عەرەبی - ئینگلیزی - کوردی
#44
ناوازە
44 بیرۆکە سەبارەت بە خۆشەویستی و ژیان
کتێبخانەی (PDF)
نووسینی: عەلا دیوب
وەرگێرانی: سامان مامليسی
ناوازە
عەلا دیوب
کتێبی سێیەم

گروپی کتێبخانەی (PDF)

ئێمە هەمیشە بەردەوامین لە خزمەت کردنتان

وە بەرهەم و کاری نوێ

ناوەڕۆک......

مارلین مۆنرۆ و کاریزما
کاریزما چییە؟
ئایا تۆ قسەکەرێکی خراپیت؟ ها بزانە چۆن خۆت باشتر دەکەیت؟
هەموو کات شتێکی نەرمونیان و جوان هەیە بۆ ئەوەی بیڵێیت
بنیاتنانی خۆشەویستی
هونەری گوێگرتن
بە متمانەوە پەیوەندی بکە
لە زەردەخەنەکەتدا جادوویەک هەیە
چۆن دەبیتە کەسێکی گەشبین؟
ئایا ساڵێکی خراپ بوو؟
تەنیا هەندێک بەهاراتی زیادتری تێ بکە
پەیژەی بەڵگەهێنانەوە
چۆن پرسیارەکان دەخەیتە ڕوو؟
ها ئەوە پەیوەندیکردنی کارا!
مامەڵەکردن لەگەڵ ڕاڕاییدا لە کاتی خستنەڕووی بابەتێکدا
چۆن چیرۆکێک دەگێڕیتەوە؟
ئەو دیوی وشەکان
زیرەکیی سۆزداری
چی لەو ٤ پیاوەوە فێر بوویت کە لەسەر مێزێک دەمەقاڵەیان بوو؟
٧ ڕێگە بۆ ئەوەی بڵێیت: بە ڕاستی داوای لێبووردنم هەیە!
هێزی بەرگەگرتنی بەرپرسیارییەتی
چۆن داوای یارمەتی دەکەیت؟
ترس یان ڕێزگرتن؟
چۆن ڕەخنە لەوانی دی دەگریت بێ ئەوەی سووکایەتییان پێ بکەیت؟
چەند وشەیەک ژیانیان گۆڕیم

٨ ستراتیژی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە ژیانت تێک دەشکێنن

لە خێردا بەکاریان بخە

چ پەیوەندییەکی باش بنیات دەنێت؟

ئەو، ڕۆژەکانم پڕ لە خۆشەویستی و هاندان دەکات

خۆشەویستی کردارە

ئایا من پیاوێکی باشم بۆ خێزانەکەم؟

کلیلی هاوسەرگیریی سەرکەوتوو

هێزی وشەکانمان

کاریزمای بەڕێوەبردن: چەند وانەیەک لە ئەستێرەکانی مۆسیقای ڕۆکەوە

بەڕێوەبردن و کارکردن لە دوورەوە

چۆن وەڵام نەدانەوەم بۆ پەیوەندییەکی تەلەفۆنی، شوێنەوارێکی گەورەی بەجێ هێشت؟

قۆناغەکانی دانوستان

چییە تیمێکی کارکردنی ناوازە جیا دەکاتەوە؟

سەرکێشییەکی پیشەیی

ئایا منداڵەکانت ئامادەبوونی تۆیان دەوێت، یان دیارییەکانت؟

وشەکانت دانایانە هەڵبژێرە

سەقفێک بۆ خەونەکانی منداڵەکانت دامەنێ

تۆ لەگەڵ کێدایت؟

کتێب مەخوێنەرەوە!

پێشەکیی وەرگێڕ.....

سڵاڤ و ڤیان بۆ خوێنەری دەلال..

ئەم کتێبەی بەردەستت، زنجیرەی سێیەمی "بوخچەی هاندان و گەشەپێدان"ـە، کە لە ٤ زنجیرەدا، ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان، لە بۆکسێکدا، پێشکەش بە ئێوەی ئازیزی دەکات.

کتێبێک نەک تەنیا کتێب، بەڵکو ڕێبەرێک، چرایەک هەر چرا نا، بەڵکو چل چرایەک، تیشکێک نەک هەر تیشک، بەڵکو مەشخەڵێک!

وەرە و خۆت لە تاڤگەی هیوا هەڵبکێشە، تاکو فێنکایی دەروونت دابگرێت، هانێ ئەوە کانیاوی ئومێد و هەوڵدان، بەڵکو قومێک قوڕگت پاراو بکات، فەرموو ئەوە زەنوێری بوێری و کۆڵنەدان، تاکو تێر بۆنی گەشبینی ببیت.

کتێبەکە بکە بە دەسکەلای باشترکردنی شێوازی قسەکردنت، تا کاریگەر بێت، بیکە بە داردەستی باشترکردنی پەیوەندییەکانت، تاکو زەردەخەنەت بەردەوامی بخولقێنێت، بیکە بە دەرمان و دەردی کێشەکانی خێزانی پێ تیمار بکە، بیکە بە ئاوی دەوا و بەسەر برینی دڵشکان و ڕەنجاندندا بیپرژێنە، بیکە بە گوڵاو و بەسەر بۆنی ناخۆشی بێئومێدیدا بکە.

چۆن ڕەخنە دەگریت و هەستیش بریندار ناکەیت؟ چۆن پێیان دەڵێیت: نا؟ ئایا تۆ پیاوێکی شایەنی ئەوەیت هاوسەرگیریی بکەیت؟ تا ئێستا زانیوتە هونەری دانوستان چییە؟ ناشێ نەتزانیبێت منداڵەکانت تۆیان دەوێت، نەک دیارییەکانت!

ئەوانە و چەندان بابەتی هاندان و گەشەپێدانی کەسێتی دێنە ڕێت، بەو هیوایەم گەشتێکی خۆش بە نێو لاپەڕەکانیدا بکەیت و، تاسەی ماندوێتیت، بشکێنێت!

٤٤ هاشتاگ، بۆ باشترکردنی ژیان و پەیوەندییەکانت، دەی تۆیش تین بدەرە خۆت و، دۆستێک، خۆشەویستێک، یان هاوڕێیەکت تاگ بکە، با لەو ڕێیەوە کتێبەکە بناسێت و، سوودێکی لێ وەربگرێت!

دڵخۆشیی بۆ ئێوە و، بەردەوامییش بۆ ناوەندی ڕۆشنبیریی ئەدیبان.

تا وەرگێڕانێکی دیکە، لە خزمەتتان مەرەخەست دەبین و،ماڵتان ئاوا.

بە نیازی دیداری زوو.

سامان مامڵێسی
هەولێر- ئاڵتون سیتی
حوزەیرانی ٢٠١

پێشەکی...

هەندێک خەڵک هەن، خاوەنی کەسێتییەکی کاریزمین و، بە ئامادەبوونیان وەکوو بەستراوەت لێ دێت و، قسەکانیان سەرنجت ڕادەکێشن، جا لەگەڵیاندا هاوڕا بیت یان نا؟

خەڵکیش هەن بێزارکەرن، هەرچەندیش لێتەوە نزیک بن، ئاواتەخوازی ساڵەڕێیەک لێت دوور بن، هی وایش هەن وەکوو زەردەواڵەیەک بەدواتەوەن و هەراسانت دەکەن و، گیزەگیزیان مێشکت دەبات، کەچی هێشتا بیانوویان بۆ دەهێنیتەوە و، دەڵێیت: هێشتا ماویەتی بۆیە وا قسە دەکات، با کەمێک بە خۆیدا بێتەوە، تێدەگات هەرزە ڕەفتارە، ئێ چییە؟ دەزانیت دڵیان پاک و بێگەردە و تەواو!

جا تۆ کام لەوانیت؟ چاوتێبڕینت لەسەر ئاستی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی چییە؟

حەز دەکەیت لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکیدا، ببیت بە زیرەکترین کەس و، لێیان تێبگەیت و، بە باشی بیرۆکەکانی خۆتیان پێ بگەیەنیت؟ لەنێوان ئەو شتانەی تۆ دەتەوێن و ئەو شتانەی ئەوان دەیانەوێت، هاوسەنگییەک دروست بکەیت؟

یان حەزت بەوەیە ببیت بە سەرکردەیەکی باش، یان بەڕێوەبەرێک و، سەرنجی خەڵکان بەلای خۆتدا ڕابکێشیت و، هانیان بدەیت پاڵپشتیت بکەن، بۆ ئەوەی لە بەدیهێنانی ئامانجەکەتدا هاوکارت بن؟

ئەگەر یەکێک لەو ٢ شێوازە کەسێتییەی پێشەوەیت، ئەوە ئەم ٤٤ هاشتاگی ئای کە جوانن، بۆ تۆیە!

ئەگەر ڕێت کەوتە نێو مێرگوزاری ئەم کتێبەوە، ئەم شتانەت دێنە پێش:

چەندان وتاری کورت، کە لەبارەی هۆکارە سەرەکی و بنەڕەتییەکانی بوون بە کەسێتییەکی کاریزمی، دەخوێنیتەوە.

لەبارەی چۆنیەتی پەیوەندیکردن بەوانی دیکەوە، ڕێگەی گوڵڕێژکراو دێنە پێش، بۆن و بەرامەی چەندان چیرۆکی کۆمەڵایەتی و پیشەیی بەسەرتدا دێن!

ئومێدم وایە کتێبەکەتان بە دڵ بێت و، لە خوێندنەوەی چێژ و بەهرە وەربگرن، سا بەڵکو توانیبێتم بە هەڵبژاردن و وەرگێڕانیان، ئاهێک بە دەروونی خەفەتخانتاندا بهێنم. هەر خودا سەرخەرە.

عەلا دیوب

مارلین مۆنرۆ و کاریزما

ئەگەر پێشتر کەسێتییەکی خۆشویستراوت بینیبێت، پێی سەرسام بوو بیت و نەیشتزانیبێت بۆ پێی سەرسامیت؟ ئەوە یانی ئەو کەسە خاوەنی کاریزمایە.

پسپۆڕی بواری ڕەفتار و ژنە نووسەر: *فۆکس کابانی* لە کورتە ڤیدیۆیەکدا باسێکی کەسێتییەکی جەماوەری دەکات، لەوانەیە ناویت بیستبێت، ئەویش: *مارلین مۆنرۆ*یە.

ڕۆژێکیان ئەو خانمە ئەکتەرە، لەگەڵ وێنەگرێکی فۆتۆگرافیدا هاتە نێو قەرەباڵغترین مەیدانی شاری نیویۆرکەوە، قەرەباڵغی چی؟ بەردت هەڵدایەتە ئاسمان، نەدەکەوتەوە سەر زەوی! وا دەردەکەوت هێشتا خەڵکی یەکێک لە بەناوبانگترین کەسەکانی سەر زەوییان نەناسیبێت. ئەوە بوو بە تەنیا چووە نێو شەمەندەفەرەکەوە و، ڕووی لە وێستگەکەی دیکە کرد، بێ ئەوەی کەس تێبینی کردبێت.

فۆکس کابانی دەڵێت: *مۆنرۆ* دەیویست ئەوە بسەلمێنێت، تەنیا بەوەی بڕیار بدات ببێتە ئەو ئافرەتە سەرنجڕاکێشەی کە پیاوانی کەمەندکێش دەکرد، یان وەکوو خۆی *نۆرما جین بێکەر* بمێنێتەوە، کە ناوە ڕاستەقینەکەی بوو؟

نۆرما جین لە شەمەندەفەرەکەدا بوو، وەلێ هەر کە هاتە مەیدان و شۆستەکانی نیویۆرکەوە، بڕیاری دابوو ببێت بە *مارلین مۆنرۆ*. سەیرێکی دەوروبەری خۆی کرد، لە وێنەگرەکەی پرسی: ئایا دەتەوێت کەسێتیی *مارلین مۆنرۆ* ببینیت؟

هیچی وای نەکرد، تەنیا تاڵەکانی قژی بڵاوکردنەوە، بە شێوەیەکی سەیر ڕاوەستا، یەکسەر بینەرەکانی تاسان، ئای لەو جوانییە؟ ئەوە مرۆڤە یان فریشتەی خەیاڵ!

بێگومان ئەو زۆر جوان بوو، ئەمەیش یارمەتی دا، وەلێ ئەو ویستی بیسەلمێنێت: بوون بە کاریزما دەبێت بچەسپێنرێت و لە ناخەوە سەر هەڵبدات و دروست بکرێت، نەک سیفەتێک بێت پێیەوە لەدایک بووبێت.

تۆیش دەتوانیت *مارلین مۆنرۆ* کەت لە ناوەوەی *نۆرما جین*دا بدۆزیتەوە، بەڵێ ئەو وا لەوێدایە، لە ناختدا، بەڵێ.

بە هەرحاڵ، ئەوەت لە خەیاڵ بێت، پێویستت بە هەندێک ئازایەتییە، بنیاتنانی کاریزما لەسەر چاودێریکردنی هەڵسوکەوتەکانت ڕاوەستاوە، لەوانەیە ئەوەی بەردەوام دەیبینیت، سەرسامت نەکات، بەڵام ناکرێت لەبەرانبەر خودی خۆتدا ئەوەندە بێویژدان بیت!

خۆ ئەگەر چاودێری ئەو شتەت کرد کە لەخۆتت دەوێت، دواتر دەتوانیت ئەو ڕەفتارانەی پێویستیان بە هەموارە، دەستیات تێ بخەیت.

ئەوەت لەبیر بێت، تۆ ئەوە ناگۆڕیت تۆ کێیت، بەڵکو تەنیا ئەو ڕێگەیەی کە خەڵکی لێیەوە سەیری تۆ دەکەن، دەگۆڕیت، تەنیا چەند سووکە دەستکارییەک لەڕێگەی پەیوەندیکردنت بەوانی دیکەوە، دەکەیت و، هیچی دی نا!

Marilyn Monroe & Charisma

www.lifehacker.com

#١

The reason we're successful, darling? My overall charisma, of course.

Freddie Mercury

خۆشەویستم، ئایا هۆکاری سەرکەوتنم دەزانیت؟ بێگومان ئەو کاریزمایەیە کە هەمە، بە کورتی و بڕایەوە.

هل تعرف سبب نجاحي يا عزيزي؟ إنه الكاريزما التي أتمتع بها إجمالاً بلا شك.

کاریزما چییە؟

ئەوەی بەربڵاوە، زاناکان لەسەر پێناسەی کاریزما، کۆکنین، جا ئەو کاریزمایە لە پەیوەندیکردندا بێت، یان لە زانستە کۆمەڵایەتییەکاندا، بەڵام لە کۆتاییدا، کاریزما بریتییە لە ئەنجامی چەند کارامەیییەکی پەیوەندیکردن و کارلێککردنی باڵا لەگەڵ کەسانی دیکەدا، هەر بەو هۆیەوە، ئەو کارامەییانە دەتوانرێت پەرەیان پێ بدرێت، کاریزمای تایبەت بە تۆیش هەر وایە.

چۆن دەبیتە خاوەن کەسێتییەکی کاریزمی؟

بۆ ئەوەی کەسێتییەکی کاریزمیت هەبێت، ئەوە دەخوازێت زۆر ئاگات لە کارلێککردنت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا هەبێت، هەرچی سیفەتەکانی پێکهێنەری کاریزمان، بریتین لە: ئەرێنیبوون و وروژاندنی سەرسامبوونی ئەوانی دی.

کەسانی خاوەن کەسێتیی کاریزمی، کارامەییەکانیان بۆ ئەوە بەکار دەهێنن کە خەڵکی بهێننە ڕیزی خۆیانەوە. جا لەوانەیە لە گۆشەیەکی پیشەیی یان ئایدیۆلۆژیی یان کۆمەڵایەتییەوە بێت، لەبەر ئەو هۆیانەیش، بە زۆریی کاریزما بە کارامەییەکانی سەرکردایەتیکردنەوە گرێ دراون، بە شێوەیەک بەوەی خاوەن کەسێتییەکی کاریزمی بیت، دەبێتە سیفەتێکی گرنگی سەرکردەی سەرکەتوو.

کاتێک باس کاریزما دەکرێت، زۆربەی خەڵکی بیریان بەلای کەسێتییەکانی سیاسی، یان کەسانی بەناوبانگ یان سەرکردەیەکی سەرکەوتوودا دەچێت، ڕاستە ئەوان بە هۆی کەسێتییە کاریزمییەکەیانەوە سەرکەوتوون، وەلێ چەندان خەڵکی سادەیش هەن و خاوەنی کەسێتیی کاریزمین، بۆ نموونە: وەکوو منداڵێکی خۆشویستراو لە قوتابخانە، ئەو کارمەندانەی لە چێشتاخانەیەکدان و

بەخشیشــی زیادتریــان دەدرێتــێ، ئەو کەســە خۆشویســتراوەی نووسینەگەیە کە خۆشەویستی لای هەمووانە.

هەندێک خەڵک خاوەنی کەسێتییەکی کاریزمین زیادتر لەوانی دیکە، ئەوە زانیمــان کاریزمــا چییە، باشــە ئەو هۆکــارانە چــین کە پێکــی دەهێنن؟

بۆ ئەوەی کەسێتییەکی کاریزمیت هەبێت، دەبێت:

متمانەت بە خۆت هەبێت:

ئەوانەی کەسێتیی کاریزمییان هەیە، کەســانێکن متمانەیــان بە خۆیــان هەیە، یــان بەلای کەمەوە، وا خۆیــان دەردەخەن کە وان لە کەوڵــی کەسانی متمانەبەخۆبووندا!

گەشبین بیت:

کەسانی کاریزمی گەشبینن، یان توانای خۆدەرخستن بە شێوەیەکی گەشبینانە هەیە.

ئەکتەرێکی سۆزبەخش بیت:

ئەگەر نەتوانیت نوانــدن بکەیــت و ڕێــوی ئاســا مەکــر بکەیــت، چــۆن دەتوانیــت خــۆت وا دەربخەیــت کە متمــانەت بە خــۆتە؟ یــان وا خــۆت دەربخەیت کە گەشبینیت؟ نازانم!

چێژبەخش و گرینگیپێدەر بیت:

کەسانی کــاریزمی، بنیادەمگەلێکی وان کە لە کــاتی قســەکردنیاندا چێژ بەوانی دیکە دەبەخشن و، حەزیان لێیە هەر وا گوێیان بۆ شل بکەن، لە هەمــان کاتیشــدا گرینگیپێــدەرن و حەزیــان بەوەیە بــزانن خەڵکــانی دیکە چی دەبێژن؟

دەرخستنی زیرەکی:

بەوەی کەســانی کــاریزمی دەیانەوێت بە کــاراییەوە پەیوەندیی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا ببەستن، هەر بۆیە نەریتیان وایە لە گوتوبێژەکاندا باش دەســـت پــێ دەکەن. حەزیــان بەوەیە زیــرەک دەربــکەون، ئەوە و

سەرەڕای ئاگاداربوونیشیان لە بارودۆخەکانی هەنووکە و، زانیاریی گشتی، کە وایان لێ دەکات لە دەستپێکی قسەکردن و سەری قسەکردنەوەدا لێهاتوو بن، هەروەک بەلایانەوە ئاسانترە.

یەکلاکەرەوە بێت:

هێزی کەسێتیی کاریزمی لەوەدا خۆی حەشارداوە، کە وا لە خەڵکی دەکات ئەوەی خۆی دەیەوێت، ئەوانیش بیانەوێت، یان لەسەر پرسێکی هاوبەش کۆیان دەکاتەوە.

بەردەوام گرنگیدان بە درێژەی مەسەلەکان:

چەقی کاریزما گرنگیدانە بە درێژەی باس و مەسەلەکان دەدات، گرنگی بە درێژەی ڕووداني کارلێککردن لەنێوان کەسەکاندا دەدات.

ئەگەر دەتەوێت کاریزمیی بیت، بە گەرموگوڕییەوە پەیوەندی بکە، حەزلێبوون و زیندوێتی دەربخە، زمانی جەستەت ئەرێنی بێت، بیرکردنەوەت ئەرێنی بێت، گەشبین بیت، متمانەت بە خۆت هەبێت، بتوانیت قەناعەت بە خەڵکی بکەیت و ڕێز و متمانەیان بەدەست بهێنیت.

دیارە هەمووومان دەتوانین ببین بە کەسێکی کاریزمی، ئەویش لەڕێی پەرەپێدانی کارامەییەکانەوە لە چۆنیەتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، پەرە بە درککردنمان بدەین، ڕاهێنان بکەین.

ئەوەت لەبیر بێت، با هەر چەند کەسێتییەکەت کاریزمیش بێت، هێشتا ناتوانیت هەموو خەڵکی و هەموو کات دڵخۆشیان بکەیت!

What is Charisma?

www.skillsyouneed.com

#٢

Charisma is the ability to attract, charm, and influence the people around you. Charisma is often said to be m mysterious ineffable quality you either have it or don’t have it, but it's actually easy to break down many of the key factors that make someone charismatic.

Such factors include, but are not limited to: confidence, exuberance, optimism, a ready smile, expressive body language, and a friendly passionate voice.

کاریزما بریتییە لە ڕاکێشانی کەسانی دەوروبەرت بەرەو لای خۆت، کاریان لێ بکەیت، کاریگەریت بەسەریانەوە بمێنێتەوە.

بە زۆری وتراوە: کاریزما سیفەتێکی ناڕوون و نادیارە و، لەسەرووی وەسفکردنەوەیە، یان هەتە یانیش نا، وەلێ لە واقیعدا ئاسانە ئەو هۆکارانەی کە وا لە کەسێک دەکەن ببێتە کەسێتییەکی کاریزما، دیاری بکرێن، هەر بۆ زانین چەند سیفەتێک هەن، بۆ نموونە:

متمانە، زیندوویێتی، گەشبینی، زەردەخەنە، زمانی دەربڕینی جەستە و دەنگێکی گەرموگوڕ و بەسۆز.

ئایا تۆ قسەکەرێکی خراپیت؟ ها بزانە چۆن خۆت باشتر دەکەیت؟

نووسینی: *بریستن نی*

زۆربەمان ڕۆژانە دەکەوینە نێو داوی پەیوەندیکردن بەوانی دیکەوە، هەروەک زۆربەمان ئەوە دەزانین کە ئەم پەیوەندیکردنە ئەزموونێکی قورس و بێزارکەرە.

جاری وا هەیە مەبەستەکەمان باشە، کەچی ڕێگەی قسەکردنەکە و چۆنیەتی لە دەم دەرپەڕینی، دەبێتە هۆی بە هەڵە لێکدانەوەی، ئەدی ئاسەوارە نەویستراوەکانی، دڵزویربوون و خراپ لێ تێگەیشتن؟

وا لە خوارەوە ٤ لە بەربڵاوترینی هەڵەکان، دەخەینە ڕوو، کە بە زۆری پردی پەیوەندییەکان دەڕووخێنن و، ئاگری ناکۆکی و ئاژاوە دادەگرسێنن، ئەوانیش:

١. زمانی قسەکردنێک کە زۆر "تۆ"ی تێدا بەکار بهێنرێت و، ئاراستەکردنەکانی گشتگیرانە بێت:

زۆربەی قسەکردنە بێبەرهەمەکان زمانی "تۆ" یان بەسەردا زاڵە، هاوڕێن لەگەڵ دەبڕینەکانی ئاراستەکردندا، کە زۆر جاران بۆ بڕیاردانی حوکمێکی نەرێنین، یان بۆ تێخوڕین و فەرمانکردن بە کەسێکی دیکەن. لە نموونەیان: تۆ وەک پێویست نیت..... پێویستە لەسەرت ئاگات لە.... پێویستە ئەو شتە بکەیت.

کەس پێی خۆش نییە بڕیاری لەسەر بدرێت و، هەر کەسێک هەڵبسێت خۆی لێ بکاتە قازی! ئەگەریش کارەکە ئەرکی ئەو کەسە بوو، هێشتا شێوازەکانی: بۆ ئەرکی خۆت ڕاناپەڕێنیت؟ ئەوە چییە بە عەرزەکەوە نووساویت، هاوڕێی تۆ وا لێ بووەوە! دەبنە هۆی هەستکردنی نەرێنی و، وروژاندنی باری بەرگریی لەخۆکردن و هەڵچوون،

هەندێک جاریش وەکوو دەڵێن: وەڵڵا هەر لە ڕقی تۆ نایکەم، دەی چیت لە دەست دێت بیکە، سەر هەڵدەدات و، کۆتاییەکەیشی فەرتەنەیەکە مەگەر هەر خوا بۆ خۆی بزانێت بەکوێ دەگات!

بەڵام دەکرێت دەربڕینی ئەرێنی وشەی "تۆ"ی تێدا بێت و، هەستیارییش دروست نەکات، بۆ نموونە: تۆ کارێکی باشت کرد، هەی ئافەرین. یان بوترێت: کاکە تۆ سێیەمی لەم دانیشتنەدا، چونکە ئەم جۆرەیان بێلایەنی پێوە دیارە، کەچی کێشەکە لەو جۆرەیاندایە کە دەبڕینی ئاڕاستەکردن و خۆ لەو بەزلزانینی تێدایە.

٢. قسەکردن و دەربڕینی گشتێنەرانە:

دەربڕینە گشتێنەرەکان ئەوانەن کە کەسێتیی مرۆڤەکە یان ڕەفتارەکانی، بە شێوەیەکی نەرێنییانە دەگرنەوە. بە زۆری ئەم وشانە لەخۆ دەگرن: بەردەوام، هەتاهەتایە، جارێکی دیکە، لەبەر ئەوە، هەموو جارێک، بە گشتی و قەت جارێک، تا ئەوپەڕی.

هەروەک ئەو دەربڕینە گشتێنەرانە، بە زۆری لەگەڵ وشەی: "تۆ" دێن، بۆ نموونە: تۆ بەردەوام سەرقەباغی سەرئاوەکە بە کراوەیی جێ دەهێڵیت.... قەت جارێک نەمدی سەرقاپی مەعجوونی دانەکە قایم بکەیتەوە....... تا ئەوپەڕی تەنبەڵیت....

ئەو دەربڕینانە چەندان گرێوگۆڵیان پێوەیە: ئەگەری ئەوە ناهێڵنەوە لەوانەیە کەسەکە وا نەبێت، ئەوەیش لەباردابوونی گۆڕانکاریی لەبەین دەبات.

هەروەک ئەو دەربڕینانە ئاماژەن بۆ ئەو شتەی هەڵەیە نەک چۆن باشتر دەبێت، یان دەکرێت، بۆیە بکوژی گیانی گۆڕانکارین، دەبنە هەڵگیرسێنەری ئاگری ڕقوکینە.

ئێ کاکە چی تێدەچێت لەجیاتی ئەوەی بڵێیت: بەبیرم نایەت تەنیا جارێک تۆ ئەو قاپانەت شۆری بێت، بڵێیت: ئا ئەوە لەوانەیە وا نەبێت، بەڵێ پار تەنیا جارێک قاپەکانت شۆرد.

دیسان ئەو دەربڕینانە زیادڕۆیی و بێویژدانیشیان تێوە پێچراوە، بۆیە ئامان نەکەیت لەگەڵ منداڵاندا بەکاریان بخەیت، چونکە لەوانەیە نرخاندنی خودییان لا کەم بکاتەوە.

٣. توندبوون لەگەڵ کەسەکەدا و، ئاسانگیری لەگەڵ کێشەکەدا:

لە هەموو حاڵەتێکی پەیوەندیکردن بە کەسێکەوە، ٢ ڕەگەز هەن: یەکێکیان ئەو کەسەیە هەڵوێستەکەی لێیەوە ڕووی داوە، ئەوی دیکەیان خودی شتەکە یان هەڵوێستەکەیە.

کەسانی قسەزان، بە تەواوی دەزانن جیاوازیی لەنێوان ئەو دووەدا بکەن، بۆیە لەگەڵ کەسەکەدا نەرمونیان و بە حەوسەڵەن، لەگەڵ کێشەکەیشدا هەم توند و هەمیش ڕێگرانە!

کەچی ئەوانەی لە ئاست هەرزەگۆییەکەیاندا دەمیان دەبێتە تەڵەی تەقیو، مەسەلەکە وەکوو شتێکی تاکەکەسی وەردەگرن، کابرای خاوەن هەڵوێست دەکەن بە شەیتان، مەسەلەکەیش سووک و ئاسان.

بۆ نموونە:

- پەیوەندیکردنێکی ناکارا: ئای خوایە کە گەمژەیت!

- پەیوەندیکردنێکی کارا: تۆ کەسێکی زیرەکیت، کەچی ئەوەی ئەم بەیانییە کردت، لە ئاست ئەو زیرەکییەدا نەبوو!

کە دەڵێین: بەڵام، ئەوە جۆرێک لە مانای نەرێکردن لەخۆ دەگرێت، یانی ئەوەی پێش "بەڵام"ـەکە هیچ نییە. بۆیە ئەگەر دەتەوێت خۆت لەم تەڵەزگەی مانایە ڕزگار بکەیت، باشتر وایە "و" بەکار بهێنیت،

چونکە ماناکەی پێش خۆیشی دەگرێتەوە: تۆ کەسێکی ئاقڵیت و ئەم کەتنەیشت کردووە، سەرم لێی دەرناچێت!

ئەگەر لەگەڵ کەسەکەدا توند بوویت و، لەگەڵ کێشەکەیشدا شلگیر، ئەوە بێگومان بە پەرچەکرداری نەرێنی دەبینیت، بە تایبەت لای ئەو کەسانەی وا لە قسەکەت حاڵی دەبن کە گوایە مەبەستت خودی خۆیانە، سا یان تووڕە دەبن، یا هەست بە بێزاری دەکەن، یان دڵیان ئازاری پێ دەگات، یانیش هەرایەک دەقەومێنن!

٤. پشتگوێخستنی هەست و سۆزەکان:

کاتێک کەسی بەرانبەرت هەستێک دەردەبڕێت، جا ئەو هەستە ئەرێنی یان نەرێنی بێت، حیساب بۆنەکردن یان پشتگوێخستن ڕێک ئەو کاتەیە کە گوێی نادەیتێ، یان خۆتی لێ کەڕ دەکەیت، یان لە نرخی کەم دەکەیتەوە، یانیش بڕیارێکی نەرێنی بەسەردا دەدەیت.

بۆ نموونە: ئەو ترسانەی تۆ بەلای منەوە هیچ ناگەیەنن... کەس حیساب بۆ تووڕەبوونەکەت ناکات، بەسە، پێویست بە خۆتێکدان ناکات... ئەوەندە دڵخۆشیش مەبە، ئەو بەرەوپێشچوونە وا گەورە نییە وەکوو تۆ لێ تێگەیشتوویت.

کاتێک تۆ ئەو هەستە ئەرێنییەی بەرانبەرت فەرامۆش دەکەیت، لەوانەیە هەستەکەی وەکوو بەفری بەر هەتاو بتوێتەوە و هەر نەمێنێت، یان هەستەکە بە ناتەواو دادەنێیت، ئەویش بەرەو نوقسانی دەچێت، ڕەفتاری ویستراو نامێنێت و، پەیوەندییەکەیش ئەو هێز و گەرموگوڕییەی جارانی نامێنێت.

ئەوە، بۆ هەستی نەرێنییش ڕاستە، تا پشتگوێ بخرێت، بەهێزتر دەبێت، توول دەکێشێت، ڕەفتاری نەرێنی بەدوایدا دێت، ئەی کۆتاییەکەی؟ خۆ قابیلە گوڵ ناگرێت! بینای پەیوەندییەکان دادەڕمێنێت. لەوەیش خراپتر هەستی خۆبەخراپزانین دێنێتە گۆڕێ،

ئـازاراویی دەبێـت، ڕق و تۆڵەسـێنی لێـوە پەیـدا دەبێـت، لە کۆتاییـدا کەسەکە لە ڕووی سۆزەکانییەوە بەسەر خۆیدا دادەخرێت و، جارێکی دیـکە قوڕوقـاپی لـێ دەکـات و لە ئاسـت باسـکردنیاندا زمـانی خـۆی دەبڕێت!

بۆیە پشتگوێخستنی هەست و سـۆزەکان، خـۆرە کـونکەرەکەی داری پەیوەندییەکانە و، تاکە هۆکاری خۆخـواردنەوە و پیشـخواردنەوەیە لە پەیوەندییەکانی خێزانی و دڵداری و نێوان هاوڕێیاندا.

Are you poor communicator? How to improve?

www.psychologytoday.com

#٣

We take communication for granted because we do it so frequently. But it's actually a complex process.

Joseph Sommerville, PHD

ئێمە پەیوەندیکردن بە کارێکی سروشتی دادەنێین، چونکە زۆر پێی هەڵدەستین، بەڵام لە واقیعدا کردەیەکی ئاڵۆزە.

نعتبر التواصل أمراً طبيعياً، لأننا نقوم به كثيراً، ولكنه في الواقع عملية معقدة.

هەموو کات شتێکی نەرمونیان و جوان هەیە بۆ ئەوەی بیڵێیت

کێ ئەو قسەیەی دایکی لەبیر ماوە: کورِم، کچم، با لە قسەی خێر زیادتر لە دەمت دەرنەچێت؟

لە جیهانێکدا کە پرِە لە گوتاری رِقلێبوون و کەمینداںان بۆ هەڵەکان و جەنگاوەرانی پشت کیبۆردەکان، ئەگەر گوێ لەو قسەیەی دایکمان رِابگرین، جیهان وا دەردەکەوێت، زۆر کرِ و بێدەنگ بێت.

وەلێ بە گومانم لەوەدا کە نابێت بێدەنگ بین.

بەردەوام شتێکی جوان هەیە بۆ وتن:

قسەیەکی هاندان.

دانپێدانان بە کارێکدا کە خاوەنەکەی بەوپەرِی جوانییەوە ئەنجامی داوە.

سپاسکردنێکی خێرا.

کورتە قسەیەکی ئەرێنی، یان چیرۆکێکی هاندەر.

هاندانی کەسێکی رِیکوپێک لەسەر بەردەوامبوون.

پارِانەوەیەک.

خۆ ئەگەر شتێکی باشت لا نییە بۆ وتن، دیارە باش هەوڵت نەداوە تا دانەیەکت دەست بکەوێت!

There is Always Something Nice to Say

www.betterlifecoachingblog.com

#٤

It's nice to be important, but it's more important to be nice.

چەند جوانە کە کەسێکی گرنگ بیت، وەلێ گرنگتر ئەوەیە کەسێکی جوان و ناسک بیت.

من اللطيف أن تكون مهماً، ولكن الأهم أن تكون لطيفاً.

خۆشەویستی بریتییە لە حاڵەتێکی پێکەوە گونجان لەگەڵ کەسێک یان کۆمەڵێکدا، کە وا دەکات پەیوەندیکردن زۆرتر و ئاسانتر بێت.

یان بریتییە لە هاوگونجانێکی باش لەگەڵ کەسێک یان کۆمەڵە کەسێکدا، لەڕێی چەند شتێکی هاوبەشەوە، کە وا دەکات کردەی پەیوەندیکردن ئاسانتر و چالاکتر بێت.

هەندێک جار، نائاگایانە ئەو هۆگرییە دروست دەبێت، بۆیە دەبینیت لەگەڵ کەسێکدا تەبا و گونجاویت، بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێکت بۆ دابێت. زۆربەی هاوڕێیەتییەکانیش هەر وان، بۆیە دەکرێت خۆشەویستی یان هۆگربوون بە کەسێکەوە، پەرەی پێ بدرێت و، لەڕێگەی هێڵە هاوبەشەکانەوە پێکەوەبوونی سۆزدارانە، بنیات بنرێت.

خۆشەویستی و هۆگربوون لە ژیانی تایبەتی و پیشەییماندا هەر گرنگن، بە تایبەت ئەو کاتانەی کەسێکی تازە دەناسین و، خواخوامانە بزانین چۆنە!

بۆیە خاوەنکارەکان ئەو کەسانەیان بەلاوە باشە، کە لەگەڵ کارمەندەکانی ئێستادا خۆیان دەگونجێنن، هەروەک دیارە ئەگەر پەیوەندی و لێکتێگەیشتن هەبوو، پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ لایەنەکانی کارەکەدا، ئاسانترە،زۆر خۆشەویستترەیشە.

بەستەڵەکەکە بشکێنە:

لە کاتی دیداری یەکەم جار لەگەڵ کەسێکدا، سوود لەم ئامۆژگارییانە وەربگرە، بۆ ئەوەی هەستی شڵەژانەکەت بڕەوێتەوە و، دڵت بحەوێتەوە:

* **له کورته قسەکردنێکدا لەو بابەتانەوە دەست پێ بکە، کە بەرانبەرەکەت هەستی هەڕەشەی لا دروست نابێت:** لەبارەی ئەزموونە هاوبەشەکانی هەردووکتانەوە بدوێ، قسە لەسەر کەشوهەوا بکەن، باسی ئەوەی بۆ بکە چۆن گەیشتیتە ئەو شوێنەی لێین... زۆر باسی خۆت مەکە، ڕاستەوخۆ پرسیار لەبارەی کەسی بەرانبەرتەوە مەکە.

* **گوێ بۆ کەسی بەرانبەرت بگرە و، لە ئەزموونێکی هاوبەش یان بارودۆخێکی هاوبەش بگەڕێ:**

ئەوە بابەتی زیادترت دەداتێ بۆ ئەوەی لە قۆناغەکانی سەرەتادا لەبارەیەوە بدوێن.

* **هەوڵ بدە قسەیەکی خۆش، یان نوکتەیەک بوروژێنە:** پێکەوە پێکەنین، هاوگونجان دەخولقێنێت، با نوکتەکە لەبارەی خۆتەوە، یان لەبارەی ئیشەکەتەوە بێت، دەخیل نەکەیت نوکتەیەک لەبارەی کەسانی دیکەوە بهێنیتە بەرباس!

* **ئاگات لە زمانی جەستە و ئاماژە نەوتراوەکان بێت کە دەیاننێریت:** هەوڵ بدە بۆ ماوەی ٦٠%ی کاتەکە لەو کەسە بنۆڕیت، ئاسایی بەرەوە و کەمێک خۆت بەلای کەسی بەرانبەردا لار بکەرەوە، تا بزانێت گوێی بۆ دەگریت.

* **لێکتێگەیشتن دەربخە:** وا دەریبخە کە دەتوانیت دیدگەی بەرانبەرەکەت بخوێنیتەوە، ئەوەت لەبیر بێت خۆشەویستی و هۆگری لە هاوبەشبوون و سازاندایە لەگەڵ ئەو کەسەدا، بۆیە تێگەیشتنت ڕێگەی بەدیهێنانی ئەو سازانەت بۆ تەخت دەکات.

لەوە دڵنیا بە کە بەرانبەرەکەت هەست بکات گرنگی پێ دەدەیت و، بۆ لێپێچینەوە بانگ نەکراوە.

ئـێ خەڵکـیش هەروەک تـۆن، هەسـتت دەگۆڕێـت و ڕاڕا، ئەوانـیش عەینەن وان، خۆ لە هەسارەیەکی دیکەوە نەهاتوون!

ڕەفتارگەلێک کە یارمەتی دروستبوونی هۆگری دەدەن:

* ئەگەر دانیشـتبوویت، تۆزێک بەلای کەسی بەرانبەرتدا خـۆت لار بـکەرەوە، بـا دەسـتەکانت کـراوە بـن و، قۆڵەکانـت دوور لەیەک و، قاچەکانت هەریەک لەجێی خۆیـان بن، ئەم شـێوەیە زامنـی جەسـتەی کراوەیە، هەم خۆت و هەمیش بەرانبەرەکەت هەست بە خـاوبوونەوە و پشـوودان دەکەن. هەوڵ بـدە بۆ مـاوەی ٦٠%ی کـاتەکە لەو کەسـە بنۆڕیت، با یەکدی بینین زۆرتر بێت.

* کاتێـک گـوێی بـۆ دەگرێـت، بە سـەرت ئامـاژەی بـۆ بـکە، دەنگـی هاندانت لێوە ببیسترێت، ئمم، ئمم، بەڵێ، ئاماژەکانیشت هەر وا.

* زەردەخەنە بکە.

* ئەگەر ویسـتت وەڵامـی درێژتـرت بـداتەوە، پریسـیاری کـراوە لەبەرانبەرەکەت بکە.

* هەڵسـەنگاندنی بەجێگەیانـدن بەکـار بـخە، بە بەرانـبەرەکەت بڵـێ: تێگەیشتم تۆ ئەوەت مەبەستە، بۆی ڕوون بکەرەوە، ئەوە وا دەکات بە هەڵە لەیەکگەیشتن ڕوو نەدات.

* لەبـارەی ئەو شـتانەوە بـدوێ کە ئەو قسـەی لەسـەر کـردن، پەیوەندیی هاوبەشیان لە نێواندا بدۆزەرەوە.

* هەوڵ بدە لە هەستی کەسی بەرانبەرت حاڵی ببیت، تا بزانیت چۆت بیر دەکاتەوە، ئەوەیش وات لێ دەکات باشتر لە دیدگەکەی بگەیت.

* هەر کـات لەگەڵیدا هـاوڕا بوویـت، بە ڕاشـکاوی پێـی بڵـێ و، هۆکارەکەیشی بۆ ڕوون بکەرەوە.

* سوود له بیرۆکەکانی ئەو وەربگرە و، قسەکانی خۆتیان پێ تەواو بکە.

* بڕیاری بەسەردا مەدە و، واز لە شێوازە باوەکانی قسەکردنی بازاڕی و ڕۆژانە بهێنە و، هەرچی خەیاڵێکت لەبارەی کەسەکەوە پێشتر بە مێشکدا هاتووە، وازی لێ بهێنە.

* ئەگەر لەگەڵیدا ڕاتان جیا بوو، پێی بڵێ و، هۆکارەکەیشی تێبگەیەنە، پاشان بڵێ: لەمەیاندا هاوڕات نیم.

* ئەگەر وەڵامی پرسیارێکت نەزانی، بڵێ: نازانم، ئەگەر هەڵەیەکت کرد، دانی پێدا بنێ، باشترین شێواز ئەوەیە هەمیشە ڕاستگۆ بیت، دانانان بە هەڵەکاندا متمانە دروست دەکات.

* کەمێک موجامەلەی بکە و، نەکەی ڕەخنە بگریت، دەمپاک بە و، قسەی ڕێکوپێک بکە.

Building Rapport

www.skillsyouneed.com

#٥

The good life is built with good relationships.

Robert J. Waldinger

ژیانێکی باش، بە پەیوەندییە باشەکان بنیات دەنرێت.

تبنى الحياة الجيدة، بالعلاقات الجيدة.

هونەری گوێگرتن

نووسینی: سۆنیا کۆر

گوێگرتن هونەرێکە و پێویستە بنیادەم کار بۆ پەرەپێدانی بکات, ئەویش یانی تێگەیشتن و فێربوون لە کەسی بەرانبەرەوە. ئی خۆ هیچی تێناچێت و ئەرکی نییە، کەچی لە هەموو کەسێکەوە شتێکت فێر دەکات.

لەو جیهانەدا هەمووان دەیانەوێت قسە بکەن، بەڵام تەنیا کەمینەیەک گوێگری باشن، ئەوان چونکە ئەو عادەتەیان هەیە، بەردەوام هاوڕێ دەورەی لێ داون، ڕوونە خەڵکی گوێگرێکی باشیان پێویستە نەک قسەزانێکی دەملووس، چونکە هەموو کەسێک خۆی بە قسەزان دەزانێت!

هەموو کەسێک کێشە و ئازارەکانی تایبەت بە خۆی هەیە، وەلێ ئاریشەکە لەوەدایە کەس گوێ ناگرێت. دەی وەرن با گوێگرێکی باش بین، لە دڵەوە گوێ بگرین، نەک لەم گوێیەوە بڕوات و لەوی دیکەوە دەربچێت. هەموو چیرۆکێک پەندێکی تێدایە، هەموو گوێگرتنێک تەرکیز بەهێز دەکات.

گوێ لە هەموو کەس ڕابگرە، گوێت بۆ هەموو شت شل بکە، لەبەر ئەوەی هەموو شتێک زمانێکی تایبەت بە خۆی هەیە، گوێ بۆ هەڵکردنی شنەی شەماڵ هەڵبخە، گوێت بۆ دەنگە ناسکەکەی بولبول سووک بکە. بەبێ پچڕان گوێ بگرە، بە هاوسۆزییەوە گوێی بەرێ.

داخۆ دەبێت چ جیاوازییەک ڕوو بدات، ئەگەر بەگرینگیپێدانەوە گوێ لە هەمووان بگرین؟

باشە خێرە هەندێک هاوسەرگیری لەم زەمانەدا سەرناگرێت؟ بۆچی تەڵاق ڕوو دەدات؟ مەگەر بۆ کەمگوێگرتن نییە؟ ژن لەلایەک و پیاویش لەولاوە، هەریەکە و گەنم لە ئاشی خۆی دەکات، ئی ئەنجامەکەیشی هەر تێکچوونی شیرازەی خێزان دەبێت!

گوێ لە دەروونت بگرە، هەست لە بیرۆکەکانت ڕابگرە، دەنگی کردەوەکانت ببیستە. گوێگرتن لە خود، پێمان دەڵێت: کە ئێمە چی مەعدەنێکین؟ سەرەتا گرنگە لەخۆمان تێبگەین، تواناکانمان بناسین، خاڵی لاوازمان دیاری بکەین، حەشارگەی هێز و وزەمان بدۆزینەوە، ئینجا بەدوویدا تێگەیشتن لەوی دی دێت.

کورە دەخیلت بم نەکەی گوێ بۆ: وتراوە، وتیان، دەوترێت بگریت، بۆ خۆت بزانە کەسی بەرانبەر چی وتووە؟ چونکە لە پشت هەموو قسەیەکەوە پەیامێک هەیە.

دەست بە خۆڕاهێنان لەسەر گوێگرتن بکە. بایەکان شتێکمان پێ دەڵێن، خۆر نهێنییەک بە گوێماندا دەچپێنێت، دارەکان قسەمان بۆ دەکەن، مانگ و ئەستێرەکانیش هەر وا.

تەنانەت دیوارەکانی خانووەکەت لە چاویاندا دیارە کە داوای بۆیاخکردنەوە دەکەن! هەمووان قسەی خۆیان هەیە، دە گوێ بگرە، خێرە خۆتیان لێ کەڕ دەکەیت؟ مەگەر نەتبیستووە پێشینان وتوویانە: دوو ببیستە و یەک بڵێ!

The Art of Listening

www.sunnyskyz.com

#٦

To listen well is as powerful a means of communication and influence as to talk well.

John Marshall

ئەوەی بە شێوەیەکی باش گوێ بگریت، ئامرازێکی بەهێزە بۆ پەیوەندیکردن و کارتێکردن، وەکوو چۆن قسە بکەیت، ئاوایە.

أن تستمع بشكل جيد، هو وسيلة قوية في التواصل والتأثير، تماماً كأن تتكلم بشكل جيد.

به متمانەوە پەیوەندی بکە

نووسینی: کریستا ماتا

بێگومان هەڵسوکەوتکردن بە متمانەوە، یانی نا ئیدی هەموو کات بە مرازت دەگەیت! بەڵام لێی بگەڕێ با بزانین چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت؟ ئەمەیان گرنگە، چونکە ڕێگەی هەڵسوکەوتکردنت لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، وەکوو قسەکردنت هەمان گرنگی هەیە، ئەگەر لەو لەپێشتر نەبێت!

بیهێنە پێش چاوی خۆت، وا کەسێک داوای زیادکردنی سەرەمووچە دەکات، هەیە بە ڕوویەکی خۆش و سەری بەرزەوە داوای دەکات، هەیشە مرومۆچ و عەبنەن پیرەژنی دوڕژاو، چاوی بڕیوەتەوە پێلاوەکانی و سەیری بەرپێی خۆی دەکات.

دیارە زمانی جەستە و شێوازەکەت، تەنیا کار ناکەنە سەر ئەوەی داخۆ مرازت حاسڵ دەبێت یان نا؟ بەڵکو ئەو دووانە سێبەریان بەسەر ئەو شێوەیەدا کردووە کە لەبارەی خۆتەوە هەستی پێ دەکەیت، هەندێک جار بە ڕێگەی وا هەڵسوکەوت دەکەین، متمانەمان بە خۆمان دادەبەزێنێت.

بۆ ئەوەی هەست بە نرخی خۆت بکەیت، پێویستە بە ڕێگەیەک هەڵسوکەوت بکەیت، وا هەست بکەیت کاریگەریت هەیە، نەک لاژەلاژت بێت و نەزانیت چی دەکەیت!

زانیوتە لە کاتی هەڵسوکەوتکردندا هەست و سۆزەکان پێش ڕەفتارەکان دەکەون؟

چەند ئامۆژگارییەک بۆ ئەوەی وا دەربکەویت کە متمانەت بە خۆتە:

١- بە یەک ئاست و بە ڕوونی بدوێ: لەوانەیە پێویستت بە خۆڕاهێنان بێت، بەڵام قسەکردن بە دەنگێکی ڕوون نەک چپەکردن، یان قسەی پچڕپچڕ، ئەو هەستەت پێ دەدات، کە متمانەت بە خۆت هەیە.

٢- پەیوەندیکردن بە چاوتێبڕین: وا سەیر مەکە سەرت بۆ خوارەوە شۆڕ بکەیتەوە، یان وەکوو بڵێیت لە پەنجەرەوە سەرت دەرهێنابێت. بەردەوام چاوتێبڕینیش ئەوە نییە چاوت نەپرووکێنیت، نەخێر، بەڵکو لە کاتی قسەکردندا سەیرکردنی یەکدییە.

٣- گوێگرتن لەوانی دی: گوێگرتن لە کەسانی دیکە، ئەو ئامرازەیە ئاسۆی بیرکردنەوەت فراوان دەکات و، دیدگەت لەبەرانبەر جیهاندا بەرینتر دەکات، مەودایی جیاوازیی لەنێوان تۆ و کەسەکەدا کەمتر دەکاتەوە، بۆ ئەوەیە بزانیت بڕوات بە خۆت بەهێزە و، بەشی ئەوە دەکات ڕا و بۆچوونی بەرانبەرەکانت وەربگریت.

٤- نە هێرش و نە هەڕەشە: متمانەبەخۆبوون، یانی ناشەڕەنگێزی، چونکە مرۆڤێک بڕوای بەخۆی هەبێت، چ ئاتاجی بەو شتەیە؟ دەتوانێت گوێ لە ڕای کەسانی دیکە بگرێت، وەڵامیان بداتەوە و، سەرنجی تایبەتی خۆیشی بپارێزێت، یان چارەسەری مامناوەند بۆ کێشە باسکراوەکان بخاتە ڕوو.

٥- لە دڵەوە بدوێ: هەوڵ بدە پەیوەندی بە هەستە ناوەکییەکانتەوە بکەیت، بە قەناعەتەوە وەرە گۆ، یەکلاکەرەوە بە، خۆ لەوانەیە هەندێک هەست و سۆزت لێوە دەربکەوێت، بەڵام دەبێت هەستی متمانەبەخۆبوونی لەگەڵدا بێت.

٦- بەدوای چارەسەرێکی قازانجبەخشدا بگەڕێ: ئەوەی تۆ متمانەت بە خۆت هەیە، یانی دەزانیت بەرەوپێشچوونت نابێت لەسەر حیسابی کەسی دیکە بێت. لە مەسەلەکە نزیک بەرەوە، وای دابنێ هەردوو تێڕوانینەکە دەگونجێن، ئێ چی دەبێت هەردوو لایەنەکە براوە بن، خۆ ئاسمان بەرنابێتەوە!

٧- گیانی گاڵتەکردنت هەبێت: ئەگەر مەسەلەکە بەلامانەوە زۆر گرنگ بێت، ئەودەم گوتوبێژکردنی بە ڕوویەکی خۆشەوە قورستر دەبێت، وەلێ قسەخۆشی و نوکتەهێنانەوە لە کەمکردنەوەی ئەو ڕاڕاییەی کە هەیە، لە بەهێزکردنی حەوانەوەی ناوەکیدا، یارمەتیت دەدەن.

٨ - پێزانینی خۆت دەرببڕە: متمانەبەخۆبوون شتێکی تەواو جیاوازە لە لەخۆباییبوون، کەسێک گومانی لەخۆی نەبێت، زۆر بەلایەوە ئاسانە پێزانین بۆ ئەوانی دیکە دەرببڕێت، دیارە ئەو سیفەتەیش بەهێزکەری پەیوەندییەکانە.

٩- ئەگەر هەڵەت کرد، داوای لێبووردن بکە: بەڵام بۆ ئەوە داوای لێبووردن مەکە کە لە ژیاندا ماویت، یان لەبەر ئەوەی پێداویستی خۆت هەیە، نەخێر.

١٠- دان بە هەوڵی کەسانی دیکەدا بنێ: هەر وا پیاهەڵدان و پەسندکردنیان پێشکەش بکە، ئەو نارەحەتییانەی خەڵکانی دیکە پێیدا تێپەڕیون، بنرخێنە.

دوای ئەوانە، هێشتا هەندێک جار بارودۆخەکان لە ئێمە بەهێزتر دەبن و، ناتوانین هیچی بگۆڕین، بەڵام خۆ کەعبە کەچ نەبووە، با هەر هاوسەنگیمان بپارێزین، ئەوەمان نەوێت، بۆ ڕازیکردنی ئەوانی دی یان بۆ پیاهەڵدانێکیان، واز لە هەموو شتێکی خۆمان بهێنین.

هەڵسـوکەوتکردن بە ڕێـزەوە، وات لـێ دەکـات هەسـت بە متمانەبەخۆبوونی زیادتر بکەیت، ئێ ڕێزگرتنی خەڵکیش، با لەولاوە بوەستێت!

Communicate with Confidence: 10 Quick How to Tips

www.huffingtonpost.com

#٧

As long as you keep going, you'll keep getting better. And as you get better, you gain more confidence. That alone is success.

Tamara Taylor

هەر چەند تۆ لە بەرەوپێشچوون بەردەوام بێت، لە باشتربوونیش هەر وا دەبێت، کاتێکیش باشتربوویت، متمانەی زیادتر دەچنیتەوە، ئەوەیش هەر بۆ خۆی سەرکەوتنە.

طالما أنت مستمر في المضي قدماً، ستستمر في التحسن، وبينما تتحسن، ستحصد المزيد من الثقة، وهذا بحد ذاته نجاح.

لە زەردەخەنەکەتدا جادوویەک هەیە

نووسینی: د. ڕۆناڵد ی. ڕیگۆ

ئای کە بەیانییەکی ناخۆشە، ئەوە خۆ لەخەوهەڵسینەرەکەیش لێی نەدا، پاشان بە هۆی ئەو شۆفێرە نەگبەتەوە کە بەرەو ڕووم هات، نەمتوانی کوڕەکەم لە کاتی خۆیدا بگەیەنمە قوتابخانە، مێشکم جام بووە، ئەی خودایە، ئەوە چیم بەسەر دێت؟

بۆ لای دکتۆرەکەم ڕۆیشتم و کاتژمێرێک زووتر لەوێ ئامادە بووم، ئای کە جوانە، ئەمە مەسەلەکانی سەرەتای هەفتەیە!

بڕیارم دا بچمە قاوەخانەیەکی فەڕەنسی بچووک کە ڕێک کەوتبووە سەرەتای شەقامەکە، چاوەنۆڕی چایەکم و هەر نەیانهێنا. دانیشتبووم و هەورێکی خۆڵەمێشی بەسەر سەرمەوە بوو. ئۆو، ئەوە خزمەتکارە جوانکیلەکە هات و بزەیەکی کرد، منیش بە ڕوویەکی خۆشەوە لێم نۆڕی.

لە ڕاستیدا سەیرم کرد وا دەستم دەشۆرم و زەردەخەنە بە لێوەکانمەوەیە، لە ناکاو ئەو ڕۆژەم گۆڕا و ئیدی خراپ نەبوو.

کوپە چایەکەم خواردەوە و، بەرەو وادەی دکتۆرەکەم بۆی کشام، زەردەخەنەیش هەر وا میوانمە، وام هەست دەکرد چاویلکەی گوڵین بەسەر چاوەکانمەوە بن، وانەکەی ئەمڕۆ چی بوو؟ بۆم دەرکەوت، کاتێک زەردەخەنە دەکەم، هەموو جیهان دێتە بزە!

ڕێنماییکاران و ڕێبەرانی ڕۆحی لەسەر ئەوە کۆکن، کە زەردەخەنەیەکی سادە، دەتوانێت خۆت و جیهانەکەیشت بگۆڕێت. لێکۆڵینەوەکان وای دەردەخەن، کە زەردەخەنە سیفەتێکی درمە و دەگوێزرێتەوە!

وا دەکات سەرنجی خەڵکان بەلای خۆماندا ڕابکێشین، میزاجمان باشتر دەکات، تەنانەت تەمەنمان درێژتر دەکات، بۆیە پێش ئەوەی ئەم بابەتە بە تەواوی بخوێنیتەوە، زەردەخەنەیەک بکە و، دواتریش سپاسێکم بکە.

چۆن زەردەخەنە کار لە دەوروبەرەکەت دەکات؟

ئایا زانیوتە زەردەخەنەکەت بۆ خەڵکانی دیکە دەگوێزرێتەوە؟

بێگومان ئەو بەشەی دەماغ کە بەرپرسە لە دەربڕینەکانی دەموچاوت، کاتێک زەردەخەنە دەکەیت، یان کاتێک دڵت خۆشە، یان بزەی کەسێکی دیکە دەسەنیتەوە، دەکەوێتە توێکڵە دەماغ، کە لە پێشەوەی دەموچاوە و، ناوچەیەکی وەلامدەرەوەی یەکسەرییە و ناویستەکییە.

لە لێکۆڵینەوەیەکی سویدیدا، کە لەسەر کۆمەڵێک کەس کرا و، وێنەی چەندان هەستی وەکوو: دڵخۆشی، تووڕەبوون، ترس و دڵڕاچڵەکینی لە ناکاو، تاقیکرانەوە.

کاتێک کەسێکیان دەبینی وا زەردەخەنە دەکات، لێکۆڵەرەکان داوایان لێ دەکرد، ڕووی خۆی گرژ بکات، بۆیان دەرکەوت، ئاماژەکانی دەموچاو، یەکسەر بۆ ئەو شتە گۆڕان کە دەیانبینی.

بۆیە کاتێک بۆ کەسێک دەخەنیت، هیچی پێ ناکرێت مەگەر هەر دەبێت زەردەخەنەیەکت بۆ بکاتەوە، ئەگەریش نەهاتە خەنین، ئەوە بە زۆر وای لەخۆی کردووە!

There is Magic in Your Smile

www.psychologytoday.com

#٨

Sometimes your joy is the source of your smile, but sometimes your smile can be the source of your joy.

Thich Nhat Hanh

هەندێک جار دڵخۆشییەکەت دەبێتە سەرچاوەی زەردەخەنەکەت، بەڵام جاری وا هەیە دڵخۆشییەکەت لە سەرچاوەی زەردەخەنەکەتەوە هەڵدەقوڵێت.

أحياناً يكون فرحك هو مصدر ابتسامتك، ولكن أحياناً أخرى يمكن أن تكون ابتسامتك مصدر فرحك.

چۆن دەبیتە کەسێکی گەشبین؟

نووسینی: د. بریزۆرسکی

بەردەوام کەسێکی ڕەشبینم، پێشبینی شتی خراپ دەکەم کە ڕوو بدات، ئەگەریش شتێکی باش بێتە پێش، هێشتا دوودڵم.

بەڵام لە سەرەتایی بیستەکانی تەمەنمدا، ٢ کەسم بینی، چ بینینێک؟ سەراپایی ژیانمیان گۆڕی، ئەوان ٢ کەسی گەشبین بوون، ئەوان خاوەنی دیدگەی گوڵین بوون، لە هەموو هەڵوێستێکدا ئومێد، لە هەموو کارێکدا مزگێنیی سەرکەوتن.

بە وردبوونەوە لە سروشتە نەرێنییەکەم، یەکسەر بۆم دەرکەوت، چ کەموکوڕییەکم لە ڕێبازی ژیاندا هەیە؟

ئەوانیش تووشی بێئومێدی دەبوون، چەندان جار تامی تاڵی ئازاریان دەچەشت، لە چاودێریکردنی هەڵە کەسییەکانیان، چاویان دەقووچاند، بەڵام نازانم چەند مانگ هاتن، چەندیش تێپەڕین، خۆشەویستی و ڕێزم بۆیان زیادتر دەبوو، خۆزگەم بەو ڕێبازە پرشنگدار و ئەرێنییەیان دەخواست. هیوایەتم ئەوە بوو منیش وەکوو ئەوان بم! کەچی ئەو ڕێگەیەم نەدیبووەوە کە بەوانی دەگەیاندم.

ئەو حەز و چاوتێبڕینە زۆری برد، دەیخواست هەردەم بەئاگا بم، هەر وا کەموکوڕیم لە شتێکدا دەبینی، دوای ئەوە، یەکسەر دەبوایە بەدووی لایەنە ئەرێنییەکانیشیدا بگەڕێم، تا خۆم لە وزە نەرێنییەکە خاڵی بکەمەوە.

لەخۆم دەپرسی: باشە چۆن ئەوان لەو هەڵوێستانەدا وا دەکەن؟ چۆن دەتوانن لە لیمۆیەکی بۆگەن، شەربەتێکی بەتام بخوڵقێنن؟

هەندێک جار، ئەوەم بە خەیاڵدا دەهات: کوڕە بابە ئەو ساویلکەییە، ئەمە چییە هەموو شتێک باش ببینە! کەچی کات، ئەو دیدگەیە وەکوو سروشتی دووەمی لێهات، لە ئەو تێڕوانینە چەند ئازادی کردووم!

دیسان بۆم دەرکەوت، چەندە پێویستە سیفەتە باش و پێکەوە ببینم، چەند گرنگ بوو بۆ من، کە بتوانم شتانێک هەن و بە جوانی دەیانزانم، نەک بڵێم: ئەوە ناوچەوانە، یان هەموو کەس دەتوانێت ئەوە بکات!

ئێستەیش کە ئەم وشانە دەنووسم، هێشتا تۆزێک دوودڵم، شتانەدا کە ترس و ڕاڕاییم بۆ دروست دەکەن، بڵێم: من نەک ئومێدبڕاو بم، خەڵکانی دیکەیش سارد بکەمەوە، هەستێکی دڵخۆشی سەیرم لا دروست دەکات.

بۆم دەرکەوتووە، خەڵکانی دیکەیش پێویستییان بە هەڵسەنگاندنی ئەرێنییانەی بەجێگەیاندنیان هەیە، درکم بە گرنگی هاوسەنگبوون لە باش و خراپدا کردووە، کاتێک هەڵسەنگاندن بۆ بەجێگەیاندنی قوتابییەکان دەکەم، لە کاتی هاوکاریکردنی کەسێکدا کە بە کاتێکی سەختدا تێدەپەڕێت، دیسان درکم بەو هاوسەنگییە کردووە، دیسان لە کاتی هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەو شتە خراپانەی لە ژیاندا ڕوو دەدەن، هەر درکم پێ کردووە.

تکام وایە خراپ لێم حاڵی نەبن، من ئێستەیش خەریکە هەندێک جار بەرەو کەندەڵانی ڕەشبینی خلۆر دەبمەوە و، دەرچەی ڕزگاربوونم لێ ون دەبێت. "لایەنە تاریکەکە"ی ژیانم بە تەواویی نەگۆڕیوە، ئەوەتا هێشتا سەرەتاتکێیەتی، ئای کە ڕەزاگرانە!

دەتوانم لە هەڵویستە سەختەکاندا ئومێد ببینم، لە کاتی شکستهێناندا تروسکاییەکەیم لێ ون نابێت، خۆم دڵی خۆم دەدەمەوە و، دەڵێم: کورە ئەو بارە هەر کۆتایی دێت و شتەکان چارەسەر دەکرێن!

بەڵام تاکە شتێک مایەی سەرسووڕمانە، ئەویش ئەوەیە، سەرەڕای مەیلم بەلای ڕەشبینیدا و وا دانانم کە گوایە سەلامەتی تێدایە و ژیانم دەپارێزێت، کەچی ئێستە وا هەست دەکەم کەمتر پێویستم بە پارێزگاریلێکردن هەبێت و، گەشبینی لەگەڵمدا گونجاوترە لە ڕەشبینی.

باشە، تا چەند ئەو پەندە وایە: ئەگەر بە پیری فێری نانخواردن ببیت، کەوچکەکە بۆ لووتت دەبەیت؟ دەی کە وایە، چۆن گەشبین دەبین؟

فەرموون ئەوە کۆمەڵێک ڕێنمایی، بەس بۆ جێبەجێکردن، نەک تەنیا خوێندنەوە:

١- **تێبینی نەرێنیبوونەکەت بکە:** بزانە چی دەڵێت و ئەندازەی نەرێنیبوونەکەی چەندە؟ ڕۆژانە دووی بیرۆکەکانی خۆت بکەوە و، ئاگاداری گریمانە و ئەنجامگیرییە نەرێنییەکان بە، دیاریکردنی ئەم بەلایە، شارێگەی بەرەو گۆڕانکاریی چوونە.

٢- کاتێک خۆت وا دەبینیتەوە قسەیەکی نەرێنیت بە دەمدا دێت، یەکسەر بیر لە شتێکی ئەرێنی بکەرەوە. ئەگەر لەسەر ئەو بارە ڕاهاتبیت، لە سەرەتادا بینینی دیوە جوانەکەت بەلاوە خەیاڵە و، بە زیادەگۆیی وەسف دەکەیت، ئێ قەدیی نییە بابم، خۆ لە پڕی نابی بە کوڕێ!

٣- ئەگەر بیرۆکەیەکی نەرێنیت دیاری کرد، بینووسە، خەتێکی ستوونی بە تەکیدا بکێشە و، ئەو بەڵگانەی دەبنە پاڵپشتی بیرۆکەکە، بنووسە، لەلایەکەی دیکەوە، خەتێکی ستوونی دیکە بکێشە، ئەو بەڵگانەی لێ بنووسە کە پێچەوانەی بیرۆکەکەن، دواتر بە ئاسانی ئەو بەڵگانە دیاری دەکەیت کە پاڵپشتن بۆ بیرۆکە نەرێنییەکە، تاکو

بەرپەرچیان بدەیتەوە و، بەرەنگاریان ببیتەوە. جێبەجێکردنی ئەو ستراتیژییەتە، کارەکەت بۆ ئاسانتر دەکات.

٤- **بە دووی لایەنە ئەرێنییەکانی هەڵوێستەکاندا بگەڕێ:** بۆ نموونە: تیپە دڵخوازەکەت یاریی کۆتایی جامی کوردستان بۆ یانە نایابەکان دەدۆڕێنێت، ئێ بەس نییە یارییەکەت بینیوە و، لەگەڵ هاوڕێکانتدا بەدەم خواردنی لەفەیەکی فەلافلەوە هوتافت کێشاوە! بۆ هەر بیرت لەسەر دۆڕاندنەکەیە؟

٥- بیر لە کەسێک بکەرەوە کە دەیناسیت و، دیدگەیەکی ئەرێنییانەی هەیە، لەخۆت بپرسە: باشە ئەم کەسە لەو هەڵوێستانەدا چی دەکات و چۆن بیر دەکاتەوە؟ دواتر بە هەمان ڕێگە، تۆیش هەوڵی خۆت بخەگەڕ، ئەوە بریتییە لەڕێگەی: بەکارخستنی ئومێدی خەڵکانی دیکە، بۆ ئەوەی جێبەجێی بکەیت و بیکەیتە بەشێک لەخۆت.

٦- پێدانی هەڵسەنگاندنێکی باش بەوانی دی، تەنانەت ئەگەر کەسەکە کارەکەی بە شێوەیەکی باشیش ئەنجام نەدابوو، هەر سووچێکت دەست دەکەوێت لایەنێکی باشی تێدا بێت، بەوەیش کەسەکە زیادتر هان دەدەیت و، بەردەوامی پێ دەبەخشیت.

٧- هەڵسەنگاندنی ئەرێنی بە خودی خۆت ببەخشە و، ئاگادار بە نرخی کەم نەکەیتەوە، مەڵێ: هەموو کەس دەتوانێت ئەوە بکات... زۆرباشە، ئیشەکە وایش نەبوو... چونکە من شانسم هەبوو... کاکە هەوڵێکی زۆرم دابوو... هەموو ئەوانە، بڕوبیانوون بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندنێکی ئەرێنییانە بە بەجێگەیاندنەکەت نەدەیت!

نەریت وایە کەسانی ڕەشبین، چاویان بە بالای شتی نوێدا هەڵنایەت. هەندێک جاریش دەبنە ئەو ئاوەی کە بە خۆڵەمێشی ئومێدی کەسانی دیکەدا، دەکرێن، ئێ دادە ئەو خوشکە خۆی تروسکاییەک ئومێدی هەیە، خێرە وەکوو بایەک هەڵدەکەیت و نووزەی لێ دەبڕیت؟

٨- مەبەست لە ڕەشبینی دیاری بکە: ئایا لە بێئومێدی دەتپارێزێت؟ ئەدی لە ئـازار دوورت دەخـاتەوە؟ بـڕوات وایە لە پلانـدانان بـۆ بەرەوڕووبەڕووبوونەوەی مەیدانخوازییەکان، یارمەتیت بدات؟

بە زۆریی خەڵک بڕوایان وایە، دوودڵی و نەرێنیبوون بە سوودن! مەخابن ئەوە وا نییە، بەڵکو دەبنە وردە زیخی سەرەڕێ و ساتمەمان پێ دەکەن.

دە تاقی بکەرەوە، بزانە نەرێنیبوون هەستی پەشیمانی و ئازارمان لێ دەڕەوێنێتەوە؟ ئەگەر وەڵامەکە "نەخێر" بێت، ئیدی خێرە واز لەو گۆچانە گێرە ناهێنیت و بەردەوام بە بن هەنگڵتەوەیە!

٩- سەرکێشی بکە و ببە بە کەسێکی ئەرێنی و بزانە بەرەو کوێ دەڕوات؟ هەر وەکوو جووتێک پێڵاوی تازە، تاقی بکەرەوە، خۆ ناتکوژێت! ئەویش هەر وەکوو پێڵاوەکان، یەک دوو ڕۆژێکی دەوێت، تا بار دێن و، پەنجەکانت جێگەی خۆیان لەناویدا دەکەنەوە!

١٠- پیادەکردن پیادەکردن، پیادەکردن: ئەو بارە چەندان ساڵی لە من ویست تا ڕاهاتم، ئێستەیش هەندێک جار بەرەو تاریکایی ڕەشبینی هەنگاو هەڵدەگرم، ئێ برا چەند ساڵە تۆ خووت بەو نەرێنیبوونەوە گرتووە؟ چی دەبێت ئەگەر ئەوەندەیش بە فێربوونی گەشبینییەوە بەسەر بەریت؟

#٩

being negative is like spraying yourself with anti- charisma.

KAREN SALMONSOHN

بەوەی نەرێنی بیت، وەکوو ئەوە وایە دژە کاریزما بە خۆتدا بپرژێنیت!

أن تكون سلبياً هو بمثابة أن ترش نفسك بمضاد للكاريزما!

ئایا ساڵێکی خراپ بوو؟

نووسینی: شۆباها میزرا

حەزم لەوەیە چەندان جار ئەم بەسەرهاتە بخوێنمەوە، هیواخوازم ئێوەیش ئەو هەستە داتانبگرێت.

چیتان بۆ بگێڕمەوە؟ ئەها، هاتەوە بیرم!

نووسەرێکی بەناوبانگ هەبوو، ڕۆژێکیان لە ژوورەکەی خۆیدا دانیشتبوو، دەستی دایە قەڵەمەکەی و ئەم بەسەرهاتەی نووسی:

پارساڵ بوو، نەشتەرگەرییەکم کرد و، زراویان دەرهێنام، بۆیە ناچاربووم بۆ ماوەیەکی کەمیش نا، بەڵکو زۆر، گلۆڵەی ناو جێگە بم.

هەمان ساڵ تەمەنم گەیشتە ٦٠ و، ناچار بووم واز لە ئەرکی فەرمانبەری بهێنم، کە بۆ ٣٠ ساڵی ڕەبەق بوو دامەزرابووم.

ڕێک هەمان ساڵ، بۆ مردنی باوکم خەفەت دایگرتم.

دیسان لەو ساڵەدا پشکنینی کوڕەکەم، کە بە هۆی ڕوودانی ترومبێلەوە بۆی کرا، سەرکەوتوو نەبوو، زیانی ترومبێلکەیش با لەولاوە بووەستێت!

لە کۆتاییدا نووسی: ئەی خودایا، بە ڕاستی ساڵێکی ناخۆش بوو!

کاتێک ژنی کابرای نووسەر خۆی بە ژوورەکەدا کرد، چی دەبینێت؟ وا پیاوەکەی نوقمی خەفەت بووە و، بای خەیاڵ بەرەو دووری بردووە! لەپشتەوەی پیاوەکەی وەستابوو، دەستی بە خوێندنەوەی نووسراوەکە کرد، پاشان بە ئەسپایی ژوورەکەی جێ هێشت و، کاغەزێکی دیکەی هێنا و، لەتەنیشت ئەوەی نووسرابوو، دایناا.

کاکی نووسەر، چی بینی؟ کاغەرەکە ئەم شتانەی لەسەر نووسرابوو:

پارساڵ، بۆ دواجار لە دەست زراو ڕزگارم بوو، پەککو، چەند ساڵێک بوو لە ناو ئازارەکەی، ئۆقرەم نەمابوو!

هەر هەمان ساڵ بە تەندروستییەکی باشەوە پێم خستە ناو ٦٠ ساڵانەوە و، خانەنشین بووم، ئێستەیش کاتم هەیە شتێکی باشتر و بە تەرکیزێکی زیادترەوە بنووسم.

کتومت لەو ساڵەدا باوکم، کە ٩٥ ساڵی قەپات کردبوو، بە پاکی و بەبێ هیچ نەخۆشییەکی پەککخەر،ماڵئاوایی لە دنیا کرد.

هەروەک لەو ساڵەدا خودا بەخششی خۆی بەسەردا ڕژاندم و، کوڕەکەم لە دەعمی ترومبێل سەلامەت دەرچوو، گیان و سەر سەلامەت بن، چش لە ماڵ و سامان!

لە کۆتاییدا ژنەکەی نووسیبووی: ئەم ساڵەمان، بەخششێکی گەورەی خودایی بوو، بە خێر و خۆشیی تێپەڕی!

نووسەرە پیاوەکەیش زۆر دڵخۆش و سەرسام بوو بۆ ئەو ڕاڤە جوان و هاندەرە.

Sobhan Misra communication and Personality Development

//facebook.com

#١٠

In daily lives we must see that it is not happiness that makes us grateful but gratefulness that makes us happy.

له ژیانی ڕۆژانه‌ماندا پێویسته له‌وه ئاگادار بین که به‌خته‌وه‌ریی وامان لێ ناکات که‌سانێکی پێزان بین، به‌ڵکو پێزانین وامان لێ ده‌کات به‌خته‌وه‌ر بین.

في حياتنا اليومية يجب أن ننتبه، أنه ليست السعادة ما يجعلنا ممتنين، لكن الامتنان هو ما يجعلنا سعداء.

تەنیا هەندێک بەهاراتی زیادتری تێبکە!

نووسینی: دارن پۆک

پسکیتە وشکەی بێ شەکر گەرموگوڕت ناکاتەوە، چونکە وشکە، تامی نییە، مەبەستەکەی منیش ناهێنێتە دی.

بەڵام هەندێک وشکە بیبەری شیرینی جوان، یان ساسی بیبەری توندی تێبکە، ئەوسا بیبینە و، دواتر سەیرێکی یارییەکە بکەرەوە!

ژیانیان تێگەڕا!

ئەو پسکیتە خڕە بچووکانە ئاهەنگێکیان لە ناو دەممدا ساز کرد، هەر لێی مەپرسە! لەوانەیە کەمێک زیادەڕۆییم کردبێت، وەلێ بە ڕاستی بە تامن.

لەوانەیە وا هەست بکەیت کارەکەت وەکوو ئەو پسکیتە وشکانە وایە.
بێزارکەرە و بێگیانە.
تەنیا بەهاراتەکانی پێدا بکە.
ئا، ئەوەتانێ، نەموت: وزە و گەرموگوڕی بۆ دەگەڕێنێتەوە؟
هەبوونی خۆت و زیندوێتی بهێنەرەوە مەیدان.
هەستی گاڵجاڕی بهێنەرەوە مەیدان.
ببە بەو هاوڕێ ناسکەی کە دڵخۆشی و ڕووخۆشی بۆ شوێنی کارەکە دەهێنێت.
نابێت ژیان بێزارکەر بێت،
مەسەلەکە هەمووی لەسەر خۆت ڕاوەستاوە.

Just Add Condiments

www.betterlifecoachingblog.com

#١١

Trying to lead an interesting life, a fruitful life, is a big challenge.

John Patrick Shanley

هەوڵدان بۆ ژیانێکی بە چێژ، ژیانێکی بەرهەمدار، بریتییە لە مەیدانخوازییەکی گەورە.

محاولة حياة ممتعة، حياة مثمرة، هي تحد كبير.

ئایا هیچ کاتێک وا بە سەرسامی خۆت بینیوەتەوە، کە قسەیەکت کردبێت، یان شتێکت ئەنجام دابێت، لای کەسێکی دیکە ڕاڤەیەکی وای بۆ کرابێت، کە هەر بە خەیاڵیشتدا نەهاتبێت؟

یان ئەوەت بەسەر نەهاتووە، لە لێدوانێک یان هەڵسوکەوتی کەسێک تووڕە بووبیت و، بەو ئەنجامە گەیشتبیت کە حەتمەن ڕقی لێتە؟

ئەوە بێگومان تۆ بە پەیژەی بەڵگەهێنانەوەدا هەڵگژاویت.

یەکەمین کەسێک باسی لە پەیژەی بەڵگەهێنانەوە کردبێت، ***کریس ئەرگەریس*** بوو لە ساڵی ١٩٧٠دا، بریتییە لەڕێگەیەک، کە چۆن لە هەندێک زانیاری داتاییەوە، بەرەو زنجیرە کردەیەکی ئەقڵی، کە سەر بۆ ئەنجامگیری ڕادەکێشن، دەردەچیت.

کارەکە وا دەست پێ دەکات، تۆ داتاکان کۆ دەکەیتەوە، لە دیدگەی خۆتەوە ڕاڤەیان بۆ دەکەیت، لەوێیشەوە بە ئەنجامێک دەگەیت. بە ڕاستی کارێکی مەترسیدارە، دەزانن بۆ؟ چونکە هەموو ئەوانە بەخێراییەکی کتوپڕ ڕوو دەدەن، لەوانەیە خۆیشت درکت بەوە نەکردبێت، ئێ کەسی دیکەیش ئاگای لەو کەین و بەینەی نێو کردەکانی بیرکردنەوەی تۆ نییە، یان بزانێت قۆناغەکانی چین؟ تا دیاری بکات چۆن بەو ئەنجامە گەیشتوویت؟ هەموو ئەوەی دەیبینن، ئەو ڕێوشوێنەیە کە تۆ دەیگریتە بەر و تەواو.

پەیژەکە، لە ڕووی کردەییەوە چۆن کار دەکات؟

قەناعەتەکانی تۆ، حەزیان بەوەیە ئەو داتایانە بەهێز بکەن، کە هەڵتبژاردوون و، چۆنیەتی ڕاڤەکەیان لەلای خۆتەوەیە، یانی دەبنە زنجیرەیەک لە هەڵسەنگاندنی بەجێگەیاندنی ئەرێنی، ئەرێنی لێرەدا

واتـایی ئەوە نیـیە باشــە، بەڵکـو واتــای ئەوەیە ئەو هەڵســەنگاندنانە بەدووی یەکدا کردەکە پاڵپێوە دەنێن نەک بیوەستێنن، لە کۆتایشـدا جەخـت لەســەر ئەوە دەکەیـتەوە، کە هەر لە بـنەڕەتەوە بـڕوات پێـی هەبووە.

وا لە خـوارەوە نمـوونەیەکی ســادە دەخەیـنەڕوو، بـا بـزانین چـۆن بیرکردنەوەمان بە پەیژەکەدا سەر دەخەین و، پلە بە پلە دەڕۆین:

جین دیـدارێکی بـۆ قـاوە خـواردنەوە لەگەڵ *مـاری*ـدا بـۆ کـاتژمێر دەونیوی سەرلەبەیانی، ڕێک خست.

ماری دواکەوت و هۆکارەکەیشی باس نەکرد، لەوانەیە وای زانیبێت هەر دوانەکەوتووە.

جین بڕیاری دا کە *ماری* گوێی لێنەبووە لە وادەی خۆیدا بێت، چونکە کاتی خۆی بەلاوە گرنگتر بووە.

جین بەو ئەنجامگیرییە گەیشت: ئیدی پێویست ناکات لە داهـاتوودا دیدارێکی دیکەی لەو شێوەیە لەگەڵ *ماری*دا ڕێک بخات، لەبەر ئەوەی وا دەردەکەوێت *ماری* حەزی بە دیداری ئەم نییە.

ئەوە بوو کاتێک *ماری* پێشنیاری دووبـارەکردنەوەی هەمـان دیداری بۆ هەفتەی داديت خستە بەردەم *جین*، یەکسەر ڕەتی کردەوە.

لە کۆتایی مەسەلەکەدا، هەموو ئەوەی *ماری* بەبیریدا هـات، کە بۆچی *جین* نایەوێت بۆ جارێکی دیکە پێکەوە دابنیشنەوە، ئاگای لەو هۆکارە هەر نییە کە *جین*ی شێتگیر کردووە!

لەوانەیشە چەندان هۆکار هەبن بۆ دواکەوتنەکەی *ماری*، کە ڕوونی نەکردنەوە: لەوانەیە وادەی لەگەڵ دکتۆرێکدا هەبووبێت، یان لەوانەیە کاتژمێرەکەی دواکەوتبێت، بۆیە هیچ بیری لەوە نەکردەوە کە بۆچی

دواکەوتــووە، ئەوە لە کاتێکـدایە جـێن بڕیـاری داوە، ئەو جـۆرە هاوڕێیەتییە، ئەوە ناهێنێت کاتی پێوە بکوژێت!

لە زۆربەی کاتەکاندا، هەرگیز ئاگـات لەوە نییە قەناعەتەکانت یان گریمانەکانـت، لە کوێـوە هـاتوون؟ ئەی باشـە ئەو هەمـوو داتـا و ئەنجامگیرییانە چین کە هەڵتبژاردوون؟ ئێ ئێ، دۆزیمەوە، لەوانەیە بۆ قۆنـاغی منـداڵی گەڕابیـتەوە، یـان لێـدوانی ڕێکەوتنـاسـا بووبێـت، بە هەرحاڵ، بەلای خۆتەوە وایە کە جامەکەت پڕ کردووە، وەلێ هێشتا هەر نیوەیە و، هەموو هەقەکە لای تۆ نییە!

خۆت لە هەڵگڕان بە پەیژەی بەڵگەهێنانەوەدا بەدوور بگرە. ئەمە بکە:

پێویسـتە ئەوەت لەبیـر بێت، هەمیشـە تـۆ مانـا و بەڵگەهێنانەوەکانت لەســـەر ئەو شـــتانەی خەڵکـــانی دی دەیـــکەن، یـــان دەیڵـــێن، لە ئەزموونەکانی پێشووترەوە وەردەگریت، ئەگەر هاوێنەکانی ڕابردوو نەبێت، پێم ناڵێیت چییە؟

دەی کەوا بێت، مەسەلەکە سوودوەرگرتنە لەو ئەزموونانە، با گریمانە بکەین، بەڵام دەبێت بەدواداچوونیش بکەین و، هەر لەخۆمانەوە تفەنگ بە تاریکییەوە نەنێین!

ئاگات لەو بەشانەی بیرکردنەوەکانت بێت، کە وەکوو شتێکی حەتمی و یەکلاکراوە وەرتگرتوون، هەیانە لەناو قووڵایی قەناعەتی تۆدا ڕەگی چەقاندووە، ئێ پێویستە پشکنینیان بۆ بکەیتەوە، تا بزانیت ڕاستین یان تراویلکە؟ کاکە، دادە، ئەو شتانەی بەلایی تۆوە یەکلابوونەتەوە، لای خەڵکی دیکە وڕێنەی منداڵانن!

بڵێ: مەسەلەکە بە لای منەوە وا دەردەکەوێت... بڕوام وایە فلان شت لۆژیکییە، بەڵام ئەوانی دی هاوڕامن یان نا؟...

هەروەک بۆ دڵنیابوون لە بڕیارە زەینییەکانت و، هەڵسەنگاندنی هەڵوێستەکان کە دێنە پێش، دەتوانیت سوود لە "پرسیارگەلی کۆتاکراوە" ببینیت، ئەی ئەم ستراتیژییەتەیان یانی چی؟

بۆ نموونە: لە مەسەلەکەی *ماری* و **جین**ەوە، ئەم پرسیارانە دروست دەکرێت:

- ئایا هیچت بەسەر نەهاتووە و، شتەکان وەکوو خۆیانن؟

- ئایا ئەم بەیانییە کەوتیتە نێو قەرەباڵغییەوە، وا دواکەوتیت؟

- ئایا کاتژمێر دەونیو هێشتا بۆ تۆ زوو بوو؟

- ئایا دیدارەی ئەم بەیانییەمان گونجاو نەبوو؟ هەموو کات دەتوانیت پێم بڵێیت، کە چ کاتێک گونجاوە بۆ دیدارێکی دیکە.

- ئای خوایە گیان، زۆر دواکەوتیت.

بۆ ڕەتکردنەوەکەی **جین**یش بۆ دیداری داهاتوو، دەتوانرێت ئەم پرسیارانە بکرێت:

- ئایا تۆ باشیت؟ ئەم بەیانییە زۆر هێور بوویت، خێرە وا گۆڕایت؟

بۆ تاقیکردنەوەی ڕاستی داتاکان و گریمانەکان، هەر پێویست ناکات بیر لە پەیژەی ئەنجامگیرییەکان بکەیتەوە. چونکە بۆ ئەوەیە بزانیت، تا چەند بیرکردنەوەت، یان بیرکردنەوەی ئەوانی دی، ڕوون و ئاشکران؟ سا بەڵکو پەیوەندییەکە باشتر بکەیت.

هەروەک ئەم پەیژەیە بۆ ئەوە نییە تا بە خەڵکی بڵێین: وەرن و پێیدا هەڵزنێن، نەخێر، ئەوە خۆی لەخۆیدا مایەی ڕەتکردنەوەیە.

The ladder of Inference

www.skillsyouneed.com

#١٢

Don't be too quick to jump to conclusions.

زۆر بە خێرایی باز مەدە تا بە ئەنجامەکان بگەیت!

لا تكن سريعاً جداً في القفز إلى النتائج!

چۆن پرسیارەکان دەخەیتە ڕوو؟

ئەوەی بە کارایی پەیوەندی بەوانی دیکەوە بکەیت، زۆرتر پەیوەندیدارە بە "چۆنیەتی" پرسیارکردنەوە، هەر بەوەندەی مەبەستی پرسیارەکە دیاریکرا، دەبێت لەخۆت بپرسیت:

پێویستە چ جۆرە پرسیارێک بخرێتە ڕوو؟

ئایا پرسیارەکە بۆ کەسەکە یان کۆمەڵەکە گونجاوە؟

ئایا ئێستە کاتێکی گونجاوە بۆ پرسیارەکە؟

پێشبینی دەکەم چۆن وەڵامم بدرێتەوە؟

بۆیە لە بۆنە ڕەسمییەکاندا، کاتێک پرسیارێک دەخەیتە ڕوو، ئاگاداری ئەم خاڵانە بە:

- **خۆت ڕێک خستبێت:** بۆ نموونە ئەگەر پرۆژەیەکی لێکۆڵینەوەت هەبوو، یان لە پیشەیەکدا کارت دەکرد و پێویستی بە تۆمارکردنی زانیارییەکان هەبوو، ئەوە بێگومان چەندان پرسیارت دێنە پێش.

لەو حاڵەتانەدا باشتر وایە کەسەکە ئاگادار بکەیتەوە، پێش ئەوەی دەست بە پرسیارەکانت بکەیت، هەندێک کورتە زانیاری بدەیتێ، ئامانجەکانی پشت پرسیارەکانت چین؟ ئەوە وا دەکات کەسی وەڵامدەرەوە زۆرتر کراوە بێت و، ئاسانتر وەڵام بداتەوە.

بۆ نموونە: لەپێناو یارمەتیدانت لە مەسەلەی پڕکردنەوەی فۆرمی بیمەکەدا، پێویستە لەبارەی ترومبێلەکەت، تەندروستیت، ئەو بارودۆخەی بووە هۆی دەعمەکە، پرسیارت لێ بکەم.

- **بێدەنگبوون بەکار بخە:** بێدەنگبوون لە ئاراستەکردنی پرسیاردا، ئامرازێکی کارایە، جار نا جارێک وەستان لە کاتی قسەکردندا،

یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی خاڵەکانی دیاریکراو جەختیان لەسەر بکرێتەوە، بۆ ئەوەی وەڵامدەرەوەکە خۆی کۆ بکاتەوە و، بزانێت چی دەڵێت.

٣ چرکە وەستان، یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی بزانرێت چی گرنگە، تا بخرێتەڕوو، یەکسەر تەوەرەکان بەدووی یەکدا نەیەن، بە دوور و درێژی وەڵامەکان بدرێنەوە و، زانیاری زیادتر بخرێتەڕوو.

- **هاندانی بەشداربوون:** لەو حاڵەتەدا کە پرسیارەکان ئاراستەی کۆمەڵێک کەس دەکرێن، بە زۆریی بەڕێوەبەرەکان پێیان باشە زۆرترین بەشداری هەبێت، بۆ ئەوەی گوتوبێژەکان گەرموگوڕتر بن.

باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی سوودێکی زیادتر بەدەستەوە بدات، ئەوەیە کەسێکی چالاکی نێو کۆمەڵەکە پرسیارەکان ئاراستەی بەشداربووە ناچالاکەکان بکاتەوە، بە مەرجێک باری دەروونی ئەو کەسانە ڕابگیرێت، کە حەزیان بە قسەکردنی نێو کۆڕ و کۆبوونەوەکان نییە!

Questioning Skills and Teaching

www.skillsyouneed.com

#١٣

The key to wisdom is this constant and frequent questioning, for by doubting We are led to question and by questioning we arrive at the truth.

Peter Abelard

کلیلی دانایی بریتییە لە خستنەڕووی بەردەوامەی پرسیارەکان، چونکە گومانکردن بەرەو پرسیارکردنمان دەبات، پرسیارکردنیش بەرەو هەقیقەت.

مفتاح الحكمة هو هذا الطرح المستمر والمتكرر للأسئلة، لأن الشك يقودنا إلى التساؤل، وطرح الأسئلة يوصلنا إلى الحقيقة.

ها ئەوە پەیوەندیکردنی کارا!

نووسینی: سانگای مانگال

جاک و ***ماکس*** لە ئەنجامدانی سرووتە ئایینییەکان دەگەڕانەوە، جاک پرسی: داخۆ دەبێت جگەرەکێشان لە کاتی نوێژدا دروست بێت، یان نا؟

ماکس هاتە وەڵام: ئەی بۆ لە قەشەکە ناپرسیت؟

هەر وا بۆ لای قەشەکە ڕۆیشت و پرسیارەکەی ئاڕاستە کرد، ئایا دەبێت یان نابێت؟

قەشە وتی: نا نا کوڕم، ئەوە لە دیینەکەی ئێمەدا سووکایەتییەکی تەواوە.

جاک گەڕایەوە لای هاوڕێکەی و، وەڵامی قەشەکەی بۆ گێڕایەوە.

ماکس وتی: من بەو وەڵامە سەرسام نیم، بێگومان پرسیارێکی هەڵەت کردووە! با منیش هەوڵێک بدەم.

ئەویش بۆ لای قەشەکە ڕۆیشت و لێی پرسی: ئەی جەناب، ئایا دەتوانم نوێژ بکەم و، جگەرەیش بکێشم؟

ئەو پرسیارەی بە گەرموگوڕییەوە وەڵام دایەوە: بێگومان کوڕم، بێگومان.

What is Effective Communication?

www.speakingtree.com

#١٤

The reply you get depends on the question you ask.

ئەو وەڵامەی کە دەستت دەکەوێت، لەسەر ئەو پرسیارە ڕاوەستاوە کە دەیکەیت.

الجواب الذي تتلقاه، يعتمد على السؤال الذي تسأله.

ئاساییە لە کاتی پێشکەشکردنی بابەتێکدا، تووشی شڵەژان و دڵەڕاوکێ ببیت، ئەمە حاڵەتێکە کەسانی پسپۆڕ و مامۆستایانیش ڕووبەڕووی دەبنەوە.

هەروەک ئەکتەر و، کەسانی بەناوبانگ و سیاسی و وتاربێژانیش تووشی ئەو بارە ناڕەحەتە دەبن.

کەسێک شڵەژا، یانی نا ئیدی کێشەیەک هەیە، یان لاوازییەک لەگۆڕێدایە، تەنیا ئەوەت پێویستە وزەی مێشکە دەمارت بە دانایەوە بخەیتە گەڕ، بەڵکو زۆر لەخۆڕازیبوونیش هەر لاوازییە!

شڵەژان وشکییەک لەناو قورگ و، ئێلنجدانێک لە گەدەدا دروست دەکات، دەستەکان ئارەق دەکەن، ترس داگیرت دەکات، قسەکانت لەبیر دەباتەوە.

لە خۆشبەختی مرۆڤ ئەوەیە، هەندێک ستراتیژی هەن ئەو هەستەت لا کەم دەکەنەوە، لە گرینگترینیان:

- **ئەنجامدانی هەناسەدانی قووڵ:** دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین هەناسەت سادە و خێرا دەکات، بۆیە هەڵمژینی هەناسەی قووڵ مێشکت وا لێ دەکات ئۆکسجینی باشتری بۆ بڕوات. ئەو هەناسەهەڵکێشانە لەسەرخۆیە، وا لە جەستەت دەکات هەست بکات کە زیادتر ئارامە. بۆ ئاستی دەنگیشت کاریگەری هەیە.

- **خواردنەوەی ئاو:** ئەو ئەدرینالینە دەبێتە هۆی وشکبوونی قورگ، زمانیشت گیر دەکات، بۆیە پەرداخێک ئاو لای خۆت دابنێ و، تاو نا تاوێک، قومێکی لێ بخۆرەوە.

- **جوینی بنێشت:** پێش دەستپێکردنی بابەتەکە، جوینی بنێشت هەستی حەوانەوەت پێ دەدات. لێکۆڵینەوەکان وتویانە: بنێشت ئاگالێبوونت زیادتر دەکات، دوودڵیت کەمتر دەکاتەوە، بەڵام پێش دەستپێکردن بە کەمێک، فڕێی بدە.

- **زەردەخەنە:** بە هێورکەرەوەیەکی سروشتی دادەنرێت، چونکە پەیامی کیمیایی بەناو جەستەتدا بڵاو دەکاتەوە، لەگەڵ جەماوەرەکەیشدا هۆگری و دڵخۆشی دەهێنێتە کایەوە.

- **ستراتیژییەتی خەیاڵکردنەوەی هێنانە پێش چاو بەکار بخە:** وا بیهێنە پێش چاو خەریکی خستنەڕووی بابەتێکیت، ڕووت خۆشە و، ئەو هەموو جەماوەرە دانیشتوون، بە جوانی گوێیان لێ ڕاگرتوویت، ئەو وێنە ئەرێنییە بەهێزتر بکە و لە زەینتدا خەزنی بکە.

- **شێلان:** فشار بخەرە سەر ناوچەوانت و بیشێلە، تاکو ناوچەی پێشەوەی دەماغ و جێگەی قسەکردن، چالاک بێت.

- **بوەستە:** کەمێک پێش دەستکردن بە قسەکردن، بوەستە و بەچاو سەیر بکە و، زەردەخەنە بکە. ئەو کۆتا ساتە لە هێوری، زۆر پشوودرێژ بە و، کاتت پێ دەدات تا خۆت بگونجێنیت، ئی خۆ تۆ دەبیتە چەقی گرینگیپێدان.

- **لەسەرخۆ بە:** خاوتر لەوەی قسەی ئاسایی دەکەیت، بدوێ، ماوە ماوەی وەستان لەنێوان ڕستەکاندا جێبەجێ بکە. ئەو ڕێچکە لەسەرخۆیە، ئارامت دەکاتەوە، بۆ ئەوانەیش لەدواوەی هۆڵەکەن، باشتر گوێیان لە قسەکانت دەبێت.

- **پیاسە بکە:** کەمێک پیاسە بکە، ئەوە هەندێک وزەی مێشکە دەمارت دەبات، لەگەڵ ئەوەیشدا بەرەو دوا یان بەرەو پێش مەجوولێ، لەسەر پاژنەی پێڵاوەکەت مەوەستە، چونکە ئەو جوولانە، ئاگالێبوونی جەماوەرەکەت پەرت دەکەن.

- **واز لەبیرکردنەوە لەخۆت بهێنە:** ئەوەت لەبیر بێت ئەو جەماوەرە بۆیە لەوێن، تا هەندێک زانیاری وەربگرن، ئەرکی تۆیش گەیاندنی ئەو زانیارییـانەیە، بـۆیە هەوڵ بـدە دوودڵیـیەکەت بخەیـتە لاوە و، بە جوانترین شێوە پەیامەکەت بگەیەنیت.

Coping with Presentation nerves

www.skillsyouneed.com

#١٥

Remember, audiences don't know where you as the speaker are headed. If you first give your listeners the big picture and then talk in specifics, you'll be the kind of presenter who allows audience to relax and feel that they're in good hands.

ئەوەت لەبیر بێت، کە جەماوەر نازانێت وەکوو قسەکەرێک، گوتارەکەت بەرەو کوێ دەڕوات، خۆ ئەگەر وێنەیەکی گشتگیرت بە بیسەرانت دا، دواتر هاتیتە سەر درێژەی بابەتەکان، ئەوە دەبیت بە یەکێک لەو قسەکەرانەی کە ڕێ بە جەماوەرەکەیان دەدەن، پشوو وەربگرن و، وا هەست بکەن وان لە دەستێکی ئەمیندا.

تذكر أن الجمهور لا يعرف إلى أين تتجه بخطابك كمتحدث. فإذا أعطيت المستمعين صورة عامة، وبعدها تحدثت بالتفاصيل، ستكون ذلك النوع من المحاضرين الذي يسمح لجمهوره بأن يسترخي ويشعر أنه بأيد أمينة.

چۆن چیرۆکێک دەگێڕیتەوە؟

نووسینی: واینی ئێلیزێ

ئەمڕۆ لەگەڵ یەکێک لەو مشتەرییانەدا کەوتمە قسەکردن کە ژیانی لەوپەڕی خۆشیدا بوو، وتم: ئەرێ هەنگاوی داهاتووی کارامەیی قسەکردنت چییە؟

وتی: ئێستە دەمەوێت تەرکیز بخەمە سەر قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵەکاندا. هەر بە ڕاستی ئێستە کەسێکی سەرکردەیە، دەی ئەمەیش خراپ نییە!

بەڵام وتی: کاتێک دێتە سەر باسی گێڕانەوەی چیرۆک، ئیتر گیانم دەلەرزێت و، بەلامەوە قورسە، ئیدی نازانم چیم لێ بەسەر دێت، ڕووداوەکان دەقرتێنم و، سەرەداوەکانی وەکوو تۆزی بەربایان لێدێت!

ئەو کێشەیە، ئێستە بەربڵاوە، دیارترین هۆکاریشی نەزانینی پێکهاتەی چیرۆکە قسەئامێزەکانە. بۆیە ئەو کورتە ئامۆژگارییانەم پێی دا:

ئەو چیرۆکانەی کە بنیاتیان لە: پێش و پاش پێک دێت، زۆرینەی چیرۆکەکان دەگرنەوە و، ڕێژەکەیان ٨٠% دەبێت، کە ئاسانترن بۆ تێگەیشتن و، بەتام و چێژترن.

وان چیرۆکان لە ٣ بەش پێک دێن:

١- هەستە سەرەتاییەکان.

٢- ڕووداو یان گوتوبێژ.

٣- گۆڕانی هەستەکان.

وەکی نموونەیەک، کە لەگەڵ ئەزموونی کارکردنیدا لە چاکسازیی بواری ئەقڵیدا، دەگونجا، ئەم چیرۆکەی خوارەوەم بۆ ڕوونکردنەوەی هەڵوێستەکە پێدا، بۆ ئەوەی بەسەر خۆیدا جێبەجێی بکات:

١- لە ڕێگەی ڕۆیشتن بۆ سەر کارەکەم بووم، هەستی چۆکدادان هەموو گیانی داگرتبووم، لەم ماوانەی دواییدا لەخۆم دەپرسم: داخۆ ژیانم ئامانجێک، یان مانایەکی هەیە!

٢- وەلێ دوای ئەوە، ئەو کەسە هات، یەکێک لە نەخۆشەکان، گوڵێکی بەدەستەوە بوو، کە لە باخچەی پزیشکان دزیبووی، پێشکەشی کردم و، وتی: هیواخوازم ئەمە کارێکی نامۆ نەبێت، بەڵام هەر ویستم پێت بڵێم: ئای ئەو قسەکردنە لەگەڵ تۆدا، چەند یارمەتیدام، تەنیا ئەوەم هەبوو پێشکەشی تۆی بکەم و پاداشتی ئەو چاکەیەت بدەمەوە، دەخوازم شایەنی تۆ بێت.

٣- بە ڕاستی سەرسام بووم، نەمدەزانی چی بکەم، هەرگیز چاوەنۆڕی ئەوە نەبووم! بە گەرمییەوە تەوقەم لەگەڵدا کرد، ڕێک دەوتوت شتەکان لە کاتێکی ناوازەدا ڕوو دەدەن. ئەو ڕۆژە هەمیشە زەردەخەنە میوانم بوو، وا هەستم دەکرد پڕم لە شەوق و زەوق.

کۆتایی: بە زۆری لە کۆتایی چیرۆکدا، هەستەکان پێچەوانە دەبنەوە، کتومت وەکوو ئەو پارەیە وایە کە دیوی خەتی هەڵبگێڕیتەوە و، بیکەیتە سەر دیوە شێرەکەی!

ناوەڕۆکیش دەست کرد و وەهمی نییە، بەڵکو تەنیا چیرۆکێکی ڕوونکردنەوەییە، وەلێ وامان لێ دەکات بنیاتی چیرۆکەکە تێبگەین، بۆ ئەوەی بتوانین ئەو شتانەی بەسەرمان هاتوون، لە شێوەی چیرۆکێکدا لە قاڵب بدەین.

ئامۆژگارییەکی دیکە: لەبەرانبەر ئەو شتانەی ڕۆژانە دێنە ڕێت، ئاگات لە هەستەکانت بێت، چونکە ئەو هەستانە دەبنە کەسێتییە سەرەکییەکە،

که خۆتی، بزانە چۆن بە تێپەڕینی کات، گۆڕانیان بەسەردا دێت. ئەو گۆڕانـــانە، دەبـــنە ڕەگەزی ســـەرەکی بـــۆ هاوســـۆزبوونت لەگەڵ جەماوەردکەتـدا، هەروەک وا دەکەن چیـرۆکەکە ســەرنجڕاکیش و بە چێژ بێت.

بەری هیواکانتان گوڵ بگرن!

کاتێکی خۆش.

Simple Story Structure

www.charismaarts.com

#١٦

The best speakers in the world are the best storytellers. They have a gift to not only tell a great story, but also share a lot of the details that many others wouldn't.

Larry Hagner

باشترین قسەکەران لە جیهاندا، ئەوانەن باشترین چیرۆکخوانن، ئەوان نەک هەر لەوەدا بەهرەدارن کە چیرۆکێکی گەورە بگێڕنەوە، بەڵکو لەوەیشدا بەتوانان چەندان درێژە بهێننە پێش کە ئەوانی دی ناتوانن بیگێڕنەوە.

أفضل المتحدثين في العالم، هم رواة القصص الأمهر، فهم موهوبون ليس فقط في أن يرووا قصة عظيمة، وإنما في أن يشاركوا العديد من التفاصيل التي لا يستطيع الكثيرون غيرهم مشاركتها.

ڕێدان بە جەستە بۆ ڕەنگدانەوەی ئەو چیرۆکەی دەیگێڕیتەوە، دەتوانێت گێڕانەوەکەی بەهێزتر بکات. کاتێک قسەکان دەکەیت، بە خەیاڵی خۆت ئەو شوێن و کاتەی کە تێیدا ڕووی داوە، ئەو کەسایەتییانەی کە تێیدان، بهێنە پێش چاو، لێی بگەڕێ با بە هەموو گیانتەوە دیار بێت.

هەروەکوو چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا، کاتێک بە ڕۆح و گیان قسە دەکەین و، ئاماژەکانی دەموچاومان هاوڕێک دەبن و هاوتای دەنگمان دەبن، کاریگەریی زۆرتریان دەبێت، چونکە ئەو مانا شاراوەیەی ئەودیوی وتەکانمان، لە چۆنیەتی وەستان، جووڵە و ئاماژەکانماندا وەدەردەکەون.

دەزانن لە کاتی ئەوپەڕی بێدەنگبوونیشدا، هەموو گیانمان هاوار دەکات!

بۆ نموونە: چۆن ئەم ڕستانەی خوارەوە بەبێ وتە، دەردەبڕیت؟

- زۆرم گەرمایە.
- زۆرم سەرمایە.
- وسسسس، بێدەنگ بە.
- وەرە بۆ ئێرە.
- بە خێرایی وەرە بۆ ئێرە.
- دوور بکەوەرەوە، زۆر مەترسیدارە!
- ئیدی ئارامم لێبڕا.

- ماندووم.

- چیت وت؟ گویم لێت نەبوو.

کاتێک چیرۆکێک دەگێڕیتەوە، لێی بگەڕێ جەستەت بێتە قسە.

هەوڵ بدە جەستەت ڕەنگدانەوەی ئەو قسانە بێت، کە دەیانگێڕیتەوە، خۆ ئەگەر بە ڕوونی چیرۆکەکەت هێنایە پێش چاوی خۆت، وا دەیگێڕیتەوە و، جەستەیشت بووە بە بەشێک لە ڕووداوەکان، دەموچاوت، دەنگت، هەموو وێناکردنە ناوەکییەکانت، هاتوونەتە گۆ!.

Beyond Words: Nonverbal Communication

www.storyarts.com

#١٧

According to experts, a substantial portion of our communication is nonverbal. Every day, we respond to thousands on nonverbal cues and behaviors including postures, facial expression, eye gaze, gestures and tone of voice. From our handshakes to our hair styles, nonverbal details reveal who we are and impact how we relate to other people.

به پێی رای پسپۆڕان، بێگومان بەشێکی گەورە لە پەیوەندیکردنمان لە ڕێی نەوتراوەکانەوەن. ئێمە ڕۆژانە وەڵامی هەزاران ئاماژە و ڕەفتاری نەوتراو دەدەینەوە، کە خۆیان لە بارەکانی جەستە، ئاماژەکانی دەموچاو، تێڕوانینی چاو، ئاماژە جووڵەییەکان و ئاستی بەرزی و نزمی دەنگدا دەبیننەوە.

هەر لە شێوازی تەوقەکردنمانەوە بیگرە، تا بە شێوازەکانی قژداهێنان دەگات، ئەو تەواوی نەوتراوی ڕاستەقینەی ئێمە دەردەخەن و، کار دەکەنە سەر چۆنیەتی پەیوەندیکردنمان بەوانی دیکەوە.

وفقاً لآراء الخبراء، فإن جزءاً كبيراً من تواصلنا غير لفظي. فنحن نستجيب يومياً إلى آلاف الإشارات والسلوكيات غير اللفظية التي تتضمن وضعيات الجسد، وتعابير الوجه، ونظرة العين، والإيماءات ونبرة الصوت.

انطلاقاً من طريقة مصافحتنا وصولاً إلى تسريحات شَعرنا، تكشف التفاصيل غير اللفظية حقيقة من نحن، وتؤثر على كيفية تواصلنا مع الآخرين.

زیرەکیی سۆزداریی

نووسینی: نۆرمان ی. ڕۆزێنسڵ

زۆر کەس باسی زیرەکی سۆزداری یان زیرەکی هەڵچوونی "EI" دەکات، باشە ئەوە بە مانای چی دێت؟

بێگومان یەکێک لە لایەنە گرنگەکانی زیرەکی سۆزداری، درککردنی هەست و سۆزەکان و هەڵسووڕاندن و هەڵسەنگاندنیانە.

بۆ نموونە: درککردنت بۆ زیرەکی سۆزداریی خۆت، لە ڕێکخستن و بەڕێوەبردنی خودی خۆتدا یارمەتیت دەدات، لە کاتێکدا درککردنی هەست و سۆزی ئەوانی دیکە، وات لێ دەکات لێیان تێبگەیت و، لە پەیوەندییە تایبەتییەکان و پیشەییەکانتدا، سەرکەوتوو بیت.

بە تێڕوانین لە گرنگی زیرەکیی سۆزداری، پێم باش بوو خستنەڕوویەکی کورت بۆ ئەم بابەتە پێشکەش بکەم، لەگەڵ ١٠ ڕێگە بۆ زیادترکردنی ئەو زیرەکییە، هەموو ئەوانەم لە کتێبەکەمدا: "شۆڕشی هەڵچوونی" باس کردووە.

١- **نەبابەتەکە بپچڕێنە نەبیگۆڕە:** ئەگەر هەستەکانمان ئارام نەبوون، حەزمان بەوەیە لەڕێی پچڕانییەوە خۆمانی لێ بەدوور بگرین، یان ئاگالێبوونمان پەرت بکەین. ڕۆژانە بەلای کەمەوە ٢ جار دابنیشە و، لەخۆت بپرسە: هەستم چۆنە؟ کەمێکی پێدەچێت تا هەستەکان دەردەکەون، ئەو کاتە کەمە بەبێ پچڕان بە خۆت بدە.

٢- **لە بڕیاردان بەسەر هەست و سۆزەکانت، یان گۆڕینیاندا، پەلە مەکە:** هەوڵ بدە هەست و سۆزەکانت پێش ئەوەی بیریان لێ بکەیتەوە، ڕەت مەکەرەوە، لەبەر ئەوەی هەست و سۆزە جوانەکان بە زۆری وەکوو شەپۆلێک بەرز دەبنەوە و دادەبەزن، بەرز دەبنەوە تا

بە چلەپۆپە دەگەن، پاشان هێواش‌هێواش خاو دەبنەوە و دادەبەزن، نابێت ئامانجت بەرگرتن لەو شەپۆلە بێت.

٣- بنۆڕە و بزانە دەتوانیت پێکەوە بەستەرێک لەنێوان هەست و سۆزەکان و، ئەو کاتانەی کە بە هەمان ڕێگە هەستت کردووە، بدۆزیتەوە؟ هەر کات هەستت بە هەستێکی قورس کرد، لەخۆت بپرسە: پێشتر کەی هەستت بەم هەستە کردووە؟

ئەو ستراتیژییەتە یارمەتیت دەدات تا بزانیت ئەم هەستەی ئێستەت سروشتییە و هی ئەم دەمەیە، یان ڕەنگدانەوەی بارێکی ڕابردووە؟

٤- نێوان هەستەکان و بیرکردنەوەکانت پێکەوە ببەستەرەوە: کاتێک هەستت بە هەستێکی نائاسی دەکەیت، بەردەوام ئەوە بە سوودترە کە لەخۆت بپرسیت: ڕای من لەم شتەدا چییە؟ زۆربەی جاران یەکێک لە هەستەکانمان لەگەڵ ئەوانەی دیکەدا بەریەک دەکەون، ئەوەیش شتێکی سروشتییە، چونکە گوێگرتنت لە هەست و سۆزەکانت، عەینەن گوێگرتنە لە هەموو شایەتەکانی کێشەیەکی نێو دادگا، تەنیا لە ڕێی زانینی هەموو بەڵگەکانەوە، دەتوانیت بە بڕیارێکی باش بگەیت.

٥- گوێ لە جەستەت ڕابگرە: لەوانەیە ئەو دڵتێکچوونەی لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا بەرەو کارەکەت، هەستی پێ دەکەیت، بەڵگە بێت لەسەر ئەوەی کە کارەکەت چاوگەی شڵەژانە، یان لەوانەیە ئەو لێدانە هێواشانەی دڵت، لە کاتێکدا لەگەڵ کچێکدا قسە دەکەیت و پێی دەڵێیت: هەست دەکەم خۆشم دەوێیت، ڕازیی پێکەوە زەماوەند بکەین؟ ڕێک خۆشویستنی ڕاستەقینە بێت.

٦- ئەگەر هەقیقەتی هەستەکانت نەزانی، پرسیار لە کەسێکی دیکە بکە: زۆر بە کەمی خەڵک درکیان بەوە کردووە، کە کەسانی دیکەیش دەتوانن پێیان بڵێن: داخۆ هەستیان چۆنە؟ داوا لەو کەسە بکە کە

متمانەی پێ دەکەیت، تا پێت بڵێت پێویستە چۆن هەڵسوکەوت بکەیت، ئێ لەوانەیە وەڵامێکی لە ناکاو و ئیلهام بەخشت چنگ بکەوێت.

٧- **گوێ بۆ هەست و سۆزەکانی ئەقڵی نەستت بگرە:** چۆن دەتوانیت زیادتر درک بە هەست و سۆزەکانی ئەقڵی نەستت بکەیت؟

ستراتیژییەتی **"پێکەوەبەسترانی ئازاد"** تاقی بکەرەوە. کاتێک لە حاڵەتی خاوبوونەوە و پشوودانداییت، ڕێ بە بیرکردنەوەکانت بدە با بە ئازادی پیاسە بکەن و، چاودێریی ڕێڕەوەکەیان بکە. خەونەکانت لێک بدەرەوە، قەڵەم و دەفتەرێک لە ژوور سەرینەکەتەوە دابنێ، هەر لە خەو ڕابوویت، خەونەکانت تۆمار بکە. بە تایبەت ئاگات لەو خەونانە بێت کە دووبارە دەبنەوە، یان پڕن لە هەست و سۆزی بەهێز.

٧- **لەخۆت بپرسە:** ئەمڕۆ هەستم چۆنە؟ هەست و سۆزە گشتییەکانت بە ئیسراحەت بەپێی پێوەرێک لە ١ـەوە بۆ ١٠٠ هەڵبسەنگێنە، ڕۆژانە ئەنجامەکە لە تۆمارێکدا بنووسە، خۆ ئەگەر هەست و سۆزەکانت ڕۆژێک لە ڕۆژان زیادتر بوون و سنووریان بەزاند، کەمێک بیر بکەرەوە و، بزانە کام لە بیرکردنەوەکان یان پێکەوەبەستەرەکان، پەیوەندییان بەم زیادبوونەوەیە.

٨- **بیرکردنەوە و هەست و سۆزەکان بنووسە:** لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، کە نووسینەوەی بیرۆکەکان و هەست و سۆزەکانت، زۆر یارمەتیدەرن، ئەم پیادەکردنە سادەیە، کاتێکی ئەوەندەی ناوێت، لەوانەیە لە هەفتەیەکدا چەند کاتژمێرێکی کەمی بوێت.

١٠- **زانینی ئەوەی چ کاتێک ئیدی بەستە:** کاتێک دێت و ئیدی لە تێڕوانین بۆ ناخی خۆت دەوەستیت، فێر بە بزانە ئەو کاتە کەیە؟ تا تەرکیزت بەرەو دەرەوە ئاراستە بکەیت.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە هاندانی خەڵک بۆ ڕۆچوون لە هەست و سۆزە نەرێنییەکاندا، دەکرێت گەورەتری بکەنەوە. بۆیە زیرەکیی سۆزداری تەنیا ئەوە نییە لە ناخمان بنۆڕین، بەڵکو ئەوەیشە لە جیهانی دەرەوە و چواردەورماندا ئامادە بین.

Emotional Intelligence: 10 Ways to Enhance yours

www.normanrosenthal.com

#١٨

It is very important to understand that emotional intelligence is not the opposite of intelligence, it is not the triumph of heart overhead it is unique intersection of both.

David Caruso

زۆر گرنگە لەوە تێبگەیت کە زیرەکیی سۆزداری هاودژی زیرەکی نییە، سەرکەوتنی دڵیش نییە بەسەر ئەقڵدا، بەڵکو بادانەوەیەکی ناوازەیە لەنێوان ئەو دووانەدا.

من المهم جداً أن تفهم أن الذكاء العاطفي ليس معاكساً للذكاء، وليس انتصاراً للقلب على العقل، وإنما هو تقاطع فريد بينهما.

چی لەو ٤ پیاوەوە فێر بوویت کە لەسەر مێزێک دەمەقاڵەیان بوو؟

نووسینی: نیک ماکارۆنی

لەو چەند ڕۆژەی ڕابردوودا، لە یەکێک لە قاوەخانەکان دانیشت بووم چیم بینی؟ ئەوە خۆ ئەو ٣ پیاوە پیرە لەسەر مێزی سووچەکە دانیشتوون، ڕێک ئەو جێگەیەی لانکەی دەمەقاڵێ و مشتومڕە!

وا دەردەکەوێت، ئەو کەسانەی لە ڕیزێکدا دەوەستن و چاوەڕێی نۆرەی خۆیان دەکەن، حەز ناکەن کەسێکی دیکە بێتە سەر مێزەکەیان!

ئەمە جێی منە. کابرا هاواری کرد و وتی: پاشان خۆ چاوتان نابینێت ئەوە ڕۆژنامە نییە لەوێ دامناوە؟ بە خاووخلیچکییەوە بەرەو وەرگرتنی قاوەکەی دەچوو.

لەولاوە پیاوێک بە دەم بۆڵەبۆڵەوە وتی: بەردەوام ڕۆژنامە دەبینێ ئێ چووزانین گیراوە؟ بەڕاستی لە جێی خۆیدا بوو بەرگریی لەخۆی کرد، تا پاڵپشتی لە هاوڕێکانیشی بکات، چونکە ئەوان لە جێی خۆیان جووڵەیان نەکرد!

کاتێک کابرا بە قاوەکەیەوە گەڕایەوە، سەروچاوی بێزار دیار بوو، ئێ جەماعەت هەر وا لێی دانیشتوونە!

بجووڵێن... بە هاوارکردنەوە فەرمانی کرد.

ئەوەی دواتر ڕووی دا، لە هەموو ئەو شتانەی ئەم دواییانە بینیبوومن، شاعیرانەتر بوو.

یەکێک لەو جەماعەتە، بە هێواشییەکەوە وتی: ئەرێ بۆ نایەیت لەگەڵ ئێمەدا دابنیشیت؟ زەرەر ناکەیت ها! با ئەو خۆشییەت لەدەست نەچێت.

سەیر بوو، کابرا ڕازی بوو! لە ماوەی ئەو نیو کاتژمێرەی دواتردا، ئەو ٤ کەسە، خەریکی قسەگۆڕینەوە و چیرۆک و نوکتەبازی بوون، بەڕاستی چێژیان لە یەکتری وەردەگرت.

گڕی کابرای کە دەیوت: جێگە جێگەی خۆمە، دامرکایەوە. ئەوانیش لەبارەی ڕابردووی ژیانی، کارەکەی و گوزەرانییەوە پرسیاریان لێ دەکرد.

لە کۆتاییشدا، هەڵوێستێکی نەخوازراوی شڵەژێنەر، بە هۆی هەوڵی لێکتێگەیشتنەوە، بە بنبەست گەیشت.

What I learned from Watching Four Men Squabble over a table?

www.medium.com

#١٩

Why are we so stingy with our words when they have the power to touch a heart, to change a life, or to brighten someone's day?

Michelle Cox

باشە خێرە ئەوەندە لە وتەکانماندا ڕژد و دەستنووقاوین؟ لەگەڵ ئەوەدا کە دەتوانن لە دەرگای دڵێک بدەن، ژیانێک بگۆڕن، ڕۆژی کەسێک ڕووناک بکەنەوە!

لماذا نحن بخيلون جداً بكلماتنا، مع أنها تمتلك المقدرة على أن تمس قلباً وتغير حياة وتضيء يوم شخص ما؟

٧ ڕێگە بۆ ئەوەی بڵێیت: بەڕاستی داوای لێبووردنم هەیە!

نووسینی: جین کیم

بەو سیفەتەی کەسێکم، بەردەوام هەوڵم داوە پاساوی ڕاستگۆیانە بۆ خۆشەویستانم بهێنمەوە، پەنام بۆ پسپۆڕان برد، تا ڕای ئەوان وەربگرم و، لە چۆنیەتی وتنی: داوای لێبوردن دەکەم، باشتر تێبگەم.

١- دان بەوەدا بنێ ئەوەی کردووتە هەڵە بوو: بە ڕای دکتۆرە *ئێلیزابێس م. مینی*، یەکەمین هەنگاو بۆ داوای لێبووردن، ڕوونکردنەوەی هەڵەکەیە. پێویستە لەوە تێبگەیت و دانی پێدا بنێیت، تا بزانیت چۆن چۆنی بوویت بە هۆی ئازاردانی کەسێک. خۆ ئەگەر ئەو هەستەت نەبێت، وتەکانت ئازاردەربوون و گەلێک ڕەقبوون، ئەوەی تەنیا وتنی: داوای لێبووردن دەکەم، کاریگەری کەمترە لەسەر گوێگر.

٢- ڕاستگۆ بە: ئەوەی لای هەمووان ئاشکرایە، ڕۆشنبیرییەکەمان لەسەر داوای لێبووردنی ڕووکەشانە ڕاهاتووە، بە تایبەتیش لای کەسانی سیاسی و کاربەڕێوەبەرانی دەوڵەت.

وەلێ بە ڕای چارەسەرکاری دەروونی: ***کیمبەرلی هێرشینسن*** بە داوای لێبوردنی ڕاستگۆیانە و خاکییانەی نایەوێت بیانوو بۆ هەڵەکە بهێنێتەوە، بەڵکو ئەوە دەردەخات، تۆ درکت بە کارە ئازاردەرەکانت کردووە و، کۆڵی بەرپرسیارییەتی لە ئەستۆ دەگریت و ئامادەی بۆ گۆڕان.

٣- داوای چاوپۆشین بکە: کاتێک داوای بەخشین دەکەیت، هەلێک بە کەسی بەرانبەر دەدەیت وەڵام بداتەوە، کاتیان بدەرێ. جا ئەگەر ڕای خۆیشیان نەگۆڕن و ئاشت نەبنەوە، هێشتا ئاوڕدانەوەیەکی گرنگە و، تۆپەکەت بۆ گۆڕەپانەکەی خۆیان گەڕاندووەتەوە.

کیبا ڕیچمۆندی پسپۆڕ لە دروستی ئەقڵی و پەیوەندییەکاندا، دەڵێت: ئەو داوای لێخۆشبوونە، هەلی ئەوەیان پێ دەدات، یان بیانووەکە وەردەگرن، یانیش ڕەتی دەکەنەوە.

٤- وا سەیری داوای لێبوردن مەکە بردنەوە یان دۆڕان بێت: *کارۆلین کۆلی* کە پسپۆڕە لە بواری دەروونزانی هاوسەرگیری و خێزاندا، لە کاتی کارکردنیدا، دەبینێ چەندان پیاو تەنیا بردنەوەیان دەویست و لە کەلەی شەیتان نەدەهاتنە خوار و، هەر خۆیان بە ڕاست دەزانیت!

وەلێ کاتێک سنوورت بەزاندووە، وتنی: داوای لێبوردن دەکەم، یانی نا ئەوە هێشتا تۆ لەسەر هەقەکەیت، نەخێر. بە ڕای *کۆلی* یانی تۆ نرخێک بە پەیوەندییەکە دەدەیت، زیادتر لەوەی لەخۆبایی بێت!

٥- سەرزەنشتیان مەکە: ئەم گرێیەیان زۆر توندکراوە و بە ئاسانی ناکرێتەوە، چونکە نەریتم وایە، حەزم بەوەیە کەسێک شتێکم لەگەڵدا بکات و، وام لێ بکات منیش هەڵسوکەوتێک بنوێنم.

بە ڕای چارەسەرکاری دەروونیی پەیوەندییەکان: *ڕۆندا میراد*، وتنی: من ئەوەم نەدەکرد، ئەگەر تۆ فلان شتت نەکردایە، ئەو پەیامەی لێ دەخوێندرێتەوە، کە تۆ بەرپرسیارییەتی کردەوەکانت هەڵناگریت! دیسان یانی سەرزەنشتکردنیان داوای لێبوردنەکەت هەڵدەوەشێنێتەوە.

٦- ئامادە بە چەندان جار داوای لێبوردن بکەیت: پێویستە هەندێک کات زیادتر لە جارێک بڵێیت: لێم ببوورە. چارەسەرکاری دەروونی و پسپۆڕ لە پەیوەندییەکاندا: *شلۆمۆ سلاتکین* ئەو وەسییەتەکەمان بۆ دەکات، چەندان جار و دووبارە و سێبارە، داوای لێبوردن بکەینەوە بە تایبەت بۆ هەڵە کوشندەکان، ئەو دەڵێت: داوای لێبوردن دەکەیت و دەتەوێت ئاوەکە بۆ سەرچاوەکەی بگەڕێتەوە؟ ئەوە لە جێی خۆیدا

نییە! ئەو زۆر دووبارەکردنەوەیە، تووڕەیی بەرانبەر کەم دەکاتەوە و، بۆ گەڕانەوەی دووبارە متمانەپێکردن، یارمەتیدەرە.

٧- **پێیان بڵێ دواتر چۆن دەگۆڕێیت:** هەمووومان لەسەر ئەوە کۆکین، داوای لێبوردن هیچ ئەرزشێکی نییە، ئەگەر گۆڕانێک ڕوو نەدات.

بزانە چۆن ڕەفتارەکەت دەگۆڕیت، تاکو لە ئایندەدا لەو کێشەیە خۆت بەدوور بگریت. دکتۆرە ***جێیسی ماسیۆس*** دەڵێت: گرنگتر لە داوای لێبوردن، ئەوەیە شوێن گۆڕانکاری بکەویت، ئەوەیش تاکە ڕێگەیە بۆ ئەوەی کەسی بەرانبەر بزانێت، بە ڕاستی تۆ لەوەی کردووتە، دڵگران بوویت.

7 Ways to truly Say You're Sorry

www.psychologytoday.com

#٢٠

Each day, we have the opportunity to learn something new, apologize for our mistakes, and become better.

Lewis Howes

هەموو ڕۆژێک ئەو هەلەمان لە بەردەست دایە بۆ ئەوەی شتێکی نوێ فێر بین، بۆ ئەوەی لە بەرانبەر هەڵەکانماندا داوای لێبوردن بکەین، بۆ ئەوەی باشتر بین.

في كل يوم لدينا الفرصة لنتعلم شيئاً جديداً، ولنعتذر عن أخطائنا، ولنصبح أفضل.

هێزی بەرگەگرتنی بەرپرسیارییەتی

نووسینی: مایکڵ جۆزیفسۆن

دەوترێت: ئێمە کاتێک ئەو هێڵە جیاکەرەوەیەی نێوان منداڵی و پێگەیشتن دەبڕین، کە لە وتنی: "بێگومان لەدەست چوو"ـەوە بەرەو وتنی: "بێگومان لەدەستم دا" دەڕۆین.

لە ڕاستیدا بەرگەگرتنی کۆڵی قورسی بەرپرسیارییەتی و، ڕازیبوون بەو ڕۆڵەی کە لە ژیانماندا دەیگێڕین، نیشانەی پێگەیشتنی هەست و سۆزەکان و ئاکارمانە، هەر ئەویشە وای کردووە هەڵگرتنی ئەو کۆڵە، بکاتە بناغەیەکی سەرەکی بۆ کەسێتییەکی باش.

خەڵکانێکی زۆر هەن بە فەلسەفەکەی ***پیتەر بان*** هەڵخەڵەتاون، کە پێگەیشتن ڕەت دەکاتەوە و، لە بەرپرسیارییەتی هەڵدێت!

بەڵێ، ڕاستە هەندێک جار ئەو بارە وامان لێ دەکات شتی ناخۆش و نابەدڵ، یانیش مەترسیدار بکەین، بەڵام خۆ هەر دەبێت خۆمان گورج بکەینەوە و، قۆڵی لێ هەڵبماڵین و، بەرەو ئامانجەکانمان هەنگاو بنێین و، ڕێک و ڕاست ڕێگەی چاوتێبڕینەکانمان بگرینە بەر!

سوودەکانی هەڵگرتنی کۆڵی بەرپرسیارییەتی، لە نارەحەتییەکانی دەربازمان دەکەن، ئێ کاکە ئەگەر وا نەکەین، دەبینە کۆیلەی کەسانی دیکە، یان بارودۆخەکان خۆیانمان بەسەردا دەسەپێنن.

بەرپرسیارییەتی یانی توانای وەڵامدانەوەی بارودۆخەکان، هەڵبژاردنیان، گونجاندنیان لەگەڵ ژیانی خۆماندا. یانی بەهێزییەک کە دەمانخاتە پێشی پێشەوە، خۆ ئەگەر بەدوای دواوە ڕازیت، ڕەببی موبارەکت بێت!

بەرپرسیارییەتی وامان لێ دەکات لەباردابوونەکانمان بنرخێنین، ئێ با بزانین بایی چەندین! ئەوەیش یانی نا ئیدی پشت بە کەسی دیکە نەبەستین، نەخێر، بەڵکو بۆ خەڵکی دەردەخەن، کە ئەوانیش شایەنی ئەوەن پشتیان پێ ببەسترێت. کە وا بوو متمانەیش دێتە گۆڕێ، ئێ متمانە ئەو کلیلەیە چەندان دەرگای کڵۆمکراوت بۆ دەکاتەوە.

بۆیە ئەگەر دەتەوێت بەسەر ژیانی خۆتدا زاڵ بیت، ئەگەر بەختەوەریت دەوێت، ئەگەر هێز و ئازادی و سەربەخۆییت دەوێت، وەرە قۆڵی مەردایەتی لێ بکە بە لادا و، وەکوو پیاوان وەرە مەیدان و بە وێنەی شێرەژنان ڕاپەڕە!

The Power of responsibility

www.whatwillmatter.com

#٢١

A hero is someone who understand the responsibility that comes with his freedom.

Bob Dylan

پاڵەوان ئەو کەسەیە لەو بەرپرسیارییەتییە تێدەگات، کە هاوشانی ئازادییەکەیەتی.

البطل هو شخص يفهم المسؤولية التي تترافق مع حريته.

چۆن داوای یارمەتی دەکەیت؟

نووسینی: تۆنی بێرنهارد . ج . د

چەنـد جـار ئەوەت بە هـاوڕێیەک یـان خزمێـک وتـووە کە ئەگەر پێویستی بە یارمەتی تۆیە: پێم بڵێ بزانم هیچت ناوێت تا بۆت بکەم؟ ئەگەر هیچـی نەویسـت، هەر وا بەردەوام دەبیـت و، بـۆ جارێکی دیکەیش پێی دەڵێیتەوە؟

بیرم نایەت چەندان جار ئەوەم کردبێت، مەبەستم لەوەیە نەمتوانیوە بەردەوام بم و لێی بپرسمەوە. سەرەڕای ئەوەی ئەو کارە دڵخۆشم دەکـات و، ئەو جـۆرە ڕەفتـارەم هەیە، کەچـی جارێکیـان تووشـی نەخۆشـییەکی قـورس بـووم، هـیچ پەیوەنـدییەکم بەوانەوە نەکرد، کە پێشتر دەستی یارمەتییان بۆ درێژ کردبووم، وام لێک دایەوە، ئەو وازهێنانەیـان لە زانینـی بـارودۆخم، بە هـۆی ئەوەوە بـووە لە یارمەتیدانمدا، ڕاستگۆ نەبوون.

کەچی هەر وا بۆم دەرکەوت، مەسەلەکە بەو شێوەیە نییە کە من لێی حـاڵی بـوومە. ئەوە بـوو جارێکیـان یەکێـک لە هاوڕێکـانم هـات بۆ سەردانم، جلێکی زۆر جوانی بە دەستەوە بوو کە بۆ نەوەکەی کڕی بوو. کاتێک پێم وت: ئەو عەزیزییە زۆر بەلامەوە جوانە، منیش دەتوانم دانەیەک بۆ نەوەکەم بکڕم؟ وتـی: ئەی بۆ نـا! وتـم: باشـە من ناتوانم بچمە دەرەوە، ئەی خوایە چی بکەم؟

ئەوە بـوو ڕۆیشـتە دەرەوە و، دوای مـاوەیەکی کەم هـاتەوە و، ٢ قیاسی هێنابوو، تا یەکێکیان هەڵبژێرم. ئەوە بوو دانەیەکیانم هەڵگرت و، لەسـەر چەکێکـی بـانقی نـرخەکەیم بـۆ نووسـی. دواتـریش کە گەڕایەوە، دەبـوایە ئەو دانەیەی کە نەمویسـتبوو، بـۆ دوکـانەکەی بەرێتەوە.

کاتێک نەخۆش کەوتم، ئەو تەنیا کەسێک بوو وتی: پێم بڵێ هەر کات پێویستت بە یارمەتیدان بوو، ئاگادارم نەکەیتەوە، لێت عاجز دەبم!

هەر چەند هیچم لێ داوا نەکردبوو، وەلێ کرینی ئەو عەزیێە، بۆ من وەکوو دیارییەک وا بوو.

ئەوەی لەو کەسانەوە فێر بووم کە دەستی یارمەتییان بۆ درێژ کردووم:

١- بێگومان لە قسەکردنەکەیاندا ڕاستگۆن و، ئەوەیان مەبەستە.

٢- بەرپرسیارییەتی بەدواداچوون و داوالێکردن لە ئەستۆی خۆمە، نەک ئەوان.

٣- باشترین ڕێگە بۆ ڕازیبوون بە یارمەتییەکەیان، سپاردنی ئەرکێکە پێیان، تا بۆت بکەن.

خاڵەکانی یەکەم و دووەم، لە ئەزموونی خۆمەوەن، بەڵام سێیەمیان ئەوەمان پێ دەڵێت: پێویستە بزانین، هاوڕێیان و خزمان، ئەقڵخوێنەرەوە نین تا بزانن چیمان دەوێت، بەڵکو دەبێت خۆمان پێیان بڵێین.

جا هەرچەند داواکارییەکەت دیاریکراو بێت، باشترە. بۆ نموونە: ئایا دەتوانیت جار نا جارێک جلەکانم بۆ بشۆریت؟

یان پەیوەندیی تەلەفۆنی لەگەڵدا بگرە، یان نامەیەکی ئێلکترۆنی بۆ بنێرە، پێویستییەکەی خۆتی تێدا ڕوون بکەرەوە، لەوانەیە بڵێیت: ئەوە دەبێتە ئەرکێک لەسەر کەسەکە، بەڵام ئەگەر خۆت ئەو کارانە بۆ خەڵک ڕاپەڕێنیت، هەرگیز بە ئەرکی لە قەڵەم نادەیت. دەی دەست پێ بکە و، داوا بکە، دەی!

HOW TO ASK FOR HELP?

WWW.PSYCHOLOGYTODAY.COM

#٢٢

refusing to ask for help when you need it is refusing someone the chance to be helpful.

RICK OCASEK

ڕەتکردنەوەی داواکردنی یارمەتی، لە کاتێکدا پێویستت پێیەتی، یانی ڕەتکردنەوەی پێدانی هەل بە کەسێکی دی، بۆ ئەوەی بەسوود بێت!

رفضك طلب المساعدة عندما تحتاجها، يعني رفضك إعطاء الفرصة لشخص آخر ليكون مفيداً.

ترس یان ڕێزگرتن؟

دەگێڕنەوە زەمانی زوو پاشایەک هەبوو، زۆر دڵڕەق بوو، ناوی **فیرات سینگ** بوو، پاشای شاری "ڤیجی ناگار" بوو، کەسێک نەبوو لە خەشمی ئەو نەترسێت!

پاشامان سەگێکی هەبوو ناوی **جاک** بوو، ئەوەندەی خۆش دەویست هەر باس نەدەکرا. بەیانییەکی زوو **جاک** تۆپی.

فیرات سینگیش ڕێوڕەسمی بەخاکسپاردنی بۆ سەگەکەی ڕێک خست، ئەی خوا کەی، سەگ و مەراسیم! پیاوم دەویست نەیەت بۆ سەر گۆڕستان، خەڵک جمەیان دەهات.

پاشا بەوەی کە بینی خەڵک خۆشیان دەوێت، زۆر دڵخۆش بوو، خۆی وا هاتە پێش چاو، لە جیهاندا کەس نییە ئەوەندەی ئەم جەماوەری هەبێت!

ئەوە بوو پاش ماوەیەک جەنابی پاشا وەفاتی کرد، چی ڕووی دا؟ ئەقڵت بۆ کوێ دەچن؟

تاقە نەفەرێک نەهاتە سەر مەیتەکەی! ئەی هاوارم هەیش!

Fear vs Respect

www.moralstorries.org

#٢٣

Respect is something you have to earn. You cannot force it on others to respect you.

There is a thin line between fear and respect, every one of us should understand it and do necessary corrections in our personalities.

ڕێزگرتن شتێکە پێویستە بەدەستی بهێنیت، ناتوانیت وا لە خەڵکی بکەیت تا ڕێزت لێ بگرن. هێڵێکی پان لەنێوان ترس و ڕێزگرتندا هەیە، پێویستە هەریەکێکمان لەوە حاڵی بین و چی ڕاستکردنەوەیەک پێویستە لە کەسایەتیماندا، بیکەین.

الاحترام شيء عليك تكسبه، إذ لا يمكنك أن تجبر الآخرين على احترامك، هناك خيط رفيع بين الخوف والاحترام، وعلى كل واحد منا أن يفهم هذا، ويجري التعديلات اللازمة في شخصيته.

چۆن ڕەخنە لەوانی دی دەگریت بێ ئەوەی سووکایەتییان پێ بکەیت؟

تیجفان بیتینگەر

بە زۆری لە ژیانماندا پێویستمان بەوە دەبێت ڕەخنە لە هەڵسوکەوتی ئەوانی دیکە بگرین، وەلێ لە هەمان کاتدا کارەکە هەر وا ئاسان نییە.

کەس حەز ناکات پێی بوترێت: تۆ هەڵەیت و ڕەفتارەکەت پێویستی بە هەڵسەنگاندنە، کەچی هێشتا ناتوانین لە ڕەخنەگرتن لە خەڵکی خۆمان بەدوور بگرین و، بڵێین: پێیان خۆش نییە ڕەخنەیان لێ بگرین!

ئەگەر بەردەوام ڕێ بەوانی دی بدەین لەسەر هەڵەکانیان بمێننەوە، ئەنجامەکەی هەر ئەوەیە لێیان بێزار دەبین و، ڕقمان لێیان دەبێتەوە، ئێ کەواتە هیچمان نەکرد. دەتوانین ڕەخنەیان لێ بگرین و، نەیشیانکەین بە دوژمن، بەڵام چۆن؟ فەرموون ئەم خاڵانە جێبەجێ بکەن:

٧- **منیش هەڵەیەکی وام کرد:** ئەو ڕستەیە هەڵوێستەکە باشتر دەکات، ئەگەر لە واقیعیشدا وا نەبێت، دەتوانیت توندی ڕەخنەکەت بەوە سووک بکەیت کە بڵێیت: منیش لەو حاڵەتەی تۆدا هەمان شتم دەکرد... ئەو جۆرە دەربڕینە لەخۆ بەگەورەبینین دوورمان دەخاتەوە، هەروەک ئەو پەیامەیشی تێدایە، کە گوێی مەدەرێ، خەڵکی دیکەیش هەمان هەڵەی تۆیان کردووە.

بۆ نموونە: کرێکارێکی نوێ لە کارگەیەکدا، لە سەرەتادا تووشی شڵەژان دەبێت، حەتمەن دەکەوێتە هەڵەوە، خۆ ئەگەر مێشکی کەڕ و کاس بکەین و هەر بیڵێینەوە، ئەوە پاڵنەرەکەی لەدەست دەدات، وەلێ ئەگەر بڵێین: ئەوە هەڵەیە، بەڵام چاککردنەوەی ئاسانە، بەو قسەیە وەکوو ئەوە وایە بە بەردێک ٢ چۆلەکە بکوژین!

٢- **ژێیەکانی دەنگ:** گۆڕانی ئاستەکانی دەنگ و ئاماژەکانی دەموچاو، لە ٧٠%ی گەیاندنی قسەدا بەشدارن، بەڵام خودی قسەکان ئەوەندە

گرنگ نین. بۆیە ئەگەر پێویست بوو بە ئاماژەیەک کەلێنێک لە ڕەفتاری کەسێکدا دیاری بکەیت، دەبێت زۆر باش ئاگات لەو ڕێگەیە بێت کە کارەکەی پێ دەکەیت.

ئامان نەکەی وا قسە بکەیت کە هەستی گاڵتەپێکردن، یان تووڕەبوون، یان خۆبەگەورەزانینی لێ بخوێنرێتەوە. بە شێوازێکی سروشتی ڕێکوپێک و نەرمونیان و دڵسۆزانە بدوێ.

تەنانەت ئەگەر وای دابنێیت کەسەکە پێویستی بەو توندی و تووڕەبوونە هەیە، هێشتا نابێت بیکەیت، چونکە وای لێ دەکات بە شێوەیەکی نەرێنی هەڵبچێت، ئەگەریش بە جوانی و دۆستخوازانەوە بیکەین، دیارە دواندن بە زمانی گوڵ، هیچ کات زیانی نییە!

٣- زەردەخەنە: خۆ ئەگەر هاوڕێیەک شتێکی کرد و بێزاری کردین، ئەستەمە ڕەخنەی لێ بگرین و، هەستە نەرێنییەکانمان دەرنەبڕین. بۆیە هەوڵ بدە زەردەخەنەکە بخەیتە پێش قسەکردنتەوە، چونکە ئەو کارە وەکوو ئاوێک بە شێوەیەکی نائاگایانە، گڕی هەڵوێستە توندوتیژەکان دادەمرکێنێتەوە.

کاتێک زەردەخەنە دەکەین، ئاسانترە پشوو بدەین و، کەشێکی ئەرێنی بخوڵقێنین.

٤- ڕەخنە لە شتە گرنگەکان بگرە: هەمووومان ڕقمان لەو هەرزەگۆیانەیە، کە لە قەرەوڵی ڕەخنەوە.لە هەموو هەڵخلیسکانێک دەنۆڕن. ئەگەر وات کرد، ئەوە بۆ هەڵە گەورەکانیش لێت هەڵدێن و، حەز بەو بۆڵەبۆڵە پیرەژن ئاسایەت ناکەن.

بۆیە لێبووردە بە، ئەگەر کەسێکیان مەکینەی کەپسەکەیان لە شوێنی خۆی دانەنایەوە، یانی دنیا نەڕووخاوە و، کەموکوڕییەک لە کەسێتییەکەیدا هەیە، خۆ ژیان بەبێ ئەو مەکینەی کەپسە هەر بەردەوامە! مەگەر وا نییە؟

٥- **رەخنەی پێچراوە:** ئەگەر ئێمە زۆر زیرەک بین، دەتوانین ڕەفتاری خەڵکانی دیکە ڕاست بکەینەوە، بەبێ ئەوەی ڕەخنەی ئاشکرایان لێ بگرین، بەڵام ئەوە چۆن دەبێت؟

ئەگەر هاوڕێکەت لەسەر ئەنجامدانی هەڵەیەک بەردەوام بوو، هەوڵ بدە بە ڕێگەیەکی دروست ڕاستی بکەیتەوە, لە سروشتە ئەرێنییەکەی خەڵک نزیک بەرەوە.

٦- **پیاهەڵدان ئینجا ڕەخنە:** کەس نییە مەگەر هەندێک سیفەتی باشی هەر تێدایە، ئەگەر دەتەوێت ڕەخنە لە یەکێکیان بگریت، بۆ چەند شتێکی باشیش باس ناکەیت کە ئەنجامی دەدات؟

بێگومان ئەوە وایان لێ دەکات لەبارێکی میزاجیی باشدا بن، دواتریش ڕەخنەکە بە سنگفراوانییەوە وەردەگرن. بەڵام دەبێت پیاهەڵدانەکەمان ڕاستگۆیانە بێت، ئەگینا تەنیا دەملووسییەکەمان پێ دەبڕێت!

How to Criticise People without Causing Offence

www.lifehack.org

#٢٤

Angelou said: People will forget what you said and did, but they will never forget how you made them feel.

ئەنجیلۆ دەڵێت: خەڵكی ئەوە لەبیردەكەن كە چیت وتووە، یان چیت كردووە، وەلێ هەرگیز ئەوە لەیاد ناكەن كە چۆن وات لێكردوون هەست بكەن.

يقول أنجيلو: سينسى الناس ما قلت وما فعلت، ولكنهم لن ينسوا أبداً كيف جعلتهم يشعرون.

چەند وشەیەک ژیانیان گۆڕیم

بۆ ئەو کیژە هەرزەکارەی کە بە هەڵکەوت لە شەمەندەفەرەکەدا، هاوسەفەرم بوو:

تۆ لەگەڵ هاوڕێکەتدا دەدوایت، ئەو خەمۆک دەردەکەوت، چونکە دڵدارێکی نەبوو، منیش ئاگام لێبوو لێنەبوو چیتان دەوت، وەکوو ورێنەیەک دەهاتە گوێم کە دەوت: خێرە بەو شێوەیە حەزت بە دڵدارێکە؟ بڕوات وایە ئەگەر ئەو دڵدارەت دەست بکەوت، چی لە ژیانتدا دەگۆڕێت؟

ئەو قسەیەی لە خەو ڕاپچڵەکاندم. ڕێک ئەو کاتە منیش عەودالی "پیشەی خەونەکانم" بووم، دوودڵ و خەمۆک بووم، بەو هۆیەوە فرمێسکم دەهۆنییەوە، هەستم دەکرد شکستێکی جەرگبڕم هاتووەتە پێش، تەنانەت وای لێ کردبووم، بیرم هەر لای ئەو بێت، بێزراربوونم هەر بە هۆی ئەوەوە بوو!

ئەو دەمەی گەیشتمەوە ماڵ، لیستێکم نووسی، بە حسابی خۆم ئەگەر پیشەکەم دەست بکەوتایە، ئەو شتانە دەگۆڕان و، شتی نوێ دەهاتنە نێو ژیانمەوە.

چی لیستێک، عەینەن لیستی ئەو پیاوە شارییەی کە ژنەکەی لە ماڵەوە بۆی دەنووسێت و، بەرەو مۆڵێک لە مۆڵەکان، پاڵی دەنێت!

هەر لەبنەوەڕا بڕوام وا بوو، هەموو ئەو کێشە گەورە و بچووکانەی دێنە ڕێم، هەر هەموویان بە هۆی نەبوونی ئەو پیشەیەوەیە کە خەونی پێوە دەبینم، چەندان شتم خزاندبووە نێو ئەو لیستەوە: لیستی چاوەڕوانی!

کتومت وەکوو ئەو کەسانەم لێهاتبوو، کە هیوایەتیان چوونە ڕیزەکانی یانەیەکی وەرزشی بوو، یان هیوایەتیان ئەنجامدانی حەزەکانیان بوو.

لیستەکەم بە دەستەوە دەگرت و، هەموو ئەو شتانەی نووسیبوومن، وردەوردە ئەنجامم دەدان. لەگەڵ کێشەکەدا دەستە و دامانی یەکتر بووین و، بەدوای دەرچەیەکەوە بووم تا خۆم ڕزگار بکەم و، ئەوانەیان کە لێیان ڕازی نەبووم، لەخۆم دوور بخەمەوە.

عەیامێکە من هەر ئەو پیشەیەم دەوێت و خەیاڵی داگیر کردووم، کەچی بەختەوەریم لەسەر ئەو پەکی نەکەوتووە!

لەو کاتەوە وام لێهاتووە، ئەگەر کەڵکەڵەی ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراو کەوتە کەللەم، کاتێکی پێویست تەرخان دەکەم و، بیر لەو خەیاڵە پڕوپووچانە دەکەمەوە، کە دەروونم حەزی پێیانە و، بەردەوام دەیانکاتە بیانوو بۆ ئەنجامنەدانی چارەسەری کێشەکانی دیکەم، کە پێیانەوە گیرۆدەم!

ئای خودایە، من بە دووی چیدا وێڵم و، چی نەگبەتییەک یەخەم دەگرێت! چی خۆدزینەوەیەکە؟

بۆیە، سپاس ئەی کیژی نازدار، تۆ بە ڕێکەوت کەوتیتە ناو شەمەندەفەرەکەی منەوە، هەوڵت دەدا یارمەتی هاوڕێکەت بدەیت، کەچی تیرەکەت بە هەڵە نێچیرێکی دیکەی پێکا کە من بووم، ژیانی پیاوێکی غەریبەت گۆڕی!

Two Women Changed my Life And They Don't Even Know I Exist

www.sunnyskyz.com

#٢٥

Words have the power to destroy or heal. When words are true and kind, they can change the world.

Budda

وشەکان توانای ئەوەیان هەیە تێکشکێنەر یان شیفادەر بن، کاتێک وشەکان ڕاستگۆیانە و نەرمونیانن، دەتوانن جیهان بگۆڕن.

تمتلك الكلمات المقدرة على أن تدمر أو تشفي. عندما تكون الكلمات صادقة ولطيفة باستطاعتها أن تغير العالم.

٨ ستراتیژ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە ژیانت تێک دەشکێنن

نووسینی: بیگ ستریب

بەیانییەک لە خەو ڕادەبیت و لە ناکاو درک بەوە دەکەیت، لە پەیوەندییەکدا کە لێوانلێوە لە کێشە، خودهەڵسووڕاندن لە دەست دەدەیت. تۆ ڕووبەڕووی سەرزەنشتکردن، هێرش بۆهێنان و ئازار دەبیتەوە، ئیدی گرنگ نییە ئەو کەسەی وا دەکات، دایک و باوکتن یان برایەکت، یان هاوڕێی کارەکەت، یان هاوڕێیەکی گیانی بەگیانی، یانیش پیاوەکەت!

هەروەک گرنگ نییە کەسەکە هەلپەرستە، یان تەبیعەت کێوی، شەڕەنگێزە یان خۆپەرست، دەیەوێت تۆ لەژێر ڕکێفی ئەودا بێیت و بچیت!

ئەوەی گرنگە، ئەوەیە: "تۆ نازانیت چی بکەیت،" درکت بەوە کردووە پەیوەندییەکەتان دروست یان باش نییە، چونکە وات لێ دەکات هەست بە خراپەیەک بکەیت، بە چ ڕێگەیەک، خۆیشت نازانیت، وەکوو ئەوەی هەڵواسرابیت!

وا لە خوارەوە ٨ ستراتیژییەت دەخەمە بەر چاوانت، تاکو بتوانیت بەرگەی ئەو بەیەکداکێشانانە بگریت:

١- درک بەو سیفەتانە بکە کە دەتکەن بە نێچیرێکی ئاسان:

هەڵسەنگاندنی ئەو هەڵسوکەوتانەت، کە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بەرانبەرەکەت بیانقۆزێتەوە، یانی نا تۆ بەرگەی مامەڵەکردنی هەڵەی ئەو بگریت، نەخێر، یان لۆمەی بکەیت.

ئایا پێویستی تۆ بۆ ڕازیکردنی ئەوانە، یان ترسی لەقبوونی پەیوەندییەکەتە، کە وات لێ دەکات وەکوو گورگی بە نووشتە دەم بەستراوت لێ بێت؟

ئەو شتەی وای لێ کردوویت هەست بە نائارامی و شلەژاویی بکەیت، جوان شی بکەرەوە، تەرکیزت بخەرە سەر هۆکاری ئەو هەستەت، نەک خودی هەستەکە، پاشان بزانە چی شێوازێک بۆ بەرپەرچدانەوەی گونجاوە، دواتر ناوی خوای لێبهێنە و، تەقەی لێ هەڵبسێنە!

٢- کارلێککردنت بخەرەڕوو:

جارێکی دیکە و بێ ئەوەی لۆمەی بکەیت، لە پلەی پەرچەکردارەکەت بنۆڕە، بزانە داخۆ بەهێزە یان لاواز؟ بەهێزی یان لاوازیی پەرچەکردارەکەت، کاریگەرییان لەسەر نەمان یان مانەوەی ئەو هەڵسوکەوتە هەیە، چونکە کابرا لاوازییەکە وەکوو ڕێپێدانێک دەبینێت و، خۆی بە موسەیتەر دەزانێت و وا مامەڵەت لەگەڵدا دەکات.

لەولایشەوە کەسانی زووهەڵچوو، کە سروشتیان پەیوەندییەکی نائارامە، زەندەقیان لەو ئاماژانە دەچێت کە لەلایەن بەرانبەرەکانیانەوە ئاراستەیان دەکرێت، بۆیە هەموو کات لە کەمیندان و فیشەکیان سوارە، پیاوم دەوێت لێیان نزیک ببێتەوە! کەچی ئەمانیش لەلایەن کەسانی خۆپەرستەوە، دیسان دەبنە جێی گاڵتەپێکردن و، وەکوو دەڵێن: کونەکەیان ئاشکرا دەبێت!

لەجیاتی ئەو دووبارە، هەڵچوونەکانت هەڵبسووڕێنە، هەندێک ئامانج بۆ خۆت دابنێ، تا بە شێوەیەکی جیاواز هەڵسوکەوت بکەیت. ڕێگەی "ئەگەر- لەو کاتەدا" لە بیرکردنەوەتدا بەکار بخە، تاکو لە جێبەجێکردنی پلانەکەتدا، هانت بدات، خۆت بۆ ئەو هەڵوێستانەی کە لەوانەیە قسەکردنێکی ڕووبەڕوو بێتە پێش، ئامادە بکە، شێوازی

"ئەگەر وا بوو- ئەو کاتیش وا دەبێت" بەکار بهێنە، بۆ نموونە: ئەگەر هاورێکەم تەعلیقێکی بریندارکەری بەکار هێنا، ئەو کات ئێژم: هەست ناکەیت ئەوەی وتت بریندارکەرە؟

ئەوە پێویستی بە خۆڕاهێنانە و، هەر وا ئاسان نییە، وەلێ بەرگریکردن لەو شتانەی بڕوات پێیانە، گرنگترە!

٣- متمانەت بە مەزەنەکردنەکەت هەبێت:

یەکێک لەو هۆکارانەی وا لە کەسانی خاوەن شێوازی پەیوەندی نائارام دەکات، لەو ئازارەی بەدەست کەسانی دیکەوە دەیچێژن، بەردەوام بن، متمانەیان بە خۆیان، یان لە ئەندازەگیری ڕووداوەکاندا، لاوازە.

خۆ ئەگەر پێگەی گریمانەکراوت ئەوە بێت، بەردەوام پاساو بۆ ڕەفتاری تێکشکێنەر بهێنیتەوە " قەیدی نییە، خۆ ئەوەی وتی، مەبەستی نەبوو، تەنیا هەڵچوونێک بوو،" یان پێدانی ئەو مافە بە کەسی ئازاردەر کە گومانت لە هەڵسوکەوتەکەی هەبێت "درکی بەوە نەکردووە ئەو ڕەفتارەی ئازار بەخشە، فەقیرە مەبەستی ئەوە نەبوو، هەر تێدەگات کە هەڵە بوو!"

دوای ئەو خۆهەڵخەڵەتاندنە، ئیدی بەسە و، لەپاش باران، کەپەنک بۆچی باشە؟ وریا بە و جارێکی دیکە پێت بۆ ناو قوڕ و لیتەی بیانووبۆهێنانەوە و پاساوداتاشین، هەڵنەخلیسکێت!

٤- خۆت هەڵمەخەڵەتێنە، دەزانیت چ باجێکت داوە؟

چی وات لێ دەکات لەو پەیوەندییەت بەردەوام بیت؟ بیرت لای ئەو شتانەیە لەم پەیوەندییەدا پێشکەشت کردووە؟ لە ترسی دۆڕانە، یان تەنیامانەوە؟

لێکۆڵینەوەکانی هەردوو لێکۆڵەر ***دانیێل کانیمان و ئامۆس توێرسکی*** ئەوە دەردەخەن، کە بنیادەم بەوە ناسراوە لە زیان ڕا دەکات و، لەسەر هێلکەی ئەوەی هەیەتی، کڕ دەکەوێت. تەنانەت ئەگەر لە کەلەی شەیتان هاتنەخوارەوەیان کەمێکیش بێت، هەر پێی ڕازی نین، ئەوان شتە زانراوەکانی دیاریان، بەلاوە باشترە لە نەزانراوەکانی نادیار، گەرچی ئەوەی یەکەمیان وایشیان لێ بکات بەختەوەر نەبن! هەموو ئەوانە لە کۆتاییدا بە شێوازە خراپترینەکەی ئەقڵی نائاگا" خۆکەڕکردن لەو باجەی کە دراوە" یان دەگەیەنێت.

ئەو شێوازە بەرپرسیارە لە مانەوەمان لەو شوێنانەی پێویستە تێیاندا نەمێنینەوە، وەکوو پەیوەندییە تێکشکێنەرەکان.

نەریتی ئەقڵ وایە، تەرکیز دەخاتە سەر ئەو بەرهەمەی لە شتێکەوە چنیویەتییەوە، جا لەوانەیە ئەو بەرهەمە لە شێوەی سۆزێک، یان کاتێکی سەرفکراو، یان پارە و پوولدا بێت، لەجیاتی خۆت هەڵدەنیشیت و ناتەوێت ئەو بەرهەمەت لەدەست دەربچێت!

بێگومان، ئەو بەرهەمەی لەو شتەوە دەستت کەوتووە، هەر چییەک بێت، ئەستەمە جارێکی دیکە دووبارە بیگەڕێنیتەوە، جا ئەگەر شتەکە تەمەنت، یان کارێک یان پەیوەندییەک بێت، یان ئەو پارەیە بێت بۆ ترومبێلە لەکارکەوتووەکەت خەرجت کردووە، یان لە پرۆژەیەکدا خستووتە کار.

بۆیە، بیرکردنەوەی لەو جۆرە، لۆژیکی نییە، چۆن دەیکەیتە پاساو بۆ جەنگەکان، ترومبێلە کۆنەکان، هەموو جۆرەکانی پەیوەندی و هاوسەرگیریش؟

٥- تێبینی بەهێزکردنە پچڕپچڕەکان بکە:

لێکۆڵینەوەکەی بی. ئێف. سکنەری خاوەنی بیردۆزەی "بەرمەرجگرتنی ڕێوشوێنی" لە دەروونزانیدا، ئەوە بوو:

٣ مشکی برسی هێنا و، هەریەکێکیانی خستە ناو قەفەزێکەوە، بەرزکەرەوەیەکی خستە ناو هەریەکێکیانەوە، ئەگەر فشاری بخرایەتە سەر، خواردنی دەگەیاندە ناو قەفەزەکان.

لە قەفەزی یەکەمدا، بەرزکەرەوەکە بەردەوام خواردنی شۆڕدەکردەوە بۆ ناوی، بۆیە مشکی یەکەممان هەر وا بەردەوام دەچووە سەر جێفشارەکە و، گۆشتەکەیشی مسۆگەر بوو!

لە قەفەزی دووەمدا، بەرزکەرەوەکە خواردنی شۆڕنەدەکردەوە، ئیدی مشکەیش لێی ڕا هات و، نەدەچووە سەر جێفشارەکە و، بێ شێو دەمایەوە!

هەرچی قەفەزی سێیەم بوو، بەرزکەرەوەکە هەرەمەکییانە کاری دەکرد، جاری وا هەبوو خواردنی شۆڕدەکردەوە، جاریش هەبوو نا، بۆیە مشکەمان هەر چاوێکی دەکردە ٤ چاو و لە بەرزکەرەوەکەی دەنۆڕی، ئەگەر خواردنی پێوە بووایە، خۆی هەڵدەدایە سەر جێفشارەکە و، نۆشی دەکرد، خۆ ئەگەر پێوەی نەبووایە، هیچ خۆی تێک نەدەدا!

هەر وا بەو شێوەیە، لە سێیەمەوە بەهێزکردنە پچڕپچڕەکانمان بۆ دەردەکەوێت و، بۆ پەیوەندییەکانی مرۆڤەکانیش هەر ڕاستن!

کاتێک کەسێکی تێکشکێنەر شتێکی جوان دەکات، دڵت لە خۆشیدا دێتە سەما و بەرزبوونەوەی لێدانی دڵت و، بیر دەکەیتەوە و دەڵێیت: ئۆی خوایە، چ کەسێکی نازدار و دڵنشینە، ئیدی دەکەویتە داوییەوە و وەکوو مشکەکە هەر لە چاوەڕوانیدا ژیان بەسەر دەبەیت، خوایە کەی دێت، کەی نایەت، ئاخ، چی بکەم، سەبرم لەبەر بڕا!

ئاگات لەخۆت بێت و، بە تاکە ڕەفتارێکی باشی کەسەکە هەڵمەخەڵەتێ، وەکوو کوردەواری وتویانە: بە گوڵێکیش بەهار نایەت!

٦- پارێزگاریی لە سنوورەکانت بکە و، ستراتیژییەتێک بۆ کۆتاییهێنان دابنێ:

ئەگەر کەسی تێکشکێنەر لەوانە بوو نەتدەتوانی لێی دوور بکەویتەوە، سنوورێک بۆ مامەڵەکردن و ئەو پەیوەندییەت دابنێ.

بە زۆری کەسانی خاوەن شێوازی نائارام، نازانن سنوورە درووستەکە لە کوێ دەست پێ دەکات و، لە کوێیش کۆتایی دێت؟ نایشزانن چۆن چۆنی دانوستانی بۆ بکەن!

پێویست ناکات دەمپیس بیت، ڕەقڕەفتار بیت، تۆمەتساز بیت، بەڵکو تەنیا مکوڕ و خۆگر بە، یەکلاکەرەوە بە.

ئەگەر تەنگپێهەڵچنینەکە لەناو کارەکەتدا بوو، چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوەکەی بنووسە، بۆ نموونە بە هاوڕێیەکی کارەکەت دەڵێیت: قەیدی نییە ڕەخنەم لێ بگریت، وەلێ حەز ناکەم ڕەخنەی کەسێتیی بن، ڕاستە ورگم گەورە بووە، ئێ خۆ ڕێی کارکردنی لێ نەگرتووم!

یان بۆ نموونە: بە خەسووت کە لاقرتێت پێ دەکات، دەڵێیت: داوای لێبوردن دەکەم، وەلێ ئەوە مایەی گاڵتەپێکردن نییە، ڕاستە ماڵەکەم پەرش‌وبڵاوە، بەڵام ژیانمان خۆش لێ دەڕوات!

ئێ ئەگەر کەسێکیش ئەلفێکی بەس نەبوو، ستراتیژییەتێک دابنێ و، پوولێکی پێوە بنێ!

٧- چاوەنۆڕی گورزێکی پشتشکێن یان تۆڵەکردنەوە بە:

زیادتر ڕێی تێدەچێت، ئەو کەسەی بەردەوام تانەت لێ دەدات، بەرهەمی تایبەتی خۆی لەو پەیوەندییە دەست دەکەوێت، حەزی لێیە هەڵتبسوورێنێت، جڵەوت بە دەستییەوە بگرێت، هەستی خۆبەگەورەزانینی خۆش دەوێت، ئێ کە جڵەوی ئەسپی خۆت لێ

وەرگرتەوە، هاوشان دەبن، تەبعەن ئەم تیکەیەی پێ قووت نادرێت، بە خۆی و ئەسپە شەلەکەیەوە دێنە پێشت، ئەم پێش دەخواتەوە و ئەویش دەپڕمێنێت، دیارە عاقیبەتەکەی چی دەبێت، یان جووتکەیە یا سمکۆڵان!

کابرا هەر وا بە ئاسانی لە کۆڵت نابێتەوە، هەر هەوڵ دەدات و، هەر خۆی پەمپ دەدات، یانیش لە دواهەناسەیدا، پەنا بۆ چەکی واتەوات و پڕوپاگەندە دەبات!

٨- ڕەفتاری خراپ بە شتێکی سروشتی مەزانە:

ئەم خاڵەیان تایبەتە بە ژیانی تۆوە، ئەگەر لە بێنە و بەردەی پەیوەندییەکی تێکشکێنەردایت و، هەویرەکەی ئاوی زۆری کێشاوە، یان لەگەڵ کەسانێکدا گەورەبوویت، وەکوو دەڵێن: کەرتڕ و دەمپیس، سووکایەتییان پێ کردوویت، یان پشتگوێیان خستوویت، پاشان بەوە پاساو بۆ خۆیان دەهێننەوە کە دەڵێن: هیچ نییە تەنیا قسەی سەر زارە! نکۆڵی لەوە دەکەن کە ئەو کارەیان یاریکردنە بە هەست و خواستی تۆ، یان سوورن لەسەر ئەوەی پێت بڵێن: کاکە تۆ بە هەموو فیکەیەک، تەنگەت دەیگرێت!

ئەو ڕەتکردنەوەیەیان بۆ هەست و دەربڕین و قسەکانی تۆ، ڕەفتارێکی خراپە، ئێ دیارە درۆ دەکەن، درۆیش تێکشکێنەرە، بەڵام مەیدانەکەی کورت!

ئەوانە بەردەوام گلەیی ئەوەت لێ دەکەن، برام، خوشکم، بۆ زووتر ناڵێیت: من ئەو شتانەم پێناخۆشە، ئەو شێوازانەم پێ ناشیرینە، ئەو ئاماژانەم پێ سووکایەتییە، هێشتا وەکوو پێشینان وتویانە: دەسە چەورەکەی خۆیان، بە تۆدا دەسڕن!

ئەو شـێوازەیان، فێڵـێکە و کەسـانی تێکشـکێنەر وەکـاری دەخەن و، دواتریش عەینەن محـامی، زەمانیـان درێـژ دەکەن و، داوی فێڵەکانیـان دەنێنەوە!

8 Strategies for Dealing with the Toxic People in Your Life

www.psychologytoday.com

٢٦

Don't be afraid to cut people out of your life who are causing more harm than good.

لە دەرکردنە دەرەوەی ئەو کەسانە لە ژیانتدا مەترسە، کە زیادتر ئازارت دەدەن، وەک لەوەی سوودت پێ بگەیەنن.

لا تخش من إخراج الناس الذين يؤذونك أكثر مما يفيدونك من حياتك.

لە خێردا بەکاریان بخە

زۆرێک لە خەڵکی تۆڕەکانی کۆمەڵایەتی بۆ قسەی نزم و نووسینی بێسوود، بەکار دەهێنن.

خەڵکانێک هەن و ئاین بۆ هەڵسووڕاندنی خەڵک و هەڵخەڵەتاندن و قۆستنەوەیان، بەکار دەخەن.

دەیان کەس هەن و، بازرگانییەکەیان تەنیا بۆ کەڵەکردنی پارەیە و هیچی دی، بێ ئەوەی سۆزێکیان هەبێت، بێ ئەوەی ڕەچاوی ئاداب و ڕەوشتەکان بکەن.

سەدان کەس مادەی هۆشبەر بەکار دەهێنن و بە حسابی خۆیان، لە تاڵییەکانی ژیان هەڵدێن، بێئاگان لەوەی ئاسەواری ترسێنەریان لێوە پەیدا دەبێت.

کەم نین ئەو کەسانەی قسەگەلێک کە ئێمە دەیانکەین، بۆ ئازاردان و خاوکردنەوەی خەڵکی لە شتی باش، بەکار دەهێنن.

هەندێک جار، وا دەردەکەوێت، وەکوو ئەوەی خراپە و شەڕ دەوریان دابێن، ئومێد بە داهاتوو، لە چرای دزان کزترە!

بەڵام، هەموو ئەوانەی باسکران، خراپ نین، بەڵکو چۆن بەکاریان دەهێنین، ئەوەیە جیاوازییەکە دروست دەکات، بۆیە، تکام وایە لە چاکەدا بەگەڕیان بخە.

Use Them for Good

www.betterlifrchangingblog.com

#٢٧

Be the reason someone believe in the goodness of people.

ببه به هۆکاری ئەوەی، وا له کەسێک بکەیت، بڕوا بکات هێشتا خێر له خەڵکیدا ماوه!

كن السبب في جعل أحدهم يقتنع بأنّ هناك خيراً في الناس.

چ پەیوەندییەکی باش بنیات دەنێت؟

نووسینی: شێلا نورین گامۆ

کاتێک هێشتا منداڵ بووین، سادەترین وانە فێر بووین، تاکو ڕووبەڕووی مەیدانخوازییەکانی ژیان، بووەستینەوە.

هەروەک بۆ ئەوە بوو تاکو پەیوەندییەکی باش لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بنیات بنێین.

کەس بە تەنیا لە دوورگەیەک ناژێت، بۆیە پێویستە لەسەرمان فێری چۆنیەتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ یەکدیدا بین، چۆن بە شێوازیکی دروست، پێکەوە بژین؟ هەروەک پەیوەندیی باش، وات لێ دەکات ناچار نەبیت، دوور لە خەڵکی بژیت، وەلێ پرسیارەکە ئەوەیە: چییە پەیوەندییەکی باش بنیات دەنێت؟

ئێمە هەمووومان هاوبەشین:

کاتێک پەیوەندییەکی باشت هەبوو، تەنیا بیر لەخۆت ناکەیتەوە و وەکو گایی تەنیاخوڕ! بەڵکو هەوڵ دەدەیت ئەوەی لاتە، هاوبەشی بکەیت، نەک هەر شتە ماددییەکان، بەڵکو پێویستە هەست و نەست و خەون و بێئومێدیشت لەگەڵ خەڵکیدا، باس بکەیت.

هەروەها دەتوانن ئەو شتانە بکەن کە هەردووکتان حەزتان پێیەتی، هەریەکەتان فێر دەبێت چۆن لە هەقی خۆی بێتە خوارێ و، قوربانی بە هەندێک شت بدات، ئێ خۆ مرۆڤ، هەر وەکوو دەڵێن: کەرە کێویی نییە!

ئێمە هەمووومان گرنگی بە یەکتر دەدەین:

ئەگەر پەیوەندیمان لەگەڵ یەکدا باش بوو، نەرمونیان و دۆستخواز دەبین، هەریەکێکمان گرنگی بە کاروبارەکانی ئەوانی دی، دەدەین.

هەوڵ دەدەین ئەوە بسەلمێنین، تا چەند ڕێزی ئازادیی بەرانبەر دەگرین؟

هەریەکێکمان، کاتی تەواو بۆ ناسینی ئەوەی بەلای بەرانبەرەکەمانەوە گرنگە، تەرخان دەکەین. کاتی پێ دەدەین کە هیوایەتەکانی خۆی، ئەزموون بکات.

لە هەموو ئەوانە گرنگتر، بە وردی گوێ لە یەکتر دەگرین و، هەندێک کار بۆ یەکدی ئەنجام دەدەین.

بە دادگەرییەوە هەڵسوکەوت دەکەین:

پەیوەندیی باش، دوو سەرەیە، چونکە ڕێگە بە هەر کەسێکیان دەدات وەکوو خۆی، هەڵسوکەوت بکات، وەلێ هەر جووڵەیەک، هەر چرکەساتێک هەستی بەرانبەر بریندار بکات، دوور دەخرێنەوە، ئێ کەس لە کەس گەورەتر نییە!

ئێمە هاوکاری یەکدین:

هەر پەیوەندییەک لەنێوان دوو کەسدا، یانی لەسەر کۆڵەکەی هاوکاریکردن ڕاوەستاوە، دوو کەسەکە وەکوو یەک تیم، بۆ ئامانجێکی هاوبەش تێدەکۆشن.

هەریەکێکیان یارمەتی ئەوی دیکە دەدات و لە کارە تایبەتییەکانی هاوکاری دەبێت، ئێ دەبنە تەواوکەری یەکدی و، پێکەوە گەشە دەکەن.

ئێمە بە جددی کار دەکەین:

بێگومان پاراستنی پەیوەندیی باش، کارێکی هەر وا ئاسان نییە، زۆرێک لە پەیوەندییەکان تەفروتونا بوون، چونکە کەسەکان گۆڕان، یان لە پێشکەشکردنی قوربانیدان بۆ بەردەوامبوونی پەیوەندییەکە، ڕاوەستان، پشکۆیش ئەگەر فووی لێ نەکرێت، هەر دەکوژێتەوە، بۆیە

پێویسته هەریەکێکیان به جددی کار بۆ مانەوەی مەشخەڵی پەیوەندییەکه بکات، تاکو گڕەکەی بەهێزتر، هەم گەشاوەتر بێت!

ئێمه متمانه به یەکدی دەکەین:

متمانه ڕەگەزێکی بەهێز و کارای هەموو پەیوەندییەکه، ڕێک دەڵێی شووشەیه، تەنک هەم ناسک، خۆ ئەگەر درزێکی تێکەوت، چاککردنەوەی ئەستەمه، بابه خۆ جامی ترومبێل نییه، له نۆفس پەرۆش چاک بکرێتەوە!

بۆیه متمانه، بەردی بناغەی پەیوەندییەکی بەهێز و بەردەوامه.

ئێمه ڕێزی یەکدی دەگرین:

هۆکارێکی دیکه بۆ پەیوەندییەکی پتەو، ڕێزگرتنی یەکدییه. جا هەر چەند دوو کەسەکه سازابن، کەچی جیاوازی هەر هەیه، نابێت هیچیان هەوڵ بدەن ئەوی دی بگۆڕن، بەڵکو پێویسته ڕێزگرتن و قەبوڵکردنی یەکدی پەرەپێ بدەن، ئا بەو شێوەیه پەیوەندییەکه پتەوتر دەبێت.

خۆشەویستیمان لایه:

خۆشەویستی تاکه نیشانەی پەیوەندییەکی باشه، مەبەستم تەنیا خۆشەویستیی ڕۆمانسی نییه، بەڵکو مەبەستم لەو خۆشەویستییەیه که خۆپەرستانه نییه، خۆشەویستییەک وا له کەسەکه بکات واز له هەندێک شتی تایبەتی خۆی بهێنێت، بۆ ئەوەی بەرانبەرەکەی دڵخۆش بکات.

مەبەستم لەو خۆشەویستییەیه، که خاوەنەکەی وا لێ بکات، قوربانی به هەموو شتێک بدات، تەنیا بۆ ئەوەی پەیوەندییەکەیان بەردەوام بێت.

What Makes a Good Relationship?

www.pravsworld.com

#٢٨

Personal relationships are the fertile soil from which all advancement, all success, all achievement in real life grows.

Ben Stein

پەیوەندیی تایبەتی، ئەو خاکە بە پیتەیە، هەموو جۆرەکانی پێشکەوتن، سەرکەوتن و دەسکەوت لە ژیانی ڕاستەقینەدا، تێیدا گەشە دەکەن.

العلاقات الشخصية، هي التربة التي ينمو فيها كل أنواع التقدم والنجاح والإنجاز في الحياة الواقعية.

ئەو، ڕۆژەکانم پڕ لە خۆشەویستی و هاندان دەکات

نووسینی: بۆنی لی برۆلکس

بەیانییەکیان لە خەو ڕابووم، هەستێکی ناخۆش دایگرتبووم، بە هۆی ئەوەی هەفتە و نیوێک بوو سەرقاڵی نەخۆشی زەردهەڵگەڕانی دارەکانی نێو باغچەکەمان بووم، بێزاری دڕی پێ لێدابووم، چەندان کاتژمێر دەرمانم بەسەر درەختەکاندا دەڕژاند، وشکم دەکردنەوە، وای لێ کردبووم ماسولکەکانم کەشەنگ و، مەعنەوییاتم دادەبەزی.

کتومت لەو بەیانییەدا، هاتمە سەر ئەو قەناعەتەی ئیدی دەرەقەتی زەردهەڵگەڕانی دارەکان نایەم، ئەوە بوو ئەو نامە نووسراوەم بینی کە پیاوەکەم بەر لە ٤٧ ساڵ لەسەر تەختەکە بۆی نووسیبووم:

دوێنێ شەو، گوێم لێبوو زەردهەڵگەڕانەکە لەبەر خۆیەوە دەدوا، بە نیازی خۆبەدەستەوەدان بوو، ڕێک کاتژمێر سێونیوی بەرەبەیانی بوو، بۆیە لەسەر دەرمانکردن و وشککردنەوەی دارەکان بەردەوام بە.

تەختەکەم هەڵگێڕایەوە، پاشماوەی نووسینەکە لەوێ بوو: تۆ جەنگاوەرێکی چاونەترسیت، بۆیە لەناویان بەرە.

بڕوام ناکەم ئەوەندەی ئێستە پیاوەکەم خۆش ویستبێت، ئەو بەردەوام نامەی خۆشەویستی و هاندانی بۆ بەجێ دەهێشتم، لەو بڕوایەدام کە دڵ بەردەوام لە گەورەبووندایە!

لەگەڵ کەفی سابوونەکەدا کە بەدەستمدا هاتبووە خوارێ، دیسانەوە کەوتمەوە بیری قەلاچۆکردنی ئەو دوابڕاوانە. بەڵێ ئێستە لەدەستیان قوتارم بووە و، دارەکانم پشوویان داوە، تەنیا گەلاکانیان نەبێت، ئێ

فەقیرانە لەبەر ناسکییان، هەر هەموویان هەلوەریبوون، بەو هیوایەی لە هاوینی دادێدا، ئاهێکیان بە بەردا بێتەوە و، سەریان دەربهێننەوە.

هەموو ئەوە بە هۆی نامەیەکەوە بوو، چ نامەیەک؟ نامەیەک پڕاوپڕ لە سۆز و خۆشەویستی، لە کێوە؟ لە پیاوەکەمەوە، پیاوێک نە تەنیا پیاو، بەلکو باوکێک و باپیرەیەک!

He Fills My Days with Love and Encouragement

www.sunnyskyz.com

#٢٩

The tongue has no bones but is strong enough to break a heart. So be careful with your words.

زمان ئێسقانی نییه، کەچی ئەوەندە بەهێزە، دەتوانێت دڵێک بشکێنێت، بۆیە ئاممان ئاگات لە زمانت بێت!

ليس للسان عضلات، ولكنه قوي بما يكفي ليكسر قلباً، لذا انتبه لكلماتك.

خۆشەویستیی کردارە

نووسینی: دارن پۆک

ئەمرۆ ڕۆژی خۆشەویستییە.

بەلای من و کارینەوە، ڕۆژێکی ناوازەیە، ڕێک لەم ڕۆژەدا و بەر لە ١٦ ساڵ، بەڵێنی خۆشەویستیمان بە یەکدی دا، وا ئێستە ١٤ سال بەسەر ئەو بەروارەدا تێدەپەڕێت، ئەک بەرواری هاوسەرگیرییەکەمان بەرەکەتدار بێت، بە کوێ گەیشت؟ ٣ منداڵی چاوگەشمان هەیە، لەوە زیادتر چی؟

لەم کاتەدا کە بیر لەو پەیوەندییەمان دەکەمەوە، چیرۆکی ئەو پیاوەم هاتەوە یاد کە بۆ ڕاوەرگرتن، چووە لای ڕێنماییکارێکی خێزانی.

کابرا لەبەردەم چارەسەرسازە دەروونییەکەدا دانی بەوەدا نا:

– ئێستە هیچ هەستێکی خۆشەویستیم لەبەرانبەر ژنەکەمدا نەماوە!

چارەسەرسازەکە لێی پرسی: دواجار کە بە خۆشەویستییەوە لەگەڵ ژنەکەتدا هەڵسوکەوتت کرد، کەی بوو؟

– وتی: ئەوە بە لامەوە گرینگ نییە، من ئێستە ئەو هەستەم نەماوە و تەواو.

+ بەڵام تۆ وەڵامی پرسیارەکەمت نەدایەوە، کۆتا جار کەی بوو؟

– کابرا بە هیوابڕاوییەکەوە وتی: دیارە تۆ لێم تێناگەیت، ناڵێم هەستی خۆشەویستیم بۆی نەماوە؟

+ لەوانەیە بە هەڵە لە خۆشەویستی حاڵی بووبیت. تۆ وا بیر دەکەیتەوە تەنیا هەستێکە و تەواو، بەڵام لە واقیعدا خۆشەویستی کردارە. تۆ وا هەست دەکەیت، گەر هەستێکت لەبەرانبەریدا هەبێت،

ئیدی شتێکی بۆ دەکات، وەلێ مەسەلەکە ڕێک بە پێچەوانەوەدیە. بە ڕێگەیەک دوور لە خۆپەرستی، بە خۆشەویستییەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکە، بێ ئەوەی گریمانەی پێشینە دابنێیت تاکو لەبەرانبەرەکەتەوە شتێکت پێ بگات، دواتر بۆ جاری دووەم هەست بە خۆشەویستی دەکەیت.

پیاوەکە لە کاتی بەجێهێشتنی دانیشتنەکەدا، هەر بۆڵەبۆڵی بوو، بەلام بەڵێنی دابوو، شتەکە تاقی بکاتەوە.

دوای هەفتەیەک، لە وادەی دیاریکراوی خۆیدا، هاتەوە.

- بە ڕاستی کارەکە سەرکەوتوو بوو، هاواری کرد: بەڵێ بۆ جارێکی دی، من خۆشم دەوێت.

چارەسەرسازەکە بە زەردەخەنەیەکەوە ئاماژەی بە بەڵێ بۆ کرد، لە کاتێکدا ئەو وردەوردە ڕێگەی بەرەو لای ژنەکەی دەگرتە بەر و ڕووە و ماڵ گەڕایەوە.

لەم ڕۆژەدا کە خۆشەویستی لێ دەتکێت، ئەوەت لەبیر بێت کە هەستە ڕۆمانسییەکان دەگونجێت دابمرکێنەوە، ڕێک وا ڕوو دەدات.

خۆشەویستی بریتییە لە کردار، بۆیە بە خۆشەویستییەوە هەڵسوکەوت بکە، دواتر دەبینیت هەست و سۆزەکانت دوات دەکەون.

بۆ ژنە خان و مانەکەم، سپاس بۆ ئەو ١٦ ساڵەی ڕابردوو، شادوومانم بووی بە هاوسەرم، بە هیوام گەشتی ژیانی پڕ لە خۆشەویستیمان، هەر وا درێژەی هەبێت.

Love is a Verb

www.betterlifecoachingblog.com

#٣٠

Being deeply loved by someone gives you strength, while loving someone deeply gives you courage.

Lao Tzu

بەوەی کەسێک بە قووڵی خۆشی بوێیت، هێزت پێ دەبەخشێت، لە کاتێکدا ئەگەر بە قووڵی کەسێکت خۆشویست، ئازایەتیت پێ دەبەخشێت.

أن يحبك شخص ما بعمق، يكسبك القوة، بينما أن تحب شخصاً ما بعمق، يكسبك الشجاعة.

ئایا من پیاوێکی باشم بۆ خێزانەکەم؟

نووسینی: گاری مۆرلاند

بۆ ماوەی کاتژمێرێک، کۆبوونەوەیەکم هەبوو، کە هەر لەماڵەوە لە ڕێی تەلەفۆنەوە ئەنجامم دەدا، هەر هەمان کات لەگەڵ ژنەکەمدا سەرقاڵی دانانی پلانێک بووین بۆ ئامادەبوون لە بۆنەیەک.

دوای تێپەڕینی ٤٥ خولەک لە قسەکردنەکەم، ***بریندا*** خۆی بە ژوورەکەدا کرد و، ئاماژەی بۆ کاتژمێرەکەی دەستی کرد و لەژێر لێوەوە وتی: پێویستە بڕۆین. چەند خولەکێک دواتر، دیسانەوە دەرکەوتەوە و چاوی لێ مۆڕ کردمەوە، بە تەواویی سەری لێ تێکدام و نەمدەزانی چی دەڕێسم!

کە لێبوومەوە، پێم وت: ئەو هەڵسوکەوتەی جوان نەبوو. ئەویش وەکوو نەریتی خۆی وتی: بۆ ڕەنگ بێت ئیشەکەی جەنابت گەلەک جوان بووبێت، سەیرە ها!

بێ ئەوەی درک بکەم، قەوما! قسەیەک لە من و دووان لەو، ئیدی بووە فەرتەنە! ئەو بڕوای وا بوو دەبووایە ٣٠ خولەک قسەم بکردایە، بەڵام نەریتم وابوو هەمیشە لەو جۆرە وادانەدا، دوادەکەوتم.

پێناسەی پیاوەتی:

ئەو هەڵە لێکتێگەیشتنەی من و ***بریندا*** دەیان جار سەری بۆ دەمەبۆڵە دەکێشا، کەچی سەیر بوو ئەم جارەیان وامان نەکرد! بە دەگمەن وا ڕێکەوت بوو پرتە و بۆڵەمان بێت و، دۆ و دۆشاو تێکەڵ نەکەین!

فێر بووم و تێگەیشتم کە شتێکی دیکە لەو ناکۆکییەماندا هەیە و خۆی تێپێچاوە: ئەوەیش تاقیکردنەوەیەکی بێدەنگی نائاگایانە بوو.

وەکوو بڵێییت دەنگی خێزانەکەم لەناوەوە بانگی دەکردم و بە گوێیدا دەچرپاندم: ئایا تۆ ئەو پیاوەیت بەپێی پێویست خۆشت بوێم؟

دەمێک بوو، بڕوام بەو شێوە باوەی پێناسەی پیاوەتی هەبوو، کە لەنێو خەڵکدا نەریت بوو، پیاو ئەوەیە قۆڵ و بازووی بەهێز بێت، لە مەترسییەکان سڵ نەکاتەوە، گۆشت بە کاڵی قووت بدات، بە کارتێغ ریشی بتاشێت، ئێ بەتئکید زۆرانبازی لەگەڵ ورچەکاندا بکات!

وەلێ دەبوو پێناسەیەکی جوانتر و گشتگیرتر بۆ پیاوەتی بدۆزمەوە، پێناسەیەک لەگەڵ هاوسەرگیرییەکەمدا ویکبێتەوە: ژنەکەم لەو کاتانەدا کە هەڵسوکەوتی نەخوازراویش دەکات، پێویستی بە منە تا خۆشم بوێت، خۆ ئەگەر لە ڕووەکانی پەیوەندی و لایەنی سۆزدارییەوە بەهێز و سەرکەوتوو نەبم، ئەوە بێگومان ڕووکەشی پیاوەتی و خۆگێڤکردنەوە، تەنیا سێبەرێکن و هیچی دی!

لە گەرمەی دەمەقاڵەدا خۆشەویستیی بۆ دەربڕە:

کەواتە، ئەگەر تەپوتۆز مەیدانەکەی داپۆشی- یان خوا بکات ئەو دۆخە نەقەومێت- لەخۆت بپرسە: ئایا من بە مانای پیاوەتی پیاوم تا خۆشم بوێت؟

ئێ کاکی برام، ئەو کاتە دەیسەلمێنیت کە پیاویت، ئەگەر بەسەر خۆهەڵسووڕاندنتدا زاڵ بیت، هێور و لە سەرخۆ بیت.

ئەو دەمەی واز لە دەمەدەمێ دەهێنیت، ئەو کاتەی لەسەر گاقۆچەکەی سووربوونت دێیتە خوارێ، دواتر هەست دەکەیت لە هەر کاتێکی پێشوو بەهێزتریت، ئینجا لە هەموو کات زیادتر هەست دەکەیت چەند کەسێکی خۆشەویستە!

The Question That Helps Me Survive an Argument with My Wife

www.focusonthefamily.com

#٣١

I think what ruins relationship and causes most fight is insecurity.

Olivia Wilde

بڕوام وایە ئەو شتەی کە زۆرتر پەیوەندییەکان تێک دەشکێنێت و، هۆکاری زۆربەی بەیەکداهەڵشاخانەکانە، بریتییە لە هەستنەکردن بە دڵنیایی.

أعتقد أن أكثر ما يدمر العلاقات ويسبب أغلب الشجارات، هو عدم الشعور بالأمان.

کلیلی هاوسەرگیریی سەرکەوتوو

نووسینی: ئیمۆنا پریفیرمان

پێویست بە باسکردن ناکات، ئەگەر ڕێگەیەکی دروستتان بۆ دەربڕینی بیرۆکەکانتان، هەست و سۆزەکانتان بۆ یەکتری نەبێت، شێوازێکی تایبەت بە قسەکردن و گوێگرتنتان لە یەکدی نەبێت، ئەنجامەکەی چی دەبێت؟ خۆ بەزم و سەما نابێت! هەر داتەپین و داڕزانە، ئیدی ئاو بێنە و دەست بشۆ!

بۆ ئەوەی هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتووت هەبێت، پێویستە خۆت بکەیتە پسپۆڕی پەیوەندیکردن، جا ئەوە چۆن دەبێت؟ دەخوازێت ڕاستەوخۆ لەوە تێبگەیت کە هاوژینەکەت دەیڵێت، هەروەک لەو پەیام و حەزە شاراوانەیش حاڵی ببیت، کە لێوەی دەردەچن.

پێویست ناکات ئەوە لە هاوژینەکەمان چاوەنۆڕ بکەین، هەست بە پێویستیەکانمان بکات لە کاتی ڕووداوەکەدا، یان لەڕێی پشتبەستن بە سرووش کە بیزانێت. خۆ ئەگەر بازنەیەکی ناوازە هەبێت و، حەز بکەیت بۆ ساڵیادی هاوسەرگیرییەکەتان پیاوەکەت بۆت بکڕێت، ئێ پێی بڵێ ئەوەم دەوێت، ئەو کارە لە کێشەی هەڵبژاردن و بەدڵت دەبێت یان نابێت، ڕزگارتان دەکات، تەبعەن بۆ هەردووکتان هەر باشە!

خاتوون گیان، لەوانەیە ئەمساڵ پیاوەکەت حەزی بەوە نەبێت دیسان جووتێک گۆرەوەی بە دیاریی بۆ بکڕیت!

بە هاوژینەکەت بڵێ: چیت دەوێت؟

جۆ پیاوێکی ڕۆمانسییە و حەڵی نییە، دوای هاوسەرگیرییەکەی لەگەڵ ئیمیلی ـدا، هەمـوو هەفـتەیەک گـوڵی بـۆ دەکڕێـت، هەروەک پـێش هاوسەرگیرییەکەیش، هەر ئەوە عادەتی بوو.

ژنەکەی، کەسێکی بێسـۆز بـوو، ڕۆژێکیـان پێـی وت: ئەی جۆ، خۆت دەزانیت من تۆم خۆش دەوێت، پێمخۆشـە ئەو گوڵانەم بۆ دەهێنیت، بەڵام لێـت ناشـارمەوە، بێتامـت کـردووە، سـەرەڕای ئەوەی زوو هەڵدەوەرن، باشە ئەو پارە زۆر نییە ئەو هەمووە بەو شێوەیە بە زایە دەچن، ئەگەر دیارییەک بێت و زۆرتر بمێنێتەوە، باشتر نییە؟

ئەگەر شتێکمان ویست، پێویستە داوای بکەین:

ئەوەی باسـکرا، هێشـتا هەر هـیچ نیـیە. شانسـتان باشـە، ئەوە نموونەیەکی سادە بوو، وەلێ بۆ ئەوەی بتوانیت ڕای خۆت دەرببڕیت و لەو شـتە بچووکـانەدا، نەکەونە تەڵەی شـەڕ و هەراوهۆریـاوە و، چەڵەحـانێیەک نەیەتە گـۆڕێ کۆتـاییەکەی دیـار نەبێت، با داوای ئەو شتە بکەین کە دەمانەوێت.

مەسـەلەکە زۆر ڕوونە، وا نیـیە؟ بەڵام داخـۆ چەنـدان هاوسـەری دڵشکاو و تووڕە دێن و داوای ڕێنمایی دەکەن و دەڵێن "پێویست بوو پیاوەکەم ئەوە بزانێت...." یان "پێویست بوو ژنەکەم ئاگای لەو باسە بووایە."

دەی پێم نالێن: چۆن پێویست بوو لەسەر پیاوەکەت بیزانیایە؟

چۆن پێویست بوو لەسەر ژنەکەت بیزانیایە؟

ئایا تۆ پێت وتووە؟ یان ئەو بە تۆی وتووە؟

Communication – the key to a Good Marriage

www.aish.com

#٣٢

Communication is the mortar that holds a relationship together, says relationship expert Dr. Amy Bellows.

If it breaks down, the relationship will crumble. When spouses no longer communicate, a marriage nurtures no one. It is no longer a marriage.

پەیوەندیکردن، ئەو چیمەنتۆیەیە کە هەردوو دیواری پەیوەندییەکە بە یەکەوە پتەو دەکات. هەروەکوو پسپۆڕی پەیوەندییەکان *د. ئێمی پیلۆز* دەڵێت: ئەگەر دیوارەکانی پەیوەندیکردن درزیان تێکەوت، بێگومان نێوانەکەیان دادەتەپێت، خۆ ئەگەر دوو هاوسەرەکە لە پەیوەندیکردنی نێوانیان وەستان، ئیدی هاوسەرگیری بێ فایدە دەمێنێتەوە و، لە هاوسەرگیری دەکەوێت!

التواصل هو الملاط الذي يبقي العلاقة متماسكة. كما تقول خبيرة العلاقات د. إيمي بيلوز: إذا تداعى التواصل، فإن العلاقة ستنهار، عندما يتوقف الشريكان عن التواصل، لا يفيد الزواج أحداً، ويتوقف عن كونه زواجاً.

نووسینی: میشێل کۆکس و جۆن بیردۆن

ڤیکی ١٥ ساڵان بوو، *مایکل*ـی برای ١١ ساڵان بوو، وەکوو هەر خوشک و برایەکی دیکە، دەکەوتنە ویزەی یەکدی و، لە فیکەی خۆیان تێدەگەیشتن، ئەم ئەوی تووڕە دەکرد و، ئەویش بە هەمان شێوە!

ڤیکی لە یادەوەرییەکانی خۆیدا دەیگێڕێتەوە: لەسەر پشیلە و سەگەکان دەبووە هەراسان، بە تایبەت لەو کاتانەدا کە دایک و باوکمان لە ماڵ نەدەبوون، *مایکل* بەردەوام دەستی لە شتەکانی من دەدا و، لە ناکاو خۆی بە ژوورەکەی مندا دەکرد، ئی چی لێ بکەم، برامە نیدی!

نەریتیان وا بوو هەر کەسە و بە ڕێگەیەکدا دەڕۆیشتن، کەچی ڕۆژێکیان کە دنیا خۆرەتاو بوو، بڕیاریاندا پێکەوە بۆ دوکانەکەی نزیک ماڵەوەیان، بچن.

بەڕێگە خۆڵەکەدا کەوتنە ڕۆیشتن، ئی *مایکل* بەو عەجوولییەی خۆیەوە، پێی لە عەرزەکە دەخشاند و دەیکردە تەپوتۆزێک، چاوچاو نەبینێت. یەک خوڵەک دەمی نەدەوەستا، بۆ یەکەم جار ڤیکی گوێی بۆ شل کرد. سەیرێکی دەموچاوە خاڵخاڵاوییەکەی و ئەو تاڵە قژانەی کە بە ناوچەوانیدا هاتبوونە خوارێ، کرد، ئەو دوو چاوەی بریسکەیان دەهاتێ، ئۆو، براکەم، کە جوانیت!

برایەک ئەو شێوازەی قسەی پێ دەکرد، ئەو زەدەخەنەیەی لە لێوانی نەدەتۆرا، ئەو کەسێتییە کۆمەڵایەتییەی هەیبوو، مژدەی گەنجێکی کۆک و ناوازەیان پێ دەدا!

وەستانی و پێی وت: مایکڵ، دەمەوێت شتێکت پێ بڵێم، تۆ باشترین برای لە جیهاندا، ئای من بەختێکی باشم هەیە کە برایەکی وەکوو تۆم هەیە، تەنیا دەمەوێت ئەوە بزانیت و هیچی دی نا!

باوەشی پێدا کرد و، دیسانەوە کەوتنەوە جووڵە، گەیشتنە دوکانەکە و سەیری شتە نمایشکراوەکانیان دەکرد و، بیریان لای ئەو قسانە هەر نەمابوو.

دوای دوو ڕۆژ، ***مایکل*** لە ڕووداوێکدا گیانی دانا و، بۆ هەتاهەتایە بارگەی پێچایەوە.

ڤیکی ئەو قسانەی هەر لەبیربوون کە بە براکەی وتبوو، بە ڕاستی هەلێکی باشی بۆ ڕێکەوتبوو تا پێی بڵێت، ئای کە برایەکی ناوازە بوو، چی بکەم، وا لە دەستم دەرچوو!

The Power of Our Words

www.cbn.com

#٣٣

Kind words not only lift our spirits in the moment they are given, but they can linger with us over the years.

Joseph B. Wirthlin

وشە ناسکەکان تەنیا لە کاتی وتنیاندا مەعنەویاتمان بەرز ناکەنەوە، بەڵکو بە تێپەڕینی ساڵەکان دەبنە هاوڕێی هەمیشەییمان.

لا ترفع الكلمات اللطيفة معنوياتنا في اللحظة التي تقال فيها فقط، وإنما يمكن أن تبقى معنا على مر السنين.

کاریزمای بەڕێوەبردن: چەند وانەیەک لە ئەستێرەکانی مۆسیقای ڕۆکەوە

نووسینی: ڕۆس بلەیت

کاتێک پرنس ی گۆرانیبێژ و مۆسیقاژەن و ئەکتەری ئەمریکی - کە لە هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو بەناوبانگ بوو، خەڵاتەکانی گرامی، گۆڵدن و ئۆسکاری بردبووەوە، زیادتر لە ١٠٠ ملیۆن شریتی لە گۆرانییەکانی فرۆشتبوو- لە نواندنی شانۆیەک بووەوە، کە لە شاری مینیاپۆلیس و لە ساڵی ١٩٧٩دا ساز کرابوو، کارمەندەکانی کۆمپانیای "وۆنەر ڕیکۆردەرز" پێی سەرسام نەبوون و شوێنەکەیان جێ هێشت، پرنس چاوی بەرایی نەدەدا بڕوا بەو کارە بکات، یانی چی؟ من بۆ گەشتی هونەریی ژیانم ئامادەنیم و بە کەڵک نایەم؟ ئەی ئەو هەموو دانەیەی لە شریتی گۆرانییەکانی چۆن فرۆشتبوو؟

کۆمپانیاکە ڕایان وا بوو کە هونەرمەندە نوێیەکەیان، نواندنکارێکی باش نییە و، بۆ گەڕێکی هونەری قازانجبەخش، کەڵکی نییە. بەڵام لە ڕاستیدا دەیانزانی پرنس مۆسیقاژەنێکی بەتوانایە، بەس کاریزمای نییە!

پێویستی بەوەیە پەرە بە خۆی بدات و، توانای وروژاندنی خەڵکی زیادتر بکات، بۆیە لەجیاتی ئەوەی واژۆی ئاهەنگێکی پێ بکەن، ناردیانەوە ستۆدیۆ بۆ ئەوەی ئەلبومێکی دیکە تۆمار بکات.

پرنس ئەلبومەکەی خستە بازارەوە و، بە تەنیا گۆرانی یەکەمی: "I Wanna Be Your Lover" کەوتە ڕکابەری و چووە نێو لیستی "Billboard Charts"ـەوە کە پۆلێنکردنێکی هەفتانەی گۆڤاری "بیلبۆرد"ی ئەمریکی بوو بۆ ئاستی سەرکەوتنی گۆرانییەکان.

لە کۆتاییدا کۆمپانیاکە هاتە سەر ئەو قەناعەتەی ئیدی **پرنس** بایی ئەوەی تێدایە خۆیانی بۆ بخەنە مەترسییەوە و، گەڕێکی هونەری لە شارەکاندا پێ بکەن.

لێرەوە شانش و ناوچەوانەکەی کرایەوە، ئەوە بوو **ڕیک جەیمس** ی گۆرانیبێژ و مۆسیقاژەن و بەرهەمهێنەر - کە ئەستێرەی مۆسیقای ڤانک بوو، خاوەنی گۆرانییە بەناوبانگەکەی: "Super Freak" بوو- لە ساڵی ١٩٨٠دا بانگهێشتی کرد بۆ ئەوەی پێکەوە گەشتە گۆرانییەکەی "Fire it Up" بکەن و، ئەو دەسپێکی گەڕەکە ڕابگەیەنێت!

"پرنس" وەکوو دەڵێن: بە ناو کەوت و نەیشیدەزانی چۆن لەگەڵ جەماوەرەکەیدا کارلێک بکات، بەڵام سوور بوو لەسەر ئەوەی خۆی باشتر بکات، ئێ هەر وایشی کرد.

خۆی لەسەر ئەوە ڕاهێنا چۆن چۆنی ببێتە کەسێتییەکی کاریزمی و، سوودی لە ئەزموونی هونەرمەندانێک کە پێیان سەرسام بوو، لە ناویشیاندا "ڕیکی جەیمس،" وەرگرت.

ئەو بڕوای وا بوو، بوون بە کاریزما، دەتوانرێت ڕاهێنانی بۆ بکرێت، بە وردی شوێنی بکەویت، دیارە ڕاستیشی دەکرد.

بە کۆتاییهاتنی ئەو گەڕە، ئیدی توانی سەرکردایەتی جەماوەر بکات و، وایان لێ بکات لەگەڵیدا سروودەکان بڵێنەوە. جووڵەی سەیر سەیری دەکرد، مایکەکەی هەڵدەگێڕایەوە، تەنانەت وای لیهات، **جەیمس** غیرەی لێ دەکرد، کورە ئەم هەتیوە خۆم هێنامە پێشەوە، کەچی بووە بە بەڵایەک و بە دەستی خۆم تووشی خۆمم کرد!

دیارە ئەو پێگەیشتنەی **پرنس** لەڕێگەی کردنەوەی گرێکوێرەی ناسینی جەماوەر و، ستراتیژییەتەکانی پەیوەندیکردن و بەجێگەیاندنەوە بوو.

جارێکیان تیمێک لە لێکۆڵەران لە بواری بەڕێوەبردندا، کە لە کۆلێژی لۆزانی زانکۆیی کاریان دەکرد، بڕیاریان دا شتێکی لەو شێوەیە سەبارەت بە کاریزما، لە شوێنی کارکردندا، بکەن.

ئەوە بوو مەسەلەکەیان سادە کردەوە و، بە چەند ستراتیژییەتێک گەیشتن کە دەتوانرا خەڵکی پێ فێر بکرێن. ئەو خاڵانەیان بە سەرۆک بەشـەکان، کە بە هەڕەمەکـی هەڵبژێردرابـوون، وتەوە، وۆرک شۆپێکیان بۆ سازکردن کە ماوەی ٥ کاتژمێری خایاند و، دانیشتنێکی ڕاهێنـان لەسـەر شـێوازی: "کۆتشـینگ"ـی تاکەکەسی بۆ ماوەی کاتژمێرێک، بکەن.

دوای تێپەڕینی ٣ مانگ، هەڵسەنگاندنێکی گشتگیرانەیان بۆ کرا، دواتر ئەوە دەرکەوت: ئەو بەڕێوەبەرانەی کە بەشداری ڕاهێنانەکە بوون، وا سەیریان دەکرا خاوەنی کەسێتییەکی کاریزمی بن، هەروەک لە جاران زیادتر ببوونە جێگەی متمانە.

ئەنتۆناکیس و هاوڕێکانی، ئەم ئامۆژگارییانەی خوارەوەیان بۆ بوون بە کەسێتییەکی کاریزمی، دیاری کردووە:

١- خوازەکانی بێژەیی بەکار بهێنە:

لە هەموو جارێکدا کۆمەڵەکەی خۆت بە لەشکرێکی بێشومار بچوێنە و بەراووردی بکە، یان بە تیپێکی وەرزشی بچوێنە. بۆ نموونە: **پرنس** کاتێک هاتە سەر شاشە، گوزارشتی: "کۆیلە"ـی لەسەر ڕوومەتی نووسیبوو.

ئەو خوازانە وا لە خەڵک دەگەیەنێت، کە تۆ کەسێتییەکی کاریزمیت، چونکە بیرۆکەکان سادە دەکاتەوە، هەست و سۆزی خەڵکی دەهێنێتە جۆش و خەیاڵیان گڕ دەدا.

٢- پشت بە چیرۆک و هەقایەتەکان ببەستە:

ئەو دووانە، کارتێکردنێکی گەورە لەسەر بینەر یان بیسەر جێ دەهێڵن، بە تایبەت چیرۆکی ئەو مەیدانخوازییانەی کە یەکەم جار هاتوونەتە ڕێت.

بۆ نموونە: ئەستێرەکانی ڕۆک لە وێنەی *پۆل مەکارتنی* زۆریک لە گۆرانییەکانی ڕاستەوخۆی، لەگەڵ هەقایەتێکدا تێکەڵ دەکات، کە لەبارەی ئەو کەسانەوەیە وا ناویان لە گۆرانییەکەدا دێت، یان لەبارەیانەوە دەدوێت.

٣- بیروباوەڕە ڕەوشتییەکانت دەربخە:

ناوەڕۆکی ڕەوشتی، پەیامەکەت دەوڵەمەندتر دەکات، تۆ بەو کارەت بەها بنەڕەتییەکان بەهێزتر دەکەیت و، هانی خەڵکیش دەدەیت بۆ ئەوەی پێیانەوە پابەند بن.

بۆ نموونە: بەرپرسەکانی تیپی مۆسیقای U٢، لە گەڕە هونەرییەکەیاندا: "٣٦٠degree"، وایان لە جەماوەرەکەیان کرد بە وێنەکانی *ئانی سان سوکی* ڕێبەری ئۆپۆزیسیۆنی میانمارەوە بەسەر تەختی نمایشکردنەکەدا بڕۆن، وەکوو پشتگیریکردنێک بۆ ئازادکردنی ناوبراو.

٤- هەست و سۆزەکانی هاوبەش لەگەڵ خەڵکیدا، دەرببڕە:

لەڕێی ئاشکراکردنی ئەو هاوسۆزییەت بۆ خەڵکانی دیکە، زیادتر بە خۆتەوە دەیانبەستیتەوە، بڵێ: منیش ئەو شکستەم بەسەر هاتووە... منیش هەر وا بەو بۆنەیەوە دڵخۆشم.

بۆ نموونە: ئێستەیش *نیلی یۆنگی* گۆرانیبێژی ٦٨ ساڵە، وەکوو گەنجێکی تووڕە، لە گۆمی هەستی بێهیوایی جەماوەرەکەیدا، خۆی نقووم دەکات.

٥- سەقفی چاوەڕوانییەکان بەرزتر بکەرەوە و بە متمانەوە پەیوەندیی بکە:

لەڕێی چاوەڕوانیکردنی زۆرترەوە لەبەرانبەرەکانت، ئەوانیش باشتر دەبن، نەک لە سنووریش تێیبپەڕێنیت، بەڵکو لێیان بگەڕێ با بزانن تۆ بڕوات پێیانە و تەواو.

بۆ نموونە: *پرنس* جارێکیان لەگەڵ کۆمپانیای "وۆرنەر برازەر"دا تیپی "The Time" یـــان ڕاگەیانــد، ئەوە بـــوو داوای لە هەمـــوو مۆسیقاژەنەکان کرد، بە کۆرس گۆرانییەکە بڵێنەوە و سەما بکەن، ئێ هەر خۆی سەدان جار ئەو کارەی دووبارە کردبووەوە، وەلـێ بە کۆرس و هەموو پێکەوە، شتێکی نوێ و سەرنجڕاکێش بوو.

٦- لە داڕشتنی پەیامەکەدا ناودژیی بەکار بهێنە و جەختی لەسەر بکەرەوە:

گوزارشتە ناودژەکان، ئامرازگەلێکی دواندنی کاران، چونکە ئەرکیان جەختکردنەوەیە لەسەر بیرۆکەکە و، پەیامێکی بەهێزن دەنێرن.

بۆ نموونە: "لەجیاتی ئەو کاتژمێرانەی کە کاریان تێدا دەکەیت، ئێمە گرنگی بەو سوودە دەدەین کە بەدیت هێناوە،" یان "لە کاتێکدا کە زۆربەی کۆمپانیاکـان واز لە کارمەنــدانیان دەهێــنن، ئــێمە خەڵـک دادەمەزرێنین."

ئەستێرەیەکی ڕۆکی وەکوو *مادۆنا* لە گەڕی هونەریی "MDNA"دا لە بەراوردکردنی خۆی لەگەڵ هونەرمەند *لیدی گاگا*دا وتی: بێگومان ئەو من نییە!

٧- لیست بەکار بهێنە:

لیســت، هەسـتی کاریزمـابوون بەهێـز دەکـات، چـونکە ئەو هەسـتە دەبەخشێت، کە کامڵە و، تێگەیشتنێکی قووڵتری بۆ مەسەلەکە هەیە.

کاتێک دەڵێین: بێگومان ڕێسا نوێیەکان لە سێ تەوەرەی سەرەکییەوە کارمان تێدەکەن. تۆ بەو دەربڕینە خۆت وەکوو پسپۆڕێک لە بابەتەکەدا، دەچەسپێنیت.

٧- پرسیاری دوێنەرانە بەکار بهێنە:

پرسیاری دوێنەرانە، کار لەسەر سەرنجڕاکێشانی کەسانی دیکە، دەکات، ئەو پرسیارانەی مەبەست نییە بیسەران یان بینەران، وەڵامیان بدەنەوە، بۆ نموونە: ئایا هەمووتان ئەمشەو کاتێکی خۆش بەسەر دەبەن؟

ئەم پرسیارانە بارێکی چاوەڕوانی دەهێننە گۆڕێ، بۆ نموونە: ئەمە بە چیمان دەگەیەنێت؟ یەکسەر چاوەنۆڕی ئەوەن، تۆ قسەیەکی دیکە بکەیت.

٨- بەکارهێنانی ستراتیژییەتە نابێژەییەکان:

تاکو وا لە وتەکانت بکەیت ژیانیان لێ بچۆڕێت، جا لە ڕێی زمانی جەستەتەوە، لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دەبیتە هاوبەش، هەریەک لە ئاماژەکانی دەموچاو، جووڵەی جەستە ژێی دەنگ، پەرۆشبوون دەردەخەن و هەستێک دەخوڵقێنن، کە قسەکان لەبیر نەچنەوە.

پرنس ئێستە لە دیارترین گۆرانیبێژانی پۆپە، ئەو بڕوای وایە کاریزمابوون، وەکوو هەر توانایەکی دیکەی مرۆیی، بە ڕاهێنان گەشە دەکات، ڕاستیش دەکات.

هەروەک چۆن ئەوان کردیان، تۆیش لەلای خۆتەوە دەتوانیت فێر ببیت، چۆن شوێندەستت بەسەر کەسانی دیکەوە، جێ بهێڵیت!

#٣٤

The most dangerous leadership myth is that leaders are born – that there is genetic foctor to leadership. This myth asserts that people simply either have Certain charismatic qualities or not. That's nonsense, in fact the opposite is true. Leaders are made rather than born.

Warren G. Bennis

مەترسیدارترین ئەفسانە لەبارەی سەرکردایەتییەوە، ئەوەیە گوایە سەرکردەکان هەر وا بە سەرکردەیی لەدایکبوون، یانی ڕەگەزی بۆهێڵەکانیان وان. ئەم ئەفسانەیە جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە، بە سادەیی، خەڵکی یان سیفەتی کاریزمایان هەیە، یانیش نا.

ئەوە قسەیەکی بۆشە، لە واقیعدا پێچەوانەکەی ڕاستە، چونکە سەرکردەکان دروست دەکرێن، زیادتر لەوەی بە سەرکردەیی لەدایک بن.

أخطر أسطورة عن القيادة، هي أن القادة يولدون كذلك، أي أن هناك عنصراً جينياً يصنع القادة. تؤكد هذه الأسطورة أن الناس ببساطة، إما لديهم سمات كاريزمية معيّنة أو لا.

هذا الكلام فارغ، وفي الواقع العكس هو الصحيح، فالقادة يُصنعون أكثر مما يولدون.

لە کۆمپانیاکەی پێشووماندا، تیمێکی بچووک هەبوون لە دوورەوە کاریان دەکرد، مانگانە چەندان جار کۆ دەبووینەوە، بێجگە لەوەیش لەڕێی هەگبەی ئێلکترۆنی و قسەکردنی تەلەفۆنەوە، پەیوەندیمان هەبوو.

ئەوە ڕێگەیەکی نایاب و جوان بوو بۆ ڕێپێدان بە هەمووان تا زیادتر بە توانست بن و، تەرکیزیان لەسەر کارەکەیان بێت.

بەڵام لە بەدبەختیدا، ئەم شێوازە کەلێنی خستە بەڕێوەبردنەکەوە. بە تێپەڕینی کات، من و بەڕێوەبەرێکی دیکەی تیمەکەمان، تێبینیمان کرد، یەکێک لە کاراترین ئەنداممان، خەریکە خاوەخاوییەتی و تاقەتی لە کارەکەی نەماوە، نە گەرموگوڕی، نە هەوڵی زیادتر کە پێشتر پێی ناسرابوو.

لە کۆبوونەوەیەکی دووقۆڵییدا لەگەڵ بەڕێوەبەری ئەو ئەندامەماندا، گوتوبێژێکمان کرد، داخۆ پێویستە وازی لێ بهێنین و لە کارەکەی دووری خرێتەوە؟ ئەوە چییە ڕووی داوە؟

کەسمان وەڵامەکەیمان نەدەزانی.

درکپێکردنی ڕاستییەکە: کەموکوڕیی لە پەیوەندیکردنی کردەییدا

لەدوای چەند دانیشتنێک و خستنە بەرباسی مەسەلەکە، هەردووکمان لەوە بێئاگا بووین، کە لە پەیوەندیمان لەگەڵیدا، شکستمان هێناوە، ئێو، ئەوە چەند مانگ تێپەڕیوە، هەر بیرمان نایەت کەی قسەیەکمان لەگەڵدا کردبێت!

بە تێڕوانین لە مەسەلەکە، درکمان بەوە کرد، ئەو بەرەوپاشچوونەی لە کارەکەیدا، لەوانەیە تەنیا بە هۆی هەڵەی ئێمەوە بووبێت. یەکسەر

پەیوەندیم پێوە کرد، دانیشتنێکی دووقۆلیم لەگەڵدا ڕێکخست، ئای کە دڵخۆش بووم ئەو کارەم کرد.

هەر کە دانیشتین، یەکسەر داوای لێبوردنم لێ کرد، چونکە ماوەیەک بوو پەیوەندیم پێوە نەکردبوو، پاشان کەوتینە باسکردنی خراپبوونی بەجێگەیاندنەکەی.

لەو کاتەدا، هەستم کرد گرینگیپێدانەکەی خەریکە دەگۆڕێت و، دەیەوێت هەندێک ڕێوشوێنی نوێ لە کارەکەیدا بگرێتە بەر. هەروەک ئێستە ئامانجی دوورمەودای بۆ دروست بوو.

بە خەیاڵی خۆمان، ئەو ئەرکانەی گەورەن، بۆ خۆیان ئامانجەکەیان بەهێز دەکەن، کەچی بە سەهوودا چووین!

شتێک زۆرتر مایەی سەرسووڕمانم بوو، دواتر بۆم دەرکەوت، چی ئاستێک لە گۆڕانەکەیدا چووبووە پێش. بۆیە دوای دوو کۆبوونەوەی دووقۆلی، گوێم بۆ شل کرد، هەندێک گۆڕانکاریی نوێمان بڕیاردا، وردەوردە گەرموگوڕییەکەی کەوتەوە دەرکەوتن و، کارەکەی بە باشی ڕادەپەڕاند.

3 Leadership Stories to help You a Better Manager

www.getlighthouse.com

#٣٥

You can't take any of yout good people for granted. You have to make time to check in on them, and assume if theres a problem it could just as much be you causing it as any thing wrong with them. And all it took was making time to listen and take action on what you heared.

ناتوانیت لەگەڵ هەریەکێک لە کارمەندە باشەکانتدا وا مامەڵەکە بکەیت، ئیدی هیچی ناوێت و لێی بگەڕێیت. پێویستە کاتێک بۆ بەدواداچوونیان دابنێیت، گریمانەی ئەوەیش بکە، ئەگەر کێشەیەک هەبێت، لەوانەیە تۆ هۆکارەکەی بیت، ڕێک هاوشانی ئەوەیە لەوانەیە هەڵەیەکیش لەوانەوە ڕووی دابێت.

لا يمكنك التعامل مع أي من موظفيك الجيدين كأمر مفروغ منه. يجب عليك أن تخصص وقتاً لمتابعتهم، وافترض أنه في حال كان هناك مشكلة، فاحتمال أنك المسبب لها، مساو تماماً لاحتمال أن هناك خطباً بهم.

چۆن وەڵامنەدانەوەم بۆ پەیوەندییەکی تەلەفۆنی، شوێنەوارێکی گەورەی بەجێ هێشت؟

ڕاستەوخۆ بەسەر ئەم چیرۆکەدا تێنەپەڕیوم کە لەبارەی سەرکردایەتییەوەیە، بەڵکو لەو کاتەوەی بیستبووم، هەر لە مێشکمدا بە هەڵواسراویی مابووەوە. چیرۆکەکەم لە باوکمەوە بیستبوو، خۆشبەخت بووم کە لە بوارەکانی کارکردن و سەرکردایەتیدا، هەم باوک و، هەمیش ڕێنیشاندەرم بوو.

لە کاتی تەلەفۆنکردنی بۆ هەواڵپرسین لەبارەی دواگۆڕانکارییەکانەوە، ئەو چیرۆکەی بۆ گێڕامەوە، لەو دەمەی ئەو وانەیە فێر بووم، بەردەوام هەوڵم داوە هەمان شت دووبارە بکەمەوە، وا ئەمڕۆیش بۆ ئێوەی بەیان دەکەم:

پەیوەندییە تەلەفۆنییەکە:

ئەوە بوو ڕۆژێکیان باوکم کۆبوونەوەیەکی دووقۆڵی لەگەڵ یەکێک لە کارمەندە ئافرەتەکانیدا هەبوو، چەند ئەرکێکی گرنگییان گوتوبێژ دەکرد. گوێم لێ بوو زەنگی تەلەفۆنەکە لێیدا.

باوکم خۆی لێ کەڕ کرد.

دوای ٣ جار، باوکم سەیرێکی کارمەندەکەی کرد و ، وتی: بێ زەحمەت وەڵامێکی ئەو تەلەفۆنە نادەیتەوە؟

کەمێک تیاما و، وتی: نا، نا، نازانم ئەو پەیوەندییە گرنگە یان نا! قەیچێکە با چاوەنۆڕ بێت. ئەوەی دەزانم ئەم کۆبوونەوەیە گرنگە، نە شتێکی دی.

ئەو ئافرەتە، چونکە زانی هەڵوێستەکەی مایەی ڕێزلێگیران بوو، زەردەخەنەیەک سەراپای گیانی داگرت و دەموچاوی گەشایەوە،

هەردووکیان لە قسەکانی خۆیان بە سووربوون و ویستێکی نوێوە، درێژەیان پێدا.

3 Leadership Stories to help you a Better Manager

www.getlighthouse.com

#٣٦

What you pay attention to, and how you respond to things matters a great deal to your team. If you meet with your people and let push notifications, texts, IMs and calls constantly distract you, youre telling yout team those things are more importany than them. When people don't feel valued, they won't trust you, or bother to bring issues to you unless they feel they will get your attention.

ئەوەی بە گرنگییەوە سەرنجی دەدەیتێ و، ئەو ڕێگەیەی وەڵامی شتەکانی پێ دەدەیتەوە، بۆ تیمەکەت گرنگن. ئەگەر لەگەڵ کارمەندەکانتدا کۆ بوویتەوە و، وازت لە ئاگادارکردنەوەکان و نامە و ئەپەکانی قسەکردن هێنا و، وەڵامی تەلەفۆنت نەدایەوە، ئەوە بە تیمەکەت دەڵێیت: ئەوان لەو شتانە گرنگترن، چونکە کاتێک هەستیان کرد ڕێزلێگیراو نین، هەرگیز متمانەت پێناکەن، یان هەرگیز خۆیان ناخەنە بەر ئەو ناڕەحەتییانە، بۆ ئەوەی شتەکانت پیشان بدەن، مەگەر هەست بکەن تۆ گرنگییان پێ دەدەیت.

ما تعيره انتباهك، والطريقة التي تستجيب بها للأمور، تعني الكثير بالنسبة إلى فريق عملك. إن اجتمعت مع موظفيك، وتركت الإشعارات والرسائل النصية ورسائل برامج المحادثات والمكالمات تصرف انتباهك باستمرار، فأنت تخبر فريقك بأن هذه الأمور أكثر أهمية منهم. عندما لا يشعر الأشخاص بأنهم مقدّرون، لن يثقوا بك، أو لن يكلفوا أنفسهم عناء عرض الأمور عليك، ما لم يشعروا بأنهم سيحصلون على اهتمامك.

چەندان شێوازی دیاریکراو لە دانوستان بەکاردەهێنین، بۆ نموونە: لە کاروبارەکانی نێودەوڵەتیدا، لە سیستمی یاسادارێژیدا، لە کاروبارەکانی حکومەتدا، لە ناکۆکییە پیشەسازییەکان و لە پەیوەندییەکانی خێزانیدا.

بە هەرحاڵ، دەتوانیت فێری کارامەییەکانی دانوستان بیت و لە چەندان بواری جوداجودادا وەکاری بخەیت، چونکە بۆ هەر ناکۆکییەک لەنێوان تۆ و خەڵکانی دیکەدا، دارای سوودی زۆرە.

قۆناغەکانی دانوستان:

بۆ ئەوەی ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنیت، پێویستە ڕەچاوی ڕێبازێکی ڕێکوپێک بکەیت. کردەی دانوستان ئەم قۆناغانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

١- ئامادەکاریی:

پێش دانوستانەکە، هەر دەبێت شوێنکاتەکە دیاریی کرابێت، تاکو گوتوبێژی کێشەکەی تێدا بکرێت، ئەوەیش دیاریی بکرێت داخۆ کێ ئامادە دەبێت؟

کاتەکە سنووردار بکرێت، باشترە، بۆ ئەوەی ناکۆکییەکە درێژە نەکێشێت. بۆ نموونە: لە بواری پیشەییدا، کە یاسای دامەزراوەکەت دەگرێتەوە: یارمەتی کێ دەدرێت؟ کەنگێ هەستیان کرد یارمەتییەکە بەس نییە؟ بنچینەی ئەو ڕەتکردنەوەیە چییە؟ لەوانەیە دامەزراوەکەت هەندێک سیاسەتی تایبەتی هەبێت، دەتوانیت پشتیان پێببەستیت.

٢- گوتوبێژکردن:

هەریەک لە هەردوو لایەنەکە، لە دیــدگەی خۆیــانەوە و، بەپێــی تێگەیشتنی خۆیان، بابەتەکە دەخەنەڕوو.

ئەم کارامەییانە پێکهێنەری قۆناغەکەن: خستنەڕووی پرسیارەکان، گوێلێگرتنیان و ڕوونکردنەوەیان.

هەندێک جاریش نووسینەوەی تێبینییەکان لە گەرمەی گوتوبێژدەکەدا، خراپ نییە، چونکە لەوانەیە خاڵەکان پێویستییان بە ڕوونکردنەوەی زیادتر هەبێت.

هەروەک گوێگرتنیش بایەخی لەوانەی پێشوو زیادتر نەبێت، هیچ کەمتر نییە، جاری وا هەیە ئاگری ناکۆکییەک گڕ دەسێنێت و، هەڵە لە دەربڕیندا دێتە گۆڕێ و، کەس گوێ لە کەس ناگرێت، ئێ خۆ هەر دەبێت هەلی یەکسان بە هەردوو لا بدرێت، بۆ ئەوەی باری سەرنجی خۆیان بخەنەڕوو.

٣- ڕوونکردنەوەی ئامانجەکان:

پێویستە لە کاتی گوتوبێژکردندا ئامانجەکان و دیدگەی هەردوو لا ڕوون بکرێنەوە. باشتریش وایە بەپێی گرنگی و لەپێشتربوونیان، مەسەلەکان تاووتوێ بکرێن.

بە زۆری لەو ڕوونکردنەوانەوە، دانوستان یان دیاری دەکرێت، یان دادەڕێژرێت، ئەگەرنا، لەوانەیە بە هەڵە لێکدانەوە بێتە مەیدان.

٤- دانوستان بۆ گەیشتنە بە ئەنجامی قازانج – قازانج:

بۆ ئەوەی هەریەک لە دوو لایەنەکە، هەست بکەن شتێکی باشیان دەستکەوتووە و، دیدگەیان لەبەرچاو گیراوە.

ئەو ئەنجامەی قازانج – قازانج، باشترین دەرەنجامە، کەچی هەموو جارێکیش مەرج نییە بێتەدی، وەلێ دەبێت ئەوە کۆتا ئامانج بێت.

لەم قۆناغەدا، پێشنیارەکان بۆ ستراتیژییەتەکانی بەدیل، دەبێت لە بەرچاو بگیرێن، چونکە بە زۆری ئەو پێکگەیشتنانە دەبنە لەبرییەکی ئەرێنی و، سوودیان بۆ هەردوو لا دەبێت.

٥- سازان:

دەگونجێت بە وەرگرتنی دیدگەی هەردوو لایەنەکە و، بەدیهێنانی بەرژەوەندییەکانیان، سازان پێک بهێنرێت. پێویستە هەموو ئەوانەی سازانەکە دەیانگرێتەوە، بە گیانی لێبوردن و بە بیرێکی کراوەوە لەبەرانبەرەکانیان بنۆڕن، تاکو بە چارەسەرێکی وەرگیراو بگەن. دیسان ڕوونکردنەوەی ئەو سازانە بۆ هەردوو لا گرنگە، بۆ ئەوەی بزانن بڕیاری چی دراوە؟

٦- جێبەجێکردنی کۆمەڵێک ڕێوشوێن:

لە سۆنگەی سازانەکەوە، پێویستە دواتر کۆمەڵێک ڕێوشوێن بۆ جێبەجێکردنی بگیرێنە بەر و، بڕیارەکە سەر بگرێت.

شکستهێنان لە گەیشتن بە سازان:

لە حاڵەتێکدا ئەگەر کردەی دانوستانەکە شکستی هێنا و بە هیچ سازانێک نەگەیشتن، پێویستە خشتەی کۆبوونەوەیەکی دیکە دابنرێت، نەبادا لایەنەکان بکەونە نێو زەلکاوی چەلەحانێیەکی بێ ئەنجامەوە و، کات بەفیڕۆ بدەن و، هەلی پێکگەیشتن لە داهاتوودا لەباربەرن.

لە کۆبوونەوەکەی دواتردا، پێویستە دووبارە قۆناخەکانی دانوستان دابڕێژرێنەوە، هەر بیرۆکەیەکی نوێ، یان پێشنیارێکی تازەیش لە بەرچاو بگیرێن.

دەکرێت ئەم جارەیان لەبرییەکی باش بدۆزرێتەوە، یان کەسێکی دیکە بهێنرێتە نێو مەیدانەکەوە و، بکەوێتە بەینەوە.

دانوستانی نارەسمی:

هەندێک حاڵەت هەن پێویستە دانوستان بە شێوەیەکی نارەسمی بکرێت، ئەو کاتە، ئەگەر ڕاجیاییەک هەبوو، دەکرێت بەو قۆناغانەی دانوستانی ڕەسمیدا نەڕۆین.

کەچی هێشتا بیرخستنەوەی ئەو خاڵانەی دانوستانی ڕەسمی، هەر سوودی خۆیان هەیە و، بۆ هەڵوێستە نارەسمییەکانیش هەر دەگونجێن.

What is Negotiation?

www.skillsyouneed.com

#٣٧

During a negotiation, it would be wise not to take anything personally. If you leave personalities out of it, you will be able to see opportunities more objectively.

Brain Koslow

له گەرمەی دانوستاندا، دانایی ئەوەیە هیچ شتێک وەکوو شەخسی وەرنەگریت. ئەگەر شتە تایبەتییەکانت خستنە لاوە، ڕێی تێدەچێت لە بینینی هەلەکاندا زیادتر بابەتییانە بیت.

أثناء التفاوض من الحكمة ألا تأخذ أي شيء على محمل شخصي. إذا تركت الأمور الشخصية جانباً، من المحتمل أن تكون قادراً على رؤية الفرص بموضوعية أكبر.

چییە تیمێکی کارکردنی ناوازە جیا دەکاتەوە؟

لە دەیەی ڕابردوودا، کۆمپانیای گۆگڵ دەیان ملیۆن دۆلاری لەوەدا سەرف کردووە، تا لێکۆڵینەوە لە هەموو لایەنەکانی ژیانی کارمەندەکانیدا بکات، هەر لە باشترین سیفەتەوە بیگرە، کە لە بەڕێوەبەرەکاندا هەن، تا بە ژمارەی ئەو ژەمانەی کەسانێکی دیاریکراو دەیخۆن، دەگات. چونکە ئەو کاتە دەویست بزانێت چۆن تیمێکی نموونەیی پێک بهێنێت؟

بەڕێوەبەرانی جێبەجێکار، زۆر بە جددی تێکەڵەیەکی نموونەییان بۆ پێکهێنانی تیمێکی ناوازە، دروست کرد. بڕوایان وا بوو پێکهێنانی وەها تیمێک، یانی کۆکردنەوەی باشترینەکان، ئێ ئەمەیش کارێکی گرنگ بوو، نەک گاڵتەی منداڵان!

لە ساڵی ٢٠١٢ دا، کۆمپانیاکە پرۆژەیەکی بە ناوی: "پرۆژەی ئەرستۆ" جێبەجێ کرد، کارەکە چەند ساڵێکی خایاند، سەدان دیمانەی لەگەڵ کارمەنداندا لەخۆ گرت، بە شیکردنەوەی داتای زیادتر لە ١٠٠ تیمی چالاکی نێو کۆمپانیاکە هەستان.

لە ١٨٠ تیمی نێو کۆمپانیاکەیان کۆڵییەوە، ئەو هەموو داتا زۆرەی ڕەوەگەلی کارمەندان، هێشتا بە ئەنجامێکی نەگەیاندن کە ئەو هەموو شێوازە تێکەڵکراوانە و کارامەییەکانیان، جیاوازییەک بهێنێتە گۆڕێ، وا دیاربوو ئەو بەشەی کە پەیوەست بوو بەوەی داخۆ "کەسەکان کێن" لە هاوکێشەکەدا، گرنگ نەبوو. ئەوە قسەی ***عەبیر دیوبی*** بەڕێوەبەری بەشی شیکردنەوەی کەسێتییەکان بوو، لە کۆمپانیاکەدا.

وەلێ لە کۆتاییدا، ئەو هەموو کۆمەڵە داتایانە بەو ئەنجامە گەیشت، کە پێشتر بەڕێوەبەرانی بەتوانا پێی گەیشتبوون، لە باشترین حاڵەتدا،

تاکە جیاوازیی ئەوە بوو، کە ئەندامەکان ڕەچاوی یەکدییان دەکرد، گرنگتر لەوەیش، ئەوە بوو گوێیان لە یەکتری ڕادەگرت.

مات ساکاجۆچی کە بەڕێوەبەری پرۆژەیەک بوو لە گوگڵدا، سوور بوو لەسەر ئەوەی ئەنجامەکانی "پرۆژەی ئەرستۆ" جێبەجێ بکات، ئەوە بوو تیمەکەی خۆی لە بارەگای گوگڵ بردە دەرەوە، بۆ ئەوەی بۆیان ئاشکرا بکات، دەیەوێت پشکنینی نەخۆشیی شێرپەنجەی بۆ بکەن. گەرچی لە سەرەتادا هاوڕێیانی بێدەنگییان لەو بارەیەوە هەڵبژارد، بەڵام وردەوردە کەوتنە باسی چیرۆکەکانی خۆیان.

هەر وا بەو شێوەیە و، لە قووڵایی ستراتیژییەتەکەی ساکاجۆچییەوە و، لە دۆزینەوەکانی گوگڵ خۆیەوە، چەمکی: "دڵنیایی دەروونی" سەری دەرهێنا، کە مانای وایە: ئەندامانی تیمەکە، پێکەوە بڕوایان وایە، لە مەترسییەکانی هەڵسوکەوتە شەخسییەکان، پارێزراون.

بۆیە ئێستە کۆمپانیای گوگڵ "دڵنیایی دەروونی" لە نێو گرنگترین ئەو هۆکارانەدا پۆلێن دەکات، کە بۆ پێکهێنانی تیمێکی سەرکەوتوو پێویستن.

7 Stories That Prove The Importance of Teamwork

www.scoro.com

#٣٨

The best teams are mindful that all members should contribute to the conversation equally, and respect one anothers emotions. It has less to do with who is in a team, and more with how members interact with one another.

ئەندامە باشەکانی تیمەکان، درک بەوە دەکەن پێویستە هەموو ئەندامان لە گوتوبێژەکاندا بە یەکسانی بەشدار بن، هەروەک پێویستە ڕێز لە هەست و سۆزی بەرانبەرەکانیان بگرن. مەسەلەکە، زۆر پەیوەندیی بەوەوە نییە، ئەوانەی لە تیمەکەدان کێن؟ بەڵکو بەوەوە بەستراوە، کە ئەندامەکان چۆن چۆنی لەگەڵ یەکدیدا هەڵسوکەوت دەکەن؟

أعضاء الفرق الأفضل يدركون أنه ينبغي أن يشارك جميع الأعضاء في الحوار بالتساوي، وينبغي أن يحترموا مشاعر بعضهم بعضاً. ولا يتعلق الأمر بشدة بمن في الفريق، وإنما يتعلق أكثر بكيف يتعامل أفراد الفريق مع بعضهم.

سەرکێشییەکی پیشەیی

ڕۆژێکیان دیدارێکی دووقۆلیم لەگەڵ یەکێک لە ئەندامانی تیمەکەدا هەبوو، پێی وتم: چەند ئامانجێکی پیشەیی نوێم هەیە. دەیویست یەکسەر ڕوو لە ئاراستەیەکی تەواو جیا بکات، لەبری ئەوەی پەرە بە کارە بازرگانییەکان بدات - کە پیشەکەی ئێستەی بوو- دەیویست ببێت بە بەڕێوەبەری بەرهەمهێنان.

ئەو هەواڵەی هەم کتوپڕ بوو، هەمیش دوودڵی کردم، لەبەر ئەم هۆیانە:

١- ئەو دەستێکی باڵای لە پەرەپێدانی کارەکاندا هەبوو.

٢- ئێمە پێویستمان بە داهات و ئەو هاوبەشییانە هەبوو کە لە ماوەی کارکردنیدا، پێکی هێنابوو.

٣- لە بەڕێوەبردنی بەرهەمدا، هیچ پلەیەکی دامەزراندنمان بۆ ئەو نەبوو.

ئەو یەکێک بوو لە باشترینی کەسەکانمان، ئی ڕوونە، خۆ شێت نەبووین لە دەستی بدەین! بە هەرحاڵ، دیاربوو زۆر بە توندی مەسەلەکەی وەرگرتبوو، بە تەواویی بیری لێ کردبووەوە، هۆکاری لۆژیکیشی بۆ ئەو گۆڕانکارییە هەبوو، جا ئێمە پاڵپشتی بین یان نا، ئەو هەر لەسەر ڕای خۆی سوور بوو!

بۆیە، لەبری ئەوەی هەوڵ بدەم قەناعەتی پێ بکەم ئەو کارە ناکرێت، بڕیارم دا بیکات، بەڵام چۆن و بە چ مەرجێک؟

پێم وت: ئەگەر لەسەر کارە ناوازەکانی لە پەرەپێدانی کارەکاندا بەردەوام بێت، دواتر یارمەتی دەدەم بۆ کە چۆن چۆنی ببێتە

بەڕێوەبەری بەرهەم. (تێبینی: پێش ئەوەی پرۆژەیەکی نەخوازراو ئەنجام بدەم، منیش بەڕێوەبەری بەرهەمهێنان بووم).

لەو سەروەختەدا، لەوە دەترسام گرینگیپێدانەکانی بگۆڕێت و، واز لە ڕۆڵە پیشەییەکەی خۆی بهێنێت، دوودڵ بووم لەبارەی ئەو هاندانەی کە پێشکەشم کرد بۆ بەڕێوەبردنی بەشی بەرهەمهێنان، لە دڵی خۆمدا دەموت: نەبادا ئەو هیوایە لە کاری پەرەپێدانی کارەکاندا، کە ئێمە پێویستمان بوو، دووربکەوێتەوە.

ئای چەند هەڵە بووم!

لە ڕاستیدا لەدوای ئەو گوتوبێژەمانەوە، ئەوپەڕی توانای خۆی خستە گەڕ و، هەرچی پێکرا، قوسووری نەکرد، لەو ٨ مانگەدا، کارێکی خەیاڵی ئەنجامدا!

3 Leadership Stories to help you a Better Manager

www.getlighthouse.com

#٣٩

Most of your team members will want to grow in ways that align with their current job or a promotion they want. As a manager, supporting them often takes you very little time and can really pay off in their morale and motivation.

لە داهاتوودا زۆربەی ئەندامانی تیمەکەت حەز بە بەرەوپێشچوون دەکەن، بە ڕێگەیەک لەگەڵ کارەکەی ئێستەیاندا وێکبێتەوە، یان پلەبەرزکردنەوەیەک کە دەیانەوێت بە دەستی بهێنن. تۆیش وەکوو بەڕێوەبەرێک، بە زۆری پاڵپشتییەکەت بۆ ئەوان، کاتێکی کەمت لێ دەگرێت، بەڵام لە ڕاستیدا بەرووبوومەکەی، لە بەرزبوونەوەی مەعنەویات و گەرموگوڕییەکەیاندا دەچنیتەوە.

سيرغب معظم أعضاء فريقك في التطور بطريقة تتماشى مع أعمالهم الحالية أو مع ترقية يريدون الحصول عليها. وأنت كمدير، غالباً ما يأخذ دعمهم منك وقتاً قصيراً للغاية، ويمكن حقاً أن يؤتى ثماره ازدياداً في معنوياتهم وحماسهم.

ئایا منداڵەکانت ئامادەبوونی تۆیان دەوێت، یان دیارییەکانت؟

لە جەژندا چی بۆ منداڵەکانت دەکڕیت؟

لەگەڵیاندا دەبیت، یان دیارییان بۆ دەکڕیت؟

ئایا ئەوپەڕی هەوڵی خۆت ناخەیتە گەڕ، بۆ ئەوەی یارییەکی گرانبەها، یان ئامێرێکی دیاریکراویان بۆ بکڕیت؟

ئایا هەستی تاوانباری داتناگرێت، کە بە درێژایی ئەم ساڵ، کەمتر گرنگیت بە منداڵەکانت داوە، بۆیە هەرچی بخوازن، بۆیان دەکڕیت؟

ئایا شتی زۆر بۆ خۆت ناکڕیت، تاکو ئەو بۆشاییەی ژیانت پڕ بکەیتەوە، هەست ناکەیت ناچاریت هەمان شت لەپێناوی منداڵەکانتدا بکەیت؟

یان لەم پشووەدا کاتی خۆتیان پێ دەدەیت و، ئەوەی شایەنیانە، بەدیارییانەوە دادەنیشیت؟

Did your kids Want Presents or Presence?

www.betterlifecoachingblog.com

#٤٠

As a parent, you must increase socialization skills in your children so that they will feel motivated enough to mingle with others.

Marvin Ryan

وەکوو باوکێک پێویستە کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان لای منداڵەکانت بەهێز بکەیت، بە شێوەیەک وایان لێ بکەیت، هەست بە گەرموگوڕییەک بکەن، کە بۆ تێکەڵاوبوون لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، بەسیان بێت.

كوالد، عليك أن تعزز المهارات الاجتماعية لدى أطفالك، بحيث يشعرون بالحماس بما يكفي للاختلاط مع الآخرين.

وشەکانت دانایانە هەڵبژێرە

ئۆباڵی بە ملی ئەو کەسەی گێڕایەوە:

ڕۆژێک لە ڕۆژان پیرەمێردێک ئەو قسەڵۆکەی بڵاو دەکردەوە، کە گوایە دراوسێکەی دزە، بەو هۆیەوە گەنجەی دراوسێی گیرا.

دوای چەند ڕۆژێک بێتاوانی گەنجەکە سەلمێنرا، دواتر ئازاد کرا و ڕووی کردەوە ماڵ، بەڵام ئەو سووکایەتییەی وەکوو گرێیەک، هەر لە دڵدا مابوو. بۆیە سکاڵایەکی لەسەر پیرەمێردەکە تۆمار کرد، سا بەڵکو تۆڵەی ئابڕووی تکاوی خۆی بکاتەوە!

لە دادگا، پیرەمێردەکە بە قازی وت: قسەکانم تەنیا چەند ڕوونکردنەوەیەک بوون و کەسیان ئەزییەت نەداوە.

قازی پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بدات، هاتە وەڵام: هەموو ئەو قسانەی کردووتن، بیاننووسەرەوە و دواتر کاغەزەکە بدڕێنە، لە ڕێگەی گەڕانەوەتدا بەرەو ماڵ، وردکە کاغەزەکان پەرشوبڵاو بکەرەوە، پاشان سبەی بۆ دوابڕیار، لێرە چاوەنۆڕتم!

ڕۆژی دواتر قازی بە پیرەمێردەکەی وت: پێش ئەوەی بڕیارەکەت بەسەردا بخوێنمەوە، بڕۆ و ئەو وردکە کاغەزانەی دوێکە پەرشوبڵاوت کردنەوە، کۆیان بکەرەوە.

پیرەمێرد وتی: بۆ بە سۆپەرمانم دەزانی جەنابی قازی، خوا دەیزانێت با بەرەو کوێی فڕاندوون!

قازی وتی: هەر بەو شێوەیە، قسەکردنێک، تۆمەتێکی سادە، ئابڕووی کەسێک دەبات و، دواتر کەعبەیش بە کۆڵیدا بدات، کەس بڕوای پێ ناکات!

پیرەمێردەکە هەستی بە تاوانەکەی کرد و، داوای لێبووردنی کرد، بەڵام دوای چی؟

Choose Your Words Wisely

www.moralstories.org

#٤١

Don't be malignant or blame anyone without knowing the fact or a truth.

Your words may ruin someones reputation without any fault of theirs.

کەسێکی دڵکرمی مەبە، یان بێ ئەوەی ڕاستییەکان بزانیت، لۆمەی مەکە، لەوانەیە ئەو قسەیەی تۆ، ئابڕووی کەسێک بڕووشێنێت، کە چەند گورگەکە دەستی لە خوێنی یوسفدا هەبوو، ئەویش هەر ئەوەندە!

لا تكن خبيثاً أو تلم أي شخص دون معرفة الوقائع أو الحقيقة، فقد تشوه كلماتك سمعة شخص ما دون أن يكون قد ارتكب خطأ.

سەقفێک بۆ خەونەکانی منداڵەکانت دامەنێ

هایدنی کوڕم کە ١٠ ساڵانە، دوانیوەڕۆی دوێنێ پێی وتم: کە ناتوانێت بگاتە ئاستی پیشەگەرەکانی تۆپی پێی ئوستورالی!

بە شانازاییەکەوە لێم نۆڕی و پێم وت: لێمان بگەڕێ با هەر لە ئێستەوە نوقڵانە بۆ داهاتوو لێنەدەین و، ئامانجەکانمان قەتیس نەکەین، تا ئەو کاتە خوا خۆی دەمێنێت و موڵکی! دەی کوڕم هەستە با دەست بە ڕاهێنانەکان بکەینەوە، دۆم بە دانیشتن ماڵی وێرانە!

لەوانەیە کوڕەکەم بە ئاستی پیشەگەرەکانی تۆپی پێ نەگات.

لەوانەیە واز لەو خەونەی بهێنێت و، مەلی خەیاڵی بەرەو لایەکی دیکە پەرواز بکات.

لەوانەیە هەرگیز ئەو هەوڵەی پێویستە بۆ گەیشتن بەو ئاستە، نەیدات، یان ئەو بەهرەیەی نییە و تەواو!

لەوانەیە ڕووبەڕووی پێکانێک ببێتەوە و، مجرۆی بکات.

وەلێ هەرگیز سەقفێک بۆ هیوایەت و چاوتێبڕینەکانی نەک هەر ئەم، بەڵکو بۆ منداڵەکانی دیکەیشم دانانێم!

ئەرکی من ئەوەیە لە فڕیندا یارمەتییان بدەم، نەک پەڕ و باڵیان بکەم!

ئەوە بوو جارێکیان دیدارێکی ***گۆردن سبس***ی پاڵەوانی ماستەرزی ئەمریکیم خوێندەوە، کە یەکێکە لە ٤ گەورەترین پاڵەوانێتییەکانی پیشەگەرەکانی گۆڵف، ئەو لە دیدارەکەدا ئاماژەی بەوە کرد، کە ئامانجی ئەوەیە ڕۆژێک لە ڕۆژان ببوایەتە پاڵەوانی خولێک و، ئەو خەونەی بهاتایەتە دی، هێشتا تەمەنی ١٤ ساڵ بوو.

پێوەی دیاربوو، کە بڕوای وایە دەتوانێت ئەو ئامانجە وەدی بهێنێت.

کاتێک گەیشتمە سەر باسی خێزانەکەی و ئەو تیپەی کە پاڵپشتی دەکەن، ڕوون بوو کە دەیانەوێت لەسەر خۆڕاگرییەکەی بەردەوام بێت، هەرچییەکیان پێ کرابێت، بۆیان کردبوو.

بەڵێ، لە ئەمڕۆدا گەورەترین خاوەنی جلە سەوزەکەی ماستەرزە، ئەو جلەی کە تەنیا بە براوەی پاڵەوانێتییەکە دەدرێت، ئەو دووەم کەسی کەمتەمەنە کە ئەو پاڵەوانێتییەی بردبێتەوە.

نازانم منداڵەکانم لە ژیانی داهاتوویاندا چی دەکەن و چیش ناکەن، ئەوە کەیفی خۆیانە، بەڵام دەمەوێت ببم بەو کەسەی کە هانیان دەدات، ئیلهامیان پێ دەبەخشێت، دەستخۆشییان لێ دەکات، بۆ ئەوەی بە بەرزترین پلە بگەن، نەک ببم بەو کەسەی کە بە چاوێکی سووکەوە لێیان بنۆڕم، یان لەبەرانبەر خەونەکانیاندا ببم بە مۆتەکە و خەویان لێ بزڕێنم، چی دەبێت ئەگەر بە دڵی خۆیان بژین؟ خۆ دنیا کاول نابێت!

Don't Cap the Dreams of Your Kids

www.betterlifecoachingblog.com

#٤٢

Parents with their words, attitudes, and actions possess the ability to bless Or curse the identities of their children. Craig Hill, The power of a parents blessing.

دایبابەکان بە قسەکانیان، بە هەڵسوکەوتەکانیان و بە کردەوەکانیان، توانای ئەوەیان هەیە، کە ببنە بەخششێک بۆ منداڵەکانیان، یان ببن بە ملۆزمێک و یەخەیان بەرنەدەن.

تۆ لەگەڵ کێدایت؟

نووسینی: دارن پۆک

لەم سەردەمی زانیارییەی کە تێیدا دەژین، وا دەردەکەوێت هەموو کات ئامادە بین، بە شێوەیەک دەکرێت لەڕێی هەگبەی ئێلکترۆنییەوە، یان لە ڕێی فەیسبووک و تویتەرەوە، یانیش لەڕێی مۆبایلەکانمانەوە، لە هەر کوێ بین، بدۆزرێینەوە!

بەڵام ناکرێت لەگەڵ هەموو کەسێکیشدا هەر ئامادە بین، هەر چەندیش بمانەوێت وا بین، هێشتا ناتوانین.

وا بەردەوامیش هەوڵی ئەوەمانە، سەیرە!

هەوڵ دەدەین گرنگی بە هەموو شتەکان بدەین، کەچی کاتێک یەکێک لەو هۆکارانەی باسکران، سەرنجمان بەلای خۆیاندا ڕادەکێشن، ئەو کات ناتوانین گرنگی بە فلان کەس یان فیسار کەس بدەین.

تۆ لەو کاتەدا کە قسە دەکەیت و مۆبایلەکەت ها بە گوێتەوە، یانی لەگەڵ ئەو کەسەدا نیت کە لەبەرانبەرتە!

یان ئەگەر لە فەیسبووکدا بگەڕێیت، یانی لەگەڵ هەموو ئەو کەسانەدا نیت کە کۆبوونەوەی تەلەفۆنیتان هەیە.

ئەگەریش لە ماڵەوە سەرقاڵی نامەکانی ناو ئیمێڵەکانت بیت، یانی لەگەڵ خێزان و منداڵەکانتدا نیت.

هەندێک جار لەبارەی ئەوەی لەگەڵ خەڵکیدا بین، هەست بە دوودڵی دەکەین، بەڵام ئەوەی زیادتر ڕاڕام دەکات، ئەو کەسانەن کە لەگەڵیاندا نین، چونکە بە زۆری حەز دەکەم لەگەڵیاندا بم!

ئایا تۆیش لەگەڵ گرنگترین کەس لە ژیانتدا، لەوێ نیت و، ڕێت داوە زیادتر لە پێویست لەگەڵ کەسانی دیکەدا بیت، سەیرە، وەکوو دەڵێن: لەوێم و لەوێش نیم!

Who Are You Unavilable To?

www.betterlifecoachingblog.com

#٤٣

It takes discipline not to let social media steal your time.

Alexis Ohanian

مەسەلەکە خۆهەڵسووڕاندنی دەوێت، بۆ ئەوەی ڕێگە بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان نەدەیت، کاتت لێ بدزن!

يتطلب الأمر الانضباط، كي لا تسمح لمواقع التواصل الاجتماعي، بأن تسرق وقتك.

ڕوونە کە کتێب سەرچاوەی زانیاری و، هەمبانەی پڕ لە ئەزموون و، چارۆکەی پڕ لە داناییە، چاوگەی هزر و داهێنانی کەسانی بەتوانا و داهێنەرانە.

بەڵام کتێب جەستەیەکی بێگیان و، بزوێنەرێکی بێبەنزینە، پێویستە ئێمە ڕۆحی بەبەردا بکەین و، لە ژیانی ڕۆژانەی خۆماندا، ئامۆژگارییەکانی جێبەجێ بکەین، بیکەین بە چرا و ڕێی تاری ژینمانی پێ ڕووناک بکەینەوە.

کتێب نایەتە قسە و، هەڵە و کەموکوڕییەکانمان بە گوێدا بدات، ئەو نەریتی وایە بێدەنگە و، بە شەرمەوە باسی ناشیرینی و ناتەواوییەکانمان بۆ دەکات، ئی چی بکات، خۆ هاوار ناکات! ئێمەین دەبێت لە چرپەی وتە جوانەکانی تێبگەین، ئێمەین پێویستە ڕێبەدێییەکانی پیادە بکەین!

ئێمە وەکوو پیرەمێردێکی نابیناین و، ئەویش وەکوو منداڵێکی قشتۆکە دەستمان دەگرێت و، لە جادەی نەزانی و بەدخوویی دەمانپەڕێنێتەوە! باشە لەوە زیادتر چی بکات؟

وەلێ هەندێک جار لە لێواری جادەکەین و، منداڵە ژیرۆکەکەیش دەیەوێت دەستمان بگرێت، کەچی خواوڕاستان مل دەنێین و، دەستی ناگرین!

ئەگەر وا تێگەیشتوویت کاغەزێکی وشک و بێگیان، موعجیزە دەخوڵقێنێت، هەڵەیت، ئەگەریش دەتەوێت تەنیا خوێندنەوە ژیانت بگۆڕێت، دیسان هەڵەیت! ئەدی چی؟

بخوێنەرەوە و، چاوت بکەرەوە، بخوێنەرەوە و، لە دنیا وردبەرەوە، بخوێنەرەوە و، حاڵیی بە، بخوێنەرەوە و، تێهزرە، بخوێنەرەوە و، هەڵبسەنگێنە، بخوێنەرەوە و، هەڵببژێرە، بخوێنەرەوە و، بزانە بۆ تۆ گونجاوە؟ بخوێنەرەوە و، بنۆڕە بزانە ژینگەکە لەبارە؟ بخوێنەرەوە و، بزانە کاردانەوەی پیادەکردنی چی دەبێت؟ بخوێنەرەوە و، هەست لەدەوروبەرت ڕابگرە، بخوێنەرەوە و، لەگەڵ کەسیتی خۆتدا بیگونجێنە، بخوێنەرەوە و، بۆن و بەرامەی نەریت و دابەکانی خۆتی بەسەردا برژێنە، بخوێنەرەوە و، بە تێگەیشتنی کوردانە لێکی بدەرەوە، بخوێنەرەوە و، لە خزمەتکردنی خەڵکیدا جێبەجێی بکە!

www.sunnyskyz.com

#٤٤

Books are like stars in darkness night, but Experiences are like Moon.

کتێبەکان لە ئەستێرانی شەوی تار دەچن، بەڵام ئەزموون مانگی تابانە!

الكتب تشبه النجوم في الليلة الظلماء، لكن التجربة تشبه البدر!