دکتۆر: وین دایر

خاڵی لاوازی تۆ

وەرگێڕانی: جەبار تەنیا

دەروونناسی

خاڵی لاوازی تۆ

خاڵی لاوازی تۆ

نوسینی:
د. واین دایر

و.لەفارسیەوە
جەبار تەنیا

چاپی یەکەم

سلێمانی

٢٠٠٩

بەناوی خوای جوانکاری بونەوەر

پێناسی کتێب

ناوی کتێب : خاڵی لاوازی تۆ

بابەت : دەروونناسی

نوسینی: د. وین دایەر

وەرگێڕانی: جەبار تەنیا

تایپ: بەختیار عمر

نەخشەسازی: چوارچرا

نۆبەتی چاپ :چاپی یەکەم سلێمانی ٢٠٠٩

چاپخانە : چوارچرا

تیراژ :١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن (٦٦٢)

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان

ماوەیەك بەر لەئێستا لەگەڵ پیاوێكی لاودا گفتوگۆمكرد كەدوچاری پەرێشانیو لەبیری خۆكوژیدا بوو، گەیشتبویە ئەو بڕوایەی باشترە ژیانی خۆی بەم هەموو تاڵیەوە بێنێتە كۆتایی، كاتێ لێم پرسی:

ماوەی چەندێك دەبێت دوچاری ئەم بارەگرانە بوە، ئەو وتی: ماوەی دومانگ دەبێت كەلەئەنجامی مامەڵەیەكی بازرگانیەوەئەم ئەنجامە ناقۆڵایەی بۆ بەجێ هێشتوە، لێم پرسی چەندێك زیانت بەركەوتوە؟ بۆی ڕونكردمەوە، ئەگەر بەدبەختی نەبوایە زیاتر لەدوسەد ملیۆن تمەن قازانجی ئەكرد، بەڵام ئێستاهەر ملیۆنێك تمەنی بۆ ماوەتەوە، ئەم سودەش بەپێچەوانەی چاوەڕوانیەكەی ئەو بوەو بەهیچ جۆرێك توانای بەرگەگرتنی ئەو حاڵەی نیە، بەڕاستی هەستكردن بەدڵخۆشیو قایل بوون چۆن دەستەبەر ئەكرێت؟

دەڵێن پارەو تواناكان؟

لێكۆڵینەوەكان دەریانخستوە كەخاڵی گونجاوی دارایی تەنها چەند دەرسەدێك یان ڕێژەیەكی كەمتر دەتوانن خۆشبەختیو كامەرانیمان پێ ببەخشن.

من کۆکم لەسەر ئەو بڕوایەی دەڵێن دڵخۆشی هەستێکی دەروونیە دەکرێت بەبێ خەرجکردنو دەستەبەرکردنی توانای مادیو سەروەتو دارابیەکان تەنانەت ساغلەمی جەستەیی لەمرۆڤدا هەبێت.

د. واین دایر، لەم پەرتوکەدا لەژێرناونیشانی (خاڵە لاوازەکانی تۆ) کەلەساڵی ١٩٧٦دا بەچاپ گەیەنراوە پڕفرۆشترین پەرتوکی کۆمەڵگەی ڕۆژئاوایە، دەیەوێ بڵێت:

ئەگەر هەلو مەرجی گونجاوو پێویست بۆ هەستکردن بەدڵخۆش فەراهەم نیە، ئەوا خودی ئەم هەلو مەرجە لەدنیای زەینیدا فەراهەمی بێنە بڕیار بدە تابەسەر کێشەو ئاستەنگەکاندا لەم ڕێگەیەو ئەم هەستە قەشەنگو ڕازاوەی ژیانت چنگ بکەوێت.

خاڵە لاوازەکانی تۆ

جەوهەری گەورەیی مرۆڤ لەتوانای بڕیاردانیدایە کە لەنێوان پێشهاتو کارەساتەکانداو لە جێیەك خۆی حەشارداوە، کەچی هەندێ کەس دێوانەیی هەڵدەبژێرن. بەناخی خۆتاندا شۆڕبنەوە سەرنجێك بدەن، هاوڕێو هاودەمێکی هەمیشەیی‌و بەردەوام بەدی دەکەن، ئەوەش بە(مەرگ) ناوزەددەکەین، دەکرێ لەم هاودەمە بترسیت؟ یان بۆ بەرژەوەندی‌و سودەکانی خۆت بەکاری ببەیت، کەواتە سەربەستی لەهەڵبژاردندا لەژێر دەستی خۆتدایە، بەسەرنجدان لەمردن ئەم ڕاستەقینە ناکۆتاو کۆتایی تەمەنەی خۆتان بپرسن، ئایا دەبێت من دورەپەرێزیم لەوشتانەی کەهەر دەبێت ئەنجامیان بدەم؟

ئایادەبێت بەجۆرێك بژیم‌و تەمەنێك بەڕێبکەم کەخەڵکی ئەیانەوێ وابم؟

ئایا کۆمەڵێك شت بۆ ئەنبارکردن‌و هەڵگرتن گرنگە؟ یان دەبێت لەژیاندا پەراوێز بکرێن؟

لێرەدا شانس پەیوەندی بەوەڵامەکانتانەوە هەیەو دەکرێت لەچەند وشەیەکدا لەقاڵب بدرێن:

بژین...خۆتان هەرخۆتان بن... کامەران بن...خۆشەویستی ببەخشن...دەکرێت لەمردنی خۆتان بترسن، یان دەکرێ بەکۆمەکی خۆتان بەکاری ببەنتاکو ئەنجامێکی کاریگەری هەبێت.

سەرنجێکی وتەی(ئیوان ئیلیچ)ی نوسەر بدەن: سەردەمانێك ئیرادەوکۆنترۆڵی خۆی لەدەست دابو:

گەر بڵێم سەرانسەرو هەموتەمەنم لەهەڵەدا بوە چی دەبێت؟

ئەو گەیشتبوە ئەو بڕوایەی ئەوانەی پێشتر بەمەحاڵی دەزانی دەبنە ڕاستی ، نەیدەتوانی ژیانی خۆی بخاتە پێناو ئەو کارانەی دەیەوێت ئەنجامیان بدات، ئەو کارانەی بەبیرکردنەوەوە ئەنجامی ئەدان لەپڕ هەڵوێستەیەکی بۆدەکردو پاشماوەکەی بەهەڵەدەزانی تەواوی کارو کردەوەکانی خۆیی‌و خانەوادەکەی‌و هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتیەکانی سەرجەمیان لەوانەبیە هەڵەو نادروست بن.

هەوڵی ئەدا ڕوبەڕەیان بێتەوە، بەڵام لەپڕ لەوەیکە ململانێی ئەکرد هەستی بەلاوازی کرد. چیتر لەتوانایدا نەما، لەقۆناغی دوەمیشدا ئەبێت ئەمەبخەنە ڕو کەخۆتان خاوەنی بیروڕای خۆتان بن بڕیارەکەی خۆتان بدەن پرسیارێکی گرنگیش لەخۆتان بکەن:-

ئایا چەندێکی تر دەخایەنێ تاکو دەمرم؟

بەسەرنجدان لەدورنمای ئەم ڕاستەقینەیەئێستا ئەتوانی پلانێك دارێژیت، ئەوکات ئەتوانیتئەوەی خەڵکی بۆتی دیاری ئەکات ئەڵێت ئەبێت لەم ڕێگەیەوە بڕۆیت‌و تەمەنی نازداری خۆتی بۆ بەهەدەر بدەیت، لەڕاستیدا گەر مانەوەی ئێوە لەسەر ئەم گۆی زەویە ماوەیەکی کەم‌و کورتە، لانی کەم ئەبێت ئەو ماوە کەم‌و کورتەبەخۆشی وشاد بڕوات لەوشەیەکدا ئەبەسرێتەوە بەژیانەوەهەرچیەکتان ئەوێت پێیبکەن .

چالاکی و بەختەوەری:

لەوانەیەپێت سەیر بێت گەر بوترێت(مێشك تەقین) ئەسڵی نیە، کەسانی ڕوناکبیر هەرگیز مێشکیان ئاڵۆز نابێت، چونکە خاوەنی بیروڕاوو ئیرادەی خۆیانن، ئەزانن لەقەیران و خۆشی وناخۆشیەکاندا چۆن بڕیار بدەن، دەزانن چۆن ڕوبەڕوی کێشەو گرفتەکان ژیاببنەوە.

من ناڵێم کێشەکانی ژیان یەکلایی مەکەنەوە، بەڵکو دەڵێم بەدیقەتکردن لەئامادەیی و تواناکانی خۆتانەوە هەنگاوەکان هەڵگرن تاکو ئاوێنە شادیو بەختەوەریو کامەرانی لەکەدار نەبێت، ئێوە ئەبێت لەبیری ئەوەدا بن لەگەرمەی ڕودانی کارەسات و پێشهاتی چاوەڕوان نەکراو چۆن بڕیار ئەدەنو ڕوبەڕو دەبنەوە، بزانن هۆشیاریو زرنگی ئێوە لەمرێگەیەوە بەدەست ئەکەوێت.

هەرکەسەو لەگەڵ هاوشێوەکانیدا لەکۆمەڵگەیەکدا ئەژیو کێشەو هاوکێشەی وێکچوی هەیە، نەگونجان، دەرگیریو کێشمەکێش و هەندێکی تر لەمجۆرانە چەمکی تایبەتی خۆی هەیە، پارەو سامان، پیری ونەخۆشی، مردنو شتی سروشتیو ئاسایی، کارەسات ، تەواوی ئەمانە ڕاستیەکن بۆ مرۆڤ دەبنە کارەسات.

هەندێك هەن بەرگەی ئەم کارەساتانە دەگرنو زۆر بەئاسانی ڕوبەڕوی دەبنەوە، هەندێکی تریش بەپێچەوانەوە دەیکەنە کۆڵێکی گرانو لەکۆڵی دەنێن.

ئێوە دەبێت بەهێزو توانای خۆتان متمانەیەکی تەواوتان هەبێت، ئەوەی بڕیاری لەسەر ئەدەن بەجۆرێکی ڕوون و ئاشکرا هەستی پێبکرێت .

لەوانەیە پێتان وابێت کە هەندێك دەڵێنهەستی قووڵ و پڕلەجۆش و خرۆش وەك قین، ترس، ڕق لێبونەوە هەروەها عشق و شادی و خۆشەویستی بەلاتانەوە شایانی کۆنترۆڵ کردن نیە، لەحاڵێکدا ئەمانە دێنە ڕێتان، دەکرێت ئەوتوانایەتان هەلبێت بەسەریدا زاڵ بن.

کەسێك خۆڕاگر نەبێت و پێشوازیان لێبکات، کاتێ ڕوداوێکی دڵتەزێن ڕودەدات ئەوا بەشێوەیەکی سروشتی هەستی خەم و پەژارە دەکات ، بەلام گەر هیوادار بێت هەرکات ڕوداوی خۆش و دڵرفێن ڕوبدات ئەوا هەست بەخۆشی و کامەرانی دەکات.

ڕیار بدە هەستی چی بکەیت؟

هەستەکانتان پەرچە کرداری وروژێنەر نیە کەدێتەپێش بۆتان.

هەستەکانتان شتگەلێکن خۆتان هەڵتان بژاردون بڕیارتان لەسەرداون، گەر ئێوە بڕیارو کۆنترۆڵی هەستەکانی خۆتان هەبێت، ئەوکات پێویستیتان بەهەڵەدەوان و بەگری کردنتان لەخۆتان نابێت.

هەرکات خۆتان ڕابێنن توانای بڕیاردان لەژێر ڕکێفی خۆتاندا بێت ئەوا بەڕاستە شەقامی هۆشیاریدا گوزەر دەکات ، شەقامێك هەرگیز گرژی و ئاڵۆزی دەمارەکان بەخۆیەوە نابینێت، ئەمەش ڕێگەیەکی نوێ نیە بەڵکو زیاتر هەستی توانای بڕیاردان دەکەن. دەکرێت بەهێنانەوەی بیرۆکەیەکی لۆژیکی سادەئەم مەسەلەیە یەکلایی بکەنەوە.

ئەنجام: من ئەتوانم زاڵبم بەسەر هەستەکانمدا.

مەرامەکەتان تەواو ڕونو ئاشکرایە ، تۆ ئازادیت لەوەیکە هەرچیت بوێت بڕیاری لەسەر بدەیت.

بزانە هەرکاتێك بیرێکی ناقۆلاو ناجۆر بەخەیاڵتدا گوزەر بکات، ئایا لەمێشکی خۆتدا دەیپارێزیت یان ئەو توانایەت هەیە ئەو خەیاڵە لەخۆت بەدور بگریتو بگەڕێیتەوە بۆ ناخی خۆت، بۆنمونە:

من ئەتوانم پێت بڵێم بیرلە تۆپێکی قاوەیی بکەرەوە، تۆ دەتوانیت لەزەینی خۆتدا ئەوەی من پێت ئەڵێم بیگۆڕیتو بیکەیتە ڕەنگی سەوز یا هەرشتێك تۆ خۆت هەڵیبژێریت، تۆ تاکە کەسێکیت ئەوەی وەکو خەیاڵ یان بیرۆکەیەك خۆی دەخزێنێتە مێشکت ئەوا زاڵبیت بەسەریدا، ئەگەر بڕواش ناکەیت ئەوا وەڵامی ئەم پرسیاری بدەرەوە.

گەر تۆ بیرو خەیاڵت لەژێر ڕکێفی خۆتدا نیەو بۆت کۆنترۆڵ ناکرێت، ئەی بەدەست کێیەو کێ زاڵە بەسەریدا؟

هاوسەرەکەت دایکت یاباوکت، هەرکاتێ توانیت لەخاوەندارێتی ئەمانە دورەپەرێز بیت ئەوا بارودۆخت جۆرێکی تری لێدێت، چونکە تۆ تاکە خاوەنێکیت خاوەندارێتی کۆئەندامی بیرکردنەوەت لەئەستۆیەو هەمو لایەنەکانی لەژێر ڕکێفی خۆتدایە.

مەگەر ئەم خاوەندارێتە پەیوەندیەکی بەژیانتەوە نیە؟

هێزی بزوێنەرو وەگەڕخستنی بیرکردنەوە پەیوەندی ڕاستەخۆی بەخودی خۆتانەوە هەیەو هیچ کەسو لایەنێکی بێگانە توانای دزەکردنی نییە بۆ ئەودیوی ئەو سنورە، لەڕاستیشدا تاکە سەرگرو بەرگری دنیای بیرو

ئەندێشەکان تەنها خۆتانن فەرمانڕواییان ئەکەن ئەتوانن زۆر بەچاکی لێی بەهرەمەندبن.

بەڵگەی دوەم:

سەبارەت بەهەستەکان پێویستیەکی ئەوتۆی بەلێکۆڵینەوەی چڕوپڕ نیە هەرچەند لەمبارەیەوە درێژە بدەمە لێکۆڵینەوەکان، ئەقڵی دروست پێتان دەڵێت:

بەنەبونی ئەزمون ناتوانیت ببیتە خاوەنی هەستەکان.

کاردانەوەیەکی فیزیایی بیرو فیکرەیەکە گەربێت و بگریت، یان بەرزبونەوەی پاڵپەستۆی لێدانی دڵ، یاهەرجۆرە پەرچە کردارێك، هەرجۆرە وروژان و هەستێکی قووڵ هەبێت یەکەمجار لەمەڵبەندی بیرکردنەوەوە سەرچاوە دەگرێت.

گەر بێت و ئەو پەرچەکردارە هەڵقوڵاوی ئەوبیرو هۆشە نەبێت ئەوکات لەبەرامبەریاندا هەستە ناخەکان نابزوێن و هەست بەکاردانەوە فیزیاییەکە ناکرێت، دورنیە گەر دەستەکان بەئاگرێکدا بچزێت هەست بەئێش و ئازارەکەی نەکرێت، هەربۆیە دەبرینی هەست هەرجۆرێك بێت ئەوا لەمەڵبەندی بیرکردنەوەوە سەرچاوە دەگرێت، بەبێ مێشکیش هەست ناکرێت بەهیچ کام لەهەستەکان.

گەر بەسەر بیرکردنەوەکاندا زاڵ بن چونکە هەستەکان هەڵقوڵاوی بیرو ئەندێشەکانی خۆتانن، بۆیە ئەتوانن هەستەکان کۆنترۆڵ بکەن دەکرێت بەکارکردن لەسەر بیرکردنەوەکان کۆنترۆڵی هەستەکانتان بکەن.

ئێوەش دەزانن کە هۆکاری نیگەرانیو کەم حەوسەڵەیی خەمو پەژارەیەکە، بەڵام ئەمە زۆربڕوا پێگراو نیە چونکە ئێوە خۆتان سازێنەری خەمو پەژارەکەنو سەبارەت بەخەڵکیش هەمان بیروڕاتان هەیە، بۆ ئەوەی ساغو بێخەوش بن پێویستە جۆری بیرکردنەوە فێربن شێوازەکەی بگۆڕن دیارە هەمانکاتیش هەستە نوێیەکان دەردەکەوون ئەمەش یەکەمین هەنگاوێکی لەڕاستە شەقامی ئازادیەکان.

ئێستاش بانمونەیەکی لەحاڵی لاوێك بەناوی(کاڵ)سەرنج بدەین:

ئەو لەگەڵ باوکیدا کاری دەکرد، باوکی پێی وایە ئەم کوڕە لاوێکی گەمژەو لوتبەرزە، ئەمیش لەمبارەیەوە گەلێك خەمگینو بێزارە چونکە باوکی سەبارەت بەو بۆچونێکی چاکی نیە، ئێستا گەر ئەو ئاگای لەم بیروڕایە نەبێت ئایا هەست بەوخەمۆکیو خەمو پەژارەیە دەکات؟

هەڵبەت...نا، چۆن بتوانێت لەبارەی شتێکەوە نیگەران بێت ئاگای لێنەبێت، بۆیە باوکی پێی وابێت یان نا دەبێت ئەو بەخەیاڵیدا نەیەت.هەر ئەم نمونەیەش ڕوداوو خاڵە سەرنجدارەکان پشت ڕاست ئەکاتەوە.

نابێت مردنی کەسێك بێتە هۆی نیگەرانی بەردەوام سەرقاڵبون پێوەی تاکو ئەو کەسە توشی کارەساتی مردنەکە نەبێت، چونکە تائەوکاتەی ئاگاتان لەمردنی ئەو کەسە نەبوەئاگاشتان لەخەمو پەژارەی مردنەکەشی نەبوە، تائەوکاتەی دەمرێت ئەنجا بەخۆتان دەڵێن بۆتە هۆی ماتەمینیو خەمو پەژارە.

دەردو خەمو پەژارەکان بنەمایەکیان نیە لە بنەچەوە نیگەرانی پەیوەندی بەبەشەریەتەوە هەیە، کە لەڕەداوێکی دڵتەزێندا هەست بەخەمو پەژارەکەی

دەکەن ئەوە دیارە شتێکتان بەخۆتان وتوە بۆیە بۆتە هۆی خەمو پەژارەکانتان، بەهەڵەدا نەچن، من ناڵێم لەلەکاتی ڕوداوی ناخۆشو بەڵادا ئێوە هەست بەشادیو خۆشی بکەن. بەڵام ئەمەیە بەخۆتان بڵێن من بۆچی خەمو پەژارە هەڵبژێرم؟

ئایا ئەم خەمو پەژارەیە هیچ کەمدەکاتەوە لەو کارەساتەی بەسەرم هاتوە؟

تۆ لەفەرهەنگێکی گەورەدا دەسوڕێیتەوە فێرت دەکات بەرپرسی هەستەکانت نیت، هاوکات بەڵگە لۆژیکیەکان بەپەرچی دەداتەوە، تۆ ڕاهاتویت بۆ دەسبەسەراگرتنی هەستەکانت لەڕێگەیەکەوە بەرگری بنوێنیت لێرە پێرستێکی کورت لەو بەرگریانەی دوبارەیان دەکەیتەوە سەرنج بدەو ئەو پەیامانەی دەیاننێریت شیکار بکە:

- **تۆ هەستی منت بریندار کرد.**
- **تۆ کارێکی وات کرد من بەدگومان بم.**
- **من ناتوانم چاوپۆشی لەم هەستانە بکەم.**
- **لەمن مەپرسە لەمبارەیەوە ڕونکردنەوە بکەم، پەست ئەبم.**
- **تۆ بویتە هۆکاری نەخۆش کەوتنم.**
- **لەڕاستیدا ئەو ژیانی لێ تاڵ کردوم.**
- **تۆ لەناو خەڵکیدا ئەمشکێنیت، سوکم ئەکەیت.**

ئەمانەو زیاتریش هەر ڕستەو دەستەواژەیەک پەیامێکە دوپاتی ئەوە ئەکاتەوە کە تۆ زاڵنیت بەسەر هەستەکانی خۆتدا.

ئێستە پێرستێکی ڕاستەقینە بنوسە بەجۆرێك ڕاستیەکان پێچەوانە بکاتەوە واتە کۆنترۆڵی هەستەکان لەژێر ڕکێفی خۆتدایان هەستەکانت سەبارەت بەهەرشتێك لەبیرکردنەوەی خۆتەوە هەڵدەقوڵێت.

- **من هەستم بریندار بوو بەڵام لەبەرامبەر کاردانەوەی تۆ کۆمەڵێك شتم بەخۆم وت.**
- **من خۆم بومە هۆکاری ئەوەی بەدگومان بم.**
- **من ئەتوانم دورەپەرێز بملەوجۆە هەستە، بەڵام خۆم ئەوەم پێخۆشە.**
- **خۆم بڕیارمدا تورەبم، بەڵام ئەتوانم کاریگەریم لەسەر ئەوانیش هەبێت.**
- **من خۆم بومە هۆکاری نەخۆش کەوتنی خۆم.**
- **من خۆم بومە هۆکاری نیگەرانی خۆم.**
- **هەرکاتێ لەو نزیك دەکەومەوە بێزار دەبم.**
- **من کەهەستم کرد بەبیروڕاکەت، خۆمم بەگێل زانی وامزانی خەڵکیش هەمان هەستی منیان هەیە.**

لەوانەیە پێت وابێت پێرستی ژمارە(١) دەسکردەو بەکاربردنی شتێکی ئەوتۆ نیە.

لەحالێکدا ئەم زاراوانە لەفەرهەنگی خۆماندا لەوانەش زیاترە ، هەرکات پێرستی تۆ پێچەوانەی ئەمانە بووئەوا لەخۆت بپرسە بۆچی لەپێرستی ژمارە(٢)دا نائاسایی و نازاراوەیی دەردەکەوێت، وەڵامی ئەم پرسیارەش

لەفەرهەنگی خۆماندا حەشاردراوە کە پێرستی ژمارە(١)**نامۆژگاریمان** دەکاتو ژمارە(٢) بەرهەڵستی لێدەکات.

پەیامی ئەم داواکراوەش وەك ڕۆژی ڕون وایە بەرپرسێتی ئەوەیکە **هەرچۆنێك** هەست بکەیتو هەست دەربڕیت ئۆباڵەکەی لەئەستۆی خودی خۆتدایە.

هەرچۆن بیر بکەیتەوە هەستت بەوجۆرە دەبزوێت بۆیە تۆ ئەتوانیت خۆت ڕابێنیت سەبارەت بەهەشتێك بەجیا بیرکەیتەوە پلانێکی بۆدارێژیت.

- فێری ئەوەبە خەم مەخۆ:

بیرکردنەوە بەشێوازێکی نوێ کارێکی هێند ئاسان نییە، بەزنجیرەیەك بیرکردنەوە کە هەمویان پێکەوە شەتەکدراون بەمێشکتدا گوزەردەکەن وبەجۆرەش ئالودە بویت، دیارە بیرکردنەوە پێویستی بەکاتێکی درێژخایەن هەیە کەبەپێچەوانەی بیرکردنەوەکانی ڕابردوت بیر بکەیتەوە.

شادیو کامەرانیو دڵخۆش بون ئاسانە، بەڵام فێربونو خۆڕاهێنان لەسەر نیگەران نەبونو خەم نەخۆری دەکرێت گرفتێك بێت بەوئاسانیە خۆنەدات بەدەستەوە.

دڵخۆشیو شادی یەکێکە لەمەرجە سروشتیو ئاساییەکانی مرۆڤ، بەڵگەی زەقیش ئەوکاتەیەکەتەماشای منداڵو نەجوانان دەکەیت، سەردەمانی زێڕینوخۆشی ڕابردوی خۆت دێتەوە یاد.

خاوەنی ئیرادەی خۆبون، بەوەدەست هێنانی زانیاری **چڕوپڕتر** دەبێت،بۆنمونە کاتێك کەبەخۆت دەڵێیت:

ئەو هەستەکانی بریندار کردم.

بیرێك لەخۆت بکەوە بزانە لەوکاتەدا چ هەڵەیەکت کردوە.

کەواتە لەڕوی دەرونزانیەوە ئالودەی ئەوە بویت بەمجۆرە بیرکەیتەوە کەخراپ بیرکردنەوە لەدەرەوەی بازنەی خۆت هەست پێبکەیت، تۆ هەزاران کاتژێرت بەمجۆرە بیرکردنەوەیە بەسەر بردوە، بەخۆتت سەلماندوە، کەواتە لەبارتەقایدا هەزاران کاتژێرت پێویستە تاکو دەچیتە جوغزی ئەو جۆرە بیرکردنەوە نوێیەوە، بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو ئاستەی خۆت فەرمانڕەوای هەستەکانی خۆت بیت.

هەڵبەت ئەمەش کارێکی هێند ئاسان نیەو پێویستی بەحەوسەڵەی مرۆڤ هەیە.

بیرێك لەوکاتە بکەوە کەسەرقاڵی فێربونی شوفێری بویت؟

دیارە ڕوبەڕوی کارێکی قورسو گران بویتەوە، ئێستا دەبێت ماشین لەبری پاسکیل وەگەڕبخەیت، هەرلەسەرەتای دەسپێکردنەوە چەن زانیارییەکی ئاڵۆزت لەبارەی ماشینەکەوە کۆکردۆتەوە، پایدەری کلاج، پایدەری وەستان، پایدەری گاز، دوای هەزاران جار مەشق کردنو هەڵەکردن پاڵەپەستۆ فشارێکی زۆرو زەوەندت خستۆتە سەر مێشك تا سەرنجام گەشتیتە ئەو ڕۆژەی بەجورئەتو متمانە بەخۆبونەوە بتوانیت سوکان بگریتە دەستو کاری لێخوڕین ئەنجامبدەیت.

بەتێپەڕینی زەمەن ئەوحاڵەتی مەشق و ڕاهێنانە بوبەکارێکی ئاساییو لەتۆدا ڕەنگی بەرجەستەی دایەوە.

کەواتە ئەمکارە قورسو گرانەو ئەم بارەت چۆن هەڵگرت؟

دیارە تەنها بەڕاهێنانو دوبارەکردنەوەی ڕاهێنانەکەیە ! !

دەزانیت ڕەوشی بیرکردنەوەچۆن ڕێكو هاوسەنگ بکەیت، هەروەك کردارە فیزیاییەکان، هەماهەنگی دەستو پێ، لەکاتی شۆفێری کردندا، هەرئەم یاساو ڕێکخستنە دەکرێت بۆ هەستەکانو وروژاندنە بەتینەکان بەکارببرێت. بەڵام مەخابن ئەم تەرزی بیرکردنەوەیە لەجیهانی هەستەکاندا نامۆیە.

تۆ بەم تەرزی بیرکردنەوەیە لەلەژیانی خۆتدا ئالودە بویت، تۆ خۆت بەخۆت ، تورە، شپرزە، پەستو خەمگین، چونکە دەمێکە فێری ئەم تەرزی بیرکردنەوەیە بویت، خووت بەم ئاکارو ڕەفتارەوە گرتوە، هەرگیز پێت نەناوەتە مەیدانی ململانێوە، هاوکات ئەتوانیت بەڕێگەی مەشقو ڕاهێنان(خاڵەلاوازەکان)لەناو بەریتو شادوکامەران بیت.

بۆنمونە:

تۆ ڕاهاتویت هەرکاتێ سەردانی پزیشکی ددان بکەیت ئەزمونێکی دەردناکت هەیە، هەمیشە هەستی شتێکی ناخۆشو قیزەون دەکەیت، لەوانەیە بەخۆت بڵێیت من زۆر ڕقم لەپاککردنەوەی ددانەکانە، بەڵام بزانە تەواوی ئەمانە کاردانەوەی ناخۆشی ڕابردوی خۆتە، لەحاڵێکدا گەر بتەوێت ئەوەی بەلاتەوە قێزەونو دەردناکە بیگۆڕیتە سەر کارێکی خۆشو بەتام، لەڕاستیدا هەرهێندە بڕیار بدەیت ئەتوانیت لەوتواناو وزەیەی مێشکی خۆت کۆمەك وەرگریت.

بۆنمونە:

کاتی پاککردنەوەی ددانەکانو دەنگە ناخۆشو ناجۆرەکەی دەنگی ئاهەنگی مۆسیقایەکی دڵڕفێنی ڕابردو یادبکەرەوە، چونکە دەربارەی ئەوەی

ناوی دوەنێیت ئێش‌و ئازار بیرلەشتێکی دیکە دەکەیتەوە، شتێک هەڵدەبژێریتکەشادی هێنەرە بۆت، هەرچی زیاتر بتوانیت ئالودەی ئەم تەرزی بیرکردنەوەیە بیت، هێندەش لەڕق‌و نارەزایی کەمدەبێتەوە، لەوانەیە بلێیت من نەتوانم هەرچیەکم بوێت بیری لێبکەمەوەبەڵام کاتێ کە پزیشکی ددان دێتە سەرم خەم دامدەگرێت، لێرەدا یادی ڕابردو بکەرەوەکە چۆن توانیت فێری شۆفێری بیت، بیرێک دەتوانێت بەدوبارە بونەوەو ڕاهێنانی بەردەوام بگۆڕێتبەبڕوایەکی بتەو، خاوەنی ئیرادەی خۆبون ، بەسەرخۆدا زاڵ بون کارێکی ئاسان نیە.

ئازادی ڕاستەقینەی خۆتان بەدەست بێنن:

هێشتا بڕوا ناکەیت کە نیگەرانیو خەمۆکی و پەژارە بوون حاڵەتێکە دەرەنجامە ویستی خۆتەو لەخودی خۆتەوە سەرچاوە دەگرێت، دیارە هەرکاتێك هەست بەم خەمو پەژارەو نائومێدیە دەکەیت حەتمەن بێهۆ نیە، کارەساتێکی چاوەڕوان نەکراو ڕویداوە، لەوانەیە بۆماوەیەکی دوورودرێژ لەژورێکدا زیندانی بکرێیت یا نەخۆشیەکی قورس بگریت،

وایدانێ یەکێك لەکارەساتە ناخۆشو چاوەڕوان نەکراوەکان دێتە ڕێت، تاکو بەتێپەڕبونی زەمەن لەحاڵەتە خەمئەنگێزە ڕەها بیت، سەرنج بدە چەندێك گرفتاری ئەو حاڵەتە بویت؟

هەڵبەت بەخت یاوەرتە کە خەیلێ زوتر بەسەر خۆتدا زاڵبیت، بەڵام ئەمەش وابەستەیی بە بڕیارو ئیرادەی خودی تۆوە هەیە، هەندێك نائومێدیو خەمو پەژارە هەڵدەبژێرن هەندێکی دیکە بەدبەختیو گلەیی لەبەختی خۆیان دەکەن خۆ دەدەنە دەستی نائومێدیو هەندێکی تریش وابەستەی ڕابردوی تاڵی خۆیانن.

لێرەدا ڕۆڵی سەرەکی پەیوەندی بە توانایيو غیرەتمەندی تۆوەیە کەخۆشی شادی هەڵبژێریت، یان لانی کەم خەمنەخۆری، بەرلەمەش دەبێت هەوساری خۆتان بدەنەوە دەست خۆتان بەسەرخۆتاندا زاڵ بن.

هەڵبژاردنی شادمانی ئاسانترەلەوانە ژیانیان لێتاڵ کردویت و کردویانەتە دۆزەخ، لێرەدا سەربەستیت لەهەڵبژاردنی شادی یان خەمگینی ، گەرتۆ لەمساتەدا شۆفێری دەکەیتو ئاخ هەڵدەکێشیتو لەبەرامبەر چواڕایەکدا

وەستاویتو تەرزی ڕەفتاری خۆت عادیلانەو خەڵکی بەتاوانکارو خەتابار ئەزانیت ئەمە جۆرێکی ئەو بیرکردنەوەهەڵەیەیە کەتۆ ئالودەی بویت، کەواتە بەخۆتدا بچۆرەوە، ئاراستەی جۆری بیرکردنەوەکەت بگۆڕە هیچ نەبێت لەڕێژەی ئەو هەڵچونو تورەبونەت دابەزێنە چونکە تۆ واڕاهاتویت ڕقت لەترافیك بێتەوە، بەڵام بڕیاربدە کە خۆت هێندە نارەحەت نەکەیت تاسەرنجام هەنگاوەکانی سەرکەوتن دەنێیت، هەستی نوێ بخەرە جێگەی بەدگومانیو هەستی پڕوپوچ.

دەتوانیت بەبڕیاردان هەرئەزمونو پێشهاتێکی خۆش یاناخۆش دروستی بکەیت، هەرکاتێکیش بێزار بویت لەحاڵەتێك دەتوانیت دەسبەجێ تەرزی بیرکردنەوەکە بگۆڕیت بۆ بەرنامەی ئایندە نەخشە بکێشیت، ئەمانەش کۆمەکت ئەکەن تاکو لەدودڵیو نیگەرانی دورەپەرێز بیت.

لەبەرخاتری خەڵكو بەجدی گرتنی کارەساتی خەڵکی کە ڕوئەدات کێشەو گرفتت بۆ ئەسازێنێ بۆیە هەوڵبدە بڕیار بدە لە زەمینەی چالاکی نوێوە مێشك کاربکات تاکو کۆئەندامی بیرکردنەوەو مێشك بەچاکی کاربکات.

گەر دەچیتە ریستورانێكو بەهۆی نارێکو پێکی پێشوازی کردنەوە پەستو بێتاقەت ئەبیت بەرلەوەی حاڵەتی ئاسایی خۆت تێك بدەیت بەهۆی گارسۆنێکەوە کە کارەکانی بەپێی خواستو ئارەزوەکانی تۆ نیە، تۆ زۆر لەوە گەورەترو بەنرختریت لەژیانی تۆدا پەیوەستیەکی ئەوتۆی نیە تۆ خۆتی بۆ نیگەران بکەیت، لێرەدا پێویستە بەرنامەکەی بۆ بگۆڕیتیان ئەو شوێنە بەجێبێڵە یانیان هەرکارێك خۆت بەچاکی بزانیت ئەنجامی بدە، بەهەرحاڵ باهەڵەکەت بەجۆرێك بێت تەرزی بیرکردنەوەکە بگۆڕیت.

تەندروستی هەڵبژێرە لەنەخۆشیەکان دورە پەرێزبە:

دەتوانیت بەویستی خۆت لەهەندێك نەخۆشیە فیزیکیە نەناسراوەکان کەهێشتا لێی دیاری نەداویت دەرباز بیت.

هەندێك لەنەخۆشیە ئاساییەکان لەڕوی زانستی پزیشکیەوە سەرچاوەیەکی دیاریکراویان نیە وەك ژانەسەر، پشت ئێشە، زامی گەدە، ئێش وئازاری ماسولەکەکان و چەندی تریش. سەردەمێك نەخۆشێکم هەبو سوێندی ئەخوارد ڕۆژێك نیە هەرلەدەمەو بەیانەوە توشی ژانە سەرێکی بەتین نەبێت، چوارساڵی ڕەبەق موبەتەلای ئەم دەردە بوورێك کاتژمێر ٤/٤٥ بەیانی ئەم خانمە چاوەڕوانی هاتنی ئەوژانە سەرە بوو پاشان حەبی هێورکەرەوەی ئەخوارد ئەوئازارەی ئەچەشت دۆست و هاوکارەکانی خۆی ئاگادار ئەکردەوەتاکو بزانن ئەم چەندە ئازار ئەچێژێت، بەم نەخۆشە وترا کە خودی خۆی خوازیاری ئەو ژانە سەرەیە، بۆیە وائەکات تاکو بتوانێت بێتە جێی سەرنجی خەڵکی و هاودەردیان بەلای خۆیدا کێش بکات.

پاشان پێی وترا بەڕاهێنان ئەتوانێت ئەو نەخۆشیە لەخۆی دوربخاتەوەن بۆ نمونە:

ئەو پەڕۆیەی سەری پێدەچێت لایبەرێت، یان بەهیچ جۆرێك پێشوازی لەونەخۆشیە نەکات، ئەویش فێربو چۆن بتوانێت زاڵبێت بەسەر ئەو نەخۆشیەدا.

یەکەم ڕۆژێك لەخەو بێدار بویەوە لەکاتژمێر٤:٣٠ خولەکدا چاوەڕوانی سەرئێشەکەی دەکرد، کاتێ دەستی پێکرد توانی بەهێزی

بیرکردنەوەئازارەکەی بگەیەنێتە خالێکی دیکە بەمەش ڕەوشێکی نوێی بۆخۆی هەڵبژاردسەرەنجامیش لەهەڵبژاردنی ژانەسەر دورەپەرێز بوو.

زۆرێك لەبەڵگەو نیشانەکان ئەم بۆچونە پشتڕاست ئەکەنەوە کە زۆرینەی خەڵکی لەهەڵبژاردنی جۆری بیرکردنەوەکەیان دوچاری نەخۆشی جۆراوجۆر دەبن، هەندێك لەلێکۆڵەران لەوباوەڕەدان هەرکاتێ بەهەررێگەیەك کۆمەکی ئەمجۆرە نەخۆشانە بکەن کەخوازیاری ئەو جۆرە نەخۆشیە نین لەوانیە هەرئەو ڕێگەیە بێتەهۆی چاکبونەوەو نەمانی نەخۆشیەکەیان .

بۆیە زۆرێك لەپزیشکان ڕێگەی بەسەر خۆدا زاڵبون بەکاردێنن، چونکە مێشکی مرۆڤ خاوەنی ملێونان ئەندامی چالاکە بەبڕی پێویست ئامادەیی خۆی هەیەو لەیەك چرکەدا دە واقیعی تازە وەردەگرێت دەرەنجامی لێکۆڵینەوەکانیش گەشتونەتە ئەوباوەڕەی مێشکی مرۆڤ ئەتوانێت سەد تیرلیۆن زمانو وشە ئەنبار بکات لەحاڵێکدا ئێمە تەنها بەشێکی بچوکی بەکار دەبەینو سودی لێوەردەگرین، هەربۆیە مێشك ئەو ئامێرە زرنگو بەهێزەیە تۆ هەمیشە لەگەڵ خۆتدا ئەیگوێزیتەوەبۆ هەمولایەك لەوانەیە بەهۆیەوە شتی نوێ بدۆزیتەوە کەهەرگیز سەرنجت لێنەداوەیان هەربیریشت لێنەکردۆتەوە، ئەم بابەتە لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا لەبیرمەکە، هەوڵی ئەوە بدە شێوازو ڕەوشی نوی بۆ بیرکردنەوە هەڵبژێریت.

زۆرێك لە پزیشکەکان ڕوبەڕوی کۆمەڵێك نەخۆش بونەتەوە کەنەخۆشیەکانیان لەڕوی زانستی پزیشکیەوەشتێکی ئاسایی نیە، کەسانێك دوچاری ڕوداوو کارەساتێك دەبن بەشێوەیەکی نادیارو ناڕاستەوخۆ نەخۆش دەکەون تاکاتێ ئەو کارەساتە ڕونەدات ئەونەخۆشیە بەرۆکی بەرنادات .

من پیاوێك ئەناسم لەتەمەنی ٣٦ساڵیدا گلەیی و گازندەیەکی زۆری هەبوو لەدەست هاوسەرگیریە سەرنەکەتوەکەی.

لە١٥مانگی مارسدا بڕیاری بەجیابونەوەدا لەهاوسەرەکەی، مانگێك دوای ئەو جیابونەوەیە هەستی بەگەرمی لەشی کرد کەچەند پلەیەك بەرزبۆتەوە، توشی حاڵەتی هێڵنج دان بوو،لەپشکنینە پزیشکیەکاندا دەرکەوت توشی بەدهەرسی بوە.

بەڵام ئەمە لەڕاستیدا هەڵبژاردنێکی هەڵەی بۆخۆی کردبو ئەویش ئەوەی نەخۆش کەوتنی بەلاوە پەسەندترو ئاسانتربوو لەترس‌و تاوان‌و شەرمەزاری جیابونەوەی لەهاوسەرەکەی.

لەسستی‌و لاوازی بەدوربە

هەرکاتێك هەستت کرد ڕێكوپێکی‌و ئامادەیەکەت بۆهەڵبژاردنی چالاکی‌وشادی بەلای لاوازیدا سەرئەکێشێت لەوانەیە لەوباوەڕەدابیت ئەم حاڵەتە بەهۆی خەشم، یان شەرمەوە یان جۆرە هەستێکی دیکەوە دروست بێت تۆ خۆت وابەستەی ئەوانە دەکەیت ئەمجۆری بێتاقەتی‌و بێحەوسەڵەییەلەونەیە بتوروژێنێت‌و بەرەو دودڵی‌و گومانت ببات.

ئایا شەرمکردنت ڕێگرە لەبەردەم ئەوانەی ئەتەوێت بیان ناسیت؟

هەرکاتێ ئاوابوو ئەوا لەحاڵەتی سستی‌و لاوازیدایت‌و ئەو ئەزمونەی خۆت بەخاوەنی ئەزانیت لەدەستت دەرئەچێت.

ئایا ڕق‌و کینە‌و ئیرەیی بردن هۆکاری بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی تۆیە؟

ئایا دەبێتەهۆی سستی‌و ناچالاکی لەکارەکانتدا؟

ئایا ناتوانیت بەشێوەیەکی ئاسایی بخەویت یان بەهۆی خەیاڵ بڵاویەوە ناتوانیت خۆشەویستی ببەخشیت؟

ئەومانە سەرجەمیان نیشانە سستیو لاوازینو توانای ئەنجامدانی کارێکتان نیە تابەویستو ئارەزوی خۆتان بێت، هەرکاتێکیش ڕوبەڕوی ئەمجۆرە حاڵەتە بویتەوەپێویستە بەپەلە هەنگاوەکانت هەڵگریت و لەدەستیان دەرباز بیت.

لێرەدا پێرستێکی بچوك هەندێك نیشانەی بێتاقەتیو سستی لەبچوکەوە بۆ گەورە.

کاتێ لەپەستیو بێتاقەتیدا بەسەر ئەبەیت کە......

- ناتوانیت پڕ بەدڵ بەخۆشەویستیەوە لەگەڵ هاوسەرکەتو منداڵەکانتدا بدوێیت هەرچەن حەزی لێبکەیت.
- ناتوانیت بە پێی خواستو بۆچونو بەرنامە بەدڵی خۆت کاربکەیت.
- حەزت لەخۆشەویستیە بەڵام مەیلت لێی نیە.
- بەدرێژایی ڕۆژ لەماڵەوە دادەنیشیت دەچیتە دەریای خەیاڵو بیرکردنەوە.
- دورە پەرێزی دەکەیت لەیاریە وەرزشیەکان دەرگاش بۆ هەستە خەمئەنگێزەکان والآدەکەیت.
- کەسێك دێت بۆلات ناتوانیت خۆتی پێ بناسێنیت.
- دورەپەرێز دەبیت لەئاخاوتنی کەسێك کەپەیوەندیەکی سادەی لەگەڵ تۆداهەیە.
- ناتوانیت بەئاسانی بخەویت، بەردەوام ناخت لەسزادایە.

- توڕەبونت ڕێگرە لەبەردەم ڕۆشن بیرکردنەوەت.
- جنێو دەدەیتو سوکایەتی بەکەسێك دەکەیت خۆشت ئەوێت.
- ماسولکەو ڕوخسارت گرژو سور هەڵگەڕاوە یان لەناو توڕەبونو هەڵەشەییدا لەدوڕیانێکدا داماویت.

بەهەرحاڵ ئەمجۆرە سستیە هەرکات درێژەبکێشێت ئەوا کارەساتو بەڵا وەباردێنێ لەڕاستیدا تەواوی هەستەقووڵەکان (نەرێ) لەهەندێك لایەنەوە هەرلەم سستیوبێ جوڵەییەوە هەڵدەقوڵێت، ئەمەش خۆی بەڵگە نەویستە ئەبێت هەرچی زوترە ئەم حاڵەتە لەژیانی خۆتانەوە دوربخەنەوە.

لەوانەیە پێت وابێت لەهەندێك ڕووەوە گازندە بکەیت: ئاهای کورە هێندە بەرەڵایی مەکە، هەرکات هاوارە گلەیی ئامێزەکەت تەنها لەئامۆژگاریەکی سادەوە هەڵدەقوڵێت ئەوا کارو ستراتیژەی تۆ ڕاستو دروست دەبێت بەڵام بەمەرجەی بێ مەرامو کینەیەك ئەم ڕەفتارە بکەیت هەرگیز دوچاری سستیو لاوازی نابیت، کاتی ئەوەش هاتوەدەسبەکاربیتو ڕەوشی نوێ بۆخۆت هەڵبژێریت تاکو کۆمەکت بکاتو بتگەیەنێتە ئامانجی خۆت، بتوانیت بەبێ خەیاڵ بڵاویو بیری پوچ کەزیانبەخشە بۆت بەئارامیو بێ هەڵچون مناڵەکەت لەبەرەڵاییو کۆڵانکوتی بانگ بکەیتەوە.

بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بەململانێ لەگەڵ توڕەییو هەڵەشەییدا سەرنجی ئەم پەرتوکە بدە:

گرنگی ژیان لەساتەوەختی ئێستادا :

یەکێك لەڕێگەکانی تێکۆشان لەبەرامبەر نیگەرانی هەرچەن کورت و بچوک بێتفێربنی ژیانە لەساتەوەختی ئێستادا.

ژیان لەساتە وەختی ئێستادا پەیوەندی بتەوو ڕاستەخۆی بەئێستای تۆوە هەیە، هەرکات بیرلەم ساتە وەختە بکەیتەوە بێگومان ساتێکی دیکە بونی نیەاکو بتوانی تیایدا بژیت........

تەنهاو تەنها ئێستا بونی هەیە، ئایندەش ساتەوەختەکانی دیکەیە هەرکاتێ هاتە پێش ئەتوانیت تیایدا بژیت بەڵام، تاکاتێك هێشتا نەهاتوەتە پێش ناتوانیت تیایدا بژیت، ئێمە لەساتەوەختێکدا دەژین کەبەهیچ جۆرێك جەخت لەسەر ئێستا ناکاتەوە.

دەڵێن: هەوڵێك بۆ ئاینەدەو پاشەڕۆژ بدە لەبیری سبەینیو ئایندەدا بن بۆدوارۆژ نەخشەی خۆتان بکێشن.

تەرێزکردنو خۆبەدورگرتن لەساتەوەختی ئێستا لەفەرهەنگی ئێمەدا بۆتە باون ئێمە مادام لەبارودۆخێکی ئاوادابن کەساتەوەختی ئێستا دەکەینە قوربانی ئایندە، سەرەنجامیش ڕاستەقینەیەك دێتە گۆڕێ بەم تەرزی بیرکردنەوەیە نەك تەنها لەخۆشیو شادی ساتە وەخت بێبەش دەبین بەڵکو بۆ هەمیشە لەهەستەکانی خۆشیو شادی بێبەری دەبین، کاتێکیش ئایندە دەگاتە پێشەوە ئەویش بەهەمانشێوە دەبێتە ساتەوەخت دەبێت ئەویش

وەکو پێشتر بکەینە قوربانیو لەڕاستیدا شادیو بەختەوەری دوادەکەوێت بۆ سبەینێو سبەینێکانیش دوبارە دەبنەوەو درێژە دەکێشنو هتد...

ئەم نەخۆشیەی ساتەوەختی ئێستا زۆر جۆری هەیە لێرەدا چەن نمونەیەکی لێدەکەینە کاکڵی باسەکە:

(... خانم سالی فۆرد، بڕیار دەدات بۆبەسەربردنی کاتو گەشتوگوزارێك بچێتە دارستانێکو لەهەوای پاکو بێگەردی ئەوێدا چەن ساتە وەختێکی خۆش بگوزەرێنێت، کاتێ یەکەم هەنگاوی دەنێتەئەو جێگەیە، تەواوی بیروهوشی سەرقاڵی ئەوەیە کەگەڕایەوە بۆ ماڵەوە چی بکاتو مناڵەکان چیبکەنو مارکێتەکەی چۆن بەرێت بەڕێوە، قەرزەکانی چۆن بداتەوە، ئایا ئەمانە ڕاستن؟
کاتێکی تریش بیرێك لەڕابردو ئەکاتەوە سەرجەمی ئەو کارانەی بەهەڵە ئەنجامیداون بۆیە ساتەوەختەکانی ئێستای ئەم خانمە بەهۆی ڕوداوو کارەساتی ڕابردو ئایندەوە سەرگەرمە ئەم هەلە ناوازەوئەم چێژ لەسروشت وەرگرتنە هەموی بەهەدەر ئەدات...)

(... خانم سندی، ڕۆژەکانی پشودانو حەوانەوەی خۆی لەدورگەیەکو لە کەشو هەوایەکی خۆرەتاودا بەسەردەبرد نەك بۆ ئەوەی گەرمی لەزەتبەخشی خۆرەتاوەکە بۆپێستو ئەندامەکانی لەشی سودیان لێوەرگرێت بەڵکو بۆ ئەوەی کەگەڕایەوە هاوڕێکانی ستایشو پیاهەڵدان دەربارەی پێستە برۆنزیەکەی بکەن، خانم سندی لەکاتەی لەدورگەکەدا بوو مێشکو خەیاڵی هەربەلای ئایندەوەبوو

کاتێکیش ئەو ساتەی ئایندەی بۆ هاتە پێش چیتر بوارو توانای گەڕانەوەی نیە بۆ دورگەکە!

تاکو لە ئاوو هەوایە سودمەند بێتو چێژێك وەرگرێت بۆیە دڵبەداخە بۆی ، بەڵام ئایا بەداخو ئەفسوس ئەتوانێت زەمەنی ڕابردو سەرلەنوێ بگەڕێنێتەوە؟...)

(... بن فیش، سەرگەرمی خوێندنەوەی کتێبێکە، لەپڕ هەستدەکات خەیاڵی ڕۆشتوە بۆشوێنێکی دیکە، سێ لاپەڕە زیاتری نەخوێندۆتەوە، بەڵام تەقەی سەری دێتو هیچی لێ تێنەگەشتوە، هەربەڕوکەش چاوەکانی لەسەر کتێبەکە بوون بیرو هۆشو ساتەکانی زەمەنی بەلای سینەمای شەوەوە ڕابردو نیگەرانی تاقیکردنەوەی بەیانیش بوو...)

لەڕاستیدا ساتی ئێستا گوزارش هەرلەئێستا ئەکات، هەمیشە ئەتوانێت جوانترین ئەزمونەکان بێت بەمەرجەی بوار بڕەخسێت لەم تێپەڕینەدا نووقم بیتو ڕابردو بسپێریتە دەستی فەرامۆشی ئایندەش کاتی خۆی دێتەپێش، تۆ تەنها لەساتەوەختی ئێستا بەهرەمەند ببە چونکە تەنها شتێکە بەویستی خۆتبێت، فەرامۆشی نەکەیت، ئارزوەکان، هیواکان، پەژارەکان، ئاسایی ترینو مەترسیدارترین هۆکارێکن بۆ بەهەدەردانی ساتەکانی ئێستا، هەرشتەو لەکاتو شوێنی خۆیدا بەکاربێنە.

(هینری جیمس) بەمجۆرە ئامۆژگاری باڵوێزەکەی خۆی کرد:

(... تا چەندە پێت دەکرێت بژی، ئەگەرنا... ئەوا دوچاری هەڵە دەبیت، گرنگیش نیە چ کارێکی تایبەتی دەکەیت، ئەگەر نەیکەیت چی

دەکەیت؟ ئەوەی چو...چو...جارێکی دیکە ناگەڕێتەوەکاتو شوێنی گونجاو کاتێکە ئەو کەسە شانسی بەدیهێنانی ئامانجەکەی هەبێت، بژی...)

کاتێك بەڕابردوی خۆتاندا ئەچنەوە هەروەك (تۆلستۆی) سەرنجی ئەدا بەدەگمەن بۆ هەرکارێك یا هەرشتێك، خەم و پەژارەی بۆ ئەوەبو ئەنجامی نەداوە، بۆیە قەدری ئەم ساتەی ئێستای خۆت بزانەو گەر لەکیسی بدەیت واتە بۆ هەمیشە بزرت کردوە چیتر ڕابردوش جاریکی دیکە گەڕانەوەی نیە.

ئاگایی پێویست دەربارەی چرکەو ساتی زەمەن لەهەرلاپەڕیەکی ئەم پەرتوکەدا خۆی دەنوێنێت ، کەسانێك شارەزان لەسودمەندبونی ئەو ساتە کەسانێکیش هەن ژیانێکی بێخەوش‌و ئازاد هەڵدەبژێرن، ئەمەش هەڵبژاردنێکە هەریەك لەئێمە دەتوانین خۆکانی لێ بێبەش نەکەین.

گەشەو جوڵە

ویستی تۆ بۆژیانێکی کامەران بەدەست خۆتە پێویستی بەدوجۆر جوڵە هەیە، جۆرێکی باوو کاڵ وکرچ جۆرێکی دروسات‌و کامڵ ئەمەیان جۆرێکە لەوبزاوتنەی کە پڕە لەگەشەکردن‌و هەراش بوون، هەرکات دەنگە زیخێك بخەیتە ژێر میکرسکۆب وبەدیقەتەوە لێی وردبیتەوەهەرگیز هەست بەگۆڕانگاری ناکەیت بەڵام گەر مەرجانێك بخەیتە ژێر هەمان میکرسکۆبەوەدەبینیت لەحاڵەتی گەشەکردن‌و گۆڕانکاریدایە ئەنجامیش ئەمەیە مەرجانەکە زیندوەو زیخەکە نازیندوە.

تۆچۆن دیاری‌و جیاوازی لەنێوان خۆڵێکی زیندو خۆڵێکی مردودا دەکەیت؟ خۆڵێك لەحاڵەتی گەشەکرندایە زیندوە، تەنها بەڵگەو نیشانەی ژیان

زیندوبونە گەشەیە هەراش بونە، ئەمەش لەڕوی دەرونزانیەوە پشتگیری لێدەکرێت، گەر لەحاڵەتی گەشەکردندا نەبیت ئەوا پێویستت بەمردنە.

تۆش بەهۆی پەیوەندی حەزێك کەبۆ مەبەستێك دەیخەیتە گەڕبەشێوەیەکی حەتمی جوڵەو گەشەکردنت زیاتر لەوەی بۆبەدەست هێنانی زانیاری پێویست بەرز دەبێتەوە، گەر بۆتدەرکەوت بەردەوام لەحاڵەتی گەشەوهەراش بوندایت هەر ئەوەندە بەسە کاتێ هەستدەکەیت جوڵەیەکت نەکردوە ئەو بزانە لەحاڵەتی گەشەکرندا نیت.

جوڵەیەك تێکەڵ بەگەشەکردن بەو مانای تۆ وزەی ژیانی خۆت لەپێناو هەستکردن بەشادمانیەکی گەورەتر بەخت بکەیت، نەك بۆ بەدەست هێنانی زانیاری هەڵبژاردنی جوڵەیەکە مەرجانی ، واتە جوڵەیەکی گەشە لەتەواوی ساتەکانی ژیان، واتە تەنهاخۆت دەربارەی چارەنوسی خۆت بڕیار بدەیت. تۆ ئەبێت زاڵبیت بەسەر خواستەکەتدا خۆت بۆخۆت هەڵی بژێرێیت.

برناردشۆ دەڵێت:

خەڵکی هەمیشە لەوبارودۆخەی تیایدا گلەیی لەبەختی خۆیان ئەکەن، دەربارەی ڕوداوو پێش هاتەکانیش بیرۆکەی سەرزەنش ئامێزیان هەیە، من بڕوام بەکارەسات نیە، لەدنیادا خەڵکی بەدوای کارەساتێکدا دەگەڕێن کەمەبەستیانەو دەیانەوێت، هەرکات نەیانتوانی پەیدای بکەن، ناچار دەبن خۆیان بەدەستی خۆیان سازی دەکەن. بەڵام ئەوەی لەسەرەتای ئەم بەشەدا وترا وەبیرخۆتی بێنەرەوە، گۆڕان و گۆڕانکاری لەوەیکە بیری لێدەکەیتەوە یان هەستی پێدەکەیتیاتیایدا دەژیت ئەوە لەوانەیە بەڵام هەرگیز ئاسان نیە.

هەرکات پێت بوترێت ئەبێت لەماوەی ساڵێکدا ئەم کێشەیە یەکلا بکەیتەوەیان لەماوەی چوارخولەکوسێ چرکەدا یەک میل ڕاکەیت لەسەرنەکەوتندا لەهەرکامێك لەمکارانە بەپارسەنگی گیانی خۆت تەواو دەبیتو دەمریت!! ئەوا بێگومان دەسبەکار دەبیتو بەرنامەیەکی تێرو تەسەلی بۆ دادەڕێژیت تا ڕۆژی دیاریکراو دێتە پێش تۆ لەحاڵەتی ئامادەباشیدا دەبیت.

تۆ ڕاهێنانێکی چڕوپڕ بەمێشكو جەستەت دەکەیت، پاشان مێشك فەرمان بەجەستە دەکات کە چ کارێکی بۆ ئەنجامبدات، تۆش بەردەوام ڕاهێنان، ڕاهێنان، ڕاهێنان هەرگیز خەیاڵی خۆدزینەوەو هەڵاتنو تەمبەڵی بەمێشکتدا نایەت سەرەنجامیش بەسەرکەوتویی لەتاقیکردنەوەیەولەمردن ڕزگار بون بەدەست دەهێنیت. مەبەست لەم نمونەیە تەنها ئاماژەکردن بوو بەخاڵێك ئەگینا هیچ کەس چاوەڕوانی ئەم گێرەو کێشەیەناکات بەڵکو چاوەڕوانی ئەوە دەکەین هەمیشە هێزو تواناى بیرکردنەوەی مێشکمان لەحاڵەتی ئارامیدا بێتو وەڵامێکی جێگیرمان بداتێ.

ئەگەر تۆ بەڕاستی ئەتەوێت زنجیرەی بیرکردنەوەی دەمارەکانی مێشکت ئازاد بێتو لەجوڵەی بەرەو کامڵ بوندا ئەوا زاڵبونو هەڵبژاردن با لەژێر ڕکێفی خۆتدا دەرنەچێت، گەر بەڕاستی خوازیاریت لەچرکە ساتی ئێستادا هەست بەشادمانیو چێژ بینین بکەیت دەبێت لەو بەرنامە تۆکمەو ڕاهێنانە بەزۆرە پەیڕەوی بکەیت تاکو بتوانیت بەئاسانی گرێکوێرەکانی ژیان بکەیتەوە.

بۆئەوەی لەم ڕەوشەدا دەسەلاتێکت هەبێت پێویستیەکی حەتمیت بەڕامینانەوەی بەردەوام هەیە و دەتوانیت بەسەر هەستەکانتدا زاڵ بیت پاشماوەی بابەتەکانی ئەم پەرتوکە بۆ ڕێنامییو گەیشتن بەمەرامی تایبەتی خۆت تۆ دەتوانیت مەرامەکەی خۆت دیاری بکەیت چرکە ساتەکانی ئێستا مالی خۆتە ئەتوانیت بەهرەمەند ببیت.

یەکەمین خۆشەویستی

نرخی تۆ ناکرێت لەنێو خەلکیدا هەلسەنگێنرێت، تۆ بەنرخیت، ئەگەر بۆنرخی خۆت پەیوەندیت بەخەلکەوە هەیە ئەوەیان جۆرە بەهایەکی تری هەیە.
لەوانەیە لەڕوی کۆمەلایەتیەوەدوچاری ئەخۆشیەك بوبیت بەوەرگرتنی ئامپولێکی سادە چاك نەبوبیت بەو مانەیەی هەستکردن بە خۆ بەکەمزانینو گرنگی بەخۆ نەدان ، ڕێگە چارەو بەرچاو ڕونی بۆ دەرباز بونت لەم نەخۆشیە کەلك وەرگرتنە لەخۆشویستنی خود بەلام پێدەچێت تۆش یەکێك بیت لەوانەی لەو باوەڕەدا بیت خۆخۆشویستن هەلەیەکی گەرەیە، پاشان کۆمەلگە پێمان دەلێت: هاوسێکەت خۆش بوێت، بەرامبەرەکەت خۆش بوێت، بەلام ئەوەی بەمێشکتدا نەیەت خۆشەویستی خودی خۆتە.
گەر بتەویَ لەچرکە ساتی ئێستا چێژ وەرگریتو خۆشیو شادی ببینیت ئەوا فێری ئەوەبە تۆ لەسەردەمی منالیدا کە خۆخۆشویستن کارێکی سروشتی بوو، فێربویت ڕەوشتێکی سەرزەنش ئامێزو نیشانەی خۆ ویستی ، خۆ بەزلزانی، لوتبەرزی، وا فێربویت هەردەم خەلکی لەتۆ لەبەرترو باشترن، بۆ

یەکێکی دیکەی ڕەوا ئەبینیت چونکە ئەم خەسڵەتانە بەشایستەی کەسایەتیەکی خۆیی ئەزانیت، تۆ فێری ئەوەبویت خۆت بەبچوک بزانیت لەوانەشە پێت وترابێت لەوناو خەڵکیدا تەنها ببینە، بەڵام مەبیستە، بۆیە پێویستە بەوردی جێگەوشوێنی خۆت بزانیت.

منالان بەشێوەیەکی سروشتی سەبارەت بەخۆیان جوان بیردەکەنەوە خۆیان بەگرنگ ئەزانن بەلام پەیامە کۆمەلایەتیەکان لێیان ناگەڕێت پەیتا پەیتا کاریان تێدەکاتو ڕیشەیان تێدا دادەکوتێتن بەتێپەڕینی زەمەن سالانێك دێتو دەڕوات سەرەنجام دوچاری گومانو دودلی دەبن.

سەرنج بدە گەرتۆ خۆتت خۆش بوێت دەبێت خەڵکی چیت پێبلێن؟

ئەمجۆرە بیرو باوەڕەش بەمەبەستی پەروەردەکردنی دایکانو باوکانەوە وەدیار دەکەوێت تاکو ناوو شۆرەتی خانەوادە وەکو خانەدان یا ئەرباب بمێنێتەوە، هەربۆیە وەچەکان هەوڵی ئەوە ئەدەن تەواوی ئەم نەریتانەو ئەم زاراوە کۆمەلایەتیانە کەلەدنیای گەورەکانیاندایە بخزێننە مێشکی خۆیانەوە، منالان هەرگیز لەگەڵ یەکتردا ئەمجۆرە ڕەفتارانە ئەنجام نادەن مەگەر لەبەردڵی کەسانی لەخۆیان گەورەتر هەمیشە پێشنیاریان دەکرێت بلێ: تکادەکەم، بەئەدەب بە، کاتێ کەسێك لەخۆت گەورەتر هاتە ژورەوە لەبەری هەستە، کاتی چونە دەرەوەت مۆڵەت بخوازە، دەموچاوت گرژومۆن مەکە، ئەنجامی ئەمجۆرە ڕەفتارانەش ڕونو ئاشکرایە واتە گەورەکان گرنگن، بەلام بچوکەکان کەمترو حسابێکیان بۆ ناکرێت، خەڵکی بەبەهاترو بەڕێزترن تۆ بێ بەهاو بێ ڕێزیت، داوەری خەڵکی دروستەو تۆ متمانە بەداوەری خۆت مەکە لەژێر ناونیشانی ئەدەب زنجیرە یاسایەك ئەسەپێنرێت بەسەر بچوکدا

سەرەنجام لەتەمەنی گەورەییدا زەینی تۆ دەقی گرتوە کەبەهای تۆ لەنێو خەڵکیدا دیاریدەکات.

خۆشەویستیو عەشق بەخشین بەخەڵکی، ڕاستەوخۆ وابەستەیە بەخودی تۆوە تا چ ئەندازەیەك خۆتت خۆش دەوێت ؟

جۆرێك لە پێناسەی خۆشەویستی:

عەشق زمانێکە پێناسەگەلێکی هەیە ئەمە جۆرێکیانە:

هێزی پەیوەندیو تامەزرۆیی بەوەی خەڵکی بۆخۆیان پێیان خۆشەو دەیانەوێت بەلای تۆیشەوە شایانی سەرنجو قایل بونت بێت، پێدەچێت ئەمەیان پێناسەیەکی کرداری بێت، بەڵام لەڕاستیدا ڕێژەیەکی کەم هەن بتوانن خۆیان بەهاوشانی خەڵکی بزانن، چۆن تۆ بتوانیت بگەیتە ئەو خاڵی مەبەستە، بێلە ئەوەی خەڵکی دەیانەوێت بەبێ هیچ پەرچدانەوەیەك تۆش چاوەڕوانی بکەیت بەهاوتەریبی خۆتی بزانیت. وەلام گەلێك ئاسانە بەهۆی خۆ خۆشویستن بەهۆی ئەوەی هەست بکەیت تۆ کەسێکی جوانو بەنرخیت کاتێك هەڵوێستەیەکت کرد لەبەرامبەر بەهاو چاکی خودی خۆتدا بۆ ئەو بەهاو چاکیەش گوێ نەدەیتە بیرو بۆچونی خەڵکی لەسەرت هەرکاتێ تۆ لەناخی خۆتدا بەئارام بویتو نەتویستو پێویستیشت بەوە نەبو خەڵکی وەك تۆ بن ئەوکاتە لەخۆتدا توانییو هێزی خۆشەویستی خەڵکی هەست پێدەکەیت.

یەکەم کۆمەکی خۆت دەکەیت دوایش بەخەڵکی واتە دوای ئەنجامدانی کارێکیتر چاوەڕوانی سوپاسگوزاری یان دەسڕەنجێك ناکەیت، هەرکات

خاونی کەسایەتیەکی بێنرخ بیتو خۆتت خۆش نەوێت لەم حاڵەدا هیچت لەدەس نایەت بۆ خەڵکی گەر تۆ کەسێکی بێ بەها بیت چۆن دەتوانی بەخشەری خۆشەویستی بیت؟

بەهای خۆشەویستی چیە؟

گەر تۆ نەتوانیت عەشقو خۆشەویستی ببەخشیت ئەو چۆن بتوانیت لەکەسێکی دیکەی بخوازیت؟

ئاکارو ڕەفتاری سەردەمی منالی بەئاسانی لەزەینی مرۆڤ نایەتەدەرەوە بەلام بەڕاهێنانی فیکری دەتوانیت بەجۆرێك خۆت دروست بکەیت کە خۆشت پێی سەرسام بیت.

چ کەسانێك لەبەخشینی خۆشەویستی سەرکەوتوبون؟

خۆیانیان پێ قبوڵ بوە دەستیان لەخاڵەلاوازەکانی خۆیان کێشاوەتەوە ئەوانە کێن.؟

ئایا خۆیانیان بەکەم زانیوە؟

ئایا گۆشەگیرن؟

نەخێر خۆشەویستیان بەخشیوە لەبەرامبەریدا وەریانگرتۆتەوە.

خۆش ویستنی جەستە

لەڕوی فیزیاییەوە ڕواڵەتی تۆ چۆنە؟ ئایا جەستەی خۆتت خۆش دەوێت؟ هەرکات وەلامەکەت نەخێرە هەوڵبدە ئەوباوەڕە نەرێ یە لەبنو بێخ هەڵکێشیت، لیستێك ئامادە بکەلە موی سەر، لوت چاو ڕومەت، ئایا دەمی خۆتت خۆش دەوێت؟ ناوچەوان، ددانەکان، ملو گەردن،باسکەکان، سەرو سینە،سك لیستێکی تر بۆ ئەندامەکانی ناوەوە، گورچیلەکان، ڕیخۆڵەکان، دەمارەکان ، دڕکەمۆخ، لیستێکی چڕوپڕ ئامادە بکە هەموو ئەندامەکانی جەستەی خۆتی تێدا دیاریبکە ئەوکاتە سەرنج بدە تۆ جەستەو بەدەنی خۆتت خۆش نەویستنی ئەوانەش بەو مانایە دێت کەتۆ لەڕێی مرۆڤ بونتەوەخۆتت پێ باش نیەو پێی قایل نیت.

لەوانەیە لەهەندێك نیشانەی فیزیکی بێزار بیتو حەزیان لێنەکەیت ئەگەر ئەوانە لەو ئەندامانەن شایانی گۆڕانکارین ئەوا دەسبەکاربە بەڵکو ئەوە یەکێك بێت لە ئامانجەکان، گەر ورگت زلە یان ڕەنگی قژت جوان نیە ئەوا هەولی چاکردنو گۆڕینی بدە، گەر ئەو ئەندامانە شایانی گۆڕین نین وەکو قاچی درێژ، چاوی بچوك، سینەی بچوك یان گەورە یان نەگونجاوون، ئەوا بەچاوێکی خۆشبینیەوە تێیان بروانە. چونکە قاچی درێژ باشترە لەبێ قاچی ڕەنگی قژیش هەرچۆن بێت باشترێکە لەنەبون.

هەولبدە هەمیشە خۆتت خۆش بوێت بزانە چ شتێك هۆکاری بێزاربونو نیگەران بونتە، مرۆڤ خاوەنی بونی تایبەتی خۆیەتی، دەنگی تایبەتی خۆی

هەیە، گەشەی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام کۆمەڵگە فێری دەکات خۆتت پێ قبوڵ نەبێت.

گەر بۆنی خۆتت بەلاوە ناخۆشە ئەوا لەڕاستیدا بەشێك لەبونی خۆتت پێ قبوڵ نیە، من پیاوێك ئەناسم بەناوی(فرانك) لەسەرجەم دەردان‌و دەرهاویشتنەکانی لەشی خۆی بێزار بوە، هەمیشە پاك‌و خاوێن بوو چاوەڕوانی پێکەوەنانی ماڵ‌و منالّ بوو هەرکات بەهۆی کارێکەوە یا وەرزشێکەوە ئارەقی بکردایەزۆر بێزار دەبوو بەپەلە خۆی دەشۆرد تا هەرچی زوترە لەو بۆنە ناخۆشەی خۆی ڕزگاری بێت نەیدەتوانی بەرگەی ئارەقەی لەشی خۆی بگرێت هەروەها نەیدەتوانی لەگەل کەسێکدا بژی هاوشانی مەیل‌و سەلیقەی خۆی نەبێت، هەرکات بۆنێکی لەخۆی نەدایە وەك مرۆڤێکی ئاسایی وایدەزانی خەڵکی نەفرەتی لێدەکەن‌و خۆیشی لەهەمویان زیتر ڕقی لەجەستەی خۆی دەبو لەحالێکدا ئەم کەسە گەر خۆشویستنی بۆخۆی هەڵبژاردبایە ئەوا بەهیچ جۆرێك هەستی ڕق لێبونەوەی نەدەبزوا.

لەڕاستیدا گەر بەرامبەر بەخۆی ڕاستگۆ بوایە خودی‌خۆی خۆش بویستایە لەوانەبوو تا ئەو ئەندازەیە ڕقی لەخۆی نەبوایە.

خۆپەسەندی واتە سەراپا فیزیکی خۆتت خۆش بوێت و لەدنیای دەسکرد بەدور بیت ئەمەش بەو مانایە نیە بڕۆیت‌و خۆت بەکەسێکی نائاسایی بناسێنیت بەڵکو بەو مانایە دێت تۆ دەتوانیت بەبەکارهێنانی ئەم ڕەوشە دەتوانیت فێرببیت چێژ لە وجودە ڕاستی‌قینەکەی خۆت وەرگریت.

زۆرێك لەژنان ئەم فەرهەنگەیان بەهەڵە وەرگرتوە، بەبەکارهێنانی جۆرەها داوو دەرمان و ئارایشت ڕوخساری ڕاستەقینەو سروشتی خۆیانیان

شێواندوه، وائەزانن تەنها بەهۆی ئارایشتەوه یا دروستکردنی ڕوخسارێکی دەسکرد جوان دەبن‌و دەبنە مایەی پەسەندی ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی (تۆ) یەکی دەسکردو ساختەو دەبێتە جێگری تۆیەکی ڕاستەقینە، دەکرێت ئەو ڕوخسارە درۆزنە بگۆڕیتەوە سەر ڕاستەقینەکەی خۆی، ئەوەش بزانە ڕاگەیاندن‌و ڕیکلامەکان لەمپەرێکی گەورەن‌و ڕاستەقینەتان لێ حەشار ئەدەن، هەڵبەت بۆمانەوەی جوانی بەپێی پێویست جوانکاری‌و ئارایشت بەکار ببەیت بەو مانایە نیە تۆ ڕقێکت لەخۆت بێت بەڵکو پێویستی بەڕاستگۆیی هەیە، بۆ فێربونیش پێویستت بەکات هەیە، کارێکی ئاسانیش نیە بتوانیت دیاری بکەیت کامیان ڕاستەو دەبێتە هۆی نیگەران بونت ئەوەی خۆت ئەتەوێ یان ئەوەی ئاگاییەکان پێت ڕادەگەیەنن.

تەنها بۆچونەکانی زەین هەڵبژێرە:

تۆ دەتوانیت لەهەموو زەمینەکاندا وێنای جێگیرو ئەرێت هەبێت دەکرێت وەك باو خۆت ڕابێنیت، بۆ نمونە هەرکاتێ تۆ لەهەر زەمینەیەکدا وەك وانەی وەرزش، ڕێنوس, داڕشتندا لاواز بیت ئەمە بەشێوەیەکی سادە ئەنجامی هەڵبژاردنێکە تۆ تائێستا هەڵتبژاردوە، گەر بڕیار بدەیت لەهەریەك لەوانەکاندا بەئەندازەیەکی تەواو خۆت ماندوبکەیت بێگومان کێشەکەت یەکلایی ئەبێتەوەو سەرکەوتو ئەبیت، ئەگەر وێنایەکی لاواز واتە سستی لەزەینی خۆتدا دەرك پێبکەیت ئەوا بیرێك بکەرەوە لەبەشی یەکەمی پەرتوکەکەدا سەبارەت بەتیژ هۆشی‌و زرنگی چیمان پێشنیار کرد ، گەر تۆ بەهای خۆت بەکەم بزانیت ئەوا خودی خۆت خوازیاری ئەو

جۆرەیت.بەراوردی خۆت بەخەڵکی دەکەیت، ئەمەش لەفێرگەیەکدا فێرخوازەکانی خاوەنی بەهرەی جیاوازن، بیستنی ئەم وشەیە ئاساییە بەلای تۆشەوە سەرسامی بێت بەڵام تۆ ئەتوانیت هەر ئەندازەیەك حەز بکەیت تیژ هۆشیو زرنگی بۆخۆت دەستەبەر بکەیت، دەرکەوتنی بەهرەی هەرکەسێك لەڕاستیدا پەیوەستە بەبەکاربردنی کاتێکی دیاریکراوەوە ئەمەشە بەچۆنیەتی لەدایك بونەوە جیاوازیدارە.

کەسانێك لەوباوەڕەدان تاقیکردنەوەیان بۆ فێرخوازان ئەنجامداوە، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەریانخست هەرچەن زۆرینەی فێرخوازان دەگەنە قۆناغی تایبەتمەندێتی خۆیان بەڵام هەندێکیان زوترو زیاتر لەوانیتر سەرکەوتو دەبن، هاوکات دواکەوتنو سەرنەکەوتن زیاتر یاوەری ئەو کەسانە دەبێت کەمتەرخەمنو بەبتەوی دەسبەکارنین.

نیشانەی فێربونو قاڵ بونو کارامەیی پەیوەستە بەبڕی کاتی فێرخوازەکەوە، هەرکات ئەم یاسایە بەکاربرێت کاتی پێویستی بۆتەرخان بکرێت ئەوا هەمو فێرخوازان دەتوانن هەموکێشەکانیان یەکلایی بکەنەوە بەپلەی تایبەتمەندێتی خۆیان بگەن .

بەم پێیە تۆ بەتەرخان کردنی کاتی پێویست و هەوڵو کۆشش دەتوانیت سەرکەوتو بیت ، ئیتر بۆچی دەبێت ساتەوەختو وزەکانت لەپێناو کێشەی ئاڵۆزدا بەهەدەر بدەیت یان کۆمەڵێك شت وەرگریت بەویستو ئارەزوی تۆ نەبێت، خۆش گوزەرانیو خۆشەویستی بەخشین لەژیانتدا ئامانجی گەورەتری لێبەدی دەکرێت، مەبەستیش ئەوەیە هۆشو زرنگی خەسڵەتێکی بۆماوەیی نیەو شتێکیش نیە بەخەڵات بدرێتەدەستی تۆ، گەر هەڵبژاردنی

خۆتت پێ ناپەسەندە تەنها دەبێتە هۆی کەساسیو لاوازی خودی خۆتو سەرەنجامێکی دەرناکی لێبەدی دەکەیت ، هەرکات هەڵسوکەتی کۆمەڵایەتی خۆتت پێ پەسەند نەبێت دەتوانیت کارێك بکەیت هەوڵبدەیت ئەو ئاکارو ڕەفتارەت بگۆڕیت چونکە پەیوەندی بەبەها ڕاستەقینەکەی تۆوە نیە، بۆ نمونە کارە هونەریەکان وەرزش مۆسیقاو زۆرێك لەبەهرەو تواناکانی تر سەرجەمیان ئەنجامی هەڵبژاردنێکن کەبەکاردێنو نابێت تێکەڵی بەهاکەی خۆتیان بکەیت، خۆپەسەندی وابەستەی ئەو شتەیە کە تۆ دەبێت باوەڕداربیت پێیو بەکەڵکو گونجاوە، شتێکە تۆ دەتوانیت هەرئێستا لەبارەیەوە بڕیاری بۆ بدەیت ئەوەی شایانی گۆڕینو دەسکاری کردنە بەڵگە نەویستە دەبێتە هۆی سەرئێشەو بێ بەهایی تۆ.

پاشان هێزێك لەناخی تۆدایە هەمیشە بەلای پێشکەوتنو ترۆقیو هاندانادا دەتبات.

ڕق لەخۆ بونەوەو نەفرەت لەخۆکردن دەتوانێت بەشێوەگەلێکی جیاواز خۆی بنوێنێت، لەوانەیە بتەوێت لەهەندێك لەو نەریتانە دورەپەرێز بیت لێرەدا پێرستێکی بچوك لەیاساغی هەندێك ڕەفتارەکان کەپەیوەندیداری باسەکەن سەرنجبدە:

بەرپەرچی پیا هەڵگوتنی خەڵکی ئەدەیتەوە:...

- لەڕاستیدا من کەسێکی هێندە زرنگ نیم، وابزانم شانسم هەبو...

هەرکات بەشێوەیەکی جوان دەردەکەویت: ئەمە کاری ئەو خانمە ئارایشگەرەیە بتوانێ چیشتێکی بەلەزەت لێ بنێت.

بڕوا بکە دورینی جلەکانە بۆتە هۆی جوانی من.

لێهاتووی شتێك کە هی خۆتە دەیدەیتە پاڵ کەسێکی تر: ئۆخەی فلان کەس هاتەوە بەبێ ئەو من هیچ کارێکم لەدەست نایەت

تەواوی کارەکان فلان کەس کردی من تەنها وەستابووم سەیرم ئەکرد .

کاتی ئاخاوتن هێمای راستەوخۆی خەڵکی بەکاردەبەیت.

((مێردەکەم ووتی...دایکی بەوجۆرە هەستی کرد...باوکم هەمیشە ئەمەم پێ دەڵێت...))

بۆ دەربڕینی بۆچونی خۆت پشتگیری خەڵکیت دەوێت.

((ئەزیز ئەمە تەواو نییە.))

هەرچیەك بوو وتم,من نەموت هەرچیەك هەیە لەمێردەکەم بپرسە, ئەو پێی نەوتی؟

هەرچیەکت دەوێت لێی دورە پەرێزیت نەك ئەوشتە لەتۆ ناوەشێتەوە بەڵکو هەست ناکەیت کەتۆ شایانی ئەوە بیت.

لەدوا قۆناغی خۆشەویستی بێبەشیت.

شتێك بۆخۆت ناکڕیت پاشان پێت وایە ئەو شتە بۆ کەسێکی تر بکڕیت لەڕاستیدا خۆت بەشایستەی ئەوشتە نازانیت.

ئەوە دڵت ئەیگرێت لێی لائەدەیت بەهەڵەخەرجی ئەزانیت، لەهۆڵێکی دانیشتندا یەکێك هاوار بکات : ئاهای گێژە... تۆ خێرا ڕادەچڵەکێیت سەیری ئەملاولای خۆت ئەکەیت.

من سەردەمێك لەگەڵ ژنێكدا هاوكار بووم بەناوی(شرلی) ئەم ژنە خوازبێنی كەرێكی زۆری هەبو بەڵام پێی وابو سەرجەمی خوازبێنی كارەكانی دەكشێنەوە دواوە.

حەزی ئەكرد زەماوەند لەگەڵ پیاوێكدا بكات، مەخابن هەرگیز ئە هەلەی بۆ نەڕەخسا، بێئەوەی دەرك بەڕاستیەكان بكات پەیوەندیەكانی هەڵدەوشاندەوە بۆنمونە هەركات لاوێك خۆشەویستی بۆدەردەبڕی دەیوت خۆشم دەوێیت ئەم بیرێكی ڕەخنەگرانە بەمێشكیدا دەهات: ئەو ئەم ڕستەیە دەڵێت كەچی دەزانێت من حەز دەكەم ئەوە ببیستم.

(شرلی) هەمیشە عەودالی ڕستەیەك بو كە گرنگیو بەهای خۆی بتاسێنێت چونكە دەربڕینی خۆشەویستی كەسانی تریشی بەلاوە پوچ بوو چونكە لەوبڕوایەدا نەبو كەسێك هەبێت بتوانێت ئەوی خۆش بوێت ئەنجا پێی وانەبوو خۆشەویستی بەهای هەیە بەردەوام ئەو بیركردنەوە پڕوپوچە لەمێشكیدا شەپۆلی ئەدا، بەبێ بەهای دەدایە قەڵەم، گەر لەسەر مێزێكی نانخواردن لەفەیەك داوا بكەیتو چاوپۆشی لە كەباب بكەیت بەومانایە هەست بەوە نەكەیت كەتۆ شایان خواردنێكی باشتریت ، ئێستا خۆ بەكەمزانین، درێغی لەخۆكردن ماهیەت ناوەندی تۆیە نمونەو نیشانگەلێك لەخۆ لە كەم زانین لە وتووێژی ڕۆژانەدا دەردەكەوێت.

كەواتە هەولبدە پەی بەبەها ڕاستەقینەكەی خۆت بەیت و خۆت بەكەم نەزانیت.

بەبێ گلەییو گازندە خۆتت پێ پەسەند بێت:

خۆشویستنی خود:

واته خۆتت پێ قبولڵ بێت لەژێر ناونیشانی کەسێتیەکی بەنرخ.

خۆویستن بەو مانایەی هیچ گلەیی‌و گازندەیەك لەئارادا نەمێنێت، کەسانێك گەشتونەتە ئاستێکی کاملڵ بون هەرگیز گازندەیەك دەرنابڕن تەنانەت لەوەی کە ئاسمان هەورە یا بۆچی هەوا ساردو سەهۆڵبەندانە.

قبولڵ بون واتە گلەیی نەکردن‌و پێخۆش بوون واتە گازندە نەکردن دەربارەی ئەو شتانەی کە لەگۆڕینیاندا دەسەڵاتێکت هەبێت، گلەیی کردن بۆ کەسانێکە متمانەیان بەخۆیان نیەو وەك پەناگەیەك وایە بۆیان.

دەربارەی ئەوانەی خۆشت ناوێن‌و ڕقت لێیانە پەیوەندیەکی ئەو تۆی بە کەسانی ترەوە نیەو کۆمەکیش نابەخشێتە تۆ جگە لەوەنەبێت ناڕەزایی خۆت دەردەبڕیت، هەستی بەداخ بون‌وخەمگینی خەڵکیش هیچ سودێکت پێ نابەخشن بەڵکو لەپاش ملەش باست ئەکەن‌و بەپرسیارێکی سادەش پشتی بابەتەکەت بۆ ئەشکێنن.

تۆ بۆچی ئەم بابەتە بۆمن باس ئەکەیت ؟ یان.

ئایا شتێکت هەیە تابتوانم یارمەتیت بدەم ؟ گەر تۆش هەمان ئەم پرسیارانە لەحۆت بکەیت بۆت دەردەکەوێت کەڕەفتاری گلەیی ئامێزی تۆ بەتەواوی هەڵەیە کات بەفیڕۆدانە لەحاڵێکدا لەوانەیە لەو کاتە سودێکی زیاتر ببینیت، سەبارەت بەخۆشەویستی خود خۆت ڕابێنە یا هەر چالاکیەك کە خۆت‌و کەسانی تریش بەلای هاندان‌و کاملڵ بوندا بەرێت.

لەدنیادا کاتێ سکالاَ لە دوشت دەکەیت کەمتر گوێت بۆشل دەکرێت.

١. هەرکاتێك بەکەسێك بڵێیت من ماندوم.

٢. هەرکاتێك بەکەسێك بڵێت باش نیم یا حاڵم باش نیە.

ئەگەر ماندویت بەچاکی، دەبێت لەبیری چارەدا بیت ، پشو بدەیت سکاڵا بۆلای خەڵکی بردن چارەی دەردی تۆ ناکات لە ماندوبونەکەت کەم ناکاتەوە هەمان لۆژیك بۆ دووەمیش باش نەبونی حاڵت پشگیری لێدەکرێت، لێرەدا مەبەست ئەوەنیە لەحاڵەتی ناتەواویدا ئەگەر کەسانێتر دەتوانن هاوکاریت بکەن و ڕێنماییان لەلابێت بەلام تۆ هیچیان پێ نەڵێیت، بەڵکو مەبەستەکە لێرەدا ئەوەیی، گلەیی و سکاڵا مەبەرە لای کەسێك کەهیچیان لەدەست نەیەت ئەوان نەك هیچیان پێ ناکرێت بۆتۆ بگرە باری غەمیش لەسەر شانت گرانتر دەکەن.

بەهەرحاڵ سکاڵاو گلەیی لەخۆکردن جۆرە جوڵەیەکی پوچ و بێ هودەیە تۆ لەژیانێکی بەتام و بە چێژ بێ بەش دەکات، هانت ئەدات سەبارەت بەخۆتان هەست ئەوە بکەن بەزەیت بەخۆتدا بێتەوەو خۆت بەداماو بەدبەخت بزانیت و هێزی بەخشینی خۆشەویستی بەکەسانیترو وەرگرتنەوەی کەمدەکاتەوە وێڕای ئەمانەش سکاڵا دەرفەتی گونجاو لە پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکاندا کەمدەکاتەوە لەسەر ڕوی شادی و چالاکی سروشتی تۆ تەمومژ بەجێ دەهێڵێت.

توانای خۆپەسەندی خۆت بەبێ گلەیی دارێژراوی سەر بنەمایەکە گەر بەڕاستی خۆتت خۆش بوێت ئەوا سکاڵا کردنت لای کەسانیترناتوانێت گۆڕانکاریەك لەتۆدا بێنێتە دی.

هەركاتێكیش هەستت بەشتێكی نەگونجاوكرد لەخۆتدا یا لەكەسێكی تردا باشترە لەجیاتی سكاڵاكردن هەنگاوێكی جێگیرو چاكسازی كرداری بۆ بنێیت.

هەركات كەسێك بۆڕاكێشانی سەرنجی خەڵكی سنگی دەرپەڕێنێت ئەوە نیشانەی خۆشەویستی خود نیە بەڵكو بەهای خۆی دەسەپێنێ بەسەربۆچونی خەڵكیدا خود خۆش ویستن واتە پێویست ناكات بۆ سەلماندنی بیروڕای خۆت قەناعەت بەخەڵكی بكەیت.

تەنها پەسەندبونی خودی خۆت بەسە بەخاڵی بۆچونی كەسانیتر پەیوەندیەكی نیە.

ئەنجامی خۆپەسەند نەبون:

- لەوەیكە ناتوانیت لەژیانی خۆتدا خۆشەویستی ببەخشیت لەخۆشەویستی بەهرەمەند بیت داخراویت.
- بەپێناسەیەكی دیكە:
- تۆ بەهای وەرگرتنی خۆشەویستیت نیەو داوای لێبوردن ئەكەیتو سیستمی تورەبون دەخەیتە گەڕ.
- دەتوانیت لەهەر جۆرە كێشەیەك بەبەرقەراری عەشقو خۆشەویستی پەیوەست بیت، دورەپەرێز دەبیتو لەدودڵیو گوماندا دەمێنیتەوە.
- بە بۆچونی تۆ لەم ڕێگەیەی پێت تێخستوەئاسانتر بێت بەلاتەوەتا ئەوكاتەی بەهایەكت بۆخۆت دانەناوەهیچ تروسكاییەك بۆهەوڵدان لەپێگەشتنو گەشەكردن یا تەندروستیو شادی وجودی نیە ئەنجامی كۆتایش مانەوەو چەق بەستنە.

- لەبەر نەبونی سۆزو خۆشەویستی هەوڵدەدەیت بەزەیی کەسانیتر سەبارەت بەهەقانیەتی خۆت بەدەست بێنیت لەم ڕێگەیەوە بەرگری لە خۆت دەکەیت.
- بەدبەختیەکانو نەگبەتیەکان بەردەوام سەرکۆنەو سەرزەنشتیان دەکەیت، دەتوانیت سکاڵا بکەیت بەڵام خۆت بۆخۆت هەنگاوێك نانێیت.
- ئەتوانیت ساتەوەختەکانت بەخەمو پەژارە بەسەربەریت، بەڵام کردارو ڕەفتارێك کەدەبێتە هۆی یارمەتیو گۆڕینی حاڵەکەی تۆ لێی بەدور بیت، بەشوێن ڕێگەی هەڵاتن خۆخواردنەوەو خەمخۆریدا وێڵ بیت.
- بۆدنیای خەیاڵو سەردەمی منالێت ئەگەڕێیتەوە یادەوەری ڕابردو زیندوئەکەیتەوە، چۆن بۆدڵخۆشی گەورەکان ڕەفتارت ئەکرد فێرکرابویت ئەوان هەمیشە لەسەروی تۆوەن.
- ئەتوانیت هەمیشە کەسانیتر لەخۆت بەبەرزترو گرنگتر بزانیت، ڕەفتارەکانیان بکەیتە سەرمەشقی خۆت ، هەرچەند ئەو پاڵپشتە زیانێکت پێناگەیەنێت بەڵام تۆ پێت پەسەندە.
- ناتوانیت لەو ژیانەی بۆخۆتت هەڵبژاردوە چێژ وەرگریت هەست ناکەیت تۆ شایانی شادیو کامەرانی بیت.

ئەمانە سەرجەم وردەکاری دەزگای خۆبەکەمزانینو سیستمی ئاگاداریەکانە، ئەمانە بەڵگەی وابەستەیی تۆیە بەباوو نەریتە کۆنەکان، ئەمانە تەواو ڕونو ئاشکرایە ڕۆشتن بەرەو نشێو ئاسانترە لەڕۆشتن بەرەو هەوراز.

بەڵام ئەوەش بزانە تەنها ڕاستەقینەو ژیان گەشەو پەرەسەندنە، خۆ بەدورگرتن لەگەشە کردن واتە خۆشنەویستنی خود، ئەمەش بڕیارێکی مەرگەساتە بۆخود خۆشویستن لەخۆتدا پەرە پێبدەو بەرەو قۆناغی پێگەشتن هەنگاو بنێ.

ڕێنمایی بۆ خۆشویستنی خود:

ڕاهێنان بۆ بەخشینی خۆشەویستی بەخود بەبیرکردنەوەی خۆت دەست پێدەکات دەبێت تۆ زاڵ بیت بەسەر بیرکردنەوەکەی خۆتدا پێویست بەئاگایی ساتە وەختی خۆت هەیە، کاتێك دژی خۆت دەوەستیت ئەگەر بتوانیت لەهەمان کاتدا هەستی پێبکەیت ئەوکات ئەتوانیت ململانێ لەگەڵ بیرکردنەوەی (نەرێ)دا دەست پێبکەیت، بیری چەوتو خراپ بگەڕێنەرەوە بەرودوا:

بۆ نمونە شتێکت وەك ئەم ڕستەیە بەخۆت وتوە: من شانسم هەبو لەو تاقیکردنەوەیە دەرچوم ئەگینا من ئەوەندە زیرەك نیم. لێردا ئەبێت دەسبەجێ گوێت بزرنگێتەوە بەخۆت بڵێیت: من خۆم ئەنجاممدا بۆچی خۆم بەکەم بزانم، بەڵام ئێستا تێدەگەم چیتر ئەمجۆرە ڕستانە دوبارە ناکەمەوە.

ستراتیژی تۆ بۆچاکسازی خودی خۆتە بەدەنگی بەرز بڵێ: بەڕاستی وتم شانس یاوەرم بو بەڵام بەختو ئیقباڵ هیچ جۆرە پەیوەندیەکی بەمەوەنیە، پاشان من مافی خۆمە بەدەست هێنانی ئەم پلەیە سەرکەتوبم، ئەمەش هەنگاوێکی بچوکە بەرەو خۆشەویستی خود هەنگاوێکە لەساتە وەختی

خۆتەوە دەست پێدەکات، ئێستا کۆمەڵێك ئاگایی و زانیاریت کۆکردەوە گەر بتەوێت جیاواز بیت هەڵبژاردنەکەت ڕاستەقینەی نیشاندا.

تەرزی ئەم ڕەفتار کردنە پێویستی بەدوپاتکردنەوەی بەردەوامە تاکو ئالودەی ئەبیت خۆ خۆشویستن، بەخشینی خۆشەویستی بەخود بەشە ڕەفتاری سروشتی خود خۆت بێت:

ئێستا بیری تۆ ئەوەی پێپەسەندەو لەمە بەدواوە بە قازانجی تۆ کار بکات نەك لە دژی تۆ، وروژاندنو چالاکیەکانی خود خۆشویستن لەسەرەوە دەبینیت لێرەدا لیستێکی کورت لەو ڕەفتارانەی لەسەربنەمای بەهاو خۆ بەرێز زانین دامەزراوە تۆش دەتوانیت چەند خاڵێکی بۆ زیاد بکەیت.

- وەڵامی ئەرێ بە کەسانیتر بدەرەوە با بۆنی عەشقو خۆشەویستی لیبێت بە وتنی سوپاسگوزارم، یا دڵخۆشم وەك ئەوەی تۆ هەستی پێدەکەیت قبوڵیان بکە.
- هەرکات ڕوبەڕوی کەسێك بویتەوە هەستت پێکرد خۆشەویستی لێدەبارێت تۆ دەسپێشخەری بکەو بڵێ: خۆشم دەوێیت ئەنجامو کاردانەوەکەی بۆخۆت دەگەڕێتەوە.
- لەڕیستۆرانێکدا هەرچیەك حەز لێدەکەیت ، نرخەکەی گرنگ نیە تۆ بەهای ئەو پێشوازیەی خۆتت هەیە هەرچیەك باش بێت هەڵیبژێریت شایانی خۆتە مەگەر حاڵەتێکی نائاسایی کەپێویست نەکات.
- دوای ماندوبون پشوی تەواو بدە سەرخەوێك بشکێنەو پاشان پیاسەیەك بکە ئەمەش کۆمەکی تەواوت دەکات بۆهەبونی هەستی باشترو چاکتر.

- له هەر سازمانێك یان هەرچالاكیەك بەدڵی خۆت بێت بەشداری بكە هەرچەند بەرپرسیارێتی گەورەشت لەئەستۆدا بێتو كاتی تەواویشت نەبێت بەڵام لەبەر حەز لێبونت هەرچەندت پێدەكرێ درێغی مەكە.

وینستۆن چرچیل: سەرەك وەزیران لەجەنگی جیهانی دوەمداو لە گەرمەی بۆمبابارنكردنی شاری لەندەندا هێشنا خەوی نیوەڕوانی دەكرد، جگەرە كێشانو خەونی نیوەڕوان لەژیانی چرچیلدا جودا نەبونەوە، دەڵێن (٣) فلتەری جگەرەكەی چرچیل لەهەڕاجێكی ئاشكرادا بەنرخێكی گران لەلەندەندا فرۆشراوە!

- حەسودی بردن بناسەوو خۆتی لێ دورەپەرێز بگرە، هۆكاری دابەزینی ویقاری خۆتە، بەبەراوردكردنی خۆت لەگەڵ كەسێكی تردا هەستكردن بەوەی تۆ لەو كەمتریت كەسانیتر بەلەخۆت بەرزترو گرنگتر دەزانیت، تۆ چۆن شایستەیی خۆت بەبەراورد لەگەڵ كەسانیتر دەپێویت هۆشیاری بدەرە خۆتو بەراورد بە كەسانیتر مەكە.

- چالاكی سەبارەت بەخۆشویستنی خود لەوانەیە بێتە ڕێگەیەكی نوێ بۆ پاراستنی جەستەت وە هەڵبژاردنی خواردنی چاك جڵەوگیری لەزیادبونی كێشو هەندێك لەوەرزشە تایبەتیەكان، لەماڵ دەرچونو پیاسەكردن لە هەوایەكی پاكو بێگەردا ئەمانە هەمووی هەستی چاكت بۆدروست دەكەن بەشێوەیەكی گشتی دەبێت جەستەت ساغو سەلامەت بێتو تەندروست بمێنیتەوە چونكە تۆ گرنگیت

پێویستت بەمانە هەیە هەر ڕۆژێك بەسستی‌و لاوازی لەماڵدا بمێنیتەوە بەبێ هیچ چالاكیەك دیارە دژایەتیت لەگەڵ خۆتدا كردوە مەگەر ئەوەی ماڵەوە كەش‌و هەوایەكی ئارامی هەبێت‌و خۆشت ئەوەت بەلاوە خۆشتر بێت.

- ئەتوانیت لەسۆنگەی بەهای خۆتەوە بەهەر شتێك یا هەرجۆرە پێش هاتێك ڕوبەڕو بیتەوەلەوانەیە كارەكەت لەدەست بچێت یان ئەو پرۆژەیەی پێت سپێراوەنەگەیبێتە كۆتایی ئەمانە بەومانایانە نین تۆ كەسێكی بێ بەها بیت تۆ دەبێت بەهای خۆت بزانیت‌و پەی پێ بەریت چونكە پەیوەندی بەئەنجامدانی ئەوكارانەوە نیە كە ئەنجامی ئەدەیت، ئەوەش زۆر هەڵەیە بەهای خۆت لەئەنجامی كارێكدا بەدی بكەیت كەلەدەرەوە ئەنجامی ئەدەیت یان بیبەستیتەوەبەبیروڕای كەسانیترەوە، هەركات گەشتیتە ئەم ڕاستەقینەیە چیتر لەسەرقاڵی دێیتە دەرو دەتوانین جۆرەها بەرپرسیارێتی لەئەستۆ بگریت لەئەنجامی كۆتاییەكانیش خۆشحاڵ دەبیت.

ئەمانە نیشانەی كەسانێكن خۆشەویستی دەبەخشنە خۆیان خۆیانیان خۆشدەوێ:

- ئایا تۆ دەتوانیت بەبێ سكاڵا خۆتت پێ پەسەند بێت؟
- ئایاتۆ دەتوانیت بۆ هەمیشە خۆتت خۆش بوێت؟
- ئایا تۆ دەتوانیت خۆشەویستی ببەخشیت‌و وەریگریتەوە؟

ئەمانە ئەو ئەنجامانەن كەدەتوانیت كاریان لەسەر بكەیت‌و خۆشەویستی ببەخشیتە كەسانی چاك‌و هاوشێوەی خۆت.

تۆ پێویستت بەلایەنگیری‌و ئاراستە کردن نیە.
نیازمەندی‌و پێویستی وەك ئەم ڕستەیە: بیروبۆچونی تۆ لەبیروبۆچونی من گرنگترە...
تۆ لەوانەیە ماوەیەکی زۆر لەساتە وەختی خۆت بۆ بەدەست هێنانی پشتگیری‌و ئاراستەکردنی کەسانیتردا خەرج بکەیت یا سەرەنجام نالایەنگیری بەدەست بێنیت، هەرکات پشتگیری‌و ئاراستەکردن وەك پێویست بەدیارکەوت دەبێت لەسەر ئەم بابەتە کەمێك کار بکەیت، تۆ دەتوانیت کەمێك کاربکەیت دەرك بەوە بکەیت دواکەوتنی پشتگیری‌و ئاراستە زیاتر حەزێکە نەك پێویستی، ئێمە هەمومان لەتاریف کردن‌و ستایش کردن‌و پیاهەلگوتن چاکی‌و باشیمان پێخۆشە حەزدەکەین کەسانیتر هاندەرمان بن‌و لایەنگیری‌و ئاراستەکردنیش لەڕاستیدا کارێکی خراپ‌و زیانبەخش نیە بەلام خالی لاواز لەوێدایە بەپێویست‌و نیازمەندی هەژمار بکرێت.
هەرکات لەکارێکی ئاسایی پێویستت بەپشتگیری کەسێك بێت بێگومان مایەی خۆشحالیە، بەلام ئەگەر هاتو وەك پێویست پەکی خستیت بۆ بەدەست هێنانی پێویستت بەپاڕانەوە بو لێرەدا مەخابن بەشێك لە تواناکەی خۆتت داوەتە کەسێکی دیکەبەبێ لایەنگریەکەی ڕوبەڕو بویتەتەوە ئەوا نائومێدی‌و شکست لەوجودتدا سەرهەلئەدات گورزی گرانیش لەبەها ڕاستەقینەکەی خۆت ئەوەشێنێت، تۆ کاتێك خۆشحالێت‌و هەستی ناسکت هەیە کەکەسانیتر لەستایش‌و پیاهەلگوتندا بن.

نیازمەندی پشتگیری‌و ئاراستەی کەسێکی تر کارێکی باش نیە لەوەش خراپتر ئەوەیە لەهەموو شتێکدا پێویستت بێت، گەر خاوەنی ئەمجۆرە رەفتارەیت لەژیاندا هەمیشە نائومێدو بەدبەختیت.

هەرکات بەرەو کامڵ بون بچیت، ئەوادەبێت نیازمەندی لەئاراستەکردنی کەسانیتر لەژیاندا ریشەکێش بکەیت ئەمجۆرە نیازمەندیەجۆرە حاڵەتێکی دەرونی مردوەسودێکی بۆتۆ نیە ئەمەش نەگونجاوە تۆ لەژیانتدا هەمیشە پشتگیری کەسانیترت بوێت، تایبەتمەندی مرۆڤایەتی بەو جۆرەیە قەرزێکە تۆ لەپێناوی مانەوەدا ئەیدەیتەوە، شتێکە هەروا بەئاسانی ناتوانیت لێی بەدووربیت.

سەردەمێك لەگەڵ پیاوێکدا کارمدەکرد لەڕوی بیرکردنەوەوە نیازمەندی پشتگیری‌و ئاراستەی کەسانیتر بوو، سەبارەت بەهەموو لایەنەکان سیاسەت، جەنگ، ..هتد کۆمەڵێك بیروڕای هەبوو کاتێك ڕوبەڕوی کەسانیتر دەبویەوە دەسبەجێ تورەدەبوو، ڕێژەیەکی زۆر وزەی لەدەست ئەدا تاکو بیروڕای خۆی بسەپێنێت بەسەر کەسانیترداو ڕەزامەندیان وەرگرێت ئەوکاتە هەناسەیەکی ئاسودەی ئەدا.

لەبارەی خۆکوژیەوە ڕەزامەندی نواند، هەرکە ئەم مەسەلەیە گەشتەوە دەمی سەرۆك بەتوندی بەرپەرچیدایەوە، سەرۆك وتی: ناکرێت دەست وەردەیتە کاری خودا.

کابرای بەساڵاچو کەناوی(اوازی) بوو مەسەلەکەی گۆڕی وتی: مەبەستم ئەمەیە گەر کەسێك دوچاری نەخۆشیەکی گران بوو خۆی قایل بو بەوەی خۆی بکوژێت با یاساش ڕێگری لێنەکات ئەکاتە چی؟

سەرەنجام سەرۆك بەم پێشنیارە قایل بوو، کابراش هەناسەیەکی ئاسودەیی هەڵکێشا لەڕاستیدا (اوازی)ی لەزەمینەی کۆمەڵایەتیدا بەمێشکی خۆی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی نەدەکرد پێویستی بەڕەزامەندیو پشتگیری کەسانی دیکە بوو بەبڕێکی زۆریش چونکە بەردەوام باسەکانی دەگۆڕی تاکو خەڵکی خۆشیان بوێت، کەواتە کەسایەتی(اوازی) پێناسەی ئەوە بوو کەخەڵکی دەخوازن وابن.

کاتێ بەدوای ڕەزامەندیو پشتگیریدا ڕێبگریتەبەر، پێویستیەك وەدیاردەکەوێت تەواوی تواناکان بۆ گەیشتن بەڕاستیەکان لەبەین دەچن.

هەرکات بڕیاربو بۆکارێك تۆ پێویستیت بەهاندانو پێزانین بێت ئەبێت بتوانیت بیروڕای خۆت بەمتمانە بەخۆبون ئاشکرا بکەیت تەرزی بیرکردنەوە هەستەکانت لەهەریەکێك لەچرکەکانی ژیان ڕونو ئاشکرا بێت هەوڵبدە خودی خۆت نەکەیتە قوربانی بیروڕای خەڵکی.

نیاز بەپشتگیریو ڕەزامەندی خەڵکی ئەوەدەگەیەنێت متمانەی تەواوت بەخۆت نەبێت سەربەخۆ بیرکردنەوە نەك هەرباش نیە بەڵکو دوژمنی پایەکانو بڕبڕەی پشتی کۆمەڵگایە ، گەرتۆ پەردوەردەی ئەم کۆمەڵگەیەیت ئالودەی ئەو جۆرە ڕەفتارانە بویت کەمتمانەت بەبیروڕای خۆت نیە، بەڵام فەرهەنگ بەمجۆرە فێری کردوین هەمیشە بیروڕای کەسانیتر بەباڵاترو گرنگتر لەخۆمان بزانین هەرکات نەبیتە جێی سەرنجو ڕەزامەندی کەسانیتر خەمو پەژارە دامان دەگرێت هەستی تاوانو بێبەهایی دەکەین .

پەیامە خێزانیەکان:

ئەم دەسکەوتە گرنگیەکە هەموو وەچەکان، نەوجوانان لەسەردەمی منالّیدا بەگەورەکان دایكوباوك نیازمەندن هەڵبەت پشتیوانی کردنی وەچەکان لەلایەن گەورەکانەوەنابێت سەد دەرسەد تەواو بێت واتە ئەو منالّەی لەبارەی هەر شتێکەوە کەدەیەوێت یان دەدوێت، هەستی هەیە، بیردەکاتەوە یان کارێك بەئەنجام ئەگەیەنێت نابێت لەلایەن دایكو باوکەوە پشتیوانی لێبکرێت.

فێربونی متمانە بەخۆ بوون دەبێت هەر لەسەر بێشکەوە دەست بەگەشەکردن بکات پشتیوانیو پشتگیری لێکردن لە عەشقو خۆشەویستی ئەودا ئاوێتە دەبن.

بۆئەوەی ئازادی لەناخیدا چەکەرە بکاتو لەگەورەیدا دوچاری کێشەو گرفت نەبێت باشتر وایە هەر لەسەرەتاوەئازادی هەڵبژاردنو پشتگیری لێکردنی بدرێتیّ، چونکە منالّ گەورە بێتو پێبگات هەست دەکات بەبێ پشتیوانی و مۆڵەتی دایكو باوکی ناتوانێت بیربکاتەوە، کارێکی لێبوەشێتەوە لێرەدا تۆوی گومانو دودڵی لەناخیدا دەڕوێتو بەچۆکیدا دەهێنێت.

مەخابن فەرهەنگ فێری کردوین منالّێك زیاتر متمانەی بەگەورەکان هەیە تاکو خودی خۆی هەموشتێکی لەژێر ڕکێفو دەسەلاّتی باوكو دایکیدایە.

من چی بخۆم؟ کەی؟ چەند؟ لەدایە بپرسە.

لەگەڵ کێدا یاری بکەم؟ چ کاتێ؟ لەکوێ؟

ئەمە ژوری تایبەتی خۆتە، بەڵام دەبێت بەم شێوەیە پارێزگاری لێبکەیت، جلەکان بەقولاپەکەدا هەڵواسە، پێخەفەکان بەجوانی، شتی یاریکردنەکەت بکەیتەوە ناو کارتۆنەکەی خۆی.

بابەت گەلێك هەن کە وابەستەییان بتەوتر دەکەن:

...دەتوانیت هەر جلێکت پێ جوان بێت لەبەری بکەیت... دایە ئەمانە چۆنە؟

نا،نا.. کچی خۆم !! ئەمانە لەگەڵ پێڵاوەکانتدا نەگونجاوە برۆ بیگۆڕە...

هەفتەیەك دواتر:

دایە، من چ جۆرە جلێك لەبەربکەم؟

پێم وتی هەرچیەکت پێ خۆش بوو، بۆچی هەمیشە پرسیار لەمن دەکەیت؟ لەڕاستیدا بۆ؟

لەمارکێتێکی فرۆشتنی شیرینیدا فرۆشیارەکە بەمناڵەکە دەڵێت: حەز لەم پاچە کێکە دەکەیت؟

مناڵەکە سەیرێکی دایکی ئەکاتو ئەڵێت: ئایا من حەزی لێدەکەم؟

چونکە فێرکراوە بەبێ باوكو دایکی هیچ بڕیارێکی لەدەست خۆیدا نەبێت، زۆرێك لەخانەوادەکان متمانە بەخۆبون لەمناڵەکانیاندا دروست ئەکەن ، هەندێکی تریش خۆیان بەخاوەنی مناڵەکانیان ئەزانن جۆرە ڕەفتارێکیان لەگەڵ ئەکەن تەنانەت مۆڵەتی بیرکردنەوەیەکلایی کردنەوەی کێشەکانیان پێناکرێتەوە.

(خلیل جبران) دەڵێت منالەکانتان منالی ئێوە نین ئەوانە کوڕان‌و کچانی درێژایی ژیانن ئەوان بەشوێن پێی ئێوەدا دێن بەلام لەئێوە ناچن هەر چەند لەگەڵتانن بەلام وابەستەتان نین.

ئەنجامی ئەم نمونەیەش رون‌و ئاشکرایەو وابەستەیی وەچەکان وەباردێنێت، لێرەدا دایك وەك دادوەرێك یا فەرماندەیەك فەرماندەدات‌و بەردەوام بەمنالەکە دەڵێت چۆن بیربکەرەوە، چۆن هەست بکە، بۆیەکلایی کردنەوەی کێشەکان متمانە بەخۆت مەکە، باوك یان دایك دەبێت کێشەکانت بۆ یەکلایی بکاتەوە، لەپلانەکانی خۆت دلنیا مەبە بەرلەوەی بڕیار بدەیت کەسێك ئاگادار بکەرەوە.

وەچەکانیش لەبەرامبەر ئەمجۆرە ڕەفتارە چەق بەستوە دەسکردەدا بەرگری دەنوێنێت نمونەگەلێکی زۆر لەمجۆرە لەژیانی کەسانێك لەگەڵ منال‌و نەوجەواناندا سەروکاریان هەیە.

دایکان‌و باوکانێکی زۆر سەردانیان کردووم ئەزمونی ئەمجۆرە پەروەردەکردنە هەڵەیان پێشنیار کردووم.

ئەوان دەڵێن منال پێشتر دەزانێت کە ئێمە دەمانەوێت چ پرسیارێکی لێبکەین لەم شێوەیەدا بەهرەو توانای فیزیکی وفیکری منالەکە وەئاگادێت.

ئالێرەدلیە منال دەست دەکاتە لاساری بێگوێی دایك و باوك ئەمەش یەکەمین نارەزایی دەربڕینە بەرامبەر دایك و باوك

بەپێناسەیەکی دیکە: منال پێتان دەڵێت و پەیام دەگەیەنێت:

تۆ دەتوانیت پێم بڵێیت چی بخۆم، چی بپۆشم، لەگەڵ کێ یاری بکەم، چ کاتێ بخەوم چ کاتێ بێمە ژوورەوە،لەکوێ یاریەکانم هەلگرم تەنانەت

بیرلەچی بکەمەوە، بەڵام من کاتێك ئەم کارانە ئەنجام ئەدەم کە ئامادەبم وخۆم بمەوێت، منالیش هەر وەك تۆ پێی خۆشە خۆی بیربکاتەوە و متمانە بەخۆی پەیدابکات، لەسەردەمی منداڵی خۆتدا هەرکات بۆ لەبەرکردی چاکەتەکەت باوکت کۆمەکی بکردیتایە تۆ دەتووت:

"..من خۆم ئەتوانم.."

بەڵام زۆر جار وەلامەکە بەم جۆرەیە..من هێندە کاتم نییە، تۆ هێشتا زۆر منالیت..

ئەم ڕاچڵکینەی لە منداڵدا دەدروشێتەوە زۆرجار بەهۆی خاڵی پاڕانەوە لە بابە یان لە دایە دادەمرکێتەوە

دایك و باوك کە نایانەوێت کەمترین ئازارو نارحەتی بەر جگەرگۆشەکانیان بکەوێت، هەمیشە لەهەولی ئەوەدان ئەوان لەمەترسی بپارێزن، بەهەرحال ئەنجامێکی پێچەوانەیان بۆ دەگێڕنەوە پاشان بەبێ ڕووبەڕووبونەوەی مەترسی ئەزمونی پێویست بۆ جلەوگیری و چاك مانەوە بەدەست نایەت، بەبێ زانیاری و ئاگایی لەتەقینەوەکان و ئاگر، جێگەو شوێنی گونجاو ناتوانرێت دەستەبەر بکرێت. کورتی باسەکە ئەمەیە: ئێمە نالێین ڕێنماییەکانی دایك و باوك گرنگ و پێویست نییە، بەڵام دەبێت بەشێوەیەکی سەربەست بەهەستەکان سەربەستییان پێببەخشین،نەك لەژێر ناوونیشانی پەروەردە بەزۆر و زەنگ، منالێك هەرگیز لەپێناو لەکەداربوونی ڕێزو کەسایەتی هان نادرێت .

پەیامی گوێڕایەڵی و پشتیوانی لەفێرگە :

کاتێك لەماڵ دەردەچیتو دەچیتە فێرگە تۆ دەچیتە سازمانو دامەزراوەیەك لەسەر بنەمای ئایدۆلۆژیو ڕەوشو پەیڕەوی لەیاساو ڕێساکانو گوێڕایەڵی مامۆستاکانی دامەزراوە، هەرکارێك بتەوێت ئەنجامی بدەیت دەبێت مۆڵەتی بۆ بخوازیت هەرگیز پشت بەداوەری خۆت نەبەستیت، لەشوێنی تایبەتی خۆت دانیشیت، بەبێ مۆڵەت جێگەکەت بەجێ نەهێڵیت هەموو شتێکت لەژێر چاودێریدایە، لەجیاتی فێرکردنی بیرکردنەوە، فێرتدەکەن لەخۆتەوە بیرمەکەرەوە، پەڕەکانت چوارگۆشە بکە، لەسەرو پەڕەکەوە هیچ نەنوسیت ، ئەمشەو بەندی یەکەم و دووەم بخوێنەرەوە، ئەم مانایە لەبەربکە، فێری گوێڕایەڵیت دەکەن، گومانت لەشتێك پەیدا کرد پرسار لەمامۆستاکەت بکە.

هاوار لەو کاتەی نەتوانیت ڕەزامەندی مامۆستا یان بەڕێوەبەر بەدەست بهێنیت، مانگانە بەکەمتەرخەم لەقەڵەم دەرێیت، پەیامێك بۆ باوكو دایكت دەنێردرێت کەتۆ تا چ ئەندازەیەك لەفێرگە گوێڕایەڵیت.

گەر سەرنجێکی زانستی فەلسەفەو بنەمای ئوسوڵی فێرگە بدەیت لەوانەیە لەژێر فشاری دەستەیەك لەمقاماتی فەرمیدابن، ئەوا ئەمانە بەدیدەکەیت:

ئێمە دەستەی ئەنجومەنی فێرگە بەترۆقی پسپۆڕی فێرکردنو پەروەردەکردن بەهەر خوێندکارێك متمانەی تەواومان هەیە پەیڕەوو پرۆگرامی فێرگەکەمان جۆرێك ڕێکخراوە هاوتەریبە لەگەڵ پێویستیەکانی

هەریەك لەفێرخوازان، ئێمە بۆ پێگەیاندن و کاملکردنی کەسێتی ڕاستەقینەی تاکەکانی کۆمەڵ دریغی لەهیچ کۆششێك ناکەین....هتد

چەندێك لەفێرگەکان یان مامۆستاکان دەوێرن ئەم خاڵانە بخەنە مەیدانی کردارییەوە؟

هەریەك لەفێرخوازان کە نیشانەی دەرخستنی کەسایەتی خۆیان دەسبەجێ بێدەنگ دەبێت و لەشوێنی خۆیدا دادەنیشێت.

تەرزی ڕەفتاری ئەوانەی لەفێرگەکاندان کە هێمای سەربەخۆیی فیکرین زۆرباش نیە، لەزۆرێك لەقوتابخانەکاندا گوێڕایەڵی ڕازی سەرکەوتنەو قوتابی گوێڕایەڵ هەمیشە جێی سەرنجی مامۆستاکەیەتی.

پاشان دوانزە ساڵ فێری ئەوە کراوەچۆن بیربکاتەوە، کەبیری کردەوە بیر لەچی بکاتەوە، فێری زنجیرە یاساو بابەتگەلێکی وشك بوە لە ژێر چاودێری مامۆستاو پاشان ڕۆژی وەرگرتنی بڕوانامەو دەرچونیشی ناتوانێت بیرێك لەخۆی بکاتەوە، بەم پێیەش نیازمەندی پشتیوانی لێکردن‌و ئاراستەی کەسانی ترە، هێماو نهێنی سەرکەوتنی خۆی لە پشتیوانی‌و ئاراستەی کەسانیتردا دەبینێتەوە، لە زانکۆشدا ئەم ڕەوشە هەرباوە، پرۆفیسۆرو ئوستاد ڕازی بکە سەرەنجامیش لەسیمینارێکدا ئوستاد ئەڵێت:

لەم خولەدا نیوەی ساڵ ئێوە ئەتوانن ئەوەی جێی سەرنجتانە موتاڵای بکەن، منیش لەهەڵبژاردنی پەرتوکەکەدا هاوکاریتان ئەکەم بەدوادا چون بۆ سەرنجەکانتان ئەکەم بەهەرحاڵ ئەمە وانەو بەرنامەتانە ئێوەش هەرچۆن بتانەوێت کاری بۆبکەن منیش تا ئەو جێیەی بۆم بلوێت کۆمەکتان ئەکەم .

لێرەدا ترس سەراپای خوێنەران دادەگرێت:... ئەبێت چەن لاپەڕە بنوسم..؟

کەی ئەبێت ئامادەی بکەم؟

ئایا ئێوە چاپی ئەکەن؟

ئەبێت چ جۆرە پەرتوکێك بخوێنمەوە؟

چ جۆرە پرسیارێك هاتۆتەوە؟

ئایا ئەبێت هەمو ڕۆژێك بێمەوە؟

ئەمانە پرسیارگەلی کەسێکن کەبەدوای پشتیوانی لێکردنو ئاراستەی خەڵکیدا ئەگەڕێن، ئەمە لەڕوی پەروەردەو فێرکردنەوە، تەنیا ڕەوشێکی دلگرانکەر نیە ئێمە چەندین جار تاقیمان کردۆتەوە.

فێرخوازێك بۆ بەدەست هێنانی ڕەزامەندیو خاتری پرۆفیسۆر بەرنامەی تاقیکردنەوەکە بۆ فێرخوازەکانی دیکە ڕێکدەخات بەوبۆنەیەشەوە فێرخوازەکە بەئوستانداری کەسێکی دیکە بەراوردو پێوانە دەکرێت.

یەکێکی دیکە لەوسەرچاوانەی کەپشتیوانیو گوێڕایەڵیمان بەدیاری بۆدێنێت دامەزراوە دەوڵەتیەکانە:

دەوڵەت بۆ بەڕێوەبردنو ئیدارەی کارو باری وڵات بەرپرسێتی لەئەستۆدایە.

بۆیە هەزاران یاساو ڕێساو جۆرەها قەواڵەی داناوە هەرکات تۆ بتەوێت پەیڕەویان لێبکەیت توشی سەرئێشە ئەبیت، بۆ جل لەبەرکردن لەکاتی دیاریکراو، بۆهەنگاو هەڵگرتن، بۆ بازاڕو کڕینو فرۆشتن، بۆ یاساغ بونی مادە هۆشبەرەکان...هتد

ئیتر لەژێر ناونیشانی ئەوەی دەوڵەت بەرژەوەندی تۆی دەوێت بۆیە قازانجو بەرژەوەندی تۆ لە تۆ چاکتر ئەزانێتو دەرکی پێدەکات.

ڕۆژانە بەدەنگی پەیامە ئاگاییەکان بۆمباران دەکرێیت کەهەموی بەلای لایەنگیری‌و گوێڕایەڵیدا کێشت ئەکەن.

ئاهەنگ‌و گۆرانیەکانی ڕۆژانە پڕن لەپەیامێك بەدوای لایەنگیری‌و ئاراستەدا دەتبەن‌و هەمیان لەڕاستیدا پێمان دەڵێن: کەسێکی تر یاشتێکی تر لەتۆ گرنگترنبەبێ قبوڵ‌و پشتگیری کەسێکی تر کەسێتی تۆ کەسێتیەکی بێ کەڵکە!

سەرنجێکی بچوکی ئەم پێرستە بدە:

- **من بەبێ تۆ توانای ژیانم نیە.**
- **تۆ هۆی خۆشی‌و کامەرانی منیت.**
- **بەبونی تۆیە من هەست دەکەم ژنێکی ئاسایی‌و شایستە بم.**
- **گەر نەبیتە جێی سەرنجی کەسێك تۆش کەسێك نیت.**
- **ئەگە ڕۆژێك لێم دوربیت من چی بکەم.**
- **تۆ ڕۆژی ژیانی منیت.**

گەر سەرنجێکی کاری دنیا بدەیت تێدەگەیت تۆ بەئاسانی ناتوانیت ڕەزامەندی هەمو لایەك بەدەست بێنیت لەڕاستیدا ئەگەر تۆ ٥٠٪ خەڵکی ڕازی بکەیت ئەوە کارێکی ئێکجار چاکت ئەنجامداوە ئەمەش مەتەڵێك نیە لانی کەم تۆ دەتوانیت٥٠٪ خەڵکی بەلە٥٠٪ ی ئەوەی تۆ دەیڵێیت ناجۆرن

ئەگەر ئەمە تەواوە تۆ بۆ دەربڕینی بیروڕاکەی خۆت هەمیشە ٥٠-٥٠ شانس دژواریت، بە سەرنجدان لەم هاوکێشەیە تۆ دەتوانیت بە نەیارەکانی خۆت بە تێڕوانینێکی نوێ وە سەرنج بدەیت، کاتێك کەسێك بەوەی کە تۆ دەیڵێیت دژو نەیارە لەجیاتی ئەوەی نیگەران بیت یان دەسبەجێ بێزاربیتو بگۆڕێیت بەبیری خۆتی بێنەوە ئەو تەنها کەسێکەلەو کەسانەی ٥٠٪ نەیاری تۆیە.

بە پەیبردن بەم خاڵەش هەرکاتێ تۆ لەبارەی هەرشتێکەوە کە هەست یا بیرێك دەردەبڕیت یان دەدوێیتو ڕوبەڕوی بەرپەرچدانەوەیەك دەبیتەوەنائومێد مەبەو لۆمەی خۆت مەکەن چونکە ناتوانیت لەئاست دژایەتی خەڵکیدا ئاسودە بیت، لەبەرامبەر هەر بیرو بۆچونێکدا هاوتایەکی دژو پێچەوانە هەیە.

ئەبراهام لینکۆڵن، لە کۆشکی سپیدا لەگەڵ فرنسیسی دارتاش گفتو گۆیەکی سازکرد:

دارتاش وتی:

گەر بڕیار بێت من گوێ بدەمە ئەو ڕەخنەو هێرشانەی دەکرێنە سەرم دەبو تا ئێستا دوکانەکەم دابخستایەو کارێکی دیکەم بگرتایەتە دەست تا لەتوانامدایە هەوڵ دەدەم باشترین کار پێشنیار بکەم، لە کۆتایی کاریشدا هەرکاتێ کارەکەم جوانو بێکەمو کورتی بوو تەواوی ئەوانەی لەدژی من وتراوە بەهەوادا دەچێت، بەڵام گەر کارەکەم لەکەدار بوو ئەگەر هەزار فریشتە لەئاسمانەوەدابەزنو بڵێن کارەکەت کارێکی دروستە ، جیاوازیەکی نیە... ئایا شایانی پێکەنین نیە؟ لێرەدا گەر وتەیەکی بچوك بڵێم جێی سەرنجە:

کاتێ پشتیوانیو ئاراستەکردن وەك پێویست دەردەکەوێت ، شادیو چالاکی لێت دورن.

(... پشیلەیەکی گوریە بەچکە پشیلەیەکی بینی، بەدوای کلکی خۆیدا ڕایدەکردو دەخولایەوە، گوریەکە لێی پرسی: بۆچی بەدوای کلکی خۆتدا دەخولێیتەوە؟

بەچکە پشیلەکە وتی:من فێرکراوم، باشترین شت بۆ پشیلە چالاکیو شادیە، منیش شادیو چالاکیم کلکمە.بۆیە دوای دەکەوم تاکو بیگرم هەرکاتێکیش گرتم ئەوە گەشتوم بەشادیو چالاکی تەواو.

پشیلە گوریەکە وتی: کوڕی خۆم منیش زۆر سەرنجی ئەوەمداوە، خۆ منیش قایلم بەوەی شادیو چالاکی منیش لەکلکمدایە، بەڵام من دنیام دیوە بەئەزمون بۆم دەرکەوتوەهەرکاتێ بەدوایدا ڕامکردبێت ئەو زیاتر یاخی بوە، بەڵام کاتێ کەبەدوای کاری خۆمەوە بووم بۆ هەرشوێنێك بچم ئەو خۆی بەدوام دەکەوێت.

ئەم ڕاستەقینە سادەیە وەریگرە ، زۆرێك هەن هەرگیز لێت تێناگەن لەبەرامبەریشدا هەروەها تۆیش لەزۆرێکی خەڵکی ناگەیت، ئەمە پەیوەندی بەتۆوە نیەجیاوازیونی خەڵکی کارێکی گشتگیرە تێگەشتنی بنەڕەتی دامەزراوەلەسەر ئەوەی کەلەوان ناگەیت. بەپێناسەیەکی کورت:

گەر خەڵکانێك لەیەکتر تێناگەن، لانی کەم لەوە بگەن ئەوان لەیەکتر تێناگەن...

ڕابردو لەبیربکەو سەربەست بە:

تۆ هەرچیەك بیت ئەمرۆ هەڵدەبژێریت، نەك ئەوەی پێشتر هەڵتبژاردبو، تۆ کێیت؟

چۆن پێناسەی خۆت دەکەیت، بۆ وەڵامی ئەم دوپرسارەبەگریمانەیەکی بەهێز تۆ ئاوڕێك لەمێژوی ئەوژیانەی تیایدا دەژیت دەدەیتەوە.

وابەستەیی تۆ بەڕابردوەوە لەئاستێکدایە دابڕان لەو ئاستە بێگومان کارێکی سەختەو ئاسان نیە ، ئێستا پێناسەیەك دەربارەی خودی خۆت چیە.؟

ئایا هەمان ئەو نیشانەگەلەن کەلەزەمەنی ژیانی خۆتدا هەڵتگرتوە؟

ئایا هەگبەیەکی پڕ لەپێناسەو تایبەتمەندێتی خۆت کەبەردەوام بەکاریان دەبەیت ئەم تایبەتمەندیانە لەوانەیە لەمجۆرە شتانە بن؟

من کەسێکی توڕەم، من شەرمنم، من تەمبەڵم، من مۆزیکژەن نیم، من قورسو دەستڕەنگینم، من فەرامۆشکارم، زۆرێك لە(منومنەکان)بەکاردێت تۆ لەوانەیە منە ئەوەکانت هەبێت (من عاشقم) من لەیاریدا زۆرباشم، من سەلامەتم، مەبەستم لەم بەشەدا کۆمەك بەگەشەو پەرەسەندنی تۆیەتابتوانیت لەژیاندا ئازاو جەربەزەو سەرکەوتوبیت.

لەبنەڕەتدا پێناسەو سەرنجی خود شتێکی خراپ نیە بەڵام هەرکات بەڕێگەیەك بەکاریان ببەیت بەزیانی کەسێك بشکێتەوە ئەمەیان خراپە.

بەسەرخۆدا دابڕین یان بەخۆوە لکاندن لەبنەچەوە لەوانەیە لەمپەری گەشەکردنی خودی بێت، دەکرێت بەباڵای خۆدا دابڕین بەمەبەستی وەك خۆمانە لەهەمان حاڵدا بەکاربرێت، کاتێ کەسێك وەك خۆی دەمێنێتەوە کەسێتیە ڕاستەقینەکەی بزر دەکات، تۆ دەتوانیت بەم بەباڵای خۆدا بڕینە

خاڵە جێگیرو ئەرێکانت بگۆڕێت بەنەرێو سەرەنجامیش لەبەهرەو تواناکانت بێبەری بیت.تەواوی ئەم بەباڵای خۆدابڕینەو ناونیشانە خودیە لەمێژوی ژیانی خۆتەوە هەڵدەقولێتبەلام(کادل سابزنگ)دەڵێت:

ڕابردو جگە لە هەمبانەیەك خۆڵەمێش زیاتر هیچی دیکە نیە ، بەسەرخۆتاندا زاڵ بن لەوڕابردوەی وەك ئەلقەکانی زنجیر پێوەی شەتەکدراویت خۆت ڕەها بکە.

تەواوی بەرگریەکانت لە(من ئەوانەم)لەئەنجامی بەکاربردنی چوار ڕستەی هەڵشەوە دێنە گۆڕێ

١. من هەروام.

٢. من هەمیشە هەروا بووم.

٣. من ناتوانم جگە لەمەبم.

٤. ئەمە خوی سروشتی خۆمە.

لەوەلامدا دەڵێت ئۆو! من هەمیشە هەروابووم.

ئاخر بۆچی؟

پاشان (من هەروەها بوم) دابەشکردنی خواردنەکەی دایە گەورە ئەو ڕەفتارەی کەهەیبوو هەڵقولاوی بەخۆوە لکاندن بوو کەئەوەی بەسەرخۆیدا فەرز کردبوو، لەڕابردوشەوەئەو ئیلهامەی بۆ دەهاتەوەکە هەرلەکۆنەوە بەمجۆرە بوە، هەندێ کەس بۆ بەرگری کردن لەڕەفتاری خۆیان چوار ڕستە دەکەنە ویردی سەرزمانیان.

لەوانەیە لەکەسێکت پرسیبێت: بۆچی کاتێ باس لەڕوداوو کارەساتێك دەکرێت تۆ پێی تێك دەچیت.

دورنیه لەوەڵامدا بڵێت: ئۆو! من هەروام... هەمیشە هەروابووم... من ناتوانم جۆرێکی تر بم... ئەمەخوی سروشتی خۆمە.

بۆ ئەوەی هەرگیز گۆڕانکاری بەسەردا نەیەت و هەرلەو حاڵەدا بمێنێتەوەئەو چوار ڕستەیە دوبارە دەکاتەوە.

ئەم تەرزی ڕەفتارانە هەرکات پەیگیری پێبکرێت ئەوا پەیوەندی دەکاتەوە بەڕابردوی کەسەکەوە، لەڕاستیشدا تۆش بە وتنی ئەم ڕستانە دەڵێیت : من بریارمداوە بۆ هەمیشە هەر بەوجۆرەی کەبووم هەروا بمێنمەوە.

لەحاڵێکدا تۆ دەتوانیت ئەو باوەی تۆی بەڕابردووەوە شەتەك داوە بیقرتێنی لەدوپاتکردنەوەی ئەو چوار ڕستەیەی کەسودێکی نییە بۆت دورە پەرێزیت خەڵکی دەیانەویّ بەتەرزی ڕەفتارو نزیك بونەوە شتێك ببڕن بەسەرتاندا.

((لارنس))ئەم خاڵەلاوازە دەخاتەڕوو:

–ئەو چ کارەیە؟

–هەڵبەتە پیاوێکە.

–پیاوێکەو دەژی.

–ڕاستە, بەلاّم دەبێت کارێك بکات.پیشەیەکی هەبێت.

–چۆن؟

باشە بێکار نیە,کات چۆن ئەباتەسەر؟

–من نازانم,بەلاّم کاتی بەتاڵی زۆرە(سەندەڵی) گەلێك جوان دروست دەکات.

بەڵیّ تێگەشتم(کابینت) سازە.

–نەخێر.

بەهەرحاڵ دارتاشە.

-نەخێر وانیە.

بەڵام تۆ خۆت وات ووت.

-من وتم چی؟

-تۆ وتت ئەو(سەندەڵی) سازە دارتاشی دەکات.

- من وتم ئەو سەندەڵی سازە نەموت دارتاشی ئەکات.

-زۆرچاکە، کەواتە ئەو بەسەلیقەی خۆی کار دەکات.

-لەوانەیە،.... تۆ بەبەلبول دەڵێیت ئاوازخوان!

-نەخێر،... باڵندە.

ئەوڕۆژانەی بەتامەزرۆییەوە دەچویە پۆلی هونەری شێوەکاریو بەئاوو ڕۆن و ڕەنگ کاری دەکرد.

ڕۆژێك مامۆستاکە پێی وت: ئەمکارەت باش نیە، ئەویش مۆڵەتی لەمامۆستا خواست ، پاشان بەبێ پشتیوانی لێکردن پشتی لەکارەکەی ساردبویەوە، زۆری نەخایاند بەباڵای خۆدابڕین سەری هەڵدا (من کاری هونەریم باش نیە) بەڕەفتاری دورەپەرێزی لەشێوەکاری بەتێپەڕینی زەمەن ئەم وێنایە لەزەینیدا پەرەی سەند دەستی لەکاری شێوەکاری کێشایەوە، کاتێ لێیان پرسی : بۆکار ناکەیتو وێنە ناکێشیت؟

لەوەڵامدا وتی:

من لەکاری هونەریدا بەهرەیەکی ئەوتۆم نیە, من هەمیشە هەروابووم.

زیاتر ئەم ناووناتۆرانەو بەخۆوە لکاندنانە پەیوەستە بەزەمەنێکەوە کەتۆ لەوجۆرە ڕستانەت زۆر بیستوە وەك ئەو گەلێك دەسڕەنگینە بەڵام براکەی چاكو بەهێزە، یان تۆ کتو مت لەمن دەچیت، من هەرگیز لەوەرزشدا باش

نەبووم یان فلان هەمیشە هەر شەرمن بوە ئەنجامی ئەم ڕستانەش بەشێوەیەکی سادە تێکەڵ بەکەسێتی دەبێت.

پێرستێك لەمبارەیەوە کە پەیوەندی بەسەردەمی ڕابردووەوە هەیە سەرنجیان بدەو گەر هەریەکێك لەمانە لەتۆدا ڕەنگیان داوەتەوە لەوانەیە توانای ئەوەت هەبێت گۆڕانکاری بەسەریاندا بێنیت یان ئەوەی بۆ هەمیشە لەوحاڵەدا بمێنیتەوە.

ناو نیشانی (منم) کاریگەری لەسەر توڕەیی :

١. من، لە، دارشتن، بیرکاری، خوێندنەوە، زمانەوانی، ئەدەبدا لاوازم ئەو (من)ە وادەکات کەتۆ هەوڵو کۆششی پێویست بۆ گۆڕینی خۆت بەکار نەهێنیت، تائەوکاتەی ئەو بەخۆوە لکاندنە بێکەڵکە لەخۆت نەکەیتەوەئەوا بڕو بیانوی زۆریشت پێدەبێت بۆ سستیو دەسبەکار نەبونت.

٢. من لەزەمینەی ئاشپەزی ، وەرزش، شێوەکاری، چالاکی تری لەمجۆرانە زۆر کۆڵم ئەو (من)ە دڵنیات دەکات لەوەیکە لەئایندەشدا توخنی ئەو کارانە نەکەویت ، بۆ بەرگری کردنیش لەخۆت ڕستەی : من هەمیشە هەروابوم، خووی سروشتی خۆمە، دەکەیتە قەڵغانی کۆڵ بونەکەت.

٣. من شەرمەزار، ترسنۆك، توڕە، ئەو (من)ە لەجێنو جینتیکی خانەکانی لەشەوە بۆی ماوەتەوە، خەیاڵ پڵاوی، بیرکردنەوەی زیانبەخش لەم ڕەفتارە پارێزگاری دەکات ، تۆش بەسانایی پارێزگاری لێدەکەیتو قبوڵی دەکەیت، هەروەك

لەئەزەلیەوەبەوجۆرە بوبیت، بەمجۆرەش **لەگەسێتیە** ڕاستەقینەکەی خۆت یاخی دەبیت.

٤. من لەئەنجامی کارەکانم زۆر بێزارم، **ئەمجۆرە ڕەفتارە** دەگەڕێتەوەبۆ سەردەمی منالّی کە بەهرەکانی خۆتت بەکار نەدەبرد ،هەڵبەتە ناشارەزایی تۆ لەمێژوی ڕابردوتەوە سەرچاوە دەگرێت ، ئایا لەو باوەڕەدایت کەلەئەزەلیەوە بەوجۆرە دروست بوبیتو چیتر چارەیەکت نەبێت ، لەحالّێکدا دەتوانیت بەڕاهێنان ئەنجامێکی باش بەدەست بێنیت فریای خواستی خۆت بکەوە.

٥. من بەژنو بالّام قیافەیەکی نیەو درێژم، ئەو(من)ە ناچارت ئەکات لەبەژنو بالّای خۆت یاخی بیت ، وێنەیەکی لاوازی خۆت، خۆتێکی بێنازو سۆز هەڵدەبژێریت، تاکو خۆت بەجۆرە ببینیت ئەوا بیانویەکی زەق دێنیتەوە چونکە لەڕێکو پێکی خۆتدا دەسبەکار نابیت، کێشەکەش لێرەدایە ئێمە ئەوەی هەڵیدەبژێرین دەیبینین تەنانەت لەئاوێنەشدا.

٦. من پیرو پەککەوتووم، ئەم ڕستەیەش کاتێ بەکار دەبەیت ناتەوێت بەشداری لەکارێکی مەترسیداردا بکەیت ، هەرکات ڕوبەڕوی کارێکی سەخت یان چالاکیەکی مەترسیدا دەبیتەوە دەسبەجێ دەڵێیت من پەکم کەوتوە لەتوانامدا نەماوە.

بازنەی(منم)

وابەستەیی تۆ بەسەردەمی ڕابردو **کەنەم (صفم)نە** وەباردێنێ دەکرێت لەم چەمکەدا کورت بکرێتەوە:

(دورەپەرێزی)

هەرکات تۆ بتەوێت چالاکیەکی نوێ بنوێنیت یان کەمبونی کەسایەتی لەخۆتدا بەدیبکەیت، بۆبەرگری لەخۆکردنو دروست خۆ نواندن پەنا دەبەیتە بەر(منم) دوای ئەوەی ئەمجۆرە بەخۆوە لکاندنەت بەبڕی تەواو بەکاربرد خودی خۆشت بڕوای تەواوی پێدەهێنێت لەم ساتەدا خۆت دەدەیت بەدەستەوە بۆماوەی تەمنت هەربەحاڵەوە بمێنیتەوە، ئەم بەخۆوە لکاندنەش دەبێتە پاڵپشتی ئەوەی لەکارە سەختەکاندا دورەپەرێزبیت و لەو مەیدانەشدا بەردەوام بیت، بۆنمونە هەرکاتێك کوڕێکی لاو لەوبڕوایەدا بێت شەرمدەکات بچێتە میوانداریەکەوە ئەوا ڕەفتاری شەرمئامێز دەنوێنێت هەمان ئەوڕەفتارەش فاکتەرێك دەبێت بۆ شەرمەندەیی ئەو وەك لەم بازنەیەدا دەردەکەوێت.

تۆ لێرەدا دەبێت لەنێوان خاڵەکانی (٣،٤) دا زیاتر وردبیتەوەکە ئەو بەسادەیی ڕەفتاری بەیەك وشەی نەریٚ دەسپێرێتو بەمجۆرەش لەژێرباری بەرپرسێتی و بەرگری کردن لەکۆڵ خۆی دەکاتەوە(دورەپەرێزی) پێباشترە.
دورنیە هەندێك بەڵگەی شەرمکردن بۆ لاوان هەبێت ، بەڵام هەندێکیان دەگەڕێنەوەبۆ سەردەمی منالّی ، ئێستا بەهەر بیانویەك بێت، ترس سەراپای داپۆشیون و چیتر توانای ڕەهایی لەو ڕفتارە دێوەزمەیە نیەو هەوڵو تەقالایەکیشی لەدەست ناوەشێتەوە.
ئایا دەکرێت بڕوا بکات لەیەك ساتدا دەتوانێت ڕستەی من شەرمدەکەم بگۆڕێتو بلێت: من تائێستا ڕەفتاری شەرمئامێزم هەلبژاردبوو؟
لەم بازنەیەی خوارەوە ڕەفتاری فێرخوازێك کەلەبیرکاریدا لاوازە سەرنجێکی لێبدە:

تۆدەتوانیت سەرنجی بارنەکەی ژیانی خۆت بدەیت هەر خاڵو ڕەفتارێکی نائاسایی و ناقۆڵات بینی بەتەواوی تواناتەوەململانێی لەگەڵ بکە، بەئاسانی خۆت مەدە بەدەستەوەڕستەی ژمارە یەك پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەژیانی تووە هەیەو هەمان ڕستەش هۆی دورە پەرێز بونەو ڕێگرە لەبەردەم گۆڕینی ڕەفتارت.

بابڵێین تۆبۆ بەرگری لەخۆکردن لەم چوار ڕستەیە کە پێشتر وترا کەڵك وەردەگریت یان خەتا دەکەیتەوە ئەستۆی دایكو باوك یان بەگەردنی کەسانێك کە پەروەردەیان کردویت؟

بەهەرحاڵ تاوان ئەدەیتە پاڵ هەرکەسێكو هەرکەسێك تۆمەتباردەکەیت تۆ دەتوانیت بەپلانێکی ڕاستەقینەو جدی لەدژی بوەستیتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو ئاکارو ڕەفتارە ناخۆشە خەتای فەرهەنگ بێت تۆهیچت پێناکرێت.

هەندێك ستراتیژە بۆ ڕەهابون لەڕابردو:

گەڕانەوە بەدوای مێژودا سەرجەم ترسناکە، تۆ خووت گرتوە بەپێناسەکردنی خودی خۆتەوە لەزۆر ڕووەوە لەژیانی ڕۆژانەدا کاریگەری تەواوی هەیە.

ئێستا بۆ هەڵاتن لەڕابردو سەرنج لەهەندێك ستراتیژەی دیاریکراو بدە:

بۆ دورەپەرێز بوون لەخوو خدەی بەد ڕستەی(منم، یان ئەوە خووی سروشتی خۆمە) بەکار مەهێنە ڕستەیەکی دیکە بخەرە شوێنەکەی وەك(من تائەمڕۆ ئەم ڕەوشەم هەڵبژاردبو) بەدۆستو ناسراوەکانت بڵێ تۆ بڕیارتداوە لەهەندێك لەو ڕەفتارانەی پێشوت دورکەویتەوە، بڕیاربدەو بزانە گرنگترینیان

کامەیە زیاتر لەوەیان دورە پەرێزبە پێیان بڵێ کاتی ئەو ڕەفتارەت تەرك كرد پێت بڵێن سەرکەوتو بویت.

مەرامێکی دیکە بۆخۆت هەڵبژێرە بەبەراورد لەگەڵ مەرامەکانی پێشودا جیاوازی تەواوی هەبێت، بۆ نمونە:

هەرکاتێ تۆ بەهۆی شەرمکردنەوەدورەپەرێز بویت لەخۆناساندن بەکەسێکی دیکە، ئێستا برۆ خۆت بەهەمان کەس بناسێنە.

بەمتمانە بەخۆ بونەوە بدوێ چونکە ململانێ لەگەل ڕەفتاری بەددا کۆمەکت دەکات هەرکات ویستت بەرو دوا بگەڕێیتەوە ئەوا بەخۆت بڵێ بەهێواشی گوێچکەت بگرێتو ڕێگەیەکی چاکت نیشان بدات.

تەواوی خاڵە لاوازەکانتو ڕەفتارە نائاساییەکانت لەدەفترچەیەکدا بنوسە بۆئەوەی هەرکات بەوشێوەیەی سەرەوە ڕەفتارت کرد ئەنجامی تێکۆشانو هەستەکانت لەو دەفترەدا یاداشت بکە بۆگەشتن بەئامانجو ڕازەکانی سەرکەوتن لەو پێرستەی لەسەرەتای ئەم بەشەدا بوو کۆمەك بخوازە.

ئەو چوار ڕستە هەڵەشەیەی پێشتر بەکارت دەبرد بگۆڕە بۆ ئەمەی لای خوارەوە:

لەجیاتی ڕستەی(من هەروام)بڵێ(من وەهابووم).

لەجیاتی ڕستەی(من ناتوانم لەمە زیاتر بم) بڵێ(من ئەگەر کاری بۆ بکەم ئەتوانم گۆڕانکاری بەسەرخۆمدا بێنم)

لەجیاتی ڕستەی (من هەمیشە هەروا بووم) بڵێ(من بڕیارمداوە وانەبم)

لەجیاتی ڕستەی(ئەمە خووی سروشتی خۆمە) بڵێ

(وامدەزانی ئەوە خووی سروشتی خۆم بوو)

هەوڵبدە هەر ڕۆژێك بۆ دورکەوتنەوە لەخوویەك ئەو خووەی تر هەڵبژێریت.

تۆ دەتوانیت بچیتە نێو بازنەی خاڵە لاوازەکانی خۆتەوەلەنێوان ژمارە ٣،٤ دا بوەستیتو بڕیار بدەیت ئەو برو بیانوە کۆنە فڕێ بدەیتو فەرامۆشی بکەیت .

شتێك پەیدا بکە هەرگیز ئەنجامت نەدابێت دوای نیوەڕۆیەك لەو چالاکیەدا بەسەر بەرەچالاکیەك هەمیشە لەڕابردودا گوێت پێنەدابێتو لێی بەدور بوبیت، تەواوی ئاکارو ڕەفتارە ناقۆڵاکان لەکۆنەوە پێی ڕاهاتوین دەقمان پێوە گرتوە، تۆ دەتوانیت هەرچۆنێکت بوێت وابیت بە مەرجێك فێرببیتو زانا بیت.

هەندێك بیر کردنەوە

لەبنەڕەتدا شتێکی لەجۆرە لەژێرناوی خوو(فیترەتی) بەشەریدا نیە، لەڕاستیدا پێشنیارێکە بۆ گومڕایی یان دڵخۆشی مرۆڤ دروست بوە تاکو بیانوەکانی پێدەربڕێت چونکە تۆ بەرەنجامی کۆمەڵێك هەڵبژاردنی خودی خۆتیت.

من ئەوەم هەڵبژاردوە بەوجۆرە بم، بگەڕێوە بۆ پرسیارەکانی ئەم بەشە، تۆ کێیت؟ تۆ چۆن پێناسەی خود خۆت دەکەیت؟

سەبارەت بەو نانیشانە باشانەی کەسانیتر دەدەنەپاڵت یان ئەو ڕەفتارە باشانەی کەخۆت بەدەستت هێناوون کەمێك بیر بکەوە ئەوانە پێدەچێت ژینو ژیانی تۆ پڕبار بکەن، بزانە (مرلین) دەربارەی فێربون دەڵێت چی:

.... باشترین هۆکارێك بۆ خەمناك بون دەسپێکردنی ئاهو ناڵەیە...

ئایا هێشتا ماوته بۆ فێربوون؟

بەڵێ ئەو تەنها شتەیە کە هەرگیز بەچۆکدا نایەت، تۆ لەوانەیە پیرو کەنەفت ببیت بەجۆرێك دەستو قاچت بلەرزێت، لەوانەیە شەوانە بێداربیتەوەبەدەست نارەسایی سوڕی خوێن لەدەمارەکانتدا بتلێیتەوە، لەوانەیە تەنها خۆشەویستو عەشقەکەت لەدەست بدەیت، لەوانەیە دنیاو دەوروبەری خۆت بەوێرانی ببینیت یان بەهای تۆ لەنێوان نەفامەکاندا کەموکورتی هەبێت.

بۆ هەموو ئەمانە تاکە شتێك دێتە گۆڕێ ئەویش فێربونە ، فێرببە چۆن دنیاو گەردون بەردەوامی بەجوڵەو سوڕانی خۆی ئەدات ، فێربون تاکە شتێکە هەرگیز مێشك ناتوانێت لێی خاڵیو چۆڵ بێت یان دور بێت ، یان بترسێت ، یان بڕوای پێی نەبێت، یان داخت بۆ هەڵکێشێت، سەرنج بدە لەزانستە جۆراو جۆرەکان، زانستی گەردون، مێژوی سروشت، زانستە پزیشکیەکان، مێژوی گەلان، جوگرافیا، دەرمانسازی، دوای پەنجا ساڵ خوێندنو لێکۆڵینەوە هێشتا هەر پێویستی بەفێربونەو تێرنابێت.

شپرزەیی و بێ ئارامی بێهودە:

هەبونی هەستی خراپو نیگەرانی بۆ ماوەیەکی درێژ، زەمەنی ڕابردو، پێش هاتی ئاینده دەگۆڕێت تۆ لەسوار ڕەوێکدا دانیشتویتو بە سیستمێکی جیاواز دەژیت، ئەم شپرزیو بێئارامیە بریتین لە:

خەتاو تاوانێك لەڕابردودا ئەنجامت داوە، نیگەرانی بۆ پێش هاتەکان کەلەوانەیە لەئایندەدا ڕوبدات بەدبەختی گەورەش لێرەدایە تاوانباری لەڕابردو، نیگەرانی بۆ ئاینده، نیگەرانیو خود خۆری چونکە پێکەوە گرێدراوون لەڕاستیدا دەتوانن دو کۆتایی کەمەربەندی زەمەن وێنە بکەن.

ئێستا:

نیگەرانی ئاینده   ڕابردو شپرزەیی

شپرزەیی:

واتە ساتە وەختەکانی ئێستای خۆت لەبەرخاتری ئەو ڕەفتارانەی لەڕابردودا ئەنجامت داوون لەنائومێدیو پەژارەدا بەسەردەبەیت، هاوکات نیگەرانی حاڵەتێکە وزەی ناوەکی تۆ لەبەر خاتری پێش هاتێك لەوانەیە لەئایندەدا ڕوبدات کەم دەبێتەوە شتێك کە ڕودانی دوبارە بونەوەیە تۆ هیچ دەسەلاتێکت نیە بەسەریدا.

هەرچەند یەکێکیان پەیوەستە بەڕابردو ئەویتریان بەئایندەوە لەڕاستیدا هەردوکیان یەك ئامانجو یەك مەبەست دەپێکن، ئەم یادگاریەی تۆ لەشپرزەیی، نیگەرانی، نائومێدیو بەداخ بونەو ساتە وەختەکانی ئێستای تۆ لەناو دەبەن.

روبیرت جونسۆن، لەکتێبی ڕۆژی زێریندا دەڵێت :

ئەوە ئەزمونی ئەمڕۆ نیە کە خەڵکی شێت ئەبن، ئەوە بەداخ بونێکی قووڵە لەوشتەی دوێنێ ڕویداوە، ترساندنە لەو شتەی لەوانەیە سبەینێ خۆی ئاشکرا بکات.

نمونەو نیشانەگەلێکی بەربڵاوی شپرزە بونو نیگەرانی لەهەموو شوێنێك دەبینن، دنیا پڕە لەدەستە جەمعێکی چڕوپڕ، خەڵکی لەدنیادا یان لەکارەکانی ڕابردو خەمو پەژارە دەخۆن یان بۆ پێش هاتێك لەوانەیە لەئایندەدا ڕوبدات یان ڕونەدات نیگەرانن، لەوانەیە تۆ یەکێك بیت لەمانە:

ئەگەر تۆیش هەست بەنیگەرانیەکی گەورە دەکەیت لەخۆتدا دەبێت زۆر بەپەلە لەبنو بێخی دەربێنیتو دورە پەرێز بیت لە جێگەی ئەوە بۆهەمیشە دژە تێکچونو بۆگەن بون بنێژیت، ئەم مێروە مشەخۆرەی ساتەکانی ژیانی تۆی وێران کردوە لەخۆتی دور بخەرەوە، شپرزەبونو نیگەرانی لەوانەیە بەکاراترین ناڕەحەتی لەفەرهەنگی ئێمەدا هەژمار بکرێت، بەشپرزە بونو نیگەرانی لەوکارەی لەڕابردودا ئەنجامدراوە یان پێش هاتێك ئەگەری ڕودانی هەیە لەئایندەدا ، بەهەرحاڵ گەر سەیرێکی ڕابردو بکەیت یان چاوێك بەئایندەدا بخشێنیت ئەنجامەکەی یەك شتە. واتە تۆ ساتەوەختی ئێستا دوردەخەیتەوە، لەڕاستیدا ڕۆژی زێڕینی(روبیرت جونسۆن) ئەمڕۆیە ، ئەو تەرزی بیرکردنەوەی داماویەی سەرەوەی بەم وشانەی خوارەوە داڕشتوە:

لەهەفتەیکدا دو ڕۆژ بونیان هەیە کەسەبارەت بەو دوانەو لەبارەی ئەو دوانەوە نیگەران نەبم، دو ڕۆژی ئازاد بێ ترسو بێ دودڵی ...یەکێك لەو دوڕۆژە (دوێنێ)یە... ڕۆژەکەی تریان کەخەمی بۆ نەخۆم (سبەینێ)یە..

سەرنجێکی ورد لەتاوانەکانی ڕابردو:

زۆرێك لەئێمە لەژیانیدا دوچاری تاوانو خەتا بوە، بەڵام هەندێ هەن خۆیان دەکەن دەستاڕێك لەنیگەرانیو پەژارە، بۆ نمونە کەسێك پەیامێکت

پێدەگەیەنێت یان پێت دەڵێت تۆ کەسێکی خراپیتو کارێکی چاکت ئەنجام نەداوە یان قسەیەکت کردوە، تۆ وەڵامێکی نادەیتەوە بەڵام هەستێکی خراپ بۆخۆت دەسازێنیت ساتەوەختەکەی خۆت تاڵ دەکەیت واتە خۆت دەکەیتە دەستارێك کە بەگەڕخەرەکەی نیگەرانیو خودخۆریو دڵتەنگیە، لەڕۆشتنێکدایت لە ئاخاوتنێکدا لەهەرکوێیەك بێت دەستارەکە دەخاتە گەڕوسوتەمەنیەکەشی تەنها ناخی خۆمانە.

تۆ بۆچی ئەم پەیامە نیگەرانیەی ساڵانێکە کۆڵی قورسی لەکۆڵت ناوە دەیانکرپیت؟

ئایا ئەگەر هەست بەنیگەرانی نەکەیتو دڵتەنگ نەبیتو پەژارەو خەم نەخۆیت کارێکی خراپە؟

یان خەڵکی پێی باش نیەو بەخراپی ئەزانێت؟

یان پێت دەوترێت فڵانەکەس بەشەر نیە؟

سەرجەمیان وابەستەی وریابونتە، گە رسەرنجی کەسێك یان شتێك بدەیت زۆر گرنگی پێبدەیت ، پاشان بۆ خەتایەك کە لەتۆوە سەری هەڵداوە هەستەکانت دەربڕیت، یان نیشانەی ئاشکرا دەربڕیت پاشان ئەوەی ئەتەوێت بیدرکێنیت کەسێکی کەمتەرخەم نیت؟

شپرزەییو نیگەرانی پوچترین (خاڵی لاوان)ن لەڕاستیدا دوژمنێکی سەرسەختی وزەو توانای مرۆڤن، بەپێی ئەوەی وترا تۆ وزەو توانای ساتەوەختەکانت بەهەدەر ئەدەیت.

ئەوەی لەڕابردودا ڕویداوە مێژوەکەی بگۆڕو هەر مێژوش باجەکەی ئەدات.

ڕونکردنەوەی ئەزمونێك لەتاوانەکان

تاوان‌و خەتاکانی ڕابردو دەتوانێت ساتەوەختی تۆ تاڵ بکات و تواناکانت بخوات‌و پەژارەو نائومێدی لەناختدا وەبەر بێنێت.بەڵام هەرکاتێ تۆ بتەوێ لەخەتاکانی ڕابردو پەندو ئامۆژگاری وەرگریت پەیمان بدە چیتر ڕەفتارەکانی ڕابردو دوبارە نەبنەوە ئەوا کارەکەت بەجێیەو ئەزمونی لێوەردەگریت ، وردبونەوە لەتاوان‌و خەتای ڕابردو بۆ گەیشتن بەقۆناغی کامڵ بون کارێکی پێویستە، کاتێ نادروست‌و زیانبەخشە کە بیر لێکردنەوەیان وزەکانت بەبێ مەرام‌و مەبەستێك بەکارببەیت سەرەنجامیش هەستەکانی ساتەوەخت لەپێناوی ڕوداوێك کەپێشتر ڕویداوەبەهەدەر بدەیت ژیان لەخۆت بکەیتە دۆزەخ.

ڕیشەی ڕەفتاری نیگەران ئامێزو دڵتەنگی:

ئەمجۆرە ڕەفتارانە لە دو ڕێگەوە دزە دەکەنە ناو کەسایەتی کەسەکەو زاڵ دەبن.

یەکەم: لەسەردەمی منالیەوە فێربوە، بەشی بیرکردنەوەی سەردەمی منالی تا گەورەسالی دەمێنێتەوە.

دوەم: گەورەترەکان کاریگەریان دەبێت.

١. نیگەرانیە فەرامۆشکراوەکان، ئەمجۆرە نیگەرانیە کاردانەوەی هەستگەلێکە لەیادەوەری سەردەمی منالیەوە سەرچاوە دەگرێت،

وەبەرهێنەکانی ئەم نیگەرانیانە ، گەورەکانو بەتەمەنەکانە لەژێر ناونیشانی ئامۆژگاریو ڕاسپاردەکانیاندا هەندێك لەو ڕستانە ئاراستەی وەچەکانیان دەکەن.

- ئەگە رتۆ ئەمکارە دوبارە بکەیتەوە باوکت خۆشی ناوێیت.
- تۆ دەبێت شەرمەزارو شەرمن بیت، دیارە بێ سودە.
- زۆر چاکە من تەنها دایکتانم.

دوپاتکردنەوەی ئەم ڕستانە کاریگەریەکی خراپ لەسەر وەچەکان بەجی دەهێڵێتو باوکانو دایکان بەنائومێدیو سەرنەکەوتو دەهێڵێتەوە، نیگەرانیە فەرامۆشکراوەکان هەروەها لەبواری سێکسو هاوسەرگیردا خۆی دەردەخاتەوە.

زۆرێك هەن خۆیان بەنەفام دێننە هەژمار لەڕەفتارەکانی ڕابردو بێزیان دێتەوەپەرچە کردارو کاردانەوەکانیان لەئێستادا ڕودەدەن، ئەمەش ئەنجامی ڕەفتاری گەورەکانە بەناوی ئامۆژگاریەوە لەسەردەمی منالّیدا ڕویانداوە.

٢. نیگەرانی(لەکۆڵی خۆکردن)

دوەم جۆری نیگەرانی کاردانەوەی خراپتر لەبەرامبەری هەیە، لێرەدا کەسەکە کارێکی ئەنجامداوە بۆتە هۆی شکستی بەڵێنو پەیمانێکی کەسێکی گەورەتر، ئازار ئەچێژێت، ئەمەیان بەهیچ جۆرێك پەیوەست نیە بەسەردەمی منالّیەوە، کەسەکە لەوانەیە بۆ ماوەیەکی درێژ هەستی خراپی هەبێت ئەگەرچی ئەم هەستی بەدو ئازارە بۆ گۆڕانی کارێکە ئەنجامیداوە هیچ کاریگەریەکی نیە، خەتاو نیگەرانیەکانی لەکۆڵ کردن لە گفتوگۆ لەگەڵ کەسێك یا نەفرەت کردن لە کەسێك، یان سوکایەتی لە کەسێك دەوەشێتەوە

لەڕابردودا کاری خراپی لێوەشابێتەوە یان وشەی هەڵە نابەجێی وتوە، بەمشێوەیە تۆ دەتوانیت چاو بگێڕیت بەسەرجەمی نیگەرانیەکاندا وردبیتەوە بزانیت ئایا هێشتا لێت دور نەکەتۆتەوە؟

بەهەرحاڵ هەرکات وابو پێویستە ئەو جۆرە ئاکارو ڕەفتارە بەدو بێکەڵکە بناسیت، ئەنجا تاکو مردن لەسوچێکدا دانیشیت لەبەر ڕەفتارەکانی ڕابردو هەرخەمو پەژارە بخۆیت بناڵێنیتو هەست بەخەمو تاوانکاری بکەیت ئەمەش توسقاڵێك کاریگەری لەسەر ڕابردوت نابێتو قەرەبوی ناکاتەوە.

مەخابن لەهەندێك لەخانەوادەکان تاکو گەیشتن بەتەمەنی پیری لەدەست دڵتەنگیو نیگەرانیەکانی خێزانی لەئاسودەییدا نینو هەمیشە بەدەست ئەو دەردە کوشندەیەوە دەناڵێنن.

من هاوڕێیەکم هەیە تەمەنی گەشتۆتە ٥٢ ساڵ بەڕەگەز جولەکەیە بەڵام، هاوسەرگیری لەگەڵ ژنێکدا کردوە ژنەکە جولەکە نیە ئەمەشی بەدزیەوە کردوە ئەو ژنەی هێناوە لەترسی دایکی ئەو هاوسەرگریەی پەنهان کردوە، چونکە ترسێکی زۆری لەدایکی هەیە بیکوژێت یان خۆی کارێکی خراپی لەبەرامبەریدا لێ بوەشێتەوە توشی کاری تاوانی کوشتن بێت، بۆیە ئاپارتمانێکی بەجیا بۆخۆی بەکرێ گرتوە تەنها لەبەر ئەوەی هەفتەی جارێك بتوانێت دایکی بەسەربکاتەوە، ئەو لەسەر سەکۆی ئەم شانۆیە بێ دودڵیو نیگەرانی ڕۆڵی خۆی دەبینێت تاکو بتوانێت لەگەڵ ئەو ژنەی بەدڵی خۆیەتی بەشادیو کامەرانی بژی.

هەرچەند پیاوێکی دنیا دیدەیەو گەشتۆتە قۆناغی کامڵ بون کەچی هێشتا لەژێر کۆنترۆڵی دایکیدایە هەرکاتێ دەبیبینێت وەك سەردەمی ڕەبەنیو سەڵتی مامەڵەو گفتوگۆی لەگەڵ دەکات.

دڵتەنگیو نائاسودەیی پەیوەستی بەباوانو ژیانی خێزانی کاراترین فاکتەرێکن دەبنە هۆی دوفاقبونی کەسایەتی کەسەکەو لەیەك کەسدا ڕەنگ ئەدەنەوە.

جۆرێك سەیری ڕابردو بکە کە هەرگیز ناتوانرێ بگۆڕدرێت ، بەهەبونی هەر هەستێك تۆ لەبارەیەوەهەتە ، تەواو دەبێت، هەرکاتێ هەستێکی خراپت هەبێت ، بزانە ڕابردو ناگۆڕدرێت ئەم ڕستەیە چەندین جار بۆخۆتی دوبارە بکەرەوە، بەداخیو دڵتەنگی من، نەڕابردوم بۆ ئەگۆڕێت نەدەمکاتە کەسێکی باشتریش.

ئەم تەرزی بیرکردنەوەیە هاوکاریت ئەکات ڕابردو فەرامۆش بکەیت.

لەخۆت بپرسە : هەستکردنت بەتاوانو دڵتەنگیت لەچ کارێکی ئێستات جڵەوگیری دەکات؟

بڕۆ ئەو کارە تایبەتە ئەنجامبدە، نیازمەندیت بەهەستی تاوانباری دوربخەرەوە، شتە تایبەتمەندیەکانی خودی خۆت کە خۆت هەڵتبژاردوە قبوڵی بکە هەرچەن خەڵکی پێیان خۆش نیە، ئەگەر هەندێ لەدۆستو ئاشناکانت تۆیان پێ قبوڵ نیە ئەوا تۆ بەشتێکی ئاسایی وەریبگرە، سەرنجو تێڕوانینی خودی خۆت گرنگە نەك کەسانیتر.

- لەسیستمی بەبەهایی خۆت بیرکردنەوەکانت دەمەزەردبکەرەوە، بڕوات بە چ بەهایەکی خودی خۆتە؟

- بەهای ڕاستەقینە یان ڕوکەش؟.
- لیستێك لەبەهاکان ئامادە بکەو بڕیار بدە لە(کۆد)ێکی پەیوەست بەخۆتەوە بژیت نەك ئەوەی کەسانیتر بۆت دادەنێن.
- لیستێك لەسەرجەمی کارەکانی ڕابردو ئامادەبکە بە بۆچونی خۆت لەخەتاو تاوانەکان لە١-١٠ نمرەیان بۆدابنێ لەکۆتایدا کۆی نمرەکان بزانە ئەنجام ئەگەر سەد یان ملیۆنێك بکات بزانە لەئێستای خۆتدا جیاوازیەك دەبینیت. ئێستا هەر ئێستایە واتە ئەمکاتەیە، خەتاکانی تۆیش جۆرێك بون لەچالاکیە بێهودەکان.
- ئەنجامی ڕەفتاری خۆت هەڵسەنگێنە بزانە ئایا ئەنجامی چالاکیەکان دڵخۆشت ئەکەن؟
- گفتوگۆیەك لەژێرەوەیە نمونەی زەقی وەڵام و پرسیاری کچێکی ٢٣ ساڵانە لەگەڵ دایکیدا ئەنجامی ئەدات، کچەکە ئەیەوێت لەماڵ بچێتە دەرەوە، بەڵام دایکی بەوەڵامە ناخۆشەکانی دەیەوێت ڕێگری لێبکات کچەکەش بەچەن بەڵگەیەکی لۆژیکیانە وەڵامی دایکی ئەداتەوە.

کچ: دایکە ئەمەوێت لەماڵ بچمە دەرەوە.

دایك: ئەگەر تۆ بڕۆیت دیسان توشی فشاری خوێن ئەبمەوە، تۆ خۆت ئەزانیت من دڵم تەواو نیە، بۆخواردنی دەرمانەکانم پێویستم بەتۆ هەیە.

کچ: وەك چۆن تەندروستیت بۆ خۆت زۆر گرنگە ئایا بەبێ من ناتوانیت بۆخۆتی دەستەبەر بکەیت؟

دایك:بێگومان كە ناتوانم، بزانە من ڕەنجێكی زۆرم لەگەڵ تۆدا كێشاوە كەچی تۆ ئێستا ئەتەوێت بڕۆیتو بەتەنیا بەجێم بێڵیت تاكو بمرم، گەر دەربارەی دایكی خۆت بەم جۆرە بیردەكەیتەوە قەیناكا بڕۆ!

كچ: دایكە تۆ وادەزانیت كاتێ من مناڵ بوم بەتەنگ منەوە بویت، ئێستا ئەتەوێت بەمە قەرەبوی بكەیتەوە من بەدیار تۆوە بم.

دایك: (دەست ئەخاتە سەردڵی) ئێستا هەست بەپەستانی دڵم ئەكەم، خەریكە ئەمرم، تۆش دەبیتە هۆی مردنەكەم.!

كچ: باشە دایە گیان، بەرلەوەی دنیا بەجێ بێڵیت هەرچیت پێخۆشە پێم بڵێیت قەیناكا پێم بڵێ!

لەم وتوێژەدا كچەكە لەخۆبەدەستەوەدانی بەڵگەی نیگەران ئامێزی دایكی دورەپەرێزی دەكات .

هەرچەن دایكی هەوڵی ئەدا كچەكە لەژێر ڕكێفو دەسەلاتی خۆیدا بێڵێتەوە كچەكە لەهەوڵی دۆزینەوەی وەلامی نوێتردا بوو، گەر سەرنجی وەلامە كانی بدەیت دەیەوێت هەستە نیگەران ئامێزەكان لەخۆی دوربخاتەوە.

بەهەرحاڵ نیگەرانی لە فەرهەنگی ئێمەدا بەم جۆرەیە:

دەربڕینێكی سادەیەو بەئاسانی ئەت ئەكوژێتو وابەستەی پێش هاتە چاوەڕوان نەكراوەكانە كە ئەگەری ڕودانیان هەیە.

نیگەرانی

هەرگیز شتێك بۆ نیگەران بون نیە، دەتوانیت هەر لەئێستاوە دەستبەکاربیت، ماوەی تەمەنت بەبێ نیگەرانی بەسەر بەریت، نیگەران بون بۆ ئاینده هەرچەنده زیاتر بێت هیچ شتێك ناگۆڕێت.

فەرامۆشی مەکە نیگەرانی ئومێدو وزەی ئێستا لەبەر کۆمەلێك شت کە ئەگەری ڕودان یا ڕونەدانی هەیە کە لەئاینده‌دا بێتە دی لەبەینت دەبات.

تۆ دەبێت وریا بیت نەخشەکێشان بۆ ئاینده بەهەستی نیگەران بونەوە بەهەڵەدا نەتبات، گەر لەبیری ئایندەدایتو نەخشەو پلانێکت هەیە چالاکیەکانی ساتەوەختی ئێستا بەئاینده کۆمەکت دەکات ئەوە نیگەرانی نیە.

نیگەرانی تەنها کاتێك کە تۆ وزەکانت لەڕێگەی پوچ و بێهودە دەربارەی پێش هاتی ئاینده لەدەست بدەیت.

فەرهەنگی ئێمە لێوان لێوە لەنیگەرانی، هەرکەسێك بڕێکی زۆر لەکاتو زەمەنی خۆی خەرجی نیگەرانی ئاینده بکات هەمویان پوچو بێکەڵکن تەنانەت یەك سات نیگەرانی هیچ شتێك باشتر ناکات.

وایدابنێ لەساڵی ١٨٦٠ کە ئەمریکا لە شەڕو هەرادا بو تۆیش لەو کاتە زیندو بویت نزیکەی ٣٢ ملیۆن خەڵك لەو ڕۆژەدا هەریەکەی١٠٠ نیگەرانیان هەبو زۆریش لە ساتەوەختەکانی خۆیانیان لەپێناو نیگەرانی ئاینده‌دا بەهەدەر ئەدا، نیگەرانی دەربارەی جەنگ هەڵکشانو داکشانی نرخی کاڵاو شمەکەکان باری ئابوری تەواوی ئەوشتانەی ئەمڕۆ تۆش بۆی بەپەرۆشیت،

لەساڵی ١٩٧٥دا واتە ١١٥ساڵ دواتر تەواوی ئەو نیگەرانیانە پوچەڵ بونەوە مردن‌و سەرجەم پەژارەکانیان یەك چرکەساتی لەمێژو نەگۆڕی ، نیگەرانی‌و پەرۆشی چرکە ساتەکانی تۆش بەهەمان شێوە وێکچون لەنێواندایە، زیاتر نیگەرانیەکانی تۆ سەبارەت بەشتگەلێکن کە دەسەڵاتت نیە بەسەریاندا، تۆ دەتوانیت لەبارەی جەنگەوە، باری ئابوری‌و دارایی یان نەخۆشیەك نیگەران بیت بەڵام ئەو نیگەرانیە هیچ ئاسودەیی‌و سەروەت‌و سامانێکت بەدیاری بۆ ناهێنێت وێڕای ئەمەش ئەوەی تۆ زۆر بۆی بەپەرۆشیت لەڕاستیدا نەگەری ڕودان‌و بەسەرهاتی زۆر لەوە کەمترە کەتۆ زەندەقت لێی چوە !

من چەند مانگێك لەگەڵ کەسێکدا کارمدەکرد بەناوی(هرالد) تەمەنی نزیکەی ٤٧ ساڵ دەبو هەمیشە پەرۆشی ئەوە بوو کارەکەی لەدەست بچێت‌و نەتوانێ بژێوی خێزانەکەی پەیدابکات، هەر ڕۆژ لاوازتر دەبو کێشی بەرەو دابەزین دەچو، شەوانە خەوی لێدەزڕا بەردەوام نەخۆش بوو، وتوێژێکی زۆرم لەبارەی زیانەکانی نیگەران بونیەوە لەگەڵدا کرد، بەڵام سودی نەبو ڕۆژ بەڕۆژ حاڵی خراپتر دەبوو وایلێهات بەهۆی خەمۆکی‌و نیگەران بونەوە دەستی لەکار کێشایەوە، بۆیەکەمجار لەژیانیدا بێکار کەوت، بەڵام زۆری نەخایاند کارێکی تری گرتە دەست هەلومەرجی چاکترو ڕەزامەندی زیاتری دەستەبەرکرد.

هێزی فیکری‌و متمانە بەخۆبونی خستەگەڕ، تەواوی نیگەران بونەکانی بێسەمەر بوو، خێزانەکەی لەبرساندا نەمردو خۆیشی هیچی لێنەهات، (هرالد) لەڕودانی ئەم پێش هاتە گەشتە ئەو ئەنجامەی نیگەرانی هیچ سودێکی نیە،

لەوە بەدواوە بڕیاریدا بۆهەمیشە هەستی نیگەران بون لەخۆیدا ڕیشە کێش بکات .

تۆیش لەوانەیە لەو کەسانە بیت هەمیشە بۆ هەرشتێك نیگەران‌و بێ ئارام‌و پەرۆش بیت وەکو کەسێك کارو پیشەی تەنهاو تەنها هەستکردن بەنیگەرانی‌و خەمخۆری بێت، ئەم پێرستەی لای خوارەوە وەڵامدەرەوەی پرسیاری نیگەرانیەکانی تۆ دەبن:

نمونەی ڕەفتارە نیگەران ئامێزەکانی فەرهەنگی ئێمە:

ئەم ئامارەی لای خوارەوە لەشەوێکی وتاربێژیمدا لەنێوان دوسەد کەسدا کۆمکردەوە بە لاپەڕەی نیگەرانیەکانی تۆ ناوزەدی دەکەم ، تۆش دەتوانی نمرە بدەیتە نیگەرانیەکانی خۆت هەما نجۆر کە نمرەت بۆ شپرزەیی نیگەرانیەکانت دانا.

لاپەڕەی نیگەرانیەکانی تۆ:

من نیگەرانم دەربارەی:

١. منداڵەکانم (هەمویان بەپەرۆشن بۆمنداڵەکانیان، ئێستا ئەگەر من پەرۆشیان نەبم بێگومان دایکێکی باش نیم...؟)

٢. سەلامەتی (... ئەگەر تۆ بەتەنگ سەلامەتی خۆتەوە نەبیت لەهەر ساتێکدا لەوانەیە بمریت!)

٣. مردن...کەس حەزناکات بمرێت، هەمو کەسێك نیگەرانی مردنە.

٤. کارەکەم...ئەگە ر بە پەرۆشیت‌و نیگەرانیت بۆ کارەکەت دەرنەبڕێت لەوانەیە لەدەستی بدەیت.

٥. دارایی‌و باری ئابوری...هەندێك دەبێت نیگەرانی باری دارایی‌و ئابوری بن.

٦. نۆبەی دڵ... هەرکەس پەرۆشی دڵی خۆیەتی، دڵی تۆ لەوانەیە هەرئێستا لەکار بکەوێت.

٧. ئارامی...ئایا تۆ دەربارەی سەقامگیری‌و ئاسایش هیچ خەمێکت نیە؟

٨. خۆشحاڵی خێزان یان مێردەکەم...خوا ئەزانێ من خۆم چەندە خەریك ئەکەم‌و نیگەران دەبم لەپێناوی خۆشحاڵی ئەودا کەچی ئەو هەر لێم ناڕازییە.

٩. ئایا من کارێکی دروست ئەنجام ئەدەم... هەمیشە بەخەمی ئەوەوەم کارێك بەچاکی بگەیەنمە ئەنجام ئەو ڕێگەیەی هەڵمبژاردوە تەواوە.

١٠. منالێکی چاك بێنمە دنیاوە(هەمودایکێك ئەو خەونەی هەیە).

١١. کارەساتی دڵتەزێن(من هەمیشە نیگەرانم کەهاوسەرەکەم یا جگەرگۆشەکەم توشی کارەساتی دڵتەزێن نەبن، ئایا ئەمە ئاساییە؟).

١٢. خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە(من نیگەرانی ئەوەم کە هاوڕێکانم منیان خۆشناوێت!)

١٣. کێشی خۆم (کەس حەزلە قەڵەو بون ناکات بۆیە من بەشێوەیەکی سروشتی نیگەرانی کێشی خۆمم کە ڕو لەزیادبون نەکات)

١٤. پارەو سەروەت(هەرگیز وەك پێویست پارەدار نەبوم ، دەترسم کارەساتێك ڕوبدات پارەی پێویستم دەستکەوێت).

١٥. ئۆتۆمبێل (ئۆتۆمبێلەکەم چاکە بەڵام لەکاتی لێخوڕین نیگەرانی ئەوەم نەوەك لەپڕێکدا کارەساتێك ڕوبدات.)

١٦. مردنی دایکوباوك(ئەگەر ئەوان بمرن، من نازانم چی بکەم لەنیگەرانیدا نەخۆش کەوتم، لەباوەڕەدا نیم بتوانم بەتەنیا بژیم.

١٧. من دەچمە بەهەشت یان نا، هەندێك دەڵێن دوای مردن هیچ هەواڵێك نیە (بێگومانم لەم دنیایەدا هیچ هەواڵێك نیە)

١٨. پیری(کەس حەز ناکات پیر بێت، هەرکەسەو نیگەرانی سەردەمی پیریە من نازانم کاتێ گەشتم بەو قۆناغەی پیری چی بکەم لەراستیدا من نیگەرانی ئەوکاتەم)

١٩.ئاخاوتن لەبەرامبەر کۆمەڵێکدا، بەر لە دەسپێکردن بە ئاخاوتن من نیگەرانم نەوەك نەزانم بدوێم.

٢٠.چونە ناو بازاڕ:...کەس نازانێ چی ڕوئەدات هەمیشە نیگەرانی ئەوەم ئایا شوێنێکم دەست دەکەوێت پارکی تیا بکەم؟

ئەو کۆمەڵە نیگەرانیەی خەڵکی لەفەرهەنگی ئێمەدا، تۆ دەتوانیت نمرە بدەیتە ئەوەی لەگەڵ بارودۆخی تۆدا دەگونجێت، نمرەکان کۆ بکەرەوە، گرنگ نیە هەر ژمارەیەك ئەدات بەدەستەوە، بۆ ئەوەی لە نیگەرانیەکان دورەپەرێز بێت پێویستە لە هۆکارەکانو بۆچیەکان تێبگەیت، هەرکات نیگەرانیەکان بەشێکی زۆری ژیانی لێ تاڵ کردیت، دڵنیابە هەڵقولاوی پێشینەی ڕابردوتە، بەڵام چ سودێکی هەیە، ئەوانە کۆمەڵێك فشارن لەئەنجامی شپرزەییو دڵتەنگی گورزی گران دەگەینە مێشك تەنها جیاوازیەك لەگۆڕێ بێت ئەمەیە شپرزەییو دڵتەنگی پەیوەستە بەزەمەنی ڕابردو نیگەرانیش پەیوەستە بەئایندەوە.

هەندێك ستراتیژە بۆدورە پەرێزبون لەنیگەرانی:

هەوڵبدە زیاتر لەم ساتەی ئێستادا بژیت، بیری تەم ومژاوی بۆ ئایندە فەرامۆش بکە، هەرکات دوچاری نیگەرانیو نائاسودەیی بویت لەخۆت بپرسە:

من ئێستا لەنیگەرانیدا ئەژیم ئەبێت لەچی دورە پەرێزبم؟

پاشان دەستبەجێ دەست بکە بەهێرش کردن بزانە باشترین هۆ بۆ ڕێگرتن لەنیگەرانی کارو چالاکیە.

یەکێك لەکریارەکان پێشتر لەنیگەرانیدا ئەتلایەوە، باسی لەسەرکەوتنێکی نوێ کرد لە دوانیوەڕۆی یەکێك لەڕۆژەکانی پشو لەیانە، چاوی بە پیاوێك کەوت ئەو لەتاو نیگەران نەیدەتوانی چێژ لەڕۆژی پشو وەرگرێت، لەهەموو شتێك نائومێدو بەخەم بوو لەحاڵی ئابوری، دابەزینی نرخی بازاڕ، ڕیسواییو پێش هاتێك ئەگەری ڕودانی لە ئایندەدا هەبو، هاوڕێکەم گوێی شلکرد بو بۆ قسەی ئەم کەسەو تەواوی نیگەرانیەکانی پەسەند کرد، پاشان چویە مەیدانی تێنسەکەو زیاتر یاری کرد، کە گەڕایەوە بۆلای خانمەکەی نزیکەی نیو کاتژمێر تێنسیان کرد دوایی هاتەوە بۆ لای ئەم کەسە نیگەرانە بینی هێشتا لە گێژاوی نیگەرانیدا پەل ئەکوتێو هەرباسی نیگەرانیەکانی خۆی دەکات.

لێرەدا موشتەریەکەی من کاتو ئێستاکەی خۆی لەگەڵ جۆشو خرۆشو چالاکیو شادیدا بەسەر دەبات بەڵام ئەو پیاوە لەگەڵ نیگەرانیدا

دەست لەملانە، هاوکات تەرزی ڕەفتاری هیچ کاتێك لەم دوانە کاریگەری لەسەر نرخی بازاڕو نیگەرانیەکانی دیکەشدا نیە.

- تەواوی وزەو تواناکانت بخەرەگەڕ تاکو بتوانیت بیرکردنەوەت کۆنترۆڵ بکەیتو هەستی نیگەرانی لەگۆڕبنێیت، وردە وردە ئەو خاڵە لاوازە لەخۆت دوربخەیتەوە.
- پێرستێك لەو شتانە ئامادە بکە کەدەربارەیان هەستی نیگەرانیت هەیە، ئەو پێرستەش دەبێت نیگەرانیەکانی دوێنێ هەفتەی پێشتر، پارساڵ، لێکۆڵینەوەو قووڵبونەوەکە هەریەك لەو نیگەرانیانەی تۆ ئەنجامێکی بەسودی هەبێت.
- کارێك ئەنجام بدە گاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر نیگەران بونەکەت هەبێت، ئەگەر تۆ نیگەرانیت بۆ ئایندەو هەمیشە پارەی بۆ خڕدەکەیتەوە نەوەك ڕۆژێك بێتو بێپارە بیت، دەسەکاربە لەخەرجکردنیو بەسینەیەکی فراوانەوە بڵێ:
- من لەژیانی خۆمدا خەرجی دەکەم بەوبیربۆچونە مەترسیدارەت ڕوبەڕو ببەرەوە.

لەمدواییانەدا هاوڕێیەکم بۆماوەی هەفەتەیەك چوبۆ دورگەی(کانکی کت) لەوێ سەرگەرمی گەشتو گوزار بوو لەپڕ بۆی دەرکەوت لەم دورگەیەدا سەگەلێکی زۆری هەیەزۆر مەترسیدارانە شالاو بۆ خەڵکی دێنن، بۆیە بڕیاردەدات لەبەرامبەرئەوترسو بیمەی سەراپای تەنیوە بوەستێتو ململانێ بکات، بۆ بەرگری لەخۆکردن دارێك دەگرێتە دەستیو زۆر بوێرانە ڕوبەڕویان دەبێتەوە، کاتێسەگەلەکە زانیان کەسێکی بوێرو

کارامە چاونەترسەو لەبەرامبەریان وەستاوەبەرگری لەخۆی دەکات ئەوانیش پاشەکشەی بۆدەکەن، منیش لەوبڕوایەدام خەباتێکی گاریگەر لەبەرامبەری ترس و نیگەرانی باشترین ڕێگەی سەرکەوتنی ژیانە.

دوایین وشەی نیگەرانی:

چرکە ساتی ئێستا کلیلی تێگەشتنی چالاکی دڵتەنگیە ، بزانە ساتی ئێستای تیایدا دەژیت نەك چرکە ساتەکە لەکیس بدەیت و بەهەدەر بچێت، هەمیشە بیرلە ڕابردو داهاتو یکەرەوەخولەکێکی دیکە نیە بۆ ژیان جگە لەئێستا هەموو نیگەرانیەکانیش هەرلەم ئێستایەوە سەرچاوە دەگرن.

دۆزینەوەی ونبوەکان:

تەنها نائاسودەبون تینوی ئاسودەییە:

پێدەچێت تۆ کەسێکی ساغ و تەندروست بیت، کەسێك هەمیشە بزانێت بۆکوێ دەچێت، دەتوانیت چاوەڕوانی چی بکەیت سەرەنجامیش بەکوێ دەگەیت بەڵام لەناشارەزایی دورەپەرێز دەبیت.

(ئالبیرت ئەنیشتاین) پیاوێك هەموو تەمەنی لەناو شتە ونبوەکاندا بەخت کردلە ساڵی ۱۹۳۰ بەناوی (ئەوەی من بڕوام پێیەتی) دەڵێت:

جوانترین شتێك ئێمە دەتوانین تاقی بکەینەوە نەناسراوەکانە ئەوانە سەرچاوەی ڕاستەقینەی هەموو هونەرو زانستەکانە.

پێدەچێت وتبێتی ئەوانە سەرچاوەی تەواوی گەشەو هەراش بون‌و وروژاندنەکانە ، بەڵام زۆرێك لەخەڵكی نەناسراوکان بەمەترسیداری هەژماردەکەن، وادەزانن مەبەست لەژیان هەرهێندەیە بەخاترجەمی کاربکەین هەمیشە بزانین سەرەنجامی کارەکانمان چیەو بەکوێ دەگەین دۆزینەوەی نهێنیەکان‌و دۆزینەوەی سەمەرەکان لەئەستۆی کەسانی تایبەتین.

تۆ چۆن دەتوانیت بۆ شتێکی نامۆ ئامادەبیت؟

بۆ هەمیشە دورەپەرێز دەبیت، چونکە پێت وتراوە ئاگات لەسەلامەتی خۆت بێت، ئێمە بەدرێژایی ژیان پەیامی ئارامبەخش دەبیستین لەماڵ لەقوتابخانە منداڵەکانمان فێردەکرێن لەکرداری ئەزمونی دورەپەرێزبەوهانی دەدەن لەشتە نامۆو نەزانراوەکان دورکەوێتەوە، بەردەوام لەسەی بێت‌و لەوڕەوشەی فێرکراوە لانەدات بۆیە ئەگەر تۆش پابەندی ئەمجۆرە هاندانەیت ئێستا کاتی ئەوە هاتوە ئەوەکۆت‌و بەندە بشکێنیت‌و ئازاد بیت.

ڕێگەیەک بەلای ئەزمونگەریدا:

گەر بەتەواوی متمانەوبڕوات بەخۆت هەیە، هیچ جۆرە چالاکیەک دورەدەستی تۆ نیە، تۆماری ئەزمونی مرۆڤایەتی لەبەردەستی خۆتدایە:
کەمێک بیرلە لەکەسانی بلیمەتو هەڵکەوتو بکەرەوە، ئەوانە کەسانێک نەبون لەشتانی نامۆ تەرێزبکەن، فرانکلین، ئەنیشتاین، گالیلۆ....ئەمانە نمونەی ئەمانە دەسپێشخەر بون بۆ سەر زەمینی نەناسراو، کەسانێک بون کتو مت وەک ئێوە تەنها جیاوازیان ئەوەیە ئەوان زیاتر بوێر بوون پێخەنە زەمینەیەکەوە کەسانیتر توانای ئەو بوێرییەیان نەبوە.
تۆ دەتوانیت بەدیدێکی نوێ وەلەخۆت وردبیتەوەلەئەزمونی چەند کارێکدا دەسبەکار بیت کەتاکو ئێستا بیرت لێنەکردۆتەوە گوایە لەتوانای تۆدا هەیە، بۆ هاتنە نێو ئەزمونی نوێوە مەڵێ من لەمکارە دڵنیا نیم بۆنمونە دەچیتە شوێنێک هەرگیز بۆی نەچویت بتەوێ ماوەیەک بمێنیتەوە مەگەر مەترسیەک هەڕەشەت لێدەکات؟ خۆت بشارەوە؟
ئەم بیرە ترسێنەرانە بەمێشکدا هاتوچۆ دەکەن، تۆ خاوەنی هێزو وزەو توانایەکیت هێندەی کێوێک دەبێت هەرکات ڕوبەڕوی دیاردەیەکی نامۆ دەبیتەوە، هەوڵبدە ورەت بەرز بێت مەڕوخێ بەڵکو لەڕوی دەرونیەوە شانسێکی باشتر بۆ گۆڕانکاری لەژیاندا بەدەست بێنیت.
بێ هیوایی، نائومێدی، ماندوێتی، لەڕوی دەرونزانیەوە دەبنە هۆی لاوازیو کاتی خۆشەویستیو تامەزرۆیی لەژیاندا ون دەکەیتو لەدەستی ئەدەیت،

دەسبەجێ هەست بەشکستو بەچۆکدا هاتن دەکەیت، بەڵام گەر کەمێك دەرمانی دڵنیایی سەرسورهێنەر زیاد بکەیت ئەوا هیچ کاتێ دوچاری نارەحەتی نابیت .

پێدەچێت لەوباوەڕەدا بیت دەبێت بۆ ئەنجامی هەرکارێك بیانویەك یا هۆکارێك لەگۆڕێ بێت ئەگینا ئەوکارە چ سودێکی هەیە؟

ئەم باوەڕە نادروستەو هێڵێکی سوری بەژێردا بێنە ، تۆ دەتوانیت هەرکارێکت بوێت ئەنجامی بدەیت پاشان خواستەکەی خۆت بەدیبێنیت بۆیە پێویستی بەهیچ هۆکارو بیانویەك نیە.دواکەوتنی بەڵگەو بیانوی جۆراو جۆر لەئەزمونگەریو وروژاندن دوات دەخات ، دەتوانیت وەك منالێك بێ هیچ بیانویەك کاتژمێرێك بەپەروانەیەك یان دەرزیەکەوە خۆت خەریك بکەیت تەنها لەبەر ئەوەی دڵت دەخوازێت ئەوکارە بکەیت دەتوانیت سەرکەویتە سەر تەپۆلکەیەك یان لەدارستانێکدا پیاسەیەك بکەیت، بەڵام هەرکات بتەوێت بۆ هەرشتێك بیانویەك داتاشیت ئەم ڕەوشە دەبێتە هۆی دواکەتنت لە گەشەکردنو پەرەسەندن، ئەتوانیت هەرجۆرە کارێك بخوازیت ئەنجامی بدەیت چونکە دەخوازیتو هیچ جۆرە بیانویەکت پێویست نیە، ئەم تەرزی بیرکردنەوەیە دەروازەی ئەزمونی نوێ بەڕوتدا ئەکاتەوە، کۆمەکت ئەکات تاچیتر لەتاقیکردنەوەی شتە نامۆکان نەترسیتو دڵت هەراس نەکەیت.

خاوەنی ئەندێشەیەکی نوێبە :

سەرنجێکی وردی ناخی خۆت بدە، ئەبینیت ئەتوانیت دەریچەیەکی نوێ بۆخۆت بکەیتەوە، یان بەتوندی وابەستەی هەمان ڕەفتاری ئاسایی خودی خۆتیت ؟

بیری ئازاد بەومانایەی کەخۆت بتوانیت لەهەر شتێکدا لێکۆڵینەوەو هەوڵو کۆششی فراوانت هەبێت هەرچەند تۆ حەز لەو شتە بکەیت چێژی لێوەرگریت پێدەچێت چیتر چێژ لەهەمان شت وەرنەگریتو پیوەندیداری باسەکەش نەبیت ، بەڵام تۆ بۆ دۆزینەوەی ڕاستیو حەقیقەت باسەکە بخەیتە ژێر لێکۆڵینەوەی خۆتەوە تاکو نهێنیەك پەیدا بکەیت، زۆرێك لەخەڵکی لەپلەی باڵادان بەڵام هەبونی بیرێکی ئازاد بەلایانەوە سەختە ، ئەوانە بەرنامەی ژیانیان لەسەر ڕاستە هێڵێکە بەڵام کوێرانە دوای دەکەون، دیموکراتەکانو کۆماریخوازەکان ، قسەی پێشەواکانیان ئاوێزانی گوێچکەی هۆشی خۆیان دەکەن بەهێڵی دیاریکراوی پارتەکەیان بیروڕا دەردەبڕن، ئەندامانی کابینەی دەوڵەت بەڕوکەش ئازادانە دەدوێن، زیاتر لەخاوەن پۆستەکانی پێشونین، بۆ بیرو ڕا ئاڵوگۆڕکردن دەبێت پەیڕەوی لەسیاسەتی دەوڵەت بکەن.

دەمارگیریو توندڕەوی:

دەمارگیری نەفرەتکردنە لەچینێکی دیاریکراویان لەبیروڕایەك کۆمەڵێك مرۆڤی وەکو ئێوەن، دەمارگیری تۆ بۆتۆ کاردەکاتو لەکۆمەڵێك خەڵك دورت دەخاتەوە، ڕێگریت لێدەکات لەشتە نامۆو نەناسراوکان، لەڕاستیدا دژ بەتۆ کاردەکات نایەڵێت پەی بەنهێنیەکانت ببەیت ، گەر دەتەوێ خاوەنی بیرو

ئەندیشەیەکی ئازادانە بیت دەبێت دەست لەتوندیو دەمارگیری بکێشیتەوە ڕێگە بەخۆت بدەیت لەگەڵ کەسانێك خاوەنی بیروڕای جۆراوجۆرن بەتێکەڵاوی گفتوگۆ بکەیت ، هەرکات متمانەت بەهیچ کەسێك نەبوویەهیچ جۆرێك توانای ئەنجامدانی کارێکی بەنرخت نیە، ئەمەش بەومانایە دێت کەلەڕاستیدا تۆ لەهەرێمی نامۆکاندا لەخۆت دڵنیا نیتو متمانەو بڕوات بەخۆت نیە.

هەمیشە ژیان لەسەر بنەمای نەخشە کەوتنە ناو گێژاوەوە:

بەبیری ئازاد ژیان پێویست بەنەخشەیەکی دارێژراو ناکات، ئێمە هەمومان دەزانین کەسانێك لەژیانیاندا وابەستەی نەخشەیەك بون، نەیانتوانیوە گۆڕانکاری بنەڕەتی لەژیانیاندا بکەن، هەبونی نەخشە زیانبەخش نیە، بەڵام گەر نەخشەیەك بپەرستیتو خووی پێوەبگریت ئەوا دەبێتە دوژمنێکی سەرسەخت بۆت.

(هنری) یەکێك لەکەسانە بوو سەردانی ئەکردم زیاتر لەبیست ساڵ لەهەوڵو کۆششدا بوو، سەرەنجام زۆرێك لەهەلە گونجاوەکانی ژیانی لەدەست چوو، پێشنیاری بۆکرا بچێتە یەکێك لەویلایەتەکانی دیکە لەوێ پۆستێکی دیکە وەرگرێت ئەو لەو شوێن گۆڕکێیە گەلێك خەمگین بوو، بۆکوێ بچێت؟

لەگەڵ کێدا ژیان بەرێتە سەر؟

دوری لەباوانو هاورێکانی، نائاشنایی لەگەڵ خەلکی ناوچەکە، نەزانینی زمانەکەیان، تەواوی ئەو گرفتانە وەك دیوەزمەیەك سەیری دەکردن..

هەربەبیانوی ئەو هۆکارانەوە مایەوە، بەڵام ئەوە ئەو ئەزمونە بو ئەو بۆخۆی دروستی کردبو وایدەزانی هەمیشە دوای نەخشە کەوتن لەپێگەشتنو ترۆقی کردن دواکەوتنە. بەڵام خەمی لەشکست پێهێنانی نەخشەکەبوو ترسی ئەوەی هەبو نوێگەریەك نەیەتە کایەوە، هەرچۆنێکبوو پابەندی نەخشەکە بوو خستیە گەڕ سەرەنجامیش ژیانی بەبیرێکی نوێ دەستی پێکرد بەرو ناشارەزایی و نامۆییەکان ملی ڕێی گرت بەرەو ئاسۆیەکی نوێ دەسبەکاربوو لەدامەزراوەیەکی بازرگانیدا دامەزرا، حەزو ئارەزوی بۆکارەکەی پەیدا کرد

لەنارەحەتیو بێزاری ڕزگاری بوو (هنری) ئێستا بەبیرێکی ئازادانەوەدرێژە بەژیان دەدات چێژ لەژیان دەبینێت.

لەدێر زەمانەوە فێری ئەوە بویت جۆری دارشتن یانوسینی ڕاپۆرت دەبێت بەری بەکوێوە بێت؟

فێرکراویت یەکەمجار پێویستە(سەرەتا) پاشان (ناوەرۆك) و لەکۆتاییدا(ئەنجام) لەوانە یە لەژیاندا ئەم یاسایەت بەکاربردبێت باخولی ژیان وەك ڕاپۆرتێك سەرنجی بدەین.

(سەرەتا) سەردەمی منالّی تۆ بوەکەخۆتت بۆ گەورەبون ئامادەکردوە.

(ناوەرۆك) هەیکەلی ژیانو گەورەبونتە کەبەنەخشەو پلان بەرەو سەرەنجامو کۆتایی سەرکەوتن لەژیاندا پێشڕەوی دەکەیت. ژیان لەسەر بنەمای ئەم نەخشەیە جۆرێکە لەسەقامگیری کەهەموو شت بۆ هەمیشە ڕاستو دروست بێت ئارامیو ئاسایش دوابن ئامانجی تۆ بێت.

ئاسایشو ئاسودەبون بەومانایەی بزانین چ ڕوداوێك ئەگەری ڕودانی هەیە، واتە هیچ خرۆشانێك، هیچ مەترسیەك، هیچ جمو جولێك لەئارادا نەبێت ، واتە نەمانی گەشەو پەرەسەندن، نەمانی گەشەو پەرەسەندنیش واتە مردن، وێڕای ئەمانەش ئەفسانەیەك زیاتر هیچی دیکە نیە، بەدرێژایی تەمەنتان کەلەسەرزەوین، گەر لەسەر هەمان سیستمی یەك جۆر بمێننەوەهەرگیز ناتوانن ئاسودەبن تەنانەت ئەگەر ئەفسانەش نەبێت.

زاراوەی ئاسودەییو ئارامی لێرەدا هێمای ئاسودەیی دەرەکیە واتە گرەنتی لەسەروەتو دارایی ، وەك پارە، مالّو خانو ، پۆستو مەقام لەکۆمەلّگایەکدا، بەلاّم جۆرێکی جیاواز لەئاسودەیدا هەیەزۆر بەنرخە ئەو

ئاسودەبیو ئارامیەش ناوەکیە واتە متمانە بەخۆ بون، متمانەت بەخۆت هەبێت بتوانیت لەبەرامبەر هەر پێش هاتێکدا بوەستیتو بەرگری بکەیت ئاسودەییو ئارامی ڕاستەقینەش هەر ئەمەیە.

سەروەتو دارایی لەوانەیە لەناوچێێت،ماڵو خانو ئۆتۆمبێل لەوانەیە تێک بچێت بەلام تۆ دەتوانیت وەک کێوێک لەبەرامبەرکێشەو نەهامەتیەکاندا بوەستیتەوە پشت ئەستور بیت بەوزەی ناوەکی خۆت.

سەرنجێکی ئەم گریمانەیە بدە:

ئەگەر لەکاتی خوێندنەوەی ئەم پەرتوکەدا لەناکاو بتگرن باڵ بەستت بکەنو ڕوتت بکەنەوە بەبێ پارەو بەناشارەزایی بتبەنە یەکێك لەبیابانەکانی چین لەوێ بەرەلات بکەن ، تۆ لەم حالەدا بەرامبەر بەزمان ، ڕەوشت ، ڕەفتار، ڕوبەڕوی ئاوو هەوای تازە بیتەوە، ئەوە هەتە تەنها خودی خۆتە هیچی ترت بەدەستەو نیە ئایا چی دەکەیت؟

ئایا ئەتوانیت هاوڕێ پەیدا بکەیت؟

ەبەدوای خواردن و جێگەی حەوانەوەدا بگەڕێیت؟

یان بەئارامی بخەویت یان بێزار دەبیتو دەڵێیت چەن بەدبەختم ئەم بەلایەم بەسەرهات، گەر خۆڕاگریت هەبێت هەرگیز سڵ لەنامۆیی ناکەیتەوەهەربۆیە هەولبدە لەبازنەی ئاسودەیی دەرنەچیت ئەگینا هێزو تواناکانت لەبەین دەچن.

هەندێك نیشانەی ترس لەنامۆییەكان لە فەرهەنگی ئێمەدا:

ئەوەی لەژێرەوەهاتوە كاراترین پێرستێكە لەنمونە لەم زەمینەیدا دەتوانیت لەگەڵ ڕەفتارەكانی خۆتدا بەراوردیان بكەیت:

- لەهەموو ژیانتدا یەك جۆر خواردن دەخۆیت، گۆڕانكاری لەجۆری خواردندا ناكەیت، هەندێك هەن بەهیچ جۆرێك خواردنی یونانیو هیندی ناخۆن پاشان لەگەڵ خواردنی نائاسایی هیچ جۆرە ئاشناییەكیان نیە لەتامو چێژی خواردنی نەناسراو هیچ هەواڵێكیان نیە.
- هەمیشە یەكجۆر پۆشاك لەبەردەكەن، هەرگیز هەوڵی ئەوەنادەن لەجۆرێكی جیاواز سودوەرگرن(بەرچەسپی ژێر) جلی ژێرەوەیان بەسەرخۆیاندا سەپاندوە.
- هەمیشە یەكجۆر ڕۆژنامە یان گۆڤاریان دوای سیاسەت دەكەوون هەرگیز گوێ بەخاڵی دژواری هیچ شتێك نادەن.
- هەمیشە سەیری یەكجۆر فیلمی سینەمایی دەكەن لەهەر بیروڕایەكی فەلسەفی توانای گۆڕانكاری هەبێت دورەپەرێز دەبن.
- لەیەك شار یان لەیەك گەڕەك نیشتەجێ دەبن ئەنجا باوانی ئێوە یان ئەوان هەڵیان بژاردوە، ترسیان لەگەڕەكێكی نوێ هەیەلەبەرئەوەی ئاوو هەواو كردارو ڕەفتاریان لەگەڵ خەڵكی ئەو شوێنەدا جیاوازە.
- لەبیروبڕوایەك كەپشكی خۆیان تێدا نیە گوێناگرن ، لەجیاتی ئەوەی گوێ بگرن بۆ خاڵە سەرنجڕاكێشەكان شانی لێ هەڵدەتەكێنن و

سەرنجی نادەن، ترسیا لەچالاکیەکی نوێ هەیە دەڵێن توانای ئەمەمان نیە مەگەر هەر تەماشا بکەین.

- مانەوە لەهاوسەرگیریەکی سەرنەکەتودا پڕە لەئاژاوەو هەرا لەبەرئەوەی لەژیانی تەنیاییو ڕەبەنی ئەترسن.
- هەموو ساڵێك پشوەکانیان لەهەمان شوێنو هەمان ناوچەدا وەك ساڵانی ڕابردو دەگوزەرێنن.
- هەموو شتەکان بەپارە دەپێوێت تەنانەت سەرکەوتنەکەسێتیەکان لەحاڵیکدا نرخو بەهای نامۆییەکان نازانێت.
- شەیدای ناوو نیشانی گەورەیە، ئۆتۆمبێلی ئاخر مۆدێل جلو بەرگەی ڕوکەشو بەرچەسپیەکانە.
- هەرکات فرسەتێکی بۆ هەڵدەکەوێت توانای گۆڕینی نەخشەی ژیانی نیە، ناتوانێت ئەو هەلە بقۆزێتەوە، دەترسێت ڕێگەی ژیانی لێ وون بێت.
- لەگەڵ کەسانی نامۆدا وتو وێژ ناکاتو ئەترسێت لەو پێش هاتەی ئەگەری ڕودانی هەیە وادەزانێت کەسانی تر لەو زرنگترو زاناترن بۆیە لەئەزمونی نوێ دورە پەرێز دەبێت.

ئەمانە نمونەگەلێکی ڕەفتارە نائاساییەکان بوو بەهی ترسان لەنامۆییەکان، تۆس لەوانەیە بتوانیت پێرستێك بۆ خۆت ئامادە بکەیتو زیادەکاری بۆ بکەیت بەڵام بۆچی لەجیاتی نوسین دەست ناکەیت بەتێکۆشان؟ بۆچی دەتوێت هەرڕۆژێك وەکو دوێنێت بێت هیچ جۆرە تەقالایەك بۆ گۆڕینی ژیانو گەشەکردن تێدا بەدینەکرێت؟

هەندێك ستراتیژە بۆ پەیبردن بە نهێنیەکانی نامۆیی :

- بەردەوام هەوڵبدە یەك كار یان شتێكی نوێ هەڵبژێریت، بۆ نمونە لەڕیستۆرانێكدا داوای خواردنێكی نوێ بكە، چونكە گۆڕانكاری لەوانەیە بێتە هۆی خۆشیو كامەرانی تۆ.
- كۆمەڵێك كەس كەبیروڕای جیاوازیان هەبێت پەیوەندیان لەگەڵ ببیتە لەگەڵ ئەواندا دەتوانیت ببیتە خاوەن ئەزمونێكی نوێ .
- بۆ هەركارێك ئەنجامی دەدەیت بیانوی ناوێت، كاتێ كەسێكیش داوای بیانوی لێكردیت بیربكەرەوە بزانە تۆ بۆ ئەوە نەهاتویت بەڵگەو وەڵامی گونجاویان بۆ بدۆزیتەوە، دەتوانیت هەرچیت بوێت بڕیاری لەسەر بدەیت.
- هەندێجار لەهەندێ كاردا وچانێك بدە بۆ ئەوەی سنور نەبەزێنیت، بۆ شوێنێك برۆ متمانەت بەخۆت هەبێت هەر پێش هاتێك ڕویدا بەسینەیەكی فراوانەوە ڕوبەڕوی ببەرەوە.
- هەركاتێك سەبارەت بەكارێكی نامۆ دورەپەرێزیت كرد لەخۆت بپرسە: خراپترین شتێك بتوانێت ڕوبەڕوی من بێتەوە چیە؟ ترسان لەنامۆیی لەگەڵ ئەنجامی ڕاستەقینەكان هیچ پەیوەندییەكیان پێكەوە نیە.
- هەوڵبدە كارێكی نائاسایی ئەنجامبدەیت، بۆ نمونە بچۆ بۆپاركێكو پیاسەیك بكەو دەست وەردەرە هەنێك لەوكارانەی پێشتر لێت

قەدەغە کراوە، ئاسۆی کەسایەتی خۆت بەرەو ئەزمونی نوێ والابکە.

بیرلەوە بکەرەوە دوژمنی گەشەو پەرەسەندن یەکڕەنگیو مردنە بەمجۆرە دەتوانیت بڕیار بدەیت هەر ڕۆژە بەجۆرێکی نوێ بژیت، ئازادی لەبیرنەکەیت، یان ئەگەر ترست لەهەرشتێکی نامۆ هەبێت بەچەق بەستویی بمێنیتەوە ئەوا لەڕوی دەرونزانیەوە بەمردو هەژمار دەکرێیت.

- لەبری ئەوەی بۆ هەشتێك باشترینو چاکترینت بوێت هەوڵبدە ئەوە هەڵبژێریت کە گرنگە بۆتو کاری بۆ دەکەیت، هەمیشە دەرگای سەرکەوتنو گەشەکردن والآیە باشترینو چاکترین واتە کامڵ بونی تەواو.
- نەهێڵیت تاوانو خەتای ڕابردو چنگ لەبەرۆکت گیر بکەن پەیوەست بوون بەبیرو ڕای ڕابردو لەڕاستەقینە دورت دەخەنەوە تەنها ئەوەی مانای هەیەو ڕاستە(ئێستایە) زیارت لەئەزمونەکانی(ئێستا) سودمەندبەو خۆت لەسەر بنەمای ڕاستەقینە دەربخە نەك ئەوەی پێشتر لەسەری بویت.
- بزانە هیچ شتێك لەمرۆڤدا نیە تۆش نەتبێت مەگەر جیاوازی ڕەگەز تۆ دەتوانیت چۆنت بوێت هەڵیبژێریت.
- گەر لەشتێکدا ڕوبەڕوی شکست بویتەوە گرنگ نیە ، مەگەر تۆ لەکەسێك زیاتریت کەلەپاڵەوانێتیەکدا شکست دەخوات؟ یان تۆ

هێشتا لەو کەسانەیت لەهەواو هەوەسدا دەژین بەهیچ چالاکیەك دڵخۆشکەر دڵ خۆش ناکەن.

- هەوڵبدە لەوکەسانە نزیك ببەرەوە کەپێشتر دورەپەرێزیت لێکردون گفتوگۆیان لەگەڵ ساز بکە هەرچی زیاتر لەگەل کەسانی هەمەجۆردا تێکەڵاوی بکەیت ڕوبەڕویان بیتەوە زیاتر هەڵەکانی ڕابردوی خۆتت بۆ ڕوندەبێتەوە لەم سۆنگەیەشەوە هەرچیەك نامۆ بێت بەلاتەوە بەشێوەیەکی ئاسایی دەگۆڕێت بۆشتێکی ناسراوو دەستەمۆ.

دواین وتە لەبارەی ترس لەنامۆییەکان:

ئەو بابەتانەی لەسەرەوە باسکران ڕێگەیەکی ڕاستی تێکۆشان بوو لەترسان لەنامۆییەکان هێڵی ڕاست دەبێت لەسەر ئەوەبێت بەبەرچاو ڕونیو چالاکی لەئاکارو ڕەفتاری ڕابردوت بکشێیتەوە لەڕێگەی نوێدا دەسبەکاربیتو پێشڕەوی بکەیت بزانە ئەگەر داهێنەرانو بیرمەندە گەورەکانی ڕابردو لەهەرکارێکی نامۆ بترسانایە ئێستا دەبو خەڵکی لەجەنگەڵو دۆڵو ئەشکەوتەکاندا بژیانایە، نامۆیی جێگەیەکە کە لەوێدا بۆ تاکەکەسو بۆ کۆمەڵ گەشەو پەرەسەندن هەیە، وایدابنێ لەشەقامێكو لەدوڕیانێکدایت لای ڕاست ڕێگەیەکی دورە دەستە بەڵام لای چەپ هیچ هێماو دیاردەیەکی پێوەنیەو نەناسراوە، کامیان هەڵدەبژێریت؟

روبیرت فروست" وەڵامی ئەم پرسیارە ئەداتەوە:

دوڕێگەی پێچەوانەی یەکتر لەجەنگەڵێکدا بوو من ئەوەیانم هەڵبژارد کەکەمتر پیایدا ڕۆشتبوم بۆیە سەیرو سەمەرە زۆرم تێدا بینی.

لێرەدا خودی خۆت سەرپشکە(خاڵی لاوان)ی تۆ ترسانە لەنامۆیی، ئەو چاوەڕوانە تۆبە چالاکیە نوێکانت بەجۆش‌و خرۆشی ژیان جێگەی بگریتەوە.

سنوری ئەفسانەو باوە ئەفسانییەکان بشکێنە:

لەدنیادا یاساو ڕێسایەك بۆ ئەوانە نیە، دنیا پڕە لەباوی ئەفسانەیی کە خەڵك بەبێ بەرامبەر لەڕەفتارەکانیاندا ڕەنگی داوەتەوە تۆش لەوانەیە وابەستەی کۆمەڵێك یاساو دەستورو ڕێنمایی بیت کەلە کەمو کورتیەکانی هیچ هەواڵێکت نیە، هاوکات قایل نیت ئەو باوە ئەفسانەییانە بشکێنیت‌و بڕیاری خۆت بدەیت ، هیچ شتێك لەبنەڕەتدا چەق بەستو نیە ، هیچ جۆرە یاساو دەستورێك بتوانێت بەبەردەوامی کاریگەری هەبێت یان گەورەترین چاکسازی وەباربێنێت، لەهیچ بابەتێکدا ڕونەکراوەتەوەئاگایی نەدراوە چونکە یاساو ڕێسایەك لەگەڵ تۆدالەبارو گونجاو نیە تۆ تێکی بشکێنەو کاری پێ مەکە، یاساو ڕێسا بەشێکی گرنگی پێویستیەکانی کۆمەڵگەی مەدەنیە.

بەڵام کوێران دواکەوتنی کاری ئەفسانەیی شتێکی دیکەیە لەڕاستیدا لەوانەیە زیانەکەی بۆتاکی کۆمەڵگە زیاتر لەزیانی بەزاندنی یاسا بێت، زۆرینەی یاساو ڕێسا کۆنەکان شوێنەواریان نەماوەو پوکاونەتەوە، لێرەشدا کاتی ئەوە هاتوەکەدەمەزەردێك لەیاسو ڕەفتارەکانی تۆشدا بکرێتەوە.

لەمبارەیەوە(ئەبراهام لینکۆڵن) دەڵێت:

من هەرگیز سیاسەتێکم نیە بتوانم هەمیشە بەکاری ببەم، بەشێوەیەکی سادە بڕیارمدا لەهەرساتێکدا بەجۆرێك کارە ئەنجامبدەم گرنگترین شوێنەوار بەجێ بێلێت..

مەڵبەندی کۆنترۆڵی ناخۆو دەرەوە:

دەرچون لەمەڵبەندی کۆنترۆڵ لەتۆدا یانی چی؟

بۆ نمونە تۆ لەدەرەوەی بازنەیت، ئەگەر لێپرسراوێتی حاڵەتی هەستە بزوێنەرەکانی ساتەوەختی ئێستای خۆتبەکەسێك یان بەشتێکی بەدەر لەخۆت دابنێیت تۆبۆچی هەست خراپت هەیە؟

بۆنمونە بەمجۆرە وەڵام ئەدەیتەوە:

دایك و باوکم خراپن لەگەڵ مندا ...ئەو هەستەکانمی بریندار کرد...هاورێکانم منیان خۆش ناوێت...ئەمجۆرە شتانە.لەم بارودۆخەدا تۆ لەگروپی دەرەکیدایت. ئێستا هەرکات بەپێچەوانەوە گەر لێت بپرسن بۆچی دڵخۆشیت؟

تووەڵام بدەیتەوە: هاورێکانم لەگەڵ مندا چاکن.... شانسم گۆڕاوە...ئەو لەبەرخاتری من هات. بەم حاڵەش ت هێشتا لە جوغزی دەرەکیدایت، پاشان بەرپرسێتی ئەو هەستانە هەتە ئەوانە لەئەستۆی کەسێك یان شتێکی بەدەر لەخۆت دادەنێیت ئەو کەسە یان ئەوشتە لەکۆنترڵی ناوەکی خۆیدایە، بەرپرسێتی ئەو هەستانەی کە هەیەتی بەدوی خۆیدا کێشی دەکات کەسی بەمجۆرەش لەفەرهەنگی ئیمەدا دەگمەنە.

کاتێ هەمان پرسیاری لێدەکرێت بەمجۆرە دێتە وەڵام:

من خۆم کاری هەڵەم کرد...من گەلێك لەقسەی خەڵکی دوپاتم کردەوە... من نیگەرانی ئەوەم کەخەڵکی بیری لێدەکەنەوە... من ئێستا وەك پێویست هێزی ئەوەم نیە لەناخۆشی دوربکەومەوە، هەربەو جۆرەی سەنج دەدەیت تەواوی ڕستەکان بەوشەی من دەست پێدەکەن.

ئەو خودی خۆی بەلێپرسراوی هەستەکان دەزانێت، بەمجۆرە یەك لەچواری خەڵکی بەرپرسێتی هەستەکانیان پەیوەست بەخۆیان دەزانن ، سێ لەچواری تریش ئەمانەبەهەڵقوڵاوی سەرچاوەیەکی دەرەکی دەزانن‌و خەڵکی لۆمە دەکەن، ئێستا تۆ لەکام چینەیت؟

شێوەیەکی گشتگیر تەواوی(ئەبێ) باوە ئەفسانییەکان هەڵقوڵاوی سەرچاوە دەرەکیەکانن هاتوون بۆتۆ.

گەرتۆ مێشکت پڕە لە(ئەبێ)ی ئەفسانەیی ناتوانیت کۆتو بەندی ئەو ئەفسانانە ببەزێنیت ئەوتۆ ئەندامێکی لەگروپە دەرەکیەکە.

باسەرنجێك بدەینە نمونەیەکی باربارا:

گرفتاری وناڕەحەتی ئەو مەسەلەی قەڵەوی بوو، کاتێ چوینە گفتوگۆیەکەوە وتی:

هەمیشە کێشی لەزیادبوندایە، دایکی هات هێشتاوەکو منداڵ ڕەفتاری لەگەڵدا دەکات خواردن بخوات، مێردەکەی سەبارەت بەقەڵەو بون‌و زیادبونی کێشی کەمتەرخەمە، منداڵەکانی پشت گوێی دەخەن، ئەویش بۆ چارەسەرو ڕەهای لەکێشەکەی سەردانی پزیشکی کردوە دداوو دەرمانێکی زۆرو زەوەندی بەکارهێناوە، سەرەنجام پەنای بردۆتەبەر ئەستێرەناسێك دوعای دەرمانی بۆکردوە، وێڕای ئەمانەش مەخابن هیچ ئەنجامێکی دەسگیر نەبووە.

کاتێ باربارا بەسەرهاتە خۆی گێڕایەوە من چومە ناخیەوە تێگەشتم کەنەیتوانیوە زاڵبێت بەسەرخۆیداو کێشی خۆی دابەزێنێت بۆیە هەموو کەس‌و هەموو شت لەدژی بون!

دایکی، مێردەکەی، منداڵەکان، تەنانەت لەشی خۆی، ئەستێرەکانی ئاسمان.

بابارا نمونەو تاقیکردنەویەکی کلاسیکی بوو لەبیرکردنەوەی دەرەکی ، دایکی ، میێردەکەی، منالەکانی، ئەوبەشانەی ناچنە نێو کۆنترۆل لەشیەوە هۆکاری قەڵەو بونەکەی بون. ئەوانە هیچ کامێك لەدیاریکردنی خواردنو زۆرخۆری باربارادا پەیوەندیەکیان نەبو، وێڕای ئەمانەش بەرنامەی بۆ چارەسەرکردنو ئاراستەو هۆکارە دەرەکیەکان بو نەك ویستی خۆی لەجیاتی ئەوەی بۆی دەرکەوێت زۆرخۆری لەڕادەبەدەر خۆی سەرپشکێتیو هەڵیبژاردوە، گەر بیەوێت کێشی دابەزێت دەبێت هەڵبژاردنێکی نوێ بگرێتەبەر.

بابارا وخەڵکیو شتی تری بەکەمتەرخەمو خەتابار ئەزانێ بیروڕای کۆمەڵگەش دامەزراوی سەرئەو بناغەیەیە، کەهەرکەس کێشی لەشی زیادی کرد دەبێت سەردانی پزیشك تایبەتی ئەو بوارەبکات.

کاتێ هاوڕێکانی سەردانی پزیشکیان دەکرد ئەویش بەهەمانشێوە کەیەکێك لە هاوڕێکانی پزیشکێکی نوێی دەدۆزیەوە بابارا‌ش سەردانی دەکرد، دوای چەند ماوەیەك بێنەو برۆ بابارا دەستی کرد بەشیکارکردنی ئەوانەی تەواوی ناڕەحەتیو گازندەکانی خۆیەتی ئەنجامی هەڵبژاردنەکەی بویە هۆی پەیوەندی بەکاری کەسانیترەوە نیە، تێگەشت کەئەو لەڕادەبەدەر زۆرخۆری دەکاتو کەمتریش وەرزش، بۆیە یەکەمین بڕیاری ئەوەبو بەرنامەی خۆراکی بگۆڕێتو خووی زۆر خۆری تەرك بکات، هەرکات هەستی بەبرسێتی دەکرد پەنای دەبردەوەبەر وزەی ناوەکی یارمەتی لێدەخواست سەرەنجام باربارا تێگەشت نەخۆشی قەڵەوبونی هیچ جۆرە پەیوەندیەکی بەشتێکەوە نیە بەدەر لەخۆی بێت.

من نەمتوانی گۆڕانکاری بەسەردا بێنم ئەو خود خۆی دەسبەکار بوولەو گۆڕانکاریەدا، ماوەیەکی خایاند بەڵام بەهەوڵو کۆششی فراوان باربارا سەرکەوتنی بەدەست هێنا بیرو وزەی بەکارنەهاتوی ناوەکی جێگرەوەی بیرو وزە دەرەکیەکەی بون، ئێستا ئەو نەك تەنها کێشی کەم بۆتەوە بەڵکو بەژنو باڵایەکی گونجاوو ڕێكو پێکی هەیەو زاڵە بەسەر بیرکردنەوەکانیدا.

کەسانێك کەبەشانسو بەختو ئیقباڵ بڕوادارن ئەوانە لەیەکێك لەگروپە دەرەکیەکان هەژماردەکرێن.

تۆ دەتوانیت سەرنجێکی ورد بدەیتە یاساو ڕێساکان بۆ بەهێزکردنی وزە ناوەکیەکان لەڕوی بیرکردنەوەو هەستەکانو ڕەفتار کردنو کۆنترۆڵکردنیانەوە، لۆمەو سەرزەنشت کردن ئەزمونێکی بەسودە دەتوانیت کاتێك بەکاریان ببەیت کەحەز نەکەیتو نەتەوێت بەرپرسیارێتی شتێك لەئەستۆ بگریت ئەوە پەناگەی کەسێتیەپابەندە بەهۆکاری دەرەکیەوە سەرزەنشت جگە لەبەهەدەردانی کات هیچ شتێکی تر نیە، هەرچەندە خەتای کەسێك ببینیت هەرکات کەسێك لۆمە بکەیت گۆڕانکاری لەتۆدا نایەتەدی تەنها شتێك کەسەرزەنشت دەکرێت بازنەو مەڵبەندی بیرکردنەوەت بەرەو هۆکاری دەرەکی پاڵ دەنێتبەو هۆیەش بەڵگەیەك بۆ دڵتەنگی تۆ دادەتاشێت، تەنانەت ئەگەر سەرزەنشت کاریگەری هەبێت تۆ بۆخۆتی دامەنێ، تۆ لەوانەیە سەرکەوتو بیت بەهۆی سەرزەنشتەوەکەسانیتر ناچار دەکەت هەست بەتاوانو نائومێدی بکەن.

تەواوی ئەو کەسانەی بەلای تۆوە قارەمانن هەمویان مرۆڤن ئەوانیش ڕۆژانە هەمان کار دەکەن کەتۆیش دەیکەیت، ڕۆژانە وەکتۆ لەخو هەڵدەستن ،

خۆیان وەك تۆ دەشۆن، وەك تۆ بەرچایی دەکەن، بەهەرحاڵ ئەوانە لەتۆ چاکتر نین، سیاسەتمەدارو هونەرمەندانو مامۆستایانو سەرۆك یان هەرکەسایەتیەکی تر ئەوانە تەنها کارێك ئەنجامی ئەدەن لێزانو شارەزان – نەك زیاتر– هەرکات تۆ ئەوانە بەلەخۆت پاڵەوانتر بزانیت لەمەقامی باڵاتر بەلەخۆت زیاتریان بزانیت تۆ بەوابەستەی هۆکارێکی دەرەکی هەژمار دەکرێیتو بەرپرسیارێتی هەستەچاکەکانی خۆت لەئەستۆی کەسانیتر دەکەیت.

ئەگەر سەرزنشت لەکۆتایی هێڵێکداو قارەمان لەکۆتاییەکەی تریدا دابنێم ئەوا مەڵبەندی بازنەی بیرکردنەوەکەت لەهێڵێکی دیکەدایە.

قارەمان گەمژە

سەرزەنشت

گەر تۆ بۆئەوەی چۆن هەستێکت هەبێت یان چ کارێك ئەنجامبدەیت سەیری دەرەوەی خۆت دەکەیتو بۆهۆکارەکەیشی هەر لەدەرەوەی خۆت بەدوایدا دەگەڕێیت، کارێکی گێلانەت کردوە، لەئەستۆ گرتنی بەرپرسیارێتیو خۆ لەبری دانان یەکەمین هەنگاوە بەلای دورکەوتنەوەدا لەم(خاڵەلاوازە) کەسی قارەمان هەرخۆتبە کاتێ لەترسی سەرزەنشت کردنو قارەمان بون دەچویت ئەوکات دەبزوێیتو ڕێڕەوی بزاوتنی خۆت لەهۆکارە دەرەکیەکان بەلای وزەو توانای ناوەکی خۆتدا ئاراستە وەردەگرێت، لەجیهانی ناوەکیدا نەبۆتۆ نەبۆ خەڵکی (ئەبێ)کان وجودیان نیە.

داوو تەڵە بۆدروستیو نادروستی– هەقو ناهەق–

لێرەدا پرسیارێك دەربارەی هەقو ناهەق دێتەگۆڕێ هیچ جۆرە پەیوەندیەکی بەفەلسەفەی مەزهەبی یان تەقواوە نیە، موقەدەسات پیرۆزنو باسکردنیشیان لەشوێنێك تردایە.

لێرەدا باسەکە بەتۆوە پەیوەندیدارەچۆن هەقو ناهەق لەهەستی شادیو دڵتەنگی خۆتدا پێناسە دەکەیت دورنیە بەشێك بێت لەبیرۆکەکانی تۆ یان هەقوناهەق بێنن دابنرێن لەبەرامبەری دژەکانیان وەك ڕەشو سپی، ئەرێو نەرێ، چاكو خراپ، ڕێكو ناڕێك، دروستو نادروست، ئەم گۆڕانە بەدوای نیشاندانی ڕاستەقینەی وشەی هەق یان ناهەق بەشێوەیەکی ڕونو ئاشکرا لەپەیوەندیە خێزانیەکانو گفتوگۆی ڕۆژانەی خەڵکیدا بەدیاردەکەوێت.

تاوتوێ کردنی وتو وێژ لەنێوانی دولایەندا درێژەدەکێشێت، یەکێك هەق دەبێژێت یەکێکی دیکە ناهەق، تۆیش زۆرجار ئەم وتووێژانە دەبیستیت:

"هەمیشە بەجیا بیردەکەیتەوە هەق بەتۆیە"

"تۆ هەرگیز قبوڵ ناکەیت ناهەق بڵێیت"

بەڵام لێرەداو لەبنەڕەتدا هەق و ناهەق نین بەڵکو جیاوازیە ڕاستەقینەکە لەنێوان خەڵکیدایە ئەوانن شتەکان لەدوراییی جۆراوجۆرو جیاوازەوە دەبینن، لەهەر حاڵێکدا گەر لایەنێك بەخاوەنی هەق بزانیت ئەوا بێگومان لایەنەکەی دیکە دڵگران دەبێت بەمەش زەبرێك بەر پەیوەندیەکە دەکەوێت، تەنیا ڕێگەی دەربازبونیش لەم داوە سەبارەت بەم خاڵە لاوازە هەقو ناهەق زۆر بیرنەکەیتەوەئەمەش هەمان ئەوپێشنیارەیە کەبۆهاوڕێکەمم کرد(کلی فۆرد) ئەولەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەر ڕۆژەو لەسەر شتێك دەمەقاڵەو مشتو مڕی بوو بۆیە پێشنیارم بۆکرد لەسەر هەر مەسەلەیەك لەجیاتی ئەوەی قەناعەتی

پێبکەیت کە خەتابارەو هەڵەیەکی کردوە بۆچی بەشێوەیەکی سادە تەوەرەی باسو مشتو مڕەکە بەپێچەوانەی چاوەڕوانی خۆتەوە بەقازانجی هاوسەرەکەت ناگۆڕیت؟
تائەو کاتەی ڕێی پێدەدەیت جیاواز بێت، تۆیش دوبارە لەساتە تاڵەکان، ئاڵۆزی دەمارەکانو گرژبونی مێشك ڕزگار دەبیت،(کلی فۆرد) توانی ئەوپێشنیارە وەرگرێتو تیدا سەرکەوتو بێت بەوجۆرەش کێشەکەی یەکلایی کردەوە.

تەواوی دروستیو نادروستیەکان، هەقو ناهەقەکان، ڕاستو هەڵەکان سەرجەمیان لە(ئەبێ)کانەوە هەڵدەقوڵێت.
کاتێك (ئەبێ)کان سەررێت پێدەگرن کەنیازمەندیت کەسێکی دیکە ڕوبەڕو دەبیتەوەو توشی دەبیت.

خۆساغکردنەوە لە پلان دانان:

جارێکیان لەیەکێك لەنەخۆشەکانی خۆمم پرسی:
ئایا لەپلان داناندا کێشەی نیە؟
لەوەڵامدا وتی: بەڵێ، نەخێر..
لەوانەیە تۆش لەپلان داناندا تەنانەت بۆ شتی بچوکیش کێشەت هەبێت، ئەمە جوڵەو بزاوتێکی ڕاستەخۆی لەئارەزوەکانت بەدابەشکردنی شتەکان بە دوچینی هەڵەو ڕاست ، پاشان پلان دانەنان بەهۆکارێکە دەتەوێت کارەکەت بەتەواوی سەربگرێت بەڵام لەدودڵیو گوماندایت بەرامبەر هەریەك لەم دوانە هەڵوێستەیەك دەکەیت کاتو تەمەنت بێهودە بەهەدەر دەدەیت بۆ ڕەهایی لەم خاڵە لاوازە باشترە بەیەکجاری مەسەلەی ڕاستو هەڵە فەرامۆش بکەیت،

بۆنمونە گەر من (ا) هەڵبژێرم ئەنجام لێرەدا خۆی بدات بەدەستەوە بەبۆچونی من هاوکات لەوانەیە بەگریمانەیەك ئەو ئەنجامەی دەمەوێت لەخاڵی(ب)دا بێت بۆیە هیچ کام لەمانە ڕاست نیە بەسادەیی یەکێك لەگەڵ ئەویتر جیاوازی هەیە، تۆش بۆ هەڵبژاردنەکەت هیچ گرەنتیەکت نیە، بۆ ڕەها بونت لەم خۆساغکردنەوەیە دودڵیو گومان بۆ ڕاست یان هەڵەبونی شتێك دڵنیا نەبم، ئەگەر حەزت لەکڕینی پۆشاکێکە، ئەوە بەڵگەی چاکیو خراپی پۆشاکەکەنیە بەڵکو بینینو سەرنجی خودی تۆیە ئەو پۆشاکە بەچاك یان خراپ دەردەخات ، لەڕاستیدا چاکیو خراپی بونیان نیە، گەر لەبەر پلانێك کە داتناوەهەست بەدڵتەنگی بکەیت ، ئەوا کات بەهەدەر ئەدەیت پاشان ئەمجۆرە بیرکردنەوەیە ناچارت دەکات لەڕابردودا بژیت.

خودی تۆ بڕیاردەرە لەئێستادا بەرنامەیەکی جیاواز داڕێژیت تاکو ئەنجامی خوازراوت دەسکەوێت ، بەڵام هەرگیز لەڕیزی هەڵەو ڕاست ، چاكو خراپدا دایمەنێ چونکە هیچ شتێك لەشتێکی دیکە گرنگتر نیە.

منالێك لەکەناری دەریادا بەسەدەف کەڵەك دروست دەکات بەبەرنامەو کاری بەڕێوەبەری جنراڵ موتۆر دەیکات لەڕوی ئەوەوەی بڵێم کام یەك لەوانە کاریان جۆر یا ناجۆرترە تەواوە یان تەواو نیە، تەنها کارەکەیاڹ جیاوازە نەك شتێکی تر.

تۆیش لەوانەبیە وابزانیت بیری خراپ بەدەو نابێت دەربارەی شتێك بوترێت بەڵام بیری دروست چاکەو دەبێت خەڵکی هانبدرێت کە پەیڕەوی لەمجۆرە بیرکردنەوەیە بکات، لێرەدا تەنها ئەگەری مەترسیەك هەیە هەڕەشەمان لێبکات ئەویش هاتنەکایەی تاك تەوەرەییە، هەرکات ئەم شێوەیە لەئاست

کۆمەڵگەی نەتەوەیی‌و نێو نەتەوەیی بەرفراوان بوو ئەوا مەترسی(توتالی تاریانیزم) دیکتاتۆری هەڕەشە لەهەمووان دەکات، کێ بڕیار دەدات؟ ئەمە پرسیارێکە هەرگیز ناتوانرێ وەڵامێکی پڕاوپڕی هەبێت.

کاریگەر بونی تۆ لەهەڵبژاردنی ڕاست ناپێورێت.:

هەڵبژاردنی ڕاستەقینەلە(ئەبێ)کانەوە سەرچاوە دەگرێت کەتۆ دەتەوێ لێیان بەدور بیت دوای هەرجۆرە هەڵبژاردن لەڕوی هەستی بزوێنەرەوەچۆن ڕوبەڕوی خۆتی دەکەیتەوە، ئەم ڕوبەڕوبونەوەویە لەڕوی کەسایەتیەوە لەئێستادا گەلێك گرنگە، بیری نوێ لەدو ڕوەوە بەکەڵکە یەکەم لە(ئەبێ) بێکەڵکەکان دورەپەرێزبە زیاتر بەلای وزەی ناوەکی خۆتدا ڕێبگرە، لەپلان دانانەبێ(خاڵی لاواز) ڕیزکردن، ڕاست‌و هەڵە، کێشەی کەمتر دێتە ڕو.

زیانەکانی ئەبێ‌و نابێ:

ئایا هەستدەکەیت ئەبێ لەگەڵ هاوپۆلەکانتدا میهرەبان بیت، کۆمەکی هاوسەرەکەت بکەیت، یارمەتی مناڵەکان بدەیت، هەمیشە بەسەختی سەرگەرمی کارکردن بویت؟

ئەگەرلەهەرکاتێکدا لەهەریەك لەم ئەبێ یانە کەمتەرخەم بیت، سەرزەنشتی خۆت بکەیت، فشار بۆدەمارەکانت دەچن، بەڵام لەوانەیەئەم(ئەبێ)یانە ئەبێ کان تۆ نیە هە خەڵکی بن تۆ تەنها بەئەمانەت وەرتگرتوو بەتێپەڕبونی زەمەن تێکەڵی خوو ڕەفتارەکانی تۆ بوون هەروەها زۆرێك لە(نابێ) کانیش وەك ئەبێ کان هەن، تۆ نابێت جەسورو گوستاخ بیت، نابێت تورە بیت، نابێت کاری نەفامانە ئەنجام بدەیت، تۆلەهیچ یەکێك لەوبابەتانەی سەرەوە مافی نارەزایت نیە، بەڵام ئەگەر جگە لەمە بیت ئەوا بەشیاوی‌و شایستەیی

تۆ زەبری بەردەکەوێت، هاوکات هەرکات نەتەوێ ئەوەبیت کە خەڵکی دەڵێن دەبێت ببیت، کەسیش ئاگادارت نەکاتەوە تۆ ناتوانیت هەمیشە ئەوە بیت کەناتەوێ ببیت، بۆیە هەریەکێك لەم (ئەبێ)یانەلەتۆدا ڕیشە دادەکوتێت پاشان تۆیش ناتوانیت چاوەڕوانیەکانی (خاڵی لاوازت) بەجێ بێنیت، ئەم نارەحەتیانە دەمارگرژی هەڵقوڵاوی نابەرچاو ڕونی شایستەی تۆ نیە بەڵکە هەڵقوڵاوی (ئەبێ)کانێکن کەسەپێنراوون بەسەرتدا.

گوێڕایەڵی کوێرانە لەیاساو ڕێسا:

هەندێ لەڕەفتارو کارگەلێکی دژە مرۆڤایەتی کە لەمێژودا ڕویانداوەبەرامبەر ڕێساو یاساکان ئەنجامدراوون، ئەڵمانیای نازی بەپێی یاسا شەش ملیۆن جولەکەی کوشتو ملیۆنەها خەڵکی بێتاوانی لەماڵو حاڵی خۆیان ئاوارەو دەربەردەر کرد، دوای کۆتایی هاتنی جەنگ بەرپرسیارێتی ئەم هەموو تاوانە خران ئەستۆی (بربریسمی) سازمانی هێزەکانی نازی، سەرەنجام دوای لێکۆڵینەوەو بەدوادا چوون تەنها کەسێك لەئەڵمان بەرپرسی ڕاستەوخۆی ئەم هەمووتاوانە دەرکەوت ئەویش(هیتلر) لەگەڵ هەندێك بوون لەدەستو پێوەندەکانی پاشماوە تەنها یاساو ڕێسا ڕاشی سێەم بون.

لەڕاستیدا نێوەندی ڕێساکان زیادەیە، لەڕۆژێکی گەرمادا کۆمەڵێك لەنەوجەوانان لەدەوری یەکێك لەحەوزەکانی مەلە کردن ئاپۆرەیان بەستبو بۆ مەلەکردن، من بەڕێکەوت توشیان هاتم لێم پرسین بۆچی ناچنە نێو حەزەکەوە مەلەکەتان بکەن؟ وتیان لەکاتژمێر ٦-٨ ئێوارە تایبەتە بەپیاوان، وتم خۆ ئێستا پیاوانی لێ نیە.

وتیان: ئاخر دەبێت ڕەچاوی یاسا بکرێت.!

کاتێك پێشنیارم بۆ کردن کەئێوە نابێت کوێرانە بەدوای یاساو ڕێساکاندا بڕۆن بەبێ بەڵگەو لۆژیك هەرشتێك قبوڵ بکەن.

دوای ئەمە بەردەوام بەتەلەفۆن پەیوەندیم پێوەدەکرا کە هانی منالان بۆخراپە مەدە!

یەکێك لەباشترین نمونەکانی ڕەچاوکردنی کوێرانەی یاسا لەسوپادا ڕویداوە:

لەیەکێك لەسینەما هاوینەییەکاندا هەندێك کورسی سور تایبەت کرابون بەئەفسەران، لەنیوە شەودا کەفیلم نمابش دەکرا، هیچ کەسێك لەو ئەفسەرانە لەوێ نەبون، هەرگیز تەماشای ئەوجۆرە فیلمانەشیان نەدەکرد، هەرشەوێك پاسەوانێك چاودێری کورسیەکانی دەکرد، نەوەك کەسێکی دیکە جگە لەو ئەفسەرانە لەسەر ئەو کورسیانە دانیشێت بۆیە هەرشەوە گروپێك چاودێری دەکرد، کاتێك لەلێپرسراوەکەیانم پرسی: بۆ بەجۆرە کاردەکات خۆ هیچ ئەفسەرێك لێرە نیە، ئەویش هەمان وەڵامی باوی دایەوە: من یاسا دانەر نیم، من ڕێڕەوی یاسام!

ئەگەر تۆیش بتەوێ هەموو کاتێ لەتەواوی یاساو ڕێساکان لانەدەیت هەردەم توشی ژیانێکی نائاسودە دەبیت ، بەڵام فەرهەنگ ناگوێڕایەڵیو نارەچاوکردنی یاسای قەدەغە کردوە بەکارێکی خراپیشی ئەزانێت، تۆ دەبێتی بڕیار بدەیت کام لەیاساکان کارت بۆدەکاتو لەبەرژەوەندی تۆیە پارێزگاری کردنو ڕەچاوکردنی پێویستو بەکەڵکە کامیش زیادەو ناپێویستە بێ ئەوەی بەتۆ یان کەسانیتر زیان بگەیەنێت بتوانرێ لابرێت.

هەندێك ڕەفتاری ئاسایی کەلە(ئەبێ)کانەوە سەرچاوە دەگرن:

بڕوا بوون بەوەیکە هەرشتێك شوێنی خۆی هەیە حەتمەن دەبێت لەشوێنی خۆی دابنرێت، واتە چونکە شتەکان لەشوێنی دیاریکراوی خۆیاندا نین تۆ نارەحەتیت.

گواستنەوەی سەرزەنشتی کارەکانی خۆتان بەخەڵکی(ئەوە لەڕاستیدا خەتای ئەو بوو کەمن درەنگ هاتم)

- خەتای من نەبوو.

- تۆ دەبێت بچیت بۆ زەماوەندێك یان کارتێکی پیرۆزبایان بۆ بنێریت تەنانەت ئەگەر خۆشت نەوێن، لەوانەیە بۆ کارت کڕین یان کڕینی دیاریەك ئامادە نەبیت بەڵام چارەیەك نیە نەریتو باو دەیەوێت، دەبێت تۆ هەر ئەمکارە بکەیت بەهەمانشێوە لەمەراسیمی ناشتنی تەرمێك یان پرسەیەك.

تۆ دەبێت لەهەیەك لەبۆنەکاندا ئامادەیت هەبێتو بەشداریان بکەیت، ئەوەش نیشان بدەیت هاوبەشی خەمیانیت یان سەری نەوازش بۆ خاوەن پرسەکە نەوی بکەیت.

- بەشداریکردن لەبۆنەو مەراسیمەکانو بۆنە مەزهەبیەکان کە لەوانەیە باوەڕت پێی نەبێت یان حەز نەکەیت بەڵام لەبەرخاتری ئەوەی چاوەڕوانی ئەوەت لێدەکرێت تۆش دەتەوێ کارێکی باش ئەنجام بدەیت.
- پێت باشە لەکاتێکی دیاریکراودا بچیتە سەر جێگەی نوستن، هەرچەندە ماندویت، بۆعەشقبازیلەگەڵ هاوسەرەکەتدا هەلومەرجێکی تایبەتیت بۆداناوە بۆژیانی ڕۆژانە بەپێی باوی فەرهەنگو کۆمەڵگە.

- فشارهێنان و زۆر لێکردنی منالّەکان بۆ بەدەستهێنانی نمرەو پلەی بەرز لەقوتابخانە، خوێندن، فێربون، نەك بۆرەزامەندی خودی خۆتان بۆئەوەی سومبولی ئەوان لەکارنامەکانیاندا دەرکەوێت.
- ئایا ئەم جلانە جوانن، ئایا ئەم مۆبێلە، کتێبە، ئەم کارەچاکە، بەدوای شتێکی چاکدا گەڕان ، لەنیگەرانیدا ئەتلێتەوە، پاشان بەبێ خۆیەکلایی کردنەوە دەست دەکەیت بەدانانی پلان.

هەندێك ستراتیژە بۆ لەناوبردنی(ئەبێ)کان

بەشێوەیەکی گشتی ڕەهابونی تۆ لەم خالّە لاوازە پێویستی بەبڕیارو کارکردنە بەجۆرێك بتوانیت لەو ڕێگەیەوە کەفێرکراویت جیاواز بیت لێرەدا سەرنجی ئەم ڕێنماییانە بدە:

- بەبەرچاو ڕونیەوە سەرنجی ڕەفتارو کردارەکانت بدە، خوو خدەکانت بخەرە ژێر لێکۆڵینەوەوە پاشان لەخۆت بپرسە: تۆچۆن بەرگەی ئەم هەموو(ئەبێ)یانە ئەگریت بەڕاستی بڕواداریت یاخود ئالودە بویت بەمشێوەیە هەڵسوکەوت بکەیت؟
- پێرستێك ئامادە بکە لەو ڕەفتارو کردارانەی پێت وایە زیادەو بێهودەن تۆ لەئەنجامدانیان گلەییت هەیە، پاشان بیرۆکەو ڕەفتارێك کەبەچاکیان ئەزانیت و بەکەڵکە بیانوسە.
- کۆت و بەندی باوەکان بشکێنە، بەرنامەی خۆت بەگەڕ بخە بۆنمونە گەر پێت باشە درەختی شەوی کریسمس ٣ڕۆژ بەرلەکریسمس بڕازێنەوە ئەوەی تۆ پێت باشترە ئەوەیان هەڵبژێرە.

● هەندێك لەوداب و نەریتانەی كەزیادەو بێكەڵكەبەدۆست و خزمەكانت بڵێ لەوانەیە تۆ بتوانیت داب و نەریتێكی باشتروبەكەڵكتر بێنیتە كایەوە.

● چ دەستورێك دەدەیتە خەڵكی، لێیان بپرسەبەڕاستی نیازمەندی دەستورن یان بەپێی سەلیقەی خۆیان دەجولێنەوەو كاردەكەن، بەڵكە بەبێ رەچاوكردنی دەستورەكانی تۆ كاری گرنگتر بێتە كایەوە.

● بیرلە بڕیارەكانت بكەرەوەكەچاوپۆشی لەڕاست یان هەڵە بوون جیاوازی هەیە، كاتی دەركردنی بڕیار متمانە بەخۆت بكە.

● پشت مەبەستە بەوهۆكارە دەرەكیانەی سەركەوتنت بۆ زامن دەكات.

● هەوڵبدە لەساتەوەختی ئێستادا بژیت دەستورو باوەڕەكانی خۆت بۆ ئەم ساتانە بەكاربێنە.

● لەئاخاوتن و وتو وێژدا هۆكاری كێشەكانت مەدەرەوە پاڵ خەڵكی سەرزەنشتی خەڵكی مەكە، لەگلەیی و گازندە كردن و تۆمەتباركردنی خەڵكی دورەپەرێزبە.

● چاوەڕوانی گۆڕانكاری خەڵكی مەكە، بزانە هەركەسێك مافی خۆیەتی هەرچیەكی بوێت سەرپشكە ، تەنانەت ئەگەر ئەوەی ئەو ئەیەوێت لەگەڵ خواست و سەلیقەی تۆدا نەگونجاو بێت.

دەبێت کێ سەرزەنشت بکرێت؟

باوکو دایک، دایە گەورە، باوەگەورە.

بۆماوە.

کارخانە

قوتابخانە، مامۆستا، دایک

بۆماوە، دایک.

باری ئابوری، تەڵاق، مناڵەکانم.

ڕقیان لێمە، نەخۆشی.

سەرۆک کۆمار، سەرۆکەکانی ئەمریکا، فۆرد، نیکسۆن، ئەوانیتر، کۆمۆنیست، مرۆڤایەتی

با، هەتاو.

ئەوەی دەربارەی خۆمو ژیانم ڕقم لێیان دەبێتەوە:

من دوچاری لاوازی بینایی بووم.

من لەبیرکاریدا کۆڵم...

من زۆر باڵا بەرزم...

من خەمگینم...

من لەحاڵی دنیا دڵتەنگم...

ئێستا پێڕستەکەت بینی ،سەرنج بدە ئێستا خەتاو سەرزەنشتەکان لەبەر هەستی دڵتەنگی و پەژارەیەك هەمووی بەئەستوی خەڵکی و شتی تر دەکەیت ئایا لەتۆدا هیچ جیاوازیەك هەیە،تۆ هیچ نەگۆڕاویت،تەواو هەرئەوەیت کەهەیت،ئەگەر سەرزەنشتبکەیت یان نەکەیت تۆ هەرئەوە بویت

کەهەیت.مەگەر ئەوەی کەدەست بەکارێك بکەیت کەئەم حاڵەتی کینە ئامێزەت لێ دوربکەوێتەوە.تۆ دەتوانیت ئەمە بکەیت سەرمەشقی خۆت پەی بیەیت بەبێ هودەیی سەرزەنشت کردن.

- بەدەنگی بەرز ڕایگەیەنە تۆ خەڵکت سەرزەنشت کردووە ئێستا بۆ ڕزگاربون و ڕەهایی لەدڵتەنگی و ناحەزیەکان بەدڵ کاردەکەیت و ئەمەش مەبەستی تۆیە خواست و ڕەفتارەکانت ئاگای تەواوت هەیە.
- بڕیاربدە،تەواوی ناشادمانیەکان کەهەڵیان دەبژێریت هەرگیز پەیوەندی بەکەسیترەوە نیە بەڵکو ئەنجامی ڕەفتارو کرداری خۆتە،هەمیشە ئەوە بەخۆت بسەلمێنە هەرکات پەنابەریت بۆ هۆکارە دەرەکیەکان لەوانەیە ناخۆشحاڵی بئەفرێت.
- خۆت ڕابێنە ئەوەی خەڵکی دەیکات نابێتە هۆی نیگەرانی تۆ، ئەوە کاردانەوەی تۆیە سەبارەت بەڕەفتاری ئەوان لەجیاتی ئەوەی بڵێیت ئەوان نابێت ئەو ڕەفتارە بکەن بڵێ:پێم سەیرە بۆچی لەوەی ئەوان ئەیکەن خۆم نارەحەت بکەم..!

(دادپەروەری)

ئەگەر دنیا لەسەر بنەمای دادپەروەری دروست بکرایە هیچ زیندەوەرێك تەنانەت ڕۆژێکیش زیندوو نەدەبو،باڵندەکان کرم خواردنیان لیّ قەدەغە دەکرا، خواست و حەزەکانی هیچ کەس نەدەهاتەدی.

هەلومەرجی ژیانی ئێمە لەسەر ئەو بنەمایە دامەزراوە بەدوای دادپەروەریدا وێڵ بین بەلام کاتیّ دەستمان لێی گیرنابێت هەستی تورەبون و خەشم و نیگەرانی دەبزوێت ئەمەش کتومت وەك ئەوەیە بمانەویّ بەدوای سەرچاوەی جوانی،ئاوی حەیات یان جۆرێك لەم ئەفسانانەدا بڕۆین.

دادپەروەری نیە،هەرگیز نەبووە،هەرگیزیش نابێت،پاشان مەرجەکانی ئەم ژیانە لەدنیادا لەسەربنەمای دادپەروەری دروست نەکراوە،باڵندەکان کرم دەخۆن ئایا ئەمە ستەم نیە؟

جاڵجاڵۆکە مێش دەخاتە داوی هێلانەکەی خۆی پاشان دەیخوات!ئایا ئەمە بەپێی بیروڕای مێشەکان دادپەروەریە؟گورگ مەڕدەخوات،پشیلە...مشك تۆهێندەت بەسە سەیریکی سروشت بکەیت ودڵنیابیت دادپەروەری نیە،زریان لافاو،زەمین لەرزە زۆرێك لەئاشوبەکان هەمووی دژی دادپەروەریە.

دادپەروەری مەسەلەیەکی تەماوی ئەفسانەئامێزە،تۆ دەتوانیت خۆشحاڵی شادژیان،یان خەمگینی ناشادژیان هەڵبژێریت،ئەمە هیچ جۆرە پەیوەندیەکی بەنادادپەروەری کەتۆ لەدەوروبەری خۆت دەیبینی نیە.ئەمە بیرۆکەیەکی تاڵ و بەدبینانەیە لەمرۆڤایەتی و دنیادانیە بەڵکو گوزارشتێکی واقعی لەوشتانەیە کەلەدنیادا هەیە.

فەرهەنگ بەڵێنی دادپەروەریمان ئەداتێ سیاسەت مەداران لە گفتوگۆکانیاندا ئاماژەی پێدەکەن (ئێمە نیازمەندی دادپەروەرین) بەڵام نەک ڕۆژ بەڕۆژ بەڵکو سەدە بەسەدە بێ عەدالەتی درێژە دەکێشێت، هەژاری، جەنگ، تاوان، فەسادی، ئالودەبون بەمادەی هۆشبەر لەژیاندا بەر بڵاو دەبن.

حەسودی لەڕوی عەدالەتەوە

ئەگەر حەسودی لەسەر ڕێگەی ژیانتدا هەیەو ئازاری ناخت ئەدات لێرە دەتوانیت مەبەستێك دیاری بکەیت دورەپەرێز بیت لەبیری خراپو ناخۆش.

لەڕاستیدا حەسودی بانگەشەیەکە کەسێك تۆی لەڕێگەیەکی دیاریکراوەوە خۆش بوێتو تۆش بڵێیت(نائەمە وانیە) ئەمەش خەسڵەتێکە کەلە متمانە بەخۆبونەوە هەڵدەتۆقێت کەسانێك خۆیانیان خۆشدەوێت حەسودی هەڵنابژێرنو نایەڵن لەبەرخاتری ڕەفتاری خەڵکی ئارامشی دەرونیان تێك بچێت.

نمونەیەکی حەسودی پەیوەندی بەیەکێك لەنەخۆشەکانی منەوە هەیە لەڕادەبەدەر لەخۆی ناڕازیو توڕەبوو چونکە لەبارەی پەیوەندیو خۆشەویستی مێردەکەیەوە لەگەڵ کەسانێکی تردا ئیرەیی دەبرد.

مێشکێکی ئاڵۆزی هەبوو هەوڵیدەدا هۆکارەکانی بزانێت ، بەدەوام پرسیاری دەکرد ئاخرمن چ تاوانێکم کردوە، ئایا وەك پێویست لەگەڵیدا نیم؟

پرسیارگەلێکی لەمجۆرەی دوپات دەکردەوە.(هیلین) بەردەوام لەم کێشەیەدا بوو چاودێر بوو بەسەر جوڵەو ڕەفتاری مێردەکەیەوە زۆر دەگریاو بەردەوام لەنێو توڕەییو هەڵەشەییدا دەتلایەوە، بیری هەڵەی هیلین بەرەو ناعەدالەتی

کێشی دەکرد، ڕەفتارەکانی مێردەکەی بەئاسایی وەرنەدەگرت هەمیشە بەدوای ڕێگە چارەدا عەدالّ بوو دەگەڕاو لەبەرخۆیەوە دەیوتەوە، بەڕاستیو هەقانیەتی خۆی هەزاران بەلگەی پوچو بێ بناغەی دەهێنایەوە لەحاڵێکدا هیچ کامێکیان پەسەند نەبوون، پاشان ماهیەتی خۆشەویستی کارێکی سروشتیە خۆڕسکێکی خواوەندیە هیچ جۆرە پەیوەندیەکی بەژیانی هاوسەریەوە نیە چونکە هیلین دەیتوانی خۆشەویستی مێردەکەی بۆخەڵکی بەدیدێکی گەشبینیەوە وەرگرێت هیچ بیانو ئەملاولای تری بۆدانەتاشێت، خۆییو مێردو خێزانەکەی لەتەرازوی تاواندا جێگیر نەکات، ژیان لەخۆییو مێردەکەی تاڵ نەکات، بەمکردارەی جگە لەوەی خۆی دەهاویشتە ژێر فشاری ئەمجۆرە بیرو بۆچونە زیانبەخشەوە بەلکە ژیانی تێکەڵ بەخۆشیو کامەرانی بۆخۆی بەمجۆرە بیرکردنەوەیە دەکردە دۆزەخێکی سوتێنەر.

هەندێك لەبانگەشەكانی عەدالەت.

- چاو لەسەر بونو چاو تێبڕین لەکەسانێك بۆ ئەنجامدانی کارێك زیاتر پارەیان دەسدەکەوێت یان لەدەسڕەنجو هەقێکی زیاتر سودمەندن.
- دوبارە کردنەوەی ڕستەی(ئایا من لەگەڵ تۆ بەمجۆرە ڕەفتارمکرد؟) چەمكو مانای ئەمجۆرە ڕستانە ئەمەیە تۆحەز دەکەیت هەموو سەرجەم وەکو تۆ بن.
- گەر هەمیشە سوریت لەسەر ئەوەی هەرشتێك وەك خۆیو بەنەگۆڕی بمێنێتەوە ئەوا وتەی ئیمرسۆن بێنەوە یادی خۆت: کەسانێك خاوەنی مێشکێکی بچوکن بەمجۆرە بیردەکەنەوە...

گەر تۆش بتەوێت هەموشتێك بەئاراستەیەکی ڕێکدا بڕوات ئەوا تۆش لەم تاقمەیت.

- لەوڕووەوە تۆ عەدالەتت دەوێت کەئەنجام بەدڵی تۆ بێت.
- سکاڵا کردن لەناعەدالەتی لەدەست منداڵەکان ، دایكو باوك، هاوسێ، کۆمەڵگە، پاشان هەڵەچیتو لۆمەی خەڵکی دەکەیت کە ئەی وای... عەدالەت باری کردوە، لەجاتی لۆمەکردنی کۆمەڵگەو خەڵکی سکاڵاو گلەیی، سەرنجێکی قووڵی ناتوانایی خۆت بدەو بڕیار بدەو بزانە گونجاوترین شتێك تۆ بەدڵت بێت چیە؟
- ئەگەر ئەو بتوانێت ئەم کارە ئەنجامبدات ئەوا منیش ئەتوانم...

لێرەدا تۆ کارێك یا کردارێك بەڕەفتاری کەسێکی دیکە نیشان دەدەیت، ئەو ئەتوانێت نیشانەیەك لەناسەلامەتیو نائاسایی بوێنێتو بەهای ڕاستەقینەی تۆش لەکەدار بکات لەکاتی لێخوڕینی ماشینێکدا لەهەقی شۆفێرێکی دیکە دەخۆیتو ڕێگەی ڕۆشتنی ئاسایی خۆی نادەیتێ ئەویش هەمان کرداری تۆ لەبەرامبەرتدا دوبارە دەکاتەوە بەکورتی ژیانی خۆت لەڕێڕەوی مەترسیدا بەهەدەر ئەدەیت، پاشان بزواندنی هەستی عەدالەتخوازی دەگاتە لوتکەو زیاتریش لەیاری منداڵان ئەچێت (ئەو لەمنی دا منیش لەو) ئەمجۆرە ڕەوشو بیرکردنەوەیە زیاتر لەنێو منداڵاندا باوە کەهەزاران جار لەڕەفتاری باواندا بینومانە، کاتێ ئەمجۆرە ڕەفتارە بێنرخانە دوبارە دەبنەوە گەورە دەبێتو فراوانی بەخۆیەوە دەبینێت ئەوکات بڵای جەنگ دێتە گۆڕێ.

هەندێك حاڵەتی دەرونی دەربارەی بانگەشەی عەدالتخوازی تۆ....

کاراترین بەڵگەو نیشانە کەلە بانگەشەی عەدالەتخوازی تۆدا بونی هەیە بەمجۆرەیە.

- ئەتوانیت هەستی ڕازی بون لەخۆتدا بەدی بینیت ئەمەش تاکە ڕێگەیەکە کەهەستی ڕازی بوون‌وباشتر بوون لەتۆ دەردەبڕێت تاکاتێ کەتۆ بەمجۆە بانگەشەی عەدالتخوازیە ئەفسانەیە بۆ هەر شتێك بکەیتە پێوەرو حسابی بۆ بکەیت لەوانەیە قایل بونی ناخت زامن بێت بەڵام چرکە ساتەکان لەژیانێکی بێ سەرئێشە خاڵی نیە.
- دەتوانیت بەبێ لەبەرچاو گرتنی عەدالەت لەژێر بەرپرسیەکان دەرچیت‌و بیسپێریتە کەسانی دیکە، لەمەترسی‌و ئەنجامی کارە گرانەکان‌و گۆڕینی کارەکان دورکەیتەوە هەڵبەت تا کاتێ تۆ هۆی ڕاستەقینەی گۆڕین‌و گۆڕانکاری خۆت لەم ناعەدالەتیانە بگۆڕێن‌و لەناچن ئەمەش کارێکە مەحاڵەو هەرگیز سەرناگرێت.
- ڕۆچون‌و نووقم بوون لەبیرکردنەوەی عەدالەتخوازی دەتوانیت هەستی سۆزو بەزەیی خۆت‌و خەڵکی بەلای تۆدا کێش بکات، تۆ لەدنیای ناعەدالەتیدا ژیان دەبەیتە سەر کەچی تۆو دەرو بەرت دەبێ بۆت بەداخ بن ئەمەش یەکێکە لەو تەکنیکە مەزنەی بۆ دورەپەرێز بون سەرنج بەزەیی خۆت‌و خەڵکی دەبنە هۆی ئەوەی کەتۆ خاوەنی بڕیاری خۆت نەبیت هاوکات تۆ دەبێت بەسەر خۆتدا

زاڵ بیت، لەبەراودکردنی ڕەفتارەکانی خۆت بەخەڵکی دورەپەرێز بیت.

- بەمشێوەیە لەکاریگەر بونی خۆتدا دەستەوسانیت، پاشان ئەگەر بڵێیت چونکە ئەو یان ئەوان نایانەوێ کارێك ئەنجام بدەن منیش نامەوێ.. بیانویەکی ناقۆڵا هەڵقوڵاوی سستیو تەمەڵی ماندوێتیو ترسێکی زۆرت بۆخۆت هێناوە.
- ئەو یان ئەوان بوارێکت بۆ گفتوگۆ بۆئەڕەخسێنن یارمەتیت ئەدەن تاکو دەربارەی خۆیان یان خەڵکی دەوروبەرت قسە نەکەیت تەنها سکاڵا لەناعەدالەتیەکان بابەتی باسەکەی تۆ بێتو هیچی ترت لەدەست نەیەت ئەوا چرکە ساتەکانت بەمجۆرە دەوتێت.

هەندێك ستراتیژە بۆ هەڵاتن لەسیستمی وابەستەبوون بەعەداڵەتخوازی:

پێرستێکی هەمە لایەنەلەجیاتی ناعەداڵەتی خۆتدا ئامادە بکە ئەوپێرستە وەك ڕێنماییەك لەچالاکیە کاریگەرەکاندا بەکاربێنەو ئەم پرسیارە لەخۆت بکە:

ئایا ئەگەر من تورەو ناڕەحەت بم بێ عەدالەتیو ناهەقی لەناودەچن؟ بۆ نمونە

نەخێر..لەبیرکردنەوەی هەڵەو ڕوخێنەر کەتورەبونت بۆدینێ شاڵاوی بۆبەرەو بەرەو ڕێگەی بەختەوەری هەنگاو بنێ بەمجۆرەش کەوتنە نێو داوی عەدالتخوازی بێکەڵك دەربز دەبیت.

- کاتێ بەکەسێك دەڵێیت : ئایا من لەگەڵ تۆ بەجۆرە ڕەفتارم کرد؟ یان هەر ڕستەیەکی دیکەی هاوشێوەی ئەوە ڕستەکەت بگۆڕەو بڵێ: تۆ کەسێکیت جیاوازیت لەگەڵ مندا هەیە، هەرچەن قبوڵکردنی ئەوە بۆمن گرانە... ئەو ڕستەیە گرێت نادات بەکەسەوە بەڵکو دەتکاتەوە.
- هەوڵبدە لەهەر بەرنامەو بڕیارێك بکۆڵیتەوە بەڵام نەك پێت وابێت تەنها ئەم بەرنامەیە بۆ گۆڕینو گۆڕانکاری پێش هاتەکانی ژیان بەسە، " کارلۆس کاستاندا" دەڵێت: کەسی دانا ئەو کەسەیە نەبەبیرکردنەوە لەبارەی کارو چالاکیو نەبەبیرکردنەوە دەربارەی دوا ئەنجامی کار بەڵکو بەکارو چالاکی کردارەوە دەژی، ئەو دەیزانی ژیان بەزویی کۆتایی دێت هیچ شتێك گرنگ نیە لەشتێکی تر.
- لەبەراوردکردنی خۆت بەخەڵکیوهۆکارە دەرەکیەکان دورەپەرێزبەو بزانە چیت دەوێت ئەوەی خەڵکی هەیانە یان نیانە پەیوەندیەکی بەتۆوە نیە.
- چەندەت لەتوانادایە بۆ کڕینی دیاریەك بیکڕە مەڵێ ئاخۆ ئەو چەندی بۆمن خەرج کردوە.
- لەبارەی عەدالەتەوە بکەربە نەك سکاڵاکەر، هەرجۆرە ناعەدالەتیەك ئازارت پێدەگەیەنێ لەسەرچاوەیەکەوە هەڵدەقوڵێت هیچ پەیوەندیەکی بەئازاردانی دەرونی تۆوە نیە.

- وریابە بەهەڵەدا نەچیت تۆڵە سەندنەوە ڕێگەیەکی ترە کەتۆ بچیتە ژێر کۆنترۆڵی خەڵکەوە کارێك ئەنجامبدە بڕیارت بۆدابێت نەوەك خەڵکی بڕیاری بۆ دابیت.

لە پەکخستنی کار دورە پەرێزبە :

پەکخستنی کاربێ سودە.... ئایا تۆش لەگروپی ئەوجۆرە کەسانەیت کاری ئەمڕۆ دوادەخەیت و دەیخەیتە سبەی؟

هەڵبەت تۆ ئەگەر وەك زۆرینەی خەڵکی بیت وەڵام ئەرێیە...بەڵام تۆ پێت باشە بۆ ەنجام گەیاندنی هەندێك لەکارەکان نیگەران نەبیت یالەوانەیە لەهەندێك کاری گراندابتەوێت بەئەنجامیان بگەیەنیت بەهۆکارێك بەهەڵپەسێراوی یان پەکخستن بگەیەنیت.

ئەمجۆرەکار پەکخستنە مرۆڤ دەگۆڕێتە کەسێکی شەکەت و ماندوو. ئەم خاڵە لاوازە گشتگیرەو زۆرکەمن ئەو کەسانەی ئەنجامی کارێك پەك نەخەن پەکخستنی هەرکارێك لەڕاستیدا واتە ئەو کارە بوونی نیە هاوڕێی نیگەرانی و شپرزە بوونە، گەر هەست دەکەیت پەکخستنی کارەکان سەقاڵ بون و نیگەرانیت بۆناهێنێت لەم حاڵەتەدا بەهەمو هێزی خۆت پەیوەست ببە پێوەی واز لەم بەشەی ئەم پەرتوکە بێنە، بەهەرحاڵ پەکخستنی کار بۆ زۆرینەی خەڵکی هەڵاتنە لەژیان .

ئومێدوار بوون، ئارەزوبوون، حەتمی

ئەم سێ هەورازی بزوێنەرە پەکخورانی کار هوشیارو ئاگا دەکات لەڕەفتاری نائاسایی دەریان دێنێت:

- من هیوادارم هەموو شتێك ڕێكو پێك بێت.
- من ئارەزومەندم هەموو شتێك چاك بێت.
- لەوانەیە چاك بێت .

تاکاتێ تۆ بڵێیت لەوانەیە چاك بێت یا ئارەزومەندم لەڕاستیدا تۆ دەتەوێت بەم هۆکارو بەڵگانە بۆ ئەنجامنەدانی پێشنیاری ساتە وەختەکان خۆت بکەیت، تەواوی ئەم ئارەزو ئومێدەوار بونانە کات بەفیڕۆدانە، هیچ لەمانە تائێستا نەیانتوانیوە کارێکی پڕاوپڕ وەبەربێنن.

ئەمانە تەنها زاراوەو دەستەواژەی ڕوکەشن گوجاون بۆ یاساغ بوونو نەکردن، تۆ شانەکانت هەڵتەکێنە، کارێك بڕیارت بۆداوە دەسبەکاربە تیایدا.

تۆ دەتوانیت دەسبەکاربیت لەهەرکارێکدا کەبەچاکی بیرت لێکردۆتەوە، تۆ هێزو توانات هەیە تەنانەت تۆسقاڵێك کەمت نیە، بەلاَم لەدەرەنجامی پەك خستندا بۆ هەرکارێك بۆ کاتی داهاتو،نەمانی گومان،دودڵی بیری ناقۆلاَ لەناخی خۆتدا دەنێژیت، پەکخستن (خاڵێکی لاوازە)

کەبەبزاوتنی هێزی سات و چرکەکانی تۆ دەخوات و فێڵی دڵنیابونت لێدەکات کە گوایە لەداهاتودا هەمو شتێك جۆر دەبێت و دڵخۆشت دەکات.

(مۆڵ بون و قەتیس مان)

لێرەدا ئەم ڕستەیە دەتوانێ چرکەساتەکانت لەحاڵەتی مۆڵ وقەتیس ماندا بهێڵێتەوە(من ئارام دەگرم تاباروودۆخەکە باشتردەبێت)ئەمە دەبێتە ڕێڕەوی ژیانی هەندێك کەهەمیشە چاوەڕوانەی ڕۆژێکن کەهەرگیز نایەتەپێش...

ڕۆژێك یەکێك لەنەخۆشەکانم بەناوی(مارك)سەردانی کردم، سکاڵای لەدەست هاوسەرگیریە سەرنەکەوتوەکەی دەکرد (مارك) تەمەنی ٥٠ساڵ و زیاتردەبو نزیکەی ٣٠ساڵێك دەبو هاوسەرگیری کردبوو.

کاتێ دەربارەی هاوسەرگیریەکەی کەوتینە مشتومڕ، دەرکەوت ماوەی سکاڵاکردنەکەی (مارك) درێژخایەنو لەسەرەتاوە دەستی پێکرد:

لێم پرسی: چ هۆکارێك وای لێکردیت ئەم چەندین ساڵە بەردەوام بیت وتی: من ئومێدەوار بووم پەتێپەڕینی زەمەن باشتر بێت دوای ماوەی ٣٠ ساڵ ئومێدەواری هێشتا (مارك)و هاوسەرەکەی ئازار دەچێژنو هەستی بەدبەختی دەکەن.

کاتێ زیاتر چوینە نێو کرۆکی باسەکەوە لێم پرسی:

ئایا تائێستا بۆ یەکلایی کردنەوەی ئەم کێشەیە بیرت لەڕێگە چارە کردۆتەوە؟

بەڵێ... ئەو تەنها کارێك لەدەستی بێت تەنها لەپەیوەندی سێکسی دورە پەرێز بوە.

ئومێدەوار بوە بەتێپەڕینی زەمەن ئەم مەسەلەیەخۆی بەخۆی چارە بکات، لێرەدا (مارك) بیرە هەمیشەییەکەی خۆی دوبارەدەکردەوە" من دڵنیا بووم خۆی چاك بێت"

مارکو هاوسەرگیریەکەی نمونەی هاوسەرگیریەکەی حاڵەتی قەتیس مانە.
ئەو بۆ مەسەلەکانی ژیانی خۆ تەواو کەمتەرخەم بووە، ساڵانێکی دورودرێژ بەکەمتەرخەمیو بەوتنی ئەو ڕستە خۆی دڵخۆش کردووە.
ئەگەر من ئارام بگرمو چاوەڕوان بکەمو کارێك نەکەم لەوانەیە مەسەلەکە خۆی بەخۆی یەکلایی بکاتەوە، بەڵام (مارك) تێگەشت هەرگیز هیچ شتێك خۆی بەخۆی چاك ناکات لەهەمان دۆخی خۆیدا دەمێنێتەوە بەڵام هەرگیز باش نابێت.

شتەکان ، ڕوداوەکان، بارودۆخەکانو خەڵکیش خۆبەخۆیان ترۆقی ناکەن ئەگەر لەژیانی تۆدا ڕەونەقێك هاتۆتە گۆڕێ بەو هۆکارە بوەتۆدەسبەکار بویت لەئەنجامدانی کارێکدا کەجێگیر بووە ، بێڵن باسەرنجێکی وردتر لەبابەتی پەکخستنو دواخستن بۆ ڕەهابون لەو ڕەفتارەبەدو نەشیاوە ڕێگەیەکی سادەتر بدۆزینەوە ئەمەش
(خاڵێکی لاوازە) کەتۆ دەتوانیت بەبێ بیرلێکردنەوەی زۆر لەمێشکی خۆتی دەربکەیت چونکە ئەو خاڵە لاوازە تۆبەتەنها بۆ خودی خۆتت دروستت کردوە، فەرهەنگو کۆمەڵگە کەخاوەنی زۆرێك لەخاڵەلاوازەکان لەمەدا دەستی نیە...

هەڵپەساردنو پەکخستن چۆن کاردەکەن:

دۆناڵد مارکۆ نیسی" هەڵپەساردنو پەکخستن بەهونەری خستنە دوێنێ ناوزەد دەکات منیش ئەمەی بۆ زیاد ئەکەم" هەڵاتن لەمڕۆ، تۆ دەزانیت هەندێك کاری دیاریکراو هەن کەدەبێت ئەنجام بدرێن بەڵام هەندێك

لەوکارانە هەرچەندبەخۆت دەڵێیت ئەنجامیان دەدەم هەرگیز ئەنجام نادرێن، کارێك تائێستا دەتوانیت بەئەنجامیان بگەیەنیت، بڕیاردەدەیت لەداهاتودا ئەنجامی بدەیت ئەمەش بیانویەکی ناقۆڵایە بەڵام هاوکات قبوڵی دەکەیت لەڕاستیشدا بەخۆت دەڵێیت: من دەزانم دەبێت ئەمکارە ئەنجام بدەم بەڵام ئەترسم بەچاکی نەتوانم جێبەجێی بکەم، یان هەرحەزم لێی نیەهەربۆیە بەخۆم دەڵێم ئەمە لەداهاتودا ئەنجام دەدەم بەڵام ڕێ بەخۆم نادەم بەخۆم بڵێم بەڵێ سەر لەمکارە دەردەکەم چونکە تەنها ڕێگەیەکی ئاسانتر بۆ قەناعەت پێکردنی خۆم ئەم ڕێگەیەیە.

گەرتۆ لەوکەسانەیت بەمجۆرە دەژیت دەڵێیتو دەتەوێ لەداهاتودا بەجۆرێکی دیکە بژیت تەواوی بانگەشەکانت پوچو بەتاڵە تۆ کەسێکیت هەمیشە بانگەشەی ئەوە دەکەیت هەرگیز کارێك بەکاملی ئەنجام نادەیت.

دیارە لێرەدا مەسەلەی پەکخستن سنورێکی تایبەتی خۆی هەیە پێدەچێت کۆمەڵێك شت بۆماوەیەکی دیاریکراو پەك بخەیت، تاله فرسەتێکی لەبارو گونجاودا و بەرلە بەفیڕۆدانی کات ئەوانە ئەنجامبدەیت ، هەندێك بەبیانوی ئەوەی زۆر سەرقاڵمو کاتم نیە ئەنجامی کارەکە دوادەخەن، هاوکات کەسانێك هەن سەرقاڵیان لەڕادەبەدەرە کەچی کارەکانیشیان لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا بەئەنجام دەگەیەنن.

هاوڕێیەکم بەردەوام سەرقاڵی زۆرو جەنجاڵی لەڕادەبەدەری هەبوو هەمیشە گلەیی دەکرد، لەمبارەیەوە هێندە قسەی دەکرد بەڵگەو بیانو گەلێکی دێنایەوە کەگوێگری وەڕس دەکرد، بەڵام بەسەرنجدانێکی ورد دەرکەوت هاوڕێکەم بەپێچەوانەی قسەکانی سەرقاڵیەکانی شایانی باس نین، ئەو

کۆمەڵێك پرۆژە لەمێشكیدا هەبوو شەوانە بیری لێدەكردەوە، بەرلەوەی بخەوێت بەڵێنی بەخۆی دەدا هەرلەبەیانیەوە دەسبەكار بێت بەڵام چۆن بەم خەیاڵ بڵاویەوە چاوەكانی دەچنە خەو؟ دڵنیابو ناتوانێت ئەنجامیان بدات هەر ئەم بیانوە دەبونە هۆی ئارامی بەئاسانیش پاڵی خەی شیرینی لێدەدایەوە.

تۆ هەرچی بڵێت ئەو وێنەیە نیت بەڵكو كردارو ڕەفتارەكەتە بەڕەوشێكی ڕاستەقینە دەتنوێنێ، ئەوەی تۆ لە چركە ساتەكانتدا ئەنجامی ئەدەیت تەنها ڕێنماو نیشانە چنیەتی كەسێتی خودی خۆتە.

ڕەخنەو كردار:

بەچاو پۆشی كردن لەڕەخنەگرتن كەڕێگەیەكە لەژیان، هاوكات تەكنیكیشە، دەتوانیت بۆ دورەپەرێز بوون بەكاری ببەیت ، كەسێكی بێكار زۆرجار بەكارەكەی دەچوێنێ، واتە كەسێك لەلێواری چاڵێكدا دانیشێتو تەماشا بكات.

ڕەخنەگرتن ئاسانە، بەڵام دیارە ئەنجامی هەركارێك پێویستی بەهەوڵو كۆششە.

ڕەخنە...

فەرهەنگی ئێمە لێوان لێوە لەڕەخنە، تەنانەت پارەیشی بۆ خەرج دەكەین، هەربەوجۆرەی تۆ سەرنجی خۆتو خەڵكی دەدیت، چەند باسو خواس ، مشتومڕ دەمەقاڵە بەهۆی ڕەخنەوە دێتە كایەوە، بۆچی؟

چونكە سادەو ئاسانە سەبارەت بەكارێكی ئەنجامداوی كەسێك بدوێین تاخودی ئەو كارە ئەنجام بدەین گەر سەرنجێكی پاڵەوانەكانی دنیا بدەین هەمویان لەسەركەوتنەكانیادا گەشتونەتە لوتكەو ترۆپكی باڵا، ئەوان هیچ كاتێ لەلێواری چاڵێكدا دانەنیشتوون تاكو ڕەخنە لەكەسانیتر بگرن، زیاتر كاریان كردوە یارمەتی كەسانیتریانداوە، هەڵبەت ڕەخنەی دروستكەرانە دەكرێت سودی لێوەربگرێت، بەڵام گەر ڕەوشێكت هەڵبژاردوە تەنها تەماشا بكەیت تا بكەری كارەكە بیت، ئەوە كارەكەتان لەگەشەو پەرەسەندن كەمدەكاتەوە، بەوپەڕی تواناوە هەوڵی ئەوە بدە لەمرەفتارە بەدور بیت بەجۆرێك بتوانیت تۆ بكەری كارێك بیت نەك ڕەخنەگرێكی بێكردەوە.

ماندو بون و تەممەڵی هەڵقوڵاوی پەكخستنە:

ژیان هەرگیز ماندوكەرو سست ئامێز نیە بەڵام هەندێك كەس ماندوێتی هەڵدەبژێرن ماندوێتی هەڵدەبژێرن، دڵتەنگیان بەو هۆیەوە ناتوانن چركە ساتی خۆیان لەڕێی كامڵ بونی كەسێكدا بەكار ببەن، هەستی سستیو تەممەڵی لەژیاندا دوبارە هۆكارێكی دیكەن و دەبێت لێیان دوربیت.

لێرەدا هەندێك زەمینە هەن دامەزراون لەسەرئەوەی پەك خستن گەلێك ئاسانترەلەكاركردن.

لەپیشەیەكدا دەمێنێتەوە وادەزانی ئەو پیشەیە بۆت ڕێگەی سەركەوتنی نی یە.

- لەدەستێوەردان و کۆمەك بۆیەکلاکردنی کێشەکانی خێزانی وەك(سێکس،هاوسەرگیری نمونەی ئەمانە، شەڕدەکەیت و دورپەرێزیت، لەجیاتی ئەوەی هەولبدەیت کارێکی کاریگەرودروستکەرئەنجامبدەیت،دان بەخۆتدا دەگریت بەلکو کێشەکان نەمێنن.
- ئالودەبون بەمادەی هۆشبەرو کهولیەکان، جگەرە تەرك ناکەیت و دەلێیت:من هەرکاتێك بمەوێت تەرکیان دەکەم. هاوکات دودلیت لەتوانای تەرك کردنیاندا.
- لەڕوبەڕوبونەوە بەکەسانیتر دوردەکەویتەوە هاوکات پێدەچێت ئەوجۆرە پەیوەندی و تێکەلاویە ڕەونەقت بدەن.
- لەگۆڕینی جوگرافیایی ژینگەکەتان توشی خەمۆکی دەبیت، تەواوی ژیانت لەهەمان شوێندا دەمێنێتەوە.
- بەبیانوی ئەوەی سەرقالیت،کاتم نیە ئامادەنیت ڕۆژی کاتژمێرێك لەگەڵ منالەکانتدا بەخۆشی بەریتەسەر یان لەدەرەوەی ماڵ نانێك بخۆیت، هەمیشە بەلێنی سبەینێ یان هەفتەی داهاتو ئەدەیت وئەو ڕۆژی بەلێنەش هەرگیز ناگاتە پێش.
- پێت باشە ڕەخنەگربیت ڕەخنە لەکارو ڕەفتاری خەلکی بگریت بەم کارەش دەمامك بدەیتە سەربێکاری خۆت.
- لەهەر ساتێکی ژیانتدا هەستی ناڕەحەتی و بێزاری و دلتەنگی دەکەیت،ئەمەش بەهۆی ئەوەیە کەلەئەنجامی هەندێ لەکارە بزوێنەرەکان حاشادەکەیت.

- بۆ ڕاهێنان و وەرزش کردن هەمیشە نەخشە دەکێشیت کەلەهەفتەی ئایندەدا بەرنامەیەکی چڕوپڕت هەیە،بەڵام هەرگیز بەرنامەکە ناخەیتە قۆناغی کارپێکردنەوە.
- هەمیشە لەچالاکی و شادی خۆت چاوپۆشی دەکەیت زیاتر کات بۆ منالەکان تەرخان دەکەیت.

بیانوی پەیوەست بە پەکخستن

- پەکخستن ڕێت بۆ خۆش دەکات لەئەنجامدانی کار دوردەکەویتەوە،پێدەچێت شتگەلێك هەبن کەتۆ لەئەنجامدانی هەست بەترسان بکەی،یاشتگەلێك کەبەشێك لەوجودی تۆ حەزنەکاتە. دڵنیابە هیچ شتێکی سپی نابێتە ڕەش.
- تۆ دەتوانیت تاکاتێ لەپەکخستندا لەحاڵەتی خۆتدا بمێنیتەوە بەمشێوەیە تۆ لەگۆڕانکاری و گۆڕینی تەواوی کێشەکاندا دورەپەرێز دەبیت.
- بێزاری وناڕەحەتی خۆت لەچاوی خەڵکی دەناسیت و خەڵکی لۆمەدەکەیت بەمجۆرەش بەپرسیارێتی لەخۆت دوردەخەیتەوەو لەئەستۆی کەسێك یاشتێکی تری دەکەیت.
- بەهۆی ڕەخنەگرتنەوە دەتوانیت لەبەرامبەر خەڵکی دا هەست بەکەمی ونزمی خۆت بکەیت، ئەمەش ئەو فاکتەرە گێلانەیەیە کەبتەوێ بەچاو لەخەڵکی کردن خۆت بەرزبکەیتەوە.

- هەمیشە ترست لەوەهەیە نەکو لەئەنجامی کاردا شکست بێنیت لەتەواوی چالاکیەکان دورەپەرێز دەکەیت بەم بۆنەیەشەوە ڕوبەڕوی دودڵی و گومان نابیتەوە.
- حەزدەکەیت بگەڕێیتەوە منالی و خۆت بچوك بکەیتەوە تاکو سۆزو لاوانەوە کەسانی تر بەدەست بێنیتەوە.
- پەکخستنی کار ئەو بیرە هەڵەیەت بەدیاری بۆدێنێت کەبڕوابکەیت کەکەسایەتیەکەت هەیە جگەلە کەسایەتیە ڕاستەقینەکەی خۆت.

ئێستا کە زانیاری تەواوت وەرگرت لەبارەی پەکخستن و هەڵپەساردنی کاردادەتوانیت ڕێگەی دەربازبون و دورکەوتنەوە لەم(خاڵە لاوازە)فێربیت.

(هەندێك ستراتیژە بۆ دورکەوتنەوە لە پەکخستن)

- بڕیاربدە لەماوەیەکی کورتی پێنج خولەکیدا بژیت، لەجیاتی ئەوەی دەستەوئەژنۆ دانیشیت بەکێشە دریژخایەنەکان و هەلومەرجە قورسەکانی ژیان بیرلێ بکەیتەوە، سەبارەت بەئێستا بیربکەرەوە، هەوڵبدە ماوەی پێنج خولەك بۆکارێك تەرخان بکەیت کەئەتەوێ ئەنجامی بدەیت، ئەوەی مایەی ڕازی بونەو دێت بەمێشکتدا پەکی مەخە.
- دانیشەو ئەوەی پەکت خستبو دەستی پێکە. نوسینی نامەیەك،کتێبێك سەرنج دەدەیتکەزیاتر پەکخستنی کارەکان پێویست نەبوو،چونکە تۆ بەگریمانەیەکی بەهێز لەئەنجامدانی ئەوکارە چێژ وەردەگریت.

بەشێوەیەکی سادە دەسپێکردنی هەرکارێك هاوکاریت دەکات تاکولەنیگەرانی ئەنجامی کارەکە ڕزگاربیت.

- لەخۆت بپرسە:

ئەو کارەی من پەکمخست ئەگەر ئێستا ئەنجامی بدەم خراپترین شتێك ڕویدات چی یە؟

وەڵامەکەی هێندە سادەوسوکە کەلەوانەیە خێرا دەسبەکارت بکات.

- بەدیقەتەوە لەئێستای خۆت وردبەرەوە.بزانە لەم ساتەدا درێغی لەچی دەکەیت، بەپەلەدەسبەکاربە،پەکخستنی تێکەڵ بەنیگەرانی لەداهاتودا جێگری ساتەوەختی تۆ دەبێت.

هەرکات ئەنجامگیری بۆ پێش هاتنی ئایندەبکەیت ئەوا بێگومان نیگەرانی لەبەین دەچێت.

- هەرلەئێستاوە بڕیاربدە جگەرە نەکێشیت و لەمەی خواردن و جۆرەکانی دورکەویتەوە، پەرتوکەکە وەلانێ و بەرنامەی ڕاهێنان و وەرزش جێ بەجێ بکە، تەنها ڕێگەیەکی کرداری بۆ وازهێنان لەئالودەبونی مادە هۆشبەرەکان هەرئەمەیە. لەدەست بەکاربونی پەلەبکە، تەنها شتێك بتگەڕێنێتەوە بەلای ئەو ڕەفتارانەدا خودی خۆتیت. پاشان متمانەی تەواوت بەخۆت نیە کەتۆ خاوەنی ئەو هێزو توانایەیت لەڕاستیدا تۆ ورەو وزەی ڕاستەقینەی خۆت و لەڕادەبەدەر بێ ئاگایت.

- هەرکات کەسێك ڕەخنەی لێگرتیت ئەم پرسیارەبکە:

ئایا تۆ پێت وایە من ئێستا پێویستم بەڕەخنەیە؟

یان کاتیَ تۆ ڕەخنە لەکەسێك دەگریت

بپرسە: ئایا ئەو دەیەویَ گویَ بۆ ڕەخنەکەی تۆ شل بکات،بۆچی؟

ئەم ڕەوشتە یارمەتیت دەدات کەلەتاقمی ڕەخنەگران بێتە دەرو پەیوەندی بکەیت بەتاقمی ئەوانەی کرداری کاردەکەن.

- کارێك دەست پێبکە کەپێشتر نەتوێراوە توخنی بکەویت،ئەنجامی کارێکی بزوێنەر ترس و گومان دەڕوێنێتەوە.
- هەوڵبدە بەرلەوەی بچیتە سەرجێگەی نوستن هەست بە ماندوبون نەکەیت ڕیَ بەخۆت مەدە بەبیانوی شەکەت و ماندوێتی یانەخۆشی کارێك پەك بخەیت ئەم مانایانە لەفەرهەنگی خۆتدا فریَ دە.

نومێدەواربون،ئارەزوهەبون،لەوانەبون، ئەمانە فاکتەری سەرەکی پەکخستنن گەردەتەویَ دنیا جۆرێکی دیکە بێت لەبارەیەوە سکاڵامەکە،کارێك بکە خولەکەکانی ساتەوەختەکانت لەبەرپەکخستنی کار بەنیگەرانی نەسپێرێت کۆنترۆڵی ئەم خاڵەلاوازە زیانبەخشە بگرە دەست و لەئێستادا بژی.

کارابە،نەك ئارەزومەند، نومێدەوار، ڕەخنەگر.

نمونەیەکی هاوسەرگیری:

لەسەردەمی هاوسەرگیریدا تەمەنی پیاو ٢٣و تەمەنی ژنیش٢٠ پیاو کەمتر لەخوێندنەوەو موتاڵاکردندا سەروکاری هەیە بەڵام ڕێگەی پارە پەیداکردن چاك دەزانیَ، هاوتا ژن وەکو(سکرتێر) یان لەکۆمپانیاو دامەزراوەکەیدا زیاتر ئیدارین وەك مامۆستا یا پەرستار.

ژن تا کاتیَ نەبۆتە دایك لەمجۆرە کارانەدا بەڕاستی کارامەیە دوای چوارساڵ لەزەماوەند دویاسیَ منالی بوو چیتر ئەم ژنە وەکو هاوسەر یا دایك لەماڵەوە

خزمەت بکات ئەرکی سەرشانی چیتر دەبێتەماڵ منالّ و ئاگاداری کردنیان.
لەڕوانگەی کاروپیشەوە ئەمە پیشەیەکە ماڵەوەیە. لەڕوانگەی دەرونزانیەوە ژن وەکو گوێڕایەڵێك چوێنراوە، زیاتر گرنگی دەدات کاری پیاو و سەرکەوتنی پیاو بەسەرکەوتنی ژنان دێتە هەژمار و هەرکات پیاو توشی شکستی بێت ئەوا بەشکستنی ژن دەشکێتەوە بەشێوەیەکی گشتی قەیرانێکە ژن دەبێت تەسلیمە پیاو بێت.
پیاویش دوبارە ژنێکی سەنگین،سەلار، گوێڕایەڵ لەهەمو بارەیەکەوە بەمجۆرە دوکەس لەڕوی هاوسەرگیریەوە دەیانوسیت و چاوەڕوانی بون گەشتن دوای ڕابردنی ٧-٨ ساڵ قەیرانێك لەژیانیاندا سەرهەڵئەدات، ژن هەستەکات کەوتۆتەداو هەست بەداماوی و ناڕەزایی دەکات پاشان ئەو بۆ بژێوی ڕۆڵێکی ئەوتۆی نیە، پیاوەکەی هاندەدات زیاتر لەبیری خۆیدابێت لەخەمو پەژارە خواردن دورکەوێتەوە.
ئەمەش یەکەمین پەیامێکە کە لەهەنگاوی هاوسەرگیری توشی شکست دەبێت.

ئەگەر دەتەوێ کاربکەیت بۆ ئیشێك نادۆزیتەوە.هەمیشە هانی مێردەکەی دەدات بەشوێن ڕێگەیەکی نوێدا بگەڕێت تابەم هۆیە لەناڕەحەتی و ڕەفتاری نائاسایی دەربازبێت.
ژن تائێستا هەمیشە هەستدەکات هەر کارەساتێکی ناخۆش بەسەرمێردەکەیدا بێت خەتای ئەوە(من کوا هەڵەم کردووە)
من چ خەتایەکم کردووە؟ لەوانەیە من جوانی خۆمم لەدەستدابێت.

ژنی سادەو خۆڕاگر تەواوی گرفتاریەکان لەدیدگای خۆیدا ورد دەکاتەوە خۆی بەتاوانبار دەزانێت.

لێرەدا پیاو کارەکی چۆتەپێش ترۆقی کردوە، پەیوەندی کۆمەڵایەتی باشتربووە، تەواوی کاتەکانی سەرقاڵیەو سەرگەرمی کارەکانی خۆیەتی، ناتوانێ بەرگەی ڕەفتارەکانی ژنێکی خەمبارو پەرێشان بگرێت، بەکورت تێکەڵاوی زۆری لەگەڵ هەموو لایەنو کەسەکاندا هەیە، لەگەڵ کەسانێك بوناڕاستەخۆ هاوبەشی ژیانی ئەوون، ئەو تەواو لەحاڵەتی گۆڕاندایە، لەماڵدا ڕەفتاری دەگۆڕێتئەمەش ئەوکاتەیە کەمێرد بۆتێرکردنی غەریزە سێکسیەکەی بەدەر لەماڵەوە واتە لەدەرەوە بەدوایدا دەگەڕێت چونکە هەلی گونجاوی بۆ ڕەخساوەژنانی جوانترو وروژێنەر یتر لە پەیوەندیدان.

لێرەدا ژن بەدیدێکی نوێوەلەو ڕەفتارانەی مێرد ڕادەمێنێ بزانێت ئەو مێردەی بۆ هەموو تەمەنی هەڵبژاردبوونەك هەربۆ هاوسەرداری ئێستا هەستی گەورەتر هاتۆتە گۆڕێ لەبەرامبەر مێردەکەیدا دەوەستێتو چیتر ڕەفتاری فەرماندانەی پێ هەرس ناکرێت.

ژن بانگەشەی یەکسانی دەکاتو دەڵێت پیاو دەبێت تەنانەت لەکاری ناوماڵو چاودێریو پەروەردەی مناڵەکانیشدا بەشدار بێتو کاری خۆی بکات.

ئەم سەربەستیە نوێیەش بەهۆی هۆکارە دەرەکیەکانەوە هاتۆتە گۆڕێ، بئاسانی بەلای مێدەکەیەوە قبوڵ ناکرێت، پیاو دەخاتە ژێر فشاری هەڕەشەکردنەوەو چیتر پێویستی بەپیاوێکی لاسار نیەو دەبێت پیاوێکی

گوێڕایەڵی هەبێت. هەرچەندە ئەو خۆی ئەم ڕێگەیەی خستبویە بەردەمی مێردەکەی بەڵام نەیدەزانی دێوەزمەیەکی دژ بەخۆی بۆخۆی دروست دەکات.

" مناڵەکانی بێزارنو خەم دەخۆن"

"من ئەم بارە گران ناتوانم بکێشم"

دورنیە لەم حاڵەدا هاوسەرەکەی ناچار بەجیابونەوە بکات یان دواین ڕێگەچارە خۆکوژی هەڵبژێرێت سەرەنجامیش پەیوەندیەکە بەرەو بچڕان دەچێتو دەبێتە خاڵێکی تری لاواز.

هەندێك ستراتیژەی کاریگەر:

دادو هاوارکردنو دەنگ بەرزکردنەوە دەبێتەهۆی خۆبەدەستەوەدانو گوێڕایەڵی کردن، بەمەرجێ تۆکەسێکی بێدەنگو ئارامگر بیتو بتەوێ بەئارامی بژیت:

ڕەفتاری هەڕەشە ئامێز:

من لێرە دڕۆم تەڵاق وەردەگم.

تۆ مافی ئەوەت نیە ئەمکارە بکەیت.

کاتێ کەسێك بەدڵی کەسێکی تر نەجوڵێتەوە، لایەنی ناڕازی پەنا دەباتە بەر قسەی ڕەق، دۆو دۆشاو تێکەڵ دەکات، تەنگاویو ناڕەحەتی دڵی خۆی بەلایەنەکەی بەرامبەری بەتاڵ دەکاتەوە.

بێدەنگیو قسە نەکردن ستراتیژەیەکی گونجاوە لایەنێك دەتوانێ بەکاری ببات تا لایەنی بەرامبەر ناچار بکات بەکردنو گۆڕینی ڕەفتاری چاك.

گریان شێوەیەکی دیکەیە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆتاوانبار کردنی لایەنی بەرامبەرەکەی.

تۆ منت خۆش ناوێت... یان تۆ لەمن تێناگەیت.

هەڕەشەشە کردن... گەر بەتەنیا بەجێم بێلێت ئەوا خۆم دەکوژم.

وابەستەیی، بەڵێن دان لەڕوی دەروونناسیەوە:

ئایا دەزانیت وابەستەییو بەڵێن چ جۆرە زیانێکی هەیە؟

وابەستەییو بەڵێندان لەوانەیە بەڕوکەش زیانێکی نەبێت، بەڵام دوژمنی چالاکی شادیو کامڵ بونی کەسێتیە.

کاراترین خەسڵەتو هۆکاری وابەستەیی...

- وابەستەیی هەستەکان لەئازادی پەنا ئەدات، زیانت پێدەگەیەنێت.
- لەحاڵی وابەستەیدا ئەتوانیت لەبەر کەمبونی خۆت لۆمەی کەسانیتر بکەیت.
- گەر وابەستەی کەسانیتر بیت ناچیتە ژێرباری کاری قورسەوە، ناگۆڕێیت، تۆ بەمتمانەی کەسانیتر کەبەرپرسیارێتی تۆ لەئەستۆ بگرێت دڵخۆش دەبیت.
- تۆ پێویستت بە بڕیاردان یان هەڵبژاردن نیە بۆخۆت، تۆ لەسەر باوی باوان، هاوسەر ، یان کەسێك کە وابەستەی ئەویت بڕیار دەدەیت، تا تۆ بیرلەو شتەدەکەیتەوە ئەوان لەجیاتی تۆ بیرت بۆدەکەنەوە یان هەست دەکەن پێویستت بەوە نیەتۆ چ بڕیارێك بدەیت یان چ هەستو بیرێکت هەبێت. بێگومان پەیڕەوی کردن

ئاسانترە لەڕابەری کردن، تۆ دەکرێت ئەوەی پێت وترا کاری پێبکەیت هەرچەند لەوانەیە پێت خۆش نەبێت.
بەهەرحاڵ بەڵێنو وابەستەیی کارێکی ناپەسەندەو وەك کەسێکی سەربەست دەرناکەویت.

دەربازبون لەوابەستەیی:

- بانگەشەی خۆت لەبارەی ئازادیو سەربەستیەوە بنوسە هاوکات ڕونی بکەرەوە تۆ لە هەموو ڕویەکەوەپەیوەندیت لەگەڵ خەڵکیدا هەیە دەتویَ چۆن بیت.
- لەگەڵ هەرکەسێك هەست دەکەیت لەڕوی دەرونیەوە پەیوەستی بەو کەسەوە گفتوگۆی لەگەڵدا بکە بیرۆکەو مەستەکەت ڕون بکەرەوە هەرکاتێ کارێکی سەربەخۆ ئەنجام دەدەیت، چ هەستێکت هەیە ئەمەش بۆ دەسبەکار بون ستراتیژەیەکی گەلێك بەسودە.
- مۆڵەتێکی پێنج خولەکی بدەرە خۆت بۆئەوەی چۆنت بوێت بەکەسانێك لەژیاندا دەسەڵاتیان هەیە ڕوبەڕو بیتەوە.
- ئەو کاتەی لەدەرونەوە هەست بەبێزار بون دەکەیت هەستی خۆت بۆ ئەو کەسە دەربڕە پاشان بەو جۆرەی خوازیاریت ڕەفتار بکە.
- وەبیر خۆتی بێنەوە دایكو باوك، هاوسەر، هاوڕێ، سەۆك، منداڵ، کەسانیتر زیارت ڕەفتارەکانی تۆیان پەسەند نەکردوە ئەمانە هیچ پەیوەندیەکیان نیە کە تۆ کێیتو چیت. لێیان دلگران مەبە زنجیری زۆرێك لەوابەستەییەکان بپسێنیت.

- ئارەزوە تایبەتیەکانت دیاری بکە ئەوەی تۆ هەستی پێدەکەیت یان تاقی دەکەیتەوە پشکی هیچ کەسێکی دیکەی تێدا نیە تۆ تایبەتیتو تایبەت مەندێتی خۆتت هەیە گەر وادەزانیت هەرشتێك دەبێت کەسێکی دیکە هاوپشكو هاوبەش بێت کەواتە تۆ هەڵبژاردنت لەدەستداوە وابەستەو گرێدراویت.
- لەسەردانو گەشتو گوزاردا بەتەنیا یا لەگەڵ هاورێکانتدا با هاوسەرکەیشت لەگەڵ بێت کاتێ دەگەڕێنەوە باخۆشەویستیو سۆزەکان بتەوتر بێت.
- تۆ هیچ جۆرە بەرپرسارێتیەکت بۆ خۆشحاڵ کردنی خەڵکی نیە ئەوان خۆیانن خۆیان دڵخۆش دەکەن تۆ لەوانەیە لەتێکەڵیو هاورێیەتی چێژێك وەرگریت گەر وادەزانیت خۆشحاڵکردنیان ئەرکی سەرشانی تۆبێت ئەوا تۆ وابەستەیەکیت؛ هەستی پەژارە دەکەیت، لێپرسراوی هەستەکانی خودی خۆتیت کەسانیتریش هەروەها ، هیچ کەسێك بەدەرلەخۆت زاڵ نیە بەسەر هەستەکانتدا.

ماڵاوایی لەرق و کینە:

بەڵێ، تۆ زو تورە دەبیت رەقیو تورە بون بەبەشێك لەژیانی خۆتی دەزانیت، بەڵام ئایا بۆتدەرکەوتوە لەمەدا هیچ شوێنەوارێکی بەکەڵك دەرناکەوێت؟

لەوانەیە بۆ حاڵەتی تورەبونەکەت بیانویەکت هەبێت:

گەر من ئەم بڵێم، نەڵێم ، دادو هاوار نەکەم، زامەکانم زۆر دەبن توشی زامی گەدەش دەبم.

بەڵام پێدەچێت توڕەیی بەشێك بێت لەژیانی تۆ کەتۆیش خۆشت ناوێت، پێویست نیە بڵێم هیچ کەس خۆش ناوێت.

خەشم تەنها تایبەتمەندی مرۆڤ نیە تۆش نابێ هەتبێت پاشان بەشادیو کامڵ بونی کەسەوە هیچ پەیوەندیەکی نیە تەنها خاڵێکی لاوازەو پەیوەندی دەکات بەحاڵەتی سستیو قەتیس مانەوە.

کاتێ ڕوبەڕوی ڕوداوێك دەبیتەوەکە چاوەڕوان نەکراو بوە ڕقو قین سەراپای هەموو ئەندامەکانت دادەپۆشێت، لەم دۆخەشدا لەکەسێك یان شتێك دەدەیتو ئارامشی خۆت بزر دەکەیت سەرەنجامیش حاڵەتی ئاسایی لەدەست دەدەیت.

لەڕاستیدا توڕەبون جۆرێکی دێوانەییو شێت بوونە، هەرکات کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانت لەدەستدا ئەوا لەحاڵەتی دێوانەییو شێت بوندا دەژیت توڕەبونو هەڵچون لەڕوانگەی دەروناسیەوە لەلاوازیو سستی کەسەکەوە هەڵدەقوڵێت دەتوانێ فاکتەرێکی سەرەکی نەخۆشیەکانی زامی گەدە، دڵەکوتێ، شکێنەرە پەیوەندیەکانی خۆشەویستیە لەئەنجامیشدا نیگەرانی، نائومێدیو دڵتەنگیت بەدیاری بۆدێنێت.

تۆ لەوانەیەتوڕەبونو هەڵچونی خۆت بەرزبکەیتەوەو خودخۆری بکەیت، نەتبیستوە خەشم ڕشتن باشترە لەنەڕشتن؟

وەك تەواوی هەستە بزوێنەرەکان خەشمیش ئەنجامی بیرکردنەوەیەشتێکی هەرواسادەنیە بەئاسانی ڕوتان تێبکات، کاتێ ڕوبەڕوی کارەساتێك دەبیتەوە کەپێچەوانەی ئارەزوەکانی تۆیە تۆش پێت خۆش نیە، بۆوەڵامی خۆت دەڵێیت ئەمکارە هەڵەیەو توڕەبون هەڵدەبژێریت، تاکو تۆ وابیربکەیتەوە

توڕەبون خەسڵەتێکی سروشتی مرۆڤەو بەخۆتی بسەلمێنیت‌و بیانوی بۆ داتاشیت ئەوا بۆ دورەپەرێز بوونی هەنگاوێکی ڕاستەقینە لەتۆ ناوەشێتەوە بەهەرحاڵ گەر حەز لەپاراستنی ئەم خەسڵەتە دەکەیت لانی کەم لەمەترسیەکانی وریابە.

خەشم‌و توڕەیە، ڕق، کینە، نائومێدی...هتد ئەمانە هەستگەلێکن تۆ بەگریمانەیەکی زۆر درێژەیان پێدەدەیت، چونکە دنیا بەئارەزوی تۆ نیەلەوانە بڵێیت زبری‌و توندی بۆ بەرەو پێشبردنی کار بەکەڵکە بۆم، ئێستا سەرنجێکی وردتر بدە هەرکات بیردەکەیتەوە بەبەکاربردنی زبری‌و توندو تیژی، لەیاریکردنی مناڵە دوساڵەکەت لەکۆڵان جڵەگیری بکەیت بڕوات وایە توڕەیی کۆمەکت دەکات ئەوا بەشێوەیەك بەکەڵك‌و پێویستە بەڕاستی نەیگریت واتە لێدان‌و ترپەی دڵت ئاسایی بێت‌و تورشەبونەکەشت ڕوکەش:

نمونە:

دایکێك ناتوانێت زاڵبێت بەسەرمێشکی خۆیدا توڕەبونەکەی کۆنترۆڵ بکات هەمیشە لەتەرزی ڕەفتاری مناڵەکانی توڕەو هەڵچوە، لێرەدا هەرچەن درێژەبداتە ڕەوشی توڕەبونەکەی مناڵەکانیش زیاتر درێژە ئەدەنە لاساری‌و بەدڕەفتاریەکانیان، ئەو هاواردەکات بچنە ژوری خۆیان دەقیژێنێت بەردەوام لەحاڵەتی توڕەییدایە ن ژیانی سۆزو خۆشەویستی دایکایەتی دەگۆڕیتە سەرژیانی شەڕوهەراو ئاژاوە چونکە تەنها شتێك لەدەستی بێت قیژەو دەنگ بڵندکردن‌و هاوار کردنە.

هەرشەو هەستەکات وەکو کەشتیەکی شکستە لەمەیدانی جەنگ گەڕاوەتەوە، هۆی چیە؟

بۆچی کاتێك منداڵەکان دەزانن دایکیان چەندە لەدەست ڕەفتاریان بێزارەو تورەیە ئەوان هەردرێژەی پێدەدەن؟

چونکە خەسڵەتی توندو تیژی ئەوەیە هیچ کەس ناگۆڕێت تەنها ئەو غەریزەیە دەبزوێنێت و زیادو کەمی پێدەکات.

خەشمو تورەبون لەهەر شتێکدا بەکاربرێت هۆیەکەی بۆ کەسێکی تر بەردەوامی بەخشینە کاتێ لەبەرامبەر ڕەفتاری کەسێکدا بۆوەڵامدانەوە توندو تیژی و زەبر بەکاردێنیت لەڕاستیدا بەمکارە مافی هەڵبژاردن لەو کەسە زەوت دەکەیت بەخۆت دەڵێیت: تۆ بۆچی ناتوانیت وەك من بیت؟

ئەگەری(وەك من بون) من خۆشم دەوێیت و تورەنابم بەڵام کەسانیتر هەرگیز بەجۆرێك(تۆ دەتەوێ ببن نابن) زۆرجار خەڵکی و شتەکانی تر بەو ڕێگەیەی تۆ دەتوێ پیایدا برۆن نارۆن.

بۆیە هەرکات تۆ تورەبون هەڵبژێریت بەکەسێك یان شتێك بەدڵی تۆ نەبیت ڕوبەڕو بیتەوە ئەوا گورزێك لەخۆت دەوەشێنیت چونکە تورەبونەکەت هیچ شتێك ناگۆڕێت لەجیاتی تورەبون مافێك بەکەسانیتر بدە ئەوەی تۆپێت باشەو دەتەوێت جیاوازیەکی هەیە تۆ لەوانەیە حەزیان پێنەکەیت بەڵام نابێت تورەبیت چونکە توندو تیژی و تورەبون لەوانەیە زیاتر هانیان بدات.

پێدەچێت خەشمو تورەبون بەڕوخسارتەوە دیاری نەدات بەڵام لەناختدا لەحاڵەتێکی لەڕادەبەدەر تورەیدا دەژیت بەڵام بزانە خۆت بۆنەخۆشی زامی گەدە دەکەیت و بەشێکی زۆری ساتە وەختەکانت لەنیگەرانیدا تەواو دەکەیت، بەڵام ئەگەر ڕێگەی ململانێ لەگەڵ خەشمو تورەبوندا ناگریتە بەر واتە دەتەوێ خەڵکی بەدڵی تۆ هەڵسوکەوت بکەن، گەر ئەوان بەدڵی تۆ

هەڵسوکەوت بکەن تۆ ئیدی تورەبون نایەت بەسەرتدا، بەرگری‌و ڕێگەچارەی تەواویش لەتورەبون فێربونی ڕێگەی نوێی بیرکردنەوەیە کەهەرگیز تورەبون وەبەر نەهێنێت.

وەك ئەمجۆرە بیرکردنەوە ناوەکیانە:

گەر ئەو دەیەوێت کەسێکی گێل بێت، پەیوەندی بەمنەوە نیە، من نامەوێت خۆم تورە بکەم ئەو مافی لە هەڵبژاردنی ڕەوشت‌و ڕەفتاری خۆیدا هەیە.

یان ئەوکارانەی من دەمەوێ بەدڵی من بن یان بەدڵی من نەبن ئەوا من نامەوێ خۆمیان پێوە تورەبکەم.

هەست بەجوانی ڕەفتارکردن بکە :

ئەمە بەلای تۆوە نەگونجاوەلەیەك کاتدا تورە ببیت‌و پێبکەنیت، تورە بون‌و پێکەنین دورەفتاری دژو پێچەوانەی یەکترن بەهیچ جۆرێك پێك نایەن بەلام تۆ هێزو توانای هەریەکێکیانت هەیە.

خەندە هەتاوی ڕۆحە، بێ تیشکی هەتاو هیچ بونەوەرێك توانای ژیانی نیە.

"وینستۆن چرچیل" دەڵێت:

من لەوباوەڕەدام تۆ ناتوانیت لەدنیادا بەمەسەلەکان زۆر بەجدی و ململانێ وە دەست‌و پەنجە نەرم بکەیت مەگەر ئەوەی زۆرترین خۆشیەکان،شادیەکان، چالاکیەکان، دەرك پێ بکەیت.

تۆ لەوانەیە ژیانت زۆر بەگران گرتبێت لەوانەیە سەرنجکێشترین خەسڵەتی جوانی ڕەوشتی خەڵکی ڕوگەشیان بێت.

بەڕوگەشی‌و پێکەنین کۆمەکی خەڵکی بکەیت چەند هەنگاوێك بێیتە دواوە سەرنجێکی ناهەماهەنگی ژیان بدەیت ئەمش باشترین ڕێگە چارەی

هەڵەشیی و تورە بونە، پێ نەکەنین و خەندەنەکردن ڕێگەیەکە بەرەو چەندین نەخۆشی، ئیتر بۆچی بەهۆی خەشم وتورەییەوەساتە وەختەکانت بەفیڕۆ ئەدەیت؟

هەندێک لەهۆکارەکانی تورەبوون:

- تورە بوون لەناو ئۆتۆمبێلدا، شوفێر لەماتۆڕسوارەکان تورەدەبێت، لەوانەی نایاسایی دەپەڕنەوەبەهەمانشێوە، خەڵکی لەشوفێرو شوفێر لەخەڵکی لەکات و ماوەی خۆیاندا ناتوانن بگەنە سەرکارو فەرمانگەکانیان. تورە بوون لەیاریەکاندا تینس، تۆپی پێ، مەلەکردن، خەڵکی سەبارەت بەگروپەکەی دژی خۆیان هاندەدەن تورە دەبن، لەوانەیە بەهۆی هەڵەیەك یا ڕەچاو نەکردنی یاساکانی یارییەکە تورە بن و کار بگاتە شەرشی دەستەو یەخە.
- هیچ تورە بونێك ناتوانێت یاسای وڵات بگۆڕێت بەڵام لەبەر ئەوەی یاسا بەدڵی هەموولایەك نییە تورە دەبن.
- تورەبوون لەبێ بەڵێنی خەڵکی، گەر تۆش چاوەڕوانی لەوەدەکەیت کەخەڵکی لەسەر خشتەی زەمەنی تۆ خۆیان ڕێك بخەن ئەوە دڵنیابە ئەو کاتە بەدو چاو نابینیت بۆیە بەخۆت دەڵێیت:

" من مافی خۆمە تورەبم چونکە ئەو دوکاتژمێرە منی لەچاوەڕوانیدا هێشتۆتەوە"

- توڕەبون بەهۆی وون کردنی شت، هەرچەن توڕەبونو خەشم بەکار ببرێت بۆ وەنکردنی پارە یان هەرشتێکی گرنگتر لەوە لەوانەیە لەگەڕانو بەدوادا چوندا توشی ئەو حاڵەتە ببیتەوە.
- توڕە بوون دەربارەی ڕوداوو کارەساتێك کەلە سەرو دەسەڵاتی تۆوەیە ، لەوانەیە سیاسەت پەیوەندی دەرەکی یان ئابوری بەدڵی تۆ نەبێت بەڵام خودخۆریو توڕەبوون لەمبارەیەوە نابێتە هۆی گۆڕانکاری هیچ شتێك.

ئەنجامو بەهرەمەندی لەهەڵبژاردنی توڕەیی

هەرکاتێك بەهۆی کێشەو ئاستەنگو دژوارییەکانەوەوشی تەنگەژەیەك بویت هەست بەنائومێدیو شکستو داڕمان دەکەیت، دەکرێت خەشمو توڕەبوون هەڵنەبژێریت لەمحاڵەدا تۆ لەجیاتی ئەوەی بەسەر هەستەکانتدا زاڵ بیت خشمو توڕەیی جێگرەوەیان دەبێت.

- توڕەیی دەتوانێت بیانویەکی ناڕاستەوخۆ بێت وەك"چی بکەم ناتوانم بێدەنگ بم، بەدەست خۆم نیە" بەمجۆرە ئەو ڕەفتارە نالۆژیکیانەیەی خۆت بەڕەفتارێکی لۆژیکیانە دەردەبڕیت.
- لەکاتی توڕەبوندا کارێك بۆخۆت نادۆزیتەوە بۆیە خولەکی ساتەکانت لەکاری بێهودەدا بەفیڕۆ دەدەیت ، ئەوەی لەوانیە بێتە هۆی بەرزبونەوەو پێشکەوتنت لێی دورەپەرێز دەبیت.

- لەوانەیە دوابەدوای هەرقۆناغێکی تورەبوون و رەفتاری توندو تیژ بەخۆتان بڵێن: هەستی بەزەیی ئامێزت هەبێت، بەزەییت بەخۆتدا بێتەوە خەم بۆ خۆت بخۆیت پاشان کەسیش نیە دەرکت پێبکات.
- بەتورەیی ناتوانیت بەشێوەیەکی روون و ئاشکرا بیربکەیتەوە بۆیە دەتەوێ لەرۆشنبیری بێبەری بیت ئیتر بۆی تەرکی ئەوخاڵە لاوازو دزێوە ناکەیت؟
- لەوانەیە بەخۆت بڵێیت: تەنها مرۆڤە تورە دەبێت بیانویەکی ناقۆلا بۆخۆت داتاشیت "من مرۆڤم بۆیە پێویستم بەتورەبوونە"

ئەوانەی دڵخۆشن و توڕەنابن

ئەوانە لەهیچ ڕویەکەوە خۆیان خەرك ناكەن بەعەدالەتەوە كاتێك كەسێك ببینن خاوەنی دەسكەوتێكە بەمافی سەرەكی ئەو كەسەی دەزانن دڵخۆش دەبن جەخت لەوەناكەوە كەهەموو كەسێك دەبێت لەڕوی داراییەوە یەكسان بێت هەمیشە بەشادیو بەختەوەرییەوە لەخەڵكی دەڕوانن نەگلەیی لەكەس دەكەن نەڕەخنە لەكەس دەگرن نەلەبەدبەختی كەسانی تریش خۆشحاڵ دەبن، هێندە سەرقاڵی كاری خۆیانن تەنانەت نازانن هاوسێكانیان خەریكی چین.

ئەوانە باشترین كەسێكن خۆیانیان خۆشدەوێت گرنگی دەدەنە گەشەو پێشكەوتنو لەفرسەتەكان بەهرەمەند دەبن ئەوانەی بەزەییان بەخۆیاندا نایەتەوە ڕقو كینەیان لەگەڵ خۆیاندا نییە، گەر لێیان بپرسیت ئایا تۆ خۆتت خۆشدەوێت؟ لەوەڵامدا دەڵێن: هەڵبەت كەخۆمم خۆشدەوێت هەر ڕۆژێك لەسەریان هەڵبێت ڕۆژێكی شادی بەخشە.

هەرچەند لەم سەر گۆی زەویە وێڵ بیت بەدوای خۆشیو شادمانیدا كەمتر دەتوانیت بیدۆزیتەوە !

وتەی وەرگێڕی فارسی

(... من هەموو مناڵانی جیهانم خۆشدەوێت، تائەمڕۆ لەهەرشوێنێک ئامێزم بۆ مناڵێک گرتبێتەوە هاتۆتە ئامێزم‌و چەند خولەکێک ماوەتەوە...

تەنانەت ماوەیە لەمەوبەر مناڵێکی ئەفریقاییم لەباوەشی دایکیدا بینی لەگەڵ باوکیدا لەخیابانی وەلیعەسر پیاسەیان دەکرد لەتاران.

تا ئەوڕۆژە مناڵی ڕەش پێستم لەباوەش نەگرتبوو. ئاماژیەکم بۆ مناڵەکە کرد بێە باوەشم، ئەو مناڵە ڕەشە بچکۆلانەیە هەروەک ماسی لەباوەشی دایکیەوە خۆی بۆ باوەشمدا هەڵدا، کەمێک نەوازشمکرد بەزمانێکی سۆدارانەی ئینگلیزی خۆشەویستی‌و موحەبەتم بۆ دەربڕی، کاتێ دایکی دەیویست لێم وەرگرێت دەستەکانی لەملم هەڵپێکابوو بەهیچ جۆرێک نەیدەکردەوە!!..)

ڕۆژێک کیژۆڵەیەکی جوانکیلەی ئەڵمانیم لەخیابانی ئەمیرئاباد بینی، زۆر بەسەختی بەزەویدا کەوت، سەرچاوی بریندار بوو، بۆی نوشتامەوە تاکو بەرزی بکەمەوە دایکی پێی وتم:

بەڕێز ئەو خۆی کەوت بەزەویدا، دەبێت خۆیشی هەستێتەوە، کۆمەکی تۆ وای لێدەکات لەژیانیدا پشت بەخەڵکی ببەستێت!!

نازانم کێ ئەم چیرۆکەی بۆ گێڕامەوە

لەسالآنی کۆندا سوڵتانێک سەڵتەنەتی دەکرد، هەموو نیعمەتی خوداییەکانی لەبەردەستدا بوون، مەملەکەتی ئاوەدان، خەڵکەکەی ڕاحەتو خۆشبەخت بوون، تەنها خەمێک چنگی لەیەخەی سوڵتان گیر کردبوو، نەبونی کوڕێک بوو، ئەم خەمۆ مەراقە ڕۆحی سوڵتانی وەکو خۆرە دەپرواند، نەبونی جێ نشینو وەلیعە هدێک سوڵتانی بەچۆکدا هێنابوو، بەکورتی ژنگەلێکی زۆری هێنابوو ئەمانیش نەیانتوانی بوو سوڵتان بگەیننە ئارەزوە دێرینەکەی، نەزرکردن، نیاز، دروستکردنی هەتیوخانە، کردنەوەی نەخۆشخانە، خانەی بێنەوایان، مەلبەندی نانخواردنی خۆڕایی، هەزاران کارو پڕۆژەی خەیریو خودا پەسەندانە، ئەمانە نەیانتوانی گرێکوێرەی سەڵتان بکەنەوە.

نیوەشەوێک سوڵتان بێدار بویەوە ڕوی لەقاپی کردگارو یەزانی موتەعال کرد کە مەرامی دڵی بۆ جێبەجێ بکات.

دوای چەند شەوێک، شەوێکیان لەخەونیدا نیداخوازێکی بینی نیدای دەکرد، سبەینێ لەفلآنە دەروازەی شارەوە دەروێشێک دێتە شارەکەتان ئەو دەروێشە لەئێمەیە، هەرچیت دەوێت دوا لەو دەروێشە بکە، بەیانی زو سەڵتان کردیە هەراو هوریاو وتی: بەمەرامی دڵی خۆم دەگەم سبەینێ لەفلآنە دەروازەوە دەروێشێک دەبێتە میوانمان پێشوازیەکی چاکی بکەن بیهێنن بۆلام، دەرویش هاتو فەرمانەکەی سوڵتانیان بەزیادەوە جێبەجێکرد، پاش چەند شەوو چەند ڕۆژ خزمەتو میوانداری بۆچارەسەری دەردی سوڵتان فەرمانیدا دەبێت سوڵتانەکەتان

بۆماوەی سێ ڕۆژ کراسی کەسێکی بەختیارو دڵخۆش لەبەربکات، تاکو خوداوەندی موتەعال کوڕێکی پێ ببەخشێت.

سوڵتان دوای بیستنی ئەم پێشنیارە وەزیرو دەستو پێوەندەکانی وڵاتی لەدەربار‌دا کۆکردەوە یەک یەک لێی پرسن: ئایا تۆ دڵخۆشیت؟

هەیەک بەهەناسەی ساردەوە دەیوت: من لەکوێ خۆشبەختو دڵخۆشی لەکوێ؟

سوڵتان کاتێ لێیان نائومێد بوو: فەرمانی بەسەرک وەزیران کرد، خۆتو وەزیرەکان چل ڕۆژ مۆڵتتان بێت تاکو کراسی کەسێکی دڵخۆش پەیدا دەکەن تاکو من ٣ڕۆژ لبەری بکەم کیشوەرەکەمان بێتە خاوەنی وەلیعەهد، سوڵتان بەهەڕەشەکردنەوە ئاگارداری کردنەوە: گە لەو ماوەیەدا ئەو فەرمانە جێبەجێ نەکرێت سەری هەمووتان بەدەستی جەللاد ئەقرتێنم، وەزیروگزیر ئەسپیان زین کردو کەتنە گەڕان بەدوای کەسێکی دڵخۆشدا، بەڵام ڕویان لەهەرشوێنێک دەرکرد مەخابن کەسێکی دڵخۆشیان نەدەدۆزیەوە، لەکۆتایی ڕۆژی چل هەمدا هەموو نائومێدو خەمبار بوون، لەکەناری تەپۆڵکەیەکدا شوانیکیان بەدیکرد بەشمشاڵەکەیەوە بەدەوری ڕانە مەڕەکەیدا سەرگەرمی سەما کردنە، یەکێک لەوەزیرەکان هاوارێکی لەشوانەکە کردو لێی پرسی: ئایا تۆ کەسێکی دڵخۆشیت؟ شوانەکە وەڵامی دایەوە:

بێگومان لەمن دڵخۆشتر کێیە؟

وەزیرەکان دوای چل ڕۆژ ماندوبونو شەکەتی لەسەرانسەری مەملەکەتدا کەسێکی دڵخۆشیان دۆزیەوە، شاڵاویان بۆ برد، شوانە لەترسی ئەم هەموو دەبدەبەو کەبکەبەیە لەدەستیان ڕایکرد، دوای ڕاکردنو

ئەمسەرەو سەرێکی زۆر وەزیرەکان بەڵێنیان پێدا کە کارمان بەتۆ نیەو هەرچیەکیشت بوێت بەزیادەوە بۆت دەکەین، بەمەرجێک تۆیش........ شوانەکە وردە وردە بڕوا پێکردن لێیان نزیک کەوتەوە بۆ ئەوەی بزانێت داوای چی لێدەکەن.

سەرۆک وەزیران وتی:

سوڵتانی ئێمە منالی نابێت، ئایندەی مەملەکەتێکیش بەبێ جێ نشینو وەلیعەهدێک وێران دەبێت!

بەکورتی هەرچیەک هەبو نەبو بەشوانەکەی وت، دواى لێکرد مادام ئەو کەسێکی دڵخۆشە کراسەکەی بۆ ماوەی ٣ ڕۆژ بداتە سوڵتان بەقەرز لەبەرامبەریشدا هەرچیەکی دەوێت داوابکات، شوانەکە ئەم چیرۆکەی بیست، پەستەکە خوریەکەی لەبەری داکەندو وتی:

من ئەسڵەن کراسم نییە، کەسی دڵخۆش دڵخۆش کراسی نیە.

تۆش دەتوانیت ئەم باوەڕە چالاکی بەخشە هەرئێستا هەڵبژێریت، ئەگەر بڕیار بدەیت!!

لەخاڵە لاوازەکان دورەپەرێز دەبیت.

کۆتایی

پێرست

بەناوی خوای گەورەو میهرەبان ---------------------------------- ٣

خاڵە لاوازە کانی تۆ ---------------------------------- ٤

چالاکی و بەختەوەری: ---------------------------------- ٥

ڕیار بدە هەستی چی بکەیت؟ ---------------------------------- ٥

ئازادی ڕاستەقینەی خۆتان بەدەست بێنن: ---------------------------------- ١٠

تەندروستی هەڵبژێرە لەنەخۆشیەکان دورەپەرێزبە: ---------------------------------- ١١

لەسستیو لاوازی بەدوربە ---------------------------------- ١٢

گرنگی ژیان لەساتەوەختی ئێستادا: ---------------------------------- ١٤

گەشەو جوڵە ---------------------------------- ١٥

یەکەمین خۆشەویستی ---------------------------------- ١٧

جۆرێك لەپێناسەی خۆشەویستی: ---------------------------------- ١٨

چ کەسانێك لەبەخشینی خۆشەویستی سەرکەوتوبون؟ ---------------------------------- ١٨

خۆش ویستنی جەستە ---------------------------------- ١٩

تەنها بۆچونەکانی زەین هەڵبژێرە: ---------------------------------- ٢٠

خۆشویستنی خود: ---------------------------------- ٢٢

ڕێنمایی بۆ خۆشویستنی خود: ---------------------------------- ٢٤

پەیامە خێزانیەکان: ---------------------------------- ٢٨

پەیامی گوێڕایەڵیو پشتیوانی لەفێرگە: ---------------------------------- ٣٠

سەرنجێکی بچوکی ئەم پێرستە بدە: ---------------------------------- ٣١

ڕابردو لەبیربکەو سەربەست بە: ---------------------------------- ٣٣

ناو نیشانی (منم) کاریگەری لەسەر تورەیی: ---------------------------------- ٣٥

بازنەی(منم) -- ٣٦
(دورە پەرێزی) -- ٣٦
هەندێك ستراتیژە بۆ ڕەهابون لەڕابردو: ---------------------------- ٣٧
ئایا هێشتا ماوتە بۆ فێربوون؟ ---------------------------------- ٣٨
شپرزەیی و بێ ئارامی بێهودە: ---------------------------------- ٣٨
نیگەرانی ئایندە --------------------- ڕابردو شپرزەیی
-- ٣٩
ڕونکردنەوەی ئەزمونێك لەتاوانەكان ---------------------------- ٤١
نیگەرانی -- ٤٤
هەندێك ستراتیژە بۆدورە پەرێزبون لەنیگەرانی: ---------------------- ٤٦
دۆزینەوەی ونبوەكان: -- ٤٧
ڕێگەیەك بەلای ئەزمونگەریدا: ---------------------------------- ٤٨
خاوەنی ئەندێشەیەكی نوێبە: ---------------------------------- ٤٩
هەمیشە ژیان لەسەر بنەمای نەخشە كەوتنە ناو گێژاوەوە: ------------ ٥٠
هەندێك نیشانەی ترس لەنامۆییەكان لە فەرهەنگی ئێمەدا: ------------ ٥٢
هەندێك ستراتیژە بۆ پەیبردن بە نهێنیەكانی نامۆیی: ---------------- ٥٣
دواین وتە لەبارەی ترس لەنامۆییەكان: -------------------------- ٥٤
مەڵبەندی كۆنترۆڵی ناخۆو دەرەوە: ------------------------------ ٥٥
خۆساغكردنەوە لەپلان دانان: ---------------------------------- ٥٨
زیانەكانی ئەبێ و نابێ: ---------------------------------- ٥٩
گوێڕایەڵی كوێرانە لەیاساو ڕێسا: -------------------------------- ٥٩
هەندێك ستراتیژە بۆ لەناوبردنی(ئەبێ)كان ---------------------- ٦١
دەبێت كێ سەرزەنشت بكرێت؟ ---------------------------------- ٦٢
(دادپەروەری) -- ٦٣

حەسودی لەڕوی عەدالەتەوە ---------------------------- ٦٣
هەندێك لەبانگەشەكانی عەدالەت. ------------------------- ٦٤
هەندێك حاڵەتی دەرونی دەربارەی بانگەشەی عەدالتخوازی تۆ.... -------- ٦٥
لەپەكخستنی كار دورەپەرێزبە: --------------------------- ٦٦
ئومێدوار بوون، ئارەزوبوون، حەتمی ----------------------- ٦٧
(مۆڵ بون و قەتیس مان) ------------------------------- ٦٧
هەڵپەساردنو پەكخستن چۆن كاردەكەن: -------------------- ٦٨
ڕەخنە... -- ٦٩
ماندو بونو تەمبەڵی هەڵقوڵاوی پەكخستنە: ------------------ ٦٩
بیانوی پەیوەست بەپەكخستن ----------------------------- ٧٠
(هەندێك ستراتیژە بۆ دوركەوتنەوە لەپەكخستن ----------------- ٧١
نمونەیەكی هاوسەرگیری: ------------------------------- ٧٢
هەندێك ستراتیژەی كاریگەر: ----------------------------- ٧٣
دەربازبون لەوابەستەیی: -------------------------------- ٧٤
ماڵاوایی لەڕق و كینە: --------------------------------- ٧٥
هەست بەجوانی ڕەفتاركردن بكە: -------------------------- ٧٧
هەندێك لەهۆكارەكانی توڕەبوون: -------------------------- ٧٧
ئەوانەی دڵخۆشنو توڕەنابن ------------------------------ ٧٩
وتەی وەرگێڕی فارسی --------------------------------- ٧٩
نازانم كێ ئەم چیرۆكەی بۆ گێڕامەوە ---------------------- ٨٠

خاڵی لاوازی تۆ

نوسەر دەربارەی ئەم کتێبە دەڵێ: بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە ناتوانی توانای جەستەیی خۆت زیاد بکەی، هەروەها نایشتکاتە خاوەن پارە، جادوگەریش نیە، تا بەجادو ڕێگاکانت نیشان بدات.

ڕێگایەکی نوێ و تاقیکراوەیە کە ئەتوانێ زانیاری تازەت پێ ببەخشێ، ئەم کتێبە ئەوەت فێر دەکات چۆن خاڵە لاوازەکانی خۆت دەست نیشان ئەکەیت و هەر خۆت چارەسەری ئەکەیت و نابیتە گەمەی دەستی خەڵکی. نوسەر لەبەشەکانی ناو کتێبەکە، سەرجەم خاڵە لاوازەکان دەست نیشان ئەکات،ئەویش لەڕێگەی وردکرنەوەو خوێندنەوەی بیری خوێنەرو توێژینەوەوە خاڵە لاوازەکانت بەبێ هیچ پەردەیەك ئەخاتە بەر چاوی خوێنەر.
ئەو لەکۆتایی کتێبەکەدا بەشێکی تایبەت کردوە بەو کەسانەی خاڵی لاوازیان هەبوەو توانیویانە زاڵبن بەسەریدا، کەواتە ئەتوانین بڵێن بەتەواوی هەوڵیداوە پێش چاوی خوێنەر رونکاتەوە تا لەگەڵ ئەو خاڵە لاوازانە ئاشنا بێت.
دکتۆر وین دایر، بەتەنها خاوەنی ئەم کتێبە نیە، بەڵکو چەندەها پەرتوکی لەبواری دەرونناسیدا نوسیوەو ، ئەتوانین بڵێن یەکێکە لەباشترین نوسەرانی ئەو بوارە. بەتایبەتی پەرتوکی (جڵەوی ژیانتان بگرنە دەست) یەکێکەلە باشترین کتێبی بواری دەرونناسی.