دانانی ئامانج بۆ خۆت

و

هاندانی خۆت بۆ سەرکەوتن

سەنتەری یارمەتیی فێربوون (LAC) دابەشکردنی کاروباری قوتابی و خزمەتگوزاریی زانکۆی پاڤیلیۆن.

وەرگێڕان:هەرێم محەمەد عەبدولکەریم

2021

Learning Assistance Center (LAC)

A Division of Student Affairs & Services

University Pavilion.

پێناسەی نامیلکە

ناوی نامیلکە: دانانی ئامانج بۆ خۆت و هاندانی خۆت بۆ سەرکەوتن

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

بەرهەمی: سەنتەری یارمەتیی فێربوون (LAC) دابەشکردنی کاروباری قوتابی و خزمەتگوزاریی زانکۆی پاڤیلیۆن

وەرگێرانی: هەرێم محەمەد عەبدولکەریم

پێداچوونەوەی: شێروان عەبباس سابیر

دیزاین: کارزان محمد

ژمارەی لاپەڕە: 20

جۆری چاپ: ئەلیکترۆنی-PDF

ساڵ : 2021

پێڕست

پێشەکیی وەرگێڕ.. ٤
کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بکە... ٥
گرنگیی هاندان... ٥
گرنگیی ئامانج... ٦
گرنگیی پلان.. ٦
چۆن چالاکی بکەین.. ٦
بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردەیەک و بەڕێوەبردنی ئەوهەڵبژاردنە........................... ٧
وەستانەوە بەرانبەربەرهەڵستی.. ٨
پلانی کار.. ٨
بەئاگاییەوە بڕیار دەربکە.. ٨
نمونەیەک دەربارەی چۆنیەتیی بەکارهێنانی ئەم پرۆسەیە................................... ٨
هەڵبژاردنەکانت.. ٩
بەهاندراوی بمێنەرەوە.. ١٠
پەسەندکردنی ئەرینییەکان.. ١٢
لێدوانی خودپەسەندکردن ١٣
شوێنە پێشنیارکراوەکان بۆ دانانی کارتەکانی خودپەسەندکردن........................ ١٣
پەسەندکردن بە شێوەی بینراو... ١٣
جەختکردنەوە لە ڕاهێنانی ڕۆژ... ١٥
دروستکردنی ئامانج.. ١٧
بەرواری دەستپێکردن دیاری بکە ١٨
با ئامانجەکانت گەورە و قورس بن... ١٨
ئامانجەاکان بەکاربهێنە لە ژیانتدا... ١٨

پلانێکی وردی کردارەکی داپڕێژە.. ١٨

زیادەڕەوی تێدا مەکە.. ١٩

بەرەوپێشچوونەکانت بپێوە.. ١٩

پاداشتی خۆت بکە.. ١٩

دانانی ئامانجەکانت.. ٢٠

پشکنینی واقیعبینانە: ئایا ئامانجەکانت واقیعی بن... ٢٠

خشتەی پلاندانانی ئامانجەکانت.. ٢٠

پێشەکیی وەرگێڕ

زۆرێک لە ئێمە ڕۆژانە بەبێ بوونی هیچ ئامانج و پلانێک بۆ داهاتوو کاتەکانمان بەڕێ دەکەین، دەکرێت ئەمە شتێکی ئاسایی بێت، بەڵام لە قۆناغەکانی سەرەتای ژیانماندا، پێش ئەوە دەبێت لە ناخەوە هانی خۆمان بدەین بەدوای هەستەکان و بیرەکانماندا بگەڕێین، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ناچاردەبین بڕیاری یەکلاکەرەوە بدەین دەربارەی ئامانجەکانمان وەک هەڵبژاردنی پسپۆری لەپاش قۆناغی ئامادەیی. پاشان بە تێپەڕبوونی کات بۆمان ڕوون دەبێتەوە ئەم ئامانجانە ژیانمانی ئاراستە کردووە بەرەو هەندێک شت کە خوازراوی ئێمە نیین و چێژیان لێ نابینین، بۆیە دەبنە کارێکی ڕۆتینی و تەنها سەرچاوەیەکی دارایی دەبێت بۆمان. لەبەر ئەم هۆکارە ئەم نامیلکەیە ئامادە کراوە بۆ خوێنەر هەتا بتوانێت بە شێوەیەکی واقیعی و زانستی ئامانجەکانی جێبەجێ بکات.

ئامانجە گەورەکان کەسی گەورە دروست دەکەن.

- توماس فولەر

کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بکە

ئەگەر دەتەوێت دەست بە سەر کات و ژیانتدا بگریت، دەبێت باوەڕ بەوە بکەیت کە تۆ هەیت. خاوەنی چارەنووسی خۆت بیت و کاپتنی ڕۆحی خۆت بیت. بۆ ئەوەی چارەنووست بەدەست خۆت بێت، پێویستە تۆ کات کۆنترۆڵ بکەیت و نەهێڵیت ئەو کۆنترۆڵت بکات. بۆ کۆنترۆڵکردنی کات دەبێت بەردەوام هانی خۆت بدەیت، دەبێت ئامانجێکت هەبێت، دەبێت پلانت هەبێت و بیانکەیتە کردار!

گرنگیی هاندان: بە ڕای دروستکەرانی لیستی ستراتیجیی فێربوون و خوێندن (ئێڵ ئەی ئێس ئێس ئای)، هاندانی خوێندکارانی کۆلێژ بریتییە لە پەسەندکردنی ئەو بەرپرسیارێتییەی لەسەرشانیەتی بۆ ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی کە پەیوەندی بە کۆلێژەوە هەیە، وەک خوێندنەوەی کتێبەکانی مەنهەج و ئامادەکاری بۆ پۆل، بەجێهێنانی ئەرکەکان لە کاتی خۆیدا، هەروەها سەعیکردن بۆ تاقیکردنەوەکان. لەوانەیە قوتابییەک هەڵوێستی باشی هەبێت بەرانبەر زانکۆ، بەڵام دەکرێت پاڵنەرێکی وەهای نەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە پێویستن هەتا لە خوێندندا سەرکەوتوو بێت. هاندەر لە دوای تەواوکردنی زانکۆش زۆر گرنگ دەبێت بۆت وەکوو ڕۆیشتنە نێو هێزی کارەوە، ماڵدرووستکردن، یان خێزانپێکەوەنان. بوونی پاڵنەر و هاندەر زۆر گرنگە، چونکە وزەت پێ دەدات، ئەمانە هەندێک زانیاریی بنچینەیین کە پێویستە هەمیشە لە یادت بن:

- ئێمە کارەکانمان لەسەر بنەمای ئەو ئامانجانەی کە لامان بەنرخن هەڵدەبژێرین.
- ئێمە توانای بەدیهێنانی ئامانجەکانمان هەیە، گەر بڕوامان هەبێت کە دەتوانین بەدەستیان بهێنین.
- خۆمان دەتوانین هەڵبژێرین ئایا بیروباوەڕ و هەستی نەرێنی ڕێگرن لەبەردەم سەرکەوتنماندا یان نا.

گرنگیی ئامانج

ئامانج نیشانەیەکە دەتوانیت هەوڵەکانی خۆتی ئاراستە بکەیت. بەبێ ئامانج چارت نامێنێت جگە لەوەی بە ئاڕاستەی هەڵەدا بجوڵێیتەوە، بۆیە تەنها بەهەدەردانی ڕەنج و کات دەبێت. ئامانجەکەت پێویستە تایبەتیتر بێت و کەمتر گشتی بێت لەوەی کە بە سادەیی لە خوێندنی کۆلێژدا بەدەستت هێناوە. پێویستە چەمکێکی ڕوون بۆ خۆت دابڕێژیت، نەک تەنها بۆ ئەو شتانەی دەتەوێت لە زانکۆ یان ژیانتدا هەتبێت، بەڵکوو بۆچی دەتەوێت هەبن. ئەوە ئامانجە کە وات لێ دەکات باوەڕێکی وەهات لا درووست بێت بە شێوەیەکی درێژخایەن و تەنانەت بە شێوەیەکی تا ڕادەیەک کوێرانە بەردەوام بیت، ئەویش ئەو باوەڕەیە کە دەڵێت ئەگەر بەردەوام بم هەموو شتێک دەگاتە جێگای مەبەست و هەموو شت چارە دەبێت.

گرنگیی پلان: ئەگەر ئامانجێک لە هزرتدا هەبێت، هێندە سەخت نابێت پلانێک بۆ گەیشتن بەو ئامانجە دابڕێژیت. باشتر وایە پەڕەیەکی خاوێن بهێنین و پلانەکانمانی لەسەر بنووسین:

- حەزت لە چ جۆرە کار و پیشەیەک دەبێت؟
- پلانت چییە بۆ خۆ ئامادەکردن؟
- چیت ئەنجام داوە و ئێستا چی ئەنجام دەدەیت؟
- لەمەودوا چ پلانێک دادەنێیت، بۆ ئەوەی زیاتر بەرەو ئامانجەکەت بڕۆیت؟

نووسین، بیرتان لە ئامانج و پلانەکانتان کردووەتەوە. بەهای بیرکردنەوە و نووسینی ئامانج و پلانەکەت بە کەم مەزانە. بەو جۆرە بەڵگەنامەیە ئێوە شانسی سەرکەوتنتان زۆر زیاتر دەکەن.

چۆن بیکەیتە کردارەکی..........

قورسترین شت ئەوەیە کە کار لەسەر پلانەکەت بکەیت، بەڵام ئەگەر کاری لەسەر نەکەیت ئامانج و پلان هیچ بایەخێکی نامێنێت. خەمناکترین شت ئەوەیە کە ڕستەی "بەداخەوە، دەمتوانی ئەوە بکەم" بووە بە واقیعێکی تاڵ لە ژیاندا. بە کورتی کردار پەیوەندی بە خوددیسپلینکردنەوە هەیە. لە ڕاستیدا خۆگونجاندن لەگەڵ دیسپلینی سەربازیدا ئاسانە و قورس نییە، وە ئاسانیشە کە مامەڵە لەگەڵ ئەو دیسپلینەدا بکەین کە بە منداڵی بەسەرماندا سەپێنراوە، بەڵام قورسترین جۆری دیسپلین، بە تایبەتی وەک قوتابییەکی کۆلێژ ئەو جۆرەیە کە دەبێت شتی نوێ و ئیجباری بەسەر خۆماندا بیسەپێنین. لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە ئەو جۆرە دیسپلینەیە کە دەبێت هەمان بێت

ئەگەر بمانەوێت پلانەکانمان جێبەجێ بکەین. تۆماس هوکسلی لە هەمووان باشتر ڕوونی دەکاتەوە کە دەڵێت: "لەوانەیە بەنرخترین دەرئەنجام لەوەوە بەرهەم بێت کە توانای ئەوەمان هەبێت کارێک ئەنجام بدەین بەسەرماندا سەپێنراوە، واتە کارێک کە دەبێت ئەنجامی بدەیت ئەگەر پێت خۆش بێت یان نا."

بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردەیەک و بەڕێوەبردنی ئەو هەڵبژاردنە:

کێشەکانت دیاری کردووە، ئامانجەکانتان ڕوون کردەوە و پلانی کارتان بۆ دارشت، ئێستا پێویستە ڕووبەڕوو بینەوە لەگەڵ واقیعی هەڵبژاردنەکە، ئەنجامدان و بەردەوامبوون لەسەر هەڵبژاردەیەکی گونجاو زۆر گرنگە، چونکە گۆڕان هەمیشە جۆرێک لە بەرهەڵستی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، ڕەنگە ئەمانە هەندێک لەو بەرهەڵستییانە بن ڕووبەڕووی دەبنەوە:

- لەوانەیە هاوڕێ و خێزان پشتگیریی هەوڵەکانی ئێوە بن بۆ بەرەوپێشچوون هەتا ئەو کاتەی دەبینن ئەم گۆڕانکارییە مانای چییە.
- دایک و باوکمان کە هەمیشە هانیان دەداین بۆ ئەوەی کار بکەین بۆ باشترکردنی نمرەکانمان، لەوانەیە بە زەحمەت تێبگەن کە بۆچی بە کەمی سەردانیان دەکەین یان بە تەلەفۆن زۆر قسەیان لەگەڵ ناکەین.
- لەوانەیە هاوڕێکان کەمتر بەپەرۆش بن کاتێک دوودڵ دەبیت لەوەی بۆ سەردانێکی شەوانە بچیتە لایان یان کاتێک ئاهەنگێک هەیە لە شارۆچکەکە لەگەڵیان بچیتە دەرەوە.
- ئەگەر پەیوەندیت لەگەڵ کەسێکدا هەبێت، ئەم کەسە لەوانەیە پێویستی بە ڕوونکردنەوە هەبێت بۆ تێگەیشتن لەوەی کە "ئامادەنەبوونت لەگەڵی" بەهۆی پلانی نوێتەوە هەیە بۆ ئەوەی بەسەر خوێندنەکەتدا زاڵ بیت. لەوانەیە پێویست بکات داوای یارمەتی لەم کەسە بکەیت بۆ بەڕێوەبردنی هەڵبژاردەکانت.

وەستانەوە بەرانبەر بەرهەڵستی:

ئاسانترین ڕێگا بۆ وەستانەوە دژی، ڕێگریکردنە لە بیرکردنەوە و پشتبەستن بە خووی کۆن کە پێت دەڵێت چی بکەیت. ئاسانە بڵێین، "وا بزانم دەتوانم کەمێک بچم بۆ ناو شار" یان "هیچ زیانێکی نییە تۆزێکی تر دەمەتەقێ بکەم"، یان وا بیر بکەیتەوە کە بەڕاستی گرنگ نییە ئەگەر چەند دەرسێک نەچیت و هەندێکی تر کات بەسەر ببەیت بە ڕابواردن، ئەو ماوە کەمەی بەرەو ناوەڕاستی شار دەڕۆیت یان قسەکردنت بە تەلەفۆن بۆ چەند خولەکێک درێژ دەبێتەوە بۆ چەند کاتژمێرێک، یەک دەرسی لەدەستچوو دەبێت بە ٥ و ٦. ئەوەیە کە پێی دەڵێن پشتبەستن بە خووی کۆن لە هەڵبژاردەکاندا!

پلانی کار:

بۆ ئەوەی پلانی کارەکەت ئەنجامی هەبێت، گرنگە بڕیاری باش لەسەر هەڵبژاردە بچووکەکان بدەیت، یەکەم هەنگاو بۆ بڕیاردانێکی باش زانینی ئەوەیە کە هەڵبژاردەکانت چین، بۆیە هەموو کات ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە:

- هەڵبژاردەکان چین؟
- دەرئەنجامی هەر هەڵبژاردەیەک چی دەبێت؟
- دەتەوێت چۆن ئەم هەڵبژاردەیە هەڵبسەنگێنیت؟

بەئاگاییەوە بڕیار بدە:

بڕیاردانێکی بەئاگایی سەبارەت بە هەڵبژاردەکانت، بارودۆخەکە دەخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆتەوە. هەتا زیاتر ئاگاداری هەڵبژاردەکانی خۆت بیت ئەگەری زیاتر دەبێت بڕیاری باشتر بدەیت.

نمونەیەک دەربارەی چۆنیەتیی بەکارهێنانی ئەم پرۆسەیە:

بارودۆخ:

سێشەممە دەوروبەری 7:30ی ئێوارە ڕاپۆرتێکی ئینگلیزی دەنووسیت. کاتێک ئەوە تەواو دەکەیت پلان دادەنێیت بۆ ئەنجامدانی ئەرکی ماڵەوەی وانەی بیرکاری. بەڵام هاوژوورەکانت یان هاوڕێکانت لەناکاودا بڕیار دەدەن بچن بۆ ناوشار و سوور دەبن لەسەر ئەوەی لەگەڵیان بڕۆیت.

هەڵبژاردنەکانت:

- لەگەڵ هاوڕێکانت بڕۆ.
- لەگەڵ هاوڕێکانت مەڕۆ.
- کات و شوێنێک دیاری بکە بۆ بینینیان، کاتێک ئەرکی ماڵەوەت تەواو کرد بڕۆ.
- لە کتێبخانە بخوێنە بۆ ئەوەی لەوێ نەبیت کە ئاهەنگگێڕان و کاتبەسەربردنی لەناکاو درووست دەبێت.

دەرەنجامەکانی: لەگەڵ هاوڕێکانت دەڕۆیت.

- لەوانەیە کاتێکی خۆش بەسەر ببەم لەگەڵ هاوڕێکانم .
- تەرکیزم دەپچڕێت.
- لەوانەیە ڕاپۆرتەکەم یان ئەرکی بیرکاری تەواو نەکەم.
- نمرەی نزمتر دەهێنم لەبەر تەواونەکردنی ئەرکی ماڵەوەم.
- لەوانەیە وەڵامی ئەو پرسیارانە نەزانم کە لە پۆلدا لێم دەکرێن.
- بۆ کویزی لەناکاوی وانەی بیرکاری ئامادە نیم.
- لەوانەیە هەتا زۆر درەنگ لە دەرەوە بمێنمەوە و خەبەرم نەبێتەوە بۆ وانەی بەیانیان.

لەگەڵ هاوڕێکانت ناڕۆیت:

- لەوانەیە کاتێکی خۆش لەدەست بدەم.
- لەوانەیە هاوڕێکانم هەست بکەن کە نامەوێت تێکەڵییان بکەم.
- دیاریکردنی کات و شوێنی گونجاو بۆ ئەوەی بیانبینم لەوانەیە پەستانم لەسەر کەم بکاتەوە لەبریی ئەوەی یەکسەر لەگەڵیان بڕۆم، کاتم دەبێت بۆ ئەوەی سەرەتا بەئاسوودەیی ئەرکەکانم تەواو بکەم.
- لەوانەیە تاوەکوو درەنگانێک لە دەرەوە بمێنمەوە و ئامادە نەبم بۆ وانەی بەیانیانم.

خوێندن لە کتێبخانە:

- سەرقاڵ دەبم بە و کەسانەی کە بە دەورمدا دەسوڕێنەوە.

- ڕۆیشتن بۆ کتێبخانە هەندێک لە کاتی خوێندن دەبات.
- حەز ناکەم لە تاریکیدا خۆم بە تەنها بڕۆم بۆ کتێبخانە.

بەرنامەی خۆم: بیر لە بارودۆخێکی هاوشێوە بکەرەوە کە بەسەرتدا هاتبێت:

- هەڵبژاردەکانت چین؟
- ئایا دەرئەنجامەکانی چین؟
- بڕیارەکانت لەسەر بنەمای هەڵبژاردن و دەرەنجامەکانتان چییە؟[1]

بەهاندراوی بمێنەرەوە[2]

چیرۆکەکەت بنووسە
لە پەرەگرافێک یان دووان، چیرۆکی داهاتووی دڵخوازی خۆت بنووسە. بنووسە کە دەبێت چی بکەیت، دەتەوێت لە کوێ بژیت، هەروەها ئەو سەرکەوتنانەی کە چێژیان لێ وەردەگریت و پێیان دەگەیت چین.
داهاتووت بهێنە پێشچاوی خۆت
چاوەکانت دابخە و خۆت ببینە لە هەر شتێک کە دەتەوێت بیکەیت. ئەگەر دەتەوێت لەشولارێکي ڕێکت هەبێت، وێنای خۆت بکە زەعیفبوویت، تەندروستتر بوویت، ڕادەکەیت یان ڕاهێنان دەکەیت. ئەگەر خەونەکەت ئەوەیە کە دەست بە کارێک بکەیت، لە ڕۆژی کردنەوەدا خۆت بهێنە پێشچاو، چۆن سڵاو لە کڕیار و کارمەندەکان دەکەیت.
سەیری ڕابردووت بکە
کاتێک سەیری ڕابردوو دەکەیت، دەبینیت لە کوێوە و تا چەند هاتوویت ئەگەر ئامانج ئەوە بووە کە ژیانت ڕێک بخەیت و بەرەوپێشچوونێکی زۆر گەورەت کردووە لەو بوارەدا، ئەوا ئاوڕدانەوە بۆ ئەو کاتەی شتەکان زۆر باش نەدەچوون وات لێ دەکات بەرەو ئاڕاستەی ڕاست بەردەوام بیت.
خەونی گەورەت هەبێت
کاتێک بیر لە داهاتووت دەکەیتەوە، لە خەونی گەورە مەترسە. ئەمە مامەڵەکردنت لەگەڵ شکستی کورتخایەن ئاسانتر دەکات. کاتێک ئاستەنگێک دێتە بەردەمت ئەوە تۆ ڕاناوەستیت، چونکە چاوەکانت لەسەر ئامانجێکی گەورەتر داناوە.

[1] Condensed and adapted from "Turning Point: getting off probation and on with your education" by Joyce D. Weinsheimer.
[2] Jason Garcia Motivated in Minutes.

خۆت ڕۆشنبیر بکە

فێربە، بخوێنەوە، گفتوگۆ بکە، گوێ بگرە، هەروەها هەتا دەتوانیت ئەزموونی ئەو شتانە بکە کە دەربارەی ئامانجەکەت یان خەونەکەتن. ئەگەر بتەوێ ببیتە نووسەر، دەتوانیت بەشداری وانەکان بکەیت، کتێب بخوێنیتەوە، بنووسی، لەگەڵ نووسەری تر قسە بکەیت، بەشداری وۆرکشۆپەکانیش بکەیت.

دۆزینەوەی ڕۆڵ مۆدێل (قدوە)

هەڵبژاردنی ڕۆڵ مۆدێل هەتا لێوەی فێر ببیت. پێویست ناکات ڕێگاکە دروست بکەیت یان دای بهێنیت کاتێک دەتوانیت دوای بکەویت، واتە ئەزموونێکی نموونەیی تاقی بکەیتەوە و ڕێگای کەسێک بگرە بەر کە ڕێزی دەگریت و بە کەسێکی نموونەیی دای دەنێیت.

ڕێکخراو بە

ماڵێک، ئۆفیسێک، یان ژیانێکی پاک و خاوێن و ڕێکوپێک بۆ مێشکێکی هاندراو پێویستە. ژیانێکی هەڕەمەکی و ئاڵۆز بەئاسانی کاریگەری لەسەر مێشک درووست دەکات و دەیکاتە مێشکێکی ئاڵۆز و پەرتکراو. ژیانت بە ڕێکخراو بهێڵەرەوە هەموو ڕۆژێک وزەی زیاتر دەدۆزیتەوە و ڕوونتر دەبینیت.

هاندەرەکان لە ماڵ و ئۆفیسەکەت دابنێ

هێما، نیشانە، تێبینی، یان ئەو شتانە دابنێ لە ماڵەکەتدا کە دەربارەی ئامانج و خەونەکانتە و وەبیرت دەهێنێتەوە وەکوو ئۆفیس، ئۆتۆمبێل، جزدان، پلاندانەر، یان ڕۆژژمێر. ئەم بیرخەرەوانە گەرمنتیی بەردەوامبوونت دەکەن لە هاندان.

خوێندنەوەی وتە

لە سەر ئینتەرنێت و لە کتێبەکاندا هەزاران وتە هەن کە هاندەرن، سوودبەخشن، یان وامان لێ دەکەن بە جۆرێکی تر بیر لە ژیانمان بکەینەوە. لەسەر ئینتەرنێت بگەڕێ بۆ وتە، ملیۆنان لاپەڕە دەدۆزێتەوە تەنها لەسەر ئەو شتەی کە تۆ بەدوایدا دەگەڕێیت.

کاتبەسەربردن لەگەڵ منداڵان

کاتبەسەربردن لەگەڵ منداڵان شتەکانت لە گۆشە نیگایەکی ترەوە نیشان دەدات. لەوانەیە گوشارێکی زۆرمان لەسەر بێت و نارەحەت بین سەبارەت بەوەی هەموو شتەکان لە کاتی خۆیاندا ئەنجام بدەین، بەڵام کاتێک یاری لەگەڵ منداڵان دەکەیت نیگەرانی و سترێسەکانت نامێنن، منداڵان ڕێگایەکی سادەیان هەیە بۆ سەیرکردنی شتەکان، وە ئەوە شتێکە کە هەمووان دەتوانین سوودی لێ وەربگرین.

خوێندنەوەی چیرۆکی سەرکەوتن
چیرۆکی سەرکەوتنی کەسانی دەوروبەرت بخوێنەوە. ڕۆژانە لە ڕۆژنامەکاندا بە تەنیا دەیان چیرۆکی سەرکەوتنی بچووک هەیە کە دەتوانن ببنە هاندەر بۆت، بۆ ئەوەی ئامانجەکانت بکەیتە کردار. کتێبخانەکان پڕن لە چیرۆک و ژیاننامەی ژن و پیاوی ئاسایی کە کاری زۆر نائاسایی و گەورەیان ئەنجام داوە.
ڕێجیمێکی تەندرووست بۆ خۆت درووست بکە
وزە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆش بژیت، بەڵام ئەوە پشت بە خواردنی خۆراکی تەندروست دەبەستێت، دڵنیابە لەوەی ڕێجیمێکی خۆراکیی تەندروستی وەها بنیاد بنێیت کە هەموو خۆراک و کانزاو ڤیتامینە پێویستەکان لەخۆ دەگرێت.
خەوی پێویست
هەندێک کەس پێویستیان بەوەیە بۆ ماوەی شەش کاتژمێر بخەون، لە کاتێکدا هەندێکی تر حەوت بۆ هەشت کاتژمێریان پێویستە، تۆ لە هەرکامیان بیت دڵنیابە لەوەی بەتەواوی بخەویت، ئەگەر گوێ بە نوستنێکی تەندروست نەدەیت، وزەیەکی باشت نابێت و کاریگەریی لەسەر هەڵسوکەوت و هاندەرەکانت درووست دەکات.
کەسانی دەوروبەرت بگۆڕە
هەندێک جار کەسانی نەرێنی لە ژینگەکەتدا دەتوانن پاڵنەرەکانت سنووردار بکەن. ئەگەر تۆ لەو جۆرە هاوڕێیەت هەبێت کە وزەی نەرێنی بۆ ژیانت دەهێنن، لەوانەیە پێویست بکات "کەسانی دەوروبەرت بگۆڕیت " و دۆستایەتی لەگەڵ ئەو کەسانە دروست بکەیت کە وزەی ئەرێنین و وەکوو خۆت بیر دەکەنەوە یان نزیکن لە بیرکردنەوەکانتەوە. ئەگەر ناتوانیت کەسانی دەوروبەرت بگۆڕیت، ئەوا شێوازی بیرکردنەوەیان بگۆڕە.
پەسەندکردنی لایەنی ئەرێنی
پەسەندکردنی لایەنی ئەرێنی شتێکی ڕاستە و بڕیارەکانت دروستتر دەکات. بەتواناترت دەکات لە وازهێنان لە بیر و هۆشی نەرێنی، ڕێگەت پێ دەدات بۆ وێناکردنی فەرمانێکی نوێ و هەستێکی نوێ بە ژیانت دەبەخشێت کە لە ڕێگەیەوە دەتوانیت کار بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت بکەیت.

پەسەندکردنی ئەرێنییەکان:

<u>لێدوانی خودپەسەندکردن</u> [3]

ئەم شێوەیە بریتییە لە وشە و دەستەواژە و لێدوان کە لەسەر کارتی ئەی فایف نووسراون لە شوێنێکدا هەڵواسراون کە ڕۆژانە دەتوانیت بیانبینیت و شتە ئەرێنییەکانی خۆتت وەبیر بهێننەوە. هەرکاتێک سەیریان دەکەیت وەبیرت دەهێننەوە کە خۆت لا پەسەند بێت و قەبووڵی ئەو سیفات و ڕەوشتانەی هەتە بکەیت. هەموو کات بە شێوەیەکی ئەرێنی بیر لە خۆت بکەرەوە.

شوێنە پێشنیارکراوەکان بۆ دانانی کارتەکانی خودپەسەندکردن:

ئاوێنەی ناو گەرماوەکەت	داشبۆردی سەیارەکەت	ئاوێنەی جێگای خۆگۆڕین
میزی ئۆفیسەکەت	دەرگای دۆلابەکەت	مێزی ماڵەوە
لەسەردەرگای سەلاجەکەت	لە جزدانەکەت	دەرگای پێشەوە
لە جانتاکەتدا	دەرگای ژووری نوستن	لە مۆبایلەکەتدا

<u>پەسەندکردن بە شێوەی بینراو</u>

<u>وێناکردنی وشەیی:</u>

هەنگاوی یەکەم: هەر وشەیەکی ئامانجکراو کە پێناسەی تۆ دەکەن، تواناکانت یان ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت لەسەر کاردێکی ئەی فایف بنووسەرەوە.

هەنگاوی دووەم: خۆت بخەرە دۆخی ئارامییەوە، باشترە پێش ئەوەی بخەویت بچیتە سەرجێگای نوستنت. کارتەکە نزیکەی 12 بۆ 24 خولەک لە بەرچاوت ڕابگرە و تەرکیز بخە سەریان، ئینجا ئەم بیرکردنەوەیە بۆ ماوەی 20 یان 30 خولەک لە مێشکتدا ڕابگرە.

[3] Adapted formwww.coping.org,apublik service of james james.jmessinna,ph.d

هەنگاوی سێهەم: شەوانە بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو هەفتە ئەم وەرزشە ئەنجام بدە. بە بەردەوامبوون لەم کارە وردە وردە وشەی ئامانجکراو دەچەسپێنیت لەناو مێشکتدا بە شێوەیەک کە لەگەڵ بیرکردنەوەکانتدا تێکەڵ دەبن لە کاتێکدا تۆ بەردەوام دەبیت لە ژیانی ڕۆژانەی خۆت.

__وێناکردنی وێنەیی:__

- **هەنگاوی یەکەم:** وێنەی شتومەکێک، کەسێک، یان هەر شتێکی تر بێت بدۆزەرەوە یان درووستی بکە کە بەرجەستەی ئامانجەکەی تۆ دەکات، تواناکانت چیین، یان دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت، لەوانە:

خانوویەکی خۆش	پەلکەزێرینە
نمرەیەکی باش	کەشتییەکی گەشتی دەریایی
منداڵێکی تەندروست و دڵخۆش	ڕۆژێکی خۆرەتاو
جەستەیەکی ڕێکوپێک	بەفرێک لەسەر چیا

هەنگاوی دووەم: خۆت بخەرە دۆخی ئارامییەوە و سەیری وێنەکە بکە یان بیهێنە پێش چاوی خۆت کە گەیشتوویت بە ئامانجەکەت، شەوانە بۆ ماوەی یەک مانگ 20 خولەک ئەم کارە بکە.

هەنگاوی سێهەم: ئەو وێنانە کۆپی بکە کە لە ئامانجەکانت دەچن و بە تیپ دایان بکوتە بەو شوێنانەی کە دەتوانیت بیانبینیت کاتێک ڕۆژانە کاری ڕۆتینیی خۆت دەکەیت.

هەنگاوی چوارەم: بەردەوام بە لە هێشتنەوەی وێنەکانت لە شوێنی خۆیان تا ئەو کاتەی ئامانجەکەت بەدەست دەهێنیت. هەستکردن بە سەرکەوتن یان دەستکەوتی "ماددی"، گرنگترین هاندەر لە ڕێگای سەرکەوتندا ئەوەیە بڕوات بەوە هەبێت کە سەرکەوتن و دەستکەوت شتێکی مەحاڵ نییە.

__وێناکردنی سیناریۆ :__

- **هەنگاوی یەکەم:** کاتێک ئامانجێک لە مێشتکدا هەیە، دەبێت ڕۆژانە لە مێشکتدا لە شێوەی فلیمدا خەونی ڕەنگاوڕەنگ هەبێت، دەربارەی ئەوەی ژیانت چۆن ئەبێت کاتێک ئامانجەکانت بەدی دەهێنیت.

- **هەنگاوی دووەم:** تۆمارکەری کاسێتی بهێنە و هەموو فیلمەکە لەسەر کاسێتەکە تۆمار بکە. بەوردی بە وێنەی ڕەنگاوڕەنگ، بیرۆکەی ئەرێنی و بەرزکەرەوە، خەیاڵت بەکار بهێنە و پڕاوپڕ وەسف بکە کە تۆ چۆن بە ئەرێنی گۆڕانکارییەکان ئەنجام دەدەیت لە بەدیهێنانی ئامانجەکەتدا. باسی بکە کە کلیلی سەرکەوتنەکانت کێن "کەسانی گرنگ" کە یارمەتییان داویت لە ژیانتدا بە سەرکەوتوویی بگەیتە ئامانجەکانت. ئەم کاسێتە هەڵبگرە بۆ داهاتوو.
- **هەنگاوی سێهەم:** نوسینی دەقی سیناریۆی گەیشتن بە ئامانج، بە ئامادەکراوی بیهێڵەرەوە بۆ داهاتوو.
- **هەنگاوی چوارەم:** کاتێک لە دۆخی ئارامیدایت، هەموو ڕۆژێک بۆ ماوەی دوو هەفتە گوێ لە کاسێتەکە بگرە و وردەکارییەکانی ئەو سیناریۆیە بخوێنەرەوە کە داتڕشتووە.
- **هەنگاوی پینجەم:** بگەڕێرەوە بۆ کاسێتەکە و نووسینەکانت، هەتا ئەو کاتەی بەتەواوەتی یەکلایی دەبیتەوە لەسەر ئامانجەکەت.

__جەختکردنەوە لە ڕاهێنانی ڕۆژ__ :جەختکردنەوەیەکی ئەرێنی لەسەر سی کارتی ئەی فایف بەجیا بنووسە. ڕۆژانە یەک کارت لەگەڵ خۆت ببە بۆ ماوەی مانگێک، ئەم کارتە جەختکردنەوەی تۆیە بۆ ئەو ڕۆژە. کاتێک دەگەیتە سەر دوایین کارت، دووبارە دەست پێ بکەوە بۆ ئەوەی پرۆسەی چەسپاندنی ڕۆژانە گەشە بکات، سی دانە بنوسە بۆ هەر مانگێکی ساڵ. 360 کارتەکە لە سندوقێک بهێڵەرەوە بە بەردوامی و ساڵ لەدوای ساڵ کۆیان بکەرەوە، بەردەوام بە لە زیادکردنی جەختکەرەوە نوێیەکان کە پێویستت پێیان دەبێت.

نمونەی وشەکان:

گەشاوە	داهێنەری	بەتوانای	گەشە
زیرەک	بەخشندە	لەسەرخۆ	ئاشتیخواز
گرنگیپێدەر	هیوابەخش	خۆشەویست	خێرا
بەرپرس	سەرکەوتوو	کێشەچارەسەرکەر	ئارام
بێدەنگ	جوان	قۆز	ئارامبەخش

نموونەی گرێیی:

بە دڵخۆشی بیر بکەرەوە

بەئاسانی وەری بگرە

ئارام بە

ژیرانە بیر بکەرەوە

چالاکیی کردارەکی ئەنجام بدە

ژیرانە کار بکە

ئەنجامی بدە

کاتی پێ بدە

ئیستا ئەنجامی بدە

هەندیک کات بە خۆشی بەسەر ببە

براوەبە

چێژ وەربگرە

مەترسە

پەلەپەل مەکە

مەترسە لەوەی جیاواز بیت

هەنگاو بۆدواوە بنێ

هەل بقۆزەرەوە

پێشەنگ بە

خۆت کۆنترۆڵ بکە

بۆشاییبیان پێ بدە

دەستی لێ هەڵبگرە

بڕوات پێم هەبێت

واز بهێنە با ئەوە بن کە دەیانەوێت

متمانەم پێ بکە

بهێڵە هەبێت، ڕوو بدات

چێژ لە تەندروستیی باش وەربگرە

نمونەی ڕستەی جەختکردنەوە:

- دەتوانم براوە بم.
- خۆم باشترین هاوڕێی خۆمم.
- من پێشتر کێشەی لەم شێوەیەم چارەسەر کردووە.
- توانای ئەوەم هەیە کە ئەمە چارەسەر بکەم.
- من مرۆڤێکی بەتوانام.
- من شایەنی ئەوەم خۆشەویستی بکەم و خۆشەویست بم.
- من کەسێکی کارامە و شارەزام.
- دەتوانم نموونەیەکی باش نیشانی ئەوانی تر بدەم.
- وازهێنان لە هەندێک شت و کەس بۆ من و ئەوانیش باشترە.

دروستکردنی ئامانج:

بەبێ ئامانج، گۆڕانکارییە درێژخایەنەکان سەخت دەبن لە ژیاندا. ئامۆژگارییەکانی خوارەوە بەکار بهێنە بۆ دانانی ئامانجی کاریگەر و سەرکەوتوو:

<u>ئامانجەکان بەکار بهێنە لە ژیانتدا</u>

ئەمە گرنگترین ئامۆژگارییە دەربارەی ئامانجەکان، بەکاریان بهێنە! بەبێ ئامانج سەختە بتوانی شتەکانی ژیانت باش بکەیت و گەشەیان پێ بدەیت، جێهێشتنی داهاتووت بۆ شانس ڕێگایەکی باش نییە، بۆ ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت لە ژیانتدا. ئامانج دیاری بکە و هەموو ژیانت چێژ وەربگرە لەو خۆشییانەی بۆت دەهینن کاتێک بەدییان دەهێنیت.

<u>بیرۆکە بۆ هاتن (برەین ستۆرمینگ)</u>

وەرەقە و قەڵەمێکی پاک دەربهێنە، لە شوێنێکی ئارام و ڕووناک دابنیشە و بیر بکەرەوە و بیر بکەرەوە، هەر بیرۆکەیەک بە مێشکتدا هات بینووسە. ئامانجی دارایی، ئامانجی کەسی، ئامانجی پەیوەندیدرووستکردن، ئامانجی تەندروستی، هتد... هەموو شتێک بنووسەرەوە، کاتێک تەواو بوویت دەبینیت زیاتر لە ئامانجێکت هەیە بۆ ئەوەی کاری لەسەر بکەیت.

<u>ئامانجەکەت لەسەر کاغەز بنووسە</u>

کاتێک ئامانجێک دیاری دەکەیت هەتا کاری لەسەر بکەیت، هەوڵ بدە لەسەر کاغەزێک بینووسیتەوە. ئەمە هانت دەدات ئامانجەکەت زیاتر بەرجەستە بکەیت و بیکەیتە کردارەکی، ئامانجێک تەنها لە مێشکدا بێت لەوانەیە لەبیری بکەیت بەر لەوەی چانست هەبێت کاری لەسەر بکەیت.

ئامانجەکەت دیاری بکە

ئامانجەکانت دەبێت تایبەت بن، بۆ ئەوەی کاریگەر بن. باشترکردنی پەیوەندیت لەگەڵ منداڵەکانت ئامانجێکی گرنگ و بەنرخە، بەڵام رەنگە زۆر گشتی بێت، بۆیە دەبێت بەم شێوەیە بێت، پلاندانان بۆ هەفتەی جارێک دەرچوون لەگەڵیان، خواردنی نانی ئێوارە لە گەڵیان لە کاتژمێر ٦ بۆ ٧، هەفتەی یەک شەو یاریکردن لەگەڵیان. ئەمانە چانسی سەرکەوتن و بەجێهێنانیان زیاترە هەتا بە گشتی ئامانج دانێیت.

مۆڵەت بۆ ئامانجەکانت دابنێ

کەمتەرخەمی بکوژی هەموو ئامانج و هیوایەکە. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی خۆت لا بدەیت لەو کێشەیە ئەوەیە کە مۆڵەتێکی دیاریکراو بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت دابنێیت. بە بوونی بەرواری دیاریکراو ئامانجەکانت زیاتر تایبەت و دیاریکراو دەبن.

بەرواری دەستپێکردن دیاری بکە

بەروار زۆر گرنگە بۆ ئامانجدانان. نابێت لەبیری بکەین کە کەی دەست دەکەین بە ئەنجامدانیان. کە ئامانجەکە دادەنێیت، لەوانەیە کەمتەرخەمی بکەیت لە دەستپێکردندا و هەر ئەمڕۆ و بەیانی بکەیت، بۆیە دەبێت بەروارێک دیاری بکەیت و لەو بەروارەدا دەست پێ بکەیت.

ئامانجەکانت با گەورە و قورس بن

بۆ ئەوەی ئامانجەکان کاریگەر بن، پێویستە قورس بن و پێویستی بە کیبڕکێی زۆر هەبێت بۆ ئەوەی بەدەستیان بهێنیت. ئەگەر ئاسان بن، ئەوا پاڵنەر و هاندەرت کەم دەبێت بۆ هەوڵدان وە خوێندن و سەعیکردنیشت کەم دەبێتەوە. دەبێت ئامانج وات لێ بکات توانا و کارامەییت بەرەو پێش ببەیت نەوەک کەمی بکەیتەوە.

ئامانجێک دیاری بکە کە بتوانیت پێی بگەیت

دانانی ئامانجێک کە زۆر دووردەست بێت و نەتوانیت پێی بگەیت لەوانەیە تووشی ڕووخان، تووڕەیی، دوودڵی و خۆبەکەمزانینت بکات. ڕاستە دەبێت ئامانجەکانت گەورە و قورس بن، بەڵام دەبێت ژیرانە و واقیعییانە بن.

<u>پلانێکی وردی کردارەکی دابڕێژە</u>

پلانێکی ورد، هەنگاو بە هەنگاو، بەش بەش دابڕێژە بۆ چالاکییە کردارەکییەکانت. یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی ئەوەی ئامانجەکان نایەنە دی ئەوەیە کە هێشتا بە باشی تێنەگەیشتووین دەبێت چی بکەین بۆ ئەوەی ئامانجەکەمان بەدی بهێنین. هەموو کارەکانت بە پلان ئەنجام بدە، هەروەها کار لەسەر هەموو پلانەکانت بکە.

<u>زیادەڕەوی تێدا مەکە</u>

لە یەک کاتدا زۆر ئامانج دامەنێ، دەستپێکردن بە یەک تا سێ ئامانج بڕێکی باشە. بڵاوبوونەوە، زۆربوون، و فراوانبوونی ئامانجەکانت بارودۆخێک دروست دەکات کە هیچ ئامانجێکت بەتەواوەتی مافی خۆی پێ نادرێت.

<u>بەرەوپێشچوونەکانت بپێوە</u>

پێوانەی پێشکەوتنەکانت بکە کاتێک کار لەسەر ئامانجەکەت دەکەیت. لەوانەیە بتەوێ ڕۆمانێکی 300 لاپەڕەیی بنووسیت. تەنها ئەم 300 لاپەڕە وەکوو تاکە ئامانج دامەنێ. دابەشی بکە بۆ ٢٥ – ٥٠ لاپەڕە و ئەو پەڕانەی کە تەواوت کردووە تۆماریان بکە و وەکوو بەرەوپێشچوون لە ئامانجەکەتدا سەیریان بکە. پێوانەکردنی بەرەوپێشچوونەکانت وات لێ دەکات بە هاندراوی و دڵخۆشی بمێنیتەوە لە ژیانتدا.

<u>پاداشتی خۆت بکە</u>

ئەگەر هەنگاوێکی بچووک یان تەواوی ئامانجەکەت جێبەجێ بکەیت پاداشتێک بۆ خۆت دیاری بکە و دەستبەجێ ئاهەنگ بگێڕە. زۆر کارت کردووە بۆیە شایەنی ئەوەیت. لەگەڵ خێزانەکەت بڕۆ دەرەوە بۆ نانی ئێوارە، پشوویەکی کورت وەربگرە، یان هەر شتێکی تر کە دڵخۆشت دەکات.

چی تیایە بۆ من؟ (چ ت ب م)

بۆچی ئەم ئامانجەت داناوە؟ بنووسە "چی تیایە بۆ من؟" لەسەر هەر دانەیەک لە ئامانجەکانت. دەبێت توانای ئەوەت هەبێت بەڕوونی ببینیت هۆکاری ئەوە چییە ئەم ئامانجانەت داناوە. ئەگەر نەتتوانی ببینیت ئەوە ئامانجەکە بسڕەوە لە لیستەکەتدا و بڕۆ سەر ئامانجی دواتر.

دانانی ئامانجەکانت

- ئامانجەکانت چی بوون کاتێک یەکەم جار هاتیت بۆ زانکۆی سینسیناتی؟

- ئامانجەکانت چۆن گۆڕاون یان چی ڕوویدا کە بووە هۆی گۆڕینی ئامانجەکانت؟

- ئامانجەکانی ئێستات چییە (بۆ نموونە: پەروەردەیی، پیشەیی، کەسی)؟

- تێکڕای نمرەی چەندت دەوێت بۆ ئەم کۆرسە؟

پشکنینی واقیعبییانە: ئایا ئامانجەکانت واقیعیین؟

ڕیزبەندی بۆ یەکێک لە ئامانجەکانت بکە:
سوودەکانی گەیشتن بەم ئامانجە:
کۆسپی سەرەکی لە گەیشتن بەم ئامانجە:
کارامەیی و زانیاریی پێویست بۆ گەیشتن بەم ئامانجە:
پلانی کردارەکی:

ڕیزبەندی بۆ یەکێکی تر لە ئامانجەکانت بکە:
سوودەکانی گەیشتن بەم ئامانجە:
کۆسپی سەرەکی لە گەیشتن بەم ئامانجە:
کارامەیی یان زانیاری پێویستە بۆ گەیشتن بەم ئامانجە
پلانی کردارەکی:

خشتەی پلاندانانی ئامانجەکان:

ئامانجەکان، بە تایبەت ئامانجی بەرەوپێشبردنی کەسی و ئامانجی پیشەیی زیاتر لە یەک ڕێگایان هەیە بۆ ئەوەی بەدەستیان بهێنیت یان جێبەجێیان بکەیت. ئامانجەکان دەبێت دووردەست نەبن، بەڵام گەورە و قورس بن، تایبەت بن، نووسراو بن، هەروەها دەبێت کاتێکی گونجاو و ماقووڵیان بۆ دیاری کرابێت، بۆ ئەوەی

بگەنە ئەنجام بە کەمتریین ماوە و زۆرترین کاریگەرییەوە. ئەم جۆرە مۆدێلانەی خوارەوە بەکار بهێنە بۆ نەخشەدانان بۆ ئامانجەکانت.

لەو ستوونەی خوارەوە کە دانراوە، هەموو بوارەکانی ژیانت لەخۆ دەگرێت. پێنج دانەیان دیاری بکە کە دەتەوێت کاریان لەسەر بکەیت. بۆ نموونە ئەگەر لایەنی خیزانی دیاری بکەیت دەبێت ئەوە بزانیت کە دەبێت کاتی زیاتر لەگەڵ دایکت بەسەر ببەیت، ئەوە بنووسە. ئەگەر دەتەوێت کار لەسەر ئەوە بکەیت کە ژیانی کەسیی خۆت ڕێک بکەیتەوە بە شێوەیەکی کردارەکی، ئەوە دەبێت هەموو بەیانییەک چەند خولەکێک دابنێیت بۆ ئەوەی ڕۆژەکەت ڕێک بخەیت، ئەوەش بە نووسین بکە. مەبەست لەمە ئەوەیە کە هەندێک لە بوارەکانی ژیانت دیاری بکەیت کە پێویستی بە هەڵوێستە و کردارە، بۆ ئەوەی لەم ڕێگەیەوە باشتر بکرێن، وە پێویستە تۆماریان بکەیت بۆ ئەوەی لە داهاتوودا وەکوو سەرچاوە بەکاریان بهێنیت.

خێزان و ماڵەوە	
قوتابخانە و پیشە	
لایەنی ڕۆحی	
وەرزش و تەندروستی	
لایەنی کۆمەڵایەتی و کولتوری	
لایەنی تەندروستیی دەروونی	