Search in کتێبخانە (PDF)

کتێبخانە (PDF)

Closed Group · 149K Members

جۆینی گرووپەکەمان، لە فەیسبووک.

About Discussion Chats Photos Events

Scanned with CamScanner

پڕفرۆشترین کتێبی ساڵ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

ڕێساکانی خۆشەویستی

107

ڕێسای بەسوود بۆ پەیوەندییەکی
بەختەوەرانە و سەرکەوتووانە
کە پێویستە هەموو کەسێك بیانزانێت

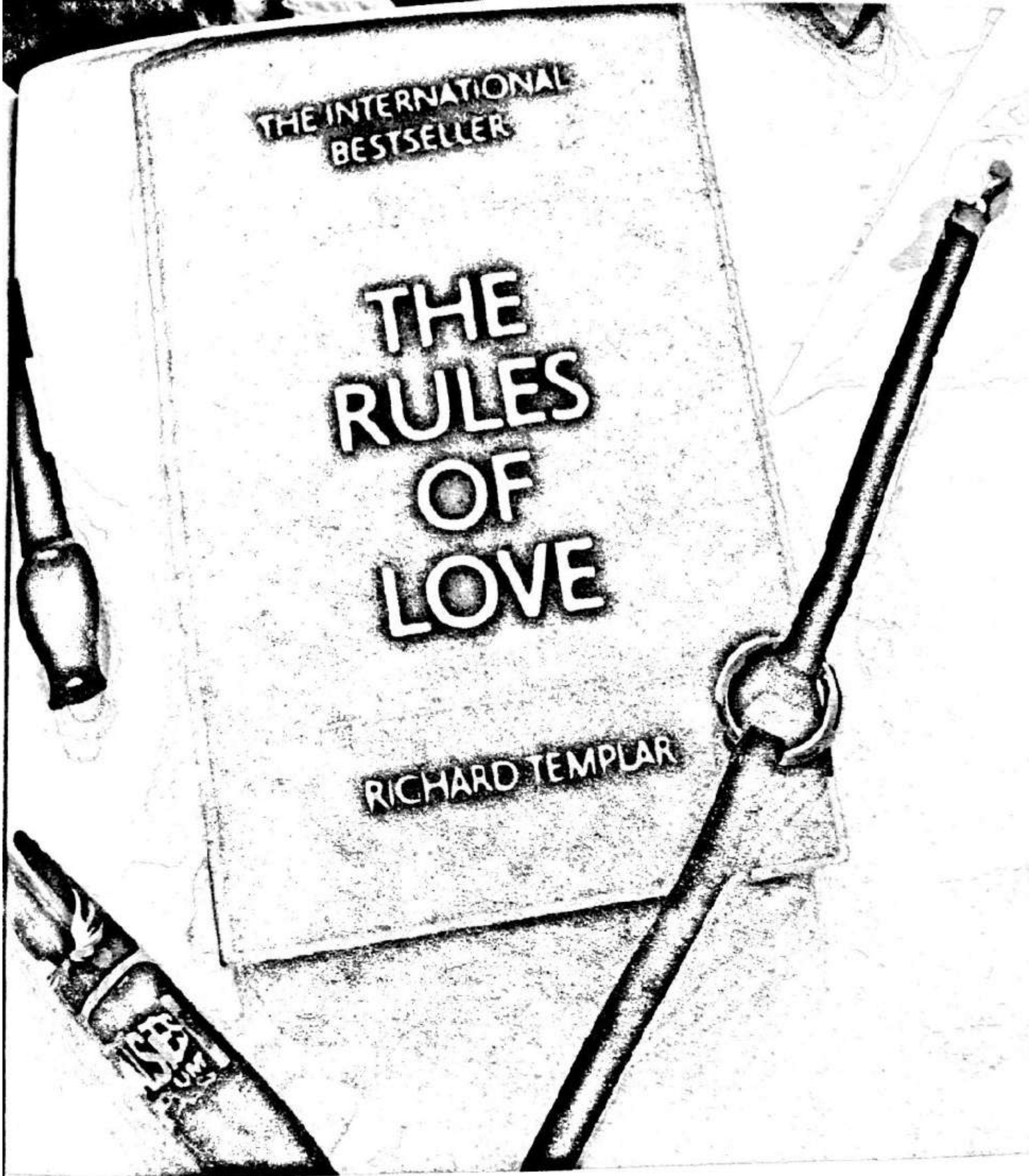
نووسینی: ڕیچارد تێمپلەر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: ئەبوبەکر ئەحمەد خدر

Scanned with CamScanner

ڕێساکانی خۆشەویستی

Scanned with CamScanner



ڕێساکانی خۆشەویستی

ڕیچارد تێمپلەر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە: ئەبوبەکر ئەحمەد خدر

Scanned with CamScanner

لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەممەد

ناوی کتێب: ڕێساکانی خۆشەویستی.

نوسینی: ڕیچارد تێمپلەر.

وەرگێڕانی: ئەبوبەکر ئەحمەد خدر.

پێداچونەوەی: سەردار حەسەنخاڵی.

دیزاین: کۆمپانیای کتێب.

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم.

تیراژ: 2000 دانەی لێچاپکراوە.

Scanned with CamScanner

لە بارەی کتێبی ڕێساکانی خۆشەویستی

ژیان باسی پەیوەندییەکی پتەوی خۆشەویستی دەکات. لەڕاستیدا هەندێك کەس لەمەدا ناوازەن، هاوژینێك دەدۆزنەوە کە دڵخۆشیان دەکات، لە سروشتیانەوە سەرچاوە دەگرێت کە چۆن بەناو کاتە سەختەکاندا ڕێ دەکەن و پەیوەندییان لە کەشێکی تازە و بەخششنامێزدا درێژە پێدەدەن. بە ئاسانی هاورێ دەدۆزنەوە و پەیوەندییەکی تۆکمەی هەمیشەیی دەخولقێنن. نموونەن لە خێزانێکی پشتینوانخوازی بەهێز. وا دەکەن کە بێ ڕەنج و ماندووبن بێتە بەردەست، ئەمەش لەکاتێکدا کە لە دیدگەی زۆرێك لە ئێمەوە ئەوەندە ئاسان نییە. خۆشەویستی بنەمایەکی سروشتی مرۆڤە، بەڵام پەخشکردنی ژیان لەگەڵ خەڵك هەمیشە ئاسان نیە.

ئایا شتێك هەیە ئەوانە دەیزانن و ئێمە نایزانین؟ ئایا شتێك بوونی هەیە هەموومان سودی لێ ببینین؟ وەڵامەکە بریتییە لە بەڵێ. ئەوانە ڕێساکانی خۆشەویستی دەزانن.

ڕێساکانی خۆشەویستی کۆمەڵە بنەمایەکی ڕێنماییکارن کە یارمەتیت دەدەن لە پێناو پێکەوەنانی پەیوەندیەکی بەهێز، سەقامگیر و ژیانێکی بێکۆتا.

ئەم پەرتوکە لە حەوت تەوەرە پێك دێت کە هەریەك لە ڕێساکان بەرەو ژیانێکی دڵخۆشانە و تەواوتر ڕێنماییت دەکات. هەم خۆت و هەم هەموو ئەوانەی دەورپشتت، هەست بە سودەکانی دەکەن.

ڕیچارد تێمپلەر کێیە؟

ڕیچارد بەیەکێک لە دیارترین نووسەرەکانی بەریتانیا و جیهان دادەنرێت. زیاتر لە سی ساڵ ئەزموونی هەیە لەجیهانی بازرگانی و لە چەندین

Scanned with CamScanner

جێگە و پێگەدا کاری کردووە. بەیەکێک لە کەسە سەرکەوتوو و ناوازەکان هەژمار دەکرێت و هەر بۆ ئەم مەبەستەش دەمەوێت ئەو دەستکەوتوانەی کە بەدەستی هێناون هاوبەشیان پێ بکات لەگەڵ خەڵکی دیکەدا.

دەبێت ئاماژە بەوە بکەم کە ڕیچارد تێمپلەر ناوی یەک نووسەر نیە بەڵکو ڕیچارد هی کەسێکە و تێمپلەر هی کەسێکی دیکەیە. ئەم دووانە بەیەکەوە بۆماوەیەکی زۆر هاوڕێ بوون و پەرتووکیان بەیەکەوە نووسیوە، ئیتر لە ساڵی ٢٠٠٦ هاوڕێ و هاوبەشی کارەکەی کۆچی دوایی دەکات.

ئەم دوو نووسەرە هەڵدەستن بیرکردنەوە لەڕێسا لە چوارچێوەی پەرتووکدا، کە هەر پەرتووکێک زیاتر لە سەد ڕێسا لە خۆی دەگرێت. دیارە ئەم ڕێسایانەش لە ژیانی واقیعی ئێمەدا سەرچاوەیان گرتووە، ئەوەی کە ئەمان لە ژیانی ڕۆژانەیاندا ئەزموونیان کردووە و بینیویانە و لە خەڵکیان پرسیووە. پاشان هاتوون ئەمانەیان لە کۆمەڵە پەرتووکیکدا بەرجەستە کردووە. لەناو ئەم پەرتووکانەدا ڕێساکانی کاریان بەیەکەوە نووسیەوە، بەڵام لەدوای ئەوەی کە هاوڕێکەی دەمرێت، ئیتر ناوەستێت و درێژە بە نووسینی ئەم پەرتووکە ناوازانە دەدات، هەڵبەت ئەم جۆرە ڕێسایانە لەقوڵایی ناخی کەسێکدا هەڵدەقوڵن کە تاڵی و تفی و خۆشی و شادی ژایانی چەشتبێت، بەچەین بواری جیاواز گوزەری کردبێت. بۆیە ئەم نووسەرە خۆشەویستەش لە کۆمەڵێك بواری جیاوازدا پەرتووکی نووسیوە، وەکو ڕێساکانی ژیان، ڕێساکانی خۆشەویستی، ڕێساکانی کار، ڕێساکانی دایک و باوکایەتی، ڕێساکانی دەوڵەمەندی، ڕێساکانی بەڕێوەبردن و ڕێساکان بۆتێکشکاندن... هەر پەرتووکێک لەمانە بەرەو مەنزڵگەیەک پەلکێشت دەکەن و ناخت پێیان گیرۆدە و ناوێتە دەبێت.

پێشەکی:

سەرەتا، لە قوڵایی دڵمەوە سوپاسی خودای گەورە و میهرەبان دەکەم کە وەك هەمیشە هاوکار و هاندەرم بووە لە کارەکانمدا. بێگومان هەموو مرۆڤێك هەستی خۆشەویستی هەیە. ئەم هەستە، مرۆڤەکان وابەستەی یەکتر دەکات و وایان لێ دەکات هەمیشە لە پێناو یەکتریدا کار بکەن و بجەنگن. سۆز و میهرەبانی لە ناویاندا بەدی دێت و گیانی هاوکاری و پشتگیری لە قوڵایی ناخیاندا چەکەرە دەکات.
لەم پەرتووکەدا نووسەر کۆمەڵێك ڕێسای ناوازە بەرجەستە دەکات، بۆ ئەم مەبەستەش ڕێساکانی بە سەر چەند تەوەرێکدا دابەش کردووە. تەوەری یەکەم خۆی لە دۆزینەوەی خۆشەویستیدا دەبینێتەوە، ئەگەر تۆ دەتەوێت پێ بنێیە ناو پرۆسەی خۆشەویستییەوە، سەرەتا دەبێت کەسێك بدۆزیەوە خۆشت بوێت و خۆشی بوێی. لە خودی خۆت تێ بگەیەت کە ئاخۆ چۆن کەسێك ناخی تۆ دەکاتەوە، کێ خەونەکات بەدی دەهێنێت، کێ دەتوانێت گرنگیت پێ بدات و هەموو بەیانی و ئێوارەیەك هاوشێوەی گوڵێك بۆنت بکات و ئاوت بدات. زۆر گرنگە مرۆڤ بەر لە پێنانە قۆناغی هاوسەرگیری بزانێت لە گەڵ کێ ڕێ دەکات و بتوانن بە یەکەوە درێژە بە ژیانیان بدەن و بەختەوەری و خۆشی و کامەرانی بۆ یەکتر دابین بکەن و درێژەی پێ بدەن. ئەوەی لەم تەوەرەدا چاوەکانت پێی ئاشنا دەبن، بریتیە لە گوزەر کردن بە ناو چەند ڕێسایەك بۆ دۆزینەوەی کەسێکی شیاو کە ئاوێتەی دڵت بێت.

لە تەوەری دووەمی ئەم پەرتووکەدا، نووسەر پێ دەخاتە سەر چەند ڕێسایەك بۆ جیابوونەوە، ئەگەر تۆ هاوژینێکی شیاو و ناوازە هەڵبژێریت، ئەوا هەرگیز ڕووبەڕووی ئەم قۆناغە نابیتەوە، بەڵام ژیانیش قووڵە و دەکرێت هەموو کەس نەزانێت مەلەی تێدا بکات، دەکرێت هەندێك جار هەڵەمان کردبێت و کەسێکی هەڵەمان هەڵبژاردبێت کە شیاوی ئێمە نەبێت. دەکرێت ئەو کەسەی کە ئێمە هەڵمانبژاردووە خۆشەویستی بۆ ئێمە دەرنەبڕێت و

گرنگی بە هەستەکانمان و خەون و خولیا و حەزەکانمان نەدات. ئەم ڕێسایانە هاوکارمان دەبن ئەگەر ڕۆژێك لە ڕۆژان تووشی ئەم شتانە هاتین، چی بکەین و چۆن ڕووبەڕوویان ببینەوە، چۆن بە شێوەیەکی جوان بڕیاری جیابوونەوە بدەین. زۆر کەس ناتوانن پەرە بە ژیانی هاوسەریان بدەن، بەڵام لە بەر ئەوەی خەڵك دەمی کردۆتەوە و چاویان زەق کردووە، ئیتر ئەوان ناتوانن بڕیاری جیابوونەوە بدەن و هەر لە ناو زەلکاوی کێشە و گرفتدا ژیان دەکەن، هەتاکو تێیدا دەخنکێن.

لە تەوەرێکی دیکەدا نووسەر چەند ڕێسایەك دەربارەی خێزان شرۆڤە دەکات، ئەمانە وامان فێر دەکەن کە چۆن مامەڵە لە گەڵ خزمە نزیکەکانمان بکەین، خۆشمان بوێن و ڕێزیان بگرین، سەردانیان بکەین، جار جار پەیوەندییان پێوە بکەین، با ئەوان واش نەبن و خراپ بن، تۆ باشترین هەوڵی خۆت بدە، چونکە لە کاتی تەنگانە و کێشە و گرفتدا هەر خزمەکانن دەستی پشتگیری و یارمەتی درێژ دەکەن.

لە چەند ڕێسایەکی دیکەدا دانەر باس لە پەیوەندی هاوڕێیەتی دەکات، چۆن دەبێت بە هاوڕێیەکی باش، بەر لەوەی بە دوای هاوڕێی باشدا بگەڕێین، ئەوا دەبێت خۆمان ببین بە هاوڕێیەکی باشی خۆمان و خەڵك. پەیوەندییەکی ڕاست و دروست و پتەویان لە گەڵ ببەستین و هۆکارێك بین بۆ بەختەوەر کردن و شادومان کردنی یەکتر. هەروەها لە کاتی ناخۆشی و نەهامەتیدا بە هانای یەکترەوە بچین. زیاتر لەمەش، نووسەر لە تەوەری کۆتاییدا دەربارەی چەند ڕێسایەك دەدوێت کە هەموو خەڵك دەگرێتەوە، ئێمە وەکو مرۆڤ چۆن ڕەفتار بکەین و یەکترمان خۆش بوێت و لە گەڵ یەکتر بین.

ئەم ڕێسایانە، زۆر گرنگ و ناوازە و مانادارن، هەر یەکێك لەمانە بەرەو دوورگەیەکی خۆشی و ئاسودەییمان کەمەندکێش دەکەن، بەڵام تەنیا خوێندنەوەیان گرنگ نییە، ئێمە پێویستە کارێکی ئەوتۆ بکەین کە لە ئاکار و ڕەفتارماندا پرشنگ بدەنەوە. ببین بە پەیڕەوکاری ئەم ڕێسایانە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ناخۆشی و نەهامەتییەکان و هەنگاونان بەرەو مەنزڵگەی بزە و خەندە.

بێگومان ئەم ڕێسایانە خاوەن بەها و بایەخی خۆیانن، دەکرێت تۆ وەکو خوێنەر جێگەی ڕازی دڵت بن و بیانکەیت بە پێشەنگی ژیانی خۆت. دەشکرێت تێبینیت لە سەریان هەبێت و دانت لە گەڵیاندا نەکوڵێت، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر ئێمە وەکو خوێنەر ئەم ڕێسایانە بە وردی بخوێنینەوە و لێیان تێبگەین، پاشان پەیڕەویان بکەین، ئەوا دڵنیا بە کەسێکی کراوە و تێگەیشتوو و پێگەیشتوومان لێ دروست دەبێت و هەمیشە هەستەکانمان ئەرێنی دەبن. بێگومان تەنیا پەرتووکی خودا بێ خەوش و کەم و کوڕیە، بۆیە لە سەروبەندی خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەدا ئەگەر هەر سەرنج و تێبینییەکتان هەبوو ئەوا دەتوانن ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی ئەم ژمارەی خوارەوە ڕەخنە و پێشنیارەکانتانمان بە دیاری بۆ بنێرن بۆ ئەوەی بتوانین لە داهاتوودا کاری ناوازە و جوانتر پێشکەش بە ئێوەی خوێنەری هێژا و خۆشەویست و زۆر ئازیز بکەین.

وەرگێڕ: ئەبوبەکر ئەحمد خدر

قەڵادزێ-پشدەر (7/7/2018)

ژ.مۆبایل: (٠٧٥٠١٩١٤١٩٩٥)

((پێڕست))

ڕێساکانی ئەم کتێبە 107 ڕێسای زۆر بەسودن، گرنگن بۆ ژیانی هەموومان، بەسەر شەش تەوەری سەرەکیدا دابەش بوون کە ژمارەی لاپەڕەکانیان دیاری کراون.

تەوەری یەکەم:

ڕێساکان بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی، لاپەڕەی (13).

تەوەری دووەم:

ڕێساکانی هاوسەرگیری، لاپەڕەی (74).

تەوەری سێیەم:

ڕێساکان بۆ جیابوونەوە، لاپەڕەی (240).

تەوەری چوارەم:

ڕێساکانی خێزان، لاپەڕەی (258).

تەوەری پێنجەم:

ڕێساکانی هاوڕێیەتی، لاپەڕەی (298).

تەوەری شەشەم:

ڕێساکان بۆ هەموان، لاپەڕەی (342).

Scanned with CamScanner

پێشکەشە بە:

* دایك و باوکی خۆشەویستم
* خوشك و براکانم

Scanned with CamScanner

تەوەری یەکەم

ڕێساکان بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی

Scanned with CamScanner

شتێکی زۆر باشە کە ئەم پەرتووکە بەناوی "ڕێساکانی خۆشەویستی" ناو دەنێین، بەڵام سوودی چییە ئەگەر تۆ هێشتا درکت بە ئەشق نەکردبێت و نەتدۆزیبێتەوە؟ یان دەشێت پێت وا بێت کە درکت پێ کردووە و دۆزیوتەوە، بەڵام دەکرێت دڵنیا نەبیت. ئایا ئەو هاوسەرە نوێیە ئەو کەسەیە کە من دەمەوێت؟ چۆن دەتوانیت دەریببڕیت، چۆن لە کاتی بڕیارداندا هەڵسوکەوت دەکەیت؟

ئەم جارە دەتەوێت ئامانجی خۆت بپێکی. ناتەوێت شتێکی هەڵە بڵێی یان بیکەی، یاخود پێشبینی شتێکی زۆر یان کەم بکەیت. بۆیە لە کاتێکدا بە دوای هاوسەرێکی ناوازەدا دەگەڕێیت یان بتەوێت دوایین ئەگەر بە دەست بخەیت ئەوا دەبێت چۆن هەڵسوکەوت بکەیت و دەبێت بە دوای چیدا بگەڕێی؟

لەم تەوەرەی ئەم پەرتووکەدا ئەوە بەرجەستە دەکەین کە تۆ چیت پێویستە بۆ ناسینەوە و هەڵبژاردنی هاوسەرێکی ناوازە لە کاتی بینینی.

خۆ ئەگەر تۆ خاوەنی پەیوەندی بیت، ئەوا دەکرێت گوزەرێک بە لاپەڕەکانی ئەم پەرتووکەدا بکەیت، چونکە ئەو ڕۆژانەت بیر دەهێنێتەوە کە بۆچی ژیانی هاوسەریت پێک هێناوە کاتێک بۆ یەکەم جار هاوژینەکەت بینی. ئەوەش ڕوون دەکاتەوە کە چۆن ئێستا شتەکان ڕێ دەکەن. بە دڵنیاییەوە لە بواری یارمەتیدانی ئەوانی دیکە

لــه پێنــاو دۆزینــەوەی ئەشــقدا ئــەوا تۆ دەســتێکی باڵات دەبێــت لە پشــتگیریکردنیان کاتێک بــەرەو ڕێگایەکی هەڵە ملیــان ناوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١

خۆت بە

مەبەست لە بوون بە خۆت، هەوڵ و تێکۆشان نییە لە پێناو بە بەرداکردنی بەرگێکی نوێ کاتێک کەسێک دەبینیت کە زۆر حەزت لێیەتی، یان هەوڵ و تێکۆشان نییە لە پێناو بوون بە کەسێک کە خۆت پێت وایە ئەوان بە دوایدا دەگەڕێن. دەکرێت کەسێکی کارامە بیت یان بەهێز و کپ و بێدەنگ بیت یان کەسێکی ئاڵۆز بیت. بە لایەنی کەم دەتوانیت خۆت لە شەرمەزار کردن بوەستێنی بە گێڕانەوەی نوکتە و گاڵتە و گەپ لە کات و ساتی نەشیاودا، یان وا نەکەیت کە بەزەییان پێتدا بێتەوە، لە بەر ئەوەی نوقم بوویت لە دەریای کێشە و گرفتەکاندا.

لە ڕاستیدا، ناتوانیت ئەوە بکەیت، چونکە دەکرێت بە لایەنی کەم بۆ ئێوارەیەک یان دوو ئێوارە، بۆ مانگێک یان دوو مانگ بەم شێوەیە هەنگاو بنێی، بەڵام بەردەوام بوون بەم شێوەیە بۆ هەتاهەتایە زۆر سەخت و دژوار دەبێت. ئەگەر تۆ پێت وایە ئەو کەسە ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت و دەیناسیت، ئەوا دەکرێت نیو سەدە هاوژینی لە گەڵ بکەیت، تەنیا خەیاڵ بکە، پەنجا ساڵ تۆ وا خۆت پیشان بدەیت کە کەسێکی کارامەی یاخود دامرکاندنەوەی هەستی سروشتی گاڵتە و گەپی خۆت بۆ ماوەی پەنجا ساڵ.

ئەمە نایەتە دی، وا نییە؟ ئایا هەر بە ڕاستی دەتەوێت

خۆت لە پشت ئەو باگراوندە کەسایەتییەی کە خۆت کێشاوتە مەلاس بدەیت؟ تەنیا خەیاڵ بکە ئاخۆ ئەمە چۆن ڕێی تێ دەچێت، هیچ کەسێک نازانێت ئەو باگراوندەی کە نەخشاندووتە تۆیەکی ڕاستەقینە نیت کە لە پێناو لە دەست نەدانی هاوژینەکەت وات لە خۆت کردووە. وا دابنێ کە هاوژینەکە لە چەند هەفتەیەکدا، مانگێکدا یان ساڵێکدا درک بە شێوەی ڕاستەقینەی تۆ دەکات، دواجار کە لاواز دەبی و شەق دەبەی؟ هاوژینەکەت زۆر پێت سەرسام نابێت، تۆش سەرسام نابیت.

من پێت ناڵێم جار جار تۆییەک بەرمەدە؛ هەنگاو بەرەو پێشەوە بنێ. ئێمە هەموومان هەموو کات دەبێت ئەوە بکەین. نەک هەر تەنها لە ژیانی خۆشەویستیی خۆماندا، بەڵکو بە دڵنیاییەوە، دەتوانیت هەوڵ بدەیت کە پلاندانەرێکی ئاگادار و ڕێک و پێک بیت، یان کەمتر نەرێنی بی. گۆڕینی ئاکار و ڕەفتار بە گشتی باشە. ئەوەی ئەم ڕێسایە بەرجەستەی دەکات بریتیە لە گۆڕینی سروشتی کەسایەتی خۆت. بێگومان ئەمەش بەرهەمدار نابێت، تۆ بەم شێوەیە دەتەوێت کەسی بەرامبەر بۆ ژیانی هاوبەش ڕازی بکەیت.

لە بەر ئەوە خۆت بە، هەموو شتێک وەکو ڕۆژی ڕووناک دەردەکەوێت. ئەگەر ئەمە ئەوە نەبێت کە ئەو بە دوایدا دەگەڕێت، ئەوا بە لایەنی کەم تۆ ئەوەندە خۆت شۆڕ ناکەیتەوە بۆ ئەوەی درکت پێ بکرێت. دەزانی چی؟ ڕەنگە هەر لە ڕاستیدا ئەو حەزی لە کەسی کارامە نەبێت. لەوانەیە حەزی لە کەسی مات و بێ دەنگ و بەهێز نەبێت. ڕەنگە ئەم هەر حەزی لە گاڵتە و گەپی سروشتی تۆ بێت. دەشێت

حەزی لە کەسێک بێت کە تا ڕادەیەک پێویستی بە چاودێری و ئاگاداری بێت.

دەبینیت، ئەگەر ساختە بکەیت، ئەوا تۆ کەسایەتییەک دەخوڵقێنیت کە وا ئەو کەسە لە ڕاستیدا تۆ نیت. کەواتە لێرەدا ئەمە چۆن یارمەتیدەر دەبێت؟ دەکرێت لە شوێنێک کەسێک هەبێت کە کەسێکی وەکو تۆی بوێت، کەسێک کە پڕە لە هەڵە و پەڵە و شکست، من شتێکی دیکەت پێ دەڵێم - ئەمان تەنیا هەر ئەو هەڵە و پەڵە و شکستانە نابینن، بەڵکو وەکو بەشێک لە جوانیی دەرئاسا و سەرنجڕاکێش بەدی دەکەن لە تۆدا، لێرەدا ئەمان ڕاست و دروست دەبن.

هەموو شتێک وەکو ڕۆژی ڕووناک دەردەکەوێت

ڕێسای ٢

برینەکانت سارێژ بکە پاشان هەنگاوێکی نوێ بنێ

لــە ژیانماندا هەموومان تووشــی برین و ئەشــکەنجە و ئازار و نەهامەتــی دەبینەوە، ئەمەش شــتێکی ناچارییــە. هەندێک کەس لــە ئێمە زیاتر ئــازار دەچێژن. بــە دڵنیاییەوە، ئــەو جێ برینانە کەســایەتی ئێمــە دەنوێنن، بــۆ ماوەیەکی زۆر درێژە ناکێشــن، بــەڵام بــە لایەنی کــەم دەبێت چاک بینــەوە و بگەڕێینــەوە ناو ئــاژاوە و نەهامەتی.

ئەگــەر دوا هاوژینەکــەت یــان هاوژینەکانــت تۆیان بە هەســت و ســۆزێکی داڕماو بەجێ هێشــتووە، وا باشــترە ئــەم داڕمانە چــاک بکەیتەوە بەرلەوەی بە دوای ئەشــقێک یان هاوســەرێکی دیکــەدا بگەڕێی. ئەگەر نــا، ناتوانیت وێنەی ڕاســتەقینەی خۆت بەرجەســتە بکەیــت، هەروەهــا ناشــتوانیت تیشــک و ســەرنج بخەیتە ســەر هاوژینە نوێیەکەت ئەگەر هێشــتا هەر ســەرقاڵی بیرکردنــەوە و خەفەت خــواردن بیت.

ئەگــەر لــە گەڵ هاوژینە نوێکــەت هەڵەیەکی نــوێ بکەیت (ئەمە بــە ســەر هەموومــان دێت)، ئــەوا دەکرا ئــەو هەمــوو برین و ئازارانــە ســارێژ بکەیــت لــە جیاتــی ئــەوەی دووبارە دەســت پــێ بکەیتەوە. تەنانــەت ئەگــەر ئازارێکی زۆرت چەشــتبێت لە پێنــاو دۆزینەوەی کەســێک کە لە ڕاســتیدا ئــاگاداری دەکەیت

Scanned with CamScanner

و خۆشــت دەوێــت، ئــەوا دەبێــت هەردووکتــان ئــازار بچێژن بــۆ ڕووبەڕووبوونــەوەی ئــەو ڕاســتییەی کە یەکێــک لە ئێوە ئامادەی دەســتپێکردنی ئــەم پەیوەندییــە نەبووە.

هاوڕێیەکــم هەیــە کــە بە هەســت و ســۆزێکی دارمــاوەوە لە پەیوەنــدی هاوژینی هاتە دەرەوە. دواتر پیاوێکی خۆشەویســت و ئــاگادار و بەئەمــەک و پارێــزکاری بینــی. پێــی وا بوو ئەمە ئەو پیاوەیە کە پێویســتی پێیەتی. دوای تێپەڕبوونی دوو ســاڵ لــە ژیــان کــردن، ئینجــا دووبــارە بــوو بــە ئافرەتێکــی بەهێز و ســەربەخۆ. ئــێ لــە دوای ئەمــە چــی ڕووی دا؟ ئەمــە بــە تەواوەتــی بــووە هۆی شکســتهێنانی پەیوەندییەکەیــان، چونکە ئەم ئافرەتە ئیتر ئەو کەســە نەبوو کە ســەرەتا پیاوەکە ئاشــقی ببــوو. زۆربەی پیــاوان بە دوای ئافرەتی ســەربەخۆ و بەهێزدا وێڵــن، بــەڵام ئەم پیــاوە یەکێک لــەوان نەبــوو. بەڵکو پێســتی بــە ئافرەتێــک بــوو کە ناســک بێت و پێویســتی بــە چاودێری مێردەکــەی بێت.

ئەمە شــتێکی مەترسیدارە، تەنانەت ئەگەر خۆت بە هاوسەرێکی کامــڵ و تەواو لە قەڵەم بدەی، ئێســتا ئەمانە تەنیــا نمونەیەکن، بــەڵام تــۆ هەمان ئەو کەســە نابیــت کاتێک برینەکانت ســاڕێژ بــوون و چــاک بوویتــەوە. مــن ئــەوە ناڵێــم کــە ئــەم جــۆرە پەیوەندییانــە ســەر ناگرن، بەڵام ئەگەر ســەریش بگــرن، ئەوا زۆر زۆر دەگمەنــن.

کەواتــە یارمەتــی خۆت بــدە. دوور بکەوە و لە شــوێنێک خۆت حەشــار بــدە هەتاکــو بریــن و ئازارەکانت ســاڕێژ دەبن. کات و ســاتێکی خــۆش لە گــەڵ هاوڕێکانت و خێزانەکەت بە ســەر

بــەرە و چــاوەڕێ بکــە هەتــا کەمێک باشــتر دەبــی بەرلەوەی بــە دوای هاوســـەرێکی نوێـدا بگەڕێــی. هــەر کــە دەســتت بە گــەڕان کرد، کەســێک هەڵبژێرە کــە بریــن و زامەکانی ئەویش زۆر بە باشــی ســاڕێژ بووبــن - چونکە بــە دڵنیاییەوە ئەمەش کاریگــەری خــۆی دەبێت. بــە جۆرێک کــە ئێــوە هەردووکتان بــە دیــوە ڕاســتەقینەکە یەکتــر دەبینن، بە شــێوەیەک دەســت بــە پەیوەنــدی ژیانتان بکەن کــە خۆتان دەتانەوێت لە ســەری بــڕۆن و بــەردەوام بن.

کەواتە یارمەتی خۆت بدە. دوور بکەوە و لە شوێنێک خۆت حەشار بدە هەتاکو برین و ئازارەکانت ساڕێژ دەبن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣

هەتا لە گەڵ خۆت دڵخۆش نەبی ناتوانیت لە گەڵ هاوسەرەکەت دڵخۆش بیت

ئافرەتێکم دەناسی کە هەمیشە لە پەیوەندیدا بوو. تۆ ئەو جۆرە کەسانە دەناسیت - دەکرێت خۆت هەمان کەس بیت - لەو ساتەی کە پەیوەندییەک کۆتایی دەهات، دانەیەکی دیکە دەستی پێ دەکرد. جارێکیان لێم پرسی: "ئەمە لە پێناو چیدا؟"، ئەویش پێی گوتم حەزی نەدەکرد کە خۆی بێت، جەختیشی لە سەر ئەوە کردەوە کە هەرگیز ئەمە ڕووی نەداوە. لەو کاتەی کە من ناسیم، لە گەڵ پیاوێکی زۆر بەڕێز بوو، بەڵام تەنیا لە بەر ئەوەی ئەشقێکی ئەوتۆی بە هاوسەرەکەی نەدەدا کە شایەنی بوو. پرسیم: "ئەی ئەگەر کەسێکی لەم شێوەیە بوو، بۆچی لە گەڵی مایتەوە؟"، بە هێمنی ڕوونی کردەوە: "هیچ بژاردەیەکم لە بەردەم نەبووە"، چونکە ئەمە لە بەر دەستی خۆیدا بووە و نەیتوانیوە هەڵسوکەوتی لە گەڵ بکات.

لە کۆتاییدا، شتەکان بەرەو خراپی هەنگاویان نا و ئەمیش بەجێی هێشت. لەم داڕووخانەدا پشتی بە خۆی بەست، دەیزانی ئەمە چی بە دوادا دێت. دوای مانگێک یان زیاتر بینیمەوە و پرسیم: چی دەگوزەرێت، چۆن لە گەڵ کێشەکە ڕێ دەکەیت. ئەویش گوتی: ئێستا باشم. پێم وا بوو کە دەبێت ئێستا تێکشکابام، بەڵام ئەمە کاتێکی زیاتر دەخایەنێت

Scanned with CamScanner

لەوەی کـە پێشـبینم کردبوو.

پێـم وایـە نزیکەی شـەش مانگ دەبـوو ئـەوە ڕوون بوویەوە کـە ئـەو هەرگیـز چـۆک دانـادات و واز ناهێنێت، دوای سـێ مانگ، کەسـێکی ڕووخۆش و شـۆخی بینی دەیوسـت جدی بن و بـەرەو شـوێنێکی دیکە بجوڵێن، بـەڵام زۆری نەخایاند وازی لـێ هێنـا، چونکـە ئەگەر بە تەنیـا بوایە زیاتر کاتی خۆشـی بە سـەر دەبرد.

لێـرەدا مەسـەلەکە سـەبارەت بـەم ئافرەتـە ئەوەیـە کاتێـک لـە گـەڵ مێردەکـەی بـوو و لـە پەیوەندیـدا بوو، بـاش نەبوو وابەسـتەی جۆرێـک لە ڕەخنە و بەرهەڵسـتی بوو کە شـیاوی نەبـوو، ترسـی لـە سـەربەخۆیی خۆی هەبـوو، بـەڵام کاتێک درکـی کرد کە هەسـت بە دڵخۆشـی دەکات کاتێک بـە تەنیایە و سـەربەخۆیە چەنـد پێوانەیەکی بەپێزتـر و بەرزتری دانان و بەدیلـی دووەمی بەرجەسـتە نەکرد لـە پێوانەکانیدا. پێویسـت نەبـوو ئەوە بکات. دواجار، خراپترین شـت کـە ڕوو بدات چی دەبێـت؟ زۆر باشـە، دەیتوانی کۆتایی بـە پەیوەندییەکە بهێنێت و بگەڕێتـەوە سـەر تەنیایـی خـۆی - بـەڵام چـی دیکـە ئەمە کێشـە نەبوو.

کەواتـە بەهـا و ئەتەکێت لـەم چیرۆکەدا ئەوەیە کـە تۆ دەبێت فێری ئەوە بیت کەسێکی دڵخۆش و دڵنیا و نەترس بیت لە گەڵ خۆت. بەو شـێوەیە، هەرگیـز لە دۆخێکی خراپـدا نامێنییەوە و ئاسـێ نابیت لە ترسـی ئـەوەی ئەگەر بە تەنیا بیـت و بە تەنیا بەجـێ بمێنـی. خـۆ ئەگـەر ئەمـەش کاری نەکـرد و بەرهەمی نەبـوو، ئـەوا دەتوانیت بڕۆی و نەمێنییەوە، کەسـانێکی زۆر لە

پەیوەندییەکـی ناخـۆش و بەدبەختیـدا ژیان بە سـەر دەبەن لە ترسـی ئـەوەی کە هەر تەنیـا نەبن. پەیڕەوکارانی ڕێسـا فێری ئـەوە دەبن کە چـۆن چێژ لە تەنیایی وەربگـرن. بۆیە کاتێکیش کـە هاوژینەکەیـان هەڵدەبژێرن بۆ هۆ و ئامانجی دروسـتە.

کاتێـک تۆ لەمـەدا قاڵ بوویتـەوە، ئەوا دەتوانیت ژیـان لە گەڵ هـەر کەسـێک بە سـەر بەریت، چونکـە هاوسـەرەکەت خۆش دەوێـت و دڵخۆشـت دەکات. ژیـان بە سـەربردن بـە تەنیایی شـتێکی ناوازەیـە، بـەڵام بوونـی هاوژیـن ناوازەتـرە. ئەگەر بوونـی هاوژیـن کێشـە و گرفتت بـۆ دەنێتەوە، ئـەوا ئازادیت کە جیـا بیتەوە.

کەسانێکی زۆر لە پەیوەندییەکی ناخۆش و بەدبەختیدا ژیان بە سەر دەبەن لە ترسی ئەوەی کە هەر تەنیا نەبن.

ڕێسای ٤

دەیناسیت کاتێک دەیبینی

ڕاستگۆ بم لە گەڵتان، من زۆر دڵنیا نیم کە ئەمە ڕاستە، هەندێک کەس کاتێک کە هاوسەری داهاتوویان دەبینن، دەزانن ئەمە ئەو کەسەیە کە بە درێژایی ژیانیان چاویان بۆ گێڕاوە، بەڵام ئەمەش بۆ هەموو کەس وەکو یەک نییە و لە هەموو هەورێک باران ناباریت.

لێرەدا یاسای ڕاستەقینە ئەوەیە کە ئەگەر تۆ دڵنیا نیت ئاخۆ ئەم کەسە کەسێکی دروست و شیاو نییە بۆ تۆ، ئەوا گاڵتەی پێ مەکە، چونکە ئەگەر کەسێکی شیاو بێت، ئەوا تۆ دەزانیت تەنانەت ئەگەر کەمێکیش کات بخایەنێت. بە شێوەیەکی دیکە، تەنانەت ئەگەر تۆ دڵنیاش بیت - هەر لە سەرەتاوە - یان کەمێک دواتر - ئەوا هەر دەبێت بزانی.

ئەگەر بە شێوەیەکی ڕەها دڵنیایت کە ئەو کەسەی وا ئێستا لێی دەڕوانی و سەیری دەکەیت کەسێکی شیاو و دروستە، ئەوا لێردا تۆ کەسێکی بەختەوەری (خۆ ئەگەر ئەمە زۆربەی کات لێت هەڵدەکەوێت ئەوا تۆ پێویستە قسەیەکی جدی لە بارەوە بکەیت). ئەو شتەی کە لێرەدا جێگەی بایەخ و گرنگە، ئەوەیە کە جووڵە نەکەیت و هەنگاو بەرەو پێشەوە نەنێی هەتاکو دڵنیا دەبیت. چەند کەسی تەلاقدراوت بینیوە کە دەڵێن: "ئایا دەزانیت، تەنانەت لە ڕۆژی زەماوەندیشمدا لە

خـۆم دەپرسـی ئاخۆ ئەوەی دەیکەم دەبێت دروسـت و شـیاو بێت؟".

زۆر باشـە، دەتوانم پێـت بڵێم. ئەگەر لـە ڕۆژی زەماوەندتەوە هێشـتا هـەر بیری لـێ دەکەیتەوە، نـا نەخێر، ئەوا تـۆ کارێکی بەجـێ ناکەیت. ئەوەی کە تۆ دەیکەی هەڵەیە. هاوسـەرگیری و بوونـی منـداڵ سـەخت و دژوار دەبن کاتێک دڵنیـا نیت لە گەڵ کەسـێکی شـیاو و دروسـتیت. جۆرێکـە لە شـێتی و گەمژەیی ئەگـەر بچیتـە نـاو ئـەو قۆناغـەوە بـێ ئـەوەی دڵنیـا بیت لە چوونت.

ئەگەر هەر لە سـەرەتاوە دڵنیا نیت ئەوا ئەمە شـتێکی ئاسـاییە. دەشـێت چەنـد هەفتـە، مانـگ یـان تەنانـت سـاڵ بخایەنێـت هەتاکـو دڵنیـا دەبیـت، بـە تایبەتیش ئەگـەر تۆ لە سروشـتتدا کەسـێکی گوماناوی بیت و دوودڵ بیت. ئەمە بە گشـتی باشـە. هـەر ئەوەیـە هەتاکـو دڵنیـا دەبیـت، مەرجیـش نییـە بەڵێن و پاپەندبوونێکـی هەمیشـەیی بخولقێنی.

بێگومـان، هاوسـەرەکەت، دەبێـت زووتـر لـە تـۆ دڵنیـا بێت. ئێمـە هەموومـان جیاوازین، بـەڵام بەر لە ئامـادە بوونی خۆت ڕێگـە مـەدە گوشـارت بخەنە سـەر بۆ ئـەوەی بڕیـار بدەیت. شـتێکی ڕوونـە کە ئـەوان دەیانەوێـت هاوسـەرگیری بکەی - تۆ کەسـێکی کەشـخە و ناوازەی، بۆچی نایانەوێـت لە گەڵ تۆ بـن؟ بەڵام هیچ کەسـێک سـودبەخش نابێت ئەگـەر تۆ بڕیاری هەڵـە بدەیت.

ئەگـەر هـەر لـە ڕاسـتیدا ئەمـە کەسـێکی شـیاوە بـۆ ئەوەی تـەواوی ژیانتـی لـە گـەڵ بە سـەر بـەری، ئـەوا پێناچێت بیر

بکەیتـــەوە و بڵێــی "مــن نازانم". ئایا ئـــەوە منم؟ مــن تەنیا دڵنیا نیم ئاخۆ ئەمە شـــیاوە یان نا. زۆر باشـــە، ئەمە کەســـێکی شیاو دەبێـت. بیــر دەکەیتەوە: "بەڵێ، بەڵێ، بەڵێ، یـــەڵا با ناوی خوای لــێ بێنیــن"، بەڵام ئەگــەر بیری لــێ نەکەیتەوە، ئەوا هێشـــتا تۆ ئامــادە نیت بچییـــە ناو ئەو پڕۆســـەیەوە.

ئەگەر هەر لە سەرەتاوە دڵنیا نیت ئەوا ئەمە شتێکی ئاساییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥

کەسێک هەڵبژێرە کە بتخاتە پێکەنین

خەریک بوو ئەم ڕێسایە بکەم بە ڕێسای یەکەم، چونکە پێم وایە گرنگترین شتە لە ژیانی هاوسەریدا. ئەگەر تۆ هاوسەرەکەت لە ڕووی شکڵ و شێوە یان هەر شتێکی دیکەدا هەڵبژێری ئەوا دواجار هەر لێی پەشیمان دەبیەوە. بەهەرحاڵ، لە گەڵ تێپەڕبوونی زەمەن هەموو ئەم شتانە خامۆش دەبن و نامێنن، تەنانەت سیفەت و تایبەتمەندیش دەگۆڕێت - تەنانەت کەسێکی باوەڕبەخۆبووش بە هۆی تاسان و زەبروزەنگی هەست و سۆزەوە تێکدەشکێت، دەکرێت کەسی نەخۆش نائومێد و کڵۆڵ و هەستیار بێت لە ماوەی ئازار و نەخۆشییەکەیدا.

بەڵام هەستی گاڵتە و گەپ لە گەڵت دەژیت و پیر دەبێت، تەنانەت ئەگەر هەموو شتەکانی دیکە خامۆش بن و نەمێنن، تەنانەت ئەگەر ئێستا بەیەکەوە لە سەر کورسی دانیشتبن، چەندین ساڵتان لە دوای خانەنشینی بەڕێ کردبێت، منداڵەکانتان گەورە بووبن، ئەوا دەشێت هەموو ئەو شتانەتان بەجێ هێشتبن، ئەگەر وا بێت، ئەوا ئەمە تەواو و بەس دەبێت.

پێکەنین لە زێڕ بەنرخترە. هەستی گاڵتە و گەپ شتێکی خودییە، هەندێک کەس زیاتر لە هەندێکی دیکە دەمانخەنە پێکەنین. کاتێک تۆ کەسێک دەدۆزیتەوە کە زیاتر لە هەر کەسێکی دیکە دەتخاتە پێکەنین، ئەوا هاوسەرگیری لە

گـەڵ بکـە. ئەمە ئامـۆژگاری منــە. وا دابنێ کـە ئەوانە خاوەن ڕەگەزێکـی دروسـتن، تـۆش دڵنیاییـت بەخشـیوەتە حـەز و ئـارەزووی هاوژینەکـت، چونکـە هـەر کەسـێک کـە دەتخاتە پێکەنیـن، ئـەوا سـەرنجڕاکێش دەبێـت تەنانـەت ئەگـەر ئـەو کەسـەش نەبێت کە لـە ڕووی جەسـتەوە پێشـبینیت کردووە.

زۆر باشــە، زۆرم درێـژە پـێ دا، بەڵام من وەکـو خودی خۆم هاوسـەرگیریم لـە گـەڵ ئەو کەسـە کرد کـە زیاتر لـە هەموو کەسـێک دەیخسـتمە پێکەنیـن و، بـە ڕاسـتی ئـەم هەڵبژاردنە شـتێکی ڕاست و دروست بوو. دەشـێت تۆ خوازیاری کەسێک نەبیـت کـە زۆر بتخاتە پێکەنین، دەکرێت بـە دوای پلە دوو یان سـێدا بگەڕێیـت کاتێک کـە دەیانبینی. بە تەنیا هەسـتی گاڵتە و گەپیـش لـە بەرچـاو مەگرە و وێڵـی مەبە تەنیا لە بـەر ئەوەی شتێکی گرنگە.

شـتێکی دیکـەت پـێ دەڵێم بۆ ئـەوەی بـە دوایـدا بگەڕێی. بە شـێوەیەکی گشتی تۆ تەنیا کەسـێکت ناوێت کە بتخاتە پێکەنین، هەرچەنـدە ئەمـەش شـتێکی سـەرەتایی و گرنگە. باشـترینی باشـترینەکان دۆزینەوەی کەسـێکە کە وات لێ دەکات بە خۆت پێبکەنی. کە وات لێ دەکات ئاسـانتر لە هەموو کەسـێک بە ناو جەرگـەی ژیانـدا هەنگاو بنێی و گـوزەر بکەیت.

هاوڕێیەکـم هەیە، هاوسـەرەکەی چەند سـاڵێک لەمەوبەر مرد. دەڵێـت یەکێـک لـەو شـتانەی کـە زیاتـر لـە هەمـووان بیری دەکات، بریتیـە لـە توانـای پێکەنیـن بـە خودی خـۆی. درکی بـەوە نەکردبـوو کـە هاوژینەکـەی چەندێک یارمەتـی داوە بۆ ئـەوەی وای لـێ بکات بـە خۆی پێبکەنێـت، یـان چەندێک ئەم

پێکەنینە کرۆک و بنچینەی بەختەوەری و کامەرانی بووە. هاوڕێکەم دەڵێت لەم ڕۆژانەدا بە جدی کار لە سەر ئەمە دەکەم، بەڵام تووشی پەستان و گوشار دەبم دەربارەی ئەو شتانەی کە هاوژینەکەم پێی دەخستمە پێکەنین.

کەواتە لەمەودا کەسێک دەبینی کە خاوەن قاچێکی جوانە، چاوێکی ڕۆمانسیە، خەندەیەکی ناوازە و قشتە، ئەوا دەستبەجێ بەمە هەڵمەخەڵەتێ. سەرەتا ببینە ئاخۆ دەتوانێت بە بێ دەستلێدان ختوکەت بدات و بتخاتە کانگای پێکەنین.

هەستی گاڵتە و گەپ لە گەڵت دەژیت و پیر دەبێت، تەنانەت ئەگەر هەموو شتەکانی دیکە خامۆش بن و نەمێنن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦

کەشخەبوون لە ژێر سەد پلەی سەدی شتێکی ناوازەیە

ئەگەر تۆ لەم ساتەدا هاوسەرگیریت نەکردووە، دەکرێت لە بەر شکڵ و شێوەت بێت - لەوانەیە قەڵەو بیت، یان بەرەو کەچەڵی بڕۆیت، یان ژێر چاوەکانت هەڵاوسابن، باڵات زۆر کورتە، زۆر باڵابەرزی، یانیش ددانەکانت خوار و ناشیرینن.

زۆر باشە، لە دەوروپشتی خۆت بڕوانە، لە سەرانسەری جیهان خەڵک قەڵەوتر، کەچەڵتر، چرچ و لۆچتر، باڵابەرزتر، یان زیاتر لە تۆ پێویستیان بە دکتۆری ددانە، زۆر خۆشبەختانە لە مەنزڵگەی هاوژینی پاڵیان داوەتەوە لە گەڵ کەسانێک کە ئەمانیان خۆش دەوێت. نەخێر، خۆ ئەمانە هەموویان خاوەن ڕووخسارێکی ناوازە و تەواو کەشخە نەبوون.

هاوڕێیەکی زۆر سەرنجڕاکێشم هەیە، هەمیشە ڕاهاتووە لە گەڵ پیاوەکەی بێت، ئەویش هەموو کاتێک سەرزەنشتی دەکات لەو کاتەی دەستی کردووە بە دابەزاندنی کێشی. پیاوەکەی پێداگری لە سەر ئەوە کرد کە خواردنی کەم بخوات یان وەرزش بکات. خێزانەکەی پێی وا بوو کە هەموو کات مێردەکەی لە گەڵە لە بەر جوا نییەکەی، چونکە شانازی بە جوا نییەکەی دەکرد. چەندین پیاو یان ئافرەتی سەرپێی و ڕووکەش هەن کە تەنیا لە بەر ڕووخسار و جوانی هاوسەرەکانیان هەڵدەبژێرن، ئەگەر نا لە دڵەوە خۆشیان

Scanned with CamScanner

ناوێن.
بـەڵام ئەمە کێشــەی تـۆ نییە. ئـەو پارچە گۆشـتە زیادانە، یان ســەرکەچەڵی یاخود ددانــەکان - هەبوونی ئەمانــە هەموو ئەو کەســانە لە تـۆ دوور دەخاتەوە کە وێڵی ڕووخســار و جوانیت بـوون، پاشـانیش تـۆ بەجـێ دەهێڵن کاتێـک پیرتـر دەبی یان کێشـت دادەبەزێنی، بەڵام ئێسـتا هیچ پێویسـت ناکات نیگەرانی ئـەوان بیـت، چونکە ئەمانە خـودی تۆیان قبوڵە نەک شـێوە و شکڵی تۆ.

لـە لایەکـی دیکەوە، هەر کەسـێک خاوەن بەها بێـت، ئەوا تۆی لـە بـەر خودی خـۆت خـۆش دەوێـت و هیـچ گرنگییــەک بە ناتــەواوی جەســتەیی نــادەن (تەنانەت ئەگەر بە کــەم و کوڕی و ناتەواویـش هەژماریان بکەن). ئایا کەسـێک لەکەدار دەکەیت تەنیـا لە بەر ئــەوەی کەمێک قەڵــەوە یان چاویلکــەی لە چاوە، یــان لووتێکی گەورەی هەیــە؟ هیوادارم وا نەبێـت. ئەی بۆچی هەموو کەسـێکی بەڕێز و پڕبایەخ ئەمــە بەرامبەر تۆ دەنوێنێت و دەیـکات؟ لــە ڕاسـتیدا، ئەمە تەنیــا دەربارەی ڕووخســار و جوانی نییە، بەڵکو هەمان شـت دروسـتە بۆ سامان و بارودۆخ و پێگــە - هــەژاری، نەبوونی ئۆتۆمبێل، کرێچێتــی، ئا ئەمانەش پاڵفتەیەکـی زۆر ناوازەن.

ســەیر بکــە، هەســتە ســەرپێ و ســەردانی دکتۆر بکــە ئەگەر دەتەوێـت ددانەکانـت چـاک بکــەرەوە. خــواردن کــەم بخۆ و کێشـت دابەزێنــە. قــژی ســەرت بچێنــەوە. نازانــم دەبێت چی بکــەی بۆ ئــەوەی زۆر بالات بەرز بێت - هەرچەندە هاوڕێیەکی بــالا بەرزم هەیە کە پێــم دەڵێت کاتێک هــاوڕێ بالاکورتەکانی

دەبینێت ئەوا دەچێتە شوێنێکی نزمەوە بۆ ئەوەی قسەیان لە گەڵ بکات. لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە دەتوانیت هەر گۆڕانکارییەک بکەی کە دەتەوێت و دڵخۆشترت دەکات، بەڵام ئەمە وات لێ ناکات کە هاوسەرێکی باشتر بدۆزییەوە. ئەگەر کەسێکی شایستە و شیاو هەبێت تۆ لە هەر کوێیەک بیت دەتدۆزێتەوە.

کەواتە بڕوات بە خۆت هەبێت، بزانە کە تۆ لە دڵەوە جوان و کەشخەیت بەرامبەر هەر کەسێک کە ئاگاداری تۆ دەکات، نەک ئەوەی کە تۆ چۆن لە ژێر باڵیاندا دەردەکەویت و کاتێک دەتدۆزێتەوە تۆ هەست بە جنس و تایبەتییوون دەکەیت و هەموو شتێک دەربارەی خاڵ و زیپکەی سەر ڕووخسارت لە بیر دەکەیت.

هەر کەسێک خاوەن بەها بێت، ئەوا تۆی لە بەر خودی خۆت خۆش دەوێت

ڕێسای ٧

خۆت لە هەڵەی دووبارە بە دوور بگرە

سـەیر بکە، پێـم وایە ئەم ڕێســایە وەکـو ڕۆژی ڕووناک ڕوونە، بەڵام سەرســام دەبیت بەوەی کە چەندین کەسـی زیـرەک گیرۆدەی دووبـارە کردنەوەی هەڵــەن. ئەگەر تۆ پێـت وا بێت کە هاوســەری پێشــووت دێوەزمەیەک بووە لــە کانـگای دۆزەخــەوە، ئــەوا هــەزاران میل ئەو کەســە ڕاو دەنێـی کە شــتێکی ئەوتــۆت بیر دەخاتــەوە، بەڵام بە نەسـتی دەکرێـت ڕێـگا بــەرەو وێنەیەکـی هەمان شـێوە بگریت.

پیاوێک دەناســم کــە بە هەســتێکی زۆر قووڵەوە ئاشــقی ئافرەتێـک بــووە، پیاوێـک کە هەمیشــە ئیرەیـی دەبات و ناخاترجەم و نائارامە. پێـم دەڵێت کە بەشێک لە بێ ئاگایی ئەم خێزانەکەی دەناســێتەوە ئەگەر لە ســەر سەد ڕێگاش بێت. هەمیشــە درک نــاکات بۆ ئەوەی بەمەوە دەســت پێ بـکات، بــەڵام هــەر کە دەســت پــێ دەکات تێـوە دەگلێت. وای بـۆ دەردەکەوێـت کــە دووبــارە ئافرەتێکـی ئەوتۆی دۆزیوەتــەوە کــە هەمــوو کاتێـک دەیەوێت بزانێـت ئاخۆ مێردەکــەی لــە کوێیە و لە گــەڵ کێیە. وا دیارە دایکیشـی بــە هەمان شـێوە نائارام بــووە، ئێمە ناچینــە کرۆکی ئەم

بابەتــەوە، بــەڵام ئــەوەی پەیوەنــدی بــە ئیرەییــەوە نییە، دەشــێت ئەمانــە هاوســەرانێک بن کــە تۆ لەکــەدار بکەن، ئەمانــە ناپــاک و لە ڕادەبەدەر ســەربەخۆ و سەربەســتن، ئەوانــەن کە هاوســەرگیریان کــردووە - تــۆ بڵێ چیتر.

ئێمــە هەمووومــان هاوژینمــان هەیــە و درێــژە بــە ڕێگای هاوســەریمان دەدەیــن. هەندێــک لەوانــە کێشــە نیــن بــە ســەرمانەوە، ئەگــەر بــە دوای کەســانێکدا بگەڕێــی کــە حەزیــان لــە ئاژەڵــە، یان کــە حەز دەکــەن لــە دەرەوەی مــاڵ بــن، یاخــود پێنج ســاڵ لــە تــۆ گەورەتر بــن، ئەمە گرنــگ نییــە، بەڵام ئەگەر هەمیشــە بە دوای هاوســەرێکدا دەگەڕێی و دەســتت ناکەوێت، ئەوا پێویســتە چیتر سەرت بــە بەردا نەکێشــی.

من دەزانم ئەوە ئاســان نییە. ئەگەر ئەم کەسە نائەرخەیان، سەربەســت، نادڵســۆز، گومانــاوی، هاوســەرگیری کرد و ئەگــەر لــە هەموو ئاســتێکی دیکەوە مەزن و نــاوازە بێت، ئەوا زۆر ســەخت و دژوار دەبێــت کۆتایی بەو پەیوەندییە بهێنرێــت. زۆر باشــە، ئەمــە بــژاردەی تۆیــە. تەنیــا هەر ئەوەنــدە دەڵێــم ئەگــەر ئــەم جۆرە کەســە لە ڕابــردوودا هەرگیــز بەرامبــەر تۆ بــاش نەبــووە، ئەوا گرەنتــی ئەوە دەکــەم کە لە داهاتووشــدا بەرامبەر بە تۆ بــاش نابێت. لە بــەر ئەوە ئەگــەر حەز دەکەی لە گەڵی بمێنــەوە، بەڵام ها، ئــەوەش نەڵێی کــە ئــاگادارم نەکردییەوە، ئەگــەر کەوتیتە

ناو گێژاوی هەڵەوە. پێم وا نییە هەر تەنیا من بم. پێم وایە کە زۆربەی هاوڕێکانت دەربارەی ئەمە ئاگاداریان کردوویەتەوە.

بێگومان، گۆڕینی خووی شیری سەختە، وا پیشان نادەم کە ئاسان و سادە بێت. گرنگ ئەوەیە تۆ هاوژینەکەت بناسیەوە، دوای ئەمە هەوڵ بدەی بزانیت ئاخۆ چۆن خۆت تووشی ئەم چاڵ و چۆڵ و کەندە کردووە. لە ڕوویەکەوە، چۆنییەتی ئاشنابوونی هاوژینەکەت پەیوەندیدار نییە، بەڵام لە ڕاستیدا - وەکو ئەو کابرایەی کە دایکی ئیرەیی هەبوو - دەکرێت یارمەتیدەر بێت کە بزانیت ئاخۆ لە کوێی ئاکار و ڕەفتارت سەرچاوەی گرتووە.

پاشان دەبێت بڕیار بدەی کە ئاخۆ ئامادەی ژیانت بۆ پەیوەندییەکی شکستخواردوو تەرخان بکەی کە هەموو خەڵک بە خۆشتەوە دەتانتوانی پێشبینی بکەن - دەشێت پێشبینی ئەمە کرابێت. نەخێر؟ گلەیی و گازندە مەکە، لەم حاڵەتەدا دەبێت خۆت لە هەموو جۆرە هاوسەرگیرییەک بە دوور بگری کە هاوژینێکی ئەوتۆ لە خۆ دەگرێت، نەک هەموو جارێک گاڵتە بە خۆت بکەیت و بڵێی وەڵا ئەمە جیاوازە. بۆ هەندێک کەس هەر کە پێناسەی کێشە و گرفتەکەیان کرد ئەمە هەر زۆر ئاسانە، بەڵام بۆ هەندێک کەسی دیکە زۆر سەختە. دەبێت هەندێک جار

Scanned with CamScanner

کارێکی زۆر سـەخت بکەیت لە پێنـاو بنیاتنانی باوەڕبوون بـە خود بـۆ تێکشـکاندنی ئـەو قالبـەی کـە چوارچێوەی کێشـە و گرفتەکانتی تەنیوە.

لـە گـەڵ ئەوەشـدا، ئەگەر تـۆ ژیانێکی خـۆش و دوور و درێـژت دەوێت کـە لە ڕاسـتیدا ئەمە سـەر دەگرێت و وا لـە هەردووکتـان دەکات هەسـت بـە کامەرانـی و مەزنی و ناوازەیـی بکـەن، ئەوا هیـچ ڕێگەیەکی دیکـە لە بەردەم ئەمـەدا نییـە. لـە هەمـان کاتدا کۆتایـی هێنان بـەم جۆرە هاوسـەرییە دژوار دەبێت. پەیمـان دەدەم کە ئەمە پڕبایەخ و مانـادار دەبێت.

دەبێت بڕیار بدەی کە ئاخۆ ئامادەی ژیانت بۆ پەیوەندییەکی شکستخواردوو تەرخان بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨

هەندێک کەس ڕێگەپێدراو نین (خۆشت دەزانی ئەوانە کێن)

دەتەوێـت پەیوەندیـت لە گەڵ بـرادەری خوشـکەکەت هەبێت؟ باشـترین هاوڕێـی خێزانەکـەت؟ لە گـەڵ ژنبرا و شـوبراکانت پەیوەندی دروسـت بکەیت؟ یان هەر کەسێک کە هاوسەرگیری کردبێت؟ دەسـت بـە پەیوەندی دەکەی لە گەڵ کەسـێکی لاواز و ناسـک کـە دەزانیت و پێشـبینی دەکەیت کە ئـەو پەیوەندییە جـدی دەبێت. زۆر بە ئازار دەبێت؟ دەتەوێت لە کوێوە دەسـت پێ بکەیت؟

پەیڕەوکارانـی ڕێسـا ڕەفتارێکـی ئەوتۆیـان هەیـە بـۆ ئەوەی بزانـن کـە هەندێـک کـەس ڕێگەپێـدراو نیـن، تەنانـەت ئەگەر سەرشـێتانە و بلیمەتانـە ئەمانیـان خـۆش بوێـت، تەنیا مات و بێدەنـگ دەبن و فەرامۆشـی دەکەن، تەنانەت ئەگەر پێویسـتی بە چەنـد سـاڵێکیش بێت.

ئـەی کەوایـە لە کوێ دەسـت پێ دەکەیـت؟ پێم وایـە وەڵامی ئـەم پرسـیارە دەزانـی. سـەرەڕای ئەمەش، ئەگەر هەسـت بە تـاوان بکەیت ئـەوا دەبێت سـازش بکەیت بۆ پاسـاو هێنانەوە سـەبارەت بـەوەی کـە دەیکـەی، لـە ڕاسـتیدا ئەو باشـترین هاوڕێـی من نییـە (هەمـوان لـە خۆشەویسـتی و جەنگدان). بەڵـێ، لـە دڵـەوە دەزانیت ئاخۆ کـێ بۆ تۆ ڕێگەپێـدراوە و کێ ڕێگەپێـدراو نییە.

ئێمە هەمووومان هاوشێوەی یەکتر سنوورەکان ناکێشین، بە دڵنیاییەوە، ئەگەر تۆ کەسێکی ئایینی بیت ئەوا دەشێت هەر کەسێکی دیکە دەستنیشان بکەیت، جا هەر تێڕوانینێکی ئایینی هەبێت، ڕەنگە پێت وا بێت هەر کە پەیوەندییەکە شکستی خوارد، ئەوا هەمیشە ئاسان دەبێت بۆ ئەوەی لە گەڵ هەر کامێک لە هاوسەرەکان ڕێ بکەیت. لەوانەیە پێت وا بێت کە هاوسەرەکەی دیکە هاوڕێیەکی باشە، تەنیا قبوڵکراو نییە و بە تۆ ناشێت. نازانم ئاخۆ لە کوێوە دەست پێ دەکەیت و خەتەکە دەکێشیت، بەڵام هەر دەیکێشی و دەست پێ دەکەیت.

ئەگەر گومانت هەیە، پرسیار لە خۆت بکە ئاخۆ چی دەکەیت ئەگەر کەسێکی ناسیاوت ئەمە بەرامبەر بە تۆ بکات. وا دابنێ کە هاوڕێیەکت لە گەڵ هاوڕێی هاوژینەکەت دەکەوێتە پەیوەندییەوە. دەشێت هیچی پێ نەڵێی، بەڵام بە نهێنی و تایبەتی، بەرپەرچی دەدەیتەوە؟ پێت وایە کە تا ڕادەیەک سەرکەشی کردووە؟ ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە، ئەوا نابێت بۆ خۆشت کارێکی لەو شێوەیە بکەیت.

ئەگەر بە هەستێکی سێکسییەوە پلانەکانت ڕێک دەخەیت، ئەوا هیوادارم توانای بەرهەڵستیشت هەبێت. ئەگەر هەستێکی ئەوەندە قووڵت بۆ ئەو کەسە هەیە، ئەوا ئەمە سەخت و دژوار دەبێت. بۆ ماوەیەکی زۆر قورس دەبێت، بەڵام من دەتوانم یەک شتت پێ بڵێم: هەتاوەکو زیاتر تێوە دەگلێی و خۆت تووش دەکەیت، ئەوا کاتێکی زیاتری دەوێت بۆ ئەوەی بە سەریدا سەر بکەویت و فەرامۆشی بکەیت. بۆیە بەم شێوەیە دەست پێ مەکە. زیاد لە ژیانی خۆت ژیانی خەڵکی دیکەش دەشێوێنی.

لــە کۆتاییدا، دەتوانیت ســەرت هەڵگــری و دەزانیت کە بە پاکی دەســتت پــێ کــردووە. درەنــگ بێــت یــان زوو کەســێک دێتە ڕێگەت کە شــیاو و ڕێگەپێدراوە، تۆش دەتوانیت سەربەســتانە و بــە بــێ هەســت کــردن بــە تــاوان خۆشــت بوێــت. ئەمەش شــتێکی بەنــرخ و بەهاداره بۆ ئــەوەی چاوەڕێــی بکەیت.

نازانم ئاخۆ لە کوێوە
دەست پێ دەکەیت و خەتەکە
دەکێشیت، بەڵام هەر دەیکێشی
و دەست پێ دەکەیت.

ڕێسای ٩

تۆ ناتوانیت خەڵک بگۆڕی

وا دابنــێ کــە تــۆ بــە سروشــتی خــۆت کەســێکی ڕێکوپێکی، ناتوانیــت پاکوخاوێنــی پشــتگوێ بخەیت، هەمیشــە شــتەکان دوای بەکارهێنانیــان کــۆ دەکەیتەوە. بێنــە بەرچاوت کە لە گەڵ کەســێک هاوســەرگیری دەکەیــت کــە پــەرت و بــڵاوە و بگرە ئاســودەیی خــۆی لەمەدا بەدی دەکات. ئایا دەبیت بە کەســێکی نارێک و پیس و هەڵەشــە لە پێناو دڵخۆشــکردنی هاوژینەکەت؟ ئــەی ئەگەر وایــە بۆچی چاوەڕێی ئەوە دەکەیــت ئەویش وەکو تــۆ ببێت بە کەســێکی ڕێکوپێــک و پوخت؟

لــە ڕاســتیدا ئەگــەر تــۆ کەســێکی ڕێکوپێــک و پوخــت نییە، دەشــێت سەرســام بیــت ئاخــۆ چ جــۆرە کێشــەیەک ســەر دەنێتــەوە، بــەڵام ئەگــەر هــەر لە سروشــتەوە کەســێکی ڕێک و پێــک و پوختــە بیــت، ئــەوا بــە جۆرێک بیــر دەکەیــەوە کە دەکەویە مەیدانی تێکۆشــان و ئەمــە داوایەکی گونجا و ماقووڵ نییــە، لێرەشــدا تــۆ ڕاســتی و لە ســەر حەقی.

ڕاســتیەکە ئەوەیــە کە تــۆ ناتوانیت خەڵــک بگۆڕیــت، تەنانەت ئەگــەر بشــیانەوێت ناتوانــن بیکــەن. بــە دڵنیاییــەوە، دەتوانن ئــاکار و ڕەفتاریان بگۆڕن بــەڵام ناتوانن کەســایەتیان بگۆڕن. دەشــێت هاوســەرەکەت قایل بکەی کەخاولی گەرماو کۆکاتەوە و هەڵــی بواســێت لەجیاتــی ئەوەی لە ســەر زەویەکــە بەجێی بهێڵێــت. بەڵام لەوە دڵنیابە ئەگەر هەڵیشــی بواســێت ئەوا زۆر

بەناڵەباری هەڵی دەواسێت ئەمەش زۆر زیاتر تۆ شێت دەکات.
چونکە تۆ ناتوانیت وەکو خۆت بیان کەی بە کەسێکی ڕێک و پێت و پوخت- کەسی پەرتو بڵاو و هەڵەشە چاوەڕێی ئەوەی لێناکرێت خاولی بەڕێک و پێکی دابنێت. لەهەمان کاتدا، چێشتخانە پڕی زبڵ دەبێت، هەروەها ناو ئۆتۆمبێلکە زۆر قێزەون دەبێت (ئەمەش لە دیدگای تۆوە نەک ئەوانەوە).

ئەمەش تەنیا خۆی لە چوارچێوەی هەڵەشەی و ڕێکو پێکی نابینێتەوە. ناتوانیت کەسێک لە نابەر پرسیاریەتی بوەستێنی، یان کەسی شەرمناوی، یان ئەو کەسانەی کە بەئاسانی گوشاریان بەرز دەبێتەوە، یاخود کەسی دوودڵ،

بۆیە ئەگەر ناتوانیت لە گەڵ ئەم تایبەتمەندیانە ژیان گوزەر بکەیت، ئەوا خۆت توشی هاوسەرگیری لەو شێوەیە مەکە. ئەگەر واش بکەیت، ئەوا ژیانی هاوسەرگیریت لە گەڵ کەسانێک دەست پێمەکە کە بیردەکەنەوە 'ناتوانم لە گەڵ ئەو جۆرە ڕەفتارەی مەماڵە بکەم، بەس دەی، 'دوایی دەیگۆڕم'. دەزانی کە ناتوانی بیگۆڕی. تۆ هەم خۆت ئەم ئەویش توشی خەفەتباری و کڵۆلی دەکەیت.

دەزانم کە کەس بە شێوەیەکی ڕەها کامل و تەواو نییە- هەموو کەسێک هەندێک جار توشی بێزاری و جارس دەبێت (بە تۆشەوە)- بەڵام تۆ بە دوای کەسێکدا وێڵی کە خوی بێزار بوون و جاڕس بوونی ڕێگەیان تێدەچێت جێگەی قبوڵ کردن بن، نەک کەسێک کە باگراوند و پێکهاتەی کەسایەتی خۆت هاوشێوەی ئەو لێبکەیت.

ئاگادار بە، ئەمە بۆ ئەو شتە گەورانەش دەبێت کە وات

لێدەکـەن زۆر خەمگیـن بیت. ئەگەر کەسـێک ئاڵـودەی مادەی کحولـی بێـت، یـان دەم پیـس و ناپاک بێـت ئەوا تـۆ ناتوانیت ئەم سـیفەتانەش بگـۆڕی. تکایە گاڵتە بە خـۆت مەکە. دەکرێت بـۆ ماوەیە چەنـد مانگ یان سـاڵێک ئـەو ڕووکارە نوێیەی کە وەریـان گرتـوە لە سـەری بـەردەوام بن بـەڵام زوو بێت یان درەنـگ کاتێک کە دڵخۆشـی خامۆش و کـز دەبێت دەگەڕێنەوە سـەر ژیانـی جارانیـان، دەگەڕێنـەوە سـەر ڕێگا کۆنـەکان و ڕەفتـارە کۆنەکانیان. هـا، نەڵێی ئـاگادارم نەکردییەوە.

هەموو کەسێک هەندێک جار تووشی بێزاری و جاڕس دەبێت (بە تۆشەوە).

ڕێسای ١٠

مەبەست لە هاوسەرگیری تەنها سێکس نییە

بوونی پەیوەندییەکی سێکسی ناوازە شتێکی کەم وێنەیە. خۆ ئەگەر لە ژیانی هاوسەرێتیدا هەستی جنسی دڵ کەمەندکێش نەکات، تەنانەت لە سەرەتاوە، ئەوا ئەم پەیوەندییە درێژە ناکێشێت. باشترین پەیوەندییەکانی هاوسەری درێژە دەکێشن و بەردەوام دەبن لە هاوژینی، بەڵام دەشێت هەوەسی سێکسی درێژە نەکێشێت. ئەگەر پەیوەندیی هاوسەری تەنیا لە سەر بنەمای سێکس بنیات بنرێت، ئەوا تۆ دەکەویتە گێژاوی کێشە و گرفتەوە، هەر لە مامەڵەکردن لە گەڵ منداڵەکانت، پارە، دایک و باوکت، کێشە و گرفتەکانی پیشەکەت یان هەر شتێکی دیکە کە ژیان ڕووبەڕووی تۆی دەکاتەوە، جا ئەمڕۆ بێت یان سبەی. بەم شێوەیە دەستبازی شەوانی سەر جێگەت نابێتە چارەسەر و تیمار بۆ هەموو ئەو دەردەسەری و سارێژی برینەکانت ناکات.

بۆیە ئەم یاسایەم لەم تەوەردا بەرجەستە کردووە، چونکە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی لە یادت بێت کاتێک بە دوای ئەشقدا چاو دەگێڕی. مەترسییەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ هەوەس و ئارەزوو بە ئەشق هەڵدەسەنگێنی و لەقەڵەمی دەدەیت - هەر لە بەر ئەوەی تۆ پێت وایە سێکس شتێکی ناوازەیە. بۆیە هاوژینیش لە سەر ئەم ڕێچکەیە ڕێ دەکات، کەسانێک دەناسیت کە لەم چەند هەفتەیەدا پێیان ناوەتە قۆناغی

هاوسەرییەوە، بەڵام زۆرێک لەمان بە ڕووکار و جەستەی کەسەکە هەڵخەڵەتاون و چاویان بە ڕوونی ئەوە نابینێت کە ئاخۆ هیچ بنەما و بناغەیەک هەیە بۆ هاوسەرێتییەکی دوور و درێژ و سەرکەوتوو یان نا. بە زۆری هیچ بناغەیەک لە ئارادا نییە.

هاوڕێیەکم هەیە هەمەیشە بە دوای هاوسەرێکی سێکسی تەواودا دەگەڕێت. (ئەوەندەی من ئاگادار بم) پێم وا نییە هیچ داوای دیکەی هەبێت، سێکس مەبەست و ئامانجی سەرەکییەتی لە هەڵبژاردنی هاوسەردا. بەم شێوەیە ژیانێکی سێکسی ناوازەی هەیە، بەڵام خۆشی لەوە تێناگات بۆچی پەیوەندییەکی سەرکەوتووی دووردرێژی نەبووە. من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە سێکس نەیەتە ناو بابەتەکەوە، بەڵام پەیوەندی هاوسەریش تەنیا خۆی لە سێکسدا نابینێتەوە. ئەو هاوڕێیەم شتەکان دژوارتر دەکات بۆ خۆی، بە جەخت کردنەوە لە سەر شتێک کە ئەوەندە گرنگ نییە لە ژیانی هاوسەریدا و جۆرێک لە پەیوەندی کە ئەو ئارەزوومەند و تامەزرۆیەتی.

ئەگەر تۆ کەسێکی ئازاد و سەربەستیت و تەنیا دەتەوێت گوزەرێک بە ناو ژیانی هاوبەشدا بکەیت، ئەوا دەتوانیت قەناعەت بە خۆت بکەی کە هەست و مەیلی سێکسی و ژیانی سێکسی زۆر زیاتر لەوە بێت، زۆر ئاسانە گاڵتە بە خۆت بکەیت کە ئەمە پێگەیەکی زیاتری هەیە لە هاوژینیدا. منیش دڵنیام کە پێگەی زیاتری دەبێت ئەگەر لە گوتن بەردەوام بیت. ئایا زۆر زیاتر لەوە هەیە؟ ئایا حەزێکی ئەوتۆ هەیە کەوا لە هەردووکتان بکات گوزەرێک بە ناو

کاتــە خۆش و ناخۆشــەکاندا بکەن؟ بۆ شــۆڕبوونەوە بە ناخی کێشــە و گرفت و نەخۆشــیدا و ئەو تراژیدیانەی کە هەموومان لــە ژیانمانــدا ڕووبەڕوویــان دەبینــەوە؟ ئەگەر دڵنیــا نیت ئەوا بە هەموو مانایەکەوە ســەرنجت بخەرە ســەر قەڵای پەیوەندی هاوســەری، بەڵام خۆت مــەدە بەدەســتەوە هەتاوەکو هەوەس و ئــارەزووت کــپ و خامــۆش دەبێــت، لــە دوای پاڵفتەبوونی ئەمــە خــۆت دەزانیت چــی دەمێنێتەوە.

مەترسیەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ هەوەس و ئارەزوو بە ئەشق هەڵدەسەنگێنی و لەقەڵەمی دەدەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١١

لە گەڵ کەسێک بە ناخی هەر چوار وەرزدا گوزەر بکە پاشان بڕیاری جدی بدە

ئەم ڕێسایە شوێنپێی ڕێساکەی پێشتر دەکەوێت - سێکس تاکە هۆکارێک نییە بۆ گەیشتن بە کۆتایی پەیوەندی هاوسەری.

ئێمە هەموومان لەوە زۆر بە ئاگاین کە چەندێک خۆمان بە ڕووی کەسانی دیکەدا دەکەینەوە و دەردەخەین. لە ژیانی هاوسەریی نوێشدا، باشترین هەوڵی خۆمان دەدەین لە پێناو بەرجەستەکردنی زۆرترین شتی ئەرێنی لە بەرامبەر هاوڕێی نوێماندا. تۆ ئەوە دەکەیت، منیش ئەوە دەکەم، هەموو کەس ئەمە دەکات. تاڕادەیەک کاتی دەوێت بۆ ئەوەی کەسێک بە باشی بناسی، هەروەها ئەو کەسەش کاتی پێویستە بۆ ئەوەی متمانەیەکی تەواوی پێت هەبێت و ڕاز و نیازی خۆی لای تۆ بدرکێنێت.

بە دڵنیاییەوە، ئەگەر ئەو کەسە ئەوەندە ناوازە و نایاب بێت، وەکو ئەوەی تۆ هیوای بۆ دەخوازیت، ئەو شتانەی کە لە داهاتوودا پەردەیان لە سەر هەڵدەدرێتەوە، ئەوا نابن بە کێشە و گرفت لە بەردەمتاندا. هاوڕێیەکم هەیە کە هاوسەرەکەی تووشی خەمۆکی و دڵتەنگی بووە. نزیکەی چەند مانگێک بوو

بەر لەوەی زاتی ئەوە بکات پێی بڵێت. پێی وا بوو ئەگە
ئەو ئافرەتە ببینێت، ئەوا بەو قۆناغە کڵۆڵی و خەمۆکییەد
ڕێ ناکات. پیاوێکی ناوازەیە، ئەویش زۆر دڵخۆش بوو کە
قبوڵی بکات و لەم چاڵەوە دەریبکێشێت، بەڵام دەکرا کەسێکی
دیکە بە شێوەیەکی جیاواز کاردانەوەی هەبوایە. بۆ نمونە
ئەگەر ئەو ئافرەتەش خۆی کردبا بە گۆمی خەمۆکییەوە،
ئەوا لێرەدا کێشەکە گەورەتر دەبوو.

مەسەلەکە ئەوەیە کە ناتوانیت شتێکی باش بەرجەستە بکەیت
لە کاتێکدا هاوڕێ نوێکەت کەسێکی خۆپەرست، جلەوگر و
بێ ڕێزە بەرامبەر بە هاوڕێکانت. یان ڕقی لەو شتانەیە کە
تۆ خۆشت دەوێن، یان کەسێکی بێ سۆزە بەرامبەر بە
شەکەتی و نیگەرانییەکانت، کەسێکە کە مەی دەخواتەوە، یان
کەسێکی ئاکار خراپە (هەر وەک لە ڕێسای ٩ بینیمان ئەم
خووانە ناگۆڕدرێن). دەکرێت هەندێک لەمانە جێگەی قبوڵ
بن و ئەوانی دیکە جێگەی قبوڵ نەبن، بەڵام تۆ ناتوانیت
بڕیارەکە بدەیت، هەتا نەزانیت ئاخۆ مامەڵە لە گەڵ چی
دەکەیت.

بوونی یەک ساڵ کاتێکی شیاو و ژیرانەیە بۆ ئەوەی داوا
لە کەسێک بکەیت کە چاوەڕێت بکات بەر لەوەی بڕیاری
هاوسەرگیری بدەیت، منداڵتان هەبێت، کۆچ بکەن، بۆ ئەوەی
هەر بڕیارێکی دیکەی مەزن و ناوازە بدەن. ئەگەر هاوڕێ
ناوازە و نوێکەت ئەو پەستان و گوشارەی لە سەریەتی لە
دوای چەند مانگێک خامۆشی بکات، ئەوا پێی بڵێ کە ئەمە
ڕێسای تۆیە: 'لە گەڵ کەسێک بە ناخی هەر چوار وەرزدا
گوزەر بکە پاشان بڕیاری جدی بدە'. هەندێک کەس دەناسم

لـە هاوڕێکانیان نائومێد دەبن کە هێشـتا لـە دوای تێپەڕبوونی سـێ بۆ چوار سـاڵ نایانەوێـت جووڵە بکەن و دەسـت بخەنە نـاو دەسـتەوە، بـەڵام ئەمـە جیـاوازە. دوانـزە مانـگ پێکەوە بـوون کاتێکی زۆر ژیرانە و هەسـتیارە و هەموو مافێکت هەیە بـۆ ئـەوەی پێداگری لە سـەر بکەیت.

ئەگـەر ئا ئەمە کەسـێکی شـیاو و دروسـتە بۆ ئـەوەی ژیانی لـە گـەڵ بکەیت، چـاوەڕێ کردن بۆ مـاوەی دوانـزدە مانگ لە پێنـاو بڕیاردانی داهاتووت ئەوا زۆر بەهـادار و مانادار دەبێت. لـە کۆتاییـدا، سـاڵێک چییە ئەگەر بـە تەواوی ژیانـت بەراورد بکەیـت؟ ئـەو پەلەپەلەت لـە چییە؟ بۆچی ژیانێکی ئاسـوودە و خۆشـت نەبێـت بەر لـە دەسـتپێکردنی ئەو ژیانـە و هەڵگرتنی ئەو بارە قورسـە.

ئەگەر ئائەمە کەسێکی شیاو و دروستە بۆ ئەوەی ژیانی لە گەڵ بکەیت ، چاوەڕێ کردن بۆ ماوەی دوانزدە مانگ لە پێناو بڕیاردانی داهاتووت ئەوا زۆر بەهادار و مانادار دەبێت.

ڕێسای ١٢

لە گەڵ کەسێک مەمێنەوە کە پارێزگاریت لێ ناکات

هەندێک کەس لە ژیانی بوون بە هاوسەر کەسانێکی ناوازەن، هەندێکیشیان ناپێکن. کاتێک زانیان کە تۆ بە قووڵایی هەر چوار وەرزەکەدا دەچیتە خوارەوە، ئەوا بە کەسێکی ناوازە هەژمارت ناکەن. ئەو کاتی نییە بۆ کێشەکانی تۆ - تەنانەت ئەگەر تێبینی ئەوەشیان کردبێت تۆ ئەو کەسە ڕووخۆش و دەم بەخەندەیە نیت کە ئێستا هەیت. چیتر گوڵت پێشکەش ناکەن، یان پێشنیازی چوونەدەرەوەی ئێواران ناکەن، یاخود ڕۆژی لەدایکبوونت تێک دەدەن. با بە کورتی بڵێین، ئەوان تۆیان بەلاوە گرنگ نییە.

بە زۆری ئەو کەسانەی ئەمە دەکەن ئەوانەن کە بە تەواوی بە چالاکی و حەزەکانی خۆیان دەنازن. ئەمانە کاتێک کە دەزانن پەیوەندییەکە پتەو و پارێزراوە، ئەوا واز لە تێبینیکردنی تۆ دەهێنن و دەگەڕێنەوە دواوە بۆ بیرکردنەوە لە خۆیان. هێشتا پێشبینی ئەوە دەکەن کە تۆ چاوت لە سەریان بێت و گوێیان لێ بگری کاتێک لە بارەی کێشەی ئەو ڕۆژە دەدوێن یانیش گوشار و پەستانی ئەو ڕۆژەیان بە تۆ کەم بکەنەوە و خۆیانی لێ ڕزگار بکەن، بەڵام هێشتا ڕازی نین بەوەی کە وەڵامی خۆشەویستی تۆ بدەنەوە.

بە داخەوە، ئەم جۆرە کەسانە ناگۆڕدرێن، بە لایەنی کەمەوە

Scanned with CamScanner

نـەک هـەر بۆ تۆ. لەوانەیـە – ڕۆژێک - ئەم جۆرە کەسـانە لە لایەن کەسـێکی تایبەتـەوە بخرێنە زبڵدانی مێـژووەوە، ئەمەش ئـەوان لـە خـەوی غەفڵـەت بەخەبـەر دەهێنێـت بـۆ جارێکی دیکـە. هیـوادارم وا بێت، بەڵام دەشـێت ئەو کەسـە تایبەتە تۆ بیـت. ڕاسـتیەکە ئەوەیە ئەگـەر ئەوان بەلایانـەوە گرنگ نەبێت پارێزگاریـت لـێ نەکەن، ئەوان وا ناکەن هەسـت بـەوە بکەیت کەسـێکی تایبەتیت. ئەمەش شـتێکی بـاش و دادپەروەرانە نییە.

تۆ هاوسەرێکت دەوێت کە وات لێ بکات هەست بە تایبەتیبوون بکەیـت، چونکـە تۆ خـۆت تایبەتیت. ئـەوان دەیانەوێت تۆ ئەوە بزانی و درکی پێ بکەیت. ئەگەر کەسـێک فێری ئەوە نەبووبێت کـە چەنـد جووڵـە و ئاماژەیـەک بنوێنێـت لـە پێنـاو مانەوەی تـۆدا، ئەوا هەر ئەمەی لـێ دەکەوێتەوە. ئەگەر هاوسـەرەکەت هـەر بە ڕاسـتی تۆی بـەلاوە گرنگە و پارێزگاریـت لێ دەکات، ئـەوا ئەمـە زۆر بـە ڕوونـی بەرجەسـتە دەکـەن. خـۆ ئەگەر ئەمـان خۆیان بخەنـە پلە یەک و تۆش فڕێ بدەنـە دواوە، ئەوا ئەمـە ناتوانرێت بگۆڕدرێت. تۆ شـایەنی باشـتر لەمەیت: بڕۆ و بگـەڕێ بە دوای کەسـێکدا کە بە ڕاسـتی دەیەوێت تۆ دڵخۆش و شادومان بکات.

ئەگـەر دەسـتگیرانەکەت ئێسـتا گرنگیـت پـێ نـەدات، واتە لە سـەرەتای پەیوەندییەکـەوە، ئەگـەر بەیەکـەوە بمێننـەوە ئەوا شـتەکان بەرەو ڕێگەیەکـی نادیار ڕێ دەکـەن. وا خەیاڵ مەکە کـە گوزەرکـردن پێکەوە یـان هاوسـەرگیری کردن یـان هەر شـتێکی دیکـە وا دەکات شـتەکان بـەرەوە ڕێیەکـی ڕۆشـن هەنـگاو بنێـن، مـن وا ئێسـتا پێـت دەڵێم کـە شـتەکان بەرەو خراپتـر و تاریکایـی دەڕۆن. تـۆ دەبێـت کێشـە و گرفتەکانـت

سارێژ بکەیت، پاشان بەرەو ئەم قۆناغە هەنگاو بنێی - بە هیوای سەرکەوتن. ئەگەر بڕیار بدەی کە دوا دەرفەتیان پێ بدەیت، پێدانی کاتێکی زۆر بۆ ئەوەی دڵنیا بیتەوە کە ئەوان گۆڕاون، پاشان ژیانی خۆتیان پێشکەش بکەیت و بچیتە ناو قۆناغێکی نوێی ژیانت.

دەکرێت لە شوێنێکی دیکە کەسێکی تر هەبێت کە بە شێوەیەکی گونجاو و هەموو مانایەکەوە پارێزگاریت لێ دەکات. خۆت و ژیانت بە کەسێک خەسار مەکە کە پارێزگاریت لێ ناکات، چونکە ئەمە بە تێپەڕبوونی ساڵەکان بڕوابوون بە خودی خۆت و ڕێزت تێکدەشکێنێت، هەروەها خەمگین و خەفەتبارت دەکات. لە بەر ئەوە یارمەتی خۆت بدە و چاوەڕێ بکە تاوەکو کەسێکی باشتر دێتە سەر ڕێگات و هەنگاوی ژیانی نوێی لە گەڵ دەنێی.

تۆ هاوسەرێکت دەوێت کە وات لێ بکات هەست بە تایبەتیبوون بکەیت، چونکە تۆ خۆت تایبەتیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٣

ئەگەر ناتوانی متمانە بە هاوژینەکەت بکەیت، ئەوا تۆ ژیانی هاوبەشت بە دەست نەهێناوە.

متمانــە بنەمایەکــی ڕەهایــە لــە نێــوان هاوســەراندا. متمانــە پەیوەنــدی بە دڵســۆزی یــان ڕاگرتنــی پەیمان نییە، یــان پارە ســەرفکردن لــە هــەر شــتێک کــە دەتوانــی بیکڕی، یــان هەر شــتێکی دیکــە بێت. ئەگــەر نەتوانــی متمانە بە هاوســەرەکەت بکەیــت، ئــەوا هەرگیــز دڵخــۆش نابیت.

بێگومــان، چەندین هۆکار خۆیان لە بیــر و هزرتدا مەڵاس داوە لــەوەی کە بــۆ ناتوانی متمانە بە کەس بکەیــت. ڕەنگە مێژووی شکســتخواردوویان هۆکارێــک بێت کە متمانەیــان پێ نەکرێت، ڕەنگــە تــۆ خاوەنــی شــتێکی ئەوتــۆ بیــت لــە بیــر و هزرتدا. دەکرێت ســەبارەت بە شــتێکی بچــوک ڕاســتیان دەرنەبڕیبێت و سەرســام بیــت ئاخۆ هیچی تــر لەمەوە دێتە بوون. دەشــێت تاڕادەیــەک تەڵەکەبــاز و فێڵبــاز بێــت (لەم حاڵەتــەدا من نازانم بۆچــی لە گەڵ ئەم جۆرە کەســەدا ژیــان دەگوزەرێنی، دەکرێت بڵێــم کــە تۆ بــە خێرایــی ژیان بــەڕێ دەکەیــت). ئەمــە گرنگ نییــە. ئــەوەی جێگــەی بایەخــە ئەوەیــە تــۆ بتوانــی متمانە بە هاوژینەکــەت بکەیت.

دووبــارە، دەکرێــت ئــەوە تــۆ بیــت، تۆ لــە ڕابــردوودا درۆت کردبێــت، تــۆ متمانەبوونت بە خەڵک بە شــتێکی مەحاڵ زانیوە. زۆر باشــە، لــەوە دەترســم هێشــتا نەچووبیتــە ناو پرۆســەی

هاوسـەرییەوە، هەرگیـز نابێت پێ بنێیە ئـەو قۆناغەوە هەتاکو فێـری متمانـە نەبـی و نەیخولقێنـی. دەزانـم ئەوە سـەختە بە تایبەتـی ئەگـەر گومانـەکات لـە رابـردوودا پاسـاویان بـۆ هێنرابێتـەوە. هـەر لـە بـەر ئەوەیـە کـە تـۆ ئێسـتا شـیاوی هاوسـەرگیرییەکی باشـیت. ئەم هاوسـەرگیرییەش بە دەسـت ناهێنیـت هەتاکـو متمانـە لـە قوولایی دڵتـدا جێگیـر نەکەیت.

ئەمـە بـۆ هاوسـەرەکەت چ جـۆرە هەسـتێک دەبێـت؟ بـە بێ خەوشـی ڕەفتـار دەنوێنێـت، هیـچ هەڵەیەکـی نەکـردووە، ئەوەنـدەی لـە دەسـتی بێـت ڕاسـتگۆ دەبێـت، سـەرباری ئـەوەش هێشـتا متمانەیـان پێ ناکەیـت. ئەمـەش دەبێتە هۆی تێکشـکاندنی هاوسـەرگیرییەکە. لـە کۆتاییدا، نەبوونـی متمانە ئـەوان دادەڕمێنێـت و وایـان لـی دەکات بـە جۆرێک هەسـت بکـەن کـە تـۆ ئەوانـت خـۆش ناوێت.

شـتێکی دادپەروەرانـە نییە کە وا لە هاوسـەرە نوێکەت بکەیت باجـی هەڵـەی کەسـێکی دیکە بدات. پێـم وایە کە تـۆ دەزانیت هـۆکاری ئـەو بـێ متمانەییە تۆی یـان هاوسـەرەکەتە. دەبێت تـۆ لـە گەڵ خۆت ڕاسـتگۆ بێـت کە ئاخۆ کێشـەکە لـە کوێوە سـەرچاوە دەگرێت و دێتـە ئاراوە.

بۆیە ئەگەر هاوسـەرەکەت کارێکی نەشـیاوی بەرامبەر ئەنجام داوی، یانیـش ئەوەنـدە ڕازاوییـە کـە ناتوانیـت دەریبخەیـت ئاخـۆ ئـەو تاوانبارە یان نـا، ئەگەر ناتوانیت بەرەو ڕاسـتگۆیی پەلکێشـی بکەیت، باشـتر وایە هـەر کات توانیت خـۆت بکەیتە دەرەوە. خـۆ ئەگـەر سـەرهەڵدانی کێشـەکە لـە ژێـر سـەری تودایـە، ئـەوا هەوڵی ڕیشـەکێش کردنی کێشـەکە بـدە. خەڵکم

بینیـوە کـە واز لـە پەیوەندییەکانیـان دێنن و خۆیـان دەخەنە چاڵی کێشـە و گرفتەوە بە هۆی شکسـت خواردن و بێتواناییان لـە جیهانـی متمانەدا. ئەگەر هێشـتا بـە دوای هاوژینـدا وێڵی، ئەوا باشـترین شـت بۆ بنەبڕکردنی ئەم کێشـانە بەر لە بینینی ئـەوان، بوونی متمانەیە. من نامەوێت هەموو شـتەکانت لێکدانی سـفر بکەیت بەوەی کە لـە ڕابردوودا کەسـێک ئەوەندە گەمژە بـووە خیانەتی لێـت کردووە.

دەکرێت تۆ لە ڕابردوودا درۆت کردبێت، متمانەبوونت بە خەڵک بە شتێکی مەحاڵ زانیوە.

ڕێسای ١٤

ڕاستگۆ بە (لە کاتێکدا هێشتا دەرفەتت هەیە).

هەمووومان لە ژیانماندا هەندێک شتمان هەیە کە بە شێوەیەکی تایبەت شانازییان پێوە ناکەین، یان چێژیان لێ نابینین ئەگەر بیرمان دەکەونەوە. دەشێت هەر شەرم لە خۆمان بکەین کە ئاخۆ چیمان کردووە یان لە ڕابردوودا چۆن بووین. ئەگەر ژیانت پەرتووکێک بێت، ئەوا دەبێت ئەو بەشە فەرامۆش بکەیت.

جێگەی سەرسامی نییە ئەگەر کەسێکی نوێ دەبینیت، یەکسەر دان بە هەموو ئەو شتانە نەنێی کە لە ڕابردوودا کردووتن کە دەبوایە هەر فەرامۆشت کردبان. ئەمەش شتێکی باشە، هێشتا پێویست ناکات - بەڵام ئەگەر بە نیازیت لە گەڵ ئەو کەسە بمێنیتەوە، ئەمڕۆ بێت یان سبەی، دەبێ هەر بزانن کە ڕۆژێک لە ڕۆژان ناڕاستگۆ بوویت کاتێک لە گەڵ پۆلیس لە کێشەدا بوویت، یان سەبارەت بە لەبارچوون، لە بەرکردنی پۆشاکی ڕەگەزی بەرامبەر یان ئەو ڕاستییەی کە باوکت مەیخۆرە.

بە ڕوونی دەکرێت بۆ ماوەیەک کێشە و گرفتەکان بشاریتەوە - بۆ نموونە: کاتێک کە تەمەنت هەشت ساڵان بووە لە وانەی بیرکاری فێڵت کردووە. یانیش چوویتە کۆنسێرت بۆ بینینی کچانی سەماکار - دە جار، بەڵام هەر شتە بچوکەکان ئازارت نادەن، وایە؟ ئەوە شتە گەورەکانن کە ناتەوێت هاوژینەکەت

پێیان بزانێت.
بـەڵام پێویسـتە بیزانن. ئەوە دەکەوێتە سـەر تـۆ ئاخۆ هەر لە یەکـەم ڕۆژەوە پێی دەڵێـی، یانیش هەڵیدەگریت هەتاوەکو چەند مانگێـک گوزەر دەکـەن، بەڵام دەرنگ بێت یـان زوو ئەوەی لە ژێـر بەڕەیـە دەبێت بێتە سـەر بەڕە. ئەگـەر هاوژینەکەت تۆی زۆر خـۆش بوێـت ئـەوە شـتێکی ئاسـاییە. خۆ ئەگـەر زۆری خـۆش نەوێی - باشـە، ئەوە هێندەی هەر کەسـێکی دیکە باش دەبێـت کە درک بەو شـتانە بکات.

ئەگـەر زۆر چـاوەڕێ بکەیـت بـۆ ئەوەی پێـی بڵێی، ئـەوا بە شـێوەیەکی دروسـت خەمگیـن و نیگـەران دەبێـت و ئـازاری پـێ دەگات بـەوەی کـە تـۆ شـتێکت لـێ شـاردۆتەوە. بۆیـە کاتـی گونجـاو بـۆ ئەوەی پێـی بڵێی ئـەو کاتەیە کـە دەزانیت داهاتـووت لـە ئێسـتا چارەڕەشـتر و خراپتـر دەبێت.

لـە نێـوان ئێسـتا و ئەو کاتـەی کە دواجـار پێی دەڵێـی، خاڵی گرنـگ ئەوەیـە کە درۆ لـە گـەڵ هاوژینەکەت نەکەیـت. ئەگەر ناتەوێـت سـەبارەت بـە لەبارچوون بـە هاوسـەرەکەت بڵێی، ئـەوا بـە لایەنـی کەمـەوە بانگەشـەی پاکیزەیی خـۆت مەکە. ئەگـەر بێدەنگیـی خـۆت لە ئاست ئـەو ڕاسـتییە دەنوێنی کە باوکـت مەیخـۆرە، وا پیشـان مـەدە کە لـە ژیاندا نییـە. ئەگەر لـە ئێسـتاوە فێڵی لێ بکەیت ئـەوە ناتوانێت متمانـەت پێ بکات کاتێـک کـە دەزانـێ درۆت لە گەڵـی کردووە.

مەلاسـدانی ئـەم شـتانە لـە بیـر و هزرتـدا لـە سـەرەتای هاوسـەریتی، ڕێکردنێکـی زیرەکانەیـە. لـە کۆتاییـدا، ئەگـەر پێکەوە نەمێننەوە، هاوسـەرەکەت لە کاتـی جیابوونەوە هەموو

نهێنییەکانــت نازانێــت. لە بەر ئــەوە خۆت لەو بابەتــە بە دوور بگــرە، هەتــا ئامادەییــت تێدایە بە هاوســەرەکەتی بڵێــی، بەڵام جەخــت بکــەوە لە هــەر هەنگاوێکدا ڕاســتگۆیی خــۆت بنوێنی، چونکــە لــە ڕاســتیدا ئەمــە شــتێکی قــورس دەبێت بــۆ ئەوەی شــانی وەبــەر بدەیت.

خاڵی گرنگ ئەوەیە کە درۆ لە گەڵ هاوژینەکەت نەکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٥

مشتومڕ مەکە

هەندێک جار ئەمە لە چوارچێوەی فریوخواردندا خۆی دەبینێتەوە... تۆ پێت وایە "بە بێدەنگی دادەنیشم و دەبینم ئاخۆ چەندێک بە تەلەفۆنەکەوە دەبێت" یان "بە هاوژینەکەم دەڵێم ئاخۆ چەندێک نیگەرانی نەشتەرگەری دایکمە" تەنیا بۆ ئەوەی بزانم کە ڕازی دەبێت لە گەڵم بێت و دواجار دایکم ببینێت.

سەیر بکە، ئەگەر دەتەوێت قسەی لە گەڵ بکەیت، تەنیا پەیوەندی پێوە بکە، ئەگەر دەتەوێت هاوژینەکەت دایکت ببینێت داوای لێ بکە. چوونە ناو جیهانی مشتومڕ شتێکی مەترسیدارە و ئەنجامێکی خراپی لێ دەکەوێتەوە. تاکە ڕێگا بۆ دەستپێکردنی پەیوەندی هاوسەری بەو شێوەیەی کە دەتەوێت، چوونە ناو ئەم قۆناغەیە.

لە یادت بێت، ئەگەر مشتومڕ بۆ تۆ شتێکی ئاسایی بێت، بۆ هاوژینەکەشت هەر ئاسایی دەبێت. ئایا ئەمە ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت؟ دەشێت تۆیەکی بێ تاوان خۆت قەناعەت بە خۆت بکەیت کە ئەویش ئیتر کەسێکە و دەکرێت بگۆڕدرێت. ئێمە ناتوانین دەست لەو کارە وەربدەین کە خۆشمان دەوێت، ڕاستگۆیانە دەمانەوێت ئەو پەیامەی پێ بگەیەنین کە چۆن هەست دەکەین و چی بۆ ئێمە گرنگە. دەستکاریکردن و گۆڕینی خەڵک جۆرێکە لە چاودێری کردن و کۆنترۆڵ کردن،

Scanned with CamScanner

ئەمــەش بە تەواویی شــتێکی پەســەندکراو نییە.

بە گشــتی ئێمە وا پیشــان دەدەین کە مشــتومڕ بکەین، چونکە هاوســەرەکەمان بــە جۆرێــک ڕەفتــار نــاکات کــە دەمانەوێت. هەندێـک جار ئەمــە تاقیکردنەوەیەکــە: "چــاوەڕێ دەکەم ئاخۆ پێویســتی بــە چەندێــک کاتە هەتا یــادی لەدایکبوونــی منی بیر بکەوێتــەوە"، یان زۆر شــێلگیرانەتر "ڕێگە نــادەم بزانێت کە من لێــرەم، بزانــم ئایا خۆ لــە ئافرەتەکانی دیکــە دەدات."

نەخێــر، واز لــەوە بهێنە. تکایە پێــی بڵێ کە ئەمــە لەدایکبوونی تویــە، ئەگــەر دەتەوێت بیــری بکەوێتــەوە. خۆ ئەگــەر هەر لە ڕاســتیدا دەتەوێــت گەمــەی لە گــەڵ بکەیت، بگەڕێوە ڕێســای (١٣) بخوێنــەوە (تــۆ دەبێــت متمانە بە هاوژینی خــۆت بکەیت). ئەگــەر لــە کاتــی ئــەم جــۆرە یارییانــەدا بگیرێیــت، دەکەویتە کێشــەیەکی گــەورەوە. ئەی تــۆ چۆن دەردەکەویت و هەســتت چــۆن دەبێت ئەگەر هاوســەرەکەت ئەمەی بەرامبــەر تۆ نواند؟

دەزانیــت، زوو بێــت یــان درەنــگ تــۆش دەگیرێیــت. تەنانەت ئەگەر هاوســەرەکەت توانای سەلماندنیشــی نەبێــت. تەنیا ئەوە دەزانێت کە تۆ کەســێکی ڕاســتەقینە و ڕاســت نەبوویت لە گەڵ ئــەو. کەواتــە لێرەدا ئێمــە دەگەڕێینەوە بۆ مەســەلەی متمانە - هاوســەرەکەت دەبێت متمانەت پێ بکات، مشــتومڕ و ململانێ کاریگەرییەکــی نەرێنی دەبێت.

هاوڕێیەکــم هەیــە کــە چەنــد ســاڵێکی بــەم چەشــنە یارییە بە ســەر بردووە. یــاری بە چەندیــن پیاوی جۆراوجــۆر کردووە. لــە کۆتاییــدا، شــووی بــە کەســێک کرد کــە هەرگیز هەســتی بــە پێویســتی یاریکــردن بەو نەکردووە. بە شــێوەیەکی ســادە

ئەمــە هەر پێویســت نەبوو، چونکـە هەر لە ســەرەتاوە هەموو شــتەکان بە ڕاســتی و دروســتی تێپەڕین.

ئەگـەر ئـازار دەچێـژی بـەوەی کـە هاوژینەکـەت یـادی لەدایکبوونـی تـۆی لە بیر دەچێـت، ئەوا لێرەدا تۆ پێویســتە بە چەنـد ڕۆژێـک ئـاگاداری بکەیتەوە و چـاوەڕێ بکەیت و ببینی ئاخـۆ چیت بۆ دەکات. دەزانم کە ناتەوێت لە گەڵ کەسـێک بیت کە گرنگیت پێ نادات، زۆر دروســتە، بەڵام سروشــتی هەندێک کەس وایە کە شــت لــە بیر دەکەن، بۆیە لێـرەدا هەڵێکی زێڕین بە هاوســەرەکەت بدە و بە چەند ڕۆژێـک، ڕۆژی لەدایکبوونتی بیــر بخەوە. بــە هەمــان شـێوە، هاوژینەکەت دڵخـۆش دەبێت بــە بینینــی دایـک و باوکـت ئەگــەر گرنگـی ئەمانی بـۆ ڕوون بکەیتــەوە و پێــی بڵێــی. هــەوڵ مــەدە لــە بەرژەوەنــدی خۆت بــەکاری بهێنی، تەنیا داینیشــێنە و بۆی ڕوون بکەوە هەرچەندە ئەگەر ئێســتا هەســت بە ئامادەییش نەکات، لێرەدا تۆ دەتەوێت هاوژینەکــەت دووبارە بیر بکاتەوە. ئەمــە هەنگاوێکی ناوازە بە ئێوە دەبەخشـێت بۆ ژیانی هاوســەریتان.

تاکە ڕێگا بۆ دەستپێکردنی پەیوەندی هاوسەری بەو شێوەیەی کە دەتەوێت، چوونە ناو ئەم قۆناغەیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٦

بە چاوی هاوسەرە کۆنەکەت لە هاوسەری نوێت مەڕوانە

زۆرێـک لـە ئێمـە جۆرێـک لـە ڕابردوومـان هەیـە، هـەر لـە سـەرەتای ژیانمانـەوە، لـە مێژوومانـدا جۆرێـک لە داسـتانی ئەویـن و دڵداریی هـەرزەکاری بێخەوشـمان تۆمـار کردووە. ئەمـەش زۆر ئاسـانە کە ڕێ بـکات و هەڵگەڕێتەوە بۆ ئەوینێک کـە لـە داهاتـوودا دێتە دێتە ئـاراوە.

لـە بیـر و هزرمانـدا وا نەخشـە کێشـراوە کـە داهاتوومان لە ڕابردوومـان گەشـاوەتر و ڕەونەقدارتـر دەبێـت، جـا مەگـەر شـتێکی بـاش وات لێ بـکات بە پێچەوانە نەخشـەکە بکێشـی. ئەگەر هەمیشـە لە ڕابردوودا قژت بە شـێوەیەکی جوان شـانە کـردووە، دانایـی و ژیرییە ئەگـەر دووبارە ئەمڕۆش شـانەی بکەیـت بـۆ ئەوەی جـوان دەربکـەوی. ئەگەر حـەزت لە مۆزە کـە دواجار دانەیەکت خواردووە، ئەوا دەشـێت لە داهاتووشـدا حـەزت لـە مۆز بێت. ئەگەر تـۆ لە ژمارەدا باشـیت، لە کارێکدا کـە پەیوەنـدی بە ژمـارەوە هەیە پێویسـتت بـە ململانێی زۆر نییە. ئەگەر هاوسـەری پێشـترت ناپاکی لێ کردبیت، هاوسەری داهاتووشـت ناپاکیت لێ دەکات.

بوەسـتە! سـەبر بکـە! بگەڕێـوە، بگەڕێـوە... نمونـەی کۆتایی بسـڕەوە. بەڵـێ، زۆر شـت دەگەڕێتـەوە بـۆ هەمـان بنەمـای سـەرەکی، بـەڵام ئەمـە ژیانـی هاوبـەش ناگرێتـەوە. هەمـوو

نمونەکانی سەرەوە ئەو شتانە بوون سەبارەت بە تۆ، هەروەها تۆ هێشتا هەمان کەسیت، بەڵام هەر هاوسەرێک جیهانێکی نوێیە. ڕەنگە حاڵەتەکە بەم شێوەیە بێت ئەگەر هاوسەری ڕابردووت ناپاکی بەرامبەر کردبی، ئەوا هاوسەری داهاتووش هەمان کار دەکات (بەڵام ئەمە چیتر کێشەی تۆ نییە). لە گەڵ ئەوەشدا، ئەم هاوسەرە نوێیە وەکو پارچە کاغەزێکی پاک دێتە ناو ژیانی تۆ، لە بەر ئەوە پێویست ناکات هیچ شتێک بڵێی کە ئەو هاوسەرە نوێیەت لەوەی پێشتر دەچێت. لە ڕاستیدا، ئەگەر هەر بە ڕاستی پێت وایە لەو دەچێت، ئەوا هەر لە سەرەتاوە چی لە گەڵ دەکەیت.

بە دڵنیاییەوە، فێڵ کردن و ناپاکی کردن نمونەیەکە. کەسانێک دەناسم کە هەموو گریمانەیەک دەخوڵقێنن لە سەر بنەمای ئەوەی هاوسەری پێشووی چی کردووە. ئافرەتێک دەناسم پێی وا بوو کە مێردەکەی پێشووی کاتێک دەگەڕایەوە ماڵەوە، ئەگەر کوپە چایەکی بۆ ئامادە نەکردایە، لێی دەتۆرا و تووڕە دەبوو، ئەمەش تەنیا لە بەر ئەو ئەزموونانەی کە لە ڕابردوودا بەرجەستەی کردبوون. لە ڕاستیدا، ئەم کەسە پلانی دادەنا بۆ ئەوەی بگۆڕدرێت، قاپەکان بشوات و پاشان کترییەکە بخاتە سەر ئاگر. کەسێکی دیکە دەناسم نیگەران دەبوو کاتێک لە سەر جێگە خێزانەکەی پشتی تێ دەکرد، ئەمەش بە واتای ئەوە دێت "دەستم لێ مەدە". لە ڕاستیدا، ئەو ئافرەتە زۆر ئاسوودەتر بوو ئەگەر لە سەر کەلەکەی چەپی بخەوێت.

لە گەڵ گوزەرکرن بە ناخی چەندین ڕێسادا، تۆ پێویستە بارودۆخەکە پێچەوانە بکەیتەوە و ئاخۆ چۆن هەست دەکەی

Scanned with CamScanner

ئەگـەر هاوسـەرەكەت بـە پێوانەكانـی هاوسـەری پێشـوو بخەملێنیـت كـە دەشـێت هەرگیـز نەتبینیبێت. ئەگەر كەسـێك ئاماژەیـەك بـكات یـان دەمەقاڵەیـەك بنێتەوە، بە شـێوەیەكی سـادە واتـای شـتێكی دیكە دەبێـت لـە پەیوەندییەكـی دیكەدا كـە تـۆ هـەر بەشـێك نەبـووی لێـی. بەڵێ، بـێ وردەكـردن و دامركاندنێكـی كـەم وێنەیە.

بۆیـە، ئەمە ئەگـەر بابەتێكی گەورە بێت یـان بچوك - جا پارە بێـت یان سـێكس بێـت، كار بێت یان نهێنی بێـت، درۆ بێت یان ڕۆمانسـیەت و دڵـداری بێـت، یان هەر شـتێكی دیكە - هەموو جـۆرە كێشـەیەك دەنێیـەوە ئەگەر تـۆ لە دیدگای هاوسـەری كۆنتەوە لە هاوسـەری نـوێ بڕوانیت.

زۆر شت دەگەڕێتەوە بۆ هەمان بنەمای سەرەكی، بەڵام ئەمە ژیانی هاوبەش ناگرێتەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٧

بزانە ئاخۆ ئامانجی هاوبەشتان هەیە

ژن و مێردێک دەناسم، ئاشقی یەکتر بوون و هاوسەرگیرییان کرد، منداڵیان بوو. لە شاری لەندەن ژیانیان بە سەر دەبرد، مێردەکەی کارێکی دەکرد کە پێویستی بە گەشتی زۆر و هاتوچۆی زۆر بوو لە کۆرن وۆڵ، سێ بۆ چوار سەعات دوور بوو. دوای چەند ساڵێک، داواکاری و پێداویستییەکانی کارەکە گۆڕدران، دەبوایە چەند سەعات لە کۆرن وۆڵ بە سەر بەرێت. بۆیە بە خێزانەکەی گوت کە ئێستا کاتی ئەوەیە بۆ هەمیشە بچینە ئەوێ. وا دەرکەوت چوون بۆ کۆرن وۆڵ پلانێکی لەمێژینەی مێردەکە بووە، بەڵام بیری نەکردۆتەوە کە پێشتر لە گەڵ خێزانەکەی تاوتوێی بکات. بە لاتەوە ئاساییە، بێگومان ئەوەش مانای خۆی هەیە، خێزانەکەشی هەرگیز پێی نەگوتووە کە بیری لە چوونەدەرەوەی لەندەن نەکردۆتەوە. چ دۆخێکە.

پەندەکە لێرەدا ئەوەیە کە چاوەڕێی ئەوە مەکە هەتا هاوسەرگیری دەکەیت و منداڵت دەبێت پاشان ئەم جۆرە گفتوگۆیانە تاوتوێ بکەیت. پێم وایە دانایی دەبێت ئەگەر خۆت لە ترساندنی هاوسەرە نوێیەکەت بەدوور بگری لە ڕێگەی قسە کردن و دواندنی لە یەکەم ساتەوە سەبارەت بە پلانی ژیانی، بەڵام بەر لەوەی هیچ بەڵێنێک لە نێوان خۆتان بدەن، دەبێت هەموو شتێک یەکلایی بکەنەوە.

بە دڵنیاییەوە شتەکان دەگۆڕێن. کەسێک کە لە تەمەنی ٢٠ساڵیدا دەیەوێت سەرنجی لە سەر هەموو شتێک بێت - شێوازی ژیان، شوێن... هتد - لە پیشەکەیدا دەکرێت هەست بە جیاوازی بکات کاتێک دەگاتە تەمەنی ٣٠ ساڵی، بەڵام ئەگەر داهاتووت لە گەڵ هاوسەرەکەت تاوتوێ نەکەیت ئەوا تۆ دەکەویتە ناو گێژاوی کێشەوە هەر وەکو ئەو ژن و مێردەی لە سەرەوە باسم کرد.

دەشێت کێشەی گەورە منداڵەکان بن، بە گشتی لە کوێ ژیان بە سەر دەبەیت. ئینجا شتی دیکەش دێنە ئاراوە - دەشێت یەکێک لە ئێوە بیەوێت زوو خانەنشین بێت، گەشت بکات. لە کاتێکدا ئەوی دیکە لە سواربوونی فڕۆکە دەترسێت و ڕقی لەوەیە زیاتر لە هەفتەیەک لە ماڵەکەی خۆت دوور بێت.

لێرەدا من ناڵێم کە دەبێت تەواوی پلانی ژیانی داهاتووت لە گەڵ هاوسەرەکەت بەرجەستە بکەیت - هەمیشە نازانیت ئاخۆ چۆن هەست دەکەیت و خەڵک مافی ئەوەیان هەیە بیر و هزریان بگۆڕن. هاوڕێیەکم هەیە کە هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە بۆ هاوڕێکەی ڕوون کردەوە کە هەرگیز نایەوێ منداڵی هەبێت، ئەویش بە ناخێکی پڕ لە پەژارە و خەمگینەوە ڕازی بوو، چونکە ئەم خێزانی دەویست. چەند ساڵێک دوای ئەوە، بە ڕێکەوت سکی پڕ بوو. منداڵەکەیان لە دەست دا و ئەمەش هەردووکیانی تێکشکاند. بەردەوام بوون بۆ ئەوەی دوو منداڵی نەخوازراویان هەبێت کە چی ئێستا ئەو باوکێکی فیداکارە.

بەڵام ئاگادار بە، هەمیشە ئەوە بە دڵخۆشی سەر نانێتەوە.

هاوڕێیەکی دیکەم هەیە کە لە تەمەنی ٢٥ ساڵی بڕیاریان دا کە منداڵیان نەبێت. دوای دە ساڵ زۆر حەزی دەکرد منداڵی هەبێت. لە گەڵ ئەوەشدا، مێردەکەی پێداگری دەکرد کە ئەوان لە سەر ئەوە ڕێککەوتوون کە منداڵیان نەبێت و بێ منداڵ بمێننەوە، تەنانەت هەر تاوتوێیان نەکرد. ئەمەش یەکێک لە هۆکارەکان بوو کە لە یەکتر جیا بوونەوە، بەڵام ژنەکە لە سەرەتای چلەکاندا بوو، بۆیە زۆر درەنگ بوو بۆ ئەوەی ببێت بە دایک.

تەنیا جەخت لە سەر ئەوە بکەوە کە تۆ ژیانت نادەیت بە کەسێک هەتاوەکو بیرۆکەیەکی گشتیت لە سەر تێڕوانینی و بیر و بۆچوونی ئەو کەسە نەبێت لە سەر شێواز و ئەدای ژیانکردن. منداڵ (بە گشتی چۆن دەتەوێت بیانهێنیتە بوون)، لە کوێ بژی، چەندێک گەشت بکەیت، هەروەها هەموو ئەو شتانەی کە ئێستا لە بەرچاو نین، بەڵام دەکرێت پەیوەندیتان دروست بکەن یان تێکیبشکێنن لە ژیانی داهاتوودا. هەروەها ئامادەکاریش بۆ ئەو ڕاستیە بکە کە دەبێت یەکێک لە ئێوە بیر و هزری بگۆڕێت و ئەوی دیکە نەیگۆڕێت.

بەر لەوەی هیچ بەڵێنێک لە نێوان خۆتان بدەن، دەبێت هەموو شتێک یەکلایی بکەنەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٨

ناتوانیت وا لە کەسێک بکەی کە تۆی خۆش بوێت

لە گۆشـە نیگای دڵەوە ئەم بابەتە بە قورسـترین شـت هەژمار دەکرێـت بـۆ ئـەوەی قبـوڵ بکرێت. کەسـێک دەدۆزییـەوە کە تـەواوی ژیانـت بە دوایدا گـەڕاوی. لێرەدا کێشـەکە ئەوەیە، وا دەرناکەوێـت ئـەو کەسـە درک بە ئەشـق و خۆشەویسـتی تۆ بکات.

دەشـێت لـەم دواییانە بینیبێـت و سەرشـێتانە کەوتبێتە داوی ئەشـقیەوە، بـەڵام پێ ناچێت ئـەو ئەوەندە تامـەزرۆی تۆ بێت. هیوابڕاوانـە و بـە کڵوڵـی بۆ ماوەیـەک چـاوەڕێ دەکەیت، بە دڵنیاییـەوە دەبێـت تـۆش درک بەمـە بکەیت... یـان دەکرێت بۆ ماوەیـەک پێکـەوە بووبـن - ئـەو زۆر خولیای تۆیـە. دواجار بـوون لـە گەڵ تۆ ئاسـاییە، بـەڵام لـە کانگای دڵتەوە هەسـت بـەوە دەکەیـت کە ئـەو تۆی خـۆش ناوێت.

زووتـر یان دەشـێت درەنگتر بێت و پێـت بڵێ کە ئەو حەزی لە تـۆ نییە و تـۆی خۆش ناوێت، بەڵام تۆ حەز ناکەی گوێبیسـتی ئـەوە بیـت. هەوڵ دەدەیـت ڕازی بکەی کـە دەرفەتێکی دیکەت پـێ بـدات. دەکرێـت هـەوڵ بـدەی خـۆت بگۆڕیـت، ببـی بەو کەسـەی کـە ئەو دەیەوێـت. لە ڕاسـتیدا ئەمە کەمێـک جێگەی شـەرمەزارییە، بەڵام تۆ بەو شـێوەیەی نابینـی. پێت وایە ئەمە شـتێکی بەنـرخ و بەهادار دەبێت ئەگەر ئەشـقی ئـەو ببەیتەوە.

شتە سەیرەکە ئەوەیە، هەرچەندە - ئەمە هەگیز ڕوو نادات. مەبەست لە ئەشق ئەمە نییە. ئەگەر هەزار بەربەست و کۆسپیش ببڕی، ناتوانی بە دەستی بخەیت. ڕەخنە لە خۆت دەگری کە نەتتوانیوە پێوانەکانی ئەو بپێکی (هەر وەکو دەیبینی)، لەم پرۆسەیەدا هەم بڕوابەخۆبوون هەم ڕێزی خۆت وێران دەکەیت، کەچی هێشتا ئەو تۆی خۆش ناوێت. ناتوانێت تۆی خۆش بوێت، دەشێت میهرەبان و دەم بە سازش بێت لەم بارەوە، یان دەکرێت کەسێکی میهرەبان نەبێت یاخود کەسێکی دڵڕەق بێت.

ئەم سیناریۆیەش لە تەواوی پەیوەندییەکانی دنیادا هەیە و هەمان شتە - کە تیایدا یەکێک لەو دووانە ئاشقی ئەوی دیکەیە. هەندێک بیر لەوانە بکەوە کە تۆ دەیانناسی، دڵنیام کە هەندێک نمونەی لەم جۆرە دێنە بازاڕی هزرتەوە کە تێیدا ئەم جۆرە نمونانە ڕاستن.

کەسانێک دەناسم کە لەم دۆخەدا بوون، چەند مانگ و ساڵێکی خایاندووە تاوەکو درکیان کردووە کە هیچ هیوایەک لە ئارادا نییە. لەو کاتەوە، دڵدارییان لە گەڵ کەسانێک کردووە کە ئەوانیش وەڵامیان داونەتەوە. لێرەدا شتە خۆشەکە ئەوەیە هەموو ئەوانەی کە دەیانناسم و بەم دۆخەدا تێپەڕیون، هەمان شت دەڵێن: "سوپاس بۆ خوا کە پەیوەندییەکەی دیکە کۆتایی هات، لە بەر ئەوەی ئەوەی ئێستا زۆر باشترە."

دەبینی، لە گەڵ ئەمەشدا شتێکی نایابی هەست و مەیلت ئەوەیە کە ئەگەر ئەو وەڵامت نەداتەوە، پەیوەندییەکە ئەوەندە باش نابێت. تەنانەت ئەگەر واش دابنێی ئەو تۆی خۆش

دەوێت، ئەگەر پێویست بکات چەندی هەوڵ و تەقەللا بدەی، لە پێناو چاوەڕوان کردنیدا، هێشتا ئەو هەر بەهادار و بە پێز نابێت. تۆ پێویستت بە کەسێکە و شیاوی کەسێکی کە تۆی خۆش دەوێت، بەو شێوەیەی کە هەیت، نەک بەو شێوەیەی کە دەتەوێت خۆتی پێ نمایش بکەیت یان هەوڵی بۆ دەدەیت. بۆیە هەر کە زانیت تۆ لە گەڵ کەسێکی کە تۆی خۆش ناوێت، تۆ دەبێت زۆر بوێر بیت و کۆتایی بە پەیوەندییەکە بهێنی بەر لەوەی ئەو کۆتایی پێ بهێنێت. هەست بە خراپی دەکەیت بە لەدەستدانی، بەڵام دەبێت بە شانازییەوە ئەوە بکەیت، ڕۆژێک چاوێک بە ڕابردووتدا دەگێڕی و دەزانی کە چەندە بڕیارێکی ڕاست و دلێرانە بووە.

دەکرێت هەوڵ بدەی خۆت بگۆڕیت، ببی بەو کەسەی کە ئەو دەیەوێت.

ڕێسای ١٩

لە پێناو دەستەبەرکردنی میهرەبانیدا دەبێت دڵڕەق بیت

ڕێسای هەشتەم دەربارەی ئەوە بوو چی دەکەی کاتێک تۆ کەسێکت خۆش دەوێت، بەڵام ئەو تۆی خۆش ناوێت. ئێستا باسەکان پێچەوانە دەکەینەوە. وا دابنێ کە ئەو کەسەی لە گەڵ تۆیە، ناتوانی خۆشت بوێت؟ بە دڵنیاییەوە خۆشت دەوێت، چێژ لە هاوڕێیەتی دەبینی، دەتخاتە پێکەنین یان کاتێک نیگەرانی، گوێت لێ دەگرێت یان حەز و ئارەزووەکانیان لە گەڵ تۆ دەدرکێنن. ئەگەر زۆر حەز ناکەیت پێویست ناکات لە گەڵی بیت، بەڵام دەزانیت کە هەرگیز ئەوت خۆش ناوێت بەو شێوەیەی کە ئەو تۆی خۆش دەوێت.

لێرەدا هەست بە خەمناکی و خراپی دەکەیت، بە دڵنیاییەوە - تۆ کەسێکیت گرنگی پێ دەدەیت و بە ئەمەکی. خۆزگە دەخوازی کە ئەوت خۆش بویستایە، ناتەوێت ئازاری بدەیت. بەهەرحاڵ دەشێت هەست بە دڵخۆشی بکەیت ئەگەر کاتی لە گەڵ بە سەر بەری، تۆش دەتەوێت بچیتە هەمان شوێن، بیری هاوڕێ و خێزانەکەی دەکەیت... بەڵێ، ئێستا مانەوە لە گەڵ ئەو شتێکی زۆر ئاسانە.

بەڵام ئەمە وەڵامەکە نییە. نا نەخێر، ئەگەر تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، هەتا زیاتر لە گەڵ ئەو کەسە بمێنیتەوە، ئەو زیاتر ئەشکەنجە و ئازار دەچێژێت و ڕووبەڕووی کۆسپ دەبێتەوە

(هەوڵ دەدات وات لێ بکات ئەوت خۆش بوێت)، زیاتر ئازار بچێژێت کاتێک دواجار بەجێی دەهێڵێت، زیاتر کات بەهەدەر دەدات لە گەڵ کەسێک کە ئەوی خۆش ناوێت.

نەخێر، دەبێت هەندێک جار دڵڕەقی بنوێنی لە پێناو میهرەبانیدا، هەر ئێستا کۆتایی بەو شتە بهێنە. دەزانم کە سەختە. ئەگەر تۆ گرنگی بەو کەسە دەدەیت، ئەوا هەست بە سامێک دەکەی ئەگەر ئازاری بدەیت، بەڵام بیر خۆتی بهێنەرەوە ئەوە ئازاری زیاتر دەبێت ئەگەر زیاتر لە گەڵی بمێنیتەوە و دواجار بەجێی بهێڵی. ئەویش شیاوی ئەوەیە کە ئازاد و سەربەست بکرێت بۆ ئەوەی کەسێک بدۆزێتەوە بەو شێوەیەی کە تۆ ناتوانی ئەوت خۆش بوێت.

من شتێکی دیکەت پێ دەڵێم، ئەگەر هەر بە ڕاستی ئەو کەسەت خۆش ناوێت، چ زووتر بێت یان درەنگتر تۆ کەسێک دەدۆزیتەوە کە سەرشێتانە ئاشقی بیت، تەنیا وا دابنێ کە ئەو کەسە بەیانی پێ دەخاتە ژیانتەوە یان هەفتەی داهاتوو، لەو کاتەدا تۆ چی دەکەیت؟

لە ڕاستیدا هیچ وەڵامێکی قایلکەر نییە بۆ ئەمە. دەکرێت تێوە بگلێی و زۆر ئازاری ئەو هاوڕێیەت بدەیت. یان ئەوە زۆر جێگەی شکۆمەندی دەبێت ئەگەر ڕەتی بکەیتەوە تێوە بگلێی، بەڵام دەکرێت ئەوە سەخت بێت و ببێتە هۆی دارمان بۆ هەردووکتان و هاوڕێ نوێکەت. تاکە چارەسەر کە برینەکان ساڕێژ دەکات، ئەوەیە کە تۆ ئازاد و سەربەست و سەڵت بیت بەر لەوەی ئەشقی نوێ چەکەرە بکات و پێ بخاتە ژیانتەوە، بۆ هاتنەکایەی ئەمەش دەبێت ئێستا خۆت لەو

هاوڕێیــە دابڕێنێت.

دەبینــی؟ میهرەبانتریــن شــت بۆ هەمــووان بریتیە لــەوەی کە تــۆ کەمێــک دڵڕەقــی بنوێنــی، بــەڵام بەمــە دەبێــت هەمــووان بەجــێ بهێڵــی بۆ ئــەوەی بە ڕێگــەی ژیانی خۆیانــدا ڕێ بکەن و پشــت بــە خۆیان ببەســتن لــەوەی کــە ئێســتا دەگوزەرێت. دەشــێت هاوڕێکــەت لەم ســاتەدا حــەزی لێ نەبێت یــان بەرز نەینرخێنێــت، بــەڵام ڕۆژێکیــان ئەگەر هەســتێکیان هەبێت ئەوا چاوێــک بــە ڕابــردوودا دەخشــێننەوە و بــۆ ئەمــە بــە نهێنــی سوپاســت دەکات.

> **هەمووان بەجێ بهێڵە بۆ ئەوەی بە ڕێگەی ژیانی خۆیاندا بڕۆن.**

Scanned with CamScanner

تەوەرەی دووەم

ڕێساکانی هاوسەرگیری

Scanned with CamScanner

بۆ چەند هەفتە، مانگ تەنانەت ساڵ سەرەتای هاوسەرگیری شتەکان بێ ڕەنج و ماندووبوون ناوازە و بەپێز دەبن. بەڵام درەنگ بێت یان زوو ژیان ڕووی ڕاستەقینەی خۆی دەردەخات و ژیانی هاوسەریش دەکەوێتە ژێر تاقیکردنەوە. لێرە بە دواوە، هەرچەندە پەیوەندی هاوسەری توانای خۆی هەیە بۆ ئەوەی هەنگاو بەرەو باشتر بنێت، پێویستی بە ڕەنج و تێکۆشان نییە بۆ ئەوەی بێتە دی، تۆ خۆت دەبێت کاری تێدا بکەی یان بە لایەنی کەمەوە، دڵنیا بیتەوە کە ڕێگە نەدەیت ئازار بچێژێت بە جۆرێک لە فەرامۆشکردن. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە تۆ دەتوانی ڕاستی بکەیتەوە، قەلایەک بنیات بنێی لەوەی کە بە دەستت خستووە. ئەم تەوەرە لە بارەی پتەوترین و بەهێزترین پەیوەندیی هاوسەری دەدوێت لەوەی کە تۆ هەتە. دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز و قووڵ و دڵخۆشکەر بۆ هەردووکتان.

ئەو ڕێسایانەی کە بە ناویاندا گوزەر دەکەیت، ئەوانەن کە لە سەیرکردنی خەڵک و خۆم فێر بووم کە خاوەن پەیوەندییەکی ناوازە بوون، لە ڕێگەی ئەزموون کردنی خۆمەوە دەزانم کە شوێنکەوتنی هەندێکیان لەوانی دیکە ئاسانترە، بەڵام ئەگەر دەستیان پێوە بگریت، ئەوا خەڵاتێکی ناوازە بە دەست دەخەیت. ئەگەر هەوڵی ئاشقبوونت لە گەڵ کەسێک داوە کە لە توانایدایە دڵخۆشت بکات (بڕوانە ڕێسای ١-١٩)، ئەوا بزانە تۆوی بەختەوەری و ئەشقت چاندووە. ئەوەی کە ئێستا پێویستە، ئەوەیە کە جەخت بکەیتەوە بەرەو ڕێگای خراپ نارۆی، بەڵکو ئەم ڕێسایانە وابەستەی سەر ڕێگات دەکەن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٠

کەسێکی ڕووخۆش و گەش بە

ڕۆژێکی شەکەت و درێژت بەڕێ کردووە، لە ڕاستیدا ئەمە هەفتەیەکی سەخت بووە. بە پرتەوبۆڵە و هەستیارییەوە دەگەڕێیتەوە و پێویستت بە کەسێکە بۆ ئەوەی ئەو شەکەتی و تووڕەییەی خۆتی پێ بڕێژی. کێ ناچار دەبێت ئەمە لە ئەستۆ بگرێت؟ بە دڵنیاییەوە هاوسەرەکەت. هەمیشە ئامادەیە و جێگەی سەرسامی نییە کە تۆ هەست بە ئازار دەکەی، لە بەر ئەوە دەبێت هاوسەرەکەت پێشبینی چی بکات؟

ئەوەی کە هاوسەرەکەت پێشبینی دەکات، ئەوەیە کە تۆ بە شێوەی جوان و ڕووخۆش مامەڵەی لە گەڵ بکەیت. ئەی ئەگەر لە گەڵ ڕۆیشتن بۆ ژوورەوە هاوڕێیەک لەوێ وەستابوو، هەوڵ دەدەی بە ڕێزەوە مامەڵەی لە گەڵ بکەیت، ئەی بۆ ئەوە بەرامبەر هاوسەرەکەت نانوێنی ئەگەر بە تەنیا دەچیتەوە؟ لە کۆتاییدا لە تەواوی جیهاندا هاوسەرەکەت گرنگترین کەسە لە ژیانی تۆدا، ئەی بۆ چی بە باشترین شێوە مامەڵەی لە گەڵ ناکەیت؟

بەکارهێنانی هاوسەرەکەت وەکو ئیسفنج بۆ هەڵمژینی هەموو نیگەرانییەکەت و بەتاڵ کردنەوەی تووڕەییەکەت شتێکی ئاسانە، بەڵام بەم شێوەیە شتەکان بە ڕاستی و دروستی ڕێ ناکەن. چەندین ژن و مێرد دەناسم کە بە بەردەوامی

تووڕە و هەستیارن، یان تەنانەت بێ ڕێز و قسەلەڕوون. ئەمەش لە بەر ئەوەی ناتوانن ببن بە کەسێکی ڕووخۆش و گەش. ئەمە لە بەر ئەوە نییە کە هەر کامێک لەمان هەڵەی کردووە، لە ڕاستیدا هیچیان دڵخۆش نین و بەرامبەر بە یەکتر بەخیلن، وایە.

چ هەڵەیەک لە بەرجەستەکردنی ڕەوشتێکی جوان هەیە؟ چی تێدایە ئەگەر بڵێی "تکایە"، "سوپاس"، "بەلاتەوە ئاساییە؟" ئەگەر دەتەوێت لە ڕاستیدا هەستەکانت ئەرێنی بن، لە بارەی ئەوەی کە هەتانە، دەبێت بەوە دەست پێ بکەی کە بەڕێز و بەڕەوشت بین بەرامبەر بە یەکتر. ئاکار و ڕەفتارە سەرەتاییەکانتان لە بیر بێت، بە میهرەبانی و بە ڕێزەوە لە گەڵ یەکتر بدوێن. خواردنەوەیەکی دڵخوازی بۆ ئامادە بکە، دیارییەکی بچوکی پێشکەش بکە بە بێ بوونی هیچ هۆکارێک - ئەمەش چونکە تۆ هاوسەرەکەت خۆش دەوێت. بە خۆشی هاوسەرەکەت بدوێنە و ستایشی بکە. لە هەندێک کاری ئاسایی هاوکاری بکە تەنانەت ئەگەر "کاری تۆش" نەبێت، ڕەفەکان ڕێک بخە، جل ئوتو بکە، شتومەکی بازاڕکردن لە ئۆتۆمبێل بهێنە دەرەوە.

ئەگەر هاوسەرەکەت لە دوای کارێکی شەکەت دەگەڕێتەوە، دەرفەتی ئەوەی پێ مەدە کە پرتەوبۆڵت بە سەردا بکات، خواردنەوەیەکی بۆ ئامادە بکە، پرسیاری لێ بکە کە ئاخۆ بارودۆخی چۆنە و گوێ لەوە بگرە کە دەیلێت. حەزی پێ بکە و چێژی لێ ببینە.

ڕەنگە لە ڕێی هەندێک کارەوە ئێش و ئازاری سوک بکەیت

Scanned with CamScanner

و بیحەسێنیتەوە: "چیت پێ بڵێم"، پاڵ بکەوە و قاچەکانت بەرز بکەرەوە، من خوانی ئێوارە ئامادە دەکەم، جلەکان ئوتو دەکەم، بە منداڵەکان دەڵێم ئەرکی ماڵەوەیان راپەڕێنن، گەرماویان پێ دەکەم. بە گشتی شتێکی ئەوتۆ بکە کە هاوسەرەکەت هەست بکات کەسێک پشتیوانی دەکات، چونکە تۆ ئەوەت بەلاوە گرنگە.

ئەگەر منداڵت هەیە، چاوەڕێی چ نمونەیەکی باشتریان لێ دەکەیت؟ لە هەر حاڵەتێکدا بێت، بیر لەو نمونەیە بکەرەوە کە هاوژینەکەت بە ناوی گوزەر دەکات، داوا دەکەیت بەو شێوەیە مامەڵەت لە گەڵ بکات کە تۆ مامەڵەی لە گەڵ دەکەیت. باشترە ئەگەر بەرەو ئاراستەیەکی باش ڕێ بکات، بەلام تۆ ئەمە لە بەر ئەوە ناکەیت، تۆ کەسێکی ڕووخۆش و گەش نیت ئەگەر هەمان شتت لە هاوژینەکەت بوێت و داوای بکەیت، تۆ لە بەر ئەمە کەسێکی ڕووخۆش و گەشی، چونکە تۆ هاوژینەکەت خۆش دەوێت، ئا ئەمەیە کە هاوسەرەکەی شیاویەتی.

چ هەڵەیەک لە بەرجەستەکردنی ڕەوشتێکی جوان هەیە؟

ڕێسای ۲۱

پێکەوە بن، چونکە ئێوە دەتانەوێت پێکەوە بن، نەک پێویستتان پێی بێت.

کەواتــە بــە نیازی لە گــەڵ هاوژینەکەت چی بکەیت؟ مەبەستم نییە ئێســتا چــی دەکەیــت، بەڵکو مەبەســتم ئەوەیــە کە بۆچی پێکــەوەن؟ هیــوادارم وەڵامەکە ئــەوە بێت کە تــۆ هاوژینەکەت خــۆش دەوێــت و وات لێ دەکات هەســت بە باشــی بکەیت.

ئەگــەر هاوســەرەکەت کاری خــۆی بــە جوانــی و ڕێکوپێکی ڕاپەڕێنێــت، تــۆ پێویســتت پێــی نییە - ئایــا پێویســتت پێیە؟ - دەتوانیــت ئەو کارانە بە بێ بوونی هاوســەرەکەت بکەیت، ئەمە لــە بەر ئەوە نییــە کە هاوســەرەکەت لە پێنــاوی هەڵبژاردووە، بــەڵام دەشــبێت ئەگەر لە بــەر ئەمە هەڵیبژێریت. لــە پەیوەندی هاوســەری بەهێــزدا، جیهانێک لە پشــت بەیەکتربەســتن بەدی ناهێنــن، بەڵکــو هانــی یەکتــر دەدەن بــۆ ســەربەخۆیی. ئەگەر هاوســەرەکەت تــۆی خــۆش دەوێــت بــەوەی کە هەیــت، ئەوا هەوڵــی ئــەوە نــادات بتگۆڕێــت و بتــکات بە کەســێکی دیکە و شــتێکی دیکە، بــەڵام یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی زیاتر هەســت بــە بەهێــزی بکەیــت، وات لــێ دەکات بــڕوات زیاتــر بە خۆت بێــت، وەکــو مرۆڤێک کە بێ تــرس و پارێزراو بیــت و ڕێزێکی زیاتــرت هەبێت.

ئەمــە بــە واتــای ئــەوە دێت کــە هەمــوو شــتێکت بــۆ ئامادە کراوە و ســازکراوە لــەوەی کە خۆی بیکەیــت و بیپارێزیت. بە

دڵنیاییــەوە ئەمە لە ڕووی داراییەوە ســەختر و دژوارتر دەبێت (ڕەنگــە واش نەبێت). دەکرێت ئەرکی سەرشــان ســەختتر بێت (دەکرێــت واش نەبێــت)، بەڵام لێــرەدا دەتوانیــت مامەڵە بکەت، چونکــە تۆ کەســێکی پارێــزراو و بەڕێــزی. لە ڕووی هەســت و ســۆزەوە یــان هــەر ڕوویەکــی دیکــە، تــۆ بۆ ئاســودەیی و بەختیاری هەســت و ســۆزت پشــت بە هاوژینەکەت نابەســتی، چونکە هاوســەرەکەت ئەوەی بۆ ســەلماندووی کە تۆ کەسێکی بەهێز و ســەربەخۆیت.

ئەمــە هەمــووی بــە واتــای ئــەوە دێــت کە تــۆ پێویســتت بە هاوســەرەکەت نییــە. ئەگــەر هەر ڕۆژێــک بێ ئــەو دەرکەوی، ئــەوا بــاش دەبیــت. پێویســتت بــە هاوژینەکــەت نابێــت بــۆ ئــەوەی وات لێ بکات هەســت بە باشــی بکەیت یــان لە ڕووی داراییــەوە هاوکاریــت بــکات، یان لــە بەر ئەوەی کەســی دیکە تــۆی خۆش ناوێــت، هیچ کام لەمانە پێویســت نین. ئەی کەوایە بۆچــی لە گــەڵ هاوژینەکەت ماویتــەوە؟ چونکە تــۆ دەتەوێت. هــەر ئەمەیــە. نا هــۆکاری دیکە هەیــە. ئایا ئەمە شــتێکی نایاب نییــە؟ تۆ پێویســت ناکات لە گــەڵ هاوژینەکەت بیــت، بەڵکو بە ویســتی خۆت هەڵتبــژاردووە.

بــە تێپەڕبوونــی زەمــەن، کەمێــک لــە بــارەی جێهێشــتنی ئەم ژینــە فێر بــووم. بەڵــێ، ناتەوێــت بەرەو ئــەو ڕێگایــە هەنگاو بنێــی، بــەڵام ئەگــەر هەردووکتــان پێکــەوە بمێننــەوە، ســەیر لێــرەدا ئەوەیــە کــە یەکێک لــە ئێوە هــەر دەبێت بــەو ڕێگایەدا هەنــگاو بنێــت. من شــارەزا و پســپۆڕ نیم، بەڵام ئــەوەم بەدی کــردووە کە ئــەو کەســانەی هاوســەرەکانیان خــۆش دەوێت، بــەڵام پێویســتیان پێــی نییــە - تەنیــا ژیانــی لــە گــەڵ بەڕێ

دەکـەن، تەنهـا لە بـەر ئەوەی کـە دەیەوێـت - ئەوە باشـترە لەوانـەی کە پاڵیـان بە یەکتر داوە یان کەسـایەتیان بە جۆرێک لـە کەسـایەتی هاوژینەکـەی ئـاڵاوە کە لـە دوای کۆچـی ئیتر نازانێـت خۆیشـی کێیە.

دەزانـم ئەمـە بابەتێکـی ناخـۆش و سـەختە کـە بیـری لـێ بکەیتـەوە، بـەڵام چۆن ملی ڕێـگا دەگریتە بەر ئەگـەر لە ناکاو هاوژینەکـەت مـرد؟ ئایـا دەزانی لـە کوێی، متمانـەت بە خۆت هەبێـت سـەرباری زاڵبـوون بە سـەر زوخاوی کێشـە و خەم و خەفـەت؟ دەکرێـت یەکێـک لە ئێـوە لە کۆتاییـدا خۆی بەدی بـکات، دەتوانـن چ جۆرە دیارییەک باشـتر لـە بڕوابەخۆبوون و سـەربەخۆیی پێشکەشـی یەکتـری بکـەن بۆ ئـەوەی بتوانن بـە تەنیـا لە سـەر پـێ بوەسـتن؟ بـۆ زانیاریـت، تەنانـەت لە ڕەشـترین سـاتتدا، پێویسـتت بە هاوژینەکـەت نییە، تـۆ تەنیا ئـەوت دەوێت.

کەوایە بۆچی لە گەڵ هاوژینەکەت گوزەر دەکەیت؟ چونکە تۆ دەتەوێت. هەر ئەمەیە. نا هۆکاری دیکە هەیە. ئایا ئەمە شتێکی نایاب نییە؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٢

هەناسەیەک بە هاوژینەکەت بدە با خۆی بێت

دوای چەند مانگێک یان چەند ساڵێک ژیان کردن پێکەوە، هاوسەرەکان بە ژیانی تاکەکەسیدا شۆڕ دەبنەوە. ئێوە شتەکان پێکەوە دەکەن، کات بە یەکەوە بە سەر دەبەن، بەرژەوەندیی هاوبەش بەدی دەکەن بۆ ئەوەی شوێنیان بکەون.

ئەمە هەمووی ئەشق نواندن و خۆشیە، بەڵام ئەمە ئەو ڕاستییەش دەشارێتەوە کە ئێوە دوو کەسی لێک جیاوازن و گرنگ نییە چەند خاڵی هاوبەش لە نێوانتاندا هەیە، کاتێک کە یەکترتان بینیوە، هاوسەرەکەت هەندێک بەرژەوەندی و حەزی جیاوازی هەیە لە هی تۆ. دەشێت لە چوارچێوەی خولیایەکی بەسۆزەوە ئەوت بینیبێت و هەردووکتان بتانەوێت کاتتان تەرخان بکەن بۆ ئەوەی سواری یەخت بن لە دەریادا، یان بۆ خوێندنەوە، یان کۆکردنەوەی پولی نامە، بەڵام سەرباری ئەمە دەکرێت تۆ بتەوێت خۆت لە بابەتی جیاوازدا چڕ بکەیتەوە یان حەزێکی کەمت هەبێت.

هاوسەرەکەت کەمێکی کات پێویستە بۆ ئەوەی شتەکانی خۆی بە شێوازی خۆی بکات. ڕەنگە حەزی لێ بێت باشترین هاوڕێکانی ببینێت بە بێ بوونی تۆ. یان بۆ ماوەی یەک سەعاتێک بچێتە ژوورێکەوە یان لە کاتی خوێندنەوەی شیعرد یان درووماندا، تۆ پێویستە کاتی پێ بدەیت، هەناسەیەک بۆ

ئـەوەی ئـەوە بـکات بێ ئـەوەی بەخیلـی بەریت و تـوورە بێ یان نیگـەران بیت.

ئەگـەر قـەت لە یەکتـر دانەبـڕاون، ئەوا ئێـوە تـا ڕادەیەک لە بوونـەوەری مەلـەز دەچـن، دیمەنـی ئـەو کەسـە لە دەسـت دەدەیـت کاتێـک بـۆ یەکـەم جـار ئاشـقی بوویـت، ئەمـەش یارمەتیـدەر نابێت بۆ پەیوەندیـی هاوژینیتان، چونکە ئەمە ڕوو دەدات، ئەمـە ئـەو کاتەیە کە هەموو شـتەکان درەوشـانەوەی خۆیـان لـە دەسـت دەدەن. ئەمـە سـیحرە، دەبێت بە شـتێکی بێزارکـەر و جیهانـی نـاوەوە بەرجەسـتە دەبێت.

مـن فرمـان بـەوە ناکەم کە چەندێـک کات بە یەکەوە بە سـەر بـەرن. لـە ڕاسـتیدا من هەوڵـی سـەپاندنی هیچ شـتێک نادەم - مـن تەنیـا ئـەوە دەڵێـم کـە چـی سـەر دەگرێت ئەگـەر لە ئەشـقێکی دڵخۆشـکەردا بیت. هەندێک هاوسـەر بە دەگمەن لە یەکتـر جیـا دەبنەوە، لـە کاتێکدا هێشـتا هـەوڵ دەدەن ڕێز لە کاتـی یەکتر بگـرن. هەندێکیان زۆر بە دەگمەن ئەشـق دەنوێنن لـە گەڵ یەکتـری، بەڵام بۆ زۆربـەی هاوسـەران، کەمێک کات بەخشـینی زیاتـر یارمەتیـدەر دەبێت بـۆ بەردەوامـی زیاتر و مانـای ئـەوە دەدات بە دەسـتەوە کە تۆ شـتێکت هەیە قسـەی لە بـارەوە بکەیت.

لێـرەدا تـۆ پێویسـتت بە کەمێـک کات هەیە لە هاوسـەرەکەت، دەکرێـت پێویسـتت بـە زیاتر بێـت. ئەمـە ئاسـاییە (ئەگەر بە هـۆکار بێت). شـتە گرنگەکـە ئەوەیە کە تۆ درک بـەوە بکەیت کـە هاوژینەکەت دەیەوێت شـتێک بـە تەنیا و بۆ خـۆی بکات، ئەمـەش ڕەتکردنـەوەی تۆ نییـە، بەڵکو ئەمە تەنیا چەسـپاندن

و پەسەندکردنێکە کە ئاخۆ هاوژینەکەت کێیە. ئەمە شێوە و ئەدای ئەوە بۆ دوان و دڵخۆشبوون، ئەگەر ڕێگەی پێ نەدەیت، ئەو کەسە لە دەست دەدەیت کە خۆشت دەوێت.

لە بەر ئەوە تووڕە مەبە، بۆڵەبۆڵ مەکە، بەخیلی مەبە، ڕەفتاری منداڵانە مەنوێنە کاتێک هاوژینەکەت پێت دەڵێت پێویستم بە کەمێک کات و هەناسەیەکە. دڵخۆش و شادومان بە بەڕووی ئەم و خۆتدا، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی پاراستنی پەیوەندیی هاوسەریتان بە شێوەیەکی نوێ و تازە.

تۆ پێویستە کاتی پێ بدەیت، هەناسەیەک بۆ ئەوەی ئەوە بکات بێ ئەوەی بەخیلی بەریت و تووڕە بی یان نیگەران بیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٣

لە هەڵەکانی خۆت بڕوانە

ئەگەر هاوسەرەکەت کامڵە، هاوسەری من کامڵ نییە (تکایە بەس پێی مەڵێ). دڵنیام کە هاوسەرەکەی تۆش کەم و کوڕی زۆری هەیە. ئایا هاوسەرەکەت پرخە دەکات؟ ئایا هەر لە ڕاستیدا نارێک و هەڵەشەیە - یان زۆر پوخت و ڕێک و پێکە؟ ئایا هاوژینەکەت زۆر قسە دەکات؟ ئایا چێشتلێنەرێکی بێ هیوایە؟ یاخود ئایا زۆر سەختە بۆ ئەوەی دەرچوونێک بکەن جا بۆ هەر شوێنێک بێت؟ ئایا هەمیشە قسەت پێ دەبڕێت کاتێک قسە دەکەیت یان کاتێکی زۆر لە کاردا بە سەر دەبات؟

ئەمانە هاوسەرن بۆ تۆ. ئەویش هەمیشە خاوەن هەڵەی خۆیەتی. پێم وایە کە تەنیا دەبێت ژیانی لە گەڵ بگوزەرێنی. دەزانم، دەزانم. هەوڵت داوە لەو بارەوە قسەی لە گەڵ بکەیت، ئەوەت ڕوون کردۆتەوە کە ژیان بە سەربردن لە گەڵ هاوژینێکی ئاوها چەند سەختە، داوات لێ کردووە کە شتێک لەو بارەوە بکات. دەکرێت هەوڵی دابێت، بەڵام هەوڵدانەکە جدی نەبووبێت. یان دەشێت بۆ ماوەیەک کردبێتی، پاشان گەڕابێتەوە سەر ڕێچکەی خۆی. ئەمە هەمان مەسەلەی چیرۆکە کۆنەکەیە، هەر کەسێک داوای لێ دەکەیت، هەرگیز هیچ کەمایەسیەک لە تایبەتمەندیدا نییە بۆ ئەوەی گلەیی و گازندەی لە بارەوە بکەیت.

بـەڵام خولەکێـک چـاوەڕێ بکـە. ئەگـەر ئەمـە بـۆ هەمـوو هاوسـەرەکان ڕاسـتە، مانای ئەوەیە کە بۆ تۆ و منیش ڕاستە. بەڵـێ، ئـەوە ڕاسـتە، منیش و تـۆش هێندەی هاوسـەرەکانمان تاوانبارین. هەموو ئەو شـتانە پێمان دەڵێن کە هاوسـەرەکانمان بێـزار و تـوورە بکەین. ئایا هیچ شـتێک لەو بـارەوە دەکەین؟ بـە دڵنیاییـەوە هیچ ناکەیـن، چونکە ئەوان کەسـانێکی نابەجێن و داوامـان لـێ دەکەن کەسـایەتی خۆمان بگۆڕیـن. ئەگەر بەو شـێوەیەی کـە هەین ئێمەیان خۆش ناوێت، خـۆ دەیانزانی ئێمە چـۆن بووین کاتێـک پێیان نایـە ژیانمانەوە.

زۆر باشـە، ئەمە دەکەوێتە سەر شـانی هەردوو لا. یان ئەوەتا بـەو شـێوەیەی کـە هەن قبوڵیـان بکەیـن، یانیش دەبێـت ئێمە کارێـک لـە سـەر هەڵـە و پەڵەکانـی خۆمـان بکەیـن، تەنانەت ئەگـەر ئێمە وەکو خـودی خۆمان بە هەڵـە هەژماریان نەکەین. وا باشـترە هەردوو لا شـانی بدەنە بەر، پێویسـتە خۆمان ببین بـە نموونە، بە سـنگ فراوانبوونمان بۆ چەوتـی و هەڵەکانیان، ئامـاژە بەوانەی خۆشـمان بکەین.

مانـای ئـەوە نییە کە شـتێک لە خۆمان شـک بەرین، دەشـێت زۆر ئاسـایی بێت ئەگەر هەڵەشـە و نارێک بیـن، بە پرتەوبۆڵە بیـن، هەندێک جـار زۆر خولیـای گوێگرتن بین. ئەوە ئاسـایی نییـە ئەگـەر هاوسـەرەکانمان خەمگیـن و دڵناخۆش بـن، ئێمە دەمانەوێـت دڵخـۆش بـن. بێگومان ئێمـە ناتوانین کەسـایەتی خۆمـان بگۆڕیـن، ئەگەر ئـەوان ئێمەیان خۆش بوێـت گۆڕینی کەسـایەتی شـتێکی ئەوتـۆ نییـە داوای بکرێـت، بـەڵام ئـەوە شـتێکی ئازاربەخـش نابێـت ئەگـەر خاولیەکـە هەڵواسـی لـە جیاتـی ئـەوەی فڕێی بدەیتـە سـەر زەوی. یان کەمێـک زیاتر

هەوڵ بدەی گوێ لە هاوژینەکەت بگری کاتێک دڵتەنگ و خەمگینە. یان زیاتر دەربکەوێت و بازاڕ بکات، یاخود هەندێک جار دەمی خۆمان بگرین.

بە دڵنیاییەوە هاوسەرەکانمان تەواو و بێخەوش نین، ئێمەش وا نین. پێویست ناکات خۆمان بکەینە دەریای کێشە و گرفتی ئەوان، چونکە ئێمە هاوژینی ئەوانین. دەکرێت نواندنی کەمێک سنگ فراوانی و کەمتر پلار تێگرتن هەر ئەو شتە بێت کە لێرەدا پێویستە.

بە دڵنیاییەوە هاوسەرەکانمان تەواو و بێخەوش نین، ئێمەش وا نین.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٤

کەسێکی شکۆمەند بە

ئەگـەر ئەم پەرتووکە ڕێسـا بە ڕێسـا دەخوێنیتـەوە، ئەوا گـوزەرت بـە سـەر بیسـت ڕێسـادا کـردووە، کەواتە تۆ پێشـتر کەسـێکی ڕووخـۆش و گـەش بـووی، دڵنیام کە وا بـووی، ئـەی ئەگـەر وایە ئەم ڕێسـایە دەربـارەی چی دەدوێـت؟ ئەمـە ڕێسـایەکی کۆنـە بـۆ تۆ، سـەرلە بەری ئـەم ڕێسـایە لە بـارەی بـوون بـە کەسـێک دەدوێت کە هاوژینەکـەت شـانازیت پێـوە بـکات. نـەک هـەر تەنها بەرامبـەر هاوسـەرەکەت وا بیـت، بەڵکـو بەرامبـەر بـە تـەواوی جیهان.

ئەگەر دەتەویت سـەری هاوژینەکەت بـەرز بێت کاتێک لە گەڵیدایـت، بـۆ ئەوەی شـانازیت پێـوە بکات، ئـەوا دەبێت دڵنیـا بیت کە بەم شـێوەیە ڕەفتـار دەنوێنیت:

* **پاک بیت.**

* **ڕاستگۆ بیت.**

* **دڵنزم و بەسۆز بە.**

* **بیرمەند و بەئەمەک بە.**

* **میهرەبان بە.**

Scanned with CamScanner

جا ئایا مامەڵە لە گەڵ هاوڕێیەکی ڕەزا قورس دەکەیت یان سواڵکەرێکی سەر شەقام، یان مامۆستای منداڵەکانت یاخود ژن برا و شوبراکانت، دەبێت لەوە دڵنیا بیت کە بە جۆرێک ڕەفتار دەنوێنی هەمیشە هیچ پێویستی بە پاساو نەبێت، بێگومان هەندێک جار ئەمە ئاسانە - بەڵام هەندێک جاریش بەرەنگارییەکی ڕاستەقینەیە. ئەم ڕێسایەش لە ڕیزبەندی ڕێساکانی هاوسەرگیریدا هەیە، چونکە ئەگەر ئەمە نەزانی ئەوا پەیوەندییەکەت ئازاربەخش دەبێت.

نابێت پێشبینی ئەوە بکەی کە هاوژینەکەت پینەت بۆ بکات، لە بری تۆ سازش بکات، بیانوو بهێنێتەوە، شتێکی پەسەندکراو نییە لە گەڵی بچیتە سەربوردەیەکی کۆمەڵایەتی پاشان درک بکەی کە زۆر شەکەتە! شتێکی ئاسایی نییە کە داوا لە هاوژینەکەت بکەی درۆت بۆ بکات لە لای بەڕێوەبەرەکەت کە گوایە نەخۆشیت، لە کاتێکدا دەردت نییە. شتێکی باش نییە ئەگەر هاوژینەکەت بێ ڕێزی بنوێنێت پاشان تۆ مامەڵە بکەیت و باجی بدەیت. بێگومان شتێکی باش نییە ئەگەر یاسا بشکێنیت - تەنانەت ئەگەر سەرپێچییەکی شۆفێریش بێت - پاشان چاوەڕێ بکەیت هاوژینەکەت سەبارەت بەو تاوانە دڵخۆش بێت.

ژن و مێردێک دەناسم کە ئافرەتەکە لە لایەن هەموو

دراوسێکانییەوە جێگەی ڕێز و خۆشەویستییە، کەچی مێردەکەی وەکو تاعوون لێی دوور دەکەوێتەوە. مێردێک دەست لە کاروباری ژنەکەی وەردەدات و سوکایەتی پێ دەکات و بۆڵەبۆڵی بە سەردا دەکات و هەوڵ دەدات دەستی بە سەردا بگرێت - دوای ئەوەی مێردەکە هەمووانی بێزار و نیگەران کرد، ئافرەتی بەستەزمان دەبێت هەوڵ بدات و بەردەوام بێت بە شێوەی ئاسایی. لە ڕاستیدا ئێستا هەموو دراوسێکانی هەست بە خەم و پەژارە دەکەن بۆ ئەو ئافرەتە، هەروەها دەربارەی ئەوەش کە ئەو پیاوە بەو شێوەیە مامەڵەی لە گەڵ دەکات و پێیان وایە شیاوی زیاتر لەوەیە، بەڵام ئەمە مەسەلەکە نییە. لە ڕاستیدا ئەو پیاوە نابێت وا لە خێزانەکە بکات نیوەی ژیانی لە سازش کردن بە سەر بەرێت بۆ ئەو (تەنانەت ئەمە وا لەو ئافرەتە بکات کە هەست بە شەرمەزاری بکات هەر کاتێک لە ماڵ دەربچێت).

هیچ کەسێک نایەوێت ئاشنای کەسێکی قسەنەزان و نامیهرەبان و بێ ئەندێشە بێت. هەر لە ڕاستیدا نابێت ئەوە بارێک بێت بیخەیتە سەر شانی خۆشەویستەکەت. بەمە هەستی بریندار دەبێت و لە هەموو شتێکی دیکە دادەبڕێت.

بەمە تۆ هەم قەرزداری خۆتی، هەم قەرزداری هاوژینەکەت و تەواوی جیهانی، بۆ ئەوەی ببی بە

کهسێکی بهڕێز و شکۆمهند، کهسێکی ڕاست و دروست بیت و، ههمیشه به پاکی بمێنیتهوه. بێگومان ههندێک باروودۆخ سهخت و دژوارن و ههموو خهڵک ڕهزامهندی له سهر ئهو ڕێچکهیه دهرنابڕن که تۆ دهیگریته بهر، بهڵام ئهگهر تۆ و هاوژینهکهت بزانن به ورد و درشتی بیرت لێ کردۆتهوه و ئهوهت ههڵبژاردووه، چونکه پێت وا بوو که ڕاسته - نهک له بهر ئهوهی که پێت وا بووه ئاسانه - بهم شێوهیه هیچ شتێک له ئارادا نابێت که تۆ سهرزهنشت و لۆمهی بکهیت.

بێگومان ههندێک جار ئهمه ئاسانه، بهڵام ههندێک جاریش بهرهنگارییهکی ڕاستهقینهیه.

ڕێسای ٢٥

هەر یەکێکتان ئەوی دیکە پێش بخات

ژن و مێردێک دەناسم کە بڕیاریان دا بۆ قۆستنەوەی هەلێک تاکو خانوویەک دروست بکەن، مێردەکەی بەرپرسیاریتی کارەکەی لە ئەستۆ گرت - لە نیوەی پڕۆژەکەدا خێزانەکەی بە چەند هۆکارێک بڕیاری دا کە نەچێتە ماڵەکەوە - بە جۆرێک کە خۆشی دڵنیا نەبوو ئەگەر خانووەکە تەواو بوو لە ناویدا دەژیت یان نا. لە لایەکی دیکەوە، مێردەکە ئەرک و ماندووبوونێکی زۆری چەشتبوو، بۆیە نەیدەویست ئاوا بە ئاسانی وازی لێ بهێنێت.

لەم مەسەلەیەدا، زۆر ژن و مێرد بە خراپی دادەڕووخێن، بەڵام نەک هەر ئەم دووانە. تێڕوانین و دیدی ئەو ژن و مێردە چی بوو؟ مێردەکەی پێی گوت ئەگەر تۆ نەتەوێت لەو ماڵەدا بژیت، ئەوا تێیدا ناژین. لە هەمان کاتدا خێزانەکەی ئەو تێڕوانینەی بەرجەستە کرد، چونکە تۆ ماندووبوونێکی زۆرت کێشاوە لە پێناو دروستکردنی خانووەکە، هیچ نەبێت بۆ ماوەی یەک ساڵ تێیدا دەژین، پاشان ئەگەر حەزمان لێی نەبوو، ئەوا دەتوانین بیفرۆشین. بۆیە لە سەر ئەوە سازان. بۆ ماوەیەک ژیانی تێدا بە سەر دەبەن و پاشان بیری لێ دەکەنەوە ئاخۆ ژیان کردن لە خانووەکەدا لە دیدی خێزانەکەیەوە چۆن دەبێت.

هۆکاری گەیشتن بەم دەرەنجامە ئاشتیخوازانەیە هەر زۆر

ئاسـان بوو، چونکە هەر کامێک لـەم ژن و مێردە ئەوی دیکەی پێش خۆی دەخست. لـە پێناوی ئەمەدا، پێویست بوو گوێ لە یەکەتر بگرن، گرنگـی بە بیر و بۆچوونی یەکتر بدەن، پاشان هەر کامێک لەمانە دەیویست ئەوی دیکـە دڵخۆش بکات، زیاتر لـە خـۆی یان بـە شـێوەیەکی دیکە، هیـچ کامێک لـەم دووانە دڵخـۆش نەدەبـوو ئەگەر ئەوی دیکەش دڵخـۆش نەبوایە.

ئەمـەش بنەمایەکـی سـەرەتاییە بـۆ بوونـی پەیوەندییەکـی هاوسـەریی بەهێـز و بـاش. ناتوانـم بیـر لـە پەیوەندییەکـی شـادی ڕاسـتەقینە بکەمـەوە شـایەتیم لـە سـەری دابێـت کە تیایـدا هـەر دوو هاوسـەرەکە بەم شـێوەیە ڕێیـان نەکردبێت. تـۆ دەبێت بەختـەوەری و کامەرانی هاوژینەکـەت بخەیتە پێش هـی خۆتـەوە، دەبێـت کەسـێکی خۆپەرسـت نەبی، تـۆ دەبێت هاوژینەکـەت بخەیتـە پێـش خۆتـەوە، ئەگـەر وا نەکەیت ئەوا دەکەویتـە نـاو جیهانـی دەمەقاڵێ و مشـتومڕەوە.

ئەگـەر بـە باشـی هاوژینەکەت هەڵبـژاردووە، ئەویـش هەمان شـت دەکات. ئەمـەش وا لـە ژیانتـان دەکات لـە چوارچێوەی بەختەوەریـدا هەنـگاو بنێـت. تـۆ دەتوانیـت پێداویسـتی و ویسـتەکانی خـۆت فەرامۆش بکەیـت، چونکـە هاوژینەکەت لە جیاتـی تۆ گرنگـی و ئەولەویەت بـەوان دەدات. من تۆ دەخەمە پێـش خۆم و پێویسـت نـاکات تـۆ من پێـش بخەیت.

پەیوەنـدی ئـەو هاوسـەرانەی کـە یەکێکیان شـتێک دەکات و ئـەوی دیکـە شـتێک نـاکات، بـەرەو داڕووخـان و داڕمـان دەڕوات. دەشـێت بەیەکـەوە بمێننـەوە، بـەلام دڵخـۆش نابن. باشـە، بە لایەنـی کەم یەکێکتـان دڵخۆش هەر نابێـت. تەنانەت

ئـەو هاوژینەی کە دەسـتێکی باڵای هەیە، ئەوا شکسـت دێنێت لـە پێنـاو باشـتربوون بۆ ئـەو پەیوەندییانە کە تیایـدا هەردوو هاوسـەر دڵخۆشـن. ئەگـەر هیـچ کامێک لـە ئێوە ئـەوی دیکە پێـش خـۆی ناخـات، ئـەوا دەکرێـت ژیانتان لـە ئـاژاوەدا بە سـەر بـەرن یـان لێـک دەترازێـن و هەریەکە و بـە دڵی خۆی شـتەکان دەکات، بـەڵام ئـەو پەیوەندییانـەی کـە هـەر کامێک لـە دوو هاوژینەکـە ئـەوی دیکە پێـش دەخـات، ئەوانە خاوەن پەیوەندییەکـی بەهێـز، گـەرم و درێـژ و مانادارن.

تۆ دەتوانیت پێداویستی و ویستەکانی خۆت فەرامۆش بکەیت، چونکە هاوژینەکەت لە جیاتی تۆ گرنگی و ئەولەویەت بەوان دەدات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٦

نیشانەکان بناسەوە

چۆن پیشانی هاوژینەکەتی دەدەیت کە ئەوت خۆش دەوێت؟ ئایا چوکلێت و گوڵی پێشکەش دەکەیت؟ ئایا بۆ ژەمێک نان دەیبەیتە دەرەوە یان خواردنێکی تایبەتی بۆ ئامادە دەکەیت؟ چەند جار لە ڕۆژێکدا پێی دەڵێی "خۆشم دەوێی"، ئایا هاوسەرەکەشت ئەمە بەرامبەر تۆ دەکات.

ئەگەر تۆ هەست بە تاوان دەکەیت، تەنیا خولەکێک سەبر بگرە، دەشێت شتێکی ئەوتۆ بکەیت کە واز لەمە بهێنی. لە یادمە لە سەر خوانی ئێوارە قسەم لە گەڵ ژن و مێردێک دەکرد. هاوڕێیەتیان لە چوارچێوەی توانج خۆی دەبینییەوە (زۆربەی کات) لە بەر ئەو ڕاستییەی کە - لە دیدی ژنەکەوە - مێردەکەی بە دەگمەن ئەشقی خۆی دەربڕیوە و بەرجەستەی کردووە. ئەویش وەڵامی دایەوە، "ئەمە دادپەروەری نییە، ئەی سەبارەت بەو کوپە قاوانەی کە لە بەرەبەیانیدا پێشکەشم دەکردی؟ ئەی ڕۆژانی پشوو کە لە جێگە پاڵت دەدایەوە و منیش چاودێریی منداڵەکانم دەکرد؟ ئەی ئەو کاتانەی کە ئۆتۆمبێلەکەتم دەشوشت؟" ژنەکەی بە توندی وەڵامی

دایەوە: "ئەمانە بابەتی ڕۆمانسی نین، بەڵکو تەنیا هاوکارین". ئیتر بەمە مێردەکەی تەواو شپرزە بوو و پرسی: "بەڵام پێت وایە من بۆچی ئەوانە دەکەم؟"

ئێمە زۆر بیرتەسکین لەوەی کە چ ئاماژەیەکی ڕۆمانسی دەنوێنێت و بەرجەستەی دەکات. گوڵ، چوکلێت، خوانی ئێوارە، گوتنی "خۆشم دەوێی". ئەمانە ڕەفتارە بەرچاوەکانن بۆ نواندنی خۆشەویستیت بۆ هاوژینەکەت، بەڵام لە ڕاستیدا چەندین ڕێگای بێ هەژمار هەن بۆ ئەوەی پیشانی کەسێک بدەیت کە خۆشت دەوێت. هەر کارێکی بچوک ئەگەر پێویست بە کردنیش نەکات، بەڵام هاوسەرەکەت دەیکات، تەنیا لە بەر ئەوەی دەیەوێت تۆ دڵخۆش بکات، ئەمە شێوازێکە لە گوتنی "خۆشم دەوێی."

ئەگەر دەتەوێت بزانیت کە لای هاوسەرەکەت چەند گرنگی، ئەوا تەنیا سەرنجت مەخەرە سەر گوڵ و چوکلێت (هەر چەندە ئەمانەش باشن، بە لایەنی کەم لە پەرتووکەکەمدا). بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار هاوژینەکەت سەرچەفەکانی گۆڕی لە کاتێکدا نۆرەی ئەویش نەبووە. یاخود پارچە حەبێکی ئەسپیرینی بۆ هێناویت کاتێک تۆ هەستت بە نەخۆشی دەکرد، یان پەیوەندییەکی تەلەفۆنی لە جیاتی تۆ کرد، چونکە تۆ هێز و وزەت نەبوو. ئەی ئەگەر ئەمانە شتی بێ بایەخ

و سـەرەتایی و ناڕۆمانسـین - پێ دەچێت ئاماژەیەکیش نەبـن بـۆ نواندنی ئەشـق و خۆشەویسـتی، ئـەی کەواتە ئەمانـە چین؟ دەبێت چـی دیکە بکرێت لە پێنـاو دەربڕینی ئەشق ؟

ئەگـەر تـۆ فێـر بیت بۆ ناسـینەوەی ئـەم نیشـانانە ئاخۆ بۆچـی بـە کار دەهێنرێن، نەک تەنها هاوژینەکەت هەست بـە ئەشـق دەکات و جێگـەی بەرزنرخانـدن دەبێت، بەڵکو زیاتر هەسـت بە دڵنایی و پارێزراوی و دڵخۆشـی دەکەی کاتێـک درک دەکـەی کـە هـەر کوپـی قاوەیـەک کودێکی نهێنییـە بـۆ "من تۆم خـۆش دەوێت".

ئاماژەکانی ئەشـق هەمیشـە شـتێک بۆ تۆ فەراهەم ناکەن. هەندێـک جار دەکرێت تا ڕادەیەک ئازادیت پێ ببەخشێت، ئەگـەر ئەمـە ئەوەیە تۆ ئـارەزووی دەکەیـت. بۆیە کاتێک خێزانەکـەت دەڵێـت: "تـۆ بـڕۆ ماسـی بگـرە و منیش بۆ خـۆم منداڵـەکان دەبەمە دەرەوە،" ئەمـە ڕێگەیەکی دیکەیە بـۆ گوتنی: "تۆم خـۆش دەوێت".

ناتوانیـت چاوەڕوانـی لـە هاوژینەکەت یان هەر کەسێکی دیکـە بکەیـت بـۆ ئەم مەسـەلەیە - کـە ئەوانیـش هەمان ڕێـگا بـە کار بهێنـن هەر وەکو تـۆ بە کاریـان دەهێنی لە پێناو دەرخسـتنی ئەشـق و خۆشەویسـتیت بۆ کەسێک. زۆر ئاسـانە کە لە سـەر ڕێگای چوونە ماڵەوە بوەستیت و چوکلیت و گوڵ بکڕیت. بیرۆکەکە گرنگ و بەخشندەییە،

بـەڵام زوو لەخەوهەسـتان لـە بەرەبەیانیـدا پێویسـتی بە ڕەنـج و ماندووبوونـە یـان ئۆتۆمبێـل شـۆردن، یان هەر شـتێک کـە ئـەو دەزانێـت تـۆ ناتـەوێ بیکەیت... لـە بەر ئەوە لۆمەی هاوسـەرەکەت مەکە کە کەسـێکی ڕۆمانسـی نییە و ئەشـقت بـۆ دەرنابڕێت. لە بری ئـەوە تۆ قاوەیەک دروسـت بکە.

هەر کارێکی بچوک ئەگەر پێوست بە کردنیش نەکات، بەڵام هاوسەرەکەت دەیکات تەنیا بۆ دڵخۆشکردنی تۆ، ئەمە شێوازێکە لە گوتنی: "خۆشم دەوێی."

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٧

ببە بە پاڵەوان

ئایا کاتێک منداڵ بووی، چێژت لە چیرۆکەکانی پەری یان جیهانی خەیاڵی نیشتەجێبوون بینیوە؟ هەمیشە جۆرە یارییەکم دەکرد کە تیایدا خەیاڵم دەکرد سوارچاکێکی خانەدانم لە سەر ئەسپێکی بەهێز و لە گەڵ هەموو نەگریسەکان دەجەنگم. یان پاڵەوانی شێوە کۆمیدی کە بە خێرایی بەرەو مەترسی هەنگاوم دەنا و هێزی سیحری خۆمم بە کار دەهێنا بۆ ڕزگارکردنی هەموو ئەوانەی کە پێویستیان پێ بوو.

ئێستاش زۆر درەنگ نییە بۆ ئەوەی ببی بە پاڵەوان. هەموو کەسێک پێویستە ببێت بە پاڵەوان بۆ ئەوەی هەندێک جار پشتیوانیان لێ بکات، بۆ ئەوەی دەربچی و یارمەتیان بدەیت کاتێک دایناسۆرێکی دڕندە لێیان نزیک دەبێتەوە یان سوپایەکی مەزن هێرش دەکات، یان ڕابەریکردنی ژێرزەمینێکی مەترسیداری مردووەکان. لەم دواییانە ڕووبەڕووی هیچ کام لەمانە نەبوویتەوە؟ زۆر باشە، با هەلێکی دیکە بۆ تۆ بدۆزینەوە بۆ ئەوەی جیهان بپارێزی (یاخود بە لایەنی کەم کەسێک کە تۆ خۆشت دەوێت).

کەسانێک دەناسم کە کەوتوونەتە تەنگوچەڵەمە و هاوار و ناڵەی پاڵەوانێک دەکەن. وای دابنێ هاوژینەت لە ناکاو لە نەخۆشخانە بەدی دەکرێت (شتێکی ئاساییە، چاک دەبێتەوە)، تۆی بەجێ هێشتووە بۆ ئەوەی چاودێریی منداڵەکان و

ماڵەکـە بکەیـت، هەروەها بڕێویش بە دەسـت بخەیـت. ئەمە چ دەرفەتێکـی نایابە بۆ تۆ. خێرا بکە، بچـۆ ناو جیهانی پاڵەوانێتی و جەخـت بکـەوە کاتێـک هاوژینەکـەت لـە نەخۆشـخانە دێتە دەرەوە، منداڵـەکان دڵخۆشـن و هەمـوو شـتێک ناوازەیە. یان دەکرێـت تـەواو ورەیـان بڕووخێـت بـە بینینی ئـەو دیمەنەی کە هێشـتا کەلوپەلـەکان ڕێک نەکراون لە دوای گواسـتنەوەی ماڵەکـە، بـەڵام تـۆ وا لێرەیـت و ئامادەی دەسـت پـێ بکەیت و هەمـوو شـتەکان ئاسـایی بکەیتـەوە و بە ڕێکـی دەربکەون و تەنانـەت دووبـارە دڵخـۆش و شـادومان بـن. یان دەشـێت ژیانیـان بێسـەروبەر بێت و پێویسـتیان بـە پەناگەیەکی هێمن بێت و بیانبەیتە شـوێنێکی دیکە لە ماوەی دوو ڕۆژی پشـوودا.

لێـرەدا بڕگەیـەک هەیە - ئەویـش ئەوەیە کە دەبێـت دڵنیا بیت هاوژینەکەت "پاڵەوانی" دەوێت. کەسـانێک دەناسـم (زۆر باشە، زۆر باشـە، ئەوەم بۆ خۆم کردووە) دەسـتیان پـێ کردووە لە کاتێکدا هاوژینەکانیان پێویسـتیان بـە هیچ یارمەتی و هاوکاری نەبـووە. دەکرێت ئەمە ڕەفتارێکی خراپ بێت و ئەوە دەردەخات کە هاوژینەکەت نەیتوانیوە لە ئەسـتۆی بگرێت. تەنیا پێویسـتی بـە کلارک کێنـت یان لۆیس لەیـن هەیە بۆ ئـەوەی بە خێرایی ببێت بـە پاڵەوانە هاتووەکـە و تەنگوچەڵەمەکە کپ و خامۆش دەبێت. پاشـان دەگەڕێتەوە سـەر ژیانی جارانـی. بۆیە جەخت لـەوە بکـەرەوە کە تـۆ هاوژینەکـەت کۆنترۆڵ ناکەیـت، بەڵام بلیمەتانە لە دایناسـۆرەکە ڕزگاری دەکەیت.

پێویسـت ناکات ببی بە پیاوێکی زۆر بەهێز و بەتوانا، دەتوانیت ببـی بە هەر کەسـێک کـە دەتەوێت. دەتەوێت وەکـو ئێرڵ فلین کـردەی ئازایانـە و سـەرنجڕاکێش بنوێنی، یان وەکـو مێرلینی

Scanned with CamScanner

خـاوەن ئەندێشـەی بەهێز ڕەفتـار بکەیت؟ ئایا تـۆ بۆدیکای لە گەڵ ڕکابەرەکانت بجەنگی، یانیش شـێوەیەکی ڕوونی لە سـەر پەیکـەری ئـازادی؟ ئێمـە هەموومـان لـە ناخمانـدا پاڵەوانمان هەیـە کە شـێوەی خۆی هەیـە. هەندێک لە ئێمە لە ڕیشـەکێش کردنی هەڕەشـە ناوازەین، لـە کاتێکدا هەندێکـی دیکە دەتوانن هێمنـی و ئاشـتی دابیـن بکـەن بـۆ نـاو بارودۆخێکـی پـڕ لە کێشـە و گرفت. هەندێک لە ئێمە باشـترینن کاتێک کە سەرقاڵی بەدەسـت خسـتنی شـتی دەرئاسـاییین، لە کاتێکدا ئەوانی دیکە دەتوانـن ڕێگای وا بدۆزنەوە کە هەموو شـتێک باش دەکات لە کاتێکدا بە شـێوەیەکی هیوابـڕاو دەردەکەون.

کەواتـە بـەردەوام بـە، پاڵەوانی ناخـت بـدۆزەرەوە. بڕیار بدە ئاخـۆ کـێ لـە ناخـی تـۆدا پێگـەی خـۆی دەکاتـەوە و خۆی حەشـار دەدات و مەترسـە لە پێناو بوێری و ئازایەتی، بڕۆ بۆ ئەو شـوێنەی کە هاوسـەرەکەت پێویسـتی بـە تۆیە.

دەتەوێت ببی بە چۆن پاڵەوانێک؟

ڕێسای ٢٨

جیاوازییەکان قبوڵ بکە و خاڵە هاوبەشەکانیش لە باوەش بگرە

تۆ پێت وایە ئامانجی سەرەکیت ئەوەیە ماڵ ڕێکوپێک بێت و خواردنەوە ئامادە بێت –دوای ئەوە، هاوڕێکان بۆ خوانی ئێوارە دوای سەعاتێکی دیکە دەگەن. لە کاتێکدا هاوژینەت سەرقاڵی ئامادەکردنی ڕاپۆرتە بۆ کۆبوونەوەی ڕۆژی دووشەمە. کاتێک میوانەکان دەگەن تەنیا کاغەز و شت بەدی دەکەن... ئاخخخ.

نەخێر، بە دڵنیاییەوە، ناتوانیت تێبگەی کە بۆچی هاوژینەکەت ئێستا سەرنجی لە سەر خوێندنە. زیاتر لەمەش ئەو تێناگات کە بۆچی تۆ نیگەران و تووڕەی دەربارەی کەمێک ڕێکوپێک کردنی ماڵ و ئامادە کردنی نان. ئەمەش لە بەر ئەوەیە کە تۆ جیاوازی، خاوەنی سۆنگە و دیدگای جیاوازی، بایەخ و ئەولەویەتی جیاوازت هەیە، کەسایەتیت جیاوازە، بیر و تێڕوانینی جیاوازت هەیە.

ئەگەر وا بەنیازن پەیوەندییەکی سەرکەوتووتان هەبێت و هەردووکتان دڵخۆش بکات، ئەمەش خۆی لە تاقیکردنەوەدا دەبینێتەوە، تۆ دەبێت لەو ڕاستییە تێبگەیت کە کەسێکی جیاوازیت. لەمەش زیاتر، تۆ هەر نابێت بیبینی و هەستی پێ بکەیت، بەڵکو دەبێت سودی لێ وەرگری. ئەو لە پەیوەندی کردندا باشە، تۆ لە نووسین باشیت. یەکێک لە ڕێکخستندا

ناوازەیــە، ئــەوی دیکە لــە بیرهێنانــەوەی خەڵکیدا باشــترە کە کەســانێکی باشــن بۆ ئــەوەی هەناســەیەکیان لە گــەڵ بدەیت. یەکێـک نـاوازە و کارامەیــە لە بردنــی منداڵ بۆ ناو دارســتان، ئــەوی دیکــە دەســتێکی کارامەی هەیــە لە نووســینی چیرۆک. پەیوەنــدی هاوســەری لــە تیمێکــی دوو کەســی پێـک دێت و، باشــترین تیمیــش ئەوەیــە کــە خەڵک لە خــۆ دەگرێــت بە هێز و توانــای جیــاوازەوە. ئێوە وەکــو تاک زۆر نایاب و باشــن - بــەڵام پێکــەوە دەتوانــن زۆر زیاتر لــەوە بکەن.

پێویســت بــە ئامــاژە ناکات کــە چەنــد گەوجانە دەبێــت ئەگەر ئێوە لە هەموو ڕوویەکەوە هاوشــێوەی یەکتــر بن. تۆ ناتەوێت هاوشــێوەی ئەو بیت - ئایــا دەتەوێت؟

تــۆ تەنیــا دەبێــت بــە ســەبر بیــت بــۆ ســود وەرگرتــن لــە جیاوازییــەکان کاتێک کە هاوســەرەکەت بەرەو شــێتیت دەبات، بــەڵام تــۆ لێــی تێناگەی یان شــتەکان بەو شــێوەیە نــاکات کە دەبێــت بکرێن.

بــەڵام هیــچ کام لــە ئێــوە نابێــت لــە جیاوازییــەکان ڕابمێنــن، خــۆ ئەگــەر شــتێکی لــەم شــێوەیە بکرێــت، ئــەوا دەبێــت لــە ســەر ئــەو شــتانە بێت کــە ئێــوە هەردووکتــان هەتانــە، حەز و هەســت و ســۆزی هاوبــەش. ئــەو خۆشــی و شــادیەی کە هەردووکتــان دەیبینــن بە پیاســەکردن لە بەر بــاران، لە یاریدا یان تەماشــاکردنی سروشــت یاخود ڕۆیشــتن بــۆ مەیخانە بۆ بینینــی هاوڕێکانتــان یــان هەر شــتێکی دیکە.

بەڵــێ، لــە ڕاســتیدا ئەمــە یارمەتیــدەر دەبێــت ئەگــەر بتوانــن هاوبەشــی شــتی دیاریکراوی نێوان خۆتان بکەن، تێڕوانینەکان

دەربـارەی بەخێوکـردن و گەورەکردنـی منـدال. بـۆ نمونـە هەندێـک خولیـا و حەز و ئارەزوو، دەبێت تۆ سـەری نەوازش بـۆ ئەو شـتانە دانەوێنـی، بـەلام جیاوازییەکان تەندروسـتین. تەنانـەت ئەگـەر هەندێـک جـار تـووڕەت بکـەن و بـە دار و دیـوارت هەلگەڕێنن.

باشترین تیم ئەوەیە کە خەڵک لەخۆ دەگرێت بە هێز و توانای جیاوازەوە.

ڕێسای ٢٩

سووکایەتی بە هاوژینەکەت مەکە

ئەمــە شــتێکی زۆر خەمناکــە، دڵنیــا بە کــە هەندێک کەس ئەمــە دەکــەن. بە دڵنیاییــەوە منیش ئەوە دەکــەم. خەڵکیش دەناســم کــە ئــەوە دەکەن، مــن ئەوە ناکــەم - پێــم وایە ئــەوە شــتێکی نەشــیاوە. ئەوانە لە بەردەم خەڵک شــان و شــکۆی هاوژینەکانیان کەم دەکەنەوە، بچــوک کردنەوەی هاوســەرەکەت، وای لێ دەکات هەســت بــە بچوکی بکات. ســەرســام دەبێــت کــە ئاخــۆ چــی لــە گــەڵ ئــەو کەســە دەکــەن ئەگەر تــۆ ئەوەندە بە بچوکی بیــری لێ بکەیتەوە، هەرچەنــدە دڵنیــا نیــم ئەوەی کــە دەیڵێت هــەر ئەوەیە کە بیــری لێ دەکاتەوە. تەنیا کەمێک چێــژ لە بچوککردنەوە و شــەرمەزار کردنی هاوســەرەکەی دەبینێت. هەندێک کەس دەناســم کە ئەوەیان بە شــێوەیەکی گــەورە ئەنجامداوە و هەندێکــی دیکــەش بە شــێوەیەکی بچوک. هەندێک کەســم بینیوە کــە جارجار وا دەکەن و، چونکە لــە هاوژینەکانیان تــوورەن لــە ســەر دەمەقاڵێیەکی بێ نــرخ و بێ بەها. ئەمــە شــێوە و ئــەدای مامەڵــە کــردن نییــە. بەرامبەر بە هیچ کەســێک، بــە تایبەتی هاوژینی خــۆت، تەنانەت ئەگەر لێــی تــووڕە بیت. هەرگیز شــتی تایبەت لە بــەردەم خەڵک

تاوتـوێ مەکـە، ئەگـەر ناتوانی لـە بەردەم خەڵـک دان بە خۆتـدا بگری، لە ماڵـەوە بمێنەرەوە و بە سـەرکەوتوویی کێشـەکە تاوتوێ بکە، بەڵام لە ڕاسـتیدا، هەوڵ بدە دان بە خۆتدا بگری، چ جۆرە بیر و هزرێک ئاسـودەیی و خۆشـی بـە دوای خۆیـدا دێنێت بەوەی کە ئەو کەسـەی خۆشـت دەوێت هەسـت بە خراپـی بکات و خـراپ دەربکەوێت؟

ئەمـە زۆر سـادەیە. لـە هیـچ بارودۆخێکدا ئـەم خاڵانەی خـوارەوە جێگەی قبـوڵ نین:

* وا لە هاوژینەکەت بکەی گەمژە دەربکەوێت.

* بە شـتێکی کەم لـە هاوژینەکەت بڕوانی و شـان و شـکۆی کەم بکەیتەوە.

* کەسێکی بێ ڕێز بیت بەرامبەر هاوسەرەکەت.

* لە سەر حسابی ئەو نوکتە بگێڕیتەوە.

* کەموکوڕییەکانی تاوتوێ بکەیت.

نـەک هەر لە بـەردەم خەڵک نابێ ئەمانـە بکەیت، بەڵکو لە خەڵوەتی خۆشـتاندا کارێکی شیاو نییە.

پێشـبینی ئـەوە دەکەم کـە دەروونناسـانی کارامە ئەوەت پـێ دەڵێن کە ئەو کەسـانەی هەسـت بە بچوکـی دەکەن، ڕەنگـە هاوژینەکانـی خۆیان فشـەیان پێ بکەن و ئاسـتی ئەوانیـش بێننـە خـوارەوە. ئایـا دەزانی بە لامـەوە گرنگ نییـە هـەر هۆکارێک بێت، بـەلام هیچ بیانوو و پاسـاوێک

لە ئارادا نییە، دەشـێت کێشـیەکی قووڵ هەبێت و پێویست بـە دەربڕیـن و تاوتـوێ بـکات، ئەگـەر وایە بیکـە، بەڵام لـە هەمـان کاتیشـدا نابێت سـووکایەتی بە هیچ کەسێک بکەین.

مـن لێـرەدا لە بـارەی گاڵتە و گەپـی سـۆزدارانە نادوێم. بەهەرحاڵ، کەسـانێک دەناسـم کە بـە زۆری گاڵتە و گەپ بـە یەکتر دەکـەن، ئەمە بـە تەواوەتی شـتێکی جیـاوازە. لێـرەدا هـەردووڵا گاڵتە بـە یەکتر دەکەن و هـەردووڵا بە شـتێکی خۆش لێـی دەڕوانن، ئەمە شـتێکی هاوبەشـە کە هەردووکیـان لێـک نزیکتـر دەکاتـەوە. تۆ زۆر بە باشـی دەزانـی کە سـەر بە چ کونێکـدا دەکەیت. وا پیشـان مەدە کـە هاوسـەرەکەت چێـژ لـەو نوکتەیـە دەبینێـت ئەگـەر دەزانیـت لێدوانەکەت شـتێکی نامیهرەبان بـووە، پێکەنینی هاوسـەرەکەت تەنیا ڕووکارە.

> شتی سەیر دەربارەی کەمکردنەوەی خەڵک ئەوەیە کە تاوانبار هەمیشە وا دەردەکەوێت بیر دەکاتەوە خراپ دەربکەویت، بەڵام ئەگەر تا ئێستا شایەتی ئەمەت دابێت، ئەوا دەزانیت کە ئەمە شتێکی ڕاست و دروست نییە. تەنیا ئەو کەسە ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت کە خۆی خراپ دەردەکەوێت. چەندین ژن و مێردی لەم شێوەیە دەناسم و لە هەموو حاڵەتێکدا هاوڕێ و ناسیاوەکان بە چاوی خراپ سەیری ئەو کەسە دەکەن کە هاوژینەکەی کەم

Scanned with CamScanner

دەکاتــەوە و، ئــەوەی دیکــە لــە بێدەنگی خۆیــدا ئازارێکی زۆر دەچێژێــت.

تەنانەت ئەگەر لێشی تووڕە بیت، هەرگیز شتی تایبەت لە بەردەم خەڵک تاوتوێ مەکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٠

دەتەوێت چی بکەیت؟

تۆ پێشتر ڕەزامەندیت دەربڕی لە سەر ئەوەی کە هەناسەیەک بە هاوسەرەکەت بدەیت (بڕوانە ڕێسای ٢٢). ئەمەش لە بەر ئەوەی کە هاوژینەکەت دەیەوێت ئێوارەیەک لە گەڵ باشترین هاوڕێکەی بە سەر بەرێت، یان دەست لە کامێراکەی وەربدات.

ئێستا درک بەوە دەکەی کە باشترین هاوڕێی هاوژینەکەت لە ڕەگەزی بەرامبەرە، یان دەشێت بیەوێت کامێراکە بفرۆشێت و دانەیەکی زۆر گرانتر بکڕێت. یان بیەوێت واز لە کارە جێگیرەکەی بهێنێت و ناوی خۆی بۆ ماوەی دوو ساڵ لە خولێک تۆمار بکات، لە کاتێکدا تۆ پشتگیری خێزانەکەت دەکەیت، یان جێبەجێ کردنی کارێک کە مەبەست لێی بە سەربردنی هەفتەیەکە.

ئێستا ئارام بگرە. ئەمە ئەو کاغەزە نییە کە ڕۆژی یەکەم ئیمزات لە سەر کرد و کەوتیتە جیهانی هاوسەرییەوە، وایە؟ هاوسەری باش دەترسێت ئەگەر وا بێت، دەکرێت شتێکی بچوکت لە بیر کردبێت. ئەگەر کەسێکت خۆش دەوێت ئەوا کاری تۆیە یارمەتی بدەیت و خەونەکانی، مەرامەکانی و پلانەکانی بێنیتە دی. تەنانەت ئەگەر ئەو پلانانە پێویستی بە ڕەنج و ماندووبوونی زیاتر بێت یان کارێکی سەخت بێت. ئەمەش بە واتای ئەوە نایەت کە تۆ پشتگیری بکەیت ئەگەر

Scanned with CamScanner

هاوژینەکـەت بیەوێت کارێکی ناپەسـند و نەشـیاو بکات، بەڵام هەمـوو ئەو نموونانەی سـەرەوە ویسـت و مەرامێکـی لۆژیکین - ئەمانـە لە لیسـتی هیـوا و مەرامەکانی تۆدان.

لـە گـەڵ ئەوەشـدا، تـۆ ناتوانیـت هانـی هاوژینەکـەت بدەیت خەونەکانـی خـۆی بەجـێ بهێنێـت و ببێـت بـە کەسـێک کـە هیـوای بـۆ دەخوازیـت، ئەگەر تۆ بە سـنگ فراوانـی و جۆش و شـەوقەوە پشـتگیری نەکەیت، ئازارێکـی درێژخایەن بچێژی ئەگـەر پێویسـت بێـت - هەروەها خـۆت لە هـەر ڕەفتارێک بە دوور بگـری کـە دەبێتە هۆی لەدەسـتدانی متمانـەت، بەخیلی، دڵگرانـی. دەزانـم هەندێـک جـار بە شـتێکی سـەخت و دژوار دێتـە بەرچـاو، زۆر سـەخت، بـەڵام ئـەوەت لـە بیـر بێت کە پاداشـتێکی بـێ کۆتا بریتیـە لـە پەیوەندییەکـی بەهێزتر. ئەی بەدیلـی ئەمـە چییە؟ ئەگـەر گیانـی هـاوکاری ڕەت بکەیتەوە، تـۆ خەونەکانـی هاوژینەکـەت دەخەیتە چاڵی جـاڕس بوون و تاسـان و خۆبەسـتنەوە؟ ئەمە چۆن هاوژینییەکـە؟ ئەمە چۆن بەردێکـە کـە ئەشـقی خۆتی لە سـەر دەنەخشـێنی؟

ئـەی ئەگەر ئـەوەی کە ئـەو دەیەوێت تۆ حەزی لـێ نەکەیت؟ زۆر باشـە، ئەوەمـان بەرجەسـتە کـرد کـە ئـەم ڕێسـایە لـە چوارچێـوەی چالاکـی ناپاکی و تاوانـدا ناخولێتەوە، پێویسـتە تۆ سـەیر بکەی کـە ئاخۆ بۆچی بەرگـری دەکەیت. تۆش مافت هەیـە دوودڵی و گومانەکانی خۆت دەربخەیت و بەرجەسـتەی بکەیـت و لـە بارەیانـەوە بدوێـی. نیگـەران بـوون شـتێکی نالۆژیکـی نییە. بۆ نموونە، ئەگەر هاوژینەکـەت واز لە کارەکەی دەهێنێـت بـۆ ئـەوەی بگەڕێتـەوە زانکـۆ، ئـەوا دەبێـت تۆ لە ڕووی داراییەوە تێبکۆشـیت. لە سـۆنگەی بۆچوونەکانتەوە لێی

بڕوانــە کە تۆ دەتەوێت پشــتگیری بکەیت و لــە بارەی ئەوەش بدوێــی کــە چــۆن ئــەم پشــتگیرییە بــەدی دێـت لە ســۆنگەی خەمەکانــی خۆتــەوە، ئەمە باشــترە لــەوەی کە هێــز و زەبری خــۆت بــە کار بهێنــی و ڕەتی بکەیتــەوە. لە ســەرەتاوە دەبێت ئەمــە حەزی تــۆ بێت کە ببینیــت هاوژینەکەت ئەوە بە دەســت دەخــات کە بــە هۆیەوە هەســت بە گرنگــی دەکات.

ئەگەر گیانی هاوکاری ڕەت بکەیتەوە، تۆ خەونەکانی هاوژینەکەت دەخەیتە چاڵی جاڕس بوون و تاسان و خۆبەستنەوە.

ڕێسای ٣١

مەهێڵن ڕۆژئاوا بێت بە سەر تووڕەییتاندا

کاتێـک منداڵ بـووم، دایکـم ڕاهاتبوو ئەمەم پـێ بڵێت، لە بـەر هەندێـک هـۆکار وام دانـا کـە مەبەسـتی وا بێت بە تووڕەیـی نەچمـە ناو جێگە لـە حاڵەتێکدا ئەگەر بە شـەو کەسـێک مرد. بە لامەوە شتێکی سـەرنجڕاکێش و بەرچاو بـوو، هەرچەنـدە ئـەو حاڵەتانـەم بینیوە کـە ڕوو دەدەن. بـڕوام پـێ بکە، ئەگـەر هاوژینەکەت لە ناکاو لـە تاریکایی شـەودا ئـەم جیهانە بەجـێ بهێڵێت، ئەوا ئەو کەشـەی کە ئەو شـەوە پێـی چوویتە نـاو جێگەوە ئـەوا کاریگەری لە سـەر چەند سـاڵی داهاتووی ژیانت دەبێت. ئەگینا، هەموو کاتێـک هاوژینەکـەت لـە بـەردەم دەرگا دەبینی، دەشـێت ئەمـە پڕ بایـەخ بێت بە تێڕامـان لەوەی کە چۆن هەسـت دەکەیـت ئەگـەر هەرگیز نەگەڕێتەوە. ببـوورە، زۆر بیر لە مەرگـی دەکەیتەوە. من مەبەسـتم ئەوە نییـە کە ڕۆژانە بە کڵۆڵـی بیر لەمـە بکەیتەوە، بەڵکو لێرەدا مەبەسـتم ئەوەیە کـە هاوژینـەت بەجـێ دەهێڵی بـە جۆرێک ڕەفتـار بنوێنە کە ئەمە دواجـار بێت.

بـەلام ئەمـە زۆر شـتێکی سـەرەتاییە، ڕێسـای هەمـوو ڕۆژێک، پێویسـتی بەوە نییە کە ڕەشـبینانە بیر لە شـتێک

بکەیتــەوە مایــەی دڵتەنگــی و کڵۆڵی بێت. زۆرێــک لە ئێمە یــان ئەوەتــا دەتۆرێین، یــان هەڵدەچین. تــۆ کام لەمانەی؟ ئەگــەر زوو هەڵدەچــی، ئــەوەی لە دڵتدایــە دەریدەبڕیت و دەیکەیــت یــان ڕێگە دەدەیت بۆ ماوەی چەند ســەعاتێک و ڕۆژێــک مات و بێدەنــگ دەبی.

ئێمــە هەمووـمــان ڕێــگای جیاوازمــان بۆ مامەڵەکــردن لە گــەڵ بۆڵەبــۆڵ و بێ هیوایی و تووڕەیی هەیــە، بەو پێوانە و ڕێگەیــەی کــە هاوژینەکــەت مامەڵــەت لــە گــەڵ دەکات کاریگــەری لە ســەر تــۆ دەبێت.

شــتێکی تەندروســت نییە بۆ ئەوەی هەمیشــە دەمەقاڵێ لە ئــارادا بێت، بەڵام جار جــارەش بوونی دەمەقاڵێ شــتێکی خــراپ نییــە - هەڵبــەت ئەمەش لــە چوارچێــوەی ئاکار و ڕەفتارێکی دوو کەســی پێگەیشــتوو. پەیڕەوکارانی ڕێســا هەرگیز ناچنە قاڵبی هەڕەشــە و زمانشــڕی، یان تۆمەت بە مەبەســتی ئــازاردان نانێنەوە، یاخود شــتێک ناکەن کە لێی پەشــیمان ببنــەوە، بەڵام لە چوارچێوەی ئەو ســنوورانەدا، بــە دڵنیاییــەوە هەندێک جار دەمەقاڵــێ هەر دەبێت.

بــەڵام ئــەم دەمەقاڵێیــە لە گەڵ هاوپیشــە، یان خوشــک و بــرا یان کەســێکە لە ســەنتەری تەلەفۆنەوە، یان پاســکیل ســوارێک نییــە کە خــۆی بە تــۆدا دەکێشــێت، بەڵکو ئەمە لــە گــەڵ کەســێکە کە لــە هەموو کــەس لە جیهانــدا زیاتر خۆشــت دەوێــت. لــە بــەر ئــەوە ڕوودانــی ئەمە شــێکی

تۆقێنەرە و ئەوەندەی دەکرێت دەبێت بە خێرایی خۆتی لێ دەرباز بکەیت. باشترین ڕێگاش بۆ ئەمە، ئەوەیە کە دەبێت ڕێسایەکی ڕەهات هەبێت و بە هۆیەوە ڕیشەکێشی بکەیت و ڕێگە نەدەی دووبارە سەرهەڵبداتەوە یان هەڵچوون و توڕان درێژە بکێشێت.

دەبێت توانای ئەوەت هەبێت کە هەموو ڕۆژێک بە شتێکی نوێ دەست پێ بکەیت، ناشتوانی ئەوە بکەی هەتاوەکو ئەو دەمەقاڵێیە لە گەڵ خۆت نەبەیتە ناو جێگە. بە دڵنیاییەوە، کێشەی گەورە پێویستی بە تاوتوێی زیاتر دەبێت، بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نییە کە بە چاوێکی دوژمنکاری بڕوانی یان هەستی خراپ درێژە بکێشێت لە گەڵ گفتوگۆ و تاوتوێکەدا.

دەبێت لەوە دڵنیا بی تۆ لەو جۆرە کەسانە نیت کە دەچن و بە تەنیا لە ژوورێکدا دەخەون (ئەگەر تۆ یەک هاوسەرت هەیە) لە بەر ئەوەی تۆ توڕاوی یان بە پرتەوبۆڵەوە لە سەر جێگە پشتتان لە یەکتر دەکەن. ئەم جۆرە ڕەفتار نواندنە بۆ پەیوەندی مامناوەندە یان خراپتر. ئەمە بۆ پەیوەندی هاوسەریی ئەو جۆرە کەسانە نییە کە شوێنی ڕێسا دەکەون، ئێوە ئەو دووانەتان لەوە گەورەترن کە جیاوازییەکانتان لە ئێوارەدا چارەسەر بکەن، درک بەوە بکەن کە ئێوە زۆر زیاتر یەکترتان خۆش دەوێت لەوەی قاچتان لە شتێک گیر بێت. ئەگەر

هەتــا ئێســتا هاوژینەکــەت توانای ئــەوەی نەبــووە بڕیار بــدات، تــۆ ئەوە بکە، ئینجــا ئەوە دەکەوێتە ســەر تۆ، بۆیە هــەر چۆنێــک دەتەوێت ئەو هەنگاوە بنــێ و جەخت بکەوە کــە بەر لە چوونە ســەر جێگە هەموو شــتێک چارەســەر دەبێــت. ئەمە ئاســانە، بەڵام تۆ دەبێت ڕێســای دوای ئەمە بخوێنیتــەوە بۆ بەرجەســتە کردنــی وەڵامەکە.

من هەرگیز ناڵێم کە نابێت دەمەقاڵێ بکەی، چونکە ئەوە شتێکی ناواقیعیە و دەشێت ناتەندروست بێت.

ڕێسای ٣٢

یەکەم کەس بە بۆ گوتنی "داوای لێبوردن دەکەم"

کەسانی گەورە و پێگەیشتوو دەمەقاڵێ نانێنەوە. بە دڵنیاییەوە مەشتومڕ دەکەن، هەمان ڕا و بۆچوونیان نابێت، گفتوگۆ دەکەن. هەستەکانیان دەردەخەن و دەریاندەبڕن کاتێک هەست بە ئازار دەکەن یان تووڕە و نیگەران دەبن. بەڵام جۆرێک لە دەمەقاڵێ ناکەن کە پێویستی بە سازش بێت بۆ ڕزگاربوون لێی.

زۆر باشە، وا دەکەین، بەڵام هەندێک جار ئەو شتە لە بیر دەکەین "کاتێک دەڵێی... من هەست دەکەم..." کە هەموومان پێویستە بیکەین، لە جیاتی ئەوە بە شێوەیەکی منداڵانە ڕەفتار دەکەین. نیگەران مەبە، ئێمە هەموومان ئەوە دەکەین.

پرسیارەکە ئەوەیە، دەمەقاڵێ کردن لە گەڵ کەسێک کە خۆشمان دەوێت، بە دڵنیاییەوە هیچ کامێک لە ئێمە نەماندەویست ئەوە ڕوو بدات، دەمانەوێت چی لەو بارەوە بکەین؟ وەڵامەکە - هەر وەکو لە ناونیشانەکەوە زانیت - ئەوەیە کە داوای لێبوردن بکەیت. تۆ داوای لێبوردن بکەیت پێش هاوژینەکەت.

هەستت چۆن دەبێت سەبارەت بە داوای لێبوردن کردن؟ ناتوانیت ببینی بۆچی داوای لێبوردن دەکەیت؟ یان هەست بە شەرمەزاری دەکەیت و لات شوورەییە، هەرچەندە هەست بە

شـــەرمەزاری دەکەیت، بـــەڵام دەبێت بڕیار بدەیت؟ زۆر باشـــە مەیکـــە. تـــۆ پەیڕەوکاری ڕێســـای، گـــەورەی، بەهێـــزی، بڕوات بـــە خۆت هەیە، کەســـێکی بەڕێـــزی، لە بەر ئـــەوە دەبێت داوای لێبـــوردن بکەیـــت. مـــن داوات لێ ناکـــەم بۆ ئەوەی لـــە بەردەم ٥٠٠ کـــەس بڵێـــی "ببوورە"، بەڵکو ئەمە تەنیا سازشـــێکی نهێنییە بەرامبـــەر بە نزیکترین و ئازیزترین کەســـت، کەواتە تۆ دەتوانی ئەوە بکەیت.

لـــە پێناو چیدا ســـازش دەکەیـــت؟ دووڕوویی نییـــە ئەگەر بڵێی داوای لێبـــوردن دەکـــەم لـــە کاتێکدا وا هەســـت دەکەیـــت کە تۆ ڕاســـت بیـــت و هەڵـــە نەبیت؟ نەخێـــر، دووڕوویی نییـــە، چونکە تـــۆ لە پێناو ئەمـــەدا داوای لێبوردن ناکەیت، تۆ لە پێناو شـــتێک داوای لێبـــوردن دەکەیت کە ڕێگـــە بە تاوتوێیەکی ناوازە دەدات، دەربڕینـــی تێڕوانیـــن و بیـــر و ڕای جیـــاواز بـــۆ داڕووخاندن و خاپورکردنـــی هەســـتی دەمەقاڵـــێ. مشـــتومڕ پێویســـتی بە دوو کەســـە و تۆ ســـازش دەکەیـــت، چونکـــە ڕەفتارێکـــی منداڵانەت نوانـــدووە کـــە ڕێگـــەت داوە دەمەقاڵـــێ بێتـــە نێوانتانـــەوە، هەروەهـــا داوای لێبـــوردن بـــۆ هەمـــوو ئەو هەڵانـــە دەکەیت کە ڕێگەخۆشـــکەر بـــوون بۆ ســـەرهەڵدانی دەمەقاڵێ لـــە نێوانتاندا.

دەبێـــت یەکێـــک لـــە ئێـــوە درک بـــکات کـــە تەمەنـــی منداڵـــی تێپەڕیـــوە، ئێســـتا تـــۆ پەیڕەوکاری ڕێســـای، دەبێـــت خۆت بی. ئەگـــەر هاوژینەکەشـــت شـــوێنکەوتەی ڕێســـایە، ئـــەوە دەبێـــت درێژەپێـــدەری ژیـــان بن. ئەگـــەر تۆ ڕەخنەی لـــێ بگری، دەبێت ئـــەوەش بســـەلمێنی کە بـــە لایەنی کـــەم یەکێک لە ئێـــوە دەبێت جوامێـــری، بەخشـــندەیی، ئاشـــتەوایی بنوێنێـــت و بیرفـــراوان بێـــت و هەســـت بە گەورەیـــی خۆی بـــکات. هاوژینەکەشـــت بە

Scanned with CamScanner

بەختێکەوە وەڵام دەداتەوە کە ئەویش دەتوانێت هەموو ئەو شتانە بکات، بەڵام تەنیا پێویستی بە تۆ بووە کە بیری بخەیتەوە.

هەرچییەک بێت کە بوویێتە هۆی نانەوەی دەمەقاڵێ - کە دەشێت یان ناکرێت هەر چارەسەریش بکرێ دوای ئەوەی هەردووکتان هێور بوونەوە - بوونەوە بە هاوڕێ کە باشترە لە تۆران و تێپەڕین بە دۆخێکی خراپدا. ئێوە هەردووکتان خۆتان خستۆتە ئەو دۆخە خراپەوە و پێویستی بە هەردووکتانە بۆ ئەوەی خۆتانی لێ ڕزگار بکەن.

لە بیرت بێت، سازش و داوای لێبوردن لە پێناو ڕیشەکێشکردنی کێشە و گرفتەکان دەکەیت نەک لە پێناو ڕاو بیر و بۆچوون و کرداری خۆت، مەگەر بە دڵنیاییەوە، تۆ کۆنترۆڵت لە دەست دابێت و کارێکی ئەوتۆت کردبێت، لەم حاڵەتەدا دەبێت سازش بۆ ئەوەش بکەیت.

تۆ داوای لێبوردن دەکەیت، لە بەر ئەوەی ڕەفتارێکی منداڵانەت نواندووە و هەموو ئەو ڕێسایانەت لە یادت کردوون بۆ ئەوەی رزگار بیت لە دەست دەمەقاڵێ.

ڕێسای ٣٣

ڕێگە بدە دوا قسەی بکات

تـۆ لـە گفتوگۆدایـت، دمەتەقـە دەکەیـت، یـان وتووێژێکـی ڕاشـکاوانە دەکەیـت. هەردووکتـان تـەواو بـوون و ئـەوەی پێویسـت بـوو بگوترێـت گوتـرا. کەواتـە بـۆ لـە قسـە کردن ناوەسـتن؟ لـە جیهانـی تیـۆردا ئەمە شـتێکی ئاسـاییە ئەگەر هەردووکتـان لـە هەمان کاتدا بوەسـتن لە قسـە کـردن، بەڵام مەشـق کـردن لـە سـەر ئەمـە تـا ڕادەیـەک قورسـە. کەواتە سـەرەتا تۆ چـۆن دەوەسـتی؟

زۆرێـک لـە ئێمە بە سـەختی لەمـە دەڕوانیـن. پێم وایـە ئێمە بڕوامـان وایە کە ئەگەر ڕێگە بدەین هاوژینەکەمان دوا قسـەی دڵـی خۆی بـکات، بێ ئـەوەی ئێمـە وەڵامـی بدەینـەوە، ئەمە بـەو واتایـە دێـت کە ئـەو ڕاسـت بێـت و ئێمەش شکسـتمان خواردبێت.

ئۆقـرە بگرە. ئەوە ڕاسـتە ئەگـەر ئێمە لە پێشـبڕکێدا بین، تێیدا هـەوڵ دەدەیـن خاڵـی لاوازی یەکتـر تۆمـار بکەیـن و جۆرە سـەرکەوتنێکی (بچـوک) بـە دەسـت بخەیـن. ئەمە شـتێکە کە کەسـانی گـەورە خۆیانی پێ سـەرقاڵ دەکەن، وایـە؟ زیاتر لە سـەر ئەم مەسـەلەیە، ئەگەر چاوێـک بە ڕابردوودا بخشـێنین کـە بۆچـی لە یەکـەم ڕوانگـەوە لـە گـەڵ یەکترین، پێـم وایە کـە تـۆ وا دەبینی ئەمە بـۆ پێکەوەنانی پەیوەندیی هاوسـەرییە - تیـم، چ جـۆرە تیمێـک، ئـەی وا بڕیـار نەبـوو هەردووکتان

ڕێبـواری یـەک ڕێگە بن؟

ئەگـەر ئێـوە هەردووکتـان لە سـەر یـەک ڕێـڕەون، تیمەکەت بخەیتـە چوارچێوەیەکـەوە کـە تێیـدا ئەندامێک خاڵـی لاوازی ئـەوەی دیکـە تۆمـار بـکات، ئەمـە مانـای ئەوەیـە کـە وەکو تیمێـک بـراوەی یـان دۆڕاوی؟

بێگومـان، ناکۆکـی بوونی هەیە، بەڵام لێـرەدا بیرۆکەکە ئەوەیە کـە هەردووکتان پێکەوە چارەسـەرێک بدۆزنەوە. زۆر باشـە، دەزانـم کـە دەبێـت ئێـوە هەردووکتان هـاوکار بن و شـتێک پێکـەوە بکـەن پێش ئەوەی بـەو حاڵە بگەن، بـەڵام دوا وتەکان چارەسـەر نابـن، ئـەوان لـە دوای ئـەم قۆناغەوە دێنـە بوون، ئەمە بە تەواوی لە سـەر خاڵ تۆمار کردنـە. هەتاوەکو بێزاری زیاتـر چەکـەرە دەکات، پەیوەندییەکە بـەرەو هەڵدێر دەڕوات.

بـەم شـێوەیە هـەردوولا لە قووڵایـی زەریای کێشـە و گرفتدا گیـر دەخۆن هەتا لـەم دووانە یەکێک هەنگاوێک دێتە دواوە، بێ ئەوەی دوا قسـەی دڵی بکات. کەسێکی تێگەیشتوو، پێگەیشتوو، بیرمەنـد، زیرەک، کەسـێک کـە بزانێت چۆن وێنای ئەندێشـەی گەورەتـر دەکات، کەسـێک کـە هەنـگاو بنێت و سـەکۆیەک بۆ ئاشـتبوونەوە بێت و هەسـتی هاوبەش بخوڵقێنێـت. بەڵێ، ئەمە دروسـتە - ئەوە تۆیت ئـەوە دەکەیت.

هەتـا زووتـر دەمەتەقـێ و شەڕەقسـەکە خامـۆش بێـت، ئەوا زووتـر دەتوانـن بەیەکـەوە بکەونـە کار و چارەسـەرێک بدۆزنـەوە کە هەردووکتـان پێی دڵخۆش دەبـن. بۆیە ڕێگەدان بـە هاوژینەکـەت کـە دوا قسـە و قسـەی دڵی بکات بـە مانای دۆڕانـی تـۆ نییـە، بەڵکو مانای وایـە تۆ پەلە دەکەیـت لە پێناو

ڕەخســاندنی کاتێــک بــۆ ئــەوەی هەردووکتان چارەســەرێکی بــراوە و ســاپێژکەر بدۆزنــەوە. تاقــی بکەرەوە.

بەم شێوەیە هەردوولا لە قووڵایی دەریای کێشە و گرفتدا گیر دەخۆن هەتا لەم دووانە یەکێک هەنگاوێک دێتە دواوە، بێ ئەوەی دواقسەی دڵی بکات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٤

کێشەمان هەیە

چەند جار گوێبیستی ئەوە دەبیت کە هاوسەرێک کێشەیەک دەردەبڕێت و ئەوی دیکە دەڵێت: "هیچ پەیوەندی بە منەوە نییە." زانیومە کە خەڵک ئاوها وەڵامی هاوژینەکانیان دەدەنەوە، بەوپەڕی سووربوونت، بەخیلیت، تووڕەییت، "ئەوە کێشەی خۆتە". کەسانێک دەناسم کە دەچنە لای هاوژینەکانیان و دەڵێن: "دڵخۆشم بەو کاتانەی کە کاری تێدا دەکەیت، ئەو شوێنەی کە ژیانی تێدا دەکەیت" تەنیا بۆ ئەوەی پێی بگوترێت: "باشە، من هیچ پەیوەندییەکم بەو کێشەوە نییە."

بەڵێ، ئەمان وا دەکەن، ئەگەر هاوژینەکەت دڵخۆش نییە، ئەوا تۆ لە کێشەدایت. ئەم کێشەیە کێشەیەکی هاوبەشە، پێویستی بە هەردووکتانە بۆ ئەوەی تاوتوێ بکرێت و بەیەکەوە سارێژی بکەن، هەر لە بەر ئەوەشە ئێمە وشەی "هاوژین" بە کار دەهێنین و ئێوە دووگیانن لە یەک جەستەدا.

ئەمەش هەڵوێستێکە لە ڕاستیدا نیگەرانم دەکات، بەلامەوە شتێکی زۆر نەشیاوە و جێگەی نیگەرانییە ئەگەر کەسێک پێی بگوترێت کە هاوسەرەکەی دڵی خۆش نییە و پشتیوانی لێ ناکرێت. هیچ شتێک لە پێناو سارێژکردنی ئەم برینە

Scanned with CamScanner

نــاکات و بەمـــەش هاوژینەکەی زۆر بە بچوکــی لە بەردەمی دەردەکەوێــت و هیچ خەمیشــی لێ ناخوات.

ڕاســتیەکە ئەوەیــە کــە هاوژینەکــەت دڵخــۆش نییــە، ئەمــە گرفتێکە و لە خۆیدا ســەری هەڵــداوە. ماوەیەکی خایاندووە، گرنــگ نییە چی شــتێک بووەتە هــۆی ســەرهەڵدانی، جا ئایا هــاوڕا بیت یــان نا، گرنــگ نییە کە پێــت وایــە هاوژینەکەت گەمژەیــە، جێگــەی بەزەییــە، کەســێکی بــێ نرخە، بــەڵام لە ڕاســتیدا هــۆکاری دڵخــۆش نەبوونــی ئــەم گرفتەیــە، ئــەم گرفتەش گرفتی تۆیــــە.

بۆیە پێویســـت بە خۆخەڵەتاندن نــاکات. دواجار هەر نەبێ تۆ پەیڕەوکاری ڕێســـای و باشــتر دەزانی. ئەگــەر هاوژینەکەت دێــت و دەڵێت کێشــەیەک لە ئارادایە، بە جــدی وەربگرە. من ئــەوە ناڵێــم کە دەســتبەجێ دەبێت واز لە کارەکــەت بهێنێت، ماڵەکــە بگوازیتــەوە، منداڵــی زیاتــر بخەیتــەوە، خــۆت لەو منداڵــە ڕزگار بکــەی کــە هەتە یــان هەرچییەکــی دیکە وا لە خێزانەکــەت دەکات خەم و خەفەت ڕووخســـاری داپۆشــێت. ئــەوەی پێویســـتە بیزانــی ئەوەیە کــە کێشــەیەکی هاوبەش لــە ئــارادا هەیــە و بــە ڕێگایەکی ئاســـاییدا هەنــگاو بنێن بۆ گەیشــتن بە چارەســەرێکی هاوبەش.

مەبەســت لــە ڕێــگای ئاســـایی چییە؟ تــۆ ئــەوە دەزانی. تۆ دەدوێــی. تۆ تاوتوێی دەکەیــت، کار دەکەیت، ئاخۆ بۆ دەبێت کێشــەیەک لــە ئــارادا هەبێــت و، دەبێت چی بکرێــت لە پێناو نەهێشتنی ئەو کێشــەیەدا، بەم شێوەیە هەردووکتان دەتوانن

بەیەکــەوە ژیــان بکەن و یەکێــک لە ئێوە لە کێشــیەکی نوێدا گیــر ناخــوات. ببــورە - دەبوایــە بمگوتبایە: "هیــچ کامێکتان لــە کێشــەیەکی نوێــدا گیــر ناخــوات". بێگومــان، چونکــە لە پەیوەنــدی هاوســەریی بەهێــزدا ئەگەر کێشــەیەک هەبێت - ئــەوا کێشــەکە هی هەردوو لایە و کێشــیەکی هاوبەشــە.

لە ڕاستیدا هۆکاری دڵخۆش نەبوونی ئەم، بوونی گرفتێکە، ئەم گرفتەش گرفتی تۆیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٥

پێگەیەکی ئەوتۆ بە هاوژینەکە مەبەخشە پاشان چاوەڕێی ئەوە بکەیت وەک خۆی بمێنێتەوە

هەندێـک لـە ئێمـە حـەز دەکەیـن کـە هاوژینەکانمـان لە پێگەیەکـی بـەرز و ناوازەدا جـێ بکەینەوە، بـۆ ئەوەی بە چاوی پاشـا یان شـاژن لێیـان بڕوانین، خۆشـمان لە بەر پێیەکانیـان چـاو ببڕینـە ئاسـمان. ڕەنگە پێـت وا بێت کە شـتەکان بەم شـێوەیە نەبن، بەڵام کاتێک کەسـێکت خۆش دەوێت، زۆر ئاسـانە قەناعەت بە خۆت بکەیت ئەو کەسـە کامـڵ و تەواوە.

زۆر باشـە، بـەڵام واش نییە. ئەویش هـەر مرۆڤە، درەنگ بێـت یـان زوو ئەویـش هەڵـە هـەر دەکات، هەڵەشـە و نارێک دەبێت، شـتەکان بە خراپـی دەکات، منداڵانە ڕەفتار دەنوێنێـت. شـتێکی ناچارییـە - تۆش لەوە بـەدەر نیت و بە هەمان شـێوە دەکەیت، منیـش وا دەکەم، هەموو خەڵک وا دەکات.

هەسـتت چـۆن دەبێت کاتێـک هاوژینە جوانەکەت کێشـی لـە دەسـت دەدات، ئەمڕۆ بێت یان سـبەی هاوسـەرەکەت نیشـانەکانی لە سـەر بە دیار دەکەون، ئایا نائومێد و کڵۆل دەبیـت؟ ئەمـە دادپەروەرانـە نابێت، چونکـە هاوژینەکەت

Scanned with CamScanner

هەرگیــز داوای بــوون بە پاشــا یان شــاژنی نەکــردووە، بەڵکــو ئەوە تــۆ بوویت ئــەو پلەیەت پێ بەخشــی. ئەوەی کە هاوژینەکــەت کردی تەنیــا هەنگاونانێکی یەک خولەکی بــوو بۆ ئــەوەی کەمێک لــە جیهانی خۆیــدا وێڵ بێت.

ســەیر بکــە، ئەگــەر تۆ پێت وایــە کە دەبێــت هاوژینەکەت وەکــو نمونەیەک لە مرۆڤێکی دەرئاســا و کامڵ ببینی، پێم وایــە ئەوە شــتێکی ئاســاییە. لــە کۆتاییدا، ئەگەر ڕێســای ٢٧ت خوێندبێتــەوە، تۆ خۆت پاڵەوانی. لــەوەش تێدەگەیت هاوژینەکەشــت هــەر مرۆڤە، ئەویش کەموکــوڕی و خاڵی لاوازی هەیــە، هاوشــێوەی مرۆڤەکانــی دیکــە. کەســی دەرئاســاش بــە جموجووڵــە و ســەرنجڕاکێش نییە وەکو کلارک کێنــت. لــە کۆتاییــدا، پەیوەندی هاوســەری لە گەڵ مرۆڤێــک زۆر بەنرختــر دەبێــت لــە ژیــان کــردن لە گەڵ بوونەوەرێکــی بیانــی، چەندە شــتێکی نایابە.

کەواتــە ئەگــەر پێگەیەکی ئەوتۆ بــۆ هاوژینەکەت دابنێی و پێــت وا بێــت جارجار پێیدا ســەردەکەوێت، ئەوە شــتێکی زۆر باشــە، بــەڵام هەموو کاتێکیش چاوەڕێــی ئەوە مەکە. ڕێگــە بــدە بێــت و بڕوات بــەوەی کــە خۆشــحاڵ دەبێت و چێــژ لــەو ســاتانە دەبینێــت کــە وەکو پاشــا و شــاژن ڕەفتــار دەنوێنێــت. هەروەهــا چێژ لەو کاتانــەش وەربگرە کــە دێتەوە خوار و لە باوەشــت دەگرێت و بە شــێوەیەکی ئاڵــۆز و هەڵەشــە ڕەفتــار دەنوێنێــت، هەمــوو مرۆڤێکیش

هــەر بەم شــێوەیە. ئەمــە وا دەکات ژیانتان زۆر ئاســانتر بێت، ئەگەر ڕاشــکاوانە بیڵێم، ئەمە ژیانی تۆ زۆر خۆشــتر دەکات و پەیوەندەیــی هاوســەریتان ڕاســتەقینەتر بەرچاو دەکەوێت.

پەیوەندیی هاوسەری لە گەڵ مرۆڤێک زۆر بەنرختر دەبێت لە ژیان کردن لە گەڵ بوونەوەرێکی بیانی.

ڕێسای ٣٦

بزانە کەی گوێ دەگریت و کەی ڕەفتار دەنوێنی

ئـەم ڕێسـایە بە یەکێک لەو ڕێسـایانە هەژمـار دەکرێت کە من خۆشـم پێم هەزم ناکرێت. دەزانم کـە دەبێ چی بکەم، جارجار بـەرەو باشـتربوون هەنگاو دەنێم، بەڵام ئەم هەنگاونانەشـم لە ئاسـتی ئـەوەدا نییـە کە دەبێـت ببینێـم. دەکرێت ئەمە شـتێکی کەسی بێت.

ئـەی کەواتـە هەڵەکـە لـە چیدایە؟ کاتێک کەسـێک پێـم دەڵێت کێشـەیەکی هەیـە، هەوڵ دەدەم چارەسـەری بکـەم. بۆ من بە شـتێکی ڕوون دێتـە بەرچاو، بەڵام وا دیـار دەکەوێت (هەر کە بـە بەردەوامـی پێم گوتـرا) ئەمە ئـەوە نییە کە دەمویسـت، لە ڕاسـتیدا تێدەگەم، تەنیا پێویسـت دەکات بیر خۆمـی بهێنمەوە، بـەو هیوایـە بـۆ تـۆی ڕوون دەکەمـەوە کـە تۆمارکردنـی یارمەتییـەک بێـت بۆ جێگیربوونـی لە بیـر و هزرمدا.

بێگومان هەندێک لە کێشـەکان پێویسـتیان بە نواندنی ڕەفتارە. ئەگـەر هاوژینەکـەت پەیوەنـدی پێـوە بـکات کـە لـە ترافیـک گیـری خـواردووە و بـەر لە کاتـی دیاریکـراو ناگاتـەماڵەوە بـۆ ئـەوەی منداڵەکانـت هەڵگرێت، خواردن ئامـادە بکات و نان بـدات بە سـەگەکە. مەسـەلەکە ئەوەیە کـە ئەو بـە دوای تۆدا دەگەڕێـت بۆ ئەوەی هەنـگاوی جێبەجێ کردنـی ئەمانە بنێیت، بـەڵام کاتێـک دەگاتە ماڵـەوە و دەڵێت لە کار لە گەڵ کەسـێک تووشـی کێشـەیەک بووە، ئەوا بە شـێوەی پێویست خوازیاری

ئامۆژگاریـی تۆ نییـه، بەڵکو ئەوەی کە لە تـۆی دەوێت بریتییە لـە گوێ گرتـن و ڕێگە بـدەی بزانێت ئاخـۆ ڕەفتارێکی بەجێی هەبـووە. دەیەوێـت ڕێگـەی پـێ بدەی بـۆ ئەوەی هەسـت بە دڵگرانـی و تووڕەیـی و ئازار بکات. ئەمەش تەنیـا بە گوێگرتن و گوتنـی چەند قسـەیەکی بەسـود "ئـم، ئەها"، "سەرسـام نیم بـەوەی کـە تـۆ تـووڕە بووبی، مـن تووڕە بـووم" لێـرەدا تۆ مافـی خۆت دووپـات دەکەیتەوە بۆ ئەوەی هەسـت بەوە بکات کـە کردوویەتی.

ئێمـەی مرۆڤ بوونەوەرێکی سـەیرین، پێویسـتمانە بۆ ئەوەی بزانیـن کاردانـەوە و ڕەفتارەکانمـان جێگـەی قبوڵکردنـن یان نـا. هاوژینەکـەت داوات لـێ دەکات کـە هەسـتەکانی دووپات بکەیتـەوە بـە قبوڵکردنی ئەم وەکو کەسـێکی ئاسـایی. هەر لە بـەر ئەمەشـە نائومێـد و کڵـۆڵ دەبێت ئەگـەر بەر لـەوەی لە قسـە کردن بوەسـتێت، تۆ پەلە بکەیت و بڵێی: "زۆر باشـە، من لـە ماڵەوە پەیوەندی بە هاوپیشـەکەت دەکەم و قسـەی خۆمی پـێ دەڵێـم" هاوژینەکەت پێویسـتی بەمـە نییە بۆ ئـەوەی ئەم کارە بکەیـت - خـۆی دەتوانێـت ئەوە بـکات. تەنیا ئـەوەی لە تـۆ دەوێت کە پێی بڵێی: "شـتێکی نابەجـێ و ڕەفتارێکی خراپی نەکردووە."

بۆیـە لێرەدا چـۆن دەزانیت کە کامە پێویسـتە؟ یارمەتی یاخود گوێگرتـن؟ باشـە، ئەگـەر بـە گوێگرتـن دەسـت پـێ بکەیـت، ئـەوا شـتەکان بەرەو ڕوونـی ڕێ دەکەن. ئەگـەر هاوژینەکەت پێـت دەڵێـت کـە ناتوانێت بەر لـە کاتـی دیاریکراو لـە ماڵەوە بێـت بـۆ ئـەوەی منداڵـەکان هەڵگرێـت، لێـرەدا زۆر ڕوونـە کـە ئاخۆ پێویسـتی بـە کامەیـە. ئەگـەر دەربـارەی دەمەقاڵێ

و هاتوهاواری ئۆفیس بۆت دەدوێت، ئەوە دەکرێت بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ داوای ئامۆژگاریت لێ بکات ئەگەر بیەوێت. بە هەمان شێوە "پێت وایە دەبێت من چی بکەم؟" ئەگەر داوای ئامۆژگاری نەکات، ئەوە مانای ئەوەیە پێویستی پێ نییە، بەڵام ئەگەر تۆ لە گوماندای دەربارەی ئەوە، دەتوانیت بپرسی: "پێویستت بە ئامۆژگاری هەیە یان دەتەوێت تەنیا خۆت یەکلای بکەیتەوە؟"

بە دڵنیاییەوە دەشێت یارمەتی تۆی بوێت و ئینجا پێویستی بە گوێگرتنی تۆ بێت. کاتێک دواجار هاوژینەکات دەگاتە ترافیک لایت و دەگاتەوە، ئەوا تۆ دەبێت منداڵەکانت هەڵگرتبێت و چات ئامادە کردبێت و نانیشت دابێت بە سەگەکە، بەڵام دەکرێت هێشتا پێویستی بە تۆ بێت بۆ ئەوەی گوێی لێ بگری. بۆچی؟ چونکە هێشتا پێویستی بە تۆ هەیە بۆ دووپاتکردنەوەی ئەوەی کە هاوسەرەکەت بە ئەزموونێکی تاڵ، ترسناک، نیگەرانکەر و تووڕەییدا گوزەری کردووە، بەمە دڵسۆزی خۆت دەنوێنی و بەو شێوەیەی کە هاوژینەکەت هەستی کرد، بە تەواوی ئاسان بووە بۆ تێگەیشتن.

ئێمەی مرۆڤ بوونەوەرێکی سەیرین، پێویستمانە بزانین کاردانەوە و ڕەفتارەکانمان جێگەی قبوڵکردنن یان نا.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٧

هەرگیز لە کەشخەبوون مەکەوە

ئایا هێشـتا حەز لە هاوسـەرەکەت دەکەیت؟ هیـوادارم وا بێت. هیوادارم ئەویش هێشـتا حـەزی لە تۆ بێت.

پێـم وایـە دەتەوێـت هاوژینەکـەت ئەوەنـدە سـەرنجڕاکێش و کەشـخە بێـت وەکو ئـەوەی کـە یەکەم جـار بینیـت، ئەمەش ئاسـانە بۆ تێگەیشتن. زۆر باشـە، دەکرێت هاوژینەکەت کەمێک بەتەمەنتـر بێـت، بەڵام پیربوون لە ڕووکاریـدا خۆی دەنوێنێت. ئەگـەر دەتەوێـت ڕەنـج و ماندووبوونـی بۆ تـۆ بمێنێت، تۆش دەبێـت هەمان شـت لـە پێناو ئـەودا بکەیـت. لێرەدا مـن تەنیا دەربـارەی ڕووکار نادوێم، بەڵکو دەربـارەی ئاکار و ڕەفتارت و چۆنییەتی قسـەکردنت لـە گەڵ ئەو دەدوێم. ناسـکی دەنگت، هەمـوو ئەو شـتە بچوکانـەی کە بـە هۆیانەوە خۆشەویسـتی دەردەبڕدرێـت. شـتێکی دادپەروەرانـە نابێت ئەگەر هەسـت و سـۆزت لـە ئاسـتی هاوژینەکـەت بـۆ ماوەیەک کـپ بکەیت و سوپاسـی نەکەیـت لەوەی کە ئـەو بەرامبـەرت دەینوێنێت.

لێـرەدا پێویسـتە ڕوون و ڕەوان بـم کە مەبەسـتم ئـەوە نییە تـۆ دەبێـت چەند سـەعاتێک بە سـەر بـەری بە میـکاج کردن یـان هەڵبژاردنی پۆشـاک یان ڕیشتاشـین یاخود بـە خۆئامادە کـردن. کاتێـک بۆ یەکـەم جار کەسـێک دەبینیـن، ئێمە جەخت لـە سـەر ڕووکار و جیهانی دەرەوەی کەسـەکە دەکەین. دوای چەنـد سـاڵێک، بوونی منداڵ و سـەرقاڵی خشـتەی کار دەبین،

ئەمە شتێکی واقیعی نابێت. ئەمە هەمووی باشە، ئەگەر هاوژینەکەت تۆی خۆش دەوێت، ئەوا هێشتا بە کەسێکی کەشخە و سەرنجڕاکێش هەژمارت دەکات، چونکە تۆ خۆتی.

کەوایە من چی دەڵێم؟ ئەوەی کە من لێرەدا بەرجەستەی دەکەم ئەوەیە ئاراستەی خۆت مەگۆڕە. پێت وا نەبێت ئێستا ژنت هێناوە یان شووت کردووە، لەماڵەکەی خۆت بە بیجامە و تیشێرتێکەوە دەتوانی بێی و بچی. هێشتا چەند پێوانەیەک هەیە بۆ ئەوەی ڕەچاو بکرێن، تۆ قەرزداری هاوژینەکەتی بۆ ئەوەی پیشانی بدەیت کە بە جوانی و کەشخەیی دەمێنیتەوە.

هیچی تێناچێت ئەگەر قژت بە جوانی دابهێنی و شتێکی پاک و جوان هەڵبژێری بۆ ئەوەی لە بەری بکەیت کە وات لێ دەکات بە جوانی و کەشخەیی دەربکەویت. مەرج نییە شتێکی ئەوتۆ کەشخە و جوان بێت، دەشێت کاتی میکاج کردنت نەبێت یان هەر بە کاری نەهێنی. یان ئەگەر تۆ پیاوی، دەکرێت حەز بە هێشتنەوەی ڕیش بکەیت، ئەو شێوەیە بێت کە هاوژینەکەت حەزی لێیە. مەسەلەکە ئەوەیە ڕێز بەرامبەر هاوژینەکەت بنوێنی بە بەهەند وەرگرتنی تێڕوانینەکانی. هەر بە مانای وشە مەبەستم تێڕوانینە - چونکە هاوژینەکەت تاکە کەسە کە زۆرترین کات سەیرت دەکات (مەگەر کاتێکی زۆر لە بەردەم ئاوێنەدا بەریتە سەر).

چی دیکە؟ هێشتا دەتوانیت جارجارە هەوڵ و تێکۆشانی زیاتر بدەیت. دەزانم کاتێکی ئەوتۆ لە بەرەبەیانیاندا نییە کاتێک ژیانێکی جەنجاڵت هەیە، بەڵام هێشتا دەتوانی لە بۆنەی تایبەتدا پۆشاک بۆ هاوژینەکەت بپۆشی. لە ڕۆژی

Scanned with CamScanner

لەدایکبـوون، خـواردن لە دەرەوە، بۆنە و ڕێوڕەسـمەکان و... هتـد. ناوە ناوە کەمێـک کات لە بەردەم ئاوێنەدا بە سـەر بەرە هەر وەکو لە سـەرەتای بینینی هاوژینەکـەت وات دەکرد. لەوە دڵنیـا بـەوە کە هاوژینەکە لە ڕاسـتیدا بە بینینـی تۆ دڵخۆش و بەختـەوەر دەبێـت... یـان بۆ ئـەوەی لە گەڵـت بمێنێتەوە.

مەسەلەکە ئەوەیە ڕێز بەرامبەر هاوژینەکەت بنوێنی بە بەهەندوەرگرتنی تێڕوانینەکانی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٨

ئەگەر دەتوانی شتێکی جوان بڵێی، بیڵێ

ئەمەی خوارەوە گفتوگۆیەکی باوە لە نێوان دوو هاوسەر کە بۆ ماوەیەک پێکەوە بوون:

"تۆ ئیتر پێم ناڵێی کە جوان و کەشخەم."

"باشە تۆ خۆت ئەوە دەزانی. ئەمە ڕوون و ئاشکرایە."

ئەم هەویرە ئاوی زۆری دەوێت، بە دڵنیاییەوە، ناکرێت ئەمە هەر لە چواردەوری ڕووکاردا خۆی ببینێتەوە، بەڵام تێبینی ئەوەم کردووە کە ئەمە یەکێکە لە باوترین گفتوگۆ باوەکان. دانەیەکی دیکە کە زۆر دووبارە دەبێتەوە ئەوەیە کە: هەرگیز/ بە دەگمەن نەبێ پێم ناڵێی خۆشم دەوێی (وەڵامەکەش هەمان شت دەبێت).

سەیر بکە، ئێمە هەموومان پێویستمان بە دووپاتکردنەوە و هاندان و دڵنیاییە. ئێمە مرۆڤین، بەم جۆرە دەتوانین لە ژیان بەردەوام بین. هەموو کەسێک حەز دەکات دەستخۆشی لێ بکرێت کاتێک کارێک بە باشی دەکات. هەر لە بەر ئەمەشە لە قوتابخانە خەڵات دەکرێن، هەرچەندە منداڵەکان دەزانن کە کێ لە تاقیکردنەوەکان یەکەم بووە، هەر بۆیە هاوشێوەی ئۆسکارەکان ئاهەنگ دەگێڕن و ساڵانە یاری دەکەن. هەر لە بەر ئەمەیە تۆ بە منداڵەکانت دەڵێی کە خۆشت دەوێن، چونکە هەمیشە خەڵک دەیەوێت درک بە بوونیان بکرێت و

Scanned with CamScanner

مایەی پەسەند بن. یەکێکیش لە ڕێگا سەرەکییەکان ئەوەیە کە پێیان بڵێین.

بۆ دەبێت هاوژینەکەت جیاواز بێت؟ ئەگەر ئەو تۆی خۆش دەوێت - دڵنیام کە خۆشی دەوێی - ئەمەش بە مانای ئەوە دێت هاوژینەکەت زیاتر لە هەموو کەسێک پێویستی بە تۆیە بۆ ئەوەی وشەی جوانی بەر گوێ بکەوێت. بۆیە تۆ دەبێت جەخت بکەیتەوە کە هەمیشە ڕێگە بدەیت خێزانەکەت بەم خۆشحاڵی و دڵخوازیەی تۆ بزانێت:

* کاتێک هاوژینەکەت جوان دەردەکەوێت.

* کاتێک هاوسەرەکەت بە شێوەیەکی تایبەت میهرەبان یاخود یارمەتیدەر یان هێمن و لە سەرخۆ بووە.

* کاتێک هاوژینەکەت شتێکی کردووە تۆ ڕێزت لێ گرتووە و بەرز نرخاندووتە.

* کاتێک شتێکی باشی دروست کردووە - ژەمێکی بەتام یان دیارییەکی باشی پێشکەش کردووی.

* کاتێک کە کەسێکی زیرەک یان داهێنەر بووە.

* کاتێک تۆی خستۆتە خەندە و دڵخۆشی.

هەروەها دەبێت بە هاوژینەکەت بڵێی کە تۆ ئەوت خۆش دەوێت. وەکو خۆم هیچ هۆکارێک نابینم لە بەردەم گوتنی ئەمە ڕۆژی جارێک، خۆ ئەگەر زیاتر بێت باشترە. من لێرەدا مەبەستم گوتنی: 'خۆشم دەوێی'یەکی بەپەلە نییە کاتێک بەیانیان لە ماڵ دەردەچی یان بەر لە چوون بۆ سەر جێگە. ئەمە هەر باشە، بەڵام ئەگەر ئەمە ببێت بە خوو، ماناکەی

لە دەسەت دەدات. بۆیە جەخت لە سەر ئەوە بکەوە کە لە کاتی چاوەڕواننەکراودا پێی دەڵێی، بە جۆرێک بیڵێ کە هەر بە مانای وشە خۆشت دەوێت (بە دڵنیاییەوە هەر واشە).

ئەمە یارمەتیدەر دەبێت کە هاوژینەکت هەست بە دڵگەرمی و پاڵپشتی و هێژایی بکات. سەبارەت بە خۆشی هەست بە باشی دەکات. ئەمەش هەر ئەوەیە کە بۆ ئەوت دەوێت. ڕێسایەکی ناوازەیە کە بیگەیەنی بە منداڵەکانت، خێزانت و هاوڕێکانت، بەلام سەرەتا هەوڵ بدە مەشق لە سەر هاوژینەکەت بکەیت، پاشان هەنگاو بنێ بۆ دۆزینەوەی وشەی جوان و شیاو و مانادار بۆ ئەوەی بەرامبەر هەموو ئەو کەسانە دەریانببڕی کە دەیانناسی.

ئێمە هەموومان پێویستمان بە دووپاتکردنەوە و هاندان و دڵنیاییە. ئێمە مرۆڤین، بەم جۆرە دەتوانین لە ژیان بەردەوام بین.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٩

مەبە بە دایک و باوکی هاوژینەکەت

دەبێـت لـە پێنـاو هاوژینەکەتـدا ببـی بە زۆر شـت: هـاوڕێ، خۆشەویست، یاوەر، هاوپەیمان، ئاسودەبەخش و متمانەپێکراو. تاکـە شـتێک کە نابێت خۆتی لێ بدەی، بـوون بە دایک و باوکە لـە بەرامبـەر هاوژینەکەتدا. ئێسـتا گـەورە بووە و پێویسـتی بـە دایک و بـاوک نییە، لە سـەرووی ئەمەشـەوە هاوژینەکەت دایـک و باوکی خـۆی هەیە.

هاوژینەکەت کەسـێکی سـەربەخۆ و پێگەیوو و تێگەیشـتوویە کـە دەتوانێـت بـە ڕێـگای ژیانـی خۆیـدا بـڕوات، بـەڵام تـۆ هەڵدەبژێرێـت بـۆ ئـەوەی لە گـەڵ تۆ ئـەو ڕێگایـە ببڕێت، بۆ ئەمـەش خوازیـارم بە ڕێکوپێکـی سوپاسـگوزاری ئەمە بێت. هاوژینەکـەت پێویسـتی بـە کـەس نییە بـۆ ئەوەی پێـی بڵێت چـۆن بـەو ڕێگایـەدا هەنـگاو بنێـت. بۆیـە گوێـم لـێ نەبێـت بـە هاوژینەکـەت بڵێـی: "بـەر لـەوەی بێیە ئێـرە، ئـەو پێڵاوە قوڕاوییانـە داکەنـە" یان "دەزانیت، تـۆ زۆر وەرزش ناکەیت، وا باشـە بچیت بـۆ ڕاهێنان".

ئەمانـە هەموویـان ئـەو بڕیار و کارانـەن کە خـۆی دەتوانێت بیانـکات. مـن ئـەوە ناڵێـم کـە نابێت هەرگیـز بیـرو بۆچوون و تێڕوانینـی خـۆت دەربخـەی، بەڵام هیچ پێویسـت نـاکات بە هاوژینەکـەت بڵێـی چـی بـکات. ئەمـە تەنیـا ڕای خۆتـە، زۆر باشـە؟ بۆیـە ئەگـەر دەریشـیدەخەیت، وەکو بیـر و تێڕوانینی

Scanned with CamScanner

خـۆت دەرببـڕە نەک وەکـو پێدانـی زانیاری.

مـن پێـت دەڵێـم ئەگەر ئەمـە بکەیـت چ شـتێک دێتە ئـاراوە، چونکـە بینیومـە کە لە نێـوان ژن و مێـردا ڕوو دەدات. ئەگەر وەکـو دایک و بـاوک بەرامبـەر هاوژینەکەت ڕەفتـار بنوێنیت، ئـەوا ئەویـش بـە یەکێـک لـەم دوو ڕێگایـە وەڵام دەداتـەوە: بـژاردەی یەکـەم ئەوەیـە کە وەکـو منـداڵ وەڵام دەداتەوە. بە هێمنـی و لە سـەرخۆیی ئـەوە دەکات کە تـۆ داوای دەکەیت و شـوێنت دەکەوێـت بۆ ئـەوەی ببی بە دایـک و باوکی. دەکرێت ئەمە لە سـەرەتادا سـەربگرێت، بەڵام لە ڕاسـتیدا هاوسـەنگیی پەیوەندیـی هاوسـەریتان تێکدەچێت. کاتێک دەتەوێت کەسـێک چاودێریـت بـکات، چیتـر بـە کەسـێکی شـیاو و دروسـت دەرناکەوێـت. چاوەڕێ دەکات تۆ هەموو برینەکانی بۆ سـاڕێژ بکەیـت کـە تـۆ لـە هەمـوو کات و سـاتێکدا ناتوانـی ببـی بە پەرسـتاری. بـەم شـێوەیە هەردووکتان لە زەلـکاوی کلۆڵی و نائومێدیـدا مەلـە دەکەن، ئەمەش زۆر سـەخت و دژوار دەبێت بۆ ڕێکـردن بـەرەو پەیوەندییەکی دڵخۆشـکەر.

بەدیلـی ئەمەش ئەوەیە کـە ئەوان وەکو هـەرزەکاری یاخیبوو ڕەفتـار دەنوێنـن، بـە هێمنی پـاڵ بـە هەوڵەکانتـەوە دەنێی لە هەمبـەر بوون بە دایـک و باوکی. ئەمەش پـەل دەهاوێژێت بۆ گفتوگـۆ و دەمەقاڵێ و ناکۆکی، هاوسەرەکەشـت دڵگران دەبێت و بەرگری و بەرهەڵسـتی دەکات.

تەنهـا ئەگـەر منداڵـت هەبێـت دەتوانـی ببی بە دایـک و باوک، ئەمـە تاکە چارەسـەرێکە کـە دەیزانم بـۆ ئەمە، بەڵام مەشـقی تەکنیکەکانـی دایک و باوکایەتی لە سـەر هاوسـەرەکەت مەکە،

چونکە هاوژینەکەت شایەنی زیاتر لەمەیە. ئەگەر دەزانی لەم ڕووەوە تەکنیکت هەیە، ئەوا بیکە بە نوکتە و داوا لە هاوژینەکەت بکە بۆ ئەوەی بزانی ئەم کارە دەکەیت بە بێ بیرکردنەوە، بەمەش دەتوانیت خۆت بوەستێنی. ئەگەر نا دواجار جاڕس بوون و بێزاری لێ دەکەوێتەوە، بەمەش تۆ شێلگیرانە پەیوەندییەکە لە ناو دەبەیت و دەیخەیتە گۆڕەوە.

تەنها ئەگەر منداڵت هەبێت دەتوانی ببی بە دایک و باوک.

ڕێسای ٤٠

ببە بە بەشێک لە ژیانی هاوژینەکەت

ژن و مێردێـک دەناسـم (زۆر باشـە، ژن و مێردێکم دەناسـی - ئێسـتا جیـا بوونـەوە) کە هەموو شـتێکیان بە تەنیـا دەکرد. جارجاریـش پێکـەوە، هەروەهـا چەنـد هاوڕێی جیاوازیشـیان هەبـوو. مێردەکـە وازی لە کارەکەی هێنا بۆ ئەوەی مەشـق لە سـەر پیشەیەکی نوێ بکات، مەشـقکردن مانگی دوو جار ئەوی لـە مـاڵ دادەبڕی. هـەر کاتێک لـە ماڵەوە بوایـە خێزانەکەی لە سـەر کار دەبوو، بۆیە دەبوایە چاودێری منداڵەکانی لە ئەسـتۆ بگرتایـە. ئـەم ژن و مێـردە زۆر بە دەگمەن یەکتریـان دەبینی، دەربـارەی خولی مەشـقکردنەکەی لە گەڵ خێزانەکەی قسـەی نەدەکـرد، ژنەکـەش نەیدەزانی چی لە ژیانـی مێردەکەیدا هەیە. مێردەکەشـی قـەت هاتوچـۆی بنەماڵـەی ژنەکـەی نەدەکرد و سـەردانی نەدەکـردن، بەهەرحاڵ هـەر کاتی نەبوو.

زۆر باشـە، دەزانـی چییـان بە سـەر هـات. بنەماڵـەی ژنەکە تووشـی نەخۆشـی ببوون، مێردەکەشی هیچ دەسـتی یارمەتی درێـژ نەکـرد، هەرچەنـدە هیـچ پەیوەندییەکـی لـە گـەڵ ماڵی خـەزووری نەبـوو، لـە ڕاسـتیدا سـەری لـەو پەیوەندییـە دەرنەدەکـرد. لە هەمان کاتـدا، پەیوەندییەکی نـاوازەی لە گەڵ هـاوڕێ نوێکانـی خولەکەی هەبوو، کەسـانێک کـە خێزانەکەی نەیبینیبـوون. ئیتـر بـە ناچـاری ئەوە بـووە هـۆی لێکترازانی هەردووکیـان. پێم وایە تاکـە دڵنەواییەک کە بە دەگمەن تێبینیان

دەکـرد جیابوونەوەیان بوو - گۆڕانکارییەکی ئەوتۆی بە سـەر نەهـات. نەخێر، ئەمە دادپەروەری نییە، ئەمـە جیابوونەوەیەکی زۆر بـە ئـازار بـوو، بەڵام تـۆ دەزانی مەبەسـتم چییە.

ئەگـەر لـە ژیانـی هاوژینەکەتـدا بەشـداری ناکەیـت، ئـەی لە ژیانـی ئـەودا چـی دەکەیـت و کارت چییـە؟ چۆن کێشـەکان ڕیشـەکێش دەکەیت کاتێک ئاشنای خەڵکی بەشـداربوو نەبیت، یان ئاهەنگی سـەرکەوتن بگێڕی کاتێک لـە ژیانی تێناگەیت؟ تۆ ناتوانیـت لە بەشـداری کردنـی ژیانی هاوسـەرەکەت ڕابکەیتە دەرەوە، چونکـە حـەزت لێی نییـە. ئەگەر بەم شـێوەیە ڕەفتار بنوێنـن، لە کۆتاییدا ڕەوتی پێشـهاتەکان هەردووکتان لە ژیانی یەکتـر دەکاتە دەرەوە.

مـن ناڵێـم ئێـوە دەبێت لـە گیرفانـی یەکتـردا بژیـن. بێگومان دەشـێت تـۆ حـەزی خـۆت هەبێـت و هاوڕێکانیشـت حـەزی خۆیـان هەبێـت. لە ڕاسـتیدا ئـەوە شـتێکی خراپ نییـە ئەگەر شـتێکتان هەبێت و بەیەکەوە لە سـەری بدوێن، چونکە سەخت دەبێـت هەمـوو کات بەیەکـەوە ژیـان بە سـەر بەرن.

بـەڵام ئەوەندەی دەتوانـن دەبێت پەیوەندییەکی بـاش و ناوازە و بەهێزتـان هەبێـت. سـەردانێکی ئۆفیس بکە و لەمـەودوا کە هاوژینەکـەت دەربارەی هاوپیشـەکانی قسـەی کـرد ئەو کات دەزانیـت ئـەوان کێن، دڵنیـا بە کە بە لایەنی کـەم هەندێک جار هاوڕێکانـی هاوژینەکـەت دەبینی، بەمەش ئاشـنای خێزانەکەی دەبیت.

بوونـی خولیـا و حـەزی جیاواز شـتی باشـن، بـەڵام تەنانەت ئەگـەر بەشـدار نەبـی کاتێـک هاوژینەکـەت ئۆتۆمبێلەکـەی

ڕووشـاوە و چاکـی دەکاتـەوە، بـە لایەنی کەم بەردەسـت بە و سـەیریان بکە و سـەرەتا گەشـتێکی پێ بکە. ئەگـەر هەوڵی بەخێوکردنـی بـەرازی گینی نادەیت - زۆر بـاش لەوە تێدەگەم - بـە لایەنـی کـەم هەوڵ بـدە فێـری ناوەکانیان بـی، یان بڕۆ بۆ نمایشـی ئەوان. بەشـداری کردن لە ژیانی یەکتر سـودێکی زۆری لـێ دەکەوێتەوە، بەشـداری لە ژیانـی هاوژینەکەت بکە، تەنانـەت ئەگـەر چەندیـن هـەوراز و نشـێو ببڕیـت، تەنانـەت ئەگـەر هەندێـک شـتیش فەرامۆش بکەیـت کێشـەیەکی ئەوتۆ نابێت.

ئەگەر لە ژیانی هاوژینەکەتدا بەشداری ناکەیت، ئەی لە ژیانی ئەودا چی دەکەیت و کارت چییە؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤١

ئەگەر شتە بچوکەکان بێزارت دەکەن، بە گاڵتەوە دەریانببڕە

بەردەوام بە، چ شتێکی هاوژینەکەت نیگەرانت دەکات؟ چەندین شت هەن. یاڵڵا، دەتوانی بیر لە چی بکەیتەوە، بە پێی ئەو زانیارییەی کە لە بیر و هزرتدا مەلاست داوە؟ با ببینین - ئایا هەمیشە هاوژینەکەت بەو ئاوازە دڵخوازەی کە تۆ دەیژەنی گۆرانی دەڵێت؟ ئایا بە بێ ئەوەی داوات لێ بکات کەناڵی تەلەفزیۆن دەگۆڕێت؟ چەقۆی کەرە لە سەر مێزەکە دادەنێت؟ لە ناوەڕاستی ڕستەدا قسەت پێ دەبڕێت؟ پرخە پرخ دەکات؟ مەعجونی ددان فڕێ دەدات بەر لەوەی بەتاڵ بێت؟ دڵنیام چەندین شتی دیکەش هەن کە بەرۆکت دەگرن.

هیچ کەسێکم نەبینیوە کە بە دەست هاوژینەکەیەوە گیری نەخواردبێت جا بە شێوەیەکی بچوک بووبێت یان هی دیکە. ئەمە شتێکە ناتوانرێت خۆی لێ بە دوور بگیرێت. بێگومان پێویستە سنگ فراوان بین (بڕوانە ڕێسای ٢٣)، ئێمە ناتوانین داوایان لێ بکەین کە کەسایەتییان بگۆڕن، بەڵام ڕاستگۆیانە مەبەستمە ئایا پێویست دەکات بە توندی لە دەرگای حەوشە بدات؟ یان ڕێگە بە سەگەکەی بدات بیهێنێتە ژوورەوە لە کاتێکدا هێشتا تەڕە.

شتێکی ناوازەیە کە چۆن ئەو شتە بچوکانە بەرۆکت دەگرن، ئەگەر تۆ بە مەحاڵی دەزانی بۆ ئەوەی سنگ فراوانی بنوێنی،

Scanned with CamScanner

وا باشــترە کە بــە خێزانەکەت بڵێی هەســتت چۆنــە دەربارەی ئەمــان، نــەک بۆڵەبــۆڵ بکەیــت و نائومێــد بیــت. لــە کۆتاییدا، ئەگــەر تۆ بــە هاوژینەکەت نەڵێی، ئەو چۆن دەزانێت؟ دەشــێت هەرگیــز نەزانێــت ئــەم ڕەفتارانە دەبنە هــۆی بێزارکردنی تۆ؟

لێــرەدا ڕێســایەکی زۆر گرنــگ هەیــە - هەمیشــە گاڵتە و گەپ بــە کار بهێنــە بــۆ ئــەوەی هاوژینەکــەت بزانێت کە چ شــتێک بێــزات دەکات. مــن و خێزانەکەم پەرەمان بە سیســتەمێک داوە کــە تیایــدا هەمــوو کاتێک ئــەو دەڵێــت: "بەهەرحــاڵ، بۆ جاری داهاتــوو..." دەمزانــی خەریکــە کێشــە و گرفتێــک دەنێمەوە لە پێنــاو شــتێک کــە نەمدەزانــی دەیکــەم، بــەڵام لە بــەر ئەوەی خێزانەکــەم هەمیشــە ئەم دەســتەواژەیە بــە کار دەهێنێت، ئەوا وەکــو نوکتەیەکــی لێ دێت، لــە بەر ئەوە هەمیشــە بە خەندەوە دەریدەبڕێــت، منیــش هەمیشــە وەڵام دەدەمــەوە: "هەرچییەک بووبــێ داوای لێبــوردن دەکــەم، ئێســتا دەبێ چــی بکەم؟"

هاوڕێیەکــم هەیــە جارێکیــان توانی وا لــە هاوژینەکــەی بکات کــە لێــی تێبگات و بــاوەڕی پــێ بــکات و خســتیە پێکەنینەوە، بــە گاڵتەوە پێــی گوت: "دەزانیــت، پیاوێکی وەک تــۆ، دەتوانێت زۆر شــت بەیەکەوە بــکات. تۆ دەتوانیت بێــزار بیت و هاوکات بۆڵەبۆڵیــش بکەیت." ئەوەی ئەمیش پێویســت بــوو بیکات، ئەوە بــوو بزۆیەکــی لــێ بــەرز کــردەوە و گوتــی: "هەروەها تۆش دەتوانیــت کۆمەڵێک کار بەیەکەوە ڕاپەڕێنیــت". ئەویش بەمە لە پەیامەکە گەیشــت.

لێــرەدا شــتێکی دیکــە هەیە، بــەر لــەوەی هەنگاو بنێــی، ئەگەر ئەوەی لە دڵتدایە بە هاوژینەکەت گوت، ئەوا دەبێت بۆ خۆشــت

لە سەری بڕۆیت. بڕوا بکەیت یان نا، تۆش دەشێت کۆمەڵێک خووت هەبێ کە دەبنە هۆی بێزاربوونی هاوژینەکەت. ئەویش مافی هەیە ئەمانە بۆ تۆ ڕاست بکاتەوە بێ ئەوەی تووڕە و بێزار بێ. بەم شێوەیە ئەویش هەوڵ دەدات بە ڕوونی لە ڕێگەی هەست و سۆز و گاڵتەوە پێت بڵێت. لە بەر ئەوە لە هەستەکانی بگە و لێی قبوڵ بکە، تەنانەت ئەگەر بەجێهێشتنی دەرگای گەرماو بە نیوەکراوەیی جێی پەسەند و ئاسایی بێت. یان ئەگەر کارتۆنی شیری بەتاڵ بخەیتە سەلاجەوە، ئەگەر ئەمە هاوژینەکەت تووڕە و نیگەران دەکات، دەبێت ڕێگەی پێ بدرێت تاکو ئەوەی لە دڵیدایە دەریببڕێت.

ئەگەر ئەوەی لە دڵتدایە بە هاوژینەکەت گوت، دەبێت بۆ خۆشت لە سەری بڕۆیت.

ڕێسای ٤٢

ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بدە لە پێناو دڵخۆشکردنی هاوژینەکەت

مەبەستت ئەوەیە کە پێشکەش کردنی گوڵ بەس نییە؟ نا بەس نییە – هەوڵ بدە هەموو هەفتەیەک گوڵی پێ بدەیت. تەنیا مانگی ڕابردوو ژەمێکی تایبەتت بۆ هاوژینەکەت ئامادە کردووە؟ بۆچی ئەوەندە لەمێژ؟ هەموو جارێک کە چێشت ئامادە دەکەیت با چێشتێکی تایبەت بێت. گرانبەها نەبێت، بەڵام شتێک بێت کە هاوژینەکەت حەزی لێ دەکات. وا بکە جوان دیار بکەویت، خۆت هیلاک بکە لە پێناو ڕازاندنەوەی بە زەڵاتەیەکی نوێ و بیخەرە بەردەم هاوژینەکەت. دەزانم هەندێک ڕۆژ هەن کە تێیاندا بە پەلەپەل و بێ سەرنج نان دەخۆین، بەڵام هیوا بۆ ئامادەکردنی ژەمێکی تایبەت بخوازە هەر کاتێک دەتوانی.

کوپێک قاوە بۆ هاوژینەکەت ئامادە بکە، گڵۆپی ژوورەکان بگۆڕە ئەگەر دەزانی بێزاری دەکات، جلەکانی ئوتو بکە کاتێک هی خۆت ئوتو دەکەیت. وەکو هاوکارییەک ئۆتۆمبێلەکەی بشۆ، خشڵی بچوک و هەرزانی بۆ بکڕە کەوا دەبینی جێگەی سەرنجی هاوژینەکەتە، سەعاتێک لە سەر ئەنتەرنێت خەریک بە بۆ گەڕان بە دوای ئەو شتانەی کە هاوژینەکەت بۆ ڕۆژی لەدایکبوونی دەیهەوێن.

تەنیا ڕاپەڕاندنی کاری ڕۆژانەی خۆت گرنگ نییە، تەنانەت

ئەگــەر کارەکان کاری هاوبەشـیش بن. تەنیا پێشــکەش کردنی دیارییــەک لــە ڕۆژی لەدایکبوونی بەس نییە. پێشــکەش کردنی گۆرەوی لە ڕۆژی کریسمســدا بەس نییە، یان کڕینی پۆشــاکی ژێــرەوە. ئامادە کردنی ســوپێک بۆ هاوژینەکــەت بەس نییە لە کاتــی نەخۆشــیدا. تەنیا ئەوەنــدە بەس نییە، دەبێت شــتی زۆر زیاتر بکەیت.

ئەمــە ئــەو کەســەیە کــە لــە هەمــوو کەســێکی دیکــە زیاتــر خۆشــت دەوێت. ئەگــەر هەنگاو بــەرەو خەنــدەی زیاتر نەنێی بــە ڕووی هاوژینەکەتــدا، پێــم وایــە بــە ڕووی هیچ کەســێکی دیکــەدا خەندەیەکی ئەوتــۆ ناکەیت. بە دڵنیاییــەوە هاوژینەکەت دەبێــت لە لووتکەی ئەو پێڕســتەدا بێت. ئەمە هاوســەری تۆیە، گرنگتریــن کەســی ژیانتە. یاڵــڵا، توانای خەیاڵت بــە کار بهێنە. دەتوانــی چــی بکەیــت کە هاوژینەکەت سەرســام و شــادومان دەکات؟ دەتوانــی چــی بکەیــت کە هاوســەرەکەت لە ڕاســتیدا هەســت بە تایبەتبوون و خۆشەویســتی بکات؟ دەتوانی چی بۆ هاوســەرەکەت بکەیت کە هەســتی ڕاســتەقینەتی بۆ دەرببڕی؟

پێویســتت بە پــارە نییــە. کارێکــی ڕۆژانــەی هاوژینەکەت یان لێکردنــەوەی گــوڵ لــە باغەکە یان ڕێگــە بدەیت لــە تەلەفزیۆن ســەیری هەرچییــەک بــکات کــە دەیەوێــت، تەنانــەت ئەگــەر خــۆت لە لایەکی دیکە شــتێکی دیکــەت بوێت. ئەمــە دەربارەی دیاریــی گرانبەهــا نییــە یــان مامەڵــەی خۆشــگوزەرانی. نا بە هیــچ شــێوەیەک، بەڵکــو ئەمە هەمــووی دەربارەی کۆشــش و ئــاگاداری و بیــر و هزرە.

دەتوانــی خۆشــی و شــادی لەمــەدا ببینــی، دەتوانی لــە کاتی

ناخۆشـــی و بێزاریدا خۆشـــت شـــادومان بکەیت بە بیرکردنەوە لــە ڕێگای نـــوێ و بنیاتنـــەر بۆ ئـــەوەی پیشـــانی هاوژینەکەتی بـــدەی کـــە ئـــەوت چەندە خـــۆش دەوێـــت. ئەمـــە دەروازەیەکی هەمیشـــەییە بۆ خۆشـــی و شـــادی هەردوولا. جۆرێک لە پلانی لەم چەشـــنە خۆش و دیـــاری و سەرکێشـــی ڕووت تێ دەکەن، هەروەهـــا هاوژینەکەشـــت خۆشـــی و شـــادی لەمانـــەدا بـــەدی دەکات و درک دەکات کـــە تـــۆ ئـــەوت چەنـــدە خـــۆش دەوێـــت. دڵخۆشـــیی هاوژینەکەشـــت بۆ تۆ باشـــترین پاداشـــت دەبێت - بینـــەری خۆشـــی و کامەرانـــی ئەو بە.

تەنیا ئەوەندە بەس نییە،
دەبێت شتی زۆر زیاتر بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٣

دڵنیا بە کە دەستگیرانەکەت هەمیشە بە بینینت دڵخۆشە

لــە بیرتــە کاتێــک بــۆ یەکــەم جــار دەســتگیرانەکەت بینــی و ســەبارەت بــە پەیوەندییەکەتــان دڵنیا نەبــوون؟ تەنانەت دوای ئــەو کاتــەش؟ کاتێــک ڕووت لــە هەر شــوێنێک دەکــرد ناخت پــڕ بوو لــە نیگەرانــی، هەتاکو ئاوڕی لــێ دایەوە، پاشــان پێی نایــە ژیانتــەوە، کاتێــک دەتبینــی لە خۆشــیان باڵــت دەگرت و ڕۆشــنایی تیشــکی خۆر ســەری وەدەر دەنا، بەڵام هەر کاتێک دەڕۆیشــت، تاریکایــی ڕووی تــێ دەکــردی هەتــا دووبــارە دەتبینییەوە.

ئــەو هەســتە وردە وردە بــەرەو خامۆشــی دەڕوات، بــەڵام دەبێــت کۆمەڵێک شــت جێگەی بگرنــەوە. چیتر سەرســام نیت بــە بینینــی هاوژینەکەت، ئێســتا هیچ شــتێک لە ئــارادا نییە بۆ ئەوەی نیگەران بیت، بەڵام هێشــتا دەبێت هەســت بە دڵخۆشــی بکەیــت کاتێک دەســتگیرانەکەت دێتە ژوورەوە. شــانازی بەوە بکــە ئەو تــۆی هەڵبــژاردووە بۆ ئــەوەی لە گەڵت بێــت. ئەگەر ئــەو دوور بکەوێتــەوە، تەنانــەت بۆ شــەوێک یان دوو شــەو، دەبێــت هێشــتا شــادومان و دڵخــۆش بیت بــە بینینــی، کاتێک دەگەڕێتەوە.

بێگومان دەتەوێت دەستگیرانەکەشــت هەمان هەســتی بەرامبەر بــە تــۆ هەبێــت. دەتەوێــت دەســتگیرانەکەت دڵخــۆش بێت، لە

ڕووی ئـاکار و دەروونـەوە هەنـگاو بـەرەو پێشـەوە بنێـت، شـانازی بە خۆیەوە بکات کاتێک تـۆ دەردەکەویت. لە کۆتاییدا، ئەمـە هۆکارێکت بـۆ ژیان پێ دەبەخشـێت، بۆ ئـەوەی بتوانی خۆشـییەکی ئەوتۆ بۆ کەسـێک دەسـتەبەر بکەیت. مەبەستێکی ڕاسـتەقینەت هەیـە ئەگـەر بتوانـی ڕۆژی کەسـێک بگۆڕی بە شـێوەیەکی سـادە بـە چوونـە ژوورەوە بـۆ ژوورەکـەی. تۆ دەتوانـی، هـەر وەکـو دەسـتگیرانەکەت دەتوانێت ئـەوە بۆ تۆ بکات.

ئەگەر تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، دەبێت جەخت بکەیتەوە کە ئەمە دێتـە ئاراوە، بە دڵنیاکردنەوە لە سـەر نواندنی خۆشەویسـتی، هەسـت و سۆزێکی گەرم، تەندروستی، ئاسـودەیی هەر کاتێک تـۆ ئـەو دەبینیـت. دەتوانیـت بەوە دەسـت پێ بکـەی کە هەر کاتێـک دەیبینیت بە گەرمی و ئەشـقەوە سـڵاوی لێ بکەیت.

ئەمـەش بـە مانـای ئـەوە دێت کـە نەک هـەر لە بـەردەرگاوە لێپێچینـەوە بکـەی کـە ئاخـۆ چـا ئامادەیە یـان نـا، تووڕەیی خـۆت بڕێـژی دەربـارەی ئـەوەی کـە ڕۆژێکـی کەسـاس و کڵۆڵـت بەڕێ کـردووە، بەڵکو ئەمە خەندە و مـاچ و باوەش لە خـۆی دەگرێـت. بـە مانای ئـەوە دێت کـە تۆ ڕۆژێکـی خراپ و ناخۆشـت هەبـوو، بـەڵام ناڵێـی: "چەنـدە ڕۆژێکـی ناخۆش و بێتامـە". تـۆ دەڵێـی: "چەنـد خۆشـە لـە گـەڵ تۆ لـەماڵەوە بـم لـە دوای ئـەو ڕۆژەی کـە بەڕێم کـرد." بێگومـان تۆ ئەمە دەردەبـڕی دوای پرسـین لـە ڕۆژی هاوژینەکـەت و، گوێ لە وەڵامەکـە دەگریت.

دەزانـم کـە هەندێک ڕێسـا لـەم پەرتووکـەدا زۆر سـەخت و

دژوار دێنە بەرچاو، بەڵام ئەمەیان وا نییە. هەر زۆر سادە و ئاسانە بۆ تێگەیشتن، هیچ بیانوویەک نییە کە جارێکی دیکە هاتیەوە ماڵ بەم شێوەیە پێی بخەیتە ژوورەوە.

ئەمە هۆکارێکت بۆ ژیان پێ دەبەخشێت، بۆ ئەوەی بتوانی خۆشییەکی ئەوتۆ بۆ کەسێک دەستەبەر بکەیت.

ڕێسای ٤٤

بەرپرسیاری مەخەرە سەرشانی هاوژینەکەت

هەندێک جار ئاڵۆزی لە ژیاندا دروست دەبێت، هەندێک کاتێک ئەمە ڕوو دەدات، ئەوەی کە لە ڕاستیدا دەمانەوێت، بریتیە لە ددان بەخۆداگرتن و لەخۆبووردەیی. کێ لە هاوژینەکەمان باشترە؟ دواجار، هاوژینەکەمان لە تەنیشتمانە و دەشێت کەمێک زانیاری هەبێت یان ئەویش بەشدار بێت، جا هەرچییەک بێت بووبێتە هۆی ئەو هەڵەشە و ئاڵۆزییە. هاوژینەکەت کەسێکی ڕوون و لە بەرچاوە بۆ ئەوەی لۆمەی بکەیت. هەموو ئەوەی کە دەتوانی بیکەی ئەوەیە کە لە دەوری بئاڵێیت و بڵێی: 'بۆچی کامێراکەت ئامادە نەکردووە؟' بەم شێوەیە هەست بە باشتر دەکەیت، هەموو بەرپرسیارێتییەکە بخەرە سەر شانی هاوژینەکەت.

سڵاو...؟ تەنیا لە بەر ئەوەی کە لە پەیوەندیی هاوسەریدایت، ئەمە سەربەخۆییت لێ ناستێنێت لەوەی کە بتوانی کامێرایەک ئامادە بکەیت - یان بە لایەنی کەم جەخت بکەیتەوە بەر لەوەی ماڵ بەجێ بهێڵی ئاخۆ کەسێکی دیکە ئامادەی کردووە. ئەگەر تۆ هێشتا سەڵتی، یان دەبوایە شتەکانت ئامادە بکردایە یانیش فەرامۆشی

بکەیت. زۆر باشە، تەنیا لەبەر ئەوەی هاوژینت هەیە مانای ئەوە نییە کە ئیتر لە ئاست هیچ شتێک بەرپرسیاریێتی نەگریتە ئەستۆ. دەتەوێت کامێرایەک بۆ پشووەکەت بەریت؟ ئەوا خۆت جەخت بکەرەوە ئاخۆ ئامادە کراوە یان نا.

تێبینیم کردووە کاتێک کە ژن و مێرد منداڵیان هەیە، ئەو کاتە قوربانیدان زیاتر چەکەرە دەکات. منداڵ چەندین دەرفەتی هەڵەشە و پەشەڵە دەخاتەوە، هەر کە ئەمانە لە گەڵ هاوژینەکەت هاوبەشی پێ دەکەیت، مانای ئەوە دەگەیەنێت کە زۆرێک لەو هەڵانە دەخەیتە پاڵ هاوژینەکەت. لە جارێک زیاتر بیستوومە کە دایک و باوکان دەڵێن: "پێم گوتیت دایبی زیاتر بهێنی بۆ ماڵەوە!" ئەمە موچڕک بە جەستەمدا دەهێنێت ئاخۆ بۆ دەبێت یەکێک فەرمان بەوەی دیکە بکات؟ لە ڕاستیدا، لە وەها حاڵەتێک، بەرپرسیاریێتی لە سەر هەردووکیانە، بەڵام کاتێک شتەکە ناکرێت و سەر ناگرێت، لۆمەکاری تەنها یەکێکیان دەگرێتەوە.

بۆیە هەندێک لە لۆمە و قوربانیدا جدیترن: گومان لەوەدا نییە کە کێشەی جدی پارەمان هەیە. هاوینی ڕابردوو نەدەبوایە ڕێگەی بە تۆ بدایە کە قسە لە سەر چوونە دەرەوە بکەیت. دەتزانی کە لە توانامان‌دا نییە بیکرین. نەخێر، باشە، لەم حاڵەتەدا تۆ ڕاستیت -

نەدەبوایـە ڕێگەت پێ بدات کە قسـە لە سـەر ئـەوە بکات. خۆ خۆشـت مێشـکت هەیە، ئەگەر بە کارت نەهێناوە ئەوا هەڵـەی خۆتە.

ئەم جۆرە بەرپرسـیارێتییە شتێکی زۆر خۆشە، لە هەموو پەیوەندییەکانـی ئێـرەم تێبینـی کردووە کە چەند شـتێکی دیاریکـراو هەن وا دانراوە بەرپرسـیارێتی لە سەرشـانی یەکێـک یـان ئـەوی دیکە بێـت، بە بـێ ئەوەی قسـەی لە سـەر بکرێـت و تاوتوێ بکرێـت. ئەگەر تۆ دڵخۆشـیت بۆ ئـەوەی ببیـت بـە دەریاوان یان بـە دوای پـارەدا وێڵ بی یـان پلاندانەری پشـوو، ئەوە شـتێکی باشـە، بـەڵام ئەی ئەگەر تۆ حەزت لە کارەکەت نەبێت؟ پاشـان تۆ پێویسـتە بڵێـی: "ببـوورە، مـن نامەوێت ئـەم ڕۆڵـە ببینـم." دەبێت تـۆش ڕێگە بـە هاوژینەکـەت بدەیت بۆ ئـەوەی لە بارەی کارەکانی خـۆی بدوێت.

درک بـەوە دەکـەم کـە هەندێـک جـار هاوژینەکـەت هەڵـە دەکات (وەکـو تـۆ) کە لـە ڕاسـتیدا ئـەم هەڵانە لە چوارچێوەی بەرپرسـیارێتی ئەودایە. ئەگـەر هاوژینەکەت ڕۆیشـتە دەرەوە و ئۆتۆمبێلێکـی گرانبەهـای کـڕی بە بێ ئەوەی بە تۆ بڵێت، دەسـتبەجێ خۆی بە شـتێکدا بکێشێت، دەتوانـم ئـەوە ببینـم کە ئـەو دەبێـت بەرپرسـیارێتییەکە بخاتـە ئەسـتۆی خـۆی. یـان تەنانـەت ئەگـەر گوتـی: "نیگـەران مەبـە دەربـارەی ئامادەکردنـی کامێراکە - من

ئامـــادەی دەکەم."

تـۆ بە باشـــی دەزانی کـــە لە بارەی چـــی دەدوێم - هەموو ئـەو کاتانەی کـــە تۆ لۆمەی ئەو دەکەیـت بۆ ئەوەی خۆی لـــە ڕەخنەگرتـــن لـــە ســـەر خـــۆی بدزێتـــەوە، تـۆش تەنیا هەســـت بە پێویســـتی ئەنجامدانی شـــتەکە دەکەیت، چونکە دڵنیـــای کـــە تـــۆ لێـــی بەرپرســـیاری، هـــەر وەکـــو ئەویش لێـــی بەرپرســـیارە. کەواتـــە، یاڵـــلا، بـــەرز و بەهێـــز بە بۆ هاوبەشـــیکردنی لۆمەکردنەکە، بـــە گاڵتە و گەپەوە، ئەوەش قبـــوڵ بکە کە هەردووکتان بەشـــدار بوون لـــە ئاڵۆزییەکە.

تەنیا لە بەر ئەوەی کە لە پەیوەندی هاوسەریدایت، ئەمە سەربەخۆییت لێ ناستێنێت.

ڕێسای ٤٥

ڕێگە بدە با هاوژینەکەت بزانێت ئەگەر حەزت لە هاوڕێکانی نییە

شتێکی زۆر نـاوازە دەبێـت ئەگەر حەز بە هەمـوو هاوڕێکانی هاوژینەکەمـان بکەیـن، ئەوەنـدەی ئـەو حەز بـە هاوڕێکانمان دەکات. زۆرێـک لە ئێمە بەختەوەرین و ئاشـنای زۆرێک لەوانە دەبیـن، بـەڵام بـە تێڕوانینێکی گشـتی، بـە لایەنی کـەم ژن و مێردێـک دەبێـت کە یەکێـکان بێـزار و زبر و گەمژانـە ڕەفتار دەنوێنێـت (بـە لایەنـی کـەم لـە بیـر و هـزری خۆیـدا)- یان دەشـێت پێت وا بێت کە ئەو هاوڕێیانـە کاریگەرییەکی خراپیان لە سـەر هاوژینەکـەت دەبێت.

ئـەم پرسـیارە ئەوەیـە، دەتەوێـت چـی لـەم بـارەوە بکەیت؟ وەڵامەکـەش ئەوەیە شـتێکی ئەوتـۆ نییە کە بیکەیت. ئاسـابییە ئەگـەر بـە هاوژینەکـەت بڵێیـت تـۆ ناتەوێـت کاتـی لـە گەڵ هەندێـک لـە هاوڕێکانـی بـە سـەر بەرێـت. مـن نەمگـوت کە ئـەوە ئاسـاییە ئەگـەر کاتێکـی دژواری بۆ بەرجەسـتە بکەیت دەربـارەی ئەوەی کە بەلاتەوە ئاسـایی نییـە. تەنیا ڕێگە بدە با بزانێـت کـە تۆ ئەو هەسـتەت هەیـە. دەتوانیت بڵێـی: "من حەز بـەم و بـەو ناکەم. ئەگـەر لە گەڵ ئـەوان بچیتـە دەرەوە ئەوا ئـەو ئێوارەیـە خۆم شـتێکی دیکـە دەکەم."

لـە درێـژەدان بـە ژیان، تـۆ ناتوانیت بە ئاسـانی هەسـتەکانت بشـاریتەوە، وا باشترە کە هاوژینەکەت لەو بارەوە ئاگادار بێت

و بزانێت. ڕەخنە لە هاوڕێیەکی مەگرە، چونکە هاوژینەکەت دەبێت بە پارێزەری - تۆ ڕەخنە لە هەڵبژاردنی هاوڕێ دەگریت. تەنیا بە ڕەوشت بە و بیانوو لە هاوڕێیەتی کردنی ئەو هاوڕێیانە بدۆزەرەوە هەر کاتێک ئاسایی بوو و ڕەخسا.

ئەوەی کە ناتوانی بیکەیت خیانەتکردنە لە هاوژینەکەت یان پێشبینی ئەوە بکەیت کە هاوڕێکانی بگۆڕێت لە پێناو خۆ گونجاندنی لەگەڵ تۆ، مافی خۆی هەیە بۆ ئەوەی یاوەری هەر هاوڕێیەک بکات ئەگەر بیەوێت بە هەمان شێوەی تۆ. ئەمە لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆیە بۆ ئەوەی پێی بڵێ ئاخۆ لە گەڵ کێ کات بە سەر بەرێت و لە گەڵ کێ بە سەری نەبات. بیر بکەوە هەستت چۆن دەبێت ئەگەر ئەویش هەمان ڕەفتار بەرامبەر تۆ بنوێنێت.

هەندێک جار مەسەلەکە بەخیلیە. ئەگەر هاوژینەکەت کاتێکی زۆر لە گەڵ هاوڕێکانی بە سەر بەرێت، زیاتر لە گەڵ تۆ، ئەوا ئەمە دەبێتە هۆی تووڕەبوونی تۆ، بەڵام دەبێت ڕێگەی پێ بدرێت بۆ ئەوەی هەندێک کات لە گەڵ هاوڕێکانی بە سەر بەرێت. ئەگەر هەوڵی وەستاندنی بدەی کە بە بێ بوونی تۆ لە گەڵ ئەوان بێت، ئەوا تۆ بێزاری و جاڕس بوون دەخوڵقێنی، چونکە ئەمە بە شێوەیەکی سادە جێگەی قبوڵ نییە. تۆ دەبێت هاوسەنگییەکی دادپەروەرانە بەدی بکەیت و دڵنیا بیتەوە کە پارێزگاری لە هەردوو ڕێڕەو دەکات.

پێویستە پێت بڵێم کە من ناتوانم بیر لە هەر پەیوەندییەکی سەرکەوتووی هاوسەرگیری بکەمەوە کە تێیدا هەردووک یان یەکێکیان حەز بە هاوڕێکانی ئەوی دیکە نەکات. ئەگەر

هاوژینەکەت کات بە سەربردنی لە گەڵ کەسانێک هەڵدەبژێرێت کە تۆ حەزت لێیان نییە، ئەوا تۆ دەبێت بیر بکەیتەوە ئاخۆ بۆ هاوژینەکەت دەیەوێت لە گەڵ هاوڕێکانی بێت. هەندێک کەس دەناسم کە هەندێک لە هاوڕێی هاوژینەکانیان بە کەسانێکی کەمێک بێزارکەر دەزانن - ئەمە شتێکی ئاساییە، بەڵام ئەگەر هەر لە ڕاستیدا حەزت لەمان نەبێت، ئەوە لە بیر و هزرتدا هەڵگرە کە هاوژینەکەی خۆت یەکێکە لەو گرووپە. ئەگەر پێت وایە ئەوانە کەسانێکی زۆر باش و ڕەوشت بەرز نین، ئەی بۆچی هاوژینەکەت ئەوانی بۆ هاوڕێیەتی هەڵبژاردووە؟

مافی خۆی هەیە بۆ ئەوەی یاوەری هەر هاوڕێیەک بکات ئەگەر بیەوێت، بە هەمان شێوەی تۆ.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٦

بەخیلی کێشەی خۆتە نەک هاوژینەکەت

بەر لەوەی لە نیوەی دووهەمی ناونیشانی ئەم ڕێسایە تێبگەین، حەز دەکەم ئەوە بڵێم من دەربارەی ئەو دۆخ و حاڵەتانە نادوێم کە تێیاندا درک بەو ڕاستییە دەکەیت کە هاوژینەکەت ناپاکیت لێ دەکات. لەو حاڵەتەدا بەخیلی سەلمێنراو ڕوون و ئاسان دەبێت. ئەوەی کە ئەم یاسایە لە بارەی دەدوێت، بوونی بەخیلیە کاتێک کە خێزانەکەت بە تەنیا لە دەرەوەیە، درەنگ لە کار دەگەڕێتەوە و...هتد. ڕەنگە هەوڵت دابێت گوزەرێک بە ناو ئیمێلەکانیدا یان چاوخشاندنێک بە ناو ژمارە تەلەفۆنەکانی کردبێت (تۆ پێشتر ئەوەت کردووە؟).

بەخیلی بە یەکێک لە شتە تێکشکێنەرەکان لە پەیوەندی هاوسەریدا دادەنرێت. بینیومە کە پەیوەندی لە ناو دەبات ئەگەر نەیکرد پەیوەندییەکی نایابە. کاتێک هاوسەرەکە هەڵگری ئەم گومانەیە لە ڕاستیدا بێ تاوانە، هەست بە تووڕەیی و بێزاربوون دەکەن، چونکە تۆوی متمانە چەکەرەی نەکردووە، بۆیە بگەڕێوە بۆ ڕێسای ١٣، کاتێک هێشتا بە دوای ئەشقدا دەتڕوانی، ئەوەمان باس کرد کە ناتوانیت پەیوەندی هاوسەری پێک بهێنی بە بێ بوونی متمانە. باشە، ئێستا تۆ خاوەنی ئەو پەیوەندییەی و لە ڕاستیدا دروستە هەتاوەکو نەتوانی بیسەلمێنی هاوژینەکەت بێ تاوانە ئەگینا

تـۆ دەبێـت متمانەی پـێ بکەیت.

دەکرێـت چەنـد هۆکارێـک هەبێـت ئاخۆ تـۆ بۆچی کەسـێکی بەخیلی، هەمووومان دەتوانین شـتێک لە گـەڵ مێژووومان بکەین. ئەو شـتەی کـە دەبێت تێبیگەیـن ئەوەیە کە ئەوە تـۆی دەبێت ئامـاژە بە بەخیلـی خۆت بکەیت. ئـەوە کاری هاوژینەکەت نییە کـە پێت بڵێـت هەموو کاتێک لـە کوێیە و سـەیری مۆبایلەکەی بکەیت.

هەر وەکو لە ڕێسـای ٣٤ بینیمان هەموو کێشـەیەک کێشەیەکی هاوبەشـە، دەبێـت هاوژینەکـە – خوازیـارم – هـاوکار بێت لە پێناو چارەسـەرکردن و سـاڕێژکردنی ئەمە. گرنگ نییە کە چی دەکات، ئەمـە برینـی تۆ سـاڕێژ نـاکات ئەگەر تۆ لـە باوانەوە دڵ پیـس بـی. پێشـبینی ئـەوە دەکەیـت کـە نامەکانـی ڕەش کردبێتـەوە بەر لـەوەی بیدات بە تۆ. نەخێر، تاکە شـت کە کار دەکات ئەوەیـە بۆچی ئەوەندە هەسـت بە دڵپیسـی دەکەیت. تۆ دەشـێت ئـەوە بـۆ خۆت بکەیـت یان لـە گـەڵ هاوڕێکانت یان دەکرێت قسـە لە گەڵ دکتـۆر بکەیت یـان ڕاوێژکارێک. تۆ ئەو ڕێگەیـە هەڵدەبژێری کـە دەزانی کاریگەری لە سـەرت دەبێت، بـەڵام دەبێـت مامەڵەی لە گـەڵ بکەیت.

بـەم بۆنەیـەوە، ئەگـەر تۆ لە دوا هەناسـەکانی خامۆشـکردنی ئـەم دڵپیسـیەی، تـۆ شـتەکان خراپتـر دەکەیت ئەگـەر زیاتر شـاراوە بـی. دەزانـم کـە ئەمـە تێکۆشـانە – نابینیـت بۆچی هەمـوو خولەکێـک دەژمێـری، لێـرەدا زۆر ڕاسـتی. نەدەبوایە وات بکردایـە، بـەڵام ئەگـەر سـەرکەوتنی ئـەم پەیوەندییـەت دەوێـت، ئـەوا دەبێـت هاوژینەکـەت دڵنیـا بکەیتـەوە کاتێـک

Scanned with CamScanner

ئەویش گیرۆدەی دڵپیسی خۆی دەبێت، تێبگات و بەسۆز بێت. ئەگەر تووشی نیگەرانی و بێزاری دەبی و پێداگری دەکەیت کە زۆر دڵسۆز و بەوەفا بوویت، پێویست ناکات ئەوە بسەلمێنی، دەکرێت ڕاست بێت، بەڵام تۆ پەیوەندییەکە لە ناو دەبەیت.

ئەوە کاری هاوژینەکەت نییە هەموو کاتێک پێت بڵێت لە کوێیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٧

هاوژینەکەت لە منداڵەکانت گرنگترە

لێرەدا ڕێسـایەک هەیـە کـە زۆربەی خەڵـک لە ئاسـتیدا گیر دەخـوات. زۆر ئاسـانە، بەڵام مەبەسـت لـە ئاسـانی نییە. ئەم ڕێسـایانە بـۆ سـود و قازانجـی تـۆ لێـرەن، لـە بـەر ئەوەی بیانوویەکی باشـت هەیـە لە پێنـاو فەرامۆش کردنیـان. مانای ئـەوە نییە کە هێشـتا ئازاریان بۆ دەچێژی، ئەمە ڕێسـایەکە لە ڕاسـتیدا ناتوانی فەرامۆشـی بکەیت.

کاتێـک منداڵەکانـت بچوکـن، ئاسـانە ئـەوان بخەیتـە پێـش هاوژینەکـەت، بە تایبەتـی ئەگەر تۆ ئەو کەسـەی کە زۆرترین کاتیـان لـە گەڵ بـە سـەر دەبەیـت. هەتاوەکو گەورەتـر دەبن داخوازیـان زیاتـر دەبێـت، خـوا دەزانێـت، ئەمـە دەبێـت بـە خوویـەک بۆ ئەوەی ئەو منداڵانە دەسـتە ڕاسـتت بـن. دواجار و لـە کۆتاییشـدا ماڵ بەجێ دەهێڵـن. کەوایە ئێسـتا تۆ لە گەڵ کـێ لـە ماڵەوە بەجێ ماویـت؟ هاوژینێک کە بۆ ماوەی بیسـت سـاڵە گرنگیت بـە هاوژینەکەت نەداوە و وا هەسـت دەکەی کە ئێسـتا لێی دابڕوای. ئەمەش شـەرمەزارییە، چونکە بۆ چەندین سـاڵی دیکـە تۆ لە گـەڵ هاوژینەکـەت ژیان بە سـەر دەبەیت، نـە ئەمە و نە جیابوونەوە خۆشـی و شـادییەکی ئەوتۆیان تێدا بـەدی ناکرێت.

مـن ناڵێـم منداڵەکان پێویسـتیان بە تـۆ نییە بۆ ئـەوەی کاتیان لـە گەڵ بە سـەر بەریـت، بە تایبەتیـش کاتێک ئـەوان بچوکن.

مـن ئێسـتا شـەش منداڵـم هەیـە و کاتیـان لـە گەڵ بە سـەر دەبەم. ئەم ڕێسـایە دەربـارەی ئەوە نادوێت کـە کاتێکی زیاتر لـە گـەڵ منداڵەکانـت بـە سـەر بەریـت بە بـەراورد لـە گەڵ هاوژینەکـەت، چونکـە هاوژینەکـەت بیلبیلەی چاوتـە. تەنانەت بەرپرسـیاریێتیت و پاپەندبوونت بـە کات بەرامبەر بە منداڵەکان ناوازەتـرە. مـن ناڵێـم دەبێـت باشـترین خۆشەویسـتیان بـۆ فەراهـەم بهێنی، چونکە هەر کەسـە و خۆشەویسـتیی خۆی و ئەمـە خۆشەویسـتییەکی زۆر جیـاوازە، بەڵام ئەو ڕاسـتییەش لـە یاد مەکـە کە بوونـی منداڵەکانت لـە ماڵەوە کاتیـە، ئەوەی کـە دەمێنێتـەوە هاوژینەکەتە بـۆ ژیانکردن.

دەشـێت حەزت لەم ڕێسـایە نەبێت، بەڵام بەلامەوە گرنگ نییە. ئـەم پەرتووکـە دەربـارەی ئـەوە نییە کـە چی دەبێـت و چی نابێـت، بەڵکـو لەو بارەوە دەدوێت کە چ هەیە و ئەو کەسـانەی باشـترین و بەهێزترین پەیوەندیی هاوسـەرییان هەیە - تەنانت دوای ئـەوەی منداڵەکان ماڵ بەجێ دەهێڵن درێژە دەکێشـێت و بە خۆشـییەوە بـەردەوام دەبێت - ئەمانەش ئەو کەسـانەن کە پەیڕەوی ئەم ڕێسـایە دەکەن.

چـی دیکـە، منداڵەکانـت پێویسـتیان بـە تۆیـە بـۆ ئـەوەی هاوژینەکـەت بخەیتـە پێـش ئەمان. لـە پێناو یەک شـتدا، چۆن ئـەوان باوەڕبەخۆبـوون و هێـز و وزە دەدۆزنـەوە بۆ ئەوەی ماڵـەوە بەجێ بهێڵن ئەگەر بزانـن پەیوەندیی تۆ و هاوژینەکەت لێـک دەترازێـت و بـەرەو خامۆشـبوون هەنـگاو دەنێـت؟ بـە زۆری ئەمـە بـۆ لاوەکان کێشـەیە، چونکـە دەزانـن گرنگترین کەسـن بە لایەنی کەم لـە ژیانی یەکێکیان. هەسـت بە خەڵەتان دەکـەن ئەگەر لە ماڵەوە بمێننەوە، خۆ ئەگەر بشـڕۆن، هەسـت

Scanned with CamScanner

بــە تاوان دەکەن. تەنانــت هەندێک دایک و بــاوک دەڵێن: "چۆن دەتوانــم بژیــم بە بێ تــۆ؟" – بە دڵنیاییــەوە تۆ ئەمــە ناکەیت، چونکە تــۆ پەیڕەوکاری ڕێســای.

بێگومان منداڵەکانــت دەیانەوێت بچنە دەرەوە و جیهان ببینن و کەســێک بدۆزنەوە و بکەونە داوی ئەشــقەوە لە گەڵ کەســێک کــە لە تــۆ زیاتر گرنگی هەیــە. هاوشــێوەی هاوژینەکەی خۆت – یــان جارێــک لــە جــاران وا بووە – یــان بوونی ئەم ئەشــقە زۆر لــە دایک و باوک گرنگترە. ئەمەش بۆ ئەوان زۆر ســەخت و دژوار دەبێــت جا ئەگەر یەکێک باشــتر بێــت. نەخێر، دایک و باوکــت دەیانەوێت ســەربەخۆ بیت و کەســێکی دیکە بدۆزنەوە – ئــەوا تۆش هەر دەبێ وا بکەیت و کەســێکی دیکە بدۆزیتەوە، ئەو کەســەش خودی هاوژینەکەتە.

ئەم ڕێسایە دەربارەی ئەوە نادوێت کە کاتێکی زیاتر لە گەڵ منداڵەکانت بە سەر بەریت بە بەراورد لە گەڵ هاوژینەکەت، چونکە هاوژینەکەت بیلبیلەی چاوتە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٨

کات بۆ دڵداری فەراهەم بهێنە

ئەگـەر سـەرقاڵی کارەکـەت بیـت و دوای چەند سـاڵێک منداڵ بێنـە ئـاراوە، دڵداری کـردن زۆر قـورس بێت، بـەڵام ئەمەش لێـرەدا گرنگی خـۆی دەبینێت، هەتـا کاتی کەمتـرت هەبێت بۆ ئەمـە، زیاتر پێویسـتت پێـی دەبێت.

ناتوانیت خۆشـی و شـادی و هەسـت و سـۆز بەدی بکەیت لە درێـژە پێدانی پەیوەندیی هاوسـەریت ئەگەر دڵداریت فەرامۆش و کـپ کردبێـت. ئەمـەش دەبێتە هـۆی خۆشـکردنی ئاگرەکە، بۆیـە تـۆ دەبێت هەندێک ڕێگا و شـێواز بدۆزیتـەوە بۆ ئەوەی پـەرە بە پەیوەندییەکەت بدەیت. گوڵ، بوونی خوانی ڕۆمانسـی لـە خواردنگـەی دڵڕفێن شـتێکی ناوازەیە، بەڵام دەشـێت کات و پـارە ڕێگـر بـن لـە بـەردەم ئەمـە. بۆیـە پێویسـتە کەمێک داهێنەرانەتـر ڕێ بکەیـت. یـاڵا، تـۆ زۆر بـاش هاوژینەکـەت دەناسـی، لە ئێسـتاوە بۆ ئەوەی بیر و تێڕوانینێکی زۆر باشـت هەبێت بـۆ دڵداریکـردن لە گەڵی.

ئەگـەر بتوانـی لەماڵەوە بچیتە دەرەوە و لـە منداڵە کات دوور بیـت، بۆچی پیاسـەیەکی ڕۆمانسـی ناکەن، یان سـەیرانێک لە پارکێـک بکـەن؟ یـان ماسـی و پەتاتـە بکـڕن و لە سـوچێکی شـاراوە بیخـۆن؟ ئەگەر لـە ناوچەیەکـی گەشـتیاری دەژیت، بۆچی سـواری ئەو بەلەمە گەشـتیارییانە نابن یـان ئێوارەیەک

لەو شوێنانە بە سەر بەرن کە شتی یاری لێیە؟ زۆر ڕۆمانسی دەبێت ئەگەر ئێوە بەم شێوەیە بچنە دەرەوە و دەربکەون.

سەرباری چوونە دەرەوە لە ماڵ، چەندین شێوە و ڕێگەی دیکە هەیە بۆ دڵداری کردن لە ماڵەوە. سادەترینیان (هەرزانترینیان) بریتییە لە بەگوێداچرپاندن و لەباوەشگرتن. یان چی ئەگەر خوانی ئێوارە لە ناو باخەکەدا بخۆن یان لە هەیوان بیخۆن. ژەمێکی دڵخواز ئامادە بکە - پێویست ناکات شتێکی ئەوتۆ بێت.

مەبەست لە دڵداریکردن خۆی هەر لە چوارچێوەی سێکسدا نابینێتەوە، دەتوانن کاتێکی زۆر خۆش بەیەکەوە بە سەر بەرن، هەموو ئەو بیر و پێشنیازانەی کە لە سەرەوە بەرجەستەم کردن. ئینجا چەندین ڕێگای دیکە هەیە بۆ دڵداریکردنی لە گەڵ هاوژینەکەت (بێگومان نواندنی ئەشق لە کۆتایی ئەم بیرۆکانەدا شتێکی پێویست نییە). دەتوانن نامەی مۆمی پێشکەش بە یەکتر بکەن، یان هەندێک پەڕەی گوڵ لە شوێنێک کۆ بکەنەوە (نازانم لە چ شوێنێک - خۆت دەبێت بیری لێ بکەیتەوە). یان گەرماوێک لە گەڵ هاوژینەکەت بکە وەکو سەرسامییەک و پەڕەکانی گوڵ بپڕژێنە ناو ئاوەکەوە. یاخود سەیری فیلمی ڕۆمانسی بکەن بە دەم گەنمەشامی خواردنەوە، وا پیشان بدەن کە ئێوەش هەرزەکارن. یان هەندێک شت بە دەنگەوە بۆ یەکتر بخوێننەوە (بابەتی سێکسی بێت یان هەر شتێکی دیکە کە دڵخۆشتان دەکات). یان بە شێوەیەکی سادە بەدەم کوپێک کاکاوەوە زوو بچۆرە ناو جێگە و، قسە بکەن و دەست لە یەکتر بدەن یاخود هەر

شتێکی دیکە.

ڕاستە، ئەمە تێڕوانینی من بوو، ئێستاش نۆرەی تۆیە. ئا ئەمە کاری ماڵەوە: بە لایەنی کەم لە هەفتەیەکدا چالاکییەکی ڕۆمانسی و دڵداری بنوێنە، جا ئایا تەنیا خۆی لە سێ چرکەدا دەبینێتەوە یان لە تەواوی ڕۆژەکەدا، جەخت بکەرەوە کە هەموو هەفتەیەک شتێکی لەم شێوەیە دەکەیت.

یالاّ، تۆ زۆر باش هاوژینەکەت دەناسی، لە ئێستاوە بۆ ئەوەی بیر و تێڕوانینێکی زۆر باشت هەبێت بۆ دڵداریکردن لە گەڵی.

ڕێسای ٤٩

هەست و سۆزتان بۆ ژیانی خۆتان هەبێت

بیر لە هەندێک هاوڕێ بکەرەوە کە هاوسەرگیرییان کردووە. نەک ئەوانەی کە تازە پێیان ناوەتە ئەو قۆناخەوە بەڵکو ئەوانەی کە ماوەیەکە بەیەکەوەن. پێت وایە لەوانەی کە تازە هاوسەرگیرییان کردووە و ئەوانەی چەند ساڵێکە کردوویانە، هەست و سۆز لای کامەیان درێژەی هەیە؟ بە پێی ئەزموونی خۆم، وەڵامەکە ئەوانەی تازەیە. چەندین ژن و مێرد دەناسم، بە تایبەتی ئەوانەی کە منداڵیان دەبێت و هەر لە گەڵ ئەمە هەست و سۆز بار دەکات. شکست دەخۆن لەوەی کە یەکتر بەرز بنرخێنن و هەر کامێک لەمان ئەوی دیکە بە پارچە کەلوپەلێکی ئاسودە دەبینێت، کەسێک خۆی دەکاتە ناو باسەکەوە کاتێک کە ئەوان بێزارن یان بە بێزاری تاوتوێ دەکەن.

باشە ئەمە بەس نییە. ئەگەر بەم شێوەیە مامەڵە لە گەڵ هاوژینەکەت دەکەیت، هەر بەرهەمی ئەمە دەدرووییەوە. ژیان کردن لە گەڵ پارچە کەلوپەلێکی ئاسود، ئەی چی بە سەر هەموو ئەو سوێند و پەیمان و دەربڕینانە هات کە یەکەم جار بینیت دەرتدەبڕین؟ چی بە سەر هەست و سۆز و دڵداری و ئەشقە نەمرەکەت هات؟ ئەمە ئەو کەسەیە کە تۆ بۆی دروست کراویت، نەتدەتوانی بێ ئەو بەرگە بگری کە بە هەست و سۆزەوە خۆشت دەوێت بۆ ئەوەی ژیانت لە

یادت بێت.

دەبێت بەم ڕێچکەیەدا ملی ڕێگا بگریتە بەر ئەگەر دەتەوێت ئەم پەیوەندییە هەتا دوا هەناسەکانی ژیان درێژە بکێشێت و بێگومان کۆتاییەکی بەهادار و بەنرخ بێت. تۆ پێویستە پارێزگاری لەم هەست و سۆزە بکەیت - یان دووبارە بیدۆزیتەوە و درکی پێ بکەیت. من لە بارەی هەست و سۆزی سێکسی نادوێم، هەرچەندە ئەمەش بایەخی خۆی هەیە، بەڵکو من دەربارەی هەست و سۆزی تۆ بۆ ئەو دەدوێم وەکو کەسێک و، بۆ هەردووکتان وەکو پەیوەندیی هاوسەری.

چۆن ئەمە فەراهەم دەهێنیت؟ چۆن وەکو کەسێکی سۆزدار دەمێنیتەوە بۆ تەواوی ژیانت؟ هەرگیز ئەو هۆکارە لە دەست مەدە ئاخۆ بۆچی تۆ لە گەڵ هاوژینەکەتی؟ ئامانجی تۆ لە ژیانتدا دڵخۆشکردنی هاوژینەکەتە. هاوژینەکەت لە ترۆپکی پێرستی مەرامەکانت دابنێ و ژیانت بۆ ئەو تەرخان بکەیت. بەمە، تۆ ئەوە بیر خۆت دەهێنیتەوە کە بۆچی ئەوەندە خۆشت دەوێت، بۆچی دڵخۆشبوونی هاوژینەکەت ئەوەندە بۆ تۆ گرنگە، چەندێک شانازی بە خۆتەوە دەکەیت کە تۆ دەرفەتی دڵخۆشکردنی هاوژینەکەت هەیە.

هیچ دەرفەتێک لە دەست مەدە - هێشتا وا باشترە بۆ خۆت هەل بقۆزیتەوە – بۆ ئەوەی ئەو کەسە بکەیتە چەقی ژیانی خۆت و هانی بدەیت بۆ ئەوەی گەشە بکات و پەرە بە کەسایەتیە ناوازەکەی بدات کە پێشتر خاوەنی بووە لەو ساتەی کە یەکەم جار بینیت. کاتێک سەبارەت بە هاوژینەکەت

دەدوێـی، بـە دەنگ و وشـەكانتەوە ڕێگـە بدە با خەڵـک بزانن كـە چەندێـک هەسـت و سـۆزت بەرامبـەر دڵدارەكـەت هەیە. جارێكـی دیكـە هاوڕێكانـت دەكەونـە جیهانـی سەرسامیەوە كە تۆ هێشـتا هەسـت و سـۆزت بەرامبـەر هاوژینەكەت ماوە، جەخـت بكـەرەوە كـە ناوەكانتـان لە كانـگای بیـر و هزرەوە چەكـەرە دەكەن.

هاوژینەكەت لە ترۆپكی پێڕستی مەرامەكانت دابنێی و ژیانت بۆ ئەو تەرخان بكەیت.

ڕێسای ٥٠

ئەرکی سەرشانتان بە هاوبەشی جێبەجێ بکەن

دەبێت لە ژیاندا دادپەروەرانە لەگەڵ هاوژینەکەت ڕەفتار بنوێنی یان ئەوەتا تۆ پەیوەندییەکی یەکسانت بە دەست نەخستووە. ئەگەر هاوژینەکەت خۆش دەوێت، ئەمە یەکێک لە هەرە ڕێگا سەرەتاییەکانە بۆ ئەوەی ئەشقی خۆتی پیشان بدەیت. سەرباری شێوە و شێواز و ڕۆشنبیری و کەلتووری ژیانی خۆت، تاکە شتێکی دادپەروەرانە ئەوەیە بۆ هەردووکتان کات و ڕەنجێکی هاوبەش هەبێت بۆ گوزەراندنی ژیانتان.

بە شێوەیەکی دیکە، نەچیت لە هەیوان پشوو بدەیت کاتێک لە کار دەگەڕێیتەوە لە کاتێکدا هاوژینەکەت خەریکی ئامادەکردنی خوانی ئێوارەیە. تا نۆ و دە لە جێگادا نەمێنییەوە لە کاتێکدا هاوژینەکەت لە بەرەبەیانیدا لەگەڵ منداڵەکان لە خەو هەڵدەستێت. تۆش دەبێت لەو ئەرک و ماندووبوونە بەشدار بیت. ئەمەش بە مانای ئەوەی ئەگەر ئێوە هەردووکتان لە بەرەبەیان هەستن، هیچ کامێکتان لە کارکردن نەوەستن هەتا هەموو شتێک تەواو دەبێت پاشان هەردووکتان بەیەکەوە دەست هەڵگرن. بۆیە ئەگەر لە کار دەگەڕێیتەوە و هاوژینەکەت

سـەرقاڵی ئامادەکردنی نان و چێشـتە، لە گەڵی بدوێ یان بەشـێک لـە کارەکان ڕاپەڕێنـە، یـان منداڵـەکان بخەوێنە، بەڵام خۆت بە ئیسـراحەت دامەنیشـە و پـاڵ مەکەوە هەتا ئـەو کارەکانـی تـەواو دەکات و دێتە لات.

بێگومـان پێویسـت نـاکات هەمـوو کارەکان دابەش بکەن، تـۆ دەتوانـی هەرچییـەک بکەیت کـە حەزی لـێ دەکەیت. لـە ماڵەکـەی خۆمانـدا، مـن هەمـوو شـتێک دەشـۆم لە کاتێکـدا هاوژینەکەم کاری بازاڕ دەکات. بەم شـێوەیە ئێمە گرفتمـان نابێـت. من سـەرەتا لە خـەو هەڵدەسـتم، بەڵام بە شـێوەیەکی گشـتی لە ڕۆژێکی ناخۆشـدا پێویسـتم بە هەندێـک پشـوو هەیە، لـە کاتێکـدا هاوژینەکـەم درەنگتر هەڵدەسـتێت و جێگـەی مـن دەگرێـت ئەگـەر مـن بـۆ چەنـد خولەکێک دیار نەمێنـم. هەناسـەیەک دەدەم کاتێک هاوژینەکـەم لـە ئێـوارەدا کارەکانـی زوو تـەواو دەکات، ئەمـەش لـە بـەر ئـەوەی لـە درەنگانـی ئێوارانـدا منیش کارەکانـی تـر دەکەم (قاپەکان دەشـۆم، سـەگەکە دەبەمە دەرەوە) لـە کاتێکـدا ئـەم دەچێـت دەخەوێت. بۆیـە ئێمە کاری وەک یـەک ناکەیـن، بەڵام هەردووکمان هەسـت بە دڵخۆشـی دەکەیـن کـە لـە دابـەش کردنـی کارەکانماندا هاوسـەنگیمان ڕاگرتـووە ، هیچ کامێک لە ئێمە وا هەسـت نـاکات کـە بـە کار دەهێنرێـت یان بە سـوکی تەماشـای دەکرێت.

لە هەندێک کەسم بیستووە - بە تایبەتی پیاوەکان کە بە هێمنی ئەوە ڕوون دەکەنەوە - هەمیشە ئەوان پارە بە دەست دێنن و کاری سەخت و دژوار دەکەن، لە کاتێکدا خێزانەکانیان تەنیا لە گەڵ منداڵەکانیان دەمێننەوە. ئەمە ڕەنج و ماندووبوونی زیاتر هەڵدەگرێت، دادپەروەریش لێرەدا دەردەکەوێت کە خێزانەکانیان لە ئێواراندا یان پشووەکاندا کاری زیاتر بکەن. ئەو پیاوانەش لە دوای ئەو ڕەنج و ماندووبوونە پێویستیان بە هەناسەدان و پشوویە.

ئەگەر ئەمە ڕەفتاری تۆیە، با شتێکت پێ بڵێم. لە کاتی خۆمدا زۆر شتم کردووە، بە کاری جەستەیی و شەکەتییەوە، کاری پەیوەندیدار بە بیر و هزرەوە. کارم بۆ بژێوی ژیان کردووە کە تەنیا ڕێژەیەکم بە دەست هێناوە. لەماڵەوەش بە مانەوەم لە گەڵ منداڵەکان کاری خۆم کردووە.

چاودێری کردنی ئەو منداڵانەی کە هێشتا نەچوونەتە قوتابخانە، بە درێژایی ڕۆژ شەکەتبوونێکی زۆری دەوێت، هەم لە ڕووی جەستەوە هەم لە ڕووی بیر و هزرەوە، لە هەر شتێکی دیکە کە کردبێتم. ئەگەر بڕوام پێ ناکەیت، ئەوا پێشنیاز دەکەم چەند ڕۆژێک کار نەکەیت و هەوڵ بدەیت ئەمە بۆ چەند ڕۆژێک تاقی بکەیتەوە، بۆ ئەوەی بە چاوەکانی خۆت ببینی ئاخۆ ڕاست دەکەم

Scanned with CamScanner

یـان نا. ئەگـەر خێزانەکەت لـەوێ نییە بۆ ئـەوەی ئەرکی ماڵەکـە بگرێتـە ئەسـتۆ، ئـەوا تـۆش سەربەسـت نابیـت بچیتـە دەرەوە بژێـوی پەیدا بکەیت. لە بـەر ئەوە با بیر و هزرێکـی دادپەروەرانە بنوێنین و کارەکان بە هاوسـەنگی لـە ئەسـتۆ بگریـن. ئەگەر هـەر کامێـک لە ئێوە شـیاوی پشـووی زیاتـرە، ئەوا ئەو کەسـەیە کە تـەواوی ڕۆژەکە چاودێـری منداڵەکانـی کردووە.

تا سەعات نۆ و دە لە جێگادا نەمێنیتەوە لە کاتێکدا هاوژینەکەت لە بەرەبەیانیدا لە گەڵ منداڵەکان لە خەو هەڵدەستێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥١

متمانە بە هاوژینەکەت بکە بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکان

ئەگەر بە پێی ڕێسای ڕابردوو کارەکانتان بە یەکسانی هاوبەشی پێ کرد، ئەوا هەنگاوی دوای ئەمە بریتییە لە متمانە پێکردن بە هاوژینەکەت بۆ ڕاپەڕاندنی کاری خۆی بە شێوەیەکی گونجاو. جا ئەو کارە کاری ماڵەوە بێت، ئاگاداری کردنی منداڵ بێت، بەدەستهێنانی بژێوی بێت، یان ئامادەکردنی چێشت بێت، هەوڵ مەدە تاوتوێ لەو بارەوە بکەیت و خۆت تێهەڵقورتێنی یان چاودێری هاوژینەکەت بکەیت لە کاتی کارەکانیدا. ئەمە شتێکی بێ جێیە و، نیشانەی بێ متمانەیی و ڕاشکاوانە بدوێم، بێ ڕێزییە.

ئەمە بە مانای ئەوە دێت کە دەبێت زمانت بگری ئەگەر پێت وایە هاوژینەکەت........ - ئەمە کاری خۆیەتی، بەو شێوەیە دەیکات کە حەزی لێیەتی. گوێ مەدەیە کە تۆ هەرگیز ماسی و پەتاتەی برژاوت پێکەوە ئامادە نەکردووە، یان منداڵەکان خواردنێکی تەندروست دەخۆن، یاخود چەندێک گرنگە کە سوچەکانی ژوورەکە گسک بدەیت، بەڵام لە سەر بنەمای تێگەیشتن تاوتوێی بکە کە ئەمە بەشی خۆیەتی بە وریایی و سیاسەت و بە ڕێزەوە مامەڵەی لە گەڵ بکە. ئەگەر لە ڕاستیدا ناتوانیت هاوڕا بی لە گەڵی و هەست بە بەهێزی دەکەیت، ئەوا دەتوانیت ئەو بەرپرسیارێتییە تایبەتە لە

ئەستۆ بگریت. دەکرێت خۆت گسک لێدانەکە بکەیت، ئەویش پێڵاوەکان پۆلیش دەکات، بەڵام ئەگەر واش بێت، ئەوا بۆڵەبۆڵ و سەرزەنشتی مەکە بەو شێوەیەی کە ئەو دەیکات.

گەورەترین کێشەش کە تێبینیم کردبێت، بەخێوکردنی منداڵە. دەبێت بڵێم بە شێوەیەکی گشتی ئەوە دایکەکانن هاوسەرەکانیان لاواز دەکەن. ژنەکە داوا لە مێردەکەی دەکات بۆ ئەوەی چاودێری منداڵەکان بکات - منداڵەکانی خۆی - پاشان ڕەخنەی لێ دەگرێت لە شێوازی چاودێری کردنەکەی: 'واتە مەبەستت ئەوەیە لە سەعات دووەوە دایبی منداڵەکەت نەگۆڕیوە؟ بە دڵنیاییەوە نەدەبوایە دیسان فش فنگەرت بدایەتە منداڵەکە بۆ نانی نیوەڕۆ؟ بۆچی بەرلەوەی بیبەیتە دەرەوە چاکەتت لە بەر نەدەکرد؟'.

ئەگەر کاری چاودێری کردنی منداڵەکانت دەدەیت بە دەستی هاوسەرەکەت، ئەوا دەبێت بەرپرسیارێتیشی پێ بدەیت. هاوسەرەکەت پێی وا بووە کە دایبیەکە هێشتا باشە، فش فنگەر ئاساییە، هەروەها هیچ پێویست بە چاکەت ناکات. ئەگینا بەم شێوەیەی نەدەکرد، بە دەگمەن هەوڵ دەدات منداڵەکەی خۆی بە ئەنقەست بریندار بکات. دەزانی چی؟ دەشێت هاوسەرەکەت ڕاست بێت. ئەوە ئەزموونی منە کە باوکان کارێکی باش دەکەن لە چاودێریکردنی منداڵەکانیان، تەنانەت ئەگەر بە هەمان شێوەی خێزانەکانیشیان نەیکەن، بەڵام بۆ هەڵنەگریساندنی هەرا و بەزم با بڵێین ئەو مێردە تەنیا گەمژە بووە، تۆ دەتوانی بە ڕاستگۆیی ئەوە بڵێ کە دایبیەکەت لە کاتی خۆی دوا نەخستووە، چونکە لە بیرت چووە یان سەرقاڵ بووی یاخود بێ هێز و شەکەت بووی؟

ئەها! ئێستا تێگەیشتی.

ئەگەر هەر بە ڕاستی پێت وایە کە هاوژینەکەت توانای چاودێری کردنی منداڵەکانی نییە، ئەوا تۆ کێشەی جدیت هەیە و دەبێت تاوتوێی بکەیت. هەرچەندە خۆی کارێکی باشی کردووە، بەڵام ئەوەی پێویستیەتی، متمانەی تۆیە بۆ ئەوەی لە گەڵ کارەکە ڕابێت و بەردەوام بێت.

ئەگەر کاری چاودێری کردنی منداڵەکانت دەدەیت بە دەستی هاوسەرەکەت، دەبێت بەرپرسیارێتیشی پێ بدەیت.

ڕێسای ٥٢

پرتە و بۆڵە مەکە

بەم دواییانە هەندێک توێژینەوەی جوانم بەرچاو کەوت کە دەیانگوت ئەگەر تۆ بۆڵەبۆڵ بە سەر کەسێکدا بکەیت بۆ ڕاپەڕاندنی کارێک، ئەوا بە شێوەیەکی ئەوتۆ ئەو کارە ناکات لەوەی کە ڕەخنەی لێ نەگری و پرتە و بۆڵەی لە سەر نەکەیت. ئەوە زۆر منی سەرسام کرد - دەزانم چۆن هەست دەکەم ئەگەر کەسێک پرتە و بۆڵەم بە سەردا دەکات بۆ جێبەجێ کردنی شتێک.

پرتە و بۆڵە شتێکی ناپێویست و بێ بایەخە. ئەگەر هاوژینەکەت شتێک لە بەر تۆ ناکات، ئەوا تۆی خۆش دەوێت، بە دڵنیاییەوە نایکات، چونکە تۆ پرتە و بۆڵەی بە سەردا دەکەیت. ئەوەی لێرەدا دەستت دەکەوێت، بریتیە لە جاڕسبوون و پاشەکشەکردن لە پەیوەندییەکەت، ئەمەش یارمەتی هیچ کام لە ئێوە نادات.

دەبێت ئەمە بە کارێکی دیکە و شێوازێکی دیکە دەستەبەر بکەیت، ڕەنگە ئەگەر هەوڵی گەڕاندنەوەی بدەیت لە کۆتاییدا بێتەوە -لە کاتی خۆیدا. دەکرێت تۆ تەنیا خۆت بگونجێنیت یان ڕەنگە پێویست بکات دابنیشیت و قسەی لە گەڵ بکەیت ئاخۆ بۆ ئەو کارە ناکات. بە دڵنیاییەوە نابێت لە سەر شێوەی لۆمەکردن بێت، چونکە ئەمەش هەر لە چوارچێوەی پرتە و بۆڵە و ڕەخنەدا خۆی دەبینێتەوە، بەڵام بە تێڕوانینێکی

Scanned with CamScanner

بلیمەتانــە برۆ پێشــەوە و بزانــە ئاخۆ هیچ کێشــەیەک لە ئارادا هەیــە. دەشــێت هاوژینەکــەت شــەکەت و ماندوو بێــت، ڕەنگە دڵنیــا نەبێت کــە چۆن کارەکە بکات، دەکرێــت پێی وا بێت ئەوە کاری تۆیــە و نازانێــت ئاخــۆ بۆ دەبێت ئــەو بیکات.

دەشــێت پێویســت بــکات زیاتــر بنیاتنەرتر بێــت، ختوکەی بدە هەتا کارەکە دەکات یان ســویچی ئۆتۆمبێلەکەی بشــارەوە هەتا کارەکــە دەکات. یــان مامەڵەیەکــی هاوڕێیانــە بکەیت و شــتێک نەکەیــت ئەویش نەیــکات - مامەڵەی هاوڕێیانە باشــترە لەوەی پرتــە و بۆڵــە بکەیــت و ڕەخنــە بگریــت. لە بەر ئــەوە دەکرێت بڵێــی: "پەیمــان دەدەم هەرگیــز ئامــاژە بــە شوشــتنی قاپەکان ناکەمــەوە، ئەویــش لــە بەرامبــەردا دەڵێت هەرگیز دەســت بە ئامادەکردنی چێشــتلێنان ناکەمەوە هەتا قاپەکان نەشــۆردرێن." بــە شــادومانی وەرییگــرە، بــەڵام ســووریش بــە لە ســەری. دەشــێت لــەو حاڵەتــەدا خواردنەکە ئامــادە بکات، ئەگــەر تۆ لە جیاتــی ئــەو قاپەکان بشــۆیت، ئەمەش شــتێکی بــاش دەبێت.

ئەگــەر بــە شــێوەیەکی گشــتی هاوژینەکــەت بێــکار و تەمەڵ نییــە، ئــەوا هۆکارێکــی باش هەیــە لە پێنــاو جێبەجــێ کردنی کارەکــە - پێڵاوەکانیــان پــاک بکــەرەوە بــەر لەوەی بە ســەر فەرشــەکەدا بڕوات، گڵۆپە شــکاوەکە بگۆڕە، هــەوڵ بدە بچیتە بنــج و بنەوانــی کێشــەکە. ئەگــەر هاوژینەکەت ڕقی لــەو کارە تایبەتەیــە، ئــەوا دەکرێــت ئێــوە کارەکانتان ئاڵوگــۆڕ بکەن، تۆ کاری قــاپ شوشــتن دەکەیت ئەگەر هاوژینەکــت لە بەرامبەردا بازاڕکــردن یان شــتێکی دیکــە بکات.

ئەگەر تۆ ئەوەندە گەمژە بوویت بۆ ئەوەی ئاشقی کەسێکی تەمەڵ و تەوەزل بیت، ئەوا نابێت بەوە بێزار بی ئەگەر خووی ئەو بگریت، لە کۆتاییدا دەبێت ئەوە قبوڵ بکەیت کە خۆت ئەرکی زیاتر بگریتە ئەستۆ. یان دەبێت خۆت کارەکە بکەیت یان دەبێت پرتە و بۆڵە بکەیت. ئەمەش ئەو نرخ و باجەیە کە دەبێت بیدەی لە هەمبەر هەڵبژاردنی کەسی تەمەڵ و تەوەزل. خۆ ئەگەر بتوانێت ئەوەت بۆ قەرەبوو بکاتەوە، ئەوا شتێکی بەهادارە، ئەگەر نەشیکرد، باشە... خۆت بڕیار بدە.

ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی هاوژینەکەت بێکار و تەوەزل نییە، ئەوا هۆکارێکی باش هەیە لە پێناو جێبەجێ کردنی کارەکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٣

دڵنیا بە کە چالاکیی سێکسیتان، خۆشەویستی دەخولقێنێت

لەم پەرتووکەدا ڕێسای زۆرمان نییە کە دەربارەی سێکس بدوێن، هەروەکو خۆشت تێبینی ئەوەت کردووە. ئەمەش لە بەر ئەوە نییە کە سێکس گرنگ نییە - بێگومان گرنگە. تەنیا لە بەر ئەوەیە کە ڕێسای زۆر لەم بارەوە نادوێن. بە دڵنیابییەوە ڕێسای زۆرمان نییە لە سەر خۆشەویستیش بدوێن، زیاتر کاتەکەت بە قاپ شوشتن و بازاڕکردن و سەیرکردنی تەلەفزیۆن بە سەر دەبەیت یان دەخەون و سێکس دەکەن، هیچ ڕێسایەکمان نییە، تەنانەت دەربارەی ئەمانەش بدوێت.

بەڵام یەک ڕێسای گرنگ هەیە کە لێرەدا دەربارەی سێکس دەدوێت. لە ڕاستیدا ئەم ڕێسایە هەر بە تەنیا دەربارەی سێکس نییە، بەڵکو دەربارەی لە باوەش کردن و ماچکردن یان هەر چالاکییەکی دیکەیە لە گەڵ هاوژینەکەت، ئەگەر بچوکیش بێت.

کاتێک کەسێکت خۆش دەوێت، سێکس کردن لە گەڵ ئەو کەسە دەرخستنی ئەو خۆشەویستییەیە. ئەمە تەنیا ڕێگایەکی لەبار و گونجاو نییە بۆ بەلاوەنانی مەشتومڕ لە جیهانی بیر و هزرت، یان دامرکاندنەوەی مەیلی سێکسی، ئەمە بۆ هەردوولا دێنێتە دی، بەڵام ئامانجی سەرەکی بریتییە لە

دەرخستنی ئەشقی خۆت بۆ هاوژینەکەت بە شێوەیەکی زۆر تایبەتی و کراوە کە ڕێی تێدەچێت. ئەمەش مانای وایە کە هەرگیز نابێت میهرەبانی، ڕێز، پشتیوانی و هەست و سۆز ل ەبیر بکەیت لە چالاکی سێکسیتدا.

هاوژینەکەت شایانی ڕێزی تۆیە، مافی هەیە شتی تایبەتی و نهێنی خۆی هەبێت، مافی هەیە ڕێگە نەدات بچیتە لای. پێداویستییەکانی جەستەی بەهادارن. بە پێچەوانەوە، یان ئەوەتا لە سەر قەنەفە ئامێز بۆ یەکتر دەکەنەوە یان لە کێلگەیەکدا چالاکی خۆتان ئەنجام دەدەن.

پێشنیازی ئەوە ناکەم کە تۆ دەبێت نیگەران و بێزار بیت، بەڵکو تەواو بە پێچەوانەوە. کاتێک یەکتر دەناسن و یەکترتان خۆش دەوێت و متمانە بە یەکتر دەکەن، ئەمە ڕێگەی ئەوەت پێ دەدات کە ببی بە بنیاتنەر و دڵخۆش و شادومان بن بەو شێوەیەی هەردووکتان دەتانەوێت، بەڵام ئەوە گرنگە کە هەردووکتان دەتانەوێت. پەستان و گوشار مەخەرە سەر هاوژینەکەت یان شتێک بکەیت ئەو دڵگران و بێزار بکات. ئەمەش میهرەبانی و ڕێزی لێ دەکەوێتەوە.

هاوژینەکەت شەرەفێکی مەزن بە تۆ دەبەخشێت بە ڕێگەدان بە تۆ کە ببی بە تاکە کەسێک بۆ ئەوەی هۆگری بی و چالاکی سێکسیت لە گەڵیدا هەبێت. ئەگەر بیری لێ بکەیتەوە، ئەوە جیهانێکە لە ستایش و خۆشی و، دیارییەکە کە نابێت بە سوکی سەیری بکرێت. بێ گومان بە پێچەوانەشەوە دروستە، تۆش بە هەمان شێوە ئەو شەرەفە بەم دەبەخشیت. بۆیە بە شکۆوە ڕەفتار بەرامبەر یەکتر بنوێنن و ڕێگە مەدەن چالاکی

Scanned with CamScanner

سێکسـی لە چوارچێوەیەکی بێ هەسـت و سـۆز و حەز خۆی بنوێنێـت. ئەمە دەکەوێتە قاڵبی بێ ڕێزییەوە. ئەگەر هاوژینەکەت ئەم شـەرەفەت پێ دەبەخشێت، سـەرنجێکی ناوازەی پێ بدە و لـەو چالاکییەدا وریا بە، پێویسـت بە خـەون و خەیاڵ ناکات لە کاتـی جێبەجێ کردنی ئەم چالاکییەدا. دەشـێت سـێکس ڕوون و ڕەوان بێـت یـان ئەوەنـدە نـەرم و ئاشـقانە بێـت کە خۆت حـەزی لـێ دەکەیت. خۆشـبەختانە هەردووکتان بـەم ڕێگایەدا ڕێ دەکەن لە کاتـی جیاوازدا.

کاتێک یەکتر دەناسن و یەکترتان خۆش دەوێت و متمانە بە یەکتر دەکەن، ئەمە ڕێگەت پێ دەدات کە ببی بە بنیاتنەر و دڵخۆش و شادومان بێ بەو شێوەیەی هەردووکتان دەتانەوێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٤

هەوڵی کۆنترۆڵ کردنی هاوژینەکەت مەدە

ئەمــە بــە هێڵێکــی بــاش هەژمــارە دەکرێت لــە نێــوان زێدە - پارێــزگاری کــردن و ملهــوڕی. هەندێــک کــەس دەناســم کــە هاوژینەکانیــان بێزار دەکەن بە شــتی بێ ســەروبەرە. هەندێک بــە شــەڕانگێزی ئــەوە دەکەن، لــە کاتێکــدا هەندێکــی دیکە بە هێمنی و زەبر وا دەکەن. گوشــار دەخەنە ســەر هاوژینەکانیان بۆ ئەنجامدانی کۆمەڵێک شــت، لە پێناو ئەمەشــدا تووڕە دەبێت و یارمەتیــدەر نابێت بۆ ئەوەی جەخــت بکاتەوە کە خێزانەکەی دەیکات.

پیاوێــک دەناســم هەمیشــە پێداگری لە ســەر ئــەوە دەکات کە مێــزی چێشــتخانە دەبێت پاک بێــت. خێزانەکــەی هەندێک جار حــەز دەکات شــتی لــە ســەر دابنێــت - هەرچییەک بێــت ئەوە مێــزە - بــەڵام مێردەکــەی ڕەتــی دەکاتــەوە کە نابێــت هیچی لــە ســەر بێت جگــە لە قــاپ و کەوچــک لــە کاتــی ژەمەکاندا. ئەمــە بابەتێکــی ئەوتــۆ نییە بۆ تاوتــوێ کــردن، خێزانەکەی لە شــتێکی وەهــادا ڕێگەی پــێ نادرێت. ئەی ئەگەر ئەمە لە ســەر شــتێکی دیکــە بوایە، ئــەوا پرتە و بۆڵەی لــێ دەکەوتەوە، بەڵام ئەمــە نمونەیەکــی بێ بەهایە لــە ژیانی ئەواندا. ئــەو پیاوە نەک هــەر ژینگە و کەشــی خــۆی کۆنترۆڵ دەکات - کــە ئەوە مافی خۆیەتی - بەڵکو هی خێزانەکەشــی کۆنترۆڵ دەکات. وا هەستی پــێ ناکات، بەڵام لە ڕاســتیدا کەســێکی ملهــوڕ و بێزارکەرە.

هاوڕێیەکی دیکەم هەیە کە کێشەی منداڵی هەبوو، بەڵام ئێستا لە دۆخێکی پڕ داخ و پەژارەدایە، چونکە دوو ساڵ دوای تەواوکردنی قوتابخانە شووی بە پیاوێک کرد. مێردەکەی دەیویست چاودێری بکات و بیپارێزێت، زۆر هاوکاری دەکرد بۆ ئەوەی لەو دۆخە ڕزگاری بکات و بیهێنێتەوە سەر ڕێچکەی ژیانی. دوای ماوەیەک هەستی کرد کە دەیتوانی لە سەر پێی خۆی بوەستێت، بەڵام هێشتا مێردەکەی لە یارمەتیدانی بەردەوام بوو، پێی دەگوت کە چی دەوێت و چی ناوێت. زۆر بە زەبروزەنگ دەبوو ئەگەر هەستی بکردایە خێزانەکەی بڕیاری هەڵە دەدات. بە واتایەکی دیکە، ئەو پیاوە ژنەکەی کۆنترۆڵ دەکرد، بەڵام ئەو وشەیەکی بە کار نەدەهێنا و پێداگری لەوە دەکرد کە ئەمە بۆ چاکەی ئەوە، بەڵێ من دڵنیام کە هاندان و پشتگیری کردنی هاوژینەکەت شتێکی بەجێیە، بەڵام ڕەفتاری ئەو پیاوە نەک هەر لە چوارچێوەی ملهوڕی، بەڵکو زێدە-پارێزگاری کردن دەبینرا. ئەنجامی کۆتاییش ئەوەندە جیاواز نەبوو لەو شوێن و پێگەیەی کە خێزانەکەی لێی دەوەستا.

دەتوانم ئەوە بڵێم کە هیچ کامێک لەو ژن و مێردانە ئێستا بەیەکەوە نین، لە هەردوو حاڵەتەکەشدا کۆنترۆڵکردنێکی زیاد لە پێویست بەدی دەکرا کە پەیوەندی هاوسەرییەکەی لە ڕەگەوە دەرکێشا. بە شێوەیەکی سادە تۆ ناتوانیت پەیوەندییەکی هاوسەریی باشت هەبێت ئەگەر هەوڵ بدەی هاوژینەکەت کۆنترۆڵ بکەیت. لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ لە جیاتی ئەو بڕیار دەدەیت، ئەوا بڕوا بەخۆبوون و هێزایی ئەو لاواز دەبێت، تۆ ناتوانیت ئەوە بکەیت، ئەگەر هاوژینەکەت خۆش

دەوێت نابێت ئەوە بکەیت.

ئەم ڕێسایە تایبەتە لە چاو کۆنترۆڵی سروشتی. دەبوایە بمزانیایە، چونکە خێزانم هەیە. لە گەڵ ئەوەشدا، لە کاتێکدا خوازیارە و حەزی لێیە ژیانی خۆی و شتەکانی دەورووبەری کۆنترۆڵ بکات، ئەوا بە دڵنیاییەوە ناتوانێت خەڵکی دیکە کۆنترۆڵ بکات. جارجار پێویستی بە بیرخستنەوە دەبێت لە سەر ئەمە (هەمیشە بە شێوەی گاڵتە و گەپ - بڕوانە ڕێسای ٤١)، بەڵام ئەمە بنەمایەکی باشە بۆ ئەوەی شوێنی بکەویت. شتێکی باشە بۆ ئەوەی دووبارە مێزەکەت ڕێک بخەیتەوە بەو شێوەیە کە خۆت حەزت لێیە، بەڵام ڕێکخستنەوەی هاوژینەکەت شتێکی باش نییە. دەزانم ئەمە دژوار دەبێت، بەڵام تۆ دەبێت ڕێز و متمانەت پیشانی ئەم بدەیت بۆ ئەوەی بتوانێت لە سەر پێی خۆی بوەستێت و درێژەی پێ بدات.

لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ لە جیاتی ئەو بڕیار دەدەیت، ئەوا بڕوابەخۆبوون و هێژایی ئەو لاواز دەبێت، تۆ ناتوانیت ئەوە بکەیت، ئەگەر هاوژینەکەت خۆش دەوێت نابێت ئەوە بکەیت.

ڕێسای ٥٥

گوێ لەوە بگرە کە هاوژینەکەت نایڵێت

بۆچی ئەوەی مەبەستمانە هەمیشە نایڵێین؟ بچینە ناو باسەکە و ڕوونی بکەینەوە کە ئاخۆ دەمانەوێت لە چی بگەین؟ نازانم بۆچی - ئەگەر شتێکی ئەوتۆ بکەین ژیان زۆر ئاسانتر دەکات، بەڵام هەمیشە پەردەپۆشی دەکەین یان خۆمان لێی بە دوور دەگرین، چونکە دەکرێت شتێکی دەبەنگانە بێت یان شەرمەزارکەر یاخود شتێکی بێ بەها بێت کە دەشێت ئەو کەسەی قسەی لە گەڵ دەکەین نیگەران بێت و هەست بە ئازار بکات.

هەندێک جار هاوژینەکەت ئەوە دەکات کاتێک قسەت لە گەڵ دەکات. دەستپێکی گفتوگۆکە دەکاتەوە دەربارەی بوونی ئاهەنگێک، بەڵام پێکەوە بڕیار دەدەن کە تۆ کاردانەوەت چی دەبێت، کاتێک کە پێچ و پەنا دەربارەی هەندێک بابەتی گرنگ دەکات کە زۆر نیگەران و بێزاری دەکات دوای هەموو شتێک دەڵێت کە حەز دەکات بچێت بۆ ئاهەنگەکە، بەڵام لە جیاتی ڕوونکردنەوەی هۆکاری سەرەکی- خێزانەکە نیگەران دەبێت کە پێناچێت تۆ بتەوێت چیتر لە گەڵی بچیتە دەرەوە - ئەویش دەڵێت ڕای خۆی گۆڕیوە.

ئەمە یارییەکی خۆشە. خۆشە چونکە یەکەم و فێڵاویترین بەشی یارییەکە ئەوەیە نەتدەزانی تۆ یاریزانەکەی، دەبوایە ئەوەت بەدی بکردایە کە یارییەکە دەستی پێ کردووە.

بێگومـان بەڵگـەش دەبێـت، ئەگینـا یارییەکـی تایبەتـی نابێت. یارییەکی ورد و سـەخت دەبێت - ڕەنگە هاوژینەکەت شـتێکی دڵخۆشـکەر و پێکەنینـاوی بڵێت، بەڵام بـە ئاوازێکی ناجدییەوە یـان وەکـو جـاران چـاو نەبڕێتـە چـاوت، یـان هەسـتەوەر بـوون دەربارەی شـتێک کـە مانای ئـەوە ناگەیەنێت بـە گاڵتە وەریبگریـت. بیرۆکـەی دیوی دووەمی یارییەکـە ئەوەیە کە تۆ ئـەو هێمایانـە بدۆزیتـەوە، درک بکەیـت کە یارییەکە دەسـتی پـێ کـردووە و سـەرەداوەکە بکەیتـەوە بزانـی کـە ئاخۆ چی دەگوزەرێت.

دەکرێـت ئەمە بە شـێوەیەکی گاڵتەجاڕ و بێ مانـا دەربکەوێت - چونکـە تـەواوی گفتوگۆکـە بۆنی ئەمەی لێ دێـت، بە لایەنی کـەم بـۆ ئەوەی دەسـت پـێ بکەیت، بـەڵام هەر کە پـەردە لە سـەر ڕاسـتییەکان هەڵدەدەیتەوە، ئەوە کاری تۆیـە بۆ ئەوەی بـە دواداچـوون بکەیت کە چـی دەگوزەرێـت. هاوژینەکەت بە تـەواوی نیگەرانـە و ئازاری پێ گەیشـتووە، گوێـی لێ بگریت لەوەی کە لە ڕاسـتیدا دەیەوێت دەریببڕێت. دەکرێت کێشـەکەی پەیوەندیـدار نەبێـت بە تـۆ. دەکرێـت نیگەرانی شـتێک بێت لە کارەکـەی یـان خێزانەکـەی هەسـت بە بـێ مەیلـی دەکات بۆ ئـەوەی هەڵیڕێژێـت، چونکە تۆ پێـت وایە کاردانـەوەی دەبێت یـان ڕوونکردنـەوەی بـێ مانـا بەرجەسـتە دەکات، بـەڵام تۆ دەزانیـت ئەگەر دڵخـۆش نیت یـان نیگەرانی، ئـەوا هۆکارێکی باشـە بۆ ئـەوەی بە جـدی وەریبگریت.

کاتێـک کارت لـە سـەر ئەوە کـرد کە شـتێک لە ئـارادا هەیە، شـتێکی قـورس نییـە ئەگەر بـە دواداچـوون بکەیـت و بچیتە بنـج و بنـەوا نییـەوە. کارامەیـی و توانای تۆ هەمیشـە دەبێت

کراوە بێت بۆ ئەو کێشـانە. بۆ ئەوەی درک بەو شـتانە بکەیت کـە هاوژینەکەت ئەوەندە نایڵێت ئەوەندی مەبەسـتیەتی، کاتێک کێشـەیەک یـان نیگەرانییـەک لـە ئـارادا هەیـە و هاوژینەکەت دەیەوێـت لـەو بارەوە قسـەت لە گـەڵ بکات.

تـۆ پێویسـتە ئـەوە یـەکلا بکەیتـەوە کاتێک لە هاوسـەرەکەت گەیشـتیت کـە دەیەوێت دەسـت پێ بـکات، ئەوا تۆ بـە وریایی گـوێ دەگریـت بـە بـێ دادوەری کـردن، بەمـە هاوژینەکەت جارێکـی تر زیاتر بڕوابەخۆبوونی دەبێت بۆ قسـەکردن لە گەڵ تۆ. هەسـتەکانی بە جدی وەربگرە، جا هاوبەشـی هەسـتەکانی بکەیـت یـان نـا، ئەو هەسـت بـەوە دەکات کـە تـۆ گرنگی بە چارەسـەرکردنی کێشـەکان دەدەیت، بەمەش دەتوانیت هەست بە دڵخۆشـی زیاتـر بکات.

ئەمە یارییەکی خۆشە. خۆشە چونکە یەکەم و فێڵاویترین بەشی یارییەکە ئەوەیە کە نەتدەزانی تۆ یاریزانەکەیت.

ڕێسای ٥٦

مشتومڕی زۆربەی ڕۆژەکان دەربارەی شتێکی دیکەیە

کاتێک چوویتە ناو ژیانی پەیوەندی هاوسەرییەوە، دەکرێت جێگەی سەرسامی بێت کە خۆتان لە چەند دەمەقاڵێیەکی بچوکی بێ بایەخ بدۆزییەوە. لە هەندێک حاڵەتدا دەمەقاڵێکە دووبارە و دووبارە دەبێتەوە. مەبەست لەم مەسەلەیە چییە؟ باشە، من پێت دەڵێم - مەسەلەکە ئەوەیە کە تۆ پێت وایە کۆتاجار ئەو مشتومڕەت چارەسەر کردووە، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ لە چوارچێوەی ئەو مشتومڕەدا ناخولێیتەوە کە پێت وایە هەیە. تۆ ئێستا دانەیەکی تەواو جیاوازت هەیە، بەڵام هیچ کامێک لە ئێوە درکتان پێ نەکردووە.

ئەگەر ئەم ڕێسایە تاڕادەیەک کۆتا مشتومڕت بیر دەهێنێتەوە، چونکە ئەمە درێژەپێدەری ئەوە. بۆ ئەوەی بەرجەستەی بکەین کە مشتومڕی ڕاستەقینە کامەیە، تۆ دەبێت ڕێسای ٥٥ جێبەجێ بکەیت و گوێ بۆ ئەو شتە بگری کە نەگوتراوە.

با نمونەیەکت بۆ بخەمە ڕوو، بەم شێوەیە پێم وایە تێدەگەیت. زۆربەی ژن و مێردەکان لە سەر ئەوە دەمەقرێ دەکەن کە ئاخۆ نۆرەی کێیە قاپەکان بشوات. دەکەونە دوودڵی و دڵەڕاوکێ ئاخۆ هەینی ڕابردوو نۆرەی کێ بووە، لە پشووەکەدا کێ قاپەکانی شوشت کاتێک خەڵکی زیاتری لێ بوو و قاپەکان زیاتر بوون، کێ پێویست بوو قاپەکان

بشـوات کاتێـک ئێوارەی سێشـەمە درەنـگ لـە کار گەڕانەوە. لـە ڕاسـتیدا، ئەمـە تەنیـا قـاپ شوشـتنە. ئایا هەر بە ڕاسـتی ئەوەنـدە شـتێکی گرنگـە کـە کـێ قاپەکانـی شوشـتووە؟ ئایا هاوژینەکـەت ئەوەنـدە خـۆش ناوێت بۆ ئەوەی هێندە سـەری نەخەیتـە سـەر بچیتە نـاو قووڵایی باسـەکەوە ئاخـۆ کێ ئەم هەفتەیـە کەوچـک و چەتاڵـی زیاتری شوشـتووە؟

ئەهـا، بـەڵام ئەمـە مەسـەلەی ڕاسـتەقینە نییـە، وایە؟ کێشـە ڕاسـتەقینەکە لێـرەدا ئەوەیـە کـە یەکێـک لـە ئێـوە شکسـتی خـواردووە لـە سـتایش و بەرزنرخاندنـی ئەوی دیکـە و پێی وایە سروشـتە باشـەکەیان بە کار هێنراوە. ئەمـەش ئەوە نییە کە پێشـبینیان دەکرد - زۆر ڕاسـتە - لە لایەن کەسـێکەوە کە خۆشـی دەوێـت. بۆیە ئەمـە بابەتەکەیـە کە دەبێت قسـەی لە سـەر بکەیت کاتێک بە قووڵایی مەسـەلەکەدا دەچیتە خوارەوە. دەتوانیـت بـە کـۆد بدوێی، وشـەی "مەغسـەلەی چێشـتخانە" بـە کار بهێنـی وەکـو ڕەمزێـک بـۆ هاوسـەنگی پەیوەنـدی هاوسـەریتان یـان دەتوانـی قۆڵـت هەڵکەیـت و سـەبارەت بە کێشـە ڕاسـتەقینەکە قسـە بکەیت. گرنگ نییە کامەتان دەیکەن، چونکـە هـەردوولا دەزانـن مەبەسـت و ئاماج لـە چیدایە.

ئەگـەر خۆتان لە دەمەقاڵێـی دووبارە و دووبـارەدا دەبیننەوە، جیاوازییەکـە لێـرەدا ئەوەیـە کە تـۆ هەیکەلـی بابەتەکەت لایە بـۆ ئـەوەی هەڵسوکەوتی لە گەڵ بکەیـت، هەروەها دەماقاڵێش کۆتایـی نایەت هەتا لـە بنج و بنەوانی کێشـەکە نەکۆڵیتەوە. وا دابنـێ کـە یەکێـک لە ئێوە پـارە لە شـتێکدا سـەرف دەکات و ئـەوی دیکە ئەو شـتە بە شـتێکی ناپێویسـت هەژمـار دەکات. جـا یـان ئەوەتـا نیگەرانـی ئـەوەی کە پـارە نییە بـۆ کڕین و

هەبوونی شتی سەرەتایی، یان ئەوەتا بەخیلی دەبات کە هاوژینەکەی پارەی هەیە بۆ سەرفکردن زیاتر لە خۆی. یان وا هەست دەکات کە دەبوایە پارەکە لە شتێک سەرف بکرایە کە هەردوولا دەیانتوانی سودی لێ ببینن. تۆ دەبێت لە سەر ئەم مەسەلەیە کار بکەیت، بەڵام ئەوەندە گەمژە مەبە کە بیر لە سەرف کردنی پارە بکەیتەوە، بە تایبەتیش ئەگەر زوو زوو وا بکەیت.

مەسەلەکە ئەوەیە کە تۆ پێت وایە کۆتاجار ئەو مشتومڕەت چارەسەر کردووە، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ لە چوارچێوەی ئەو مشتومڕەدا ناخولێیتەوە.

ڕێسای ٥٧

ڕێز لە شتی تایبەتی هاوژینەکەت بگرە

هاوژینەکەت نهێنی و شــتەکانی تۆ دەپارێزێت؟ باشــە، ئەمەش مافــی خۆیەتــی. ئایــا زۆر دڵنیایــت کــە هەمــوو شــتێکت پــێ گوتووە؟ ئایا هیچ شــتێکی ئەوتــۆ نەبووە کە بۆخۆتی بپارێزی؟ بــە دڵنیاییەوە بەڵێ. ئێمە هەموومان کۆمەڵێک شــتمان هەیە کە هەســت بە شــەرمەزاری و نائاســودەیی دەکەین بۆ درکاندنیان، هاوژینەکەشــت لەمەدا جیاوازی نییە.

ئایــا لە بەر ئەوەیــە کە تۆ متمانەت بــە هاوژینەکەت نییە؟ ئەها - لەم حاڵەتەدا تۆ دەکەویتە زەلکاوی کێشــەوە، بەڵام کێشــەکە هیــچ پەیوەندییەکــی بــەوە نییــە کــە هاوژینەکەت شــتی خۆی لات بــاس ناکات. کێشــەکە متمانەیــە، یــان لاوازی متمانەیە. وا باشــترە چاوێک بە ڕێســاکانی ١٣ و ٤٦ بخشــێنیتەوە.

ئایــا متمانەت بــە هاوژینەکەت هەیە؟ باشــە، ئەگــەر وایە تۆ چ کێشــەیەکت هەیــە؟ گــوێ بگــرە، هاوژینەکەت هەمــوو مافێکی تایبەتــی خــۆی هەیــە، هەروەهــا تــۆش. تەنیــا لە بــەر ئەوەی هاوژینەکــەت تــۆی خــۆش دەوێــت و دەیەوێت ژیانــی لە گەڵ تــۆ بە ســەر بەرێــت، ئەوا مانــای هەڵدانــەوەی هەمــوو ژیانی کەســی خــۆی نییە یــان دەســتبەرداری ئەو مافە بێت کە شت لای خــۆی بشــارێتەوە. جــا ئایــا دەیەوێــت کاتێــک بــە تەنیــا بــە ســەر بەرێــت یــان نایەوێت لــە گەرماو لــە گەڵ تــۆ بێت، دەیەوێــت بــڕوا بەخۆبوونی هاوڕێیەکــی بپارێزێــت، دەیەوێت

بـە ورد و درشـتی بیـر لـە شـتەکان بکاتـەوە بەر لـەوەی لە گـەڵ تـۆ تاوتوێیان بکات، ئەمـەش مافی خۆیەتی. لە ڕاسـتیدا، هیچ پێویسـت نـاکات هۆکارێک بـدات بە دەسـتەوە بۆ ئەوەی تایبەتـی بێت.

تـۆش ئـەو مافەت نییە بـۆ ئەوەی لەو بارەوە کاتێکی سـەختی بـۆ فەراهەم بهێنـی. نابێت بـە زمانێکی لـووس هەڵیخەڵەتێنی، نابێ هەڕەشـە بکەیـت، نابێت گوشـاری بەخەیتە سـەر، نابێت لێـی بپاڕێیەوە، نابێت بە هەسـت و سـۆزەوە داوای لێ بکەیت. تەنیـا پشـتی تـێ بکە و لێگـەڕێ با تایبەت بـە خۆی بێت.

دەزانم ئەم ژن و مێردەی کە دەسـتیان بە جیابوونەوە کردووە، چونکـە مێردەکە حـەزی بەو ڕاسـتییە نەکردووە کـە ژنەکەی بـە بـێ ئـەم هاوڕێیکانـی دەبینێـت، تەلەفـۆن دەکات کاتێـک مێردەکـەی گوێی لێ نییـە و لەوێ نییە. تووڕەیـی مێردەکەش زیاتـر بـوو و ژنەکەش زیاتر و زیاتر خـۆی پارێزراوتر دەکرد و پێگـەی خـۆی قایـم دەکـرد. ئەمەش بـووە هـۆی تێکەوتنی درز لـە نێوانیاندا. شـتەکان زیاتر قێزەون بـوون کاتێک ڕۆژی لەدایکبوونی مێردەکە هاتە پێشـەوە - بـە ئاهەنگێکی تەواوەوە. بەڵـێ، ئەمە هەمان شـت بـوو کە ژنەکـەی چاوەڕێـی دەکرد. چرکـەی دەژماردن بـۆ خۆئامادە کـردن و دەتوانم پێت بڵێـم کاتێـک کـە ڕۆژی لەدایکبوون گەیشـت، زۆر بێـزار و خەمگین بـوو بـەو ڕەفتارانـەی کـە مێردەکـەی بەرامبـەری نواندبـوو خوازیـار بوو ئەوانـەی نەکردایە.

من ناڵێـم هاوژینەکەت پلانـی ئامادەکردنی ئاهەنگێک بۆ تـۆ دەگێڕێت، هەرچەنـدە خوازیارم بیگێڕێـت. من تەنیا

ئـــەوە دەڵێـــم کۆمەڵێک هـــۆکار هـــەن کـــە هاوژینەکەت دەیەوێت ئەو شـــتانە تایبەت بن و نایەوێت هەڕەشـــەیەک بن بۆ ســـەر پەیوەندییەکەتان. لە ڕاســـتیدا، لە نێوان ئەم ژن و مێـــردەدا، ئەگەر لە بەر وەڵامـــی مێردەکەی نەبوایە، ئـــەوا ئەمە دەبـــووە هۆی بەهێـــز کردنـــی پەیوەندییەکە. تاکـــە هۆکارێک کـــە دەبێت نیگەرانی بیـــت، ئەوەیە کە تۆ متمانەت بـــە هاوژینەکەت نەکردووە، لـــە چ حاڵەتێکدا... ئای خوایە، گەڕاندیەوە شـــوێنی دەســـتپێک.

تەنیا لە بەر ئەوەی هاوژینەکەت تۆی خۆش دەوێت و دەیەوێت ژیانی لە گەڵ تۆ بە سەر بەرێت، ئەوە مانای هەڵدانەوەی هەموو ژیانی کەسی خۆی نییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٨

باشتر لە باشترین هاوڕێت مامەڵە لە گەڵ هاوژینەکەت بکە

لە ڕاستیدا ئەم ڕێسایە داوە - ئایا درکت پێ کردووە؟ ئەگەر پەیوەندییەکی باشت بە دەست هێناوە، ئەوا خۆی لە خۆیدا هاوژینەکەت باشترین هاوڕێتە، سەخت دەبێت ئەگەر باشتر لە خۆیان مامەڵە بکەیت. لە گەڵ ئەوەشدا، بۆ نەنانەوەی مشتومڕ، با بڵێین تۆ دەبێت باشتر لە نزیکترین هاوڕێت مامەڵە لە گەڵ هاوژینەکەت بکەیت.

ئەگەر بەڕێکەوت باشترین هاوڕێت خواردنەوەکەی لە سەر مێزەکە لێ ڕژا، ئەوا دەیبەخشی و دەست دەکەیت بە پێکەنین. ئایا هەمان ڕەفتار دەنوێنی ئەگەر ئەمە هاوسەرەکەت بوایە؟ خوازیارم بەو شێوەیە ڕەفتار بکەیت. هەروەها خوازیارم ڕێسای دوای ئەمە نەخوێنیتەوە بە بیرکردنەوە لەوەی کە پێویست ناکات ئەم ڕێسایە بخوێنییەوە، چونکە تۆ پێشتر ئەمەت بەدی کردووە. ئەگەر تۆ پێشتر پەیڕەوکاری ڕێسا بوویت، ئەوا دەبێت بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنی بەرامبەر هاوژینەکەت ئەگەر وایە دەستت خۆش بێت، بەڵام من ئەم ڕێسایە لێرەدا بە بێ مەیلی بەرجەستە دەکەم، چونکە بە داخەوە زۆر کەس دەناسم بە جۆرێک ڕەفتار بەرامبەر هاوسەرەکانیان نانوێنن کە شیاویان بێت.

ئەی بۆچی لە گەڵ ئەو کەسەیت؟ چونکە پێت وایە کە ئەو

Scanned with CamScanner

کەسە جوانترین و نایابترین کەسە لە سەرانسەری جیهاندا، زیاتر لە هەر کەسێک ژیان لە گەڵ ئەم بە سەر دەبەیت. ئەی بۆچی بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ڕەفتاری لە گەڵ ناکەیت؟ بۆچی خەڵک بە بێڕێزی و ڕقەوە مامەڵە بەرامبەر هاوسەرەکانیان دەکەن و "تکایە" و "سوپاس" فەرامۆش دەکەن، ئاکار و ڕەفتاری باو کپ دەکەن.

من لێرەدا دەربارەی شکستی جاروبار نادوێم، بە دڵنیاییەوە هیچ بیانوویەک لە ئارادا نییە، بەڵام هەموومان ڕووبەڕووی ڕۆژی ناخۆش دەبینەوە کاتێک شتێکی لە ناکاو و سەرپێی سەر هەڵدەدات و ئێمە مەبەستمان نەبووە. قسە لە بارەی ئەو کەسانە دەکەم کە کارلێککردنی ئاساییان لە گەڵ هاوژینەکانیان نائارامی، نیگەرانی و بێ مەیلی لێ دەکەوێتەوە.

ژن و مێردێک دەناسم کە هەمیشە مێردەکە ئەمەی دەکرد. پیاوەکە کەسێکی شۆخ و شەنگ بوو، بەڵام ژنەکەی وەکو کەسێکی پیس و چەپەڵ مامەڵەکەی لە گەڵ دەکرد. ئەوانم لە بیرە کە بۆ مانەوەی پشوو هاتبوون. "هێشتا جانتاکەمت لە ئۆتۆمبێلەکە نەهێناوەتە دەرەوە؟ چایەکم بۆ بهێنە. یاڵڵا. کاتی نووستە - من شەکەتم و پێویستم بەوەیە کە لێم نزیک بیتەوە یان درەنگ بەخەبەرم بهێنە".. دەزانم کە ئەو ئافرەتە هەندێک ئاکار و ڕەفتاری شاراوەی هەبوو، چونکە بەرامبەر هەموومان بەکاری دەهێنا، بەڵام هیچ سوودێکی لێ نەبینی. ئێستا لێک جیابوونەوە. هیچ پێویست بە باس کردن ناکات.

ئەمە دەربارەی ڕێزگرتنە لە هاوژینەکەت، بە میهرەبانییەوە مامەڵەی لە گەڵ بکە، بە گومانەوە سەیری مەکە، بە حەزێکی

Scanned with CamScanner

هاوڕێیانــەوە کــۆک بە لــە گــەڵ تێڕوانینەکەی، نــەک بە ڕق و کینەوە. بە هەڵە و ڕووداوەکان پێبکەنە. ئەگەر لە ســەر شــتێک تووڕەیــت لە خۆتــدا بەدی کــرد بەرامبەر بــە هاوژینەکت، بیر بکــەرەوە: 'کاردانــەوەم چــۆن دەبێت ئەگــەر هاوڕێیەکی نزیکم لــە جێگــەی هاوژینەکــەم بوایــە؟' ئەگــەر وەڵامەکــە بریتیــە لــە: 'پێدەکەنیــم، هــەر باسیشــم نەدەکــرد'، ئەوا لــەو حاڵەتەدا دەزانیــت کــە چی لە گــەڵ هاوژینەکــەت دەکەیت.

ئەمە دەربارەی ڕێزگرتنە لە هاوژینەکەت، بە میهرەبانیەوە مامەڵەی لە گەڵ بکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٩

مەڕەنجێ ئەگەر هاوژینەکەت وچانێکی بوێت

ئێمـە تـا ڕادەیـەک بوونەوەرێکـی کۆمەڵایەتیـن، بـەڵام پلەی کۆمەڵایەتـی بوونمـان وەکو یەک نییـە. هەندێک لـە ئێمە حەز دەکەیـن بەیەکـەوە کات بە سـەر بەریـن، لە کاتێکـدا هەندێکی دیکـە حـەز دەکـەن لـە باوەشـی هاوژینەکانیان ژیـان بکەن. دەرفەتێکـی کەم هەیە کە تۆ و هاوژینەکەت هەمان سروشـتتان هەبێـت لە سـەر ئەمە.

هەندێـک جـار هاوژینەکەت دەیەوێـت دیار نەمێنێـت و بڕوات بـۆ بـازاڕ کـردن، لـە باخەکـەدا زەوی هەڵکەنێـت، پولەکانـی ڕێـک بخـات، پەرتـووک بخوێنێتـەوە یـان بە هـۆی بەلەمێکی بچوکەوە وەرزشـی سـەرئاو بـکات. ئەمە مانای ئـەوە نییە کە هاوژینەکـەت نایەوێـت لـە گەڵ تۆ بێـت، بەڵکو بە شـێوەیەکی سـادە بە واتای ئـەوە دێت کە دەیەوێت بە تەنیـا بێت. هەندێک کەس پێویسـتی بە پشـوویەکە خـۆ ئەگەر نکوڵی لـەوە بکەیت ئەوا هەسـت بەوە دەکات کە لە دۆخێکی مەترسـیدار و ناخۆش گیـری خواردەوە.

دەشـێت ڕۆژانـە هاوژینەکـەت پێویسـتی بە پشـوو هەبێت و دەکرێـت بیەوێـت بـە تەنیـا بێـت کاتێک شـتەکان بـە خراپی هەنـگاو دەنێـن. یـان کاتێـک نیگەرانە، سـەرقاڵە، شـەکەتە کە دەکرێـت پەیوەنـدی بە تۆوە نەبێـت و دەربارەی تـۆ نەبێت و بـەو شـێوەیە ڕێ دەکات.

کابرایەک دەناسم کە هەموو ئێوارەیەک سێ بۆ چوار کاتژمێر لە سەر کۆمپیوتەرەکەی یاری دەکات. دەشێت وا بیر بکەیتەوە کە خێزانەکەی ڕقی لەمەیە، بەڵام لە ڕاستیدا خێزانەکەی دەڵێت کە ئەمە کات بە منیش دەبەخشێت بۆ ئەوەی گوزەرێک بە ناو پرۆژەکانی خۆمدا بکەم، یان کەمێک بە تەنیا بم. بە لامەوە شتێکی گونجاو نییە، بەڵام هەر باشیشە، چونکە پێویست ناکات لە گەڵ هەر کامێک لەوان بژیم، بەڵام ئەمە بۆ ئەوان زۆر گونجاوە. چەندین کەس دەناسم کە دان بەوەدا دەنێن زۆر دڵخۆش دەبن کاتێک لە گەڵ خۆشەویستەکانیان دەچن بۆ یاری گۆڵف، تێنس، ڕاوەماسی یان هەرچییەکی دیکە. ئەمەش کاتی تایبەتی ئەوانە.

دەکرێت هاوژینەکەت حەز بکات ئەم شتانە لە گەڵ خەڵکی دیکە بکات. زراوت نەچێت. دەشێت هۆکارێکی باش هەبێت. یان باخەوانێکی تامەزرۆیە و، تۆش هاوبەشی حەزەکەی نەکەیت، شوێنی کەسێک بکەوی کە پرسیاری بێزارکەر دەکات (مەبەست لە پێوانەی ۰۰ چییە؟) (بۆچی لق و پۆپی ئەو ڕووەکە دەبڕی؟) ئەمە بیرۆکەی خۆی نییە بۆ خۆشی و شادی. هیوادارم هەندێک جار تۆش بەشدار بی و هاوژینەکەشت چێژ لەوە دەبینێت کە پێت بڵێت، بەڵام ئەگەر لە ڕووەکەکانی یان مەشقەکەی یان هەرچییەکی دیکە پێویستی بە پاڵپشتی بوو ئەوا دەیەوێت لە گەڵ خەڵک بدوێت دەربارەی ئەوەی کە باس لە چی دەکات. دووبارە، ئەمە سەبارەت بە تۆ نییە، ئەمە سەبارەت بە خۆیەتی لە قووڵبوونەوە لە چالاکییەکاندا.

ئەگەر هاوژینەکەت پێویستی بەوە هەیە کە چەندین سەعات بە تەنیا بە سەر بەرێت، ئەگەر ئەمە بە لای تۆوە شتێکی گونجاو نییە، ئەوا دەتوانی سەبارەت بەمە قسەی لە گەڵ بکەیت، بەڵام بۆ زۆرێک لە ئێمە ئەمە کێشەیەکی گەورە نییە بۆ ئەوەی خۆمان دڵخۆش بکەین، لە کاتێکدا هاوژینەکەمان بە تەنیا بە ڕێگای خۆیدا هەنگاو دەنێت. کاتێک کێشەیەک لە ئارادا هەیە، ئەو نیگەرانییەی لێ دەکەوێتەوە کە هاوژینەکەمان نایەوێت لە گەڵ ئێمە بێت، بەڵام کلیلی تێگەیشتنەکە ئەوەیە کە پەیوەندی بە تۆوە نییە – چونکە هەمان شت دەبێت ئەگەر لە گەڵ هەر کەسێکی دیکە بێت.

هەندێک کەس پێویستی بە پشوویەکە، خۆ ئەگەر نکوڵی لەوە بکەیت، ئەوا هەست بەوە دەکات کە لە دۆخێکی مەترسیدار و ناخۆشدا گیری خواردووە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٠

پیاوانیش حەزیان لە گوڵە

هەمــوو کــەس ئــەوە دەزانێت کــە ئافرەت حــەز دەکات گوڵ و چوکلێتــی پێشــکەش بکرێــت. ئەمــە دیاریــی کۆنن بــۆ ئەوەی پیشــانی بدەیت کــە تۆ ئەوت خــۆش دەوێت، لە ڕاســتیدا ئەمە دەربارەی گوڵ و چوکلێت نییە - دەشــێت جوان و کەشخە بێت - ئــەم ئاماژەیــە گرنگــە. ئەمە ئەو ڕاســتیەیە کــە هاوژینەکەت ئــاگاداری کــردووە لــە ڕێگــەی گوڵ یــان چوکلێتەوە ئەشــقی خۆتی بــۆ دەربڕیت.

ئەی چــی دەڵێیت دەربــارەی پێچەوانەکردنەوەی ئــەو نەریتە؟ بۆچــی پیاوانیــش چێژ لــەو دیارییانە نەبینن؟ ئێمــەش حەزمان لــە چوکلێــت و گوڵە. حەزمان لە هەر شــتێکە کە ئەوە پیشــان دەدات تــۆ بیرمــان لێ دەکەیتەوە و بۆمان بەرجەســتە دەکەیت کــە تۆ ئێمەت خــۆش دەوێت.

بــا هەر لــە چوارچێوەی گــوڵ و چوکلێت خۆمان چەقبەســتوو نەکەیــن. پێشــکەش کردنــی دیارییــەک بــە هاوژینەکــەت بــۆ پیشــاندانی خۆشەویســتەکەت هەمیشە شتێکی باشــە، تەنانەت ئەگــەر ئەمــە ڕۆژی لەدایکبوون و بۆنەیەکــی تایبەتیش نەبێت. لــە ڕاســتیدا دەبێــت دیاری بدەیــت بــە هاوژینەکەت کــە بۆنە و ئاهەنــگ لــە ئــارادا نین. ئەمــە دیاریەکــە بە نــرخ دەکات، لە ڕاســتیدا پێویســت بــەوە نەبــوو، ئەمە خۆی بەخشــینێکە.

هیــچ پێویســت بــە ســەرفکردنی پــارە نــاکات، ئەگــەر دەزانی

هاوژینەکـەت حـەزی لە چ گوڵێکـە (نازانی؟ بۆ نازانی؟ ئێستا هـەوڵ بدە بزانـی)، دەتوانیت یەکەم گوڵ لـێ بکەیتەوە کە هەر سـەرەتای سـاڵێک دەیبینیت. چەنـد جوانە ئەگـەر یەکەم گوڵی فۆکـس گلـەڤ، بلـو بێل یان سـنۆو درپی سـاڵی پێشکەشـت بکرێـت لە لایەن کەسـێک کە تۆی خۆش دەوێت. یان دەشـێت تـۆ وێنەیەکـی بۆ بکێشـیت، کێکێکی بۆ ئامـادە بکەیت، کارتێک لە سـەر سـەنیرەکەی بەجێ بهێڵیت.

دەزانـی، زۆر شـت بوونیـان هەیە کـە دەتوانیت پێشـکەش بە هاوژینەکەتیـان بکەیت، چونکە ئـەوەی جێگەی بایەخ و گرنگیە، ئەوەیـە تـۆ پیشـانی هاوژینەکەتـی بدەیـت کـە تـۆ بیـر لەو دەکەیتـەوە و پیشـانی بدەی کە تۆ ئەشـقی خۆتـی بۆ دەنوێنی و دیـاری پێشـکەش دەکەیـت، بە بێ بوونی هیـچ هۆکارێک. لە ڕاسـتیدا ئەشـقی تۆ بۆ ئـەو خۆی لە خۆیـدا هۆکارێکی گرنگە.

کەواتـە دواجـار کە دیاریت پێشکەشـی هاوژینەکەت کرد، کەی بوو؟ تـۆ ڕێگەت پێ نادرێت ڕۆژەکانی لەدایکبوون، کریسـمس بژمێـری، یـان سـاڵیادی هاوسـەرگیرییەکەت. دوا دیاری چی بـوو کـە بە بێ هیچ بۆنەیەک پێشـکەش بـە هاوژینەکەت کرد؟ ئەگـەر ئەمە لە هەفتـەی ڕابردوودا بووە، دەسـتت خۆش بێت، هیـوادارم هاوژینەکـەت بـەرز بینرخێنێـت. خـۆ ئەگـەر ئەمـە لـە مانگـی ڕابـردوودا بووبێـت ئەوا باشـە، بەڵام تـۆ ئەوەندە هاوژینەکـەت خـۆش ناوێـت کـە زوو زوو دیـاری پێشـکەش بکەیـت؟ هیوا بۆ ئەوە بخـوازە کە هەفتەی جارێـک دیارییەکی پێشـکەش بکەیت، بەڵام ئەگـەر ئەمە بوو بە خـوو، ئەوا نرخی خۆی لە دەسـت دەدات. هیـچ گرنگییەک لەوەدا بـەدی ناکرێت ئەگـەر تـۆ هەمـوو هەفتەیـەک لە وێسـتگەی بەنزین لـە کاتی

پڕکردنـەوەی ئۆتۆمبێلەکـەت دەسـتەیەک گوڵـی بـۆ بکـڕی.
ئەگـەر بـۆ مـاوەی مانگێکە هیچت پێشـکەش بـە هاوژینەکەت نەکـردووە، ئـەوا پێویسـتە ئەمـڕۆ شـتێکی پێشـکەش بکەیت - پەلـە بکـە، پەرتووکەکـە دابنـێ و بـڕۆ و بیکڕە. خـۆ ئەگەر بـۆ مـاوەی سـێ مانگـە هیچـت پێشـکەش بـە هاوژینەکـەت نەکـردووە، ئـەوا جێگەی شـەرمەزارییە. هیچ ڕێسـایەکی دیکە مەخوێنـەرەوە هەتـا کار لە سـەر ئەم ڕێسـایە نەکەیت.

دواجار کە دیاریت پێشکەشی هاوژینەکەت کرد کەی بوو؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦١

با گیرفانی هاوژینەکەت لە هی تۆ جیاواز بێت

زۆر کەس دەناسم کە لە گەڵ ئەم ڕێسایە دەکەونە مشتومڕ. تەنیا لە بیرت بێت ئەم پەرتووکە دەربارەی ئەوە نییە کە ئەوەی من بیری لێ دەکەمەوە و پێم ڕاست بێت، بەڵکو لە بارەی ئەوە دەدوێت کە ئاخۆ چی کار دەکات و باشە. زۆر ژن و مێرد دەناسم دەربارەی پارە قسە دەکەن - لە زۆربەی حاڵەتەکاندا جیابوونەوە خۆی دەنوێنێت - بەڵام هەرگیز ئەوەم نەبینیوە کە لە پەیوەندییەکدا ڕوو بدات کە تێیدا دەستگیرانەکان لە یەکتر جیاوازن. لێرەدا ئەوە بە تۆ ناڵێم کە تێبینی چیم کردووە.

پێویست ناکات پارەکەی خۆت کۆ بکەیتەوە، ئەمە هیچ شتێک بەرهەم ناهێنێت. زۆر باشە، لە هەندێک حاڵەتدا ئێوە دەتوانن بە یەکەوە پارە سەرف بکەن بۆ کڕینی شتی هاوبەش وەکو پۆشاکی منداڵان، بارمەتەی خانووبەرە، تێچوونی مانگانە. پێویستە لە سەرەتاوە بزانن کە هەر یەکێک لە ئێوە بە چەند بەشداری دەکات - دەشێت نیوە بە نیوە دادپەروەرانە نەبێت ئەگەر یەکێکە لە ئێوە زیاتر پارە بە دەست بخات، یان زیاتر تەلەفۆن بە کار دەهێنێت.

بەڵام ئەمە تەنیا گرفتێکی بچوکە. ئەگەر ئێوە هەردووکتان پارە پەیدا دەکەن، ئەوا دەبێت ئێوە هەردووکتان تێچووەکان لە ئەستۆ بگرن بە پێی ئەو بنەمایەی کە لە سەری ڕێک

دەکـەون. دەکرێـت تـۆ پارە بـە بەچکـە پشـیلەکەی بدەیت بۆ خۆشـگوزەرانی لـە پشـووەکاندا. لـە سـەرووی ئەمەشـەوە، پارەکـە هـی خۆتـە. بۆیە ئەگـەر هاوژینەکـەت بیەوێت هەموو پاشـەکەوتەکەی لـە شـتی کۆنـە سـەرف بـکات، ئەمـە کاری خۆیەتـی، ئەمە کاریگەری لە سـەر تۆ نابێت. پـارەی تێچوونی ئـەم مانگـەش دراوە، ئەوەش پـارەی خۆیەتی. تـۆش دەتوانی پـارەی خۆت پاشـەکەوت بکەیت، یان لە شـتێکی سـودبەخش و ماقوڵـدا بەرهەمـی بهێنی یـان ئەگەر دەتەوێـت هەمووی لە شیرینی سـەرف بکە. تێدەگەیت؟ پێویسـت بە دەمەقاڵێ ناکات.

بەرلـەوەی پرسـیار بکەیت، ئەمە هێشـتا بایەخـی خۆی دەبێت ئەگـەر پارەیەکـی یەکسـانیش بـە دەسـت نەخەن یـان ئەگەر یەکێـک لە ئێوە پـارە پەیـدا دەکات، ڕاشـکاوانە بدوێین، ئەگەر بڕی بە دەسـت خستنی پارەکانتان لێک جیاوازە، ئەوە باشترین گفتوگـۆ ئەوەیـە کـە تۆ بـە ڕێژەی هاوبـەش تێچوونـەکان لە ئەسـتۆ بگریـت. ئەگەر یەکێکتـان دوو ئەوەندە پارە بە دەسـت بهێنێـت، دوو ئەوەنـدە بـە پارەکـە بەشـدار دەبێـت. یـان لـە تێچوونـی مانگانـە بـە یەکسـانی پارەکە دەدەن، بـەڵام ئەوەی داهاتەکـەی زیاتـرە پارەی ئێـوارە خوانێک لـە دەرەوە دەدات، یـان لە پشـوودا. دەتوانن بابەتـەکان لە نێـوان خۆتاندا بە ورد و درشـتی تاوتوێ بکەن.

ئەگـەر یەکێـک لە ئێوە تـەواوی ڕۆژەکە لە ماڵـەوە کار دەکات و لـە گـەڵ منداڵـەکان دەمێنێتـەوە و هیـچ داهاتێک بە دەسـت ناخـات، ئـەوا هاوژینەکـەی دەبێت نیـوەی پارەکـەی پێ بدات. بەمـەش ناگوترێت دیاری یـان هاوکاری، بەڵکو پـارە پێدانێکی دادپەروەرانەیـە، چونکـە ئەمـە پەیوەندی هاوسـەرییەکە پێک

Scanned with CamScanner

دەهێنێت. یەکێک لە ئێوە پارە پەیدا دەکات، ئەوی دیکە چاودێری ماڵەکە دەکات. ئەو داهاتەی کە بە دەستی دەخەی لە منداڵەکان و پاککردنەوەی ماڵ و منداڵەکان سەرفی دەکەیت. ئەگەر یەکێک لە هاوژینەکان چاودێریی ماڵەکەی نەکردایە، ئەوی دیکە نەیدەتوانی ئەو پارەیە بە دەست بخات، لە بەر ئەمە ئەو داهاتە، داهاتێکی هاوبەشە لە نێوان هەردووکتان، دەبێت لە نێوان هەردووکتاندا دابەش بکرێت. دوای ئەوەی دابەشتان کرد، دەتوانی بەشی خۆت لە بانکێکدا پاشەکەوت بکەیت.

ئەگەر هاوژینەکەت بیەوێت هەموو پاشەکەوتەکەی لە شتی کۆنە سەرف بکات، ئەمە کاری خۆیەتی و کاریگەری لە سەر تۆ نابێت. پارەی تێچوونی ئەم مانگەش دراوە، ئەوەش پارەی خۆیەتی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٢

بەختەوەری ئامانجێکی بەرزە

دەزانیت کاتێک یەکەم جار ئاشق بووی هەستت چۆن بوو؟ زۆر ڕاڕا و لاواز بووی، دڵەکوتەت بوو، نەتدەتوانی بیر لە هیچی دیکە بکەیتەوە؟ ئەمە شتێکی ناوازەیە، وا نییە؟ لە لایەکی دیکەوە، ئەم لاوازی و دوودڵیە دەتباتە ناو جیهانی خەم و پەژارەوە، هەم لە کاتی کارکردن و هەم لە کاتی خواردن. لە ڕاستیدا زۆر دژوارە.

هەندێک کەس ئاڵودەی دەبێت. هەست بە ژیانیان ناکەن هەتا ئاشق نەبن، بەڵام بە دڵنیاییەوە پەیوەندی هاوسەری بەم شێوەیە نامێنێتەوە. ئەمڕۆ بێت یان سبەی باوەڕت بە خۆت دەبێت و لە هاوژینەکەت دڵنیا دەبی کە نیگەران و ڕەنجاو نەبیت. لە گەڵ ئەوە ڕادێی هەست بە بوونی ئەو بکەیت و پێویست ناکات لە تەلەفۆنەوە بۆی ڕابکەیت. کەواتە ئەگەر تۆ ئاڵودەی "ئاشق بوون" بوویت، ئەوا پێویستە واز لە هاوژینەکەت بهێنی و کەسێکی دیکە بدۆزیتەوە و ئاشقی بیت.

دەشێت سەرسام بیت بۆ چی دەستەواژەی "ئاشق بوون"م زەق کردۆتەوە. زۆر باشە، لێرەدا دوو هۆکار هەن، یەکەمیان پێویست ناکات ئاشق بیت بۆ ئەوەی ئەو هەستەت هەبێت و دەشێت تووشی هەڵە بیت. دەکرێت ئەمە هەر خۆی لە چوارچێوەی شەهوەت و شەیدابوون بەدی بکات و بگرە ئەوە هەر ئاشق نەبێت. هۆکارەکەی دیکەش ئەوەیە نامەوێت بڵێم

ئەگـەر تۆ ئەم هەسـتەت نەبێت، ئـەوا تۆ ئاشـقی هاوژینەکەت نیت.

زۆر هـۆکاری بـاش هـەن کـە بۆچی ئـەم دۆخە سـۆزدارییە هەتـا کۆتایی بـەردەوام نابێـت. دەتوانی ڕەفتـار نەنوێنی، ئەم دۆخـە زۆر نیگەرانی و شـادومانی لە خـۆی دەگرێت لە دوای ماوەیـەک لە هاوسـەرگیری کـردن نیگەرانی و خـەم و پەژارە خامـۆش دەبێت وات لـێ دەکات ئەوەنـدی دەکرێت دڵخۆش و شـادومان بیت. هێشـتا دەتوانن شـتی خۆش و نایاب بەیەکەوە بکـەن، بەڵام پەیوەندیی هاوسـەرییەکە خـۆی دەبێت بە ڕۆتین، خۆشـبەختانە بە باشـترین شێوە.

ئـەی چـی دەکەیـت ئەگەر لە ئاسـت ئـەوە هاتی کـە ناتوانیت شـەوانە بخـەوی یان ناتوانـی بیر لـە هیچی دیکـە بکەیتەوە؟ زۆر باشـە، بـە دڵنیاییـەوە ئەمـە جیـاوازە. بـۆ هەندێک کەس ئـەوەی کـە هەیە جێگـەی بایـەخ نییە، بـەڵام بـۆ ئەوانەی کە بەخـت و دادووەرییەکـی باش و پەیڕەوکاری ڕێسـایە، کۆتایی بـە چـی دەهێنێـت ئەگەر هەمووی لـە چوارچێوەی خۆشـی و شـادیدا دەبینێتەوە.

خۆشـی و شادی، زیاتر لە هەست و سۆزێکی کاتی دەگرێتەوە. ئاسـودە بـوون مانـای ئەوە نییـە کە تـۆ ئاشـقتری، بەڵکو بە واتـای ئـەوە دێـت کـە تۆ بـە ڕاسـتی و لـە قووڵایـی دڵتەوە ئاشـقی، بـە تـەواوی مانـاوە بێ ئـەوەی ئەو ئەشـقە لـە ناو کەوانـەدا زەق بکرێتەوە.

لە سـەرەتای قۆناخی دڵدارییـەوە، بە قولایەکـەوە مەبە، بەڵکو وردبیـن بـە و دڵنیـا بەوە کە تـۆ شـوێنپێی ڕێسـا دەکەویت،

ســەرەتا ئەم هەســت و ســۆزە خامۆش و کپ دەبێت. شــتێکی باشــتر و بــە بەهاتــر، گەرمتــر و خۆشەویســتتر جێگــەی دەگرێتــەوە. کاتێــک ئەمە لــە دایک دەبێت، بیر لــەوە مەکەرەوە کــە چیت لــە دەســت داوە، بەڵکو بیر لــەوە بکــەرەوە کە چیت بە دەســت هێناوە. ئەمــەش بریتیە لە بەختــەوەری و کامەرانی

- دەبێــت بەمــە زیاتر دڵخــۆش بیت.

لە سەرەتای قۆناخی دڵدارییەوە، بە قولاپەکەوە مەبە، بەڵکو وردبین بە و دڵنیا بەوە کە تۆ شوێنپێی ڕێسا دەکەویت.

ڕێسای ٦٣

لە ڕووی داراییەوە بەرامبەر یەکتر بەخشندە بن

لەمەدا ئێوەیە بەیەکەوەن. بۆیە لە بەرژەوەندی هەردوو لایە بۆ ئەوەی یەکێک لە ئێوە یارمەتی ئەوی دیکە بدات ئەگەر لە هەوڵ و تێکۆشاندایە - ئەمە ئەوەیە کە دەیکەین بۆ ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت کاتێک لە کێشە و گرفتدایە. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە تۆ پشتگیری دەکەیت، کاتی خۆتی بۆ تەرخان دەکەیت، هێز و وزەی خۆتی پێ دەبەخشیت، ئۆتۆمبێلەکەی خۆتی پێ دەدەیت، سەرجێی لە گەڵ دەکەیت، ژەمەکان، پشووەکان، کارەکان، منداڵەکان - ئینجا هێڵیکیش بکێشە کاتێک مەسەلەکە دێتە سەر پارە. نەخێر، بە داخەوەم ئەمە پارەش دەگرێتەوە.

تێناگەم بۆ خەڵک ئەمە دەکات، لە هەموو شتێکیاندا بەخشندە دەردەکەون، بەڵام کاتێک مەسەلە دێتە سەر پارە، دەست بە گیرفانیانەوە دەگرن، تەنانەت ئەگەر خەم و پەژارە دڵی هاوژینەکانیانی داگرتبێت. ئێستا سەیر بکە، ئەگەر تۆ پارەت زیاتر هەیە لە هاوژینەکەت، ئەوە تۆ دەبێت زیاتر سەرف بکەیت، لە هەموو شتێکدا، لە ڕاستیدا ئەمە مەسەلەکەیە.

پێویست بە ژماردن و حیسابات ناکات. کەس حەز بەوە ناکات ئاخۆ تۆ چەند پارە دەدەیت بە هاوژینەکەت، لە بەر ئەوە کاتت بە هەدەر مەدە. ئەوەش بیر خۆت مەهێنەرەوە کە ئەو چەندی پارەی بە تۆ داوە، کاتێک داهاتی لە تۆ زیاتر

بـووە، یان دەسـت بە حیسـابات بکەی ئاخۆ تـۆ چەندێک پارە دەدەیـت بـە هاوژینەکـەت. کەس گرنگـی بەمە نـادات، چونکە ئەمـە خـۆی شـتێکی گرنـگ نییـە. تەنیـا پـارە گرنگـە. بەڵێ، پێویسـتە بـۆ گەیشـتن بـە مەرامێکـی دیاریکـراو - مەرامێک کـە پێشـتر بناغـەی دانـراوە، ئەگـەر پارەیەکـی پاشـەکەوتت هەیـە، لـە گـەڵ هاوژینەکـەت هاوبەشـی پـێ بکە - بـەڵام لە سـەرووی ئەمەشـەوە پارە بایەخی زۆر کەمتـرە لە پەیوەندیی هاوسـەریتان، وا نییـە؟ ئەگـەر نـا، دەبێت تۆ وەکو سـۆفیەک بژیـت و ڕۆژەکانـت لـە زەلـکاوی نیگەرانیـدا بە سـەر بەریت دەربـارەی بەگەڕخسـتنی سـەرمایەت و وەبەرهێنان، شـەوانە بـە تەنیا لە سـەر جێگەکەت پاڵ بکەویت و سـەر بکەیتە سـەر سـەنیرێک کـە پڕە لـە پارە.

مـن ئـەوە ناڵێـم کـە نەدەبوایـە پاشـەکەوتت هەبێـت یـان مووچـەی خانەنیشـینیت نەبێت یان هەر شـتێکی لەم شـێوەیە. مـن ئـەوە ناڵێم کە تۆ ناچـاری پشـتگیری هاوژینەکەت بکەیت بـۆ هەمـوو هۆگرییەکـی قومارکـردن، بەڵکـو مـن دەربارەی پـارەی پاشـەکەوت دەدوێـم. ئەگەر تـۆ زیاتر پـارەت هەیە لە هاوژینەکـەت، تۆ پارەی سـینەما یان پـارەی ژەمێکی خواردن لـە دەرەوە بـدە، یـان پـارەی پشـوویەک، یـان بـە جۆرێـک مامەڵـەی لـە گـەڵ بکە کە ئـەو دەیەوێت شـتێکت بـۆ بکڕێت، بـەڵام خـۆی ناتوانێـت بیکڕێـت. یـان بـڕە پارەیەکی پـێ بدە هەتاوەکـو کۆتایـی هەفتـە پارەکەی خـۆت دێت.

کاتێـک ڕێسـای ٩٧ دەخوێنێتـەوە - نـا، نەخێـر، ئێسـتا مەیخوێنـەرەوە، من هێشـتا ئەمەم تەواو نەکـردووە - دەبینیت کـە نابێت پـارە بـە هاوڕێکانت بدەیـت هەتا ئامادەیـی ئەوەت

تێدا نەبێت کە وەرینەگریتەوە. باشە، لەم حاڵەتەدا پێویست ناکات پارە بدەیت بە هاوژینەکەت، مەگەر بڕێکی زۆر نەبێت. ئەگەر بڕە پارەیەکی کەم بێت، ئەوا تۆ بە قەرزت داوە، تۆ دەبێت ئەو بڕە پارەیە پێشکەشی بکەیت. هاوسەرەکەت شیاوتر و بەهادارترە؟ لە ڕاستیدا، ئایا هاوژینەکەت لە خەڵکی دیکە بە بەهادارتر و بەنرختر نییە؟

کاتێک مەسەلەکە دێتە سەر پارەی زۆر، ئەوا لە ڕاستیدا ناتوانیت پێشکەشی بکەیت، دەبێت لەو سۆنگەیەوە بیر بکەیتەوە کە ئەگەر پارەکەی نەدایەوە چی ڕوو دەدات. ئایا لە بیری دەکەیت یان بە جۆرێک پەیوەندیی هاوسەریتان تێکدەشکێنی کە بە سەد زانا چاک نەبێتەوە؟ پێشنیاز دەکەم ئەگەر ئەم تێکشکاندنە گەورە بێت، ئەوا وا باشترە پارە بە قەرز نەدەیت بە هاوژینەکەت، هەتاکو لە وەرگرتنەوەی دڵنیا نەبیتەوە. شتێکی زۆر سەخت و دژوارە، تۆ دەبێت ئامادە بیت کە چاوەڕێی وەرگرتنەوەی نەکەیت. تەنیا ئەوەت لە بیر بێت کە لێرەدا چی گرنگە - ئەو کەسەی کە تۆ خۆشت دەوێت یان پارەی ناو دەستت.

ئەگەر تۆ پارەی زیاترت لە هاوژینەکت هەیە، دەبێت تۆ زیاتر سەرف بکەیت.

ڕێسای ٦٤

تۆ هەموو ڕۆژێک بژاردەیەک بنیات دەنێی

هەستت بە چی کرد کاتێک ئەم بەیانییە لە خەو هەستایت؟ دڵخۆشی، هیوا، ئامادەبوون بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ڕۆژێکی شادومان و خۆش ببیتەوە. چۆنت هەست کرد دەربارەی پەیوەندیی هاوسەرییەکەت؟ پێم وایە ئەویش هەستێکی خۆش بوو، ئەگەر تۆ لێرەیت، هێشتا ئەم تەوەرە دەخوێنیتەوە، دەتوانیت بچیتە دەرەوە هەر کاتێک حەز بکەیت و هەر شوێنێک پێی دەزانی. خۆ ئەگەر دڵخۆشیش نیت، ئەوا هەر دەتوانی بڕۆیت.

دەزانم کە دەشێت نیگەرانی منداڵەکانت بی یان هیچ شوێنێک نەبێت بۆی بچی، یان دایک و باوکت دەترسن، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە تۆ ناتوانیت بچیتە دەرەوە. دەکرێت ئەوانە هەموو هۆکارێک بن بۆ ئەوەی مانەوە لە ماڵەوە هەڵبژێریت، بەڵام هەر ئەوەی کە هەیە - بژاردەیەکە.

هەموو ڕۆژێک تۆ ئەوە هەڵدەبژێریت، بۆ ئەوەی لەم پەیوەندییە هاوسەریەتدا بیت. ئەگەر شتەکان هەڵە بن، ئەوا هەوڵی چارەسەرکردنیان نادەیت یان دەمێنیتەوە سەربارەی ئەو ڕاستییەی کە ناتوانرێت چارەسەر

بکرێن. ئەمە بژاردەی خۆت بووە بۆ ئەوەی لە گەڵ ئەم کابرایە هاوسەرگیری بکەیت، سەرباری هەموو کەموکوڕییەکی خۆت.

بۆیە لەو بارەوە گلەیی و گازندە مەکە. ئەوەی مەبەستمە ئەوەیە. دڵخۆش بە بەوەی کە هەتە یان چوونە دەرەوە هەڵدەبژێریت، بەڵام گاڵتە بە خۆت مەکە کە تۆ بژاردەت نییە و پاشان پرتە و بۆڵە بکەیت. ئەگەر ئەوە بکەیت، ئەوا تۆ هەستی بەرپرسیاریەتی لە دەست دەدەیت بۆ ژیانی خۆت. بزانە تۆ بەرپرسیاری لەوەی کە ئێستا لە کوێی. ئەگەر بە جێگە و پێگەی خۆت دڵخۆشیت، ئەوە مانای وایە تۆ دەتوانیت دەستێک بە پشتی خۆتدا بهێنی، چونکە تۆ شیاوی ئەو جێگە و پێگەیەی. خۆ ئەگەر دڵخۆش نیت، ئەوە تاکە کەسێک کە دەتوانێت تۆ بگۆڕێت، هەر خۆتی، هەڵەی کەسیش نییە ئەگەر خۆت هەڵنەستی بە جێبەجێ کردنی ئەمە.

هاوڕێیەکم هەیە پێی گوتم کە چەندە دڵخۆشە. بەختەوەرە بە هاوبەشی کردنی ژیانی لە گەڵ ئافرەتێک کە لە ناخی دڵیەوە خۆشی دەوێت، بەختەوەرە بە کارێک کە کاتێکی زۆری دەداتێ بۆ ئەوەی لە گەڵ منداڵەکانی بێت. زۆر بە ئارامی هەوڵم داوە کە بۆی ڕوون بکەمەوە ئەوە بەخت و شانس نییە - من خۆم پەیوەندی هاوژینییەکی باشم بنیات ناوە، خۆم کارێکی قورسم کردووە بۆ بەدەست

خستنی پیشەیەک کە ژیانم دابین دەکات و کاتم پێ دەدات بۆ منداڵەکانم، چونکە ئەمانە ئەو شتانە بوون کە گرنگییان بۆ من هەیە - هەروا بە ئاسانی نەکەوتوومەتە ئەو ژیانەوە. من ناڵێم کەسێکی تەواو کاملم - هەزاران هەڵەم کردووە، بەڵام ئەو هاوڕێ تایبەتیەی خۆم تەنیا سەرنج دەخاتە سەر دوو شت کە بە دروستی کردوومە، چونکە ئەویش هەوڵ و تێکۆشانییەتی بۆ بە دەستخستنیان.

لێرەدا کێشەکە ئەوەیە کە ئەم هاوڕێیە ناتوانێت بە دەستی بخات، چونکە لۆمەی هاوژینەکەی دەکات بۆ بوونی پەیوەندییەکی مامناوەند و پیشەکەی وای لێ دەکات لە منداڵەکانی دوور بێت. ئەگەر ئەوەی قبوڵ کردووە کە من بۆ ژیانی خۆم بەرپرسیارم، ئەوا ئەویش دەبێت ئەوە بزانێت کە بۆ ژیانی خۆی بەرپرسیارە، بەڵام لۆمەکردنی خەڵکی دیکە، چارەنووس، بەخت و شانسی خراپ ئاسانترە. ئەمە شتێکی خراپە، چونکە هەرگیز لە زەلکاوی کێشە و گرفت نایەتە دەرەوە و پەیوەندیی هاوسەری هیچ بەرەوپێشچوونێک بە خۆیەوە نابینێت، هەتاوەکو درک بەوە نەکات کە لە گەڵ ئەو ژیانە بسازێت کە تێیدایە. هەر کە ئەوەشمان قبوڵ کرد، ئەوە ژیانمان دەبێتە بژاردەی دەستی خۆمان، زۆر ئازادی و سەربەستی تێدا بەدی دەکرێت کە تیایدا چێژ لەوە

دەبینیـن کە هەمانــە، یان بڕیار دەدەیـن ڕووی خۆمان بە ڕووی ئاراســتەی خـۆش و تــازەدا بکەینەوە.

بزانە کە تۆ بەرپرسیاری لەوەی کە ئێستا لە کوێی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٥

مەبە بە قوربانی

قوربانیدان زۆر ئاسانە، وا نییە؟ دەزانم، چونکە ئەگەر دان بە خۆمدا نەگرم ئەوا دەبم بە قوربانییەکی تۆقێنەر. ئەوە تەنیا بۆ ڕەزامەندیی خۆمانە تا هەست بکەین کە ئەو هەموو کینە و بێزارییە لە ناو دەمارەکانماندا دێت و دەچێت. لێرەدا تەنیا یەک کێشە هەیە.

ناتوانیت ڕێگە بە هەموو کەسێک بدەیت کە تۆ بوویت بە قوربانی، تەنانەت هاوژینەکەشت کە سودی ئەمە هەمووی بۆ ئەو دەگەڕێتەوە. ئەگەر کەسێک بزانێت کە بە بێدەنگی و بێ گلەیی و گازندە ئازار دەچێژیت، ئەوە شتێکی بەهادار نابێت. ئەوە هیچ خۆشییەکی تێدا بەدی ناکرێت. قوربانیدان کەسێکی دەوێت کە شایەتی بدات.

ئەی کەوایە بۆ ڕێگە نادەیت کەس بزانێت؟ من پێت دەڵێم، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەی خەڵک بەمە بزانێت و درکی پێ بکات، ئەوا لە ڕاستیدا تۆ قوربانی نادەیت، وایە؟ گیانبەخش ئەو کەسەیە کە لە ناخی خۆیدا دەکوڵێت و ئازار دەچێژێت بێ ئەوەی گلەیی و گازندە بکات، بەڵام ئەگەر ئەمەشت کرد ئەوا هیچ کەسێک تێبینی ئەمە ناکات. لە بەر ئەوەی دەبێت کەمێک نوزەنوز و گلەیی و گازندە بکەیت بۆ ئەوەی ئامانجەکت بپێکیت، وا نییە؟ ئەمەش ئەوە نییە کە گیانبەخشی ڕاستەقینە دەیکات. ئەوان نالێن: "باشە، دووبارە خوانی ئێوارە ئامادە

دەکـەم. گرنـگ نییـە کـە دوێنێش هەر مـن ئامادەم کـردووە".

گیانبەخشـی ڕاسـتەقینە بزەیـەک دەکات و خوانـی ئێـوارە بە جوانـی و دڵبـەری ئامادە دەکات. دەبێت خۆشـیی ئەمە لە چیدا بێـت کە تۆ شـتێکی ئەوتۆ بکەیـت؟ تەنانەت بیسـتوومە خەڵک دەڵێـن: "زۆر باشــە، من قوربانییەکـە دەدەم." نـا، نەخێر! ئەمە ئەوە نییـە کە گیانبەخـش و قوربانیدەری ڕاسـتەقینە دەیڵێت.

ئەگەر خۆت بکەیت بە چێشـتخانەیەکدا و بڵێی: "زۆر باشە، زۆر باشـە، دیسـان، من - خواردنەکە ئامادە دەکەم"، ئەوا لێرەدا بە هیـچ شـێوەیەک تۆ نابیت بـە گیانبەخش. دەتوانیـت نوزەیەکت لێـوە بێـت بـۆ ئامادەکردنـی خواردنەکـە، بـەڵام دەبینیت ئەم ئـاکارە لـە پێنـاو دروسـتکردنی گفتوگـۆ و مەشـتومڕە، نەک خامۆشکردنی.

قوربانیـدان لە گەڵ تۆران ڕێ دەکات، جۆرێکە لە درێژەپێدەری ئـەم. شـتێکە کە ئێمـە وەکو پەیـڕەوکاری ڕێسـا نایکەین. ئێ، زۆر باشــە، هەندێـک جار هەڵـە دەکەین، بەڵام هەر بە ڕاسـتی هـەوڵ دەدەیـن کە نەیکەین (بەڵێ، تەنانەت ئەگەر چێژیشـی لێ وەرگریـن)، زۆر بەداخەوەیـن کـە ڕێگە دەدەین بێتـە ئاراوە و ڕوو بـدات. قوربانیـدان و تۆران یارییەکن دروسـت کراون بۆ خوڵقاندنـی کەشـێک و پاڵنەرێک بۆ مشـتومڕ کـردن. زیرەکی لێـرەدا بـەدی ناکرێت و ئەمە کاری گـەوران نییە.

وا باشـترە خوانـی ئێـوارە دوا بخریـت و گفتوگۆیەکی مانادار و هەسـتیار لـە سـەر ڕوونکردنـەوەی تـۆ سـەرچاوە بگرێت وەکـو کەسـانێکی گـەورە کـە ئاخۆ چ لـە گۆڕێیە تـۆ نیگەران دەکات، بەمـەش هاوژینەکـەت بـە هەمان ڕەفتـاری تۆ وەڵامت

دەداتـــەوە. ئەمە باشـــترە لە خۆخســـتنە ناو کێشـــەوە - کە ئەم کێشـــەیەش مانـــای خۆی لێ دەکەوێتەوە، بـــە پێچەوانەی ئەدا و شـێوازی قوربانیدان بۆ چارەســـەرکردنی – لە بـەر ئەوە ئێوە هەردووکتـــان دەتوانـــن بـــە شـــێوەیەکی گونجـاو چارەســـەری بکەن. کەواتە، ئایا چارەســـەر کردنی گرفتەکە زۆر باشـــتر نییە لەوەی کـە خۆت بـــە گیانبەخش پیشـــان بدەیت؟

ئەگەر ڕێگە بدەیت خەڵک بەمە بزانێت و درکی پێ بکات، ئەوا لە ڕاستیدا تۆ قوربانی نادەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٦

واز لە پەلاماردان بهێنە، کەسێکی دیکە دەبێت ئەوە بکات

کامە سەرەتا دەستی پێکرد - پەلاماردان یان پەیوەندییەکی خەمبار؟ یاری نواندنی دڵنەرمی و میهرەبانی (کامی بلیمەتانە بەرز نرخێندرا) شتێکە بەڵام ئەو پەیوەندییانەی کە بە ناو دۆخێکی ڕەشدا ڕێ دەکەن زۆربەیان بە جۆرێک لە پەلاماردانی ئەشق و بەخشندەیی هەژمار دەکرێت لە لایەن یەک یان هەردووک هاوژینەکە. ئایا ئەمە ئەوەیە کە شتەکان تاڵ و تفت دەکات؟ یان ئەمە دەرەنجامێکە.

لە ڕاستیدا، ئەمە گرنگ نییە. ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە بوەستێنرێت. دەشێت هەموو نەهامەتییە سەختەکانی دیکەت سارێژ بکەیت، بەڵام ئەگەر هێرشکردن نەوەستێنی، ئەوا هێشتا پەیوەندییەکی خەمگین و دڵناخۆشت دەبێت. ئێوە هەردووکتان یەکتر بێ هێز و لاواز دەکەن، هەردووکتان هەست بە ئەشق و خۆشەویستی ناکەن، هەست ناکەن کە پارێزراون، هەست ناکەن پشتیوانیتان لێ دەکرێت، هەست ناکەن کە مەشق و ڕاهێنانت پێ دەکرێت. بەمەش هەردووکتان خەمبار و مایەپووچ دەبن.

دەزانم، دەزانم، تۆ تەنیا لە بەر ئەوە دەیکەیت، چونکە هاوژینەکەشت دەیکات. تۆش هەست بەوە دەکەیت و دەیزانی؟ هاوژینەکەشت تەنیا لە بەر ئەوە دەیکات، چونکە

تـۆ دەیکەیـت. چەندیـن هـۆکار و بیانـوو و پاسـاو هـەن بۆ بەردەوامبـوون، ئەمانـەش هەمـوو ئاسـان و سـادە دەبـن بۆ تێگەیشـتن، بـەڵام هیـچ کام لەمانـە دڵخۆشـت ناکـەن.

کەسـێک دەبێت دەستپێشـخەری بکات، ئەو کەسـەش تـۆی. بۆچـی تۆ؟ چونکـە بە دڵنیاییـەوە تۆ پەیڕەوکاری ڕێسـای. لە بـەر ئـەوە ئەمە دەکەوێتە سـەر تـۆ. تەنیا دەمت بگـرە کاتێک پێت وایـە کەسـێک شـتێکی چـەوت دەڵێـت، ڕەخنەیەکـی بێ بایـەخ، تەنیـا هێمنیت بپارێـزە و بە خۆت بڵێ ئەمـە ئەو جۆرە پەیوەندییـە نییە کە تۆ دەتەوێت و، ناشـتەوێت ببی بە بەشـێک لەمە.

سـەرەتا سـەخت و دژوار دەبێـت، بـەڵام ئـەم جـۆرە ڕەفتار نواندنە شـێوەی بنیاتنانی خوویـە. کاتێک ئەمە دەکەیت بە خوو بـۆ خۆت کە ئەوەی لـە قووڵایی بیر و هزرتدایـە دەرینەخەیت ئـەوا وا هەسـت دەکـەی کـە هاوژینەکـەت کەمتر هەسـت بە بەهێـزی دەکات. دوای ماوەیـەک، هاوژینەکـت دەسـت دەکات بـە تێبینـی کردن کـە ئەو تاکە کەسـە یارییەکـە دەکات. ئەگەر دەتوانی هۆشـیارانە لـە گەڵی بدوێی بە هیـوا و بەختەوە، ئەوا هاوژینەکـەت هان دەدەیـت بۆ ئەوەی ئەم لێدوانانە ئاراسـتەی خـۆی بکاتـەوە. تەنانەت ئەگەر هەندێک جاریـش وا بکات، ئەوا هێشـتا کۆمەڵێـک شـتی بـێ بایەخ و کـەم بەهات لـەماڵەکەدا کـەم کردوونەتـەوە. ئەمـەش شـتێکی بـاش دەبێـت. کاتێـک هەردووکتـان بەرەوپێشـچوون بـە خۆتانـەوە دەبینـن ئـەوا هاندانێـک دێتە ئـاراوە بۆ ئـەوەی زیاتر هـەوڵ بدەن.

ئەگـەر کێشـە و گرفتی زیاتر هەبـوو، بە دڵنیاییـەوە تۆ دەبێت

ئاماژەیان پێ بکەیت و دەریانببڕی. بەمەش ئاسانتر دێتە بەرچاوت ئەگەر کارەکە نەبووبێتە هۆی گێژاو و پەلاماردان و نەرێنی بوون - ئەمەش وا لە تۆ دەکات زیاتر هەست بە باشی بکەیت و هەر لەو کات و ساتەدا برینەکان سارێژ بکەیت، بەلام ئەگەر درێژەی کێشا وات لێ دەکات زۆر هەست بە خراپی بکەیت.

بە کورت و پوختی، تۆ تەنیا هیوا ناخوازی بۆ ڕیشەکێش کردنی پەلاماردان، بەڵکو هەموو بیر و بۆچوونە نەرێنییەکان دەگۆڕییەوە بە بیر و بۆچوونی ئەرێنی، شادومانی، بەرزنرخاندن. بەم شێوەیە چەند هەست بە باشی دەکەیت؟

سەرەتا سەخت و دژوار دەبێت، بەڵام ئەم جۆرە ڕەفتارنواندنە شێوەی بنیاتنانی خوویە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٧

پێویست ناکات ڕێساکانتان هاوشێوەی یەکتر بن

ئێمە هەموومان جیاوازین، ئەگەر هاوژینەکەت کەسێکی کت و ماتە ئەوا بە شتێکی نامۆ دەردەکەوێت، هیچ نیگەرانییەک دەرنابڕێت. ئەگەر هاوژینەکەت لە تۆ جیاوازە، ئەوا بە دڵنیاییەوە ڕێسای جیاوازی پێویستە. بێگومان ڕێسای جیاواز لە ڕێساکانی ئەم پەرتووکە، ئەو ڕێسایانەی کە جیهانین، من لەم پەرتووکەدا ئەوانم بەرجەستە نەکردووە (ئازاری یەکتر مەدەن، ئەندامانی خێزانی یەکتر مەکوژن)، بەڵام ڕێساکان یان بنەماکانی ڕۆژانە کە کاریان پێ دەکەن و لە سەریان دەڕۆن، با هاوشێوەی یەکتر نەبن.

ئەمە شتێکی دادپەروەرانەیە. دواجار ئەوەی کە دادپەروەری نییە، ئەوەیە وا لە هاوژینەکەی بکات لە سەر ڕێسایەک بڕوات کە لە گەڵ ئەو ناگونجێت و شتێکی پێویست نییە، تەنیا لە بەر ئەوەی ئەو ڕێسایە بۆ تۆ کار دەکات. وا دابنێ کە یەکێک لە ئێوە ڕقی لە بەرزاییە، ئەمە شتێکی دیار و ئاشکرایە کە نابێت ئەو کەسە بە سەربواندا سەربکەوێت و کاشییەکان چاک بکاتەوە یان بچێتە سەر و بێتە خوارەوە بە پەیژەیەکی کەچ بۆ سەربان. خوازیارم ئەمە پێویست بە پێگوتن نەکات.

ئێستا وا دابنێ کە هەردووکتان لە گەڵ بەرزایی کێشە و

گرفتتــان نییــە، بەڵام یەکێـک نیگەرانــە ئەگەر ئــەوەی دیکە لە ماڵــەوە نەبێت کاتێک کــە گوتوویەتی دێتە ماڵەوە. ئایا شــتێکی خــراپ ڕووی داوە؟ ئایا ڕووداوی هاتوچــۆ و پێکدادان هاتۆتە پێــش؟ ئەم جــۆرە تایبەتمەندییە شــتێکی لۆژیکی نییــە، چونکە ڕێســایەک لێرەدا هەیە، ئەو کەســە تەلەفــۆن دەکات ئەگەر دوا بکەوێــت، لــە بــەر ئەوە پێویســت نــاکات هاوژینەکــەی تووڕە بێت.

ئەگــەر ئــەم ڕێســایە قبــوڵ نەکــەن، ئــەوا کێشــەکان چەکەرە دەکــەن، هاوژینەکــە دەڵێــت: "نازانم بــۆ دەبێت مــن تەلەفۆنت بــۆ بکــەم. داوات لــێ ناکەم تەلەفۆنم بــۆ بکەیت." نا نــا، نەخێر - ئەمــە هەڵســوکەوتێکی هەڵەیــە. ئامانجەکــە ئەوەیــە کە لێردا تــۆ هاوژینەکــەت وا لــێ بکەیت هەســت بە دڵخۆشــی بکات و هەســت بکات کــە پارێزگاری لێ دەکرێت و ئــەو دەخەیتە پێش خۆتــەوە. ئەگەر پەیوەندییەکی تەلەفۆنــی هاوژینەکەت دڵخۆش دەکات، ئــەوا تۆ کێشــەت چییە؟

ئەمــە بە ســەر شــتەکانی دیکــەش جێبەجــێ دەبێت. دەشــێت یەکێــک لە ئێوە حەز بکات چا لە پەرداخێکــی تایبەتدا بخواتەوە لــە کاتێکــدا ئەوی دیکە لــە هەرچییەکدا بێت چاکــە دەخواتەوە. دەکرێــت یەکێــک لە ئێوە پــەرش و بڵاو و هەڵەشــە بێت، بەڵام ئــەوی دیکــە پوخت و خاوێــن بێــت (هەریەکــە و دەتوانێت لە ناوەندێکــدا بێــت بۆ ئــەوەی ببێت بە خــۆی). لەوانەیــە یەکێک لــە ئێوە حــەزی بە تەنهایی بێــت، بەڵام ئەوی دیکــە کەیفی پێ نەیــەت. ڕەنگــە یەکێک لە ئێــوە دانی لە گەڵ بەیانیــان نەکوڵێت و هەرگیــز هەڵنەســتێت چــا یــان قاوە بۆ ئــەوی دیکــە ئامادە بــکات، لە کاتێکــدا ئەوی دیکــە پەرداخێک چا بــۆ هاوژینەکەی

ئامادە دەکات.

ئەگـەر تۆ ئەم ڕێسـایە پەیـڕەو دەکەیت، ئەوا نـەک هەر ئێوە، هەردووکتـان هەسـت بـە خۆشەویسـتی و پاڵپشـتیی یەکتـر دەکـەن، بەڵکو درک بـەوە دەکەن هەرچەنـدە دەکرێک هەندێک ڕێسـا نادادپەروەرییـان تێـدا بـەدی بکرێت (بۆ نمونـە، هەمان هاوسـەر بەیانیان زوو هەڵدەسـتێت)، بەڵام بە گشـتی شتەکان هاوسـەنگییەکی زۆر نـاوازە لە خۆ دەگـرن (ڕەنگە ئەوی دیکە لە شـەودا دوا شـتەکانی ڕێـک و پوختە بـکات). ئەگەر هەموو ڕۆژێـک هاوسـەنگی فەراهـەم نەهێنیت، ئـەوا بـە تێپەڕبوونی کات فەراهـەم دێـت. بەهەرحـاڵ، ئەمـە دەربـارەی ئـەوە نییە کـە چـی دادپەروەرییـە و چی دادپـەروەری نییـە، بەڵکو ئەمە دەربـارەی ئـەوە دەدوێت کە دڵنیـا بیت هاوژینەکـەت هەرچی هەیە دڵخۆشـی دەکات.

ئامانجەکە ئەوەیە لێردا تۆ هاوژینەکەت وا لێ بکەیت هەست بە دڵخۆشی بکات و هەست بکات کە پاڵپشتی دەکرێت و ئەو دەخەیتە پێش خۆتەوە.

ڕێسای ٦٨

ئەگەر ئەمە بۆ هاوژینەکەت گرنگترە لە سەر شێوە و شێوازی ئەو بڕۆ

لە ڕێسای ٥١دا قسەم لە بارەی ئەوە کرد کە متمانە بە هاوژینەکەت بکەیت بۆ ئەوەی شتەکان بە شێوە و شێوازی خۆی بکات، خۆت تێهەڵنەقورتێنیت، سەرزەنشتی نەکەیت و ڕەخنەی لێ نەگریت. زۆر باشە، منیش لە گەڵ ئەوەم، لە گەڵ ئەوەشدا، هەندێک شت هەن کە یەکێک لە ئێوە زۆر بەهێزتر هەستیان پێ دەکات لەوەی دیکە. بۆچی ڕێگە نەدرێت بەو شێوازە بیکات ئەگەر ئەمە دەبێتە هۆی دڵخۆشبوونی ئەو؟ دواجار، ئەمە هەر بەختەوەرەیی هاوژینەکەتە کە بە لای تۆوە گرنگە، ئەی وا نییە؟

هاوڕێیەکم هەیە کە ئەرکی قاپ شوشتی لە ئەستۆدایە بۆ ئەوەی ئەوەندەی دەکرێت قاپەکان بە قاپشۆر پاک بکاتەوە، ڕقیشی لەوەیە ئەگەر پێی بگوترێت ئەوەی کە دەیکات "هەڵەیە". لە سەر ئەوەش سوورە کە هیچ شتێک بە ناوی "شێوە و شێوازی هەڵە" لە گۆڕێدا نییە بۆ قاپ شوشتن بە قاپشۆر. ئەوەی کە بە شێوەیەکی جیاواز هەوڵ دەدات پێی بڵێت، ئەوا تەنیا ڕەخنەیەکی ناپێویستە و لەو بارەوە زۆر تووڕە دەبێت. ئەوەندەی کە بزانم خێزانەکەی حەز دەکات بە شێوەیەکی دیکە قاپشۆرەکەی قاپی پێ بشۆردرێت، بەڵام شتەکە وایە نابێت پێی بڵێت، چونکە شتێکی ئاشکرایە کە

مێردەکـەی وا هەسـت دەکات خێزانەکـەی دەسـت لـە کاری ئـەو وەردەدات - هەرچەنـدە لـە ڕاسـتیدا ئەوەی کـە ژنەکەی هەوڵـی بـۆ دەدات بریتییە لە جەختکردنەوە لە سـەر ئەوەی کە قاپـەکان بە پاکی دێنـە دەرەوە.

ئێسـتا، ئەمـە بیانوویـەک نییـە بـۆ ئـەوەی ڕابکەیـت و بـە هاوژینەکـەت بڵێـی: "مـن پەرتووکەکانـی بەڕێـز تیمپلـەرم خوێندوونـەوە، گوتوویەتـی کـە دەبێـت بـەو شـێوازەی مـن قاپشـۆرەکە بـۆ قـاپ شوشـتن بـەکار بهێنیـت، چونکـە لـە ڕاسـتیدا ڕقم لێیـە کاتێک تـۆ دەورییەکان کۆ دەکەیتـەوە..." نا نـا، نەخێـر. من بە هیچ شـێوەیەک مەبەسـتم ئەوە نییـە. ئەمە ڕێسـایەکە بۆ تـــۆ، نەک بۆ هاوژینەکەت. من بە شـێوەیەکی سـادە دەڵێـم لە ژن و مێـردا، بە لایەنی کـەم یەکێکیان، تێبینیم کـردووە – هەردووکیـان – وا دەکـەن سـەری بـۆ هەسـتی بەهێـزی هاوژینەکـەی نـزم بـکات لـە شـتێکی دیاریکـراودا، بەمەش شـتەکان زۆر بە شـێوەیەکی گونجاو، خۆشەویسـتانە، هاوڕێیانـە و دڵخۆشـکەر دەردەکـەون.

ئەگـەر زۆر لـە هاوژینەکـەت بکەیـت بـۆ ئـەوەی بێتە سـەر خـەت، ئـەوا تـەواوی کرۆکـی ڕێسـاکەت تێکشـکاندووە. ئەمـەش خۆسـەپاندنە و یارمەتیـدەر نابێت بـۆ فەراهەمکردنی پەیوەندییەکـی دڵخۆشـکەر. مەسـەلەکە لێـرەدا ئەوەیـە کە تۆ ڕێگـە بـە هاوژینەکەت بدەیت شـێوە و شـێوازی خۆی هەبێت لـە تێڕامـان و بیرکردنـەوە. ئەمـە دەربـارەی ئـەوە نییـە کە چـی دادپەروەرییـە و چی ڕاسـتە. ئەمـە نیشـانە و هێمایەکی خۆشەویسـتییە. زۆر گرنگە کە سـەرنجی پـێ بدەیت – ئەگەر لـە بـەر هـۆکاری دروسـت ئـەوە دەکەیـت، وات لـێ دەکات

هەست بە باشی بکەیت دەربارەی خۆت، هەروەها نەهێشتنی کەمێک گوشاریش لە سەر هاوژینەکەت.

بگەڕێینەوە سەر باسی هاوڕێکەم سەبارەت بە قاپ شوشتن. لە گەڵ ئەوەشدا ئەمە مێردەکەی دڵخۆش دەکات - بەلام لە ژێرەوەش ڕقی لە خێزانەکەیەتی. ئایا خێزانەکەی هەست بە قوربانیدان دەکات؟ ئایا هەست بە نائومێدی دەکات؟ لە ڕاستیدا نەخێر. ئەو مێردەکەی خۆش دەوێت، هەست بە دڵخۆشی دەکات کە ئەمەی پێ دەڵێت، هەرچەندە مەبەستی ئەوە نییە کە دووبارە قاپەکان بشواتەوە. بە من دەڵێت، ئەم هەستەی کە دەیدات بەو باشترە لەوەی کە لە کۆکردنەوەی قاپەکان بە دەستی دەخات، تەنانەت مێردەکەی نازانێت ئەوە خێزانەکەیەتی کۆیان دەکاتەوە.

بێگومان لە زۆر نمونەدا دەبێت بتوانیت لێگەڕێی هاوژینەکەت بزانێت کە تۆ لە لایەکەوە هەنگاو دەنێی و بە شێوە و شێوازی هاوژینەکەت کارەکە دەکەیت، هیوادارم ئەویش هەمان شت بەرامبەر بە تۆ بکات. ئەمەش بۆ هەردووکتان چەندین هەستی باش فەراهەم دەهێنێت، هەروەها شتی دیکە کەمتر دێنە ئارا و چەکەرە دەکەن بۆ دەمەقاڵێ و هەرا و بەزم.

ئەمە ڕێسایەکە بۆ تــــۆ، نەک بۆ هاوژینەکەت.

ڕێسای ٦٩

خۆت بخەرە جێگەی خێزانەکەت

بڕوات وایە کە هاوژینەکەت زۆر باش دەناسی. زۆرترین کاتت لە گەڵ ئەو بە سەر دەبەیت، هەموو شتە گرنگەکان بە یەکتر دەڵێن و دەکەن، لە بارەی یەکتر و هەستەکانتانەوە دەدوێن. بەڵێ، دەکرێت لە هەموو کەس باشتر هاوژینەکەت بناسی، بەڵام ڕێگە بەوە مەدە کە کپت بکات و بەرەو جیهانی بیرکردنەوە کەمەندکێشت بکات کە تۆ زۆر بە باشی هاوژینەکەت دەناسی.

بیر لە تێڕوانین و بیرۆکە و هەستەکانت بکەوە کە تۆ بە هاوژینەکەتیان ناڵێیت. دەشێت زۆر گرنگ نەبن، دەشێت بە باسکردنیان شەرمەزار بیت، دەشێت یادگارییەکی کۆن بن و نەتەوێت بێنەوە گۆڕێ، دەشێت هەر خۆت لێیان تێنەگەیت. بەڵێ، دەکرێت هەندێک نهێنی هەبن کە نەتەوێت هاوژینەکەت بیانزانێت.

زۆر شت هەیە کە هاوژینەکەت دەربارەی تۆ نایزانێت. بە پێچەوانەش ئەمە هەر ڕاستە. چەندین شت هەن کە تۆ نایانزانی، شتانێک هەن کە دەیانزانیت، بەڵام گرنگی و بایەخیان نازانیت یان پەیوەندیدار نین، یان کاریگەرییەکەی نازانی. لە ڕاستیدا ناتوانیت هیچ گریمانەیەک دەربارەی هاوژینەکەت بنێیەوە - سەرباری ئەو ڕاستییەی کە هاوژینەکەت ئەو کەسەیە کە زۆترین کاتی لە گەڵ بە سەر دەبەیت و باشتر

Scanned with CamScanner

لـە هەموو کەس دەیناسـی.

ئەمـەش بـە مانای ئـەوە دێـت کاتێـک هاوژینەکـەت نیگەران دەبێـت، نائومێد دەبێت، ئـازاری پێ دەگات، دەکەوێتە ژێر باری شـەکەتی و گوشـارەوە، تۆ ناتوانیت بە پێوانە و تێڕوانینەکانی خـۆت بڕیاری لە سـەر بدەیـت. دەبێت هەوڵ بدەیـت لە دیدی هاوژینەکەتـەوە شـتەکان ببینی. جا ئایا هەردووکتان مشـتومڕ دەکـەن یـان هاوژینەکـەت دەکەوێتـە ژێـر باری گوشـارەوە دەربـارەی شـتێک، ئـەوا دەبێـت خـۆت بخەیتـە جێگـەی خێزانەکـەت. هەر شـتێکی پێ بـدە کە دەربارەی ئـەو دەیزانی، دەبێـت کار لە سـەر ئـەوە بکەیت کـە چۆن گەیشـتووەتە ئەم تێڕوانینـە یـان هەرچەنـدە هەمـان بارودۆخیـش وای لـە تـۆ کـردووە کـە تێڕوانینی جیـاوازت هەبێت.

پێـم وایـە بێباک بـوون دەربـارەی هاوژینەکەت شـتێکی زۆر ئاسـانە، وا دابنێـی کـە هاوژینەکـەت کاردانـەوەی دەبێت بەو شـێوەیە کـە تـۆ پێشـبینی دەکەیـت، پاشـانیش ئـازارت پـێ بـگات، نیگـەران بیـت، یـان نائومێد بیـت کاتێک بەم شـێوەیە کاردانـەوەی نابێـت. دەبوایـە وات لە بیر و هـزری خۆت دانابا کـە هاوژینەکـەت بـە دوای هەلێکـدا دەگەڕێـت بـۆ وەرگرتنی ئەپارتمانـی هاوڕێیەکـی لـە ئیتاڵیا بۆ پشـوو، بۆچـی ئەوەندە نەرێنـی دەبێـت لـەو بـارەوە؟ وات پێشـبینی دەکـرد کـە لـە ڕاسـتیدا پێویستی بە سـویچی ئۆتۆمبێلەکەت بێت، ئەی کەوایە کێشـەکە چییە؟ پێـت وایە هاوژینەکـەت حەزی لـە ئاهەنگێکی کتوپـڕە، ئـەی بۆچـی لە سـەر ئەمە لێت تـۆراوە؟

هاوژینەکەت هەسـت و سـۆزی بە بادا ناکات تەنیا بۆ خۆشـی

Scanned with CamScanner

و شـادی. نایەوێـت هەسـت بە گوشـار و نیگەرانـی بکات یان شـەڕت لە گەڵ بکات. بۆیە دەبێت هۆکارێک لە پشـت بێهۆشـی و ڕەفتـاری چاوەڕواننەکراویـدا هەبێـت، تـۆش پێویسـتە بـە شـێوەیەکی قوڵتـر بیر بکەیتەوە کە چـۆن کەش و دۆخێک وای لـە هاوژینەکـەت کردووە بـگات بەم دۆخە.

کاتێـک لـە سـۆنگەی هاوژینەکەتـەوە شـتەکان دەبینیت، درک دەکەیـت کە لە ناکاو هەموو شـتەکان ڕوونتر و ئاسـانتر دەبن بـۆ ئـەوەی مامەڵەیان لـە گەڵ بکەیـت، هەروەها هەسـتەکانی تـۆش هـەر لـە جارِسـبوون و بـێ ورەیـی دەگۆڕدرێـن بـۆ هاودڵـی و هاوسـۆزی و تێگەیشـتن. ئەمـە لە تیمـار کردن و سـارێژ کردنـی هـەر جۆرە کێشـەیەکی دیکە باشـترە.

هاوژینەکەت هەست و سۆزی بە بادا ناکات تەنیا بۆ خۆشی و شادی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٠

خزمەکانیش بەشێکن لە ژیانی ئێوە

ئەگـەر تۆ زۆر بەختەوەری، ئەوا تۆ خزمی دڵخۆشـکەرت هەیە کـە بە شـێوەیەکی نـاوازە بـەردەوام دەبن. من ئـەوەم بەدی کـردووە، بە نزیکترین هاوڕێی خۆم هەژماریـان دەکەم، بەڵام ئەمـە دەگمەنـە. تـۆ خزمـت هەیە کە بـە لایەنی کـەم هەندێک جـار دەتخەنە ژێر باری گوشـار و نائومێدییـەوە. ئەمەش نەک هـەر خەسـوو و خـەزوور، بەڵکو ژنبـرا و شـووبرا و هەموو ئەوانـی دیکە لە خـۆ دەگرێت.

ئەم مەسـەلەیە دەربارەی خزم و کـەس تەنیا وەکو خێزانەکەی خـۆت وایە، تۆ ئەوانت هەڵنەبـژاردووە. تەنیا ئەم جارە ناتوانی خـۆت بـە دوور بگـری کە بە ئاسـانی لـە گەڵیـان بدوێی، تۆ سـود لە خۆشەویسـتی و مەیلی خێزانەکـەی خۆت وەرناگریت بـە بـێ بوونی هیـچ ناکۆکییەک. بـە دڵنیاییـەوە جارجارە هیچ هەسـت و مەیلێـک لە گـەڵ خێزانەکـەی خۆت بـەدی ناکرێت، لـە چ کاتێکـدا دەتوانـی پەیوەنـدی لـە گـەڵ ئەمـان بپچڕێنی، بـەڵام ناتوانیـت ئەمـە بەرامبەر خەسـوو و خـەزوور و ژنبرا و شـووبرا بکەیـت، لـە ڕاسـتیدا تۆ کەسـێکی زۆر باشـی کە ئاوێتەی ئـەوان بوویت.

مەسـەلەکە لێرەدا ئەوەیە، ناتوانیت واز بهێنیت. ئەوان بەشـێکی گەورەن لـە ژیانی هاوژینەکەتدا، جا ئایـا هاوژینەکەت زۆریان دەبینێـت یان کەم، پێویسـتی بـە تۆیە بۆ ئەوەی بەشـدار بیت،

Scanned with CamScanner

جا ئایا دەیەوێت لە ئاهەنگەکە بەشداری لە گەڵ بکەیت یان لە دەمەقاڵێ و ناکۆکییەکەدا پشتگیری بکەیت. دەبێت تۆش بەشدار بی بۆ ئەوەی ئەوە پێشکەش بە هاوژینەکەت بکەیت کە دەیەوێت.

تەنانەت ئەگەر نەشتوانی لە لای خزمەکانی خۆت (خەسوو، خەزوور، ژنبرا و شووبرا) بوەستی، بە شێوەیەکی سادە ئەمە بژاردەیەکی ئەوتۆ نییە کە پشتی تێ بکەیت. شتێکی دادپەروەرانە نییە بۆ ئەوەی لەم بەشە کەم وێنەیەی ژیانی هاوژینەکەتدا پشکت نەبێت و ئامادە نەبی. ئەگەر هاوژینەکەت دەبینیت کە کەوتۆتە ژێر کاریگەری گوشار، دەزانم ئەمە ڕوو دەدات، ئەوا پێویستیت بە چەند ستراتیژێک هەیە بۆ ئەوەی بە هۆیانەوە لە هاوژینەکەت تێبگەیت. ئەی دەربارەی خۆت و هاوژینەکەت کە کاتتان بە سەر دەبەن بە گوزەرکردن لە ژێر گوشار و پەستان لە گەڵ خزمەکانتان، لە دواییشدا بزانیت ئاخۆ کێ براوەیە؟ ببینیت کە کێ تێبینی و لێدوان لە سەر ژنبراکەی کۆ دەکاتەوە یان زۆر بە فیز و لوتبەرزییەوە لە سەر شووبراکەت تێبینی تۆمار دەکات. یان کێ شایەتی بۆ هەست و سۆزێکی مەزن دەدات لە سەر خەسوو یان خەزوور.

ئەوەت لە بیر نەچێت کە هاوژینەکەشت خەسوو، خەزوور، شووبرا و ژنبرای هەیە. بەڵێ، ئەمە دروستە، ڕێگەی ژیانیان گرتووە لە گەڵ خێزانەکەت هەروەکو تۆ لە گەڵ هی ئەو ڕێ دەکەیت. بۆیە ئەوەندەی دەتوانی ڕێگای گوزەر کردنی ژیان ئاسان بکە ئەگەر ڕێگاکە خۆی ڕێک و ڕاست نییە. هەرگیز نەکەی لە دژی هاوژینەکەی خۆت پشتی یەکێک لە

ئەندامانــی خێزانەکــەت بگریــت، تەنیــا لــە پشــت هاوژینەکەت بوەســتە، گرنــگ نییــە هەرچییــەک هەبێــت، ئەگــەر بــە نهێنی بیــر دەکەیتــەوە کــە دەکرێــت خێزانەکــەت ڕاســت بێــت، ئەوا دواتــر دەتوانی بە شــێوەیەکی تایبــەت تاوتوێــی بکەیت، بەڵام مەســەلەکە لێــرەدا ئەوەیــە کە تــۆ بەرگــری لــە هاوژینەکەت دەکەیــت لــە دژی بنەماکانی ڕەخنەگرتن و گوشــار و پەســتان لــە لایــەن خێزانەکەتــەوە، پەیوەندی بە ڕاســت و هەڵــەوە نییە ســەبارەت بە بابەتی کێشــە لە ســەر.

خەســوو، خەزوور، ژنبرا، شــووبرا، ئەمانە شــتی گران و ئاڵۆز دەبــن لە بەردەم زۆربەی ژن و مێــردەکان، ئەو پەیوەندییانەی کــە باشــترین دەرەنجامیان لــێ دەکەوێتەوە ئەوانــەن کە تیایدا هاوســەرەکان درک بــەوە دەکــەن کە ناتوانن ڕابکــەن لە یاری خزمەکانیــان - ئــەوەی کە لە دەســتیان دێت بریتیە لە گەشــت کــردن بــە نــاو ئەو یارییــەدا و ببــن بە یاریــزان بــەو ئەندازە پاکییــەی کە دەتوانن یــاری بکەن.

شتێکی دادپەروەرانە نییە بۆ ئەوەی لەم بەشە کەم وێنەیەی ژیانی هاوژینەکەتدا پشکت نەبێت و ئامادە نەبی.

ڕێسای ٧١

لە قسەکردن بەردەوام بە

ئەگەر ئێوە قسە لە گەڵ یەکتر نەکەن، چۆن دەزانیت کە هەر یەک لە ئێوە بیر دەکاتەوە و هەست دەکات؟ ئێمە لە ڕێگەی قسەکردنەوە دەتوانین ئەو شتانە لە نێوان خۆماندا ئاڵوگۆڕ بکەین، پێویستە بزانیت کە چ شتێک لە بیر و هزری هاوژینەکەتدا گوزەر دەکات. ئەگینا چۆن دەتوانیت لە سەر ئەو ڕێچکەیە بەردەوام بیت کە هاوژینەکەت کێیە و چۆن لە ئاکار و ڕەفتاری تێدەگەیت؟ چۆن دەتوانیت هاوژینەکەت وەکو پێویست دڵخۆش بکەیت.

کاتێک دەکەوینە ناو زەلکاوی کێشە و گرفتەوە یان کاتی ناخۆشی و سەختی، دەبێت قسە بکەین بۆ ئەوەی بە ناو ئەمانەدا ڕێ بکەین. ئەگەر لە ڕاوێژکاری هەر پەیوەندییەکی هاوسەری بپرسی، ئەوا پێت دەڵێت بە بێ گفتوگۆیەکی باش هیچ هیوایەک لە ئارادا نییە. لە بەر ئەوە هەر کە بۆنی کێشە دەکەیت، بچوک بێت یان گەورە، لە سەری بدوێ و قسە بکە. سەبارەت بە کێشەکەت توندوتیژ و شەڕانی مەبە. سەبارەت بەوە مەدوێ کە دەبێت هاوژینەکەت چۆن بیر بکاتەوە و هەست بکات - ئەمە پەیوەندی بە خۆیەوە هەیە - تەنیا لێگەڕێ بزانێت کە تۆ چۆن هەست دەکەیت و بیر دەکەیتەوە.

بەڵام ئەمە هەر سەبارەت بە شتی گەورە نییە. ئەمە

ڕێسایەکی ڕۆژانەیە. تۆ پێویستە بزانی ئاخۆ هاوژینەکەت ئەمڕۆ چی کردووە و چۆن بیر دەکاتەوە؛ هەستی چۆنە دەربارەی چاوپێکەوتنەکە یان کۆبوونەوەکە، سەبارەت بە بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی کە بەیانی دێتە پێش، ئایا لە گەڵ گوتاری ئەم ڕۆژنامەیە هاوڕایە یان لە گەڵ چیرۆکی هەواڵەکە. ئێوە پێویستتان بە گفتوگۆیەکی ئاسایی هەیە بۆ ئەوەی لە گەڵ یەکتر بمێننەوە.

هەندێک جار تەنیا بە بێدەنگی و کپی دادەنیشی و بیر لە هزر و تێڕوانینەکانی خۆت دەکەیتەوە، بەڵام دەبێت جەخت لە سەر ئەوە بکەیتەوە کە هەموو ڕۆژێک کاتێکی زۆر لە گەڵ هاوژینەکەت بە سەر دەبەیت و گوێ لەوە دەگریت کە هاوژینەکەت پێویستە چی بڵێت. ئەمە شتێکی ناوازەیە، چونکە هاوژینەکەت خۆی ناوازەیە. تەنانەت ئەگەر بابەتەکە لەم بۆنەیەدا جێگەی ڕەزامەندی دڵی تۆ نەبێت، ئەوا هێشتا تۆ فێری ئەوە دەبیت کە چی بۆ هاوژینەکەت گرنگە، چۆن ئاکار و ڕەفتار دەنوێنێت؟ چ شتێک هاوژینەکەت تووڕە دەکات یان دڵخۆش و شادومانی دەکات، چ شتێک دەیخاتە دواوە یان بێزار و نیگەرانی دەکات.

بێگومان تۆش دەبێت کاردانەوەت هەبێت، ئەگەر دەتەوێت هاوژینەکەت تۆی خۆش بوێت، شتێکی پێشکەش بکە بۆ بەردەوامبوونی ڕێچکەی ژیان. ڕێگە بدە ئەویش بزانێت تۆ کێیت. ئێمە لە بیر و هزر و هەست بەدی هاتووین، تۆ پێویستە ئەمانە بگەیەنیت بە هاوژینەکەت بۆ ئەوەی دڵنیا بیتەوە هاوژینەکەت دەزانێت کە تۆ چۆن دڵخۆش و شادومان بکات و ئەو کەسە کێیە کە ئەو خۆشی دەوێت.

Scanned with CamScanner

دڵنیا بە ئەمە مافی ئەوەت پێ نادات کە هاوژینەکەت بێتاقەت و نیگەران بکەیت. ئەگەر هەست دەکەیت حەز بە خاڵی باشتر دەکات لە یاسای یاریدا یان زانیاری بازاڕ کردنی گشتی، ئەوا بە سەریدا مەسەپێنە. کاتێک قسە دەکەیت، دەبێ هیوا بۆ حەز، شادومانی، ئاگادارکردنەوە، ڕوونکردنەوە و ئاسودەکردن بخوازی و بە گشتی ئەوەندەی دەکرێت کامەرانی بکەیت. هاوژینەکەت بۆ چەندساڵێکی داهاتوو گوێت لێ دەگرێت، بۆیە داهاتووت باش بکە. ئەم ڕێسایە مافی ئەوەت پێ نادات کە بێ مێشکانە زۆربڵێیی بکەیت. چاوێکت لە سەر ئەدای قسەکردنت بێت لە ڕووی چەندایەتی و چۆنایەتییەوە. وەکو باشترین هاوڕێی هاوژینەکەت، جەخت بکەوە کە هەر کاتێک هەست دەکات پێویستی بە قسەکردن بێت، ئەوا تۆ ئەو کەسەیت کە دەیەوێت قسەت لە گەڵ بکات.

کاتێک قسە دەکەیت، دەبێ هیوا بۆ حەز، شادومانی، ئاگادارکردنەوە، ڕوونکردنەوە و ئاسودەکردن بخوازی و بە گشتی ئەوەندەی دەکرێت کامەرانی بکەیت.

تەوەری سێهەم

ڕێساکان بۆ جیابوونەوە

Scanned with CamScanner

هەندێک جار نازانیت کە ئاخۆ پەیوەندی هاوسەری بۆ تۆ دروستە هەتا تاقی نەکەیتەوە. ڕەنگە هەر کات تاقیت کردەوە ئەوەت بۆ دەردەکەوێت، ئەمە ئەو شتە نییە کە تۆ دەتویست یان پێویستت پێ بوو. دەکرێت ئەمە لە چەند هەفتەیەک، یان چەند ساڵێکدا درکی پێ بکەیت. دوای چەند ساڵێک دەگەیتە کۆتایی ڕێگاکە، یان ڕەنگە کاتێک کە منداڵەکان دێنە ناو جیهانی هەڵەشەی لێک جیابوونەوە.

ئەگەر گەیشتوویت بەم مەسەلەیە، زۆر ڕێگای جیاواز هەن بۆ تەواو کردنی پەیوەندیی هاوسەری، جا ئایا ئەو کەسە بیت یان نا، هانی دووکەرتبوونی پەیوەندییەکە دەدەیت. ئێمە هەموومان خەڵکمان بینیوە کە بە ناو لێک جیابوونەوەی ناخۆش و بێ سەروبەرە گوزەر دەکەن، بە داخەوە ئەمەش کاتێک ڕوو دەدات کە منداڵ دەنێنەوە، بەڵام ئێمە وەکو شوێنکەوتەی ڕێسا نامانەوێت ئەوە بکەین.

دەکرێت سەخت و دژوار بێت، هەرکە هەستەکان بە قووڵایی ناخماندا دەچنە خوارەوە بۆ ئەوەی بەو شێوەیەی پێویستە ڕەفتار بنوێنین. لە بەر ئەوە لێرەدا چەند ڕێسایەک هەن یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی بەو شێوە شکۆمەندەی کە هەیت ڕەفتار بنوێنی. ئەگەر شوێنپێی ئەم ڕێسایانە بکەویت، ئەوا

تـۆ چاکبوونەوەیەکی خێراتر بە خۆت و منداڵەکانت دەبەخشـی - ئەگـەر منداڵـت هەبێت - هەروەها سـەقامگیرکردنی دەروون و ویژدانێکی پـاک و خاوێن.

ئەگەر تۆ لە پەیوەندییەکی هاوسەری نایاب و زۆر دڵخۆشدایت، ئـەوا هێشـتا دەشـێت بتەوێـت ئـەم تـەوەرە بخوێنیتـەوە، بۆ ئـەوەی لە داهاتوودا ببـی بە هاوڕێیەکی باشـتر بەرامبەر هەر کەسـێک کە بە ناو ئەو پەیوەندییـەدا ڕێ دەکات. یان دەتوانیت ئـەم تـەوەرە نەخوێنیتـەوە و تێیپەڕێنی و ئەوەنـدەی دەتوانی دڵخۆش بیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٢

گوێ لە چرپەی ناخت بگرە

کاتێک خەڵک سەیری ئەو پەیوەندییانە دەکەن کە سەرکەوتوو نەبوون، چەند جار دەبیستی دەڵێن: "دەزانی، دڵنیا بە ئەوە ڕۆیشت کە ئەو پێنجەمین ساڵیادی هاوسەرگیرییەکەمانی لە بیر بێت" یان "سەیری ڕابردوو بکە، هەرچەندە لە بەری پاڕامەوە کە ئەو کارە نەکات بەڵام هەر کردی، ئەوە دەستپێکی کۆتایی هاتنی پەیوەندیمان بوو؟".

ئەوانەی ئەمەت پێ دەڵێن، کاتێک پەیوەندییەکەیان بەرەو لێکترازان هەنگاوی ناوە، هەردوولا بە جدی هەوڵیان داوە بۆ ڕاستکردنەوەی ئەمە بۆ ماوەی چەند مانگ و ساڵێک، بەڵام هیچ ئەنجامێکی نەبووە. زۆر هەوڵی جدییان داوە بۆ تیمار کردنی ئەم پەیوەندییە شکستخواردووە، زیاتر بە ناخیدا شۆڕ بوونەوە، بەڵام لە کۆتاییدا هەردوولا جیابوونەوە، خۆ ئەگەر خاوەن هەستێکی دووربین و ڕاستبین بوونایە و لەو کاتەدا بۆ داهاتوویان پاشەکەوت نەکردایە، ئەوە دەکرا ڕێڕەوی ژیانیان بەرەو شوێنێکی دیکە بڕۆیشتایە.

لە ڕاستیدا، ڕاستبینی و دووربینیمان هەیە، بەڵام درکی پێ ناکەین. هەستێک لە ناختدا هەیە کە پێت دەڵێت ئەمە سەر ناگرێت، بەڵام تۆ گوێی لێ ناگری. ئەگەر گوێ لەو هەستە بگریت، ئەوا پێت دەڵێت چ کاتێک شیاوە. من پێشنیاری ئەوە

Scanned with CamScanner

ناکـەم هـەر کات ئـەو هەسـت و چرپەیـەی ناخت دەسـتی بە دەربڕینـی گومان کرد دەسـتبەکار بیت. بە دڵنیاییەوە تۆ دەبێت کار بکەیـت و پەیوەندییەکی ناوازە بە دەسـت بخەیتەوە، بەڵام دڵنیـا بـە، ئەگـەر گوێ لە چرپە و هەسـتی ناخـت بگریت، ئەوا دەزانیت پەیوەندییەکە سـنووری چاکنەبوونەوەی تێپەڕاندووە.

ئـەی کەوایە بۆچـی زووتر گوێ لەو هەسـتە ناوەکیە ناگریت؟ باشـە، دەکرێـت لەم پەیوەندییەدا زۆر شـتت بەرهـەم هێنابێت لە ڕووی هەست و سـۆزەوە، لە ڕووی دەستکەوتی مادیشەوە دەشـێت وا بێـت. ناتەوێـت وەکـو کەسـێکی شکسـتخواردوو هەسـت بکەیـت، ناتەوێـت ئازار بـە منداڵەکانت بگات. دەشـێت لـەوە بترسـی کـە بـە تەنیـا بیـت (لـەم حاڵەتـەدا ڕێسـای ٣ بخوێنـەرەوە). لـە بـەر ئەوە دەکرێـت بەردەوامی زۆر باشـتر بێت .

بـەڵام سـەیر بکـە، کاتێـک کـە دەزانـی شـتەکان بـە جوانی و گونجـاوی ڕێ ناکـەن، ئـەوا دەکرێـت لـە چوارچێـوەی ئـەو پەیوەندییـە بێیتـە دەرەوە. بەردەوامـی شـتەکان بـەرەو ئاراسـتەیەکی خراپتـر دەبـات. زۆر کەس دەناسـم کە خۆزگە دەخـوازن زووتـر دایک و باوکیـان لە یەکتر جیـا بوونایەتەوە - مانـەوە پێکـەوە لـە بەرژەوەنـدی منداڵەکانـە، بـەڵام ئەگەر تـۆ پەیوەندییەکـە بـە خۆشـی و بێ شـەڕ بـەڕێ بکەیت، خۆ ئەگـەر ناتوانـی بەم شـێوەیە ڕێ بکەیت، ئـەوا جیابوونەوە بۆ منداڵـەکان باشـترە. ئەگـەر منداڵیشـتان نییـە، ئـەی چاوەڕێی چـی دەکەیـت؟ نیگەرانـی ئەوەی کـە خەڵک چۆن باسـی ئێوە دەکات؟ یـان دایکت چیـت پێ دەڵێت؟ یـان نیگەرانی ئەوەی کە لـە کـوێ دەژی؟ یان چـۆن کرێـی خانووەکـە دەدەیت؟

Scanned with CamScanner

ئەمــە بــە تــەواوی بــژاردەی خۆتە کــە چەند خەمبــار و کلۆل دەبی بەر لەوەی بەهــا و نرخی دابەزێنرێــت. دەکرێت بتەوێت خــاوەن پەیوەندییەکــی هەژار بیــت و لــە خانوچکەیەکدا بژیت لــەوەی کــە تەنیا بیــت و لــە لووتکــەی دەوڵەمەندیــدا بی. من تەنیــا ئــەوە دەڵێم کە تــۆ دەبێت گــوێ لەو چرپە و هەســتەی ناخــی خــۆت بگــری، هــەر کــە پێــت دەڵێت شــتەکان بــەرەو شــوێنێکی بــاش ڕێ ناکــەن، ئــەوا باشــترە وازی لــێ بێنی، ئەگینــا هەمــووان دەخەیتە گێــژاوی کلۆڵــی و خەمباری.

بەردەوامی شتەکان بەرەو ئاراستەیەکی خراپتر دەبات.

ڕێسای ٧٣

چەپڵە بە دەستێک لێ نادرێت

هەرگیز هیچ جیابوونەوەیەکم نەبینییەوە ئەگەر دەستی هەردوو هاوژینەکەی تێدا نەبێت، بەرپرسیارێتییەکە دەکەوێتە سەر شانی هەردوولا کاتێک لە یەکتر جیا دەبنەوە. من خۆم بەم دۆخەدا گوزەرم کردووە، هەرچەندە ماوەیەکی خایاند هەتاکو دانم پێدا نا - ئێستا ئەوە قبوڵ دەکەم کە هەردووکمان دەستمان هەبوو لەوەی کە پەیوەندییەکەمان بەرەو ئاراستەیەکی وا بردووە کە سارێژ نەکرێت.

بە زۆری یەکێک هانی ئەوی دیکە دەدات بۆ جیابوونەوە لە دژی بڕاردەی ئەوی دیکە. دەکرێت کاروبارێکیان هەبێت یان پیاسەیەک بکەن، بە جۆرێک ڕەفتار دەنوێنێت کە وا لەوی دیکە دەکات مانەوە مەحاڵ بێت، بەڵام هەر کاتێک ئەوەم بینیوە کە ڕوو دەدات، ئەوا هەمیشە هۆکارێک هەبووە کە پێشتر پەیوەندییەکەی بەرەو بنبەست بردووە. ئەو هۆکارەش هەمیشە لە لایەن هەردوولاوە ئاوی پێ دراوە.

ئەوە ناڵێین کە زۆر باشە بۆ ئەوەی ناپاکی لە هاوژینەکەت بکەیت کاتێک شتەکان بەرەو داڕزان و لێکترازان هەنگاو دەنێن. هەمیشە دەبێت بەوپەڕی ڕەوشتەوە ڕەفتار بنوێنین. کرداری لێکجیابوونەوەش دەکرێت بە هۆی ڕەفتاری یەکێک لە هاوژینەکان بکەوێتە مەترسی زیاتر لەوی دیکە، بەڵام لە پەیوەندییەکی کامڵ و ناوازەدا کەسانی باش ناپاکی لە

Scanned with CamScanner

هاوژینەکانیـان ناکەن. لێرەدا دەبێت شـتێک هەبێـت کە هەر لە سـەرەتاوە بە باشـی نەهاتـووە و گەشـەی نەکردووە.

هەندێـک جار ئەو شـتەی کە بە باشـی نەهاتـووە و چەکەرەی نەکـردووە، بێبـت بـە بـژاردەی هاوژینەکـە. دەکرێـت تۆ هەر شـتێک کـە لـە دەسـتت هاتبێـت لـە پەیوەندییەکـەدا کردبێت، بـەلام دەتەوێـت لـە گـەڵ زۆرترین ئافـرەت ڕابوێـری، یـان کەسـێک کـە پیشـەکەی پێش کارەکـە دەخات. یـان ئەوەیە کە ئەو کەسـە کەسـێکی شـیاو نییـە بۆ تۆ یـان بـە پێچەوانەوە، بـەلام تـۆ دەبێـت بەرپرسـیاریەتی ئـەو بژاردەیـەت بگریتـە ئەسـتۆ. هـەر لە بـەر ئەمەشـە کە ڕێسـاکانی سـەرەتای ئەم پەرتووکـە زۆر گرنگن، چونکە ئەو ڕێسـایانە یارمەتیت دەدەن لـە هەڵنەبژاردنـی هاوژینی خـراپ و هەڵە.

ئـەو هاوژینـەی دڵنیایـە کـە ئـەو لایەنـی زیانبەرکەوتـووە، بەرپرسـە لـەوەی کە بەهـای هاوژینەکەی نەزانیـوە هەتاکو لە دەسـتی داوە، یـان بۆڵەبۆڵ کـردن، یان ئەوەتا بە شـێوەیەکی پێویسـت لە پشـتی نەبووە، یـان بایەخێکی زۆر بـە منداڵەکان دەدات بـۆ زیـان گەیانـدن بـە پەیوەندییەکـە، یـان خنکاندنـی هاوژینەکـەی. یـان خـەون و ئارەزووەکانـی لـە گـۆڕ دەنێت. زۆر باشـە، لەوانەیـە لە سـەر کاغـەز هیچ بیانوویـەک نەبێت سـەبارەت بەو شـێوازەی کـە هاوژینەکەی بەجێی هێشـتووە، بـەلام ئـەو کەسـانەی وا هەسـت دەکـەن داویان بـۆ دانراوە، بـە زۆری هەڵدەسـتن بـە هەڵڕشـتنی جۆرێک لـە زووخاو بۆ ئـەوەی لە چوارچێوەی ئـەو پەیوەندییە بێتە دەرەوە - شـتێک کـە دەزانێت سـەردەگرێت.

هـۆکاری گرنگیی ئەمـە، ئەوەیە کە ئێـوە هەردووکتان دەتوانن لـە گـەڵ لێکترازانەکـە هـەڵ بکەن - یـان کەمتـر داخ لەدڵ بن ئەگـەر هەردووکتــان بەرپرســیاریەتی بخەنــە ســەر شــانتان. ئەگـەر درک بـەوە نەکەی کە ئاخـۆ لە کوێدا هەڵــەت کردووە، ئەوا مەترســی هەیـە هەمان هەڵـە دووبارە بکەیەتـەوە کاتێک ســەرلەنوێ ئاشقی کەســێکی دیکە دەبیتەوە - جا ئایا دووبارە ئەشــقێکی هەڵـە هەڵدەبژێری یان هەر کـە پەیوەندییەکە جێگیر بوو بـە خراپی ڕەفتــار دەنوێنی.

هەرگیز هیچ جیابوونەوەیەکم نەبینیوە ئەگەر دەستی هەردوو هاوژینەکەی تێدا نەبێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٤

ڕەوشت بەرزیت بپارێزە

ئەمە شتێکی ئاسانە بۆ گوتن، بەڵام کارپێکردنی زۆر سەختە. دەزانم ئەمە زۆر سەختە، بەڵام بێگومان ئەوەی کە تۆ دەتوانیت بیکەیت پێویستی بە چاونوقاندنێکە، بۆ بوون بە جۆرە کەسێک کە بە شێوەیەکی کرداری کار دەکات بۆ ئەوەی جیاواز بێت لە کەسێک کە کارێک بە جیاوازی دەکات، سەیر بکە، بارودۆخ هەرچەندە سەخت و دژوار بێت هەرگیز نابێت پەنا بۆ ئەمانە بەریت:

* تۆڵەسەندنەوە
* نواندنی کارێک بە خراپی
* زۆر زۆر تووڕە بیت
* کەسێک ئازار بدەیت
* ڕەفتار کردن بە بێ بیرکردنەوە
* بە زبری و هەڵەشە ڕەفتار بکەیت
* شەڕانی بیت

هەر ئەوەیە، دەبێت هەموو کاتێک ڕەوشت و ئاکار بپارێزی. دەبێت بە ڕاستگۆیی، بە لێهاتوویی، میهرەبانی، لێبوردانە، بە جوانی ڕەفتار بنوێنی، بە هەر جۆرێک تووڕە

كرابی، گرنـگ نییە ڕووبـەڕووی چ بەرەنگارییەک دەبیتەوە، گرنـگ نییـە چەندە بە خراپی مامەڵەت لە گـەڵ دەكەن، چەند بـە نادادپـەروەری مامەڵەت لە گـەڵ دەكەن. تـۆ بەو جۆرە تۆڵـەی خۆت ناكەیتەوە. تۆ هەمیشــە دەبێت لە ئاكارباشـیت و دەسـتپاكیت بـەردەوام بیت. ئـاكار و ڕەفتارت بێ خەوش دەبـن، خـاوەن زمانێكی پاک و پاراو بیت ئەمـان نە دەتوانن هیـچ بكـەن، نـە دەتوانـن هیـچ بڵێـن بۆ ئـەوەی لـەو هێڵە دادببڕن و جیـات بكەنەوە.

بەڵـێ، دەزانم هەندێـک جار ئەمە سـەختە. كاتێک كە هەموو جیهـان بە خراپی مامەڵە دەكات، تۆش دەبێت شـانی بخەیتە بەر، بە بێ ویسـتی خۆت و گوتنی هیچ وشـەیەكی نەشـیاو. لـە ڕاسـتیدا زۆر سـەخت و دژوارە. كاتێک خەڵـک دەبن بە هەڕەشـە بۆ تـۆ، هەنگاونان بـۆ دواوە ئاسـاییە، بەڵام ئەوە مەكـە. هەر كە ئـەم كاتە سـەختە تێپەڕی، ئەوا شـانازی بە خۆتـەوە دەكەیـت كـە ئـاكار و ڕەوشـتبەرزیت بەم شـێوە ناوازەیـە پاراسـت كـە چێژی لـە هـەزاران تۆڵەسـەندنەوە زیاترە.

دەزانـم تۆڵەكردنـەوە فریودانــە، بـەڵام تۆ فریـو نادرێی، نە ئێسـتا و نە دوایـی. بۆچی؟ چونكە ئەگەر ئـەوە بكەیت، ئەوا خۆت بەرەو ئاسـتی ئـەوان كەمەندكێش دەكەیـت، دەبیت بە یەكێـک لە دڕنـدەكان لـە جیاتی بوون بـە فریشـتە (بڕوانە ڕێسـاكانی ژیان)، چونكە ئەمە تۆ سـوک دەكات و هەرزانت دەكات، لە بەر ئەوەی تۆ لێی پەشـیمان دەبیتەوە، خۆ ئەگەر

ئەمەش بکەیت، تۆ پەیڕەوکاری ڕێسا نیت. تۆڵەکردنەوە بۆ دۆڕاوەکانە، پارێزگاریکردن لە ڕەوشتبەرزی بە مانای ئەوە نایەت کە تۆ بە کار دەهێنرێیت یان لاوازی. تەنیا بە مانای ئەوە دێت کە هەر کارێک دەکەیت ڕاستگۆ و خاوەن شکۆ و پاک بە تێیدا.

پاراستنی ئاکار و ڕەوشتبەرزیت بەو شێوە ناوازەیە هەزاران جار بەچێژترە لە تۆڵەسەندنەوە.

ڕێسای ٧٥

هزر و خەیاڵت لە ڕابردوودا چەقبەستوو مەکە

ئافرەتێک دەناسم بۆ ماوەی بیست ساڵە مێردەکەی لە گەڵ منداڵەکانی بەجێی هێشتووە و لە گەڵ ئافرەتێکی دیکە ڕێگای ژیانی گرتۆتە بەر. ئەم ئافرەتە هێشتا لێی خۆش نەبووە، هێشتا جەرگبڕ و داخ لەدڵە. بەم بۆنەیەوە گەڕانەوەمان بۆ ڕێسای ٧٤پێویستە، ئەو ئافرەتە گەیشتووەتە ئەو بڕوایەی کە قوربانییەکی بێ تاوانە.

کێ بەرپرسە لە هەموو ئەو ئێش و ئازارە؟ باشە، بە دڵنیاییەوە مێردەکەی بەرپرس نییە، کەموزۆر پەیوەندی هەر لە گەڵ نەبووە - تەنیا کاتێک نەبێت کە منداڵەکان پێویستیان پێ بووە، ئەوانیش ئێستا گەورە بوون - ئەو پیاوە لە گەڵ ژنی دووەمی زۆر دڵخۆشترە. نەخێر، تاکە کەس و کەسی سەرەکی کە ئازاری ئەو ژنە دەدات هەر خۆیەتی. ئەم ئافرەتە کڵۆڵە و بێگومان سەڵتە لە بەر ئەوەی تا ئێستا و دوای هەموو ئەو ساڵانە هاوسەرەکەی لە بیر نەکردووە و نەیتوانیوە هەنگاو بەرەو پێشەوە بنێت و پەیوەندییەکی دڵخۆشکەر بونیات بنێت.

بە دڵنیاییەوە منداڵەکانیشی ئازار دەدات. زۆر ژن و مێرد بەر لە جیابوونەوەیان بە چەند ساڵێکی بێ سەروبەر و ئاڵۆش ڕێ دەکەن، پێش ئەوەی جیا ببنەوە، بەڵام زۆربەیان و ئەوانەی من دەیانناسم و منداڵیان هەیە، هەوڵ دەدەن دوای

ئەوە بێ شــەڕ و هەڵلا ڕێ بکەن. تەنانەت ئەگەر بە ئاشــکراش هەســتی پێ نەکــەن، ئەو کاتەی کە منداڵەکانیان هاوســەرگیری دەکــەن، ئــەوە دەبێــت دایــک و بــاوک هەردووکیــان لــە ئاهەنگەکەیــان ئامادە بــن بە بێ ئەوەی نیگەران بن ســەبارەت بــە گەڕانەوەیــان. ناکرێت ئەمە بۆ منداڵەکانــی ئەم ئافرەتە ڕوو بــدات، تەنانــەت لای دایکیان هەر باســی باوکیشــیان ناکەن.

تــۆ دەبێــت بجوڵێــی. لــە بــەر خاتــری خــۆت، لە بــەر خاتری هەمــووان، تەنانــەت لــە بــەر خاتــری هاوڕێکانــت، دەکرێت بە دڵخۆشــییەوە بــۆ مــاوەی چەنــد مانگێــک گــوێ لە تــۆ بگرن، بــەڵام نایانەوێــت بۆ چەند ســاڵێک گوێبیســتی تۆ بــن. هەموو ئەو داخ لەدڵبوونەش ســەبارەت بە گیرخواردنــە لە ڕابردوودا. تــۆ تەنیــا یــەک جــار دەژی - لــە گەڵی گــوزەر بکــە. بزانە بۆ ئــەوەی کــە بــە هەڵــە ڕێــی کــردووە دەتوانــی چــی بکەیت و پاشــان بە ســەریدا زاڵ بــە و فەرامۆشــی بکە.

ئەگــەر تــۆ لە هەمــوو ئــەو هەســتە نەرێنیانــەدا گیــر بخۆیت و هەســت بــە داخ بکەیــت، بەرامبــەر بــە خــۆت لە ســەر ئەو شــێوازەی کــە پێــت وایــە مامەڵەت لــە گەڵ کــراوە، ئــەوا تۆ دەبیــت بــە کەســێکی نەرێنــی و لێقەومــاو. ئەمەش ئــەوە نییە کــە ئێمــەی پەیڕەوکارانی ڕێســا دەیکەیــن. بە دڵنیاییــەوە ئێمە دەبێــت بۆ ماوەیــەک لە ڕابردوومــان ڕابمێنیــن و برینەکانمان ســاڕێژ بکەیــن، بــەڵام دەبێــت خۆمان کــۆ بکەینــەوە و ئامادە بیــن و ئــەوە بە بیــر خۆمان بهێنینــەوە کە چۆن چێــژ لە ژیان وەردەگرین.

بــە لامــەوە گرنــگ نییــە کــە هاوســەرەکەت چــی بەرامبەرت

Scanned with CamScanner

کـردووە، چەنـدە پێـت وایـە ئەمـە هەڵـەی ئـەو بـووە و بـە بـێ خەوشـی ڕەفتـارت بەرامبـەر نوانـدووە. ئەمـە هەمووی دەربـارەی ڕابردوویـە، ڕابردوویـەک کـە چیتـر تێیـدا ناژین، بەڵکـو ئێمـە لـە داهاتـوو دەڕوانیـن و دەمانەوێـت ژیانێکـی ناوازەمـان هەبێـت، هـەم خۆمان و هـەم کەسـانی دەورووبەر دڵخـۆش بکەیـن، مەحـاڵ بتوانیـن لـە ڕابـردوودا بمێنینەوە و تێیـدا بژین.

بزانە بۆ ئەوەی کە بە هەڵە ڕێی کردووە دەتوانی چی بکەیت و پاشان بە سەریدا زاڵ بە و فەرامۆشی بکە.

ڕێسای ٧٦

منداڵەکانتان لە بابەتی جیابوونەوەتان مەگلێنن

با بە ڕوونی دەربارەی ئەم بابەتە بدوێین. هیچ کەش و بارودۆخێک ڕێگە بەوە نادات منداڵەکانتان لە جیابوونەوەتان یاخود لە ئەنجامەکانی لێکجیابوونەوەتان بگلێنن. ئەوان دەمێکە تووشی ئەم دەردە بوون. پێویست ناکات منداڵەکانت بە کار بهێنی لە پێناو ئەوەی کە خۆت هەست بە باشتر بکەیت. ئەوان لەم کەین و بەینەدا هیچ تاوانێکیان نییە، تەنانەت شیاوی ئەوە نین یەک تۆز گوشاریان لە سەر دروست بکرێت.

ئەی کەوایە مەبەست لەمە چییە؟ ئەوە چییە کە هەوڵی فێڵ کردنت تێدا داوە کە نەدەبوایە وات بکردایە؟ زۆر باشە، منداڵەکانتان لە هەرا و بەزمی خۆتاندا بە کار مەهێنن، پێ بە سەر هاوژینەکەتدا بنێی بەوەی کە نەهێڵی بە ڕووی منداڵەکاندا بکرێتەوە یان یاریکردن لە کاتێکدا تۆ دەستت بەتاڵە.

ڕێگە بە منداڵەکانت مەدە هەندێک شت بکەن تەنیا لە بەر ئەوەی هاوژینەکەت ڕقی لێیانە (سەیرکردنی فیلمی کۆن، یان پاسکیل لێخوڕین لە سەر شەقامی سەرەکی). منداڵەکان دەزانن بۆچی تۆ ئەوە دەکەیت، لە کاتێدا هێشتا سودی لێ وەردەگرن، بەڵام پێی ئاسودە نابن. ئایا ئەوان ئەوە بە

هاوژینەکـەت دەڵێـن یان نا؟ ئایا دەبێت هەسـت بـە تاوانباری بکـەن؟ نەخێـر نابێت وا هەسـت بکـەن - نابێت لە سـەرەتاوە بخرێنـە ئـەم دۆخـەوە. ئەوەشـم بـەلاوە گرنگ نییە کـە ئاخۆ لـە دیـدی تـۆوە هاوژینەکـەت زۆر چـالاک و وریایـە، چونکە ئـەوە مەسـەلەکە نییـە، بەڵکـو مەسـەلەکە ئەوەیـە کـە ئـەم بەرپرسـیاریتییە نەدرێـت بـە منداڵەکان.

هەروەها نابێت بە شـێوەی زەبروزەنگ لە بـەردەم منداڵەکانت دەرباری هاوژینی پێشـتر بدوێی. منداڵەکانت گەمژە نین، ئەوان دەزانـن چیـت کـردووە. دەشـێت ڕقت لـە هاوژینی پێشـووت بێـت، بـەلام تاکە بـاوک و دایکێک کە منـدالاکان هەیانە، ئێوەن و ئێوەیـان خـۆش دەوێـت. ئەگەر خۆشـیان نەوێن ئـەوا بەوە دڵخۆشـتر دەبـن ئەگەر تۆ هەوڵ بدەیـت هاوژینەکەتیان خۆش بوێـت نەک ڕقیان لێ بێت، بۆیە هەڕەشـەیان لـێ مەکە بەوەی کـە: "ناتوانم وێنـای ئەمە بکەم چۆن دایکتـان بیری لە ڕێگەدان بەمە دەکردەوە."

ڕەنگـە لێـرەدا خـۆت تێهەڵقورتێنـی و پێـم بڵێی کـە هاوژینی پێشـووت هەمیشە ئەوانەی کردووە و بگرە زیاتریش. بەلامەوە گرنـگ نییە. هەروەکو پێشـتر گوتـم، بە هیچ شـێوەیەک منداڵ شـیاوی ئـەوە نییـە تێـوە بگلێـت. نەک هـەر ئەمـەش، ئەگەر پێشـتر منداڵەکانـت یـان دایک یـان باوکیـان هەبووبێـت، ئەو جـۆرە یارییانەیـان کردبێت، ئـەوا بە دڵنیاییەوە پێویسـتیان بە یارییەکـی دیکـە نییە. دەزانم کە زۆر سـەختە بۆ ئەوەی زمانی خـۆت بگری کاتێک کە هاوژینی پێشـووت مێشـکی منداڵەکانت ژەهـراوی دەکات، بـەلام دەسـتوەردان مەسـەلەکە خراپتـر دەکات، نـەک هـەر بۆ تـۆ، بەڵکو بۆ منداڵەکانیـش، دەزانم ئەمە

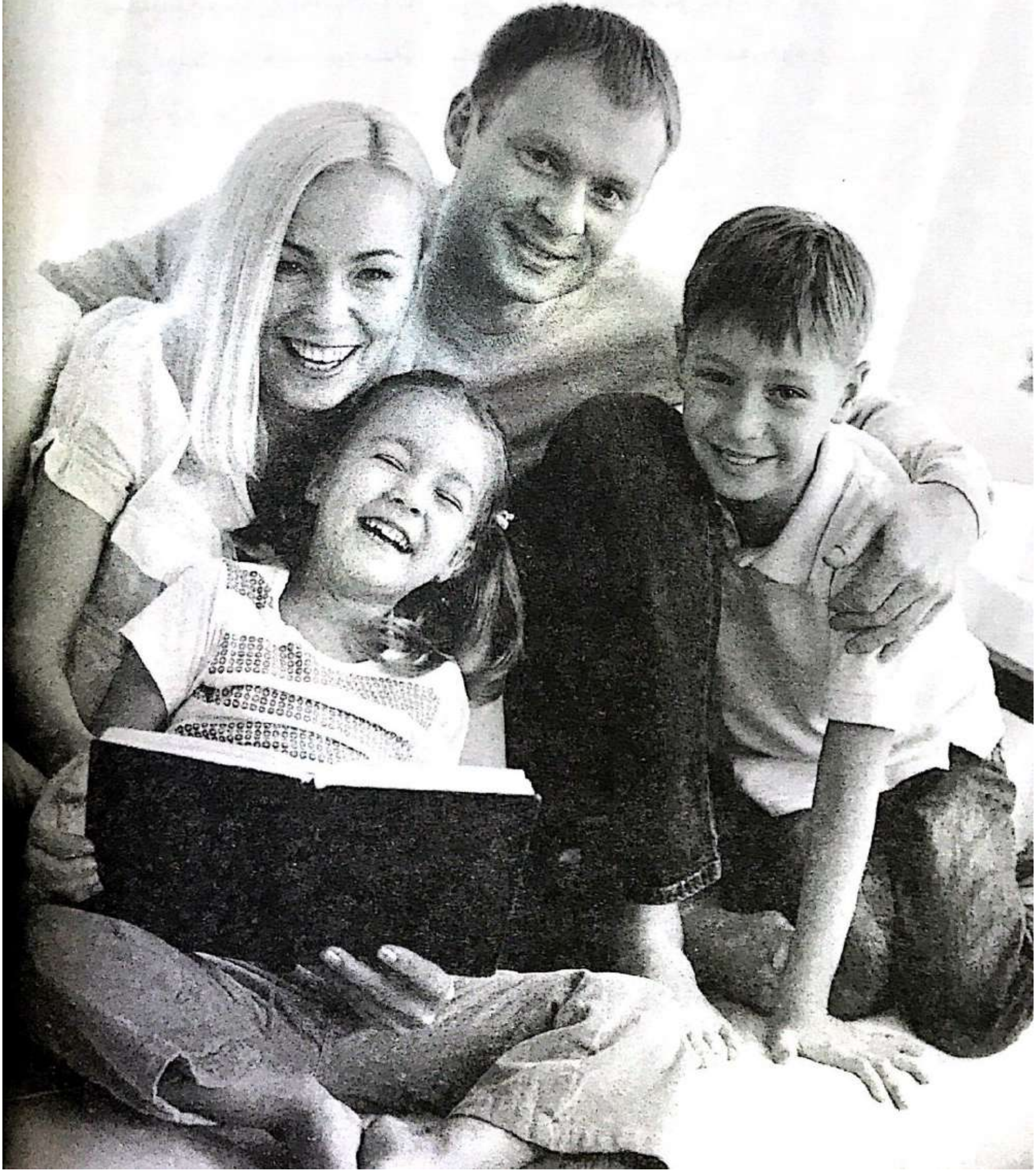
ئەو شتە نییە کە تۆ دەتەوێت.

کەسانێک دەناسم کە ئەمەیان بە شێوەیەکی ناوازە جێبەجێ کردووە، کەوایە بەڵێ، ئەمە دەکرێت. هیچ منداڵێکم نەناسیوە کە سەر بە خێزانی لێکترازاو بێت ئەو دایکە یان ئەو باوکەی بەرز نەنرخاندبێت کە هەوڵی بەرگریکردنی ئەو فرۆفێڵانەی داوە و منداڵەکەی پێش خۆی خستووە. منداڵەکانت لە یەکەمایەتیدان، ئەگەر تۆ بتوانی ئەمە لە ئەستۆ بگریت، ئەوا دەتوانیت بە سەری بەرز لە پەیوەندییەکە بێیتە دەرەوە و شانازی بە خۆتەوە بکەیت.

هیچ کەش و دۆخێک ڕێگە نادات منداڵەکانتان لە جیابوونەوەتان یاخود لە ئەنجامەکانی لێکجیابوونەوەتان بگلێنن.

تەوەری چوارەم

ڕێساکانی خێزان



Scanned with CamScanner

زۆر باشــە، لــە زۆرێــک ڕێســای گرنگمــان ڕوانــی دەربــاری دۆزینــەوەی ئەشــق و مانــەوە و پارێــزگاری کــردن لــە پەیوەندییەکــی باشــی هاوســەرگیری، تەنانــەت باســی لێکجیابوونەوەی شەرەفمەندانەشــمان کرد ئەگەر ئەمە شــتێکی پێویســتە و دەبێــت بکرێــت. هاوژینەکەت دەبێت بــە گرنگترین کەســی ژیانت، تەنانــەت دوای ئەوەی منداڵــەکان گەورە بوون و ماڵیان بەجێ هێشــت، هێشــتا لە گەڵ ئەو کەســە دەمێنیتەوە کــە لە هەمــوو خەڵکــی جیهانــت خۆشــتر دەوێت.

بــەڵام بــە دڵنیاییــەوە، هیچ خۆشــییەک بــەدی ناکرێــت ئەگەر تــۆ تەنیا کەســێکت خــۆش بوێت. بــۆ زۆرێک لە ئێمە شــتێکی ســەخت و دژوار دەبێــت ئەگــەر شــتێکی ئەوتــۆ بکەیــن. تــۆ پێویســتت بە خەڵکــی دیکەیە بۆ ئەوەی خۆشــت بوێن، ئەمەش ئەوەیــە کــە تــەواوی پەڕەکانی داهاتــوو لەم بــارەوە دەدوێن، ئــەم تەوەرە دەربــارەی خێزانە. زۆرێک لە ئێمــە خێزانەکانمان زۆر خــۆش دەوێــت، بــەڵام ســەرباری ئەمــەش، زۆر جاریش ســەخت دەبێــت لە گەڵیــان هەڵ بکەیــن. دەکرێت لە بــەر ئەوە بێــت کــە زۆر ئاوێتەیــان بوویــن. دەتوانیت واز لــە هاوڕێیەتی کەســێک بهێنــی، بــەڵام ناتوانیت ببی بــە برا یان بە بــرازا یان پوورێکــی ڕاســتەقینە یاخود نەوە یــان بووک.

کەواتە لێرەدا چەند ڕێســایەکی ســەرەتایی هەن کــە یارمەتیت دەدەن زۆر ئاســانتر خێزانەکــەت خــۆش بوێــت، جــا ئایــا خێزانەکەت زۆر خۆش ویســت و لێی نزیکی یان پەیوەندییەکی ئاڵــۆز و بێزارکــەرت هەیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٧

لۆمەی دایک و باوکت مەکە

کاتێک ئێمە بچوکین، زۆرێک لە ئێمە وا دادەنێین کە دایک و باوکمان لە کارەکانیاندا باشن. مەگەر خۆیان زۆر خراپ بن. لەم تەمەنەوە بۆ ئێمە دەرناکەوێت، هەمیشە نازانن بۆخۆیان چی دەکەن. کاتێک گەورەتر دەبین، تێبینی ئەوە دەکەین کە هاوڕێکانی دایک و باوکمان کارەکانیان کەمێک جیاوازتر دەکەن. دەشێت ئێمە بەخیل بین؛ دەشکرێت پێمان وا بێت کە بەختەوەرترین کەسین. دەکرێت هەردوولا بین. هەر کە زیاتر گەورەتر دەبین، وا تێدەگەین کە دایک و باوکمان هەندێک شتی هەڵە دەکەن.

ئەمە ئەوەیە کە بە سەر من هات. هەر زوو درکم بەوە کرد کە باوکم حەز و مەیلەکانی دادەمرکاندەوە بەوەی کە بە هیچ شێوەیەک لە ماڵ نەدەبوو. دواتر کە گەورە بووم، دایکشیم لە زۆر ڕێگەی جیاوازەوە دەهاتەوە وەکو بڵێی بێ هیوا بێت و هەوڵ دەدات لە گەڵی ڕابێت یان هەست و خۆشەویستی بۆ ئێمە دەربڕێت.

ئێستا، لەم حاڵەتەدا، شتەکان زۆر بە خراپی ڕێیان کرد و منیش دەبوایە ڕووبەڕوویان ببمەوە. یان ئەوەتا دەبوایە ژیانی خۆم بە لۆمەکردنی دایک و باوکم بە سەر بەرم بۆ هەموو ئەو کێشانەی کە بۆ منیان ناوەتەوە، یان بەردەوام بم. درکم بەوە کرد دایکم شیاوی ئەوە نەبوو کە هەر ببێت

بـە دایـک. بۆ کەسـێکی وەکـو ئەو، بببیـت بە دایک و لە سـەر شـەش منداڵ دانیشـیت، ئەرکێکی زۆر سـەخت و قورس بوو. ئەگـەر بچوومایەتــە نـاو ژیانێکی دیکــەوە کە تیایـدا داخوازیم بەشـداریکردن بـوو لە یـاری تۆپی پێ یـان بوون لـە پۆلێکدا لـە گـەڵ ۳۰ منداڵی سەربەکێشــە، ئەوا منیش بە هەمان شـێوە خـراپ دەبـووم. هەمووومان کۆمەڵێک شـتمان هەیە کە ناتوانین بیانکەیـن. دەشـێت دایکم زۆر درەنگ درکـی کردبێت کە بوون بـە دایک کاری ئـەو نەبووە.

لـە بەر ئـەوە لە دایکم خۆش بـووم، ڕێگەی ژیانـی خۆم گرتە بـەر. ئەمــە منی لــە گــۆڕان و داخ لەدڵبـوون پاراسـت، هێز و توانـای پـێ بەخشـیم بۆ ئەوەی ئـەو دۆخەی کـە ڕووی داوە لـە چوارچێـوەی بیر و هزرمدا لە ژێر ناوێکـی ئەرێنی تۆماری بکەم. ئەگەر لە ڕاسـتیدا پێت وایە کەسـێک ۲۰ساڵی سەرەتای ژیانـی تۆی وێـران کردووە، شـتێکی ژیرانە و هۆشـیارانە کە دەتوانـی بیکەیـت، ئەوەیـە کە جەخـت بکەیتەوە پەنجا سـاڵی داهاتـوو یان زیاترت تێکناشـکێنن و خاپـووری ناکەن.

سـەیرە، تەنیا ئەوانەی لە گەڵ باشـترین دایـک و باوک گەورە بـوون ناتوانن خۆیان لە لۆمەکردنی ئەوان بوەسـتێنن بە هۆی بوونـی چەنـد کەموکوڕییەکـی سـەیر. ئەگەر دایـک و باوکت زۆر بـاش و نایابن لـە کارەکەیاندا، دەکرێـت هۆکارێک هەبێت بـۆ لۆمەکردنیـان لـە بەر ئـەوەی کامڵ و تەواو نیـن، بەڵام بۆ دەبێـت ئـەوان کامـڵ بن؟ لە ڕاسـتیدا کـێ دەتوانێت پێشـبینی ئـەوە بکات کـە لە تەمەنی هەژدە سـاڵی هەڵـە ناکات.

دایـک و باوکـی تـۆش هەر مرۆڤـن، دەکرێت بە هەمان شـێوە

بێت کە ڕێگایەکی دوور و درێژیان بڕیبێت و چەند شتێکیان کردبێت کە بووبێتە هۆی نیگەرانی و سەختییەکانی ژیانی تۆ. بەمەش هەر ئەوە ڕوو دەدات کە خەڵک ١٨ ساڵ لە کارێکدا بە سەر دەبەن بە بێ مەشق کردن. تەنیا شتە سەیر و نامۆکە ڕێگەی هەڵە دەگرێت، ئەوان تەنیا باشترین هەوڵی خۆیان دەدا، بەڵام نەیانتوانی ببیێکن، تۆ دەتوانی ببیێکیت. دەتوانیت لۆمەنەکردنی ئەوان هەڵبژێریت و بیانبەخشی. لە ڕاستیدا، بۆچی دەبێت بیانبەخشی؟ ئەوان بە مەبەست ئەوەیان نەکردووە، تەنیا چەند هەڵەیەکیان کردووە.

زۆر درەنگە بۆ ئەوەی بە لۆمە کردنی دایک و باوکت شتەکان ڕاست و دروست بکەیتەوە، بەڵام ئەوەندە درەنگ نییە بۆ ئەوەی فەرامۆشی بکەیت، وا بزانە کە دڵەکانیان لە شوێن و پێگەیەکی ڕاست و دروست بوون، بە هێمنی هەوڵ بدە پاشماوەی هەڵە و پەڵە و کەموکوڕیی ئەوان بۆخۆت سارێژ و تیمار بکەیت.

کێ دەتوانێت پێشبینی ئەوە بکات کە لە تەمەنی هەژدە ساڵی هەڵە ناکات.

ڕێسای ٧٨

ڕێگە مەدە دایک و باوکت هەستەکانت کۆنترۆڵ بکەن

کاتێک کە منداڵ بووین و تەمەنمان دەچووە سەرەوە، وا بەرنامەمان بۆ دانرابوو کە ئاگادار بین و گرنگی بەوە بدەین کە دایک و باوکمان بیری لێ دەکەنەوە. ئەگینا بۆ دەبێت ئەوە بکەین کە ئەوان دەیڵێن؟ کاتێک بەرەو هەرزەکاری هەنگاو دەنێین، یاخیبوون هەڵدەبژێرین بە کردنی شتێک کە پێچەوانەی ویستی ئەوانە، بەڵام لە ناخەوە ئەوەی کە دەمانەوێت بریتییە لە ئافەرین و خۆشەویستی ئەوان.

بەرنامەڕێژی منداڵان بە جۆرێک ڕەگ و ڕیشە لە ناخدا دادەکوتێت کە زۆر سەختە دوای ئەوەی گەورە بوون بگۆڕدرێت. تەنانەت ئەگەر تۆ کەسێکی تەمەن ٤٥ ساڵ بی و بەڕێوەبەری کۆمپانیش بیت، دەشێت لە دۆخێکدا خۆت بەرجەستە بکەیت کە وەکو کەسێکی شکستخواردوو درک بە خۆت بکەیت کاتێک دایکت ڕەخنەت لێ دەگرێت، یان کاتێک باوکت ئەوە ڕەت دەکاتەوە سوپاس و ستایشی دەستکەوت و سەرکەوتنەکانت بکات.

کەسێک دەناسم کە سەرشێتانە ئاشقی ئافرەتێک بوو، زەمەنێکی لە ناخۆشی و نیگەرانیدا بە سەر برد کە ئاخۆ شووی پێ دەکات یان نا. هاوڕێکانی نەیاندەتوانی لەوە تێبگەن کە بۆچی هاوسەرگیری لە گەڵ نەدەکرد، بەڵام

Scanned with CamScanner

ئەمیـان کێشــەیەکی هەبوو. دایکی ئەو ئافرەتــەی بە دڵ نەبوو. بـۆ خاتـری خوا، چۆن دەکرێت کەسـێک ڕێگە بە شـتێکی ئاوها بچـوک بـدات لە بەردەم هاوســەرگیرییان؟ بـە دڵنیاییەوە ئەمە بـۆ ئەو شـتێکی بچوک نەبوو – بـە جۆرێـک بەرنامەڕێژی لە بیـر و هزریـدا گەشــەی کردبوو کـە گرنگی زیاتر بـەوە بدات ئاخـۆ دایکـی چۆن هەسـت دەکات، نـەک خۆی چۆن هەسـت دەکات.

ئێســتا ئەگــەر تـۆ دایـک و باوکـی خۆشەویســت و دڵخوازت هەیـە، ئەوا دەکرێت ئەمە کێشــەیەک بێت لە بــەردەم تۆ، بەڵام ئەگــەر دایـک و باوکـت بەرپەرچـت دەدەنــەوە یان هەســت و سـۆزیان بۆ تۆ دەرنابـڕن، ئەوا دەکرێت ئەمە ســەرچاوەیەکی گرنگـی توورەیی ئــەوان بێـت. کەواتە تۆ چـی دەکەیت؟

زۆر باشــە، ئــەم هەویــرە ئــاوی زۆری دەوێـت، هەتـا خـۆت لــە ژێـر دەسـتی ئەواندا دەردەکێشــی، بـۆ دەســت پێکردنیش دەتوانــی کاتــی کەمتــر لە دەوروبــەری ئەوان بە ســەر بەریت – بێگومــان ئەمــەش نابێ بە شـێوەیەکی لاســاری بێـت، بەڵام کەمتــر لــە گەڵیــان لــە پەیوەندیـدا بە بـۆ کەمکردنــەوەی تای کێشــەکە. بــە خـۆت بڵێ کە تـۆ کارێکی بـاش دەکەیـت و بیر و ڕای ئــەوان بــە لای تـۆوە گرنـگ نییە. ڕێکردن بــە دەم ئەم ئاواتەوە مەشـقێکی نەزۆکـە، بەڵام هێزی بیر و ئەندێشــەیەکی ئــەرێ بــوون شــایەنی باســە و بــەر لــە کاتــی دیاریکـراو لە ڕاســتیدا ئەمــە ڕەگ و ڕیشــە بــە قووڵایــی بیــر و هۆشــەوە دەباتە خــوارەوە.

هەرچەنــدە کێشــەکە ئەوەیــە کە بیــر و هــزرت وا بەرنامەڕێژ

کراوە کە وا دابنێی دایک و باوکت دەربارەی هەموو شتێک ڕاست و دروستن. لە لایەکەوە تۆ زۆر باش دەزانیت کە ئەمە ڕاست نییە، بەڵام هێشتا بەشێک لە هزرت پێی وایە کە بوونی تێڕوانینی ئەوان بایەخدارە. باشە، دەشێت لە هەندێک شتدا وا بێت، بوونی تێڕوانین و بۆچوونی ئەوان دەربارەی ژیانی خۆت شتێکی بایەخدار نییە، نەک ئەگەر تەنها نەرێنی بێت. گوێ بگرە، وەکو دایکی خۆم، هەندێک کەس شیاوی ئەوە نین ببن بە دایک و باوک. تەنانەت بە دایک و باوکی تۆشەوە. دەکرێت لە هەموو ڕوویەکەوە وا نەبێت، بەڵام بە لایەنی کەم لەم مەسەلەیەدا وایە. نابێت جگە لە قبوڵ کردنی هیچ کارێکی دیکە بکەن و کەسانێکی ئەرێنی بن سەبارەت بە ژیانت، خۆ ئەگەر نەتوانن ئەوە بکەن - باشە، ئەوا لە دایک و باوکایەتیاندا زۆر باش نین. ئەمە تۆ نیت، بەڵکو ئەوانن. بە شێوەیەکی سادە درک کردن بەمە یارمەتیدەرێکی زۆر گەورە دەبێت.

هەندێک جار تێگەیشتن لەوەی کە ئاخۆ بۆ دایک و باوکت لە گەڵ کاری دایک و باوکایەتی تێدەکۆشن، دەکرێت ئەمە یارمەتیدەر بێت. ئایا دایک و باوکی هەست و خۆشەویستیان بەرجەستە نەکرد یان پەسندیان نەکرد؟ ئەمە بیانوو نییە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات ئەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی واز لەوە بهێنیت کە ئاخۆ ئەوان پێیان پەسند دەبێت یان نا. بڕوانە ڕێسای ٨٨ یارمەتیدەرت دەبێت بۆ ئەوەی وەکو کەسێکی تەمەن ٤٥ساڵی بەڕێوەبەرێتی کۆمپانیا بکەیت کاتێک لە گەڵ ئەوانی.

تەنیا شتێکی دیکە... ئەگەر تۆ دایک و باوکیت و منداڵی

گەورەت هەیە، تکایە هەستی نەرێنی لە ناخی خۆتدا هەڵبگرە. تۆ نازانی ئازاد کردنی هەستە نەرێنییەکانت بە لای ئەوانە چۆن دەبێت بۆ ئەوی گوێبیستی بن، "ئەمە شتێکی ناوازەیە! پێم وایە کە تۆ کارێکی باش دەکەیت" بەڵێ، کاتێک کە ٤٥ ساڵەن وەکو ئەوە وایە ٤ یان ٥ ساڵ بووبن.

بیر و هزرت وا بەرنامەڕێژ کراوە کە وا دابنێی دایک و باوکت دەربارەی هەموو شتێک ڕاست و دروستن.

ڕێسای ٧٩

منداڵەکان لە تۆ لەپێشترن

ئەمـە ئارەزوویەکـی بێزارکـەرە کە بـەم چەند سـاڵەی دوایی تێبینیـم کـردووە، ئەوەیـە کـە دایک و بـاوکان بوونـی خۆیان دەخەنـە پێش منداڵەکانیان. من لێرەدا لـە بارەی ئەو منداڵانەوە دەدوێـم کە هێشـتا لە ژێـر تەمەنی هەژدە سـاڵین و لە ماڵەوە ژیـان بـە سـەر دەبـەن. ئـەم مەیلـە وابەسـتەی دەربڕینێکی تۆقێنـەر بووە: "کاتی من". گوێم لێ نەبێتەوە ئەم دەسـتەواژەیە بـە کار بهێنی.

ڕاسـتیەکە ئەوە کاتێک کە تۆ بڕیـار دەدەیت منداڵت هەبێت (جا ئەمە بژاردەیەک بێت لە ژێر ڕۆشـنایی هۆشـەوە سـەرچاوەی گرتبێـت یـان هەر بـە ڕێکەوت بێت)، بەشـێک لـە بەختەوەری و کامەرانـی ئەوەیـە کە منداڵەکانـت پێش خـۆت بخەیت. هەتا منداڵەکانـت دەگەنـە تەمەنی ١٨ سـاڵی پێویسـتە پابەندی ئەمە بێـت، بـەڵام هەتـا ئـەو کاتـە خولیاکانـت، پیشـەکەت، کاتـی دەسـتبەتاڵیت و هەموو شتەکانی دیکە بخەرە دوای منداڵەکانت.

منـداڵان وا لـە داهاتـوو دەڕوانـن کە لـە پشـووەکاندا لە گەڵ دایـک و باوکیـان کات بـە سـەر بەرن. لـە قوتابخانـە، لە کار، لـە تەواوی شـتەکانی دیکە، بـە زۆری ئەمە باشـترین کاتە کە چـاوی دایـک و باوکیـان لە سـەر لا نەکەوێـت. هەندێک دایک و بـاوک چی دەکەن؟ لـە میوانخانەدا دەمێننـەوە و کارمەندانی ئەم شـوێنە تـەواوی هەفتەکـە چاودێری منداڵەکانیـان دەکەن،

بەمــەش ئەوان دەتوانن کاری خۆیان بکەن. باشــە ئەگەر ئەوان چاودێـری منداڵەکان بکــەن، تەنها بەیانییەک، ئەگــەر منداڵەکان پێـی دڵخـۆش بن، بــەڵام نەک تــەوای پشــووەکە. مــن دەزانم بــوون بە دایک و باوک ماندووبوون و شــەکەتی دەوێت، بەڵام ئەمــە سروشــتی کارەکەیــە. ئەمــە ئەوەیــە کە تۆ لە ئەســتۆی دەگریــت کاتێک دەبیــت بە دایک یــان باوک.

مــن ئــەوە ناڵێم کــە ناتوانی لــە ئێوارەیەکدا بچیتــە دەرەوە، بە دڵنیاییــەوە دەتوانیــت. مــن ناڵێم کــە دەبێت ببی بــە کارەکەری منداڵەکانــت، ئەمــە بــۆ ئەوان یــان بۆ تۆ بــاش نابێــت. دەبێت منداڵەکانــت فێــری تێڕامــان و بیرکردنــەوە ببن، بــەڵام دەبێت ئــەوەش بزانن کە ئــەوان لە ترۆپکــی یەکەمایەتیــدان لە ژیانی تــۆدا. بۆیــە ئەگەر تــۆ دەتەوێت یان پێویســتت بــە کارە، ئەمە باشــە. بــە لایەنــی کــەم دەبێــت یەکێــک لــە دایــک و باوکەکە کارێکــی ئەوتــۆ بکات کە لە دەوروپشــتی منداڵــەکان بێت نەک کارێکــی ئەوتۆ کــە دوور بێت لەمان و کاتێکــی زۆر بخایەنێت.

ئەگــەر تــۆ خۆت بخەیتە پێــش منداڵەکانت، ئەوا نــەک هەر ئەو خۆشەویســتییەیان پــێ نابەخشــی کە شــیاویانە، بەڵکــو پێیان دەڵێــی ئــەوەی کە لــە ژیاندایە، چاودێری کــردن یاخود هەموو شــتێکی دیکــە گرنگترە. بــڕوام پێ بکــە، ئەمە فەلســەفەیەکە و منداڵەکانت دڵخــۆش ناکات.

دەزانــی چــی؟ ئەو دایــک و باوکانەی کە من دەیانناســم و ئەم ڕێســایە بە دروســتی وەردەگرن، تەنانەت نایانەوێت بڵێن "کاتی مــن"، چونکــە ئەو کاتەی کــە بۆ ئەوان بە نرخە ئــەو کاتەیە کە لــە گــەڵ منداڵەکانیان بە ســەری دەبەن. خۆیــان دەکەنە ژمارە

یـەک، "خۆیـان" لـە دەرەوە کات بە سـەر دەبەن، ئەمـە ئەوان دڵخـۆش ناکات. ئەگەر ئەمە لە سـەر حسـابی منداڵـەکان بێت، ئـەوا منداڵـەکان خەمگیـن دەکات. دەزانی چی دیکـە؟ ئەمە ئەو ڕاسـتییەیە کـە منداڵـەکان خۆیان لە کاتی دەسـتبەتاڵی دایک و باوکیانـدا دەبیننـەوە، ئەو ڕاسـتییەیە کە منداڵەکانیـان دەخەنە پێـش خۆیانـەوە، ئەوەی کە وا لـەو منداڵانـە دەکات خۆیان لە گـەڵ بەختەوەرترین دایک و باوکـدا ببیننەوە.

من دەزانم بوون بە دایک و باوک ماندووبوون و شەکەتی دەوێت، بەڵام ئەمە سروشتی کارەکەیە.

ڕێسای ٨٠

لێکترازانی ئەندامانی خێزان شتێکی بەهادار نییە

دایک و داپیرم بۆ ماوەی پانزدە ساڵی تەمەنیان قسەیان لە گەڵ یەکتر نەکرد. هەندێک خێزان بە هەمان شێوەن؛ پەیوەندی تێکشکاو لە هەموو سوچێک بەدی دەکرێت. خوشک و برا قسە لە گەڵ یەکتر ناکەن، ئامۆزا و خاڵۆزا ڕێگەی یەکتریان بزر کردووە، تەنانەت کەس ناونیشانی ئەوانیشی لا نییە.

ئەمە لە خێزانەکاندا بەرجەستە دەبێت، با نمونەیەک وەرگرین، ئەگەر لە خێزانێکدا گەورە بیت کە تێیدا خەڵک لە گەڵ خزمەکان ناکۆکی چەند ساڵەیان هەیە، ئەمەش دەبێت بە پێوەر. واتە ئەگەر تۆ قسە لە گەڵ دایکت یان باوکت نەکەیت، ئەوە یەکێک لە کوڕەکانت دەشێت بیست ساڵ تەمەن بکات، بەڵام قسە لە گەڵ تۆ نەکات، ئەمە ڕەفتار و ئاکارێکی زۆر منداڵانەیە ئەگەر بۆ منداڵەکانمان بەرجەستەی بکەین، بەڵام هەندێک کەس ئەمە دەکات.

ئەمە جۆرێکە لە شەرمەزاری، ئەمە شتێکی سۆزداریش نییە ئەگەر پەیوەندییەکانمان بپچڕێنین لەوەی کە کێشەکان چارەسەر بکەین، جێگەی دڵتەنگیە کە ئێمە پەیوەندییەکانمان لە گەڵ دایک و باوک، خوشک و برا، ئامۆزا و خاڵۆزا کۆتایی پێ دەهێنین کە ئامادە دەبن لەو کاتەی کە ئێمە پێویستمانن.

Scanned with CamScanner

پەیوەندییی خێزانی باش بەهێزترین پەیوەندی لە خۆ دەگرن. کاتێک شتەکان بە هەڵە ڕێ دەکەن، دەبێت خێزانەکەت ئامادە بێت و پشتت بگرێت زیاتر لە هەر کەسێکی دیکە. ئەمە بۆ هەموو کەس وەکو یەک نییە، بەڵام دەکرێت بەم شێوەیە بێت. جا ئایا تۆ بە سەختی بریندار بووی یان جیا بوویتەوە، چیتر پێویستی پێت نەماوە، بێوە پیاوی، ڕووبەڕووی مەسەلەیەکی دادگا بوویتەوە، منداڵێکی نەخۆشت هەیە یان کێشەت لە گەڵ داو و دەرمان هەیە، بەکارهێنەری کحولی یاخود ڕووبەڕووی هەر شتێک دەبیتەوە لە ژیانتدا، ئەوە خێزانەکەتە کە لە بەردەمت دەوەستێت، تەنانەت ئەگەر بۆشت نەسەلمێنن، بۆ چەندین مانگ یان ساڵ لە لات دەوەستن هەتا هەڵدەستییەوە سەر پێیەکانی خۆت.

ئەمە شتێکی زۆر بایەخدارە، ڕاشکاوانە بڵێم، بیانبەخشە و لە بیری بکە، پەنایان بۆ هەرچییەک بردبێت بۆ وەستاندنی تۆ بۆ ئەوەی قسەیان لە گەڵ بکەیت، چونکە ئەمە مامەڵەیە. ئەگەر دەتەوێت خێزانەکەت لە پشتت بوەستێت، ئەوا دەبێت تۆش لە پشتیان بوەستی. ئەمەش بە مانای ئەوە دێت کە ئەو نائومێدی و تووڕەیییەی کە ئەوان دەینێنەوە تۆ فەرامۆشی بکەیت و لە بیری بکەیت، ڕووەکەی دیکەیان پیشان بدەیت و درک بکەی کە ئەو خێزانەی لە قسەکردن بەرامبەر بە یەک دەوەستن و قسە لە گەڵ یەکتر ناکەن، هەر ئەوانەن کە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و گرفتدا تۆ بە تەنیا بەجێ دەهێڵن.

خوشکەکەت هەرچییەکی کردووە یان مامت هەرچییەکی گوتووە یان زاواکەت بیر لە هەرچییەک دەکاتەوە، ئەوە

نامێنیت کە خێزانەکەتی بۆ تێکبشکێنی و خاپووری بکەیت. بە دڵنیاییەوە، بە ڕەوشت بە و دوورەپەرێز بە بۆ چەند هەفتەیەک هەتا ئەو توورەییە لە ناخدا کپ دەبێت، بەڵام پشتیان تێ مەکە. ئەگەر وات کرد، ئەوا تۆ هێز و پشتگیری خێزانێکی خۆشەویست لە دەست دەدەیت، خێزانێک کە پرتەوبۆڵە دەکات و لە سەر شتی هیچ شەڕ دەکات، بەڵام خێزانێکی پتەوە و لە ئامادەباشیدایە کاتێک تۆ پێویستت پێیە.

ئەگەر دەتەوێت خێزانەکەت لە پشتت بوەستێت، ئەوا دەبێت تۆش لە پشتیان بوەستی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨١

تۆ بە دروستی ڕەفتار بنوێنە، گرنگ نییە ئەوان چۆن دەبن بەرامبەر بە تۆ

هەندێک شت لە ژیاندا هەیە کە زیاتر لە شتی دیکە ئازارمان دەدەن. کاتێک تۆ کەسێکت خۆش دەوێت و لە ڕووکاردا ئەویش تۆی خۆش دەوێت و نادادپەروەرانە مامەڵەت لە گەڵ دەکات یان ڕێگە بە شکستی تۆ دەدات، ئەمەش دەبێتە هۆی خامۆش کردنی پەیوەندییەکە. ئەگەر یەکێک لە خێزانە نزیکەکانت نادادپەروەر دەبێت، قسە ڕەق بێت، توندوتیژ بیت یان بە بێ ڕێزی و کەم تێگەیشتوویی ڕەفتارت بەرامبەر دەنوێنێت، ئەمە لە ڕاستیدا جۆرێکە لە پێوەدان.

بۆیە چی دەکەیت ئەگەر شتێکی لەم شێوەیە ڕووی دا؟ لە ڕاستیدا ئەمە شتێکی توندوتیژ و شەڕانییە، چونکە کاتێک تۆ ئازارت پێگەیشت یان دەبێت (وەکو ئاژەڵێکی کێوی) هێرش بکەیت یان لە ئەشکەوتێکدا خۆت حەشار بدەیت بۆ ماوەیەکی زۆر هەتا برینەکانت سارێژ دەبن.

بەڵام تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، نەک ئاژەڵێکی کێوی، لە بەر ئەمە ناتەوێت ئەوە بکەیت. ئاخ، نەخێر. گرنگ نییە ئەمە چەند سەختە، هاوڕێ ئەمە لە ڕاستیدا زۆر سەخت

و دژوار دەبێـت، تـۆ دەبێت ئەو ڕەوشـت و ئاکارە بەرزە بدۆزیتـەوە و بیخەیتە بـواری جێبەجێ کردنەوە.

بەڵـێ، دەزانم کە ئەوان لـە ژێر کۆنترۆڵی خۆیاندا نەبوون، بـەڵام هاوکات ئەوەشـت لـە بیر بێت لـە نێـوان خێزاندا، ئێمـە شـتەکان زۆر بـە خۆمانەتـر وەردەگریـن لـە بـەر مێـژووی نێوانمـان. ئەگەر هاوڕێکەت لە سـەعاتی یانزەدا ڕۆژێکـی هەڵوەشـێنێتەوە، ئەوا کەمێک بێـزار دەبی، بەڵام هـەر زوو لـە بیـری دەکەیـت. لە گـەڵ ئەوەشـدا، ئەگەر ئەمـە دایکت یـان باوکت بێت، لـە دوا خولەکدا پەشـیمان دەبنەوە. باشـە، ئەمە ئەو بیرەوەرییانـەت دێنێتەوە یاد کە ئـەوان دەرچوونی تۆیـان لە بیر کردبوو، یـان ڕاهاتبوون کـە ئاهەنگی چـات لە تێبینییەکـی بچوکـدا دوا بخەن. یان هەمیشـە ئەوان وا دیار بوون کە شـتێکی ئاسـاییە ئەگەر ڕێگـە بـدەن شکسـت بخـۆی، لـەو نێوەنـدەدا خـۆت بە کەسـێکی هەڵچوو لەقەڵـەم دەدەیت.

با وا دابنێین کە تۆ زیاد لە پێویسـت بە شـتێکی سـەختی هەژمار دەکەیت، هێشـتا وا هەست دەکەیت کە خێزانەکەت سـود لە تـۆ دەبینـن و بـە کارت دەهێنـن، ڕێگـە دەدەن بدۆڕێیـت یان وات لێ دەکەن هەسـت بـە بچوکی بکەیت، یـان قەدرت نازانـن هەتا لە دەسـتت نەدەن.

خۆفریودانـە ئەگـەر بەم جـۆرە وەڵامیـان بدەیتـەوە، بۆ ئـەوەی ڕوویـان تێبکەیـت و لێگەڕێی ئەوانیـش بدۆڕێن،

سودیان لێ وەرگریت و بەک اریان بهێنی یان هەمان لێدوانی چەوت بدەی هاوشێوەی ئەوان.

ئەگەر تۆ ئەمە بکەیت، ئەوا بەرەو جیهانی یەکتر تاوانبارکردن هەنگاو دەنێی و ئاگرەکە زیاتر خۆش دەکەیت، ئەمەش ئەوە نییە کە پەیڕەوکارانی ڕێسا دەیکەن. ئەوانیش بەڕێ دەکەون و هەنگاو دەنێن بۆ دۆزینەوەی ئەو ئەشکەوتە و خۆی تێدا حەشار دەدەن و واز لە گفتوگۆ دەهێنن. لە ڕاستیدا، تاکە ڕێگەیەکی شیاو و قبوڵکراو کە دەتوانیت لەو بارودۆخەدا بیگریتە بەر و خۆت لەو هیچ و پووچییە بە دوور بگری و بە جۆرێک ڕەفتار بنوێنی وەکو ئەوەی ئەم کەسانە باشترین هاوڕێی تۆ بوون نەک خێزانت – بە شێوەیەکی دیکە بە تێگەیشتن و هەست و سۆز و کەمێک لێبوردەییەوە.

ئەمە هەر دەربارەی ڕەوشتبەرزی و شکۆمەندی نییە. هەروەها ئەمە تاکە ڕێگەیە بۆ دەربازبوون لەم چوارچێوەیە و کۆشش کردنە لە پێناو فەراهەم هێنانی پەیوەندییەکی باشتر لە گەڵ خێزانەکەت. بەڵێ، هەندێک جار کاروباری خێزانەکەت سەخت دەبێت، بەلام ئەمە تاکە خێزانێکە کە تۆ بە دەستت هێناوە. دەتوانیت هاوڕێی نوێ بدۆزیتەوە ئەگەر ئەوانەی هەتن تووشی دۆڕانت دەکەن، بەلام هەرگیز ناتوانی خێزانێکی دیکە بە دەست بێنیت.

لـە بەر ئەمـە، ئەوە بکە کـە دەبێت بکرێـت، چونکە ئەگەر شـتێکی دیکـە بکەیت، ئـەوا هیــچ مافێکی گازنـدە کردنت نابێـت کاتێـک خێزانەکـەت هەمان شـت بەرامبـەر بە تۆ دەکات. بۆیـە ببـە بە یەکەم کـەس بۆ بەرجەسـتە کردنی نمونەیەکـی دروسـت، پیشـانی ئەوانـی دیکەشـی بدە کە چـۆن لـە حاڵەتی چەوتـی و پووچـی و بێ بایەخـی بێنە دەرەوە.

وەکو ئەوەی ئەم کەسانە باشترین هاوڕێی تۆ بوون، نەک خێزانت.

ڕێسای ٨٢

لە هیچ بارودۆخێکدا دەستەواژەی "پێم گوتی" بە کار مەهێنە

هاوشێوەی چەندین ڕێسای دیکە لەم پەرتووکەدا، زۆر سەختە بۆ ئەوەی بزانی ئەم ڕێسایە بخەیتە پاڵ کامە تەوەرەوە، بەڵام بە پێی ئەزموونی خۆم ئەم دەستەواژەیە زیاتر لە نێو خێزانەکاندا بە کار دەهێنرێت لە نێوان خوشک و برا، دایک و باوک بەرامبەر منداڵەکانیان، لە لایەن ژنبرا و شووبرا و خەسوو و خەزوور بە کار دەهێنرێت - لە بەر ئەوە ئەم ڕێسایە سەر بەم تەوەرەیە، بەڵام بە سەر هەموو پەیوەندییەکدا جێبەجێ دەبێت کە تۆ هەتە، هەر لە هاوژینەکەتەوە هەتا دوورترین کەس کە ئاشنای بی.

ڕێگە بدە ئەمە زۆر بە ڕوونی بەرجەستە بکەم. ئەگەر تۆ ئەم وشانە دەردەبڕی: "پێم گوتی"، ئەوا تۆ دەستت لە ئاکار و ڕەوشتی بەرز هەڵگرتووە (بڕوانە ڕێسای ٧٤). بۆچی؟ چونکە زۆر باش ئەوە دەزانی بەرلەوەی دەریببڕیت، تەنیا بۆ ئەوە دەیکەیت کە کەسی بەرامبەر خراپتر بکەیت. ئیتر وا دەکەیت کە هەست بە خراپی بکات دەربارەی شتێک کە لە ڕابردوودا بە خراپی

ڕووی داوە. مەبەست و مەرامی تۆ لێردا دەستوەردانە لە برینەکەی. ئایا ئەمەیە کە پەیڕەکارانی ڕێسا دەیکەن؟ لە ڕاستیدا نەخێر.

هەر بەوەندە کۆتایی پێ دەهێنم، چونکە هیچ شتێکی دیکە لە ئارادا نییە کە لە سەر ئەم بابەتە بگوترێت.

ئەگەر تۆ ئەم وشانە دەردەبڕی: "پێم گوتی"، ئەوا تۆ دەستت لە ئاکار و ڕەوشتی بەرز هەڵگرتووە.

ڕێسای ٨٣

گوشار مەخە سەر خێزانەکەت

دوو ڕێسامان لە سەر ئەوە تاوتوێ کرد کە ئاخۆ چۆن مامەڵە بەرامبەر خێزانەکەت دەنوێنی لە کاتێکدا ئەوان ڕەفتاری ناوازە نانوێنن بەرامبەر بە تۆ، بەڵام تۆش بەشێکی لە خێزانەکە، هەندێک جار دەشێت خۆشت تەواو کامڵ نەبیت. لە بەر ئەوە ئەم ڕێسایەم بەرجەسە کردووە بۆ سود و بەرژەوەندی تەواوی خێزانەکە، هیوادارم ئەوانیش شوێنی بکەون.

یەکێک لەو شتانەی کە دەبێتە هۆی نانەوەی کێشە، ئەوەیە کە جارجار بەرامبەر خێزانەکەمان بە جۆرێک مامەڵە دەکەین کە خەون نابینین لە گەڵ هیچ کەسێکی دیکە وا بکەین. زۆر بە ئاسانی تووڕە و بێزار دەبن. ئەگەر هاوڕێکانت پێت بڵێن پێڵاوەکانت دابنێی بەرلەوەی پچیتەماڵەکە تۆ وا دەکەیت، بەڵام ئەگەر خێزانەکەت وات پێ بڵێت، ئەوا دەکرێت وەڵامەکە بەم جۆرە بێت: "نابێت ئەوەندە پاک و خاوێن و بەنرخ بیت دەربارەی ماڵەکە" یان "باشە، پێڵاوەکانی من پاکن". ئەمە بە تەواوی شتێکی دادپەروەرانە نییە، دایکت، براکەت یان هەر کەسێکی دیکە بێت جاڕس و بێزار دەبێت. هیچ کام

لــە هاوڕێکانیــان ژاوە ژاو و هــەرا نانێنــەوە، کەواتە ئەمە شــتێکی ناداپەروەرانەیــە ئەگەر تۆ شــتێکی ئەوتۆ بکەیت، چونکــە دەتوانی.

ئەمە هەر زۆر شــتێکی بچوکە، خێزانەکان گوشــار دەخەنە ســەر یەکتــر لە ســەر شــتی گــەورەش. دایک و بــاوکان گوشــار دەخەنــە ســەر منداڵــە تــازە پێگەیشــتووەکانیان لــە ســەر بەخێوکــردن و پــەروەردە کردنیان: "پێویســتی نەدەکــرد ڕێگــە بــدەی زۆر ســەیری تەلەفزیــۆن بکــەن" یــان "ئــەو منداڵە پێویســتی بە پــەروەردەی زیاتــرە." یان "دەبێــت تــۆ پەلــە بکەیت و دەســت بــە پێکهێنانــی خێزان بکەیــت" هیــوادارم خــەون بە گوتنی شــتی ئەوتــۆ نەبینی بــۆ منداڵەکانــی هاوڕێکانــت، ئــەی کەواتــە بــۆ ئەمانە بە منداڵەکانــی خــۆت دەڵێــی؟ زۆر قورســتر دەکەوێــت لــە ســەر منداڵەکانی خــۆت کــە نایانەوێت تــۆ نائومێد بکەن، بــەڵام ئەوانیش خــاوەن ڕامــان و بیرکردنــەوەی خۆیانن بــۆ ژیانیــان - بۆیە دەبێت ئــەو بیرکردنەوانــە بخەنە کار.

خوشــک و براش گوشــار دەخەنە ســەر یەکتر. لە ڕاستیدا ئــەم جــۆرە خراپترینە، تەنانەت خوشــک و بــرای گەورە و پێگەیشــتووش ڕکابــەری دەکــەن بــۆ بەدەستخســتنی سەرنجی دایک و باوکیان. دایکان و باوکانیش تێبینی ئەوە دەکــەن - تــۆ دەبێــت جەخت لە ســەر ئــەوە بکەیتەوە کە لە بەرامبــەر منداڵە گەورەکانت داپــەروەر دەبی هەروەکو

چۆن بە منداڵـی دادپەروەریت بەرامبەریـان نواندووە.

هەروەهـا ئـەم جـۆرە یارییـە لـە نێـوان پـوور و خاڵ و مامەکان و شـووبرا و ژنبرا و خەسـوو خەزوور و داپیرە و باپیـرە بـەدی دەکرێت. هەر کەسـێک ئەمـە دەکات ئەوا شـتێکی ئاسـایی و بـاش نییـە. ئەمـە شـتێکی ناماقوڵ و نادادپەروەرییـە، ئەمـە خێزانەکەت دەخاتە ژێر گوشـاری هەسـت و سـۆزەوە. نایانەوێت پەیوەندییەکەیـان بکەوێتە مەترسـییەوە لـە گەڵ تۆ، بـەڵام بەوەش دڵخـۆش نین کە داوایـان لێ دەکەیت، خۆشـت ئـەوە دەزانی.

هاوڕێیەکـی خۆم بـەم دواییانە زۆر نیگـەران بوو، چونکە ماڵی خوشکەکەی لە پشـووی هەفتەدا سەردانیان کردبوو و داوایان کردبوو بۆ هەر یەکێک لە منداڵەکانیان هاوڕێیەک لـە گـەڵ خۆیـان بهێنـن. لێـرەدا هاوڕێکـەم دوودڵ بوو، چونکـە لە ماڵەکەیدا شـوێنێکی ئەوتۆ نەبـوو، حەزی بەوە نەدەکـرد چـوار منداڵ لە ماڵە بچوکەکەیـدا بۆ ماوەی دوو ڕۆژ ژاوەژاو بنێنـەوە. هاوڕێکـەم ئەمەی بۆ خوشـکەکەی ڕوون کـردەوە. خوشـکەکەی وەڵامێکـی بێزارکەرانـەی دایـەوە و دەیگـوت ئەمە بـۆ منداڵەکان دادپـەروەری نییە و بەلایانـەوە ئاسـاییە ئەگەر هەرچییەکیان بە سـەر بێت، بـۆ دەبێـت ئەمە گرنگ بێـت؟ هاوڕێکەم دەبوایە پاسـاوی بـۆ ئەمـە بهێنایـەوە - ئیتر ئەمـە ماڵەکەیەتـی و دواجار دەبێـت میوانـداری بکات - هاوسـۆزی ئـەوم، هاوڕێکەم

Scanned with CamScanner

دوو جــار بیری کردۆتەوە بۆ داواکردن و پرســین، کەچی بــە دڵنیاییــەوە هیچ وەڵامێکــی جوان و دڵخوازی دەســت نەکەوتووە.

بۆچــی ئێمــە ئەوە دەکەین؟ باشــە، دەشــێت ئــەوە بکەین، چونکــە ناتوانیــن لــە خێزانداربــوون بوەســتین و بەمەش خۆمانــی لێ دەربــاز دەکەین. یان ئەمە شــتێکی ئاســاییە، چونکــە ئێــوە خێزانــن - بۆچوونــی "هۆی، گەمــژە مەبە". یــان هەر هۆکارێکــی دیکە بێت ئێمە پێویســتمان بە جۆرە خێزانێــک هەیە کــە بە ڕێــزەوە مامەڵەمان لە گــەڵ بکات، ئەمــەش دەکەوێتــە ســەر تۆ بۆ ئــەوەی هەنــگاوی یەکەم بنێی.

شتێکی دادپەروەرانە نییە کە تۆ ژاوەژاو و هەرا بنێیەوە، لە بەر ئەوەی دەتوانی.

ڕێسای ٨٤

کات بۆ خۆشەویستانت بڕەخسێنە

منیش لێرەدا وەکو هەر کەسێکی دیکە تاوانبارم. زۆر ئاسانە کە بیر بکەینەوە: "من شەکەتم، بەیانی تەلەفۆنێکی بۆ دەکەم". بەرلەوەی بزانیت هەزاران بەیانی ڕۆیشتووە و تۆ هێشتا تەلەفۆنت نەکردووە.

لە ڕاستیدا ئەمە باش نییە. ئەگەر پەیوەندییەکی بەهێزت دەوێت لە گەڵ خێزانەکەت، ئەوا تۆ دەبێت کاری لە سەر بکەیت، هەر وەکو لە گەڵ هاوژینەکەت وا دەکەیت. ئەمەش بە مانای ڕەخساندنی کات دێت. پێویستە کات بڕەخسێنی بۆ ئەوەی بیانبینی، تەنانەت ئەگەر خزمەکانت زۆر لە دووری تۆش بژین. تۆ دەبێت هەوڵ بدەیت بۆ ئەوەی جارجار پەیوەندییان پێوە بکەیت و پەیوەندیتان بپارێزن. کەوتنە ناو جیهانی فەرامۆش کردن زۆر ئاسانە، مەبەستت نەبووە کە بۆ ماوەی سێ مانگ قسەیان لە گەڵ نەکەیت، بەڵام ئەوە هەر بە ڕێکەوت بووە. باشە، ڕێگە مەدە شتێکی ئەوتۆ ڕوو بدات.

بێگومان، خێزانەکەت لە تۆ باشتر نابێت لە ڕەخساندنی کات. دەشێت ئەوان خراپتر بن، بەڵام ئەمەش وا لە تۆ ناکات دەستیان لێ بەر بدەیت: هەڵە بە هەڵە چارەسەر ناکرێت. ئەگەر ئەوان بێ کەڵکن لەم بوارەدا، دەبێت تۆ ڕەنج و

ڕێسای ٨٥

پێویستە منداڵەکانیشت لە گەڵ تۆ هەوراز و نشێو ببڕن بۆ ئەوەی لە تۆ جیا ببنەوە

منداڵەکانت لە ئاسودەییدا دەژین. خواردنە دابین کراوە، پارەیە دابین کراوە، جێگەیەکی ئاسودەیە دابین کراوە. زۆر باشە، دەشێت پێشبینی ئەوە بکەیت کە ئەوانیش بەشداری بکەن، بەڵام ئەمەش بەراورد بەو کات و پارەیە ناکرێت کە دەبێت بە دەستی بێنن کاتێک کە لە تۆ جیا دەبنەوە.

ئەی بۆ ماڵ بەجێ دەهێڵن؟ هیچ هۆکارێک لە گۆڕێدا نییە بۆ ئەوەی سەر هەڵبڕن و هەنگاو بنێنە ناو جیهانەوە، جیا لەو حەزەی کە هەیانە بۆ ئەوەی هەستنە سەر پێ و ئەو شتانە بە دەست بخەن بە بێ ئەوەی تۆ بزانی، لە پێناوی ئازادی و سەربەستی و ژیانی تایبەتیدا (دەشێت باشتر بێت کە زۆر بیر لەمە نەکەیتەوە - بەڵام ئاساییە، متمانەم پێ بکە)، هەرچەندە ئەمە شتێکە و هەر دەبێت بیکەن، بۆ ژیری و هۆشیاری خۆیان، خوا دەزانێت، بۆ تۆ. هەر لە بەر ئەوەشە پەرەیان بە سیستەمێکی مسۆگەر داوە بۆ ئەوەی ئەو هەنگاوە مەترسیدارە بنێن و لە جیهانی پڕ ئاسودەیی و ئاسایش باز بدەن بەرەو جیهانی بەرپرسیاریەتی و قەرز و قوڵ، بەمەش دەگوترێت یاخیبوون. ڕەنگە پێش چەند ساڵێک بەر لە جیابوونەوە هەنگاو بۆ ئەم پرۆسەیە بنێن، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا دەبێت گۆڕانکارییەکی کاریگەر لە

پەیوەندییەکـەی تـۆدا فەراهـەم بهێنـن بەر لەوەی لە ڕاسـتیدا مـاڵ بەجێ بهێڵـن و بڕۆن.

بەڵـێ، دەبێـت بیانوویەک بۆ هەر شـتێک بدۆزنـەوە کە بە لای تـۆوە گرنگـە بۆ ئەوەی ئـەو تەوژم و هاندانە بـدەن بە خۆیان کـە پێویسـتیان پێیەتـی، تاکو لە سـەر پێی خۆیان بوەسـتن و ژیانـی خۆیـان بگوزەرێنن. دەبێـت لە گەڵ تـۆ بکەونە جیهانی مشـتومڕەوە هەتـا دەگەنـە ئەو ئاسـتەی کە تێیدا ئـەو جیهانە مەترسـیدارە بـە جۆرێکـی ئەوتـۆ دەردەکەوێت کە لـە جیاتی مانـەوە لـە گەڵ تـۆ، لەوێ بە سـەر بەرن.

ئەگـەر تۆ دەیانبەخشـی و لێیان تێدەگەیت، ئەمە زۆر سـەخت دەبێـت بـۆ منداڵەکانت. ئەمان زۆر شـتیان بەر گـوێ کەوتووە و ناترسـن لـەوەی کە ڕوو دەدات، بەڵام تـۆ تەنیا بەوانت گوت کـە ئەمـە تەنها بـژاردەی خۆیانـە، ئمممممم، ئـەی دواتر چی؟ هـەر کاتێـک کە لێیان دەپرسـی خۆیـان ڕێک و پوخـت بکەن، جگەرەکێشـان، نەفرەت کـردن؟ دەبێت ئەوان شـتێک بکەن کە دەبێتە هـۆی تووڕەبوونی تۆ.

دەشـێت وازیـان لـێ بهێنـی و ڕێگەیـان بـدەی بۆ ئـەوەی بە ڕێـزەوە گفتوگۆت لە گـەڵ بکەن. واز ناهێنن هەتـا پێی نەگەن، دەزانیـت. هەمـوو خواردنەکـەت دەخـۆن، بـە دەنگێکـی بەرز مۆسـیقاکەیان دەژەنـن، ڕەنگی سـەوز لە قژیـان دەدەن. وەکو دەڵێـم، ئـەوان بیـر و هزریـان بەرنامەڕێژ کراوە. لـە کۆتاییدا تۆ تێکدەشـکێی.

بـەڵام بەدیلـی ئەمـە چییـە؟ مـن پێـت دەڵێـم، ئـەو منداڵانەی کـە بـە نـاو بارێکـی یاخیگەریـدا ڕێ ناکـەن، ناتوانـن لە ژێر

ئـەو کۆنتـرۆڵ و کاریگەرییـە خۆیـان دەربـاز بکـەن. ئەمەش ژیـان زۆر بـۆ ئەمـان سـەختتر دەکات و بێ متمانەتـر دەبێت لـە ڕۆژانـی داهاتـووی ژیاندا. هەندێـک جـار هاوژینێکی باش دەدۆزنەوە و بە هێواشـی جەختکردنەوەیان لە سـەر تۆ بەرەو کپبـوون و خامـۆش بـوون هەنـگاو دەنێت. هەندێـک جاریش وا ناکـەن، بەڵام تەواوی پرۆسـەکە کاتێکی زیاتـر دەخایەنێت، زۆر دژوارتـر لـە جـاران سـەربەخۆیی بە دەسـت دەخەن.

بـە دڵنیاییـەوە تـۆ ناتوانیـت یاخییان بکەیـت، بـەڵام دەتوانی ڕاپەڕاندنـی ئەمەیان بۆ ئاسـانتر بکەیت بە دانانی بەربەسـتێک لـە بەردەمیان بۆ ئەوەی هەوڵی سـەرکەوتن بدەن بە سـەریدا. دەکرێـت زمانشـڕ و دەمپیـس بـن بەرامبـەر بـە تۆ، دەشـێت بەڕێـزەوە بمێننـەوە، بـەڵام هەرگیز پێـت نەڵێـن بەنیازن چی بکەن یان سـەرقاڵی خوو و شـتگەلێک دەبن کـە لە دیدی تووە جێگەی پەسـندکردن نیـن. چەندین ڕێگای یاخیبـوون هەیە، تۆ دەتوانیـت دڵخـۆش بیـت و ئاهەنـگ بگێـڕی و هەمـوو جۆرە هاوکارییەک پێشـکەش بکەیـت کە ئـەوان دەیانەوێت.

دەشێت وازیان لێ بهێنی و ڕێگەیان بدەی بۆ ئەوەی بە ڕێزەوە گفتوگۆت لە گەڵ بکەن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٦

پێویست ناکات هاوشێوەی تۆ بن

ئایا ڕێک شێوەی دایکت دەکەیت؟ یان باوکت؟ خوشکت، برات؟ منداڵەکانت؟ نەخێر، بە دڵنیاییەوە لەوان ناچیت؟ ڕەنگە لووتت لە هی دایکت بچێت، بزەکانت شێوەی باوکت بکەن، بەڵام نیوەی بۆماوەیی لە هەر یەکێک لەمانە لە تۆدا هەیە، نیوەکەی دیکە بە تەواوی جیاوازە. تۆ کەسێکی بێ وێنەی. هەمیشە بە منداڵەکانم دەڵێم (بە دڵنیاییەوە بە گاڵتەوە): "ئێوە منداڵی من نین، تەنیا نیو منداڵی منن".

ئەمە بۆ مەسەلەی کەسایەتیش هەر وایە، دەکرێت بەلاتەوە سەخت بێت هەستەکانت هاوشێوەی براکەت دەرببڕی، یان هاوشێوەی دایکت ڕێک و پێک و پوخت بی، بەڵام هەمەچەشنی سیفەتەکانی کەسایەتیت بێ هاوتان.

ئەی بۆچی پێمان وایە کە خێزانەکەمان بە هەمان شێوەی ئێمە دەربارەی شتەکان هەست دەکات؟ یان بێزار دەبن، بەرپەرچی شتەکان دەدەنەوە کاتێک ئەوان شتێک دەکەن، نەدەبوایە ئێمە بمانکردایە؟ ئامادەییمان تێدا نییە کە ببینین خێزانەکەمان بە بەرچاومانەوە قاڵ دەبێت. زۆر بە دەگمەن شتێک دەکەین کە دەبوایە بمانکردایە – بوەستە و بیر بکەرەوە "دەبێت دایکم هەست بە چی بکات کە ئەمە ڕووی داوە؟" دەبێت شتێک هەبێت کە کارەکەی من بەرز بنرخێنێت؟ جەخت لە سەر ئەوە بکەرەوە کە ئەوان حەزیان لێیە، نەک

Scanned with CamScanner

ئـەوەی کە تـۆ دەتەوێـت بیکەیت.

هاوڕێیەکـم هەیـە کە هەمیشــە باوکی لــە گەڵ ســەگەکەیەتی. بـۆ هەموو شــوێنێک بەیەکەوە دەچن. کاتێک دواجار ســەگەکە مــرد، هاوڕێکــەم ڕایکردە دەرەوە ســەگێکی دیکــەی بۆ باوکی هێنــا، چونکــە ئەمــە ئــەو شــتە بــوو کــە هاوڕێکــەم دەبوایە بیکردایــە ئەگــەر ســەگەکەی خــۆی بمردایە، بەڵام ئــەوەی کە بەرامبــەر باوکــی کردی شــتێکی تەواو هەڵە بــوو، چونکە زۆر داڕووخابــوو و ئامادەی وەرگرتنی ســەگێکی نوێ نەبوو، کاتی پێویســت بوو بۆ ئــەوەی لە گەڵ لەدەســتدان و مەرگی هاوڕێ چوارپێ دڵســۆزەکەی ڕابێت. ئێستا ئەگەر هاوڕێکەم وەستابایە و بــۆ مــاوەی یەک خولەک بیری لە باوکــی بکردایەتەوە، درکی بەوە دەکرد.

بۆیــە تکایــە وا مەزانــە کە خێزانیشــت وەکو تۆ بیــر دەکاتەوە و هەســت دەکات، یــان وا دامەنــێ کە ئەوان گرنگی بە شــتێکی تایبــەت نــادەن، چونکە تۆ گرنگیت پــێ نەداوە.

بۆیــە ئەگــەر لەدایکبوون یان مەرگ، یان کێشــەیەک، خۆشــی و شــادی هەبێــت تەنانــەت لــە خێزاندا، ئــەو هەلە بقــۆزەرەوە و پرســیار لــە نزیکتریــن هــاوڕێ بکــە کــە ئــەو چــۆن حــەز دەکات لــە ئاهەنــگ یان پرســە، مامەڵــەی لە گــەڵ بکرێت، یان لــە بۆنەکــە بەشــدار بێت. مەڵــێ تۆ چیــت بوێــت ئەویش هەر ئــەوەی دەوێت "چونکە ئێمــە حەزمان لەوەیــە". دەکرێت دوای تەمەنی چل ســاڵی بــاوەڕت بە یادی لەدایکبــوون نەبێت، بەڵام ئەگــەر منداڵەکــەت یان خوشــک و براکانت باوەڕیــان پێ بێت، ئــەوا بــە دڵخۆشــییەوە کارتێکیان بــۆ بنێرە یــان تەلەفۆنێکیان

بۆ بکە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم ئەوە پیشان بدەی کە تۆ ئەوانت لە بیرە. منداڵەکان بەراورد مەکە، "ئەگەر کەمێک زیاتر هاوشێوەی خوشکەکەت هەست و سۆزت نواندووە".

تۆ ناتوانیت کەسایەتی ئەوان یان هی خۆت بگۆڕیت، تەنیا دەتوانی ئەوەت لە بیر بێت کە ئەوان جیاوازن و بەو شێوەیە چاودێری و پاڵپشتییان بکە کە هەن. هیواش بخوازە کە ئەوانیش بەرامبەر تۆ بەم شێوەیە دەبن.

مەڵێ تۆ چیت بوێت ئەویش هەر ئەوەی دەوێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٧

هەمیشە کێشە لە نێوان خوشک و برادا هەیە

زۆر بەختەوەرم کە لە چەند ساڵی ڕابردوودا کەسانێکی نایاب و ناوازەم بینیون، بەڵام خۆشەویستترین، بەخشندەترین، بێڕەختنە و دادپەروەرترین خەڵک کە چاوم پێیان کەوتووە، هەموویان خوشک و براکانیان گیریان بە دەست کێشەوە خواردووە. دەکرێت کێشەیەکی گەورە بێت، دەشێت تەنیا نیگەرانی هەرا و بەزم بێت، بەڵام هەموو توانایەکیان خستووەتە کار بۆ ئەوەی لە گەڵ هاوڕێکانیان هەڵسوکەوت بەو شێوەیەی کە هەن، کەچی هەمیشە درکیان بەوە کردووە کە ئەمە لە گەڵ خوشک و برا سەختترە.

سەرەتا، هەمیشە لە بیر و هزرتدا هۆشێک هەیە کە بیرت دێنێتەوە ئەوانە مندالی دڵخوازی دایکت بوون. یان چۆن ڕاهاتوون کە شەڕت پێ بفرۆشن کاتێک گەورەکان لە بەرچاو نین، یان هەرگیز ڕێگەیان نەداوە کە یاری لە گەڵ ئەو کەسە بکەیت کە لە قووڵایی دڵت حەزت لێ بوون. پێت وایە مامەڵەت لە گەڵ ئەوە کردووە - هەموو شتێکت هەیە بەڵام لە بیرت کردووە - دڵنیای کە بە تەواوی لێیان خۆش بووی، بەڵام تا ڕادەیەک بێ هۆ نیگەران دەبیت کاتێک دایکت بڕیار دەدات لە جیاتی تۆ لە گەڵ خوشکەکەت کریسمس بە سەر بەرێت، یان براکەت ڕێگە نادات ئۆتۆمبێلەکەی ئەو بە کار بهێنیت کاتێک ئۆتۆمبێلەکەی تۆ لە کار کەوتووە.

Scanned with CamScanner

ئەو منداڵەی کە ڕاهاتووی سـوکە شـەڕێکی لە گەڵ بکەیت یان بەخیلـی پـێ بەریت یان خۆت بـەدی بکەی لە نـاو هەموو ئەو سـالانەی کە گوزەریان کـردووە. لە دیدی هەموو کەسـێکەوە بوونێکی نوێیـە تەنیا لە دیدی تۆ نەبێت، بەڵام هێشـتا شـتێک لـە بیـر و هزرتـدا دێـت و دەچێـت بە پێـی ئەو سـالانەی کە تێپەڕیون هێشـتا لۆمەیان دەکات، هێشـتا لە بیـرت ناچێتەوە.

دڵنیـا نیم کە ئاخۆ مەبەسـت لەم ڕێسـایە چییـە، چونکە بە پێی ئەزموونـی خـۆم، شـتێکی ئەوتۆ لـە ئـارادا نییە کـە دەتوانی بیکەیـت. دەتوانـی باشـترین هەوڵـی خـۆت بدەی بـۆ ئەوەی بـە سـەر هەمـوو ئەوانـەدا سـەر بکەویـت، بـەڵام هەرگیز بە تەواوەتی ناتوانیت. بۆیە پێم وایە ڕێسـاکە ئەمەیە - ئەوە قبوڵ بکـە کـە ئەو شـتانە هەرگیز خامـۆش نابن. بەشـێک لە هزری تـۆ ئـەو شـەڕ و تووڕەییانـەی منداڵی هـەر تێـدا دەمێنێتەوە. ئەوەی دەتوانی بیکەیت، ئەوەیە کە بە شـێوەیەکی هۆشـمەندانە درک بکـەی ئێسـتا هەمـووی بـێ مانایـە - هەرچەنـدە ئەگەر بەشـەکەی دیکـەی هزرت دانـی پێدا نەنێت - ڕێگـە مەدە ئەمە بێتە ناو باسـەکەوە.

بـە زۆری ئـەوە هەر خوشـک و برایە کە سـوکە شـەڕیان لە گـەڵ دەکەیـن، چونکە هەتا قۆناغـی گەورەبوون و پێگەیشـتن نزیکتریـن کەسـین لە یەکتر. بەشـێکی زۆری ئـەو ناکۆکییەش لـەوە سـەرچاوە دەگرێت کـە یەکێکیان دەیەوێـت وەکو ئەوی دیکـە بێـت، ئەو چی هەیـە ئەمیش هەیبێت، وەکـو ئەو زیرەک، ڕووخـۆش، بەهـرەدار بێت. تەنیـا ئەوەمان دەوێـت، چونکە لە دڵمانـەوە ڕێزمـان لێ گرتـوون. بە ڕوونی ئەوە قبـوڵ ناکەین، بـەڵام ئەمـە ڕاسـتییە، لە بـەر ئەوە دەبێـت تێشـکمان بخەینە

ســەر هەموو ئەو شــتانەی کە دەربارەی ئەوان جێگەی بەخیلی و مایــەی شــانازی بــوون. لە جیاتــی ئەوەی ڕێگــە بدەیت ئەو بەشــەی مێشــکت بیر لــەوە بکاتــەوە کە ئەوان چۆن هەمیشــە لەو ســوکە شــەڕانەدا بردوویانەتەوە.

ئــەوە لە یاد مەکە کە خوشــک و براکانت هەمان شــتیان هەیە، هــەر وەکو تۆ هەتە. زۆر شــت هــەن کە تۆ هەرگیــز خەونیان پێــوە نابینــی کــە خوشــک و براکانــت پێیــان وایــە تــۆ وەکو منداڵێک باشــترین شــتت بە دەســت خســتووە. بەڵێ، هیوادارم هەمــوو شــتێکت لــە بیــر کردبێــت دەربــارەی ئەو کاتــەی کە ئەوانــت ڕاکێشــایە نــاو زەلــکاوی کێشــەوە، ســەبارەت بــە شــکاندنی پەنجەرە لە کاتێکــدا خۆت پەنجەرەکەت شــکاندبوو.

ئەو منداڵەی کە ڕاهاتووی سوکە شەڕی لە گەڵ بکەیت یان بەخیلی پێ بەری یان کۆتایی بە هەموو ئەو ساڵانە بهێنی کە گوزەریان کردووە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ۸۸

ڕۆڵی خۆت بەهەدەر مەدە

برایەکی لە خۆم گەورەترم هەیە هەمیشــە بە باشــی ڕەفتارم لــە گەڵــی نوانــدووە، بــەڵام هەرچەندە ئێســتا گــەورە بووین، هێشــتا ئارەزووی ئــەوەی هەیە کە وەکو برای گــەورە ڕەفتار بنوێنێت. ئەمــە جێگەی قبوڵــە، بەڵام زۆریــش بێزارکەرە. بۆیە دوو ســاڵ لەمەوبــەر بــە شــێوەیەکی دیپلۆماســی بابەتێکــم وروووژانــد، داوام کــرد وەکــو بــرا گــەورە ڕەفتــار نەنوێنێــت. ئەویــش لــە پەیامەکە گەیشــت و گوتی باشــترین هەوڵی خۆی دەدات. چەنــد هەفتەیەک دواتر، بــە هێمنی بۆی ڕوون کردمەوە گوتــی هەرچەندە هەوڵم داوە، بەڵام زۆر ســەخت بووە، چونکە هێشــتا مــن ڕەفتاری بــرا بچوکەکانم دەنواند. ئایــا دەزانی، من هــەر تێبینیــم نەکردبوو، بــەڵام ئەو زۆر ڕاســت بوو.

کاتێــک بۆ ماوەی هەژدە ســاڵ ڕۆڵــت بینیوە، زۆر ئاســانە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە. خەڵک لــە خێزانەکانیاندا پۆلێن دەبن: ئەوەی زیرەکــە، ئــەوەی هــزری ســەرقاڵە، ئــەوەی شــەرمنە، ئەوەی بەڕێوەبــەرە، ئــەوەی ناتوانێت پشــت بــە خۆی ببەســتێت و... هتــد. هەریەک لەم ڕۆڵانەش کار لە ســەر ئــەوەی دیکە دەکات - تــۆ کەســە زیرەکەکەیت یــان بەڕێوەبەری، لــە پەیوەندیدای لــە گەڵ خوشــک و براکانت. کاتێک لە ماڵ دێیتــە دەرەوە، ئەوا تۆ زیــرەک، گەمژە، ڕووخــۆش، تووڕە و بێــزار دەردەکەویت،

میهرەبـان و یارمەتیـدەر لە پەیوەندیدای بەرامبەر بە کەسـانی دیکە.

بۆیە بەم شـێوەیە ئاسـتی خۆت لـە جیهانی گـەورە و فراواندا بـەدی دەکەیـت، بەڵام هـەر کاتێک لـە دەوروپشـتی خێزانتی، پێشـبینی ئـەوە دەکـەن کـە تـۆ بگەڕێیتـەوە سـەر بـاری ڕووخۆشـی، خۆسـەپێنی، ڕەفتـاری جـدی دەنوێنی و، پشـوو دەدەیـت و لاق ڕادەکێشـی، چونکـە خێزانەکەت پێشـبینی ئەمە دەکات تـۆش ئەمـە دەکەیـت. ڕۆڵ بینینەکـە زۆر سروشـتییە، بـە بـێ بیرکردنـەوە پێ بخـەرە ناوی. لـە هەمان کاتـدا تۆش پێشـبینی ئـەوە دەکەیت ئەوانیـش وەکو جاران ڕەفتـار بنوێنن و هـاوکار دەبن.

هیـچ کامێـک لەمانە کێشـە نابێت، مەگـەر هەر خـۆی وا بێت. جێگـەی نائومێدیە ئەگـەر خێزانەکەت وەکو هەمیشـە مامەڵەت لـە گـەڵ بکەن بـە جۆرێک کە تـۆ گـەورە نەبوویـی. هەندێک جاریش سـنووری نائومێـدی دەبڕێت و دەبێتـە هۆی نانەوەی کێشـەیەکی ڕاسـتەقینە. لـەوەدا خێزانەکەت شکسـت دەخوات کـە درک بـکات بیـر و هزربـڵاو یان شـەرمن نیت یـان چیتر بێ ئەندێشـە نیـت، بەڵام تۆش هێشـتا هەر بەو جـۆرە ڕەفتار دەنوێنـی کە لـە گەڵ ئـەوان بوویت.

گـوێ بگـرە، تاکـە ڕێگەیەک کـە خێزانەکـەت لە کردنـی ئەمە بوەسـتێنی، ئەوەیـە کـە دەبێـت خـۆت دەسـت لـەو یارییـە بکێشـیتەوە، کاتێـک خـۆت یارییەکـە دەکەیـت، دەتوانـی لـە مامەڵەکـردن لـە گـەڵ ئەوان بوەسـتی بـە جۆرێک کـە ئەوان نەگۆڕێـن جـا لـە ١٠، ٢٠ یـان ٣٠ سـاڵیدا بێت. ئەمە شـتێکی

دوولایەنەیــە و بــە گشــتی هــەر وەکو مــن و براکــەم، ئێمەش هێنـدی ئـەوان تاوانبارین.

ئەگـەر دەتەوێـت ئـەوان واز لە فەرمـان کردن بێنـن، ئەوە تۆ دەبێت لـە حاڵەتی خەمسـاری بێتــە دەرەوە، ئەگــەر دەتەوێت بـە کەسـێکی جـدی وەرتگـرن ئـەوا دەبێـت واز لـە نوکتە و گاڵتەکـردن بهێنی، ئەگەر لەوە بێزاری کـە چاودێریت دەکرێت، ئـەوا منداڵانــە ڕەفتــار مەنوێنــە. ئەمــەش چەند مانگ و ســاڵ دەخایەنێـت هەتـا درکی پــێ دەکەن و وەڵام دەدەنــەوە - ئەمە لـە شــەوێکدا نایەتە دی - بەڵام لــە کۆتاییدا فێـری ئەوە دەبن کـە بە ئـاکار و ڕەفتاری ئێســتات لە گەڵت ڕێ بکـەن، نەک بە پێـی ئـاکاڕ و ڕەفتاری ســەردەمی منداڵی.

ڕۆڵ بینینەکە زۆر سروشتییە، بێ بیرکردنەوە پێ بخەرە ناوی.

تەوەرەی پێنجەم

ڕێساکانی هاوڕێیەتی

Scanned with CamScanner

دەکرێت پەیوەندییەکانی هاوڕێیەتی ئاسانتر بن لە پەیوەندییەکانی خێزان. سەرباری ئەمەش، تۆ بۆ ژیان کردن گیرۆدەی هاوڕێکانت نەبووی مەگەر خۆت ئەوە هەڵبژێری. پێچەوانەی ئەمەش ئەوەیە تەنانەت هاوڕێکانیشت پێویست ناکات گیرۆدەی تۆ بن.

لەم جۆرە پەیوەندییانەشدا، چەند ڕێسایەک هەن کە یارمەتیت دەدەن پەیوەندییەکانت لە گەڵ هاوڕێکانت ئاسانتر و سودبەخشتر بپارێزی. دڵنیا بیت کە ئەو کەسانەی خۆشت دەوێن، تۆیان وەکو هاوڕێیەک دەوێت. دەبێت جەخت لەوە بکەیتەوە کە تووڕە و بێزاریان ناکەیت، بە جۆرێک کە پەیوەندییەکە وێران بکات.

بە هەمان شێوە، دەبێت ئەوە بزانیت کە چاوەڕێی چ شتێکی ماقوڵ لەوان دەکەیت. ئەگەر ناکۆکی لە نێوان ئێوەدا هەبێت، ئەوا هۆکارەکەی چییە، دەتوانی پرسیاری چی لێ بکەیت بە بێ ئەوەی لە چوارچێوەی پەیوەندییەکە دەرنەچی؟ ئەم چەند ڕێسایەی کە دێنە پێشت، یارمەتیت دەدەن بۆ چارەسەر کردنی ئەم کێشانە کاتێک دێنە ئاراوە، دەتخەنە سەر ڕێگایەک بۆ بەهێزبوون و بەدیهێنانی پەیوەندیی هاوڕێیەتی لە ژیاندا.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٩

هیچ ڕێسایەک لە ئارادا نییە

هاوڕێیەکم هەیە، لە ڕاستیدا هاوڕێیەکی زۆر نازیز، بەڵام سیفەتێکی هەیە زۆر هەراسانم دەکات: بە جارێک ناتوانرێت متمانەی پێ بکرێت، یان درەنگ دەگات یان هەر نایەت، پاشان لە ناکاو بە بێ ئاگادارکردنەوە دەردەکەوێت. دەڵێت بۆ یەک شەو دێت و بۆ ماوەی سەعاتێک دەمێنێتەوە. یان دەڵێت تەنیا یەک سەعاتی لە بەردەستدایە، کەچی هەفتەیەک دەمێنێتەوە. ئەمە بۆ ئەدای ژیان کردنی ئەو زۆر گونجاوە - خۆی لە ئۆتۆمبێلێکدا دەژیت و کوێی حەز لێ بێت گەشتی بۆ دەکات – بەڵام ئەوە هەمیشە بۆ من گونجاو نییە.

چەند ساڵێک لەمەوبەر شتێکی کرد، ئێستا لە بیرم چووە ئەو شتە چی بوو، بەڵام زۆر نیگەران و تووڕەی کردم. ئەو ڕۆژە لەو کەشەدا نەبووم بۆ ئەوەی لە دوا خولەکدا ڕەتی بکەمەوە یان هەر شتێکی دیکە. دەستم کرد بە بیرکردنەوە کە ئێستا کاتی ئەوەیە لە ژیانی خۆم بیکەمە دەرەوە. نەک بە شێوەیەکی بێ ڕێز، بەڵام چالاکی و کۆششەکانم بە ڕووی ئەودا ڕاگرت. ئەمەشم بە گوێی هاوژینەکەمدا چرپاند، ئەویش بە پرسیارێک وەڵامی دامەوە: "بۆچی ماوەیەکە وەکو هاوڕێیەکی نزیکی خۆت هەڵتبژاردووە؟" منیش وەڵامم دایەوە، ئەمەش لە بەر ئەو ڕاستییەی کە ئەو کەسێکی سەرنجڕاکێش و شادومان و سەربەست بوو، لە چرکە و

ساتدا دەژیا. هەموو ئەو ڕەفتارانەی دەنواند کە من دڵم پێیان خۆش دەبوو، بەڵام نەمدەتوانی، چونکە ئەوانە لە گەڵ ژیانی خێزانی من و بەرپرسیاریەتیی من ڕێیان نەدەکرد. ئەو ژیانەم دەویست کە بە دەستم خستووە، بەڵام ئەوەش منی نەوەستاند لە خەون بینین بە بەدیلی ئەمە.

خێزانەکەم پرسیاری لێ کردم کە چۆن چاوەڕێی کەسێکی سەربەست و سەرشێت بکەم، کەسێک کە لە چرکە و ساتدا دەژیت، دەکرێت ئەوەندە بەهۆش بێت دەربارەی ئەدای سەردان کردن بە شێوەیەکی شیاو و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە. کەمێک لە خێزانەکەم تووڕە بووم، چونکە ئەمە وای لێ کردم هەست بە باشی بکەم، بەڵام بە دڵنیاییەوە خێزانەکەم ڕاست دەگوت. هەراسان دەبووم، چونکە هاوڕێکەم دەیتوانی لە گەڵ من هەڵ بکات، بەڵام من نەمدەتوانی. دوای ئەوە، لە دڵمەوە حەزم نەدەکرد لە ژیانی ئەو هاوڕێیەمدا بەشداریم هەبێت. تەنیا حەز دەکەم خەیاڵی ئەوە بکەم کە بتوانم لە گەڵیدا بژیم.

لەو کاتەوە، درکم بەوە کردووە کاتێک هاوڕێکەم بە شێوەیەکی ڕوون ڕەفتار دەنوێنێت و ئامادەکارییەکانم ڕەت دەکاتەوە. تەنیا بزە دەکەم و بۆ خۆم بیر دەکەمەوە، "هەرگیز شتێکی چاوەڕوانکراو نییە." ئەمەش ئەوەیە کە خۆشم دەوێت، مەسەلەکە ئەوەیە کە هاوڕێکانت ئەوانەن کە هەن - هەر کە دێنە ژیانتەوە دەتوانی قبوڵیان بکەیت یان ڕەتیان بکەیەوە. ناتوانی داوایان لێ بکەیت بۆ ئەوەی بیانگۆڕی. مەبەست لەمەدا چییە؟ ئەگەر تۆ ئەوانت خۆش دەوێت، ئەوا وەکو هاوڕێ بمێننەوە و لە گەڵ خوو و هەڵە

و پەلەکانیان بمیننەوە. هەروەکو هاوڕییەکی من، هەلەکانیان پێچەوانەی ئەو شتەن کە تۆ ئەوانت خوش دەویت. پیویست بە سوپاس کردنی هاوڕێکانت ناکات ئەگەر داوایان لی کردی خوت بگوڕیت.

خوا دەزانیت جیهان پڕە لە خەلک بۆ ئەوەی لیی هەلبژیری. ئەگەر ئەم هاوڕییە لە ڕاستیدا هیچ بۆ تۆ ناکات، ئەوا بە هیمنی دەست لە پەیوەندییەکە بکشێنەوە، بەلام هیچ ڕێسایەک نییە کە بلێت دەبێ هاوڕێکان ئەمە یان ئەوە بۆ یەکتر بکەن، دەبێت بە چەند ڕێگەیەکی دیاریکراو ڕەفتار بنوێنی. بۆیە خۆت لەو بیرکردنەوەیەدا چەقبەستوو مەکە کە دەبێت هاوڕێکانت ئەمە یان ئەوە بکەن. تاکە شتێک کە دەتوانی بیکەی ئەوەیە کە ئەوان خۆیان بن، پاشان تۆ دەتوانی هەلبژێری ئاخۆ ئەمە ئەو کەسەیە کە وەکو هاوڕێ دەتەوێت یان نا.

هاوڕێکانت ئەوانەن کە هەن - هەر کە دێنە ژیانتەوە دەتوانی قبوڵیان بکەیت یان ڕەتیان بکەیتەوە.

ڕێسای ٩٠

باشترین هاوڕێت ڕۆژێک لە ڕۆژان کەسێکی نەناسراو بووە

بیر لە دووان لە باشترین هاوڕێکانت بکەرەوە. بەردەوام بە، زۆر باشە، بیر بکەرەوە بزانە سەرەتا چۆن ئەوانت بینی. چۆن بیرت لەوان دەکردەوە؟ پێت وا بوو کە دەبن بە باشترین هاوڕێت؟ ئایا لێیان دڵنیا بووی بۆ ئەوەی ژیانی هاوڕێیەتیان لە گەڵ دەست پێ بکەیت؟ یان ڕەنگە بەخیل بن؟ یان گرنگ نەبن؟ بەردەوام بە - لە بیرت بێت هەستت بە چی دەکرد کاتێک یەکەم جار ئەوانت بینی.

یەکێک لە هاوڕێ نزیکەکانم وەکو نەیارێکی تاڵ و تفت هاتە ناو ژیانمەوە. لە ڕاستیدا، بەیەکەوە پیاسەمان دەکرد، هەردووکمان هەوڵمان دا کە لە ژیانی یەکتر بچینە دەرەوە (نەک یەکێک لە ساتە سەربەرزەکانم) شکستمان خوارد، چونکە لە چەند هەفتەیەکدا زۆر کاتمان بەیەکەوە بە سەر دەبرد. بە دڵنیاییەوە هاوڕێی دیکەشم هەبوو، باشتر ڕەفتارم بەرامبەریان نواند و چوومە ژیانیانەوە، بەڵام نەمدەتوانی چاوەڕێی ئەوە بکەم کە ببن بە کەسانێکی دڵسۆز و ناوازە لە ژیانمدا.

هەر کەسێکی نامۆ کە دەیبینی دەکرێت ببێت بە یەکێک لەو هاوڕێ باشانەی کە هەتن. تەنانەت ئەگەر بشتەوێت لە ژیانت بچنە دەرەوە، ئەوا پێویستە هەلێکیان هەر پێ بدەیت. هاوڕێی

باش سامانێکی گرنگی ژیانە - تۆ پێشتر ئەوەت زانیوە - ئەی بۆچی هەندێک جار بەربەست دەخەینە سەر ڕێگایان بۆ ئەوەی پێمان ئاشنا بن؟ هەندیک جار حەز دەکەین دەست بە گرووپی هاوڕێکانمەوە بگرین و ژمارەیان زیاد نەکات، بەڵام بیر بکەرەوە ئاخۆ چ لە دەست دەدەیت، ئەم سیفەتە ڕێگر دەبێت لە بەردەم دۆزینەوەی چەند هاوڕێیەک هاوشێوەی ئەوانەی کە ئێستا هەتە.

هاوڕێم هەیە خاوەن کارێکی جێگیرن، حکومەت پارەیان پێ دەدات بێ ئەوەی کار بکەن، هاوڕێم هەیە لە چینی خانەدان و دەوڵەمەندن، هەیە لە میدیا کار دەکەن و هونەرمەند و پیشەوەرن، هاوڕێ هەیە کە لە دوکانەکان کاسبکارن و کار دەکەن، ئەوانەی کە سەرقاڵی بازرگانین، ئەوانەی کە لە پێناو ژیان کردن تێدەکۆشن، ئەوانەی کە زیندانیان نەبینیوە، ئەوانەی کە کۆڵەکەی کۆمەڵگەن، ئەوانەی کە تەمەنیان ٨٠ ساڵە، ئەوانەی کە هەرزەکارن. ئەمە بە شێوەیەکی ناوازە ژیانم دەوڵەمەند دەکات، ڕۆژانە شتی زۆرم فێر دەکەن. لە سەروبەندی ئەزموونی خۆمدا فێری ئەوە بووم کە لە دیدی بەهاوە لە گەڵ خەڵک ڕێ نەکەم (دەبینی، بە لایەنی کەمەوە لە هاوڕێکەم شتێک فێر بووم کە هەوڵم دا لە ژینمدا بیکەمە دەرەوە).

پەیڕەوکارانی ڕێسا لە ناخیاندا پێگەیەک هەیە بۆ هاوڕێی دیکە. هەتا هاوڕێی زیاترت هەبێت، ئەوا هاوڕێی باشت زۆرتر دەبێت. ئەمڕۆ بێ یان سبەینێ، تۆ پێویستت بە هاوڕێی باش دەبێت - هەموومان پێویستمان پێ دەبێت - چەند جێگەی داخە ئەگەر هاوڕێی کەمت هەبێت، چونکە لە

Scanned with CamScanner

ئاست کەسانی نامۆ چاوەکانت دادەخست، ئەوانە دەبوون بە خۆشەویستت ئەگەر کاتت بڕەخساندبا بۆ ئەوەی ئاشنایان بی و ببوونایەتە باشترین هاوڕێت لە داهاتوودا.

هەتا هاوڕێی زیاترت هەبێت،
هاوڕێی باشت زۆرتر دەبێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩١

تەنیا با کەسانێک لە ژیانتدا هەبن کە هاوسەنگیی ژیانت باشتر دەکەن نەک خراپتر

شتێکی ناوازە دەربارەی هاوڕێکان ئەوەیە کە لە جیهانی هاوڕێیەتیدا زۆرەملێ نییە. لە گەڵ هیچ کەسێک هاوڕێیەتی ناکەیت مەگەر خۆت نەتەوێت. خۆشبەختانە تۆ زۆر هاوڕێی باش و باوەڕپێکراوت هەیە کە وات لێ دەکەن دەربارەی خۆت هەست بە باشی بکەیت.

با بە ڕوونی دەربارەی ئەمە بدوێین. تۆ شیاوی ئەوەی کە هاوڕێی باشت هەبێت کە وات لێ دەکەن هەست بە باشی بکەیت، پشتگیریت بکەن کاتێک بە کاتی دژوار و سەختدا ڕێ دەکەیت، دەیانەوێت تۆ دڵخۆش بیت. هەر کەسێک کە لە ڕاستیدا درک بەو بنەمایانە نەکات، ئەوا هەر هاوڕێ نییە، تەنانەت ئەگەر تۆ بە هاوڕێش ناویان بەریت.

دەزانم ئەمە هەمیشە ئاسان نییە. ئەی چی دەربارەی ئەو هاوڕێیە دەڵێیت کە هەندێک جار هەست و شکۆمەندیت بریندار دەکات، بەڵام لە ڕاستیدا دەتخاتە پێکەنینەوە؟ ئەی دەربارەی ئەو هاوڕێیەی کە هەستێکی نەرێنی هەیە دەربارەی خەونەکانت، بەڵام هەمیشە گوێت لێ دەگرێت کاتێک لە کێشە و گرفتدای؟ ئەی چی دەربارەی هاوڕێی ڕەخنەگر دەڵێیت کە هەمیشە ئامادەیە بۆ یارمەتیدان؟ ئەی ئەو هاوڕێیەی کە جێگەی متمانە نییە، بەڵام زۆر میهرەبانە؟

ناڕاستگۆییە؟ وا نییە؟ من وەڵامەکە نازانم. هەموو ئەوەی کە دەتوانم پێتی بڵێم ئەوەیە، ئەمە ڕەفتارێکی هاوسەنگە. دەبێت ئەوان بخەیتە تەرازوویەکی زەبەلاحەوە - لە لایەک هەڵە و پەڵەکانی - لە لایەکی دیکە ڕەوشت و ئاکارە باشەکانی - پاشان ببینە ئاخۆ کام لایە ژێر دەکەوێت.

مەسەلەی بوونی هاوڕێ ئەوەیە کە بە بوونی هاوڕێ زیاتر هەست بە باشی بکەیت لەوەی کە هاوڕێت نەبێ. بۆچی ئەوان لە ژیانماندا هەن ئەگەر وامان لێ نەکەن زیاتر هەست بە باشی بکەین؟ بە بێ پرسیار کردن تۆ خۆت دەزانی لە گەڵ چۆن هاوڕێیەک ژیان بەڕێ دەکەیت و، حەزیش دەکەیت کێ لە ژیانتدا نەبێت. دەبێت بە وریاییەوە بیر لە هەندێک هاوڕێ بکەیتەوە. لە بیرت بێت، ناتوانیت پرسیاری ئەوەیان لێ بکەیت کە خۆیان بگۆڕن - یان بیانخەیتە ژیانی خۆتەوە یان لە ژیانی خۆت بیانکە دەرەوە.

بە دڵنیاییەوە، ناتەوێت ژیانی ئەوان لە ئاستی هاوسەنگی خۆیان خراپتر بکەیت، کەواتە تۆ بە شێوەیەکی ڕووخۆش و هەستیار لە بازنەی هاوڕێیەتی دەچیتە دەرەوە. من پێشنیازی مشتومڕت ناخەمە بەردەم کە تیایدا بڵێی چۆن بیر لەمە دەکەیتەوە، ئەویش تۆڵە دەکاتەوە، بەمەش تۆ دەکەویتە دەمەقاڵێیەکی گەورەوە، تۆ ئاکار بەرز و ڕەوشتبەرزی، خۆت دەپارێزیت (بڕوانە ڕێسای ٧٤). دەتوانی بە تەواوەتی خۆت لێیان دوور بگریت، دەشێت نەشتوانی. بە دڵنیاییەوە دەتوانی نهێنییان لا نەدرکێنی، لێیانەوە فێر مەبە، کاتێک کە پشتگیریت دەوێت داوایان لێ مەکە، بانگهێشتیان مەکە بۆ یادی لەدایکبوونت. بە کورتی، بوەستە لە مامەڵە کردن لە

Scanned with CamScanner

گەڵیــان وەکــو باشــترین هاوڕێــی باش و لــە باشــترین پلەی هاوڕێــوە نزمیان بکــەرەوە بۆ پلەی کەســێکی ناســیاو.

ئەمە تەنیا شــت نییە کە تۆ پێویســتە ئێســتا بیکەیت. لە تەواوی ڕێڕەوی ژیانتدا پێویســتە گوزەرێک بە نــاو هاوڕێکانتدا بکەیت و بزانــی ئاخۆ کــێ لە چوارچێوەی هاوســەنگیدا بەدی دەکەیت و کــێ ژیانت باشــتر دەکات، هیوادارم زۆربــەی زۆریان ژیانت باشــتر بکەن، هەندێکی کەمیش هەمیشــە ژیانت باشــتر دەکەن. بــەم شــێوەیە، تــۆ دەتوانیت دڵنیــا بیت کە ژیانت بە کەســانێک دەورە دراوە کــە چ بــە تەنیا یان بە کۆمەڵ، ژیانت دەوڵەمەندتر دەکەن.

شتێکی ناوازە دەربارەی هاوڕێکان ئەوەیە کە لە جیهانی هاوڕێیەتیدا زۆرەملێ نییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٢

ئەگەر نیازت وایە ببی بە هاوڕێ، ببە بە هاوڕێیەکی باش

لە ڕاستیدا ئەمە نادادپەروەرییە. پێشتر ئەوەمان بەرجەستە کرد کە هیچ ڕێسایەک بۆ هاوڕێکانت لە ئارادا نییە - چۆن دێن ئاوها لە گەڵیان گوزەر دەکەیت. بەڵام چەند ڕێسایەک بۆ تۆ هەیە. بەڵێ، وات لێ چاوەڕێ دەکەم کە ببی بە باشترین هاوڕێ بەرامبەر ئەو کەسانەی کە بۆ هاوڕێیەتی هەڵیاندەبژێری.

ئەمە کارێکی سەخت دەبێت، من ئێستا ئاگادارت دەکەمەوە. ئەمەش بە واتای دۆزینەوەی کات دێت، کاتێک هاوڕێکانت پێویستیان بە تۆیە، هەرچەند تۆ سەرقاڵ و شەکەت بیت، ئەمەش بە واتای ئەوەی دەستی یارمەتی بۆ هاوڕێکانت درێژ بکەیت کاتێک دەبینی لە گێژاوی کێشە و گرفتدا پەلەقاژەیانە. بە دڵنیاییەوە دەکرێت ماوەیەکی دوور و درێژ بێت کە ئەوان پێویستیان بە تۆ نییە و تۆش پێویستت بەوان نییە. لەو کات و ساتانەی کە هەردووکتان تێدەگەن ژیان، کار و منداڵەکان یان هەرچییەکی دیکە دەتوانێت ڕێی خۆت بکات، زۆر بە دەگمەن یەکتر دەبینن. ئەمەش گرنگ نییە، چونکە کاتێک دەرفەت دەڕەخسێنن بۆ بینینی یەکتر، تەنیا ئەو ساتە بە بیر دێتەوە کە لە کوێ یەکترتان بەجێ هێشتووە، ئەمەش هەمان پێگەیە کە هاوڕێیەتی باش لە سەری وەستاوە.

بەلام شتی چاوەڕواننەکراو لە لایەن هاوڕێکەتەوە بەدی دەکرێت، لە بەر دەرگای ماڵ دێتە بەردەمت، زۆر پێویستی پێتە، لە ڕاستیدا پێویستی پێتە. شتێک بە هەڵە گوزەری کردووە و خوازیارە گوێ لە کێشە و گرفتەکانی بگری. تۆش ئامادە دەبیت، بە جۆرێک ئەگەر نیوەشەو لە خەو هەستی، هەرچەندە زۆر شەکەتی یان بە دوای کەسێکدا بگەڕێی بۆ ئەوەی بۆ ماوەی دوو سەعات چاودێری منداڵەکان بکات یان ڕۆژێک بکەیت بە پشوو یان زیاتر لە کارکردن.

بێگومان چەندین سیفەت هەیە کە هاوڕێی باش پێویستی پێیانە - تۆ دەبێت ببی بە گوێگرێکی باش، ئەرێنی بی، پشتگیری بکەیت، دڵسۆز بیت، بیرمەند بیت، میهرەبان بیت، سەربەخۆ بیت، بەلام ناتوانیت ببی بە هیچ کام لەمانە هەتاکو لای هاوڕێکەت ئامادە نەبیت. هەر لە بەر ئەمەشە کە گرنگترین شت ئەوەیە پشتگیری خۆت پیشان بدەیت بە ڕەخساندنی کات بۆ هاوڕێکەت.

ڕەنگە پێویستیان بەوە نەبێت کە چەند سەعاتێکیان پێ بدەیت، بە دڵنیاییەوە دەکرێت پێویستی بە چەند خولەکێک بێت، یان هاوکارییەک. دەکرێت پێویستی بەوە بێت کە هەردوو ڕۆژ جارێک پەیوەندی پێوە بکەیت بۆ درێژەدان بە پەیوەندیتان. ڕەنگە پێویستی بەوە بێت کە هەواڵی بپرسی، هەموو ئەوانی دیکە کێشەکانی ئەمیان لە بیر کردووە. دەکرێت پێویستی بە کارتێک بێت، یان ئیمەیلێک بێت یان پێیان بڵێی کە تۆ بیریان لێ دەکەیتەوە. لە لایەکی دیکەوە، دەکرێت ئەوان پێویستیان بە کاتت بێت.

ئەمە یەکێکە لەو شتانەی کە پەیڕەوکاری ڕێسا دەخاتە لایەکەوە. فێر دەبین کە ئاخۆ هاوڕێ مەزنەکانمان چی بۆ ئێمە دەکەن، ئێمەش بۆ ئەوانی دیکە وا دەکەین. جەخت دەکەینەوە کە کاتمان دەدەین بە هاوڕێکانمان، کاتیان پێ دەبەخشین و پشتگیرییان دەکەین لە کاتی ناخۆشی و نەهامەتیدا، هەرچەندە ئەگەر بۆمان سەخت و دژواریش بێت، چونکە ئەگەر نەتوانی ئامادە بیت کاتێک هاوڕێکانت پێویستیان بە تۆیە، ئەی کەوایە ئامانج لە هاوڕێیەتی چییە؟

ئەمە یەکێکە لەو شتانەی کە پەیڕەوکاری ڕێسا دەخاتە لایەکەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٣

بەخشندە بە

پەیوەندییەکان بە باشـی کار ناکەن ئەگەر لە باوانەوە یەکسـان نەبن. مەبەسـتم لەمـە ئەوەیە لـە دیدێکی ئاسـاییەوە. دەتوانن بە باشـی کارەکانیـان ڕاپەڕێنن ئەگەر یەکێکیان داناتر، دەسـت ڕەنگینتـر، بەهرەدارتـر یان تەنانەت باشـتر بێـت، ئەگەر ئەوی دیکە لـە بوارێکی دیکەدا ئەمە هاوسـەنگ بکاتەوە، بەڵام ئەگەر یەکێکیـان قەرزداری ئەوی دیکە بـوو، ئەوا پەیوەندییەکە بەرەو تێکچـوون ڕێ دەکات. دەکرێـت ماوەیـەک بخایەنێـت، دەکرێت تـاڵ و تفت بێت و بە شـێوەیەکی سـادە لێـک دوور بکەونەوە، بـەڵام بـۆ بەردەوام بوون لـە ژیان ئەمـە گونجاو نییە.

بۆیـە ئەگـەر دەتەوێت هـەر هاوڕێیەتییـەک تا کۆتایـی درێژە بکێشـێت، ئەوا دەبێـت بتوانی هاوڕێکەت ببەخشـی بۆ هەر بێ ڕێـزی و سـوکایەتییەک کە هەسـتی پێ دەکەیـت. ئەمە کەمێک گرفـت دەبێـت - بێزاربـوون کەمێـک درەنگ چەکـەرە دەکات، یـان هەرگیـز نایەتـەوە بیری کە چـۆن هەسـت دەکات - یان دەکرێـت کێشـەیەکی گەورەتر بێت: ئەو جلانـەی کە پێت داوە زۆر پیسـی دەکات، نایەتـە ئاهەنگـی هاوسـەرگیریت، داوای پـارەت لـێ دەکات و نایداتـەوە، ئـەوە ڕەت دەکاتـەوە لە گەڵ هاوژینەکـەت کات بە سـەر بەرێت.

وەک هەمیشـە، مـن پێـت ناڵێـم کـە چـی بکەیـت، پێویسـت نـاکات لـە کـەس خۆش بێـت. مـن تەنیا ئـەوە دەڵێـم هەموو

ئەو پەیوەندییانەی کە خۆم بە ناویاندا گوزەرم کردووە یان شایەتی ئازار چەشتنیانم داوە بەوەی کە یەکێکیان ئەوی دیکەی نەبەخشیوە بە هۆی ئەزیەت و ئازار - جا بچوک یان گەورە، ڕاستەقینە یان خەیاڵی بێت.

بێگومان تۆ بژاردەی جیابوونەوەی هاوڕێیەتیت هەیە. بە دڵنیاییەوە بە شێوەیەکی شیاو و بەڕێز. هەندێک جار ئەمە باشترین بژاردەیە، بەڵام ئەگەر تۆ هەموو کات ئەوە بکەیت، ئەوا لە گەڵ هەندێک لە هاوڕێی بە نرخ و بەهادار دادەبڕێی.

بۆیە هەرچییەک هاوڕێکەت کردوویەتی، بیبەخشە. پێویست ناکات لە بیری بکەیت؛ دەشێت بیرۆکەیەکی باش بێت ئەگەر بڕە پارەیەکی زۆری بە قەرز پێ نەدەیت، بۆ نمونە (بە لایەنی کەم لە بەر هۆیەکی باشتر یان دڵنیایی پێی بدە لە چاو جارەکەی دیکە)، بەڵام ئەگەر هاوڕێیەتیتان پەیوەندییەکی بەنرخە، ئەوا دەبێت ڕابردوو فەرامۆش بکەیت، ئەوەش بزانیت کە کەس کامڵ و تەواو نییە، بەڵام بوونی ئەم پەیوەندییە بەنرخە سەرباری بوونی کەم و کوڕی و لاوازی مرۆڤ.

کاتێک هاوڕێیەکت دەبەخشیت، مانای ئەوە نییە کە تۆ ئەو کار و ڕەفتارەی ئەنجامی داوە لە بیری دەکەیت، هەوڵ مەدە بچییەوە سەری و بیری لێ بکەیتەوە، چونکە ئەمە بە بیر هاوڕێکەت دەهێنییەوە کە بە چاوی قەرزارێک سەیری دەکەیت.

لێبوردەیی هەمیشە ئاسان نییە، بە دڵنیاییەوە. دەبێت سەبارەت بە ڕووداوەکە لە گەڵ هاوڕێکەت بدوێی، بەڵام هەوڵ بدە

چـاوەڕێ بکەیـت هەتاوەکـو ئـەو ڕق و تووڕەییـەی کە هەتە دەیخەیتـە لایەکـەوە. لێبوردنـی ڕاسـتەقینە کارێکـی ناوازەیە، ئەمـە شـتێکە کە تـۆ لە بـەر خاتری خـۆت دەیکەیـت نەک لە بەر خاتری هاوڕێکەت. وات لێ دەکات زیاتر هەسـت بە باشـی بکەیـت، هەروەهـا پەیوەندییەکەش دەپارێزیت کـە تۆ بەلاتەوە گرنگـە. کلیلـی ئەمەش دەکەوێتە سـەر ئاسـتی تێگەیشـتنی تۆ لە مەبەسـتی هاوڕێکەت دەربارەی ئـەو کارانەی کە کردوونی. ئەگـەر هاوڕێیەکی باشـە و هەوڵـی ئـازاردان و نیگەرانکردنی تـۆی نـەداوە - ئـەوا ئەمە شـتێکە بە مەبەسـت و ئەنقەسـت نەبـووە. تێبگە ئاخۆ بـۆ بەو جۆرە ڕەفتـاری نواندووە، چ بەها و سـیفەتێک لـە ژێر ئەم ڕەفتارە خۆی مـەلاس داوە، لە کوێوە سـەرچاوەی گرتـووە، درک دەکەیت کە لێبوردەیی بە ئاسـانی دێتە ئـاراوە و چەکەرە دەکات.

بزانە کە هەموو مرۆڤێک کامڵ و تەواو نییە.

ڕێسای ٩٤

هەرگیز ئامۆژگاری هاوڕێکانت مەکە

زۆر باشــە، دەکرێت ئەمە زۆر سەخت بێت، بۆیە هیوادارم بۆی ئامــادە بیت. خاڵــی بنەڕەتی ئەوەیە کە ئامــۆژگاری هاوڕێکانت مەکــە، هەرگیــز. تەنانەت لــەو کاتەشــدا کە دەبینــی هەڵەیەکی زۆر گــەورە دەکــەن. تەنانەت لەو کاتەشــدا ئامــۆژگاری مەکە کــە دڵنیــای بۆ هەتــا هەتایە لێی پەشــیمان دەبێتــەوە. تەنانەت ئەگەر بشــزانی پێویســتە چی بکات.

چ شــتێک وات لێ دەکات کە ئەوەندە دڵنیا بیت؟ بەهەرحاڵ. بەم دواییانــە لــە ڕۆژنامەیەکدا چیرۆکێک هەبــوو دەربارەی کوڕ و کچێــک کە لە لایــەن هــاوڕێ و خێزانەکەیانــەوە ئامۆژگارییان دەکرا بۆ ئەوەی هاوســەرگیری نەکــەن، چونکە ئەمە هەڵەیەکی گــەورە بــوو و بۆ تــەواوی ژیانیــان لێــی پەشــیمان دەبنەوە. چەندیــن هــاوڕێ و خێــزان ڕەتیــان کــردەوە کە لــە ئاهەنگی هاوســەرگیریان ئامادە بــن، چونکە زۆر هەســتیان بە بەهێزی دەکــرد دەربارەی تێڕوانینەکەیــان. ئەم چیرۆکە لــە ڕۆژنامەدا بڵاو کرابووەوە، لە بەر ئەوەی ئاهەنگی ســاڵیادی حەفتا ســاڵی هاوســەرییان دەگێــڕا و، هێندەی ئەو ڕۆژە دڵخــۆش بوون کە هاوســەرگیرییان تێدا کرد.

دەبینــی؟ هەرگیــز ناتوانیــن دڵنیــا بیــن کــە ئێمــە ڕاســتین. هاوڕێکــەت باشــتر لــە تــۆ لــە ژیانــی خــۆی تێــدەگات. بەڵێ، دەزانــم تۆ بە باشــترین حەزەکانی ناخیان دەزانــی، بەڵام ئەمە

هێشـتا بەس نییە. دوا شـت کە پێویسـتیان بێت ئەو گوشارەیە کـە پێیـان دەڵێـت چی بکـەن. ئەگەر ئەمـە ئەوەنـدە گرنگە کە ئامۆژگارییـان بکەیـت، ئـەوا باشـترە دەمـت لە ئاسـت ئەو ئامۆژگارییـە نەکەیتـەوە، کاری تۆ تەنیا ئەوەیـە کە ئامادە بیت و گوێـی بـۆ بگریت.

ئەی چـۆن دەتوانیت یارمەتی هاوڕێکـەت بدەیت کاتێک دەبینی بڕیارێکـی گرنگ دەدات کە بۆ ئەو زۆر گرنگە؟ ئەمە ئاسـانە - پرسـیاری لێ دەکەیت. تۆ جەخت دەکەیتەوە کە بە شـێوەیەکی جـوان دادوەری دەکەیـت. بـۆ نمونـە، چەند سـاڵێک لەمەوبەر هاوڕێیەکـی باشـم هەبوو، دوودڵ بوو لـەوەی کە ئاخۆ لە گەڵ هـاوڕێ کچەکـەی بچێت بۆ دەرەوە کە لـەوێ کارێکی نوێی بە دەست خسـتووە. ئەو یارمەتییەی کە توانیم بەرجەستەی بکەم ئـەوە بـوو وای لێ بکەم لە ڕێگەی پرسـیارەوە لـە بڕیارەکەی بڕوانێـت: چـۆن هەسـت دەکەیـت ئەگەر لـەوێ بمێنیتـەوە و پەیوەندییەکەشـتان بـەردەوام نەبێـت؟ هەسـتت چـۆن دەبێت ئەگـەر بمێنییـەوە، بەڵام بە کڵۆڵی بیری بکەیت؟ هەسـتت چۆن دەبێـت ئەگـەر بچـی و ئەو کارەی کـە حەزت لێیە بە دەسـتی بخەیـت؟ هەسـتت چۆن دەبێت ئەگـەر لـە دووری خێزانەکەت ژیـان بکەیـت؟ و... هتد. چەند پرسـیارێکم بەرجەسـتە کرد کە هاوسـەنگی بە هەردووکیان بەخشـی. منیش گوێم لە وەڵامەکە دەگـرت. لـە کۆتاییـدا چ بڕیارێکـی دا؟ مـن ئەوە بە تـۆ ناڵێم، چونکـە خـۆی خاوەنی بڕیارەکەی خۆی بـوو و هیچ پەیوەندی بە مـن یان بە تـۆوە نییە.

تەنانـەت ئەگـەر هاوڕێکانـت داوای ئامۆژگاریـت لـێ دەکەن، ئـەوا پێویسـتە پێداگری لـە ئامـۆژگاری کردنیـان نەکەیت، بە

دڵنیابییەوە ئەگەر داوا نەکەن هەر مەیکە. تەنیا پرسیار بکە. بێگومان دەتوانی ئامۆژگاری بکەیت ئاخۆ ئەم پێلاوانە بکڕن یان ئەوە بکڕێت (ئەمەش ئەگەر داوا کرا)، بەڵام تێڕوانین و بیرکردنەوەکانت لە ناخی خۆتدا بهێڵەرەوە، ئەوا لە داهاتوودا دڵخۆش دەبیت کە شتێکی ئاوهات کردووە.

هاوڕێکەت باشتر لە تۆ لە ژیانی خۆی تێدەگات.

ڕێسای ٩٥

کەسانی دیکە مەڕەنجێنە

هاوڕێیەکی خۆم کوڕێکی تەمەن دوو ساڵانەی خۆشەویستی هەیە. زۆر حەز دەکات کە خوشکێکی هەبێت، بەڵام تا ئێستا نەڕەخساوە. لە ئێستاوە ئەمە بووە بە خەم و دڵتەنگییەکی گەورە لە ژیانیدا. ئەمەش شتێکی یارمەتیدەر نابێت لە لایەن هەموو ئەوانەی کە پرسیاری لێ دەکەن کاتێ منداڵێکی دیکەی دەبێت. یان تەنانەت - هەر وەکو بەم دواییانە ئەمەی بە سەر هات - چەندێک ژیانی ئاسانە بە بەراوردکردن بەو کەسانە، چونکە ئەم تەنیا یەک منداڵی هەیە بۆ ئەوەی چاودێری بکات.

چەندین گفتوگۆ هەن کە دەکرێت لە گەڵ براکەت یان باشترین هاوڕێکانت تاوتوێیان بکەیت، تاوتوێ کردنی خەم و هەست و خوستی ناخمان، بەڵام ئەمە شتێک نییە لای خەڵک بیدرکێنن کە ئەوان دڵخۆش نین بە هەڵڕشتنی هەست و خوستەکانی ناخیان بە ڕووی ئێمەدا.

زۆر باش دەبێت ئەگەر هەرگیز ئەمە نەکەیت. ئەوانەی ئەمە دەکەن هەوڵ نادەن ئازار بچێژن - دەربڕینی حەزێک بە لای ئەوان شتێکی ئەوتۆ نییە، بەڵام لە دیدی تۆوە قورسایی خۆی هەیە. ئەگەر لەو دۆخەدایت کە دەڵێی، یان دەتەوێت منداڵێکی دیکەت هەبێت (یان یەکەم منداڵت بێت) ئەوا ڕووبەڕووی سەختی و دژواری دەبێتەوە، دەشێت زۆر نیگەران و بێزار

Scanned with CamScanner

بێت لـە کردنی ئـەم جـۆرە هەڵەیە، بـەلام دەبێـت هەموومان وریـا بیـن کە نەکەوینــە داوی ژیانەوە بە کردنی ئەو شـتانەی کـە ئەزموونی ڕاســتەوخۆمان تێیدا نییە.

بۆیـە ئەگەر کەسـێک دەبینیت کـە بۆ ماوەیەکـی دووردرێژە سـەڵتە، ئـەوا پرسـیاری لـێ مەکـە کە کـەی هەڵدەسـتێت بە دۆزینـەوەی بەرێزێـک یـان خاتوونێـک. ئەگـەر کەسـێک بـۆ ماوەیەکـی زۆرە سـەرقاڵی کارێکـە، پرسـیاری لـێ مەکـە دەربـارەی بەرزبوونەوەی پلەکەی. ئەگەر کەسـێک ئازیزەکەی لـە دەسـت داوە یـان لێی جیـا بۆتەوە، پرسـیاری ئـەوەی لێ مەکـە کە چـی دەکات دەربارەی دۆزینــەوەی هاوژینێکی نوێ. ئەگـەر کچ و کوڕێـک بۆ ماوەیەکی زۆر تێکـەڵاو بووبن بە بێ بوونــی هیچ نیشــانەیەکی دەســتگیرانداری، مەڵێ لــە داهاتوودا "ئێـوە دەبـن" کـە لـە ئانگـی هاوسـەریدا دەتانبینـم. ئەگـەر ئافرەتێـک دەبینـی و لە کۆتایی سـییەکانە و منداڵـی نییە، ئەوا پرسـیاری ئەوەی لێ مەکە سـەبارەت بـە پلانەکانی دەربارەی دایکایەتـی. ئەگـەر کەسـێک دەبینـی کە لە شـێوەی سـکپڕی دەردەکەوێـت، بـەلام تەنیا قەڵەوە، ئەوا پێـی مەڵێ کەی منداڵت دەبێـت. دەزانم تـــۆ پێویســتت بـە بیرهێنانەوەی ئەم شــتانە نییـە، بـەلام هەندێک کـەس پێویسـتی پێیانە.

بە دڵنیاییــەوە تـۆش هەندێـک جـار سەرسـامی ئەم شــتانە دەبیـت. ئەمە شــتێکی زۆر ئاســانە بۆ تێگەیشــتن، بــەلام ئەوە مانـای ئـەوە نییــە بیــر و تێڕوانینەکانت دەرببــڕی. هاوڕێیەکم هەیـە کـە بـەم دواییانــە بـۆی دەرکـەوت باوکـی دوو لـە قوتابییەکانــی لــە زیندانن، زۆر خۆی بە سوپاسـگوزار بینی کە هەرگیـز لە دایکی منداڵەکانی نەپرسـیوە ئاخۆ هاوسـەرەکانیان

لـە کویــن، بۆ بــە دوای منداڵەکانیانــدا نایەن، یان لــە بۆنەکانی قوتابخانە بەشــدار نابن. یان پرتەوبۆڵەیان بە ســەردا بکات کە هاوســەرەکەی هەمیشــە درەنگ دێتە ماڵەوە. یــان هەرچییەکی دیکە.

کاتێــک گەنج بووم، هەمیشــە فێر کراوم کە پرســیاری کەســی نەکــەم. زۆر ڕاســتە. نازانــم بۆچــی، بــە تێپەڕبوونــی زەمەن، ڕەچاوکردنــی ئەمــە بــوو بــە شــتێکی ئاســایی، بــەڵام مانای ئەوە نییە کە ڕاســتە. لــە هەر گومانێکــدا، لێدوانەکەت پێچەوانە بکــەرەوە و هەســتیار بە دەربــارەی ئەگەرەکان. پرســیار بکە وەکــو "چۆنیــت؟" ئەگــەر خەڵــک بیەوێت شــتێک بزانیــت، ئەوا پێــت دەڵێن.

کاتێک گەنج بووم، هەمیشە فێر کراوم کە پرسیاری کەسی نەکەم.

ڕێسای ٩٦

هاوڕێی وا بدۆزەرەوە کە ڕاستبێژیان خۆش دەوێت

دەزانیت، تۆ بەرپرسیاری لە هاوڕێکانت. ئەگەر بە هاوڕێی خراپ دەورە دراوی، ئەوا بژاردەی خۆتە، ئەمە کاردانەوەی لە سەر تۆ دەبێت. هیچ کەڵک و بایەخی نییە ئەگەر وا پیشان بدەیت کە نازانیت لە گەڵ ئەمان هەست بە چی دەکەیت یان لە ڕاستیدا ناتەوێت لە گەڵ ئەوان بیت، بەڵام ئەوانە تاکە هاوڕێن کە تۆ هەتن. نەبوونی هاوڕێ باشترە لە بوونی جۆرێک لە هاوڕێ کە هەست بە شەرم و شەرمەزاری بکەیت کە لە دەورەتن.

ناکرێت ببی بە گوڵاڵە سوورە یان گوڵە باخ لە باخی دڕکدا. تۆ خۆت دەبیت بە دڕک. وا پیشان بدەی کە ئەوان هیچ کاریگەرییەکیان لە سەرت نییە، هیچ سودێکی نابێت. ئەگەر تۆ زۆر جیاوازی، ئەوا چی دەکەیت لە گەڵ ئەواندا؟ ئەگەر دەتەوێت ببی بە گوڵاڵە سوورەیەکی ئاڵ، ئەوا دەبێت باغی گوڵ بدۆزیتەوە و تێیدا چەکەرە بکەیت، ناتوانن بە شێوەیەکی دیکە خۆشیان بوێی یان بەو شێوەی کە شیاوتە خۆشیان بوێی، ئەگەر هەست بە شەرمەزاری بکەیت بە هاوەڵی کردن لە گەڵ ئەو هاوڕێیانەی کە هەتن.

کەواتە با ڕاشکاوانە بدوێین، تۆ دەبێت بە جۆرێک لە هاوڕێ دەورە بدرێی کە شانازییان پێوە بکەیت، شانازی بەوە بکەیت

کـە ببـی بە یەکێـک لەوانە. دەبێت بـە دوای گوڵەبـاخ و گوڵاڵە سـوورەکانی جیهانـدا بگەڕێی و هاوڕێیان لێ دروسـت بکەیت. وەکـو پەیڕەوکاری ڕێسـا بەخێرهاتنت دەکرێـت و دۆزینەوەی هاوڕێی نوێ زۆر سـەخت نابێت.

کەواتـە بە دوای چیدا دەگەڕێی؟ چۆن ئەو کەسـانە دەناسـیت کاتێـک دەیانبینـی؟ کەسـانێکی ڕاسـتگۆ، بەڕێـز، ڕاسـت و دروسـت و پاک دەبن. کەسـانێکی متمانەپێکرا و دڵسـۆز دەبن و هەرگیـز درۆت بەرامبـەر ناکـەن. گرنگـی بـە بەختەوەریت دەدەن، لـە دەوروپشـتت دەبـن نەک لـە بەر ئـەوەی کە تۆ چ دەسـتکەوتێکت بۆ ئـەوان دەبێت، بەڵکو بە شـێوەیەکی سـادە لـە بـەر ئەوەی تـۆ وا لەوان دەکەیت هەسـت بە باشـی بکەن.

هـەوڵ نـادەن بـە کارت بهێنـن، گوشـارت ناخەنـە سـەر بـۆ جێبەجـێ کردنی شـتێک کە تۆ ناتەوێت بیکەیـت. ئەوان فرمانی نالۆژیکـی و نادادپەروەرانـە بـۆ تۆ نادەن، هەرگیـز خیانەت لە بڕوابەخۆبوونـت ناکـەن یـان قسـە و قسـەڵۆکت لە پاشـەملە ناکەن.

میهرەبـان، بەخشـندە و بیرمەند دەبـن، پارێزگاریت لێ دەکەن، کاتێک تۆ پێویسـتت بەوانە بوو باشـترین هەوڵی خۆیان بەگەڕ دەخەن. بە دڵنیاییەوە ئەوانیش هەمیشـە شـتی دروست ناکەن، چونکـە ئەوانیـش مرۆڤن. ئەگـەر درکیان کرد کـە هەڵەیەکیان کـردووە، ئەوا ئەوەندەی دەتوانن دەبێت زوو ڕاسـتی بکەنەوە.

کاتێـک دەسـت دەکەیـت بـە بەسـەربردنی کات لـە گـەڵ ئەم کەسـانە، ئەوا زوو درک دەکەیت کە شێوەی ئەوان وەردەگری. بـە هەمـان شـێوە ئەگەر لە نـاو درکودالـدا چەکـەرە بکەیت،

ئەوا دەبێت بە درک. خۆت بە کەمێک باشتر دەبینی، دەبێ بە چرۆ و ئەو کات دەبینی کە چەند کەشخە و ناوازەیت. بۆچی خۆت گیرۆدەی کەسانێک دەکەی کە جێگەی شەرمەزارین و هاوڕێیەتییان جێگەی دڵتەنگییە، لە کاتێکدا دەتوانیت ژیانت لە گەڵ کەسانێک بەڕێ بکەی کە جێگەی شانازی بن؟ لە کۆتاییدا، ئەگەر هەموو ئەو کەسە ناوازانە دەیانەوێت ببن بە هاوڕێی تۆ، ئەوا تۆ کەسێکی پڕبایەخ و بەسود دەبیت. نەک درک، بەڵکو گوڵێکی بۆنخۆش دەبیت.

ئەگەر دەتەوێت ببی بە گوڵاڵە سوورەیەکی ئاڵ، دەبێت باغی گوڵ بدۆزیتەوە و تێیدا چەکەرە بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٧

بە جۆرێک پارە بە قەرز بدە کە بەتەمای وەرگرتنەوەی نەبی

چەندین جار بینیومە کە پەیوەندی هاوڕێیەتی شکست دەخوات، چونکە یەکێک پارەی بە قەرز داوە بەوی دیکە و نەیگەڕاندۆتەوە؟ نەک هەر تەنها پارە، دەکرێت ئۆتومبێل بووبێت و بە ڕووشاوی و خراپی بۆی هێنابێتەوە، یان پەرتووکێک و نەیگەڕاندۆتەوە. یان باڵەخانەیەک کە هاوڕێیەک بۆ چەند ڕۆژ تێیدا ماوەتەوە و زیانی پێگەیاندووە. ئۆسکار وایەڵد (پێم وایە خۆیەتی) جارێکیان پەرتووکێکی وەرگرت و لێی بزر بوو. هاوڕێکەی لێی تووڕە بوو کاتێک ئۆسکار پەرتووکەکەی بۆ نەگەڕاندبوویەوە و پرسی: "ئایا بە ڕاستی ئامادەبیت تێدایە بەمە پەیوەندییەکەمان بخەیتە مەترسییەوە؟" ئۆسکاریش وەڵامی دایەوە: "مەگەر تۆ بەم ڕەفتارەت ئامادە بی؟"

ئەمە هەم بۆ خێزان و هەم بۆ هاوڕێش دەبێت، بەڵام ئەم ڕێسایەم خستۆتە ئەم تەوەرەوە، چونکە ئەم شتانە زیاتر لە نێو هاوڕێکان دێنە بوون. ڕاستییەکە ئەوەیە کە تۆ بە کەسێکی بەخشندە و یارمەتیدەر خۆت نمایش دەکەیت، بەمەش ڕازی کە پارە بە قەرز بدەیت، جا هەرچییەک بێت پاشان تووڕە دەبی کاتێک هاوڕێکەت پارەکەت بۆ ناگەڕێنێتەوە و، ئەمەش بە کۆتایی هاتنی پەیوەندیی هاوڕێیەتیتان کۆتایی دێت.

ئەگەر هاوڕێکەت کەسێکی بەڕێزە، ئەوا ئەم جۆرە شتە بە مەبەست ناکات. تەنیا ئەو پارە و دەستمایەی نییە کە پێی وا بوو دەیبێت، یان تێچوونێکی چاوەڕواننەکراو هاتۆتە پێش. بۆیە تۆ چی دەکەیت؟ زۆر باشە، هەر لە سەرەتاوە، بەر لەوەی پارە یان ئۆتۆمبێلی پێ بدەیت یان ئەوەتا دەبێت پێشبینی ئەوە بکەیت کە ئۆتۆمبێلەکەت یان باڵەخانەکەت زیانی بەر دەکەوێت یان پەرتووکەکە بزر دەبێت، ئەگەر شایەنی نییە ئەوا هەر لە سەرەتاوە پێی مەدە. خۆ ئەگەر شیاویەتی، ئەوا لە هزرتدا بەو شێویە پێی بدە کە گوایە لێی وەرناگریتەوە، خۆ ئەگەر وەریشتگرتەوە، ئەوا زۆر خۆشحاڵ و شادومان دەبیت. یان ئۆتۆمبێلەکەت وەکو خۆی گەڕاوەتەوە. نۆ جار لە دە جار پارەکەت بە دەست دەخەیتەوە، بەڵام بەم شێوەیە بۆ جاری دەیەم هاوڕێکەت لە دەست نادەیت.

ئەگەر پەیوەندییەکە باش نییە، ئەمە شتێکی دیکەیە و تۆ ئازادی کە پارەکەی پێ نەدەیت یان ئەگەر پێویست بێت ئەو هاوڕێیەت لە دەست بدەیت، بەڵام هاوڕێی باش بەنرختره لەوەی کە پارەی بە قەرز پێ بدەیت و شێت دەبی ئەگەر پەیوەندییەکە لە دەست بدەیت. چەند دۆلارێک - تەنانەت سەد دۆلار - چییە لە نێوان هاوڕێیاندا؟ ئەگەر بەختەوەری بە بوونی پارەکەت و ئەوانیش پێویستیانە، ئەی بۆ پێیان نادەیت؟ تۆ بە قەرز ناوی بنێ و ئەویش ناوبانگ و شکۆی خۆی دەپارێزێت، دەزانێت تۆ ئەوەت وەکو دیارییەک بەو بەخشیوە، چونکە ئەو شیاویەتی. ئەگەر ئەویش بیداتەوە وەکو دیاری لە ماوەی هەفتەیەک یان مانگێک، ئەوا زۆر

باشـــە، ئەمـــە گەورەیی و قورسـایی ئەوان پیشـان دەدات.

بـە دڵنیاییـەوە، ئەگـەر تۆش پـارە لـە هاوڕێکـەت وەربگری، ئەوەنـدەی زوو بێـت دەیگەڕێنیتـەوە. ئـێ چـی دیکـە، ئـەوە نووسـخەیەکی نوێـی پەرتووکەکـە دەکڕی ئەگەر بـزرت کرد، زۆر بـە جوانـی باڵەخانەکە پاک دەکەیتەوە بـەر لەوەی بەجێی بهێڵـی، ئۆتۆمبێلکەی دەشـۆری و پڕ بەنزینی دەکەیت، پاشـان بـۆی دەگەڕێنیتەوە، ئەگـەر ئەوان ئەوەندە بەخشـندە بوون بە تـۆی بـدەن، ئەمە کەمترین شـتە کـە دەیکەیت.

بەڵام هاوڕێی باش بەنرخترە لەوەی کە پارەی بە قەرز پێ بدەیت و شێت دەبی ئەگەر پەیوەندییەکە لە دەست بدەیت.

ڕێسای ٩٨

ئەگەر حەزت لە هاوژینەکەی نییە، سەختە ڕەفتاری لە گەڵ بکرێت

لێرەدا ڕێسایەک هەیە کە زۆربەی خەڵک بە سەختی لێی دەڕوانن. تۆ هاوڕێیەکی ناوازەت هەیە و حەز دەکەیت هەمیشە لە دەوروبەرت بێت. پاشان هاوڕێکەت ئاشنای کەسێک دەبێت کە لە ڕاستیدا تۆ حەزت لێی نییە. دەشێت هاوسەری نوێی کەسێکی کەشخە نەبێت یان لەوانەیە لە دیدی تۆوە بە خراپی مامەڵە لە گەڵ هاوڕێکەت بکات. بە دڵنیاییەوە هاوڕێکەت لەوە ئاگادار نییە و ناتوانێت ببینێت، تەنیا دەیەوێت باشترین هاوڕێکەی و هاوژینەکەی ئاشنای یەکتر بن. تۆ چی دەکەیت؟

هاوڕێ، زۆر پەیوەندی هاوڕێیەتیم بینیوە لێرەدا پێیان گیر دەبێت. زۆر دڵڕفێنە ئەگەر بە هاوڕێکەت بڵێی بیر لە چی دەکەیتەوە، هانی بدەیت کە هاوژینە نوێکەی بەجێ بهێڵێت. زۆر کەسیش ئەمە دەکات، بەڵام ئەمە وەڵامەکە نییە، بۆ نا؟ چونکە ئەمە پەیوەندی بە تۆوە نییە، چونکە دەشێت تۆ بخاتە ئەولاوە لە جیاتی ئەشقە نوێکەی، چونکە تۆ بڕوا بەخۆبوونیان دادەمرکێنیتەوە لە کاتێکدا ئەوەی کە پێویستیەتی بریتییە لە هاوڕێ کە وای لێ دەکات دڵخۆشتری بکات، چونکە دەکرێت تۆ هەڵە بیت، خۆ ئەگەر تۆ ڕاستیش

بـێ پێـی نالێـی: "پێم گوتـی"، ئایا پێویسـتە بـەردەوام بم؟

دەزانـم ئەمـە جێگـەی دڵتەنگـی دەبێـت کاتێک لە نـاکاو درک بـەوە دەکـەی کـە ناتوانی چـی دیکە چێـژ لەو کاتـە ببینی کە لـە گـەڵ هاوڕێکەت بە سـەری دەبەیـت، چونکە تـۆ چێژ لەوە نابینـی لە دەوروپشـتی هاوژینەکەی بێت. لـەم حاڵەتەدا، هەوڵ بـدە هاوڕێکـەت بە بێ بوونـی هاوژینەکەی ببینیـت. هەوڵ بدە لـە یەکێک لـە ڕۆژەکانی هەفتـەدا ببینی نەک لە پشـووەکاندا. ئەگـەر هاوژینی نوێ لە ڕاسـتیدا بەرامبەر تـۆ ڕووخۆش نییە، یـان بینینـی هاوڕێکـەت بایەخدار نـاکات، ئەوا بە شـێوەیەکی سیاسـەتمەدارانە دەتوانـی ئەوەی بـۆ ڕوون بکەیتەوە کە حەز دەکـەی هاوڕێکەت بە تەنیـا ببینی.

تەنیـا دوو ڕێـگا هەیـە بـۆ ڕێکردن لە گـەڵ ئەمە. دەشـێت بۆ چەندین سـاڵ لە گەڵ یەکتـر بمێننەوە یان بۆ تـەواوی ژیانیان کە تیایدا هاوسـەرەکە زۆر بایەخدارتـر و گرنگتر دەبێت لە تۆ. ئەگەر ئەمە ڕووی دا، ئەوا سـەرتاپا نـاوی خۆت لە چیرۆکێکدا تۆمـار دەکەیـت ئەگەر لـە چوارچێـوەی ئەمەدا مەسـەلەیەکی گـەورە بخولقێنـی. ڕەنگـە وا دیـار بکەوێـت کە تۆ هـەر هەڵە بـی - دەزانـی دەکرێـت ئەمـەش ڕوو بـدات - ئـەم کەسـە نوێیـە هاوڕێکـەت دڵخـۆش دەکات. بژاردەکـەی دیکـە ئەوەیە کـە، ئـەوان لێـک جیـا دەبنـەوە و وا دیـار دەکەوێت هـەر لە سـەرەتاوە تۆ ڕاسـت بوویت. لـە کام حاڵەتـەدا هاوڕێکەت بە ڕاسـتی پێویسـتی بە تۆیە، هاوڕێکەت ناتوانێـت ڕووی بە لای تـۆدا بکاتەوە ئەگەر تۆ ڕووت داخسـتبێت. یان ئەگەر هەسـت بـکات تۆ بچوکـی دەکەیتـەوە بە گوتنـی: "ئـاگادارم کردیەوە، بـەڵام گوێت بـۆ نەگرتم."

بۆیە هەر لە سەرەتاوە، ئەوەی کە دەتوانی بیکەیت ئەوەیە دان بەوەدا بنێی کە هەڵە بوویت، بە هاوڕێکەت دڵخۆش بە ئەگەر ئاشقە. ئەگەر داوای لێ کردی ڕات چییە، ئەوا شتێکی ئەرێنی بدۆزەرەوە کە دەتوانی بیڵێی وەکو: "ئەو زۆر قۆزە" یان "ئەو کەسێکی سۆعبەتچییە". دوای ئەمە وازی لێ بهێنە. ئۆوو، شتێکی دیکە کە دەتوانی بیکەیت ئەوەیە ئامادە بی دەستی هاوڕێکەت بگریت کاتێک تووشی شکست بوو لەم پرۆسەیەدا.

ڕەنگە وا دیار بکەوێت کە تۆ هەر هەڵە بیت - دەزانی دەکرێت ئەمەش ڕوو بدات.

ڕێسای ۹۹

یەک پەنجە ڕووی لەوانە، سێکەی دیکە ڕووی لە خۆتە

سەربەستانە دان بەوەدا دەنێم کە ئەمە ڕێسایەکە دەبێت زوو زوو بیر خۆمی بخەمەوە. ئەمە داوێکی ئاسانە بۆ ئەوەی قاچمان پێیەوە گیر بێت. هاوڕێیەک درەنگ دەکات، تۆش گلەیی و گازندە دەکەی کە تۆی لە چاوەڕوانیدا ڕاگرتووە، بێ بیرکردنەوە لەوەی کە تۆ خۆت مانگی ڕابردوو دوا کەوتووی بۆ بینینی ئەم، بە دڵنیاییەوە لەو کاتەدا ئەوە هەڵەی تۆ نەبووە، هەڵەیەکی دیکە بووە، وایە؟

هەوڵ بدە ئاماژە بە کەسێک یان بەشێک بکەیت. نەک لە ڕاستیدا، ئێستا ئەوە بکە - دەستت ڕاست ڕابگرە و بە پەنجەی شایەتومانت ئاماژە بکە. ئێستا سێ پەنجەکەی دیکە ڕوویان لە کوێیە؟ ڕاستەوخۆ ڕوویان لە تۆیە. بەڵێ، ئەم ڕێسایە لە بارەی ئەوە دەدوێت کە دادوەری بەرامبەر خەڵک نەنوێنین. بە تایبەتی هاوڕێکان، چونکە خۆشمان لە هەمان شتدا تاوانبارین.

نەک هەر دادوەری کردن بەرامبەر کەسانێک کە زوو هەڵدەچن و بێزار دەبن، چونکە بۆ خۆت کەسێکی بە

سەبری. یان کەسێک کە زۆر هەڵەشەیە، بەڵام بۆ خۆت زۆر ڕێک و پێک و پوختی. یان کەسێک کە شەرمنە، بەڵام بۆ خۆت کەسێکی کۆمەڵایەتی. یان کەسێک کە زۆر شەکەت و ماندوویە و بۆ خۆت زۆر ئاسودەی. یان کەسێک کە شەڕانییە، بەڵام بۆ خۆت کەسێکی ئاشتیخوازی. جیهان پێویستی بە هەموو جۆرە مرۆڤێکە، هیچ بیرۆکەیەکت نییە لەوەی کە چ وا لە هاوڕێکانت دەکات ئاوا بن. بە هەر شێوەیەک بێت چێژیان لێ وەربگرە و لە گەڵیان گوزەر بکە (بڕوانە ڕێسای ٨٩).

تۆش هێندەی هاوڕێکانت هەڵەت هەیە، تەنانەت من تۆم نەبینیوە، بەڵام دەتوانم ئەوەت پێ بڵێم، چونکە ئێمە هەموومان هەڵەمان هەیە. ئێمە بە کاملی دروست نەکراوین و شتێکی لەم شێوەیە لە ئارادا نییە. بە خەمساردی پاڵ کەوتن باشتر نییە لە ڕێک و پوختە بوون: زوو لە خەو هەستان فەزڵی بە سەر درەنگ لە خەو هەستاندا نییە. تەنانەت ئەگەر سێ پەنجەکەشت ئاراستەی هەمان هەڵە نەبن کە هاوڕێکەت هەیەتی، چەندین کەموکوڕی دیکەت هەیە بۆ ئەوەی ئاراستەی سێ پەنجەکە بە ڕووی ئەواندا واڵا بکرێت.

من نامەوێت لێرەدا ئاستت دابەزێنم. ئەمە خۆشی و شادی و سەختی و ناخۆشییەکانە کەوا لە تۆ دەکات بە کەسێکی ناوازە، ئاڵۆز و مەزن دەربکەویت، من تەنیا

Scanned with CamScanner

ئامــاژە بــەوە دەکــەم کــە هەمان شــتیش بــۆ هاوڕێکانت ڕاســتە، تەنانــەت ئەگەر شــتێک بکەن تۆ بێــزار و جاڕس بکــەن. بۆیــە با کەمێک لە تێگەیشــتن و بــەرز نرخاندن بە دەســت بخەیــن، و لــە ڕەخنە گرتــن بوەســتین، هەروەها پەنجەمــان ئاراســتەی هیــچ کەســێک نەکەیــن هەتا درک بــەوە نەکەین کە ســێکەی دیکــە ڕووی لــە خۆمانە.

بە دڵنیاییەوە لەو کاتەدا ئەوە هەڵەی تۆ نەبووە، هەڵەیەکی دیکە بووە، وایە؟

ڕێسای ١٠٠

هاوڕێیەتی دەگۆڕێت

لەم دواییانە گوێبیستی هاوڕێیەکی کۆنی قوتابخانە بووم کە بۆ ماوەی ٢٥ ساڵ بوو نەمبینیبوو. سەردەمانێک باشترین هاوڕێی یەکتر بووین، شتێکی ناوازە بوو کە بینیم و گوێبیستی بووم. لەو شوێنەی کە دواجار یەکترمان بینیبوو، لەوێ یەکترمان بینییەوە. لە ڕاستیدا هاوڕێی باش بەم شێوەیەن. هەمیشە لەو خاڵەی کە لێی دابڕاون لەوێ دەست پێ دەکەنەوە. ئەمەش زۆر باشە.

ڕاستیەکە ئەوەیە کە ژیانمان زۆر گۆڕابوو، کاتێک چاوێک بە ژیانتدا دەخشێنی - قوتابخانە، کۆلێژ، یەکەم کار، ئەو شوێنانەی کە ڕاهاتبووی ژیانیان تێدا بە سەر بەری - هاوڕێیانی هەمەچەشن کە ئەو کاتە لێیانەوە نزیک بووی، بەڵام ئێستا کەمێک پەیوەندیت لە گەڵیان هەیە یان هەر نەماوە. ئەمەش بە سەر هەمووماندا دێت. زۆرێک لە هاوڕێیانی قوتابخانەم لە دەست داوە، چونکە لە تەمەنی ١٦ ساڵی قوتابخانەم بەجێ هێشت، کاتێک سەرقاڵی بەدەستخستنی بژێوی ژیان بووم، ئەوان نیگەرانی ئاسودەییان بوون لە ڕۆژانی پێنج شەمە. ئیتر زۆر پێکەوە بوونمان نەما.

ناتوانین لە گەڵ هەموو کەس تا سەر بمێنینەوە کە جارێک لە جاران بۆندێکت لە گەڵ ئیمزا کردبێت، کاتێکی ئەوتۆ

لـە ئـارادا نییە. پێشـبینی ئەوە ناکرێـت کە هەمـوو هەفتەیەک کەسـێک ببینـی کاتێک ئەو شـوێنە بەجـێ دەهێڵی یان هێشـتا هەمـوو چەنـد ڕۆژێـک نامـە بنێری، ئێسـتا تـۆ ئێـواران کار دەکەیت. ئێسـتا تـۆ کەمتر ئـەو هاوڕێیە دەبینی (ڕێسـای ۹۸) کـە کۆتایـی بە هاوسـەرگیری کردن هێنا لە گەڵ ئەو کەسـەی تـۆ بـە دڵت نەبـوو نەتدەتوانـی ڕێ بکەیت لـە گەڵی.

ئەمـە شـتێکی ئاسـاییە. هیچ شـتێک لە ئـارادا نییە بـۆ ئەوەی وات لـێ بـکات کـە هەسـت بـە تـاوان یـان دڵگرانـی بکەیت بەرامبـەر هاوڕێکانت کاتێـک ژیان بەرەو ئاراسـتەی جیاوازت دەبـات. دەشـێت ئەمە بـۆ ماوەیەکی کەم بێت یان بۆ هەمیشـە بێـت، ئەمـە شـتێکە ڕوو دەدات و هەڵـەی هیچ کەسـێک نییە.

ڕەنگـە گەورەتریـن گۆڕانکاری هاوڕێیەتی ئـەو کاتە ڕوو بدات کـە منـداڵ دێنـە بـوون. ئـەو هاوڕێیانـەی کـە منداڵیـان نییە لـەوە تێناگـەن کە تـۆ چی دیکـە ناتەوێـت تا سـەعات دووی بەیانـی بچیتە دەرەوە، بۆیە باش نییە ئەگەر پرسـیاری چوونە دەرەوەت لـێ بکـەن، چونکـە کاتـی ئـەوەت نییە کەسـێک بۆ چاودێـری کردنی منداڵەکـەت دابین بکەیت. بەهەرحاڵ، ئێسـتا سـەرنجی ژیانـت لە سـەر دایبـی و بڕێـک خەوی پێویسـتە، لـە کاتێکـدا هاوڕێکانـت بـە ملیۆنان میـل لە تـۆوە دوورن. بە تێپەڕبوونـی کات بیـر لـە قوتابخانـە و مەشـقی یـاری تۆپـی پـێ دەکەیتـەوە، دەبینـی کە بە تـەواوی لێیـان دابـڕاوی. لەم حاڵەتەدا لـە ڕێگەی منداڵەکانتەوە ئاشـنای دایک و باوکی نوێ دەبـی و هاوڕێـی نوێ پـێ دەنێنـە ژیانتەوە.

شـتێکی بـاش نییـە ئەگـەر لـە سـەر ئـەوە ڕەخنە لـە خۆت

بگریت. چاوخشـاندنەوە بە ڕابردوو، کۆمەڵێـک هاوڕێم هەبوو کـە ڕاهاتبـووم زۆر بیریـان بکەم، ئـەو کاتە چێژم لـە هاوەڵی ئـەوان دەبینـی، بەڵام ئێسـتا تەنیا بـە یادگارییەکان دڵخۆشـم. چەنـد هاوڕێیەکـی کۆنـی کەم ماون کە لە ڕاسـتیدا تێکۆشـان دەکـەن لـە پێنـاو مانـەوەی پەیوەندییـان لـە گەڵ مـن، بەڵام سـەرباری ئەمـەش هاوڕێیەتـی گۆڕانـکاری بە سـەر دێت. بە دڵنیاییـەوە دەتوانیـن لەو شـوێنەی لـە یەکتـر دابڕاوین، لەوێ دەسـت پـێ بکەینەوە، بـەڵام کەمتر لـە جاران یەکتـر دەبینین، ئێسـتا لـە چـاو جـاران کێشـە و خـەم و خەفـەت و حـەز و خۆشـی جیاوازمـان هەیـە. ئەمـەش وا دەکات هاوڕێیەتیەکـە جیـاواز دەربکەوێت، بـەڵام بەهێزتریشـی دەکات.

هیچ شتێک نییە وات لێ بکات هەست بە تاوان و دڵگرانی بکەی بەرامبەر هاوڕێکانت، کاتێک ژیان بەرەو ئاراستەی جیاوازت دەبات.

ڕێسای ١٠١

بزانە کەی فەرامۆشی دەکەیت

هەندێـک جار هاوڕێیەتـی بەرە بەرە کاڵ دەبێتـەوە، ئەمەش لە بـەر ئـەوەی ژیان بەم شـێوەیە گـوزەر دەکات، هـەر وەکو لە ڕێسـای پێشـوودا ئاماژەم پێ کرد. لە گەڵ ئەوەشـدا، هەندێک جـار درک دەکەیت کـە پەیوەندییەکە چیتر سـەر ناکێشـێت و ئیـدی کاتی ئەوەیـە وێڵی بکەیت.

دەکرێـت تـۆ گۆڕابـی یـان هاوڕێکـەت گۆڕابێـت. لەوانەیە بە هاوڕێـی خراپ دەورەیـان درابێت و تۆ نەتەوێت بەشـێک بیت لەمـان یان بەرپرسـیاریەتیت لە سـەر شـانە و ئێسـتا گەورە بوویـت لـە کاتێکدا ئـەوان وەکـو هـەرزەکار مامەڵـە دەکەن. دەشـێت ئـەوان منداڵیـان هەبێـت و تـۆ منداڵـت نەبـێ، ژیانی نوێـی ئـەوان واتایەکی ئەوتـۆی لە لای تۆ نەبێـت. لە نیگەرانی و کێشـەکانیان تێناگەیت و ناتوانی جەخت لە سـەر ئەو شـتانە بکەیتـەوە کـە بۆ ئـەوان گرنگن.

دەکرێـت ئەم شـتانە کاتی بن و جێگەی بایەخـە ئەگەر تێبینیان بکرێـت. ڕەنگـە وا بیـر بکەیتـەوە کـە هاوڕێکـەت درک بەوە دەکات ئەمانـە شـیاوی ئـەوە نیـن کاتیـان لـە گـەڵ بە سـەر بەرێـت. یان پلان دادەنێی بۆ ئەوەی زوو منداڵت ببێت، پاشـان هـەر بـە ڕاسـتی ئەزموونی ئەمـان بـەرز دەنرخێنیـت، بەڵام هەندێـک جاریـش دەبینیت کە شـتەکان گۆڕانکارییان بە سـەر نایـەت و چـی دیکە ئەم هاوڕێیەتیە دروسـت و شـیاو نییە بۆ

تۆ، لەوانەیە هاوڕێکەت بووبێت بە باوەڕدار و ئامۆژگاریت دەکات، یان کەوتۆتە جیهانی دەرمان و دەیەوێت تۆش هەوڵی تاقیکردنەوەی ئەو شتانە بدەیت کە حەزت لێیان نییە. یان ئالودەی پارە بووە و تۆش بە هەمان شێوە بیر لە پارە ناکەیەوە. هەندێک جار هاوڕێیەک تەنیا ڕووی خۆی بە لای تۆدا دەکاتەوە بۆ مەبەست و مەرامی خۆی.

کاتێک ئەم جۆرە شتانە کاریگەری دەخەنە سەر هاوڕێیەتیت، ئەوا گرنگ نییە ئەگەر ئەو هاوڕێیەتیە بەرەو کاڵبوونەوە هەنگاو بنێت بێ تێبینی کردن. هەندێک جار تۆ پێویستە بڕیارێکی ژیرانە بدەیت بۆ ئەوەی خۆت لەو کەسە جیا بکەیتەوە. چی دیکە شتی ئەرێنی ناخاتە ناو ژیانتەوە و تۆش بە هەمان شێوە.

خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە کە بزانی ئەمە ڕوو دەدات. لە گەڵ هەڵچوون و داچوونەکان مەجەنگێ ئەگەر دەزانی ئەمە کاریگەری لە سەرت نابێت. تۆ دەبێت فەرامۆشی بکەیت و ملی ڕێگای خۆت بگریتە بەر. دەکرێت جێگەی نیگەرانی بێت کاتێک پەیوەندییەکی هاوڕێیەتی باش سەر دەنێتەوە، بەڵام بە بەردەوامبوونت شتەکان ڕوو لە خراپتی زیاتر دەکەن لە سەر شتێک کە ڕووی داوە، وا باشترە بڕیارێکی ژیرانە بدەیت بۆ ئەوەی کۆتایی پێ بهێنی.

دەکرێت پێت وا بێت کە پێویستە قسە لە گەڵ هاوڕێکەت بکەی بۆ ئەوەی ئەوە ڕوون بکەیتەوە کە تۆ وا هەست دەکەی ئەم هاوڕێیەتیە سود بە هیچ لا ناگەیەنێت. شەڕی لە گەڵ مەکە و پێی بڵێ کە دەبێت بە هاوڕێیەکی بێ کەڵک.

Scanned with CamScanner

ڕێگـە بـدە ئـەوە بزانێت کـە هیـچ داهاتوویەک نابینـی لە کات بەسـەربردن لـە گەڵ ئـەم. دەکرێت ئەوە ئاسـانتر بێت کە دان بـەوەدا بنێ تۆ هەڵە بوویت. لێگەڕێ با لێکترازانەکە سروشـتی بێت. لە کۆتاییدا، هاوڕێکەشـت دەشـێت بە هەمان شـێوەی تۆ بیـر بکاتـەوە و بەرگرییەکـی ئەوتـۆ نـەکات. هاوڕێیەتی دوو ڕێـگای بیرکردنەوەیـە، بـە گشـتی ئەگـەر ئەمە بـۆ یەکێک لە ئێـوە مانـادار نەبێـت و کار نـەکات، بـۆ ئەوەی دیکـەش هەر وایـە، تەنانەت ئەگـەر یەکێک لە ئێوە درەنگتـر درکی پێ بکات. چەندیـن هاوڕێـی دیکە هــەن، هێز و وزەت بـە هاوڕێیەتییەکی بەسـەرچوو بە فیـڕۆ مەدە.

چەندین هاوڕێی دیکە هەن، هێز و وزەت بە هاوڕێیەتییەکی بەسەرچوو بە فیڕۆ مەدە.

ڕێسای ١٠٢

تووڕەیی دۆستی کەس نییە

ئێستا لە دیدی تۆوە هاوڕێکەت کاڵ بۆتەوە. ڕەنگە ئەوان دووریی تۆیان هەڵبژاردبێت. بە هەر هۆیەک بێت، زانیومە هاوڕێکان ئەمە دەکەن، بە هۆی لاوازییان لە بەرگەگرتنی بەخیلی لە ژیانی تۆدا، بە شێوەیەک دڵگران بوون لە ڕەفتارێک کە تۆ هەست دەکەی و لە دیدی تۆوە جێگەی قبوڵە (یان بە دڵنیاییەوە بە لاتەوە جێگەی قبوڵ نییە). دەکرێت شتێک بێت پەیوەندی بە تۆوە نەبێت - شتێکی ئاساییە کە پێویستیانە بەشێکی ژیانیان تێپەڕێنن کە ئازاربەخش بووە و تەنیا دەیانەوێت هەناسەیەکی پاک هەڵمژن.

بەنیازی چی بکەیت؟ تۆش دەتوانی وەکو هاوڕێیەک دڵگران بی، لە گەڵ ئەوەشدا دەکرێت بە شێوەیەکی جوان ئەمەی کردبێت. تۆ بە باشترین شێوە هەوڵی خۆتت داوە بۆ ئەوەی ببی بە هاوڕێیەکی باش و ئەویش پشتی لە تۆ کردووە. تەنانەت ئەگەر پەیوەندییەکەی لە گەڵ تۆ کۆتایی پێ هێنابێت، جێگەی قبوڵ نییە، وا نییە؟ خەمگین و دەڵتەنگ دەبیت یان تووڕە دەبیت.

بەلام ئارام بگرە. تووڕەیی چۆن یارمەتیدەر دەبێت؟ کێ یارمەتیدەر دەبێت؟ ئەمە هیچ جیاوازییەک بە سەر هاوڕێکەتدا ناهێنێت، کەس نازانێت بیر لە چی دەکەیتەوە یان هەست بە چی دەکەیت. چێژ لە تووڕەیی دەبینی؟ ئایا وێڕای هەموو

ئـەو توورەیـی و ڕق و کینەیـە هەسـت بە خۆشـی و شـادی دەکات؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر. هەسـت بـە کڵۆلی دەکات، کەوایە مەبەسـت لە ئەنجامدانـی ئەمە چییە؟

لێـرەدا بیرۆکەیـەک هەیـە، بۆچی قبوڵـی ناکەیت؟ لە ڕاسـتیدا، باشـتر لەمـە، بۆچی ئەوە بـەرز نانرخێنـی کـە هاوڕێیەتی بە تـۆ بەخشـیوە لـە ڕابـردوودا، بـە ئەشـقەوە بیـر لـە هاوڕێ کۆنەکـەت بکەرەوە کە بـۆ ماوەیەک لە ژیانتدا بـووە، تەنانەت ئەگـەر ئێسـتا هاوڕێـت نەمابێـت! زۆر باشـە، تەنیـا کەمێـک هەڵە تێگەیشـتن هەبووە، یـان گۆڕانێکی کاتییـە. تاکە هۆکاری ئـەوەی کە لەدەسـتدانی هاوڕێیـەک دڵگرانی کـردووی، ئەویە کـە هاوڕێیەکـی باش بـووە، ئەرێنـی و هاندەر و پشـتیوان و بەهـادار بووە.

سـەیر بکـە، تـۆ تاکە کەسـی کـە ئـەو توورەییە ئـازارت پێ دەگەیەنێـت. ئەمەش هەسـتێکی نەزۆکە، ئەمـە دەتباتە جیهانی نیگەرانـی و وات لـێ دەکات متمانـە بـە هاوڕێکانـی دیکـە نەکەیـت و لـە ژیانتـدا خەمگیـن و دڵتەنـگ بیـت. ئێمـە وەکو پەیـڕەوکاری ڕێسـا ئـازار بە خۆمـان ناگەیەنین، تێدەکۆشـین بۆ ئـەوەی ببینین چـۆن دەکرێـت ئەمە ڕێگایەکی دروسـتکەر بێـت بـۆ گـوزەر کردن بـە ناو شـتەکاندا. بـە تایبەتـی کاتێک تـۆ هاوڕێیەکـت هەبـوو بەختەوەری و خۆشـی و شـادی پێ بەخشـیوی و وای لـێ کـردووی هەسـت بە باشـی بکەیت لە ئاسـت ژیانـت، بـە لایەنی کـەم بـۆ ماوەیەک.

وا باشـترە گوزەرێـک بـە نـاو جیهانـی قبوڵکردنـدا بکەی کە هەندێـک پەیوەندی هاوڕێیەتی هەمیشـەییە و هەندێکی دیکەش

کاتین. تەنیا وەکو ئەوەی کە لە هەندێک ماڵدا دەژیت بۆ چەند مانگێک و هەندێک خانووی دیکەش چەندین ساڵ ژیانیان تێدا بە سەر دەبەیت، ئەوە مانای ئەوە نییە کە دەبێت نیگەران بی بۆ ئەوانەی کە بۆ ماوەیەکی کاتی دەمێننەوە - هەر یەکێک لەمانە خاوەن بایەخی خۆیەتی. هەندێک کەس سەر بە پەنجەرەی ژیانتدا دەکەن و دواتر گوزەر دەکەن دوای ئەوەی کە ئەوەندەی پێیان کرا بە تۆیان بەخشی. چەند جوانە کە بۆ ماوەیەکی کەم لە پەنجەرەکەوە لە باخی ماڵت بڕوانن و حەزیان کردووە بۆ ماوەیەک هاوڕێیەتیت پێ ببەخشن.

هەندێک پەیوەندی هاوڕێیەتی هەمیشەییە و هەندێکی دیکەش کاتین.

تەوەری شەشەم

ڕێساکان بۆ هەمووان

Scanned with CamScanner

ئەگەر ناوی خۆشەویستانت لە لیستێکدا کۆ کردبێتەوە، ئەوا ناوی هاوژین و منداڵەکانت - هەڵبەت ئەگەر ئەمانت هەبێت - لە سەرەتای لیستەکەوە دێن، پاشان تەواوی ئەندامانی خێزانەکەت و هاوڕێکانت بە شێوەیەکی تێکەڵ و پێکەڵ لە لیستەکەدا ڕێ دەکەن. لە سەرووی ئەمەشەوە هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانناسی یان بە شێوەیەک خۆشت دەوێن، هاوشێوەی خێزانەکەت، بەڵام سەرەڕای ئەوەش هیوایەکی ناوازە بەرامبەریان ناخوازیت، تەنانەت کەسانێک کە هەرگیز نەتبینیون، بەڵام هێشتا هەستێکی گەرمت بەرامبەر بەوان هەیە.

ئەم پەرتووکەم بە سەر چەند تەوەرێکدا دابەش کردووە: ڕێساکان بۆ هاوژین، خێزان و هاوڕێ. سەرەتا بەوە دەستم پێ کرد کە هەندێک لە تێکەڵی و پێکەڵی دەبێت، بەڵام هێشتا چەند ڕێسایەکی ڕوون و ئاشکرام بەرجەستە کردووە کە جیهانین، ئەمەش لە بەر ئەوەی کە نەمتوانی لە یەک تەوەردا یان دوو تەوەردا پاڵفتەیان بکەم، بۆیە ئەمانەم لە کۆتایی ئەم پەرتووکە بەرجەستە کردوون وەکو جۆرێک لە کۆتاییهێنان بە پەرتووکەکە.

ئەم ڕێسایانە جیهانین لە دیدی ئەوەی کە بۆ هەموو ئەو کەسانەن کە لە ئاستیانەوە دێین و بە تایبەتیش ئەوانەی کە خۆشمان دەوێن، ئەمانە چەند ڕێسایەکی سەرەکین کە پڕن لە خۆشەویستی، خۆشەویستییەک کە هەم تۆ بەرامبەر ئەوان و ئەوان بەرامبەر بە تۆ هەیانە. ئەم پێنج ڕێسایەی کۆتایی لە ژیانتدا بەرجەستە بکە، تۆ لە ڕاستیدا کەسێکی ناوازە و کەشخە دەبێت.

ڕێسای ١٠٣

مرۆڤ لە شت گرنگترە

داپیـرەم هەمیشـە ڕاهاتبـوو ئەوەمـان پێ بڵێت، ئاشـنای کەسـێک نیـم کە لە سـەر ئەمە کۆک نەبێت، بـەڵام داپیرم بـە شـێوەیەک کاری بەمـە دەکرد کە خەڵک بەم شـێوەیە نەبـوو، کاتێـک مـن و خوشـک و براکانم بچـوک بووین، جـار جار شـتمان لە ماڵـی داپیرم دەشـکاند، هـەر وەکو منداڵـی بچـوک ئەمـە دەکات، بەمـە دایکـم لێمـان توورە دەبـوو، بەڵام داپیرەم بـە تەواوەتی ئەمەی لـە بیر دەکرد و دەیگـوت: "ئازیزەکـەم گرنـگ نییـە، مـرۆڤ لـە شـت گرنگترە."

هیوادارم هێندەی داپیرە کەسـێکی هێمن بوومایە و توانای قبوڵکردنـم هەبوایـە دەربـارەی ئەمە، چونکـە دەزانم ئەو ڕاسـت بوو، ئێ چـی دیکە، دەزانم دڵـی زیاتر بەمە خۆش دەبـوو. بۆیـە بەلامەوە گرنگ نەبوو کە چی دەشـکا وەکو ئـەوەی ئێمـەش نەبووبین. کوپی شـکاوی بـە کار دەهێنا، خشـڵەکەی لە دەسـت دا، پۆشـاکەکانی دەدڕان بێ ئەوەی پارێزگارییـان بـکات - چونکـە وەکـو شـت گرنگییەکـی ئەوتۆیان نەبوو.

ئێمـە هەمووەمـان بـە ڕوونـی ئـەوە دەزانیـن کـە شـتی

بزربـوو و شـکاو گرنگییان کەمترە لە کەسـانی بزربوو و تێکشـکاو، بـەڵام کاتێک کە خەڵک باشـە ئەوا سـەرنجمان دەخەینـە سـەر شـتە نەرێنییـەکان - پـارەی بـزر و لەدەسـتدراو، ئۆتۆمبێلـی خرابـوو و قوپـاو، کۆمپیوتەری خـراپ و لەکارکەوتـوو.

ڕاهاتـووم ڕێگری لەمە بکەم، تەنیا شـتەکان، خاوەنی زۆر شـت بووم، خشـڵی بچوک و هـەرزان، کەلوپـەل، وێنەی یـادگاری و... هتـد، بـۆ چەند سـاڵێک ئەمانەم لـە ماڵێکدا کـۆ کردەوە بـۆ ئـەوەی بیانپارێـزم. لە گـەڵ بارمتەیەک بـۆ ئەوەی ماڵەکـە بپارێـزم. هێندەی هەر کەسـێکی دیکە نائومێـد و بێـزار دەبووم کە شـتێکم لە دەسـت دەدا یان زیانـی پـێ دەگەیشـت. پاشـان دەکەوتمـە گێـژاوی کاتە سەختەکانەوە.

ماڵەکـەم لـە دەسـت دا، وردە وردە زۆربـەی شـتەکانم فرۆشـت. ئەو کاتە کەسـێکی تەنیا بـووم و لە خانوویەکی کرێدا دەژیام، دەزانی چی؟ زۆر ئازاد و سەربەسـت بووم. شـتێکی نـاوازە بوو پێویسـت نەبوو دەربارەی شـتەکانی ماڵەکـە نیگـەران بم. سەربەسـت بـووم لـە کۆکردنەوەی هەر شـتێک کە بەلامەوە گرنگ بـوو - منداڵەکان، هاوڕێ، خەڵک.

دوای ماوەیـەک هەوڵـم دا شـتەکان بـە ڕووی خۆمـدا بکەمـەوە، دوای چەنـد سـاڵێک توانیـم ئەو شـانەی کە لە

دەستم دابوون، دووبارە بە دەستیان بخەمەوە. ماڵ، شتەکان بۆ ئەوەی بە ناویاندا گوزەر بکەم، بەلام ئەم جارە هەوڵم دا کە خۆم بە دوور بگرم لەو سیفەتە کۆنەی بەرامبەر شتەکان هەمبوو. ئیستا مەودا و جیاکارییەک لە نێوان خۆم و شتەکاندا هەیە، ئەگەر خۆشی و شادییان تێدا بەدی بکەم، ئەوا شتێکی زۆر ناوازەیە، بەلام دەزانم پێویستم پێیان نییە بۆ ئەوەی دڵخۆشم بکەن.

هەمووومان بە ڕوونی ئەوە دەزانین کە شتی بزربوو و شکاو گرنگییان کەمترە لە کەسانی بزربوو و تێکشکاو.

ڕێسای ١٠٤

تاوان هەستێکی خۆپەرستە

بۆچی ئەمە ڕێسای خۆشەویستییە؟ ڕەنگە سەرسام بیت. زۆر باشە، پێت دەڵێم، چونکە ئەگەر سەرقاڵی هەست کردن بیت بە تاوان، ئەوا بە هیچ شێوەیەک ناتوانی خۆشەویستی بەرامبەر خەڵک دەربڕیت. با ڕوونی بکەمەوە.

کاتێک هەست بە تاوان دەکەین، ئەم هەستی تاوانە دەربارەی چییە؟ من، دەربارەی چییە، من، من، من. هەست بە چی دەکەم، ژیانم چەند ترسناکە، لێرەدا چ شتێک بە ڕووی مندا گوزەر دەکات؟ ئەمە ئاشق بوون بە چالاکی و حەزی خودە، هەوڵ دەدات سەرنجت لە سەر بابەتی تاوانەکە لابدەیت - بەم شێوەیە خۆشەویستەکەت وێڵ کردووە یان حەز دەکات بیر بکاتەوە بۆ کەمەندکێش کردنی سەرنجی ئەم. نەخێر، ئێمە کاتی ئەوەمان نییە بۆ ئەوەی نیگەرانی تاوانەکانمان بین، زۆر هەست بە داخ دەکەین دەربارەی ئەو بارە خراپ و قورسەی تاوان کە خستوومانەتە سەر شانی خۆمان.

ئەی ئەگەر ئەمە بارە بۆچی داتنەناوە؟ هیچ کەسێک ناتوەستێنێت. ئەمە هی خۆتە دایدەنێی یان هەر هەڵیدەگری. تەنیا یەک کێشە لە ئارادا هەیە - ئەگەر دایبنێی، ئەوا دەبێت سەرنجت بخەیتە سەر کەسێکی دیکە و لە قسەکردن بوەستی دەربارەی خۆت. پێت وایە دەتوانیت لە گەڵ ئەمە ڕێ بکەیت؟ بێگومان دەتوانی، تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای.

با ڕوون بین: ڕابردوو ڕۆیشتووە، تۆ ناتوانیت بیگۆڕی. ئەگەر شتێک هەیە کە بە هۆیەوە دەتوانی هەڵە و کەموکوڕییەکانی ڕابردووی پێ ڕاست بکەیتەوە، تکایە بفەرموو و ڕاستیان بکەرەوە. خۆ ئەگەر هیچ شتێک لە ئارادا نییە، یان ئەوەتا دەتوانی قبوڵی بکەیت و لێیەوە فێر بی، یان دەتوانیت لە کێشە و گرفتەکانت ڕابمێنی و زیاتر بیر لە خۆت بکەیتەوە، ئەمانە بژاردەی تۆن. خۆت دەزانی لە گەڵ کامانە ڕێ دەکەیت.

بە دڵنیاییەوە تاوانی سەرپێی زۆر ئاساییە. لە ناکاو درک دەکەیت شکستت خواردووە کە دەبوایە بتکردایە. ئەم جۆرە تاوانە هانت دەدات بۆ ئەوەی ئێستا شتێک بکەیت، هەر کە ئەوەت ئەنجام دا، دەتوانی ئیتر شتەکانی دیکە لە چوارچێوەی خۆپەرستی و کەمەندکێش کردنی سەرنج بەرجەستە بکەیت.

من درک بەوە دەکەم کە هەندێک جار لە ژیاندا شتێکی خراپ ڕوو دەدات، چونکە شتێکت بە خراپی ئەنجام داوە. زۆرت خواردۆتەوە پاشان خۆت دەکێشی بە ئۆتۆمبێلێکی دیکە و کەسێک ئازار دەدەیت. بە دڵنیاییەوە هەست بە تاوان دەکەیت (بە لایەنی کەم هیوادارم هەست بە تاوان بکەیت)، بەڵام وەڵامی ئەمەش ئەوە نییە خۆتی پێ سەرقاڵ بکەیت و چێژ لەو تاوانە وەرگریت، بەڵکو وەڵامەکە بریتیە لە تێکۆشان لە دژی خواردنەوە و لێخوڕین، کاری خێرخوازی بکە بۆ یارمەتیدانی ئەوانەی کە لە ڕووداوەکاندا ئازاریان پێ گەیشتووە و برینەکانیان تیمار بکە. یان شتێکی دیکە. ئەمەش بنیاتنەرە. قسە کردن دەربارەی ئەوەی چۆن هەست دەکەیت، ئەمە چەند ترسناکە بۆ تۆ جێگەی قبوڵ کردن نییە.

Scanned with CamScanner

هەر لە بەر ئەمەشـــە، ئەمە ڕیســای خۆشەویســتییە، چونکە بۆ ئـەوەی تـۆ خەڵکت خۆش بوێت دەبێت ســەرنجت لە ســەریان بێت نەک لە ســەر خۆت. دەبێــت جیهانــی کەمەندکێش کردنی ســەرنج تێپەڕێنیت و بیــر لە خەڵکی دیکە بکەیتەوە. کەســانێک دەناســم کە لە تاواندا گەشــەیان کرد و لەو شــتانە دەڕوانن بۆ ئەوەی هەســت بە تاوان بکەن. بۆچی؟ چونکە ئەمە ئاســانترین ڕێگایــە لــە جیهاندا بۆ ئــەوەی هەموو خۆشەویســتی خۆت بە ڕووی خۆتــدا واڵا بکەیــت. ئەگــەر شــتێکی هەڵــەت کــردووە، وازی لــێ بهێنــە و کەموکوڕییەکانت مەهێڵە و بــەردەوام بە.

تەنیا شــتێکی دیکە، ئەگەر هەســت بە تاوانبــاری خۆت دەکەیت دەربــارەی شــتێک، تەنیا بوەســتە. هەســت بە تــاوان مەکە لە پێناو هەســتکردن بە تاوان.

بۆ ئەوەی تۆ خەڵکت خۆش بوێت ، دەبێ سەرنجت لە سەریان بێت نەک لە سەر خۆت.

ڕێسای ۱۰۵

خۆشەویستی یەکسانە بە کات

چـی دەکەیت ئەگەر ڕووبەڕووی دوو ئاراسـتە بوویتەوە؟ یەکێـک لە منداڵـەکان دەیەوێـت لە گەڵی بچیـت بۆ یاری، بەڵام لە هەمان ڕۆژدا ئەوەی دیکە کۆنسـێرتی مۆسـیقای هەیە. باشـترین هاوڕێت پێویسـتی بەوەیە بە هانای کێشە و گرفتەکانیـدا بچی، چونکە لە هاوسـەرەکەی جیا بۆتەوە، بـەڵام دایکـم زۆر پێویسـتی پێیـە بـۆ ئـەوەی بـە هانای بچیت، وا لە نەخۆشـخانەیە. لە لایەکـی دیکە هاوژینەکەت بـە نـاو خەم و دڵتەنگیـدا گـوزەر دەکات و نایەوێت لە تۆ جیـا ببێتـەوە. لە لایەکـی دیکـە خوشـکەکەت ناتوانێت لە گەڵ منداڵەکانی ڕێ بکات و پێویسـتی بە پشـتگیری تۆیە. ڕەنگـە ئەمانـە هەمووی بەیەکـەوە بێنە سـەر ڕێت. ژیان پـڕە لـە بارودۆخـی لەم شـێوەیە. بـۆ ماوەیـەک هەموو شـتەکان بە جوانـی ڕێ دەکەن، بەڵام دواتـر گیر دەخۆن و دەکەونە سـەر یـەک. کەواتە وەڵامـی ئەمە چییە؟

تۆ دەبێت هاوسـەنگی خۆشەویسـتی بزانی کە لە کۆتاییدا وەکـو کات ڕوو لـە هەمـان شـت دەکات. هەمـوو ئـەو کەسـانە پێویسـتیان بە کاتـی تۆیە - دەشـێت هەندێکیان پێویسـتیان بـە چەند خولەکێـک بێت، ڕەنگـە ئەوانی دیکە

پێویستیان بە كاتێكی زۆر بێت. دەشێت هەندێكیان لە كاتێكی بەنرخ و هەستیاردا پێویستیان پێت بێت. هەندێكی دیكە هەر كاتێك كە بۆت كرا. هەندێك كەس پێویستیان بە زانیاریی تۆ دەبێت، هەندێكی دیكە دەبێت خۆت لە لایان بێت، بەڵام هەموویان كاتیان دەوێت، كات سامانێكی سنووردارە. كاتێك كە بیست و چوار سەعاتی هەر ڕۆژێكت دابەش و تەرخان كردووە، ئەمە كاتی تۆیە.

هەر لە بەر ئەمەشە ناتوانیت لە گەڵ هەموو ئەو هاوڕێیانەی كە بینیوتن ڕێ بكەیت، یان هێشتا هەر لە خەڵك نزیك بی لە دوای ئەوەی كە منداڵیشت بوو. دەتوانیت كات بۆ سەد ناسیاو بڕەخسێنی، یا بیست هاوڕێی نزیك و سێ خوشك و برا یان چوار كەس لە خێزانی نزیك و پێنج لە خێزانی دوور و لە گەڵ سێ لە باشترین هاوڕێ و یانزدە هاوڕێی باش. بە ڕوونی ژمارەكانیش بەرجەستە دەكەم. ئەدای ڕێكخستنەكە نازانم، بەڵام دەشتوانی سود لە هی من وەربگریت. دەتوانی زۆر كەس بخەیتە چوارچێوەی ژیانتەوە هەتا زیاتر هەبن، كاتی زیاتریان دەوێت، هەتا كەمتر بن زیاتر دەتوانی لە دەورپشتیان بی. ئەگەر منداڵت نەبێت، تكایە ئەم ڕێسایەت لە بیر بێت، تووڕە و بێزار مەبە لە هاوڕێكانی دایك و باوك كە پێت وایە فەرامۆشت

دەکەن. دەشێت ئەوان باشترین هەوڵیان بدەن، کاتیان پێ بدە.

کاتێک ڕووبەڕووی ئاراستەی جیاواز دەبیتەوە، تاکە شتێک کە دەتوانی بیکەیت، ئەوەیە کە بڕیار بدەی کامە لە هەموویان گرنگترە. دەبێت سیستەمێکت بۆ کەسانی دەوروبەرت هەبێت ئاخۆ کامیان گرنگترە. دەشێت هاوژین و منداڵەکان گرنگترینیان بن، دواتر دایک و باوک، خوشک و برا، هاوڕێکان و... هتد. پێویست ناکات بە شێوەیەکی فەرمی بەرجەستەی بکەیت، پێویستە ئاگادار بیت لە بیر و هزرتدا چی دەکەیت. لە لیستەکەدا خەڵک بەرز و نزمی دەکات، چونکە خاڵ بە دەست دێنن ئەگەر ئەمانە لە مەترسیدا بن یان هیچ کەسێکی دیکە نەبێت ڕووی تێ بکەن. هەروەها ئەو هۆکارەی کە ئەوان پێویستیان بە تۆیە لە تەرازوودا کاریگەری لە سەر پێگەیان دەبێت. ڕێکخستنی کات خەڵک شارەزا دەکات لە تەرخانکردنی کاتیان لە سەر بنەمای شتەکان (ئەلف گرنگە یان ب) پێویستن. بە گشتی شتە گرنگ و پێویستەکان سەرەتا سەر هەڵدەدەن، بەڵام کاتێکی ئەوتۆیان پێویست نییە. ڕەنگە خۆشەویستی زۆر جیاواز نە بێت.

پێویستە ئەمە بۆ ئەو کەسانەی کە خۆشت دەوێن ڕوون بکەیتەوە کە دەتەوێت لای هەموان بیت، بەڵام کاتت

Scanned with CamScanner

هەیە و باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت. لە جیاتی ئەمە دەچیتە کۆنسێرتی مۆسیقای منداڵەکەت، یان بە هانای هاوڕێکەتەوە دەچی، بەڵام تۆ ئەم هەفتەیە تەنیا دوو کاتژمێرت لە بەردەستدا هەیە. ئەمە زۆر سەختە، تۆ لەم بنەمایە دەگەیت، دەبێت هەست بە گوشارێکی کەم بکەیت کە ناتوانیت بە هانای هەموو کەسێکەوە بچیت.

کاتێک ڕووبەڕووی ئاراستەی جیاواز دەبیتەوە، تاکە شت کە دەتوانی بیکەی ئەوەیە، بڕیار بدەی کامە لە هەموویان گرنگترە.

ڕێسای ١٠٦

چاکە بکە و بیکە بە ئاودا

ئەمــە زۆر ئاســان بــوو، تێناگــەم بۆچــی ئەمــەم نووســیوە. ســەرباری ئەوە کەســانێکی زۆر دڵتەنــگ و خەمگین دەبینم کە هــەوڵ نادەن بــە ســەریدا زاڵ بن.

پیاوێــک دەناســم کــە لــە ڕاســتیدا ڕووخــۆش و ســاکارە و ژمارەیەکــی زۆر هاوڕێی هەیە. تــا ڕادەیەک کات بۆ هەموویان دەڕەخســێنێت و هــەوڵ دەدات کــە وایان لێ بــکات هەموویان هەســت بــە تایبەتی بوون بکەن. کاتێک لە کێشــەدان، هەمیشــە یارمەتیــان دەدات. نازانــم چــۆن کاتیــان بــۆ دەڕەخســێنێت، چونکــە خێزانــدارە و کار دەکات، بــەڵام هەمیشــە بــە هانــای هاوڕێکانیشــیەوە دەچێــت. گوێگرێکی باشــە و زۆریش لەوەدا باشــە کــە دانیشــتن بــە دەم چــا و بسـکویتەوە بــکات بــە دانیشــتنێکی بێ کۆتایــی. هەروەها کات بۆ ئەوە دەڕەخســێنێت کــە پارە بــۆ خێرخــوازی ناوخۆیــی دەســتەبەر بکات.

ماوەیــەک دوای ئــەوە هاوڕێکــەم کەوتە ناو چاڵێکــی خراپەوە. دایکــی کۆچی دوایــی کرد، لە هەمان کاتدا کارەکەی لە دەســت دا. هــەر وەکو پێشــبینی دەکەیــت، هەموویان بــە دەم چاوە لە دەوری کــۆ بوونەوە و هاوســۆزیی خۆیان نواند و پێشــنیازی یارمەتیــان بــۆ کرد. ئەمیش زۆر سەرســام بــوو، پێی گوتم کە زۆر سوپاســگوزار بــووە و نەیتوانیوە بڕوا بەو کەســانە بکات کــە ئاوا بەخشــندەن بەرامبــەری. زۆر ڕوون بووە کە ئەوانیش

هاوخەمی من بوون، بەڵام زۆر خۆشحاڵ بوون بەوەی کە ئەم دەرفەتەیان بۆ ڕێک کەوت بۆ ئەوەی بەرامبەرم کردوون وەکو وەفایەک پێشکەشم بکەنەوە.

پیاوێکی دیکەم دەناسی - پیاوێکی بەساڵاچوو - کە بەم دواییانە مرد. پیاوێکی ڕۆح سوک و باش بوو، بەڵام گۆشەگیر بوو و پەیوەندی لە گەڵ کەسدا نەبوو. ڕۆیشتم بۆ پرسەکەی، چونکە دراوسێمان بوو و ویستم هاوخەمی و پاڵپشتیی خۆم بۆ خێزانەکەی دەربڕم. تەنیا دە کەس لەوێ بوون، پێنج لەمان لە خێزانەکەی خۆی بوون. زۆر بەمە خەمبار و دڵتەنگ بووم.

دەزانیت کە مەبەستی من لێرەدا چییە. جیهان هەمیشە لەو شوێنەدا خۆشەویستیت پێ ناداتەوە کە تۆ پێت داوە. ئەگەر بەخشندەییت بەرامبەر بە کەسێک نواندووە، دەکرێت لە لایەن کەسێکی نامۆ پێت بدرێتەوە، بەڵام ئەگەر بەخشندەیی بەرامبەر هەر کەسێک بنوێنی کە دەیبینی، ئەمە پێویستە و لە زۆر گۆشە و کەناری جیاوازەوە بە دەستی دەخەیتەوە.

بە دڵنیاییەوە تۆ ئاوا ناکەیت، چونکە وەکو سودوەرگرتن و وەبەرهێنان دێتە بەرچاوت. ئەوانەی خۆشەویستی بە هەموو لادا بڵاو دەکەنەوە، هەرگیز ئەمە ناکەن، چونکە ڕەشبینانە چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە ئەو خۆشەویستییەیان پێ بدرێتەوە، بەڵکو بە شێوەیەکی سادە ئەمە دەکەن، لە بەر ئەوەی خۆشەویستی خەڵاتی خۆیەتی. بەڵێ، دەزانم کە دەتەوێت خۆشەویستی بڵاو بکەیتەوە، بەڵام ناتوانم ڕێگایەکی دیکە بۆ بەرجەستە کردنی بدۆزمەوە. سەرباری سنووردارنەبوونی

٢٤ سـەعاتەکەت (بڕوانە ڕیسای ١٠٥)، هەتا زیاتر لەو کاتەی کـە هەتە خۆشەویستی بڵاو بکەیتەوە، ئەوا خەڵک تۆی زیاتر خـۆش دەوێت.

بیرێکـی ژیرانـە دەکەمـە ئاخۆ چەند کـەس دوای مەرگم دێنە پرسـەکەم، ئەگەر پێشـبینیم کردبێـت ئـەوا زۆر کەمتر دەبێت لـەوەی کـە دەمەوێـت، بۆیـە ئـەوە بیر خـۆم دەخەمـەوە کە دەبێـت زیاتـر هەوڵ بـدەم بۆ پاڵپشـتی کردنم لەو کەسـانەی کە خۆشـم دەوێن.

جیهان هەمیشە لەو شوێنەدا خۆشەویستیت پێ ناداتەوە کە تۆ پێت بەخشیوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٧

کێشەکانی خۆم زۆر ئاسانتر دەهاتە بەرچاو کاتێک لە کێشەکانی خەڵکم دەڕوانی

ئێستا کاتێکی ئەوتۆمان لە بەردەستدا نییە، وا دەگەین بە کۆتایی و ئەمەش دوا ڕێسایە. ئەم ڕێسایە زۆر گرنگە بۆ سەرکەتن. نازانم ئاخۆ لە ڕاستیدا زۆر کەس لەمە تێدەگات، بەلام دەزانم هەندێک کەس هەر لە باوانەوە لێی تێدەگەن و ئەمە یەکێک بوو لەوانەی کە منی فێر کرد.

کاتێک کەسێکی زۆر نزیکم کۆچی دوایی کرد، بە کاتێکی زۆر سەختدا گوزەرم دەکرد. ئەو هاوڕێیەم زۆر پشتگیری دەکردم. خۆی لە خۆیدا ئەمە دەستکەوتێک بوو، خۆشی ژیانی لە ژێر گوشاردا بەڕێ دەکرد. سێ منداڵی لاوی هەبوو، دوو لەمان نەخۆشی خوێنبەربوونیان هەبوو، کاتێکی زۆری دەویست و نیگەرانییەکی زۆری لێ دەکەوتەوە. ئەوەی سێیەم، لەم کاتەدا زۆر منداڵ بوو، هاوڕێکەم زۆر شەکەت بوو بەدەستیەوە. پاشان زۆر شۆک بووە: دکتۆرەکان پێیان گوت کە مێردەکەی نەخۆشییەکی سەختی هەیە، سەرباری ئەمەش، ناوە ناوە تەلەفۆنی بۆ من دەکرد ئاخۆ چۆن ژیان بە سەر دەبەم و پێویستم بە هیچ نییە.

زۆر سەرسامی بەخشندەییەکەی بووم و ئەو کاتەی کە بۆ منی ڕەخساندبوو. بێگومان منیش وەلامم دەدایەوە و پشتگیریم دەکرد. دەزانی تێبینی چیم کرد؟ ڕێ کردن لە

گـەڵ کێشـەکانی خـۆم زۆر ئاسـانتر دەهاتـە بەرچـاو کاتێک لـە کێشـەکانی خەڵکـم دەڕوانی. سـوپاس بۆ خـوا دکتۆرەکان درکیـان کرد کـە مێـردی هاوڕێکەم نەخۆشـییەکەی سـەخت نییـە. بـە لایەنـی کەم کەمێـک دادپـەروەری لە جیهانـدا هەیە، ئـەم هاوڕێیـەم یەکێک لە گرنگترین ڕێسـاکانی خۆشەویسـتی فێـر کردم.

ئـەم دەیتوانـی درک بەمـە بکات، کێشـەکانی منی بـۆ ڕاگردن لە کێشـەکانی خـۆی بـە کار نەدەهێنا - بە خۆشەویسـتییەکی پاکـەوە ڕەفتـاری دەنوانـد - گومانـم هەیـە کـە درک نـەکات چەنـدە کەسـێکی مەزنـە، بـەڵام ئەمەی هـەر لە سروشـتەوە لـە گـەڵ خـۆی هێنابوو کە پێشخسـتنی کەسـانی دیکـە زیاتر ئاشـنای ژیانـت دەکات و لە ژیانتدا دەسـتکەوتت زیاتر دەبێت. بـە یارمەتیدانـی کەسـانی دیکە تـۆ یارمەتی خـۆت دەدەیت.

شـتێکی زۆر ئاسانە بۆ تێگەیشـتن کاتێک خەڵک بە ناو قۆناخی سـەخت و دژواردا ڕێ دەکات لـە ژیانـدا، لـە ناخـەوە ڕوو لە خۆیـان دەکەن، بـەڵام بەمە یارمەتی خۆیان نـادەن، هەر وەکو ئێسـتا مـن درکـی پێ دەکـەم. کاتێک ژیـان بە خراپـی گوزەر دەکات، پێویسـتە سـەرنجت لـە سـەر خـۆت دوور بخەیتەوە. لـە جیاتی ئەمە خۆشەویسـتی و پشـتگیریت بۆ کەسـانی دیکە دەربـڕە، لـەم کاتەدا هەم هەسـت بە سـود و هەم هەسـت بە بەهـای خـۆت دەکەیـت و ئەوانیش ڕووی خۆیان بـە لای تۆدا دەکەنەوە کاتێک پێویسـتت پێیـان دەبێت.

ئەگـەر دەتەوێت پەیڕەوکارێکی شـارەزا و تەواوی ڕێسـا بیت، ئـەوا ناتوانـی شـتێکی باشـتر لەمـە بکەیت کـە ئەم ڕێسـایە

بکەیتــە بنەمایەکــی ڕەهــا بۆ ڕێنمایــی کردنی ڕێــڕەوی ژیانت.
بــە ڕووی جیهانی چێژبەخشــین و خەڵاتت دەبــات کە پڕە لەو کەســانەی تۆیــان خۆش دەوێت، ســەرباری ئەمەش کاســانێک کە تۆ خۆشــت دەوێن، هەر کە ئەمەت بە دەســت خســت، ئەوا نووشــی هەڵە نابێت.

بە یارمەتیدانی خەڵک، تۆ یارمەتی خۆت دەدەیت.

Scanned with CamScanner

richard templar

THE RULES OF LOVE

9797890123999 12345

له بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان

Scanned with CamScanner