

جاك كانفيلد

سلاو

له خووم

نه زهوونی زيانکی باشر

وه رگيرنی جه بار ته نيا

پرفروشترين کتیب
له لیستی نه مارژون و
نیویورک تایمز

JACK CANFIELD



162 posts

11.8k followers

5 following

Promote

Edit profile

پەرهی فەرمی کتابی PDF
Public Figure

لێره

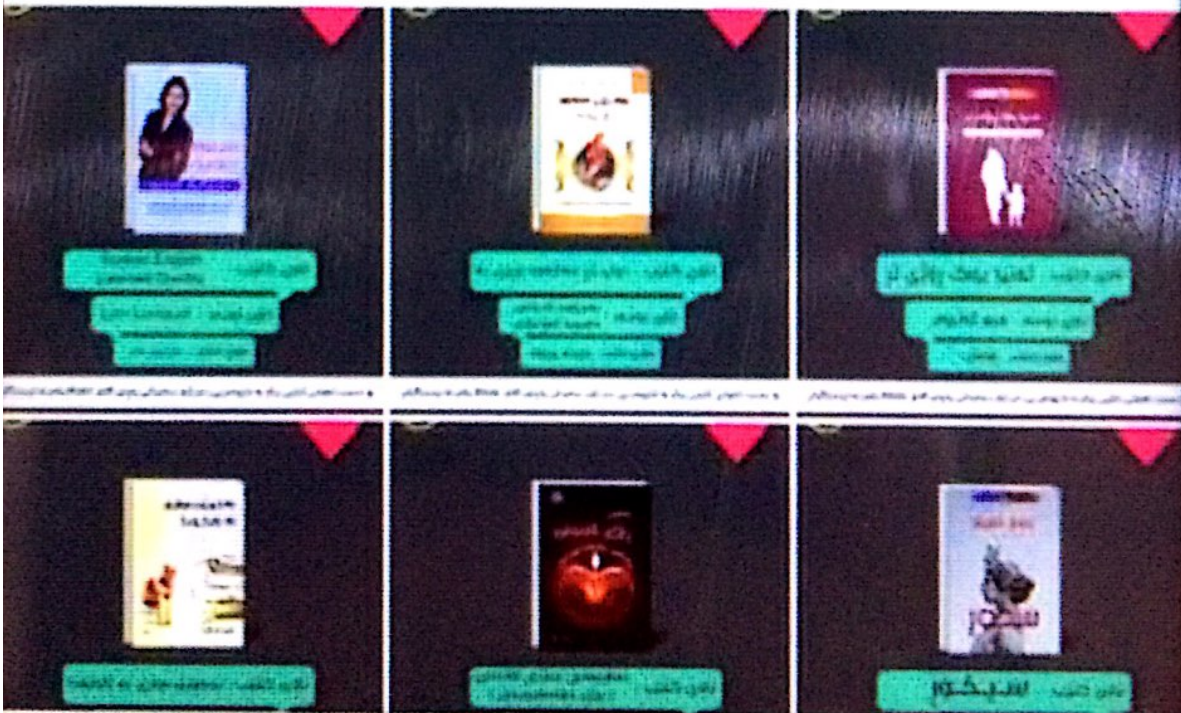
باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبهکان
بە خۆرای و بە شێوهی PDF داگره

Ganjyna

لینکی کتێبهکان 📄 نهم لینکه بگهروهو به داگرنتی کتێبهکان
drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSjGJLu35xeLUjwdbjgTSVsl...
Hawraman, Slemani, As Sulaymaniyah, Iraq



Ktebi_PDF



سلاؤ له خوّم

جاك كانفيڊ

وهرگيڙاني: جهبار تهنيا



سايب

يهكهم

چاپي

۲۰۱۸

سايه بۇ چاپ و بلاو كوردنه وه



سلاو له خووم

ناوى كتيب: سلاو له خووم

نوسيني: جاك كانفيلد

بابهت: زانستى دهر و نزانى

وهر گيپرانى: جه بار ته نيا

ديزايين: فازيل كه و لووسى

چاپخانهى: تاران

نورهى چاپ: چاپى يه كه م 2018

نرخ: 5000 ههزار

تيراز: 1000 دانه

له بهر يوبه رايه تى گشتى كتيبخانه گشتيه كان ژماره ي سپاردنى (1697) سالى 2017 پيدراوه.

بۇ دهسكه و تنى بلاو كراوه كانى ناوه ندى سايه به تاكو كوؤ..

ناونيشان: سليمانى - شه قامى پيره ميؤرد - بهرامبهر اعلاناتى

شيركوؤ

Emil: nawandy.saya@yahoo.com 07512460583

مافى له چاپدانى پاريزراوه بۇ ناوه ندى سايه ©

پيرست

- ۱۱ پيشخوانيڪ
- ۱۲ چون نه م ڪٿي به بخوئينهوه
- ۱۵ بنهه مای يهڪم
- *
- ۱۵ بهرپرستي سهد لهسهدي ژيان بهه نهستوي خوت
- ۱۹ نيسٽا له م چن نمونه به رامينه:
- ۲۲ لههه تبار ڪرڻي ڪهسانيتر دست بڪيشهوه:
- ۲۳ ژيان ناساتر دهبيت:
- بنهه مای دوهم
- *
- ۲۵ ديارى بکه بوچي ليرهيت
- بنهه مای سنيهم
- *
- ۲۷ بريار بده خوازيارى چييت
- ۲۷ بهه موني ڪهسانيتروه مهرى:
- بنهه مای چوارهم
- *
- ۳۰ باومر بکه بهدي ديت
- بنهه مای پنجهم
- *
- ۳۱ باومر بوون تيروائينه
- ۳۳ وامزان پيوستت بهه پروانامه ي زانکويه ههيه:
- بنهه مای ششم
- *
- ۳۴ گهشبين و دڙي بهدييني به

بنه‌ماي حوتهم

۳۶
۳۷ هينى ديارمكردنى نامانج بىرهو بالا بىره
سرسه‌ختبه:

بنه‌ماي هه‌شتم

۴۰
۴۱ پينشكهوتن

بنه‌ماي نۆيهم

۴۲
۴۳ سرکهوتن كليلينكى ههيه

بنه‌ماي ده‌يهم

۴۳
۴۴ له‌گۆچان به‌دوربه

۴۴
۴۵ له‌ناوچه‌ي نارامىي خوت وهره دهره‌وه:
داستانى فيل و گوريس:

۴۵
۴۶ نهمه‌ش به‌سنى ره‌وش ديته پيش:
دوباره‌مكردنه‌وى نهمونى رابردوو راگره:

۴۷
۴۸ ره‌وشينكى ساده بو دروستكردنى رسته‌ي نهمينى:
بنه‌ماي يانزه‌يهم

۴۹
۵۰ نه‌وى ده‌يخوازيت بيابينه و به‌دى بينه
ره‌وشى وينه‌سازىي ناينده‌ي تو:

بنه‌ماي دوانزه‌يهم

۵۱
۵۲ جورنك ره‌فتار بكه وهك بلينى شكست كارينكى مه‌حاله:

بنه‌ماي سيانزه‌يهم

۵۳
۵۴ هه‌نگاو هه‌لگره

بنه‌ماي چوارده‌يهم

۵۵
۵۶ "ته‌نھا به‌تيرامان له‌ئاو، ناتوانى له‌ده‌ريا به‌ده‌يت

بنه‌ماي پانزه‌يهم

۵۸
۵۹ هه‌ست به‌ترسان مه‌كه، هه‌رچونى بيت تينى په‌رينه
بوچى هينده دهرسين:

۶۰
۶۱ ده‌بيت پيتخوش بيت هه‌ست به‌ترس ده‌كه‌يت:

۶۵
۶۶ نهمونى خه‌يالى ده‌گه‌رين به‌راستى:
تامه‌زرويى زورو وابه‌سته‌يى كه‌م:

بنه‌مای شانزه‌یه‌م

✖

- ٦٦ نه‌وه‌ی ده‌خوازیت به‌هاکه‌ی بده
- ٦٧ مه‌شوق، مه‌شوق، مه‌شوق:

بنه‌مای هه‌قده‌یه‌م

✖

- ٧٠ داخوازی کردن

بنه‌مای هه‌ژده‌یه‌م

✖

- ٧٢ وه‌لامی "نا" قبول بکه
- ٧٣ ته‌نها بلی "دواتر":

بنه‌مای نۆزده‌یه‌م

✖

- ٧٦ له‌کاردانه‌وه، سوود بینه
- ٧٩ مه‌یلی پرسپارت هه‌بیت:

بنه‌مای بیسته‌م

✖

- ٨١ له‌بره‌ودانی کاردا پابه‌ندبه هه‌رگیز کۆتایی به‌پیشکه‌وتن مه‌هینه

بنه‌مای بیست و یه‌ک

✖

- ٨٤ نمره به‌سه‌رکه‌وتنی خۆت بده

بنه‌مای بیست و دوو

✖

- ٨٥ به‌رگری بنۆینه

بنه‌مای بیست و سێیه‌م

✖

- ٨٧ سه‌رکه‌وتن کۆمه‌لی هه‌ولنی بچوکی رۆژانه‌یه

بنه‌مای بیست و چواره‌م

✖

- ٨٩ زیاتر له‌چاوه‌هروانی خۆت بخوازه
- ٨٩ چهن راسپاردیه‌ک:

به‌شی دووهم

✖

- ٩١ خۆت بۆ به‌دی هینانی سه‌رکه‌وتن بگۆره

بنه‌مای بیست و پینجه‌م

✖

- ٩٣ گه‌وره‌ترین گۆرانی نه‌ژادی ئیمه نه‌مه‌یه

- ٩٤ سه‌رپیشکه‌یه:

- ٩٥ ئیستاش با مه‌شقیکی به‌سوود بکه‌ین:

بنه‌مای بیست و شه‌شه‌م

۹۷ رابردوى ئىرىنى خۇت كۆ بىكرەۋە
۹۸ مەشقى ناۋىنە:
۱۰۰ مەستى كامىل بوون:
بىنەماي بىست و خەتەم

۱۰۱ چاولەشۋىنى خەلات بن
بىنەماي بىست و ھەشتەم

۱۰۳ لەنىگىرانى بەدوربەو، كارە نىۋەناچلەكان تەۋاۋ بىكە:
۱۰۴ چ شتىك تۆ تۈپە دەكات:
بىنەماي بىست و نۆيەم

۱۰۵ رابردوى تەۋاۋ بىكە تاكو نايىندە لەنامىز بىگرىت
۱۰۶ بىبەخشەو بىرۇ:
۱۰۶ بىبەخشەو بىگرىۋە بۇ ئىستا:
۱۰۷ نىلسۇن ماندىلا دەلى:
۱۰۸ رىستەى ئىرىنى بۇ بەخشىن:
بىنەماي سىيەم

۱۱۰ رۈبەپروى ئەو شتە بىۋە ئەنجامى نىيە
۱۱۰ نىكولىيە لەترسەۋە سەچاۋە دەگرىت:
بىنەماي سىيى و يەك

۱۱۱ بەسىنەى فراۋانەۋە پىشۋازى لەگۇران بىكە
۱۱۱ خۇت سەرىشكىت:
۱۱۲ چۈن پىشۋازى لەگۇران بىكەين:
بىنەماي سىيى و دوو

۱۱۳ رەخنى دەرونى خۇت بىكەرە سەرمەشقى دەركى
۱۱۵ ۋەك كەسىكى سەركەۋتوۋ خۇت بدوینە:
۱۱۶ مېرولەكان (Ant) ژىر پىيان بنى:
خوئىندەۋەى مىشكى كەسانىتر:

۱۲۱ رەخنىگەرەكەى ناخى خۇت بىگۇرە بەراھىنەرى دەرونى:
بىنەماي سىيى و سىيەم
تۆ شايانى عشق و خۇشەۋىستىت:
بىنەماي سىيى و چوارەم

۱۲۲
بىنەماي سىيى و سىيەم
تۆ شايانى عشق و خۇشەۋىستىت:
بىنەماي سىيى و چوارەم

سلاو له نوم //

- ۱۲۴ هه مو سالی چوار بابەت بۆ سەرکەوتنەکان زیاد بکە
- ۱۲۵ سەرکەوتن مانای مەشقکردنی نەریتی تایبەت:
- بنەمای سیی و پینجەم
✖
- ۱۲۷ سەد لەسەد شادیبەخشە
- بنەمای سیی و شەشەم
✖
- ۱۲۹ زیاتر فێرە تا زیاتر بە دەست بێنیت
- ۱۳۰ رێبەرای سەرکەوتوو خۆنەرن:
- ۱۳۱ تاکۆتایی تەمەن پابەندی فێربونە:
- بنەمای سیی و حەوتەم
✖
- ۱۳۲ بە دەست هێنانی کارامیی هەژینەکانت دە پارێزیت
- ۱۳۳ سەرکەوتنەکانت بە جۆش و خروشهوه بەهیز بکە:
- ۱۳۴ چۆن جۆش و خروشهوه بەرهو بالابەیرن:
- بەشی سینیەم
✖
- ۱۳۷ دەستی سەرکەوتنی خۆت دروست بکە
- بنەمای سیی و نۆیەم
✖
- ۱۳۹ لەسەر بلیمەتی بنەرەتی خۆت بە چەری بەمێنەوه
- ۱۴۰ کارەکانت عاشقانه نەنجام بدە پارە بە پێی خۆی دیت:
- بنەمای چلەم
✖
- ۱۴۱ سەرلەنۆی پیناسەیی کات بکەرەوه
- بنەمای چل و یەکەم
✖
- ۱۴۴ تیمی پشتیوانی بەهیز پێک بێنن کارەکان بەوان بسپێرن
- بنەمای چل و دووهم
✖
- ۱۴۶ تەنها بلی نا!
- بنەمای چل و سینیەم
✖
- ۱۴۹ بەباشی بلی "نا" تاکو بتوانیت بەنایابی بلی "بەلی"
- ۱۴۹ باش، دوژمنی نایابە
- ۱۴۹ ئەو کاتە ۲۰٪ بەرامبەر ۸۰٪:
- ۱۵۰ سەلگستر سقالون بەفیلمی "راکی" دەستی پێکرد:
- بنەمای چل و چوارەم
✖

۱۵۱ بالیک پهیدا بکه پیی بفریت

۱۵۲ ناموزگاری:

بنه‌مای چلو و پینج



۱۵۵ راهیننری تایبتهی دامزرننه

بنه‌مای چلو و شه‌شهم



۱۵۶ لهرنی گه‌یشتن به‌سهرکه‌وتن هموو ژیری خوت به‌کاریننه

بنه‌مای چلو و حه‌وته‌م



۱۵۹ سالانیک دل داوای جامی جیهان نمای دمکرد ملکه‌چی:

۱۶۲ نالیرت نه‌نیشتاین ده‌لی:

۱۶۲ چون "شهود" له‌گه‌لأ نیوده‌دا په‌یوه‌ندی گری‌ده‌دات:

۱۶۲ وه‌لامه‌کان بنوسه:

۱۶۳ به‌شی چواره‌م



۱۶۵ به‌دی هیئانی په‌یوه‌ندی سهرکه‌وتوانه

۱۶۷ بنه‌مای چلو و هه‌شته‌م

۱۶۷ ✱

۱۶۷ په‌یوه‌ندی تایبتهی وه‌کو زه‌وییه‌کی به‌پیته

۱۶۷ بنه‌مای چلو و نویم



۱۶۹ دهرده دلی خوت بکه

۱۷۰ دهرده دل کردن چییه؟

۱۷۰ نه‌جامه‌کانی دیکه‌ی دهرده دل کرن:

بنه‌مای په‌نجایه‌م



۱۷۲ هه‌قیقه‌ت بدرکینه

بنه‌مای په‌نجاو یه‌که‌م



۱۷۵ به‌ته‌واوی بدوی

۱۷۶ قسه‌کانی تو به‌هیزن:

۱۷۶ نه‌وه‌ی به‌که‌سانیتری ده‌لیت:

۱۷۷ چیتر درو مه‌که:

۱۷۸ نه‌وه‌ی دهرباره‌ی خه‌لکی ده‌لیت:

بنه‌مای په‌نجاو دوهم



سلاو نه خوم //

۱۸۰ کاتن گومانت هميه، شروقه‌ی بکه
۱۸۱ مهشقی سوپاس و پیزانیسی ناباو بکه:
۱۸۲ سنی جۆز پیزانین:

بنه‌مای په‌نجاو سییهم

۱۸۵ په‌فتار بهوتی خۆت بکه

بنه‌مای په‌نجاو چوارهم

۱۸۷ له‌مهور کارنگدا جیاوازیه
۱۸۸ چۆن ده‌بیته کسیتی جیاوازی؟

به‌شی پینجه‌م

۱۹۱ سرکه‌وتن و پاره

بنه‌مای په‌نجاو پینجه‌م

۱۹۳ ناخی خۆت ده‌بارهی پاره نهرینی بکه

بنه‌مای په‌نجاو شه‌شم

۱۹۶ بیر له‌مر شتیگ بکه‌یتمه‌ه همان نه‌و شته به‌رده‌ست ده‌کیت:

بنه‌مای په‌نجاو چه‌وتهم

۱۹۸ سره‌تا گرنگی به‌خۆت بده

بنه‌مای په‌نجاو هه‌شته‌م

۲۰۰ له‌وازی پاره خهرجکردندا کارامیی بدۆزه‌وه
۲۰۰ که‌تر خهرج بکه:

بنه‌مای په‌نجاو نۆیه‌م

۲۰۱ ده‌رامتیکی زیاتر، خهرجییه‌کی زیاتر

۲۰۱ چۆن پاره‌یه‌کی زیاتر به‌ده‌ست بینین:

۲۰۲ له‌م چهن نمونه‌یه رامینن:

۲۰۳ بیره‌دۆزه‌ی نوی خاوه‌نه‌که‌ی کرده ملیونیر

۲۰۴ به‌رتواناییه‌کان کۆتاییان نییه:

بنه‌مای شه‌سته‌م

۲۰۵ زیاتر به‌خشه تا زیاتر به‌ده‌ست بینیت

بنه‌مای شه‌ست و یه‌ک

۲۰۷ پزگه‌یه‌ک بۆ خه‌زمت کردن بدۆزه‌ره‌وه

بہشی ششم

✖

۲۰۹ ہر لہنیستاورہ سرکھوتن دست پیدمکات:

بہمای شہست و دو

✖

۲۱۱ ہر نیستا دہسبہکارہہ۔ تہنہا لہنجامی بدہ

۲۱۲ چوں دہسبہکار بین:

۲۱۴ وتہی کوتایسی

پيشخوانيك

ئهم كتيبېه ليوان ليوه له بنه ماو رهوشگه لي ئه زمونكر او ي
سهركه وتن كه ده تواني ده سبه جي له ژياني خوځدا به كاري به ريت.
په له ي دادقاني مه كه. باوه رې ته واوت پييان هه بيت. تاقبيان
بكه ره وه كاريگه ريبه كاني له ژياني خوځدا ببينه.
باسه كاني ئهم كتيبېه چوځي گه يشتنه به سهركه وتن دلخوازي
خوت. نه گه كه سانتر نه يان توانيوه تو ده توانيت به خوځندنه وه و
به كاري بردني بابته كاني ئهم كتيبېه. گورانكي مه زن له ژياندا به دي
دينيت. پيده چييت بلييت كتيبېه ليكي فره ده ربارهي سهركه وتن
نوسراوون و هه موشيان يه كه بابته دوپات ده كه نه وه، به لام...
دواي خوځندنه وه ي ئهم كتيبېه ده بينيت خالي جياواز بو هه لگرتني
هه نكاوي مه زنت به ره وه سهركه وتن ناوه، تاكو ئيستا هاوشيوه ي
ئه وانته له هيچ كتيبېه كدا نه ديتووه.
ئهم كتيبېه له دور خستنه وه ي ناكاميه كان، قه يراني دارايي.
به كاري بردني رهوش ي سه رده ميانه به ده ست هي ناني ده رامته و
به ده ست هي ناني متمان به خو بوون هاو كاري تان ده كات و په يره و و
پروگرامي ئهم كتيبېه وابه سته ي كاتيكي تايبته نييه.
مافي سه ركه ي خو تانه له ژيانكي بالا، ته ندروست، هاوسه نگو
شادي ناميز هاو پشك بن هه روه ها له نيعمه تي نارامي و ناسوده ي
دروني! هه روه ها له پرازه شاراوه كاني ئهم كتيبېه ش به هره مه ند بن.

چون ٿم ڪٿي به بخوئينه وه

تهنہا ڪاريڪ دهبئي ٿه نجامي بدهيت. ٿه مهيه بريار بدهيت
خوازياري چيت، باوهرت به وه هه بيٽ مافي ٿه و خواسته ههيه.
پاشان په يڪهري سه رڪه وتن له م ڪٿي به دا به رجهسته بڪهيت و ٿياني
خوت بگوريت.

فيڙبه چون له چنگ به ربهسته کان دهر باز ده بيت. په ند له رابردوه
ٿه رينه کاني خوت وه رگره و نه رينه کان په ها بڪه. فيڙبوني
راسته قينه کاتي ديته مهيدانه وه زانياريه نويڪانت به ڪار به ريت.
سهروهختي ٿه وه ديته پيشه وه گوران له ره فتاردا پروو ده دات.
بزانن سه رڪه وتن پيوستي به کات، هه ولدان، پيداگري، نارامي و
به رده وامي ههيه.

هه رڪاريڪت ده ست پيڪرد، شيلگرو پيداگريه. پشوو دريڙبه
دلنيا به سه رڪه وتن ده بيت. ٿه م بنه مايه هه ميشه ٿا ڪام به خشه.
ٿيستا کاتي ٿه وه هاتو وه خه ونه کاني سه رده مي منالي به دي بينن.
گه ورهيه ڪ ده لي: باوه ر به هيچ شتي مه ڪه! گرنگ نيه له کوندا
ده بخوئينه وه يان ڪي ٿه مهيه وتن وه، هيئده به سه له گهل ٿيري و
ههسته ٿا سا يه ڪانتدا هاوتا بيت و بگونجيت.

بهشی یه کهم



پایه و بناغهی سهرکه و تن

بنه ماى يه كه م



به پرسيى سهدله سهدى ژيان بخه ئهستوى خوت...

تو ناتوانيت بارودوخ، وهرزه كان يان ئاراستهى با، بگوريت،
به لام دهتوانيت خودى خوت بگوريت.

يه كى له ئهفسانه به ناوه كانى فهرهنگى ئه مپوى ئه مريكا ده لىت:
هه موومان ده بىت نايابانه بژين. پراستيش ئه مه يه تاكه كه سيك
به پرسي چو نىتى ژيان كردنى ئيوه يه و ئه و يش كه س نيه بيجگه
له خودى خوتان.

گهر ده ته وى كه سيكى سه ركه و توو بيت ده بىت به پرسيى ۱۰۰
له سهدى ژيان له ئهستو بگريت، پيشكه وتن له كاره كاندا چو نىتى
په يوه ندى و دوخى سه لامه تى، گونجاندى ئه ندام، داهات،
بژيو يى، ههسته كان، يان هه رچييه ك په يوه ست بىت به سه رله به رى
ژيانه وه له پراستيدا ئيمه خوومان گرتوه به وهى هو كارى كاره ساتى
نه خوازراوى ژيان ده ده ينه وه پال ئه وان هى له دهره وهى خودى
خومانه وهك باوان، سه رو ك، هاورى، ميديا كان، هاو كاران،
هاوسه ر، ئاوو هه وا، ئابورى، ته وه رى سو پرگه ي هه ساره كان،
سه ره نجام به هه ر كه سيك يان شتيك ده توانين به رچه سپ و لو گو ي

خهتاباري لي بدهين! چونكه هيچ كاتي نامانهوي بزاني كيشه ي
سهره كي خودي خومانين.

كه واته ئايا تو نامادهيت بهرپرسیتي ۱۰۰ لهسه دي ژياني خوت
لهئستو بگرييت؟ دوو دلپت؟! نا... ئەمه وهلام نيبه! تكيه بلي
به لي يان نه خير.

واده زانيت دلنيا نيت؟!

ئايا تا ئيستا له ژياندا كه سيك يان بارو دوخيكت به خهتابار
زانيوه؟ يان گلهيي و سكالات له شتيك نه كردووه؟

بیر بکەرەوہ... چاک بیر بکەرەوہ...!

وهلامه كهت به لييه.

زور باشه ئەمه ماناي ئەوهيه تو بهرپرسیتي ۱۰۰ لهسه دي ژياني
خوت لهئستو نه گرتووه.

وهرگرتنی بهرپرسیتي ۱۰۰ لهسه د، ماناي ئەمهيه ههرجيت بهسه
بيت، خوت بو خوتت سازاندووه.

ئهگه خوازياريت بهراستي سهركهوتوو بيت دهشزانم سهركهوتوو
دهبيت، كه واته له خهتابار كردن و گلهيي و سكالاكردن له كهسانيتر

به دوربه! چونكه ئەگه مروڤه به خوي بزاني بارودوخي هه نوکهي
خوي ره خساندويتي كه واته سهرله نوي دهتواني به خواستي دلي

خوي بيگورپتهوه.

دهبيت هه موو پاساو و بيانوه كان وه لانييت. ۹۹ لهسه دي تيكراي

شكست و ناکاميه كان لهو كه سانه دا بووني ههيه خوويان گرتووه

بهوهي پاساوو بيانو بيننهوه.

ئەگەر بەھۆى نەزانى، ترس، نياز بەشايستە بوونيان نياز بەھەستى ئارامىت ھەلبىژاردوۋە كەسوود لەتواناكانى خۆت نەبىنىت، ئىستا دەبىت ھەموارى بەكەيتەۋە ئاكامى دىخۋازى خۆت بەدى بىنىت لەبنەرەتدا دەبىت لەپىگەيەكى وادا ژيان بەكەيت ھەمىشە تواناي گۆرىنت ھەبىت. لەم ھاۋكىشەيە رامىنە؟

كار + كاردانەۋە = ئاكام

لەھەمبەر كاردا چ كاردانەۋەيەك دەنوینی و تىروانىنت دەربارەيان چۆنە؟

بابەتى سەرەكى ئەمەيە. ھەرئەنجامىك لەژياندا بەدەست بىنىت (باش يان خراپ)، بەرەنجامى ئەمەيە چۆن لەھەمبەر پوداۋەكان يان كارەساتى پىشىنى ژياندا كاردانەۋەت نواندوۋە.

مىۋگەر نەكردنى ئامانچ يان خواستەكان دەتوانى لەژىر كاريگەرىي فاكترى ۋەك بارودۇخى ئابورى، كەش ۋە ھەۋا بى پارەيى، نەبونى زانىارى، پەگەز، دەۋلەت، ھاۋسەر، سەرۆك، نەبونى ئاسايش يان بارودۇخى رامىارى، بەلام دەبىت ئاگات لەۋە بىت ئەگەر فاكترەكان ئەمانە بن ھىچ كەس سەرکەوتوو نابىت! زۆربەي خەلكى بەسەر ئەم فاكترە سنوردارکەراندەدا زال دەبن بەسەرکەوتوو ھەژمار دەكرىن.

لى، ئەم فاكتەرلەر نىن كەسنوردارتان دەكەن، يان بارودۇخى
دەرەكى نىيە دواتان دەخەن، بەلكو ئەو خۇدى خۇتانه
بەر بەست و لەمپەرى خۇتانب!
ناخمان سەرشارە لەئەندىشەى سنوردار كەرو بەرەو رەفتار گەلىك
كىش دەين كەسپاردەى ناخى خۇمانى دەكەين، پاشان بەلوژىكى
ناقولا بەرگىرى لەنەرىت و خووە ويرانكەرەكانى خۇمان دەكەين!
(وەك جگەرەكىشان) لەراستىدا لەشكستىك بەناوى پىگەيەك بۇ
بەرەو بالا بردنى ئاستى ھۇشيارى فىربونى كارامەيى نوئ سوود
نابىن.

ئىمە سەرنجى خۇمان لەسەر لايەنە لاو كىيەكانى ژيان چەر
دەكەينەو لەبانگەشە درۆينەكاندا بەشدارى دەكەين، خواردنى
ناتەندروست دەخۇين، وەرزش ناكەين، ناتوانىن سەرمايەگوزارى
بۇ ئايندە بكەين، لەمملانىي پىويست خۇمان بەدور دەگرين،
ناتوانىن راستىەكان بىدركىنن، ئەوەى دەمانەوئ داواى ناكەين،
پاشان پىمان سەيرە بۇچى ژيانمان ئاكامىكى خوازراوى نىيە.
تۇ دەتوانى بەئاسانى كاردانەوەى خۇت دەربارەى روداوو
پىشەتەكان بگۆرپىت تاكو سەرەنجام ئاكامى خوازراو بەدەست
بىننيت.

دەتوانى جوړى بىر كوردنەو، پەيوەندى، وينا ناو كىيەكانى ناخو
رەفتارت بگۆرپىت. مەخابن، ھىندە ئالودەى رەفتارەكانمان بوين،
ھەرگىز ھەولى ئەو نەدەين بىانگۆرپىن. پونتر، ئىمە لەكاردانەوەى
مەرجىي خۇماندا رۇچوین.

كاردانه وهمان دهبيٽ له هه مبهه كه ساني وهك هاوسهر، منال،
هاوكار، كپيار، كه سوكار، قوتابي و تهواوي ئهم دنيا بهرينه
له جله ودا بيٽ.

دهبيٽ جلهوي سه رله نوئي ئه نديشه كان، خه ياله كان، خه ونه كان و
رهفتاري روژانه ي خوٽ به دهست بينيته وه.

"ئه گه رئاكامي خوازاوي خوٽت به دهست نه هيئا، ئهوا هه وئي
گوپيني رهفتاره كانت بده"

ئيسٽا له م چهن نمونه يه رامينه:

سالي ١٩٩٤ زه مين له رزه يه كه له "نوٽريجي، كاليفورنيا" پويدا
زيانكي گه وره ي له يه كي له شارپي كاني ئه و شوينه داو ريبه ندانيكي
گه وره ي به رپا كرد. په يامني ري سي. ئين. ئين. په له پيٽكه ي
له جامي يه كي له ماشينه په ككه و تووه كاني ئه و ريبه ندانه داو
هه والپرسی له شوفيره كه كرد.

شوفيره كه به توره يي سه يريكي كرد وتي: زور رقم له كاليفورنيا يه!
يه كه م ئاگر كه وتنه وه، دواتر لافاو، ئيسٽا زه مين له رزه، هه ركاتي
له مال دي مه ده ره وه دره نگ ده گه مه شوينكاره كه ي خووم!

پاشان په يامني ره كه په له پيٽكه ي له جامي ماشينه كه ي دواي ئه و
داو پرسيا ري له شوفيره كه ي دي كه كرد.

ئهم شوفيره به دريژايي ماوه كه بزهي له سه ر ليوان بوو وتي:
كيشه يه كه نييه! من كاترير پينجي به ياني له مال ده رچووم پيم

وانییه سهروکه کهم له مه زیاتر چاوه پروانی له من هه بیته. من ژماره یه کی زور سیدی فیربونی زمانی ئیسیپانیم لیبره هه یه موبایل و فلاسیکی قاوه و ناخواردن و هه ندی له کتیبه کانم له گه لئا خو مدا هیناوه، حالیشم باشه!

بویه کاردانه وهی مرووڤ به وتیه ئه وانیه ریگه یان لی به سرا بوو ناکامی دیاری کراو به دی دینیت. ته نه له بهر هه بونی ئه ندیشه ی ئه رینی و نه رینییه که مرووڤ له ماله وه به ئاماده ییه وه یان که مته رخه مییه وه به جی ده هیلیت جیا وازیش هه ر لیبره دایه. ته نه مه سه له ی تیروانین و رهفتاره که ئه زمونی ته واو جیا وازمان بو به دی دینیت.

که سیک له کالیفورنیای خوارو خاوه نی نمایشگای ماشینی لیکسوزه. ئه و کاته ی جهنگی که نداو دهستی پیکرد، خه لکی چیتر ماشینی لیکسوزیان نه ده کپی. ئه و دهیزانی ئه گه ر کاردانه وهی خوی ده باره ی ئه م پودا وهی - که هیچ کهس نه ده هات بو نمایشگاکه - نه گوپیت، ئه و ورده ورده له بازاری بازرگانی ده رده چیت. کاردانه وهی سه ره تایی ئه و پیکلامیکی به ربلاوی پورژنامه و رادیو بوو. پاشان چاوه پروان بوو خه لکی بین بو نمایشگاکه ی. به لام ئه م هه وه له ش پوچه ل بوو، به پیچه وانه شه وه فروشتن روو له که می و دابه زین بوو. بویه چه ن ریگه یه کی دیکه ی گرته بهر، یه کی له کاره ناکام به خشه کانی ئه مه بوو به ژماره یه ک له م ماشینانه وه چویه ئه و شوینانه ی که ده وه له مه ندان هاتوچویان

دەکردەك يانە وەرزشىيەكان يان گۆرەپانى يارى گۆلف، پاشان داواي لەو خەلكە دەکرد بە ليكسۆزى نويۆه گەشتىك بگەن. ئىستا بزانە! تا ئىستا پرويداوه سواری خۆرەويكى نوي بوبىت و پاشان سواری خۆرەويكى كۆنى خۆت بوبىتەوه؟ تا ئەم كاتە خۆرەوهكەى خۆت باش بوو، بەلام لەناكاو سەرنج دەدەيت بزاردەيهكى باشتەر بوونى هەيه تۆش خوازىارى هەمان ئەو بزاردەيه دەبىت.

هەمان ئەم پيشهاته بۆ خەلكەش هەر وابوو زۆربەيان بوونە كړياري خۆرەوي ليكسۆز يان بەكرييان دەگرتن. ئەمەش باشتەين نمونهيهك بوو بۆ ئەو پيشبىنيەى ئاكاميكي خوازراوى ليكەوتەوه و سەرەنجام گەرا بەبەرزبونەوهى ئاستى فرۆش و هەموو هەفتەيهك لەچاو كاتى پيش جەنگدا باشترو باشتەر دەبوو.

ئەوهى ئەمپرو ئەزمونى دەكەيت. بەرەنجامى بزاردەى تۆيه لەرابردودا.

ئەوهى لەژياندا ئەزمونى دەكەيت (دەرەكى، يان ناوهكى) بەرەنجامى چۆنىتى كاردانەوهى تۆيه بەپيش هاتەكانى پيشووت.

تەنها سى شت لەژياندا دەتوانيت رام بگەيت

۱. ئەو بىرو ئەندىشهيهى بەخەيالتدا دىت.

۲. ئەو خەيالانەى بەرجهستەيان دەكەيت.

۳. ئەو رەفتارانەى لە تۆ دەوهشىنەوه.

تیكپرای ئەزمونەکانی تو چۆنیتی بەکاربردنی ئەم سێ بابەتە دیاری دەکات.

ئەگەر ئەوەی بەدی دەهینیت یان ئەزمونی دەکەیت خوشت ناویت، دەبیت کاردانەوهی خۆت بگۆریت. خەونەکانی رۆژانە. نەریت و بابەتی دلخواز، هاوپییان چۆنیتی ناخاوتنیان. ئەورۆژەمی کاردانەوهی خۆت دەگۆریت، ئەو رۆژەیه ژيانی تو دەست بەباشتر بوون دەکات. ئەگەر شتیکی جیاوازی دەوی. دەبیت کاری جیاوازی ئەنجام بدەیت و هەنگاوی جیاوازیتر هەلگریت، پاشان ئەگەر رەفتار یان کاری هەمیشەبیت برەو پیبەیت هەمان ئەو شتە بەدەست دەهینیت کە هەمیشە بەدەستی دینیت.

لەخەتبار کردنی کەسانیتەر دەست بکێشەوه:

بەخەتبارکردنی کەسانیتەر. بیجگە لەبەفیرۆدانی کات هیچ ئاکامیکی دیکەت دەسگیر نابیت. گرنگ نییە کەسیکیتەر چەن بەخەتبار بزانی یان چەندیك سەرزەنشی بکەیت. گرنگ ئەمەیه هیچ کامیک لەمانە توانای گۆرینی خودی تۆیان نییە. هۆشدارییە رەنگ زەردەکان هەمیشە پیشتەر وریات دەکەنەوه کە گرنگترینیان لەرپی شەودەوه یان لەرپی غەریزهی دەرونییەوه هەستی پیبەکرێ. هاوکات ئەگەر زۆر گوئی پیبەدەیت دوای کارەسات بەبیر لیکردنەوهی دەلییت "لەدلم چەسپی بوو"

ساڭو ئە خۇم //

يان "ھەستەم پيىدە کرد، شتییكى نەخواز او پروو دەدات. " ھەندىجارىش بەشیوھى جوړ او جوړى دیکه ی وەك: خەون و پوئیا، شتیک لە دەمی كەسانىترەو. ئەو ترسەى لەتۇدا سەر ھەلدەدات... تۆ لەمە ترسییەكى ھەپەشە ئامیز وریا دەكاتەو و ئەو دەرفەتە دەپەخسینی لەپودانى كارەساتیک پيشگىرى بەكەیت لەو بەلایە بەدور بىت.

ژيان ئاساتر دەبیّت:

كەسانى سەرکەوتوو پوبەپروى پاستییهكان دەبنەو، ئەوان كارگەلیك ئەنجام دەدەن ئاسان نییە و ھەنگاو بەرەو ئاكامیكى دلخواز ھەلدەگرن. كەسانى سەرکەوتوو چاوپروانى پودانى بەلایەك نابن تاكو دواى پودانى كارەساتەكە كەسیك یان شتیک بەخەتابار بزائن.

ئەو كاتەى بەخیرایى لەو نیشانەو كارەساتانەى لەحالتەى پوداندان كاردانەوھى پەھایانە دەنوینی، ژيان گەلى ئاساتر دەبی ئەو كات شاهیدی ئاكامى باشتەر دەبیّت.

ئاسانە: ئەو ھو ھو خودى تویە ژيانى خۆت دروست دەكەیت. ژيانى ئیستات بەرەنجامى ھەموو ئەندیشەو كردارى خودى تویە. تۆ بەرپرسی ئەو پرسانەى سپاردەى ناخى خۆتى دەكەیت. ھەولى ئەو بە خۆت سنوردارو قەتیس نەكەیت لەخۆ خستە ژیر پرسیارەو بیزار مەبە. زیاتر خەلكى لەلیپرسینەوھى كارو

کرداری خوځان دترسین. چونکه نهوهی بریاره گوی بیستی بیت
لیی بیزاره. شتیك بوونی نییه بتهوی لئی بترسیت! ههقیقهه،
ههقیقهه ته نهگهر بیزانیت، باشتره! چونکه کاتی بیزانیت دتوانی
کاریك له باره یهوه نهجام بدهیت. بهبهخوځا چونهوه دتوانی
رهفتاری په یوه نندییه کان وکرداری خوځ هه موار بکه یتهوه.
نهگهر بهوردی سه رنج بدهیت. کاتی کاره کان بهدلی تو نییه.
نیشانه گه لیک پیټ ده لین هه له له شوینیکی کار دایه! زیاتر سه رنج
بده.

بنه مای دووهم



دياري بکه بوچی ليړهيت

فيړبه، په يوه ندى له گهل بیدهنگی د هرونى خوتدا گریبده و
بزانه هر شتيك له ژياندا ئامانچ و مهرامیكى تايبهت به خوی هه يه.
هه موومان به هه بونی ئامانچيک هاتوینه ته ئهم دنيايه وه. په ننگه
گرنگترین کاریك سهرکه وتوه کان ئه نجامی ددهن، دیاریکردن.
ناسین و خوشویستنی ئامانجه که بیټ. ئه وان ده یانه وئی دهرک به وه
بکه ن لیړه چی ده که ن پاشان به گه شبینی و هه ژینه وه شوینی
ده که وون. ئه وان دوزانن له م سهر گوئی زه وییه کاریك هه يه ده بیټ
ئه نجام بدری. بویه ئامانچی ژیان د دوزنه وه به په هاییه وه شوینی
ده که وون.

کاتی ئامانچيکت هه بی، کاریك ئه نجام د ده دیت شهیدای بیټ و
هه ول د ده دیت لیى لانه دیت. ئه و کاته یه سهرچاوه کان که سان و
د هرفه ته پیویسته کان به شیوه ی سروشتی به ره و تو کیش دهن.
پاشان ده بیټه که سیکی ئیلهام به خش بو که سانیترو هانیان
ده دیت تاكو ئه وانیش توانای به دی هیئانی ئامانجه کانیان
هه بیټ. ئه مانه مه حالن مه گهر له ریى شادبوون، عاشقبوون، پر
هه سټبوون، به توانابوون، پشتبه ستن به خودایه که شادی بیچهن و

چونەو هەمیشە بەردەستە بۆمان، بەمانای ئەو کاتانەى بەبى
 خەوشى و مەرامى عاشقانەو لەخزمەتى هەموو دروستکراوەکانى
 خوداوەندا بىن. ئەو کاتەى ئامانجەکەى خۆتت ديارىکرد
 ئامادەبويىت عاشقانه ئەنجامى بەدەيت، لەمەترسى بىکاربوون،
 تەنيابوون. مایەى گالته پىکردن، کەوتنە بەر دادقانى نابەجىو
 پەتکردنەو لەلایەن کەسانىترەو مەترسە، چونکە گۆران
 پىويستى بەهەول و بەردەوام بوونە. خۆت بەدەرە دەست جۆشو
 خرۆشى دىرماکى خۆت لەسىستەمى پىنمايى دەرونى خۆت
 بەهرە وەرگرەو وەفادارى خواست و ئارەزوەکانتبە. سىستەمى
 پىنمايى دەرونى تۆ لەسەر ئاستى شادىي رازى بونىک هەستى
 پىدەکەيت پىت دەلپت ئامانجىکت هەيە يان نا، چونکە ئەوہى
 باشترىن شادىت پىدەبەخشى بىگومان لەپراستاي ئامانجەکەى
 تۆدا دەبىت. ژيانى خۆت بەئەنجامدانى هەر کارىک کەزىاتر چىژى
 لىدەبىنى هاوتابکە. بۆ گوزەرانى ژيانىشت بەم بنەمايە
 پلانپىژى بۆ بکە. ئەو کاتە لەپۆلى خۆتدا تايبەت وازى دەکەيت.
 چونکە بى شک کارىک هەيە تەنھا خودى تۆيە دەتوانىت ئەنجامى
 بەدات.

هەولبەدە تىکپراى ئەمانە لەئارامى، کاتى تايبەت، پشوووان
 لەبىدەنگى، کاتى لەوپەرى خۆشەويستىدايت ديارى بکە.

بنه ماى سنيهم



بريار بده خوازيارى چييت

ئەم بنه مايه يه كه م ههنگاوى جيگيره بو مسوگه ركردنى ئەوهى
له ژياندا دتهوى چ كارىك ئەنجام بدهيت؟ چى ئەزمونىكت ههيه و
دتهوى بيته خاوهنى چى؟

يهكى له هوكاره بنه رته تيه كانى ئەوهى خهلكى چى ده خوازن و پيى
ناگه ن ئەمهيه هه رگيز برياريان نه داوه خوازيارى چين،
ئاره زوه كانيان به شيوه يهكى روون و ئاشكراو به ورده كارى
ته واوه و ديارى ناكهن.

هه ولبده و سه رله نوئى خه ونه كانى سه رده مى منالى زيندو بكه يته وه
باوه ر بكه به وپه رى متمانه وه ئەنجام دهرىت.

به خه ونى كه سانيتره وه مه ژى:

ماناى په يوه ندى خو ت به نيازو مه يلى دلى خو ته وه گرى بده و
له ده ستى خو تى دهر مه كه. گوئى مه دهره ئەوهى كه سانيتر چى له تو
ده خوازن تاكو بويان ئەنجام بدهيت. راستى ئەمهيه گوئى
به خواست و پشتيوانى كه سانيتر مه ده. كارگه ليكى خو ت ههيه
پيوستيان به ئەنجامدانه به لام له جياتى تياندا ده سبه كار بيت

دئيت و دلى كه سانيترازى ده كه يت! وهره و مه ترسه، شهرم مه كه
ورده كارى له خواسته راسته قينه كه ي خوتدا بكه له گهل هه ستي
راسته قينه ي خوتدا په يوه ندى گرى بده و كه متريش له خواستى
راسته قينه ي خوتت نه ويت. هه رگيز له پرسته و ده سته واژه ي وينه ي
"نازانم، گوئى پينادم، به لامه وه گرنگ نيه و هتد... سوود
مه بينه.

"كه سانيك ده گه نه لوتكه، خه ونى مه زنيان هه يه"

زوربه مان ئەم مه ترسيه هه پره شه مان ليده كات واده زانين ئە گه ر
ئامانجه كه مان گه لى مه زن بيت مسوگه رى ناكه ين، ئە گه ر
ئامانجه كه مان فره بچوك بيت ئە و كاته مسوگه رى ده كه ين. واتا
به كه م رازى ده بين.
ده مه وئى هانتان بدهم به هيچ جوړى خه ونه كانت قه تيس مه كه ن،
واتا سنورئىكى بو دامه نئى ليگه رى به هه مان ئە و مه زنييه ي خويه وه
بيتهدى يان بمينيته وه. خه ونى مه زن كه سانى مه زن بوخوى كيش
ده كات. ئە مه بزانه بو به دى هينانى خه ونى مه زن. زياتر له به دى
هينانى خه ونى بچوكترت پئويست نيه. يه كئى له جيا وازيه كاني
نيوان كه سانى سه ركه وتوو كه سانى ديكه ي ئە م دنيايه ئە مه يه
ئە وان به ئاسانى خه ونى مه زنتر بو خويان له به رچاو ده گرن.
جوون. ئيف كندى، ئاره زوى پئى خستنه نيو گوئى مانگى له سه ردا
بوو...، مارتين لوتركينگ خه ونى به كيشوه ريئى بئى ده مارگيرى و

به دهر له نادادقانيه وه ده بينی... بیل گیتس خهونی دنیایه کی له سهر دا بوو که تییدا هموو خانه کانی رایه له کان و توره کان به نه نته رنیته وه گری بداته وه. نه م که سانه له دهرچه ی جیا وازه وه له دنیایان دهروانی. نه وان له و باوه پردان هیچ شتی که مه حال نییه و له و باوه پردان خودی خوشیان له به دی هیانیا ندا بیده سه لات نین، ناکامیش ته و او به و کاره ی ده یانویست نه نجامی بدن ده سبه کار بوون. نه گهر بزارده کانی خوټ به وه ی حه تمی و لوژیکیه سنوردار بکه یت نه و خوټت له خواسته راسته قینه که ی خوټ دور خستوته وه نه وه ی ده مینیتته وه ته نها سازش و به رزه وه ندییه.

بوار مه ده قسه ی که سانیتیر له خه ونه کانت دورت بخاته وه

چونکه نه وانه دزی خه ونه کانی تون.

ناینده ی خوټ له سهر ناینده دروست بکه نه ک له سهر رابردوو هه ولیده له ژینگه یه کی نارامدا چاوه کانت دابخه یت، ژیانیکی نامانجدار خولیای خوټ به رجه سته بکه یت. مال، خوږه و، کاری به دلی خوټ، کاتی گونجاو بو گه شتوگوزار، سه فهر، ته ندروستی جه سته یی، په یوه ندی به خیزانانی دیکه وه. ناره زوه کانت به ورده کارییه وه بنوسه و یه ک به یه کیان شیکار بکه. بنه ماکانی نه م کتیبه به کار بیینه. به به هیزکردنی خه ونه کانت. ژیانیکی به دلی خوټ بسازینه و چیژی لی بیینه. هه همیشه ناخی ناگا و ناخود ناگات له سهر خه ونه کانت چر بکه ره وه و بیان پاریزه.

بنه‌مای چواره‌م



باوه‌پر بکه به‌دی دیت

باوه‌پر به خوت بکه، نه‌وه‌ی له‌ناختدا گوزهر ده‌کات و به‌خه‌یالی
تودا دیت ده‌کری به‌دی بهینریت، چاوه‌پروانی هه‌رچی ده‌کیت
هه‌مان نه‌و شته به‌دی دیت.

ئیمه هه‌موو ژیانمان ده‌خه‌ینه پیناو مه‌ر جداریه‌وه. له‌خولی
ژیان و نه‌و روداوانه‌ی تییدا پوو ده‌دن، له‌پراستیدا می‌شک فی‌ری
نه‌وه ده‌بیت دواتر چاوه‌پروانی له‌چ شتیک بکات چونکه می‌شک
له‌چاوه‌پروانیدایه روداو یان کاره‌ساتیک روبات زیاتر نه‌وه‌ی
پیشینی بو ده‌کین به‌ده‌ستی دینین. هه‌ر بویه گه‌لی گرنکه
چاوه‌پروانی نه‌رینی له‌می‌شکدا بپه‌روه‌رینین.

کاتی چاوه‌پروانی کۆن و سواوو نه‌رینی ده‌گۆریت بو چاوه‌پروانی
نوی و نه‌رینی. دیت به‌باوه‌پرتدا نه‌وه‌ی ده‌یخوازیت کرداری و
گونجاوه.

دره‌نگ یان زوو که‌سانیک براوه‌ ده‌بن که‌وا ده‌زانن ده‌توانن براوه

بن.

بنه مای پینجه م



باوه پربوون تیروانینه

ئه گهر ده ته وی له دروستکردنی ژیانی خه ونه کاندای سهرکه وتوو
بییت، ده بییت باوه پرت به وه هه بییت توانای هه موارکردنه وهت هه یه و
کاریک بکهیت ئاکام به خش بییت. ده بییت باوه پ بکهیت تاییه تمه ندی
ته واوت هه یه که ده توانیت به دروستی ئه نجای بدهیت. ده بییت
خاوه نی عیزه تی نه فس و متمانه به خو بونت هه بییت له توانا کان،
به هره کان، زرنگی و کارامه یه کانی خو ت بو مسو گهر کردنی ئاکامی
خوازاوی خو ت به کار بینیت.

دروسته ئه گهر دایک و باوکی دلسوزت هه بییت و هاوکاریت بکه ن،
لی راستی ئه مه یه زور به مان له بهر دهستی باوانیکی که مال گه رادا
په روه رده بوین که نا خواسته هه موو باوه ره سنورداره کان و
بارودوخی نه ریینی که خو یان له سه ری گه وره بوون بو ئیمه یان
گواستوته وه.

به لام بیرت نه چیت رابردوو رابردوو به خه تابار زانینی ئه وان
سوودیکی ئه وتوی نییه و ئه رکی تو ئه مه یه باری بهر پرسیتی
دهرک و لیكدانه وه خو ت و باوه ره که ت به کو لی خو ته وه بییت. ده بییت

باش و چاک هه لېږتيريت نه وهی له ناخو د هرون تدا گه شهی کردووه

بيخه يته مهيدانی کرداره وه. مروقه کان بهرتوانایی بیسنوریان هه یه. لی، نازانن ده توانن چ کاریک نه نجام بدهن و مه خابن به پرستهی "من ناتوانم" د هرونی خویان بهم هیزه ده فه وتینن.

باوهر بکه تو توانای نه نجامدانی هه موو کاریکت هه یه. بریار بدهو هر له ئیستاوه ده ست بکه به هه ولدان بو به دی هیئانی. له وه یکه که سانیتر د ه باره ی تو چون بیر ده که نه وه هیئنده گوئی پیمه ده.

چاوم به سهدان که سانی سه رکه وتوو که وتوو له کاتی دانانی هم کتیبه پییان وتوم: "من له بواری کاره که مدا هیئنده زرنگ نه بووم به لام هم باوهره م هه لېږارد که هه موو شتیک ده کریت و حه تمییه.

زیاتر له که سانیتر خویندنه وه، مه شق و راهینان، کارکردن به مهش گه شتمه نه وهی که ئیستا تیدام بیرتان نه چیت، کاتی که سیک

باوهرت ناکات، تو ده بیئت باوهر به خوت بکه یت نه مهش ده تباته ئاستی که سیکى براوه. هه رگیز هیچ په یوه ندییه کی به تووه نییه

که سانیتر له باره ی تووه چون بیر ده که نه وه.

سه رنجی ئامانجه کان خواسته کان، بریاره کانی خوت بده و وه لامی

نیدای ناخی خوت بده ره وه هه رگیز نیگهرانی نه وه مه به که سانیتر

له باره ی تووه چون بیر ده که نه وه.

"له هژده سالیدا نیگهرانی نه وه یت که سانیتر له باره ی تووه چون

بیر ده که نه وه، کاتی ده گه یته ته مه نی چل سالیه یی گرنگی به وه

ناهیت که سانیتر له باره ی تووه چون بیر ده که نه وه. کاتی ته مه ن

دەگاتە شەست سالان پەي بەۋە دەبەيت ھەرگىز ھىچ كەسى
لەبارەي تۆۋە ھىچ بىرىكى نەكردۆتەۋە! پىت سەير نەبىت خەلكى
ھىندە سەرقالى كىشەۋ گىفتى خودى خۇيانن بىر لەتۆ ناكەنەۋە،
ئەگەر بىرىش لەتۆ بكنەۋە نىگەرانى ئەۋەن تۆش دەربارەي ئەۋان
چۆن بىر دەكەيتەۋە! كەۋاتە باشتەرە كاتى نىگەران بوون دەربارەي
ئەۋەي خەلكى سەبارەت بەجل و مال و خانوۋ بىرو باۋەرپو
ئامانجەكانى تۆ چۆن بىر دەكەنەۋە بەھەدەر بەدە، خەرچى
بىر كىرەنەۋەيەك بۆ ئەنجامدانى كارگەلىكى بكنە لەئامانجەكەي
خۆت نىكت دەكاتەۋە.

وامەزان پىۋىستت بەپرونامەي زانكۆيەك ھەيە:

باۋەر بەخود گىرنگترە لەدانايى و فىبوون يان قوتابخانەيە. بىست
لەسەدى مليۇنىرانى ئەمىرىكا ھەرگىز چاويان بەزانكۆيەك
نەكەۋتوۋە لەھەر ۲۲۲ ئەمىرىكىەك لە ۲۰۰۳ لەپىرستى
مليۇنەرەكاندا ۲۱ كەسيان خاۋەن برونامەيەكى دىبلۆم نىن. ھەر
بۆيە ھەرچەن خويندن و فىربوون لەژيانى مرقدا بۆ سەركەۋتن
پىۋىستىەكى سەرەككىيە بەلام بەبروانامەيەكى پىۋىست بۆ تۆ
ھەژمار ناكىرى.

بنہمای شہشہم



گہشبین و دژی بہدبینی بہ

تویژینہ وہیہک ہہیہ دەیسەلمینئ کاتی مروڤهکان چاوه پروانی
ئەرینیان ہہیہ تیڤرای ئەو ئەزمونانہی بریارہ لەپری بہدی ہیئانی
ئامانجا بە دەستی بیئن. بہرہو خویان کیشی دەکەن. زۆربہی جار
لەژیاندا کارەساتی دلتەزین پروو دەدات و دواجار دەگۆریت بە
بەبارودوخیکی خوش و بەسوود. پوتتر: ہەندی لەکیشەکان دەبنە
پنتی سۆزداری ژیان. ہەر پوداویکی نەرینی لەناخی تودا ریشہی
لەسەرکەوتن و شادیدا داکوتاوہ.

پەندیک دەلی: "لەلیموی ترشدا بەدوای شەربەتی لیمو
لیموناوی ترشدا بگہری." "ہەرچەن زیدەتر بەدوای باشی و خالە
ئەرینیہکاندا بگہریت زووتر دەیانبینیتەوہ. ئەگەر ئەم دیدگایەت
ہەبیت پوداویکی باش بەپریوہیہ کەمتر پەریشان و نیگہران و
نائومید دەبیت و بەدەستی دەہینیت.

ہەرکاتی وەکو دەرڤەتیک پوبەرپی ئاستەنگیک ببیتەوہ ئەویش
وەک دەرڤەت خوی دەنویئ.

ئەگەر بەلایەک بەرۆکی پیگرتیت، بەخۆت بلی چون بتوانم ئەم
ئەزمونە بەسوودی خۆم بەکار بیئم؟ بریار بدە ئەو بارودووخە وەک

سلاؤ له سوم //

دەرفەتێك بەكار بێنە نەك بە لا . دەرفەتێك خۆتی تێدا بناسیت هەم
جووری مروۆ هەستی هاو دەردی بکەیت .

خودا هەمیشە پێنایمان دەکات بەرەو ئەزمونی باش . چاوەڕوانی
ئەزینی و دنیایی لەو هیکە هەموو شتێ لە دەرگای ئیلاهی بو
هەرکەسێ ئەو بناسی ئیلاها ، یەکی لە بنەما سەرەکیەکانی
کەسانی سەرکەوتوو .

بىنەماي ھەوتەم



ھىزى ئىيارىكىردنى ئامانچ بەرەو بالا بەرە

ئەگەر دەخوازىت شاد بىت، ئامانچىك بۇ خۆت دىيارى بىكە فەرمان بەنەندىشەكانت بىكات. وزەى خۆت پەھا بىكەو ئىلھامبەخشى ھىواو ئارەزۈەكانت بىت.

پىشتر بىستوتە كاتى دەركت بەئامانچى ژىيانى خۆت كرد خەونەكانى خۆتت دىيارى كرد نىازو ئارەزۈى پاستەقىنەت چىيە. دەبىت ئەوانە بەشىۋەى ئامانچى تايبەتو شايانى ئەندازەگىرىى دەربىنتو پاشان بەمتمانەو پىداگىرىيەو لەوھىكە بەچەشنىكى ھەتمى بەدەستى دىننىت لەبارەيانەو ھەكار بىكە.

ورەكارى ئامانچ، چەندىك، تاچ كاتىك و... سەرجمى بنوسە، پاشان ئەم نوسىنانە خواستنامەيەكە بۇ خودا بۇ ھەموو بونەوەر. كاتى ئامانچەكەت دروست دەكەيت، دىنبا بەگەرەترىن ئامانچ و خواستى خۆتت نوسىو. ھەرئەمەش دەبىتە ھۆى ئەوھى خاۋەنى ئامانچ بىت تاكو پابەندت بىكات پىشپرەوى بىكەيت و بەدەستى بىننىت.

رۆژى سى كەرەت چاۋ بەئامانچەكەتدا بخشىنەو تاكو زەينى نىو ھۆشيارت لەم رىگەيەو ھەكارا بىت.

نه گهر هه موو روژي به نار هزويه كي گهرم و دلگيره وه بو نه نجامي
كاريك له خهون بيدار بيته وه نيشانه ي نه مه يه به نه ندازه ي ته واو
خاوه ني ئا مانجيت!

به مشيوه يه هه رگيز له ژيان بيزار نابيت نه وكات بويرانه به سه ر
ترسه كان، كيشه كان، ئاستهنگه كاندا سه كه وتوو ده بيت.

له نمونه ي نوسراويك له لايه ن بروسليه وه سه باره ت به خو ي
له هوليوودي نيويورك هه لواسراوه رامينه:

ميژوي نامه: ۹ ي كانوني دووه مي ۱۹۷۰.

"تاكو سالي ۱۹۸۰ باشترين نه ستيره ي ناسراوي سينه ماي
روژه لات له ولاته يه كگرتوه كانى نه مريكا بووم. ده مليون دولارم
به ده ست هينا، له بارته قاي نه وه ي هه ر جاريك بچومايه ته به رده مي
كاميرا باشترين رولم وازي ده كردو له نارامي و هه ماهه نكيذا ژيانم
ده كرد. بروسلي، سي فيلمى به رهه م هيناو سالي ۱۹۷۳ له فيلمى
"ئه ژديها ديته ژوره وه" رولي سه ره كي بيني، كه دواي مه رگي
ناوه ختي له ته مه ني ۳۳ سالي دا هاته نمايش كردن. نه م فيلمه
پيگه يه كي مه زن و ناوو شوره تيكي جيهاني بو بروسلي به ديارى
هينا.

سه ره سه ختبه:

گرنگه بزاني له بهر نه وه ي ئا مانجيك بژارده ده كه يت. سي بابته
بووني هه يه ده تواني زياتر كه سه كان له ئا مانجه كانيان
دور بخاته وه. دياره وتم كه سه كان نهك خودي تو به راستي ده تواني

سەرکەوتتوۋ بىت! چونكى تۆ پىرادەگەيت. ئەم سىئ لەمپەرى
سەرکەوتنە برىتتىن لە: ئەندىشە و ترس و ئاستەنگ.

بۇ نمونە دەلىن دەمەۋى داھاتەكەم دوو بەرابەر بىكەم. بەپەلە
ئەندىشەى وەك دەبىت دوو بەرابەر كار بىكەم... چىتر كاتم نىيە بۇ
خىزانەكەم... ئۆى! ھاوسەرەكەم دەمكوژىت... دەبى زوتر لەخەو
هەستم و لەم بابەتانە... ئەم بىر كوردنەوانە پىشبينيان پىدەوترى
ئەمانەش ھەمان ئەو ھۆكارانەن دەبنە ھۆى دورخستەنەو
لەئامانچ و ھەول نەدان بۆى.

رۇبەرۇبونەو ھى ئەم پىش بىنيانە كارىكى باشە. چونكى ئەوانە
دەرىدەخەن چۆن ھەمىشە نائاگايانە دەبىتە رىگرىكى خۆت.
ئىستا ئەمانەت سپاردەى زەينى ناھۇشيارى خۆت كرددوۋ
دەتوانى رۇبەرۇيان بىتەو ھەمويان تىپەرپىت.

لەلايەكى دىكەو، ترسەكانن ھەستەكانى ئىمە پىك دىنن. رەنگە
ترس لەو ھەرنەگرتن، شكست، گىل دەركەوتن، زەبرى جەستەيى،
لەدەسچونى پارەت ئەزمون كرىت، كەديارە ئەمانە بەشىكن
لەرەھەندى گەيشتن بەئامانچ و ھەبوونى ئەمجورە ترسانەش
شتىكى ئاسايىە.

ئەگەر ئەمانە نەبن. واتا ئامانجەكەت ھىندە گەورە نىيە كەتۇ بۇ
گەشە بەھىز بىكات. پاشان بەناسىنى ئەمانە دەتوانى رۇبەرۇيان
بىتەو ھە خۆت بۇ كىشەى دواتر كەئەگەرى پودانى ھەيە ئامادەو
تەيار بىكەيت.

خوشه بزانی هه میشه سوودی کوتایی سهرکه وتنه به سهر نه م
پیش بینیا نه ترسو ناسته نگه کان تاکه پاداشتی ماددی نییه.
به لکه گه شهی که سینتیه که له م ره هه نده دا به دهستی دینیت، پاره،
خوره، مال، هاوسه ری چاک، هیز، ناوبانگ و... هتد. ده کری
له چاو نوقانی کدا مروقه له دهستی ده چیت. به لام نه وهی هه رگیز
مروقه له کیسی ناچیت هه مان نه و که سایه تیه یه له ره هه ندی
دهسکه وتنی نامانجا به دهست دیت.

هه مومان خاوه نی هیزیکی بیسنورین. که واته خوت به هیز بکه و بو
هه میشه به هیزه وه بمینه وه.

په له کردن به به سستی که دنیات له به رچاو خیرا ده کات.
دهسکه وته کان هه لومه رچی ساده ی دنیای راسته قینه ن که پیویسته
به مه بهستی پیشکه وتن رو به پرویان بیته وه.

مه به سته که ی خوت ته و او بزانه، بزانه به ره و کوئی ناراسته
ده گریت، هه موو روژی چهن هه نگاویکی بو هه لگره تا کو
سهره نجام پیی ده گه ییت.

بنه ماى هه شتم



پازى پيشكه وتن

پازى دهسپيكي پيشره وييه، پازى دهسپيكردى كارى گه وره و
ئالوز به شيوهى كارى بچوك و جله و كردن و پاشان
دهسپيكرده وى سه ره نوويه.

ئىستا چون بيكه ين به چهن به شيكى بچوكه وه؟
يهكى له رازه كانى گه يشتن به هر ئا مانجيك راويژ كردنه به كه سانيك
كه پيشتر ئهم كاره يان ئه نجام داييت و سوود و هر گرتنه
له ئه زمونه كانى ئه وان. فير به و پرسيار بكه.

ره وشيكي ديكه كرپن و خويندنه وهى كتيب يان ياساو ريسايه كه
كورتى ئهم ره هه ندهى تيدا باس بكرى. ريهكى ديكه ئه مه يه
له كو تا ييه وه دهست پي بكه يته وه و سه رنجى دوا وه بدهيت، ده توانى
به ئاسانى چاوه كانت دابخه يت و وابزانى ئىستا ئاينده يه و
به ئاواته كهى خوت گه شتويت، بزانه چيت كردوه و اگه شتويت
ئهم شوينهى ئىستا؟ سوود له چ نه خشه يهكى دهرونى ده بينيت.
پاشان پيوسته پيرستىك له و كارانهى روژانه ده بيت ئه نجاميان
بدهيت ئامادهى بكه و سه ره تا كاره گرنگه كان ئه نجام بده.

سلاو له سووم //

ئەو خالانەى برايان تریسی لەکتییى بۆقەكە قووت بەدە دیتەو
بیرت كە سەرەتا بەدوای ئەو كارانەدا برۆكەسەختەرەو ھەر دەبییت
ئەنجامیان بەدەیت تاكو لەرۆژدا پاشماوہى كارەكانى دیکە
بەناسانى بەدەستەوہ.

بەرنامەى رۆژى دواتر شەوى پێشتر ئامادەى بكە پێرستەكەى
بنوسە. وابزانەو بەو خەيالەوہ بژى كەحەتمەن سەرکەوتن
بەدەست دینیت بەو خەيالەوہ كارەكان ئەنجام بەدە.

بىنەماي نۆيەم



سەرکەوتن كىلىپكى ھەيە

واتاچ كەسانىك كارى مەبەستى تۆي پىشتر ئەنجامداۋە،
ملىۋنەرانى خۇ دروستكەر سووديان لە چ رەوشىك دىتوۋە تۆ
دەيىت لەكويىدا سەرمايەگوزارى بىكەيت.

رەنگە لەخۆت بىرسىت چۆن كەسانىتر ھونەرى گۆزەگەرى خۇيان
فېرى ئىمە بىكەن و ركابەرىك بۇ خۇيان دروست بىكەن؟ پىت سەير
نەيىت، زياتر خەلكى ھەز دەكەن دەربارەى دروستكردنى
بازرگانى يان ئەنجامدان وو تەواو كردنى ئامانجەكانى خۆت
بدوى.

پىويستە خودى خۆت زياتر بەدواى كىلىدا بگەپرىت. بەدواى
پراھىنەرىك، ھاوپرى دىسۆز، يان بەزنامەى فېركارى يان
سەرچاۋەيەكى ئەنتەرنىتى ھەمان ئەو شتەى ھاوكارى تۆ دەكات.

بنه مای دهیهم



له گۆچان به دوربه

له دنیاى ئەمرۆدا هەرچیت بویت پێك له دەرەوهى ناوچهى ئارامىيى تۆدايه له فهزايه كى فراوان و بهریندايه .
زیاتر خهلكى له ژياندا له پوى دهر و ناسیه وه به گۆچانیكى
دهسكرد پیدهكهن، ئەوان ئەندیشهى نهڕینیان سهبارهت به خۆیان
ههیه لهو ناوچه ئارامییهى بۆ خۆیانیان سازکردوه ده میننه وه .
له لایه كى دیکه وه . كهسانى سهركه وتوو دهرکیان به وه کردوه
له جیاتی سوود وەرگرتن له هیزی ئیراده وهك به گه پخه رێك
كه سهركه وتنه كانی ئەوان به هیزی دهكات ئاساتره له بهكاربردنی
گۆچانی دهستیى باوه ره سنورداره كانی خۆیانى پى بگۆرن .

له ناوچهى ئارامىيى خۆت وهره دهره وه :

له ناوچهى ئارامىيى خۆت به چاوى زیندانىك بنواره كه تیییدا ژيان
دهكەیت، ئەو زیندانه گه وره یهى بۆ خۆت دروستکردوه ئەم
زیندانیه له كۆمه لهى ناتوانم، ده بیته كان و باوه ره بى بنه ماكان
ههلقولاوى ئەندیشهى نهڕینی و ئەو پریاره دهرسدانهى كه له كه
بوون به دریزایی ته مهنت به هیزت کردوه خۆتیان لى به دور بگره .

داستانی فیل و گوریس:

پهنگه زورجار ئەم چیرۆکت بیستبیت بیچوی فیل کاتی
 له دایکبون پرایدههینن لههر شوینیکی بچوکدا خوی بسازینن،
 راهینه ره که ی قاچی به گوریسیک ده به ستیته وه به پارچه داریکی
 داکوتراوه وه. ئەمەش بیچوی فیل که زیندانی ده کات ئەو تهنها
 ئەو شوینه ده زانی که په ته که ی پیوه به سراوه ته وه. مانای هه مان
 ناوچه ی ئارام. سه ره تا بیچوی فیل که ناتوانی په ته که بیچپینن
 ده بیت له و سنوره ی به سراوه ته وه بمینیتته وه، کاتی بیچوی فیل که
 گوره ده بیت. هینده ی په یکه ریکی پینج تونی لیدیت به ئاسانی
 ده توانی هه مان په ت بیسینی به لام بو جاریکیش تاقی ناکاته وه!
 چونکه راهاتوو له سه ره ئەوه ی نه توانی ئەو په ته بیسینی.
 به مشیوه یه، ده توانی گوره ترین فیل به ناسکترین په ت زیندانی
 بکریت.

پهنگه ئەم وه سفهش شهرحی حالی توش بیت. توش هیشتا
 له ناوچه ی ئارامی خوتدا به شتانیکی لاوازو ناسکی وینه ی ئەو
 په ته ی فیل که جلّه و ده کات به ندرکراویت. به جیاوازی ئەوه ی
 په ته که ی تو بیرو ئەندیشه یه که خوت دروستت کردوو وه باوه پرت
 پی هینا وون و به دریزایی ته مه ن به هیزت کردوون.

که واته چون ده توانی ناوچه ی ئارامی خوت بگوریت؟

ئەمەش بەسى پەوش دیتە پيش:

۱. دەتوانى بەدوپا تکردنەوہى رستەى ئەرینی و گفتوگوئى دەرونى سوود لەخۆت وەر بگریت. تاكو ئەوہى دەخوازیت ببیتە خاوەنى ئەوہى دەتەوئى ئەنجامى بدەیت و ئەوہى دەتەوئى ببیت.
۲. دەتوانى ئەندیشەى دەرونى نوئى و بەهیزی هەبوون و ئەنجامدانى ئەوہى دەتەوئى دروستى بکەیت.
۳. دەتوانى بەئاسانى رەفتارى خۆت بگۆریت.

دوبارە کردنەوہى ئەزمونى رابردوو راکرە:

ئەو چەمکە گرنگەى کەسانى سەرکەوتوو دەرکیان پیکردووہ. ئەمەىە مروؤف هەرگیز گیر ناخوات. تو بەچە سپینت بە ئەندیشەى یەکسان و هەلگرتنى باوہرى یەکسان و بەزاردە هیئانى وشەى یەکسان و ئەنجامدانى کارى یەکسان ئەزمونە یەکسانەکان چەندینجار دروست دەکەیت.

زۆر جار ئەندیشە سنوردار کەرەکانى ئیمە ویناکانى ناخمان بەدى دینیت ئەو وینانە بال دەکیشن بەسەر رەفتارەکانمانداو بەنۆبەى خویان ئەندیشەو خەيال سنوردار کەر بەهیز دەکەن.

بۆ نمونە تاکاتى سکالا لەبارودۆخى خۆت بکەیت ناخى تویش لەسەر ئەو دۆخە چر دەبیتەوہ. کاتى هەمیشە لەبارەیانەوہ

دهدوييت و بيريان ليده كه يته وه و له باره ي چوني تيانه وه دهنوسيت.
 نه و پريانه ي نه مرو تو يان گه ياندو ته ئيره به هيزيان ده كه يت.

بو نه وه ي سوړي نه م چهرخه يه بگوړيت ده بيت له جياتي
 بيركردنه وه ناخاوتن و نوسين دهرباره ي نه و دوخه ي ده ته وي
 دروستي ب كه يت له سهري چر بيته وه، ده بيت زهيني نا هوشيار ي
 خو ت به نه نديشه و خه يالي نويوه پر ب كه يت.

ئالبيرت نه نيشتاين ده لي: "نه و كي شه سه ره كيانه ي روبه پرويان
 ده بينه وه، ناتوانين به هه مان نه و ئاستي بيركردنه وه يه ي به ديمان
 هينا وون يه كلاييان ب كه ينه وه." كه واته گفتوگوي دهروني خو ت
 به دهربريني رسته ي نه ريني بگوړه.

جيم كيري ده لي: "هه ميشه با وهرم به خه ونه كان هه يه. كاتي بيكار
 بووم هه موو شه ويك هه لده سام و له شه قامه كاني هولاند
 داده نيشتم و سه رنجي نه م شارهم ددا و ده سته كاني خو م
 له هه ردولاوه ده گوشين و به خو م ده وت: هه موو ده يانه وي كارم
 له گه ل ب كه ن. من هونه رمه نديكي زور باشم من داواكاري و
 پيشنياري وازي فراوانم له فيلمه جورا و جوره كانه وه و هرگرت
 هه ميشه ته نها نه م رسته يه م بو خو م دوپات ده كرده وه به راس تي
 خو م قايل كردبوو كه ئيستا دوو داواكاري رول بينين له فيلما بو م
 ناماده كراوه ته نها ده بيت بچه داميني نه و ته پولكه يه و به ده ستي
 بينم! داواكاري له وييه و به لام هيشتا به من نه و و تراوه."

ريگه يه كي خو دهرباز كردن له ناوچه ي ئارامي خود، نه مه يه زهيني
 نيوه هوشيار ي خو ت به يرو نه نديشه ي نوي ته يار ب كه يت.

ئەندىشەكان وەك ھەبونی حسابىكى بانكى گەورەيە ئەندامى بەھىزو ساغ، كارى پىر ھەژىن، پشوى لەيادا ماو ھەمو ئەو ئەندىشانەى دەتەوى پىيان بگەيت.

دوپا تکردنەوى رستەى ئەرىنى و كارىگەر فەرامۆش مەكە! ئەو رستانەى ئەم نۆ رىنامايىيەى لەخۆ گرتوو:

۱. بەرستەى "من ھەم" دەسبەكار بە.

۲. سوود لەساتوختى ئىستا بىينە.

۳. رستە بەشىوہى ئەرىنى دەرىپرە. ئەوہى دەتەوى دوپاتى بکەرەو ھەك ئەوہى ناتەوى. چونكە زەينى نيوہ ھۆشيار ماناى وشەى "نا" نازانىت و نايىستىت. بۆ نمونە رستەى "دەرگاكە قايم دامەخە" بەمجۆرە نايىستىت: "دەرگاكە قايم داخە."

۴. بەكورتى دەرىپرە.

۵. رستەكەى خۆت "لەكاتى ئەنجامدان" دەرىپرە.

۶. بەشىوہى تايبەت دەرىپرە.

۷. لانيكەم لەوشەيەكى ھەستىارى بەھەژىن سوود بىينە.

۸. رستەى ئەرىنى بۆ خۆت دروست بکە ھەك بۆ كەسانىتر.

۹. شتە باشەكان بەرستەى خۆت بەرەو بالابە.

رەوشىكى سادە بۆ دروستکردنى رستەى ئەرىنى:

۱. ئەوہى دەخوازىت بە دەستى بىنە. بەرجەستەى بکە. ھەموو شتى بەوجۆرەى پىتخۆشە بىيت بىينە. خۆت بخەرە ئەو

ويىنەيەو، شتەكان بەچاوى خۆت بىينە. بۇ نمونە ئەگەر
دەخوازىت خۆرەويىكت ھەبىت دنيا لەو ديدگايەو بىينە تۆ
شۆفېرى بيت لەناويدا.

۲. ئەو دەنگانە بىيىستە ئەگەر خەونەكانت بەدى ھاتن گويىت
لييان دەبىت.

۳. ھەستەكانت لەكاتى دروستبونى خواستەكانى
خۆتداهەست پى بکەو لەقەبارەى رستەيەكى كورتدا ۋەسفيبکە.

۴. پىداچونەو بۇ رستە ئەرىنيەكەى خۆت بکە.
پاشان بەپىداچونەو ھى خواستەكان تەنانەت بەدەنگى بەرز
لەكاتىدا چاۋەكانت نوقاندوون ھاوشان بەھەستى
سەرکەوتوانەو پاشان نوسىن ۋە ھەلواسىنى بەوشويىنەو ھەموو
رۆژى چاوت پى دەكەوى دەست پىبکە ۋە بزانه ھەرچەن ھەژىن ۋە
وزەى زياترت ھەبىت. ئەنجامىكى كۆتايى بەھىزترت دەبىت.

بڻه ماڻي يانزه يهه



ٺه وهي ده يخوازيٽ بيبينه و بهدي بيٺه

ٺه نيشٽاين ده ٺيٽ: "ٺه نديشه هه موو شٽيڪه. ٺه نديشه
پيشبيني نايابيه ڪاني ٺايندهي ڙيانه."

ويٺه سازي ناخ يان دروستڪردني ويٺه ي شاديئاميڙي ناخ، ڀهنگه
ڪهه خه رجيتين ڪه ره سهي سه رڪه وٽن بيٽ، پاشان هيڙي بهدي
هيٺاني زهيني نيوه هو شيار ي تو ڪارا ده ڪات و ده تواني
به چڀونه وه له سه ر سيستمي ڪارا ڪه ري توڙه ڪاني ميٽڪ. لهو
سه رچاوانه ي هه ميه شه بونيان هه يه به لام ڪه س پيٽي نازاني
سو دم نه ندي بيٽ. هه روه ها ٺه هه هيڙه ي مروڦ سه رچاوه و ده رفه تي
مه به ستي تو به ره و ٺا مانجه ڪه ڪي ش ده ڪات. تو يڙه ران لهو
باوه رده ان ڪاتي له ڙياني راسته ڦينه دا ڪاريڪ ٺه نجام ده ده يٽ.
ميٽڪ و بير ڪردنه وه لهو ڀه هه نده هاوشيوه يه ي بو به رجهه سته ي
ويٺه سازي ٺه وه ٺه رڪه ي به ڪارت بر دووه سوود ده بيني. ٺه هه
بڻه ماڻه بو ڦيربوني بابته تي نوي به ڪار ديٽ. تو يڙه رانه ي زانڪوي
هار ڦارد، گه شتنه ٺه وه ي ٺه وه ڦيرخوازانه ي پيشتر به خه يال لهه حالي
ٺه نجامداني ڪاره ڪانياندا بوون توانيان سه ده له سه ده سه رڪه و توو

بن، هاوكات ئەو فيرخوازانەى ئەم كارەيان نەدەكرد تەنھا ە
لەسەد سەركەوتوو بوون.

زەينى نيوئەنگاي تۆ بۆ دروستكردنى رېچارەكان بۆگەيشتن
بەئامانج كارا دەكات ەموو رۆژى سەبەيان بەباوەرى نوپو
لەخەون بېدار دەبیتەو. كاتى وینەى شادىئامىز، تۆخ و تايبەت و
ناياب دەسپىریت بەمیشكى خۆت. زەين ەموو زانىارىيەكى
پىويست بۆ گۆرپىيان بەوینەى راستەقىنە كۆ دەكاتەو. ئەگەر
زەينى تۆ كىشەى دە ەزار دۆلارى ەبىت دەگاتە رېچارىكى يەك
مليون دۆلار. ئەگەر وینەى نەرىنى و ترسناك و نىگەرانى پى
بسپىریت دەزانى چى روو دەدات! بىگومان زەينى تۆ ەموو
ئەمانە بەدەست دىنیت.

رەوشى وینەسازى ئايندەى تۆ:

وینەكان تاكو بۆت دەكرىت روون و ئاشكرا بەرجەستە بكە. ئەم
رەوشە بۆ ەر ئامانجىك بتەوى كارا بىت. پاشان ەموو
سەبەيانىك كەلەخەون بېدار دەبیتەو ەموو شەوى پىش خەوتن
پىداچونەو ەى بۆ بكە.

بۆ ئەو ەى كارىگەرى ئەم وینانە چەن بەرابەر بكەيت رەنگ و تام و
دەنگ و بۇنيان پى ببەخشە بۆئەو ەى كەگەشتىتە ئامانجەكە چ
تام و بۇنىك ەست پىدەكەيت؟ ئەم ەستانە خۇراكى وینەكانى
تۆيە.

بهوتې د هرونناسان هندی له خه لکی وینه سازییه کی زهینی
پونیان هیه، کاتی چاوه کانیاں دهنوقینن هموو شته کان
به شیوهی وینهی "سی دوری" پون و ناشکرا دهینن.
نه گهر وینه سازیی تو پرون نییه. نیگه ران مبه. به پروژی
دوکه پرت مه شق ده توانی به نه اندازهی نه وانهی بانگه شه ده کن
ببینیت یان ده توانی له وینه چاپکراوه کان سوود ببینیت.
کاتی ناسا، کهوته بیری نه وهی سه فهر بو مانگ بکات وینهی
گهره ی مانگیان هیناو که هموو دیواریک له زهوییه وه تا ناسمان
داپوشراوه. هموو ده یانزانی نامانجه که چیه دوسال پیشتر
له کاتی پلانریژی گه یشتنه نه و نامانجهی خویان.
یه ک کاتریر وینه سازی زهین هیندهی هوت کاتریر هه و لدانی
جه سته یی ناکامی ده بیت. وینه سازی یه کی که له که ره سه
به هیزه کانی سه رکه وتن.

بنه ماى دوانزه يه م



جورىك رەفتار بكة وەك بلىي شىكست كارىكى مە حالە

دېدو رەفتارى تۆ دەبىت بە جورى بيت شىكست و ناكامى بە مە حالە
 بزانىت. جورى رەفتار بكة وەك بلىي لە ھەمان ئەو شوينەيت
 دەتەوى لەو شوينە بيت. واتا وەك ئەو كەسە بىر بکەرەو، بدوى،
 خوت بگورە، رەفتار بكة ھەستى ئەو بكة بە ئامانجەكەى
 گەيشتوو. چونكە ئەم جورە رەفتار كردنە فەرمانى بەھىز
 سپاردەى زەينى نيو ھوشيارت دەكەن تاكو رەوشى بەدى ھىنەر
 بۆ مسوگەر كەردنى ئامانج بدوزىتەو. پاشان سىستىمى كاراكەرى
 تۆرەكانى زەينى تۆ داتا دەكات تائەو ھى كۆمەكى تۆ دەكات
 دەركى بکەيت سەرەنجام پەيامى بەھىز دەگەينىتە جىھانى وجود
 كەئەم ئامانجە كۆتايى ھەمان ئەو ھى كەبەرەستى تۆ دەتەوى.
 پونتر: ئەمە ھەمان ياساى بەھىزى كىشكردنە. ياساى كىشكردن
 بەئاسانى نىشانى دەدات يەكسانەكان يەكترى كىش دەكەن.
 ھەرچى لەرینەو ھى حالەتەكانى زەين و ھەستى ھەبونى شتىك
 بەدى بىنيت خىراتر بەلای تۆدا كىش دەبىت. ئەمەش ياساى
 نەگورى گەردونە، بۆ خىراکردنى ئاستى سەرکەوتنى تۆ گرنگە.
 خاوەن متمانە يەكى بالاي خوتبە. سەرکەوتوبە و پاشكەوتى بکەو
 بىر كىش بەخشە.

بنه ماي سيانزهيه م



ههنگاو ههنگره

"نهو كه سانه ي له چاو ه پروانيدان، به خواسته كانيان دهگن تهنه
به پاشماوه ي خواسته ي كه سانك دهگن كه پيشتر له وان
دهستوبرديان كردوه. " ئابراهيم لينكولن.

به لام دنيا پاداشتي زانست و دانايي تو ناداته وه به لكو پاداشتي
كارپيكردي نهو زانست و داناييه ده داته وه كه له مهيداني كرداردا
كاري پيڊه كه يت. كاتي ههول دهدهيت بوار به ده و روبه رت دهدهيت
تا بزائن تو دهرباره ي مه رامو مه به ستي خوت جديت و دهبيت
ههنگاو ههنگريت.

سه ركه وتن و اتا له زور لايه نه وه زياترو زوتر ههنگاو بنييت، تائه و
كاته ي ههنگاو ههنگريت هيچ شتي روو نادات.

نه گه ر كه شتبه كه ي تو نه گه رايه وه هينده مه له بكه تاكو پيي
دهگه يت:

له م خاله رامينه، يه كي له پرسته يكاني دنيا له ژياندا نه مه يه
هه ركار ي به هه ر رهوشيك نه نجام بدهيت، هه مان نهو رهوشه
له باره ي كارو پرس يكي ديكه ي ژيانه وه به كار ده به يته وه. و اتا

جوړی کرداری تو له باره يه که وه نوينه ري رهوشی کاری تویه
له هه موو پروه کانه وه.

ئه گهر لیره دا پیش بینی بکه یت، له هه موو جییه ک پیش بینی
ده که یت، ئه گهر لیره دا له ترسی به گیل ده رکه وتن خوت
بکشینیته وه پیده چی له جییه کی دیکه شدا به هه مان پاسا و خوت
بکشیته وه، که واته ده بیټ فیټ بیت ئه و به ربه سته به زینیت.
سه روه ختی ئه وه هاتووه چیتر خوت نه دزیته وه ته نها بو به ده ست
هینانی زیر بیزوی.

که سانی سه رکه وتوو بو هه نگاو هه لگرتن ده مارگیری ده که ن"
زوبه ی خه لکی ناشنای ئه م ده سته واژه یه ن: "ئاماده، ئامانچ،
ئاگر! "کیشه ئه مه یه زوربه ی خه لکی هه موو ژیانیان ده خه نه پیناو
پیکانی ئامانچه که وه به لام هه رگیز گولله یه ک ناته قینن. خیرترین
ریگه ی پیکانی ئامانچ ئه مه یه گولله یه ک بته قینی و بزانی کوئ
ده پیکیت و ئامانچه که ریگ بخه یت.

هه نگاو بنی، هه نگا بنی، هه نگاو بنی... تابه دل خوت ده بیټ

سی ریگه ی کللی "تیپه رین" بو سه رکه وتن

۱. له کاتی خویدا له شوینی گونجاودابه.

۲. ئاگات له وه بیټ له شوینی دروست و گونجاودایت.

۳. هه نگاو بنی.

شکست بخو به لام به ره و پیش پرو!

ساڏو نه خوم //

هيچ مروقي تائيستا گهوره نه بووه. مهگر له پري تپپه راندني
هه له ه گه وره وه. زور به ه خه لڪي ناتوانن هه نگاهو بنين. چونڪه
له شكست ده ترسن.

كه ساني سه ركه وتوو ده زانن شكست به شي گرنكي ره ه ندي
فيربونه.

له لايه كي ديكه وه شكست تاكه ريگه ي فيربونه له پري نه زمون و
هه له وه. بويه نهك ته نها له شكست مه ترسه به لكو پيوسته هن
له شكست بكه يت. په ند له شكست و ناكاميه كان وه ريگره. هوڪاري
نه وه ي كه ساني سه ركه وتوو زور ده زانن نه مه يه هه له ه فريان
كردوه.

هه له كان ده رفه تيكن فيري پرسى نويمان ده كن.

بنه ماى چواردهيه م



ٺهنا به تيڙامان له ٺاو، ناتواني له دهريا بدهيت.
"تاگور"

تهنا كه مي مهيلت هه بيٽ. کاتي مهيلت هه بوو، جوښو و خروښ
پهيدا دهكهي. ٺه مهش يه كيڪه له سووده نايابه كان. پاشان هيڙي
وزهي ناديوار، دهر فته، سهرچاوو ٺه و كه سانهي له ٺياندا
پيويستت به ڪومهيان هه يه ملڪه چت دهن ٺه و ههش کاتيڪه زياتر
لههر کاتي پيويستت به ڪومهيان هه يه.

مارتين لوٽه رڪينگ دهلي: "ٺه گهر يه كه م ههنگاو به باوه روه
هه لگريت پيويستت ناکات هه موو پله كان ببينيت. تهنا ههنگاوي
يه كه م هه لگره."

زور به مان خه و نمان هه يه. چونڪه ناتوانين ببينن چوڻ بتوانين
به دييان بينين. له دهسپيڪردن ده ترسيين. ده ترسين خو مان پا به ند
بكهين، چونڪه ريگه ناديوارو ٺه نجاميش مه حال.

ده بيٽ باوه رت به وه هه بيٽ سه ره نجام. پي خستنه نيو ٺاوي
نه ناسراو به ستين دياري ده کات. بويه هه ولبده خوٽ نه دورينيت.
ٺه گهر هه زه کانت پياريڙيت ريگه خوئي ده رده خات.

سازو له نوم //

دهبیت له و نیعمه تانه ی خودا پنی به خشییویت بو گورینی دنیا
به جییه کی باشرت به کاری بینیت. به خودا بلی: "خودایه! من
نامادم." باوهرت هه بی نه گهر متمانه بکهیت و به راستی بتهوی
رینگات بو والا ده بی.

زورجار ژیان وه کو ئاژواندنه له نیو ته مدا، ته نها ۱۰ مه تر به رده می
خوت ده بی نی به لام نه گهر بچیتته پیشتر به شه کانی دیکه ی ریگا
خوی ئاشکرا ده کات سه ره نجام ده گه یته مه نزل.

به دوا ی هه ژینی سه ره کیدا بگه ری. به شی ژیانی خوت ده سنیشان
بکه. کار، باری دارایی، سه لامه تی و ته ندروستی جهسته، گه ران و
هه رشتیک پیته خوشه به دوایدا بگه ری و بگه ری ته نها که می مه یلت
به لایدا هه بی.

بنه‌مای پانزه‌یه‌م



هه‌ست به‌ترسان مه‌که، هه‌رچوئیی بیٚت تیٚی په‌رینه

ته‌نها جاریک دئینه دنیا. یان ده‌توانین هی‌واش هی‌واش به‌ژیاندا
تی‌په‌رین و هی‌وادار بین بیٚه‌وه‌ی به‌تین له‌ژیاندا ماندوین. بمرین
یاده‌توانین ژیانیکی ته‌واو به‌رپی بکه‌ین به‌ه‌موو ئامانجه‌کانمان
بگه‌ین بزانی‌ن سرکترین ئامانجه‌کانمان کامانه‌ن.

"کوین سوربو" هونه‌رمه‌ندیک له‌زنجیره‌ی ته‌له‌فزیوئیی "هیرکول" دا
ده‌سبه‌کار بوو، ده‌لی: "منیش له‌زور شویندا هه‌ستی نائارامی
ده‌که‌م. لی، سه‌باره‌ت به‌وه‌ی هه‌ستی نائارامی ده‌که‌م
دورناکه‌ومه‌وه. به‌لکه‌ به‌دوایدا ده‌رووم و دلیم له‌چی بترسم؟ که‌سانی
سه‌رکه‌وتوو ده‌توانن پیٚت بلین که‌زیاتر له‌وه‌که‌په‌تانه‌ی
سه‌رکه‌تنیان تی‌دا به‌ده‌ست هی‌ناوه‌ شکستیان خواردوو. ژماره‌ی
شکسته‌کانی خودی من زور زیاتر بوون له‌سه‌رکه‌وته‌کانم.
له‌بارته‌قای هه‌ر بازرگانی و سه‌رمایه‌یه‌که‌دا که‌مسوگه‌رم کردوو
دوسه‌د شتم له‌ده‌سچوو یان هه‌ر به‌ده‌ستم نه‌هی‌ناوه.

ده‌بیٚت به‌دوای ئه‌و شته‌دا برویت که‌لیٚی ده‌ترسیت.

له‌لایه‌کی دیکه‌وه‌ که‌سانی سه‌رکه‌وتوو هه‌روه‌ک ئیمه‌ هه‌ست
به‌ترسان ده‌که‌ن. لی ناهیلن ئه‌وه‌ی ده‌یان‌ه‌وی ئه‌نجامی بدن

پاشگهز ببنه وه يان ليى په شييمان بن. دهزانن ترس ئه وشته يه
دهبيت ليى وريا بيت پاشان به سهريدا زال بيت.

بوچى هيئده دهترسين:

له ميژه ترس نيشانه يه كى مه ترسيديارى جهسته يه و نيشانى ده دات
له دهره وهى ناوچه ي ئارامى خود خو ماندا ئه گه رى هه بونى
مه ترسيه ك هه يه. سوپى ئه درينالينى خوين به ره و بالا ده بات
ده بيته هوى هه ست به ترس و پاشان هه لاتن بكهين.

ئهم كاردانه وه يه سه رده مانىك به سوود بوو كه گورگى برسى
شويمان ده كه وتن. به لام ئه مرو زياتر هه ره شه كان، شتانيك نين
هه ره شه له ژيانمان بكهين.

ئه مرو ترس، زياتر له نيشانه يه كه ده لى هوشيارو به ئاگا بين.
ده توانين هه ست به ترس بكهين. ويپراى ئه مه ده توانين هيشتا
به ره و پيش بروين ترسى خو مان وهك منالايكى دوو سالان له بهر
چاو بگرين كه نايه وى بيته دوكانايكى ورده واله فروشييه وه.

كه واته مه هيئن زهينى منالايكى دوو ساله جله وى ژيانتان بگرينه
ده ست. له ويذا كه ده ته وى ورده واله يه ك بكرپيت ناچاريت منالايكى
دوو ساله له تهك خو تدا ببهيت. پونتر بزانه ترس بوونى هه يه،
به لام مه هيئه له نه نجامدانى كارى گرنگ دوات بخات.

دهبیت پیتخوش بیت ههست به ترس دهکهیت:

زوربهی خه لکی هه موو کاریک ده کهن تا کو له ههستی نائارامی
هه لقولای ترس ده رباز بن.

ئه گهر توش یه کیکیته له و که سانه که واته له هه مبهه ئه م ترسه دایت
هه رگیز ئه وهی له ژیاندا ده تهوی پی پی بگهیت پی پی ناگهیت. هه
بویه خه لکی سه رمایه ی خو یان له ده ست ده دن. نه خشه کانی
خو یان فه راموش ده کهن. له کیو به رده بنه وه گیانی خو یان
له کاره ساتدا له ده ست ده دن.

به لام که ته مه ن به ره و ژور ده چیت، ژیری پی مان ده لی ئه گهر بویری
نه بیت و سه ره پرویی نه کریته هیچ شتی به ده ست نایه ت.

"جیف ئارک" سیناریستی فیلمی بیخه ویی له سیاتل.
له دیمانه یه کدا ده لی: "خه ریکی ئه نجامدانی مه زنتین مه ترسی
ژیانی خو م. نوسین و ئه کته ری فیلمی کی کو میدی دوو ملیون
دولاری، هاوکات ئه م کاره م بی پیشینه یه ده مه وی له پاره ی خو م و
ئه و بوجه یه ی بو ی دابین کراوه سوو دمه ند بم. به راستی پیویسته
له م کاره دا سه رکه وتن به ده ست بیئم له راستیدا بارودوخ هه موو
شتی یان هیچه ئه وه ی ئیستا ئه زمونی ده که م به پروای خو م ته واو
گرنگه زوریش له و که سانه ی له بواری سه رکه وتن دا بابته دنوسن
ئه وه ی فه راموشیان کردووه ئه مه یه تو ده بیت تامه زرو بیت
که بترسیت! من ده رباره ی ئه و کاره ی ده مه وی ئه نجامی بده م

سلاو له خووم //

له ناخه وه هه راسانم به لام ئەم ترسه من له جو له ناخات. ئەمه جو ره ترسيكي نايابه. هه ره ئەم ترسه يه وات ليدهكات وريا بيت.

دهزانم ده بيت ئەم كاره ئەنجام بدهم. چونكه خهوني من ته واو ئاشكرايه ده مه وي به ي وهرگرتني هاوكاري لهم به دي هينانه دا ته واو له سه ر پيي خووم بوستم. ئەمه ش كاتي فيري بووم بريارمدا سيناريو ي بيخه وي له سياتل بنوسم. باوه پر بكه كاتي ده ته وي بيرت له باره ي داستاني عه شقيكه وه ده رپریت ئەو شوينه ي كه سي تي دي رماكي تي دا نييه ته نهايت.

هه موو پييان ده وتم شيت بووم ئەوه ي من خه ريكي بووم ئەمه يه كاتي پيت ده وتري ئەقلت له ده ستداوه ئەوه بزانه كاريكي گرنگ ئەنجام ده ده يت. چونكه پيشتر من ئەمه م ئەزمون كر دووه. دو باره ته نها بووم، من راستم ده كرد. فير بووم مروقه ده بيت باوه پري به خه ونه كاني خو ي هه بيت. چونكه ته نانه ت ئەگه ر هه موان به تو بلين له هه له دايت هيشتا به و مانايه نييه هه موو كاره كانت هه له بن رهنگه كارت دروست بيت.

مروقه ده گاته ئەو قوناغه ي ده ليت: "ئهمه يه! هه موو هه وليكم ده خه مه گه پرو سه ركه وتنيش به ده ست دينم."

ئهموني خه يالي ده گه رين به راستي:

لايه نيكي ديكه ده بيت ده باره ي ترس له يادمان بيت. ئەمه يه ئيمه وهك مروقه. ده گه ينه قوناغيك زور به ي ترسه كانمان دروستكراوي

دەستى خۇمانە. دەترسىن لەو ەيگە نەو ەك ئەنجامى ئەو كارەى
 ئەنجامى دەدەين نەرىنى بىت. خۇشەختانە چونكە ئەم خەيالە
 زادەى ئەندىشەى خۇمانە خۇشمان دەتوانىن ترس بۇستىنىن
 خۇمان بگەينىنە قۇناغى ئارامى و دەتوانىن بەئاگايى ەلبىزىرىن.
 ترس بەشىو ەيەكى گشتى لەترسى پودانى ئاكامى نەرىنى
 لەئائىندەو لەلايەن خودى كەسەكەو ە دىتە دى. بەمەبەستى
 بنەپرکردنى ترس. لەخۆت بپرسە چ خەياللىكە تۇ دەترسىنىت؟
 پاشان ئەو وىنەيە بەوینەيەكى ئەرىنى و پىچەوانە بگۆرە.
 مارك توین دەلى: تەمەنىكى زۆرم تىپەرانىد نىگەرانى گرفت و
 دەردەسەرىيەكى فرە بووم كەزۆر بەيان ەەرگىز پوياننەدا.
 رەوشىكى كارىگەرى دىكە بۇ رەهابوون لەترس ئەمەيە لەسەر
 ەستى فىزىكى ەنوگەيى خۆت چر بېو ە پاشان لەسەر ئەو
 ەستانەى پىتخۆشە ئەوانە لەجياتى ەستەكانى پىشوو ئەزمون
 بكە. ەستى وەك بوىرىى، متمانە بەخۇبوون، ئارامى و شادى.
 ئەم دوو رۆلە جياوازە بەشىو ەيەكى تۆكمە لەچاوانى زەينى خۆتدا
 بەجىگرىى بپارىزە. پاشان بەئارامى و بۇ ماو ەى ۱۵ چركە لەبارەى
 ەركاميانەو ە بىرېكەرەو ە دوای يەك دوو خولەك ئەم ترسە
 دەرەو یتەو ە تۆش خۆت لەحالەتى چرپونەو ەدا دەبىنىتەو ە.
 تائىستا بپارىتداو ە لەسەر تەختەى شىرجهيەكى كەنارى
 ئەستىللىك خۆت ەلدەيتە ناو ئاو ەكەو ە؟ ئەگەر بەو جۆرەيە، ئەگەر
 وايە رەنگە يەكەمجار كەپىت خستۆتە سەر لىواری تەختەكەو
 سەيرى خوارەوت كىردو ە ئاو ەكە كەمىك لەئەندازەى

پراسته ڦينهه ڀي ڇوڙي ڇوولتر ڊهر ڊه ڪه وي. بهر ڇا و ڪرڊني بلندي ته خته ڪه و فاسيله ڀي نيوان ڇاوه ڪان و پيگه ڀي بهرو و ٿاوه ڪه پيگه ڀيه ڪه دورو ڊيڙ ڊهدات به ڇاوه وه. به لام ٿايا به باوك ڀان دايڪ ڀان هاوڙي ڀان راهينه ره ڪه ڀي ڇوٽ و تووه: "من ٿيسٽا ڊه ترسم ڇوڙم هه ڊڊم ڊه ڀيٽ بو ٿه مه ڪه مي بيڙي لي بڪه مه وه، ٿه گهر ٻتوانم به سه ترسه ڪه مڊا زال بم ڊوباره ڊه گهر پيمه وه ڇوڙم هه ڊڊم ڊه م.

نا، ٿه مهت نه ووتوه. هه سٽت به ترس ڪرڊوه. تارا ڊه ڀيه ڪ جور ٿه تي ڇوٽت له شوينيڪڊا ڪو ڪرڊو ٿه وه و پاشان ڇوٽت بو ٿاوه ڪه هه ڊاوه. هاوڪات ڪه هه سٽت به ترس ڪرڊوه بيڙيڪت لي ڪرڊو ٿه وه.

ڪاتي ڇوٽ ڊه خه ڀته ٿاوه ڪه وه رهنگه به ترسيڪه وه له ڪه ناري ٿه سٽي ٿه ڪه مه له بڪه ڀيت و ڇهن هه ناسه ڀيه ڪي ڇوول هه لمڙيٽ، ڪه مي ليڊاني دلٽ خيراتر ڊه ڀيٽ به لام ڊواي ڊوو خولهڪ ٿه م ڪاره ڊوباره و ڇه نباره ڊه ڪه ڀته وه هيڏه ڀي چيڙي لي بيڙيٽ. ٿه م ٿه زمونهش ڊهر باره ڀي ڪه مجاري شوڦيري ڪرڊن بيڙه وه يادي ڇوٽ.

سروشٽيه ٿه زموني نوي هه ميشه ڪه مي ترس به ڊي ڊينيٽ. ٿه وانيش به وشيوه ڀيه ن ههر به وشيوه ڀيه ڪارڊه ڪن، به لام هه رجاڙيڪ ڀوبه ڀوي ترس ڊه ڀيٽه وه، ٿه گهر ڪاريڪ ڊهر باره ڀي ٿه نجام ڊه ڀيت زياتر مٽمانهت به تواناڪاني ڇوٽ ڊه ڀيٽ.

ٿانٽوني رابينز له و ته ڀيه ڪڊا ڊه لي: ٿه گهر نه تواني، ڊه ڀي ٻتواني و ٿه گهر ڊه ڀي ٻتواني، ڪه واته ڊه تواني.

من ته واو له گهل ٺهه پرسته يه ڪوڪم. تيڪراي ٺهه ڪارانهي ٺيهمه
له ٺهه نجامدانين ده ترسين، هه مان هر ٺهه وانهن ڪه زورترين ٺهه گهري
ٺا زادي و گه شه مان بو فراههه ديئيٺ. ٺهه گهر بهراستي ترسيي
فرهت هه يه. ٺاستي مه ترسييه ڪه ي به شينه يي نزم بڪه ره وه.
زوريڪ له ترسه ڪان لهراستي دا پووچ و بي بنه مايه. وه ڪ ترس
له فرين يان چوونه سهر شاخيڪي بهرز. به لام ده بيٺ سهره روئي
بڪه يت.

سهره روئي بڪه:

خودا وتي: وهرن بو سهر ٺهه بهر زاييه.

ٺهه وان وتيان: ٺيهمه ده ترسيين.

خودا وتي: وهرنه سهر ٺهه بهر زاييه.

ٺهه وان هاتن. خودا ٺهه وان هه لداو فرين.

تيڪراي ٺهه سهر ڪه وتوانه ي ده يان ناسم، هه موو سهر ده مي ڪه زيان
ده ڪرد ده رفه تي به ده ست بيٺن تاڪو به وپهري ٺي مانه وه بفرن.
ته نانهت ٺهه گهر ترسيشيان هه بو بيٺ به لام زانيويانه ٺهه گهر ڪردار
نه ڪهن ٺهه ده رفه ته يان له ده ست ده چيٺ. ٺهه وان به شهود يان
هه ستي بينايي خويان متمانه يان هه بو وه به ٺا ساني شويني
ڪه وتوون.

پيشڪه وتن هه ميشه پيوستي به مه ترسي هه يه. ناتواني پايه ي
دو وهه دانه مه زريني و پي خوت بخه يته سهر پايه ي به ڪه م.
هه ميشه وه هه موو ڪاتي پيوسته سهره روئي بڪه يت. چونڪه
سهره روئي ڪردن پهنگه ٺيان ت بگوري.

ساڏو له خوم //

بوئيربه، چاوه پروانی دهرفته تیک مه به بیته پیش و نهجا پیشره وی
بکهیت، دهرفته ته کان دروست بکه و سوو دیان لی ببینه. نه وی
له هه گبه ی تودایه به کاری بیته بو به دی هیانی خه ونه کانت.
ته نها که سانیک که جورته تی شکست خوار دنیان هه یه، ده توانن
سه رکه وتوو بن. "رابیرت. ئیف. کندی"

تامه زرویی زورو وابه سته یی که م:

نه گهر ده ته وی به در یژی تی ته مه ن ئارامی و ئاسوده ییت هه بی،
ده بییت تامه زرویی زیاترو وابه سته یی که مترت هه بی. بو
مسوگه رکردنی ئاکامی خوازراو هه موو هه ولیکی خوت بخه ره
گهرو پاشان لی گه ری. هه ندی جار ئاکامی دلخوازی خوت له و
کاته ی ده ته وی به ده ست نایه ت. ژیان هه ر وایه. تو ته نها
له ری ره وی ئامانجه که ی خوت بره و به بزا فقه که ی خوت ده ده ییت تا کو
سه ره نجام مسوگه ری ده که ییت. هه می شه بیرت دینمه وه ئه م پرسته
ئه ری نیه به کار بیته: "ئه مه یان له مه باشت."

به در یژی تی سالانی ک فی ربووم هه رجاری دهر گایه ک داده خری.
بیگومان دهر گایه کی دیکه ده کری ته وه. ته نها هی نه دی که می
ئه ری نیه. وریابه و ببینه، نه و دهر فته تی دیته پیشه وه چییه؟
کاتی به و جور هی پیش بینیت کردوه کاره کان ناچنه پیشه وه
په ریشان مه به. هه می شه له خوت پیرسه: چ ئه گه ری ک له م پیش
هاته دا بوونی هه یه.

بنه ماى شانزه يه م



ئەوھى دەخووزيت بەھاكەى بدە

"ئەگەر خەلكى بيانزانىيا بۆ بە دەست ھىنانى كارامەيى چەن
كاريكى سەختم كردووھ ھەرگيز بە لايانەوھ سەير نە دەبوو."
مايكل ئانجيلو، پەيكەرتاش و نىگار كيشى رېنساس، چوار سالى
رەبەق لەسەر پشت پاكشا تاكو بنمىچى كەنيسەى سيستىنى
رەنگاوپرەنك كرد.

لەوديو ھەر سەر كەوتنىكى مەزنەوھ رەھەندىك لە فېرېبوون، مەشق،
ھەموارى و فيداكارى بونيان ھەيە دەبىت خووزىارى بەخشىنى
بەھاكەى بيت.

رەنگە بەھاكەى كردنى چالاكيەك يان دوركەوتنەوھ بىت لەو
چالاكيە بىت، رەنگە دوركەوتنەوھ يەك بىت لە ناوچەى ئارامى.
ئەمەيە ھاو كاريت دەكات تا لە ھەمبەر مەملانىكان.

تەنگانەكان، بەر بەستەكان، ئىش و ئازارەكاندا بەرگە بگريت.
چونكە ئىش و ئازار غەريزەيەكى كاتىيەو بەلام بەرژەوھندى
دەمىنيتەوھ بۆ ھەموو لايەك.

مەشق، مەشق، مەشق:

ستيف ئالفورد، خاوهنى ميداليى زيرىنى ئولومپىك و راھىنەرى
يارى باسكە لەزانكۆى ئايوا دەلى: سەردەمى لەتيمى ئولومپىكدا
لەگەل مەزىتىن بسكتبالى جىھاندا يارىم دەکرد جياوازيىەكى
زۆرى نيوان توانايى ئەو و تواناي يارىزانانى مەزنى ئەو تيمەدا
هەبوو. لى، ئەو ەى منى خستە ژىر كاريگەريىەو ئەمەبوو ئەو
ھەميشە يەكەم كەسى بوو دەھاتە گۆرەپان و دوايىن كەسپش بوو
ئەويى بەجى دەھيشت.

مەشق بکە، چونكە كاتى مەشق ناکەيت لەجىيەكى دىكە كەسى
خەرىكى مەشق كرنە. كاتى يەكترى دەبينن ئەگەر لەتاواناكاندا
يەكسان بن ئەو ەى لەكاتى نەكردنى مەشقى تۇدا مەشقى كرنەبوو،
براو دەبيت.

ژەنيارىكى پيانو دەلى: "ئەگەر روژىك مەشق نەكەم، خووم
دەزانم، ئەگەر دوو روژ مەشق نەكەم. بەرپووەبەرەكەم دەزانى، خو
ئەگەر سى روژ مەشق نەكەم ئەوا ھەموو بينەران بەمە دەزانن."
دەبيت بزانى تاكە رىگەى گەيشتن بەئامانجى ژيان كارکردنى
سەختە. گەر دەتەوى ژەنيار، نوسەر، وەرزشكار، يان بازرگانىكى
بەتوانا بيت، جياوازيىەكى نيىە ئەگەر بەتین كار بکەيت براو
دەبيت وەرنا، ھەرگيز سەرکەوتن بەدەست ناھيىت.

کهواته بزانه له پيشه ی بازارگانی و هershهشتیکی دیکه بوئه وهی
له هر جوړه بژارده یه کدا براوه بیت. ده بیټ سهره تا خوازیاری
به خشینی به ها که ی بیت.

ئهمه هزی براوه بوون نییه که گرنگه، چونکه هه موو خاوه نی ئهو
هه زن. هه زکردن به ئاماده بون بو بردنه وه گرنگه.

ئیسحاق ئیسترن، که مانژهنی ئه فسانه یی ده لی: "جاریک دوا ی
پیشکه شکردنی کوئسیرت، روبه روی خانمیکی میانسال بوومه وه
به هه ژینی که وه پیی وتم: "من هه موو ژیانم ده دم تا کو وهک تو
که مانچه بژهنم!". "من پیم وت: "خانم! منیش هه ر ئهو کاره م
کردوه."

خالیکی دیکه ئهمه یه هه موو ده توانن سه رگه رمی خوټان
به پیشه که تانه وه بگوړن ده توانن به ئه نجامی ئهو کاره ی شه ی دای
ده بن سه رکه وتن به ده ست بیئن.

هه لبت له وانه یه له سه ره تا وه ئازاریکی زور بچیژیت و بیبه خشیته
که سیکی دیکه. لی، بزانه هیچ شتی به چیتر نییه له وه ی به هه ولی
خوت بگه یته ترؤپکی سه رکه وتن.

له باره ی هه ول و سه خت کارکردنه وه ده لین:

هوښ، هه رزاتره له خوئی چیشت.

ئهو وه ی که سانی به هوښ له که سانی سه رکه وتوو جیا ده کاته وه
ئه نجامدانی کاری سه خت و فراوانه.

کاتی موشه کی ناسا له مه کوئی خوئی به رز ده بیته وه بری زوری
تیکرای سوته مه نی له پیئاو زال بون به سه ر به رز بونه وه ی له زه وی

خەرج دەكات، كاتى ئەم قۇناغە سەختە بېرى پېرەوى خۆى
بەكەمترین بېرى سوتەمەنى دەبېرىت. ھەروەك وەرزشكارىكى
تازەكار سالانىك كاتى خۆى لەپىناو مەشق و پراھىنانى رۇژانەيدا
خەرج دەكات. لى، دواى ئەوہى میدالى زىرىنى بەدەست ھىناو
بويە پالەوانى جىھانى پېشنىارىكى فرەى بۇ واژۆيەك يان
گرىبەستىك بۇ دەكرى.

سەختى، يەكەمىايەتى گرتنە ئەستوى ھەر كارىكە، بۇيە دەبى
بەقۇناغى سەختىدا تىپەپىت و تاكو كارامەيى بەدەست بىنىت.
منالان بواری ئەمە بەخۇيان دەدەن. لى، مەخابن كاتى گەورە دەبن
زۇرجار ھىندە لەكردى ھەلە دەترسىن ئەو بواری بەخۇيان نادەن
سەختى بكىشن. كەواتە رەوشى منالانە مەگرە بەر مەترسە لەوہى
ھەلە نەكەيت.

ھەركارى بەھای چاك ئەنجامدانى ھەبى، بەھای ئەوہىشى ھەيە
لەسەرەتاوہ خراپ ئەنجام بدرى. دەبىت بخوازىت بەقۇناغى
سەختىدا تىپەپىت. يەكەمىن جار كەفىرى شۇفىرى بویت. سواری
دوچەرخە بویت. سازت دەژەنى يان وەرزشت دەكرد. بىرىكى لى
بكەرەوہ؟ بەراستى تو ئەو سەختىە وەك بەشىكى پىويست بۇ
فىربونى ئەو كارامەيىە نوپىە دەزانى.

بنه ماى هه قده يه م



داخوazy کردن

دهيٽ داوا بکهيت. به پروای من، داوا کردن به هيٺترين پرازی
سه رکه وتن و شاديه که پيش هر فاکته ريکی ديکه نايده
دهگريٽ.

ديروک، پره لهو که سانه ي به شيوه ي ناباوهری دهوله مند بوون
سودو قازانجی خه ياليان به دهست هيٺاوهو ئه ويش
به داخوazy کردن.

زياتر ئه و که سانه ي داخوazy ناکن له بنه پره تدا له بيستنی وه لامي
"نا" ده ترسيٺ، له وش به دتر ئه مه يه پيش ئه وه ي به راستی "نا"
بيستنی خوٺيان، خوٺيان رهت ده که نه وه. پيش ئه وه ي ته نانه ت
که سيٺ ده رفه تي وتنی "نا" يان پيٺ بليٺ ئه وان خوٺيان "نا"
به خوٺيان ده ليٺن. که واته خوٺتان، خوٺتان رهت مه که نه وه.
له پرسيار کردن و داوا کردن بوٺربن پره نگه وه لام به ليٺ بيٺ.
وابزانه که برياره وه لامي "نا" وه رگريته وه. بوٺ داوا کردنی ئه وه ي
پيوسته وه ده خوazy بوٺربه. ئه گهر پيٺ وترا "نا" ئه وا حال توٺ
به دتر له و کاته ي که ده سبه کار بوٺت.

به ٺار هڙو ڪرڻي خواهستن ده توانيت به رز بيته وه. ده توانيت بيته
خاوهن ڦيڙهيههڪي روه ده ريا داواو پرسيارهڪهت له ميڙويههڪي
باشدا بدوڙهه وه.

داواڪهه ڇوٽ چوڻ ده رده پريت؟

۱. سه ره تا جوڙيڪ داوا بڪه چاوه پرواني ٺه وه بڪه هه تمهن
وه لامي به لي وهر ده گريته وه.

۲. گريمانهه ٺه وه بڪه هه موو شتي له به رڙه وهندي خودي
توڏايه.

۳. داوا له كه سي بڪه ٺه وهه ده ته وي تواناي ٺه وهه هه بي
پيت ببه خشي.

۴. خواهسته كه روون و ٺاشڪرا ده رپر. چونكه خواهسته
ته ماوي ٺه ندامي ته م و مڙاوي ده بي.

۵. به شيوهه دوپا ٽڪرڻه وه داواڪهه ڇوٽ ده رپر. يه:ه
له بنه ما گرنه گهڪاني سه ركه و تن پيدا گريهه، نهڪ مانڊوبون و
دهست له ڪار ڪيشانه وه.

ڪاتي كه سي پيت ده لپت "نا" به رده وام پيرسه بوچي؟ ڪاتي
له پرسين به رده وام بويت. ته نانهت چه نجاريڪ هه مان كهس
پيده چيت وه لامي به ل بداته وه.

به ڪورتي، به خواهستن شتي له ڪيس نادهيت. يهڪي
له پيوستيهڪاني سه ركه و تن ٺه مهيه وه لامي "نا" قبول بڪه يت.

بنه مای ههژدهیه م



وه لآمی "نا" قبول بکه

ئیمه بو دواوه دهچینه وه هاوکات به هیژترین نهک لاوازتر. چونکه بوار نادهین قبول نه کردن و وه لآمی "نا" بماندات بهزه ویدا. که وتن، گوړینی شه قلمان به هیژ دهکات. بو سهرکه وتن بیجگه له مه ریگه یه کی دیکه نییه.

ئه گهر ده ته وی سهرکه وتوو بیت، ده بیئت فییری ئه وه بیت چون روبه روی "نا" بیته وه. ره تکرده وه به شیکی سروشتی ژیانه. بوئه وه ی په سه ند بکرییت ده بیئت بزانی په سه ننه کردن به پرستی ئه فسانه یه و بوونیکی نییه. که واته به وپه پری توانا وه داخوازی بکه.

ئه وه ی تو بته وی، ئه ویش تو ی ده وی. ته نها ده بی به ئه ندازه ی ته واو پییداگری له سه ر بکه ی تا کو سه ره نجام وه لآمی "به لی" وهرده گریته وه. ئه گهر پا به ندی به کاریکه وه ههستی هه ژین و پا به ندبون بییدارت دهکاته وه. بره و به فیربونی ئه زمونه کانت بده. تا کو دواين ئه نجام بمینه وه سه ره نجام ئاکامی خو ازراوی خو ت مسوگهر ده که ییت.

تهنها بلی "دواتر" :

سهرنجیکی ئەم بیردرۆزیه بده که به درێژایی بزاقی تو به رهو
ئهلقه ی زیڕین هه می شه قبول نه کردن و "نا" ی فراوان بونیان هه یه .
پازی سهرکه وتن ئەمه یه خۆت نه ده یت به ده سته وه . کاتی که سی
ده یت "نا" تو بلی دواتر له داوا که ت به رده وامبه . بیرت نه چیت
زیاتر له حهوت ملیارد مروڤ له سهر ئەم گو ی زه وییه ژیان ده که ن،
زۆر به یان له کات و شوینی گونجاودا وه لآمی ئه ری یان وه رگرتۆته وه .
له ترس و تورهی خۆتدا نووقم مه به . برو بۆلای که سیکی دیکه .
ئەم یارییه به ژماره یه هه می شه که سی هه یه چاوه پروانه پیت بلی
"به لی" .

ئەو که سه ی سهرکه وتنی به ده ست هینا وه و گه شتۆته ترۆپکی
سهرکه وتن بیگومان وه لآمیکی فره ی "نا" ی وه رگرتوو ه . ته نها
ده یت بزانی ئەمه تایبه ت نییه به ته نها که سی که وه .

له م نمونه رامینه :

ئەو به بیستنی ۱۵۵ وه لآمی نه ری ده ستی له هه ولدان نه کی شایه وه .
کاتی "ریک لیتل" ی ته مه ن نوژده سال ویستی به رنامه یه ک
له قوتابخانه سهره تاییه کاندا ده ست پیبکات تا کو نه وجه وان فی
بکات چون مامه له له ته ک هه سته کانیاندا بکه ن . دژایه تی و
ناژاوه کان یه کلایی بکه نه وه ، ئامانجه کانی یانیان دیاری بکه ن،
کارامه یی به ستنی په یوه ندی فیڕین، په ی به به ها کانی کاملبونی
ژیان به ن . نه خشه ی پیشنیاره که ی نوسی و پیشکه شی ۱۵۵

دامه زراوهی کرد. ئەو لەخۆپۆی تایبەت خۆیدا دەخەوت و نانی وشکی دەخوارد تاکو دۆخەکە بگۆرێ. لێ هەرگیز دەسبەرداری خەونەکانی نەبوو. سەرەنجام کۆمپانیای "کلوگ" ۱۳۰ هەزار دۆلاری پێدا، لەمەش بەدواوە ریک و گروپەکە ی زیاتر لە ۱۰۰ ملیۆن دۆلار بۆ بەکار بردنی بەرنامەی تووژینەووە لەزیاتر لە ۳۰ هەزار قوتابخانە لەسەرانسەری جیھاندا بەدەست هێنا. هەر ساڵەو سێ ملیۆن نەوجەوانیان فیۆری کارامەیی ژیان دەکرد. تەنھا بەو هۆیەکی کە لاویکی نۆز دە ساڵە وەلامی نەریی بەو وەلامی نەری دایەووە هیندە بەردەوام بوو تاکو وەلامی نەریی وەرگرتەووە.

لەسالی ۱۹۸۹دا ریک، خەلاتیکی ۶۵ ملیۆن دۆلاری وەرگرت، دوووەمین خەلاتی مەزن کە تا ئیستاو میژوی ئەمەریکا بەخۆیەووە دیبیتی. ئەم خەلاتە بابەتی رینەندازی دامەزراوهی نیونەتەوویی لاوان بوو. ئەگەر ریک لەسەرەتاووە دەستی لەهەوڵدان بکیشایەتەووە دوای وەرگرتنی سەدەمین وەلامی نەری. بەخۆی بوتایە پیم وایە من بەکەلکی ئەم کارە نایەم چی دەبوو؟ ئەگەر ئەمە ببوایە دنیا چ زیانیکی مەزنی دەکرد؟

سلفستر ستالۆن، دەلی: "من بیستنی وەلامی "نا" وەک بیستنی دەنگی شەپپور دیتە گویم کە لەخەون بیدارم دەکاتەووە پیم دەلین دەست هەلمەگرەو مەکشیرەووە."

کاتی ئەلیکساندر گراھام بیل، هەقی سوود بینین لەتەلەفۆن بۆ کارل ئیرتۆن دەهەزار دۆلاری پیشنیار کرد، سەرۆکی یەکییتی خۆراوا وەلامیدایەووە ئەم گالتەبازارە چ سویدیکی بۆ ئەم

كۆمپاينايه ههيه؟ له ساڵى ١٩٩٨ دامه زرينه رانى گوگل، سرچى برين و ليرى پيچ. په يوه نديان له گهڵ ياهودا گرت و پيشنياريان كرد. ياهو پيشنيارى بو ئهم دوو لاه كرد برۆن و له سه ر پرۆسه سه ره تاييه كانى خويان به رده وام بن، كاتى گه و ره بوون دوباره په يوه ندى بكه نه وه، له ماوه ي پينچ ساڵدا گوگل سه رمايه يه كى بيست مليار دۆلارى به ده ست هينا گ.

بزنان، بو ئه وه ي هه رچيت بو ي پيى بگه يت ده بي ت داوا بكه يت. داوا بكه يت، داوا بكه يت بلييت دواترو دواتر تا سه ره نجام ده گه يت به و "به لى" يه به دوايدا ده گه رپييت، داخواز هه ميشه وازييه كى كاراو به توانايه.

بنه ماى نوژده يه م



له كار دانه وه، سوود ببينه

"كار دانه وه" بهرچايى پالنه وانه
"سپينسر جانسون"

كاتى ده سبه كار ده بيت. ده رباره ي ثايا كاره كهت دروسته يان نا،
چهن بيرو پرايهك وه رده گريت. زانيارى، ناموزگارى، كومهك،
پيشنيار، دستورو ته نانهت ره خنesh ده بيستيت كه هاوكاريت
دهكات هميشه بهره و پيشه وه بيزوييت. هاوكات هميشه دانايى،
توانايى، ديدو په يوه نديه كانى تو بهره و بالا ده بات. به لام
كار دانه وه يه كه م به شى ئەم مامه له يه.

كاتى كار دانه وهت ده بيت پيوسته خوازيارى وه لامه كه ي بيت.
دوجور كار دانه وه بونى هه يه. كار دانه وه ي ئه ريئى و نه ريئى، ئيمه
پيمان خو شه كار دانه وه ي ئه ريئى وه رگرين. واتا ئاكامى باش،
پاره، به رزبونه وه ي ئاستى ده رامهت، پاداشت، شادى، ئاسوده ي
ده رونى، چيژ. چونكه هه ستى با شترمان پيده به خشن پيمان ده لين
له سه ر هيليكى كارينو كاريكى دروست ئەنجام ده ده ين.

له بارته قايدا مهيلي كاردانه وهى نهرينيمان نيهه چونكه
پيچه وانهى ناكامه كاني سهره وهن.

لى، راستى نه مهيه له كاردانه وهى نهرينيدا، وهكو كاردانه وهى
نهرينى زانيارى به سوود بونى ههيه و پيمان دهلى ته واو ناچينه
پيشه وه و بهرو ناراسته يهكى هه له ده بزويين.

له لايه كى ديكه وه كاردانه وهى نهرينى هينده به هاى ههيه هينده
نه و پروژة به سودانهى ده توانى نه انجاميان بدهى. نه مهيه چونيتى
هسته كانت سه بارهت به وان بگوپريت، خوت هه موار بكه وه
كاره كانت ريك بخه ره وه. بو نه وهى خيراتر ئامانج مسوگه
بكهيت. پيوسته تيكراى نه و كاردانه وانهى سهره پريت پيده گرى
به سينهى فراوانه وه پيشوازيان لى بكهيت. وهريان بگريت و
به پهروشه وه په سنينان بكهيت. من كاردانه وهى نهرينى به دهرفه تى
پيشكه وتن ده زانم.

به شروقهى كاردانه وه، ده توانى ريگهى دروست هه لبريريت،
ههركاتى لاپرى بويت سه ره له نوئ ههول بده ره وه ريگهى سه ره كى
بگريته وه بهر. هينده به رده وامبه تاده گه يته ئامانجى خوازراوى
خوت.

هه رچهن ريگهى زور ههيه كه ده توانى وه لامى نه و كاردانه وهيه
به ديه ته وه. زور ريك له و كاردانه انه به ئاسانى نه انجاميك نادهن
به دهسته وه:

۱. خوبه دهسته وه دان و دهست كيشانه وه.

۲. هه بونی رهفتاری شیتانه له دهست کهسانی کاردانه وه
دهنوینن.

۳. نادیده گرتنی کاردانه وه.
کاردانه وه تهنها وانیاریه که بو هاوکاری توو خیراتر گه یشتن
به نامانجه که دانراوه. لی، نه گهر به نادیده بیگریت و دیقته نه دهی
نه نجامیک نابہ خشی.

هموو کهسانی ده ناسین گوی به بیروپای که سانیتز نادهن و نادیده
دهی گرن. نه وان هه رگیز گرنگی به بیرکردنه وهی که سانیتز نادهن و
په یوه ندیه کیان پیوهی نییه. هه رچه ن کاردانه وه ده توانی
به گشتی ژیانیان بگوری نه گهر تهنها که می گوی بگرن.
هموو ده بی سوپاسگوزاری کاردانه وهی به هادار بین چونکه
له رهفتاره سه رکه شانہ کانمان به ناگامان دینیتته وه.

که واته وریابه، زانیاری به دهست بینه، کاردانه وه کان به خراپ
مهزانه. پیشوازیان لیبکه، هوشیارانه شیکاریان بکه. چونکه
له وانیه سوودیکی به رچاوییت پی بگه یینن.

دیاره هه ندیجار پیده چیت به قسهی ناخوشی که می له که سانیتز
پوبه پرو بیتته وه، لی، هوشیارانه وه به سوودترین کاردانه وه نه مهیه
بلییت: "سوپاسی کاردانه وه کهت ده کهم، دهر باره ی نه و کاته ی بو
منت تهرخان کرد که چونم ههستی تو دهر باره ی من چیه،
پیده زانم و سوپاست ده کهم." له مهش گرنگتر نه مهیه ریبه دیت
کاردانه وهت له سهر دهر پرن.

زۆر جار كەسانىتر راستەوخۇ كاردانەوہت لەسەر دەرنابەرن چونكە
ترسى ئەوہيان ھەيە ھەستەكانت بريندار بىت يان لەلایەن تۆوہ
زوير بنو بپەنجينرين. بۆيە ھەولبەدە كاردانەوہى راستگۆيانە
دەربپريت خۆت راستەوخۇ داواى بكەو بوار بەدە تاكو لاينى
بەرامبەر بۆ وەلامدانەوہى تۆ ھەستى ئارامى بكات.

مەيلى پرسىارت ھەبيت:

زۆربەى خەلكى لەكاردانەوہى ھەمواركردنەوہ دەترسين چونكە
لەبيستنى ئەوہى بپيارە بوتري بيزارن. شتى بۆ ترسان بوونى
نبيە. ھەقيقەت، ھەقيقەتە. ئەگەر ئەمە بزانى، باشترە لەوہى
كەھيچ دەربارەى نەزانى. كاتى ئەمە بزانى دەتوانى كاريك
لەبارەيەوہ ئەنجام بەدەى، لى، كاتى ھەست بەچەوتى شتى
نەكەيت چۆن دەتوانى راستى بكەيتەوہ؟ بەبى كاردانەوہ ناتوانى
ژيان، پەيوەندى، كردارو رەفتار ھەموار بكەيتەوہ.
لەجياتى سكالاکردن. ھەنگاويكى سازينەر بەرەو يەكلایى
كردنەوہو چارەكردنى كيشەكانت بنى و دەست لەگلەيى و
سكالاکردن بكيشەوہ بەتايبەت دەربارەى كەسانى كەگلەيى
گازندەى تۆ ھيچ پەيوەنديەكى بەوانەوہ نەبى.
بۆ ئەوہى كردارو رەفتارو، فرۆش، چۆنيتى مامەلەكردن و
گەشەكردنت ھەموار بكەيتەوہ. بەشيۆەيەكى سەرەكى و چالاكانە
رەنگدانەوہى كارەكانت لە دايك و باوك، ھاورى، ھاوپۆل، سەرۆك،

فيرخوان، كړيارو پراهينه رهكانت داوا بكه. بو فروش و دهرامه تيكي
باشتر پرسيار له خه لکی بکه خوازياری چين.

لی، هرگيز به پيچه وانه ی خواستی دهرونی خوته وه کار مه که.
نه گهر ههست دهکيت وانييه رهنکه هر به و چه شنه بيت. په نديک
دهلی: به دواي نمونه ی نايابدا بگهری، نه گهر يه ک کهس پیت بلی
تو نه سپیت، نه وه شيته. نه گهر سی کهس نه مهت پی بلین نه وه
بزانه دهسيسه يه ک له گورپيه. نه گهر دهکس نه مهت پی بلین نه وه
سهرهختی نه وه يه زینیک بو خوټ بکريت.

رهنگه نه مه راستيه کی تیدا بی. بوچی نکولیی لیده که ی؟ له خوټ
بپرسه نایا ده بی خوشحال بم يان نهرمه بر؟ نایا ده بی نهرمه بر بم
يان سهرکه وتن به دهست بینم.

هاورپيه کم هه يه پيی باشه نه و له سهر هه ق بی تا نه وه ی شاد يان
سهرکه وتوو بيت نه و دهر باره ی هرکه سی هه ولبدات
کار دانه وه يه کی پی بلی توره ده بی و پيی دهلی به من مهلی چيبکه م
چون کاروبارم به پيوه بهرم. نه و بو جوړی بيرکردنه وه ی که سانيتر
هیچ گرنگی و بایه خیک دانانی سهره نجام به بن بهست که يشت.

بنه مای بیستهم



له بره ودانی کاردا پابه ندبه هرگیز کوتایی به پیشکه وتن مهینه

هه موو خاوهن مه یلیکی دهرونی بو فیربونی پیشکه وتن و
گه شهی نا کوتاین و ده مانه وی زیاتر بین له وهی که ههین. کاتی
خومان ده دینه دست ئەم مه یله بو پیشکه وتن هه می شهیی ژیان
به ره و رازیبون و که مالیکی بیسنور رینمایی ده کهین.

جیمز کامیرون ده لی: خه لکی به که لما گه رام ده زانی، به لام من
به جو ره نیم، کار به جو ری ئەنجام ده دم تا کو دروست ده بیئت
پاشان ده چمه سه ر بابه تی دواتر.

له ژاپون وشه یه ک بو پیشکه وتن هه می شهیی به کار ده بریت پیی
ده لین "کایزن". ئەم وشه یه نه ک ته نها فه لسه یه کی کرداری بو
بازرگانیه کی سه رده مه و به لکو فه لسه فه یه کی کونی شه ر قانیه و
بو ته دروشمی تایبه تی ملیونان مروقی سه رکه وتوو.

که سانی سه رکه وتوو چ له بازرگانی و چ له وه رزش یان هونه ر
پابه ندی سه رکه وتن هه می شه یین. ئە گه ر ده ته وی که سیکی
سه رکه وتوو بیت. ده بیئت فی ر بیت له خوت بپرسیت چون ده توانم
ئە مه باشتر، کاری گه رتر، به سوود ترو به عشق و په رو شیکی
زیده تره وه ئەنجام بدهم؟

له دنيای نه مرودا فه نتازيای نوي تارادهيهك مانگانه راده گه يئري
 رهوشی نوینگه ریی رۆژانه ده دۆزريتته وه. هه رکاتی له گهل رهوشی
 نوي وشه و زاراوه ی نویش به کار ده بریت. هه رچه ن ده باره ی
 خو مان و سه لامه تیمان و چونیستی دۆخی ژيان زیاتر فییرین.
 نه ندیشه و بیر کردنه وه وه ستانی نییه. بویه گه شه و پیشکه وتن بو
 مانه وه پیویستییه کی هه تمیه. لی، بوئه وه ی وهك كه سانی
 سه رکه وتنو به خته وهرو کامه ران بین هه رکاتی بریاری گه شه و
 پیشکه وتن ده دین یان ده مانه وی ره فتار یان ژيانی خیزانی یان
 بازرگانی و کومه لایه تی باشتر بکه ین ده بیته له هه نگاوی بچوک و
 جیگرو به ره و ئاراسته ی سه رکه وتنی دریزخایه ن ده ست پیبکه ین.
 بریار بده له چ بواریکدا ده ته وی پیش بکه ویت پاشان به لین
 به خۆت بده هه موو رۆژی له و پیگه یه ی گرتوته بهر باش و باشتر
 بیت.

بلی نه مرو چۆن ده توانم گه شه بکه م؟ ده توانم چ کاریك نه نجام
 بده م له دوینی باشتر بیته؟ له کوی و به چ کارامه یی و به چ
 تواناییه کی نویوه ده ست پیبکه م و فراوانی بکه م؟ نه گه ر به مجوره
 ده ست پیبکه یته سه فه ریکی دریزته بو به ده ست هیانی
 سه رکه وتن ده سپیکردووه نه مه ش زامنی پیشکه وتن ته کات. لی،
 نه و که سه ی ده ست له هه ولدان ده کی شیتته وه بو پیشکه وتن ته نانه ت
 باشبونیسه ده وه ستینیت.

نه مه بنه مایه کی گرنه گه. نه گه ر خۆت پا به ند بکه یته هه ر رۆژ
 شتیکی نوي فییریته هه ر رۆژی که می باشتر بیت. سه ره نجام

به تيپه پرينی زه من ده گه يته ئا مانجه کانت. مه خابن هه ندي که س
کاتی خور هه لديت خویان به ئاماده نه بوون فریو ده دن.

ياريزانانی سه رکه وتوی یاری باسکه فیربون به دهستی چه پ گول
بکه ن. فرۆکه وانانی هیلی هه وایی بو هه رجوره فرینیکی پیویست
تاقی ده کرینه وه. هونه رمه ندانی ناودار به هه مانشیوه تاقی
ده کرینه وه. پزیشکان بو فیربونی قونای نوئی به ده ست هی، انی
به روانامهی بهرز ئه زمون ده کرین، ئه وان له ره هه ندی پیشکه وتندا
جیگیرو هه ولی بی پسانه وه ده دن.

ته نها که می کرداری بهرزتری ده وی تا کو به باشتر بون و به ره و
بالا چون و بگه يت.

بنه‌مای بیست و یهك



نفره به‌سهرکه‌وتنی خۆت بده

ده‌بیټ هه‌لسه‌نگاندنت هه‌بیټ و بزانیټ زیاتر خوازریای چیت.
ئهو ده‌مه‌ی له‌حاله‌تی گه‌شه‌کردندا بویت، باوک و دایکت هر
چهن مانگ جارێك كه‌په‌تێك ئه‌ندازه‌ی بالای تۆیان ده‌گرت و
پێوانه‌یان ده‌گرت ئه‌ویش له‌نزیک دیواری لای چیشته‌خانه‌که‌وه
نیشانه‌یان ده‌گرت، ئه‌وه‌ت بیرماوه؟ لیره‌ شتی شایانی ده‌ست
لیدان بوو ئه‌ویش ئه‌وه‌بوو له‌چاو جاراندا چه‌ندیك بالات به‌رز
بووه‌و حالی خۆت سه‌باره‌ت به‌پیشتر چی لی هاتوو.
ئهمه‌ش ئه‌وه‌ی بو ده‌ره‌خساندیت بزانی له‌حالی گه‌شه‌و
پیشکه‌وتندايت و ده‌بیټ خواردن و خواردنه‌وه‌ی باش بخۆیت تاكو
زیاتر گه‌شه‌ بکه‌یت. که‌سانی سه‌رکه‌وتوش ئه‌ندازه‌گیری له‌گه‌ل
هاوشیوه‌ی خۆیاندا ده‌که‌ن. ده‌سکه‌وتی گه‌شه‌و پیشکه‌وتنی
به‌جۆش بۆ ره‌فتاری ئه‌رینی سوودی دارایی و هه‌رشتی که‌زیاتر
خوازیری بن. ده‌پیارین و هه‌لیده‌گرن. پاراستنی ده‌سکه‌وته‌کان
ئه‌وان والیده‌کات تاكو ئاکامی ئه‌رینی زیاتر که‌به‌شوینیدا
ده‌گه‌رین به‌دی بینن.

بنه ماى بيست و دوو



به رگري بنوينه

زياتر كه سانك كاتى چهن ههنگاوى له سهر كه وتنه وه فاسيله يان ههيه. چوك داده دن و دست له كار دهكيشنه وه له يهك ههنگاوى نامانجه وه دهكشينه وه.

به رگري و پيداگري تايبه ترين ماناي هاوبه شى كه سانى سهر كه وتوو ئەمهيه ئەوان به ئاسانى چوك دانادهن. هه رچهن به رده و امتر و زياتر به رگري بنويني. ئەگه رى سهر كه وتن زياتر مسوگه ر ده كه يت.

هه نديجار ده ته وي به رگري بنويني، لى، به ئاستهنگى ناديار روبه پرو ده بيته وه. ئەمهش هه مان ئەو شتهيه كه ده لى، هه نديجار وجود پابه ندبونى تو دربارهى ئەو نامانجه ي ده ته وي مسوگه رى بكه يت تاقي ده كاته وه و دهيه وي په ندو وانهى نويت فير بكات. تاكو به شى نوئ له خوئدا په روه رده بكه ي و بريارى قورس بده ي. ميژو ئەوه ي سه لماندوو زوربه ي براوه ناوداره كان هه ميشه روبه پروئ ئەو ئاستهنگانه بونه ته وه پيش ئەوه ي سهر كه وتوو بن دل شكاو بوون، دياره ئەوان به و هوييه سهر كه وتن يان مسوگه ر كرده وه له شكست و ناكاميه كان دل سارد نه بونه ته وه.

پهنديڪي ڙاپوئي دهلي: "جهوت كهڙت بڪهوه بهزهويدا، ههشت

كهڙت ههسته رهوه.

كهسيڪ قاجي راستي بههوي نه خوشي شيرپه نجهوه
لهدهستد ابو، پرياريدا لهر اگردني ماراسوني سالي ۱۹۸۰
لهكه نه دا به شداري بڪات تاكو بهو پارهيهي دهستي دهكوي
لهك نه دا به شداري بڪات. نهو به قاجيڪ و به شلينهوه
تويژينهوه لهبارهي شيرپه نجهوه بڪات. کاتي ليمان پرسی، چون بهو ماندويي و
پوڙانه ۳۸ كم پرايده كرد. کاتي ليمان پرسی، چون بهو ماندويي و
شه كه تيهوه تواني هزاران كم بپريت. نهو وتي: من تهنا ده موت
تا تيرهك ي دواتر، هه موو جاري هه ر نه مهه دهوت. تويش خوت و
كه سانيتريش بو شوينكه وتني خهونه کانتان هانبدن و هه رگيز
دهست له خواسته کانتان هه لمه گرن.

به ردهوامي و سووربون پيڪه وه خاوهن هيڙيڪي بيسنورن.
"دروشمي پيداگريي به ردهوامبه. هه ميشه كيڙهه نه ڙادي مروقي
يه كلايي كردو ته وه."

"كالوين كوليچ" سييه مين سهروڪوماري نه مريڪا

خالي رامان: كيڙهه کان ده رفه تگه ليڪن ئيمه له قالب ده دن.
کاتي ده رگايهك ده به سري، هه ميشه ده رگايهڪي ديڪه والا ده بيت.
ياساي سروشت دهلي: ده بيت هاوسهنگي به رفه رار بيت.

بنه مای بیست و سییه م



سه رکه وتن کومه لئ ههولئ بچوکی روژانه یه

نه گهر روژانه بچیته لای داریکی به ته مه نه وه و به ته وریک پینج
که پرت لئی بدهیت، سه ره نجام هه رچه ن به ته مه ن و به هی زیش بیّت،
له بن دیت و ده که ویتته زهوی. چهن ئاسان و چهن راسته! نه مه ش
مانای هه ر روژئ کاریکی تایبته که به ره و ته و او کردنی
ئامانجه که مان ده بات ئه نجام ده ده یین. بزانه چ هه و لئک
به به ره و امی و دریژخایه نی ده توانی ئه نجام بدهیت.

روژئ پیاویک کچه که ی ده بات بو مه زرایه کی گولی نی رگز بو
نیشان دانی سه یرو سه مه ره کانی سروشت، هه تا چاو بریکات نه و
مه زرایه به گولی زهر داپوشرا بوو، فه رشیککی راسته قینه ی رهنگی
زهر د پراخرا بوو. دیمه نیکی گه لی شادو دلرفین بوو.

به ده م پیاسه کردنه وه له م نیوه نده ئه فسوناویه نزیک ده بونه وه.
له نا کاو تابلویه ک سه رنجی کی شکردن نوسرا بوو: "وه لامی نه و
پرسارانه ده زانم که ده پرسیت: وه لامی یه که م نه مه یه: یه ک ژن، دوو
ده ست، دوو ده ست و می شکیکی گه لی بچوک. وه لامی دوو هم:
هه رجاره و یه کیک. وه لامی سییه م سال ۱۹۵۸ ده ستی پیکرد."

|| چاگ كانئىد

بهلى! يهك ژن، دنيای به ماوهى چوار سال بو هميشه گوږى بوو.
نه ویش هر چاره و به چاندنى سه لکه گوئیكى نیرگز. ئیستا نه گهر
توش که مئ ده سبه کار بیت. پینج کار هر روزه و بو ماوهى ۳۰
یان ۴۰ سال تاگه یشتن به ئامانچ رهنگه چیت بگردبایه؟ نه گهر
روژى پینج لاپهرهت نوسیبایه. ده قیکه ۷۳ هزار لاپهره یی
درده چوو که به رابه رى ۲۴۳ کتیبى ۳۰۰ لاپهره یی ده بوو نه مهش
وهك پاشه که و تکردن یان هر کاریكى دیکه.
نه مهش بنه مایه کی بچوکه، لی، ته و او به هیزه. وایه؟

بنه مای بیست و چوارم



زیاتر له چاوه پروانی خوټ بخوازه.

چون نه وهی به پراستی دهیخوازیت، به دهستی دهینیت؟
یه کم پیشتر. هرگیز قهره بالغی نییه، ئایا توش له پریزی نه و
که سانهیت هه همیشه یه کم پیشتر راده کهیت به شیوه یه کی
ناسایی پیش نه و به لینهی داو ته نامادهیت؟
نهمرو نه م بابه ته نادروسته، لی نه مه نیشانه و شیوهی
جیا که ره وهی که سانی سهرکه و تووه ده زانن چون پیشتر له ناستی
چاوه پروانی کومه کیان دهکات تا له پیش که سانیت ره وه بن.
زور بهی که سانی سهرکه و توو خوویان گرتوه به وهی به ناسانی
کاری زیده تر نه انجام بدن. سهره انجام نه که ته نها پاداشتی
دهرامت زیاتر له هه ولی خوویان به دهست دینن و گوپرانکاری
که سیئتیش دیته پیشه وه. متمانه به خوبونیان زیاترو باوه پریان
به خوویان قوولترو ههروه ها له سهر که سانی ده ور به ریش گاریگری
به تینتر داده نین.

چهن راسپارده یهک:

هاوکاری خه لکی بکه، هاوری بگره و شادو دلخوشبه.

ئاستى خزمەتكردن بگهينه ئاستى يەك كەم پيشترو ھەميشە زياتر
لەوھى موشتەريەكانت چاوەپروانى دەكەن خزمەتيان پيش كەش
بكە. لەگەل ھەموو موشتەريەكان جۆرى رەفتار بكە وەك ئەوھى
لەگەل خوشەويستەرين ھاوړيت رەفتار دەكەيت.

بەپەرۆشبه بۆ سەخت كاركردن تاكو شان و مليك لەخەلك بالاترت
ھەبيت ھەمان تپروان و پيداگري لەخوت بنوينە. ئەگەر بەپراستی
دەتەوي لەو كارەى ئەنجامى دەدەيت باشتريت. وەك سەرکەوتن
لەخويندن، بازرگانى، يان ژيان و...، زياتر لەوھى داخوازيت
ليدەكرى ئەنجامى بەدە. ھەميشە شتيكى بالاتر پيشكەش بكە،
ئەوھى چاوەپروانى ليدەكرى. ئەو بازرگانە كيلومەترىك زياتر
دەروات ريزو وەفادارى موشتەرى زياتر بەدەست دەھيئيەت. بزائن.
لەجياتى ئەوھى لەزۆر پەيداكردى پارەدا چر بننەو. لەسەر
چونيتى فروش چر بننەو. ئەگەر تەنھا لەسەر نيازەكانى خوتان
چر بننەو رەنگە خەيالى ئەو بەكەن خزمەتى لەپرادەبەدەر
داوەرانە نيبە. رەنگە بلين بەخوړايى بوچى ئەم ھەولە "بەدين؟
بەلام باوەرەتان بەو ھەبيت سەرەنجام خەلكى سەرنجى ئەو
دەدەن قەرەبوتان بۆ بكەنەو. لەلایەكى ديكەو ھە ئيوە دەبى بە
بەكەلك بوون بۆ سەرۆك، فيرخواز. يان موشتەرى خوتان
سەرساميان بكەن. چونكە ئەوانيش لەبارتەقايدا بۆ ئەم كارەى
ئيوە بەھاي زياتر دەبەخشن.

بەلین بەخوتان بەدەن لەسەر و سيستمى چاوەپروانى خەلكيبەو
كار بكەن و ھەر لەمرووشەو دەسبەكاربن.

بەشى دووھم



خۆت بۆ بەلى ھىنانى سەرکەوتن بگۆرە

بنه مای بیست و پینجه م



گه وره ترین گورانی نه ژادی ئیمه ئه مه یه
مروڤه په ی به وه بیات به گورینی دیدگای
درونی خوئی ده توانی لایه نه دهره کیه کان بگوری

له کومه له ی "من ناتوانم! ترسناکه" دهر باز به و. په یوه نندی بکه
به ده سته ی که سانی سهرکه وتوه وه.
ئه گهر خوازیاری سهرکه وتنیت. ده بیست هاو ده می که سانی
سهرکه وتوو بیت و تیکه لویان له ته کدا بسازی نی. چونکه وه کو
که سانیکت لیدیت زورترین کاته کانی خوئیان له گهل ئه واندا به سهر
به ریت. دروست وهك باوك و دایك که منال له کان له هاو رییه تی
هه ندیک منالانی دیکه قه ده غه ده کن. هو یه که ی ئه مه یه کات
به سهر بردن له گهل گه وره سالانیش که ده یانه وی وهك ئه وان بن
به لایانه وه گرنگه.

که واته پیویسته هه لسو که وت له گهل که سانیکدا بکه یت خاوه ن
باوه رو بیرکردنه وه یه کی ئه رینین له ژیاندا به دوا ی ریچاره کاندا
ده گه رین. که سانیک که ده زانن ده توانن بیر له ههر کاریک بکه نه وه
ئه نجامی بدن، ئه گهر بته وی ده توانیت ژیانیکی نایاب و
سهرکه وتوو بو خو ت دروست بکه یت. گرنگ نییه چون شکست

دهخويت. ريگهي دواتر تاقى بڪره وه بهرده وامبه. به لام ههرگيز
وره بهرمه دهو چوڪ دامه ده. كيشه كه بره وينه وه، دورى بخه ره وه
يان پييدا تپه ربه. لي، ههرگيز خو مه ده به ده سته وه، هه ميشه
ريگه يه كه هه يه. گرنگ نيه له كوي هاتويته دنيا وه چ نه ژادو چ
رهنگو پيستيكت هه يه وه ته مهنت چهن ساله وه له بنه ماله يه كي
هه ژار يان دهوله مه نديت.

بزانه ههروهك چوڻ متمانه به خو بون كاريگه ري هه يه، متمانه
نه بونيش به هه مان شيوه روخي نه ره. هه ريو يه مروقه كان ده كرڻ
به دوو به شه وه: له نگه ري و ماتوري. له كه ساني له نگه ري به دور به و
هاوده مي كه ساني ماتوري به، كه ساني تي كو شهر ده گنه ناستيڪ
سه رگه رمي زياتريان هه يه لي، كه ساني له نگه ري به ره وه دواوه
ده تگه ري نه وه.

كه ساني نه ري ني باوه ريان وايه ده توانن به سه ره هه ر كيشه يه كدا زال
بن هه ر پريسيك بيته ناراهه يه كلايي بكه نه وه.

سه رپشكه:

دياره هيچ شتي له دنيا دا مه حال نيه، هه ميشه مافي
بژارده كردنت هه يه. "جون ناراساف" نوسه ري ري نمايي منالاني
شه قام بو گه يشتن به هه موو شتيك. ده لي: كاتي نامه وي
هاونشيني كه سيك بم. ماوه يه كه لي به دور ده بم، به وه يكه ده توانم
به شيوه ري نه ري ني بمينه وه، جي سو پاسه وه نه مه نيعمه تيكه من

له گهل كه سانیک تیکهل دهم دلخوش بن. كه سانیک له حاله تی پیشکه وتندا بن، كه سانیک دهیانه وی فیربن، كه سانیک گرنگی به بیستنی "به داخوه" یان "سوپاس" نادهن و کات به باشی به سهر ده بن.

نیستلش با مه شقیکی به سود بکهین:

پیرستیك ناماده بکه له ناوی نهو كه سانه ی به پریکوپیک کاتیان له گهل به سهر ده به بیت. هاوکاران، هاوسییان، هاورییان، دوست و ناسراو، پاشان له ته نیشث ناوی نهو كه سانه ی نه رینین بیرو نه ندیشه ی خراپو ژه راویان هیه نیشانه یه کی چهوت دابنی له ته نیشث ناوی نهو كه سانه ی نه رینین نیشانه ی راست دابنی. پاشان سهرنج بده نمونه یه كه له حاله تی شیوه گرتندایه. رهنگه شوینکاره کهت پر بیث له که سانی نه رینی، یان هاو پریکانت هرکاریك نه نجام بدهیت "نا" ت پی ده لین یان رهنگه نه ندامانی خیزانه کهت هه میشه به چاوی سووک لیث پروانز و متمانه به خوت لاواز بکهن. له م سوئنگه یه شهوه، دلنیان كه سانیک ده ناسیت کاتی دینه ژوره که ته وه هه موو وزه ی تو له بن دینن. من به مجوره که سانه ده لیم خوینمژی دهرونیی. هه ولیده چیت کاتی خوت له ته كه نه مجوره که سانه دا به سهر نه به بیت.

که سانی هه میشه خه ریکی گله یی و گازندهن، که سانیت به خه تابار ده زانن بو حالی خویمان. ده باره ی خه لکی پیشداوه ری ده کهن.

پروپاگەندەى پوچ بلاو دەكەنەو دەرباەرى خراپى بارودوخ دەدوین، لەمجۆرە كەسانەش بەدوربە.

كەسانى بەتەلەفونىكى سادە پۆژەكەت لىدەكەنە شەووزەنگو پەرىشانى. كەسانى پىت دەلین خەونەكانت مەحالى. لەئامانجەكانت دورت دەخەوە ھەول دەدەن تۆ بخەنە ئاستى خوارتر لەخۆيانەو. ئەگەر بەمجۆرەيە سەرۆختى ئەو ھاتووە ھاوړى نوى بدوزیتەو. ئەگەر بەتەنھا بيت باشتەر لەوہى كاتەكانت لەتەك ئەمجۆرە كەسە پەخینەراندەدا بەسەر بەریت.

دەپىت وریا بيت خۆت بىنیتە ئاستى دەستەى كەسانى سەرکەوتوو. كەسانى باوہرت پىبەكەن، ھانت بەدەن بو بەدى ھىنانى خەونەكانت بو سەرکەوتنەكانت دلخۆش بن و شادى بگىرن. خۆت بىنە رىزى كەسانى خاوەن بىرى بەرز، ئامانجگەرا، نایاب و ئەرىنى.

بەكورتى دەوربەرى خۆت پەر لەكەسانى سەرکەوتوو بکەو داوايان لىبەكە رىنمايت بکەن بەرەو سەرکەوتنى بالا و رىنمايت بکەن بەرەوشى سەرکەوتنەكانى خۆيان، پاشان رەوشەكانى ئەوان لەبەرچاو بگەرەو تاقييان بکەرەو تابزانيت بو تۆ بەسوودن يان نا، ئەوہى ئەوان خويندويانەتەو تۆش چاو لەوان بکەو بيانخوينەو، وەكو ئەوان بىر بکەرەو ئەگەر ئەم رەوشانە ئاکاميان ھەبوو خۆت بگونجینە لەتەکیاندا. ئەگینا لىان دورەپەرىزبەو لەگەرەن و تاقيکردنەو بەردەوامبە.

بنه مای بیست و شه شهه



پا بردوی نه رینی خوټ کو بکه ره وه

له پا بردوی خوټ وه کو کاریکی باشی پوژیک بنواره. کاریک
نه بنجامدرا بیټ و تو لیلی پازی بیټ. له فهره نگی نیمه دا خه لکی
زیاتر شکستی و ناکامیه کانیاں له بیرماوه تا سهرکه و تنه کانیاں.
پاستی نه مه یه هه موومان سهرکه و تنه کانمان زیاتر له شکستیه کان
بووه. لی، مه خابن ته نها له هه مبه ر خوټ مان دیواریک بلند ده که یں
ناهیلت سهرکه و تنه کانمان به دی بکه یں.

نه مه ش ناکامی په روه رده ی باوان، ماموستا، به پروه به ره
که له ره وشی "به جیی بیله" "لییگه ری"، که له فهره نگی نیمه دا
گه لی باوه، سو دیان بینوه.

نه وه دهمه ی که منال بویت. وازیت ده کردو هاوکاری هه موانت
ده کرد، به جییان ده هیشتیت و گرنگیان پی نه ده دایت. لی، کاتی
هاوارو قیژه ت ده کردو نه وانت نازار ده دا، بانگیان ده کردیت.
نه گه ر نمره یه کی باشت به ینا یه به جوانی پییان ده وتیت "کاره که ت
باش بوو" لی، کاتی نمره یه کی نا قینت ده هینا هه موو
سهرکونه یان ده کردیت، خو نه گه ر نمره یه کی خراپت هینا با نه وا
به رنه فره تی خودا ده که وتیت!

كه واته زياتر گرنگى به سهر كه وتنه كانى رابردو بده، چونكه ئەم كاره كاريگه ريبه كى به تين له سهر عيززه تى نه فست داده نيٽ. هه رچهن عيززه تى نه فست زياتر بيٽ. ئەو مه ترسييهى ده توانيٽ بيكه يت زياتر ده بيٽ، ته نانه ت ئە گهر شكستيش بخويٽ ئەو شكسته به چوكتدا ناهيني.

كاتى باسى سهر كه وتنه كانى خوٽ پياريزيت و چاويان پيدا بخشينيته وه ئەو يش له سهر كه وتنه كانت چر ده بيٽه وه. بوئه وهى ئەم كاره هه ژينيكي زيده تر ت پى بيه خشيت تاكو بتوانى له نائنده دا سهر كه وتنى مه زنتر به دى بينيت ده ور به رى خوٽ به ديارى، وينه، ئەو شتانهى سهر كه وتنه كانى رابردوى تو بيرديننه وه پر بكه. وه ك ميدالياي زيپر ين كه به ده ستت هينا وه، وينهى ئەو پيشپر كيانهى تيدا برا وه بويت، سوپاسنامه كان، پروانامهى شانازى، نامهى سوپاسگوزارى... نيشانهى سهر كه وتنه كانت نمايش بكه.

مه شقى ئاوينه:

براين تريسى دهلى:

ئيوه موگناتيسيكي زيندوون، ده بارهى هه رشتى بير بكه نه وه، هه مان ئەو شته بو خوٽان كيش ده كهن.

بوئه وهى ناگات له سهر كه وتنه كانى خوٽ بيٽ ده بيٽ له سهر كه وتنه كانى روژانه و بچوكى خوٽ ئاگادار بيٽ. مه شقى

ئاۋىنە بەپپى بىنەمايەكە دەلىت ھەموومان پىۋىستمان
بەدەسخۇشى و ئافەرىنە. لى، گىرنگىزىن دەسخۇشى و ئافەرىن
ئەمەيە خۇمان بىدەين بەخۇمان.

مەشقى ئاۋىنە بۇ ھەستەناخى تۇ شۇكىكى ئەرىنى رەوانە دەكات
تاكو بتوانى زىاتر گەشە بىكەيت، ھاوكارىت دەكات ھەرچۆرە
باۋەپپىكى نەرىنى لەپۇى كاملبون و ھەموارى خۆتەۋە بگۇپىت،
ئەم مەشقى زەينى تۇ دەخاتە جوغزى پىشكەوتنەۋە ھۇكارى
گەشەۋ بەرەۋ بالاچوون دەبىت.

كۆمەلى كەسى سەركەوتوۋ دەناسم سالانىكە شەۋانە ئەم مەشقى
دوپات دەكەنەۋە تۇش ھەۋلبىدە لانىكەم بۇ ماۋەى سى مانگ
ئەنجامى بدەيت پاشان بىپىار بدەيت كەدەتوانىت بەردەۋام بىت
يان نا. پىك لەبەردەمى ئاۋىنەدا پراۋەستە دەربارەى ئەۋ كارانەى
رۇژانە ئەنجامىيان دەدەيت سوپاسى خۆت بىكە. ھەرچۆرە
پىشكەوتنىكى بازىرگانى، داراىى، خويندىن، كەسىتى، فىزىكى،
دەرونى، ۋەرزشى، خويندىنەۋە، رىكابەرى... بەدرىژاى
ئەنجامدانى مەشقىكە پەيوەندى چاۋتپىپىنى خۆت رەچاۋ بىكە.
ناۋى خۆت بەدەنگى بەرز بىنە. رەمزو رازى بەشى كۆتايى ئەمەيە
تائەۋ كاتەى ھەست بەشەرمەزارى و نادانى خۆت نەكەيت لەبەر
ئاۋىنەكە مەپۇ.

ھەستى كامىل بوون:
بۇ سەرکەوتنەكانت ئاھەنگ بگيپرە، چونكە ئەم پەوشە ھەستى
خۇناسىن و كەمالت پيىدەخشىت، لى، ئەگەر زانىارى تەواوت
نەبىت ھەستى كامىلون ناكەيت. وەك ئەمەيە دىارى بۇ كەسى
بنيريت و ھىچ زانىارىيەكت لەبارەى بەدەست گەيشتى
دىارىيەكەو نەبىت. ئەو كاتە ناخى تۇ ھەستى كەمتەرخەمى تىدا
دەبزوى، بۇيە پيويستە ناخى تۇ ئەم خولە ببىنىت.
كاتى لەبارەى سەرکەوتنەكانەو خەلاتى خوت دەكەيت،
ھەستە ناخى تۇ بەھىز دەبىت
تاكو زرنگترو كارا تر بىت. دىرماكى مروقىش ھەر ئەمەيە.

بنه مای بیست و حوته م



چاوله شوینی خه لات بن

نه ریڼی و بی هه ژینی کاریکی ئاسانه، لی نه ریڼی بوون و به هه ژین پیویستی به مه شق و راهینانه. هه ولبده تیپرامانی خوت له سهر گورینی خاله نه ریڼیه کان بو خالی نه ریڼی چر بکه یته وه. سهرکه وتوو له سهر خاله نه ریڼیه کانی ژیان چر دهنه وه به لایانه وه گرنگ نییه له دهور به ریاند اچی روو دهدات، نه وان له سهر سهرکه وتنه کانی خوینان چر دهنه وه نهک له سهر شکست و ناکامیه کانیان. له خوله کانی داهاتودا پیویسته ئامانجه کانیان ته و او بکن نهک که م و کورتیه کانی ژیانان، نه وان به دواي ئامانجه نایابه کانیاندا گه لی کاران.

گرنگترین ۴۵ خوله کی روژ، ۴۵ خوله کی ئیواریه. دروست پیش خوتن. له م کاته به سهر ئامانجه کانتدا بگه ری. زانیاری دهر باره ی سهرکه وتنه کانی خوت به دست بینه له سهر ئاینده ی سهرکه وتنی خوت رامینه. پاشان پلانی تایبته بو ئه نجامدانی نه وه ی بو سبه ی پیویسته دیاری بکه.

له م ۴۵ خوله که ی کو تایی روژدا ههرچی بخوینیته وه، گوئی له ههرچی بگریت یان دهر باره ی ههرچی بدوینیت کاریگه رییه کی

بەتيني لەسەر خەوتن و روژى دواتر ھەيە. بەدرىژايى شەو زەينى
ناھوشيارى تۆ ئەم زانىيارىانە دوپات دەكاتەوہ تاشەش بەرابەرى
ئەوہى لەروژدا ئەزمونى دەكەيت و ليكدانەوہى بۆ دەكەيت. ھەرکە
دەخەويت دەچیتە حالەتى شەپۆلە دەمارى ئەلفاي زەينى
ھوشيارەوہ. حالەتيك تىيدا نەرم دەبيت و ھەموو شتى
وہردەگريت. كەواتە لەجياتى گوڭگرتن لەھەوالى شەپرو ئازاوەو
كارەساتى دلەزىن و كوشت و بېرىن، سوکايەتى و رەشەكوژى.
ھەولبەدە خۆت بەھەوال ئىلھامبەخشەوہ خەريك بکە.
كەرەسەيەكى ديكەى بەھيز بۆ تىپرامان و دروستکردنى ژيانىكى
ناياب ئەمەيە دوای ئەوہى پلانپىژايى بۆ سبەى دەكەيت بۆ چەن
خولەكيك بەوشيوەيەى بېيارە ئەنجامى بەدەيت بەرجەستەى بکە.
كەسەكان، كۆرەكان، سەرەتاو كۆتاي كارى مەبەست بەرجەستە
بکە. يەكەماتىەكان لەبەرچا و بگرە ھەربابەتيك پەيوەستە
بەكارەكانتەوہ ھەنگاوى بۆ ھەلگرە. بەرجەستەى بکە و بەپىز
يەكەمايەتيەكان بنوسە. ئەمەش وادەكات لەتەواوى شەودا. زەينى
نيوہھوشيارى تۆرپىگەى ئەنجامدانى كارەكان بەباشى بدۆزىتەوہ،
سەرەنجامى بەردەوامى ئەم كارە جياوازی بەرچاويى لەژيانى تۆدا
بەدى دەھينىت.

بنه مای بیست و هه شتم



له یگه رانی به دور به و، کاره نیوه نا چله کان ته و او بکه:

نه گهر شپرزهی میزی کار کردن نیشانه ی پهریشانی دهرونیکی
ویرانه، گرنگی هه مواری کار له چیدایه؟

نایا له ژیاندا چهن بابه ت و پرسیک هه یه وهک پرورژه یه کی ناته و او
مایته وه یان نه تتوانی بیته له گهل که سانیترا له بواریکدا نا کوک
بیته؟

ناته و او ی کاری پیشتر ئاسته نگی چربونه یه له کاری نویدا. که واته
تا کو رابردوی خو ت کامل نه که بیت ناتوانیت ره هایانه له ئیستادا
کارا بیت. لی، کاتی کاره کانت به نه نجامیک کو تایان پی هات نه و
بزانه خو ت له پهریشانی و شپرزهی ره ها کردوه.

هه ندی له کاری ناته و او له نه بونی سازگاری یان که سانی
پسپوره وه سه ره له دات، بابه تی ناته و او ی دیکه، له بهر عاده تی
کاری به د له سهر یه که له که ده بن. کاره کان هوشیارانه ته و او بکه
تا کو بو شتانیکی نوی شوین ناماده بکه بیت.

شوینکارو ژیانی خو ت له شپرزهی ره ها بکه. که ره سه کو نه کان
تورپده تا له روی زهین و جهسته وه ناماده ی وهرگرتنی دوخی نوی
بیت.

چ شتىك تو تورپه دهكات:
وهگه پرخهري روژانه وهك كارى ناته و او زهبر له سهركه وتنه كان
دهدات. چونكه سهرنجى مروقه بوخوى كيش دهكات. پهنگه ئەمه
قوپچهى ونبوى ئەو چاگه تهى تو بيت كه پيى ئاسوده يتو
دهته وي له كوړو كو بونه وه گرنه گاندا له بهرى بكه يت. يان توړى
بهر هه يوانه ده هيليت زينده وهه رى زيانبه خش بيته ژوره وه.
سهرنج بده باشترين ئەو كارانهى ده توانى ئەنجاميان بده يت تا
له پريره وي سهركه وتندا خيراتر بيزوييت، ئەمه يه ئەو پرسانهى
روژانه نازارت ده دن و له ناختدا ده ميننه وه له ناخى خوت دوريان
بخه ره وه. جيبه جييان بکه يان خوتيان لى دهرباز بکه.

بنه‌مای بیست و نۆیه‌م



رابردوو ته‌واو بکه تاکو ئاینده له‌ئامیز بگریت

کولین باول، ده‌لی:

هیچ کام له‌ئیمه ناتوانی دوینیی خوئی بگوری، ته‌نها هه‌موو ده‌توانین سبه‌ینی بگورین.

ئایا ئه‌م پرسته‌یه به‌لای تو ئاشنایه؟ کومه‌لی له‌خه‌لکی جوړی ژیان ده‌که‌ن وه‌ک بلیی له‌نگه‌ریکی به‌هیز له‌پشتیان‌ه‌وه‌یه و به‌ره‌و دوا کیشیان ده‌کاته‌وه، گه‌ر بتوانن لیی په‌ها بن ده‌توانن خیراتر بیزوین و ئاساتر سه‌رکه‌وتن به‌ده‌ست بینن. په‌نگه‌ تۆش له‌پیزی ئه‌مجۆره‌ که‌سانه‌ بیت و زه‌بره‌کانی رابردوو له‌بیر نه‌که‌یت، کاره‌ ناته‌واوه‌کانی رابردوو فه‌رامۆش ناکه‌یت یان له‌ترس و بیمی رابردوو په‌ها نه‌بیت. به‌هه‌رحال. دوا‌یین هه‌نگاو بو‌ته‌واو کردنی رابردووی خو‌ت و پیشوازی له‌ئاینده‌ په‌ها کردنی ئه‌م له‌نگه‌رانه‌یه.

ئهو که‌سانه‌ی لی‌بوردنیا‌ن به‌رامبه‌ر به‌که‌سانه‌یتر هه‌یه‌ ته‌نانه‌ت ئهو دو‌ژمنانه‌ی له‌رابردودا زه‌برو زیانیان پی‌گه‌یان‌دون ده‌به‌خشن، نه‌ک ته‌نها توانا‌کانیا‌ن بو‌ مسو‌گه‌رکردنی ئامانج دوو به‌را‌به‌رو چه‌نبه‌را‌به‌ر ده‌که‌ن به‌لکه‌ له‌نه‌خۆشی جه‌سته‌یی‌ پرزگاریان ده‌بیت.

ئەمە رەھەندی ھەقیقەتی رەھایە، تا بەرەھایی لەھەستی نەرینی و
پەریشانى و نیگەرانی گەرانبەو بۆ عەشق و خوشەویستی لەگەڵ
کەسانیک کەلییان بیزار بوین پەیوەندی گری بدينهوه تاكو
شادی و بەدی هینان لەناخماندا پێشەى خۆى بتەو بکات.

بەخشە و برۆ:

تاکاتی نەبەخشیت ھەرچی و ھەرکەسیک بیّت، ئەو شتە زەینی
تۆی بەخۆپایى زەوتکردوو. ھەرچەن رەنگە لەو بچى ئەم باسە
لەکتییدا شتیکی نائاساییە. لی، راستی ئەمەیه بەخشین مایە
سەرکەوتنی مرقەکانە. رۆق و کینە و رەنجاندن و مەیلی
تۆلەکردنەو و رەو تینمان دەفەوتی. بەبەخشین دەتوانین وزە
بەسودمان بەرەو کاری باش و پیکانی ئامانج پینمایى بکەین.
بەپیی یاسای کیشکردن، ھەر ھەستیگمان ھەبیّت ھەمان ئەو بۆ
خۆمان کیش دەکەین. نەرینی و تورەو تۆسەنى. ناپرەحتی و
دائازاری لەرابردو دەبنە ھۆی ئەوھى بریکی زیاتری ئەم ھەستانە
بەرەو ژیانى خۆمان کیش بکەین.

ببخشە و بگەرپۆە بۆ ئیستا:

پیویستە ئیمە بۆ دنیای بازرگانی، خیزان و پەیوەندی تاییبەت
لەپرسی عەشق و بەخشینەو بچینە ناوہو. رەھای بکەین
تایبوانین پێشکەوین. پیویستە ھابەشى کارەگمان کەدرۆی لەتەک

کردوین له روی داراییه وه زیانی پیگه یاندوین بیبه خشین.
پیویسته نهو هاوکارهی دهسکه وتی کاره که ی ئیمه ی داوه ته پال
خوی لی بیورین.

وریابه، پیویست نییه چاوپوشی له و پهفتاره یان بکهیت و جاریکی
دیکه متمانه یان پی بکهیته وه، لی ده بییت له سه رجه میان په ند
وهرگریت و برویت.

کاتی که سی ده به خشیت. نه م کاره ده تگه پرینیته وه بو ئیستا نهو
جییه ی رهنگه روداوی خوشی لی بکه ویته وه، جییه ک ده توانی بو
دروستکردنی ئامانجی ئاینده ی خووت و خیزانه کهت ههنگاو
هه لگریت.

کاتی له گوماوی رابردودا گیرده ده بییت وره و تینی خووت
ده فه و تینیت و نهو توانایه ی بو پیشکه وتن و بهدی هینانی
خواسته کانت پیویسته له دهستی ده دهیت.

نیلسون ماندیلا دهلی:

رق و کینه وه ک نوشیننه وه ی ژه هرو هیوادار بون به تیا چونی
دورژمانه. وشه ی به خشین به راستی به مانای نه مه یه له بهر خووتان
لی گه پریت نه ک له بهر نه وان.

په نادانی رق و کینه یاده وه ریبه کی نه فریناوییه:

ئەگەر دەتەوئ ئاسانتەر بېه خشیت. خۆت بخەرە جیئی کەسی
بەر امبەرەو هەولبەدە هەستی ئەو لەوساتەدا کە ئەو کارە ئەنجام
دەدەیت دەرك بکەیت و بزانی چ نیازیك لەودا ناچاری کرد ئەو
کارە ی لی بوەشیتهو.

رستە ی ئەرینی بو بەخشین:

- ئەم پرستانە هاوکاریت دەکات ئاسانتەر کەسانیتەر بېه خشیت:
- خۆم لەهەموو ئەو دادقانی و داخوایانە ی منی سنوردار
کردوو پەها دەکەم.
- بوار بەخۆم دەدەم ئازاد ب. پەیوهندی تەواو دروست
بکەم. لەژیاندا سەرکەوتوو ب، ئەزمونی چیژ بکەم بزانی
بەهاو شایستە یی ئەو هە یە کە دە یخوایم.
- ئازادیم هە لێژاردوو بوار دەدەم کەسانیتیش ئازاد ب.
- لەخۆم دەبورم لە کەسانیتیش.
- سەرەنجام مروڤ دەتوانی هەرشتی بېه خشی. هەرچەن بە ئازارو
بیبەزی بی.

سالی ۱۹۷۲ خەلاتی پۆلیتەرز بو وینە ی کیزۆلە یەکی جوانی
قیتنامی پیشکەشکرا دەستە ناسکەکانی لەتاو ئازار بە هەردولادا
کرا بونەو، جلەکانی لەبەریدا سوتابوو، لەبەر ویرانبونی
گوندە کە ی لەجەنگی قیتنامدا بۆمباران کرابوو. ئەم وینە یە
هەزارانجار لە سەرانسەری دنیا دا چاپ و بلاو کرابو یەو. ئەو روژه

نيوهی جهستهی قان تی کیم فوک دوچاری سوتانی پله سئی بوبو.
دوای ههفتهیهک کاری نهشتهرگریی و چوارده مانگ کیم
بهشیویهکی موعجیزهئاسا زیندو مابوویهوه. وپرای ئهوهی ئه
لهپریگهی یاسای بهخشینهوه توانی بهسهر بهسهرهاتی دهردناکی
خویدا زال بییت. ئه و ئیستا لهکندا نیشته جییه و پهیکی
خیرخوازی یونسکوو دامهزینهری دامهزراوهی کیمه هاوکاری
قوربانیانی سقیلی جهنگ دهکات. تا ئیستا هرکه سئی کیمی
دیتبئی لهئارامی ئه و سهری سوپ دهمینئی.
ئهگهر ژیان بهتالی و تومهتهوه بهسهر بهریت، خوتت شکست
داوه. توش دهتوانی ههروهک کیم گهشه بکهیت و پیش بکهویت.

بنه‌مای سنیهم



پوبپوی ئەو شتە ببه‌وه ئەنجامی نییه

ژیان کاتی باشتەر دەبیئت سوود لەدەرفەتەکان وەرگرین، یەکه‌مین و
سەخت‌ترین ئامانجی ژیانی ئییمه ئەمەیه لەگەڵ خودی خۆماندا
پراستگۆ بین. ئەگەر دەتەوی زیاتر سەرکەوتو بیت دەبیئت
لەپوبه‌پوبونەوهی ئەوهی لەژیاندا ئاکامیك نادات بەدەسته‌وه‌ره‌ها
بیت. بیرت نه‌چی بەدوپا‌تکرده‌وهی کاری بی ئاکام هۆکاری باشتەر
ئەنجامدانی نابیت.

نکولی له‌ترسه‌وه‌ سه‌چاوه‌ ده‌گریئت:

زۆر جار له‌ترسی ئەوهی نه‌بادا ئەگەر نکولی نه‌که‌ین و هه‌نگاوێک
هه‌لگرین پوداویکی به‌دتر بیته ئاراوه، نکولی ده‌که‌ین. پونتر،
ده‌ترسیین له‌گەڵ هه‌قیقه‌ت به‌شیوه‌ی دروست و ته‌واو داوه‌رانه
پوبه‌پو بینه‌وه. لی، هه‌رچی زیاتر له‌گەڵ دۆخی بی‌زاری و
ناپه‌هه‌تی‌دا پوبه‌پو بیته‌وه، زیاتر ده‌توانی به‌سه‌ریدا زال بیت.
کاتی ته‌نها له‌گەڵ پرسیکدا پوبه‌پو بیته‌وه که ئاکامیکی نه‌بووه، بۆ
جاری دواتر زیاتر شاره‌زاییت له‌باره‌یه‌وه ده‌بیئت زوترو خیراتر
ده‌سه‌به‌کار ده‌بیئت.

بنه مای سیی و یهک



به سینهی فراوانه وه پیشوازی له گۆران بکه

چون ئیف. کندی، دهلی: "گۆران یاسای سهرهکی ژیانه. کهسانی که تهنه لهرابردو یان له ئیستا دهروانن، بیگومان ناینده یان دهفته و تینن. "گۆران کاریکی حه تمیه. بو نمونه، ههر ئیستا. جهسته و خانه کانی له شت له حاله تی گۆراندان. زهوی له حاله تی گۆراندایه. ئابوری، هونه ریی، دوخی برژیویی و کار، ته نانه ت رهوشی به ستنی په یوه ندی تیکرایان له حاله تی گۆراندان به مهش ده توانی له هه مبه ریان به رگری بنوینی و به م گۆرانه ده توانی خو ت هاوتا بکه یت و لئی به هره مه ند بیت. کاتی گۆران پرووده دات. یان ده توانی هاوتای بیت و فی ر بیت سوودی لی و هرگریت یان ده توانی هه لوه سته بکه یت دوا جاریش زیانمه ند بیت.

خوت سه رپشکیت:

کاتی به ئامیزی والا وه پیشوازی له گۆران ده که یت به به شیکی سهره کی ژیانی خو تی هه ژمار ده که یت. به دوای ریگه یه کدا بو گۆرانکاری نوئی و ئاساتترو کاملتر کردنی ژیاندا ده که پرییت.

چۆن پيشوازي له گۆران بكهين:

گۆران به دوو شيويه: گۆراني چهرخهيي و گۆراني دروستكاري.
گۆراني دهورهيي "چهرخهيي" وهك گۆراني پشكهكاني بازاره
كه سالانه چهنديجار پوو ده دات. نرخهكان بهرزو نزم دهكهن و
ههنديجار چاكسازي پوو ده دات، نمونه يهكي ديكه گۆراني كه شو
هه وايه. زۆرترين جۆري به سه بردني پشووي گه شتهكاني
هاوينه يه. ئەمانه گۆرانيكن به شيويه دهوره "خول" پوو ده دهن
خهلكي ئەمانه به سينه يهكي فراوان و وهك به شيكي ئاسايي ژيان
وهريده گرن.

بۆ نمونه بۆ گۆراني دروستكاري، ئەو ده مه بوو كۆمپيوتهر هاته
ئاراهه ژيان و كار ده باره ي هه وال و كرین و فروشتني جۆريكي
ديكه ليكرد. گۆراني دروستكاري لهو جۆره گۆرانه يه هيج جۆره
پييهكي گه پانه وه ي نيهه ناتوانري هه مان ئەو كارانه به پره وشهكاني
پيشين ئەنجام بدرييت. ئەمانه هه مان ئەو گۆرانكار يانه يه ئەگه
له هه مبهريان به رگري بكهيت له ناوت ده بن. ئەگه له رابردودا
دوچاري گۆران بویت و ئاكاميكي به خشيوه ده تواني له هه رجۆره
گۆرانيكي ديكه نزيك بكه ويته وه. بۆ پيشواي ليكردنيان له خوت
پيرسه: چي له ژيانمدا گۆراوه من له به رابه رييدا به رگري ده نوينم؟
بۆچي به رگري ده كه م؟ به سه رنجدان له م گۆرانه بۆچي ليي
ده ترسم؟ ئەگه ر دوخه كه هه روا بمينيته وه ده بييت چ به هايهك بده م؟
ئەم گۆرانه چ سووديک به من ده گه يني؟

بنه‌مای سیی و دوو



په‌خنه‌ی هرونی خوټ بکهره سه‌رمه‌شقی دهره‌کی

مروټه به‌راستی هر ئه‌مه‌یه که‌پیی وایه. توټیژینه‌وه‌کان ئه‌وه نیشان دده‌ن مروټی ئاسایی روژانه نزیکه‌ی په‌نجا هه‌زار که‌رته‌ خوی دده‌وینی زیاتریش سه‌بارته به‌خودی خویه‌تی. به‌پیی بوچونی دهره‌وناسان ۸۰٪ ی ئه‌م ئاخاوتنه‌ نه‌رینین، شتانیکی وه‌ک "نه‌دبوو بلیم که‌...، ئه‌وان منیان خوشناوټ...، هه‌رگیز ناتوانم به‌هه‌بونی ئه‌م کیشه‌یه‌وه له‌کاره‌که‌مدا به‌رده‌وام بم...، ئه‌مروټه‌ حه‌زم له‌ستایلی ئه‌م قه‌زه‌ی خوټ نییه‌...، تیمی به‌رامبه‌ر لیمان ده‌به‌نه‌وه...، هه‌رگیز من ئه‌سکیټ باز نه‌بوو...، من وتاریټ نیم و..."

بیگومان ده‌زانین ئه‌م بیرکردنه‌وانه کاریگه‌ری به‌تینیان له‌سه‌رمان هه‌یه. ئه‌وانه په‌نگدانه‌وه‌ی به‌هیزیان له‌کارو کرداردا هه‌یه. ئه‌ندیشه‌ی نه‌رینی جله‌وی په‌فتاره‌کانمان ده‌که‌ن.

ئه‌وان ده‌بنه‌ ئه‌و هوکاره‌ی زمانمان له‌نگ بیټ. کاره‌کان ئالوژ بکه‌ین. ئاره‌ق دهره‌هین، هه‌ناسه‌مان بگیڕیټ، هه‌ستی ترسو و بیم بکه‌ین و دواچاریش ته‌نانه‌ت ئیفلیجمان بکه‌ن.

بوچی خوټمان تاناستی مه‌رگ ببه‌ین:

نیک ستیزمن، لایکی بیخهوش، سهرخوازو بهتوانا بوو، نهو
بهپررسی بارئه‌ندازی پیگه‌ی ئاسنی له‌هستو بوز، بابته‌ی
سه‌ختکۆشی و به‌سه‌لیقه‌یی به‌دهست هینابوو، هاوسه‌ریکی باش

دوو منال و هاوپییه‌کی زوری هه‌بوو.
له‌هرزی هاویندا که‌پلانی خزمه‌تگوزاری ترین داپیژرا به‌هوی
سالوگه‌ری له‌دایکبونی سهرکاره‌که‌یانه‌وه بریار بوو کاژیریک زوتر
بچنه سهرکار. نهو خه‌ریک بوو دواین پشکنینی له‌واگونیکدا
ده‌کردو له‌ناکاو له‌به‌سته‌ریه‌کی سنوقیدا گیری خوارد. کاتی زانی
هه‌موو کارمهنده‌کان پوشتوون، ترس هه‌موو گیانی ته‌نی. هینده
به‌مشته‌کوڵه له‌ده‌رگایداو هاواری کرد خوین به‌ده‌سته‌کانیدا
قه‌تاره‌یان به‌ستو ده‌نگی گه‌را، لی هیچ که‌سی ده‌نگی نه‌وی
نه‌بیست سهرنجی چویه سهر گه‌رمی پیوی نیو به‌سته‌ره‌که‌ بزانی
که‌ی ده‌گاته‌پله‌ی سفر، نهو بیری کرده‌وه گه‌ر نه‌توانم ده‌رباز بزم
لی‌ره ده‌مه‌ستیت و ده‌مرم، بو‌ئاگادار کردنه‌وه‌ی خیزان و
بنه‌ماله‌که‌ی له‌و کاره‌ساته‌ی به‌سه‌ری هاتوو، چه‌قویه‌کی
دۆزییه‌وه ده‌ستی کرد به‌هه‌لکۆلینی ته‌خته‌ی سنوقه‌که‌و نوسی:
"گه‌لی سارده، جه‌ستم له‌حالی به‌ستندایه. نه‌گه‌ر بمتوانیبا
هه‌ولم ده‌دا بخه‌ووم. نه‌م وشانه‌ دواین وشه‌ی ژبانی من."

بو‌سبه‌ینی، کاتی کریکارانی پیگه‌ی ئاسن ده‌رگای گه‌وره‌ی
واگۆنی باره‌که‌یان کرده‌وه به‌مردویی دۆزیانه‌وه.

پشکنینی فیزیکی جه‌سته‌یی رایگه‌یاند نه‌و به‌هوی ره‌قبونه‌وه‌و
سه‌رماوه‌ گیانی له‌ده‌ستداوه. هاوکات یه‌که‌ی به‌سته‌ره‌ی واگۆنه‌که‌

گماری نه ده کرد گهرمی پیوی ناو به سته ره که ش ۱۲ پله ی سانتي
گرادی نیشان ددا نه و خوی به هیزی بیرکردنه و هی مه ترسیدار
کوشتبوو.

توش نه گهر ورد نه بیته وه. ده توانی خوت به نه ندیشه ی سنوردار
له ناو به ریت و له نا کاو یان به شینه یی توانای سروشتی خوت بو
به دی مینانی نارمزوه کانت ده فقه وتینی.

راستی نه مه یه وه ک چه ندینجار و تمان نه ندیشه ی نه ریئی
به شیوه ی نه ریئی کاریگه ری له سهر جه سته هه یه و لاوازت ده کات
ده بیته هوی نار ه قکردنه وه و په ری شانیت، لی، نه ندیشه ی نه ریئی
نارام و هوشیارت ده کات و ده بیته هوی پزانندی نه ندروفین
له مینشکدا نازهرکان نزم و چیژه کان به ره و بالا ده بات.

وه ک که سیکی سهر که وتوو خوت بدوینه:

نه مېو له هر پووست و پیگه یه کدا بیت نه ندیشه ی خوته توی
که یاندوته نه و پله یه، سبه ی له هه مان نه و پله یه دا ده بیت که بیرو
نه ندیشه کانت ناراسته یان گرتوووه.

چی ده بیت گهر فیری نه وه ببیت وه ک که سیکی براوه خوت
بدوینیت نه ک که سیکی دوپراو؟ چی ده بیت گهر نه ندیشه کانت
له کاتی ته نیایی و بیده نگیدا به بی سنوردار بون نه وانه بگوریت
به بیرو نه ندیشه ی بیسنور. چه ن باش بوو نه گهر هه رجوره زمان و

دیدیکی "قوربانیدان" لهئەندیشەدا بەزمانیکی زال و خاوەن بریار

بگۆرپایە؟
ئەگەر بتوانیبا پەخنەگری دەرونی خۆت کە دەربارەى هەر بزاقى
له دەرونتدا دادقانى دەکات بەپراھینەریکی دلسۆزی دەرونی خۆت
کە هانت دەدات لەکاتی پوبەپوبونەوهی مەترسیدا متمانە و ورو
تینت پیدەخشی بگۆرپایە ئەوکات هەموو شتی پوبەپراست
دەبوو! بەکەمى زانیاری چپونەوه و خواستن هەموو ئەمانە
بەردەست دەبن.

میرولهکان (Ant) ژیر پییان بنی:

Ant، کورتکراوهی ئەندیشەى نەرینى ناخودئاگایە لهئینگلیزیدا
وهك وشەى میروله دەنوسری:

Automatic Negative Thoughts

دەرووناسان ئەو ئەندیشە نەرینیە سنوردارکەرانهی بەمیشکماندا
گوزەر دەکەن پئی دەلین "میروله" دروست وهکو میرولهی
پراستەقینه لەکاتی سهیران و دانیشتنەکانمان ئازارمان دەدەن.
راسپاردەى دەرووناسان ئەمەیه سەرەتا دەبى لههەبونی بەئاگابین
پاشان بەتیکۆشان لەناویان بەرین و ئەندیشەى نەرینى بخەینه
شوینەکانیان.

هەولبەده هەرچی دەبیستیت باوهپری پینهکەیت تەنانەت
لەناخی خۆشتان. پێچاریکی دیکە ئەمەیه دەبییت بزانی خودی
خۆت بەرپرسیت تاكو گوئى بو ئەم ئەندیشەیه بگریت یان كوك

بیت له گه لى. نه مه نابېته نه و پاساوه ی چونکه نه م نه دیشانه
له ناخى تودان كهواته دروست و بېكه م و كورتین، تو ده بى به خوت
بلیت نایا نه م بیرو خه یاله هاوکاریم دهكات یان زه برم
پیده گه ینى. نایا له نامانجه كه م دورم ده خاته وه یان نزیك
دهكات هوه؟ دوچارى ترسم دهكات یان هه ژینیکم پیده به خشى؟
له راستیدا هر بیركردنه وه یهك له پیناوى سهركه وتن و شادیدا
هاوکاریت نهكات نه و لیبان دوره په ریزبه و مملانیان له گه ل بکه.

رېچارىكى ديكه نه مه یه بو ماوه ی سى روژ هر بیركردنه وه یه كى
نه رینى كه دیت به میشتكدا به دهنگى به رز به زاریدا بینه یان
بینوسه. دلنیا به دورویان روژى كارو روژیکیان روژى پشوه.

رېچارىكى ديكه نه مه یه له هاوسهر، هاورى، هاوکار یان نه و
كه سه ی لیت نزیكه داوا بکه هه ركاتى رسته یه كى نه رینیت دركاند
برېكت لیوه ربگرى. یان به شیوه ی گروهى پا به ند بن به وه
ههركه سى قسه یه كى نه رینى بكات، برېكى كه م بکه ره
ده خیله یه كه وه نه و كات خوت پیت سهیره چهن خیرا پر ده بیت!
سهیره بزانیات كاتى نه م میرو لانه به دروستى ده ناسیت ده زانى
تاچ نه اندازه یه ك نامه نتيقین.

نه گه ر و ابزانیات هه رگیز نه وه ی ده ته وى پى ناگه یت. نه و ا هر
له سه ره تا وه توشى تیا چون و فه نابون بویت! هه رگیز
وشه ی "هه رگیز" به كار مه هینه! هه رگیز پيش ناكه ووم، هه رگیز
پشو نادم هه رگیز گویم پینادری... له ناخى خوتدا هه رگیز
پیشینی كاره ساتى خراپ مه كه.

کاتی چالاکانه بهدوای بابتهی ئه رینیدا بگه پرییت گه شیبینترو
پیزانتر ده بیت، فیرده بیت وازی سوپاس و پیزانی ئه نجام بدهیت،
دروستکردنی ژیانی خه ونه کان بو توش په یوه سته بهم کاره وه
به دوای باشیه کاندای بگه پرییت.

خویندنه وهی میشکی که سانیت:

کاتی لایه نی به رامبه ر توپه یان په ریشانه. ته نانه ت ئه گه ر
شتیکیش نه درکینئ، رهنگه بیر بکه یته وه به خوت بلییت: "ئه وه
له من توپه یه..."، "ئه وه من خوشناوی"، "ئه وه لیم دور
ده که ویته وه".

ئاراسته ی ئه ندیشه کانت بگوره بلی: "تا کولی نه پرسم نازانم

چی ده لیت! رهنگه روژیکی خراپی تیپه پرا ندییت".

تو ناتوانی بیرو ئه ندیشه ی که سانیتر بخوینیتته وه. به پراستی
نازانیت چی به خه یال و بیرکردنه وهی که سانیتردا گوزهر ده کات
مه گه ر ئه وه ی له خو یان بپرسیت یان خو یان شتیکت پی بلین.
ئه گه ره کان ده توانی بهم پرسیارانه شیکار بکه ییت: "من پیم وایه

تو له من توپه بیت. وانیه؟"

کاتی گومانی ئه وه ت هیه، بپرسیت. ئه مه له ریگه ی ته و اوو
دروستدا ده ته یلیته وه و نادیاره کان وه لاده نییت.

په څخه گره که ی ناخی خوت بگوړه به پراهینه ری دهرونی:
له بنه مای ۲۹ دا وتمان یه کئی له مه شقه کاریگره کان بو پراهاتن
له سر پراهینانی دهرونی خود نه مه یه رایبینیت تیکرای هه قیقه تت
پی بلیت، بو نه م کاره ده بیت په ی به م بنه ما گرنگه ببهیت که زیاتر
په څخه کرتن له خودو دادقانی دهر باره ی خود له عه شقه وه
مه لده قولیت به شیک له تو پاشماوه ی تان و پوت دهبزوینی تاکو
نه و کاره نه نجام بده ی له بهر ژه وهندی تو بیت. باوک و دایک دروست
وه کو په څخه گری دهرونی زورترین خیرخوای تون. بویه په څخه ت
لیده گرن داوات لیده که ن باشت کار بکهیت، چونکه ده یانه وی
به پرفتاری باشت سوو دیکی زیاتر ببینیت.

بزانه، نه و دهمه ی منال بویت، دایک و باوکت هاواریان به سر دا
ده کردیت دوا ی نه وه ی کاریکی گیلانه ی وه ک راکردن به به رده م
خوړه یکداو له کاتی روشتنیدا نه نجام بده ی تو یان ده کرده
ژوره که ی خو ته وه. مانای راسته قینه ی نه م په فتاره ی نه وان چی
بوو؟ ده یانویست پی ت بلین: "عاشقی تو م! نامه وی توشی
کاره سات بیت، دهمه وی ساغ و سه لامه ت بیت تاکو بتوانم
شاهیدی گه وره بون و پیشکه وتنی تو بم". لی، نه وان ته نها نیوه ی
په یامه که یان به تو گه یاندوه. هه همیشه تو په یی خو یان دهر دهری.
لی، له و دیو نه م تو په بونه یانه وه لایه نیکی دیکه په یامی عه شق
بوونی هه بوو که دهر نه ده که وت.

ھەركاتى دەركت بەوھ كرد لەھالەتى دادقانى كردنى خودى
خۆتدايت. بەسادهيى وەلام بدەوھ "سوپاست دەكەم، ئاگات
لەمنە، تۆ لەچى دەترسيت؟ كتومت چيت لەمن دەويت تاكو
ئەنجامى بدەم."

بەمەش دەتوانى ھەستى شكست بنەپر بكەيت و لەو چالاكيانەى
خەونەكان دەگوپن بۆ راستى بەشدارى بكەيت. ئەو كاتە دەتوانى
سوود لەتوانا بيسنورەكانى خۆت وەرگريت و بگوپريت بۆ ئەو
كەسەى خەونەكانى دەگوپريت بۆ راستى، تۆ دەبيت خاوەن
ژيانىكى شاد بيت و چيژ لەھەموو ساتەكانى وەرگريت.

فريوى روكەشى سادەى ئەم رەوشە نەخويت. ئەمە رەوشىكى
ئىكجار بەھيژە، لى، وەك ھەر بابەتتىكى دىكە كەلەم كتيبەدايە بۆ
بەدى ھينانى پيوستى بەماندوبوونە. ھيچ كەسى تواناى
ئەنجامدانى ئەمەى نيبە. كەواتە ھەر لەئىستاوھ بيست خولەك
تەرخان بكە بۆ گوپىنى رەخنەگرەكەى دەرونى خۆت بۆ پراھينەرە
دلسۆزەكەى ناخت. ھەموو تان و پوى خۆت بياريزە تىكپرايان بۆ
ھەموارى و گەيشتن بەخەون ئيلھامەكان بخەرە گەر. بەرەو رەوشى
ھەموارى ئايندە بيزوى، پاشان رابردوو لەرابدودا بەجى بيلە بۆ
گوپىنى ئەمەش ناتوانى جولەيەك بكەى تەنھا دەتوانى پەندىكى
ليوھر بگريت.

بەنەمەي سەيى و سەيىم



د. جورىف مورفى، دەلى:

بۇر نەدەيت باوەرى سنوردارکەر پىشت بەداتەو.

زەينى نيوەھوشيار دزايەتى تۆ ناکات. ھەرچى زەينى ھوشيارى تۆ فەرمانى پىبکات ئەويش ملکەچى بۆ دەنوینى. ئەگەر بلیت: "ئاتوانم بەگژ ئەمەدا بچمەو", زەينى نيوەھوشيارى تۆ دەيگۆریت بۆ راستى. ئەندیشەي باشتەر ھەلبزیرە!

فەرمانبەدە کە: "ئەمە لەناخمدە جیگەر دەکەم"

زۆر بەمان خاوەنى ئەندیشەيەکین رېگى سەرکەوتنەکانمان دەکات، باوەرگەلى دەربارەي رەوشەکانى سەرکەوتن، باوەرى دەربارەي چۆنىتى پەيوەندى لەگەل کەسانىتر يان تەنانەت باوەرى ئەفسانەيى کە دەلى زانستى سەردەمى ئەمرۆ دەمیکە کۆن و سوواو. تىپەرىن بەباوەرى سنوردارکەر يەکەمىن ھەنگاوى گرنگە لەپرى سەرکەوتنەو. دەتوانى فېریت چۆن ئەم باوەرپانە بناسیت و پاشان بيانگۆریت بەو باوەرپە ئەرینيانەي کە سەرکەوتنەکان سەقامگەر دەکەن.

تۆ شایستەيى ھەموو شتیک ھەيە:

یهکی له باوهره سوواوه کانی ئەمرۆ ئەمەیه وادهزانیت تا ئەوپه پری
گه یشتن به ئامانج شایسته ییت نییه. بههه بوونی زۆرتین ئامرازی
فیڕکاری که له م سەده یه دا بونی ههیه زۆربه مان به خو مان ده لئین:
" ناتوانم ئەنجامی بدهم. بوچی هیچ کهسی پرینماییم ناکات؟ "

ئەم بیرکردنه وهیه له کو یوه هه لده قولییت؟ بو زۆربه مان له پلان پریشی
سهرده می منالیه وه سه رچاوه ده گری. باوان، با پیره و دا پیره، ئەو
گه و رانه ی خاوه نی ئیمه بوون پیان ده وتین: " نا، ئازیزه کهم، ئەم
کاره بو تو زور گرانه. تو دهره قه تی نایهیت. لیگه ری من بو ت
ئەنجام بدهم. "

هه له کان چر دهنه وه. لی، چی ده بییت گه ره له جیاتی ئەوه بلییت:
" من ئەم کاره ده کهم من شایسته ی ئەوه م هه یه. " ئەو کاته به ره و
کارایی و دسه لات ئاراسته ده گریت.

تو شایانی عه شق و خو شه ویستیت:

به مشیوهیه، زۆریک له خه لکی باوهریان نییه شایسته ییان هه بییت
که دهره قه تی مملانیی ژیان دین و شایانی عه شق و خو شه ویستین.
ئەو دوو شته ی به ستونی بنه پره تی عیززه تی نه فس دینه هه ژمار.
باوهریکه هه ر کیشه یه کت هه بی له ژیاندا یه کلایی ده که یته وه و اتا
چیتر له شتی مه ترسه له مباره یه وه بیر بکه ره وه ئایا تا ئیستا
هه رشتیکت به سه ر هاتوه زال نه بویت.

بابه تی سهختتر له وهی بیری لیډه که یته وه تیپه پراندووه، مهرگی
یه کی له نازیزان، ته لاق و جودایی، به چوکدا هاتن، له دهسدانی
هاورئ، پاره و سهروهت و سامان، جوانیی، ئەمانه ئه و بابته
دژارانن. لی، دهره قه تی هه مویان هاتویت ده توانیت ململانیی
مهر کاره ساتیکی دیکه بکهیت.

نهمهش به و مانایه ی " من شایسته یی ئه وه م هه یه رهفتاریکی
جوانم له گه لدا بکری، من شایانی ئه وه م هان بدریم "

تو ده توانیت زال بیت به سه ر هه ر باوه پریکی سنوردار که ردا. بو
نمونه چیتر مه لی من وه ک پیویست زرنگ، دهوله مهنه، یان جوان
نیم، له مشاره دا ناتوانی دهوله مهن یان هه ر شتی بیت.

بىنەماي سىيى و چوارەم



ھەموو سال چواربا بەت بۇ سەرکە وتنەکان زیاد بکە

كەسى بىھوى لەئەزمون و كارەكانيدا بگاتە لوتكە. دەبى لەھىزو
وزەى نەرىت قەدرزانی بکات. دەبىت بەپەلە ئەو نەرىتانەى
بەربەستى سەرکە وتنەکانى ئەو دەبن تەركيان بکات. ئەو
پراھىيان و مەشقانە دوپات بکاتەو دەیگەینن بەسەرکە وتنى
دەخوازو دەبنە نەرىت تىیدا.

۹۰٪ ى پەفتارەکانمان نەرىتەکانمان دروست دەکەن. لەبەيانى
تاكو ئىواره كارەکان بەیەكشیو دەبارە دەکەیتەو وەك بەرچایی
کردن، خوشوردن، جگۆرین، شوڤییرکردن، بازارو کرین و
فروش... تۆ بەدریژایی سالانىک ئەم خوو نەرىتانەت لەخوتدا
بەدى هیناوہ کەدیاری دەکات لەھەر بواریکی کارەکانى ژياندا
بەباشى کار دەکەیت لەکارو دەرامەتەوہ بیگرە تاكو تەندروستى و
سەلامەتى پەيوەندى کۆمەلایەتى.

خوشبەختانە. نەرىت دەبىتە ئەو ھۆیەى کاتى جەستەى تۆ
بەشیوہى خودکار کار دەکات. زەینتان ئازاد بىت. ئەمەش ئەو
بوارەت بۆ دەرخسینى بەرنامەپریژى بۆ خوت بکەیت بۆ نمونە

له کاتی شو فییریدا نهو که سهی دانیشتهوه له گهل تودا قسهی له گهل

بکهیت.

به لام مه خابن، نه سیری نه ریت و پهفتاری ناخودئاگای خوت بویت
که پرنگره له گه شهو سهرکه وتنه کان سنوردار ده کات. که واته
پیویسته هندی له نه ریته کان تهرک بکهیت. وهک سهیرکردنی
ته له فریون تانیوه شهو. وه لامنه دانه وهی ته له فون، په خنه ی
پوخینه، جگهره کیشان، درو کردن، درهنگ گه یشتنه شوینی
دیاریکراو، پاشان نه مان بگوره به نه ریتی نه رینی. خواردنی باش
بخو، قه دری کات بزانه، ۲۴ کاتر میرو وه لامی ته له فون مه دهره وه،
لانیکه م روژی یهک کاتر میرو بخوینیته وه، وهرزش بکه، خواردنی
باش بخو قه دری کات بزانه. بیگومان به نه ریت و باش و خراپ
همیشه ناکام به خشن.

سهرکه وتن مانای مه شکردنی نه ریتی تایبهت:

نه ریته کانی نیوه دهرخه ری ناکامه کانی خوتانه، که سانی
سهرکه وتوو به پرکه وت نه گه یشتونه ته لوتکه. مسوگه رکردنی
سهرکه وتن پیویستی چربونه وه و متمانه به خوبون و به خه رجدانای
وزهیه! نهو نه ریتانه ی نه مرو ده ستیان پیده کهیت و به رده وام
ده بیت چو نیستی ناینده ی تو دیاری ده کات. که واته هر له نیستاوه
کاریک بکه نه ریتی باشت له تودا گه شه بکات.

یہکئی لہگرفتہکانی خہلکی کہنہریتی خراپیان ھہیہ. ئەمہیہ
ئاکامی نہریتہکانیان تاکوٹایی تہمەن بویان دەرناکەوی. کاتی
بەردەوام دەبن لەسەر خوویہکی خراپ، سەرەنجامی ژیان
ئاکامەکی دەگەرپینیتەوہ، پەنگە ئەم ئاکامە بەدلی ئیوہش نہبیٹ
بەلام ژیانئ ئەوان دوبارہ بەئیوہ دەبەخشیتەوہ.
راستیش ئەمہیہ ئەگەر کارەکان ھەمانشیوہ بچنە پیشەوہ دوبارہ
برەویان پیبەیتەوہ ئەنجامی پیشوو وەردەگریتەوہ.
تویژینەوہکان نیشانی دەدەن ئەگەر خوویەک بوماوہی سیازدە
ھەفتە دوپات بکەیتەوہ ئەگەر ددان پاکردنەوہیەک بیٹ تاکوٹایی
تەمەن بەشیک دەبیٹ لەخووەکانی ژیان.

بنه مای سیی و پینجهم



سهه له سهه شادیبه خشه

ههزو پابه نډبون پیکه وه جیاوازیان ههیه. کاتی خولیای کاریکت ههیه. له کاتیکی گونجاودا نهجامی دهدهیت. لی، کاتی پابه ند دهییت به کاریکه وه هیچ جوړه پاساویک بیجگه له ناکام وهر نارگریته وه. له ژیاندا، دهسکه وتی سهه رکه وتنه کان به که سانیکه وه په یوه ستن که پابه ندی ناکامی ۱۰۰٪ ده بن، هه موو هه وله کانیاں له رپی گه یشتن به ناکامی دلخوازی خوینان خه رج ده کن. جا نه گهر خوازیاری میدالیای زیرین بیت یان خانوی خه ونه کان.

روژانه خه لکیکی فره کاتی له خه ون بیدار ده بنه وه بوئه وهی له سهه په یمانی خوینان بن یان نا، مملانی له تهک خویناندا ده کن. توش وه کو که سانی سهه رکه وتوو له پلانریژی روژانه ی خوئدا به بی جیاوازی په پرهوی لهو یاسایه بکه. مانای کاتی ده ربارهی په یمانی ۱۰۰٪ پابه ند ده بییت هیچ جیاوازیه ک نییه. کاتی به لینیکی گرنگت بو کاتریر هه وتی به یانی ههیه، نه گهر باران باریت، نه گهر شهو درهنگ خه وتویت، هه رچونیک بیت ده بییت پابه ند بیت بهو به لینه وه.

ئەگەر پابەند بیت بەوہی شەوانە بەرلەنوستن ددانەکانت بشوویت.
گرنگ نییە ھەرچی دیتە پیشەوہ تەنانەت گەر لەسەر جیی نوستن
بیت و بیرت چوبیئتەوہ. لەجیی نوستن دیتتە دەرەوہ و ددانەکانت
دەشوویت. گرنگ نییە چەن ماندوویت، یان درەنگە، تەنھا ئەوہ
ئەنجام دەدەیت. وتمان دەربارە ی ئامانجی مەزنیش دەبیئت ئەو
بەلینە ی بەخۆتی دەدەیت ۱۰۰٪ پابەند بیت پیوہی.
دەزانیت پابەندبونی ۱۰۰٪ تۆ لەبواری ئاسایی چەن پوداوی
باشتر دەکاتە نسیبت؟ ریکویییکی رۆژانە فەرامۆش نەکەیت.

بنه مای سیی و شه شه م



زیاتر فیربه تا زیاتر به ده دست بیئیت

که سانی خاوهن زانیاری ئەزمونی زۆربن به چاو که سانی که وه که زانیارییه کی ئەوتویان نییه له پیشترن. رهنگه و ابزانی سالانیک ده خاینی تا کو دانایی پیویست بو سهرکه و تن له کاردا مسوگهر بکهیت، راستی ئەمهیه رهفتاری ساده وهک روژی یهک کاتژیر خویندنه وه، گوپینی کاتی ته ماشای ته له فزیوون به کاتی فیربون و به شداربون له پۆل و بهرنامه فیர்கارییه کان به ئاسانی هاوکاریت دهکات تا کو دانایی خوٚت له گهل ئاستی سهرکه و تنه کانت به رهو بالا بهریت. باسی ئیلهام به خشی که سانی سهرکه و تنه و توو بخوینه وه پازی سهرکه و تنی مهزنترین بازرگانان، پیشه وه ران، خاوهن کومپانیا مهزنه کان به ده دست بیئه.

دهلین: " ناتوانی دهست له ته نیشته چه سپه وه دانییت، بیئه وهی بریکی نه چه سپیت به دهسته کانته وه. " بویه ناتوانی دل و دهرونی خوٚت به هه ندی له و کارانهی ئەم که سه سهرکه و تنه و توانه ئەنجامیانداهه بسپیریت و تهر نه بییت، بو نمونه ئەگهر له باره ی بنه ماکانی دزه ئەخلاقی بخوینیته وه ئەگهر ئەوه ههیه له کاریکی خراپ و نه شیاو دوره پهریز ده بییت.

رېبه رانی سهرکه وتوو خوینهرن:

هه ولېده له بواری کاری خوځدا بخوینیته وه تاكو له پریزی کهسانی
سهرکه وتودا بیت بگه یته نهو جییهی کهسانیتر بهو ئاسانییهی تو
نه توان پی بگهن، بخوینه وه فیری زوو خویندنه وه بیت، نه گهر
خوت پابه ند بکه یت هه فته ی کتیبی بخوینیته وه. نه وهی
خویندوته وه کاری پیبکه یت چه ندین قوناغ له پیش نهو کهسانی
نه م کاره یان نه کردوو پیشده کهوی و ژیانکی نایابت ده بیت.

به دوای ژیاننامه ی نهو کهسه سه رکه وتوو انه دا بگهری
که سه رچاوه ی به هیزی زانست و ئیله امن، ته نانه ت نه گهر ده ته وی
سه یری ته له فزیون بکه یت به دیار نهو به رنامه وه دانیشه
ده رباره ی کهسانی سه رکه وتوو خاوه ن به هرهن.

نه گهر گیانی له خو بوردنت تیدا بیت باشر فی ر ده بیت. کاتی
ده رباره ی کو مه ل قوتابی پرسیارم له ماموستا که یان کرد نهو وتی:
کهسانی زیاتر گیانی له خو بوردن و فی ربوونیان تیدا بیت زیاتر
به سینهی فراوانه وه پیشوازی ده کهن، وه لی نهو کهسانی خه یال
ده کهن خو یان هه موو شتی ده زانن ناتوانری هیچ شتی فی ری
نه مجوره که سانه بکریت.

ده رفه ته کان مه فه وتینه:

نه گهر خوازیاریت له کاره کانتدا پیشکه وتو بیت، رهنگه پیویست
بکات بگه ریته وه بو قوتا بخانه وه له خویندن به رده وام بیت، یارهنگه
پیویست بکات له بواریکدا پروانامه یه که به ده ست بینیت، کاتی نه م

کاره نه نجام ددهیت له بهر نه وهی نه وه له له ده رگای ماله که تی
داوه ناماده یی خوټ راده گه ینیت. رهنگه پیویست بیت فیری
زمانیکی نوټ بیت، کارامه یی پیشکه وتوو، په یوه ندی نوټ،
خوټیکه خسته وه له روی فیزیکیه وه، کارامه یی بازگانی...
به هر حال تا کاریک نه نجام نه دهیت ناگوټییت سهروه ختی نه وه
هاتوو باوه ری سنوردار که ر ئاستهنگی هه ستیاری و نه وه
رهفتاران هی ویرانمان ده کهن، لییان به دورین. رهوشی نوټی بیرو
نه ندیشه به دی بینین.

تا کوټایی ته مه ن پا به ندی فیروبونه:

دهزانیته دانایی به خیراییه کی خه یالی و بیسنور له بره و دایه؟
له پراستیدا ده لئین هه موو دانایی مروټه کان له ده سالی رابردودا
دوبه رامبه ر بووه. که واته چاوه پروان مه که نه م خیراییه نرم
بییته وه.

له وهش خراپتر نه مه یه نه وه زانیاره ی سه رکه وتنت بو ده سته بهر
دهکات له پیشه که ی خوټدا پیشکه وتو بیت به هه مان خیرایی
دهگوټییت. به هه مان هوش ده بیټ به پیشکه وتنی هه همیشه یی
خوټ و فیروون تا کوټایی ته مه ن پا به ندی بیت زهینی خوټ به رین
بکهیت. کارامه یی هه کان به ره و بالا به ریت و توانا کانت بو فیروون و
به کار بردنی نه زمونه کان به رز بکه یته وه.

بىنەماي سىيى و حەوتەم



بەدەست ھىنانى كارامەيى ھەژىنەكانت دەپارىزىت

كەسى سەرکەوتوو بەرپرسىتى تايبەتى خۆى بۇ بەخشىنى
ھەژىن بەخۆى دەناسىنى، ئەو لەخودى خۆيەو دەسبەكار دەبىت
چونكە دەزانى چۆن لەخودى خۆى پەرچو بەدى بىنى. زۆربەمان
لەپى كەنالەكان، باوان، قوتابخانەو فەرھەنگى خۇمانەو ڧىر
بوين باوهرى سنورداركەرى وەك : "مەحالە، من شايستەى ئەمە
نيم" مان ھەيە ئەم مەرچاندنە ھىندە پىشەى داکوتاو پىويستى
بەھەژىنى دەرەكى بەردەوام ھەيە تاكو بەسەر كارىگەرى
ھەلقولوى بىروئەندىشەى نەرىنىدا زال بىت بەرەو بىرو ئەندىشەى
دەپىژراوى سەرکەوتنەكان بەپى بىرىن.

ئەمرۇ ئەوانەى كەسانى سەرکەوتوو ئەنجامى دەدەن گويگرتنە
لەبەرنامەى ڧىركارى نوئى كەلەلايەن كەسانى شارەزاو كارامەو
لەسەرانسەرى دنىادا بلاو دەبىتەو تەنانەت ئەگەر رۆژى ۱۰
خولەكىش بىت. ھەرچەن زىاتر كارامەيى بەدەست بىنىت.
ھەژىنى كارکردن لەتۇدا زىاتر دەبىت، ھەرچەن زىاتر كار بکەيت،
پەرىشانى لەتۇدا كەمتر دەبىتەو. پاشان ئەوہى تۇ دەتەوئى
بەوپەرى وجودەو دەيخوازىت و بەھىچ شىوہيەك چۆك دانادەيت.

سەرکەوتنەکانت بە جۆش و خرۆشەو بەهیز بکە:

بەهیزترین دینەمۆی سەرکەوتن، پەرۆشیە. کاتێ کارێک ئەنجام
دەدەیت هەموو تان و پۆی خۆت بخەرە پینا و ئەو کارەو لەگەڵ
کەسایەتی خۆتدا تیکەلای بکە، چالاک، پەرلەوزە، بەپەرۆش و
بەمتانە بەخۆبۆنەو دەسبەکار بە تاکو ئامانجە کە بپیکیت. هیچ
ئامانجێکی مەزن بەبێ حەزو پەرۆشبون بە دەست نایەت. جۆش و
خرۆش شتێکن لەناخی تۆدا یە چەربونە و وزە پێویست بۆ
سەرکەوتن دەستەبەر دەکات. لێ، جۆش و خرۆشی راستەقینە
بەپێچەوانە هەبونی هەژینی هەستێکی باش لەسەرچاوە
دەرکێکانەو وەرناگیریت و خاوەن دێرماکیەکی مەعنەوییە.

بێگومان کەسانێک دەناسیت دەربارە ی ژیان و کاری خۆیان
هەژین و پەرۆشیان هەیە و تامەزرۆن سبە ی لەخەون بێدار ببنەو و
دەسبەکار بن. ئەوانە تامەزرۆو پەرن لەوزە، خاوەن ئامانج
پابەندن بەئەرکەکانی خۆیانەو. ئەمجۆرە هەژینە لەحەزیان بۆ
کارو چێژ وەرگرتن لێی سەرچاوە دەگریت. سەلیقەو هەژین و
پەرۆشبون دەرەنجامی گۆیپێدانە بەکارێک ئەنجامی بدەیت. ئەگەر
عاشقی کارەکە ی خۆت بیت و چێژی لێ وەرگیریت بێگومان
سەرکەوتوو دەبیت. کاتێ مروۆ کارێک بەدلی خۆی ئەنجام
دەدات و هەستی شادی دەکات سەرەنجام سەرکەوتن بە دەست

دههينيت ته ناهت نه گهر هرگيز ناوبانگيشي نه بيت كي گوني
پيده دات؟

له هه موو دوڅي كدا به هر شيويه كه هه يه كاري خوټ نه نجام بدهو
چيژي لي ببينه.

گهر بتواني توندو تيژي و زبري له ژياني خوټ دهر بكهيت نه وا
ژيانيكي شادو خوشر به دهست ديينيت. خالي گرنه نه مه يه
هه ولبدهيت كاتي به هيژترين ناره زوه كان مه زترين نامانجه كان
به دي بينيت كه هينده پر له شادين كاتي په هاو كاتي كار
جياوازيان پي كه وه نه بيت، روتتر سهيران و كارت يه كي ك بيت.

چون جوش و خروش به ره و بالا به رين:

ليگه ري باچاويك به كارو پيشه كه تدا بخشي نمه وه. كاريكه زياتر
كاتر ژيره كاني هه فته ده گري. نويترين نامار نيشاني دهاد
به تيكر اي يه كه له سيي خه لكي له پيشه و كاري ئيستيان رازي نين،
له خوټ بپرسه نايا هزو خوليات هه يه بو نه و كاره ي ئيستا
نه نجامي ده ديت؟

نه گهر هه زت ليي نه بيت و تواني بات پيشه يه كي دي كه هه لبري ريت
چ كاريكت هه لده بژارد؟ نه گهر له سه ر نه م باوه ره ديت به نه نجامداني
نه و كاره ي به دل خوټه داهاتيكي نه و تو به دهست ناهينيت، وابزانه
هر له ئيستاوه له ترو پشكدا براوه ديت و پاره يه كي زورت به دهست
هيناوه، كه واته له كريني هه موو پيوستيه كاني ژياندا روژه كاني

خوت چۆن به سهر ده بهيت؟ ئايا له سهر هه مانكارى ئيستا
ده مينيته وه يان كارىكى ديكه ده گريته ده ست؟

سهر كه وتوترين كه سانىك تا ئيستا ديبيتم زورتيرين مه يليان له سهر
ئهو كار هيه ئه نجامى ده دن، ته نانه ت ئاماده ن به خوڤرايى و به بى
ده سهره نجيك ئه نجامى بدن. وه لى ئه وان به و هويه وه سهر كه وتوون
پى به ده ست هينانى ده رامه تيان له و پيشه يه وه يه كه به دلى
خويانه. ئه گهر له و كار هى كه خولياى ته واوت بوى هيه
كارامه ييت نيه. ئه وا كاتى بو ته رخان بكه، ههر كارىك بو
ئاماده بون پيوسته ئه نجامى به ديت ته نانه ت وه ك تا قىكر دنه وه و
هاوكات وه ك پيشه ي ئيستاى خوت هه ژمارى بكه.

ئهو كاتانه ي له ده ره وه ي وره و تواناى خوتدايت، سهره نجيده ئه و
كاتانه ي هه ست ده كه يت شادترين و خوشحالتيرين و سهر گهرمترين و
به ناگاتيرين و به ريزترين كه سيكىت باشتيرين په يوه ندى به خوت و
كه سانيتره وه هيه ئه و كاته چ كارىك ئه نجام ده ديت؟

چ ئه زمونىك به ده ست دىنيت؟

هه مان روداوو كار گه لىك نيشانده رى ره وشگه لىكن كه ده توانى
به هويانه وه به ژيانى كارى خوت جوش و خرؤش ببه خشيت، ئه وان
به تو ده لىن به سه ليقه ي خوت چ كارىك ئه نجام به ديت تا شادترين
كه س بيت. هه ژين و جوش و خرؤش ده بنه هوى ئه وه ي روزه كانه ت
خيراو خوش تىپه ر بىن هاوكارىت ده كنه تاكو له كه مترين كاتدا
باشترين كار ئه نجام به ديت برىارى باشتير به ديت كه سانىك كيش
بكه يت له سهر كه وتنه كانى تودا هاو رابن.

پىڭگىيەكى دىكەي پاراستنى جۆش و خرۆش ئەمەيە بۇ
ئەنجامدانى ھەر كاريك ئامانجى سەرەكى خۆت لەبەرچاۋ بگىرىت
كاتى كارو پىشەيەكى نزمىت دەبىت و ھەست بەۋە دەكەيت
مەيلىكى ئەوتۆت بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە نىيە ھەمىشە كۆمەلى
پىڭا دەدۆزىتەۋە كە ئامانجى قولتري تىدا ھەيە كەبەپەرۆشى
بۇي. رەنگە پىتخۆش بىت لەھۆبەي چاۋەرۋانى نەشتەرگەرىي
مناۋەكەتدا دانىشىت و چاۋەرۋانى بگەيت، ۋەلى لەپشت ئەم
چاۋەرۋانىەۋە ئايا ھەزت لە تەندروستى و چاكبونەۋەي منالەكەت
نىيە؟

لەخۆت بىرسە ھۆكارى ئەمەي ئەم كارە ئەنجام دەدەم چىيە؟
ئەگەر دەرەكت بەم ھۆكارە كرد ھەزكردن بەۋەي ناچار
بەئەنجامدانى دەبىت ئاساتتر دەبىت.

ھەمىشە ئەۋ كارانەي زۆر بەدلى تۆ نىن لەبەر ئامانجىكى بالاتر
ئەنجاميان دەدەيت. ۋەك خەرچىيەكانى خىزان، بەدى ھىنانى
ئارامى بۇ ئايندەي خۆت مانەۋە لەدەرەۋەي زىندان يان كارگەلى
بەسەلامەتى يان بەدرىزايى تەمەن پەيۋەست دەبىت پىۋەي.

كاتى پەي بەۋە دەبەيت ھەموو ئەمانە خودى تۆ سەرپىشكن تىيدا،
لەم خالە رادەمىنى دەتوانى بژاردەيەيەكى دىكەت ھەبىت، ھەلبەت
ئەم بژاردەيش لەجۆرى تىروانىنى تۆۋە سەرچاۋە دەگرىت.

بەشى سىيەم



دەستەى سەرکەوتنى خۆت دروست بکە

"نېمە بەتەنھا توانای هیچ کاریکمان نییە،

پیکەو دەتوانین زۆریک لەکارەکان ئەنجام بدەین"

"هیلین کیلر"

بنه مای سیی و نۆیه م



له سه ر بلیمه تی بنه پره تی خۆت به چپری بمینه وه

ئه گهر کاریک ئه نجام ده دهیت که پیتخۆشه، سه رکه وتوو ده بیت،
به در له مه رییەک بو سه رکه وتن بوونی نییه من له و باوه پره دام تو
له ناخی خۆتدا بلیمه تیت. ئه و کاره ی پیتخۆشه هینده به باشی
ئه نجامی ده دهیت هه ست به قورساییه ک ناکهیت به سه ر
شانه کانتانه وه بیت.

به دریزایی ئه و ماوه یه ی ئه نجامی ده دهیت، هه ولکی تایبه ت
ناهی. ته واوی ماوه که هه ستی باش بوون و شادیت هه یه ئه گهر
له ئه نجامدانیدا پاره یه کت ده ست بکه وی که پیشه ی هه میشه یی
خۆت بیت.

که سانی سه رکه وتوش خاوه نی ئه م باوه پره ن هه ر به و هۆیه شه
بلیمه تی دیرماکی ده خه نه به رایي کاره وه. له سه ری چر ده بنه وه
ئه و کارانه ی زۆر به دلایان نییه ده یسپیرنه که سانیت. ئه وان پرۆژه و
کاری رۆژانه ی نه خوازراو به تیکرا ده سپیرنه که سانیت.
یه کێ له و هه لانه ی مرۆقه له ژياندا تووشی ده بن. ئه نجامدانی
کاریکه چه زی لێناکه ن له رییه وه بژیوی دابین ده که ن.

تايگەر وىز، شەيداي يارى گۆلفە و خەلكى پارەى پىدەدەن تاكو
ياري گۆلف ئەنجام بەدات. ھەر جاريك ياري دەكات زياتر لەبارەى
باشتر ياريكردنەو ھەي دەبييت. ئەو بۆ پراھينانى گۆلفبازەكان
دەچييت ھاوكات پارەى لەم كارە دەست دەكەوئ.

ئانتونى رابينز وتارييژو پراھينەرە. ئەو عاشقى وتارييژى و
فيكراربيە. ئانتونى ژيانى خوى جوړى ريكخستوو ھەميشە
دەربارەى ئەو كارەى شەيدايەتى و ئەنجامى دەدات پارەىەكى
خەيالى دەست دەكەوئ. پەنگە بلييت ئيمە ھەك ئەو كەسانە نين!
بەلام راستى ئەمەيە ھەموو دەتوانين لەئاست چەبونەو ھى ئەوانەو
دەرامەت بەدەست بينين.

كارەكانت عاشقانه ئەنجام بەدە پارە بەپيى خوى ديت:

ئەگەر بۆ پارە كاريك ئەنجام بەدەى ئەوا ھەلەيەكى گەورەى ژيان
دەكەى، كاري ئەنجام بەدە ھەزو ئامادەيى سروشتى بەئەنجام
گەياندنت ھەبييت، گەر تبيدا بەئەندازەيەكى تەواو باش بويت پارە
خوى ديت.

بەدواى قوولترين پەيوەنديەكاندا بگەرى. زانيارى، دانايى و
ھيكمەت، خو ئامادەكردن، مەعنەويات، ھوشيارى و ئارامى لەگەل
دنياو مروقەكان بەش بکە، ئيلھام بەخشبە، بۆ ھەبونى خەونى
مەزن يەكترى ھانبدەن، پاريزگارى لەپروژەكانى يەكترى بکەن.

بىنەماي چلھەم



سەرلەنۇي پىناسەي كات بىكەرھو

دنيا لە حالەتى چوونە نىو خولىكى نويوھيە. يەكى لەو چاكسازىيە قورسانەي مرۇق دەبىت ئەنجامى بدات ئەمەيە چەمك و ماناكانى دروستكارى خوت دەر بارەي بەرپوھ بردنى كات بگورپىت. كەسانى سەر كە وتوو كەسانىكىن دەرەنجامى نايابيان بە دەست ميناوھ و ھاوسەنگى لەنيوانى كارو خيزان و كاتى رابواردن لەزىانياندا دەپاريزن، ئەوان بو گەيشتن بەم قوناغە رەوشىكيان بەكار بردوو بەرپوھوشى كاتىي ھيرشى ئاكامەكان ناوزەد دەكرين. ئەم رەوشە كاتەكانمان بەسى جور رۇژى جياواز دابەش دەكرىت:

۱. رۇژانىك بەباشترين ئاكامەوھ.

۲. رۇژانى ئامادەكارى.

۳. رۇژانى گەران و پشوووان.

رۇژانى باشترين ئاكامەكان. بەپىتترين رۇژ، رۇژىكە كەتپىدا لانىكەم ۸۰ لەسەد كاتى خوت تەرخان بىكەيت بو بەھرەيەكى سەرەكى يان بواری تايبەتمەندى و لەگەل كەسانىكدا پەيوەندى گرى بدەيت كەباشترين ئاكامت پىدەبەخشن. بو ئەوھى

سەر كە وتوو بىت دە بىت رۇژانىكى پىر بەرو ئاكام بە سەر بەریت و بۇ
 وە بەرھىنانى ئەم ئاكامانە ھىوای تە واوت بە خۆت ھە بىت.

لە وەرزى پىشودا دەربارەى بە ھەرە و بلىمەتى دوايىن بەرەودان
 بە كارىك عاشقى بىت. بە باشى ئەنجامى بەدەيت و لەكاتى
 ئەنجامدانىدا ھەست بە وە نەكەيت كار دەكەيت. ئەنجامدانى و ھە
 كارىك ھەستى چىژو شادى لىدە بىنیت. ئەگەر لە ئەنجامدانى
 پارەيەك بە دەست بىنیت ئەو كارە دە بىتە پىشەى سەرەكى.

بە ھەرە و بلىمەتى بە ھەرتى ھۆش و زىنگى سىروشتى خۆتانە
 زەمىنەيەك تىيدا دەدەرە و شىنە و پىر بەرتىن رۇژە كانتان لە وانەيە
 رۇژىك بىت خەرىك بن بە نوسىنى خۆش نوسىن، خۆبىندە وە،
 ئەنجامدانى مامە لە يەك، نوسىنى سىنارىيۇيەك.

رۇژانى ئامادە كارى: ئەو رۇژەيە بۇ رۇژىكى خۆشى خۆت ئامادە
 دە بىت بەرنامە پىژى دەكەيت بە فېربونى كارامەيى نوئى،
 دىارىكىردنى سەرچاوەى نوئى، خولى تىمى پىشتىوانى و يان
 سپاردنى كارو ئەر كەكان بەكەسانىتر. ئەم رۇژانە زامىنەرى
 رۇژانى پىر پىت و خۆشىن.

ئەم رۇژانە رۇژىك بن بۇ گەران بەدواى ھاوپى دىسۆز،
 فراوانكىردنى كالاى نوئى بۇ فرۆش، ئامادە كارى و نوسىن بىت.

رۇژانى گەران و پىشودان:

ئەم رۇژانە لە نىوہى شە و ھە و تانىوہى شە وى دواترە. لەم
 ماوہيەدا، ھىچ جۆرە چالاكىەك دەربارەى كار ناكىت. رۇژىكە
 تەواو كارە بازىرگانىەكان پەيوەندى پەيوەست بەكارى بازىرگانى

ناكرنت، لهه روژانه دا تو له دهسپرهسى كارمندان كريكاران يان
قوتايياني خوتدا نابيت. مهگر حالهتي پيويست. راستيش
ئهميه تهنه هاوكاران و كارمندانك كه نه زموني ته واويان نيه
پهيوهنديت پيوه دهكن، تو دهبيت سنوره كان دياري بكهيت.
متمانه به كه سانيت بكهيت فيريان بكهيت تو له روژاني پشوودان و
خورانوه نه زيتت نه دن نه مهش ناچاران دهكات تاكو له سهر
پني خويان راوهستن متمانهيان به خويان ههبيت.

روژاني پشوودان و سهيران هاوكاريتان دهكات به تينترو هوشيارتر
كار بكن، به هاي نه روژانه له وهدايه كاتي دهگرپيته وه بو سهر
كار، ناماده كارو به پهروشترو دهبن. يهكي لهو بابته سهيرو
سه مهرايه دربارهي دوركه وتنه وه له مال نه مهيه هاوكاريتان
دهكات له گرنگي و لايه نه كاني هه موو پرسه كان تي بگه.

كه واته بهرنامه پيژي بي بو نه روژانه بكن چونكه هه رچهن دنياي
نيمه نالوزترو سه ختتر بيت ناچارين كاته كانمان هوشيارانه و
ناگايانه پلانپيژي بكهين تا باشترين سوود له به هره كانمان بينين
ناكامه كان بگه يني نه ناستي باشترين هه له ئيستاوه دهسبه كاربن
فهراموشي نه كهن خوتان بهرپرسى خوتانن.

بنه‌مای چلو یه‌که‌م



تیمی پشتیوانی به‌هیز پیک بیئن کاره‌کان به‌وان بسپیرن

له راستیدا سهرکه‌وتن بو ترۆپکی سهرکه‌وتن کۆمه‌لی هه‌ولی
تاقت پروکین و کۆمه‌لیکی زۆری له‌که‌سه‌کان و کاتیکی دورو
دریژی پیویسته.

هر مروقی کاتی گه‌شتوته ترۆپکی سهرکه‌وتن. خاوه‌ن تیمیکی
به‌هیز له‌کرێکاران. راویژکاران، موشته‌ری و که‌سانیک که‌کاتی نه‌و
نازایانه له‌حاله‌تی دروستکردنی سهرچاوه‌ی ده‌رامه‌ت و ده‌رفه‌تی
نوئی سهرکه‌وتندایه. کۆمه‌لی کاره‌کانی بو نه‌نجام ده‌ده‌ن.

مه‌زترین ده‌سته‌ی هاو‌پییان، وه‌رزشکاران، تاییه‌تمه‌ندان و
که‌سانی گرنگی دیکه‌ی دنیا که‌سانیکیان هه‌یه تا‌کو ریبه‌رایه‌تی
پروژه‌یه‌ک ده‌که‌ن کاری زیاتر نه‌نجام ده‌ده‌ن و پیشه‌کانی خویان
بنوینن.

یه‌ک دوو چالاکی بنه‌ره‌تی بدۆزه‌وه‌وه که‌تییدا سوود له‌کارامه‌یی
سهره‌کی خۆت ببینیت باشتترین پاره‌و سامان به‌ده‌ست ببینیت
خۆشته‌ترین چیژ ببینیت. چونکه کارگه‌لی هه‌یه که‌م که‌س بتوانن
وه‌ک ئیوه نه‌نجامیان بدن.

سازو له خۆم //

له باسی تیمی پشتیوانیدا خالی سهرنج ئەمەیه زۆر به مان دوترسین
کاتی که سیکێ دیکه ئەرکی ئیمه ئەنجام دەدات به باشی ئەنجامی

نەدات.

پراستی ئەمەیه که سانیک ههیه شهیدای ئەنجامدانی کاریکن که تۆ
پیت خوش نییه و به لاتەوه نه فریناویه. ئەوان له خۆتان باشتر
ئەنجامی دەدەن به خه رجییه کی زۆر که متریش.

بنه‌مای چلو دووهم



ته‌نھا بلیٰ نا!

ئەم بنه‌مایه واتا نابئی بوار بدهی چاوه‌پروانی کهسانیتر هه‌پره‌شەت لیٰ بکات، دنیا ئەو شوینەیه پکا به‌ریی تییدا فرەو هه‌ژینه‌کانی گه‌لیٰ به‌تینه بوئه‌وهی هه‌موو روژئی له‌سه‌ر ئەنجامدان و ته‌واوکردنی کاره‌کانی روژانه و به‌دی هیئانی ئامانجه به‌رزه‌کانت چر بیته‌وه زیاتر نیازمەندی چرپونه‌یت به‌هوی فراوانبونی پیشکەوتن و په‌یوه‌ندییه‌کان له‌چاو جاراندای زیاتر له‌به‌رده‌ستی خه‌لکیداین، کهسانیک ته‌واو نامۆن، ده‌توانن به‌ته‌له‌فۆن و رایه‌له‌و نامهی ئەلیکترۆن په‌یوه‌ندیت پیوه‌بکه‌ن، ئەوان ده‌توانن په‌یامی به‌په‌له‌ له‌مال و شوینکارو توپره‌کانه‌وه سپارده‌ی تو بکه‌ن و سه‌رسامت بکه‌ن، له‌وه‌ده‌چی هه‌رکه‌س بیه‌وی پشکی توی هه‌بییت. به‌مجۆره‌ش، ئیمه‌ له‌کاتی ئەنجامدانی کاردا به‌ده‌ر له‌توانای خو‌مان به‌رپرسیتی و هه‌رده‌گرین تا بتوانین کهسانیتر بخه‌ینه ژیر کاریگه‌رییه‌وه چاوه‌پروانیه‌کانی ئەم و ئەو به‌دی بینین.

ده‌بی له‌وتنی "نا" دا به‌هه‌موو کهسه‌کان و ئەو کارانه‌ی په‌یوه‌ستن به‌تووه به‌توانا بیت، کهسانی سه‌رکه‌وتوو ده‌توانن چۆن بیئه‌وه‌ی هه‌ست به‌توان بکه‌ن وشه‌ی "نا" بدرکینن.

نه گهر دهخوازیت ناکامی باشتتر به دهست بینیت و داهاتی خۆت
بهروژه کانی گهشت و گه پان بهره و بالا بیهیت، ده بیئت کاره کان،
نهرک و نهو په یوه ندیانه ی کات لیده گرن و ناکامیکی باشیان نییه
له بهین بیهیت، ده بیئت جوړیک خۆت هه موار بکهیت کات، هه ول،
سه رچاوه کانت ته نها له سهر نهو پروژه و که سانه چر بکهیت هه
که بو هه وله کانت پاداشیکی باشیان هه یه. سنوریکی بته و بو
نهوانه ی دهخوازیت و ناخوازیت به دی بینیت.

سه رنج بده زور به مان گرفت و ئالۆزییه کی فره مان هه یه، وه لی
رینکو پیکیمان نییه. کاراین، وه لی، تیپرامانمان که مه، ده بزویین
وه لی به ره و ئاراسته یه کی ریک نابزویین.

پیرستیک ئاماده بکه له و کارانه ی "ئهمان ئه نجام بده، ئهمانه
ئه نجام مه ده." پاشان پیسرتته وه ک هیلی رپره وی ژیان دابنی.
خه لکی وه لامی نه وه ده ده نه وه له م ره وه شه وه ریزیکی فره ت بو
داده نین.

نه گهر وتنی "نا" هینده گرنگه بوچی درکاندن هینده سه خته:

بوچی به لامانه وه هینده سه خته بو داخوازی هه ر که سی وه لامی
نا بدهینه وه؟ زور به مان له منالیه وه و اراهاتوین "نا" وه لامیکی
نهخوازاوه و نیشانه ی بی ریزییه وه که چی له پیشه که ماندا "نا"
به مانای هه لسه نگاندنیکی لاواز یان شکست له سه رکه وتندا
هه ژمار ده کری. به مهش که سانی سه رکه وتوو زور "نا" به کار
دینن، نهوان بریاریان ده رباره ی وتنی "نا" هینده ی بریاری وتنی
"به لی" به هیزه.

هەندیک دەلین "نا" بەلام بەلاپیدا دەتانبەن.
کەسانی سەرکەوتوو پێچاری دیکەیان بو پێویستی داخواییهکان
هەیه و نابنە سوتەمەنی و لاوازیی کەسانیتەر.
وہلامیکی پونکردنەوہی وتنی "نا" لەکاتی قەیران یان داخواییه
قورسەکانی خەلکی دۆزیوہتەوہ ئەویش ئەمەیه بلیم: " ھۆکەیی
دژایەتی کردنی تۆ نییە تەنھا لەبەر خودی خۆمە."
ژمارەیهکی کەمی خەلکی دەربارەیی پابەندبون بەو بەلینەیی
بەخۆتت داوہ توپرە دەبن. لەپراستیدا ئەوان لەبارەیی سادەیی و
دەرکردنی ورەیی بەتینی تۆ پیزیک دادەنن.

بنه مای چل و سینه م



به باشی بلی "نا" تا کو بتوانیت به نایابی بلی "به لی"
باش، دوژمنی نایابه

چهن مانایه کی ساده و سهیره کاتی ده زانیت ته نانهت ناودارترین
خاوه نی کو مپانیا، پسیپوران، ماموستایان، ریبه ران که ده که ونه
قهیرانه وه ته نها باشن هاوکات دهر فته تی "نایاب" ی به ده ست
لینه دراوی ده مینیتته وه. نه گهر ته نها له سهر بابه ته باشه کان چر
بیته وه ده بیته هو ی نه وه ی بابه ته نایابه کان بخه یته پروو. نایا
دوخی تو ش به مجوره یه له کاتی کدا له و دیو خه زنه کانه وه
ده ستاویت ده توانیت دوخی کی سهر سور هی نه ر به دی بینیت.

نه و کاته ی ۲۰٪ به رام به ر ۸۰٪ :

به تیپرامان و قولبونه وه له ژیان نه و چالاکی و کارانه ی که زورترین
سهر که وتن، سودی دارایی، پیشکه وتن و چیژت به دیاری بو
دینیت. ده بینیت که ۸۰٪ ی سهر که وتنه کانت نزیکه ی ۲۰٪
چالاکیه کان به رده ستیان کردو وه.

ئەم دەرکەوتەییە لەسەر بنەمای "پارتۆ"یە ئابوریناسی ناودار
دوای سەدەیی نۆزده گەشتە ئەو باوەرەیی ۸۰٪ ی دەرامەتی
خاوەن کۆمپانیایکان لە ۲۰٪ ی موشتەرییەکانیانەو بەدی
هاتوو.

سلفستەر ستالون بەفیلمی "راکی" دەستی پیکرد:

ئەو دەیزانی چەن بەباشی بلیت "نا"، ئەو دوای ئەووی سیناریوی
بەشی یەکەمی فیلمە تەواو بوو لەگەڵ چەن سیناریستیکی
فیلمەکە رۆبەرۆ بویەو وەلی ویپرای ئەووی بەتەنها بریکی زۆر
پارەیی دەسەکەوت لەسەر بینینی رۆلی یەکەمجار پیداکری
دەکرد، تەنانەت هەرچەن ئەکتەری بەناوبانگ بو دیتنی رۆل راکی
ئامادە بوون، ستالون "نا"ی وت و دوای دۆزینەووی کەسانیک
دەیانویست لەبوجەیی خوار ملیونیکی دۆلارەو بەشدار بن، ئەو
فیلمەکەیی تەنها لەماووی ۲۸ رۆژدا تەواو کرد، راکی لەسالی
۱۹۷۹ فیلمیکی گەلی سەرکەوتو بوو زیاتر لە ۲۲۵ ملیون دۆلار
فروشی بوو. خەلاتی ئۆسکار بوو باشترین وینەو باشتر ئەکتەر
وەرگرت و ستالون هەم دیتنی رۆل و هەم سیناریۆکەیی خەلاتی
ئۆسکاری پی بەخشرا، چونکە بەرپرسیتی هەلی زیپینی خوی
لەئەستۆگرت، پاشان "جان رۆمبۆ"ی کردە ئەو کەسەیی
لەسەرانسەری دنیاا زیاتر لە دوو ملیار دۆلار دەرامەتی بوو.

بڼه ماى چل و چوارهم



بالىك پهيدا بكه پيى بفرىت

كاتى دهر باره ي كه سانى سهر كه وتوو ده خوښنېته وه. ده بېنيت
له بك يان چندان كارامه يي خولى فيركاريان تپه راندوه. بويه
گر بخوازيت به مهنى و شورته و سهر كه وتن بگه يت. ده بېت
له پيشه بك يان كارامه ييه كدا قوتابى بيت.

رتان سهر كه وتن كليلى تايبه ت به خوى هيه. بوچى له نه زمون و
حېكه تى هاوړيكت كه به ديار چاوى خوته نه و پييه ي بريوه
سوود وهر ناگريت؟ بوچى پرسىار ناكه يت؟

نه مه ره وشيكي سهر كه وتوو كه سانى سهر كه وتوو به شوين
رينمايى و راسپارده و تايبه تمه ندانى بوارى دلخوازى خوياندا
ده گرين.

رهنگه له سهره تاوه په يوه ندى له گهل كه سانى سهر كه وتوو
داخوازى ليكر دنيان ناسان نه بېت به لام ده بېت داوا بكه يت،
چونكه نه وان هاو كاريت ده كهن تاكو به سهر دهر فته كاندا زال
بيت. له هاوړي دلخوازه كانت بخوازه هاو كاريت بكه ن و پيت بلين
له بواره دا له بواره دا پيوستت به چى هيه و گومانه كانت بو
بره ويننه وه.

|| چاگ كانىڭد

تۆتواناۋ ئامادەيى كارى تايبەت بەخۆت ھەيەۋ پيۈيىستت
بەكەسى ھەيە پيىنمايىت بۆرپىگەيەكى دروست بكات دەرگاكانت
بۆ بخاتە سەر پىشت.

كەواتە بەرەۋ مانگ بفرە، تەننەت ئەگەر وونىش ببىت. لەنيوان
ئەستىرەكاندا دەنىشىتەۋە.

ئەمرۆ دۆزىنەۋ ناۋو پيشىنەي كەسانىك كەلەبۋارى خولىيى
خوياندا سەرکەۋتوو بوون، ئاسانە. لەرپى خويىندەۋە بابەت و
گۆقارى تايبەت و گەران لەئىنتەرنىت. ئامادەبون لەكۆرە
بازرگانىەكان، پەيۋەندى لەگەل خاۋەن كۆمپانىياكان ... ئەگەر پىت
ۋايە ئەۋان ئەزمونى خويان ناخەنە بەردەستت، نىگەران مەبە.
پاستى ئەمەيە كەسانى سەرکەۋتوو ھەز دەكەن لەۋەي بەدەستيان
ھىناۋە كەسانىتر بەشدار بکەن. ئەمە تايبەتمەندى مروڤە دەيەۋى
بگاتە ھىكمەت.

ئامۆزگارى:

جىسۆن دورسى، قوتابى بوو، بەشىۋەيەكى چاۋەرۋان نەكراۋ
لەگەل برادى يەكەم راۋىژكارى خۆي و خاۋەن كۆمپانىيى
ناوخۆيى دىمانەي كرد كەداۋايان لىكردبوو بۆ قوتابىيىنى بوارى
بازرگانى زانكۆي تکزاس، لىدوانىك بدات، كاتى براد دەستى كرد
بەلىدوانەكەي داۋايكرد تاكو سەرکەۋتن شتىك پىت بەدەر
لەبەدەست ھىنانى برە پارەيەكى زۆر. جىسۆن پىيى بەجەرگى

خویداناو داوای لیکرد پراویژکاری بیټو ناموژگاری پیوستی بکات.

لهیه کهم دانیشتندا براد دهرباره ی پلان و نه خشه کان پرسپاری له جیسون کرد. نهو وتی پلانی نه مه یه زانکو ته و او بکات و له بازاری پشکه کانی نیویورکدا به شدار بیټ، پزیشک بیټ، بازرگانیش دهست پیبکات. سره نجام له چل ساله یدا خانه نشین بیټو بهرنامه ی کاری له گه ل لاواندا دهست پیبکات.

کاتی براد، گوئی له م قسانه بوو. پرساری له جیسون کرد کاتی هاوکاری نه م لاوانه دهکات ته مه نی چهن ساله یه؟ جیسون بیریکی کرده وه نزیکه ی ۴۵ سال، پاشان براد شهو پرسپاره ی کرد ژیانی جیسونی گوری. بوچی بو کاریک که به پرستی ده ته وی نه نجامی بده ی ۲۵ سال چاوه پروانی ده کی شیت؟ بوچی هر له نیستا وه ده سبه کار نابیت؟ هرچی زیاتر چاوه پروانی بکه یت له بهر جیاوازی ته من په یوه ندی به لاوانه وه سه ختر ده بیټ. نه م بوچونه ی براد ته و او بوو. به لام جیسون ته نها هه ژده سال بوو وتی: نه گهر نیستا ده سبه کار بم به پروای تو چون ده توانم باشتر هاوکاری هاوته مه نه کانی خووم بکه م، براد وتی: کتیبیک بنوسه که لاوان چه ز بکه ن به پرستی بیخویننه وه به وان رازو هه ست و نهو سوژه ی دهرباه ی خوټ هه ته ته نانه ت نهو کاتانه ی که سانیت زور نه رینین باسی بکه. پییان بلی چی ده بیټ داوای رینمایي له که سیک به که یت به وان بلی بوچی که ته نها هه ژده سالانیت تا نه م راده یه دهرفته ی پیشه یی ره خساوت هه یه.

بويہ له سال ۱۹۹۷ کات ۱،۵۸ خولہک جيسون دستي کرد
به نوسيني کتيب، چونکه دنيا نه بوو ده تواني نهم کاره بکات يان
نا، يه کهم به شي سهره تاي کتيبى "له خاوهن پروانامه يه که وه تا
باشترين پيشه" ي به ماوه ي سي ههفته ته واو کرد. جيسون نهم
کتيبى خوى به چاپ گه ياندو له قوتابخانه کان دهستيکرد
به وتاربيژي و پينمايى لاوان. کاتي ته مهنى بوو به ۲۵ سال
وتاربيژي بو ۵۰۰ ههزار کس کردو به رنامه که ي سي جار
له که نال نين بي سي په خش کرا.

جيسون هينده به جوش و ههژينه وه وتاربيژي ده کرد هينده ي
پينه چوو قوتابخانه کان نهويان بو وتنه وه ي وانه به ماموستايان و
راويژکاران دامه زراند. جيسون ته مهنى ۲۶ ساله و به وزوانه
خه لاتي سالي له بواري فيرکاريده به دست هيناوه.

ته نها بير له وه بکه ره وه نه گهر جيسون مه ترسي پرسيار کردنى
له غه ري به يه ک بو پينمايى کردن نه کرد بايه ده گه شته نه و ناسته؟

بەنەماي چلو پىنج



پراھىنەرى تايبەتى دامەزىنە

خەلكى ھەرگىز بەزورىي بەھرەكانيان بەكار نابەن مەگەر ئەوھى خولىك ببىنن پراھىنەرىك ھاوكارىيان بكات. ھەرگىز چاوپروانى ئەوھ مەبە ۋەرزىشكارىك بەبى پراھىنەرى بچىتە خولى ئولۇمپىكەوھ. ھەرگىز چاوپروانى ئەوھ مەكە ھىچ تىمىكى پىشەيى فوتبال بەبى پراھىنەرىكانى بچنە ستادىيۇمەوھ، تۇ پىويستت بەكەسانىكە بتوانن لەم رىگەيە يان رىگەي گەلى دورترو مەزنتر ھاوكارىيت بكات.

گەرەترىن پازەكانى سەرکەوتن ئەمەيە خىرايى بەخشىتە خىرايى سەفەرى رىگەي سەرکەوتن لەكاتىكدا لەبەرنامەي فىركارىي لەژىرچاودىرى پراھىنەرىكدا بىت. پراھىنەرى دەتوانى ھاوكارىيت بكات تاكو ئارەزو ئامانجەكانت دىارى بکەيتو لەخولى ترسان بتپارىزىت.

ئەو لەسەر بەھرەي سەرەكى دەتھىللىتەوھ بەرەفتارى ناخودئاگاو خوى جارانهوھ پوبەپروى تۇ دەبىتتەوھ نىشاننت دەدات چۇن بەكارى كەمتر داھاتىكى زياتر بەدەست بىنت

بنه ماي چل و شه شهه



له پري گه يشتن به سه ركه وتن هه موو ژيري خوت به كار بينه

ناپليون هيل، نوسهري "بيربكه روه دهوله مهنده" دا دهليت:
كاتي دوو يان چهن كه سي پيكه وه وهه ماههنگي له سه ر ئامانچيك
يان مه به ستيكي تايبه ت كار ده كه ن. خوت له پري يه كيون و
ته باييدا ده بينيته وه تاكو به شيوه ي راسته وخو له خه زينهي مه زني
دانايي بيسنوره وه هيرو توانا به ده ست بينن.

هه موو ده زانين بو يه كلالي كردنه وه ي پرسه كان و به دي هيناني
ئاكاميك دوو بير كردنه وه باشتره به هيتره له يه ك بير كردنه وه.
وابزان هه ميشه له نيو ده سته يه كي پينج شه ش كه سيدايت و
هه موو هه فته يه ك چاووتان به يه ك تري ده كه ويته وه له هه ژين و
په يوه نديه كاني يه ك تري ده پرسنه وه. نه م ره ههنده سوود وه رگرتن
له ميشكي بيركه روه ي پيده وتري و يه كيكه له ئامرازه به نرخه كاني
سه ركه وتن.

هه موو پيشه وهران و دهوله مهنده داني دنيا له سه ره تاي سه ده ي
بيست و دنياي ئيستادا سووديان له هي زي گه رده لولي ميشك
وه رگرتوه وه كو نه ديسون، هينري فورد، ئاندريو كارنگي، ته نها

بهم باوه پړه هه ركاتي نه وان كاريك به هاوكاري يه كتر نه نجام بدن دهگوريت بو مليونير بون.

نه وانش وهكو زوينه خهلكي دهزانن گروهی ميشكي بيركهروه دهتوانی وزه تایبه تي خوی له سهر هه وله كه يان چر بکاته وه به شيوهی دانایي، بيروباوه پړی نوئی سهرچاوهی باوه پړيپكراوی بهرین له مانه ش گرنگر وزه مه عنه وی و روحانی به كار بينن.

له لایه نی مه عنه وی، نه گهر ئیمه به و پهری ژیریه وه، له گه ل مانای خودا هاوړا بين نه و سهرچاوه یه کی نه پړاوهی هیزی جیهانی وزه گه لی نه رینیت له بهر ده ستماندایه که ده توانین له سهر سرکه وتنه كانمان چری بکهینه وه.

ميشكي بيركردنه وه، هیزيکه به لای يه كتریدا ده مانبات و هیزيکه له بالا وه به ره و ئیمه دیت.

دهسته ی ميشكي به نه ندیشه له و كه سانه پيك هاتووه له سهر بنه مای پيك و پيكي له گه ل يه كتر كوډه بنه وه هه فتانه يان مانگانه، دیدو بوچون، بيركردنه وه، زانیاری، كاردانه وه سهرچاوه كانیان دهخنه بهر ده م یه كتری، نه وان نهك ته نها ده توانن له دیدی سنورداری خود ده باره ی جیهان بهر زترو زیده تر برون. بهلكو ده توانن نه خشه و پلانه كانیان خیراتر ببه نه پیشه وه.

نه گهر ده ته وی دهسته كه ی تو به هیزو كاریگر بیت. ده بیت كه سه كان وهك پیویست پیکه وه گونجاو بن تاكو راستیه كان له برن و خاوه نی رازیش بن، رازداریش شتيكه ده بیته هوی ناستيكي متمانه دروست بکات.

ههتا دهکریئت پیویسته کهسانیک ههلبژییریت کهپیشتر کهشتینه
ئهو شوینهی کهتویش چهز دهکویت لهژیاندا بگاته ههمان ئهو
شوینه. یان کهسانیک بن لانیکهه ئاستیان لهتو بالاتره.

دانیشتنهکان سهههتا بهدوعاو پارانهوه دهست پیبکهه بهسوود
بینین لهو هیزه مهعنهویانهی ههیه داوا لهخودا بکه لهنوری ئهو
پوناک بیت دلتان بو وهرگرتنی ریگای سههرفرازی زیاتر کراوه
بیئت، لهقوناغهکانی دواتر زانیاری و پرسى نوئ و باش بخهه
بهردهم یهکترییهوه، دههبارهی کات گفتوگو بکهه ههریهه
لهئهندامان وتوویر بکهه ههموو بهلین بدهن ههولئ خویمان
بخهههگهه دواى پیشکههشکردنی پلان و ریچارهکان دانیشتنهکه
بهسوپاسهوه کوئای پی بینن و دوا جار ههولبدهن هههمیشه
لهئاست وهلامدانهوهی پرسیارو لهئاستی بههپرسیئیدا بن.

بنه ماى چل و حه و ته م



سالانىك دل داواى جامى جيهان نماى ده كرد
نهوى خوى خاوهنى بوو له بيگانه داواى ده كرد

تويژهران ميشك ده خه ملينن كه باره گاي زانيارى زهينى
ناهو شيارى ئيوه له چاو ده مليون به يهك له زهينى هو شيارتان
زيده تره. نه م باره گاي زانيارى به سهرچاوهى به هرهى شاراوه و
سروشتى و خودى ئيوه يه. پونتر، به شيك له تان و پوى ئيوه گهلى
هو شيارتره له خو تان. كه سانى ژير به جوړيكي ريك و پيك له تهك
به شهى هو شيارتره راويژر ده كهن.

به پيى نه فسانه يه كى كوڼ، كاتى هه موو كه سه ناساييه كان
هه موو دانايى و حيكه ته كانى ئيلاهيان برد بو خو يان. له وه
به دواوه چيتر نه م حيكه ته يان نادیده گرتووه. روژيك خودايان
له م هه موو به هره يه به خو پرايى به خه لكيان داوه و نه وان سوودى
لينا بينن، ماندوو دهن بويه بريار دهن نه م حيكه ته گرانبه هايه
بشارنه وه ته نها بيدهن به و كه سانى به دويدا بگه رين. نه وان له و
باوه رهدان نه گهر مروق بو دسكه وتنى نه م حيكه ته ناچار
به كار كردن و هه ولدان بن نه وا به ديقه تيكي زيده تره وه سوودى
ليده بينن. يه كى له خودايان پيشنيار ده كات بي به له قولايى

زەويدا بېشارنەو، يەككى دىكە دەلىت نا، زۆرىك لەخەلكى
بەناسانى زەوى ھەلدەكوئن دەيبىننەو. يەككى دىكە دەلىت
لېگەرى، بامن لەقولایى زەریاكاندا نوقمى بکەم بەلام دژایەتى ئەم
بیرۆكە یەش دەكات.

ئەوان دەزانن خەلكى رۆژى دىت و فىرى ئەو دەبىت ژىردەریایى
بکەن دوبارە بەناسانى بەچنگى بېننەو. يەككى لەخودایان دەلىت
لەلوتکەى يەككى لەکیو بەرزەکان داینین، وەلى نىدایەكى خىرای
پىدەگات کە مرۆقەکان توانای ئەوەیان ھەيە بەکیوکاندا
سەرکەوون.

سەرەنجام يەككى لەخودا داناكان دەلىت:

وەرن بالە دەرونى خودى مرۆقدا بېشارینەو ئەوان ھەرگىز
ئەمەیان بەخەيالدا نایەت دەست لەو جىيە بدەن، بۆیە لەناخی
مرۆقدا دادەنرىت و ئىستاش ھەر لەھەمان شویندایەو دەلین:
تاکە سەفەرىك بوونى ھەيە، ئەویش سەفەرکردنە بو دەرونى
خود...

ئىستاش کەسانىك سەرکەوتوون کەھىزى دەركى راستەوخوی
خویان بەھىز دەکەن و فىردەبن متمانە بەھەستەکانى دەورنى
خویان بکەن و لەرېنمایىيەکانى بەھرەمەندبن.

زۆربەى خەلكى جوړە مەشقیكى رۆژانە دەکەن بو گەيشتن
بەنىدای دەرونى خویان. کاتى کونراد ھىلتوون، ناسراو
بەموگناتىسى بازرگانى دامەزىنەرى کۆمپانىياکانى ھوتیل
ھىلتوون. دەيوست کۆمپانىياى ئەسیتوون بکرى. تەندەرىكى ۱۶۵

هزار دۆلاری واژۆکرد، بۇ سببهینی به ژماره ی ۱۸۰ هزار دۆلاره وه
له میشکیدا بیدار بویه وه نهو ژماره یه ی گۆری به ۱۸۰ هزار دۆلار
به شیوه یه کی سهرکه وتوو کۆمپانیا گرهنتی دوو ملیون دۆلاری
پیدا که به رزترین تهنده ریک دوا ی نهو ۱۷۹,۸۰۰ دۆلار بووه.
کسانی سهرکه وتوو چ سهرمایه گوزاریکن له نیوه ی شه ودا نیدای
درونی خویان ده بیستن. چ سهرمایه گوزاریکن ده زانی چ کاتی
له بازار بکشیته وه. چ یاریزانیکی هیلی به رگری ههستی نهو
دهکات لیدانی دواتر به ره و کوی دهروات کهسانیک ههیه به بون و
تام و شهودی خویان باوه ریکیان نییه. توش ده توانی له شهودی
خوت بۇ به دهست هیانی دهرامه تی زیده تر بریاری باشتر ریچاری
خیراتری کیشه کان. ره هاگردنی به هره ی به دی هینه ر دۆزینه وه ی
هه زینی نهینی خه لکی. سوودیکی فره ببینیت.

هه موو خاوه نی تام و بونی تایبته به خویانن
ته نها به هیزکردنیان پیویسته.

تیودور روزقیلت ده لی:

تیکرای سهرچاوه پیویسته کانی خومان له ناخی خوماندا هه شار
دراوون. هیزی دهرکردنی راسته وخویان شهود شتیکن نییه ته نها
چهن کهسانیکی تایبته خاوه نی بن، هه موو خاوه نی نهو ون و
نزمونیان کردوه. نایا تاییستا نهو ته به سهر هاتوه کاتی بیر

له هاورپيه كي ديريني خوت ده كه يته وه، له ناكاو زهنگي ته له فون
لي بدات و نهو له سهر هيل بيت؟
هه مومان نه مجوره شهوده مان نه زمون كردوه، هينده به سه فيرين
چون نه مه بو گه يشتن به ئامانجي گه وره تر به كار به رين و به هيزي
بكهين.

ملكه چي:

ملكه چي هاو كاريت دهكات تاكو له پهريشانيه كان به دور بيت،
كاتي ملكه چي ده نوينيت له پوي مه عنه وي و روهيه وه هه ماههنگ
ده بيت، باشتر ده توانيت نيداي دهروني خوت له گهله دهنگي
خودايي له پيي وشه و وينه كانه وه هه سته كانت له گهله تودا
ده دوين و ده يانبيستيت.

ئالبيرت نه نيشتاين دهلي:

له پيي دوزينه وه دا، هوش روليكی زور ده بيني بزاقيك
له هوشياريدا ديه ئاراهه كه ده كرى به شهود يان ئارهزو نارهده
بكرى. نهو كات رچار خو به خو به ره و لاي تو ديت خودي خوت
نازاني چون و بوچي.

چون "شهود" له گهله ئيوه دا په يوه ندي گري ده دات:

پهره وڌي جي ڄڻو جوڙ، له حاله تي ملڪه چي يان خه يالڪردن.
پهه ياميك به شيوهي روئيا يان وينهيههڪي راستي له ناخه وه
وهرده گريهت، يان رهنگه به شيوهي گومان، نه نديشه، يان دهنگ
كهله راستيدا پيٽ دهليٽ: بهلي، نا، برو، هيشتا... دهردهكهوي،
رهنگه به شيوهي وشهيههڪ يان رستهيههڪي كورت بو تو خوي
دهربضات. كاتي زانياري شهودي بنه مايههڪي نه ريني ههبيٽ،
رهنگه ههستي شادي رازيبون و چالاكي يان ئارامي تهواوي
دهروني بكهيت. ههنديجار ههستي ئاگاييه كهسيك دهليٽ:
"نازانم چوڻ تيگه شتم، يان له دلڻم چه سپيوه". بهنرخترين
هيكهه تي شهودي زورجار كاتي به تو دهگات كه ئارام و ئامادهي
وهرگر تنيٽ. نهو كاته ده زانيت كه تي پروانيني شهود به پهله ديته
هوشياريته وه. هه رچهن كاته كاني ديكه به خه يالٽدا نه هاتوه بو تو
ناشڪرا دهبيٽ.

وهلامهكان بنوسه:

نهوهي شاياني گرنگي پيدانه، نه مهيه وريا بيت نهو وهلامانهي
وهريده گريته وه به خيرايي بينوست. كاريگهريي شهودي زورجار
راههڪن وهه لدين.

دواين تويژينه وهي زانستي دهمارهكان نيشاني ده دات كه
تي پروانيني شهودي يان بيردوزهيههڪي نوي نه گهر له ماوهي ۳۷

چرکہ دا دہرنہ کھوی ہرگیز دوبارہ نایہ تہوہو لہراستیدا لہماودی
خوت خولہ کدا بوہ ہمیشہ دہپوکیٹہوہ.

شہودی توہو کاتہی باوہری پیدہ کھیت باشتہ کار دکات،
ہرچن بہ باوہریکی بتہ وترہوہ پشت بہ شہودی خوت بہستیت
دہرنجامی باشتہری ژیانی تیدا بہ دہست دینیت. گوی لہ شہودی
خوت بگرہ و متمانہی پی بکہ تاکو ئاسانتر متمانہ بہ خوت
بکہیت. لہ بارہیہوہ بیر بکہرہوہ پاشان بینوسہ سہرنجام
ہہنگاوی بوہ لگرہ تاکو سہرکہوتن بہ دہست بینیت.

بهشی چوارهم



بهدی هیئانی په یوهندی سهرکه وتوانه.

بنه مای چل و هه شته م



په یوه ندى تايبه تى وهكو زه وييه كى به پيته
هه مور پيشكه وتنه كان، سه ركه وتنه كان، نامرازه كانى ژيان
له ودا به ناسانى ده پروين

سه دجار گوينگره، هه زار جار ده باره ي بير بكه ره وه، يه كجار

بدوى

جياوازي گه وره ي نيوان بيستن _ كه په سن كردنى په يوه نديه -
به راستى گوينگرتن - كه هونه رى سه رنجى ته واوه به ده ركى ته واوى
په يامى راگه ينراوه.

گوينگرتن به پيچه وانه ي بيستنه وه، پا به ندى پاراستنى به ركه وتنى
چاره. ته ماشاى حاله تى فيزيكى. پرسيار كردن بو رونبونه وه ي
بابه ت و بيستنى په ياميكه كه ده رده برريت.

له پيشه ي په يامنيرى. په يامنيران چالاكانه له هونه رى گوينگرتندا
چن خوليك ده بينن، رهوشى ديما نه كردن كه تييدا گوزارشگه ران
هينده باش گویده گرن و تيیده گن كه ده توانن پرسيارى زيره كانه و
قول ده باره ي نه و زانياريانه ي ده خريته به رده ميان راگه ينن.

يه كى له و هوكارانه ي خه لكى ناتوانن به ديقت گوى بگرن نه مه يه
هينده سه رگه رمى سه رنج كيش كردن ده بن كه به قسه ي كه سى

بەرامبەر گىرنگىيەكى ئەوتۇ نادەن. ئەوان لەو باۋەرەدان بۇگەيشتىن
بەسەر كەۋتەن دەبىت بى پسانەۋە بدوۋىن و تايىبەتمەندى و ھۆشى
خۇيان لەرپى و شەۋ رستەكانەۋە نامىش بىكەن.

باشترىن رېگا بۇ بەستنى پەيوەندى لەگەل خەلكى و كىشكر دىنيان
ئەمەيە بەراستى پەيوەست بىت پىيانەۋە، بەۋپەرى تانو پۆى
خۆتەۋە گۆى بۇ قسەكانيان بگىرىت و مەبەستت ئەمە بىت زىاتر
لەبارەيانەۋە بزانىت. كاتى كەسىك ھەست بەۋە بىكات كەتۇ
بەراستى بەپەرۇشىت ھەستە راستەقىنەكەى ئەو كەسە بزانىت
ئەۋىش خۋانى دلى خۆى بۇ تۇ دەكاتەۋە ھەستە
راستەقىنەكانى خۆى دەردەبىرىت.

ئەگەر دەتەۋى پەرۇشى خۆت دەبارەى كەسانىتر پەرۋەردە
بىكەيت. ھەۋلبدە لەسەر ئەوان چىر بىتتەۋە لەۋەى ئەوان خاۋەنى چ
ھەستىكن، چۆن بىر دەكەنەۋە، دىنيا چۆن دەبىنن. چ ئومىدو
ئارەزۋىەكىان ھەيە، لەچ شتىك دەترسن. پوبەپروى چ جۆرە
ئاستەنگىك دەبنەۋە، چ شتىك ئەوان دلخوش يان خەمگىن دەكات،
ئەۋ كاتە دەزانن ئەۋ پەرۇشىيەى بۇ ئەۋان دەرىدەبىرىت ھەستى
پىدەكەن و ۋەلامى دەدەنەۋە.

بىنەماي چل و نۆيەم



دەردە دلى خۆت بىكە

هەست و سۆزىكى فرە لەھەوادا بەھەلپەسىراوى دەمىنىتەوہ. وەك ئەمەيە بتەوى ئا و بىكەيتە پەرداخىكى پىرەوہ. ئەمەش ئەوہى دەوى پىشتىر ئاوى پەرداخەكە بىرپىژىت تاكو جىيەك بۇ ئاوى نوى بىكەيتەوہ.

دەربارەى هەست و هەژىنەكانىش ھەر بەم چەشنەيە، تاكو گوى بۇ قسەى كەسانىتر نەگرىت، ئەوانىش گوى بۇ قسەى تۇ ناگرن، سەرەتا دەبىت دان بەخۆتدا بگرىت ھەرچى ئەوان ئازار دەدات لەدلىان بىتە دەروہ جا ئەگەر باوك و دايكىك بن بەو زوانە نمرەى كارنامەى منالەكەتان دەبىنن نمرەيەكى ئەوتوى بەدەست نەھىناوہ، چ فرۆشيارىك ھەول دەدات خۆرەويكى نوى بفرۆشىت، يان بەرپۆەبەرىك چاودىرى دوو كۆمپانيا بكات. سەرەتا پىويستە بوار بەدەيت كەسانىتر دەربارەى نيازو خواستەكانيان ھىواو ئارەزوہكانيان، ترسو نىگەرانىيەكانيان، ئىيش و دەردو ئازارەكانيان بدوين، پاشان تۇ دەربارەى خۆت بدوييت، دەبىت فەزايەك لەدەرونى ئەواندا دروست بىكەيت تاكو بتوانن گوى لەتۇ بگرن پەى بەقسەكانت بىەن.

دهرده دل کردن چیه؟

دهرده دل کردن رهوشیکی په یوهندی گهلی به هیزه و تییدا سازان و بهریهک که وتن پروو ده دات، تاکو ئاستیکی په یوهندی قوول و بیخه وش و بی ترسان له مه حکومبون، راسپارده و ئاموزگاری یان په ریشانی بیته ئاراهه. گفتوگوی گهرم و گوپرو ئامرازی به هیزبو ره هابون و دهر برینی هر جور ههستیکی دهر نه پراو که دهنه هوئی نه وهی مروقه ئاماده بیته مامه لهی پی بکات، ده کری دهر باره ی پرسه کانی خیزانی، بازرگانی، پول و وانه کان، تیمی وهر زشی لایه نی مه زهه بیه کان بیته، تاکو به رقه راری په یوهندی تیگه شتن له که سی به رامبهرو تیکه لاوی بیته ئاراهه.

بوار بده نه و که سهی دهرده دل ده کات قسه ی خوئی بکات. دهر باره ی نه وهی که سیکی دیکه ده یلیت دادقانی یان په خنه مه گره. دهر باره ی چونیتی ههسته کانی خووت بدوی نه و قسه و باسانه ی دیته ئاراهه له شوینیکی دیکه مه یدرکینه.

بزائن نه درکاندنی ههسته کان ده توانی ریگری نه جامدانی کاری به کو مه ل و به دی هینانی هه ژینه کان بیته که بو به هره وهی و سهر که وتنی هر کو مه ل و دامه زراوه یهک پیویسته.

نه جامه کانی دیکه ی دهرده دل کرن:

- به ره و بالا بردنی کارامه یی بیستن و گو یگرتن
- دهر برینی ههسته کان به شیوه ی سازینه ر.

ساڏو ۽ خوم //

- توانايي زياتر له چاوپوڻ شيڪردن له نازارو پرسه ڪونه ڪان.
- بهر زڪردنه وهی ڀڙو دهرڪ ڪردنی لایهنی بهرام بهر.
- ههستی بتهوی په یوهندی و یه کبون و وابهسته بونی زیده تر.

سکرینج: سهیر ٺه مهیه کاتی ٺاماده بیت هه موو رڦو قینیکی
شاراوه نازارو بی متمانه یی خوت دهر پریت، چیتر شتیك بیجگه
له عشق نامینیته وه، ته نها به عشق ده توانری هه موو شتیك بهدی
بهینریت.

بنه مای په نجایه م



هه قیقه ت بدرکینه

مارک توین ده لی:

کاتی له گوماندا ده مینیتته وه، هه قیقه ت بدرکینه. زور به مان له درکاندنی هه قیقه ت خو مان ده بویرین، چونکه کاریکی هه روا ساده و سانا نییه. له ده ره نجای درکاندنه که ی ده ترسین. له وه ی که سانیتتر هه سستی نارحته تی بکه ن و زه بریک بهر هه سته کانیا ن بکه وئی یان قینی نه وان ببزوینین به مهش کاتی هه قیقه ت نادرکینین که سانیتتریش هه قیقه ت نادرکینین، پرسه کان له سه ر بنه مایه کی دور له راستی داده مه زرین. لی، کاتی راستی بوتری چی پوو ده دات؟

هه قیقه ت وزه مان په ها ده کات، پاراستنی هه قیقه ت رازداری یان نه انجامدانی کاریکی وزه به خشی ده وئی، کاتی وزه کان په ها ده بن ده توانری بو چرپونه وه بو به دی هی نانی سه رکه وتن زیاتر له بواره کانی ژیان سوودی لی وهریگیری. سه ره انجام زیاتر خواز یاری نه وه ده بین واقیعیانه بیر بکه ینه وه.

چ پرسیک پیویسته زیاتر ده برریت؟

له مهر بوارینکی ژياندا سئ لایه ن بوونی ههیه که زیاتر له هه مووی پیوسته بو که سانیتز بیدرکینین:

۱. نهو نازارانهی بو خوومانان دروست کردوه.

۲. نهو نیازو خواسته بهدی نههاتوانهی نازارهکان دهخه نه ژیر کاریگهری خوینانهوه.

۳. سوپاس و پیزانینی که سانیتز.

له دواي نهو نازارو نیازو ئارهزوه بهدی نههاتوانهوه ههکاتی دیتت که سینکت ره نجان دووه له خوت بپرسه چیم لهو دهویت وهرم نهگرتووه؟ پاشان بهلین به خوت بده پرسیار له بارهیهوه بکهیت.

وهک پینشتر وتمان خراپترین وهلامیک گویت لیی بیت بیستنی وهلامی "نا"یه، رهنگه وهلامی بهلی وهرگریت، وهلی لانیکه م نهو پرسیاره رههات دهکات.

بهنرخترین مهشوق وهاوکات سهخترین شتیک دهرههق بهکه سانیتز نههیه لهوتنی ههقیقه تدا ئاسوده نیت.

هه ندیجار هینده دهر باره ی بریندار کردنی ههسته کانی که سانیتز نارحهت و نیگه ران دهین،

ههسته راسته قینه کانی خوومان دهرنا برین و

له بارته قایدا گورزی گران له خوومان دهوه شینین.

درو، نه ریتی هه لاتنی که سانی ترسنوکه، شار دنه وهی ههقیقهت هه همیشه ئاکامی پیچه وانه ی ههیه، هه رچه ن زیاتر بیشاریته وه خراپتر به خوتان و که سانیتز که تییدا به شدارن زهر دهوه شینیت.

اچاگ كانيشند

به پړيوه بهرېكى باش هه يچ كاتى حهز ناكات كه سانى ماستاوچى
له ده ور بهرى بيټ، ئه و حهز دهكات هه موان راستى بلىن ته نانهت

ئه گهر به نرخى له ده سچونى كاره كانيشيان بيټ.

كاتى راستيه كان دينه مهيدانه وه خه لكى دم له وه ده كوټن
شتيكيان نييه بو شار دنه وه، بول هو بيانوه كان نامينن،
ماسولكه كان خاو ده بنه وه، په ريشانيه كان دهره ويينه وه خوشى و
شادييه كان ده گه پرينه وه بو ژيان، خه لكى جواترو ته پرو پاراوتر
ده رده كه وون ئه مهش ته واو دلر فينه.

بنه ماى په نجاو يه كه م



به ته واوى بدوى

وشه ي تيرو ته واو، به ره و نازادى تايبه ت و سه ركه وتنى مه زن و
فراوان پينمايى ده كات. تيكرپاى ترس و بيمه كان دهره ويينه وه
عشق و چيژ دهنه جيگره وهى.

زوربه مان له خو مانه وه وشه گه لى دهره بپرین. يان به ده گمهن بيرى
ليده كه يينه وه، بپرو نه نديشه كان، دادقانى و باوه پره كانمان به بى
گويدانه زه بر يان به رژه وه ندى كه پرهنگه پروو بدات زمانمان
دهيدر كينى. له لايه كى ديكه شه وه كه سانى سه ركه وتوو نه و
وشانه ي دهریده بپن زالن به سه ريدا، نه وان دهرانن گهر بيت و
جله وى ناخاوتنه كانيان خويان نه كهن نه وا وشه و په يقه كان زال
ده بن به سه رياندا.

نه وان سوورن له سه ر نه نديشه وه نه وه ي ديدر كينن، هم دهر باره ي
خويان هم دهر باره ي كه سانيتر. بو نه وه ي سه ركه وتوو بيت
ده بيت به وپه رپى تانوپويى خوته وه بدوييت به هه ژين و په ر وشه وه
وشه كانت دهر بريت. واتا وته كانت ده بيت له ته ك ديدو
ناره زوه كان و نه وه ي ده يخوازيت نه نجامى به ديت هاوتا بن.

قسەكانى تۆ بەھىزن:

كاتى بەبى كەموكورتى دەدوئىت وشەكانت ھىزىكىيان ھەيە نەن
تەنھا لەناخى خۆتدا بەلكو كاريگەرىي لەسەر كەسانىتريش ھەيە،
ئاخاوتن بى كەموكورتى ماناي دەپرىنى وشەي راستەقىنەو بەرز
كەخەلكيش پىزيان لىدەگريت. ھەر كەفېربويت چۆن بتوانىت بى
كەموكورتى بدوئىت دەبىنىت وشەكان لەسەر پەيوەندىەكان
دامەزراون، چۆنىتى ئاخاوتنى "من" لەگەل "تۆ" يان دەربارەي
"تۆ" ديارىكەرى چۆنىتى پەيوەندى نىوانمانە.

ئەوھى بەكەسانىتري دەلىيت:

بوار مەدە ھىچ جۆرە وتەيەكى ناشىرىن يان قسەيەكى ناپەوا
لەدەمت پەھا بىت، تەنھا با وتەگەلى بەزارتدا پەھا بىت لەپوي
ئەخلاقىوھە فيركارى بىت و گوئىگرەكان شەيداي قسەكانت بن.
كەسانى سەرکەوتوو دەربارەي خوشەويستى، گەرموگورىو
تەبايى دەدەوين نەك قسەگەلى بۆنى دژايەتى و پەرتبونى لى بىت.
دەربارەي پەسن بوون دەدوين نەك دەركران، دەربارەي ئارامى و
خۇپاگريى دەدوين نەك دەربارەي دەمارگريى.
ئەگەر من خوشەويستىتان بۆ دەربىرم ئىوھش ھەمان
خوشەويستىم بۆ ئاراستە دەكەنەوھن ئەگەر دادقانى دەرھەقى
ئىوھ بکەم و سوکايەتيتان پىبکەم ھەمان کردارم پو بەرو
دەكەنەوھ. لى، ئەگەر سوپاس و پىزانىتان بۆ دەربىرم يان

نه فرهتتان لیبکهم ئیوهش هه مان کردارم پو بهرو دهکهنه وه،
له راستیدا وتهکانی تو وزه یان په یامیکی تاییهت له خو دهگرنو
کردانه وه یهک له کهسانیترا بهدی دینن له و کردانه وه یهش
بهروکی خو ت دهگریته وه.

بهرو وشه یهک دینیته سهر زار، دهره نجامیک له دنیا دا بهدی دینیت،
هه زمانه هه همیشه به وشه کانت له حاله تی بهدی هینانی دوخیکی
نه رینی یان نه رینیدا یت.

هه همیشه له خو ت پیرسه نایا نه وهی ده مه وی دهری پرم ده مگه ینیته
خه ون و ئاره زوه کانم؟ نایا حاله تیکی باش له گوینگرا بهدی
دینیت؟ نایا ئیلهام به خش و به هه ژینه؟ نایا ترسه کان
دهره وینیته وه ئارامی و متمانه به خو بوون دینیته کایه وه؟ نایا
عیزه تی نه فس به ره و هه نگاو هه لگرتن به ریده کات؟

چیت درو مه که:

له راستیدا درو کردن به ره نجامی عزیزه تی نه فسیکی نزمه. متمانه
به خو ت و توانا کانت بو مسوگه رکردنی شتیک که ده یخو ازیت به س
نییه.

کاتی به رینمایی نه ندیشه یه کی نه رینی درو ده که یت نه که ته نها
خو ت له خوده به رزتره که ی خو ت جودا ده که یته وه به لکو مه ترسی
له ده سچونی متمانه به که سانیت ریش ده فه و تینیت.

کاتی له گهل که سیك له پاشه مله ی که سانیتز دده و نیستز
خراپه کانیان باس ده که بیت رهنگه نه و که سه کاتی بیت
له ناخوتن له گهل توداو بیگومان بیت له وهی له پاشه مله ی نه ویش
لای که سانیتز باسی خراپه کانی نه ویش ده که بیت، نه مهش ههستی
متمانهی تو له هه مبهه نه و ویران ده کات.

نه وهی ده رباره ی خه لکی ده یلیت:

گهر به میژودا بچینه وه، هه مو ئوستادانی ناوداری نه خلاق و
مه عنه ویه ت، ئیمه له باسکردنی پاشه مله، پرو پاگهنده، دادقانی
ده رباره ی که سانیتز دورد ه خه نه وه. چونکه ده زانن چهن
زیان به خشه. چهن دین جهنگ و کوشتار به هو ی قسه یه که وه
هه لگیر ساوه و خه لکی به هو ی قسه یه که وه کوزراوون، مامه له کان
به هو ی قسه یه که وه هه لوه شاوه ته وه، چهن دین هاوسه رگیری
به هو ی قسه یه که وه لیك ترازاوه، ویرای نه مانه کاتی له پاشه مله
له که سیك ده دوین. له و ساته دا:

۱. له که سایه تی خو مان که م ده بیته وه.
۲. سه رنجمان له سه ر نه و شته چر ده بیته وه که نامانه وی نه ک
نه وهی ده مانه وی.
۳. نه فس و ته مه نمان به فیرو ده روات.
فهراموشی نه که ن وشه کان تاچ نه دازه یه که به هیزن.

هه ولېده دهرباره ی که سیک بهرله وهی ته نانهت دهر فته تی ناسینی
نهوت هه بییت. ته نها له بهرئه وهی که سیک خراپه ی نه م که سه ی
وتووه، دهمارگیری دهرباره ی نه که ییت. باشتره بوار به که سانیتز
نه جه ییت تا کو دهرباره ی تایبه تمه ندی و ره فتاری که سیک که پیشتر
نه تناسیوه بدوییت. فیربه به پیی بیرو باوه پرو ناسینی خوت مامه له
بکه. گه وره ترین زیانی باسکردنی پاشه مله که دیدو تیروانین پیس
دهکات. لیړه دا چه ندین رهوشی کرداری بو دورکه وتنه وه
له باسکردنی پاشه مله قه دهغه کردنی که سانیتزیش له پرو پاگه نده:

۱. هه ولی گوړینی باسه که بده.
۲. دهرباره ی که سه که (که سی سییه م) شتیکی ئه رینی بلی.
۳. گفتوگو بیچرینه.
۴. بیده نگی هه لیژیره.
۵. به شیوه یه کی ئاشکرا ده ییره که چیتز ناتهوئی له پاشمله ی
که سانیتز بدوییت.

بىنەماي پەنجاو دووھم



كاتى گومانىت ھەيە، شرۆقەي بىكە

جى پىل گتى، نوسەرى كىتېبى چۆن دەولەمەند بىم.
رەنگە بۇ ھەقىقەتە سەختەكان جىگرەوھەيەك ھەبىت.

وھلى ئەگەر بوونى ھەبىت

دىار نىيە رەنگە چى بىت!

زۆرىك لەخەلكى كاتى بەنرخ و گرانبەھاي خۆيان بەھەدەر دەدەن
لەپىناو ئەوھى كەسانىتر چۆن بىر دەكەنەوھە يان دەيانەوھى چى
بەكەن. لەجىياتى ئەوھى لەخۆيان بېرسن چى دەكەن. گرىمانەيەك
بۇ خۆيان دروست دەكەن و بەوپىيە بىرپار دەدەن.

لى، كەسانى سەركەوتوو ئەم كارە ناكەن. ئەوان تەنھا شرۆقە
دەكەن، لەوھلامى "نا" ناترسن و پرسىيار دەكەن.

كىشەي سەرەكى ئەمەيە خەلكى لەجىياتى ئەوھى پرسەكان شرۆقە
بەكەن دەربارەي ھەرشىتى گرىمانەيەك دەكەن. خەلكى كاتى نازانن
چ شتىك دروستە بەدترىن حالەتى خراپ وينا دەكەن، بۇ نمونە
گەر من لەسەر كارەكەم برۆمەوھە بۇ مالەوھە ھاوسەركەم بە گرژو
مۆنى ببىنم بەئاسانى ئەگەرى ئەوھە دادەنىم لەدەست من توپەيە.
يان ئەوھى دەتوانم بەھىواشى بەلايدا برۆم بزائم كاريكى خراپ

کردوو پيشبيني خيږاي توپه يي بکه، بزانه چهنده په يوه نديمان
باشتر ده بوو نه گهر بلیم: "دلخوش دهرناکه وي... شتيک
پويداوه؟". بهلی، شروقه ي باسه که هاوکارييت دهکات بهرو
سهرکه وتن.

هه نديچار که سهکان نه و پاساوانه ي له پشت ولامهکانی خوianeوه
هه يانه، خيږا دهريناپرن ته نها دهلین "نا" به بی هيچ
پونکردنه وه يهک، زياتر پياوان نه مجوره ولامه يان هه يه هاوکات
ژنان زياتر جوړه ها بيانوی نه رینی بونی ولامهکانيان دهردهپرن.
پياوان ته نها ولامی کوټايی ددهنه وه!

به پرسيني رسته ي "مه به ستت نه مه يه که...؟" شته که ت زياتر بو
پرون بيته وه، بويه نه وه ي به راستی پوو دهدات، به لاتوه سهير
نه بيت.

خالی کوټايی له م بنه ما يه دا نه مه يه نه گهر پرسيار نه که يت ته نها
گریماننه دابنييت ناتوانيت کاريک نه نجام بدهيت.

مه شقی سوپاس و پيزانيني ناباو بکه:

دايکه تريزا دهلی:

"خه لکی له م دنيا يه دا زياتر برسی خوشه ويستی و پيزانين تاكو
نان".

هه موو که سه سهرکه وتوو هکان به هاندان و نافه رين گه شتونه ته
شوينی مه به ست. دوايين تويژينه وه دهر باره ي کارگيري نيشانی

دهدات ۴۶٪ ی نهو کارمه ندانه ی کومپانیاکان به جی دیلن بهر
هوکاره یه ههست دهکن کارهکانیان جیگه ی سوپاس و پیژانین
نییه، ۶۱٪ دهلین که سهروکهکانیان هینده ی موشتیری و خه لکی
به هیان بو دانانین، ۸۸٪ دهلین دهرهق نهو کارانه ی نهجاسی
دهدن هیچ سوپاس و پیژانینیک وهرناگرنه وه.

نهگر بهوی له هه مبه ر خه لکیدا سهرکه وتو بیت، ده بیئت له هونیری
سوپاسگوزاری و پیژانین کارامه یی به دهست بیئیت، چونکه هیچ
که سی له کاردانه وه ی نه ریئی سکالایه کی نییه له پراستیدا
پیچه وانه که ی ته واوه.

باشتره به سی خه سله تی ئیلهام به خش (پیژانین، ههستی
باشبوون، دهرک و تیروانین)، که هیچ شتیکی تیئاچی ته نها
پیویستی به چهن ساتیک، ریژو دهرکی نیاز هه یه زیاتر ناگامان
لیی بیئت.

سی جور پیژانین:

چه ندین ریگه هه یه تاکو مییشک زانیاری وهر بگریئت که بریتین
له بیستن، دیتن و ده سلیدان. ههرکه سهو پیی باشه به یه کی له م
رهوشانه سوپاسو پیژانینی دهرهق دهر برن.

ئه وانه ی گوینگر، پیویستیانه به شیوه ی گوفتاری سوپاسیان
بکری. که سانی بینر به شیوه ی دیتراو که سانی دیکه به شیوه ی
دهستلیدان پیویستیانه ههستی پی بکن. له که سانی گوینگر

هه نوکهي و به قسه سوپاسيان بکه. که سانی بینر شهیدای نامه و کارت و گول و وینهن. که سانی دیکه پیویستیانه ههست به پیزانین بکه، وه که له ئامیز گرتن تهوقه کردن به کورتی نهجامدانی کاریک وه که بردنیان بو نانخواردن. تائه و کاتهی نازانین کهسی به رامبهه له کام جوړهیه تییکرای پیزانینه کان به کار دینین.

دهستی ئه و کهسه بگوشه، له چاوه کانی بنواړه، به پرهوشیکی راستگوئیانه پیی بلی سوپاسی هه وله کانی ئه و ده کهیت پاشان دیارییه کی وه کو یادگاری پی ببه خشه. یان ده توانیت دهست بخه یته سهر شانی کوړه که تان یان کچه که تان له که نار ئاویکدا پیکه وه پیاسه یه که بکه به مناله که تان بلیت چنده سوپاسی ئه و ده کهیت پاشان کارتیک پیروزیایی پیشکش بکه دلنیابه ئامانجت پیکاه! ریگه یه کی دیکه بو دوزینه وهی ئه وهی بزانیته کهسی مه بهست له کام رهوش زیاتر ده که ویته ژیر کاریگه رییه وه. ئه مه یه لی پیرسیت باشتین دیارییه که له ژیاندا وه ریگریتیته چییه؟ پاشان داوای لیبکه بوت باس بکات ده توانیت چهن پرسیاریکی دیکه ی لیبکه یته: ئه وان چیین؟ چ کاریکیان نه جامداوه؟ حاله تی سه یرکردنی ئه وان چوون بوو؟ کاتی که دهر کهوت کاردانه وهی خووت به هه مانشیوه ناراسته بکه.

چ ڪه سيڪ گرنگي ده دات؟

نه گهر داوات ليڳهن. نايا ده توانيت پيڻج ڪهس له دهوله مهنديترين
ڪهسي دنيا يان ناوي پيڻج ڪهسي براوهي خه لاتي نوبل يان
نوسڪار بهريت و بيرت بڪه ونه وه؟

سهير نه مهيه هيچ ڪام له نيمه مانشيٽي پوڙنامه ڪاني دويني بير
نايه ته وه. ڪهس گوي به وه نادات ڪي براوهي خه لاتي ڪه.

به لام نه گهر هاندانه ڪان بمرن، پاداشته ڪان ده فهورتين و
پيشڪه وتنه ڪان فهوراموش ده ڪرين.

نيسٽا نه گهر داوات لي بڪري پيڻج ڪهس له و ماموستايانهي
باوهريان به تو ڪردوه يان هانان داويت. پيڻج ڪهس له و
هاورپيانهي له ڪاتي ته نگانه دا هاتوون به هاناته وه يان شتيڪي
به نرخيان پيداويت ناويان بينيت، قورسه يان نا؟

نه و ڪه سانهي له ڙياني تو دا جياوازيان به دي هيئاوه، نه وانن،
نه وان پهيوهست نين پيمانه وه. لي، ڪاريڪ ده ڪن تاڪو نيشاني
بدن ڪه تو به هاداريت شاياني قه درزانيت توش هه رگيز
فهوراموشيان ناڪهيت. پيزانين رازي سه رڪه وتنه. ڪاتي ده ربارهي
نه و خه لاتانهي ڪه پييان ده دريت پيزان بن، نيمه زياتر ڪه
به خه لاتڪردنيان ده ڪهين چونڪه قه درزاني نه وان به خشندهي نيمه
به هيڙ ده ڪات. نه م بنه مايه ده ربارهي دنياي وجود و ناستي
مه عنه وي به هه مان ريزه بو پهيوهندي ڪه سيٽي ده لويٽ، به دريڙايي
روڙ لانڪه م سوپاسي ده ڪهس بڪه ڪاتيڪيش بو سوپاسگوزاري
خوت ته رخان بڪه.

بنه مای په نجاو سییه م



رهفتار به وتی خوټ بکه

ژيانی تو به هه مان نه ندازه ناکامی ده بیټ دهر باره ی وتی خوټ
وه فادار بیت. لی، هه رگیز به دهر له توانای خوټ به لینیک مه ده.
کیشه ی سهره کی نه مه نییه خه لکی به لینی دهن و پاشان هینده
به ناسانی له قسه ی خو یان په شیمانن، کیشه نه مه یه له باجی
درونناسی نه م کاره بی ناکان. له بهر بی به لینی بهرگه ی باجیکی
زوری دهره کی و ناوه کی ده گرن متمانه و به هیان لای خه لکی
له دست ده چیټ.

له م لاشه وه هه ر به لینیک بدهیت به خوټت داوه.

له مه ش گرن گتر هه ر پیکه وتنیک بکهیت له گه ل خودی خوټدایه،
ته نانه ت نه و کاته ی پیکه وتنیک له ته ک که سیکدا ده کهیت ناخی تو
بابه ته که ده بیستیټ وه ک گریبه ستیک تو ماری ده کات.

تو پابه ند ده بیټ به نه نجامدانی کاریک و به لینیک به خوټ ده دهیت،
لی، کاتی له ژیر باری دهر ده چیټ و کاریکی پیناکهیت و پشتگووی
ده خهیت فیوری نه وه ده بیټ متمانه به خوټ ناکهیت ناکامه که شی
وای لی دیت متمانه و عیززه تی نه فسی خوټ ده فه وتینیت، باوه ری
خوټ دهر باره ی توانا کانت له دست ده دهیت ههستی که مالی خوټ

لاواز ده کهیت. وهلی کاتی ده بینیت رهفتارکردن بهوتته و قسهکانی
خوت تا چ رادهیهک گرنگو به نرخه بیگومان توانای نهجامدانی
ئه و کاره لهتودا بههیز ده بییت.

تهنها ئه و بهلین و پهیمانانه بده که ده توانیت کرداریان پی بکهیت.
تیکرای ریکهوتنه کانت بهنوسین بنوسه. لهیه کهم دهرفتهدا ناکوکی
خوت راگهینه. تهنه پهمان لهسه رئه و شتانه بده که قایلیت
پیان. بزانه ناکامی کار نه کردن به پهیمانانه کانت بنوسه و ههول بده
ئه و توانایه له نهجامدانی کاریکدا که پابه ندیت پیوهی بهدی
بینیت.

بىنەماي پەنجاو چوارەم



لەھەموو كاريكدا جياوازبە

لەھەر كۆمەلگەيەكدا كەسانى تايىبەت ھەيە كەلەوانىتر جياوازن.
كەسانىك كەپەفتارىيان نمونەي بەرزى كەسانىترن، نمونەي بەرزى
دەسخۆشى كەسانىترن و خەلكىش بۇگەيشتن بەئاستى ئەمجۆرە
كەسانە كىبەركى دەكەن. ھەولبەدە لەپىزى ئەوجۆرە كەسانە بىت
كارەكانيان پلەبەندى ھەيەو وەك كەسانى ناياب دەرکەوتون. ئەو
كەسانەي سەرنجى كەسانىتر بەلای خۇياندا كىش دەكەن و
دەيانخەنە ژىرپكىفى خۇيانەو. وەلى، چۆن بتوانىت خۆت
لەدنيايەك زۆرتەر خەلكى بى ئاگان و لەخۇيان بى ھەوالن جيا
بكەيتەو؟ وەلام ئەمەيە تۆ دەبىت زىنگانە كار بكەيت، تاكو لەو
ترس و نىگەرانى و پەرىشانىانەي خەيال و ئەندىشەي زۆربەي
خەلكى لاواز دەكەن پەھا بىت. لەدەرەوہى دنياي راستەقىنە،
لەدنياي كرداردا كار بكەيت كەھۆشيارى و بەدى ھىنان و كاملبون
لەبرەودايە. كەواتە بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە سوود لە نمونەي
پەفتارىي بۇ پىنمايى و كەوتنە پىي پەفتارەكانت بىينە.
۱. ھاوتاي بالاترىن پىوہرى خۆت ژيان بكە.

۲. ئەو کاتە لەژێر فشاری کدایت. ویقارو توکمەیی خۆن
پپاریزە. چونکە ئەم خەسلەتە خاوەنی سی لایەنی خوگری و
ئارامی و دنیابوونە.

- لەسەر رەفتاری کەسانیتز چر ببهوه هه مواریان بکەرەوه.

۳. بەدوربینیەکی فراوانترەوه دەسبەکاربە.

۴. چۆنیتی ئەزمونە کانت بەرەوبالاً ببە، کەسانی جیاواز
توانای گۆرینی دوخە ناھەموارەکانیان بەساتوختی چیژبەخشو
پرماناو جاویدانیاں ھەیه چونکە ھۆشیارانە بیر دەکەنەو و کار
دەکەن.

۵. لەپەستی، گیلی، بی ئەدەبی دورەپەریزیو نیشانە
زەقی ئەم خەسلەتە رەفتاری بەئەدەبانەیه. ریز، پیزانین،
مافناسی و مەزنی پوچە.

۶. بەرپرستی کارەکان و ئاکامەکانیان لەئەستۆ بگرە.

۷. تەواوی و دروستی تیکرای سەرکەوتن بتهوو بەھیز بکە.

۸. فراوانی بەمانای مروقاییەتی ببەخشە.

۹. متمانەیی کەسانیتز بەرەوبالاً ببە، کەسانی نایاب

بەدیھینەری وزەن نەك خەرچکەری وزەو بەتال کردنەوہی.

چۆن دەبیتە کەسیکی جیاواز؟:

گەلی ئاسانە. بریار بدە بەپیی پیوهرە بەرزەکان ژیان بکەیت و ئەو
کات ببینە خەلکی چەن بەپەرۆشەوہ پوبەرپوت دەبنەوہ. گەلی

خیرا ناکامه که ی ده بینیت: " نه مه هه مان نه و که سه یه به دو ایدا
ده گه رام تا کو بیمه ها ورپی! له کارو بازرگانیه کدا بیمه ها و پیشکی،
په یوه ندیم له گه ل نه و که سه دا هه بییت!"

کاتی ناستیکی بالاتر له پیوه ره تایبه تیه کان به دی دینیت، نه ک
ته نها ره فتاری باشتر له لایه ن که سانی ده و روبه ره وه به ده ست
دینیت. به لکو له ناکا و تویش به ره و ناستیکی بالاتری پیوه ره له گه ل
که سانی دیکه رو به پرو ده بیته وه، ده گه یته ناستیک نه و پیوه رانه
له وی بونیان هه یه و چیژ له کاره کان ده بینیت که خه لکی زیاتر
چیژی لیده بینن تیکر ای نه مانه ته نها به نایاب بوون به ده ست
ده بییت.

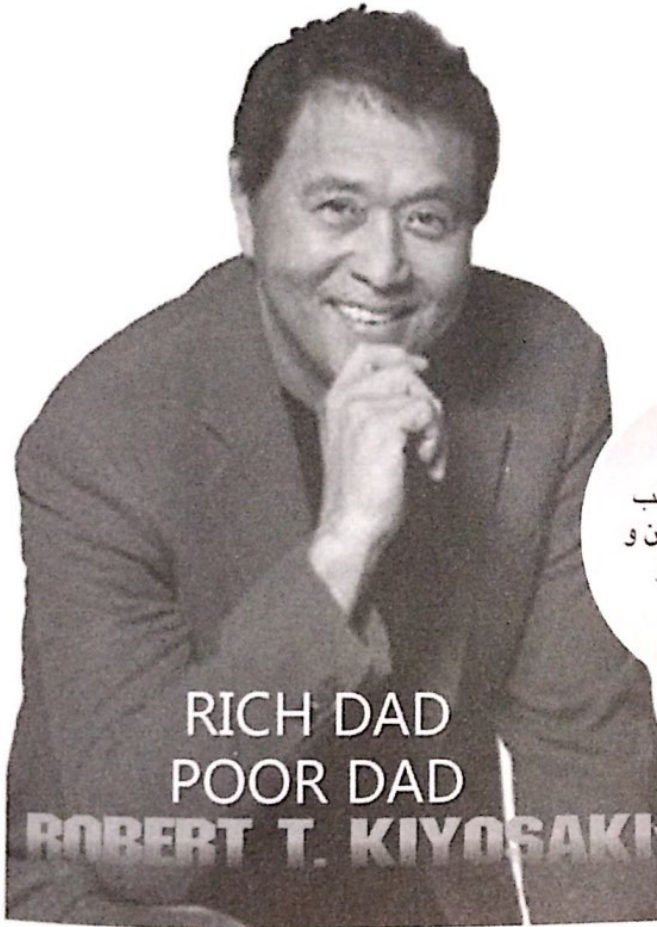
چاک کاننیلڈ

• روٲبٲرٲ كٲوساكي

باوكٲى دهولٲه مه نڊ

باوكٲى هه ٲار

وه رٲٲرٲانى له ٲٲنگلٲز بٲه وه:
• هوٲر نهوزاد نورٲى



ٲرفروٲٲرٲٲن كٲٲٲب
له لٲسٲى نه مارٲون و
نٲوٲورك ٲاٲٲز

RICH DAD
POOR DAD

ROBERT T. KIYOSAKI

بهشی پینجه م



سه رکه و تن و پاره

بو به دست هیئانی سه روه ت، ریسایه ک هیه و ئه ویش ریسایه کی
ورده،

وه کو بیرکاری که تییدا یاسای تایبه تی بونیان هیه که به سه ر
ره هندی به دست هیئانی سه روه تدا فرمانره وایه،
کاتی که سیک ئه م یاسایانه فی ر بی ت و

په پره وییان بکات بیگومان ده بیته خاوه ن سه روه ت و سامان.

بنه مای په نجاو پینجه م



ناخی خوټ دهر باره ی پاره ئه ریڼی بکه

پازیکی دهر و ناسانه دهر باره ی پاره بونی هیه که زور به ی خه لکی
شتیکی ئه وتو له باره یه وه نازانن، هر به م هو یه شه زور به ی خه لکی
له پوی داهاته وه سه رکه تو نابن.

نه بونی پاره پرسیک نییه، به لکو ته نها نیشانه یه که له وه ی
به دهر وندا تیپه ر ده بیټ.

وه که هر پرسیک دیکه ی له م کتیبه دا باسی لیوه کرا، سه رکه وتنی
دارایش له زه یڼی مرقه وه ده ست پیده کات. سه رته تا ده بیټ پریار
به دیت خوازاریای چیت، پاشان ده بیټ باوهر به هه بونی بکه یټ و
بزانیټ تو شایسته ی ئه وه یټ. پاشان ده بیټ به یر لیکردنه وه
دهر باره ی به رجه سته کردنی ئه وه یکه هه نوکه خاوه نی ئه وه یټ
له سه ر ئه وه چر بیته وه، دوا جار به های به ده ست هیټانه که ی
به دیت. ئه ویش به ریک و پیکی و هه ولدان و پیداگری، وه لی
زور به ی خه لکی هه رگیز ناچنه قوناغی ده وله مه ندبونه وه. ئه وان
به باوهری خو یان دهر باره ی پاره و ئه وه یکه شایسته ی ئه وه ن یان
نا، سنوردار ده بن.

باوەرێ سنورداری خۆت دەربارەى پارە دیاری بکە، وەك ئەو
 باوەرێ چەندین کەرەت بیستوتە "پارە بۆ هەموو کەسێ نەیبە،
 پارە پارە پادە کێشێ، ئەگەر دەولەمەند بیت لەمەعەنەویەت بەدور
 دەبیت". بۆ دەولەمەندبون، پێویستە هەر جۆرە بیرو خەیاڵێکی
 نەری، وەك ئەمانە بێنیتە بەرچاوی خۆت ریشە کێشیان بکەیتن
 سەرەنجام جیگرەوویەك بەزەینێکی ئەرینی رەچاوی بکەیت.

دەبیت دەرك بەو بەكەیت دۆخی هەنوکهیی حسابی بانکی، ئاستی
 فرۆش، سەلامەتی، ژيانى كۆمەلایەتی دۆخی كارو پیشە هەرچی
 پەيوەستە بەتۆو شتێك نەیبە بێجگە لەبەهێزکردنی
 بێرکردنەوێكە جارانى خۆت، ئەگەر بێخەوشانە لەناخی دلتەو
 بەتەوئى ناکامەکانى ژيانى خۆت بگۆریت و لەدنیای بەرجەستەدا
 باشتريان بەكەیت دەبیت ئەندیشهكانت بگۆریت. هەرئێستا
 بەپەلە! هەرچەن شادمانەتر ئەو باوەرە نوێیانەى باوەرێ
 سنوردارکەرى سواوو كۆنە دەخەنە قەیرانەو پياريزیت،
 ناکامەکان باشتەر دەبن بەهێزى لەزەینى هۆشیارى تۆدا بەدى
 دیت. وەك "پارە ریشەى هەموو كارو کردارەکانى مروڤە، پارە
 ریشەو سەرچاوەى خوشى و شادییە نایابەکانە."

پارە ریشەى شەپەرەنگیزی و خراپەییە بۆ ئەو کەسەى خۆی
 کەسیکی خراپ بێت. ئیستا بەخۆت بلی: "من کەسیک مروڤە
 دوست و بەخشندهو دلسۆزو میهرەبانم، سوود لەپارە دەبینم بۆ
 بەدى هینانى باشى و چاکەکانى دنیا، کاتى پارە دیتە لای من
 ریشەى عەشق و شادمانى و کارى چاکەییە."

بزانن، بېر دوزه كاني په يوه ست به سهر كه وتني دارايي هه رگيز له خويوه پيك نايهت. ده بيت بير كړ دنه وه يك بخه يته گه پر سه روهت به دي بينيت. خالي تيرامان نه مه يه بو خير اتر به دي هاتني نامانجه داراييه كان پيوسته روژانه رسته ي نه ريني كه نمونه يان له ژيره وه هاتووه دوپات بكه يته وه.

- خودا، خه زينه ي له بننه هاتوي منه و ليشاوي گه وره ي سه روهت به خيرايي و به ناساني به ره و من ره وانه دهكات.

- پاره و سه روهت له پيگه ي نادره وه به ره و من ديت.

- بو سوود و هر گرتن له پاره كانم پيگه ي نه ريني هه لده بژيرم.

- هه ركاتي رسته ي نه ريني ده رباره ي پاره دوپات ده كه يته وه

له يرو نه نديشه ي ركابه ري و دژايه تي ناگايي به ده ست دينيت

وهك: "كي فريو ده ده يت؟، تو هه رگيز نابيته خاوه ن پاره،

چه نجار من پيت بليم ده بي ببينه خاوه ن پاره، كاتي نه مه

ديته گوري، سه ره تا ره خنه كان بنوسه پاشان ده تواني

چاوه كانت دابخه يت نه و بيرو نه نديشانه ي له مانه ده چن

ره هايان بكه يت.

هه ميشه زهيني خوټ پر بكه له و وينانه ي ده يانخوازيت خوټ

بخه ره حاله تي خاوه نداري نه وانه وه. چنيني نه رمي باشتري

ناوريشمي دنيا له به ركه وتني پيستي خوټ دا هه ست پي بكه، گولي

خولياي خوټ و بوني دلخوازي خوټ هه لمزه پاشان بگه ره ناستي

بيستنه وه وهك دهنگي شه پولي به ستيني ده ريا، نه م هه سته

ناسكو فراوانه نه وه يه به ره و خوټ كيشت دهكات.

بنه‌مای په‌نجاو شه‌شهم



بیر له‌هر شتیك بکه‌یته‌وه هه‌مان ئەو شته به‌رده‌ست
ده‌که‌یت:

ئەگەر به‌پێژیه‌کی ئەوتۆ مه‌یلت به‌لای ده‌وله‌مه‌ندیدا ناپروات ئەوا
به‌گریمانه‌یه‌کی به‌هیز پێی ناگه‌یت، ئەگەر به‌دوای سه‌روه‌تتدا
بگه‌ریت ئەویش به‌دوای تۆدا ده‌گه‌ریت، ئەگەر له‌ناخه‌وه هیچ
جوهره‌ پهرۆشیه‌کت بۆ سه‌روه‌ت نییه، ئەوا له‌نزیک تۆوه هیچ جوهره
سه‌روه‌تیك خۆی نابینیته‌وه. هه‌بونی ئامانجیکی دیاریکراو بۆ
به‌ده‌ست هینانی سه‌روه‌ت کارێکی پێویست و بنه‌په‌تیه.

یه‌کێ له‌سه‌ره‌کیترین مه‌رجه‌کانی ده‌وله‌مه‌ندبون ئەمه‌یه‌ پریاریکی
ژیرانه بۆ ده‌وله‌مه‌ندبون بده‌یت له‌ناخی دله‌وه پریار بده‌یت
له‌ژياندا خاوه‌نی سه‌روه‌ت بیت، بیئه‌وه‌ی نیگه‌رانی ئەوه بیت ئایا
به‌رده‌سته یان نا، پاشان پریار بده‌یت ده‌وله‌مه‌ندی بۆ تۆ به‌چ
مانایه‌که.

کاتی له‌ژياندا ده‌ستت له‌سه‌روه‌ت گیربوو ئەوه‌ت له‌بیر بیت
جوړیکی ژیان بوونی هه‌یه که‌ئێستا خوازیاری ئەوه‌یت، جوړیکی
دیکه‌ی ژیان هه‌یه له‌ئاینده‌دا ده‌ته‌وی ژیان بکه‌یت، دواچار

سلاو نه خوم //

لهبارهي پارهوه ئاگات لهوه بيټ دارايي و سهروه تي تهواوي خوټ
دياري بکه.

دياري بکه بو خانه نشين بوون نياز مهندي چي دهبيت. ئاگات
له خه رجيه کاني خوټ بيټ، کارو کاتيکي زورت پيوسته تا کو
ببرکړدنه وهی خوټ بگوږيټ له پروي داراييه وه ورياييت.

سهروه ت و دارايي چهندين جوړه:

۱. دارايي مروی، وهك خيژان، تهنروستي، رهوش ت و...
۲. دارايي مه عنه وي وهك بيرو باوه رة كان، ئاينه كان،
هوش و...
۳. دارايي پاره وهك پاره ي نه ختینه، مولك، سه ربه خوئی...
۴. دارايي شارستاني وهك دامه زراوه ي تايبه تي، مال و
دارايي، باج و قازانجه كان و...

بىنەماي پەنجاو ھەوتەم



سەرھەتا گىرنگى بەخوت بەدە

فراوانى مافىكى خودا پىنداوانەى تۆيە. ئەگە لەملىۋنىرىك كەمتر
بىت پىشكى داۋەرانەى خوتت نىيە.
جۇرج كلاكسون كىيىكى بەناۋى دەۋلەمەندىتىن پىياۋى بابل
نوسى و تىيدا دەلى: بەشىك لەتىكراى دەرامەتى تۆ دەبى بۇ
خودى تۆ بىت. لەدرىژەدا دەلى ئەم كارە دەبى بەپاشكە وتكردى
لانىكەم ۱۰٪ دەرامەت بىت، ئەمەش بەۋە دەكرى پارە بۇ
خەرجكردىن لەبەر دەستدا نەبى پاشان دەزانى ئەم بىرە پارەيە
بەتپەرىنى زەمەن پارە ۋە بەردىن، تەننەت لەماۋەى درىژتردا
زۆرتەر دەبن چونكە سودى دولايەنەى دەبىت.
ئەمەش ئەۋ بىنەمايەيە زۆربەى خەلكى ئايندەۋ شانسى خوى
بەپارەۋە دەبەستنەۋە. لەم راستايەشەۋە ئالبىرت ئەنىشاتاين
دەلى: سودى دولايەنە ھەشتەمىن سەمەرەى سىروشتى دنيايەۋ
بەھىزترىن دەركەۋتەيەكە تائىستا دىبىتم.

بوون بەملىۋنىر بەماناى شۆرەت نىيە:

بهنګه و اېزانيت زياتر مليونه رېکان زياتر کسانى به ناوبانګن،
زياتر ۹۹٪ مليونه رېکان سه ختکوښ و پاشه که و تکه ران و
سرمایه گوزارى شارهان.
نهم که سانه چاره نوس و نيقبالى خویان به يه کى له م سى ره وشه
دروست ده که ن:

۱. ۷۵٪ له پړيگای هره وه زى گرنگى کو مپانیا کانه وه.

۲. ۱۰٪ وهك پيشه وه رى (پزیشک، نه نديار، و بيناسان).

۳. ۵٪ له پړيگای فروش و راويزکارى فروشه وه.

له پراستيدا زياتر مليونه رېکانى نه مريکا که سانیکى ناسايى و
کاريکى به تينيان کردوه ۱۰-۲۰ له سه دهرامه تى خویان
پاشه که وت کردوه له بازرگانى مولک و بازاری پشکه کان
سرمایه گوزاريان کردوه نه وان خاوه نى ريستورانى زنجيره يى،
مه زرادارى فروشگه ي مه وادى خوراकिन.

داراييه کان به ره و بالا بيه نه ک قهرزه کانت.

ياسای يه که م، ده بيت جياوازی نيوان دارايى و قهرزو کرين و
بزانيت، که سانى چينى ناقين و هه ژار قهرز به ره و بالا ده بن، وه لى
واده زانن نه وه داراييه. دارايى شتيکه پاره ده خاته گيرفانه وه.
قهرز شتيکه پاره له گيرفان دهرده کات.

به به کاربردى بيمه نه وه تى خاوه ندى ده که يت بيبا ريزه، بيمه
کردن کاتى گرنگتر ده بيت کارو پيشه يه کى بچوک به پړيوه به ريت.

بنه‌مای په‌نجاو هه‌شته‌م



له‌وازی پاره خه‌رجکردندا کارامه‌یی بدۆزه‌وه

زۆربه‌ی خه‌لکی که پاره به‌ده‌ست ناهینن، خه‌رجی ده‌کن تا
ئه‌وه‌ی نایانه‌وی بیکرن که سانیک که ته‌نانه‌ت خوشیان ناوین
بخه‌نه ژیر کاریگه‌رییه‌وه.

که‌متر خه‌رج بکه:

بوئه‌وه‌ی زیاتر خه‌رج بکه‌یت سه‌ره‌تا ده‌بی‌ت ده‌رامه‌تیکی زیاتر
هه‌بی‌ت. نه‌گه‌ر هه‌ر کرینی‌ک به‌دیقه‌ت نه‌نجام بدری کرینه
ناپووسته‌کان نزم ده‌بنه‌وه، کرینه‌گه‌وره‌کان ده‌پوکی‌نه‌وه،
سه‌ره‌نجام ده‌توانیت ده‌باره‌ی ئه‌وه‌ی به‌بی ئه‌وانه‌ش بره‌و به‌ژیان
به‌دیت. بیر بکه‌ره‌وه.

هه‌ولبده‌ قه‌رز نه‌که‌یت، چونکه‌ یه‌کی له‌هۆکاره‌کانی نه‌بونی پاره
ره‌ها نه‌بونی خه‌لکیه‌ له‌ژیر باری قه‌رز. قه‌رزه‌کانت به‌ده‌ره‌وه، کاتی
به‌لین به‌خۆت ده‌دیت قه‌رزه‌کانت به‌دیته‌وه و پاره‌یه‌کی زیاتر
پاشه‌که‌وت بکه‌یت ده‌بیته‌ خاوه‌ن هی‌زیکی بیسنور له‌ژیاندا.

بنه مای په نجاو نۆیه م



دهرامه تیکی زیاتر، خه رجییه کی زیاتر

له شیکارو مشتومالی کو تاییدا، تهنه دوو ریگه بونیان هیه که پاره یه کی زیاترت بو سه رمایه گوزاری هه بیټ یان له خولی یه که مده ده بیټ که متر پاره خه رج بکه یت یان دهرامه تی خوت به ره و بالا به ریت. من خوم لایه نگری به دهست هیئانی دهرامه تیکی زیاترم پیم باشه دهرامه تی خوم به رز بکه مه وه و زیاتر خه رج بکه م تا کو نه وه ی هه میشه خواسته کانم بده مه وه دواوه.

چون پاره یه کی زیاتر به دهست بیئین:

باشترین رهوش وتهی تو ماس نه دیسو نه که ده لی: هه رگیز داهینانیکم به بی له به رچا و گرتن خزمه تی خه لکی ته و او نه کردوه، سه ره تا پیویسته کانی دنیا م دیاری کرد پاشان له داهیناندا ده سبه کار بووم.

توش ده توانی له خوت بپرسیت بو به دهست هیئانی پاره یه کی زیاتر چ به ره میک یان خزمه تیکی زیاده تری پیده که م؟ هه موو دنیا ی پیشه وهران یان موشته رییه کانی تو زیاتر به چی نیازمه ندن تا کو فه راهه می بیئیت.

لەخۆت بېرسە چ شتیک پئویستە؟ یان تەنانتە چ شتیک
گونجارە؟ کەواتە بېرت بېت زانینی ئەو شتانهی بەدی نەهاتوون
چونیتی بەدیھاتن و بەدەست هینانیان گەلی گرنگە.

لەم چەن نمونەیه رامینن:

داهینانی گالیسکە ی منال لەلایەن پیاویکەووە هاتە کایەووە
دەویست بەهێواشی لەراکردن بەردەوام بێت، لی، بەرپرسیتی
منالەکە ی لەئەستۆدا بوو. زۆری نەخایاند بویە مایە ی داخواری
زۆربە ی خەلکی.

خزمەتگوزاریەکانی ئەنتەرنیٹ کاتی هاتە کایەووە خاوەنە
زیرەکەکانی کۆمپانیاکان حەزیان دەکرد لەفەنتازیای کۆمپیوتەر
تۆرەکان سوود ببینن رۆژانە ۸-۱۲ کاتژێر لەبەردەم کۆمپیوتەردا
دانیشن کالو بەرھەمەکانیان لەو پێگەییەووە نمایش بکریت و
بناسریت.

تو چ پئویستیەک دیاری دەکەیت؟ لەھەرکوی پروانیت کۆمەلە
نیازیکی فرە بونیان ھەیە. چ قوتابیەک بیت بەدوای دەرامەتیکی
ھاوینەدا بگەرییت. چ خانمیکی مالمەووە بیت کەبتەوی بڕە پارەکی
زیاتر لەدەرامەتەکە ی خۆت ھەبیت تاکو پئویستیەکانی پی تەواو
بکەیت. چ خاوەن کۆمپانیایەک بەدوای دەرفەتی بازرگانی مەزندا
دەگەریت. ھەمیشە نیازیکی بونی ھەیە ئەو دەرفەتە بەتۆ
دەبەخشیت کە پارەییەکی باشی تیدا بەدەست بێنیت.

بیردۆزه ی نوی خاوه نه که ی کرده ملیونیر

له دهیه ی ۱۹۸۰ مایک میلیورن، فرشیاری کۆمپانیایه کی وه بهر هینانی بهرچه سپ، ده یویست له مانگی کدا دهرامه تی خۆتی باشتر بکات. تا ئه و کاته بهرچه سپی بهرواری به سهرچوون به رهه م هینان نه بوون، له نه بونی ئه مجۆره بهرچه سپه هه موو گۆمپانیایا موشته رییه کان دو چاری دهرده سه رییه کی زۆر بوون ئه و ده لی: خهرجی به خیو کردنی سی منال، ره هنی خانوو، قیستی مانگانه ی دوو خۆره و مه ترسییه کی گه و ره بوو تا کو هه موو کاته کان به فروشتنی بهرچه سپه وه ته رخان بکه م. من خاوه نی هیچ پارهیه ک نه بووم بۆیه ده بوو نه خشه یه کم هه بوایه تا کو بیروکه ی خۆم بگه ینمه بازاره کانه وه.

مایک په ره یه کی نوی کیشا که تییدا سیستمی بهرچه سپ پۆژانه ده ناسرا. ئه وه ی به قهرزیکی شه ش هه زار دۆلاری له بارته قای خۆره وی هاوسه ره که یدا کری و سیانزه سال دوا ی ئه وه مایک بهرچه سپی به پینج سه د کۆمپانیایا فروشت و چوار ملیار دۆلاری به ده ست هینا.

بهرتواناييه كان كوتاييان نييه:

ئايا ئيوهش له ژياني خوتاندا نيازىكى ليكچوو ده بينن؟ ئايا
پيوسته شتيك فراهه م يان وه رىگرييت يان رت بكرىته وه؟ ئايا
چيژ له چالاكيه تاييه تيه كان ده بينيت به به كار بردنى

خرمه تگوزارى يان نويگه رى به چيژتر بيت؟

چاويك به ژياني خوتدا بخشيينه وه بزانه له چ شتيكى كه مه كه
ئاسترو كاملترى بكات. به وجورهش ده توانيت بو به دهست
هينانى پاره يه كى زيده تر سوود له ره وشه كانى ديكهش بينيت
فراوانى به نه نديشه كانت به خشيت كارو پيشه يه كى نوي دهست
پييكه يت.

بزانه نه وهى فيرى بويت له ئاست ئامانجه كانى خوتدا به كارى
بينه وهست به خويندنه وهى نه وكتيبانه بكه له و باره يه وهن.
سه ره نجام بو هه ركارىك ته نها قسه و گفتوگو كردن بهس نييه
پيوستى به كرداره.

بنه مای شه سته م



زیاتر ببه خشه تا زیاتر به ده دست بینیت

پهروه دگار ده فهرموئ: له ده بهش به شیکی ماله کانتان ببه خشن
ئو کاته ببینن چوون دهرگای په حمه تی خوم بو ئیوه والا ده که م
پیته و فهری بیکه نارتان به سهردا ده بارینم.

مانی به خشین ده له سه دی دهرامهت له پیناوی خوداو ئه مهش
باشترین زامنکهری ده وله مه ندبونی ئیوه یه.

به خشین نهک ته نها کو مهک به که سانیتر دهکات به لکو مایه ی
خرمه تکر دنی خودی خو تانه. چونکه خودا دنیای به جو ری
ئه فراندووه هه رچه ن سه رکه وتوو بیت سهروه تیکی زیده تر ت
ده بیته. تا کو که سانیتر تییدا هاو پیشک بن. به رهو بالا چونی
سهروه تی که سیک هه می شه به رهو بالا چونی سهروه تی کو مه لگا
له گه ل خویدا دینیت.

جیک کانفیله، نوسه ری کتیبی شو ربای مریشک بو رو حی
زیندانی ده لی: به هه ژینترین پروژیه که تا ئیستا سه رو کاریم
کردبی، دابه شکردنی ۱۰۰۰۰۰ تیراژی ئه م کتیبه بوو به خو رای
به سهر ئه و که سانیه له زیندانه کاندای گرفتار بوون، هه رگیز
نه مانده ویست ئه م کتیبه به سهر خه لکیدا دابهش بکهین وه لی

هینده سهرکه وتوو بوو زوری نه خایاند هزاران داواکاری له لایهن
نه ندامانی خیزانه کانه وه نه فسهران و بهرپرسیانی زیندانه کانه وه
خرانه پرو.

ئه وهی له سهره تاوه وهک کاریکی مروقدوستانه دهستی پیکردبوو.
وهک کتیپیکی دیکه ی سهرکه وتوو به نیوی شوربای مریشک هاته
پیشه وه له کتیپ فروشیه کاندا هاته فروش. ئه مه نمونه یه کی دیکه
بوو بو ئه وهی چاکه به شیوهی چهن بهر اهر به ره و تو ده گه ریته وه.
له بهر ئه وهی له به خشیندا ده سه به کار ده بیته، زیانت ده گوریت
چونکه سروشت بیسنورانه ده به خشیت شتیکی له کیس ناچیت.
چونکه پاره وهک توو وایه نه گهر بیبه خشیتته وه به ره می باشی لی
به ده ست دیت وه لی نه گهر له یهک شویندا کو ی بکه یته وه وهک
گو ماو ده گه نیته.

کاتی که سانیت له سهرکه وتنه کانی خو تدا به شدار ده که یته،
سهرکه وتنی زیاتر به ده ست دینیت کارگه لیکی دیده تر نه انجام
ده درین سهره انجام به سودی هه موو لایهک ده شکیتته وه.

بىنەماي شەست و يەك



پىنگە يەك بۇ خزمەت كىردن بدۇزەرەو

ئىمرسۇن دەلى: جۈانتىرىن پاداشتى ژيان ئەمەيە كە ھىچ مۇقۇنىك ناتوانى بىنەو ھى ھاو كارى خۇى بىكات، بىنخەوشانە ھاو كارى كەسىكى دىكە بىكات.

ئەو كەسانەى پىنگە يەكىان بۇ خزمەتى كەسانىتر دۇزىو ھەتەو بەلاترىن ئاستى قاىل بوون و بەختەو ھىان ھەيە.

وېزى شادى دەورنى كەبەھۇى خزمەت كىردنى كەسانىترەو لەتۇدا بەدى دىت دەتوانى كارامەيىەكانى خۇت داخوازانە بخەيتە بەردەم كەسانىتر، چۈنكە كاتى داخواز دەبىت، بىگومان زىاتر لەو ھى دەبەخشىت بەدەستى دىنئىتەو ھە. توىژىنەو ھەكان لەمبارەيەو نىشانى دەدەن ئەو جۇرە كەسانى بەم شىو ھە بن زىاتر دەژىن سىستەمى ئارامى بەھىزترىان ھەيە. نەخۇشىەكانى دل بۇ ئەوان كەمترەو كاتى نەخۇشى زوتر چاك دەبنەو ھەوان خاوەنى متمانە يەخۇ بونىكى زىاترن ھەستى ئەو دەكەن ژىانىان پىر ماناترو ئامانجگەر اتر لەكەسانىك كەداخواز نىن.

سەربارى ئەمە يەكى لەكلىلەكانى سەركەوتن پىكەيىنانى تۇرى پەيوەندى كارى فراوانە. داخواز بوون ئەوتوانايەت پىدەبەخشى

كە جورەھا ئەو كەسانەى نەتدیتون بیان بینیت و سەرەنجام ئەوان دەبنە ھۆى لەو پىشەو كۆمەلەدا پوداوى خۆش بەدى بینن. ھەر كارىك ئەنجامى دەدەیت، سەرەتا لەخۆت بپرسە ئایا لەدریژەیدا بۆ ھەموان بەسوودە؟ ئەگەر وایە ئەوا خزمەتیكى مەزنە. ئەو كەسانەى لەكارى بازركانیدان، دەتوانن دلنیایى بدەنە یەكترى ئەگەر كەسیك لەخزمەت گەیاندن بەكۆمەلگە ئەوپەرى ھەولى خویان بدن نەك تەنھا بازركانیەكەى لەكیس ناچیت بەلكو دەگاتە لوتكەى بەختەوهرى.

دنیا گەلى ئەرىنیانەتر بەكەسانى دەبەخشیت، وەلام دەدەنەو بەخشەرەكان دەلین: ئامانج وەكو ئەو پەندە كۆنەیه كەدەلى: ئەگەر ماسییهك بەدەیتە كەسیكى برسى. ئەوا ئەو كەسەت بۆ رۆژىك تیركردوو. لى، ئەگەر فیىرى ھونەرى پراوە ماسى بكەیت ئەوا ئەو كەسەت بۆ ھەموو تەمەنى تیركردوو.

بهشی شه شهه



هه ره ئیستوه سهه كه و تن دههه پیده كه

* ئاستی خویندنه وه وه بهه كه ركه ركه نی بابته كه

* نییه نیوه له ژیاندا سهه كه وه توو دهه كه

* به كه په یه ركه و به كه ركه ركه ژیرانه و كه كیمانه یه

* ئاكامیك ده به خشیته .

بنه مای شهست و دوو



هر ئیستا دهسبه کاربه. تهنه ئه نجامی بده

زوربهی خه لکی دهمرن، هاوکات نهوای ژیان له دهرونیاندا
دهژنیته.

بوچی بهو جوړه یه؟ زیاتر له بهرئه وه یه هه میسه له حاله تی
ناماده بونی ژیان کردنان، پیش ئه وهی دهرک به وه بکن
دهر فته کان به سهر ده چن هه رگیز ماوهی ته و او بو ده سپیکردنی
کاریک نایه ته پیشیان.

بو هه ر شتیك، باشتین رهوش ئه مه یه له جیی خوت بزویت و
دهست پی بکهیت، بوار نه دهیت یهک له و ۱۲ کوتره له لیواری
گويسوانه که تان بنیشیته وه ئه و جا تو دهست پی بکهیت. تهنه
دهست پی بکه هه ر له ئیستا وه.

چاکی لی هه لماله و دهسبه کاربه. هه ر ئه مرو. چونکه تو هه موو
روداوه کانی ئاینده نازانی، تهنه بچوره نیو یارییه که وه خوت
نیری ئه نجامدانی ده بیت.

دهلین: سه ر هتا به ره و بالا برون. بو گه رانه وه و هاتنه خواره وه
خوتان به ریده نه وه.

مانای زیاتر نه زمونه کانی ژیان له کاتی کارکردن دایه، ههنندی
له گرنګترین وانه کانی ژیان ته نها له پره ههنندی کاردا فیرو دهن،
کاریک نه انجام بده و ناکامه که ی ببینه. چ ناکامیکی هیه چ
ناکامیکی نییه، نه گهر له ترسی کردنی هه له، لاوازیان خراپ کار
کردن کاریک نه انجام نادهیت، نهوا ههرگیز نه انجامیک به دست
ناهییت، بویه ههرگیز چاکی له کاری توډا سه رناگریت.

چون دهبه کار بین:

پهندیکی چینی دهلی:

سه فهریکی هزار کیلومه تری، بهیه کهم ههنگاو دست پیده کات.
کلیلی سه رکه وتن نه مهیه ههرچی له م کتیبه وه فیرو بیت کرداری
پی بکه، که واته به خیرایی چاویک ده خشینینه وه.
یرتانه؟ بهرپرستی سهد له سهدی ژیان له نه ستو بگرن.
نامانجه کانتان دیاری بکن، وینه سازی زهین، رسته ی نه رینی،
درکاندنی وشه ی "نا" به ههر شتیک له نامانجه سه رکه که دورتان
ده خاته وه. نه ترسان له بیستنی وشه ی "نا" داخوازیکردن،
سه رمایه گوزاری ناویته، ریکوپیکی که سیتی، هه ول و...

کاریگری لاری بوون:

به کاری میس ههنگ که نامانجی سه رکه کیان به دست هیانی
شیله یه بو وه بهر هیانی ههنگوین پاشان ناخواسته به ره و نامانجی
مهزتر، کوکردنه وه کیس دهن پی دهوتری لاری بوون.

ههروهڪ چوَن ههنگ له گولينكهوه بو گولينكى ديكه دهچنيت تاكو
شيله بدوزيتتهوه توزقاله شيلهكان له باليان دهنيشنيتو
سهره نجاميش نهو ههنگوينهه لى وه بهرديت.

ژيانيش هه مانشيويه، تاكو كاتى چالاكانه بهدواى نامانجهكانى
خوتدا پى بكهيت و بيزويت. سهره نجام لارى بوونيك بهدى
دينيت كه گرنگتره له نامانجهكهه سهره تا مهيلي نه نجامدانيت
مهيووه. تو نهك تهنها ده سبهكاربه دهر فتهكان له هه مبهرو كه نارى
تودا ناوه لان. هه موو كه سانى سهره كه وتوو نه نجامى وردى روداوى
نادياريان بريوه و پيشبيني يان نه خشيه كيان نه بووه، نهوان
هه مويان به يهك خه ونهوه نه خشيه كيان دارشتووه. ريگهه
چاوه پرواننه كراويان بريوه.

گهلى ناسانه. نه گهر ههركهس مه نزيكى بريوه بيگومان
له شوينيكهوه دهستى پيكردوه كه پيشتر هه بووه. دلنيا به توش
خاوهنى هه موو هوش و زرنكى و سهرچاوهى نيازى كيت بو دهست
پيكردن و سهره نجام نهوهى ده يخوازيت مسوگهري ده كهيت.
دهزانم ده توانيت، خودى تويش نه مه دهزانيت كه ده توانيت. بويه
له جيى خوت بيزوى ههسته و نه نجامى بده. هه رچهن به لاتهوه
سهخته به لام بزانه به چيژه فهراموشى نه كهيت چيژ له م سه فهره
بيينه.

وتەى كۆتايى

ئەگەر كارەكانى تۆ ئىلھام بەخشى كەسانىتر بىت تاكو
كەسانىتر خەونى زىدەتريان ھەبىت، زياتر فىر بن زياتر ئەنجام
بدەن و بىنە كەسانىكى ناياب ئەوا پەى بەخۆت ببە تۆ كەسىكى
لەرادە بەدەر نايابىت.

ورەو خۆت بەھىزكردنى كەسانىتر بەھىزتر بکہ. ئەگەر قوتابى
كەسانىك بىت لەتۆ بالاتربن و مامۆستاي كەسانىك لەتۆ نزمتر بن،
ھاوسەفەر و ھاوكارى كەسانىك لەئاستى تۆدا بن. ئەوكات بىنە
دنيا چ بەھەشتىكى بەرىن دەبىت.
سەرکەوتوو بن.