتی (ئەرێنیی ونەرێنیی) بەرنامەڕێژکراوی، لەخێزان و دەوروبەرەکەتەوە ئەو شتانەت وەرگرتوون، ئەو بەرنامەسازییە کاری خۆی لەسەر بیروباوەڕت کردووە و وای لێ کردوویت نەتوانیت کاتەکانت ڕێك بخەیت.

هەروەك ئەو بیروباوەڕانە وازت لێ ناهێنن و بەردەوام دەبنەوە بە میوانی تۆ و هەرکات دەروونت بەرەو ڕیزکردنی کارە لەپێشینەکان و ڕێکخستنی ژیانت بانگت بکات، بیروباوەڕە نەرێنییەکان تەشریفیان دەهێنن و وورەت دادەبەزێنن و ئەو قورسییانە دەهێننە بەرچاوت کە لەوانەیە لەکاتی هەستان بەو شتانەی حەزیان لێ دەکەیت، بێنە پێشت.

جارێکی دیکە دووبارەی دەکەمەو، لەڕاستییدا وەستان لەبەرامبەر ئەو هەموو بیرۆکە نەرێنییانەو بەرەو ڕووبونەوەی مەیدانخوازییەکانیان،

Scanned with CamScanner

پێویستیان بە پابەندبوونێکی ڕاست بەفێربوون و جێبەجێ کردنییەتی، تاکو بتوانیت کۆتاییان پێ بهێنیت و تێکیان بشکێنیت.

ئێستایش دیاری بکە بۆچی کاتت بەفیڕۆ دەدەیت؟

١- ....

٢- ....

٣- ....

لەبیرت بێت:

هەرکەس بە شتێکی ناگرینگەوە سەرقاڵ بێت، ئەوە گرینگترین شتیشی لەدەست داوە.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

چوارەم:

ڕێگرەکان لەبەردەم وەبەرهێنانی کاتدا

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

ڕێگرەکان لەبەردەم وەبەرهێنانی کاتدا

لە فۆرمێکی ڕاوەرگریدا کە بەسەر ژمارەیەکی زۆر لەوانەی لە بوارە جوداجوداکاندا کاردەکەن، دابەشکرابوو، ئەوە ڕوون دەبێتەوە ڕێگرەگانی بەردەم سوودوەرگرتن لەکات لەتێڕوانینی ئەواندا، ئەمانەن:

یەکەم: **بیروبڕوا:**

١_ تاوان و خراپەی زۆر.

٢_ خراپی پەیوەندی لەگەڵ خوادا.

٣_ لێنەپرسینەوە لەدەروون.

٤_ هەوڵی شەیتان بۆ لادانی مرۆڤ لەهەموو کارێکی باش.

٥_ دواخستن و ئەمڕۆ نا سبەی.

٦_ لەبیرکردنی گرینگیی و پایەی کات.

٧_ بێتاقەت بوون و چۆکدادان.

٨_ هەوا و هەوەس.

دووەم: **ڕێگرە کەسیی و تایبەتییەکان:**

١_ نەبوونی بەدواداچوونی ڕۆژانە.

٢_ نەبوونی ئامادەکردنی بەرنامەیەکی تێر و تەسەل بۆ ژیان.

Scanned with CamScanner

٣_ کێشەکانی ماڵەوە و شوێنی کارکردن.

٤_ بارودۆخە کەسییەکان (باری تەندروستی).

٥_ بارودۆخەکانی منداڵ و خێزان.

٦_ درێژیی کاتی کارکردن.

٧_ کەڵەکەبوونی کارەکان.

٨_ کەمیی کاتی دەستبەتاڵیی.

٩_ نەبوونی وادەی دیاریکراوی کارکردن.

١٠_ ناجێگیربوونی زەینی.

١١_ زۆر خەوتن.

١٢_ نەبوونی هەستکردن بە لێپرسراوێتی.

سێیەم: <u>ڕێگرەکانی بەڕێوەبردن:</u>

١_ لاوازیی بەرنامەسازیی و ڕێکخستنی کات.

٢_ ڕیزنەکردنی کارە لەپێشینەکان.

٣_ لاوازیی پلاندانانی باش و دیدگەی داهاتوو.

٤_ خێرایی لە بڕیارداندا.

٥_ کەمیی بەدواداچوون بۆ چارەسەرە تایبەتەکانی کێشەکان.

٦_ کەمیی زانیاریی و خراپ بەکارهێنانی.

چوارەم: <u>ڕێگرە ژینگەیی و کۆمەلایەتییەکان:</u>

١_ هۆکارەکانی گەیاندن .

Scanned with CamScanner

٢_ ژینگەی دەوروبەر.

٣_ ئەو جەماوەرەی چوار دەورمان کە بڕوایان وایە مافیان لەسەرمان هەیە.

٤_ ڕێزنەگرتنی کۆمەڵگەی دەوروبەر لە کات.

٥_ سەردانی لەناکاو و میوانی ناوەخت.

٦_ قەبارەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانمان.

٧_ جوداوازبوونی ڕێزگرتنی ئەوانی دیکە لەکات و پێویستبوونی مامەڵەکردن لەگەڵیدا.

لەبیرت بێت:

هیچ شتێك لە کبریتی سوور بەڕێزتر نییە، مەگەر تەنێ ئەوەی لە تەمەنی بڕوادار دەمێنێتەوە.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

پێنجەم:

سوودەکانی
ڕێکخستنی کات

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

سوودەکانی ڕێکخستنی کات

(کلێر ئۆستن) دەڵێت:

(لە واقیعی ژیاندا ئەوەم بۆ دەرکەوتووە کە زۆربەمان نازانین بەجوانی و کارایی کاتەکان وەکو مەلێك بقۆزینەوە).

بەداخەوە خەڵکانێك هەن کە هەر ئەوەندەی وترا: ڕێکخستنی کات، ئیتر بیریان بەلای ئەوەدا دەچێت، هەموو ژیانت ببێ بەشتی جددی و ماڵئاوایی لەحەوانەوە و خۆشیی وچێژ وەرگرتن بکەیت!

لەولایشەوە هی وامان هەس وا دەزانن ڕێکخستنی کات شتێکی هیچە و سەنگێکی ئەوتۆی لایان نییە.. ئەم دوو چەمکە لە وڵاتانی ئێمەدا بە بەربلاویی هەن.

هەروەك ئەو چەمکانە وادەکەن کارەکانمان بەرهەمێکی نزمیان هەبێت، جا هەرچەند کارمان کرد و بۆ چەندان دەمژمێر خۆمان ماندوو کرد، ئەگەر کاتەکانمان ڕێك نەخەین و خۆمان لەهەموو ئەو شتانەی دەبنە هۆی بەفیڕۆچوونی کات، ڕزگار نەکەین، هەرگیز بەرهەممان نابێت و نایشبینە بەرهەمهێنەر.

Scanned with CamScanner

سوودەکانی کات گەورە و زۆرن، هەیانە سوودی ڕاستەوخۆن و یەکسەر دەیان بینین، هەیشیانە لە داهاتوویەکی دووردا و لە مەودایەکی تووڵانیدا دەبینرێن.. بۆیە پێویستە تۆ لەڕێکخستنی کاتەکانتدا، پەلەی ئەنجامەکانت نەبێ..

لەسوودەکانی ڕێکخستنی کات:

١_ هەستکردن بە باشتربوون لە لایەنەکانی ژیانتدا.

٢_ بەسەربردنی کاتێکی زۆرتر لەگەڵ خێزانەکەتدا، یان کاتی خۆشیی و حەوانەوە، تاکو دەرفەتێکی زێترت بۆ کۆبوونەوەکان و چێژوەرگرتن هەبێت.. بە باشی کات بەڕێوەبردن، هەلت دەداتێ بۆ ئاوڕدانەوەیەك لە خێزانت، لە هاوڕێکانت، بۆ پەرەپێدانی چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان و سەرەڕای کاتی باش بۆ خوێندن و ڕابواردن.

٣_ بەسەربردنی کاتێکی زێتر لە پەرەپێدانی خودیدا.

٤_ تەواوکردن و دەستخستنی ئامانج و خەونە تایبەتییەکانت.

٥_ باشتربوونی بەرهەمهێنانت بەشێوەیەکی گشتی.

٦_ وەدیهێنانی ئەنجامی باشتر لە کارکردندا.

٧_ باشترکردنی جۆرایەتیی کارەکەت.

٨_ کەمکردنەوەی ئەو هەڵانەی ڕێی تێ دەچێت ڕووبدەن.

٩_ زێتر بوونی پارە و دەسهاتت.

١٠_ سووککردنی فشارەکانی کارکردن و لایەنە جوداوازەکانی ژیانت.

Scanned with CamScanner

١١_ یارمەتیت دەدات لەتەواوکردنی کارەکانتدا بەشێوەیەکی خێراتر و بە هەوڵێکی کەمتر و هەلی وات بۆ دەڕەخسێنێت هەر بە خەیاڵیشتدا نەهاتووە.

١٢_ زاڵبوون بەسەر ڕۆژەکەتدا، هەرکات دەست بەڕۆژێکی نوێ دەکەیت و لەبارەی ئەو شتانەوە بەنیازی بیانکەیت، دیدگەیەکی ڕوونت هەیە، هێزێکی زێترت پێ دەدات لە بەڕێوەبردنی شتە نوێکان و لەناکاوەکاندا، کە لەوانەیە ببنە ڕێگر و پێشت پێ بگرن.

١٣_ هەلت بۆ دەڕەخسێنێت بەباشترین شێوە ڕۆژەکەت وەکو هەلێك بقۆزیتەوە، چونکی هەرکات بەرنامەیەکی ڕوونت بۆ بەڕێوەبردنی کاتەکەت هەبوو، چاویلکەیەکی ساف و ڕوونت لە لایە و لەڕێی ئەوەوە ڕووبەرە بەتاڵەکانی نێو کاتەکانت گەورەتر دەبینیت و بەشێوەیەکی نموونەیی سوودیان لێ وەردەگریت و، گەرموگوڕیی و وزەیەکت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو خولەك و چرکەیەکدا، پێ دەدات.

لەبیرت بێت :

هەرکەس لەو عومرە باقییەی کە ماوە بەباشی هەڵسوکەوت بکات، هەڵەکانی ڕابردووی لێ ناگیرێت، بەڵام هەرکەس بە خراپی هەلی بسوڕێنێت، ئەوە حیسابی ئەوەڵ و ئاخیری لەگەڵدا دەکرێت...

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

شەشەم:

هەندێك ڕەخنەو پرس وجۆ
لەبارەی ڕێکخستنی کاتەوە

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

هەندێك ڕەخنەو پرس وجۆ لەبارەی ڕێکخستنی کاتەوە

پرسیارێك:

چۆن ئاستی سوود وەرگرتنم لەکاتەکانم بزانم؟ چۆن ئەو هۆکارانە بزانم کە کاتەکانم لەناو دەبەن؟

وەڵام: ئەوە ئاستی سوود وەرگرتنت لەکات و ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەفیڕۆچوونی دەخوازێت، تا چەندێك دەیانناسی؟ پێویستە تۆمارێکی ڕۆژانەت هەبێت، بۆ نموونە بۆ هەفتەیەك، زانیاریی تەواو لەسەر ئەو کارانەی کە لەو هەفتەیەدا کردووتن، بنووسیت و بزانیت ئەو کارانە چەندیان لەکاتەکەت بردووە!

تەنانەت شتە بچووکەکان و ووردەکانیش بنووسە و بزانە ڕۆژانە چەند خولەك لە کاتت بەفیڕۆ دەڕوات، لەکۆتایی هەفتەکەدا تێدەگەیت ئەو خولەکانەی ڕۆژانە بەفیڕۆچوون، دەبنە چەند دەمژمێر؟

- خشتەیەکی گشتگیر بۆ هەموو ڕۆژێك دابنێ، بەسەر ژمارەی دەمژمێرەکانی ئەو ڕۆژەتدا دابەشی بکە، کە دەکاتە نزیکەی ١٦ دەمژمێر، (وای دابنێ ٨ دەمژمێر بۆ خەوتن) هەموو دەمژمێرێك

بەسەر ٤ بەشدا دابەش بکە، واتە ١٥ خولەك، دەمژمێرەکان بەسەر کارەکاندا دابەش بکە و ئەندازەی ئەو کاتەی بەفیڕۆچووە، بنووسە.

ئەمە پێشنیارێکە بۆ دانانی خشتەیەك ، گرینگ ئەوەیە کارەکان و کاتی بەفیڕۆچوو ڕوون بکاتەوە.

- دوای ئەوە خشتەکە شیبکەرەوە و بەدوای ئەو هۆکارانەدا بگەڕێ کە کاتت دەکوژن و لایان بەرە، لە خۆت بپرسە: ئایا هەلێك هەیە بۆ ڕێکخستنی کات بەشێوەیەکی باشتر؟ ئەگەر وەلامەکە بەڵێ بوو – کە هەموو کات هەر وایە– پێویستە لەسەرت بەدوای ئەو هەلەدا بگەڕێیت.

پرسیارێك:

من سەرقاڵم و کاتم نییە بۆ ڕێکخستنی کاتەکانم؟

- دەگێڕنەوە کابرایەکی داربڕ هەوڵی زۆریدا دارێك ببڕێتەوە، وەلێ پێشتر تەورەکەی تیژ نەکردبوو، پیاوێك بەلایدا تێپەڕی و بەو حاڵەوە بینی، پێی وت: باشە بۆچی تەورەکەت تیژ ناکەیت؟ داربڕەکە بەدەم ئیشەکەیەوە وتی: ئەی نابینی ئێستا بەهۆی ئەم کارەوە سەرقاڵم؟!

هەرکەس دەڵێت: من سەرقاڵم و کاتی ڕێکخستنی کاتەکانم نییە، حاڵی وەکو حاڵی کابرای داربڕ وایە!

بێگومان تیژکردنی تەورەکە دواتر یارمەتی کابرای داربڕ دەدات و بەئاسانی دارەکە دەبڕێت و دەچێتە سەر دارێکی دیکە و توانایەکی کەمتریش بەگەڕ دەخات. ڕێکخستنی کاتیش هەر وایە، یارمەتیت دەدات کارەکە بەخێراییەکی زێتر و هەوڵێکی کەمتر تەواو بکەیت و هەلی وات بۆ دەڕەخسێنێت، کە پێشتر بەخەیاڵیشتدا نەهاتووە.

ئەمە هاوکێشەیەکی سادەیە: {پێویستە لەسەرمان پێش کێلانی، زەوییەکە ئامادە بکەین و ئامرازەکانیش لەبەردەستدابن و کاتیش بکونجێت} پێویستە پلان بۆ چۆنییەتی بەسەربردنی کاتەکانمان دابنێین.

پرسیارێک:

بۆ هەموو شتێک پێویستم بەڕێکخستنی کات نییە، تەنیا پرۆژە گەورەکان ئەوەیان پێویستە!

- لە چەندان ڕاپرسیدا ئەوەمان بۆ ڕوون دەبێتەوە کە کارگەلی بچووک دەبنە هۆی بەفیڕۆچوونی چەندان دەمژمێر لەساڵێکدا، بۆنموونە ئەگەر بڵێین: تۆ ١٠ خولەکت پێ دەچێت تا دەچیتە سەر کارەکەت و لەگەڕانەوەیشدا هەروا، واتە ڕۆژانە ٢٠ خولەک کاتت لەو بەینەدا دەڕوات، با وا دابنێین لەهەفتەیەکدا ٥ ڕۆژ کار دەکەیت:

٥ ڕۆژ × ٢٠ خولەک= ١٠٠ خولەک لەهەفتەیەکدا.

Scanned with CamScanner

١٠٠ خولەك لەهەفتەیەكدا× ٥٣ هەفتە= ٥٣٠٠ خولەك = ٨٨ دەمژمێر!!

خۆ ئەگەر ڕۆژانە ئەم ١٠ خولەكە وەكو هەلێك بقۆزیتەوە، لە ٨٨ دەمژمێر كات سوود وەردەگریت، كەپێت وایە ئەو كاتە بەفیڕۆچووە.

چۆن ئەو ١٠ خولەكە دەقۆزیتەوە؟

دەتوانیت گوێ لە هەندێك بەرنامە، یان وانەی تۆماركراوی فێركاریی بگریت، یان بەزەینی خۆت ئەو كاتەی پێشتر پلانت بۆ داناوە، ڕێك بخەیت، یان ئەو كاتە بكەرە هەلێك بۆ بیركردنەوە داهێنانكارییەكان، یان بە زیكر و داوای لێخۆشبوون لەخودا پڕی بكەرەوە.

پرسیارێك:

دەمەوێت كاتەكانم ڕێك بخەم، وەلێ خەڵكی لێم ناگەڕێن!

- زۆر ئاسانە، لۆمەی كەسانی دیكە یان بارودۆخ بكەیت، بەڵام هەر خۆت بەتەنێ بەرپرسی كاتەكانی خۆتی، ئەوە تۆی ڕێگە بەوانی دیكە دەدەیت كە بتكەنە ئامرازێك بە دەستی خۆیانەوە بۆتەواوكردنی كارەكانی خۆیان.. هەركات داوای شتێكت لێ كرا، زۆر بەجوانی و ڕاشكاویی پاساویان بۆ بهێنەرەوە و بڵێ: منیش كاری خۆم هەیە. بەپێی كارە لەپێشینەكانت دەست بە ڕێكخستنی كاتەكانت بكە، دواتر ئەنجامێكی دڵخۆشكەر دەبینیت.

Scanned with CamScanner

ئەگەر پلان بۆ خۆت دانەنێیت و ئامانجەکانت دیاری نەکەیت و کاتەکانت ڕێك نەخەیت، ئەوە کەسانی دیکە ئەو کارەت بۆ دەکەن و کارەکانی خۆیان بەتۆ تەواو دەکەن، واتە دەبیتە کوتەکێك بەدەستی ئەوانەوە !

پرسیارێك:

ئایا بەهۆی ڕێکخستنی کاتەکانمەوە، خودکارەیی و گەرموگوڕیی لەدەست نادەم و نابمە ئامێرێکی بێهەست وهۆش؟

- نەخێر هەرگیز، مەسەلەکە بەم شێوەیە سەیر ناکرێت، ڕێکخستنی کات یانی نا تۆ دەبیتە ئامێرێك و ئەو کارانە ئەنجام دەدەیت کە پلان بۆداڕێژراون.. بێگومان ڕێکخستنی کات پێویستە شێوەیەکی بارگونجاویی هەبێت، تاکو نەبێتە ئامێرێکی بێ گیان و هیچی دی.

جا بۆیە ئێمە هەرچەند پێشبینی ڕێکخستنی کاتەکانمان بکەین، چەندین کار و شتیەڵی وا دێنە ڕێمان، کە پێشتر بیریشمان لێ نەکردووەتەوە.

لێرەدا پێویستە بیرێك لەمەسەلەکە بکەینەوە، ئایا ئەو شتانەی پێشتر پلانت بۆ دانابوون، گرینگترن یان ئەم شتە نوێیەی لەناکاو پەیدابوو؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بەجودایی گرینگی هەریەك لەو شتانەی پلانت بۆ دانابوون، دەگۆڕێت، لەبەرئەوە خودکارەیی تۆ بەهێزتر دەبێت و زێتر لە ئەقڵەوە نزیك دەبێت، چونکی پێشتر خودکارەییەکی بێ سەروبەر بوو.

Scanned with CamScanner

پرسیارێك:

ئایا نووسینی ئامانجەکان و پلاندانان کات بەفیڕۆ نادەن ؟

- گریمان تۆ بۆ گەشتێك دەچیت و چەند ڕۆژێك دەخایەنێت، لەو کاتەدا چی دەکەیت؟ ئەوەی ئاشکرایە پلانێك بۆ گەشتەکەت دادەنێیت و ئامراز و جل و بەرگ و لەوانەیشە هەندێك کتێب و کەرەستەی یاری و ڕابواردن، ئامادە بکەیت.. ژیانیش گەشتێکە، وەلێ گەشتێکی توولانییە، لەئێمە دەخوازێت پلانی خۆ ئامادەکردنی بەردەوامان هەبێت، سا بەڵکو بتوانین بەرەوڕووی لەمپەرەکان ببینەوە و دەستکەوتەکان وەدی بێنین .

ئەوەیش بزانە هەر دەمژمێرێك کە لە پلاندانانداندا بەسەری دەبەیت، ٢ یان ٤ دەمژمێر لەکاتی جێبەجێکردنی کارەکەت بۆ فەراهەم دەکات، ڕات چییە ؟

وا وێنای بکە کە تۆ ڕۆژانە بۆ ماوەی ١ دەمژمێر پلان دادەنێیت، بەڵام دەستکەوتی بەدەستهاتوو لەم دەمژمێرە، یەکسانە بە ٢ دەمژمێر. واتە تۆ ساڵانە ٧٣٠ دەمژمێرت بۆ دەگەڕێتەوە کە یەکسانە بە ٣٠ ڕۆژ (مانگێك) لەساڵێکدا، دەتوانیت ئەو ٣٠ ڕۆژە لە شتیەلی دیکەی وەکو حەوانەوە و ڕابواردن و گرینگیدان بەخێزانەکەت، یان لە پەرەپێدانی خۆتدا سوودی لێ وەربگریت .

Scanned with CamScanner

پرسیارێك:

ئەگەر کاتەکانم ڕێکخست، ئەوا کاتی حەوانەوە و خۆشیم لەدەست دەدەم!

- ئەمە بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە بۆ ڕێکخستنی کات، بەداخەوە زۆرێك وابیردەکەنەوە.

بێگومان ڕێکخستنی کات نەریتێکی تایبەتە بە کەسێك و، ئەو هەر خۆی کاتەکانی جدیبوون و کاتی حەوانەوە و خۆشییەکانی دیاری دەکات.

ڕێکخستنی کات تەنێ ئامانجی ئەوەیە دەستکەوتی باش بۆ کەسەکە وەدی بێنێت و فشارەکان لەکۆڵی بکاتەوە و کاتی بۆ بڕەخسێنێت تاکو پەرە بەخۆی بدات و فێرببێت و هیوا و حەزەکانی جێبەجێ بکات..

ڕێکخستنی کات یانی نا هەموو شتێك بە جددی وەربگریت، بەڵکو بەواتای ڕێکخستنی هەموو شتێکە، تەنانەت کاتەکانی حەوانەوە و ڕابواردنیش.

بۆ نموونە: تۆ دەتەوێت لە گەشتێکدا کاتەکانت لەگەڵ خێزانەکەتدا خۆش بەریتە سەر، وادەی گەشتەکە دیاری دەکەن، پێشتر ئامادەسازیی بۆ دەکەن، بیر لە کار و پەیوەندییەکانت دەکەیتەوە، نەکا کاتی گەشتەکەت لێ تێك بدەن و ڕیسەکەت لێ بکەنەوە بە خوریی.

بەم کارەت، لەچەند شتێکدا قازانج دەکەیت:

یەکەم: بۆ خۆت خۆشییەکت وەرگرت.

دووەم: خۆشییەکت بە خێزانەکەت بەخشیی.

Scanned with CamScanner

سێیەم: پەیوەندی و هۆگریت بە خێزانەکەتەوە زێتر دەبێت، چونکی خێزانەکەت خستە نێو بازنەی گرینگی پێدانەوە و پلانت دانا، تاکو چالاکییەکانی گەشتەکە لە خزمەتی خێزانەکەتدا بێت و دڵخۆش بن.

پرسیارێك:

بەهۆی بارودۆخێك کە بەسەرمدا تێپەڕ دەبێت، ناتوانم لە کات ڕێکخستن بەردەوام بم، چارم چییە؟

- هەرگیز نیگەران مەبە، ئەو بارە شتێکی سروشتییە، بۆنموونە: ئافرەتی سکپڕ، یان ئەو ئافرەتەی منداڵی نوێی دەبێت، پێویستە بۆ ماوەی ٢ساڵ یان زێتر گرینگی بەکۆرپەکەی بدات و شیری پێ بدات، جا باشە ئەی ئەم چۆن کاتەکانی ڕێك بخات ؟

پێویستە ئەو ئافرەتە واز لە هەموو خشتە و دەفتەرەکانی بهێنێت و یەك خشتە دابنێت، ئەویش بەتەنێ گرینگیدانە بە کۆرپەکەی .. لە خشتەکەیدا وادەی سەردانیکردنی نەخۆشخانە دیاری بکات و، هەندێك کتێب لەبارەی پەروەردەکردنی منداڵەوە بخوێنێتەوە، ئەمە نموونەیەکی سادەبوو، جا نموونەکانی دیکەش بەم پێوانە بکە.

بۆ نموونە: لەکاتی مۆڵەتەکاندا، ئایا پێویستم بەڕێکخستنی کاتە یان سوود لێ وەرگرتنی؟ بێگومان جوداوازییەکی گەورە لەنێوان ئەو دووانەدا هەیە، من پێویستم بەقۆستنەوەی کاتەکانی دەستبەتاڵییە لە

Scanned with CamScanner

مۆڵەتەکانیشدا، بۆئەوەی گەشە بەکارامەییەکان و زانیاریی خۆم بدەم، یان بۆئەوەی خۆشییەك بەخۆم بدەم.. بۆیە لەوانەیە پێویستم بە خشتە و ڕێکخستن نەبێت، لەبەرئەوە، هیچ نیگەران مەبە!

پرسیارێك:

کۆمپیوتەر (لاپتۆپ) م نییە تا کاتەکانم ڕێك بخەم، چی بکەم ؟

- کۆمپیوتەر ئامرازێکی بارگونجاو و ئاسانکەرە و بۆ ڕێکخستنی کات زۆر بەکەڵکە، وەلێ ئەوە بەو مانایە نایەت ئەوەی نەیبوو، ئیدی ناتوانێت کاتەکانی ڕێك بخات، ئەمە هەرگیز بیانوو نییە، هەموو ئەوەی پێویستت پێی هەیە، دەفتەرێکی یادگاری بچووك و قەڵەمێك و خشتەیەك و ئیتر تەواو!

پرسیارێك:

من پێویستم بەوە نییە ئامانجەکانم، یان پلانەکانم لەسەر کاغەز بنووسم، خۆم دەزانم پێویستە چی بکەم!

- هەرگیز یادگەیەکی تەواو و کامڵ نییە، بەو قەناعەتەوە بژی، بێگومان بە، هەندێك لایەنی ووردی کارەکان و ئیشە گرینگەکان و وادەکانت لەبیر دەچێتەوە، بۆیە پێویستە بیرۆکە و ئامانجەکانت

Scanned with CamScanner

تۆمار بکەیت و کاتەکانت لەسەر کاغەز یان لەنێو کۆمپیوتەردا، یان لەناو مۆبایلەکەتدا بنووسیت.

بەم کارەت چەند دەستکەوتێکت چنگ دەکەوێت:

یەکەمیان بیانوویەکت نامێنێت و بڵێیت: لەبیرم چوو! ئەگەر هەموو شتەکان بنووسیت، بوارێك بۆ لەبیرکردنییان نامێنێت، مەگەر دەفتەرە بچووکەکەت لەیادکردبێت، یان کۆمپیوتەر یان مۆبایلەکەت پێ نەبێت!

دووەمیان بەجێگەیاندنی ئەرکەکان لەسەر خۆت ئاسان دەکەیت و تەرکیزت زێترە و ئەقڵت هەموو ئەرکەکانی بەو دەفتەر و کۆمپیوتەر و مۆبایلە سپاردووە، بۆیە بەوپەڕی کاراییەوە دەتوانیت کارەکانت راپەڕێنیت .

پرسیارێك:

ژیانم بریتییە لە زنجیرەیەك قەیرانی یەك لەدوای یەك، چۆن کاتەکانم رێك بخەم؟

- رێکخستنی کات لە کەمکردنەوەی ئەو قەیرانانەدا هاوکاریت دەکات، لەسەرووی ئەوەیشەوە، یارمەتیت دەدات تا خۆتیان بۆ ئامادە بکەیت و پێشبینییان بکەیت، بەوە قەیرانەکان سووك دەبن و لەکۆشەیەکدا گیر دەخۆن، ئێمە ناڵێین رێکخستنی کات هەموو قەیرانەکانت کۆتایی پێ دێنێت، بەڵام یارمەتیت دەدات بەشێوەیەکی باش کەمیان بکەیتەوە.

Scanned with CamScanner

پرسیارێک:

ئایا بۆ هەموو کەسێک یەک شێوازی ڕێکخستنی کاتی هەیە؟

- نەخێر شتی وانییە، هەموو مرۆڤێک تایبەتمەندی و بارودۆخی تایبەت بەخۆی هەیە، لەبەرئەوە پێویستە ئەو کەسە بەرپرسی خۆی بێت و بەپێی پێویستییەکانی خۆی کاتەکانی ڕێک بخات.

لەبیرت بێت:

کەسی دۆڕاو ئەو کەسەیە تەمەنی دۆڕابێت، کەسی براوە ئەو کەسەیە تەمەنی لە گوێڕایەڵیی خوادا تەواو بکات..

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

حەوتەم:

ڕێکخستنی کات

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

ڕێکخستنی کات

یەکێك لە بەڕێوەبەران دەڵێت: (بەڕاستی ڕۆژەکەم لەهیی شێتان دەچوو، ١٢ پەیوەندی تەلەفۆنیم بۆ هات، بەشداریم لە سێ کۆبوونەوەدا کرد، ژمارەیەکی زۆر نووسراوم تەواو کرد، وەڵامی ٥ پرسیاری ٥ هاوڕێی کارەکەم دایەوە و لەپڕ خۆیان دەکرد بەژوورەکەمدا و لێیان دەپرسیم، پێویست بوو دوو قەیرانیی سەرەکیی چارەسەر بکەم.. بەدرێژایی ئەو ڕۆژە ماندوو بووم، وەلێ ئێستا هەست بەوە دەکەم، کە بەهیچ شێوەیەك شتێکم وەدی نەهێناوە).

ئەمڕۆ = ٨٦٤٠٠ چرکە، باشە بۆچی ئەم کاتە بەشی هەندێك کەس دەکات بۆ بەڕێوەبردنی دامەزراوەیەکی گەورە و زەبەلاح و، هەندێك تەنانەت کاری سادەیش ئەنجام نادەن؟ لەوانەیە جوداوازییەکە لە کارایی سوودوەرگرتن لەکاتەکەدا بێت. کردەی ڕێکخستنی کات ئامانجی ئەوەیە هەموو ڕۆژێك، هەموو هەفتەیەك، هەرچی کاتت هەیە بەکاری بهێنێت و ئەو ئەرکانەی لە پلانەکەتدا خستوونەتە ئەستۆی خۆت، جێ بەجێیان بکەیت.

لەبیرت بێت:

بەردەوام ئەرکەکان لەکاتەکان زۆرترن.

Scanned with CamScanner

- تۆ ڕۆژانە زێتر لە ٢٤ دەمژمێرت نییە و، هەفتانەیش ١٦٨ دەمژمێر، جا بۆئەوەی بەباشی کاتەکانت ڕێك بخەیت، پێویستە ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت:

یەکەم: درککردنی گرینگی کات

لەڕاستیدا ئەوانەی گرینگی کاتەکانیان درك ناکەن، ئەوانن زۆرترین کات بەفیڕۆ دەدەن، ئەگەرنا، بۆچی پارێزگاریی لەکاتەکانی بکات لەکاتێکدا ئەو بەهاو نرخی کاتەکانی نازانێت ؟!

هەربۆیە لەم لایەنەدا چەند ئامۆژگارییەك ڕادەگەیەنین، تاکو گرینگی ئەو کاتەی هەتە، بیزانیت، لەگەڵ مندا وەرە:

- کاتی دەستبەتاڵیی شتێکی پووچە و ئەو کەسانەی دەستبەتاڵن ئەم زاراوەیەیان داهێناوە، نە ئەم وشەیە بەکاربێنە و نە دووبارەیشی بکەرەوە، بێگومان دەستبەتاڵیی بەتەنێ لای کەسە سووکەکان هەیە.

- حەسەنی بەصری دەڵێت: ***کەسانێکم بینی و بەخزمەتیان گەیشتم، بەئەندازەی ئەوەی چاویان لەپارە و پوولیان بوو، ئەوەندەیش چاویان لەسەر تەمەنیان بوو.***

- هەر خولەکێك بەسەر تۆدا تێپەڕ دەبێت، دەتوانی خودای تێدا بپەرستی، خودای تێدا پاك ڕابگریت، سوپاسی خودای تێدا بکەیت، یان خزمەتێکی موسڵمانانی تێدا بکەیت، یان فەرمان بەچاکەیەك و ڕێگریی لەخراپەیەکی تێدا بکەیت، کەواتە ئەو تەنیا خولەکە یەکسانە بەچی؟!

Scanned with CamScanner

• هەر کێشەیەکی زانراو هەیە و پێویستە درک بکرێت، ئەویش ئەوەیە کات لای دەستبەتاڵان هیچ نرخێکی نییە و، دەستبەتاڵانیش نەلای خەڵك و نەیش لەژیاندا بەهایەکیان نییە.

• *ڕۆژئاواییەکان کات ودەمژمێر و خولەکەکانیان بە دۆلار و یۆرۆ دەنرخێنن، بەلآم ئێمەی موسڵمان کاتەکانمان بەڕەزامەندیی خودای بەرز و بڵند دەنرخێنین .

• دەمژمێرێك لەکاتی خۆت، دەتوانیت تێیدا فرمێسکی لاڕوومەتی بێباوکێك بسڕیت، یان یارمەتی پەککەوتەیەك بدەیت، یان فریای لێقەوماوێك بکەویت، ئەم کارانە لەپێوانەی خەڵکیدا بایی چەندن و لای خودا یەکسانن بەچی؟

• لەگەڵ ئەو کەسانەدا بژی و تێکەڵیان بکە کە گرینگی بە کاتەکانیان دەدەن، تاکو ئەو پەتایە تۆیش بگرێتەوە، ئاممان خۆت لە دەستبەتاڵان بەدوور بگرە، بەدوای دەرمانێکدا بگەڕێ دەردەکانت لەسەر سووک بکات.

• بەردەوام ئەوەت لەبیربێت کە بەهەشتییان لەهیچ کاتێك پەشیمان نین ، مەگەر لەو دەمژمێرانەی دەیانتوانی خودای تێدا بپەرستن، کەچی لەدنیادا بەفیڕۆیان دابوون، یەك ڕکات نوێژی ئێمە، لای ئەوانەی لەگۆڕدان لەدنیا و ئەوەی تێیدایە، باشترە، ئایا ئەو هەلە دەقۆزینەوە و ناهێڵین لەدەستمان بچێت؟!

Scanned with CamScanner

• هەر زانایان و پیاوچاکانن سوورن لەسەر یەك خولەك لەکاتەکانیان و، هەر نەزان و تاوانبارانن کاتەکانیان بەفیڕۆ دەدەن، کەواتە لەم ڕاستییەووردبەرەوە ! !

دووەم: یەکجار ڕابوەستە و بڕیار بدە

زۆرێك لەوانەی کاتەکانیان بەبێ سوود دەڕوات، کەسانێکی سەر ڕاستن، کەچی دلاودڵن و ناتوانن بڕیار بدەن و هەڵەکانی ژیانیان ڕاست بکەنەوە، ئەمەیش لە گەورەترین هۆکارەکانی بەفیڕۆدەری کاتە، لەبەر ئەوە، بەجوانی لەم ئامۆژگارییانەی لای خوارەوە، ووردبەرەوە:

• هەڵوێستەیەك لەگەڵ دەروونی خۆتدا بکە و لەم ئایەتە ووردبەرەوە:(وأنْ ليس للإنسان إلا ماسعى) (النجم:٣٩) واتە: مرۆڤ هیچی دەست ناکەوێت، مەگەر لەئەنجامی هەوڵدانییەوە نەبێت.

• پرسیار لەیەکێك لەکەسە سەرکەوتووەکانی بواری بەڕێوەبردن کرا: چی ڕێگرە لەخەڵکی تاکو سەرکەوتووبن؟ وتی: ئامانجە ناڕوونەکان .

• هەوڵ بدە لەئەنجامدانی کارەکاندا، نووسین بەکار بهێنیت، بۆئەوەی بیرت بکەونەوە و ڕاڕایی و خەفەت لات بڕەوێنەوە و بەقووڵیی خەوت لێ بکەوێت .

• یادخەرەوەی ڕۆژانە ئامرازێکی سەرکەوتووە، وەلێ کەسی بەئاگای دەوێت ! !

Scanned with CamScanner

• ئەکەی لەنووسینی بەرنامەی ڕۆژانەدا دەمژمێرێك خەریك بیت و دواتر لەبیری بکەیت!

• ئەگەر خشتەیەکت بۆ کارەکان و سوود وەرگرتن لەکاتەکان دانا، بوار بۆ هەموارکردنەوەی لەکاتی پێویستدا بڕەخسێنە.

لەکاتی دانانی خشتەکانتدا خۆت زۆر تێك مەدە و خەیاڵیی مەبە، هەوڵ بدە لەواقیع نزیك بیت، تاکو لەسەرکەوتن نزیك ببیتەوە .

سێیەم: بەباشی کارە لە پێشینەکانت دیاری بکە:

ئامادەکردنی لیستی کاری ڕۆژانە .

بێگومان پلاندانانی ڕۆژانە بۆ کاتەکانت، یەکەمین هەنگاوە لەڕێکخستنی کاتدا، هەروەك نەبوونی پلانی ڕۆژانە یان پلاندانانی نەگونجاو، هۆکاری بنەڕەتین بۆ خراپ بەڕێوەبردنی کات، کەواتە پلاندانانی کارا، کێشەی بەفیڕۆدانی کات لەناو دەبات.

پلانی ڕۆژانە بەزۆریی بە دانانی لیستێك دەبێت کە ئەو کارانەی تێدایە پێویستە جێبەجێ بکرێن و کاتی جێبەجێکردنیشی تێدایە، بەلام چۆن لیستەکەت ئامادە دەکەیت؟

١_ پلانی هەفتانەی خۆت لەکاتی ئامادەکردنی لیستەکەدا، لەبەردەمتدا دابنێ.

Scanned with CamScanner

٢_ لیستەکەت لەهەمان کات و هەموو ڕۆژەکان وەك یەکبن، دابنێ.

٣_ زێتر لە لیستێك دامەنێ.

٤_ ئەو لیستە تایبەتە ئامادەبکە کە بۆ تۆ گونجاوە.

٥_ هەموو چالاکییەکانت لە لیستەکەدا بنووسە.

٦_ بەپێی گرینگییان، کاتەکە بەسەر ئەرکەکانتدا دابەش بکە.

٧_ چالاکییە لەیەکچووەکان کۆبکەرەوە.

٨_ بۆ هەموو ئەرکێك کاتێکی دیاریکراو بۆ ئەنجامدانی تایبەت بکە.

٩_ بە ئەرکەکانی ڕۆژانەدا بچۆرەوە (ئەوانەی پێویست نین خۆتیان لێ ڕزگاربکە) .

١٠_ هەموو کاتەکەت مەکەرە نێو لیستەکەوە، کاتێکیش بۆ شتە لەناکاوەکان واز لێ بێنە.

١١_ لەگەڵ شتە لەناکاوەکان بەباشی مامەڵە بکە.

١٢_ کاتێك بۆ پشوودانی خۆت، بۆ خێزانەکەت، بەجێ بهێڵە.

١٣_ بەردەوام لیستەکە لەبەردەستت دابنێ.

١٤_ پابەندی لیستەکەت بە.

١٥_ لەڕێکخستنیدا زیادەڕۆیی مەکە.

Scanned with CamScanner

١٦_ فێربە چۆن خشتەیەك بۆ خۆت دروست دەكەیت كە ئەركەكانت لەخۆبگرێت، خشتەكە بەسەر چوار شتی سەرەكییدا دابەش بكە، وەكو ئەم خشتەیەی بەردەستت:

كۆبوونەوەی بەیانیانی كاركردن	سەردانی ناو بەناوی منداڵەكان	وەڵامدانەوەی تەلەفۆنی ئاسایی	سەردانی خێزانیی
قسەكردن لەگەڵ هەندێك كڕیار لەبارەی	ئامادەكردنی یادخەرەوە	وەڵامی نووسراوەكان، كەسیی بن یان هی كارەكە بن	ڕۆیشتن بۆ یانە لەگەڵ خێزاندا
كۆتایی پێهێنانی ڕاپۆرتەكان وتەسلیم كردنیان	پلاندانان بۆ ڕۆژەكە	سەیركردنی بەرنامەیەكی تەلەفزیۆنی	سەیركردنی تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ
دەمژمێر		یارییە وەرزشییەكان	یاریكردن، نموونەی شەترەنج، یاری كۆمپیوتەری
ڕۆیشتن لەگەڵ خێزانەكەمدا بۆلای پزیشك	بەدواداچوونی هەندێك كاری خێزان و هاوڕێیان	كۆبوونەوەكانی خولیی نە پێش دەخرێن و نەیش دوا دەخرێن، ژوان و ئامانجی كارەكەمن	خوێندنەوەی كتێبێك

Scanned with CamScanner

ئەم خشتەیە دەکرێت بەشێوەیەکی بارگونجاو مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، تاکو بۆ تۆ بگونجێت، هەروەك ئاگادارت دەکەمەوە کە پێشتر حیسابێك بۆ کارە لەناکاوەکان بکەیت کە لەو خشتەیە داتدەبڕن. جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە کە بە ئەرکەکانت — وەکو چۆن لەخشتەکەدا رێکت خستوون— هەڵبسیت و پێش ئەوەی لەو ئەرکە ببیتەوە، نەگوازیتەوە سەر یەکێکی دی.

چوارەم: ئەرك پێ ڕاسپاردنی کارا

بێگومان ئەرك پێ سپاردن، ڕێگەی تۆیە بەرەو سەرکەوتن، لەبەڕێوەبردنی کارەکانتدا، دەتوانیت چەندان کار لەیەك کاتدا ئەنجام بدەیت، ئەگەر بتوانیت ئەرك پێ سپاردنی کارا بەکار بخەیت.

پێویستە لەسەرت هونەری ئەرك پێ سپاردن فێری ئەوانی دیکە بکەیت.

ئەگەر بەڕێوەبەر بوویت، بەردەوام هەندێك لە ئەرکەکانت بە ژێردەستەکانت بسپێرە، ئەگەریش بەڕێوەبەر نەبوویت، بەردەوام بەدوای کەسێکدا بگەڕێ هەندێ ئەرکت لەکۆڵ بکاتەوە، جا ئەو کەسە با هاوڕێیەکت، یارمەتیدەرێکت، خێزانت، یەکێك لەمنداڵەکانت، یان کەسێکی دەروبەرت بێت.

بۆئەوەی بەشێوەیەکی باش فێری ئەرك پێ سپاردن بیت، شوێن ئەم ڕێنماییانە بکەوە:

Scanned with CamScanner

ئەو شتە چییە کە پێویستە بەکەسێکی دیکەی بسپێریت؟

ئەگەر ئەرك و چالاکییەکانت بەسەر سێ لیست لە کاری پێشینەتدا (أ، ب، ج) دابەش کرد، بێگومان ئەو دابەشکردنە لەدواتردا زۆر ئاسانتر بوارت بۆ هەڵبژاردنی ئەو ئەرکەی دەتەوێت بەکەسێکی دیکەی بسپێریت، دەڕەخسێنێت.

دەکرێت کاروبارەکان بە ٢ پێوەر بپێویت:

- پێوەری گرینگی بوون.
- پێوەری خێرایی لە ئەنجامداندا.

بەپێی ئەو دوو پێوەرە بێت، ئەرکەکان بەسەر ٤ بەشدا دابەش دەکرێن:

١_کارەکانی گرینگ و خێرا:

ئەم جۆرەیان لەپێشینەکاندا (أ) وەردەگرێت و ناکرێت بە کەسی دیکە بسپێردرێت.

٢_کارەکانی گرینگ و ناخێرا:

ئەم جۆرەیان لەپێشینەکاندا (أ) وەردەگرێت و دەکرێت هەندێکی بە کەسی دیکە بسپێردرێت.

٣_کارەکانی نا گرینگ و خێرا:

ئەم جۆرەیان لەپێشینەی (ب) یان (ج) وەردەگرێت و باشتر وایە بەکەسی دیکە بسپێردرێت.

Scanned with CamScanner

٤_ کارەکانی نا گرینگ و ناخێرا:

ئەم جۆرەیان لەپێشینەی (ج) وەردەگرێت و پێویستە بە کەسی دیکە بسپێردرێت.

پێنجەم: ڕێکخستنی شوێنی کارکردن

١_ **ڕێکخستنی باشی ژوورەکە ڕابگرە:** لەنێوان کەلوپەلەکانی نێو ژوورەکەدا بواری تەواو بۆ جووڵە و هاتن وچوون دیاری بکە، کتێب و دۆسیەکان لەسەر زەویەکە دامەنێ و پاک و خاوێن ڕایان بگرە.

٢_ **لەسەر مێزەکەت تەنێ ئەو شتانە دابنێ کە ئێستا پێویستن:** یان ئەو شتانە دابنێ کە ئەو ڕۆژە پێویستت پێیانە، شتەکانی دیکە با لەشوێنی خۆیان (چەکمەج، کتێبخانە، جانتا، کۆگا) یان لە سەللەی زبڵەکەدابن. لەسەر مێزەکەت ڕووبەرێکی تایبەت بەخۆت جێ بهێڵە، بزانە چی لەسەر مێزەکەتە و، دووبارە لەشوێنی خۆیان ڕیزیان بکەرەوە.

٣_ **با ڕووناکییەکی باش لەسەر مێزەکەتەوە هەبێت.**

٤_ **دڵنیابە لەوەی کتێبەکان لەکتێبخانەکەدا بەجوانی ڕیزکراون:** بەپێی بابەتەکانیان دابەشیان بکە، شوێنێکی تایبەت بەو کتێبانەی زۆر بەکاریان دەهێنیت، دیاری بکە.

٥_ **کەرەستەو ئامرازەکانت لەشوێنی خۆیاندا ڕێك بخە:** دەبێت هەموو ئامرازێك، یان ئامێرێك لەجێیەکی نەگۆڕ دابنێیت.

٦_ **کۆگای شت ومەکەکانت بەجوانی ڕێك بخە:**

Scanned with CamScanner

• پەیڕەوێکی باش بۆ دۆسیەکان و پاراستنی زانیارییەکان، دیاری بکە.

• دۆسیەکان بەپێی پلەی گرینگیان، ڕێك بخە.

• فایلێکی تایبەت بۆ هەر ئەرکێك دیاری بکە و هەرچی پەیوەندی پەوەوە هەبوو، تێی بکە.

• نەکەی ئەوە لەبیر بکەیت کە دۆسیەیەکی تایبەت بە شتە گرینگ وخێراکان تایبەت بکەیت و بەردەوام لەبەردەستتدا بن.

• دۆسیەیەکی دیکە بۆ شتە سادەکان (لەپێشینەی ج) دابنیّ، ئەو شتانەی دەکریّ لەکاتی دیکەدا جێبەجێیان بکەیت (بەردەوام لەجانتایەکدا دایان بنیّ) .

• پێویستە پێرستێك بۆ دۆسییەکانت، ئەگەر ژمارەیان زیادی کرد، دروست بکەیت.

٧- سەلەی شتە فرێدراوەکان زۆر گرینگە: ئەو شتانەی گرینگیان نییە و کارت پیّ نەماون، یەکسەر فرێیان بدە.

شەشەم: بەباشی تەرکیز بخەرە سەر ئەو شتانەی لەبەردەستتدان:

ڕێگە مەدە بیربڵاویی لە زەینتدا هێلانە بکات، ئەگەر دەستت بە ئەرکێك کرد، بە تەواوی ئەنجامی بدە و هیچی لیّ مەهێڵەوە، هەرکات بیرت پەرش و بڵاو بووەوە، یان هەستت کرد خەوت دێت و کەوتیە باوێشك لێدان، بیر لە بەروبوومەکانی لێبوونەوە لە کارەکە بکەرەوە. هەتا پێت دەکرێت لە داخوازییەکانی تەنبەڵی و خەواڵویی خۆت دابماڵێنە.

Scanned with CamScanner

حەوتەم: فێربە بڵێ: نا

فێربە و لەبەردەم هەموو ئەوانەدا کە دەیانەوێت کاتەکانت بە فیڕۆ بدەیت بڵێ: نا، ئاگاداربە و پێش ئەوەی بڵێی: بەڵێ، بزانە کارەکە چییە... خشتەی کارەکانت بە شێتەڵی بێ کەڵك سوود پڕکەمەرەوە ... نیگەران مەبە لەو کەسانەی کە پێیان دەڵێیت: نا، دوای ماوەیەك لە شێوازەکەت تێدەگەن و لە کۆتاییشدا هەرتۆ براوەیت.

هەشتەم: هەوڵەکان دووبارە مەکەرەوە:

خۆت بەرنامەڕێژ بکە لەسەرئەوەی شتەکان زێتر لە جارێك دووبارە مەکەرەوە، ئەگەر دەستت بەکارێك کرد، وازی لێ مەهێنە و بچیتە سەرکارێکی دی، بەم کارەت ماندووبوونی زەین و یادگەت چەند قات دەکەیت، بە ڕیزبەندیی شتە تازەکان ئەنجام بدە.

نۆیەم: پلانداناني ژیربێژانە:

پێش ئەوەی دەست بە پلاندانان بکەیت، کاغەز و ئیشەکانت بە باشی ڕێك بخە، لە دیاریکردنی ئامانج و بەرنامەڕێژییەکانتدا، واقیعیی بە، لەدیاریکردنی کاتی تەواو بۆ هەر کارێك، ژیربێژانە مامەڵە بکە، چونکی دووبارە پلاندانان، کات بەفیڕۆدانە. ئامانجەکانت ڕێك بخە، یەکەمجار ئامانجە گشتییەکانی ژیانت، دواتر ئامانجە نزیکەکانت، بەردەوام با لێت نزیك بن، ئەگەر وات کرد، هەست بە جوداوازییەکی گەورە دەکەیت لەچاو بێ بەرنامەییدا!

Scanned with CamScanner

دوای نووسینی ئامانجەکان، دەبێت لەخۆت بپرسیت هەموو ڕۆژێك چ کارێك ئەنجام دەدەیت، ئەو کارە لە ئامانجەکانم نزیکم دەکاتەوە یان دوورم دەخاتەوە؟ یان لەشوێنێکدا دەمچەقێنێت و ناجوولێم!

ئەگەر کارێك لە ئامانجەکانت نزیکت نەکاتەوە، نەکەیت بکەویتە شوێنی.

دەیەم: بەهێزەوە مامەڵە لەگەڵ بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا بکە

بۆنە کۆمەڵایەتییەکان دەروازەیەکی گرینگن بۆ ناسینی خەڵك و کرانەوە بەڕووی کۆمەڵگەدا. وەلێ یەکێکە لە گرینگترین هۆکاری بەفیڕۆدەری کات، ئەگەر نەتوانین بەوریایی مامەڵەی لەگەڵدا بکەین، بۆیە زۆر گرینگە سەیری ڕووداوە کۆمەڵایەتییەکان بە چاوێکی لێکۆڵیار و پشکنەرەوە بکەیت، هەندێکیان دەتوانیت داوای لێبوردن بکەیت و نەچیت، یان دەتوانیت یەکێك لەجێی خۆت بنێریت، هەیشە دەتوانێت ئامادە بیت و دوای کاتێکی کەم عوزر بخوازێت، گرینگ ئەوەیە نەهێڵیت ئەم بۆنانە لەناو دەریای پان وپۆڕی خۆیاندا نقومت بکەن!

لەبیرت بێت:

تۆ بریتی لە ژمارەی ڕۆژەکان، هەر ڕۆژێك لە تۆ بڕوات، بەشێك لەتۆ دەڕوات، بۆیە داواکارییەکانت کەم بکەرەوە و بەجوانی شتەکانت بەدەست بهێنە.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

هەشتەم:

قۆناغی جێبەجێکردن

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

قۆناغی جێبەجێکردن

بێگومان قۆناغی جێبەجێکردن و بەڕێوەبردنی ئەو پلانەی کە ئامادەتکردووە، بریتییە لە سەنگی مەحەکی کرداریی، کە تۆ لە هەرەمەکییەوە بەرەو ژیانێکی زانستیی ڕێکخراوی ڕێك و پێك، دەگوازرێتەوە.

ئازایەتی لەوەدانییە پلانەکەت ورد و ڕێك بێت و جێبەجێی نەکەیت، ئەمە لە هیوا خواستنێك زێتر تێپەڕ ناکات، بەڵکو ئەوە ئازایەتییە کە هاوسەنگی لەنێوان پلاندانان و جێبەجێکردندا ڕابگریت.

یەکەم: چەند ئامۆژگارییەك یارمەتیدەرن بۆ جێبەجێکردنی پلانەکەت: دەست بەئەنجامدانی ئەرکەکەت بکە!

- هەمیشە بەکارە گرانەکان و ئیشە نەویستراوەکان دەست پێ بکە.
- گرینگترین چالاکییەکانت با لە کاتژمێری هەرە گرینگدا بن.
- بەپێی توانا کارە ڕۆتینییەکان کەم بکەرەوە.
- لە هەموو ئەو شتانەی پێویست نین، خۆت ڕزگار بکە.

Scanned with CamScanner

- وا بکە کارە ڕۆتینییەکان لەو کاتەدا بێت کە کەمتر چالاکە.
- دۆسیەیەکی تایبەت بۆ کارە ڕۆتینییەکان بکەرەوە و لەکاتی زیادەی ڕۆژەکەتدا جێبەجێیان بکە.

لەبیرت بێت: زۆربەی خەڵکی لە ٣٠٪ - ٦٥٪ ی کاتەکانیان لەکارە ڕۆتینییەکاندا سەرف دەکەن.

هەرچەندە کارەکە قورس بێت، دەستی پێ بکە، هەر بەوەندەی دەستت پێکرد، دواتر لەکاتێکی نزیکدا تەواو دەبێت.

لەبیرت بێت: هیچ شتێك ئەوەندەی لێبوونەوە مرۆڤ بەرەو کۆتاییهێنانی شتەکان هان نادات، ئەو کارەی هێشتا جێبەجێت نەکردووە، هانت نادات بۆ ئەنجامدانی، بەڵکو ئەوکارەی کە هێشتا تەواوت نەکردووە، هەر ئەوە بەرەو تەواوکردنی پاڵت پێوە دەنێت.

دووەم: کات دزەکان:

بەڵێ هەندێك دز هەن و ژیانمان تیرۆر دەکەن و لە گەرمەی سەرقاڵییەکانماندا، بەرەو ئاراستەیەکی نادیار و دوورمان دەبەن و ئەو خاوەخاوەی هەمانە لە ئەنجامدانی کارەکاندا، ئەوەیشمان لێ دەدزن. ئەو شتانەی زێتر بەشێك لەخۆمان دەدزن، کەچی دواتر وەخەبەر دێین و لە خەوی قووڵی بێئاگایی ڕادەچەنین و دەبینین بەهایەکی بەنرخ ئێمەی

Scanned with CamScanner

فەوتاندووە و وەکو بروسکەی هەورە تریشقەیەک دەڕوات و هەرگیزا و هەرگیز ناگەڕێتەوە.

دزەکانی کات لەم زەمانەدا زۆرن، لەوانە: (مۆبایل، تۆڕی جاڵجاڵۆکەیی ئینتەرنێت، کەناڵە ئاسمانییەکان) هەروەک بەرنامە تەرفیهییەکان کە خەڵکی وا هەیە چەندان دەمژمێر بەبێ سوود بەدیارییەوە دادەنیشێت و هیچ شتێکی لێ دەست ناکەوێت..

پەیڤەکانی (ئەحمەد شەوقی) وەکو زەنگێك لە گوێی بێئاگا و کات بەفیڕۆدەرەکاندا بەردەوام دەزرینگێتەوە، کە دەڵێت:

دقاتُ قلب المرء قائلة له
إن الحياة دقائق وثوان

فارفع لنفسك بعد موتك ذكرها
فالذكرللإنسان عمر ثانٍ

واتە: لێدانەکانی دڵت پێت دەڵێن
لەچرکە و خولەك ژیانت پێك دێن
لەدوای مردنت با یادت بەرزبێ
تەمەنی دووەم، بەو یادە دەڵێن

Scanned with CamScanner

له گرینگترین دزەکانی کات:

١_ **خاوەخاو و دواخستن:** ئەمە بەناوبانگترین و کاریگەرترین دزە، زۆربەی مرۆڤەکان ئەشقی دواخستن و خاوەخاون و بیانوو دەخولقێنن بۆئەوەی کاری ئەمڕۆ بخەنە سبەینێ!

سەیرە مرۆڤ دەتوانێت کارەکە ئەنجام بدات وکۆتایی پێ بهێنێت، کەچی بەشێوەیەك کە جێی سەرسوڕمانە، سوورە لەسەر دواخستنی، هۆکارێکی بڕوا پێهێنەریشی نییە، لەڕاستیدا ئەم دەردی ئەمڕۆ نا سبەییە، چەند هۆکارێکی هەیە، لە گرینگترینییان:

أ_ پشت تێکردن: مرۆڤ ناخودئاگا، لەو شتە ڕادەکات کە ئەرکە لەسەریی، ئەگەر ئەرکەکە ڕاستەوخۆ و پێویستی بەهەوڵ و ماندووبوون بوو، دەروونی مرۆڤ لێی ڕادەکات و حەزی بە پاڵدانەوە و پشووە.

ب_ نەبوونی گەرموگوڕیی: ئەگەر مرۆڤ گەرموگوڕییەکی تەواوی بۆ ئەنجامدانی کارێك نەبوو، خۆی وا دەبینێتەوە بەرەو ڕاکردن لەوکارە دەڕوات و وەکو دەڵێن: گوێی خۆی لێ دەخەوێنێت!

ج_ ترس: ترس بەرەو خاوەخاوت دەبات، جا یان ترسە لە شکست، یانیش ترسە لە گاڵتەپێکردنی خەڵك، وات لێ دەکات کارەکە دوابخەیت و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ، بە پشت گوێخستنی بسپێریت.

Scanned with CamScanner

٢_ تێکەڵکردن لەنێوان گرینگیی کارەکاندا:

زۆرێك لە مرۆڤەکان کارە لەپێشینەکانییان نازانن، نازانن چی پێش بخەن و چیش دوابخەن، دەیانەوێت چی بکەن؟ پێویستە چی کارێك دوابخەن؟ ئەم دزە لای کەسی وورِیا، شاراوە نییە، کاتێك ئیش وکارەکان بەسەریەکدا دەکەون و تێکەڵ وپێکەڵ دەبن، خۆی دەکاتە ئەو نێوانەوە، وامان لێ دەکات نەزانین چی بکەین! کارە کەمتر گرینگەکانت پێ دەکات و گرینگترینەکانت پێ دوا دەخات. بچووکەکانت بیر دەخاتەوە و گەورەکانت لا بچووك دەکاتەوە، لەزۆربەی جارەکاندا وات لێ دەکات بەدەسبەتاڵیی بسورِێیتەوە و هیچ شتێك ئەنجام نەدەیت.

٣_ نەبوونی تەرکیز:

هەندێجار دەست بەئەنجامدانی کارێك دەکەیت، پاشان بەهۆی تەلەفۆنێکەوە دەوەستیت، یان شتێکی دیکە کارەکەت پێ دەبرِێت، ئەمە کاتێکی زۆر بەفیرِۆ دەدات.

٤_ نەتوانینی وتنی (نا):

ئەوکەسەی لە هەڵوەشاندنەوەی سەردانەکان شەرم بکات، لە کاتی دەعوەت و قسەکردنەکاندا نەتوانێت بڵێت: نا، خۆی بە وەلانراویی دەبینێتەوە و ناتوانێت جڵەوی کارەکان و کاتی خۆی لەدەست بگرێت.

Scanned with CamScanner

٥_ کاربڕە لەناکاوەکان:

تەلەفۆنی لەناکاو، قسەکردنی زۆر لە تەلەفۆندا، هاوڕێیەك سەردانت دەکات بەبێ هیچ وادەیەکی پێشتر، ئەم کار پێ بڕینانە زەین و بیرکردنەوەت دەپچڕێنن، کاتێکی زۆرت لێ دەبەن، ئەگەر کەسێکی گرینگ بوو، گوێی لێ بگرە، وەلێ بێجگە لەوان، دەتوانیت ڕاشکاو بیت و هاتنەکەیان بۆ کاتێکی گونجاو دوابخەیت، پلان بۆ کاتی وەلامدانەوەکان دابنێ.

٦_ هەوڵی دووبارە:

بەوەی سەرقاڵی شتێکی، کەچی وازی لێ دەهێنیت و بە شتێکی دیکەوە خەریك دەبیت، پاشان دووبارە دەچیتەوە سەر کاری یەکەم، ئەم خووە، وات لێ دەکات هەوڵێکی دووقات بدەیت.

٧_ پلاندانانی ناواقیعیی:

وەکو ئەوەی کاروبارەکانمان بەشێوەیەکی ناڕێك وپێك ڕێکبخەین و پلانی بۆ دابنێین، بۆنموونە: ئەوکارەی پێویستی بە ٥ ڕۆژە، ئێمە ڕۆژێك یان دوو ڕۆژمان بۆ داناوە ! کاریش هەیە پێویستی بەدوو ڕۆژە، کەچی ئێمە ٤ یان ٥ ڕۆژی بۆ دادەنێین، ئەم جۆرە کارە، لەوانەیە پشێویی لەژیانتدا بخولقێنێت و کاتێکی زۆرت لێ ببات.

Scanned with CamScanner

٨_ نەبوونی ڕێکخستن:

کاغەزەکانت پەرش وبڵاون، پێویستییەکانت وەلانراون، بەردەوام بەدوای مۆبایل، یان کلیلەکان و جانتای کارەکەتدا دەگەڕێیت، ئەمانە هەرچەند سادەن، وەلێ کاتەکانت بەفیڕۆ دەدەن!

٩_ کۆبوونەوە ناکاراکان:

بۆ چارەسەرکردنی کۆبوونەوەکە خۆت باشتر ئامادە بکە و ڕێگە کارانی فێربە.

١٠_ چاوەڕوانیی:

کاتێکی زۆر لەکاتی چاوەڕوانی پزیشك و فلکەکانی هاتوچۆدا بەفیڕۆ دەڕوات، جا بۆئەوەی سوود لەکاتەکانت وەربگریت، با بەردەوام کتێبێك یان نووسراوەکانت پێ بێت، بۆ ئەوەی بتوانی شتێك بخوێنیتەوە، یان کارەکانت تەواو بکەیت.

١١_ نووسراوە زۆرەکان:

بۆئەوەی لەنێوان ئەو هەموو نووسراوەدا نەفەوتێیت و بەباشی بەڕێوەیان بەریت، بنەمای (A-B-C-D بەکاربێنە و، هەر نووسراوێکت بۆ هات، بەسەر یەکێك لەم بەشانەی خوارەوەدا دابەشی بکە:

Scanned with CamScanner

(A) ـ **یەکسەر ئەنجامدان:** ئەم جۆرە نووسراوانە پێویستیان بەلێکۆڵینەوە یان هەڵگرتن نییەو دەبێت بڕیارێکی خێرایان لە بارەوە بدەیت، یەکسەر تەواویان بکە و بڕیاری پێویستیان لەسەر بدە.

B ـ **لێکۆڵینەوە، ئەوجا ئەنجامدان:** ئەم جۆرەیان دوای لێکۆڵینەوەی، پێویستە ڕێ وشوێنی پێویستی بۆ بگریتە بەر و ڕاوێژ و کۆکردنەوەی زانیاریت پێویستە، ئەم نوسراوانە لە دۆلابێك یان ڕەفەیەکی تایبەتی لای خۆت بپارێزە و بیانخەرە نێو خشتەی کارەکانت.

C ـ **نووسراو بۆ هەڵگرتن:** ئەم نوسراوانە لە ئەرشیفەکەی خۆتدا بپارێزە و ڕێکیان بخە، لەوانەیە ئەمانە گرینگی یاسایی، یان یاداشتێکی گرینگ بن و لە داهاتوو پێویستت بەگەڕانەوە بۆلایان دەبێت.

D ـ **نوسراوگەلێك بۆ ناو تەنەکەی خۆڵ:** ئەو نووسراوانەی سێ بەشەکەی پێشوویان بەسەردا جێبەجێ نەبێت، فڕێیان بدە ناو تەنەکەی خۆڵەکەوە، ئەگەرنا زۆرێك لەسەرت کەڵەکە دەبن.

سێیەم: چۆن دەردی دواخستن لە ناو دەبەیت:

- کاتێك بۆ تەواوبوون لە هەموو ئەرکێك دابنێ.
- پەیمان لە خۆت وەربگرە کاری وانەکەی!
- بەباشی لە ئەرکەکەت حاڵی ببە و بیناسە.
- هەر ئێستا دەست بە کارەکە بکە.
- ئەم ئەرکەیان لە پێشتردا ئەنجام بدە.

Scanned with CamScanner

- چاوەڕوانی ئاماژەی زەینی یان میزاجی گونجاو مەکە.
- بەرەو ڕووی ئەرکە دیارینەکراوەکان بوەستە.
- ئەرکە قورس و گەورەکان پەرش و بڵاوبکەرەوە.
- دوو دڵ مەبە.
- فێربە چ کاتێك بڕیار دەدەیت.
- چاوەڕێی ئەنجامی نموونەیی و خەیاڵیی مەبە.
- لە هەڵەکردن مەترسە.
- نیگەران مەبە.
- هانی خۆت بدە.
- پرسیار لەکێشەکانی دواخستن بکە.
- پاڵنەرێك بۆ خۆت دابنێ.

لەبیرت بێت:

خۆتان لە بەفیڕۆدانی کات لەو شتانەدا کە بۆتان نامێنن، بپارێزن، چونکی کاتی بەسەرچوو، ناگەڕێتەوە.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

نۆیەم:

بەدواداچوون و چاودێریی

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

بەدواداچوون و چاودێریی

بێگومان پلاندانانی بۆ جێبەجێکردن، جۆرێکە لە خەیاڵپڵاویی و بەفیڕۆدانی کات، جێبەجێکردنیش بۆ بەدواداچوون هیچ سوودێکی نییە!

چاودێریکردن بریتییە لەبەراووردکردنی ئەو شتەی پێشتر پلانی بۆ دانراوە لەگەڵ ئەوەدا کە تەواو بووەو جێبەجێکراوە، تاکو لادانەکان دیاری بکرێن و لایەنە باشەکان لە لایەنە خراپەکان جودا بکرێنەوە و، پێشنیار بۆ چارەسەرکردنیان بکرێت.

چاودێریکردنی کارا، بەم سیفەتانەی لای خوارەوە دەناسریتەوە:

١- **یەکسەر:** پێویستە بە دواداچوون یەکسەر لەگەڵ جێبەجێکردندا بێت، بۆئەوەی تا کار لە کار نەترازاوە، چارەسەریی کەمتەرخەمییەکان بکرێت.

٢- **خولیی و بەردەوام:** پێویستە چاودێریکردن بەبێ پچڕانەوە بەردەوام بێت و ئەنجامەکان بەشێوەیەکی خولیی بەپێی پلانەکە کۆبکرێنەوە و، کەمتەرخەمیی هەر خولێك دیاری بکرێت و چارەسەر بکرێت.

Scanned with CamScanner

٣- **چاودێریی ئابوورییانە**: واتە ئەوەندە کات و هەوڵی نەوێت لە دەستکەوت و بەرهەمەکەی زێتر بێت.

٤- **چاودێریی چاکسازییانە**: بەهیچ شێوەیەك نابێت چاودێریکردن بەمەبەستی تۆمارکردنی هەڵەکان و سزادان بێت، بەڵکو پێویستە بە ئامانجی چارەسەرکردن بێت.

٥- **چاودێرییەکی بارگونجاو**: تەنێ ڕێ وشوێنی وشکهەڵاتووی نەگونجاو نییە لەگەڵ واقیعدا، بەڵکو دەبێت لەگەڵ پلانەکەدا بگونجێت و، هاوڕێی بارودۆخەکانی جێبەجێکردنی ڕێ بکات.

بێگومان چاودێری کردن لەبەڕێوەبردنی کاتدا واتای یەك بنەما دەگەیەنێت، ئەویش بریتییە لە:

بنەمای دووبارە شیکردنەوەی کات

بێگومان نەریتە کۆنە خراپەکان بەخێرایی دەگەڕێنەوە، ئەوەی تێبینی کراوە ئەوەیە زۆربەی خەڵکی بەهۆی قورسییەکانی جێبەجێکردنی پلانی ڕۆژانەوە، بۆ نەریتە خراپە کۆنەکانیان دەگەڕێنەوە، پێویستە دوای ٣ – ٦ مانگ شیکردنەوەیەکی نوێ بۆ کاتەکانت بکەیت، پاشان دووبارە شیکردنەوەی ساڵانەیش پێویستە.

دوای ٤- ٦ هەفتە لەسەرەتای پلانەکەت، پێویستە بەدواداچوونێك بۆ کاتی کۆتایی ئەنجامدانی ئەرکەکانت بکەیت تا بزانیت لەکوێدا بەباشی هەڵسوکەوتت کردووە و لەکوێیشدا تا ئێستا پێویستت بەڕاهێنانە!

Scanned with CamScanner

با ئەم نامیلکەیە لەبەردەستتدا بێت، هەرکات پێویستت پێی هەبوو، بگەڕێوە سەریی، هەردەمێك پێویستت بەیارمەتیی بوو، داوای بکە.

لەکۆتاییدا:

دەست بکە بەجێبەجێکردنی ئەوەی فێری بوویت.

هەر ئێستا دەست پێ بکە و ئەمڕۆ نا سبەی، مەکە!

بۆ بەرزکردنەوەی وورەت، ئەو هەنگاوانە دووبارە بکەرەوە کە پێشتر فێریان بوویت.

تا هیممەتت بەرز بێ و ببیتە سەرکردەیەکی باشی کاتەکانت، ئاگات لەم ئامۆژگارییانەی لای خوارەوە بێت.

- بڕیاربدە ببیتە بەڕێوەبەرێکی نایابی کاتەکانت، با دروشمت: (نا بۆ ئەمڕۆ نا بۆ سبەی، نا بۆ خاوەخاو کردن، نا بۆ بەفیڕۆدانی کات) بێت.
- ئەم هیممەت بەرزییەت بۆ چوار دەورەکەت باس بکە و داوایان لێ بکە تا یارمەتیت بدەن.
- دوای ئەوەی بەسەر کاتەکانتدا زاڵ بوویت و بە پیشەییانە و ووردییەوە مامەڵەت لەگەڵدا کرد، لەزەینتدا وێنەیەکی خودی خۆت بنەخشێنە.

Scanned with CamScanner

- ئەو خشتەیەی پێشتر ئاماژەی پێ کرا، جێبەجێ بکە و بیکە بەشێوازی ژیانی ڕۆژانەی خۆت.
- زوو بخەوە و زوو لەخەو هەستە، ئەقڵی ناوەوە لە سبحەیناندا زۆرتر بەئاگایە.
- پێش دەستکردن بە هەر هەنگاوێك، پێداویستییەکانی کارەکەت لە (کۆمپیوتەر، قەڵەم، ڕاستە و دۆسیەکان) ئامادە بکە، تاکو لە بیربلاویی پارێزراو بیت و کاتت بەگەڕان و کنەکردن بەدوای شتە نادیارەکاندا، بەفیڕۆ نەڕوات.
- پرۆژە گەورەکان بۆ چەند پرۆژەیەکی بچووك دابەش بکە و بەش بەش تا تەواو دەبیت، ئەنجامیان بدە.
- بەکارهێنانی ستراتیژییەتی ١٠ خولەکەکە:

ئەگەر کارێکت هەبوو پێویست بوو ئەنجامی بدەیت، وەلێ ئەوە بەخەیاڵتدا هات دوای بخەیت و وازی لێ بهێنیت.. کەمێك پشوو بەخۆت بدەو پاشان دەست بە کارکردن لەم پرۆژەیەدا بکە و ١٠ خولەك بەردەوام بە.. هەروا جار نا جارێك بگەڕێوە سەر کارەکە و ١٠ خولەك ئیشی تێدا بکە، هەتا تەواوی دەکەیت، بەوەیش قورسی دەستپێکردنت لا سووك دەبێت، چونکی هەمیشە سەرەتاکان قورس و بێزارکەرن.

- هێزی بەرنامەڕێژیی خودیی بەکاربهێنە، هەموو ڕۆژێك بۆ دەروونی خۆت جەخت لەسەر ئەوە بکەرەوە تۆ بەڕێوەبەرێکی نایابی کاتیت، تۆ دەتوانیت بەکارایی لەگەڵ ژیانی خۆتدا کارلێك بکەیت، بە

Scanned with CamScanner

دووبارەکردنەوەی ئەم پەیامە ئەرێنییە زێتر لەجارێك، وا لە ئەقڵی ناوەوەت دەکات بۆ وەدیهێنانی ئەوەی دەتەوێت، هاوکاریت بکات.

بەردەوام بەخودی خۆت بڵێ:

من بەشێوەیەکی رێك وپێك، مامەڵە لەگەڵ کاتەکانمدا دەکەم. من بەشێوەیەکی بەردەوام و جوان، بەرەو پێش دەچم.

- هێزی ٢١ بەکاربهێنە! ئەوەش بە خۆڕاهێنان لەسەر خووەکانی رێکخستنی کات بۆ ماوەی ٢١ رۆژ، (بەرنامەسازیی خودیی، ستراتیژییەتی ١٠ رۆژەکە، خشتەی کارە لەپێشینەکان).

ئەوانە بەرێکوپێکی و ووردیی، بۆ ماوەی ٢١ رۆژ بەکاربهێنە، دواتر وات لێ دێت، دەبێتە شتێکی جێگیر و واقیعیی لەژیانتدا.

تۆ بەڕێوەبەری کاتەکانی خۆتیی

بەشێوەیەکی پیشەگەرانە لەگەڵ ژیانی خۆتدا مامەڵە بکە، بەردەوام بۆ دەروونی خۆت ئەوە جەخت بکەرەوە کە تۆ دەتوانیت بەسەر ژیان و بارە ناکاوەکاندا زاڵ بیت، فێربە و خۆت بە کارامەییەکانی بەڕێوەبردنی کات رۆشنبیر بکە و، ئەوەی فێری بوویت، جێبەجێی بکە.

(**ولیام جیمس**) دەڵێت: ئەگەر تۆ بەنیازی ببیتە کەسێکی جودا، وا هەڵسوکەوت بکە کە ئەو سیفەتەت هەیە.

Scanned with CamScanner

کاتێك وەکو کەسێکی شارەزا و پیشەگەر هەڵسوکەوت دەکەیت، بەها و بنەما نەگۆڕەکانی کەسانی پیشەگەر لەدەروونتدا بچەسپێنە، بەوەیش ئەقڵی ناوەوەت وێنەیەك لەو وێنەیەی تۆ پێت خۆشە لەسەری بیت، بۆ خۆی پەیدا دەکات و لەسەر ئەو وێناکردنە یارمەتیت دەدات.

ئاگات لە واقیع و دەورووبەرت بێت: هەلە ڕەخساوەکان و کۆتە سەپێنراوەکان بناسە، خاڵی لاواز و بەهێزی خۆت بزانە، بەباشی سوود لەشیکردنەوەت بۆ کاتەکانت وەربگرە، ئامانجەکانت دابنێ، کارە لەپێشینەکانت دیاری بکە و چالاکییەکان و کاتەکانیان دیاری بکە.

من بەڕێوەبەری کاتەکانی خۆمم، بۆیە پە یمان دەدەم کە:

١_ ....

٢_ ....

٣_ ....

لەبیرت بێت

ئەرکی وێستگەکانی ووزە، بەکارهێنانی ووزە نییە، بەڵکو بەرهەمهێنانییەتی، بە هەڵسەنگاندنی بەجێگەیاندنت هەڵبسە و وا سەیری کارەکەت بکە وەکو ئەوەی وێستگەیەکی بەرهەمهێنانی ووزە بێت.

Scanned with CamScanner

دەیەم:

نموونەگەلی ڕاهێنانەکانی بەڕێوەبردنی کات

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

نموونەگەلی ڕاهێنانەکانی

بەڕێوەبردنـــی کـــات

١_ گریمانەکانت لەبارەی کاتەوە چین؟

دیاری بکە کام لەم دەستەواژانەی لای خوارەوە ڕاست یان هەڵەن، پشت بە بیر و بڕوای خۆت و ئەو شتانە ببەستە کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەیت، لە وەڵامدانەوەکانتدا ڕاستگۆ بە، هەرگیز کەس ئەنجامەکەت نابینێت، ئەم خۆتاقیکردنەوەیە تایبەت بۆ تۆ داڕێژراوە، تاکو گریمانە ڕاست یان هەڵەکانی بەڕێوەبردنی کاتەکانت بۆ دەربکەوێت.

ژ	دەستەواژە	ڕاست	هەڵە
١	ئێستا هیچ مرۆڤێك نییە کاتی تەواوی هەبێت.		
٢	زۆرێك لەکارمەندان بەهۆی سروشتی کارەکەیانەوە، داد و بێ دادیانە.		
٣	بەڕێوەبەرانی پۆستە باڵاکان، باشترینی بڕیارەکان دەدەن.		
٤	کارەکەی تۆ تاقانەیە و هیچ پەیڕەوێکی ڕوونی نییە.		

		دەگونجێت پەلەنەکردن لە بڕیارداندا کاتت دەست بخات و نەیفەوتێنێت.	٥
		بەڕێوەبردنی کات بە باشترین شێوە، یانی کەمکردنەوەی کاتی خایەنراوی هەر چالاکییەك.	٦
		لەڕێگەی هەوڵدانی زۆرترەوە لە کارەکەدا، دەتوانن کێشەکانی پەیوەندیدار بە کاتەوە چارەبکەن.	٧
		دەسەڵات پێ سپاردن هەم کاتت بۆ دەگێڕێتەوە، هەمیش باری سەرشانت لەهەندێ کاردا سووك دەکات.	٨
		زۆربەی چالاکییەکانی ڕۆژانە پێویستیان بە پلاندانان نییە و ئەگەریش خەڵکی هەوڵ بدەن پلانیان بۆ دابنێن، سەرکەوتوو نابن.	٩
		کەسانی ئیشکەر و چالاك کە بە کارە قورسەکان هەڵدەستن، بەزۆریی باشترین ئەنجام بەدەست دەهێنن.	١٠
		کێشە گرینگەکەی بەڕێوەبردنی کات، ئەوەیە جووڵەی مرۆڤ و حەزەکانی کۆت دەکات.	١١

Scanned with CamScanner

١٢	لەزۆربەی کاتەکاندا پێویست ناکات ئامانجەکانت بنووسیت، تەنێ ئەوەندە بەسە بیانزانیت.		
١٣	ئەگەر دەتەوێت کارەکەت بەشێوەیەکی باشتر بەجێ بگەیەنیت، باشتر وایە بۆ خۆت بیکەیت.		
١٤	بەزۆریی ناکرێت کار لەسەر کارە لەپێشینەکان بکەیت و پێیانەوە پابەند بیت.		
١٥	وەکو باوە، زۆربەی ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان دەهێنیت، لەژمارەیەکی کەمی چالاکییە گرینگەکانەوەن.		

گریمانەکانی تۆ لەبارەی کاتەوە چین؟

تۆ درکت بەوە کردووە بۆ ئەم جۆرە پرسیارانە، هەموو کات وەلآمەکان بەلێ نابن، وەلێ هەندێك وەلآمی تایبەت بە بەڕێوەبردنی کات هەن، باشترن لەوانی دیکە، (لای کەمیی بەڕاو بۆچوونی من)..

ئـــەگـــەر: ئەم دەســـتەواژانە وەلآمەکانیان ڕاســـت بـــوون : ١-٢-٥-٨-١٠-١١-١٥

Scanned with CamScanner

ئەم دەستەواژانە وەڵامەکانیان هەڵەبوون: ٣-٤-٦-٧-٩-١٢-١٣-١٤

دوای ئەوەی گریمانەکانی خۆت بۆ وەڵامە ڕاست و هەڵەکان زانی، دەتوانیت وەڵامە تایبەتییەکانی خۆت لەبارەی کاتەوە هەڵبسەنگێنیت:-

ئەگەر لە ١٤-١٥ وەڵامت ڕاست بوون: نایابە، (تۆ بە باشی سوود لە کاتەکانت وەردەگریت).

ئەگەر لە ١٢-١٣ وەڵامت ڕاست بوون: باشە، (تۆ لەڕێگەی بوون بە بەڕێوەبەرێکی باشی کاتەکانت دایت).

ئەگەر ١٠-١١ وەڵامت ڕاست بوون: پەسەندە، (پێویستە بەدیدگەی تایبەتی خۆتدا لەبارەی کاتەوە بچیتەوە) .

کەمتر لە ١٠ وەڵامت ڕاست بوون: لاوازە، (زۆرێك لە گریمانەکانت لەبارەی کاتەوە دروست نین و ئەمەش کێشەت بۆ دروست دەکات).

لەبیرت بێت:

سێ ڕێگە بۆ بەکارهێنانی کاتەکانت بەشێوەیەکی باشتر، هەن:

١. دەست لە هەر کارێکی ناپێویست هەڵبگرە.

٢. بەدوای یەکێکی دیکەی بێجگە لەخۆتدا بگەڕێ و هەندێك کاری پێ بسپێرە.

٣. بەوپەڕی توانستی بەردەستت بە کارەکە هەستە.

Scanned with CamScanner

٢ – چۆن کاتەکانت بەڕێوە دەبەیت ؟

بەیەکێك لەو چوار هەڵبژاردەیە (هەموو کات، هەندێ جار، بەکەمیی، بە دەگمەن) وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە، لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبە، هەرگیز کەس وەڵامەکانت نابینێت، ئەم خشتەی ڕا وەرگرییە تایبەت بەتۆ داڕێژراوە، تاکو بزانیت چۆن کاتەکانت بەڕێوە دەبەیت ؟

ژ	پرسیار	هەمووکات	هەندێجار	بەکەمی	بەدەگمەن
١	ئایا هەست دەکەیت بەو ڕێگەیەی کەخۆت دەتەوێت، کاتەکانت بەڕێوە دەبەیت؟				
٢	ئایا هەست دەکەیت هەموو شتێك هەروەکو چۆن پلانت بۆ داناوە، دەڕوات بەڕێوە؟				
٣	ئایا هەست دەکەیت لەکارەکەتدا سەرکەوتوویت؟				
٤	ئایا کاتی پێویست لەگەڵ خێزان و منداڵەکان و خزماندا بەسەر دەبەیت؟				
٥	ئایا چێژ لەکاتەکانت لەکاتی کارکردندا وەردەگریت؟				
٦	هەرکات پێویستت پێبوو، کاتێکی ئارامت هەیە و کەس لەوت دانەبڕێت؟				
٧	ئایا لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی				

	دی، پشوودانی پێویست وەردەگریت؟				
٨	ئایا بەرەوڕووی حەزی دواخستنی کارە قورس و بێزارکەرەکان دەبیتەوە؟				
٩	ئایا لیستێکی نووسراوی ئامانجە دوورمەوداکانت لایە؟				
١٠	ئایا دەزانیت دەتەوێت لە هەفتەی داهاتوودا چ کارێك ئەنجام بدەیت؟				
١١	ئایا کاتی پێویست لە پلاندانان بۆ کاتەکانت دادەنێیت؟				
١٢	ئایا لیستی کارەکانی ئەو ڕۆژەت هەیە؟				
١٣	ئایا لەسەر پەیڕەوی کارە لەپێشینەکان، کارەکەت ئەنجام دەدەیت؟				
١٤	ئایا ئەو کارەی پێویستە لەمڕۆدا تەواوی بکەیت، وەدی دەهێنیت؟				
١٥	ئایا هەفتانە هیوایەتێکی بەسوود جێبەجێ دەکەیت؟				
١٦	ئایا هەفتانە کاتت بۆ				

Scanned with CamScanner

	لەبەرکردنی دوو لاپەڕە لەقورئان تەرخان کردووە؟				
١٧	ئایا کارەکانت لەوادەی خۆیاندا تەواو دەکەیت؟				
١٨	ئایا هەندێك کات لەگەڵ خۆت دادەنیشی و بیری لێ بکەیتەوە؟				
١٩	ئایا کاتێکی تەواو بۆ ووردبوونەوە و بیرکردنەوە لە داهاتوو دیاری دەکەیت و پەرە بە کارە نوێیەکان بدەیت؟				
٢٠	ئەم پرسیارانەی خوارەوە تەنیٚ بۆ بەڕێوەبەرانن ئایا دەکرێت بە نائامادەیی خۆت، کارەکان لەمپەرێکیان بۆدروست ببێت؟				
٢١	ئایا یارمەتیدەرانت بە زۆربەی کارەکان هەڵدەسن؟				
٢٢	ئایا دەمژمێریٚ کەمتر لەوانەی لەگەڵ تۆدان کار دەکەیت؟				
٢٣	ئایا بەرەوڕووی حەزی پێداچوونەوە بەهەموو لایەنەکانی کارەکەدا				

Scanned with CamScanner

	دەبیتەوە؟				
٢٤	ئایا هەندێك لەئەركەكان بەوانی دی دەسپێریت؟				
	كۆی خاڵەكان:				

ئێستا بەم شێوەیە خاڵەكانت لێك بدەرەوە:

بۆ بەڕێوەبەران:

- ئەو وەڵامانەی كە بە (هەموو كات)ن .... × ٤ = ...
- ئەو وەڵامانەی كە بە (هەندێ جار)ن .... × 3 = ...
- ئەو وەڵامانەی كە بە (بەكەمیی)ن .... × 2 = ...
- ئەو وەڵامانەی كە بە (بەدەگمەن)ن .... × 1 = ...

كۆی خاڵەكان = ...

بۆ خەڵكانی دیكە:

- ئەو وەڵامانەی كە بە (هەموو كات)ن .... × 5 = ...
- ئەو وەڵامانەی كە بە (هەندێ جار)ن .... × 4 = ...
- ئەو وەڵامانەی كە بە (بە كەمیی)ن .... × 2 = ...
- ئەو وەڵامانەی كە بە (بە دەگمەن)ن .... × 1 = ...

كۆی خاڵەكان = ...

Scanned with CamScanner

کاتەکانی خۆت بناسە

♦ ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە (٩٠) زێتر بوون، ئەوە یانی تۆ کاتەکانت بە کارایی بەکاردەهێنیت، بەردەوامبە و لاواز مەبە.

♦ ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە (٧٥- ٩٠) بوون، ئەوە تۆ لەسەرەرێی بەکارهێنانی کاتەکانت بەکارایی دایت.

♦ ئەگەر خاڵەکانت لە(٥٥ — ٧٥) بوون، ئەوە یانی تۆ بەدەست کێشەی بەڕێوەبردنی کاتەوە دەناڵێنیت.

♦ ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە (٥٥) کەمتر بوون، ئەوە یانی تۆ کاتەکانت بەڕێوە نابەیت، بەڵکو کاتەکانت تۆ هەڵدەسوڕێنن.

لەبیرت بێت:

ئەگەر دەتەوێت کەسێك بیت ئەنجامدەری کارەکانت بیت، تەرکیز لەسەر یەك ئەرك بکە و زەین و هەوڵەکانیشت پەرش و بلاّو مەکەرەوە و، لەهەمان کاتدا هەوڵی ئەنجامدانی زێتر لە ئەرکێك مەدە.

Scanned with CamScanner

٣- کاتی کارا چییە؟

خەڵکی لەچەندێتی کارایی بەکارهێنانی کاتەکانیاندا جوداجودان، دەمەوێت تۆ ئەو پێوەر و سیفەتانەی کە بڕوات وایە هەر کەسێك تێیدا بن، ئەوە یانی ئەو کەسە بەکارایی کاتەکانی بەڕێوە دەبات، هەڵبژێریت.

( ) ١. زوو لەخەو ڕادەبێت.

( ) ٢. درەنگ دەخەوێت.

( ) ٣. بەردەوام سەرقاڵە.

( ) ٤. بە جووڵەیە.

( ) ٥. بەزوویی ماندوو نابێت.

( ) ٦. سەرکردەی خۆشویستراوە.

( ) ٧. ناوەندگەرا نییە.

( ) ٨. چواردەورەکەی بەبەردەوامی دەجولێنێت.

( ) ٩. لەو کارانەی حەزی پێ نین، سڵ لە وتنی (نا) ناکاتەوە.

( ) ١٠. ئامانجی ڕوونی هەیە.

( ) ١١. زەحمەتە لە کارەکە دایبڕێت.

( ) ١٢. بڕیارەکانی خێران.

( ) ١٣. لە کارێك زێتری هەیە.

( ) ١٤. ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك بەڕێوە دەبات.

( ) ١٥. ڕێز لەکاتی ئەوانی دی دەگرێت.

( ) ١٦. پێویستت بەوادەیە بۆ دیداریی.

Scanned with CamScanner

(   ) ١٧. ئەنجامە ویستراوەکان لەکاتی دیاریکراو وەدی دێنێت.

(   ) ١٨. کارەکەی لەماڵەوە تەواو دەکات.

(   ) ١٩. توانایەکی باشی لەگواستنەوە لە کارێکەوە بۆ کارێکی دی بەخێرایی، هەیە.

(   ) ٢٠. لەکاتی فشار و سەروەختی قەیرانەکاندا، بەباشی کار دەکات.

هەر کەس کاتەکانی بەکارایی بەڕێوە ببات، هەر ئەو لەکاتی دیاریکراودا ئامانجە ویستراوەکان وەدی دێنێت، کارەکانی دیکەش دەبنە هۆکاری یارمەتیدەر.

لەبیرت بێت:

کار خۆی درێژ دەکاتەوە تاکو ئەو کاتەی بۆی دانراوە، پڕ بکاتەوە، بۆیە پێویستە وادەیەکی دیاریکراو و وورد هەبێت بۆ لێبوونەوە لەکارەکانت.

Scanned with CamScanner

٤- تێچووی کاتەکانت لێك بدەرەوە

کات نرخی نییە، بەڵکو بریتییە لە ژیان، هەرکەس کاتەکانی بەفیڕۆ بدات، ژیانی بەفیڕۆ دەدات، سەرەڕای ئەوانەیش، کەچی کات پارەت لێ دەخوازێت، لێگەڕێ با تێچووی دەمژمێرێك لەکاتەکانت لەکاتی دەوامدا حیساب بکەین:

١. ئەندازەی مووچەی مانگانەت بنووسە: (   )

٢. مووچەکەت جارانی :١٢ × ١ =١٢ بکە: (   )

٣. سەرەمووچە و دەستخۆشییە ساڵانەکان چەندن: (   )

٤. ٢+ ٣ کۆبکەرەوە: (   )

٥. ئێستا با حیسابی بکەین بزانین چەند دەمژمێر لە ساڵێکدا کار دەکەیت، بەم شێوەیە:

ساڵێك = ٣٦٥ ڕۆژ

٦. پشوو و مۆڵەتەکان وکۆتایی هەفتە یەکسانە بە ١٦٥ ڕۆژ.

٧. ڕۆژەکانی کارکردن نزیکەی = ٣٦٥ – ١٦٥ = ٢٠٠ ڕۆژ لەساڵێکدا.

٨. ڕۆژانە دەمژمێرەکانی کارکردن بەتەواویی نزیکەی ٦ دەمژمێرن.

Scanned with CamScanner

٩. با ڕۆژانە دەمژمێرێکی لێ دەرکەین (بۆ خواردن و مامەڵە ڕەسمییەکانی تایبەت بە خۆت). ٥ دەمژمێری ڕۆژانە دەمێنێتەوەو گریمان تۆ بەبێ وەستان ئەوەندە کار دەکەیت!

١٠. ژمارەی دەمژمێرەکانی کارکردن لە ساڵێکدا نزیکەی = ٥ × ٢٠٠ = ١٠٠٠ دەمژمێر.

١١. بەپێی هەموو ئەو لێکدانەوانەی سەرەوە بێت، دەمژمێرێك لەکارکردنت یەکسانە بە:

لەژمارە(٤)ەوە .... = ...=

١٠٠٠ ١٠٠٠

لەبیرت بێت:

هەزار دەمژمێر بیربکەرەوە و یەك دەمژمێر کاریکە.

Scanned with CamScanner

٥- كات بەفیڕۆدەرەكانت بناسەو مامەڵەیان لەگەڵدا بكە!

ئەمانەی خوارەوە، كۆمەڵێك لەكات بەفیڕۆدەرەكانن و بەناوبانگن، هەڵوێستی خۆت لەبارەیانەوە دیاری بكە:

ژ	هۆكارەكانی كات بەفیڕۆدان	هەموو كات	بەزۆریی	هەندێجار	بەكەمی	بەدەگمەن
١	هەژاریی لەپلانداناندا					
٢	هەژاریی لەئەرك پێ سپاردندا					
٣	میوانی ناوەخت					
٤	پەیوەندییە تەلەفۆنییەكان					
٥	پشێویی					
٦	دواخستن					
٧	كۆبوونەوە ناكاراكان					
٨	چاوەڕوانی (بۆ مامەڵەكان و لای پزیشك)					
٩	نەتوانینی ڕەتكردنەوە					
١٠	لەدەستدانی حەز و بێزاربوون					
١١	ڕووداوی لەناكاو و					

Scanned with CamScanner

	کێشەکان					
١٢	پەرش و بڵاویی نووسراو و دۆسیەکان					
١٣	حەزی زۆر لە نموونەییبوون					
١٤	ڕۆتین و ئاڵۆزییەکانی بەڕێوەبردن					
١٥	زۆر بڵێیی و دەمەدەمێ					
١٦	تەلەفزیۆن					
١٧	پێ بڕینە بەردەوامەکان					
١٨	سکرتێری بێ توانا					
١٩	قەرەباڵغی هاتووچۆ و وێستگەکان					
٢٠	لاوازی ویست لەبەڕێوەبردنی کاتدا					

لەبیرت بێت:

پێویستە لەسەر پابەندبوون بەجێبەجێکردنی پلانەکەتەوە ئارامگر بیت، تاکو لە هەرەمەکییەوە بەرەو ڕێکخستن بچیت ..

Scanned with CamScanner

٦- خۆ تاقیکردنەوە لەخوێندنەوەی خێرادا

١.لە لاپەڕەکانی داهاتوودا نەشرەیەکی دوو لاپەڕەیی تێدایە، لەتۆ داواکراوە کە بەخێراییە ئاساییەکەت بیخوێنیتەوە (هەوڵ بدە خێرا مەبە، چونکە ئەوە کاردەکاتە سەر پلەی تێگەیشتنت، هەروەك خاویش مەبە، ئەمیان کاردەکاتە سەر پلەی خێراییەکەت).

٢. لەشوێنێکی ئارام و دوور لە پێ بڕین، بیخوێنەرەوە.

٣. کاتی دەستپێکردن بە خولەك و چرکە پێش دەستپێکردن دیاری بکە.

٤. هەر بەکۆتایی هاتن لە خوێندنەوەی، کاتەکەی تۆمار بکە.

٥. جوداوازیی نێوان کۆتایی و سەرەتا حیساب بکە، بۆئەوەی چەندت پێچووە لەخوێندنەوەیدا تۆماری بکەیت.

٦. لەخشتەی دوای نەشرەکە، خێراییەکەی خۆت لەخوێندنەوەدا حیساب بکە (چەند ووشەت لەخولەکێکدا خوێندووەتەوە) کەچی لەژێر ئەو ماوەیەدا دەیبینیت کە لە خوێندنەوەکەدا بردووتە سەر.

٧. دوای ئەوە وەلامی پرسیارەکانی هەڵسەنگاندنی جێکردنەوە -استیعاب- بدەرەوە، تاکو پلەی تێگەیشتنت بزانیت (بەبێ گەڕانەوە بۆ نەشرەکە).

٨. لەخشتەی کۆتاییدا بەراووردێك لەنێوان خێرایی و جێکردنەوەدا کراوە و، ئەنجامە جیهانییەکانیش خراونەتە ڕوو.

Scanned with CamScanner

تاقیکردنەوەی خوێندنەوەی خێرا

لێرەدا کاتی دەستپێکردنی خوێندنەوەکە تۆمار بکە ....

لەبەشی بەڕێوەبردنی تاکەکانەوە بۆ سەرجەم بەڕێوەبەران پەیڕەوی پێشوازیکردن لەکارمەندانی نوێ و ئامادەکردنیان

بەڕێوەبەرانی تاکەکان و بەڕێوەبەرانی ڕاهێنان لەگفتوگۆیەکدا بەشداربوون و بڕیارياندا کە ئیدی لەمەودوا پێویستە پەیڕەوێکی نوێ بۆ پێشوازیکردنی کارمەندە نوێیەکان و ئامادەکردنییان دابنرێت.

لەسەر ئەو کۆبوونەوەیەش، ئەم نەشرەی ڕێنماییە بەپێی پەیڕەوە پێشنیارکراوەکە دەرکرا، بۆیە ئێمە دەستخۆشی لەبەڕێوەبەرانی بەڕێوەبەرایەتییەکان و تێبینییەکانیان دەکەین.

ئەم هەنگاوانەی دادێن ئەو پەیڕەوە نوێیەی پێشنیار کراوە، ڕوون دەکەنەوە و پێویستە بەسەر کارمەندان و کرێکارە نوێیەکانیشدا جێبەجێ بکرێت:

١_ هەموو بەڕێوەبەرایەتییەك کارمەندێك لە کارمەندەکانی – بێجگە لە بەڕێوەبەر – ڕادەسپێرێت تاکو بەرپرسی ئاسانکاریی جێبەجێکردنی ئەم پەیڕەوە نوێیە بێت لە دامەزراوەکەدا، ئەم کارمەندە دەبێت لە پەیوەندییەکی بەردەوامدا بێت لەگەڵ کارمەندەکانیدا تاکو زانیاریی تەواوی لەسەر کارمەندە نوێیەکان هەبێت.

Scanned with CamScanner

هەرکات کارمەندێکی نوێ لەو بەڕێوەبەرایەتییەدا دامەزرا، لەسەر ئەو کارمەندە ڕاسپێردراوە پێویستە خۆی پێ بناسێنێت و لەسەر چاوپێکەوتنێك لەیەکەم ڕۆژی دامەزراندنیدا، ڕێبکەوێت، هەروەك پێویستە ڕۆژی ئامادەباشیی گونجاوی کارمەندە نوێیەکە دیاری بکات.

٢_ بەڕێوەبەری کارگێڕیی لەگەڵ کارمەندە ڕاسپێردراوەکەدا لە دیاریکردنی یەکێك لە کارمەنداندا، بۆئەوەی ببێتە یاوەری کارمەندە نوێیەکە و لە دوو هەفتەی یەکەمی کارەکەیدا بەرپرسی پشوودانی بێت، بەشدار دەبێت. هەروەك کارمەندە نوێیەکە بە بینا و ژوورەکانی دامەزراوەکە و نووسینگەکانی و خزمەتگوزاریی ڕەخساو بۆ کارمەندان، دەناسێنێت، فێری دەکات لەکوێدا پێداویستییەکانی دەست بخات و هەموو زانیاری و نەشرەکانی پەیوەست بە وەرزش و یانەی کۆمەڵایەتیی، پێ دەناسێنێت.

٣_ بەڕێوەبەری کارگێڕیی لەکاتی گەیشتنی کارمەندە نوێیەکەدا، کارمەندە ڕاسپێردراوەکە لە کارەکانی ئەو ڕۆژەی دەبوێرێت.

٤_ کارمەندە یاوەرەکە لەگەڵ یەکێك لەبەرپرسانی بەڕێوەبەرایەتی تاکەکاندا چاوەڕێی کارمەندە نوێیەکە دەکەن و بەخێرهاتنی دەکەن.

٥_ بەرپرسی بەڕێوەبەرایەتی تاکەکان بەتەواوکردنی کاروبارەکانی تایبەت بەکارمەندە نوێیەکە هەڵدەسێت و لە تێگەیشتن لە گرێبەستی کارەکە دڵنیایی لێ وەردەگرێت. یەك دانە لە نەشرەی تایبەت بە سیاسەتی پەیوەندیدار بە کارمەندانی دامەزراوەکەیشی پێ دەدات و ئەو خزمەتگوزارییانەی دامەزراوەکە پێشکەشی کارمەندانی دەکات، بۆی ڕوون

Scanned with CamScanner

دەکاتەوەو، پێی ڕادەگەیەنێت، بەڕێوەبەرایەتی تاکەکان ئامادەیە یارمەتی بدات و لەهەر کاتێکدا بیەوێت، ئامۆژگاری پێویستی پێ دەدات.

٦_ کارمەندە یاوەرەکە هاوڕێ نوێیەکەی بەرەو شوێنی کارەکەی دەبات و لەڕێگەی چوونەکەی دڵنیایی لێ وەردەگرێت و لەیەکەم ڕۆژدا بۆ خواردنیش بانگی بکات و، هەرچی نەشرە و زانیاریی تایبەت هەیە بە وەرزش و یانەی کۆمەڵایەتی و، شتەکانی دیکەش، پێی بدات.

٧_ لەسەر بەڕێوەبەری کارگێڕیی پێویستە لەکاتی گەیشتنی دیدارێك لەگەڵ کارمەندە نوێیەکەدا ساز بکات و، نووسراوی زانیارییە تایبەتەکان بە کارمەندان بەو بناسێنێت، تاکو زانیاریی تایبەت بەخۆی لەوێدا تۆمار بکات، هەروەك لەسەر بەڕێوەبەری کارگێڕی پێویستە وادەیەك بۆ دیدارێکی نوێ و دوای تێپەڕینی هەفتەی یەکەم، لەگەڵ کارمەندە نوێیەکەدا دیاری بکات و، ڕۆژی ئامادەباشیی و مەبەست لێی، بۆ کارمەندەکە ڕوون بکاتەوە.

٨_ پێویستە بەڕێوەبەر ئەرك و بەرپرسیارێتیی بۆ کارمەندە نوێیەکە ڕاڤە بکات، بەشێوەیەك بە ئەنجامدانی کردەیی ئەو ڕاهێنانەی پێشتر بۆ کارەکەی ئەنجامی داوە، ئەگەریش ئەم کارمەندە پێویستی بەڕاهێنانی تایبەت هەبوو، پێویستە بەڕێوەبەرەکە جۆری ڕاهێنانەکە و مەبەست لێی، بۆ ڕوون بکاتەوە.

٩_ بەڕێوەبەرایەتی ڕاهێنان هەموو ٤ هەفتەیەك ڕۆژێك بۆ ئامادەباشیی کارمەندان و ڕۆژێکی دیکە بۆ ئامادەباشیی کرێکارەکان، ڕێك دەخات، ئامانج لەم ڕۆژە پێناساندنی کۆمپانیاکە و مێژوو و بەرهەمەکانی

Scanned with CamScanner

و پێگەی کرێکارەکە و ئەو هەلانەی ڕەخساون، بۆ هەمووانە، باشتر وایە ڕۆژی ئامادەباشیی بۆ کارمەندە نوێیەکە لەماوەیەکدا بێت کەمتر نەبێت لە ٤ هەفتەو لە ٨ هەفتەیش زێتر نەبێت.

١٠_ لەدوای ڕۆژی ئامادەسازییەکە، پێویستە لەسەر بەڕێوەبەری کارگێڕیی، کاتێکی کەم بۆ قسەکردنێکی دۆستانە لەگەڵ کارمەندە نوێیەکەدا تایبەت بکات و ڕاو سەرنجی خۆی لەبارەی ڕۆژی ئامادەباشییەکەوە بۆ کارمەندە نوێیەکە ڕوون بکاتەوە و هەستی خۆی لەبارەی پایەکەی لە ڕێکخستنە کارگێڕییەکەدا بۆ بەڕێوەبەری کارگێڕیی باس بکات. لەسەر ئەو زانیاریانەیش کاروبارە پێویستەکانی لەگەڵدا گفتوگۆ بکات و لەگەڵ بەشی ڕاهێناندا بگەنە ڕێکەوتنێك لەسەر وادەکانی ڕاهێنانی گونجاو بەپێی خشتەکە.

١١_ بەپێی ئەم پەیڕەوەی ئێستا کاری پێ دەکرێت، بەرپرسیارێتی ئاگرکەوتنەوە و لایەنی ئاسایش و پاکوخاوێنی دەکەونە سەرشانی بەڕێوەبەری پاراستن و سەلامەتی، جاری وایش هەیە چەندان هەفتە تێپەڕ دەبن و کەچی کرێکاری نوێ هیچ ڕاهێنانێك لەم بارەیەوە ناکات، بۆیە بەڕێوەبەرایەتی پێشوازیی لە هەر پێشنیارێك لەم بارەیەوە، دەکات.

هیوادارین کارکردن بەم پەیڕەوە نوێیە لەسەرەتای کانوونی دووەمی داهاتوودا ڕێڕەوی خۆی وەربگرێت، بۆیە داواتان لێ دەکەین هەر پێشنیار و تێبینییەکتان هەیە بینووسن و تا مانگی تشرینی دووەم بینێرن، سوپاس.

Scanned with CamScanner

دوای خوێندنەوەی نەشرەی ڕێنماییەکە:

١_ کاتی تەواوبوون لەخوێندنەوەکە لێرەدا تۆمار بکە.............

٢_ کاتی دەستپێکردن لەکاتی تەواوکردن دەربکە و، کاتی خایەنراو لەخوێندنەوەکەدا لێرەدا تۆمار بکە................

٣_ لەم خشتەیەی خوارەوەدا تێکڕای خێراییەکەت لەخوێندنەوەکەدا دەربکە (چەند ووشەت لەخولەکێکدا خوێندووەتەوە). (تێکڕاکە لەژێر ئەو کاتەدایە کە لە خوێندنەوەکەدا سەرف کراوە).

کات	١	١,٥	٢	١,٥	٣	١,٥	٤	١,٥	٥	١,٥	٦	خولەك
ژمارەی وشەکان	٦٠٠	٤٠٠	٣٠٠	٢٤٠	٢٠٠	١٧١	١٥٠	١٣٥	١٢٠	١١٠	١٠٠	وشەیەك لەخولەکێکدا

٤_ وەڵامەکە لەنێوان ئەم دوو کەوانەیەدا دابنێ (   ) وشە لە خولەکێکدا.

Scanned with CamScanner

تاقیکردنەوەی توانای جێکردنەوە

ئێستا بەتەنیٚ خۆت وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەرەوەو نیشانەیەك لەنێو خانەی وەڵامی ڕاستدا دابنیٚ و بۆ نەشرەکە مەگەڕێوە، ئەگەر لەوەڵامەکە دڵنیا نەبوویت، پرسیارەکە بەبیٚ وەڵام بەجیٚ بهێڵە.

هەڵە	ڕاست		ژ
		بڵاوکراوەکە ئاراستەی هەموو بەڕێوەبەرەکان کراوە.	١
		بابەتی بڵاوکراوەکە ڕاهێنانی هەموو بەڕێوەبەرە نوێیەکان بوو.	٢
		بڵاوکراوەکە بریتی بوو لەبڵاوکراوەیەکی ڕاوێژکاریی	٣
		هەنگاوەکان بۆ هەموو کارمەند و کرێکارەکان بڕیاردراون، بە مەرجێك شتێکی پێچەوانە دەرنەچیٚ .	٤
		یاوەرەکە بەرپرسە لە ئاسانکاریی جێبەجێکردنی پەیڕەوە نوێیەکە لە بەڕێوەبەرایەتیەکەیدا.	٥
		بڵاوکراوەی تایبەت بە وەرزش و یانەی کۆمەڵایەتی، بەرپرسی کارگێڕیی تاکەکان بەسەر کارمەندە نوێیەکاندا دابەشی دەکات.	٦
		کارمەندە نوێیەکە هەر گەیشتە دامەزراوەکە لەگەڵ یاوەرەکەدا بەرەو بەڕێوەبەرایەتی ڕاهێنان دەڕۆن.	٧
		هەر بەوەندەی گەیشتە بەڕێوەبەری کارگێڕیی،	٨

Scanned with CamScanner

	پێویستە لەسەری پێشوازی لە کارمەندە نوێیەکە بکات.		
٩	پێویستە وەسفی ئیش وکارەکە پێشتر ئامادە کرابێت.		
١٠	هەموو ٨ هەفتەیەك ڕۆژێك بۆ ئامادەباشیی ساز دەکرێت.		
١١	وادەکانی ڕۆژی ئامادەباشیی بۆ هەریەکە لە کارمەند و کرێکاران، وەکو یەکە.		
١٢	لە ڕۆژی ئامادەباشیدا کارمەندە نوێیەکە بە مێژووی دامەزراوەکە ئاشنا دەکرێت.		
١٣	هەر بە گەیشتنی، مەرجەکانی گرێبەستی کارەکە بۆ کارمەندە نوێیەکە ڕاڤە دەکرێت.		
١٤	ئامۆژگارییەك هەیە بۆ ڕاهێنان لەسەر سەلامەتیی و ئاگرکەوتنەوە لە ڕۆژی ئامادەباشیدا.		
١٥	ڕاهێنان لەسەر ئاگرکەوتنەوە و سەلامەتیی، لە پسپۆڕیی بەڕێوەبەرایەتی تاکەکان نییە.		
١٦	لە یەکەم ڕۆژی کارکردندا کارمەندی نوێ مافی وەرگرتنی ئامۆژگاریی لە بەڕێوەبەرایەتی تاکەکان هەیە.		
١٧	بەرپرسی بەڕێوەبەرایەتی تاکەکان بڵاوکراوەکانی دامەزراوەکە، تایبەت بە سیاسەتی تاکەکان، بە کارمەندە نوێیەکە دەدات.		

Scanned with CamScanner

١٨	پێویستە لەسەر یاوەری کارمەندەکە هەندێ کات بۆ قسەکردنی دۆستانە تایبەت بکات لەدوای ڕۆژی ئامادەباشیی.		
١٩	بەڕێوەبەرایەتی دامەزراوەکە هیواخوازە لە ١ی کانوونی دووەمدا کار بەم پەیڕەوە بکرێت.		
٢٠	بلاّوکراوەکە لە بەڕێوەبەرایەتی ڕاهێنانەوە دەرچووە.		

Scanned with CamScanner

وەڵامی تاقیکردنەوەی خێرایی خوێندنەوە:

١.ڕاست	١١. هەڵە
٢. هەڵە	١٢. ڕاست
٣. ڕاست	١٣. ڕاست
٤. ڕاست	١٤. هەڵە
٥. هەڵە	١٥. ڕاست
٦. هەڵە	١٦. ڕاست
٧. هەڵە	١٧. ڕاست
٨. ڕاست	١٨. هەڵە
٩. ڕاست	١٩. ڕاست
١٠. هەڵە	٢٠. هەڵە

ئێستا بزانە چەند وەڵامت ڕاست بووە و بیژمێرە (   ) ئەمە تێکڕای جێکردنەوەکەتە.

ئێستا دوو ژمارەمان هەیە، ئەوانیش:

١_ تێکڕای خێرایی (چەند ووشە لە خولەکێکدا) لە بڵاوکراوەکە خوێندووتەوە.

٢_ تێکڕای جێکردنەوە (وەڵامی چەند پرسیارت بەڕاستی داوەتەوە).

ئەوەی گرینگە ئەوەیە هاوسەنگییەك هەبێت، ئەگەرنا خوێندنەوەی خێرا

Scanned with CamScanner

هیچ سوودێکی نابێت ئەگەر تۆ ئەوەی خوێندووتەوە، جێی نەکەیتەوە لەزەینتدا، بەهەمان شێوە ئەو هەموو کاتەی بەجددی هەوڵی تەرکیزکردن دەدەیت بۆ تێگەیشتن، دیسان سودێکی نابێت.

لەڕێی ئەم خشتەیەی خوارەوە خێرایی و جێکردنەوەی خۆت لەگەڵ ئاستە جیهانییەکەدا بەراوورد بکە.

ئەم خۆ هەڵسەنگاندنە بۆ ئەوە دانراوە تاکو تۆ بتوانیت خێراییەکەی ئێستات لە خوێندنەوە و جێکردنەوەدا بپێویت.. ئەزموونەکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە ناوەندی خێرایی لە خوێندنەوەدا بریتییە لە (٢٠٠ وشە) لە خولەکێکدا و، ناوەندی جێکردنەوەش لەنێوان (١٤– ١٥) پرسیاردایە.

ئەگەر ئەنجامەکەت لەم دوو ناوەندە بەرزتر بوو، ئەوە یانی تۆ لە مامناوەندیی بەرزتریت، وەلێ زۆربەی کاتەکان ئەوانەی بە خاویی دەخوێننەوە، جێکردنەوەیان لەوانە زێتر دەبێت کە بە خێرایی دەخوێننەوە، بۆ بەراووردکردنی خۆت بە ناوەندەکە، لەستوونی (١) دا بۆ پلەی جێکردنەوەت بگەڕێ و، بە تێکڕای خێراییەکەت لەخوێندنەوەدا لە ستوونەکانی (٢) و (٣) و (٤) بەراووردی بکە، تاکو بە بەراوورد بەتێکڕا جیهانییەکان ئاستی خۆت بزانیت.

Scanned with CamScanner

١	٢	٣	٤
تێکڕای جێکردنەوە	تۆ لەخوار مامناوەندییەوەی ئەگەر خێراییەکەت لەخوێندنەوەدا کەمتر لە...	تۆ ٢٥٪ ی یەکەمەکانی ئەگەر خێراییەکەت لەخوێندنەوەدا کەمتر لە...	تۆ یەکێکی ١٠٪ ی یەکەمەکان، ئەگەر خێراییەکەت زۆرتر لە...
٢٠	١٠٠	١٤٠	١٩٠
١٩	١٠٠	١٦٠	٢٢٠
١٨	١٣٠	١٩٠	٢٤٠
١٧	١٦٠	٢٢٠	٢٧٠
١٦	١٩٠	٢٥٠	٣٠٠
١٥	٢١٠	٢٧٠	٣٣٠
١٤	٢٤٠	٣٠٠	٣٥٠
١٣	٢٧٠	٣٣٠	٣٨٠
١٢	٣٠٠	٣٦٠	٤١٠
١١	٣٣٠	٣٩٠	٤٤٠
١٠	٣٥٠	٤٢٠	٤٧٠
٩	٣٨٠	٤٥٠	٥٠٠

Scanned with CamScanner

٧_ کات کۆکەرەوەکان

چەند شتێك و کارامەییەك هەن، ئەگەر بەجوانی بەکاریان بهێنیت و لێیان بزانیت، ئەوە بێگومان کاتێکی زۆر کۆدەکەیتەوە... لەم خشتەیەی خوارەوەدا نیشانەیەك لەو شتانە بدە کە تۆ هەتە و پێویستی بە پەرەپێدانە:

ژ	کارامەیی	هەتە	پێویستی بە پەرەپێدانە
١	پلاندانانی پێش وەختە پێش دەستپێکردنی هەر کارێك		
٢	دیاریکردنی وادەی کۆتایی بۆ کارەکان		
٣	ڕوحێکی ئەرێنیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ لەمپەر و کێشەکاندا		
٤	ئەرك پێ سپاردنی کارا		
٥	بۆ هەر کارێك لەدەرەوەی پلان و ئامانجەکانی من بێت، بڵێم: نا		
٦	پەیوەندی باش لەگەڵ بەڕێوەبەر و کارمەندان و خاوەنی خزمەتگوزاریی هونەریی و کۆمەڵایەتیی		
٧	نووسینگەیەکی ڕێکوپێك و ڕێکخراو		
٨	ئەرشیفێکی ڕێکخراو		
٩	خوێندنەوەی خێرا		
١٠	سەرەتایەکی ڕێکخراو و ڕوون بۆ کارەکان و لەوادەی خۆیاندا و بەپێی پلانەکە		
١١	بەکارهێنانی کۆمپیوتەر		
١٢	بەکارهێنانی خشتەکانی کات		

Scanned with CamScanner

سەرەڕای ئەو کات کۆکەرەوە سەرەکییانەی کەباسکران، چەند هۆکارێکی دیکە هەن و یارمەتی کات کۆکردنەوە دەدەن، جا هەوڵ بدە لەم خشتەیەی خوارەوەدا تۆماریان بکە:

	سکرتێرێکی کارا
	تەندروستییەکی باش
	بەڕێوەبەرێکی تێگەیشتوو، کارگێڕێکی باش
	تەکنۆلۆژیای نوێ
	....
	....
	....
	....
	....

Scanned with CamScanner

٨_ کۆتا تاقیکردنەوە لەسەر کات

بەڕاستگۆیی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە، یارمەتیت دەدات تا بزانیت تۆ ئێستا لەکوێدایت؟

ژ	هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کات	هەمووکات	بەزۆریی	هەندێجار	بەکەمیی	بەدەگمەن
١	ئایا لیستێکی نووسراوی تایبەت بە ئامانجەکانت هەیە؟					
٢	ئایا پێویستت بەکاتێکی ئارام بۆ بیرکردنەوە و داهێنان، هەیە؟					
٣	ئایا پلانت بۆ ڕۆژەکەت و هەفتەکەت داناوە؟					
٤	ئایا کاتی چاوەڕوانی و گواستنەوە بە باشی بەکاردەهێنیت ؟					
٥	ئایا بەپێی توانات کارەکان بە کەسی دیکە ڕادەسپێریت؟					

Scanned with CamScanner

٦	ئایا ڕۆژانە بیرێك لە سوودی چالاكییەكانت دەكەیتەوە لەپێناو وەدیهێنانی ئامانجەكاندا؟					
٧	ئایا هەست دەكەیت تۆ كاتەكانت هەڵدەسوڕێنیت؟					
٨	ئایا ژوورەكەت و كتێبخانەكەت ڕێك وپێكن؟					
٩	ئایا لەسەر بنەمای كارە لەپێشینەكان بەكارەكانت هەڵدەسیت؟					
١٠	ئایا یەكسەر دەست لەو چالاكییانە هەڵدەگریت كە بێ سوودن؟					
١١	ئایا كارەكانت لەوادەی خۆیاندا تەواو دەكەیت؟					

Scanned with CamScanner

١٢	ئایا دەتوانیت ئەو ئەرکە زیندووەی کە گەورەترین ئەنجامت پێ دەدات، دیاری بکەیت؟					
١٣	ئایا کاتێك پێویست بوو لەسەرت، دەتوانیت بڵێیت: نا؟					
١٤	ئایا کاتێکی باش بۆ پشوودان و ئەنجامدانی هیوایەتەکانت و خێزانەکەت تەرخان دەکەیت؟					
١٥	ئایا هەموو ئەوەی بۆ ئەو ڕۆژە پلانت بۆ داناوە، ئەنجام دەدەیت؟					
١٦	ئایا ئەرکە قورس و بێزارکەرەکان بەبێ دەستێوەردانی کەسی دیکە،					

Scanned with CamScanner

	چارەسەر دەکەیت؟					
١٧	ئایا توانیوتە بەلێزانانە مامەڵە لەگەڵ میوانی ناوەخت و پەیوەندییە تەلەفۆنییەکاندا بکەیت؟					
١٨	ئایا کاتی پێویست بۆ داهێنان و پەرەپێدانی کاری نوێ تەرخان دەکەیت؟					
١٩	ئایا توانیوتە ئەو کاتەی کەبۆ دەفتەر و نووسینی سەر کاغەز، دیاریت کردووە، کەم بکەیتەوە؟					
٢٠	ئایا بەدواداچوونی خۆت بۆ کارەکانت، بە بەدواداچوونێکی کارا دادەنێیت؟					

Scanned with CamScanner

پوختەی چۆن سوود لەکاتەکانت وەردەگریت؟

ئەم بیرۆکانەی لای خوارەوە: بریتین لە پوختەی کتێبێك کە زێتر لە (١مليۆن و نيو) دانەی لێ فرۆشراوە.

نووسەر : ئالان لاکین

کتێب: چۆن بەسەر کاتەکان و ژیانتدا زاڵ دەبیت؟

ئامۆژگاریی......

١	هەوڵ دەدەم چێژ لەهەر کارێك کە دەیکەم، وەربگرم.
٢	من کەسێکم بەردەوام گەشبینم.
٣	بەردەوام بیر لەسەرکەوتن دەکەمەوە.
٤	کات لە پەشیمان بوونەوەم لەشکستەکاندا بەفیڕۆ نادەم.
٥	هەموو ڕۆژێك هەوڵی دۆزینەوەی ڕێگەی نوێ بۆ کۆکردنەوەی کات، دەدەم.
٦	هەموو ڕۆژێك بەرەبەیان هەڵدەستم و شەوانیش زوو دەخەوم.
٧	دوا نیوەڕوان خواردنێکی سووك دەخۆم، تا لەباوێشك لێدان، دووربم.
٨	بەخێرایی بەدووی بیرۆکەکاندا، کتێبەکان دەخوێنمەوە.
٩	چاوپێداخشانەوە بۆ خووە کۆنەکانم دەکەم، تابزانم چۆن خۆم لێیان دەرباز بکەم، یان نوێیان بکەمەوە.
١٠	هەموو کاتێکی چاوەڕوانیم هەڵوەشاندووەتەوە، ئەگەر نا ئەو کاتە بۆ شتێك تەرخان دەکەم کە نەمتوانیبێت بیکەم.

Scanned with CamScanner

١١	لەپێناوی زوو گەیشتن بە وادەی بەڵێنەکانم، دەمژمێرەکەم سێ خولەك پێش دەخەم.
١٢	دەفتەرێکی یاداشت لەگەڵ خۆمدا هەڵدەگرم و تێبینی و بیرۆکەکانی تێدا تۆماردەکەم.
١٣	هەموو ڕۆژێك لەپێناو وەدیهێنانی ئامانجەکاندا، لیستی ئامانج و چالاکییەکان دەردەکەم و کارەکان دیاری دەکەم.
١٤	چەند نیشانەیەك لە کتێبخانەکەمدا دادەنێم و یادخەرەوەی ئامانجەکانن.
١٥	پلان بۆ ئەنجامدانی یەکەمین کاری ئەو ڕۆژەم دادەنێم و کارە لەپێشینەکان دەهێنمە بەرچاوی خۆم.
١٦	لیستی ئەو کارانەی هەموو ڕۆژێك ئەنجامیان دەدەم، هەڵدەگرم و بەپێی کارە لەپێشینەکان، هەوڵی ڕێکخستن و ئەنجامدانیان دەدەم.
١٧	کاتێك شتێکی گرینگ ئەنجام دەدەم، مۆڵەتێك بەخۆم دەدەم و دەستخۆشیش لەخۆم دەکەم.
١٨	سەرەتا کارە گرینگەکان ئەنجام دەدەم.
١٩	بە چالاکبوون و زیندوێتییەوە کار دەکەم.
٢٠	بەخێرایی دەست لەو چالاکییانە هەڵدەگرم کە بێ بەرهەمن.
٢١	هەموو جارێك، تەنێ تەرکیز لەسەر یەك شت دەکەم.
٢٢	هەوڵەکانم لەو شتانەدا چڕ دەکەمەوە کە لە ماوەیەکی دوورتردا باشترین ئەنجامیان دەبێت.
٢٣	کاتێك سەردەکەوم، هەست بە پاڵنەرێکی بەهێز و سووربوونی خۆم دەکەم.
٢٤	زۆربەی بیرۆکەکانم لەسەر کاغەز دەنووسمەوە.
٢٥	بەیانیان بە تەنێ کارە داهێنانکارییەکان دەکەم و دوانیوەڕوانیش بۆ چاوپێکەوتن و شتی وا..

Scanned with CamScanner

بۆ خۆم بێت یان بۆ ئەوانی دی، کاتێکی دیاریکراو بۆ تەواوبوون لە ئەرکەکە دیاری دەکەم.	٢٦
لەهەموو گفتوگۆیەکدا هەوڵی بێدەنگبوون بەگرینگی پێدانەوە، دەدەم.	٢٧
هەوڵ دەدەم کاتی ئەوانی دی بەفیڕۆ نەدەم.	٢٨
لەچارەسەری ئەو کێشانەی سروشتێکی تایبەتییان هەس، پەنا بۆ پسپۆڕان دەبەم.	٢٩
ناهێڵم کاغەزی زۆر لەدەورم کۆببنەوە و ئەوانەیان کارم پێ نین، خۆمیان لێ ڕزگار دەکەم.	٣٠
هەر پارچە کاغەزێکی بڕدراو، یەکجار بەکاردێنم.	٣١
بۆ زۆربەی ناونیشانی ووتارەکان، لەسەر کاغەزی بڕدراو نیشانەیەك دادەنێم.	٣٢
ژوورەکەم بەباشی ڕێك دەخەم، وا دەکەم بەردەوام گونجاو بێت، شتە گرینگەکان لەسەنتەری نووسینگەکەمدا دادەنێم.	٣٣
شوێنێك بۆ هەموو شتەکان دادەنێم و کات لە گەڕان بەدوویاندا، بەفیڕۆ نادەم.	٣٤
کاتێك لەکۆتایی هەفتەدا هەندێك کار ئەنجام دەدەم، هەوڵ دەدەم لە کارکردن دانەبڕێم.	٣٥
هەندێ جار، پشوو وەردەگرم و هیچ شتێك ئەنجام نادەم.	٣٦
لەکاتی کارکردندا، یان خوێندندا، قسەو لاوەکییەکان کەم دەکەمەوە.	٣٧
بەردەوام لەخۆم دەپرسم: ئێستا باشترین ڕێگە بۆ سوود وەرگرتن لەکاتەکانم چییە؟	٣٨

Scanned with CamScanner

له کۆتاییدا:

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

لە کۆتاییدا:

کات یانی ژیان

ئێستا دوای ئەوەی بنەماکانی سوودوەرگرتن لە کاتت بەشێوەیەکی کارا، لەلا ئاشنا بوو، ئەوەت لەبیربێت کات بەنرخترینی ئەو شتانەیە کە هەتە، گەورەترین ئەو دەسمایەیە کە دەتوانیت وەبەرهێنانی پێوە بکەیت، کات ژیانتە، کات دنیاتە، هەر ئەو ئێستا و داهاتووتە.

ئەگـەر کاتـت بـەفیڕۆدا، واتـە ژیـانی خـۆت بـەفیڕۆ داوە، واتـە کەمتەرخەمیکردن لە بەدیهێنانی خەونەکان و هیوایەتەکانتدا.

لە فەرموودەدا هاتووە: (یا ابن آدم، أنا یوم جدید، علی عملك شهید، فاغتنمني، لأني لا أعود إلی یوم القیامة) واتە: ئەی نەوەی ئادەم، من ڕۆژێکی نوێم و بەسەر کردەوەکانتەوە شاهیدم، بە هەلم بزانە، چونکە ئەگەر ڕۆیشتم، تا ڕۆژی دوایی ناگەڕێمەوە.

- کات بەفیڕۆدان لەمردن خراپترە، چونکی لە خودا و ڕۆژی دوایی دات دەبڕێت، کەچی مردن تەنێ لە دنیا و کەسوکارەکەت دات دەبڕێت...(ئیبن ئەلقەییم)
- لەسەر هیچ شتێك ئەوەندەی ئەو ڕۆژە لێی پەشیمان نەبوومە کە تێپەڕیوە و تەمەنم کەمی کردووە و کردەوەکانم تێیدا زۆرتر نەبوون...(ئیبنو مەسعود)

Scanned with CamScanner

- ستراتیژییەتەکانی پێشتر، لەڕێکخستنی کاتەکاندا بەکاربهێنە، هەروەکو فەیلەسوفی ئەڵمانی (گۆتە) دەڵێت: زانیاریی بەتەنێ بەس نییە، بەڵکو پێویستە ئەو شتەی فێری بوویت جێبەجێی بکەیت، تاکو بچیتە نێو ئەو دەستە نموونەییەوە کە بە باشی درک بە نرخی کات و ئامانج و هیوایەتەکانیان دەکەن.

خوێنەری خۆشەویست:

ئەمڕۆ ئەو بەیانیەیە کە دوێنێ بەڵێنت بەخۆت دابوو زۆرێك لە کارەکانی تێدا ئەنجام بدەیت!!

- ئەبوبەکری صدیق لە وەسیەتێکیدا بۆ عومەری کوڕی خەتتاب – خودا لێیان ڕازی بێت – دەڵێت: بێگومان خودا لە ڕۆژدا مافێکی هەیە و بەشەو لەکەسی وەرناگرێت، لە شەویشدا مافێکی هەیە و لە ڕۆژدا لە کەسی وەرناگرێت.
- بێگومان شەو و ڕۆژ لە تۆدا کاردەکەن، دەی تۆیش کاریان تێدا بکە... (عومەری کوڕی عەبدولعەزیز)
- زانایانی سەلەف وتوویانە: هەر کەسێك ڕۆژێك لەتەمەنی بڕوات بەبێ ئەوەی مافێکی جێبەجێ کردبێت، یان ئەرکێکی ئەنجام دابێت، یان سەربەرزییەکی وە دەست هێنابێت، یا بەهۆی کارێکی باشەوە سوپاسی کرابێت، یان چاکەیەکی بنیات نابێت، یان زانستێکی وەرگرتبێت، ئەوە بێوەفایە لەگەڵ ئەو ڕۆژەدا و ستەمی لەخۆی کردووە.
- ئەبوبەکری کوڕی عەییاش دەڵێت: ئەگەر کەسێکیان دینارێکی لێ بڕوات، بەردەوام ئەو ڕۆژە دەڵێت: ئای خودایە پارەکەم ڕۆیشت،

Scanned with CamScanner

لەکاتێکدا تەمەنی دەڕوات و ناڵێت: ئای وا تەمەنم ڕۆیی! کەسانێك هەبوون خواویست بوون، دەستپێشخەرییان لە کاتەکاندا دەکرد و، دەمژمێرەکانیان دەپاراست و بە بەندایەتیی و گوێڕایەڵیی خودا بەڕێیان دەکرد. ئیمامی نەوەوی (ئەبو زەکەریا کوڕی شەرەفەدینی نەوەوی) لەتەمەنی ٤٥ ساڵیدا مردووە و ئەو هەموو کتێبە دانراوەی نووسیوە، کاتێ بەسەر تەمەنەکەیدا دابەشیان کرد، بینییان هەموو ڕۆژێك ٤ کوراسەی بەردەکەوێت، چۆن توانی ئەوە بکات؟ گوێبگرە بزانە ئەم ئیمامە بەڕێزە چی دەڵێت: دوو ساڵ هەروا نەخەوتم و تەنیشتم نەخستە سەر زەوی! یانی لەسەر کتێبەکانی نووستووە، ئێمەیش سیسەم و بەزم و ڕەزم!!

- خەتیبی بەغدادیی دەڵێت: گوێم لە عوبەیدوڵای کوڕی عەبدوڵا غەففاری زمانەوان بوو دەیوت: دەگێڕنەوە موحەممەدی کوڕی جەریری تەبەریی کە لە ٨٣ ساڵیدا مردووە، بۆ ماوەی ٤٠ ساڵ، هەموو ڕۆژێك ٤٠ لاپەڕەی نووسیوە، واتە نزیکەی ٥٨٤٠٠٠ لاپەڕەی نووسیوە. مرۆڤ لەبەرامبەر ئەم ژمارە گەورەیەدا چۆك دادەنێت و سەرسام دەبێت، کە تا ئێستا لەمێژووی مرۆڤایەتیدا کەس پێی نەگەیشتووە..

- ئەبو وەفائی کوڕی عەقیلی حەنبەلی بەغدادیی کە لە ٥١٣ کۆچیدا مردووە، دەڵێت: بۆ من حەلاڵ نییە یەك دەمژمێر لەتەمەنم بەفیڕۆ بدەم، تەنانەت ئەگەر دەمم نەتوانێ زانیارییەکان بڵێتەوە و، چاوم نەتوانێت بخوێنێتەوە، بە ڕاکشاوییەوە و لەکاتی پشوودانیدا بیرم دەخەمە کار، هەڵناسم هەتا بیرۆکەیەك بەخەیاڵمدا نەیەت و دواتر بۆ نووسینی

Scanned with CamScanner

هەڵدەسمەوە، ئێستا کە تەمەنم لە هەشتاکاندایە، ئەوەندە حەزم لە زانستە، لە تەمەنی ٢٠ ساڵاندا وا نەبووم..

- ئەبو وەفاء، عەلی کوڕی عەقیل، بەهۆی پاراستنی کاتەکانییەوە، گەیشتە ئەو پلەیەی گەورەترین کتێبێك کە دنیا ناسیبێتی بنووسێت، ئەویش کتێبی (فنون الفنون) بوو لە ٨٠٠ بەرگدا.

- جاری وا هەیە فێرخوازی زانست پێش مامۆستاکەی دەکەوێت، ئەوەتانێ ئیمام ئەبولفەرەج عەبدولڕەحمانی کوڕی عەلی کوڕی موحەممەدی کوڕی جەوزی، کە فێرخوازی ئەبو وەفای کوڕی عەقیل بوو، دەڵێت: ئەگەر بڵێم ٢٠ هەزار بەرگ کتێبم خوێندووەتەوە، هێشتا زۆرم نەوتووە، کەچی ئێستاش هەر بەدوای فێربوونی زانستەوەم. خاوەنی کتێبی (الكنى والألقاب) لەبارەی ئیبنولجەوزییەوە دەڵێت: پاشماوەی قەڵەمە دادراوەکانی ئیبنولجەوزی کە فەرموودەی پێ نووسیبوو، کۆکرایەوە، خۆی وەسیەتی کردبوو، ئەو کاتەی کە مرد، ئاوەکەی پێ بکوڵێنن و بەوە بیشۆرن، ئەوە بوو وایان کرد و ئاوەکەیان بەو پاشماوەیە گەرم کرد، هێشتا لێی زیادبوو.

- ئیبنولقەییم دەڵێت: لە گەورەترینی بەفیڕۆدانەکان: بەفیڕۆدانی دڵ و بەفیڕۆدانی کاتن، بەفیڕۆدانی دڵ لە گرینگی پێدانی زێتری دنیاوە بەسەر دوارۆژدا دەبێت، بەفیڕۆدانی کاتیش لە هیوادرێژییدا دەبێت، بەوەیش هەموو خراپەکاریی لە شوێنکەوتنی هەواو و ئارەزوو، لەگەڵ هیوادرێژیی بێ کرداردا، کۆبووەوە.

Scanned with CamScanner

- حەسەنی بەصریی دەڵێت: پێش مردنت بکەوە و مەڵێ: ئەمڕۆ نا سبەی، بێگومان تۆ نازانیت کەی بۆ لای خودا دەگەڕێیتەوە.
- عومەری کوڕی خەتتاب دەڵێت: ئەوەی من پێم ناخۆشە، ئەوەیە بە دەستبەتاڵیی بتانبینم، نە کارێکی دنیایی ئەنجام بدەن، نەیش کاری دواڕۆژتان.
- کاتێك هەندێك لە براکانی بە (عومەری کوڕی عەبدولعەزیز) یان وت: ئەی ئەمیری بڕواداران، ئەگەر کەمێك پشوو بدەیت، خراپ نییە! ئەویش پێی وتن: ئەدی کێ کاری ئەم ڕۆژەم بۆ بکات؟ وتیان: بیخەرە سبەینێ، وتی: کاری یەك ڕۆژ ماندووی کردم، ئەی ئەگەر بوو بەکاری دوو ڕۆژ، چیی!!
- شاعیر دەڵێت:

مرّت سنين بالوصال و بالـهنا   فكأنـها من قصرها أيامُ
ثم انثنت أيام هـجر بــعدهـــا   فكأنها من طولها أعوامُ
ثم انقضت تلك السنون وأهلها   فكأنها وكأنهم أحــــلامُ

واتە:

بە خۆشـیی و دیدار ســــالآن تێپەڕین
کورت بوون وەك گەلآی پایز هەڵـوەرین
ســالآنی دووریـی بـەدوویـدا هـــاتن
وێنەی چـــەندان ســـاڵ کـــۆتا نەهاتن
خۆشیی و ناخۆشیی، هـــەم مرۆڤەکان
وێنەی خەونێك بوون، ڕۆشتن، نەدیتران

Scanned with CamScanner

بێگومان ژیان یەکسانە بە کات، هەرکەس کاتەکانی بەفیڕۆ بدات، ئەوە ژیانی خۆی بەفیڕۆداوە، بەڕاستی جێی سەرسوڕمانە کەسانێك دەبینین گاڵتەیان بە کات دێت و هەروا بەڕێی دەکەن، تەمەنیان تێدەپەڕێت و دنیا بەجێ دەهێڵن و کەسیش باسیان ناکات، تەنانەت زیندووەکانیش لەبیریان دەکەن.

ئەوەی باسکرا، بریتی بوو لە میراتی زانایان، میراتی پێشەوایانی ئوممەت، میراتی گرینگیدان بەکات و دەست پێوەگرتنی.

Scanned with CamScanner

ئامۆژگارییەك لە هاوڕێیەكەوە:

هەموو ساتەكانی ژیانت، وا بژی كە دواساتە لە ژیانتدا، بە بڕوابوونەوە بژی، بە هیواوە بژی، بە خۆشەویستییەوە بژی، بە تێكۆشانەوە بژی، بە خۆڕازاندنەوە بەڕەوشتی پێغەمبەر و هاوەڵان و پیاوچاكانەوە بژی، نرخی ژیان بزانە.

د. إبراهيم الفقي

Scanned with CamScanner