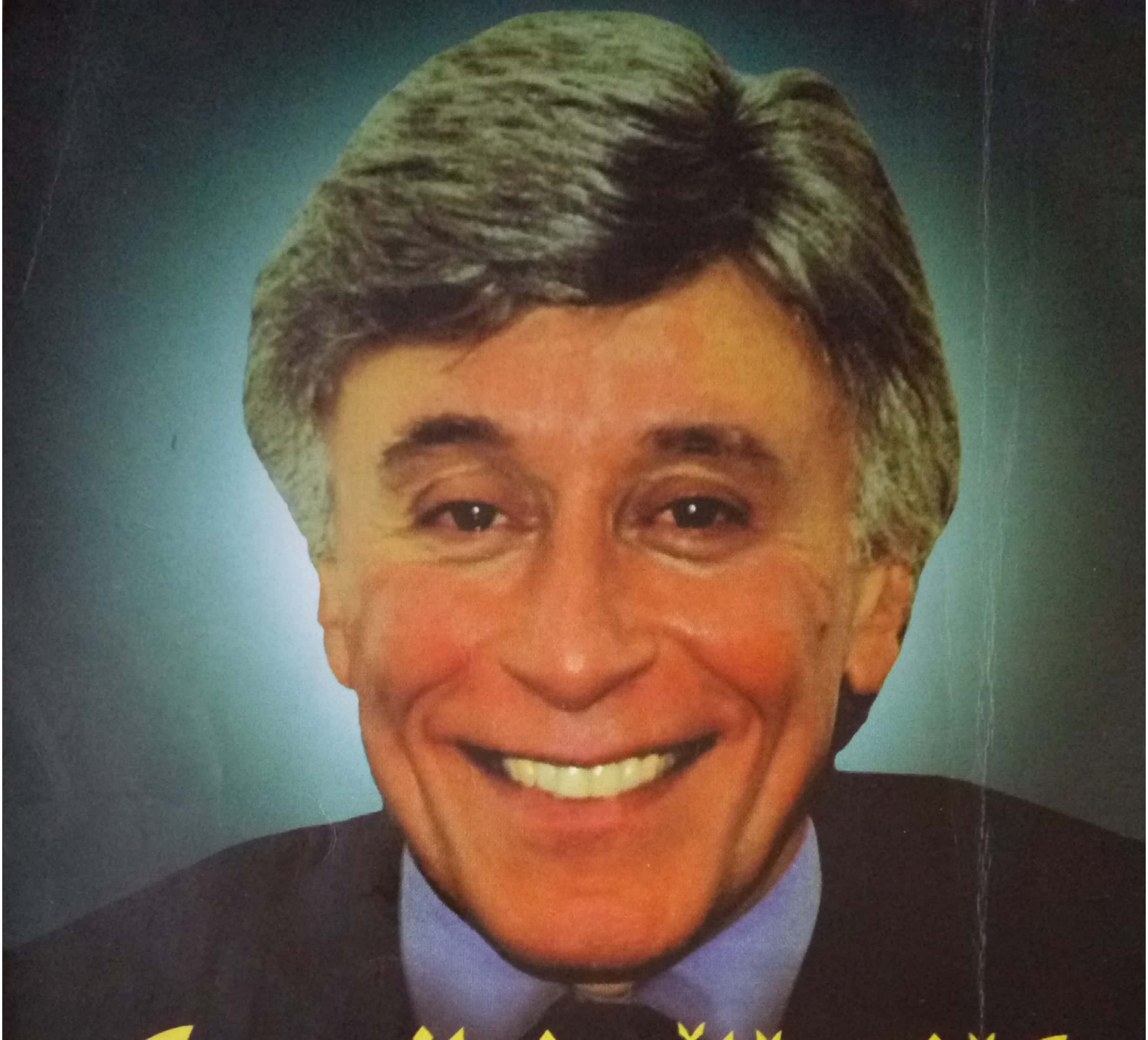


کۆنترۆڵی ژیانت بکە

ڕێگات بۆ ڕێکخستنی کات و دیاریکردنی ئامانجت

چێژوەرگرتن لە گۆڕانی ئیجابی

نووسەر و وانەبێژی جیهانی
د. إبراهيم الفقی

وەرگێڕانی
سەروەر حەسەن

Scanned by CamScanner

238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

📚 PDF کتێبی 📚 پەرەی فەرمی

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_

Ktebi_PDF

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
زنجیرە(١٥٩)

ناوی کتێب: کۆنترۆڵی ژیانت بکە
بابەت: دەروونزانی
نووسینی: د. إبراهيم الفقي
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
نەخشەسازی و دیزاین: وەرگێڕ
شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠٠٨
تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردنی (٢٢٠٣) ساڵی ٢٠٠٨ ی وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە.
مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ وەرگێڕ

ناونیشان:
سلێمانی ـ بازاڕی سلێمانی ـ نهۆمی دووەم ـ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.
ژمارەی مۆبایل ئاسیا: ٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣ سانا: ٠٧٣٠١١٩١٨٤٧

Scanned by CamScanner

ناوەڕۆک

١. دیاریکردنی ئامانجەکان ٩
ئایا ئامانجت هەیە لەژیاندا؟ ١٠
ڕێبوار، وەڵێ ڕێکردنەکە بۆ کوێیە؟ ١٥
جادووی ئامانجەکان ٢١
بۆچی پێویستە ئامانجمان هەبێ؟ ٣١
گرنگی و بایەخی ئامانجەکان ٣١
چۆن ئامانجت لەژیاندا دیاری دەکەیت؟ ٣٥
ئامانجی بەردەوام و ئامانجی دواهاتوو ٥١
جۆرەکانی ئامانجەکان ٥٣
دوانزە بنەماکەی دیاریکردنی ئامانجەکان ٥٨
بەرەو ئامانج ٦٧
قۆناغەکانی گەیشتن بەئامانج ٦٩
٢. بەڕێوەبردنی کات ٧٥
ستراتیژی بەڕێوەبردنی کات ٧٦
بەهەدەردەرانی کات ٨٠
بۆچی کاتەکانمان بەفیڕۆدەچن؟ ٨١
سوودەکانی ڕێکخستنی کات ٨٥
دزەکانی کات ٨٦

Scanned by CamScanner

رێگای نمونەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دزانی کات ۹۱
بەڕێوەبەری کات ۹۷
تۆ بەڕێوەبەری کاتتی ۱۰۰
کات ژیانە ۱۰۱
گۆڕانکاری ۱۰۳
شەش وێستگەکەی گۆڕانکاری ۱۰٤
وێستگەگەلێك لەگەشتی گۆڕانکاریدا ۱۰۹
گەمارۆی هزرەکانت بدە ۱۱۱
لەبارەی بیرکردنەوەوە وتراوە ۱۲۲
پشکنهاری سەرکەوتن ۱۲٥
پەیامێك لەهاوڕێیەکەوە ۱۳۳

Scanned by CamScanner

پێشەکی وەرگێڕ

ژیان هەرچی بێ، گەر لەدیدی گەشبینێکەوە لێی بڕوانرێ هەر جوانە و لێوانە لە تام، پڕە لە نەغمە و ئاوازی شیرین، لەدیمەنگەلی قەشەنگ... گەر لەدیدی مرۆڤێکی ڕەشبین و شکستخواردوویەکی بێورەوە لێی بڕوانی، بێتامی و بێزاری و بێڕەنگی زیاتر هیچی تر بەدی ناکرێ... خۆئەگەر لەدەلاقەی دیدی هاوسەنگبینێکیشەوە تەماشایەکی هێمنانەی ژیان و خەلق و مەخلوق بکەیت، هەم خەمی تێدا دەبینی و هەمیش شادی...

گەر هاوسەنگبینێکی بەورە بیت بەخۆت دەڵێی ئەمن هەم، کامەرانی هەیە، خوا و قەدەر هەن... ڕاستە پەژارە و ئاستەنگ و ناشیرینی و درۆ و چەقبەستن و وشکبوون هەیە، وەلێ هیوا و هەوڵ و ڕاستی و کار و بەردەوامی و نەوەستانیش هەن. ڕەش هەیە و سپی، لەنێوەندی هەردووک ئەو دوانەشدا ڕەساسیەك هەیە، تۆخ یان کاڵ.

ئەدی تۆ لەم نێوەندەدا چۆن دەڕوانیتە ئەمانە؟

بڕوانە هاوڕێم! خوێنەری بەڕێز! ناکرێ خوایەك بەهەموو سیفەتەکانی کەماڵەوە ژیانی بۆ ئازار خوڵقاندبێ، بۆ شکست و کەوتن و

Scanned by CamScanner

مەرگی ئاواتـەکان بـەدیهێنابێ، ئـاخر ئەگـەر وابـێ ئـەوە ژیـان نـابێ و ناوێکی دیکەی دەبێ...

راسـتی مەسـەلەکە ئەوەیـە دیـدی تـۆ، مەعریفـەتت، لەهـەمووی لەپێشتر بیرکردنەوەت دونیا تایبەتیەکەت بونیات دەنێن. دەبـێ خـەم و بیرکردنـەوەت سـەرکەوتن و دەستخـستنی خۆشـبەختی بـێ، ئـەوەش رێساگەلێك دەسـتی بەسـەردادەگرن، بیانـدۆزەرەوە، پـەیرەویان لێبکـە و بەردەوامبە و نزا بکە، پشت بەخوا بەدەستیاندێنی...

ئاوات و خۆزگە خواستن گەرچی بەقەبارە زۆر گەورەش بـن، کـار و هەوڵی بەردەوام هاورێیان نەبێ، مەحاڵە ئەنجامی خواستراویان هەبێ.

ئەم کتێبە فێرت دەکات ئامانجەکانت ببینیتەوە، دابنێی، کاریان بۆ بکـەی، کاتەکـەت رێکبخـەی و لێهاتووانـە بـەرێوەی ببـەیت تـاکو ئامانجەکانت بەدەستبهێنی و گۆران لەخۆت و دەوروبەرتدا بخوڵقێنی.

سەروەر حەسەن

ئابی ٢٠٠٨

Scanned by CamScanner

خوێنەری بەڕێز!

سڵاو...

لەساتێکدا هەستدەکەیت ژیان بەو ئاڕاستەیەدا ناڕوات کە تۆ دەخوازی... تەماشای ساڵانی رابوردووی تەمەنت دەکەیت و هەست.ناکەیت هەموو ئەوەت کردووە کە ئارەزووت.کردوون... دەڕوانیتە ئەوەی دێ و نزا دەکەیت خوای گەورە هێز و توانا و وزەت پێببەخشێ ئەو کارانەی تێدابکەی کە پێشتر نەتتوانیوە بەئاکامیان بگەیەنی، زیاتر و زیاتر بەدەستبێنی.

ئەم کتێبە! وەها نووسراوە لەگەڵ ئەو حاڵەتەی تێیدای بگونجێ، بۆ ویژدان و هەستەکانت ئاڕاستەیە، هەست و ئاواتەکانت دەبزوێنێ.

ئەم کتێبە! وەك بەرنامەیەکی زانستی نەنووسراوە- بەشێوەی کتێبەکانی پێشووم- بەڵکو کتێبێکە نزیکە لەکتێبەکانی تێرامان، یاخود کتێبێکی هاندانە.

Scanned by CamScanner

لەبارەی ئامانجەکانتەوە لەژیاندا و مامەڵەکردنت لەگەڵ کات و چۆنیەتی دەستگرتنت بەسەر خودی خۆتدا و بڕیار وەرگرتنت بۆت دەدوێ.

بۆ ئەو کاتە ئارامانە نووسراوە کە تیایدا پێویستت بەکەسێکە بەسۆز و سادە و ئاسانیەوە هەندێ رووبەری بەتاڵت بداتێ بۆ رامان و وردبوونەوە و دیاریکردنی چارەنووس.

Scanned by CamScanner

1 دیاریکردنی ئامانجەکان

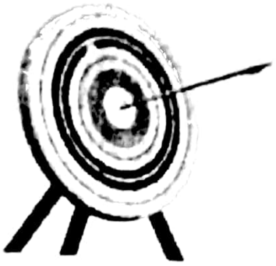
گەر ئەو شتانەمان کرد کە توانای ئەنجامدانیمان هەیە ئەوا خۆمان کپکردوەتەوە.

تۆماس ئەدیسۆن

Scanned by CamScanner

ئایا ئامانجت هەیە لە ژیاندا؟

زۆر لە ئێمە بە ونی ژیان دەگوزەرێنین، ئامانج یان ناسنامە، یاخود مەسەلە و کارێکیان نییە کە سووربن لەسەر ئەنجامدانی.



بەداخەوە زۆرێک لە خەڵک ژیانیان لە دونیای خۆزگەدا بەسەردەبەن، خەون بە بەخششەکانەوە دەبینن، وەلێ خاوەنی پاڵنەر یان دیدو بۆچوون یاخود پلانی دارێژراو نین بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان.

بەچاوخشاندنێك بەدەوروبەرماندا دەبینین جەستەگەلێك هەن لەدونیای خەڵکدا رێ دەکەن، زۆرینەیان دەڕۆن و تێدەپەڕن بەبێ رێنمایی، بەبێ دیدێکی دیاریکراو و ورد نەخشەکێشراو.

بەوهیوایەی ئەم چیرۆکە رەمزیە باسەکەمان زیاتر بۆ روونبکاتەوە:

دوو کرێکــار هــەبوون لەیــەکێك لــەکۆمپانیاکانی بیناســازیدا کاریاندەکرد، کۆمپانیا ناردنی بۆ چاککردنەوەی ســەربانی بینایــەك. کاتێ کرێکارەکان گەیشتنە ئەسانسۆری بیناکە تابلۆیەکیان بینی لێی نووسرابوو "ئەسانسۆرەکە لەکارکەوتووە" واقیان ورما، تاوێك وەستان و بیریــان دەکــردەوە چــی بکــەن، بــەلاّم بــەخێرایی مەســەلەکەیان یەکلایی کردەوە بەسەرکەوتنیان بەپلیکانەکانــدا لەگــەڵ ئــەوەش کــە باڵەخانەکە چل نهۆمی بوو. ئەوان سەردەکەون و پێداویــستیەکانیان بۆ ئەو بەرزیە زۆرە پێیە، بەڕاستی ئەوە پەرۆشیە...

لەدوای کۆششێکی مانــدووکار و ئارەقکردنەوەیــەکی زۆر، چــەند دانیشتنێك بۆ پشووی درێژ، دواجار گەیشتنە مەبەستەکەیان. لێرەدا یــەکێکیان ئــاوڕی بــۆ ئــەوی تــر دایــەوە و وتــی: دوو هــەواڵم پێیــە پێتبڵێم: یەکێکیان خۆشە و ئەوی تر ناخۆش!!

هاوڕێکەی وتی: با بەهەواڵە خۆشەکە دەستپێبکەین.

وتی: مژدەم بدەرێ، دواجار گەیشتینە سەربانی باڵەخانەکە.

هاوڕێکەی پاش خۆشحاڵبوونی، وتــی: نایابــە، ســەرکەوتین... ئێستا پێم بڵێ هەواڵە ناخۆشەکە چییە؟

بە جاڕسیەوە وتی: ئەمە بینای مەبەست نییە!

Scanned by CamScanner

واتا و مەبەستی ئەم چیرۆکە چییە؟

بەداخێکی زۆرەوە خوێنەری بەڕێز! کەسانێك هەن وەك ئەو دوو کرێکارە ژیان دەگوزەرێنن، دڵکار و ماندوو دەبن و ئارەق دەکەنـەوە، لەکۆتاییشدا دەگەنە هیچ... بۆچی؟

چونکە بەر لـەوەی هـەنگاوبنێن بـە باشـی پلانیـان نەکێشاوە، پرۆگرامێکی وردیان بۆ خۆیان دانەناوە وەڵامـی ئـەو پرسیارە گرنگـە بداتەوە:

بەدیاریکراوی چیم دەوێ... چۆن ئەو کارە بکەم کە دەمەوێ؟

ئەم چیرۆکە دەمانگێڕێتـەوە بۆ ئـەو پرسیارەی قسەکانمان پـێ دەستپێکرد:

ئایا ئامانجێکت لەژیاندا هەیە بخوازی بەدیبێنی؟

ئایا دەزانی بۆ کوێ دەڕۆی؟

زانکـۆی "Yale" هەسـتا بەتوێژینەوەیـەك کـە دەرچـووانی دەساڵی کارگێڕی لەخۆگرت. ئەم کارە هـەوڵێك بـوو بۆ دۆزینـەوەی پرۆگرامـی سـەرکەوتن لـەلایان. بینیـان ٨٣٪ ی ئەوانـەی لەتوێژینەوەکەدا بەشداریان پێکرابـوو ئامـانجی لەپێشینەیان نـەبوو. سەرنجدرا دڵکار و چالاکانە کاردەکەن بۆئەوەی لەژیاندا بمێننـەوە و

Scanned by CamScanner

پێداویستیەکانی ژیان بۆ خۆیان و خێزانەکانیان فەراهەم بێنن. لەلایەکی ترەوە ١٤٪ ی ئەوانە بەراستی ئامانجیان هەبوو، بەلام ئامانجی نەنووسراو، پلانی روون و ئاشکرا پاڵپشتی ناکات بۆ جێبەجێکردن. ئەم نمونەیە سێ هێندی ئەوی پێشوو بەدەستدێنن.

لەدواجاردا وەك نمونەیەکی (عینە) جیاواز کە ٣٪ی قوتابیانی دەنواند، ئەوانە بوون کە بەروونی ئامانجەکانیان دیاریکردبوو. ئەمان هەستاون بە دارشتن و نووسین و دانانی پلان بۆ جێبەجێکردن، ئەوانە دە هێندی داهاتی نمونەی یەکەم دەستکەوتیان دەبێ.

لەوەی رابوورد بەروونی و باشی گرنگی و بایەخی دانانی ئامانجەکانمان بۆ روون دەبێتەوە. بایەخی پلانکێشی کە هاوکاریمان دەکات لە بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانەدا. هەروەها بایەخی ئەوە کە ورە و ئیرادەی بەرزمان هەبێ بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە.

Scanned by CamScanner

ڕێبوار دبزواو... وەلێ ڕێکردنەکە بۆ کوێیە؟

پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێ: [كل الناس يغدوا فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها]رواه مسلم

واتە هەموو کەسێك لەم ژیانەدا دەڕوات و تێدەپەڕێ، هەندێك هەن بەڕێگایەکی زانراودا تێدەپەڕن و لەدونیا و دوارۆژدا سوود بەخۆیان دەگەیەنن. کەسی تریش هەیە کوێرانە ڕێدەکات و هیچ لەبەشداری خێر و دیدی باشەی داهاتوو لەهەگبەیدا نییە.

هەموو کەسێك لەم ژیانەدا خەون و بەرزخوازی خۆیی هەیە، وەلێ هەندێکمان خەیاڵی ئاسوودە نابێ تاکو ئامانجەکەی بەدەستدێنێ و دەیکاتە واقیعێکی بەرجەستە... هەیشمانە خەونە جوانەکەی لەیاددەکات و ئەم ژیانە تەی دەکات و ئامانجەکەی تەنیا پارووی ژیانە لەگەڵ داخوازیەکانی منداڵەکانی، ئاواتیشی دانەوەی قەرزەکانیەتی لەگەڵ مردنێکی هێمندا.

Scanned by CamScanner

سەرباری ئەوە کە توانای مرۆڤ زۆر گەورە و مەزنە و تەنها بەشێکی کەمی ئەم هێزە نەبێ کە خوای مەزن پێیداوین بەکاریناهێنین، بەڵام ئێمە ئەم هێزە تێکدەشکێنین بەوەی بەکاری ناهێنین و نەرێی دروستکردنی ئامانجگەلی بریقەدارەوە پەرۆشی و پاڵنەر و ئاواتەکانمان ناوروژێنین.

مایەی سەرسامیە، زۆر راستی هەن چاوەکانمان نابینان لەئاست بینینیاندا، وێرای ئەوەی زۆر روونیشن!

رۆژێکیان لەگەڵ بەڕێوەبەری یەکێك لەکۆمپانیاکانی کەنەدا قسەم دەکرد، لێمپرسی: ئایا بەم نزیکانە مۆڵەتی خۆشی و رابواردنت وەرگرتووە؟

وەڵامی دامەوە: بەڵێ، چووم بۆ مەکسیك، دوو هەفتەی تەواو مامەوە.

پێموت: باشە، چۆن پلانت بۆ مۆڵەتەکەت کێشا؟

Scanned by CamScanner

وتی: تێچونی گەشتەکەمان دیاریکرد، پاشان ئەو جێگایەمان دەستنیشانکرد کە دەمانویست بۆی بچین تاکو چاوەڕێمان بکەن، پاشان پەیوەندیمان بەزیاتر لەکۆمپانیایەکی گەشتوگوزاریەوە کرد بۆئەوەی بزانین کامیان تایبەتمەندی پتری هەیە، بەراستی باشترینیانمان هەڵبژارد و پێداویستیەکانمان هەڵگرت و چووین بۆ مەکسیك و چێژمان لە گەشتەکەمان وەرگرت وەك ئەوەی پلانمان بۆ دارشتبوو.

پێموت: نایابە، هەستدەکەم تۆ لەو کەسانەی کە بەوردی پلان بۆ خۆیان دادەنێن.

بەروویەکی گەشەوە وتی: بەدڵنیاییەوە، بەتایبەت مۆڵەتەکان. پلانکێشی باش لە پێشهاتی ناکاو دوورم دەخاتەوە، گرنگیدان بەدرێژەی وردەکاریە بچوکەکان کاتم بۆ فەراهەم دەکات بۆ چاکسازی ئەو شتانەی رەنگە بشێوێن، بەوەش دووردەبم لە رووداوی ناکاوی ناخۆش و بێئومێدی.

دەستپێشخەریم کرد بەپرسیارێك: کەواتە، ئایا بەرنامەی رێکخراوت هەیە بۆ ژیانی رۆژانەت؟

Scanned by CamScanner

وتی: ئەوە پێویستی بە کات و کۆششی گەورە هەیە، ئەوەش دەستنادات بۆم، بەڵام هەمیشە پلانەکەم لەزەینمدا تۆماردەکەم، پلانی داهاتووشم لەزاکیرەمدا دەپارێزم!

خوێنەری بەڕێز! لەگەڵمدا رامێنە:

هاورێکەمان بەوپەڕی وردیەوە پلانی بۆ گەشتە خۆش و رابواردنەکەی کێشاوە، پشتی بەستوە بەهەموو ئەو هۆکارانەی یارمەتی دەدەن لەدەستەبەرکردنی ئامانجەکانیدا، بەڵام گوێ بەژیانی نادات و بیر لە پلانکێشی ناکاتەوە بۆی!

کەسێکی تر پێیوتم باوەڕی بە مەسەلەی دانانی ئامانجەکان نییە، بەبڕوای ئەو ئەوە کات بەفیڕۆدانە.

ئەو وتی زۆری خوێندوەتەوە، ئامادەی خولی زۆر بووە، پێشتر هەوڵی دیاریکردنی ئامانجەکانی داوە لەژیانیدا، وەلێ سەرجەم هەوڵەکانی توشی شکست و دۆڕانی ئاشکرا بوون.

Scanned by CamScanner

لێمپرسی: ئایا دەتوانی بەئۆتۆمبێلەکەت بۆ شوێنێکی نوێ سەفەربکەیت بێئەوەی نەخشە لەگەڵ خۆت ببەی، بۆت روونبکاتەوە چۆن دەڕۆیت و وەڵامی پرسیارەکانت بداتەوە: چەندم بڕیوە، چەندم ماوە و کەی دەگەم؟

بەخێرایی وتی: بەدڵنیاییەوە نەخێر، لەو کاتەدا ئەو کارە خۆخستنە نێو مەترسی دەبێ.

پرسیم: بەڵێ ئەوە خۆخستنە نێو مەترسیە، کەواتە پێمبڵێ چی دەکەیت کاتێ دەتەوێ گەشتێك بکەی بۆ شارێکی نەناسراو (بەگوێرەی تۆوە).

وتی: ئاراستە دیاری دەکەم (بۆکوێ دەچم)، پێداویستی دیاریدەکەم (بۆچی دەچم)، پاشان نەخشەیەکی نوێی رێگاکە ئامادەدەکەم، زانیاری لەبارەی رێگاکەوە کۆدەکەمەوە، ئایا رێگاکە ئارام و ئاسایشدارە یان هەندێ کێشەی هەیە، هەمان شێوە ئەو کاتەش دیاری دەکەم کە ئۆتۆمبێلەکە رێگاکەی پێ دەبڕێ، جگە لەوانەش زانیاریگەلێك کە لەگەشتەکەمدا سوودم پێدەگەیەنن.

پرسیاری یەکەمم بەدارشتنێکی دیکەوە لێکرد: چی دەبێ ئەگەر هەموو ئەم هەنگاوانە هەڵنەگری؟

بەخێرایی وتی: بەدڵنیاییەوە ڕێگاکە وندەکەم.

ئـەوەش نمونەیـەکی دیکـەی خەڵکـە کـە ڕەتیدەکاتەوە بەبێ نەخشە گەشتێك بکات لەدوو ڕۆژ زیاتر بخایەنێ، بەڵام بەرامبەر بەوەش باوەڕی بە پلانکێشی نییە بۆ تەواوی ژیانی، هیچ سوودێك لەوەدا نابینێ. ژیانی بە ونبوویی تەی دەکات، پەرەوازە، بێ پلان و ئامانج!

Scanned by CamScanner

جادووی ئامانجەکان

لەکتێبی (خودی بالاّ)دا "چارلز جبنز" دەڵێ:

"بەبێ ئامانج ژیانت لەگواستنەوە لەکێشەیەکەوە بۆ کێشەیەکی دی دەگوزەرێنی، لەبری گواستنەوە لەدەرفەتێکەوە بۆ دەرفەتێکی دی".

"ئەلیس" لەچیرۆک (وڵاتی سەرسامیەکان) دا "تۆماس کلیر" وەڵامی پرسیارێکی گرنگ دەداتەوە کە لەزەینی پاڵەوانی ڕۆمانەکەیدا خولدەخوات بە وتەی: "بەبێ ئامانج ژیانت وەك بەلەمێکی بێ سوکان وایە، گەشتەکەت لەسەر بەردی ژیان کۆتایی دێ. ئیفلیجی پەرەوازە بوو".

گەر ئامانج ئەو بایەخە مەزنەی هەیە، ئیتر بۆچی خەڵك ئامانجەکانیان لەژیاندا دیاری ناکەن؟

بۆچی هەمیشە دەترسین لەدانیشتن لەبەردەم کاغەزێکی سپیدا تاکو پلان و ئامانجەکانمانی لەسەر بکێشین و تۆماربکەین؟

بۆچی لەو رووناکیە دەترسین کە ڕێگای ژیانمان ڕۆشن دەکاتەوە؟

Scanned by CamScanner

خـوای گـەورە بایـەخی روانـین بـۆ ئاینـدە و دیودیـاریی رووخسارەکانی و ئامادەباشی خود بۆ چوونە نێویەوە و مامەڵە لەگەڵ کردنیمان بۆ دووپات دەکاتەوە، خوای مەزن دەفـەرموێ: [ولتنظر نفس ماقدمت لغد]، بۆچی ئێمە لەروانین و تەماشاکردنی سبەی و ئامادەکردنی پێداویستیەکان دەترسین؟

وەڵامی دەدەمەوە و دەڵێم: هۆکارگەلێك هـەن وەهامـان لێدەکـەن پلانکێشی و دانانی ئامانجەکان لەقاڵب بدەین، ئەوانیش:

یەکەم: ترس

ترس و تـۆقین سەرسـەختترین دوژمنـی مرۆڤە، هەرکەس ئەو هەستە قێزەونە هەبوو توشی حاڵەتی ئیفلیجی دەبێ لەبیرکردنـەوە و بیرکـۆیی (ترکیـز)دا، مـرۆڤ لەشکـست دەترسێ یان لەسبەینێ، یـان رەتکردنـەوە، تەنانەت لەسەرکەوتنیش دەترسین.

Scanned by CamScanner

ئاسایی ترس لەئاکامی ئەزموونە ئازاربەخشەکانی رابوردووەوەیە، کاری خۆی دەکات لەتێکشکانی دەروون و پەخشکردنی پەیامە سەلبیە رووخێنەرەکان.

شکستی رابوردوو گەشە بەهەستی ترس لەشکستی ئایندەیی دەدات، پاڵ بە مرۆڤیشەوە دەنێ جارێکی تر نەچێتە نێو ئەزموونەکەوە، بۆئەوەی لەو هەستی ئازار و نارەحەتیە بەدووربێ کە لەجاری یەکەمدا هەستی پێکرد.

"زج زجلر" لەکتێبی (لەسەر لوتکە) دا دەڵێ: "ترس زەوی دڵنیایی وەهمیە کە وەك واقیع وایە".

ترساو - خوێنەری بەڕێزم- مرۆڤێکە لەنێو چوارچێوەی وەهم و گومان و بێ متمانەیی بەخوددا کۆت و بەندە.

لەبەرئەوە هەنگاوی یەکەم لەپێناو دەستەبەرکردنی ئامانجەکانتدا ئەوەیە لەگەڵ ترسەکەتدا بجەنگی و چەکداربی بە ئازایەتی بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەڵەکانی رابوردوو و راستکردنەوە و سوود لێوەرگرتنی، لەبری ئەوەی ببیتە دیلیان.

Scanned by CamScanner

دووەم: دیدێکی شپرزە بۆ خود

پەندێک هەیە دەڵێ: کەس ناتوانێ بەبەردەوامی کارێک بکات، ئەگەر ئەو کارە لەگەڵ دیدی کەسەکە بۆ خودی خۆیدا نەگونجێ.

دیدی لەرزۆکانە بۆ خود، لەسەرجەم کاروبارەکاندا رەنگدانەوەی لەسەر کەسەکە دەبێ، ئەوەش وایلێدەکات هەست بکات توانستی سەرکەوتن و جیاکاری نییە و سەرکەوتن تەنها بۆئەوانی دی خوڵقێنراوە، لەبەرئەوە دەبینین لەگەڵ ئەو دەستەیەدا رێ دەکات کە لەوحاڵەتەدا ونبوون، هیچ شتێک لەبارەی ئامانجەکانیەوە نازانێ. ناتوانێ خواستی خۆی دیاری بکات.

رەنگە (لعل) شتی نوێ لێرەدا ئەوەبێ کە دیدی لەرزۆک مەسەلەیەکە مرۆڤ لەمامەڵەکردنی لەگەڵ مرۆڤدا بەدەستی دێنێ و لەئەزموونەکانی ژیانی رابووردوویەوە لەلای پێکدێ. هەربۆیە گۆڕینی ئەستەم نییە بەمەرجێ ورەبەرزی و پێداگری هەبێ. ئەگەر نا ئەوا دەبێتە تواوەیەک لەپەراوێزی ژیاندا کە هەموو شتێک قەبوڵ دەکات و پێی رازی دەبێ. قەناعەت بەهەموو برپارێک دێنێ و هاورا

Scanned by CamScanner

دەبێ لەگەڵیدا، هیچ بایەخێك بۆ دیاریکردنی ئامانجەکان لەژیانـدا نـابینێ. "تۆمـاس ئەدیـسۆن" بـەو کەسـانە دەڵـێ: "گـەورەترین شکستخواردووەکان ئەوانەن کە لەئەزموون دەترسن".

وەلێ ئەگەر تۆ لەوانـە بـووی کـە رۆحـی ئارەزوومەندانـەت هەیـە، هەمیـشە و بـەردەوام تامـەزۆری دانیـشتنن لەلوتکـەدا. هەردەبێ بەردەوام لەیادی بکەیت پایەی دووەم هەیە، پێویـستە چاوەکانت لەسەر پایەی یەکەم جـێگیر و چەسـپاو بکـەیت. وەك "کیـندی" دەڵـێ: "تـەنها بـەوەی بەئاسـتی دووەم رازی بـی، ئیـدی ناگەیتـە بـەرزتر لەوە".

سێیەم: دواخستن و ئەمرۆسبەی کردن:

دواخستن و ئەمرۆسبەی کـردن هۆکـاری سـێیەمە، یـاخود دزی سێیەمە کە تەمەنی مرۆڤ دەدزێ، بەفیرۆی دەدات بێئـەوەی پـلان و ئامانجی بۆ دیاری بکات.

بەسادەیی دواخستن بریتیە لەدواخستنی کاری ئەمڕۆ بۆ سبەی. ئەمڕۆسبەی بەکارێك دەکەی و دوایدەخەی لەکاتێکدا کە پێویست بەدواخستن ناکات، تا ئەودەمەی ئیدی تەمەنت دەڕوات و ژیانت بەتاڵە جگە لەو ئومێد و ئاواتانەی هیچ سوودیان نییە.

ئەو کەسەی ئەمڕۆسبەی بەکارەکان دەکات عاشقی وشەی (لەدواییدا)یە، ژمارەی پێوانەیی تۆمار دەکات لەوتنی "دوایی دەیکەم". کەسێکی داهێنەرە لە هێنانی ئەو بەڵگە و پاساوانەی رێگری کردنی کارەکەین، رەنگە شتەکە و دژەکەشی بهێنێ... دەبینی جارێك دەڵێ "کەشوهەوا لەبارنییە... ئاووهەوا وەهانییە هاندەری کارکردن بێ"، لەشوێنێکی تردا دەڵێ: "کەشوهەوا زۆر خۆشە یارمەتی خاوبوونەوە و پشوودەدات"!!

ئەوکەسەی ئەمڕۆ سبەی بەکارەکان دەکات باوەڕی بە بایەخی ئامانجەکان هەیە، بەڵام نەك باوەڕێکی پتەو. زیاتر لەخۆزگە خواستنەوە نزیکە وەك لەباوەڕەوە. بەداخەوە ئەمڕۆسبەی کردن گەر جارێك ئەنجام درا ئەوکاتە جارێکی تر و دووان و سیان دووپات دەبێتەوە و رووبەرێکی فراوانی نێو دەروون دەگرێتەوە، لەدوای ئەوە ئیدی کۆنترۆڵکردنی قورس و گران دەبێ.

Scanned by CamScanner

ئێمە تەنها یەك ژیانمان هەیە.
لەگەڵ ئەوەش کە هەمووانمان ئەم راستیە دەزانین کەچی تەنها کەمێك لەپێناوی ئەوەدا کاردەکەن، تەنها هەندێك خەڵك بایەخ بە ئێستا دەدەن بۆئەوەی زۆرترین سوود لەوژیانەدا بۆ خۆیان مسۆگەر بکەن.

چوارەم: باوەڕنەبوون بەبایەخی ئامانجەکان

وەك پێشتر باسمانکرد کەسانێك هەن بڕوایان بە هێز و بایەخی دیاریکردنی ئامانجەکان نییە لەژیاندا، بەڵکو وادەبینن دیاریکردنی ئامانج بەفیڕۆدەری کاتە، لەهەگبەکەشیاندا پاساوی زۆری قەناعەتپێکەریان هەیە (بەلایەنی کەمەوە بۆ خودی خۆیان). ڕەنگە سەرسام بی بەنمونەی کەسێك کە ئامانجەکانی لەژیانیدا نەنووسیوە، کەچی کەسێکی سەرکەوتوو و دیارە. ئەوە هەمان ئەو شێوەیە کە جگەرەکێشێك وەڵامت دەداتەوە کاتێ لەبارەی زیانە تەندروستیەکانی جگەرەکێشانەوە قسەی بۆ دەکەیت، ئەو پێتدەڵێ:

"ئایا فلانەکەس دەبینی، بەساڵاچووە و بەهەڵپەش جگەرەدەکێشێ!"

بەڵێ کەسانێك هەن پلانکێشی ناکەن و رەنگە سەرکەوتووش بن، ئەوە بەهۆی کارامەییانەوەیە یاخود لەبەر هەبوونی فاکتەری سەرکەوتنیانە، بەڵام لەراستیدا شاز نابێتە رێسا.

ئەو کەسەی پلانکێشی ناکات، رەنگە سەرکەوتوو بێ، بەڵام ئەو نارەحەتی و رێگری و کێشانەی رووبەڕوی دەبنەوە گەورەتر و توندترن لەوانەی کەسی خاوەن پلان و ئامانجی روون رووبەڕووی دەبێتەوە.

پێنجەم: نەزانین

کەسانێك هەن وێدەچێ بەقسەکانمان سەرسام بن، رەنگە ئارەزووی دیاریکردنی ئامانجەکانیان هەبێ لەژیانـدا، وەلێ زخیرەی مەعریفیان نییە ئامادەیی ئەوەیان هەبێ. بەداخەوە کارناکەن بۆ دەستخستنی ئەو زەخیرەیە.

Scanned by CamScanner

سەیرتر لەو کەسە بوونی نییە کە ئارەزووی بەدەستهێنانی ئامانجێکی هەیە، کەچی بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتە خۆی بەمەعریفە پڕچەك ناکات.

یەکێك لەهاورێکانم رۆژێك پێیوتم ئاواتی ئەو لەژیاندا ئەوەیە ببێتە ئەکتەرێکی بەتوانا و دیار، کەچی تەنها جارێکیش نەمبینی ئامادەی خولێك بێ لەبارەی هونەری نواندنەوە، یاخود کتێبێك لەبارەی نواندنەوە بخوێنێتەوە، هیچ هەنگاوێك رووەو بەدیهێنانی خەونەکەی هەڵناگرێ، لەبەرئەوە ئاواتەکەی تەنها وەك خەونێك دەمێنێتەوە.

کاتێ لێمپرسی: بۆچی هەنگاوانێك ناگریتەبەر بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت، ئەو پێیوتم: نازانم چۆن دەست پێبکەم!

ئەگەر مرۆڤ هەوڵی نەدا فێربێ، چۆن دەکرێ پلانێکی روونی هەبێ بۆ دەستەبەرکردنی ئامانجەکانی، کاتی دیاریکراو دابنێ بۆ جێبەجێکردنی خواستەکەی؟ ئەگەر وابوو لەگەڵ ئەو دەستەیەدا بە حەپسی دەمێنێتەوە کە لەگەڵ هاورێیەکەمان (کە خەونی بەنواندنەوە دەبینی) "نازانم چۆن" دووپات دەکەنەوە!

"زج زجلر" دەڵێ: "ڕەنگە ئەوانی دی بۆ ماوەیەك ڕێگریت بكەن لەكردنی كارێك، بەڵام تۆیت هـەموو كاتەكـە ڕێگریـی لێدەكـەیت". تەنها تـۆ توانـات هەیـە، یـان بـۆ ئازادكردنی خەونـەكانت، یان زیندەبەچـاڵ كـردن و لـەناوبردنی، ئـەوەش بەفێرنـەبوون و مەشقنەكردن و گەڕانی یەكبینە و ماندووكار بەدووی ڕێگای نمونەیی بۆ وەدەستهێنانی.

بۆچی پێویستە ئامانجمان هەبێ؟

ئێستا ئەو پرسیارە گرنگە دێنین: چۆن دەتوانم ئامانجەکانم لەژیاندا دابنێم و پلانکێشی باش بۆ داهاتووم بکەم.

با سەرەتا دیاری بکەین بۆچی پێویستە ئامانجمان هەبێ؟

گرنگی و بایەخی ئامانجەکان

١. دەستگرتن بەسەر خوددا:

کاتێ مرۆڤ بەرنامەی رێکخراو و کامڵ و هاوسەنگی هەبوو بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی لەلایەنە جیاوازەکانی ژیانیدا، ئەودەمە هەستدەکات زیاتر کۆنترۆڵی ژیان و سەرەنجامی خۆیی کردووە و توانای دەستپێشخەری هەیە لەسەرجەم کاروبارەکانی ژیانیدا. ئەو هێزەی کەسی خاوەن پلانی ئایندەیی بەدەستیدێنێ زۆر مەزنە، یارمەتیشی دەدات لەزاڵبوون بەسەر رێگر و ئاستەنگە جیاوازەکاندا، بەجۆرێك کە زیاتر لەکەسانی تر توانای دیتنی کاروبارە نادیار و ونبووەکانی هەیە... دیتنی ئامانجەکانی توانای سەرباری پێدەبەخشێ لەجێگیری و پتەوی بۆ رووبەڕووبوونەوەی کێشە و لەمپەرەکانی ژیان.

ناڕەحەتیەکانی ژیان دەکاتە چێژ، چەند جوانە ژیان ئەگەر ئەو شتە بەدەستبێنی کە هەموو خەڵك هاوڕان لەسەر ئەستەم بوونی. وەك ئەرستۆ وا دەڵێ.

٢. متمانەبەخۆبوون:

تەنها بەوەندەی ئامانجەکانت بنووسی و پلانت بکێشی. دەمودەست دەبینی بەڕادەیەکی زۆر متمانەبەخۆبوونت پتربووە. متمانەکە زیاتر و زیاتر دەبێ بەپتر کۆنترۆڵکردنی ژیان و بەدەستهێنانی ئامانجەکانت. ئەم متمانەیە پاڵت پێوە دەنێ بۆ پێشکەوتن و بەرزبوونەوەی پتر. بەجۆرێك کە ئامادەت دەکات بۆ وەدەستهێنانی ئاکامگەلی دردۆشاوە و نایاب.

هیچ بەدیهێنراوێك ناتوانێ کەسی متمانەبەخۆ بوەستێنێ یاخود لە رووگەی سەرکەوتن رووی وەرگێڕی کە بەهۆی بەرزخوازیەوە رووی تێکردووە... ئەو بەهێزە لەوەستاندنی کەسێك کە هەوڵی تێکشکان و ڕێگیری دەدات، ئەو وەك ئەرخەمیدس دەڵێ: "شوێنی دروستم دیاری بکە و پاشان گۆی زەویت بۆ دەجوڵێنم".

Scanned by CamScanner

٣. بەرزبوونەوەی خود

بەهای مرۆڤ لەنێوماندا وەستاوەتە سەر ئەو ئامانجانەی لەژیانیدا بەدەستی هێناوە، بەکۆتاییهاتنی دەسخستنی ئامانجەکە هەرکەسێك هەنگاوێکی تر بەپلیکانەی پێشکەوتن و جیاییدا بەرزدەبێتەوە.

بەدەستهێنانی ئامانجەکان جۆرێك لە رێز و بەهادانان دەخولقێنێ بۆ خودی کەسەکە خۆی، پاڵی پێوە دەنێ بۆ متمانەبەخۆبوون و باوەڕی تەواو بەتوانستەکانی، کەسەکە هێواش هێواش لەگەڵ بەدواییەکداهاتنی بەدەستهێنانەکان خۆی بە بەرز و پێشکەوتوو دەبینێتەوە.

پاشان دەبینی ئەو ئاستەنگانەی رووبەرووت دەبنەوە پەرۆشیی ناخت دەوروژێنن تاکو پتر پلانکێشی بکەیت و بەزەینێکی کراوە و هۆشیارانەتر بیربکەیتەوە، ئەوەش یارمەتیت دەدات بۆ فراوانکردنی هەستەکان و بیرکردنەوەت والا دەکات.

٤. بەڕێوەبردنی کات:

کاتێ ئامانجەکانت دیاری دەکەیت، خۆت پەرۆشتر دەبینی بۆ رێکخستنی کارە یەکەمایەتیەکان (أولويات) و دروست بەڕێوەبردنی

کاتـەکانت، دوور لـە بـەفیرۆدانی خولـەك و چـرکەکان و کوشتنی ژیانت لەکارێکدا کە هیچ سوودێکی نییە.

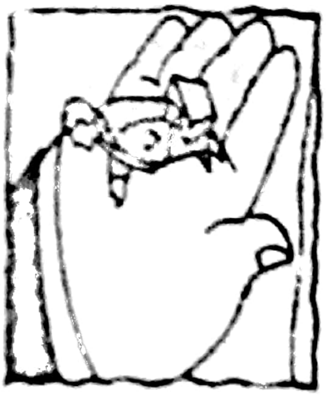
کاتێ چوارچێوەیەکی زەمـەنی بـۆ بەدەستهێنانی ئامانجـەکانت بەدەستدێنی، دەبینی بیرکۆییت (تەرکیزت) بەهێزتر بووە، توانستی ملکەچـبوونت بـۆ بەهــەدەردانی کــات زۆر لاوازبــووە، دەبینــی بـەڕێوەبردنی کـات و دیـاریکردنی ئامـانج بوونەتـە دوو رووی یـەك دراو، ئـەوەش هاوکێـشەیەکە نـاکرێ لەهاوکێـشەکانی سـەرکەوتن جیابکرێتەوە.

٥. چێژ لەژیانت وەربگرە:

نەبوونی پلان بۆ ژیانت واتلێدەکات وا لـەژیانت دەکـات ببێتـە دۆخێکی نائاسایی و لەناکاو، هەموو شتێك ئالۆزکاو و شێواو دەبـێ. بەپێچەوانەی ئەمەشەوە بوونی پلانی رێکخراو و هاوسەنگ بۆ ژیانـت واتلێدەکات پتر تەرکیز بکەیتە سەر شێوەی بژێویت، پاشان دەبینـی وزەیەکی گەورە و چالاك لەناختدا هەیـە بـەردەوام پاڵـت پێـوەدەنێ چێژی بەردەوام لەژیانت وەربگری، یـاخود وەك "رۆزفلـت" دەڵـێ: "کامەرانی لەدەستەبەرکردنی ئامانجەکان و سەرگەرمبوون بە کۆششە داهێنەرانەکاندایە".

Scanned by CamScanner

چۆن ئامانجت لەژیاندا دیاریدەکەیت؟



سەرکەوتن لەژیاندا تەنها سەرکەوتنی ماددی رەها نییە، تەنها بەتەندروستیەکی باشیش بەدەستی ناهێنین، هەروەك بەژمارەی هاورێکان نییە یاخود بەبەدەستهێنانی بڕوانامە زانستیەکان.

هەریەکە لەوانە بەتەنیا بەشێکن لە رژێمی سەرکەوتن لەژیاندا. سەرکەوتنی راستەقینەی کامڵ بریتیە لە سەرکەوتنی هاوسەنگ کە سەرجەم لایەنەکانی ژیان بگرێتەوە.

لەبەرئەوە من وادەبینم بۆئەوەی سەرکەوتووبی لەژیانتدا و پلانی هاوسەنگی بۆ دابنێی. پێویستە رەچاوی پێنج پایەی گرنگ بکەیت و بەباشی جەختیان لەسەر بکەیتەوە.

Scanned by CamScanner

پایەی یەکەم، ڕۆحی

پایەی ڕۆحی یەکەمین و گرنگترین بنەماکانی ژیانی هاوسەنگە.

بنەمای ڕۆحی (یان ئیمانی) ئەمانە دەگرێتەوە: پەیوەندیم بەخواوە، ئیمانم، بیروبڕوام، بەهاو بنەماکانم لەژیانمدا.

گەر خۆپەرستانە بژیت بەهۆی سەرکەوتنەکانتەوە، لەبیرچووی مافی خوا لەسەرت، واتە تۆ لەوەهمدا دەژیت... سەرکەوتووییت لەپەیوەندیت لەگەڵ خوادا ئارامیەکی جوانت پێدەبەخشێ، توانای ڕێکردنیشت دەداتێ لەژیاندا بەمتمانەی تەواوەوە، باوەڕت بەبەها و ئەرکەکانت دەبێ بەرامبەر هەموو مرۆڤایەتی.

پرسیارە پەیوەستەکان بەم لایەنەوە:

١. ئایا من ڕازیم لەپەیوەندیم بەخوای گەورەوە؟

٢. ئایا فەرزەکانم بەڕێکوپێکی ئەنجام دەدەم؟

٣. ئایا یارمەتی هەژار و نەدار دەدەم، هاوکاری پێشکەش دەکەم جا داوای بکات یان نا؟

٤. ئایا ئامانجگەلێکم هەیە بمەوێ بەدەستی بێنم لەلایەنی پەیوەندیم بەخواوە (گەشتی حەج یان عەمرە، ڕۆژووی خۆبەخش، نەزر)؟

٥. ئایا بەردەوام لەپێشبڕكێی کاری چاکەدام؟

Scanned by CamScanner

چەند هەنگاوێک دەمەوێ بیان هەستم بۆ بەرزبوونەوەی لایەنی رۆحی

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

پایەی دووەم. کەسیی

ئەم پایەیە خێزان، پەیوەندیە کەسییەکان، فێربوون، گەشت و مۆڵەتەکان دەگرێتەوە. ئەم شتانە راستەوخۆ کاریگەریان هەیە لەسەر ژیانی هەر تاکێک لەئێمە. با بارمەتیت بدەم لەدانانی شەقڵ و رووخسارەکانی ئەم لایەنە، دیسانەوە بەکۆمەڵێ پرسیار:

١. ئایا پەیوەندیم لەگەڵ هاوبەشی ژیان و منالەکانم باشە؟

٢. ئایا پەیوەندیم بەهەموو خەڵکەوە باشە؟

٣. ئایا بەم دواییانە مۆڵەتم وەرگرتووە، تاکو هەندێ پشوو بەجەستەم بدەم؟

٤. ئایا بەشێوەیەکی رێکوپێک دەخوێنمەوە؟

Scanned by CamScanner

٥. ئایا خۆم رۆشنبیر دەکەم بەئامادەبوونم لەکۆڕو سیمیناری رۆشنبیریدا؟

٦. ئایا گوێ لە کاسێت و سیدی فێرکاری دەگرم، ماددەی زانستی لەخۆبگرن؟

٧. رەنگی ئەو ئۆتۆمبێلە چۆنە کە دەخوازم ببمە خاوەنی؟

٨. دواهەمین جار کەی بوو بۆ خوانی ئێوارە میوانداری هاورێیەکم کرد لەماڵی خۆمدا؟

چەند هەنگاوێک دەمەوێ پێیان هەستم بۆ پێشخستنی لایەنی کەسیی.

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

Scanned by CamScanner

پایەی سێیەم، پیشەیی

پایەیی سێیەمیش یەکێکە لەپایە گرنگەکانی ژیانی هاوسەنگ کە داهاتووی پیشەیی و توانایت بۆ فێربوون لەپێناو باشترکردنی ئایندەی پیشەیت دەگرێتەوە.

چەند پرسیارێکی دی رێگات بۆ رۆشن دەکاتەوە لەم لایەنەدا:

١. ئایا بەهۆی پیشەی ئێستامەوە کامەرانم؟

٢. ئایا پلانم هەیە یارمەتیم بدات بۆ پێشکەوتنی پیشەیی؟

٣. هەنگاوی ئایندەم چییە لەپێناو جیاکاری پیشەیم و چۆن بتوانم پێی بگەم؟

٤. ئایا پەیوەندیەکی باشم هەیە لەگەڵ سەرۆکار و هاوکارەکانمدا؟

٥. ئایا خولانێك هەن بتوانم بەشداریان تێدابکەم بۆ چاکترکردنی ئاستی پیشەیم؟

هەنگاوگەلێك دەخوازم پێیان هەڵبستم بۆ پێشخستنی لایەنی پیشەیی.

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

Scanned by CamScanner

پایەی چوارەم، ماددی

جێگیربوونی دارایی، داهات، ئەو وەبەرهێنانـەی دەتـوانی پێی هەڵبستی و پلانی کەنارگیری ژیانی پراکتیکی (إعتزال الحیاة العملیة) لەخۆدەگری.

پرسیارگەلێکی یاریدەدەر:

١. ئایا ئەو داراییەی بەدەستیدێنی بەسە بۆئەوەی ژیانێکی خۆش و لەبار بژیت؟

٢. ئایا پلانی وەبەرهێنانی پرۆژەیەکی تایبەتیت هەیە؟

٣. ئایا پلانم هەیە بۆ کەنارگیری ژیانی کرداریم؟

٤. ئایا هەنگاوگـەلێك هـەن لەرێیانـەوە بتـوانم داهـاتی مـاددیم پتر بکەم؟

هەنگاوگەلێك دەخوازم پێیان هەڵبستم بۆ پێشخستنی لایەنی ماددیی

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

Scanned by CamScanner

بابەی پێنجەم: تەندروستی

تەندروستی ئەمانە دەگرێتەوە: تەندروستی جەستەیی، کێش، رژێمی خۆراك، نەریتە خۆراکیەکان.

هەنووکە —خوێنەری بەرێز— ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە:

١. ئاستی باری تەندروستیم تاچەندە؟

٢. ئایا بەم دواییانە پشکنینی پزیشکی گشتیت بۆ جەستەت ئەنجام داوە؟

٣. ئایا کێشم گونجاوە؟

٤. ئایا خوو و نەریتی تەندروستی هەڵەم هەیە بتوانم کۆنترۆڵی بکەم بۆنمونە (وەك جگەرەکێشان، خواردنەوەی مەی، زۆرخۆریی، مادده سڕکەرەکان)؟

٥. چۆن هەڵسوکەوت دەکەم کاتێ پەستانم بەرزدەبێتەوە؟

٦. چۆن هەڵسوکەوت دەکەم لەحاڵەتەکانی شەکەتبووندا؟

بەوەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارانە دەتوانی دەست بخەیتە سەر هەڵەکانت و پاشان هەستیت بەراستکردنەوە و چارەسەرکردنیان.

Scanned by CamScanner

هەنگاوگەلێك دەخوازم بێیان هەڵبستم بۆ پێشخستنی لایەنی تەندروستی:

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

ئەمە ئەو پێنج لایەنە بوون کە ئەگەر بەهەندەوە تەماشات کرد، کۆششی خۆتت کرد لەپێناو وەفاداریت بۆ پێوە وابەستبوونیان، ئەوا پەیمانت دەدەمێ تۆ چێژ لەژیانێکی خۆش و هاوسەنگ و جوان وەردەگریت.

وەلێ ئەگەر بایەخت بەلایەنێك دا و لایەنێکی ترت پشتگوێ خست ئەوا ئەو کامەرانی و پشووەی دەیخوازیت بەدەستی ناهێنی... باهەندێ نمونەت بۆ بهێنمەوە کە لەرێیانەوە نمونەی ژیانی ناهاوسەنگ دەبینرێ.

ئەلفس برسلی: گۆرانیبێژی بەناوبانگ، ئەفسانەی دڵی لاوانی رۆژئاوا. ئەو لاوە زۆر تایبەتمەندی هەبوو کە زۆرێك ئاواتیان بۆ دەخواست، زۆر دەوڵەمەند بوو، زۆر جوان و قەشەنگ، بەناوبانگ.

Scanned by CamScanner

هیـوای هـەر شـتێك بخـوازێ دەمودەسـت لـەژێر فەرمانیـدا و لەتەنیشتیەوە دەبـێ. بەهـەموو پێوەرەکـان دەبـێ "ئـەلفس برسـلی" لەخەڵکە کامەرانەکانی جیهان بێ، ئەگەر کامەرانترینیشیان نەبێ.

لێـرەدا شـتێکی گـرنگ دێتـەپێش ئـەویش ئەوەیـە: وێـڕای سـەرکەوتوویی ماددی و پیـشەیی "برسـلی"،کەچـی هێـشتا ژیـانی تایبەتیی دروست و خۆش نەبوو، ئەمەش بەسەلبی کاری کردە سەر ژیانی بەشێوەیەکی گـشتی. کۆتاییەکەشـی وەك هـەمووان دەزانـین، بەبڕێکی زیادەی هیرۆین خۆی کوشت.

ئەمـە کێـشەی هاوسـەنگی نەکردنـە لـەنێوان پێـنج خاڵەکـەی پێشوو، هەمان حاڵەت لە "مارلین مونرو" ی خانمە ئەکتەری جـوان و بەناوبانگ روویدا کە ژیانی بەدەستەکانی خـۆی کۆتـایی پێهـات، ئەو لەوپەڕی شکۆ و هەرەتی لاویتیدا بوو. بەهەمان شێوە "دالیـدا"ی گۆرانیبێژیش. نمونەکان زیاترن لەوەی بژمێردرێن.

ئـەو راسـتیە هەقیقـەتێکی گـرنگ دەخاتـە نێـو دەسـتەکانمانەوە ئەویش ئەوەیە: ئەگەر پایەیەك لەپایەکانی ژیانت کاریگەر بوو ئـەوا بەسەلبی لەسەر پایەکانی دی دەشکێتەوە و پاشانیش لەسەر تەواوی ژیانت.

Scanned by CamScanner

دروست وەك ئەو كەسەی لەسەر كورسیەكی سێ قاچ دانیشتووە، رەنگە بتوانێ بۆ ماوەیەك پارێزگاری لەهاوسەنگیەكەی بكات، وەلێ زۆر ناخایەنێ دەكەوێ.

بۆئەوەی كامەران بی و چێژ لەژیانت وەربگری، هەمیشە دڵنیابە لەهاوسەنگی پێنج پایەكە. چەند خاڵێك هەن وادەبینم لەم مەسەلەیەدا هاوكاریت بكەن:

ا هەمیشە بەرامبەر بەو كارەی پێی هەڵدەستی بێداربە.

كاتانێكی زۆر هەن شتانێك بەبێ ئاگایی و ئامادەیی زەین ئەنجام دەدەین، لەوانە شتانێكی بچوكی وەك دانانی تەلەفۆن (مۆبایل) یان میدالیای كلیلەكان لەجێگایەك و لەیادكردنی ئەو جێگایە. وێدەچێ شتگەلێی جەوهەری هەبن وەك ئەوەی ئێمە لەكاردا ماندوو و شەكەت دەبین و وابەستەییەكانی ترمان لەیاددەكەین، جا جەستیی بێ یان خێزانی یاخود رۆحی، وەلێ لەگەڵ سەرنجدان و ئامادەگی زەین و بێداریی تەواودا دەتوانین كۆنترۆڵی ژیانمان بكەین.

Scanned by CamScanner

لەگەڵ خۆت بدوێ:

هەمیشە پرسیاری لێبکە چۆن دەتوانین پێشبکەوین و جیا بین، بەردەوام پرسیاری لێبکە لەکوێ بوەستم؟ ئایا هەموو شتێك دروست و بەجێیە؟ لەگەڵیدا چاو بخشێنەرەوە بەپلانەکەتدا، تەماشای خاڵەکانی هەڵە و نەنگیەکان بکە کە رەنگە رووبدەن و پلانێکی ناکاو بۆ رێکسازی ئەو هەڵە و نەنگیانە دابنێ، بێزارمەبە لەپرسیار لەخۆکردنت:

چیم دەوێ؟

کاتێ ئەو پرسیارە دەکەیت، دەستبەجێ دەگوێزرێیتەوە بۆ بیرکردنەوە لەهەنگاوەکانی چارەسەری کێشەکانت، لەوساتەدا هەنگاوێکی ئیجابیت هەڵگرتووە لەپێناو هاوسەنگکردنی ژیانتدا، کە دەڵێی (بۆنمونە): دەمەوێ چێژ لەژیانێکی تەندروست وەربگرم، یان هەندێ هەڵە و نەنگیم هەیە لەپەیوەندیمدا لەگەڵ هاوبەشی ژیانم، یان کێشەم هەیە لەگەڵ سەرۆکارەکەم، ماندووم دەکات دەخوازم چارەسەری بکەم، یان دەمەوێ ئۆتۆمبێلێك بکرم، یاخود کردنی پرۆژەیەکی وەبەرهێنان.

لەوساتەدا خۆت دەبینی چوویتەتە سەر خاڵی سێیەمی گرنگ ئەویش بریتییە لە "کەی؟".

٣ کەی؟

بیرکردنەوە لەفاکتەری کات و دواندنی کات شتێکی ئیجابی و گرنگە، هەمیشە و بەردەوام بزوێنەرەکانی هاندان و پەرۆشیت دادەگیرسێنن.

بەوردی دیاری بکە کەی دەست پێدەکەی... کەی لە ئامانجەکانت دەبیتەوە (کۆتاییان پێدێنی)؟

وادەی ورد دابنێ بۆ دەستپێك و کۆتایی پێهێنان، لەدیاریکردنی کات مەترسە، دەتوانی رووبەرێکی فراوان بەجێبێڵی بۆ مرونەت و گۆڕانکاری لەحاڵەتی ناکاودا، وەلێ گرنگ ئەوەیە بەرنامەیەکی زەمەنی روون و ئاشکرات هەبێ.

٤ چۆن؟

چۆن دەگەمە خواستەکەم؟

لەکاتی گەیشتنتدا بەم وێستگەیە ئیدی بەراستی دەستتکردووە بەدانانی هیواو ئاواتەکانت لەسەر مێزی کار. رەنگە وەڵامەکەت

Scanned by CamScanner

(بەخولێکی زانستی، فێربوونی زمانێکی نوێ، گەشتێك لەگەڵ هاوبەشی ژیانت، بەڕێکردنی بەرنامەیەکی وەرزشی یاخود بەشداریکردن بێ لەیانەیەکی وەرزشیدا).

بەدانانی ئەو پێشنیارانە، دەستتکردووە بە بیرکردنەوەی پراکتیکی و راستەخۆ دەچیتە سەر ئەو پرسیارە گرنگەی داهاتوو، ئەویش ئەوەیە:

5 پێویستە چی بکەم بۆئەوەی سەرکەوتن بەدەستبێنم؟

ئێستا هەموو شتێك لەسەر کاغەز نووسراوە (چیم دەوێ- چۆن دەتوانم ئەنجامی بدەم- کاتی پێویست بۆ کردنی ئەو کارە چەندە)، ئەوەش سەربار دەکەم: زەین بێدارە و دەروونیش لێوانە لەپەرۆشی (حەماسەت).

لێرەدا تەنها دەستپێشخەری دەمێنێتەوە، بۆ گۆڕانی مەسەلەکە بۆ واقیعێك کە تێیدا دەژیت.

Scanned by CamScanner

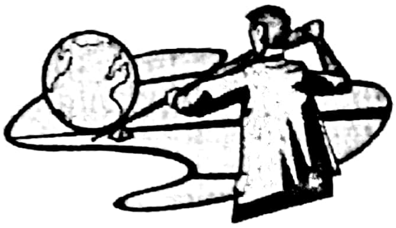
هەنووکە پێویستە لەسەرت هەنگاوی پراکتیکی بنێی، بیستۆکی تەلەفۆنەکە بگرە بەدەستەوە و ئەو پەیوەندییە ئەنجام بدە کە وادەکات ئامانجەکەت واقیعی بێ.

کورسیەك بۆخۆت بگرە لەخولێکی کۆمپیوتەردا، مێزێك بگرە لەچێشتخانەیەکی پەسەندکراوتدا بۆ خواردنی نانی ئێوارەی تۆ و خێزانەکەت، بەشداریت لەیانەی وەرزشیدا نوێ بکەرەوە.

بەم پێنج خاڵە دەستت گرتووە بە رایەڵەکانی گەمەکەوە... گەمەی سەرکەوتن.

Scanned by CamScanner

دیاریکردنی چارەنووس



باپرسیارێکت لێبکەم کە گرنگیەکی تایبەتی هەیە، ئەو بەهایانە دەردەخات کە لەدیاریکردنی ئامانجەکانتدا پاڵت پێوەداوە!

پرسیارەکەم: گرنگترین شتی ژیانت لەئێستادا چییە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بدەرەوە و تەماشای ئامانجە هەڵبژێردراوەکانت بکە تا بزانی ئایا لەبازنەی بایەخپێدانەکانت نزیکی یان دوور.

پرسیارێکی تر: ئایا دەروونت ئاواتی بۆ شتێك خواستووە و تۆش جەختت کردوەتەوە لەبەدەستهێنانی، کاتێ بەدەستتهێناوە سەرسامی دایگرتویت و بەسەرسورمانەوە لەخۆتت پرسیوە: بەراستی ئا ئەمە بوو چاوم تێبریبوو، باشە بۆچی وەك ئەوەی پێشبینیم دەکرد کامەران نییم؟!

Scanned by CamScanner

خوێنەری بەڕێز! ئەمە روودەدات كاتێ حەزت بە شتێكە و ئەو شتە لەگەڵ بنەماكانتدا ناگونجێ، لەسەر بناغەی بەها راستەقینەكان بونیات نەنراوە كە هەریەكەمان خاوەنیین.

لەوتارێكمدا بەناونیشانی "ژوانێك لەگەڵ چارەنووسدا" یەكێك لە ئامادەبووان پێیوتم: بەدرێژایی تەمەنم خەونم بەهاوسەرێكەوە بینیوە كە كۆمەڵێ سیفاتی تایبەتی هەبێ، خەیاڵم ئاسوودە نەبوو تا ئامانجەكەم بەدەستهێنا، وەلێ لەدوای رۆژانێكی كەم لە زەماوەندەوە چێژی ئەو كامەرانیەم نەبینی كە خۆزگەم بۆ دەخواست... لەخۆم پرسی: ئاخۆ هۆكاری ئەمە چی بێ؟ لەدواییدا دەركی ئەوەم كرد (بەداخەوە لەدوای بەسەرچوونی كات) كە لەوكاتەدا خولیای ئازادی و سەربەستی و گەشت و تەواوكردنی خوێندنم، بەداخەوە لەدوای كەمتر لەساڵێك لێك جیابووینەوە.

ئەم نمونە واقیعیە نیشانمان دەدات كە ئەگەر نەیاریی هەبوو لەنێوان ئەوەی بەفیعلی دەمانەوێ و ئەوەی ئارەزووەكانمان دەیەوێ، ژیانت دەشێوێ، ئامانجە راستەقینەكانت توشی شپرزەیی و نائاشكرایی دەبن.

Scanned by CamScanner

بەپێچەوانەی ئەوەشەوە لەحاڵەتی هەبوونی هەمئاهەنگی لەنێوان بەها و بایەخدان و ئامانجەکان و ئارەزووەکانتدا، دەبینی کۆمەڵێ هۆکار و پاڵنەری زۆرت هەن بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکان.

گرنگتر ئەوەیە کە کامەرانی و پشوو دەبینیەوە گەر ئامانجەکانت دەستەبەرکردو و خواستەکانت بەدیهێنا.

ئامانجی بەردەوام و ئامانجی دواهاتوو

ئەو کەسەی تەماشای ئامانجەکان دەکات دەبینێ جۆرێك لەئامانجی دواهاتوو هەن، وەك: (وازهێنان لەجگەرەکێشان)، یاخود (فێربوونی زمان). بەکۆتاییهاتنی ئەوەی دەخوازرێ بەدەستبهێنرێ ئامانجەکە کۆتایی دێ.

ئامانجی بەردەوام (وەك پلانکێشی بۆ ئایندەت) یان (پێشخستنی باری پیشەیی و خانەوادەیت) یان (پرۆگرامی ئاینی)، ئەمانە

Scanned by CamScanner

ئامانجی هەمیشە بەردەوامن، بەدرێژایی ژیان لەگەڵ مرۆڤدا دەمێننەوە.

بەردەوام هەوڵبدە ئامانجەکانت سیفەتی بەردەوامی وەربگرن، بەوەی رەهەندی دیکەی قوڵتریان پێبدەی. فێربوونی زمانیش رەنگە بەدواداچوونی خول یان بڵاوکراوە یاخود ئاستی بەرزتری بەداوابێ بۆ پەرەپێدانی ئەو زمانە. وازهێنان لەجگەرەکێشان رەنگە بەچوونە نێو یەکێك لەو بانگەشانەی دژی جگەرەکێشان دەکرێن و وریایی لەبارەیانەوە دەدەن، بکرێ.

گرنگترین خاڵ لەم مەسەلەیەدا ئەوەیە بەرزترین رێژەی سەرکەوتن لە ئامانجە دواهاتووەکاندا بۆت دەستەبەردەبێ، مەترسیەکانی پەشیمانبوونەوەی دوای بەدەستهێنانی سەرکەوتنیشت لێ دووردەخاتەوە. هەمووانمان دەبینین چەند کەس گەڕاونەتەوە سەر جگەرەکێشان یان قەڵەوبوون یاخود هەڵنوتانی دوای سەرکەوتن، ئەوەش بەهۆی ئەو سستیەی سەرگەرمی کردوون و هاوڕێیانە بە بەدەستهێنانی ئەوەی هەوڵی بۆ دەدەن.

Scanned by CamScanner

جۆرەکانی ئامانجەکان

ئامانجەکان دابەش دەکرێن بۆ سێ جۆری سەرەکی، ئەوانیش:

١ ئامانجی کورتخایەن:

زۆربەی جار ئەم ئامانجە ١٥ خولەك بۆ نزیکەی ساڵێك دەخایەنێ... ئامانجەکە دیاریکراو و سادەیە وەك (خۆئامادەکردن بۆ کۆبوونەوەیەکی هاتوو- توێژینەوە- پرۆژەی دەرچوون (مشروع تخرج)- ئامادەبوون لەخولێکدا- کڕینی جلوبەرگ- گەشتکردن- بەدەستهێنانی بڕێك سامان).

گرنگترین مەسەلە لەم ڕێگایەدا ئەوەیە کە بە نایاب دەژمێردرێ بۆ مەشقکردن لەسەر دیاریکردنی ئامانجەکان و پەرەپێدانی نەریتی پلانکێشی لەلات.

٢ ئامانجگەلی ماوە ناوەند:

چوارچێوەی زەمەنی ئەم جۆرە ئامانجە لەساڵێکەوە بۆ پێنج ساڵە و بریتییە لە (بەدەستهێنانی بڕوانامەی خوێندن- گۆڕینی ئۆتۆمبێل- ئامادەکردنی ماڵ).

Scanned by CamScanner

ئەم ئامانجانە بەردەوامیدانی باشن بۆ ئامانجە كورتخایەنەكان و یارمەتیت دەدات بۆ وابەستەبوون بە بەدەستهێنانی ئامانجەكانتەوە.

٣ ئامانجگەلی درێژخایەن:

هەموو ژیانت دەگرێتەوە، پلانی ڕێگای ژیانت و نەخشەی پەیوەندیت بەخۆت و بەدیهێنەر و دەوروبەرتەوە دەكێشێ.

چۆن ئەم ڕێگایانە لەژیانمدا بەكاربێنم؟

بانمونەیەكی تایبەتی خۆمت بدەمێ لەبارەی مامەڵەكردنم لەگەڵ ئەم سێ جۆر ئامانجە و چۆنیەتی سەركەوتنم لە دەستەبەركردنیاندا.

ئامانجە كورتخایەنەكان لەژیانمدا:

ژیانم بەكرێكاری لەمیوانخانەیەكی پێنج ئەستێرەییدا دەستپێكرد، لەسەرەتای كارەكەمدا قاپشۆر بووم، بەڵام لەهەمانكاتدا لەبارەی كاروبارەكانی میوانخانەكانەوە دەمخوێند، لەماوەی ساڵێكدا بڕوانامەم لەپەیمانگای میوانخانەكانی كاباك-كەنەدا بەدەستهێنا.

ئامانجە ماوەناوەندەکان لەژیانمدا:

یەکێك لەئامانجە ماوە ناوەندەکانی ژیانم ئەوەبوو ببمە بەڕێوەبەری ئەو چێشتخانەیەی کارم دەکرد، پلانی خۆمم دارشت کە بەدەستهێنانی چەند بڕوانامەیەك بوو نزیکم بخاتەوە لەدەستخستنی ئامانجەکەم، دیاریمکردن و بەدەستمهێنان.

بڕوانامە لەبەڕێوەبردنی میوانخانەکاندا- بڕوانامە لەرەفتاری مرۆیدا- فێربوونی زمانی فەرەنسی- فێربوونی زمانی ئینگلیزی بەرەوانی. بەفیعلی ئەم هەنگاوانەم دیاریکرد و دەستمکرد بەجێبەجێکردن تاکو سەرجەمیانم بەدەستهێنا و بەئاواتەکەم گەیشتم و بوومە بەڕێوەبەری چێشتخانەکە. ئیدی لەوکاتەدا دەستم بەکار کرد بۆ بەدەستهێنانی ئامانجە درێژخایەنەکەم.

ئامانجی درێژخایەنم ئەوەبوو ببمە بەڕێوەبەری گشتی یەکێك لەمیوانخانە گەورەکان لەساڵی ١٩٨٦دا. ئەم ئامانجە بەدەستهێنانی بەرزترین سێ ئاستی لەبەڕێوەبەرێتی میوانخانەکاندا خستە ئەستۆم، سوپاس بۆخوا ئاواتەکەم هاتەدی.

یـەکێك لەئامانجـەکانم ئـەوەبوو ببمـە راهێنـەرێکی نـاودار، کەسایەتیەکی ناسراو و خەڵاتێکی ڕێزلێنانی زانستی وەربگرم.

لەسـاڵی ۱۹۹۰دا خـەڵاتی باشـترین خوێنـدکاری دامـەزراوەی میوانخانە ئەمریکیەکان (ئەمریکان هۆتێل) و ئەنجومەنی ئەمریکی بۆ خوێندنی نێو ماڵم بەدەستهێنا.

لەخوێنـدن و پێشکەوتنم لـەدونیای بەڕێوەبردنـدا مامـەوە، تـا بڕیارمدا کۆمپانیای تایبەتی خۆم بکەمـەوە، بۆئـەوەی رۆڵێکـی نـوێ دەسـتپێبکەم لـەئامانج و بـەرزخوازی ئـەوتۆ کـە لەگـەڵ بنـەما و بەهاکانمدا بگونجێن و هاوتابن.

سوپاس بۆخوا ئەمڕۆ خاوەنی بڕێکی باش ئـەزموون و فێربـوونم، بەچێژ و کامەرانیەوە لەخەونەکەمدا دەژیم.

وێڕای ئەو ئاستەنگ و ڕێگر و تەحەددیانەی رووبەڕووم بوونـەوە، وەلێ من بڕیارمدا بەسەرکەوتوویی تەحەددیەکان تێپـەڕێنم، بڕیارمـدا بەسەریاندا زاڵ ببم تاکو ئامانجم بەدەستبێنم.

Scanned by CamScanner

لێرەدا دەڵێم:

تۆش ئامانجەکانت بەدەستبێنە، دڵکارانە کاریان بۆبکە، هەوڵبدە بەردەوام لەناختدا ئامانجی بەهێزی دیار بچێنی و کۆشش بکەی بۆ دەستەبەرکردنیان.

ئاگاداربە لەوەی ئامانجەکانت تەنها ئاوات و خۆزگە خواستن یاخود مەیل و ئارەزوو بن، ئەوە کاڵای هەژار و نەدارانە.

ئەو کەسانە چەند زۆرن لەنێو بازنەی خۆزگە خواستندا دەژین، شتێك لەخەونەکانیان نەبووەتە واقیعێك شایانی باس بێ.

هەمیشە کار بۆ ئەوە بکە ئامانجەکەت لەبەها و بنەما ناوەکیەکانتەوە سەرچاوە بگرن، بەردەوام لەدەوریان بخولێتەوە و لێیان جویێ نەبێتەوە.

Scanned by CamScanner

دوانزە بنەماکەی دیاریکردنی ئامانجەکان

١ بەباشی دیاری بکە چیت دەوێ:

هەموو رۆشناییەکە چڕبکەرەوە بۆ سەر ئامانجەکەت، دیار و ئاشکرای بکە، بەهەموو رەهەندەکانیەوە، بەئاشکرایی بەرزونزمیەکانیەوە... لەکتێبەکەیدا "چێژی کار- متعة العمل" "دینس ویتلی" لەو مانایە ئاگادارمان دەکاتەوە و دەڵێ: "بۆئەوەی بگەینە جێگایەك دەبێ سەرەتا بزانین بەرەو کوێوە دەڕۆین".

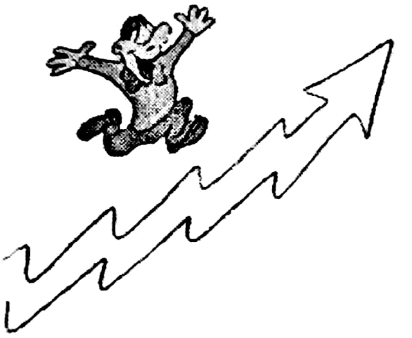
جێگای پێکەنینە رێکردن ببینین، قۆڵ هەڵماڵین بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی رەهەند ئاشکرا و بە وردی دیاری نەکراو، ئەوە کات و کۆشش بەهەدەر دەدات.

٢ پێویستە ئامانجەکەت واقیعی بێ و شایانی بەدەستهێنان بێ:

ئایا وێنای پیاوێك دەکەی لەتەنیشت زۆپایەکەوە دابنیشێ و پێی بڵێ: گەرمیم بدەرێ دار و چیلکەی سوتاندنت دەدەمێ؟

Scanned by CamScanner

وتەیەکی نالۆژیکی و ناواقیعیـە، وێـڕای ئـەوە کـە دیـارە کەسـە دانیـشتوەکە چـی دەوێ (گــەرمی)، بــەڵام هــەنگاوەکانی بــۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیەوێ ناواقیعیە. لەبەرئەوە کاتێ ئامانجێك بۆخـۆت دیـاری دەکـەی، بـا لـۆژیکی و واقیعـی بـێ و جێگـای وەدیهێنان بێ.



٣ ئارەزووی کڵپەسەندوو:

نرخ و بەهای ئەو ئامانجە چەندە کــە ئارەزوویــەکی کڵپەســەندوو نایبزوێنێ، ئارەزووی بـەهێز بریتییـە لەو ئۆکسجینەی کە ئامانجەکان هەڵیدەمـژن تـاکو لەسـەر زەمینـەی واقیع بـژین. ئامانجـەکان بـەبێ ئـارەزووی بـەهێز، ئامانجگـەلێکی سستی مردوون و رۆحیان تیانییە.

هـەردەبێ ئـارەزووت بـۆ بەدەسـتهێنانی خەونەکـەت مـەیلێکی هەڵـچوو و دەرچـوو بـێ، بەشـێوەیەك کـەس نـەتوانێ رایبگـرێ، تەنانەت خودی خۆشت نەتوانی بیوەستێنی.

Scanned by CamScanner

٤ ئامانجەکەت بژی.

کاتێ ئامانجەکەت دیاری دەکەیت، هەوڵبدە بەدرێژەی وردەکاریەکانیەوە بیبینی، بیهێنەپێشچاو وەك ئەوەی بەدەستتهێناوە و بەشێکیت لێی.

هێنانەپێشچاو و وێناکردن (تەسەورکردن) جوڵەی پەیوەستی نێوان ئەقڵی ئامادە و ئەقڵی پەنهانە.

لەبەرئەوە —خوێنەری بەڕێز— ئامۆژگاریت دەکەم هەمیشە هەوڵبدەی وێنەیەکی واقیعی ئامانجەکەت بژێنیتەوە، لەگەڵ وردترین درێژەی ئامانجەکەدا بژیت، دەگونجێ ئەوە تەرکیزی ئامانجەکە لەئەقڵی پەنهانتدا قوڵ بکاتەوە، ئەوەش هێز و پاڵنەر و پەرۆشی پترت دەداتێ بۆ دەستەبەرکردنی.

لەزانستی میتافیزیکادا هەمیشە دووپاتی دەکەینەوە کە ئەقڵ وەك موگناتیس وایە، کاتێ خاوەنەکەی دەبینێ ئەوا ئامانجەکانی بەدەستدێنێ (گەرچی بەخەیاڵکردنیش بێ) ئیدی کەس و هەڵوێست و ئەو میکانیزمانە بۆخۆی کێشدەکات کە یارمەتی دەدەن لەبۆ بەدەستهێنانی ئامانجە دیاریکراوەکەش.

Scanned by CamScanner

5 بڕیاردان:

بەگەڕانــەوە بــۆ خاڵــەکانی پێــشوو دەبیــنین ئامانجەکــەمان دیــاریکردووە لەگــەڵ مــەودای واقیعــی بــوون و شــایانبوونی بــۆ بەدیهێنان، ئێستا بەروون و ئاشکرایی دەیبینی.

هەنووکە دێینە سـەر خـاڵی تـەوەرەیی کـە ئـەویش بریتییـە لـە بڕیاری بەدەستهێنانی ئامانجەکە.

ئــەو بڕیــارە هۆشــیارانەیە کــە بەمــەیلێکی کڵپەســەندووەوە دەیاندەین، پێویستی بەوەیە جێبەجێی بکـەی تـاکو ببێتـە واقیعێـك تۆو خەڵکیش لەگەڵتـدا تێیـدا بژین، پێویـست بـووە لەسـەرت ئـەم ئامانجە بخەیتە سەر زەمینەی واقیع. بڕیارەکەت بەو کەسانە بڵـێ کە خۆشت دەوێن و بڕوات بەخۆشەویستیان هەیـە تـاکو پاڵپشتی و هاوکاریــت پێــشکەش بکــەن. ئــەم هــەنگاوە ڕێگاتــە بــۆ ئــەوەی لەخەونەکەتدا بژیت، بۆئەوەی بیکەیتە واقیعێکی بەرجەستە.

Scanned by CamScanner

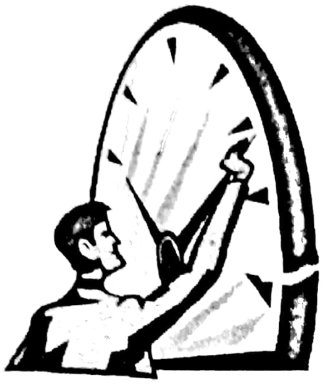
٦ ئامانجەکەت بنووسە

من دان بەئامانجی نەنووسراودا نانێم، ئامانجی نەنووسراو واتە خۆزگە و ئاوات، شتێکی جوانە بەڵام ئامانجی نووسراو واتە راستی.

"براین تریسی" لەکتێبی "فەلسەفەی بەدەستهێنانی ئامانجەکان"دا دەڵێ: "هەموو شتێك بەقەڵەم و کاغەز دەستپێدەکات!". بەسانایی بڵێین: کاتێ بەسەری پەنجەکانت قەڵەم دەگریت ئەوا دوو فاکتەری بەهێزت بانگهێشت کردووە لەهێزی مرۆیی، یەکەمیان جەستەییە (کاتێ قەڵەم دەگریت و دەستت دەجوڵێنی)، دووەمیش ئەقڵیە کاتێ بیرکردنەوەت سەرقاڵی ئەو ئامانجەیە (دەینووسی و دەیخوێنیتەوە)، هەروەها دەنگی هاتوو لەئەقڵی پەنهانتەوە بۆ ئامانجە نووسراوەکە یەکبینە بەردەوام دەبێتەوە.

Scanned by CamScanner

٧ دانانی چوارچێوەی زەمەنی



لەگەڵمدا خەیاڵی یاری تۆپی پێ بکە کاتی دیاریکراوی نەبێ، خەیاڵکردن و بڕواپێکردنی قورس و نارەحەتە، هەروەها گۆڵ (هدف) وادەی دەستپێك و کۆتایی بۆ دانەنراوە. دیاریکردنی وادەی هەر ئامانجێك شتگەلێکی تائەوپەڕ گرنگ و بایەخدارت پێدەدات وەك وابەستەیی و پەرۆشی و هێز.

وەلێ پێویستە چوارچێوەی زەمەنی لەسەر بناغەی واقیعیی بونیاتنرابێ، لەسەر بنەمای وزە و توانایت بونیاتنرابێ.

٨ بەرتواناییەکانت بناسە:

زخیرەی بەرتواناییەکانت (إمکانیات) ریزبەند بکە، بزانە چیت هەیە و پێویستیت بەچییە هەتبن. هەر ئامانجێك کەرەستەی خۆیی هەیە، بڕوانە چ ئامرازگەلێکت لەبەردەستە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەت و ئەوەی پێویستتە، بەباشی خۆت بناسە، کاربکە بۆ بەرگرتنی هەڵە و نەنگی کە لە زخیرەی بەهرەکانتدا دروستدەبێ.

Scanned by CamScanner

٩ ناڕەحەتیەکان دیراسە بکە و ئامادەیت بۆیان هەبێ

مادام ڕێبواری دونیای بەرزخوازیت، حەتمیە هەر ڕووبەڕووی ناڕەحەتی و هەڵەنگوتن دەبیتەوە. سەرکەوتن بەسانایی بەدەست نایە دەنا هەموو کەس بەدەستی دێنا. تەنها ئەوانەی توانای خۆڕاگری و دووربینی ئایندەیان هەیە بۆ ئاشکراکردنی ئاستەنگە هاتووەکان و ئامادەباشی چاك بۆیان، ئەو کەسانە توانستی تەحەدیی و وەدیهێنانی ئامانجەکانیان هەیە.

١٠ پێشڕەوی بکە

ئامانجەکانت بخەرە سەر زەمینەی واقیع. هەمیشە هەنگاوی یەکەم ناڕەحەت دەبێ. مرۆڤ لەسەرەتای هەر پرۆژە یان ئامانجێکدا بەردەوام پێویستی بەهێزی پاڵنەر هەیە. هەر ئێستا دەستبکە بەدەستەبەرکردنی ئامانجەکانت بەوەی بیانخەیتە سەر زەمینەی واقیع. بەبێ دوودڵی و خاوخلیچکی هەنگاوی یەکەم هەڵبگرە، ئەم هەنگاوە بەڵگەی هێزی ئامانجەکەتە.

Scanned by CamScanner

١١ پلانەکەت هەڵبسەنگێنە

ڕۆژێکیان کەسێک ویستی بگاتە جێگایەک پێداویستیەکانی بۆ ئامادەکرد و هەرچی لەگەشتەگەیدا پێویستی پێی دەبوو دەستەبەری کرد، پاشان بەخێرایی بەرێگاکەیدا ڕۆیشت ڕووەو جێگاکە، کەشەکە قورس و نارەحەت بوو، بارودۆخیش نالەبار، وەلێ دواجار هەر گەیشت. لەوێدا کەسێکی بینی بەهێمنی دانیشتبوو و بەبەزەییەوە تەماشای دەکرد، کاتێ حاڵی خۆی بۆ باسکرد کە چۆن کات و کۆششی زۆری سەرفکردووە تاکو گەیشتوەتە ئەو جێگایە، پیاوەکە پێیوت: "سۆز و میهرەبانیت، ئەگەر پرسیارت کرد ئەوا یەکێکیان لەبارەی پێشبینی ئەو شەمەندەفەرەوە هەواڵت دەدەنێ کە بۆ ئێرە دێت، خۆت دوورخستەوە لە بارگرانی و ماندوویەتی.

خوێنەری بەڕێز! بەر لەوەی ڕێگای بەدەستهێنانی بەدەستهێنانی ئامانجت بگریتەبەر دڵنیابە لەوەی پرسیوتە و ڕاوێژت کردووە و بەزانیاری و ئەزموونی تەواو پڕچەک بوویت پشت و پەنات بێ بۆ گەشتەکەت، تاکو کات و کۆششت لەشتێکدا سەرف نەکەی کەهیچ سوودێکی نەبێ.

Scanned by CamScanner

٢١ وابەستەبوون (ئیلتیزام):

"زج زجلر" دەڵێ: "زۆرجار کە خەڵك شکست دێنن، بەهۆی کەم تواناییانەوە نییە، بەڵکو بەهۆی کەم وابەستەبوونیانەوەیە".

"تۆماس ئەدیسۆن" دەڵێ: "زۆر لەحاڵەتەکانی شکست لەژیاندا هی ئەو کەسانەیە کە پەییان بەوە نەبردووە ئەوکاتەی خۆیان بەدەستەوەداوە چەند لەسەرکەوتنەوە نزیکبوون".

ئەدیسۆن نەیدەتوانی گلۆپی کارەبایمان بۆ دابهێنێ بەبێ وابەستەبوون و سووربوونی لەدوای کۆمەڵێ حاڵەتی زۆری شکستیەوە کە پێیدا تێپەڕیوە. "دیزنی" شاری خەونەکانی دروست نەدەکرد، "کۆڵۆنێل ساندرز" دامەزرێنەری زنجیرە چێشتخانەکانی (کنتاکی)مان نەدەزانی. ئەم کەسانە سەدان بەڵکو هەزاران جار شکستیان هێناوەوە و دۆڕاون، وەلێ وابەستەبوونیان بە وەدیهێنانی خەونەکەیانەوە کەخواستیان بووە، بەرەو کەناری جیایی بردوون، هەنووکەش بەسەرکەوتوویی لەم ژیانەدا سەربڵندانە دەوەستن.

Scanned by CamScanner

بەرەو ئامانج

هەنووکە تۆ کەرەستەی پێویستت هەیە بۆ دەستەبەرکردنی ئەو ئامانجەت کە پەرۆشی بووی. بائێستا وردتر دیاری بکەین ئەو ئامانجانە کامانەن کە بەفیعلی دەخوازی بەدەستیان بێنی؟

دەفتەر و قەڵەمێك بێنە، ئەوە گرنگترین شتە لەژیانتدا ئەنجامی بدەی، تۆ پلان بۆ داهاتووت دەکێشی... لێرەدا شتێك نابینم لەم کارە گرنگتربێ!

ئەو پێنج لایەنەی ژیان کە پێشتر باسمانکرد (ئاینی، تەندروستی، پیشەیی، کۆمەڵایەتی، کەسیی) هەر پایەیەك لەلاپەڕەیەکی سەربەخۆدا تۆماربکە. لەژێر هەر پایەیەکدا لیستی خەون و خۆزگەکانت بنووسە، لەخەونە ئەستەمەکانیش مەترسە، پاساو بۆ خەونەکانت مەهێنەرەوە، هەرچی دەیخوازی و بەباڵایدا هەڵدەڵێی بینووسە، پاشان بەپێی یەکەمایەتی (أولویات) خەونەکانت ریزبەند بکە، سەرەتا بە گرنگترین خەونت دەستپێبکە

Scanned by CamScanner

کـە ئـاواتی وەدیهێنانیـت هەیـە، پاشـان کـەمتر گـرنگ و ....

بەوشێوەیە.

لەکاغەزێکی جیادا گرنگترین ئەو بەهایانە تۆماربکە کە لەژیانتدا پەیڕەوی دەکەی، وەك (باوەڕ، دڵسۆزی، ئارامگرتن، خۆشەویستی، وابەسـتەیی...)، چـونکە ئـەم بەهایانـە ئـەو سـوتەمەنیەن کـە خۆراکپێدەری ئامانجەکانتن و هێز و وزەیان پێدەبەخشن.

ڕێککاری لەئامانجەکانتدا بکە تاکو تەریب بە بەهاکانت بڕۆن، مەبەستی نایاب و دروسـت و مەردانـە نـاکرێ بـەهۆکار و سـۆنگەی نامەشروع دەسـتەبەر بـبن. خـاوەنی بـەهای نمونـەیی پێویـستی بـە ئامانجگەلێك هەیە هاوتای بیروبڕواکانی بێ.

قۆناغەکانی گەیشتن بەئامانج

- ئێستا تۆ خاوەنی لیستێکیت لەگرنگترین ئامانجەکانی هەر پێنج لایەنەکانی ژیانت، گرنگترین ئامانجی هەر لایەنێك وەربگرە و لەسەر کاغەزێك بینووسە بەئەندازەی کارتی کار- کاغەزێکی بچوك- با بەردەوام ئەو کاغەزەت پێبێ، ئەوەی تێیدایە لەبەیانیاندا و لەکاتی کار و بەر لەخەوتنیش بیانخوێنەرەوە.

وابکە ئەم ئامانجانە لەزەینتدا ئامادەبێ، لەویژدانتدا جێگیر و بەردەوامیش لەبەرچاوت بێ.

- پاشان خەیاڵی ئەو ئامانجانە بکە، رۆژانە پتر لەسێ جار خەیاڵی بکە... لەبارەی چۆنیەتی خەیاڵکردنەوە ئەمە رێگەکەیەتی:

لەجێگایەکی ئارام و ئاسوودەدا دابنیشە و بەقوڵی هەناسەبدە... هەناسەیەك هەڵمژە لەگەڵ ژماردنی یەك تا چوار، پاشان دانەوەی هەناسەکە دیسانەوە لەگەڵ ژماردنی تا چوار... چاوەکانت لێکبنێ پاشان خەیاڵ بکە ئامانجەکەت بەدەستهێناوە، روون و گەورەی بکە. مەبەست لەمە دروستکردنی وێنەی روونی ئامانجەکەتە لەزەینتدا، زیاد لەجارێك دەیبینی تا دەبێتە راستیەکی واقیعی...

Scanned by CamScanner

چەند دەیبینی و تێیدا دەژیت لەناختدا شێتگیر دەبێ و هانتدەدا بۆ بەدەستهێنانی.

- لەبەیانی هەموو رۆژێکدا هەوڵبدە بە دووپاتکردنەوە ئیجابیەکان خۆت پڕچەك بکەی، ئەو دووپاتکردنەوانە ئامانج و خەونەکەت لەئەقڵی پەنهانتدا جێگیر و چەسپاو دەکەن. وریابە! پێویستە دووپاتکردنەوەکانت ئیجابی بن، لەئەقڵی ئامادەشتدا ، وەك: (من دەتوانم ئامانجەکەم دەستەبەربکەم- من بڕوام بەتواناییەکانم هەیە لەبۆ سەرکەوتن- من بەهێزم و توانای کردنیم هەیە).

- وەها جوڵە و هەڵسوکەوت بکە کە بەڕاستی ئامانجەکەتت بەدەستهێناوە، بە سەربلندی بەژیاندا رێ بکە، بۆنی خۆشی گەشبینی هەڵبمژە، وەك ئەوە بژی کە شکست بۆ تۆ نەخولقاوە، سەرکەوتن زۆر لێت نزیکە، تەنها مەسەلەکە کاتە دەنا لەنێو دەستەکانتدا دەبێ.

چەند وەها هەڵسوکەوتمان کرد کە ئامانجەکەمان بەدەستهێناوە، هێندەش دەروون و ئەقڵی پەنهانمان لەسەر ئیجابی بوون و گەشبینی و هیواداری هانداوە.

Scanned by CamScanner

- ڕێسای (دە) کە بەکاربێنە! ڕۆژانە شتێك بکە تەنها ١٠سانتیمەتر لەئامانجەکەت نزیك بخاتەوە، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا دەبینی کە بەڕاستی پێشکەوتنێکی بەرچاوت خوڵقاندووە.

زۆربەمان لەسەرەتاکان و هەنگاونانی یەکەم دەترسین، هەوڵبدە بەسەر کێشەی سەرەتادا زاڵ ببی، بەوەی بەهێمنی و رامانەوە رووبەری فراوان بەرەو خەونەکەت ببڕی.

رووبەرگەلی سادەی نەبینراو، بەڵام لەگەڵ کاتدا دەبینی بوونەتە هەنگاوانێکی گەورە کە بۆ کۆتایهێنان بە ئامانجەکەت و گەیشتنت بەمەبەستەکەت هانتدەدا.

- بەرپرسیارێتی لەئەستۆ بگرە، بەتوانابە بۆ دانی ئەرك و تێچوونەکانی ئامانجەکەت. هەمیشە بەشێك بە لەچارەسەر، نابێ دەستەوسان بوەستی لەبەردەم کێشە کتوپڕ و ناکاوەکاندا، لۆمەی ئەوانی دی مەکە لەسەر هەڵەکانیان و خۆت بەدوورمەگرە لە لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی. ئازایەکی پێشڕەو بە، ورەبەرزیی پێویستی بەپیاوی ئازا هەیە. "باوەڕداری بەهێز لای خوا خۆشەویستترە لەباوەڕداری لاواز".

Scanned by CamScanner

ڕێگای بەرەو ئامانجت

١. لیستی خەونەکانت تۆماربکە و بەلایەنی کەمەوە دە خەون لەوانەی دەخوازی بەدەستیان بێنی بنووسە.

٢. بەپێی یەکەمایەتی خەونەکانت ریزبەند بکە.

٣. بنەما و بەهاکانت تۆماربکە.

٤. لیستێکی نوێ بۆ خەونەکانت تۆماربکە، هاوڕێ لەگەڵ لیستی بەهاکانت.

٥. لانی کەم بۆ هەر ئامانجێك سێ هۆکاری پێویست بنووسە کە وەها لەئامانجەکەت دەکەن زەرور بێ.

٦. ئەو کێشانە بنووسە کە پێشبینی دەکەیت ڕووبەڕووت ببنەوە لەکاتێکدا تۆ بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەت ئەو ڕێگایانە پەیڕەودەکەیت کە دەخوازی بەهۆیانەوە بەسەر ئەو کێشانەدا زاڵ ببی.

٧. ئامانجەکانت پۆلێن بکە بۆ ئامانجی کورتخایەن، ئامانجی ماوە ناوەند و ئامانجی درێژخایەن. کاتی دیاریکراو بۆ دەستەبەرکردنی هەر ئامانجێك دابنێ.

٨. بەبەردەوامی ڕێککاری ئامانجەکانتدا بکە. با پلانی جێبەجێکاریت مرونەت و قابیلیەتی گۆڕین و ڕێککاری هەبێ بەپێی پێشهاتە ناکاوەکان.

لەکۆتاییدا...

پیرۆزبایت لێدەکەم خوێنەری بەڕێز- ئێستا تۆ خاوەنی بەهێزترین هۆکارەکانی بەدەستهێنانی ئەوەی کە دەیخوازی. کلیلە سەرەکیەکانی بەدەستهێنانی ژیانی هاوسەنگی کامەرانت هەیە.

هەموو ئەوەی لەسەرتە ئەنجامی بدەی ئەوەیە کە ئێستا و بەر لەهەر کاتێکی دی خۆزگە و خەونەکانت بخەیتە سەر کاغەز.

لەگەڵ خەونەکەت ڕووبەڕووبیتەوە، لەنزیکەوە بیزانی و بیناسی... ئایا فێڵی "بەیانی دەیکەم"دایپۆشیویت؟

بەیانی دەبم. بڕیارەکە بڕیاری خۆتە... خەونەکەشت خەونی خۆت.

قەدەریش هەمیشە لایەنگری کەسە جیددی و دڵسۆزەکانە.

تۆ ببە.

Scanned by CamScanner

2 بەڕێوەبردنی کات

ئازادبوون لە خورافەی نەبوونی کاتی تەواو، یەکەمین وێستگەی دەرچوونە بەرەو ژیانێکی ڕێکو ڕێکخراو و قۆستنەوە و بەگەڕخستنی نمونەییانەی کات و بۆ ژیانیشە بەشێوەیەکی گشتی...

د.إبراهیم الفقی

Scanned by CamScanner

ستراتیژی
بەڕێوەبردنی کات

کات گرانبەهاترین شتە کە لەم ژیانەدا هەمانە... بەوەی کە ئێمە هونەر دەنوێنین لە بەفیڕۆدان و کوشتن و زیادەڕۆیی کردن تێیدا، باکمان نییە بەوەی کە لەراستیدا ئێمە خۆمان دەکوژین، وەك دەڵێن کات ژیانە.

خورافەیەکی بڵاو لەنێو خەڵکدا هەیە ئەویش ئەوەیە کەدەوترێ: "کاتم نییە".

کەسانێك دەڵێن: "ڕۆژێك دێ کاتی فراوانم هەبێ بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی تێیدا دواکەوتووم".

"ڕۆژێك لەڕۆژان کاتێك دەبینمەوە ڕێم بدات مۆڵەت وەربگرم، یاخود ماوەیەکی درێژتر لەگەڵ خێزانەکەم بەسەربەرم، یان بۆ خوێندنەوەی کتێب یاخود مومارەسەکردنی وەرزش".

Scanned by CamScanner

ڕۆژێک کەسێک پێیوتم: "٢٤کاتژمێر بەس نییە بۆ کردنی ئەوەی دەمەوێ لەڕۆژێکدا ئەنجامی بدەم"!

ئایا بەراستی لەژمارەی کاتژمێرەکانی ڕۆژدا کێشەیەک هەیە، ئەوکاتەی بۆمان ڕەخساوە بەس نییە بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەو کارانەی کەوتونەتە ئەستۆمان، یاخود کێشەکە لە ڕێکنەخستنی کاتەکانمان و مامەڵە لەگەڵ نەکردنیدایە بەشێوەیەکی پیشەگەریی؟

– لەوشتانەی دانپێدانراوە ئەوەیە کە هەر تاکێک لەئێمە لەڕۆژێکدا ٢٤کاتژمێری هەیە، دەوڵەمەند و هەژار، کامەران و کەساس، پیاوانی کار و گسکدەران.

ئەگەرچی هەمووانمان لەو بڕە کاتەی هەمانە هاوبەشین، وەلێ زۆر جیاوازین لەچۆنیەتی بەکارهێنان و سەرفکردنی ئەو کاتەدا. لەتوێژینەوەیەکدا کە "مایکل فورتینو" – پسپۆڕی ئەمریکی لەبەڕێوەبردنی کاتدا- ئەنجامیدا و ٢٠ ساڵی خایاند، بینی کە کەسی ئاسایی کاتەکەی بەمشێوەیە سەرف دەکات:

٧ساڵ لەگەرماودا، ٦ساڵ لەسەر مێزی نانخواردن، ٦مانگ لەچاوەڕێکردنی هێماکانی هاتوچۆ، ١٢٠ کاتژمێر لەشۆردنی ددانەکانیدا.

Scanned by CamScanner

هەر لەتوێژینەوەکەی "فورتینو"دا هاتووە کە ڕۆژانە مرۆڤ ٤خولەك لەگەڵ هاوبەشی ژیانیدا دەدوێ، تەنها نیوخولەکیش لەقسەکردن لەگەڵ منداڵەکانیدا.

بەپێی ئەو ژمێرکاریە دەڵێم ئەوکەسەی تەمەنی دەگاتە ٨٠ساڵ تەنها ٢٤٠ کاتژمێر (واتە تەنها ١٠ڕۆژ) لەئاخاوتن لەگەڵ منداڵەکانیدا بەسەردەبات.

واتا و مەبەستی ئەم ئامارە:

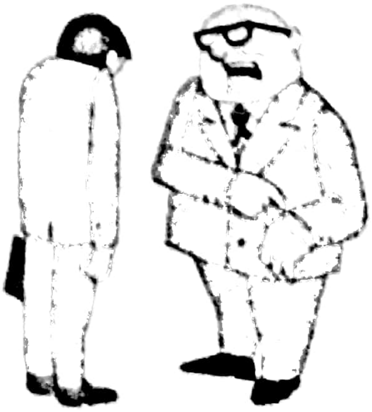
ئەوەی دەمەوێ بیڵێم وجەختی لەسەر بکەمەوە ئەوەیە کە کێشەی بنەڕەتیمان نەبوونی کاتی تەواو نییە بۆ کردنی ئەوەی دەمانەوێ جێبەجێی بکەین، بەڵکو لە بەگەڕنەخستنی کاتە بەشێوەیەکی نمونەیی و دروست بۆ کردنی ئەو کارەی دەبێ بیکەین.

ئازادبوون لەئەفسانەی نەبوونی کاتی تەواو، یەکەمین وێستگەی دەرچوونە بەرەو ژیانێکی ڕێکو ڕێکخراو و قۆستنەوە و بەگەڕخستنی نمونەییانەی کات و بۆ ژیانیشە بەشێوەیەکی گشتی.

بەهەدەردەرانی کات

سەرجەم ژیارە مرۆییەکان گرنگی و بایەخی کاتیان دووپات کردووەتەوە، هەموو فەیلەسوف و داناکان وریاییان داوە لەمەترسی زیادەڕۆیی تێیدا و بەفیڕۆنەدانی.

لەئاینی ئیسلامیشماندا دەبینین پێغەمبەر (درودی خوای لێبێ) جەختی لەمەترسیی بەفیڕۆدانی کات کردووەتەوە بەوتەی (نعمتان مغبون فیهما کثیر من الناس الصحة والفراغ). مەبەستی پێغەمبەر (درودی خوای لێبێ) ئەوەیە کە دوو بەخشش لەلایەن خواوە بەخشراوەتە مرۆڤ، وەلێ نمونەییانە وەگەڕی ناخات. ئەو دوو بەخششەش بریتین لە: (تەندروستی و کات).



کەسێك نییە کات و ساتەکانی بەفیڕۆبدات، چونکە لەڕاستیدا ژیانی خۆیەتی دەیکوژێ... یان وەك زانای پایەدار "حسن البصری" وتویەتی: "ئەی ئادەمیزاد! تۆ ڕۆژانێکی، گەر ڕۆژێکت ڕۆیشت بەشێکت دەڕوات".

Scanned by CamScanner

ئاقڵ ئەوکەسەیە کە کاتەکەی بەشێوەیەکی نمونەیی و ڕێکخراو دەقۆزێتەوە، ڕێنادات شتە بچوکەکان بەکاری بێنن تەمەنی داگیربکەن.

بۆچی کاتەکانمان بەهەدەر دەچن؟

گەر کات فاکتەرێکی جەوهەری بنوێنێ بۆ هەریەکەمان، ئیدی بۆچی زۆربەی مرۆڤەکان کاتەکانیان بە بێهوودە بەفیڕۆ دەدەن؟!

بەتەماشاکردنی واقیعی مرۆڤ دەبینین دوو فاکتەر هەن بەشێوەیەکی گەورە کاریان کردوەتە سەر خەڵك و پاڵی پێوەناون بۆ ئەو لەبەردانە بەسوێیەی کات، ئەوانیش (بەها و نەریتەکانن).

تۆ –خوێنەری بەڕێز– بیروبڕواییەکانت لە دوو سەرچاوەی سەرەکیەوە بەدەستهێناوە، ئەوانیش:

ا دایك و باوك:

ئەوەی داویانە بەگوێتدا لەبارەی کاتەوە و ئەو رایانەی دەریانبڕیوە لەبارەی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کاتەکانتدا، هەروەها لەڕێی مامەڵەکردنیان لەگەڵ کاتەکانی خۆیاندا.

Scanned by CamScanner

تێبینیکراوە خێزانێك کە هەستی ڕێکخستنی کارە یەکەمینیەکان و مامەڵەکردنی نمونەیی لەگەڵ کاتدا لەناخی منداڵەکان (ڕۆڵەکاندا) بچێنێ، ئەوانیش بەهەمان شێوە بەباشی مامەڵە لەگەڵ کات دەکەن و کات بەفیرۆی نادەن، ڕۆڵەکان هەستی بایەخداریی کاتیان لادروست دەبێ لەگەڵ ئارەزووی زیادەڕۆیی نەکردن و بەفیڕۆنەدانی. بەپێچەوانەشەوە ئەو خێزانانەی بەپەشێویی و بایەخ نەدانەوە مامەڵە لەگەڵ سەعاتژمێرەکاندا دەکەن، مەیلی بەهەدەردانی کات لەناخی ڕۆڵەکانیاندا دەچێنن و بەهای راستەقینەی کاتیان لەلا دەکوژن.

٣ دەوروبەرت:

ئەندامانی خێزان، دراوسێ، هۆکانی ڕاگەیاندن. بەکورتی ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژیت ئەگەر قەناعەتی بە بایەخ و گرنگی کات نەبوو، بەدڵنیاییەوە تاکی نا تەندروست لەمامەڵەکردنیان لەگەڵ کاتدا دروستدەبێ.

بەداخێکی زۆرەوە ئێمە بەم بیروبڕوا و بەهایانەوە دەژین کە لەژینگە و دایك و باوکمانەوە بۆمان ماونەتەوە، زیاد لەوەش نائاگاهیانە لەناخی ڕۆڵەکانیشماندا ئەم هەستە دەچێنین، تا دەبێتە

میراتێکی قورس و گران، کاری خۆی دەکات لەسەر ڕێگریان لەگەشەکردن و پێشکەوتن.

بۆئەوەی لەبازنەیەکی بەتاڵدا نەسوڕێینەوە، یەکێك لەگرنگترین ئەو هەنگاوانەی ئامۆژگاریان لەبارەوە دەدەم، تێکشکاندنی ئەو بیروبڕوا و بەهایانە و باوەڕنەبوونە بەوەی کات بەهادارترین بەخششی ژیانە.

لەدوای نەریت و بەهاکان فاکتەرێکی دیکەی گرنگ دێ هۆکاری بەفیڕۆدەری کاتمانە ئەویش دید و تێڕوانینی سەلبیە بۆ خود.

تۆ کە بەرنامەڕێژکراوی لەسەر نەریتی (سەلبی و ئیجابی)، ئەوە لەخێزان و ژینگە تایبەتیەکەتەوە بەدەستهێناوە. ئەم بەرنامەڕێژیە کاری کردووەتە سەر بیروبڕوایەت لەناتوانایت بۆ ڕێکخستنی کاتەکەت و مامەڵەکردنی ئیجابیانەی جیددی لەگەڵ سەعاتژمێردا.

هێشتا ئەو بڕوایانەت سەرت لێدەدەن هەرکات بانگت لەخۆت کرد بۆ ڕیزبەندیی کارە یەکەمایەتیەکان و ڕێکخستنی ژیانت، ورەت

Scanned by CamScanner

دەڕوخێنێ، ناڕەحەتی و گرانی ئەوەی دەخوازی پێی هەڵبستی وەیادت دێنێتەوە.

دەگەڕێمەوە و دووپاتی دەکەمەوە وەستان لەبەردەم تەوژمی هزری سەلبی و بەرەنگاریکردنی، تەنها وابەستەبوونی جیددی بەفێربوون و بەجێهێنانەوە توانای وێرانکردن و لەناوبردنی دەبێ.

بۆچی کاتت بەهەدەر دەچێ؟

١. ....

٢. ....

٣. ....

Scanned by CamScanner

سوودەکانی ڕێکخستنی کات

١. کۆنترۆلکردنی ڕۆژەکەت، کاتێ ڕۆژەکەت دەستپێدەکەیت و وێنایەکی روونت دەبێ لەسەرئەوەی لەمیانەی ئەو ڕۆژەدا دەیکەیت، هێزێکت دەبێ بۆ بەڕێوەبردنی ئەو پێشهات و ناکاوانەی کە رووبەڕووت دەبنەوە یان هەوڵی ڕێگریت دەدەن.

٢. دەرفەتی وەگەڕخستنی نمونەییانەی ڕۆژەکەت دەداتێ

کە بەرنامەیەکی روون و ئاشکرات هەبوو بۆ بەڕێوەبردنی کاتت، لەراستیدا چاویلکەیەکی بێگەردت هەیە لەمیانەیەوە بەرووني دەڕوانیتە رووبەرە بەتاڵەکانی کاتت، ئەوەشە یارمەتیت دەدات لە وەگەڕخستنی نمونەییانەی کاتەکانت و پەرۆشی و وزەت پێدەدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ هەر خولەك و چرکەیەکدا.

٣. ڕێت پێدەدات لەدۆزینەوەی کات بۆ کۆبوونەوە و خۆشی

بەڕێوەبردنی دروستی کاتت واتلێدەکات کاتی فراوانت هەبێ بۆ ئاوڕدانەوەیەك لەخێزانەکەت، هاوڕێیانت، ئەوەش یارمەتیت دەدات لەپەرەپێدانی چالاکیە کۆمەلآیەتیەکانتدا، سەرباری بووني کات بۆ خوێندنەوە و خۆشی و رابواردن...

Scanned by CamScanner

دزەکانی کات

بەڵێ دزانێک هەن بۆ کات، لەناوبەری زەمەن و بەفیڕۆدەری خولەک و چرکەکانن، باهەندێ لەوانە باس بکەین:

١ خاوەخاوکردن و دواخستن

ئەمە ناودارترین و کاریگەرترین دزی کاتە، زۆربەی خەڵک عاشقی دواخستن و ئەمڕۆسبەی پێکردن و خاوەخاون. هەروەها عاشقی پاساوە جیاوازەکان بۆ دواخستنی کاری ئەمڕۆن بۆ سبەی.

سەیرە کەسێك کە دەتوانێ ئەو کارەی خراوەتە ئەستۆی بیکات و کۆتایی پێبێنێ، کەچی بەشێوەیەکی سەرنجراکێش پێداگرە لەسەر دواخستنی کارەکە بەبێ هیچ هۆیەکی قەناعەتبەخش. لەراستیدا دواخستن و ئەمڕۆسبەی کردن هۆکاری خۆیان هەیە، با باسیان بکەم تاکو بەدانایی و زانابییەوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەن:

أ. ناچارکردن: مرۆڤ خۆنەویستانە لەو کارە هەڵدێ کە خراوەتە ئەستۆی. گەر ئەوە خستنەئەستۆیەکی ڕاستەوخۆ بێ پێویستی بەکۆشش و کارکردن هەیە، دەروونی مرۆڤیش هەمیشە عاشقی پشوو و خۆشحاڵیە.

Scanned by CamScanner

ب. نەبوونی پەرۆش: گەر کەسێکمان پەرۆشیی پێویستی نەبوو بۆ ئەنجامدانی کارێک، خۆی دەبینێتەوە کە لەکارەکە دووردەکەوێتەوە و هەوڵی خۆ لێ رزگارکردنی دەدات.

ت. ترس: ترس هانتدەدات بۆ کار دواخستن، ترس لەشکست یان گاڵتەپێکردن واتلێدەکات ئەنجامدانی کارەکە دوابخەیت، رۆژ دوای رۆژ و کاتژمێر لەدوای کاتژمێر دوای دەخەیت.

٣ تێکەڵبوونی بایەخی مەسەلەکان:

زۆر لەخەڵك کارە یەکەمایەتیەکانیان نازانن، چی پێشدەخەن و چی دوادەخەن، بە کام کار و مەسەلانە دەست پێدەکەن، دەیانەوێ چی بکەن و چیش پێویستە دوابخرێ.

ئەم دزە لای کەسانی روونبین شاراوە نییە. مرۆڤ سەرسام دەکات لەکارەکەی، کاری کەم بایەخ دەکات و بایەخدارترینەکان وازلێدێنێ، لەگەڵ مەسەلە بێنرخەکاندا کارلێك دەکات و گوێنادات بە مەسەلە مەزنەکان، لەزۆربەی کاتدا کەسی ئێمە بەتاڵە و هیچ شتێك ناکات.

Scanned by CamScanner

٣ نەبوونی بیرکۆیی (تەرکیز):

دەست بەکارێك دەكات و پاشان لەکاردەوەستێ بۆئەوەی پەیوەندیەکی تەلەفۆنی ئەنجام بدات، یاخود کارێکی تر بکات. ئەوە کاتێکی زۆر بەفیرۆدەدات.

٤ نەبوونی توانایت لەبۆ وتنی "نا":

ئەو کەسەی شەرم دەكات لەرەتکردنەوەی ئەو سەردان و داوەت و وتووێژانەی وادەی پێشتریان نییە، خۆی بە ونبوو دەبینێتەوە، ناتوانا لەخاوەنبوونی جڵەوی کاتەکانی.

٥ بڕینە ناکاوەکان:

پەیوەندیەکی تەلەفۆنی ناکاو، هاورێیەك بەبێ وادەی لەپێشینە، ئەم پێبڕینانە بیرکردنەوەی زەینیت دەپچڕێنن، زۆر لەکاتیشت دەبەن.

Scanned by CamScanner

٦ هەوڵ و تەقەلای دووبارەبووەوە

بەوەی لەشتێکدا شەکەت دەبی، وازی لێدێنی بۆئەوەی شتێکی تر بکەی، پاشان جارێکی تر بۆ کارەکەی سەرەتات دەگەڕێیتەوە. ئەم مەسەلەیە واتلێدەکات توانایەك سەرف بکەی، دوو هێندی ئەوەی پێویستە سەرفی بکەی.

٧ پلانی ناواقیعی

بەوەی بەشێوەیەکی نارێکوپێك پلان بکێشین و کاروبارەکانمان رێکبخەین، ئەو کارەی پێنج رۆژی دەوێ رۆژێك یان دوو رۆژی دەدەینێ، کار و مەسەلەیەکیش دوورۆژی بوێ چوار یان پێنج رۆژی دەدەینێ، ئەمە دەکرێ پەشێوی لەژیانتدا بڵاوبکاتەوە و کاتیشت بەهەدەر بدات.

٨ نەبوونی یاسا

کاغەزەکانت پەرشوبڵاون، پێداویستیەکانت پشتگوێ خراون، هەمیشە و بەردەوام لەدووی مۆبایل و کلیل و جانتای کارت دەگەڕێی... هەمووئەمانە شتگەلی سادەن، وەلێ کاتت بەفیرۆ دەدەن.

Scanned by CamScanner

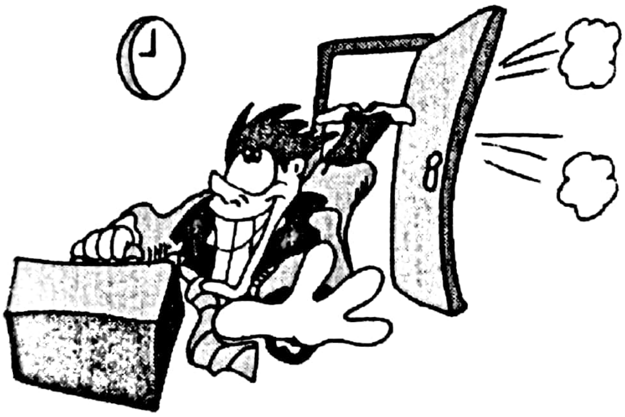
بێگومان دزی دیکە هەن بۆ دزی هەڵکوتنە سەرت، بەڵام ئەوەی باسکرا مەترسیداتر و بەهێزترینیانن.

گرنگترین کات بەفیڕۆدەرەکان لەدیدی تۆوە:

١. ... زۆر ... خەوتن ....

٢. ... زۆر ... بەکارهێنانی ... فەیسبووک

٣. ... دانیشتن ... لەگەڵ [illegible] ...



ڕێگای نمونەیی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دزانی کاتدا

چۆن لەگەڵ دەردی کاردواخستندا مامەڵە بکەین؟

گەر تۆ لەوکەسانەی لەسێ جار زیاتر کارەکان دوادەخەن، ئەوا خاوەنی کێشەیت و پێویستی بەچارەسەر هەیە. چارەسەری دواخستنی کاریش سەرەتا بە هەڵوەستەکردن و چاوخشاندنەوە دەبێ بەو کارەی دوای دەخەی و ئەمڕۆسبەی پێدەکەی، پرسیار لەخۆکردن لەبارەی سوود و کەڵکی ئەم کارە و بایەخەکەی، ئایا کارەکە گرنگە یان دەکرێ کەسێکی تر پێی هەڵبستێ، یاخود گرنگ نییە و لەپاشان هەڵدەوەشێنرێتەوە؟ ئەم هەڵوەستە بەهەندە رووبەڕوو دەتخاتە بەردەم کارەکەت و رووبەرێك ناهێڵێتەوە بۆ تەمبەڵی یاخود هەڵاتن لە بەئەنجام گەیاندنی کارەکەت.

Scanned by CamScanner

بەباشی کارە یەکەمایەتیەکان دیاری بکە،

فێرببە چۆن خشتە بۆخۆت دابنێی کە کارەکان و ئەوەی دەخوازی ئەنجامی بدەی لەخۆبگری. خشتەکە دابەش بکە بۆ سێ خانەی سەرەکی، وەك ئەوەی لەبەردەمتدا روون کراوەتەوە. :

	گرنگ و بەپەلە	گرنگ و بێ پەلەکردن	کاروباری ئاسایی
١	کۆبوونەوەی کۆمپانیا لە ٨ی بەیانیدا	سەردانی ماوەماوەی کارمەندان	سەردانی خێزانی
٢	تەلەفۆنکردن لەگەڵ کارئاشنا × سەبارەت بە....، کاتژمێر ٢ی پاش نیوەرۆ.	ئامادەکردنی یاداشتنامە	رۆیشتن بۆ یانە لەگەڵ خێزاندا
٣	کۆتاییهێنانی راپۆرتی × و پێشکەشکردنی بە ئیدارە لەکاتژمێر ٣ ی عەسردا.	پلانکێشی بۆ پرۆژە	خوێندنەوەی کتێب.

دەکرێ لەگەڵ ئەم خشتەیەدا بەمرونەتەوە مامەڵە بکرێ بەجۆرێك کە لەگەڵ تۆدا بگونجێ. ئاگایی دەدەم لەسەر پێویستی حسابکردن بۆ پێبڕینە ناکاوەکان. وابەستەبوونیش دووپات دەکەمەوە

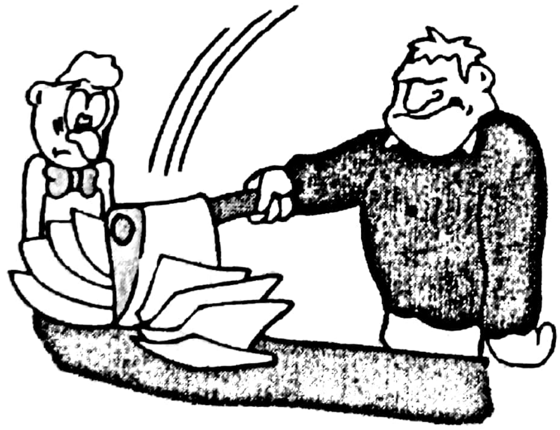
Scanned by CamScanner

بەکردنی کارەکان بەپێی ریزبەندیی نێو خشتەکە و کۆتایی پێهێنانی بەر لەوەی بچیتە سەر کارەکەی دواتری و... بەوشێوەیە.

جەختی تەواو بکەرەوە سەر ئەوەی لەنێو دەستەکانتدایە.

رێ مەدە بیرڕۆیین بەشێك لەزەینت ببات، گەر بەمەسەلەیەك دەستت پێکرد کار بۆ کۆتایی پێهێنانی بکە. گەر هەستت بە بیرڕۆیشتن کرد، بەرهەمەکانی کۆتاییپێهێنان بەکارەکە وەیادی خۆت بهێنەرەوە و هەوڵ و کۆشش بکە بەهێزتربی لە هاندەرانی تەمبەڵی و ستی کە سەردانت دەکەن و بەدووت دەکەون لەبارەی کۆتاییهێنان بەکارەکەت.

فێری وتنی "نا" ببە:



فێرببە لەبەردەم هەموو ئەوەی دەیەوێ کاتت بەهەدەر بدات و بێ ئەوەی مافی هەبێ لێی بخوات بڵێی "نا"... ئاگاداربە بەرلەوەی بڵێی بەڵێ و خشتەی کارەکانت

بەشتگەلێکی ناگرنگ قەرەباڵغ بکەی، دوودڵ مەبە لەترسی ئەوەی نەبادا ئەو کەسەی پێی دەڵێی نا تووڕەببێ، دوای ماوەیەك لەشێوازەکەت تێدەگەن و دواجاریش تۆ براوەیت لەوتنی وشەی "نا".

پلانکێشی لۆژیکی:

بەرلەوەی دەست بەپلانکێشی بکەیت، بەباشی کاغەزەکانت رێکبخە، واقیعی بە لە دیاریکردنی ئامانج و پلانەکانت، لۆژیکی بە لەدیاریکردنی کاتی پێویست بۆ هەرکارێك، وەك باسمانکرد دووبارەکردنەوەی پلاندانان واتە بەهەدەرچوونی کاتێکی تر.

لەگەڵ بۆنە کۆمەلایەتیەکاندا بە بەهێزی مامەڵە بکە:

بۆنە کۆمەلایەتیەکان دەرگایەکی گرنگن بۆ ناسینی خەڵك و کرانەوە لەگەڵ ئەوی دی، بەڵام یەکێکیشە لەگرنگترین کات بەفیرۆدەرەکان ئەگەر بەشێوەیەکی جیددی و یەکباوەڕانە مامەڵەمان لەگەڵ نەکردن. لەبەرئەوە گرنگە بەچاوێکی پشکنێنەرانە بڕوانیتە رووداوە کۆمەلایەتیەکە، بۆنەهایەك هەن دەتوانی بەبێ زیان

Scanned by CamScanner

بیانویان بۆ بێنیتەوە و کەسێك لەجێی خۆت بنێری... بۆنەی دی هەن ئامادەیان دەبی و پاش ماوەیەکی کورت مۆڵەتی ڕۆیشتن وەردەگری، گرنگ ئەوەیە وانەکەیت ئەو بۆنانە لەنێو دەریای خۆیاندا نقومت بکەن.

ئەمانە هەندێ ئامۆژگارین دەکرێ لەرێیانەوە دژ بەدزانی کات پارێزگاری لەکاتەکانت بکەی... دیسانەوە جەخت دەکەمەوە بوونی قەناعەتت بەگرنگی ئەو خولەکەی تێیدا دەژیت پاڵنەر و ورەبەرزیت دەداتێ بۆ پارێزگاریکردنی ژیان و کاتت، لەوەی بەهەدەر نەچن.

پرسیارە گرانەکە:

چی دەکەیت ئەگەر ئاشکرات کرد تەنها شەش مانگ دەرفەتت لەبەردەمدا ماوە بۆ ژیان لەسەر رووی زەوی؟!

رەنگە پرسیارەکە رادەیەك لە سەیرێتی و رەشبینی و لەوانەیە ئازاریشی تێدا بێ، وەلێ هەندێ راستیمان بۆ رۆشن دەکاتەوە.

Scanned by CamScanner

ئایا بیرت لەوە کردوەتەوە گەر ڕۆژانی تەمەنت تەنها ئەو ڕۆژە دیاریکراوانە بن لەگەڵ کێ بەسەریان دەبەی؟

چۆن بەسەریان دەبەی؟

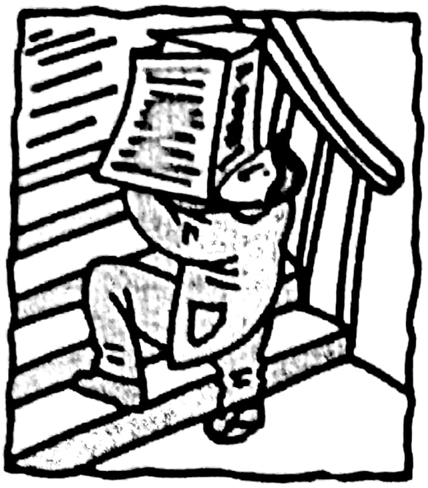
ئەو کارانە کامانەن کە بەخێرایی ئەنجامیان دەدەیت؟

ئەو کارانە کامانەن کە بەخێرایی ڕادەپەڕی بۆ جێبەجێکردنیان یان سازاندن یاخود ڕێککاریان؟

وەڵامدانەوەت بۆ ئەو پرسیارانە لایەنی تاریکی بیرکردنەوەت ڕووناك دەکاتەوە.

هەواڵت دەداتێ گەر کارێك هەبێ و پێویست بێ ئەنجامی بدەی، هاوڕێیەکت پێویستی بە ئاشتکردنەوە هەیە، کەسانێکی نزیك هەن زەمەنێك تێپەڕیوە بێئەوەی سەردانیان بکەی.

Scanned by CamScanner



بەڕێوەبەری کات

بۆ دەمەزەردکردنەوەی هیمـەت و ورەت، ئامـادەکردنی بۆئـەوەی ببێتـە پێشەوایەکی باشـی کاتەکـەت، وریـای ئەمانەی خوارەوەبە:

- بڕیاربدە تۆ دەبیتـە بەڕێوەبـەری نایـابی کاتـت، نـا بـۆ ئـەمڕۆ سبەی و دواخستن و کاتی بەفیڕۆچوو.
- هەواڵی ئەم ورەیەت بەدەوربەرت بدە و داوایان لێبکە یارمەتیت بدەن.
- لەزەینتدا وێنەی خۆت بکێشە دوای ئەوەی توانیوتـە کـۆنترۆڵی کات و مامەڵە لەگەڵ کردنی بکەی بە پیشەگەریی و شارەزایانەوە.
- خشتەی کارەکان ئەنجام بـدە کـە پێـشتر باسمـانکرد، بیکـەرە شێوازی ژیانی رۆژانەت.
- زوو بنوو و زووش لەخەوهەستە، لەبەیانی زوودا ئەقڵی پـەنهان پتر ئاگایە.
- بەر لەدەستکردن بە هەر هـەنگاوێك، هـەموو ئـەوەی لەمیانـەی ئـەو هـەنگاوەدا پێویـستتە ئامـادەی بکـە (کۆمپیوتـەر، قەڵـەم،

Scanned by CamScanner

ڕاستە،...)، ئەوە دوورت دەخاتەوە لەپەرتبوونی زەین و بەفیڕۆدانی کات لە پشکنین و گەڕان بەدووی شتە ونبووەکاندا.

◓ پرۆژە گەورەکان دابەش بکە بۆ پرۆژەی بچوك، بەش بەش جێبەجێیان بکە تاکو بەتەواوی کۆتاییان پێدێنی.

◓ ستراتیژی دە خولەکە بەکاربێنە! ئەگەرکارێکت هەبوو دەبوو پێی هەڵبستی، بەڵام دەروونت داوای دواخستن و پشتگوێ خستنیت لێدەکات، کەمێك سرەوت بەخۆت بدە، پاشان دەست بەکارەکە بکە بۆماوەی تەنها دە خولەك. بەمشێوەیە کە جارێکی تر دەگەڕێیتەوە سەری، دەگەڕێیتەوە بۆ تەواوکردنی ئەوەی دەستتپێکردووە، قورسایی سەرەتا کۆتایی دێ سەرەتاکان تادوور، گران و جارسکار دەبن.

◓ هێزی بەرنامەڕێژی کەسی بەکاربێنە، لەهەموو ڕۆژێکدا بۆخۆتی دووپات بکەرەوە کە تۆ بەڕێوەبەرێکی نایابی کاتی، بەوەی تۆ بەجیددیەتەوە توانای کارلێکت هەیە لەگەڵ ژیانت. دووپاتکردنەوەی زیاد لەجارێکی ئەم پەیامە وەها لە ئەقڵی پەنهانت دەکات پشتیوانیت پێشکەش بکات بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیخوازی ئەنجامی بدەی...

Scanned by CamScanner

هەمیشە بەخۆت بڵێ:

من بەشێوەیەکی رێکوپێك مامەڵە لەگەڵ کاتمدا دەکەم.

من بە بەردەوامی و نایابی پێشدەکەوم.

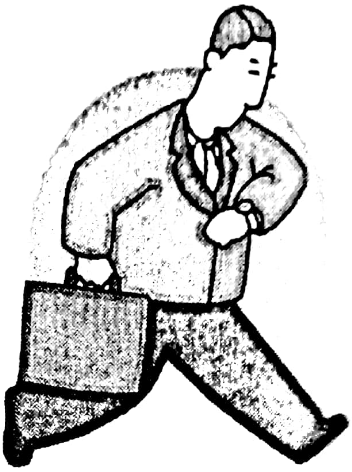
من بەراستی بەشێوەیەکی باش و رێکخراو مامەڵە لەگەڵ کاتمدا دەکەم.

هێزی ٢١ بەکاربێنە! ئەوەش بەمەشقکردن لەسەر نەریتەکانی رێکخستنی کات بۆماوەی ٢١ رۆژ، (بەرنامەرێژی کەسیی، ستراتیژی دە رۆژەکە، خشتەی کارە یەکەمایەتیەکان) بەرێکوپێکی و بەوردی بۆ ماوەی ٢١ رۆژی لەدواییەك بەکاربێنە، دەبینی ئەوانە بوونەتە بابەتگەلێکی چەسپاو و واقیعی لەژیانتدا.

Scanned by CamScanner

تۆ بەڕێوەبەری کاتتی

بەشێوەی پیشەگەرانە مامەڵە لەگەڵ ژیانتدا بکە. خۆت دڵنیابکە لەوەی توانای کۆنترۆڵی ژیان و رۆژانی ناکاوت هەیە.



"ویلیەم جیمس" دەڵێ: "گەر بەدووی جیاییدا دەگەڕێی، وەك ئەوەی خاوەنیتی هەڵسوکەوت بکە".

کاتێ وەك پیشەگەرێك مامەڵە دەکەی بنەما و بەهاکانی پیشەوەران لەناختدا جێگیر دەبن، ئەقڵی پەنهانیشت وێنایەکی دەبێ لەبارەی ئەو وێنەیەوە کە دەخوازی بیتە ئەو، هەروەها یارمەتیت دەدات لەوەدیهێنانی ئەو وێنایەی زەینت.

من بەڕێوەبەری کاتەکەمم بۆیە پەیمان دەدەم بەوەی:

١. ....

٢. ....

٣. ....

Scanned by CamScanner

کات ژیانە

کات بەهادارترینی ئەوەیە کە خاوەنیتی، مەزنترینی ئەوانەیە کە دەتوانی بەرهەمی بێنی، کات دونیا و ژیانتە، ئێستا و ئایندەتە.

کات بەفیڕۆ بدەی، واتە ژیانت بەفیڕۆدەدەی و زیادڕۆیی دەکەی لەخەون و خۆزگەکانتدا.

لەفەرموودەیەکی پیرۆزدا هاتووە: "یابن آدم أنا یوماً جدید علی عملك شهید فاغتنمنی لأنی لاأعود إلی یوم القیامه".

لەگەڵ کاتتدا بەجیددی، بەباوەڕ و بەهێزیەوە مامەڵە بکە.

ستراتیژەکانی پێشوو لەرێکخستنی کاتتدا بەکاربێنە، زانین و زانیاری بەتەنها بەس نییە (وەك فەیلەسوفی ئەڵمانی گۆتە دەڵێ)، بەڵکو دەبێ ئەوەی فێری بووی جێبەجێی بکەی و کاری پێبکەی تاکو ببیتە یەکێك لەو دەستە جیاوازەی بەباشی بەهای کات و ئامانج و بەرزخوازیەکانیان دەزانن.

Scanned by CamScanner

گۆڕانکاری

" دەبێ هەمیشە و بەردەوام خۆمان بەرەو پێش بەین و بگۆڕێین و نوێ ببینەوە دەنا دەبینە بەرد".

فەیلەسوفی ئەڵمانی گۆتە

هەریەکەمان رەفتار یان خوویەکی هەیە دەیەوێ بیگۆڕێ و بەسەریدا زاڵ ببێ، بەتایبەت لای بەرزخوازان رستێك نەریت هەیە دەیانەوێ رێکسازیان تێدا بکەن و بەرەو باشتریان بگۆڕن.

با ئێستا لێت بپرسم: ئایا جگەرە دەکێشی؟

ئایا لەئەدای پەرستشەکانت رازیت، یان خۆت بە کەمتەرخەم دەبینی؟

ئایا کێشەت لەگەڵ هاوسەرەکەت یان لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانتدا هەیە؟

وەڵامی هەر پرسیارێك-یان هەموو- یت دایەوە بە نەرێ یان ئەرێ، ئەوا دڵنیات دەکەم کە تۆ و من و زۆربەی مرۆڤەکان نەریت و رەفتارگەلێکمان هەبێ دەبێ بیگۆڕین.

Scanned by CamScanner

مـرۆڤ بـەدیهێنراوە، بـەدیهێنراوە بـۆ گەشـەكردن و جیاكـاری و بەرزبوونەوە و پێشكەوتن... چاوخـشاندنەوەی بـەردەوامی دەروون و گۆڕینی رەفتاری خراپ شەقڵگەلێكی كەسایەتیە سەركەوتوەكانن.

لەمیانەی ساڵانی رابردووی تەمەنمدازۆر لەكاتەكـەمم لـەتێڕامانی مرۆڤـدا بەسـەربردووە بـۆ زانینـی رێگایـەكی نمونـەیی كـە دەكـرێ لەرێیەوە رەفتار بگۆڕدرێ، تاگەیشتمە شەشینەی گۆڕان یاخود شەش وێستگەكەی گۆڕان، دەگونجێ هەركـەس كـە دەیـەوێ رەفتارەكـانی بگۆڕێ مامەڵەی لەگەڵ بكات.

شەش وێستگەكەی گۆڕانكاری:

۱ سەرنجدان:

كنەو پشكنینی دەروونت بكە، چـاودێری شـریتی ژیانـت بكـە، چاوێك بخشێنە بەخودی خۆتـدا، سـەرنجی رەفتـار و كردارەكانـت بدە تادەگەیتە سەر ئەو رەفتارە خراپەی دەخوازی بیگۆڕی.

دەبینی شـتێك هەیـە تـۆ لێـی رازی نیـت، یـاخود دەبێتـەهۆی كێشەگەلی بەردەوام بۆت، بازنەیەك بەدەوری ئەو كار یان رەفتـارەدا دابنێ و پاشان بچۆرە سەر وێستگەی دادێ، ئەویش:

٢ بڕیار

من سەردانی دایك و باوکم ناکەم، کەواتە چارەسەرەکە ئەوەیە هەرئێستا بچم بۆلایان. جگەرە دەکێشم، بەسانایی چارە ئەوەیە پاکەتی جگەرەکەم بشکێنم کەبەردەوام لەگیرفانمدا دەنوێ... دژایەتی براکەم یان هاوڕێ ئەزیزەکەم، بیستۆکی تەلەفۆنەکە هەڵدەگرم و داوای لێبوردنی لێدەکەم.

ئەگەر تێبینی هەڵەیەکت کرد لەژیانتدا و لەویژدانتدا چەسپا کە ئەوە هەڵە و نەنگیە و کێشەت بۆ دروستدەکات، چارەسەری نمونەیی و خۆڕەس و سروشتی ئەوەیە بەبێ خاوی نواندن دەستپێشخەری بکەیت بۆ بڕیاردانی هەنووکەیی و و چاکسازی ئەو هەڵەیە.

٣ فێربوون

شتانێکی زۆر هەن دەمانەوێ بیگۆڕین، نەزانین بێبارنە دەوەستێ بەبێ دروستکردنی ئەو گۆڕانە، چارەسەری نمونەیی ئەم کێشەیە سەرفکردنی کۆششێکی زیادەیە لەپێناو فێربوون و خۆڕۆشنبیرکردندا.

Scanned by CamScanner

لەزۆرجاردا ئەو زانیاریانەی لەبارەی شتێکەوە هەتن کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر مامەڵەکردنت لەگەڵ ئەو شتەدا، بۆنمونە خوێندنەوەی زیان و مەترسییەکانی جگەرەکێشان بەهاندەر و پاڵنەرێك دەژمێردرێ بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان. هەروەها خوێندنەوەی فەزڵی نوێژ یاخود سزای کەمتەرخەمی ئەدای پەرستشەکان تائەوپەڕ کاریگەری هەیە لەسەر گرنگی و بایەخی نوێژ.

٤ لەخۆگرتن (ئیستیعاب)

هەندێ خەڵك پەنا بۆ گۆڕانی یەکجاری دەبەن. بەداخێکی زۆرەوە ڕێژەی گەڕانەوەی ئەو کەسانەی گۆڕانی کتوپڕیان دەوێ بۆ ڕەفتارە کۆنەکەیان گەورەتر دەبێ لەو کەسانەی هێواش هێواش ڕەفتاریان دەگۆڕێ.

قەڵەو ڕێژیمێکی سەخت پەیڕەودەکات و بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش کێشی دادەبەزێ. پاشان جارێکی تر دەگەڕێتەوە بۆ باری پێشووی، ڕەنگە خراپتر.

کەسێك نوێژ ناکات پاشان کتوپڕ دەبینی نوێژە فەرز و سوننەتەکان دەکات و یەکەم کەس دەچێتە مزگەوتەوە و دوای هەمووان دەردەچێ. پاش ماوەیەك دەبینی نە نوێژی فەرز دەکات و نە سوننەت. لەبەرئەوە من هەمیشە دووپاتی دەکەمەوە هەنگاوە سادە دڵنیاکان گرنگتر و باشترن لەهەنگاوە فراوانە ناکاوەکان، بەڵکو جەخ دەکەمەوە لەوەی چەند هەنگاوە قۆناغبەندیەکان پتر بوون هێندەش وەرگرتن (ئیستیعاب) ت بۆ گۆڕان و سوودەکەی گەورەتر و قولتر دەبێ. ئەوەش بەرنامەڕێژی قوڵتری ئەقڵی پەنهانت دەستەبەردەکات و ئەو نەریتەشمان تێدا دەخولقێنێ کە دەیخوازین لەبری نەریتە کۆنەکەی دەمانەوێ بیگۆڕین.

5 کارتیاکردن (مومارەسەکردن)

"ئەلکسیس کاریل" دەڵێ: "پیاو ناتوانێ بەبێ ئازار خۆی بگۆڕێ، هەر خۆی مەرمەڕ و خۆیشی پەیکەرتاشە (هەڵکۆڵەرە)".

ئەو نەریتە (خووە)ی دەیگۆڕیت کات ناکاتێك خۆی رادەگەیەنێتەوە، لە ئەزموونێکی کرداریدا بەدرێژایی ماوەی

Scanned by CamScanner

راستگۆیت لەکرداری گۆڕاندا، دەروونت دەبینی داوای جگەرەیەکت لێدەکات، نوێژەکانت پشتگوێ بخەی و ژەمەخواردنێکی جوان بخۆیت ڕێژیمەکەت تێکبدات.

خوو و نەریتی نوێ پێویستی بەئارامگری و پێداگری هەیە لەپێناو چەسپاندن و خووپێوەگرتنی دەروون لەسەری.

٦ بەردەوامی

کۆڵنەدەری لەسەر کردنی ڕەفتارێکی نوێ کارێکی تائەوپەڕ گرنگ و بەبایەخە، لەهەریەك لەقۆناغەکانی پێشوودا کۆڵنەدان و بەردەوامی پێکهاتەی بنەڕەتین و بەشێکین و لێی جیانابنەوە. گەر دەروونت بانگی کردی بۆ وەستان و پشتگوێ خستنی بەردەوامی ئامانجت، تۆ ئاگاداربە!

Scanned by CamScanner

وێستگەگەلێك لەگەشتی گۆڕاندا

هەندێ ئامۆژگاری کە پێویستیان بەلێ ئاگاداربوون هەیە بۆ هەر کەسێ ئارەزووی گۆڕانکاری هەیە:

- بەردەوام هانی خۆت بدە، لەسستی بێداری بکەرەوە، خاڵەکانی هێز و بەرزخوازیی ببزوێنە، هەواڵی بدەرێ گۆڕان هەنگاوی گرنگە لەپێناو دەستەبەرکردنی سەرکەوتن و ئاشتی ناوەکیدا. وتەکەی "بەرنادشۆ" وەیادبێنەرەوە کەدەڵێ: "پێشکەوتن بەبێ گۆڕانکاری ئەستەمە، ئەوانەی ناتوانن ئەقڵیان بگۆڕن ناتوانن هیچ شتێك بگۆڕن".
- خاڵە بەهێزەکان و لایەنە لاوازەکانت بناسە، ئەو کەسەی بەباشی خۆی دەناسێ بەتواناترین خەڵکی سەر رێی سەرکەوتنە، دیاری بکە تواناکانت کامانەن، جەخت بکەرەوە سەر ئەو شتانەی پێویستیان بە پەرەپێدان و گۆڕان هەیە.
- "جیمس جوردون" دەڵێ: "مەسەلەکە ئەوە نییە هەندێ خاوەنی ئیرادەن و هەندێکی تر خاوەنی نین، بەڵکو ئەوەیە کە هەندێ کەس ئامادەباشی گۆڕانیان هەیە و هەندێکی تر ئەو ئامادەباشیەیان نییە".

Scanned by CamScanner

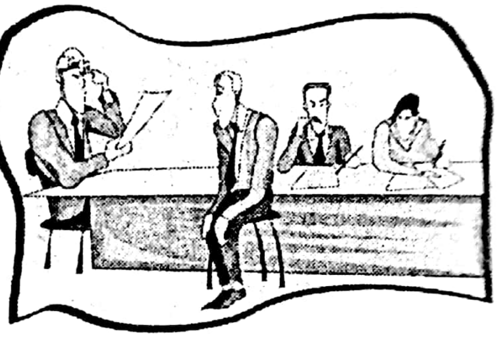
- پێویستە ئارەزوویەکی بەهێز و قەناعەتێکی چەسپاوت بەگۆڕان هەبێ... دەبێ متمانەبەخۆبوونت هەبێ و پاڵنەرت بێ بۆ گوزارشت کردن لەداهێنانت لەبەرامبەر لاوازی و ترست لەشکست.

- تۆ بەرێزترین بەدیهێنراوی خوایت، تاکە بەدیهێنراوی بەتوانا بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانی لەم ژیانەدا. تەنهاییەك کەخوای مەزن توانستی بەرزبوونەوە و چاککردنی ئاستتی پێداوی جا (رۆحی بێ یان کۆمەڵایەتی یان هزریی یاخود ماددی).

پێویستە ئەم بەخششە خواییە بەکاربێنی لەگۆڕینی خۆت بەرەو باشتر... بەرەو چاکتر... بۆئاستی جیاوازەکان بەرزبیتەوە.

Scanned by CamScanner

گەمارۆی هزرەکانت بدە



کاتێ لەبارەی گۆڕینی رەفتار و نەریتـــەوە دەدوێـــین، پـــاڵ بەکەســـەکەوە دەنێـــین بـــەرەو بڵندی و جیـایی و دیـاریکردنی چارەنووسی گونجاو لەژیاندا.

وتـــەکانمان وەك گـــەردوتۆزی پەرشـــەوەبوو لەناودەچـــن ئەگـــەر کەسەکە کۆنترۆڵی هزرەکانی نـەکات، دەبـێ ئابلۆقـەی سـەلبیەکان بدات و لاوازیـان بکـات. پـەرە بـە ئیجابیـەکان بـدات و چـالاکیان بکات. لەکتێبەکەمدا (هێزی بیرکردنەوە) بەدووردرێـژی لـەم باسـە دواوم دەتوانی بگەڕێیتەوە بۆی، گەر حەزت کرد. لێـرەدا خوێنـەری بەڕێز! دیدت وەردەچەرخێنم بۆ شتێکی تائەوپەڕ بەبایەخ ئـەویش،

Scanned by CamScanner

بیرکردنەوەیە کە لەڕێیەوە دەتوانی بەدڵنیایی و شادیەوە بژیت، یان بە بەدبەختی و بەدچارەییدا.

بیرکردنەوە -هەر خۆی- توانای بۆیەکردنی ڕۆژەکانتی هەیە بەوشێوەیەی تۆ بۆیان دەچی.

وێڕای ئەوەی کە ڕەنگە بیرکردنەوە سادەبێ و زیاتر لەچەند ساتێك نەخایەنێ، وەلێ بەرنامەیەکی چەسپاوی هەیە کە لەحەوت سەرچاوەی جیاوازەوە وەرگیراوە و وایانلێکردوە ببێتە هێزێکی چەسپاو و سەرچاوەی ئەقڵێ کە مرۆڤ، ناوەکی و دەرەکی، بەکاریدێنێ... ئەو حەوت سەرچاوەیە ئەمانەن:

١ دایك وباوك

یەکەمین بەرنامەڕێژی لەژیانماندا بەدەستمان هێنابێ لەدایك و باوکەوە بووە. شاژنە ئەلیزابیسی دووەم لەمبارەیەوە وتویەتی: "وەك فێربوونی مەیمون، لەتەماشاکردنی دایك و باوك و بەتەواوی لاسایکردنەوەیانەوە فێربووم". لەدایك و باوکەوە وشە و مانا و دەربڕینەکانی ڕووخسار و جوڵانەکانی جەستە و مانای هەست و ڕەفتار و بەهای بیروبڕوا ئاینییەکان و بنەماکان و نمونەی باڵا

فێربووین، لەبەرئەوەی یەکەمین بەرنامەرێژیمانە لەم جیهانەدا و لەگرنگترین کەسایەتیەکانن بۆمان، بۆیە بوونەتە بەرنامەیەکی جێگیر و چەسپاو و سەرچاوەیەکی بنەڕەتی لەمامەڵەکردن لەگەڵ خۆمان یاخود لەگەڵ جیهانی دەرەکیدا.

٢ ژینگەی خێزانی:

لەدوای دایك و باوکەوە سەرنجماندا جیهانێکی دیکە هەیە، ئەویش ژینگەی خێزانیە، جا لەخوشك و براکانەوە بێ یان نەنك و باپیر یاخود لەمام و خاڵ و منداڵەکانیانەوە. لێرەدا ئەقڵ ئەو زانیاریانەی لەژینگەی خێزانیەوە وەریدەگرێ پەیوەست دەکات بەوەی پێشتر بەرنامەرێژکراوە، بەوەش بەرنامەرێژیەکە لەپێشووتر بەهێزتر دەبێ.

٣ ژینگەی کۆمەڵایەتی:

جا لەدراوسێوە بێ یان لەبەقاڵەوە یا شۆفێری تاکسی یان ئۆتۆمبێلی قوتابخانە یاخود ئۆتۆبیس و ئەوەی خەڵك دەیڵێ لەو ژینگە کۆمەڵایەتیەی تێیدا دەژین، ئەقڵیش بەردەوام دەبێ لەپەیوەستکردنی ئەو زانیاریانەی وەریدەگرێ لەهەر سەرچاوەیەکی

دەرەکیەوە بە بناغەی بەرنامەڕێژی خەزنکراو لەئەقڵی ئاگادا، بەوەشە هێزی بەرنامەڕێژیەکە پتر دەکات.

٤ قوتابخانە

مەترسیدارترینی ئەوەی لەقوتابخانەدایە ئەوەیە کە کەوتوینەتە ژێر کاریگەری دەستەی جیاوازەوە، خاوەن کاریگەری تائەوپەڕ گرنگ. لەقوتابخانەدا مامۆستایان هەن کە بەدایك و باوکیان هەژمار دەکەین، هاوڕێیان هەن بەهێزی بەرزی کاریگەریانەوە، لێیانەوە فێری وشە و دەربڕین و رەوشت و رەفتار و کردار دەبین. بە لەبەرچاوگرتنی هێزەکانی قوتابخانە و کاریگەری گەورەیان لەسەرمان، سانایە هەندێ لەو رەفتارانە وەربگرین، جا سەلبی بن یان ئیجابی، پاشان سەرباریان دەکەین بۆ بەرنامە پێشینەکەمان تاکو بە بەهێزی لەئەقڵی پەنهاندا جێگیر و چەسپاو بین.

٥ هاوڕێیان

هاوڕێکانمان مەترسیدارترین و گرنگترین فاکتەرن لەبەرنامەڕێژکردنی زەینماندا لەدوای دایك و باوك. بەوپێیەی هاوڕێیان یەکەمین بەدەستهێنانی کەسیمانن لەژیاندا، بەپێی میزاژی

Scanned by CamScanner

خۆمان و بێ کاریگەری دایك و باوك هەڵمانبژاردوون، بەهەستکردن بەکامەرانی و متمانە و سەربەخۆیی و قەبوڵبوونی کۆمەڵایەتی.

هاوڕێیان دەتوانن بەسوك و ئاسانی کاریگەریان لەسەر یەکتری هەبێ، ڕەفتارە خراپەکانی وەك جگەرەکێشان، ماددەهۆشبەرەکان، کهول و تەنانەت هەڵاتن لەقوتابخانەو جگە لەوانەش لە ڕەفتارە بەدەکان بۆ یەکدی بگوێزنەوە. زۆربەی ئەوانەی کەوتوونەتە ئەم حاڵەتەوە لەهاوڕێکانیانەوە وەریانگرتوون.

لەبەرئەوە کاریگەری هاوڕێیان لەسەرمان و لەسەر بەرنامەڕێژی زەینی مەسەلەیەکی تائەوپەر گرنگ و بەهێزە.

٦ هۆیەکانی ڕاگەیاندن

بەهۆی ئەوەی زۆربەی لاوان بۆ ماوەی درێژ تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن کە ڕەنگە بگاتە پەنجا کاتژمێر لە یەك هەفتەدا، بۆیە ڕووداوەکانی کاریگەریان دەبێ جا سەلبی بێ یان ئیجابی... ئەگەر لاوێك یان خانمێك، ئەکتەرێك یان گۆرانیبێژێکی لاپەسەندی جگەرەی دەکێشا، دەکرێ پێی کاریگەر ببێ و ئەویش جگەرەبکێشێ.

پەیمانگای توێژینەوەی دەروونی و فسیۆلۆژی لە "نیوزلاندا" دڵنیایی دا کە ٦٠٪ی حاڵەتەکانی خەمۆکی هۆیەکەی دەگەڕێتەوە

Scanned by CamScanner

بۆ هۆیەکانی راگەیاندن کە تەرکیز دەکەنە سەر سەلبیات و ئاستەنگ و جەنگ و سێکس و لەدەستدانی بەهاکان. هەنووکە شەپۆلی فەزاییەکان و جەختکردنە سەر هەواڵی سەلبی و گۆرانی بێئابرووانە دەبینین کە هیچ پەیوەستیەکیان بەبەهاکانمانەوە نییە و لەدونیای ئێمەدا پتر بلاّودەبنەوە و بەقوڵی کاریگەریان دەبێ لەسەر رەوشتی لاوانمان. ئەم کاریگەرە ترسناکەش خەڵك بۆ بەرنامەکەی خۆیی سەربار دەکات، بەوەش بەهێزتر و قوڵتر دەبێ لەچاو پێشوودا.

٧ خۆمان (ئێمە)

لەدوای هەموو ئەو بەرنامانەی پێشوو کە لەجیهانی دەرەکیەوە بەرنامەرێژمان دەکەن، بەها و بیروبڕوا و بنەماگەلێکی جێگیر و چەسپاو هەن تواناوان هەیە بۆ سەربارکردنی رەوشتگەلی نوێ کە دەکرێ سەلبی بن یان ئیجابی و ئەقڵ پەیوەستیان دەکات بەزانیاریەکانی پێشووەوە، بەرنامەکەشمان جێگیر و قوڵ دەبێ و راهاتنی دەماری و نەریتانێك پێیان رووبەرووی جیهانی دەرەکی دەبینەوە و هۆکار دەبن لەسەرکەوتن یان شکستماندا، لەکامەرانی یاخود بەدبەختیماندا.

Scanned by CamScanner

ئەو هزرانەت کە لەرێی ئەو حەوت دراوەوە لەلات پێکهاتن، سەرەنجامی ژیانت دیاری دەکەن، دەتبەن یان بۆ رێگای خێر و هیوا و گەشبینی، یان پارچە پارچەت دەکات لەسەر بەردی سەلبیەت و بێئومێدی و لەدەستدانی ئامانج.

ئەو هزرانەی دەبنەهۆی دەرککردن و مانا و بەها و بیروبڕوا و بنەماکان، بیرۆکە سەرەتای ئامانج و خەونەکانە و سەرچاوەی ئەقڵن لەتاقیکردنەوە و ئەزموونەکان و مانای شتەکان و چۆنیەتی پەیوەستکردنی کامەرانی و ئازار لەژیانماندا... هزر رەنگە بشبێتە هۆی نەخۆشیە دەروونی و نەخۆشیە جەستەییەکانیش.

بیرۆکەی کامەرانی دەبێتەهۆی هەستکردن بەکامەرانی. بیرکردنەوە لەئازار دەبێتەهۆی هەستکردن بەئازار، بیری ترس هۆکاری ترس دەبێ، بیرۆکەی ئازایەتی دەبێتەهۆی ئازایەتی. لەبارەی بیرۆکەوە "سوقرات" وتویەتی: "بەبیر (فکر) مرۆڤ دەتوانێ دونیای خۆی بکاتە گوڵ و گوڵزار یاخود پڕ درِك و داڵ".

Scanned by CamScanner

بیرۆکە سنووری نییە و بە کات و دووری و جێگاکان کاریگەر نابێ. بیرۆکە لەتوانایدایە لەبەیانی یان ئێوارە یاخود نیوەڕۆدا دەربکەوێ، ئیدی حاڵەتی کەشوهەوا و وڵات هەرچۆن بن. بیرۆکە هۆکاری ڕەفتار و هەڵسوکەوت و ئاکامەکانیشمانە. بەبیرۆکە ڕەنگە ڕۆحانی بی یان نا، شێوازی ژیانی تەندروست بەجێبێنی یان نا، پلان بۆ ئامانجەکانت دابنێی و دەستەبەریان بکەیت یاخود دەچیتە نێو گێژاوی هەستە سەلبیەکانەوە تاکو توشی تێکشکان و رووخان دەبی. "بلاتۆ" لەمبارەیەوە وتویەتی: "باو و باپیری سەرجەم ڕەفتارەکانمان بریتییە لە بیرۆکە، هەر بەهۆی بیرۆکەوە پێشدەکەوین یان دوادەکەوین، بەهۆیەوە کامەران یان بەدبەخت دەبین".

لەراستیدا من و تۆ و هەموو مرۆڤەکانی سەر رووی زەوی گەیشتونەتە حاڵی ئێستامان بەهۆی بیرکردنەوەکان (هزرەکان)ی دوێنێوەیە، دەگەینە حاڵەتی سبەینێشمان هەر بەهۆی هزر و بیرەکانمانەوە.

یەکێك لەو زانایانەی لەبەردەستیاندا قوتابی بووم، پێیوتم: "ئیبراهیم! ئەگەر ویستت سەرکەوتووبی، دیراسەی سەرکەوتن بکە و وەك سەرکەوتووان بیربکەرەوە، گەر ویستت کامەران بی دیراسەی

کامـــەرانی بکــە و وەك کامەرانــەکان بیربکــەرەوە، لــەیادت بــێ هزرەکانت (بیرکردنەوەکانت) دروستکراوی خۆتن، بەرلەوەی هزرێك بخەیتە نێو زەینتەوە هەڵی سەنگێنە، ئەگەر سوودی ئیجابی هـەبوو جێبەجێی بکە و بیکەرە کردار و وابەستەبە و مرونەتت هەبێ".

لەگەڕانەکانم بەدەوری جیهاندا و ساڵانە مەشقکردن بە زیاتر لـە ١٠٠ هەزار کەس (بەفەزڵی خوا) زیـاتر دڵنیـا دەبم کـە ئاکامـەکانی مرۆڤ هۆیەکەی بریتییە لەو هزرە دووپاتبووەوانەی پەیوەستی دەکـەن بەهەستەکانیەوەتاکو دەبێتە بیروبڕوا و نەریتێك کە خوداکارانە بەبێ بیرکردنەوە هەڵسوکەوت بکەیت و هۆکاری شکست و سـەرکەوتن و کامــەرانی و بەدبــەختی دەبــێ. تەنانــەت لــەدونیای وەرزشیــشدا یاریزانی ناوداری تێنس "ئەندریە ئەجاسی" دەبینین کە کاتی لـەنێو باشترین دە یاریزانی جیهاندا پۆلێن دەکرا، کەچی بەتازە پێگەیشتوە بێ ئەزموونەکانی دەدۆڕاند. پسپۆڕان ئامۆژگاریان کرد کە کاتی ئەوە هاتووە وازبهێنێ، چونکە تەمەنی لە سـی سـاڵ تێپـەڕیوە و بـەهیچ جۆرێك ناتوانێ سەرکەوتووبێ بەسەر لاوانی نوێی لێوان لەپەرۆشی و چالاکی و زیندویەتی. یەکێك لەهاورێکانی پێیوت بۆئەوەی ئـابرووی خۆت بپارێزیت و یادەوەرەی ئیجابی لەزەینی هاندەرانتدا بـەجێبێڵی

Scanned by CamScanner

پێویستە وازبێنی و لەیاری دووربكەویتەوە!!! "ئەندریە" ئازاری چەشت لەو وتەیەی كە بەلۆژیكیش دادەنرێ.

لەمكاتەدا دەنگێكی ناوەكی بیست پێیدەوت: "گوێ بۆ ئەو كەسانە مەگرە، چونكە هەریەكەیان لەدیدی خۆیەوە دەدوێ، جارێكی تر هەوڵبدە، بەڵام شێواز و بیركردنەوەت بگۆڕە".

بەفیعلی "ئەندریە" سەرلەنوێ دەستیپێكردەوە، ماوەیەك لەهەمووان دووركەوتەوە تاكو بەهێمنی بیربكاتەوە و پلان بۆ داهاتووی دابنێ. لەدوای تێپەڕبوونی مانگێك "ئەندریە" بڕیاریدا تا دوا رۆژەكانی تەمەنی بەشداری لە پاڵەوانێتیە نێو دەوڵەتیەكاندا بكات. دیاریكرا پسپۆڕ لەبواری گەشەپێدانی مرۆیی و پسپۆڕ لەوەرزشی دەروونیدا، هەموانیش ئاشكرایان كرد كە نهێنی دۆڕاندنی دووپاتبووەوەی ئەندریە، هزر و بیروبڕوا تایبەتیەكانی بوو!

بیركردنەوە ناوەكیەكانی هەموویان سەلبی بوون و لەبارەی تەمەن و لاوازیی و نەبوونی توانای سەركەوتنەوە بوون... هەروەها بیروبڕوایشی سەلبی بوو و زۆر كاریگەر بوو لەسەر هەست و رەفتارەكانی، دەستی بەپاڵەوانێتیەكە دەكرد لەكاتێكدا بڕوای ناوەكی

وەهابوو کە سەرکەوتوو نابێ، ئاکامیش لەهەمان جۆری بیرکردنەوە و بیروبڕوای بوو.

دەستی بەمەشقکردن کرد و سەرەتاش ناوەکی بوو، ئەوەش بەشێوازێك کە پێیدەوترێ خەیاڵکردنی داهێنەرانە، کاتانێکی دوورودرێژ مەشقی لەسەر ئەوە کرد تاکو بڕوای گۆڕا بۆ سەرکەوتن و بیرکردنەوەکانی بوونە بیرکردنەوەی ئیجابی... لەگەڵ مەشقکردنی دەروونی و جەستەیی و هونەریدا جارێکی تر پۆلێن کرایەوە لە ریزبەندی باشترین دە یاریزانی جیهان. زیاد لەوەش بووە مایەی رێز و باسکردنی خەڵك لەبەرئەوەی توانییەتی بەسەرخۆیدا سەرکەوتووبێ، وێڕای هەبوونی کاریگەری ناوەکی و دەرەکی.

چاودێری بیرکردنەوەکانت (هزرەکانت) بکە هاورێم! ئەوە داهاتووت دەخوڵقێنێ. هزرە سەلبیە بەدەکان راوبنێ، ئابڵوقەی هەر بیرۆکەیەك بدە کە هەوڵدەدات توانات تێکبشکێنێ یان هزرت سوك بکات یاخود تواناکانت لەقاڵب بدات...

Scanned by CamScanner

لەبارەی بیرکردنەوەوە وتراوە

ڕووبەڕووبونــەوەی هێرشــی ســوپاکان دەکــرێ، بــەڵام هێرشــی هزرەکان نا...

فیکتۆر هۆگۆ

زۆرینەی خەڵك مردن پەسـەند دەکـەن بەسـەر بیرکردنـەوەدا... لەراستیدا هەر ئەوەش دەکەن.

برتراندا راسل

کاتێ هزرەکان شکست دێنن وشەکان بەردەست دەکەون...

جوهان گۆتە

Scanned by CamScanner

هـزری نـویٚ ناسـکە... دەکـریٚ بەگاڵتـەپێکردن و باوێـشکدان بکوژریٚ، دەکریٚ بەنوکتەیەك توانجی لێبـدریٚ یـاخود بـەهای کـەم بکرێتەوە تاکو مردن، بەگرژکردنی بڕۆی راست...

شارلز براور

وریای هزرەکانت بە، رەنگە لەهەرساتێکدا بۆ وشەکان بگۆڕێن.

ئیرا جاسن

تێناگەم بۆچی خـەڵك لـەهزرە نوێیـەکان دەترسـن، ئـەوەی مـن دەترسێنیٚ ئاسایی هزرە کۆنەکانن...

جۆن کیج

سەرجەم هزرە داناکان هەزاران جار بیریـان لێکراوەتـەوە، بـەڵام بۆئـەوەی وایانلێبکـەین ببنـە هـزری ئێمـە پێویـستە جـارێکی تـر راسـتگۆیانە بیریـان لێبکەینـەوە، تـاکو رەگـەکانی لـەقوڵایی ئەزموونەکانماندا پەل بهاوێژن.

جوهان گۆتە

پێویـستە بەوشـێوەیە بـژین کـە بیردەکەینـەوە... دەنـا زوو یـان درەنگ ناچاردەبین بەوشێوەیە بیربکەینەوە کە دەژین.

بورجیە

Scanned by CamScanner

مەترســە لــە راوبۆچــوونتدا نابــاو بــی.. هــەموو بۆچــوونە قەبوڵکراوەکانی ئێستا پێشتر ناباو و نامۆ بوون.

برتراند راسل

بیرکردنەوە وتوویژی رۆحە لەگەڵ خۆیدا.

ئەفلاتون

کێشەیەك نییە بتوانێ بەرەنگاریی هێرشی بیرکردنەوەی رێکخراو بکات...

ڤۆڵتێر

ئێمە بەندی هزرەکانین...

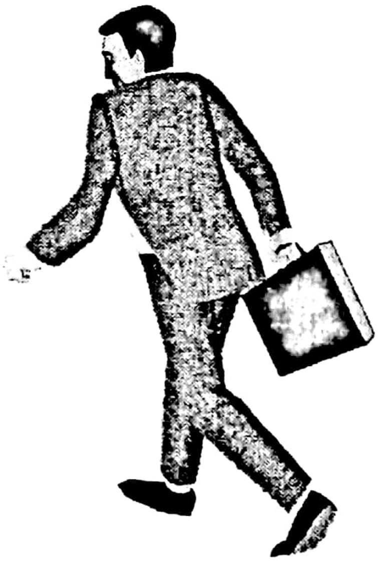
رالف ئیمرسۆن

بیرکردنەوە لەکارە هەرە قورس و گرانەکانە، هەربۆیــە هەنـدێکی کەم پێی هەڵدەستن.

هنری فۆرد

Scanned by CamScanner

پشکنیاری سەرکەوتن



Scanned by CamScanner

چیرۆکی کەسێك زۆر لەدووی سەرکەوتن گەڕا.

لەزۆر دەرگاکانی دا... لەگەڵ زۆرێك لەوانەی دەستیان هەبووە لەدونیای پێشکەوتندا...

زۆر تێڕاماوە. زۆری بیرکردەوە... گەلێکی ئەزموون کرد... بەو ئاواتەی بگاتە رەچەتەی سەرکەوتن. ئاخۆ توانی پێی بگات؟

وەرن باببینین...

کاتێ منداڵ بوو خەونی "جیابوون" خولیای بوون، شەو دەنووست و لەبیریدا ئومێدێك هەبوو ببێتە ئەو کەسە گرنگە، بەڕێوەبەری یەکێك لە میوانخانە گەورەکان... خەونەکەی خۆی لای دەوروبەری ئاشکرا دەکرد بەئاواتی ئەوە کە یەکێکیان بەشداری خەونە نایابەکەی بکەن، وەلێ هەموو ئەوانەی دەوری ئاوڕیان نە لەخۆی دەدایەوە و نە لەخەونە خەیاڵیەکەشی (وەك ئەوان دەیانوت).

Scanned by CamScanner

زۆربەی جار هەستی تێکشکان و بێئومێدی دایدەگرت بۆ ئەو گاڵتە و قەشمەریەی بەخەونە جوانەکەی دەکرا، واقیعی بوونیان بیردەخستەوە. بۆ ئەوەی مرۆڤ لەم دونیایەدا بژی پێویستە رادەیەکی زۆر واقیعی بێ، دەنا بۆ کاتێکی زۆر لەدونیای خەیاڵدا دەژی.

کە منداڵە خەوبینەکە گەورەبوو بڕیاریدا لەبواری میوانخانەکاندا بخوێنێ، بەراستیش خوێندی و دەرچوو، دەرچوو تاکو رووبەڕووی واقیع ببێتەوە لە وڵاتەکەیدا... خۆشەویستی کرد و زەماوەندی کرد و بڕیاریدا کۆچ بۆ یەکێك لەوڵاتەکانی رۆژئاوا بکات، بەو ئومێدەی خەونەکەی بەدیبێنێ... کەنەدا ئەو جێگایە بوو.

لەسەر دووباڵی هیوا و گەشبینی کۆچی کرد. وەك هەمیشە کۆمەڵێ روخێنەری لەبەردەمیدا بینیەوە، هەوڵیاندەدا واز لەبەدیهێنانی خەونەکەی بێنێ... بیریان دەخستەوە کە دارایی نییە، بێ ئەزموونە، بەباشی بەزمانی ئەو وڵاتە نادوێ کە تێیدا نیشتەجێیە، تەنانەت ئەو بڕوانامەیەی تەمەنی خۆیی لەبەدەستهێنانیدا سەرفکرد لەکەنەدا دانپێدانراو نییە... هەموو ئەوانە بەتەواوی بارودۆخی شیاو و لەبارن بۆ شکست.

"چی بکەم؟" بەسەرسامیەوە ئەم پرسیارەی لەخۆی کرد...

Scanned by CamScanner

ئایا بگەڕێمەوە ولاتەکەم بۆئەوەی توشی پێکەنین و گاڵتەپێکردن و قەشمەری ببمەوە لەو کەسانەوە کە پێشتر پێیاندەوتم هیچ ڕیگایەکی سەرکەوتن لەبەردەممدا نییە؟ یاخود لیرە بمێنمەوە کە دەرفەتی سەرکەوتن نیمچە ونە لەژێر ئەو بارودۆخە بەد و خراپەی تێیدا دەژی؟ لەوماوەیەدا کە وەك قاپشۆر لەیەکێك لەمیوانخانەکانی کەنەدا کاریدەکرد بەسەرسامی مایەوە...

ڕۆژێکیان باوکی سەردانی کرد (کە ساڵانێك بوو مردبوو) تاکو ئایەتێکی قورئانی پیرۆزی بۆ بخوێنێتەوە:

[إن الله لايغير مابقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم]الرعد/١١.

ئەم ئایەتە ڕێگای داخراوی بۆ والاکرد، ڕێگای تاریکی بۆ ڕووناك کردەوە... بەخۆی وت کێشە چییە لەم واقیعە خراپە یان شکستە دووپاتبووەوە یاخود هەڵەنگوتنە زەوەندانە؟

"تۆماس ئەدیسۆن" بەرلەوەی جیهان بەگڵۆپەکەی ڕووناك بکاتەوە زیاد لە ١٠هەزار جار شکستی هێنا. "واڵت دیزنی" حەوت جاران و "هنری فۆرد" شەش جاران مایەپوچ بوون، وەلێ ساتێکیش بێئومێد نەبوون و بە هیوابڕاوی و شکستەوە بەڕێی خۆیاندا نەگەڕانەوە...

Scanned by CamScanner

من دەتوانم وەك ئەوان بم.

وزەیەکی مەزن لە پەرۆشی و هێـز و کـار لای ئـەم لاوە خولقـا.. دیراسەی کرد تا بڕوانامەی دبلۆمی هێنا لـەکارگێڕی میوانخانەکانـدا لەکەنـەدا. ئومێـد و گەشـبینی بوونــە هـاوەڵی هەمیـشەیی ئـەم، مرۆمۆچی گۆڕا بە خەندە، تەندروستیی باش بوو، بە ورەو تێکۆشان هەنگاوی بەرەو دەستەبەرکردنی خەونەکەی دەنا.

بـەیانیان وەك کرێکـار-گارسـۆن- ی چێـشتخانەیەکی بـچوك کاریـدەکرد. نـاوی خـۆی لەیـەکێك لـەزانکۆکان تۆمـارکرد بـۆ بەدەستهێنانی بڕوانامە لە کارگێڕی میوانخانەکاندا. ئێـوارانیش وەك بەڕێوەبەری چێشتخانەیەکی شەوانە کاریدەکرد.

بەپلەبەنـدی لــەکار و پیـشەیدا ســەردەکەوت، بڕوانامــە زانستیەکەی بەدەستهێنا، تا بـووە بەڕێوەبـەری گـشتی میوانخانـە، تیمێکی نایابی کاری دروستکرد و دڵنیابوو لەوەی خەونەکەی بووەتە راستیەکی واقیعی.

وەڵێ پشوودرێژی بەرزخوازیی بەوە قایل نەبوو، کارێکی باشتری لەمیوانخانەیەکی گەورەتردا بەدەستهێنا و بـە پـەیامنێری بەشداری چــەندین خــولی کــرد... وەك رێزلێنانێـك لــە رەنـج و کۆشـشی

بـەردەوامی، بڕوانامـەی باشـترین خوێنـدکاری خوێنـدنی مـاڵی (الدراسات المنزلیە)ی بەدەستهێنا کە بریتیە لەخەڵاتێکی نێودەوڵەتی لەلایەن ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاوە.

لەبەرئەوەی زۆرجار (با) بەجۆرێك دێ بەحەزی کەشتی نییە، ڕووداوێکی پێشبینی نەکراو ڕوویدا.

خاوەنانی ئەو میوانخانەیـەی لاوی بـەرزخواز کـاری تێدادەکرد بڕیـاری داخـستنیان دا، نووسـینگەکەی بەجێهێـشت و سیویـچی ئۆتۆمبێبەکەی دایەوە و بەئۆتۆمبێلی کرێ بۆماڵەوە گەڕایەوە.

زۆر لـەهاوڕێیانی - یـان ئەوانـەی گومـانی دەبـرد هـاوڕێین- لەدەوری نەمان و جارێکی تـر هـەوری ڕەش تـاریکی خـۆی بەسـەر ژیانیدا پەخشان کرد.

جارێکی تر شەبەنگی بـاوکی سـەردانی کـردەوە و ئـەو پەنـدەی وەیادهێنایـەوە کـە لـەکاتی منـداڵی و لاوێتیـدا چـەندجار بـۆی دووبارەدەکردەوە، ئەویش ئەوەبوو کە دەیوت: دڵنیابە خوای گـەورە دەرگایەك داناخات، دەرگایەکی تر هەر دەکاتەوە... ڕەنگە فـراوانتر و بەرینتریش بێ.

Scanned by CamScanner

هاوڕێکەمان دۆلابی بەهرە و کۆگای کارامەییەکانی پشکنی بەدووی شتێك کە بتوانێ ئەو دەرگایەی پێبکاتەوە. کۆمەڵێ هزری دیتەوە کە جارجارە بۆی هاتوون و لەیاداشتنامەی تایبەتی خۆیدا تۆماری کردوون، بڕیاریدا ئەو بیرنامەیە تۆوی کتێبی داهاتووی بێ.

بەراستیش دەستی بە بەرهەمهێنانی ئەو کتێبە کرد تا بەپایانی گەیاند و بردی بۆ لای بڵاوکەرەوەکان، بەلاّم لەوکاتەدا بڵاوکردنەوەییان ڕەتکردەوە بەبێ هیچ هۆیەکی روون.

لەدوای گەشتێك لەگەڕان و پشکنین بڕیاریدا لەسەر خەرجی خۆی بڵاوی بکاتەوە، ئەوەبوو لەسێ مانگی یەکەمدا پێنج هەزار دانەی لێفرۆشرا. لەدوای ئەوە روویکردە دانانی کتێب و وانەوتنەوە و کردنەوەی خول و یارمەتیدانی ئەوانی دی تابتوانن ئامانجەکانیان بەدەستبێنن.

ئێستا و لەدوای سی ساڵ لەسەرەتای دەستپێکردنی گەشتی ئەم لاوە لەرێگای ژیاندا، دەبینین ئەم کەسە لەهەر کاتێکی رابوردوو پتر سەرکەوتووترە.

چەندین کتێبی هەیە کە فراوانترن بڵاوبوونەوەی هەیە لەجیهاندا و بۆ زۆرترین زمانەکانی سەر زەوی وەردەگێڕدرێن. بانکی

زانیاریــەکانی زۆر بــەرین بــووە، شێوازەکانیــشی لــە گــەورەترین کۆمپانیاکانی جیهاندا دەخوێنرێن.

گەریدەی جیهانە بۆئەوەی ئەوانی دی فێری بنەماکانی ژیانی دروست بکات... ئاسوودەیی و بەختەوەری خۆی لەپێشکەشکردنی یارمەتی و پشتگرتنی ئەوانی دیدا دەبینێتەوە.

رەنگە درێژەی وردەکاریەکان لەچیرۆکی ئـەم لاوەدا سەرسامتان بکـات کـە چـۆن چـۆنی مـن ئاوهـا پێـی ئاشـنام. بەدڵنیاییـەوە سەرسامیتان دەرەوێتەوە کاتێ پێتان بڵێم ئەم گەنجە خەوبینە، کورە بەرزخوازە، لاوە کۆچەرە "ئیبراهیم الفقی"یە!

ئەو چیرۆکەی بۆم گێرانـەوە چـیرۆکی ژیـانم بـوو کەئێستا وەك شریتێکی خێرای رووداو دواییەك بەبەردەممدا تێپەردەبێ.

مەزنترین وتە کە دەکرێ بتانـدەمێ وەك کۆتـایی ئـەو چـیرۆکە، وتەی پێغەمبەری خوایە (درودی خوای لەسەربێ) کە دەفەرموێ:

[تفائلوا بالخير تجدوه]

Scanned by CamScanner

بەیامێك لە هاوڕێیەکەوە

لەئەمڕۆوە

سەرنجی هزرەکانت بدە بەرلەوەی بگۆڕێن

بۆ تەرکیز

سەرنجی تەرکیزت بدە بەرلەوەی بگۆڕێ

بۆ هەستکردن

سەرنجی هەستکردنەکانت بدە بەرلەوەی

بگۆڕێن بۆ ڕەفتار

سەرنجی ڕەفتارت بدە بەرلەوەی بگۆڕێ بۆ ئاکام

سەرنجی ئاکامەکانت بدە بەرلەوەی سەرەنجامت دیاری بکەن

تۆ ئەو ناونیشانە نیت کە بەخۆتت داوە یاخود ئەوانی دی

پێیانداوی،

تۆ خەمۆکی یا دوودڵی یا تێکشکان یا ڕاڕایی یاخود شکست نیت

تۆ ڕابوردوو نیت، ئێستا نیت، داهاتووش نیت

تۆ باشترین بەدیهێنراوی کە خوای گەورە بەدیهێناوە،

گەر مرۆڤێك لەم دونیایەدا شتێکی بەدەستهێناوە، تۆش دەتوانی بەدەستی بێنی و بەویستی خوا زیاتریش سەربکەوی.

هەمیشە لەیادت بێ کە:

شەو سەرەتای رۆژە، زستان سەرەتای هاوینە، ئازار سەرەتای پشوو و ئاسوودەییە، تەحەددیەکان سەرەتای خێر و چاکەن، گەشبینی بە خێر و چاکە سەرەتای هێزی خودییە.

لەبەرئەوە

هەموو ساتێك وەهابژی کۆتا ساتەوەختی ژیانتە

بەخۆشەویستیت بۆ خوای گەورە بژی

بە وەرگرتن و لەخۆدا جێبەجێکردنی رەوشتەکانی پێغەمبەرەوە بژی

بەئومێدەوە بژی، بە کۆششەوە بژی، بەئارامی بژی،

بەخۆشەویستیەوە بژی و رێز و بەهای ژیان بزانە.

Scanned by CamScanner

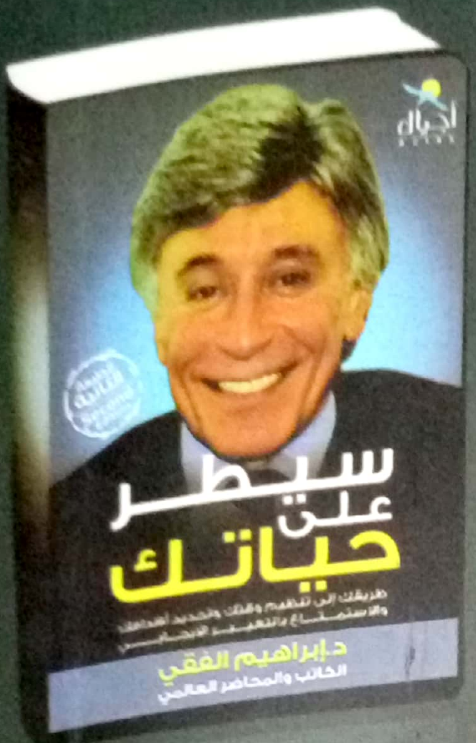
دکتۆر إبراهيم الفقی

- دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی ناوەندی کەنەدیە بۆ هێزی وزەی مرۆیی (CTCPHE).
- دامەزرێنـەر و سـەرۆکی ئەنجومـەنی بـەڕێوەبردنی ناوەنـدی کەنەدیـە بـۆ پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری (CTCNLP).
- دامەزرێنـەر و سـەرۆکی ئەنجومـەنی بـەڕێوەبردنی کۆمپانیـای کیوبیـسی جیهانیە (CIS).
- دکتۆر لە زانستی میتافیزیکا لە زانکۆی میتافیزیک لـە لـۆس ئـەنجلۆس لـە ویلایەتە یەککرتووەکانی ئەمریکا.
- د. إبراهيم الفقی دانەری زانـستی داینامیکـای ڕاهـاتنی دەماریـە (neuro Conditioning Dynamics TM) (NCDTM).
- پسپۆڕ و وانەبێژە لە چارەسەر بە (خەواندن بەسروشکاری) لە دامەزراوەی ئـەمریکی بـۆ خەوانـدن بەسروشـکاری و ئـەکادیمیای ئـەمریکی بـۆ خەوانـدن بەسروشکاری و پەیمانگای ئەمریکی بۆ نیۆیـۆرك لـە خەوانـدن بەسروشـکاری و دامەزراوەی کەنەدی بۆ خەواندن بەسروشکاری.
- ڕاهێنـەری بـاوەڕپێکراوە (مـدرب معتمـد) لـە پرۆگرامـسازی زمانیانـەی دەماریـدا (البرمجـة اللغويـة العـصبية) (NLP) دا لـە دامـەزراوەی ئـەمریکی بـۆ بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماری.
- فێرکـاری بـاوەڕپێکراوە لـە چارەسـەر بـە هێڵـی ژیـان (Time Line TherapyTM).
- ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە لە یادگـە (ذاكرة) دا لـە پـەیمانگای ئـەمریکی بـۆ یادگە لە نیۆیۆرك (AMI).

Scanned by CamScanner

- ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە لە گەشەپێدانی مرۆیدا لە حکومەتی کەنەدی لە کیبیك لە کەنەدا بۆ کۆمپانیا و دامەزراوەکان.
- ڕاهێنەری ریکییی لە Ricki Usui & Karma & Ligherian لەکەنەدا.
- پلەی (شەرەف) ی یەکەمی لە ڕەفتاری مرۆیی بەدەستهێناوە لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.
- پلەی (شەرەف) ی یەکەمی لە بەڕێوەبردن و کڕی و فرۆشییەکاندا بەدەستهێناوە لە دامەزراوەی ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.
- ٢٢ دبلۆم و سێ دانە لە پسپۆڕیە بەرزەکانی لە سایکۆلۆژیا و بەڕێوەبردن و کڕی و فرۆشتنەکان و گەشەپێدانی مرۆیدا بەدەستهێناوە.
- لەژمارەیەك لە میوانخانەکانی پێنج ئەستێرەدا لە مۆنتریال-کەنەدا وەك بەڕێوەبەری گشتی کاریکردووە.
- چەند دانراوێکی هەیە کە بۆ هەر سێ زمانی (ئینگلیزی و فەرەنسی و عەرەبی) وەرگێڕدراون و پتر لە ملیۆنێك دانەی لە جیهاندا لێفرۆشراوە.
- مەشق و ڕاهێنانی بە پتر لە ٦٠٠٠٠٠ کەس کردووە لە میانەی وانەکانیەوە لە سەراسەری جیهاندا، مەشق و وانەوتنەوەکانی بە هەر سێ زمانی ئینگلیزی و فەرەنسی و عەرەبی ئەنجامدەدات.
- پاڵەوانی پێشووی میسرە لە تێنسی سەرمێزدا و لە پاڵەوانێتی جیهانیدا لەئەڵمانیا لە ساڵی ١٩٦٩ز دا وەك نمایندەی میسر بەشداریکردووە.
- دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی کۆمەڵەی کۆمپانیاکانی إبراهیم الفقیی جیهانییە.
- لە مونتریال-کەنەدا لەگەڵ هاوسەرەکەی ئامال و هەردوو کچە هاوزاکەیدا دەژی.

Scanned by CamScanner



ئەم کتێبە

لەساتێکدا هەستدەکەیت ژیان بەو ئاراستەیەدا ناڕوات کە تۆ دەخوازی... تەماشای ساڵانی ڕابوردووی تەمەنت دەکەیت و هەست ناکەیت هەموو ئەوەت کردووە کە ئارەزووت کردوون... دەڕوانیتە ئەوەی دێ و نزا دەکەیت خوای گەورە هێز و توانا و وزەت پێببەخشێ ئەو کارانەی تێدایکەی کە پێشتر نەتتوانیوە بەئاکامیان بگەیەنی، زیاتر و زیاتر بەدەستبێنی.

ئەم کتێبە! وەها نووسراوە لەگەڵ ئەو حاڵەتەی تێیدای بگونجێ، بۆ ویژدان و هەستەکانت ئاراستەیە، هەست و ئاواتەکانت دەبزوێنێ.
ئەم کتێبە! وەك بەرنامەیەکی زانستی نەنووسراوەبەشێوەی کتێبەکانی پێشووم- بەڵکو کتێبێکە نزیکە لەکتێبەکانی تێرامان، یاخود کتێبێکی هاندانە.
لەبارەی ئامانجەکانتەوە لەژیاندا و مامەڵەکردنت لەگەڵ کات و چۆنیەتی دەستگرتنت بەسەر خودی خۆتدا و بڕیار وەرگرتنت بۆت دەدوێ.
بۆ ئەو کاتە ئارامانە نووسراوە کە تیایدا پێویستت بەکەسێکە بەسۆز و سادە و ئاسانیەوە هەندێ ڕووبەری بەتاڵت بداتێ بۆ ڕامان و وردبوونەوە و دیاریکردنی چارەنووس.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بەخشی ڕیما
نرخ (2500) دینار

Scanned by CamScanner