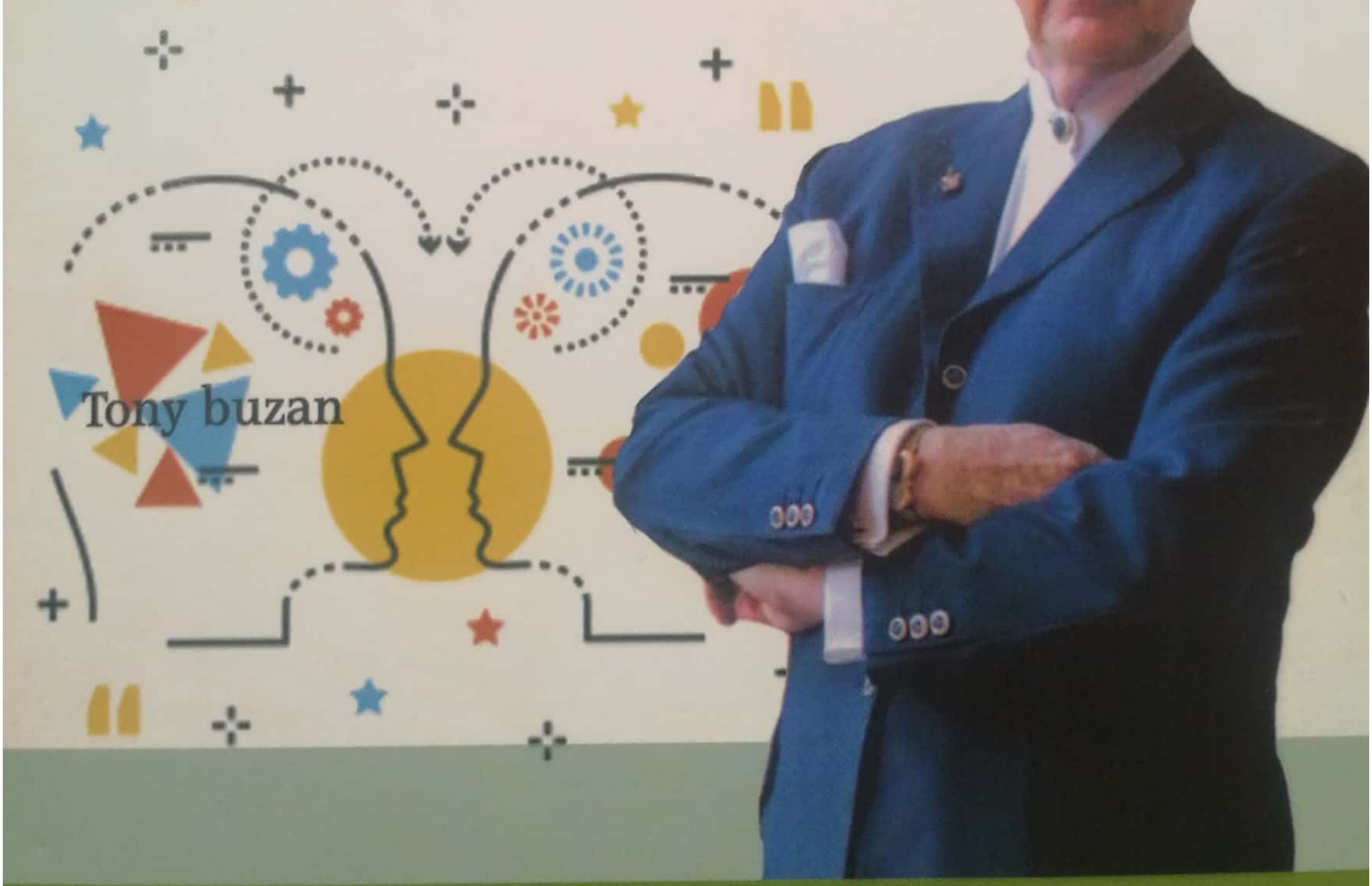
ئەم کتێبە بە ملیۆنان نوسخەی لێفرۆشراوە

تۆنی بوزان



هێزی
زیرەکیی کۆمەڵایەتی

١٠ ڕێگە بۆ گەیشتن بە هەڵکەوتەیی کۆمەڵایەتی

وەرگێڕانی

ئیکرام حەمە

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

ئەم کتێبە بە ملیۆنان نووسخەی لیفرۆشراو

هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی

١٠ ڕێگە بۆ گەیشتن بە هەڵکەوتەیی کۆمەڵایەتی

تۆنی بۆزان

وەرگێڕانی: ئیکرام حەمە

Sarwar Rzgar Marf

چاپی یەکەم
٢٠١٩

Scanned with CamScanner

له بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ٥٨٧

ناسنامەی کتێب

هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی

نووسینی: تۆنی بوزان

وەرگێڕانی: ئیکرام حەمە

بابەت: دەروونی

دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم

ساڵی چاپ: ٢٠١٩

شوێنی چاپ: چاپخانەی کەنج

تیراژ: ١٠٠٠

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردن: (١٤٤٨)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوە.

ناونیشان

سلێمانی ــــ سابوونکەران ــــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکیە رووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned with CamScanner

پێڕست

وەرزی ١

هزری کۆمەڵایەتی چییە؟ بۆچی گرنگی هەیە؟ ٧

وەرزی 2

خوێندنەوەی خەڵك، زمانی جەستە و چۆنییەتی زاڵبوون بەسەریدا ٢٣

وەرزی 3

هونەری گوێگرتن ٤١

وەرزی 4

دروستکردنی پەیوەندییەکان ٥٩

وەرزی 5

چۆن لەناو دەستە و گروپەکاندا بدرەوشێینەوە؟ ٨٥

وەرزی 6

((شێوازی بەرکەوتن)) لەبەرامبەر ((شێوازی بەرکەوتن)) دا ٩٩

وەرزی 7

گفتوگۆکان چۆن بەسەر هاوڕێکانمادا سەربکەوین و خەڵك بخەینە ژێر کاریگەرییەوە ١٢٧

Scanned with CamScanner

وەرزی 8

سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان ١٤٧
یان چ کارێك لە چ شوێنێکدا ئەنجام بدەم.. ١٤٧

وەرزی 9

تابلۆکانی ڕێنمایی سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی ١٥٩

وەرزی 10

هێزی دە ١٧٥
کۆتایی و کۆتا قسە.. ١٨٥

Scanned with CamScanner

پێڕستی نەخشە زەینییەکان

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٢: چ کەسێکم؟ ـ چۆن خۆتان دەناسێنن ـ زانین، پەیوەندی، زمانی جەستە.

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٣: تواناکانی گوێگرتن ـ هاوسەنگی نێوان گوێ و زمان ـ ڕێژەی ٢:١ـ زیادکردنی تواناکانی گوێگرتن.

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٤: تۆڕبەندی ـ دیدار لەگەڵ خەڵکدا و خستنە ژێرکاریگەرییان ـ وتاربێژی، کۆتا دەسکەوتەکان.

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٥: چۆن لەناو گروپەکاندا بدرەوشێینەوە ـ لە جەنجاڵی دووبکەونەوە ـ سود وەرگرتن لە زیهنتان بۆ کاریگەری دانان ـ یادگە، ناوەکان، پەیوەندی.

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٦: دروستکردنی دڵنیایی ـ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا لەڕێگەی باوەڕبەخۆبوونەوە، بزواندنی باوەڕبەخۆبوون، ڕوانین و ڕەفتارەکان

Scanned with CamScanner

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٧: گفتوگۆکردن ـ نەهێشتنی جیاوازیی و نەگونجاوییەکان لە ڕێگەیەکی دۆستانەوە ـ سازان، لەسەرخۆیی، تێگەیشتن.

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٨: سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان ـ سەرنج پێڕاگەشتن ـ سوپاسگوزاری، ئاهەنگ، دیاری، هاوخەمی.

پوختەی نەخشەی زەینی وەرزی ٩: بەرنامەداڕێژان بۆ سازدانی میوانی ـ بەکارهێنانی ئەو شتانەی کە فێری بوون.

Scanned with CamScanner

وەرزی ١

هزری کۆمەڵایەتی چییە؟
بۆچی گرنگی هەیە؟

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

- ئایا وێناکردنی قسەکردن لەگەڵ خزمانی هاوسەری ئایندەتان، ئازارتان دەدات؟
- ئایا وێناکردنی چوونە نێو میوانییەك کە پڕە لە مرۆڤگەلی سەیروسەمەرە، دەتان ترسێنێت؟
- ئایا تائێستا ڕویداوە لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکدا ئاشنابیت و یەکسەر ناویانت بیربچێتەوە یاخود لەجێی قسەکردن لەگەڵیاندا مینگەمینگ بکەیت؟
- ئایا دەتانەوێت لەکاتی گفتوگۆدا بۆ وەرگرتنی کار، نیشانە و شوێنەوارێکی باش لەخۆتان بخەنەڕوو؟ بەڵام زۆر شپرز و پەشۆکاون و ناتوانن بە ئاسانی قسەبکەن.
- ئایا دەتانەوێت لەگەڵ خەڵکدا بە دڵخۆشی قسە بکەن و هاوڕێی زۆر بدۆزنەوە؟

ئەگەر هەریەك لە سیناریۆکانی سەرەوە لەگەڵ کەسایەتی ئێوەدا یەکدەگرێتەوە، هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بەجۆرێك دارێژراوە کە ئەگەر زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە کەمێك گەشە بکات، یارمەتیدەرتان دەبێت.

لەڕاستیدا زیرەکیی کۆمەڵایەتی کارێك دەکات تاوەکو لەگەڵ ئەوانی دیکەدا پەیوەندییەکی باشترمان هەبێت. لەگەڵ ئەمەشدا، مرۆڤەکان بوونەوەری

کۆمەڵایەتین، ئەم ئامادەییە بەتەواوەتی پەیوەندی بە ژیانمانەوە هەیە ئەگەر بمانەوێت ژیانێکی باش بژین و چێژ لە ژیانمان وەرگرین.

زیرەکیی کۆمەڵایەتی – پێناسەیەک

ڕاستگۆیانە بیڵێم، بەنزیکەیی هەموومان هاوڕاین کە تایبەتمەندییەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی شیاوی گەشەکردنن و دەتوانین ئەوانە بخەینە بواری کردارییەوە، جگە لەوەش پێویستە بزانین کە زیرەکیی کۆمەڵایەتی لەخۆگری تایبەتمەندی جیاوازە.

بۆ دەستپێک، دەبێت ئەو توانایەمان هەبێت کە ڕاستەوخۆ لەگەڵ گروپێکی بچوک، ژوورێکی پڕ لە کەسانی جۆراوجۆر و تەنانەت لەناو کۆمەڵ و دەستەی گەورەتردا پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا دروست بکەین.

مێشکی مرۆڤ، ئاڵۆزترین و پێشکەوتووترین و بەهێزترین بەشە کە تاوەکو ئێستا لە جیهاندا ناسرابێت. سەروکاری لەگەڵ مێشکێک، بۆ نمونە مێشکی خۆتان، کارێکی زۆر گرانە. لەڕاستیدا سەروکاری لەگەڵ کۆمەڵە مێشکێکی زۆر لە یەک کاتدا، نیشانەی بلیمەتییە.

کەسانێک کە لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە توانایەکی زۆریان هەیە، بۆ بەردەوامیدان بە پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا و تێگەیشتن لە قسەکانیان، ناچارن سود لە هەموو توانای مێشک و لەشیان وەربگرن. پێویستە بۆچوونگەلێک بخەنەڕوو کە ئەوانی دی بەرەو گەشە، داهێنەریی، بەردەوامیدان بە پەیوەندی و مامەڵەی هاوڕێیانە، هانبدات. جگە لەوە، ئەوان پێویستە بزانن کە چۆن هاوڕێ دەدۆزنەوە و چۆن هاوڕێکانیان لەلای خۆیان دەهێڵنەوە!

Scanned with CamScanner

ئەم هێزە زۆر گرنگە، توانایی گەڕان و گفتوگۆ بە بەلەم ئاژۆیەکی لێهاتوو دەچوێنێت. تۆ ئەو بەلەم ئاژۆ لێهاتووەیت کە بەلەمی خۆت لە دەریای گەڕان و گفتوگۆدا بە لێزانییەوە دەئاژووی!

هەموو ئەم لێهاتووییانە پێویستن، تاوەکو کەسانێك کە زیرەکیی یەی کۆمەلاّیەتی بەرزیان هەیە، قسەخۆش و گوێگرێکی زۆر باش بن و بتوانن بەسەرکەوتوویی لەگەڵ جیهاندا پەیوەندی دروست بکەن. کەسانێك کە زیرەکیی یەکی کۆمەلاّیەتی بەرزیان هەیە، لەگەڵ کەسانێکدا ئاسوودەن کە ڕابردوو، تەمەن، داب ونەریت و مامەڵەی کۆمەلاّیەتی جیاوازیان هەیە و لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە، ئامادەن بەشێوەیەك ڕەفتار بکەن کە خەڵك لە پەنایاندا هەست بە ئاسوودەیی و خۆشحاڵی بکات.

بەڕێوبەرەکان بۆ ئەوەی کارەکانیان بەشێوەیەکی کاریگەرتر ئەنجام بدەن پێویستیان بە زیرەکیی کۆمەلاّیەتی هەیە. هەروەها فرۆشیاران، بەرپرسی خەڵك وەرگرتنی ئوتێل و میوانخانەکان، مامۆستایان، پزیشکان، یاریدەدەرانی کۆمەلاّیەتی، کرێکارانی ئوتێل و لەڕاستیدا هەرکەسێك کە بەدرێژایی ڕۆژ لەگەڵ کەسە جۆراوجۆرەکاندا سەروکاری هەیە، پێویستیان بە زیرەکیی کۆمەلاّیەتی هەیە!

ئەندازەی زیرەکیی کۆمەلاّیەتی یەکێك لە گرنگترین و بەسودترینی ئەو زیرەکیی انەیە کە دەتوانین پەرەی پێ بدەین. چ هەواڵێك لەوە خۆشترە کە ئەم زیرەکیی شیاوی زیادبوون و پەرەسەندنە و دەتوانرێت پێشبخرێت!

Scanned with CamScanner

زیرەکیی کۆمەڵایەتی - خاڵە لاواز و بەهێزەکانی

چەند خولەکێك لەکاتی خۆتان بۆ نوسینی خاڵە بەهێز و لاوازەکانی ژیانتان لەسەر کاغەزێکی گەورە تەرخان بکەن. دڵنیابېنەوە لەوەی کە هەم ژیانی تایبەتیتان و هەم ژیانی پیشەییتانتان لەبەرچاو گرتووە. سەرتان سوڕدەمێنێ ئەگەر بزانن ژمارەیەکی زۆری خەڵك و تەنانەت کەسانێك کە لە بازرگانیدا سەرکەوتوون، دان بەوەدا دەنێن کە قسەکردن لەگەڵ خەڵك لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتیدا هێندە ئاسان نییە!

- بارودۆخی ژیانتان بە نزیکەیی لەخۆگری ئەم بابەتانەی خوارەوەیە:
- گوێگرتن لە قسەی خەڵك
- گفتوگۆ کۆمەڵایەتییە کورتەکان
- ئاگاداربوون لە هەستی ئەوانی دیکە لە کاتە جیاوازەکاندا
- پێدانی بیروباوەڕی خۆت بە کەسانی دیکە
- بوونی ڕوانینێکی ئەرێنی بەرامبەر بە خۆتان
- بوونی ڕوانینێکی ئەرێنی بەرامبەر بە کەسانی دیکە
- مامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخە سەختەکاندا بەشێوەیەکی گونجاو
- دروستکردنی پەیوەندییەکی گونجاو لەگەڵ خەڵکدا
- وەستانەوە بەرامبەر بە کەسانی دیکە، بۆ وەرگرتنەوەی مافی خۆتان

Scanned with CamScanner

چیرۆکێکی ئاگادارکەرەوەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی-

بەشی یەکەم

لەسەردەمی گەنجیمدا، وامدەزانی کە ڕێگەی بەناوبانگبوون، زیرەکیی و شایستەبوونە. دەچوومە کۆڕە جۆراوجۆرەکان و ئاستی بەرزی زیرەکیی خۆمم دەدا بەڕووی ئەوانی دیکەدا و هەڵەکانیانم شی دەکردەوە. دەچوومە ناو گفتوگۆکانەوە بۆ ئەوەی بۆ بەرامبەرەکانمی بسەلمێنم کە ئەوان هەڵەن و من ڕاستم. هەروەها بەبەردەوامی پێداگر بووم و سەرسەختی خۆمم پیشانی ئەوان دەدا.

گوتن و خستنەڕووی ئەوەی کە ڕێگاکانی سەرکەوتن بەرئەنجامی زیرەکیی زۆر و لەشێکی بەهێز و گونجاون، بووە هۆی ئەوەی دوژمنانێك کە بەبێ ویستی خۆم بۆخۆمم دروست کردبوون، زیاتر بن.

باوکم فێری کردم کە سەرکەوتن لە گفتوگۆ و دیبەیتەکاندا، ڕێگەی گەیشتن بە سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی نییە. ئەوکاتانەی لە گفتوگۆ و وتوێژەکاندا سەردەکەوتم، باوکم کۆپلە شیعرێکی کورتی بۆ دەخوێندمەوە و دەیگوت: ((یارمەتیت دەدەم تاوەکو ئاگایی خۆت بەرەو باشتر ببەیت.)) شیعرەکەی خوارەوە، هەمان ئەو شیعرەیە:

لێرەدا لاشەی "جاناتان گری" بەخاك سپێردراوە،
کەسێك، کە بەهۆی بەرگری کردن لە مافی خۆی مردووە،

Scanned with CamScanner

ئەو بەتەواوەتی لەسەر حەق بوو، هەر وەك چۆن بەخێرایی پێشدەکەوت،
بەڵام ئەگەر ئەو لەسەر حەق نەبووە، ئەو تەنها مردوویەك زیاتر نییە.

دەستم پێ کرد، تاکو لە دەوروبەری خۆمدا بەدوای کەسانێکدا بگەڕێم کە بە ڕوونی لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە لەمن سەرکەوتووترن. تێگەیشتم ئەوانە کارانێك ئەنجام دەدەن کە لەو کاتەدا بۆ من نامۆ بوون و بە پێچەوانەی ئەو شتانەوە بوون کە من لە ژیانی قوتابێتیمدا، ئەوانەم بە **((هەڵسوکەوتی جێی ڕەزامەندی))**م دەزانی. بەناوبانگترین و (خۆشحاڵترین)ی خەڵك، کەسانێك بوون کە هەمیشە زەردەخەنەیان دەکرد، پێدەکەنین و نوکتەیان دەگێڕایەوە (من نەمدەتوانی)، ئەوانە زۆر خۆش ڕەفتار و ڕووخۆش بوون. لە پەیوەندیدا بە ئەوانی دیکەوە، تێبینییان هەبوو، جگە لەوەش لە موناقەشە و گفتوگۆی بێ سود خۆیان بەدوور دەگرت، ئەوەبوو کە ئەوان هەمیشە لە من ئاسودەتر بوون و بڕوا بەخۆبوونێکی زیاتریان هەبوو، تەنانەت لە ڕاکێشانی هاوڕێ و خۆشەویستی ئەوانی دیکەدا لە من سەرکەوتووتر بوون. دواتر کەم کەم تیشکی ڕوناکی دەستی بە هەڵهاتن کرد!

ئەگەر ویستبام لە ناو کۆمەڵگەدا سەرکەوتوو بم، ئاستی زیرەکیی و ماسولکەکانم تاکە خاڵی بەهێز نەبوون کە دەبوو گەشە بکەن، بەڵکو دەبوو توانای تێگەیشتن بەرامبەر بە ئەوانی دیکە و زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئەوانم لەبەرچاو گرتبا.

Scanned with CamScanner

هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو ئێوە لە کێشە گەلێك کە خۆم ئەزموونم کردووە، بپارێزێت . هەروەها بەخێراییەکی زیاتر بەدەسهاتووەکانی خۆی بە دیاری بۆ ئێوە دەهێنێت.

بۆ سەرکەوتن لە گێژاوی کار و کاردانەوە کۆمەڵایەتییەکان و ژیاندا، زۆر گرنگە کە لە وردەکارییەکانی ئەم زیرەکیی یە سەیروسەمەرە تێبگەین و بەسەریدا زاڵبین. نەك بەتەنها خۆتان، بەڵکو هەموان سود لەوە وەردەگرن. سەرکەوتن، شانس و بەختێکی گەورەیە کە کاریگەرییەکی ئەرێنی لەسەر دارایی و تەندروستی لەشتان دادەنێت. خوێندنەوەی ئەوەی لە خوارەوە نوسراوە، قوڵی ئەم کاریگەرییە پیشان دەدات.

لێکۆڵینەوە:

ئایا دەرمانێکتان بۆ هەلامەتەکەتان دەوێت؟ ژیانی کۆمەڵایەتیتان بگۆڕن!

شلدون کوهن دەروونناسی زانکۆی ملون کارنگی، ڕێنمایان دەکات کە بۆ خۆپاراستن لە هەلامەت، پێویستە لەناو خەڵکدا هەڵسوکەوت بکەین. لێکۆڵینەوەکانی پێشتر پیشانیان داوە، (کەسانێك کە ژیانێکی کۆمەڵایەتی چالاکیان هەیە، هەم تەندروستتر و هەم تەمەنێکی درێژتریان بەراورد بەوانی دیکە، دەبێت.)   توێژینەوەکەی کوهن، ئەو ئەنجامەی خستەڕوو کە، نەك تەنها زۆری پەیوەندی کۆمەڵایەتی گرنگە، بەڵکو جۆراوجۆری پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیش گرنگی زۆر لەخۆ دەگرێت. کوهن و هاوکارەکانی، ١٥١ ژن و ١٢٥ پیاویان خستە ژێر چاودێرییەوە و داوایان لێ کردن کە ژمارەی ئەو

Scanned with CamScanner

کەسانەی کە پەیوەندییان لەگەڵیاندا هەیە، لایەنی کەم دوو هەفتە جارێك، تۆمار بکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، داوایان لێ کردن کە جۆراوجۆری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکەشیان تۆمار بکەن.

داوایان لێ کردن کە پەیوەندییەکانیان لە ١٢ گروپدا پلەبەندی بکەن کە لە دراوسێکان، هاوڕێیان، دایك و باوك، هاوبەشەکان و ... پێکهاتبوو. داواش لە ئەو ژن و پیاوانە کرا کە توشی هەڵامەت بوون، تاوەکو ئاماری پەیوەندییەکانیان تۆمار بکەن.

کەسانێك کە پەیوەندییەکی کەمتریان هەبوو، هەروەها تۆڕە کۆمەڵایەتییەکەیان سنوردار بوو، لەسەدا ٦٢ ی توشبووانیان پێکهێنابوو.

هەروەها، کەسانێك کە پەیوەندییەکی زۆریان هەبوو لەسەدا٣٨ ی تووشبوانیان پێکهێنابوو. لەسەر بنەمای ئەم گریمانەیەی کوهن، تۆڕە کۆمەڵایەتییە جۆراوجۆرەکان یەکێکە لە هۆکارەکانی پارێزراوی کە ((پاڵنەری هەستی باشبوون)) دەخاتەگەڕ. ئەم پاڵنەرە توانای سیستەمی بەرگری لەش زیاتر دەکات لە بەرامبەر هێرشی ڤایرۆسەکان.

هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی - لێ ڕوانینێکی گشتی

هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بەسەر ١٠ وەرزدا دابەش بووە، شێوازی داڕشتنی هەریەك لەم وەرزانە بەشێوەیەکە، یارمەتیتان دەدات بەپێی ماوەی خوێندنەوەی وەرزەکانی کتێبەکە، بەخێرایی گەشەی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان پەرەپێبدەن. ئەم وەرزە (وەرزی١)، ڕوانینێکی خێرا لە پەیوەندیدا بە گرنگی و وزەی هێزی ئەندازەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی، بە ئێوە دەدات.

Scanned with CamScanner

ڕوانینێکی گشتی لە وەرزەکانی دیکەی کتێبەکە

وەرزی٢: خوێندنەوەی خەڵك ـ زمانی جەستە و چۆنیەتی زاڵبوون بەسەریدا

(زیاتر لە نیوەی پەیوەندییەکان، لەڕێگەی زمانی جەستەوە دروست دەبن.) لەم وەرزەدا، بۆ ئێوەی ڕووندەکەمەوە کە چۆن وێنەی خۆتان لەڕێی زمانی جەستەتانەوە بخەنەڕوو، هەروەها و چۆن خەڵك لە ڕێگەی خۆیانەوە بخوێننەوە یاخود تێیان بگەن. جەستەی مرۆڤ، مۆسیقای پەیوەندی زۆر لێزانانە دەژەنێت، ئەگەر فێربن ئەم مۆسیقایە بەباشی بژەنن، خەلاتێکی گەورە بەدەست دێنن.

وەرزی٣: هونەری گوێگرتن

کەسانێك کە زیرەکیی یەکی بالآیان هەیە، زیاتر لە هەمووان گوێدەگرن. لەم وەرزەدا، هونەری ((**گوێگرتن**)) باسدەکەم و ڕێگەگەلێکی ئاسان دەخەمەڕوو کە بتوانن لە ڕێگەیانەوە بە کەمترین قسە کردن ببنە مامۆستای قسەکردن.

ئاگاداربن: ئێوە یەك دەم و دوو گوێتان هەیە!

وەرزی٤: دامەزراوی و بەردەوامی پەیوەندییەکان

مرۆڤ دەیەوێت، هاوڕێیانێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە و لای خۆی بیانهێڵێتەوە، خەڵك بخاتە ژێر کاریگەری، بەناوبانگ بێت، بە ئاسانی لەگەڵ دەوروبەردا

Scanned with CamScanner

هەڵبکات، سەرکەوتووانە گفتوگۆ بکات و ئەو ئامانجانەی کە خۆی دەیهەوێت بەدەستی بهێنێت.

ئەم وەرزە بخوێننەوە و ڕێگەکەی بدۆزنەوە!

وەرزی٥: چۆن لەناو دەستە و کۆمەڵەکاندا بدرەوشێینەوە؟

وەرزی ٥ بەئێوەی پیشان دەدات کە چۆن لە بارودۆخی ناهەمواردا باشترین بن و چۆن سود لە مێشکتان وەربگرن تاوەکو ئەوانی دیکە لە هەر بارودۆخێکی کۆمەڵایەتیدا، بخەنە ژێر کاریگەرییەوە!

وەرزی٦: شێوازی بەرکەوتن لەبەرامبەر شێوازی بەرکەوتن

شێوازی بەرکەوتن و هەڵسوکەوتی ئێوە، سەرەڕای ئەوەی کاریگەرییەکی قوڵ لەسەر هەڵسوکەوتەکانی خۆتان دادەنێت، بەهەمان شێوە لەسەر ئەو کەسانەشی دادەنێت کە چواردەوری ئێوەدان و دواتر لەسەر کەسانێکی دیکەشی دادەنێت کە کەسانی چواردەوری ئێوە لەگەڵیاندا پەیوەندییان هەیە. ئەم کاریگەرییە شەپۆل ئاسایە، بە سەرتاسەری جیهاندا بڵاو دەبێتەوە. باوەڕبەخۆبوونی ئێوە، کلیلی بەردەوامی پەیوەندییەکانە لەگەڵ کەسانی دیکەدا. دووهێندبوونی گوشار ڕووندەکەمەوە کە یەکێك لە باشترین شتانێکە کە دەتوانن بۆ منداڵەکانتانی باس بکەن!

Scanned with CamScanner

وەرزی٧: وتوویژ و گفتوگۆکان - چۆن لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندی هاوڕێیانە دروستبکەین و ئەوان بخەینە ژێر کاریگەرییەوە؟

چۆن دڵنیادەبنەوە کە لە گفتوگۆکاندا، هەردوو گروپەکە لە ئەنجامی بەدەسهاتوو خۆشحاڵن؟ چۆن دەتوانن، ناکۆکییەکان و کێشمەکێشمەکان بە هاوڕێیانە چارەسەر بکەن؟ ئەم وەرزە، هەر شتێك کە پێویستتانە بیزانن، فێری ئێوەی دەکات.

وەرزی ٨: سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان - یاخود چ کاریك لە چ کاتێکدا ئەنجام بدەین؟

جوڵە و ئاماژەگەلی بچوك کە پیشاندەری گرنگیدانی ئێوەیە بە ئەوانی دیکە، زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە پیشاندەدات.

ئەم وەرزە ڕێنوێنی ئێوە دەکات تاوەکو تێبگەن ئەم جوڵە و ئاماژانە، چۆن کاریگەری دادەنێن و فێرتان دەکات چۆن سودیان لێ وەربگرن، بۆ ئەوەی سودمەند بن.

وەرزی٩: وێنە ڕێنماییەکانی سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی

فراوانکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتی، سەنگ و قورسایی و بارودۆخێکی باشتر بە ئێوە دەبەخشێت. ئێوە دەتوانن بۆ گەشەی سەرکەوتنەکانی داهاتووتان، هەموو ئەو شتانە بەکاربهێنن کە فێریبوون.

Scanned with CamScanner

ئەم وەرزە، ئەستێرەیەکی گەورەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی دەناسێنێت، کەسێك کە پوختەی مەبەستەکەی، هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتییە.

وەرزی١٠: هێزی ١٠

لە کۆتا وەرزدا پیشانی دەدەم کە چۆن زیرەکیی کۆمەڵایەتی، ئێوە لە ئەوانی دیکە جیادەکاتەوە.

زیرەکیی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە زیرەکیی فرەلایەنەکان. لەم وەرزەدا پەیوەندی نێوان هەریەك لە زیرەکیی یە جۆراوجۆرەکان و وزەی لەبن نەهاتوو و فراوان و بێ بنیان دەخرێنەڕوو.

هێزی زیرەکیی زیرەکیی کۆمەڵایەتی هەڵگری کۆمەڵێك تایبەتمەندییە، بۆ وێنە: گواستنەوەی کۆمەڵێك وتەی گونجاو، ڕاهێنانە کەسییەکان، چیرۆکە سەرنجڕاکێشەکان و بابەتە مێژووییەکان. جگەلەوە، ئەم کتێبە کۆمەڵێك تایبەتمەندی تایبەتیشی هەیە:

نەخشە زەینییەکان: نەخشە زەینییەکان، دەرخەری سەرسوڕهێنەریی زیرەکیی ین. ئەم نەخشە زەینیانە بۆ یارمەتیدانی ئێوە کێشراون، بۆ ئەوەی لە دەرەوەی مێشکتانەوە نەخشە فکرییەکانی ناو مێشکتان ببینن. نەخشە زەینییەکان، سود لەهەموو کەرەستەیەك وەردەگرن کە مێشکی ئێوە پێویستییەتی بۆ ناسین، تێگەیشتن و وەبیرهێنانەوەی شتانێك، کە هەڵگری وشە، پلان، ڕەنگ و دیمەنەکانە. نەخشە زەینییەکان، کارەکان ئاسانتر دەکات، تاوەکو لە هەر کاتێك و لە هەر شوێنێکدا کە بتانەوێ، سودیان لێ وەربگرن. ئەوانە هاوڕێیانی مێشکی ئێوەن.

ڕاهێنانە کۆمەڵایەتییەکان: هەموو ئەو وەرزانەی کە لەپێشتانە، لەخۆگری ڕاهێنانێکی زیرەکیی کۆمەڵایەتین. هەروەها لەگەڵ ڕاهینانە خۆش و سەرگەرمکەرەکاندا، کە یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو هەورەی زیرەکیی فراوان و وزەدار بکەن. ئێوە دەتوانن وەك هۆڵێکی وەرزشی فکری و دەروونی لێیان بڕوانن. شوێنێك کە ئێوە بە مەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی هێز، هەڵکردن لەگەڵ دەوروبەر، خۆڕاگری و ماسولکەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان بۆ ئەوێ دەڕۆن.

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك: ئەم هێزپێدەرانەی مێشك، شێوەی سەلماندن و دڵنیایی و ویست و مەبەست لەخۆ دەگرێت. بە دووبارەکردنەوەی ئەوانە بۆ خۆتان، لەسەر بنەمای پایەی ڕێکخراو، ئێوە نەخشە زەینییەکان لە پەیوەندیدا بە ئەم ویست و مەبەستانەوە لە مێشکتاندا دروست دەکەن و هەر شتێك کە لەم ئامانجانەدا بوونی هەیە، دەبێتە بەشێك لە هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی نوێ و گەشەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە. ئەوانە بەتایبەتی بۆ ئەوە کێشراون تاوەکو ئێوە لە هەندێك داو و بیرکردنەوەی هەڵە، بپارێزن.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

وەرزی ٢

خوێندنەوەی خەڵك، زمانی جەستە و چۆنییەتی زاڵبوون بەسەریدا

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((سود لەو زمانە وەربگرن کە هەتانە، بەڵام ناتوانن شتێکی دیکە بڵێن جیاوازبێ لەوەی کە هەن.))

رالف والدف امرسون

بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەدا، لەشی ئێوە بەشێوەیەکی بێ کەم وکورتی دروستکراوە. دەنگ و وشەکانی ئێوە، ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە هونەر و زانین و کاردانەوە کۆمەڵایەتییەکاندا، دەگێڕێت. ڕێژەیەك لە پەیوەندییەکانی ئێوە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا لەڕێگەی لەشتانەوە سەرچاوە دەگرێت. توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە لەسەدا ٥٥ی کۆی پەیوەندییە دروستبووەکانتان، لە ڕێگەی هەڵسوکەوت و جوڵە ئاساییەکانی ئێوەوە سەرچاوەیان گرتووە. لە ڕاستیدا، لەشی ئێوە بەبێ سودوەرگرتن لە وشەکان پەیوەندی دروست دەکات، چ خۆشحاڵ بن یاخود نا، شیاو بن یاخود نەشیاو، باوەڕ بەخۆبوونتان هەبێت یاخود نەتانبێت، پڕ جۆش و خرۆش بن یاخود ماندوو، نەخۆش بن یاخود تەندروست و....

ئەڵبەتە، خەڵکانی دیکەش لەم یاسا و ڕێسایە بەدەر نین.

ئەگەر ئێوە لەم بابەتە ئاگادار بن، دەتوانن لەم ڕێگەیەوە وردتر لە کەسانی دیکە تێبگەن و لە ئەنجامدا دەتوانن ئاستی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان بەرز

Scanned with CamScanner

بکەنەوە. بۆ ئەوەی ئەزموونێکی ڕاستەم بە ئێوە دابێت، ڕۆڵەکەی خوارەوە بگێڕن:

وای وێنا بکەن، لەبەردەم کامێرەدا، ئەکتەری فیلمێکن و نمایشی خەمباری و دڵتەنگی و بێئومێدی دەکەن.

بەیانییەک وێنا بکەن، لەلایەن کەسێکەوە کە لە هەمووان زیاتر خۆشتان دەوێت، لەخەو هەڵسێندراون. ئەوان دەزانن کە ئێوە ماندوو و خەواڵوون و دەتانەوێ کەس کاری پێتانەوە نەبێت. یەکسەر دوای ئەم ڕوداوە، نامەیەکتان بۆ دێت. لەگەڵ ئەوەدا کە باشترین هاوڕێتان بەگرانی نەخۆشە، بەڕێوبەری بانکەکەتان، تەلەفونتان بۆ دەکات و دەڵێت کە ئێوە مایەپوچ بوون و ناچاردەبن ماڵێک کە ساڵانێک تێیدا ژیاون و زۆر خۆشتاندەوێ، بەخێرایی بیفرۆشن.

لەو کاتەدا کە ئێوە لە خەمباری و پەرێشانیدا نقوم دەبن، سەرنج بدەن کە چی بەسەر لەشی ئێوەدا دێت.

لەم لایەنانەی خوارەوە بڕوانن:

چەمینەوەی لەشتان

لاوازی لە ڕەوش و بارودۆختان

کەمبوونەوەی ئاستی وزەتان

پێنج هەستەکەتان و کەمبوونەوەی هەستکردنیان

هەناسەدانتان و کەبوونەوە قوڵی و تواناکەی

کەمبوونەوەی پانتایی یان قۆناغەکانی بزاوتنتان

کەمبوونەوەی ویست و ئارەزووی ئێوە بۆ پەیوەندی و مامەڵەی کۆمەڵایەتی

Scanned with CamScanner

ئێستا سیناریۆی پێچەوانەی ئەوەی پێشوو وێنا بکەن، خۆشی و شادییەکی تەواوەتی. وێنای ئەوە بکەن کە لەخەو هەستاون و کەسێك کە ساڵانێکە بەشێوەیەکی نهێنی خۆشتان دەوێت و دەتانەوێت، پێتان دەڵێت زانیویەتی کە ئێوە سەرسامکەرترین و سەرنجڕاکێشترین کەسن کە ئەو تائێستا بینیویەتی، نەخۆشیی گرانی هاوڕێکەتان بە شێوەکی موعجیزەئاسا چاکبووەتەوە و پەیوەندیتان پێوە دەکات بۆ ئەوەی هەواڵی بردنەوەتان لە تیروپشکدا، پێ ڕابگەیەنێت. ئێستا بارودۆخ، وزە و پانتایی بزاوتن، ئاستی هەستکردنی پێنج هەستەکە و هاودەم قبولکردنتان تەماشا بکەن و هەست بە جیاوازییەکان بکەن!

ئەم سەرگەرمییە کە ئێوە ئەنجامتاندا و تێیدا ڕۆڵتان گێڕا، پیشانی دەدات کە بە چ شێوەیەك هەرییەك لە خانەکانی لەشی ئێوە وەك پەیام پێدەرێکی ڕاستەقینە کار لە ئەوانی دیکە دەکات. ئاگاداربوون لەم بابەتە، مۆڵەت بە ئێوە دەدات تاوەکو سەفەری گۆڕان و بوون بە مامۆستای خوێندنەوەی زمانی جەستە، دەست پێ بکەن. ئەنجامەکانی ئەم یارییە لەلایەن توێژینەوەی باوەڕپێکراوەوە دڵنیاکراونەتەوە، هاوشێوەی ئەم بابەتەی خوارەوە:

ڕوانینی بابەتیانە - ببینن و بڵێن

جفری بیتی و هایزر شولتۆن، دەروونناسانی زانکۆی مانچستەر، تێبینی ئەوەیان کردووە کە ئاماژە و جوڵە لەکاتی وتارداندا یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی ڕێژەیەکی زیاتر لە زانیارییەکان بۆ کەسانی دیکە بگوازرێتەوە. ئەوان، تێبینی ئەوەیان کرد کە کاتێك خەڵك جوڵە و ئاماژەی کەسێك لەکاتی گێڕانەوەی چیرۆکێك یاخود وتارداندا دەبینن و لە هەمان کاتدا دەنگیشی دەبیستن، لەسەدا

١٠ زانیاری وردتر بەبەراورد بە کاتێك کە تەنها گوێیان لە دەنگی دەبێت، وەردەگرن. بیتی و شولتۆن دەڵێن، جوڵە و ئاماژە لەکاتی قسەکردندا، تەواوکەری وتاردانێکی ڕوون و ڕەوانن، بەو واتایەی کە لەنێوان دەست و دەمدا دابەش بوون.

ڕوانینی بابەتیانە - نورونە ئاوێنەییەکان

لێکۆڵەرێکی ئەمریکی پیشانی دەدات کە جوڵە و ئاماژە لەکاتی قسەکردندا و خودی قسەکردن هاوشێوەی پرۆسەیەکی فکری ڕوداوە دەرەکییەکانە و بەشێوەیەك کاردەکەن کە یارمەتی ئێوە بدەن بۆ ئەوەی پرۆسە فکری و کردارییەکانی خۆتان بۆ کەسانی دیکە بگوازنەوە. جوانا ئیڤەرسۆن لە زانکۆی میسوری و هاوکارەکەی ئسترلن لە زانکۆی بلوسینگتۆن ئیندیانا، ئاماژە بە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لەنێوان بزاوت و تێگەیشتنی بەشێك لە خانەکانی مێشك کە بە ((نورونە ئاوێنەییەکان ناسراون)) دەدەن، کە لە ڕێگەی تاقیکردنەوە لەسەر کۆمەڵێك مەیمونەوە دەرکەوتووە. نورونە ئاوێنەییەکان کاتێك کە مەیمونێك جوڵەیەکی دیاریکراو ئەنجام دەدات و دەبینێت مەیمونێکی دیکە هەمان ئەو جوڵەیە ئەنجام دەداتەوە، توشی دەلاّندن دەبن. ئەم نورونە ئاوێنەییانە لە شوێنێکی مێشکی مەیمونەکاندا دۆزراوەتەوە کە بەتەواوەتی لەبەرامبەر ئەو جێیەی مێشکی مرۆڤدایە کە بەرپرسە لە دروستکردنی قسەکردن.

Scanned with CamScanner

من چ کەسێکم؟

((ئەگەر دەتانەوێت خۆتان باشتر بناسن و بزانن کە کەسانی دیکە چۆن ڕەفتار دەکەن، وە ئەگەر دەتانەوێت لە خەڵك تێبگەن و بیانناسن، سەیری دڵتان بکەن.))

فریدریك ون شیلر

نهێنی زیرەکیی کۆمەڵایەتی - بۆ دروستکردنی ڕێکەوتن و سازانە لەگەڵ کەسانی دیکەدا، بۆ ئەم مەبەستە لە ئارامیدا لەپەنا خۆتاندا بیانهێڵنەوە و بە ئاسانی ئەوان لەگەڵ خەڵکی جۆراوجۆردا تێکەڵ بکەن و جگە لەوەش **((خۆیشتان بناسن.))**

ئەگەر ئێوە بەهۆی ئەوەوە هەست بە ئاسودەیی دەکەن کە ڕاستگۆن لەگەڵ خۆتاندا، ئەوا ئاسودەیی دەرونی خۆتانتان دەبێت و نرخ و قورسایی خۆتان دەزانن. ئاسودەیی ئێوە لەڕێگەی زمانی جەستەتانەوە زیاتر دەبێت و کاریگەری ئەرێنی لەسەر کەسانی دەوروبەرتان بەجێ دەهێڵێت. ئێوە دەتوانن ئەم زانیارییانەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بۆ سودی خۆتان بەکاربهێنن، تەنانەت ئەگەر لە بارودۆخێکدان کە دڵنیان ئەوە کۆتا شتێك کە هەستی پێ دەکەن.

ئەگەر سەنگینانە خۆڕاگر بن و پەیوەندی لە ڕێگەی چاوەوە دروست بکەن، تەمێك لە دڵنیایی دەوری ئێوە دەدات. هەرچەندە زیاتر بە دڵنیاییەوە کار بکەن، تێدەگەن کە زیاتر دڵنیایی بەدەست دەهێنن.

Scanned with CamScanner

پێویسته ئاگاداربن، چونکه هەندێك کات ئەو ئاماژانەی کە دەیانێرن شتانێکن کە ئێوە بیرتان لێ نەکردووەتەوە.

تۆ چ کەسێکیت؟

ئێستا دەزانن کە زمانی جەستەی ئێوە، بیرکردنەوە و هەستە ڕاستەقینەکانی خودی ئێوە دەردەخات و ئەگەر ئێوە ڕاهاتبن کە زمانی جەستەی کەسانی دیکە بخوێننەوە و هەست بە ئەوە بکەن کە ئەوان ناڕەحەتن، ماندوون، خەمبار و نیگەرانن، ئەوا توانیوتانە زیرەکییە جۆراوجۆرەکانی خۆتان بەهێزتر و فراوانتر بکەن.

لێکۆڵینەوەکان دریانخستووە، ئەو کەسانەی کە توانای خوێندنەوە و تێگەیشتنی زمانی جەستەیان هەیە، بە بەراورد بە کەسانێك کە ئەم توانایەیان نییە، لە بەهرە و تایبەتمەندی زیاتر پشکدارن.

ڕوانینی بابەتیانە ـ لە من تێبگە و سود بە خۆت بگەیەنە

ڕۆبەرت ڕوزنتال، دەروونناسی زانکۆی هاروارد لەگەڵ قوتابییەکانیدا، توێژینەوەیەکیان بۆ زانینی توانای خەڵك لە دۆزینەوە و تێگەیشتنی وشە ئاماژەییەکانی لەش ئەنجامدا.

ڕوزنتال و قوتابییەکانی، زیاتر لە ٧٠٠٠ کەسیان لە ئەمریکا و وڵاتانی دیکە، خستە ژێر چاودێرییەوە. لە توێژینەوەکەدا، گرتەی ڤیدیۆیی ژنێکی جوانیان پیشاندان کە لەکاتی دەربڕینی هەستەکانیدا لە بارودۆخی جۆراوجۆردا بوو. گرتەکان، ڕق و بیزاری، ئیرەیی، ئاشتی و ئاسایش، داوای لێخۆشبوون،

عەشقی پیاوان، سوپاسگوزاری و حەزیان پیشاندەدا.

لە هەموو گرتە ڤیدیۆییەکاندا، دەنگەکە لابرابوو بۆ ئەوەی هیچ قسەیەك نەبیسترێت. جگە لەوەش، لە هەر پیشاندانێکدا، یەکێك یان چەند بەشێکی پەیوەندییە بێ وشەییەکان سڕابوونەوە. بۆ نموونە، لە یەکێك لەواندا، لەشی شاردرابووەوە و تەنها ڕوخساری پیشان دەدرا، لە حاڵەتێکی دیکەدا ڕوخساری شاردرابووەوە، ئەمە لە کاتێکدا کە هەموو جوڵە پەیوەندیدارەکان بە لەشییەوە، بەڕوونی دیار بوون و ...

ئەنجامەکان

لەنێوان توانای خوێندنەوەی زمانی جەستە و ڕێژەی هەستیاری، ڕێژەی هاوسەنگی هەستەوەری، ڕێژەی گرنگی و ناوبانگ، پەیوەندییەکی تەواو ڕاستەوخۆ دەبینرێت.

سەیر دەبێت بەلاتانەوە ئەگەر بزانن، ناوبانگ لەگەڵ پەیوەندییە هەستیارەکاندا، پەیوەندییەکی ڕاستەوانەیان هەیە.

ئەو سەرکەوتنانەی لەڕێی تواناکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە بەدەست دێن، لە قوتابخانەکاندا ڕەنگیانداوەتەوە و دەبینرێن.

کۆمەڵناس و دەروونناسێکی ئەمریکی، ئەنجامگەلێکی سەیری لە تاقیکردنەوەکانیدا بەدەستهێنا کە لەسەر ١٠١١ منداڵ ئەنجامی دابوو. ئەو منداڵانەی کە ئامادەیی خوێندنەوەی زمانی جەستەی کەسانی دیکەیان تێدابوو، لەلایەنی هەستیارییەوە خۆگرترینی منداڵەکان بوون و لەگەڵ ئەوەشدا

Scanned with CamScanner

لەناو کسانی دیکەدا زیاتر خۆشەوسیت بوون و لە وانەکانیشیاندا نمرەی

بەرزتریان بەدەستهێنابوو.

تێگەیشتن لە زمانی جەستە، خاوەن گرنگییەکی بنەڕەتییە لە پەیوەندییە

کۆمەلآیەتییەکاندا، لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە:

٣ خولەك یاری گۆڵف کردن لەگەڵ ڕکابەرێکی نوێدا، بەسە بۆ ئەوەی ئێوە

هەموو ئەو شتانە لەبارەی ئەو کەسەوە بزانن کە پێویستتانە. بەنزیکەیی

دەتوانن توانای ئەوان بزانن لە ڕازیبوون و فێربوون، سەرکەوتن و دۆڕان،

بەخشندەییان، تێڕوانینیان بەرامبەر بە کەسانی دیکە، ڕێز و سوپاسگوزارییان

بەرامبەر بە سروشت، هەستی گاڵتە و گەپی سروشتی (یاخود نەبوونی ئەو

هەستە)، ئەرێنی یاخود نەرێنی بوونیان، ڕێژەی ئاسایی وزەیان، ئاستی تەرکیز

و ڕاستگۆییان.

نهێنی زیرەکیی کۆمەلآیەتی - پێکەنین

نهێنییەکی زۆر سادە بۆ زیرەکیی کۆمەلآیەتی هەیە: بەڕووی خەڵکدا

زەردەخەنە بکەن! زەردەخەنەی مرۆڤێك وادەکات کە، گەرموگوڕی، دڵنیایی،

ڕوانینی ئەرێنی، خۆشحاڵی و لە هەمووی گرنگتر، بە دەمەوەهاتنێکی گەرم بۆ

کەسانی دیکە بگوازێتەوە.

((هیچ پیاوێك بەبێ بوونی ڕوویەکی خۆش، نابێت دوکانێك بکاتەوە.))

پەندێکی چینییە

زەردخەنەیەکی سادە، باشترین ڕێگەی دروستکردنی دۆستایەتی و خستنە ژێر کاریگەری خەڵکە. کاتێك ئێمە زەردەخنەیەك دەبینین، مێشکمان ماسولکەکانی پێکەنین ئاگادار دەکاتەوە و دەیانخاتە کار و ئێمەش بەهۆیەوە زەردەخەنە دەکەین!

زۆربەی کاتەکان بە دڵنیایی و باوەڕێکی زۆرەوە، هیوا و پارەکانمان لەگەڵ کەسانێکدا هاوبەشی پێدەکەین و دابەش دەکەین کە، بەهۆکارگەلێك زیاتر لە ئێمە پێدەکەنن و زەردەخەنە دەکەن و بەزۆریش لە ئێمە زیرەکترن. کەسانێك کە خۆبەخۆ پێدەکەنن و زەردەخەنە دەکەن پیشانیانداوە، لە لایەنە جیاوازەکانی ژیانی تایبەتی و پیشەییاندا ژیانێکی سەرکەوتووتریان هەیە.

پێکەنین پێویستی بە هەوڵێکی کەمترە بەبەراورد بە گرژومۆنی، چونکە لەخۆگری گرژبوونی ماسولکەیی کەمترە و چگەلەوەش، ساتییە و خۆبەخۆیە و سروشتیش دیاری و خەڵاتمان لەبەرامبەر پێکەنینەکانمادا دەداتێ. کاتێك کە پێدەکەنین((کاردانەوەی خۆنەویستی پێکەنین)) دەردانی ئەندرۆفین زیاد دەکات. ئەندرۆفین مادەیەکە کە ئازاری لەش لەناودەبات.

پێبکەنن، دنیاش بەڕووتاندا پێدەکەنێت

لەکۆتاییدا شیعرێکی کورتی واتادار لەبارەی پێکەنینەوە، لە ئەنتەرنێت بڵاوبوویەوە. من کەمێك لەو شیعرەم گۆڕیوە و پێشنیار دەکەم کە ئێوەش ئەو شیعرە بخوێننەوە، چاوێکی پێدا بخشێنن و ئەوە تاقیبکەنەوە کە گوتوویەتی یاخود پێشنیاری کردووە.

Scanned with CamScanner

پێکەنین درمە، وەك ئەنفلۆنزا توشی دەبن، ئەمەڕۆ کاتێك کەسێك بەڕوومدا پێکەنی منیش دەستم بە پێکەنین کرد!

لە سوچێکەوە دەڕۆیشتم، لەوکاتەدا کەسێك پێکەنینەکەی منی بینی، کاتێك کە ئەو پێکەنی، تێگەیشتم کە پێکەنینەکەم بۆ ئەو گواستراوەتەوە. لەبارەی ئەو پێکەنینەوە بیرم کردەوە و تێگەیشتم کە نرخی خۆی هەبووە. تەنها پێکەنینێك وەك پێکەنینەکەی خۆم، دەتوانێت بە هەموو دنیادا سەفەر بکات. هەر بۆیە کە ئێوە هەستتان کرد کە دەتانەوێت پێبکەنن، خاوەخاو مەکەن و وەرن پێکەوە پێکەنین بکەینە درم، تاوەکو هەموو جیهان بگرێتەوە.

سەرەتا پێبکەنن

دڵنیابن لەوەی کە بەدەم زەردەخەنەوە هەواڵپرسی لەگەڵ خەڵکدا دەکەن. خەڵك بەتەواوی یەکەمین گاریگەرییەکانیان لەسەر دڵیان بیردەمێنێت، هەر بۆیە هەرگیز ئەوە لەبیر ناکەن. ئەم کردارە بە **((شوینەواری دەستپێشخەری))** ناودەبرێت کە لە وەرزی ١٤دا زیاتر ڕوونی دەکەینەوە. پێکەنین، کارو کاردانەوە و لاوازییە کۆمەڵایەتییەکان بەرەو دەستپێکێکی ئەرێنی و بەرز هاندەدات. وا دەکات کە ئێوە کەم کەم و لەسەرخۆ کۆنترۆڵی دانیشتن یاخود چاوپێکەوتنەکان بگرنە دەست.

کاتێك کە ئێوە شتانێك دەگێڕنەوە، جوڵە و قسەکانتان هاوتا بکەن. لەو کاتانەدا مۆڵەت بە لەشتان بدەن کە کەرەستە سروشتی و هونەرمەندییەکەی، بەو شێوەیە بخاتە ڕوو کە هەیە. لاسایی شێوازی گێڕانەوەکان بکەن و بە

Scanned with CamScanner

دەستەکانتان دیمەن و وێنەگەلێك کە باسیان دەکەن، لەشێوەی پەیکەرێکدا دابتاشن.

لە گونجاوی و نەگونجاوییەکانی کەسانی دیکە بڕوانن.

وردببنەوە لە گونجاوی و نەگونجاوی لەنێوان ئەو شتانەدا کە خەڵك دەیڵێن و ئەو شتانەی کە لەشیان دەیڵێت.

ئێوە زۆربەی کات بۆتان دەردەکەوێت کە ئەوانە بەتەواوی دژبەیەکن. ئێوە دەتوانن ڕاهێنان لەسەر ئەم ماسولکەیەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییە بکەن لە کاتێکدا کە سەیری تەلەفزیۆن دەکەن، بەتایبەتی کاتێك کە سەیری هەواڵ و ئاگادارییەکان دەکەن. چەند تێبینییەك لەسەر نمونەگەلی نەگونجاوی لەلای خۆتان تۆمار بکەن. ئەم تێبینیانە دەتوانن خۆبەخۆ ببنە نمونەگەلێکی باش. کاتێك لە میوانییەکدا بووم، نمونەیەکی سەیر لەبارەی گونجاوییەوە کەوتە پێش چاوم. بینیم کە دوو بازرگان کە وابڕیاربوو لەگەڵ یەکدیدا گفتوگۆ بکەن، پێکەوە سەمایەکی بێ وێنە دەکەن. بەدرێژایی ئەو ماوەیە، یەکێك لەوان بەئاراستەی ئەوی دیکەیان دەجولا و ئەوی دیکەیان هەڵدەهات. وەك ئەوەی کە ئەو دوانە، دوو جەمسەری لەیەکچووی موگناتیسێك بن و هێزی دورکەوتنەوە ڕێگربێت لە دروستبوونی پەیوەندی لەنێوان ئەو دووانەدا. گرنگ نەبوو کە یەکەمیان بە چ ئەندازەیەك لە دووەمیانەوە نزیك دەبێتەوە، ئەو بە ڕوونی دیاربوو کە هەمیشە هەوڵی ئەم کارە دەدات، بەڵام دووەمیان هەمیشە لێی دووردەکەوتەوە. ئەوان هەر بەم شێوەیە بەردەوامییان بەم زیکزاکی ڕۆشتنەدا تاوەکو گەیشتنە کۆتایی هۆڵەکە. بەشێوەیەکی ڕوون دیاربوو کە ئەوان

Scanned with CamScanner

یەکدییان نارەحەت دەکرد، هۆکارەکەشیان نەدەزانی! دوای ئەو عەسرە، بەجیا داوای چاوپێکەوتنم لێ کردن و لێیانم پرسی کە خەڵکی کوێن. هەر بەوجۆرەی چاوەڕێ دەکرا، یەکەمیان لە مەودایەکی زۆر نزیك لە منەوە وەستا و دووەمیان لە مەودایەکی تاڕادەیەك دوورترەوە وەستا. سەرسام نابن ئەگەر بزانن کە یەکەمیان خەڵکی نیۆرکە، شوێنێك کە نزیك بوونەوە بۆ خەڵکەکەی، بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەی ئەوانە. دووەمیان خەڵکی کێڵگەکانی تەکساس بوو، شوێنێك کە نزیکبوونەوە و پەیوەندی و نزیکایەتی بەدەگمەن دەبینرێت.

ئاگاداربوو لە جیاوازی کلتووری لەنێوان خەڵکدا، بەشێکی زۆر گرنگی زیرەکیی کۆمەڵایەتییە. ئەگەر ئێوە بتوانن کارێك بکەن کە خەڵك بە هێرش نەکردنە سەر سنوری تایبەتی یەکدی هەست بە ئاسودیی بکەن، بەزوویی خوازیاری هاودەمی و بەسەربردنی کاتێکی زیاتر لەگەڵ ئێوەدا دەبن.

سەردانکردن و هەواڵپرسین بەهەستەوە

کاتێك لەکاتی سەردان و هەواڵپرسی کەسانی دیکەدان، سەرنجی زمانی جەستەی ئەوان بدەن. جارێکی دیکە سەرنجی زمانی جەستەیان بدەن و بەخێرایی ئەو پەیامە بێ وشەییە زۆرانە وەربگرن کە بەدرێژایی ساتەکانی سەرەتا بۆتان نێردراوە.

ئەگەر تەوقەتان کرد، سەرنجی ئەو دەستەی کە لەکاتی گوشینیدان بۆلای خۆتان ڕادەکێشن. لەم کاتەدا دەستی ئێوە لەکاتی قسەکردندایە. لەو کاتەدا کە دەستتان بەتوندی دەلەرزێت ((زۆریش توند نا!)) ئەوا دەستی ئێوە لەکاتی بەخێرهێناندایە و دڵنیابینەوە لەوەی کە لەگەڵ ئەو کەسەدا پەیوەندیتان

لەڕێگەی چاوەوە دروستکردووە. چونکە پەیوەندییەکی کورت لەڕێگەی چاوەوە، سەرنجی کەسی بەرامبەر بۆلای ئێوە ڕادەکێشێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو هۆگری ئێوە بێت.

سود لە ئاماژە و جوڵەی گونجاو وەربگرن بۆ گواستنەوەی هەستەکانتان

لە هەندێك لە کلتورەکاندا، زیاتر لە میللەتانی دیکە سود لە لەئامێزگرتن وەردەگرن. بۆ نمونە، لە ڕوسیا، لەئامێزگرتن بەشێك لە هەواڵپرسی ئاسایی خەڵکە. لەکاتێکدا لە بەریتانیا، خەڵك مەیلێکی کەمیان بۆ قسەکردن و هەواڵپرسی هەیە.

دکتۆری دەروونناس هارولد فالك بەشێك لە سودەکانی لەئامێزگرتنی لە لیستێکدا نوسیوەتەوە:

(لەئامێزگرتن دەتوانێت خەمباری لەناوببات، جگە لەوەش سیستەمی بەرگری لەش بەهێز دەکات. لەئامێزگرتن، هەناسەی ژیانێکی نوێ و گەش بە لەشە ماندووەکانی ئێمە دەدات و دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە گەنجی و چالاکی بکەین.)

بۆ پشتڕاستکردنەوەی ئەم بابەتە **هلن کولتون** نوسەری کتێبی ((**چێژی لەمسکردن**))، ئاماژە بەوە دەکات کە کاتێك ئێوە لەئامێزی کەسێکدا بن، هیمۆگلۆبینی خوێنی ئێوە بەشێوەیەکی بەرچاو زیاددەکات. ئەوە هیمۆگلۆبینە کە ئۆکسجین بۆ دڵ، مێشك و لەشی ئێوە دابین دەکات. لەئامێزگرتن، هەم ژیانبەخش و هەم ڕزگارکەری ژیانە.

Scanned with CamScanner

گوتەی ئاوێنەیی

پێش هەر دیدار و سەردانێکی کۆمەڵایەتی، خۆتان تاقیبکەنەوە. شێوەی گونجاو بۆ ئەم مەبەستە بەردەم ئاوێنەیە. پێش ئەوەی خۆتان ڕێکوپێک بکەن، وای وێنا بکەن کە دابینکەری جلوبەرگن یاخود یاریدەدەری دەرهێنەری فیلمێکن، کاری ئێوە ئەوەیە کە دڵنیابینەوە لەوەی کە جلوبەرگی ئەکتەرە ئەستێرەکەتان (خۆتان) تەواو گونجاوە بۆ ئەو ڕۆڵەی کە بڕیارە بیگێڕێت. جگە لەوەش، پێویستە لەوە دڵنیابینەوە کە ئەستێرەکەتان بەئەندازەیەك سەرنجڕاکێشە کە هەمووان دەیانەوێت بەخێرایی لەگەڵیدا پەیوەندی دروست بکەن.

کاتێك ئێوە جلوبەرگێکی گونجاوتان لەبەردایە و بۆ ئەو بارودۆخە بەتەواوی گونجاوە، ئێوە و لەشتان هەست بە ئاسودەیی و دڵنیایی دەکەن.

هەموو دنیا مەسرەحێکە

خوو بە سەیرکردنی خەڵکەوە بگرن. ئەمە دەبێتە شانۆیەکی هەمیشەیی، سەرگەرمکەر، فێرکەر و خۆڕایی. هەروەها خۆتان بخەنە جێی شارەزایەك کە هەست بە زمانی جەستەی کەسانێك دەکات کە قسەی لەگەڵدا دەکەن لە شەقامەکان، ڕێستۆرانتەکان، ڕوداوە کۆمەڵایەتییەکان، لەسەر کورسییەکان و هەموو ئەو شوێنانەی کە خەڵك لەدەوری یەك کۆدەبنەوە.

کاتێك ئێوە نمونەگەلێك لەبارەی پەیوەندییەکانی **((لەش بە مێشك))**دەوە دەبینن، لاسایی ئەوانە بکەنەوە و لە زمانی جەستەی خۆتاندا جێیان بکەنەوە.

Scanned with CamScanner

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك

- من لەشی خۆم بەشێوەیەك پەروەردە دەکەم کە ببێتە کەرەستەیەکی زۆر باش بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکان.
- کردەوە و هەڵسوکەوتەکانی من هەمیشە جیاوازییان لەگەڵ یەکدیدا نییە.
- بۆ هەر شوێنێك بڕۆم، زەردەخەنە دەبەخشمەوە.

لە وەرزی داهاتوودا، دەپەرژێینە سەر بەشێکی بێ وشەیی گرنگی دیکە لە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا - گوێگرتن لە خەڵك!

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

وەرزی ٣

هونەری گوێگرتن

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((کاتێك هۆگری کەسانێك دەبین کە ئەوانیش هۆگری ئێمە بن))

بابلیلۆس سایرۆس

بابلیلۆس، شاعیری ڕۆمی، بەدڵنیاییەوە لەبارەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە شتانێکی زانیوە! ئەگەر کەسێك هۆگری خۆی بەرامبەر بە ئێمە پیشان بدات و بەڕوونی ویستی زیاتر ناسینی ئێمەی هەبێت، لەئەنجامدا ئێمەش زیاتر شەیدای ئەو دەبین و ویستمان بۆ ناسینی ئەو دەبێت.

باشترین، ئاسانترین و کاریگەرترین ڕێگەی پیشاندانی هۆگری خۆتان بەرامبەر بە کەسانی دیکە، گوێگرتن لەو شتانەیە کە ئەوان دەیڵێن. بۆ ئەوەی بەڕاستی گوێمان بۆ ئەو شتانە گرتبێت کە ئەوان دەیڵێن پێویستە تەرکیز بکەین، نەك ئەوەی بەپێچەوانەی ئەوانەوە قسە بکەین و چیرۆکەکانی خۆمان بگێڕینەوە.

گوێگرتن لە ڕوانگەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە دەرخەری ئەوەیە کە ئێوە کەسێکتان دۆزیوەتەوە کە شایستەی گرنگی پێدانی ئێوەیە و هەموو کەسێك وەك تاکێکی شایستە لێی دەڕوانن.

چیرۆکێکی ئاگادارکەرەوەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی - بەشی ٢

کاتێك کە هێشتا لە قۆناغی **((فەرهەنگی زمانی بەهێز، ماسولکەی بەهێز))** فراوانکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیدا بووم، حەزم دەکرد دەستم بە

Scanned with CamScanner

شەپۆلە ڕادیۆیی و تەلەفزیۆنییەکان بگات. چونکە بەو جۆرە بیرم دەکردەوە کە هەرچەندێك خاڵی درەوشاوەی زیاتر بخەمەڕوو، قسەکانم درەوشاوەتر دەبن.

ئەمە ڕوانینێکی یەکلایەنە و زۆر سنوردار بوو. سروشت، کەمێك دەستی وەردایە ناو ژیانم و بووە هۆی ئەوەی کە وانەیەکی گرنگی لێوە فێربم. بەدیاریکراوی، بەر لە هاتنە پێشەوەی یەکێك لە هەلە گرنگەکان، گەرووم توشی هەوکردنێکی ئازاردەر بوو، لەتاو ئازار، بەگرانی دەمتوانی وشەیەکیش بڵێم. لە میوانییەکدا، چاوم بە کەسێك کەوت کە لەبارەی زۆرێك لە شتەکانەوە هەستیار و خاوەن زانیاری و گەرموگوڕ بوو. دەستمان بە قسەکردن کرد، بەڵام بەهۆی لاوازی دەنگمەوە تەنها سەرم دەجولاند و جڵەوی گفتوگۆکەم دەدایەوە دەستی ئەو بۆ ئەوەی کەمتر قسە بکەم. بە دەگمەن پرسیارم دەکرد، ئەمەش ئەو هەلەی بەمن دەدا کە هەر ٥ خولەك جارێك هەلی قسەکردنم لەبارەی بابەتێکی تایبەتەوە هەبێت. لەکۆتاییدا، کاتێك کە لەیەك جیابووینەوە، گومانم وابوو کە ڕەنگە ئەو بە من بڵێت: زۆر کەم قسەت کرد یاخود ماندوو بوویت، چونکە من تەنها لە لەسەدا ٥ی گفتوگۆکەدا بەشداربووم و ئەو بە ئاسانی زیاتر لە لەسەدا ٩٥ قسەی کرد. بەڵام بە سەرسامی و واقوڕماوییەوە چەند ساتێك دواتر بیستم کە ئەو منی وەك هاودەمێکی سەیر و سەرسوڕهێنەر ناسیوە! ئەمە چۆن دەکرێت ڕاست بێت؟

کەم کەم نورێك دەستی بە هەڵهاتن کرد. ئێمە گفتوگۆیەکی سەرسوڕهێنەرمان هەبوو. ئەو منی بە چیرۆکە دڵگیر و واتا و مەبەستەکانییەوە، خستە ناو بیرکردنەوەوە.

Scanned with CamScanner

لەجێی دەنگم، لەشم لەگەڵ ئەودا قسەی کردبوو، لەشم ئاماژەی بە ئەو دەدا کە من تامەزرۆم و گوێ لە قسەکانی دەگرم. ڕواڵەتی پاڵپشتکەری من ئەو ڕێگەیەی بە ئەو دابوو تاوەکو لەپەنا مندا بەدوای بیرکردنەوەکانیدا بگەڕێت. هەر بەم هۆیەوە، ئەو نەك تەنها لەگەڵ مندا، بەڵکو لەگەڵ خۆیشیدا لەگفتوگۆدا بوو.

تێگەیشتم کە گوێگرتن ئەم هەلە سەرسوڕهێنەرەی بەمن داوە تاوەکو لە گفتوگۆیەکدا بەتەواوی ئاسودە بم و سەرقاڵی بیرکردنەوە لە مەبەست و واتای ئەو چیرۆکانە بم. سەرەڕای ئەوەش، ئەم بابەتە بووە هۆی ئەوەی کە من هەل بە کەسێکە دیکە بدەم کە بە ئاسوودەیی خستنەڕووی هەستەکانی خۆی ئەزموون بکات. من لەو کاتەدا تێگەیشتم کە بیرم لەو شتە نەکردۆتەوە کە داڤینشی گوتبووی: زۆرینەی خەڵك بەبێ ئەوەی ببیستن، گوێدەگرن. ئەم وەرزە یارمەتی ئێوە دەدات بۆ ئەوەی گوێبگرن!

گوێگرتن ـ هونەرێکی لەبیرکراو

توێژەرەوەکان دەریانخستووە کە ئێمە لەسەدا ٥٠ بۆ لەسەدا ٨٠ی کاتی ئاگاییمان لە درێژایی ژیانماندا، بە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەسەر دەبەین. بەشێوەیەکی مامناوەندی، نیوەی ئەم کاتە بە گوێگرتن دەبەینەسەر. ئەم ڕێژەیە لە زانکۆ و قوتابخانەکاندا زیاترە و لە دنیای بازرگانیشدا، گوێگرتن لە پلەی سێیەمی بنەما گرنگەکانی بەڕێوبردنە. سەرتان سوڕدەمێنێت ئەگەر بزانن کاتێك کە توانای گوێگرتن فێری کەسێك دەکرێت، لە کاتی فێرکردنیدا، لەناو خەڵکدا لە گرنگییەکی کەم بەهرەمەندە. گوێگرتن

یەکەمین شتە کە پێویستە فێری کەسانی دیکە بکرێت و زیاتر لە هەمووشتێک سودی لێ وەربگیردرێت، بەهەمان شێوە کە خشتەکەی خوارەوە پیشانی دەدەت:

ئەوەی فێردەکرێن	ڕێژەی سود	ئەوەی فێردەبن
یەکەم گوێگرتن	(٤٥٪)	کەمترین
دووەم قسەکردن	(٣٥٪)	پاش کەمترین
سێیەم خوێندنەوە	(١٦٪)	پاش زۆرترین
چوارەم نوسین	(٩٪)	زۆرترین

هێزی زیرەکیی کۆمەلاّیەتی، یارمەتی ئێوە دەدات بۆ ئەوەی ئەم تەرازووە هاوسەنگ بکەنەوە.

لەخۆ ڕوانینی ١

لە ٠ تا ١٠٠، چەندِ نمرە بە خۆتان دەدەن وەك گوێگرێك؟ ٠ خراپترین جۆری گوێگرە کە دەتوانن وێنای بکەن، ١٠٠ واتای ئەوەیە کە ئێوە لە هەموو کەسێکی دیکە باشتر گوێدەگرن. ئایا ڕێژەی گوێگرتنتان بۆ خەڵك تا چ ئەندازەیەکە؟

لەخۆ ڕوانینی ٢

ئاشکرای بکەن کە ئەم کەسانەی خوارەوە لە ٠ تا ١٠٠ چ نمرەیەك بە ئێوە دەدەن؟

١_ خێزانەکانتان

Scanned with CamScanner

....

٢_ باشترین هاوڕێکانتان

....

٣_ هاوڕێکانی دیکەتان

....

٤_ بەڕێوبەرەکانتان

....

٥_ هاوکارەکانتان

....

٦_ هەرکەسێکە دیکە کە ئێوە لەلایەنی پیشەییەوە چاودێری دەکەن

....

زۆرینەی خەڵك (نزیکەی ٪٨٥) توانای گوێگریی خۆیان لەئاستی ناوەند یاخود خوارتر پلەبەندی دەکەن. لە ٠ تا ١٠٠ ئاستی ناوەند ٥٥ ە. تەنها ٪٥ ی خەڵك نمرەی گوێگریی خۆیان بە ٨٠ بۆ ٩٠ دادەنێن یاخود وابیردەکەنەوە کە باشترین گوێگرن. کاتێك کە ئێوە خوێندنەوەی ئەم وەرزەتان کۆتایی پێ هێنا، پێویستە لە پلە و ئاستێکی بەرزدا بن. ئەگەر داوا لە کەسانێکی دیکە بکەین کە ئاستی توانای گوێگریی ئێوە هەڵسەنگێنن، ئەگەر وای دابنێین کە ئێوە سەرەتا بەرزترین نمرەتان بە باشترین هاوڕێتان لە شەش گروپەکەی سەرەوە دابێت، ئەوا ئێوەش لە بەرزترین پلەدا دەبن. لە ڕاسیدا زۆرینەی خەڵك لەو باوەڕەدان کە باشترین هاوڕێیان نمرەیەکی بەرز بە ئەوان دەدەن وەك گوێگرێك،

Scanned with CamScanner

ئەم نمرەیە لەو نمرەیە زیاترە کە ئەوان بە خۆیانی دەدەن. بەشێوەیەکی گشتی (بەڕێوبەر) دووەم بەرزترین نمرە بەدەست دەهێنێت. وە ئەم نمرەیە لەو نمرەیە زیاترە کە بەخۆیانی دەدەن، ئەمەش بەهۆی ئەوەیە کە بەڕێوبەرەکان خاوەن توانا و ویستێکی زیاترن. خەڵك گرنگی زیاتر بە کەسانێك دەدەن کە ژیانیان یاخود بەشێك لە ژیانیان لە دەست ئەواندایە. پێویستە بزانن کە هەموو کەسێك لەو نێوانەدا هاوکار و ژێردەستەکانی پلەبەندی دەکات - ٥٥لە ١٠٠

پلەبەندی کردنی ئەندامانی خێزان بنکەیەکی فراوانی هەیە و بەستراوەتەوە بە خوازیارییە تایبەتییەکانی خێزان و پەیوەندییە تایبەتییەکانەوە. بەداخەوە ئەو نمرەیەی کە خەڵك بە هاوسەرەکانیانی دەدەن بە تێپەڕبوون و زیادبوونی سالآنی پێکەوەبوونیان کەم دەبێتەوە و لێرەدا لایەنێکە ئەخلاقی پشتگوێ خراوە.

جۆرە خراپەکانی گوێگرتن

١٠ جۆر شێوازی گوێگرتن هەن کە زۆرترین زیان بە تواناکانی ئێوە وەك گوێگرێك دەگەیەنن و سەرەڕای ئەوەش دەبنە هۆی دابەزاندنی ئاستی زیرەکیی کۆمەلآیەتیتان.

١_ وای پیشاندەدەن کە بەڕاستی گوێتان بۆ قسەی کەسێك گرتووە، لەکاتێکدا کە بەو شێوەیە نییە.

٢_ هەوڵدەدەن لەکاتی گوێگرتندا کارێکی دیکە ئەنجام بدەن.

٣_ دەڵێن، ئەم بابەتە زۆر سەیر نییە.

٤_ چێژ لە شێوازی قسەکردن و جوڵەی کەسی قسەکەر وەرناگرن.

Scanned with CamScanner

٥_ لەپڕ خۆتان دەخەنە ناو قسەکانییەوە و لەئاکامدا، پاشماوەی قسەکانی لەبیردەبەنەوە.

٦_ ڕێگە دەدەن کە وشەگەلی هەستیار و شەڕەنگێزانە و ڕقاوی بەکاربهێنێت.

٧_ لەکاتی گوێگرتندا بیر لە هەر شتانێکی دیکە دەکەیتەوە کە دەبێتە هۆی پەرتبوونی ئاگایت و گوێ لە قسەکانی ناگریت.

٨_ یەکلایەنە دەبیتە دادوەر بەسەر قسەکانییەوە.

٩_ هەر لە سەرەتاوە بەدوای ڕاستی و ئەنجامدا دەگەڕێیت.

١٠_ لە هەموو بابەتە گران و ئاڵۆزەکان دووردەکەویتەوە.

گوێگرتنی چالاکانە

گوێگرتن، چالاکییەکی نادیار، ناپێویست و ناچالاکی گفتوگۆیەك نییە. هەر وەك چۆن خۆم بەو ئەنجامە گەیشتووم کە، گوێگرتن بنەمایەکی سەرەکییە بۆ گفتوگۆیەکی سەرکەوتوو و گرنگ و پڕبەرهەم.

((لە پوختەی مەبەستی من نزیك ببەرەوە، ئیدی من هیچ نالێم.))

ڕۆبێرت بنچلی

تەنانەت ئەگەر ڕستەیەکیش بێت، لەلایەن کەسێکەوە، پێویستە گوێی لێ بگرین. ئەگەر ئاگاییمان لە زمانی جەستەی کەسانی دیکە هەبێت، دەتوانین لە هەریەك لەو گوفتوگۆیانەدا کە بەدرێژایی ژیانمان دەیکەین، شتانێکی زۆر فێرببین. ئێمە دەتوانین گوێمان لەو شتانە بێت هاوشێوە ئەو شتانەی کە دەیڵێین.

Scanned with CamScanner

ئەمە ڕستەیەکی پێکەنیناوییە و بەمەست لێرەدا دامناوە: ((دەزانم باوەڕتان بەو شتە هەیە کە من گوتم، هەروەها وابیردەکەنەوە کە تێدەگەن، بەلأم دڵنیانیم ئەو شتەی کە بیستوتانە، مەبەستەکەی من بێت!))

درێژەی ئەم وەرزە تایبەتکراوە بە ڕاهێنانە کۆمەڵایەتییەکان کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی خێرای ماسولکەکانی گوێگریتان.

ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی

سەرنجی زمانی جەستە بدەن

ئەو شتانەی کە لە وەرزی ڕابردوودا لەبارەی زمانی جەستەوە فێربوون، بەکاربهێنن و بەوردی گوێ بۆ زمانی جەستەی هاودەمەکەتان بگرن. زۆرینەی کات ئەم ڕێگەیە لە گوێگرتن بۆ وشەکان کاریگەرترە. گوێگرتنی لەم شێوەیە، ئێوە دەکاتە گوێگرێکی هەمەکی و گشتی، نەوەك هەندەکی و بەشی. جگەلەوەش سەرنجی زمانی جەستەی خۆشتان بدەن. ئەگەر ئێوە تەمبەڵ و بێتاقەت بن، ئەم بێتاقەتییەتان لەگەڵ هاودەمەکەتاندا گفتوگۆ دەکات و ڕاستەخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ، کەسی بەرامبەرتان سارددەکاتەوە و ئاستی وزەی ئەو دادەبەزێنێت. بەلأم ئەگەر ئێوە هوشیارانە سود لە زمانی جەستەی خۆتان وەربگرن، لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پەیوەندی دروست دەکەن و لەوە تێدەگەن کە سەرقاڵی گفتوگۆیەکی باش و سەرنجڕاکێشن و دڵنیایی و چالاکییەکی زیاتر بە کەسی بەرامبەرتان دەدەن. لەم جۆرە گفتوگۆیانەدا،

زمانی جەستەتان کاریگەرییەکی گرنگ لەسەر ئێوە و تێگەیشتنی ئێوە بەجێدەهێڵێت.

ئەگەر ماندون و بە بێتاقەتییەوە ڕەفتار دەکەن، کەسی بەرامبەرتان زیاتر لە ئێوە ماندوو دەبێت! هەروەها ئەگەر ئێوە چوست و چالاکانە هەڵسوکەوت بکەن، کەسی بەرامبەرتان زیاتر لە ئێوە چوست و چالاك دەبێت. ئەوە خۆتانن کە ماندووکەریی یان وزەبەخشیی ئەو کەسانە دیاری دەکەن کە گوێیان لێ دەگرن.

ڕاهێنان بکەن و زەینی خۆتان فێری تەرکیزکردن بکەن

کاتێك بزانن کە مێشکی ئێوە توانای زاڵبوونی بەسەر دەنگگەلی تایبەتدا هەیە و بزانن کە چۆن ئەم کارە بەشێوەیەکی ڕێکخراو ئەنجام دەدەن، ئەوا بە ئاسانی دەتوانن توانای گوێگریتان زیاتر و فراوانتر بکەن.

وای وێنا بکەن کە لە میوانی یاخود ڕێستۆرانتێکی قەرەباڵغدان، لە وەها بارودۆخێدا مێشکی ئێوە ئەو توانایەی هەیە لە کاتێکدا کە ئێوە تەرکیزتان لەسەر کەسێك یاخود دەنگێکی دیاریکراوە، ئەو بەتەواوەتی زیاتر لە ٥٠ جۆر دەنگی نەشاز و بروسکەئاسا بلۆك بکات و لەبەرچاویان نەگرێت. ئێوە لەم کاتەدا لە هامان ئەو توانایە سود وەردەگرن کە دایکێك لەکاتی بیستنی دەنگی گریانی منداڵەکەیدا سودی لێ وەردەگرێت. ئەو دەتوانێت ئاڕاستەی دەنگی منداڵەکەی لە ناوقەرەباڵغی و ژاوەژاودا بدۆزێتەوە و دیاری بکات.

نهێنی ئەم کارە بەستراوەتەوە بە تەرکیز خستنەسەر ئەو شتەی کە دەتانەوێت، نەك ئەو شتەی کە ناتانەوێت. ئەگەر بیر لەم بابەتە بکەنەوە

Scanned with CamScanner

تێدەگەن لەوەی کە ئەگەر پێتان وابێت ئەم کێشە و ژاوەژاوانە دەتوانن تەرکیزی ئێوە پەرش و بلاو بکەن، ئەوا ئێوە بەم کارتان ئەوانە زیاتر بەهێز دەکەن و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیاتر دەست وەربداتە ناو تەرکیزی ئێوەوە و زیاتر پەرشوبلاوی بکات! بەلام ئەگەر توانیتان لێهاتووانە تەرکیز بخەنەسەر ئەو شتە یاخود ئەو کەسەی کە گوێی بۆ دەگرن، ئەوا ئێوە ئەو دەنگە بۆ لای خۆتان ڕادەکێشن و گوێ بە هیچ یەك لە دەنگەکانی دەوروبەرتان نادەن و تەنانەت ئاگاشتان لێیان نامێنێت.

ڕێگایەکی ئاسان هەیە کە ئێوە دەتوانن لەڕێیەوە توانای تازە وەدەستهاتووی خۆتانی پێ زیادبکەن، ئەو ڕێگەیەش ئەنجامدانی چەند یارییەکی گوێگرتنە لە ژیانی ڕۆژانەتاندا. کاتێك ئێوە لە دەرەوەی مالەکانتان خەریکی گەڕان و پیاسەکردنن، تەرکیز بخەنە سەر شەپۆلە دەنگییە جۆاوجۆرەکان و وەك دەلێن: فریکوێنسی خۆتان لەسەر ئەو شەپۆلانە ڕێکبخەن. گوێ لە دەنگی بالندە، دەنگی مرۆڤ، دەنگی ئۆتۆمبێل، دەنگی باران و با و شنەبا بگرن. هەولبدەن ئەو دەنگانەی کە دەتانەوێت گوێبیستیان بن، لە دەنگەکانی دیکەیان جیابکەنەوە، لە ئەنجامدا ئێوە لە سڕینەوە و نەهێشتنی دەنگە نەخوازاوەکاندا سەرکەوتوو دەبن. ئێوە پاش ئەوەی توانای گوێگری و زیرەکیی کۆمەلایەتی خۆتانتان زیاد کرد، توانای تێگەیشتنێکی فراوانتر و گەورەتر بەدەست دەهێنن لە جیاکردنەوە و زالبوون بەسەر دەنگەکانی دەوروبەرتان و ئەو جیهانەی کە تێیدا دەژین.

Scanned with CamScanner

ڕێژەی ٢ بۆ ١ (١:٢) = یەك لەسەر دوو

لەبیرتان بێت کە ئێوە دوو گوێ و یەك دەمتان هەیە!

جاری داهاتوو، ئەگەر لە بارودۆخێکی کۆمەڵایەتی گونجاودا بوون، هەوڵبدەن دووهێندەی ئەو کاتەی کە قسە دەکەن، گوێبگرن. ئەگەر بتوانن ئەم لایەنە لەبەرچاو بگرن، زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان بەرەوپێشچوونێکی گەورە بەخۆیەوە دەبینێت و زۆرجار گوتراوە کە **((هەرکەس ژیرتربێت، کەم قسە دەکات و زیاتر گوێدەگرێت.))**.

چاوەکان ئەوەیان هەیە!

پەیوەندی دروستکردن لەڕێگەی چاوەوە، بەشێکی سەرەکی دروستکردنی پەیوەندییەکانە، بەڵام تائێستا ئەوە لەبیرکراوە. ناڵێم ئێوە پێداگربن لەسەر ئەوەی کە بە درێژایی گفتوگۆکە تەماشای چاوی بەرامبەرەکانتان بکەن_ زۆرێك دەڵێن ئەمە جۆرێکە لە ترساندن_ ئەگەرچی بەشێوەیەکی ڕوون، گەلێك بارودۆخ بوونی هەیە کە بە بەردەوامی ڕوانین لە چاوی بەرامبەر، بەتەواوی شتێکی ئاسایی و گونجاوە!_ چونکە ڕوانینێکی تایبەت و گەرم هەرچەند سات جارێك، دەرخەری ئەوەیە کە ئێوە هێشتا گرنگی بە ئەو کەسە و گفتوگۆکە دەدەن.

نەخشەی زەینی و گوێگرتن

زۆرێك لە خەڵك، لە کاتی گوێگرتن لە گفتوگۆ یاخود وتارێك یان تەنانەت ئەو کاتانەش کە سەرقاڵی قسەکردنن لەگەڵ کەسێکدا لەڕێگەی پەیوەندی

Scanned with CamScanner

تەلەفۆنییەوە، زۆر زوو دەکەونە ژێر کاریگەرییەوە. لە وەها بارودۆخێکدا، ئەو کەسانە تەنانەت ئەگەر گێژیش بن، ئەو کەوتنە ژێرکاریگەرییەیان یارمەتیان دەدات تاوەکو لە گوێگرتن بەردەوامبن.

((نەخشەی زیهن))، کارێکی ڕێکخراوە کە بە توانا سەرسوڕهێنەرەکانی مێشکی ئێوە کاردەکات. ئەگەر بە شێوەیەکی گونجاو سود لە نەخشەکە ببینرێت و سود لە تۆمارکردنی بابەتە گرنگەکانی ناوی وەربگیردرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی لە ئایندەدا شتەکان ئاسانتر بەبیر بهێننەوە. دروستکردنی نەخشە زەینییەکان زۆر سادە و ئاسانە و نمونەگەلێکی دیاریکراو لەبارەی ئەم بابەتەوە، لە بەشە ڕەنگاوڕەنگەکانی ئەم کتێبەدا دانراون. هەموو ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەن ئەوەیە کە، پەڕەیەکی کاغەز بهێنن (هەرچەندە گەورەتر بێت باشترە) و ئەو وێنەیە لە ناوەڕاستیدا بکێشن کە ئەندێشە و بابەتی سەرەکی نەخشەکێشی زیهنیی ئێوە پیشاندەدات.

وای بێننە پێشچاو کە لەکاتی گوێگرتندان لە ((هونەری گوێگرتن)). بابەتی سەرەکی لەڕێگەی وێنەی گوێیەکەوە پیشاندراوە. لە وێنە ناوەندییەکەوە، لقی سەرەکی درێژدەبنەوە و لەسەر هەریەك لەو لقانەش لقی لاوەکی هەن و ئێوە لەسەر هەریەك لەم هێڵە سەرەکیانە، لایەنێکی گرنگ لە گوێگرتندا دەنوسن بۆ نمونە، زمانی جەستە یاخود گوێگرتنی چالاك. دەگونجێت هەندێك لە لقە لاوەکییەکان کە لەسەر هێڵە سەرەکییەکانن، بسڕنەوە و یاخود واتای بەشێك لەوانە کەم بکەنەوە. گرنگترین شت لەبارەی نەخشە زیهنییەکانەوە ئەوەیە کە، ئەوان سود لە وێنە و وشەگەلێکی زۆر وەردەگرن بۆ ئەوەی ببنە هۆی وەبیرهێنانەوەی واتا و مەبەستەکان لە مێشکی ئێوەدا،

Scanned with CamScanner

هەربۆیە، هەرچەندە زانیارییەکانی سەر وێنەکە ڕەنگاوڕەنگتر و گرنگتر و بنەڕەتیتر بن باشترە.مێشکی بەتوانای ئێوە بەشێوەیکی ئاسایی، بە جارێك سود لە وشەکان، ڕەنگەکان، ڕێکخستنی وێنەکان وەردەگرێت و لە ئەنجامدا ئێوە لەجێی ئەوەی دژ بە مێشکی زیرەك و ئامادەتان بووەستنەوە، کاری لەگەڵدا دەکەن. هەروەها کاتێك وشە کلیلییە پەیوەندیدارەکان دروست دەکەن، ئەندێشە کلیلییەکان، وێنە کلیلییەکان و تێگەیشتنتان بۆ ئەو شتانەی کە گوێی لێ دەگرن زیاد دەکات. ئەگەر نەخشە زیهنییەکەتان قەرەبالغ بوو، نیگەران مەبن. ڕەنگە بەم شێوەیە باشتر بێت! ئێوە دەتوانن ئەم قەرەباڵغییە وەك بیچمێکی گشتی تەماشا بکەن و تۆمار و سەرنجەکانتان لەپاش تەواوبوونی گفتوگۆ یان وتارەکەدا ڕێکبخەن.

بە مێشکێکی کراوەوە گوێگرن

لەدەستدانی تەرکیز و شڵەژان بەهۆی وشەگەلێکەوە کە هەستە نەرێنییەکان دەبزوێنن زۆر ئاسانە، بەلاّم لەبیرتان بێت کە ئەوان تەنها وشەن. هەروەها کاتێك توانای گوێگری خۆتان زیاد دەکەن، ئەوا دەتوانن وێنە گەلێکی وردتر و تەواوتری نەخشەی زیهنیی دەرونی کەسانی دیکە بکێشن. سەرەڕای ئەوەش ئەم بابەتە ئێوە ئامادە دەکات تاوەکو لەگەڵ ئەو کەسانەدا پەیوەست بن و زیاتر لەوان تێبگەن بە بەراورد بەو کاتانەی کە لەنێو نەگونجاوییە هەستەکییەکاندان.

Scanned with CamScanner

سود لە خێرایی مێشكتان وەربگرن

توانای بیركردنەوەی مێشكی ئێوە ٤بۆ١٠ هێندە زیاترە لە خێرایی قسەكردنتان. واتە كاتێك ئێوە گوێ لە شتێك دەگرن، كاتێكی زیادەتان هەیە بۆ بۆ ئەوەی سود لە ((**كاتی زیادەی مێشكتان**)) وەربگرن. سەرنجی زمانی جەستەی كەسی بەرامبەرتان بدەن و ڕێكیان بخەن، شیانبكەنەوە و پوختەیان بكەن و لە زیهنتاندا تۆماریان بكەن. ئەم كارە ئێوە دەكاتە گوێگرێكی چالاك. هەروەها پادشایەك كە خەڵك خوازیاری دروستكردنی پەیوەندیە لەگەڵیدا.

گرنگی بە ناوەڕۆك بدەن و ڕەخنە مەگرن

ئێوە لە پێشبڕكێی وتاردانداا داوەر نین. تەركیزتان لای ناوەڕكی ئەو گوتانە بێت كە دەگوترێت. لەگەڵ كەسانێكدا كە زیرەكیەیەكی كۆمەڵایەتی بەرزیان نییە، هەوڵمەدەن لەبارەی هەر جۆرە كەموكوڕییەك لە قسەكردنیاندا یاخود شێوەی قسەكردنیان، نەرێنیانە داوەری بكەن و ڕەخنەیان لێ بگرن. نەرێنیی بوونتان لە زمانی جەستەتاندا دەردەكەوێت و كار دەكاتە سەر ئەو كەسی كە لەكاتی قسەكردن یاخود وتارداندایە و كەسانی دەوروبەرتان بە نەرێنی بوونی ئێوە دەزانن. لە بارودۆخێكی لەو شێوەیەدا، ئێوە نە دەتوانن هاوڕێیەك بەدەست بهێنن نە دەتوانن پەیوەندییەك دروست بكەن. لەبیرتان بێت كە گرنگی بە ناوەڕۆك بدەن.

Scanned with CamScanner

گوێ بۆ بیروباوەڕە مەزنەکان بگرن

زۆرێك لە خەڵك تەنها بۆ زانینی ڕاستییەکان گوێ بۆ خەڵك دەگرن و لە کۆتایشدا ئامادەی وەرگرتنی هیچ ڕاستییەك نین. مێشکی ئێوە ئەگەر بتوانێت بیچم یان نەخشەیەکی گشتی و کۆکراوە بەدەست بهێنێت، زۆر ئاسانتر دەتوانێت کار بکات، هەر بۆیە گوێ بۆ ئەو بیروباوەڕانە بگرن کە لقە سەرەکییەکانی نەخشەی زەینی ئێوە پێکدەهێنێت.

لە کاتێکدا کە ئێوە ئەم کارە ئەنجامدەدەن، هەست بە دڵنیاییەکی زیاتر دەکەن و خاڵین لە هەموو دڵەڕاوکێیەك. سەرەڕای ئەوەش دەتوانن ڕاستییەکان وەك پارچەکانی پازڵ[1] لە شوێنی گونجاوی خۆیاندا دابنێن.

---

[1] پازڵ: وێنەیەکی پارچە چارچەکراوی تێکەڵکراوەکە هەر پارچەیەکیان شێوەی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دروستکردنەوەی وێنەکە، پێویستە هەموو پارچەکان لە شوێنی گونجاوی خۆیاندا دابنرێن . و.ك

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك

کۆی تواناکانی گوێگری من، لە بەرەوپێشچووندایە.

من بە زەینێکی کراوەوە گوێدەگرم.

من هۆگری هەموو بابەتەکانم، ئەم هۆگرییەش ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر دەبێت.

لە وەرزی داهاتوودا، ئەوە پیشانی ئێوە دەدەم کە چۆن بتوانن سود لەو شتانە وەربگرن کە فێری بوون لەبارەی زمانی جەستە، گوێگرتن و دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا.

Scanned with CamScanner

وەرزی ٤

دروستکردنی پەیوەندییەکان

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((تەنها پەیوەندی دروست بکەن، هەرئەوەندە!))

ئەی. ئێم. فورستر

هەموومان کێشەکانی یەکەمین وادەی دیدار لەگەڵ کەسێکدا دیاریکراودا دەزانین:

_ دوودڵ بوون لە پۆشینی جلوبەرگ (زۆر جوان؟ زۆر ئاسایی؟ زۆر سەرنجڕاکیچش؟)

_ ئایا لەکاتی دیاریکراودا دەگەینە شوێنی دیدارەکە یاخود ١٠ خولەك درەنگتر دەگەین؟ سەبارەت بە چی قسەی لەگەڵدا بکەم؟

_ بەهەرحاڵ، هەر دیدارێك کە بۆ یەکەمین جارە ئەنجام دەدرێت، پێویستە ئاگاداربوونێکی تایبەتی لەگەڵدا بێت. تەنانەت ئەو دیدارانەش کە لە سەرەتاوە بەرنامەڕێژی بۆ کراوە. لەم وەرزەدا ڕێگەگەلێك بە ئێوە پیشاندەدەم تاوەکو لەڕێیەوە بتوانن کاریگەرییەکی ئەرێنی و لەبیرنەکراو لەسەر ئەو کەسانە دابنێن کە بۆ جاری یەکەمە دیداری لەگەڵدا دەکەن. لە ئەنجامدا ئێوە لەم ڕێگانەوە دەتوانن ئەوانە بکەنە هاوڕێیەکی ڕاستەقینە و سود لە بەهرەکانیان وەربگرن. هەرچەندە دیدار و هاتوچۆ کۆمەلایەتییەکانتان زیاتر بێت، زیرەکیی کۆمەلایەتیتان زیاتر و فراوانتر دەبێت. هەرچەندە ژمارە هاوڕێ و ناسراوەکانتان زیاتر بێت، ئەوا ئەگەری بوونتان بە کەسێکی خۆشەویست زیاتر دەبێت و

سەرەڕای ئەوەش ژیانتان چێژبەخشتر و تەندروستتر دەبێ. (چ باوەڕ بکەن و چ باوەڕ نەکەن!)

ڕوانینی بابەتیانە - دڵێک کە تەنیا ماونەتەوە

توێژینەوەیەك لە سوید دەریخستووە کە بە تەنیایی ژیان و بوونی تۆڕێکی بچوکی پەیوەندی، بەزوویی ئێوە بەرەو قوڵایی گۆڕ پەلکێش دەکات. چۆن؟ بەو هۆیەوە کە شێوەی وەڵامدانەوەی دڵتان بۆ دڵەڕاوکێکانی ڕۆژانە دەگۆڕدرێت.

ئەم توێژینەوەیە دەڵێت کە، تەنیایی و گۆشەگیری زیانی بۆ تەندروستی ئێوە هەیە و ئەوەش ڕووندەکاتەوە کە بۆچی ئەو کەسانەی کە لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە گۆشەگیر و تەنیان، زیاتر موعەرەزن بۆ توشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دیکە.

دکتۆر ماریام هورستن و هاوکارەکانی لە ڕێکخراوی ویلنسکا لە ستۆکهۆڵم، ڕێژەی لێدانی دڵی ٣٠٠ ژنی تەندروستیان لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا دیاریکرد. جگەلەوەش ژمارەی هاوڕێکانیان و ڕێژەی هەستەکانی توڕەیی و ماندوویەتییان لەبەرچاو گیرا. هورستن و هاوکارەکانی کاریان دەکرد لەسەر گۆڕانی ژمارەی لێدانەکانی دڵ و پێوانەی لێدانەکانی دڵ لە درێژایی ژیانی ڕۆژانەدا.

کەسێکی تەندروست کە تەمەنێکی درێژ و ژیانێکی خۆشی لەچارە نوسرابێت، سنوری جۆراوجۆری لێدانەکانی دڵی لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا زۆر بەربڵاوە. ڕێژەی لێدانەکانی ئەو دڵانەی کە بەشێوەیەکی بەربڵاو ناگۆڕدرێن، ئەگەری مەرگی پێشوەختەیان هەیە بەتایبەتی بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە. بەدەستهاتووەکانی ئەم توێژینەوەیە پیشانی داوە، ژنانێك کە بە تەنیا دەژین و

هاوڕێی کەمیان هەیە و کەس یارمەتییان نادات و بەهۆی نەبوونی ددڵەتەپەی پەیوەندیدار بە چالاکییەکانی ڕۆژانەوە، سنوری جۆراوجۆری لێدانەکانی دڵیان زۆر کەمە. بەشێوەیەکی تەواو ڕوون، نەبوونی ژیانێکی چالاك و کۆمەڵایەتی، دڵمان دەخاتە ناو ڕووبەرێکی فراوان لە لێدانە جۆراوجۆرەکان. قاقالێدان، جۆش و خرۆش، بزاوت، ڕق، ترس، ئاسودەیی و کۆی هەستە پەیوەندیدارەکان بە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانەوە، ڕاهێنانێکی سەرسوڕهێنەرن بۆ دڵ، بەڵام ئەو کەسانەی کە تەنها و گۆشەگیرن، سود لەم ڕاهێنانە وەرناگرن. ئەنجامە وەدەستهاتووەکانی هورستن: هەرچەندە مرۆڤ پشتیوانی کۆمەڵایەتی زیاتری هەبێت، جۆراوجۆری لێدانەکانی دڵی زیاتر دەبێت.

دکتۆر هورستن گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ژیانی گۆشەگیرانە و دور لە کۆمەڵگە، مەترسییەکی گەورەیە بۆ سەر تەندروستی و تەمەندرێژی مرۆڤ.

یەکەمین ژماردنی کاریگەرییەکان

مێشکی ئێوە (مێشکی هەموو کەسێك) بەشێوەیەکی سروشتی، ئەو ڕوداوانەی کە یەکەمجار ڕوویانداوە یان بینراوە، باشتر لەو ڕوداوانەی کە دواتر ڕویانداوە وەبیر دێنێتەوە. کەواتە لەسەر بنەمای ئەم یاسایەی مێشك(**یەکەم، یەکەمین شت**)، ئەگەری هەیە ئێستا ئێوە ئەو کاتەتان بەبیربێتەوە کە بۆ یەکەمجار لەگەڵ کەسێکی گرنگدا دیدارتان کردووە. هەروەها ئەگەری هەیە ئەو کاتەتان بەبیربێتەوە کە بۆ یەکەمجار سەفەرتان بۆ وڵاتێکی دەرەوە کردووە، ئەمە بەتەواوی هاوشێوەی یەکەمین یادگاری خۆشەویستییە کە هەتانبووە. بەپێی

Scanned with CamScanner

یاساکانی مێشك ـ کاتێك کە بکەونە بارودۆخێکی کۆمەڵایەتییەوە ـ زۆر ئاگایانە یەکەمین شتەکان تۆمار دەکرێن، هەر لە سەرەتاوە کە چ کەسانێك ئامادەبیانن هەبووە تاوەکو کۆتایی ئەو کۆڕوکۆبوونەوەیە. ئەمەش بۆ زۆرینەی خەڵك ڕوویداوە و ڕوودەدات.

کەسانێك کە زیرەکییەکی کۆمەڵایەتی بەرزیان هەیە، هەمان ئەو کەسانەن کە لەم جۆرە دیدارانەدا دەدرەوشێنەوە و هەمیشە بەهۆی بەجۆش و خرۆشی، هاودڵی، ڕوانینی ئەرێنی و گەرموگوڕییان لە یادەوەریدا دەمێننەوە.

لێرەدا کۆمەڵە خاڵێك هەن کە یارمەتیدەرتان دەبن بۆ ئەوەی کاریگەرییەکی ئەرێنی سەرەتایی لە خۆتان بەجێ بهێڵن.

- لە ئەرێنی بوونی زمانی جەستەتان دڵنیابن. بە ئارامییەوە هەڵسوکەوت بکەن. دڵنیا و بەئاگا بن. دەستەکانتان بە بڕشتەوە ڕابووەشێنن و لەو کاتەدا کە سڵاو لە کەسێك دەکەن، سەیری چاویشی بکەن.
- دروستکردنی پەیوەندییە گونجاوەکان لەڕێگەی چاوەوە، لەو کاتانەدا کە لەنێو کۆمەڵە کەسێکدا قسە دەکەن، بەردەوامی پێ بدەن. ئەم جۆرە پەیوەندییە کە لەڕێگەی چاوەوەیە، دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی بەرامبەرتان هەست بە گرنگی خۆی بکات و دواجا ئەم بابەتە وادەکات کە ئێوەش لەلای کەسی بەرامبەرتان گرنگ دەربکەون.
- بە دڵنیایی و ئەرێنییەوە کار بکەن، تەناتەت ئەگەر هەستیشی پێ ناکەن! (وەرزی دوو بهێننەوە بیرتان). ئەگەر ئێوە وەك ئەوەی کە هەست بە دڵنیایی و ئاسودەیی بکەن، کار بکەن، دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسی بەرامبەرتان بەهۆی ئەم کارەی ئێوەوە ئەو هەستانەی لەلا دروست ببێت و

Scanned with CamScanner

تەنانەت زۆریش زیاتر بێت لە ئێوە. ئەمەش لە ئەنجامدا دەبێت هۆی زیادبوونی متمانە بەخۆبوونی ئێوە.

- جلوبەرگێکی گونجاو بپۆشن، زۆر گونجاو! خاوێنی و ڕێك پۆشی لە وتووێژی پیشەییدا زۆر گرنگە. هەندێك کات بۆ ئەوەی **((گونجاو))** دەربکەوین، پێویستمان بە بیروڕای کەسانی دیکە دەبێت سەبارەت بە ئەو شتانەی کە دەیانپۆشین.

هەروەها، کۆتا ژماردنی کاریگەرییەکان!

یاسایەکی گشتی دیکەی مێشك هەیە کە هاوتای یاسای **((یەکەم، یەکەمین شت))** کە ئەویش بریتییە لە **((جگەلەوەش، کۆتا شت))**. ئەم یاسایە دەریدەخات کە، هاوتا لەگەڵ یەکسانی نێوان کارەکان و شتەکان لە گرنگیدا، ئێوە کۆتا کار و کۆتا شتتان بە ئاسانی بیردێتەوە. لە بانکی یادەوەری خۆتان بڕوانن و بزانن کە ئایا ئەم یاسایە لای ئێوە، ئەم بەتانەی خوارەوە پشتڕاست دەکاتەوە؟

- کۆتاکەسی نوێ کە سەردانتان کردووە.
- کۆتا جاری بینینی ئەو کەسەی کە لە هەموو کەس زیاترتان خۆشدەوێت.
- کۆتا ڕوداوی کۆمەڵایەتی کە تێیدا ئامادەبیتان هەبوویێت.

یاسای گشتی مێشك، جگەلەوەش دەڵێت: ئێوە نەك تەنها کەسێك یاخود ڕوداوێکی گرنگ بەبیردێننەوە، بەڵکو شێوەی جلوبەرگ پۆشین، ئەو شوێنەی کە لێی بوون، چلۆنایەتی کەش و هەوا لەو کاتەدا، بوون یان نەبوونی کەسێکی

Scanned with CamScanner

دیکە لەگەڵتاندا، بابەتی قسە لەسەرکراو و ئەو هەستانەشتان بیردێتەوە کە لەو کاتەدا هەتانبووە.

لەسەر بنەمای ((**جگەلەوەش، کۆتا شت**)) ئێوە ئەم ڕوداوانەی خوارەوەشتان بەبیردێتەوە:

- کۆتا گەورەترین یادگاری خۆشەویستیتان.
- کۆتا پشووی دوورودرێژتان.
- کۆتا خۆراك کە لەگەڵ هاوڕێکەتاندا خواردووتانە.
- کۆتا جار کە بۆ شار یان وڵاتێکی دەرەوە سەفەرتان کردووە.

بەداخەوە ئێستا لە جیهاندا ملیۆنەها کەس بوونیان هەیە کە ئاگایان لەم یاسایەی مێشك نییە. لە کۆتا دیداریان لەگەڵ کەسە خۆشەویستەکانیاندا یان لەگەڵ کەسێك کە لێیانەوە نزیکە، زۆرجار ئەوان بە وشەگەلی ناشرین، جنێو و ڕقئامیز لەیەك جیا دەبنەوە و دواتر ئەگەری هەیە کە چارەنوسیان وەهابێت کە چیدی یەکدی نەبیننەوە.

یاسای گشتی ((**جگەلەوەش، کۆتا شتەکان**)) ئەوە ڕووندەکاتەوە کە ئەو کەسانەی لە کۆتاکەس کە بینیویانە، ئەگەر یادگارییەکی نەرێنییان هەبێت، زۆربەی کات دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەردوولایان بۆ هەمیشە پەشیمان ببنەوە.

نوسینەوەی بیرەوەری بەرز

بە سەرنجدان لەوەی کە هاوڕێکانتان چ بیانەوێت و چ نەیانەوێت، ئەو ڕووداوانەی کە لە کۆتا ساتەکانی پێکەوە بوونتاندا ڕوویانداوە، بەبیریان دێتەوە، لەوە دڵنیا ببنەوە کە ئەو ساتانەتان زۆر پڕبەرهەم و دڵخۆشکەر بن.

Scanned with CamScanner

کاتێك کە ئێوە یەکێك لە هاوڕێکانتان بە ڕەوشێکی گەشبینانە، بەدەم پێکەنینەوە، یان بە دڵخۆشی یان بە سوپاسکردنێکی دڵسۆزانە یاخود بە هیواخواستنێکی باش بۆیان، بەجێ دەهێڵن، ئێوە لە وەها بارودۆخێکدا هاوڕێ یان دۆستەکانتان بە یادگارییەکی باش و هەمیشەییەوە بەجێ هێشتووە.

هەروەها وزەی فیزیایی زیاتر بە ئەوان دەدەن و ئەگەری سەلامەتی یادگەی ئەوان زیاتر دەکەن. بەرکەوتنێکی کۆمەڵایەتی زۆر باش، سیستمی بەرگری لەشتان و دەردانی هۆرمۆنەکانی ((**هەستی باشبوون**)) زیاد دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەشی ئێوە لەبەرامبەر نەخۆشییەکاندا زیاتر خۆڕاگر بێت. ئەم بابەتە زیاتر لەوەی بۆ ئەوان سودبەخش بێت بۆ ئێوە بەسودە. کەواتە زیرەکیی کۆمەڵایەتی و ڕەفتاری هاوڕێیانەی ئێوە هەر بەتەنها سود و قازانج بە هاوڕێ و هاوەڵەکانتان ناگەیەنێت، بەڵکو لەم نێوەندەدا بۆ ئێوەش بەسود و پڕقازانج دەبێت. ئەگەر ئێوە خەڵك بە یادگارییەکی باش و لەبیرنەکراوەوە بەجێ بهێڵن، ئەوا خۆتانتان بە یادگارییەکی باشەوە بەجێهێشتووە! کەواتە، جگەلەوەش بانکی بیرەوەری خۆتانتان بە یادگاری باش و جوان پڕ کردووە و هەروەها سیستمی بەرگری لەشتان لەبەرامبەر دڵەڕاوکێ و پەستان و ناخۆشی و نەخۆشیدا بەهێزتر کردووە. **بەڵام لەبیرتان بێت:** پێچەوانەی ئەم بابەتەش ڕاستە...

ئەگەر ئێوە هاوڕێکەتان، هاوکار و خۆشەویستەکەتان بە ڕەوش و یادگارییەکی ناخۆش و دوژمنانەوە بەجێ بهێڵن، ئەوا ئێوە بوونەتە هۆی ئەوەی کە ئەوان لەناو ژەهرگەلێکدا نغرۆ بن کە دەبێتە هۆی ناجێگیرییان و لە لایەنی

Scanned with CamScanner

جەستەییەوە لاوازیان دەکات و سەرەڕای ئەوەش یادگەیان پۆخڵە و لەکەدار دەکات.

ئێوە ئەم کارەتان لەگەڵ خۆشتاندا کردووە!

هەڵبژاردن لە دەستی خۆتاندایە...

گوتنی "نا" و هێشتنەوەی هاوڕێکانتان

ئەم بنەما گشتییە لە مێشکتاندا جێگیر بکەن ((**جگەلەوەش، کۆتا شت**)).

چۆن بە خەڵك دەڵێیت: "نا" و کاریگەریی ئەرێنییان لەسەر دادەنێیت؟

وەڵامەکەی لێرەدایە: ئێوە پێویستە بە لێزانی و ڕێزەوە جوابی خەڵك بکەن، بەڵام لە هەمان کاتدا پێویستە دڵنیاییەکی تەواوتان لەبارەی ئەوەوە هەبێت کە کەسی بەرامبەرتان لەوە تێبگات کە "نا" واتە "نا". نەك بەشێوەیەك بێت کە ئەگەر ئێوە جوابی منتان کرد، من تا کۆتایی تەمەنم ڕوو لە ئێوە وەربگێڕم. ئیدی گرنگ نییە کە ئایا داواکاری کەسی بەرامبەرتا چییە: شەوێك تاوەکو درەنگانی شەو کارکردن، چوونە دەرەوە لەگەڵ کەسێکدا و ...

بە دڵنیاییەوە پێویستە بۆی ڕوون بکەنەوە کە بۆچی ناتوانن وەڵامی ئەرێنی داواکارییەکەیان بدەنەوە. مەژغوڵ و سەرقاڵن یاخود پیشتر بەڵێنتان بە کەسێکی دیکە داوە، وە ئەگەر کرا، بە ئاسانی بڵێن ((**نامەوێت**))، ئەمە مافی ئێوەیە.

ئەگەر کرا، ڕێگەیەکی دیکە پێشنیار بکەن. ڕەنگە ئێو نەتانەوێت کە سبەی کارێك لە قوتابخانە ئەنجام بدەن، بەڵام پێشنیار دەکەن کە هەفتەی ئاییندە ئەو کارە ئەنجام بدەن. ڕێککەوتن، کلیلی سەرکەوتنە لە وتوویژ و گفتوگۆدا!

سود لە زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان وەربگرن و بۆیانی ڕوون بکەنەوە کە هۆکاری داواکارییەکەی ئەوان دەزانن و بەداخەوەن بۆ ئەوەی کە ناتوانن یارمەتییان بدەن. وەڵامێکی نەرێنی کە دەرخەری خەمخۆرییە و گرنگی کارەکە بە کەسەکە پیشان دەدات، لە وەڵامدانەوەیەکی ئەرینی بێ ئەدەبانە باشترە کە گرنگ نەبوونی کارەکە پیشان بدات. ئەم کارە لەبیریاندا دەمێنێتەوە و بە یادگەیانی دەسپێرن.

هونەری گفتوگۆ

ئامانجی گفتوگۆ، هێنانەکایەی پەیوەندییە لەگەڵ کەسانی دیکەدا، هەروەها ئاڵوگۆڕی بیرورا و زانیارییەکانە. زیاتر لە هەر شتێکی دیکە، پێویستە کارانێك بکەین کە پیشانی بەرامبەرەکانمانی بدەین کە گرنگییان پێ دەدەین و ئەوان هەست بە گرنگی و تایبەتی خۆیان بکەن. لەکاتی گەشەکردنتاندا، سوپاسی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان بکەن. ئێستا دەزانن کە ئەگەر ئێوە بتوانن کارێك بکەن کە کەسێك هەست بە گرنگی کردنی لەلا دروست ببێت، ئەوا بەشێوەیەکی خۆبەخۆ و ئۆتۆماتیکی لەگەڵ ئێوەدا ڕەفتارێکی دۆستانەتر و دڵسۆزانەتری دەبێت. گفتوگۆکان، ڕێژە و ڕەوشی جۆراوجۆر لەخۆ دەگرن. بۆ نمونە لە گفتوگۆ ئاساییەکانتان لەگەڵ هاوڕێکانتاندا یاخود نوکتە گێڕانەوەی کاتی میوانییەوە بگرە تا دەگاتە گفتوگۆ ڕەسمی و جدییەکان لەگەڵ بەڕێوبەرەکتاندا .

Scanned with CamScanner

بەشێك لە خەڵك بەبێ ئەوەی کێشەیەکیان هەبێت، دەتوانن بەردەوامی بە گفتوگۆ ڕەسمی و پیشەییەکان بدەن، بەڵام کاتێك کە لەگەڵ کەسێکی نەناسراودا گفتوگۆ دەکەن، ناتوانن سود لەو شێوازە ڕەسمییە وەربگرن. بەشێکی دیکە هەن کە تەنها حەز بە گفتوگۆ کردن لەگەڵ هاوڕێکانیاندا دەکەن و حەزیان بە قسەکردن لەناو کۆمەڵ و گروپ و دەستەکاندا نییە.

لە خوارەوە ئاماژە بە چەند خاڵێك کراوە کە یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو لە ڕوانگەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە گفتوگۆیەکی ئاگایانە و پڕبەرهەم و بەسود ئەنجام بدەن و چۆن پەیوەندی دروست بکەن و چۆن بەسەر ترسی هەڵەکردندا زاڵبن.

کەم قسەبکەن، خەڵاتی مەزن وەربگرن

زۆرجار، خەڵك وادەزانن گفتوگۆی کورت و کەم ماوە لە کۆڕ و کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکاندا ماندووکەرە. ئەوان نیگەرانن لەوەی کە شتێکی گرنگیان بۆ گوتن پێ نەبێت و کەسانی دیکە ئەوان بە نەزان و ماندوکەر بزانن.

خاڵەکانی خوارەوە دڵنیایی ئەوەتان دەداتێ کە لە کاتی گوتنی هەر شتێك لە هەر میوانی یان هەر شوێنێکی دیکەدا گیر نەخۆن و نیگەران نەبن.

بەرەو پێشەوە بڕۆن و ئاگادار بن

هەوڵبدەن لاپەڕەی هونەریی ڕۆژنامەکانی کۆتایی هەفتە یاخود بڵاوکراوە وەرزشییەکان بخوێننەوە. ئەوانە سەرچاوەگەلێکی نوێ بۆ قسەکردن بە ئێوە دەدەن و دڵنیادەبن کە ئەگەر گفتوگۆیەك تێیدا باسی پێشبینییەکان بۆ یاری تێنس یاخود لەبارەی هەر بابەتێکی وەرزشی دیکەوە بکرێت، لەو کاتەدا ئێوە

Scanned with CamScanner

بەهۆی هەبوونی زانیاری پێشوەختەوە دەتوانن لە گفتوگۆکەدا بەشداری بکەن و وەڵامی پرسیارەکانیش لەسەر ئەو بابەتە بدەنەوە.

ئەگەر وابڕیارە کە کەسێکی دیاریکراو لە شوێنێکی دیاریکراودا ببینن، دەتوانن لە هاوڕێ هاوبەشەکانتان بپرسن لەبارەی ئەو شتانەوە کە ئەو حەزی بۆی هەیە. بەم شێوەیە دەتوانن پێشوەخت لەبارەی حەزەکانی بەرامبەرەکەتانەوە زانیاریتان هەبێت.

چەند پەند و چیرۆکێکی باو و بەربڵاو بزانن

گێڕانەوەی چیرۆك و حیکایەتە پێکەنیناوییەکان ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ بەردەوامیدان بە گفتوگۆ. پشووەکان و سەفەرەکان سەرچاوەیەکی سەرسوڕهێنەرن بۆ چیرۆکەکان. هەرچەندە بتوانن ئەو چیرۆکانە بە شێوەیەکی نائاسایی و دڵاوا و ڕوون باس بکەن، باشترە. نوکتە گێڕانەوە و قسەخۆشی، نەك تەنها ئاستی زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێمە پیشان دەدات، بەڵکو مێشکیش بۆ هەڵگرتن و دروستکردنی ئەو بابەتانە دروست بووە. خوێندنەوەی ئەو بابەتەی کە لەخوارەوە هاتووە، جەخت لە ڕاستی ئەم بابەتە دەکاتەوە.

ڕوانینی بابەتیانە - بینینی لایەنی پێکەنیناوی و گاڵتەئامێزی شتەکان

ئەم بەدواداچوونە لە تۆرینتۆ لەلایەن دکتۆر دۆناڵد ئستاس لە ڕێکخراوی بەدواداچوونی ڕوتمانەوە ئەنجامدراوە. ئەوان بەشێك لە مێشکیان خستووەتە ژێر چاودێرییەوە کە هێندەی تۆپێکی بلیاردە. ئەم بەشەی مێشك، لە بەشی پێشەوە و سەرەوەی مێشکدایە کە کەوتووەتە پشت ئێسکی نێوچاوانەوە.

Scanned with CamScanner

ئستاس و هاوکارەکانی پیشانیانداوە کە ئەم بەشەی مێشك، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و خۆنەویست، خۆی سەرقاڵی تێگەیشتن لە نوکتە، قسە ئاساییەکان و تێگەیشتن لە گەڕانە زیهنییەکانی کەسانی دیکە دەکات، لە ئەنجامدا ئێمە لەم ڕێگەی هەستکردنمان بە هەستەکانی کەسانی بەرامبەر هەست بە یەکدڵی و هاودڵی دەکەین. جگە لەوەش یارمەتیمان دەدات کە لە قسە خۆش و هەزەلیاتەکان تێبگەین و ئامادەمان دەکات بۆ ئەوەی تایبەتمەندی کەسایەتی کەسەکان لەیەکدی جیا بکەینەوە و بزانین کە ئەوان تانەدەر و تەعلیقچی و تەنانەت هەڵخەڵەتێنەریشن.

ئەم بابەتە جگەلەوەش ئەوەی خستووەتەڕوو: مێشك بۆ پیشاندانی کاردانەوە بەرامبەر بە قۆناغە سادە و ئاڵۆزەکان، لەکاتی گفتوگۆ لەگەڵ هاودەم و هاوشێوەکانماندا، داڕێژراوە.

بەردەوامیدان بە گفتوگۆ

دەتوانین گفتوگۆ بە پێشبڕکێیەکی دوو کەسی بەراورد بکەین: کەسی یەکەم گفتوگۆکە دەست پێ دەکات و تا ئەو جێیەی کە دەتوانێت بەردەوامی پێ دەدات و دواتر گفتوگۆکە دەسپێرێت بە کەسی دووەم و پێشئەوەی جڵەوی گفتوگۆکە بداتەوە دەست کەسی یەکەم، تا ئەو جێیەی کە دەتوانێت بەردەوامی بە گفتوگۆکە دەدات.

ئەگەر هەردوو کەسەکە بەیەك ئەندازە لە گفتوگۆکەدا بەشدار بن، لە ئەنجامدا دەتوانن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەردەوامی بە گفتوگۆکە بدەن؛

Scanned with CamScanner

هەروەها هەدووکیان دەتوانن لە نێوان قۆناغەکانی ئالوگۆڕی گفتوگۆکەدا، پشووی پێویست وەربگرن. بەلآم ئەگەر یەکێك لەوان بەرلەوەی کە گفتوگۆکە بسپێرێت بە ئەوی دیکە، بۆ ماوەیەکی کەم قسە بکات، کەسی دووەم بەخێرایی ماندوو دەبێت و لەئەنجامدا لەبەردەوامیدان بە گفتوگۆکە تەواو دەبن.

نهێنی هێشتنەوەی ئالوگۆڕی گفتوگۆکان، پرسینی ((**پرسیارە کراوەکان**))ە.پرسیارە کراوەکان واتە ئەو پرسیارانەی کە پێویستیان بە وەلآمگەلی درێژتر لە ((**نەخێر**)) و ((**بەڵێ**)) هەبێت و جگەلەوەش پێویستیان بە خستنەڕووی زانیاری زیاتر هەبێت.

بۆ نمونە ئێوە دەپرسن، ئەمساڵ لەکاتی پشوودا بۆ کوێ ڕۆشتن؟ بۆ پرسیارەکەی ئێوە، دەتوانێت بەم شێوەیە وەلآم بداتەوە کە بۆ ماوەی دوو هەفتە ڕۆشتووە بۆ مالتا. هەروەها دەتوانن بەم شێوەیە وەلآمبدەنەوە کە ئێوە دوو هەفتەتان لە مالتا بەسەربردووە، لەم ماوەدا، ئۆتۆمبێلێکتان بەکرێ گرتووە بۆ ئەوەی بتوانن هەموو دورگەکە بگەڕێن و شارەکۆنەکان و سەربازگەکانی جەنگی خاچپەرستان ببینن.

دواتر ئێوە هەفتەی دووەمتان بۆ پشودان لە گوندێکی بچوك و جوان تەرخان کردووە و لەو گوندەدا سەرقاڵی ماسی گرتن و خۆدانە بەرخۆر بوون. دواتر دەتوانن لە هاودەمەکەتان بپرسن کە ئایا تائێستا ئەو بۆ مالتا ڕۆیشتووە یان نا؟

ئەگەر کەسی دووەمیش هاوشێوەی ئێوە زیرەکیەکی کۆمەلآیەتی بەرزی هەبێت، ئەگەری زۆرە یەکێك لەو وەلآمانەی خوارەوە بداتەوە. بەڵێ منیش ڕۆشتووم بۆ مالتا و چێژم لە کەنارەکان، بەندەرەکان، کەش وهەوای ی

Scanned with CamScanner

مامناوەند و شێوازی بیناسازی ناوچەیی ئەو شوێنە وەرگرتووە. یاخود ئەگەر نەچووبوو بۆ مالتا، دەڵێت کە بۆ شوێنانێکی وەك: قوبروس و ئیتالیا و یۆنان ڕۆیشتووم.

بەم شێوەیە گفتوگۆی نێوان ئەو دووانەتان وەك یاری تێنسی سەر مێز ئاڵوگۆڕی پێ دەکرێت.

گوێگرن!

یەکێك لەو ترس و نیگەرانیانەی کە زۆرینەی خەڵك لە میوانی و کۆبوونەوەکاندا هەیانە، ئەوەیە کە ڕەنگە ئەوان وەك کەسانێکە ماندووکەر بێنە پێشچاو.

بەشێوەیەکی ناڕاست، ئەوان وابیردەکەنەوە کە لە ژیانێکی سەرنجڕاکێش بەهرەمەند نین و هیچ بیروڕایەکیان بۆ گوتن نییە.

ئەگەر ئەم بابەتە ئێوەش نیگەران دەکات، ئەوا ڕێگەی پێ مەدەن. تەماشایەکی وەرزی پێشوو بکەن و دوبارە توانای گوێگریی خۆتان وەبیر بهێننەوە. تەنها یەك کەس دەتوانێت لە هەمان کاتدا قسە بکات، هەربۆیە هەرچەندە ئێوە گوێگرێکی گونجاوتر و ژیرتر بن، کەسی بەرامبەرتان زیاتر لەگەڵتاندا دەدوێت. ڕێژەی گوێ و دەمتان لەبیرنەچێت.

گفتوگۆ بەجێ و گونجاوەکان

تایبەتمەندی کەسانێك کە زیرەکییەکی کۆمەلایەتی بەرزیان هەیە ئەوەیە کە بە ئاسانی و ئامادەییەوە دەتوانن لەگەڵ هەر کەسێکدا و لە هەر بارودۆخێکدا

Scanned with CamScanner

گفتوگۆیەکی چێژبەخش ئەنجام بدەن. گرنگ نییە کە گفتوگۆکەی ئێوە بۆ بەسەربردنی کاتە لەگەڵ میوەفرۆشی گەڕەکەکەتاندا، یان باسکردنی کێشەی ئۆتۆمبیلەکەتانە بۆ فیتەرێك یاخود بۆ هەڵسەنگاندنی بابەتێکی سادەیە لەگەڵ بەڕێوبەرەکەتاندا.

یاسای ئەم گفتوگۆیانە یەکسانن.

- هەمیشە ڕێز لە کەسانی دیکە بگرن. کەسایەتی کەسانی دیکە مەشکێنن. هەوڵبدەن لەگەڵ خەڵکدا بەو جۆرە قسە بکەن کە خۆتا پێتان خۆشە قسەتان لەگەڵدا بکرێت.
- ئاگاداری ئەو شتانە بن کە لەکاتی گفتوگۆدا دەتانەوێت بیانڵێن. بۆ نمونە باسی، ئاڵوگۆڕی دۆستانەی هەواڵ و زانیارییەکان، ئەو بیمەیەی کە بۆ تێچووی چاککردنەوەی ئۆتۆمبیلەکەتان دەدرێت، باسکردنێکی ڕاستگۆیانە لەبارەی ئامانجی پیشەیی و ئامانجی پیشەیی ئایندەتان.
- لەو شێوە قسەکردنە سود وەربگرن کە گونجاوە بۆ ئەو بارودۆخە. بۆ نمونە، گفتوگۆی ئێوە لەگەڵ میوەفرۆشی گەڕەکەکەتاندا، پێویستی بە دەربڕینێکی دۆستانە و ئاسایی هەیە. فیتەر لەبارەی کێشەی ئۆتۆمبیلەکەتانەوە زانیاری وردی دەوێت، لەسەر جادە بەلایەکی دیاریکراودا دەڕوات یاخود ڕەنگە تایەکانی توندوتۆڵ نەبن، بەڕێوبەرەکەتان بەهۆی ئەو کارانەوە کە ئەنجامتانداوە سوپاستان دەکات، بۆ نمونە گفتوگۆیەك لەبارەی کارەکەتان کە ئاگاداربوونتان لە بەرامبەر ئامانجە پیشەییەکەتاندا زیاتر و تەواو دەکات.

پیشاندانەکان

گفتوگۆ بەکۆمەڵ یاخود وتاردانەکان، وەك یەکێك لە باشترین شێوازی گفتوگۆ لەگەڵ خەڵکدا دەژمێردرێت. ئەگەرچی خەڵك لەکاتی قسەکردنی ئێوەدا بێدەنگن و هیچ نالێن، بەلاّم بە دڵنیاییەوە ئێوە لە ڕێگەی زمانی جەستە و کاردانەوەکانیان لە بەرامبەر قسەکانی ئێوەدا (پێکەنین، لەبەرخۆوە قسەکردن، ڕەزامەندی دەربڕین و پشتڕاستکردنەوە) هاندەدرێن و هەست بە بەدەستهێنانی پشتیوانی ئەوان دەکەن. یاسای گشتییەکانی مێشکتان لەبیر بێت کە بریتین لە ((یەکەم، یەکەمین شت)) و ((جگەلەوەش، کۆتا شت)). دەتوانن ئاگاداری ئەو بابەتە بن کە ئایا ئەوان واتا و ناوەڕۆکی ئەو شتەی کە ویستوتانە بیلێن، لەناو قسەکانتاندا دەریان هێناوە و هەستیان پێ کردووە. مێشکی مرۆڤەکان، ئەو شتانەی کە لە سەرەتاوە یاخود لە کۆتاییەوە ڕوودەدەن، باشتر لەو شتانەی کە لە نێوان سەرەتا و کۆتاییدا ڕوودەدەن، بەبیردێننەوە. بۆیە دەبێ بزانن کە پێویستە خاڵە گرنگەکان لە سەرەتا یاخود لە کۆتاییدا بخەنەڕوو.

خاڵە گرنگەکان زەق بکەنەوە. سود لە چیرۆکە وێناکراوەکان و ئەو چیرۆکانە وەربگرن کە شیاوی لێ تێگەیشتنن بۆ پاڵپشتی کردنی بیروڕاکانتان. پێش ئەوەی دەست بە وتاردان بکەن، قسەکانتان هاوشێوە و بە سود وەرگرتن لە نەخشە زیهنییەکان ئامادە بکەن، ئەم کارە یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو پەستانی دەروونی خۆتان ئارام بکەنەوە و ئامادەتان دەکات تاوەکو وتارێکی درەوشاوە، ئاسان و شیاوی لەبیرمان و سەرریژ لە زیرەکیی کۆمەلاّیەتی پێشکەش بکەن.

Scanned with CamScanner

سەرەتا، خۆتان بناسێنن!

((بۆئامادەکردنی ڕوخسارێك کە وابڕیارە ڕوخسارەکانی دیکە ببینن، کاتی پێویستتان هەیە.))

ت.س. ئلیوت

خۆ پیشاندان، وەك دۆزینەوەی بازاڕە بۆ خۆتان و ئەم بابەتە پێویستە وەك هەر کاڵایەکی دیکە کە بۆ فرۆشتنە، گرنگی پێ بدرێت. بۆ نمونە وەك ئۆتۆمبیلێك، یان تەنانەت کیسە گەنمەشامییەکی برژاو! تەنها جیاوازییەکەی ئەوەیە کە کاڵاکە **((ئێوەن))**!

پێویستە سەرنجی کڕیارەکان بۆ لای خۆتان ڕابکێشن(ئەو کەسانەی کە ئێوە هەوڵ دەدەن بیانناسن). لەم ڕێگەیەوە ئەوان هۆگری ئێوە دەبن. پێویستە لەوە دڵنیا ببنەوە کە لەناو کێبڕکێی کاڵاکانی بازاڕدا، ئێوە باشترین و چاکترین کاڵان. هەروەها پێویستە ئێوە خاوەنی ئەو شتە بن کە خەڵك بە **((ڕێگەی تایبەت لە فرۆشتندا))** ناوی دەبەن. ئەم لایەنە کە بە (کاریگەری ڤۆن رستۆف ناسراوە) لە وەرزی داهاتوودا زانیاری زیاتر لەبارەیەوە خراوەتەڕوو. چیرۆکەکەی خوارەوە دەرخەری گرنگی ئەم بابەتەیە.

> **فرۆشیارێکی کۆمپیوتەرەکانی ئای بی ئێم کە خاوەنی زیرەکییەکی کۆمەڵایەتی بەرزە، بڕیار دەدات کە سود لە ((ڕێگەی تایبەت لە فرۆشتندا)) وەربگرێت، تاوەکو لەم ڕێگەیەوە بتوانێت ببێتە فرۆشیارێکی سەرکەوتوو.**
>
> **هەر بەو جۆرەی کە ئای بی ئێم بە ((ڕەنگ شینی گەورە)) ناسرابوو، ئەویش**

Scanned with CamScanner

بڕیاریدا کە سود لەو ڕەنگە وەربگرێت و لە ڕێگەی سود وەرگرتن لە ڕەنگی شین خۆی بخاتە ژێر کاریگەری فۆن ڕسترۆفەوە.

کانتۆرێکی ڕەنگ شینی کڕی کە تایبەتی کردبوو بە جلوبەرگی شین. جگەلەوەش، ئۆتۆمبیلێکی ڕەنگ شینی کڕی کە هەموو پێداویستی و شتومەکەکانی ناوەوەی ڕەنگیان شین بوو. بەندێك چەرمی شین و جانتایەکی شین و کاتژمێرێکی شینیش بەشێك بوون لە پێداویستییەکانی ناوەوەی ئۆتۆمبیلەکە. تابلۆیەکی ڕەنگ شینی لەسەر فرۆشگاکەی هەڵواسی و هەروەها پێنوسێکیشی هەبوو کە ڕەنگی مرەکەبەکەی شین بوو. بۆ هەر شوێنێك دەچوو، وەك کەسێکی تایبەت تەماشا دەکرا. لە ئەنجامدا ئەو بە بەڕێز شین ناوی دەرکرد و بەهۆی گۆڕینی تەواوی کەسایەتییەکەیەوە، بەخێرایی بووە یەکێك لە گەورەترین فرۆشیارانی کۆمپیوتەرەکانی ئای بی ئێم.

بەهۆی ئەوەوە کە بەڕێز شین کەسایەتییەکی تایبەت و دەگمەنی هەبوو، خەڵك خوازیاری دروستکردنی پیوەندی و قسەکردن لەگەڵیدا بوون. ئەو جێی خۆی لە مێشکی کڕیارەکانیدا کردبووەوە، هەر بەو جۆرەی کە دەشێ جێی خۆی لە مێشکی ئێوەشدا کردبێتەوە!

گرنگتر لەمانە ئەوەیە کە بزانن لەکاتی ***فرۆشتنی*** چ شتێکدان و متمانەتان بە باشی کاڵاکەتان هەبێت. ئێوە پێویستە باوەڕی تەواوتان بە خۆتان و تواناکانتان هەبێت.

Scanned with CamScanner

تۆڕبەندی پەیوەندی

لەڕاستیدا تۆڕبەندی بە شێکە لە خۆ دەرخستن و کەسانێك کە زیرەکیەکی کۆمەلایەتی بەرزیان هەیە دەخوازن بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەم کارە ئەنجام بدەن و هەموو ئەو شتەی کە گرنگی پێ دەدەن، دروستکردنی پەیوەندییە لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە دەیانبینن. ئێوە پێویستە لە هەموو ئەو کەسانە نزیك ببنەوە کە لە ژیانتاندا وەك کەسێکی گرنگ هەڵتان سەنگاندوون. ئەڵبەتە هەر دەبێ وابێ. ئەگەر کەسێك بۆ ئێوە گرنگ بێت، پێویستە ئێوە بە ڕێزەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکەن و نرخ بۆ هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەودا دابنێن. ئەمەش بەو شێوەیە دەکرێت کە وەها تەماشای هاوڕێکەتان بکەن کە لە بەرکەوتنێکی ڕێکەوت کە کەمێك ڕەسمیترە و لە بارودۆخێکدا کە هاوشێوەی کار ، کۆبوونەوە، تۆڕبەندی پیشەییە بینیبێت. بۆ نمونە، کۆنفرانسێك یان گفتوگۆیەکی ڕەسمی.

ترس لە هەڵەکردن

یەکێك لە گەورەترینی ئەو ترسانەی کە خەڵك هەیانە، بە هەڵە گوتنی شتێکە لەکاتێکی نەگونجاودا و ترسیان لەوەیە کە لەلایەن کەسانی بەرامبەریانەوە سەرزەنشت و لۆمە بکرێن. پەیوەندی بە هاوڕێکەتانەوە دەکەن بۆ ئەوەی کەمێك لەگەڵیدا قسە بکەن، بەڵام ئەو بە ئێوە دەڵێت کە ناتوانێت لەو کاتەدا قسەتان لەگەڵدا بکات و دواتر پەیوەندیتان پێوە دەکاتەوە. بە شێوەیکی ئاسایی لە وەها بارودۆخێکدا ئێوە دەڕەنجێن و ناڕەحەت دەبن.

Scanned with CamScanner

به فراوان بوون و گەشەکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان، دەزانن کە لە بارودۆخێکی لەو شێوەیەدا چۆن مامەڵە بکەن. خۆتان بخەنە جێگەی هاورێکەتان و لە ڕەوشی ئەو تێبگەن و بزانن بۆچی پەلەی بووە: منداڵەکەی تای هەیە، بەڕێوبەرەکەی فایلی زۆری لەسەر مێزەکەی داناوە و زەنگی تەلەفونەکەی بەتەواوی لە وەها کاتێکدا لێی داوە و ... کەواتە جێی سەرسوڕمان نییە ئەگەر ئەوان نەیانەوێت قسە بکەن. کارێك کە پێویستە ئێوە ئەنجامی بدەن ئەوەیە کە بپرسن ئایا کاتێکی گونجاوە بۆ قسەکردن یان نا، یاخود بپرسن بزانن کاتیان بۆ قسەکردن هەیە. دڵنیابن هاورێکەتان پێزانینی بۆ ئەم شێوازەی ئێوە دەبێت و کاتێك کە پەیوەندیتان پێوە دەکاتەوە، چێژ لە گفتوگۆی هاورێیانەتان وەردەگرن.

ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی

خۆش ڕەفتار بن

ڕێگەچارەی ئاڵۆز بۆ حاڵەتە جیاوازەکانی هەواڵپرسی لەگەڵ هاورێکانتان، بەرێوبەر، هاوکار، یەکتر ناسینە نوێیەکان و ... بوونی هەیە. ئەم ڕێگایانە کاتێك گرنگی خۆیان لەدەست دەدەن کە ئێوە ڕێگەچارە سەرەتاییەکانی هەر جۆرە دیدارێك بزانن:

١_ بە ڕەوشێکی ئەرێنی و گەشبینانە دەست بە هەواڵپرسی بکەن.

٢_ زەردەخەنە بکەن.

٣_ تەوقە بکەن، بەگەرمی لە ئامێزیان بگرن و هەروەها سود لە زمانی جەستەتان وەربگرن.

Scanned with CamScanner

٤_ لەکاتی یەکتربینیندا، بە بابەتانێك دەست بە قسەکردن بکەن کە پەیوەندیدارە بە ئەوانەوە، نەوەك ئەو بابەتانەی کە پەیوەندییان بە ئێوەوە هەیە.

٥_ ئێوە بردووتانەتەوە!

پێکەنینی ئێوە، دروشمی ئێوەیە!

لە وەرزی زمانی جەستە(وەرزی ٣)وە ئەوە فێربوون کە پێکەنینەکانتان توانای گۆڕینی هەموو شتێکی هەیە. ئەمەش بەتایبەتی لەبارەی پەیوەندییە نزیك و پیشەییەکانەوە گەلێك ڕاستە. هەوڵبدەن هەمیشە ئەم بابەتە لە مێشکتاندا گەشە پێ بدەن و پێکەنینی ئێوە دروشمی ئێوە بێت.

کەسانی دیکەتان بەڕاستی خۆشبوێت

هیچ کەسێك هێندەی ئەو کەسەی کە هۆگری ئێوەیە گرنگ نییە! وشەی گرنگ و سەرڕێژ لە زیرەکیی کۆمەڵایەتی، ئەو وشەیەیە کە لە ناخەوە دێت.

کاتێك کە ئێوە بەڕاستی و دڵسۆزانە هۆگری کەسێك دەبن، هەموو ئاماژەکانی زمانی جەستەتان ڕاستی ئەو هۆگرییەی ئێوە پیشاندەدات. ئەگەر ڕاستگۆ نەبن، ئەوا لەشتان ڕاستی هەستە دەروونییەکانتان دەخاتەڕوو.

دەتوانن چێژ لە پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکە وەربگرن و لەم ڕێگەیەوە بەڕاستی هۆگریان بن. بیر لەو بابەتە بکەنەوە و ئەوە بزانن کە کەسایەتی هەر تاکێك چەندە تایبەت و دەگمەن و جیاوازە.

دڵنیابن لەوەی کە بە یادگارییەکی باشەوە ئەوان بەجێ دەهێڵن.

Scanned with CamScanner

کاتی جیابوونەوە، کەشێکی دڵگیر و پەسەندکراو بۆ ئەو بارودۆخە دروست بکەن بەجۆرێك کە شیاوی بوونە یادەوەرییەکی باش و لەبیرمانەوە بێت. سود لە ئاگایی نوێتان وەر بگرن کە لە یاسای گشتی ((**کۆتا شتاکان**)) خۆی دەبینێتەوە، بۆ کردنە یادەوەری ماڵئاواییەکانتان.

هەوڵمەدەن لەکاتی جیابوونەوەدا پەلەبکەن، ئێوە نازانن ئەوان لە کوێ و لە چ کاتێکدا دەبیننەوە.

وێنایەکتان بۆ ژیان هەبێت! بچنە ناو ژیانی کۆمەڵایەتییەوە!

ئەگەر لە ئێستادا هیچ ئامانجێکتان لە ژیاندا نییە، هەوڵبدەن ئامانجێك دیاری بکەن.

لە هەموو حەز و خولیاکانتان نوسراوێك دروست بکەن. واباشترە کە لەشێوەی نەخشەی زیهنیدا بێت. دواتر بیربکەنەوە و بزانن کە دەتانەوێت لە ماوەی ٥ بۆ ١٠ ساڵی ئاییندەدا چ کارێك لە ژیانتاندا ئەنجام بدەن.

لەبیرتان بێت کە دەکرێت بە تێپەڕبوونی کات، ئامانج و تێڕوانینەکانیشتان بەرامبەر بە ژیان بگۆڕدرێت. ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە بتوانن بڕیار بدەن بۆ گەیشتن بە یەکێك لە ئامانجەکانتان.

بڕیار و ئامانجە باو و ئاساییەکانی ژیان پێکهاتوون لە:

- گەڕان و سەفەرکردن بۆ وڵاتانی دنیا.
- بوونە باشترین دایك/باوك/ئەندامی خێزانێك.
- بوونە مامۆستا لە بابەتە مۆسیقییەکان یان ئەکادیمییەکان.
- بوونە بەڕێوبەری خۆتان.

Scanned with CamScanner

● تا ئەو جێیەی کە دەتوانم، زۆرێك لە خەڵك خۆشحاڵ بکەم.

کاتێك کە بڕیارێك دەدەن، سوربن لەسەر بڕیارەکەتان. کتێب بخوێننەوە، بەناو ئەنتەرنێتدا بگەڕێن، بچنە یانەکان و کۆڕوکۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکانەوە، ئەمانە یارمەتیتان دەدات لە تێگەیشتن و زانینی زیاتر لەبارەی ئامانجەکەتانەوە.

لەو کاتەدا کە ئەم کارە ئەنجام دەدەن، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ڕووبەری هاوڕێ و پەیوەندییەکانتان فراوانتر دەکەن.

تواناکانی دەربڕینتان زیاد بکەن!

کاتێك لەگەڵ ژیاندا بەرەو پێش دەچن، هەوڵبدەن لەگەڵ ئەو کەسانەدا گفتوگۆیەکی بەسودتان هەبێت کاتێك دەچن بۆ دیدارییان.

ئەگەر وا هەست دەکەن کە ناتوانن لەگەڵ کەسانی نەناسراودا قسە بکەن، ئەوا گفتوگۆی کورت و ئاڵوگۆڕی کورتخایەنی ڕستەگەلی ڕۆژانە لەگەڵ فرۆشیاری فرۆشگایەکدا، ڕاهێنانێکی باش دەبێت بۆ ئێوە و بڕوابەخۆبوونتان زیاد دەکات. هەوڵبدەن خۆتان بخەنە شوێن کەسانی دیکە، ئەوسا دەبینن کە چۆن خەڵك بە دڵسۆزییەوە وەڵامی پرسیار و قسەکانتان دەدەنەوە.

فێربن، بەخۆتان پێبکەنن

ئەگەر بتوانن پێبکەنن، دنیاش بەڕووتاندا پێدەکەنێت. ئەگەر بتوانن بە خۆتان پێبکەنن، دنیا بەرزتر لە ئێوە پێدەکەنێت! توانای پێکەنین بە خۆتان، دەرخەری ئەوەیە کە ئێوە توانای چوونە ناو جیاهانی دەرەوەتان هەیە و دەتوانن

هەموو شتەکان لە گۆشە نیگای جیاوازەوە تەماشا بکەن و جگەلەوەش ئەوە دەردەخات کە خۆتانتان زۆر بە جدی وەرنەگرتووە.

بۆ خۆتان پێبکەنن، بۆ ئەوەی ڕێژەی پێکەنینتان زیاد بکەن!

نەخشەی زەینی ئاخاوتن و دەربڕین

ئەگەر ئێوە لەکاتی پێشکەشکردنی وتارێکی ڕەسمیدان، دڵنیاببنەوە لەوەی کە ئەو شانەتان کردووە بە نەخشەیزەینی کە دەتانەوێت بیلێن. ئەم کارە ئێوە لۆژیکی تر و بەڵگەخوزتر دەکات. (لە بارودۆخی بازرگانیدا زۆر گرنگە). جگە لەوەش، ئێوە بەسەر کۆی خاڵە جیاواز و دژەکانیشدا زاڵ دەبن.

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشک

من سود لە ڕێسای گشتی ((یەکەمین و کۆتا شت)) وەردەگرم و بەکاری دەهێنم بۆ باشتر کردنی ژیانی کۆمەڵایەتی خۆم و کەسانی دیکە.

دڵنیام ئەو شتانەی کە دەیانڵێم، لە زمانی جەستەمدا ڕەنگدەدنەوە.

من حەزم بۆ مێژووی کەسێتی هەر کەسێك هەیە کە کەسایەتییەکی تایبەت و تاقانە و دەگمەن بێت.

ناسینی ژیانم، یارمەتی فراوان بوونی زیرەکیی کۆمەڵایەتیم دەدات.

هەستی گاڵتەوگەپ و قسەخۆشی من، لە دڵخواز بوون و دڵگیربووندایە.

Scanned with CamScanner

وەرزی ٥

چۆن لەناو دەستە و گروپەکاندا بدرەوشێینەوە؟

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

زۆرێك لە خەڵك تەنانەت ئەوانەش کە خۆشگوفتار، کۆمەڵایەتی و خاوەن بڕوا بەخۆبوونێکی بەرزن، کاتێك کە بڕیارە لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکدا بەرەوڕوو ببنەوە، دڵەڕاوکێ هەموو بوونیان دەگرێتەوە. بینینی کۆمەڵێکی زۆر ڕوخساری سەیر و نەناسراو، دەستەپاچەیان دەکات. ئەوان زۆرینەی کاتەکەیان بە وەستان لە سوچێکدا بەسەردەبەن و بەبێ ئومێدییەوە هەوڵدەدەن تاوەکو لایەنی کەم ڕوخسارێکی ناسراو بدۆزنەوە بۆ ئەوەی لێی نزیك ببنەوە. لەکۆتاییدا بڕیار دەدەن ئەو شوێنە بەجێ بهێڵن و بەڵێن بە خۆیان دەدەن کە چیدی نەکەونە ناو وەها بارودۆخێکەوە!

بەهەرحاڵ، بارودۆخێکی دیکە وێنا بکەن...

کەسانێك کە میوانییەك بەڕێوەدەبەن، بە دڵنیاییەکی تەواوەوە دێنە ژوورەوە و سەیری دەوروبەر دەکەن بۆ ئەوەی ڕێژەی میوانانی میوانییەکە بزانن. دواتر مەیلی تێکەڵبوونیان بۆ هەر گروپێك کە حەزیان لێیە، دەخەنەڕوو. چەند خولەکێك گوێ بۆ قسەکانی ئەوان دەگرن. پاشان کەم کەم بە ئەو گروپەوە پەیوەست دەبن. دوای ئەوە خۆیان دەناسێنن و پاش ماوەیەکی کورت جێی خۆیان لە دڵی گروپەکدا دەکەنەوە. ئەم کارە هەرچەند کە پێویست بکات، دەشێ دوبارە بکرێتەوە. ئەگەر ئەم گروپە هێندە سەرسەخت و پێداگر بن کە ڕێگەی چوونە ناویان بە هەموو کەسێك نەدەن، لەکاتێکی لەو شێوەیەدا

Scanned with CamScanner

کەسێك کە خاوەنی زیرەکییەکی کۆمەڵایەتییە، بە گروپێکی دیکەوە پەیوەست دەبێت.

کارکردن لە ناوقەرەباڵغیدا

هەر وەك چۆن زۆرێك لـە شـتەکان فرتـوفێڵی تایبـەت بـە خۆیـان هەیـە. بەهەمان شێوە کارکردن لە ژورێکی قەرەباڵغیشدا فرتـوفێڵی تایـەت بـە خـۆی هەیە و دەتوانن فێری بن و ڕاهێنانی لەسـەر بکـەن و گەشـەی پـێ بـدەن. لـە سەرەتادا پێویست بە دڵنیاییەوە هەنگاو هەڵگرین.

ئەگەر ئێوە بیر لە یارمەتیدانی خەڵك دەکەنەوە، بەلام هیچ کەسێك ناناسن و ناتانەوێت لەوێ بن! ئەوا باشترە هـەر لـە سـەرەتاوە دیـمەنێکی زۆر ئـەرێنی لەخۆتانـەوە پیشـانی ئـەوانی دیکـە نـەدەن. بەهـەرحاڵ، ئەگـەر پـێش چوونەژورەوەتان، هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژن، زۆر زوو هەست بە ئارامی دەکەن. لەم ڕێگەیەوە دەتوانن بەسـەر دڵـەڕاوکێ و پەسـتانەکەتاندا زاڵـبن. هەرچـەندە ئارامتر و ئاسودەتر دەربکەون، بە هـەمان ئەندازە ئـەو کەسـانەش کـە ئێـوە دەبینن هەست بە ئارامی دەکەن. ڕۆح و دەرونێکی ئەرێنی لە ناوەوەی خۆتاندا دروست بکەن.

خاڵی دواتر کە پێویستە لەبیرتاندا بێت ئەوەیە کە، کۆمەڵ، پێکهاتووە لە کۆبوونەوەی چەند تاکێك، هە بۆیە ئەگەری هەیە یەکێك لەو تاکانە کەسێکی نائاسایی بێت.

بەدەم پێکەنین و زمانی جەستەیی دڵسۆزانەوە لێیان نزیك ببنەوە و خۆتان بناسێنن. بەدڵنیاییەوە ئەوان بەهۆی ئەو مەیل و هۆگرییەوە کە بەرامبەر ئەوان

Scanned with CamScanner

پیشانتان داوە، پێزانینیان دەبێت و لە ئەنجامدا ئەوانیش مەیلییان بۆ تێکەڵبوون لەگەڵ ئێوەدا دەخەنەڕوو. ئەگەر کەسێك سەرنجی ئێوەی بۆلای خۆی ڕاکێشا، تاوەکو ژوور یان مێزی خواردنەکە بەدوایدا بڕۆن. دروستکردنی گفتوگۆ لەگەڵ کەسانێکدا کە لەسەر کورسی دانیشتوون ئاسانترە. ڕێگەی باشتریش ئەوەیە کە بۆ خۆشتان سینییەك خۆراك هەڵبگرن، چونکە ئەمە ڕێگەیەکی دڵنیاترە بۆ ئەم مەبەستە.

لەبیرتان بێت بەر لە ناسینی کەسەکە، سود لە تواناکانی زمانی جەستە و خوێندنەوە و گوێگریتان وەربگرن. بەم شێوەیە دەتوانن لەکاتی یەکتر ناسیندا ئارامییەکی زیاترتان هەبێت و چێژ لە قسەکردن لەگەڵیدا وەربگرن.

ڕێسا گشتییەکانی هاودەمی

یەکێك لە قورسترینی ئەو شتانەی کە خەڵك زۆربەی کات ڕووبەڕووی دەبنەوە، لەبیرمانەوەی ناوی ئەو کەسانەیە پاش ئەوەی کە پێی دەناسێنرێت.

بەتایبەت ئەم بابەتە کاتێك بەتەواوی ڕاستە کە لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکدا یەکتان ناسیبێت و مێشکتان لەژێر کاریگەری پەستانی دەماریدا بێت. یاسای گشتی هاودەمی مێشك دەڵێت: بۆ ئەوەی بتوانن ببنە خاوەنی تایبەتمەندییە دەرونی، لەشی و کۆمەڵایەتییەکان، پێویستە هاودەمی بکەن. ئەگەر دەتانەوێت باشتر فێربن، پێویستە پەیوەندییەکی گونجاو لەنێوان شتەکاندا دروست بکەن. ئەگەر دەتانەوێت شتەکانتان باشتر بێتەوەبیر، پێویستە پەیوەندییەکی دیار لەنێوان ئەو شتانەی کە لەبیرتانە و ئەو شتانەی کە دەتانەوێت بییانهێننەوە بیر، دروست بکەن. ئەگەر دەتانەوێت توانا

کۆمەڵایەتییەکانتان بگاتە ئاستێکی بەرز یان ببنە ڕێبەرێکی کۆمەڵایەتی، پێویستە لەگەڵ خەڵکدا هاودەمی و گفتوگۆی سەرکەوتووانەتان هەبێت.

مێشك خاوەنی ڕێسایەکی هاودەمییە کە هاوشێوەی یاسایەکە کە بە **((کاریگەری ڤۆن رستۆرف))** یان ڕێسای **((دیار بوون))** یان **((لەبیرنەکراو))** ناودەبرێت.

لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا، **((دکتۆر ڤۆن رستۆرف))** کۆمەڵێك تاقیکردنەوەی ئەنجامدا کە بووە هۆی دۆزینەوە و دەرخستنی کۆمەڵە نەزانراوێکی سەرسوڕهێنەر لەبارەی زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە.

دۆزینەوە سەرسوڕهێنەرەکەی ڤۆن رستۆرف ئەمە بوو: ئێمە دەمانەوێت ئەو بەشەی خەڵك و ئەو شتانە و ئەو کەسانە و ... لەبیرماندا بهێڵینەوە کە مێشکمان بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و دیار ئەوانی لەمس کردووە. ئایا ئەم بابەتە لە ڕوانگەی ئێوەشەوە ڕاستە؟

مۆڵەت بدەن لەم بابەتە بکۆڵینەوە.

ڕێسای **((ڤۆن رستۆرف))** بەم شێوەیە پێشبینی دەکات: کاتێك کە ئێوە لەگەڵ هاوڕێکانتاندا کات و بیرەوەرییە خۆشەکانی ڕابردوو بەبیردێننەوە، سود لە هاوشێوەی ئەم ڕستانە وەردەگرن: ((ئەو هەفتە سەرسوڕهێنەرەت بیردێت کە لە چیاکانی ئەلپ یاری خلیسکێنەی سەر بەفرمان دەکرد؟)) یان ((ئایا ئەو گۆڵەی کە بینیت، سەیرترین و سەرسوڕهێنەرتریت گۆڵی تۆپی پێ نەبوو؟)) یان ((من هەرگیز هیچ خۆرئاوابوونێك هێندەی ئەو خۆرئاوابوونە بە جوان و سەرنجڕاکێش نازانم کە لە هاوینی ٢٠٠١ بینیم.))

Scanned with CamScanner

لێرەدا بابەتێك بۆ لێکۆڵینەوە لەم یاسایە ئامادە کراوە. لە خوارەوە ناوی هەندێك لە وڵات و شارەکان نوسراوە. ناوی ئەو وڵات و شارانە بخوێننەوە و ناوی باڵەخانە یان شوێنێکی دیار کە بە خوێندەوەی ناوی شار و وڵاتەکە دێتە بیرتان بنوسنەوە. وەك ئاشکرایە کە دەیەها ملیۆن باڵەخانە و شوێنی ناسراو هەن کە دەتوانن هەڵیبژێرن. بەڵام ڕێساکەی ڤۆن رستۆف پیشبینی ئەوە دەکات کە لە ١٠٠ کەس ٩٩کەسیان یەك وەڵامی هاوشێوە بدەنەوە!

لێرەدا ناوی شار و وڵاتەکان نوسراوە:

١_ میسر

٢_ هیندستان

٣_ پاریس، فەرەنسا

٤_ ڕۆما، ئیتالیا

٥_ ئەسینا، یۆنان

٦_ لەندەن، بەریتانیا

٧_ سدنی، ئوسترالیا

لێرەدا ئەو وەڵامانە نوسراونەتەوە کە لەلایەن زۆرێك لەو کەسانەی کە لە ڕاپرسییەکەدا بەشدارییان کردووە دراونەتەوە. وەڵامەکانی ئێوە بە بەراورد بەم وەڵامانە چۆنن؟

١_ میسر هەرەمەکان

٢_ هیندستان تاج محل

٣_ پاریس بورجی ئیڤڵ (هەندێ جار، نوتردام و لووریش ناوبراون)

٤_ ڕۆما کلیسیۆم (یاریگای وەرزشی)

Scanned with CamScanner

٥_ ئەسینا پارتنۆم (پەرستگەی خودا ئاتن لە ئەسینا)

٦_ لەندەن بیگ بەن (هەندێ جاریش، سنت پاوڵ باسکراوە)

٧_ سیدنی ماڵی ئۆپێرا (جۆرێکە لە ئاهەنگ، مەسرەحی ئۆپێرا)

ئایا ئەوانتان بەبیردێتەوە!

یەکێك لە بەهێزکەرە کاریگەرەکانی باوەڕبەخۆبوونی کۆمەڵایەتی و گشتی ئێوە، لەبیرمانەوەی ناوی کەسانێکە کە دیداریان لەگەڵدا دەکەن. ئەم بابەتە سادەترە لەوەی کە بەشوێن تایبەتمەندییەکی دیاردا بین لە دەرونی ئەو کەسانەدا.

پرسیار لە کەسانی بەرامبەرتان بکەن لەبارەی سەرسورهێنەرترین ڕوداو کە بەسەریان هاتووە، پرسیار بکەن لەبارەی ئامانجی سەرەکی ئەوان لە ژیاندا، بپرسن لەبارەی جوانترین شتەوە کە تاوەکو ئێستا بینیویانە، هەروەها جگە لەمانەش.

ئەم کارە وێنەیەکی ڕوون و دیاری ڤۆن رستڕۆف بە ئێوە دەدات کە ئێوە دەتوانن لەگەڵ ڕێساکانی هاودەمیدا ڕێکیبخەن و پەیوەندی لەنێوان ناوی ئەوان و کاریگەری ڤۆن رستڕۆف لەسەر ئەوان دروست بکەن.

یەکێك لە کاریگەرییەکانی ئەم شێوازە ئەوەیە کە، پیشاندانی مەیلی خۆتان بۆ زانینی حەز و خولیاکانی خەڵك، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان هەست بە یەکدڵی و نێوان خۆشییەکی زیاتر لەگەڵ ئێوەدا بکەن و جگە لەوەش دەکەونە ناو گفتوگۆیەکی زۆر کۆمەڵایەتییەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە دەتوانن سود لو ڕیساکانی هاودەمی و ڤۆن ڕستڕۆف وەربگرن بۆ لەبیرمانەوەی ناو و ڕوخساری ئەو کەسە نوێیانەی کە دیدارتان لەگەڵدا کردوون. هەوڵبدەن دیارترین ڕوداوی کاتی یەکتر ناسینەکەتان، پەیوەندیدار بکەن بە ناو یاخود ڕوکاری گشتی دەرەوەی ئەو کەسانەوە. ئەم کارە هەرچەندە نائاسایی و نامۆیانەتر بێت باشترە. مێشکی ئێوە ئەو دیمەنە دەکاتە ڤۆن ڕستڕۆف و ئەگەر هاتوو دوبارە ئەو کەسانەتان بینییەوە ئەوا بە ئاسانی بەبیرتان دێتەوە کە ئەوانە کێن. بۆ نمونە ئەگەر ئێوە دیدار لەگەڵ کەسێکدا دەکەن کە ناوی ((سەوسەن گردەیی))ە، ئەوا وای وێنا بکەن کە لەسەر گردێك دانیشتووە و دەستەکانی پڕن لە گوڵی سەوسەن.

لە جەنجاڵی دوربکەونەوە

ئەگەر ئارەزووی ئەوە دەکەن کە لە کۆڕ و کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان، دیدارە کاری و وتووێژە پیشەییەکاندا لە بیری خەڵکدا بمێننەوە، یان دەتانەوێت هەرجۆرە بابەتێك بخەنەڕوو، ئەوا ئێستا دەزانن کە چۆن ئەم کارە بکەن. سود لە نمونەکەی بەڕێز شین وەربگرن. جۆرێك جلوبەرگ بپۆشن و قسە بکەن، کە ببێتە هۆی جیاکردنەوەتان لە کەسانی دیکە. ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە ئێوە دەتوانن پەیوەندی و گەشت و گەڕانی جیاواز و تایبەت ڕێکبخەن. ئەم کارە لە فراوانکردنی سنوری هاوڕێ، دۆست و هاوکارەکانتاندا یارمەتیەرتان دەبێت. ئەگەر لەبەرامبەر هەمووواندا بدرەوشێنەوە، ئەوا ئێوەیان لەبیر دەمێنێت.

ڕێگەیەکی دیکەش بۆ درەوشانەوە لەناو کەسە نەناسراوەکاندا بوونی هەیە: حەز و ئارەزووی بەشێك لەوان بێننە دی.

Scanned with CamScanner

هونەری، خەڵك لەخۆ ڕازیکردن

نهێنی ڕێکخستنی هەر گروپێکی سەرکەوتوو، بەرنامەڕێژی، بەرنامەڕێژی و بەرنامەڕێژییە. ((**نەخشە زیهنییەکان**)) ئامرازگەلێکی سەرسوڕهێنەرن بۆ ئەو کەسانەی بەرنامەڕێژی بۆ سازدانی میوانییەك دەکەن. نمونەی ئەم نەخشە زیهنییە لە بەشی نەخشە زیهنییەکاندا هەیە. فێری ئەوە بن کە چۆن ئارامی بە میوانەکانتان دەدەن. هەندێك کات، چارەسەرکردنی هەندێك بابەتی سادە و بچوك دەتوانێت ئارامییەکی تەواو بە میوانەکانتان لە کۆڕ و میوانییە کۆمەڵایەتییەکاندا بدات.

ئەم بابەتگەلە سادە و بچوکانەش بریتین لە: هەستکردن بە تینویەتی، سەرما، برسییەتی، نەگونجاوی، بێ ئاگا بوون لەوەی کە ڕوودەدات، نەناسینی کەسێك لەو کۆمەڵەدا و نیگەرانی لەبارەی کێشەی کەسی و تایبەت و ... .

ئاگاداری ئەم بابەتانەی سەرەوە بن، بەتایبەت لەکاتی دەست پێ کردنی کۆبوونەوە یان میوانییەکەدا (کاریگەرییەکانی دەستپێشخەری لێرەدا دەردەکەوێت و کاری خۆی دەکات.)

هەموو کێشەکان جگە ئەوەی کۆتایی شیاوی چارەسەر کردنن، بەڵام سەرەتا پێویستە لەبارەی ئەو کێشانەوە زانیاری بەدەست بێنین.

هاودڵی و تواناکانی زمانی جەستەتان دەتوانێت ببێتە یارمەتیدەرتان. میواندارێك گەر خاوەن زیرەکییەکی کۆمەڵایەتی بەرز بێت، پێویستە لەوە دڵنیا بێت کە میوانەکانی لەگەڵ یەکدیدا گونجاون. پێویستە بە ئاگاییەوە میوانەکان بەیەکدی بناسێنێت و لەکاتی پێویستدا و لەکاتێکدا کە زۆرینەی

Scanned with CamScanner

ئەو میوانانەی کە لە کۆبوونەوەکەدان یەکدی دەناسن، لەگەڵ ئەو کسانەدا کەتەنها ئەو دەناسن پەیوەندییەکی جیاواز دروست بکات. جگە لەوەش، ئەو کەشەی کە باڵی بەسەر ئەو دۆخەدا کێشاوە زۆر گرنگە. کاتێك کە ئێوە میوانییەك بەڕێوە دەبەن، پێویستە لە بوونی ڕوناکی پێویست دڵنیا بن، پارچە میوزیکێك لێبدرێت کە بۆ میوانەکان گونجاوە، خۆراکێکی بەتامیشتان ئامادە کردبێت و ...

لە بارودۆخێکی لەو شێوەیەدا، میوانەکانتان دەتوانن ئاسودە بن و چێژ لە میوانییەکە وەربگرن و ئێوەش توانیوتانە بەرنامە بۆ میوانییەکی سەرکەوتوو و لەبیرنەکراو دابڕێژن و جێبەجێی بکەن.

ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی

هاوڕێ، هاوکار و کڕیارەکانتان لە ناو ((نەخشە زەینییەکانتان))دا جێ بکەنەوە.

کەسانی سەرکەوتوو، ناسینێکی تەواوی دەروونییان لەبارەی هاوڕێ، هاوکار و ناسراو و کڕیارەکانیانەوە هەیە. ئەوان وردەکاری پێشینەی ئەو کەسانە دەزانن کە گرنگن لە ژیانیاندا و لەگەڵیاندا دەژین. ((نەخشەی زەین)) ئامرازێکی زۆر گرنگە بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە. کاتێك کە لەگەڵ کەسێکدا دیدار دەکەن و وا بیردەکەنەوە کە ئەو کەسە دەبێتە کەسێکی گرنگ لە ژیانتاندا، وێنەیەکی بچوك لە ناوەڕاستی لاپەڕەیەکدا بکێشن کە پوختەی کەسایەتی ئەو وەك شێوازی ژیان یان تایبەتمەندییە خێزانییەکانی پیشانبدات.

Scanned with CamScanner

بەشێك لە لقە سەرەكییەكانی ئەم وێنە ناوەندییە ڕووەو دەرەوە درێژ بكەنەوە كە دەرخەری لایەنە سەرەكیەكانی ژیانی ئەو كەسە بێت وەك: خێزان، پیشە، پەیوەندییەكان، ڕووكاری فیزیایی، مێژوو، نیشانەكان و .... .

لە هەریەك لەم لقە سەرەكیانەوە، دەتوانن لقی دیكە و لاوەكی لێ جیابكەنەوە و بەجۆرێك كە وێنەیەكی تەواوی ئەو كەسە بە ئێوە پیشانبدات.

گوێگرن!

سودوەرگرتن لە توانای گوێگریتان بۆ كاریگەری دانان لەسەر كۆمەڵێك كەس زۆر ئاسانە، بەتایبەت ئەگەر باوەڕبەخۆبوونی پێویستتان هەبێت بۆ گفتوگۆ كردن لەگەڵ كەسانی نەناسراودا.

چیرۆكی دەنگی ونبووی من لە وەرزی ٣دا بەبیربهێننەوە.

گوێگرتن لە خەڵك وادەكات كە ئەوان هەست بە گرنگی خۆیان بكەن، لەو كاتەدا ئێوە ئەوان دەكەنە ڤۆن رستڕۆف و هەمووكەسێك دەیەوێت ببێتە ڤۆن رستڕۆف. ئەوان سوپاسی ئەو كەسانە دەكات كە گوێیان بۆ دەگرن، هەربۆیە بەشێوەیەكی سروشتی ئەوان وابیردەكەنەوە كە ئێوە كەسێكی شایستەن بۆ پێزانینی ئەوان.

ڕێگەبدەن خەڵك ئارامییان هەبێت.

ئاگاداری ئەو شتانە بن كە دەبنە هۆی ئەوەی خەڵك هەست بە ناڕەحەتی بكات، وەك گەرمای زۆر، سەرمای زۆر و ... .

Scanned with CamScanner

ئەگەر ئێوە لە دەسپێکی دانیشتنەکەدا پرسیار لە ئەوان بکەن کە ئایا ئەوان ئاسودەن یاخود نا، ئەوا بەم کارەتا پیشانی دەدەن کە ئێوە خاوەن کەسایەتییەکی بەڕاوێژن.

ئەگەر بەم شێوەیە ئاگاداری ڕەوشی کەسانی دیکە بن، ئێوە وەك هاوڕێیەکی باش، دڵسۆز، میهرەبان و خۆشەویست دەناسرێن.

نەخشەی زەینی کۆبوونەوە کۆمەلاّیەتییەکان

کاتێك بەرنامە بۆ دیدار، ئاهەنگ، شایی، یادی لەدایك بوون و میوانییەکان دادەڕێژن، ئەوا پێداویستی و پلانەکانتان بکە بە نەخشەی زەینی. لەو نەخشە زەینییەدا، دڵنیا بن لەوەی کە هەموو ئەو شتە گەورە و بچوکانەتان لەبەرچاو گرتووە کە بۆ سەرکەوتنی ئەو پێشهاتە کۆمەلاّیەتییە گرنگن. نەخشیەکیزەینی لەو شێوەیە ((**دیمەنێکی گشتی**)) لەو ڕوداوە بە ئێوە دەدات و دەبێتە هۆی ئەوەی باوەڕبەخۆبوون و کۆنترۆلێکی زیاتر بەدەست بهێنن. ئەم ڕێگەیە باشترە لەوەی کە لیستێکی دورودرێژ بەدەستەوە بگرن کە هەندێك لە پێداویستییەکانی تێدا تۆمار کراوە، چونکە زۆربەی کات ناتوانن هەموو پێداویستییەکانی ناو ئەو لیستە دەستەبەر بکەن یاخود وابیردەکەنەوە کە شتانێکی گرنگ هەن کە لەو لیستەدا تۆمار نەکراون .

دروستکردنی نەخشەی زەینی بۆ ڕوداوێك، ئێوە هاندەدات تاوەکو لە بەرنامەڕێژییەکەتاندا داهێنەر بن و ئەم بابەتە ئێوە دەکاتە کەسێکی لەبیرنەکراو و بە پەیژەی زیرەکیی کۆمەلاّیەتیدا زیاتر دەچنە سەرەوە.

Scanned with CamScanner

تیغی تواناکانی هاوده‌میتان تیژ بکه‌نه‌وه

ڕوخساره‌کان، ناوه‌کان، تایبه‌تمه‌ندی که‌سایه‌تییه‌کان به‌ دانانی دیمه‌نگه‌لێك که‌ ده‌توانن بۆیانی دروست بکه‌ن، له‌بیر خۆتاندا بهێڵنه‌وه‌. ئێوه‌ توانیوتانه‌، یادگه‌، داهێنه‌ری و توانای به‌بیرهێنانه‌وه‌تان به‌ سودوه‌رگرتن له‌م ڕێکخستنه‌ زیاد بکه‌ن.

ئه‌نجامدانی ئه‌م کاره‌ش چێژ به‌خشه‌!

به‌هێزکه‌ره‌ کۆمه‌ڵایه‌تییه‌کانی مێشك

- من سه‌رقاڵی به‌هێزکردنی تواناکانی ((دروستکردنی په‌یوه‌ندی)) و ((هاوده‌می)) خۆمدام.
- من نمونه‌یه‌کی دیارم و سه‌رقاڵی به‌هێزکردنی یاسای ((ڤۆن ڕستۆرف))دام.
- من به‌شێوه‌یه‌کی لێهاتووانه‌ و فراوان، بیرکردنه‌وه‌ی که‌سانی دیکه‌ ده‌خوێنمه‌وه‌.
- من سه‌رقاڵی زیاد کردن و فراوانکردنی هه‌سته‌کانم.

وەرزی ٦

((شێوازی بەرکەوتن))لەبەرامبەر ((شێوازی بەرکەوتن)) دا

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((ئەگەر وابیردەکەنەوە کە دەتوانن یان ناتوانن، ئەوا لە هەردوو بارەکەدا ڕاستدەکەن.))

هنری فۆرد

ئایا باوەڕی کەسی کەسێك دەتوانێت کاریگەرییەکی گرنگی هەبێت لە سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی ئەودا؟

((بەدڵنیاییەوە کاریگەری نابێت!)) ئەمە قسەی زۆرێك لە خەڵکە.

((بەدڵنیاییەوە کاریگەری دەبێت!)) ئەمە قسەی بیریارە گەورەکان و بەرهەمی ئەزموونی ئەوانە.

بۆ تێگەیشتن لەوەی کە چۆن باوەڕی کەسی دەتوانێت ببێتە هۆی دروستکردنی جیاوازیگەلێك لەنێوان سەرکەوتن و شکستی تەواوەتیدا، درێژەی بابەتەکەی خوارەوە بخوێنەرەوە.

چیرۆکی دوو گەڕیدەی حەقیقەت

ئەمە چیرۆکێکی ڕۆژهەلاتییە. دوو قوتابی لەگەڕاندان بەدوای ڕێنوێنی مەعنەویدا و هەردووکیان یەك ڕێگەیان ڕووەو یەکدڵی و مەعنەوییەت گرتۆتەبەر.

قوتابی یەکەم، شەو لە گوندێکدا مایەوە و بەیانی زوو ڕێگەی سەفەرێکی سەختی گرتەبەر بەرەو گوندێکی دیکە کە ٣٠ میل لەم گوندەوە دوور بوو. لەسەر ڕێگەکەیدا پیرەپیاوێکی دنیادیدەی بینی و ئەوی بە پرسیار کردن لەبارەی ئامانجی ژیان و دنیا و شتانێکی دیکەوە سەرقاڵ کرد. پیرەپیاوەکە لەسەرخۆ و بە وردی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی دەدایەوە کە گەنجەکە لێی دەکرد.

لە کۆتایی پرسیارەکانیدا، کوڕە گەنجەکە سوپاسی پیرەپیاوەکەی کرد و پرسیاری ئەوەی لێ کرد کە ئایا ئەو ڕێگەیەی کە گرتوویەتییەبەر بۆ گوندەکەی دیکە دەڕوات؟ هەروەها خەڵکی ئەو گوندە چ جۆرە کەسانێکن؟

پیرەپیاوەکە گەنجەکەی لە ڕاستی ڕێگەکەی دڵنیا کردەوە و بەرلەوەی وەڵامی پرسیاری دووەمی بداتەوە لە قوتابییەکەی پرسی کە ئایا خەڵکی گوندەکەی پێشوو چۆن بوون و ڕەفتاریان چۆن بوو لەگەڵتدا؟ قوتابییەکە گوتی: ئەوان کەسانی سەرسامکەر بوون. هەرچەندە ئەوان هەژار بوون، بەڵام کاتێك کە چوومە گوندەکەوە، خەڵکی گوندەکە بە گەرموگوڕییەوە بەدەممەوە هاتن و پێشنیاری مانەوەیان بۆ کردم و گوتیان کە بەبێ پێدانی هیچ برە پارەیەك دەتوانم شەوێك لەماڵی ئەواندا بمێنمەوە و بە سەخاوەت و بەخشندەییەوە و بەبێ داواکردنی هیچ شتێك، لە بەش و خۆراکی خۆیان خۆراکیان بە من دا.

من لە میهرەبانی، بەخشندەیی، نجیبی و ڕەفتار و ئامێزی کراوەی ئەوان سەرم سوڕمابوو. پیرەپیاوەکە گوتی: ((هەواڵی خۆشم پێیە بۆت. خەڵکی ئەو گوندەی کە ئێستا بۆی دەچیت، بەتەواوی هاوشێوەی ئەو کەسانەن کە بینیوتن، چێژ لە مامەڵەی ئەوان و سەفەرەکەت وەربگرە.))

Scanned with CamScanner

بەرێکەوت قوتابی دووەمیش هەر لەو گوندەدا مایەوە کە قوتابی یەکەم تێیدا مابووەوە. ڕۆژی دواتر ئەویش هەمان ڕێگەی ئەوی گرتەبەر و لە نیوەی ڕێگەدا، هەمان پیرەپیاوی بینی و ئەویش هەمان ئەو پرسیارانەی لێ کردەوە.

لە کۆتایی پرسیارەکانیشدا، ئەویش ئەو پرسیارەی کردەوە کە ئایا ڕێگەکەی ڕاستە بۆ گەیشتن بە گوندەکەی دیکە و پێویستە چ چاوەڕوانییەکی لە خەڵکی گوندەکەی دیکە هەبێت؟ پیاوە پیرەکە ئەوی لە ڕاستی ڕێگەکەی دڵنیا کردەوە و داوای لێ کرد تاوەکو وەسفی خەڵکی ئەو گوندەی بۆ بکات کە تێیدا مابووەوە. کوڕە گەنجەکە گوتی: ((من حەپەسابووم. ئەوان زۆر بە زبری و ڕەقی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکردم. لەگەڵ ئەوەشدا کە من ماندوو و برسی بووم، بەڵام ئەوان یارمەتییەکی کەمیاندام و هیچ خۆشەویستییەکم لەلایەن ئەوانەوە نەبینی.

کاتێك بۆ مانەوە لە شوێنێکدا داوام لێ کردن و پێداگریم کرد، ئەوان گوتیان کە شوێنیان بۆ من نییە و دەبێ من لە نزیك کێڵگەکەوە بخەوم. ئەوان بەتوڕەییەوە پێیان گوتم کە بۆ خۆشیان خۆراکی کەمیان هەیە و خۆراکی زیادەیان بۆ من نییە. زانیم کە ئەوان زۆر توڕە و نەزانن. هیوادارم کە هەرگیز ئەوان نەبینمەوە.))

پیرەپیاوەکە بە دڵگرانییەوە گوتی: ((بەداخەوەم کوڕی گەنج، هەواڵی خراپم پێیە بۆت. خەڵکی گوندەکەی دیکەش بەهەمان ئەندازەی خەڵکی گوندەکەی پێشوو خراپن. هەوڵبدە چێژ لە سەفەرەکەت وەربگریت و فێری ئەو وانانە بیت کە دەتوانی.))

Scanned with CamScanner

ئێوە چ جۆرە قوتابییەکیانن؟ ئێوە لە **((ڕەوتی شایستەبوون))**دا، دەبنە چ جۆرە کەسێك؟ ڕوانگەی ئەرێنی بۆ سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر کاری خۆی دەکات و کەسانێك کە زیرەکیەکی کۆمەڵایەتی بەرزیان هەیە، دڵنیان لەوەی کە لە ژیاندا هەمیشە بە **((چارەنووسی ڕوناك))** دەگەن.

((زۆرینەی خەڵك بەهەمان ئەندازە خۆشحاڵن کە، زەینیان خۆشحاڵە.))

ئەبراهام لینکۆڵن

شێوازی بەرکەوتنی خراپ

لاسایی کردنەوە و پەستانی دووهێندە

یەکێك لە گرنگترین تواناکانی مێشکی ئێوە کە وەك بەهرەیەك وەهایە بۆتان، توانای کۆپی کردن واتە لاسایی کردنەوەیە. ئەم توانا سەرسوڕهێنەرە شێوازی بەکارهێنانی بێسنوری هەیە. هەروەها یەکێکە لە باشترین ڕێگاکانی فێربوون. لەڕاستیدا، لاسایی کردنەوە یەکێکە لە یاسا بنەڕەتییەکانی سروشت.(ڕێگەیەك کە بوونەوەرە تازە لەدیك بووەکان فێری دەبن بۆ ئەوەی بەزیدوویی بمێننەوە.) کەواتە لاسایی کردنەوە پێویستی بە ڕەفتار و تێڕوانینە کۆمەڵایەتییەکان هەیە.

هەوادارانی وەرزش و وەرزشکارە گەنجە تازەپێگەیشتووەکان هەوڵدەدەن لاسایی پاڵەوانەکانیان بکەنەوە. نەوجەوانانیش لاسایی پاپ بێژەکان دەکەنەوە و هەموو وەرزشکارە گەورەکان و پاڵەوانە وەرزشییەکان دەڵێن کە ئەوان لەلایەن

پاڵەوانە گەورەکانی ڕابردووەوە بزوێنراون بۆ ئەوەی بە شوێن پێیەکانی ئەواندا بڕۆن.

بۆچی؟ چ شتێك لەم پاڵەوانانەدا هەیە کە کەسانی دیکە بۆ لای خۆیان ڕادەکێشن؟

ئەوە سەرکەوتن و تایبەتمەندی ئەوانە کە وا لە گەنجەکان دەکات لاساییان بکەنەوە سا بەڵکو وەك ئەوان سەرکەوتوو بن.

پێڕستی شتانێکی بەسود کە بۆ لاسایی کردنەوە سودیان لێ وەردەگیردرێت:

- وزە
- پارە
- ناوبانگ
- هێز
- حەزی سێکسی
- سەفەرکردن بۆ وڵاتان
- کەماڵ
- سەربەخۆیی
- ئازادی
- هیزی کۆمەڵایەتی
- ڕێبەرایەتی

Scanned with CamScanner

گرنگی ئەم بابەتە لە خوارەوە خراوەتەڕوو. ئەم توێژینەوەیە لەبارەی ڕەفتاری ئەو منداڵانەوەیە کە لەکاتی شۆفێریی کردنی دایک و باوکیاندا لە نێو ئۆتۆمبیلەکانیاندا دادەنیشن.

لاسایی کەرەوەکانی کوشنی دوواوە

ئەگەر ئێوە شۆفێرێکی باش و بەئاگان، ئەوا دەشێ منداڵەکانیشتان شۆفێرێکی باش و بەئاگا بن.

بەپێچەوانەوە، ئەگەر کەسانی دیکە لە شێوازی شۆفێری کردنی ئێوە دەترسن، دەشێ منداڵەکانتان بە هۆی شۆفێرییەوە کەسانی دیکە بترسێنن.

لە کارۆلینیای باکور، سوزان فێرگسۆن و هاوکارەکانی لە کۆمپانیای بیمە و نەهێشتنی مەترسییەکانی ڕێگاوبان، تەماشای پێشینەی ڕوداوی هاتوچۆی ١٤٠هەزار خێزانیان کرد. دواتر پێشینەی دایک و باوکیانیان تەماشا کرد لەو کاتەدا کە ئەوان تەمەنیان لەنێوان ١٨ بۆ ٢١ ساڵدا بووە.

ئەنجامەکان ئەوەیان پیشاندا کە منداڵی ئەو دایک و باوکانەی کە لە پێنج ساڵی ڕابردوودا لایەنی کەم لە سێ ڕوداوی هاتوچۆدا بەشداربوون، بە ڕێژەی ٢٢٪ زیاتر لە کەسانێک کە لەو ماوەیەدا توشی هیچ ڕوداوێکی هاتوچۆنەبوون، توشی ڕوداوی هاتوچۆ بوون.

ئەم ئەنجامە جگە لەوەش ئەوەی پیشاندا کە ڕەفتاری لاسایی کردنەوەی هاوشێوەی: سەرپێچی و لە ترافیکدان بەهۆی زۆری خێراییەوە و هەروەها تێپەڕین بەژێر گڵۆپی سوردا، بەم ئامارەوە پەیوەستن. ئەگەر دایک و باوک سێ سەرپێچی زیاتریان هەبوبێت، ئەوا منداڵەکانیان بەڕێژەی ٣٨٪ زیاتر لە کەسانی دیکە یاساکانی هاتوچۆیان پێشێل کردووە.

Scanned with CamScanner

ئەم ئەنجامە لەلایەن جین ئیزۆن، وتەبێژی زانکۆی پاشاتی بەریتانیا بۆ ڕێگری لە ڕوداوەکانی هاتوچۆ پشتڕاست کراوەتەوە، ئەگەر دایك و باوك نمونەیەکی خراپ بن، ئەوا شتێکی چاوەڕوانکراوە کە منداڵەکانیان ئەوان وەك سەرمەشقێك بۆ خۆیان تەماشا بکەن.

بەهۆی ئەوەوە کە ئێمە بەشێوەیەکی سروشتی دەمانەێت لاسایی ((**باشترین ڕەفتارەکان**)) بکەینەوە، هەربۆیە ئێمە هەرچەندە ببینە نمونەیەکی باش، خەڵکیش زیاتر باش دەبن و لاسایی ئەو نمونەیە دەکەنەوە. ئەوەش بڵێم کە شێوازی لاسایی کردنەوەی مێشك لەبارەی ڕەفتارەکان، تێڕوانین و بیروباوەڕەکان، بەشێوەیەکی هاوشێوە و نائاگایانە و خۆنەویستانە ئەنجام دەدرێت.

هێزی پەستانی دووهێندە لە چیرۆکی دواتردا، خستنەڕووی توێژینەوەیەکی دیکەیە کە ئەنجامم داوە.

ئەزموونێکی کۆمەڵایەتی و سەرنجڕاکێش

داوا لە من کرا تاوەکو ببمە یاریدەدەر لە تاقیکردنەوەیەکدا لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ بۆ پیشاندانی کاریگەری ئەو هێزە نەناسراو و سەرسوڕهێنەرەی کە هەریەك لە ئێمە لەسەر کەسانی دیکە هەمانە. ئەم تاقیکردنەوە لەلایەن لێکۆڵەرێکی((**ڕفتارە کۆمەلایەتییەکان**))ی مرۆڤ کە ناوی ((پرۆفیسۆر ئاش)) بوو نەخشە کێشرابوو. ئەم تاقی کردنەوەیە وەك ئەوەی کە لە خوارەوە نوسراوە دەست پێ دەکات:

ژورێکی چۆڵی بچووك و جوان وێنا بکەن. لە بەردەم ژوورەکەدا مێزێك کە کورسییەکی لەپشتەوەیە دانراوە. نزیکەی دە پێ لەدووری مێزەکەوە، ڕیزێك کورسی کە لە سێ کورسی پێکهاتووە دانراوە. ڕێکخستنە گشتییەکەی زۆر لە تەختەیەکی بچووکی شانۆ دەچێت. هیچ شتێك لە ژورەکەدا بوونی نییە. ئەم تاقیکردنەوەیە ٥ کەس لەخۆدەگرێت: دوو دەروونناس بە سەدرییەی سپی زانستییەوە لەگەڵ سێ بەشداربوو.

لەسەرەتای تاقیکردنەوەکەدا، یەکێك لە دەروونناسەکان هەستایەوە و ئەزموونە دیمانەییەکانی لە بەشداربووەکان وەرگرت. هەر لەو کاتەدا، دەروونناسەکەی دیکە ئەنجامەکانی تۆمار دەکرد و تاقیکردنەوەکەی بۆ بەشداربووەکان ڕوون دەکردەوە. ئەرکی من وەك تۆمارکەرێك بوو، هەروەها کەسێك کە تاقیکردنەوەکە بۆ بەشداربووەکان ڕوندەکاتەوە. ڕستەکانی خوارەوە هەمان ئەو شتانەن کە دەبوو بە بەشداربووەکانم بگوتایە:

((ژمارەیەك کارت پیشانی ئێوە دەدرێت. لەسەر هەر کارتێك سێ هێڵی ستوونی کێشراوە. لەژێر هەریەك لەو هێڵانەدا یەکێك لە پیتەکانی ئەی، بی، سی، نوسراوە. ئەرکی ئێوە دەستنیشانکردنی درێژترین، مامناوەند و کورتترین هێڵە. ڕێکخستنی هێڵەکان لەسەر هەموو کارتەکاندا جیاوازە. ئەو کەسەی کە لەلای چەپەوەیە، هەمیشە لە پێش ئەوانی دیکەوە وەڵام دەداتەوە، دواتر ئەوکەسەی لە ناوەڕاستدایە و پاشان کۆتا کەس.))

بەهەرحاڵ، لەم تاقیکردنەوەیەدا ئاڵۆزییەکی تایبەت بوونی هەبوو! هەروەها ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ ئەو کەسەی کە لەلای ڕاستەوە دانیشتبوو، نامۆ و ئەزموون نەکراو بوو، ئەمە لە کاتێکدا کە دوو بەشداربووەکەی دیکە لەکاتی

Scanned with CamScanner

تاقیکردنەوەدا بوون! ئەم کارتانە بەجۆرێك دارێژرابوون کە دوو بەشداربووەکە، لەکاتێکدا کە سەرقاڵی هەڵبژاردنی وەڵامە نادروستەکان بوون و لە وەڵامەکانیان دڵنیا نەبوون، ناخودئاگا ڕەوت و شێوازە فکرییەکانیشیان دەخستەڕوو.

یەکەمین و دووەمین کارت بە کەسی یەکەم و دووەم پیشاندرا و وەڵامی ڕاستی هەردوو کارتەکەیان دایەوە. سێیەمین کارت پیشانی کەسی یەکەم درا، ئەم کارتە بریتی بوو لە وەڵامی ڕاست و هەڵە. ئەو لە وەڵامدانەوەی ئەم کارتەدا دوودڵ بوو. لە کۆتاییدا گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە لەنێوان درێژترین و کورتتریندا، وەڵامی ڕاست کورتترینە. **((کەسی دووەم))** مینگە مینگی دەکرد و هەلەق و مەلەقی بە کورسییەکەی دەکرد و بە نیگەرانییەوە قسەی دەکرد، لە کۆتاییدا بڕیاریدا و گوتی : بەڵێ، بەڵێ هاوڕام.

دەتوانن وێنای بکەن کە کەسی سێیەم لەو بارودۆخەدا چ کاردانەوەیەکی هەبووە!

ئەم شێوازە بۆ ١٧ کارت دووبارە بووەوە. **((کەسی یەکەم))** وەڵامگەلێکی هەڵەی زۆری دایەوە، **((کەسی دووەم))** هەمیشە ئەو کاتانەی کە کەسی یەکەم هەڵەی دەکرد، پێش وەڵامدانەوە زیاتر بیری دەکردەوە. لەو چەند حاڵەتە دەگمەنەدا کە کەسی یەکەم وەڵامی ڕاستی دابووەوە، بە خێرایی و باوەڕێکی زۆرەوە وەڵامی هاوشێوەی ئەوی دەدایەوە.

ئێمە ئەم تاقیکردنەوەمان لەگەڵ **((٢٠ گروپ))**ی جیاوازی سێ کەسی دووبارە کردەوە و کۆی وەڵامەکانیانمان تۆمار کرد. وابیردەکەنەوە کە ئەوانی دیکە چییان لێ هات؟

Scanned with CamScanner

ئایا وابیردەکەنەوە کە کەسە سێیەمینەکان لەگەڵ ((کەسانی یەکەم و دووەم)) هاوڕا نەبوون؟ هەندێکیان هاوڕا نەبوون؟ هاوڕا بوون؟

ئەنجامەکان سەرسوڕهێنەر بوون و منیان لەرزاند، بووە هۆی ئەوەی کە بۆ یەکەمجار لە ژیانمدا هەست بکەم کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی ئێمە لەڕاستیدا چ کاریگەرییەکی قوڵیان بەسەر ژیانمانەوە هەیە.

نزیکەی٪٦٠ کەسانی سێیەم، بە شێوەیەکی گشتی لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی کە کەسانی یەکەم و دووەم گوتبوویان، هاوڕابوون. کاتێك کە هەمان ئەو کارتانە بە ((کەسی سێیەم)) پیشاندەدرا، ٪١٠٠ وەڵامی ڕاستیان دەدایەوە.

کاتێك ئەنجامی تاقیکردنەوەکەیان دەبینی و داوایان لێ دەکرا کە بۆ وەڵامەکانیان بەڵگەیەکی گونجاو بهێننەوە، ئەوان دەیانگوت کە بەهۆی ڕواڵەتی پەیوەندی فیزیاییەوە وەڵامە ڕاستەکەیان زانیوە.

بەهەرحاڵ، ئەوان لەژێر کاریگەری وەڵامەکانی((کەسانی یەکەم)) و ((کەسانی دووەم))دا، بڕیاریان دەدا و بەو ئەنجامە گەیشتبوون کە ڕەنگە ئەوان هەڵەیان کردبێت و خۆیان هەوڵیان دەدا کە ((بەتەنیایی)) بتوانن وەڵام بدەنەوە.

بە سەرسامییەوە، ڕێژەیەکی کەم لە ئەم ((گروپی هاوڕا))یە، کاتێك کە دوو وەڵامی جیاوازی یەك کارتیان دەهاتە بەردست، دەیانگوت: ((بەو شێوەیەی کە بینیویانە، وەڵامیان داوەتەوە)). ئەم بابەتە دەریدەخات کە هێزی بەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان زۆر زۆرە و بەشێوەیەکی گشتی دەتوانێت تێگەیشتنی ئێمە بەهەڵەدا ببات. تەنانەت ئەو کەسانەش کە بە هەستە ڕاستەقینەکانی خۆیان دژ

به هێزی ناچارکەری کۆمەڵایەتی وەستابوونەوە، هەستی کێشمەکێشم و هەروەها هەستی شەڕەنگێزییان تێدا بزوابوو.

یەکێك لەو کەسانە، بەشێوەیەکی زۆر کونجکۆڵانە تەماشای ئەوانی دیکەی دەکرد و لەکاتی تەماشاکردنی یەکێك لە کارتەکاندا، شانە گیرفانییەکەی دەرهێنا و بە شانەکەی درێژی هێڵەکانی دەپێوا.

کەسێکی دیکەیان، کاتێك یەکێك لەوان لە یەکێك لە کارتەکاندا هەڵەی کرد و هێڵی کورتتری بە درێژتر و هێڵی درێژتری بە کورتتر زانی، بە تووڕەییەوە هاواری کرد:

((ئاگات لە کوێیە نەزان، ناتوانی ئەوە بزانی؟))

لە تاقیکردنەوەکانی پرۆفیسۆر ئاش دا کە هەزاران جار ئەنجامی هاوشێوە دووبارە بووەوە، ئەو ڕاستییەی تۆختر کردەوە کە تەنانەت پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە سەرەتاییەکانیش دەتوانن هەستگەلێکی بتەو لە ئێمەدا دروست بکەن و ببنە هۆی ئەوەی کە ئێمە بە دوودڵییەوە لە ڕاستییەکانی خۆمان بڕوانین و تەنانەت شێوەی ڕوانینی خۆشمان بگۆڕین.

کلێشە لاسایی کراوەکان

یەکێك لەو دیاردانەی کە لە حەزی سروشتی ئێمەوە بۆ گۆڕین و هاوتاکردنەوەوە سەرچاوە دەگرێت، گشتاندنی ڕەفتارێکی دیاریکراوە بەسەر کەسانی دیکەدا. کچان لە زانستدا کۆڵن، کوڕان شەڕەنگێزن، ئاسیاییەکەن زەحمەتکێشن، کەسانی بەتەمەن هەمیشە ڕەخنە دەگرن، خەڵکی مدیترانە تەمبەڵن و ...

کلێشەسازی و جیاوازی کردنی ڕەگەزی لە حەزی سروشتی ئێمەوە سەرچاوە دەگرێت و (بەداخەوە هەندێك کات بەم شێوەیە پەروەردە دەبین) ئێمە هەمیشە لەگەڵ کەسانێکدا کە لە ئێمە دەچن، دەمانەوێت هەست بە ئاسودەیی و ئارامی بکەین - لە ڕواڵەت و ڕوانگەگانی ژیانەوە، ڕاهاتووین بە ترسان لە بابەت و شتە نەناسراوەکان.

کلێشەسازی یەکێك لە یاسا **((بنەڕەتییەکان))**ە کە زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێمە لەناودەبات. بەهەرحاڵ، پێویستە وەك کەسێکی تاك و تایبەت و جیاواز لە هەموو کەسێك بڕوانین کە شایەنی ڕێزلێگرتنە.

فڕین! ململانێ! سەرنجدان!

بوونی ڕەفتارێکی (کلێشەیی) لە نەبوونی ئاگادارییەوە سەرچاوە دەگرێت. وەلامی ئێمە وەك مرۆڤێك بۆ شتە سەیر و نەناسراوەکان، ترس و پەرێشانییە و لەو کاتەدا وەلامی **((فڕین))** یان **((ململانێ))** لەناوماندا دەبزوێت. لەڕاستیدا ئەوەی کە مێشکی ئێوە سەرقاڵی ئەنجامدانییەتی، پێدانی **((تێڕوانینێکی سەرەتایی))** ئەو کەسە نەناسراوەیە بە ئێوە و ئێوەش لەژێر ڕۆشنایی ئەزموونی پەیوەندییەکانتان لەگەڵ خەڵکدا، بڕیاردەدەن کە هەم وەلامی **((فڕین))** و هەم وەلامی **((ململانێ))**یان بدەنەوە.

ئەم وەلامی **((فڕین))** یان **((ململانێ))**یە، دەدرێتەوە بەرامبەر بە هەموو ئەو شتانەی کە لە ژینگەی ئێوەدا نامۆ و نەناسراو بێت. لە چینە جیاوازەکانی خەڵکەوە بگرە تا دەگات ژنێك کە دەچێتە ناو ئەو یانە کۆمەڵایەتیانەی کە تایبەتە بە پیاوان.

Scanned with CamScanner

ئەو هەڵەیەی کە زۆربەی کات توشی دەبین ئەوەیە کە، وەڵامدانەوە سروشتی و ڕوانینە وردەکانی مێشکمان، لەگەڵ ڕوانینە هەڵە و گومانە هەڵەکان - کە دەبنەهۆی ئەوەی زوو بترسین یان توڕەبین - تێکەڵ دەکەین.

ئێستا کە زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە بەرەوپێشچونێکی زیاتری بەخۆیەوە دیوە، ئێوە دەتوانن بەرەو قۆناغی دواتری ئەم هاوکێشەیە بکەونەڕێ: **وەڵامی فڕین! ململانێ! سەرنجدان!**

ئەگەر جارێکی دیکە کەسێکی نەناسراو وەڵامە غەریزەییەکانی **((فڕین و ململانێ))**ی لە ئێوەدا بزواند، هەوڵبدەن ئاگایانە و بە زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان و بە **((سەرنجدان))** وەڵامی بدەنەوە.

واتە ئەوەی کە: بووەستن و کەمێك مۆڵەت بە مێشك و چاوتان بدەن تاوەکو تا ئەو جێیەی کە دەتوانن زانیاری لەبارەی ئەو کەسەوە بەدەست بهێنن لەو کاتە دیاریکراوەدا کە هەتانە. بەواتایەکی دیکە، هەستی ترس و توڕەییتان ئارام بکەنەوە و بە زیرەکیی کۆمەڵایەتی وزەینی کراوەوە، لە کەسەکە بڕوانن و سەرجی ئەو بدەن بەر لە خۆتان.

ئەم کارە توانای ((سەرنجدان)) بە ئێوە دەدات، ڕێگەتان پێ دەدات تاوەکو وەڵامێکی گونجاوتر بەو کەسە بدەنەوە کە دیداری لەگەڵدا دەکەن و ئەگەری کاردانەوەیەکی کۆمەڵایەتی سەرکەوتووی دوولایەنە زیاد بکەن.

کلێشەسازی وەك دێوێك، لەناو مێشکدا لەکەمیندایە، تەنانەت لەڕێگەی ناوی کەسەکەوە دەتوانێت تێڕوانینی ئێمە بۆ ئەو کەسە بگۆڕێت. لوك بیرمینگام، پزیشکی دادگای دەروونی زانکۆی سوتامپتۆن، لە

تاقیکردنەوەیەکدا پیشانی داوە کە چۆن ناوی ئێوە کاریگەری دەخاتە سەر داوەریکردنی خەڵك لەبارەی ئێوەوە...

بیرمینگام داوای لە ٤٦٢ پزیشکی دەروونی کرد بۆ ئەوەی ڕاپۆرتێکی یەك پەڕەیی لەبارەی کوڕێکی گەنجی ٢٤ساڵەوە ئامادە بکەن کە هێرشی کردبووە سەر شۆفێری شەمەندەفەرێك. کاتێك داوا لە پزیشکە دەروونییەکان کرا کە ئەو کەسە بەناوی ((ماتیۆ))وە هەڵسەنگێنن، زۆرینەی ئەوان خەمخۆری خۆیان بۆ ئەو کوڕە دەربڕی و گوتیان کە ئەو کوڕە پێویستی بە یارمەتی پزیشکی دەروونی هەیە و بە ئەگەری زۆر ئەو لەژێر کاریگەری شێتی و هەڵەشەیی گەنجیدایە.

بەڵام کاتێك کە ئەو گەنجە بەناوی وین ناسێندرا، پزیشکە دەروونییەکان هەڵسەنگاندنێکی جیاواز و گومڕاکەریان خستەڕوو. ((وین)) دووهێندەی ((ماتیۆ)) وەك کەسێکی نەخۆش و بەکارهێنەری مادە هۆشبەرەکان ناسێندرا کە لەژێر کاریگەری ناتەواوی کەسێتیدایە.

ئاگادارکردنەوەیەکی پێویست - لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە کلێشە کۆمەڵایەتییە نەرێنییەکان کاریگەرە دەکاتە سەر شێوەی داوەری ئێمە لەبارەی خۆمان و تواناکانمانەوە.

ڕوانینی بابەتیانە - بە ئەوان گوترا کە ناتوانن: وە وابیردەکەنەوە کە ناتوانن

پاوڵ دیڤیس لە زانکۆی پاورلو لە ئەنتاریۆ، دەیەوێت کاریگەری بانگەشەی کلێشەیی تاقیبکاتەوە لەسەر ئەو کچە گەنجانەی کە لە زانکۆدا بیرکارییان دەخوێنند.

دیڤیس زانی کە تەماشاکردنی دوو بەرنامەی تەلەفزیۆنی، توانای مێشکی کچان کەمدەکاتەوە و بە شێوەیەکی ڕوون و کاریگەر، توانای کچان بۆ شیکاری بابەتە ئاڵۆزە بیرکارییەکان بە خێرایی لەپاش تەماشاکردنی بەرنامەکانەوە کەمدەبێتەوە و تواناکانیان توشی کەموکوڕی دەبن. لە بەشی دووەمی تاقیکردنەوەکەیدا، دیڤیس ئەو بانگەشە کلێشەییەی پیشانی ئەو کچە گەنجانەدا کە خوێندنی زانکۆیان تەواو بووبوو بەڵام تا ئەو کاتە بەحسی دەرچوونیان پێشکەش نەکردبوو. ئەوانەی کە ڕەفتاری کلێشەیی نەرێنییان هەبوو، بەشێوەیەك کە جێی سەرنج بوو گوتیان: دەیانەوێت لە وانە بیرکاری و زانستییەکان خۆیان کەنارگیر بکەن.

هەر ئەم بانگەشە کلێشەییە نەرێنیانەیە کە بووەتە هۆی ئەوەی کە کچانی گەنج لە وەرگرتنی ڕۆڵی ڕێبەری لە کارە دوو نەفەرییەکاندا دوور بکەونەوە.

بەڵگەیەکی بەهێز بوونی هەیە کە پیشانی دەدات، کاتێك کە ئێوە کەسایەتی و باوەڕبەخۆبوونی کەسێك لاوازدەکەن، ئەم کارەتان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێوە نەك تەنها هەڵبژاردە دەروونی، فکری و ئازادییەکانی ئەو سنووردار بکەن بەڵکو ژیان و ئایندەشی بەرەو تاریکی دەبەن.

ئەم ڕێگەیە بۆ زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتی خۆتان و کەسانی دیکە و بە گشتی بۆ کۆی دانیشتوانی سەر زەوی، پێشنیار ناکرێت. هەروەها ئەم کاریگەرییە نەرێنییە کۆمەڵایەتییە و خستنەڕووی ئەو شتانەی کە دەبێتە هۆی شەرمەزارکردنی کەسێك، کاریگەری لەسەر سیستمی بەرگری لەشیان هەیە و بەشێوەیەکی گشتی بەرگری لەشی ئەوان لەبەرامبەر پەستان و نەخۆشییەکانی دیکە لاواز دەکات. لە تاقیکردنەوەیەکدا، کەسانێکی بەتەمەن بۆ ماوەی ١٠ خولەك بە پێنیشاندانی وشەگەلی جیاواز خرانە ژێر تاقیکردنەوەوە. بە گروپێکیان وشەگەلی ئەرێنی پیشاندرا و بە گروپەکەی دیکەشیان وشەگەلی نەرێنی. دواتر هەندێك بابەتی بیرکارییان پێ درا بۆ ئەوەی شیکاری بکەن. کەسانێك کە وشە نەرێنییەکانیان پێ نیشاندرابوو، لەکاتی بینینی بابەتە بیرکارییەکاندا، توشی دودڵی و نیگەرانی بوون. لێدانی دڵیان، پەستانی خوێن و پلەی گەرمی لەشیان بەشێوەیەکی سەیر و ڕوون زیادی کرد و بۆ ماوەی ٣٠ خولەك لەم ڕەوشە نائاساییەدا مانەوە. بەپێچەوانەوە ئەو کەسانەی کە وشە ئەرێنییەکانیان پێ پیشاندرابوو، هیچ جۆرە پەستان و دڵەڕاوکێیەکیان نەبوو لە کاتی پێشبڕکێ بۆ شیکاری پرسیارەکان. هەربۆیە گوتنی ڕستەگەلی نەرێنی بە هەر گروپێك، تەنانەت ئەگەر پەیوەندیشت بە ئەو گروپەوە نەبێت، کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتی ئێوە دادەنێت. /

جان بارگ، دەروونناسی کۆمەڵایەتی زانکۆی ئەلیاتی نیۆرك، دەیەوێت ڕێژەی کاریگەری ڕەفتاری کلێشەیی نەرێنی پەیوەندیدار بە تەمەنەوە، لەسەر قوتابیان ببینێت. بەشێك لە قوتابییەکان پێویستبوو لەسەریان ڕستەی ئاسایی لەبارەی

Scanned with CamScanner

زۆری تەمەنەوە لەناو ڕستەکانی دیکەدا بدۆزنەوە. ئەرکی گرووپی دووەمیش ناسینەوە و دۆزینەوەی ئەو ڕستانە بوو کە ڕستەی نەرێنی بوون لەبارەی زۆری تەمەنەوە.

ئەنجامە سەرسوڕهێنەرەکە چی بوو؟ ئەو قوتابیانەی کە سەروکاریان لەگەڵ ڕستە نەرێنییەکاندا هەبوو، کەمترین ڕستەیان لە تاقیکردنەوەکە بیرمابوو بە بەراورد بەو قوتابیانەی کە سەروکایان لەگەڵ ڕستە ئاساییەکاندا بوو. ڕەنگە باشتربێت بڵێم، ئەو قوتابیانەی کە سەروکاریان لەگەڵ ڕستە نەرێنییەکاندا هەبوو ((لەپڕ پیربوون)) . بەبێ ئەوەی کە بزانن، هەر کە لە ژوورەکە چوونە دەرەوە، هەڵسوکەوت و ڕەفتاریان خرایە ژێر چاودێرییەوە. ئەوان هەرچەندە دورتر دەکەوتەنەوە هێواشتر دەجولآن و لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەوان لە سەرەتای گەنجیدا بوون، بەڵام ڕوکاری دەرەوە و جوڵەیان ڕووبەڕووی هاوشێوەی هەمان ئەو پێشهاتانە بووبووەوە کە کەسە بەتەمەنەکان پاش پیشاندانی وشە نەرێنییەکان، توشی بووبوون .

ڕوانینی ئەرێنی

جان بارگ بەو ئەنجامە گەیشت کە ئەو دیمەنانەی کە لە زیهنی ئێمەدا هەڵگیراون توانا و کاریگەرییەکی لەڕادەبەدەریان لەسەر رەفتاری ئێمە هەیە. ئەو دیمەنانە هەموویان نەرێنی نین، بەڵکو دەگونجێت ئەرێنیش بن. دیمەنە ئەرێنییەکان دەتوانن لە دیمەنە ئاساییەکان گاریگەری زیار لەسەر ئێمە دابنێن، هەر بەو جۆرەی لە چیرۆکی دواتردا خراوەتەڕوو.

Scanned with CamScanner

براد هامفری و گەنجە بێ هیواکان

براد هامفری مامۆستا و یاریدەدەرێکی کۆمەڵایەتییە لە سانتیاگۆ. ئەو کاری خۆی لەسەر نەوجەوانان چڕکردووەتەوە، وەك منداڵانی سەرجادە، قاچاخچییەکانی مادەی هۆشبەر، گەنجانێك کە لە زیندان یاخود بنکە دەروونی و چاکسازییەکاندان. تەمەنی ناوەنجی ئەوان تەنها ۲۰ ساڵ بوو. ئامانجی براد، گۆڕانکاریی بنەڕەتی بوو لە ئەو ڕوانینە نەرێنی و ترسناکەی کە ئەوان بۆ خۆیانیان هەبوو، هەروەها گۆڕینی بیرکردنەوەیان لەبارەی خۆیانەوە.

ئەو ئەم کارەی لەڕێگەی ئامادەکردنی ئەوان بە ڕاهێنانە جەستەیی و زیهنییەکان ئەنجامدا. بۆ نمونە، لە سەرەتادا یادگەی ئەوانی تاقیکردەوە و تێگەیشت کە بەشێوەیەکی نائاسایی لەڕووی یادگەوە لاوازن.

دواتر تەرکیزی خستە سەر خراپترین کەسیان کە کچێکی گەنج بوو. ئەوی لە ئەوانی دیکە جیاکردەوە و ئەوانی دیکەی نارده دەرەوە بۆ ڕاکردن بۆ ماوەی نیو کاتژمێر. لەو کاتەدا کە ئەوان خەریکی ڕاکردن بوون، براد بەخێرایی چەند تەکنیکێکی لەبەرکردنی فێری کچە گەنجەکە کرد. بە ئەوی گوت کە چۆن دەتوانێت بە ئاسانی ناوی ۲۰ شتی جیاواز لەبەر بکات و لەبیری بمێنێتەوە. کاتێك کە ئەوانی دیکە گەڕانەوە، پێی گوتن تاوەکو ناوی ۲۰ شتی جیاواز بە کچە گەنجەکە بڵێن بۆ ئەوەی لەبەریان بکات. ئەوان ئەم کارەیان بە گاڵتەجاڕییەوە ئەنجامدا، چونکە دەیانزانی کە ئەو یادگەیەکی لاوازی هەیە و هەمووشتێك تێکدەدات. سەرسامی و حەپەساوی ئەوان (هەروەها گۆڕانی

تێڕوانینی ئەوان) بێننە پێشچاو کاتێك کە ئەو ناوی هەر ٢٠ شتەکەی لە سەرەتاوە بۆ کۆتایی و کە کۆتاییەوە بۆ سەرەتا گوت.

ئەم ئەزموونە، تێڕوانینی ئەوانی دیکەی بەرامبەر بە ئەو کچە و زیاتر لەوان تێڕوانینی خودی کچە گەنجەکەی بەرامبەر بە خۆی و تواناکانی خۆی گۆڕی. بۆ ماوەی دوو ساڵی یەك لەدوای یەك و سەخت، براد، هونەری بەهێزکردنی توانا دەرونی و جەستەییەکانی فێری ئەوان کرد. لە کۆتایی ئەو خولە دووساڵییەدا، ئەو گەنجە بێ هیوا و خۆڕوخێنەرانە گۆڕدران بە گەنجانێکی شایستە، خاوەن باوەڕبەخۆبوون، گەنجانێك کە توانای گۆڕینی ئەو تێڕوانینە نەرێنیانەیان هەبێت کە هەڕەشەن بۆ سەر ژیان و ژاکێنەری گەنجانی دیکەن.

خاڵی درەوشاوە و باڵای ئەم دوو ساڵە کاتێك دەرکەوت کە براد ئەم گەنجانەی لە کۆنفرانسێکی پەروەردەییدا لە بلینگام واشنتۆن، بە ٥٠٠کەس ناساند کە بریتیبوون لە مامۆستایانی بە ئەزموون و پرۆفیسۆری زانکۆکان و نوسەران.

ئەم ١٧ گەنجە، دەستیان بە کێبڕکێ و ململانێ لەگەڵ بەشداربووەکاندا کرد کە پێکهاتبوون لە کەسە دیارەکانی بواری پەروەردە، لە هەموو بابەتەکانی کێبڕکێی فکری کە بریتی بوون لە: فکری داهێنەری، پێشبڕکێی لەبەرکردن و وەرزشە زیهنییەکانی دیکە.

گەنجەکان، مامۆستایانی بەئەزموون و ئەوانی دیکەیان بەگرانی شکست پێ هێنا!

کارەکەی براد هامفری، سەرتر و دوور لە هەر گومانێکی لۆژیکی ئەوەی سەلماند کە بە چاودێری و پێڕاگەیشتن و دەربڕینی خۆشەویستی، دەتوانرێت

Scanned with CamScanner

تێڕوانینەکان بگۆڕدرێن و کاتێکیش کە تێڕوانینەکان بگۆڕدرێن، ژیان ١٨٠ پلە دەگۆڕێت.

باوەڕبەخۆبوون - شتێك کە پێویستە هەموو کەسێك بیزانێت

براد سەرکەوتوو بوو. ئەو باوەڕی بە گەنجەکان هەبوو، هەروەها باوەڕی بەوە هەبوو کە دەتوانێت باوەڕبەخۆبوون لە ئەواندا زیندوو بکاتەوە. باوەڕبەخۆبوون، کلیلێکە بۆ سەرکەوتن و زیرەکیی کۆمەڵایەتی. ئەگەر ئێوە باوەڕتان بە خۆتان و توانا و بەهێزییتان هەبێت، ئەوا ئێوە دەتوانن لە هەموو بارودۆخێکی کۆمەڵایەتیدا خۆتان بن و ئارامی و ئاسودەییتان هەبێت. جگە لەوەش، ئەم کارە ئەو هەلە بە کەسانی دیکەش دەدات کە ئارام بن و چێژ لە دانیشتن و هاونشینی لەگەڵ ئێوەدا وەربگرن.

ئەم یاسایە دەشێ لە گرنگترین شتانێك بێت کە بە منداڵەکانمانی بدەین و فێریان بکەین. منداڵێك کە باوەڕی بە لێهاتوویی خۆی هەیە، بۆ سەلماندنی شتانێکی بچوك بۆ منداڵەکانی دیکە، ناچێتە گۆڕەپانی یارییەوە. واتە کاتی خۆی بەفیڕۆ نادات.

منداڵانێك کە خاوەنی باوەڕبەخۆبوونن ((هاوشێوەی گەنجەکانی براد))، ڕێز لە خۆیان دەگرن و بۆ ڕۆشتنە دەرەوە و ناو کۆمەڵگا و دەستگەیشتن بە ئامانجە تایبەتەکانیان لە ژیاندا، جوڵە و تێکۆشان و لە کۆتایشدا مسۆگەرییان هەیە. ئەوان **((دیدێکی فراوانیان بۆ ژیان))**ی خۆیان دەبێت. (وەرزی ٤)

بەداخەوە، منداڵانێك کە ئاسایش و باوەڕبەخۆبوونیان نییە، هەمیشە هەوڵی زاڵبوون بەسەر ئەوانی دیکەدا دەدەن بۆ ئەوەی پیشانی بدەن کە بەهێز و

Scanned with CamScanner

گرنگن. بەهەمان شێوە، ئەو کەسە بەتەمەنانەی کە ئاسایش و باوەڕبەخۆبوونی پێویستیان نییە، هەمان ڕێگە دەگرنەبەر و بۆ ئەوەی گرنگی و نرخی خۆیان بسەلمێنن پەنا دەبەنەبەر ڕێگەی زۆر لێ کردنی هاوکارەکانیان یاخود بە بەکارهێنانی هێز لەبری عەقڵ و خۆ کردنە ملهوڕ. ڕەفتار و شێوازێکی لەم شێوەیە، لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی لەناوبردنی هەست بە نرخی خۆ و جێی باوەڕییان. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە دەبێت باوەڕبەخۆبوون فێری منداڵەکانمان (هەروەها خۆمان!) بکەین، چونکە ئەم کارە زۆر پێویست و گرنگە. بیرکردنەوە نەرێنییەکان، تێڕوانینی نەرێنی بەرهەم دەهێنن. بیرکردنەوە ئەرێنییەکانیش تێڕوانینی ئەرێنی بەرهەم دەهێنن. هەرچەندە ئەو بیرکردنەوانە بە بەهێزی دووبارە ببنەوە، تێڕوانینێکی بەهێزتر دێننەئاراوە.

جیاوازی ڕەگەزی لەژێر پرۆژکتۆردا

ئالان هرت، دەروونناسی کۆمەڵایەتی زانکۆی ئام هرست لە ماساچوست، بۆ دیاریکردنی ڕێڕەوی جیاوازییە ڕەگەزییە ڕەگدارەکان، سودی لە هەڵگەڕاندنەوەی وێنە موگناتیسییەکان وەرگرت.

ئەو، وێنەگەلێکی ڕەش و سپی بە خەڵك پیشاندا و لە کاردانەوەی ((ئامیدگالا)) وردبوویەوە. ((ئامیدگالا)) بەشێکە لە مێشك کە هاوشێوە پرۆژکتۆر کاردەکات و تەرکیزی خۆی لەسەر ئەو ڕوداوانە چڕدەکاتەوە کە لەخۆگری هەستەکانی وەك (ترس)ن. سەرنجیدا، وێنە ڕەنگ جیاوازەکان، کارکردنی ((ئامیدگالا)) زیاتر چالاك دەکەن.

Scanned with CamScanner

هەر بەم هۆیەوە، بە دووبارە کردنەوەیان ، ڕستە ئەرێنییەکان زۆر بەهێز کاردەکەن و دەبنە هۆی گۆڕینی ڕەفتارمان. توێژینەوەکان لەسەر خانەکانی مێشك، ئەوەیان سەلماندووە کە ئەگەر یەکجار بیر لە بابەتێك بکەینەوە، چ ئەرێنی بێت یان نەرێنی، ئەگەری دووبارە بیرکردنەوە لەو بابەتە زیاد دەبێت. دووبارەبیر لێ کردنەوەی هەر بیر و ئەندێشەیەك، ئەگەری دووبارە بیر لێ کردنەوەی ئەو بیر و ئەندێشەیە زیاد دەکات. ئەگەر ئێمە خوازیاری ژیانێکی خۆشحاڵانەتر، سەرکەوتووتر و دڵنیاترین، پێویستە لەوە دڵنیا بین کە بیرکردنەوە و ئەندێشەکانی ئێمە ئەرێنییە و بە شێوەیەکی ئەرێنی بۆ کەسانی دیکەش دەگوازرێتەوە. ئەم جۆرە ئەندێشانە، ئەگەری هەست کردن بە ئەرێنی بوون لەواندا و پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی بەبەرهەم کە دەستی پێ کردووە ، لە پەیوەندیدا بە ئێمەوە زیاد دەکات.

((هیچ شتێك باش یان خراپ نییە، بەڵکو ئەوە بیرکردنەوەی ئێوەیە کە ئەوە دیاری دەکات))

ویلیام شکسپیر

ئێستا ئێوە تێگەیشتنێکی باشتان هەیە لەبارەی ڕەگەز و تەمەن. لەڕاستیدا تایبەتمەندی هەر تاکێکی دیکە دەتوانێت بە شێوەیەکی ئەرێنی یاخود نەرێنی کاریگەری لەسەر خۆی و ئێوەش دابنێت. ئێوە دەتوانن پشت بە بیرکردنەوە ئەرێنییەکان ببەستن. ئەم دیدگایە بۆ کەسانی دیکە، بۆ خۆتان و بەتایبەتیش بۆ زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان بەسودە.

Scanned with CamScanner

ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی

پێراگەشتن بە جیاوازی

هەوڵبدەن لەو بابەتانە بکۆڵنەوە کە دەبێتە هۆی دروستبوونی دژایەتی لەناو ئێوەدا. نەخشەیەکی زەینی بچووک(وەرزی٣) لەبیرکردنەوە کۆنەکانتان لەبارەی تایبەتمەندی ئەم گروپانەی خوارەوە دروست بکەن.

- پیاوان
- ژنان
- منداڵان
- پیران
- قوتابیان
- وەرزشکاران
- سیاسەتمەداران
- گروپە ڕەگەزییە جیاوازەکان

هەروەها لە کلێشە نەرێنییەکان بڕوانن و بیر لە هۆکاری دروستبوونی ئەم بیر و باوەڕە نەرێنییانە بکەنەوە. ئەو باوەڕە نەرێنییانە، لەگەڵ ئەو باوەڕە ئەرێنیانەی کە هەتانە بەراورد بکەن و بزانن کە ئایا دەتوانن هەموو جیاوازییەکانی نێوانیان لەبەرچاو بگرن. بۆ نمونە، ئەگەر ئێوە زۆرینەی ئەندامانی گروپێك دەناسن(بۆ نمونە یاریزانانی تۆپی پێ) بە ئەگەری زۆر بیرکردنەوەی نەرێنی کەمترتان لەبارەی ئەو گروپانەوە هەیە کە دەیانناسن بە

Scanned with CamScanner

بەراورد بە ئەو گروپانەی کە کەمتر سەروکاریتان لەگەڵیاندا هەیە(بۆ نمونە سیاسەتمەداران)، چونکە گروپی دووەم کەمتر دەناسن. ئێوە پێویستە ئەم دۆزراوانە وەك، سەرقاڵکەر، پڕ وزە و ڕوناکی بەخش هەڵسەنگێنن. بیر لەم بابەتانە بکەنەوە و ئەگەر پێویست بوو، مێشکتان بەڕووی ئەزموونگەلی فراوانتردا بکەنەوە. ئەم کارە وزە بە هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان دەبەخشێت و سەرەڕای ئەوەش، زانیاری کۆمەڵایەتی ئێوە فراوانتر دەکات.

گفتوگۆکانتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە

کاتێك لەگەڵ خێزان، هاورێ یان هاوکارەکانتاندان، سەرنج لە شێوازی پشتگیری یان ڕەخنەگرتنتان لەوان بدەن، خودئاگا بێت یاخود ناخودئاگا. هەر وەك دەزانن، لێڕابینین و ڕەخنەگرتنە نەرێنییەکان لە ڕاستیدا ڕەوشی ئەوان خراپتر دەکات و چاوەڕوانییە ئەرێنییەکان بەشێوەیەکی ئاشکرا ئەگەری سەرکەوتنی ئەوان زیاتر دەکات و گفتوگۆکانتان بەرەو ئاڕاستەیەکی گرنگ و ئەرێنی دەبات.

گفتوگۆ دەروونییەکانیشتان بخەنە ژێر چاودێرییەوە

هەمان ئەو لێڕابینین و ڕەخنانەش ڕووبەڕووی ئێوەش دەکرێتەوە. خۆتان باشتر بکەن، لە هەڵدانەکانتان بەردەوام بن و ئاهەنگ بۆ سەرکەوتنەکانتان بگێڕن. بەتایبەت ئەو سەرکەتنانەی کە بچوکن و کەسانی دیکە گرنگییان پێ نادەن.

Scanned with CamScanner

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك

- من هەمیشە لە ڕەوشی بەهێزکردنی وەڵامی فڕین! ململانێ! ڕوانین! دام.
- هاوڵاتیانی نەتەوە جیاوازەکان کە خاوەن داب و نەریت و ڕەگەزی جیاوازن، بۆ من جێی سەرنجن.
- باوەڕبەخۆبوونی من خێراتر لە ڕابردوو ڕووەو زیادبوونە.
- ڕوانینەکانی من ڕووەو ئەرێنی بوونن.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

وەرزی ٧

گفتوگۆکان

چۆن بەسەر هاوڕێکانمادا سەربکەوین و خەڵك بخەینە ژێر کاریگەرییەوە

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((ئەگەر کەسێك لەگەڵ مندا اوڕا نەبێ، ئایا ئەرکی من ئەوەیە کە باوەڕی ئەو بگۆڕم؟ نا! ئگەر کەسێك لەگەڵ مندا هاوڕا نەبوو، ئەرکی من ئەوەیە مۆڵەتی ئەم کارەی پێ بدەم.))

ئەندرۆ میتیۆس

ئرامانجی سروشتی هەر مرۆڤێك ئەوەیە کە بەسەر هاوڕێکانیدا سەرکەوێت، خەڵك بخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە، بەناوبانگ بێت، لە گفتوگۆکاندا براوەبێت و لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا بەجۆرێك مامەڵە بکات کە ئەو ئەنجامانە بەدەست بێنێت کە دەیەوێت. گفتوگۆ، یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی و بۆ کاملکردنی ئەو زیرەکییەیە. زۆرینەی خەڵك، وشەی گفتوگۆ دەبەستنەوە بە بازرگانی و کار و پیشەوە، بەڵام ئەم وشەیە چەندە لە دنیای بازرگانیدا گرنگی هەیە، بەهەمان ئەندازە لە ژیانی ڕۆژانە و خێزانیماندا گرنگە. ئامانجی هەر گفتوگۆیەك، کۆتایی پێ هاتنیەتی بەجۆرێك کە لەیەك تێگەیشتن لە نێوان هەردوو لایەنەکدا بێتە ئاراوە و بەشێوەیەك کۆتایی بێت کە هەمووان خۆشحاڵ بن و شتانێکی باشیان لە گفتوگۆکەوە دەستکەوتبێت. گفتوگۆی دایك و باوکەکان لەگەڵ منداڵەکانیاندا لەسەر ئەوەی کە تا کاتژمێر چەندی شەو دەتوانن لە دەرەوەبن، بەهەمان

ئەندازەی ئەو گفتوگۆیە گرنگە کە بەڕێوبەری کۆمپانیایەك لەگەڵ هاوبەشەکەیدا ئەنجامی دەدات.

کاریگەری زیرەکیی کۆمەڵایەتی لە هەر دوو بابەتەکەدا یەکسانە. لە سەرەتادا چیرۆکێکی سەرسوڕێنەر سەبارە بە گفتوگۆ و هاوکاری لە دنیای ئاژەڵاندا بخوێننەوە.

چیرۆکێکی سەرسوڕهێنەری ئاژەڵان

یەکێك لە کۆمپانیا کۆنەکانی بەهەمهێنانی فیلم لە کەنەدا، سەرقاڵی بەرهەمهێنانی فیلمێکن کە تائێستا بەرهەم نەهێنراوە. بۆ ئەم مەبەستە ، ساڵێك لەناو گەلە گورگێکدا بوون و لەڕێی فڕۆکەوە خستبوونیانە ژێر چاودێرییەوە.

ئەوان توانییان لەڕێگەی تۆمارکردنی دیمەنەکان لە ئاسمانەوە، دیمەنگەلێك لەبارەی کۆچی ساڵانەی گورگەکان و سەرچاوەی سەرەکی خۆراکیانەوە تۆمار بکەن.

یەکەم جار کە ئاژەڵەکان بەرهەمهێنەرانی ئەم فیلمەیان توشی سەرسوڕمان کرد، کاتێك بوو کە ئەوان لە پەیوەندی نێوان گاکێوییەکان و گورگوکان تێگەیشتن.

هەمووان ئەوەیان بینی کە گەلە گاکێوییەکانی باشوور لە کۆچەکەیاندا پێکەوەن و گروپی گورگەکانیش بەدوای ئەوانەوە. هەروەها ئەوەش بینرا کە گروپی گورگەکان، پەشاراوەیی و ڕێکخراوی پەلاماری گاکێوییەکان دەدەن و لێزانانە پەلاماری لاوازترین و بێ تواناترین گاکێوی دەدەن. ئەمەش ڕاستییەکی

سەرسوڕهێنەر بوو: گاکێوییەکانی باشور لە پەنا گورگەکانەوە کۆچیان دەکرد! ئەوان نەك تەنا ئەوەی کە هاوسەفەر بوون، بەڵکو هاوڕێی یەکدیش بوون! تا کۆتا ڕۆژی کۆچەکەیان پێکەوە ڕایان دەکرد، یارییان دەکرد و پشوویان دەدا. تەنها ئەو کاتانەی کە گورگەکان برسییان دەبوو، پەیوەندی نێوانیان دەگۆڕدرا و ئەم بابەتە تێگەیشتنێکی دوولایەنەی هێنابووە ئاراوە. ڕێبەری گورگەکان، مێیە گورگێکی زەبەلاح بوو. حەزی بەوەبوو لەپڕ هێرش بکات و ئاماژەی بە ڕاوچییەکانی دەدا تاوەکو بۆ ڕاو ئامادەبن. گاکێوییەکان لەو کاتانەدا دەبوونە گروپێکی تۆکمە و چاوەڕێی پەلاماری گورگەکانیان دەکرد. هەر کە ئاماژەیان پێ دەدرا، هەموو شتەکان شێوەی نمونەیەکی کۆمەڵایەتی ڕێکخراوی لەخۆدەگرت. گورگەکان تەنها یەك گاکێوییان دەکردە ئامانج، هەندێ کات لاوازەکانیان هەڵ دەبژارد، بەڵام هەندێ کاتیش گاکێوییەکی مامناوەندی گەلەکەیان هەڵدەبژارد. ڕاوەکان بە گشتی ١٠ خولەکیان دەخایاند و زۆربەی جار گورگەکان سەرکەوتوو دەبوون. کاتێك یەکێك لە گاکێوییەکان دەکرایە ئامانج، کۆی گاکێوییەکانی دیکە بەردەوامییان بە کۆچ و ژیانی ئاساییان دەدا. گورگەکان هەمیشەش سەرکەوتوو نەبوون، بە نزیکەیی جارێك لە پێنج جاردا، گاکێوییەکە لەدەستیا هەڵدەات و دەگەڕایەوە ناو گەلەکەی. بەڵام ئایا گورگەکان هەر دوای ئەو شکستە دیسانەوە دەیانویست گاکێوییەکی دیکە ڕاو بکەن؟ نا! ئەوان بەو ڕەوشە ڕازی دەبوون و یەك دوو ڕۆژی دیکە بە برسییەتی دەمانەوە. تا کاتێك کە گورگەکان خۆیانیان بۆ پەلامار ئامادە دەکرد، گەلە گاکێوییەکان و گروپی گورگەکان لەپەنا یەکدیدا بەردەوامییان بە کۆچەکەیان

Scanned with CamScanner

دەدا. گورگەکان پارێزگارییان لە گاکێوییەکان دەکرد لەبەرامبەر هێرشی ئاژەڵە دڕندەکاندا و گاکێوییەکانیش جاروبار خۆراکی گورگەکانیان فەراهەم دەکرد.

هەموو ئەمانە سەرسوڕهێنەر بوون، بەڵام سەرسوڕهێنەرتر لە هەموو ئەمانە هێشتا ماوە! ڕۆژێك بەرپرسی دیمەن تۆمارکردنی سەر فڕۆکەکە، پەیامێکی نارد کە تێیدا باسی لە ڕۆشتنی گورگێکی بەرەو لای کەلاکێکی گەورەی گاکێوییەك دەکرد.. ئەوەی سەرنجی فڕۆکەوانەکەی ڕاکێشابوو ئەوەبوو کە، دوو ئاژەڵی دیکە کەلاکی گاکێوییەکەیان بینیوە و لە هەمان کاتدا و لە ئاڕاستەی جیاوازەوە بەرەو کەلاکی گاکێوییەکە دەڕۆن.

یەکەم ئاژەڵ **((ورچێکی خۆڵەمێشی))** گەورە بوو، دووەم ئاژەڵیان دەڵەکێکی شیردەری گۆشتخۆری ئەمریکایی بوو بەناوی **((ولورین))**. ئەگەرچی ئەم ئاژەڵە تاڕادەیەك بچوکە، بەڵام بە یەکێك لە باشترین شەڕکەرەکانی جیهان دەژمێردرێت. ئەم ئاژەڵە بە ئاسانی دەتوانێت لەڕێی چڕنوکەکانییەوە بەسەر شاخە بەرینەکاندا سەربکەوێت و بە ددانەکانی هەموو شتێك پارچەپارچە بکات. گورگە مێیەکەش خۆی لە گروپەکەی جیاکردبووەوە و لەو کاتەدا بەدوای بۆنی ئەو خۆراکەوە بوو. لەم کاتەدا فڕۆکەوانی فڕۆکەکە بە تەرکیزێکی تایبەتەوە لە چاوەڕوانی تۆمارکردنی جوانترین دیمەنی شەڕدا بوو.

وابیردەکەنەوە کە چی ڕویدا؟

ئەوەی دیمەنەکە دەریخست، بەتەواوی نائاسایی و پێشبینی نەکراو بوو. سێ شەرکەری مەرگهێنەر لە یەك کاتدا گەیشتنە سەر کەلاکەکە و لەو کاتەدا هەریەك لەوان لە ئامادەبوونی ئەوانی دیکە ئاگاداربووەوە. بەڵام لەجێی ئەوەی

Scanned with CamScanner

که ڕێگەی هێرشکردن بۆ سەر ئەو خۆراکەی کە بۆیانی دەستدابوو بگرنەبەر و هێرش بکەن، بە وردی یەکدییان هەڵسەنگاند و لەسەر بەفرەکە دانیشتن. ئەوان تەماشایان دەکرد و چاوەڕوان بوون...

گورگە مێیەکە، وەك پشیلەیەك کە بە حەزەرەوە لە چاوەڕوانی باڵندەیەکدایە، زۆر بە هێمنی هەنگاوێکی بۆ پێشەوە هەڵگرت و پاشان وەستا،لە دوو ئاژەڵەکەی دیکە وردبوویەوە و ئاماژەیەکی وەرگرت کە هەموو شتێك ئارام و ئاساییە، دواتر هەنگاوێکی دیکەی بۆ پێشەوە هەڵگرت. ئەو ئەم کارەی بەهێواشی و بە ئارامییەوە بەردەوامی پێدا تاوەکو گەیشتە لای کەلاکی گاکێوییەکە. گورگەکە تا ئەو کاتەش هەر لە ئاژەڵەکانی دیکەی دەڕوانی و لێیان ورددەبوویەوە، ئەو بە هێمنییەکی تایبەتەوە و بەبێ ئەوەی جوڵەیەکی خێرا ئەنجام بدات، پارچەیەکی گەورەی بەدەم هەڵگرت و بە جوڵەیەکە پشیلەئاسا گەڕایەوە شوێنی خۆی.

هەرکە ئەو گەیشتەوە شوێنی خۆی، ورچەکەش بەتەواوی هەمان کاری ئەنجامدا! ئەو کاتەش کە سەرەی ولورین هات ئەویش هەمان کاری ئەنجامدا.

ئەم سێ ئاژەڵە ئەم کارەیان چەندین جار دووبارە کردەوە. هەرکام لەوان، ئەوانی دیکەیان لەژێر چاودێرییاندا دادەنا و لەکاتی سەرەکانیشیاندا، تەنها بەشی دادپەروەرانەی خۆیانیان هەڵدەگرت.

هەموو ئەو جوڵانە وەك سەمایەکی جوان و ڕێکخراو دەهاتە پێشچاو!

بۆچی ئەم سێ ئاژەڵە کە باشترین و بەهێزترین و بێوێنەترین شەڕکەرەکانن لەناو ئاژەڵاندا، لەم شەڕە قورسە کە وەك دیاریکردنی باشترین شەڕکەر بوو لە جیهاندا، کشانەوە؟ ڕەنگە ئەم ئاژەڵانە بە بەراورد بە ئەو کەسانەی کە ئەوانیان

Scanned with CamScanner

بۆ شەڕێکی لەو شێوەیە هاندەدا، خاوەن زیرەکییەکی کۆمەڵایەتی زیاتر بوون. هەریەك لە ئەوان بەهۆی ئەو ئەزموون و توانا و هەستانەی کە بۆ خوێندنەوەی زمانی جەستە هەیانبوو، هەم لە ویست و هەم لە هێزی یەکدی ئاگادار بوون. ئەوان دەیانزانی کە تەنانەت ئەگەر لە وەها شەڕێکدا سەرکەوتوو بن، لە سەدا سەدئەوان بە شێوەیەك بریندار دەبن کە چاکبوونەوەی ئەو برینە کاتێکی زۆر دوورودرێژی پێویستە، ئەمە لە حاڵەتێکدا کە بەزیندوویی بمێننەوە.

هەر بۆیە ئەوان ژیرانەترین بڕیاریاندا. لەبەرچاو گرتنی ویستەکانی یەکدی، دابەشکردنی یەکسانانەی ئەو خۆراکەی کە کەوتبوویە دەستیان، هێشتنەوەی وزەکانیان و بەسەلامەت یشتنەوەی خۆیان، لە جێی ئەوەی کە زیانێکی زۆر بە خۆیان بگەیەنن. لە کۆتاییدا کاتێك کە ئەوان ڕازی بوون، ئێوە دەتانتوانی هەست بەوە بکەن کە ڕەزامەندییەکەیان بە ئاماژەی جوڵاندنی سەریان بە یەکدی پیشاندەدا. دواتر بە هێمنی ڕێگەکەیان گۆڕی و هەر لە هەمان ڕێگەوە کە هاتبوون گەڕانەوە. فرۆکەوانی فڕۆکەکە کە چاوەڕێی بینینی دیمەنێکی لەو شێوەیە نەبوو، لەناو بێدەنگییەکی سەیردا ڕۆچووبوو.

ڕێگەچارەکانی ((ببەرەوە - ببەرەوە))

لەو چیرۆکەدا کە خوێندتانەوە، هەموو ئاژەڵەکان ڕێگەچارەی ((ببەرەوە - ببەرەوە))یان هەڵبژارد، بە جۆرێك هەریەك لە ئەوان ڕازیبوون بەو ئەنجامەی کە بەدەستیات هێنابوو. کاتێك کە گفتوگۆ بەڕاستی جێگەی خۆی دەگرێت کە لایەنەکان ڕێز لە بۆچوونی بەرامبەرەکانیان بگرن و بە ئەندێشەی ئەرێنییەوە بێنە ناو گفتوگۆکەوە.

Scanned with CamScanner

ئەگەر ئێوە پێداگری لەسەر ڕێگەچارەکەی خۆتان دەکەن و پێتان وایە کە ڕێگەچارە تایبەتییەکەی ئێوە باشترین ڕێگەچارەیە و ئەگەر پێویست بکات بەسەر کەسانی دیکەشدا دەیسەپێنن، ئەوا ئەمە گفتوگۆ نییە، بەڵکو دیکتاتۆرییەتە.

ئەگەر ئێوە لەم بابەتەدا هێز و پشتیوانی پێویستتان هەبێت، ئەوا ئامادەن کە ڕێگەچارەکەتان بسەپێنن. بەڵام پێویستە ئەوە بزانن کە لایەنی بەرامبەرتان لەم بابەتە ڕازی نییە و لە ئایندەدا هەموو کارێك دەکات بۆ ئەوەی پلانەکانی ئێوە لاواز بکات. (ڕەنجاندنی کەسانی دیکە نیشانەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی نییە.)

شێوەی جیهان و شێوەی هەماهەنگی

جیاوازی نێوان گفتوگۆیەکی هۆشمەندانەی کۆمەڵایەتی و (بەداخەوە) جۆرە گفتوگۆیەك کە زۆرینەی خەڵك بۆ نەمانی جیاوازی و ئاڵۆزییەکان دەیگرنەبەر، لە جیاوازی نێوان هەردوو هونەری جەنگی **((کاراتی))** و **((ئایکیدۆ))**دا بەرجەستە دەبێت.

لە کاراتیدا، ئەگەر کەسێك بۆکسێك بەرەو ڕووی ئێوە بووەشێنێت، هەوڵدەدەن بە بۆکس وەشاندنێکی دیکە وەڵامی بدەنەوە و دەتوانن زیان بە مەچەکی بەرامبەرەکەتان بگەیەنن لەکاتی گەڕاندنەوەی بۆکسەکەیدا و لە ئامانجەکەی دووری بخەنەوە.

لەو کاتانەدا کە شوێنەکانتان دەگۆڕن، قەفەسەی سنگی ئەو بەبێ بەرگری دەمێنێتەوە،ئامانجی ئێوە لێدانی بۆکسە لە قەفەسەی سنگی ئەو. هەرچەندە

Scanned with CamScanner

بەم کارە بەرامبەرەکەتان پاڵپێوە دەنێن و هاوسەنگی لەدەست دەدات، بەڵام بۆ دۆزینەوەی شوێنە بێ بەرگرییەکانی ئێوە بۆ نمونە سك، قاچەکانتان و نەرمایی ڕانتان و پڕشکردنە سەر ئەو شوێنانە لەکاتی لەدەستدانی هاوسەنگییەکەیدا، ڕاهێنانی پێ کراوە. ئەڵبەتە ئەرکی ئێوە لە بەرامبەر هێرشێکی لەو شێوەیەدا، گێڕانەوەی ئەو و لێدان لە بەشی خوارەوەی لەشی ئەوە. ئەم شێوازە بەردەوام دەبێت تاوەکو یەکێك لە ئێوە بە ڕوخساری خوێناوییەوە دەکەنە سەر زەوی و ئەوی دیکە دەیباتەوە.(بە ئەگەری زۆر بە برینداری! ئیا ئەمە ئێوە وەبیر گورگ، ورچ، ولورین و فڕۆکەوانی فڕۆکەکە ناخاتەوە؟!)

دامەزرێنەری ئایکیدۆ ((**شێوازی هەماهەنگی**)) مۆریهی یوشیبا یەکێك لە مامۆستایانی گەورەی کاراتی بووە لە یابان. ئەو بە درێژایی ساڵانێك سەرنجیدا، هەرچەندە لە یارییەکاندا دەیبردەوە، بەڵام هەمیشە و بەزۆری زیانی بەردەکەوت.

ئەو گەیشتە ئەو بڕوایەی کە نابێت پاشماوەی ژیانی بەم شێوەیە بباتەسەر. بڕیاریدا کە جۆرێك لە ونەری فیزیایی دابمەزرێنێت کە لەلایەنی کۆمەڵایەتی و فکرییەوە قوڵتر و سازگارتربێت و لەگەڵ ئەم هونەرە جەنگییەدا هاوتا بێت.

لە ئەم وەرزشەدا کە ئەو پەرەی پێدا (ئایکیدۆ) ئەگەر کەسێك ویستی بۆکس لێدانی لە ڕوخساری ئێوەی هەبێت، ئێوە پێویستتان بە بەرپەرچدانەوەی نییە. کەمێك ڕۆشتنە ئەولاتر زۆر کاریگەرتر و لێزانانەترە(هەموو ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەن!) و ڕێگە بدەن کە بۆکسەکەی ئەو بەبێ هیچ زیان گەیاندنێك تێپەڕێت و لەم کاتەدا ئێوە هاوسەنگی خۆتانتان پاراستووە. ئایکیدۆ بە واتای ((**شێوەی هەماهەنگییە**)) و لەسەر بنەمای خوێندنەوەی

زیهن و زمانی جەستەی کەسانی دیکە و سود وەرگرتن لە وزەی کەسانی دیکەیە بۆ سودی خۆتان، تەنانەت ئەگەر لەو حاڵەتەدا لەکاتی هێرشکردندا بن بەرەو ڕووی ئێوە.

ئایکیدۆ یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو وزەکانتان بهێڵنەوە و لەگەڵ کەسانی دیکەدا لە پەیوەندیدا بن. هەرکاتێك هەر کەسێك ویستی بە هەر شێوەیەك زیان بە ئێوە بگەیەنێت، ئێوە بە ئاسانی کەمێك بچنە کەنارەوە، بەرەو ناوەندی بەرامبەرەکەتان بڕۆن و جیهان لە چاوی ئەوەوە ببینن. ئەگەر ئێوە هاوسەنگیتان هەبێت و بەرامبەرەکەتەن نەیبێت، ئەگەری زیان بینینی هەر دوولاتان زۆر کەم دەبێتەوە، بەتایبەت ئەگەر ویست و مەبەستی ئێوە ئاشتیخوازانە بێت.

چیرۆکێکی سەرسوڕهێنەر هەیە کە لەخۆگری هەموو ئەم خاڵانەیە. ئەم چیرۆکە لەلایەن دانەرانی **((فێربوونی لەش))** (مایکڵ گلپ) و **((زیرەکی هەستەکی))** (دنیل گلمن) نوسراوە کە لەبارەی تێری دابسۆنەوەیە. تێری دابسۆن، یەکێك لە یەکەمینی ئەو ڕۆژئاواییانە بوو کە لە دەیەی ۱۹۵۰ ئەم هونەرە جەنگییەی خستە ژێر لێکۆڵینەوەوە.

چیرۆکەکەی تێری[1]

ڕۆژێك دوای نیوەڕۆ، بە شەمەندەفەری ناوخۆیی تۆکیۆ لەکاتی گەڕانەوەدابووم بەرەو ماڵەوە. لەو کاتەدا کرێکارێکی زەبەلاح، سەرخۆش و شێواو، سواری شەمەندەفەرەکە بوو. ئەو پیاوە دەستی بە ترساندنی سەرنشینەکان

[1] Terry

کرد. بەدەنگی بەرز جنێوی دەدا، بە دەوری ژنێکدا کە منداڵێکە لەباوەشدابوو خولێکی خوارد و بەرەو ژن و مێردێکی بەتەمەن پاڵی پێوەنا و بەردەوامی بە ئەم جۆرە کارانەدا تاوەکو گەیشتە کۆتایی ئەو بەشەی شەمەندەفەرەکە. ئەو پیاوە سەرخۆشە چەند خولێکی دیکەی خوارد و قیبلە نمایەکی دزی و هەوڵی دەدا بۆ ئەوەی چوارچێوەکەی لێ جیابکاتەوە. لەو کاتەدا بیرم کردەوە لەوەی کە پێویستە دەستوەردان بکەم نەوەك کەسێك زیانی بەربکەوێت.

بەڵام وتەکانی ڕاهێنەرەکەمم کەوتەوە بیر:

((ئایکیدۆ، هونەرێکی ئاشتیخوازانەیە. کەسێك کە بیری شەڕکردن لە مێشکیدا هەبێت، پەیوەندی لەگەڵ جیهاندا پچڕاندووە. ئێمە بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان هەوڵدەدەین، نەوەك کێشە دروست بکەین.))

لەڕاستیدا من لەگەڵ ئەودا هاوڕابووم، دوای دەست پێ کردنی وانەکان لەبەردەست مامۆستاکەمدا، هیچ شەڕێکم نەدەکرد و تەنها بۆ بەرگریی کردن لە خۆم سودم لە هونەرە جەنگییەکەم وەردەگرت. بە لام ئێستا، لە کۆتایدا هەلێك ڕەخساوە بۆ ئەوەی تواناکانی ئایکیدۆم لە ژیانی واقیعیمدا تاقیبکەمەوە، وە ئێرە شوێن و بارودۆخێکی گونجاوە بۆ ئەو مەبەستە. لەو کاتەدا کە سەرنشینەکانی دیکە لەسەر کورسییەکانیان وشك بووبوون، هەستامەوە و بەهێواشی بەرەو ڕووی ڕۆشتم. پیاوەکە منی بینی و گوتی:

((تۆو، خارجییەك! پێویستە دەرسێکی یابانیت دابدەم!))

ئەو ئامادە بوو بۆ ئەوەی هێرش بکاتە سەرم. بەڵام بەتەواوی لەو کاتەدا ئەو بەرەو لای من دەهات، کەسێك هاواری کرد: ((هێی!)) ئەو دەنگە ئەوەبوو کە کەسێك هاوڕێیەکی بینیبێت. پیاوە سەرخۆشکە حەپەسا، سەیری دەوروبەری کرد و پیرە پیاوێکی ٧٠ساڵەی بینی کە لەسەر کورسییەك دانیشتبوو. پیرە پیاوەکە بە ڕوویەکی خۆشەوە تەماشای پیاوە سەرخۆشەکەی دەکرد و بە هێمنی دەستی گرت. پیاوە سەرخۆشەکە بە هەنگاوی درێژ و بە شلەژاوییەوە ڕووە و پیاوەپیرەکە ڕۆشت و گوتی: ((بۆ دەبێ من قسە لەگەڵ تۆدا بکەم؟)) لەو کاتەدا ئامادە بووم کە ئەگەر بچوکترین هەڵە بکات، ڕووبەڕووی ببمەوە. پیرە پیاوەکە لەو کاتەدا کە چاوی بڕیبووە کرێکارەکە، پرسی: ((چیت خواردووەتەوە؟))

پیاوە سەرخۆشەکە هاواری کرد: ((مەشروبم خواردووەتەوە و هیچ بەیوەندییەکی بە تۆوە نییە.))

پیرە پیاوەکە وەڵامی دایەوە: ((ئۆو، ئەمە زۆر باشە، هەر زۆر باشە، منیش حەزم لە مەشروبە. من و هاوسەرەکەم ەموو جارێك (ئەو ٧٦ ساڵە) بتلێکی بچوك هەڵدەگرین و لە باخچەکەماندا لەسەر مێزێکی تەختەی کۆن دادەنیشین... ئەو بەردوام بوو لە قسەکردن: لە حەوشەی پشتەوە، لە نزیك درەختی خورمالووەکەدا دادەنیشین و عەسرانە چێژی لێ وەردەگرین.))

ڕوخساری پیاوە کرێکارەکە کەمکەم توڕەییەکەی پێوە نەما و هاتەوە سەرخۆی و بەهێمنی گوێی بۆ قسەکانی پیرەپیاوەکە دەگرت، دەستەکانی سست بووبوون. لەپڕ گووتی: ((بەڵێ، منیش حەزم لە خورمالووە ...)) ئەم ڕستەیەی زۆر بەهێمنی گووت. پیرە پیاوەکە بە ئاوازێکی شادەوە وەڵامی

Scanned with CamScanner

دایەوە: ((بەڵێ، دڵنیام کە تۆش هاوسەرێکی باشت هەیە.))

کرێکارەکە گوتی: ((نا! هاوسەرەکەم مردووە.)) زۆر بەئازارەوە ئەم قسەی کرد. ئەو باسی ڕوداوی لەدەستدانی هاوسەرەکەی و ماڵ و پیشەکەی کرد و گوتی کە لە خۆی شەرمەزارە. لەو کاتەدا شەمەندەفەرەکە گەیشتە ئەو وێستگەیەی کە مەبەستی من بوو. لەو کاتەدا کە لە شەمەندەفەرەکە دادەبەزیم، گەڕامەوە بۆ ئەوەی گوێم لە داواکاری ئەو پیرە پیاوە بێت لە کرێکارەکە. بیستم کە بە ئەوی دەگەت: ((هەموو شتێك بۆ من باس بکە.)) دواتر بینیم کە کرێکارەکە لەسەر کورسی تەنیشت پیرە پیاوەکە دانیشتووە و گوێ بۆ قسەکانی دەگرێت.

ئەم چیرۆکە سەرنج ڕاکیشە، دەرخەری ڕاستییەکی بنەڕەتی کۆمەڵایەتییە. باشترین ڕێگە بۆ سەرکەوتن بەسەر هاوڕێکانمان و کاریگەری دانان لەسەر خەڵك، گفتوگۆ و چارەسەرکردنی کێشەکانیانە، کاتێك دەتوانین ئەمە بکەین کە بە تەواوی لێیان تێبگەین و بتوانین بچینە ناو سنوری تایبەتییانەوە.

ئایکیدۆ و یاساکانی، بەتەواوی ئەو شتانە ڕێکدەخەن کە پیرە پیاوەکە لە چیرۆکەکەدا ئەنجامیدا.

ئێستا با بگەڕێینەوە سەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و گفتوگۆ و هەوڵەکانمان کە بە ڕێگەچارە ئاڵۆزەکانمان ئەنجامی دەدەین. ڕێگە و شێوازی داب و نەریتەکانمان لو جۆرە بارودۆخانەدا، هاوشێوەی ڕێگە و شێوازەکانی کاراتییە. ئێمە دەمانەوێت هێزمان هەبێت تاوەکو هێرش بکەینە سەر

Scanned with CamScanner

دەوروبەرمان بۆ ئەوەی بیروڕاکانمان بسەپێنین و لە گفتوگۆکاندا براوەبین و بیروڕای هاوڕێکانمان بگۆڕین و بەسەر کار و کاردانەوەکاندا زاڵ بین. ئەمەکارە بەشێوەیەکی ناچاری دەبێتە هۆی بەربەرەکانێ و شەڕەکە بەردەوام دەبێت و زۆربەی کات هەم زیان بە پەیوەندییە تایبەتییەکانمان و هەم بە ئامانجە هاوبەشەکانمامان دەگەیەنێت.

((شێوازی هەماهەنگی)) زۆر سەرکەوتووانەتر و کاریگەرترە و زیانێکی زۆر کەممان پێ دەگەیەنێت و هەروەها گرنگی و کاریگەری ئەم شێوازە لە شێوازەکانی دیکە زۆر زیاترە.

گفتوگۆکردن لەڕێگەی شێوازی ئایکیدۆوە!

لە کاتێکدا کە لەناو هەرجۆرە گفتوگۆکردنێکدان، چ لە شوێنی کاردا بن و چ لە ماڵەوە، هەوڵبدەن سود لەم یاسایانەی خوارەوە وەربگرن بۆ گفتوگۆکردن:

پێش ئەوەی دەست بە گفتوگۆکردن بکەن، دڵنیابن لەوەی کە هەموو ئەو شتانە دەزانن کە دەتانەوێت بیڵێن. هەروەها دڵنیابن لەوەی کە نرخێکی زۆر بۆ ئەو بابەتانە دادەنێن ، چ پارە، چ کات بۆ تەرخانکردن، چ هەست یان هەر شتێکی دیکە. بۆ نمونە دەتانەوێت کوڕەکەتان ئەو ئەرکەی کە لەسەرشانییەتی لە وانەیەکی گرنگدا، تا کۆتایی هەفتە ئەنجامی بدات (ئامانج)، ئەگەر ئەو لە ماڵەوە بمێنێتەوە و هەوڵبدات، ئێوە بەڵێنی پێ دەدەن کە کۆتایی هەفتە لەگەڵ خۆتاندا بیبەنە دەرەوە بۆ ڕاوەماسی.(نرخ دانان).

☐ بە زیهنێکی هاوڕێیانە و ئەرێنیانەوە لە گفتوگۆکاندا بەشداری بکەن.

Scanned with CamScanner

ئەگەر شێوازی هێرشبردنتان هەبێت، ئەوا ناگەنە هیچ ڕێگەچارەیەك کە جێی ڕەزامەندی هەردوولاتان بێت.

☐ ڕاستییەکان لەبەرچاو بگرن. هیچ شتێك وەك بێ ئاگابوون، زیان بە ئێوە ناگەیەنێت لە گفتوگۆکاندا. ئەگەر دەتانەوێت داوای بەرزکردنەوەی موچەکەتان لە بەڕێوبەرەکەتان بکەن - چونك وابیردەکەنەوە کە بەرپرسیارێتییە پیشەییەکانتان، زیاترە لەو ئەرکانەی کە بۆتان دانراوە و ئەنجامتانداوە - لەوە دڵنیابن کە ڕەنگە لەکاتی گفتوگۆکردندا لەسەر ئەو بابەتە، لە داواکەتان پەشیمان ببنەوە. کەواتە، پێشوەخت نەخشەیزەینی بۆ داواکارییەکانتان ئامادە بکەن، بۆ ئەوەی بزانن کە دەتانەوێت چی بڵێن.

☐ لە ئامانجەکانی لایەنی بەرامبەرتان تێبگەن.

لە سەرەتادا و بەرلەوەی ویستەکانی خۆتان بخەنەڕوو، پرسیار لە ویستی بەرامبەرەکانتانِ بکەن. بەم شێوەیە خاڵە هاوبەشەکانتان دەزانن و تێدەگەن لەوەی کە زۆرێك لە ئەو بەربەستانەی کە پێتانوابووە بوونیان هەیە، بوونیان نییە.

☐ کات. ئێوە کاتێکی زۆرتان هەیە! یەکێك لەو ڕێگایانەی کە ئێوە دەتوانن لە ڕێیەوە زۆرترین زیان بە خۆتان بگەیەنن ئەوەیەکە، پەلەپەل بکەن. کەسانێك کە لەگەڵتاندا لە گفتوگۆدان، ئەگەری هەیە کاتێکی دیاریکراویان بۆ تەواوکردنی گفتوگۆکە دانابێت، ئەگەر ئەوان بزانن کە ئێوە پەلەتان نییە، نیگەرانییەکانیان زیاتر دەبێت و لە ئەنجامدا ئێوە دەکەونە ناو بارودۆخێکی لەبارەوە.

Scanned with CamScanner

چیرۆکێکی جوانی پەیوەندیدار بە وتووێژێکی هەستیاری نێوان ویلایەتە یەکگرتووەکان و ڕووسیای پێشوو لەبارەی کەمکردنەوەی ژمارەی کلاّوە ئەتۆمییەکانی هەردوولاوە هەیە. لە سەرەتای دانیشتنەکاندا (کە لە ولاّتی سێیەم بەڕێوە دەچوو) ئەمریکییەکان بەدرێژایی ماوەی مانەوەیان، لە ئاسودەترین ئوتێلی شاردا مانەوە. ڕێبەرانی ڕوسی نەیاندەتوانی پارەی مانەوە لە شوێنێکی شکۆداری لەو شێوەیەدا بدەن، هەربۆیە ڕێگەیەکی باشتریان هەڵبژارد. هاوسەر و هاوکارەکانیان بە فڕۆکی دواتر گەیشتنە ئەو شوێنە و تا کۆتایی دانیشتنەکان لەگەڵ ئەواندا مانەوە.

☐ لەبارەی زمانی جەستەی کەسانی دیکەوە هەستیار بن. بە هەمان شێوە کە لە وەرزی ٢ بینیمان، یەکێك لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی زیرەکیی کۆمەلاّیەتی لە گفتوگۆکاندا، توانای خوێندنەوەی کەسانی دیکە و ئەو ئاماژانەیە کە خەڵك بەشێوەیەکی خۆ نەویستانە دەینێرن.

☐ ببەرەوە ـ ببەرەوە. هەمیشە لە گۆشەنیگای **((ببەرەوە ـ ببەرەوە))**وە گفتوگۆبکەن. ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بدەن، کەسانێك کە لەگەڵتاندا گفتوگۆ دەکەن، هەست دەکەن کە ئێوە بە قوڵی پشتیوانی لە ئەوان دەکەن. ئەم بابەتە ئەوان والەئەوان دەکات کە هەست بە دڵسۆزییەکی زیاتر بەرامبەر بە ئێوە بکەن و هانیان دەدات **((لەپێناو ئێوەدا گفتوگۆ بکەن))** و شێوازی نمونەیی و هەرەبەرزی گفتوگۆ بە شێوەیەکە کە هەرلایەنێکیان بۆ سودی لایەنەکەی دیکە گفتوگۆ بکات.

سەرکەوتووبن!

زیرەکیی کۆمەلاّیەتی ئێوە لەکاتی ڕاهێناندایە!

ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی

بەدوای خاڵە ئەرێنییەکانەوە بن

بەدوای خاڵە ئەرێنییەکانوە بن لە هاوڕێکانتان، هاوکارەکانتان و لایەنی بەرامبەرتان لە گفتوگۆکردنەکاندا.

ئەم بابەتە کاتێك گرنگ دەبێت کە لەگەڵ لایەنی بەرامبەرتاندا هاوڕا نەبن.

دڵنیابن کە شێوازی هەماهەنگیتان لەبیرە و هەوڵبدەن سود لە ڕستەگەلی واتادار و ناڕاستەخۆ وەربگرن.

ڕێز لە هەموو کەسێك بگرن وەك کەسێکی تایبەت و تاقانە. هەموو کەسێك (ئێوەش دەگرێتەوە) پێی خۆشە لەڕێی تایبەتمەندی و تواناکانییەوە بناسرێت و هەموو کەسێك (ئێوەش دەگرێتەوە) خاوەن توانا و لێهاتووییگەلێکی باشە!

پێچەوانەی ئەم شێوازەش، ناچارکردن و ڕەخنەگرتن و گازندەکردنە.

تا ئەو جێیەی کە دەکرێ، لە دەمەدەم دورکەونەوە

نەك بەو واتایەی کە لە باسکردنی بابەتە بنەڕەتییەکان کە دەرخەری بیروباوەڕی ئێوەیە خۆتان بەدوربگرن، بەڵکو پێویستە تەنها لەو بارودۆخانەدا دوربکەونەوە کە هەرکام لە ئێوە دەتانەوێت تێڕوانینی خۆتان وەك ڕاستترین تێڕوانین بخەنەڕوو ـ لەو کاتەدا کە دەڵێن تێڕوانینی کەسانی دیکە هەڵەیە ـ .

Scanned with CamScanner

بیروڕای کەسانی دیکەش لەبەرچاوبگرن

گرنگی بە ئامانج، تێڕوانین و ویستی کەسانی دیکەش بدەن و پارێزگارییان لێ بکەن. پەیڕەوی کردن لەم یاسایە ڕەنگ گران بێتە پێشچاو، بەتایبەت ئەگەر ئێوە بەتەواوی دژی هەموو ئەو شتانەبن کە ئەوان دەیڵێن! بەهەرحاڵ، ئەم کارە ئاسانترە لەوەی کە ئێوە بیری لێ دەکەنەوە. لەبیرتان بێت کە ئێوە لە هەوڵی دروستکردنی پەیوەندییەکی سەقامگیردان نەوەك قۆرغکردنی گفتوگۆیەك. لەم بارودۆخانەدا، زیاتر خۆتانتان وەك پەیامنێرێك بێتە پێشچاو کە بە ئاسانی هەوڵدەدا بۆ ئەوەی هەموو ئەو شتانە وەربگرێت کە لە گفتوگۆکەدا بیستوویەتی. ئەگەر ئەم شێوازە بگرنەبەر، ئێوە لە لەبەرچاوگرتنی بیروڕای کەسانی دیکەدا دەبنە مامۆستا و ئەمەش یەکێکە لە نیشانە ڕاستەقینەکانی بەتوانایی ئێوە لە زیرەکیی کۆمەڵایەتیدا.

دان بە هەڵەکانتاندا بنێن

هیچ شتێك هێندەی ئەوە بەئازار نییە کە کەسێك توشی هەڵەیەك ببێت و بەردەوامی بە بەفیڕۆدانی کاتە بەنرخە کۆمەڵایەتییەکانی بدات لەپێناو بەرگریی کردن لە شتێك کە شایەنی بەرگریی لێ کردن نییە!

دان نەنان بە هەڵەکان و ڕەددانەوەیان دەرخەری ئەوەیە کە ئێوە لەخۆبایین، باوەڕبەخۆبوونتان کەمە و بە دەربڕینێکی وردتر، لەگەڵ خۆتان و کەسانی دیکەدا ڕاستگۆ نین. کاتێك کە دەتانەوێت دان بە هەڵەکانتاندا بنێن، ئەم کارە بەخێرایی و خۆشی و دڵنیاییەوە ئەنجام بدەن!

Scanned with CamScanner

ئەمە دەریدەخات کە ئێوە لەگەڵ خۆتان و کەسانیدیکەدا ڕاستگۆ و خاوەن بیرکردنەوەیەکی کراوەن و دەتانەوێت بێ ئەخلاق نەبن:کەسێك کە ببێتە هاوڕێیەکی باش، جێی باوەڕ و پشتپێبەستنە.

دەتوانن چ هاوڕێ یان هاوکارێکی لەوە باشترتان هەبێت؟

○ **بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك**

من لە پەیوەندییە کەسییەکانمدا، ڕاهێنان لەسە ئایکیدۆ دەکەم.

من وتووێژکەرێکی شیاو و شایستەم.

لە هەموو بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکاندا بەدوای وتووێژێکەوەم لە ڕێگەی ((ببەرەوە ـ ببەرەوە))وە.

لە وەرزی داهاتوودا دەپەرژێینە سەر چۆنییەتی کار پێ کردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بۆ زیادکردنی سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان.

Scanned with CamScanner

٧

وەرزی ٨

سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان

یان چ کارێك لە چ شوێنێکدا ئەنجام بدەم...

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((کردارەکان مرۆڤیان دروستکرد.))

پەندێکە

کۆمەڵە کتێبێکی زۆر، پەیوەندیدار بە بابەتی ((کردارەکان))ەوە نوسراون: کتێبانێك لەبارەی ((شێوەی هاودەمی کۆمەڵایەتی)) کە تێیدا بەشەکیترین زانیاری بۆ نمونە وەك چۆنییەتی کرداری ((دروست)) لە بارودۆخە تایبەتە کۆمەڵایەتییەکاندا نوسراوە. نیگەران مەبن - نامەوێت ئەوانە لێرەدا باس بکەم!

لەجێی ئەوە، ئاماژە بە کۆمەڵە هۆکارێك دەدەم کە بۆچی کردارە باشەکان دەتوانرێت وەك بەشێکی سەرەکی زیرەکیی کۆمەڵایەتی لێکبدرێنەوە و هەروەها ئەوەش کە ئێوە چۆن دەتوانن بۆ هێشتنەوە و زیادکردنی هاورێ و ناسراوەکانتان سودی لێ وەربگرن.

دەربڕینی سوپاسگوزاری

هەرکەس لە ئێمە بەجۆرێك لە جۆرەکان حەزدەکەین پێزانینمان بۆ دەربڕدرێت. کەسانێك کە زیرەکی‌یەکی کۆمەڵایەتی بەرزیان هەیە، پێزانین و سوپاسگوزاری خۆیان دەردەبڕن بەرامبەر بە خەڵك لەبەرامبەر

یارمەتیدانەکانیان و ئەنجامدانی کارەکانیان بەشێوەیەکی دروست و یان لایەنی کەم بەهۆی ئامادە بوونیان لە کۆبوونەوە یان میوانییەکاندا. بەهەرحاڵ، ئێوە دەتوانن کاریگەری پێزانین و سوپاسگوزارییەکانتان بە بیرکردنەوە و بەکارهێنانی ئەو شتانەی کە تائێستا لەبارەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە فێربوون، بگەیەننە ئاستێکی هەرە بڵند.

سوپاس کردن

کاتێك دەتانەوێت سوپاسی خەڵك بکەن، لەبیرتان بێت ئەگەر ئەم سوپاس کردنە لەکاتی کۆتایی هاتنی دیدارەکانتاندا دەرببڕن، ئەوا باشتر لەبیریان دەمێنێتەوە.

بۆ بەهێزکردنی ئەم **((ئەم سوپاس و پێزانینە))** سبەی نامەیەکی سوپاسگوزاری بنێرن - ئەڵبەت نەك دوای دیدارێکی دۆستانە لە ماڵی هاوڕێکەتاندا . نوسراوێکی کورت هاوشێوەی ((سوپاست دەکەم بۆ ئەوەی دوێنێ سەردانت کردم، باشبوو کە کەمێك پێکەوە قسەمان کرد...)) یان ((سوپاست دەکەم بەۆی ئەو گفتوگۆیەوە کە ڕەخساندت...)) دڵنیاتان دەکاتەوە کە ئێوە لەپاش ئەو میوانییە بەشکڵێکی زۆر ئەرێنی لەزەینی ئەودا جێی خۆتان کردووەتەوە و وەك کەسێکی بەمشور لێتان دەڕوانێت. ڕێگەیەکی دیکەی دڵنیاکەرەوە هەیە کە واتا و کاریگەرییەکی زیاتر بە سوپاسگوزارییەکەی ئێوە دەدات، ئەویش ئەوەیە کە پێیان بڵێن کە لەبەر چ شتێك سوپاسیان دەکەن، یان بە واتایەکی دیکە، هۆکاری سوپاسکردنەکەیان بۆ ڕوون بکەنەوە:

((بەهۆی پشودرێژیتەوە، سوپاست دەکەم/ بەهۆی ئامۆژگارییەکانتەوە سوپاست دەکەم)) ئەمە بە فرۆشیارێك بڵێن کە یارمەتی ئێوە دەدات تاوەکو بۆ کڕینی جوتێك پێڵاو بڕیاری خۆتان بدەن. ((بەهۆی لێهاتووییەکانتەوە سوپاست دەکەم)) ئەمە بە چاککەرەوەیەك بڵێن کە تەباخی چێشتلێنانەکەتانی چاککردووەتەوە. ((بەهۆی شۆفێری کردنی هێمنانەتەوە سوپاست دەکەم)) ئەمە بە شۆفێری تەکسییەك بڵێن.

ئەگەر هۆکاری سوپاسکردنی کەسێك بڵێن، دڵنیابن کە بە زەردەخەنەیەك پاداشت دەدرێنەوە و گوێتان لە دەستەواژەی ((تکا دەکەم)) دەبێت. ئەگەر کەسێك لە هەر فەرمانگە یان کۆمپانیایەك کاردەکات و کارێکی شایستە و بێ کەموکورتی بۆ ئێوە ئەنجامداوە، هەر بەتەنها سوپاسی ئەو مەکەن، بەڵکو سوپاسی بەڕێوبەرەکەشی بکەن یاخود نامە بۆ ئەو کۆمپانیا یان فەرمانگەیە بنێرن و سەرسامی خۆتانیان بەرامبەر کارامەیی و لێهاتوویی کارمەندەکانیان بۆ دەربڕن. (ئەم کارە کاتێك کاریگەرییەکی زیاتری دەبێت کە ئەو فەرمانگە یان کۆمپانیایە گلەیی زۆریان لێ بکرێت)

دیاری ببەخشن

دیاری بەخشین، یەکێکی دیکەیە لە ڕێگەکانی دەربڕینی سوپاسگوزاری بەرامبەر بە کەسانی دیکە.

ئەگەر دەتانەوێت دیارییەکەتان لە بیردا بمێنێتەوە، ئەوا هەوڵبدەن دیارییەکەتان شیاو و جیاواز بێت.

Scanned with CamScanner

بۆ نمونە: ڕووەکێکی جوان، یان کەرەستەیەکی جوانکاری بچوك. جگەلەوەش ئەو دیارییەی کە دەیبەخشن زۆر گەورە و گران نەبێت. بەڵام پێویستە لە ئاستێکدا بێت کە گرنگی پێدانی ئێوە بە بەرامبەرەکەتان، پیشانبدات. ئێوە بۆ پێدانی دیاری یان ناردنی کارتی پوستال (پیرۆزبایی) بۆ کەسانی دیکە، پێویستتان بە هۆکارێکی تایبەت نییە. کڕینی دیارییەکی بچوك و سەرنجڕاکێش بۆ کەسێکی دیاریکراو کە حەزی لەو جۆرە دیاریانە هەیە، دەرخەری ئەوەیە کە ئێوە لەبیری هاوڕێکەتاندان و گرنگی پێ دەدەن.

گێڕانی ئاهەنگی بچوك

ئاهەنگانێکی وەك: ئاهەنگی یادی لەدایك بوون، ساڵیاد و پشووە تایبەتەکان، هۆکاری دروستبوونی ڕوداوگەلێکی گرنگن و لەبیرمانەوەشیان گرنگە. ئاهەنگەکانی یادی لەدایك بوون و ساڵیادەکان چ جۆرە ئاهەنگانێکن؟ ئێمە ئاهەنگ بۆ ئەو ڕوداوانە دەگێڕین بۆ ئەوەی گرنگییەکەیان لەیاد نەکەین و ئەم کارە دووبارە دەکەینەوە بۆ ئەوەی جەخت لەسەر ئەو ڕاستییە بکەینەوە کە ئەوان کەسانێکی تایبەتن و بەبیری خێزان و هاوڕێکانمانی دەخەینەوە کە ئێمە گرنگی بە ڕۆژە تایبەتەکانی ئەوان دەدەین.

بە وەبیرهێنانەوەی ئەو ڕوداوانە، ئێمە ئەو کەسانەشمان بیردێتەوە و ئاهەنگیان بۆ سازدەکەین. گرنگی ئەم بابەتە کاتێك دەردەکەوێت کە ئێمە بەشێوەیەکی ڕێکخراو سەردانی بەشێك لە ئەو کەسانە نەکەین.

ناردنی کارتی پیرۆزبایی لە ساڵیادی هاوسەرگیری بۆ برا یان خوشکەکانتان بۆ ئەو وڵاتەی کە لێی نیشتەجێن، دەریدەخات کە ئێوە لەبیری ئەوان و ئەو ڕوداوەدان و ئەو ڕوداوە هێندە بۆ ئێوە گرنگە کە لەبیرتان ناچێتەوە.

داب و نەریتی کەسانی دیکە

زۆر گرنگە کە گرنگی بە کلتور و داب و نەریتە جیاوازەکان بدەین و لەبارەی هەستەکانی خاوەنەکانینەوە هەستیار بین. ڕاستی ئەم بابەتە لە بازرگانیدا دەردەکەوێت. هەرچەندە ڕێگەی جیاوازی زیاتر بۆ ئەنجامدانی کارەکانتا بزانن، ئەگەری سەرکەوتنتان لە بازرگانی نیودەوڵەتیدا زیاتر دەبێت و هەروەها ئاگاداربوون لە بۆنە و پشووەکانی کلتورە جیاوازەکان بەهەمان ئەندازە گرنگە. پێدانی شوشەیەك شەراب بە مسوڵمانێك کە خواردنەوە کحولییەکان ناخواتەوە، ڕەفتارێکی هاوڕێیانە نییە وەك ئەوەی ئێوە بیری لێ دەکەنەوە. لە بەریتانیا نانخواردن بە دەستی چەپ وەك کارێکی ئاسایی سەیردەکرێت، ئەمە لەکاتێکدا ئەم کارە لە هەندێك لە وڵاتە عەرەبییەکاندا وەك کارێکی خراپ تەماشا دەکرێت. وەك نمونە بۆ کلتور و داب و نەریتە جیاوازەکان، دەتوانین شێوازی ڕفتاری یابان و وڵاتە ئاسیاییەکانی دیکە لەکاتی خۆناساندن و پێدانی کارتی تایبەتیاندا بە یەکدی، هەروەها شێوازی ئەو جۆرە ڕەفتارە لە وڵاتە خۆرئاواییەکاندا، باس بکەین.

داب و نەریتی ئاسیاییەکان

باوترین شێوازی مۆدێرنی جیهانی، سودوەرگرتنە لە کارتی تایبەتی خۆناساندن.

پسپۆڕانی ئێستای ئەم هونەرە لە وڵاتە ئاسیاییەکاندا دەژین. هەربۆیە مۆڵەت بدەن هۆکاری ئەم کارە بزانین و وانەی گرنگی لێوە فێربببین. شرۆڤەی هەنگاو بە هەنگاوی ئەم بابەتە لەخوارەوەیە:

Scanned with CamScanner

١_ ئەوان کارتەکە بەشێوەیەك کە نوسراوەکانی سەری ڕوون و ئاشکرا بن
بە ((هەردوو دەست)) بەڕووی کەسی بەرامبەریاندا ڕایدەگرن.

٢_ لە هەمان کاتدا کارتی کەسی بەرامبەر وەردەگرن.

هۆکارەکان

- کاتێك کە بە هەردوو دەست کارتەکە بە کەسی بەرامبەر دەدەیت، هەردووکتان لەبەرامبەر یەك و لەنزیك یەکدییەوە دەوەستن. (گرنگی ئەم جۆرە پەیوەندییە پێشتر ڕونکراوەتەوە.)
- هەڵگرتنی کارتێك کە نوسراوەکانی سەری ڕوون بێ، دەرخەری سادەیی ئێوەیە.
- گۆڕینەوەی کارتەکان لە یەك کاتدا، دەرخەری ئەوەیە کە هەر لە سەرەتای پەیوەندییەکەتانەوە، هاوتایی و یەکسانی بەرقەرارە و ئەم پەیوەندییە لەخۆگری ڕێزدانانە بۆ یەکدی.

٣_ لەدوای وەرگرتنی کارتەکە، بەوردی دەیخوێننەوە و لە نوسراو و ناوەڕۆکەکەی وردەبنەوە.

٤_ سەرنجی لایەنە ئەرێنییەکان و ناوەڕۆك و ئاستی کارتەکە دەدەن.

هۆکارەکان

- کاتێك کە کارتەکە وەردەگریت و کەمێك ڕادەوەستیت، بەو واتایەیە کە پێشنیاری پەیوەندیی کەسی بەرامبەرتان بە خۆشحاڵییەوە قبوڵکردووە و گرنگی ئەم بابەتە لەپلەی یەکەمدایە.
- ڕاڤەکردنی کارتەکە دەریدەخات کە ئێوە لە ناوەڕۆکی کارتەکە تێگەیشتوون و مەبەستەکەیتان زانیوە.
- گەڕان بەدوای خاڵە ئەرێنییەکان، پیشاندەری ئەوەیە کە ئێوە حەزتان بە هاوکاری و پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە.

٥_ تا ئەوکاتەی لەگەڵیاندان و جێتاننەهێشتوون، ئەوان کارتەکە لەبەردەم خۆیاندا و لە شوێنێکدا کە ببینرێت دادەنێن و بەردەوامی بە قسەکردن دەدەن لەگەڵتاندا.

هۆکارەکان

- خێرا خستنە ناو گیرفانی کارتەکە نیشانەی بێڕێزییە و بەشێوەیەکی ناڕاستەخۆ دەرخەری ئەوەیە کە کاتی ئێوە لەگەڵ ئەو کەسەدا تەواو بووە.
- دانانی کارتەکە لەشوێنێکدا کە ببینرێت، بە شێوەیەکی سمبولی دەرخەری ئەوەیە کە بوونی ئەو کەسە و ناسنامەکەی، شتانێکی گرنگن لەو ژینگەیەدا.
- ئەگەر کارتەکە لەبەردەم خۆتاندا دابنێن، دەست پێ گەیشتنی ئاسانە و دووبارە سەیرکردنەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی کە مێشکی ئێوە هەلی بیرهێنانەوەی ناوی ئو کەسەی دەبێت.

داب و نەریتی ڕۆژئاواییەکان

لەبەرامبەردا، نەریتی ئاسایی ڕۆژئاواییەکان بەو شێوەیەیە کە، کارتی ناساندنەکە بە یەك دەست دەدەن بە کەسی بەرامبەر و جیاوازی نییە کە کام لای کارتەکە ڕووی لە سەرەوەیە و بەبێ وەستان کارتەکە دەخەنە شوێنێکەوە کە نەبینرێت!

شێوازی ڕێزگرتن، ئەگەر لە بارودۆخی گونجاودا سودی لێ وەربگیردرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی بینین و لەبیرمانەوەی کەسە نوێیەکان چێژبخش و ئاسان بێت. دەبێتەهۆی ئەوەی هاوڕێکانمان و خێزان و ناسراوەکانمان لەبیر بمێننەوە و پێزانینمان بۆیان هەبێت و خۆشمانبوێن، هەستی پشتیوانیمان پێدەبەخشێت و دەتوانێت لەڕێگەی ((ڤۆن رسترۆف))ەوە بەدرێژایی ساڵەکانی تەمەنمان ئەو ڕوداوەمان لەبیردا بمێنێت.

دابەشکردنی کاتە نەخوازراوەکان

یەکێك لە پابەندییە کۆمەڵایەتییەکان کە زۆرینەی خەڵك بە گرانی دەزانن، ئەوەیە کە هاوخەمی بۆ کەسانێك کە داخ دیتوون یان ڕوداوێکی ناخۆشیان بەسەردا هاتووە دەربڕن و سەرخۆشییان لێ بکەن.

ئێمە دەزانین کە دەبێ چی بڵێین، بەڵام نازانین سود لە کام وشە وەربگرین بۆ ئەوەی وەك کەسێکی ڕاستگۆ و دڵسۆز دەربکەوین. دەترسین توشی هەڵە ببین و شەرمەزاربین، چونکە نازانین کاردانەوەی کەسەکە چۆن دەبێت . زۆرینەی کاتەکان بەبێ ئەوەی هیچ شتێك بڵێین کۆتایی بە قسەکانمان دێنین.

Scanned with CamScanner

دانیشتن و نوسینی چەند ڕستەیەك بۆ كەسێك یان خێزانێك، كارێكی گرانە، بەڵام ئەم كارە بۆ ئەو كەسە جێی سوپاس پێزانین دەبێت. وەك هەمیشە گوتوومانە، ئەوە وشەكان نین كە گرنگن، بەڵكو ئەو بیركردنەوە و ڕونكردنەوانە گرنگن كە لەپشت وشەكانەوە شاردراونەتەوە.

كاتێك كەسێك لە بارودۆخێكی لەو شێوەیەدا بێت، زانینی ئەوەی كە كەسێك لەبیری ئەو كەسەدایە، بۆ زۆرێك لەخەڵك ئارام بەخش و سوكنایی بەخشە.

وەك ڕێگەیەكی دیكە، دەتوانن گوڵ بنێرن بۆیان - دیسانەوە ئەمەش بەو واتایەیە كە ئێوە لەبیری ئەو كەسەدان . ئەگەر ئێوە لە نزیك ئەو كەسانەوە دەژین كە لەو جۆرە بارودۆخانەدان، دەتوانن زیاتر یارمەتییان بدەن - بۆ نمونە منداڵەكەیان لە قوتابخانە بهێننەوە و بۆ خواردنی نانی نیوەڕۆ ببیەنە شوێنێك.

ئەم كارانە دەرخەری ئەوەیە كە ئەو كەسە تەنیا نییە (چونكە ئەمە هەستێكە كە ئەوكەسانەی تووشی نەخۆشی بوون توشی دەبن.)

ڕاهێنانی كۆمەڵایەتی

بەرنامە بۆ ڕێوڕەسمە ئەرێنییەكان دابڕێژن

لە سەرەتای ساڵدا، كاتێك كە دەتانەوێت بەرنامەی ڕۆژانەتان ڕێكبخەن، بەرنامەڕێژی بۆ ئەو بۆنە و ئاهەنگانە بكەن كە دەتانبێت. ئاهەنگەكانی لەدایك بوون و ئەو ساڵیادانەی كە ڕۆژانێكی تایبەتن بۆتان دیاری بكەن و بەرنامە بۆ ئەوە دابڕێژن كە چۆن بتوانن چێژێكی زیاتر لەم ڕۆژە دیاریكراوانە وەربگرن.

جیاوازییە کلتورییەکان

هەوڵبدەن سەرنجی داب و نەریت و ڕێوڕەسمەکانی کلتورە جیاوازەکان بدەن. بۆ نمونە، هەندێك بۆ مردووەکانیان پرسە دەگێڕن و هەندێکیش ئاهەنگ دەگێڕن. هەندێك بۆ ڕێوڕەسمی پرسە، جلوبەرگی سپی دەپۆشن و هەندێکی دیکە ڕەش.

لە هەندێك کلتوردا، پێکەوە لکاندنی پەنجەگەورە و پەنجەی شایەتی بە شێوەیەکی بازنەیی بە واتای دڵنیایی دێت، بەڵام لە هەندێك کلتوردا واتایەی زۆر ناپەسەندی هەیە!

هەوڵبدەن وەك سەرگەرمییەك تەماشای جیاوازییە کلتورییە کۆمەڵایەتییەکان بکەن ـ لە ئەنجامدا دەگەنە ئەنجامی سەرسامکەر (هەروەها هەندێك جار لە شەرمەزاربوون دەتانپارێزێت).

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك

- ئەوە دەزانم کە گوتنی ((**سوپاست دەکەم**)) باشترین پاداشتێکە کە من دەتوانم بەکەسانی دیکەی بدەمەوە.
- من بەشێوەیەکی لیهاتووانە سود لە داب و نەریتە ئەرێنییەکان وەردەگرم بۆ ئەوەی خۆشییەکی زیاتر بە هاوڕێکانم ببەخشم.

لە وەرزی داهاتوودا ئەوەتان بۆ دەخەمەڕوو کە چۆن سود لە هەموو مێشکی خۆتان وەربگرن لە ڕێڕەوی سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکاندا. هەروەها نمونەیەکی سەرسوڕهێنەری ئستێرەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بۆ ئێوە باس دەکەم.

Scanned with CamScanner

وەرزی ٩

تابلۆکانی ڕێنمایی سەرکەوتنی کۆمەڵایەتی

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

((ئەو هەستانەی کە لەسەر ڕوخساری کەسێك دەردەکەون، زۆر گرنگترە لەو جلوبەرگەی کە دەیپۆشێت.))

دیل کارنگی

ئەگەر تا ئێستا هەر شتێك لەبارەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە فێربوون، ئەوا سودی لێ وەربگرن و بیکەن بە کردار، لەو ڕێگانەوە لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا دەبنە کەسێکی سەرکەوتوو. لەم وەرزەدا دەمانەوێت بەخوێندنەوەیەکی جوان دەست پێ بکەین کە تێڕوانینە نوێیەکان بۆ سروشتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانمان پێ دەدات. جگە لەوەش، دووبارە باسی تایبەتمەندییەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی دەکەینەوە و نمونەیەکی سەرسوڕهێنەر لەبارەی ئەسیرەیەکی زیرەکیی کۆمەڵایەتی دەخەینەڕوو.

لە کۆتاییەوە، چەند پرسیارێك لەبارەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە دانراون بۆ ئەوەی ئێوە ئەندازەی زیادبوون و فراوانبوونی زیرەکیی کۆمەڵایەتی خۆتان بزانن.

ڕوانینی بابەتیانە ـ مەرگی گومانێکی وەلانراو

خەڵك و تەنانەت توێژەرانیش بۆ ماوەی چەندین سەدە باوەڕیان بە ئەو تێڕوانینە ناڕاستە هەبوو کە هۆکاری ئەوەی کە ئێمەی مرۆڤ ویستی لاسایی

Scanned with CamScanner

کردنەوەمان هەیە، ڕقەبەرایەتی تایبەتییە.

لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە، دیمەنێکی ئاڵۆزتر و پێشکەوتووتر و ئەرێنیتریان خستووەتەڕوو. مرۆڤناس ((جۆزێف هنریچ)) لە زانکۆی میشیگان و هاوکارەکەی ((ڕۆبێرت بوید)) لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلۆس، لە گواستنەوەی ڕەفتار و کلتورە کۆمەڵایەتییەکان لەنێوان مرۆڤەکاندا وردبوونەوە و خستیانە ژێر لێکۆڵینەوەوە.

ئەوان بە ئەنجامێکی ڕاچڵەکێنەر گەیشتن: لاسایی کردنەوە بەرئەنجامی ڕقەبەرایەتی کەسی و غرور نییە، بەڵکو بەهۆی هۆگری بنەڕەتی دوو مێشکەوەیە.

بەپێی گوتەکانی هنریچ: دوو بابەت لە دەروونناسیدا هەن کە ئێمە ئاگاداریانین: یەکێك لەواوانە ئەوەیە کە خەڵك مەیلی لاسایی کردنەوەی زۆرینەیان هەیە و ئەوی دیکەشیان ئەوەیە کە خەڵك دەیانەوێت لاسایی کەسە سەرکەوتووەکان بکەنەوە. ئەوەی کە ئێمە دەتوانین بیخەینەڕوو ئەمەیە: بەبەڵگەی ئەوەی کە مرۆڤەکان بە لاسایی کردنەوەی زۆرینە و کەسە سەرکەوتووەکان ڕاهاتوون، ئەم بابەتە هاریکارییەکی دادپەروەرانە دێنێتە کایەوە و ئەگەر بەهۆی ئەو دوو میکانیزمە کلتورییەوە نەبێت، ئەم بابەتەش نامێنێت. ــــ

ئەم ((**لاسایی کردنەوە دوو هێندەیە**)) بە سەرکەوتنێکی ئەرێنی کۆتایی دێت. جگەلەوەش ئەم لاسایی کردنەوەیە بۆ کۆمەڵگا بە سەلامەتییەکی باشتر، داهێنەرییەکی زیاتر و لە ئەنجامیشدا بە وزە و گەشەیەکی ئابووری زیاتر کۆتایی دێت. ئەم سەرکەوتنە ئاڵۆزە، بۆ کەسانێك کە لەدەرەوە لە بابەتەکە

Scanned with CamScanner

دەڕوانن و خۆشیان دەیانەوێت لاسایی گروپە سەرکەوتووەکان و کەسە سەرکەوتووەکانی ناو گروپەکان بکەنەوە، بەڕونی و ئاشکرایی دیارە. کاتێك کەسانێك لە گروپەکانی دیکە، دەست بە لاسایی کردنەوەی گروپێکی دیاریکراوی سەرکەوتوو بکەن، ئەو گروپانەش کە لە زیرەکیی کۆمەڵایەتی بەهرەمەند نین، بەهەمان شێوەی گروپە سەرکەوتووەکان ڕەفتار دەکەن و لاسایی ئەو گروپانە دەکەنەوە کە خاوەن زیرەکیی کۆمەڵایەتین. هنریچ ئەوەشی خستەڕوو:بە ئەگەری زۆر ئێمە کۆمەڵایەتیترین زیندەوەرین کە دەژین. مرۆڤەکان لە گروپگەلی گەورەتردا هاوکاری یەکتر دەکەن. بۆ نمونە کاتێك کۆمەڵە کەسێك ئامادەدەبن بۆ شەڕکردن لەگەڵ کەسانی دیکە، لە کاتێکدا کە ئەو کۆمەڵە کەسە ڕەنگە یەکدییان نەبینیبێت و هەرگیزیش یەدی نەبیننەوە، بەڵام یارمەتی یەکتر دەدەن.

ئەگەر دووبارە بیر لەم بابەتە بکەنەوە لەوە تێدەگەن کە یەکێك لە سەرکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان کە ئێمە لە زیندەوەرەکانی دیکە جیادەکاتەوە، چوونە نێو ڕیزی خەڵکە. بەبێ هاوکاری و یارمەتیدانی نەناسراوەکان، ئەگەری هەیە کە ئەم ڕیزە تێکبشکێت و ئەنجامەکەی شپرزی و شێواوی بێت.

بیرکردنەوە بە هەموو مێشك

زۆرێك لە ئێمە بەبێ ئەوەی بەخۆمان بزانین، خۆمان کردووەتە نیووە بینا(یان کەمتر!) و لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکاندا تەنها سود لە نیوەی توانا و تایبەتمەندییەکانی مێشکمان وەردەگرین. ئەگەری هەیە کە ئێوە شتانێکتان لەبارەی شێوازی ((میشکی ڕاست/مێشکی چەپ))ەوە بیستبێت. ئەم شێوازە

Scanned with CamScanner

پیشاندەری تایبەتمەندییە کۆمەڵایەتییەکانە کە دابەش بووە لەنێوان نیوبازنەکانی مێشکی چەپ و مێشکی ڕاستدا:

نیوە مێشکی لای ڕاست	نیوە مێشکی لای چەپ
کێش و سەروا	زمانەکان
مەودای هۆشیاری	لۆژیك
وێنا	ژمارە
خەونەکانی ڕۆژانە	ڕێکخستن
ڕەنگ	شیکردنەوە
فەلسەفەی ئاگاداریی گشتی	لیستەکان

بەهۆی ئەوەوە کە لەم سەدەیەی ئێستادا جەختی زۆر لەسەر **((مێشکی چەپ))** (تایبەتمەندییە شیکارییەکان) کراوەتەوە، ئێمە دەمانەوێت لەڕێگەی دەستەواژەگەلێکی وەك لۆژیك، ژمارە، شرۆڤە و شیکردنەوەوە، بەسەر ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکەماندا زاڵبین. ئێمە هەموو ئەم کارانە لەڕێگەی **((مێشکی ڕاست))** ، کە تایبەتمەندییەکانی بینین لەئەستۆ دەگرێت، ئەنجام دەدەین. (پێشتر و لە سەرەتای ئەم کتێبەدا، لەبارەی ئەم بابەتەوە ڕوونکردنەوەم داوە.)

تەنها وێنای ئەوە بکەن کە ڕۆژێك، عەسر لەگەڵ کەسانێکدا دەگوزەرێنن کە تەنها سود لە توانا و تایبەتمەندییەکانی مێشکی چەپیان سود وەردەگرن. چ وشەیەك بۆ وەسفکردنی ئەو ڕۆژە گونجاوترینە؟

Scanned with CamScanner

سرکەر!

ئەمجارە گروپێك لە هاورێکتنتان بێننە پێشچاو کە تەنها سود لە تواناکانی لای ڕاستی مێشکیان وەردەگرن. دەشێ چێژی زۆر وەربگرن، بەلام ئەگەری هەیە شپرزی و شێواوییەکی زۆر ببینن! هەروەها گفتوگۆیەك بوونی نابێت و ئەو مۆسیاقای کە دەژەنرێت ڕیتمێکی ڕێکخراوی نییە و ئەو شوێنەی کە ئێوە لێی دانیشتوون دەبێتە وێرانە!

ئەگەر تەنها نیوەی توانا دەرونییەکانتان بەکاربهێنن، دەرخەری ئەوەیە کە هاورێ ناڕاستەقینەکانی ئێوە ((کەمتر لە نیوە))ی کۆی تواناکانیان بەکارهێناوە. هەر بۆیە باشترە کە هەردوو لاکانی مێشك (چەپ و ڕاست) پێکەوە بەکاربهێنرێن. هۆکاری باشتربوونی کارکردنی هەردوولای مێشك پێکەوە ئەوەیە کە لەم ڕێگەیەوە کاریگەرییەکانیان چەند هێندە دەبێت و بە باشتین شێوە سود لە هەردوولای مێشك وەردەگیردرێت! ئەو کەسانەی کە لە لایەنی کۆمەلایەتییەوە سەرکەوتوون، لەکاتی هەلسوکەوتکردنیان لەگەل خەلکدا سود لە وێنا و بەرنامەڕێژییەکانیان و تەواوی هێزی ڕاستەقینەی مێشکیان وەردەگرن. بۆ نمونە، بە سود وەرگرتن لە وێنا و بەرنامەڕێژی لەیەك کاتدا، هەم هاوخەمی خۆیان بۆ هاورێکانیان دەردەبڕن و هەم ئەوان سەرقال دەکەن.

دلنیاببنەوە لە سودوەرگرتنتان لە هەموو تواناکانی مێشکتان، چونکە لەم ڕێگەیەوە چالاکییەکانی هەردوولای مێشکی بەرامبەرەکەتان دەبزوێنن.

Scanned with CamScanner

تایبەتمەندییەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی

کەواتە تایبەتمەندییە پێویست و گرنگەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی لەخۆگری چ بابەتانێکن؟

١_ بەدەستهێنانی دڵنیایی لەوەی کە خۆتانن.

٢_ بوونی دیدێکی فراوان بەرامبەر بە ژیان - واتە بزانن کە هەنگاو بۆ کوێ دەنێن.

٣_ بوونی پەیوەندییەکی نەمر لەگەڵ کەسانی دیکە.

٤_ ڕێزگرتنی کەسانی دیکە.

٥_ گواستنەوەی بیروباوەڕ، توانای خوێندنەوە و سود وەرگرتن لە زمانی جەستە بۆ گواستنەوەی بیروباوەڕ.

٦_ زانینی کاتی گونجاو بۆ قسەکردن و گوێگرتن.

٧_ بوونی گۆشەنیگایەکی ئەرێنی.

هەموو ئەم تایبەتمەندییانە لە ئەستێرەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی **((ئۆپرا وین فری))**دا کۆبووەتەوە.

ئۆپرا وین فری - ئەستێرەی زیرەکیی کۆمەڵایەتی

ئۆپرا وین فری هونەرمەندێکە کە براوەی خەڵاتە و پێشکەشکاری یەکێك لە باشترین بەرنامە شۆییەکانی ئەمریکایە و یەکێك لە باشترینی ئەو ژنانەیە کە لە جیهاندا ناسراون. بەهۆی ئەوەوە کە شێوازی ((پەیەیوەندییە

Scanned with CamScanner

کۆمەڵایەتییەکانی)) دەگمەن و تایبەتە، دەیەها ملیۆن کەس لە ١٣٠ وڵاتی جیاوازەوە تەماشای بەرنامەکانی دەکەن.

ئەم سەرکەوتنە سەرسوڕهێنەرەی ئۆپرا، بەهۆی گواستنەوەی فکری تایبەت بەخۆی بۆ بینەرەکانی و ڕاستگۆیی و تێڕوانینە ئەرێنییەکانیەوەیەتی. شێوازی قسەکردنی لەکاتی پێشکەشکردنی بەرنامەکانیدا دابەشکردووە بۆ هەستەکان و ئەزموونەکان، ئەم شێوازەشبووتە هۆی ئەوەی کە کەسانی دیکە هاندەری بن.

هەر بەو جۆرەی کە یەکێك لە بەشداربووەکانی بەرنامەکانی دەیڵێت: ئۆپرا بووەتە هۆی ئەوەی کە خەڵك زیاتر گرنگی بەخۆیان بدەن، چونکە ئۆپرا گرنگی بەخۆی دەدات.

لەجێی ئەوەی کە لەم وەرزەدا ڕاهێنانی کۆمەڵایەتیمان هەبێت، چەند پرسیارێکمان لەبارەی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە بۆ ئامادە کردووە. ئەم پرسیارانە یارمەتی ئێوە دەدات بۆ ئەوەی بیر لە ئەو شتانە بکەنەوە کە لە زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە فێری بوون و ((**خۆراکێکی فکری**)) زیاتریش بخاتە بەردەم ئێوە!

پرسیارەکانی هەڵسەنگاندنی زیرەکیی کۆمەڵایەتی

وەڵامی ((ڕاست)) یان ((هەڵە)) بۆ ئەم پرسیارانە هەڵبژێرن. ئەگەر پرسیارەکانی خوارەوە لە پەیوەندیدا بە ئێوەوە ڕاستن، ئەوا ((ڕاست)) هەڵبژێرن. ئەگەر لە پەیوەندیدا بە ئێوەوە ناڕاست بوون، ئەوا ((هەڵە)) هەڵبژێرن. سود لە وەڵامەکانتان وەربگرن وەك ڕێنیشاندەرێك بۆ ئامانجەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان لە ژیاندا.

Scanned with CamScanner

١_ من بەشێوەیەکی گشتی، خەڵك و ڕەگەزە جیاوازەکانی مرۆڤم خۆشدەوێت.

ڕاست/هەڵە

٢_ من لەو باوەڕەدام کە بەرئەنجامی زیرەکیی پەسەندکراو وەك پێوەرێك بۆ پێوانی سەرکەوتنەکان، لە زیرەکیی کۆمەلایەتی گرنگترە.

ڕاست/هەڵە

٣_ من لەو باوەڕەدام کە بەرئەنجامی زیرەکیی پەسەندکراو وەك پێوەرێك بۆ پێوانی شادومانی، لە زیرەکیی کۆمەلایەتی گرنگترە.

ڕاست/هەڵە

٤_ یەکەمین دیدار زۆر گرنگە.

ڕاست/هەڵە

٥_ من ((ماڵئاوایی)) و ((جیابوونەوە)) زۆر بە گرنگ دەزانم.

ڕاست/هەڵە

٦_ سودوەرگرتن لە وێنا، لە پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکاندا گرنگ نییە.

ڕاست/هەڵە

٧_ دیدێکی ورد بۆ ژیان، پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان لەناودەبات.

ڕاست/هەڵە

٨_کەسانی خۆشگوزەران، لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندییەکی لاوازیان هەیە.

ڕاست/هەڵە

٩_ لاسایی کردنەوە نیشانەی لاوازییە و پێویستە لێی دوربکەوینەوە.

ڕاست/هەڵە

Scanned with CamScanner

١٠_ داهێنەری، پیشەی کەسە لاوازەکانە.

ڕاست/هەڵە

١١_ زمانی جەستە بە بەراورد بە وشەکان، لە پەیوەندییەکاندا گرنگییەکی کەمتریان هەیە.

ڕاست/هەڵە

١٢_ گەلێك دەستەواژەی زمانی جەستە هەن کە لەناو هەموو کۆمەڵگە و کلتوەکاندا باون.

ڕاست/هەڵە

١٣_زەردەخەنەکردن بەڕووی خەڵکدا، بەشێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی تەریقبوونەوە یان توڕەبوونیان.

ڕاست/هەڵە

١٤_ کەسانی ئەرێنی بەبڕوای خەڵك ((فێلبازن)).

ڕاست/هەڵە

١٥_ لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکاند ((ڕاستگۆیی باشترین سیاسەتە)).

ڕاست/هەڵە

١٦_ خەڵك دەیانەوێت بە جۆرە بژین کە کەسانی دیکە ((دەیانەوێت)) یان ((نایانەوێ)).

ڕاست/هەڵە

١٧_ هەموو کەسێك پێویستی بە کاتێك بۆ ((تەنیایی)) هەیە.

ڕاست/هەڵە

Scanned with CamScanner

١٨_ بەتوانایی لە سەلماندنی هەڵەی کەسانی دیکەدا، ڕێگەیەکی باشە بۆ سەرکەوتن لە گفتوگۆکاندا.

ڕاست/هەڵە

١٩_ سەرکەوتن پێویستی بە هێزی زیاترە.

ڕاست/هەڵە

٢٠_ زۆربەی وتاربێژان ماندووکەرن.

ڕاست/هەڵە

٢١_ تێگەیشتنی سەرەتایی من لە دۆخی ئاساییدا ڕاست نییە.

ڕاست/هەڵە

٢٢_ چێژ لە میوانداریی کردنی هاوڕێکانم وەردەگرم لە میوانی و ڕووداوە کۆمەڵایەتییەکاندا.

ڕاست/هەڵە

٢٣_ من لە وتووێژەکاندا کەسێکی قایلکەرم.

ڕاست/هەڵە

٢٤_ لە دۆخی ئاسایدا مۆڵەت بە کەسانی دیکە دەدەم کە خۆیان کێشەکانیان چارەسەر بکەن.

ڕاست/هەڵە

٢٥_ هەمیشە پەیوەندییەکی باشم لەگەڵ خەڵکدا هەبووە.

ڕاست/هەڵە

٢٦_ من لە بەرامبەر ئەخلاقی کەسانی دیکەدا هەستیارم.

ڕاست/هەڵە

Scanned with CamScanner

٢٧_ من لە بەیادهێنانەوەی ڕوخساری کەسانی دیکەدا، یادگەیەکی چالاکم هەیە.

ڕاست/هەڵە

٢٨_ من لە بەبیرهێنانەوەی ناوی خەڵکدا، یادگەیەکی چالاکم هەیە.

ڕاست/هەڵە

٢٩_ گرنگی بەوە نادەم کە خەڵك لەبارەی منەوە چۆن بیردەکەنەوە.

ڕاست/هەڵە

٣٠_ بەزۆری ئەو کاتانەی کە بۆ شتکڕین، نانخواردن و گەشت دەچمە دەرەوە، خزمەتگوزاری باش بەکاردەهێنم.

ڕاست/هەڵە

٣١_ من وتاربێژێکی باش و داهێنەرم.

ڕاست/هەڵە

٣٢_ مێشکی مرۆڤ و شێوازی کارکردنی، سەرنجی منیان ڕاکێشاوە.

ڕاست/هەڵە

٣٣_ لەوباوەڕەدام توانای نت زیارە لەو داهاتەی کە هەمە.

ڕاست/هەڵە

٣٤_ کەسانی دیکە حەزدەکەن ئەو شتانەیان لەبیرنەچێتەوە کە من گوتوومە.

ڕاست/هەڵە

٣٥_ من لەشێکی تەندروستم هەیە.

ڕاست/هەڵە

Scanned with CamScanner

٣٦_ من زیهنێکی شایستەم هەیە.

ڕاست/هەڵە

٣٧_ گرنگی زۆر بە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ ئاژەڵاندا نادەم.

ڕاست/هەڵە

٣٨_بەبڕوای من ڕێوڕەسمە ئاینییەکان ماندووکەرن.

ڕاست/هەڵە

٣٩_ ڕێبەرەکان پێویستە بزانن کە چۆن لە هەمان کاتدا پەیڕەوکارێکی ەباش بن.

ڕاست/هەڵە

٤٠_من بۆ ڕێبەریی کردنی هەندێک لە گروپەکان گونجاوم، نەک هەموویان.

ڕاست/هەڵە

٤١_ بەشێک لە خەڵک بەشێوەیەکی باسنەکراو و نائاسایی بەفیڕۆدەری کاتن.

ڕاست/هەڵە

٤٢_کاتێک کە خەڵک بۆ ڕاوێژکردن دێنە لای من، بەخۆشحالییەوە ڕاوێژیان لەگەڵ دەکەم.

ڕاست/هەڵە

٤٣_ لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا یارمەتی خەڵک دەدەم بۆ ئەوەی بە ئارامی چێژ لە کارەکانیان وەربگرن.

ڕاست/هەڵە

Scanned with CamScanner

٤٤_ سەرکەوتن بە شانسی باشەوە بەستراوەتەوە.

ڕاست/هەڵە

٤٥_ من لە ژیاندا ڕوگە و ئامانجێکی ڕوونم هەیە.

ڕاست/هەڵە

وەڵامی ڕاستی پرسیاەکان لە کۆتایی کتێبەکەدا دانراون.

تایبەتمەندی پرسیارەکان

١تا١١ زیرەکیی کۆمەڵایەتی خۆتان وەك کانیەکی گەورەی ئاڵتوون وێنابکەن کە دۆزیوتانەتەوە. ئەگەر بەردەوام بن لە گەڕان تێیدا، دەستکەوتی گرنگ و سەرسوڕهێنەر لە چاوەڕێتاندا دەبێت.

٢تا٢٢ تایبەتمەندییە بەدەستهاتووەکان لەم پرسیارانەوە، پیشانی دەدات کە تا ئێرە توانیوتانە توانای بنەڕەتی بۆ ڕۆشتن لەسەر ڕێڕەوی زیرەکیی کۆمەڵایەتی بەدەست بێنن. هەوڵبدەن سود لەم زانینە نوێیەتان وەربگرن بۆ بەهێزکردنی توانا کردارییەکانتان و پەرەپێدانی تواناکانتان لەو شوێنانەدا کە لاوازن.

٢٣تا٣٣ تایبەتمەندی لە وەڵامی ئەم پرسیارانەوە دەرخەری ئەوەیە کە تواناکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە لەئاستی ناوەند بەرزترە. بە بەکارهێنانی ئەو یاسایانەی کە لە هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتیدا گوتراوە، ئێوە دەبن بە یەکێك لە ئەستێرەکانی مێشك.؟

Scanned with CamScanner

٣٤تا ٤٥ تایبەتمەندییەکانی ئەم جۆرە پرسیارانە دەرخەری ئەوەیە کە ئێوە بەشێکن لەو کەسە دەگمەنانەی کە سود و قازانجەکانی گەشە و فراوانکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان دەست دەکەوێت.

سود لەو شتانە وەربگرن کە لە هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە فێری بوون بۆ زیاد کردنی تواناکانی ئێستاتان. سەرەڕای ئەوەش پێویستە بزانن کە ئەم پێشکەوتنە فراوانییەکی بێ سنوری هەیە.

Scanned with CamScanner

وەرزی ١٠

هێزی دە

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

زیرەکیی کۆمەڵایەتی یەکێکە لە ئەو ١٠ زیرەکیەی کە هەموومان هەمانە. ((**زیرەکی**)) هەر لە کۆنەوە بەسەر سێ گروپی جیادا دابەشکراوە. پێکهاتوون لە گوفتاری و هەندەسی و سێ پاڵوویی کە بنچینەی ئەزمونی باوەڕپێکراوی بەرئەنجامی زیرەکین. بەهەرحاڵ، ئێمە چەند زیرەکیەکی دیکەمان هەیە وەك، داهێنەری، هەستەکی، فیزیایی، کەسی، جەستەیی و مەعنەوییەکان. ئەوەی جێی بایخە لەبارەی زیرەکیە جۆراوجۆرەکانی ئێمەوە ئەوەیە کە ئەم زیرەکیانە پێکەوە کاردەکەن و بەهاوکاری یەکدی، یەکدی بەهێز دەکەن. کاتێك کە ئێوە یەکێك لەم زیرەکیانە فراوان دەکەن و پەرەی پێ دەدەن، ئەم کارە لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی زیرەکیەکانی دیکەش. لەم وەرزەدا دەمانەوێت لە چۆنییەتی کارکردنی ٥ جۆر لە زیرەکیە جیاوازەکانی ئێوە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی زیرەکییە کۆمەڵایەتییەکانتان وردبیبنەوە. ئەم وەرزە کورتە، خۆی لە خۆیدا ڕاهێنانێکە.

زیرەکی سێ پاڵوویی

زیرەکیی سێ پاڵوویی، بریتییە لە توانای سیستەمی ((چاو/لەش))ی ئێووە بۆ تێگەیشتن لە گفتوگۆکان و ژینگەی سێ دووری دەوروبەرتان. هەروەها،بریتییە لە بینینی پەیوەندییەکانتان لەگەڵ یەکدیدا و ئاگاداربوونتان

Scanned with CamScanner

لە مەودای نێوان شتەکان. تێگەیشتن لە نەخشەش لەڕێی زمانی جەستەوە، لە سنوری ئەم زیرەکییەدایە.

چیرۆکی ئەو دوو بازرگانە بەبیربێننەوە کە یەکێکیان خەڵکی نیۆرك و ئەوی دیکەشیان خەڵکی تەکساس بوو. ئەوان لەو کاتەدا لە سنورە کەسییەکانی دوو جەسەری دژبەیەك تێگەیشتبوون. ئاگاداربوون لە ((سنوری ئاسایش))ی کەسە جیاوازەکان، بەشێکی گرنگی زیرەکیی کۆمەڵایەتییە. سود لە زیرەکیی سێ پاڵوویتان وەربگرن بۆ ئەوەی لەبارەی ئەم بابەتەوە زیاتر هەستیار بن.

جگە لەوەش، زیرەکیی سێ پاڵوویی بریتییە لە دانانی شتانێك لە ژینگەیەکدا کە لە ئەنجامدا ببێتە هۆی ئەوەی خەڵك هەست بە ئارامی و خۆشحاڵی بکات. هونەری کەونارایی چینی ((ڤنگ شوی)) زیرەکییەکی سێ پاڵووییە کە لەلایەن زیرەکیی کۆمەڵایەتییەوە کاری پێ دەکرێت! کاتێك کە ئێوە داتانەوێت کاریگەری لەسەر ئەو شوێنە دابنێن کە خەڵکی تێدایە، ئەوا بە دڵنیاییەوە لەو کاتەدا ئێوە دەتانەوێت سود لە زیرەکیی سێ پاڵوویی وەربگرن.

زیرەکی جەستەیی

زیرەکیی فیزیکی، لەخۆگری توانای ئێوە بۆ ڕێکخستن و هاوسەنگبوونتان لەڕوی فیزیکی و جەستەییەوە. جگە لەمەش، ئەم زیرەکییە بابەتگەلێکی وەك بوونی ڕژێمێکی خۆراکی تەندروست، بەهێزی لەڕوی جەستەیی و خۆگونجاندنیش لەخۆ دەگرێت. کاتێك کە ئەندازەی زیرەکیی جەستەیتان زیاد دەکەن، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ژمارەیەکی زیاتر لە دۆست و هاوڕێ بۆ لای خۆتان

Scanned with CamScanner

ڕادەکێشن. بۆ نمونە، تەماشای ئەو ڕیکلامانە بکەن کە بۆ شتەکان دەکرێن و سەرنج بدەن کە چۆن ئەو کەسانەی ڕیکلامەکان دروست دەکەن، بۆ ڕاکێشانی سەرنجی ئێوە سود لە شێوازگەلێك وەردەگرن کە شایەنی پیاهەڵدانێکی تەواو بەرز بێت.

زیرەکیی جەستەیی بریتییە لە توای ئێوە لە دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا. هەروەك دەزانن ئەم بابەتە نەك تەنها چێژبەخش، بەڵکو دەبێتەهۆی ئەوەی کە هەردوولا لەڕێی ئەو کاردانەوانەوە کە دەبنە هۆی بەهێزبوونی سیستەمی بەرگری، تەندروستتر بن.

یابانییەکەن بەم جۆرە لەم بابەتە دەڕوانن کە، ئەم کارە یادگەی ئێوە بەهێز دەکات، هەر بەو جۆرەی کە توێژینەوەکەی خوارەوە پیشانی دەدات:

ڕوانینی بابەتیانە ـ یادگەیەکی بەهێزترتان دەوێ؟ پەیوەندی دروست بکەن!

ڕێژەیەکی زۆر لە زیادی یابانییەکان بەدەست حاڵەتی لەبیرچوونەوەوە دەناڵێنن، چونکە بووەتە هۆی لەبیربردنەوەی کاتی ئەنجامداتی کار و پیشەکانیان. پسپۆڕی مێشك، تاکاشی تسویاما دەڵێت: ((ئێمە لەبارەی کەسانێکەوە قسە دەکەین کە تەنانەت ناتوانن شێوازی بەکارهێنانی ئامێری لەبەرگرتنەوە بەبیربێننەوە و کەسانێك کە بۆ نوسین پێویستیان بە یارمەتیدانی قۆاغ بە قۆناغ هەیە.)) ئەو کەسانەی کە کێشەی لەبیرچوونەوەیان هەیە، تەنانەت ناوی ئەو وێستگەی شەمەندەفەرەشیان بیردەچێت کە پێویستە لەوێدا دابەزن. هەروەها ئەوان لە بەبیرهێنانەوەی ئەرکی پیشەیی ڕۆژانەیاندا دوچاری شێواوی و کێشە دەبن.

دکتۆر تسویاما گوتوویەتی کە، ڕێژەی ئەم جۆرە کێشانە لەزیادبووندایە.

Scanned with CamScanner

بەپێی گوتەی ئسترین تایز، هۆکاری سەرەکی ئەم کێشەیە کەمی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانە لە نێوان جیلە نوێیەکانی یاباندا. توێژەرەوەکان ئەم بابەتەیان پشتڕاست کردووەتەوە و خەتاکە دەخەنە ئەستۆی جیابوونەوەی ڕۆژ دوای ڕۆژ ڕوو لەزیادی خەڵك لە کۆمەڵگەدا، کە بەهۆی پشتبەستنیان بە ئامێرەکان کە ڕۆژ دوای ڕۆژ یادگەی ئەوان دەپوکێنێتەوە و لە کۆمەڵگە دووریان دەخاتەوە. بەهۆ ئەوەوە کە خەڵك سود لە یارییە ئەلیکترۆنییەکان و ئەنتەرنێت و پۆستە ئەلیکترۆنییەکان وەردەگرن، زۆربەی کاتەکانیان لە ماڵەوە دەمێننەوە و هەلێکی کەمیان بۆ بوونە کەسێکی کۆمەڵایەتی هەیە. بوونە کەسێکی کۆمەڵایەتی پێویستی بە یادگەیەکی بەهێز و هوشیار هەیە کە لەخۆگری، هەستەکان و پایە بنەڕەتییەکانی یادگە لەگەڵ سودگەیاندن و چالاکی بێت. لێکۆڵەرەوەکان بەو ئەنجامە گەیشتن کە ((خۆ تەنیاکردن)) بەهۆی یارییە کۆمپیوتەری و تەلەفزیۆنییەکانەوە، دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی یادگە لە منداڵاندا و ڕێگری دەکات لە گەشەی توانا کۆمەڵایەتییەکانیان و ئەگەری ڕووەو لاوازبوونی ئەم دوو بەشە گرنگە تا تەمەنی گەورەیی زیاد دەکات.

دکتۆر تسویاما پێشنیاری ئەوە دەکات کە پێویستە خەڵك ڕێژەی هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییەکانیان بە درێژایی ڕۆژ زیاد بکەن. هەروەها بۆ هێشتنەوەی مێشك لە ڕەوشێکی باش و ئامادە دا، هێشتنەوەی باش کارکردنی یادگە و هێشتنەوەی تەندروستی گشتی تاك، پێشنیاری ئەنجامدانی ڕاهێنانگەلی زیرەکیی کۆمەڵایەتی کردووە.

Scanned with CamScanner

سود وەرگرتن لە ئامێرە ئەلیکترۆنییە نوێیەکانوەك ئەنتەرنێت، خراپ نییە. ئەگەر بتوانین سود لەم تەکنەلۆژیایە بۆ کاملکردنی زیرەکیی کۆمەلایەتیمان وەرگرین، ئەنجامەکان بەتەواوی ئەرێنی دەبن. هەروەك لە توێژینەوەکەی خوارەوەدا خراوەتەڕوو.

ڕوانینی بابەتیانە ـ شتە خراپەکان دەکرێ باشبن

((ئەندرۆئسوالد)) لە زانکۆی ((وارویك)) لەکۆتایی سالی ٢٠٠١دا، ڕاپرسییەکی بلاوکردەوە کە لەنێوان ٢٥٠٠ بەریتانیدا ئەنجامدرابوو. ئەنجامی ڕاپرسییەکەی سوالد ئەوەی پیشاندا، ئەو کەسانەی کە ئەنتەرنێت بەکاردەهێنن بە بەراورد بە ئەو کەسانەی کە بەکاهێنەری ئەنتەرنێت نین، دەرکەوت کە ئەوان زیاتر پەیوەندییان بە گروپ یان ڕێکخاوێکی تایبەتەوە هەیە. جگە لەوەش، بۆی دەرکەوت کە ئەو کەسانە بەشێوەیەکی ڕێکخراو ئەرکە ئاینییەکانیان جێبەجێ دەکەن و خوێندەواری و داهاتێکی زیاتریان هەیە. بە پێچەوانەی ئەو باوەڕە باوەوە کە لە بەریتانیا هەیە، وادێتە پێشچاو، بەکارهێنەرانی ئەنتەرنێت لەو ڕێگەیەوە دەستیان بە ڕێکخستنی ژیانی ئەلیکترۆنی و کۆمەلایەتییان کردووە. ئەوان بەو جۆرەی کە گریمانەی بۆ دەکرێت، کاتەکانیان لەبەردەم کۆمپوتەرێکدا بەفیڕۆ نادەن و هەروەها کەمتر لە ڕێژەی ناوەند تەماشای تەلەفزیۆن دەکەن. ئەم بابەتە دەرخەری ئەوەیە کە، ئەوان لەجێی بەسەربردنی کاتی پشووەکانیان دەچنە ناو دنیای ئەنتەرنێت (سود لەوە وەردەگرن بۆ ئاگاداربوون لە کەسانی دیکە لەسەر بنەمای پەیوەندی کۆمەلایەتی.)

ئەم دوو لێکۆلینەوەیە و لێکۆلینەوە نوێیەکان دەریانخستووە کە ئەنتەرنێت هەم دەتوانێت کاریگەرییەکی باشی هەبێت و هەم خراپ. ئەگەر بەشێوەیەی گونجاو سودی لێ وەربگرن، دەتوانێت تواگەلێکی زیاتر بە ژیانتان ببەخشێت.

Scanned with CamScanner

زیرەکیی هەستەکی

زیرەکیی هەستەکی، ئەو زیرەکییەیە کە لەلایەن (لیۆناردۆ داڤینشی)ەوە گرنگی پێ دەدرا. ئەم زیرەکییە بریتییە لە بەهێزکردن و سودوەرگرتن لە ٥ هستەکە، کە بریتین لە هەستی بینین، بیستن، بۆنکردن، تامکردن و دەست لێدان. بۆ هەریەك لەم ٥ هەستە، نەخشەیەکیزەینی بچوك بکێشن. لەو نەخشە زیهنییانەدا، ئاماژە بۆ هەموو ئەو ڕێگایانە بکەن کە دەتوانن لەڕێیەوە سود لەم ٥ هەستە وەربگرن بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی زیرەکیی کۆمەڵایەتیتان.

زیرەکی گوفتاری

زیرەکیی گوفتاری، بریتییە لە توانای ئێوە بۆ سودوەرگرتن لە وشەگەلێك کە لەڕێگەیانەوە دەتوانن ملیۆنەها ڕستە و زمانی جیاواز دروست بکەن. ئەم زیرەکییە لەڕێگەی پێوانی بازنەیی زمانی ئێوە، خێرایی توانای ئێوە بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەنێوان وشەکان، ڕێکی و ڕێکخراوی دەربڕینی ئێوە، قوڵی توانای بینینی ئێوە بۆ بینینی پەیوەندی لۆژیکی لەنێوان وشەکاندا و واتاداری ئەو وێنایانەی کە سودی لێ وەردەگرن ، دەپێورێت.

هەر بەو جۆرەی دەتوانن وێنای بکەن، زیرەکیی گوفتاری یەکێك لەو زیرەکیانەیە کە پەیوەندییەکی زۆر نزیکی لەگەڵ زیرەکیی کۆمەڵایەتیدا هەیە. بە دەربڕینێکی وردتر، زیرەکیی گوفتاری ئێوە لەگەڵ زمانی جەستەتاندا ڕێکخراوە و پێکهاتەی گشتی گوفتارەکانتانی پێکهێناوە.

زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە، پێکهاتەی گشتی گوفتارەکانتان پێکدەهێنێت!

بیر لەم بابەتە بکەنەوە و بزانن بە چ شێوەیەک گفتوگۆکان، قسەکان، وتارەکان، نامەکان، ڕۆژنامەکان، گۆڤارەکان، کتێبەکان، ئەنتەرنێت و شیعر، کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسانی دیکەدا داناوە؟ دڵنیابن لەوەی کە پێویستە زمانی جەستە و زمانی گوفتاریتان، پێکەوە هەماهەنگ و هاوتا بکەن. ئەوەی لەم کتێبەوە فێری بوون، لەگەڵ هێزی گوفتاریتاندا ڕێکی بخەن و ببنە وتاربێژێکی بەهێز و ڕووی لیچکچوونی ئەم دوو زیرەکییە بدۆزنەوە.

زیرەکیی داهێنەری

زیرەکیی داهێنەری، بریتییە لە توانای سودوەرگرتن لە هەموو تواناکانی مێشکی لای ڕاست و لای چەپ، بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ بیروباوەڕە جیاوازەکاندا. ئەم زیرەکییە توانای ئێوە بۆ دروستکردنی بۆچوونی نوێ، توانای ئێوە بۆ دروستکردنی بۆچونی تایبەت و دەگمەن، بینینی هەرجۆرە بارودۆخێکی ئاڵۆز و جیاواز، بە کرداریی کردنی باوەڕەکان و پەرەپێدانی، هەروەها توانای ئێوە بۆ سودوەرگرتن لە یاسای هاوەڵی مێشک لەڕێگەی ڕەوشی فکری داهێنەرییەوە زیاد دەکات.

تەنها بیر لەوە بکەنەوە کە ئەم زیرەکییە چ توانایەکی بەهێز و سەرسوڕهێنەری زیرەکیی کۆمەڵایەتییە! هەوڵبدەن نەخشەیەکی زەینی بچوک، بۆ هێزی داهێنەریی بێ سنوری خۆتان دروست بکەن، تاوەکو دیمەنگەلێکی

Scanned with CamScanner

ڕەنگاوڕەنگ، داهێنەرانە، چێژبەخش و قبوڵکراوتان لەبارەی ژیانی خەڵکەوە هەبێت.

بەهێزکەرە کۆمەڵایەتییەکانی مێشك

- من سود لە هەموو تواناکانی مێشکی لای ڕاست و لای چەپ و زیرەکیی داهێنەری خۆم وەردەگرم، بۆ زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیم.
- من سود لە زیرەکیی فیزیکی جەستە و مێشکم وەردەگرم، بۆ زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیم.
- من سود لە زیرەکیی سێ پاڵوویی و تایبەتمەندییەکانی زمانی جەستەم وەردەگرم، بۆ زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیم.
- من سود لە زیرەکیی هەستەکیم وەردەگرم، بۆ زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیم.
- من سود لە لە تواناکانی دروستکردنی پەیوەندی لەڕێی زیرەکیی گوفتارییەوە وەردەگرم، بۆ زیادکردنی زیرەکیی کۆمەڵایەتیم.

Scanned with CamScanner

کۆتایی و کۆتا قسە

پیرۆزە!

پیرۆزە! ئێوە بوونە دەرچووی وانەی **((هێزی زیرەکیی کۆمەلایەتی))** ئێستا ئامادەن بە زانینێکی تەواوەوە لەبارەی ئەم زیرەکی‌یەوە هەنگاو بنێنە ناو دنیای دەرەوەوە ((جیهانی کۆمەلایەتی)).

ئێوە بەتەواوی ئاگادارن لە هێزی سەرسورهێنەری زمانی جەستە و چۆنییەتی سودوەرگرتن لێی و دەزانن کە چۆن گوێگرێکی چالاك و قسەکەرێکی باش بن. لە ڕێگەی ئەم توانایانەوە**((لەژێر دەسەلاتی خۆتاندا))** دەتوانن پەیوەندی گەلێك دروست بکەن کە خوازیارینی و بە شێوەیەکی سروشتی لە بارودۆخە کۆمەلایەتییەکاندا بدرەوشێنەوە.

ئەگەر تێروانین و بیروباوەڕە نوێیەکانتان لێهاتووانە بخەنەڕوو، تێدەگەن کە گفتوگۆیەکی باشتر ئەنجام دەدەن و لەو ڕێگەیەوە کە پێتان خۆشە هاوڕێیانێکی زۆر بۆ خۆتان بەدەست دەهێنن.

سەرکەوتنە کۆمەلایەتییەکانتان و بەرەوپێشچوونە بەردەوامەکانتان لە زیرەکیی کۆمەلایەتی و زیرەکی‌یەکانی دیکەدا، بەو واتای ئەوەیە کە ئێوە ڕووەو بوون بە ئەستێرەیەکی زیرەکیی کۆمەلایەتی هەنگاو دەنێن.

هیوادارم خانەکانی مێشکتان خۆشحاڵ بن.

تۆنی بۆزان

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

پرسیارە ئەزموونییەکانی زیرەکیی کۆمەڵایەتی ـ وەڵامەکان

(ڕ=ڕاست و ه= هەڵە)

١_ ڕ
٢_ ه
٣_ ه
٤_ ڕ
٥_ ڕ
٦_ ه
٧_ ه
٨_ ه
٩_ ه
١٠_ ه
١١_ ڕ
١٢_ ڕ
١٣_ ه
١٤_ ه
١٥_ ڕ
١٦_ ڕ
١٧_ ڕ
١٨_ ه
١٩_ ه
٢٠_ ه
٢١_ ه
٢٢_ ڕ
٢٣_ ڕ
٢٤_ ه
٢٥_ ڕ
٢٦_ ڕ
٢٧_ ڕ
٢٨_ ڕ
٢٩_ ه
٣٠_ ڕ
٣١_ ڕ
٣٢_ ڕ
٣٣_ ڕ
٣٤_ ڕ
٣٥_ ڕ
٣٦_ ڕ
٣٧_ ه
٣٨_ ه
٣٩_ ڕ
٤٠_ ه
٤١_ ه
٤٢_ ڕ
٤٣_ ڕ
٤٤_ ه
٤٥_ ڕ

Scanned with CamScanner

THE POWER OF SOCIAL INTELLIGENCE

Tony buzan

- ئایا وێناکردنی قسەکردن لەگەڵ خزمانی هاوسەری ئایندەتان، ئازارتان دەدات؟
- ئایا وێناکردنی چوونە نێو میوانییەك کە پڕە لە مرۆڤگەلی سەیروسەمەرە، دەتان ترسێنێت؟
- ئایا ئائێستا ڕویداوە لەگەڵ کۆمەڵە کەسێکدا ئاشنابیت و یەکسەر ناویانت بیربچێتەوە یاخود لەجێی قسەکردن لەگەڵیاندا مینگەمینگ بکەیت؟
- ئایا دەتانەوێت لەکاتی گفتوگۆدا بۆ وەرگرتنی کار، نیشانە و شوێنەوارێکی باش لەخۆتان بخەنەڕوو؟ بەڵام زۆر شپرز و پەشۆکاون و ناتوانن بە ئاسانی قسەبکەن.
- ئایا دەتانەوێت لەگەڵ خەڵکدا بە دڵخۆشی قسە بکەن و هاوڕێی زۆر بدۆزنەوە؟

ئەگەر هەریەك لە سیناریۆکانی سەرەوە لەگەڵ کەسایەتی ئێوەدا یەکدەگرێتەوە، ((هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی)) بەجۆرێك دارێژراوە کە ئەگەر زیرەکیی کۆمەڵایەتی ئێوە کەمێك گەشە بکات، یارمەتیدەرتان دەبێت.

لەڕاستیدا کتێبی ((هێزی زیرەکیی کۆمەڵایەتی)) کارێك دەکات تاوەکو لەگەڵ ئەوانی دیکەدا پەیوەندییەکی باشترمان هەبێت. لەگەڵ ئەمەشدا ...

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٤٠٠٠) دینار

Scanned with CamScanner