بەختیاری

چۆن کۆنترۆڵی توڕەییت دەکەیت؟

ئالبەرت ئێلیس

وەرگێڕان: بەمۆ عبدالعزیز

Scanned with CamScanner

کتێبخانە
پێگەیەک بۆ خزمەتکردنی خوێنەران و نووسەران

چۆن کۆنترۆڵی توڕەییت دەکەیت

ئالبەرت ئێلیس

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:
بەمۆ عەبدولعەزیز

Scanned with CamScanner

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: چۆن کۆنترۆڵی توڕەییت دەکەیت

نووسینی: ئالبەرت ئێلیس

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: بەمۆ عەبدلعەزیز

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

نەخشەسازیی ناوەوە: خەنساء مەعرووف

چاپی یەکەم: ٢٠٢١

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

چاپخانە: تاران

کتێبخانەی بەختیاری بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

سلێمانی-شەقامی مەولەوی

Bakhtiary Bookshop

Ktebxanay Baxtiari

07505000122

Scanned with CamScanner

پێڕست

پێشەکی..٥

یەکەم: زیانە گەورەکانی توڕەبوون................................٨

دووەم: ناڕاستیەکان دەربارەی مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەبوونتدا..........٣١

سێیەم: میکانیزمەکانی REBT و ABC ی توڕەبوون......................٤٦

چوارەم: لایەنە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانی توڕەیی.......................٥٦

پێنجەم: دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە توڕەهێنەکانت....................٦٤

شەشەم: لێکدانەوەی تایبەتی بۆ ئەو بیروباوەڕانەت کە توڕەهێنن..........٧٧

حەوتەم: وەستانەوە بەرامبەر ئەو بیروباوەڕانەت کە توڕەهێنن............٨٣

هەشتەم: ڕێگەی زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە توڕە نەبوون...................٨٩

نۆیەم: دۆزینەوەی ڕێگەی توڕە نەبوون لەڕێی هەستەکانتەوە...............٩٥

دەیەم: ڕەفتارکردن بۆ توڕە نەبوون.................................١٠٢

یازدەیەم: فێربوونی چۆنیەتی هێوربوونەوە...........................١١٩

دوازدەیەم: ڕێگەی زۆر زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە توڕە نەبوون..............١٣٥

سیازدەیەم: ڕێگەی زیاتر بۆ کەمکردنەوەی توڕەبوون....................١٥٣

پاشکۆ...١٦٣

Scanned with CamScanner

پێشکەشە بە جانێت و لۆرێن

لەگەڵ ڕێزمدا...

"ئەوەی مێشک و بیرکردنەوەی خەڵکی تێکدەدات ڕووداوەکان نیە، بەڵکو لێکدانەوە و حوکمدانی خەڵکییە بۆ ڕووداوەکان."

فەیلەسوف ئەپیکتێتەس، سەدەی یەکەمی زاینی

Scanned with CamScanner

پێشەکی

دەتوانیت بە هێوریی مامەڵە لەگەڵ توڕەبوونت بکەیت؟

بۆ بینینی کاریگەریە کاولکاریەکانی توڕەبوون لەسەر ژیانی مرۆڤ، پێویست ناکات دوور بڕوانیت، لەسەر تەلەڤیزۆن و ڕۆژنامە و بڵاوکراوەکان دەبینیت توڕەبوون ڕۆڵی هەیە لە هەموو ناشرینی و کاولکاری و کارە قێزەونەکاندا، بە گەورە و بچوکیانەوە. توڕەبوون هەمان کاریگەریی کاولکارانەی هەیە لەسەر ژیانت، ئەگەر ئاگاداری نەبیت، ئەگەری زۆرە ببێتە هۆی لەناوبردنی نزیکترین پەیوەندیەکانی ژیانت و کار و پیشەت و زیاندان لە تەندروستی جەستەیی و دەروونیت.

لە بواری شیکاریی دەروونیدا، توڕەبوون یەکێکە لەو عاتیفانەی زیانبەخشترینن ، بەڵام خەڵکیی هەست بەمە ناکەن و کۆتا شت کاری لەسەر دەکەن. ئەمەش یەکێکە لە دژیەکە گەورەکانی شیکاریی دەروونی.

هەرچەندە چەندان کتێب و گۆڤار هەن کە پێمان دەڵێن چۆن مامەڵە لەگەڵ توڕەییدا بکەین، بەڵام هیچیان ئامۆژگارییەکانیان کار ناکات. زۆرینەی ئامۆژگاریەکانیشیان دژیەکیی تێدایە! هەندێکیان دەڵێن ئەگەر خەڵکیی بە خراپی مامەڵەیان لەگەڵ کردی تۆش هەڵویستێکی بێوەڵام و ئاساییت هەبێت. ئەمەش بە قسەی ئەوان ئەوە پیشانی خەڵکی دەدات کە زاڵیت بەسەر خۆتدا و بەهێز و پێداگریت. بەڵام ئەگەر هەڵوێستی بێوەڵامت هەبێت زۆرجار دەبێتە هۆی بەردەوامبوونی ئەم دۆخە ناخۆشە و بگرە ئەگەری خراپترکردنیشی هەیە.

Scanned with CamScanner

کتێبەکانی تر زۆر لوتبەرزانە هانت دەدەن بەوپەڕی تواناتەوە تەواو ئازادانە توڕەبونەکەت دەربڕیت. بە تەواوەتی ناخت لە توڕەبوون بەتاڵ بکەیتەوە و ناخە توڕەکەت چۆنە تۆش وابیت! بە وتەی ئەوان ئەم هەڵوێستە چاری بەرامبەرەکەت دەکات. بەڵێ لەوانەیە چاریان بکات، بەڵام خۆشەویستی دەبێتە هۆی خۆشەویستی و توڕەییش دەبێتە هۆی توڕەیی خراپتر. دڵنیام بە نمونە ئەزموونت کردووە.

بەهۆی ئەوەی دەرەنجامی ئەم ڕێچکانە گومانـاوین، ئەی کەواتە چارەسەر چیە؟ ئایا هەڵگرتن و کپکردنی توڕەییەکەتە بە وریاییەوە؟ یان دەربڕینی توڕەییەکەتە بێ گوێدانە هیچ؟ پرسیارێکی دروست و بەجێیە!

چارەسەر لای ئەپیکتێتەسە، ئەم فەیلەسوفە سەربە ڕەوتی ستۆیسیزمە (دەرنەبڕینی هەستەکان) و زۆر دانا بووە، پێش نزیکەی دوو هەزار ساڵێك وتویەتی تۆ دەتوانیت بە شێوەیەکی زێدەڕەو هەڵوێستت هەبێت بەرامبەر ڕەفتارە نابەجێکانی بەرامبەرت، بەڵام پێویست ناکات وابکەیت. وەکو ئەم فەیلەسوفە خۆی وابووە، تۆش دەتوانیت هەڵوێستێکی هاوشێوەت هەبێت. ئەم لایەنە یەکێکە لە لایەنەکانی (چارەسەری ڕەفتارەکیی سۆزداریی لۆژیکی-REBT)، کە پەیڕەوی وانە هەرە دێرینەکانی فەیلەسوفە ئاسیایی و ئەوروپیەکان دەکات و تێکەڵیان دەکات لەگەڵ بیردۆزە هەرە نوێیەکانی شیکاریی دەروونی. دەتوانیت تۆش بیردۆزەکانی REBT بەکاربێنیت بۆ کەمکردنەوەی کاردانەوە توڕەییە کاولکاریەکانت و بە شێوەیەکی زاڵ بەسەر هەستەکانتدا لەم جیهانە سەخت و نایەکسانەدا بژیت.

ئایا دەتوانیت خۆت بەتەنها ئەم کارە بکەیت؟ بەڵێ، دەتوانیت گۆڕانکاری بەرچاو بکەیت لەوەی چۆن بژیت بە زاڵبوون بەسەر توڕەبوونتدا. ئەوەی باشە ئەوەیە بە هەندێك هەوڵدان، دەتوانیت فێرببیت چۆن توڕەبوونت خەفە بکەیت. نوسەری ئەم کتێبە زۆرینەی پیشەکەی خۆی تەرخان کردووە بۆ تێگەشتن و یارمەتیدانی ئەو کەسانەی توڕەبوونێکی توندوتیژانەیان هەیە. لەم کتێبەدا هەندێك لەو بیردۆزانەتان پێشکەش دەکەین کە بۆمان دەرکەوتووە کاریگەر بوون بۆ زۆربەی خوازیارانمان کە ویستویانە چارەسەری توڕەبوونیان بکەن.

لە بڵاوکردنەوەی یەکەم وەشانی ئەم کتێبەوە نزیکەی بیست ساڵ لەمەوبەر، من (ئالبێرت ئێلیس) هەزاران نامەم پێگەشتوە لەو کەسانەوە کە سوودمەندبوون لە جێبەجێکردنی بنەماکانی REBT لە توڕەبوونەکانیاندا. هەرچەندە چەند بەشێکی نوێ و هەندێك گۆڕانکاری هەن لەم وەشانە نوێیەدا، کە ڕەنگدانەوەی پێشکەوتنی نایابن لە تێگەشتن لە توڕەییدا، بەڵام زۆرینەی بنەما بنەڕەتیەکانی وەشانی یەکەم هەر وەکو خۆیان لەمڕۆشدا کاریگەرن بەهەمان شێوەی بیست ساڵ لەمەوبەر. لەم وەشانە نوێیەدا کە پێداچوونەوەی بۆ کراوە، خۆم و هەماهەنگکارە بەتواناکەم، دکتۆر ڕەیمەند چیپ تافرەیت، باسی ئەوە دەکەین چۆن بتوانیت فەلسەفەی خۆت دابڕێژیت لەڕێی پەنابردنی هەستی و نەستی بۆ بیرکردنەوەی دیکتاتۆریانە بەرامبەر توڕەییەکەت. پیشانت دەدەین چۆن لەڕێی گۆڕینی بیرکردنەوە و هەست و ڕەفتارە توڕەهێنەکانتەوە، بتوانیت توڕەییت کەمبکەیتەوە و ژیانێکی خۆشبەختانەتر و کاریگەرتر بژیت.

یەکەم
زیانە گەورەکانی توڕەبوون

تۆ خەریکی خوێندنەوەی ئەم کتێبەیت یان بەهۆی ئەوەی خۆت، یان کەسێك کە گرنگە بەلاتەوە کێشەی توڕەییتان هەیە. پێش ئەوەی پیشانت بدەین چۆن توڕەیی کەمبکەیتەوە، با سەرەتا بڕوانینە هەندێك لە زیانە گەورەکانی توڕەیی.

باشە بۆچی دەبێت تۆ و ئەوانەی گرنگن بەلاتەوە کار بکەن بۆ شاردنەوەی هەستە ڕاستەقینەکانی توڕەییتان؟ چونکە هیچ یاسایەك لەم جیهانەدا بوونی نیە بلێت تۆ دەبێت توڕەبوونەکەت دەربڕیت. هەندێك هۆکاری گرنگ هەن وادەکات زۆر باشتربێت توڕەییت بشاریتەوە.

توڕەیی پەیوەندیە تایبەتەکان لەناو دەبات

زیانکەوتن لە پەیوەندیە تایبەتەکان یەکێکە لە باوترین زیانەکانی توڕەیی، بگرە خراپترین زیانی توڕەییە. ئەو پەیوەندیانەی زیانیان لێدەکەوێت بە گشتیی نزیکترین پەیوەندیەکانتن. ڕەنگە وا بیربکەیتەوە کە وەکو زۆرینەی خەلکی، توڕەییمان بەرامبەر ئەو کەسانەیە کە بەدڵمان نین. هەڵەیت! چەند لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەلایەن دەروونزانانەوە کە یەکێکیان لە زانکۆی هۆفسترا بووە و یەکێکی تر لە زانکۆی ماساچوستس بووە، دەریخستوە ئەم بیرکردنەوەیەمان هەڵەیە. ئێمە بە گشتی توڕەبوونمان بەرامبەر ئەو کەسانەیە کە بەباشی دەیانناسین،

Scanned with CamScanner

باوترین قوربانیانی توڕەیی، هاوسەر و منداڵ و هاوپیشە و هاوڕێیانە. ئەم نمونەی حاڵەتانەی خوارەوە ئەم لایەنەی باسکرا ڕوون دەکەنەوە.

جێف، تەمەنی بەرەو شەستساڵی دەڕۆیشت، هاتبوو بۆ چارەسەری دەروونی بۆ کۆنترۆڵکردنی توڕەبوونەکەی. لە هاوسەرەکەی جودا بووبۆوە کە دوو منداڵی لێی هەبوو، ئێستا منداڵەکانی گەورەن. ئەم پیاوە وتی ژنەکەی تەواو پەست بووبوو لە توڕەبوون و ڕەفتارە زاڵیەکانیدا و چەند ساڵێك لەوەو پێش داوای جیابوونەوەی لێکردبوو. تەنانەت پێش جودابونەوەکەشیان پەیوەندیەکی باشی نەبوو لەگەڵ منداڵەکانیدا، جارێکیان سەردانی کچەکەی کردبوو، بەڵام دەمەقاڵێی لەگەڵ زاواکەی کردبوو تەنانەت هێندە توڕەبووبوو یەك مشتەکۆڵەی لە زاواکەی دابوو. لەوکاتەوە هیچ کام لە منداڵەکانی نایانەوێت هیچ پەیوەندیەکیان هەبێت لەگەڵ باوکیاندا. ئێستا کە ئەم پیاوە دەڕوانێتەوە ڕابردووی، بە خەمباریەوە درك بەوە دەکات توڕەبوونەکەی بۆتە هۆی لەدەستدانی نزیکترین پەیوەندی، کە خێزانەکەی بووە.

نانسی، تەمەنی ٢٦ ساڵ بوو کاتێك بەدووی چارەی توڕەبوونەکەیدا گەڕابوو. لەو کاتەدا ئەم کەسە ماوەی دوو ساڵ بوو لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا دەژیا. پلانی هاوسەرگیریان دانابوو، بەڵام توڕەبوونی نانسی لە خۆشەویستەکەی بووە هۆی کاولکردنی پەیوەندیەکەی. نانسی دەیوت دڵی لێی پیس بووە و لێی توڕەبووە چونکە لە نزیکەوە لەگەڵ ژنانی تر کاری کردووە و دەیوت گرنگیی پێویستی بەم نەداوە. هەرچەندە هیچ بەڵگەیەك بوونی نەبووە لەوەی خۆشەویستەکەی پەیوەندی ڕۆمانسیی هەبووبێت لەگەڵ

Scanned with CamScanner

هاوپیشەکانیدا، بەڵام نانسی بەردەوام چاوی لەسەر ڕەفتارەکانی بووە.
چەندین جار تۆمەتی داوەتە پاڵ و تەنانەت شتی ناومالّی تێ گرتووە.
خۆشەویستەکەی چیتر بەرگەی نەگرتووە و مارەکردنەکەی
هەڵوەشاندۆتەوە و ڕۆشتووە.

ئەم دوو کەیسە، دیارە توندوتیژییان پێوەیە، بەڵام نامۆ نین.
خەڵکانی وەکو جێف بەردەوام لۆمەی کەسانی تر دەکەن کاتێك
پەیوەندیەکانیان بە ناخۆشیدا دەڕوات. ئەم جۆرە کەسانە ڕەتی
دەکەنەوە سازش بکەن یان خۆیان بگۆڕن لەکاتی ناکۆکبووندا. تا کار
دەگاتە هەڵوەشاندنەوە و نەمانی پەیوەندیەکانیان، پاشان کەمێك
بەرپرسیارێتیی توڕەبوونەکانیان دەگرنە ئەستۆ و تێبینی زیانە
گەورەکانی توڕەیی دەکەن و بۆیان دەردەکەوێت بۆتە هۆی لەدەستدانی
هاوڕێکانیان، بەڵام تازە درەنگە!

کەیسەکەی دواتر کەمێك جیاوازە. لەدەستدانی پەیوەندیەکی گرنگ
بەس بوو بۆئەوەی بۆی دەربکەوێت کێشەیەکی هەیە لە زاڵبوون بەسەر
توڕەبووندا. بەڵام سەرەتا ئەمیش لۆمەی خۆشەویستەکەی دەکرد
چونکە بە لێکدانەوەی خۆی دەیوت مادەم هەست بە توڕەیی و ئازار
دەکەم، کەواتە خۆشەویستەکەم تاوانبارە. نانسی بەخۆیدا نەچۆوە و
بەرپرسیارێتیی زاڵنەبوونی بەسەر توڕەییەکەیدا هەڵنەگرت تا کار
گەشتە کۆتاییهاتن بە پەیوەندیەکە.

ئێستا بیر لە ژیانی خۆت بکەوە. ئایا توڕەبوونت بۆتە هۆی
زیانگەیاندن لە پەیوەندیە تایبەتیەکانت؟ ئایا حەز بە لۆمەکردنی خەڵکی
دەکەیت لەسەر هەستەکانت؟ ئەگەر بەڵێ، بەڕای تۆ پاش چەند ساڵێکی

Scanned with CamScanner

تر چیت بەسەر دێت؟ وازهێنان لە توڕەییت و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و نەرمی نواندن بەرامبەر پەیوەندیە تایبەتیەکانت زۆر زیاتر سودی دەبێت بۆت لەماوەی درێژدا، تەنانەت لە ماوە کورتیشدا سودمەند دەبێت.

توڕەیی، پەیوەندیەکانی کار لەناو دەبات

ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرە کە کار زۆرجار زۆرناخۆشە. خاوەنکارەکان داواکارییان زۆرە و هاوپیشەکان ئیرەیی دەبەن و کڕیاران و ئەرکەکان و نایەکسانیەکان زۆر توڕەهێنن. هەموو ئەمانە کار لەسەر توڕەبوونت دەکەن، بەڵام ئەم توڕەبوونە بەرامبەر کارەکەت زیاتر توڕەت دەکات. توڕەیی یەکەمجار پەیوەندیەکانی کارت تێکدەدات، پاشان نایەڵن ئاگاداری بەرەوپیشچوون و سەرکەوتنی پیشەییت بیت و نەتوانیت جەخت بکەیتەوە سەر کێشە و لایەنە گرنگەکان و دەبنە هۆی سنوردارکردنی تواناکانت لە بەجێگەیاندنی کارێکی ئاست بەرزدا.

هەڵکردن و گونجان لەگەڵ خەڵکانی تردا یارمەتیدەرتە لە سەرکەوتنی پیشەیی و تەنانەت هێندەی توانات لە بەجێگەیاندنی کارێکی ئاست بەرزدا گرنگە. هاوپیشە و سەرپەرشتیارەکانت حەز بە کارکردن ناکەن لەگەڵ کەسێکی توڕە و تۆسندا. چونکە توڕەیی وادەکات وەکو کەسێك بتبینن کە مامەڵەکردن لەگەڵی سەخت بێت و لە نزیکترین دەرفەتدا دەرت بکەن. لێکۆڵینەوەیەك کرا لەلایەن سەنتەری سەرۆکایەتیکردنی داهێنەرانە لە باکوری ویلایەتی کارۆلاینا و دەرکەوت بەلای بەڕێوەبەرانی کارەوە نەتوانینی زاڵبوون بەسەر توڕەبووندا بەتایبەت لە

Scanned with CamScanner

دۆخە فشاراویەکاندا سەرەکیترین هۆکار بووە بۆ بەرزنەکردنەوەی پلە و دەرکردن و وەلانان لە کار.

ئەمە تەنها بەلای بەڕێوەبەرانەوە وانیە، توڕەیی دەتوانێت لە هەموو کایەکانی کاردا بەزمت بۆ بنێتەوە، تەنانەت لەهەموو ئاست و پلەکانی کاریشدا. با بڕوانینە دوو کەیسی تر:

جێری، کرێکاری بیناسازی بوو، هاتبوو بۆ چارەسەر چونکە دەترسا لەوەی توڕەبوونەکەی ببێتە هۆی لەدەستدانی کارەکەی. هەرچەندە ئەم کەسە لە ڕووی جەستەییەوە زاڵبوو بەسەر کارەکەیدا، بەڵام باڵای کورت بوو. زۆرجار هاوپیشەکانی سەریان دەخستە سەر و گاڵتەیان پێدەکرد، لە بەرامبەر ئەم گاڵتانەدا جێری توڕە دەبوو. ئەمەش بووە هۆی ئەوەی زیاتر گاڵتەی پێبکەن. جارێکیان جێری هێندە توڕە بوو هەڕەشەی پەلاماردانی کرد لە هاوپیشەکەی. لەلایەن بەڕێوەبردنەوە لەکار وەستێنرا و پێی وترا ئەگەر جارێکی تر زاڵبونی بەسەر توڕەییدا لەدەست بدات لە کاردا، دەردەکرێت.

خۆشبەختانە جێری بیردۆزی REBT ی بەکارهێنا بۆ کەمکردنەوەی توڕەییەکەی و دواتر توانی بە باشتر وەڵامی گاڵتەکانی خەڵکی بداتەوە. نمونەیەکی تر:

هاوەرد خاوەنی کۆمپانیایەکی ژمێریاریی بچوک بوو. کۆمپانیاکەی پێکهاتبوو لە خۆی و یاریدەدەرە کارگێڕیەکەی. ئەم کەسە توشی خەمۆکی بووبوو لەبەر ئەوەی داهاتی کارەکەی زۆر باش نەبوو، بەتایبەتیش بەهۆی ساڵی پار پێنج ژمێریار وازیان لە کارەکە هێنابوو. کارە گرنگەکان جێبەجێ نەدەکران و دەبوو بەردەوام خەریکی

Scanned with CamScanner

ڕاهێنانپێکردن بووایە بە کەسێکی نوێ. هاوەرد کاردانەوەی زۆر توندی دەبوو بەرامبەر هەر ناخۆشییەك بە هاوارکردن و پێداکێشانی کەلوپەلەکان و تەنانەت چەند جارێك تەلەفۆنەکەی شکاندبوو. ئەم داماوە وای دەزانی مافی ئەوەی هەیە تووڕەبێت چونکە خاوەنکارە و دەبێت موچەی یاریدەدەرەکەی بدات. چەند دانیشتنێکی چارەسەرکاریی REBT توانی یارمەتی ئەم کەسە بدات بۆ درککردن بەوەی ئەوە تووڕەبوونەکانی بووە وای کردووە خەڵکیی واز لە کارەکە بێنن.

لە هەموو ئەو کەیسانەی سەرەوەدا، تووڕەبوون بۆتە هۆی لەناوبردنی پەیوەندیی گرنگی کار. جێری پێویست بوو پشتیوانی هاوپیشەکانی و سەرپەرشتیارەکانی بکات بۆ پاراستنی پیشەکەی و بەرزبوونەوەی پلەکەی. هاوەرد بە هەڵە تێگەشتبوو لەوەی تەنها لەبەر ئەوەی خاوەنکارە مافی ئەوەی هەیە هەموو کەس تووڕەبوونەکانی پەسەند بکەن.

توانینی بەڕێوەبردنی هەستەکانت لەسەر کار، سەرباری ناخۆشی و نائۆمێدیەکان، زۆر گرنگە بۆ بنیادنانی پیشەیەکی سەرکەوتوو. زۆرجار وا هەست دەکەیت دەربڕینی تووڕەییەکەت بەسوودە بۆت، بەڵام بە دڵنیاییەوە زیانی گەورە دەدات لە کار و هاوپیشەکانت.

هەروەها تووڕەیی دەبێتە هۆی ئەوەی وزە و ئاگاداریت لەسەر کارەکەت لابچێت. چۆن؟ چونکە ئەم تووڕەبوونە وادەکات بیرێکی قوڵ بکەیتەوە دەربارەی"نایەکسانی" ی لەو دۆخانەدا کە توشت دەبن، بەردەوام ئەم بیرکردنەوە قوڵە لە مێشکتدا دێت و دەچێت. یاخود لە بیرکردنەوەی قوڵ لە تۆڵەکردنەوە لە کەسێك یان هاوپیشەیەك یان

سەرپەرشتیارێك. یان بۆ هەوڵدان بۆ زیانگەیاندن یان ڕەتكردنەوەی پەیڕەوكردنی ڕێچكەی دروست یان بە وەلانانی كارە گرنگەكان، یان تەنانەت هەوڵدان بۆ لەناوبردنی پیشە و كاری كەسێكی تر.

بەڕای تۆ بیركردنەوەیەكی شێتانە دەربارەی نایەكسانیەك، یان پیلانگێڕان بۆ تۆڵەكردنەوە و زیانگەیاندن چۆن دەبنە هۆی یەكلاكردنەوەی كێشەكانت؟ یان چۆن دەبنە هۆی بەجێگەیاندنی كارێكی ئاست بەرز؟ دەزانی چۆن؟ زۆر خراپ! توڕەبوونت بە تێپەڕبوونی كات وادەكات بە كەسێكی توڕە بناسرێیت لەلای چواردەورەكەت. بڕوانە كەیسەكەی جەین:

ئەم كەسە هات بۆ چارەسەروەرگرتن چونكە نەیدەتوانی واز لە بیركردنەوەی قوڵ بێنێت لەوەی بۆچی پلەی بەرز نەكراوەتەوە لە پیشەكەیدا. پێنج ساڵە لەو كۆمپانیایە كار دەكات و چاوەڕێی ئەوەی دەكرد بەرز بكرێتەوە بۆ پلەی بەڕێوەبردن. ئەم پلە بەرزكردنەوەیە ڕووی نەدا و ئەمیش هەستی بە توڕەبوون دەكرد و هەستی بریندار بووبوو. تا زیاتر بیری لێ بكردایەوە، زیاتر توڕە دەبوو. ئەم كەسە توانیبووی توڕەبوونەكەی بشارێتەوە لە خاوەنكارەكەی بەڵام ئاستی كارەكەی دابەزیبوو، ئەدای كاری بەرەو خراپی دەڕۆیشت و نەیدەتوانی كار لەسەر پڕۆژەكان بكات. پاش مانگێك لەم دۆخە، خاوەنكارەكە ئەم كەسەی بانگكردبووە ئۆفیسەكەی و باسی دوودڵی خۆی بۆ جەین كردبوو لەسەر خراپبوونی ئەدای كاری، هەروەها وتبووی بەرزنەكردنەوەی پلەی جەین پەیوەندی هەیە بە كەمی بوجەوە وەك لەوەی پەیوەندی هەبێت بە شێوازی كاركردنی جەینەوە. خاوەنكارەكە

Scanned with CamScanner

جەینی دڵنیا کردبۆوە پلە بەرزکردنەوەی داهاتوو بۆ ئەم دەبێت، بەڵام ئەگەر شێوازی کارکردنی باش نەکاتەوە وەکو جاران و ئەدای کاری بەرز نەکاتەوە، کەسێکی تر پلەی بەرز دەکرێتەوە.

جـەین هێنـدەی وزەی نـاخی بـەکارهێنابوو لـە کەڵەکـەکردنی تورەبوونیـدا بەرامبـەر خاوەنکارەکـەی، نـەیتوانیبوو بـیر بکاتـەوە لـە هۆکاری تـری ئـەوەی بۆچـی پلـەی بەرزنەکراوەتـەوە. بـەهۆی ئەمەشـەوە ئـەدای کـاری دابـەزیبوو وە هـەلی پلەبەرزکردنـەوەی دابـەزیبوو. بگـرە خەریبوو ئەو هەلە بە تەواوەتی لەناو ببات.

بێگومان ئەگەری هەیە تۆش لە دۆخێکی هاوشێوەدا خۆت ببینیتـەوە لـە کارەکەتـدا، بـەڵام کاردانـەوەی تـورەیی یـان ڕاکـردن لـە کارەکـان، وادەکـات خـەڵکانی چـواردەورت وابـزانن تـۆ ناتوانیـت لـە فشـاردا کـار بکـەیت و ئەمـەش زیـاتر تـورەت دەکـات. باشـترین جێگـرەوە بریتیـە لـە کەمکردنـەوەی تورەییـت و هەوڵـدانت بەوپـەڕی تواناتـەوە بـۆ کردنـی باشترین کـار. ئەگـەر ئەمـە کـاری نـەکرد، چـارت ئەوەیـە واز لـە کارەکـەت بێنیت و بەدووی کارێکی باشتردا بگەڕێیت!

خراپترکردنی دۆخە خراپ و سەختەکان

سـەرباری ئـەوەی پێشـتر باسمـان کـرد، ئـەی باشـە تـورەیی هـەر هـیچ سـودێکی نییـە؟ ئایـا تورەبـوون لـە هەنـدێك دۆخـدا واناکـات بتوانیـت ڕووبـەڕووی سـەختیەکان ببیتـەوە؟ ئایـا واناکـات هەسـت بـە بـەهێزی و زاڵبوون بەسـەر دۆخەکـەدا بکـەیت؟ ئایا دەربڕینی تورەیی پێویسـت نیە بۆ پێداگریی خۆت و گەیانـدنی پـەیام و ئامانجەکـەت؟ ئەمانـە کۆمـەڵێك

پرسیاری گونجاو و باشن. لێکۆڵینەوەی دەروونزانی ئەوەی دەرنەخستووە ئایا توڕەیی دەبێتە هۆی زیادبوون یان کەمبونەوەی کاریگەریتیت لە مامەڵەکردن لەگەڵ دۆخە سەختەکاندا. لە ڕاستیدا هەندێك لێکۆڵەر بەم نەبوونی لێکۆڵینەوەیە بێزار بوون. بەڵام دەبێت بووترێت هەندێك کەس، تەنانەت چارەسەرکارانی دەروونی و نوسەری بەناوبانگیش دەڵێن دەبێت توڕە بیت بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی هەندێك هەلومەرج و دۆخی سەخت و نایەکسانی ببیتەوە.

ڕوانگەیەکی کەمێك جیاواز نزیکەی دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر دەرکەوت لەناو فەیلەسوفە ئاسیایی و یۆنانی و ڕۆمانیەکاندا. لە یەکێك لە نوسراوە هەرە کۆنەکاندا لەسەر توڕەیی، فەیلەسوف ستۆیسیزم (سینیکا)، دەڵێت توڕەیی ناشرینترین و شێتانەترین عاتیفەیە. فەیلەسوف قوتابخانەی ستۆیسیزم بینییان توڕەیی لەتوانایدایە بەرچاوی خەڵکی ڕەش بکات و نەتوانن بە لۆژیکانە بیر بکەنەوە.

لەنێو ژمارەیەکی زۆر خوازیاری چارەسەری کێشەکانی توڕەبووندا، زۆرینەی زۆریان کەسانی ژیر و زیرەکن و کارامەیی باشیان هەیە لە یەکلاکردنەوەی ململانێ و کێشەکاندا، بەڵام کاتێك توڕە نین. ئەم کەسانە کاتێك توڕە دەبن و پاشان هێور دەبنەوە، دەبینن چەندان ڕێگەی باشتر هەبووە مامەڵەیان پێوە بکردایە لەگەڵ دۆخەکەدا.

هەوڵبدە بیر لە کۆتا توڕەبوونت بکەیتەوە. بیربکەوە لەو شتەی جەختت کردۆتەوە سەر و چۆن ڕەفتارت کردووە. ئایا توانیوتە بە شێوەیەکی لۆژیکی بەرەو کێشەکە بڕۆیت؟ ئایا توانیت بڕوانیتە هەموو بژاردەکان؟ ئایا باشترین بژاردەت هەڵبژارد؟ ئایا پەشیمانی لە شتێك

کردبێتت یان وتبێتت؟ ئەگەر وەکو زۆرینەی خەڵکی بیت، دەبینیت لە کاتی تووڕەییدا دەگمەن دەتوانیت بیر بکەیتەوە و باشترین بژاردە هەڵبژێریت.

هەروەها بڕوانە ڕەفتاری کەسەکان کاتێك تووڕە دەبن. بڕوانە خزم و هاوڕێ و هاوپیشەکانت. یان تەنها بڕوانە تەلەڤیزۆن، بەرنامە و هەواڵەکان پڕن لە نموونە. لە بەرنامە ڕووبەڕووە گەرمەکاندا، کاتێك میوانەکان تووڕە دەبن ئایا بە ژیری و کاریگەرانە قسە دەکەن؟ ئایا تووڕەبوونەکەیان یارمەتیدەر دەبێت لە گەیاندنی پەیامەکانیان بە شێوەیەکی کاریگەر؟

لێرەدا لەوانەیە بپرسیت ئەی باشە ئەو دۆخانەی کەسانێك لە جەنگدان یان بەرامبەر دۆخێکی نایەکسانی و توندوتیژی دەوەستنەوە، تووڕەیی باش نیە؟ یان ئەو دۆخانەی داواکاریی چاکسازیی گەورەی تێدا دەکرێت؟ ئایا تووڕەبوون لەم دۆخانەدا گونجاو و کاریگەر نیە؟

هەرچەندە ئەگەری هەیە تووڕەیی یارمەتیدەری هەندێك دۆخی تایبەتی بێت، بەڵام بە دەگمەن دەبێتە هۆی گۆڕانکاری. سەرکردە و پێشەواکانی وەکو مارتن لوتەر کینگ جونیەر و مەهاتما گاندی و کەسانی تر زۆر پێداگر و بەجۆش بوون لەسەر پرس و ویستەکانیان. بەڵام لە هەمان کاتدا زۆر خۆپەروەردەکراو و هێور بوون. ئەم کەسانە قسەکانیان کاریگەر بوو چونکە بە گشتیی پشتیان بەستبوو بە لۆژیك، نەك تووڕەیی.

هەموومان توشی دۆخی سەخت و ناخۆش دەبینەوە. ژیان سەخت و پڕ دژوارییە، هەرچەندە تووڕەبوون عاتیفەیەکی سروشتیی مرۆڤە، بەڵام

دەگمەن بەسوود دەبێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان. بیری لێبکەوە پاشان بڕیار بدە ئایا توڕەبوون سوودبەخشە یان زیانبەخش.

توڕەیی دەبێتە هۆی توندوتیژی

هۆکارێکی تر بۆ خەفەکردن و کپکردنی توڕەییت ئەوەیە توڕەیی بە ئاسانی دەبێتە هۆی توندوتیژی. باشە تۆ لە ژیانی خۆتدا توندوتیژیت نەدیوە؟ یان لەسەر تەلەڤیزۆن و هەواڵەکان و فلیمەکان؟

بەپێی ئامارێکی نوسینگەی لێکۆڵینەوەی فیدراڵی، لە هەر حەڤدە چرکەدا (کاتی نوسینی ئەم کتێبە) یەک تاوانی توندوتیژی دەکرێت لە ویلایەتە یەکگرتوەکاندا (داتای بەڕێوەبەرایەتی دادی ویلایەتە یەکگرتوەکان). ڕووداوی بەکارهێنانی هێز لە نێو لاوانی ئەمریکادا زۆر بەرزە. تاوانی کوشتن لە ئێستادا دووهەم هۆکاری مردنە لە نێو تەمەن پازدە بۆ بیست و چوار ساڵانەکاندا، ئەمەش وادەکات توندوتیژیی کەسیی بکاتە گرنگترین کێشەی تەندروستیی گشتی (بەپێی داتاکانی نوسینگەی ئامارەکانی ویلایەتە یەکگرتوەکان).

هەروەها توندوتیژیی خێزانی، وا خەمڵێنراوە لە ویلایەتە یەکگرتوەکاندا نزیکەی ملیۆن و نیوێک ژن لەلایەن هاوسەرەکانیانەوە لێیان دەدرێت ساڵانە. نزیکەی سەدا ٤٠ ی هەموو ئەو ژنانەی دەمرن ساڵانە، کوژراون بەدەستی مێردەکانیان. ئەمە ئەوە ناگەیەنێت ژنان بەدەر بن لە توندوتیژیکردن. لێکۆڵینەوەیەک دەریخست ژنانیش هێرش و لێدان دەکەنە سەر پیاوان. بەڵام هێرشەکانی پیاوان بۆ سەر ژنان خراپترن و دەرەنجامی مەترسیدارتری هەیە.

توندوتیـژی خێـزانیش بـارگرانی و دەرەنجـامی زۆر خراپـی هەیـە بـۆ سەر منداڵان. راپـۆرتێکی حکومی دەریخست لە ئەمریکادا ساڵانە ١٤٠ هـەزار منـداڵ توشـی ئـازار و لێـدان دەبنـەوە لـە خێزانەکانیانـدا. بـەڵای کەمـەوە ساڵانە دوو هـەزار منـداڵ، کـە دەکاتـە زیـاتر لـە پێنج منـداڵ لـە رۆژێکدا، دەمرن لەسەر دەستی دایکوباوك و بەخێوکارەکانیان (دەستەی راوێژکاریی ئەمریکا لەسەر توندوتیژی و پشتگوێخستنی منداڵ).

لەکاتێکدا تورەیی بە شێوەیەکی خودکارانە نابێتە هۆی توندوتیـژی، بەڵام زۆر جار دەرەنجـامی تـورەیی توندوتیژیـە. یـەکێك لـە لێکۆڵـەرەکانی ئەم بوارە دەڵێت" تورەیی دەکرێت لێکچواندنی بۆ بکرێت بە نەخشـەی تەلارسـازان. بەردەسـتبوونی ئـەم نەخشـانە نابێتـە هـۆی ئـەوەی لـەخۆوە بیناکان دروست بن، بەڵام بە دڵنیاییەوە وادەکات بیناسازییەکە ئاسانتر بێـت." دەتـوانین ئاسـانکاریی توندوتیـژیی بـەهۆی تورەییـەوە لـەم دوو کەیسەی خوارەوەدا ببینین:

ڕیچ مێردێکی تەمەن ٣٧ ساڵان بوو کە دەستی کرد بە چارەسەری دەروونی، پاش ئەوەی دەستبەسەر کرا لەسەر هێرش و لێدان. ژنەکەی ئەم کەسە دەمێك بوو سکاڵای دەکرد لەدەست ڕەفتارە توندوتیژیـەکانی لەکاتی شۆفێریکردندا. ژنی ڕیچ پێداگری کرد لـەوەی ڕیچ چارەسـەری دەروونی وەربگرێت پاش ئەوەی شۆفێرێکی تر هاتە بەردەم مێردەکەی لەپڕ و خەریبوو خۆی پێدا بکێشێت، ڕیچیش تا ترافیکی دواتر دوای کەوت و بۆی دابەزی و جنێویان بەیەکدی دا و مشتەکۆڵەیەکی کێشا بە دەمووچاوی شۆفێرەکەی تردا. دوای ئەوە پۆلیس دوای کەوت چونکە شایەتحاڵێك ژمارەی ئۆتۆمبیلەکەیانی دابوو بە پۆلیس، کاتێك ڕیچ هات

بۆ چارەسەری دەروونی، وتی بەلای کەمەوە مانگی جارێك دەمەقاڵە و جنێو دەدات بە شۆفێری تر. ئەمەش چەندین جار بۆتە هۆی شەڕ، ئەمە یەکەمجاری بوو دەستبەسەر بکرێت.

شێرلی تەمەنی بەرەو چل ساڵی دەرۆیشت کە هات بۆ چارەسەری دەروونی، چونکە بەردەوام دەیقیژاند بەسەر سێ منداڵە بچوکەکەیدا. دەیوت منداڵەکانی بەردەوام کێشە دەنێنەوە و مێردەکەشی زۆر کەم یارمەتیدەری بووە و ئەمیش هەرگیز تەنانەت خولەکێکی نەبووە بۆ خۆی. هەڵچونەکانی بەرەو خراپتربوون دەچوو وای لێهات شتی ناوماڵەکەی دەشکانت. دەترسا لەوەی جارێك ئازاری منداڵەکانی بدات و کۆنترۆڵ لەدەست بدات و ببێتە هۆی ئازاردانی جەستەیی منداڵەکانی.

وەکو شێرلی و ڕیچ، ژمارەیەك خەڵك دەهاتن بۆ چارەسەری دەروونی چونکە زۆرجار تورەبوونەکانیان دەبووە هۆی ڕەفتاری توندوتیژی. زیانەکانی توندوتیژیی بەهۆی توڕەییەوە بریتین لە لەدەستدانی پەیوەندیەکان و کار و ئازاری جەستەیی و زیانی مادی و سکاڵای یاسایی و بەندکردن و پاش ئەوە هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاری.

ئێستا بیربکەوە لەوەی بەهۆی توڕەییەوە توندوتیژیت نواندبێت. بیر لەو کاتانە بکەوە کە زیانی مادیت داوە و هاوار و قیژەت کردووە و پاڵت بە خەڵکەوە ناوە و یان زلە و مشتەکوڵەت لێداون. ئەمانەت کردووە؟ بیر بکەوە ئایا زوو زوو هەڵچونت هەیە و دەری دەبڕیت؟ کەواتە ئاگاداری خۆت بە!

توڕەیی لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشیەكانی دڵ

لەوانەیە بڵێیت"من تەندروستیم زۆر باشە و ئەم بەشەم پێویست نیە بیخوێنمەوە". نا، زۆر دڵنیا مەبە لەخۆت! لێكۆڵینەوەیەكی ٣٠ ساڵە دەریخست توڕەبوونی بەردەوام و توشبوون بە نەخۆشیەكانی دڵ زۆرجار پەیوەندییان بەیەكەوە هەیە. نەخۆشی دڵ لە ئێستادا هۆكاری سەرەكیی مردنە لە ئەمریكادا. لەوانەیە توڕەییەكەت هێشتا نەبووبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیی مەترسیدار، بەڵام كاریگەریە زیان بەخشەكانی دەستیان كردووە بە كار.

بۆ تێگەشتن لەوەی چۆن توڕەیی زیان دەگەیەنێت بە جەستەت، سەرەتا دەبێت بڕوانینە ئەوەی توڕەیی چۆن كار دەكات. زۆر لێكۆڵەر دەڕواننە توڕەیی وەكو سیستەمێكی عاتیفی كە ئامادەكاری دەكات و وزە دەداتە جەستەمان بۆ جەنگان لە دژی هەڕەشەیەك، هەروەها یارمەتیدەرمانە لە جوڵاندن و بەكارهێنانی سەرچاوەكانی چواردەورمان بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ ململانێكاندا. لە سەرەتای ئەم سەدەیەدا، ئەم جۆرە لە پەرچەكرداری دۆخی كتوپڕ لێكۆڵینەوەی لەسەركرا لەلایەن دەروونزان (والتەر كانەن) كە چەمكەكانی"جەنگان یان هەڵاتن" ی دانا. بەشی هەڵاتن لە پەرچەكردارەكەمان پەیوەندی هەیە بە دوودڵی و ڕاكردن لە دۆخە مەترسیدارەكان. بەشی جەنگان لە پەرچەكردارەكەمان پەیوەندی هەیە بە توڕەیی و بەرگری لەخۆكردن لە دژی هەڕەشەكان.

چی ڕوودەدات لە جەستەدا پاش ئەوەی پەرچەكرداری دۆخی كتوپڕ دەكەوێتە كار بەهۆی توڕەییەوە؟ گۆڕانكاری جەستەیی ڕوودەدات وەكو زیادبوونی گرژبوونی ماسولكە و بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ و هەناسەدان

Scanned with CamScanner

و سووتاندنی وزە، بۆ یارمەتیدانی جەستەت بۆ کار. هەروەها هۆرمۆنی ئەدرینالین دەڕژێتە خوێنەوە و خوێنت بەرەو ماسولکە گەورەکانی جەستەت دەڕوات. شتێکی سەیر نیە ئەوانەی تووڕە دەبن دەڵێن حەز دەکەین بکێشین بەو شتەی تووڕەی کردووین. چونکە جەستەیان ئامادەیە بۆ جوڵان و هێرش کردن.

کەواتە تووڕەیی دەتوانێت یارمەتیدەرت بێت لە ڕووبەڕووبونەوەی دۆخێکی هەڕەشە ئامێز بۆ ژیان یان دۆخێکی کتوپڕی مەترسیدار. بەڵام شتێکی لۆژیکی نیە بە هەمان تووڕەیی پەرچەکردارت هەبێت بۆ دۆخە ناخۆشەکانی ژیانی ڕۆژانە. تۆ ئەگەر بەردەوام ئەم سیستەمی هێرشبردنە چالاك بکەیت، کاریگەری و زیانێکی گەورە دەدات لە جەستەت.

ڕۆبەرت ساپۆلسکی، پرۆفیسۆری بایۆلۆژی و زانستی هەستە دەمار لە زانکۆی ستانفۆرد، باسی دەکات چۆن ئێمە کاتێك بەردەوام ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانە دروست دەکەین بەهۆی تووڕەییەوە، دەتوانێت زیان بدات لە سیستەمی خوێنە دەماریمان. زیادبوونی لەپڕی پەستانی خوێن کە بەهۆی تووڕەبوونەوە دروست دەبێت فشاری جوڵەی خوێنی دەمارەکانمان زیاد دەکات. ئەم تەوژمی خوێنە وردە وردە دەبێتە هۆی داخورانی ناوپۆشە لوسەکەی دەمارەکانمان، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕووشاندن و گرنج گرنج بوونیان. کاتێك ئەم چینە لوسەی ناوپۆشی دەمارەکان زیانی بەردەکەوێت، ترشە چەورییەکان و گلوکۆز و مادەی تری ناو خوێن دەنوسێن بە بەشە بریندار بووەکانی ناوپۆشی دەمارەکانمانەوە. ئەم کەڵەکەبوونە بە تێپەڕبوونی کات دەبنە هۆی

گیرانی خوێنبەرەکان وئەمەش دەبێتە هۆی کەمبونەوەی فشاری گشتیی خوێن. ئەم دۆخە پێی دەوترێت (atherosclerosis) ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. ئەگەر ئەم کەڵەکەبوونە لەو خوێنبەرانەدا ڕووبدات کە بەرەو دڵ دەچن، ئەگەری هەیە خۆت بەربژێر بکەیت بۆ توشبوون بە نەخۆشی دەمارەکانی دڵ، کەمبونەوەی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ، وە چەندان نەخۆشیی تری مەترسیداری دڵ.

لە سەرەتای ١٩٦٠ ەکانەوە، چەند لێکۆڵینەوەیەکی گرنگ کرا کە پەیوەندی نێوان تووڕەیی و نەخۆشیی دڵی پیشاندا. لێکدانەوە و خستنەڕووی ئەم لێکۆڵینەوانە بەتەواوەتی جێی نابێتەوە لە سنوری پەڕەکانی ئەم کتێبەدا. بە گشتی زۆرینەی لێکۆڵینەوەکان دەبنە دوو پۆلێن، پۆلێنی یەکەم ناسراوە بە لێکۆڵینەوەی لێکدانەوەی یەکتربڕ، چەندان کەس کە نەخۆشییە جیاوازەکانی دڵیان هەیە داوایان لێدەکرێت باسی ڕێژەی تووڕەبوونیان بکەن لەگەڵ ڕێژەی توندێتی تووڕەبوونیان. وەڵامی ئەم نەخۆشانە پاشان بەراورد دەکرێت بە کۆمەڵانی هاوشێوە کە خۆبەخشی تاقیکردنەوەن و هیچ نەخۆشییەکی دڵیان نیە. لە زۆرینەی زۆری ئەم جۆرە لێکۆڵینەوانەدا، ئەو کەسانەی نەخۆشییە دەماریەکانی دڵیان هەیە دەڵێن ڕێژەی تووڕەبوونیان زۆر زیاترە وەك لەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان نیە. مەبەست لێرەدا پیشاندانی ئەوەیە ئەو کەسانەی تووڕەبوونیان زیاتر و توندترە ئەگەری زۆر زیاتریان هەیە توشی نەخۆشیەکانی دڵ ببن.

کۆمەڵێکی تری لێکۆڵینەوە زیاتر باسی هۆکار و کاریگەریەکانی پەیوەندی نێوان تووڕەیی و نەخۆشیەکانی دڵمان بۆ دەکەن. لەم

لێکۆڵینەوەیەدا، کۆمەڵێکی گەورە لەو کەسانەی سەرەتا تەندروست بوون پرسیاری ئەوەیان لێدەکرێت ئایا ئاستی توڕەبوونیان چەند بووە لە ژیانیاندا. پاشان بۆ ماوەیەکی درێژ بەدواداچوونیان بۆ دەکرێت، بۆ ماوەی بیست ساڵ یان زیاتر لە هەندێك دۆخدا، لە کۆتاییدا پشکنینی نەخۆشیەکانی دڵیان بۆ دەکرێت. نمرەی توڕەیی و توندوتیژی یەکەمجار بەراورد دەکرێت بە تەندروستیی جەستەیی کەسەکان، لە زۆرینەی دۆخەکاندا ئەو کەسانەی توڕەیی و توندوتیژییان زیاتر بووە دواتر توشی ڕەقبوونی دەمارەکانی دڵ بوونەتەوە.

بۆ نمونە لە یەك لێکۆڵینەوەدا، ٢٥٥ قوتابی پزیشکی ڕاپرسییەکیان پڕ کردەوە. دوای بیست و پێنج ساڵ ئەو قوتابیانەی ڕێژەی توندوتیژی و توڕەییان چوار بۆ پێنج نمرە بەرزتربووە، توشی نەخۆشی دەمارەکانی دڵ بوونەتەوە وەك لەوانەی ئاستی توندوتیژی و توڕەییان کەمتر بووە. لە لێکۆڵینەوەیەکی هاوشێوەدا کە لەسەر پارێزەران کرابوو، یەك کەس لە پێنج کەسیاندا کە ڕێژەی توندوتیژی بەرز بوو لە تەمەنی پەنجا ساڵیدا مردبوو. ئەو پارێزەرانەشی ڕێژەکەیان کەمتر بوو تەنها یەك لە بیست و پێنجیاندا مردبوو.

باشە ئینجا با بزانین تۆ لە کەیەوە زۆر توڕەیت؟ ئایا تۆش خۆت بەربژێر کردووە بۆ توشبوون بە پەستانی بەرزی خوێن یان جەڵدەی دڵ؟ ئەگەر بەردەوام توڕەبوونت هەیە ئەوا ئەگەری زۆرە دواتر لە ژیانتدا توشی نەخۆشیی مەترسیدار ببیتەوە. جاری داهاتوو کە هەستت بە توڕەیی کرد، هەوڵبدە هەست بە گۆڕانکاریە جەستەییەکانت بکەیت. لەیادت بێت ئەو کاردانەوە جەستەییانە کە ڕوودەدەن لەگەڵ

تووڕەبوونەكەتدا دەتوانن توشی زیانی جەستەیی و نەخۆشی و تەنانەت مردنی پێشوەختەشت بكەنەوە.

تووڕەبوون و شپرزەبوونی كەسیی

زۆرینــەی زیانــەكانی تــوڕەیی زۆر بەرچـاو و دیـارن. زیانـەكانی تـر ئەگەری هەیە كەمتر دیار بن. ئەمە شپرزەییە كەسی و عاتیفیـەكانیش دەگرێتــەوە، وەكــو خــەمۆكی و هەســتكردن بــە تـاوان و شــەرمەزاری و هەســتكردن بــە لەدەســتدانی كــۆنترۆڵ و لەدەســتدانی ئاســودەیی لــە مامەڵـەكردن لەگـەڵ خـەڵكانی تـردا. ئایا تـۆ هەسـتی لـەم جـۆرەت هەیـە هاوشانی تووڕەبوون و كەم بەرگەگرتنت بۆ تووڕە نەبوون؟

وەكو باسمان كرد، تووڕەبوونی بـەردەوام و توند زۆرجار دەبێتـە هـۆی ئـەوەی كارەكـەت یـان پەیوەندیـە گرنگـەكانی ژیانـت لەدەسـت بـدەیت. كاتێك تووڕەبوونەكانت دەبنە هـۆی ئـەم لەدەستدانانە، بە ئاسانی توشـی خـەمۆكی دەبیتـەوە. تووڕەبـوون و خـەمۆكی زۆرجـار پێكـەوە كاریگـەریت دەكەنە سەر. كەواتە ئەگەری هەیە لۆمـەی خـەڵكان و شتانی چواردەورت بكـەیت لەسـەر ئـەوەی توشـی تووڕەبوونیـان كردوویـت. لەوانەشـە ئەمانـە وات لێبكەن لۆمەی خۆت بكـەیت و خـۆت توشی خـەمۆكی بكـەیت. وەكـو ئەم كەیسەی خوارەوە:

ستەیسی بەرەو چل ساڵیی دەڕۆیشـت و سـێ منداڵی بچوكی هـەبوو. كاتێك هات بۆ چارەسەری دەروونی وتی هەست بە خـەمباری و تـەنیایی دەكـات و سـكاڵای ئـەوەی دەكـرد هـیچ پشـتیوانییەك ناكرێـت لەلایـەن چواردەورەكەیەوە. دانـی بەوەشـدا نـا كـە ئاسوده نیـە ژنـی ماڵەوەیـە. لـە

ڕاستیدا زۆر تووڕەبوو لەسەر ئەوەی نەیدەتوانی کار بۆ هەندێک لە خەونەکانی بکات. مێردەکەی بۆ ماوەی درێژ لە کار دەبوو لەوەش دەچوو تاقەتی نەبێت کاتی لەگەڵ بەسەر ببات. دایکوباوکی ستەیسی کە لەنزیکیەوە دەژیان، حەزیان دەکرد کات لەگەڵ کچەکەی تری و خێزانەکەیدا بەسەر ببەن. سەرباری ئەمانەش ستەیسی هاوڕێی نزکی کەم بوو.

ئەم کەیسەی ستەیسی سەرنجڕاکێش بوو چونکە کێشە سەرەکیەکەی زیاتر پەیوەندی هەبوو بە تووڕەییەوە وەك لە خەمۆکی. هەڵوێستە خەمۆکئامێز و توندوتیژەکەی وایکردبوو چواردەورەکەی تاقەتی ئەمیان نەبێت. زۆرجار لۆمەی کەسانی تری دەکرد لەسەر کێشە و ناخۆشیەکانی، لۆمەی مێردەکەی و منداڵەکانی و خێزانەکەی دەکرد. پاشان هەستێکی توندی تووڕەبوونی بۆ دەهات. ستەیسی بە ڕاستی حەزی دەکرد نزیك بێت لە کەسانی ترەوە، بەڵام تووڕەبوونی ستەیسی دەبووە هۆی دورخستنەوەی ئەم کەسانە.

جاری تر هەبووە ستەیسی لۆمەی خۆی کردووە لەسەر تەنیابوونەکەی و وێنای ژیانێکی کردووە بەبێ هاوڕێیەتی و خەونە بەدی نەهاتووەکانی. پاشان هەستی بە خەمباری و خەمۆکی دەکرد. ستەیسی وەکو ئەوە وابوو لەم هەستی تووڕەیی و خەمۆکیەدا جوڵانە بکات لە خەمۆکیەوە بۆ تووڕەیی و بە پێچەوانەوە. بەداخەوە هیچ کام لەم هەستە ناخۆشانە یارمەتیدەری نەبوو لە دروستکردنی ئەو ژیانە ئارام و میهرەبانەی ستەیسی خوازیاری بوو. تووڕەبوونەکەی بووە هۆی

لەدەستدانی هەستی سۆزدارانەی مێردەکەی بەرامبەری و ئەمەش بووە هۆی زیاتر هەستی تەنیایی و خەمۆکی.

ئەگەر تۆ هەست بە خەمۆکی دەکەیت بەهۆی تورەبوونتەوە، شکاندنی ئاسانە ئەویش بە پشتگوێ خستنی تورەبوونەکەت و جەختکردنەوە سەر گۆڕانکاری لەو شتانەدا کە سوودیان نیە لە ژیانتدا.

هەروەکو خەمۆکی، هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاریش ئەگەری زۆرە هاوشانی تورەبوونەکانت دروست ببن. ئەمەش لەوانەیە وابکات هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر بکەیت دەربارەی ئەو شتانەی وتوتن یان کردوتن لەکاتی تورەبوونتدا و ئەمەش وادەکات خۆت سەرکۆنە بکەیت و خۆت بەدووربگریت لەو خەڵکانەی تورەت دەکەن. وەکو ئەم کەیسەی خوارەوە:

بۆب مێژوویەکی درێژی هەبوو لەگەڵ هەڵچون و تورەبووندا. لە سوپەرمارکێتێك شەری کرد لەگەڵ بەڕێوەبەری شوێنەکە بەهۆی نرخی شتەکانەوە. بەهۆی ئەوەی بەڕێوەبەرەکە زۆر گەنجتربوو لە بۆب، بۆب وای دەزانی دەبوو ڕێزی زیاتر پیشان بدات. کە ئەمەش ڕووی نەدا، بۆب خۆی تورە کرد و دوای ئەوەی جنێو و هەڕەشەی کرد لە بەڕێوەبەرەکە، تەلەفون کرا بۆ پۆلیس، بۆب هێندەی تر تورە بوو، بە ناچاری قۆڵ بەستکرا و بە کەلەپچەوە برا. هەرچەندە دواتر سکاڵاکان ڕاکێشرانەوە، بۆب بەردەوام بوو لە نەچوون بۆ ئەو شوێنە و خۆلادان لە هەر کەسێك کە ئاگاداری ئەو ڕووداوە بوو، چونکە هەستی بە شەرمەزاری دەکرد.

هەرچەندە ئەم کەیسەی بۆب زۆر توندە، هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاری لەسەر خۆ تورەکردن بە ئاسانی دەبێتە دوورکەوتنەوەت لە

خەڵکی. ئەمەش بەردەوام دەبێت لە داپچڕاندنی پەیوەندیە کەسییەکانت و سنوردارکردنی گەشەکردنت.

هەروەها توڕەبوون وادەکات کۆنترۆڵ لەدەست بدەیت. کاتێک لێدانی دڵت بەرز دەبێتەوە دەموچاوت سور دەبێتەوە و بیرکردنەوەکانت خێرا دەبن و پەستانی خوێنت دەفڕێت! هۆرمۆنی ئەدرینالین بە جەستەتدا بڵاو دەبێتەوە و بە دەگمەن دەتوانیت لەم دۆخەدا لۆژیکیانە بیر بکەیتەوە. توڕەبوونەکەت وادەکات نەتوانیت خۆت کۆنترۆڵ بکەیت. هەستی توڕەبونەکەت زۆر ناڕەحەتە و ئەمەش زەنگێکە بۆ ئەوەی تۆ بە شێوەیەکی کاریگەر و گونجاو لەگەڵ چواردەورەکەتدا مامەڵە ناکەیت.

مایک تەمەنی بیست و نۆ ساڵ بوو کاتێک بەهۆی توڕەبوونەکەیەوە بەدووی چارەسەری دەروونیدا گەڕا. ئەم کەسە بەخۆی دەوت"ئالودەی توڕەبوون" بووە و باسی دەکرد کە چەندین جار کۆنترۆڵی لەدەست داوە و توندوتیژانە ڕەفتاری کردووە. لە پاش دواناوەندیەوە، چەندان پەیوەندی گرنگیی لەدەستداوە و جارێکیشیان بەهۆی هێرشی جەستەییەوە دەستبەسەر کراوە و بەهۆی هەڵچونەکانیەوە لە چەندان کار دەرکراوە. لەو کاتەدا کە ئەم کەسە هات بۆ چارەسەری دەروونی REBT، سێ ساڵ بوو هاوسەرگیری کردبوو. ژنەکەشی بەم دواییانە کوڕێکی بووبوو. ئەم لەدایکبوونە هانی مایکی دابوو بەدووی چارەسەردا بگەڕێت. دەیویست باشتر کۆنترۆڵی عاتیفەکانی بکات، وتی"نامەوێت منداڵەکەم بە توڕەیی بمبینێت".

ئایا تۆش وەکو ئەم کەسە نیگەرانی ئەوەیت زۆر لابدەیت لە کاتی توڕەییتدا؟ دەترسیت لەوەی کۆنترۆڵ لەدەست بدەیت و ڕەفتاری

Scanned with CamScanner

زیانبەخشت هەبێت؟ هەستكردن بە لەدەستدانی كۆنترۆڵ ئاماژەیە بۆ ئەوەی پێویستە چارەسەر وەربگریت.

تورەیی دەشتوانێت وابكات ئاسودەیی لەدەست بدەیت لە مامەڵەكردن لەگەڵ خەڵكانی تردا. ئەگەر تورەبوونەكانت بە زۆری دەبێتە دەرەنجامی خراپ، هەر زوو دەست دەكەیت بە لێكدانەوەی بۆچوون و حوكمەكانت. ئەگەری هەیە بوەستیت لە سوربوون و پێداگریی چونكە دەترسیت تورە بیت. ئەگەری هەیە توشی سەر لێتێكچون ببیت لەوەی نەزانیت چۆن پەرچەكردارت هەبێت بۆ دۆخە سەخت وناخۆشەكانی ژیانی ڕۆژانەت. فێربوونی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی عاتیفەكانت لەكاتە سەخت و دژوارەكاندا بەدڵنیاییەوە یارمەتیدەرێكی چاكت دەبێت.

وازهێنان لە تورەیی بەواتای ئەوە نایەت واز بێنیت لە خەون و حەزەكانت. بەڵكو زۆر بە پێچەوانەوە! بە كەمكردنەوەی تورەییت دەست دەكەیت بەوەی بە ئاسودەیی و پێداگریەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵكیدا بكەیت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی دەرفەتەكانت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی حەزی پێدەكەیت لە ژیانتدا.

لەكاتێكدا زۆرینەی زیانەكانی تورەیی زۆر بەرچاوە و خەڵكی بە ئاسانیی دەیبینن، بەڵام هەندێك زیانی تر هەن تایبەتین و وادەكەن توشی شەرمەزاریی و لەدەستدانی كۆنترۆڵ و سەر لێتێكچوون و نەبوونی ئاسودەیی ببیتەوە. هەروەها لەوانەیە خۆت توشی خەمۆكی و هەستكردن بە تاوان ببیتەوە بەهۆی تورەبوونەكەتەوە ئەمەش چونكە زیانی ڕاستەقینەوە دروستبووە لە سەرت. بڕوانە تەنها یەك تورەبوون بووە هۆی ئەم هەموو عاتیفە زیان بەخشە.

ئایا دەناڵێنیت بەدەست زیانەکانی توڕەییەوە؟

ئایا ئاشناییت هەیە لەگەڵ هیچ کام لە بابەت و بەسەرهاتانەی ناو ئەم بەشە؟ ئایا توڕەبوون یارمەتیدەرتە لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت لە ژیانتدا؟ ئایا زیانەکانی توڕەیی هاوشانی خۆشیەکانیەتی؟ ئەگەر تا ئێستا توشی هیچ کام لەو زیانانەی باسمان کرد نەبوویت، ئەوا بزانە توڕەیی هەمیشە نابێتە هۆی زیانێکی ڕاستەوخۆ و دەستبەجێ و بینراو. زۆر جار چەندین ساڵی پێدەچێت تا دەرەنجامە ناخۆش و سەختەکانی توڕەبوون ببینیت. ئەگەر لە ئێستادا دەناڵێنیت بەدەست زیانەکانی توڕەییەوە، ئایا بەڕای تۆ کاتی ئەوە نەهاتووە چارەسەرێکی ئەم کێشەیە بدۆزیتەوە؟

گۆڕانکاری زۆرجار ناخۆش و دژوارە. ئەو کارامەیی و تەکنیکانەی لەم کتێبەدا خراونەتە ڕوو بۆ ئەوە نیە چارەسەرێکی خێرا و هەرزان دابین بکەن بۆ کێشەکانت. بەڵکو پێویستیان بە مێشکێکی کراوە و دووبارەکردنەوەی زۆر و هەوڵی بەردەوام هەیە لە جەنگان لە دژی توڕەبوونەکانت. پاش ئەمانە ئینجا کارەکە ئاسان دەبێت بۆت.

بڕیاردانی ئەوەی کە ژیانێک بژیت کەمتر توڕەبوونی تێدابێت یەکێکە لە هەرە گرنگترین بڕیارەکانی ژیانت. ئامادەیت؟

دووەم
ناڕاستیەکان دەربارەی مامەڵەکردن لەگەڵ تورەبوونتدا

بێگومان چەندان پێشنیاری ژیرانە و لۆژیکیت بیستووە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تورەییدا. چەندان گۆڤار و ڕۆژنامە و بەرنامەی سەر تەلەڤیزۆن و ڕادیۆ ڕۆژانە چەندان چارەسەر پێشکەش دەکەن بۆ یارمەتیدانی خەڵکی لەوەی ژیانێکی بێ تورەیی و ڕق بەڕێ بکەن.

بەڵام بەداخەوە، زۆرینەی ئەو پێشنیار و بیرۆکانە بەکار و بەسود نین.

ئەگەر ئەمڕۆ قسە لەگەڵ پێنج چارەسەرکاری دەروونیدا بکەیت لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ تورەییدا، بە دڵنیاییەوە پێنج شێوازی چارەسەری جیاوازت پێدەدەن. هەندێك لە بەناو "شارەزایان" پێت دەڵێن چارەسەری تورەیی لە ڕابردووی خۆتدا دەبینیتەوە. دەڵێن بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە مامەڵە لەگەڵ تورەییەکەتدا بکەیت ئەوەیە بگەڕێیتەوە ڕابردووی خۆت و ئەو برین و دڵشکاوی و نایەکسانیانەی بەرامبەرت کراون ساڕێژیان بکەیت و لەبیریان بکەیت کە وایان کردووە ئەمڕۆکە تۆ ببیتە کەسێکی تورە و ناسەقامگیر. هەندێك شارەزای تر دەڵێن ڕابردووت هیچ گرنگ نیە، ئەگەر تۆ کار و پیشە و پەیوەندی و ئەو دۆخانە بگۆڕیت کە تورەت دەکەن، ئەوا بێگومان دەگەیتە ژیانێکی دڵخۆشتر و تەندروستتر و کەمتر تورە.

Scanned with CamScanner

ئەگەری هەیە چەند چارەسەرێکی تر ببیستیت کە دژیەکن لەسەر ئەوەی چی بکەیت لە توڕەییەکەت. هەندێك شارەزا دەڵێن هەرچییەکت کردووە توڕەییەکەت دەرمەبڕە و چەندێك توانیت خۆت بەدوور بگرە لە خەڵکی سەربەگۆبەنگ. ئەگەری هەیە پێت بووترێت لە هەلومەرج و دۆخە توڕەهێنەکان بڕۆیتە دەرەوە و نەگەڕێیتەوە تا هێور دەبیتەوە. هەندێکی تر دژی ئەم ڕێچکانە دەڵێن هەرکات توڕە بوویت دەری ببڕە و لە ناختدا هەڵی مەگرە. دەڵێن دەتوانیت ئەمە بەرامبەر خەڵکانی خراپ و شایستە بکەیت، یان بە شێوەیەکی نهێنی توڕەییەکەت دەرببڕیت لەڕێی هاوارکردن بەناو سەریندا و کێشان بە سەریندا و کردنی وەرزشی جەستەیی.

ناڕاستی و بەهەڵەتێگەشتنەکان لەسەر توڕەیی زۆرە، بۆچی؟ چونکە لێکۆڵینەوەیەکی زانستیانەی تێروتەسەل نەکراوە لەسەر هۆکارەکان و چارەسەرەکانی توڕەبوون. وەکو دەروونزان ئالەن ڕۆتەنبەرگ دەڵێت" توڕەیی تا ئێستا وەکو بابەتێکی سەربەخۆ بیر لە گرنگیەکەی نەکراوەتەوە لە تێگەشتن لە ڕەفتاری مرۆڤدا، بەڵام بۆتە هۆی زۆنگاوێك لە پێناسەی سەرلێتێکدەر و هەڵە تێگەشتن و بیردۆزەی بێ بەها".

لێرەدا باسی پێنج ناڕاستیی هەرە باو دەکەین لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕق و توڕەییدا. بۆ تێگەشتن لە سروشتی ڕاستەقینەی توڕەیی، بڕوانە ئەم ناڕاستیانە و بە قوڵی بیریان لێ بکەوە.

ناڕاستیی ژمارە یەك: دەربڕینی توڕەیی بە چالاکانە دەبێتە هۆی کەمبونەوەی توڕەبوون

بیرۆکـەی ئـەوەی دەبێـت بـە چـالاکانە توڕەبوونـەکانت دەربڕیـت بـۆ کەمکردنـەوەی، لـە بیرکردنـەوەی قوتابخانـەی فرۆیـدەوە هـاتووە. بە پێـی شێوازی هایدرۆلیکی عاتیفەکان (بەرزبوونـەوەی عاتیفەکان)ی فرۆید (و ویلێلم ریچ) هەستی توڕەییت کەڵەکە دەبێت بەتێپەڕبوونی کات و دەبێتـە هـۆی دروستبوون و کۆکردنـەوەی وزەی نـەرێنی. ئەگـەر ئـەم توڕەبوونـە کەڵەکەبووە دەرنەبڕیت، وردە وردە دەبێتـە هـۆی هەڵچوونی توندڕەوی و نەخۆشـی و ناسـەقامگیریی عـاتیفی. ئـەو چارەسـەرکارانەی باوەڕیـان بـەم بیردۆزەیە هەیە، هانت دەدەن توڕەبوونەکانت دەربڕیت بۆ کەمکردنـەوە و بەتاڵکردنــەوەی عــەمباری وزە نەرێنیــەکانت. ئەگــەر ڕاســتەوخۆ بــەو کەسانەی بەدڵت نین یان ڕەفتاریانت بەدڵ نیە بڵێیت لـەمناوە مـەمێنن و دوورکـەونـەوە، ئـەوا ڕاسـتەوخۆ دەبێتـە هـۆی وەسـتاندنی کەڵەکـەبوونی وزەی توندوتیژی و نەکردنی ڕەفتاری زیانبەخش.

ئـەم ناڕاسـتیە دوو هەڵـەی گـرنگ لـەخۆ دەگرێـت: یەکـەم، دەربـڕینی تــوڕەیی دەبێتــە هــۆی کەمکردنــەوەی مەترسـیەکانی تــوڕەیی لەســەر تەندروســتی، دووهــەم، دەربــڕینی ڕق و توڕەییــت دەبێتــە هــۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی توڕەبوونت.

وەکو لە بەشی یەکدا باسمان کرد، چەندان بەڵگە هـەن لەسـەر ئـەوەی توڕەبـوونی دووردرێـژ بـە ڕاسـتی دەبێتـە هـۆی هۆکـاری مەترسـیی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ. چەند لێکۆڵینەوەیەك هـەن کە پەیوەنـدی

نێوان تورەبوونی کپکراو و نەخۆشی پیشان دەدەن. بەڵام ئایا بەڕاستی ئەو کەسانەی تورەبوونەکانیان دەردەبڕن، هەلومەرج و دۆخیان باشترە لەوانەی تورەبوونەکانیان دەرنابڕن؟

بێگومان نەخێر! بەپێی بۆچوونی دکتۆر ئارۆن سیگمن، دەروونزان و لێکۆڵەرەی تورەیی لە زانکۆی ماریلاند، دەربڕینی تورەیی هۆکارێکی مەترسیداری نەخۆشیەکانی دڵە. دەربڕینی تورەیی ئەگەری هەیە ببێتە هۆی بزواندنە ناخییەکان کە ئەمیش دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە خوێنبەرەکان. لێکۆڵینەوەکەی ئەم دکتۆرە ئەوە دەردەخات کە ئەگەر چالاکانە تورەییەکانت دەرببڕیت ئەگەری زۆر زیاترە زیان بدەیت لە تەندروستیت وەك لەوەی تورەییەکەت خەفە بکەیت و دەری نەبڕیت. دەربڕینی تورەییەکەت بە شێوەیەکی نابەرپرسانە و هەڕەمەکیانە، زۆر مەترسیدارە!

ناڕاستیەکی تر هەیە دەڵێت ئەگەر خەڵکی بە کراوەیی و ئازادانە تورەییەکانیان دەرببڕن کەمتر توشی تورەبوون دەبنەوە. ئایا دەربڕینی تورەیی دەبێتە هۆی کەمبونەوەی تورەیی؟ ژمارەیەك تاقیکردنەوەی دەروونی لەسەر ئەم لایەنە کراوە لەماوەی چل ساڵی ڕابردوودا.ئەم لێکۆڵینەوانە گەشتوونەتە ئەو دەرەنجامەی دەربڕینی تورەبوون بە زارەکی بێت یان جەستەیی دەبێتە هۆی تورەبوون و توندوتیژیی زیاتر، نەك کەمتر.

دەربڕینی تورەییەکەت بە ڕاستەوخۆیی و ناڕاستەوخۆیی دەبێتە هۆی بەهێزکردن و توندتر کردنی تورەییەکەت. هاوپیشەیەکمان کە کاری لەگەڵ خوازیاری تورەدا دەکرد زۆر جار ئەم سوعبەتە کۆنەی بۆ

دەگێڕایینەوە"چۆن دەگەیتە هۆڵی کارنەگی؟" وەڵامەکەی ئەمەیە"بە ڕاهێنان". هەمان شت ڕاستە بۆ تووڕەییش، چۆن ببیتە کەسێکی زۆر تووڕە؟ بە ڕاهێنان!

(بنەڕەتی سوعبەتەکە: هۆڵی کارنەگی لە ئەمریکایە لە نیو یۆرک، تایبەتە بە مۆسیقا، ئەگەر کەسێك بیەوێت بگاتە ئەو هۆڵە، واتە بتوانێت لەوێ مۆسیقا بژەنێت، نەك داوای ناونیشانەکەی بکات، لە وەڵامدا پێی دەوترێت بە ڕاهێنان دەگەیتە ئەوێ.)

کەواتە ئەگەر دەربڕینی تووڕەیی بە گشتی ببێتە هۆی زیادکردنی تووڕەبوون، بۆچی ئەم ناڕاستیە هێشتا هەر بوونی هەیە؟ وەڵام ئەوەیە ڕەنگە ئەمە پەیوەندی هەبێت بە سروشتی تووڕەبوون خۆیەوە. وەکو لە بەشی ١ دا باسکرا، تووڕەیی سیستەمێکە یارمەتی جەستە دەدات لە ئامادەبوون بۆ هەبوونی پەرچەکردار لە دژی مەترسیەك. کاتێك گۆڕانکاریە جەستەییەکان کە بەشێکن لەم سیستەمە ڕوودەدات، جەستەت وزەی دێتە بەر و ئامادە دەبێت بۆ جوڵە. شتێکی سروشتی دەبێت لەم دۆخەدا پەرچەکردارت هەبێت. بگرە ئەگەری هەیە هەست بە ئاسودەییش بکەیت دوای تێوەگلان لە توندوتیژییەکدا یان ئەوەی بە کەسێك بڵێیت دووربکەوە لێم! جا بەهۆی ئەوەی دەربڕینی تووڕەیی وادەکات هەست بە باشتربوون بکەیت، ئەگەری هەیە ئەم کارە دووبارە و چەند بارە بکەیتەوە و بێ ئاگایانە باوەڕت وابێت ئەوەی دەیکەیت شتێکی تەندروستە.

هۆکارێکی تری ئەوەی ئەم ناڕاستیە هێشتا بڵاوە ئەوەیە زۆرینەی چارەسەرکارانی دەروونی بە ڕاستی دەیانەوێت یارمەتیی

خوازیارەکانیان بدەن و هەست بە باشتربوون بکەن. بەهۆی ئەو هەست بە باشترکردنە کاتیەی خوازیارەکان هەستی پێدەکەن پاش دەربڕینی توڕەییەکەیان، زۆرینەی چارەسەرکاران بە هەڵە باوەڕ دەکەن بەوەی یارمەتیی خوازیارەکانیان دەدەن لەڕێی هاندانیانەوە بۆ دەربڕینی توڕەییەکەیان. هەروەها چارەسەرکاران دەیانەوێت یارمەتی خوازیارەکانیان بدەن. پاش گوێگرتن لە خوازیارەکان بەوەی چۆن هەستیان بە توڕەیی کردووە پاش ڕوودانی ڕووداوێکی نادادپەروەری، چارەسەرکار وا هەست دەکات کارێکی دروستە خوازیارەکە توڕەیی و عاتیفەکانی دەربڕێت دەربارەی ئەو ڕووداوە.

ئامۆژگاریکردنی خوازیارەکانیان بەوەی توڕەبوونەکانیان پیشان بدەن و دەری بڕن واتای ئەوەیە چارەسەرکارەکان بە تەواوەتی لە خوازیارەکان تێگەشتوون و بایەخیان پێدەدەن.

سەرباری بوونی بەڵگەی دژ بەم کارە، هێشتا هاندانی دەربڕینی توڕەیی بوونی هەیە لە زۆرینەی شێوەکانی چارەسەری دەروونیدا و بە گشتیش لە کەلتوری ئەمریکیدا. ئەگەر هێشتا وا باوەڕ دەکەیت دەربڕینی توڕەییت شتێکی تەندروست و سوودبەخشە، واباشترە بەم باوەڕە بەسەرچووەتدا بچیتەوە. دەست بکە بەوەی نەچیتە ژێر ڕکێفی حەزی دەربڕینی توڕەییەکەتەوە. هەوڵبدە جاری داهاتوو زاڵبیت بەسەر ئەم حەزەتدا. دەبینیت وردە وردە ئەو حەز و کەڵوکفەی هەتە بۆ دەربڕینی توڕەییەکەت دادەمرکێتەوە. ئینجا بەردەوامبە لە خوێندنەوە بۆ فێربوونی چۆنیەتی وەستاندنی خۆت لە چوونەناو سوڕی توڕەبوونی لەڕادەبەدەرەوە.

ناڕاستیی ژمارە دوو: دووربکەوە لەو شوێنەی وا دەکات توڕە بیت

هەندێك شارەزایانی تەندروستی دەروونی کە درك دەکەن بە مەترسی و زیانەکانی دەربڕینی توڕەیی پێت دەڵێن بە تەواوەتی خۆت بەدوور بگرە لەو شوێن و کەسانەی وات لێدەکەن توڕە ببیت. ئەوان بەم ڕێگەیە دەڵێن"دوورکەوتنەوە". ئەمە واتە ئەگەر بینیت خەریکە توڕە دەبیت بەهۆی منداڵەکانتەوە، لێیان دوور بکەوە. ئەگەر بینیت بەهۆی کارەکەتەوە توڕە دەبیت، بڕۆ پیاسەیەك بکە تا هێور دەبیتەوە. لە ئامۆژگاریەکی باش دەچێت وایە؟ نەخێر. چونکە هەندێك کێشە هەن لەم ڕێگەیەدا، با بڕوانینە ئەو کەسانەی ئەم ڕێگەیەیان تاقی کردۆتەوە.

فرێد، مێژوویەکی دوورەدرێژی هەبوو لە توڕەبوون و قسەی ناشرین بەرامبەر هاوژینەکانی. هەرچەندە هێرشی جەستەیی نەکردونەتە سەر، بەڵام هاوار و قیژەی بەسەردا کردوون و شتەکانی چواردەوری شکاندووە. پاش لەدەست دانی چەند پەیوەندیەك، فرێد بەدووی چارەسەردا گەڕا، چارەسەرکارەکانی لەو کاتەدا پێشنیاری ئەوەیان بۆ کردبوو هەر کات هەستی بە توڕەیی کرد، با شوێنەکە جێبێڵێت. فرێد ئەم تەکنیکەی تاقیکردەوە لە پەیوەندیەکەی تریدا، وادیار بوو بۆ چەند مانگێك ئەم تەکنیکە کاری خۆی بکات. بەڵام هاوژینە نوێیەکەی بەهەمان شێوە وازی هێنا، هاوژینەکەی وتبوی فرێد قسەی لەگەڵ ناکات و بە دەگمەن گفتوگۆ دەکەن لەسەر ناکۆکیەکانیان و بەردەوام کە توڕە دەبێت ڕا دەکات.

مارجەری، بە هەمان شێوە تەکنیکی بەجێهێشتی شوێنی بەکار دەهێنا لە کاتی تورەییدا. ئەم تەکنیکەی بە زۆری لە کارەکەیدا بەکار دەهێنا کاتێک هەستی بە فشارێکی زۆر بکردایە لەلایەن کڕیاران و سەرپەرشتیارانیەوە. هەرچەندە ئەم کەسە هەڵچوونی نەبوو، بەڵام تەکنیکی بەجێهێشتنی شوێن تێبینی دەکرا لەلایەن خەڵکانی ترەوە. وای لێهات ئەم کەسە ناوبانگی بەوە دەرکرد کە لەڕووی عاتیفیەوە زۆر ناسکە. ئەمەش وای کرد هاوپیشە و سەرپەرشتیارەکانی هیچ کار و ئەرکێکی ئاستەنگداری پێ نەدەن نەبا نەتوانێت جێبەجێیان بکات. وای لێهات لە کارەکەی دوور خرایەوە چونکە بەڕێوەبەرەکەی باوەڕی وانەبوو ئەم کەسە توانای مامەڵەکردنی هەبێت لەگەڵ فشارەکانی کارەکەدا.

بە تێپەڕبوونی کات، ئەم تەکنیکە بە گشتی زیان دەگەیەنێت و دەرەنجامی نەرێنی دەبێت. ئەمەش بەهۆی دووهۆکارەوە ڕوودەدات، یەکەم، تۆ کێشەکان ناخەیتە ڕوو کە واباشتر دەبێت چارەسەر بکرێن، چونکە تۆ کاتێک لە کێشەکان ڕادەکەیت کێشەکانت لەخۆوە چارەسەر نابن. بەڵکو ڕەگ دادەکوتن و دەبنە کێشەی گەورەتر.

دووهەم، خۆلادان لە هەستەکانت وادەکات نەتوانیت چۆن هەستەکانت بەڕێوە ببەیت بە شێوەیەکی باشتر. بیر لەمە بکەوە، ئەگەر تۆ ڕا بکەیت لە دۆخێکی فشارهێن و ناخۆش، چی لێوە فێر دەبیت؟ چی دەربارەی خۆت فێر دەبیت؟ زۆر کەم! گەشەکردنی کەسی ڕوودەدات کاتێک تۆ ڕووبەڕووی دۆخە سەختەکان دەبیتەوە، ئەگەر هێور بیت و بتەوێت بە جیاوازی مامەڵە لەگەڵ شتەکان بکەیت، ئەوکاتە لە

Scanned with CamScanner

میکانیزمەکانی خۆ گونجاندنەوە فێر دەبیت و لە داهاتوودا کاریگەرتر دەبیت لەگەڵ کێشەکەتدا.

ستراتیژیەتەکانی دوورکەوتنەوەش شوێن و کاتی خۆیان هەیە. دوورکەوتنەوە بۆ هێوربوونەوە گرنگە ئەگەر زانیت مەترسیی ئەوەت هەیە بەهۆی هەڵچوونەکەتەوە زیان بدەیت لە کەسانی تر. هەروەها ئەگەر تازە دەستت کردووە بە فێربوونی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکانت ئەوا دوورکەوتنەوە لە قۆناغەکانی سەرەتادا بەسوودە چونکە لە دۆخی گۆڕانکاریدایت. بەڵام بەکارهێنانی ئەمە وەکو ستراتیژیەتێکی بەردەوام، وادەکات ڕێگر بێت لە فێربوونی کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانت و مامەڵە کردن لەگەڵ دۆخە سەختەکاندا بە شێوەیەکی کاریگەر. چونکە تەنها لێیان دوور دەکەویتەوە و ڕاستەوخۆ چارەسەریان ناکەیت.

ناڕاستیی ژمارە سێ: تووڕەیی پاڵت دەنێت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت

ئەگەری زۆرە تۆش وەکو زۆرکەس باوەڕت وابێت تووڕەیی یارمەتیدەرت دەبێت لە بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەتەوێت. یان باوەڕت وایە تووڕەیی پاڵت دەنێت بۆ زاڵبوون بەسەر ڕکابەری و نایەکسانیەکاندا. وەکو لە بەشی یەکەمدا باسمان کرد، تووڕەیی نەک یارمەتیدەرت نابێت لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت، بەڵکو ئەگەری زۆریشە ببێتە ڕێگر و لەمپەر بۆت.

تۆ باوەڕت بەوە هەیە بەبێ هەڵچوونەکانت، خەڵکی گوێت بۆ ناگرن و ڕێزت ناگرن و بەقسەت ناکەن؟ بەڵێ وایە، بەڵام زۆر کەس وانابن

لەگەڵت. ئەگەری هەیە هەندێك كەس مل بۆ توڕەییەكەت كەچ بكەن. ئەگەری هەیە هاوسەر و منداڵەكانت بەهۆی توڕەییەكەتەوە بەقسەت بكەن. وە هاوپیشەكانیشت ئەگەری هەیە بەهۆی هەڵچونەكانتەوە نەرم بن بەرامبەرت. كەواتە ئەمە كێشەی چی تێدایە؟

خەڵكی ئەگەری هەیە بەقسەت بكەن كاتێك هاوار دەكەیت و هەڕەشە دەكەیت- بەڵام تەنها بەهۆی فشارە بەردەوامەكانتەوە، بە تێپەڕبوونی كات خەڵكیی ڕەفتاریان دەگۆڕێت و ڕقت لێ هەڵدەگرن و ئەوانیش قسەیان ڕەق دەبێت و لێت دوور دەكەونەوە. هەمان شت بەسەر (نێد) و خێزانەكەیدا هات:

نێد تەمەنی بەرەو پەنجاساڵی دەڕۆیشت كە هات بۆ چارەسەری دەروونی. ماوەی بیست و حەوت ساڵ بوو هاوسەرگیریی كردبوو وە دوو منداڵیشی هەبوو، نێد زۆر ڕەخنەگر و بەداوا بوو لە خێزانەكەی. (نۆرا) ی هاوسەری نێد و منداڵەكانی بەهۆی بۆڵەبۆڵ و ڕەخنە و توندوتیژیەكانی نێدەوە بەقسەیان دەكرد تەنها بۆ ئەوەی دەمی دابخات. نۆرا دەیوت وامان لێهاتبوو وەك ئەوەی بەسەر توێكڵی هێلكەدا بڕۆین، هێندە بێدەنگ و بێ سەنگ بووین و هەرسێكمان بڕیارمان دابوو واباشترە هیچ دەمەقاڵێ لەگەڵ نێد نەكەین لەسەر هیچ شتێك.

هەرچەندە نێد لە سەرەتادا ئەوەی بیویستایە بەقسەیان دەكرد، بەڵام خێزانەكەی وردە وردە كاریان دەكرد بۆ لەناوبردنی ئەم ڕەفتارەی نێد. دەرەنجام چی بوو؟ كەمبوونەوەی متمانە و سۆزداری.

لەگەڵ زۆر خوازیاردا كارمان كردووە كە هەڵەی ئەوەیان كردووە تەنها چاویان لە دەرەنجامە ماوە كورتەكانی توڕەییەكەیان بووە. بیریان

لە ماوە درێژ و داهاتوو نەکردۆتەوە. خەڵکیی ئەگەری هەیە هەر دەنگت هەڵبڕی یەکسەر ڕابکەن و ئەوەی ویستت بۆت بکەن، بەڵام وریابە، ئاگاداری ئەم بەقسەکردنە خێرایەت بە لە داهاتوودا، چونکە ئەگەری زۆرە پەیوەندیەکەت کاولبکات.

ناڕاستیی ژمارە چوار: بیرکردنەوە لە ڕابردووت تورەییەکەت کەمدەکاتەوە

ئەمەش ناڕاستیەکی ترە کە زۆرجار هۆکارەکەی پسپۆرانی تەندروستیی دەروونین. ئەم بەناو پسپۆرانە دەڵێن بۆ ئەوەی خۆت لە تورەبوون بگریت یان مامەڵە لەگەڵ تورەبوونت بکەیت دەبێت بگەڕێیتەوە ڕابردووت و بزانیت ئەو زەبرە دەروونیانە چین کە لە منداڵیتدا وایانکردووە تورەیی لە ناختدا بچێنرێت. ئەگەر ئەم ناڕاستیە پەسەند دەکەیت، ئەوا دەبێت ئەوەش پەسەند بکەیت چەندان ساڵ لە چارەسەری دەروونیدا بەسەر ببەیت بۆ بیرکردنەوە لەوەی بۆچی ئێستا تورەیت. زۆر چارەسەرکاری دەروونی هەن بە خۆشحاڵییەوە لەگەڵت دەگەڕێنەوە ڕابردووت بۆ گەڕان بە هەموو وردەکاریەکانی منداڵی و هەرزەکارییتدا. هەرچەندە ئەم خود گەڕانە ئەگەری هەیە کارێکی سەرنجڕاکێش بێت، بەڵام ئایا یارمەتیدەرتە لە کەمکردنەوەی تورەییەکەتدا؟ بە دەگمەن!

بۆ ئەوەی ئەم بیرۆکەیە تاقی بکەینەوە، با بڕوانینە نمونەیەک. با وای دابنێین تۆ خەریکی یاریی تێنسی سەر زەویت و زۆر حەز دەکەیت باشتر بیت لەم یاریەدا. دەڕۆیت و ڕاهێنەرێکی تێنسی سەر زەوی بەکری

دەگریت بۆ یارمەتیدانت، پاش چەند وانەیەك و تەماشاكردنت لەلایەن ڕاهێنەرەكەوە، ڕاهێنەرەكە دەتوانێت هەندێك لە هۆكارەكانی خراپی یاریكردنەكەت دەستنیشان بكات و شی بكاتەوە. ئەگەری هەیە بڵێت بۆ نمونە ڕەكتەكەت بە گۆشەیەكی هەڵە گرتووە و وەستانەكەت لەكاتی لێدانی تۆپەكەدا خراپە.

باشە ئەم ڕاهێنەرە كاریگەرێتیەكەی لە چیدا دەبێت ئەگەر چەندان مانگ خەریك بێت لە شیكردنەوە و ڕوونكردنەوەی بۆچی تۆ یاریەكە بە خراپی دەكەیت؟ لەوانەیە كاتی خۆی لە منداڵیدا كە لەگەڵ خوشكەكەت ئەم یاریەت كردووە ئیتر وا فێر بوویت ڕەكتەكە بگریت؟ یان وەستانە هەڵەكەت لە قوتابخانە فێر بوویت؟ ئایا ئەم تێبینیانە یارمەتیت دەدەن لەوەی باشتر یاریی تێنسی سەر زەوی بكەیت؟ بە دەگمەن! بۆ ئەوەی باشتر بیت، زانینی ئەوەی بۆچی و چۆن بە هەڵە فێری یاریەكە بوویت هیچ سوودی نابێت بۆت.

بەڵكو ئەگەر تۆ و ڕاهێنەرەكەت پێكەوە كات بەسەر ببەن لە شێوازە دروستەكانی گرتنی ڕەكتە و چۆنیەتی وەستان لە كاتی لێدانی تۆپەكەدا و ڕاهێنانی لەسەر بكەن ئەوا بێگومان ئەم شێوازە نوێیانە خۆش و ئاسودەكار نابن لە سەرەتادا چونكە تۆ لەگەڵ شێوازە كۆنەكەت ڕاهاتوویت، بەڵام بە دووبارە كردنەوە و ڕاهێنان هەست دەكەیت لە یاریەكەتدا بەرەو باشتربوون دەڕۆیت.

بەهەمان شێوە، فێربوونی ئەوەی كەمتر تورە ببیت پێویستی بە ئاگاداربوونە لەوەی چی بەهەڵە دەكەیت، بەڵام بیركردنەوە لەوەی بۆچی تورەیت زۆر سوودی نابیت بۆت. فێربوون و ڕاهێنان كردن لەسەر شێواز

Scanned with CamScanner

و ڕێگەی نوێی بیركردنەوە و ڕەفتاركردن ئەگەری زۆر زیاترە یارمەتیدەرت بن لەوەی باشتر سۆز و عاتیفەكانت بەڕێوە ببەیت.

هەرچەندە بێگومان ئەگەری هەیە لە ڕابردوودا توشی مامەڵەی خراپ و پشتگوێ خستن و توندوتیژی بوو بیت كە وایكردووە ببیتە كەسێكی تورە، بەڵام لە ئێستاتدا ئەگەر بیر و جەختت لەلای ئەو ناخۆشی و توندوتیژیانە بێت بە دەگمەن سوودی دەبێت بۆ ئەوەی باشتر ڕەفتار بكەیت. لەبری ئەمە فێربوونت بۆ چۆنیەتی بەڕێوەبردنی عاتیفەكانت و ڕووبەڕووبونەوەی هۆكار و باوەڕەكانی تورەكردنت یارمەتیدەر دەبێت لە كەمكردنەوەی ئەم تورەییەی ئێستا هەتە.

ناڕاستیی ژمارە پێنج: ڕووداوە دەرەكیەكان تورەت دەكەن

كاتێك خەڵكیی تورە دەبن زۆرجار شكست دێنن لە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتیی هەستەكانیان. تۆ چەند جار ئەم قسەیەت كردووە یان بە مێشكتدا هاتووە: فڵانە كەس تورەی كردم! فیسار كەس پەستی كردم! ئەوان وایان كرد هەڵبچم! ... بەم جۆرە قسانە تۆ وای دەردەخەیت كە تورەبوونەكانت بەدەست خۆت نین. تۆ بەداخەوە قوربانیەكیت كە عاتیفەكانت بەرز و نزم دەكەن بنەما لەسەر شێوازی مامەڵەی چواردەورت لەگەڵتدا.

ئەگەر وابوایە ڕووداوەكانی چواردەورمان تورەیان بكردینایە، ئەوا دەبوو هەمووومان یەك ڕەفتار و هەڵچوون و كاردانەوەمان هەبوایە بۆ هەمان ڕووداو. بۆ نمونە ئەگەر كۆمەڵێك كەس لە ترافیكدا گیر بخۆن، ئایا هەموویان یەك كاردانەوەیان دەبێت؟ بێگومان نەخێر.

لەوانەیە تیای بێت خۆی شپرزە بکات و هۆڕن لێبدات و هاوار بکات و لە مێشکی خۆیدا بڵێ"بۆ ئەم گەمژانە هێندە خراپ شۆفێری دەکەن؟ ئا ئێستا بۆیان نەچیت تێیان هەڵبدەیت "!

شۆفێرێکی تر لەوانەیە خۆی بخواتەوە و بڵێت"بۆ یەك تۆز زووتر نەکەوتمە ڕێ؟ چەند گێل بووم"!

لەوانەیە کەسێکی تر بڵێت"دەی ئەم شتانە هەر ڕوو ئەدەن، ناخۆشیشە"!

خەڵکیی بە شێوەی جیاواز کاردانەوەیان بۆ هەمان ڕووداو دەبێت، تەنانەت خۆشت لە هەموو کاتێکدا یەك کاردانەوەت نیە بۆ هەمان ڕووداو و هەمان دۆخ. چی شتێك وادەکات ئەم کاردانەوە عاتیفیە جیاوازانە ڕووبدەن؟ لە زۆربەی دۆخەکاندا، باوەڕەکانت لەسەر ئەو شتانەی ڕوودەدەن کاردانەوە عاتیفیەکانت دەستنیێشان دەکەن. لە توڕەبووندا، زۆرجار کە نائۆمێد و بێهیوایت وا دەردەکەوێت توڕەییەکەت ئۆتۆماتیکی بێت، وا هەست دەکەیت هەڵچونەکەت بەهۆی ڕووداوێکی دەرەکیەوەیە.

ئێمە لەم کتێبەدا پیشانی دەدەین بە ئاسانی دەتوانیت ئاگاداری ئەو بیرکردنەوە و باوەڕە بیت کە وات لێدەکەن گیر بخۆیت لە عاتیفەی توڕەییدا. ئەوە خۆتیت کە بوویتە هۆی توڕەبوون و هەڵچوون، نەك کەسانی چواردەورت!

بۆ ئەوەی بە سەرکەوتووانە توڕەبوونەکەت کەمبکەیتەوە و بە ژیرانەتر ڕووبەڕووی سەختیەکانی ژیان ببیتەوە، واز لەو بیرۆکەیە بێنە کە نایەکسانیەکان و خەڵکان و نائۆمێدیەکان وابکەن تۆ ئۆتۆماتیکی

Scanned with CamScanner

هەڵبچیت و تووڕە ببیت. بەڵێ ڕاستە ئەم لایەنانە ڕێخۆشکارن، بەڵام خۆت هۆکاری سەرەکیی هەستەکانتیت. پەسەندکردن و هەڵگرتنی ئەم بەرپرسیارێتیە، هەنگاوێکی یەکەمینی زۆر گرنگە لە مامەڵەکردنێکی کاریگەر لەگەڵ تووڕەییەکەتدا.

ئەم پێنج ناڕاستیە هەندێکن لە باوترین ئەو ناڕاستیانەی ئێمە تێبینیمان کردبوون لە خوازیارەکانماندا کە هاتبوون بۆ چارەسەری دەروونی بۆ کێشەی تووڕەبوونیان. چەندان ناڕاستیی تر هەن دەربارەی تووڕەیی، وەکو نووسەران (کاڕۆڵ تراڤیس) و (بەد نای) و چەندانی تر لە نوسینەکانیاندا ئاماژەیان پێداوە. بۆ ئەم هەنگاوە، تۆ ئەم پێنج ناڕاستیە وەرگرە و پێکەوە دەچینە بەشەکانی تری ئەم کتێبە لەسەر چۆنیەتی ژیانکردن بەبێ تووڕەبوون.

Scanned with CamScanner

سێیەم

میکانیزمەکانی REBT و ABC ی توڕەبوون

تێگەشتنت لە REBT وABC و بەکارهێنانیان، ڕێگەیەکی باشترت بۆ فەراهەم دەکات لە مامەڵەکردنت لەگەڵ کێشەی توڕەبووندا. لە هەمان کاتدا ئەمە هاوکێشەیەکی ئەفسووناوی نیە، REBTچارەسەری کێشەکانت دەکات و بە شێوەیەکی لۆژیکیانە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات نەك بە شێوەیەکی ئەفسوناوی.

باشە REBT چۆن دەستی پێکرا؟ جیاوازیەکەی چیە لە شێوەکانی تری چارەسەری دەروونی؟

من (ئالبێرت ئێلیس) چەمکەکانی REBT م دارشتووە لە لێکۆڵینەوە و ئەزموونی کلینیکیی خۆمەوە. دواتر ئەم چەمکانە پاڵپشتی کران بە سەدان لێکۆڵینەوەی تاقیکاری. لە ماوەی پیشەکەمدا وەکو چارەسەرکار، چەندان تەکنیکم بەکارهێناوە بۆ چارەسەرکردنی خوازیارەکانم. چەندان ساڵ لە ئەزموون و لێکۆڵینەوەی کلینیکیی چڕ پیشانیاندام کە بەناوبانگترین چارەسەرەکان، بە تایبەتی شیکاریی دەروونی کلاسیکی کە خۆم چەند ساڵێك کردوومە، بە شێوەی پێویست نین، وە زۆر گران بەهان و کاتی زۆری دەوێت بۆ خوازیاریش و چارەسەرکاریش. لەبەر ئەمە من لە ساڵی ١٩٥٣ دا دەستم کرد بە گەڕان بەدووی چارەسەری باشتردا.

چەندان بنەمای REBT م لە دانایی فەلسەفەییەوە دەرهێناوە لەگەڵ لایەنەکانی دەروونزانی. هەر لە گەنجیمەوە من خولیای لێکۆڵینەوە و

كۆشش بووم لە فەلسەفەدا، بە تێكەڵكردنی هەندێك لە بنەماكانی فەلسەفە لەگەڵ چارەسەركاریدا، بۆم دەركەوت خوازیارەكانم دەرەنجامی باشتر بەدەست دێنن بە كاتێكی زۆر كەمتر وەك لە ڕێچكە نا فەلسەفیەكانم. لە مانگی یەكی ١٩٥٥ دا، REBTم داڕشت و یارمەتیدەر بووم لە ڕاهێنانكردن بە هەزاران چارەسەكاردا لەو كاتەوە. دوابەدوای من لە شەستەكان و حەفتاكاندا، ئارۆن بێك و دەیڤد بەرنز و ویلیام گلاسەر و ماكسی مۆلتسبی جونیەر و دۆناڵد میشینبۆم و چەندان چارەسەركاری بەناوبانگی تر دەستیان كرد بە چارەسەری ڕەفتارەكیی هزری(CBT) ، كە لە چەندان ڕووەوە زۆر نزیكە لە REBT ەوە. چارەسەری ڕەفتارەكی هزری بریتیە لە شێوەیەكی گشتیی چارەسەری دەروونی كە لەسەر REBT دانراوە و زۆرینەی بیردۆز و كارەكانی REBT بەكاردێنێت. بەڵام هێندەی REBT جەخت ناكاتەوە سەر ئەوەی كە دەبێت بكرێت لەلایەن خەڵكیەوە و كەمتر دەربارەی عاتیفەیە و كەمتر تاقیكارییە وەك لە . REBT ئەم كتێبە پیشانت دەدات چۆن REBT بەكاربێنیت بەڵام لە هەمان كاتدا CBT یشت پیشان دەدات چۆن جێبەجێی بكەیت بەسەر تووڕەییەكەت و عاتیفە كێشەدارەكانی ترتدا.

بەهۆی ئەوەی نوسەرانی ئەم كتێبە چارەسەركاری دەروونین، كەواتە سروشتیە ئەگەر ئامۆژگاریت بكەن بەوەی چارەسەركارێكی لێهاتووی شێوازی REBT یانCBT ببینیت ئەگەر كێشەیەكی گەورەی عاتیفیت هەبوو. بەڵام ئێمە بۆمان دەركەوت كە بە بەكارهێنانی REBT تۆ دەتوانیت خۆت"خۆت چارەسەر بكەیت". لەم كتێبەدا ئێمە باسی ئەوە

دەکەین چۆن بتوانیت خۆت فەلسەفەی توڕەبوونی خۆت دابڕێژیت، ئەمەش لەڕێی پەنابردن بۆ بەکارهێنانی بیرکردنەوەی فەرماندار و ڕەها، واتە فەرمانێکی ڕەهایی بکەیت بەسەر عاتیفەکانتدا و فەرمانە ڕەهاییەکانت بەسەر خەڵکیدا نەهێڵیت. ئەگەر تێبگەیت لەوەی چۆن چاودێری بیرکردنەوەکانی خۆت بکەیت و زاڵ بیت بەسەریاندا، ئەوا زاڵ دەبیت بەسەر خۆتدا بۆ کەمکردنەوەی توڕەییە کاولکاریەکەت.

REBT بیردۆزەی خۆ فێرکردنی تێدایە بۆ یارمەتیدانت لە مامەڵەکردنت لەگەڵ توڕەبونتدا تەنانەت لە هەلومەرج و دۆخە نامۆکانیشدا، واتە ئەو هەلومەرجانەی پێشتر ئەزموونت نەکردوون. تەنانەت لەو کاتانەشدا کە نایەکسانیەکی گەورەت بەرامبەر دەکرێت یان خراپ مامەڵەت لەگەڵ دەکرێت؟ بەڵێ! تەنانەت لەم کاتانەشدا!

بۆ پیشاندانی ئەوەی چۆن بتوانیت بە شێوەیەکی تەندروست کۆنترۆڵی هەستە توندەکانی توڕەیی و هەڵچوون و حەزی تۆڵە سەندنەوە بکەیت، با بڕوانینە نمونەیەك. بیهێنە پێش چاوت دوو کەس ویستویانە شوقەیەك بەشداری پێ بکەن لەگەڵت وەکو ژووری هاوبەش و پێکەوە وەکو هاو ژوور تیایدا بژین و کرێ بەش بکەن، بەڵام تۆ دەبێت شوێنەکە ڕێك بخەیت و ئەساسی بۆ دابین بکەیت. تۆش بەمە ڕازیت، بەشەکەی خۆت لە ڕێکەوتنەکەتان جێبەجێ دەکەیت و هەوڵ و ماندووبونێکی زۆر دەدەیت و خەرجییەکی زۆر دەدەیت. لە کۆتا خولەکدا پێت دەڵێن پلانی تریان هەیە و ناتوانن بەشەکەی خۆیان لە ڕێکەوتننامەکە جێبەجێ بکەن. تۆش زۆر لێیان پەست دەبیت، نەك تەنها لەبەر ئەو هەموو

Scanned with CamScanner

خەرجیە، بەڵام لەبەر ئەوەی دەبێت لە کۆتا ساتدا بەدووی کەسێکی تردا بگەڕێیت بۆ ئەوەی شوقەکەی لەگەڵدا بەشداری پێبکەیت.

لێرەدا کاریگەرترین شێوە چیە تووڕەبوونەکەتی پێ بەڕێوە ببەیت؟ ڕەنگە لە سەرەتادا هەستەکانت دەرنەبڕیت. بەڵام بەهۆی ئەوەی لە بنەڕەتدا تووڕەیت، ئەوا ڕقت بەرامبەر ئەم هاوڕێیەتیەت لەگەڵ ئەو دوو کەسەدا دروست دەبێت. لێرەدا تووڕەبوونەکەت دەرنابڕیت بەڵام کاریگەری دەکاتە سەر هەموو چالاکیەکانی ترت، ئەمەش چارەسەر نیە.

ئەگەری هەیە ڕووبەڕووی ئەو دوو کەسە ببیتەوە و باسی هەستی ڕاستەقینەی ناخت بکەیت و بە"ئازادانە دەری ببڕیت" و بڵێیت"سەیر بکەن، قبوڵم نیە ئاوام لەگەڵ بکەن، چونکە وتتان بەشدار دەبن لە شوقەکەدا دوای ئەوەی من ڕێکی دەخەم و ئەساسی تێدەکەم. ئەم هەموو هیلاکی و خەرجیەم نەدەکرد ئەگەر ئێوە واتان نەووتایە. بەڕاستی ناهەقیتان بەرامبەر کردووم و کارێکی هەڵەتان کرد. چۆن ئاوا لەگەڵ هاوڕکەتاندا ڕەفتار دەکەن؟ تا ئێستا من هیچ کارێکی خراپم بەرامبەر کردوون؟ بەڕاستی نازانم چۆن چاوەڕوان دەکەن هاوڕێیەتیتان بمێنیتەوە ئەگەر کارێکی ئاوا خراپ لەگەڵ هاوڕێکانتان بکەن."

ئەگەر تووڕەییەکەت دەربڕیت، ئەگەری هەیە پیشانی ئەو کەسانەی بدەیت چەند کارێکی خراپیان کردووە. بەڵام لە هەمان کاتدا تۆ ڕەخنە لە کارەکە و بکەرەکانیش دەگریت. بەم کارەت ئەگەری هەیە پاڵیان پێوە بنێیت بۆ ئەوەی ئەوانیش دەست بکەن بە بەرگریکردن لە کارەکەی خۆیان و ئەوانیش لێت تووڕە بن.

Scanned with CamScanner

ئەوەت لە یاد بێت ئەو دوو کەسەش وەکو زۆرینەی مرۆڤایەتی ئەگەری هەیە بەو ڕەفتارەیان خۆیان لۆمە و سەرکۆنە بکەن. بەم دەربڕینی تووڕەییەت وایان لێدەکەیت هەڵەکەیان زۆر زەق بێتەوە و هەستیان خراپ بریندار ببێت زۆر زیاتر لەوەی تۆ دەتەوێت. بەهۆی ڕەخنەکانتەوە، جا گرنگ نیە چەند باش و جوان بیهۆنیتەوە، هاوڕێکانت وا لێدەکەیت هەست بە تاوان بکەن، بەم هۆیەش ئەوانیش بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدا دەبن وات لێبکەن هەست بە تاوان بکەیت. کەواتە دەربڕینی تووڕەییەکەت زیان دەگەیەنێت بەوان و بە خۆشت.

با بڕوانینە جێگرەوەیەکی تر، ئەگەر وەکو هەندێک کەس نەرمێتیەکی تەواو بنوێنیت، ئەوا لەم جیهانە توندوتیژەدا ئەگەری زۆر کەمە سوودی هەبێت. چونکە خەڵکیی ئەگەری زۆرە زیاتر بەکارت بێنن و سوود لە باشی و نەرمێتیەکەت وەرگرن. وە کەمتر ئەگەری هەیە ڕێزت لێبگرن و باش مامەڵەت لەگەڵ بکەن هەرچەندە تۆ ڕێزیان لێبگریت و باش مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت.

کەواتە هەرچەندە ئەو دوو چارەسەرە ئەگەری هەبێت هەندێک جار کاری خۆیان بکەن، بەڵام بە گشتی زیانیان زیاترە لە سوودیان. ئەی کەواتە چی بکرێت لە دۆخە سەختەکانتدا بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت بەبێ توندوتیژی و تووڕەیی و ڕەفتاری بەرگریکارانە، یان کارێک بکەیت زیاتر هەڵە و خراپیت بەرامبەر بکرێت.

لێرەدا دەڵێین هیچ بیردۆزەیەک نیە بە تەواوەتی کاری خۆی بکات و بێ خەوش بێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵچونی تووڕەییدا. با بڕوانینە هەندێک لەو ڕێکاریانەی لە REBT و CBT دا جێبەجێ دەکرێن کە

ماوەی چل ساڵ زیاترە سەرکەوتوون و خەڵک بەکاریان دێنێت لە بەرامبەر توڕەبوونیاندا. ئەگەر هەندێک کات بدەیت بە بیرکردنەوە و تاقیکردنەوە لەسەر REBT و CBT بۆ ماوەیەک، باوەڕمان زۆرە تۆش فێر بیت بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ توڕەبوونەکەت بکەیت، وەکو ئەو هەموو کەسەی توانیومانە یارمەتییان بدەین.

چۆن لەڕێی بیردۆزەکانی REBT ەوە بتوانیت مامەڵە لەگەڵ توندوتیژی و توڕەییەکەت بکەیت؟ با بڕوانینە ABC یەکانی REBT .

سەرەتا لەڕێی دەستنیشانکردنی C یەوە دەست پێدەکەین، کە (Consequence-دەرەنجام) ی عاتیفە یان ڕەفتارەکانتە: ئەویش توڕەییە.

دواتر دەڕوانینە A ، کە بریتیە لە بزواندنی گرژێتی: لە نمونەکەی سەرەوەدا ئەم لایەنە ئەوە بوو دوو هاوڕێکەت نەیانتوانی بەشەکەی خۆیان لە ڕێکەوتنەکەتان ببەنە سەر لەگەڵ تۆدا.

کاتێک دەڕوانینە A و C ، وا دیار دەکەوێت کە A بۆتە هۆی ڕوودانی C .بیردۆزەی REBT دەڵێت، هەرچەندە بزواندنی گرژێتی ڕاستەوخۆ بەشدارە بۆ دەرەنجام، کە دروستبوونی توڕەییە، بەڵام هۆکاری توڕەبوونەکە نیە. چونکە ئەگەر لە نزیکەوە ورد بیتەوە لە پەیوەندی نێوان A و C ، کە دواتر لەم کتێبەدا باسی دەکەین، دەبینیت پاشەکشە کردنی دوو هاوڕێکەت لە ڕێکەوتنەکەتان بە شێوەیەکی گەورە بۆتە هۆی بێزارکردن و بێهیوا کردنی تۆ، چونکە بونەتە ڕێگر لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت. بەڵام پاشەکشەکردنەکەیان بە تەنها، نەبۆتە هۆی ئەوەی تۆ توڕە ببیت.

چونکه ئەگەر توڕەبوونەکەت (C) ڕاستەوخۆ لەدەرەنجامی (A) ەوە بووایە، ئەوا دەبێت وای دابنێین هەرکاتێك دۆخێکی جۆری A ت تووش بوو، دەبێت هەمیشە هەمان کاردانەوەی عاتیفیی جۆری C ت هەبێت. لە ڕاستیدا وا نییە. بۆ نموونە، ئێمە دەزانین ئاو لە پلەیەکی گەرمیدا دەکوڵێت و لە پلەیەکی گەرمیدا دەیبەستێت، ئەمە ڕاستە بۆ هەموو دۆخێکی ئاو و پلەی گەرما. بەڵام کاتێک خەڵکی دەکەونە دۆخە جیاوازەکانەوە، کاردانەوەکانیان جیاواز دەبن. زۆرجار ئێمە سەرسام دەبین بە کاردانەوەی مرۆڤەکان لە دۆخێکی دیاریکراودا. بۆ نموونە دەبیستین لە ئەمریکادا قوربانیان زۆرجار لەبری ئەوەی یارمەتی پۆلیس و ئاسایش بدەن، کەچی پێچەوانەی ئەم کارە دەکەن و یارمەتی تاوانبارەکە دەدەن هەڵبێت لە دەستی دەسەڵات. ئەگەر سەد کەس بێنین و پشکنینیان بۆ بکەین، چەندان کاردانەوەی جیاواز دەبینین، هەندێکیان تاوانبارەکە دەبوورن، هەندێکیان داوای توندترین سزا دەکەن، هەندێکیان لەم دوو نێوەندەدان. دەرەنجامێکی عاتیفی هەرچەندە لەلایەن گرژێتیەکیشەوە بزوێنرابێت، ڕاستەوخۆ لێوەی سەرهەڵنادات.

کەواتە تا ڕادەیەك بژاردەمان لەبەردەستە بۆ زاڵبوون بەسەر کاردانەوەکانماندا لە دۆخە جیاوازەکاندا. تا زیاتر ئاگاداری بوونی کاردانەوەکانمان بین بۆ دۆخە ناخۆش و توڕەهێنەکان، زیاتر ئەگەری هەیە کاردانەوەی بێ توڕەبوونمان هەبێت. دەتوانین بیروباوەڕ (B) دروست بکەین لەنێوان A و C دا. B یەکانمان دەربارەی A بە شێوەیەکی گەورە کاردانەوەکەمان بۆی دیاری دەکەن. تا زیاتر ئاگاداری بیروباوەڕەکانمان بین دەربارەی A ، دەرفەتی باشترمان دەبێت بۆ ئەو

Scanned with CamScanner

بژاردانەی یارمەتیدەرمان دەبن لە بەدەستهێنانی ئامانجەکانماندا. لەڕێی بژاردەی بیرکردنەوە دەربارەی گرژێتیەکانمان (A) ئێمە دەتوانین ڕەفتاری هەڵچوونەکی یان گەمژانەمان نەبێت لە C دا. بەڵام بەداخەوە بەدەگمەن ئێمە ڕادەمێنین لە بیرکردنەوەکانمان، لەبەر ئەمەش بەدەگمەن کاریگەری بیرکردنەوەکانمان دەگۆڕین لەسەر کار و کاردانەوەکانمان.

تۆش وەکو هەموو مرۆڤێکی تر، سیستەمێکی بیروباوەڕت (B) بۆ خۆت دروست کردووە کە پشتی پێ دەبەستیت لەکاتی بڕیاردان و خەمڵاندن و هەڵسەنگاندنی کەسەکان و ڕووداوەکاندا. هەرچەندە تۆ سیستەمی بیروباوەر و بەهای خۆتت هەیە، بەڵام تۆش وەك هەموان چەندان بیروباوەڕت هەیە کە بەهۆی خێزان و کەلتورەکەتەوە بۆت دروست بووە. سیستەمی بیروباوەڕی کەلتوڕە جیاوازەکان لە چەندان ڕووەوە جیاوازن و بە تێپەڕبوونی کاتیش ئەوانیش دەگۆڕێن بەپێی کەلتورەکانیان. هەروەها ئەگەری هەیە تۆ لە یەك کاتدا چەند بیروباوەڕێکی جیاوازت هەبێت، وە جاروبار هەست و بۆچوونەکانت سەرتاپا دەگۆڕیت بۆ ئەوەی دڵخۆش و بەرهەمدار بیت لەم جیهانە بەردەوام گۆڕاوەدا.

وەك وتمان، بیروباوەڕەکان هەمووی بەهۆی خۆتەوە دروست نەبوون. زۆرینەی ئەوەی بە باش و خراپ، ڕاست و چەوت دای دەنێیت لە نەوەی پێش خۆت و بەتەمەنەکانی ژیانت و کۆمەڵگەکەتەوە پێتدراوە.

هەرچەندە سیستەمی بیروباوەڕەکەت بە شێوەیەکی گەورە کاریگەری دەکاتە سەر کاردانەوەکانت لە C دا، بەڵام ئەم بیروباوەرە (B) تاکە هۆکار نیە بۆ دەستنیشانکردنی C. هەروەها A بەهەمان شێوە کاریگەری

دەکاتە سەر کاردانەوەکانت. کەواتە C یەکسانە بە A جارانی B .تۆ زۆرجار ناتوانیت کاریگەرییەکی گەورەت هەبێت بەسەر A دا، بەڵام دەتوانیت هەوڵی خۆت بدەیت. خۆشبەختانە زۆرجار دەتوانیت B بگۆڕیت، وەك دواتر باسی دەکەین.

هیچ کام لە ئەزموونەکانت خۆی بە خۆیان بەهایەکیان نیە. ئەوە تۆیت کە بەهایان بۆ دادەنێیت. ئەمە سروشتی خۆتە، بۆ بەهادانان و پلەدارکردنی ئەزموونەکانت. ئەوەی تۆ حەزی لێدەکەیت و بەدڵتن، پێی دەڵێیت"باش"، ئەوەشی حەزت لێ نیە پێی دەڵێیت"خراپ". هەرکات ئەزموونەکانت (A) پلەدارکرد و خەمڵاندنت بۆ کردن، واتە بیروباوەڕت لەسەر بنیاد نا، ئەوا (B) یەکانت هەست و ڕەفتارەکانت دەستنیشان دەکەن تا لەگەڵ ئەو (A) یانەدا هەبن.

زانینی ئەوەی (A) و (C) یەکانت چین، وادەکات بە ئاسانی (B) یەکانت بناسیتەوە و باشتر مامەڵە لەگەڵ (C) یەکانت بکەیت، بە تایبەتی لە خۆ لۆمەکردن و توڕەبوون و هەڵچووندا. با لە توڕەبونتەوە دەست پێ بکەین (C) دەربارەی بۆ نمونە ناهەقیەك بەرامبەرت کە توشت بووە و ئەزموونت کردووە(A) ، لێرەدا دەتوانیت ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیە (IB) کە دەبنە هۆی (C) دەستنیشان بکەیت و بەرامبەریان بوەستیت و شیکردنەوە بکەیت بۆ ڕاستی و دروستێتی و بەسوودییان. ئەمە بە تەواوەتی لە بەشی دواتردا باس دەکەین.

ئەگەر لە) C دەرەنجام) دەست پێ بکەین، بۆت دەردەکەوێت هەستەکانی توڕەییت (یان هەر هەستێکی زیانبەخش) دوابەدوای ئەزموونێکی "نەرێنی" دروست دەبێت. هەروەها دەبینیت سیستەمی

بیروباوەڕەكەت بە شێوەیەكی گەورە كاریگەری دەكاتە سەر هەستەكانت بۆ .(C) لەم كاتەدا REBT یارمەتیدەرت دەبێت لە زانینی ئەوەی بە دیاریكراوی كام بیروباوەڕ دەبێتە هۆی هەستە ناتەندروستەكانی تووڕەبوونت و ئەوەت پێشان دەدات چۆن هەر یەك لە بیروباوەڕەكانت بگۆڕیت لەڕێی شیكردنەوە نالۆژیكێتی بیروباوەڕەكانتەوە. پیشانت دەدات بیروباوەڕە یارمەتیدەرەكان یان بیروباوەڕە لۆژیكیەكان (RB) زۆرجار وات لێدەكەن بە شێوەیەكی تەندروست كاردانەوەت هەبێت وەك لەوەی هەڵبچیت(C) ، وە پیشانت دەدات چۆن لۆمەكردن و بیروباوەڕی نالۆژیكی (IB) وادەكەن تووڕە بیت (C) لەبەرامبەر گرژیەكاندا(A) ، هەروەها چۆن بتوانیت ڕووبەڕووی بیروباوەڕە نالۆژیكیەكانت بیتەوە و دووبارە هەستەكانت تەندروست و ناهەڵچوو بكەیت.

Scanned with CamScanner

چوارەم

لایەنە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانی تووڕەیی

لەم بەشەدا هەوڵدەدەین پیشانی بدەین چۆن بیروباوەڕە لۆژیکی و بەسوودەکانت وە بیروباوەڕە نالۆژیکی و زیانبەخشەکانت دابەش دەبن بەسەر چەند پۆلێنێکی کەمدا، وە چۆن فێربیت بیروباوەڕە زیانبەخشەکان بناسیتەوە و بیانگۆڕیت. وەکو پێشتر، با ئەمجارەش لە (C)یەوە دەست پێبکەین. C : (دەرەنجام) ڕوودەدات کاتێک شتێکی هەڵە لەژیانتدا ڕوودەدات .(A) لێرەدا دەگەڕێین بەدوای دوو هەستی نەرێنیدا، ئەوانیش بەگشتی ئەمانەن:

هەستە نەرێنیە تەندروستەکان: وەکو بێهیوایی و پەشیمانی و نائومێدی.

هەستە نەرێنیە ناتەندروستەکان: وەکو خەمۆکی و تۆقان و هەڵچوون و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە و بەرگەنەگرتنی نائومێدی.

هەرچەندە هیچ پێناسەیەکی دیاریکراو بوونی نیە بۆ ئەم پۆلێنانە، بەڵام دەکرێت بڵێین هەست و ڕەفتارە نەرێنیە تەندروستەکان یارمەتیدەرن لە خۆگونجاندن و زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا و بەدەستهێنانی ئامانجە گەورەکانت. ئەم هەستە نەرێنیە تەندروستانە یارمەتیدەرت دەبن بۆ فەراهەمکردنی ژیانێکی خۆشبەخت و بەرهەمدار بەبێ نائومێدی و ئازار. لەلایەکی ترەوە، هەستە نەرێنیە ناتەندروستەکان دەبنە هۆی ڕاگرتنت و لەمپەر لەبەردەم بەدەستهێنانی هەر ئامانجێکی گەورەتدا.

Scanned with CamScanner

دەکرێت سیستەمی بیروباوەڕەکانت (B) دابەش بکەین بەسەر دوو پۆلێنی بنەڕەتیدا:

بیروباوەڕی لۆژیکی یان بنیادنەر(RB)

بیروباوەڕی نالۆژیکی یان ڕووخێنەر(IB)

دەتوانین بڵێین هەموو مرۆڤێک چەندان بیروباوەڕی لۆژیکیی هەیە. چونکە ئەگەر وا نەبوایە، مرۆڤایەتی دەپوکایەوە و نەدەما. وەکو پێشتر ئاماژەمان پێدا، ئێمە زۆرینەی بیروباوەڕە لۆژیکیەکانمان و بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانمان بە فێربوون وەردەگرین لە بەتەمەنەکانمانەوە. بەڵام وەکو جۆرج کێلی و ژۆن پیاژێ و کەسانی تر پیشانیان داوە، خۆشمان دەستمان هەیە لە دروستکردنی زۆربەی بیروباوەڕەکانماندا. باشە بۆ ئەم کارە دەکەین؟ چونکە ئێمە بە سروشت چارەسەرکردنی کێشە لەناخماندایە و بیرۆکەی یارمەتیدەریش و ڕووخێنەریش دروست دەکەین.

کاتێک شتێکی ناخۆش و بەد ڕوودەدات بۆمان :A) بزوێنەری گرژێتی) و هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت :C) دەرەنجامی عاتیفی) ئەوا لە هەمان کاتدا بیرۆکەی لۆژیکی و نالۆژیکیش دەکەوێتە کار. بەڵام ئەگەر بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت بەهێزتر بوون لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، ئەوا بە گشتیی هەست بە ناڕەحەتی (شڵەژان یان توڕەیی) ناکەیت(C) ، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بەهێزتر بوون، بە گشتی هەست بە ناڕەحەتی و شڵەژان دەکەیت .(C)

با بزانین ئایا دەتوانین بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت دەستنیشان بکەین؟ زانیمان لە دەرەنجامدا (C) تۆ توڕەبوونت هەبوو بەرامبە دوو هاوڕێکەت

Scanned with CamScanner

چونکە لە کۆتا ساتدا پاشەکشەیان کرد لە ڕێکەوتنە گرنگەکەتان (بزوێنەری گرژێتی .(A :لێرەدا لەوانەیە بەهۆی بیروباوەڕەکانتەوە (B) بڵێیت"تۆ سەیری ئەو دوو نامرۆڤە چەند خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم!" لێرەدا ئەم قسەیە لە قسەیەکی لۆژیکی دەچێت. بەڵام ئەگەر نزیکتر بڕوانین، هەرچەندە لەوانەیە وا دیار بێت تۆ یەك بیرۆکەت هەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا دوو بیرۆکەی دژیەکت هەن.

یەکەم، تۆ دەڵێیت چەندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردوویت، بوونەتە هۆی هەڵوەشاندنەوەی پلانەکانت و ناڕەحەتییان توش کردوویت و تۆیان خستۆتە دۆخێکی سەختەوە، تێبینیت لەسەر ڕفتارەکەی دوو هاوڕێکەت کە کارێکی خراپیان بەرامبەر کردوویت دروست و ڕاست دیارە.

دووهەم، تۆ بەخۆت دەڵێیت"ئەو نامرۆڤانە چەند خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردوویت!" لێرەدا تۆ کارەکانی ئەو دوو کەسە بە خراپ تەماشا دەکەیت، لێرەدا بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت دەکەونە کار، بەڵام لێرەدا ئەم بیروباوەڕەت کە دەڵێت کارەکەیان خراپ و هەڵە بووە، نالۆژیکیە، چونکە: (١) بە خراپ سەیرکردنی کارەکەیان تۆ دەڵێیت ئەو کارەی کردوویانە بە تەواوەتی و لەسەدا سەد خراپ و هەڵەیە و لەم کارە خراپتر بوونی نیە. ئەمانە هەمووی زێدەڕەوین، چونکە ئەوەی کردوویانە بەو شێوەیە خراپ نیە، (٢) تۆ بە تەواوەتی باوەڕت وایە ڕەفتارەکەیان هەڵەیە و بەهیچ شێوەیەك نەدەبوو ئەو دوو کەسە ئەو کارەیان بکردایە. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوەی کردوویانە دەبووایە ڕووبدات، چونکە وەك وتمان ئەوان مرۆڤن و کاری ڕاست و هەڵە دەکەن و ئازادن ئەگەر هەڵەش

بکەن. (٣) تۆ دەڵێیت ئەو دوو کەسە کارێکی خراپیان کردووە، بەپێی ستانداردە ئاساییەکانی کەلتوریش، تۆ ڕاست دەکەیت. بەڵام لە هەمان کاتدا تۆ دەڵێیت ئەوان نامرۆڤن و تەواوی بوونیان نامرۆییە. ئەمەش گشتاندنێکی زێدەڕەوە! (٤) ئەم هەموو هەست و قسە ناخۆشەی لە ناختدایە دەربارەی ئەوان و کردارەکەیان و مرۆڤبوونیان، دەتبات بەرەو کوێ؟ بەرەو ئەو دۆخەی خۆت داتگیرساندووە بۆ خۆت و بۆ ئەوانیش. بەم هەموو هەڵچوونە تۆ خۆت زۆر تورە دەکەیت و ئەگەری زۆرە کاری گەمژانە بکەیت چونکە تورەیت، وە ئەگەری زۆرە ئەوانیش وا لێبکەیت زۆر تورە بن بەرامبەرت و ئەگەری زۆر زیاترە ببێتە هۆی ناخۆشییەکی ناپێویست بەرامبەر هەموو چواردەورەکەت.

بینیت کاردانەوە و زێدە کاردانەوەکانت بەرامبەر کارە هەڵەکەی هاوڕێکانت چەندە زیانی زیاترە وەك لە سوود؟ باش بیر لەو کاردانەوانە بکەوە.

ئەگەر تۆ هێز و دەسەڵاتی زاڵبوون بدەیت بە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بەسەر بیروباوەڕە لۆژیکیەکانتدا، ئەوا واقیع لەیاد دەکەیت و نالۆژیکی بیر دەکەیتەوە و کێشەی زیاتر بۆ خۆت دروست دەکەیت و خۆت دەبیتە هۆی ئەوەی هەستی ناتەندروست و ناخۆش بۆ خۆت دروست بکەیت و هەست و ڕەفتاری ڕووخێنەرت دەبێت. REBT ئەوەت پیشان دەدات ئەگەر کار نەکەیت بۆ گۆڕینی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت ئەوا بەردەوام هەست بە ناخۆشی دەکەیت و دووچاری ناخۆشی دەبیتەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵ تورەبوونەکەت و هەڵچوونەکانتدا. ئەم میتۆدە چەندان تەکنیك لەخۆ دەگرێت بۆ گۆڕینی

ئەم بیروباوەڕانە و چەند میتۆدێکی ڕاهێنانەکی تێدایە بۆ باشترکردنی ڕەفتارەکانت. بەڵام مەرجێکی هەیە، ئەگەر بە ڕاستی دەتەوێت هەست و کارەکانت بگۆڕیت ئەوا دەبێت بە وردی بایەخ بدەیت بە گۆڕینی سیستەمی بیروباوەڕەکانت.

با دووبارە بڕوانینەوە کێشەکەی دوو هاوڕێکەت کە پاشەکشەیان کرد لە ڕێکەوتنەکەی نێوانتان.

ئەگەر بیروباوەڕی لۆژیکی بکەوێتە کار، بۆمان دەرکەوت دەڵێیت"کارێکی باشیان نەکردووە، بریا وایان نەکردایە".

لە دەرەنجامی ئەم قسەیەدا، دەرەنجامی عاتیفە تەندروستیەکەت وا دەکات هەست بە بێهیوایی و ناخۆشی و ناڕەحەتی بکەیت.

بۆ دەستنیشانکردن و دۆزینەوەی ڕیشەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، میتۆدی REBT بەکاردێنین، کە دیزاین کراوە بۆ دەرخستنی هەر بیروباوەڕێکی ناواقعی و نالۆژیکی کە هەتبێت. ئەگەر توڕەییەکەت لەو دۆخەی باسکرا بەرامبەر دوو هاوڕێکەت بخەینە چوارچێوەی REBT ەوە، ئەوا دەتوانیت بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانت بناسیتەوە. بۆ نمونە یەکێك لە بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت ئەمەیە"بەڕاستی کارێکی باشیان نەکرد لە کۆتا ساتدا کشانەوە" ئەمە بیروباوەڕێکی تەواو دروستە و هەمووان هاوڕاتن. ئەوە تێڕوانینت لە کارەکەیان بەوەی"باش نیە" دەبێتە هۆی عاتیفەی تەندروستی بێهیوابوون وەك لە عاتیفەی توڕەبوونێکی کاولکار.

باشە، بەردەوامبە لە تێڕوانین لە بیروباوەڕەکانت، دەبینیت وتت"کارێکی خراپیان کرد و بەڕاستی ناهەقییان بەرامبەر کردووم"

هەرچەندە ئەم بیروباوەڕە لە سەرەتادا وادیارە لۆژیکی بێت، بەڵام یەکێکە لەو چوار بیروباوەڕە نالۆژیکیەی خەڵکی بەکاری دەهێنن بۆ تووڕەکردنی خۆیان! بەڵێ بۆ تووڕەکردنی خۆیان. چونکە کاتێك دەڵێیت ئەو کارەی کردوویانە ناهەقیە و خراپە، شکست دەهێنیت لەوەی بزانیت ناهەقی و کاری خراپ دوو شتی جیاوازن.

ئەو چوار بیروباوەڕە نالۆژیکیەی تۆ و ملیاران خەڵکی تر هەیانە چین کە بەکاری دێنن بۆ تووڕەکردن و هەڵچوونی خۆیان و هەندێکجار وادەکەن ببنە هۆی تاوانکردن؟ بەگشتی ئەمانەن:

١. "بەڕاستی خەڵکیی خراپن چونکە پشتگوێیان خستم و نایەکەسان بوون بەرامبەرم"

٢. "بەرگەی ئەم ناهەقیە ناگرم"

٣. "بەڕاستی نەدەبوو هێندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ بکردمایە"

٤. "چونکە وا خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم، کەواتە ئەوان خەڵکی زۆر خراپن و شایستەی ژیانێکی خۆش نین و دەبێت سزا بدرێن"!

ئەم قسە و بیرکردنەوانە کە دەبنە هۆی پەستکردنت هەموویان پەیوەندیدارن بەیەکەوە و لۆمەی ڕەفتارە"خراپەکان"ی خەڵك دەکەن و دەیگێڕنەوە سەر خراپێتی خودی کەسەکە. ئەم بۆچونە ئەوە دەگەیەنێت کە تەنها کەسە باشەکان کاری باش دەکەن و هەموو کارێکی خراپ لەلایەن کەسانی خراپەوە دەکرێن. بۆ ئەوەی شتەکان کەمێك ئالۆزتر بکەم، ئەمە ئەوەش دەگەیەنێت کە هەرکەسێك هەر شتێك بکات و هەر کەسێکی تر ئەو شتە بە خراپ دابنێن ئەوا واتە ئەم کەسە بکەرە خودی خۆی خراپە و ناخی خراپەکارە. وە ئەگەر کەسێکیش کارێکی باشی

کرد ئەوا نابێت هیچ کاتێك کاری خراپ بکات، چونکە کەسێکی باشە و کاری باشی لێدەوەشێتەوە تەنها. وە کەسە خراپەکانیش تەنها کاری خراپ و نەشیاویان لێدەوەشێتەوە و ناتوانن هیچ کارێکی باش بکەن.

لەڕاستیدا، زۆرجار دەبینین ئەو کەسانەی باشن و بەرپرسیارانە مامەڵە دەکەن، کاری هەڵە و خراپیش دەکەن. زۆر کەسانی باش هەن کە چەندان کاری باشیان کردووە کەچی هەر بە کەسانی خراپ ناویان دەرکردووە لەبەر ئەوەی یەکجار کارێکی خراپیان لێ بینراوە. کەواتە دەبێت زۆر ئاگاداری خۆمان بین لەم زێدە گشتاندنە!

با بگەڕێینەوە لای خۆ توڕەکردنەکەت لە دوو هاوڕێکەت و بۆچوونت لەسەر ئەوەی کەسانی خراپ و نامرۆڤن چونکە کارێکی هەڵەیان کردووە. بەکارهێنانی REBT وادەکات دەرەنجامە ناتەندروستەکەت کە توڕەبوونە سەرچاوەی گرتووە لەوەی تۆ خودی ئەوان و کارە نابەرپرسانەکەیانت پێکەوە بەستۆتەوە و لۆمەیان دەکەیت، کە کارێکی دروست نیە. جا بۆ ئەوەی لۆژیکی بێت، واتە یارمەتی خۆت و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت بدەیت، دەتوانیت هەڵسەنگاندنت هەبێت بۆ (کار)ە هەڵەکەی ئەو دوو هاوڕێیەت بەڵام خوودی کەسەکان نەکەیت بە خراپەکار و بە کەسانی نابەرپرسیان نەبینیت.

لێرەدا بەهۆی ئەوەی تەنها کار و ڕەفتارە هەڵەکەی ئەو دوو کەسەت سەرکۆنە کرد، نەك تەواوی مرۆڤبوون و خودی خۆیان، ئێستا دەتوانیت بە شێوەیەکی ژیرانە و دانایانە بڕیار بدەیت لەوەی چیتر هیچ ڕێکەوتنێکی تریان لەگەڵ نەکەیت، چونکە لە ڕێکەوتنەکەی نێوانتان پەشیمان بوونەوە. لێرەدا بە وازهێنان لە توڕەبوون، دەتوانیت ئەگەری

دووبـارە بنیادنانـەوەی هاوڕێیـەتی و پەیوەندیـەکی بـاش لەگـەڵیان بـە کراوەیـی بێڵیتـەوە، بـۆ ئـەوەی هێشـتا بتوانیـت کـارە بـاش و لایەنـە باشـەکانیانت لەبەرچاو بێـت. هـەروەها بـەهۆی ئـەوەی تـەواوی خـوودی خۆیانت بە خراپکار لەقەڵەم نەدا، یارمەتیدەر دەبیت لـەوەی ئـەوانیش بتوانن بە کەسێکی دانا بتبینن و ڕێزت بگرن و تەنانـەت هاندەریان بیت لەوەی لە داهاتوودا باشتر و دادپەروەرانەتر مامەڵەت لەگەڵ بکەن.

وەك لـەم نمونەیـەوە بینیـت، بنـەماکانی REBT تـەنها مامەڵـە لەگـەڵ لایەنـە کاولکاریەکـەی تووڕەبوونەکەتـدا ناکـات، بـەڵکو بناغـەی دووبـارە دروستکردنەوەی پەیوەندیـەکانت بـۆ دابین دەکـات بنـەما لەسـەر ڕێـزی هاوبەش. وەکو پێشتر باس کرا، یەکەم قوربانیی تووڕەبوونەکـەت ئەگـەری زۆرە لەدەستدانی پەیوەندی و هاوڕێیەتیە نزیکەکانت بێت.

لێرەدا بنەما بنەڕەتیەکانی بیردۆزەی REBT باسکران. بەشی دووهـەم باسی ئەو میتۆدە هەمەچەشنانە دەکات کە تۆ بتوانیـت بـەکاریان بێنیـت بۆ دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت کە بە شێوەیەکی گـەورە دەبنە هۆی دروستبوونی تووڕەبوونی کاولکار.

پێنجەم

دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە تووڕەهێنەکانت

بیرکردنەوە و تێڕامان لە ڕابردووت و ئێستات کارێکی سەرنجڕاکێشە. بەڵام بەپێی پێویست نیە! زانینی ئەوەی چۆن یەکەمجار خۆت تووڕە کردووە و ئەمڕۆش هێشتا بەردەوامیت لەسەری، زۆر گرنگە. REBT پیشانت دەدات چی بۆتە هۆی تووڕەکردنت و چی لەمڕۆکەدا بەردەوامی پێدەدات.

لەم بەشەدا دەڕوانینە ئەوەی لە ڕابردوودا چیت کردووە و ئێستا چی دەکەیت کە بەردەوام دەبێت لە دروستکردنی تووڕەبوونی کاولکار. لەمەش گرنگتر ئەوە پیشان دەدەین چۆن ئەم بیرکردنەوەیەت بەکاربێنیت لە گۆڕینی ڕێگەکانی دروستکردنی تووڕەبوونەکەتدا.

ئایا تێڕامان و بیرکردنەوەی REBT لە ڕابردووی تووڕەییەکەت، هەمان ئەو ڕێگەیەیە کە شیکاریی دەروونی بەکاری دێنێت؟ نەخێر هەرگیز! چونکە ڕێگەکەی REBT زۆر قووڵتر و بەسوودترە. ئەگەر باسی کێشەی تووڕەبوونت بۆ چارەسەرکارێکی دەروونی بکەیت، ئەوا ئەگەری زۆرە ماوەیەکی زۆر بەکاربێنێت لە پیشاندانی ئەوەی چۆن خێزانەکەت خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردوویت لە منداڵیتدا و چۆن ئەم خراپ مامەڵەیە بۆتە هۆی تووڕەبوونی تۆ و چۆن تووڕەبوونی ئەو سەردەمی منداڵیەت گواستۆتەوە بۆ ئێستا.

ئەگەر ئەم تێڕامانە ڕاستیش بێت، ئایا یارمەتیدەرت دەبێت؟ ئەگەری زۆر کەمە! ئەوپەڕی باشترینی ئەوەی ئەم ڕێگەیە بۆت دەکات تەنها

پیشاندانی ئەو هەلومەرجەیە کە بۆتە هۆی تووڕەبوون و بەردەوامیدان بە تووڕەبوونەکەت، بەڵام باسی بیروباوەڕکانی ڕابردووت و ئێستات ناکات دەربارەی ئەو هەلومەرجانە یان فێرت ناکات چۆن ئەو بیروباوەڕەنە بگۆڕیت.

تێڕامانی REBT فەلسەفەی تۆ پیشان دەدات دەربارەی مامەڵە خراپەکەی خێزانەکەت بەرامبەرت، ئەگەر هەبووبێت، وە هەڵوێستت لە ئێستادا بەرامبەر هەستی بوون بە قوربانیت. پیشانت دەدات هەرچەندە کاریگەریت تێکرابێت لە منداڵیتدا، بەڵام هێشتا ئەوە خۆتیت کە کاریگەری دەکەیتە سەر خۆت لەمڕۆکەتدا. وە پیشانت دەدات تۆ وەکو کەسێك کە بیر دەکاتەوە، دەتوانیت ئێستا بە شێوەیەکی ڕیشەیی گۆڕانکاری بکەیت لە بیروباوەڕە تووڕەهێنەکانتدا. بەڵێ، گۆڕانکاری.

REBTدەروانێتە پشت شیکاریی دەروونی و دەڵێت تۆ وەکو کەسێکی پێگەشتوو، ئێستا بژاردەت هەیە. تۆ وەکو کەسێکی پێگەشتوو دەتوانیت کۆنترۆڵی بیرۆکە و هەڵوێستەکان و کارەکانت بکەیت. دەتوانیت بە شێوەیەکی پێگەشتوانە ژیانت ڕێك بخەیت بەپێی خواستەکانی خۆت، بە مەرجێك هەوڵی بۆ بدەیت و کاری بۆ بکەیت.

زۆرینەی خوازیارەکانمان کاتێك بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانیان بۆ دەردەکەوێت، پێمان دەڵێن لە دایکوباوکیانەوە بۆیان ماوەتەوە یان فێری بوون. بەڵێ ڕاست دەکەن، بەڵام ئەوە خۆیانن کە هێشتا بژاردەی ئەوە هەڵدەبژێرن کە ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانە بەردەوامی پێبدەن و کاری پێبکەن. REBT دەڵێت، منداڵیش و کەسانی پێگەشتووش داهێنەرن لە گۆڕینی ئەوەی فێری بوون، خواست و دڵخوازیەکانیان کە بەشێکی لە

دایکوباوك و کەلتورەکەیانەوە وەریان گرتووە بکەنە فەرمان و داواکاری بەشێوەیەك بکوژی پەیوەندیەکانیان بێت، وەکو (دەبێت و نابێت). بەڵێ ڕاستە ئەمە فێربوون، بەڵام خۆیان بە شێوەیەکی داهێنەرانە بەردەوامی دەدەن بەم فەرمانانەیان لە دەبێت و نابێت. ڕاستە ئەو بیروباوەڕانەی خەڵکی هەیانە بەشێکی سەرچاوەی کردووە لەو بیرۆکانەی بە منداڵی وەریان گرتووە بەڵام لە گەورەییاندا وازیان لێنەهێناوە. وە خۆشیان ئەو بیرۆکە هەڵانەیان بە شێوەیەکی دهێنەرانە خراپتر و هەڵەتر کردووە.

لە بەشی پێشوودا بینیمان چۆن کاردانەوەکان بەرامبەر گرژیەکان بەزۆری بەهۆی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانەوە بووە. لێرەدا دەڵێین، بیروباوەڕەکان لە چی پێکهاتوون؟ وە بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکەیەکانی تۆ چین؟

دەتوانیت دوو ڕێچکە بگریتە بەر بۆ دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانت. بپرسە و بڵێ" من باوەڕم بە چی هەیە پێش ئەوەی تورەبم؟" ئەگەر وەڵامێکی ڕوونت نەبوو، ئەوا دەتوانیت ڕێچکەی دووهەم بگریتە بەر، ئێستا تۆ دەزانیت گرژیەکان و دەرەنجامەکان چین، ئەگەر دەرەنجامەکان ناتەندروستن، واتە تورەیی و شڵەژان و خەمۆکین، ئەوا دەتوانین بڵێین تۆ هەندێك بیروباوەڕی نالۆژیکیت هەیە کە کاریگەری دەکەنە سەر هەستەکانت. لە پێشتر چوار جۆرەکەی بیروباوەڕی نالۆژیکیمان نوسی کە زۆرینەی خەڵکی بەکاری دێنن لە خۆ تورەکردندا، بەڵام با جارێکی تر دایان بنێینەوە:

١. "بەڕاستی خەڵکیی خراپن چونکە پشتگوێکار و نایەکەسان بوون بەرامبەرم"

٢. "بەرگەی ئەم ناهەقیە ناگرم"

٣. "بەڕاستی نەدەبوو هێندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ بکردمایە"

٤. "چونکە وا خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم، کەواتە ئەوان خەڵکی زۆر خراپن و شایستەی ژیانێکی خۆش نین و دەبێت سزا بدرێن"!

هەرچەندە ئەم بیروباوەڕ و قسانە دەبنە هۆی تووڕەیی، بەڵام زۆرجار تەنها کەمێك جیاوازییان تێدایە لەکاتی شڵەژانندا. ئەگەر بترسیت لەوەی ئەو شتەی دەتەوێت بەدەستی نایەنێت، ئەوا دەشڵەژێیت، بۆ نمونە سەرکەوتن، یان خۆشی بینین، لێرەدا داواکاریت دەبێت یان فەرمان دەکەیت بۆ ئەوەی بەدەستی بێنیت. شڵەژان بە گشتی سەرچاوە دەگرێت لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانەوە کە خۆت هەتن دەربارەی خۆت، بەڵام تووڕەیی سەرچاوە دەگرێت لەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانەوە کە هەتن دەربارەی کەسانی تر.

با بگەڕێینەوە لای نمونەکەمان، با بڵێین بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆت دەرکەوتووە کە ئەو دوو هاوڕێیەت دەیانەوێت لە ڕێکەوتنەکەتان بکشێنەوە، با بڵێین گوێت لێبوو قسەیان لەگەڵ هاوڕێیەکتاندا دەکرد و بە ناڕاستەوخۆ باسی ئەوەیان کرد لە ڕێکەوتنەکەتان دەربچن. هێشتا دڵنیا نیت لەم کشانەوەیە و دوو دڵیت لەوەی ڕووبەڕوویان ببیتەوە بزانیت وا دەکەن یان نا. لێرەدا بزواندنی گرژێتیەکەت (A) ئەوەیە کە وای بۆ دەچیت ئەوان پاشەکشە بکەن بەڵام گومانت هەیە. لە دەرەنجامدا (C)تۆ خۆت شڵەژاو دەکەیت. لێرەدا ئەو بیروباوەرە نالۆژیکیانە چیە کە دەبنە هۆی شڵەژانت (دەرەنجام)؟ بە گشتی ئەمانەن:

١. "بەڕاستی کارێکی خراپ دەکەن ئەو دوانە ئەگەر لە ڕێکەوتنەکەمان بکشێنەوە! خۆم بەتەنها ناتوانم ئەو شوقەیە بەکاربێنم و ئەمەش زۆر خراپە"!

٢. "بەڕاستی بە هیچ جۆرێک بەرگەی ئەو ناڕەحەتیە ناگرم کە توشیان کردووم"

٣. "نەدەبوو ڕێبدەم توشی ڕێکخستنی شوقەکەم بکەن بەڕاستی من بێهێز و لاوازم"!

٤. "ئەگەر من نەتوانم بگونجێم، کە دەبێت بگونجێم لەگەڵ ئەگەری پاشەکشەیاندا، ئەوا وەکو کەسێکی لاواز دەردەکەوم، وە شایەنی ئەوەم توشی ئەم ناڕەحەتیە ببم چونکە هەر لە سەرەتاوە نەمزانی چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکەم"!

وەک دەبینیت، ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانەی سەرەوە کە وادەکەن تۆ توشی شڵەژان ببیت بە شێوەیەک لە شێوەکان هاوشێوەی ئەو بیروباوەڕانەن کە تورەت دەکەن. جیاوازیە سەرەکیەکە ئەوەیە تۆ ئەم بیروباوەڕانەت بەرامبەر خۆتە وەک لەوەی بەرامبەر ئەو دوو هاوڕێیەت بێت.

ڕێگەیەکی تر بۆ دروستکردنی هەستی نەرێنیی ناتەندروست بۆ دەرەنجامەکان (C) خۆتیت، بەمەش خۆت بە شێوەیەکی ناپێویست پەست دەکەیت. با بڵێین دوو هاوڕێکەت لەبری ئەوەی پاشەکشە بکەن لە ڕێکەوتنەکەتان، فەرمانگەکەیان یان کارەکەیان گوازرایەوە بۆ شوێنێکی تر و ناچاربوون شارەکە بەجێبێڵن و بچنە شارێکی تر. لێرەدا درک بەوە دەکەیت کە ئەوان ناچاربوون بڕۆن و بژاردەی تریان نەبووە، چونکە تاکە

ڕێگەیەك بۆ لەدەست نەدانی کارەکەیان ڕۆشتن بوو بۆ ئەو شارەی تر. کەواتە تێدەگەیت لە بڕیارەکەیان، هەرچەندە لێرەدا لێیان توڕە نیت، بەڵام توشی خەمۆکیەکی زۆر گەورە بوویت، ڕەنگە بیروباوەرە نالۆژیکیەکانت لەم جۆرە بن:

١. "بەڕاستی شتەکان دەرەنجامیان زۆر خراپ بوو بۆم"

٢. "بەرگەی ئەم جۆرە دەرەنجامانە ناگرم"

٣. "نەدەبوو شتەکان ئاوایان لێبهاتایە، بەڕاستی ناخۆشە"

٤. "هیچ شتێك سەرناگرێت بۆ من بەو شێوەیەی دەمەوێت، هەموو شتێك نایەکسان و نادادپەوەرە بەرامبەر من و نابێت وابێت"

بەدڵنیاییەوە ئەو بیروباوەڕانە نالۆژیکین و خۆلۆمەکارن. بەڵام هەموومان ئەم جۆرە بیرکردنەوانەمان هەیە کاتێك خۆمان خەمۆك دەکەین. ئەمەش ئەوە دەردەخات ئەو جۆرە بیروباوەرە نالۆژیکیانە کە دەبنە هۆی توڕەیی و شڵەژان و خەمۆکی بە گشتی هاو شێوەن. بیروباوەڕە نالۆژیکیە توڕەهێنەکان دەبنە هۆی شکاندنی خەڵکی، بیروباوەڕە نالۆژیکیە شڵەژێنەرەکان دەبنە هۆی شکاندنی خۆت، بیروباوەڕە نالۆژیکیە خەمۆك هێنەکانیش دەبنە هۆی داتەپاندنی هەموو ژیانت لە ڕوانگەی خۆتدا.

پسپۆرانی REBT چەندان بیروباوەڕی نالۆژیکیان دێتە بەردەم کە خەڵکیی بۆخۆیان دروست کردووە و خۆیانی پێ توڕە و شڵەژاو و خەمۆك دەکەن. بەڵام پاش لێ وردبوونەوە، بۆمان دەرکەوت ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە دابەش دەبن بەسەر سێ پۆلێندا: (١) شڵەژان و خەمۆکی: "دەبێت کارێکی زۆر باش بکەم و بەلای بەرامبەرەکەمەوە

پەسەند بم" (٢) تورەیی و هەڵچوون:"دەبێت دادپەروەر و میهرەبان بێت لەگەڵم" (٣) بەرگەنەگرتنی نائۆمێدی، تورەیی، خەمۆکی:"دەبێت هەلومەرجەکان بەو جۆرە بن کە خۆم دەمەوێن". ئەم (دەبێت)انە وادیارە بەردی بناغەی هەموو نەخۆشییەکی دەروونی مرۆڤ بێت، کاتێك ئەم دەبێتانە ناکرێن و جێبەجێ ناکرێن، ئەم جۆرە کەسانە چەند دەرەنجامێکی "نالۆژیکی" بۆخۆیان دروست دەکەن:

١. بەناخۆشدانان"بەڕاستی ناخۆشە من ئیشەکانم ئەوەندە سەقەتن (لەکاتێکدا دەبێت زۆر باشتر بم)"، یان"زۆر ناخۆشە وا خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت (لەکاتێکدا دەبێت باشتر مامەڵەم لەگەڵ بکەیت"(

٢. بەرگە نەگرتن"هیچ بەرگە ناگرم کە خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت (لەکاتێکدا نابێت وام لەگەڵ بکەیت)" یان"هیچ بەرگە ناگرم کاتێك هەلومەرجەکان خراپن بەرامبەرم (لەکاتێکدا هیچ نابێت وابن"(

٣. خۆ لۆمە کردن"کاتێك ئیشێکی هەڵە دەکەم (کە نابێت وابکەم) ئەوا من کەسێکی زۆر خراپم و شایەنی ئەم نەگبەتیەم" یان"کاتێك کارێکی گەمژانە دەکەم (کە نابێت وابکەم) ئەوا من کەسێکی بێ بەها و زۆر هیچ نەزانم" یان"کاتێك خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت (کە نابێت وابکەیت) ئەوا تۆ کەسێکی زۆر خراپ و هیچییت"

٤. هەموو یان هیچ (گشتاندن)"ئەگەر چەند جارێك شکستم هێنا لە بەدەستهێنانی ئامانجێکی گرنگدا (کە نابێت شکست بێنم) ئەوا ئیتر هەمیشە شکست دێنم و هەرگیز سەرکەوتن نابینم و دەسەلمێت هیچ باش نیم" یان"ئەگەر خراپ و نایەکسانانە مامەڵەم لەگەڵ بکەیت (کە

نابێت وابکەیت) ئەوا تۆ کەسێکی زۆر خراپیت و هەرگیز باش نابیت لەگەڵم".

دەبینیت تۆ (وەکو زۆرینەی خەڵکی) کە خۆت دەشڵەژێنیت، یەکێك یان زیاتر لەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە بەکاردێنیت. جاریوایە هەمووشیان بەکاردێنیت! دۆخ و گرژێتیە ناخۆشەکان بە خراپ دادەنێیت و خۆت پێداگری دەکەیت لەوەی هیچ توانای بەرگە گرتنی ئەم دۆخانەت نیە و خۆت و چواردەورەکەت و خەڵکانی تر لۆمە دەکەیت. تۆ گشتاندن دەکەیت بۆ دۆخە خراپەکان و بە ڕەش و سپی دەیانبینیت (جیاوازی ناکەیت و نێوان دێڕەکان ناخوێنیتەوە)، تۆ نەك تەنها ئەم دۆخە ناخۆشانە گەورە دەکەیت، بەڵکو زۆر زیاتر فوویان تێدەکەیت و لە قەبارەی خۆیان زۆر زیاتر گرنگییان پێدەدەیت و زۆر بە جددی وەری دەگریت.

بۆچی؟ چونکە ئەمە ئەو ڕێچکەیەیە زۆرینەی مرۆڤەکان زۆرجار دەیگرنە بەر. پێویست نیە وابکەن، بەڵام مەیلیان هەیە بۆی. مرۆڤ بۆ ئەوەی بژی و دڵخۆش بێت، دەبێت یەکەمێتی بداتە چەند شتێك و جەختیان بکاتەوە سەر، وەکو هەوا و خۆراك و پەناگەی پێویست، ئەگینا دەمرن! هەروەها زۆرجار شتانی تر دەکەنە یەکەمێتی، وەکو هەڵکردن لەگەڵ خەڵکانی تردا، هەبوونی پەیوەندی سۆزداری، کارکردن لە پیشەیەکی گونجاودا، هەبوونی ئامانج و مەبەستی ماوە درێژ، چێژ بینین لە لایەنەکانی کات بەسەر بردن. ئەگینا ژیانیان زۆر ناخۆش دەبێت.

لەبەر ئەمە REBT دەڵێت (دەبێت)ەکانی مێشکت ئاساییە هەبن، بەمەرجێك (باشترە بن) واتە ئەگەر نەشبن، نەبنە تووڕەبوون و شڵەژاویت. بەم شێوەیە بیروباوەڕەکانت لۆژیکانە دەبن"باشترە سەرکەوتوو بم و پەسەند بم بەلای خەڵکەوە و ئاسودە بم، بەڵام مەرج نیە لەسەرم، دەتوانم ژیانێکی تا ڕادەیەك خۆشگوزەرانم هەبێت تەنانەت ئەگەر شکستیش بێنم و پەسەند نەبم بەلای خەڵکەوە و ئاسودەش نەبم". هەروەها باوەڕت بەمە بێت:"ئەگەر چەند دەرەنجامێکی دیاریکراوم بووێت، وەکو دەستکەوتن و هێشتنەوەی کار و پیشەیەکی باش، ئەوا دەبێت هەوڵی بۆ بدەم و پێشکەشی بکەم، چاوپێکەوتنەکەم باش بڕوات بەڕێوە و بەردەوام بە ڕێکوپێکی و لەکاتی خۆیدا بچمە سەر کار و پەیوەندیم لەگەڵ سەرپەرشتیارەکانمدا باش بێت و هتد. بەڵام هیچ پێویست نیە خۆم ملکەچ بکەم بە پێویست بوون بە بەدەستهێنان و هێشتنەوەی کارێکەوە. تەنها زۆر پەرۆشم بۆی و حەزم لێیە"!

ڕێچکەی REBT بە دیاریکراوی جەخت دەکاتەوە سەر دەرەنجامە لاوازەکان کە بە گشتی (نەك هەمیشە) بەدەستی دێنیت بەهۆی (دەبێت)ەکانەوە. وەکو پێشتر باسکرا، تۆ بەهۆی سێ فەرمانی بنەڕەتیەوە خۆت کەمئەندام و دەست بەست دەکەیت:"دەبیت بەردەوام هەڵسوڕانم چاك بێت" یان"خەڵکی دەبیت بەردەوام باش مامەڵەم لەگەڵ بکەن" یان"هەلومەرجەکان دەبێت بەردەوام بەو شێوەیە بن کە من دەمەوێن". بەم شێوەیە بە ناپێویستانە خۆت تووڕە و شڵەژاو و خەمۆك دەکەیت، بەردەوام حەزەکانت بەرز دەکەیتەوە بۆ ئاستی (دەبێت هەبن) و

Scanned with CamScanner

دڵخوازیـەکانت دەکەیتـە فـەرمان و پێـداگری و خۆزگـەکانت دەکەیتـە پێویستیەکی ڕەها.

هـەرکات هەسـتت کـرد لـەڕووی عاتیفیـەوە زۆر شـڵەژاویت، ئـەوا پـەنا دەبەیتە بەر یەکێك یان دووان یان هەرسێ بیروباوەڕەکەی پێشتر باسمان کـرد لـە (دەبێت)ەکـان. زۆرینـەی کێشـەکانی مـرۆڤ هـیچ یـان زۆر کـەم پەیوەندی هەیە بە داواکاریە ناخییەکانەوە، بەڵام کێشە عاتیفیەکان بە گشـتی سەرچـاوە دەگـرن لـەم جـۆرە بیرکردنـەوە و ڕەفتارانـەوە. پـاش قسەکردن لەگـەڵ هـەزاران کـەس کـە چـەندان ئاسـتی جیـاوازی توڕەییـان هـەبوو، هێشـتا کەسـێکمان نـەدی کـە خـۆی بـەهۆی قسـە و بیروبـاوەڕە لۆمـەکارەکانی خۆیـەوە نەبووبێتـە هـۆی شـڵەژانی عـاتیفیی ناپێویسـت بۆخۆی.

هەموو مرۆڤێك چەندان بیروباوەڕی نالۆژیکییان هەیە، کە هەریەکەیان پەیوەندی هەیە بەهۆی کێشە و گرژێتیەکانیانەوە. هەموو ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانە بەهۆی چەند بیرکردنەوە و قسەیەکی دیاریکراوەوە دروست دەبن و سەرچاوە دەگـرن. لێـرەدا هەنـدێك لـەم بیروباوەڕە نالۆژیـە باوانـە باس دەکەین کە دەبنە هۆی شڵەژانی عاتیفی.

(دەبێت)ەکانی پەسەندکردن و وەدەستهاتنە نالۆژیکیەکان

"دەبێـت کـارێکی چـاك بکـەم، بـەلای خـەڵکانی تـرەوە پەسـەند بم و هەرگیز ڕەت نەکرێمەوە، ئەگینا واتە کەسێکی زۆر خراپ و نالێهاتووم".

هەرکات باوەڕت بەم بیرۆکەیە کرد، وەکو حاڵی زۆرینەی خەڵکانی ئەم جیهانە، ئەوا خۆت لۆژیکێك بۆ خۆت دروست دەکەیت کە ئەمەیە"ئەگەر

من کەسێکی زۆر خراپ و نالێهاتوو بم، ئەوا هەرگیز یان زۆر دەگمەن سەردەکەوم لە کارە گرنگەکانمدا، ئەی باشە کەواتە سوودی هەوڵدان چیە بۆ سەرکەوتن؟"

ئەم (دەبێت)ەی پەسەندکردن و وەدەستهاتنە نالۆژیکیە دەبێتە لەناوبردنی خۆت چونکە بە گشتی دەبێتە هۆی عاتیفەی بەهێزی شڵەژان و خەمۆکی و بەکەم خۆ سەیرکردن و ڕق لەخۆ بوون و خۆ پشتگوێ خستن و کار دواخستن و ڕەفتارە خراپەکانی تری لەم جۆرە.

بۆ خراپترکردنی دۆخەکە، کاتێک تۆ دەڵێیت دەبێت کارێکی چاك بکەم و پەسەند بکرێم لەلایەن خەڵکیەوە، ئەوا خۆت دەبیتە هۆی ئەوەی کارێکی وەها باش و چاك نەکەیت و خۆت دەبیتە هۆی عاتیفە و ڕەفتاری نەرێنی. پاشان بەردەوام ئەم قسانە بەخۆت دەڵێیت "نابێت هەرگیز هەست بە شڵەژان بکەم، کەواتە دەبێت خۆم لەو کارانە بەدوور بگرم کە ئەگەری شکستم هەیە تیایاندا" لێرەدا بوویتە هۆی دروستبوونی نیشانەی لاوەکی بۆ کێشە سەرەکیەکەت، کە شڵەژانە دەربارەی خودی شڵەژان و خەمۆکیە دەربارەی خودی خەمۆکی. واتە دوو هێندە نیشانەکانت زەق کردەوە.

(دەبێت)ە نالۆژیکیەکان دەربارەی کەسانی تر

"دەبێت کەسانی تر باش و میهرەبان بن لەگەڵم ڕێك بەو شێوەیەی خۆم دەمەوێت. ئەگەر وایان نەکرد، ئەوا ئەوان خەڵکی خراپن و دەبێت سزا بدرێن بۆ ئەو ڕەفتارە خراپەیان".

ئەم (دەبێت)ە نالۆژیکیە بە گشتی دەبێتە هۆی تورەکردن و خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی و قسە ڕەقی و توندوتیژی و هانی چواردەورەکەت دەدات تۆ بێزراو بیت لەبەرچاویاندا و خراپتر مامەڵەت لەگەڵ بکەن، ئەگەری هەیە بەخۆت بڵێیت"نابێت تورە و قسە ڕەق و توندوتیژ بم" بەڵام بەم قسەیە تۆ خۆت تورە دەکەیت لەخۆت چونکە لە چواردەورەکەت تورەیت.

(دەبێت)ە نالۆژیکیەکان دەربارەی هەلومەرجەکانی ژیان

"دەبێت ئەم جیهانە و هەموو کەسێکی ناو ئەم جیهانە بەو شێوەیە کار بکەن کە دەبنە هۆی ئەوەی من چیم ویست بێتە دەستم لەو کاتەی دەمەوێت بێتە دەستم. وە دەبێت هەلومەرجەکان بەو شێوەیە بن ئەوەی نەمویست نەیەتە دەستم و دەبێت ئەمانەش بە خێرایی و ئاسانیی ڕوبدەن."

ئەم داخوازیە دژ بە خۆیانە دەبێتە هۆی دروستبوونی کەم بەرگەگرتنت بەرامبەر ناخۆشی و گرژیەکان. کاتێك زۆر قوڵ بەم شێوەیە بیر دەکەیتەوە، تورە دەبیت لە هەلومەرجە خراپەکان و زۆرجار یاخی دەبیت لەوەی بگۆڕێیت یان هەڵبکەیت لەگەڵ هەلومەرجەکاندا. خۆت بەدەستی خۆت دەبیتە هۆی خەمۆککردن و بێهیواکردنی خۆت، دەبیتە هۆی وازهێنان و پاشەکشێ، وە نوزەنوز و هاوار دەکەیت کاتێك هەلومەرجەکان خراپ و ناخۆشن و وادەکەیت بەرگەیان نەگریت. لە دەرەنجامدا دەبیتە نائۆمێدکردنەوەی خۆت چونکە توانای بەرگەگرتنت کەمە.

Scanned with CamScanner

ئەم سێ بیروباوەڕە نالۆژیکیە بنەڕەتیەی باسمان کرد، بێگومان پلە و ئاستییان هەیە. بەڵام هەموویان دەبنە هۆی خراپ تەماشاکردن و (ناتوانم بەرگەی ئەمە بگرم) و لۆمەکردنی خۆت و چواردەورەکەت و گشتاندنێکی زێدەڕەو.

شەشەم

لێکدانەوەی تایبەتی بۆ ئەو بیروباوەڕانەت کە تورەهێنن

دووبارە بە یەکێك لە بنەما بنەڕەتیەکانی REBT دەست پێدەکەینەوە: زۆر کەس هەن ئەگەری هەیە زۆر هەوڵبدەن بۆ ئەوەی تورەت بکەن، بەڵام وەکو (ئیلینۆر روزەفێلت) دەڵێت"بۆ ئەوەی وات لێبکەن هەست بە کەمی بکەیت، دەبێت خۆت رێیان بدەیت". بە شێوەیەکی گشتی، ئەوە (خۆتیت) کە خۆت تورە دەکەیت، وەك وتمان خۆت بیروباوەڕی نالۆژیکی دروست دەکەیت دەربارەی رەفتار و هەڵوێستە"نادادپەروەر و نایەکسان"ەکانی خەڵکانی تر لەگەڵ تۆدا. با ئێستا بڕوانینە سێ لێکدانەوەی گرنگی REBT دەربارەی بیروباوەڕە تورەهێنەکانت.

لێکدانەوەی ١: بەڵێ ڕاستە تورەبوونی ئێستات ڕەنگەی بە جۆرێك لە جۆرەکان پەیوەندی هەبێت بە ڕابردووتەوە، بەڵام نەك بەو ڕادەیەی دەروونزانانی ڕێبازی فرۆید و دەروونزانانی تر دەیلێن. کاتێك ئەمڕۆ تورە دەبیت (دەرەنجام (C – ئەوا ئەو گرژیانەی بوونەتە تورەکردنت یارمەتیدەرن لە تورە کردنەکەتدا، نەك هۆکاری تورەبونەکەت بن. بەڵام بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت دەربارەی"نایەکسانیەکان" کە گرژیەکانتە بە ڕاستەوخۆیی دەبنە هۆی تورەبوونەکەت .(C) بەڵێ ڕاستە ڕووداوە زەبراویەکانی سەرەتای ژیانت پێکهاتەیەکی ئەم پرۆسەیە بوون، بەڵام پێکهاتەیەکی گرنگ نەبوون. گرژیەکانی ئەمڕۆت لەگەڵ بیروباوەڕەکانی

Scanned with CamScanner

ئەمڕۆت دەربارەی ئەو ڕووداوانەی ڕابردووت زۆر گرنگترە لە خودی ڕووداوەکە. ئەم لایەنە لە زۆرینەی بیردۆزەکانی چارەسەری دەروونیی تردا تەواو پێچەوانەیە.

ئێمە ناشڵێین ڕووداوەکانی ڕابردووت هیچ کاریگەریەکی نیە لەسەر ڕەفتاری ئەمڕۆت. چونکە لێکۆڵەران بۆیان دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی کە زۆر توند سزا دەدرێن لەلایەن دایکوباوکیانەوە زیاتر تووڕە و توندوتیژ دەبن بەرامبەر کەسانی تر لە ژیانیاندا، وەك لەو منداڵانەی کەمتر توندوتیژییان بەرامبەر کراوە. لەکاتێکدا ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی تا ڕادەیەك پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەو ڕەفتارەی بەرامبەر مرۆڤەکان کراوە لە سەرەتای تەمەنیاندا لەگەڵ ڕەفتارەکانی مرۆڤەکان لە دواییدا، بەڵام وا باشترە ئەم زانیاریە وەکو زانیاریەکی گشتگیر و یەکلاییکار تەماشا نەکەین.

هەروەها دەبێت ڕەچاوی هۆکارە بۆماوەییەکانیش بکەین هاوشانی کاریگەریە ژینگەییەکانی سەرەتای تەمەنی منداڵی. تووڕەیی و توندوتیژیی ئەو کەسانەی گەورەبوون لە ژینگە و هەلومەرجێکی سەخت و جەنگاویدا ئەگەری هەیە ببێتە هۆکاری بۆماوەیی و فێرکراویش. بۆ نمونە ئەگەر دایکوباوکێك مەیلی توندوتیژی هەبێت، ئەگەری زۆرە بگوازرێتەوە بۆ منداڵەکانیان. لەبەر ئەمە ئەگەری هەیە ئەم دایکوباوکە کاردانەوەیەکی توندیان هەبێت بەرامبەر توندوتیژیەکانی منداڵەکان، ئەمەش دووبارە دەبێتە هۆی زیاتر توندوتیژکردنی منداڵەکە. کەواتە لێرەدا سووڕێکی توندوتیژیی دروست بوو کە دەبێتە هۆی زیاتر

Scanned with CamScanner

توندوتیژی، ئەمە سووڕێکە بیردۆزەی REBT دەیەوێت بیشکێنێت و بیوەستێنێت.

لێکدانەوەی یەك دەڵێت: ئەو بیروباوەڕانەی ئەمڕۆ هەتە گرنگە، لە REBTدا ئێمە باسی ئەوە ناکەین چۆن ئەم بیروباوەڕانەت بۆ دروست بووە، چونکە ئەو ڕەفتار و هەڵوێستانەی دایکوباوك و بەتەمەنەکانی سەردەمی منداڵیت کاریگەریکی زۆری هەیە لەسەر بیروباوەڕەکانی ئەمڕۆت، بەڵام وەکو پێشتر وترا، تۆ دەتوانیت ئەم بیروباوەڕانە بگۆڕیت، گرنگ نیە چۆن دروست بووبێت لە تۆدا. کەواتە هەرچەندە شتێکی سەرنجڕاکێشە بزانیت چۆن ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت بۆ دروست بووە، بەڵام زانینی ئەوەی بیروباوەڕەکان چین و چۆن بیانگۆڕیت، زۆر گرنگەترە.

با بچینە لای لێکدانەوەی دوو دەڵێت: هەرچۆنێك ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت بۆ دروست بووبێت یان وەرت گرتبێت، ئەوە خۆتیت کە ئەمڕۆ بە زیندوویی هێشتووتنەوە ئەویش بە دووبارە کردنەوەیان و پتەوترکردنیان بە چەندان شێواز و ڕەفتارکردن پێیانەوە و ڕەتکردنەوەی گۆڕینیان. بەڵێ ڕاستە کەسانی تر یارمەتیدەر بوون لە دروستکردن و وەرگرتنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانتدا بەڵام هۆکاری سەرەکی کە تۆ هێشتا ملکەچی ئەم بیروباوەڕانەیت، ئەوەیە خۆت بوویتە هۆی شوشتنەوەی مێشکت و بەردەوام دووبارە کردنەوەیان.

لێکدانەوەی دوو لایەنی گرنگی پەیوەندیدار لەخۆ دەگرێت، یەکەم تۆ بەردەوامی دەدەیت بەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت لەڕێی دووبارە کردنەوەیانەوە و ڕەفتارکردن پێوەیانەوە. وات لێهاتووە تۆ بە

شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و دەرهەستەییانە دووبارەیان بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر بە وردی لێیان بڕوانیت، دەبینیت ئەوە خۆتیت کە زۆر چالاکانە ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانە زیندوو دەکەیتەوە و کاریان پێدەکەیت. وەک وتمان هەرچەندە وا دیارە توڕەییەکەت بە سروشتیی هەیە کاتێک ڕقت لە کەسێك دەبێت، بەڵام ئەوە خۆتیت بە چالاکانە بە خۆت دەڵێیت"ئەو کەسە نەدەبوو هێندە خراپ ڕەفتار بکات، کەواتە کەسێکی زۆر خراپە".

دووهەم، REBTدەڵێت ئەو نائۆمێدیەی لە بنەڕەتدا توشی بوویت و بۆتە هۆی توڕەبوونت پەیوەندیەکی زۆر کەمی هەیە بەوەی ئەو هەموو ماوە زۆرە تۆ توڕەبوونەکەت بهێڵیتەوە لەناختدا. ڕوانگە بەردەوامەکەی تۆ بۆ ئەو نائۆمێدی و دۆخە ناخۆشە بنەڕەتیەی توشی بوویت، وەك لە خودی نائۆمێدی و دۆخە ناخۆشەکە خۆی، وا دەکات تۆ بەردەوام توڕە بیت.

با وای دابنێین تۆ زۆر توڕەیت چونکە دایکوباوکت خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردوویت لە منداڵیتدا. ئەگەر ئەمڕۆش ڕقت لێیانە، ئەوا خۆت ئەو بیروباوەڕانە دووبارە دەکەیتەوە کە خۆت بە خۆتت وتوە لە ڕابردوودا:"ئەوان خراپ و توندوتیژبوون لەگەڵم کە منداڵ بووم و بەهیچ جۆرێك نەدەبوو وابکەن! بەڕاستی کەسانێکی خراپن"

مەگەر خۆت بەردەوام ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیە دووبارە بکەیتەوە بەرامبەر ئەو دۆخ و گرژیەی ڕوویداوە بۆت و خۆت زۆر لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی ئەم بیروباوەڕەت هەبێت، ئەگینا تا ئەم تەمەنەت توڕەییت نەدەما بەرامبەر دایکوباوکت، هەرچەندە بێگومان ڕەفتارەکانیانت بیر ناچێتەوە و ئەوەی بەرامبەرت کردوویانە و ڕەفتارەکانیانت بەدڵ نیە.

Scanned with CamScanner

کەواتە ڕوانگەی تۆ بەرامبەر گرژی و دۆخە ناخۆشەکە وەك لە خودی دۆخە ناخۆشەکە وا دەکات بەردەوام تووڕە بیت.

لێکدانەوەی ۳ی REBT دەڵێت بۆ ئەوەی تۆ ئەو هەست و ڕەفتارانە و ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیەت کە بەهۆی ئەم دووانەوە دروست بوون بگۆڕیت، دەبێت ئامادەی کارکردن بیت لەسەریان و پشوو درێژ بیت. گرنگ نیە چەندێك ئاگاداری ئەوەیت ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت چەندێك هەڵەن بەڵام ئەم درککردن و ئاگاداربوونە خۆی لە خۆیاندا بەس نیە، بۆیە دەبێت بە چالاکانە و کاریگەرانە دژی ئەم بیروباوەڕانە بوەستیتەوە. بۆیە بەبێ کارکردن و پشوو درێژی و ڕاهێنانکردن ئەم کارەت نایەتە دەست.

هەموو بیروباوەڕەکانت، لۆژیکی بن یان نالۆژیکی، پلەی بەهێزییان دەگۆڕێت. بۆ نموونە ئەگەری هەیە چەند بیروباوەڕێکی ناڕاست و خورافیت هەبێت بەڵام ئەمەش پلەی بەهێزییان جیاوازە. هەرچەندە ئەگەری هەیە بە شێوەیەکی لۆژیکی بزانیت کە پشیلەی ڕەش و ئاوێنەی شکاو نابنە هۆی بەختێکی خراپ، بەڵام لەوانەیە هێشتا کەمێك باوەڕت بەم ناڕاستییانە هەبێت و خۆت لەم شتانە لابدەیت. ئەمەش ئەوە دەردەخات جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان ئەوەی بەخۆت بڵێیت شتێك لۆژیکیە لەگەڵ ئەوەی خۆت باوەڕت هەبێت لۆژیکیە یان نا.

وەك وتمان بیروباوەڕەکان پلەی توندێتییان دەگۆڕێت، کەواتە وا باشترە تۆ پێداگر و بەهێزەوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت و بەرامبەریان بوەستیتەوە. ئەگەر وا نەکەیت بەردەوام دەبیت لە پەیڕەوکردنیان و

Scanned with CamScanner

ملکەچ بوون بۆیان. لێکدانەوە و زانین بە تەنها بەهایەکی کەمیان هەیە بەرامبەر گۆڕینی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت.

لەیادت بێت، تا توندتر و قوڵتر و بەردەوامتر بوەستیتەوە بەرامبەر بیروباوەڕە نالۆژیکە تورەهێن و شڵەژێنەرەکانت، زووتر و باشتر دەیانگۆڕیت. بەشی دواتر باسی ستراتیژیەتە بنەڕەتیەکانی پشکنین و وەستانەوە بەرامبەر بیروباوەڕە نالۆژیکەکانت دەکەین

Scanned with CamScanner

حەوتەم

وەستانەوە بەرامبەر ئەو بیروباوەڕانەت کە تووڕەمێنن

لە REBT دا یەکەمجار دەبێت ئەو گرژێتیە یان ئەزموونە بزوێنەرە بدۆزیتەوە کە پێش دەرەنجامە نالۆژیکەیەت (تووڕەبوون) دروست دەبێت. دووهەم دەبێت بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانت دەستنیشان بکەیت دەربارەی ئەم گرژێتی و ئەزموونە بزوێنەرە. سێهەم، دەبێت درك بەوە بکەیت کە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت یارمەتیدەرن لە دروستبوونی تووڕەبوونەکەتدا، چوارەم، بڕیار دەدەیت بەردەوام و پێداگرانە هەوڵی گۆڕینیان بدەیت.

کیشۆر پادکێ، دەروونزان، کە ڕێبازی REBT جێبەجێ دەکات لە مەمبای لە هیندستان، ئەم بەرامبەر وەستانە دابەش دەکات بەسەر سێ بەشی سەرەکیدا:

دەستنیشانکردن

جیاکردنەوە

مشتومڕ

بەڵێ، بەرامبەر وەستانەوە لەم سێ بەشە پێك دێت، دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، جیاکردنەوەیان لە بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت، مشتومڕکردنێکی چالاکانە و پێداگرانە لەسەر ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت. تا ئێرە ABC یەکانی تووڕەییمان شەنوکەو کرد و باسمان کرد چۆن ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە دەستنیشان بکەیت کە دەبنە هۆی تووڕەیی. ئێنجا باسی ئەوە دەکەین چۆن بتوانیت بەردەوام

و پێداگرانە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت لە بیروباوەرە لۆژیکیەکانت جیا بکەیتەوە و گفتوگۆ بکەیت لەسەر بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت لەگەڵ خۆتدا.

بۆ دەستکردن بەم پرۆسەی مشتومڕە، دووبارە چوار جۆرە سەرەکیەکەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان باس دەکەینەوە کە تۆ لە ناختدا هەڵیان دەگریت کاتێك خۆت بەرامبەر خەڵك تورە دەکەیت، وە تێبینی ئەوە دەکەیت هەریەکەیان شان بە شانی بیروباوەڕە لۆژیکیەکانتن و دەبێت جیایان بکەیتەوە لێیان چونکە ئەم بیروباوەرە لۆژیکیانە نابنە هۆی تورە کردنت، بەڵکو عاتیفە و هەستی نەرێنیی تەندروستت پێدەدەن کاتێك کەسێك خراپەیەك یان هەڵەیەکت بەرامبەر دەکات.

١. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت،"ڕقم لەو جۆرە ڕەفتارەتە کە قسەی ڕەق و ناشرینت بەرامبەر کردم، حەزم بەو قسانە نیە"، لێرەدا بیروباوەڕە نالۆژیکیەکە دەڵێت"نابێت بە هیچ شێوەیەك ئاوا قسەم بەرامبەر بکەیت و زۆر هەڵەیت ئەو ڕەفتارە زۆر خراپەم بەرامبەر دەکەیت"

٢. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت"ڕەفتارت زۆر هەڵە و لاوازە بەرامبەر من چونکە نادادپەروەر بویت و قسەی ناشرینت کرد بەرامبەرم، واباشترە هەڵەکەت ڕاست بکەیتەوە" بیروباوەڕی نالۆژیکی دەڵێت"تۆ زۆر کەسێکی خراپ و ڕەفتار خراپ و ناخ پیسیت و دەبێت سزا بدرێیت چونکە نادادپەروەر بویت و قسەی ناشرینت بەرامبەر کردم"

٣. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت"بەڕاستی زۆر ناخۆشە کە قسەی ناخۆشم بەرامبەر دەکەیت، حەز دەکەم وا نەکەیت و بیر بکەیتەوە لەو خەمباریەی بۆم دروست دەکەیت" بیروباوەڕی نالۆژیکی دەڵێت"هەر زۆر

ناخۆشە کاتێك ئاوا قسەی ڕەقم بەرامبەر دەکەیت چونکە هیچ شتێکی تر هێندەی ئەم کارەت بێزراو نیە"

٤. بیروباوەڕی لـۆژیکی دەڵێت"زۆرم بـەلاوە ناخۆشـە کـە ئـاوا نابەرپرسانە قسەی ناخۆشم بەرامبەر دەکەیت و دەمەوێت چەند بتوانم لێت دوور بم" بیروباوەری نالۆژیکی دەڵێت"زۆر بێزارم دەکەیت کاتێك ئاوا نابەرپرسـانە قسـەم لەگـەڵ دەکـەیت و هـیچ بەرگـەی نـاگرم و زۆرم پەست دەکەیت"

هەریەك لەو قسانی سەرەوە بە قسەیەکی لۆژیکانە دەست پێدەکات و بە فەرمانێکی نالۆژیکانە کۆتایی دێت. کەواتە بەباشی لە جیاوازی ئەو دوو جۆرە بیروباوەڕە بڕوانە کە بۆت دروست دەبن پاشان لۆژیکیەکان بپـارێزە و بەرامبــەر نالۆژیکیــەکان بوەســتەوە و لێکــی هەڵبوەشــێنە. دەکرێت سوود لەم شێوازە وەربگریت:

بـا بگەڕێینــەوە لای شــوقەکەت و ئــەو دوو هاوڕێیــەت، یــەکێك لــە بیروبـاوەڕە نالۆژیکیـەکان ئەمـە بـوو"بەڕاسـتی کـارێکی زۆر خراپیـان بەرامبەر کردم و کێشەیان بۆ دروست کردم بەهۆی پاشەکشەکردنیان لە ڕێکەوتنەکەمان". با وای دابنـێین تـۆ زۆر بـاوەڕت بـەم نالۆژیکیـە هەیـە و دەتـەوێت بـەرەنگاری ببیتـەوە و بیگۆڕیـت، سـەرەتا دەبێـت لـە خـۆت بپرسیت"باشـە بۆچـی کـارێکی خراپـە کـە لـە ڕێکەوتنەکـە پاشەکشـەیان کردووە بـەبێ هـیچ هۆکارێـك؟" یـان کـورتتر"چـی وادەکـات ئـەم ڕەفتـارە نادادپەروەرەیان زۆر خراپ بێت؟"

لێرەدا بێگومان دەتوانیت بڵییت ڕەفتارەکەیان بۆتە هۆی ئەوەی ئەو هەموو خەرجی و ماندووبوونە زۆرەت هەروا ڕۆشتووە بەهەوادا! ڕاستە،

بەڵام ئەگەر وەکو کارێکی بێزارکار لە ڕەفتارەکەیان بڕوانیت، ئەوا تەنها هەست بە بێهیوایی دەکەیت، نەك زۆر تووڕە. ئەوەی وادەکات زۆر تووڕە ببیت کە عاتیفەیەکی ناتەندروستە ئەو بە خراپ دانانەتە بۆ ڕەفتارەکەیان.

خۆ ئەگەر بڵێیت کارەکەیان نادادپەروەرانە بووە و باش نەبووە، ئاساییە، چونکە ڕێکەوتنتان هەبووە لە نێواندا و ئەوان شکستیان هێناوە لە جێبەجێکردنی بەشەکەی خۆیاندا و ئامانجەکانت لەناوچوون. بەڵام ئەگەر بە زۆر خراپ ڕەفتارەکەیان دابنێیت، ئەوا چەند بیروباوەڕێکی زیادەی گوماناوی دێنە کایەوە:

١. "ڕەفتارەکەیان لەگەڵ من هێندە خراپە کەس تا ئێستا شتی وای لەگەڵ نەکردووم"

٢. "بەڕاستی ئەوان هێندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم تەواو چیتر ناتوانم خۆشیی ببینم"

٣. "بەهیچ جۆرێك نەدەبوو ئاوا ڕەفتاریان لەگەڵ بکردمایە"

٤. "لەبەر ئەوەی هاوڕێمن نەدەبوو بەم شێوەیە ڕەفتارم لەگڵ بکەن و دەبوو زۆر باش بن لەگەڵم، کاری هاوڕێ باشبوونە لەگەڵ یەکتر"

ئینجا دوای ئەم پرسیارانە، دەتوانیت بە وەڵامدانەوەکەیان بەرامبەریان بوەستیتەوە.

وەڵامی یەکەم: "نەخێر وانیە، ڕاستە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردووم؛ بەڵام چەندان ئەگەری خراپتر هەبوو ڕووبدات، ئەگەری هەبوو زیانی جەستەییم لێبدەن! ئەگەری هەبوو بهاتنایە شوقەکەوە و زیاتر ژیانیان وێران بکردمایە"

وەڵامی دووەم:"نەخێر وانیە، خراپە بەڵام زۆر خراپ نا، وە ئەگەر من بوەستم لە بیركردنەوە لە ڕەفتارە هەڵەكەیان، دەتوانم مێشكم هێور بكەمەوە و ژیانم ئاسایی بكەمەوە، هەرچەندە زۆر حەزم دەكرد باشتر مامەڵەیان بكردایە"

وەڵامی سێیەم:" ئەوەی كردوویانە هەڵە بووە و بەشێك بووە لە سروشتی ئەوان، كەواتە دەبوو ئەم هەڵەیە بكەن"

وەڵامی چوارەم:" هاوڕێكان بەردەوام دەكەونە هەڵەوە لەگەڵ یەكتر و تەنانەت زیاتر لە خەڵكیی تر هەڵە لەگەڵ یەكدی دەكەن، ئەم دوو هاوڕێیەش بۆم دەركەوت كە هاوڕێیەكی زۆر باش نین"

ئەگەر بەردەوام و پێداگرانە بەرامبەر بیركردنەوە نالۆژیكیەكانت بوەستیتەوە و (دەبێت و نابێت)ەكانت ڕابگریت بەرامبەر مامەڵەی خەڵكی لەگەڵت، ئەوا هێشتا هەستی نەرێنیت هەر دەمێنێت، چونكە ڕێبازی REBT هەوڵی ئەوە نادات چی هەستی نەرێنی هەیە لەناختدا دەری بكێشێت و چیتر هەستی نەرێنیت نەمێنێت، بەڵكو هەوڵی ئەوە دەدات هەندێك هەستی نەرێنیت هەبێت كە تەندروستن كاتێك هەلومەرجی ژیان بەرەو گرژی دەڕوات، یان كاتێك خۆت هەلومەرجی خۆت تێك دەدەیت، ئەم هەستانەش وەكو خەم و پەشیمانی و بێهیوایی و نائومێدی و بێزاربوون و وەڕسبوون. ئەمانە هەستی نەرێنیی تەندروستن چونكە یارمەتیدەرتن لە هەڵكردن لەگەڵ گرژی و ناخۆشیەكانی ژیاندا و تەنانەت بۆ زاڵبوون بەسەر ناخۆشیەكانی ژیاندا ئەگەر پێویست بێت و بە شێوەیەكی وریا و گونجاو بەكاریان بێنیت.

Scanned with CamScanner

کەواتە هەوڵی ئەوە مەدە چی هەستی نەرێنیت هەیە خەفەیان بکەیت و دەریان بکێشیت.

لەبری ئەمە، هەوڵبدە هەستە نەرێنیە تەندروست و ناتەندروستەکانت لەیەك جودا بکەیتەوە، ناتەندروستەکان تورەیی و تۆقان و خەمۆکی و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوەن. کاتێکیش هەستی نەرێنی ناتەندروستت بۆ دروست دەبێت هەوڵبدە بەرامبەر ئەو بیرکردنەوە نالۆژیکی و بەناخۆش دانان و (دەبێت و نابێت)انەی لە پشت ئەم هەستانەوەن بوەستیتەوە.

فۆڕمی REBT ی خۆ یارمەتیدان

REBTلە هەموو ڕێباز و فێرکردنەکانیدا بۆ ئەوانەی باسمان کرد هەوڵدەدات لەڕێی کۆششەوە بیردۆزەکانی جێبەجێ بکەیت. کۆششە سەرەکیەکەی بیرکردنەوە کە تۆ دەتوانیت بیکەیت بۆ کەمکردنەوەی هەڵچونەکانت بریتیە لەوەی بەردەوام ئەو فۆڕمەی لە پاشکۆی ئەم کتێبەدایە پڕ بکەیتەوە، لەلایەن ویندی درایدن و جەین وۆڵکەر نوسراوە لە ئینگلتەرا.

بۆ پیشاندانی ئەوەی چۆن سوود لەم فۆڕمە ببینیت بۆ کێشەی تورەبوونەکانت، نمونەیەکی تەواوکراومان لە پاشکۆدا داناوە.

Scanned with CamScanner

هەشتەم

ڕێگەی زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە تووڕە نەبوون

وەستان لە بەخراپ دانان و وەستان لە (دەبێت ونابێت) زۆر گرنگ و بنەڕەتییە بۆ ڕیشەکێشکردنی هەستەکانی تووڕەیی و هەڵچوون و ڕق و قسە ڕەقیی. هەر کات تۆ پەنات بردە بەر بەخراپ دانانی ڕەفتار و هەڵوێستەکانی بەرامبەرت و (دەبێت و نابێت)ت بەکارهێنا، ئەوا دەبێتە هۆی دروستکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان بۆ خۆت و زۆرکردن لەخۆت بۆ قایلبوون پێیان، با ئێستا بڕوانینە هەندێك لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانی تر و بزانین چۆن بتوانیت کەمیان بکەیتەوە.

یەکێك لەو بیروباوەڕانە کە لەلایەن REBT ەوە بە نالۆژیکی دادەنرێت بریتیە لە (بەرگە نەگرتن). کاتێك تۆ دەڵێیت (زۆر خراپ مامەڵەت لەگەڵ کردم، بەرگەی ئەمە ناگرم) ئەوا ئێمە بە یەکێك لە (بەخراپ دانان)ەکانی دەستنیشان دەکەین، کە دەبێت بەرامبەریان بوەستیتەوە و مشتومڕیان لەسەر بکەیت بۆ گۆڕینیان. پرسیارەکان کە دەتوانیت لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانتی بکەیت بە گشتی ئەمانەن: (بۆچی، چۆن، بە چی شێوەیەك، کوا بەڵگە) بۆ نموونە"بۆچی، یان بە چی شێوەیەك من بەرگەی ئەم ڕەفتارە هەڵەیە ناگرم؟"

ئەگەر بە خۆتت وت دوو هاوڕێکەم زۆر خراپ بوون و کارێکی خراپیان لەگەڵ کردم چونکە پاشەکشەیان کرد، ئەوا ئەمە لە خۆت بپرسە"بۆچی بەرگەی ئەمە ناگرم؟" بە گشتی بەهۆی ئەوەیە کە تۆ ئەو دۆخەی دووچاری بویتەوە زۆر ناخۆشە، لێرەدا بە زیادکردنی پێشگری

(زۆر) بۆ دۆخە ناخۆشەکە دەبێتە هۆی ئەوەی بە دەستی خۆت ئازار و دڵتەنگیی زیادە بۆ خۆت دروست بکەیت. ئەی بۆچی ئەم (زۆر)ە زیاد دەکەیت، چونکە وای دادەنێیت ئەو دوو هاوڕێیەت بەرپێپێدانی خۆت توانیویانە ئەم دۆخە خراپەت توش بکەن، بۆچی وای دادەنێیت؟ هیچ وەڵامێکی لۆژیکی بونی نیە. زۆر خەڵك هاوڕان ئەو دوو هاوڕێیەت کارێکی باشیان نەکردووە، بەڵام کێ دەڵێت کارێکی زۆر خراپیان کردووە؟ تەنها خۆت.

هەرکات خۆت باوەڕت وابوو دۆخێك زۆر ناخۆش بێت و ناتوانیت بەرگەی بگریت، ئەوا خۆت بویتە هۆی ئەوەی ئازار و ناڕەحەتیەکی زێدە ناپێویست ببینیت لەو دۆخەکە و لە کەم بەرگە گرتنەکەشتەوە. کەم بەرگە گرتن دەبێتە هۆی بۆڵەبۆڵ کردن و هاتوهاوار لەسەر دۆخێك، وەك لەوەی ببێتە هۆی ئەوەی تەنها دۆخەکەت بەدڵ نەبێت. ئەم بۆڵەبۆڵ و هاتوهاوارەش وا دەکات هەستت دەربارەی دۆخەکە هێندەی تر خراپتر بێت، وەك لەوەی باشترت بکات.

ئەگەر بەردەوام بیت لە ڕووبەڕووبونەوە و وەستانەوە لە بەرامبەر (بەرگە ناگرم)ەکانتدا، وردە وردە وات لێدێت هەڵوێستەیەکی کردارەکیت دەبێت بەرامبەر دۆخە ناخۆشەکان. هەر شتێك تۆ باوەڕت پێببێت، دەشتوانیت ڕەتی بکەیتەوە کە باوەڕت پێببێت. تۆ ناتوانیت هیچ کۆنترۆڵێکت هەبێت بەسەر ئەوەی ڕوودەدات و هەیە، بەڵام بەتەواوەتی کۆنترۆڵت هەیە بەسەر شێوازی بیرکردنەوەت لە بەرامبەر ئەو شتانەی ڕوودەدەن و هەن. کەواتە کۆنترۆڵێکی کەمت هەیە بەسەر ئەو دۆخەی ئەو دوو هاوڕێیەت توشیان کردوویت (ناخۆش، نادادپەروەر، نایەکسان،

خراپ) بەڵام کۆنترۆڵی تەواوەتی و بژاردەی تەواوەتیت هەیە بەسەر ئەوەی چۆن لەو دۆخە بڕوانیت. خۆت دەتوانیت بەم شێوەیە لە دۆخەکە بڕوانیت:

١. "دەتوانم بەرگەی ئەم دۆخە ناخۆشە بگرم هەرچەندە بە دڵم نییە."

٢." دۆخێکی ناخۆشە، بەڵام زۆر ناخۆش و خراپ نیە".

٣." زۆر باشتر دەبوو دادپەروەربونایە لەگەڵم، بەڵام وا دیارە نەیانتوانی."

٤." ئەوان کەسانی خراپ نین، بەڵام هەندێک جار ڕەفتاری هەڵە دەکەن."

با بەرامبەر هەندێک بیروباوەڕی نالۆژیکی تر بوەستینەوە:" چونکە ئەو دووانە دادپەروەر نەبوون، کە دەبوو دادپەروەربونایە، ئەوا کەسانی زۆر خراپ و نەفرەتین، شایەنی هیچ شتێکی باش نین". چۆن دەتوانیت بەرەنگاری ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیە ببیتەوە و لەکاتێکدا بەم جۆرە ڕقت لەم دوو کەسە بێت؟

سەرەتا، ئەو بیروباوەڕە لە مێشکت دەربکە کە ئەو دووانە دەبێت زۆر بە باشی و ڕەوشت بەرزییەوە مامەڵەت لەگەڵ بکەن. بەهۆی ئەوەی پێچەوانەی هەندێک لە یاسا کەلتوریەکان ڕەفتاریان کردووە، ئەوا دەتوانیت بڵێت کارەکەیان هەڵە بووە. کەواتە دەبێت بڵێیت" واباشتر دەبوو دادپەروەران و ڕەوشت بەرزانە مامەڵەیان بکردایە لەگەڵمدا."

کە وازتهێنا لە (دەبێت و نابێت) ئەوا بە ئاسانی دەتوانیت واز لە نەفرەتکردن بێنیت لێیان. هەرکات تۆڕەبویت بەرامبەر ڕەفتاری خەڵکی

مەیلت دەبێت بەوەی ڕەفتارەکەیان و خۆیان بکەیتە هەمان تای تەرازووەوە، ڕقت لە هەموو مرۆڤبوونیان دەبێت. بە خراپ دانەنانی خەڵك زۆر گرنگە بۆ ئەوەی عاتیفەکانت تەندروستی بن.

وەکو (ئالفرێد کۆرزیبسکی) ساڵی ۱۹۳۳ لە کتێبەکەیدا بە ناوی (زانست وهۆشیاری) دەڵێت: (خەڵکی باش و خراپ بوونیان نیە، چونکە ئەگەر کەسێك باشبێت دەبێت بەردەوام و هەموو کات کاری باش بکات و کاری هەڵە نەکات. بەڵام وەك دەزانین کەسە هەرە باشەکانیش هەڵەیان کردووە، وە کەسی خراپ دەبێت بەردەوام کاری خراپ بکات، بەڵام تەنانەت هیتلر و ستالینیش هەندێك کاری باشیان کردووە). گشتاندنی خەڵکی دەبێتە هۆی زێدە گشتاندن و وا دەکات ڕەفتاری مرۆڤەکان بە ڕەش و سپی ببیندرێن، بێگومان ئەمەش هەڵەیە.

کەواتە ڕەفتاری دوو هاوڕێکەت هەرچەندە بەرامبەرت خراپ بێت، ناتوانرێت پێیان بوترێت کەسانی زۆر خراپ، چونکە بە دڵنیاییەوە هەندێك لایەنی باشیان هەیە. کەواتە ئەگەر ڕقەکەت بووە هۆی ئەوەی نەفرەت لە ڕەفتارەکەیان بکەیت ئەوا تۆ لێرەدا نادادپەروەریت بەرامبەریان چونکە ئەوانیش مرۆڤن، هەمووشمان بە خودی خۆشتەوە جارو بار هەڵە دەکەین، وا نیە؟

هەروەها ئەگەر ئەو دوو هاوڕێیەت بە کەسی فرە خراپ ببینیت ئەی چی بە خۆت دەڵێیت کاتێك کە هەڵە دەکەیت؟ ئەگەر نەفرەت لە خەڵکی بکەیت بەهۆی هەڵەکانیانەوە، دەبێت نەفرەت لە خۆشت بکەیت بەهۆی هەڵەکانتەوە.

Scanned with CamScanner

ئەگەر تۆ ڕقت لە خودی کەسەکان خۆیان بێت ئەوا زۆر نزیکدەبیتەوە لەوەی ڕقت لە خۆشت بێت. لێرەدا مەبەستمان ئەوە نیە دانپێدانانت نەبێت بۆ هەڵەکانت، زۆر بە پێچەوانەوە، چونکە ئەگەر بەردەوام لۆمەی خۆت بکەیت خۆت بە کەسێکی خراپ ببینیت ئەی چۆن هەڵەکانت ڕاست دەکەیتەوە؟

چۆن کەسانی تاوانبار دەتوانن بگۆڕێن و هەڵەکانیان ڕاست بکەنەوە؟ چونکە ئەگەر کەسەکان بەردەوام لۆمە بکرێن لەسەر هەڵەکانیان وایان لێدێت بەردەوام هەڵە بکەن.

لێرەدا میتۆدی REBT دژی چەمکەکانی خۆلۆمەکردن و لۆمەکرنی خەڵکیترە. چونکە تۆ گەر خۆتت بە دڵ بێت لەسەر کارە باش و ڕاستەکان، ئەوا ڕقیشت لە خۆت دەبێت لەسەر کارە خراپ و چەوتەکان. دڵنیاشبە کاری هەڵە دەکەیت.

هەمان شت بۆ خەڵکیتریش ڕاستە، ئەگەر خەڵکیترت بە دڵ بێت بەهۆی کارە باشەکانیانەوە ئەوا ئەگەر هەڵەیان کرد ڕقت لێیان دەبێت. کارە هەڵەکانیشیان ئەگەری هەیە توڕەت بکات. ئەی کوا پەیوەندیە دۆستانە و باشەکانت لەگەڵ خەڵکیدا؟

باشە دەکرێت توڕەبونێکی بەجێت هەبێت بەرامبەر ڕەفتاری خەڵکی نەک بەرامبەر خۆیان گەر هەڵەیان کرد؟ بەڵێ ، ئەمەش پێیدەوترێت توڕەبوونی لۆژیکی. بەڵام ئاگاداربە ئەگەر بەردەوام توڕەبیت بەرامبەر هەموو کردارێکی هەڵە، ورردە ورردە توڕەبوونەکەت دەبێتە هەمیشەیی.

REBTدەڵێت زۆرجار مرۆڤ بە هەڵە پلەبەندی خۆی بەرامبەر مرۆڤەکانی تر دەکات و وا خۆی دێتە پێش چاو کە لە هەموو مرۆڤێکی

Scanned with CamScanner

تر باڵا ترە، کاتێك هەوڵ دەدەیت ڕێزی خۆت بەرز بکەیتەوە، واتە هەوڵ دەدەیت بێ خەوش بیت و شاهانە بیت، واتە هەموو بوون و ڕەفتار و هەڵسوکەوتێکی خۆتت پێ باڵا ترە لە کەسانی تر، کەواتە ئەگەر کارێکی چاك و ناوازە نەکەیت و ستایش نەکرێیت، ئەوا خۆتت بە بێ بەها دێتە بەرچاو.

نۆیەم

دۆزینەوەی ڕێگەی تووڕە نەبوون لەڕێی هەستەکانتەوە

لەم بەشەدا، باسی میتۆدە عاتیفیە توندەکان دەکەین کە بەکار دەهێنرێت لە REBT بۆ کەمکردنەوەی تووڕەبوونت. لێرەدا مەبەستمان لە عاتیفە توندەکان ڕێگەی بەهێز و داپچڕێنەرە بۆ گۆڕینی تووڕەبوونت و جەختکردنەوە سەر هەست و ویستەکانت. میتۆدە"ڕەفتارەکی"یەکان کە لە بەشی دواتردا دەچینە لایان، ئەگەری هەیە بەریەککەوتنیان هەبێت لەگەڵ میتۆدە عاتیفیەکاندا بەڵام زیاتر جەخت دەکەنەوە سەر کار وەك لە هەست. وە کەمتر توندن وەك لە میتۆدە عاتیفیەکان.

باشترین و گرنگترین شت لەم ڕێگە عاتیفیانەدا بۆ زاڵبوون بەسەر تووڕەبوون و کێشە عاتیفیەکانی تردا خۆ قبوڵکردنە بەبێ مەرج. ئەمە قبوڵکردنی خۆت دەگرێتەوە بە تەواوەتی، بێ گوێدانە ئەو کارانەی دەیکەیت، بەوەشی کە گەمژانە خۆت تووڕە دەکەیت.

ئەگەر رەخنەی خەڵکی بگریتە دڵ، واتە تۆ رازیت بەوەی پێت دەڵێن. لە یادت بێت، تۆ دەتوانیت تەواوی رەخنەی خەڵك ببیستیت بە هەموو بۆچوونە نەرێنیەکانیانەوە بەرامبەر تۆ، بەڵام تەنها ڕەفتارە هەڵە و خراپەکانت ببینە، نەك خودی خۆت. چونکە کاتێك خۆت ڕەفتار و هەستە خراپەکانی خۆت سەرکۆنە دەکەیت، دەتوانیت خۆت یەکلا بکەیتەوە بۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکانتدا.

هەنگاوی دووهەم هێشتنەوەی هەستی خۆ قبوڵکردنە، دەبێت پێداگرانە باوەڕت بە بیرۆکەی خۆ قبوڵکردن و گۆڕانکاری لە ڕەفتار و

شکستەکانت هەبێت، ئەگەر دووبارە و چەند بارە قسەیەك بە خۆت بڵێیتەوە و پێداگرانە و قوڵ بیری لێ بکەیتەوە وردە وردە ئەو بیرۆکە و بیروباوەڕە دەبێتە ڕاستی بۆتۆ، بۆ نموونە ئەگەر بڵێیت تامی کێك خۆشترە لە گۆشتی برژاو، وە زۆر ئەم قسەیە بەخۆت بڵێیتەوە، و کاتێك پارچەیەك کێکت خوارد و بیرت لە تامەکەی کردەوە، ئەوا خۆت بیرۆکەی (کێك زۆر خۆشە) دەچێنیت لە بیرکردنەوەتدا و بیرۆکەی (گۆشتی برژاو ناخۆشە) دەچێنیت لە بیرکردنەوەتدا، ئەم ڕێگەیە بۆ هەموو شتێکی تر دەبێت.

ڕێگەیەکی تری تەکنیکی عاتیفەی داپچڕێنەر (وێناکردنی عاتیفیی لۆژیکی)یە، کە لەلایەن دکتۆر ماکسی س. مۆلتسبری جونیەر، دەروونزانی ڕەفتارەکی، دروست کراوە. ئەمە شێوازی ئەم تەکنیکەیە:

سەرەتا تۆ وێنای دۆخ و هەلومەرجێکی ناخۆش یان زنجیرەیەك ڕووداوی ناخۆش بکە کە وادەکات تۆ تورە یان پەست ببیت. هێندە قوڵ و ڕوون بیر لە دۆخەکە بکەوە وابزانی هەر ئێستا ڕوویداوە و ئەوپەڕی کاریگەری خراپی کردۆتە سەرت، زۆر قوڵ بیر لەو هەستانە بکەوە کە لە کاتی دۆخەکەدا بۆت دروست بوون، پاشان کاتێك گەشتویتە ئەوپەڕی هەستکردنت، زۆر لەخۆت بکە بۆ گۆڕینی ئەو هەستانە، ئەوەی تا ئێستا لە میتۆدی REBT ەوە فێری بوویت هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێ بکە. هەرگیز وا بیر نەکەیتەوە کە ناتوانیت هەستەکانت بگۆڕیت، کاتێك دەگەیتە قوڵترین ئاستی هەستکردن بە عاتیفەکانی دۆخە ناخۆشەکەت، پاڵ بەخۆتەوە بنێ و زۆر لە خۆت بکە بۆ گۆڕینی هەستەکانت بەرەو هەستی نەرێنیی تەندروست، وەك باسکران.

Scanned with CamScanner

ئـەوەی دەیکـەیت گـۆڕینی بیروبـاوەڕە نالۆژیکیەکانـە لەسـەر هـەر ڕووداوێکـی تـوڕەهێن و گـۆڕینێتی بـە بیروبـاوەڕی لـۆژیکی و هەسـتی نـەرێنیی تەندروسـت و گـۆڕینی ئەزموونـە گرژکـار و بزوێنـەرەکانت. دڵنیابە ئەمە کار و پرۆسەیەکی ئاسان و خێرا نابێت، بەڵام تۆ ئامانجت گـەورەترە و دەتـەوێت چـیتر هەسـتی توڕەبـوونی کاولکـاری نـەرێنیی ناتەندروستت نەبێت، بۆیە کۆڵ مەدە. کاتێک زانیت بەهۆی بیرکردنـەوە لەو دۆخانـەوە هەسـت بـە بێ هیوایی و نائومێدیی نەرێنیی تەندروسـت دەبیتـەوە وەك لـەوەی هەسـت بـە هەڵچـوون و تـوڕەیی بکـەیت، ئـەوا کارەکەت بە سەرکەوتوویی کردووە.

ئەم تەکنیکی وێناکردنی عاتیفی لۆژیکیە ڕۆژانە چەند خولەکێك بکە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، هەر جارەو لەسەر هەست و بیروباوەڕێك کار بکە و مەوەسـتە و بـیر لـە بیروبـاوەڕ و دۆخـی تـر مەکـەوە تـا دانەیـەك نەگۆڕیت.

هەمان کار بەرامبەر ئەو کەسانەش دەکرێت کە دڵت لێیان ڕەنجاوە، بیر لە ئەزموونێك، هەستێك، بابەتێك بکەوە پەیوەندیدار بەو کەسەوە کە دڵی خۆش کردوویت، پاشان دڵخۆشییەکەت زۆر زیاتر بکە و قوڵتر بیری لـێ بکـەوە، ئـەوەی جیـاوازە لێـرەدا ئەوەیـە بەردەوامبـە لـەو هەسـتە، بەردەوامبە لـەو بیرکردنەوەیـە، تـا وردە وردە دڵڕەنجاوی و توڕەییەکـەت بەرامبەر کەسەکە دەگۆڕێت.

هـەروەها REBT ڕاهێنـانی (پـەلاماردانی شـەرمەزاری) و (لێـدانی مەترسی) بەکاردەهێنێت بۆ یارمەتیدانت لە زاڵبوون بەسـەر هەسـتی ڕق لەخۆ بوونەوەت، خـەڵکی کاتێك کارێکی هەڵـە دەکـەن و شـەرمەزار دەبن،

یـان دەبیـنن کەسـێك کـارێکی هەڵـەی دیـون و هەسـت بـە شـەرمەزاری دەکـەن، ئەگـەر قـوڵ ببنـەوە دەبیـنن ئـەوە خـودی خۆیـانن بڕیاریانداوە لـەوەی هەسـت بـە شـەرمەزاری و توڕەبـوون لـە خـود بکـەن بەرامبـەر کارەکانیان، ئەگەر بینیت بەهۆی هەڵەیەکی ئاساییەوە یان بێ زیانەوە زۆر هەست بە شەرمەزاری دەکەیت، ئەوا بیرکردنەوەت بە هەڵەدا چووە، چونکە زۆرجار خەڵکیی ئەم هەڵە ئاساییانەی بیر دەچێتەوە. بۆ نمونە کاتێـك لـە چێشـتخانەیەکدایت و دەبینیـت یـەکێك لـە شـاگردەکان مامەڵەیەکی نابەجێت لەگەڵ دەکات یان ڕەفتارێکی نەشیاوت بەرامبەر دەکات یان خزمەتگوزاریەکەی باش نیە، مەترسە و شەرم مەکە لەوەی بڵێیت ئەگەر قسە بکەم و ڕووبەڕووی ببمەوە لەوانەیە قسەم پێ بڵێت و ببێتە ژاوەژاو، بەڵکو بە بێ توڕەیی ڕووبەڕووی ببەوە و داوای لێبکە قەرەبووی کارە هەڵەکەی بکاتەوە، بەمە شاگردەکە بەخۆیدا دەچێتەوە، تـۆش هەسـتی توڕەبـوون لـە ناخـتـدا هـەڵناگریت کـە ئەگـەری هەیـە ماوەیەکی زۆر بێزارت بکات.

هەرکاتێك بینیت توڕەیت بەرامبەر کەسانێك کە کار و ڕەفتارێکی نابەجێت لەگەڵ دەکەن، ڕووبەڕوویان ببەوە بە هێمنانە و ناتوڕەییانە. تەکنیکی REBT هەوڵدەدات هەستکردن بە توڕەییت کەمبکاتەوە لە ڕێی کەمکردنەوەی هەستکردن بە شەرمەزاریەوە لە هەڵەکانەوە هەروەها لە پێدانەگریەوە کاتێك نەتویستوە کارێك بکەیت بەڵام پێداگر نەبوویت و بە نابەدڵی کارەکەت کردووە. بۆ نمونە هاوڕێیەکت داوایەکت لێدەکات، تۆش ناتەوێت کارەکە بکەیت، بەڵام لە ڕووت نایەت بڵێیت نا، لەترسی ئەوەی ڕەت بکرێیتەوە، بەڵام بەهۆی ئەوەی پێداگر نیت، بە ئاسانی ڕقت

Scanned with CamScanner

لەخۆت دەبێت چونکە لاواز بویت و بە ڕاشکاوانە هەستی خۆتت باس نەکردووە، و ڕق و تووڕەییت بەرامبەر هاوڕێکەت دروست دەبێت چونکە دەڵێیت"یاری پێکردوویت و بەکاری هێناویت".

ئەگەر پێدانەگربوونت بووە هۆی تووڕەبوون و هەڵچوونت، هەوڵبدە وردە وردە پێداگر بیت، وات لێدێت لاوازیت نامێنێت و بە ئاسانی دەڵێیت نا، بەرامبەر کارێک کە نەتەوێت بیکەیت. چیتر لۆمەی خۆت ناکەیت و تووڕە نابیت بەرامبەر خۆت و تووڕە نابیت بەرامبەر خەڵکی ئەگەر ویستیان زۆرت لێبکەن و بەکارت بێنن، چونکە بە شێوەیەکی پێداگر ڕەتی دەکەیتەوە. ڕاهێنانی پێداگری، هەرچەندە سەر بە میتۆدی ڕەفتارەکیە لە بەرانگاربوونەوەی تووڕەییدا (کە لە بەشی دواتردا باسی دەکەین)، بە هەمان شێوە تەکنیکی عاتیفیی داپچڕێنەریشە. ئەگەر بە ڕاستی ویستت بە کەسێك بڵێیت (نا) بەڵام وتت (بەڵێ) لە ترسی ڕەت کردنەوە، دەکرێت زۆر لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی بڵێیت (نا) تا وات لێدێت بە سروشتی هەست بە ئاسودەیی و پێداگری دەکەیت.

زۆرکردن لەخۆت بۆ گۆڕینی ڕەفتارت جیاواز لە شێوازە باوەکەی خۆت، بە گشتیی لایەنی عاتیفەی داپچڕێنەری تێدایە، چونکە بیرکردنەوە و چالاکی و ڕەفتاری بنەما لەسەر عاتیفە، بەهێز و پێداگر و لایەندارن، واتە بێلایەن نین. کاتێك لایەنی عاتیفیت بەرز دەبێتەوە، بە ڕێژەیەکی زۆر دەتەوێت کارەکە بە ئاقارێکی دیاریکراودا بڕوات، وە هەست بە بەجۆشبوونێکی زۆر دەکەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت یان ئەوەی دەتەوێت خۆتی لێ لابدەیت، جا هەلومەرج بێت یان مرۆڤەکان.

لە میتۆدەکەماندا(REBT) ، تەکنیکی ڕۆڵگێڕان و نمایشی ڕەفتارەکی بەکاردێنین کە لەلایەن ج.ل. مۆرینۆ وە دروستکراوە و دواتر لەلایەن دەروونزان فریتز پەڕلز و دەروونزانانی جەستالتەوە لەخۆ گیراوە و بەکارهێنراوە. هەرچەندە ئەم سێ کەسە ئەم تەکنیکە بۆ دەربڕینی عاتیفە خەفە کراوەکان بەکاردێنن، بەڵام ئێمە زیاتر بۆ لایەنی ڕەفتارەکی بەکاری دێنین.

بۆ نمونە، دەتەوێت بە شێوەیەکی پێداگرانە بەڵام بێ تووڕەیی ڕووبەڕووی کەسێك ببیتەوە، بەڵام ناتوانیت. لێرەدا دەتوانیت (ئەگەر لە خولی چارەسەری دەروونیدا بوویت) داوا بکەیت یەکێك لە ئەندامانی خولەکە ڕۆڵ بگێڕێت لەگەڵت و ببێتە ئەو کەسەی دەتەوێت ڕووبەڕووی ببیتەوە، پاشان ئەندامانی خولەکە بۆچوونی خۆیانت پێدەدەن لەسەر شێوازی ڕەفتارەکەت، چیت باش کرد، چیت هەڵە کرد، دەبوو چی بکەیت و بەم شێوەیە. پاشان چەند جارێك ئەم نمایشە دووبارە بکەنەوە.

ئەگەر لە خولدا نەبوویت و تەنها بوویت، دەتوانیت لەبەردەم ئاوێنەدا ئەم کارە بکەیت یان لە بیرکردنەوەی خۆتدا، یان بە بەکارهێنانی هەر ئامێرێکی تۆمارکردنی دەنگ. یاخود دەتوانیت پشت بە هاوڕێیەك یان ئەندامانی خێزانەکەت ببەستیت و یارمەتیدەرت بن لەم کارەدا.

ئەم کارە دەکەیت بۆ ئەوەی بۆت دەربکەوێت ئەوە خۆتیت بوویتە دروستبوونی هەستە ناخۆشەکانت و بژاردەشت هەیە ڕێگری لە خۆت بکەیت لێرەدا. زۆرێك لە چارەسەرکارانی دەروونی پێیان وایە ئەگەر تووڕەییت هەیە بەرامبەر دۆخێك یان کەسێك، وا باشترە تووڕەییەکەت نەهێڵیت پاشان مامەڵە لەگەڵ کەسەکە یان دۆخەکەدا بکەیت.

زۆر جار خەڵکیی وا هەست دەکەن ئەگەر بکێشن بە سەریندا یان هاوار بکەن بەناو سەرینەکەدا، توڕەییەکەیان بەتاڵ ببیتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە جەخت دەکاتەوە سەر توڕەبوونی زیاتر و بیرکردنەوەی زیاتر لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان. هەرچەندە ئێمە لە میتۆدەکەماندا هانی خەڵکی دەدەین هەندێك جار ئەم کارە بکەن بۆ ئەوەی زۆر لە خۆیان بکەن هەستەکانیان بنەبڕ بکەن، بەڵام بەشێوەیەکی کۆنترۆڵکراو ئەم کارەیان پێدەکەین و ئەگەر زانیمان سوودی نیە وازی لێدێنین.

دەیەم

ڕەفتارکردن بۆ توڕە نەبوون

هـەروەکو هەسـتکردن بـە خۆشـی، تێکچـوونی عـاتیفیش بـەهۆی دووبارەکردنـەوەوە زیـاتر دەبێـت و دەبێتـە ئۆتۆمـاتیکی. بـا وای دابنێین دەتەوێت فێری وەرزشی تێنسی سەر زەوی بیت بەڵام دۆخت خراپە و قورسـە بەلاتـەوە چـونکە هەسـت بـە کـەمی دەکـەیت لـەوەی هـیچ بەرەوپێشچـوونێك ڕووی نـەداوە تیاتـدا. لێـرەدا سـەرباری بیرکردنـەوە نەرێنیـەکانت، دەتوانیت زۆر لـەخۆت بکـەیت بۆ ئـەوەی ڕۆژانـە ڕاهێنان لەسەر ئەم وەرزشە بکەیت بێ گوێدانـە ئەوەی چەندێك تیایدا خراپیت. هەرچەندە بیرکردنەوە نەرێنیەکانت لە خۆ بە کەم زانین و خۆ لۆمەکردندا بە دڵنیاییەوە کاریگەری دەبێت لەسەر فێربوونت بۆ کردنی یاریەکە بە باشـی، بـەڵام نابێتـە هـۆی ئـەوەی بـە تـەواوەتی پـەکت بخـات و بـەهیچ شێوەیەك یاریەکەت بۆ نەکرێت.

هەرچەندە بتـەوێت واز بێنیـت و پاشەکشـە بکـەیت لـەم یاریـە، بـەڵام پێداگر بـە و بەردەوامبـە لـە ڕاهێنـانکردن. دڵنیابـە دەبینیـت بـەرەوپێش دەچیت و باشتر دەبیت. پاشان کە بینیـت یاریەکە باش دەکـەیت، جۆرە بیروباوەڕ و هەستکردنێکت بۆ دروسـت دبێـت کـە ئالبـەرت بانـدورا نـاوی لێناوە (خۆ بە شیاو بینین).

کاتێك زۆر لـەخۆت دەکـەیت (سـەرباری هەڵوێستە پێچەوانەکانت) بۆ بـەردەوام بـوون لـەسـەر مەشـقکردن و فێربـوونی تێنسـی سـەر زەوی (یان

هەر شتێکی تر بتەوێت فێری ببیت) دەتوانیت کاریگەریت هەبێت لەسەر هەڵوێستە نەرێنیەکانت و نەهێشتنی شڵەژانت دەربارەی وەرزشەکە.

با بگەڕێینەوە لای دوو هاوڕێکەت. لەم دۆخەدا میتۆدی REBT دەڵێت هەوڵبدە پەیوەندیی هاوڕێیەتیەکەت نەپچڕێنیت بەهۆی کارە هەڵەکەیانەوە لەکاتێکدا لە چارەسەرکردنی توڕەییەکەتدایت، چونکە ئەگەر یەکسەر هاوڕێیەتیەکەت بپچڕێنیت بەهۆی توڕەییەکەتەوە، وادەردەکەوێت تۆ پاشەکشە بکەیت.

یەکەم ئامانجت وا باشترە وەستاندنی ئەو دوو کەسە بێت لەوەی هەڵە و نادادپەروەری زیاترت بەرامبەر بکەن، بەڵام لەوانەیە بڵێیت کەواتە با هاوڕێیەتیەکەم بپچڕێنم لەگەڵیاندا، بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەتەوێت هەستە توڕەییە نەرێنیە ناتەندروستەکانت بگۆڕیت بۆ هەستی نەرێنیی تەندروستیی بەرامبەر ڕەفتارەکەیان، نەک توڕەییەکی زۆر بەرامبەر خودی خۆیان. کەواتە ئەگەر هەر کەسێك کارێکی خراپی لەگەڵ کردیت و تۆش یەکسەر پەیوەندیەکەت پچڕاند لەگەڵیدا، ئەوا هیچت بە هیچ نەکردووە لەپێناو باشترکردنی ڕەفتار و هەستی خودی خۆتدا. بگرە زیاتر خۆت پەست و توڕە دەکەیت و بەم شێوەیەش دەمێنیتەوە.

لە زۆر دۆخدا کاتێك دەشڵەژێیت، لەگەڵیشیدا توڕەش دەبیت، تۆ تەنها کاتێك دەشڵەژێیت گەر بتەوێت ڕووبەڕووی ئەو کەسانە بیتەوە کە ڕەفتارێکی هەڵە یان نادادپەروەریەکیان بەرامبەر کردوویت، پاشان بەهۆی شڵەژانەکەتەوە توڕە دەبیت، بەم توڕەییەشت هەستی بێ دەسەڵاتیت دەشاریتەوە. کەواتە توڕەییت بەکارهێنا بۆ دروستکردنی هەستێکی هەڵە لەوەی هەڵوێستت هەیە بەرامبەر نادادپەروەریەکانت.

یەکێك لە ڕێگەکان کە باسمان کرد بریتی بوو لە گەشتنە ئەو هەستە ناخۆشەی هەتە بەرامبەر کەسێك یان دۆخێك (لێرەدا بەرامبەر دوو هاوڕێکەت) پاشان چارەسەرکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو هەستەدا بۆ بنەبڕ کردنی. با بڵێین دوو دڵیت لەوەی ڕووبەڕووی دوو هاوڕێکەت ببیتەوە و پێیان بڵێیت کارێکی هەڵەیان کردووە، بۆ ئەوەی نەشڵەژێیت، بیر لە هەڵە سادەترەکانیان بکەوە و پاشان بڕیار بدە باسی ئەو هەڵە سادەترانەیان لەگەڵ بکەیت، بۆ نمونە ڕەخنەی ڕووخێنەریان هەبێت یان قسە ڕەق بن یان نەتوانن لە کاتی خۆیدا بگەنە شوێنەکان، پاش ئەوەی بابەتی هەڵەکانیانت کردەوە و بووە باس لە نێوانتاندا، دەتوانیت باسی پاشەکشەکەشیان بکەیت کە چەند هەستێکی ناخۆشی پێداویت و چەند نادادپەروەر بوون لەگەڵت.

تا زیاتر لە دۆخە ناخۆشەکاندا بمێنیتەوە و زۆر لە خۆت بکەیت بۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتار و هەڵوێستتدا، باشتر دەتوانیت بەرگەی دۆخە ناخۆشەکان بگریت، تا زووتر و خێراتر ڕووبەڕووی کەسەکان ببیتەوە کاتێك ڕەفتارێکی هەڵە و نەشیاوت بەرامبەر دەکەن ڕادەی بەرگە گرتنت بۆ دۆخە ناخۆشەکان زیاتر دەبێت و بەمەش دەرفەتی توڕەبوونت و توشبوونت بە خەمۆکی کەمتر دەبێتەوە.

هەروەها میتۆدەکەی ئێمە ئەو تەکنیکەش بەکاردێنێت کە (ب. ف. سکینەر) دروستی کردووە بۆ پشتیوانیکردنی خۆگونجاندن. ئەم تەکنیکی خۆ بەڕێوەبردنە بنەما کراوە لەسەر چەمکەکانی پاداشت و سزا لەلایەن خودی کەسەکانەوە بۆ خۆیان. کاتێك کارێکی باش دەکەیت یان ڕەفتارێکی گونجاوت دەبێت، پاداشتی خۆت دەکەیت (بە

خواردنێكی تەندروست یان خەڵاتێك یان هەر شتێك خۆت حەزت لێبێت)، وە كاتێك ئەم ڕەفتار و كارە باشەت نەكرد، سزای خۆت بدە.

بەكارهێنانی سزا و پاداشت هیچ وەكو خۆ لۆمەكردن و خۆ سەركۆنە كردن نیە كاتێك كارێكی هەڵە دەكەیت، زۆر بە پێچەوانەوە! تۆ سزای خۆت دەدەیت لەسەر كار و ڕەفتارە نەخوازراوەكانت بۆ یارمەتیدانی خۆت لەوەی گۆڕانكاری لە خۆتدا بكەیت و ئەو كارانە نەكەیت. بەڵام ئەگەر خۆت لۆمە بكەیت، ئەگەری هەیە زیاتر بە خراپە هانی خۆت بدەیت بۆ ئەوەی زیاتر ئەو كارانە بكەیت.

ئەم تەكنیكە ڕەخنەی زۆری ڕووبەڕوو كرایەوە چونكە زۆر كەس و لایەن بە خراپ بەكاری دێنن بۆ ئەوەی وا لە خەڵكی بكەن ئەو شتانە بكەن كە نایانەوێت بیكەن، هەر لە چارەسەركارانی دەروونیەوە تا دەسەڵاتدارانی قوتابخانە و نەخۆشخانە و بەندیخانەكان. بەڵام میتۆدەكەی ئێمە ئەم تەكنیكە تەنها لە كاتی كتوپڕی و خۆ كۆنترۆڵكردندا بەكاردێنێت.

ئەم چەمكی خۆ بەڕێوەبردنە چەندان ساڵە بەكاردێت لەلایەن نوسەران و هونەرمەندانەوە، ئەم كەسانە ئەگەر لە ڕۆژەكەدا ئەو بڕەی خۆیان بۆخۆیانیان داناوە كاریان كرد، ئەوا پاداشتی خۆیان دەكەنەوە بە خواردن یان پشوودان یان قسە كردن لەگەڵ هاوڕێكانیاندا. ملیۆنان كەس چەندان كاریان ئەنجامداوە بەم تەكنیكە، وەكو ڕێجیم و مەشق و ئەو كارانەی تر كە پێیان خۆش نیە بەڵام پێویستە بیانكەن.

با بڵێین تۆ ڕۆژانە دەتەوێت كاتێك دیاری بكەیت بۆ ئەوەی كار بكەیت لەسەر گۆڕینی بیروباوەڕە نالۆژیكیەكانت، بۆ ئەم مەبەستە

بەڵێننامەیەك لەگەڵ خۆت بنوسە و یاساکان بە ڕوونی و کورتی لەسەر خۆت بنوسە، بۆ پاداشتی خۆت (بۆ پشتیوانیکردنی خۆت) ئەو کارانە وەکو پاداشت دابنێ کە حەزت لێیانە، هەر ڕۆژێك ئەو کاتە دیاریکراوەی داتنابوو بۆ کارکردن لەسەر بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکانت، ئەگەر بە تەواوەتی هەموو کاتەکەت بەکارهێنا بۆ ئەو مەبەستە، پاداشتی خۆت بکە، وە ئەگەر شکستت هێنا، ئەوا سزای خۆت بدە (بە کردنی ئەو کارانەی کە هیچ حەزیان پێناکەیت).

زۆرجار داواکردن لە کەسە نزیکەکانت بۆ یارمەتیدانت لە جێبەجێکردنی بەڵێننامەکەی خۆتدا زۆر بەسودە، تا دڵنیابیتەوە لەوەی پاداشت و سزاکان بە تەواوەتی جێبەجێ دەکەیت بەسەر خۆتدا. ئەمە لایەنێکی گرنگی خۆ بەڕێوەبردنە.

لەبەر ئەوەی حەز و خواستی خەڵکان دەگۆڕێت بۆ ئەوەی حەزیان لە چیە یان ڕقیان لە چیە، لێرەدا پێشنیاری هیچ کارێك بۆ پاداشت و سزا ناکەین، بەڵام وا باشترە پاداشتەکان کردارەکی و بەردەست بن، بەڵام ئەگەر بۆ نمونە چوونەلای هاوژینەکەت وەکو پاداشت بۆ خۆت دابنێیت، لەوانەیە هاوژینەکەت ئەمەی پێخۆش نەبێت و هەست بە پاداشت نەکات و ببێتە هۆی بێزاربوونی.

هەروەکو پاداشتەکان، سزاکانیش با کردارەکی و لۆژیکی بن، نە زۆر سەخت و توند بن نە زۆر سووك و ئاسان. بۆ نمونە تەماشای تەلەڤیزۆن یان ئەو بەرنامەیەی حەزت لێیە مەکە، یان بۆ نمونە ئەو خواردنانە بخۆ کە حەزت لێیان نیە.

هەروەها دەتوانیت سیستەمی پاداشت و سزای هەفتانە دابنێیت، بۆ نمونە ئەگەر هەموو ڕۆژێك کارەکەی خۆتت لە کاتی خۆیدا کرد، ئەوا لە کۆتایی هەفتەدا پاداشتێکی نایابی خۆت بکە، وە سزاکەشت با قورس بێت، بۆ نمونە یەك کاتژمێر زووتر لە خەو هەستان بۆ ماوەی هەفتەیەك.

با جارێکی تر باسی جیاوازی نێوان سزا و خۆ لۆمەکردن بکەینەوە، بۆ نمونە ئەگەر تۆ سەرپەرشتیی تاقیگەیەکی ئاژەڵان بکەیت، ئەوا ئەگەر ویستت سزای ئەو ئاژەڵانە بدەیت کە بە ڕێگەیەکی هەڵەدا ڕۆشتوون و یارمەتییان بدەیت بۆ دۆزینەوەی ڕێگە ڕاستەکە، بە هاتوهاوار و جنێودان پێیان ناکرێت.

کەواتە ئەگەر بەردەوام بڵێیت (من دەمەوێت واز لە تووڕەبوون بێنم) ئەوا دەتوانیت پاش ئەم قسەیە، ئەم ڕستەیەی بەدوادا بڵێیت (لەبەر ئەوەی زۆر قورسە بەلامەوە واز لە تووڕەییەکەم بێنم، وە قورسە کاربکەم لە دژی تووڕەبوونەکەم، کەواتە دەبێت سزایەك بۆ خۆم دابنێم بۆ کارکردن بۆ کەمکردنەوەی تووڕەبوونم)، حەزت بۆ پەسەندکردنی سزادانی خۆت زۆر زیاتر دەبێت لە حەزت لە کارکردن لە دژی تووڕەبوونەکەت. واتە تۆ بە ویستی خۆت سزا بۆ خۆت دادەنێیت بۆ ئەوەی زاڵبیت بەسەر نەویستنت بۆ پەسەندکردنی سەختیەکانی خۆ پەروەردەکردندا.

باسی پێداگریمان کرد پێشتر، پێداگری بە شێوەیەکی لۆژیکی و توندوتیژ نەبوون، بۆ کردنی ئەوەی حەزت پێیە و نەکردنی ئەوەی حەزت پێ نیە. بەڵام وریای ئەم تەکنیکە بە لەگەڵ سەرپەرشتیار و خاوەنکار و بەڕێوەبەرەکانتدا، زۆرجار پەسەندکردن و کردنی ئەو کارەی

حــەزت پــێ نیــە بــەڵام داواکــاریی کــاری خاوەنکارەکانتــە، ڕەفتــار و بڕیارێکی زۆر لۆژیکانەیە.

پــێش هــەموو پێداگرییــەک، ســەرەتا تێبــینی دۆخەکــە بکــە و لــە پێداگرییەکت بکۆڵەوە، بزانە دەرەنجامەکانی چیە، پاشان پێداگرییەکەت بکە.

هەندێک ڕاهێنان هەن بۆ مەبەستی پێداگری

گرتنەبەری مەترسی: بیر لـەو شـتانە بکـەوە کـە حـەزت بـە کردنیانـە بەڵام زۆر ترساویت بیانکەیت نەبادا خەڵک بە ناپەسەند سەیرت بکەن. (شتانێک نـەبێت دژی نـەریتی کۆمەڵگەکـەت بێـت). وەکـو ڕەت کردنـەوەی خواردنێکی ناخۆش لە چێشتخانەدا، خواردنی لەفە لە پاس و شوێنی گشتیدا! یان ڕەتکردنـەوەی ڕەفتـاری کەسـێک کـە بـەدڵت نیـە بـەڵام بـێ تووڕەبوون.

مەترسیی ڕەتکردنـەوە لـەڕێی داواکردنـی شـتێکەوە: بـیر لـەو شـتە بکەوە کە زۆر حـەزت پێیـە و دەتـەوێت، شتێک کە دەزانیت دەبێتـە هـۆی ڕەتکردنــەوەت. پــاش ئــەوەی ڕەت کرایتــەوە دووبــارە داوای بکــەوە و هەوڵبدە بە قسە قایلی بکەیت.

مەترسیی وتنی (نا): بیر لەو شتە بکەوە کە حەز بە کردنی ناکەیت، بـەڵام هـەر دەیکـەیت چونکە دەتـەوێت دڵـی خـەڵکانی تـر ڕابگریت. بـەڵام لەمەودوا بڵێ (نا)، پێداگرانە بڵێ نا بـەڵام بەشێوەیەکی دروست، پێداگر بە و ڕێمەدە بەزۆر کارەکەت پێ بکرێت، بەردەوامبە لە پێداگرییەکەت.

ڕووبەڕووبونـەوەی ئازایانـە: وەکـو پێشـتر باسمـان کـرد، توندوتیژی بەگشـتی بـەهۆی ترسـنۆکیەوە ڕوودەدات. بـۆ نمونـە ڕەتـی دەکەیتـەوە

ڕووبەڕووی کەسەکان ببیتەوە یان مل دەدەیت بۆ داخوازیەکانیان، لە پاشاندا ڕقت لە خۆت دەبێتەوە بەهۆی لاوازییەکەتەوە، پاشان تووڕەیی و توندوتیژیت دەبێت بەرامبەر ئەو کەسانەی لاواز ڕەفتارت کرد بەرامبەریان.

زۆر باشترە ڕووبەڕووی کەس و دۆخەکان ببیتەوە هەر زۆر بە زوویی، پێش ئەوەی کاتی بەسەردا تێپەڕێت، ئەگەری زۆرە دووچاری ناکۆکی ببیتەوە، بەڵام گرنگ ئەوەیە کەسەکان دەزانن بۆچوونت چۆنە بەرامبەریان و ئەگەری زۆر زیاترە چارەسەرێك بدۆزنەوە یان پێکەوە هەڵکردن ڕووبدات.

پێداگری و توندوتیژی جیاوازن لە یەك، پێداگری بریتیە لە نەگۆڕینی خواست و ویستت بۆ کردن یان نەکردنی شتێك، بەڵام توندوتیژی بریتیە لە شکاندنەوەی کەسی بەرامبەر، پێداگری کارێکی ئەرێنیە، توندوتیژی کارێکی نەرێنیە. جیاوازیی سەرەکی نێوان پێدانەگری و پێداگری و توندوتیژی، ئەمانەی لای خوارەوەیە:

ڕەفتاری پێدانەگرانە: بۆ نمونە تۆ شتێکت دەوێت بەڵام بە ڕاستەقینە ئەم ویستەت دەرنابڕیت یان هەوڵێکی ڕاستەقینە نادەیت بۆ بەدەستهێنانی. بەهۆی ئەمەوە پەنا دەبەیتە بەر کاری ناڕاستەوخۆ و نادیار و جاروبار فێڵاوی. ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە بەردەوام بەخۆت ناڵێیتەوە چیت دەوێت و چیت ناوێت، بەم هۆیەشەوە دەبیتە ڕێگر لەبەردەم خۆتدا و خۆت بێبەش دەکەیت لە هەندێك لە حەز و ویستەکانت. لە دەرەنجامدا توشی شڵەژان و ئازار چەشتن و تووڕەبوون دەبیتەوە.

ڕەفتاری پێداگرانە: بۆ نمونە تۆ شتێکت دەوێت، وە بە ڕاستگۆیانە و بێ ئەملاولا خۆت یەکلایی دەکەیتەوە لەبارەیەوە و بەخۆت دەڵێیت کە ئەو شتەت دەوێت، زۆریش هەوڵ دەدەیت بەدەستی بێنیت. ڕەفتارت کراوە دەبێت بەرامبەر چواردەورت هەرچەندە جاروبار بە تەواوەتی باسی ناکەیت چیت دەوێت لەلای ئەوان، بەڵام پێداگرانە هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەیت. دەزانیت چیت دەوێت و هەوڵی باشترکردنی خۆت دەدەیت، ڕێز لە بەها و ئامانجەکانی خەڵکانی تر دەگریت بەڵام زۆرجار بەها و ئامانجەکانی خۆتت لە هی ئەوان پێ باشترە، ڕەفتار و کردارت چالاکانە و دەربڕینکارانەیە.

ڕەفتاری توندوتیژی: توڕەیت بەرامبەر خەڵکانی تر، کاتێک دەبنە ڕێگر لە ڕۆیشتنت بەرەو ئامانجەکانت و زۆرجار هەوڵی ئەوە دەدەیت بەلای خۆتدا ڕایان بکێشیت وەك لەوەی هەوڵی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی خۆت بدەیت، بە تەواوەتی باوەڕت وایە نابێت بە هیچ شێوەیەك ڕێگریت لێ بکەن، تۆ لە ڕووی عاتیفیەوە ڕاستگۆیت بەڵام بە شێوەیەکی هەڵە و نادروست، ئەمەش زۆرجار دەبێتە هۆی دەستێوەردان لەوەی بە ڕاستی لە خەڵکیت دەوێت. ڕەفتار و کارەکانت چالاکانە و پێداگرانەیە بەڵام لەسەر حسابی خەڵکانی تر. بە تەواوەتی و بەردەوام ناخی خۆت دەردەبڕیت و زێدە ڕەوی تێدا دەکەیت. زۆرجار هەست دەکەیت لەسەر هەقیت و باڵاتریت بەسەر خەڵکانی تردا و بەم هۆیەوە لۆمەیان دەکەیت. ئەگەریشی هەیە هەست بە تاوان بکەیت بەهۆی توندوتیژیەکەتەوە.

ئەگەر بە ڕوونی جیاوازیی نێوان ئەم سێ جۆرە ڕەفتارەت کرد و تەنها باوەڕت وانەبوو بژاردەکەت بریتییە لە (پێدانەگربوون یان توندوتیژبوون) ئەوا دڵنیابە دەتوانیت ڕاهێنان بکەیت بۆ ئەوەی بتوانیت پێداگر بیت و بەرپرسیش بیت بەرامبەر خۆت و کەسانی تریش.

مامەڵەی پێداگرانە: هەندێك لە لایەنەکانی ئەم جۆرە پێداگرییە ئەم جۆرە ڕەفتارانەی تێدایە

کاتێك ناخت دەردەبڕیت لەسەر حەز نەبوونت لە کردنی کارێك، ئەوا بڕیار بدە و بڵێ (نا). هەرگیز بڕیارەکە بۆ کەسی بەرامبەر بەجێ مەهێڵە. تەنها بڵێ نا، نە پێویست دەکات ڕەفتارت بەرگریکارانە بێت، نە پۆزشهێنانەوە. بە دەنگێکی دلێر و ڕوون و پێداگرییانە قسە بکە، نوزە نوز مەکە و دەنگت زبر نەبێت و پاساویش مەهێنەوە. وەڵامەکەت چەندێك کرا با کورت و پوخت بێت، بەبێ وەستان و پچڕینی قسەکەت.

هەوڵبدە کەسانی چواردەورت دادپەروەرانە مامەڵەت لەگەڵ بکەن و هەر کاتێك وانەبوون لەگەڵت، ڕاستەوخۆ بیلێ و لەگەڵیان باسی بکە، بەڵام بە شێوەیەکی فەرمانخوازانە داوا مەکە دادپەروەربن لەگەڵت.

کاتێك داوات لێدەکرێت کارێك بکەیت کە خۆت بە نادروست و نالۆژیکیی دابنێیت، داوای ڕوونکردنەوە بکە بۆچی ئەو کارە بکەیت، جوان گوێ لە ڕوونکردنەوەکەش بگرە، پاشان چۆن گونجا پێشنیاری جێگرەوە یان چارەسەری تر بکە وەك لەو کارەی داوات لێکراوە. بە ڕاستگۆیانە ناخ و هەستی خۆت دەربڕە بەبێ بێ ئەملاولا و هێرشکردنە سەر کەسی بەرامبەر، یان هەوڵدان بۆ پاساوهێنانەوە بە شێوەیەکی بەرگریکارانە و ڕەق.

کاتێك باسی بێزاربوون یان حەزنەبوونت لە شتێك دەکەیت، هەوڵبدە بە ڕوونی و دیاریکراوی باسی بکەیت بۆ کەسی بەرامبەر. هێرش مەکە سەر کەسی بەرامبەر، ناوەناتۆرە بەکارمەهێنە و ئەو بیرکردنەوەیەش لە مێشکت دەربکە کە ئەو کەسە دەبێت لۆمە بکرێت و سزا بدرێت!

بزانە چۆن ئەو قسانە بەکاردەهێنیت کە باسی خۆت دەکات (من وام) وەك لەوەی باسی بەرامبەر بکات (تۆ وایت)، لە هەمان کاتدا ئاگاداری ئەوەش بە جۆری یەکەم (من وام) زۆرجار چارەسەر نیە. چونکە ئەگەری هەیە (من وام) بە تووڕەیی بێت و (تۆ وایت) بە شێنەیی بێت. (من وام واتە من هەستم وایە، من حەز بەم کارە ناکام، من حەز بەو قسەیە ناکەم) بەڵام (تۆ وایت واتە تۆ هەڵەت کرد بەرامبەرم، تۆ دڵت شکاندم، تۆ ناڕەواییت کرد لەگەڵم).

بۆ نمونە ئەگەر ڕەخنە بگریت لە فرۆشیارێك، ئەگەری هەیە بە تووڕەییەوە بە شێوازی (من وام) قسە بکەیت و بڵێیت: بەڕاستی پەستت کردم بە شێوازی ڕەفتارت. یان بە شێنەیی شێوازی (تۆ وایت) بەکاربێنیت و بڵێیت: لەوە دەچێت ئەمڕۆ هەستت باش نەبێت، کەمێك هێور ببەوە باشترە بۆ هەردوولا. شێوازی (تۆ وایت) زیاتر ئاوازێکی ئەرێنی هەیە و بگرە پشتگیریش دەکات لە کەسی بەرامبەر، کەواتە ئاگاداری شێوازی (من وام) بە و کەم بەکاری بێنە.

پلەکانی پێداگری: (مارلۆ هـ. سیمبای – ئارماس و. تامینەن) دەڵێن پێداگریی چەند پلە و ئاستێکی هەیە و دەبێت جۆرە جیاواز و دروستەکانی پێداگریی بەپێی دۆخەکان یاخود کەسەکان و پەیوەندیان لەگەڵتدا بەکاربێت. ئەگەر پێداگرییەکی کەم بەکاربێنیت، تۆ تەنها ڕەتی

دەکەیتەوە کەسێکی تر کۆنترۆڵت بکات، بۆ نمونە کەسێك دەیەوێت نۆرە بڕی بکات تۆش تەنها بە ئاماژە پێی دەڵێیت بچێتە دواوە.

قۆناغی دواتری پێداگری بریتییە لە درککردن بە کێشەی کەسی بەرامبەر و هەستی کەسەکە لەسەر کێشەکەی، بەڵام هەر پێداگری دەکەیت. بۆ نمونە هاوڕێیەکت داوات لێدەکات درۆیەکی بۆ بکەیت، دەبێت تۆ لەم دۆخەدا بڵێیت: هەست بە خۆت و کێشەکەشت دەکەم و دەشزانم بۆچی دەتەوێت ئەم کارەت بۆ بکەم دەشزانم بێهیوا دەبیت ئەگەر وا نەکەم، بەڵام نامەوێت ئەم کارە بکەم و توشی کێشە ببم، بۆیە دەمەوێت داوای ئەم جۆرە کارانەم لێنەکەیت، ئێستاش کە داوای درۆکردنت لێکردووم نائاسودە و دڵتەنگم.

قۆناغی دواتر بریتییە لە پێداگریی سەوداکاریی: لێرەدا هێشتا پێداگریت لەسەر بۆچونەکەی خۆت بەڵام ڕوانگەی کەسی بەرامبەریش لێك دەدەیتەوە و هەوڵدەدەیت چارەسەرێکی دوو لایەنە بدۆزیتەوە. لێرەدا بەو هاوڕێیەت کە داوای درۆکردنی لێکردوویت دەڵێیت: هەست بە خۆت و کێشەکەشت دەکەم و دەشزانم بۆچی دەتەوێت ئەم کارەت بۆ بکەم دەشزانم بێهیوا دەبیت ئەگەر وا نەکەم، بەڵام نامەوێت ئەم کارە بکەم و توشی کێشە ببم (تا ئێرە قسەکەی قۆناغی پێشووە، بەڵام ئەمەی دواتری بۆ زیاد دەکەیت) لەبەر ئەمەیە درۆکە ناکەم، بەڵام ڕێگە چارەی تر هەیە، ئەویش ئەوەیە من چی ڕاستی بوو دەیڵێم و هانی کەسەکەت بۆ دەدەم بە وتنی ڕاستیەکان تا کارەکەت بۆ جێبەجێ بکات.

ئەگەر ئەم ئاستە جیاوازانەی پێداگری بکەیت و لەکاتی خۆیاندا ژیرانە بەکاریان بێنیت، دەتوانیت بەو جۆرە ڕەفتار بکەیت کە دەتەوێت و هێشتا پەیوەندیەکی باشیشت لەگەڵ خەڵکیدا هەبێت.

ئێمە لێرەدا ناڵێین تۆ ڕاستەوخۆ دەبیتە کەسێك هەموو هەستەکانی تەندروست دەبن و هیچ توڕەییەکت نامێنێت و هەڵچوونت بەرامبەر هیچ شتێك نابێت کاتێك ناخۆشیەکان لە ژیانتدا ڕوودەدات. خۆ ئەگەر بەردەوامیش پێداگرانە ڕەفتار بکەیت ئەوا دەبیتە کەسێك بەردەوام نوزەنوز بکات کاتێك شتێکی ناخۆش لە ژیانتدا ڕوو دەدات. هەموو ئەمانە کات و ڕاهێنان و بڕیاری ژیرانە و لۆژیکیانەی خۆتی پێویستە.

ئەگەر چارەسەرکارێکی دەروونی هەبوو میتۆدی (REBT) ڕوون بکاتەوە بۆت و ڕاهێنانت پێبکات لەسەری، دەرەنجامی زۆر چاك دەبینیت و خێرا دەگەیتە ڕیشەکێشکردنی توڕەیی و ئەو ڕەفتارانەی ڕقت لێیانە، بەڵام ئەگەر چارەسەرکارت دەستنەکەوت چی بکەیت؟ وەڵام: دۆزینەوەی ئەو کەسانەی نمونەی باڵان بەلای تۆوە، ئەو کەسانەی ڕەفتاریان سەرسامت دەکات و هیواخوازیت وەکو ئەوان بتوانیت ڕەفتار بکەیت. هاوڕێیەك، مامۆستایەك، خزمێك، ناسیاوێك یان هاوپیشەیەك، یان ئەو کەسانەی دەزانیت زاڵن بەسەر خۆیاندا و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان خۆیان باشتر بکەن.

قسە لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا بکە. هەوڵبدە لێوەیان فێربە و بزانە چۆن خۆیان بەڕێوەدەبەن لەوەی بەردەوام لۆژیکی و هێوربن بەرامبەر نادادپەروەری و دۆخە ناخۆشەکانی ژیانیان. لەم دۆخانەدا لێیان بڕوانە و بزانە چی دەکەن و کاردانەوەیان چۆنە، بزانە تۆش دەتوانیت چاویان

لێبکەیت وهەندێك لە هەست و ڕەفتارەکانت وەکو ئەوان بێت. دەشتوانیت ئەم کەسانە لە دوو تووێی کتێبەکان و کاراکتەرە دروستکراوەکانی ڕۆمان و فیلمەکان بدۆزیتەوە، جیهانی ویژە پڕە لە چەندان کەسایەتی دروستکراو کە توشی چەندان کارەسات و قەیرانی سەخت بوونەتەوە و.بە وریایی و لۆژیکانە و بێ تووڕەیی و هەڵچوون مامەڵەیان لەگەڵ کێشەکانیان کردووە. لە ژیانی هەموو کەسێکەوە فێربە کە نمونەی باڵان لە ڕەفتار و بۆچوون و لێکدانەوەی لۆژیکانە و هێورانەدا.

چەند میتۆدێکی تر هەیە بەهەمان شێوە کار دەکەن لە دژی تووڕەیی و سوودمان لێببینیون، بە کورتی و پوختی لە خوارەوە باسمان کردوون:

بینینی ڕەفتاری توندوتیژی: وەکو پێشتر باسمان کرد ئەگەر بەردەوام خۆت لابدەیت لەو شتانەی تووڕەت دەکەن، ئەوا هەرگیز دەرفەتی ئەوەت نابێت چارەسەری هەستی تووڕەییەکەت بکەیت و بزانیت بۆچی بەڕاستی ئەو دۆخە تووڕەت دەکات. بڕوانە کەسانی تووڕە بەڵام بەمەرجێك ڕێ بەخۆت نەدەیت تووڕە و پەست ببیت، تەنها بۆ زانین و بینینی ئەوەی چۆن خەڵکیی تووڕە دەبن و لێوەیان فێربیت چۆن تووڕە نەبیت.

چالاکیە بنیادنەرەکان: زۆرینەی لێکۆڵەران دەڵێن کەسانی تووڕە و توندوتیژ زۆرجار هەست بە دابڕاندن و نامۆیی و نەناسراوی و نەبوونی شوناسی کەسیی دەکەن. ئەگەر ئەم کەسانە و تۆش خۆتان و کات تەرخان بکەن بۆ پرسێك یان گروپ و کۆمەڵێکی بنیادنەر، ئەوا دەتوانن خۆتان لابدەن لە نامۆیی و نەناسراوی و تووڕەیی.

Scanned with CamScanner

گونجاندنی زووبەزوو: چەند تاقیکردنەوەیەکی ناوازە کران لەسەر مشکی تازە لەدایکبوو، کۆمەڵێکیان دانرابوون لەلایەن جرجەوە بەخێو بکرێن، کۆمەڵێکی تریان لەلایەن مشکەوە. بۆیان دەرکەوت ئەو مشکانەی لەلایەن جرجەوە بەخێوکرابوون کێشیان قورستر بوون لەو مشکانەی لەلایەن مشکەوە بەخێوکرابوون. هەروەها کۆمەڵەکەی یەکەم کەمتر چالاکبوون و حەزیان بە شوێنی کراوە نەبوو، حەزیشیان دەکرد نزیک جرج بن وەك لە مشك. دۆزینەوەیەکی ناوازەی تر ئەوەبوو ئەگەر مشکێکی کۆمەڵەی یەکەم بخرابایە دۆخێکی شەڕکردنەوە، شەڕی نەدەکرد، ئەگەر مشکێکی کۆمەڵەی دووهەم بخرایە هەمان دۆخەوە، یەکسەر شەڕ ڕوویدەدا، ئەمەش دیارە ئەو سروشتەی مشك هەیەتی گۆڕاوە چونکە لەلایەن جرجەوە بەخێوکراوە.

هەروەها تاقیکردنەوەیەکی تر دەریخست ئەگەر مشکێك لە نزیك سەگ و پشیلەوە بەخێوبکرێت، کە دوژمنی سروشتیی مشکن، کەمتر لەلایەن ئەم دوژمنە سروشتیەوە پەلامار دەدران! لێکۆڵەران بۆ ئەم دۆزینەوەیە وتیان توندوتیژی پەیوەندی بە لایەنی بۆماوەییەوە نیە، بەڵام لە هەمان کاتدا لایەنی بۆماوەیی بە کەم تەماشا ناکات. کەواتە بۆ ئەوەی تێبگەین لە شێوازی ڕەفتار، دەبێت لایەنی بۆماوەیی و ژینگەی کەسەکان لێك بدرێنەوە.

لەم لێکۆڵینەوانەوە لێکۆڵینەوە لەسەر مرۆڤیش کراوە لەسەر گونجاندنی زووبەزوو، مرۆڤیش دەتوانرێت تووڕەیی و توندوتیژیەکەی کەمبکرێتەوە. بێگومان تۆ تازە ناتوانیت هیچ بکەیت دەربارەی ئەو منداڵێتیەی هەتبووە، بەڵام دەتوانیت کارێکی باش بکەیت لەم لایەنەدا

ئەگەر منداڵت هەیە، بۆ ئەوەی بیانگونجێنیت و ڕایان بێنیت کەمتر توندوتیژ و توڕە بن.

ڕێکاریەکانی سەرقاڵکردن: وەکو لەسەرەوە باسکرا، کاری بنیادنەر دەکرێت هۆکارێکی باش بێت بۆ خۆلادان لە توندوتیژی. زۆر لە لێکۆڵەران باوەڕیان وایە هەندێك لە چالاکیە ڕکابەریەکان وەکو وەرزشی ڕێکخراو یان سیاسەت ئەگەری زیاترە بە ناڕاستەوخۆیی ببێتە هۆی توڕەیی و توندوتیژی، وەکو فلیم و کۆمپانیاکان، چونکە هەندێك لەو پیشانە هێندە ڕکابەریەکەیان توندو کە بیروباوەڕی (قازانج بکە ئەگینا سەرت دادەنێیت) پەیڕەو دەکەن ئەمەش ڕکابەرییەکی زۆر سەختە بۆ قازانجکردنی زیاتر، زۆر زیاتر وادەکەن مرۆڤ ڕەفتار و هەستی توندوتیژیی بۆ دروست ببێت.

ڕێکاریەکانی خۆگونجاندن و چارەسەرکردنی کێشە: فێربوونی کارامەییەکانی چارەسەرکردنی کێشە لە زۆر لێکۆڵینەوەدا ئاماژەی پێکراوە کە بۆتە هۆی کەمبونەوەی توڕەیی. ئەم لێکۆڵینەوانە هەمووی پوخت کراونەتەوە لە کتێبێکدا بە ناوی:

Anger Disorders: Definitions, Diagnosis and Treatment-نەخۆشیەکانی توڕەیی: پێناسە، شیکاری، چارەسەر. بە پێنوسی Howard Kassinove.

کەواتە هەوڵبدە کۆمەڵێك کارامەیی خۆگونجاندن بۆ خۆت دروست بکەیت کاتێك ڕووبەڕووی دۆخێکی مسۆگەری توڕەهێن دەبیتەوە، یان کەسانێکی ڕەفتار نەشیاو و خراپ. لیستێك دروست بکە لەسەر ئەو کەسانەی بە بۆچوونی خۆت دەبنە هۆی دۆخی ناخۆش و خراپ، لەگەڵ

هەموو ئەو کارانەی دەتوانیت بەرامبەریان بیکەیت وەکو چارەسەر، بۆ ئەوەی بتوانیت هەڵبکەیت لەگەڵ ئەو کێشانەی نوسیوتن. پاشان دەرەنجامە باش و خراپەکانی چارەسەرەکانت بنوسە، هەوڵبدە زۆر ورد و دروست پێشبینیەکانت بنوسیت. پاشان باشترین کار بنوسە (کە باشترین دەرەنجامی هەیە) بە تەواوەتی جێبەجێیان بکە، پاشان کار بکە لەسەریان و پێداچوونەوەیان بۆ بکە پاش ئەوەی بەکارت هێناون لە دۆخی ڕاستەقینەی ژیاندا.

دووبارە داڕشتنەوەی لایەنە هزریەکان: ئەمە پێشتر باسکرا، واتە شیکاریکردن و پوچەڵکردنەوەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت کە دەبنە هۆی توڕەکردنت، چەند دەروونزانێك دەڵێن ئەم ڕێگەیە زۆر باشتر کار دەکات وەك لە هێورکردنەوە بۆ یارمەتیدان لە کەمکردنەوەی توڕەیی. چەند لێکۆڵەرێك بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی بیروباوەڕە توڕەهێنەکانیان دەستنیشانکردووە زۆر باشتر توانیویانە توڕەبوونەکانیان کەمبکەنەوە، هەروەها ئاسانتر ئەم بیروباوەڕانەیان گۆڕیوە یان پوچەڵکردۆتەوە.

میتۆدی REBT دەڵێت ئەگەر خۆت دانپێدانانت هەبێت بۆ ئەوەی کە خۆت هۆکاری توڕەکردنی خۆتیت، وە زانیت چۆن دەبیتە توڕەکردنی خۆت و ئەو بیروباوەڕە توڕەهێنانەت پوچەڵکردەوە، وە (دەبێت و نابێت)ەکانی ژیانت کەمکردەوە لەسەر خەڵکی و جیهان، دەبینیت توڕەبوونەکەت کەمتر دەبێتەوە.

Scanned with CamScanner

یازدەیەم

فێربوونی چۆنیەتی هێوربوونەوە

وەکو لە بەشی یەکدا باسکرا، تووڕەبوون لە ڕووی دەروونی و جەستەییشەوە ئامادەت دەکات بۆ ڕووبەڕووبونەوەی مەترسیەکان. بەڵام زۆرجار بیرکردنەوەکانی خۆت دەبنە هۆی تووڕەکردنت، وە بزوێنەرە جەستەییەکانیش ڕۆڵیان هەیە لە هێشتنەوەی ئەم تووڕەییەدا. کەواتە فێربوونی خۆ هێورکردنەوە لە ڕووی جەستەییەوە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی تووڕەبوونەکەت داپچڕێنیت و کەمی بکەیتەوە.

چەندان تەکنیك و ڕێگە هەن بۆ هێوربوونەوەی گرژێتی و تووڕەیی، وەکو هێورکردنەوەی پلەبەپلەی ماسولکەکان، وێناکردن، ڕاهێنانی (autogenic –خۆ خەواندنی موگناتیسی)، (biofeedback – زانیاری پێدان بە خود لەڕێی هەستەوەری ئەلیکترۆنیەوە)، لەگەڵ جۆرە هەمەچەشنەکانی تێڕامان. ئەم ڕاهێنانانە ئەگەر بە دروستی و گونجاوی بەکاربێن، دەبنە هۆی گۆڕانکاریی ئەرێنی لە جەستەدا، وەکو خاوکردنەوەی خێرا لێدانی دڵ، دابەزاندنی بەرزە فشاری دڵ، هێورکردنەوەی ماسولکەی گرژبوو. بە ڕاهێنانکردن، وات لێدێت هەر کات هەستت بە گرژبوونی جەستەیی و دروستبوونی تووڕەییکرد، بتوانیت خۆت هێور بکەیتەوە.

هێورکردنەوەی پلەبەپلەی ماسولکەکان

ئەم ڕێگەیە فێرت دەکات چۆن کۆمەڵە ماسولکە جیاوازەکانی جەستە گرژ بکەیت و هێوری بکەیتەوە بە پلەبەندی و ڕیزبەندی. کاتێک ماسولکەکان گرژ دەکەیت، هۆشی خۆت دەکەیتە لای ئەو ئازار و ناڕەحەتیەی بۆ خۆتت دروست کردووە. پاش دە چرکە، گرژێتیەکە هێور بکەوە، ماسولکەکانت بحەوێنەوە، پاشان تێبینی ئەو هەستە گەرم و هێورە بکە کە دروستت کرد بە هێورکردنەوەی ماسولکەکان. هەست بە جیاوازنی نێوان گرژکردن و هێورکردنەوەی ماسولکەکان دەکەیت.

فێربوونی جیاوازیکردن لەنێوان هەستی گرژێتی و هەستی هێورێتی پیشانت دەدات چۆن توڕەبوونەکەت لەسەرخۆ دروست دەبێت. گرژبوونەکەت ئاگادارت دەکاتەوە کە کاتی ئەوەیە خۆت هێوربکەیتەوە پێش ئەوەی توڕەبوونەکەت بگاتە ئەوپەڕی.

پێش ئەوەی ئەم ڕێگەیە بەکاربێنیت، چەند ئامادەکاریەکی پێشوەختە هەیە بیانکە، یەکەم، ئەگەر هەر جۆرێک لە کێشەی ماسولکەییت هەیە، پێش بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە، قسە لەگەڵ پزیشك بکە، دووهەم، لەکاتی گرژکردنی ماسولکەکەدا دەبێت هەست بە نائاسودەیی و ناخۆشی بکەیت، نەك ئازار. وە زۆر توند ماسولکەکانت گرژ مەکە، ئەگەر لە هەندێك ماسولکەدا هەستت بە ئازار کرد، وازیان لێبێنە و ئەو ماسولکانە گرژ مەکە و تەنها جەخت بکەوە سەر هێورکردنەوەی ماسولکە.

یەکەم ڕاهێنانی ئەم ڕێگەیە، نزیکەی بیست و پێنج خولەکی پێدەچێت. هەر جارەو یەك کۆمەڵە ماسولکە گرژ دەکەیت، لە باڵەکانتەوە

دەست پێبکە و پاشان لاقەکانت، ئینجا ماسولکەی سکت و دواتر سنگ و شانەکانت و ملت و لە کۆتاییدا دەموچاوت. هەتا هەست بە هێوری و ئاسودەیی دەکەیت لە تەواوی جەستەتدا. ئێمە پێشنیاری ئەوە دەکەین ئەم ڕێنماییانەی لای خوارەوە تۆمار بکەیت بە دەنگ بۆ ئەوەی لە ڕاهێنانەکە نەوەستیت بۆ خوێندنەوەی ڕێنماییەکان، تۆمارە دەنگیەکەی خۆت بۆ خۆت پێبکە و دەست بکە بە ڕاهێنانەکە.

هەوڵبدە یەك کۆمەڵە ماسولکەی دیاریکراو گرژ بکەیت لە هەر جارێکدا، هەموو ماسولکەکانی تر بە هێوری بێڵەوە. بێگومان هەندێکجار تێکەلبوونی گرژبوون و هێوربوونەوە ڕوودەدات. هەوڵبدە جەخت بکەیتەوە سەر یەك کۆمەڵە ماسولکە. زۆر ئاساییە بیرۆکەی تر بە مێشکتدا بێت جگە لە بیرکردنەوە لە هێورکردنەوە، بەڵام هەوڵبدە بە شێنەیی بیر و هۆشت بێنیتەوە لای هەستکردن بە ماسولکەکانت. هەوڵبدە خەوت لێنەکەوێت لەم کاتەدا. هەرچەندە زۆر ئاسانە خەوت لێبکەوێت لەکاتێکدا جەستەت هێورە، بەڵام فێری کارامەییەکانی خاوبوونەوە و هێوربونەوە نابیت.

ڕێنماییەکان بۆ هێورکردنەوەی پلەبەپلەی ماسولکە

ڕێنماییەکان بە خێرایی تۆمار مەکە بۆ خۆت، کاتی پێویست بدە بە ڕێنماییەکە (کە لە نێوان دوو کەوانەدا دانراوە، واتە تۆمارە دەنگیەکە بۆ ئەو ماوەیەی دانراوە درێژ بکەوە پاش وتنی ڕێنماییەکە) بۆ هەر یەکێك لە ڕاهێنانەکان. کە تۆمارە دەنگیەکەت تەواو کرد، لە شوێن و کاتێکی

Scanned with CamScanner

بێدەنگدا بیخە کار بۆ خۆت، دەتوانیت دابنیشیت یان پاڵ بکەویت، گرنگ ئەوەیە هێور و ئاسودە بیت.

ئەم ڕێنماییانە تۆمار بکە. بە شێنەیی چاوەکانت دابخە و چەند خولەکێك جوڵە لە خۆت بڕە و بە هێواشی هەناسە بدە (٣٠ چرکە).

١. بە هەردوو دەستەکانت مشتەکۆڵە دروست بکە و هەست بە گرژبوونی ماسولکەکانی باسك و دەست و پەنجەکانت بکە، جەخت بکەوە سەر ئەم هەستی گرژبوونە و بە شێنەیی لە مێشکی خۆتدا وەسفی ئەم گرژبوونە بکە بۆ خۆت. (١٠ چرکە) ئێستا گرژیەکە بەربدە و باسکەکانت هێوربکەوە. هەست بەو گەرمی و قورسیە بکە لە دەستەکانتدا، تێبینی بکە چەندە پێچەوانەی گرژیەکەیە. هۆشت لای دەستە هێورەکانت بێت (٢٠ چرکە).

٢. باڵەکانت بنوشتێنەوە بە گۆشەی ٩٠ و بە توندی بیاننوسێنە بەملاولای جەستەتەوە. لە هەمان کاتدا ماسولکەکانی باڵت گرژ بکە، تێبینی ئەو گرژێتیە بکە کە لە باڵ و شان و پشتتدا دروست دەبێت. ئەم گرژیە بێڵەوە (١٠ چرکە). پاشان قۆڵەکانت شل بکە و بەریان بدە شۆڕ ببنەوە. دووبارە تێبینی ئەو هەستە گەرم و خاوییەی ناو ماسولکەکانت بکە (٢٠ چرکە).

٣. ماسولکەی پێیەکانت گرژ بکە، لە پەنجەی پێیەکانتەوە دەست پێبکە هەستیان پێبکە تا دەگەیتە ئەژنۆکانت. تێبینی ئەو گرژیە بکە کە بە پێیەکان و قولە پێیەکاندا بڵاو دەبێتەوە (ئاگاداری ماسولکەی پوز ببە و گرژی مەکە) ئەم گرژیە بۆ ماوەی ١٠ چرکە ڕابگرە. گرژیەکە بەربدە و هەست بە هێوری و ئاسودەیی لاقەکانت بکە (٢٠ چرکە).

Scanned with CamScanner

٤. دواتر، بچۆرە لای ڕانەکانت و هەوڵبدە پەستان لە ئەژنۆکانت بکەیت و بەرزیان بکەیتەوە. تێبینی گرژبوونی ماسولکەکانی ڕانەکان و سمتەکانت بکە. وەسفی ئەو هەستە ناخۆشانە بکە بۆ خۆت لە مێشکی خۆتدا (١٠ چرکە گرژبونەکە ڕابگرە). گرژبوونەکە بەربدە و هەست بە هێوربوونەوەی ڕانەکانت بکە. تێبینی خاوبوونەوەی گرژبوونەکە بکە (٢٠ چرکە).

٥. دواتر سکت بکە بە ناودا. هەست بە گرژبوونی ماسولکەی سکت بکە (١٠ چرکە). ماسولکەی سکت بەربدە و تێبینی خاوبوونەوە و هێوربوونەوەی سکت بکە (٢٠ چرکە).

٦. ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و ڕایبگرە (١٠ چرکە). تێبینی فراوانبوونی سییەکانت بکە. بە هێواشی هەناسە بدەوە و هەست بە خاوبوونەوەی ماسولکەی سییەکانت بکە. تێبینی هێوربوونەوە و ئاسودەبوونی سییەکانت و هەناسەدانی ئاسایی بکە (٢٠ چرکە).

٧. ئێستا وای دابنێ پەتێك بە شانەکانتەوەیە و بەرەو لای گوێیەکانت بەرز دەکرێتەوە. هەست بە وردە وردە گرژبوونی شانەکانت بکە لەگەڵ بەشی سەرەوەی پشتت و ملت. ئەم گرژییە ڕابگرە (١٠ چرکە). پاشان گرژیەکە بەربدە و شانەکانت شل بکە. هەست بە جیاوازیی گرژکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکانی ئەم کۆمەڵەیە بکە (٢٠ چرکە).

٨. هەوڵبدە چەناگەت بدەیت لە سنگت. هەست بە گرژبوونی ماسولکەی پشت ملت بکە (١٠ چرکە). پاشان گرژیەکە بەربدە و هەست بە هێوریی و خاویی ماسولکەکە بکە (٢٠ چرکە).

٩. ددانەکانت گیر بکە لەیەک و تێبینی گرژبوونی شەویلگەت بکە (١٠ چرکە). پاشان بەریبدە، دەمت بە ئاسایی بکەوە و ماسولکەی دەموچاوت خاو بکەوە (٢٠ چرکە).

١٠. ناوچەوانت گرژبکە و برۆیەکانت گرژبکە بەرەو خوار و ناوەڕاست، هەست بە گرژبوونی ناوچەوانت بکە (١٠ چرکە). پاشان بەریبدە و هەست بە خاوبوونەوەی چرچە گرژبووەکانی ناوچەوانت بکە (٢٠ چرکە).

١١. ئێستا ئەگەری هەیە هەموو جەستەت هەست بە خاوبوونەوە و هێوری و قورسی بکات. هەرجارێك بە شێنەیی هەناسەت دایەوە، بە لەسەرخۆیی بڵێ (هێوربیەوە)، بیهێنە پێش چاوت هەموو گرژی و ئاڵۆزیەکانی جەستەت بەو هەناسانەوە دێنە دەر (١٠ هەناسە بەم جۆرە بدەوە).

١٢. ئێستا ئاگات بێنە لای پێیەکانت و هەست بە گەرمی و قورسیی پێیەکانت بکە (٣٠ چرکە)، بیهێنە پێش چاوت ئەو هەستە گەرم و ئاسودەیە وردە وردە لە پێیەکانتەوە دەڕوات بەرەو لاقەکانت، لێرەدا ڕایان بگرە (٣٠ چرکە). پاشان بیانجوڵێنە بەرەو ڕانەکانت و هەست بە گەرمبوون و قورسبوونی زیاتر بکە (٣٠ چرکە). پاشان گەرمیەکە بەرەو سکت بجوڵێنە و ڕایبگرە لێرەدا (٣٠ چرکە). پاشان بەرەو پشتت بیجوڵێنە (٣٠ چرکە)، پاشان بیهێنە پێشەوە بەرەو سنگت (٣٠ چرکە). هەست بکە بەشی سەرەوەی جەستەت گەرم و خاو و قورس بووە (٤٥ چرکە)، پاشان ئەم هەستە بەرەو باڵەکانت بجوڵێنە (٣٠ چرکە)، پاشان شۆڕی بکەوە بەرەو دەستەکانت (٣٠ چرکە). بیرت لای باڵ و

Scanned with CamScanner

دەستەکانت بێت و کە هەستت بە قورسبوون و گەرمبوونیان کرد، ئەم هەستە گەرمییە بەرەو شانەکانت بجوڵێنە (٣٠ چرکە) پاشان ملت (٣٠ چرکە). کۆتا شت ئەم هەستی گەرمییە بەرەو دەموچاو و سەرت بجوڵێنە و ڕایان بگرە (٣٠ چرکە)."

تۆمارەکە لێرەدا بوەستێنە. کاتێک خەریکی ئەم ڕێگەی هێوربوونەوەیەیت، بیر بکەوە لەوەی هەستەکانت چۆنە. هەوڵبدە بزانیت هەست بە چی دەکەیت کاتێک هێوریت. زۆر گرنگە لە یادت بێت هێوربوون هەستێکی چۆنە لە بەشە جیاوازەکانی جەستەتدا. ئەگەر یەکەمجار ئەم هەستەت نەبوو نائۆمێد مەبە و ئەگەری هەیە بە چەند بارە کردنەوەی ئەم ڕاهێنانە ئینجا هەست بە هێورییەکی باش بکەیت. بۆ بەدەستهێنانی باشترین دەرەنجام، بەلای کەمەوە ئەم ڕاهێنانە ڕۆژانە یەکجار بکە بۆ ماوەی دوو هەفتە.

کورتکردنەوەی ماوەی هێوربوونەوە

ئەگەر ئەو ڕاهێنانەی پێشووت بۆ ماوەی دوو هەفتە کرد، وە بینیت دەتوانیت هەستێکی باشی هێوربوون بەدەستبێنیت، ئەوا ئامادەی قۆناغی دواتریت. بەهەمان شێوە بۆ ئەم ڕاهێنانەش لە شوێنێکی بێدەنگدا یان دابنیشە یان پاڵبکەوە، گرنگ ئەوەیە بە ئاسودەیی و هێوری دابنیشیت. چاوەکانت دابخە و لەسەرخۆ هەناسە بدە. لەگەڵ هەناسەدانەوەدا، بە لەسەرخۆیی بڵێ (هێوربببەوە) و بیهێنە پێش چاوت هەموو گرژیی و ئاڵۆزی و نائۆمێدیەکانی جەستەت لەگەڵ ئەو هەناسانەدا دەردەچنە دەرەوە.

Scanned with CamScanner

لەم شێوازە کورتکراوەیەدا، گرژکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکان ناکەیت. تەنها هەنگاوەکانی خاڵی ١٢ ی ڕاهێنانی پێشوو دەکەیت، لە پێیەکانتەوە دەست پێدەکەیت، بیهێنە پێش چاوت ئەندامەکانی جەستەت وردە وردە گەرم و قورس و خاو دەبنەوە. هەوڵبدە بیرت بکەوێتەوە لەو ڕاهێنانانەی دوو هەفتەی ڕابردوودا کردووتن هەستت چۆن بووە لە ئەندامەکانی جەستەتدا، کاتێک هێور و خاو بوون. بۆ نمونە کاتێک بیر لە شانەکانت دەکەیتەوە، شلیان بکە و بیری هەستی هێوربوونەوەت بکەوێتەوە. بۆ هەر بەشێکی جەستەت لەم ڕاهێنانەدا کاتی تەواوی پێبدە تا هەست بە گەرمی و خاوی دەکەیت تیایاندا، پاشان ئەم هەستە بەرەو بەشی دواتر بجوڵێنە بەپێی ڕیزبەندیی ڕاهێنانەکە. بە هێواشیی هەموو جەستەت خاو بکەوە. لەیادت بێت هەناسەدانت لەسەرخۆ و ڕێکوپێک بێت، واتە نەگۆڕ بێت.

بە دووبارەکردنەوەی ئەم ڕاهێنانە، وردە وردە وات لێدێت دەتوانیت بیرت بکەوێتەوە هەستی هێوربوونەوە و خاو بوونەوە چۆنە، ئەم جۆرەش بۆ ماوەی دوو هەفتە بەلای کەمەوە ڕۆژی جارێک دووبارە بکەوە.

ئەنجامدانی ڕاهێنانی هێورکردنەوە کاتێک لەژێر فشاردایت

وەک وتمان، لە ڕێگەی زۆر دووبارەکردنەوەوە، دەتوانیت کام بەشی جەستەت بووێت هێور و خاوی بکەیتەوە. بۆ ئەوەی ئەم کارامەییە باشتر و بەهادارتر بێت، دەتوانیت لە هەلومەرج و دۆخی فشاراویدا خۆت هێور

Scanned with CamScanner

و خاو بکەیتەوە. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە چەند دۆخ و سیناریۆیەکی ناڕاست لە مێشکتدا دروست بکەیت.

سەرەتا پێویستە دوو سیناریۆ یان هەلومەرجی ناڕاست دروستبکەین کە وادەکەن توڕە بیت و لە مێشکتدا وابزانە ئەو دۆخەت بەسەر هاتووە. بۆ ئامادەکردنی ئەم سیناریۆ توڕەهێنانە، وابزانە تۆ دەرهێنەریت و کورتە فلیمێك دەنوسیت، هەر یەك لەم سیناریۆیانە با یەك لاپەڕە بن و بەوردی باسی ڕووداو و دۆخ و هەلومەرجەکان بکە کە وادەکەن توڕە بیت، هەموو وردەکاریە گرنگەکان بنوسە وەکو بینین و دەنگ و بۆن و قسەی خەڵك و هەستەکانی خۆت. دەتوانیت یەکەم سیناریۆت دەربارەی ڕووداوێکی ڕاستەقینەی ژیانت بێت کە وایکردووە توڕەبوونێکی مامناوەند توڕە بیت. سیناریۆی دووهەم دەتوانیت لەسەر دۆخێکی ڕاستەقینەی ژیانت بێت کە بۆتە هۆی ئەوەی زۆر توڕەت بکات.

کەسێك بەم شێوەیە ڕاهێنانی لەسەر دیمەنی فلیمە خەیاڵیەکەی مێشکی خۆی کرد، دیمەنی یەکەم:

ڕۆژێکی ئاساییە و شۆفێری دەکەم و بەرەو کار دەڕۆم. پێنج خولەك درەنگتر لە کاتی خۆی دەگەم و بەڕێوەبەرەکەم بانگی ژوورەکەیم دەکات. ژووری بەڕێوەبەرەکەم گەورەیە و ڕاخەرێکی ڕەساسی تێدا ڕاخراوە. دیوارەکان سپین و چەند وێنەیەکی بەلەم و دیمەنی ئاویی هەڵواسراوە. بەڕێوەبەرەکەم قاتە ڕەشەکەی لەبەردایە و دەمووچاوی داوە بەیەکدا. ئەم کەسە کە لە ساڵی پارەوە بووە بە بەڕێوەبەرم هیچ نێوانمان باش نەبووە، بەردەوام وا دیاربووە بەدووی هۆکارێکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی کارەکانم لێ تێکبدات و سەرم لێ بشێوێنێت. بەهۆی کەمی بوجەی

کۆمپانیاکەمانەوە، ناچاربووم چەند کارمەندێکی چاك کە من بەرپرس بووم لێیان لەسەر کار لابدەم، هێشتا زۆر توڕەم چونکە هەڵەی بەڕێوەبەر بوو بوجەکەمان کەمبویەوە. سەرباری ئەمانە هێشتا بۆڵەی ئەوە دەکات بە باشی کار ناکەین، ئەمەش نادادپەروەریەکی زەقە چونکە سەرچاوە و داهاتمان زۆر کەمکراوەتەوە.

خانمی بەڕێوەبەر وتی کە دابنیشم لەم سەری مێزە تەختەکەیەوە، مێزێکی گەورەی هەبوو. دەستپێکی قسەکانی بەوە بوو بەشەکەی من بە باشی کار ناکەن و ئەدای کاریان پاشەکشەی کردووە. منیش ڕاستەوخۆ هەستم بە گرژبوونی شانەکانم کرد و ناوسکم کەمێك پێچی پێداهات. زۆر هەوڵمدا توڕەبوونم بگرم بەڵام زۆریش حەزم دەکرد هاوار بکەم بەسەریدا و بڵێم دەمت دابخە. بەڕاستی زۆر نارەوایە بە ویستی خۆی بەڕێوەبەر بیەوێت توشی شکستم بکات. لەهەمان کاتیشدا بیرم لەوە دەکردەوە ئەم بەڕێوەبەرە و بەڕێوەبەرەکانی تریش لە پلانی ئەوەدابن ژمارەی کارمەندەکان کەمبکەنەوە و من دەربکەن لە کۆمپانیا. ئەی کە بێکار بووم چۆن خەرجیی ماڵ بکەم؟ منداڵەکانم چی بکەن؟ زۆر حەز دەکەم هاوار بکەم بەڵام نابێت، بۆخۆم دادەنیشم و خۆم دەخۆمەوە.

دیمەنی دووهەم دەکرێت زۆر سەخت بێت، هەوڵبدە پەیوەندی هەبێت بە دۆخێکی ڕاستەقینەوە کە ڕوویدابێت بەسەرتدا، ئازادیت لەوەی زێدەڕەوی بکەیت و بیکەیتە هەلومەرجێکی زۆر سەخت و توڕەهێن. وەکو ئەم کەسە کە خۆی کێشەی هەبووە لە شۆفێریکردندا، بزانە چی نوسیوە:

شەوێك لە شەوەکانە و لەڕێگەم بەرەو ماڵەوە لە دوای کار، کەشوهەوا زۆر گەرمە. هێندە ئارەقم کردۆتەوە کراسەکەم پێمدا نوساوە، دەبینم لەو سەرەوە وا ترافیك خەریکە جەنجاڵ دەبێت و ئۆتۆمبیلەکان وردە وردە خاو دەبنەوە بەهۆی چاککردنی ڕێگەوبانەوە. وا دەمەوێت لەم جەنجاڵیە تێپەڕم، لە سوچی چاومەوە دەبینم ئۆتۆمبیلێکی تر دەیەوێت بە شێوازی نایاسایی و بەزۆر خۆی بخزێنێتە ڕیزەوە. هەست دەکەم هەموو ماسولکەکانم گرژ دەبن، لەپڕ دەبینم وا دەیەوێت بێتە بەردەمم، منیش خۆمم لێ گێل کردووە و بەردەوامم لە ڕۆشتن. دەستی کرد بە هۆڕن لێدان و هاتوهاوار. من هەر بەردەوامم لە پشت گوێ خستنی و لە مێشکمدا دەڵێم (ئەو کەسە خۆی خەتابارە، من خەتابار نیم!) کەچی لەپڕ تفێکی لە ئۆتۆمبیلەکەم کرد! دەشڵێت بووەستە بزانە چیت لێدەکەم! هەست دەکەم جەستەم هەمووی کەوتۆتە گرژێتی و توندێتی، منیش دەستم کرد بە هاوار کردن و لە مێشکمدا دەیهێنم و دەیبەم بووەستم بۆی یان نا.

کە تەواو بوویت لە نوسینی سیناریۆکانت، ڕەنگە باشتر بێت تۆماریان بکەیت بۆ ئەوەی کاتێك خەریکی ڕاهێنانی هێوربوونەوەکەیت، ئەم سیناریۆیە بە دەنگ بۆخۆت پێبکەیت. سەرەتا بچۆ شوێنێکی ئارام و ئەو ڕاهێنانەی دوو هەفتەی پێشوو خەریکی بوویت، دەست پێبکە. کە هەستت بە هێوربوونەوەی تەواوەتی کرد، تۆماری دەنگیی یەکەم سیناریۆ لێبدە، هەنگاو بە هەنگاو بەپێی سیناریۆکە، دیمەنەکان بێنە پێش چاوت، ئەگەر تۆمارت نەکردبوو خۆت دیمەنەکان بێنەوە پێش چاوت و وابزانە لەو دۆخەدایت، بەڵام وامەکە تەنها وەکو فلیمێك

تەماشـــای بکـــەیت، بـــەڵکو وابزانـــە لـــە دۆخەکـــەدایت. هەســـت بـــە دروســـتبوونی تـــوڕەیی و گرژبـــوونی جەســـتەت بکـــە. هەســـت بـــە ئامـاژە جەسـتەییەکانی توڕەبـوون بکـە، وەك خێرابـوونی لێـدانی دڵ و هەناسـە سـواری و گرژبـوونی بەشـە جیاوازەکـانی جەسـتە و خێرابـوونی بیرکردنەوە یان وەستانی بیرکردنەوە و هتد.

کـە تـەواوبوویت لـە دیمەنەکـە، دەبێـت توڕەبووبیـت و گـرژێتی لـە جەسـتەتدا دروسـت بووبێـت، دووبـارە دەسـت بکـەوە بـە ڕاهێنـانی هێورکردنـەوەی جەسـتە، دانـە دانـە کۆمەڵـە ماسـولکەکان خـاو بکـەوە و هەسـت بـە گـەرم بـوون و قورسـبوونیان بکـە، ئـەم هەسـتە بـە تـەواوی جەستەتدا بڵاو بکەوە.

کـە سـەرکەوتووبویت لـە هێورکردنـەوەی گرژێتیەکەتـدا و هەستت بە حەوانەوە کرد، دووبارە دەست بکەوە بە هێنانەوە پێش چاوی دیمەنی یەکەم، وەکو یەکەمجار هەست بە گرژبوون و توڕەبوون بکە، کە تەواو بوویت و توڕەبوونەکەت دروست بوو، دووبارە دەست بکەوە بە ڕاهێنانی هێوربوونەوەکە، ئـەم کـارە جارێکی تـر دووبـارە بکـەوە، واتـە سـێ جار بیرکردنـەوە لـە دیمەنـە توڕەهێنەکـە و سـێ جـار خـۆ هێورکردنـەوە، بەم شێوەیە:

١. هێورکردنەوەی خۆت، دیمەنی توڕەهێن، دووبارە هێورکردنەوەی خۆت.

٢. دیمەنی توڕەهێن، هێورکردنەوەی خۆت.

٣. دیمەنی توڕەهێن، هێورکردنەوەی خۆت.

Scanned with CamScanner

جگە لە یەکەمجار، هەموو جارێك بە دیمەنی توڕەهێن دەست پێبکە و بە هێورکردنەوەی خۆت کۆتایی بە ڕاهێنانەکە بێنە.

پاش چەند ڕۆژێك لەم ڕاهێنانە، وات لێدێت چیتر ناتوانیت خۆت توڕە بکەیت بەهۆی دیمەنی یەکەمەوە، واتە دیمەنی یەکەم چیتر توڕەت ناکات. کە گەشتیتە ئەم قۆناغە، کاتی ئەوەیە دەست بکەیت بە دیمەنی دووهەم. بە هەمان ڕیزبەندی ڕاهێنانەکەی پێشوو.

ئەم میتۆدە چەند سوودێکی هەیە، یەکەم بەهۆیەوە دەتوانیت کارامەیی و شارەزاییەکانی خۆ هێورکردنەوەت بەهێز بکەیت لە دۆخە سەختەکاندا. واتە دەتوانیت لەڕووی جەستەییەوە خۆت هێور بکەیتەوە ئەگەر دۆخ و هەلومەرجێکی توڕەهێن ڕوویدا. دووهەم، بە دووبارە ڕووبەڕووبونەوەت لەگەڵ ئەو هەلومەرجەدا کە توڕەت دەکات، وات لێدێت ڕادێیت لەگەڵیان. بە تێپەڕبوونی کات کاردانەوە جەستەییەکانت بەرامبەر ئەم هەلومەرجانە کەم دەبێتەوە و کەمتر ئەگەری کاردانەوەت دەبێت لە ئەگەری ڕوودانی دۆخێکی هاوشێوەدا لە ژیانی ڕاستەقینەدا.

بێگومان دەتوانیت چی هەلومەرج و سیناریۆیەکت ویست بۆخۆتی دروست بکەیت کە توڕەت دەکەن. هەرکات دۆخێکی توڕەهێنی نوێت بۆ دروست بوو، دیمەنێکی لێ دروست بکە و ئەم ڕاهێنانەی لەسەر بکە.

وتنی ڕستەی لۆژیکیی بۆ خۆ گونجاندن

ئامرازێکی تر کە دەتوانیت بەکاری بێنیت لە ڕاهێنانی دیمەنە توڕەهێنەکاندا بریتییە لە وتنەوەی ڕستەی خۆ گونجاندن. ئەم ڕستانە بەسوودن بۆ جەنگان لە دژی توڕەبوونەکانت و جەختکردنەوە سەر

Scanned with CamScanner

بیرۆکەی لۆژیکیتر و بنیادنەرتر. ئەم ڕستانە لە بەشەکانی سەرەتای ئەم کتێبەدا هەن. وەکو:

"ناخۆشە بەم شێوەیە مامەڵەم لەگەڵ بکرێت، بەڵام زۆر ناخۆش نیە."

"لەبەر ئەوەی هێشتا لەم شوێنە کار دەکەم، دەتوانم خۆم ئامادە بکەم و کار بکەم بۆ پلەبەرزکردنەوەیەکی تر"

"نادادپەروەری بەشێکە لەم ژیانە، دەتوانم مامەڵەی لەگەڵ بکەم، نەك کاردانەوەم هەبێت بۆی بە توڕەبوون"

"هەرچەندە ئەم بەڕێوەبەرە بەم شێوە خراپە مامەڵەم لەگەڵ دەکات، ئەگەری زۆرە بەڕێوەبەرەکەی ئەویش بە هەمان شێوە ئاوا مامەڵەی لەگەڵ بکات، ئەگەر ئەم ڕەخنانە بگرمە دڵ، تەنها خۆم زیانم بەردەکەوێت"

ئەو کەسەی پێشوو کە کێشەی توڕەبوونی هەبوو لە شۆفێریدا، ئەم ڕستەیەی بۆ خۆی دروستکردووە:

"هەرچەندە زۆر حەزدەکەم هەموو کەس لە کاتی شۆفێریدا بە ڕەوشت و بە جوانی شۆفێری بکەن، بەڵام شۆفێری پێچەوانەی ئەم دوو ڕەفتارە بەردەوام هەن"

"دەتوانم بەرگەری ڕەفتاری خراپی خەڵك بگرم، پێویست ناکات بە توڕەیی کاردانەوەم هەبێت. چونکە توڕەبوونەکەم ئەم دۆخە ناخۆشانە ناخۆشتر دەکات"

"هەرچەندە هەندێک کەس لە کاتی شۆفێریدا خراپ مامەڵە دەکەن، بەڵام لەوانەیە لە لایەنەکانی تردا کەسانی باش بن، ئەگەری هەیە تەنها بیانەوێت بە خێرایی بگەنە شوێنێکی پێویست"

پاش ئەوەی ڕستە لۆژیکیەکانی خۆتت دروستکرد، دەست بکەوە بە هێنانەوە پێشچاوی سیناریۆ تورەهێنەکانت، کە تورەییەکەت دروست بۆوە، ئەم ڕستانە بەخۆت بڵێ پێش ئەوەی دەست بکەیت بە ڕاهێنانی هێوربوونەوەکە.

بەکارهێنانی کارامەییەکانت لە هەلومەرجە ڕاستەقینە تورەهێنەکاندا

پاش ئەوەی ڕاهێنانی هێوربوونەوەکەت بە تەواوەتی دووبارە کردەوە و باڵادەست بوویت تیایدا، دەتوانیت لە دۆخەکانی ژیاندا بەکاریان بێنیت. بەڵام گرنگ ئەوەیە گرژبوونی جەستەت وەکو یەکەم ئاماژەی تورەبوونی خۆت ببینیت، واتە کاتی ئەوەیە ستراتیژیەتەکانی هێوربوونەوە بەکاربێنیت، نەک چاوەڕێ بکەیت تا تورەبوونەکەت دەگاتە ئەوپەڕی، چونکە ئەگەر بگاتە ئەوپەڕی، بەکارهێنانی ئەم ستراتیژیەتانە کەمێك قورس دەبێت یارمەتیدەرت بێت. ئەم ستراتیژیەتانە بە باشترین شێوە کار دەکەن کاتێك تورەییەکەت لە قۆناغەکانی سەرەتایدایە.

هەرکات بینیت بەرەو تورەبوون دەچیت، ڕستە هێورکارەکانت بەکاربێنە. دوای وتنی ڕستەکان، دەست بکە بە هەناسەدانی خاو و لەسەرخۆ. بە شێنەیی بڵێ (هێوربەوە) لەگەڵ هەموو هەناسەدانەوەیەکدا، وە بیهێنە پێشچاوت هەموو گرژی و ئاڵۆزیەکانی

جەستەت دەردەچێت، پاشان جەخت بکەوە سەر بەشێکی جەستەت و ئەو هەستە گەرم و قورسە یادی خۆت بێنەوە کە پێشتر ئەزموونت کردووە. لەگەڵ هەناسەدانتدا ئەو هەستی قورسی و گەرمیە بە جەستەتدا بڵاوبکەوە.

وەکو هەموو کارامەییەکانی ناو ئەم کتێبە، ئەگەر بەردەوام و زۆر ڕاهێنانیان لەسەر بکەیت، و لە ژیانتدا بەکاریان بێنیت، وای لێدێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەم ڕاهێنانانە دەکەونە کار، بێگومان وەکو هەموو ڕاهێنانێکی تر توشی نائومێدی و بەربەست دەبیتەوە، گرنگ ئەوەیە خۆت نەدەیت بەدەستەوە. هەرکات ڕاهاتیت لەسەر سیناریۆکانت و چیتر تورەیان نەکردیت، سیناریۆی نوێ بۆخۆت دروست بکە بۆ ئەوەی ڕاهێنانی لەسەر بکەیت و بزانیت چۆن خۆت هێور دەکەیتەوە تیایاندا.

Scanned with CamScanner

دوازدەیەم

ڕێگەی زۆر زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە توڕە نەبوون

ئەم میتۆدەی باسمان کردووە لەم کتێبەدا لایەنی بەهێزی عاتیفی و ڕەفتارەکی تێدایە، تا ئێستا تەنها باسی ڕێکاریە هزریە سەرەکیەکانمان کردووە بۆ لێکۆڵینەوە و ڕیشەکێشکردنی بیرکردنەوە و هەستە توڕەکان. هەرچەندە ئەم کارە ئاڵۆزە، چونکە شیکارکردن و جیاکردنەوەی تێدایە، بەڵام تەنها یەک لایەنی فەلسەفەی ڕێچکەی REBT ی تێدایە بەرامبەر توڕەیی.

ئەگەر زۆر بە پێداگرانە و چڕوپڕانە و بەردەوامانە کار بکەیت لەسەر شیکارکردنی توڕەییەکانت، ئەگەری هەیە پێویستت بە هیچ میتۆدێکی هزریی تر نەبێت بۆ لێک هەڵوەشاندنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت. بەڵام چارەسەرکارانی ئەم میتۆدە بە تێپەربوونی کات چەندان میتۆدی تریان دۆزیوەتەوە بۆ یارمەتیدانی کەسەکان لە لێکۆڵینەوە و کەمکردنەوەی بیرکردنەوە خۆلۆمەکارەکانیان. با باسی هەندێکیان بکەین بۆ دووبارە دارشتنەوەی بۆچوونت بەرامبەر توڕەیی.

ڕاهێنانی شیکارکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان

دەتوانیت ئەم تەکنیکە بەکاربێنیت بۆ ڕیشەکێشکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بە شێوەیەکی سیستەماتیکی هێندە دووبارەی بکەیتەوە کە چیتر ئەو بیروباوەڕە هیچ کاریگەریت نەکاتە سەر و نەبێتە هۆی توڕەبوونت. وەکو هەموو ڕاهێنانەکانی تری ئەم میتۆدە، دەتوانیت ئەم

ڕاهێنانە یان بە شێوەی ناوبەناو بکەیت، یان بەردەوام. بۆ نمونە چەند ڕۆژێکی یەك بەدوای یەك و ڕۆژانە چەند خولەکێك تا ماوەیەکی دیاریکراو. با دووبارە بچینەوە لای دوو هاوڕێکەت! پاش ئەو ڕووداوەی باسکرا، تۆ زۆر توڕەیت لێیان بەهۆی ئەوەی خەرجیەکی زۆرت کردووە و زۆریش ماندوو بوویت، ئەم ڕستەیە دێت بە مێشکتدا (بەڕاستی نەدەبوو هێندە خراپ و نادادپەروەرانە مامەڵەم لەگەڵ بکەن). ئەم تەکنیکەی باسمان کرد بەکاربێنە بۆ لێکۆڵینەوە لەم ڕستەیە و ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە.

پرسیاری یەکەم: چی بیروباوەڕێك پێویستە شیبکەمەوە و ڕیشەکێش بکەم؟

وەڵام: نەدەبوو هێندە خراپ و نادادپەروەر بن لەگەڵم.

پرسیاری دووەم: دەتوانم لایەنێکی لۆژیکی بۆ ئەم بیروباوەڕە بدۆزمەوە؟

وەڵام: نەخێر ناتوانم

پرسیاری سێیەم: بەڵگەی نادروستیی ئەم بیروباوەڕە چیە؟

وەڵام :

١. لە ڕاستیدا هێندە خراپ نەبوون وەك بۆی دەچم، بەڵێ کارەکەیان هەڵە و نابەرپرسانەیە، بەڵام گۆشەنیگای جیاواز هەن بۆ ئەم بۆچوونە، لەبەر ئەوە ناتوانم ١٠٠٪ بیسەلمێنم کارەکەیان تەواو هەڵە و نابەرپرسانە بووە.

٢. گریمان بە پێی نەریت و ستانداردە کۆمەڵایەتیەکان توانیم بیسەلمێنم کارەکەیان هەڵە و نادادپەروەربووە لەگەڵم، بەڵام ئەوانیش مرۆڤن و هەڵە دەکەن.

٣. ئەگەر بە باشی و دادپەروەرانە مامەڵەیان لەگەڵ کردبام، ئەوە هەر لە سەرەتاوە وایان دەکرد و خراپ و نادادپەروەر نەدەبوون لەگەڵم

٤. لەوکاتەدا هەلومەرج و دۆخی ئەوان وایکردووە بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن لەگەڵم. هەلومەرج و بارودۆخی ژیانی ئەوان وایکرد بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن کە کردیان، با بڵێین دایکوباوکیان ڕێگریی کردووە لەوەی بەردەوام بن لە ڕێکەوتنەکە لەگەڵ من، کەواتە ئەوان یان دەبوو بەقسەی من بکەن، یان دایکوباوکیان، من چۆن بمتوانیایە وایان لێبکەم دایکوباوکیان پشت گوێ بخەن! نابێت وابکەم.

٥. ئەگەر من فەرمان بکەم بڵێم نابێت خراپ مامەڵەم لەگەڵ بکەن، ئەوا باوەڕم دەبێت بەم ڕستەیە (دەیانتوانی هەڵیبژێرن کە باش مامەڵەم لەگەڵ بکەن) بەڵام ئەمە پێچەوانەی ڕووداو و هەلومەرجەکەی خۆیان دەبێت کە ئەگەری هەیە بژاردەیان نەبووبێت بۆی.

٦. ئەگەر من فەرمان بکەم بڵێم دەبێت باش بن لەگەڵم ئەوا باوەڕم بەم ڕستەیە دەبێت (لەبەر ئەوەی من دەمەوێت بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن کە خۆم دەمەوێت، ئەوا دەبێت ئەو کارە بکەن کە من دەمەوێت)، باشە ئەم ڕستەیە یەکدەگرێتەوە لەگەڵ هەلومەرج و دۆخەکەیاندا؟ نەخێر

٧. لەبەر ئەوەی من سەر ڕاست بووم لەگەڵیان، دەبوو ئەوانیش سەر ڕاست بن لەگەڵم! واتە دووبارە پشتگوێخستنی بارودۆخ و هەلومەرجی ژیانیان !

Scanned with CamScanner

٨. وەکو کەسانی خراپ دەیانینم چونکە خراپ مامەڵیان لەگەڵ کردم. بەڵام تەنها بەم کارەم کە هەموو بوونی ئەوانم بە خراپ دانا تەنها لەبەر ئەوەی یەک کاریان لەگەڵ من هەڵە بووە، ئەوا خۆشم دەکەومە هەڵەی گشتاندنەوە، چۆن بتوانم بیسەلمێنم بە تەواوەتی کەسانی خراپن؟ ناتوانم!

٩. کاتێک من دەڵێم (دەبوایە هێندە نادادپەروەر نەبوونایە لەگەڵم ئەوا خۆم دەکەومە هەڵەی (دەبێت و نابێت)ەوە. لەبری ئەمە باشترە بڵێم (باشترە دادپەروەر بن لەگەڵم، چونکە سوودی خۆیان و من و کۆمەڵگەشی تێدایە.)

١٠. هەرچەندە ناتوانم بەڵگەی بیروباوەڕەکەم بەردەست بخەم، بەڵام دەزانم ئەگەر بەردەوام ملکەچی ئەم بیروباوەڕە ببم، زۆر توڕە دەبم و ئەگەری هەیە ئەم توڕەییە چەندان مانگ و ساڵ بخایەنێت و زیانی گەورە لە خۆم بکەوێت. وا باشترە هەوڵی وازهێنان لەم بیرکردنەوەیە بێنم.

١١. ئەگەر بڵێم (دەبێت دادپەروەر بن لەگەڵم) ئەوا دەیسەلمێنم کە بەرگەی مامەڵەی خراپ ناگرم و ناتوانم ژیانێکی ئاسودە و خۆشبەخت بژیم ئەگەر هەڵەکەی خۆیان ڕاست نەکەنەوە. لێرەدا ڕاستیەکە ئەوەیە هەرچەندە هەرگیز حەزم بە ڕەفتارەکەیان نابێت، بەڵام دەتوانم بژیم و خۆشبەختیش ببم، تەنها کاتێک ئەگەر واز لەم توڕەبوونە گەمژانەیە بێنم بەرامبەریان.

پرسیاری چوارەم: هیچ بەڵگەیەک هەیە کە بیسەلمێنێت ئەم دووکەسە زۆر خراپن چونکە ئەوەیان نەکردووە کە دەبوو بیکەن؟

Scanned with CamScanner

وەڵام: نەخێر، هیچ بەڵگەیەك نیە بتوانم بەدەستی بخەم بۆ ئەم بابەتە، ئەگەری هەیە بتوانم بە کۆی دەنگ بۆچوونی چەند کەسێك وەربگرم کە ئەو دوو هاوڕێیەم کارێکی ناڕەوایان کردووە بەرامبەرم، بەمەش دەتوانم تەنها ئەوە بسەلمێنم کە ڕەفتارەکەیان خراپ و ناتاکاریی بووە. بەڵام ناتوانم بیسەلمێنم کە کەسانی خراپن تەنها بەهۆی ئەو ڕەفتارەیانەوە، بەم هۆیەوە بیروباوەڕەکەم تەنها بەشێکی دروستە، زۆرینەی لایەنەکانی بیروباوەڕەکەم زێدەڕەویە.

پرسیاری پێنجەم: چیتر ڕوودەدات ئەگەر ئەو دوو هاوڕێیە بەردەوامبن لە مامەڵەی خراپ و نادادپەروەرانە لەگەڵ من؟

وەڵامەکان:

١. کات و ماندووبوون و پارەکەم بە خۆڕایی دەڕوات کە بەکارم بردووە لە ڕێکخستنی شوقەکەدا.

٢. ئەگەری هەیە بە هەڵە لە خەڵکیی بگەیەنن کە هەڵە لە مندا بوە و ئەوان هەڵە نین. ئەمەش ناوبانگم لەکەدار دەکات.

٣. بەهۆی ئەم خاڵانەی سەرەوە، من تەنها زیاتر و زیاتر ئازار دەچێژم.

٤. بەتەنها ژیانم لە شوقەکەدا، یان بەشداریپێکردنی لەگەڵ کەسێکی تردا، زۆر بێزارکار دەبێت بۆ من.

٥. ئەگەر پەیوەندیمان بمێنێت بەردەوام بە خراپی لەیەکدی دەڕوانین و چیتر ئەو متمانە و هاوڕێیەتیەی جاران لە نێوانماندا هەبوو، نامێنێت.

Scanned with CamScanner

هەموو ئەمانەی سەرەوە ئەگەر ڕووبدەن ناخۆش و بێزارکارن، بەڵام بەهۆیانەوە جیهان دانارمێت بەسەریەکدا! هێشتا دەتوانم ژیانێکی خۆشبەختانە و ئاسودە بژیم.

پرسیاری شەشەم: دەتوانم چی شتێکی باش بەرهەمبێنم ئەگەر ئەو دوو کەسە بەردەوامبوون لە مامەڵەی هەڵە لەگەڵ مندا و نەتوانم ڕایان بگرم؟

وەڵامەکان:

١. دەتوانم فێری پێداگریی ببم لەڕێی ڕووبەڕووبونەوەیانەوە بۆ ئەوەی بوەستن لەو نادادپەروەری و ڕەفتارە هەڵانەیان کە هەیانە بەرامبەرم، ئەگەری چی سەرکەوتووش نەبم.

٢. دەتوانم بە خۆشبەختانە و ئاسودەیی بژیم بەتەنها یان لەگەڵ کەسێکی تردا بۆ بەشدارییپێکردنی شوقەکەم.

٣. ئەو کات و وزەیەی لە هێشتنەوەی هاوڕێیەتیدا لەگەڵ ئەو دووانەدا بەسەری دەبەم لە ئێستادا، دەتوانم لەگەڵ هاوڕێی تر و کەسانی تردا بەکاریبێنم یان بۆ خۆشبەختی خۆم بە شێوازی تر بەکاریبێنم.

٤. دەتوانم کارامەییەکانی گفتوگۆکردن و مشتومڕکردنم بەکاربێنم لەگەڵ ئەو دوو کەسەدا بۆ ئەوەی وایان لێبکەم شتەکان لە گۆشەنیگای جیاوازەوە ببینن و ڕەفتارە هەڵەکانیان بەرامبەرم بگۆڕن.

٥. دەتوانم ئەم دۆخە ناهەموارە بەکاربێنم بە قازانجی خۆم ئەویش بە تەحەداکردنی خۆم بۆ کارکردن لەسەر هەڵوێست و ڕەفتارەکانم و درککردن بەو ڕاستیەی خۆم هۆکاری گەورەی تووڕەکردنی خۆمم کاتێك

بە هەڵە ڕەفتارم لەگەڵ دەکرێت، هەروەها گۆڕینی فەلسەفەی ژیان بینیم و خۆ ئامادەکردن بۆ کارکردنی بنیادنەرانە وەك لە توڕەبوونی ڕوخێنەر و هەڵچوون، لە داهاتوودا.

هەموو ڕاهێنانەکانی شیکارکردن و ڕیشەکێشکردن کە باسکران بۆ توڕەیی، دەکرێت بۆ هەستەکانی تری وەکو شڵەژان و خەمۆکی و بێهیوایی و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە و کەم بەرگەگرتنی دۆخە ناخۆشەکانیش بەکاربێت. وەکو بینیت، ئەم میتۆدە دەیەوێت تۆ بەردەوام و ڕێکوپێك بەکاری بێنیت و وا باشترە نوسین یان تۆماری دەنگی بەکاربێنیت بۆ دۆخە ناخۆش و توڕەهێنەکانی ژیانت، یان هەر عاتیفەیەکی ناتەندروستی نەرێنی.

بەکارهێنانی خستنەبەرچاوی زیانەکانی ڕەفتارە خولۆمەکارەکان

ئەم تەکنیکە بنەماکانی (واتاسازیی گشتی) بەکاردێنێت کە لە بنەڕەتدا لەلایەن ئالفرێد کۆرزیبسکی دانراوە. ئەم کەسە دەڵێت بە گشتیی هەموو مرۆڤێك بە ئاسانی دەکەوێتە گشتاندنی زێدەڕەووەوە و واتای ناڕاست لە دۆخەکان دەردەهێنێت. بەمەش خۆیان لۆمە دەکەن و ناتەندروستانە ڕەفتار دەکەن بەهۆی دانانی دەرەنجامی ناڕاستەوە کە لەڕێی قسەی هەڵە و لاوازەوە بەرامبەر خۆیان دەیکەن.

با وای دابنێین زۆر توڕە دەبیت کاتێك ناوی کەسێك دەبیستیت کە"توڕەی کردوویت" لە ڕابردوودا بەهۆی وتەیەکەوە یان ڕەفتارێکەوە، گریمان دەتەوێت ئەم هەستی توڕەیی و پەست بوونە کەمبکەیتەوە.

ئەگەر بە خۆت بڵێیت (تووڕە مەبە، تووڕە مەبە) ئەوا هیچ کار ناکات و کاریگەری نابێت لەسەر توڕەییەکەت، تەنانەت ئەگەری هەیە زیاتر خۆت تووڕە بکەیت.

کێشەکەت لێرەدا وەکو پێشتریش باسکرا، بریتیە لە تێکەڵکردنی بیرکردنەوەکەت بەرامبەر کەسەکە لەگەڵ بیرکردنەوەکەت بەرامبەر ڕەفتارەکەی بە شێوەیەکی ناڕێکوپێك و زێدە گشتاندن. لێرەدا ئەگەر پرسیارت لێبکرێت دەربارەی ئەو کەسە، ڕاستەوخۆ دەڵێیت (کەسێکی زۆر هیچە، ڕەفتار خراپ و ناڕەوا و نادادپەروەرە، هیچی لەباردا نیە و زۆر پێی پەست دەبم).

ئەم بۆچون و وەسفە تێکەڵکردنی کەسەکەیە لەگەڵ ڕەفتارەکەیدا بە شێوەیەکی زێدە گشتاندن و زیاتر پەست و تووڕەت دەکات بەرامبەری. کەواتە هەرکات بەم شێوەیە وەسفی کەسێکت کرد، ئاستەمە بتوانیت تووڕەییەکەت بەرامبەریان کەمبکەیتەوە و بتوانیت لە گۆشەنیگایەکی ترەوە بڕوانیتە (ڕەفتار)ی کەسەکە نەك (خود)ی کەسەکە.

بۆ نمونە، کاتێك بیر لە لایەنێکی دیاریکراوی کەسێك یان هاوڕێیەکت دەکەیتەوە و بەدڵت نیە، بۆ نمونە ڕەفتارێکی هەڵەی، کە کردوویەتی بەرامبەرت، پاشان لیستێك لەسەر ئەو ڕەفتارە دروست بکە و وەسفی نەرێنی ڕەفتارەکە بنوسە لە گۆشە نیگای خۆتەوە (خراپ، هەڵە، نادادپەروەر، بەد، گێلانە، گەمژانە) پاشان لەسەر هەمان پەڕە لایەنە باشەکانی کەسەکە بنوسە، وەك (زۆرینەی کاتەکان باشە، تەنها ئەو جارە نەبوبێت، لە گۆشە نیگای منەوە خراپە، لە بەرژەوەندی خۆی کار دەکات وەك من، ڕاشکاوە، پێداگرە، زۆرجار زۆر نەرمونیان و ڕەچاوی

Scanned with CamScanner

چواردەوری دەکات، بە گشتی خەمی خەڵکیتی) پاشان هەندێک لایەنی تر بنوسە کە بێلایەنن، وەك (خواستی لەزۆر شتدا هەیە، حەزی لە وەرزشە، حەزی بە ئاواز و مۆسیقایە).

کاتێك زۆر لە خۆت دەکەیت بۆئەوەی (هەموو) لایەنەکانی ئەو کەسە بنوسیت، زیاتر گشتگیر دەبیت و کەمتر تاك لایەنە بیر دەکەیتەوە. دەبینیت ئەو وەسفە خراپانەی نوسیبوتن لەنێو ئەو هەموو وەسفەی تردا ون دەبن و چیتر گرنگ و توڕەهێن نابن بەلاتەوە.

ئەگەر ئەم تەکنیکە بەکاربێنیت، بە تایبەتی کاتێك توڕەییەکی زۆرت هەیە بەرامبەر کەسێك، دەبینیت مێشکت زیاتر دەکرێتەوە بەرامبەری و تێڕوانین و بۆچوونێکی ڕاستترت دەبێت بۆی. ئەوەش بزانە ئەم تەکنیکە یەکسەر و بە یەکجار واناکات توڕەییەکانت نەمێنێت بەرامبەر کەسەکان، بەڵام بە دووبارەکردنەوەیان، خووی ئەوەت بۆ دروست دەبێت بە گۆشەنیگایەکی فراوانتر بڕوانیتە کەسەکان و وردە وردە توڕەییەکانت کەمدەبنەوە.

بەکارهێنانی بیرکردنەوەی دژ بە واقیع

میتۆدێکی تر کە دەتوانیت لە لایەنی هزری و ڕەفتارەکیشەوە بەکاریبێنیت، ئەوەیە کە (ڤیکتۆر فرانکڵ) پێی دەڵێت بیرکردنەوەی دژ بە واقیع. چەندان چارەسەرکاری تری دەروونی بە ڕێگەی جیاواز بەکاریدێنن و ناوی جیاوازیان هەیە بۆی. ئێمەش زۆرجار پێی دەڵێین (بچووککردنەوەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان). واتە دەتوانیت هەر بیرکردنەوە و بیرۆکە و بیروباوەڕێکت بوویت یان زۆر بچوکی بکەیتەوە

Scanned with CamScanner

یان زۆر گەورەی بکەیت بە زێدەڕەوی لە مێشکی خۆتدا. بۆ نمونە ئەگەر بتەوێت کەسێك شتێکت بۆ بکات، وە خۆت توڕە بکەیت ئەگەر بۆی نەکردیت دەتوانیت لە مێشکی خۆتدا بڵێیت (من کۆنترۆڵی تەواوەتیم هەیە بەسەر ئەم کەسەدا، چیم بوێت دەبێت بۆم بکات، تەنانەت ئەگەر داوای لێبکەم بەناو ئاگردا بڕوات یان خۆی لە قوڕ بنێت! تەنها لەبەر ئەوەی من داوام لێکردووە! خۆ ئەگەر بەقسەم نەکات ڕاستەوخۆ لەناوی دەبەم)!

کاتێك بیرۆکەی هەبوونی کۆنترۆڵ بەسەر کەسێکی تردا دەگەیەنیتە ئاستێکی گاڵتەجاڕی، دەبینیت هیچ کۆنترۆڵێکت بەسەریدا نیە و دەتوانێت هیچ بەقسەت نەکات. سروشتی مرۆڤ وایە بەدەستی من و تۆ نیە. دوای ئەمە واز لەو بیرۆکەیە دێنیت کە هەر چییەکت ویست دەبێت یەکسەر بۆت بکرێت.

هەروەها دەتوانیت میتۆدی بیرکردنەوەی دژ بە واقیع بە شێوەی ڕەفتارەکیش بەکاربێنیت، بۆ نمونە ئەگەر نادادپەروەریت بەرامبەر کرا و بینیت زۆر توڕەیت، لەبری ئەوەی پلان دابنێیت بۆ سزادان و تۆڵە سەندنەوە لێیان، دەتوانیت زۆر لە خۆت بکەیت و دژ بە بیرکردنەوەکەت ڕەفتار بکەیت و ڕەفتاری خۆشت بەرامبەریان باش بێت. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك هەڵەیەکی بەرامبەر کردیت، تۆ هاوڕێیەتیت مەپچڕێنە و بانگهێشتیان بکە بۆ ئەو شتانەی هاوڕان لەسەری، یارمەتییان بدە و نەرمونیان بە لەگەڵیان. بەم ڕێگەیە تۆ یەکەم: هەستی توڕەبوونەکەت کەمدەبێتەوە، دووهەم: دەبیتە نمونەیەکی باش لە چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ هاوڕێدا، سێهەم: هاندەریان دەبیت لەوەی بەهەڵەکەیاندا

بچنەوە و هەست بەوە بکەن ناڕەواییان کردووە بەرامبەرت. چوارەم: ئەگەری هەیە ببیتە هاندەریان بۆ ئەوەی ڕەفتاریان باش بکەن لەگەڵ خەڵکی و لەگەڵ تۆشدا و تەنانەت قەرەبووی هەڵەکانت بکەنەوە.

ئێمە دەزانین ئەم میتۆدە دەبێت بە وریایی و داناییەوە بەکاربێت و بۆ ئەو هەڵانە بن کە ساکارن نەك هەڵخەڵەتاندن و خراپ بەکارهێنان.

میتۆدی بیرکردنەوەی دژ بە واقیع دەشبێتە هۆی کەمکردنەوەی کەلەرەقی. ئەگەر خەڵکیی هەڵەیەکیان بەرامبەرت کرد و زانیشت کێشەیەکی عاتیفییان هەیە، دەتوانیت هێشتا تورەبیت لێیان بۆ ئەوەی خۆت (بەهێز) نیشان بدەیت، بەڵام لە ڕاستیدا خۆت بە لاواز پیشان دەدەیت. بۆ نمونە ئەمە زۆرجار لە نێوان منداڵ و دایکوباوکیدا ڕوودەدات، ئەوان ئامۆژگاریت دەکەن بۆ باشەی خۆت، کاتێك داوات لێدەکەن لە کاتی خۆیدا بەئاگا بێیت بۆ چون بۆ قوتابخانە، بەڵام تۆ کەلەرەقی دەکەیت و بە تەمبەڵی لەخەو هەڵدەستیت، دەبینیت بەم تەمبەڵی و کەلەرەقیەت زیاتر زیان لەخۆت دەدەیت توشی کێشە دەبیت لە قوتابخانە و نمرەکانت دادەبەزن و بەمەش دەبێتە خوو لەلات و لە دواناوەندی نمرەیەکی هێندە بەرز ناهێنیت تا بتوانیت بە ویست و بژاردەی خۆت کۆلیژێك هەلبژێریت.

خۆ ئەگەریش بڵێیت (هەڵناسم لە خەو! بە ویستی دایکوباوکم نیە! ویستی خۆم دەبەمە سەر و پێداگری دەکەم) ئەمە کارێکی نەزانانە بووە لە منداڵیدا، خۆ ئەگەر لە گەورەییدا وابیت، ئەوا گەمژەییە. چونکە دایکوباوکت تەنها باشەی تۆیان دەوێت، ئەگەر تۆ پەیڕەوکردنی

Scanned with CamScanner

یاساكانی دایكوباوكت بە لاوازیی ببینیت، كەوتویتە هەڵەیەكی گەمژانەوە.

بەهەمان شێوە لەگەڵ توڕەییدا، ئەگەر بەرامبەر هەڵەی كەسێك خۆت توڕە بكەیت و هەڵبچیت، ئەگەری هەیە وا لەو كەسانە بكەیت زیاتر هەڵەت بەرامبەر بكەن، چونكە وای دەبینیت ئەگەر وا نەكەیت ئەوا لاوازیت و شكۆت لەدەست دەدەیت، هەرچەندە لەوانەیە هەست بكەیت ئەم توڕەبوونەت نالۆژیكیشە. خۆ ئەگەر واز لە توڕەییەكەت بێنیت، دەبیتە كەسێكی بەهێز و ئەو دەرەنجامانەت وەدەست دەكەوێت كە خۆت دەتەوێن.

چارەسەركارێكی تری دەروونی ئەم میتۆدە بەجۆرێكی تر بەكار دەهێنێت و منیش لەگەڵ خوازیارەكانمدا بەكارم هێناوە. بریتیە لە سنورداركردنی هەلومەرجەكانت كە دەزانیت تیایاندا هەڵدەچیت و توڕە دەبیت. یەكێك لە خوازیارەكانم زۆر پەست و توڕە دەبوو ئەگەر كەسێك لەسەر جادە بە ئاڕاستەی ئەم تفی بكردایە سەر جادەكە، وای هەست دەكرد تفەكە لەم كراوە و بەری كەوتووە. من پێم وت هەر كات توانیت بیسەلمێنیت كە ئەو كارە بە مەبەست ئاڕاستەی تۆ كراوە، دەتوانیت توڕە بیت. بەڵام بە دڵنیاییەوە نەیتوانی بیسەلمێنێت، وردە وردە توڕەبوونەكەی كەم بوویەوە و ئەم كارەی پشتگوێ خست.

ئەگەر تۆش بەرامبەر هەندێك ڕووداو بەم شێوەیە توڕە دەبیت، هەلومەرجەكان بۆخۆت سنوردار بكە و بە تەواوەتی دڵنیاببەوە لەوەی كارەكە لە دژی تۆ كراوە یان زیانت بەركەوتووە پێش ئەوەی خۆت توڕە بكەیت. ئەم میتۆدی بیركردنەوەی دژ بە واقیعە وادەكات بوەستیت لە

وتنی (دەبێت خۆم توڕە بکەم بەرامبەر فلانە ڕووداو). چونکە دەبینیت بژاردەی ترت هەن و تەنها دۆخێکی ڕەش و سپی نیە، واتە یان توڕەبوون یان توڕە نەبوون، بەڵکو بژاردەی ترت هەن بەڵام نایانبینیت.

بەکارهێنانی سوعبەت

سوعبەت بە شێوەیەکی بەرچاو دەبێتە هۆی داپچڕاندنی هەستی کەڵەکەبوونی توڕەیی و وازهێنان لەوەی بە شێوەیەکی جددی و (لە دڵگرتن) بڕوانیتە ڕووداوە ناخۆشەکان و خۆ توڕەکردن. وەك لێکۆڵەری بەناوبانگ (جێری دێفنباچەر) دەڵێت، گاڵتەکردن بە شپرزەبوون و هەڵچوونی خۆت وادەکات دووبارە بە بیروباوەڕە نالۆژیکیە توڕەهێنەکانتدا بچیتەوە و چیتر توڕەت نەکەن.

من لێکۆڵینەوەیەکم هەیە بەناوی (Fun as Psychotherapy – گاڵتە و سوعبەت وەکو چارەسەری دەروونی) کە لەکاتی کۆنگرەیەکدا لە واشنتنی پایتەخت بەناوبانگ بوو، چونکە وەکو گاڵتە دوو گۆرانیم تێدا ووت.

لێکۆڵینەوەکەم بەشێکی دەڵێت: ئەگەر تەنگەژەی مرۆڤەکان بە گشتی بەهۆی زێدە جدیبوونەوە بێت، ئەوا چی باشتر هەیە لەوەی گاڵتە بە هەندێك لەو زێدە جدییبوونە بکرێت بۆ ئەوەی لە ئاستی توندێتییەکەیان کەمبکرێتەوە؟

تۆش دەتوانیت بەخۆت پێبکەنیت هەرکات زانیت بەرەو توڕەیی دەچیت، گاڵتە بەو زێدە گشتاندن و بیروباوەڕە نالۆژیکیە بکە کە بۆتە هۆی توڕەکردنت، کاتێك دەبینیت چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت دەبێت

Scanned with CamScanner

خەڵکی باش بن بەردەوام، بەخۆت بڵێ (بەڵێ ئەی ئەوەنیە منیش بەردەوام ڕەفتارم باش و چاکە!) یان کاتێک چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت کەسێك بەقسەت بکات، بەخۆت بڵێ (بەڵێ بەڵێ من گەورەی ئەم جیهانەم دەبێت هەمووان ئەوە بکەن من لێیانم دەوێت! دەستبەجێ)!

بەردەوامبە لە گاڵتەکردن، بەڵام گاڵتەکردن بە بیروباوەڕ و بیرکردنەوە نالۆژیکیەکانت، نەك بەرامبەر خودی خۆت!

کەمکردنەوەی تورەیی لە پەیوەندیە نزیکەکاندا

بەهۆی ئەوەی چەندان ساڵ کاری ڕاوێژکاریی خێزانی و هاوسەرگیریمان کردووە، چەندان کەس داوایان لێکردووین چۆن بتوانن تورەییەکەیان کۆنترۆڵ بکەن بەرامبەر هاوسەر و هاوژینەکانیان. ڕاوێژکاری هاوسەرگیری، دکتۆر دەیڤد مەیس دەڵێت کە تورەبوونی بەرهەستە (دەربڕدراو) و تورەبوونی دەرهەستە (شاردراوە) ڕۆڵی زۆر گەورەیان هەیە لە پچڕاندنی پەیوەندیە سۆزداریەکاندا وەك لە هەر هۆکارێکی تر. ئەگەر خەریبوو بکەویتە دەمەقاڵە و دەمەبۆڵەوە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا، میتۆدی REBT بەکاربێنە بۆ هەڵوەشاندن و لەناوبردنی تورەییەکەت وەك لەوەی دەریببڕیت یان بیشاریتەوە.

دکتۆر دەیڤد سێ میتۆدی سەرەکی بۆ ئەم کارە دەستنیشان دەکات:

١. دانپێدانانت هەبێت بۆتورەییەکەت: بە هاوسەرەکەت بڵێ کە تورەیت بەرامبەری، هەر وەك چۆن بە ئاسانی دەڵێیت هیلاکیت، یان بێزاریت.

Scanned with CamScanner

٢. دانپیێدانانت هەبێت بۆ ئەوەی کە تووڕەییەکەت ناتەندروستە. هەرچەندە لەلایەن هاوسەرەکەتەوە ناڕەواییت بەرامبەر کرابێت، ئەو ڕاستیە درک پێبکە کە خۆت هۆکاری تووڕەکردنی خۆتیت، وە خۆت زیان دەدەیت لە پەیوەندیەکەت.

٣. داوای یارمەتی لە هاوسەرەکەت بکە: پێی بڵێ کێشەت هەیە لە مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەییەکەتدا، بزانە هیچ پلان و پێشنیارێکی هەیە بۆت بۆئەوەی تووڕەییەکەت نەمێنێت و پەیوەندیەکەتان باشتر ببێت.

منیش ئەم میتۆدانەی خۆم دەخەمە پاڵ میتۆدەکانی دکتۆر دەیڤد:

٤. دانپیێدانانت هەبێت بۆ تووڕەییەکەت سەرەتا بۆ خۆت، تەنها بە هاوسەرەکەت مەڵێ تووڕەیت، بەڵکو ڕاستگۆیانە لەگەڵ خۆت قسە بکە و بڵێ (بەڕاستی تووڕەم بەرامبەر هاوسەرەکەم، تووڕەنیم بەرامبەر ڕەفتارێکی، بەڵکو بەرامبەر خودی خۆی تووڕەم) ئەگەر شتێکی لەم جۆرە نەکەیت و هەست بە تووڕەبوونەکەت نەکەیت، وە بە هاوسەرەکەت وت تووڕەیت پێش ئەوەی بە خۆت بڵێیت، ئەوا تەنها لێوەکانت جوڵاندووە و هیچی تر!

ئەگەر دانپیێدانانت هەبوو بۆ تووڕەییەکەت بۆ خۆت، دەست دەکەیت بە هەڵوەشاندن و نەهێشتنی تووڕەییەکەت، پاش ئەمە دەتوانیت بە هاوسەرەکەشت نەڵێیت هەست بە تووڕەیی دەکەیت، ئەویش پشت بەستن بە بەهێزیی کەسایەتیی هاوسەرەکەت لەگەڵ ڕەچاوکردنی هەندێک بارودۆخی تایبەتیدا.

٥. بەرپرسیارێتی تەواوەتی تووڕەبوونت بگرە ئەستۆ. هەرگیز نەکەیت دوو دڵ بیت لە دانپیێدانانت بەوەی خۆت هۆکاری دروستبوونی

تورەییەکەت بوویت، خۆت خۆتت تورەکردووە. شتێکی لەم جۆرە بە خۆت بڵێ (بەڵێ ڕاستە هاوژینەکەم کارێکی هەڵەی کرد و ناڕەواییەکی کرد بەرامبەرم، بەڵام خۆ دونیا کۆتایی نەهاتووە بەو کارە! ئەو کارە وایکرد پەست و تورەبم، کە کاردانەوەیەکی تەندروستی نەرێنییە، چونکە بەڕاستی دەمەوێت جۆرێکی تر ڕەفتاری لەگەڵ کردمایە و داوای لێبووردن بکات و هەست بە پەشیمانی بکات، بەڵام وای نەکرد، بەهۆی ئەمانەوە من بە شێوەیەکی ناتەندروست خۆمم تورە کرد، بەڵام بژاردەم هەیە و دەشتوانم تورە نەبم و ئەم کاردانەوە نەرێنییە ناتەندروستە بکەمە کاردانەوەیەکی نەرێنی تەندروستی بێزاربوون). ئەگەر تۆ بە تەواوەتی بەرپرسیارێتی تورەبوونی خۆتت گرتە ئەستۆ، وردە وردە وات لێدێت تورەبوونت نامێنێت چونکە هەست بەو بەرپرسیارێتیە قورسە دەکەیت لەسەر شانت.

٦. خۆتت پێ قەبوڵ بێت، بە هەموو کەموکوری و تورەییەکانیشتەوە. خۆت بە کەم مەبینە و لۆمەی خۆت مەکە، چونکە ئەم کارانە وادەکەن وزە ڕاستەقینەکەی ناخت بێ بەها بێتە پێشچاو و هەوڵی گۆڕانکاری نەدەیت بەرامبەر تورەبوونەکانت.

سەرەتا خۆتت لا پەسەند و قەبوڵ بێت، پاشان خۆتت لا پەسەند بێت بە تورەبونەکەشتەوە. ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە وەک هەندێک لە نوسراوە دەروونزانیەکان بانگەشەی بۆ دەکەن و دەڵێن ئەمە واتە بینینی تورەیی وەکو هەستێکی باش و بنیادنەر. بەڵکو ئەمە واتە بینینی تورەیی وەکو هەستێکی ئاسایی مرۆڤبوون، بەشێک لەو هەڵانەی مرۆڤ تێی دەکەوێت.

٧. چیتر خۆت شڵەژاو و خەمبار مەکە، لۆمەی خۆت مەکە، چونکە وەك باسمان کرد ئەمانە و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە وادەکەن زیاتر تورە بیت.

٨. وەکو باسمان کرد، بەدووی بیروباوەڕ و فەلسەفەی پشت تورەییەکەتدا بگەرێ، کە زۆربەی خۆی لە گریمانەی (دەبێت، نابێت) دا دەبینێتەوە، ئەگەر ئەمانە بدۆزیتەوە پاش ئەوەی دانپێدانانت هەبوو بۆ تورەییەکەت، ئەوا ئاسان چارەسەری دەکرێت. لە تورەبوون بەرامبەر هاوسەرەکەتدا دەبینیت سەرچاوەی زۆرینەی تورەییەکانت (دەبێت و نابێت)ە، واتە (دەبێت باش ڕەفتارم لەگەڵ بکەیت، نابێت هەڵە بکەیت(

٩. خواستەکانت بەرامبەر هاوسەرەکەت و (دەبێت و نابێت)ەکان جیا بکەوە لە یەك، خواستەکانت دەکرێت بە شێنەیی بە هاوسەرەکەتی بڵێیت و ئامادەی ڕەت کردنەوەش بیت، بەڵام دەبێت و نابێت تورەت دەکات و ئەگەری هەیە وەکو ڕووداوەکانی سەرەتای ئەم کتێبە، ببێتە هۆی لەناوبردنی پەیوەندی و ژیانت.

١٠.) دەبێت و نابێت)ەکانت شی بکەوە و مشتومڕیان لەسەر بکە، بەڵام بە چالاکانە و پێداگریانە و بەهێزانە مشتومڕیان لەسەر بکە و لێیان بکۆڵەوە لە ڕووی فەلسەفیەوە لێیان بڕوانە بزانە بۆ ئەو دەبێت و نابێتانەت هەن، وریابە تورەبوونەکانت خەفە مەکە، خۆتیان لێ لامەدە و مەیان شارەوە. بەڵکو ڕیشە کێشیان بکە و لەناویان ببە. بیانکە هەستی عاتیفیی نەرێنیی تەندروست، وەك لەوەی تورەیی و هەڵچوونێکی کاولکار بن.

١١. ئەو تەکنیکانەی لەم کتێبەدا فێری بوویت بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەکار بێنە، بیرکردنەوە و ڕەفتارە تووڕە و سزابەخشەکانت بە ویستی خۆت بگۆڕە بە کار و کردار و گوفتاری خۆشەویستانە و سۆزدارانە بەرامبەر هاوسەرەکەت. دەتوانیت تەکنیکی وێناکردنی عاتیفەیی لۆژیکی بەکاربێنیت بۆ گەشتن بە تووڕەبوونی تەواوەتی بەرامبەر هاوسەرەکەت پاشان زۆر لەخۆ کردن بۆ گۆڕینی ئەو هەستی تووڕەییە بە هەستی بێزاربوونی تەندروست.

Scanned with CamScanner

سیازدەیەم

ڕێگەی زیاتر بۆ کەمکردنەوەی تووڕەبوون

ئایا دەتوانیت بە تەواوەتی بە لۆژیکی بیربکەیتەوە بەرامبەر تووڕەییەکانت و کەمیان بکەیتەوە؟ ئەگەری کەمە. چونکە وەکو باسمان کرد مرۆڤ بە سروشتی لەکاتی مەترسی و تەنگەژەکاندا تووڕە دەبێت چونکە زۆرجار ڕزگاربوون و ژیانت بەندە لەسەر تووڕەبوون! ڕقبوون و تووڕەبوونت لە خەڵکی بەهۆی ڕەفتارەکانیانەوە سەرتاپای ناخت دەگرێتەوە و وەکو ژەهر پیایدا بڵاو دەبێتەوە، بەڵام زۆرجار ئەمە بەسودە بۆ پاراستنت و هاندانت بۆ گۆڕانکاری، ئایا بەردەوام دەبێت خۆمان بدەینە دەست هەستەکانی تووڕەییمان؟ نەخێر.

وەکو فەیلەسوفە یۆنانیە کۆنەکان وتویانە (زانین، دەسەڵاتە) کەواتە تا زیاتر تێبگەیت لە سەرچاوە ئەندامی و کۆمەڵایەتی و هزریەکانی هەستکردن و کارە تووڕەییەکانت، زیاتر دەتوانیت کەمیان بکەیتەوە وچارەسەری نێوەندگیری بەدەست بێنیت.

هەرچەندە نائۆمێدی ڕاستەوخۆ نابێتە هۆی تووڕەبوون، بەڵام بە دڵنیاییەوە لایەنێکی بەشدارە لە دروستکردنی تووڕەییدا. لەبەر ئەمە چۆن مامەڵە لەگەڵ تووڕەییدا دەکەیت بۆ چارەسەر کە لەم کتێبەدا باسمان کردووە، بە هەمان شێوە هەنگاوەکان جێبەجێ بکە بۆ چارەسەرکردنی پشت ساردی و نائومێدی.

تۆ دەتوانیت ئەو کارەی بەدڵت نیە و بێزارت دەکات و وەڕست دەکات واز لێبێنیت، دەتوانیت واز لەو هاوڕێیانە بێنیت کە پەستت دەکەن،

Scanned with CamScanner

دەتوانیت ڕێگە نەدەیت بە هاوسەر و منداڵەکانت بتقۆزنەوە و ئیستیغلالت بکەن، خۆ دەشتوانیت لەم دۆخانەدا بمێنیتەوە، بەڵام بە توڕەییەوە نا، بەڵکو بۆ ئەوەی کار بکەیت لەسەر کەمی بەرگەگرتنت و ئەم توانایەت بەرز بکەیتەوە.

زیادکردنی توانای کەم بەرگەگرتن

توڕەیی و توندوتیژی بە دەگمەن بەهۆی نائۆمێدییەوە دروست دەبێت، بەڵام زۆرجار بەهۆی کەمبەرگەگرتنی نائۆمێدی دروست دەبێت. کاتێک توڕە دەبیت، پێداگری دەکەیت لەوەی ئەو شتەی توڕە و نائۆمێدی کردوویت نابێت بمێنێت، چونکە بەرگەی ناگریت، ئەوانەشی وات لێبکەن شایستەی ژیان نین!

دەتوانیت چارەسەری ئەم نەخۆشیەت بدۆزیتەوە بەوەی خۆت فێری بەرگەگرتن بکەیت، وەکو ئێریک فرۆم دەڵێت:

سەرەتا دەبێت ڕاستییەکی بنەڕەتیی ژیان پەسەند بکەین، ئەویش ئەوەیە هیچ شتێکی گرنگ و بەهادار لەم ژیانەدا بەبێ پشت ساردی و نائومێدی نەهاتۆتە دی. ئەو قسەیەی دەڵێت دەتوانیت بەبێ ماندووبوون و هەوڵدان فێربیت، تەنها لە ڕێکلام و بانگەشەدا ڕاستە، هیچ بەهایەکی نیە لە ژیانی ڕاستەقینەدا. چونکە هیچ کارامەییەکی ژیانکردن و گەورە بەبێ نائومێدبوون و بێ هیوایی نایەتە دەست. بەبێ بوونی توانای پەسەندکردن و قەبوڵکردنی نائۆمێدی، مرۆڤەکان هیچ گەشەیان نەدەکرد. ئەوەی دەبێتە هۆی توڕەیی و توندوتیژی بریتیە لە لێکدانەوەی کەسەکان بۆ پشت ساردی و نائومێدی.

دەتوانیت بەم ڕێگەیانە ئاستی بەرگەگرتنت بۆ نائومێدیەکان بەرز بکەیتەوە:

١. درککردن بەو حەزەت کە دەڵێت نابێت نائومێدیی بوونی هەبێت

٢. درککردن بەوەی تۆ ئەگەر چاوەڕوانکردنی بەقسەکردنت کەم نەکەیتەوە (داخوازیەکانت، دەبێت، نابێت) ئەوا زیاتر دەبیتە زیان گەیاندن لە خۆت.

٣. بڕیاردانێکی یەکلاییکار بۆ وازهێنان لە بیرۆکەی کەم بەرگەگرتن

٤. هەوڵدانێکی بەردەوام بۆ بەدیهێنانی بڕیارەکەت.

کەواتە فەلسەفە و لێکدانەوەی تۆ بۆ بەرگەگرتن و نائومێدی کێشە گەورەکەیە. گەشەکردن و بەهێزبوونی کەسایەتی لە خۆلادان لە نائومێدیەوە دروست نابێت، بەڵکو بە ڕووبەڕووبونەوەی نائومێدی و وازهێنان لە بۆڵەبۆڵکردن بەهۆی نائومێدیەوە دروست دەبێت.

پەلاماردانی خۆ خۆشویستن و خۆ بەگەورەدانان

وەکو گرێگری ڕۆچلن دەڵێت، خۆ خۆشویستن یان خۆ بە گەورەدانانی منداڵانە لە ناخی مرۆڤەکاندا هەیە و سەرچاوەی سەرەکیی زۆربەی ڕەفتارەکانمانە. ئێمە نەک تەنها دەمانەوێت خەڵکیی خۆشی بوێن و گرنگیمان پێبدەن، بەڵکو باسی دەکەین و ئەم ویستە دەردەبڕین و زۆرجار زێدە ڕەوی لە گۆکردنیدا دەکەین. کاتێکیش ئەم حەز و ویستەمان بەجێ نایەت، هەست بە تێکشکان دەکەین. ئەم هەستکردن بە تێکشکانەش هۆکارەکەی خۆمانین، نەک ئەوان، ئەوە ئێمەین دەمانەوێت ئەوان ئێمە پەسەند بکەن و ئێمەیان پێ باش بێت، زۆرجار بە گەمژانە

Scanned with CamScanner

دەڵێینن ئەوان ناخمانیان وێران کردووە چونکە ڕەتیان کردۆتەوە ئێمە پەسەند بکەن. ئەمەش وردە وردە سەر دەکێشێت بۆ توڕەیی و توندوتیژی لە دژی ئەوان.

ئەگەر دەزانیت تۆش ئەم جۆرە خۆ خۆشویستنە منداڵانەیەت هەیە، وازی لێبێنە و ڕیشە کێشی بکە. ئەم دونیایە بەدەوری تۆدا ناسوڕێتەوە! پێویست ناکات تەنها کاتیک چواردەورەکەت پەسەندیان کردیت ئیتر تۆش کەیف خۆش بیت و هەست بە باشی بکەیت بەرامبەر خۆت.

هیچ کەس بەلایەوە گرنگ نیە تۆ هەستت چۆنە، تا زیاتریش بەناوبانگ ببیت، نەیاری زیاترت بۆ دروست دەبێت، تا زیاتر بەرامبەر خەڵك ڕەفتارت باش بێت، زیاتر هەوڵدەدەن ئیستیغلالت بکەن، ئەم جیهانە کەسی بەلاوە گرنگ نیە.

فرۆید و ئادلەر چەندان ساڵ لەمەوبەر باسی ئەمەیان کردووە و وتویانە توڕەیی بەزۆری لە خۆ بەگەورەزانینی منداڵییەوە دروست دەبێت. مرۆڤ وا هەست دەکات لەبەر ئەوەی خەڵکانی تر (دەتوانن) بە باشی ڕەفتار بکەن، کەواتە دەبێت باش بن. چەندان فەیلەسوف وەکو بێرتراند ڕەسڵ دەڵێن ئیرەیی عاتیفەیەکی ناتەواو و کێشاوییە، چونکە کەسی ئیرەبەر وا هەست دەکات باڵاترە لە کەسانی تر.

ئاگاداری خۆبەگەورەدانانت بە! ئاگاداری چەقبەستوێتیت بە! تا زیاتر توند و پێداگر بیت لەسەر شتێك، هێندەش سنورەکانی پشتگوێ دەخەیت. بە هەوڵ و تێکۆشانی خۆت ئەوانەی دەتەوێت بەدەستیان بێنە، بەبێ خۆ توڕەکردن و هەڵچوون و بەبێ بیرکردنەوەی ئەوەی لەبەر

ئەوەی تۆ شتێك بە ڕاست دادەنێیت، کەواتە دەبێت هەر ئەوە ڕوبدات و هیچیتر.

مێژوو پڕە لە نمونەی دەرەنجامە کاولکارەکانی تورەبوون و هەڵچوون، هەر لە جەنگە درێژخایەنەکانەوە هەتا کارە قێزەونەکانی هیتلەر و ستالین و چەندان جەنگە ئاینی و سیاسی و ئابوریەکانی تر. لەهەمان کاتدا مێژوو بە یادمان دێنێتەوە واز لە بیرۆکە باڵاکانمان بێنین بۆ ئەم جیهانە و ڕێزی توانا سنوردارەکانی خۆمان بۆ بەرەوپێشچوون بگرین.

سیگمەند فرۆید لە ساڵی ١٩٢٨ دا وتی "دەنگی ژیریی و هزر، دەنگێکی نەرمونیانە، بەڵام بەردەوام دووبارە دەبێتەوە تا دەبیسترێت، پاش چەندان هەوڵدان دەگاتە ئامانجەکەی خۆی. بە کورتی ئەمە واتە دەبێت گەشبینبین دەربارەی داهاتووی مرۆڤایەتی". لۆژیك و ژیری، زمانی هەموو کاتێك و شوێنێکە، زمانی مێژووشە.

هۆشداری بەرامبەر زیانی تورەیی و توندتیژی

لەوانەیە وابیربکەیتەوە تورەیی و توندوتیژی بۆتە هۆی چەندان زیان و کاولکاری بەرامبەر کەسەکان و کۆمەڵگەکان و هەموو کەس بە خۆشتەوە ئاگاداری ئەمەن و بە وریایەوە تورە دەبیت. نەخێر! ڕاستە لەوانەیە بە شێوەیەکی گشتی ئاگاداری هەندێك لە خراپیەکانی تورەیی بیت، بەڵام چەندجار ئاگاداری ئەو زیانانەی کە دوابەدوای تورەبوونەکانت و هەڵچوونەکانت ڕوودەدات؟

بە بەخێرایی بڕوانینە هەندێك لە خراپییەکانی ڕق هەڵگرتن و تورەیی:

ئاگاداربوون لە بەرپەرچدانەوە: هەرچەندە تۆ خۆت تورەدەکەیت بۆ ئەوەی خەڵكانی تر بوەستێنیت لەوەی ئازاری خەڵکانی تر یان ئازاری تۆ بدەن، بەڵام کاتێك خۆت تورە دەکەیت لەم کەسە (هەڵانە) ئەگەری هەیە چاوت لە مەترسیی توشبوون بە حەزی تۆڵەکردنەوە نەبێت و لەبەرچاوت ون بێت.

ئیستیغلالکردنی تاکە لاوازەکان: توڕەیی و چەقبەستوێتی وا دەکەن ئەو کەسانە بەکاربێنیت کە لاوازن، وەکو منداڵان و ئەو کەسانەی کۆنترۆڵت هەیە بەسەریاندا.

توندوتیژیی سیاسیی: جەنگی جیهانی ١ و ٢، جەنگی میلیشیاکان و فڕاندنی ئۆتۆمبیل و فڕۆکە و کوشتنی سیاسی و فڕاندنی خەڵك و جەنگی سیاسی هەمووی بەشێك بوون و بەشێك دەبن لە جیهانی شارستانی و ناشارستانیش.

بۆچوونی پێشوەختە لە دژی خۆت و خەڵکانی تر: ڕق بەرامبەر خەڵکانی تر وادەکات تۆ وەکو شەیتانی مرۆڤ بیانبینیت و تەنها لایەنە خراپەکانیان بێنە بەرچاوت. بە بەردەوام بینین و گەڕان بەدووی ئەم لایەنە خراپانەدا، تۆ وەکو کەسێکی چاك خۆت دێتە بەرچاو، وە بۆ پاراستنی ئەم چاکێتیەت زیاتر ڕقت لەوان دەبێتەوە. ڕق بوونەوە لە کەسانی تر وادەکات ئەو خود وێنا شکاوەی هەتە یەك بخەیتەوە و کەسانی تر بە کەم و نەشیاو ببینیت. بۆ نمونە هەندێك ئەمریکیی سپی پێست خۆیان بە"بەختەوەر" دادەنێن کە ئەمریکی ڕەش پێست نین، یان ئاینێکی تر نین، یان نەتەوەیەکی تر نین.

Scanned with CamScanner

لاساییکردنەوەی هەڵەی ئەوانەی ڕقت لێیانە: هەرچەندە شتێکی دژیەکە، بەڵام زۆرجار لاسایی تایبەتمەندیە خراپەکانی ئەو کەسانە دەکەینەوە کە ڕقمان لێیانە، بۆ نمونە خۆ بەگەورە زانینەکانیان، یان بڕیارە پێشوەختەکانیان، یان توندوتیژیەکانیان یان نەزانینەکانیان. یان ئەگەر زۆر قوڵ ڕقت لە هیتلەر بێت، ئەگەری هەیە خۆشت لایەنەکانی کەسایەتی هیتلەرت بۆ دروست ببێت، چونکە بەردەوام بیر لەو لایەنانە دەکەیتەوە کە ڕقت لێیەتی و لەپێش چاوتە و ئەگەری زۆرە دووبارەیان بکەیتەوە.

گەورەترکردنی ئەو کێشەیەی نادادپەروەری دروستی دەکات: پۆڵ هـۆک دەڵێـت، کاتێـک خـۆت تـورە دەکـەیت بـەهۆی نادادپـەروەریی کەسێکەوە بەرامبەرت، تۆ دوو جار زیان لە خۆت دەدەیت.

کاتێك شتێك بە ویست و حەزی من نابێت، بەخۆم دەڵێم تۆ حاکمی ئەم دونیایە نیت و دەمارگیر نیت هەرچیت ویست بۆت ببێت، ئەمە زۆرجار هێور و هێمنم دەکاتەوە، ئەگەر ئەمە کاری خۆی نەکرد، بەخۆم دەڵێم "ژیر و وریا بە، کەسێك دەیەوێت تورە و پەستت بکات، ئەو کەسە هیچ بەلایەوە گرنگ نیە تۆ هەستت چۆنە و چۆن دەبێت، تورەییەکەت وەلا بنێ و جڵەوی دۆخەکە بگرە دەست بە هێوری". دروستبوونی کێشە ناکرێت خۆی لێ لابدرێت، بەڵام دوو هێند کردنی کێشەکە بەدەست خۆمە.

ڕێگریی لە یارمەتیدانی کەسانی تر بۆ گۆڕانکاری: تا زیاتر تورە بیت بەرامبەر ئەو کەسانەی بۆچوون و ڕوانگەی جیاوازیان هەیە لە تۆ و تا زیاتر تورەبوونەکەتیان بەرامبەر دەربڕیت، کەمتر ئەگەری هەیە ڕوانگە و

Scanned with CamScanner

بۆچوونیان بگۆڕن و بۆچوون و ڕوانگەی تۆ وەربگرن. چونکە زیاتر بۆیان دەردەکەوێت کە بەڵێ ئەوان لەسەر ڕاستین و تووڕەییەکەت ئەوە دەسەلمێنێت کە تۆ هەڵەیت. بەڵام هاوکۆک بوون لەگەڵ ڕەخنەگرەکانتدا ئەگەری زیاترە کەمتر رەخنەت لێبگرن. خۆ ئەگەر بە توندی ڕەتیان بدەیتەوە ئەوانیش زیاتر بۆیان دەردەکەوێت ڕەخنەکانیان بەرامبەر تۆ ڕەوایە.

بەرەنگاربوونەوەی تایبەتمەندیەکانی تووڕەیی

کاتێک تووڕەیت، زۆرجار گومان دەبەیت کە خەڵکانی بەرامبەرت نیازی زۆر خراپیان هەیە، کە لە ڕاستیدا وانیە. ژمارەیەک لێکۆڵینەوە دەریانخست کە لاوانی توندوتیژ زۆرجار ئەم جۆرە گومانەیان لە بەرامبەرەکەیان هەیە.

ئەم لاوانە شتانێک دەبینن کە بوونی نیە لە ڕاستیدا، ژیانیش بە هەمان شێوە بەرێدەکەن بەوەی بەردەوام چاوەڕوانی خراپترین رەفتار و هەلوێست دەکەن کاتێک دوچاری گرژییەک دەبنەوە. ئاگاداری ئەمە بە! ئەگەر نیازی خراپ بدەیتە پاڵ هەر کەسێک کە هەڵەیەکی بەرامبەر کردیت، بوەستە و لێکۆلینەوە لەم گریمانەیەت بکە و بەدووی هۆکاری ڕاستەقینەی هەڵەکەدا بگەڕێ.

لە نمونەکەماندا کە دوو هاورێکەت پاشەکشەیان کرد لە بەڵێنەکەیان، ئەم دوو گریمانەیەت بۆ دروست دەبێت:

Scanned with CamScanner

بە ڕاستی ویستویانە لەناوت بەرن

هەر لە سەرەتاوە زانیویانە نایەنە شوقەکەتەوە و بە ویست سەریان لێشێواندویت

هەردوو ئەم گریمانەیە هەڵەن، خەڵکی بەدەگمەن بە ویست بە هەڵە مامەڵەت لەگەڵ دەکەن، مەگەر خۆیان کێشە و سەرئێشە و سەختیی خۆیانیان هەبێت و ناچار بن ئەو هەڵەیەت بەرامبەر بکەن. بەردەوام لە کاتی کێشە و ناخۆشیەکاندا بەدووی هاندەرە ڕاستەقینەکاندا بگەڕێ، تا بەتەواوەتی و ڕاستی بۆت یەکلا نەبۆوە، گریمانەی زێدەڕەو دامەنێ!

خۆلادان لە مادەی هۆشبەر و کحول

چەندان لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر ئەوەی خوێندکاران و کەسانی پێگەشتووی تووڕە مادەی هۆشبەر یان کحولیان بەکارهێناوە. کەسانی سەرلێشێواو مادەی هۆشبەر بەکاردێنن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ عاتیفە نەرێنیەکاندا، ئەوانەی کحول دەخۆنەوە کێشەیان هەیە و دەیانەوێت لەبیر خۆیانی ببەنەوە و توشی هەڵچوون و تووڕەیی دەبن.

زۆرجار ئەم کەسانە بەهۆی ئەم مادانەوە توشی کەم بەرگەگرتن و تووڕەبوونی ناپێویست دەبن.

فەلسەفەی هەڵەکردن

هەموو مرۆڤێک بەردەوام لە ئەگەری هەڵەکردندایە و ئەمەش سروشتی مرۆڤە. بەڵام دەتوانن بگۆڕێن بەرەو باشتر، بەڵام تەنها لە سنورێکی دیاریکراودا دەمێننەوە. ناتوانن بەردەوام باش ڕەفتار بن و ئەگەری هەڵەکردن بەردەوام هەیە. لەبەر ئەمە هەموومان دەبێت هەڵەی بەرامبەرەکانمان ئاسایی وەربگرین و لێبوردە بین.

پاشکۆ

فۆڕمی خود یارمەتیدانیREBT

(A دۆخی وروژێنەر)

بە کورتی باسی ئەو دۆخ و هەلومەرجە بکە لەم خشتەیەدا کە پەست و تورەت دەکات

A دەکرێت دۆخێکی ناخەکی یان دەرەکی، ڕاستەقینە یان دروستکراو بێت

A دەکرێت ڕووداوێکی ڕابردوو یان ئێستا یان پێشبینی داهاتوو بێت.

بیروباوەڕی نالۆژیکی	لێکۆڵینەوە و شیکارکردنی بیروباوەڕی نالۆژیکی.
بۆ دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان، بەدووی ئەمانەدا بگەڕێ: ●داواکاریە چەقبەستووییەکان (دەبێت و نابێت) بینین بە (زۆر خراپ) ●کەمیی بەرگەگرتنی نائومێدیەکان. ●بێ بەها سەیرکردنی خود/بەرامبەر.	بۆ لێکۆڵینەوە، ئەمانە لەخۆت بپرسە: ●هەبوونی ئەم بیروباوەڕە بەرەو کوێم دەبات؟ ئایا سوودبەخشە یان زیانبەخش بۆ خۆم؟ ●بەڵگەی پشتیوانیکردن لە هەبوونی ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکە چیە؟ ئایا لەگەڵ لۆژیک و واقیعدا یەک دێتەوە؟ ●ئایا بەڕاستی ڕووداوەکە زۆر ناخۆشە؟ ●ئایا بەڕاستی ناتوانم بەرگەی بگرم؟

Scanned with CamScanner

C(دەرەنجامەکان)

عاتیفە نەرێنیە ناتەندروستە گەورەکان: **ڕەفتارە خۆ لۆمەکارە گەورەکان:**

عاتیفە نەرێنیە ناتەندروستەکان ئەمانە دەگرێتەوە:

- شڵەژان
- خەمۆکی
- هەڵچوون
- کەم بەرگەگرتنی نائومێدی
- شەمەزاری
- ئازار
- ئیرەیی
- هەستکردن بە تاوان

Scanned with CamScanner

بیروباوەرە لۆژیكیەكان	كاریگەریی نوێ
	عاتیفە نەرێنیە نوێیە تەندروستەكان: ڕەفتارە بنیادنەرە نوێیەكان:
بۆ ئەوەی زیاتر لۆژیكیانە بیربكەینەوە و هەوڵی بۆ بدەین: ● خواست و ویستن و حەزە ناچەقبەستووییەكان ● خەمڵاندنی خراپیەكان (بەداخەوە كە ئەم شتە ڕوویداوە) ● بەرزیی بەرگەگرتنی نائومێدی ● بڕیار و حوكم نەدان نەبەسەر خۆتدا نەبەسەر كەسیتردا (منیش و خەڵكانی تریش هەڵە دەكەین، چونكە مرۆڤین)	عاتیفە نەرێنیە تەندروستەكان ئەمانە دەگرێتەوە: ● نائومێدی ● نیگەرانی ● بێزاری ● خەفەت ● پەشیمانی ● پشت ساردی.

Scanned with CamScanner

لیستی بەرهەمە چاپکراوەکانی کتێبخانەی بەختیاری لە بواری گەشەپێدانی مرۆیی و بازارکاریدا:

	ناوی بەرهەمەکان	ناوی نووسەر	ناوی وەرگێڕ
١	شوێن دڵت بکەوە	ئەندریۆ ماتیۆس	حەیدەر ئیبراهیم
٢	هێزی باوەڕبەخۆبوون	برایان ترەیسی	حەیدەر ئیبراهیم کەلسوم عومەر
٣	بۆقەکە قووت بدە !	برایان ترەیسی	ئامانج حەمە فەرەج
٤	ملیۆنێری خێرا	مارک فیشەر	حەیدەر ئیبراهیم
٥	هەنگاو بنێ!	ستیف هارڤی	حەیدەر ئیبراهیم
٦	بەڕێوەبردنی کات	برایان ترەیسی	کەلسوم عومەر مژدە موحەممەد
٧	وەك خاتوونێك ڕەفتار بکە،وەك پیاوێك بیر بکەرەوە	ستیف هارڤی	بێخاڵ موحەممەد
٨	سەرکەوتووانە بیر بکەرەوە، سەرکەوتووانە ڕەفتار بکە	ستیف هارڤی	بەمۆ عەبدولعەزیز
٩	زیرەك بە !	برایان ترەیسی	حەیدەر ئیبراهیم کەلسوم عومەر
١٠	ئامانجەکان	برایان ترەیسی	بەمۆ عەبدولعەزیز
١١	خۆڕاگر بە !	تۆنی ڕۆبنز	سەروەر نامیق
١٢	هەرگیز کۆڵ مەدە !	سوب لی سۆب سۆنگ	سارا ئەنوەر
١٣	گفتوگۆکردن	برایان ترەیسی	کەلسوم عومەر
١٤	بەڕێوەبردن	برایان ترەیسی	بێخاڵ موحەممەد
١٥	بازاڕکاری	برایان ترەیسی	خەنساء مەعرووف
١٦	هاندان	برایان ترەیسی	زۆزك ئومێد
١٧	کەسێتیی سەرکەوتوو	برایان ترەیسی	دانیاڵ عەلی

Scanned with CamScanner

١٨	سەركردایەتیكردن	برایان ترەیسی	سارا ئەنوەر
١٩	فرۆشتنی سەركەوتوو	برایان ترەیسی	سەروەر نامیق
٢٠	ستراتیژیی بازرگانی	برایان ترەیسی	دانیاڵ عەلی
٢١	ئەتەكێتی سەردەمیانە	سینسیا واین لێت	سەروەر نامیق
٢٢	هێزی تەركیز	جاك كانفیڵد	حەیدەر ئیبراهیم
٢٣	سایكۆلۆژیای فرۆشتن	برایان ترەیسی	زۆزك ئومێد
٢٤	كێ پەنیرەكەی منی بردووە ؟	سپێنسەر جۆنسۆن	شەیما عەبدووڵلا
٢٥	بەڕێوەبەری یەك خولەكی	سپێنسەر جۆنسۆن	شەیما عەبدووڵلا
٢٦	سفر بۆ یەك	پیتەر تیەڵ	ژیرۆ بەكر
٢٧	زمانی جەستە	جۆی ناڤارۆ	سەروەر نامیق
٢٨	وەرزەكانی ژیان	جیم ڕۆن	سارا ئەنوەر
٢٩	هێز	ڕۆندا بێرن	سەروەر نامیق
٣٠	جادوو	ڕۆندا بێرن	كەلسوم عومەر
٣١	پاڵەوان	ڕۆندا بێرن	سەروەر نامیق
٣٢	نهێنییەكانی مێشكی ملیۆنێر	تی. هارڤ ئێكەر	حەیدەر ئیبراهیم كەلسوم عومەر
٣٣	یاساكانی سەركەوتن	لێس براون	كەلسوم عومەر
٣٤	خەونەكانت بەدی بهێنە !	لێس براون	كەلسوم عومەر
٣٥	تۆ كەسێكی ناوازەیت !	جێن سینسیرۆ	خەنساء مەعرووف
٣٦	كەسانی سەركەوتوو چۆن بیردەكەنەوە ؟	جۆن ماكسوێڵ	سارا ئەنوەر
٣٧	ئەوەی دەیزانم لێی دڵنیام !	ئۆپرا وێنفری	دارا فایەق
٣٨	پاساو مەهێنەرەوە !	برایان ترەیسی	بەمۆ عەبدولعەزیز
٣٩	ڕێگەیەكی خێرا و ئاسان بۆ قسەكردن به شێوەیەكی كاریگەر	دەیڵ كارنگی	سەروەر نامیق

Scanned with CamScanner

٤٠	کاتت ڕێك بخە ژیانت ڕێك دەخەیت	برایان ترەیسی	کارمەند حاجی
٤١	٤١. مێزی خوو	چارلیز دوهیگ	حەیدەر ئیبراهیم خەنسا مەعرووف
٤٢	ببە بە سەرکردەیەکی کاریگەر	دەیڵ کارنگی	حەیدەر ئیبراهیم
٤٣	گوێ بگرە !	دەیڵ کارنگی	سەروەر نامیق
٤٤	کێشەکانت چارەسەر بکە	دەیڵ کارنگی	سەروەر نامیق

Scanned with CamScanner

دەتوانیت بە هێوریی مامەڵە لەگەڵ تووڕەبوونت بکەیت؟

بەڵێ دەتوانیت!

بۆ بینینی کاریگەریە کاولکاریەکانی تووڕەبوون لە سەر ژیانی مرۆڤ، پێویست ناکات دوور بڕوانیت، لەسەر تەلەڤزیۆن و ڕۆژنامە و بڵاوکراوەکان دەبینیت تووڕەبوون ڕۆڵی هەیە لە هەموو ناشرینی و کاولکاری و کارەقێزەونەکاندا، بە گەورە و بچوکیانەوە. تووڕەبوون هەمان کاریگەریی کاولکارانەی هەیە لەسەر ژیانت، ئەگەر ئاگاداری نەبیت، ئەگەری زۆرە ببێتە هۆی لەناوبردنی نزیکترین پەیوەندیەکانی ژیانت و کار و پیشەت و زیاندان لە تەندروستی جەستەیی و دەروونیت.

Bakhtiary Bookshop

ktebxanay baxtiary

07505000122

بەختیاری

4000 IQD

Scanned with CamScanner