بیرۆکەکانی سەرکەوتن

ڕۆبن شارما

ئامادەکردن و ڕێکخستن و وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە

دڵشاد کاوانی. ڕەوەند سەباح.

کتێب: بیرۆکەکانی سەرکەوتن

جۆری کتێب: پەرەپێدانی مرۆیی.

نووسینی: ڕۆبن شاما.

وەرگێڕان و ڕێکخستن: دڵشاد کاوانی. ڕەوەند سەباح.

هەڵەچن: دڵشاد کاوانی.

نەخشەی بەرگ: ئیبراهیم سالح.

نەخشەسازی ناوەڕۆك: دڵشاد کاوانی.

تیراژ: ٥٠٠ دانە.

چاپی: یەکەم ساڵی ٢٠٢٢

چاپخانە: چوارچرا، سلێمانی.

نرخ: ٣٠٠٠ دینار.

ژمـارەی سـپاردن: لە بەڕێـوەبەرایەتی کتێبخـانە گشـتییەکان، ژمارەی سپاردنی (٢٢٥) ساڵی (٢٠٢٢) ی پێدراوە.

مـافی بڵاوکـردنەوە و لە بەرگـرتنەوەی بـۆ نووسـەرەکان پارێزراوە.

کورتەیەک لە ژیان و بەرهەمەکانی
ڕۆبن شارما

ڕۆبـــن شـــارما نووســـەرێکی بەناوبـــانگی کەنەدی بە ڕەچەڵەک هینـــدییە، لە ١٨ ی ئـــاداری ســـاڵی ١٩٦٥ لە ئۆگەنـــدا، لە ڕۆژهەڵاتی ئەفریقا، لە دایک و باوکێکی هیندی کەشمیری بەناوی شیڤ شارما و شاشی شارما لە ئۆگەنـدا لەدایکبـووە. لە تەمەنـی یەک ساڵیدا خێزانەکەی بۆ کەنەدا کۆچ دەکەن. دایکـی مامۆسـتا و باوکی پزیشک بووە و لە تۆرۆنتۆ وەک پزیشـک کـاری کـردووە. سـانجای بـرا بچووکیشـی لە کەنەدا پزیشـکی چـاو بـووە. بـاوکی کـــاریگەرییەکی زۆری لەســـەر هەبـــووە، شـــارما زۆر بە بـــاوکی سەرسـام بـووە، خولیـای خەونەکـانی ئەو بـووە، ئەمە وای لـێ دەکات هەرگیـز دەسـتبەرداری خەونەکـانی نەبێـت، نەوەک تەنیـا بیریان لێ بکاتەوە، بەڵکوو بیکاتە کردار و ڕەفتار و کاری لەسـەر بکات.

شـــارما زیـــاتر لە ١٥ ملیـــۆن لە کتێبەکـــانی فرۆشـــراوە، ڕۆبـــن نووسەری زیاتر لە پانزە پڕ فرۆشـترین کتێـبە لە جیهـان، لەوانە

(ئەو ڕەبەنەی ئۆتـــــۆمبێلە فیـــــڕاڕییەکەی فرۆشـــــت) و (ئەو سەرکردەیەی هیچ ناونیشانێکی نەبوو).

ڕۆبـن دەچێـتە کـۆلێژی یاسـا لە زانکـۆی داڵهاوسـی، بڕوانـامەی ماستەر لە بواری یاسیا بەدەسـت دێنێـت، پاشـان وەک نووسـەری یاسایی دادگایی کار بۆ دادگای بـاڵا دەکـات، هێنـدە پێناچێـت واز لەم کارەی دەهێنێت، هەوڵدەدات خۆی بە نووسین خەریک بکات، ئەمەش بـــۆ ئەو پڕۆســـەیەکی دوور و دریـــژ و پـــڕ لە کێشـــە و شکســـت دەبێـــت، دوای ئەوەی لە دووەم کتێبـــی، ســـەرکەوتن بەدەست دێنێت، بە تەواوی واز لە کاری یاسایی دەهێنێت.

لە یەکەم کتێبـــی بەنـــاوی ([1]ژیـــانێکی شـــاهانە: ٣٠ ڕۆژ بـــۆ بەدەســـتهێنانی ژیـــانێکی نمـــوونەیی) ســـاڵی ١٩٩٤، لە بـــارەی دوورکەوتـــــنەوەی لە ژیـــــانی پـــــارێزەری دا دەنووســـــێت، لەم بەرهەمەی دا تووشی شکستێکی گەورە بوو، تەنـانەت نەیتـوانی سێ هەزار دانەی لێ بفرۆشێت. هەرچەندە، تووشی نسـکۆ ببـوو، بەڵام، ڕۆبن هەرگیز دەستبەرداری خەونەکـانی نەبـوو، کەچـی لە دووەم کتێبـــی بەنـــاوی (ئەو ڕەبەنەی ئۆتـــۆمبێلە فیـــڕاڕییەکەی فرۆشت) قەرەبووی شکسـتی کتێبـی یەکەمـی کـردەوە. تـا سـاڵی ٢٠١٣، ســـی ملیـــۆن لەو کتێـــبە دەفرۆشـــێت، بـــۆ نـــزیکەی ٥١ زمانەکانی دونیا وەرگێڕدراوە.

[1] Mega living: 30 Days to a Perfect Life -

ڕۆبـــن شـــارما لە بـــواری ســـەرکردایەتیکردن، خـــاوەن ١٥ پـــڕ فرۆشـترین کتێبە، لەوانە (کـێ دەگـری کاتێـک دەمـری)[٢] و ([٣]ئەو ســـەرکردەیەی هـــیچ ناونیشـــانێکی نەبـــوو)[٤] و ([٥]ئەو ڕەبەنەی ئۆتـۆمبێلە فیـراڕییەکەی فرۆشـت)، کە نـزیکەی ٦ ملیـۆنی لـێ فرۆشراوە.

ڕۆبن شارما شارەزاییێکی زۆری لە بواری سـەرکردایەتیکردن هەیە، لە ڕیزبەنـدی دەیەمـین کەس لە جیهـان دێـتن، لەو بـوارەدا، خـاوەنی خەڵاتـی ([٦]گۆڵـدن گاڤێـل)ە. لە لیسـتی پیشـەگەری (گوروس) بۆ سەرکردایەتی نێودەولەتی لە ڕیزبەندی حەوتەمـین کەس دێتن لە جیهان، هەر لەبەر ئەمە، بێ گوێدانە پـلە و پـایە و پۆســـتیان، کارەکـــانی ڕۆبـــن شـــارما زیـــاتر بە تواناکـــانی ســـەرکردایەتیکردنی کارمەنـــدان و فەرمـــانبەران پەیوەســـتن. بە هۆی پێشکەوتن و داهێنانەکانی لەگەڵ ڕێکخـراوە جیهانییەکـان، لەسەرتاسـەری جیهـان بە میتـۆدی ([٧]ڕێبەرایەتـی بـێ ناونیشـان) ناسراوە. ئێستا ڕێکخراو و کۆمپانیـا نێودەوڵەتییەکـان بـۆ کـاری هاندان و هەوێنبەخشینی کارمەنـد و فەرمانبەرانیـان ڕاوێـژی پـێ دەکەن و ئامۆژگاری لێ وەردەگرن.

---

[٢] -Who Will Cry When You Die -

[٣] The Leader Who Had -

[٤] -no Title

[٥] -The Monk Who Sold His Ferrari -

[٦] -Golden Gavel -

[٧] -Lead Without a Title -

چەنـــدین خـــول و ڕاهێنـــانی لەو بـــوارەدا بـــۆ کۆمپانیاکـــانی (⁸مایکرۆسۆفت) و (⁹فیدئێکس) و (¹⁰ئایبی ئێم) و ڕێکخراوەکـانی (¹¹ناسا) و (¹²زانکۆی یەل) و (¹³سکوڵی بزنسی زانکـۆی هارڤـارد) و چەندانی دیکەی کردۆتەوە.

لە سۆشیال میدیا جێ پەنجەی دیـارە، لە فەیسـبووک و یوتیـووب ساڵانە هەوادارەکانی دەگاتە ٦٠٠ ملیۆن کەس.

بە هــۆی ســەرقاڵی بە ژیــانی پــارێزەری، لە ئەڵکــای خێزانـــی جیادەبێتەوە، خاوەنی دوو منداڵە بە ناوی کۆڵبی و بیانکا.

ڕۆبن شارما هەرگیـز حەزناکـات دەسـتبەردای کـارەکەی بێـت، بـۆ ئەوەی گۆڕانکاری لە ژیانی خەڵک دروست بکـات، تـا دوا هەناسـە حەزدەکات لە نووسین و گفتوگۆکردن بەردەوام بێت.

بە شـێوەیەک شـەیدای خوێنـدنەوەیە، لە چـاوپێکەوتنێکی سـاڵی ٢٠٠٩ دا دان بەوەدادەنێت، هەمان کتێـب دووبـارە دەکـرێتەوە، ئەگەر بە بەرگێکی جیاوازیش بێت.

---

[8] Microsoft
[9] FedEx -
[10] -IBM -
[11] NASA -
[12] -Yale University -
[13] -Harvard Business School -

لە وتە بەناوبانگەکانی: ڕۆبن شارما

"تەنیا خۆشی کە دەمێنێتەوە، ئەو خۆشییەیە کە لە بەخشیندا سەرچاوە دەگرێت"

"ئەگەر بتەوێت بەرەو خەونەکانت هەنگاو بنێیت، دەبێت بزانی ترسەکانت لە کوێ نیشتوون"

پێشەکی:.

گەر بە کــورتی وێنــای ســەرکەوتن بکەیــن، ســەرکەوتن واتە ئەنجامــدانی هەر کارێــک کە دواجــار دەگــاتە ئاکــام. بــۆیە لە ســــەرەتای دەســــتپیکردنی هەر کارێکــــدا دەبێــــت بڕیــــاری بەردەوامبــوون بــدەیت و بیــر لە دەرەنجــامەکەی نەکەیــتەوە، ئەوەی دەکەوێتە ئەستۆت هەوڵدان و کۆششە لەپیناوی دا.

بۆیە هەرگیز نابێت لە هەر شکستێک بترسیت، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی شکســتە کە ڕووت تــێ بکــات، هەمــان ئەو ترســەیە لە سەرنەکەووتن لە ناخت دا درووســت دەبێــت، فۆکــۆ یامــا دەڵێــت "تــرس ســەرچاوەی هەمــوو شکســتێکە" گەر بەســەر خــۆت دا زاڵ بیت و بەهێز بیت، ئەوە تەنانەت مەرگیش چۆکت پێ دا نــادات.

هەر کــاتێ کە نــاوی ســەرکەوتن دێــت لە بەرامبەریــدا نوشســت هەیە، ئەمە ئەوە دەگەیێنێت سەرکەوتن هەمــان ئەو کــارەیە کە مرۆڤ دەستی بۆ دەبات و سڵی لێ ناکاتەوە، تا دەگاتە کۆتایی.

بۆ ئەوەی گەیشتن بە ڕێگاکانی سەرکەوتن کــورت بــکەیەنەوە و بمانەویت بە خێراترین و کەمترین ماوە گەورەتــرین ســەرکەوتن لە ژیانی خۆمان دا تۆمار بکەیــن، ئەوە پێویســتمان بە ئەزمــوون

و بیری کەسانی سەرکەتوو و لێهاتووی جیهـانی هەیە، کە تـامی سەرکەوتنیان بەر لە ئێمە چەشتووە.
لەم سـۆنگەویەوە و هەسـتکردنمان بە پێوسـتییەتی خـوێنەر و بەهێزبوونی کارکتەرییەتی تاکی کوردی بـۆ گەیشـتن بە زانیـاری و بیرۆکەکانی سەرکەوتن و مەعریفەیەکـی باشـتر، هەڵسـاین بە وەرگێـڕان و ڕێکخسـتن و ئامـادەکردنی کتێبـی لە ژێـر نـاوی (٢٠٠بیرۆکـەی بـەهێز بـۆ ژیـانێکی شـاهانە) لە دەقە ئینگلیزییەکەی کە شارما خۆی بە ناوی (مانیفستۆی سەرکەوتنی ڕۆبن شارما) وێنای کردووە، لێ ئێمە ناوەکەمان بە (بیرۆکەکـانی سـەرکەوتن) دانـا، کە زۆرتـر لەگەڵ واتـا کـوردیەکەی هاوسـازە. دووسەت بیرۆکەی سەرکەوتنی شارمایە کە ملیۆنان خـوێنەری لە جیهـان هەیە و بەرهەمەکـانی زیـاتر بـۆ پەنجـا و یەک زمـان وەرگێـڕدراوون و ئـێمەش گەرەکمـانە خـوێنەری کـوردی بە بەرهەمەکانی ئاشنا بکەین.
بـۆیە لە وەرگێڕانـی دەقە ئینگلیـزییەکەی بـۆ کـوردی ئەوەی بە پێویسـتمان زانیـوە، لەگەڵ دۆخـی کـوردی و کولتـووری خۆمـاڵی بگـونجێنین و جـارێکیتر دارِشـتنەوە و ڕێکخسـتەوەمان بـۆ بیرۆکەکانی کردووە و لە کتێبێـک دا، بەرگـی کوردیمـان کـردۆتە بەری بـۆ ئەوەی خـوێنەری کـوردی بە تێگەیشـتنێکی کـوردانە بیرۆکەکان بخـاتە خزمەتـی سـەرکەوتن و بونیـادی خـۆی لەسـەر بینابکات.

ئەو کتێبەی ئێستا وەرگێڕدراوەتە سەر زمانی شیرینی کوردی، بریتییە لە ٢٠٠ بیرۆکەی نهێنی سەرکەوتن، ئەو بیرۆکانە لە کتێب و وتە و ئامۆژگارییەکانی شارما وەرگیراون، ئێمەش وەک کرۆکی کار و ئامۆژگارییەکانی بە باشمانی زانی، ئێستا ئەو چەند بیرۆکە بۆ زمانی کوردی وەربگێڕین، ئەگەر تەمەن بوار بدات، خوار یار بێت، لە داهاتوودا کاری هاوبەشی زیاتر و باشتر لە سەر کارە ناوازەکانی ڕۆبن شارما و بەرهەمەکانی دیکە دەکەین، هیواداریین لە ئاست خواستی خوێنەرانی دا بێت. لە هەر کەموکوڕییەک بە گەورەی خۆتان بمانبوورن.

دڵشاد کاوانی. ڕەوەند سەباح

٢٠٢١\٧\١٠

٢٠٠ بیرۆکەی بەهێز بۆ ژیانێکی شاهانە

بیرۆکەی یەک

کەم خەوتن

ئەمەیان یەکێکیە لە گرنگترین وەبەرهێنانەکانی ژیانێکی پڕ لە بەرهەم و سوودبەخش. پێویست بەوە ناکات مرۆڤ لە شەش کاتژمێر زیاتر بخەوێت بۆ بەدەستهێنانی بارودۆخێکی تەندروست ساغلەم. هەوڵبدە لە حەفتەی سێیەم و چوارەمی دەستپێێکدا، یەکەم کاتژمێرێك زووتر لەخەو هەڵسیت، تا لات دەبێتە خوو. ئەوەت باش بیربێت، چۆنایەتیی خەوتن گرنگ و بایەخدارە نەك چەندایەتی. هەروەها بیرلەوە بکەوە مانگانە سی کاتژمێری زێدە بەردەستە بۆ بەسەربردنی ئەو کارانەی کە لای تۆ زۆر گرنگن.

بیرۆکەی دوو

گەشەپێدان

هەموو بەیانییەك کاتژمێرێك بۆ بابەتەکانی گەشەپێدانی مرۆیی تەرخان بکە. تێڕامان بکە، وێنای ئەو ڕۆژە بکە، دەقە وەبەخشەکان بخوێنەوە تاکوو ساتەکانی ئەو ڕۆژە ڕێك بخەی، گوێ لە مۆیسقایەکی چێژبەخش بگرە، یان پارچەیەك لە ئەدەبی ناوازە بخوێنەوە. لەم ماوە ئارامەدا ڕۆحت بخەرە بەر جووڵە و وزە، بۆ وەدەستهێنانی ڕۆژێکی پڕ بەرهەم. حەفتەی جارێك چاودێری هەڵهاتنی خۆر بکە، یاخود لەگەڵ سروشت خۆت ئاوێزان بکە. دەستپێکردنی ڕۆژێکی تازە بە ئەسپایی بۆ خودیەتی نوێکارە و لێهاتوویی مرۆیی ستراتیژییەکی بەهێزە.

بیرۆکەی سێ

لەپێشینەکان

کارو چالاکییە پڕبایەخەکانی ژیانت مەکە قوربانی کردەوە کەم بایەخەکان. هەموو ڕۆژێك کاتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی ئەو پرسیارە لەخۆت بکەی "ئایا ئەمڕۆ باشترین ساتە بۆ سوود وەرگرتن لە کات و وزە؟" خەمڵاندنی کات بەڕێوەبردنی ژیانە، بۆیە بە زیتەڵییەوە چاودێری کاتەکانت بکە.

بیرۆکەی چوار

پێشهاتەکان

ئەوەت باش لەبیربێت پێشهاتەکان دروستکەری ڕاستەقینەی ژیانن، ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە و پێشبینی دەکەی پێت دەبەخشێت.

بیرۆکەی پێنج

ئاکاری پەیوەندییەکان

هەمیشە بە دەنگێکی پڕ شکۆ و ڕێزەوە بە پەرۆشی وەڵامی پەیوەندییەکانی ئەو کەسانەی بدەوە کە پەیوەندیت پێوەدەکەن. ڕەوشت و ئاکارەکانی تەلەفۆنکردن پێویستین، بۆ ئەوەی بە باوەڕبوونەوە وەڵام بدەیتەوە. بە پێوە بوەستە، ئەمە متمانە و باوەڕی زیاتر دەخاتە نێوە تۆنی دەنگت.

بیرۆکەی شەش

هەوێنبەخش

بە درێژایی ڕۆژ بیرۆکەی هەوێنبەخش و ناوازە بەدەست دەهێنیت. ڕۆژانە ئەو بیرۆکانە تۆماربکە، کاتێکیش دەگەڕێیتەوەماڵەوە، جار بە جار پێیاندا بچۆرەوە. وەك ئۆلیەر وێندێل هۆلمز دەڵێت "هەرکاتێك بیری مرۆڤ بە بیرۆکەی نوێ ئاوپرژێن کرا، هەرگیز ناگەڕێتەوە دۆخی جارانی."

بیرۆکەی حەفت

پلانی هەفتانە

هەموو ئێوارەیەکی ڕۆژی هەینی بۆ خۆت تەرخان بکە، بەوپـەڕی گرۆتین خۆت لەگەڵ ئەم خـوو و خـدەیە ڕابێنـە. ئەو ماوەیـە بـۆ پلانــی حەفتانــەت، وێنــاکردنی ڕووبەڕووبونــەوەکانت و ئــەوەی دەتەوێت بەدەستی بێنیت بەکاربێنە، هـەروەها بـۆ خوێندنـەوەی بابـەتی نـوێ و سـوودبەخش و هەوێنـبەخش بەکاربێنـە، یـاخود گـوێگرتن لـە مۆسـیقایەکی هـێمن ئارامبـەخش، بـەکورتی ئـەم ماوەیــە بــۆ پشــوو وەرگــرتن تــەرخان بکــە. ئــەم خــووە وەك پەناگەیەك دەخەملێندرێت بۆ مکوڕبوون و هاندان و کـارتێکردن بەدرێژای حەفتەی داهاتوو.

بیرۆکەی هەشت
ئاڵوگۆڕی بۆچوون

هەمیشـە ئـەوەت لـە بیربێـت بنـەمای سـەرەکی ئەوەیـە شـادی ژیانت بەندە بە چۆنییەتی ئالوگۆڕی بیروڕاکـان لەگـەڵ کەسـانی دیکە. ئەمەش واتا شـێوازی ئـاڵوگۆڕی بیـروڕا و ئاخـاوتن لەگـەڵ کەسـانی تـر، لـە هـەمووی گرنگتـر لەگـەڵ خـۆت. ئـەوەی لێـی ڕابمینێـی ئەوەیـە بەدەسـتی دێنیـت. ئەگـەر بـە گەشـبینی لێـی بڕوانیـت، ئـەوە بەدەسـت دێنیـت. ئەمـە یاسـایەکی سـەرەکی سروشتە.

بیرۆکەی نۆ
باری سەرشان

کار پەیوەستبە بە ئامانج نەوەك بە دەرئەنجام، بە واتایەکی تـر، ڕەک و بـاری سەرشـان بـەجێ بگەیەنـە لەبەرئـەوەی پێتخۆشـە کارەکـە بکـەیت، یـاخود دەتـەوێت یارمـەتی کەسـانێك بـدەیت، یـانیش چـونکە ڕاهێنانێـك و کردەوەیـەکی پـڕ بەهایـە. هـیچ کردەوەیـەك بـۆ پـارە و پـول یـان خۆناسـاندن مـەکـە. ئەوانـە بەشێوەیەکی خۆڕسکی دێنە کایەوە، ئەمە یاسای گەردوونە.

بیرۆکەی دە

پێبکەنین چارەسەرە

هـەموو بەیانییـەك بـۆ مـاوەی پێـنج خولـەك لەبـەردەم ئاوێنـە پێبکەنـە. سـتیڤ مـارتن هـەموو بەیانییـەك ئـەم کـارە دەکـات. پێکەنین ئەو ماددە کیمیایە سوودبەخشانەی ناو جەستەی مرۆڤ چالاك دەکات، کە مرۆڤ دەخاتە نێو دۆخ و کەیفسازیی. هەروەها پێکەنین تەرازووی جەستە ڕێك دەخاتەوە. تریقـانەوە هەمیشـە وەك چارەسەرێکی سروشتی بـەکارهاتووە بـۆ ئەوانـەی نەخۆشـی جۆراجۆریـان هەیـە، چـالاك کـارێکی نایابـە بـۆ مەینەتـی ژیـان. لەکاتێکدا منداڵێکی چوار ساڵی بەنزیکـەیی پێنسـەت جـار ڕۆژانـە پێدەکـەنێت، کەسـێکی پێگەیشـتوو و گـەورە بەختـەوەر دەبێـت، ئەگەر ڕۆژانە پانزە جار پێبکەنێت. خووی پێکەنین چـالاك بکـەوە، ژیاری مرۆڤ پڕدەکات لە ژیانێکی خۆشگوزەران.

بیرۆکەی یانزە

مۆمێک داگیرسێنە

کە ئێواران دەست دەکەیت بە خوێندنەوە، مۆمێك لەپێش خۆت دابگرسێنە. ئەمە ژینگەیەکی پڕ لە چێژ و ئارامبەخش دەخوڵقێنێت. ماڵەکەت بکە بە مێرگێك لە جیهانی گوڵ، ئاوێتەی بکە بە مۆزیك و ئاواز و کتێب و هاوڕێی دڵسۆز.

بیرۆکەی دوانزە
هەنگاوەکانت بژمێرە

بـۆ بـەهێزکردنی ڕۆچـوون و هێـزی تێڕامـان، لـە کـاتی ڕۆیشـتن هەنگاوەکانت بژمێرە. ئەمە تەکنیکێکی تایبەت و بەهێزە. شەش هەنگاو بنێ و هەناسەیەکی قووڵ هـەڵمژە، لە شـەش هـەنگاوی دیکە هەناسەت ڕاگرە، لـە شـەش هـەنگاوی تـر هەناسـە فرێـدە. ئەگەر لـە شـەش هـەنگاوی سـەرتا نـەتتوانی هەناسـەت ڕاگـری، ئەوە بکە کە دەتوانی. دوای ئەم ڕاهێنانە، هەست بـە چوسـت و چـالاکیی و زرنگـی و نوێگـەری و ئارامییـەکی زۆر دەکـەیت. خەڵکانێك مێشکیان بە چەنـەبازی سـەرقاڵ دەکەن و هەنـدێکیان بە سازندەیی ئەقل خۆیان گۆش دەکەن. هەموو ئەوانەی خۆیان لـە لوتکـە دەبیننـەوە، ستایشـی ئـارامی و هێـزی بیـری ڕوونیـان دەکـەن، کـە بـە ڕێکـوپێکی چەق دەخەنـە سـەر هـەموو کـردارە گرنگەکان.

بیرۆکەی سێزدە

بەیانیان بیربکەرەوە

فێربە چۆن بە دیقەت وردەبیبیەوە و بە قووڵی بیردەکەیتەوە، لە ڕاستی دا مێشکی مرۆڤ گیانداریکی ئەوەندە سەرقاڵە، وەك مەیمونێکی جەنگەڵ لەم چڵ بۆ ئەو لق بازدەدات. ئەگەر دەتەوێت ئەنجامێکی گرنگ بەدەستبێنیت یان بە ئاشتی بژیت، دەبێت بزانی چۆن ڕایدێنیت و ماڵی دەکەیت. لێ وردبوونە و بیرکردنەوەیەکی قووڵ لە بیست خولەکی بەیانی و بیست خولەکی ئێواران ئەنجامێکی سەرسامکەریان دەبێت، ئەگەر بۆ ماوەی شەش مانگ بە شێوەیەکی ڕێك و پێك ئەنجام بدرێت. ولۆ ماوەی پێنج هەزار ساڵە ژیریار و بلیمەتەکانی ڕۆژهەڵات پەرەیان پێداوە و سوودیان لە چوونە خەڵوەت وەرگرتووە.

بیرۆکەی چواردە
بێدەنگی گەوهەرە

فێربە چۆن بێدەنگ و ئارام دەبیت، مرۆڤی ئێستا تەنیا سی خولەکیش لە مانگێك لە بێدەنگی و هێمنی بەسەرنابات. پەرە بە کارامە و تواناکانی بێدەنگیت بدە، ڕۆژانە بەلایەنی کەم دە خولەك چێژ لە هێزی بێدەنگی وەرگرە. بە سادەیی بیر لەوە بکەوە چی گرنگە لە ژیانت، بیر لە پەیامەکەت بکەرەوە، بێدەنگی گەوهەرە. وەك مامۆستا زێن دەڵێت، "بێدەنگی و ئارامی کەلێنی نێوان پانتایی کانزای قەفەس و زیندانە."

بیرۆکەی پانزە
هێزی ویستت پێش بخە

بەرەوپێشبردنی هێزی ویست، پێدەچێت باشترین ڕاهێنان بێت لەسەر وەبەرهێنانی وزە. هەموو کەسە سەرکەوتووەکان ئاستێکی بەرزیان لە زاڵبوون بەسەر خۆیان هەیە. ئەمانەی خوارەوە هەندێك بیرۆکەن بۆ بەهێزکردنی ویست و تواناسازی کەسایەتی:

١-مەهێڵە ئەقڵ و بیر و هۆشت وەك پەڕە کاغەزێك بە بایەک بفڕێت. تەقەلایەکی زۆر بکە تا بتوانی هەموو کات لێڕابمێنیت. کاتێك کارێك ئەنجام دەدەیت، بیر لە هیچ شتێکی تر مەکەرەوە. کاتێك هەنگاو بەرەو کارەکەت دەنێیت، هەموو ئەو هەنگاوانە بژمێرە، کە بۆ شوێنی کارەکەت دەتگەیێنن. ئەمە زۆر سادەیە، ئەوەندە ناخایەنێت مێشکت تێدەگات، کە جلەوەی بارودۆخەکە بگریتە ئەستۆ نەوەك بە پێچەوانەوە. لە کۆتاییدا مێشکت بێدەنگی دەنوێنێت وەك مۆمێك لەسوچی ژورێك دا بەبێ کاریگەری تەوژمی هەوا بەکزی دەسوتێت.

٢- ویستی مرۆڤ وەك ماسوڵکەکانی وایە، دەبێت لە سەرەتا ڕاهێنان بکەیت بۆئەوەی هەوڵبدەیت بەهێزتری بکەیت. ئەمە بەبێ ویست ئازارێکی کورت خایەنی هەیە، لێ دڵنیابە لەوەی

چاکسـازییە ئەرێنییەکـان بەردەوامـن، بەشـێوەیەکی چڕ کـار لە کەسـایەتیت دەکـەن. کاتێـك هەسـت بـە برسـیبوون دەکـەیت، کاتژمێرێکی تر چاوەڕێی نانخواردن بکە. کاتێك سەرقاڵی کـارێکی قورسیت، مێشکت لە ئاماژە ناکەوێت، پێت بێژێ تـازەترین گۆڤـار هەڵبژێریت لە کاتی پشوو، یـان بچیـت قسـە لەگـەڵ هاوڕێیـەکت بکەیت. ئەوەندە نابات دەتوانیت بۆ چەند کاتژمێرێك لـە کـەش و هەوایــەکی پــر لە وردبونــەوە دابنیشــیت. ئیســحاق نیــوتن فیزیاناســی بــەناوبانگی جیهــان وامانپێــدەڵێت "ئەگــەر هــەر خزمەتێکی خەڵکم کردبێت، بەهۆی خۆڕاگری بیر و هۆشم بووە." نیــوتن توانایــەکی بــەرچاوی هــەبوو، کاتێــك دەیویســت بــۆ ماوەیەکی زۆر بە بێدەنگی دابنیشێت، ئەگەر ئەو بتوانێـت ئـەوە بکات ئەی تۆ بۆ نەتتوانیت؟.

٣- مرۆڤ دکارێت وەرەی خـۆی بەرزبکاتـەوە، هـەرکاتێك پـێش لە فرە پەیوەندییەکانی لە لەگەڵ خەڵکی بگریـت. قسـە کـەم بکـە، یاسای (٤٠/٦٠) بەکاربێنە، واتا لـە سـەدا شەسـتی گـوێبگرە، لـە سـەدا چلـیش قسـە بکـە. ئەمـە نـەك تـەنیا زیـاتر بـەناوبانگت دەکات، بەڵکوو ژیـری زۆرتـر بەدەسـتدێنیت، وەك هـەر مرۆڤێکـی ژێــر ڕۆژانــە چاومــان پــێ دەکــەوێت و لێــی فێــردەبین. واز لــە پڕوپاگەندە و سەرزەنشـت و گلـەیکردن لـەو خەڵکانـە بێنـە، کـە پێتوایە هەڵەیان بەرامبەر کردویت. برەو بە کەسایەتییەکی بوێر

و زرنگ و کاریگەر بدە. ولۆ بەشێوەیەکی بەرچاو کار لە خەڵکی تر دەکەیت.

٤-هەرکاتێك بیرۆکەیەکی نەرێنی دزە دەکاتە نێو خانەکانی مێشکت، ئاڵوگۆڕی بکە لەگەڵ بیرۆکەیەکی ئەرێنی، بیرۆکەی ئەرێنی هەمیشە زاڵە بەسەر بیرۆکەی نەرێنی، ئەقڵ وا ڕابێنە تەنیا بیر لە دۆخی ئەرێنی بیرۆکە باشەکان بکاتەوە. بیرکردنەوەی نەرێنی پرۆسەیەکە کە بەردەوام هزری خراپ لەسەر یەك کەڵەکە دەکات و وکوو خاشاک کۆدەکاتەوە. ئەو سنورانەی تۆیان کۆت و بەند کردوە بیان بەزێنە، ببە بە بیرمەندێکی گەشبین و بەتوانا.

بیرۆکەی شانزە

کەشێکی شاهانەیی

هەوڵ بـدە بـە درێژایـی ڕۆژ دڵخۆشـکەربە. ئەمـە نەوەك هەر لـە ڕووی جەسـتەییەوە سـوود بەخشـە، بـەڵکوو گرێیـەکانی گـرژی و ئـاڵۆزی لـە دۆخـە سـەختەکان دەکاتـەوە، لەهـەر شـوێنێك بیـت کەشێکی شاهانەیی بۆت دەخوڵقێنێت. ئەندامانی هۆزی تۆریپـان لـە ئەمـەریکای باشـور، کـەلتورێکیان هەیـە لـە نیـوەی شـەو دا لەخەو هەڵدەستن تیتـاڵ و گاڵتـە بۆیـەك دەگێڕنـەوە، هـەتـاکوو پیاوانی ئەم هۆزەش لە خەوێکی قووڵ هەڵدەستن بـۆ گـوێگرتن لــە تەنــز و ڕشــقانجاڕیی، دواتــر، پــاش چەنــد چرکــە ســاتێك دەگەڕێنەوە دۆخی خاوبوونـەوە و خەویـان بەسـەر دادەبـارێتەوە. کورترین دووری نێوان دوو مرۆڤ قاقا کێشانێکە.

بیرۆکەی حەڤدە

کارە گرنگەکان دوا مەخە

هەمیشە کاتەکانت زۆر بەڕێکوپێکی ڕێکبخە. سەت و شەست و هەشت کاتژمێر لە هەر حەفتەیەك دا هەیە. ئەمەش دەرفەتێکی زێڕینە بۆ کردنی کارە گرنگەکان و بەدەستهێنانی ئامانجە مەزنەکانت. بە مەر و بەزەیی بە لەگەڵ کاتەکانت، هەموو بەیانییەك چەند خولەکێك بۆ پلانی ئەو ڕۆژە تەرخان بکە. نەخشە بۆ کارە گرنگەکان دابڕێژە، تەنیا بیر لەو کارانە مەکەرەوە کە زوو دەکرێن ولێ گرنگنین (بۆ نموونە پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان) بەڵکوو بەتایبەتیتر بیر لەو ئیشانە بکەرەوە کە گرنگترن، کەچی پەلەت لێیان نییە، چونکە ئەوان دەبنە هۆی پێشخستنێکی مەزن و گەورەیی و پیشەیی بۆ کەسایەتیت. ئەو کار و چالاکیانەی گرنگن بەڵام پەلەت لێیان نییە ئەوانەن کە سوودێکی بەردەوام و درێژخایەن بەرهەم دێنن، لەوانە ڕاهێنانە وەرزشییەکان، پلانە ستراتیژییەکان، پێشخستنی پەیوەندییەکان و پیشەی پەروەردە. کارە گرنگەکان هەرگیز مەخەرە دوای ئەو کارانەی لەوان کەم بایەخترن.

بیرۆکەی هەژدە

قاوە لەگەڵ کێ دەخۆیتەوە

وەك ئەو کەسەت لێدێت کە قاوەی لەگەڵ دەخۆیتەوە. لەگەڵ ئەو کەسانە تێکەڵ بە کە گەشبین و پڕ وزەن، نەك لەگەڵ ئەوکەسانەی لە ڕێگای گلەیی و گازەندە و تێڕوانینە ساردەکانیان لە وزە و تواناکان ساردت دەکەنەوە. بەردەوام بە پەیوەندییەکان لەگەڵ ئەو کەسانەی پابەندن بە چاکسازی بەردەوام لە ژیانیان تاکوو باشترین دەستکەوتەکانی ژیان بەدەستبێنن. لەوانەیە هاوڕێ و یاوەرێکی زۆر لە چوار دەورت بن بۆ ڕێگای لوتکەی هەر چیایەك بتەوێت سەرکەویت.

بیرۆکەی نۆزدە

جێی پەنجەت دیاری بکە

ستیڤن هۆکینگ، یەکێکە لە بەناوبانگترین فیزیاناسە مۆدێرنەکانی ئەم سەردەمە دبێژێت " ئێمە لەسەر هەسارەیەکی بچووکین لەنێو سەدان هەزار ملیۆن گەلە ئەستێرە. ئایا بەڕاستی گرفتەکانت لەم سۆنگەیەوە گرنگن؟ بۆ ماوەیەکی کەم لەسەر ئەم زەوییە گوزەردەکەیت. بۆچی خۆت تەرخان ناکەیت، هەر هیچ نەبێت تاکوو ئەزموون و شارەزاییەکی زۆرت بەدەست بێنیت. بۆچی خۆت تەرخان ناکەیت تاکوو پاشماوە و جێ پەنجەیەکی کاریگەر لەم جیهانە بەجێ بێڵیت؟ ئیستا دابنیشە هەموو ئەو شتانەی لەم جیهانە دا هەن لە لیستێك بیان نوسە. لە سەرەتا لەسەر تەندروستی یان خێزان بنووسە، ئەو شتانەی ئێمە بایەخیان نازانین، ئەو وڵاتەی لێی دەژین، ئەو خواردنەی دەیخۆین، مەوەستە تاوەکو پەنجا شت دەنووسیت، چەند ڕۆژ جارێك بەم لیستەدا بچۆرەوە، لایەنی ڕۆحیت دەبوژێتەوە دان بە دەوڵەمەندیی بوونت دادەنێیت."

بیرۆکەی بیست

ڕێچکەت دیاری بکە

دەبێت فەلسەفەی خۆت لە ژیان هەبێت. ئەمە بە سادەیی چەند پرەنسیپێکی ڕێنمایین تاکوو بزانی لە کۆتایی ئەم ژیانە بۆ کوێ دەچیت؟ یان لەکوێ دەبیت؟ پەیامی ژیان بەرجەستەی بەهاکانت دەبێت، ڕێنیشاندەری کەسایەتیتە تاکوو بەردەوام ڕێگای خەونەکانت بۆ ڕۆشن بکاتەوە. لە ماوەی مانگێك، چەند کاتژمێرێکی کەم بۆ تۆمارکردنی پێنج یان دە پرەنسیپ تەرخانبکە تا ژیانت بەڕێوەببەن و بەردەوام چالاکت بکەنەوە. نموونەکان بە سیستەماتیکی خزمەتی کەسانی تر دەکەن، تا ببی بە هاونیشتمانییەکی هۆشیار، سەرمایەدارێکی گەورە، یان وەك سەرکردەیەکی بەتوانا خزمەت بکەیت. پەیامی ژیانت هەرچی بێت، بەردەوام و بەشێوەیەکی ڕێکخراو پێیدابچۆرەوە و تازەی بکەرەوە. پاشان هەرشتێکی پێچەوانەش ڕوویدات یان ئەگەر هەرکەسێك بیەوێت لە ڕێچکەی خۆت دووربخاتەوە، بە خێرایی و وریاییەوە دەگەڕێیتەوە سەر هەمان ڕێچکەی هەڵبژێردراو و بە شێوەیەکی پڕ زانیاری بەو ئاراستەیە دەڕۆیت کە هەڵتبژاردووە.

بیرۆکەی بیست و یەک

شکست وانە وەرگرتنە

کەس ناتوانێت هەڕەشەت لێ بکات یان ئازارت بدات، ئەگەر تۆ ڕێی پێنەدەیت. یەکێك لە کلیلە زێڕینەکانی خۆشبەختی و سەرکەوتنی گەورە پەیوەستە بە چۆنییەتی شیکردنەوە و تێگەیشتن لەو پێشهات و ڕووداوانەی دێنە بەردەمت. کەسە سەرکەوتووەکان شرۆڤەکاری مەزنن. ئەوانەی لە لوتکەی سەرکەوتن و بەرزییدا دەبینرێن، ئەوانەن دەتوانن ڕووداوە نەخوازرا و نەهامەتییەکان وەك گرفتێکی ئەرێنی شرۆڤە بکەن، ئەمەش گەشە و تەکانی زیاتریان پێدەدات تا بەسەر پێپلیکانەکانی سەرکەوتن هەنگاوبنێن. هیچ تاقیکردنەوەیەکی نەرێنی لە ئارادا نییە، تاقیکردنەوەکان هاندەر و یارمەتی دەرن بۆ برەودان بە توانای کەسایەتیت، تا بە بوێری هەنگاو بەرەو بەرزیی بنێیت، هیچ شکستێك بوونی نییە، ئەوەی هەیە وانە وەرگرتنە.

بیرۆکەی بیست و دوو

یاداشتی ژیانامەکان

کۆرسێکی خێرایی خوێندنەوە وەربگرە، خوێندنەوە ڕێکارێکی بەهێزە بۆ بەدەستهێنانی چەندین ساڵ شارەزایی لە ڕێگای چەند کاتژمێرێکی کەمی خوێندنەوە. بۆ نموونە زۆربەی یاداشتی ژیاننامەکان ڕەنگدانەوەی ستراتیجییەت و فەلسەفەی سەرکردە مەزنەکان و کەسە بوێرەکانن. لەسەر ئەم جۆرە کەسایەتییانە بخوێنەوە بیانکە بە نموونەی خۆت. لە ڕێگای خوێندنەوە بە خێرایی زانیارییەکی زۆر و زانستێکی باش لە ماوەیەکی کەم کۆدەکەیتەوە.

بیرۆکەی بیست و سێ
لە جێهێشتنت دڵخۆش بە

ناوی کەسەکان بزانە بە جوانی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکە، ئەم خووە ئەگەر بە گرۆتینەوە ئەنجام بدرێت، یەکێکە لە گەورەترین نهێنییەکانی سەرکەوتن. هەموو کەسێك لەم جیهانەدا دوگمەیەکی خەیاڵاوی هەیە، هاوار دەکات، دەڵێت،" دەمەوێت گرنگ دەرکەم و دەستخۆشیم لێ بکرێت!" کە خەڵك بەجێتدێڵن با زیاتر هەست بەدڵخۆشی بکەن لەوەی یەکەمجار چاوت پێکەوتوون، ئینجا بزانە چ گۆڕانێك لە ژیانت دێتە کایەوە.

بیرۆکەی بیست و چوار
نیگەران مەبە

لە هەڵسوکەوت دا وەك گوڵ نەرمونیان بە، لە پرەنسیپیشدا وەك هەورەبروسکە توندوتۆڵ بە. گفت و لوتف خۆش و هەموو کات ڕێکوپێك بە، هەرگیز مرچومۆن و نیگەران مەبە. دڵنیابە هەموو کات بەڕێزەوە هەڵسوکەوتت لەگەڵ کراوە.

بیرۆکەی بیست و پێنج
چاکسازی لە خۆت دا بکە

هەموو ڕۆژ کارێك بکە بۆ چاکسازی لە ژیانی تایبەتی و خودییەتیت دا. هەتا پێشکەوتنی ڕۆژانە ئەگەر تەنیا لە ١% سەدا یەکیش بێت، ئەوا لە ئەمڕۆوە تا چوار ڕۆژی تر لە ٤% بەرەوپێشچوون و چاکسازی لە ژیانت بەدیهاتووە.

بیرۆکەی بیست و شەش

باشتیرین کەس خۆتی

ڕاستگۆ و خۆڕاگر و مکوڕ و سادە و بەخشەربە. هەروەها باشترین کەس بە تا ئێستا ناسیبێتت.

بیرۆکەی بیست و حەوت

پاداشتی خۆت بدەوە

خۆت نغرۆی ساوناوێکی گەرم بکە لە کۆتایی هەر ڕۆژیکی درێژ و پڕبەهەم. تەنانەت پاداشتی خۆت بدەوە ئەگەر بە بەسادەترین دەستکەوتیش بێت. کاتێك تەرخان بکە بۆ نوێکردنەوەی مێشك و جەستەو ڕۆحت، ئەوەندە نابات هەموو ئامانجەکانت بەدیدێن و خۆت لە لوتکەی سەرکەوتن دەبینیتەوە.

بیرۆکەی بیست و هەشت

هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە

فێری هێزی هەناسەدان ببە کە پەیوەندی لەگەڵ سەرچاوەی وزە هەیە، مێشك پەیوەندییەکی ورد و شاراوەی لەگەڵ هەناسەدان هەیە، بۆ نموونە کاتێك مێشك لە کێشەدا دەبێت هەناسەدان خێرا و هێواش دەبێت، کاتێکیش ئاسوودە و چالاك دەبێت هەناسەدان قووڵ و ئارامە. لە ڕێگەی هەناسە هەڵمژینێکی قووڵ دۆخێکی ئارام و هێمن دەخوڵقێنێت، کە لە نوێترین بارودۆخیش هەر تازە و نوێ دەمێنێتەوە. یاسای شاخەونانی ڕۆژهەڵاتت بیربێت "هەناسە هەڵمژینێکی گونجاو واتا ژیانێکی گونجاو".

بیرۆکەی بیست و نۆ

بڵێ من مکوڕترم.

ناسـاندن و گەشـەپێدانی خـود بڕیـاردان. ئەمـە دەرئـەنجامی دەبێـت و ئـامرازێکی بنچینـەیی بـەردەوام بـوونی لوتکـەی سەرکەوتنە. بـە شـێوەیەك کە، ئێمـە هـەمووومان ئەکتـەرین، بـۆ پتەوکردنمان بـەکارهێنانی تـەکنیکی وەرزشـوانان و کەسـایەتییە بەناوبانگـەکان سـوودێکی بێپایـانی هەیـە. ئەگـەر دەتـەوێت مکـوڕتر و گـەرموگوڕ تربیـت، ئـەم دێـرە دووبارەبکـەرەوە، "مـن ئـەمڕۆ مکـوڕترم، بـرەو زیـاتر بـەم ئاکـارە دەدەم." دووبـارەی بکـەرەوە بـەردەوام. ئـەم دروشـمە پێنسـەت جـار بەشـێوەیەکی ڕێکوپێك بنووسەوە بۆ ماوەی سێ حەفتە، دەبینیت ئەم سیفەتە لـەناو ناخـت گەشـە و نمـا دەکـات. ئـەم سـتراتیجییەتە ژیریـارە هیندییـەکان پـێش هـەزاران سـاڵ داهێنانیـان تێـداکردوە بـۆ برەودان بە ڕۆحـی و ئـەقلی. ئەگـەر لەسـەرەتا هـیچ ئـەنجامێکی نەبوو دڵگیر و خاو مەبەرەوە، زوو یان درەنگ، دەربڕینی وشەکان کاریگەرییەکی بەهێزیان لەسەر مێشك دەبێت.

بیرۆکەی سی

ژیانت شایستەی تۆمارکردنە

لە ڕێگای دەفتەری یـادەوریی پێوانـەیی پێشـکەوتن و دەربڕینـی بیرۆکـە و هزرەکانـت بنووسـەوە. نووسـەینەوەی سـەرکەوتن و گرفتـەکان، کاریگـەرترین ڕێگاکـانی جیهـانن بـۆ سـڕینەوە نیگەرانییەکان. لە دۆخێکی نموونەیی و پێشکەوتنی وردی هـزری دەمێنێتەوە، ژیانت شایەنی ژیارکردنـە، کەواتـە ژیانـت شایسـتەی تۆمارکردنە.

بیرۆکەی سی و یەک

شرۆڤە و دەرئەنجام

فشـار و پەسـتان و نیگـەرانـی تـەنیا کاردانـەوەی شـرۆڤەکردنی لاوازی ڕووداوەکانن. جیهان وانییە، بەڵکوو لە چاوی خۆتـەوە وای دەیبینـی. دەکرێـت دوو کـەس کاردانـەوەی جیاوازیـان لەسـەر دەرئـەنجامی ڕووداوەکـان هـەبێت. بـۆ نموونـە، لـە کـاتی خۆئامادەکردن بۆ وتارێکی دوای نـانخواردنی ئێـوارە، وتـاربێژێکی ناشارەزا ترسـی لـە دڵـدا دەنیشـێت، لـە کاتێکـدا وتـاربێژێکی پـڕ ئــەزموون ئــەم هەڵــە دەقۆزێتــەوە بــۆ دەربڕینــی نــاخ و تێڕوانینەکانی. گونجانـدن و گـۆڕینی ئاراسـتەی نـەرێنی ڕووداو و ئاریشـەکان بـۆ لایـەنی ئـەرێنی، دەتگەیەنێتـە سـەر لوتکـەی سەرکەوتن لە هەموو دۆخەکاندا.

بیرۆکەی سی و دوو

ترس

هەر ڕۆژەو کارێك بکە، کە ترست لە کردنی هەیە.

بیرۆکەی سی و سێ
گوێ لە کتێبی دەنگی بگرە

لـە ڕێگـای سـی-دی، فێـربە و خـۆت ڕابێنـە لـە ئێسـتادا زۆربـەی پڕۆگرامەکانی فێربوون و پڕفرۆشترین پەرتوکەکان لەم ڕێگایەوە بەردەسـتن. گـوێ لـەم بابەتـە بگـرە، هەوێـن بەخشـن کاتێـك دەچیتە سەرکار، کاتێك لە بانک ڕیز ڕادەوەستی و نـۆرە دەگریـت، یـان کاتێـك ئێـواران قاپـەکان دەشـۆیت. ئۆمبێلەکـەت بکـە بـە کتێبخانەیەکی گـەڕۆك، کـاری شـوفێریت بگـۆڕە بـۆ دەستخسـتنی زانیاری دەبێتە باشترین هاوڕێت. دەکرێـت هـەموو کاتـەکانی تـر بەشێوەیەکی زۆر کاریگەریانە بەکاربێن بەم شێوەیە پڕبەرهەمە. ئــەو دەرفەتانــە بقــۆزەوە بــۆ فێربــوون و فراوانکردنــی هــزرو تواناکان. ئەوەی لێت داواکراوە یـەك بیرۆکـەی مـەزنی گەورەیـە بۆ گۆڕینی ژیانت.

بیرۆکەی سی و چوار

دوو هەفتە جارێک ڕۆژووبگرە

لـە دوو حەفتـە جارێـك هەوڵبـدە ڕۆژێـک بگریـت، لـە پـێش ئەو ڕۆژانەی بەڕۆژوو دەبیت، شەربەتی میوەی تازە بخـۆرەوەو میـوەی تازە و نوێ بخۆرەوە، هەست بە وزە و ئاگـایی و پاکییـەکی زیـاتر دەکەیت. هـەروەها بـەڕۆژووبوون کاریگەرییـەکی ئـەرێنی مـەزنی لەسـەر بەرزکردنـەوەی ورەو ویسـت هەیـە، چونکـە هـەموو ئـەو پاڵنەرانـە لە بەیـن دەبـات، کـە داوای خـواردن و خواردنـەوەی زیاتردەکـەن. جگـە لـەوەی سیسـتەمێکی هەرسـی بـۆ کێشـەت پێدەبەخشێت.

بیرۆکەی سی و پێنج

کاتەکانت برازێنەوە

بەدرێژایی ڕۆژ گوێ لە میوزیکێکی هێمن و ئارام بەخش بگرە، بۆن و بەرامەی خۆش لەوناوە بپرژێنە و وێنەی هەوێنبەخش لە شوێنی کارکردن هەڵبواسە. لەگەڵ تێکەڵبوون و ئاوێتەبوونی ئەم دۆخە سحرییە، کارەکەت لا چێژبەخشتر دەبێت، هەستێکی خۆش لەناو ناخت شکۆفە دەکات. پلان و نەخشەی دەستپێکی کاتەکانی گەشتکردن دابڕێژە تاکوو نیو کاتژمێر لە پەرتوکخانەی فرۆکەخانە بەسەر ببەیت چونکە هەمیشە باشترین و تازەترین بەرهەم و تۆماری دەنگی تێدایە، لەبەرئەوەی ئەوانەی گەشت دەکەن دەبێت بەهای ئەو بابەتانە بزانن.

بیرۆکەی سی و شەش

لە جارێک زیاتر کتێبک بخوێنەوە

کتێبی "وەك مرۆڤێك بیربکەوە"ی جەیمس ئالێن بخوێنەوە، ئەم پەرتووکە بچووکە تەنیا یەکجار مەخوێنەوە، بەڵکوو جەند جارێك بەبەردەوامی بخوێنەوە، ژیرییێکی بێ کۆتاییت پێدەبەخشێت، کە ژیانێکی پڕ چێژ و خۆشیت بۆ دەخوڵقێنیت.

بیرۆکەی سی و حەوت

لێبوردەبە

ئەوە بزانە لێبوردەیی و بەخشندەیی کەم کەس گرنگی پێ دەدا، بەڵام گرنگییەکی بەرچاوی بۆ ئاسوودەیی دەروون هەیە. لێبوردەبە بەتایبەتی لە کاتە سەختەکان، لە ڕێگای بەکاهێنانی سۆزی لێبوردەیی بەشێوەیەکی ڕێکوپێکتر، هەڵە و سەرپێچی بچووك کارت تێ ناکەن و نابنە هۆی پەرتەوازەکردنی سەرنج و پەشێوەی لە دۆخی هێمنی ئەقڵیت.

بیرۆکەی سی و هەشت

کوپەکەت بەتاڵ بکە، کە قاوەیەکی گرم تێدەکەیت

کوپەکەت بەتاڵ بکە، چونکە ناتوانیت هیچی تر بڕژێنیتە ناو کوپێکی پڕ. بەهەمان شێوە ئەو کەسەی وا هەستدەکات، پێوستی بە هیچ فێربونێکی دیکە نییە، بەخێرایی دەڕوخێت، ناتوانێت بەرەو بەرزتر هەنگاو بنێت. نیشانەی کەسە پێگەیشتوو ئاقڵەکانە، کە هەموو دەرفەتێك دەقۆزنەوە بۆ فێربوون. لە بیرتان بێت هەتا مامۆستاکانیش مامۆستایان هەیە.

بیرۆکەی سی و نۆ

دوو خولەک تێڕامان

ڕاهێنانی دوو خولەکی مێشك، ڕاهێنانێکی نایابە بۆ برەودان بە تێڕامان. لە میلی کاتژمێری دەستت بڕوانە بۆ ماوەی دوو خولەك، ئەو کات بیر لە هیچی تر مەکەرەوە. لەسەرەتادا مێشکت بۆ لایەکی تر دەڕوات، بەڵام بەتێپەڕبوونی بیست و یەک ڕۆژ لە مەشقکردن، لەکاتی ڕاهێنان سەرنجت بۆ هیچ لایەکی تر ناڕوات. یەکێك لە مەزنترین ئەو خەسڵەتانەی کەسێك گەشەیان پێبدات بۆ دڵنیابوون لەسەرکەوتن، توانای تێڕامانە. ئەگەر هێزی تێرامان و سەرنج بنیات بنێیت، هیچ کێشە و گرفتێك زەفەرت پێنابات.

بیرۆکەی چل

ئاخاوتنت کەسییەتییتە

لەکاتی ڕاهێنان پێش وتاردان کوپێك ئاوی گەرم بخۆرەوە. ڕۆناڵد ڕیگن ئەم ستراتیژیەی بۆ پاراستنی دەنەگە ساف و خۆشەکەی پەیڕەو دەکرد. فێربوونی هونەری وتاردانی گشتی ئامانجێکی پیرۆزە. کەواتە خۆتی بۆ تەرخان بکە، چونکە لەڕێگای بەهرە و کارامەیەکانی ئاخاوتنت حوکمت لەسەر دەدرێت.

بیرۆکەی چل و یەک
لە پێشوازی دا بە ڕێکی بوەستە

کاتێك بە پێوە چاوت بەکەسێك دەکەوێت، لە پیشوازی دا بە ڕێکی و جێگری و قیت ڕابوەستە، چونکە نیشانەی کەسێکی لاوازو مێشك پەرش و بڵاو بریتییە لە نیگەرانی بەردەوام و چاو بزێوو هەناسەدانێکی لاواز.

بیرۆکەی چل و دوو
خۆت بەهێز بنوێنە

خۆت بەهێز بنوێنە، بەهێز دەبیت. بوێریت هەبێت وبە کردەوەکانت هەوێن بەدەوروبەرت ببەخشە، بەڵام هەمیشە بەڕێز و وریابە.

بیرۆکەی چل و سێ

خۆشبەختی لە بەخشینەوەیە

پرسیارمەکە ئەم جیهانە چی پێبەخشیوی، بە پێچەوانەوە تۆ چی بەم جیهانە دەبەخشی. خزمەتکردن بکە بە ئامانجێکی گرنگ لە ژیانت، ئەمە گەورەترین وەبەرهێنانی کاتە. ئەوەت لەبیر بێت، هەموو ئەوەی گوترا کاتێك لە ئاسۆی ژیانت، و بینرا، تایبەتمەندی ژیانت دەگۆڕێت، چونکە ئەمە بەندە بە چۆنیەتی هاوکارکردنی کەسانی تر. میراتێکی دەوڵەمەند و زەنگین بۆ کەسانی دەوروبەرت بەجێبێڵە. خۆشبەختی بەردەوام لەوەی بەدەستی دێنیت سەرچاوە ناگرێت، بەڵکوو لەوەی دەیبەخشیت.

بیرۆکەی چل و چوار

زوو خەووتن زاڵببونە بەسەر خۆت

حەفتەی جارێك لەگەڵ گزنگی بەیان هەڵسە، ئەمە كاتێكی سحرییە. ئارامبە، پاشان پیاسەیەك بكە، گوێ لە مۆسیقایەكی هێمن بگرە، گەرماویكی گەرم و درێژخایەن بكە، پاشان سەت شناو لێبدە. بابەتێكی كلاسیكی بخوێنەوە. بەمجۆرە هەست بە بوژانەوە و ژیان دەكەیت. زوو لەخەو هەڵسان، زاڵبوون و بەسەر خود و ڕێزگرتن بنیات دەنێت.

بیرۆکەی چل و پێنج

تەندروست باشی سامانە

تەندروستیت سەروەت و سامانتە، بەبێ تەندروستییەكی باش هیچ دەستكەوتێكت نییە. وابكە باری تەندروستی و جەستەییت لە كارە پێشینەیەكانت بێت.

بیرۆکەی چل و شەش

وتاربێژێکی لێهاتووو بکە بە ڕێبەرت

فێری هونەر وتاردان بە، ئەوانەی وتاربێژی باشی خۆرسکن زۆر کەمن. پارێزەرێك هەبوو زۆر بە خراپی دەمی تێك دەچەقی و زمانی دەئالا، بەڵام لە کۆتایی بە هۆی باوەربەخۆبوون و ئازایەتی بووبە وتاربێژێکی نایاب. هەر وتاربێژێکی چالاک و لێهاتووو زۆر کاریگەریت لەسەر دادەنێیت، بیکە بە ڕێبەر و پێشەنگی خۆت. وێنەی ئەو بهێنە بەرچاوت، وەك ئەو ڕاوەستە، وەك ئەو بزە بکە، وەك ئەو قسە بکە، دەرئەنجامەکان زۆر سەرسامکەردەبن.

بیرۆکەی چل و حەوت

پەیوەست بە بە وتاربێژیکی سەرکردە

خۆت پەیوەست بکە بە هونەری وتـاربێژیی و سـەرکردەیەک کە پابەندە بە ڕۆحی هاوکاری و ڕاهێنان و سەرکەوتنی بـۆ کۆتـایی. هـەموو مانگێـك ئامـادەی وانـە هەوێـن بەخشـەکانی بـە تـاکوو بەردەوام گرنگی کەسایەتییەکەی لە بیـر و هـزرت گەشـە و نمـا بکات. لە وانەیەکی دوو کاتژمێری و شێواز گەلێکی ستراتیژی پـڕ بەها فێردەبیت، کە خەڵکانێك چەندین ساڵیان پێچووە تا فێرببن و خووی پێوەبگرن. هەرگیز بیر لەوە مەکەرەوە کاتی ئـەوە نییـە بیر و هزری نوێ کۆبکەیتەوە و لـە خـۆت وەبـەرهێنانیانیان تێـدا بکەیت.

بیرۆکەی چل و هەشت

لە کتێب خۆشبەختی بەدەست بێنە

کتێبە چێژبەخشـەکەی "دۆزینـەوەی خۆشـبەختی" دەنـیس هـۆلی بخوێنەوە. بە دڵنیاییەوە ئاسۆ و دەروازەی نوێی گـەڕان بـە دوای تەندروستی و خۆشبەختییەکی نموونەیی بەدەستدێنیت.

بیرۆکەی چل و نۆ

پارچە تێکستێک بە دەنگی بەرز بخوێنەوە

بـۆ فراوانکردنـی بیـر و هـۆش، پارچـە تێکسـتێك لـەو پەرتوکـە بخوێنەوە کە هەرگیز بە لای دا نەچووبیت، پاشان وشە بـە وشـە بەدەنگی بەرز بخوێنـەوە. ڕۆژانـە ئەمـە بـۆ مـاوەی پێـنج خولـەك ئەنجام بدە، پاش چەنـد مانگێـك چێـژ لـە دەرئەنجامـەکانی ئـەم کۆششە وەردەگریت.

بیرۆکەی پەنجا

وزە شاراوەکانت جۆش بدە

هەوڵبدە بەشـداری پێشـبڕکێیەکی پێـنج کیلۆمـەتری، پاشـان دە کیلۆمـەتری بکـەیت. ئـەو ڕێـژە ئەدرینالینـەی کـە دەڕژێـت، لـە ئەنجامی ڕاکردن لەگەڵ ئەو سەدان کەسـەی گرنگـی بـە جـوانی لەش دەدەن، دەرئەنجامێکی تازە و دڵخۆشکەری دەبێـت. هەرکـە بـەردەوام دەبیـت، وزە شـاراوەکانت زیـاتر جـۆش دەدەیـت، لـە ئەنجامدا تواناکانت بـە خێرایـی سـەردەردێنن و سـەرهەڵدەدەن. ئەوەت لەبیر بێت، جەستە تەنیا ئەوەی داوای لێ دەکـەیت پێـت دەبەخشێت.

بیرۆکەی پەنجاویەک

بۆن و بەرامی خۆش

سەلمێندراوە بـۆن و بـەرام ڕێگایـەکی کاریگـەرە بـۆ چوونـە نێـو دۆخی پشوو و ئاسوودەیی. بۆنی خۆش کاریگەرییـەکی بـەرچاوی لەسەر هزر و دۆخی ئەقل هەیە. ڕۆنی پرتەقاڵ و پشـکۆی گـوڵی قەرنـەفڵ لـە فرۆشـگایەکی خـۆراکی تەندروسـتی خـۆجێی بکـڕە، چەند دڵۆپێك لە هەردوو ڕۆنەکە بکە ناو کوپێـك ئـاوی کـوڵاو و گەرم، پاشان بۆ ماوەی چەنـد خولـەکێك هـەڵمی بـۆنی شـیرینی ئەو پێکهاتەیـە هـەڵمژە. دواتـر لـەو ژوورەکەت پشـوو دەدەیـت، بۆنی ئەو تێکەڵەیە هەستێکی ئارم و پاك و بێگەرد و خۆشت بۆ دەستەبەر دەکات. بەمدواییە، دەرکـەوتوە بڵاوکردنـەوەی تۆزێـك هـاڕاوەی سـێو لـە هـەوادا دۆخێکـی لـەبار و گونجـا و خـۆش بـۆ خەوتنێکی قووڵ دەخولقێنێت.

بیرۆکەی پەنجاودوو
بە پێ ڕێ بکە

گەشە بە هونەری ڕۆیشتن بەپێ بدە، بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، ئەویش دوای خواردنی نانی ئێوارە، ڕۆیشتن بەپێ لە ژینگەیەکی سروشتی لە هەمووی باشترە، لەوانەیە ڕۆیشتن بە پێ وەرزشێکی نموونەیی بێت. کاتێك بە پێ دەڕۆیت بیر لە هیچی تر مەکەرەوە، بیر لە کارەکەت، بیر لای کرێ و تێچوونەکان، ئاریشە و کێشەکان نەبێت. بە کورتی چێژ لەم پیاسە و ژینگەی دەوروبەرت وەربگرە، با هەستەکانت نغرۆی جوانییەکانی سروشت بن. تێر تێر لە جوانییەکانی سروشت نۆشبکە، لەگەڵ بۆنی شەماڵ وەچەرخانێك لە گۆڕانکار بخولقێنە، کەسانێکی زۆر کە خۆیان لەسەر هونەری گەنجبوونەوە ڕادەهێنن، خوویان لەسەر هونەری ڕاهێنانی بەپێ ڕۆیشتنی ڕۆژانە ڕاهێناوە.

بیرۆکەی پەنجاوسێ
پیری وەرزشکار

دەست بە ڕاهێنانی بەرزکردنەوەی قورسایی بکە، ئەوەی لە ڕووی جەستەیی بەهێزبێت، لە ڕووی ئەقلیشەوە بەهێز و بە توانایە، هەرکە بەتەمەندا دەچیت، نابێت نەهێزی جەستە و نەهێزی ئەقلی لەدەست بدەیت. با کەسانی شەست و پێنج ساڵی لە هەڕوەڵ ڕابکەن، کەسانی حەفتا ساڵی بەسەر بەرزی چیاکان هەنگاوبنێن، داپیرە و باپیرە هەشتا ساڵییەکانیش ژیانێکی شاهانە و پڕ بەرهەم بگوزەرێنن. ئەگەر تۆ تەمەنت نۆزدە یان نەوەت و سێ ساڵ بیت، دەست بە جوانی جەستەت بگرە، گەشبین بە، هاندەر بە هەمیشە ژیانت خۆش بوێت.[١٤]

بیرۆکەی پەنجاو چوار
ڕاهێنانی ژیانکردن

کار لەگەڵ ڕاهێنەری ژیان بکە، ڕاهێنان زۆر بەخێراتر و لێهاتووانە باشترین ژیانت بۆ دەستەبەر دەکات.

---

[١٤] - تەمەنی مرۆڤ لای ئێمە و بە بەراورد کردنی لە گەڵ ڕۆژئاوا کورترە، بۆیە لە ساڵەکانی تەمەن بۆهەریەکەیان دە ساڵمان هێنایە خوارەوە. چونکە بەدەگمەن مرۆڤ لە ناوچەی ئێمە دەگاتە نەوەت ساڵ جگە لەوەی توانایی وەرزشکردنیان کەمترە.

بیرۆکەی پەنجاوپێنج

جێی پەنجەت جێبهێڵە

هەرکـە خـەڵك بەجێـدێڵیت بـا هەسـت بـە باشـتر بکـەن لـەوەی یەکەمجار بینیوتانن.

بیرۆکەی پەنجاوشەش

گرنگی بە خولیای کڕیارەکانت بدە

بۆ پتەوکردنی پەیوەندییەکان هەردەم تێبینییەك یان نوسراوێك بــۆ کڕیــار یــان بریکارەکانــت یــاخود کەســە نزیکــەکانی تــری دەوروبەرت بنێرە. سیستەمێك دروستبکە، کـە وەبیـرت بێنیتـەوە، هەر هیچ نەبێت چوار مانگ جارێك شتێکی گرانبەها بۆ ئەو تـۆڕە کۆمەڵایەتییە بنێریت. بۆ نموونە، کاتێـك دووری لـەوان، یـان لـە گەشـتێکی، چەنـد سـەد دانەیـەك لـە پۆسـتکارد بکـڕە، نیگـەران مەبە ئەگەر کاتژمێرێکیش کاتت بگرێت، شتێك بنووسـە، چونکـە ئەمـە وەبـەرهێنانێکی نـاوازەی کاتەکانتـە. بیرۆکەیـەکی تـریش، بریتییە لە ناردنی بابەتێکی نـوێ و خولیـای ئـەو کەسـانە بێــت، لەگـەڵ نووسـینی چەنـد تێبینییـەك دەربـڕی ئـەو بیرکردنەوەیـە بێت، کە ئەوە حەزی ئەوانە و بەم شێوەیە بەردەوام دەبیـت لـە بەهادارکردنی هاوڕێیەتیتان.

بیرۆکەی پەنجاوحەفت
هاوسەنگیت ڕابگرە

دوو لە بنەما سەرەکییەکانی خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی هاوسەنگی و دادپەروەرییە، پێویستە لە هەموو چالاکییەکان هاوسەنگیت بپارێزیت، بەلای هیچ لایەکدا نەیشکێنیتەوە.

بیرۆکەی پەنجاوهەشت
خواردنەوەی چای گوڵە حاجیلە

چایی گوڵە حاجیلە بخۆرەوە، ئەمجۆرە چایە لە دوکانی گیایی کوردەوارییەکان بەردەست دەبێت، ئەمە زۆر نایابە بۆ تەندروستی گشتی و پشوو وەرگرتن و ئاسوودەیی. هەروەها چەند پارچە زەنجەفیلێکی تازە بکەرە ناو کوپێك ئاوی گەرم بۆ ئەوەی چایەکی ناوازە ئامادە بکەیت، کە چالاکیت دەبوژێنێتەوە و دۆخێکی جەستەیی باشت پێ دەبەخشێت.[١٥]

[١٥] - لە ئینگلیزییەکی دا گیای یاسەمین بەکار هاتووە، کە دەکاتە گوڵە حاجیلە. لە بڕی دووکانی چینییەکان، دووکانی کوردەواریمان داناوە.

بیرۆکەی پەنجاونۆ

خەملاوی نەرمونیانی

ئـەوەت بیـر بێـت بـەڕێوەبردنی کـات بـە لێهـاتووویی، وات لـێ دەکـات خەمـڵاو و نـەرمونیانتر بیـت. وات لـێ دەکـات زیـاتر ئـەو کارانە بکەی تۆ دەتەوێت، نەك ئەو شتانەی پێوستە بیانکەیت.

بیرۆکەی شەست

ئەوەی پێوستە لە کتێب وەرگرە

وامەزانــە پەرتوکــەکانی گەشــەپێدانی مرۆیــی وەك پەرتوکــە ئاسمانییە پیرۆزەکانن، ئەوان تـەنیا کاردانـەوەی ڕوانگـە و بیـر و بۆچـونی نووسـەرانن. ئـەو پەرتوکانـە بخوێنـە، تـەنیا ئـەوەی پێویسـتە لێیـان فێربـە. هەنـدێك کـەس وادەزانـن ئـەوەی بـاس کراوە و پێشنیارکراوە لەو پەرتوکانـە دەبێـت بیانکـەیت. هـەموو پــــەرتوکێك بەلایــــەنی کــــەم ســــتراتیژییەتێك و ئــــامرازێکی سوودبەخشــی تێــدا بەرجەســتە دەبێــت، ئــەوەی پێویســتە و سوودبەخشە بۆت کەڵکی لێوەرگرە، ئەوەی تر وازلێبێنە.

بیرۆکەی شەست و یەک

مرۆڤێکی سەرکێشبە

ببە بە مرۆڤێکی سـەرکێش، مێشـکی مـرۆڤ پەرۆشـی نوێکارییـە. هەسـت و گیـانی خۆشـخوانیت ببووژێنـەوە، دووبـارە ببـەوە بـە منداڵ. چەند مانگ جارێك پلان و نەخشە بۆ ئەنجامدانی چالاکی و نوێ و وروژێنەر دابڕێژە، وەك سەوڵ لێدان و مەلەوانی و یـاری لێخورینی سـەر شـەپۆڵەکانی دەریـا و شـاخەوانی و ڕاوە ماسـی و دیدەوانی و یارییەکانی هونەری بەرگری....هـتد. ئەمانە ژیانت لە ڕوانگەیەکی ڕاست و دروستی دەهێڵنەوە، نزیکت دەکەنـەوە لـەو کەسانەی چالاکیان لەگەڵ دەکەیت و هەست بـە چالاکی و نـوێ بوونەوە و گەنجبوونەوە دەکەیت.

بیرۆکەی شەست و دوو

گرنگ بە سروشت بدە

کاتێـك لەنـاو سروشـت بەسـەر بـەرە، دیمەنـە سروشـتییەکان کاریگەرییەکی بەهێزیان لەسـەر هەسـتەکان هەیـە، دەبنـە هـۆی هەستکردن بە نوێبوونەوە و بوژانـەوە و ئارامبوونـەوە. ئەوانـەی خۆیـان لـە ترۆپکـی سـەرکەوتن دەبیننـەوە درك بـە گرنگـی گەڕانـەوە بـۆ نێـو باوەشـی سروشـت دەکـەن. لـە نـاو دارسـتانە سروشتییەکان بە هێمنی بگەڕێ و خێوەت هەڵدە و بمێنـەوە، لـە تەك ڕووبارێکی بە خـوڕ بـە قـووڵی بیربکـەوە. گرنگـی بـە باغـە بچووکەکـەی نێومـاڵی خـۆت بـدە، بـا وەك مێرگێـك وابێـت لـە ناوەڕاسـتی شـارێکی قـەرەباڵغ. گرنگـی بـە هاوڕێیـەتی لەگـەڵ سروشت بدە، ئەوەندە نابات ژیان بە خێرای لێوان لێو دەبێت لـە پاکی و بێگەردی و ڕەزامەندی و دەوڵەمەندیی.

بیرۆکەی شەست و سێ

ئەم وتەت هەمیشە لەبیر بێت

ئەو وتە ژیرانەیەت لەبیربێت، کە دەڵێت "ئـەقلی تەندروسـت و ساغ لـە لاشـەی تەندروسـت ساغ دایـە" هـەرگیز ئـەو جەسـتەیە فەرامۆش مەکە کە پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ ئەقڵدا هەیـە، چونکـە ئەمـە پەرسـتگای تۆیـە، باشـترین خـۆراك و سـوتەمەنی دەرخـوارد بـدە، ڕۆژانـە وەرزش بکـە، گرنگـی پـێ بـدە وەك پـڕ بەهاترین دەستکەوتەکانی ژیان.

بیرۆکەی شەست و چوار

لە بیری خراپ دووربکەوە

ئەوەنــدە بەهێزبــە، هــیچ شــتێك نــەتوانێت دزەبکاتــە نێــو ئاســوودەیی بیــر و هۆشــت. ڕۆژێکیــان پاڵــەوانێکی بۆکســێن خەمباردەبێت، کاتێك پرسیاری لێکرا بۆچی خـەمبارە؟ لـە وەڵامـدا گوتبــووی بیرکردنــەوەی نــەرێنی لــە مێشــکی گەڵاڵــە بــوە. ئارەزووەکــان دابمرکێنــەوە، هۆشــیاربە و ســەرنج بــدە. بــە تێپــەڕبوونی کــات ئەمــە لەگــەڵ ڕاهێنــان ئاســانتر دەبێــت. بەمشێوەیە بەڕاسـتی نـاتوانی تەنانـەت میوانـداری بیرۆکەیـەکی نەرێنیش بکەیت.

بیرۆکەی شەست و پێنج

گرنگی بە خەوتن بدە

سێ کاتژمێر بەر لە خەوتن هیچ شتێك مەخۆ، بەمجۆرە کرداری هەرەس خێراتر دەبێت و ئاسوودە دەبیت لە نێو خەوێکی قووڵ. بەهەمان شێوە کەمێك ڕاهێنان بکە پێش وەرزشکردن و کەمێکیش پشووبدە. کاتژمێرێك پێش خەوتن، کاریگەرییەکی باشی هەیە لەسەر نوستن و خەوێکی ئارام و قووڵ. هەروەها ئیش و کاری ڕۆژانە مەبە سەرجێگا، یاخود بیر لە هیچی تر مەکەرەوە، چونکە ئەمانە خەوەکەت دەزڕێنن و ڕاتدەچلەکێنن. لە ناو جێگای خەوتن پاڵبدەوە وەك منداڵێك گۆرانی و لایەلایەی بۆ بگوترێت. لە کۆتایی، لیۆناردۆ داڤنشی دەڵێت "بەسەر بردنی ڕۆژێك بە خۆشی، خەوێکی شیرینی لێ دەکەوێتەوە."

بیرۆکەی شەست و شەش

ببە ئاوێنەی کردارەکانت

ئاگاداری ڕەوشت و ئاکارت بە، ئەگەر ڕەوشتێکی باشت هەبێت، ئەوا بەرەو بەرزی لوتکەی هەڵدەکشێیت. بەڵام ئەگەر لەکەدار بوویت، بەدەستهێنانەوەی قورسە، هەمیشە ئاوێنەی ڕێچکەی کردارەکانت بە. هەرگیز کارێك مەکە، ئەگەر بە شانازییەوە نەتتوانیت بە دایک و باوکت باس بکەیت. هەمیشە چێژ وەرگرە، بەڵام بە تێگەیشتنێکی ماقووڵ و ژیرانە.

بیرۆکەی شەست حەفت

سوود لە مامۆستا و ڕاهێنەراکانت وەربگرە

لەگـــەڵ ئـــەو ڕاوێژکـــار و مامۆســـتایانە بـــە، کـــە ڕێبـــەری بەرەوپێشچوونەکانت دەکـەن، هەڵـەکانی جیهـان هـەموو پێشـتر ڕوویان داوە، بۆچی سوود لە شارەزایی و ئـەزموونی کەسـانی تـر وەرناگریـــت؟ لەگـــەڵ کەســـانێك بـــە، کـــە هـــەم ئازایـــەتی و ڕەچاوکردنی بۆ کەسانی تـر تێـدا بـەدی دەکرێـت، بۆیـە دەبێـت کەســێکی پێگەیشــتوبێت. مامۆســتا و ڕاهێنەرەکــەت دەبێــت باشترین حەز و خولیاکانی لە مێشکیان دا بەدی بێت و ئەوەنـدە گەورەبێت تا جوانترین ڕێنوێنیت بکات لەسەر ئەو بابەتانـەی تـۆ یارمـەتیت گەرەکـە. هـەموو کەسێك حـەز دەکـات بـە قـەدر و بـەهادار بێـت، هـەتـاکوو سـەرقاڵترین کاربەڕێکـەرانیش کاتێـك دەدۆزنەوە تا یارمەتی کەسێك بـدەن، کـە ڕێزیـان دەگرێـت یـان بەها بۆ ئامۆژگارییەکانیان دادەنێت.

بیرۆکەی شەست و هەشت

خاڵە لاوازەکانت دەستنیشان بکە

خاڵـە لاوازەکانـت دەستنیشـان بکـە، مرۆڤـی بـاوەڕ بـەخۆبوو و ڕۆشنفکر، خاڵە لاوەزاکانی دیاری دەکات و بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەوڵی چاککردنیان دەدات. ئەوە بخـەرە مێشـکت، گـەورەترین و بـەهێزترین مـرۆڤ خـاڵی لاواز و بـێ هێـزی تێـدا هەیـە، بـەڵام کەسانێك لە وان باشتر دەیانشارنەوە. لەلایـەکی تـرەوە، گرنگـی زیاتر بەلایەنی چاکە و ڕەفتارە باشەکانت بدە.

بیرۆکەی شەست و نۆ

وشەکان گڕوتینییان هەیە

هەرگیز گلەیی مەکە، ئەو وشانەی تۆ بژێریان دەکەیت گڕوتینیان هەیە، هەروەها ئەو زمانەی تۆ دەریدەبڕیت شێوازی تێگەیشتنی تۆن لە واقع. بە کەسێکی گەشبین و بەهێز و پڕ وزە و پەرۆش دەرکەوە. ئەو کەسەی گلەیی دەکات، کەسێکی ڕەشبینە و هەمیشە بەشێوەیەکی نەرێنی سەیری شتەکان دەکات، خەڵك دوور دەخاتەوە، بە دەگمەن سەرکەوتن بەدەستدێنن. لە ڕوانگەی دەروونناسییەوە، شتەکان هەمیشە دووجار دروستکراون، جارێکیان لە هزر، پاشان لە واقع. بەلایەنی ئەرێنی لە شتەکان ڕابمێنە. ئەوەندە هزرمەند بە، هیچ شتێك نەتتوانی لە ڕێچکەی پلانی سەرکەوتن دووربخاتەوە. بیربکەوە، باوەڕێکی پتەوت هەبێت لەوەی دەتەوێت. دڵنیابە لەوەی دێتە کایەوە.

بیرۆکەی حەفتا
گرنگ بە هاوڕێکانت بدە

چاوپۆشی لە لاوازیەکانی هاوڕێیانـت بکـە، ئەگـەر لـە خەوش و کەموکـوڕی خـەڵك دەگـەڕێی بێگومـان دەیدۆزیتـەوە. دڵێکـی گـەورەت هـەبێت، شکسـت و هەڵـە بچووکـەکانی کەسـانی تـر پـەردەپۆش بکـە. سـەیری لایـەنی باشـەی هـەر تاکێـك بکـە، دەتـوانین لـە هـەموو کـەس فێـربین، چونکـە هـەموو کەسـێك نەزیـرۆکە یـان چیرۆکێـك یـان وانەیـەکی بـۆ فێربـوون هەیـە بگێڕێتەوە، مێشکی خـۆت بکـەرەوە، زانیارییـەکی زۆر فێردەبیـت. هاوڕێکـان بـۆ خۆشـبەختی زۆر گـرنگن، بەتایبـەتی ئەوانـەی تاقیتکردوونەتەوە و شادی و زۆرت لەگـەڵ بەشـکردون. کۆشـش بکـە بـۆ دۆزینـەوەی هاوڕێیـەتی، هـەموو هاوڕێیەتییـەکانت لـەم ڕوانگە گرنگ و پڕبایەخن. پەیوەندی بە هاوڕێکانـت بکـە، دیـاری بچووکیان بۆ بکرە یان هەر شتێك حـەزیان پێیـە. یاسـای چانـدن بەسەر پەیوەندییەکانت لەگـەڵ دەوروبـەر و هـەموو بوارەکـانی ژیانت دەسەپێت، چونکە وەك پێشینان گوتویانە "چ بچێنیت ئـەو دەدوریتەوە" بۆئەوەی هاوڕێی گەورە و مەزنت هەبێت، دەبێت لە سەرتادا خۆت مەزن و گەورەبیت.

بیرۆکەی حەفتاو یەک

گوێ بە قسەڵۆک مەدە

میهرەبان و بەسۆز و بـەڕێز بـە، ڕشـت بەرز بـە، بزانـە چ کاتێـك تووند و بوێر دەبیت. ئەمە نیشانەی کەسایەتییەکی دیـاریکراو و باشــە، بــەدڵنیاییــەوە ولــۆ فــەرمان بــەڕێزگرتنت دەکــەیت. زۆر سوودبەخشە پەرتوك لەسەر هاوڕێیەتی دۆستایەتی بخوێنیتـەوە، لە ڕێگەی بوون بە گوێگرێکی باش، پەیوەندییەکان فراوان بکـە، هەروەها بەرز نرخاندنی کەسانی تر و بەرەوپێشبردنی کارامـەیـی مرۆییەکانی دیکە. بـەڵام بـۆ ئـەوەی بەڕاسـتی سـەرکەوتووبیت، دەبێــت درك بــەو ژیریــارییە دونیــایی و زیرەکیانــە بکــەیت کــە بنچینــەیین بــۆ برەودانــی کەســایەتی مــرۆڤ. ببــە بــە شــارەزا و ئەزموونداز لەسەر دەروونناسی مرۆڤەکان و هــەروەها هەوڵ بــدە ناخی مرۆڤەکان بخوێنیتەوە. هەرگیز هەڵپەرست مەبە، هـەروەها ئاگاداری سیاسەتەکانی دەورووبەرت بـە. لەسـەرووی قسـەڵۆك و پەلارەکانی دەرەوەی شوێنی کارکردنت بمێنـەوە، بـەڵام ئـەوەش بزانــە هــەبوونیان پێویســتە، هــەروەها ئــەوەش بزانــە چــی دەگوزەرێت لە پاشـەملەت. هـەموو سـەرکردەیەکی مـەزن ئەمـە کردەوەکانییەتی.

بیرۆکەی حەفتاو دوو

قسەی لەزار دەردەچێت ناگەڕێتەوە

ناسـنامەی خـۆت لـەم جیهانـە دا وەك تـاکێکی کێبڕکێکـاری سەرسەخت و بەهێز و ڕاهێنراو، هێمن و ڕەوشت بەرز بنیات بنێ. هاوسـەنگییەکی یەکلاکـەرەوە لـە نێـوان کـارکردنی لەسـەر ئـەو وێنەیـــەی بـــۆ هـــەموو جیهـــان وێنـــای دەکـــەیت لەگـــەڵ تایبەتمەندییەتی ناواخن بدۆزەوە. کەسە سەرکەوتووەکانی ئـەم جیهانـە سێجار بیردەکەنـەوە، چونکـە ئـەو وشـەیەی لـەزار دێتـە دەرەوە هەرگیز ناگەڕێتەوە. تـەنیا شـتە باشـەکان دەرببـڕە، ئیتـر خەڵك خـۆی لـەدەورت کۆدەبنـەوە. بەخراپـە باسـی کەسـانی تـر مەکە، چونکە هەموویان دەزانن تۆ ناتوانی لە پشـتەوە ئازاریـان پێبگەیـەنیت. کەسـایەتی خـۆت بنیـات بنـێ، هـەروەها ژیـانێکی ئەوپەڕی شاهانە بگوزەرێنە و کەسێکی درەوشاوەبە.

بیرۆکەی حەفتا و سێ

باشترینەکان بە

ببە بە باشترین و میهرەبانترین کەس تائێستا ناسیبێتت.

بیرۆکەی حەفتا و چوار

کاتەکانت ڕێک بخە

کاتـەکانت ڕێکبخـە، شـتێکی ڕاسـت نییە ئەگـەر بگوترێـت زۆر گرنگـی بـە بـەڕێوەبردنی کـات بـدەی و ژیانـت بـەپێی خشـتەی کاتەکان ڕێکبخەی مرۆڤێکی نەبزێو و ئاساییت لێ هەوێن نابێت. بەپێچەوانــەوە، ڕێکخســتنی کاتــەکان بەشــێوەیەکی ڕێکخــراو، ئامانجە گرنگەکان نوێ دەکاتەوە و هـەروەها کـاتێکی زیادەشـت بۆ چێژوەرگتن پێ دەبەخشێت. بەڕێوەبردنی کـات بەشـێوەیەکی گونجاو، دەرفەتێکی زیاتر بۆ خۆشـگوزەرانی و پشـوودان فـەراهم دەکات. کات و ساتە گرنگەکانـت لـە حەفتەیەکـدا ڕێکبێخـە وەك ئەو کارو ئەرکە بایخدارانەی تر کە زۆریان بـۆ هێناویـت، هیچیـان مەکە قوربانی. هەروەها خۆت ڕابهێنە و چیتـر کـات بەفیرۆمـەدە لەسەر ئەو ئەرك و کارە بـێ بایەخانـەی هەنووکـەین و خورتیـان لـێ کردوویـت (وەك زەنگـی تەلـەفۆن) هـەروەها بیـر تـەنیا لـەو چالاکیانە بکەرەوە کە واتادارن بۆ پـەیامی ژیانـت. دەکرێـت ئـەو چالاکیانەش بریتی بن لە کـاتی خۆنوێکردنـەوە و بیرکردنـەوە و دروســتکردنی پەیوەنــدیی لەســەر بنــەمای بــڕوا و ڕێزگرتنــی دوولایەنــە. تــەرخانکردنی کـات بـۆ لەشـجوانی و خوێندنـەوە و بیرکردنەوەی قووڵ و خزمەتکردنی کەسانی تر لەناو کۆمەڵگا.

بیرۆکەی حەفتا و پێنج

چاودێری تازەکارییەکان بکە

ببــه بــه بیرمەنــدێکی جیهــانی، هــەردەم ئاگــادرای ڕووداو و بارودۆخــە هەنوکەیــەکان و نــوێترین پــەرتوك و وردەکارییــە گشتییەکان بە. زۆربەی کەسە سەرکەوتووەکان ڕۆژانە پێنج تا شەش لاپەڕە دەخوێنەوە، پێویست ناکات چیرۆکی هەموو لاپەڕەیەك بخوێنیتەوە. بزانە سەرنج دەدەیتە کامەیان، کامەیان پەراوێز دەخەیت، کامەیان دیاردەکەیت، کامەشیان دوادەخەیت بۆ کاتێکی تر (زۆربەی زۆری کەسە سەرکەوتووەکان بەناو هەندێك ڕۆژنامە و گۆڤار دا دەچنەوە، بابەتە سوودبەخشەکان لەناو دۆسییە و فایلەکان بۆکاتێکی تر هەڵدەگرن). زانیاری هێزە، جا ئەگەر تۆ خاوەن پڕۆژەیەك بیت، سەرکردەی کۆمپانیایەك بیت، یاخود سەرۆکی خێزانێك بیت، دەتوانیت بەتاکە بیرۆکەیەك ژیانی خۆت و ژیانی ئەوانەی دەورووبەرت بەیەکجاری بگۆڕی. دەشێت بۆ ئەم مەبەستە تەنیا پرسیار لە بیل گەیتس و ئەدیسۆن و گراهام بێل بکەیت.

بیرۆکەی حەفتا و شەش

بەرپرسیارییەتی خێزان

کاتێك خێزان پێک دەهێنیت، ئەوەت لەبیر بێت ئەوە گرنگترین بڕیاری ژیانە، پەیوەندی خێزانی لەسەدا نەوەدی ٩٠% تەواوی پشتگیریی و خۆشبەختی و سەرکەوتنەکانت پێ دەبەخشێت، بۆیە ژیرانە ئەم بڕیارەبدە. هەمیشە ئاکاری وەك بەزەیی و خۆشخوانی و ژیری و دەستپاکی و پێگەیشتوویی و هەست و سۆز و میهرەبانی و هاوسۆزیی ڕەچاو بکە. ئەگەر ئەو ئاکارانە بنیان بنێیت، ئەوا پەیوەندییەکانت هەلێکی مەزنت پێ دەبەخشن بۆ سەرکەوتنێکی مەزن. بە هێواشی جووڵە بکە، مەهێڵە هیچ کەس فشارت بخاتە سەر تاکوو بڕیارێکی نەشیاو بدەیت. لەگەڵ خۆت ڕاستگۆبە.

بیرۆکەی حەفتا و حەفت

کەسایەتی خۆت پەرە پێبدە

لەم سەردەمە، ئاستی کەسایەتی خۆت پەرەپێبدە و بەرزی بکەرەوە. هەنگاو بەرەو باشترکردنی خودی خۆت بنێ، دەتوانی بە تاکە هەڵبژاردەیەك ژیانی خۆت بگۆڕی.

بیرۆکەی حەفتا و هەشت

دیمانەکانت مەخەرە کاتی پشوودانت

هەمیشە داکۆکی لەو کاتە بکە، کە حەفتانە بۆ ئارامی ڕۆح و پشوودان تەرخانی دەکەیت. هیچ چالاکیەکی تر لە شوێنی ئەو کاتە دامەنێ، کە پلانت داناوە کۆبونەوەیەکی گرنگ لەگەڵ سەرۆکی کۆمپانیاکەت، یا لەگەڵ باشترین بریکارت ئەنجامبدەیت، کەواتە بۆچی ماوەی وەبەرهێنان لە خۆت دوادەخەیت؟ دەبێت کاتێك بۆ خۆمان تەرخان بکەین، تاکوو بیربکەینەوە و پشوو بدەین و وزەکانمان بارگاوی بکەینەوە. ئەوە ئەو چالاکیە نوێکاریانەن کە ڕێگامان پێ دەدەن سەرکەوتنەکان بپارێزین، هەروەها ئەو کاتانە بەهایەکی جیاوازیان هەیە.

بیرۆکەی حەفتا و نۆ

چاوانت دابخە و بیر بکەرەوە

لە سەدا ٨٣% هەشتاو سێی هەستەکانمان لە چاوەکانمان دێنە ژورەوە، بۆئەوەی بەشێوەیەکی ڕاستەقینە سەرنج بخەیتە سەر شتێك، چاوەکانت دابخە و هەموو ئەو ژاوەژاو غوبارانەی تووشی بیر پەرتەوازەیت دەکەن لە خۆت دووربخەرەوە.

بیرۆکەی هەشتا

خزمەتکاری ویژدانت بە

ببە بە گەورەی ویست و خزمەتکاری ویژدانت بە.

بیرۆکەی هەشتا و یەک

مەلەوانی بکە

پەرە بە خووی مەلەوانی ڕۆژانە بدە، تەندروستییەکی بێ وێنەت دەداتێ، هەروەها جەستەیەکی ئارام و توووند و تـۆڵ و ڕێکوپێـك، لەش و لارێکی جوانت پێدەبەخشێت. مەلەوانی فشار ناخاتە سەر جەستە، بەڵکوو ڕاهێنانێکی مەزنە بۆ سییەکان و کـاتێکی کـەمی گەرەکە بۆ ئەنجامدانی بەشێوەیەکی کاریگەریانە، ئـەوەت لـەبیر نەچێت لە جەستەیەکی تەندروست مێشکێکی تەندروست جێگـای خۆی دەکاتەوە.

بیرۆکەی هەشتا و دوو

کاری چاک بکە

ئەوانــەی ئــەمڕۆ کــاری چــاك دەکــەن، لە خۆشــبەختی بــەیانی دڵنیادەبنەوە.

بیرۆکەی هەشتا و سێ

تووندوتۆڵی سادە پێویستە

کلیلی سەرکەوتنی بەڕێوەبردنی کات، ئەنجامدانی ئەو کارانەیە پێشتر نەخشە و پلانت بۆ داڕێژتبوون. تەواوی هزر و هۆشت بەو ئەرکە سەرقاڵ بکە لە بەردەست دایە. تەنیا ئەو کات هەموو ئامانجەکانت بەدیدێنیت، هەروەها کاتیشت لەبەردەستە بۆ ئەو کارانەی کە زۆر گرنگترن. هەرچەندە پێویستە نەرمونیان بیت چونکە (کەوانێك زۆر بەتوندی چەمابێتەوە زوو دەشکێت)، کاری پلان داڕێژراو تەنیا پێویستی بە توندوتۆڵییەکی سادە هەیە.

بیرۆکەی هەشتا و چوار

نیگەرانییەکانت لەسەر کاغەز بنووسە

تەکنیکی وێناکردنی ناوازە: ئەگەر تۆ سەبارەت بە هەر شتێك نیگەرانی، وێنەی نیگەرانییەکانت لەسەر پارچە کاغەزێك بکێشە، دواتر گڕ لەو پارچە کاغەزە بەردە، دەبینیت نیگەرانییەکان لەگەڵ گوڕی ئاگر دەبن بە خۆڵەمێش. بڕوسلی، گەورە مامۆستای هونەری جەنگی ئەم شێوازەی کۆنترۆڵکردنی هزری بەرێکوپێکی بەکارهێناوە.

بیرۆکەی هەشتا و پێنج

شتانێک لەبیر بکە

نیگەرانییەکانت دابەش بکە، کاتێکی دیاریکراویان بۆ تەرخان بکە بۆ ئەوەی بیر لە گرفتەکانت بکەیتەوە و نەخشە و پلانێکی تۆکمە بۆ هێرشکردن و هەڵبژاردەکانی بەردەمت دابڕێژە. هەرکە ئەمە کرا، دان خۆتدا بگرە و نەگەڕێیتەوە سەر ئەو گرفتە، ئەمە بەردەوام لەبەر خۆت بڵێەوە و پەیڕەوی بکە. مێشکی مرۆڤ دروستکراوێکی سەیرە، ئەو شتانەی دەمانەوێت لەبیریان بکەین، بەردەوام دێنەوە یادمان، ئەوشتانەشی دەمانەوێ بیرمان بێتەوە، بوونیان نییە، کاتێک گەرەکمانن. بەڵام مێشك وەك ماسولکە وایە، چەند بیشێلیت و جووڵەی پێبکەیت، ئەوەندە بەهێزتر دەردەکەوێت.

بیرۆکەی هەشتا و شەش

جەستە ئارام و هۆش سەرقاڵ

کەسە سەرکەوتووە مەزنەکان جەستەیان ئارام و هۆشیان سەرقاڵە.

بیرۆكەی هەشتا و حەفت

یۆگا ئارامت دەكاتەوە

پێویستە ئەقل و هۆش هەمیشە لە لووتكە دا بێت، جەستەش لە ئارامی و هێمنی دابێت. هیچ ناكۆكیەك لە ئارادا نییە لەسەر پەیوەندی نێوان جەستە و ئەقڵ، هەروەها كاتێك جەستە لە دۆخێكی نەرمونۆڵ و دوور لە گرژییە، مێشك بێگەرد و ئارام و هۆشیارە. هەر بۆیە وەرزشی یۆگا بە چالاكییەكی ئەوەندە سوودبەخش هەژمار دەكرێت، چونكە جەستە ئارامدەكاتەوە، تاكوو عەقڵ جێگای خۆی بكاتەوە. ڕاكشان و خۆكێشانەوە بۆ ماوەی پانزە خولەك ڕۆژانە، ڕێگایەكی نایابە بۆ ئازادبوون لەو گرژییەی ڕۆژانە لەسەریەك كەڵەكەدەبێت، لە ئەنجامی ئەو ژیانە ئاڵۆز و جەنجاڵ و گوزەرخێرایەی ئەم سەردەمەی دروستی كردووە. هەرچەندە جیهان و ژیان هەر جوانن. خاوبوونەوە و شێلان لە گەرماوێكی گەرم، جەستە ئاسوودە دەكات و مێشكیش ئارام و هێوردەكاتەوە.

بیرۆکەی هەشتاو هەشت

بە پاشەکەوت وەربەرهێنان بکە

پلانێکـی دارایـی چڕوپـڕ بـۆ چەنـد سـاڵی داهـاتوو دابڕێـژە و پـەیڕەوی بکـە، ئەگـەر پێویسـتت بـە ئامۆژگـاری دارایـی هـەبوو داوای بکە. ستراتیژیەکی بەهێز بـۆ کـۆنترۆڵکردنی دارایـی بگـرە بەر، کە کارێکی سادەیە: بریتییە لە پاشەکەوت کردنی لـە سـەدا ١٠% ی ئـەو داهاتـەی دەسـتت دەکـەوێت بـۆ گەشـەپێدانی ماوەیەکی دوورودرێـژ (ئەمـەش لـە خەرجییـەکان کـەم کـەرەوە). ئەگەر بتوانی مانگانە دووسەت دۆلار وەبەرهێنان بکـەی تـا سـی ساڵی تر، هەروەها ڕێژەی داهاتی ساڵانەش لەسەدا % ١٥ بێـت، ئەوا لە کۆتـایی نزیکـەی ٤.١ ملیـۆن دۆلارت دەسـت دەکـەوێت. حیکمــەت و عاقڵمەنــدبوون لەگــەڵ ســەرمایەکانت باشــترین وەبەرهێنانە ئەنجامی بدەی. ئازادی دارایی دەبێتـە هـۆی ئـازادی مرۆیی.

بیرۆکەی هەشتا و نۆ

تا زیاتر بزانیت کەمتر دەترسیت

خوێنەران سەرکردەن، بیل کلینتۆن سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، لەو ماوە کورتەی لە زانکۆی ئۆکسفۆرد بوو، زیاتر لە سێ سەت کتێبی خوێندەوە. کەسە هەرە سەرکەوتووەکان ڕۆژانە دەخوێننەوە. لە دوای زانست و زانیاری بگەڕێ، ئێستا بەڕاستی پێمان ناوەتە نێو سەردەمی پڕ زانیاری، ئەوانەشی بوێر و پڕ وزەن ئەمە بۆ بەرژەوەندی خۆیان بەکاردەهێنن. چەند زیاتر بزانیت، کەمتر دەترسیت.

بیرۆکەی نەوەت

لەپێش و پاش خەوتنیش بخوێنەوە

بەرلەوەی بخەویت، یان هەرکاتێك لەخەو هەڵسای خۆت ڕابێنە لەسەر ئاکار و خووە نایابەکەی خوێندنەوەی شتگەلی ئەرێنیی و هەوێنبەخش. ئەوەندە نابات زوو هەست بە سوودەکانی ئەم بیرۆکانە دەکەیت، کە پاڵپشتت دەبن بە درێژایی ڕۆژەکە.

بیرۆکەی نەوەت یەک

بە دوای کارزماییەوەبە

گەشەپێدانی کەسایەتییەکی چووست و چالاك و کاریزمـایی بکـە بە یەکێك لە ئامانجەکانت، ئەم سیفەتە لەناو خـودی هـەر یـەك لە ئێمەدا بونی هەیە تا گەشەی پێبـدا، بـەڵام کـەمێکمان کـاری لەسەر دەکەین. سەرۆك کەنەدی گەنجێکی نەخۆش بـوو، بـەڵام بەسەر گرفتە جەستەیەکانی سـەرکەوت، تـوانی ببێتـە کاریزمـا و سەرنجڕاکێشترین کەسایەتی سیاسی لە ویلایەتە یـەکگرتووەکانی ئەمەریکا. بە هەنگاوی بچووك دەست پێ بکە، کۆرسـێکی دەیـل کــارنیجی لەســەر چۆنییــەتی هونــەری وتــاردان وەربگــرە، لــە پەرتوکخانە پەرتوکێك لەسـەر هونـەری ئاخـاوتن و گەشـەپێدانی مرۆیی بـدۆزەرەوە. دوو سێ نوکتەی نـوێ و خـۆش هـەڵبژێرە بـۆ تێکەڵاوبونی کۆمەڵایەتی، چێژ وەردەگری و تۆڕێکی کۆمەڵایـەتی درێژخایەن بنیات دەنێیت.

بیرۆکەی نەوەت و دوو

فێری ئەزموون بە

دەربارەی بابەتی گفتوگۆکردن، پەندێکی چینی هەیە دەڵێت "گفتوگۆکردن لەگەڵ پیاوێکی ژیر بەهای لە خوێندنەوەی یەك مانگی پەرتووك خوێندنەوە زیاترە." لەگەڵ مرۆڤ گەلێکی ژیر و خاوەن ئەزمون هەڵسە و دانیشە، هەوڵبدە لێیان فێربی. ئەوان خۆیان چاوەڕوانی ئەو کاتە زێڕین و گرنکە دەکەن، تاکوو ئەوەی گرنگە پێتی بڵێن.

بیرۆکەی نەوەت و سێ

خۆت لە کەسانیتر باڵاتر مەبینە

لاو تزو باسی سێ خەسڵەتی بنچینەیی مرۆڤی گەورە و مەزن دەکات: یەکەمیان میهرەبانی، دووەمیان سەرفی جوو و پاشەکەوت کردنە، سێیەمیان بێ فیزییە، ئەم تایبەتمەندییانە وام لێ دەکات خۆم لە پێش ئەو کەسانە دانەنێم. ئەگەر میهرەبان بیت، بوێر دەبیت، ئگەر دەستگربیت، ئەوا دەبیت بە کەسێکی دەستکراوە، خۆت لە کەسانی دیکە باڵاتر دامەنێ، بەم شێوە لەنێوان ئەو کەسایەتییانە دەبیت بە سەرکردە".

بیرۆکەی نەوەت و چوار

لە نێوان دوو کردار دا سەرکێشی بکە

ویلیام سلیم ییژێت "ئەگەر نەتتوانی لەنێوان دوو کردای هاوشێوە و هاوسەنگ بڕیارب دەیت، ئەوەیان هەڵبژێرە، کە سەرکێشانەترە "هیچ شوێنگرەوەیەك بۆ بوێری لە ئارادانییە، هەرچەندە چەند زیاتر بڕۆیت، ئەوە دۆخی بەرکەوتنەکان و پێ تێکئالانەکانت زیاترە، لێ هەمیشە لەوە باشترە بۆ هیچ شوێنێك نەڕۆیت، لە شوێنی خۆت بمێنیتەوە. هەڵەکان بقۆزەوە، سوود لە دەرفەتەکان وەرگرە، مەترسی و سەرکێشییەکان بگرە ئەستۆ، لەو سەرکەوتنانە زیاتر بەدەستدێنیت، کە خەونت پێیان بینیوە.

بیرۆکەی نەوەت و پێنج

پاڵپشتی هاوژینەکەت بکە

ببە بە یەکەم پاڵپشتی هاوژینەکەت، ئەو کەسەی هەمیشە ئامادەیە پاڵپشتی هیوا و خەونەکانت بکات، پێکەوە بەرەوپێش هەنگاوبنێن، بەناو جیهاندا وەك سوپایەکی دووکەسی بەمتمانەوە گوزەربکەن.

بیرۆکەی نەوەت و شەش

ئامۆژگارییەکان بەهەند وەربگرە

بیر لە سێ کەس بکەرەوە کە هەوێنبەخش و هاندەر و پاڵپشـتی ئامـانج و خولیـا و ویسـتەکانتن. لـە مـاوەی چەنـد حەفتەیـەکی ئایندە نەخشە و پلان دابڕێژە هـەر جـارە و چـاوت بـە یـەکێکیان بکەوێت. بە پەرۆشەوە گوێیـان لێبگـرە، لەگـەڵیان تێڕامـان بکـە، ئامۆژگارییە ژیرانەکانیان بەهەند وەربگرە.

بیرۆکەی نەوەت و حەفت

ئەوە بە کە بیردەکەیتەوە

هەموو ڕۆژەکانت با نموونەیی بن. ئەو وتە کۆنەت لەبیر بێـت، کـە دەڵێـت "ئـەوە نیـت کـەبیری لـێ دەکەیتـەوە و ڕێگریـت لـێ دەکات، بەڵام ئـەوەیت کـە بیـری لـێ دەکەیتـەوە، کـە تـۆ خـۆت نەبوویت"

بیرۆکەی نەوەت و هەشت

نیگەرانی کارە تەواونەکراوەکانت مەبە

هەرووەك ئەووەی وزەیەکی پڕبەها بەفیڕۆ دەڕوا لەسەر ئەو چالاکیانەی هیچ بەهایەکیان نییە، دەکرێت وزەش لەسەر بیرکردنەوەیەکی بۆش بەهەدەر بڕوات. وا دابنێ ئەقلت بەمەزەندەی هەزار وات وزەی لە خزمەتدایە. هەرکاتێك ئەقلت لەسەر ئەو پرۆژەیەی لە ژێر دەستتدایە پەرتەوازەبێت، لە نیگەرانیی و بێزارکەرەکانت لە پێش هەموو ئەو کارانە بێت، کە پێویستە تا کۆتایی ڕۆژ تەواو بکرێن، ئەوە بە بەهای سەت٠ وات وزە بەفیڕۆ دەڕوات. ئەوەندە پێناچێت، دابینکەری تەواوی وزە لە ناودەچێت. ئەمە سروشتی ئەقڵە، هەرکاتێك نەتتوانی بەسەریدا زاڵبیت و بەڕێوەی ببەی، ئاستی وزە دادەبەزێت، دەستکەوتەکانت کەمتر دەبنەوە. ئەگەر کۆنترۆڵی ئەقل بکەیت، دەرئەنجامی خۆشبەخت دێنە ئاراوە، زیاتر هەست بە بەهێزی دەکەیت، ئەرکی قورستر بە ئاسانی ئەنجام دەدەیت. فەیلەسووفی سەدەی نۆزدە (هێنری فریدریك ئەمیل) زۆر بەجوانی و بەکورتی دەڵێت "بۆ مەبەستی کار و کارکردن، هیچ شتێك ئەوەندەی بیر تیژی و هێزی ئیرادە سوودی زیاتری نییە".

بیرۆکەی نەوەت و نۆ

چ بچێنێنیت ئەو دەدروویتەوە

ڕاستیان وتووە "چ کردەوەیەك بچینی، ئەو خووڕەوشتە دەدوریتەوە، چ خووڕەوشتێك بچینی، ئەو کەسایەتییە دەدوریتەوە، چ کەسایەتییەکیش بچینی، ئەو چارەنووسە دەدوریتەوە". گەوهەری هەرکەسێك، کەسایەتییەکەیەتی، با کەسایەتی تۆش نموونەیی و پتەو و بێ کرێتی بێت. مەڵی هەموو شتێکم پێ دەکرێت گەر بە پیداگری بێت، حەق بێژ بە، وشەکان ژیرانە هەڵسەنگێنە، بێفیز و ڕەوان بێژ و ئاشتیخواز بە.

بیرۆکەی سەت

یاسای زاڵببونی گەردوون

یاسای زاڵبوونی سروشتت لە بیربێت کە گەشبینی بەسەر ڕەشبینی زاڵدەبێت.

بیرۆکەی سەت و یەک
دڵخۆشبە بەوەی هەتە

گێڵی نیعمەتێکە خودا بە هەموو کەسی نەداوە[١٦]. دەبێت سنور بۆ چاوچنۆکی و هەوەسە ماددییەکان دابنرێت، تاکوو خۆشبەختی و ئۆقرە و دانبەخۆداگرتنێکی هەتا هەتایی بەدەستبێنیت. دڵخۆشبە بەوەی هەتە. ئایا بەڕاستی تۆ پێویستیت بەو هەموو سەروەت و سامانە هەیە؟ دەکرێت هەرکەسێك ڕەزامەندبێت، وەك هەرکەسێک بە کە ئارامگر و بوێر و هۆشیارە بە ئیشی ڕۆژانە و حەز و ئارەزووی پاك و بێگەردە.

بیرۆکەی سەت و دوو
هەموو ڕۆژێک کەسیکی نوێ بناسە

هەموو ڕۆژێك هاوڕێیەتی و ئاشنایەتی لەگەڵ کەسێکی نوێ پەیدابکە، لیستی ئەو پەیوەندییە نوێیانەی لەبەر دەستتدانە بپارێزە، دەوڵەمەندی لە پەیوەندییەکانت، کرۆکی دەوڵەمەندییە لە ژیانێکی پڕ بەرهەم.

---

[١٦] - ئەمەمان لەگەل کوردیبوونەکەی گونجاندووە، چونکە پەندەکە دەڵێت: ئەقڵێکی قایل و ڕازی، لە جەژنێکی هەمیشەیدایە. بۆ کوردییەکەی هەمان مانایی دەبەخشی بۆیە ئەمەمان بۆ هەڵبژارد کە لە تێگەیشتنە کوردییەکەی نزیکترە.

بیرۆکەی سەت و سێ
بەسەر ئەقڵت زاڵبە

ئەو پەندە کۆنە هیندییە لەبیرمەکە، کە دەڵێـت: ئەگـەر بەسـەر ئەقڵت زاڵبیت، بەسەر جیهان زاڵدەبیت.

بیرۆکەی سەت و چوار
گرنگی بە دڵشادیت بدە

گرنگی زیاتر بەمانەوەی خۆشبەختی و دڵشادبوون بـدە، نـەوەك بە کۆکردنەوەی کەلوپەلـەکان. گـەرموگوڕی بـۆ ژیـان لـە ڕێگـای چالاکی و گەڕانەکان پەرەدەسێنێت و بە ئەسپایی بەر دەگرێت.

بیرۆکەی سەت و پێنج

سەرخەویک بشکینە

بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی کە دەڵێت فشار شتێکی خراپە. بەڵکوو دەبێتە هۆی یارمەتیدان و کارکردن لە ئاستێکی بەرز لە ڕێگای ئەو دەردراوە کیمیایانەی لە ناو جەستەدا دەڕژێن. ئەوەی زیانی زۆرتری هەیە، شەکەتی و هیلاکی زۆرە، بەتایبەتتر لە نەبوونی پشوو وەرگرتن. کاتەکانی فشار دەبێت بە باشی هاوسەنگیان ڕابگیرێت لەگەڵ کاتەکانی پشوو وەرگرتن و کاتەکانی بێ ئیشی، تاکوو لە تەندروستییەکی باش و باشترین بارودۆخ دا بین. زۆر لە سەرکردە مەزنەکانی ئەم سەردەمە ئەرکێکی زۆریان لەسەر شانە، ڕووبەڕوی بارگرانییەکی زۆری ئەرکەکانیان لە فەرمانگەکەیان بونەتەوە، بەڵام سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە، لە ڕێگای بڕەودان بە ستراتیژی ڕاگرتنی تای تەرازوو و هاوسەنگی نێوان کاتە سەختەکان و کاتەکانی بۆژانەوە و بێدەنگی.

سەرۆك کەنەدی زۆرجار لە کۆشکی سپی سەرەخەوێکی دەشکاند. وینیستۆن چەرچل هەمان کاری دەکرد، هەموو دوای نیوەڕۆیەك کاتژمێرێك دەخەوت تاکوو چوست و چالاك و بە ئاگا و هۆشیار بێت. نەك تەنیا بۆ ئارامی جەستە گرنگە بۆ ئەوەی تەندروستییەکی نموونەیی بپارێزین، بەڵکوو دەبێت ئەم

خەسڵەتە لەگەڵ ئارامی هزریش بگونجێنین. زۆرجار خەڵك وا مەزندە دەکەن ڕاهێنانی قورس و خۆراکی بەسوود و کارە چێژبەخشەکان دەرمانی هەموو دەردانن. ئەو هەولانە دەبێت لەگەڵ بیرکردنەوەی ئەرێنی و ئاسوودەیی ویژدان بۆ خۆشبەختی ڕاستەقینە و تەمەندرێژی یەکانگیربن.

بیرۆکەی سەت و شەش

گرنگی بە ئارەزووەکانت بدە

بیکە بە خوو بە درێژای ڕۆژ پشووی وەربگریت. بەیانیان بۆ ماوەی پێنج خولەك سەردانی دوورگەی بەرمۆدا بکە. دوای نیوەڕۆیان، بەر لەوەی سەر هەڵبگری و بەرەو ماڵەوە هەنگاو بنێی لە کۆتایی ڕۆژێکی پڕ مەشەقەت و پڕ بەرهەم وێنای مەڵەکردن لە دەریای ناوەڕاست بکە، یان خلیسکانێی سەر بەفر لە دامێنەکانی چیای ئەڵپ. ئەمە کارانە بۆ ماوەی دوو مانگ بکە. ماوەی پشووەکان لە خشتەی کاری ڕۆژانە جێگیر بکە، هەروەك چۆن کۆبونەوە و ئەرکە گرنگەکان ڕێکدەخەیت. دەرئەنجامەکان زۆر گەورە دەردەکەون.

بیرۆکەی بیست و حەفت
خۆت سەرقاڵی کارەکەت بکە

گۆڕانکاری وەك پشوو وەرگرتن سـوود بەخشـە، جا ئەگـەر ئـەو گۆڕانکارییە سـەرەکی بێـت وەك دامەزرانـدن، یـان لاوەکـی بێـت وەك ئەوەی کە لە دوای خۆشـی وەرگرتنـدا دەگـەڕێیت، ئـەوەش تەواوی سەرنجت بۆ ماوەی کاتژمێرێـك حەفتـەی سـێ جـار داگیـر دەکـات. گۆڕانکـاری لــە ڕۆتــین و بیرکردنــەوەکانت زۆر ســوود بەخشە. لە هـەڵبژاردنی هـەر کارێـك هەوڵبـدە، ئـەو کـارە تـەواو سەرقاڵت بکات و هەموو سەرنجەکانت بۆخۆی ڕابکێشـێت تـاکوو دووربکەیتەوە لە کـاری ڕۆتینـی و ئاسـایی، کـە بـۆ ژیـانی ڕۆژانـە گرنگ و پڕ بایەخبن. زۆربەی کەسانی کارگێڕی و بەڕێوەبـەرەکان خۆیان بە کاری هونەری بەرگری سەرقاڵ دەکـەن تـەنیا بـۆ ئـەم هۆکارە. ئەگەر مێشك بۆ تەنیا چرکە ساتێکیش دووربکەوێتـەوە، ئەوەنــدە نابــات وانەیــەکی ســەخت فێردەبێــت. ئــازار چەشــتن پاڵنەرێکی بەهێزە، هەمیشەش بەم شێوەیە دەمێنێتەوە.

بیرۆکەی سەت و هەشت

پەیڕەوی ئەو دە بنەمایەی خۆشبەختی بکە

١-خۆت تێکەڵ بکە بە ژیانێکی بەرهەمهێن و کاریگەر و چالاك.
٢-لە هەر خولەکێکی هەر ڕۆژێك خۆت بە چالاکییە مانا بەخشەکان سەرقاڵ بکە.
٣- لە ژیان بڕەو بە ستایلێکی بەرنامەدار و نەخشەکێشرا و پلاندانراو بدە، تا بکرێت با کەمترین پاشاگەردانیی هەبێت.
٤- نەخشە بۆ ئامانجی واقعی بکێشە، لەگەڵ ئەوەش با جێ پەنجەکانت بە کاریگەری بمێننەوە.
٥- بە ئەرێنی بیربکەوە.
٦- ببیرۆکەی نەرێنی وەرمەگرە.
٧- خۆت دووربگرە لە نیگەرانییە ناپێویستییەکانی بابەتە هیچ و کەم بایەخەکان.
٨- کاتێك تەرخان بکە بۆ خۆشگوزەرانی.
٩- کەسایەتییەکی گەرم و گوڕ بنیات بنێ، لە خۆشەویستی ڕاستەقینەی خەڵك سەرچاوەی گرتبێت.
١٠- بیکە بە خوو و خدا زیاتر ببەخشی لەوەی وەریدەگریت.
١١- فێربە بۆ ئێستا بژیت، ڕابردوو تەنیا ئاوی ڕۆیشتووی ژیانە.

بیرۆکەی سەت و نۆ
بێ فیزبە

هەوڵدە بێ فیزبیت و ژیانێکی سادە بژیت.

بیرۆکەی سەت و دە
لە چەمکە جیهانییەکان چێژ وەرگرە

پەرتوکی "مێژووی زانیاری" لە نووسینی چارلز ڤان دۆرێن، ئەو پەرتوکە باسی مێژووی بیرۆکە و چەمکە جیهانییەکان دەکات. ئەو پەرتوکە بەدەستبێنە، بیخوێنەوە، چێژی لێوەرگرە.

بیرۆکەی سەت و یازدە
هونەرەی بە سەرکردەبوون

کتێبی "هونەری سەرکردایەتی" لە نووسینی ویلیام کۆهین بخوێنەوە، ئەو کتێبە هەم هەوێنبەخش و هەم کردارییە.

بیرۆکەی سەت و دوازدە

پەرە بە ئاکارە بەرزەکانی کاریزمایی بدە.

ئەوانەی خوارەوە دە ئاکاری بەرزی سەرکردەیەکی کاریزمان:

١-پابەندبە بەو کارانەی دەیکەیت.

٢-وەك براوە دەرکەوە، هەروەك براوەکیش خۆت بنووێنە.

٣- با خەون و دیدگاکانت بە قەد بەرزی و فراوانی ئاسمان بن.

٤- هەنگاوی تۆکمە بەرەو لای ئامانجەکانت بنێ.

٥- لە هەرکارێك دەیکەیت خۆت باش ئامادە بکـە و کۆششـێکی سەختی بۆ بکە.

٦- هێزی جادوو لە خوڵگەی خۆت بنیات بنێ.

٧- گرنگی بە کەسانی تر بدە، ڕووخۆشبە لەگەڵیان.

٨- با گیانی تیتاڵ و قۆشمە و قسە خۆشیت بەهێزبێت.

٩- ناسراوبە بە بەهێزی کەسایەتیت.

١٠- کەڵك لە فشـار وەرگـرە، کە جـۆن کەنـەدی دەڵێـت: نیـوەی هەنگاوی بە پـێچ و پـەنا لـە نێـوان ئیـدارەدانێکی مـام ناوەنـد و سەرکردایەتییەکی حەقیقی سوود وەرگرتنە لە فشار.

بیرۆکەی سەت و سێزدە

لێهاتوو و دادپەروەر بە

لە کار و خۆشەویستی و ژیان، بە لێهاتوویی و دادپەروەریی ڕۆڵ ببینە.

بیرۆکەی سەت و چواردە

قسە بەکەس مەبڕە

کاتێـك گوێـدەگریت قسـەمەکە، قسـە پـێ بـڕین یەکێکـە لـە بێئابڕووترین ئاکار. بەو پەڕی هۆشـیاری و سـەرنجەوە گـوێبگرە، سەرسام دەبیت بە ڕادەی فێربوون و ڕێژەی زۆری کەسـەی داوای ڕاوێژکاریت لێدەکەن.

بیرۆکە سەت و پانزدە

کە تووڕەدەبیت

دیـقەت لە ئەرسـتۆ بـدە کە پێـت دەڵێـت: هـەموو کەسـێك تورەدەبێت ئەمە کارێکی ئەستەم نییە، بەڵام تورەبـوون لەگـەڵ کەسـێکی شایسـتە، تـا ڕادەیـەکی ڕاسـت، لـە کـاتێکی گونجـاو، هـەروەها بـۆ مەبەسـتێکی گونجـاو و بـە شـێوازێکی ڕاسـتەقینە. ئەمە لە توانا و هێزی هەموو کەس دانییە، کارێکی ئاسان نییە.

بیرۆکەی سەت و شازدە

زانیاری هێزە

ئەوانەی سەرکەوتنێکی گەورەیان تۆمارکردوە، مەرج نییە لە کەسانی تر کارامەتر و بەهرەدارتر و زرنگتر بن. ئەوەی جیایان دەکاتەوە گرۆتین و تینویەتییانە بۆ زانیاری. چەند بزانیت، ئەوەندەش بەدەست دێنیت. سەرکردە مەزنەکان شێوازی هونەری بەکاردێنن، بۆ ئەوەی بگەنە لوتکەی چیاکە. ژیانی سەرکردە گەورەکانی جیهان بخوێنەوە، وانە لە ڕەوشت و ئاکار و فەلسەفەکانیان وەربگرە. گرنگی بە دارشتنی ڕاهێنانی دەست و بردی و ئازاییت بدە.

بیرۆکەی سەت و حەفدە
ئەوەی گرنگە هەڵیبژێرە

وەڵامی هەموو پرسیارەکانت بوونەتە کتێب و لە چاپدراوون. چۆن دەست دەکەیت بە بەرەوپێشبردنت وەك وتاربێژێك، چۆن پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی تر بەرەو پێش دەبەیت، چۆن لەش و لاریێکی ڕێك و یادەوەرییەکی تیژتر بەرجەستە دەکەیت. هەموو لایەنەکانی گەشەپێدانی مرۆیی لە پەرتوکەکان باس کراون. بۆ ئەوەی تەواوی تواناکانت بەردەست بکەیت، دەبێت ڕۆژانە پەرتوك بخوێنیتەوە. تیشك بخەرە سەر ئامانجەکانت، تەنیا ئەو بابەتانە بخوێنەوە، کە دەبنە پاشەکەوتێك بۆت، هەوڵمەدە هەموو شتێك بخوێنیتەوە، چونکە تۆ سەرقاڵی و کاری دیکەت لەبەردەستە. ئەوەی گرنگە هەڵیبژێرە، ئەوەی هیچ بەهایەکیشی نییە پەراوێزی بخە. با دەستپێکی هەموو ڕۆژێکت بە خوێندنەوەی ڕۆژنامەیەکی گشتگیر دەست پێ بکات، بۆئەوەی کورتەی هەموو ڕووداوە گرنگەکانی ڕۆژەکە ئاگاداربیت، دڵنیاش بەرەوە خوێندنەوەکانت فراوان و گشتگیربن، بۆ نموونە، لەوانەیە حەز بە خوێندنەوەی بابەتی مێژوویی، بازرگانی، فەلسەفەی ڕۆژهەڵاتی، بابەتی تەندروستی گشتی....هتد بکەیت.

پاشان سەردانی پەرتوکخانە بکە، بیکە بە خوو و خدە زوو زوو سەردانی ئەو شوێنە بکەیت.

بابەتە کلاسیکییەکان بخوێنەوە، هەر لە هێمنگوایەوە بگرە تا کوو برام ستۆکەر. کتێبی مێژوویی لەگەڵ هەموو وانەکانی تایبەت بە ژیان بخوێنەوە، هەروەها کتێبە بایلۆجییەکان بخوێنەوە بە مەبەستی پەیداکردنی دید و تێڕوانینی نوێ. سەیری ژێر ناونیشانی "سەرکەوتن" بکە، لە پەرتوکخانە، سەرسام دەبیت لەو ئەدەبیاتەی بەرچاوت دەکەوێت. چیرۆکی هەوێنبەخشی ئەو کەسانەت بەرچاو دەکەوێت، کە گەورە و حۆڕاگرن لە ڕووی نەهامەتییەکان، ستراتیژی بۆ بەرەو پێش بردنی جەستە و هزر و ڕۆح، هەروەها ئەو تێکستانەی بۆ کەڵک وەرگرتن لەو هێزە بێ سنورەی سەرکەوتن کە بە دڵنیای لە ناو ناخی ئێمە هەیە. تینوێتیت لە پەرتوکانە بشکێنە، تێر لێیان بخۆرەوە، خۆت لە نێویاندا نغرۆ بکە، بەردەوام بیان خوێنەوە، جا ئەگەر هەموو ڕۆژێك لە نێو پاس بێت، یان بەرلەوەی بچیتە نێو جێگا. دەرگات بۆ ئەو پەرتوکانە والابکە تا تێر چێژت بکەن و هانی زیاترت بدەن.

بیرۆکەی سەت و هەژدە

خوانی خێزانی

خۆت ڕابێنە لە ئامادەبوون لە گردبونەوەکان و خوانی خێزانی نانخواردنی ژەمی بەیانیان. یاخود ژەمە خواردنێکی زوو لەگەڵ هاوڕێکەت یان هاوپیشەکەت، تا بڵێی چێژ بەخشە بۆ دەستپێکی ڕۆژەکە، بەمجۆرە دەست بە پەیوەندییەکانت دەگریت، لە ڕۆژێکی سەرقاڵدا.

بیرۆکەی سەت و نۆزدە

دڵنیابەوە لە خۆرەتاو

ئەگەر لە ئەپارتمان دەژیت، دڵنیا بەرەوە ڕوو لەخۆرەتاوبیت، هەروەها بزانە مەلەوانگەش لە باڵاخانەکە هەیە. هەبوونی مەلەوانگە زۆر گرنگە، چونکە دەرفەتێکە بۆ ڕاهێنان هەتاکوو ئەگەر زۆریش سەرقاڵ بیت. هیچ شتێك وەك مەلەوانگە ئارامبەخش نییە، دوای ڕۆژێکی دوورو و درێژ و پڕ بەرهەم. هەست بە ئاسوودەیەکی زۆر دەکەیت، وەك منداڵیش خەو دەتباتەوە و دەخەویت.

بیرۆکەی سەت و بیست

هەڵسوکەوتی گونجاو

ئەرستۆ بەم چەشنە دەئاخیوێت "گـەورەیی و مـەزنی هونەرێکـە لــەڕێگای ڕاهێنــان و خۆگونجانــدن بــە دەســت دێــت، ئێمــە هەڵسوکەوت ناکەین بەشێوەیەکی گونجاو، چونکـە ئێمـە گـەورە و جیـاوازین، بـەڵکوو ئـەو ئاکارانـە بوونیـان هەیـە کـە ئێمـە بەشێوەیەکی گونجاو هەڵسوکەوتمان کردوە. ئێمە ئەو کەسەین کە بە بەردەوامی کارێك دەکـەین" گـەورەیی و مـەزنیی، کـردە و هەڵسوکەوت نییە، بەڵکوو خووە.

بیرۆکەی سەت و بیست و یەک

ڕوانین

" ئەمڕۆ قوتابی دوێنێیە." بێنجامین فڕانکلین

بیرۆکەی سەت و بیست و دوو

لە نێوان دوو ڕێگا یەکیان هەڵبژێرە

ئەگەر کەوتییە نێوان دوو ڕێگا، سەرکێشترینیان هەڵبژێرە. تێپەڕبوون بە ڕێگای پڕ ترس و سەرکێشییەکان ئاکامی جیاواز و شاهانەی دەبێت.

بیرۆکەی سەت و بیست و سێ

لە ژاوەژاو دووربکەوە

هەموو ڕۆژێك هەوڵبدە بۆ چەند کاتژمێرێك لە ژاوەژاوو و قەرەباڵغی دووربکەویتەوە، چەند کاتژمێرێکی کەم تەرخان بکە بۆ تێڕامان و خوێندنەوە و پشوو وەرگرتن.

بیرۆکەی سەت و بیست و چوار

ئەوەی دەتەوێت بەدەستی دێنیت

هەرکەسێکی سەر ئەم زەوییە چی بەدەستهێنابێت، تۆش دەتوانی بەدەستی بێنیت، ئەگەر بەهەمان بیرکردنەوە و مکوڕبوون و ئاراستەی کارکردن هەنگاوبنێیت. بیرۆکەی سنوردار و وێنەی هزری لاواز دەبێت دووربخرێنەوە. سەرنجەکان پێویستە لەسەر بەدەستهێنانی ئامانجە گرنگەکان بن.

بیرۆکەی سەت و بیست و پێنج

دەقی شیعری ئەزبەر بکە

خـۆت ڕابێنـە لەسـەر ئەزبـەرکردنی شـیعری جـوان، نـەك تـەنیا لەبەرئەوەی سەرچاوەیەکی گەورەی خۆشی وەرگرتنە، بەڵکوو لـە ڕێگـای بەرەوپێشـبردنی یـادەوەری و تێڕامـان و توانـای جـووڵەی هزری، ئاستی ژیری بۆ قۆناغێکی تر بەرزدەکاتەوە.

بیرۆکەی سەت و بیست و شەش

گفتوگۆت بەزەبر بێت

با وشەکانت نەرمونیان بن، گفتوگۆشت بە زەبر بێت.

بیرۆکەی سەت و بیست و حەفت

بەهەند وەرنەگرتنی نسکۆکەکان

نیگەرانییەکان بڕەوێنەوە لە ڕێگای ڕوانگەکانت لەسەر شتەکان و بەهەند وەرنەگرتنی نسکۆکەکان. ئەم وتە بۆ خۆت دووبارە بکرەوە "ئەمە زوو تێ دەپەڕدەبێت" پاشان لەسەر پارچە کاغەزێك نیگەرانییەکانی مێشکت بنووسەوە، کاتێکی دیاریکراو تەرخان بکە، بیری لێبکەوە، گرفتەکە دیاربکە، هێلێکی پتەو بۆ هێرشکردن پێکبهێنە. لە ڕێگای بەکارهێنانی ئەم تەکنیکە، وزەی نەرێنی و ڕەفتاری خراپ زوو لە یادەوەریی دەپووکێنەوە و کاڵدەبنەوە.

بیرۆکەی سەت و بیست و هەشت

ئەستێرەیەک بە بدرەشێیتەوە

وەك ئەو جۆرە کەسە بکە، کە میلێك زیاتر دەبڕێت، ئەو کەسەی لە خەڵکی تر زیاتر کاردەکات، ئەو کەسەی ئەرکی زیاتر لە ئەستۆ دەگرێت و بەوپەڕی سەرکەوتن جێبەجێیان دەکات. ئەو کەسەبە هەمیشە گرنگی بەکەسانی تر بدەیت، وا بکە ئەندامانی خێزان هەمیشە هەست بەخۆشی بکەن. وەك شورەی پۆلاین بە، هاوسەنگی لە نێوان کەسایەتی و پیشەیی ڕابگرە. ئەو ئەستێرەبە هەمیشە بۆ سەرسامی کەسانی تر بەدرەوشاوەیی دەمێنێتەوە.

بیرۆکەی سەت و بیست و نۆ

خۆت بە گرنگ بزانە

بنیاتنــەرێکی دڵســۆزی کۆمەڵگابــە. هــاوڕێتی نــوێ دروســتبکە. سەرسام دەبیت بەو گۆڕانکاریانەی پاش چەند ساڵێك لەو خەڵکە دێتە کایەوە و چـۆن دواتـر لـە ژیـان ئامـاژە بچـووك و باشـەکان یارمەتیت دەدەن. لە دونیا خۆت بـە گرنگتـرین کـەس بـزانە، لە بەرامبەر هەموو ئەوانەی لە ڕێچکەی ژیـان ڕووبـەڕووت دەبنـەوە، دڵنیابە لەوەی بەسەرکەوتنێکی مەزن کۆتایی دێت.

بیرۆکەی سەت و سی

ڕۆژێ پێنجار ویستەکانت دووبارە بەوە

کاتێـك لـە شـتێك دەگـەڕێی دەیدۆزیتـەوە. ئەگـەر بـەردەوام پێشبینی سـەرکەوتنێکی جیـاواز بکـەیت، بـە دڵنیـایی بەدەسـتی دێنیت. کەسە ئاست بەرزەکان سەرکەوتن بۆ خۆیان دەخولقێنن. بـە درێـژای ڕۆژ، پێویسـتە ئامانجـەکانت لـە بـەرەی پێشـەوەی مێشـکت دابنێـی. بەلایـەنی کـەم ڕۆژێ پێـنج جـار ویسـتەکانت دووبارەبکـەرەوە، وێنـای ئـەو ئـەرك و کارانـە بکـە کردونـت و بەدەستت هێناون. ئەگەر ئامانجت دەوڵەمەندبوون بێـت، وێنـەی ئەو خانوە بێنە پێش چاوی خۆت لەناوی دەژیت، ئەو ئۆتۆمبێلەی لێی دەخوریـت، چ هەسـتێکت هەیـە، ئەگـەر دەوڵەمەنـدبیت و چ خۆشییەك هەیە ئەگەر ئامانجەکانت لە ژیان بەدیبێنی. بەردەوام حەز و ویستەکانت دووبارە بکەرەوە، تاکوو تەواو دڵنیا دەبیتـەوە لە بەدیهێنانیان و لە کۆتایش هەر وادەبێت.

بیرۆکەی سەت و سی و یەک
تێڕامان لە جیهان و دەورووبەرت بکە

پەرە بەهەستی تێڕامانی جیهان و دەورووبەرت بدە، ببە بە دۆزەرەوە، چێژ لەو شتانە وەربگرە کە کەسانی تر پێی نازانن و درکی پێناکەن. هەڵوەستەیەك بکە بە قووڵی گوێ لە میوزیك و ئاوازی سەر شەقام بگرە. ئەو پەرتوکە کلاسیك و کۆنانە بخوێنەوە، کە باوکت پێیان سەرسام بوو. حەفتەی داهاتوو نەخشە دابڕێژە لە شار دورکەرەوە، بۆ چەند ڕۆژێك سەردانی شوێنێکی دورە پەرێز و سروشتی و پڕ جوانی بکە. لێوردبوونەوە و تێڕامان و وەرزشێکی ڕۆحی بکە، گرنگی بە جەستەو ڕۆح و هزرت بدە، ئەمە کاریگەرییەکی قووڵی لەسەر شێوازی ژیانت دەبێ.

بیرۆکەی سەت و سی و دوو
کارتی پیرۆزبای بۆ خۆشەویستان بنێرە

جار نا جارێك کارتی ڕۆژی لەدایکبوون و پیرۆزبایی و نامە بنێرە، بۆئەوەی بزانن گرنگی بەکەسانی تر دەدەیت و بیرت لە پەیوەندییەکانت کردۆتەوە؟ ئێمە هەموومان سەرقاڵین، بەڵام ئەگەر تەنیا حەفتانە پێنج خولەك تەرخان بکەیت، بۆئەوەی کارتێك، یار بیرهێنانەوەیك بۆ هاورێ یان ئەندامێکی خێزان بنێریت، ئەوە لە کۆتایی ساڵ نزیکەی پەنجا و دوو کارتت ناردوون. ئەمە وەبەرهێنانێکی بچووکە، بۆ ئەو پشکەی سەرکەوتنی تێدا مسۆگەرە.

بیرۆکەی سەت و سی و سێ
ناوی کەسەکانت بیربێت

لەکاتێکدا قسە لەگەڵ خەڵکی دەکەیت، ناویانت لەبیربێت و بەکاریان بێنە، ناوهێنانی مرۆڤەکان، بەدڵنیاییەوە دەنگدانەوەیەکی شیرینی لای ئەوان هەیە.

بیرۆکەی سەت و سی و چوار

سەیری ئاسمانی شین بکە

بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بڕۆ دەرەوە، سەیری ئاسمانی شین بکە، کاتێك لەگەڵ سروشت لەپەیوەندیدا دەبیت، هەستێکی بەهێزت لا دروست دەبێت. لە ئیشوکاری ڕۆژانە دوورکەوە، دوای نیوەڕۆیەك لە شوێنێکی جوان بەسەربەرە. گوزەرێك لەنێو دارستان بکە، لە تەنیشت ڕووبارێکی سازگار دابنیشە. ڕاوی ماسی بکە، بەلەمێك بەکرێ بگرە. دوورکەوتنەوە لە ڕۆتینی ڕۆژانە، هەستێکی تازەت پێ دەبەخشێت و کاتێك دەگەڕێیتەوە هەستێکی خۆشت بۆ دروست دەکات.

بیرۆکەی سەت و سی و پێنج

کاتژمێرەکەت لە دەست مەکە

حەفتانە چەند جارێك، کاتژمێرە دەستییەکەت لەماڵ بەجێ بێڵە، ئێمــە زۆرجــار لــەم کۆمەڵگایــە ملکــەچی کاتژمێرەکــانین، وەك بەڕێوەبەرێکی ڕەق و توندوتیژ کۆنترۆڵی هەموو کاروباری ڕۆژانــە دەکات. ئەوەی دەتەوێت لەو ڕۆژە بیکە، مـاوەی چەنـدت دەوێـت بەردەوامبــە لــە کردنــی ئەم کــارە. کاتێـك لەگـەڵ ئـەو کەســە تایبەتە بەسەربەرە، بێ ئەوەی پەلەبکەی بۆ ژوانــی تـر. چێـژ لـە چرکەســاتەکان وەرگــرە، هــەروەها تــەرکیز بخــەرە ســەر ئــەوەی بەڕاستی گرنگە، نەوەك گرنگی بدەی بــەو کــارە لاوەکیانــەی کــە ئەوەندە نـاهێنن. بـا کاتژمێرەکـەت لەدەسـتدا نـەبێت، هەنـدێك کاتی باش بەدەست بێنە.

بیرۆکەی سەت و سی و شەش

لە کارەکەت ڕووخۆش بە

لە کارەکەت ڕووخۆش بــە، وەك براوەیــەکی گەشــبین دەرکــەوە، بەهایەکی بێپایەن بە هەموو ئـەو کـار و کردەوەکانـت ببەخشـە کە دەیکەیت.

بیرۆکەی سەت و سی و حەفت
چۆن بەسەر چارەنووس زاڵ دەبیت

بیرۆکـە وێنـەی هـزری بەرهەمـدێنێت، دوایـی وێنـەی هـزریش هەمیشە خوو و ڕەوشتی ئەقلی بەرهەمدێنێت، هەر لەویشەوە لە کۆتـایی خەسـڵەتی عـەقڵی لـەدایك دەبێـت. ئەگـەر بەسـەر بیرۆکەکانت زاڵبیت، بەسەر ئەقڵت زاڵ دەبیت. ئەگەریش بەسەر ئـەقڵت زاڵبیـت، ئـەوە بەسـەر ژیانـت زاڵ دەبیـت. لـە کۆتایشـدا ئەگـەر بەسـەر ژیانـت زاڵبیـت، ئـەوە بەسـەر چارەنووسـت زاڵ دەبیت.

بیرۆکەی سەت و سی و هەشت

بیرۆکەکانت پێچەوانە بکەوە

درك بـە بـەهێزی و گـەورەیی بیرۆکـەی پێچەوانـە بکـە. ئـەم تەکنیکە سادەیە بریتییە لـە ئـاڵوگۆڕکردنی بیرۆکـەی نـەرێنی و ڕەشبینی بە بیرۆکەی ئـەرێنی و گەشـبینی، هـەرکاتێك بیرۆکـەی نـەرێنی سـەرنجەکانت دووردەخاتـەوە. بـۆ نموونـە ئێوارەیـەکی ڕۆژی یەکشـەممە بیردەکەیتـەوە و دەڵێیـت "خۆزگـە بـەیانی نەگەڕابامەوە کار دوای ئەو هەموو پشوو و خۆشی وەرگرتنە لـە کۆتـایی حەفتـە" ڕاسـتەوخۆ ئـەم بیرکردنـەوە نـەیارە، بـە بیرکردنەوەیکی پێچەوانە ئاڵوگۆڕبکە. بۆ نموونە لە جیاتی ئەوە، دەتـوانی بیربکەیـەوە و بڵێیـت "پەرۆشـم تـاکوو دەگەڕێمـەوە سـەرکار لــە فەرمانگــە، ئاگــاداری بەرەوپێشــچوونی پــڕۆژە و دەسـتکەوتەکان بـم." پاشـان بیربکـەوە، چەنـد خۆشـبەختی، کـە کـارت هەیـە و دەتـوانی بـە هـەوڵ و تەقـەڵای خـۆت کـار و بەرهەمەکانت بەرەوپێش ببەیت. خەسلەتە باشـەکانی کارەکـەت بژمێرە، بـەردەوامیش دوبارەیـان بکـەرەوە. ئەوەنـدە نابـات ئـەو شـێوازە لـە بیرکردنـەوە دەشـکێت و لـە ناودەچێـت، بـە حـەز و گەشبینییەوە لە حەفتەی ئایندە دەڕوانیت.

بیرۆکەی سەت و سی و نۆ
خۆت هەڵبسەنگێنە

خوو بە خۆ هەڵسەنگاندن بگرە. بێنجامین فرانکلین دەڵێت ئەمە گرنگترین ستراتیژییە بۆ کاریگەری مرۆیی. هەموو شەوێك: بەر لەخەوتن، بۆ ماوەی دە خولەك خۆت هەڵبسەنگێنە. بیر لەو کارە چاکانە بکەرەوە لەو ڕۆژە کردونت، هەروەها ئەو کارا خراپانەی کە لەوانەبوو بیکەیت، یان ئەوانەی کە پێویست دەکات گۆڕانکاری تێدا بکەیت بەمەبەستی گەشەکردن و پێشکەوتن. کەسە سەرکەوتووەکان زیاتر لە کەسانی تر بیردەکەنەوە. خود هەڵسەنگاندنی ڕۆژانە، ئاکارە خراپەکان ڕیشەکێش دەکات (وەك کەمتەرخەمی و پڕوپاگەندە و هەڕەشە و سوکایەتی پێکردن) بیرکردنەوەش تیژ دەکات. دوای پڕاکتیزەکردنێکی ڕێکخراو، ئاکامەکەی لەکۆتایی دێتە بەردەمت، کاتێك هەڵەکان ڕوو لەکەمی دەکەن و هێزی کەسایەتیش بۆ بەرزترین ئاست هەنگاو دەنێت.

بیرۆکەی سەت و چل

هۆشداری مێشک

کارامــەترین و کاریگــەرترین کــاتژمێری ئاگادارکرانــەوە لــە نــاو مێشکی مرۆڤ هەیە. ئگەر باوەڕ بەمە ناکەیت، ئـەو هەنگاوانـەی خوارەوە بگرە بەر:

١-دە خولــەك پــێش خــەوتن لەســەر کورســییەکی ئاســوودە پشووبدە.

٢-چاوەکانــت دابخــە، بــە هێمنــی دەســتەکانت بخــەرە ســەر ئەژنۆکانت.

٣-بۆچەنــد خولــەکێك بــە قــووڵی هەناســە هــەڵمژە (هەناســە هەڵمژە، هەتا ژماردنی پێنج، هەناسەت ڕابگرە هـەتا ژمـاردنی دە، بە تەواوی هەناسە بدەوە).

٤-بەلایەنی کەم تا بیســت جـار، ئـەم فەرمانـە بۆخـۆت دووبـارە بکەرەوە: "لە کاتی ویستراو بەئاگادێم، هەسـت بـە نوێبونـەوە و وریایی و خوێنگەرمی دەکەم"

٥-پاشـان لـەماوەی چەنـد چرکەیـەك وێنـای خـۆت بکـە لـەکاتی ویســتراو ڕابــوون (چەنــد وێنــە هزرییەکــە چڕتربێــت، ئەوەنــدە باشترە) هەروەها خەیاڵبکـە چەنـد هەسـت بـە مـەزنی دەکـەیت، ئەوەندەی پێناچێت پاش ڕاهێنانێکی کەم یان ڕاستەوخۆ لە سـات و وەختی ویستراو بەئاگادێیت.

بیرۆکەی سەت و چل و یەک
بۆچی خەون بە شتانێکی نەبوو دەبینین!

جۆرج بێرنادشۆ دەڵێت، "هەندێك کەس شتەکان وەك چۆن هەن ئاوا دەبینن و دەپرسن، بۆچی خەون بەو شتانەوە دەبینم و کە هەرگیز نەبوون؟ منیش دەپرسم، بۆچی نا؟"

بیرۆکەی سەت و چل و دوو
ڕێگە گرنگەکتنی لێبورد

ئەو ستراتیژیانەی خوارەوە بۆ بەرەوپێشبردنی ئارامکردنەوەی لێوردبونەوە و تێڕامان بەکاربێنە:

١- لێوردبوونەوە و تێڕامان هەموو ڕۆژێك لە هەمان کات و لە هەمان شوێن تاکوو هەرکاتێك پێ دەنێیتە ئەو شوێنە ئارامە ئەقڵ ڕابێت لەسەر چوونە ژوورەوەی دۆخی ئارامبەخشی ویستراو.

٢-گومان لەوەدا نییە سەرەتای هەر بەیانییەك بەهێزترین کاتە بۆ لێوردبوونەوە و تێڕامان. شارەزایانی یۆگا لە هیندستان لەو باوەڕەدان کاتەکانی پێش خۆرهەڵهاتن تاڕادەیەکی بەرچاو تایبەتمەندییەکی جادوویی هەیە.

٣-پێش دەستپێکردن فەرمان بە ئەقڵ بکە بێدەنگ بێت، لە ڕێگای دووپاتکردنەوەی ئەو ڕستەیە "ئێستا سەرنج دەدەم دۆخەکە تاڕادەیەکی زۆر ئارام دەبێت."

٤-ئەگەر بیرۆکەکان هاتنە ژوورەوە، بە زۆری مەیانخەرە دەرەوە، بەڵکوو لێیان گەڕێ وەك هەورەکان ڕێگا بۆ ئاسمانی شین و بێگەرد چۆڵ بکەن. وا مەزەندە و وێنا بکە، ئەقڵ وەك دەریایەکی مەنگ وایە هەتا هیچ شەپۆڵ و جووڵەیەکیشی نییە.

٥- لە سەرەتا بۆ ماوەی پێنج خولەك دابنیشە، پاشان لەهەر دانیشتنێك کاتەکە زیاد بکە. دوای مانگێك و دووان هیچ بیرۆکەیەکی خێرا نات پچڕێنێت، گومان لەوەدانییە هەست بە ئارامییەك دەکەیت هەرگیز هەستت پێنەکردوە.

بیرۆکەیسەت و چل و سێ

هاوڕێی تازە بگرە

هاوڕێیەتی مەزن دروستبکە و برەوی پێ بدە چونکە ئەو جۆرە پەیوەندییانە سەیرووەرەتێکی حەتمین بۆ پاراستن و دەستگرتنی ژیانێکی تەندروست و سەرکەوتوو. ڕۆژانە چەند کاتێکی کەم تەرخان بکە بۆ نووسینی نامەیەکی گەرموگوڕ و هیوا خوازراو بۆ هاوڕێییەکی کۆن، یان پەیوەندیکردن بە هاوڕێیەك کە ماوەیەکە ئاگاداری نیت. هەست و سۆزو دڵسۆزی بۆ هەموو هاوڕێکانت دەرببڕە، چاوەڕوانی ئەنجامەکانی بکە. لە ڕێگای بوون بە هاوڕێیەکی دڵسۆز و باش، گرنگی بە هاوڕێیەتی درێژخایەن بدە. هەروەها گرنگی بە دروستکردنی هاوڕێی نوێ بدە، جا گرنگ نییە چەند هاوڕێت دەبێت. ئەمە یەکێکە لە گەورەترین خۆشییەکانی ژیان، کە زۆرێك لە ئێمە بیری دەکەین.

بیرۆکەی سەت و چل و چوار

گوێ لە ئاوازی خۆش بگرە

پاش ڕۆژێکی پڕ لە ئەرك و پڕ بەرهەم، گوێ لە ئـاوازی (Kind Of Blue-کایند ئۆڤ بلو)ی (Miles Davis-مایلز داڤیز) بگـرە، کۆمەڵە ئـاوازێکی نـاوازە و ئـارام بەخشـە، ئـەم جـۆرە مۆسـیقا و ئاوازە جێگای خۆی لە نێو ڕۆحدا دەکاتەوە.

بیرۆکەی سەت و چڵ و پێنج

ئاو بخۆرەوە و خۆراک کەم بکەوە

لە ڕێگای خواردنەوەی ئاوێکی زۆر، حەزی خواردنت کەم بکەرەوە. خورادنەوەی دە پەرداخ ئاو ڕۆژانە لـە جێـی خۆیـەتی، سیسـتەمی جەستە چـالاك دەکـات، لـەش لـە پیسـییەکان خـاوێن دەکاتـەوە. خـوو بـە خـواردنی شـۆربا و ئـەو خواردنانـەی دەوڵەمەنـدن بـە کاربۆهیدرات بگرە، وەك پەتاتە و پاستە و بـرنج، کـە بـە بڕێکـی کەم لە کالۆریـان تێدایـە، ئەمانـە حـەزی برسـییەتیت زووتـر تێـر دەکەن لە خۆراکە ناتەندروستەکانی تر. تۆ ئەو کەسەیت، کەچی دەخۆیـت، پێویسـتە دڵنیاشـبیت لـەوەی سیسـتەمی حۆراکیـت بەشێوەیەك دابڕێژیت کە وزە زیاد بکات و هزرت ڕۆنتر بکات.

بیرۆکەی سەت و چل و شەش

لە ژوانەکانت لە کاتی دیاریکراو ئامادەبە

بیکە بە خوو لە کاتی دیاریکراو لە ژوانەکانت ئامادەبیت، چونکە بۆ سەرکەوتن گرنگی تایبەتی خۆی هەیە. پابەندبوون لـە کـاتی ژوان ڕەنگدانـەوەی زاڵبـوون و ڕەچـاوکردنی کەسـانی تـرە. بـەبێ بوونی ئەم خووە، پێشکەوتوترین کەسیش، قێزەوەن و هەڕەشـە ئامێز خۆی دەنووێنێت. لە ژوانەکان زوو ئامادە مەبـە، کاتـەکانت هاوسەنگ بکە، ئەگەر زوو ئامادەبووی، پیاسەیەك بکە، پشـووێك بدە بـۆ چەنـد سـاتێك، تـاکوو دڵنیـا و ئەرخـەیان بیـت لـە کـاتی خۆیدا گەیشتووی. ئەگـەر ئـەم ئاکـارە جـوان و دەگمەنـەی ئـەم سـەردەمە لــە نێـو خـۆت بڕوێنتـی، هەمیشـە بـەڕێز و بـەرزەوە پێشوازیت لێ دەکرێت.

بیرۆکەی سەت و چڵ و حەفت

زۆر تەلەفۆن بەکارمەهێنە

تەلــەفۆن ئــامراز و ڕێگایەکــە بــۆ ئاســوودەیی تــۆ، نــەوەك ئاسوودەیی کەسانی تر، کە لە هەوڵدان پەیوەندیت پێوە بکەن. ئەگەر سەرقاڵیت بـە کارێـك یـان هەرشـتێکی تـر، پەیوەندییەکـە وەڵام مـەدەرەوە یـاخود بـا کەسـێکی تـر لـە جیـاتی تـۆ وەڵام بداتەوە، بۆ ئـەوەی لـە کـاتی گونجـاوی خـۆی وەڵامـی بدەیـەوە. مەهێڵە ئەو ڕێگری و پچڕانانە کاتـەکانت بـەفیرۆ بـدەن. زۆربـەی جــار پەیوەندییــە تەلەفۆنییــەکان گرنــگ نــین، کــاتێکی زۆر دەخایــەنن. ئەگــەر ژیــانی کەسـێکی ئەمــەریکی بــە نموونــە وەرگــرین، بــە تێکــڕا دوو ســاڵی بــێ ســوود لــە وەڵامدانــەوەی تەلەفۆنـەکان بەسـەر دەبـات. زۆر کـاری گرنـگ و چێژبـەخش لـە ژیان بوونیان هەیە، تاکوو بیان کەیت. بابەتەکە لێرە ڕێزگرتن و پابەندبوونـە بـەو کاتـە پڕبەهایـەی بـۆ وەدەسـتخستنی ژیـانێکی پڕاوپڕ لە بەرهەم و خۆشی.

بیرۆكەی سەت و چل و هەشت

ڕۆژەكەت بە جوانی دەست پێبكە

ڕۆژەكـەت بــە جـوانی و باشــی دەســت پــێ بكــە. چۆنییــەتی دیـاركردنی دەسـتپێكی ڕۆژەكـەت دەرخـەری شـێوازی ژیـانی ئـەو ڕۆژەتـە. هـەموو بەیانییـەك، بـەر لـەوەی لـە نـاو جێگـای خـەوتن هەڵسیت، نـوێژ و نزاكانـت بكـە، سوپاسگوزار و شـوكرانەبژێـری هەموو ئەو جوانی و كارە ئەرێنیانە و ئـەو دەسـتەكەوتانەی ئـەو ڕۆژە بكە بەدەستی دێنیت. بڕیارێكی وریا و ژیرانـە بـدە، تـا ئـەو ڕۆژ بێتە باشترین ڕۆژی ژیانت و لێوانلێـو بێـت لـە چێژبەخشـی و سەركەوتن و خۆشـی. نهێنـی ژیـانێكی سـەركەوتوو و شـكۆمەند بەندە بە بەسـەربردنی ژیـانی ئـەو ڕۆژە وەك ئـەوە وابێـت كۆتـا ڕۆژی ژیانت بووبێت.

بیرۆکەی سەت و جل و نۆ

موتمانە بە خێزانەکەت بکە

متمانە بە خێزانەکەت بکە، چونکە ئەمە خاڵی وەرچەرخان و بەهێزکردنی پەیوەندییەکانە، هەروەها ڕێگەیەکە بۆ هەنگاوی پێشکەوتنی هەردووکتان. زیاد لەوەش، ئەمە وەرەپێدەرێکی سەرسوڕهێنەرە بۆ هاوبەشیکردن لە کارە گرنگەکان، ئەگینا، گرفتەکان لەگەڵ نزیکترین کەس سەردەردێنن.

بیرۆکەی سەت و پەنجا
ئەو کارە بکە کە لێی دەترسیت

هەر ڕۆژە و تۆزێك کۆششی زیاتر بکە، هەنگاوێك بەرەو پێشەوە بنێت. براوەکان لە یاریگاکانی ژیان خۆیان پاڵنەری تواناکانی ژیانیانن. ئەوە بکە کە لێی دەترسیت، ترس لە مردنیش ناچاریی و بێ قورتاربوونە. براوەکان ئەو کارانە دەکەن، کە ئەو کەسانەی ئاستی ڕۆشەنبیریان نزمە بوێریان نییە بۆیە ئەو کارە ناکەن، هەروەها جگەلەوەش حەزبە بەجێهێنانیان ناکەن. ئەمە هەموو دەربارەی هێز و توانای خودیی و بوێرییە. خاڵە لاوازەکانت دەستنیشان بکە و چارەسەریان بکە. ئەو کارانە بەجێبهێنە، کە بەردەوام فەرامۆشت کردون. نامەیەکی سوپاسگوزاری بنووسە، کە ماوەیەکە بەلاوەی نەچوویت. ڕاهێنان بە ماسولکەکانی خود زاڵبوون بکە، چونکە باری ژیانی ڕۆژانە بە ژیانێکی ڕەزامەندوو و کاریگەر و وزەبەخش ئاوێزان دەکات.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و یەک

گەشبینی لە ناختدا بڕوێنە

هەموو ئەوانەی ڕۆژانێک سەرکەوتووبوون، هیوا و گەشبینیان لە نێو ناخیان ڕواندوە. بەبێ بوونی هیواو گەشبینی، ژیان تام و چێژی هەنگاوەکانی خۆشی و ناخۆشی لەدەست دەدەیت. ئەمە داب و نەریتی بنچینەیی ژیانە.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و دوو

لیستێک لە ژوورەکەت هەڵواسە

لە ئەمڕۆوە حەوت خوو و ڕەوشتی ئەو کەسەی پێی سەرسامیت لە لیستێك بنووسە، لە ژووری نوستنەکەتی هەڵواسە. هەموو بەیانییەك سەیری یەکێك لە ئاکارە جوانەکانی بکە، هەوڵدە لە ژیانی ڕۆژانەت پەیڕەوی بکەیت. دوای حەفتەیەك جیاوازییەکی بچووك لە ژیانی خۆت بەدی دەکەیت. پاش مانگێك هەموو ئەو خەسڵەتانە لە تۆ بەرجەستە دەبن، دوای دوو مانگیش دەبیتە خاوەن ئەو ئاکارانە.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و سێ
ئاشنایەتیت لەگەڵ خەڵک پەیدا بکە

هەرچەندی ئاشنابیت لەگەڵ خەڵکی ئەوەندەش ئاکار و خوو و ڕەوشتی جوان بەرجەستە دەکەیت، چونکە مرۆڤەکان بە جیاوازی بیردەکەنەوە. ئەوەی پێویستە بیری لێ بکەیتەوە کەسایەتی خۆتە. بەتەواوی بەسەر ئەمە زاڵ دەبیت، هەر ئەوەشە پێویستە گەشەی پێ بدەیت و کاری لەسەر بکەیت، بەرەوپێشی بەریت. ئەو کات کەسایەتییەکی بەهێز و پتەو لە تۆ نما دەکات، ئیتر گەشبینی سەری هەڵدێنێت. گرنگ نییە خەڵکی چۆن بیر لە تۆ دەکەنەوە، ئەوەی پێت گونجاوە ئەوە بکە و ئەو ژیانەی پێت ڕاستە بەپێی بنەماکانی خۆت بیبەسەر.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و چوار
ئەوەی لە ناخت دایە بیپرژێنە

وەك پرتەقاڵ بە، تەنیا ئەوەی لە ناخت دایە بپرژێنە. ئەگەر ئەقڵ و هزرت پڕ لە ئارامی و گەشبینی و بوێریی هێز و میهرەبانی و بەزەیی بکەیت، کاتێك فشار دەخەنە سەرت تەنیا ئەوەی لە ناخت دایە دەپڕژێتە دەرەوە.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و پێنج

ژیان وچانێکی کورتە

وەسفی ژیانمان کراوە کە بریتییە لە وچانی ژیانێکی نەمریی و هەتایی. ئێمە تەنیا خاڵێکی بچووکی سەر شانۆی گەردوونین. کاتێك ئەم جیهانە بە جێدەهێڵین هیچ شتێك لەگەڵ خۆمان نابەین، کەواتە بوونمان بریتییە لە بەخشین و خزمەتکردنی کەسانی دیکە. ئەوە بخەرە مێشکتەوە، کاتێك هەموو بەیانییەکی زوو لەخەو هەڵدەستی ئەم دروشمە پاتەبکەوە "ئەمڕۆ من خزمەتی خەڵکی دەکەم، ئەمڕۆ گرنگی بە کەسانی تر دەدەم، ئەمڕۆ من لەگەڵ خەڵکی بەخشندە دەبم" ئەمجۆرە ژیانە دەرئەنجامی مەزنی دەبێت، ئەگەر مەبەستت بەرژەوەندی خەڵکی بێت، نەوەك سوود و قازانجی تایبەتی خۆت.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و شەش
لە شێونی کارکردنت داهێنەربە

لە شوێنی کارکردن وەك داهێنەرێکی جیهانی ناوبانـگ دەربکـە. خاوەن بیرۆکەی مەزن و خەونی بوێر بە. ماوەیـەك دابنیشـە بیـر لـە حەفتـەی ئایـنـدە بکـەوە، دە پێشـنیار بـۆ چـاکترکردنی کـارە هەنووکەییـــەکان و پێشخســـتنی شـــوێنی کـــار بـــدە دەســـت سەرپەرشـــتیارەکەت. ببـــە بـــە تاکێـــك، هەمیشـــە ئـــاڵوودەی ڕووبەڕووبونـــەوەی ئاســـتەنگەکان بیـــت، بـــە گـــەرموگوڕی و بە پەرۆشیەوە لە ئەستۆیان بگرێت.

بیرۆکەی سەت و پەنجاو حەفت
پێبکەنە

فێربە لەگەڵ خۆت پێبکەنی.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و هەشت
جیهان باشتر بە جێبهێڵە

ببە بە ئامرازێکی خزمەتگەیاندن، جیهان باشتر جێبهێڵە لـەوەی یەکەمجار چاوت لێی هەڵێناوە.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و نۆ

خۆت لە وشەی (من) دوور بگرە

هەوڵ بدە ڕۆژێکی تەواو بەسەر ببەیت بۆ ئەوەی بڵێی "من" سەرنج بخەرە سەر خەڵکی دیکە. گوێ لە کەسانیتر بگرە، بەمجۆرە شت گەلێکی نوێ و ناوازە فێردەبیت، هاوڕێی تازە بەدەست دێنیت.

بیرۆکەی سەت و شەست

پرسیارەکان ڕاستەخۆ وەڵام بدەوە

ڕۆژێك لە ژیانت دیاری بکە، تەواوی ڕۆژەکە بە ئارامی بگوزەرێنە، جگەلە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، ڕاستەوخۆ وەڵام بدەوە، بۆ ئەوەی گفتوگۆی درێژ و زێدەڕۆ درێژەی بکێشێت. زۆرجار لەسەر ئەو بابەتانە دەدوێین و دووبارەی دەکەینەوە. ئەم ڕاهێنانە ڕۆژهەڵاتییە کۆنە نەك تەنیا هێزی ئیرادە پتەو دەکات، بەڵکوو پەرە بە وردبینیی و ڕوونی و پاراویی زمان دەدات، ئەمەش پایەکی گرنگە بۆ پەیوەندییەکی قووڵ.

بیرۆکەی سەت و شەست و یەک

ئەو کارە بکە کە حەز بە کردنی ناکەیت

هەموو ڕۆژێك دوو کاربکە، کە حەز لە کردنیان ناکـەیت، شـیمانە نووسینەوەی ڕاپۆرتێك بێـت، یـان بۆیـەکردن و ڕەونەقکردنـەوەی پێڵاوەکانت. گرنگ نییە کارەکە چەند بچووك بێت، گرنگ ئەوەیە کردارەکە بکەیت. ئەوەندەی پێناچێت، ئـەو کـارە لاوەکییـە خـۆی بـە خراپـی نانوێنێـت. ئاسـتی توانـا مرۆییـەکانت بەرزدەبنـەوە، بەرهەمەکانیشت زیاددەکەن. هەوڵیکردنی ئەو کارە بدە، چونکـە ئەمە تەکنیکێکی کۆنە بۆ بونیاتنانی هێزی کەسایەتی.

بیرۆکەی سەت و شەست و دوو

بەدیهێنانی ئامانجەکان

خۆشبەختی ڕاستەقینە تەنیا لەیەك ڕێگا سەرچاوە دەگرێت، ئەویش بەدیهێنانی ئامانجەکانە، جا ئەگەر ئامانجەکان تایبەتیی و پیشەیی بن، یان هەر شتێکی دیکە. تۆ دڵخۆشترین کەس دەبیت کاتێك گەشە دەکەیت، کاتێك بەشداری لەسەرکەوتنەکان یان بەرەو لای خەونەکان هەنگاودەنێیت، کە دەبینی وزە و چالاکییەکان بێ سنورن. ئەو کاتانەی بە سەردەبەی لەسەر ئەو جۆرە چالاکییانەی پاداشتێکی کەمی تێدایە جگە لە کاتی ئارامی وەرگرتن، (بۆ نموونە سەیرکردنی تەلەفزیۆن) ئەو کاتانە تا هەتا بەفیرۆچوون. ئارامی وەرگرتن سەیرووەرەتێکی گرنگە، لێ بۆ مرۆڤ گرنگترە کاریگەرترین ڕێگای نوێ بوونەوە هەڵبژێریت، کاتەکانیش لە دوو کاری بەرهەمدار بەسەر ببات، ببنە هەوێنی سەرکەوتنی. خۆشبەختی لە کردار سەرچاوە دەگرێت، نەوەك نووستن.

بیرۆکەی سەت و شەست و سێ

چۆن ناوەکان لە یادەوەریت بمێنەوە؟

ناپلیۆنی سێیەمی فەڕەنسا توانایەکی لە ڕادەبەدەری هەبوو، ناوی تەواوی هەموو ئەوانەی چاوی پێکەوتبوون لە بیردەمایەوە. نهێنییەکەشی بریتی بوو لەوەی هەموو جار دوای ناساندنی بە کەسێکی نوێ دەیگووت: ببوورە ناوی تۆم لە بیرچۆتەوە. ئەمەش وای لە ناوەکە دەکرد چەند جارێك دووبارە بێتەوە، لە مێشك و هزری جێگیر بێت، لەنێو یادەوەری بمێنێتەوە. ئەگەر ناوەکە قورس بوایە. داوای شێوەی نووسینی تەواوی ناوەکەی دەکرد.

بیرۆكەی سەت و شەست و چوار

پەرە بە ڕۆحی باڵا دەستی بدە

ژیریار و بلیمەتەكانی چین، بۆ ماوەی هەزاران ساڵ، پەیڕەوی فەلسەفەیەكی بنچینەیی ژیان دەكەن، پەرە بە ڕۆحی باڵادەستی دەدەن، شان بەشانی زمان شیرینی و خۆش دووانی و داوێن پاكی. دووپات كردنەوەی ئەو سێ خەسلەتە، كەسایەتییەكی بوێر و پڕ هێز دەخولقێنێت، كە شایەنی ڕێزە لە لایەن هەموو كەسێك. كۆشش بكە و توانای خۆت بەكاربێنە بۆ بە دەستهێنانی ئەو تایبەتمەندیانە.

بیرۆکەی سەت و شەست و پێنج

بیرۆکە نەرێنییەکانت هەڵپاچە

ڕێبازی وەستاندنی بیر و هۆش بە یەکێك لە گرنگترین ڕێگاکانی لەناوبردنی ئەندێشەی ئەرێنی و سنوردار دادەنرێت، لەمپەر دەخەنە بەردەم پێشکەوتن. کاتێك بیرۆکەیەکی نەرێنی دێتە نێو هەستەکان، سەرەتا پێویستە باش ئاگاداربی و ئەوەندەش بوێریت تێدا هەبێت تاکوو بە یەك جاری بنبڕی بکەیت. بۆ کردنی ئەم کارە، دەبێت بیرۆکە ڕەشبینەکان هەڵپاچیت لە ڕێگای لەتکردنی یان سڕینەوە ئەو چەشنە بیرکردنەوانەی خودی مرۆڤ سنورداردەکەن. دەبێت کاتێ هەڵوێست و بۆچونێکی خراپ دەخزێتە نێو ئاوەز، وەك ئەوە وابێت چزوێك لە خۆت بگری و بڵێی، "من بە هێزم و بیرۆکەی لاوازیش دەڕوات،" یا دەکرێت هاوار بکەی تاکوو سەرنجت دووربخاتەوە و ڕامانی کوشندە و بێ سوود بسڕێتەوە. بە پەیڕەوکردنی ئەم فەلسەفە بەرێژەیەکی بەرچاو بیرۆکە خراپەکان کەم دەکەن. ئەوانەش هەنگاو گەلێکی کردەیین بۆ ڕێخۆشکردن بەرەو ئەقلیەتی براوەییێکی ڕاستەقینە.

بیرۆکەی سەت و شەست و شەش

سەیری یاری ماڵە باجێنە بکە

سوود وەرگرتن لە کاتەکانی کاروباری ڕۆژانـە و خێزانـی گـرنگە، تـاکوو سـەرنج بخەیتـە سـەر بـرەودان و گەشـەپێدانی خـۆت، زەرورەتـێکە هـەرگیزیش بـە بـە فیرۆدانـی کـات هـەژمارناکرێت. چێژوەرگرتن لـە کـاتژمێرێکی دەمـی بـەیانیان بـۆ تەماشـاکردنی یاری منداڵەکان لە باغـەکان، یـان پیاسـەێك، لەوانـەیە هەنـدێك وابــزانن ژیــرانە نیــیە و بەمە ســوود لــە بــەکارهێنانی کــات وەرناگیرێـت. بـەڵام تـەرخانکردنی کاتـەکان بـۆ چێژوەرگـرتن لـە سـادە و سـاکارییەکانی ژیـان و هاوسـەنگکردنی ژیـانی ڕۆژانەیە، دەم و سـاتەکانی دیـکە ژیـانی ڕۆژانهـت کاریگـەر و بەرهەمـدار دەکات. نـاتوانی کـاری چاکـە بکـەیت، ئەگـەر هەسـت بـە باشـی نەکەیت. هـەرکاتێك هـێمن و ئـارام و پـەرۆش بوویـت، ئـەوا پـڕ بەرهـەم و داهێنـەر و پـڕ جـووڵەتر دەبیـت. ئەمـە پێشـتر چەنـد جارێـك سـەلمێنراوە، لەگـەڵ ئـەوەش هەمیشـە گیـرۆدەی کـارە لاوەکییەکان بووین، شکستمان هێناوە لە دیتنی دارسـتانێکی پـڕ لە دار.

بیرۆکەی سەت و شەست و حەفت

زۆرتر بزانە

زیـاتر بخوێنـەوە زۆرتـر بزانـە، هـەرەها زۆرتـر پـێ بکەنـە و خۆشەویستی زیاتر دەرببڕە.

بیرۆکەی سەت و شەست و هەشت

نووسینی نامەیەك كارێكی باشە

بۆ ماوەی شەش مانگی داهاتوو بە خواستی خۆت پێنج کەس دەستنیشان بکە، پەیوەندییەکانت لەگەڵیان چاکتر بکە. ناوی هەر پێنج کەس بنووسە، لە ژێر ناوی هەر پێنج کەسەکە، هۆکاری چاکترکردنی پەیوەندییەکان بنووسە، چۆن پلان دادەڕێژیت بۆ بەرەوپێشبردنی ئەو پەیوەندییانە، هەروەها لە چ کاتێکدا. بە کورتی ئەمە ڕوویەکی تری دانانی ئامانجەکانە، جێ بە جێکردنی ئەم هەنگاوانە ئەنجامی نایابی لە بوارەکانی ژیان دەبێت. پابەندبە بە ئەرکەکانت وەك دایك و باوکێکی باشتر، هاوڕێیەکی چێتر، هاووڵاتییەکی بایەخدارتر. داهێنەر بە لەو هەنگاوانەی دەیانێیت بۆ بەرز نرخاندن و ڕێزگرتنی خۆشەویستەکان. نووسینی نامەیەك کارێکی باشە، بەڵام دەکرێت بیر لە هەنگاو گەلێکی ژیرانە بکەیتەوە، هەر لە ڕۆیشتن بۆ پیاسەیەکی ڕۆمانسی لەگەڵ خێزانەکەت، تا دەگاتە ئەوەی ڕۆژێك بڕۆیت بۆ ڕاوە ماسی لەگەڵ هاوڕێیەکی دێرین.

بیرۆکەی سەت و شەست و نۆ

خۆشەویستی لە بەرچاو بگرە

هەمیشە هێز و توانای نوێژ و نزانکانت لەبیر بێت، هەمیشە توانای میهرەبانی لە بیرنەکەیت، هەروەها گرنگی خۆشەویستی لەبەر چاوبگرە.

بیرۆکەی سەت و حەفتا

گوێ لە ئامۆژگارییەکان بگرە

گوێگرتن لە ئامۆژگارییەکانی نۆرماند ڤینسێنت پیل بە ناوی "هێزی بیرکردنەوەی ئەرێنی"، وەبەرهێنانێکی گرنگە بۆ گەشە پێدانی خود. ئەو تۆمارە چەندین ستراتیژی و ڕێگاچارەی مەزن لەخۆ دەگرێت، گوێگرتن لێیان ژیانێکی گەشاوە و بەختەوەر و درێژخایەن و پڕ بەرهەم فەراهەم دەکات.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و یەک

خشتەی کاتەکان دیاری بکە

بە دەستەوە گرتنی ڕێکخەرێکی کاتەکان هەنگاوێکی چاکە بۆ ڕێکخستنی خشتەی کاتەکان و تۆمارکردنی ئەرك و بەرپرسیاریەتییەکان.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و دوو

بە دوای کتێبە کۆنەکان بگەڕێ

چەند مانگ جارێك گەڕانێك بە نێو کتێبخانە و پەرتوکە کۆنەکان بکە، بە مەبەستی دۆزینەوەی ئەو گەنجینە ونبووانەی باسی بنیاتی کەسایەتی مرۆڤ دەکەن. لەوێندەر گەوهەرێك لەو کتێبانە دەدۆزیەوە، کە پەنجە دەخەنە سەر بەهرەکانی هونەری وتاردان و چاکترکردنی ڕەوشت و بەڕێوەبردنی کات و تەندروستی مرۆیی و بابەتە گرنگەکانی دیکە. هەندێك لەو تێکستە کۆنانە لە باشترینەکانن و هی سەردەمانێکن، کە گەنجەکان پەیوەستبوون بە گەشەپێدانی ڕەوشت و داب و نەریتەکانی ژیان بە شێوەیەکی ڕێکخراو.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و سێ

توانای ئەقڵیت ئازاد بکە

خوێندنەوەی کتێبی "جادووی باوەڕ" لە نووسینی کلۆد م. بریستۆڵ، توانای هێزی ئەقلی مرۆڤ، کە ئێستا پەنگی خواردوە لە ناو مێشکدا، ئازاد دەکات.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و چوار
کەسایەتییەکی دڵگەرم بە

بە کەسایەتییەکی ئارام و دڵگەرم و کەسایەتییەکی ئاست بەرز ناو دەربکە. بەمجۆرە بوونی تۆ لەسەر ئەم زەمینە بۆ ماوەیەکی زۆر لە گوێی خەڵکی دەزرینگێتەوە.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و پێنج
ڕۆحی هاوکاریت هەبێت

دەڵێن گوایە خزمەتکردنی خەڵکی بەرزترین ئاستی ئاینییە. هەموو حەفتەیەك لەو سەت و شست و هەشت کاتژمێرەی لەبەردەستتدایە، چەند کاتژمێرێك تەرخان بکە بۆ خزمەتکردنی خەڵکی. زۆر کەس دەڵێن ئەم خزمەتە خۆنەویستانە زوو دەبێتە چەقی چالاکی لە نێو ناخییان. کاتەکانت تەرخان بکە بۆ کەسانی بە تەمەن، یان منداڵانی خاوەن پێداویستی. خەڵك فێربکە یان سمیناریکی لەسەر ئەو بابەتانەی شارەزایت پێشکەش بکە. بە کورتی بە کردار کارەکانت جێبەجێ بکە، کارێك بکە وەك میرات لە پاشت بەجێ بمێنێت.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و شەش

ماڵەکەت بە گوڵ برازێنەوە

ماڵەکەت بە گوڵی درەوشاوە و نوێ برازێنەوە. ئەمە یەکێکە لە باشترین وەبەرهێنانەکان. با دەنگی میوزیکێکی شیرین و پێکەنین و قاقا و خۆشییەکی لە رادەبەدەر مێرگەکان و سوچەکانی ماڵەکەت پڕ بکات.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و حەفت

گرنگی بە دراوسێکانت بدە

دراوسێکانت بناسە و دڵخۆشیان بکە، چونکە ئەوان تام و چێژی ژیان زیاتر دەکەن و دەبنە سەرچاوەی یارمەتی کە پێشبینی ناکەیت. ژیانی شاهانە پەیوەستە بە پەیوەندییەکانی مرۆڤ.

بیرۆکەی سەت و پەنجا و هەشت

ژیانی ئارام هەڵبژێرە

درك بە توانـایی دروشـمی وشـە و دەربڕینـە ئەرێنییـەکان بکـە. شارەزایانی یۆگا لە هیندستان بۆ ماوەی زیاتر لە چوار هەزار ساڵ ئەو ڕێگایەیان بەکارهێناوە، تاکوو ژیانێکی ئارام و بەرهەمهێن و پڕ لـە سـەرنج ببەنـەسـەر. دروشـمی تایبـەت بـە خـۆت دابڕێـژە، ڕۆژانە دووبـارەی بکـەرەوە بۆئـەوەی کەسـایەتییەکی بـە هێـز و گیانێکی پتەو بۆ خۆت بەرجەستە بکەیت.

بیرۆکەی سەت و حەفتا و نۆ

هەناسە درێژ و ئارام بە

هەرکاتێك هەناسەدانی مرۆڤ ئارام و بە هێز بوو، ئەوا ئەقلیش لە هەمان دۆخ دەبێت.

بیرۆکەی سەت و هەشتا

گەر یەک ڕۆژت لە ژیان مابێت چی دەکەیت؟

ئەمەی خوارەوە ناوە ناوە بێنە پێش چاوت و وێنایی بکە. لە شوێنێکی هێمن و بێدەنگ دابنیشە، ئەوە بێنە پێش چاوت تەنیا بۆ یەك ڕۆژ ژیانت لەسەر ئەم زەمینە ماوە. ئایا پەیوەندی بە کێ دەکەیت؟ چی دەڵێی و چ کارێکیش دەکەیت؟ ئەو پرسیارانە هەندێك بیرتیژی بایەخدار فەراهەم دەکەن، دەربارەی ئەو ڕێوشوێن و کارە گرنگانەی هەوڵی بۆ دەدەیت تا تەواوی بکەیت.

بیرۆکەی سەت و هەشتا و یەک

ئاستت بەرزبەکەوە

بیر لە تایبەتمەندی کەسە ئاست بەرزەکان بکەرەوە:

١- وردبینی و ڕوونی لە بیرکردنەوە و ئاخاوتن.

٢-هێزی گەشەپێدانی مرۆیی.

٣-ڕەوشتە نەرم و نیان و میهرەبانەکان.

٤-توانای بەدەستهێنانی ئامانجەکان و گەشتن بە خەونەکان.

بیرۆکەی سەت و هەشتا و دوو
بە گەنجی بمێنەوە

" گەنێجێتی پەیوەست نییە بە کات و سەردەمێکی ژیان؛ بەڵکوو وابەستەیە بە بارودۆخی بیر و هۆش. مرۆڤەکان کاتێك پیر دەبن، واز لە بیرکردنەوەکانیان دەهێنن، یان کاتێك بە بەهانەی پیرییەتی خۆیان لە وریایی و هۆشیاری گەنجێتی دەربازدەکەن. ڕاستە بە تێپەڕبوونی ساڵەکان پێست چرچ و لۆچ دەبێت، بەڵام بە دەست بەرداربوون لە جوامێری و خوێن گەرمی، ڕۆح چرچ و لۆچ دەبێت، تۆ بە گوێرەی گومان و ترس و نائومێدی پیریت. تەنیا ڕێگا بۆ مانەوە بە گەنجی، پاراستنی باوەڕەێکی لاوییەتی. بڕوا و متمانە بە گەنجی بهێڵەوە. هیوا و ئاواتەکانت بە گەنجی بهێڵەوە" دکتۆر ل.ف. فیلان

بیرۆکەی سەت و هەشتا و سێ
ڕاوێژ بە شارەزایان بکە

چاوێك بگێڕە بە توانا چارەسەرییەکانی گیا دەرمانی چینی و ڕێکارە ڕۆژهەڵاتییەکانی هاوشێوەی بۆ پارێزی لە بارودۆخێکی تەندروستی نموونەیی (هەردەم ڕاوێژ بە شارەزاییێك بکە و بۆ بەدەستهێنانی بیرتیژییێکی لە ڕادەبەدەر، وانەیەك لەسەر ئەو بوارە سوودبەخشانەی چارەسەرکردن وەربگرە).

بیرۆکەی سەت و هەشتا و چوار
هەندێ جار بڵێ نەخێر

دڵنیابەرەوە لە ڕێکخستنی کاتەکانت بەپێی کارە لە پێشینەییەکانی ژیانت. وەك ستیفن کۆڤی دەڵێ "ئاسانە بڵێی نەخێر کاتێك بەڵێنییەکی قووڵتر لە نێو ناخت گڕی گرتوە".

بیرۆکەی سەت و هەشتا و پێنج

لە گرژیی و ئاڵۆزیی دوور بکەوە

بە هیواشی لە ژیاندا هەنگاوبنێ. لەو سەردەمە ئاڵۆزە، لە بەڕێوەبردنی ژیانمان زۆر بە گرژیی هەنگاو دەنێین. سەرنج بخەرە سەر کردنی ئەو کار و چالاکییە گرنگ و پڕ بایەخانەی هێمنی و ئارامییەکی سروشتی لە نێو ناخمان بەدیدێنێت. لە نێو سەوزایی گیا وچانێك بدە و دابنیشە، سەرەتا سەیرێکی ئاسمانی شینی بێگەرد بکە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر، لە سەرەتا کارێکی ئەوەندە ئاسان نییە، کە مرۆڤ بیری لێ دەکاتەوە، هەروەها تەنیا دوای چەند خولەکێکی کەم لەم پشوودانە سوودبەخشە، پەلە پەلی هەڵستانتە. هەرکاتێکیش لەسەر هەنگاوە تەندروستەکانی ژیان ڕادێیت، لەگەڵ ئەو ماوە ڕێکخراوانەی تەرخانکراون بۆ خۆشییە سادەکانی ژیان، هەر چالاکییەکی تر کاریگەر و چێژبەخشتر دەبێت.

بیرۆکەی سەت و هەشتا و شەش
ڕۆژێک بەتەواوی شیر و میوە بخۆ

هەوڵبدە ڕۆژێک بە تەواوی تەنیا میوە و شیر بخۆی. بە ڕۆژووبوون ستراتیجییەکی بەهێز و سەرکەوتووی خەڵکی ڕۆژهەڵاتە، کە ملیۆنان کەس پەیڕەوی دەکەن، کە سوودێکی زۆر باشی بۆ تەندروستی و ڕۆشنکردنی ئەقڵ هەیە. بە پەیڕەوکردنی ئەم خووە ئاسانە چەند حەفتە جارێک، دەبینی ئاستی وزە و توانات بەرەو بەرزبوونەوە دەچێت، هەنگاوەکانیش چوست و چالاك و گورجتر دەبن. ژەمە خواردنی گەورە وزەیەکی زیاتری دەوێت، کە دەکرێت ئەو وزەیە لە کاری باشتر و بەرهەمدارتر وەبەربهێنرێت.

بیرۆکەی سەت و هەشتا و حەت
وێنەی هاوژینەکەت لە نزیک خۆت دابنێ

قەدری خەندە و پێکەنینەکانی خێزانەکەت لەبەر چاوان بێت، وێنەی خێزانەکەت لە شوێنی کارکردن لە نزیك خۆت دابنێ بۆ هەوێنبەخشین و بیرۆکەی خۆش بە درێژایی ڕۆژ.

بیرۆکەی سەت و هەشتا و هەشت

ڕۆژی هاوسەرگیری بەرز ڕابگرە

ئەگـەر هاوسـەرگیریت کـردوە، یەکـەم پیتـی نـاوی خـۆت و هاوسەرەکەت لە ناو گرێبەستی هاوسـەرگیری لەتـەك ڕێککـەوتی هاوسەرگیرییەکە بنەخشێنە. ئەمـە سوودبەخشـە نـەك تـەنیا لـە حالـەتی ونبـوونی ئەڵقـەی مـارەبڕین، بـەڵکوو وەك یادگارییـەکی مرۆیی دەمێنێتەوە، لە نەوەیەك بۆ نەوەیەکی تر دەگوازرێتەوە.

بیرۆکەی سەت و هەشتا و نۆ

ئەقل باخێکە و خزمەتی گەرەکە

ئەقڵ وەك باخ وایە، چ بچێنی ئەو دەدرویتەوە. کاتێك ئەو باخـە دادەچێنـی و ئـاوی دەدەیـت و گـەورەی دەکـەیت، بـە دوور لـە هـەموو پێشـبینییەکانی تـۆ گەشـە و نمـا دەکـات. بـەڵام ئەگـەر فەرامۆشت کرد، دڕك و داڵ سەرتاپای هەمووی گرتـەوە، هـەرگیز تواناکانـت کـرچ و کـاڵ دەبێـتەوە. چ بچینـی ئـەو دەدرویتـەوە. کەواتە خۆت بەدووربگرە لە درامای توندوتیژ و ڕۆمـانی بـێ مانـا و هـەموو کاریگـەرە نەرێنییـەکان. کەسـە سـەرکەوتووەکان بەگومانن لەسەر ئەو جۆرە بیرۆکانەی دێنە نێـو بـاخی ئـەقڵیان. لە ڕاستیدا ناتوانی بەرگەی جێگاکردنـەوەی یـەك تاکـە بیرۆکـەی نەرێنی بگریت.

بیرۆکەی سەت و نەوەت

با ڕوخسارت جوان بمێنێتەوە

ڕۆژانە سەدان جار ڕاهێنانی بەهێزکردنی ماسولکەکانی زگ بکـە، هــەرگیز دەســتبەرداری ئــەم خــووە مەبــە. ماســوڵکەی بــەهێز یارمــەتی هێشــتنەوەی جەســتە بــە تەندروســتییەکی جێگیــر و ڕۆژێکی دوور لە تەمبەڵی دەدات. هـەروەها ئـەو جـۆرە وەرزشـانە دەست بە جوانی ڕووخسار دەگرێت و متمانەت بونیاد دەنێت.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و یەک

ڕاستگۆبە

ببە بە ڕاستگۆترین کەس کە تا ئێستا ناسیبێتت. جێگای متمانە بە، جێگای متمانەی کەسانی دیکە بەدەست بێنە.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و دوو
ماددی و پوڵەکی مەبە

حەزە دونیاییەکانت دایانبمرکێنەوە، توانا و ورەت بەهێز بکە. هەر کەسێك بە قووڵی شەیدای بابەتە ماددیەکان بێت، کاتێك شتە ماددیەکانی لێ دووردەخرێتەوە، زۆر بەخراپی دەکەوێتە نێو گێژاوی سەرگەردانی و ناخۆشی. مرۆڤی خۆشبەخت و بەختەوەر ئەوانەن چێژ لە شتە ماددیەکانی دونیا وەردەگرن بەڵام نایان پەرستن و ئاوێتەی نابن. ژیانێکی سادە و ڕێکخراو و بەرهەمهێن ببەسەر. بۆئەوەی لەم سەردەمە ژیانێکی سادە بژیت، بیر لە دەستبەردابوونی تەلەڤزیۆنەکەت بکەرەوە، واز لە نامە بێ ماناکان بێنە، کەمتر کاتەکانت بۆ ڕابواردن بێت، هەوڵی فێربوونی وەرزشی یۆگا بدە، ئۆتۆمبێلەکەت بفرۆشە، هەموو بەیانییەك زیاتر لە بیرکردنەوە و تێڕامان ببەسەر، جارجارەش مۆبایلەکەت بکوژێنەوە یان بێدەنگی بکە.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و سێ

دڵخۆشبە

ئەگەر ئـەمڕۆ پێنەکـەنیت، ئـەوە تـام و چێـژی ژیانـت نـەکردوە. بـەدەنگێکی بـەرز پێبکەنـە، وەك ویلیـام جـەیمس دەڵێـت "ئێمـە پێناکـەنین چونکـە دڵمـان خۆشـە، بـەڵکوو دڵمـان خۆشـە بۆیـە پێدەکەنین".

بیرۆکەی سەت و نەوەت و چوار

کاریزمابە

کتێبی "هۆکاری کاریزمایی چۆن تواناى سـەرکردایەتی کردنێکـی سروشتی بەرەوپێش دەبەی" بخوێنەوە، لە نووسینی (ڕۆبـەرت ج. ڕیچاردسۆن و س. کاترین ثایەر). ئەمە کتێبێکی ئێجگار مەزنە بۆ هەوێنبەخشـینی هـەر سـەرکردەیەکی تامـەزرۆ، یـاخود هـەر سەرکردەیەك، پەرۆشی پەرەپێدانی تواناکانی بێت.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و پێنج
سەفەر بکە

زوو زوو سەفەر بکە، ئەو ڕوانگەیەی لە شوێنێکی نوێ دەکەوێتە بەرچاوان گرنگی خۆی هەیە، وامان لێدەکات بە گرنگی بوونی ئەو شوێنانە بزانین، کە بەگشتی پێیان نازانین.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و شەش
گرینگی بە لەش و لارت بدە

مانگانە گرینگی بە لەش و لار و جوانی لەشی خۆت بدە. بۆ نموونە، خۆت فێری مەلەوانی بکە لە مانگی تەمموز دا، هەروەها خۆت فێری خلیسکانێی سەر بەفر بکە لە مانگی کانونی دووەم. ئەمانە هەمووی بۆ ئەوەیە بگەیە ئەو ئامانجانەی دیاریت کردوون.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و حەوت

نەخشە بۆ پرۆژەکانت دابنێ

کار و پرۆژەکان دووجار بنیات دەنرێن. هەمیشە بنیاتی ئەقڵی پێش بنیاتی جەستەیی دەکەوێت. هەرووەك ئەوەیە، ئەگەر نیازی دروستکردنی خانوێکت هەبێت، دەبێت بەر لە دروستکرنی خانووەکە نەخشەی لەسەر لاپەڕێك بکێشیت. پلانی ڕۆژانەش دەبێت لە بیر و هۆشت گەڵاڵە بکەیت سەرەتای هەموو بەیانییێك بەر لە دەستپێکی ڕۆژەکە. وێنای حەزی خۆشییەکانی ژیان بکە، هەرکاتێکیش ئەقلی شاراوە سەرنجی خستە سەر بەدیهێنانی ئامانجەکان، ئەوا حەزەکان دێنە کایەوە. ئەمەش یاسایەکی نەگۆڕی سروشتە.

بیرۆکەی سەت و نەوەت و هەشت

سەیری سروشت بکە

هەرکاتێك بەرەو کار دەرۆیت، سەیری جوانییە سەرنج ڕاکێشەکانی سروشت بکە.

بیرۆکەی سەت و نەوەت نۆ

مەزنتر بژی

لــە ژیــان کــەمتر بخــەوە، کــەمتر خەرج بکــە، ژیــانێکی درێژتــر ببەسەر، هەروەها گەورەتر و مەزنتر بژی.

بیرۆکەی دوو سەت

هەرجارە کار لەسەر مرۆڤێک دەکەین

بەردەوام ئەو کتێبەکانی پەرەپێدانی مرۆیی بخوێنەوە بە هـاورێ و دۆستەکانتی ڕابگەیەنە. با پێکەوە جیهـان بنیـات بنێینـەوە، بـا هەر جارە و کار لەسەر مرۆڤێك بکەین.

بیرۆکەی دووسەت و یەک

ڕاسپاردەی ئێمە

ئەمە دواین بیرۆکەی زیادکراوی ئێمەیە بۆ تـۆی خـوێنەر، گەر لە ڕۆژێک دا یەکێک لەم بیرۆکانەی شارما بە کردار لە خـۆت بێنیـتە دی، تـۆش لە کۆتـای دا دەبیــتە یەکێــک لە کەســێتییە مەزن و سەرکەوتووەکان.

ڕەوەند سەباح

- لە ساڵی ١٩٧٧ لە شارۆچکەی شەقڵاوە لە دایکبووە.

- خوێندنی سەرەتایی و ئامادەیی لە شەقڵاوە تەواو کردوە.

- لە ساڵی ١٩٩٦ بەکالۆریسی لە بەشی زمانی ئینگلیزی زانکۆی سەلاحەددین وەرگرتوە.

- لە ساڵی ٢٠١٠ ماستەری لە بەشی زمانی ئینگلیزی زانکۆی سلێمانی وەرگرتوە.

- ئێستا قوتابی دکتۆرایە لە بەشی زمانی ئینگلیزی زانکۆی سۆران.

- لەو ماوەی ڕابردوو چەندین وتار و کتێب و توێژینەوەی زانستی بڵاوکردۆتەوە.

- زیاتر لە (٢٠) توێژینەوەی زانستی نووسیوە.

- هەروەها زیاتر لە (٧) کتێبی لە زمانی ئینگلیزی وەرگێڕاوە و بە چاپ گەیاندوون.

-کتێبـــی مێــژووی و زمـــان و دەیـــان وتـــاری پەروەردەیـــی و گەشەپێدانی مرۆیی لە گۆڤار و ڕۆژنامەکان بڵاوکردۆتەوە.

- لە چەندین قوتابخانە و پەیمانگا و زانکۆی کوردستان مامۆستا و وتاربێژ و وانە دەڵێتەوە.

- ئێسـتا بۆمـاوەی (١٠) سـاڵە لە زانکـۆی تیشـکی نێـودەوڵەتی مامۆستایە.

دڵشادکاوانی

نووسـەر و وەرگێـڕ و چیرۆکنـووس ڕۆماننووس و ڕۆژنامەنووس.
چالاکوان لە بـواری ڕێکخراوەیـی و مافەکانی مرۆڤ.
- نــاوی دلشــاد ڕەزاق ڕەســول، ناسراو بە (دڵشادکاوانی).
- لەدایکبـووی ١٩٧٨/٧/١ شـاری قەزوینی ئێرانە.
- لە سـاڵی ١٩٨٤ لە گونـدی کاوانیـان شـە قـڵاوە چـۆوەتە بەرخوێندن.
- یەکەم ویستگەی نووسـینی لە ساڵی ١٩٩٦ بە شـعر دەسـتی پێکردوە.
- پاشان یەکەم چیرۆك بە ناوی هەرگیز پاشگەزنابمەوە لە ساڵی ١٩٩٧نووسی، زیاتر لە ٢٤ چیرۆك و (١٠٠) کورتیلە چیرۆکـی لە گۆڤـار و ڕۆژنامەکـان بڵاوکـردۆتەوە، خەڵاتــی یەکەم و دووم و باشترین چیرۆکی لە فێستڤاڵەکانی کوردستان وەرگرتووە.

- لە ١٩٩٨ وەك یەکەم کاری ڕۆژنامەنووسی لە ڕۆژنامەی یەکگرتوو لە گۆشەی لەگەڵ پیشەوەرێکدا زنجیرەیەك چاوپێکەوتنی تێدا بڵاوکردۆتەوە.
- پاشان لە ساڵی ١٩٩٩ بۆتە پەیامنێری ڕۆژنامەی جەماوەر و پەیامنێری گۆڤاری گۆنا.
- لە ساڵی ٢٠٠٠ وەك پەیامنێری ڕۆژنامەی کوردستانی نوێ کاری کردوە. لە هەمان ساڵ بۆتە بەرپرسی نووسینی سەنتەری ڕۆشنبیری شەقڵاوە.
- لە ساڵی ٢٠٠١ بۆتە پەیامنێری کەناڵی ئاسمانی کوردسات و هاوکاری کەناڵی ناو خۆیی گەلی کوردستان و ڕادیۆیی مەڵبەندی هەولێر. وەك ئەکتەرێکی شانۆی لە چەندین کاری شانۆیی بەشداری کردوە، کاری دەرهێنان و سیناریۆی شانۆی نووسیوە.
- لە ساڵی ٢٠٠٢ بووەتە بەرپرسی تیپی شانۆی سەفین و بەرپرسی لیژنەی شەقڵاوەی یەکییەتیی هونەرمەندانی کوردستان.
- لە ساڵی ٢٠٠٣ بەشداری لە خولی ڕاهێنانی iwpr ئەنیستیۆتی ڕۆژنامەوانی جەنگ و ئاشتی نێودەوڵەتی کردوە و وەك پەیامنیری ڕێکخراوەکە کاری کردوە کە ئۆفیسی سەرەکی لە بەغداد دە.
- لە ساڵی ٢٠٠٤خولێکی ڕادیۆی لە ڕێکخراوی imc ئەڵمانی بینیوە، وەك هاوکاری ڕادیۆکە کاری کردوە.

- لە ساڵی ٢٠٠٤ پەیامنێر و ڕێکخەری ئۆفیسی هەولێری ڕۆژنامەی بەیانی بووە، کە ئۆفیسی سەرەکی لە سلێمانی بووە.
- لە ساڵی ٢٠٠٥ زنجیرەیەك نووسین لە گۆشەیەك بە ناوی شتە ڕەزا قورسەکان لە وێب سایتی کوردستان پۆست بڵاوکردۆتەوە.
- لە ساڵی ٢٠٠٥ ڕیپۆرتاژێکی لە ژێرناوی (هەڵەبجەکانی تر) لە داگایکردنی صدام وەك بەڵگەیەکی نووسراو لە سەر دۆسییەی بالیسان و شێخ وەسان بەکارهێنراوە.
- لە ساڵی ٢٠٠٦ بۆوەتە پێشکەشکار و ئامادەکاری بە نارمەی بەدواداچوون و بەرنامەی خوان لە ڕادیۆی ئازادی لە شەقڵاوە.
- لە ساڵی ٢٠٠٧ بۆوەتە ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری سابات.
- لە ساڵی ٢٠٠٨ بۆوەتە ئەندام لە تۆری پەیامنێرانی بێسنوور.
- لە ساڵی ٢٠٠٩ بۆوەتە پەیامنێری ڕۆژنامەی مترۆی تایبەت بە هەڵبژاردن کە بەهاوکاری وەزارەتی دەرەوەی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە عێراق دەردەچوو.
- لە ساڵی٢٠١٠ بۆوەتە ئەندامی دەستی نووسەرانی گۆڤاری کوێستان.
- لە ساڵی ٢٠١٠ بۆوەتە ئەندام لە تۆری ئاژانسی هەواڵی ڕۆژنامەنووسی عێراقی .icc.

- لە ساڵی ٢٠١١ بۆوەتە ئەندامی سەندیکای ڕۆژنامەنووسانی کوردستان.

- لە ساڵی ٢٠١٢ بۆوەتە ئەندامی سەندیکای ڕۆژنامەنووسانی نێودەوڵەتی.

- لە ساڵی ٢٠١٢ بەشداری لە تۆڕی ڕاهێنانی ڕۆژنامەنووسی هەڵبژاردن کردوە کە لە لایەن ڕێکخراوی ئینتەرنیوسی ئەوروپی و یونسکۆی سەر بە نەتەوە یەکگرتوەکان بوو وەك ئەندامی تۆڕەکە لە هەولێر بەشداری کردووە.

- ئامادەکار و پیشکەشکاری بەرنامەی هەمووان بەیەکەوە لە کە نالی سەما srt.tv.

- لە ساڵی ٢٠١٣ خەڵاتی باشترین چیرۆکی لە فیستڤالی لاوانی سۆران وەرگرتووە.

- لە ساڵی ٢٠١٤ بۆوەتە ئامادەکار و پێشکەشکاری بەرنامەی دیداری تایبەت لە کەناڵی نیشتمانی من.

- لە ساڵی ٢٠١٩ براوەی یەکەمی چیرۆکی فیسیڤاڵی ماڵی کتێبی لە هەولێر بەدەست هێناوە.

- لەساڵی ٢٠٢٠ خەڵاتی ڕێزلێنانی سەرکەوتووترین چیرۆکنووس و ڕۆماننووسی لە لای سەنتەری ڕۆشنبیی شەقڵاوە پێبەخشراوە.

- لە ساڵی ٢٠٢٢ وەک یەکەم ڕۆماننووسی کورد بە ڕۆمانی بە ڕێگاوە بەشداری فیستیڤاڵی ئەدەبی گەلان (کۆمبلتنستی) لە وڵاتی ئیسپانیا دەکات.
- جێگری سەرۆکی سەنتەری هۆشیاری تاك و سەرۆکی ڕێکخراوی هیواینیشتمان NHO بۆ پەرەپێدانی تواناکانی مرۆیی لە کوردستان.
- نووسەر تاکوو ئێستا خاوەنی (١٠) خەڵات و زیاتر لە (٩) بڕوانامەی ڕێزلێنانی ئەدەبیی و ڕۆژنامەنووسییە، بە دەیان وتار و چاوپێکەوتن و نووسین لە ڕۆژنامە و گۆڤار و وێب سایتەکانی کوردستان و جیهان لە وانە ڕۆژنامە گاردیان و تایمز، وێب سایتی بەناوبانگی بەریتانی iwpr و چەند نووسینەکانی لە زمانی کوردی وەرگێڕدراونەتە سەر زمانی عەربی و ئینگلیزی.
- جگەلەوەی چیرۆکەکانی وەرگێڕدراونەتە سەر زمانی فارسی و چەندین چیرۆکی لە فارسییەوە کردۆتە کوردی و لەبارەی فکر و مەعریفە دەنووسێت و خاوەنی دوو کتێبی چاپکراوە و شەش کتێبیتری ئامادەیە بۆ چاپ.