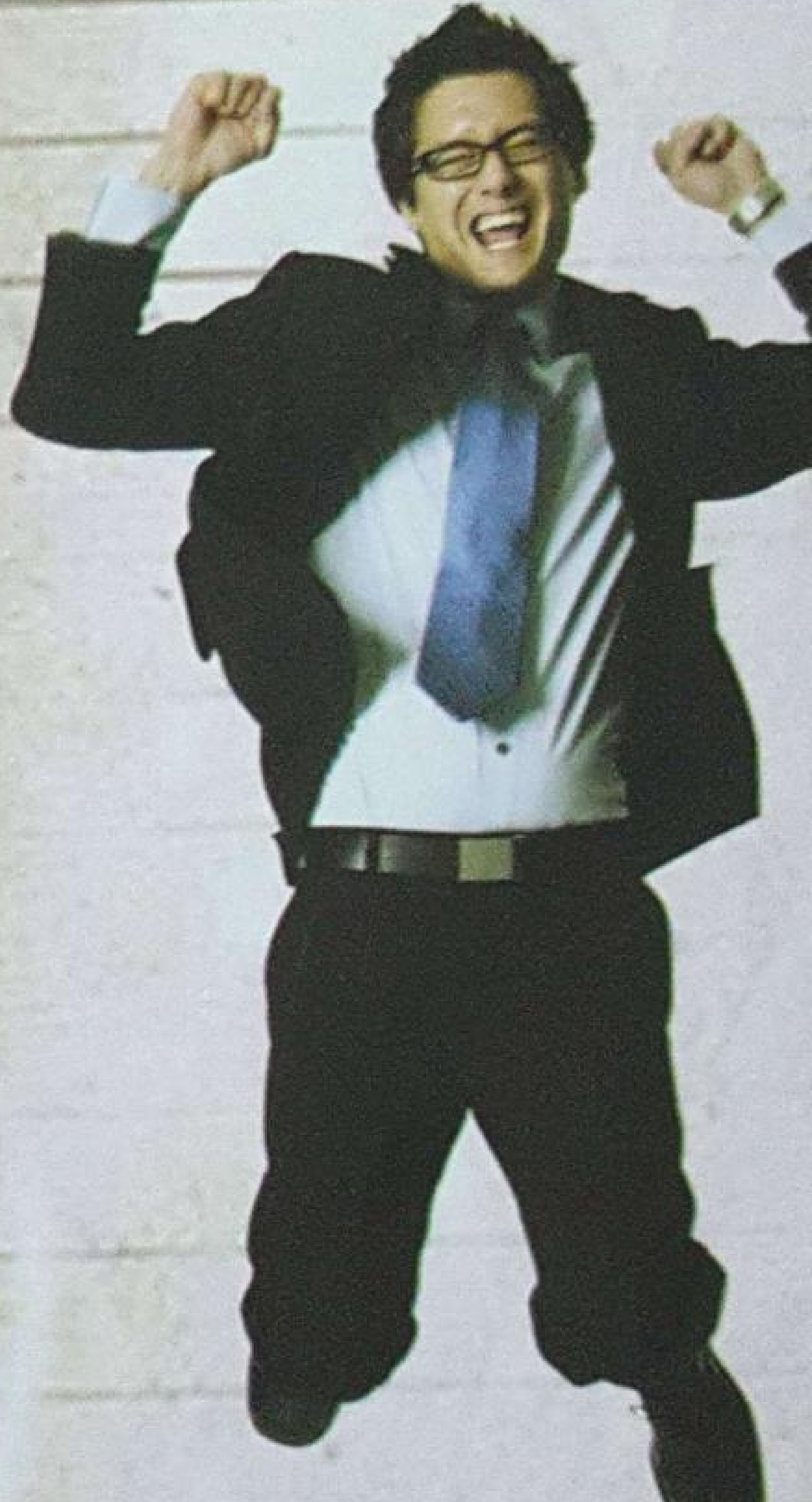
هێزی گەرم و گوڕی



د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی
سامان مامڵێسی

Scanned by TapScanner

ناوەرۆك

بابەت	لاپەڕە
پێشەکیی وەرگێڕ	٥
پێشەکی نووسەر	٧
هێزی گەرموگوڕیی	١٧
لە کوێوە ئەم گەرموگوڕییەی هێنا	٢١
ستراتیژییەتەکانی گەرموگوڕیی	٢١
هێزی گەرموگوڕیی	٢٥
جۆرەکانی گەرموگوڕیی	٢٧
- جۆری یەکەم گەرموگوڕیی تەواو	٢٨
- جۆری دووەم گەرموگوڕیی پێویستی	٣٠
- جۆری سێیەم گەرموگوڕیی ڕۆحانی	٣٢
- جۆری چوارەم گەرموگوڕیی تەندروستی	٣٤
- جۆری پێنجەم گەرموگوڕیی زەمینی	٣٦
- جۆری شەشەم گەرموگوڕیی خەیاڵکردنەوە	٣٨
ئامادەگی گەرموگوڕیی	٤٣

هێزی گەرموگوڕیی ٤٥

سوودەکانی هەبوونی گەرموگوڕیی ٥٠

وشەی (گەرموگوڕیی) یانی چی؟ ٥٤

ئایا بەتەنێ گەرموگوڕیی بەسە؟ ٥٤

ئایا گەرموگوڕیی کەم و زۆر دەکات؟ ٥٥

پلاندانانی ستراتیژیی ٥٩

ناوچەی پشوودان ٥٩

پێکەوە بەستەرەکانی ئازار و بەختەوەری ٦٧

چۆن تویێشوو بەهێزی گەرموگوڕیت دەدەیت؟ ٧٤

چۆن گەرموگوڕیی بەرزتر دەکرێتەوە؟. ٧٨

ستراتیژییەتی خۆت بدۆزەرەوە ٨٤

لیستی گەرموگوڕییەکانت ٨٧

دوا پەیڤ ٩٠

ئامۆژگارییەک لە هاوڕێیەکەوە

پێشەکیی وەرگێڕ..

پێشەکیی وەرگێڕ..

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

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

لەم کتێبەدا باس لە گرینگیی پەیوەندیکردن بەوانی دیکەوە و یاساکانی و ڕۆڵە دیارەکەی لە ژیانی ئادەمیزاددا دەکات و، ئەو ڕێ و شوێن و ستراتیژییەتانەی پێویستە بگیرێنەبەر بۆ سوودوەرگرتن لە پەیوەندیکردنەکان و ئەو ڕێنماییانەی زانایانی بزاوتی دەروونناسی ئەرێنیی خستوویانەتە ڕوو، ڕەچاو بکرێن، نەکا سەرچاوەی یەکترناسین و بەیەکەوەهەڵکردن و پێکەوەژیانمان لێخن بێت و، نەتوانین لەو ئاوە سازگارەی یەکترویستن و ئەویدی قبوڵکردن و دانبەخۆداگرتن لەبەرامبەر ڕەفتاریەلی نەویستراو و نەخوازراودا، قوڕگی هەڵسوکەوت و مامەڵەکردنەکانمان پاراو بکەین!

هەروەک تیشکی خستووەتە سەر ئەو لایەنە نەرێنیی و دەرەنجامە خراپانەی لە پای حاڵینەبوون لە تایبەتمەندیی و جۆرەکانی پەیوەندیکردن و نەناسینی جۆری کەسێتییەکان، دێنە ڕێمان و، ئاسۆی هەنگاونانمان لێڵ

هێزی گەرموگوڕی

دەکەن و کەند و کۆسپ لەبەردەم ئەنجامدانی کار و پێداویستییەکانماندا
قووت دەکەنەوە!
بەڵێ، پێویستە لەم کورتە پێشەکییەدا ئاماژە بۆ ئەو تێبینییە گرینگەیش بکەم کە هەندێک لە وشەکانی نێو دەقە عەرەبییەکەم بە وشەی تایبەت بەکوردیی کردوون و بۆ یەکەمجارە ئەو وشانەم بەسەر ئەو دەستەواژە عەرەبییانەدا دابڕیوە، وەکو وشەی (مرونە) بە (بارگونجاویی) و وشەی (استیعاب) بە (جێکردنەوە) و وشەی (تحدی) بە (مەیدانخوازیی) و وشەی (عصبی) بە (دەمارگیران) و وشەی (اعصاب) بە (مێشکە دەمار) و وشەی (قدرە) بە (توانا) و وشەی (امکانات) بە (لەباردابوون) کردوومن بە کوردیی.
هەروەک ناکرێت هەوڵ وماندوبوونی مامۆستا (کاروان عوسمان شوانی) لە یاد بکەم و، جێ پەنجەی ئەو لە پێداچوونەوەی دەقە وەرگێڕدراوەکەدا و ڕاستگریکردنی هەڵەکانی ڕێنووسیی، بسرمەوە.
بەهیوام مەڵۆیەکم خستبێتە سەر خەرمانی زوبانە شیرینەکەمان و، خزمەتێکم پێشکەش بەخوێنەوارانی لە دڵا شیرین کردبێت.

سامان ماملێسی
هەولێر/ ئاڵتون سبتی
ڕەمەزانی ١٤٣٧ کۆچیی
حوزەیرانی ٢٠١٦ زایین

پێشەکی نووسەر...

خودای پاک و بێگەرد هەموو شتێکی پێ بەخشیوین، جا لەبەرئەوە هەموو چرکە ساتێک کە تێیدا دەژین، وای دابنێین کۆتا ساتە لە ژیانماندا.

بێگومان تۆ تەنیا بە خۆشەویستیی خودا دەژیت، جا بۆیە پێویستە لەسەرت لەناخی دڵەوە خودات خۆشت بوێت ، دوو ڕکات نوێژ بکە و هیچ شتێک لەو داوا مەکە، چونکی خۆی دەزانێت تۆ چیت دەوێ، ئەوکاتیش دەبینیت خودا زێتر لەوەی خەیاڵت بۆی چوو بوو، بەخششت پێ دەدا.

پێویستە لەسەرت خۆت بە ڕەفتاری پێغەمبەران و هاوەڵان و شوێنکەوتووان بڕازێنیتەوە، هەروەک پێویستە بە تێکۆشان و زانستەوە بژیت.. دیسان دەبێت خۆت هەڵبسەنگێنیت، خۆت نوێ بکەیتەوە، دەبێت هەموو ڕۆژێکیش لە هەوڵی وەدیهێنانی بەشێک لە ئامانجەکانتدا بیت و بەوپەڕی سووربوون و جدییەتەوە هەوڵبدەیت، دواتریش بە پشتیوانی خودا بە بەرزترین پلەکان دەگەیت.

گومانی تێدا نییە ئێمەی موسڵمان ڕۆژێک لە ڕۆژان خاوەن شارستانییەتێکی ڕەسەن بووین، ئەوەیشمان تەنیا بەڕەوشت و زانستەکەمان وەدەست هێنابوو، جا هەرکاتێک بگەڕێینەوە بۆ ئەو شێوازەی پێشوونان، بەدوایدا لەو کێشانەی بەرۆکیان گرتووین ڕزگارمان دەبێت.

بەڕەوشتمان سەردەکەوین و پێشدەکەوین و ڕێگەیش بۆ خۆمان و خەڵکی چواردەورمان ڕۆشن دەکەینەوە، دەبینە تیشکی ئەو ڕوناکییەی کە جیهانی دەوروبەرمان دەدرەوشێنێتەوە.

خوێنەری هێژا...

ئایا دەزانیت هۆکار چییە کە گەرموگوڕیی دوای ئەوە کەم دەبێتەوە، دیسانەوە زێتر دەبێت؟

هۆکار چییە لەوەدا زۆر بەگەرموگوڕییەوە دەتەوێت کتێب بکڕیت ، پاشان دەچیت و کتێبێکی دیکە، یان سێیەمیان دەکڕیت و، دواتریش واز

لە کتێب دەهێنیت و هیچ ناخوێنیتەوە؟

هۆکار چییە کەسی وا هەیە دەیەوێت کێشی دابەزێنێت، لە سەرەتاوە بەگەرموگوڕیی دەست پێدەکات، کەچی دواتر وەک خۆی لێدێتەوە؟

هۆکار چییە کەسی جگەرەکێش بڕیاری وازهێنانی هەتاهەتایی لە جگەرە کێشان دەدات و خۆی هەڵدەسوڕێنێت، کەچی دواتر دەگەڕێتەوە سەری؟

هۆکار چییە کەسێکمان دەماری دەگیرێت و دەیەوێت ئیدی خۆی بگۆڕێت، ماوەیەک بەسەرخۆیدا زاڵ دەبێت، بەتایبەت لەمانگی ڕەمەزاندا، کەچی دواتر دەگەڕێتەوە سەر بەزمەکەی جارانی؟

کەسانێک هەن و بەمەبەستی دەستخستنی کارێک بەرەو دەرەوەی وڵات سەفەر دەکەن، ئێمە تەنیا سەرکەوتووانیان دەبینین، بەڵام ئاگامان لەوانەیان نییە کە سەرکەوتوونەبوون و گەڕاونەتەوە بۆ زێدی باووباپیرانیان، چی وایلێکردن بگەڕێنەوە؟ ئەی هەر لەسەرەتاوە چی وایلێکردن سەفەر بکەن و وڵات بەجێبهێڵن؟ ئەم مەسەلەیە وام لێ دەکات بیر لە شتێک بکەمەوە.

جارێکیان بەرنامەیەکم ئامادەکردبوو بەناوی (ژیان هیوایە)، چونکی خەڵکێکی زۆرم بینیبوو دەیانوت: هیچ هیوایەکم نەماوە، هەرگیز کارێکم دەست ناکەوێت، بۆیە ئەو بەرنامەیەم ئامادەکرد و دواتریش زنجیرەی (بانگەوازێک بەرەو گەشبینیی)م پێشکەش کرد.

وەلێ پێویستە شتێک بکرێت بۆ ئەوەی یارمەتی خەڵکی بدات لەسەر بەردەوامبوون، چونکی دەگونجێت تۆ ببیتە کەسێکی زۆرباش، بەڵام هاوسەنگ نابیت لە (٧) حەوت پایەکەی ژیانێکی هاوسەنگدا، هەر بۆیە چەندان کێشە دێنە ڕێت، لەوانەیە مرۆڤ لە یەکێک لەو (٧)حەوت پایەیەدا گەشە بکات و واز لەوانی دیکە بهێنێت.

یەکەمین جار بەهۆی بەخششی خودای بەرز و بڵندەوە، پاشان بەهۆی گەشتە زۆرەکانم بۆ وڵاتان، زێتر لە ١٠٠هەزار کەسم بەزمانە جۆراوجۆرەکان

Scanned by TapScanner

بینیووە، بۆم دەرکەوتووە مرۆڤ هەر ئەو مرۆڤەیە کە لە شتێکی گرینگدا بەلای خۆیەوە، لەسەرەتاوە بەگەرموگوڕیی دەست پێدەکات، کەچی دوای ئەوە هەر بەوەندەی کارە لە پێشینەکانی ژیانی دەگۆڕێت، ئەویش سارد دەبێتەوە و دەگۆڕێت. کاتێک ئەو گۆڕانەی بەسەردادێت دەگەڕێتەوە بۆ ئەو یاسایەی کە بە: (یاسای نیەتی ناتەواو) ناودەبرێت.

ئەقڵی مرۆڤ وەک دەزانین تەنێ لەسەر یەک زانیاریی و لەیەک کاتدا تەرکیز دەکات و لەوە زێتر ناتوانێت، هەر ئەوەندەش تەرکیزەکە کەم بووەوە، توانای درککردنی ئەویش کەمتر دەبێت، تەنێ بەوەی تەلەفۆنێکت بۆهات، ئیتر ئەمیان بەلاتەوە گرینکتر دەبێت، دیسانەوە کاتێک ئەو بارە گۆڕا و دەستت کرد بەڕۆیشتن، ئەمیانت بەلاوە لەپێشتر دەبێت، دەبینیت کاری یەکەم لە بیرکرا، دووەمیش هەروا، ئا ئەوەیە پێی دەوترێت: کارە لەپێشترەکان.

کەواتە مرۆڤ لە ئێستەدا چەند شتێکی هەیە کە بەلایەوە کاری لە پێشترن، بۆ نموونە: کاتێک کەسێک دەیەوێت بابەتێکی دیاریکراو بخوێنێت، یان کاری تێدا بکات، هەر ئەوەندەی کاری لە پێشتری دێتە پێش، ئەوەی یەکەم واز لێ دەهێنێت، چونکی مەیدانخوازیی هەیە و لەوانەیە جوداجودا بن، کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە نێوان ئەو مەیدانخوازیانەوە، دیدە بنەڕەتیەکەی لەسەر ئەو ئامانجەی دەیویست لادەچێت. دەبینیت ئەو کەسە کارە لەپێشینەکەی لەبیرکرد، لە ناوەوەیدا ئەوە خەزن دەبێت کە نەیتوانی ئامانجەکەی وەدی بهێنێت ، لە ئەقڵیدا دۆسیەیەک بۆ ئەو کارە ئەنجامنەدراوە دەکرێتەوە، بۆیە پێویستە ئاگامان لە دۆسیەکانی ئەو چالاکییە تەواونەکراوانە بێت...

هەر ئەوەندەی تۆ دەست بەکارێک دەکەیت و دواتر وازی لێ دەهێنیت، ئیدی ئەقڵت لە مۆختدا دۆسیەیەکت بۆ دەکاتەوە و پێی دەوترێت: (دۆسیەی چالاکییە تەواونەکراوەکان). بەتەنێ بەوەی دۆسیەکەی کردەوە، تۆش وازت لێهێنا، ئەقڵ دۆسیەی دووەم و پاشان سێیەم و تا

دەڕوات، دەکاتەوە..

هەموو ئەو دۆسیە تەواونەکراوانە بەهەڵواسراوی دەمێننەوە، لەوانەیە لەکاتی خوێندنەوەی کتێبێکدا بکرێنەوە، یان لە کاتی قسە و کاری زماندا بکرێنەوە، یان لەوانەیە لە کاتی گەشتکردندا بکرێنەوە، دەبینی مۆخ ئەوەت وەبیر دەهێنێتەوە کە دۆسیەیەک کراوەتەوە و تەواو نەکراوە، ئەم دۆسیە تەواونەکراوەیش مەترسیەکی گەورەیە بۆ سەر مرۆڤ!

کاتێک دەستم بەئامادەکردنی (هێزی گەرموگوڕیی) کرد، نزیکەی ساڵێکم پێ چوو، ئەم کاتەش بۆ ئەم کارە زۆر نییە.

ئەوکات دەستم بەبیرکردنەوە کرد و ئەم چەند پرسیارەم لا گەڵاڵە بوو:

گەرموگوڕیی چۆن دێتە دەرەوە؟

لە بنەڕەتەوە گەرموگوڕیی لە کوێوە دێت؟

گەرموگوڕیی چۆن پێک دێت؟

جیاوازیی لە نێوان گەرموگوڕیی و پاڵنەرەکاندا چییە؟

جیاوازیی لە نێوان گەرموگوڕیی و هاوسەنگییدا چییە؟

جیاوازیی لە نێوان نیەت و ویستدا چییە؟

جیاوازیی لە نێوان نیەت و ڕوونیی نیەتدا چییە؟

جوداوازیی لە نێوان ویست و هێزی ویستدا چییە؟

کاتێک هەموو ئەوانە، ڕوودەدەن و مەیدانخوازییەکان دێنە پێشێ، چیان لێدێت؟

بنی بنەوە چی لە ناودایە؟

بەپوختی چی لەنێو ڕەگەکاندا هەیە؟

ئەگەر ڕەگەکان ڕێک و پێکن، ڕێی تێدەچێت چی ڕووبدات؟

هەموو ئەوانە نیشانەی پرسیارن، هەروەک پێشتریش بەخەڵکیم وتووە: لە ڕاستیدا هەموو زانستەکانی سەردەم لەسەر حەزی چاوتێبڕین و زۆرزانین بنیاتنراون! خۆ ئەگەر حەزی ئاگاداربوون و زۆرزانین لەلات دروست بوو،

ئەوە دواتر دەزانیت لە هەرشتێکی دیاریکراو چی بەرئەنجامێکت دەست دەکەوێت.

چیرۆکێکی واقیعیی...

لە نێو ئەو چیرۆکانەدا کە لە سەراپای وڵاتانی جیهان باسم کردووە، چیرۆکی ئەو پیاوەیە کە ناوی (سێر هیلَری ئەدمین)بوو، ئەم پیاوە لە ساڵانی شەست هەوڵیدا بەلوتکەی (ئێڤرست)دا هەڵزنێت، یەکەمین جار سەرکەوتوو نەبوو، ئەوەبوو هەندێک بازرگانی کۆمپانیایەکی بەریتانی بۆ ڕێزلێنان لەو هەوڵەی، ئاهەنگێکی ڕێزلێنانیان بۆ سازکرد، چونکی زۆر بەوە دڵخۆش بوون کە هەوڵی چوونە سەر ئەو لوتکەیەی دابوو...

کاتێک (سێر)هات و ویستی وتارێک پێشکەش بکات، ئەوەبوو وشەی (ئێڤرست)یان لە بەرامبەری دانابوو، لە قسەکردن ڕاوەستا، سەیرێکی چیاکەی کرد و وتی: ئەی چیای ئێڤرست، تۆ ئەو هەموو گەشەکردنەت بەسەردا هاتووە و بەم ڕۆژە گەیشتووی، هەموو ئەو گەرموگوڕییەت برد کە پێویستت پێبوو، وەلێ من تا ئێستە بەدڵی خۆم خەو لە چاوم نەکەوتووە، گەرموگوڕییەکەم ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ڕوو لە زیادبوونە، چاوم لە داهاتووە و ڕۆژێک دادێ بەسەر تۆدا زاڵ بم،.. ئەوەبوو کاتێک چووە سەر لوتکەکە، وتی: (من پێم وتبوون بێگومان بن لە داهاتوودا هەر دەچمە سەری). کەواتە مرۆڤ هیچ سنورێکی نییە، مەگەر ئەو سنورانەی کە بۆ خۆی دایان دەنێت.

چیرۆکێکی واقیعیی دیکە..

ئافرەتێک لە شاری (هاوای) هەبوو، بۆ خۆم دەمناسی، کەسێک بوو ژیانی خێزانی خۆی نەبێت، هیچ شتێکی دیکەی نەدەزانی، بەتەنێ پیاو و منداڵەکان و ماڵەکەی خۆی دەناسی، هیچ زانیاریەکی دیکەی نەبوو، ئەوەبوو ناخۆشترین مەیدانخوازیی لە ژیانیدا- کە مردنی پیاوەکەی بوو- هاتە ڕێی، هیچ ئابەتمەندییەکیشی نەبوو تا کارێک بکات، نە

بڕوانامەیەک، نە لێزانی و دەستڕەنگینییەک، ٦ شەش منداڵی هەبوو، ئەی ئیدی قوڕی کوێ بەسەر خۆیدا بکات؟

جارێکیان بەدەم هەنسک و گریانەوە لە کەناری زەریاکەدا دەڕۆیشت و پیاوێک و ژنەکەی پێکەوە بینی و بەپیاوەکەی وت: چیرۆکی ژیانی ئێمە دەزانیت؟ کابراش وتی: بەڵێ ئەی چۆن! ئافرەتی داماو وتی: ئایا دەتوانیت یارمەتیەکم بدەیت؟ وتی: خاوەن هۆتێلێکی بچووک دەناسم، ئەو پیاوە لەوانەیە هاوکاریت بکات، بڕۆ بۆ لای ئەو، هەموو ئەوانەی لەوێن یارمەتی یەکتردەدەن، ڕات چییە لەگەڵ ئەو پیاوەدا کاربکەیت؟ وتی: ئاخر من هیچ شارەزاییەکم نییە و بڕوانامەیش هەر لێی مەپرسە! کابرا وتی: دەتوانیت شتێکی سادە بکەیت کە ئاتاجی بڕوانامە و شارەزایی نەبێت! بۆ نمونە کاری خاوێنکردنەوە! ئافرەتەکە وتی: ئەگەر ئەوەم دەستبکەوێت ئەوە دوو شەشمە!

ئەوەبوو ڕۆیشتە لای کابرای هۆتێلە بچووکەکە و بووە خزمەتکار.. بەیانیان شەبەقی دەدا دەچووە سەر کارەکەی و درەنگانێک دەگەڕایەوە.. کارەکانی بەباشی ئەنجام دەدا.

ئەوەی ڕوونە کاتێک مرۆڤ کارەکانی بەباشی ئەنجام بدات، هەست بە دڵخۆشیی دەکات..

ئەم ئافرەتە بەکارەکەی کەیفخۆش و بەختەوەر بوو، پارەی مەسرەفی منداڵەکانی بۆ دەردەهێنا.. دوای تێپەڕینی ٦ مانگ خاوەن هۆتێلەکە پێی وت: ڕات چییە لەکاری ژوورەکاندا یارمەتیم بدەیت و ببیتە بەڕێوەبەر! ئەویش وتی: خۆ من هیچ شارەزاییەکم نییە! کابرا وتی : جارێ ئیشەکە تاقی بکەرەوە، خۆ هیچ زیانێک ناکەیت، ئەوجا ئیدی بڕیاری خۆت بدە! ئەوەبوو کارەکەی قبوڵ کرد و بووە بەڕێوەبەری ژوورەکان و چەندان کاری گەورە و دەسکەوتی هەبوون...

بەڵێ، مرۆڤ بەدەستکەوتەکانی گەورە دەبێت، هەر بۆیە خودای بەرز و بڵند فەرموویەتی: (وَقُلِ اعْمَلُوا)، (التوبە:١٠٥). چونکی کارکردن

دەسکەوتە، مرۆڤیش هەرکات شتێکی ئەنجامدا، بەختەوەر و دڵخۆش دەبێت و دەیەوێت کاری زێتر و دەسکەوتی باشتر وەدەست بهێنێت ، بەوەیش ڕێز و پێگەی زێتر دەبێت و ڕێزگرتنی خودیی لا گەورەتر دەبێت.. ڕێزگرتنی خودیش چوارەم پێداویستیە لە ١٠ دە پێداویستییەکەی مرۆڤ، دەسکەوتیش حەوتەم پێویستییە لەو پێداویستییانە.. بۆیە هەرکات مرۆڤ بینی پێداویستیەکانی بەردەستن، هەست بەوە دەکات لە دنیادا دەژی و کەیفی بەخۆی دێت.

بێینەوە سەر چیرۆکەکەمان، ساڵێک تێپەڕیی و خاوەن هۆتێلەکە بە ژنەکەی وت: من وا بەساڵاچووم و تاقەتم کەمبووەتەوە، ڕات چییە لە نیوەی هۆتێلەکەدا لەگەڵ مندا هاوبەش بیت؟ ئافرەتەکە وتی: من پارەی نرخی هۆتێلەکەم نییە! پیاوەکەیش وتی: لەگەڵ مندا کاربکە و لە ١٠٪ پارەکەتم پێ بدە، بەبێ دوودڵی، ئافرەتەکە وتی: ئەوە من ڕازی بووم! ئەوەبوو دەستی بەکارکردن کرد و بووە خاوەنی نیوەی هۆتێلەکە.. دوای پێنج ساڵ کابرای خاوەن هۆتێل پێی وت: من خەریکە پیری چۆکم پێ دادەدا، پێت چۆنە هەموو هۆتێلەکە بۆخۆت هەڵگریتەوە؟ ئافرەتەکە وتی: لەکوێ؟ چۆن؟ پیاوەکە وتی: هەروەکو جاری پێشوو، چۆن ڕێکەوتین، ئێستەیش هەروا، بەئافرەتەکەی وت: بەڵام دەمەوێت لەگەڵ تۆ بمێنمەوە، من وا عومری مەرە پیرێکم ماوە، ژوورێکم بدەرێ و خواردن و دەرمانم بۆ پەیدا بکە، تا ئەوکاتەی ئیزرائیل دێتە لام، هەرکە مردم یەکسەر هەموو هۆتێلەکە دەبێتە موڵکی تایبەتی خۆت! ئەوەبوو لەگەڵ ئەو پیاوەدا ڕێکەوتن و دواتر وەکو چۆن سازابوون، هۆتێلەکە بووە موڵکی ئافرەتەکە..

دواتر ئەگەر هەرکەسێک پرسیاری لێ بکردایە، چی تۆی بەم ڕۆژە گەیاند؟ لە وەڵامدا دەیوت:

یەکەم: بەهیچ شێوەیەک بیرۆکەی ئەوەم نەبوو خاوەن چەندان توانام، بەڵام دەکرێت ئەو توانایانە لە ناوەوەتدا بێنە دەرەوە!

هێزی گەرموگوڕی

دووەم: بەهیچ شێوەیەک ئەو بڕوایەم نەبوو ڕۆژێک لە ڕۆژان دێت و من سەرکەوتوو دەبم!

سێیەم: بەهیچ شێوەیەک پێشبینی ئەوەم نەکردبوو کەسێک بدۆزمەوە و هەلێکی کارم بۆ بڕەخسێنێت!

چوارەم: بەهیچ شێوەیەک گەرموگوڕیم نەبوو، نەمدەزانی لە کوێوە بیهێنم؟ هیچ زانیارییەک، بیروباوەڕێک، پێشبینییەک، حەزێک، بڕیارێک و هیچ شتێکم نەبوو، ئەی خودایە گەرموگوڕیی لەکوێوە بهێنم؟ کەچی کاتێک پیاوەکەی مرد، بووە خاوەنی سەرەڕای هەموو ئەوانە، هۆتێلێک.

خوێنەری هێژا... لە لاپەڕەکانی داهاتوودا چێژ وەردەگرین و باس لە یەکێک لە گرینگترین پێداویستیە بنەڕەتییەکانی مرۆڤ دەکەین، جا بەبێ گەرموگوڕیی ناتوانیت بەهیچ شێوەیەک هیچ شتێک ئەنجام بدەیت، باشە ئەگەر گەرموگوڕیی نەبوو، ئەوجا قوڕی کوێ بەسەر خۆتدا دەکەیت؟

ئەو هۆکارەی بەرەو نووسین لەسەر گەرموگوڕیی ڕایکێشام و دەستی گرتم، ئەوەبوو دوای ئەنجامدانی بەرنامەی (ژیان هیوایە) و (بانگەوازێک بەرەو گەشبینی) کە لەو دوانە تەواوبووم، پیاوێکم بینی هەر کە منی بینی وتی: ئا ئا.. خۆیەتی.. ئەوەتا پیاوە فووپێداکەرەکە! هەر بەوەوە نەوەستا باسی (هیوا)مان بۆ بکات، کەچی (گەشبینی)شی بۆ زیادکرد! ئایا ئەم قسانە هیچ سودێکیان هەیە، هێی کابرا ئەمانە تەنیا قسەن و هەموو کەسێکیش بەقسە دەوێرێت!!

ئەو هەڵوێستە نیگایەکی خستە نێو دڵمەوە و بڕیارمدا لەبارەی گەرموگوڕییەوە بنوسم.

هۆکارێکی دیکەی دەسبردنم بۆ ئەم کارە، ئەوەبوو جارێکیان لە یەکێک لە وڵاتە عەرەبییەکان بووم، لە بەخششی خوداوە بوو، هۆڵەکە زێتر

لە ١٠٠٠ هەزار کەسی تێدا بوو، لەوێ ئافرەتێکی بەساڵاچوو هات بۆ لام و بە دەنگێکی کزۆڵەوە لە نێو هەراوهۆریای هۆڵەکەدا وتی: دکتۆر ئیبراهم،... کوڕەکەم!!.. کوڕەکەم ئەی دکتۆر!! کوڕەکەم.. وتم: کوڕەکەت چییەتی؟ وتی بەهیچ شێوەیەک گەرموگوڕیی نییە! وتم: جا بەڕای تۆ لەکوێوە بیهێنێت؟ هەرئەوەتا قسەی بۆ دەکرا و پێی دەوتم: کوڕەکەم هیچ گەرموگوڕییەکی تێدا نییە!

شتێکم بیرکەوتەوە، جارێکیان لە یەکێک لە خولەکانی (ڕاهێنەری پیشەگەر) لەگەڵ هاوڕێیەکەمدا بووین، بینیم وتاربێژێک قسەی دەکرد، ئێمە بۆیە لەوێ بووین تاکو هەڵسەنگاندنی بۆ بکەین و بزانین تا چ ڕادەیەک ئەوەی دەیکات بە ڕێگەیەکی زانستییە- من ڕاستەوخۆ لە بەرامبەری دانیشتبووم، ئەو باسی (پاڵنەرەکان)ی دەکرد، بەدەنگێکی کزۆڵ - کە لە دەنگی مردووان دەچوو- دەیوت: (ئەمڕۆ.. باسی.. پاڵنەرەکان... دەکەین) دوای تەواوبوونی قسەکانی، هات و لێی پرسیم: دکتۆر ڕات چی بوو؟ پێم وت: من دەمەوێت شتێک بزانم! ئەوە چی بوو تۆ کردت؟ ئێمە لێرە باسی چی دەکەین؟ وتی: باسی پاڵنەرەکان بوو، پێم وت: من پێم باشە شتێکی دیکە بۆ قسەکانت زیاد بکەیت و بڵێت: ئامادەبووانی خۆشەویست، ئەمڕۆ من لە گۆڕستانەوە هاتووم و — باوکم خودا لێی خۆش بێت- مردووە، و باسی پاڵنەرەکان دەکەین!!! کوڕم وشەی پاڵنەرەکان کاتێک دەوترێت، پێویستە بەهێزەوە دەرببڕدرێت، نەک بە خاو و خلیچکیی و ئەو دەنگە نزمەی تۆ!

هێزی گەرموگوڕیی

Scanned by TapScanner

هێزی گەرموگوڕیی...

خوێنەری هێژا، قسەکانمان لەسەر گەرموگوڕیی (حماس) بەردەوامە، واتە: کاتێک بیرۆکەیەکی دیاریکراوت بۆ دێت، دەچێتە نێو ٥ هەستەوەرەکە و ئەقڵی سۆزگەراوە، هەموو بەشێک لە تۆدا بەو بیرۆکەیە گڕدەگرێت..

لە سەرووی گورچیلەکانەوە دوو ناوچە هەن و پێیان دەوترێت: (ڕژێنی ئەدرینالین) و دەڕژێنە نێو ماسولکەکانتەوە و لە هەموو مێشک و دەمارتدا خوێن دەست بەبزووتن دەکات.. شتێک هەیە لە دەماغدا پێی دەوترێت: (نیرۆ ترەنز میتەرز) وادەکات خوێن گەرمدابێت، دەبینیت هەناسەدانت زێتر دەبێت، لێدانەکانی دڵت توند دەبن، پاشان ،دەردەپەڕیت و ئەگەر ئامانجێکت هەبێت بەخێرایی بەرەو لای دەچیت، خۆ ئەگەر ئامانجەکە نەبوو، دەبینیت دەروونت بەدەوری بازنەیەکی بۆشدا دەخولێتەوە و، لەوانەیە ئەو گەرموگوڕییە ئازارت بدات.

ئەو گەرموگوڕییەی من باسی لێوە دەکەم، گەرموگوڕیی (هێڵن کیلەر) یان گەرموگوڕیی (خالید حەسان) یان گەرموگوڕیی (ڕانی ئیسکانین)ە، کە پێیەکانی براونەتەوە. گەرموگوڕیی (کیوشن کاین)ی کاراتیزان، ئەم پیاوە لە نیویۆرکەو ٨٠٠ یاریزانی هەیە و لەسەر کورسییە جوڵاوەکەی ڕاهێنانیان پێ دەکات، کەسی وەکو (لویس بریل)مان هەیە، پیاوێکی نابینایە و بەسیستمی (بریل) ئیش دەکات. گەرموگوڕیی ئەو جۆرە کەسانەم لا مەبەستە.

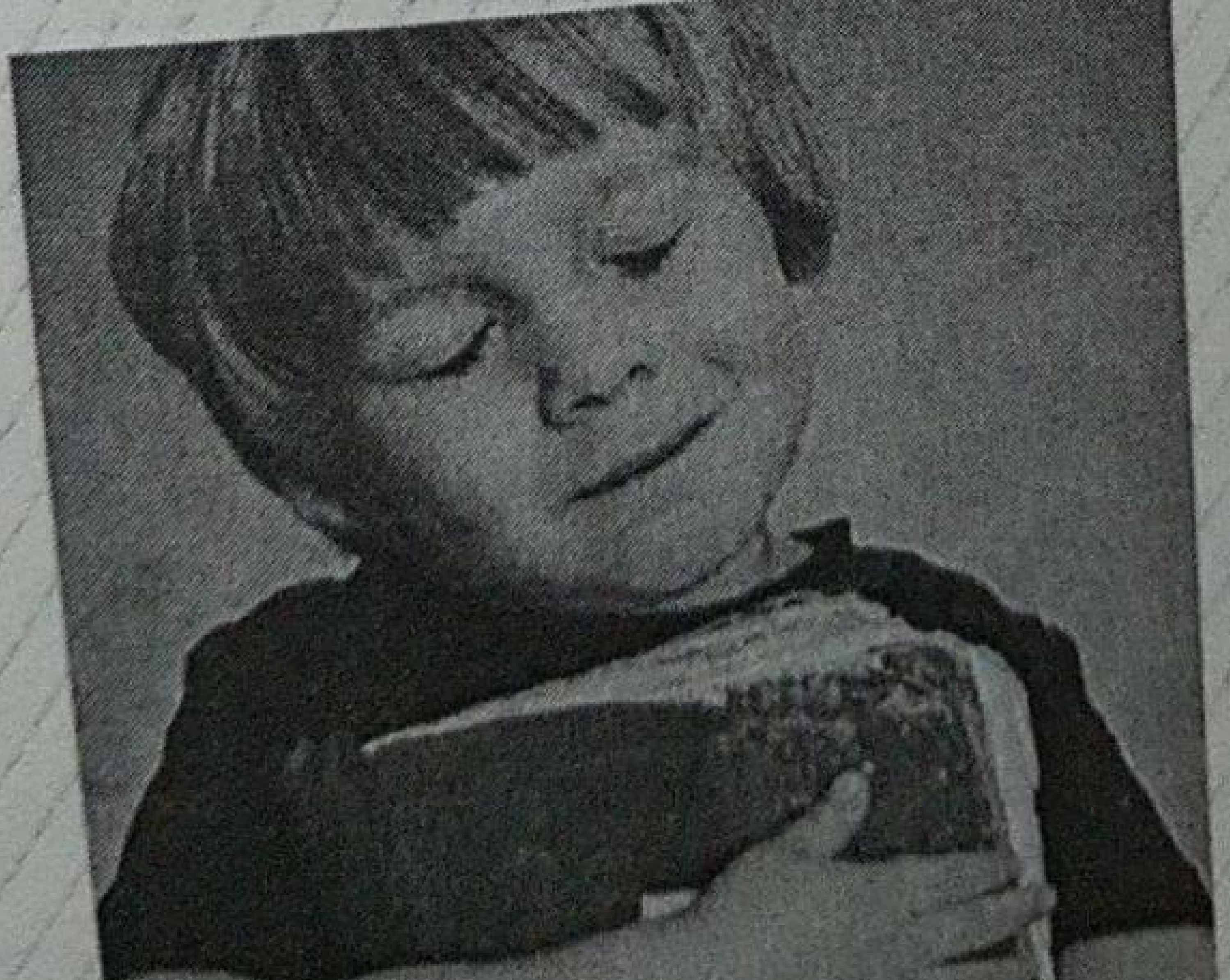
گەرموگوڕیی (موحەممەد عەلی کلای)، لەسەر تەختەی پاڵەوانێتی دەوەستا و دەیوت: من گەورەترین کەسم، داخۆ دەبێت ئەو گەرموگوڕییەی لە کوێوە هێنابێت؟ لە کاتێکدا ئەم پیاوە تووشی پێکان بوو، چەناگەی شکابوو، ٤ پەراسووی شکابوو، بۆ ماوەی ٦ مانگ لە نەخۆشخانە مایەوە، کاتێک چاوی کردەوە، وتی: من بەهێزترین کەسم! چی گەرموگوڕییەکە...

Scanned by TapScanner

گەرموگوڕیی لەناو گەرموگوڕیدا.. ئەوەبوو ڤیدیۆیەکی تۆمارکراوی خۆیان بۆ هێنا کە لەگەڵ (جۆرج فۆرمن)دا بەرەوڕوو ببووەوە، هەردەبوو ئەو ترسەی بۆی دروست ببوو، بیرەوێنێتەوە، تووشی ترسان ببوو، دواتر کاری لەسەر ئەو بارە دەکرد کە پێی دەوترێت: (گۆڕینی واقیع).

گۆڕینی واقیع:

ئەم زاراوەیە یانی چی؟ ئەوەیە مرۆڤ بەزەینی خۆی بۆ ڕابردوو بگەڕێتەوە و چاوی خۆی دابخات و، بۆ جارێکی کە بچێتەوە نێو هەمان ئەزموونەوە و چۆنی بوێت، ئەوها ئەنجامی بدات و بەڕێگەیەکی دروست هەڵسوکەوت و جووڵە بکات و بە شێوەیەکی دروست بیربکاتەوە.. بەڕێگەیەکی دروست هەناسە بدات، هەناسەدانی خۆی هەڵبسوڕێنێت، بەویستی خۆی ئەنجامی بدات، وابکات ئەم خەیاڵکردنەوەیە لەگەڵ هەستەکانیدا بێت، مۆخیش ئەو کارە وەکو حەقیقەتێک وەردەگرێت، چونکی ئەقڵی نائاگا لە شتەکان تێناگات، بۆیە هەر شتێک لە پێشتر بێت و هەستکردنێکی بەرزی تێدابێت، مۆخ وەریدەگرێت کە شتێکی حەقیقەتە..



ئەوەبوو (موحەممەد عەلی کلای) وایدەکرد، کاتێک لە نەخۆشخانە ڕزگاری بوو، بەسەر (جۆرج فۆرمن)دا سەرکەوت. گەرچی (جۆرج فۆرمن) کاتێک دەهاتە سەر سەکۆی ململانێ، وا دەهات هەر کەس بکەوێتە بەردەستی، کۆتایی بە ژیانی بهێنێت، چەندان کەس لە ژێر دەستیدا مردبوون، وەلێ (موحەممەد عەلی کلای) لە کۆتاییدا بەسەریدا زاڵ بوو، لێی بردەوە.

لە کوێوە ئەم گەرموگوڕییەی هێنا؟

ئەو گەرموگوڕییەی کە لە کەسی سەرکەوتوودا دەیبینم، بۆیە دەزانێ چی دەکات، چاوی لەسەر ئامانجەکەیە، بەتایبەتیش ئەگەر بە ئەزموونێکدا تێپەڕی بێت و تێیدا سەرکەوتوو نەبوبێت.

لەبەرئەوە، بەو کەسە دەڵێم: مەڵێ من شکست خواردووم! یان: ئەزموونێکی شکست خواردووم هەبوو، بەڵکو بەردەوام بڵێ: ئەم ئەنجامە پێی دڵخۆش نیم، دەیشگونجێ لە جارەکانی داهاتوودا ئەنجامی لەوە باشتر بەدەست بهێنم... کردارەکە ئەوەیە کە من خۆم پێی هەڵساوم و ئەم ئەنجامانەی پێداوم، دەکرێت کردارەکە بگۆڕم و ئەنجامێکی جیاواز دەست بخەم، لە جاری داهاتوویشدا بێگومان ئەنجامەکە باشتر دەبێت!!

بۆ نموونە: گەرموگوڕیی (تۆماس ئەدیسۆن) کاتێک هەستا بەداهێنانی گڵۆپی کارەبایی، ٩٩ جار هەوڵی دا و سەرکەوتوو نەبوو، کاتێک ڕۆژنامەنووسێک لێی پرسی، تۆماس: تۆ ئەو هەموو جارە شکستت خواردووە، ئیتر بۆ ئاقڵ نابیت و بەتۆز خۆتەوە دانانیشیت! وتی: نەخێر! بەپێچەوانەوە، من شکستم نەهێناوە! من ٩٩ هەوڵی هەڵەم بۆ ئاشکرابوو، کاریگەرییان نەبوو، بەرەو وەدیهێنانی ئامانجەکەم هەنگاوی زۆرم نا، ئەگەر کەسێک هەبێت و لەبارەی گڵۆپەوە شتێک بزانێت، ئەوە منم، گەمژەییە واز لەو هەوڵانەم بهێنم، چونکی هەموو هەوڵێک زانیارییەکی

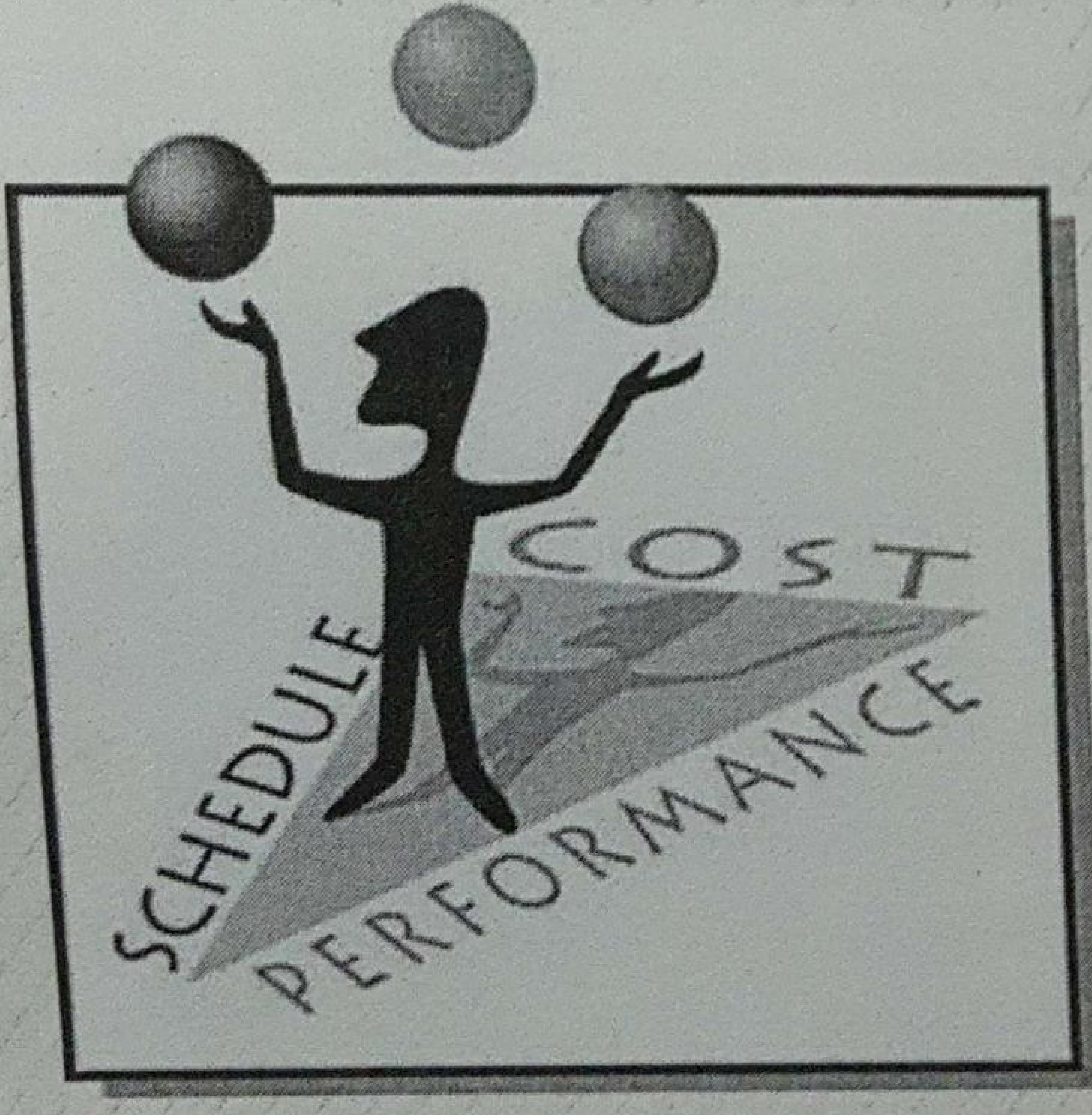
هێزی گەرموگوڕیی

وام دەداتێ کە بتوانم هەوڵی داهاتووی پێ تەواو بکەم، هەر ئەمەیشە هێز، هەر ئەمەیە گەرموگوڕیی پێویست، کە بەسەرکەوتنت دەگەیەنێت.

ئەو گەرموگوڕییەی کەسێک کە داری (بامبۆ) دەچێنێت، دارێکە و لە یابان هەیە، بۆ ئەوەی بیچێنیت و بەربگرێت، ٥ ساڵت پێویستە، تۆ تۆوەکە دەکەیتە ناو خۆڵەوە و هیچی لێ سەوز نابێت، تاکو ٥ ساڵ تێنەپەڕێت.. ماوەیەکی دوور و درێژە، لەوانەیە کەسێک بێت و پێت بڵێت: ئەوە ئاسنی سارد کوتانە! ئایا شێت بوویت زەوییەکی وشک و برینگ دەکێڵیت و هیچیشی لێ سەوز نابێت؟!

کاتێک ڕواو و گەشەی کرد، ئیتر بەخێراییەکی سەرسوڕهێنەر گەورە دەبێت و بەرزییەکەی دەگاتە ١٥٠ پێ، دواتر بەردەگرێت و دەتوانیت لێی بخۆیت.. هێزی ئەو دارە لە خودی ڕەگەکانیدایە..

تۆیش کاتێک ئامانجەکەت دیاری دەکەیت و حەزێکت لەلا دروست بووە و بەبەهایەکی بەرزەوە گرێت داوە، لە ناوەوەی خۆت دەزانیت چۆن بیردەکەیتەوە و کەی بە ئامانج دەگەیت، ئەوە دڵنیابە بە مرازی دڵت دەگەیت..



ستراتیژییەتی گەرموگوڕیی..

پێویستە شتێکی زۆر لە بارەی ستراتیژییەتەکانەوە بزانیت، بۆ نموونە: کاتێک دەچیت بۆ هۆتێلێک و کلیلی ئەو ژوورەی بۆت دیاری دەکەن- کە وەکو کارتێک وایە- وەردەگریت، کەچی نازانیت چۆن بەکاری بهێنیت، بۆیە دەبێت بەهەر ڕێگەیەک بێت ستراتیژییەتی ئەو کارتە بزانیت تاکو بتوانیت بە کاریبهێنیت. کەواتە بەردەوام ئێمە دەبینین هەموو شتێک ستراتیژییەتی تایبەت بەخۆی هەس.

خوێنەری هێژا.. ئێستە پێکەوە دەزانین ستراتیژییەتەکانی گەرموگوڕیی چین.

چۆن گەرموگوڕیی بەرزتر دەبێتەوە؟ ئەی بۆچی کەم دەکات؟ گەرموگوڕییەکەی ئاستی بەرزبووەوە، باشە بۆچی کەمی کرد؟

لێرەدا کێشەیەک هەیە، کاتێک گەرموگوڕیی کەم دەبێتەوە، مۆخیش لەسەر ئەو بارە ڕادێت. ئەمەیش بۆ خۆی کێشە بنەڕەتیەکەیە.. گەرموگوڕیت بەرزدەبێتەوە و دەڕۆیت وانەیەک دەخوێنیت، یان بەشداری لە خولێکدا دەکەیت، زۆر دڵت خۆش دەبێت، دوای ئەوە تەلەفۆنێکت بۆ دێت و کارەکەت لە بنەوەڕا لێ هەڵدەگەڕێنێتەوە، پاشان دەگەڕێیتەوە و دەڵێیت: ئەم خولە سودی نییە و بۆ من نابێت!

جاری وا هەیە کتێبێک بۆ خۆت دەکڕیت، پاڵنەرەکەت یان ناوی کتێبەکەیە، یان نووسەرەکەیە یان ناوەڕۆکی کتێبەکەیە، دەیکڕیت و پارەیەکی تێدا سەرف دەکەیت، پاشان ڕات دەگۆڕێت و کاری لەپێشتر دێنە ڕێت و واز لە کتێبەکە دەهێنیت.. نایشزانیت هۆکارەی چییە!!... هەست بەشکست دەکەیت.

ئەو گەرموگوڕییەی باسی لێوە دەکەم، گەرموگوڕیی (هێنری فۆرد)ە، حەوت جار هەوڵیدا ترۆمبێلی (مۆدێل T) دروست بکات، هەر شکستی دەهێنا، کەچی ئێستە خاوەنی کۆمپانیای بەنێوبانگ (فۆرد - FORD)ە، مەبەستم لە گەرموگوڕیی (واڵت دیزنی)ە، پێش ئەوەی (دیزنی لاند) دروست بکات، ٨ جار تووشی مایەپووچی بوو..

ئەی گەرموگوڕیی (جەمالا بەیزانی) بۆ نالێیت، کە لە ٤ ساڵییەوە تووشی ئیفلیجی ببوو، لە تەمەنی ناوەندییەوە هەستی کرد چەندان کەسی دیکە وەک خۆی ئیفلیج و پەککەوتەن، بۆیە بڕیاری دا کۆمەڵەیەک بەناوی (کۆمەڵەی تەحەداکردن) دا بمەزرێنێت، کاتێک داواکاریی پێشکەش بەلایەنی پەیوەندیدار کرد، پێیان وت: کەسی ساغ و سلامەت ناتوانێت هەتا سەر لەگەڵ ئەو پەککەوتانەدا دەربەرێت، چ جای خانمێکی پەککەوتەی وەک تۆ! هەرگیز کۆڵی نەدا و لە کۆتاییدا مۆڵەتی کۆمەڵەکەی وەرگرت، ئەوەبوو سەرپەرشتی ١٢٠٠ پەککەوتەی دەکرد و ڕاهێنانی پێدەکردن.

هێزی گەرموگوڕیی

بێگومان هێزی گەرموگوڕیی ئەوەیە کاتێک ووزەیەکی ڕووحانیت لە لایە و هێزێکیش لە لایەن خوداوە پشتیوانتە، هیچ شتێک لەم دنیایەدا ناتوانێت ئەو ووزەیەت لێ بسێنێتەوە! هەرچی وزەی دنیاییە بریتییە لە وزەی ماڵ و سامان و وزەی کارکردن، وەلێ وزەی ڕووحانیی کاتێک گەرموگوڕییەکەتی لەسەر بنیات دەنێیت، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زێتر دەبێت. خوێنەری هێژا.. لە لاپەڕەکانی داهاتوودا، باس لە جۆرەکانی گەرموگوڕیی و چەند ستراتیژییەتێکی دیاریکراو لەو بارەوە دەکەین، داخۆ چۆن ئاستی گەرموگوڕیی بەرز دەبێتەوە و چۆنیش دادەبەزێت؟

سەبارەت بەخودی خۆم، من گەرموگوڕییەکەم کاتێک یەکەمین جار هاتمە ئێرە، ئەوەبوو گەنجێک تەلەفۆنی بۆ کردم و وتی: ئەی دکتۆر، خولەکان و ئێوارە کۆڕەکانت تەنیا بۆ دەوڵەمەندانە و بەس، من فەرموودەیەکی پێغەمبەر -سەلامی خوای لەسەر- دەزانم کە فەرموویەتی: (من ابغض الناس عندالله تعالی، العالم الذی یتاجر بعلمه)، ئەم فەرموودەیە ترساندمی، یەکسەر گەرموگوڕیم زێتر بوو، لەگەڵ بەرپرسانی نووسینگەکەمدا قسەم کرد و وتم: با هەموو ئێوارە کۆڕەکانمان نیوەی نرخەکانیان وەکو دیاریەک بۆ خەڵکی کەم بکەینەوە، پێیان وتم: زیانێکی زۆر دەکەین، وتم: خودا خێر و بەرەکەتمان بەسەردا دەڕێژێت!! ئەمە زۆر منی دڵخۆش کرد و گەرموگوڕیی زێتری پێ بەخشیم.

جارێکیان لە سودان بووین، گەشتێکی تا بڵێی خۆش و سەرکەوتوو بوو، چونکی ئەو خەڵکەم دەبینی تا دەهات ژمارەیان زێتر دەبوو، لە کۆتا ئێوارە کۆڕدا ١٥٠٠ کەس دەبوون، زۆر بەگەرمی و خۆشییەوە پێشوازیمان لێکرا.. خەڵک پرسیاریان دەکرد: ئەوە چۆن بوو بۆ ئێرە هاتیت؟ لە

کاتێکدا زۆر لە کەسانی دیار و شارەزا، یان ڕاهێنەرانی گەشەپێدانی مرۆیی، نایانەوێت بۆ ئێرە بێن!

بەڵام من بەردەوام دەچمە ئەو شوێنانەی خەڵکی دەیانەوێت گوێ بگرن و شتێک فێرببن، هەرچەن ئاستەنگەکانیش زۆربن، هەر دەڕۆم و گوێیان پێ نادەم. گرنگ ئەوەیە پەیامەکە بەزۆرترین ژمارەی خەڵک بگات، جاری وا هەیە بەرنامەیان بۆ تۆمار دەکەم و هەندێ جاریش لە ڕێی ئامرازەکانی پەیوەندیکردنەوە، جاریش هەیە بۆ خۆم دەڕۆم.

باشە، تۆ ئەم هەموو گەرموگوڕییەت دەست دەکەوێت، چونکی هەست بەگەرموگوڕیی کەسێک دەکەیت بەهۆی تۆوە ژیانی گۆڕاوە و ڕزگاری بووە، لەوانەیە هەست بکەیت کاتێک دەبینیت کەسێک بەرەو باشتر دەچێت و فێردەبێت و سوودت لێ وەردەگرێت..

لە بیرم دێ کاتێک یەکەم جار بوو هاتمەوە بۆ میسر، ئافرەتێک بەتوندی دەستی گرتم، پێم وت: چی بووە، خێرە! پەلە مەکە ئێستە دەست پێ دەکەین! وتی: کارەکە بەو شێوەیە نییە، من تەڵاق دەدرێم و لە پیاوەکەم جودا دەبمەوە! پێم وت: ئێ تاوانی من چییە؟ وتی: بەڵام من تۆم لە تەلەفزیۆن بینی و گوێم لێگرتی و ئەوەی تۆ وتت جێبەجێم کرد و کێشەکەم کۆتایی هات!! بە ڕاستی قسەکانت زۆر جوان و ڕێکوپێک بوون، ئەنجامی باشیان لەگەڵ خۆیاندا هێنا، بۆیە زۆر زۆر سوپاست دەکەم!!

ئێستە کاتی ئەوە هاتووە وزەیەکی باش بۆ ژیانی خۆمان دابنێین، پێویستە لەسەرمان بۆ هەمیشە واز لە ترس بهێنین.. ئێستە ئیدی کاتی قسە بەسەرچووە، کات کاتی ئامانجەکانە، دیاریکردنی ئەو ئامانجانەیش لە چوارچێوەی خەونە تایبەتیەکاندایە.

چەندین جار وتوومە، دەمەوێت لە نێو بابەتەکانی خوێندندا دوو وانە هەبن دەرچوون و کەوتنیان تێدا نەبێ، ئەو بابەتانە باسی دیاریکردنی ئامانجەکانیان تێدا بێت، چۆن ئامانجەکان دەهێنرێنە دی تاکو منداڵ

و گەنجەکانمان لە قوتابخانە و زانکۆکاندا بزانن واتای ئامانج چییە؟ ئەی مەیدانخوازییەکان و سەرچاوەکانیان چین و چۆن مامەڵەیان لەگەڵ بکەین؟ بەوەیش ئەو گەنجانەمان زانکۆ تەواو دەکەن و مانای ئامانج دەزانن و فێری ئەوە دەبن هێزی هەڵسوڕاندنی خود چییە و، فێری زاڵبوون بەسەر خوددا دەبن و مێشکە دەماری خۆیان هەڵدەسوڕێنن.

پێوستە ئەوە بزانین لە جیهاندا زۆربەی شتەکان گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە، ئێستە بۆ هەڵسەنگاندنی توانای کەسێک، ژیننامەی خودیی لە پلەی ژمارە (١٤)ی ڕیزبەندیدایە، پلەی یەکەم بووەتە (هونەری پەیوەندیکردن)، پاشان بارگونجاویی دێت و دوای ئەوە هێزی هەڵسوڕاندنی خود و خۆڕاگریی دێت. پێویستە بگەینە قۆناغێکی نوێ لەگەڵ داخوازی بازاڕە جیهانییەکان و پێداویستیەکانیاندا بگونجێت.

ڕاتان چییە هەندێک وزەتان وەکو توێشوو پێ بدەم؟

بێگومان ئەو کەسانەی بەڕێگەیەکی هەڵە دادەنیشن، ئاگادار نین و درکیان بەوە نەکردووە کە لەسەر هەردوو سمت دادەنیشن، لەوانەیە بەو هۆیەوە پشتت ئازارت پێ بگەیەنیت.. بۆیە پێویستە بەباشترین شێوەی گونجاو دابنیشیت، ئەویش دانیشتنە بەدرککردنەوە، درککردنیش ٥٠٪ ی گۆڕانکارییە، بۆیە بەباشترین شێوە دابنیشە، بۆ ئەوەی جەستەت پشوو بدات و بحەوێیتەوە، بۆ ئەوەی زەینت بەئاگابێت، بۆ ئەوەی هەناسەدانت ڕێکوپێک بێت و بتوانیت بەتەواویی بەسەر خۆتدا زاڵ بیت.

بێجگە لەوە، ئێوە دەزانن ئێمەی مرۆڤ کاتێک پێدەکەنین، ڕێژەی جێکردنەوەمان بۆ زانیاریەکان ١٤ هێندە زێتر دەبێت، هەروەک کاتێک بەشێوازێکی دروست هەناسە دەدەین- مۆخ بە ئۆکسجین دەژێت- سییەکانمان بەتەواوی دەکرێنەوە، بەمە توانای جێکردنەوەمان بۆ زانیارییەکان ١٨ هێندە زێتر دەبێت، ئەمانە هەموویان بەپێی سەرژمێرییەکی ساڵی ١٩٨٦ ی زانکۆی (هارڤارد)...

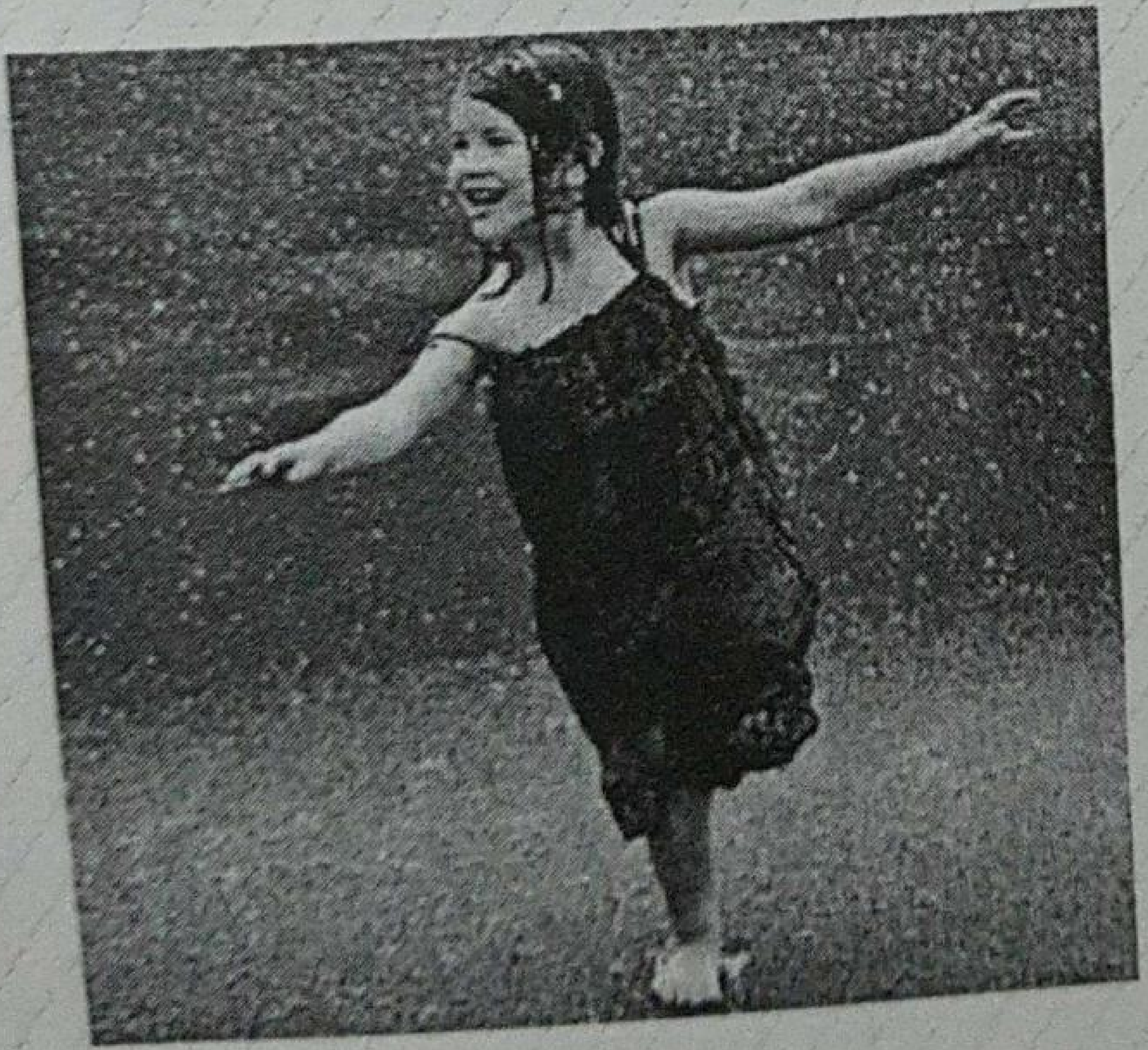
جۆرەکانی گەرموگوڕیی

جۆرەکانی گەرموگوڕیی..

خوێنەری هێژا... لە باسەکانی داهاتوودا باسی گەرموگوڕیی و جۆرەکانی دەکەین... باشە ئەگەر چەند جۆرێکی هەیە، کامیان من دەیناسم دەتوانم پەیڕەویان لێ بکەم؟ ئایا جۆرێک هەیە زێتر لەوانەی دی لەگەڵ مندا بگونجێت؟

جۆری یەکەم: گەرموگوڕیی تەواو

هەموومان منداڵانمان لە بیرە و دەزانین چەندە گەرموگوڕن و یاری دەکەن و لە هەموو شوێن و کاتێکدا دەبزوێن، دێن و دەچن، جوڵەیان، هەناسەدانیان و جەستەیان، هەربەشێک لەوان، گەرموگوڕییەکی نائاساییان تێدایە.



منداڵەکەی دەگرت و نەیدەهێشت دەست بۆ شتەکان بەرێت، لە ترسی ئەوەی نەکا یارییان پێ بکات و شتێک بشکێنێت، پێی دەوت: نەکەی دەستم بەربدەی.. کچەکەش خوا خوای بوو دایکی بخافڵێت و دەست لە شتەکان بدات، کاتێک دایکی کەوتە شت کڕین و دەستی بەردا، کچەکە کەوتە دەستلێدانی شتومەک و لەملا بۆ ئەولا شتی لەسەر ڕەفەکان دادەگرت و زۆرێکیانی تێکدا... مەبەستم لە چیرۆکەکە ئەوەیە منداڵ گەرموگوڕییەکی تەواوی هەیە.

هەر بۆیە گەرموگوڕیی تەواو، ئەو شتەیە هەموومان پێوەی لەدایکبووین.. شتێکە لە هەموو دروستکراوەکانی خوادا دەیبینیت، هەموو دروستکراوەکان لەگەڵ بێچووەکانیاندا گەمە دەکەن.. شێر لەگەڵ بێچووەکانیدا یاری دەکات، پشیلە لەگەڵ بەچکەکانیدا وازی دەکات، بە هەمان شێوەیش ورچەکان و ئاژەڵانی دیکە هەروان.. لەو تەمەنە کەمەدا گەرموگوڕیی تەواو و پڕە، ڕێژەکەی لە ١٠٠٪، هیچ کەسێکیش ناتوانێت منداڵ فێربکات چۆن شتێک بکات و ئەوی دی نەکات.

جۆری دووەم: گەرموگوڕیی پێویستیی

پزیشکێکی ڕووسی هەبوو ناوی (کرزۆفسی) بوو، هەرکات پێیان بوتایە کەسێک هەیە و لەسەر جێگە کەوتووە، قەڵەو و بێ جووڵەیە، خەمۆکە، دکتۆر لە ژێر سیسەمەکەیدا ئاگرێکی دەکردەوە، یەکسەر خانمەکە بەخێرایی و وەک دەڵێن: لە گوێز ساغترە، لەسەر جێگاکەی هەڵدەسا و ڕایدەکرد.. ئەم بارە پێی دەوترێت (دەمژمێری مانەوە) یان (دەمژمێری پێویستیی).

ئەم پێویستییە زۆر گرینگە بۆ مرۆڤ، بۆ نموونە، ئەگەر بۆ ماوەی هەفتەیەک خەڵکێک برسی بکەیت، ئەوە دواتر تەرکیزەکەت لەسەر خواردن دەبێت، چونکی تۆ برسیت، هەتا تۆ برسیت بێت، دواتر نان دەخۆیت، ئەگەر تینوو بیت، ئەوە ئاو دەخۆیت.

چیرۆکێک..

جارێکیان پیاوێکی زۆر دەوڵەمەند هاتە لام، لە ڕووی دەروونییەوە ماندوو بوو، پێم وت گریمان تۆ ٢ ملیار دۆلارت هەیە، لە چۆڵەوانییەکی دوور و کاکی بەکاکیی دەڕۆیت و خواردن و خواردنەوەت پێ نییە، ئەگەر هەروا بەردەوام بڕۆیت هیچت دەست نەکەوێت، لە وانەیە بمریت، پاشان پیاوێکت بینی و دوو دەبە ئاوی پێ بوو، ئایا بەلای تۆوە ئەو دوو دەبە ئاوە چەند دەهێنێت؟ وتی: هەر لەو دەمەدا هەموو پارە و پوولەکەمی دەدەمێ تاکو ئاوەکانم بداتێ و خۆم پاراو بکەم.. لە دوای ئەوە دەزانم چۆن سەرلەنوێ دەست پێ دەکەمەوە.

چیرۆکێکی دیکە..

جارێکیان لە کوەیت بووم ڕۆیشتم بۆ ئەوەی خواردن بخۆم و بچمە لای پیاوێک بە ناوی (کارەبا موحەمەد کارەبا)، هەموو خەڵک دەیانوت: هیچ کەس لە کارەبا باشتر نییە.. بەڕاستی پیاوێکی چاک و نایاب بوو، کاری فرۆشتنی لەفە بوو، خزمەتی هەمووانی دەکرد و چالاکییەکی بەرچاوی هەبوو، هیچ کەمتەرخەمییەکی لە ئاست خەڵکیدا نەدەنواند.

گەرموگوڕییەکی گەورەی لابوو، دەڕۆیشت و دەهات، دوای خواردنی لەفەکە، ١٠٠ دۆلار دیارم پێدا، سەیرێکی پارەکەی کرد و فرمێسک بەچاوەکانیدا هۆن هۆن هاتنە خوارەوە، وتی: ئایا دەزانیت کچەکەم

لە نەخۆشخانەیە و باری تەندروستیی مەترسیدارە، بەڵام ئەم خەڵک و کرێیارانەم دیاریی خودای بەرز و بڵندن بۆ من.

جا بڕوانە ئەو هەموو گەرموگوڕییە، بڕوانە ئەو هەموو جوانییە، ئەو دەیزانی چۆن جوداوازیی لە نێوان حاڵی خراپی خۆیی و منداڵەکانی لەگەڵ کاری لەفە فرۆشییەکەیدا بکات و هێشتا بەهیوا و گەرموگوڕ بوو. وتی لەبەر خاتری کچەکەمە خودا ئەم ڕۆزییەی پێداوم و کرێی نەخۆشخانە دەدەم و لای ئەو خەڵکەیش خۆشەویستی کردووم!

لێرەوە ئەوە ئەنجامگیریی دەکەین، گەرموگوڕیی پێویستیی، کاتێک دروست دەبێت، هیچ سنوورێکی نابێت.

جۆری سێیەم: گەرموگوڕیی ڕوحانیی

ئەم گەرموگوڕییە بریتیە لە خۆشەویستی تۆ بۆ خودا، بریتیە لە نزیکبوونەوەت لە خودا، کاتێک تۆ بەملکەچییەکی تەواوەوە نوێژ دەکەیت، هەست بەگەرموگوڕییەک دەکەیت کە کەس ناتوانێت لێت بسەنێت، ئا ئەمەیە (گەرموگوڕیی ڕوحانی).

گەرموگوڕیی لە خۆشویستنی خودای بەرز و بڵنددا ، گەرموگوڕیی لەوەدا کە تۆ نوێژی بەیانی دەکەیت و بەو بەیانی زووە لە خەو ڕابوویت- جا هەڵگری هەر ئاینێک بیت- دەزانیت کە تۆ لە دڵەوە خودات خۆشدەوێت، هەر شتێک توانات بەسەریدا بشکێت، دەیکەیت، من بەردەوام جەخت لە نوێژی سبەینان دەکەمەوە، چونکی هەڵدەستیت و نوێژ دەکەیت و خۆشترین ساتەکانی خەو جێ دەهێڵیت، کەچی کەسی وا هەیە دەڵێت: نازانم چۆن بۆ نوێژی بەیانی هەستم!

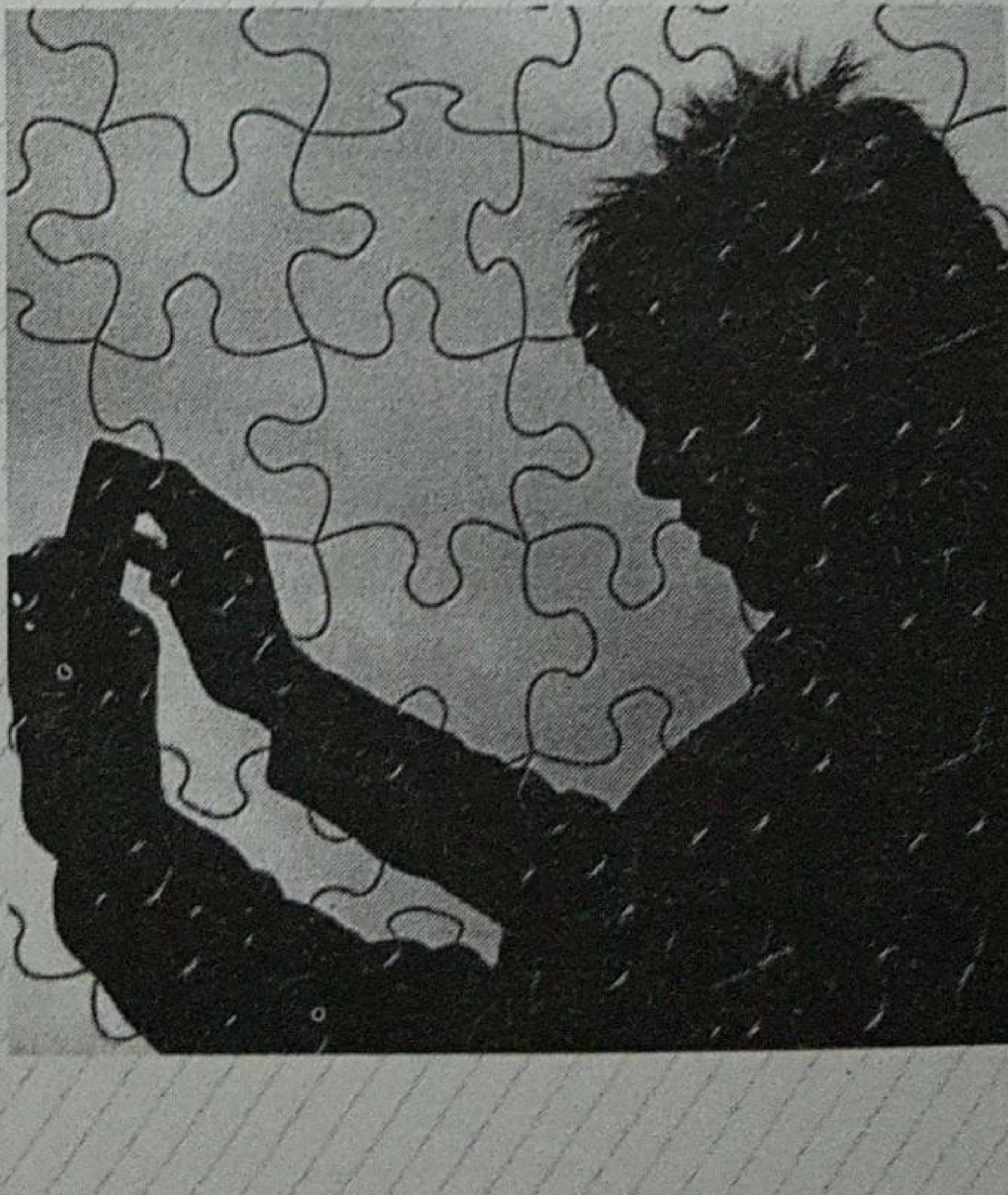
جارێکیان لە کەناڵی (MBC) لە بەرنامەی (یەڵڵا ئەی گەنجان) میوان بووم، خەڵکانێکی زۆر نامەیان دەنارد و دەیانوت: ئەی دکتۆر، پێمان بڵێ چۆن بتوانین بۆ نوێژی سبەینان هەڵبسین؟

چیرۆکی کوپە ئاوەکەتان بۆ دەگێڕمەوە، پێش خەوتن هەندێک ئاو

بخۆرەوە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و چاوەکانت بنوقێنە، وا خەیاڵ بکە لە ناو چەندان هەڵوێستی قورس دایت، بۆ نموونە: تۆ زۆر درەنگ دەخەویت، یان ناتوانیت زوو هەڵبسیت یان لەوانەیە کەش و هەوا زۆر سارد بێت، وا خەیاڵ بکەرەوە کە هەر دەبێت هەستیت، چەندان هۆی بەهێز بەدەروونی خۆت بڵێ، بۆچی دەتەوێت لەگەڵ خودای بەرز و بڵنددا بمێنیتەوە؟ دەبینیت لە ئەنجامی ئەو کورتە ڕاهێنانەوە، دەتوانی بۆ نوێژی بەیانیان هەڵبسیت!

هەرکات بەو ڕێگەیە مامەڵەت کرد و دڵت بە خوداوە بەستەوە، پێویستە لە ناخی دڵتەوە خودات خۆشبوێت.. نوێژی زۆر بکە... تەسبیحاتی زۆر بکە... بەوانە دەبینیت لە خەو ڕا دەبیت و پڕاوپڕی لە گەرموگوڕیی، پڕی لە ووزە، ناتەوێت بۆ جارێکی دی بخەویتەوە.. پێویستە بخوێنیتەوە، زۆر بەدوای ئەو شتانەدا بگەڕێیت کە لە خودات نزیک دەکەنەوە..

ئا ئەمەیە ووزەی ڕووحانیی، ئەمەیە ئەو گەرموگوڕییە ڕووحانییەی کە هەموو گەرموگوڕییەکانی دیکەی لەسەر بنیات دەنرێت..



جۆری چوارەم: گەرموگوڕیی تەندروستی

ئایا کەسێک لە ئێوە هەیە و سەیری بەرنامەیەکی تەلەڤزیۆنی لەبارەی تەندروستیەوە کردبێت؟ خۆی وا بینیبێتەوە کە جۆرێک لەگەرموگوڕیی بۆ دروست بووبێت و ویستبێتی هەموو ئەوەی لە بەرنامەکەدا وتراوە جێبەجێی بکات؟

لەو جۆرە بەرنامانەدا شتی سەیروسەمەرە دەبینیت، چەندان ڕێکلام بۆ ئامێرەکان دەبینیت و ڕەواجی پێ دەدەن، تاکو خەڵکی بیانکڕن، دەبینیت خەڵکی پارەیەکی زۆریان تێدا خەرج دەکات و کەچی تەنیا وەهمێکن و هیچی دی!

هۆکاری ئەو گەرمبوون و کاریگەربوونە، ئەوەیە شتەکان بە بەختەوەرییەوە دەبەسترێنەوە، بەوەوە دەیبەستنەوە ئەگەر تۆیش ئەو ڕاهێنانە یان ئەم ڕێگەیەت گرتەبەر، دڵخۆش و کامەران دەبیت، بەختەوەری بە تەندروستییەوە، واتە لە دڵی خۆتدا دەڵێیت: ئەگەر تەندروستیم باش بێت، ئەوە بەختەوەر دەبم.. ئەمە گەرموگوڕییەکە بەجیهانی دەرەوە بەستراوەتەوە.

خەڵکی دەبینین پشتوێنێک دەکڕن و بەتەمای دابەزاندنی کێشی لەشیانن، زۆر بەجددی کابرا بیردەکاتەوە تا چۆن بتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات و تەندروستی خۆی ڕێکوپێک بکاتەوە، هەرئەمەیە قسەی لەبارەوە دەکەین و پێی دەڵێین: (گەرموگوڕیی تەندروستی).

هەرکات زانیت ئەم تەندروستییە خودای بەرز و بڵند پێی داویت، تۆیش لە ناخی دڵتەوە ئەوت خۆش دەوێت.. بەلیقای خودا بگەیت و پێی بڵێیت: خودایا، من دیارییەکەم وەکو خۆی پاراست.. بەو بیرکردنەوە و خەیاڵەت، گەرموگوڕیی ڕوحانیت پێ دەبەخشێت و بە بەهایەکی باڵاوە گرێت دەدات.. چونکی تۆ ناتەوێت هەر شتێکی بەسوود بۆ تەندروستیت، لەدەست بدەیت.

بۆ نموونە: ئێستە جگەرەکێشان و هاووێنەکانی – نێرگەلە- بەرِنگەیەکی شێتانە جیهانی دەوروبەری تەنیوین.. بڕوانە کۆتا سەرژمێریی، جگەرەکێشان هۆکاری زۆر جۆری شێرپەنجەیە، هۆکاری نەخۆشی لەبیرچوونەوەیە، هۆکاری شکستی گورچیلەیە، هۆکاری هەندێک لە جەڵتەکانە. بۆ پیاوان لاوازی سێکسیی بە دواوەیە، ئەوانە و چەندان نەخۆشی دیکە، ئەمە و سەرەڕای (١٨) فەتوای زانایان لەسەر حەرامبوونی جگەرەکێشان... من بۆ خۆم جگەرەم دەکێشا، وەلێ ئێستە دەزانم حەرامە و ئەو هەموو زیانەی هەیە، ئەمە درککردنێکی خراپە.. ئەگەر دەتەوێت وازی لێ بهێنیت و فەتواکان جێبەجێ بکەیت، وای دابنێ ئەم چرکە ساتە دوا ساتە لە ژیانتدا، چونکی تۆ خودات خۆشدەوێت و گرینگیی بە تەندروستیت دەدەیت.

(هەرکات نەتزانی چۆن خۆت هەڵبسورێنیت، ڕەفتاری دەمارگیرانت زۆتر دەبن، خۆت دەبینیتەوە کە نازانیت چۆن بیردەکەیتەوە، وات لێدێت لە مافەکانی خەڵکیشدا هەڵە دەکەیت.)

کچێکی بچووک هەبوو، دایکی پێی وتبوو: خۆزگە تۆ کوڕێک بوویتایە... بەو قسەیە دەستی کرد بەلەبەرکردنی جلی کوڕان، وەکو کوڕ قسەی دەکرد، هەڵسوکەوتی گۆڕیی بۆ هەڵسوکەوتی کوڕانە.. بەهەموو توانایەکییەوە هەوڵی دەدا کەسێکی دەست بکەوێت تا خۆشێ بوێت.. جا مادەم تۆ کوڕت دەوێت، ئەوە من بووم بە کوڕ.. بەو شێوەیە دەبینیت حاڵی بەهۆی یەک وشەوە- کە لەکاتی دەمارگرتنندا لە دەمی دایکی دەرچوو بوو- گۆڕا بۆ ئەو حاڵەتە نەرێنییە.. دواتریش دایکەکە پەشیمان دەبێتەوە و دەڵێت: سوێند بەخوا مەبەستم ئەوە نەبوو کە وای لێبێت!

بۆیە جاری وا هەیە کەسێک قسەیەک دەکات و ئاگای لەدەمی خۆی نییە، بەهۆی دەمارگیرانەکەیەوە کەسی بەردەستی لەبارێکەوە بۆ بارێکی دیکە دەگۆڕێت.

کەواتە پێویستە لەسەرت خۆت هەڵبسورێنیت و ئاگات لە خۆت بێت،

ئەگەر خودات خۆش دەوێت، لەبەرخاتری ئەو ئاگات لە خۆت و خەڵکیش بێت.

ئا ئەمەیە پێی دەڵێین: (گەرموگوڕیی تەندروستیی) پێویستە لەسەرت تەندروستیت بپارێزیت و هەندێک کاری بەسوود بکەیت، وەک: ڕابکەیت و هەوای بێگەرد هەڵمژیت، دەکرێت هەموو بەیانییەک بەرێکوپێکی و بەردەوامیی ماوەیەک ڕابکەیت، تاکو تەندروستیت بپارێزیت.. گوێ بەقسەی خەڵکیش مەدە!

جۆری پێنجەم: گەرموگوڕیی زەینیی

گەرموگوڕیی زەینی ئەوەیە ئامانجێکت هەبێ، ئاواتەخوازبیت شتێک وەدی بهێنیت، جا هەرکات ئامانجێکت هەبوو، لەو چرکە ساتەدا یەکسەر هەست بە (ووزە و گەرموگوڕیی ئامانجەکان) دەکەیت.

کاتێک (ئەلبێرت ئەنیشتاین) هەستا بە دانانی هاوکێشەی بەشەکی یەکتر تەواوکەر (RELATIVITY METHOD)، ئەوەبوو ڕێڕەوی کیمیا و جیهانیشی گۆڕیی.

بەڵام لە ئەڵمانیا پیاوێک بە ناوی (فیلمینگ) هەبوو، ئەم پیاوە تا ئەوپەڕی ڕادە دژی (ئەنیشتاین) بوو، ئەوەبوو هەموو نوسین و کارەکانی ئەنیشتاینیان کۆکردەوە و سوتاندیان.. بۆیە ئەنیشتاین بەرەو ئەمریکا هەڵهات، لەوێ لە پەیمانگای لێکۆڵینەوەکانی ئەکادیمی و تەکنۆلۆژیی کارەکانی تەواوکرد. لە کۆتا ساتەکانی تەمەنیدا لە نەخۆشخانە، یەکێک لە پەرستارەکان پێی وت: پێویستە ئیدی دەست لەکارکردن هەڵبگریت، ڕستەیەکی پێ وت زۆر بە لامەوە سەیرە: (هیچ مانایەک بۆ ژیان بەبێ ئامانجێک نییە، هیچ مانایەک بۆ ژیان بەبێ ئامانجێک نییە).

جا چەندێک تۆ ئامانجت نەبێت، لەوانەیە بکەویتە هەڵەوە، چونکی نازانیت بەیانی بەنیازی ئەنجامدانی چیت؟ ئەنیشتاین بەپەرستارەکەی وت: بەیانی دەگونجێت بێت، بەڵام ئەمڕۆ سەبارەت بە من وەکو بەیانییە،

ئەوەبوو کتومت لە ڕۆژی دواتردا مرد و زانیارییەکانی لە دوای خۆی جێهێشت.

بۆیە دەکرێت مرۆڤ خۆی فێری (گەرموگوڕیی زەینی) بکات، هەرکات ئامانجێکت هەبوو، گەرموگوڕییەکەت لەو ئامانجەوە هاتووە.. بۆیە منیش ڕستەیەکم بۆ ئەو قسەیەی ئەنیشتاین کە دەڵێت: (هیچ مانایەک بۆ ژیان بەبێ ئامانجێک، نییە) زیادکردووە کە ئەمەیە: (هیچ مانایەک بۆ ئامانجێک نییە کە دەستت پێکردووە و تەواوت نەکردووە).

لەبەر ئەوە، ئەگەر دەستت بەوەدیهێنانی ئامانجەکەت کردووە، پێویستە تەواوی بکەیت، ئەگەر تەواوی نەکەیت، ماندووت دەکات..

کاتێک سەیری ئامانجەکەت دەکەیت، وەکو کۆرپەلەیەک دەیبینیت، هەرکات لە ماوەی ٩ مانگەکەدا گەشەکەی تەواوکرد، دایک ناتوانێت لەوە زێتر لە سکیدا بیهێڵێتەوە و بڵێت: من دەمەوێت ٣مانگی دیکە بمێنێتەوە.

جا هەرکات ئامانجێکت هەبوو، کاتی وەدیهێنانی هاتبوو، هەردەبێت وەدی بێت.. دەبینیت ئامانج ووزە و هێزێکی هەیە و پاڵت پێوەدەنێت بۆ ئەوەی دەرپەڕیت، تۆ خۆت ئامادە دەکەیت، بێگومان یانی تۆ ئامانجێکت هەیە، هەر ئەو ئامانجەیشە مانایەک بەژیان دەبەخشێت.. باشە ئەگەر ئامانجت نییە، بۆچی لە دنیادا دەژیت؟ ئەگەر ئامانجت هەبوو، بەهایەکت هەبوو، بێگومان ئەوە بەهای خودیی و ڕێزگرتنی خودیت بەهێزتر دەکات، وێنە زەینییەکانت باشتر دەکات، دەبێتە توێشوویەک بۆ متمانە بەخۆبوونت..

لێرەوە دەکرێت بڵێیت: دەگونجێت ئامانجەکانم وەدی بهێنم.. ئەگەر کەسانێک هەبووبن و ئامانجەکانیان وەدی هێنابێت، منیش بەمەرجێک ئامانجێکی زەینیم هەبێت، دەتوانم وەدییان بهێنم.. ئەگەر دەتەوێت ئامانجەکانت بێنە دی، یەکەمین شت بۆ ئەوە بریتیە لە حەزکردن و دوای ئەویش بڕیاردانە.

جۆری شەشەم: گەرموگوڕیی خەیاڵکردنەوە

گەرموگوڕیی خەیاڵکردنەوە بریتییە لە دانیشتنی کەسەکە بەشێوەیەک وا لە خۆی بکات زیندەخەون ببینێت و خۆی بەرەو شوێنێکی دوور بەرێت و هەستێکی جوانی هەبێت، دەگونجێت گەرموگوڕیی خەیاڵکردنەوە شتێکی باش بێت، ئەوەیش کاتێک دەبێت کەسەکە ئەم خەیاڵکردنەوەیەی بۆ خەون بگۆڕێت، خەونەکانیش بۆ ئامانج و، ئامانجەکانیش بۆ ئامانجی هەمیشەیی بگۆڕێت و بەپێی کات و شوێن وەدییان بهێنێت.. بەو ڕێگەیە گەرموگوڕیی خەیاڵکردنەوە دەبێتە شتێکی باش و بە سوود.

لەوانەیشە گەرموگوڕیی خەیاڵکردنەوە ببێتە شتێکی خراپ، چونکی ئەو کەسە وا دەکات پشوو بەدەروونی خۆی ببەخشێت و بەخەیاڵ بۆ هەموو شوێنێک دەچێت، پاشان ئەگەر هیچی نەکرد و گەڕایەوە نێو واقیعەکەی پێشوو، تووشی هەستکردن بە خەمۆکی دەبێت.

چیرۆکێک..

جارێکیان بۆ دوورگەکانی (ماڵدیڤ) چووین، ئافرەتێکی خەلیجیی لەگەڵماندا بوو، کاتێ چووین بۆ لای، تووشی حاڵەتێکی لە هۆشخۆچوون هات، منیش نازانم گومانم لەو حاڵەتە هەبوو؟ هەر دەبوو زانستی پزیشکیی ڕۆڵی خۆی لێرەدا ببینێت، لەوێ پزیشکێکی سویسری هەبوو، هەڵیگرتوو حەپی (ڤالیۆم)ی پێدا، دواتر باری تەندروستی بەرەو باشتر چوو.. پاشان لەگەڵیدا دانیشتم و پێم وت: ئایا تۆ لە ژیانتدا بەختەوەریت؟ وتی: نەخێر. ئەمە ئەو حاڵەتەیە کە من مەبەستمە، پێی دەوترێت (ڕەنگدانەوە).

باشە چۆن ئەم (ڕەنگدانەوە)یە ڕوویدا؟ ئەو ئافرەتە لە ژیانی تایبەتی خۆیدا هەستی بەماندووبوونێکی زۆر دەکرد، ئەگەر لەو دوورگەیە بمایەتەوە، دوو هەفتەی پێدەچوو دواتر چێژی وەردەگرت و بەو دیمەنە

دڵڕفێنانە شاد دەبوو، شوێنەکەو ئەو کۆمەڵە خەڵکەیش، لەو پەڕی جوانیی و سەرنجڕاکێشیدا بوون.

لە ناکاو دیسان ئافرەتەکە بێدەنگ بوو، لەگەڵ بارە دەروونییە خۆشەکەدا مۆخ بۆجاری دووەم گرتییەوە.. فراوانبوونی دەروونیی لەوانەیە لەگەڵیدا مۆخ یان بەرەو ڕابردوو یان بەرەو داهاتووت بەرێت.. ئەو فراوانبوونە دەروونییە ئافرەتەکەی بەرەو ڕابردووە ناخۆشەکەی بردەوە و وا هەستی دەکرد کە ئیدی هیوابڕاو بووە و خۆشیی وەک ئەم گەشتەی دەست ناکەوێت.. لەوانەیە تا ١٠ ڕۆژ دوای ئەوکاتە دیسان مۆخ بەرەو ئەو حاڵەتی لەهۆشخۆچوونەی بەرێتەوە.. پارەیەکی زۆری لەو گەشتەدا خەرج کرد و کاتێکی زۆری کوشت، کەچی سودێکی وای لێ نەبینی

هەر وەک پێویستە گۆڕانێک لە واقیعدا ڕووبدات، نەک گۆڕانەکە لە ڕابردوودا بێت، بەڵام دەکرێت درککردنی تۆ لە بەرامبەر ئەوەی لە ڕابردوودا ڕوویداوە بگۆڕێت، هەرکات ئەو گۆڕانە لە درککردنی تۆدا بۆ ڕابردوو ڕویدا، مۆخ بەسوڕێک هەڵدەسێت پێی دەوترێت: (سوڕی زەینی)، دواتر بەو هۆیەوە بۆت دەردەکەوێت کە ڕابردوو بووە، کارامەییەک فێر بوویت چۆن هەڵسوکەوت بکەیت؟ بەهێزتر بوویت.. ئەگەر هەمان هەڵوێست سەرلەنوێ ڕوویداتەوە، دواتر تۆیش بەشێوازێکی باشتر هەڵسوکەوت دەکەیت.. باشتر دەبم و باشتر، بەهێزتر دەبم، جا بۆیە لەم حاڵەتانەدا کاتێک مۆخ بەرەو فراوانبوونێکی دەروونیت دەبات، خۆت ماندوو مەکە، هەموو ڕابردوو، یەکسانە بەئەزموون و شارەزایی و کارامەییەکان.

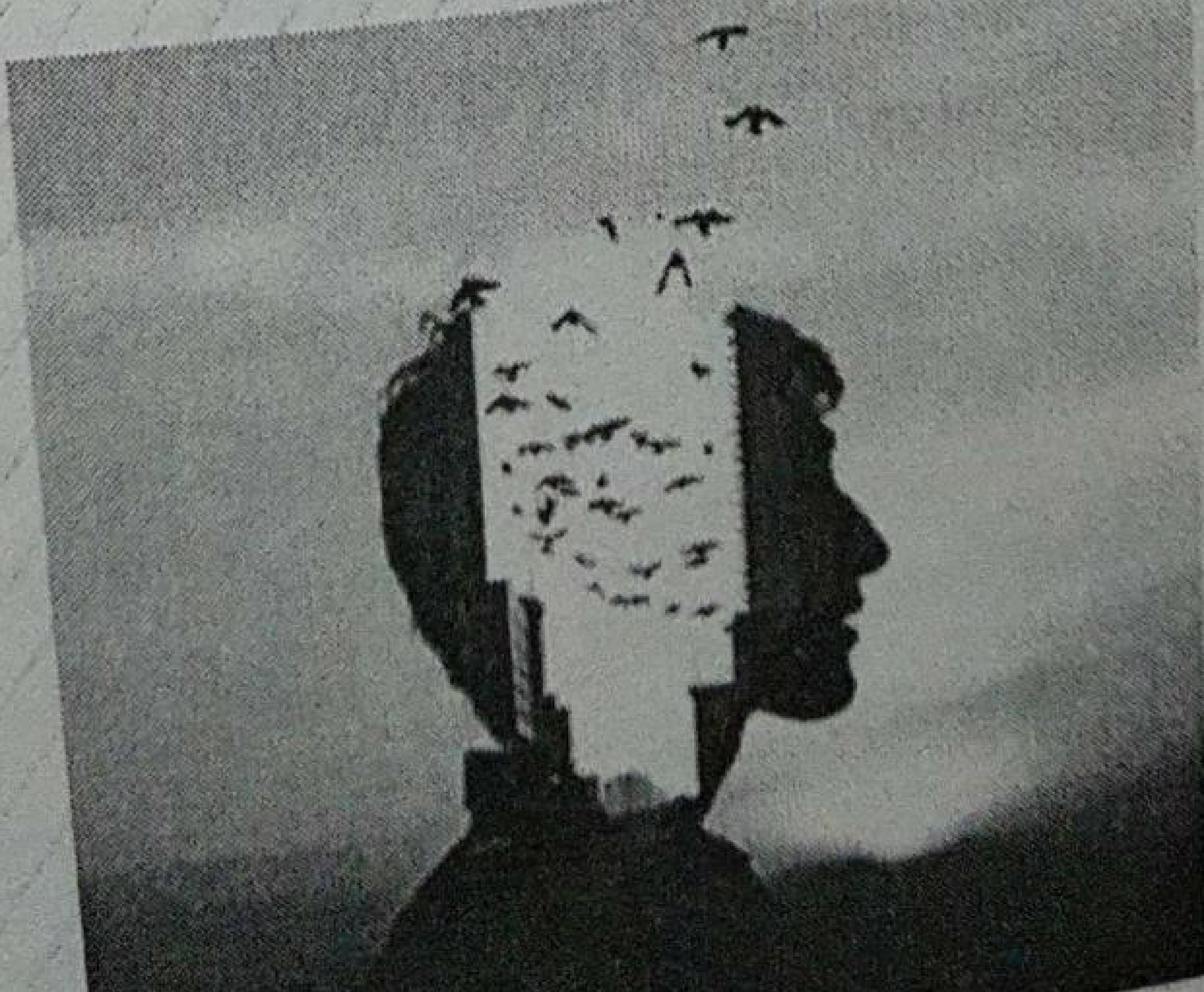
کاتێک زانستی (دینامیکییەتی گونجانی مێشکە دەمار)م داهێنا، وتم: هەرکات کەسێک کێشەیەکی بەسەردا دێت، ئەو کێشەیە دەچێتە نێو بازنەیەکەوە پێی دەوترێت: (بازنەی نەرێنی).

دوایی کێشەکە وای لێدێت پەیوەندی بەهەستەکانیەوە دەکات، دوای ئەو پەیوەندیکردنەیش وای لێدێت لە ژیانیدا بەنێو ئەو بازنەیەدا دەڕوات، چونکی لێی دەرنەچووە، وەلێ تەنێ تەمەنی گەورە بووە، شارەزایی و

ئەزموونەکانی زێتر بوون، بەڵام بەردەوام لەنێو ئەو بازنەیەدایە.

کارە لەپێشینەکانی ژیانی دەگۆڕێن، وەلێ هەرکاتێک پێکەوەبەستەرێک لە ناوەوەیدا دەربچێت و ڕابردووی وەبیربخاتەوە، لە هەر شوێنێک بێت، هەستەکانی وەکو بورکانێک دەتەقنەوە، دەکرێت ئەو حاڵەتەی بەوەرگرتنی حەبێک بۆ ماوەیەک بووەستێت، وەلێ ئەوەی بەتەنێ چووە نێو پێکەوەبەستەرەکەوە، دیسان دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی... لەوانەیە پێکەوەبەستەرەکە گۆرانییەک بێت و بیری بکەوێتەوە، یان شوێنێک بێت کە لێی بووە، لەوانەیشە هەر بەخۆی نەزانێت کە ئەو لەسەر ڕێگەی ئەقڵی نائاگایە، لەناکاو ئەو خەیاڵە دێت و دووبارە دەگەڕێتەوە سەر باری پێشوو، بەڵام پێویستە لەوحاڵەتە داببڕێت، یانی چی داببڕێنرێت؟

مانای وایە ئێستە ئەو ئافرەتە سەیری ڕابردووی خۆی دەکات، چونکی جیاوازیش هەیە لە نێوان تەمەنی ئێستە و ڕابردوویدا، هەروەک ئێستە ئەو لە شوێنێکەو کاتەکەیش جودایە، شوێن و کات و ماددە و ووزەکەیش لەوکات جودان، بۆیە پێویستە بۆ مۆخ تێبینی ئەم قسەیە بکات و دەبێت خەواندنی بەئامارژە بەکاربخەین تاکو مۆخ ئامادە بێت، بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو دوو هەفتە لەگەڵماندا بمێنێتەوە، بەفەزڵی خودا باشتر بوو.. وەلێ ئەوەی پێویستە هەر دەبێت واقیعەکە بگۆڕێت، ئەو گۆڕانەیش لای مۆخ پێی دەوترێت: (درککردنی گۆڕانی واقیع).



چی لەبارەی گەرموگوڕیی خەیالکردنەوەوە دەزانیت؟

ئایا دەکرێت کەسێک زۆر گەرموگوڕ بێت؟ کەسێک لە تاقیکردنەوەکانی ١٢ی ئامادەییدا بکەوێت و بەتەمابێت لە کۆلێژی پزیشکیی وەربگیرێت، ئەوە گەرموگوڕیی نییە بەڵکو شێتییە.

یان کەسێک تەڵێک قژ بەسەرییەوە نەماوە، ئایا دەکرێت بەگەرموگوڕیی قژەکەی بروێنێتەوە؟ بۆیە دەبینیت گەرموگوڕیی خەیاڵیی وەکو ئەوە وایە هەرنەبێت، یان کەسێک بڵێت: ناتوانم بەزمانی ئینگلیزان قسان بکەم، بۆیە دواتر دەڕۆم بۆ بەریتانیا...

گەرموگوڕیی خەیالی: کاتێک بەکارێک هەڵدەسم –دیارە ژیان بۆخۆی هیوایە- بۆ هیوا و ئاواتەکانم دوو ناوم داناوە، (هیوایەکی واقیعیی) و (هیوایەکی خەیاڵی).. جا هیوای خەیاڵیی ئەوەیە کەسەکە هیوای هەیە، کەچی هیچ کارێک ناکات، وەلێ هیوای واقیعیی ئەوەیە کەسەکە ئەم هیوایە دەگۆڕێت بۆ ئامانج، وەکو شاعیر وتویەتی:

ثم أصبح حقيقة لا خيالا	كان حُلماً فخاطراً فاحتِمالا

هەر خەون بوو، بوو بە خولیا، ڕێی تێدەچوو
پاشان بوو بە حەقیقەت، لە خەیاڵ دەرچوو!

کەواتە بەچی دەست پێدەکەیت؟ بەخەون دەست پێدەکەیت و دواتر دەبێتە حەقیقەتێک، چونکی ئەو خەونەت بەجدی وەرگرت و هەستایت بەگۆڕینی، زۆر بیرت لێکردەوە، دواتر بوو بە ئەگەرێک، پاشان پلە بە پلە دەستت کرد بەکردنەناوەوەی بۆ نێو مۆخت.

لە ڕاستیدا هەموو ئەو شتانەی ئێستە ئێمەی تێدا دەژین، ڕۆژێک لە ڕۆژان خەون بوون، هەرکەسیش ڕۆژانێک هەبووە و خەونێکی هەبووە،

ویستوویەتی وەدی بێنێت.

بۆنموونە: (جویس برازەرس) دوو برابوون، دەیانویست فڕۆکە دروست بکەن، هەر یەکێکیان سەیری باڵندەی هەڵۆیان دەکرد، پەڕیان حازر دەکرد و وەکو جلێک دەیانکردە بەریان، دەچونە سەر شاخێک و خۆیان هەڵدەدا، ملیان دەشکا، خەڵک گاڵتەی پێ دەهاتن.. وایان لە خەیاڵدابوو ڕێی تێدەچێت وەکو باڵندەکان بفڕن، لە کۆتاییدا کاتێ یەکەمین فڕۆکەیان داهێنا، خەڵک بەڕاستی بڕوایان کرد کە دەفڕێت.

دەبیستی و دەڕوانی ئەم گەرموگوڕییە خەیاڵیی بوو بەلای خەڵکەوە، هەرکەس گەرموگوڕییە خەیاڵییەکەی دەست بداتێ و بیکات بەکردار و دواتر حەقیقەتێک، پێی دەڵێن: ئەو کەسە خاوەن دیدگەی خۆیەتی، چونکی ئەو کەسانە زۆر دوورتر لە خەڵکانی ئاسایی، دەڕوانن، خەڵک ئەوەی ئەم دەیبینێت، ئەوان نایبینن، لەبەرئەوەی لەسەرەتادا ڕەخنەبارانی دەکەن، دواتر پلە بە پلە نزیکی دەبنەوە، تا دەگەنە ئەو بڕوایەی کە لەڕاستیدا ئەم کەسە دیدگە و ئاسۆی بیرکردنەوەی لەمان فراوانترە..

ئەو دوور ڕوانینە، کەسانێکن لەو کەسانەی من وانەی ژیانیان لێوە فێربووم، (زیج زیجلار) بوو، وتی: دواتر دوورترین پێویستی دەبینیت کە ڕێی تێدەچێت تێیدا بیبینیت، هەرکات گەیشتیە ئەو ئاستە، لەوێوە شتی دوورتر و بیرۆکەی دوورتر دەبینیت، ئەو کەسەی خاوەن دیدگەیەک بێت، دوای ئەوە لەملا و ئەولا بەچاوی خۆی دەیبینێت، وەلێ کەسانی دی، تەنیا ئێرە دەبینن، لەبەرئەوە ڕەخنە لە کەسی ئاسۆ فراوان دەگرن.. بۆیە گەرموگوڕیی خەیاڵیی، دەکرێت بۆ دیدگەیەک بگۆڕدرێت..

Scanned by TapScanner

نائامادەگیی گەرموگوڕیی

بەبێ گەرموگوڕیی، چیمان بەسەر دێت؟ ئەگەر گەرموگوڕیی ئامادە نەبوو، ئەم شتانە ڕوو دەدەن:

١- بیرکردنەوەی نەرێنی: بەبێ گەرموگوڕیی، بیرکردنەوەی نەرێنی سەرهەڵدەدات، هەر بەتەنێ ئەوەی بیرکردنەوەی نەرێنی ڕوودەدات، بۆ شتەکانی دیکەش دەچێت و بەرەو لای ئەوان بادەداتەوە، دواتر بەرەو جەستەو هەستەکان و ڕەفتارەکانیش بادەداتەوە، پاشان ڕوودەکاتە ئامانجەکان و لە هەمان جۆر فراوان و بڵاودەبێتەوە.. ئەم گۆڕان و بادانەوەیە حیکایەتێکی زۆر دوورودرێژە!

لە یەکێک لە کتێبەکانمدا نزیکەی ٣٢ حاڵەتم نووسیوە کە بەهۆی بیرۆکەکانەوە سەرهەڵدەدەن، بیرۆکە کاردەکاتە سەر زەین، جەستە و هەستەوەرەکانت، بیرۆکە فراوان و بڵاودەبێتەوە، بیرۆکە هیچ سنورێک ناناسێت، لەوانەیە بەنێو کاتەکاندا گەشت بکات، وەلێ کات ناناسێت، ئەمە کاریگەری تەنیا بیرۆکەیەک، بیرۆکە سەردەردەهێنێت و خۆی وون دەکات.

٢- چۆکدادان: بڕوانە کاتێک بیرکردنەوەت نەرێنی دەبێت، یەکسەر ڕاستەوخۆ چۆکدادان بەدوویدا دێت، جا هەرچەند بیرۆکەی نەرێنی هەبێت، ئەنجامیشی دەبێت، دواتر ئەو چۆکدادانە بەرەو بەفیرۆچوونت دەبات.

٣- تەنیایی: دوای ئەو بیرۆکە نەرێنیانە و چۆکدادانت، دەگونجێت هەست بە تەنیایی بکەیت.. چونکی من ئەمڕۆ هیچ گەرموگوڕییەکم نییە، بەدرێژایی

ڕۆژەکە لەماڵەوە دانیشتووم.

٤- ترس: لەوانەیە تووشی ترس و وەهم بم.

٥- لەدەستدانی دەرفەتەکان: هەرچەند گەرموگوڕییم نەبێت، هەست بە لەدەستدانی دەرفەتەکان دەکەم و وازیان لێ دەهێنم.

٦- خاووخلیچکی: دوای ئەوانە، هەست بە سستیی و خاووخلیچکی دەکەم.

٧- زۆر سکاڵاکردن: بەبەردەوامی سکاڵا دەکەیت، دەبیتە کەسێکی پیشەگەر
لە سکاڵاکردندا.

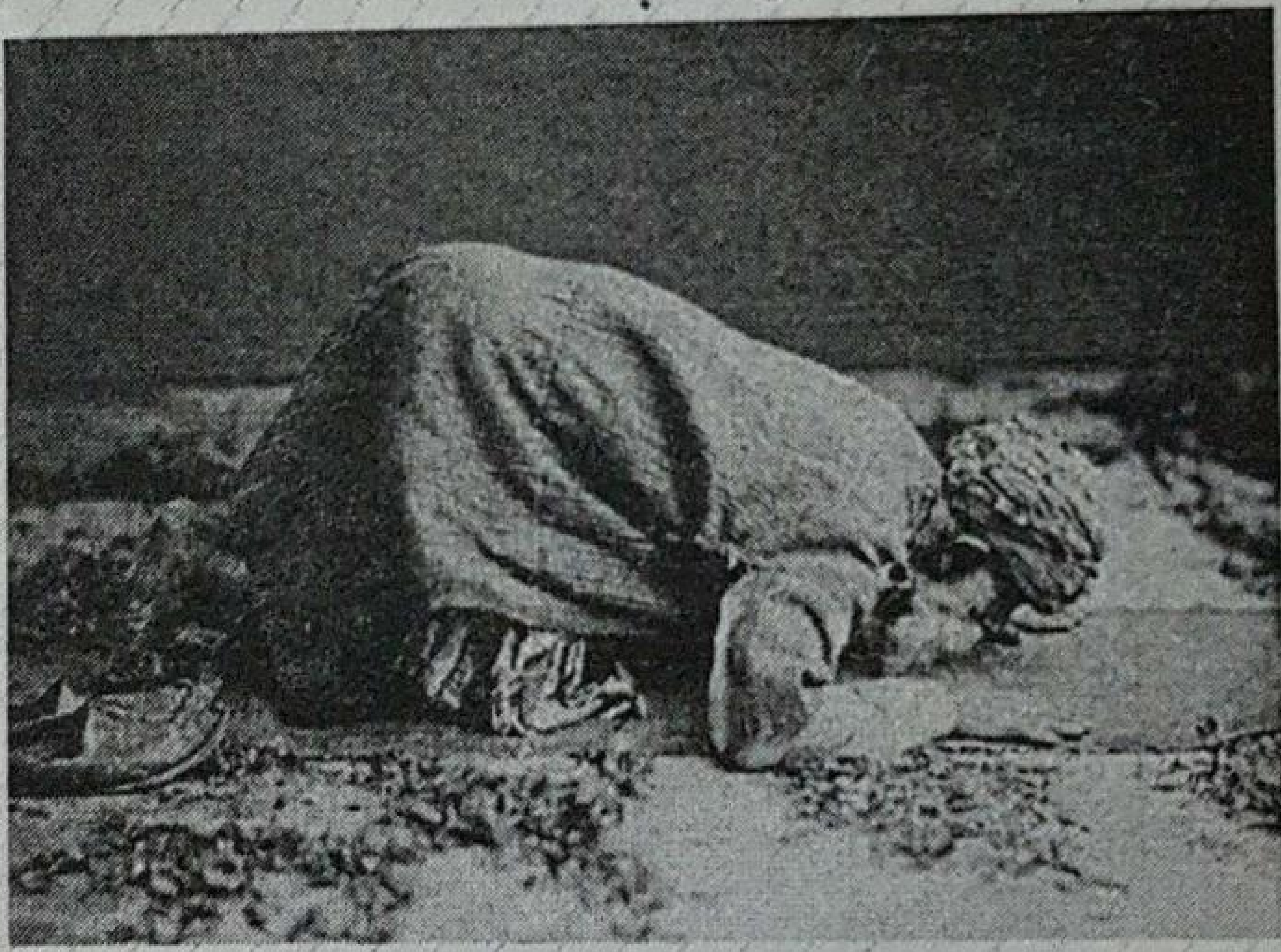
٨- ماندووبوونی تاقەت پڕوکێن: دوای ئەوانە هەست دەکەیت ماندوویت، نازانیت هۆکاری ماندووبوونەکە چییە؟ تا ئەو ڕادەیەی لەوانەیە پەنا بۆ پزیشک ببەیت، وا گومان دەکەیت نەخۆشی ماندووبوونت هەیە، چونکی گەرموگوڕیت نەماوە، ئامانجت نەماوە..

٩- خەمۆکیی: دوای بیرۆکەی نەرێنیی و نەبوونی گەرموگوڕیی، کەسەکە زێتر و
زێتر دڵتەنگ دەبێت، تا دەگات بەقۆناغی خەمۆکیی.

١٠- نەبوونی هیچ ئامانجێک: ئەگەر کەسێک گەرموگوڕیی نەبێت، واتە هەر لە
بنەڕەتەوە هیچ ئامانجێکی نییە، باشە ئەگەر ئامانج نەبێت، ئیدی ئەم گەرموگوڕییە لە کوێوە بێنین؟ ئەگەر کەسێک ئامانجی نەبوو، بێگومان گەرموگوڕیشی نییە.

سوودەکانی هەبوونی گەرموگوڕیی

١- نزیکبوونەوە لە خودا: بەگەرموگوڕیی یەکەمین جار لە خودای بەرز و بڵند نزیک دەبینەوە، تۆ کاتێک نوێژی بەیانیان دەکەیت، هەست بەگەرموگوڕییەکی تەواو دەکەیت، ناتوانیت لە نێو جێگەدا بمێنیتەوە و چاوەڕێ بکەی، هەموو کەسێک لە هەڵسوکەوتی لەگەڵ خوادا گەرموگوڕییەکی هەیە.. ئەم گەرموگوڕییە ڕوحییە وات لێدەکات بیر لە خەونەکانت بکەیتەوە، چونکی کەسێک خەونی نەبێت، هەرگیز ئامانجیشی نابێت، بۆ گەرموگوڕیش هەرلێی مەپرسە.



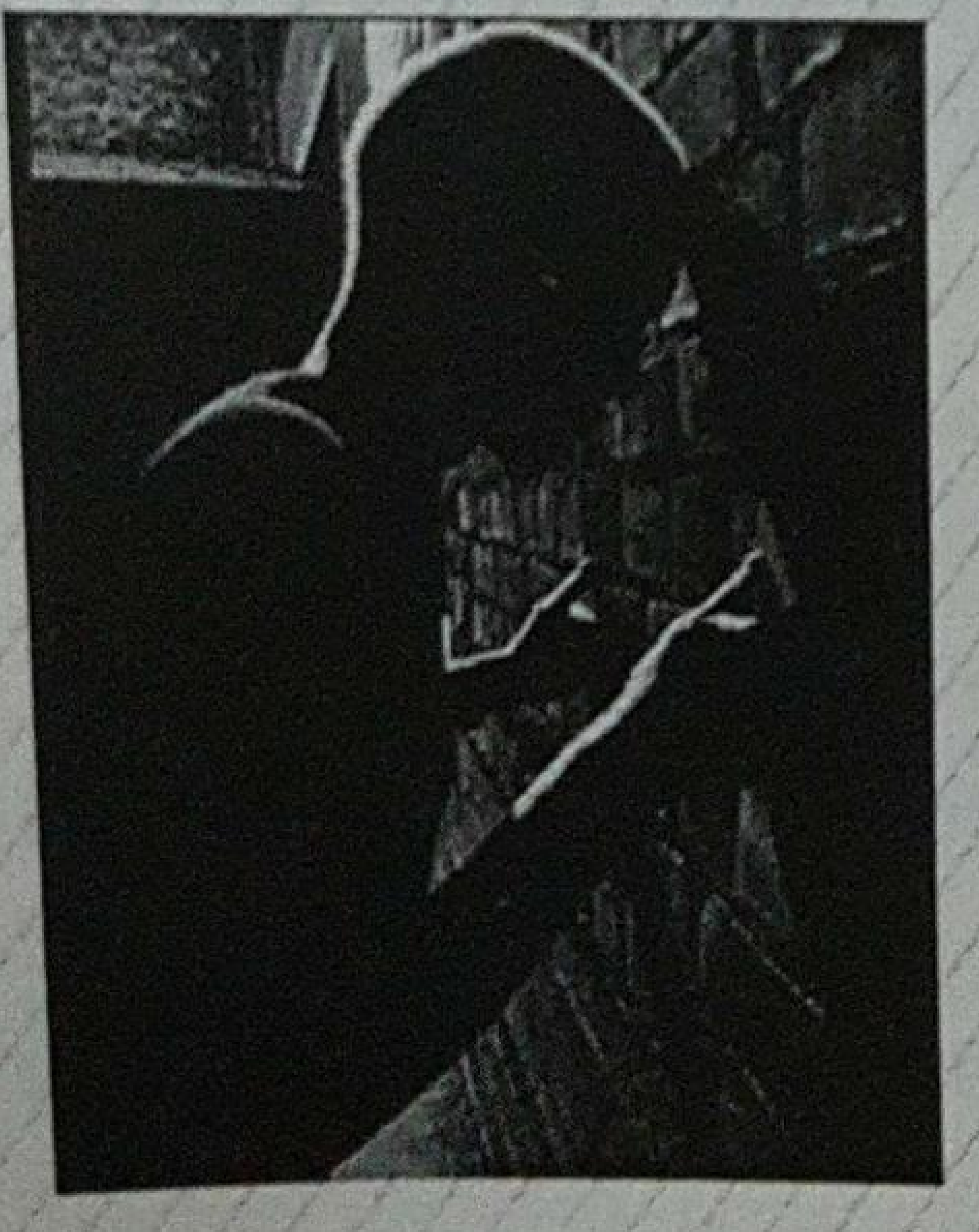
جارێکیان لە باسی ئامانجەکاندا وتم: زانکۆی (سییڵ) هەندێک لە فێرخوازانی هێنا و لە هۆتێلێکدا داینان، لە شوێنێکدا بوون پێی دەوترێت (بایۆ فیدباک)، کە بریتیە لە هەندێک تەل و بە ماکینەیەکەوە بەستراون و لەرەلەری مۆخی پێ دەپێورێت... ئەو حاڵەتەیش لە قۆناخی (بێتا) ی خەوەوە بۆ (ئەلفا) و دواتریش بۆ (دەلتا) تێدەپەڕێت، هەر بەتەنێ ئەوەی چووە حاڵەتی (ئەلفا)وە، دەست بەخەوتن دەکەن و وازیان لێ دەهێنن.. کاتێک فێرخوازەکان دەست بەخەون بینین دەکەن، لە خەو

هەڵیان دەستێنن، مافیان ئەوەیان هەبوو بخەون، بەڵام مافی خەون بینینیان نەبوو، لە ماوەی ٢٤ دەمژمێردا لێکۆڵینەوەکە هەڵوەشێنرایەوە، چونکی بۆیان دەرکەوت نیوەی فێرخوازەکان تووشی خەمۆکیی بوون و نیوەکەی دیکەیشیان خەریک بوو تووش ببن.. دوای ئەوە گەیشتنە ئەو ئەنجامەی ئێمە پێویستمان بەخەونەکانیش هەیە.

ئەی باشە خەونەکانم لە کوێوە بێنم؟ لەوەوە ئامانجگەلێکی دیاریکراوم هەبێت... باشە ئەی ئامانجەکانم لە کوێوە بێنم؟ بەوەی گەرموگوڕیم هەبێت، بەوەی هیوام هەبێت، دەبینیت هەموو ئەوانە پێکەوە ڕێدەکەن.. هەموو ئەوانەم لە کوێوە هێنا؟ لە پشتبەستن بەخوداوە.

٢- بیرکردنەوەی ئەرێنیی: دوای ئەو نزیکبوونەوەیە لە خودا، دەبینیت خودی بیرکردنەوەکە ئەرێنی دەبێت، هەرچەند بیرکردنەوەیش ئەرێنی بێت، بیر لە بیرکردنەوەی ئەرێنی بکەرەوە و بیهێنە بەرچاوی خۆت، چی دەردێکە!

چونکی بەبیرکردنەوەی ئەرێنیی، دەبینیت لێدانی دڵت هاوسەنگە، هەناسەدانت هاوسەنگە، پلەی گەرمیی لەشت هاوسەنگە، جگەر و گورجیلەکان و ڕژێنی ئەدرینالین هەموویان ڕێکوپێکن و لە جێی خۆیان کاردەکەن.



بەڵام بیرکردنەوەی نەرێنیی وا دەکات ڕژێنی سەرگورچیلە ماددەی کیمیاوی چالاککەر بۆ ماسولکەکانت دەردەدات، دڵت بەخێرایی لێدەدات، هەناسەدانت زێتر دەبێت، پلەی گەرمی لەشت بەرزدەبێتەوە، هەموو ئەوانە بەهۆی بیرکردنەوەی نەرێنییەوە دەگۆرێت، هەروەک ئەم بیرکردنەوەیە چەند ترشێک دەردەدات، بەپێی ئەنجامی لێکۆڵینەوەی هەندێک لە پسپۆڕانی کیمیاوی زانکۆی (سکانفری) ئەو ترشانە گەر بدرێنە مشکەکان دەمرن..

بۆیە بیرکردنەوەی ئەرێنیی چەندان قات باشترە لە بیرکردنەوەی نەرێنیی، هەروەها بیرکردنەوەی ئەرێنیی وادەکات مرۆڤ هەست بەهیوا بکات، لێرەیشەوە هەست بە چالاکبوون بکات، چالاکبوونیش وام لێ دەکات پلانێکی باش دارێژم، لە پلانەوە بچمە سەر کردار، بەوەیش هەموو ڕۆژێک لە جاران باشتر دەبم.. ئەم شتە یابانییەکان پێی دەڵێن: (کایزین) واتە باشتربوونی بەردەوام، ئەمە شتێکی زۆر باشە، چونکی یابانییەکان لەسەر بنەمایەک دەژین کە لە ٤ شت پێکهاتووە:

- (**کلوتشاوا**) واتە: بەیانیت باش.
- (**ئەریجاتو**) واتە: حاڵت چۆنە؟
- (**کایزین**) واتە: باشتربوونی بەردەوام.
- (تشاین تشین) واتە: بارگونجاویی تەواو.

ئەم ٤ قسەیە، بۆ چاک و چۆنی بەکاردەهێنن، ئەمانە ڕەوشتن، سوپاسی خەڵکی بکە، بەبەردەوامیی خۆت باشتر بکە...

ئەگەر شتێکت ئەنجام دا و ئەو ئەنجامانەی دەتویست، ئەیدا بەدەستەوە، کارێکی جودا لەوە ئەنجام بدە، ئەمەش بەبارگونجاویی - مرونە - ناو دەبرێت...

بەڵام ئەی پێگەی خودا لە کوێی ئەو ٤ ووشەیەدایە؟ بۆیە پێویستە بەردەوام پەیوەندیمان لەگەڵ خوادا باشتر بکەین، بارگونجاویی تەواوت

هەبێت لەگەڵ خوادا، کاتێک بەخەڵکی دەگەیت، سڵاویان لێ بکە، ڕەوشتی لەبەر خودا خۆشت بوێن، لە خۆتدا جێبەجێی بکە، هەتا زێتر بەشتە ڕوحییەکان خۆت توێشوودار بکەیت، باشتر دەبیت.

کەواتە ٤ بنەماکە بوو بە ٥ ، ئێمە پێنجەمیان هیی خۆمانە، وەلێ دەبێ بەردەوام باشتر بین، ئەگەر بەیانیمان وەکو دوێنێ و دوێنێیشمان وەکو بەیانی بێت، یانی هیچمان نەکرد، دواتر لەم بارە بێزار دەبین، چونکی ئێمە دەسکەوتمان دەوێت، دەمانەوێت گەورەبین، ئەگەر هەموو کاتەکانمان لەیەک بچن، دەبنە مایەی بێزاریمان، هەر ئەمەیشە هۆکار بۆ خەمۆکیی، چونکی تۆ بەهیچ شێوەیەک خۆت باشتر ناکەیت...

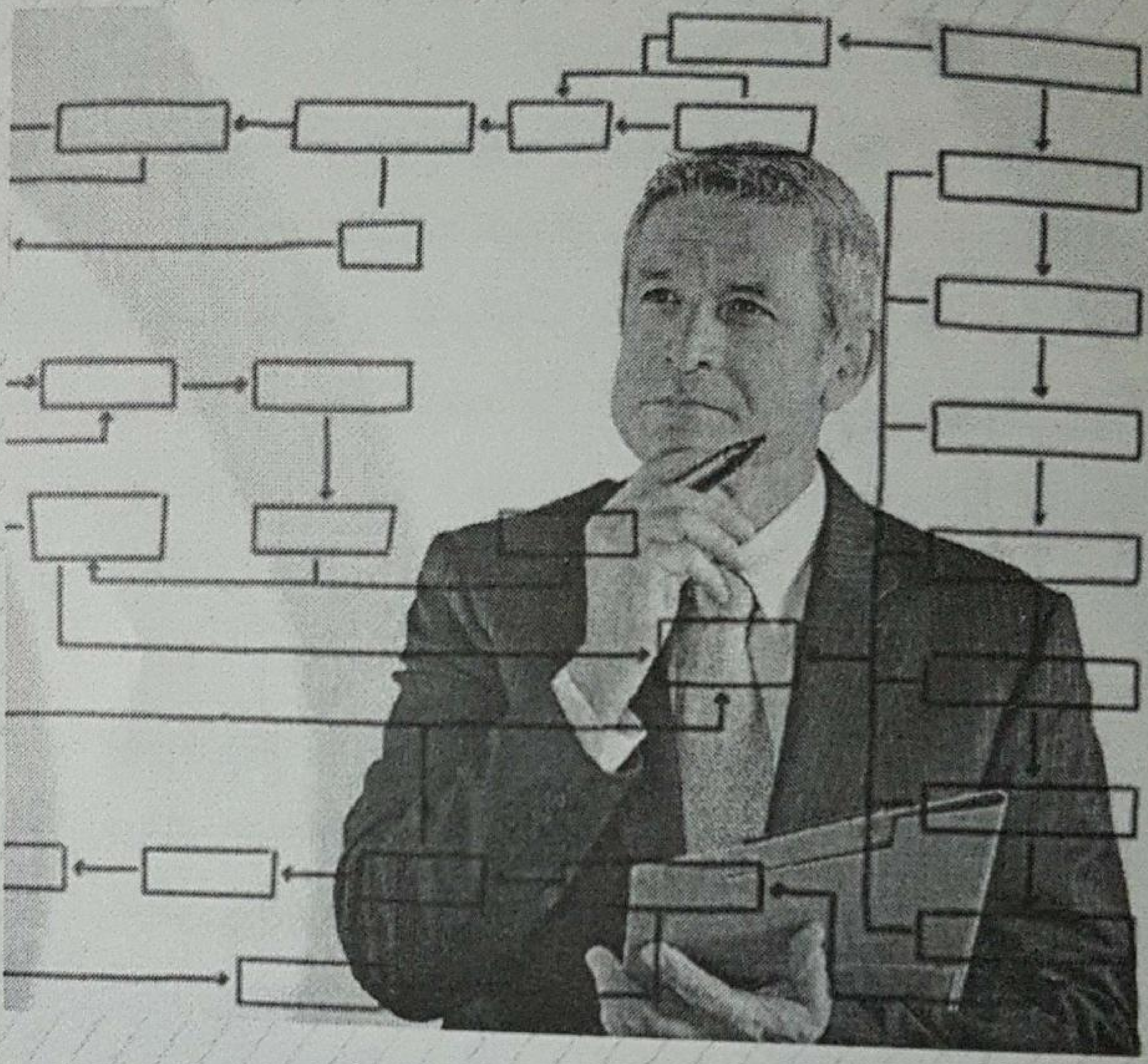
بۆیە هەرکات خۆت باشتر کرد و بەردەوام وابوویت، هەست دەکەیت دەسکەوتت هەیە، بێگومانبە ڕێزگرتنی خودیت زێتر دەبێت.

٢- هاوسەنگیی: ئێمە دەزانین دوو جۆر ئەقڵمان هەیە، ئەقڵی شیکاریی و ئەقڵی سۆزگەرا، هەرچی ئەقڵی سۆزگەرایە، ووزەیەکی جەستەیی و زایەندییە، بەڵام ئەقڵی شیکاریی، بریتیە لە زانیارییەکان، شیکارکردن و ژیرییێژیی.

هاوسەنگیی ئەوەیە لە نێوان ئەو دووانەدا تای تەرازووەکە هاوسەنگ بێت، بێگومان یانی تۆ لە ووزەی نێرینە و ووزەی مێینەدا هاوسەنگ دەبیت، هەریەکێک لە ئێمە ئەو دوو ووزەیەی تێدایە.. جا پیاوێک کە ووزە مێینەکەی زێتر بێت، دەبێتە پیاوێکی هەست ناسک، زۆر نەرم دەبێت، دەنگی بەردەوام نزمە، حەزی بەکێشە نییە، هەموو خەڵکی خۆش دەوێت، هەوڵی بڵاو کردنەوەی خۆشەویستی لە نێوان خەڵکیدا دەدات.

وەلێ ئەو ئافرەتەی ووزەی نێرینەیی زێترە، دەبێتە ئافرەتێکی دەمڕیچاڵ، لە سیفەتەکانیدا هەستی پێ دەکرێت، دەنگێکی نێرانەی دەبێت، باشترین کەس بەلایەوە ئەو کەسەیە کە هەموو شتێکی پێ

دەدات، ئەم جۆرە ووزەیە بەزۆریی لای ئەو ئافرەتانە دەردەکەوێت کە وەرزشەکانی توندوتیژ ئەنجام دەدەن. هاوسەنگی، واتە پێویستە لە هەموو شتێکدا هاوسەنگ بێت.



٤- بەخشین: ئەوەیە شت ببەخشیت و بزانیت چۆن دەیبەخشیت، لێرەیشەوە دەبێت هێزی بەخشین بناسیت.

٥- تەندروستی: دوای ئەوانە تەندروستیت باشتر دەبێت.

کەواتە بەهۆی هەبوونی گەرموگوڕییەوە، هەموو ئەو شتانەی پێشەوەت دەبێت.

وشەی گەرموگوڕیی - حماس- واتای چییە؟

ئەم ووشەیە بەواتای چی دێت؟ چۆن دەست پێدەکات؟ لە کوێوە دێت؟

ئایا دەزانن ووشەی (ئینفۆسیزما) یانی چی؟ ووشەکە لە (EN) واتە (لەناو) و (فۆیزم) واتە (خودا) پێکهاتووە، واتە تۆ هێزێکی خودایی لە ناو ناختدایە.. چونکی گەرموگوڕیی شتێک نیە بەمایکرۆسکۆب یان تیشک یان شیکاریی بیدۆزینەوە و، ناتوانیت بیبینیت یان بیگریت، نە کێشی هەیە و نەیش پێوانە دەکرێت. بۆیە گەرموگوڕیی یانی ئەو هێزە خوداییەی کە لەناو ناخی تۆدا هەیە و تۆ بەرەو ڕێگەکە دەجولێنێت.

چەندێتی گەرموگوڕیی و ڕێژەکەی..

گرینگە مرۆڤ چەندێتی گەرموگوڕییەکەی خۆی و ڕێژەکەی بزانێت، چونکی گەرموگوڕیی وەکو سووتەمەنی وایە، کاتێک سووتەمەنییەکی زۆرت هەیە و نازانیت چی پێ بکەیت، لەوانەیە خۆت بسوتێنێت...

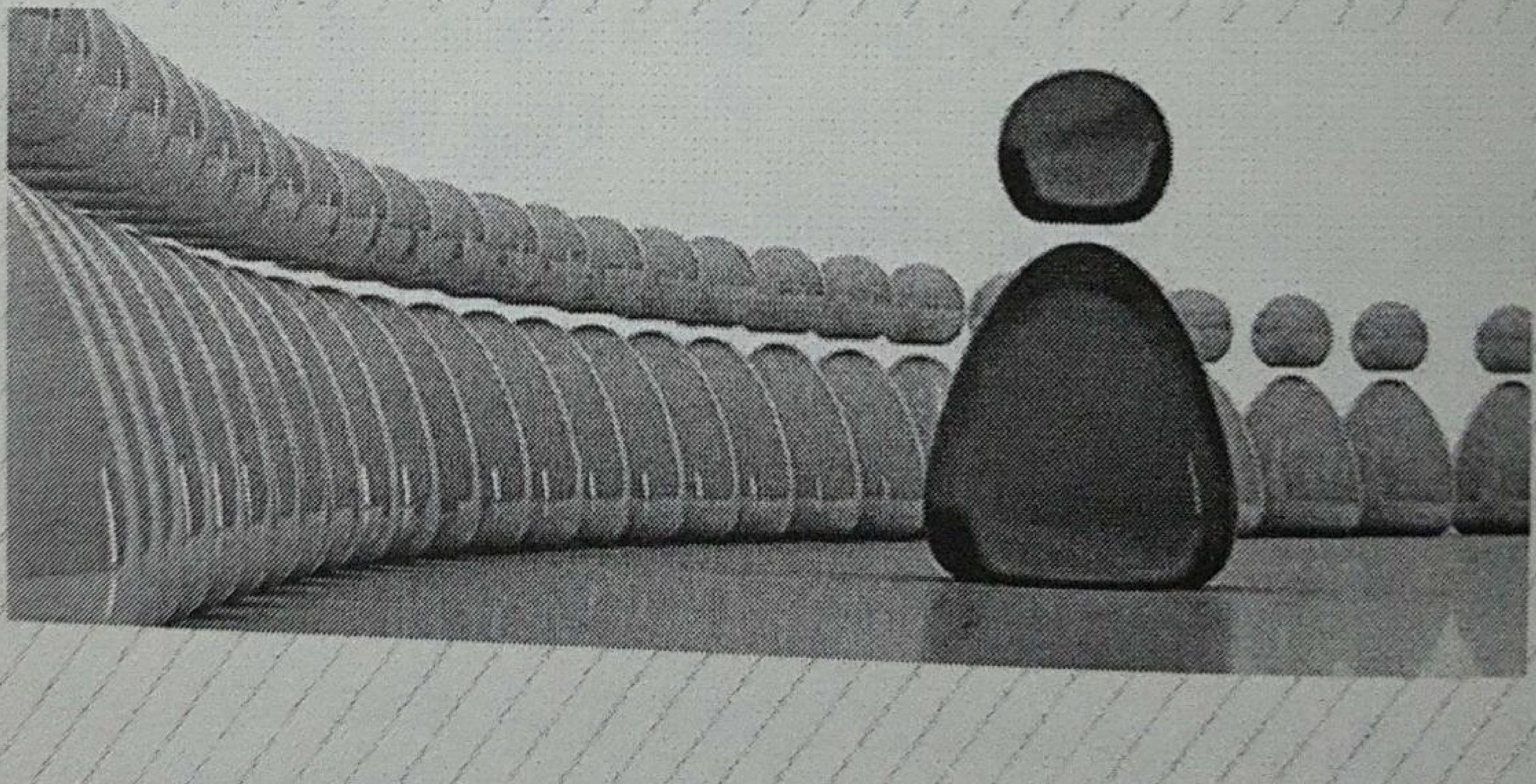
بەکارهێنانێکی دروستی گەرموگوڕیی، دەتگەیەنێت بە هێزێکی دروست.. کاتێک ئەو گەرموگوڕییە بەکاردەهێنیت و ئامانجەکانت لەبەردەستدان و دەیانکەیت بەکردار، لە داهاتوودا خزمەتت دەکات، وەلێ کاتێک گەرموگوڕییەکەت لە هیچدا بەکاردەخەیت، لەوانەیە زیانت پێ بگەیەنێت، دواتریش خۆت دەبینیتەوە بەهۆیەوە ماندویت، چونکی ووزەکەت بەهەوادا دەڕوات و هیچ سودێکی لێ نابینیت.

سوود وەرنەگرتن سەردەکێشێت بۆ بەفیڕۆچوون..

سوودوەرنەگرتن لە هەرشتێک، سەردەکێشێت بۆ بەفیڕۆچوونی ئەو شتە. (جۆرج برناردشۆ) قسەیەکی جوانی هەیە، دەڵێت: (بێگومان

گەرموگوڕیی ئاڕاستەنەکراو بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو، وەکو ئەو کەسە وایە فرنێک دابگیرسێنێت و زۆر گەرمی بکات، بەڵام هیچ خۆراکێکی تێدا نەبێت). ئەو فرنە لەو حاڵەتەدا خزمەتی کەس ناکات، تەنێ گڕی گرتووە و هیچی تێدا نییە و لەوانەیە هەموو شتەکان بسووتێنێت.. گەرموگوڕیش هەروایە، ئەگەر بەکارنەهێنرێت، دەبێتە هۆی سووتانی ناوەوەی مرۆڤ!

هەڵنەسوڕاندنی گەرموگوڕیی لەوانەیە وابکات کەسەکە زاڵبوونی بەسەر مێشکە دەماریدا لەدەست بدات، کاتێک لەگەڵ کەسێدا دەبێتە هەراتان، یان بە زۆریی باسی خۆت دەکەیت، تا ئەو ئاستەی خەڵک لێت بێزار دەبن، لێرەدا پێویستە ئاگات لە خۆت بێت و بەسەر هەڵچوون و گەرموگوڕییەکەتدا زاڵ بیت.



بڕیاردان بەسەر شتەکاندا بێ بیرکردنەوە..

هەندێک جار بێ ئەوەی بیربکەیتەوە، بڕیار بەسەر شتەکاندا دەدەیت، جا هەرچەند تەرکیز بخەیتە سەر شتێک و بڕیارێکی بەسەردا بدەیت و قسەیەک بکەیت، بێ ئەوەی کات بەخۆت بدەیت بۆ بیرکردنەوە لێی، ئەوە یانی گەرموگوڕییەمەت لە جێی خۆیدا نییە.

خێرا بڕیاردان بەبێ پلان..

خێرایی وات لێ دەکات چەندان بڕیار بدەیت و هەر بیریشیان لێ نەکەیتەوە، یان هیچ پلانێکیان بۆ دانەنێیت، لێرەوە پێویستە ئەم پرسیارانەی خوارەوە بهێنیتە بەرچاوی خۆت و لە خۆتیان بپرسیت:-

- **ئەو شتانە چین دەکرێت گەرموگوڕت بکەن؟**
- **ئەو بیرۆکەیە چییە لەوانەیە گەرموگوڕت بکات؟**
- **ئەو کەسە کێیە دەیناسیت و گەرموگوڕت دەکات؟**
- **هیوایەتەکانت چین و چۆن لە خۆت دەڕوانیت؟**
- **پەیامی تۆ لە ژیاندا چییە؟**

هەموو ئەم پرسیارانە لە بارەی بەهاکانەوەن، بەهاکانیش ڕەگەکانی گەرموگوڕیین، هەرکات وەڵامی ئەم پرسیارانە دەدەیتەوە، دواتر هەست دەکەیت ڕێژەی گەرموگوڕییەکەت بەرەو زێتربوون دەچێت..

کاتێک پێت دەڵێم: لەگەڵ ئەو کەسەدا بمێنەرەوە کە خۆشت دەوێت، ئەوە لە هەموو شتێکدا گەرموگوڕیت پێ دەبەخشێت..

بەڵام زۆرێک لە خەڵکی بیر لە شتانێک دەکەنەوە هیچ گەرموگوڕییەکیان تێدا نییە، بیر لە شتیەلی نەرێنیی دەکەنەوە، پێویستە ئەوە بزانین لە ٩٠٪ بیرکردنەوەکانمان نەرێنین، کاتی خۆی لە ساڵی ١٩٨٦دا زانکۆی (سان فرانسیسکۆ) لە کۆلێژی پزیشکیی، بەلێکۆڵینەوەیەک هەستان و گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە لە ٨٠٪ ی بیرکردنەوەکانمان نەرێنین، کەچی

ئێستە ڕێژەکە لەوە زێترە.

ئایا دەزانیت ئێمە باسی گەرموگوڕیی لە پیشەدا دەکەین؟ جا لەگەڵ ئەو کەسەدا بە کە خۆشت دەوێت.

جارێکیان لە دوبەی چوومە هۆتێلی (دۆوستی)، کارگوزارەکان لەو هۆتێلەدا پڕ بەدڵیان خزمەتیان دەکردین، ئەوان کارەکانیان زۆر خۆش دەویست و گەرموگوڕییەکی ناسروشتییان هەبوو، ئەودەمەی ویستمان بڕۆین و ئەوێ بەجێبێڵین، هەستمان کرد پێیان ناخۆش بوو، بە دەم و چاویانەوە دیاربوو. بەڕاستی منیش دڵم بۆیان تەنگ بوو، تا ئەو ڕادەیەی بەخێزانم وت: با جارێکی دیکە لەبەر ئەم کەسانە بێینەوە بۆ ئێرە، بەشێوەیەکی زۆر جوان خزمەتیان دەکردین، ووزە و گەرموگوڕییەکی زۆر گەورەیان هەبوو.. ئەوانە دەیانەوێت گەورە بن، دەیانەوێت، ژیانیان باشتر ببێت.

ڕۆژێکیان لە هۆتێلی (فەلەستین) کارم دەکرد، یەکێک لە کرێکارەکان هات بۆلام و وتی: ئەو کڕیارەی لەوێ دانیشتووە سیسارکێکی لەناو قاپێکدا دۆزییەوە.. یەکسەر چووم بۆلای میوانەکە، بینیم سیسارکەکەی تێدا بوو، پێویست بوو بەخێرایی چارەسەرێکی بۆ بدۆزمەوە. بێگومان پیشەکەمم خۆش دەویست، میوانەکە کەسێکی ئەمریکی بوو، چوومە لای پێم وت: بێ زەحمەت، ئەم خواردنە هیی تۆ نیە، بردمەوە چێشتخانەکە و بە شێفەکەم وت: جوان سەیری ئەو سیسارکە بکە، تۆ دیارە بەهەموو عەقلی خۆتەوە سیسارک دەخۆیت! زۆر سەرزەنشتم کرد و وتم: دەی خێرا خواردنەکەی بۆ بگۆڕە، ئەوە بوو خواردنە نوێیەکەم بۆ میوانەکە برد و وتم: زۆر داوای لێبوردن دەکەم، ئەمە خواردنەکەی تۆیە.. دەستی کرد بەخواردن و لەبەرخۆیەوە دەیوت: چی لە خواردنەکەی پێشودا هەبوو، وتم: هیی تۆ نەبوو، فەرموو، زۆر خۆشحاڵم!

پەیامت چییە لە ژیاندا؟ ئەو شتە چییە پێت خۆشە زێتر لە هەموو شتێکی دیکە بیکەیت؟ ئایا شتێکی دیکە لە ژیانتدا هەیە؟

ئایا بەتەنێ گەرموگوڕیی بەسە؟

لێرەدا لە خۆمان دەپرسین: ئایا بەتەنێ گەرموگوڕیی بەسە؟ پێویستی بە کارامەیی هەیە؟ بێگومان گەرموگوڕیی پێویستی بە کارامەیی هەیە، پێویستی بە کلیلە بۆ سەرکەوتن، گەرموگوڕیی بەتەنێ شتێکی گرینگە، مادام تۆ ئامانجت هەیە، پێویستە بەو گەرموگوڕییە پاڵ بەخۆتەوە بنێیت تاکو دەجولێیت.

ئایا دەگونجێت گەرموگوڕیی کۆتایی بێت؟

نەخێر، هەرگیز، نابێت گەرموگوڕیی کۆتایی پێ بێت، بەڵکو پێویستە ئەوەمان لەبەرچاو بێت کە شتە لەپێشترەکانی ژیانمان دەگۆڕین.. گەرموگوڕیی ڕێسای خۆی هەیە و بە پێی شتە لەپێشترەکانی ژیانت، بەرز و نزمی بەخۆیەوە دەبینێت. لەبەرئەوە گەرموگوڕیی کۆتایی نایەت.

خۆ ئەگەر جارێکی دیکە هەمان بیرت بەمێشکدا بێت و ببیتەوە بەهەمان ئەو کەسەی بەگەرموگوڕییەوە کتێبەکەت کڕی، ئەوسا دەبینیت گەرموگوڕیی دانابەزێت و بەبەردەوامیی کاتەکان هەروا دەمێنێتەوە.

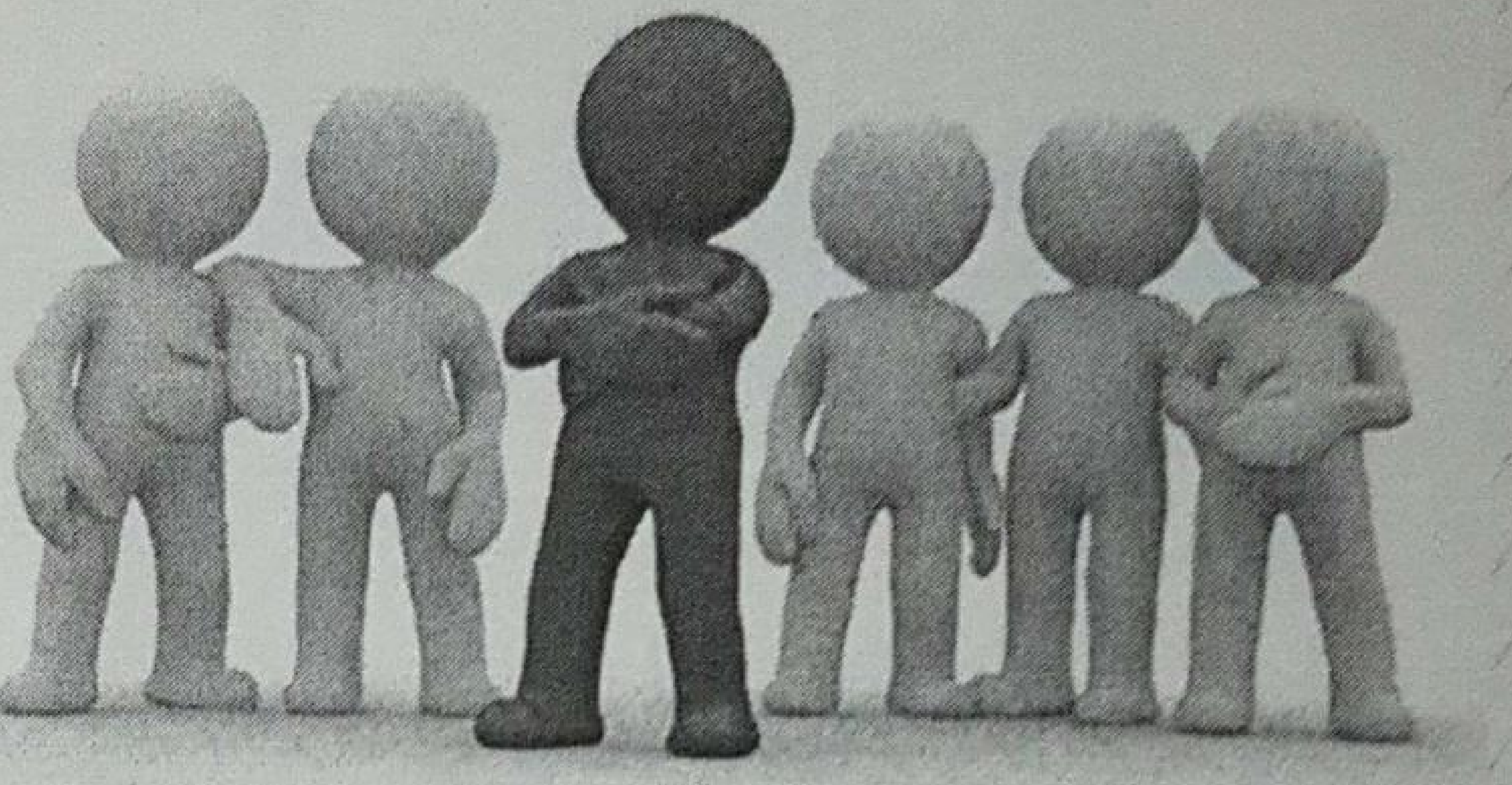
چۆن گەرموگوڕیی زۆر و کەم دەکات؟

تۆ خاوەن دیدگەیەکی ڕونیت و حەزێکت هەیە بۆ ئەوەی ئەم دیدگەیەت وەدی بهێنیت، بڕوات بەخودی خۆیشت هەیە، یانی بڕوات وایە بارودۆخ هەرچیەک بێت، تۆ دواتر ئامانجەکەت وەدی دەهێنیت. سەیردەکەیت و دەبینیت پێشبینییەکەت ئەرێنییە، پێغەمبەریش (ص) فەرمویەتی: (تفاولوا بالخیر تجدوه) واتە: ئومێدی خێرتان هەبێت پێی دەگەن.

بەپێشبینی ئەرێنیی، پێشبینی سەرکەوتن دەکەیت، بەکرداریش دواتر دەبینیت هەموو ئەو شتانەی کە پێویستت پێیانە، بریتین لە (زانیاریی و کارامەیی). زانیارییش کوڕی کارامەییە، زانیاری ئەوەیە کتێبێک بکڕیت

و لاپەڕەکانی هەڵبدەیتەوە و بیخوێنیتەوە، کارامەییش لەباردابوونی ئەنجامدانی کردەوەیەکە و فێرببیت و وات لێبێت لە کارێکی دیاریکراودا تێبگەیت..

کەواتە زانیاریی چەند شتێک بەتۆ دەدات و کارامەییش ئەوەت پێ دەدات بتوانیت شتەکە ئەنجام بدەیت و لەبارەیەوە ببیتە کەسێکی لێهاتوو، هەرکاتیش بە کردار شتەکەت ئەنجامدا، کارامەییەکە جێگیر دەبێت.



پلاندانانی ستراتیژیی..

پلاندانانی ستراتیژیی واتە پلاندانان، هەڵسەنگاندن، هەموارکردن، دووبارە گەڕانەوە بۆ سەرەتای کارەکە و ئەنجامدانی کردارێکی پلە بە پلەیی.

کرداری پلە بە پلەیی ئەوەیە بۆ ماوەیەک لە کارەکە بگەڕێیت و، دواتر دیسانەوە بگەڕێیتەوە سەریی و هەڵسەنگاندنی بۆ بکەیت و هەمواری بکەیتەوە.

بەڵام خەڵکیی کارێک بۆ ماوەیەک واز لێدەهێنن و دەیکەنە نێو چوارچێوەی کرداری پلە بە پلەوە، کەچی ئەگەر گەڕایەوە سەر کارەکە و شکستی هێنا، توشی چۆکدادان دەبێت، نازانێت دوای شکست و دووبارە دارشتنەوەی، ئەوجا دەسکەوتی دەبێت.

خەڵکانێکمان بینیووە دەڵێن: بەهۆی ئەو ئەنجامەی کە خۆم هیچ

تاوانێکم تێیدا نەبوو، تووشی شکست بووم، بەڵام لەوانەیە تۆ خۆت ئەوەت کردبێت کە ئەو ئەنجامەی پێداوی، بۆیە کردارەکە بگۆڕە، دەبینی ئەنجامەکەیش دەگۆڕێت..

دەسکەوت بۆ من و بۆ تۆیش هەروەکو یەکە، سەرکەوتوو دەبم، یان شکست دەهێنم، هەردووکیان هەر دەسکەوتن، لە داهاتوودا ئەو دەسکەوتەت دەست دەکەویت ئەگەر چی شکستیشی تێدا بێت.

ئەگەر ئەنجامەکە شکستی تێدا بوو، وانەیەکی لێوە فێربیە و دەکرێت لە داهاتوودا بەهێزترت بکات، خۆ ئەگەریش ئەنجامەکە سەرکەوتنی تێدابوو، با لەبەرچاوانت بێ و بزانە لەوانەیە خۆت لەم سەرکەوتنەدا لەبیر بکەیت.

ئێستە لە بازاڕی جیهانیدا ئەگەر لەکارێکدا سەرکەوتوو بیت، چوار دەورەکەت لێی دەکۆڵنەوە تا بزانن ئەوەچی بوو ڕوویدا، لە داهاتوودا هەوڵدەدەن لاسایی تۆ بکەنەوە... هەموو کەسێک لاسایی کەسێکی دیکە دەکاتەوە... بڕوانە کەناڵەکان، سەیرکە، هەندێکیان وەکو ئەوانی ترن..

لێرەوە بە ئەنجامگەلێکی دیاریکراو بگە، چۆنیەتیی ڕووداوەکەیان

لەبەرچاو بگرە، خۆ هەر بەوەندەی ئەنجامەکە بەلای کەسێکەوە چاوەڕواننەکراو بوو، پێشبینییە ئەرێنییەکەی دەگۆڕێت بۆ نەرێنیی و دەست بەبیرکردنەوەی نەرێنیی دەکات، هەر لێرەیشەوە یەکەمین کێشە سەردەردێنێت و گەرموگوڕییەکە پلە بە پلە دەست بەنزمبوونەوە دەکات. بە خۆی دەڵێت: من لەسەر هەنگاوێکی دروست بووم. باشە بۆ وام لێهات، گەرموگوڕییەکەی بەرەو نزمبوونەوە دەڕوات.

هۆکار چییە؟

هۆکارەکەی تەرکیزی نەرێنییە، چونکی ئەنجامی چاوەڕواننەکراوی جودا لە پێشبینییەکانی ئەو ڕوویاندا، پێویستە ئەمەمان لەبەرچاو بێت... ئەی دواتر چی ڕوویدا؟ کەسانێک هەن دەڵێن: ئایا پێم نەوتی ئاگات لەو شتە بێت؟! ئەدی من نەموت تۆ هەرگیز ئەو کارە ناکەیت؟ کاتێک گوێت لەو قسانە دەبێت، ئاسانە کارت لێ بکەن، چونکی ئەنجامەکان بەدڵی تۆ نەبوون، ئەگەر لە ڕاستی ئەو قسانەی سەرەوە، تێنەگەیشتی، دواتر دەڵێیت: من شکستم هێنا. جا کە وابێ، هەموو کەسێک کارت تێدەکات و دەبیتە مێکوتی ساوەر بەدەستی خەڵکییەوە.

کارتێکەرە ناوەکییەکان...

لێرەوە، کارتێکەرە ناوەکییەکان دەست بە قسەکردن لەگەڵ خوددا دەکەن، بە ڕێگەیەکی خراپ قسە لەگەڵ دەروونی خۆتدا دەکەیت، وێنەی دەروونی خۆت بە نەرێنیی دەبینیت، ڕێزگرتنی خودیت کەم دەبێتەوە، هەموو ئەوانە بەهۆی ئەنجامەکەوە ڕوودەدەن، وەلێ ئەگەر کردارەکەت گۆڕی، دواتر ئەنجامەکەیش دەگۆڕێت.

هەموو ئەو کارتێکەرانەی ناوەکین (بڕوابوون بە خود، شایستەیی بڕیاردانی خودیی و دۆسیەی ناوەکیی) هەموویان بە هۆی ئەنجامەوە کاریگەر دەبن، جا هەر کەسێک لەسەر ئەو بارە ڕانەهێنرابێت، فێرنەکراوە

و هاوسەنگیش نییە، بۆیە ئەو کەسە هەرکات ئەنجامێکی خراپی بەسەردا دێت، توشی چۆکدادان دەبێت و دەستە و ئەژنۆ لێی دادەنیشێت!

جارێکیان لەکوەیت بووم، گەنجێک هاتە لام و دەیویست کۆمپانیایەکی ڕاهێنان بکاتەوە، نە پارەی هەبوو، نەیش شارەزایی لەڕاهێناندا، بۆیە پێم وت: من بڕوام بە گۆڕانکاریی پلە بە پلە هەیە... دەست بکە بە گۆڕانی پلە بە پلە و پاشان کۆمپانیاکە بکەرەوە، ئەوەبوو وازی لە کارەکەی هێنا و یەکەمین شت بانگەوازێکی زۆری بۆ کرد و وایدەزانی بە تەنێ ڕیکلام بەسە بۆ ئەوەی خەڵکی قەناعەت بکەن بۆ ئامادەبوون لەو ڕاهێنانەدا، کەسێک بوو خەیاڵپڵاو، یەکەمین جار سەرکەوتوو نەبوو، من گەڕامەوە و لە کەنەدا بووم، پەیوەندی پێوە کردم و وتی: دکتۆر، سەرکەوتوو نەبووم و واز لە کۆمپانیاکە دەهێنم، پێم وت: لەڕاستیدا بازاڕسازیی ستراتیژیی لەسەر ١٢ بنەما ڕاوەستاوە، ڕیکلام بەشێکی زۆر سادەیە لەوانە، هەرچی کردبوو بۆی باسکردم، پێم وت: هەرچیت کردوە ئەنجامی نەداوە بەدەستەوە، ڕیکلامەکەیش لە ١٢٪ بازاڕ دەسازێنێت، پێویستە ١٨ جار ڕیکلام بکەیت، کەچی تۆ هیچ بازاڕێکت نییە، بۆیە ئێستە تۆ خاوەنی سفریت. ئەم سفرە ئەوەت ناداتێ کە تۆ دەتەوێت، لەوانەیە خەڵکانێک حەزیان بەوە بێت بزانن چ باسە، بێن و هەر بۆ خۆشیی سەردانێکت بکەن..

بەڵکو پێویستە پلە بە پلە دەست پێ بکەیت، دوای ئەوە دەستی کرد بە بانگەواز و ڕیکلام، دواتر هەندێک کورتەناملکەی لەسەر شێوەی کاغەزی قەدکراو-پرۆشۆر- چاپ کرد و دەیفرۆشت، دەستی کرد بە تێکەڵبوون لەگەڵ خەڵکیدا و شتەکانی ڕاستەوخۆ دەفرۆشت، کەسانێکی لە پەیوەندییە گشتییەکاندا دانا، کەوتە کارکردن و ووردە ووردە سەرکەوتوو بوو، هۆکارەکەیش ئەوە بوو کردارەکەی گۆڕیی، بۆیە ئەنجامی جیاوازی بە دەستەوە دا، لە هەڵەی یەکەمجارەوە دەرسێکی وەرگرت، ئەو پیاوە ئێستە خاوەنی یەکێک لە سەرکەوتووترین کۆمپانیاکانی کوەیتە!

ناوچەی پشوودان..

بێگومان ناوچەی پشوودان لە مەترسیدارترین ئەو ناوچانەیە کە مرۆڤی تێ دەکرێت، کاتێک دەگەینە ئەم ناوچەیە، هەر یەکێکمان مانەوە و دەستبەریی مانەوەی دەوێت، تۆ دەتەوێت دەستبەریی مانەوەت بکەیت، هەرکاتیش دەستبەریی مانەوەت مسۆگەر کرد، دەزانیت چی دەکەیت و چۆن دەیکەیت؟! دەزانیت لەکوێ بخەویت؟ لەکوێ کار بکەیت؟ هاوڕێکانت کێن؟

بۆیە من زۆر بەوە دڵخۆشم ئەگەر جارێک گۆڕانێک ڕوویدات، وا لە مرۆڤ بکات بۆ جارێکی دیکە بیربکاتەوە و سەرلەنوێ کارەکانی لێ تێکەڵ بن، تا ئەو پلەی لەدەرەوەی (ناوچەی مردن) بێت.

مرۆڤ کە یەکەمجار هەستی بە حەوانەوە کرد، تەنگەتاو و خەمۆک دەبێت، بۆیە پێویستە لە ناوی پشوودان دەربچێت و کار بۆ دەسکەوتی نوێ بکات و کار بۆ ئەوە بکات گۆڕانکاریی لە ژیانیدا بکات و بەردەوام بیری لێ بکاتەوە.

پێکەوەبەستەرەکانی ئازار و بەختەوەریی..

چەند شتێک هەن پێکەوە بەستەری ئازار و بەختەوەرین، ئەو شتەی تۆ دەیبەستیتەوە بە بەختەوەرییەوە و ڕووی تێ دەکەیت، کەچی هەر ئەوە دەبینیت و دەیبەستیتەوە بە ئازاریشەوە و خۆتی لێ لادەدەیت..

یەکەمین کەسێک لەم بارەیەوە قسەی کردبێت، (سیگمۆند فرۆید) بوو، دەیوت: (ئەو شتەی مرۆڤ دەیبەستێتەوە بە بەختەوەرییەوە- گەرچی شتێکی خراپیش بێت- هەر بۆی دەچێت و، ئەوشتەیش کە دەیبەستێتەوە بە ئازارەوە -گەرچی باشیش بێت- هەر لێی دوور دەکەوێتەوە).

یانی ئەگەر شتێکی باش هەبێت و من بیبەستمەوە بە ئازارێکەوە، یەکسەر مۆخ ئێمەی لێ دوور دەخاتەوە، ئەگەریش شتێکی خراپ هەبێت

و من بیبەستمەوە بە بەختەوەرییەوە، یەکسەر مۆخ لەو شتەم نزیک دەکاتەوە.

بەڵگە لەسەر ئەو ڕاستیە، (جگەرەکێشانە) خەڵکی هەر ڕوویان لێیەتی، گەرچی خراپە و حەرامیشە.

لەڕاستیدا خەڵکی بەختەوەریی بە خواردنەوە دەبەستنەوە، خەڵکی هەر دەخۆن، چونکی ئەمە لاوازییە لە ڕێزگرتنی خوددا، مانای وایە تۆ کەلێنێکت هەیە، خۆشویستنی خودت نییە، خواردنیش ڕەمەکێکە و تامی خۆشە و مێشکە دەمار هێور دەکاتەوە، لەبەرئەوە هەست دەکەیت حەزێکت هەیە، بۆیە ئەو کەلێنە پڕ دەکەیتەوە، دەخۆیت و دەڵێیت: من زۆر دڵخۆشم و شاهانە دەخۆم، بۆیە بەختەوەرم.

کەسی وا هەیە شتێک دەکڕێت و پێویستی پێ نییە، سەیری تەلەفزیۆن دەکات و پێویستی پێ نییە، ئەوانە کات بەفیڕۆدانن و سوودێکیان نییە، هەموو ئەوانە وام لێدەکەن کەلێنێک پڕبکەمەوە کە وەرنەگرتنی خودە، هەروەک نەبوونی خۆشویستنی خودییە، من وڕکم بە ئەنجامدانی هەندێک شتەوە گرتووە، کە پێویست ناکات بیانکەم.

بەو کارانە، دەگاتە قۆناغێک کە پێکەوەبەستەرەکانی ئازار و بەختەوەریی شتێک لە پابەندنەبوون و بێ سەرەوبەرەیی لای من دروست کردووە، بۆیە دەبینین مرۆڤ هەرشتێک بە بەختەوەریی خۆیەوە ببەستێتەوە، بەرەو لای ئەو شتە دەچێت، ئەگەر چی هەڵەیش بێت، دەی خۆ هەر ئەمەیە بێ سەرەوبەرەیی.

ئەگەر سەیری خەڵکی ئەمڕۆی جیهان بکەیت، جا یابانی بن یان هندیی، هەموو وەکو یەکن، ئەوە چییە دەیانبەستێتەوە بە بەختەوەرییانەوە؟ ئەی چییە دەیانبەستێتەوە بە ئازارەوە؟ مرۆڤ ئەو شتەی دەیکات بەرەو لای ئەو دەچێت، لەوانەیشە شتەکە خراپ بێت، هەروەک ئەو شتەی لێی دووردەکەوێتەوە، لەوانەیە شتێکی باشیش بێت.

بۆ نموونە: یارییەکانی وەرزشیی، هیی وا هەیە دەڵێت: یاریکردن

هیچ سودێکی نییە، من کاتی ئەو شتانەم نییە.. هەموویشمان ٢٤ دەمژمێر وەختمان هەیە و لەشەو و ڕۆژێکدا بەکاری دێنین، بۆیە بە پێی پێداویستییەکان، بەکارهێنانی کات لایان جوداوازە.

بەفیڕۆچوونی دیدگە و ڕوونییەکەی..

لێرەدا بەفیڕۆچوونی دیدگە و ڕوونیی لە شتەکاندا، دەبینیت، بۆیە هەرشتێک لای مرۆڤ ڕوون بوو، ئەوە مانای وایە دیدگە بوونی هەیە، هەرکاتیش دیدگە بەفیڕۆچوو، بیرکردنەوەی نەرێنیی دێتە گۆڕێ و هەموو دۆسییەکان بە پێی یاسای (چالاکیی ئەقڵی مرۆیی) دەبنە نەرێنیی.

بە پێی ئەو یاسایە بێت: هەرشتێک تۆ بیری لێ بکەیتەوە، لە هەمان جۆر فراوان و بڵاودەبێتەوە، بۆیە ئەو شتەی بە هۆی بیرکردنەوەی نەرێنییەوە فراوان و بڵاوبووەتەوە، وای لێ دێت بە بیرکردنەوەی نەرێنیی فراوان و بڵاودەبێتەوە، لەبەرئەمەیە دەمبینی لە دژی خودی خۆم و بیرکردنەوەکانم کاردەکەم.

بارە دەروونییەکان..

لێرەوە بارە دەروونییەکان سەرهەڵدەدەن و لە کۆتاییدا هیچ مانایەک بۆ ژیانم نابینمەوە، ئەمەی ڕوویدا سوڕێکە و بەسەر مرۆڤدا دێت، یەکەمجار بە دیدگە دەست پێ دەکات، دوای ئەوە حەزی لا دروست دەبێت، دواتر پلانی بۆ دادەنێت و بە کردار دەیکات، لە دوای ئەوە بە ئەنجامەکان دەگات، کەچی ئەنجامەکانیش پێشبینینەکراو و نەویستراو بوون، پاشان لەو ئەنجامانە بێزار دەبێت، لە کۆتایشدا تێکڕای گەرموگوڕییەکەی بەرەو دابەزین دەڕوات.

نیەت و ویست..

پێویستە نیەت و ویست ڕەچاو بکەین و بە کەمیان نەزانین، واتە خەڵکانی زۆر هەن و دەڵێن: کەسێک هەیە و هێزی ویستنی نییە، چونکی

جوداوازیی لە نێوان (ویست) و (هێزی ویستن)دا هەیە، هەروەک چۆن جوداوازیی لەنێوان (نیەت) و (ڕوونی نیەت)دا هەیە..

نیەت لە ناوەوەیە، ڕفتاریش لە دەرەوەیە و خەڵک دەیبینن، هیچ کەس لە ئێمە نەیزانیوە چی لە ناوەوەدا هەیە...

کۆمەڵە کەسێک هەبوون بۆ ماوەیەک لەسەر (بەرنامەڕێژیی مێشکە دەمار) ڕاهێنانم پێ دەکردن، پێم دەوتن: دەزانن چۆن پێش خەوتن نیەتتان پاک دەکەنەوە؟ نەک بیرۆکەکانتان، بەڵکو نیەتتان پاک بکەونەوە! داخۆ دەبێت نیەتت چی بێت وا لەگەڵ فلان کەسدا مامەڵە دەکەیت و چیت لێ دەوێت؟ ئایا دەتەوێت بە سەریدا زاڵ بیت، یان چۆنت ویست وا بەکاری بهێنی، یاخود دەتەوێت پارەو پوولی لێ وەربگریت، یان دەتەوێت چی بکەیت؟

ئەم نیەتەیە لای خودا لێپرسینەوەی لەسەرە، خۆ کەس لە دەرەوەت نایبینێت، بۆیە ئەگەر ڕۆژانە پێش خەوتن نیەتت پاک بکەیتەوە، ئەوە بە ڕوونیی و شەفافیەت دەگەیت، ڕۆژانە لە خەڵک ببورە و داوایش لە خودا بکە لێت ببورێت، نیەتت ڕێک و پێک بکە، بڵێ: بەیانی پشت بە خودا ڕۆژێکی نوێ دەبەمە سەر، بەمە باشتر دەبیت، نیەتت پاکتر دەبێت، چونکی تۆ بە نیەتەکانت لەگەڵ خەڵکیدا هەڵسوکەوت دەکەیت..

هیچ کەس نەیتوانیوە بچێتە نێو ناختەوە، کەس نەیتوانیوە نیەتەکەت ببینێت، هەرخۆت دەزانیت نییەتت چییە و خودایش لەسەر ئەوەی لە ناختدایە لێپرسینەوەت لەگەڵ دەکات، لێرەدا نییەت ڕێکدەخرێت و لە ناوەوەدایە، ویستیش لە تەنیشتی ئەوەوەیە، هەردووکیشیان لە ناو ئەقڵی نائاگادان.. چونکی زۆربەی نیەتەکان لە نائاگاییەوەن، مەگەر کەمێکیان نەبێت، کە دەزانین چی دەکەین؟

بەڵام بەشێوەیەکی خودکار فێری نییەت دەبیت و بیرکردنەوەی تێدا نییە. ئەگەر نیەتێکی ڕوون و دیدگەیەکی ڕوونت هەبێت، واتە تۆ ئامانجێکی ڕوونت هەیە و دەست بەوە دەکەیت نیەتی لێ بهێنیت، ویستیش هەیە

و حەز بە وەدیهێنانی ئامانجەکەت دەکەیت، حەز بە وەدیهێنانی ئەم حەزە دەکەیت، حەزیش هەستکردنە، دوای ئەوانە، دەبینیت گەرموگوڕیی دەست بە زێتربوون دەکات.

لە پاشان دیدگەیەکی ڕوونیشت سەبارەت بە خۆت هەیە و ئەمەیش وورده وورده زێتر دەبێت، بە دوایدا گەرموگوڕییەکەت زێتر دەبێت، لەگەڵ زیادبوونی گەرموگوڕیدا بیروباوەڕت زێتر دەبێت، دەگەیتە ئەو بڕوایەی تۆ شایەنی ئەو دیدگەیەیت و شایەنی ئەوەیت سەرکەوتوو بیت تێیدا، لە دوای ئەوە دیسان حەزت زێتر دەبێت، کاتێک سەیر دەکەیت پێشبینییەکە دەبینیت و هەست دەکەیت شتەکە دێتە دی، پێشبینیەکەت زێتر دەبێت و ئەگەری سەرکەوتنت هەیە و گەرموگوڕییەکەت زێتر دەبێت، لە کۆتاییدا دەبینیت پێکەوەبەستەرەکانی بەختەوەریی و ئازار بە ڕێگەیەکی دروست پێکەوە بەستراون و گەرموگوڕیت زێتر دەبێت.

هەرچی ئەو کارامەییەیە کە هەتە، شتێک فێر دەبیت، شتێک دەخوێنیتەوە، بە دووی شتێکدا دەگەڕێیت، لەگەڵ گەرموگوڕییەکەتدا زێتر دەبێت.

بیهێنە بەرچاوی خۆت هەموو ئەو شتانەی پێشەوە کە ڕوویاندا، بریتین لە پلاندانان، جا هەر چەند پلان دادەنێیت، گەرموگوڕییەکەت زێتر دەبێت.

جا بۆیە هەتا تۆ پلان دابنێیت، حەزت هەبێت، ویستت هەبێت- کە هەموویان درککردنن- تا تۆ بزانیت چی دەکەیت، کە ئەمەیان درککردنێکی ئاگایانەیە، ئەم درککردنە ئاگایانەیە و دیدگەیەکی ڕوون، وا دەکات بە بەهایەکی باڵاوە بیانبەستیتەوە.

بۆ نموونە: تۆ دەتەوێت کێشت دابەزێنیت، با بڵێین: ئەمە ئامانج و دیدگەی تۆیە، نیەتیشت هەیە بۆ ئەوەی ئەوکارە ئەنجام بدەیت و ویستت هەروایە، خەڵکی دەڵێن: ها کوڕە ئەوە چی دەکەیت؟

کەچی زۆربەی ئەوانەی دەیانەوێت کێشیان دابەزێت، ڕێژەی ٩٠٪ یان

دەگەڕێنەوە بارودۆخی جاری جاران و لە ساڵێکدا وەکو خۆیان لێ دێتەوە، مەگەر لە ١٠٪ یان نەبێت.

بۆیە پێویستە ئەگەر گەیشتیە ئەو قۆناغە، بە خۆت بڵێیت: من بەهایەکی بەرزم هەیە، کێش تەنێ هەر کێش نیە و ئیدی تەواو، بەڵکو کاردەکاتە سەر تەندروستیم، تەندروستیم بە دەستی خودایە، پێوستە بیری لێ بکەمەوە، ئەگەر کێشم کەم بکەمەوە، ئەقڵم سورپێک دەخوات و بە مۆخ دەڵێت: باشە دەی بێجگە لە کێش، چی دیکەت دەوێت؟

ئەگەر بەهایەکی باڵات هەبوو، مەسەلەکەت بە خوداوە ببەستەوە، ئەوکات نیەتت ڕوون دەبێت، هێزی ویستت بەهێزتر دەبێت، ویستت بۆ هێزی ویست و، نیەتت بۆ ڕوونیی نیەت گۆڕیی، ئێستە دەزانیت بەتەمای چیت! دەتەوێت تەندروستیت زۆرباش بێت، دوای ئەوە سوود لەو کارەت وەردەگریت و تامەکەی دەچێژیت. لە کۆتایشدا هێزی گەرموگوڕیت زێتر دەبێت...

جارێکیان لە سودان بووم، ڕێک شەوی سەری ساڵی زاینی ٣١ی کانونی یەکەم بوو، هۆڵەکە ١٥٠٠ کەسی تێدا بوو، هەندێک لە هونەرمەندان لە تەنیشتمانەوە بوون، هونەرمەندەکان کۆرسێکی ٣٠٠ — ٤٠٠ کەسییان لەگەڵدا بوو، هۆڵەکەیش ١٥٠٠ کەسی تێدا بوو، شەوێکی پڕ لە جوانیمان بەڕێکرد...

کەچی چوومە هەندێک شوێنی دی، تا بزانم لەم شەوەدا چی باسە! چی دەبینم، (عەرەق هەموو لایەکی داپۆشیوە، ئافرەتی سەماکەر، ئەو ناوە هەموو گوناح و تاوان). پارەیەکی زۆر لەم ڕێگەیەدا بە فیرۆ دەدرێت.

تۆ ئەگەر پارەیەکت شک برد، وا خەرجی مەکە و بەفیرۆی مەدە، پێویستت بەوەیە شتێک فێرببیت، ڕێگەی بەختەوەریی بریتیە لە زانست..

بڕوانە ئەو جۆرە کەسانە چۆن کاتەکانیان بەسەر دەبەن؟ گەرموگوڕییان لە کوێیە؟ ئامانجیان لە کوێیە؟ پەیڕەویان لە کوێیە؟ کاتەکانت بە فیرۆ مەدە!

پێویستە دیدگەیەکی ڕوونت هەبێت، تا بە کەناری دڵنیایت بگەیەنێت، ئایا ویستت ئامادەیە؟ بەڵێ، دەی باشە ئەگەر لەو شەوەدا بڕۆیتە ئەو شوێنانە و خۆت سەرخۆش بکەیت و سەما بکەیت، ئەوە شەوبێدارییە! شەوبێداریی وا دەبێت؟ لەکاتێکدا ئەقڵت لەگەڵ تۆ نییە، سەرخۆش دەبیت و لە هۆش خۆت دەچیت و پاشان دەڕشێیتەوە، هەرچی لە سکتدا هەبێت دێتە دەرێ، ئەمەیە ئەو شەوبێدارییەی تۆ دەتەوێت! ئەوەیش ئەنجامەکەی! بڕوانە چ گاڵتەجارییەکە بە ڕشانەوە کۆتایی بێت! دواتریش دێیت و دەڵێیت: زۆر ماندووم!

بە پێچەوانەوە ئەگەر پارەکانت لە خولێکدا سەرف بکەیت و سودێک ببینیت، وەک ئەو خەڵکەی کە بەوپەڕی دڵخۆشییەوە دەڕۆنەوە! ئەوە زۆر باشترە بۆت

و پارەیەکی کەمت لێ دەڕوات، بەڵام سودێکی لێ دەبینیت.

ئەوەم بیردێتەوە جارێکیان لە بەحرەین بووم و ئێوارە کۆڕێکی خێرام هەبوو، هۆڵەکە شوێنی ٦٨٥ کەسی تێدا دەبووەوە، پێش من یەکێک لە گۆرانیبێژەکان لە هۆڵەکەدا ئاهەنگی هەبوو، ٤٥٠ کەس بەشداری ئاهەنگەکەیان کردبوو.. بەڵام ئەوانەی بۆ ئێوارە کۆڕەکەی من هاتبوون زۆر لەوە زێتربوون.. ئای چەند جوانە، لەپاش چی؟ کابرای گۆرانیبێژ چەندان ڕیکلام و ئاگاداریی بۆ کرابوو، بەڵام من یەک ڕیکلامم کردبوو، ژمارەی ئامادەبووانیشم دووقاتی ئەو بوو، بۆیە ئێستە خەڵک هۆشیار بوونەتەوە!

ئێستە خەڵک دەڵێن: ئێمە دەچینە شوێنێک تا دڵمان خۆش بێت، جا لەوانەیە کاسێتێک بکڕن، دەڵێن: دەمانەوێت شتێک فێربین و ژیانمان باشتر بکەین، شتێک فێربم و وام لێ بکات باوکێکی باش بم، خێزانێکی باش بم، یان تواناکانم لە کارەکەمدا باشتر بکەم، دەتوانم خۆم پێش بخەم، دەبیستم مامۆستایان و ڕاهێنەران شتی زۆر جوانمان پێشکەش دەکەن، جا بۆچی سوودیان لێ وەرنەگرم!

سوپاس بۆ خودا هەموو جیهانی عەرەبی گەڕاوم و زانست لە نێو خەڵکیدا بڵاو دەکەینەوە، پێیان دەڵێم: ئەی خەڵکینە وەئاگا بێن و دەی وەرن با فێربین، با واز لە نەزانین بهێنین! من باسی ئامانجەکان و هیوایەتەکانت بۆ دەکەم! پێویستە لە خەو ڕابیت، باشە ئەگەر ئەم چرکە ساتە، دوا ساتی ژیانت بێت، چی دەکەیت؟ سکاڵا لە چی دەکەیت؟

ئەی نابینیت خەڵکی وا هەیە لەو سەرجادانە شتی وا دەفرۆشێت کە خەڵکی پێیان وایە هیچ سودێکی نییە، بەڵام ئەوانەی دەیانفرۆشن هیچ کات خۆیان ناڵێن بێ سوودە! هەوڵی ئامانجەکانیان داوە، هەر ئەو هەوڵدانەیە جێ پەنجەمان لە دنیادا دیاریی دەکات، هەر ئەو هەڵدانەیە مێژوو دروست دەکات!

بێگومان ئاسانترین شت ئەوەیە سکاڵا بکەین، یان ڕەخنە بگرین، یان خۆمان بەراوورد بکەین، یان سەرزەنشتی کەسانی دی بکەین، ئەمانە ئاسانترین شتانێکن کە هەمووان دەتوانن بیانکەن!

بەڵام ئەوەی لێرەدا کێشەیە، هەر بەوەندەی وامان کرد، ئیدی لەسەر ئەو شتانە ڕادێین، چونکی خودا ئەقڵی مرۆڤی وا دروست کردووە، بە هەردوو لادا کاردەکات، هەر شتێک بڵێیت و دووبارەی بکەیتەوە و هەستەکانت بەوەوە سەرقاڵ بکەیت، ئەوە دەبێتە بڕوایەک و دەبێتە بەشێک لە کارەکانت (گونجانی مێشکە دەمار).

کەسانێک دەناسم پسپۆڕن لە بینینی خراپەکان و لایەنە نەرێنییەکاندا، هیچ ئیش و کارێکیان نییە تەنیا گەڕان بە دوای دۆزینەوەی هەڵە و کەموکورییەکاندا نەبێت، ئەم کەسانە دەگەڕێنەوە ماڵ، ئەگەر پێیان بوترێت: ئەمڕۆ هیچ کارێکت ئەنجامدا؟ دەڵێن سبەی خوا یاربێت شتێک دەکەم، ئەدی باشە ئەی ئەمڕۆ؟ باشە بەیانی چی دەکەیت؟ کەچی بەیانیش هەروەکو ئەمڕۆیە، چونکی هەروا بە تەنبەڵی ڕاهاتووە و بەردەوام کات بەفیڕۆ دەدات.

چۆن توێشوو بە گەرموگوڕییەکەت دەدەیت؟

پێویستە ئەمەت لەبەرچاوبێت، چۆن توێشوو بە گەرموگوڕییەکەت دەدەیت و بە هێزی دەکەیت و ئاستەکەی بەرز دەکەیتەوە؟

بە دیاریکردنی ئامانج و سوودەکەی، گەرموگوڕییەکەت بەرزتر دەبێتەوە.. ئایا دەزانی ئەگەر ئامانجێکت هەبوو، سوودەکانیت نووسی، بەرەو پێش دەجوڵێیت؟ مرۆڤەکان لەم بارەیەوە هەڵگری دوو بەهان:

- **کەسێک بەرەو پێش دەجوڵێت.**
- **کەسێک لە ئامانج دوور دەکەوێتەوە.**

لە هەندێ کاتدا هەردوو جۆرە کەسەکە لە یەک کەسدا کۆدەبێتەوە، بۆ نموونە: تۆ کاتێک دەڵێیت: دەمەوێت فلان شت دووبارە ئەنجام بدەمەوە، لەو کاتەدا بەرەو پێش دەڕۆیت، بەڵام ئەگەر بڵێیت: دەمەوێت بیکەمەوە بۆ ئەوەی لە فلان شت خۆم ڕزگار بکەم، لەمەیاندا بوویتە بەشێک لە شتەکە، یان بوویتە دوو کەرتەوە، لە نێوان بەشەکانی نائاگای تۆدا بەریەککەوتن هەن، لە کاتێکدا دەتەوێت پێش بکەویت، کەچی هەمان کات سووری لەسەر شتێک و لە شکست دەترسیت!

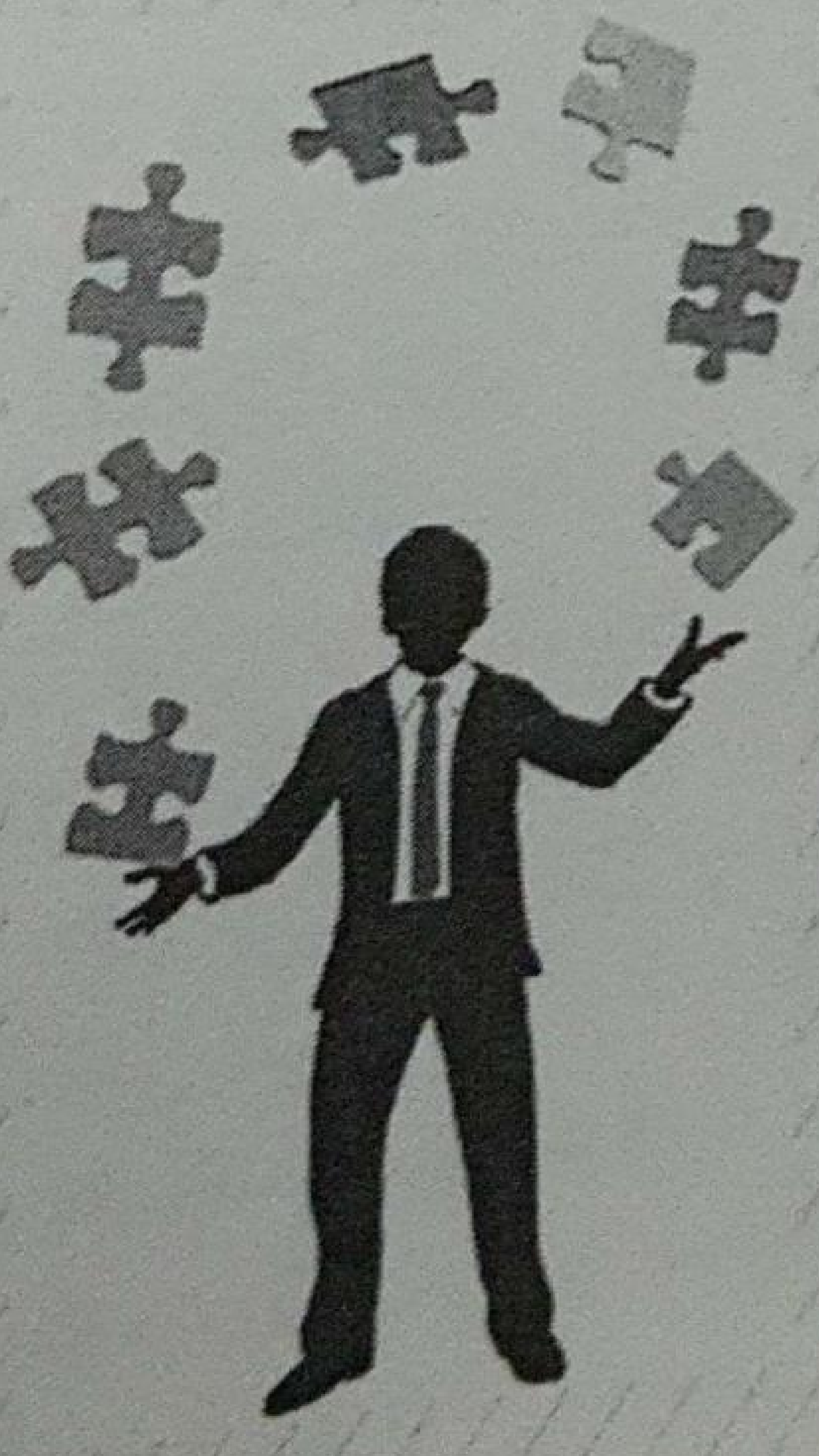
جا بۆیە پێویستە بزانیت چی دەکەیت؟ ئەگەر دودڵ بوویت، تووشی شۆک دەبیت، دووبارە دەگەڕێیتە دواوە، لەوانەیشە دوای ئەو حاڵەتە، هەڵبستی و شتێک بکەیت کە دڵتەنگت بکات، دیسان پەشیمان دەبیتەوە.. ئەم هەموو بەریەککەوتنە زیانی بۆ تۆ دەبێت.

لەبەر ئەوە، کاتێک دەڵێیت: من ئامانجێکم هەیە و سوودی خۆی هەیە، هەستی پێ دەکەیت، دەکرا بچیتە پێشەوە و ئەنجامی بدەیت، لێرەدا بوەستە و لەسەر ئەنجامدانی سووربە.

تۆ دەڵێیت: دەمەوێت کەسێک بم سووربم لەسەر شتەکان، سووربوونیش واتە پلاندانان و خۆئامادەکردن، لەوانەیە مەیدانخوازییەک ڕوویدات و

تۆ بۆ بەرەوڕووبوونەوەی ئامادە بیت، خۆ ئەگەر ئامادە نەبیت، ئەوە هەڵسوکەوتی خودکارانە دەکەیت، لەوانەیشە ئەو هەڵسوکەوتانە هیی ڕابردوو بن و نەرێنی بن، جا هەرکات زەینت شڵەژاو بوو، مۆخت بەردەوام کاردەکات، هەر ئەمەیە کاتێک یابانییەکان دەیانەوێت بڕیارێک بدەن، دادەنیشن و خۆیان دەخەنە ژێر تاقیکردنەوەیەکەوە، قۆناغێک لە خەوتن بەکاردەهێنن ناوی (ئەلفا)یە و لە لێدانەکانی لەرەلەریی مۆخن، هەروەک قۆناغی (بێتا) کە شەپۆلەکانی مۆخە و لە چرکەیەکدا ١٤-٢٨ سوڕ لێ دەدات.. بۆ ئەوەی بڕیاری هەڵە نەدەن.

جاری وا هەیە مرۆڤ بەهۆی کارتێکەرەکانی دەرەکییەوە بڕیاری هەڵە دەدات، لەو کارتێکەرانە: مەیدانخوازییەکان، هاتنی لەناکاوی تەلەفۆن، لێدانی کەسێک و بێزاریی لە ماڵەوە.. باشترین قۆناغ بۆ ئەوەی بڕیاری تێدا بدەین، بریتیە لە قۆناغی (ئەلفا) کە نیوەی (بێتا)یە، لە ٧-١٤ سوڕ لە چرکەیەکدا پێکهاتووە، ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ هەردوو پەلی مۆخە بە ڕاست و چەپییەوە، هەردووکیان هەمان هێزیان هەیە، پەلی لای چەپ بە شیکردنەوە و ژیربێژیی ناسراوە و، پەلی لای ڕاستیش بە خەیاڵکردنەوە و داهێنان...



یابانییەکان بە هەردوو پەلەکەی مۆخ کاردەکەن و پێی دەوترێت (ئۆتۆجینکس) کە ماوەیەکی زۆر لەمەوپێش دکتۆرێکی سویسری بە ناوی (ئیمێل کۆیل) دایهێنابوو، ئەوەبوو یابانیەکان ئەم دکتۆرەیان لە وڵاتەکەیان وەدەرنا و وتیان: ڕێگەکەی ئەو ئەکادیمیی نییە و بۆ ئێمە ناگونجێت، ئەمە و سەرەڕای ئەوەی ئەنجامە باشەکانی زێتر بوون لە ڕێژەی ٢٤٪ ، دکتۆر (ئیمێل کۆیل) بە نەخۆشەکانی دەوت: چاوەکانت بنوقێنە، وا خەیاڵبکە کە تۆ لە حاڵەتێکی باشدایت! لە دوای منەوە ئەم قسانە بڵێوە: هەموو ڕۆژێک و هەموو کاتێک من زێتر باشتر دەبم، ئەو ڕێگەیە نەخۆشەکانی دڵخۆش دەکرد و وای لێ دەکردن دیدگەیان بۆ شتەکان هەمووی ئەرێنیی بێت...

کاتێک بە شێوەیەکی باش و ئەرێنیی قسە دەکەیت، ئەنجامەکان زێتر دەبن، چونکی شتێکی سروشتییە هەر شوێنێک کارێکی باشی تێدا بێت، لێدانی دڵ بەڕێکیی دەبێت، هەناسەدان هاوسەنگ دەبێت، کە پێدەکەنیت لە جێی (ئەدرینالین) ماددەی کیمیایی (ئەندرۆفین) دەردەچێت، (ئەنسۆلین) زۆر دەبێت و ئەنجامێکی زۆرباشی دەبێت.. کەچی ئەو دکتۆرەیان لە وڵاتەکەیان دەرکرد.

بەڵام دوای ١٠ ساڵ زانایەکی ئەڵمانیی بە ناوی (یۆهانا شوتچ) هات و وتی: پێویستە من بزانم ئەو دکتۆرە چی وتووە؟ خۆ ئەگەر ئەنجامی باشی هەبێت و بگاتە لە ٥٠٪ یش، ئێمە وەکو زانایان پێویستە گفتوگۆی لەبارەوە بکەین و لێی بکۆڵینەوە!

ئەوەبوو لە ڕێگەکەی دکتۆر (ئیمێل کۆیل)ی کۆڵییەوە و گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە لە ڕاستییدا شتێکی زۆر باشە و دەستی کرد بە بەکارهێنانی و دامەزراوە پزیشکییەکانی بڕوا پێ هێنا و ناوی نا: (ئۆتۆجینیک ئێکسەرسایس)، (ئۆتۆ) واتە: کەسیی و (جینیک ئێکسەرسایس) واتە: ڕاهێنان، منیش بە عەرەبی ناوم ناوە: (خەیاڵکردنەوەی داهێنانکارانە).

کاتێک لە کەناڵی (سی ئێن ئێن) دیداریان لەگەڵ یاریزانی پیشەگەریی

تۆپی دەست (مایکڵ جانسۆن)دا کرد و لێیان پرسی: چۆن بەم ئەوناغە گەیشتی؟ وتی: زێتر ٥٠٪ ی ڕاهێنانەکانم (خەیاڵکردنەوەی داهێنانکارانە)یە و بەوە سەرکەوتوو بووم.

هەروەک پرسیاریان لە (موحەمەد عەلی کلای) کرد: چۆن ئەوها دەکەیت و سەرکەوتوو بوویت؟ وتی: زێتر لە ٦٠٪ی ڕاهێنانەکانم (ئۆتۆجینیک)ن...

واتە کاتێک چاوەکانم دەنوقێنم و شتێک دەبینم، وا خەیاڵ دەکەم ماوەکەی چەندە؟ چۆن بجوڵێم؟

لێرەوە مۆخیش ئەو شتە چەندان جارە دەکاتەوە و ڕاهێنانی ناوەکیی پێ دەکات، هەرکات چاوم کردەوە، مۆخ ئیدی دەزانێت بۆ کوێ چووبوو، تەنێ بەوەی ئەو کارە دەکەم، کەمتر پێویستم بە ڕاهێنانە و شتێکی سادە ئەنجام دەدەم.

جارێک پیاوێکی ئەمریکیی هات و وتی: لە داهاتوودا دوو کۆمەڵ کەس دەهێنین: یەکێکیان لە ڕێی ناوەوە ڕاهێنانیان پێ دەکەین و کۆمەڵەکەی دیکەش ڕاهێنانێکی ئاسایی و، دواتر بزانین ئەنجامەکان چی دەبن!

بینیان کۆمەڵەی یەکەم ڕێژەی ئەنجامەکەیان ٥٠٪ بوو، کۆمەڵەی دووەمیش هەروا، پاشان وتیان: مادام ئێمە هەردوو کۆمەڵەکەمان ڕاهێنا، چی ڕوودەدات؟ ئەنجامەکە هاووێنەی ئەنجامەکانی تۆپی دەست بوو لە جیهاندا، لە دیارترین ئەو یاریزانانەی کە لە جیهاندا بەناوبانگن: (هارلم)ە، کە ئەنجامەکانی لە ڕاهێنانی (ئۆتۆجینیک)ەوە وەدەست هاتوون.

ڕاهێنانە بەهێزەکان، هەرچەند بەرەو پێشەوەت بەرن و لە ناخیشتدا خەیاڵکردنەوەی داهێنانکارانە هەبێت، چی ڕوودەدات؟ گەرموگوڕیی زێتر دەبێت و زێتر! مادەم گەرموگوڕیی زێتر دەبێت، تۆیش بەرەوپێش دەچیت، کاتێک بەرەوپێش دەچیت و بە بەهایەکی باڵاوەی دەبەستیتەوە، بیهێنە پێش چاوی خۆت و بزانە چی ڕوودەدات؟ ئەگەر لەسەر ئەم حاڵەتە ڕابوەستیت و نەو نەو نەگەڕێیتەوە سەر ئامانجەکەت و هەوڵی

بۆ نەدەیت، دەبینیت گەرموگوڕیی دادەبەزێت، ئامانج بەفیڕۆدەچێت و دەگەیت بە ناوچەی پشوودان، بۆیە ئیدی سوودێک لە هەوڵەکانت نابینیت.

بەڵام کاتێک زوو زوو دەگەڕێیتەوە سەر ئامانجەکە و دیاری دەکەیت، پێویستە ٥ هۆکار بهێنیتە نێو خەیاڵی خۆت: بۆچی ئەو کارەت دەوێت؟ ئەمە حەزت پێ دەدات، دوای ئەوە بە بەهایەکی باڵاوە گرێی بدە، گەرموگوڕیی بە بەردەوامیی زێتر دەبێت... وەلێ هەر بەتەنێ ئەوەی گەڕایتەوە سەر کارە لەپێشینەکانی ژیانی ڕۆژانەت، یەکسەر گەرموگوڕیی بەرەو کەمبوونەوە دەڕوات.. دووبارە بگەڕێوە سەر بەها باڵاکە و لێی بڕوانە...

سەبارەت بە خۆم لە بارەی کارکردن و بەستنەوەی بە بەهایەکی باڵاوە، بۆنموونە: کاتێک کتێبێک دەنووسم - ئەم کارە سەرگوزەشتەیەکی دوور و درێژی لای من هەیە- پێویستە هەموو نووسەرێک کە بە لێکۆڵینەوە هەڵدەسێت، بخوێنێتەوە، بگەڕێت، سەیری فەلسەفەی ئایینەکان بکات، وەکو موسڵمان، لە کاروبارەکانی شەرعیی ووردببێتەوە، کاری زۆری دەوێت، لەوانەیە نووسینی کتێبێک چەند ساڵێکی بوێت، لەوانەیشە ئەو کەسە وازلە نووسینی بهێنێت و لێی بێزار بێت.

وەلێ ئەگەر بەهایەکی باڵات هەبوو، بە کارەکەی خۆتەوەت بەستەوە، بۆ نموونە: خێرێکیی نەبڕاوە- صدقە جاریە- دەکرێت لەم ڕێیەوە لە خودا نزیک ببیتەوە، ئەم جۆرە لە بەها، وات لێ دەکات بەردەوام بنووسیت، لەوانەیە یارمەتی کەسانێک بدات و سوود لە کتێبەکە وەربگرن، لەوانەیە پارەیەکی پێ پەیدا بکەیت، یان بۆ ئەوە بێت خەڵکی ڕێزت لێ بگرن، یان دەتەوێت جێ دەستت لە دنیادا دیاربێت..

بۆیە دەبینیت بەها باڵاکە لە گەرموگوڕیی بەرزترە، وەلێ هەرکات گەرموگوڕیی بەرەو کەمبوونەوە ڕۆیشت، دیسان بۆ بەها باڵاکە بگەڕێوە و بیر لەو بکەرەوە و سەرلەنوێ دەست بە کارەکە بکەرەوە.

چۆن ئاستی
گەرموگوڕیی
بەرزدەکرێتەوە؟

Scanned by TapScanner

چۆن ئاستی گەرموگوڕیی بەرزدەکرێتەوە؟

پێویستە تەرکیز لەسەر نزیکبوونەوە لە خودا بکەیت، بە دوای ئەوەدا بەها باڵاکەی تایبەت بە خۆت دەست دەکەوێت و لەوێشەوە ئەنجامەکان خۆیان دەردەخەن.

ئایا دەزانیت کاتێک تەرکیز دەخەیتە سەر هەمان ئەنجام و هیچ مەیدانخوازییەکیشت لەبەردەمدا نییە و ئامانجێکیشت هەیە و چەند ئەنجامێکی سادەت لێ دەستکەوتووە.. هەرچەند تەرکیزت بخەیتە سەر مەیدانخوازییەکان، لە جێی خۆی دەوەستێت... چونکی دیدگەت لەسەر ئامانجەکەت ڕۆیشتووە، وەلێ ئەگەر تەرکیزت خستە سەر ئەنجامەکانت و وتت: ئەم ئەنجامانەم ناوێت، هیی جیاوازم دەوێت، کردارەکە گۆڕا و ئەنجامەکەت بەدڵ نەبوو، دیسان وتت: ئەو کارەی من کردم، وا دەرنەچوو کە خۆم دەمویست، بۆیە پێویستە شتێکی جودا ئەنجام بدەم و ئەوەی دەمەوێت وەدەستی بێنم.

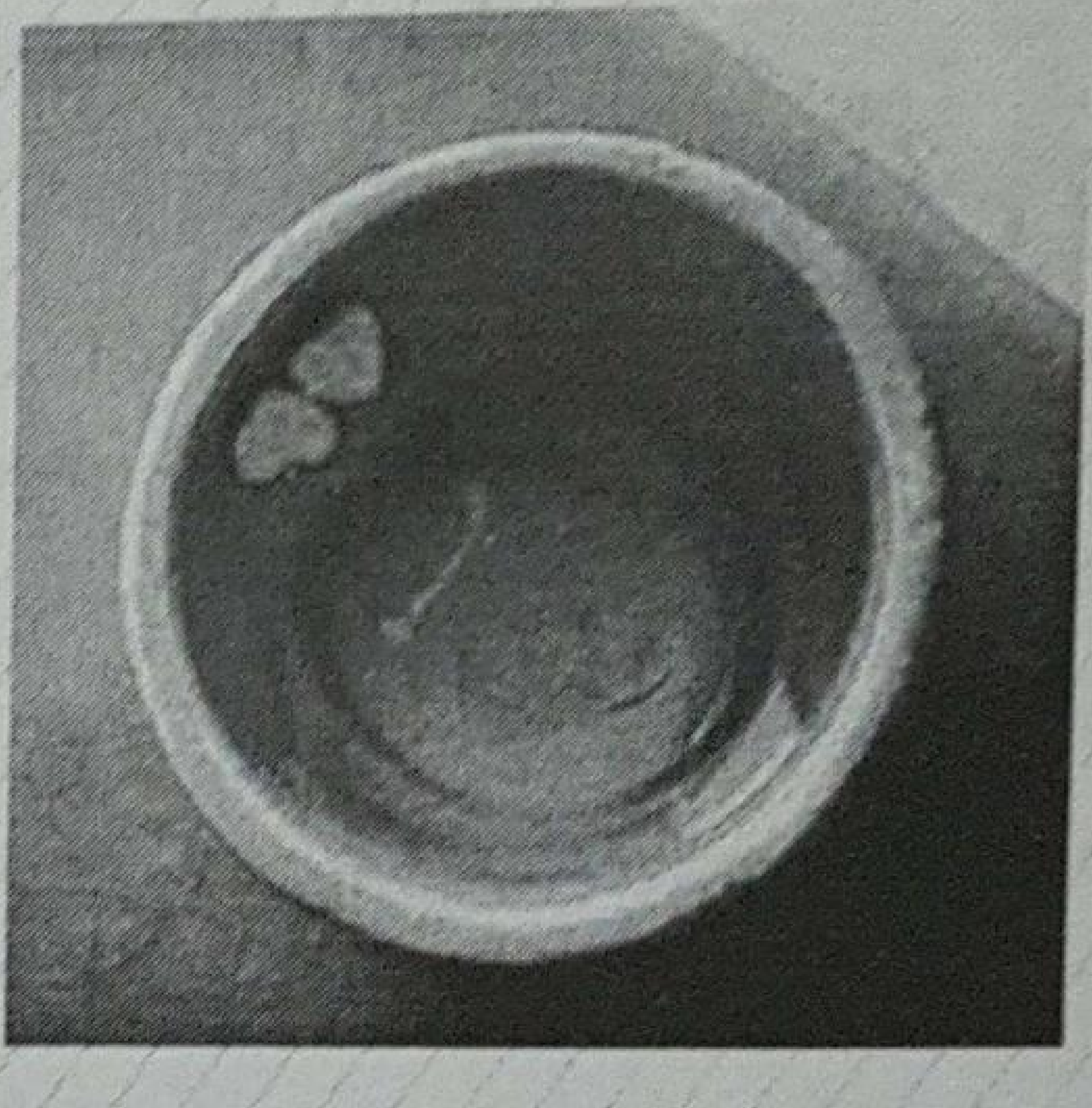
نموونەی (ئەدیسۆن) بهێنە پێش چاووت، ٩٩ جار هەوڵی دا و شکستی خوارد، ئەمە شتێکی نائاساییە ئەو هەموو هەوڵە بدەیت، خۆ ئەگەر گەرموگوڕییەکەی بەرەو کەمبوونەوە بڕۆیشتایە بە ئەنجامی دروست نەدەگەیشت.. ئەم هەوڵەیان سوودی نەبوو، هەوڵێکی دیکە هەتا کردارەکەی گۆڕی و بە ئەنجامی جوداواز گەیشت و بە مرادی دڵی گەیشت و لە کۆتاییدا ئەوەی دەیویست، دۆزییەوە.. خودایش دەفەرموێ: (إِنَّا لا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا)[الكهف:٣٠] ئەوەبوو لەسەر دەستی (ئەدیسۆن) ئەو هەموو ڕووناکییە هاتە گۆڕێ، گەر ئەو نەبووایە، ئێستەیش دەبووایە لەبەردەم فانۆس و چرای زەیت ڕۆژمان بکردایەتەوە!

سوودەکان و ئەنجامەکان..

کاتێک بەم برگەیە دەگەیت، بە ستراتیژییەتێک دەگەیت، لە خاڵی سفرەوە، بەردەوام بیرکردنەوە، چاونوقاندن و جووڵە و گۆڕانکارییەکان دەگرێتەوە.

ئەم شتانەی دەیانڵێم کەمێک زانستیی و وردن و بیانهێنە بەرچاوت..

گریمان من کتێبێکم کڕی، لە کاتێکدا ئەو کتێبە دەکڕم، ئەوەی پاڵنەری کڕینەکەی پێدام کێیە؟ وای دابنێین ئەم پاڵنەرە لە پێشییەوە بەهایەکی باڵا هەبوو- کە ڕەگی پاڵنەرەکەیە- بەهایەک هات و پاڵنەرێکی پێدام، دوای ئەوە من بیرم بە نێو بەهاکاندا دێت و دەڕوات و بە دوای یەکدا بیرم کردەوە...



چی بە دەروونی خۆت دەڵێیت؟ ئەو شتەی بە خۆتی دەڵێیت بەهایە! بۆیە بەدوای یەکداهاتنی ئەم بیرکردنەوانە چەند جووڵەیەکی جەستەیی لەگەڵدایە و چەند گۆڕانێکیشی هاوڕێن، کەسێتیی تێدایە، پێڕۆیەکی جێبەجێکردنی تێدایە. واتە بۆ نموونە: ٤ جۆر کەسێتی هەن: (دۆستخواز – سەرکردە - شیکەرەوە - قسەزان) پێڕۆیەکی نواندنیش هەیە، ئەوانەی (NLP) یان خوێندووە دەزانن پیڕۆی نواندن واتە کەسەکانی بینینگەرا و بیستنگەرا و هەستگەرا هەن، تۆ کتێبێک دەکڕیت، هەمان بەها لەلات

ئامادەیە و دەتەوێت سوودی لێوەربگریت، واتە کارامەییەک هەیە، سوودێک هەیە، زانیارییەک هەیە.. خۆ ئەگەر بڵێیت: من لە داهاتوودا سوودی لێ دەبینم و لە خودام نزیک دەکاتەوە، ئەوکات بیرۆکەکان بە دوای یەکدا دەبن و پاڵنەرێک و هێزی گەرموگوڕیت پێ دەبەخشن.

ئەو قسانە پاڵنەرن بۆ کڕینی کتێبەکە، هەر بەتەنێ ئەوەی بۆت دەرکەوت و شتەکان دووبارە بکەیتەوە، هەمان ئەنجامت لە هێزی گەرموگوڕیی پێ دەدات.

پێت خۆشە قسە بکەیت، چی لە ناوەوەتدا ڕوویدا؟ بەهایەکت بۆ هات، ئەو بەهایە پاڵنەرێکی پێ بەخشیت، بە شێوازێکی بە دوای یەکداهاتوو قسەت لەگەڵ دەروونی خۆتدا کرد و، وات لێ کرد ئەو کتێبە بکڕێت.. دواتر وازت لەو کتێبە هێنا، ئەوکاتەی وازت لێ هێنا، بەهۆی شتەکانی پێشووەوە نەبوو، بەڵکو بەهۆی شتێکی جوداوە کە بەردەوام بیرت لێ کردەوە و بووە شتێکی جودای بە دوای یەکداهاتوو.

هەروەک پێویستە ئاگات لەم ڕستەیەیش بێت، لەوانەیە کاتێک تۆ ڕۆیشتی و بەها باڵاکە بەلای تۆوە شتێکی بینراو بوو، واتە پیرۆکە پیرۆیەکی نواندنی بینراو بوو، دوای ئەوەی سەیری وێنەکەت کردووە و هەستت پێ کردووە، ڕۆیشتوویت و خودی خۆت تەواوکردووە و بە دوای یەکدا بووە، ئەوجا کتێبەکەت کڕیوە.

هەر کاتیش وازت لە کتێبەکە هێناوە، وەک ڕیزبەندی پیرۆ بینراوەکە نییە، تۆ گۆڕاویت و وات لێهاتووە هەستت کردووە لەجێتی ئەوەی کەسێکی (کاریگەر بە شتە بینراوەکان) بیت، بووی بە کەسێک (بە شتە بیستراوەکان کاریگەر بووی)، کەواتە تۆ بوویتە شتێکی دی، بێگومان کەسایەتییەکە دواتر دەگۆڕێت، لە جێتی ئەوەی کەسێکی قسەزان یان شیکەرەوە بیت، دەبیتە کەسێتییەکی دۆستخواز.

لێرەدا شتانێک هەن گۆڕاون، بە هیچ شێوەیەک مرۆڤ کردەوەکانی لە یەکدی ناچن، بەڵکو لەیەک جودا دەبن، لێرەیشەوە کەسەکە

(دابڕانی کەسێتیی) لا دروست دەبێت، بڕوانە، گەرموگوڕییەکەم ئاستی بەرزبووەوە، بە خودی خۆم وت: لە داهاتوودا سوود وەردەگرم، بەرەو پێش دەچم، لە خودا نزیک دەبمەوە... ئا ئەمەیە بیرۆکەی بە دوای یەکدا هاتوو... کتێبەکەم کڕیی، ئەمانە لە ناوەوەمدا ڕوویدا... وەلێ کە کتێبەکەم واز لێ هێنا، ئەو بیرۆکە بەدوای یەکداهاتووانە گۆڕان، چونکی کارە لەپێشینەکانی ژیانم گۆڕا و شتێکی دیکە ڕوویدا و ڕۆیشتم و وازم لە کتێبەکە هێنا.. لەو چرکە ساتەدا پێویستە ستراتیژییەتی خۆت بزانیت و بیدۆزیتەوە.

جارێکییان لە بارەی سەرکەوتن و شکستەوە پرسیاریان لێ کردم، وتم: شکست ستراتیژییەتە، خۆ ئەگەر ستراتیژییەتی شکستم دۆزییەوە، دواتر دەیگۆڕم بۆ سەرکەوتن، چونکی ئەو مەسەلەیە، ناوەکییە، بریتییە لە: چیم بە ناوەوەی خۆم کرد؟ چیم بە پێنج هەستەوەرەکە کرد؟ چۆن قسەم لەگەڵ دەروونی خۆمدا کرد؟ چۆن جەستەم جوڵاند؟ چۆن گۆڕانکارییەکانم ئەنجامدا؟

بێگومان هەر پێکهاتەیەک لە ئەزموونەکە بگۆڕیت، ئەوە ئەزموونەکەیشت گۆڕیوە.. هەموو ئەزموونەکان لە ڕێی هەستەوەرەکانەوە دەست دەکەون، ٥ هەستەوەرەکە لە شوێنێکی مۆخدا دانراون، ئەم شتە بەرنامەڕێژییە.. لەبەر ئەو بەرنامەڕێژییەیە کە چاو بە لای ڕاست و چەپدا دەسوڕێت و ئەو شوێنە نموونەییە دەدۆزێتەوە کە لە بەرنامەڕێژییەکەی چاودایە، بە هەڕەمەکیی ناجوڵێت، بەڵکو لە شوێنێکی مۆخەوە دێت و دەڕوات و لەوێوە زانیارییەک لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت.

دیسان لە نموونەی کڕینی کتێبەکەدا تۆ دەبینیت چاوەکانت جوڵان و چوونە سەر شوێنێکی دیاریکراو، کاتێک وازت لەو شوێنە هێنا و چاوت لەسەر لادا، چوویتە شوێنێکی دیکە.. ئەگەر کەسەکە ببەیتەوە سەر هەمان شوێن و وای لێ بکەیت بە هەمان ڕێگە بجوڵێتەوە و بە هەمان ڕێگەیش هەناسە بدات و، بۆ هەمان بەها بگەڕێتەوە و هەمان قسەیش

بکاتەوە، ئەوە یانی بۆ هەمان ستراتیژییەتت گەڕاندووەتەوە.

ستراتیژییەتێک گەیاندمی بە کڕینی کتێبێک، ستراتیژییەتێک وای لێ کردم زمانێک فێربم و ستراتیژییەتێک وای لێ کردم وازی لێ بهێنم... هەموو ئەوانە ستراتیژییەتن.

کاتێک فێری ستراتیژییەتە ناوەکییەکەی خۆت دەبیت و دەزانیت چۆن بە ناوەوەی خۆت بگەیت و چەند جارێک زێتر ئەم کارە دەکەیت و، پێکەوەبەستەرێکی بۆ دادەنێیت، بەمە وات لێ دێت جارێکی دیکە وەکو چۆن لەسەرەتاوە کردت، دەگەڕێیتەوە بۆ ناوەوەی خۆت.

ستراتیژییەتی خۆت بدۆزەرەوە..

ڕاهێنانێکی کردەییە، ئێستە وات لێ دەکەم لەگەڵ مندا شتێک ئەنجام بدەیت.

(تاقیبکەرەوە، هەرگیز پەشیمان نابیتەوە)!

کەسێکی خۆبەخشم دەوێت ئەم کارەم لەگەڵدا ئەنجام بدات، کەسێک هاتوو ئەمە ڕوویدا:

وانەبێژەکە: دەمەوێت لە کاتێکی خۆت کە هەستت بە گەرموگوڕییەکی گەورە کردووە، بیربکەیتەوە، چاوەکانت بۆ ساتێک بنوقێنە! دەمەوێت بە زەینی خۆت بۆ ڕابووردووی خۆت و ئەوکاتە بگەڕێیتەوە کە گەرموگوڕ بوویت.. دەمەوێت تێبینی گەرموگوڕییەکە بکەیت، یەکەمین شتێک هاتە نێو زەینتەوە چی بوو؟ دەنگ یان وێنە یان هەستکردن بوو؟ ئایا بە شێوەیەکی بەدوای یەکداهاتوو لەگەڵ دەروونی خۆت دوایت؟ ئایا وێنەی خۆت لەکاتی گەرموگوڕییەکەدا بینی؟ ئایا ئەو گەرموگوڕییەت لە شتێکی دیکەدا هەست پێ کرد؟

خۆبەخشەکە: وێنەی خۆم بینی.

وانەبێژەکە: کاتێ وێنەی خۆت بینی، لە دوای ئەوە چی هات؟ دەنگ بوو

یان هەستکردن؟

خۆبەخشەکە: بە هەستکردن و دەنگێکەوە هات.

وانەبێژەکە: ئەی بۆچی هەستکردنی بۆ هێنایت؟ هەستکردن و دەنگی بۆ هێنایت! ئایا ئەمە ڕاستە!

تەواو بوویت... ئێستە چاوەکانت بکەرەوە، ئەم کارە ڕیزکردنی بیرۆکەکانت بوو، یەکەمجار وێنەکە هات، دواتر دەنگ، هەر ئەمەیە ڕیزبەندییەکە، هەرگیز دوان لە مانە پێکەوە نایەن..

ئێستا چاوت دابخەرەوە و مەیکەرەوە! دەمەوێت بۆ لای وێنەکە بگەڕێیتەوە، وێنەکە باسێکی دوور و درێژی هەیە، بە شێوەیەکی گشتیی دەگونجێت وێنەکە لەبەردەمتدا یان لە پشتتەوە یان لە پێشەوەت دا بێت... وێنەکە لە کوێیە.. شوێنەکەی کامەیە؟

خۆبەخشەکە: ئێستە وێنەکە لە پشتمەوەیە!

وانەبێژەکە: زۆرباشە! ئاماژەی بۆ بکە... شوێنەکەی لە کوێیە؟ لە بەردەمت، یان لە پشتەوەت، یان لای ڕاستت، یان لای چەپتدایە؟

خۆبەخشەکە: وێنەکە لە بەردەممدایە!

وانەبێژەکە: لە پێش ئەوەدا، لە ناوەوەی تۆدا بوو، یان چی؟ ئەو شتەی لەبەردەمتەوە دەرچوو، چی بوو؟ دەمەوێت ماوەی نێوان تۆ و ئەو شتە بزانم چەندە؟

خۆبەخشەکە: ماوەکە ٢ مەترە.

وانەبێژەکە: ئەمە یانی لێتەوە دوورە..!! ئایا وێنەکە گەورەیە یان بچوک؟

خۆبەخشەکە: وێنەکە مامناوەندییە!!

وانەبێژەکە: ئایا تۆ خۆت لە ناوەوە دەبینیت؟ یان لە ناوەوە هەست بە هەستەکانی خۆت دەکەیت، یان لە دوورەوە دەیبینیت؟

خۆبەخشەکە: لە ناوەوە سەیری دەکەم و دەیبینم!

وانەبێژەکە: دەمەوێت وێنەکە گەورە یان بچووک بکەیتەوە (بەکەیفی خۆت). ئێستە بەهێزی بکە و لە خۆتی نزیک بخەرەوە و بەو شێوەیەی

خۆت دەتەوێت، دووری بخەرەوە. دەمەوێت بە هەستەکانتەوە بچیتە ناوی، لە ناو خۆتدا جێبەجێی بکە، بەردەوامبە و هەمان ڕێگە بگرەبەر، هەناسەیەک بدە و لە ناوی دەرچۆ، لە دوورەوە سەیری بکە و وەرە! ئێستە چی بە دەروونی خۆت دەڵێیت، تۆیش بە هەمان شێواز ئەو وێنەیەت هەیە! خەڵکێک هەن دەڵێن هەست بە بەهێزیی دەکەم! سێ شتم پێ بدە کە بەهایەکیان تێدا بێت، تا بیانکەم.

خۆبەخشەکە: ئێستە وا هەست دەکەم لە وێم، نامەوێت بگەڕێمەوە!

وانەبێژەکە: لەوێ بمێنەرەوە، لە دەرەوەی وێنەکە بە و دەمەوێت لە دوور لێی بنواڕیت، دەمەوێت بزانم تۆ کە ئێستە لە وێیت، چی بە دەروونی خۆت دەڵێیت؟

خۆبەخشەکە: من زۆر دڵخۆش بووم!!

وانەبێژەکە: یانی دەکرێت بڵێیت: من بەختەوەرم. ئایا دەکرێت ئەو حاڵەتە بۆ جارێکی دی بۆ لات بگەڕێتەوە و بیر لە ڕستەی (من بەختەوەرم) بکەیتەوە؟

خۆبەخشەکە: نەخێر.

وانەبێژەکە: بەڵێ پێویستە شتێکی بەهێزتر ببینیت! شتێک بیڵێیت: من کە لەوێندەر بووم، هەستم بە شتێکی بەهێزتر کرد! دەکرێیت بڵێیت: لە هەموو شوێنێک هەستەکان هەن، من دەگونجێت ئامانجەکانم وەدی بێنم، ئەو قسەیە چییە بە خودی خۆتی دەڵێیت؟ قسەیەک بکرێت هەمان وێنەت لەو کاتەی خۆت بتەوێت، بۆ بگەڕێنێتەوە؟

خۆبەخشەکە: الله!

وانەبێژەکە: زۆر باشە! دوای ئەوە وشەیە، ئەگەر بیکەیت بە دووان، چی دەڵێیت؟

خۆبەخشەکە: موحەممەد!

وانەبێژەکە: نایابە، خودا، پاشان پێغەمبەر، ئەی دوای ئەوانە چی دەڵێیت؟

خۆبەخشەکە: بەهەشت!

وانەبێژەکە: نایابە، دەمێنێتەوە بڵێین: خودا، موحەممەد، بەدوایدا بەهەشت، زۆرباشە، ئەم سێ ووشەیە بە دوای یەکدا لە چواردەوری تۆن، بەڵێ، زۆر نایابە!

بەڵێ، چاوەکانت بکەرەوە، هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە، گیانت دەرکە دەرەوە یان بچۆ ناوی! کاتێک پێت دەڵێم دەستی ڕاستت کۆ بکەرەوە شێوەی بۆکسێک دروست بکە! چاوەکانت بنوقێنە و بچۆ ناوەوە، دەمەوێت لە نزیکی وێنەکەوە بیت، چۆنت دەوێت بچۆ ناوییەوە، بە هەستەکانتەوە لە ناویدا هەناسەیەک بدە، دەمەوێت لە ناویدا ئەم سێ ووشەیە دووبارەبکەیتەوە، بە باشی هەستیان پێ بکە...

دەستی ڕاستت توند بگوشە و دواتر دەستت شل بکە، لە وێنەکە وەرە دەرێ.. بە هەناسە هەڵکێشانێک ووزەیەک وەربگرە!! وا بکە ئەو ووزەیە چواردەورت داگیر بکات، دەکرێت لە هەر شوێنێک حەزت پێیەتی، ئەو ووزەیە وەربگریت و بەملاولادا بڵاوی بکەیتەوە! بە هەمان هێزەوە!! بە هەمان ڕێگە!! سێ وشە بە هەمان شێوە دابنێ (الله، موحەممەد، بەهەشت)، (الله، موحەممەد، بەهەشت)!! (الله، موحەممەد، بەهەشت)!! دەست بە پێکەوەبەستەرەکەوە بگرە و دەستی ڕاستت بەکار بهێنە و بە هەمان ڕێگە، (الله، موحەممەد، بەهەشت)!! (الله، موحەممەد، بەهەشت)!! بە هەمان ڕێگە، بە هەمان هێزەوە، ئێستە تەواو بووین.. چاوەکانت بکەرەوە.. حاڵت چۆنە؟

خۆبەخشەکە: دەفرم...

من هیچ شتێکم لە دەرەوە نەکرد، تۆ خۆت جلەوەی شتەکانت بە دەستەوە گرت، بۆیە هیچ شتێکی منی تێدا نەبوو کە لە دەرەوە دەمویست.

تۆ ستراتیژییەتی ئەوەت گرتە دەست، چۆن گەرموگوڕ دەبیت.. هەموو ئەوەی لەم ڕاهێنانەدا بوو، ئەوەیە بێگومان مرۆڤ بە وێنەکانەوە بیردەکاتەوە، ئێمە بە وێنەکانەوە بیردەکەینەوە، بۆیە لە قورئانیشدا

دەبینین، خودا فەرمویەتی:(وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَا تَشْكُرُونَ)، (المؤمنون:٧٨)، یەکەم جار باسی (بیستن)ی کردووە، پاشان (ببینین) و دوای ئەویش (دڵ) و بیرکردنەوە، بۆچی؟

چونکی لە ڕاستیدا (بیستن) لای مرۆڤ بە وێنە بیر دەکاتەوە تاکو هەست بە ڕەفتار بکات، لەبەرئەوە دەبینیت لەیەکەم ساتدا بیستن بۆ ئەو شوێنە دەچێت، پێم وت: بگەڕێوە بۆ ئەو کاتەی کە تێیدا گەرموگوڕ بوویت، ئەو کاتەی لەوێ بوویت، یەکەمین شت بە خەیاڵتدا هات چی بوو؟ دەنگ بوو یان وێنە بوو یان هەستکردن؟ پێی وتم: وێنە بوو، چەند وێنەیەکی بینی کە لە ناوەوەی خۆیەوە هاتبوون و شوێنەکەی نەدەبینی...

هەر بەو شێوەیە لە هەموو پرسیار و وەڵامەکاندا، شتەکان هەڵقوڵاوی ناوەوە بوون، شتی دەرەکیان تێدا نەبوو...

مرۆڤ ئەوهایە، لەسەرەتاوە دەبیستێ، پاشان وێنای دەکات و دواتر دەیکات بە وێنە و لە دواتردا دەیکات بە هەستکردن.. لە کۆتایشدا ئەو شتە بە پێکەوەبەستەرێکەوە دەبەستێتەوە، واتە ڕەمزێکی بۆ دادەنێت، بۆ ئەوەی ئەگەر دووبارە گەڕایەوە سەریی، بیناسێتەوە، ئەو شتە لە هەموو ئەقڵدا بڵاودەبێتەوە و دەچێتە نێو کۆئەندامی مێشکە دەمارەوە. هەر بەتەنێ ئەوەی شتەکەی بینییەوە، ووزەی زێتر دەبێت، دەبێتە گەرموگوڕیی...

بۆیە بۆ جارێک یان دووجار خۆت لەسەر ئەو ستراتیژییەتە ڕابهێنە، دەبینیت گەرموگوڕیت بە هیچ شێوەیەک بەرەو نزمبوونەوە ناچێت، مادەم پلانەکانی خۆت دەزانیت، دەزانیت چۆن بەرەورووی ئامانجەکانت دەربچیت، بەوەیش لەبەرژەوەندی خۆتدا گەرموگوڕییەکەت بەکاردەخەیت.

Scanned by TapScanner

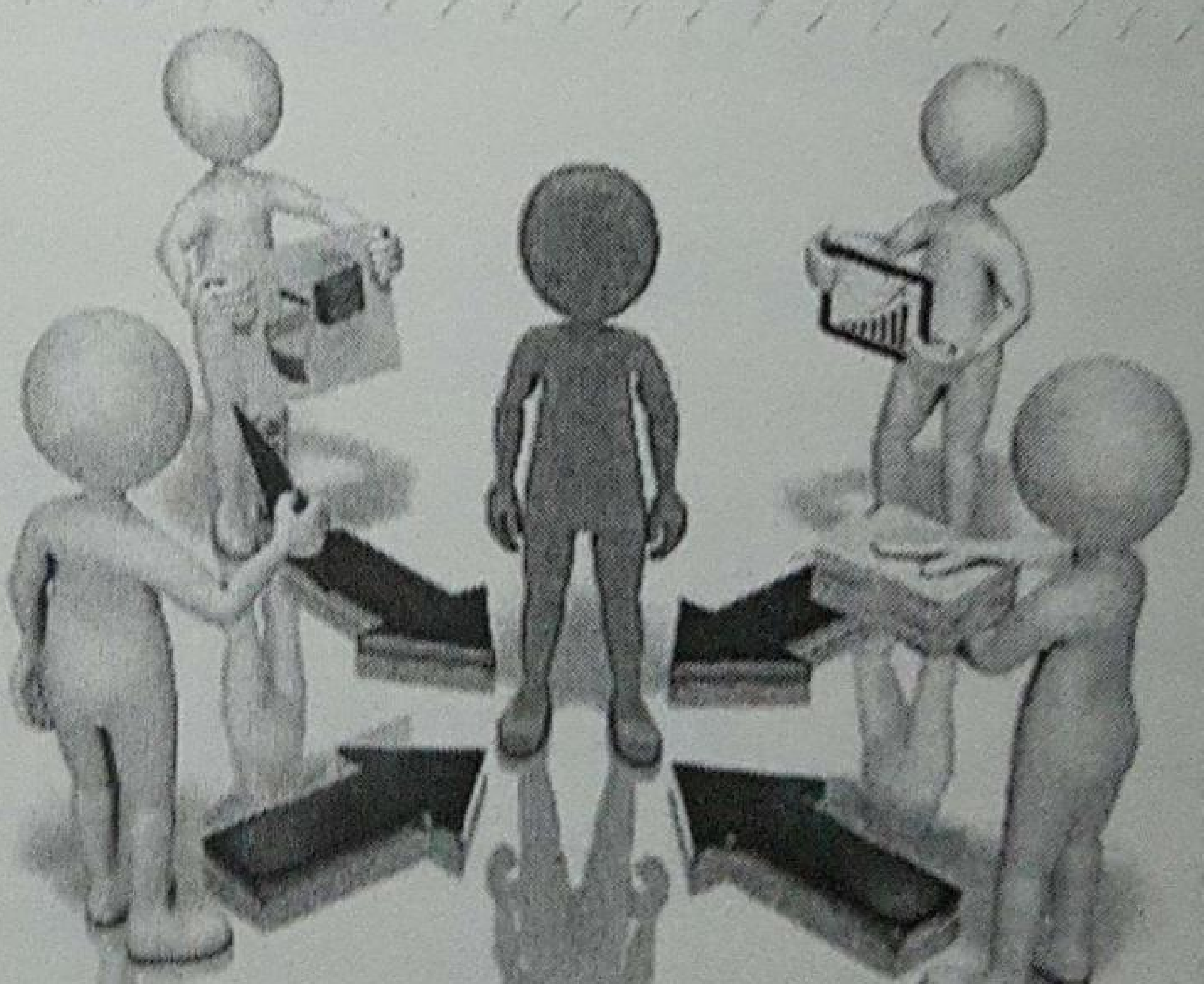
بەستنەوەی بەختەوەریی و هەستەکان بە بەها باڵاکانەوە..

لێرەدا بەختەوەری و هەستەکان بە بەها باڵاکان و سوود و ئەنجامەکانەوە دەبەسترێنەوە، جارێکی دیکە بۆ یەک یەکی ئەوانە بگەڕێوە، دەبینیت جار لە دوای جار گەرموگوڕیت دەست دەکەوێت.

بڕداری پلە بە پلە و پێکەوەلکان لەگەڵ چەمکی خودیدا، ئەوەت لەبەرچاو بێت کە بەڕاستی چەمکی خودیی مرۆڤ، شتێکی ڕێکخراو و دینامیکیە:

- ڕێکخراوە، واتە دەیەوێت لەدەسەبەریی و دڵنیاییدا لە تۆ بێخەم بێت.
- دینامیکییە، واتە دەیەوێت باشتربێت.

کاتێک خەڵکی دەیانەوێت بۆ گۆڕینی ژیانی خۆیان بێنە مەیدان، بەشە دینامیکییەکە دێتە مەیدان، کاتێکیش دەگەڕێتەوە وەکو بەشە ڕێکخراوەکە دەگەڕێتەوە جێی خۆی، بۆیە مەیدانخوازییەکانی مرۆڤ لە نێوانی ئەو دووەدان، ئەویش ئەوەیە من دەمەوێت شتێک بم، کەچی ناتوانم هیچ شتێک بکەم! چونکی شتێک هەیە و ڕێگرە لێم...



خەڵکی بۆ ئەنجامدانی کار و ئامانجەکانیان دێن و دەچن و دەگەڕێنەوە، جا بۆ ئەوەی ئەم بەشە دینامیکییە بکەیتە بەشێکی ڕێکخراو و، بۆ ئەوەی بەشە ڕێکخراوەکەیش بکەیتە دینامیکی، هەر دەبێت گۆڕانێکی پلە بە پلە و بە دوای یەکداهاتوو هەبێت... هەرچەند تۆ بە کارێکی پلە بە پلە هەڵبسیت، ئەوە تۆ لەگەڵ چەمکە خودییەکەتدا پێکەوە دەلکێیت.

لیستی گەرموگوڕییەکەت

لێرەدا لیستی گەرموگوڕییەکەت دەنوسین و، ئەم شتانە پێویستە هەموو ڕۆژێک پێش خەوتن بیانخوێنیتەوە:

- کارێک بکە گەرموگوڕت بکاتەوە.
- یارمەتی کەسێک بدە کە پێویستی بە گەرموگوڕییە، هەرچەند ئەمکارە بکەیت، گەرموگوڕیی خۆیشت زێتر دەبێت.
- هەموو یاساکانی ئەقڵی ناوەوە گەرموگوڕیی زیاد دەکەن:

(یاسای چالاکییەکانی ئەقڵی ناوەوە) لە هەمان جۆر شت کە بیری لێ بکەیتەوە، فراوان و بڵاودەبێتەوە و جۆرەکانی دیکەی هاوشێوەی دەهێنێت.

(یاسای بیرکردنەوەی هاوتەریب) هەرشتێک بە بیرتدا بێت و لە مۆختدا جێگەی خۆی بکاتەوە، دواتر ئەو شتانەی هاوشێوەی ئەو شتەن، دێنە ڕێت و دەیانناسیتەوە.

(یاسای تەرکیزکردن) کە تەرکیز دەکەیتە سەر هەستەوەرەکانت و بە دوایدا (یاسای بەرەولا ڕاکێشان) دێت و گەرموگوڕیت لەسەر هەمان جۆر کە مۆخت ناسیویەتی بۆ لای ڕادەکێشێت و، دواتریش (یاسای بیر و باوەڕ) دەبینیتەوە و باوەڕ بە تواناکانی خۆت دەکەیت...

لێرەوە هۆکارەکان دەبینیت و ئەو بیرکردنەوەیەی ئەنجامت دابوو

Scanned by TapScanner

ئەو شتانەت پێ دەدات، مادەم تۆ شتەکان دەناسیتەوە و دووبارەی دەکەیتەوە، دواتر بە (یاسای ژمارەکان) دەگەیت، لە کۆتایشدا ئەو کارە دەبێتە نەریتێک و توێشوویەک بە گەرموگوڕییەکەت دەدات و دەزانیت ئاستەکەی کەی بەرز دەبێتەوە کەیش نزم دەبێتەوە!

ئایا زانیوتانە شتانێک هەن و زۆر گرینگن، کەچی خەڵکی دەڵێن: هیچ هەلێکمان نییە، زانکۆی (هارڤارد) لە لێکۆڵینەوەیەکدا بەو دەرەنجامە گەیشتووە هەموو مرۆڤێک لە ساڵێکدا (٤) هەلی بۆ ڕێ دەکەوێت و ئەم هەلانەیش دیارنین، هەلەکان لە شێوەی چەند کێشەیەکدا بۆت هەڵدەکەون، بە تەنێ ئەوەی دەرەوەمان و تێڕوانینمان پاک بکەینەوە، هەلەکان لە ناوەوەی خۆماندا دەبینینەوە، وەلێ خەڵکی دەکەونە نێو مەیدانخوازییەوە و دەڵێن: شتێک هەیە مەیدانخوازیمان لێ دەخوازێت، بەڵام ئەم مەیدانخوازیانە هەلێکن، بێجگە لەوەی دیارییەکن و لەلایەن خوداوە بۆمان نێردراون، هەرکات ئەو هەلانەت وەکو دیارییەکی خودایی هاتە پێش چاو، دەبینیت هەریەک لەو مەیدانخوازیانە هەلێکی لەنێو خۆیدا شاردۆتەوە، تۆ وانەیان لێوە فێر دەبیت و دواتریش خودی خۆت دەبینیتەوە لە ژیانتدا پێش دەکەویت.

سەیرە خەڵکانێک هەن و دەڵێن: من ئامانجم نیە، هەرگیز بیریشم لە ئامانج نەکردووەتەوە...

پێت دەڵێم: بێگومانبە هەلی زۆرت بۆ ڕەخساون و تۆ ئاگات لێیان نەبووە!!

لە ئامانج و سوودەکەیدا شتی

بۆیە هەرکات پڕ بوویت لە گەرموگوڕیی، تایبەتەکەیشت زێتر دەبێت.

نۆر گرینگ دەدۆزیتەوە و گەرموگوڕییە

ئایا دەزانیت کاتێک تەرکیز دەکەیتە سەر بەها باڵاکە — مەیدانخوازییەکان

هەرچییەک بن- لە دواتردا بە پشتیوانی خودا ئامانجەکەت وەدی دێنیت؟

ئایا دەزانیت هەموو کەسێک چەندان مەیدانخوازیی لە ژیانیدا تێپەڕاندووە

و، لە داهاتوویشدا بە چەندانی دیکەدا تێپەڕ دەبێت؟

Scanned by TapScanner

خەڵکی بۆ ئەنجامدانی کار و ئامانجەکانیان دێن و دەچن و دەگەڕێنەوە، جا بۆ ئەوەی ئەم بەشە دینامیکییە بکەیتە بەشێکی ڕێکخراو، بۆ ئەوەی بەشە ڕێکخراوەکەیش بکەیتە دینامیکی، هەر دەبێت گۆڕانێکی پلە بە پلە و بە دوای یەکداهاتوو هەبێت... هەرچەند تۆ بە کارێکی پلە بە پلە هەڵبسیت، ئەوە تۆ لەگەڵ چەمکە خودییەکەتدا پێکەوە دەلکێیت.

لیستی گەرموگوڕییەکەت

لێرەدا لیستی گەرموگوڕییەکەت دەنوسین و، ئەم شتانە پێویستە هەموو ڕۆژێک پێش خەوتن بیانخوێنیتەوە:

- کارێک بکە گەرموگوڕت بکاتەوە.
- یارمەتی کەسێک بدە کە پێویستی بە گەرموگوڕییە، هەرچەند ئەمکارە بکەیت، گەرموگوڕیی خۆیشت زێتر دەبێت.
- هەموو یاساکانی ئەقڵی ناوەوە گەرموگوڕیی زیاد دەکەن:

(یاسای چالاکییەکانی ئەقڵی ناوەوە) لە هەمان جۆر شت کە بیری لێ بکەیتەوە، فراوان و بڵاودەبێتەوە و جۆرەکانی دیکەی هاوشێوەی دەهێنێت.

(یاسای بیرکردنەوەی هاوتەریب) هەرشتێک بە بیرتدا بێت و لە مۆختدا جێگەی خۆی بکاتەوە، دواتر ئەو شتانەی هاوشێوەی ئەو شتەن، دێنە ڕێت و دەیانناسیتەوە.

(یاسای تەرکیزکردن) کە تەرکیز دەکەیتە سەر هەستەوەرەکانت و بە دوایدا (یاسای بەرەولا ڕاکێشان) دێت و گەرموگوڕیت لەسەر هەمان جۆر کە مۆخت ناسیویەتی بۆ لای ڕادەکێشێت و، دواتریش (یاسای بیر و باوەڕ) دەبینیتەوە و باوەڕ بە تواناکانی خۆت دەکەیت...

لێرەوە هۆکارەکان دەبینیت و ئەو بیرکردنەوەیەی ئەنجامت دابوو

Scanned by TapScanner

ئەو شتانەت پێ دەدات، مادەم تۆ شتەکان دەناسیتەوە و دووبارەی دەکەیتەوە، دواتر بە (یاسای ژمارەکان) دەگەیت، لە کۆتاییشدا ئەو کارە دەبێتە نەریتێک و توێشوویەک بە گەرموگوڕییەکەت دەدات و دەزانیت ئاستەکەی کەی بەرز دەبێتەوە کەیش نزم دەبێتەوە!

ئایا زانیوتانە شتانێک هەن و زۆر گرینگن، کەچی خەڵکی دەڵێن: هیچ هەلێکمان نییە، زانکۆی (هارڤارد) لە لێکۆڵینەوەیەکدا بەو دەرەنجامە گەیشتووە هەموو مرۆڤێک لە ساڵێکدا (٤) هەلی بۆ ڕێ دەکەوێت و ئەم هەلانەیش دیارنین، هەلەکان لە شێوەی چەند کێشەیەکدا بۆت هەڵدەکەون، بە تەنێ ئەوەی دەرەوەمان و تێڕوانینمان پاک بکەینەوە، هەلەکان لە ناوەوەی خۆماندا دەبینیینەوە، وەلێ خەڵکی دەکەونە نێو مەیدانخوازییەوە و دەڵێن: شتێک هەیە مەیدانخوازیمان لێ دەخوازێت، بەڵام ئەم مەیدانخوازیانە هەلێکن، بێجگە لەوەی دیارییەکن و لەلایەن خوداوە بۆمان نێردراون، هەرکات ئەو هەلانەت وەکو دیارییەکی خودایی هاتە پێش چاو، دەبینیت هەریەک لەو مەیدانخوازیانە هەلێکی لەنێو خۆیدا شاردۆتەوە، تۆ وانەیان لێوە فێر دەبیت و دواتریش خودی خۆت دەبینیتەوە لە ژیانتدا پێش دەکەویت.

سەیرە خەڵکانێک هەن و دەڵێن: من ئامانجم نیە، هەرگیز بیریشم لە ئامانج نەکردووەتەوە...

پێت دەڵێم: بێگومانبە هەلی زۆرت بۆ ڕەخساون و تۆ ئاگات لێیان نەبووە!!

بۆیە هەرکات پڕ بوویت لە گەرموگوڕیی، لە ئامانج و سوودەکەیدا شتی زۆر گرینگ دەدۆزیتەوە و گەرموگوڕییە تایبەتەکەیشت زێتر دەبێت.

ئایا دەزانیت کاتێک تەرکیز دەکەیتە سەر بەها باڵاکە — مەیدانخوازییەکان هەرچییەک بن- لە دواتردا بە پشتیوانی خودا ئامانجەکەت وەدی دێنیت؟

ئایا دەزانیت هەموو کەسێک چەندان مەیدانخوازیی لە ژیانیدا تێپەڕاندووە و، لە داهاتوویشدا بە چەندانی دیکەدا تێپەڕ دەبێت؟

وەلێ هەر مەیدانخوازییەکیش بە پێی ئاستی خۆت دەبێت، چونکی خودا فەرموویەتی: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾. (البقرە: ٢٨٦).

خۆ خودا دەزانێت تۆ پێویستت بەوەیە بەهێزتر بیت، بۆیە وەکو پێویستیەک دەبێ تۆ لەم کاتەدا ئەو مەیدانخوازییە تێپەڕێنیت، سا بەڵکو لەوانی دیکەدا بەهێزتر بیت...

سەیرە زۆربەی خەڵکی کاتێک دەکەونە نێو مەیدانخوازییەکەوە، گەرموگوڕییەکەیان پێش دەخەن، وەلێ جوانی لەوەدایە تۆ لە داهاتوودا دەرس لە مەیدانخوازییەکانی ژیانت وەربگریت...

جا بۆ ئەوەی گەرموگوڕییەکەت بەرەو نزمبوونەوە نەچێت، بەردەوام بە بەها

باڵاکەوە گرێی بدە، پێویستە لەسەرت لە خودا نزیکتر ببیتەوە، بەم شێوازە بیربکەرەوە، ئاستی ڕەوشتەکانت باشتر بکە، ڕەفتارەکانت ڕێک و پێک بکە، هەموو ڕۆژێک لە شتێکی نەرێنیی خۆت ڕزگار بکە، چونکی لەوانەیە ئەو ڕۆژە کۆتا ساتەکانی ژیانت بێت، یەکسەر لە دوای ئەوە هێزی کەسێتیت زێتر دەبێت، ڕێزگرتنی خودیت زێتر دەبێت، وێنە خودییەکەت باشتر دەبێت، متمانەت بە خۆت زێتر دەبێت، لێرەیشەوە ناگونجێت گەرموگوڕییەک کەم بێتەوە، ئەگەر هاوسەنگ بوو، دەحەوێیتەوە، دەستکەوت لە پشووداندایە، دەسکەوت لە کارکردندایە، کارکردن چالاکی تێدایە، پشوودان دەسکەوتی تێدایە، ئەمە دەسکەوتە و ئەویشیان هەروا!

Scanned by TapScanner

دوا پەیڤ..

Scanned by TapScanner

ئێستە بیرۆکەیەکی جوانتان لەسەر (هێزی گەرموگوڕیی) دەدەمێ، چۆن ئاستەکەی دادەبەزێت؟ ئەی چۆن بەرز دەبێتەوە؟ باشە ئەگەر کەسەکە ئامانجێکی دیاریکراوی هەبێت، کەچی هەر بەوەندەی مەیدانخوازییەکان هاتن، ئیدی گەرموگوڕییەکەی بۆ دادەبەزێت؟ لەوانەیشە گەرموگوڕییەکەی دابەزێت کاتێک دەبینێت ئەنجامەکان بە دڵی وی نین.

ئامانجی سەرەتا و کۆتاییت هەر خودا بێت، بەوە دواتر دەبینیت ووزەت بۆ دروست دەبیت.

ئایا دەزانیت بۆچی؟

چونکی هێزی خودایی لە ناوەوەی تۆدایە، ئەگەر لە خودا نزیک بوویت، دەتکات بە کەسێکی ڕۆحانیی، لەبەرئەوە بە بەردەوامیی بەرەو کارەکان پاڵت پێوەدەنێت.

خۆ ئەگەر کەسێکی دنیاویست بوویت، ئەوە ووزە دەڕوات و دەگەڕێتەوە، گەرموگوڕییەکەشت هەروا، چونکی گەرموگوڕیی هیچ کێشێکی نییە، بەڵکو ووزەیەکی ڕووحانیی هەیە، جا هەرکات دەبیتە کەسێکی هاوسەنگی ڕووحانیی زۆر جوان، ئەو کات گەرموگوڕییەکەت دێتە دەر.

من بۆ خۆم چەند جارێک هەموو پارە و پوولەکەم لەدەست داوە، وەلێ کاتێک هەرشتێکم لە دەست دەچێت، گرینگترین شت بۆم تەرکیزکردنە لەسەر لایەنی ڕووحانیم، دوای ئەوە یەکسەر ڕۆزیت بۆ دێت، ئەمە شتێکە و خودا لەو کاتەدا لە نێو سکی دایکتدا بوویت، بەڵێنی پێداویت، دەی کەواتە بۆچی دەترسیت؟ باشتر وایە کاتێک ئەو ڕۆزییەی خودا دێت، تۆ لە ڕووی تەندروستیی و دەروونییشەوە ئامادەبیت.

خەڵکی کاتێک زیانێک دەکەن، یان دەکەونە نێو تەونی کێشەیەکەوە، دەکەونە نێو کەلێنەکان و پێیدا دەڕۆن، جا هەرچەند بەو کەندەڵانەدا بڕۆیت و نەزانیت چۆن خۆت ڕزگار بکەیت، ناگەیتە ئەوسەر، بۆیە پێویستە

خۆم لەو مۆتەکەیە داببڕم... ئەی خۆ دابڕان چۆن دەبێت؟
بڵێ: سا خودایا! ئەوجا دواتر بڕوانە چۆن گورپوتینیت بۆ دەگەڕێتەوە؟
بزانە ئەو شتانە چین گەرموگوڕت دەکەن، ئامانجەکانم چین؟
کۆتا جار کە چنگم لە دەستکەوتێک گیربوو، کامە بوو؟
کۆتا جار کە کەسێکم بینی و پێم گرینگ بوو، کەی بوو؟
کۆتا جار کە کارێکم ئەنجامدا و بەلامەوە گرینگ بوو، کامەبوو؟
کۆتا جار کە گەشەیەکی هزریم تێدا کرد، کام جارە بوو؟

ئەگەر هیچ شتێکت لە ژیاندا بۆ نەمایەوە، دڵتەنگ مەبە و خەمۆک مەبە، چونکی گومانی تێدا نییە ئەگەر دەرمانیش بەکاربێنیت، هیچ کاریگەرییەکی نابێت و تەنێ کۆئەندامی مێشکە دەمار هێور دەکاتەوە...

ئەوە ڕاستیەکە و هیچ لە ڕابردووت ناگۆڕێت، هیچ لە داهاتوویشت ڕەنگاوڕەنگ ناکات، هەموو ئەو شتانەی ڕوودەدەن، تەواوکەری یەکترین.. دواتر دەبینیت تۆ وا خەریکە چاک دەبیتەوە و لەگەڵ ڕابردوودا ئاوێزان دەبیت و داهاتوویش لە باوەش دەگریت... لە کۆتایشدا هەموو شتێک بەو شێوەیەیە کە خۆت دەتەوێت و خۆی فڕێ دەداتە نێو کۆشت!

Scanned by TapScanner