چاپی پێنجەم

د.زانا ئەحمەد قەصاب

هاوكێشەكانی پێشەنگبوون و
ژیانێكی كاریگەر

ناوی کتێب: هاوکێشەکانی پێشەنگبوون و ژیانێکی کاریگەر

نووسینی: د. زانا ئەحمەد قەساب

نەخشەسازی و دیزاین: ناوەندی ڕێنوێن

نۆبەتی چاپ: چاپی چوارەم

ساڵی چاپ: ٢٠٢١

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی(٢٠٧٢)ـی ساڵی (٢٠٢٠)ـی پێدراوە.

مافی لەچاپدانەوەی پار

٠٧٥٠١٢٦٩٦٨٩ - ٠٧٧٠١٩٣٣٧٤٩

yahoo.com@hakem١٤٢٣

yahoo.com@renwen٢٠٠٩

سلێمانی ـ بازاڕی ئاوباریک ـ نهۆمی یەکەم / بەرامبەر کاسۆمۆڵ ـ

پێڕست

» هاوکێشەی یەکەم: بوون ١٦
» هاوکێشەی دووەم: بونیاد ٦٦
» هاوکێشەی سێیەم: بەربەست ١٤٠
» هاوکێشەی چوارەم: بردنەوە ٢٠٢
» هاوکێشەی پێنجەم : بزە ٢٨٢
» سەرچاوەکان ٣٥٤
» بایۆگرافی ٣٥٨
» بەشێك لە بڕوانامە پڕاکتیکییەکان ٣٦٢

پێشەکیی چاپی دووەم و سێیەم

سوپاس و ستایش بۆ خالقی کەون و کائینات، نێرەری حەبیب موحەممەد(ﷺ)صەڵاوات.

هەندێکجار مرۆڤ چاوەڕوانییەکی زۆری هەیە لە شتێک کە ڕوودەدات، بەڵام نابێت، هەروەک هەندێکجاریش هەیە بە پێچەوانەوە، چاوەڕوانییەکی زۆری نییە لە شتێک، کەچی زۆر لەسەروو پێشبینی خۆیەوە دەردەچێت.

ڕاستی بۆ ئەم پەرتووکەش کەوا سوپاس بۆ خودا چاپی دووەمیشی تەواو بووە و ئەوەی بەردەستت چاپی سێیەمیەتی لەو باوەڕەدا نەبووم ئەوها بەزوویی و لە کەمتر لەیەک مانگدا دوو چاپی نەمێنێت، چونکە هەمووان دەزانین مەیدانی خوێنەرانی کتێب لە هەرێمی کوردستاندا زۆر نییە، بەڵام کاتێک پەروەردگار بەرەکەتی خستە کارێکەوە، ئیدی بۆ هیچ کەسێک نییە ئەو بەرەکەتە بوەستێنێت، بۆ ئەم پەرتووکەش من هەروای دەبینم، کە جگە لە تەوفیقی خودا و بەرەکەتی زاتی ئەو، هیچ شتێکی تر نییە، هەروەک هەندێ فاکتەر هۆکاربوون لە سەرکەوتنی چاپەکانی ڕابردوودا لەوانە:

جوانی دیزاین و ئازایەتی دیزاینەر خاتوو (زریان موحەممەد) و ناوەندی بڵاوکردنەوە و چاپی ڕێنوێن، کە زۆر بە پەرۆشانە کاریان لەسەر ڕێکخستنی ئەم پەرتووکە کرد، بۆیە سوپاسی برایانم کاک حەکیم و کاک سەرکۆ دەکەم بۆ ماندووبوونیان.

ناکرێ ڕۆڵی گرنگی گەنجانی ئەم نیشتیمانە لە یاد بکەم کە بەڕاستی هەر خۆیان بوونە هۆکاری گەورە و گرنگی سەرکەوتنی ئەم پەرتووکە، پڕ بە دڵ سوپاسی یەکە بە یەکەی ئازیزانم دەکەم و مەمنوونیانم، ئەمەش گەواهیدەرێکی حاشاهەڵنەگرە کە گەنجانی بەئاگا، گەر ویستیان شتێک سەربخەن، دەتوانن هاوکارێکی باش بن پاش تەوفیقی خودا.

ئەزیزانم لە چاپی یەکەمدا بە داوای لێبووردنەوە لەبیرمان چووبوو سەرچاوەکان بنووسین، بۆیە لە چاپی دووەمدا ئەوەمان چاککردەوە، هەر وەک لە چاپەکانی یەکەم و دووەمدا هەندێک هەڵەی تایپ و کەموکورتی هەڵەچنی هەبوون، لەم چاپەدا هەوڵماندواە ئەوەش چاک بکەینەوە، بۆیە جارێکی تر لە کەموکورتییەکانمان ببورن، ئەمەش دەرخەری ئەو ڕاستییە کە: ڕاستێتی تەواوەتی تەنها بۆ کەلامی خودایە و بۆ ئایینەکەیەتی.

بەو هیوایەم ئەم چاپە بتوانێت ببێتە میوانی چەند خوێنەرێک و چەند ماڵێک و چەند مێشک و دڵێکی تر، بەڵکو لەو ڕێیەوە توانیبێتمان خزمەتێکی بچووکی هاونیشتیمانیان و ڕۆڵەکانی ئەم وڵاتەمان کردبێت.

لە نزاکانتان بێبەشمان مەکەن.

د. زانا ئەحمەد قەصاب

٢٠٢٠/١٢/٢١

سلێمانی

Description

بسم الله الرحمن الرحیم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و فلیم و بابەتی جیاواز🤍

گەورەترین کۆگای کتێب لە تیلیگرام
چەناڵێک پڕاو پڕ لە کتێبی نوێ

Tanyahaji | تەنیاحاجی

Tanyahajii77

پێشەکی

بە نـاوی پـەروەردگاری جیهانیـان، دروسـتکەری گشـت بوونـەوەران، ڕۆزیـدەر و ڕێنموونیـکاری بەنـدەکان، درووود و سـڵاو لەسـەر سـەروەرمان موحەممـەد(ﷺ).

بەخێربێیت بۆ گەشتێکی نوێی ژیانت، خۆشحاڵم بەوەی ئێستا وتەکانم لە خزمەتی تۆدان، ئەو وتانـەی ساڵانێکە لە ژیانمدا کاریـان لەسـەر دەکـەم و فێریـان بـووم و بـەکارم هێنـاون و ئێسـتا چاوەکانـی بەڕێزتـی لەسـەرن، لـە پـەروەردگار داواکارم ببێتـە مایـەی سـوودمەندی بەڕێزتـان.

سـەرەتای ئـەم نووسـینە دەگەڕێتـەوە بـۆ سـاڵی ٢٠١٥ کـە لـە سیمینارێکی کاتژمێر و نیویـدا لـە زانکـۆی سلێمانی لـە هۆڵـی ڕووناکی، وەک چالاکییـەک بـۆ سـەرەتای دامەزراندنـی پڕۆژەی بڕیارەکانـم پێشکەشـمان کـرد، دواتـر چەنـد جارێکـی تـر لـە چەندیـن زانکـۆی تـر پێشکەشـمان کردەوە، هـەر لـەو کاتـەوە لـە مێشـکمدابوو کـە بیکەمـە کتێبێـک، ئەوەبـوو لـە پێش ڕەمەزانـی سـاڵی ٢٠١٩ خوشـکی بەڕێزم (شـەیما سـەلاح)، لـە تەلەفیزیۆنـی فاڵکۆن فامیلی پەیوەندی پێوەکردم تاکو پرۆگرامێک بۆ ڕەمەزان ئامـادە بکەیـن، پـاش گفتوگـۆ و ڕاگۆڕینـەوە، بڕیـارم دا ئـەو سـیمینارە پـەرە پێبدەم و توێژینـەوە و کتێبی زیاتری لەبـارەوە

بخوێنمەوە و ناومان نا پرۆگرامی ستارت(**START**)، ئەمە جگە لە بەدواداچوون و وردبوونەوە و سوودبینین لە ژیانی دەیەها کەسی سەرکەوتوو لە ژیاندا، پاشان دوای بەپایان گەیاندنی ئەم کارە، بڕیارم دا بیکەمە کتێبێک، ئەوەبوو خوشکی بەڕێزم (لینا دارا)م ڕاسپارد تاکو چەند گەنجێکی ئازا بدۆزێتەوە بۆئەوەی جارێکی تر ئەو ٣٠ ئەڵقەیەم بۆ بنووسنەوە، ئەویش کۆمەڵێک گەنجی ڕاسپارد، کە لێرەوە سوپاسیان دەکەم، ئەوانیش:

پێش هەموویان خاتو لینا دارا، محەمەد هاوڕێ، داليا ڕەحمان کەریم، ڕێژوان جەزا محەمەد، ژیوان ئومێد عەبدوڵڵا، ئەوین ئومێد حەمەئەمین، سانا شاباز حەمەسەعید.

پاش نووسینەوەی، سەرلەنوێ بەسەریدا چوومەوە و ئەوەی پەیم پێبردبێ پاکسازیم بۆ کردەوە و نوێکاریم تێداکردووە.

ئەم پەرتووکە لە پێنج هاوکێشە (بەشی سەرەکی) پێکهاتووە، بۆیە ناوم ناوە هاوکێشە، چونکە پاش تێفکرین و بەدواداگەڕانی ژیانی سەرکەوتووان، بینیم زۆرینەیان کاریان لەسەر ئەم خاڵانە و خاڵانی تریش کردووە، هەروەک سوودی زۆرم لە هەندێ وانە و ڕاهێنانی مامۆستای خۆشەویستم د. طارق السویدان بینیوە، هەر هاوکێشەیەکی سەرەکی بە پیتی (ب) دەستپێدەکات و هەر دانەیەکیشیان دابەشبوون بەسەر کۆمەڵێک بابەتی سەرەکی و سەجەمیان ٢٩ خاڵن، لە کۆتایی هەر یەکێک لەو ٢٩ خاڵەدا کۆمەڵێک داواکاری کرداریم بۆ بەجێهێشتوویت، تاکو جێبەجێیان بکەیت و پەرتووکەکە ببێتە نموونەیەکی زیندوو لە ژیانتدا.

پێنج هاوکێشە سەرەکییەکە پێکهاتوون لەمانە:

یەکەم: هاوکێشەی بوون

هاوکێشـەی یەکـەم پێکهاتـووە لـە پێنـج تـەوەری سـەرەکی، کـە تایبەتن بە کۆمەڵێک خاڵی گرنگ لە خۆدۆزینەوە و بونیادنانی کەسایەتیدا.

دووەم: هاوکێشەی بونیاد

باسی بونیادنانی خود دەکات لە چەند بوارێکدا، لە بەشـەکانی داهاتوودا یـەک یـەک ڕوونیان دەکەینەوە، سـەرجەمی خاڵەکانی ئەم بەشـە پێکهاتوون لـە شـەش خاڵی سـەرەکی.

سێیەم: هاوکێشەی بەربەست

مەبەست لەو بەربەستانەیە کە دێنە ڕێگەمان لە هەنگاونانمان بۆ ئـەو ئامانجانـەی دەمانەوێت لـە ژیانماندا بەدەستیان بهێنین، لەهەمان کاتدا باسی چارەسەرەکانیان دەکەین، سـەرجەمی خاڵەکانی ئەم هاوکێشـەیە چوار خاڵی سـەرەکین.

چوارەم: هاوکێشەی بردنەوە

کۆمەڵێ خاڵ باس دەکەین کە تایبەتن بەوەی چۆن بتوانین لە ژیاندا براوە بین، واتە کەسێک بین بەرهەممان زۆر بێت، هەم بۆ خۆمان و هەم بۆ چواردەوریشمان، سەرجەمی خاڵەکانی ئەم هاوکێشەیە ٧ خاڵی سەرەکین.

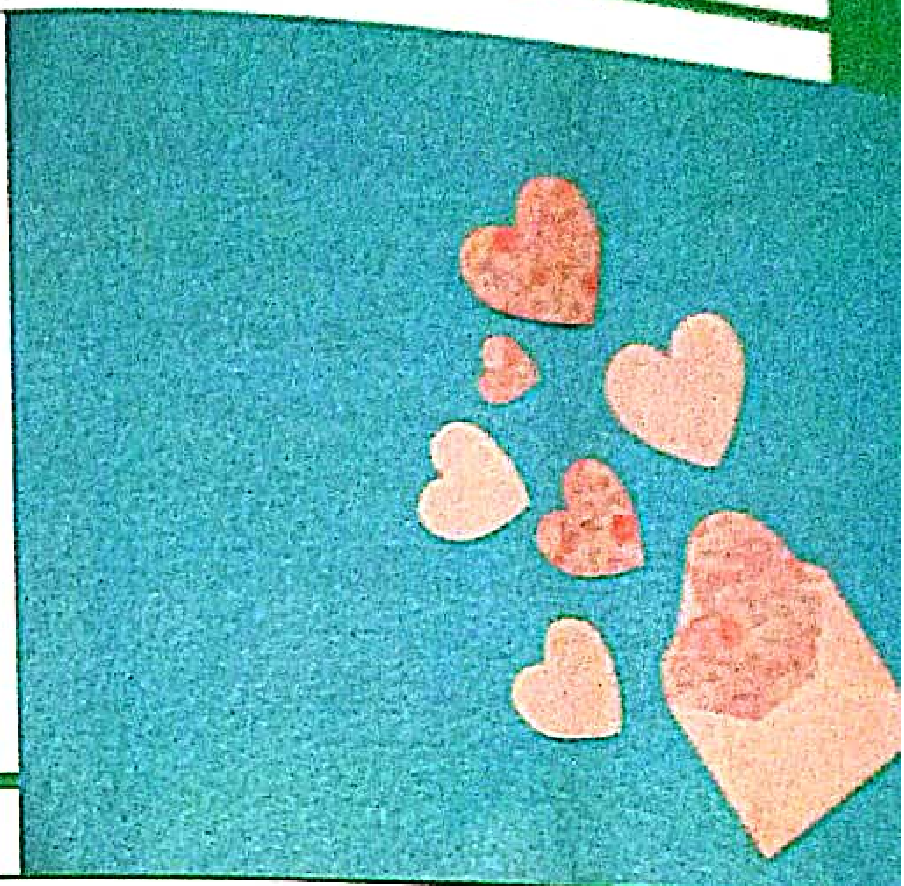
پێنجەم: هاوکێشەی بزە

باس لە هۆکارەکانی دڵخۆشی و ئارامی دەکات، سەرجەمی خاڵەکانی ئەم بەشە ٧ خاڵن.

پاش ئەوەی بەکورتی ئاشنای ناونیشانی بابەتەکان بوویت، ئێستا گرنگە بەوپەڕی ئامادەییەوە دەست بکەیت بە خوێندنەوەی هاوکێشەکان، بیرت دەخەمەوە کە پێویستە وردە وردە کار لەسەر سەرجەمی ئەم خاڵانە بکەیت، دەشتوانم بڵێم ڕێبەرێکی باشە بۆ دروستکردنی ژیانێکی پڕ بەرهەمتر و پڕ ماناتر.

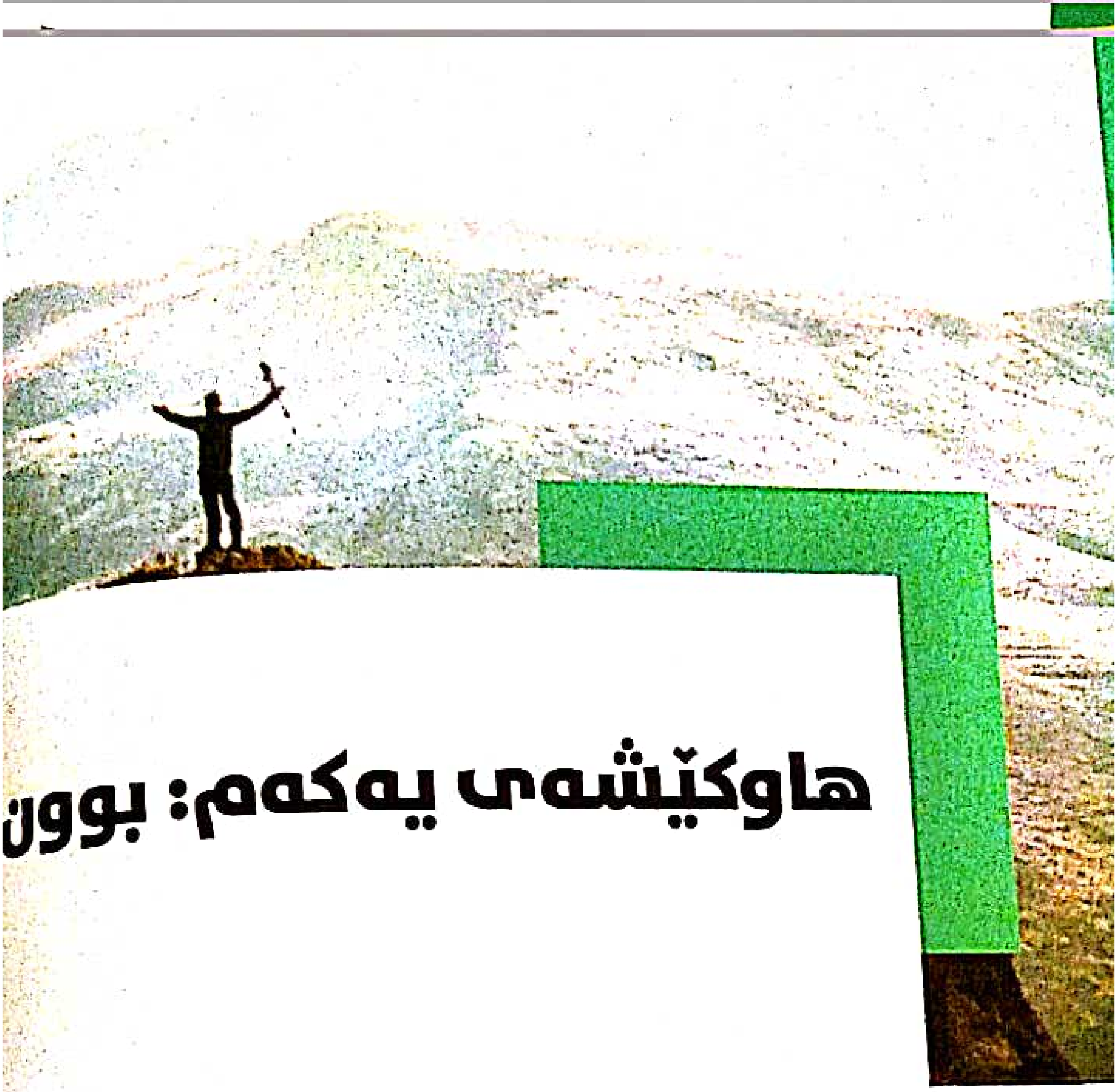
پەروەردگار پایەدارت کات و لە نزا باشەکانت بێبەشم مەکە.

د .زانا ئەحمەد قەصاب
پزیشکی دەروونددروستی
فرۆکەخانەی بەغدادی نێودەوڵەتی
٢٠٢٠/١/٣١



ئەم پەرتووکە پێشکەشە بە:

هەموو گەنجانی نیشتیمانەکەم (کوردستان)



هاوکێشەی یەکەم: بوون

هاوکێشەی یەکەم پێکهاتووە لە پێنج تەوەری سەرەکی، کە تایبەتن بە کۆمەڵێک خاڵی گرنگ بۆ خۆدۆزینەوە و بونیادنانی کەسێتی.

- هیوا
- بەهاکان
- متمانەبەخۆبوون
- خۆتبە
- کات

(١)
هیوا

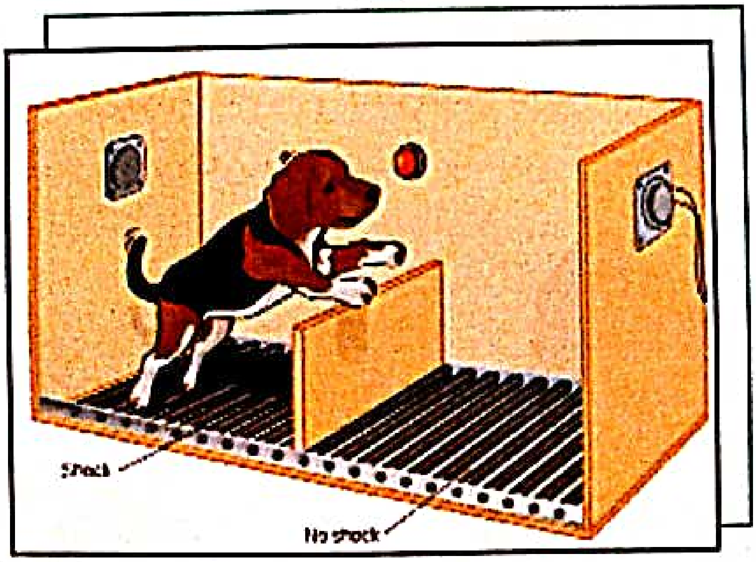
کاتێک ئێمە هیوامان هەیە دەتوانین ژیانێکی نوێ دروست بکەین، وەکو دەزانن هەموو لەدایکبوونێک هیوایەکی نوێیە بۆ ئەوەی مرۆڤێکی تر بێتە ناو ژیانەوە و بتوانێت کارێک بۆ خۆی و بۆ چواردەورەکەی بکات و سوودی هەبێت.

کەواتە هەر لە لەدایکبوونەوە، کاتێک کە مرۆڤێک دێتە دونیاوە، هیوایەکی نوێ دروست دەبێت، بۆیە لە خاڵی یەکەمی باسەکەماندا زیاتر کۆبیر(ترکیز) دەخەینە سەر بابەتی هیوا.

یەکێک لەو زانایانەی کە لە جەنگی دووەمی جیهانیدا لەلایەن نازییەکانەوە گیرا، ناوی (فرانکل)ـە، فرانکل بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو زینداندا دەمێنێتەوە و ئەشکەنجە و لێدان و ماندوبوونێکی زۆری ڕۆژانە (هەم جەستەیی و هەم دەروونی) دەچێژێت، بەڵام لە کۆتاییدا کە ڕزگاری دەبێت و دەگەڕێتەوە بۆ وڵاتی خۆی، باسی ئەوەمان بۆ دەکات تاکە شتێک کە مرۆڤ دەتوانێت نارەحەتییەکان تێپەڕێنێت و بەسەریاندا زاڵبێت بریتییە لەوەی مانا بدۆزێتەوە، واتە لە پشتی هەموو نارەحەتی و کێشەیەکەوە هیوا بدۆزێتەوە.

وەکو خۆیشمان لامان ڕوونە کە دەڵێت: (لعلە خیر) خێری پێوەبێت، کەواتە وشەی خێری پێوەبێت خاڵێکی سەرەکییە، کە ئێمەی مرۆڤ دەبێت کاری لەسەر بکەین، چونکە ئەم هیوایە وامان لێدەکات ڕۆژێکی نوێ دروست بکەین و بوونێکی جوانتر بۆ خۆمان بونیاد بنێین و بتوانین داهێنان بکەین و بتوانین هۆکارێک بین بۆ دڵخۆشی خۆمان و کاریگەرییەکی باشمان لەسەر چواردەورمان هەبێت.

یەکێک لە توێژینەوەکان، کە باسی خراپی بێهیوای دەکات، سلیگمان کە یەکێکە لە زاناکانی بواری دەروونناسی، ساڵی (١٩٧٥) لەسەر کۆمەڵێک ئاژەل ئەنجامیدا، یەکێک لەوانە سەگ بوو، ئەم سەگە لەناو سندووقێکدا دانرا، وەکو لە وێنەکەدا دیارە.



ئەمسەر و ئەوسەری سندووقەکە بە تەزوویی کارەباوە بەسترابوو، لەمسەری سندووقەکە تەزوویەکی کارەبابیان لێدەدا بۆ ئەوەی ڕابکات بۆ ئەوسەری سندووقەکە، بەڵام کە ڕایدەکرد لە ناوەڕاستدا تەزوویەکی تری کارەبابیان دانابوو و بەر سەگەکە دەکەوت، ئەمەش وایدەکرد سەگەکە بگەڕێتەوە بۆ دواوە، کاتێک دەگەڕایەوە بۆ دواوە، جارێکی تر تەزوویەکی کارەبایی تریان لێدەدا، هەمدیسان دەیویست بەرەو پێش ڕابکاتەوە، بەڵام لە نیوەی ڕێگە تەزوویەکی کارەبایی تریان لێدەدا، بۆیە لە دەرئەنجامدا پاش چەندجارێک کە بەرکەوتنی هەبوو لەگەڵ تەزووی کارەباکەدا، لە ناوەڕاستی قەفەزەکەدا دەمایەوە، تەنانەت هەندێکیان دەگەیشتنە حاڵەتی مردنیش، ئەم توێژینەوەیە باسی ئەوە دەکات کە شتێک هەیە پێی دەوترێت:

فێربوونی بێهیوایی.

کەواتە چۆن بێهیوای دروست دەکرێت، هیواش دروست دەکرێت، دەکرێت مرۆڤێک فێری بێهیوایی بکرێت بەوەی هەمووشتێکی لێ یاساغ بکرێت، هەمووشتێک بڵێن قەدەغەیە، نابێت وابکەیت و دەبێت وابڕۆیت. پێچەوانەکەیشی هەیە، من و تۆی مرۆڤ ژیریمان هەیە و دەتوانین بڕیار بدەین هیوا بۆ خۆمان و چواردەورمان درووست بکەین.

لە یەکێک لە محازەرەکاندا بەشداربوویەک لێی پرسیم و وتی:

دکتۆر دەتوانین هیوا درووست بکەین؟

وەڵامەکەی من (بەڵێ) بوو.

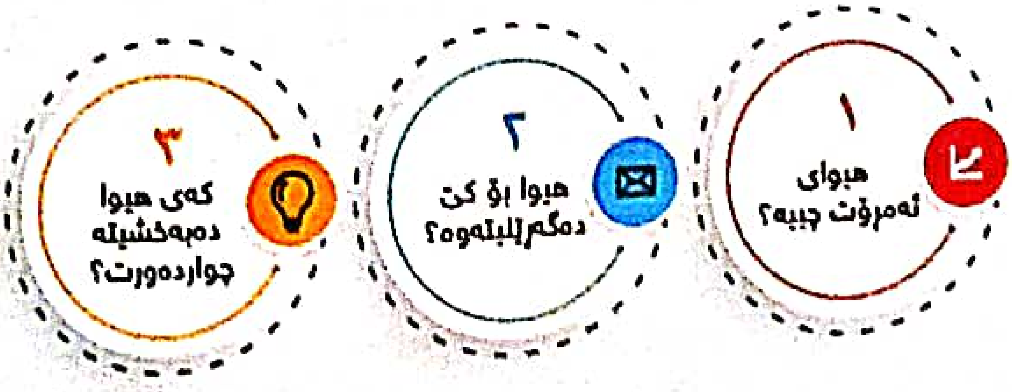
ئەگەر من هەموو ڕۆژێک لە ژیانی خۆمدا هیوایەکی نوێم هەبێت، دەتوانم ئەمڕۆم جیاواز بێت لە دوێنێم، دەتوانم کاریگەریم هەبێت، ئێمە زۆربەی کات دەڵێین ئەم وڵاتەی ئێمە هیچی بەسەر هیچەوە نییە! خوێندن لە دواوەیە، تەندروستی لە دواوەیە، زوڵم هەیە و... هتد

ڕاستە، هەموو ئەم قسانە تەواون، بەڵام پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە:

ئەو کەسە کێیە؟ یاخود ئەوکاتە کەیە کە دەتوانین بەسەر ئەمانەدا زاڵ بین؟

ئەگەر ئێمە بەنیازین لە دەرەوە بۆمان بێت، لە ددرەوە بۆمان نایەت، ئەگەر بەنیازیت لە ئاسمانەوە دابەزیتە خوارەوە و فریشتە شەرمان بۆ بکات، بەگشتی خۆمان ئەوەندە سالح نین تا فریشتە بێت شەڕمان بۆ بکات و پێویستیش ناکات، بەڵکو دەبێت تاکەکان خۆمان دەستپێکەین، دەستپێکی ئەم خاڵەش بریتییە لەوەی من هیوام بە ژیانی خۆم هەبێت و بوونی خۆمم لەلا گرنگ بێت، کە لە خاڵەکانی دواتردا باسی دەکەین، چۆن بتوانم متمانەم بە خۆم هەبێت، تاوەکو بتوانم کارێکی باشتر بکەم.

کەواتە ئەوەی گرنگە لە کۆتایی ئەم بابەتەدا ئەوەیە پێتان بڵێین: لە کۆتایی هەموو بەشێکدا ئێمە پێشنیازمان هەیە بۆ جەنابتان: ئەو پێشنیازەی ئێمە ئەوەیە:



لە بیرت نەچێت بەخشین، کە یەکێکە لە خاڵەکان (لە داهاتووشدا باسی دەکەین)، هۆکارێکە بۆ ئەوەی هەم هیوا بۆ خۆت دروست بکەیت، هەمیش ئازارەکانی خۆت کەم بکەیتەوە و لە هەمان کاتدا ماندووبوونیشت دەرچێت. کەواتە ئەمڕۆ هیوا بۆ چ کەسێک دەگەڕێنیتەوە؟ هۆکار دەبیت بۆ گێڕانەوەی هیوا بۆ چ کەسێک لە چواردەوری خۆت؟

(٢)
بەهاکان

سەرنجتان بۆ فیلمێک ڕادەکێشم کە ناوی (**The purge**)ە:

بیرۆکەی فیلمەکە باس لەوە دەکات ئەگەر لە ساڵێکدا (لە ماوەی ٣٦٥ ڕۆژی ساڵکدا) ١٢ کاتژمێرت هەبێت، هەرچی یاسا هەیە کاری پێ نەکرێت و کەس سزا نادرێت، گەر بێت و تۆڵە بکاتەوە! یەکێک ڕقی لە یەکێکە بچێت لێی بدات، بیکوژێت، واتە ئازاد بێت چی دەکات بیکات، ئایا چی ڕوو دەدات؟

فیلمەکە باس لەوە دەکات ئەوەی مرۆڤ بە مێشکیدا نایەت لەم فیلمەدا ڕوو دەدات، بۆ؟ چونکە خەڵکێکی زۆر هەیە لە ناخیدا کۆمەڵێک پێکدادانی لە نێوان خۆی و بەهاکانیدا هەیە، لەگەڵ بەهاکانیدا ڕێک نییە، نازانێت بەهاکانی چین، یاخود ڕێکی نەخستوون، یاخود بە مانایەکی تر باوەڕی پێیان نییە.

کەواتە لێرەدا گرنگی بەها دێتە پێشەوە، ئایا بەها (قیم) مانای چییە؟ بەها باڵاکان چین؟ گرنگیان چییە؟

بە دڵنیاییەوە زۆر پێناسە هەیە بۆ بەها، یەکێک لە و پێناسانەی کە کورتە:

بەها: پێوەری ژیانە

بەها باڵاکان

پێوەری ژیانێکی شەرەفمەندانە و مرۆییانەیە

لە ناساندنی بەها و بەها باڵاکانەوە دەردەکەوێت، کە دەشێت بەها هەبێت باش بێت و خزمەتی خۆمان و مرۆڤایەتی بکات و دەشێت خراپیش بێت و ببێتە هۆی لەناوچوونی مرۆڤبوونمان و مرۆڤایەتیش.

بەها ناوازەکان، یاخود بەها مرۆییەکان، ئەو بەهایانەی هەموو مرۆڤێک لەسەریان کۆکە، وەک: بەهاکانی دەستپاکی، راستگۆیی، خزمەتگوزاریی، خزمەتکاریی، بەخشندەیی، ژینگە پاریزی، خەمی ولاتەکەت، فیلنەکردن... هتد، ئەمانە هەمووی کۆمەڵێک بەهان مرۆڤەکان لەسەریان کۆکن، کەواتە ئەو پێوەرەی هۆکارێکە بۆ ژیانێکی شەرەفمەندانە پێی دەوترێت بەها بالاکان.

له یوتیوب سەیری ڤیدیۆی (the black hole) بکەن، کە باس لەوە دەکات ئەگەر مرۆڤ کونێکی رەشی دەست بکەوێت، چی دەکات؟ وەک باسم کرد، لە فیلمەکەیشدا هەمان شتبوو، ئەو چی دەکات؟

ئایا کاری باشی پێدەکات، یان کاری خراپ؟ سەرەنجامی ئەمە پێی دەوترێت ئەوەی لە ناخماندایە کە کۆمەڵێک بڕیارە، یاخود کۆمەڵێک خاڵە، یاخود ئەو بەهایانەمانن کە لەسەریان دامەزراوین، هەندێک کەس هەیە ئەگەر ئەو خاڵە رەشەی دەست بکەوێت، هەموو کارێکی جوانی پێدەکات، خزمەتی مرۆڤایەتی پێدەکات. کەواتە لێرەدا دێینە سەر گرنگی بەها، بەها بۆ گرنگە؟ ئەگەر بەها نەبێت رەفتارەکانی مرۆڤ خراپ دەردەچن، ئەگەر بەها جوانەکان نەبن لەوانەیە باوک لەگەڵ منداڵەکەی زۆر باش نەبێت، ئەگەر بەهای دەستپاکی نەبێت، زۆر کەس دزی دەکات، جا دزینی سەروەت و سامان بێت، دزینی بیرۆکە بێت، دزینی هەرشتێکی تر بێت، ئەگەر بەهای کاری پێکەوەیی (هەرەوەزی) نەبێت، زۆربەی کەسەکان بە تەنیا کاردەکەن، بەلام لەوانەیە بەرهەمەکانیان کەم ببێتەوە، ئەگەر بەهای ژینگەپارێزی نەبێت (ئەوەی مرۆڤ حەز بکات ژینگەکەی خۆی بپارێزێت، خزمەتی ژینگەکەی خۆی

بکات، ئینجا ئاو و هەوایە، یاخود زەویەکەیەتی، یاخود هەموو شوێن و سووچێکی ئەو ژینگەیەیەتی کە تێیدا دەژی)، ئەوا ئەو کەسە قبووڵی ناکات لە ئۆتۆمبێلەکەیدا یەک تۆز پیسی چییە هەبێت، زۆر کەس هەیە ئێستا ناوە و دەرەوەی ئۆتۆمبێلکەی زۆر پیسە، بەڵام قبووڵی نییە یەک دەبە ئاو لەناو ئۆتۆمبێلەکەیدا بێت، بۆیە جامەکە دەکاتەوە و دەبە ئاوەکە فڕێ دەداتە دەرەوە، هەر لێرەوە دەست پێبکەین بۆ هەموو ڕەفتارەکانی تر، بمانەوێ و نەمانەوێ پەیوەندی بە بەهاکانەوە هەیە، کە لە باکگراوند یاخود لە ژێرخانی بیری ئەو مرۆڤەدا هەیە و کاردەکاتە سەر ئەوەی کۆنترۆڵی بەهاکان، یاخود کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانی ئەو مرۆڤە بکات.

بەها قسە و دروشم نییە، زۆر کەس هەیە دروشمی گەورە گەورە بڵاودەکاتەوە و دەڵێت: ئێمە دەستپاکین، ڕاستگۆین، نازانم چی، خزمەتی وڵات دەکەین و هەندێ کوردایەتیشمان پێ دەفرۆشێتەوە، ئا ئەمانە هەموویان دروشمن، کەوابێت کەی دەردەکەوێت؟ ئەوکاتە بەها دەردەکەوێت، کە دەکەوینە هێڵێکی جیاکەرەوە، یاخود ئەو هێڵەی سنوورێکە لە نێوان باش و خراپ، وەک ئەوەی لە (the black hole) باسمان کرد، لەوێدا دەردەکەوێت.

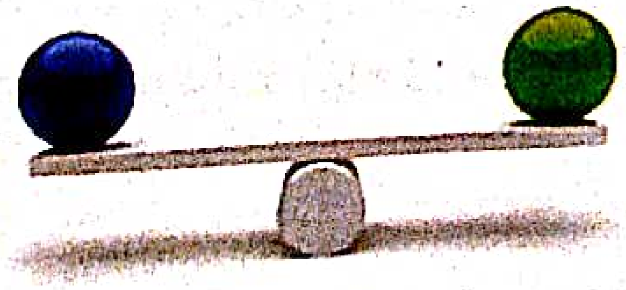
بۆنموونە خوێندکارێکە لە تاقیکردنەوەدایە و وەڵامەکان نازانێت، پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە: ئایا گزی دەکات، یا نایکات؟! لەوەیە زۆربەی کەس بڵێن ئاساییە! ڕاستە ئەمە نموونەیەکی سادەیە، بەڵام ئەو خوێندکارەی لێرەوە بە گزی دەستپێبکات، ئەگەری زۆرە ژیانیشی بە گزی و فێڵ بەرێتەسەر، وەک زۆرێک لە توێژینەوەکان باسی دەکەن، بمانەوێ و نەمانەوێ هەر واش دەرەچێت.

زۆر کەس کە لێی دەپرسی:

ئەوە بۆ زۆر پابەند نیت بە کاتی دەوامتەوە؟ بۆ ئیشـەکەت بە باشـی ناکەیت؟ بەهانەکەی چییە؟

دەڵێ: هەمـووی وا دەکات. باشـە پرسـیارێک؛ خەڵک هەیـە مـرۆڤ دەکوژێـت. خەڵـک هەیـە دەسـتدرێژییەکی خـراپ دەکات سـەر بەرامبەرەکـەی، خەڵـک هەیـە شـتی خەڵـک دەدزێ، دەکـرێ ئێمەیـش وابکەیـن؟

کەواتـە ئەمـە بەهانـە نییـە بۆ ئـەو مرۆڤانـەی بەوجـۆرە بیر دەکەنـەوە، کەواتـە ئـەوەی گرنگـە ئێمـە پێـی بگەیـن، ئەگـەر بەهـاکان نەبـن پێوەرێکـی جـوان و شـەرەفمەندانە نابـن بـۆ ژیانـی تـاک، بـۆ ژیانـی کۆمەڵگـە، بۆیـە دەبینـی لـە زۆرێـک لـە سـێکتەرەکاندا کێشـەمان هەیـە؛ پـەروەردە، تەندروسـتی، ڕۆشـنبیری، میدیا و... هتد، تەنانـەت حوکمڕانـی، ئابـووری و زۆرێـک لـە سـێکتەرەکان کێشـەیان تێدایـە، بەشـێک لـە کێشـەکان دەگەڕێنـەوە بـۆ بەهـاکان، کـە بەهـا لـە تاکـەوە دەسـتپێدەکات و دەڕوات بـەرەو کۆمەڵگـە.



دەرئەنجام

١- پێنج بەهای خۆت بنووسە:

- ✓ — — — — —
- ✓ — — — — —
- ✓ — — — — —
- ✓ — — — — —
- ✓ — — — — —

٢- ئایا بەهاکانت خزمەتی خۆت و چواردەورت دەکەن؟

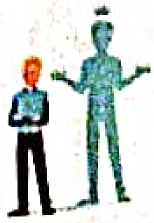
٣- ئایا ئێستا لەسەر بەهاکانت دەڕۆیت؟

(٢)
متمانەبەخۆبوون

دوای ئەوەی مرۆڤ هیوای بە ژیان هەبوو و بەهاکانی ڕێکخست، ئێستا گرنگە متمانەبەخۆبوونی خۆی چاک بکات، تاوەکو بتوانێت کارەکانی بە ئاسانتر ئەنجام بدات.

بە دڵنیاییەوە ئەگەر بێتو باسی متمانەبەخۆبوون بکەین، ئەوا زۆر پێناسە هەڵدەگرێت، تەنانەت کۆمەڵێک بابەت هەن چوونەتە ناو بابەتی متمانەبەخۆبوونەوە، کە خورافیاتن، بۆیە حەز دەکەم بەم خورافیاتە دەست پێبکەم: بەشێک لە خەڵکی هەن پێت دەڵێن: هیچ شتێک ئەگەری نەبوونی نییە و هیچ شتێک مەحاڵ نییە، وشەی مەحاڵ خۆی نەبێت. دڵنیام ئەم قسەیەتان زۆر بیستووە، لە ڕاستیدا ئەم قسەیە واقیعی نییە و ڕاست نییە، بۆ؟

چونکە هەندێک کار هەن بە تۆ ناکرێن، چونکە ئیشی تۆ نین، هەندێک شت هەن تۆ پلانی باشت بۆ داناون و خۆتت بۆ ئامادە کردوون و هەموو شتێکت تەواوە، بەڵام ڕوو نادەن. بۆنموونە دەتەوێت سەفەر بکەیت، کۆنفرانسێکە و دەتەوێت بڕۆیت، لە پێشەوە تکتت بڕیوە و چەند مانگێک پێشوەختە هەموو شتێک ئامادەیە، بەڵام ئەو ڕۆژەی کە دەچی سواری فڕۆکەکە ببیت، دەبینیت تەمە و فڕۆکەکە ناتوانێت بفڕێت، یان نزیکی دابەزێنێت،



بەلام فرۆکەکە ناتوانێت بنیشێتەوە، کەواتە مەبەستمان ئەوە نییە بڵێین ئێمە باسی هیوامان کرد، لێرەدا بڵێین ئیتر بێهیوا دەبین، چونکە مەحاڵ هەیە، باسی ئەوە دەکەین مرۆڤ دەبێت ئاگاداربێت و فوو نەکاتە خۆی، هەندێک کەس هەن وەکو میزەڵان فوو دەکەنە بەرامبەرەکەیان، بیهێنەرە بەرچاوی خۆت میزەڵانێک تەنها فووی تێکە، هەندێک کەس هەیە تەنها فوو دەکەنە بەرامبەرەکانیان، دەڵێن: تۆ دەتوانیت، تۆ بەهێزی، هیچ شتێک مەحاڵ نییە، هەموو شتێک بە تۆ دەکرێت، هەروەک دەزانین هەر وێنەیەک لەسەر میزەڵان دروستبکەیت و فووی تێ بکەیت، بە دڵنیاییەوە وێنەکە گەورە و زەبەلاح دەردەچێت، بەلام لە کۆتاییدا ئاگاداربە، میزەڵانەکە دەتەقێت، کاتێک کە میزەڵانەکە تەقی، ئەو کاتە هیچ نامێنێتەوە، ئەوکاتە دەبێت سەرلەنوێ ئەم مرۆڤە چی بونیاد بنێتەوە؟ دەبێت دەست بکاتەوە بە متمانەبەخۆبوون.

بۆیە لەم بەشەدا باسی ئەوە دەکەین چوار پێکهێنەری سەرەکی هەن بۆ متمانەبەخۆبوون، ئەگەر پێکەوە کارمان لەسەر ئەم چوار پێکهێنەرە کرد، دەتوانین متمانە بونیاد بنێین و بوونی خۆمان زیاتر بسەلمێنین، کە ئەمەش گرنگە بۆ خاڵەکانی دواتر، کەواتە ئەو چوار پێکهێنەرە کامانەن؟

بەرلەوەی باسی ئەو چوار پێکهێنەرە بکەین، دەبێت بزانین متمانەبەخۆبوون خۆی بەمانای چی دێت؟

ماڵپەڕی (dictionary.apa.org) بەم شێوەیە پێناسەی متمانەبەخۆبوونی کردووە:

باوەڕبوونی تاکە بە تواناکانی، بڕیارەکانی و ئەو حوکمانەی لەسەر ئەنجامدانی کارەکانی دەیاندات.

چوار پێکهێنەرەکەی متمانەبەخۆبوون

- ١ زانیاری
- ٢ لێهاتوویی
- ٣ ویست
- ٤ بەردەوامی

١- هەبوونی زانیاری سەبارەت بەو کارەی دەمەوێت بیکەم.

٢- لێهاتوویی من، یاخود کارامەیی من (ئەو توانایانە چین کە پێویستە بیانکەم بە کارامەیی لە خۆمدا، تاوەکوو بتوانم ئەو کارە بکەم).

٣- هەبوونی ویست (ئیرادە).

٤- بەردەوامی لە هەر یەکێک لەو خاڵانەی کە باسمان کردن.

بۆنموونە:

ئەگەر بێتو یەکێک بیەوێت فێری شۆفێری بێت، هەتا بەیانی پێی بڵێین زۆر باشە، ئاسانە، دەتوانیت، برۆ ناو ئۆتۆمبێلەکەوە و سلف لێبدە، (بەڵام تا ئێستا سلفی لە ئۆتۆمبێل نەدابێت) زۆر قورسە بۆی بتوانێت ئۆتۆمبێل لێبخوڕێت، بەڵام ئەگەر زانیاریمان دایە لەسەر ئۆتۆمبێل، پێمان وت پێکهێنەرەکانی ئۆتۆمبێل چین و سووکان و گێڕ و هەموویمان بۆ باس کرد (ئەمە خاڵی یەکەمە، کە زانیاریمان داوە پێی لەسەر ئۆتۆمبێل و شێوازی شۆفێری کردن)، پاشان ئەگەر یەکێک لەگەڵیدا بوو و لێهاتووییەکەی فێر کرد، کە چۆن گێڕ بگۆڕێت، کلاج بکات، ئێستۆپ بکات، بەنزینی باتی و چەندجارێک دووبارەی کردەوە تا ببێت بە لێهاتوویی تیایدا (ئەمەش خاڵی دووەمە کە فێرکردنی لێهاتووییەکەیە)، پاشان ویستی خۆی بەکارهێنا و وازی نەهێنا و هەر حەزی کرد و سووربوو لەسەر ئەوەی کە دەبێت فێرببێت (ئەمەش خاڵی سێیەم کە ویستە)، پاشان بەردەوام بوو لەسەر ئەم خاڵانە، ئەوا ئاسان فێر دەبێت و دەتوانێت فێرببێت.

کەواتە ئێستا هەریەکێک لەو پێکهێنەرانە بە جیا باس دەکەین و لە کۆتاییدا پێشنیاز لەبارەی هەموویانەوە دەکەین.

١ زانیاری

گرنگە مرۆڤ زانیاری سەبارەت بەو کارە هەبێت کە دەیەوێت بیکات، زانیاریش لە ڕێگای چەند شتێکەوە دروست دەبێت، یەکێک لەو شتانەی زانیاری لێوە دروست دەبێت، بریتیە لە خوێندنەوەی ئەو شتانەی پێویستە بیانخوێنینەوە بۆ ئەوەی بگەین بە زانیاری سەبارەت بە کارێک. بۆنموونە کەسێک دەیەوێت بازرگانی بکات، دەبێت کۆمەڵێک زانیاری لەسەر بازرگانی هەبێت، جا ئەو زانیارییانە بە خوێندنەوە لە کتێب دەستی دەکەوێت، یاخود دەچێت لە کەسێک دەپرسێت، یاخود بینینی ئەو کەسانەی ئەزموونێکی باشیان هەیە سەبارەت بەو کارە، بۆنموونە هەر ئەوەی کە وتمان بۆ بازرگانی چەن کەسێک دەبینێت کە زانیاریان هەیە و ئەزموونیان هەیە، ئەمە وەردەگرێت و دەبێتە هۆی زانیاری دروستکردن لە خۆیدا، بەڵام ئایا ئەمە بەتەنیا بەسە بۆ ئەوەی متمانەی بەکاربهێنێ و بکات بەو شتەی کە دەیەوێت؟ بەدڵنیاییەوە نەخێر، بۆیە پێکهێنەری دووەممان پێویستە.

٢ لێهاتوویی

لێهاتوویی بریتییە لە ئەنجامدانی هەرکارێک بە شێوازێکی باش و بە ئاسانی، لە چاو بەرامبەرەکانتدا.

بۆنموونە؛ ئەو کەسەی شۆفێری باش دەزانێت، ئەوا بە ئاسانی شۆفێری دەکات و ئۆتۆمبێل لێ دەخوڕێت، کێشەشی نییە، جاری وا هەیە تەلەفونیش وەڵام دەداتەوە و بەخێراییش لێدەخوڕێت و شپرزەش نابێت، بۆ؟ چونکە ئێستا شۆفێریکردن بووە بە لێهاتوویی تیایدا، ئەویش بەهۆی ئەوەی ئەو شتەی ئەوەندە دووبارە کردۆتەوە، بووە بە لێهاتوویی.

لێهاتووییش پێویستی بە کۆمەڵێک شت هەیە تاوەکو بتوانین دروستی بکەن:

یەکەمیان دەبێت حەزت لەو کارە هەبێت کە دەیکەیت، یاخود حەزت لەو شتە بێت کە دەتەوێت فێری ببیت.

دووەمیان دەبێت حەز بکەیت چەندجارێک دووبارەی بکەیتەوە. (دواتر لە بەردەوامیدا باسی دەکەین).

ئەم خاڵانە پێکهێنەری گرنگن لە بەردەوامیدا، کە بەداخەوە بەشێک لە گەنجانی ئەمڕۆمان کاتێک لێی دەپرسیت لێهاتووییەکانت چین؟ قەیرێکی باش بیردەکاتەوە و زۆری پێدەچێت، بۆیە من هەمیشە دەڵێم و کردوومە بە پێوەر، ئەگەر یەکێک لێی پرسیت ٥ لێهاتوویی خۆتم بۆ بژمێرە، ئەگەر زۆر وەستایت بۆی تا وەڵامت دایەوە، ئەوا مانای ئەوەیە نازانیت لێهاتووییەکانت چین، یاخود پێچەوانەکەیەتی و ئەسڵەن ئەو لێهاتووییەت نییە.

زۆرێک لە خەڵکی کێشەی ئەوەی هەیە دەڵێت ئیش نییە و کار نییە، ڕاستە، بەڵام بەشێک لە ئیشەکان پێویستییان بە خەڵکی تایبەت هەیە، بۆنموونە زمانی ئینگلیزی دەزانیت؟ نەوەڵا. عەرەبی دەزانیت؟ نەوەڵا. لە کۆمپیوتەر و ئایتی و تەکنەلۆجی و ئەو شتانە باشی؟ نەوەڵا. دەزانی مامەڵە لەگەڵ بەرامبەر بکەیت؟ نەوەڵا. ئەگەر تووشی کێشەیەکی وا بیت چۆن مامەڵە دەکەیت؟ سەیر دەکەیت نازانی، چونکە گەنجێک نییە پەرەی بە تواناکانی خۆی دابێت، لەهەمان کاتدا ٢٤ کاتژمێریشی هەیە (لە باسی کاتدا دواتر باسی دەکەین کە چۆن وەبەرهێنان لەو ٢٤ کاتژمێرەدا بکەین).

کەواتەپێویستە مرۆڤ لەگەڵ لێهاتووییدا ماندوو بێت، بۆیە گەنجی ئازیز ماندووبە لەگەڵ خۆت و بێزارمەبە، کاتێک دەتەوێت فێری شتێک ببیت و بەئاسانی ناتوانیت فێری بیت، با پەستی نەتگرێت.

٣ ویست

ویست ئەگەر پێناسەیەکی کورتی بۆ بکەین، بریتییە لە بڕیاردان.

پێناسەیەکی تر: ئەو هەستە ناوەکییەیە کە وامان لێدەکات هەستین بە ئەنجامدانی کارێک و بڕیاردان لەسەری، سەرەڕای هەبوونی کارتێکەرە دەرەکییەکان[٥]. جا دەشێت کارەکە کارێکی هزری بێت، یاخود کرداری، یاخود هەرکارێک بێت گرنگ نییە، کەواتە ئەو ویستەی ناوەوە هەمانە کە ئەمەیش لە کۆمەڵێک شتەوە سەرچاوە دەگرێت، لەوانە:

- **باوەڕبوونمان بەو کارەی دەیکەین.**
- **باوەڕبوونمان بەو دوو خاڵەی پێشتر (زانیاری و لێهاتوویی) ئایا بە باشی کردوومانە؟**
- **پشتبەستنمان بە خودای گەورە.**

---

٥ (dictionary.apa.org)

٤ بەردەوامی

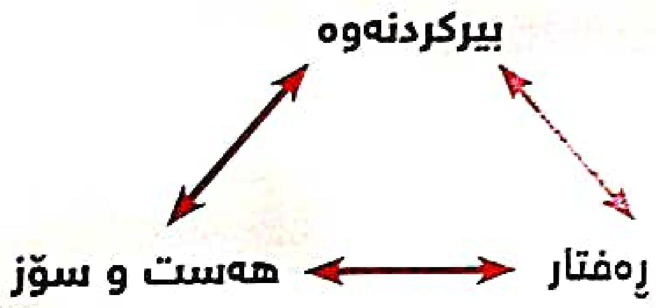
بەردەوامبوونم لەسەر ئەو كارەی دەیكەم و بێزار نەبم، پەست نەبم و بەردەوام بم، تەنانەت ئەگەر هەڵەیشم كرد، هەڵەكەم بزانم چییە و بیدۆزمەوە.

كەواتە ئەمانە پێكهێنەرە سەرەكییەكانی متمانەن، لە بیریشمان نەچێت، تەنانەت قسەكردن لەگەڵ خۆت، وەستانەكانت، بیركردنەوەكانت و هەست و سۆزەكانت هەموویان كاریگەرییان هەیە لەسەر متمانەبەخۆبوون، ساڵی ٢٠٠٩ زانكۆی هارڤارد لەگەڵ زانكۆی كۆلۆمبیا بەیەكەوە توێژینەوەیەكیان ئەنجامدا، لە توێژینەوەكەدا بەشداربووانیان كرد بە ٢ بەشەوە، داوایان لە بەشداربووان كرد بوەستن، یاخود دابنیشن، بەڵام هەر گرووپە و بە شێوازێک، داوایان لە گرووپێكیان كرد بە شێوازی ئەرێنیانە بوەستن، داوایان لە گرووپەكەی تریشیان كرد بەشێوازێكی نەرێنی، یاخود داماو بووەستن، هاوشێوەی كەسێک كە دوودڵە، یاخود شپرزە یان خەمۆكی هەیە. (وەک لە وێنەكاندا دەیبینن) .

بۆ ماوەی خولەکێک ئەم دوو گرووپەیان بەو دوو شێوازە دانا، پاشان چەند جارێک ئەمەیان دووبارە کردەوە، **توێژینەوەکە لە ڕۆژدا کراوە**، دواتر هاتن خوێنیان لە هەریەکە لە ئەندامانی هەردوو گرووپ وەرگرت و ڕێژەی دوو هۆرمۆنیان لە خوێنیاندا پێوانە کرد، یەکێکیان پێی دەوترێت تێستێستیرۆن (بە هۆرمۆنی هێز ناسراوە) دووەمیان پێی دەوترێت هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ (یەکێکە لە کۆمەڵەی ستریس هۆرمۆنەکان "واتە کە لەوکاتەی مرۆڤ فشاری لەسەرە دەڕژێتە ناو خوێنیەوە")

سەیریان کرد ئەوانەی وەستانەکانیان وەستانێکی ئەرێنییە و ڕێک و جوانە، ڕێژەی تێستێستیرۆن تیایاندا زۆر بەرزترە لەوانی تر بە ڕێژەی ١٩٪ بە پێچەوانەوە هەر ئەو گرووپەی کە بە ئەرێنی وەستاون و متمانەیان بەخۆیانە، تەنها بە وەستان ڕێژەی کۆرتیزۆڵ بە ڕێژەی ٢٥٪ تیایاندا کەمی کردووە، گرووپەکەی تریان کە بەشێوازێکی نەرێنی وەستاون و خەمۆک و بێزار دەردەکەون و ڕەفتار دەکەن، سەیریان کرد ڕێژەی تێستێستیرۆن بە ڕێژەی ١٠٪ دابەزیوە و کۆرتیزۆڵ بە ڕێژەی ١٧٪ زیادی کردووە.

ئەمە دەمانگەیەنێتە ئەو خاڵەی کە وەستانەکانمان کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەکانمان هەیە، بیرکردنەوەکانمان کاریگەری لەسەر هەست و سۆزمان هەیە، هەست و سۆزیشمان کاریگەری لەسەر بیرکردنەوە و ڕەفتارمان هەیە.



کەواتە ئەم سێ لایەنە هەر یەکێکیان کاریگەری دەخەنە سەر ئەوانی تر، بۆیە زۆر گرنگە تۆ لە بونیادنان و دروستبوونی متمانەی خۆتدا ئاگات لە بیرکردنەوەکانت بێت، چونکە بیرکردنەوەکانت هۆکارن بۆ دروستبوونی هەست و سۆزت و بۆ دروستبوونی کردار، ئاگاداری کردارەکانی خۆت بە، چونکە بەردەوامبوون لەسەریان دەبنە خوو، خووەکانیشت دەبن بە بەشێک لە کەسایەتی تۆ و لێت نابنەوە، بۆیە زۆر گرنگە لە بونیادنانی متمانەدا ئێمە ئاگامان لەو خاڵە بێت.

پێشنیازەکانمان

١- ئەو لێهاتووییانە کامانەن کە دەبێت لەخۆمدا دروستیان بکەم؟

- ------------------
- ------------------

٢- ئەو کەسایەتییانەی کە دەبێت بیانبینم بۆ ئەوەی ئەزموونیان لێوەربگرم.

- ------------------
- ------------------

٣- ئەو کتێبانەی کە پێویستە بیانخوێنمەوە لەو بوارەی کە دیاریم کردووە.

- ------------------
- ------------------

(٤)
خۆتبە

گرنگە مرۆڤ بزانێت لە ژیاندا چی دەوێت، هەروەک زۆر گرنگە خۆی بە باشی بناسێت، تاوەکو پەیوەندییەکی باش لەگەڵ خۆی دروست بکات و بتوانێت تواناکانی بەرەو ئامانجەکانی لە ژیاندا ئاڕاستە بکات.

پرسیارێک لە بەڕێزت بکەم؟

پێتچۆنە ئەگەر پێڵاوەکانی بەرامبەرەکەت لەپێ بکەیت، یاخود جلەکانی بەرامبەرەکەت لەبەر بکەیت، کە لەوانەیە لە تۆ قەڵەوتر یان لاوازتر بێت، یاخود تۆ کوڕیت و ئەو کچە، یاخود قاچی تۆ جیاوازە لە هی ئەو (ئێمە جاری وا هەیە لە ڕاهێناندا ئەمە دەکەین و بە بەشداربووەکان دەڵێین، پێڵاوەکانتان بگۆڕنەوە، ئەم پێڵاوی ئەو لەپێ دەکات و ئەوی تریش پێڵاوی ئەم لەپێ دەکات، پاشان پێی دەڵێین ماوەی چەند خولەکێک پێوەی بڕۆ و بزانە هەستت چۆنە؟)

زۆربەیان دەڵێن: وەڵاهی زۆر ناخۆشە، یان دەڵێن ئەو پێڵاوە زۆر گەورەیە، یاخود بچووکە، یاخود ئەوویە بۆی دەبێت، بەڵام هەست بە نامۆیی دەکات کە ئەمە پێڵاوی خۆی نییە.

ڕاستە نموونەیەکی زۆر سادەیە، بەڵام لەم نموونە سادەیەوە بەرەو ژیان بڕۆ و نموونەکانی تریش هەمان شتن.

لێرەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت بەوپێیەی من قبووڵم نییە جلەکەی بەرامبەرم لەبەر بکەم، یاخود پێڵاوەکەی بەرامبەرم لەپێ بکەم، لەبەر ئەوەی پێوەی ئاسوودە نیم، چونکە ئازار دەچێژم، ئەی باشە چۆن قبووڵمە، یاخود چۆن قبووڵیەتی خۆزگە بخوازێت بەوەی من لەبری فلان کەس بوومایە، یان کوڕی فلان کەس بوومایە؟

● پرسیارێک: ئایا تۆ حەز دەکەیت باوکی ئەوت (هەرکام لە بەرامبەرەکانت) هەبێت؟

لەوانەیە باوکی ئەو تووڕە بێت، کابرایەکی دەمارگیر بێت، پێدەچێت لە ڕووکەشدا زۆر باش بێت، بەڵام لەوانەیە لە ناوەوە زۆربەی کات لە منداڵەکانی بدات و شەڕ بکەن!

بە مانایەکی تر، حەز دەکەیت هەموو ئەوەی بە بەرامبەرەکەتی دەڵێیت، خۆزگە وەکو فلان کەس بوومایە، وەیش چەند جوانە، وەیش بەساقەی بم، (هەندێک کەس هەیە ئاوا هاوار دەکات: وەی بەقوربانی بم، وەی خۆزگە من لە شوێنی ئەو بوومایە!)، باشە ئایا هەموو شتەکانیت حەز لێیە و قبووڵتە وەکو ئەو بژیت، بە هەموو خۆشی و ناخۆشییەکانیەوە؟

دڵنیات دەکەمەوە نەخێر، چونکە لەگەڵ نەفسی خۆتدا یەک ناگرێتەوە و نایەتەوە، چونکە ئەوەی تۆ دەیبینیت ڕووکەشی بەرامبەرەکەتە (ئەم قسەیە مانای ئەوە نییە بەرامبەرەکان هەموویان یەکتری هەڵدەخەڵەتێنن، نەخێر، بەڵام هەموو مرۆڤێک کۆمەڵێک شتی تایبەتی خۆی هەیە کە تایبەتە بە

خۆی و پێویست ناکات تۆ بیزانیت) بۆیە کاتێک ڕۆڵەکانمان ئاڵوگۆڕ بکەین، تۆ ببیت بە من، منیش ببم بە تۆ، هەڵە دروست دەبێت، بۆیە لێرەوە بەشێک لە خەڵکی هەمیشە لە شەڕ و پێکدادانداندان لەگەڵ خۆیاندا، چونکە چەند شتێک هەیە لایان ڕوون نییە!

یەکێک لەوانە وێنای خودی خۆیەتی، پێش ئەمە ناسینی خۆیەتی، ئەمیش ڕێگای زۆرە، لەوانە:

- **من چۆن خۆم دەناسم؟**
- **من تواناکانم چین؟ ئایا زۆرن یاخود کەم؟ توانیومە بە باشی کاریان لەسەر بکەم یان نا؟ بۆچی؟**
- **هێزەکانم چین (مەبەست لێی هێز و توانا لە چییەوە وەردەگریت)؟**
- **خاڵە بەهێزەکانم چین و خاڵە لاوازەکانم چین؟**
- **بیرکردنەوەکانم چۆنن؟**
- **هەستەکانم چۆنن؟**
- **چۆن وڵامی شتێک دەدەمەوە کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە (هەر ڕووداوێک کە لە ژیانتدا ڕوودەدات)؟**
- **چۆن لەم شتانەی لای خوارەوە تێدەگەیت؟ لانی کەم بۆ هەر دانەیەکیان ٧ بۆ ١٠ وەڵام بنووسە:**

- خودا
- ئایین
- پێغەمبەران
- ژیان
- مرۆڤ
- هزر (فیکر)
- فەلسەفە
- خۆشبەختی
- ناڕەحەتی
- بەها

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

بەگشتی وەڵامی هەر یەک لەو پرسیارانە دەریدەخات تێڕوانینی تۆ چییە بۆ شتەکان (خۆت و چواردەوریشت بۆ ڕوونتر دەکاتەوە)، پاشان لە هەر خاڵێکدا تێڕوانینەکانی خۆتت بەدڵ نییە، یاخود زۆر دوورە لە ڕاستییەوە، یاخود زیادەڕۆیی و لادانی تێدا دەبینیت، ئەوا گرنگە ڕاوێژی خاوەن ئەزموونەکان وەربگریت، بە تایبەت لەو بابەتانەی پەیوەندی بە ئایین و خوداوە هەیە، چونکە مرۆڤە داناکان دەزانن ئەم ژیانە خولقێنەرێکی هەیە و گرنگە پارێزگاری لەو بیروباوەڕە بکەیت کە پەروەردگارت فەرمانی پێ کردوویت، ئەوەیش کورتەکەی ئەوەیە: گوێڕایەڵی خودا بین تاوەکو بردنەوەی هەردوو دونیا بەدەست بهێنین.

حەز دەکەیت لە چ بوارێکدا کار بکەیت؟

وەڵامی هەموو ئەمانە پێی دەوترێت من (تۆ).

بۆیە لێرەدا کەمێک زیاتر لە بارەی یەکێک لەو پرسیارانەوە دەدوێین، کە لە سەرەوە کردمان:

تاقیکردنەوەیەکمان هەیە بۆ بەڕێزت، بریتییە لەوەی لیستێک بێنیت. (کاغەزێکی سپی بێنیت) زۆر بە ڕاستگۆیانە لەسەری بنووسیت با لەگەڵ خۆمدا دابنیشم و بزانم:

خاڵە بەهێزەکانی من چین لە ژیاندا؟!

خاڵە لاوازەکانی من چین لە ژیاندا؟!

(هەندێک کەس هەیە کە ئەم پرسیارەی لێ دەکەیت دەڵێت: جا وا زانیم، گرنگییەکەی چییە؟ ئەگەر نەیزانیت کێشەیە، چونکە گەر نەیزانیت ئەوا تۆ نازانی تۆ کێیت؟ خاڵە لاوازەکانت چین؟)

بۆیە نازانیت چیت هەڵەیە، تا چاکی بکەیت، یاخود چیت بەهێزە تا بەهێزتری بکەیت.

خاڵە بەهێزەکانم

....
....

خاڵە لاوازەکانم

....
....

نموونە:

ئەگەر من زانیم خاڵە بەهێزەکانم ئەوەیە من توانای قسەکردنم هەیە، دەتوانم بچم پەرەی پێ بدەم، خاڵێکی بەهێزی دیکە ئەوەیە کە ماشاء الله دەتوانێت زۆر بە ئاسانتر لەوانی تر پارە پەیدا بکات و بازرگانی بکات و بچێتە پێشەوە و پەیوەندی دروست بکات، دەتوانێت پەرەی پێ بدات. یەکێکی دیکە توانای یادگەی بەهێزە، یەکێکیان توانای داهێنانی بەهێزە، یەکێکیان توانای میدیایی بەهێزە، ئەمانە تواناکانیەتی خاڵە بەهێزەکانیەتی دەتوانێت پەرەی پێ بدات، لە هەمان کاتدا کۆمەڵێ خاڵی لاوازی هەیە کە گیری خواردووە بە دەستیانەوە، بۆنموونە: زۆر توورەیە، زۆر بەسۆزە و یەکسەر دەگری و یەکسەر بەرامبەرەکەی دەتوانێت خوانەخواستە هەڵیبخەڵەتێنێت.

بەم شێوەیە و بە سەرجەمی ئەو پرسیارانەی سەرەوە دەتوانم تارادەیەکی باش خۆم بناسم و بزانم چۆن مامەڵە لەگەڵ خۆم دەکەم و لەبەرگیراوەی ئەوانی تر نەبم (**مەبەست ئەوە نییە سوود لەوانی تر نەبینیت، مەبەست ئەوەیە لەوانی تردا نەتوێیتەوە**).

هەندێک پێوانە (تێست)ی تریش هەن کە دەتوانن لێی سوودمەند بن، لەوانە:

تاقیکردنەوەی(DISC)کەکورتکراوەی(Dominant,Influential, Steady, Cautious) ئەم تاقیکردنەوەیە سوودەکەی ئەوەیە کەسێتی خۆتت بۆ دەردەخات، وەکو خەسڵەت و لەوەیش پێت دەڵێت لە بواری سەرکردایەتی و بەڕێوەبردنی کار و کەسانی چواردەورتدا، تا چەندێک توانات هەیە.

دەتوانن بە هەردوو زمانی عەرەبی و ئینگلیزی لە ئینتەرنێت بەدەستی بێنن، یاخود لە ڕێی ئەم ماڵپەڕەوە:

egulfinnovation.com

یاخود تێستی (Big5) کە تێستێکی دەروونی باوەڕپێکراوە و کەسایەتییەکانی دابەش کردووە بەسەر ٥ جۆر و پێتدەڵێت کام لەو پێنج کەسایەتییە تۆ زیاترین خەسڵەتیانت تێدایە.

دەتوانن بە زمانی ئینگلیزی لە ئینتەرنێت بەدەستی بێنن.

یاخود بەشداریکردن لە خولی:

(باشترین نموونەبە لە خۆت) بەشێوازی ئۆنلاین، لەڕێگەی ئەم ماڵپەڕەوە:

kurdta.com

هەروەک دەتوانن سەردانی لێکۆڵەرێکی دەروونی، پزیشکێکی دەروونی، یاخود دەروونناسێک بکەن (ئێستا کە ئەم قسەیە بە بەرامبەر دەڵێیت، دەڵێت بۆ من ناتەواوم؟ نا ئەزیزم هەڵەیەکی گەورە هەیە لە تێگەیشتن لەوانەی کە دەچن بۆ لای پزیشکی دەروونی، یاخود ڕێنماییکاری دەروونی یاخود توێژەری کۆمەڵایەتی، نانا کەسە ساغەکان پێویستە زیاتر بچن، تا بزانن چ شتێک هەیە باشتری بکەن، چ شتێک هەڵەیە و پێویستە ڕاستی بکەنەوە، چونکە هەموومان مرۆڤین و هەموویشمان پێویستمان بە چارەسەرکردنی ئەو هەڵانە هەیە، مەرج نییە هەمیشە بۆ نەخۆشی بچیت بۆ لای پزیشکی دەروونی یان ڕێنماییکاری دەروونی).

کەواتە کاتێک من زیاتر خۆم ناسی، ئەوا زۆر شت لە ژیاندا هەیە پێویست ناکات خۆمی پێوە سەرقاڵ بکەم، یان خەمبار بم بۆی، چونکە لەم پێوانانەوە بۆم دەردەکەوێت کە نە پێوستمە و نە گرنگە بۆ من، بۆیە ئەمەیش وادەکات فێڵ لە خۆم نەکەم (زۆر کەس هەیە فێڵ لە خۆی دەکات، خۆی وا پیشان دەدات زۆر دڵخۆشە، بەڵام وانییە، خۆی وا پیشان دەدات زۆر زانایە، بەڵام نایزانێت، خۆی وا پیشان دەدات زۆر ئەکادیمییە، بەڵام ئەکادیمی نییە)، بۆیە کە مرۆڤ خۆی ناسی ڕێز لە خۆی دەگرێت، وەک زانایان لە ڕابردوودا فەرموویانە:

(رحم الله امرأ عرف قدر نفسه)

واتە ڕەحمەتی خوا لەو کەسەی کە دەزانێت قەدر و قیمەتی خۆی چەندێکە، یانی زیاد لە خۆی فوو ناکاتە خۆی و خۆیشی بە لاواز نابینێت.

کاتێک توانیم ڕێز لە خۆم بگرم، وێنایەکی جوان بۆ خۆم دروست بکەم (وێنایەکی جوان بەو مانایەی ڕقم لە خۆم نییە، بەڵکوو هەوڵ دەدەم ئەوانەی باشن باشتریان بکەم و ئەوانەیشی لاوازن تۆزێک بیانهێنمە ئاستێکی ئاسایی)، لە هەمانکاتدا سوپاسگوزاری ئەو بەخششانەم کە خوای گەورە بەخشیویەتی، کە هێندە زۆرن ناژمێردرێن، وەکو:

جەستە، ڕۆح، عەقڵ، عاتیفە، چواردەور، خزم، سامان، تەندروستی... هتد.

ئەمانە هەمووی نیعمەتن بەڕاستی، بۆیە لێرەدا کاتێک مرۆڤ ناتوانێت خۆی بناسێت و ناتوانێت ئەو خاڵانەی باسمان کرد لەگەڵ یەکتر ڕێکیان بکاتەوە، ئەوا لەناو بیرکردنەوەکانیدا تووشی ناڕێکی دەبێت، کە بە زمانی دەروونزانی پێی دەڵێن Dystony کە بە مانای ناڕێکی لەگەڵ ناخی خۆیدا دێت، بۆیە پەنا دەباتە بەر بابەتە ڕووکەشییەکان، بۆنموونە: وا دەزانێت جلی سەیروسەمەرە لەبەر بکات، ئیتر ئەمە ڕێزگرتن لە خود زیاد دەکات و خەڵکیش ڕێزی لێ دەگرێت و وێنا خودییەکەی باش دەبێت، یاخود وا دەزانێت ئەگەر شەش حەوت جار چوو گۆڕانکاری لە دەموچاو و شکڵ و قاچ و باڵا و نازانم چی خۆی کرد، ئیتر ڕەوشەکە باش دەبێت، یاخود وا دەزانێت ئەگەر ئۆتۆمبێلی فلانی پێبێت ئیتر دڵی خۆش دەبێت بۆیە وەکو مارشاڵ گۆڵدسمس (Marshall Goldsmith)

یەکێکە لە گەورەترین ٥٠ بیرمەندەکەی دونیا لە بواری سەرکردایەتی و پەرەدان بەخود دا' دەڵێت: یەکێک لە نەخۆشییەکانی خۆرئاوا (ئێستا ئێمەیشی گرتووەتەوە) نەخۆشی: من دڵخۆش دەبم کاتێک!

بە مەرج دڵخۆش دەبن! کاتێ دڵخۆش دەبم کە پارەم ئەوەندە پێبوو، یان ئەو ئۆتۆمبێلەم پێبوو! پرسیارێک تا دەگەیت بەو ئاستە تۆ دڵت ناخۆشە؟ پەستیت لە خۆت؟

دەکرێت من دڵخۆشی ئەمڕۆ بۆ خۆم دروست بکەم، کاتێکیش دەگەم بە خۆشەویستەکەم، دایکم و باوکم و ئازیزەکانم، یاخود کاتێک دەگەم بەو پلەیەی دامناوە لە ژیانم دڵخۆشتر دەبم.

کەواتە ئەمە زۆر گرنگە، بۆیە یەکێک لە توێژینەوەکان باسی ئەوە دەکات لە ۳۰٪ ئەوانەی سەردانی پزیشکی جوانکاری دەکەن کێشەیەکی دەروونی، یاخود نەخۆشییەکی دەروونیان هەیە، واتە کێشەکە لە جەستەیدا نییە، بەڵکوو لە عەقڵیدایە، لە بیرکردنەوە و تێڕوانینیدایە سەبارەت بە خۆی.

بەڕێزان لە ۳۰٪ واتە لە ۱۰ کەس ۳ کەس، یانی ڕێژەیەکی زۆرە، مانای ئەوەیە پێویست دەکات ئێمە کاری لەسەر بکەین، ئەمە گرفتێکی گەورەیە، مەرج نییە نەخۆش بێت، دەشێت تێکچوونێک هەبێت لە بیرکردنەوەکانیدا.

کەواتـە زۆر گرنگـە ئێمـە بزانیـن چـۆن مامەڵـە لەگـەڵ خـودی خۆمانـدا دەکەیـن، یەکێـک لەو شـتانەی لەم حاڵەتـە تێماندەپەڕێنێت بریتییە لـە هەبوونـی ئامانـج لـە ژیانـدا، ئێمـە ئامانجامـان هەبـێ و پـلان دابنێیـن.

(بـە کورتـی ئامانـج ئـەو شـوێنەیە کـە دەتەوێـت پێـی بگەیـت بڕوانامەیەکـە، بڕێـک پارەیـە، شـوێنێکە، پلەیەکـە، ئەمـە ئامانجـە، ڕێـگای گەیشـتن پێـی پێیدەوترێـت پـلان).

وەکـو لـە توێژینەوەکانـدا دەرکەوتـووە ئەوانـەی پلانیـان هەیـە هـەر کاتژمێرێـک پلاندانـان ٤ کاتژمێـر کاری کرداریـت بـۆ ئاسـان دەکات، واتـە ئەوانـەی پلانیـان هەیـە دەتوانـن ئاسـانتر بـە ئامانجەکانیـان بگـەن، چونکـە دەزانـن چیـان دەوێـت و ڕێگـەی گەیشـتن بـە ئامانجەکانیشـیان دیـاری کـردووە.

پێشنیازەکانمان

١- وەڵامی سەرجەم پرسیارەکانی ئەم بەشە بەنووسراوی.

» --------------------

» --------------------

٢-نووسینی ئامانجەکانت بۆ ئەمساڵ.

» --------------------

» --------------------

٢- پرسیار لە خۆت بکە؛ لای تۆ ژیان مانای چییە؟ ئیشی تۆ چییە لەسەر زەوی؟

» --------------------

» --------------------

(٥)
کات

خاڵی کۆتایی لە هاوکێشەی بوون بریتییە لە کات.

با بیهێنینە بەرچاوی خۆمان ئەگەر کیلۆیەک ئەلەمنیۆم لە بازاڕدا دە هەزار دینار بکات، ئەگەر ئەم کیلۆ ئەلەمنیۆمە بدەینە دەست وەستایەکی کارامە و لێهاتوو و زۆر شارەزا لە بوارەکەی خۆیدا، کەمێک دەستکاری بکات و بیخاتە پێکهاتەی بینایەکەوە، یاخود وەستایەکی ئۆتۆمبێل بیخاتە پێکهاتەی مەکینەی ئۆتۆمبێلەکەوە، هەر ئەم کیلۆ ئەلەمنیۆمە کە بایی دە هازار دینار بوو، ئێستا لەوانەیە بەهاکەی بەرز بووبێتەوە بۆ سەد هەزار دینار، چونکە گۆڕانکاری تێدا کرا و بەهای بەکارهێنانی گۆڕدرا. ئەگەر هەر ئەم کیلۆ ئەلەمنیۆمە بیبەینە کۆمپانیایەکی فڕۆکەوانی کە فڕۆکە دروست دەکەن، لەوێ جوانتری بکەن و ڕێکی بکەنەوە و بیکەن بە چەند توولێکی باریک کە بۆ هەندێک شوێنی هەستیار و تایبەتی فڕۆکەکە بەکار بهێنرێت، لەوانەیە بەهاکەی بەرز ببێتەوە بۆ ملیۆنێک دینار!

لێرەدا پرسیارەکە ئەوەیە کە کیلۆکە هەر یەک کیلۆیە، بەڵام ئەوەی کە بەهاکەی گرنگتر کرد و زیاتری کرد، چۆنێتی بەکارهێنانی ئەو کیلۆ ئەلەمنیۆمەیە.

هەمووان لە شەو و ڕۆژێکدا ٢٤ کاتژمێرمان هەیە، هەمووان لە هەفتەیەکدا ١٦٨ کاتژمێرمان هەیە، ژیانی هەموومان خودا دادپەروەرانە دابەشی کردووە، بەڵام هەندێک کەس هەیە ئەم ٢٤ کاتژمێرە بە شێوازێکی زۆر باش بەکار دەهێنێت و بەرهەمی زۆرە، لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، لە ڕووی ماددییەوە، لە ڕووی پیشەییەوە، لە زۆرێک لە بوارەکانی ژیان بەرهەمی هەیە، لە بەرامبەردا کەسێکی دیکە هەیە هەمان ٢٤ کاتژمێری هەیە، بەڵام نازانێت چۆن بەکاری بهێنێت؟

بۆیە سەیر دەکەی بەرهەمی زۆر کەمە، لێرەدا دەچینە بەردەم خشتەیەک کە ناومان ناوە خشتەی شیکارکردنی کاتەکانت:

ئەو خشتەیەی خوارەوە لەمانە پێکهاتووە، کە پێویست دەکات تۆ دواتر خۆت ئەم خشتەیە پڕ بکەیتەوە تاوەکو بزانیت کاتەکانت لە چ شتێکدا دەڕوات؟

لەم خشتەیەدا باسی بوار دەکەین، ئەو بوارە بۆنموونە خەوە، ئیشکردنە، سەفەرکردنە، یان هەر شتێکی ترە، لە تەنیشت بوارەوە ڕۆژانە چەند کاتژمێر خەریکی ئەو بابەتە دەبیت، دوای ئەوە لە هەفتەیەکدا چەند جار خەریکی دەبیت، لێکدانی دەکەیت لەگەڵ یەکتر و دەکاتە کۆی کاتژمێرەکان، دواتریش بە ڕێژەی سەدی دەریدەکەین.

لێرەدا با سەیری نموونەیەک بکەین، بۆ ئەوەی بزانین کێ خەوی تەندروستە، یاخود کێ بەبێ هودە لە خەودا کاتەکانی بەفیڕۆ نادات، یان لە چوونەدەرەوەی زۆردا، یاخود لە هەرشتێکی تردا کە زۆر بەرهەمی بۆ دروست ناکات.

بۆنموونە با بێینە سەر خەو، ئەگەر یەکێک ڕۆژانە ٧ کاتژمێر بخەوێت، بە دڵنیاییەوە لە هەفتەکەدا ٧ جار دەخەوێت، کەواتە ٧*٧ دەکاتە ٤٩، واتە ئەم کەسە لە هەفتەیەکدا کە ١٦٨ کاتژمێرە، ٤٩ کاتژمێری بە خەو بەسەر بردووە، ئێستا ئەگەر بمانەوێ ڕێژەی سەدی دەربکەین، ئەوە ٤٩ دابەشی ١٦٨ دەکەین، ژمارەیەک دەردەچێ ئەو ژمارەیە ڕێژەی سەدییە، واتە ئەم کەسە ئەوەندە ژیانی بە خەوەوە سەرف کردووە کە لەم نموونەیەدا ٢٩٪یە.

با بێینە سەر کارکردنی، بۆنموونە کەسەکە لە هەفتەیەکدا ٥ ڕۆژ و هەر ڕۆژەی ٨ کاتژمێر لە کارکردنە، کەواتە لە هەفتەکەدا ٨*٥ دەکاتە ٤٠، دابەشی ١٦٨ی دەکەین کەواتە ئەم کەسە ٢٤٪ی ژیانی بە کارکردنەوە سەرف دەکات.

بەم شێوازە بیگرە بۆ سەردانەکانت، بۆ چوونە دەرەوەکانت، بۆ ئەو کاتانەی لە هەندێک شتدا کە سوودی نییە بەفیڕۆی دەدەی، بۆنموونە سۆشیاڵ میدیا، هەندێک گەنج هەیە ڕۆژانە ٤ کاتژمێر خەریکی سۆشیاڵ میدیایە، ئەم ٤ کاتژمێرە هەمووی جدیات نییە کە لەوانەیە هەمووی لە شتێکدا سەرف بکات کە سوودی نییە بۆی ٤*٧ دەکاتە ٢٨ کاتژمێر، دەکاتە ڕێژەی ١٦٪ کەواتە سەیر دەکەین کاتەکانمان لە کۆمەڵێک شتی بێهوودەدا سەرف دەکەین.

لە بەرامبەردا ئەو شتانەی کە سوودیان هەیە وەکو؛ خوێندن، زانست، هاوکاریکردنی خەڵک، خۆبونیادنان، پەرستش، کاتێکی کەممان بۆ تەرخان کردوون، با نموونەیەکی پەرستش بهێنینەوە، با وای دابنێین کەسەکە لە ٢٤ کاتژمێرەکەدا تەنها ٥ فەرزی نوێژ بەجێ دەهێنێت، هەر فەرزێک با بڵێین بە ٦ خولەک ئەنجام دەدات (کە ٦ خولەکیشی پێناچێت)، ٥*٦ دەکاتە ٣٠ خولەک، ڕۆژانە لێکدانی ٧ ڕۆژی هەفتەکەی بکە، دەکاتە ٣,٥ کاتژمێر، ٣,٥ کاتژمێر دابەشی ١٦٨ـی هەفتەکەی بکە دەکاتە ڕێژەی ٢٪ ئەم کەسە ٢٪ـی ژیانی خەریکی پەرستشە، ڕاستە لەوانەیە کاتەکانی تر پەرستش بکات، بەڵام ٢٪ کە زۆرێک لە خەڵکی پێیان قورسە ئەم ٢٪ـەیش بکەن بە داخەوە.

نموونەی خشتەی زانینی کاتی بەکاربراو:

بوار	کات	ڕۆژ	کۆ	ڕێژە
خەو	٧	٧	٤٩	٢٩٪
کارکردن	٨	٥	٤٠	٢٤٪
تۆڕی کۆمەڵایەتی	٤	٧	٢٨	١٦٪
نوێژ	٠.٥	٧	٣.٥	٢٪

لێرەدا ئەم شیکارییەمان بۆ ئەوە کرد تاوەکو خۆتان بتوانن تەواوی بکەن و دابنیشن کە بوارەکانی ژیانت لە ڕۆژێکی ٢٤ کاتژمێریدا بە چییەوە بەسەر دەبەیت، بۆت دەردەکەوێت تۆ کاتت لە کوێدا بەفیڕۆ چووە، بە شێوازێکی گشتی ئەو بوارانەی ئەم تێستەی تێدا بەکار دێنین ئەمانەن:

- **کارکردن (خوێندن)**
- **خەو**
- **لایەنە کۆمەڵایەتییەکان**
- **بابەتە کەسییەکان**

تۆ دەتوانی ئەم بوارانە لەو خشتەیەدا هەمووی بنووسی و لێکدانی بکەی، سەیر، دەکەی کۆمەڵێک ژمارەت بۆ دەردەچێ کە بۆت دەردەکەوێ تۆ لە چ ئاستێکدای و چەندێک لە پێشەوەی یان چەندێک لە دواوەی.

بۆ زیاتر تێگەیشتن و ڕاهاتن لەسەر هونەری بەڕێوەبردنی کات، دەتوانیت سوودمەندبیت لە خولی: (**بەڕێوەبردنی کات**) لەلایەن نووسەرەوە، لەڕێگەی ئەم ماڵپەڕەوە:

kurdta.com

کەواتە با ئێستا بچینە سەر ئەوەی بەڕێوەبردنی خود چییە؟

بەڕێوەبردنی خود: بریتییە لە قۆرخکردنی کات بۆ زیادکردنی بەرهەم.

ئەی بەڕێوەبردنی کات چییە؟

بەڕێوەبردنی کات: بریتییە لە قۆرخکردنی ئەو کاتەی لە بەردەستماندایە تاوەکو بەرهەم زیاد بکەین.

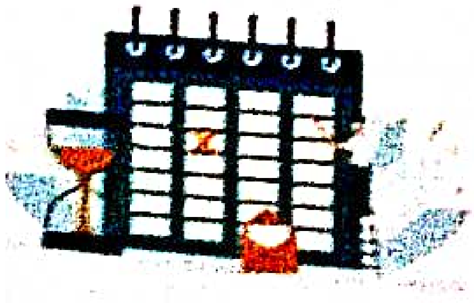
کەواتە بەڕێوەبردنی کات شتێک نییە ئێمە بتوانین کۆنترۆڵی کات بکەین، بەڵام دەتوانین خۆمان بەڕێوەبەرین تاوەکو ئەو کاتەی کە هەیە (٢٤ کاتژمێر)، لە کۆمەڵێک شتی باشدا قۆرخی بکەین.

بەڵام کێشەکە لێرەدا ئەوەیە کۆمەڵێک خەڵک لە ڕێکخستنی کارەکانیاندا شکست دەهێنن، بۆ ئەمەیش هۆکار زۆرن، لێرەدا هەندێک لەو هۆکارانە باس دەکەین:

یەکێک لە هۆکارەکان وەکو لەو چەماوەیەی لە خوارەوە دەردەکەوێ، باسی کەمی بەرهەم دەکات لە هەردوو لای چەماوەکە، لە ناوڕاستدا نووسراوە خودبەڕێوەبردن، بەڵام لەملاوە، لەمدیوی هێڵەکەوە نووسراوە نموونەبوون، واتە کەسێک حەز دەکات ژیانی زۆر نموونەیی بێت (دەیەوێت هەموو شتەکانی ١٠٠٪ تەواو بن)، بەڵام لەملایشەوە نموونەی کەسێکە کە پەرتە و ناتوانێت کاتەکانی ڕێکبخات.

نموونەی شکست

ئەم قسەیە پێمان دەڵێت ئەوانەی شکست دەهێنن بەشێکیان خەتای خۆیانە، چونکە دەیانەوێ هەموو شتەکان بەدڵی خۆیان بێت، دەیانەوێت هەموو ڕۆژێک کاتژمێر هەشت و یەک خولەک تەواو بێت، دەبێ هەموو ڕۆژێک وا بکات، بەڵام لەوانەیە ئەمڕۆ هەشت و دە خولەک پێی بکرێت، لەوانەیە سبەینێ هەشت و نۆ خولەک پێت بکرێت، ئێمە هەوڵ دەدەین کە لە مەوعیدەکانماندا زۆر ڕاست بین، بەڵام هەندێک شت هەیە لە دەسەڵاتی تۆدا نییە، جاری وا هەیە لە کاتی خۆیدا دەرچووی، یان پێش کاتی خۆی دەرچووی، بەڵام ترافیکەکە قەرەباڵغە، ئۆتۆمبێلەکەت کێشەیەکی بۆ دروست بووە، منداڵەکەت نەخۆش کەوتووە کەواتە زۆر گرنگە مرۆڤ ئاگای لەم بابەتانە بێت



یاخود بۆچی هەندێ كەس ناتوانن كۆنترۆڵی كاتەكانی خۆیان بكەن؟

لەبەر ئەوەی زۆر شت هەن ئەیانخەن بەدوای یەكدا، بە مانایەكی تر دەڵێن ئەمڕۆ نا سبەی، ئینجا هەندێك كەس وەك نوكتەیەك دەڵێن:

> كاری ئەمڕۆ بخەرە سبەی، بۆ ئەوەی سبەینێ بێئیش نەبیت! هەندێك كەس هەیە وای لێ كردووە.

هۆكاری تریش زۆرە ئەوەی كە خەڵك ناتوانێ كۆنترۆڵی كاتەكانی بكات، یەكێك لەوانە نەبوونی مەبەستە لە ژیانیدا (**ئامانج**)، كەسەكە نازانێت بۆ چی دەژی؟ كە ئەم پرسیارە پرسیارێكی گەورەیە و وەڵامەكەیشی وەڵامێكی گرنگە.

یەكێكی تر لە خاڵەكان نەبوونی بەها باڵاكانە، ئەو كەسە بەهایەكی دیاریكراوی نییە، بۆیە نازانێت بۆ دەژی، یاخود ڕوانینی نییە، یاخود ئامانجی نییە لە ژیانیدا، بۆیە ناتوانێت كۆنترۆڵی كاتەكانی بكات.

لەبەرئەوە بابەتی كۆنترۆڵكردنی كات، بەڕێوەبردنی خود بۆ ئەوەی سوود لە كات ببینین، بابەتێكی زۆر گرنگە، ئەوانەی دەزانن كاتەكانیان بەكاربهێنن، بەرهەمیان زۆرترە، داهاتیان زۆرترە، ژیانیان بەختەوەرترە، ئارامی دەروونییان زیاترە، دەزانن كاتیان چۆن بەسەر دەبەن.

پێشنیازەکانمان

١- دانانی خشتەی ڕۆژانە.

»

٢- بەدواداچوون بۆ کارەکانت.

» ---------------------

» ---------------------

٣-سپاردنی هەندێک کار بە هەندێک خەڵک.

» ---------------------

» ---------------------

هاوکێشەی دووەم: بونیاد

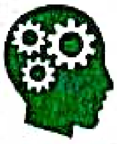
هاوکێشەی سەرەکی دووەم باسی بونیادنانی خود دەکات لە چەند بوارێکدا، لە بەشەکانی داهاتوودا یەک یەک ڕوونیان دەکەینەوە، سەرجەمی خاڵەکانی ئەم بەشە پێکهاتوون لە شەش خاڵی سەرەکی.

- بوونیادنانی ئاوەز (عەقڵ)
- بونیادی سۆز
- بونیادی ڕەفتار
- بونیادی ڕۆح
- گرنگی پێشەنگ لە ژیانماندا
- بونیادی لێهاتوویی

هەموومان دەزانین ئەوەی مرۆڤ جیا دەکاتەوە لە زۆربەی بوونەوەرانی تر، بریتییە لە هەبوونی ئاوەز (عەقڵ)، ئەو ئاوەزەی کە خوای گەورە پێی بەخشیویت، تۆ دەتوانیت ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن شیکاری پێ بکەیت و شرۆڤەی پێ بکەیت و لەژێر ڕۆشنایی هەڵسەنگاندنەکانتدا بڕیاری پێ بدەیت و چارەسەری کێشەی پێ بکەیت، ئەمە کارەکانی عەقڵن کە لە زۆرێک لە کتێبە زانستیەکاندا باس دەکرێت، بەڵام لێرەدا کێشەیەکمان هەیە، خەڵکێکی زۆر هەیە ئەم ئاوەزە جوانە بە شێوازێکی باش بەکار ناهێنێت کە سوودی هەبێت بۆ ژیانی خۆی.

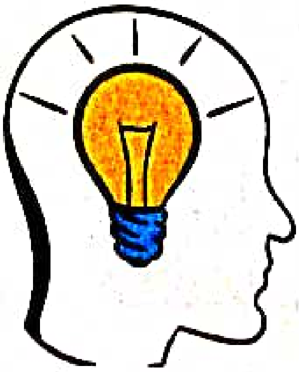
بۆنموونە:

زۆر کەس هەیە سەیرەکەی لەباتی ئەوەی خەریکی بونیاتنانی ئاوەزی خۆی بێت و بەرەوپێشی بیات (کە چەند ڕێگایەک هەیە دوایی باسی دەکەین) سەیر دەکەی سەرقاڵە بە چەند شتێکی زۆر سادەوە، بەردەوام خەریکی ئەوەیە بڵێت: تۆ واتکرد، فلانکەس وایکرد، ئەگەر کاتی خۆی (٣٠ ساڵ لەمەوپێش) باوکت فلانکەسی دایکتی نەهێنایە ئێستە ئەم کێشەیە دروست نەدەبوو، ئەگەر کاتی خۆی ئەم شتە ئاوها نەبوایە ئاوها ئەبوو، ئەگەر ئێمە کورد نەبووینایە... هتد، یانی بیرکردنەوەکان جەنجاڵن، ئاڵۆزن و دەتوانین بڵێین بیرکردنەوەیەکی سەرەتایین، یانی زۆر سادەیە!



ئێمە چۆن بتوانین بونیادی عەقڵ بنێین؟

کۆمەڵێک شت هەیە کە وا دەکات بونیادی عەقڵ بنێین، بەڵام پێم خۆشە کۆمەڵێک داتا بخەمە ڕوو لە خزمەت جەنابتاندا، تەبعەن یەکێک لەو شتانەی کە بونیادی ئاوەزی پێدەنرێت خوێندنەوەیە، مەجالی تێدا نییە کە خوێندنەوە، بەتایبەت کتێب، یەکێکە لەو شتانەی کە پێکهێنەرێکی سەرەکییە لە بونیادنانی ئاوەزدا، بۆیە یەکێک لەو داتایانەی لە بەردەستماندایە و لەلایەن ماڵپەڕی (worldatlas.com)ەوە بڵاوکراوەتەوە یەبارەت بە ژمارەی کاتژمێرەکانی خوێندنەوەی تاک لە هەفتەیەکدا، داتاکان لە (٢٠١٧/٨/١)دا بڵاوکراونەتەوە بەم شێوەیە:

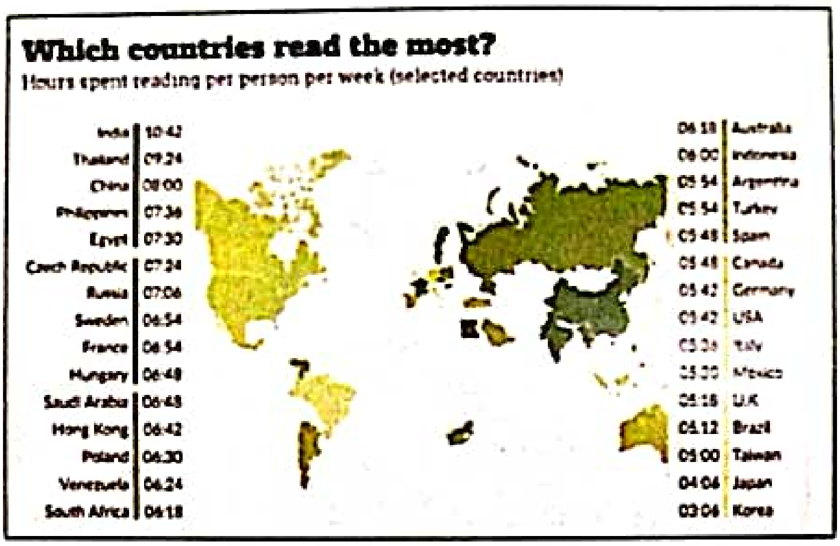


- تاکێکی ئەوروپی لە ساڵێکدا نزیکەی ٢٠٠ کاتژمێر کتێب دەخوێنێتەوە.

- تاکێکی هیندی (١٠:٤٢) کاتژمێر، تاکێکی تایلەندی (٩:٢٤) کاتژمێر، تاکێ
چینی (٨:٠٠) کاتژمێر... هتد دەخوێننەوە.

- بەڵام تاکێکی عێراقی (بەو پێیەی ئێمەی کوردی باشووریش سەر ب
عێراقین، دەتوانین بڵێین ئێمەیش دەگرێتەوە) لە ئامارەکەدا روون
نییە، بەڵام بپێی ئامارێکی هاوبەشی نێوان (UNDP) و (مؤسسة محمد
بن راشد ال مكتوم للمعرفة) کە ساڵی ٢٠١٦ ئەنجامیان داوە، تاکێک
عێراقی لە ساڵێکدا لەنێوان (١٠-١٢) کتێب دەخوێنێتەوە، ئەگەر وای
دابنێین هەر کتێبێک (١٠٠) لاپەڕە بێت و لە هەر لاپەڕەیەکدا (٢٠٠)
وشە هەبێت، ئەوا کتێبێکی (١٠٠) لاپەڕەیی بە نزیکەیی پێکهاتووە
لە (٢٠,٠٠٠) وشە، ئەگەر بێت و خێرایی خوێندنەوەی تاکێکی ئاسایی
(٢٠٠) وشە بێت لە خولەکێکدا، کەواتە ئەو کتێبە (١٠٠) لاپەڕەییە بە
(١٠٠) خولەک دەخوێنێتەوە، کە دەکاتە (٤:١٥) کاتژمێر. بەو پێیەش
تاکێکی عێراقی لە مانگێکدا ئەگەری هەیە (٤:١٥) کاتژمێر بخوێنێتەوە،
کەواتە لە هەفتەیەکدا بەنزیکەیی (١) کاتژمێر دەخوێنێتەوە!

ئەم ڕێژەیە نێوەندی کۆی خوێندنەوەی تاکەکانە، نەک بڵێیت فڵانکەس زیاتر دەخوێنێتەوە، بەڵێ، لەسەر ئاستی تاک تاک، هەیە زۆر دەخوێنێتەوە، هەیە لەوانەیە لە مانگێکدا ٣٠ کتێب بخوێنێتەوە، ئێمە باسی ئەوە ناکەین. کەواتە ئەم ڕێژەیە زۆر کەمە، بۆیە هەر لێرەوە بۆت دەردەکەوێت ئەوان بۆ لەپێشترن، هۆکار زۆرە بەس یەکێک لە هۆکارەکان بریتییە لە **خوێندنەوە**.

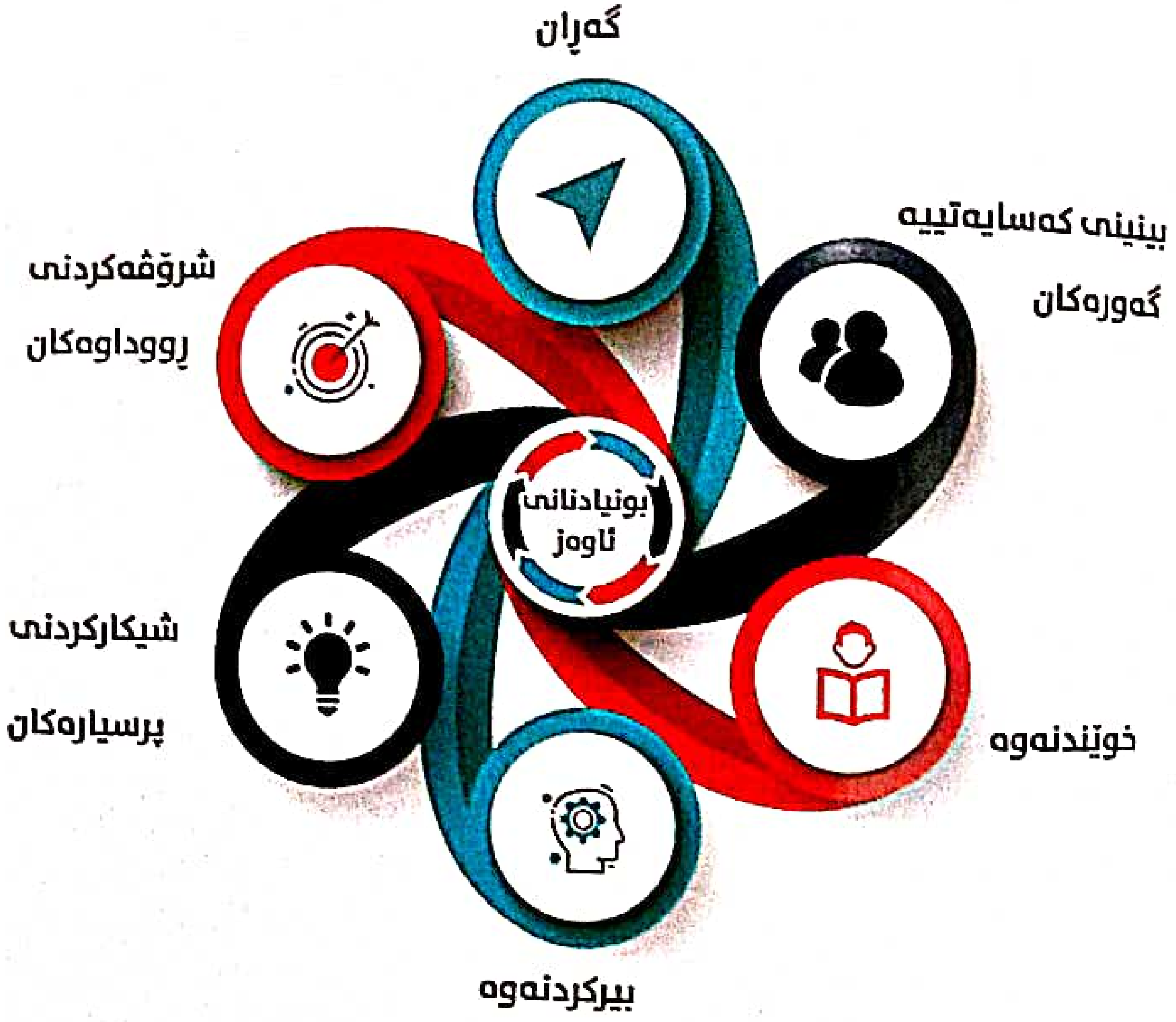


یەکێک لەو توێژینەوانەی لە ماڵپەڕی **Psychology today** هەیە، باسی کاریگەری خوێندنەوە دەکات لەسەر ئاوەزی مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە هەتا گەورەبوون، دەڵێت:

ئەوانەی لە گەنجی و منداڵییەوە خەریکی خوێندنەوەن و تاوەکو تەمەنی گەورەبوون و پیربوون بەردەوامن لە خوێندنەوە، بۆیان دەرکەوتووە ڕێژەی لە ٣٠٪ دابەزینی ئاستی یادگەیان کەمترە بەرامبەر ئەوانەی تر کە ناخوێننەوە، یاخود خوێندنەوەیان کەمە، واتە ئەگەر کابرایەکی تەمەن ٧٠ ساڵ کە یادگەی بە شێوەیەکی گشتی دادەبەزێت و ئاست و توانای بیرکەوتنەوەی شتەکانی کەمتر دەبێت، بەڵام ئەوانەی بەردەوامن لە خوێندنەوە تا ئەو تەمەنی گەورەبوونە، لە ٣٠٪ کەمتر تووشی ئەو حاڵەتە دەبن.

لە هەمان توێژنەوەی ئەو ماڵپەڕەدا باسی ئەوە دەکات کە کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی ئەلزەهایمەر دەبن (کە یەکێکە لە نەخۆشییەکانی لەبیرچوونەوە و بە زۆری لە تەمەنی پیریدا ڕوودەدات).

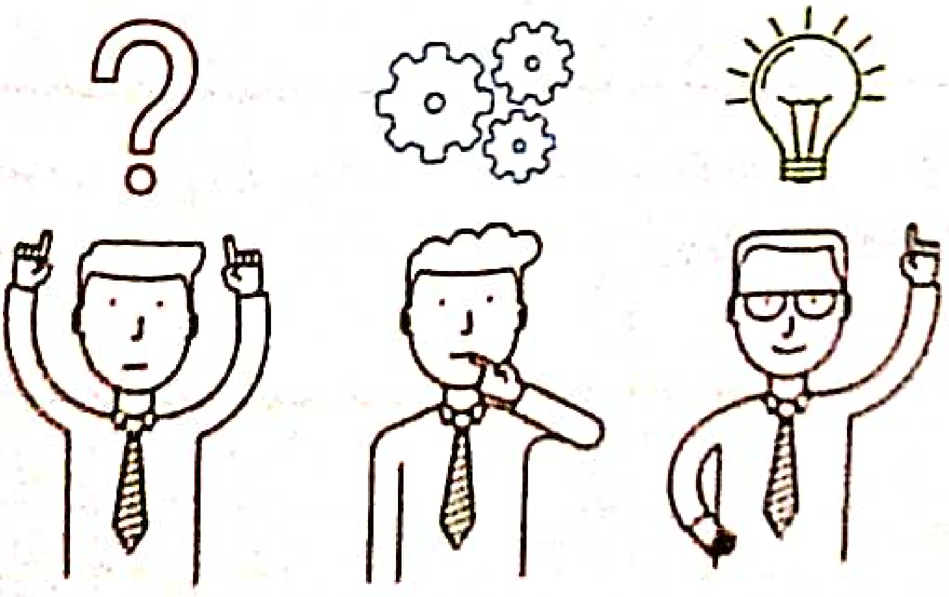
کەواتە ئەمە هەواڵێکی خۆش و سەرنجڕاکێشە، دەتوانین بڵێین وامان لێ دەکات گەر بێتو خەمی ئێستای خۆیشمان نەخۆین، ئەوا هیچ نەبێت خەمی داهاتووی خۆمان بخۆین، چونکە هەر ئەم گەنجەیە سبەی پیر دەبێت، لە هەمان کاتدا کۆمەڵێک توێژینەوەی تر دەریانخستووە ئەو منداڵانەی تاکو تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە دایبابیان (باوک و دایکیان)ناملکە و کتێب و چیرۆکیان بۆ دەخوێننەوە و بەیەکەوە دادەنیشن و سەیری وێنەکانی کتێبەکە دەکەن و دەیخوێننەوە، کۆمەڵێکی زۆر لە دەمارەخانەکان لە دەماخیاندا زۆر بە خێرایی چالاک دەبن، ئەمەیش وا دەکات حەزی بەردەوامبوونی هەبێت لە سەری، حەز بکات بخوێنێتەوە، ئەمەیش وا دەکات بتوانن لە هەموو ئاستەکانی خوێندندا سەرکەوتوو بن تاکو دەگەنە زانکۆیش، جاری وا هەیە دوای زانکۆیش، بۆ؟ ئاشکرایە ئەوانەی دەخوێننەوە، یاخود بونیادی ئاوەزیان دەنێن، بە هەرکام لە ڕێگاکان بێت، پەیوەندی دەمارەخانەکانیان خێراتر دەبێت و بە شێوازێکی زووتر ئەو زانیاریانەیان بۆ دەگەیەنن.



کەواتە ئەزیزانم یەکەم شت، کە زۆر گرنگە، ئێمە کاری لەسەر بکەین لە بونیادنانی ئاوەزدا، بریتییە لە **خوێندنەوە.**

خاڵێکی تر لەو شتانەی بونیادی ئاوەزی مرۆڤ دەنێت، بریتییە لە **بیرکردنەوە و تێفکرین لە دروستبوون**

تێفکرین لە دروستکراوانی خودا، جاری وا هەیە کە دادەنیشیت و تەنها سەیری ئاسمان و سەیری ژینگە و گەورەیی ژینگە و جوانی ژینگە دەکەیت، لەمەوە دەست بکەیت بە شیکارکردنی دروستکراوانی خودا، کە هۆکار لە دروستکردنی ئەمانە چییە؟ گرنگی دروستکردنی ئەمانە چییە؟ ئەمانە هەموویان ئامرازن تاوەکو بونیادی عەقڵ باشتر بکەن.



جاری وا هەیە لەسەر ئاستی کەسیی خۆم چەند خولەکێک، یاخود کاتژمێرێک دادەنیشم سەیری هەڵسوکەوتی خەڵک دەکەم، (نەک بۆ ئەوەی توانجیان لێبدەم و بڵێم ئەمە باشە و ئەمە خراپە، نا)، تەنها بۆ ئەوەی بزانین مرۆڤەکان چۆن ڕەفتار دەکەن و سوود لە ڕەفتارەکانیان ببینین، ئەگەر خراپ بێت نەیکەین و ئەگەر باش بێت بیکەین.

خاڵێکی تر لە بونیادنانی ئاوەز، بریتییە لە **شیکارکردنی پرسیارەکان**

وەکو شێوازی مەتەڵئاسا ئامادە کراوە و پێویستی بە بیرکردنەوەی قووڵ هەیە، پێویست دەکات تۆزێک تێفکریت بۆی، چەندین کتێب هەیە کە تۆ دەتوانیت لێوەی سوودمەند بیت، جا بە زمانی ئینگلیزی بێت، بە زمانی عەرەبی بێت، یاخود بە زمانی کوردی لەوانەیە کەمتر بێت (هەیە، بەلام دەکرێت تۆ زۆر سوودی لێ نەبینیت).

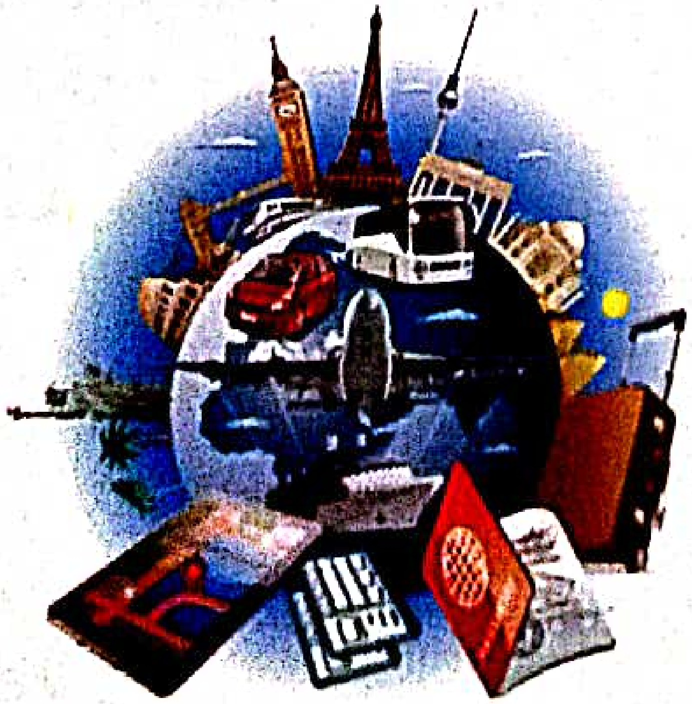
خاڵێکی دیکە لەو خاڵانە بریتییە لە **شرۆڤە کردنی ڕووداوەکان**

بۆنموونە:

ڕووداوێکە لەسەر ئاستی کۆمەڵگەکەت، لەسەر ئاستی وڵاتەکەت، لەسەر ئاستی خێزانەکەت، تەنانەت لەسەر ئاستی خۆت شرۆڤەی بکەیت، چونکە لە شرۆڤەکردن و شیکاریکردنی ڕووداوەکان، مرۆڤ بیرکردنەوەکانی بەهێزتر دەبێت و قووڵتر دەبێت و بەدوای چارەسەرەکاندا ئەگەڕێت، ئەمەیش وای لێدەکات جارێکی تر پەیوەندی دەمارەخانەکانی خێراتر بێت، کاتێک کێشەیەک ڕوودەدات زووتر بگاتە دەرەنجامێکی باش و چارەسەر بۆی، یاخود شرۆڤەکردنی ئەو ڕووداوانەی ڕوودەدەن بەسەر مرۆڤایەتیدا، بۆ مرۆڤایەتی وای لێدێت؟ بۆ بەشێک هەن هەمیشە دەچەوسێنرێنەوە؟ بۆ بەشێک هەن خەڵک تووشی چەوسانەوە دەکەن؟ ئەمە پێویستی بە بیرکردنەوە و ئاوەزێکی گەورە هەیە، زۆرێک لە تاکەکان ئاوەزێکی باشی هەیە و باکاری دەهێنێت، بەڵام بەداخەوە وای لێناکەن کە لە خزمەتی مرۆڤایەتیدا بێت، ئەمەیش زیانی زۆری هەیە.

خاڵێکی تر بریتییە لە گەڕان و سەردانیکردنی وڵاتان و شارەکان.

ئیتر لە وڵاتی خۆتەوە دەست پێ دەکەیت، شارەکانی وڵاتی خۆت، لە وڵاتەکانی چواردەورتەوە دەست پێ دەکەیت، چونکە تێکەڵاوبوون لەگەڵ کولتوور و ناسینی بەرامبەرەکان، تێکەڵاوبوون لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی شوێنەکانی تر (کە لەوانەیە ئێمە پێمان وابێت خەڵکی فڵان شوێن خراپە، خەڵکی فڵان شوێن کراوەن!)، بەڵام لە بنەڕەتدا لەوانەیە وانەبێت، یاخود لەوەیە تێگەیشتنێکی باشتر دروست ببێت بەهۆی سەردانکردنەوە.



به دڵنیاییەوە یەکێکی دیکە لەو شتانەی وادەکات مرۆڤ بونیادی ئاوەزی باشتر بکات بریتییە لە **بینینی کەسایەتییە گەورە و مەزنەکان.**

ئەو کەسایەتییانەی بە بینینیان شت فێر دەبیت، بۆیە من پێشنیاز بۆ تۆ دەکەم هەوڵی ناسینی کۆمەڵێک کەسایەتی سوودبەخش بدەیت (لە چەند شوێنێکی تردا باسی کەسایەتی دەکەم و لە بەشێکی دیکەیشمان باسی پێشەنگ دەکەم لە ژیاندا، لەوێشدا زیاتر دەچینە ناو درێژەی ئەو باباتەوە).

بۆیە ئەمانە هەموویان کۆمەڵە خاڵێکن لە بونیادنانی ئاوەزدا.

نموونەی کۆتایی:

لەگەڵ مامۆستای بەڕێزم د.طارق لە شوێنێکدا دانیشتبووین، باسی ئەوەم کرد یەکێک زیانێکی زۆری لە فلان کەس داوە، بە ڕای تۆ فلان کەس چی بکات؟ لە پاش گفتوگۆ لە کۆتاییدا وەلامێکی دامەوە وتی (هل تسوی؟) ئایە ئەهێنێت مرۆڤ ژیانی خۆی لە کەسێکدا بەفیڕۆ بدات کە ئەوە ناهێنێت؟ بە مانایەکی تر لە ژیان تێنەگەشتووە و حاڵی نەبووە لە ژیانی خۆی، دەتوانین بڵێین عەقڵیەتێکی منداڵانەی هەیە وتی: (واللە ماتسوی)، یانی نایهێنێت مرۆڤ کات و هەوڵ و بیری خۆی خەریکی شتێک بکات کە بەڕاستی سوودی نییە. ئەم وانانە هەمیشە لە گەورەکانەوە فێر دەبین، بۆیە هیوادارم ئەو خاڵە جێبەجێ بکەین کە پەیوەندییەکی باش لەگەڵ ئەو کەسانە دروست بکەین کە گەورەن، جا کوردن، عەرەبن، فارسن، ئینگلیزن، گرفتێک نییە، گرنگ ئەوەیە تۆ لێیان فێر ببیت و سوودیان لێ ببینیت.

هیوادارم هەموومان بونیادی ئاوەزێکی جوان بنێین بۆ خزمەتی خۆمان و چواردەور و وڵاتمان و بۆ ئەوەی بتوانین بەرهەممان زیاتر بێت.

پێشنیازەکانمان

١- ئەو کتێبانەی پێویستە بیانخوێنمەوە؟

» ------------------

» ------------------

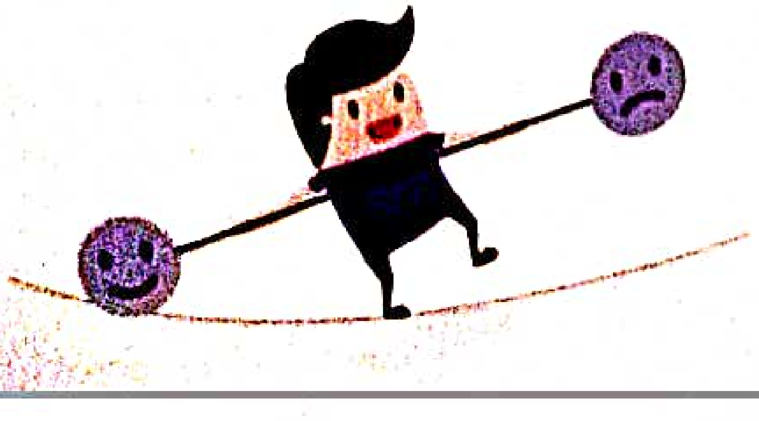
٢- ئەو کەسایەتییانەی دەبێت بیانناسم؟

» ------------------

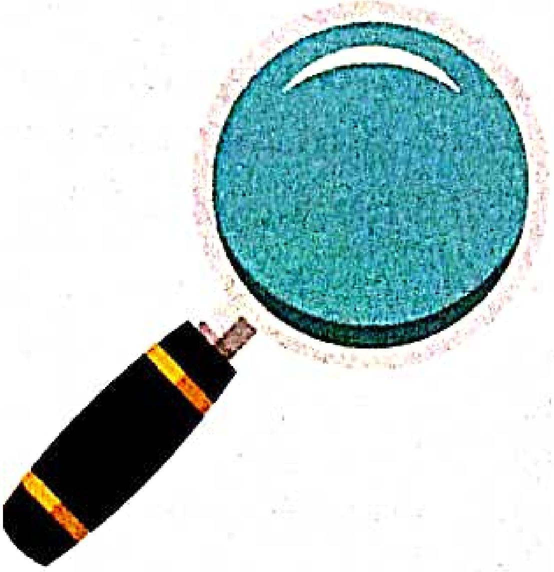
» ------------------

(٧)
بونیادی سۆز

بونیادی سۆز، یاخود وەکو ئەو ناوەی ستیڤن کەڤی بۆی داناوە، لە کتێبی (٧ خووەکەی کەسانی پێشەنگ)دا باسی بانکی سۆزەکان دەکات و دەڵێت: کاتێک هەست و سۆزمان لەگەڵ چواردەورماندا دابەش دەکەین، وەکو بانکێک وایە، ئەم بانکە تۆ بڕێک پارەت لێی داناوە نەختینەیەکت (رصید)ت هەیە هەرچەندێکت لەو پارەیە ڕاکێشا دەبێت ئەوە بزانیت کە ئیدی وردەوردە ئەو پارەیە کەمدەکات و نامێنێت، بۆیە دەبێت تۆ پارەی بخەیتەوە شوێن، بانکی سۆزەکان پێمان دەڵێت پێویست دەکات کار بۆ چواردەورەکەت بکەیت و یارمەتیان بدەیت و لەگەڵیاندا بیت لە خۆشی و لە ناخۆشییەکانیاندا پشتگیریان بکەیت، تاودکو بتوانیت زوو زوو پارێزگاری لە باڵانست بکەیت و بتوانی لە کاتە پێویست و خۆشییەکانتدا داوا لەوان بکەیت، ددشێت هەندێک کەس بێوەفا بن، بەڵام ئێمە لێرەدا باسی شێوازە نۆرماڵەکەی دەکەین.



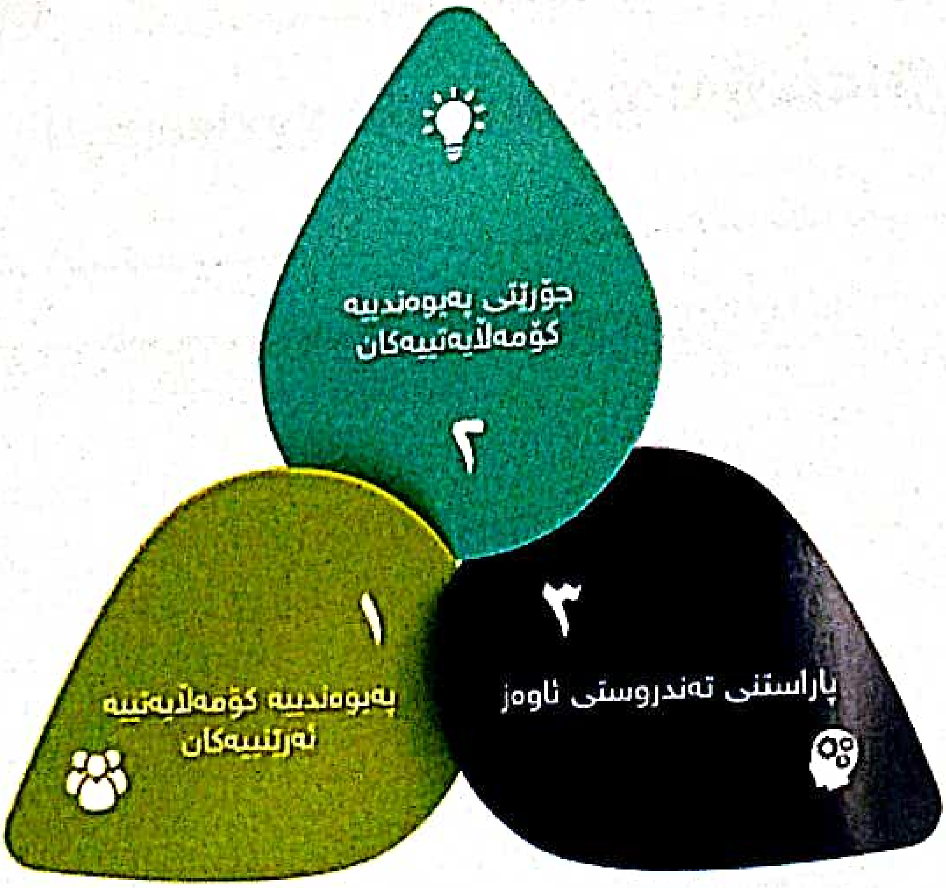
لێرەدا سەرنجت ڕادەکێشم بۆ لای توێژینەوەیەکی زۆر گەورە کە زانکۆی هارڤارد کردوویەتی و لە ساڵی ٢٠١٦ بڵاویان کردەوە، ئەم توێژینەوەیە یەکێکە لە گەورەترین توێژینەوەکان کە نزیکەی ٧٥ ساڵی خایاندووە، لە ساڵی ١٩٣٨ دەست دەکەن بە توێژینەوەکە و تیایدا ٧٢٤ کەس بەشدار بوون، ئەم توێژینەوەیە ٤ نەوە (جێنەرەیشن) لە زانایان خەریکی بوون، بەواتایەکی تر ئەو زانایانەی یەکەمجار دەستیان کردووە بە توێژینەوەکە خۆیان مردوون، ئێستا زانایانی نەوەی چوارەم خەریکی ئەم توێژینەوەیە بوون و توێژینەوەکەیان بڵاو کردووەتەوە.

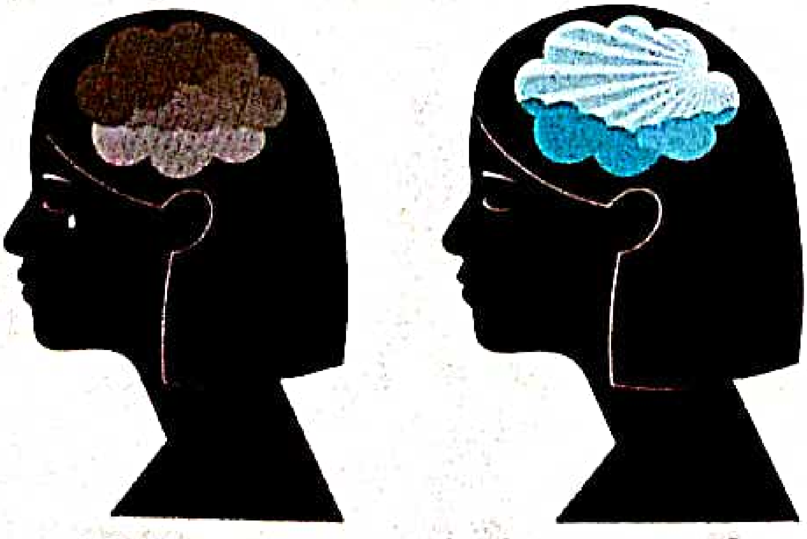


توێژینەوەکە باسی ئەوەمان بۆ دەکات خۆشحاڵی و دڵخۆشی لە ژیاندا بە چی شتێک دروست دەبێت؟

زۆربەمان ئەگەر لێمان بپرسن بۆ هەوڵ دەدەیت؟ بۆ ماندوو دەبیت؟ بۆ دەتەوێت بڕوانامە بەدەست بهێنیت؟ بۆ پارە کۆ دەکەیتەوە؟ بۆ هاوسەرگیری دەکەیت؟ هتد، لە کۆتاییدا زۆرینە دەڵێن: بەدوای خۆشحاڵیدا دەگەڕێین، ئەم توێژینەوەیە کورتەیەکی زۆر جوان و لە کۆتاییشدا سێ پەیامی گرنگ دەدات بە ئێمە، کە پێمان دەڵێت نهێنی دڵخۆشی چییە؟

لەم توێژینەوەیەدا ساڵانە سەردانی ئەو کەسانە کراوە و چەند ڕۆژێک لەگەڵیاندا ماونەتەوە و دۆخی تەندروستییان، دەروونتدروستییان، ئاوەزیان، هەڵسەنگاندنی بۆ کراوە، هەموو ساڵێک سەردانی شوێنی کارەکەیان کردوون، لە سەرەتای توێژینەوەکەدا ئەم کەسانەیان کە وەرگرتووە تەمەنیان لەنێوان ١٧ بۆ ١٨ ساڵ بووە، لە کۆتایی توێژینەوەکەدا زۆربەیان مردوون و نزیکی ٦٠ کەسیان ماوەتەوە، دەرئەنجامی توێژینەوەکە پێمان دەڵێت هۆکاری دڵشادی و خۆشحاڵی ئەم سێ خاڵەیە:


جۆرێتی پەیوەندییە
کۆمەڵایەتییەکان
٢
١
پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە
ئەرێنییەکان
٣
پاراستنی تەندروستی ئاوەز



١- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە ئەرێنییەکان

پەیوەندییەکۆمەڵایەتییە ئەرێنییەکان وا دەکەن مرۆڤ ئاسوودە بێت، تۆ کاتێک تووشی تەعزییەک دەبیت، سەیر دەکەیت دراوسێکەت لە خزمەتتدایە و برادەرەکەت لە خزمەتتدایە، کاتێک کە دڵخۆش دەبیت سەیر دەکەیت ئەزیزانت لێت کۆ دەبنەوە، بەڕاستی ئەمە دەتپارێزێت لە بێتاقەتبوون، بە دڵنیاییەوە ئەمەیش لە ڕووی زانستی دەروونناسییەوە سەلمێنراوە کە لایەنی کۆمەڵایەتی تەندروست، زۆر گرنگە بۆ دەروونتدروستی مرۆڤ.

٢- جۆرێتی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان

تەنها ژمارە گرنگ نییە، تۆ چەند کەس دەناسیت، چەند ئازیزت هەیە، چەند برادەرت هەیە، نا، بەڵکوو جۆرێتی ئەو ناسینە گرنگە، واتە تا چەند کەسێکی باشە، بە کەڵکە و بەسوودە، تۆیش بە هەمان شێواز تا چەندێک بەکەڵکی بۆ ئەو، هەروەک ئاستی پەیوەندییەکەتان لەکوێدایە و چەندێک متمانە و ڕاستگۆیی لەنێوانتاندا هەیە؟

٣- پاراستنی تەندروستی ئاوەز

خۆشحاڵی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان هۆکارێکی سەرەکین لە پاراستنی ئاوەزمان لەوەی دروست بێت، لەوەی بیپارێزێت لە نەخۆشی دەیپارێزی لە کێشە و گرفتەکان.

کەواتە ئەم توێژینەوەیە گرنگە کە پێشکەشمان کردن، باسی ئەوە دەکات کە دەبێت مرۆڤ ئاگای لە هەست و سۆزی خۆی بێت، بۆیە کۆمەڵێک پرسیارمان هەیە:

یەکەم:

دابنیشە لەگەڵ خۆت و بزانە باڵانسی برادەرەکانت، باڵانسی دایک و باوک و خوشک و برا و چواردەورت لە لای تۆ چەندێکە؟ واتە چەندێک دەچیت بە دەمیانەوە کاتێک نیشیان بە تۆ دەبێت؟

دووەم:

باڵانسی تۆ لای ئەوان چەندە؟

بەدڵنیاییەوە ئەگەر پرسیاری یەکەم وەڵام بدەیتەوە، دووەمیش وەڵامەکەی نزیکە لە یەکەمەوە، یانی تا تۆ هاوکاریان بیت، دەبێت ئەوانیش هاوکارت بن، (بە شێوەیەکی سروشتی دەبێت وابێت)، بەڵام جاری وا هەیە بە پێچەوانەوەیە، یاخود وانییە! لێرەدا من دەمەوێت سەرنجی تۆی گەنجی ئازیز بۆ پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر ڕابکێشم، ڕەگەزی بەرامبەر مرۆڤە، ڕاستتر بڵێم پێی دەوترێت ڕەگەزی تەواوکەر، لە بیرت نەچێت ئەویش مرۆڤە، پێویستە وەکو مرۆڤ سەیری بکەین، نەک وەکو جەستەیەک، تەنها جەستەیەکی جنسی و بەس، (پەرژینێکی قایم بێت لە ڕووی جەنابتان لە کچان و خوشکانی ئازیزمان)، ئەوە زۆر زۆر گرنگە بۆیە من لێرەوە باسی بونیادنانی عاتیفە دەکەم. گەنجە خۆشەویستەکان بەتایبەتی کچان دڵنیاتان دەکەمەوە و بەرپرسم لەم قسەیەی خۆم، ڕاستە توێژینەوەیەک نییە ئێستا من پێت بڵێم، بەڵام بەرپرسم لەم قسەیەی خۆم کە زۆرینەی ئەوانەی لە فەیسبووک یەک دەناسن، یاخود لە زانکۆ و لە پەیمانگاکان پەیوەندی دروست دەکەن و ناویان ناوە کەپڵایەتی، (من زۆرم بینیوە و زۆرم بیستووە و بە بۆنەی ئیشەکەیشمانەوە کە پزیشکی دەروونییە زۆرینەیان بە کێشەیەکی زۆرەوە دێنەوە بۆ لامان)، ناڵێم هەموویان سەرکەوتوون، هەموویان خەڵکی باشن، هەموویان ڕێکوپێکن، باسی باشی و خراپی ناکەین، باسی دەرەنجام دەکەین.

تکایەکی برایانە باسی دەرەنجام دەکەین و پێشنیازم وایە لەم جۆرە پەیوەندییانە دوور بکەوینەوە کە لەسەر بنەمایەکی جوانی شەرعی، ئەخلاق و کولتووری کۆمەڵگەکەمان نیین، ئاگاداری ئەمە بین. هەرکەس دەیەوێت لێت نزیک بێتەوە، بۆ پەیوەندییەکی خێزانداری لە داهاتوودا، ئەوە ڕێگەی خۆی هەیە، هەر کەسێکیش دەیەوێت وەک هاوڕێیەک بتناسێت لەناو زانکۆ و پەیمانگادا، وەک هاوڕێ لە زانکۆ و پەیمانگا لەخزمەتیدا بە، بەڵام دوای ئەوەی چوونە دەردوەی زۆر و چوزانم تەلەفونی زۆر بە بیانووی ئەوەی بەیەکەوە کۆشش دەکەین، ئەمانە هەر هەموویان زیانبەخشن، بەمانایەکی تر دەرئەنجامەکەی زیانگەیاندنە بە کەسەکە، بۆچی؟

چونکە دواتر دەرەنجامەکان ئێمە دەیبینینەوە وەک پزیشکی دەروونی کێشەگەلێکی زۆر زۆر دروست دەبێت، هەروەک دەمەوێت بەو کچانەیش بڵێم، هەندێک لە کوڕان فریویان دەدەن و هەڕەشەیان لێ دەکەن بەوەی (ئەگەر وانەکەی من حەیات دەبەم)، مەترسە پشت بە خوای خۆت ببەستە، مەترسە لەوەی کە دەڵێت من حەیات دەبەم و نازانم چی، ڕاست بە لەگەڵ خۆت، ڕاست بە لەگەڵ خودای خۆت، ڕاست بە لەگەڵ دایک و باوکت، ڕاست بە لەگەڵ خێزانەکەت، لێرەدا داواکارم لە دایکان و باوکان، ئەزیزانم، تکایە تکایە! کوڕان پێویستیان بە سۆزی ئێوە هەیە، کچانیش پێویستیان بە سۆزی ئێوە هەیە، بەتایبەتی کاتێک دەگاتە تەمەنی بالغبوون، تەمەنی بالغبوون لە کچاندا پێویستی بە سۆزی باوک زۆرە، پێویستە پیاوێکی لەپشت بێت هەست بە ئاسوودەیی بکات لەگەڵیدا، نەک باوکەکە یان براکەی نەچێت بە لایدا و بڵێت: ئۆتۆمبێلم بۆ کڕیوە، خۆ لە هیچی کەم نییە!

نا، ئەمە هەڵەیە، ئەو گەنجە پەروەردەی سۆزداری پێویستە، قۆڵ بکە بە قۆڵیدا، لەدەرەوە پیاسەی لەگەڵدا بکە، ئەم ئێوارەیە دەعوەتی بکە بۆ ڕێستۆرانتێک، بۆ ئەوەی هەست بکات گرنگە، ئەگەر تۆ ئەمەی لەگەڵدا بکەیت، لە هەڵەکان دوور دەکەوێتەوە، دەتوانی هانی بدەیت و بیبەی بۆ ڕێکخراوێک کە کاری خێرخوازی دەکەن، بیبە بۆ دەزگایەک کە کاری یارمەتیدانی خەڵک دەکەن، لە ڕووی هزرییەوە، لە ڕووی جەستەییەوە، لە ڕووی تەندروستییەوە، بیبە بۆ ئەم شوێنانە با فێر بێت، لەبەر ئەوە ئەمە خاڵێکی زۆر زۆر گرنگە. ئەو کێشانەی کە لە بونیادنانی عاتیفە هەمانە، قسەی خەڵکە، بەرنامەیەکی خاسمان بۆ داناوە، لە بەربەستەکاندا باسی قسەی خەڵک دەکەین، بۆیە لێرەدا ناچمە وردەکارییەکەیەوە، تەنها ئاماژەی پێ دەکەم. ئەزیزانم لە کۆتاییدا دەمەوێت پێت بڵێم: چۆن بونیادی ئاوەز گرنگە، بونیادی سۆزیش گرنگە، تۆ مرۆڤیت و هەست و سۆزت هەیە، ئەم هەست و سۆزە تەنها لەگەڵ مرۆڤەکان بەکارمەهێنە، بەڵکو لەگەڵ چواردەور، لەگەڵ ژینگە لەگەڵ ئاژەڵ، لەگەڵ هەموو بوونەوەر دەبێت باش بین، ئێمە بوونەوەرێکی تایبەتین پەروەردگار دروستی کردووین کە دەبێ شوێندەستمان هەبێت، کارمان بونیادنانەوەی سەر زەوی بێت، کارمان خزمەتکردنی هەموو جۆرەکانی بوونەوەر بێت لەسەر زەوی، نەک تەنها مرۆڤ.

پێشنیازەکانمان

١- ئەو کەسانەی دەبێت پەیوەندییان لەگەڵ دروست بکەم.

» ------------------

» ------------------

٢- ئەو کەسانەی دەبێ پەیوەندییان لەگەڵ بەهێز بکەم.

» ------------------

» ------------------

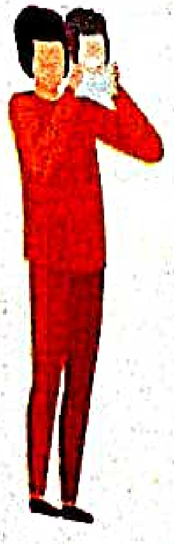
٣- ئەو کەسانەی دەبێت پەیوەندییان لەگەڵ بپچڕێنم.

» ------------------

» ------------------

(٨)
بونیادی ڕەفتار

ئێمە دەزانین ڕەفتار کۆی ئەو کارانایە کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەین، بۆنموونە کە خەڵک دەبینی سەلامی لێدەکەی، یاخود بە شێوازێکی دیاریکراو دادەنیشیت، یاخود تۆنێکی دەنگی دیاریکراوت هەیە، یاخود کاتێک شتێکی خۆش ڕوودەدات بە شێوازێک وەلامدانەوەت هەیە بۆی، ئەمانە ڕەفتارەکانی مرۆڤن، هەندێکیان باشن و هەندێکیان باش نین، بۆیە گرنگە بزانین چۆن ئەم ڕەفتارانە بونیاد دەنێین؟



پێشەکی دەمەوێت سەرنجتان بۆ کۆمەڵێک شت ڕابکێشم، هەندێک ڕەفتار هەیە بە بۆنەی هەندێک شتەوە مرۆڤ ئالوودە دەبێت لە سەری، بۆنموونە مادده هۆشبەرەکان یەکێکە لەوانەی لە دونیای ئەمڕۆدا خەڵکێکی زۆر ئالوودەی بوون. بەپێی ئەو ڕووپێویەی دامەزراوەی (NSDUH) (National Survey on Drug Use and Health) ساڵی ٢٠١٢ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەنجامی داوە، بەنزیکەیی ٢٢ ملیۆن کەس کە تەمەنیان لەسەروو ١٢ ساڵەوەیە، بەکاربەری ماددەی هۆشبەرن، ئەو ژمارەیەش لەو کاتەدا دەکاتە نزیکە (١٠٪)ی دانیشتوانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا. مادده هۆشبەرەکان بە هەموو جۆرەکانییەوە، کحول و تلیاک و کۆکاین و ئۆپێدەکان، هەر هەمووی و تەنانەت جگەرەیش، (ڕاستە ئەو لە جۆری ئەمانە نییە، بەس جگەرەیش ئالوودەبوونی هەیە)، ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان و یاریە ئەلیکترۆنییەکان، ئەمانە هەموویان ئەگەری ئالوودەبوون هەیە لەسەریان. هەندێک لە ئالوودەبوونەکان ئالوودەبوونێکی ڕەفتارین، تەنانەت زۆر بازاڕکردن، هەندێک کەس هەیە ئالوودەی بازاڕکردنە، یانی هیچ ئیشی بە بازاڕ نییە، هیچ ئیشی بە جلوبەرگ نییە، بەس دەچێت جلوبەرگ دەکڕێت، ئەمە لە ئافرەتاندا زۆرترە، هەرچەندە لە پیاوانیشدا هەیە، بۆیە گرنگە ئەم بابەتە بە جددی ئێمە لەسەری بوەستین، چونکە بونیادنانی ڕەفتار گرنگە.

کتێبی
The power of habit

یەکێکە لەو کتێبانە زۆر بە جوانی باسی ئەوە دەکات چۆن ڕەفتارێک لە مرۆڤدا دروست دەبێت، بۆیە بۆ دروستبوونی ڕەفتار پێویستمان بە ٣ شتی سەرەکی هەیە:

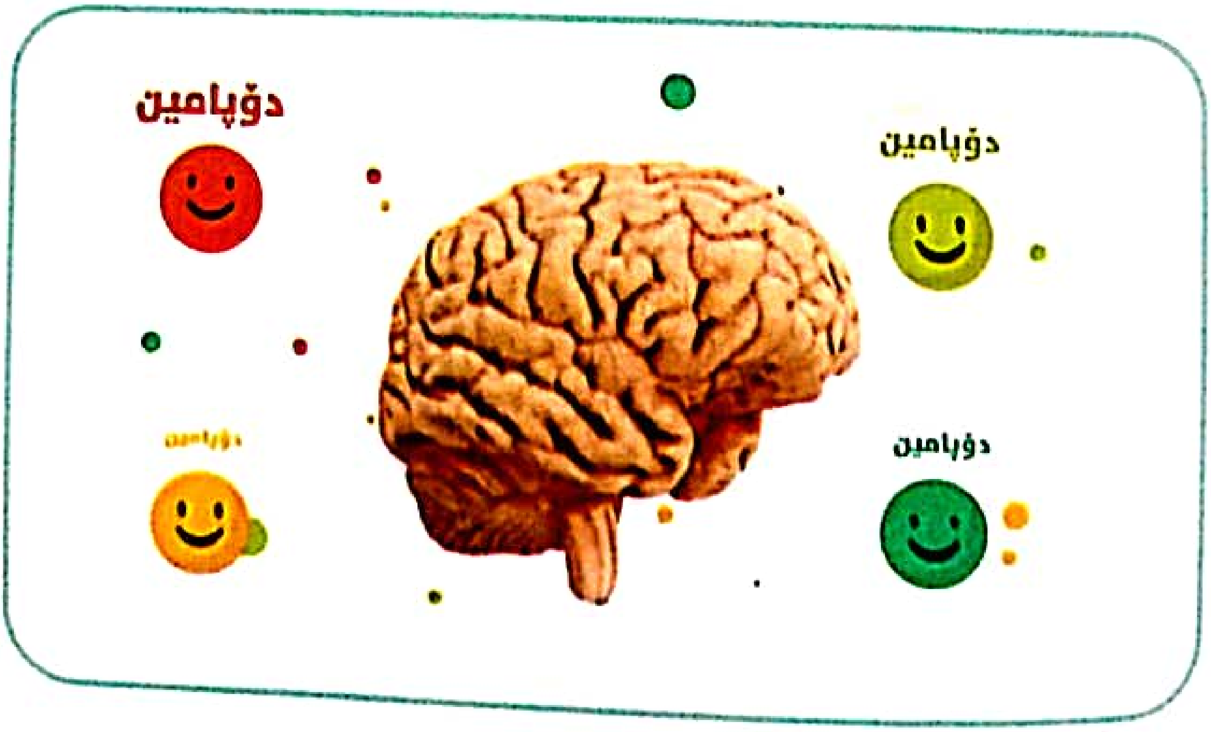
هاندەر، ڕەفتار، پاداشت

١- هاندەرێک

هاندەرەکە دەبێت بەوەی کارێک دەکەی، کارەکە دەرەنجامەکەی چی وەردەگریت؟ پاداشتێک وەردەگریت، پاداشتەکە چییە؟ ئێستا باسی دەکەین، با نموونەی جگەرەکێشێک بهێنینەوە:

جگەرەکێشێک هاندەرەکەی چییە؟ جگەرەیەک دەبینێت، کەواتە بینینی جگەرەکە هاندەرێکە بۆ ئەوەی جگەرەیەک بکێشێت. ڕۆتینەکە چییە؟ پاکەتەکەی دەکاتەوە و جگەرەکەی دەردەهێنێت و دەست دەکات بە کێشانی جگەرەکەی. پاداشتەکە چییە کە وەری دەگرێت؟ کەمێک ئاسوودە دەبێت و دڵی، کەمێک جەوم کرایەوە. بۆ؟ چونکە کاتێک

ئەو کارە دەکات، ماددەی دۆپامین لە دەماخدا بە بڕێکی باش دەڕژێت. کەواتە مادەی دۆپامین چییە؟ مادەی دۆپامین ماددەیەکی کیمیاییە کە پێی دەوترێت ڕژێنی دەماری، دەمارە خانەکان لە هەندێک ناوچەی دەماخ دەیڕێژن، کە تیایدا مرۆڤ تووشی ئاسوودەیی دەبێت کاتێک ئەم دۆپامینە دەڕژێت. دۆپامین لە زۆر حاڵەتدا دەڕژێت، یەکێک لەو حاڵەتانە ئەو شتانەیە کە ئێمە پێی ئاسوودەین، بۆنموونە یەکێک بە قورئانخوێندن ئاسوودە دەبێت، یەکێک بە گوێگرتن لە میوزیک، یەکێ بە جگەرەکێشان، ئیتر بەبێ ئەوەی حسابی بۆ بکەین ئەو مادەیەی بەکاری دەهێنێت باشە یان خراپە، هەندێ بە جگەرەکێشان هەندێ بە تلیاک، دۆپامین دەڕژێت لەو کاتانەدا، کەواتە زۆربەی مەسەلەکە لەسەر دۆپامین دەوەستێتەوە.



بۆیە ئێمە دواتر باسی ئەوە دەكەین ئەگەر ئەم ڕەفتارە بگۆڕین پێویستمان بە جێگرەوەیەک دەبێت (باسی جێگرەوەكە دەكەین)، بەڵام دەمەوێت خێرا ئەوەیش بڵێم كە هەندێک ڕەفتار هەیە بەڕاستی مرۆڤ ئەگەر زوو وریای نەبێت، دەرەنجامێكی ناخۆشی دەبێت لە ژیانیدا و هەڵەیەكی زۆر دروست دەكات، وەكو بێئەدەببوون (كە بەداخەوە ئەمڕۆ خەریكە لە بوون بە دیاردەیش لادەدات)، بۆنموونە بێئەدەببوون بەرامبەر مامۆستا، یانی خوێندكار هەیە زۆر بە چاوقایمییەوە ناتەندروستانە وەڵام دەداتەوە (جا چییە مامۆستا قەیچێكە با وابێت! مامۆستا تۆ هەر قسە دەكەیت!)

؟

من پرسیارێک دەكەم: لە كوێی ئەدەبی كوردەواری، لە كوێی ئەدەبی ئایینەكەت، لە كوێی خێزانێكی ڕەسەنی كورد، فێری ئەوە كراوین تا بەم شێوازە مامەڵە لەگەڵ هەركەسێكدا بكەین؟

بۆیە پێغەمبەری خوا (ﷺ) دەفەرموێت:

لیس منا من لم یرحمْ صغیرَنا ، ویُوَقِّرْ کبیرَنا

واتە: ئەو کەسە لە ئێمە نییە، ئەگەر ڕەحم بە کەسێک نەکات کە لە خۆمان بچووکترە و ڕێزی گەورەتر لە خۆی نەگرێت!

یانی گەورەیەک قسە دەکات سەیر دەکەیت یەکسەر بە توندی بەرپەرچی دەداتەوە و دەماری ملی خۆی بۆ هەڵساندووە! لەسەرخۆ بە، با قسەکەی تەواو بکات، ڕێزی بگرە، پاشان بڵێ زۆر سوپاس بۆ ڕایەکەت، بەڵام بە بیروڕای من لەوانەیە وانەبێت، بەپێی ئەم ئایەتە، بەپێی ئەم فەرموودەیە، بەپێی ئەم توێژینەوەیە دەیسەلمێنێت کە فڵان شت بەو شێوازە نییە کە بەڕێزتان باسی دەکەن.

لێرەدا دەمەوێت باسی ئەوە بكەم هەندێك كەس هەیە تۆزێك زانیاری پێیە سەبارەت بە بابەتێك، ئیتر وادەزانێت هەموو دنیا هەر ئەوەیە! بۆنموونە سێ ئایەت دەزانێت، چوار فەرموودەی لەبەرە، یان شەش كتێبی زانستی خوێندووەتەوە و هەندێك توێژینەوەی سەیر كردووە، یان گوێی لە دوو كەس گرتووە (لە هەر بوارێكدا بێت) یەكسەر هێرش دەكاتە سەر بەرامبەرەكەی، ئەمە هەڵسوكەوتێكی ناشیرینە، ڕەفتارێكی ناشیرینە و ڕەفتارێكی هەڵەیە، تەنانەت ئەم ڕەفتارە وا دەكات بەرەو دوژمنایەتی و ڕق و قین سەربكێشێت.

ناخۆشییەكە هەر بەمەوە ناوەستێت، زۆر جار دەگاتە ئەوەی فلان كۆمەڵە گوێ لە فلان كۆمەڵە ناگرێت. بۆ؟ لەبەر ئەوەی ئەم كۆمەڵەیە چوار پێنج هەڵەی هەیە!

جا با هەڵەی هەبێت، مرۆڤێكم بۆ بدۆزەرەوە لەسەر زەوی هەڵەی نەبێت. وەكو دكتۆر سەلاح ڕاشد دەڵێت: "ئەو كەسە هەڵەی نییە كە هیچ كردەوەیەكی نییە و هیچ ئیشێك ناكات"، ڕاست دەكات هەر كەسێك هیچ شتێكی نەكرد، هیچ كارێكی نەكرد، بە دڵنیاییەوە هەڵە ناكات، چونكە خۆی وەستاوە.

كەواتە من دەمەوێت باسی ئەوە بكەم بەئەدەببوونیش ڕەفتارە و زۆر گرنگە و دەبێت ئاگاداری بین و بزانین چۆن مامەڵە لەگەڵ بەرامبەرەكانمان دەكەین.

لێرەدا دەمەوێت سەرنجتان ڕابکێشم بۆ تاقیکردنەوەیەک کە ئەنجام دراوە بە ناوی:

The marshmallow test

ئەم تاقیکردنەوەیە باسی ئەوە دەکات هەندێک منداڵ هەن لە تاقیکردنەوەکەدا پێیان دەڵێن: هەر یەکێک لە ئێوە شیرینی (مارشمێلۆ)یەکتان دەدەینێ، ئەگەر تا ئەو ماوەیەی بۆت دیاری دەکەین (دوای چەند خولەکێکی تر) نەیخۆیت و ئارام بگریت، ئەوا دانەیەکی تریشت دەدەینێ، بە واتایەکی تر پاداشتت دەکەین بۆ ئەوەی سیستمی دۆپامینەکەی تێدا بەهێز بکەن.

خۆتان لە YouTube سەیری ڤیدیۆکە بکەن، بزانن چەند منداڵ تا کۆتایی ئارام دەگرێت.

ئەو منداڵانەی ئارامیان گرت چەند دانەیەکی کەم بوون، لە کۆتاییدا پاداشتی ئەو منداڵانەیان کرد کە توانیان ئارامگر بن، گەر سەرنج لە ڤیدیۆکە بدەن، منداڵێکی تێدایە ئەوەندە تامەزرۆی خواردنی مارشمێلۆکەیە، هەر کە دانە زیادەکەی دەدەنێ، لە خۆشیدا خێرا هەردووکی بە یەکەوە دەخاتە دەمییەوە، هۆکارەکەیش وەکو باسمان کرد کارکردنە لەسەر دۆپامین و بەم سیستمە دەڵێن سیستمی پاداشت (Reward System).

لە سیستەمی پاداشتدا، ئەوانەی پاداشتی خۆیان دەکەن، یان پاداشت دەکرێن، زیاتر هان دەدرێن و ئالوودەی ئەو شتە دەبن کە بیکەن.

کەسی تلیاککێش، کەسی ئالوودەبوو بە ماددەی هۆشبەر (إن شاء الله خوای گەورە هیدایەتیان بدات و بتوانین ئێمەیش یارمەتیان بدەین)، کاتێک ماددە هۆشبەرەکە دەخوات پاداشت وەردەگرێت و دڵی خۆش دەبێت و هەست دەکات زۆر گەورەیە، هەست دەکات زۆر کەسێکی گرنگە، بۆیە حەز دەکات جارێکی تر بەکاری بهێنێتەوە، ئەمەیش بە دڵنیاییەوە دواتر بۆی دەردەکەوێت کە بەتاڵییە! بەڵام کەسانێکی تر هەن ئالوودەی سەرکەوتنن (گەر دەربڕینەکە ڕاستبێت)، هەر حەز دەکات لە سەرکەوتندا بێت، هەر حەز دەکات بەرەوپێش بچێت و حەز دەکات یارمەتی خەڵک بدات، حەز دەکات بەرهەمی زیاد بێت، ئەمە زۆر گرنگە بۆیە لە تاقیکردنەوەی مارشمێلۆدا کە تاقیکردنەوەیەکی ناسراوە، بە کورتی تاقیکردنەوەکە گەیشتوتە ئەو دەرئەنجامەی ئەوانەی ئارامگرتنیان هەیە بەرامبەر ئەو ئازار و گرفتانەی دێتە بەردەمیان لە کاتی بەئەنجامگەیاندنی کارەکانیاندا، ئەو کەسانە سەرکەوتووترینن لە ژیاندا، تەنانەت هەندێک لەو منداڵانە بەدواداچوونیان بۆ کراوە ئەوانە لە زانکۆیشدا کەسی سەرکەوتوون.

کەواتە بۆ گۆڕینی ڕەفتار، کەمێک ئارامگریمان پێویستە، بۆ گۆڕینی ئەو ڕۆتینەی هەمانە.

وەک وتمان شتێک هەیە هاندەرمانە، ئینجا دوای ئەوە ڕۆتینێکە ئینجا دۆپامین دەڕژێت، نموونەیەکی دیکە بهێنمەوە: یەکێک حەزی لەوەیە زوو زوو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاربێنێت، یان بە مۆبایلەکەی یاری دەکات، زۆر ڕێگا هەیە بۆ کەمکردنەوەی، یەکێک لە ڕێگاکان یارییەکان بسڕیتەوە، بەڵام گرنگە جێگرەوەیەکی هەبێت، دەکرێت بیکات بە شتێکی تر.

لێرەدا حەز دەکەم نموونەیەکی خۆمت بۆ باس بکەم. بۆ ئەوەی ئەڵێیت زۆر قورسە، جاریکیان تاقیم کردەوە وتم با ئەکاونتی فەیسبووکەکەم لاببەم، پاش ئەوەی لامبرد جێگرەوە چی بوو؟ هاتم کۆمەڵێک ئەپلیکەیشنم دابەزاند کە هەموویان تایبەتبوون بە توێژینەوە و بابەتی زانستی و پێدانی زانیاری گشتی و شتی جوانیان تێدابوو کە من حەزم لێیەتی، لەبری ئەوەی فەیسبووکەکەم بکەمەوە، پەنجەم دەنا بە یەکێک لەو ئەپلیکەیشنانەی تردا، هەم سوودم دەبینی و هەمیش خۆشییەکم بۆ خۆم دروست کردبوو و وردەوردە خووەکەی ترم بیر دەچووەوە.

تۆ دەکرێت سەیری کۆمەڵێک ڤیدیۆی چاک بکەیت کە سوودی لێ دەبینیت، یاخود کۆمەڵێک موحازەرە لەناو مۆبایلەکەتدا هەبێت سوودی لێ ببینیت، کاتێک دەچیتە سەر مۆبایلەکەت، خوویەکت گرتووە مۆبایلەکەت دەگری بە دەستتەوە، بچۆ سەری کێشە نییە، بەڵام لەجیاتی ئەوەی پەنجە بنێی بە فەیسبووکەکەتدا، یاخود بەو یارییەی کە زۆر کاتت دەگرێت، ئەوا پەنجە بنێ بەو ئەپلیکەیشنەی کە سوودی هەیە، زۆر گرنگە بزانیت کە لە سەرەتادا کەمێک بێزاری ڕووت تێدەکات، ئەویش بەهۆی کەمی دەردانی دۆپامینەوەیە، چونکە ئەو سەرچاوەیەی ترت لێ گرتۆتەوە، کەمێک ئارامت هەبێ، وردەورد ئەم سەرچاوەیەی تر شوێنی دەگرێتەوە و خۆیشت خۆت هان بدە بەوەی کە بەهۆی ئەم خووە نوێیەوە کەمتر کات بەفیڕۆ دەدەیت و زانیاری بۆ خۆت زیاد دەکەیت و سوود بە خۆت و چواردەورت دەگەیەنیت.

کەواتە ئەمەیش جۆرێکی ترە لەوەی کە چۆن ڕەفتارمان لە خراپەوە بۆ باش بگۆڕین، یاخود لە باشەوە بۆ باشتر.

پێشنیازەکانمان

١- ئەو ڕەفتارانەی دەبێت دروستیان بکەم.

« ------------------

« ------------------

٢- ئەو ڕەفتارانەی دەبێت بیانگۆڕم.

« ------------------

« ------------------

پاش دیاریکردنیان یەکە یەکە دەست بکە بە کارکردن لەسەریان.

(٩)

بونیادی ڕۆح

ڕۆح ئەو نیعمەتە گەورەیەی خودای باڵادەست بەخیشویەتی بە هەریەکێک لە ئێمەی مرۆڤ، کە یەکێکە لەو نیعمەتانەی ناتوانین وەک پێویست سوپاسگوزاربین بەرامبەری. بونیادنانی ڕۆح و مامەڵەکردن لەگەڵ ڕۆح و ئەوەی بەندەیەکی باش بین بۆ خودا، یەکێکە لە بابەتە سەرەکییەکان لە بونیادناندا.

بۆ ماوەی دە بۆ پانزە ساڵە لەبواری ڕاهێناندا کاردەکەم، زۆربەی ئەوانەی لە ڕاهێناندا کاردەکەن، لە ناوەوە و دەرەوەی وڵات، ئەو کەسانەن کە دەچنە قووڵاییەوە، ئەوانەن کە پەیوەستن بە ئایینێکەوە، جا مەسیحیەتە، ئیسلامە، بوزیەتە، هیندۆسە،...هتد تەنانەت لەناو ئایینەکەی خۆیشیاندا ئەوانەن کە پەیوەستن، بۆ؟

چونکە دەزانن پێگەیشتنێکی ڕۆحی پێویستە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت کاریگەریەک لەسەر بەرامبەرەکانیان دروست بکەن، ئەمە مانای ئەوە نییە کەسێک پێگەیشتنی ڕۆحی زۆر باش نەبێت ناتوانێت کاریگەری دروست بکات.

یەکێک لەو توێژینەوانەی زانکۆی ئەریزۆنا ساڵی ٢٠١٨ کردوویەتی، باسی کاریگەری ڕۆحانیبوونی بەرز و بە تایبەتی نوێژکردن دەکات (نوێژکردنی مەسیحی یان موسوڵمان یا هەر ئایینێکی تر).

لە توێژینەوەکەدا باسی لەوە دەکات کە نوێژ چەندیک کاریگەری ئەرێنی هەیە لەسەر مێشک (توێژینەوەکە مەسیحی و تەنانەت موسوڵمانیشی تێدابوو) بۆیان دەرکەوتوە چالاکی دەماغ لە چەند شوێنێکدا زیاد دەکات، لە توێژینەوەکەدا بەوردی باسی دەکات ئەوانەی نوێژ دەکەن و موسوڵمانن، ناوی ناون (Islamic Pray-Salat)، یانی موسوڵمانن، بەشی پێشەوەی دەماغ شوێنێکی تێدایە پێی دەوترێت (Anterior Cingulate gyrus) ئەو بەشە زیاتر چالاکە لەوانی تر.

یەکێکی تر لە توێژینەوەکان باسی ئەو خێزانانە دەکات کە لە بۆماوەیاندا ئەگەری توشبوونیان بە نەخۆشی خەمۆکی زۆر زیاترە لە کۆی گشتی خەڵکانی تر، دەرکەوتووە سێ وەچە لەمەوپێش خەمۆکییان هەبووە، ئایا ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی زۆرە لە نەوەکانی داهاتوویاندا؟ بەڵێ، لێرەدا زۆرترە، بەڵام سەیریان کردووە ئەوانەی سەر بە ئایینێکی دیاریکراون، بەتایبەتی توێژینەوەکە زیاتر باسی مەسیحیەت دەکات، لەویا سەیریان کردووە ئەگەری تووشبوونیان بە خەمۆکی کەمترە لە نەوەکانی داهاتوودا، بەرامبەر بەوخێزانانەی ئەگەری تووشبوون لە ناو خێزانەکانیاندا زۆرنییە، بەڵام لەبەر ئەوەی پابەند نین بە ئایینێکی دیاریکراوەوە، ئەگەری تووشبوونیان بە خەمۆکی یەکسانە بە ئەگەری تووشبوونی ئەوانەی هەڵگری نەخۆشییەکەشن. بە مانایەکی تر، پەیڕەوکردنی ئایینێک و ئاسودەکردنی ڕۆح، هۆکارێکە بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکی.

زۆربەی ئەوانەی دەیانەوێت خۆیان بکوژن و خۆیان ناکوژن. کاتێک لێیان دەپرسیت چی وای کرد کە خۆت نەکوژیت؟ لە وەلامدا دەڵێت: لەبەر خودا و ئایینەکەم، کەواتە ئەمە شتێکی باشە مرۆڤ بونیادنانی ڕۆحی خۆی هەبێت، دەبێتە هۆکارێکی پارێزکاری بۆ بەشێک لە نەخۆشییە دەروونییەکان، یان لانی کەم کەمکردنەوەی ماکەکانی ئەو نەخۆشییانە.

لێرەدا دەمەوێت سەرنجی بەڕێزت بۆ ئەمە رابکێشم: هیچ کات بیرتکردۆتەوە ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە چۆن دەچێتە خواری؟ من حەزدەکەم پەرداخێک ئاو بەدەستەوەبێت و بیخۆیتەوە، بەلام هەموو ئاوەکە بەیەکجار مەخۆرەوە، بەڵکو تۆزێک بخۆرەوە و بووەستە و تۆزێکی تری لێبخۆرەوە و بووەستە، بەلام ئەمجارە کە دەیخۆیتەوە بیربکرەوە چۆن دەتوانیت ئەم ئاوە بخۆیتەوە، چونکە دەمارێک لە دەمارەکان کە ئیشی جولاندنی زمانە بچکۆلە و سورێنچکە، تا زمانە بچکۆلە بۆری هەوا دابخا، ئەگەر ئەوە تێکبچی ئەوا ئاوەکە دەپەڕێتە بۆری هەواوە. هیچ کات بیرت لەمە کردۆتەوە؟

شتێکی ترت بیربخەمەوە کە لەوانەیە زۆر بەلاتەوە سەیربێت، هەر خواردنێک کە تۆ دەیخۆیت، تەنێکی نامۆیە بە جەستەت! هەر خواردنێک، هەرژەمێک تەنێکی نامۆیە بە جەستەی تۆ، ئەی باشە سیستەمی بەرگری چۆن فڕێی ناداتە دەرەوە؟

پەروردگار ئاسانی کردووە، لەناو ناوپۆشی کۆئەندامی هەرسدا وەرگرە خانەی تەیبەتی تێدایە و دەزانێت ئەمە خواردنە و بەسوودە، بۆیە وەریدەگرێت و شیدەکاتەوە و دواتر هەڵی دەمژێت، بەڵام ئەگەر تەنێکی نامۆ بڕواتە ڕیخۆڵەکانەوە و زیانبەخش بێت، ئەوا دەزانێت ئەمە تەنێکی بێکەڵکە، بۆیە کە خواردنێک باش نەبێت لە ڕەحمەتی خوایە تەسەموم دەکەیت و دەبێت بە سکچوون و ڕشانەوە، ئەگینا ئەگەر بمژرێتەوە و بچێتە خوێنەوە کێشە دروستدەکات.

هەرگیز بیرتکردۆتەوە کە دەخەویت، بۆ لێدانی دڵ کە خۆی لە بنەڕەتدا و لەکاتی بەخەبەربووندا لە خولەکێکدا ٦٠ بۆ ٩٠ جارە، جاری وایە زیاترە، بەڵام کە دەخەویت نزیکدەبێتەوە لە ٦٠ جار لە خولەکێکدا، ئەی بۆ ١٠٠ جار نییە؟ چونکە ئەگەر ١٠٠ بێت و تۆ پاڵکەوتوویت لەوانەیە تووشی جەڵدەت بکات، یان هەرگرفتێکی تری تەندروستی.

کەواتە یەکێکە لە نیعمەتە گەورەکان ئەوەیە مرۆڤ بونیادی ڕۆحیانەتی خۆی بکات، کە بەداخەوە ئەمرۆ هەندێک پێیان وایە بەرەو ماددیگەرایی چوون، ئاسوودەیی دروستدەکات، کە پێشتر باسمان کرد، ئەوانە هۆکارێکن بۆ زیاترکردنی خۆشی، بەڵام ئاسودەبوونی ڕاستەقینە بریتییە لەوەی ڕۆحت باش بونیاد نابێت و ڕاتهێنابێت لەسەر ئەوەی پەروەردگاری بناسێت و بەندایەتی بۆ بکات (باوەڕ بفەرموون دروستبوونی ئەم قەناعەتە لەدوای خوێندنەوەی سەدان کتێب لە بواری ڕاهێنان و پەرەپێدان بە خود و پەرەپێدان بە تواناکان، کە دەتوانم بڵێم زادەی ٢٠٠ بۆ ٣٠٠ کتێب و ژمارەیەکی زۆر توێژینەوەیە)نەمبینیوە هیچ شتێک هێندەی ڕۆحانی بوون و خواناسین تام و چێژی زیاتر بێت و خۆشتر و باشتر و بەردەوامتر بێت بۆ مرۆڤ .

کەواتە ئێستا چۆن بونیادی ڕۆح بنێین؟

بونیادنانی ڕۆحیانەت زۆر ڕێگای هەیە، یەکێک لەوانە پەرستشەکانمانە، وەکو نوێژ ڕۆژوو و پایەکانی ترمان کە هەمانن.

یەکێکی تر لەو شتانە، موناجاتە (نالاندنە) لەگەڵ خودادا، تۆ لە حوزوری خودادا وەستاویت، لە حوزوری خودادا یانی جیاوازە لە هەموو شتێکی تر، جیاوازە لە هەموو مرۆڤێک، چونکە ئەو مرۆڤ نییە، چی داوا دەکەیت دەیبیستێت، کاتێک کە قورئان دەخوێنیت ئەو قسە بۆ تۆ دەکات و تۆ دەیبیستی، یانی گفتوگۆیەکی جوان و پڕ چێژە، بۆیە موناجات بکە و بەکول بگری و داوا لە خودا بکە، ئەو پێیخۆشە داوای لێبکەین و زویر دەبێت لە کەسێک کە داوای لێنەکات، ئەو پێچەوانەی مرۆڤەکانە کە زۆر داوایان لێبکەیت لێت بێزاردەبن.

کەواتە ئەمە زۆر زۆر گرنگە یەکێکە لە شێوازەکانی بونیادنانی ڕۆح کە بەداخەوە هەندێک کەس زۆر گرنگی پێنادات.

زیکرکردن، بۆنموونە استغفر الله، سبحان الله، کە ئیشم نییە و نازانم چیبکەم، یان چاوەڕوانی ئۆتۆمبێلێکم بێت بەدوامدا دەکرێت دەست بکەم بە زیکرکردن، یانی ئەمە بونیادنانی ڕۆحە.

وەکو موسوڵمانێک بۆت باسەکەم ئێمەی موسوڵمان پێویستەکات ئەمشتانە گرنگ بێن بەلامانەوە و کاریان لەسەر بکەین.

خاڵێکی تر کاری باشەیە، خزمەتکردنی خەڵکە کە لە (کاری خۆبەخشی و بەخشندەیی) زیاتر باسی لێوەدەکەم.

خاڵێکی تر تێکەڵاوبوونە لەگەڵ ئەو کەسانەی ئایینـدار و موسـوڵمانن، بـەڵام دەمارگیر نین (وریابن هەندێ کـەس هەیە زۆر دەمارگیرە، هەردەبێت وەک گرووپەکەی خۆی بێت ئەگینا زەربێکت بەسەردا دێنێت، نا موسوڵمانی ئاقڵ ڕێز لە هەموو کەسێک دەگرێت، موسوڵمان بێت یان ناموسـوڵمان، بـەڵام بە مەرجێک ڕێز هەبێت ئەو هێرش نەکاتـە سـەر ئاییـنی مـن و منیش هێرش نەکەمە سەر ئایینی ئەو) بۆیە من دەمەوێت بڵێم گەنجی ئازیز ئەمە زۆر زۆر گرنگە، شـەرەفمەندم کە خاوەنی ئایینێکم کە ئیسلامە و لە هەمان کاتدا شەرەفمەندم کە کوردم، شەرەفمەندم کە خەڵکی شارێکم، ئەمانە هەمووی بەشێکن لە شووناسی من، بۆیە هەمیشە دەڵێم پێمان خۆشبێت یان پێمان ناخۆش بێت هەموو دونیا هەڵگێڕینەوە تازە من کوردم، دەبێت سوپاسی خودا بکەم کە کوردم، بەڵام بەبێ دەمارگیری، یانی بەس کوردم خۆشدەوێت و ئەوەی موسـوڵمان نەبێت خۆشم ناوێت! ئەمانـە هەڵـەن، ئێمـە مرۆڤیـن، دواجـار هەمـوو پەیامی ئایینی ئیسلام لەوەدا کۆبووەتەوە:

﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾

ئەمە زۆر زۆر گرنگە ئێمە ئیشی لەسەر بکەین، بۆیە من دەڵێم: گەنجی ئازیز سوپاس گوزاربە کە مرۆڤیت و سوپاس گوزاربە کە خاوەنی ئایینێکیت، ئایینەکەت زۆر گەورەیە لەوانەیە زۆر باش نەتناسیبێت یان پێتیان نەناساندبێت.

پێشنیازەکانمان

١- ئەو زانستە شەرعییانەی پێویستە بیانخوێنم کامانەن؟ بۆنموونە: فقە ، عەقیدە، قورئان، فەرمووده... هتد.

« ----------------

« ----------------

٢- هەڵسەنگاندی پەرستشەکانت:

« ----------------

٣- تاچەند موناجات دەکەیت؟

« ----------------

٤- چی ببەخشم و لەگەڵ کێ بەخشندەبم؟

« ----------------

٥- بەهای خوا لای تۆ چەندە؟

« ----------------

(١٠)
بونیادی لێهاتوویی

لەم بەشەدا باس لە بونیادنانی کارامەیی، یاخود لێهاتوویی دەکەین.

لێهاتوویی یەکێکە لەو شتانەی وا دەکات ئەوەی پێتە بتوانیت دەریببڕیت بۆ خەڵک و بیبینن، واتە زانستێک، بیرۆکەیەک، شتێکت هەیە دەتەوێت خەڵک سوودی لێ ببینێت، پێویستی بە لێهاتوویی هەیە.

بۆنموونە یەکێک توانای ڤیدیۆگرتنی زۆر باشی هەیە و زۆر بە زەوق و شەوق بۆی دادەنیشێت، ئەوە لێهاتووییە، هەندێکیان بەهرەیەکیان تێدایە و پەرەی پێ دەدەن و دەبێتە لیهاتووییەکی باش، هەندێکی تر بەهرەی نییە، بەڵام پەرە بە خۆی دەدات و پێی دەگات.

کەواتە لێهاتوویی چییە؟

توانای بەئەنجامگەیاندنی کارێکە بە کاتێکی کەم و باشترین شێوە.

ئەگەر تۆ توانیت کارێک بە کاتێکی کەمتر لە خەڵکی بەئەنجام بگەیەنیت و بە شێوازێکی باش بیکەیت، ئەوە پێی دەوترێ لێهاتوویی.

زۆر جار بیستوومانە و یەکێک دەڵێ فڵان کەس کارامەیە، لێهاتووە لە وێنەکێشاندا، لە قسەکردندا، لە ڕازیکردنی خەڵکیدا، کەواتە ئەوە پێی دەوترێ لێهاتوویی، بەڵام لێهاتوویی بە تەنها بەس نییە، هەروەک لە متمانەبەخۆبووندا باسمان کرد کە زانیاری دەوێت، کەواتە پێویست دەکات زانیاریت هەبێ بۆ ئەوەی لێهاتووییەکی باش دروست بکەیت.

لێرەدا هاوکێشەیەک دروست دەکەین:

لێهاتوویی × زانست = قووڵایی کاریگەر

واتە ئەگەر بتەوێت کاریگەرییەکەت لە ناخ و مێشکی خەڵکدا قووڵاییەکی زۆرتری هەبێت، پێویست دەکات هەم زانستت پێبێت و هەمیش لێهاتووییت هەبێت لەو بوارەدا، بۆنموونە: بواری فیزیا، کیمیا، بازرگانی، سیاسەت، ئابووری... هتد.

گەر سەرنجی هاوکێشەکە بدەیت، کردارەکە لێکدانە نەوەکو کۆکردنەوە! ئەمە مانای ئەوەیە ئەگەر یەکێکیان کەمتر بێت یان نەبێت، ئەوا دەرئەنجامی هاوکێشەکە کەم دەکات یاخود دەبێتە سفر.

بەڵام ئەمەیش بە تەنها بەس نییە، چونکە هەیە هەردووکیانی هەیە، بەڵام کەسێکی بەدڕەوشتە، زیانی هەیە بۆ خەڵک، بۆیە خاڵی سێیەم دێتە ناوەوە و دەبێتە بەها (پێشتر باسمان کردووە) کەواتە ئێستا هاوکێشەکە بەم شێوازەی لێ دێت:

نەهاتوویی × زانست × بەها = قووڵایی کاریگەری مانادار

ئێستا هاوکێشەکە زیاتر مانابەخشە، سوودی هەیە، مرۆڤایەتی سوودی لێ دەبینێ.

هەمیشە بەو گەنجانە دەڵێین کە لە زانکۆ و پەیمانگاکاندان، تکایە هاوینەکە دامەنیشە لەماڵەوە و کاتژمێر دوانزەی نیوەڕۆ هەستیت و هیچ سوودت نەبێت و تەنها بۆڵەبۆڵ بکەیت، واز لەمانە بێنە و لەبری ئەوە وەرە کار لەسەر بونیادنانی لێهاتوویی خۆت بکە، بەوەی کە سێ مانگت هەیە، مانگێکیان دەتوانیت دابنێیت بۆ پشوودان، دوو مانگیان بچۆرە کۆمپانیاکان، ڕێکخراوەکان، ناو فەرمانگەکانی حوکمەت، بە خۆبەخشی کار بکە و سوپاسیشیان بکە بۆ ئەوەی لێهاتوویی وەربگریت، بۆ ئەوەی فێر ببیت ئەو کارە چۆن دەکرێت، چونکە دڵنیات دەکەمەوە بڕوانامەی زانکۆ و پەیمانگاکەت بەس نییە بۆ ئەوەی لێی سوودمەند بیت لە داهاتوودا و ئیشت دەست بکەوێت لەسەری.

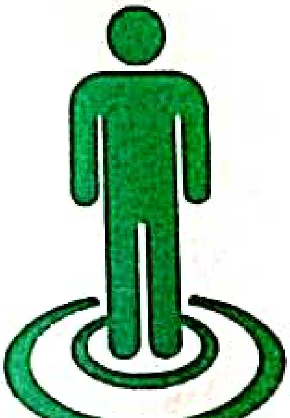
لە ڕاستیدا من سوپاسی ئەو گەنجانە دەکەم کە شتێکیان پێ دەڵێیت بە باشی جێبەجێی دەکەن، جارێک یەکێک هات بۆ لام کە مەندوبی دەرمان بوو و وتی:

دکتۆر بیستوشەش کۆمپانیام کرد ئینجا وەرگیرام، ٢٦ کۆمپانیا! وتی لە بیستوشەشەمدا شەش جار چووم بۆ لایان، هەموو جارێک دەیانوت کاکە وازبێنە وەرتناگرین، بەڵام وتی وازم نەهێنا، هەموو ئەو لێهاتووییانەم کۆکردەوە کە لە چاوپێکەوتنی کاردا بەکاری بهێنم، کە فیعلەن ڕاستگۆ بم لەگەڵیان، کە فیعلەن ئیشەکانیان بۆ بکەم، ئێستا یەکێکە لە مەندوبە باشەکان. یەکێکی تر وتی دکتۆر زیاد لە ١٩ کۆمپانیا گەڕام هەتا وەرگیرام. بەچی وەرگیراوە؟ لێهاتوویی هەبووە، پێشتر ئیشی کردووە و خۆی پێگەیاندووە، بۆنموونە زمانی زانیوە، کۆمپیتەری زانیوە، زانیویەتی چۆن قسە دەکات، لە هاوینەکاندا چووە ئیشی کردووە.

کەواتە لە هاوینەکاندا دەرفەتت زۆرە، هەتا ئەگەر پارە بدەیت بە خاوەن ئیشەکان تا فێرت بکەن، هێشتا تۆ قازانجت کردووە، چونکە ئەزموونت بەدەست هێناوە.

کەواتە لێهاتوویی گرنگە، بۆیە ئەوانەی لێهاتووییان زیاترە، خەڵک زیاتر سوودیان لێ دەبینێت و سوودیش بە خۆیان دەگەیەنن، ئەوانەی لێهاتووییان کەمترە خەڵک و خۆیشیان سوود لە خۆیان نابینن، ئەوانەی لێهاتووییان زیاترە، زیاتر ئارامترن، چونکە بەرهەمیان زۆرترە، چونکە بەخشینیان زۆرترە لە ڕووی دەروونییەوە ئاسوودەترن، بۆ؟ چونکە خەڵکێکی زۆر سوودیان لێ دەبینێت، لە بەرامبەردا خەڵک سوپاسیان دەکات، دوعای خێریان بۆ دەکات.

کەواتە لە بەخشینێکی بەردەوامدان.



بـه پێچەوانـەوە هەندێـک کـەس هەیـە زانسـتێکی زۆر باشی پێیـە، چەنـد مامۆسـتا هەیـە لـە زانکـۆ و پەیمانگاکانـدا زانستی زۆر باشـی پێیـە و زانایـە، چەنـد زانـای ئایینـی هەیـە، زانـای نائایینـی هەیـە لـە هەربوارێکـدا بێـت، لـە هـەر زانسـتێکدا بێت، سـەیردەکەیت خەڵک نایناسـێ، بۆ؟ چونکـە ئامرازی گەیاندنەکەی پێ نییـە، چەنـد خـاوەن بیـر و بیرمەنـدی گەورەمـان هەیـە بەس نازانـێ بیگەیەنـێ نـە نووسـینی جوانـە، نـە قسـەکردنەکانی باش و سەرنجڕاکێشـە، نـە دەزانێـت بچێتـە بـەردەم کامێـرا، نـە هونـەری قسـەکردنی بـەردەم کامێـرا دەزانـێ، سـەیر دەکەیـت زۆر کـەس نایناسـێت یاخـود هێنـدە ناخـۆش بابەتەکـە بـاس دەکـەن گوێگر بێزار دەکـەن.

یەکەم: دەبێت بیرۆکەت هەبێت، بیرکردنەوەت هەبێت و بزانی تۆ پێویستت بەم لێهاتووییە هەیە.

دووەم: دەبێت بیروڕای خۆت بگۆڕیت، دەبێت بەخۆت بڵێیت ئەم لێهاتووییە گرنگە بۆ من، پێویستە ئەم لێهاتووییە دروست بکەم (لە بەشی ڕەفتاریشدا باسمان کرد).

سێیەم: دەبی بچیت فێر بیت ئەم شتە چۆن دەکرێت، بۆنموونە من دەمەوێ کامێرامانێکی باشم لێ دەربچێت، دەبێ بچم شتی لای کەسێک بخوێنم و کەمێک شت بخوێنمەوە و کەمێک خەڵک ببینم چۆن ئیش دەکات، خودڕاهێنان بکەم لە سەری و ئینجا ئەو کارە ئەنجام بدەم، نەک هەر بە تیۆری وەریبگرم و بیکەم.

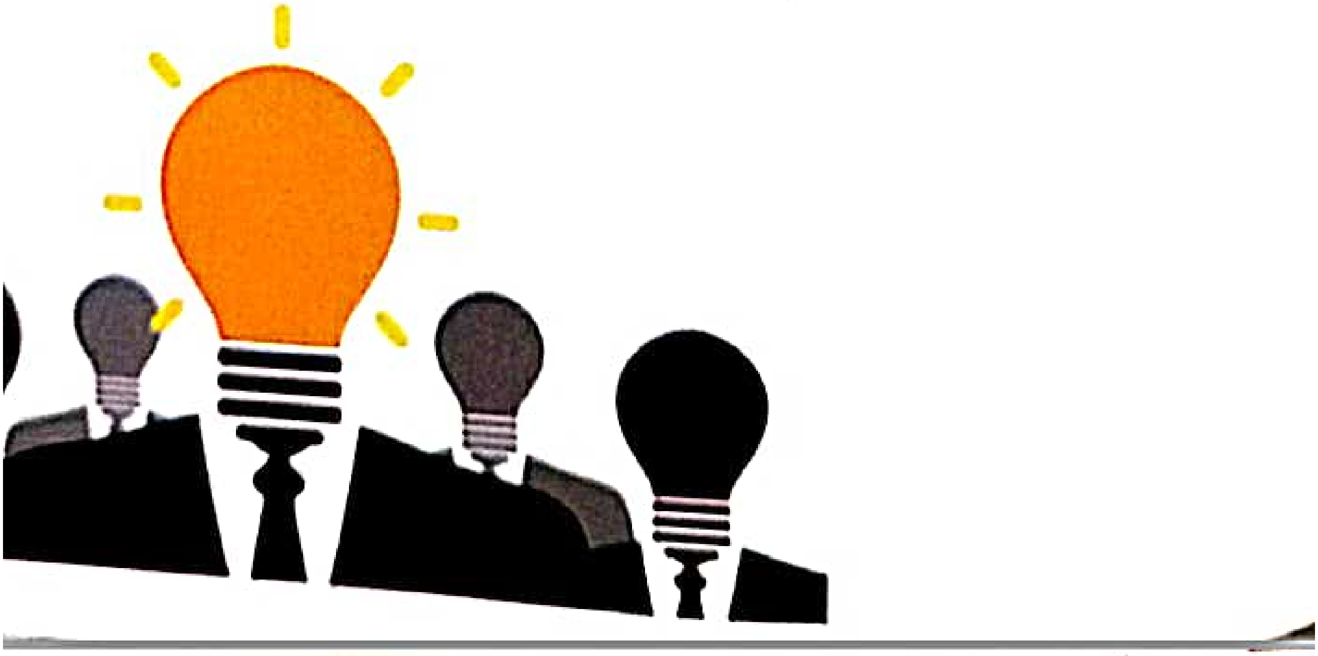
چوارەم: زۆر دووبارەکردنەوەی، بۆیە یاسای دەهەزار کاتژمێر لێرەوە هات، سەیریان کرد ئەوانەی لە ماوەی دە ساڵدا یان کەمتر دەهەزار کاتژمێر لەگەڵ خۆیاندا ماندووبوون، شوێن پەنجەی گەورەیان لە ژیاندا هەیە.

بۆنموونە یاریزانە بەناوبانگەکان: مێسی و ڕۆناڵدۆ، هونەرمەندە بەناوبانگەکان، زانا بەناوبانگەکان بۆ ناویان زۆر دیارە؟ بۆچی مامۆستا مستەفا زەڵمی ناوی زۆر دیارە؟ چونکە ئەمانە ماندووبوون لەگەڵ خۆیاندا.

> یاسای دە هەزار کاتژمێر دەڵێت: لانیکەم لە هەفتەیەکدا پێنج ڕۆژ مەشقیان بە خۆیان کردووە لەو بوارەدا و هەر جارێک لە پێنج بۆ شەش کاتژمێر کەمتر نەبووە و لانی کەم تاوەکو دە ساڵ بەردەوام بووە تاوەکو گەیشتۆتە دە هەزار کاتژمێر.

کەواتە ئێستا زانیمان چۆن دروستی دەکەین، بەڵام کورتەی ئەو لێهاتووییانە چین کە هەموو کەس پێویستی پێیانە؟

لە یەکێک لە خولەکاندا کە ماوەی (٢٠) کاتژمێری خایاند و بەڕێز دکتۆر طارق السویدان پێشکەشی کرد، لە کۆتاییدا لە سێ سلایدا شتێکی زۆر نایابی باس کرد کە کورتەی خولەکە بوو و من ئەم سێ سلایدە دەکەمە دیاری بۆ ئێوە بە کورتی پێتان دەگەیەنم کە کۆی بیرکردنەوە و ڕاهێنانی چەندین ساڵی ئەو و ماندووبوونی چەندین زانایە تا گەیشتوون بە کۆمەڵێک خاڵ کە زۆر سوودی لێ دەبینن.



بابەتەکەی لەسەر بنەمای پرۆسێسین دروست کردووە، پرۆسێسین مانای چییە؟ کاتێک دەڵێین شتێک پرۆسێسە، واتە لە سێ شتی سەرەکی پێکهاتووە:

چوونەناوەوەکان

کۆمەڵێک لێهاتووییین کە دەبێت مرۆڤ هەیبن و ئەو ناوی ناون (**اتـت المدخـلات**) اتـت: واتـە هـات، المدخـلات: واتـە چوونەنـاوەوەکان، یانـی ئـەو چوونەناوەوانـەی کـە پێویست دەکات تیامانـدا هەبـن کـە سـێ شـتی تێدا بـاس کـردووە:

- اتـت: ئەلیفەکـەی (ا) افـکار، ئـەو بیرۆکانـە چیـن کـە دەبێت لـە خۆمـدا دروسـتیان بکـەم؟ بیرورا، بیروبـاوەڕ، بەهاکانـم... هتـد.

- ت: تخطیـط (پلاندانـان)، پلاندانـان بـۆ خـۆم، بـۆ دەزگاکـەم، پلانـی کورتخایـەن، پلانـی درێژخایـەن، دەمەوێـت ٥ سـاڵی تـر چـی بکـەم؟ دەمەوێـت ئەمسـاڵ چـی بکـەم؟

- ت: تعلـم (فێربـوون)، فێربوونـی شـتێک کـە دەمەوێـت فێـری بـم (ئەمـە هونەرێکی تایبەتـە یانی هەندێـک شـت هەیـە تـۆ دەتەوێـت فێـری بێـت، بـەلام نازانـی چـۆن فێـری بێـت، دەچێـت لـە ئەهلـی زانسـت دەپرسـیت چـۆن فێـری ئـەو شـتە ببـم و فێـرت دەکـەن) ئـەوە پێـی دەوترێـت فێربوونـی فێربـوون.

کەواتە ئەمە چوونەناوەوەکانە.

- ئێستا دێینە سەر بەشی دووەم (تمت)، (تمت)، واتە بەپایان گەیشت :

- ت: تمکین (ئاوزان) واتا: ئەنجامدانی کارەکان زۆر بەباشی و بەوپەڕی لێهاتوییەوە، مرۆڤ بتوانێت بەتوانا بێت لە کۆمەڵێک شتدا و ئاوزانی هەبێت لە کۆمەڵێک لهاتوویيدا، تاوەکو بنەمای کارەکان بزانێت و خۆی پێیان هەڵسێت.

- م: مهارة (لێهاتوویی)، بەگشتی ئەو لێهاتووییانەی هەموو کەس دەبێت تیایدا هەبن، وەکو لێهاتوویی پلاندانان، بەڕێوەبردنی کات، چارەسەری کێشە، بڕیاردان، قسەکردن، وتاردان، ڕازیکردنی خەڵک، بەکارهێنانی کۆمپیوتەر، زانینی زیاتر لە زمانێک... هتد.

- ت: توازن (هاوسەنگیڕاگرتن)، هاوسەنگی لەنێوان ڕۆح و جەستە و هەست و سۆز و خێزان و هاوڕێیان... هتد، جارجارە هاوسەنگییەکە تێکدەچێت، هەوڵ بدە ڕێکی بکەیتەوە، کەواتە ئەمەیش بەشی دووەم.

چوونە ناوەوەکانیشت زانی و شیکارەکانت زانی، ئێستا بزانین دەرچووەکان (مخرجات)چییە؟

دەرچووەکان

- دەرچووەکان ناوی ناوە (سد النتائج)، واتە بەدەستهێنانی دەرئەنجام کە لە (س، و)دا ڕوونی کردووەتەوە:

- س: سلام
- د: دائم

سلام دائم، واتە سەلامەتی و ئاشتییەکی هەمیشەیی، بە مانایەکی تر دەکرێت بڵێین مرۆڤێکی دەرووندروست بێت، ئاشتی هەمیشەیی بە کۆمەڵێک شت دروست دەبێت، یەکێک لەوانە بریتییە لەوەی بەخشندە بین، هاوکاری یەکتر بین، ڕەحمەت بین بۆ خەڵک، خاوەنی ڕۆحانیەتێکی بەرز بین، پەیڕەوی ئایینێک بین بەردەوام بێت و بەردەوام بین لەسەر فێربوونی لێهاتووییەکان، لەسەر بەرەوپێشبردنی خۆمان، لەسەر ئەوەی کەسێک بین سوودبەخش بین بۆ خۆمان و چواردەورمان.

کەواتە ئەمە کاریگەری لێهاتوویی و بونیادی لێهاتووییە، داواکاری من بۆ تۆی ئەزیز ئەوەیە لیستێک دروست بکەیت:

دیاری بکەیت ئەو لێهاتووییانە کامانەن کە دەبێت لە خۆتدا دروستیان بکەیت؟

(١١)
گرنگی پێشەنگ لە ژیاندا

بۆ بونیادنانی خۆمان بە تەنها پشت بەستووبین بەخۆمان بەس نییە، خۆیشمان شتەکان بکەین پێویستمان بە مامۆستایەک هەیە، باشتر بڵێم پێویستمان بە پێشەنگ (**قدوة**)یەک هەیە، شوێنی بکەوین لەو بوارەی دەمانەوێت، وەکو وتراوە ئەگەر یەکێک مامۆستایەکی نەبێت، ئەوا مامۆستاکەی شەیتانە، گرنگە مامۆستا یاخود پێشەنگ لە ژیانی ئێمەدا بوونی هەبێت.

ئەگەر کۆمەڵێک پرسیار بکەین:

بۆ ئێمە هاونیشتیمانیانمان و زۆرینەی گەنجانمان (بەتایبەتی) ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەرەو دواوە دێن؟

یاخود بڵێین کاریگەرییان نامێنێت؟

کە گەنج یەکێکە لە پێکهێنەرە بنەڕەتییەکانی وڵات. بۆ؟

یەکێک لە هۆکارەکان کەمی پێشەنگی باشە، کە پێشەنگی ڕاست بن، کردار و گوفتاریان وەک یەک بێت.

ئەم پێشەنگانە زۆر نین، بەشێک لە پێشەنگەکان ڕووخان، بەداخەوە بە بۆنەی سیاسەتەوە یان بە بۆنەی ناوبانگدەرکردنیانەوە رووخان (خوای گەورە هەمووومان بپارێزێت لەو ڕووخان)ـە، ئەمە وا دەکات کە گەنجێک کەسێکی کردووە بە پێشەنگی خۆی و گوێی لێ دەگرێت و بەدواداچوون بۆ قسەکانی دەکات، تەنانەت لەسەری دەکاتەوە و شەڕی لەسەر دەکات، ئەم گەنجە چاوەڕوانی ئەوە دەکات لە شوێنێکدا هەڵویستێکی زۆر بەهێزی هەبێت، بەڵام کە دەبینێت ئەو هەڵویستەی نییە و بۆ شتێکی سانا وازی لە بنەما و بەها و ئەخلاقی خۆی هێناوە، ئیدی سارد دەبێتەوە و بێزاری و بێهیوایی دایدەگرێت.

کەواتە ئەمە یەکێکە لە هۆکارەکان، گەنجی ئێمە دەیەوێت شتێکی نموونەیی ببینێت و خەڵکیش دەیەوێت شتێکی نموونەیی ببینێت، بەڵام کاتێک ئەم نموونانە دەبینێت ئیتر بێزار دەبێت، بە دڵنیاییەوە هەڵەیش لە کەسی یەکەمدا هەیە، ڕاستە ئەمە پێشەنگتە، بەڵام لە هەموو بوارێکدا پێشەنگت نییە، بۆیە ئێستا گرنگە ئێمە بزانین کێ لە هەموو بوارێکدا پێشەنگە؟ ئایا پێویست دەکات هەموو کەسێک بیکەین بە پێشەنگ؟ دەبێت لە هەموو شتێکدا بە گوێی کێ بکەین؟ چەند پێشەنگمان هەبێت؟ر یەک دانە یان زۆر یان کەم؟

بەر لەوە دەمەوێت لە ڕووی دەروونییەوە باسی ئەوە بکەم منداڵ کە دێتە دونیاوە دایک و باوکی نموونە باڵاکەین، ئەگەر بچێتە باخچەی ساوایان، یاخود قوتابخانە، ئەوا مامۆستا و هاوڕێکانی دەبنە نموونەی باڵا، دواتر کۆمەڵگە، دواتر میدیا، دواتر کەسانی دیاریکراو یان کەسێکی ناودار لە بوارێکدا: هونەر، هزر، بازرگانی، میدیا، زانستێکی دیاریکراو... هتد، دەبنە نموونە بۆی، هەندێکیان شوێنی دەکەون، (modeling) واتا بەنموونەکردن و بە دواکەوتنی کەسێکی نموونە، یەکێکە لە شێوازەکانی فێربوون لە سایکۆلۆژیادا، دەبێت Modelـە باشەکان زۆر بن بۆ ئەوەی باشەکان زیاتر دەربکەون، کاتێک Model ـی باشمان کەمە، بە دڵنیاییەوە ئەو مۆدێلانەی شتی هەڵە بڵاو دەکەنەوە و بیری هەڵە و ڕەفتاری نادروست و جنێودان و داباریین بەسەر یەکدا بە قسەی ناشرین یەکتر داگرتن دەردەکەون، بۆچی؟ چونکە پێدەچێت دیاریکردنی پێشەنگەکانمان هەڵەی تێدابێت، ئەو پێشەنگانە پێشەنگی ناباشن، بوون بە پێشەنگ، ئەی چی بکەین؟

کەواتە دەبێت ئێمە کۆمەڵێک پێشەنگ دروست بکەین کە ئاگادار بین پێشەنگی باش بن و ڕەواجیان پێ بدەین.

ڕۆژێک گەنجێک هات بۆ لام و گەنجێکیش لە Facebook نامەی بۆ ناردم (جارێک یان چەند جارێک حاڵەتی وام بینیوە) ئەوەی کە هات بۆ لام زۆر بێتاقەت بوو، وتم بۆ ئەوەندە بێزاری؟ دیار بوو کێشەی لە خوێندن هەبوو، دوای ئەوەی گەیشتمە دەرئەنجام لەگەڵیدا وتم: Role modelت کێیە؟ من هەمووکات دەپرسم پێشەنگت کێیە؟ ناوێکی وت، من نامەوێت ناوەکەی بڵێم، تا بۆم لەبەر کرا وابزانم بیست جارم وتەوە، ئینجا بۆم لەبەر کرا، ناوێکی زۆر قورس، (دواتر سەیری ناوەکەیم کرد دیار بوو لە ڕووی دەروونییەوە کەسایەتییەکی ناتەندروست بوو، دواتر بەدواداچوونم کرد، بەتەواوی قسەکە وا دەرچوو) بەهەرحاڵ ئەمە پێشەنگیەتی، ڤیدیۆکانی لە (Youtube) بە ملیۆنان خەڵک بینەریان بووە، ڤیدیۆی وای هەبوو لە چەند ڕۆژێکدا چووبووە ٢٠ ملیۆن و ٣٠ ملیۆن بینەر، هەر لەگەڵیدا گەنجێکی تریش دوای ماوەیەک بینیم زۆر بێتاقەت بوو، وتم: بۆ ئاوها بێتاقەتی؟ هەردووکیان پێشەنگیان کێشەی لادانی کەسێتییان هەبوو، دانەیەکیان کوژرا، دانەکەی تریشیان بە liveی facebook ملیۆنەها بینەر سەیریان دەکرد بە live خۆی سەربڕی، (facebook خێرا پاش چەند خولەکێک ڤیدیۆکەی لابرد)، ژمارەیەکی زۆر لە هەوادارانی بەدوایدا خۆیان کوشت، ئاگادارم چەند گەنجێکیش تووشی خەمۆکییەکی زۆر تووند بوون و هەندێکیان تاوەکو ئێستایش چارەسەر وەردەگرن، بۆ؟

ئەمە یەکێکە لەو پێشەنگانەی شوێنکەوتووەکانی وایانزانیوە هەموو شتەکانی ڕاستن، بەڵام خۆی کوشت، لێرەدا دەبێت ئێمە وەستانێک بکەین! هەڵەیە مرۆڤێک لە هەموو شوێنێکدا ئێمە شوێنی بکەوین، هیچ مرۆڤێک نییە هەڵەی نەبێت، تاکە کەسێک ئێمە دەبێت شوێنی بکەوین لە هەموو شتێکدا، پێغەمبەری خودایە(ﷺ)، ئەو پێشەنگمانە لە هەموو شوێنێکدا، کەواتە ئێمە دەبێت کۆمەڵێک پێشەنگمان هەبێت پێشەنگێکمان هەبێت لە بواری زانستدا، بۆنموونە زانستخوازێکی بەتوانایە و خەڵک دەتوانێت لێی سوودمەندبێت، [ماشاء الله هەندێک کەس هەن تاقەتیان لە زانست ناچێت و بەردەوام خەریکی زانستن (دەتوانن لە youtube کۆمەڵێک نموونەیش ببینن، لەوانە زنجیرە ئەڵقەیەکە بە ناوی (سەرکەوتنی من)، بەرنامەیەکە کۆمەڵێ کەسایەتی گرنگی کوردن ناساندوومانن)*] یاخود کۆمەڵێ کتێب هەن کە لەسەر کەسایەتییەکانن لێیان سوودمەند دەبن، بۆنموونە کتێبی بنەماڵەی زانیاران ئەمە ئەو زانا کۆنانەن کە مامۆستا عەبدولکەریمی مودەریس نووسیویەتی کەسایەتی گرنگی تیایە ئەم کتێبە و کۆمەڵێ کتێب هەن کە ژیاننامەی کەسایەتییە گەورەکانی ئێمەیان نووسیون، وەکو شێخ محەمەدی خاڵ (خوا عەفووی بکات)، مەحوی، نالی، کوردی... یانی کۆمەڵێک کتێب هەن لەم بابەتانەدا نووسراون کە تۆ دەتوانیت بیانخوێنیتەوە ئەگەر حەزت لە بواری ئەدەبە فلان بکەیتە پێشەنگی خۆت، حەزت لە زانستە فلان بکەیتە پێشەنگی خۆت، کەواتە پێشەنگەکان دەبێت جیاواز بن.

---

*لە ئامادە و پێشکەشکردنی د.زانا قەساب کە لە کەناڵی خاک و GK پەخشکرا.

بۆنموونە پێشەنگێکت هەیە لە بواری زانستدا، تەنها لە زانستدا سوودی لێ دەبینیت، لەوانەیە هەندێک لە ڕەفتارەکانی هەڵە بن، بەڵام شوێنی ڕەفتارەکانی ناکەوم (کێشەکە ئەوەیە، ئێمە کە یەکێک دەکەینە پێشەنگ، وا دەزانین هەموو شتێکی کاملە. ئەمە هەڵەیە، چونکە نە ئەو وتوویەتی من کاملم (ئەگەریش وتبێتی هەڵە دەکات)، نە پێویست دەکات بیکەی بە کامڵ و بێ هەڵە و پەڵە)، کەواتە ئێستا دەکرێت لە بوارێکی تردا پێشەنگێکی ترم هەبێت، بۆنموونە: بواری خو و ڕەوشت و ڕەفتار کە سوودی لێ دەبینم، پێشەنگێکی ترم هەیە لە بواری فیکردا، پێشەنگێکی ترم هەیە لە بواری میدیادا.

کەوابێت دەتوانیت بوارەکان دابەش بکەیت، ئەمە زۆر زۆر گرنگە، کەوابێت پێشەنگەکانت با فرە پێشەنگ بن، یەک پێشەنگت نەبێت، سوود ببینە لە ئەزموونەکانی، ئەگەر توانیت هەندێکیان ببینە، سەردانیان بکە، قسەیان لەگەڵدا بکە تاوەکو ڕەفتارەکانیشیان لێوە فێر بیت، (ئەگەر کردووتەتە پێشەنگ لەو بوارەدا).

بەس نییە ئێمە تەنها هەوڵ بدەین پێشەنگ دابنێین بۆ ژیانمان، بەڵکوو گرنگە خۆیشمان ببین بە پێشەنگ بۆ ئەوانی تر لە بوارێکدا لانی کەم، بۆیە چی بکەین تاوەکو بتوانین ببینە پێشەنگ بۆ ئەوانەی دوای خۆمان؟ بۆنموونە: تۆ خوشکی گەورەی ماڵەوەیت یان کوڕی گەورەی ماڵەوەیت، کۆمەڵێک منداڵ لە دواتەوەن کە دڵنیابە چاوت لێ دەکەن و تەماشات دەکەن و ڕەفتارەکانت دووبارە دەکەنەوە، کوردیش قسەیەکی جوانی هەیە، دەڵێت: "گەورە ئاو دەڕژێ و بچووک پێی تێدەنێت" بە دڵنیاییەوە وایە، لەبەر ئەوە پێویستە سەرکەوتن بەدەست بێنیت لانی کەم لە خوێندن، مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵک... هتد، تاوەکو ببیتە پێشەنگی ئەوانی تر، لانیکەم لە بوارێکدا.

چی بکەین جارێکی تر پێشەنگێکی باش بۆ خۆمان بدۆزینەوە؟ گەنجی ئازیز هەموو کەس شایستەی ئەوە نییە بیکەی بە پێشەنگت، چونکە پێدەچێت هزرت، ڕەفتارت، باوەڕت، بیر و ڕات... هتد بە لاڕێدا بەرێت.

ئەزیزانم ئەم وڵاتە زامدارە، بریندارە، پێویستی بە ئێمەیە، هەمووومان دەبێ کار بکەین، ئەوانەی جددین بەتایبەتی دەبێ کار بکەن، یانی پێم سەیرە چاوانێک (خەڵکانێک) هەن شەو و ڕۆژ دەخەنە سەر یەک بۆ ئەوەی ژیانی گەنج وێران بکەن، کەچی کۆمەڵێک خەڵکی باش هەن لەباتی ئەوەی دانیشن پشتی یەکتری بگرن و یارمەتی یەکدی بدەن، یەکتری دەشکێنن لە facebook، جنێو بە یەکتری دەدەن، پەلاماری یەکتری دەدەن.

ئێمە پێویستامان بە بونیادنانێکی ڕاستە کە بیکەین، ئەمەیش بە یەک کەس ناکرێت، بەڵکوو بە هەموومان دەبێت خەریک بین، بەتاییەتی ئەوانەی دەیانەوێت شوێنپەنجەیان دیار بێت، واتا پێشەنگ بن بۆ ژیان و بۆ وڵاتی خۆیان، تکا دەکەم بیر لەمە بکەنەوە.

پێشنیازەکانمان

١ پێشەنگاکانت دیاری بکە، کێن؟ بیاننووسە، بیانبینە و لێیان نزیک بەرەوە.

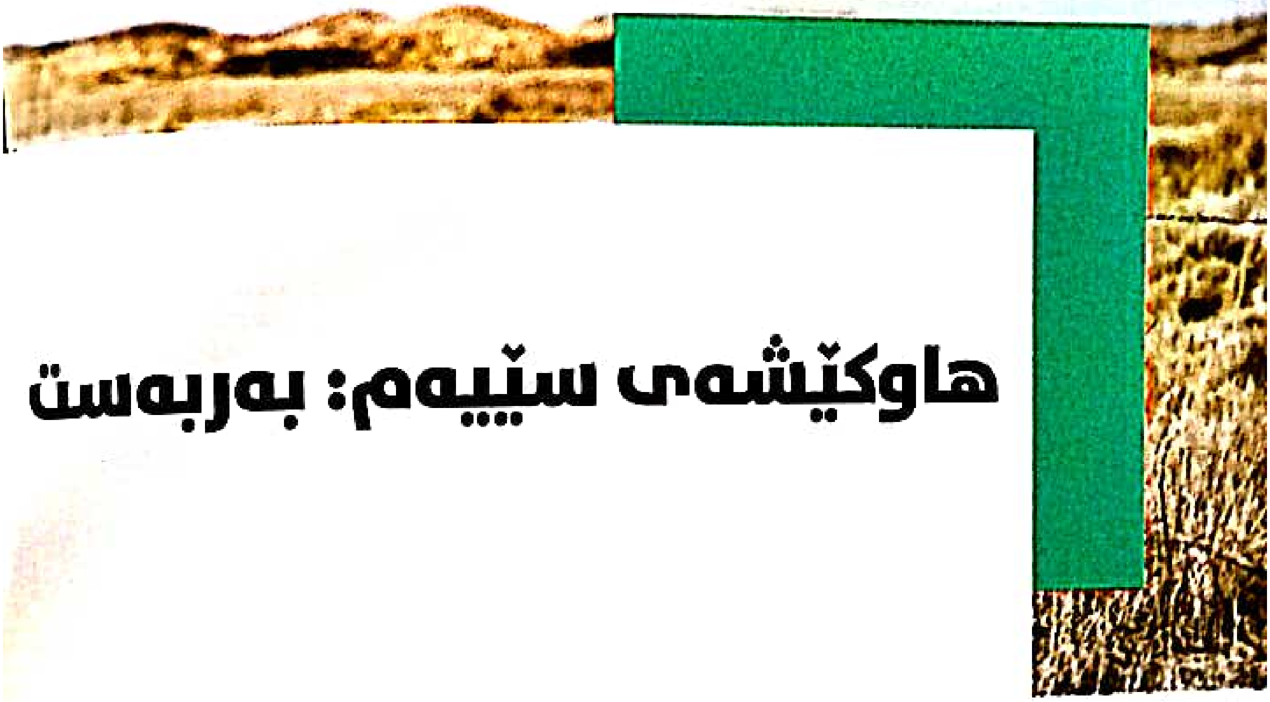
» ---------------------------

» ---------------------------

٢ کەی بڕیار دەدەیت ببیت بە باشترین پێشەنگەکان بۆ وڵاتی خۆت؟

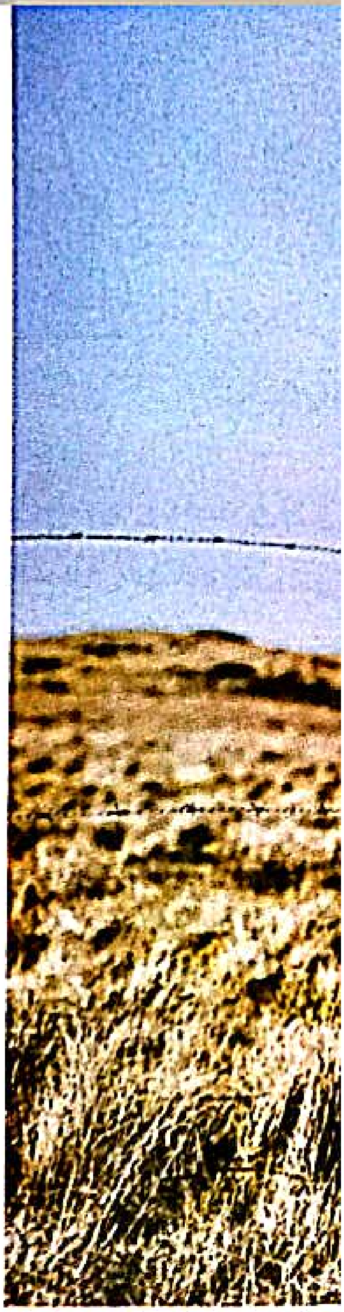
» ---------------------------

» ---------------------------



هاوکێشەی سێیەم: بەربەست

مەبەست لەو بەربەستانەیە کە دێتە ڕێگامان لە هەنگاونانمان بۆ ئەو ئامانجانەی دەمانەوێت بەدەستی بێنین لە ژیانماندا و لە هەمان کاتدا باسی چارەسەرەکانیان دەکەین و سەرجەمی خاڵەکانی ئەم هاوکێشەیە چوار خاڵی سەرەکییە.



- بەربەستەکان
- بەربەستی خێزان
- بەربەستی سیستمی وڵات
- چارەسەری بەربەستەکان

(١٢)
بەربەستەکان

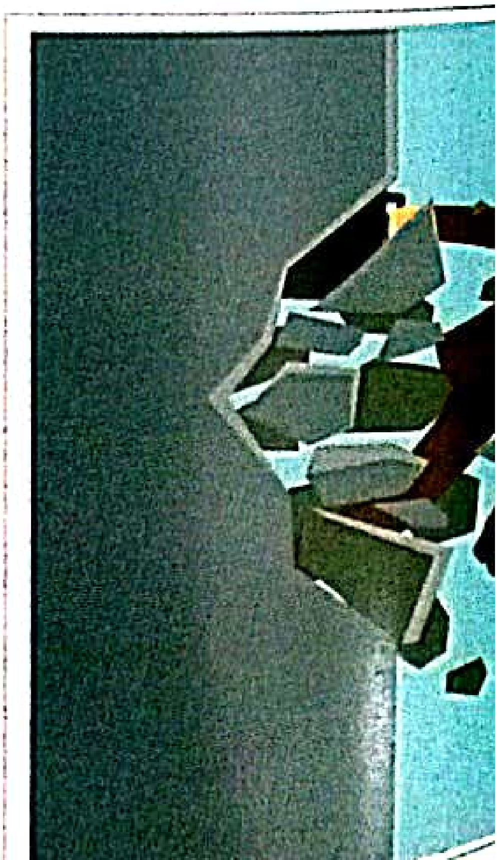
لە دوو هاوکێشەی ڕابردوودا باسی هاوکێشەی بوون و هاوکێشەی بونیادمان کرد، ئێستا دێینە سەر هاوکێشەی سەرەکی سێیەم، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێ دەستپێکێکی گەورە و نوێی هەبێت بۆ ژیان.

هاوکێشەکانی بەربەست، یاخود هاوکێشەی بەربەست، هەرچۆنێک سەیری ژیان بکەین کۆمەڵێ بەربەست هەیە دێتە ڕێگەمان، ئەو بەربەستانە پێویستە لێیان تێبگەین و مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین، بۆیە لەم چەند لاپەڕانەی کە دێ، باسی ئەو بەربەستانە دەکەین، هەروەک:

- جۆرەکانیان چین؟
- چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکەین؟
- چۆن بتوانین ئاسانتر بەسەریاندا زاڵ ببین؟

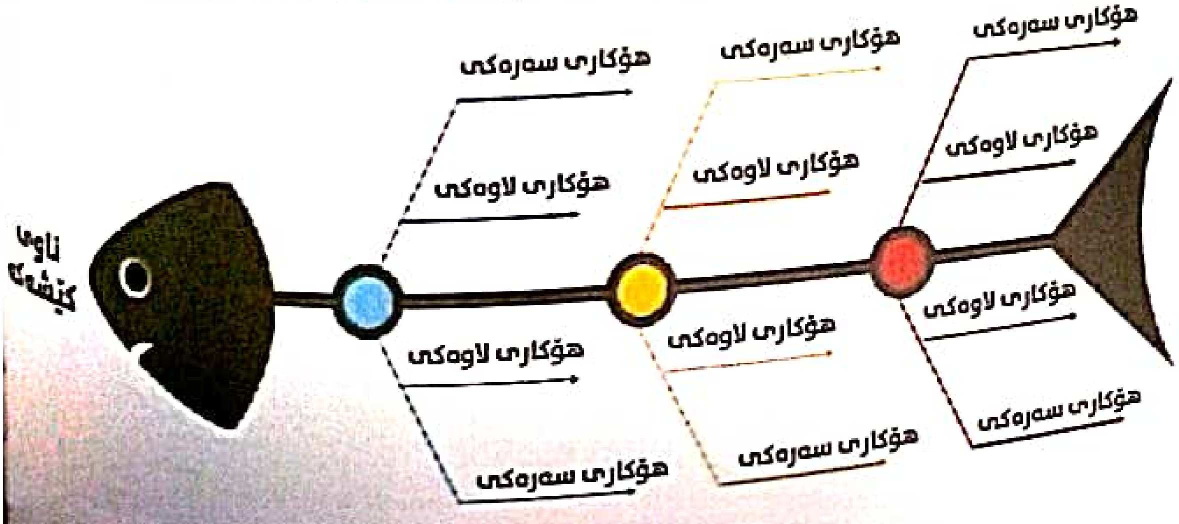
ئەگەر بێتو تێڕوانینێکمان هەبێت بۆ بەربەست، بەربەست وەکو ئازار وایە، چۆن مرۆڤ کاتێک تووشی ئازار دەبێت، بۆنموونە قاچی دێشێت، یاخود سەری دێشێت، ئەمە نیشانەی ئەوەیە ناتەواوییەک لە سیستمی لەشیدا هەیە، بۆیە پێویست دەکات بەدوای هۆکارەکەیدا بگەڕێین، ئەگەر هۆکارەکەیمان دۆزیەوە، چارەسەرەکەی ئاسانە.

بۆنموونە ئەگەر یەکێک سەری بێشێت، ناکرێ یەکسەر بڵێین ئادەی حەبێکی پاراسیتۆڵ بخۆ، چونکە چەندین هۆکار هەیە بۆ سەرئێشە، دەشێت لە ژیانیدا سترێسێکی زۆری هەبێت، دەشێت جەڵدە بێت، دەشێت خوێنبەربوون بێت لە بۆریەکانی خوێندا، دەشێت هەوکردنێک بێت، واتا هۆکار زۆرە، هەرکات هۆکارەکەیمان دۆزیەوە، ئەوکات دەتوانین چارەسەرێکی پێویستی بۆ بدۆزینەوە، ئەگەر ئێمە وا لە خودی بەربەستەکان بڕوانین، وەکو ئەو ئازارە وایە پێمان دەڵێت ناتەواوییەک هەیە و پێویست دەکات چارەسەر بکرێت.



نموونەیەکی تر، خوێندکارێک دەچێتە ناو تاقیکردنەوەوە، خوێندکارەکە تاقیکردنەوە دەکات و وەڵام دەداتەوە، کاتێک دەرئەنجامی بۆ دێتەوە، پێدەچێت کۆمەڵێک هەڵەی هەبووبێت، ئەمە مانای ئەوە نییە مامۆستاکە خراپە، مانای ئەوە نییە مامۆستاکە بێزاری کردووە، مانای ئەوەیە ئەم خوێندکارە کۆمەڵێک کەموکورتی هەیە، دەکرێت لەو وانانەدا زیاتر هەوڵ بدات، تاوەکو بتوانێت بەسەر کەموکورتییەکانیدا زاڵ بێت و دەرئەنجامەکە بگۆڕێت.

ڕێگای ژیانیش ئەگەر بمانەوێت بەرەوپێشەوە و بەردەو سەرکەوتن بچین، کۆمەڵێ بەربەست هەن، بەگشتی ئێمە بەربەستەکانمان کردووە بە دوو بەشی سەرەکییەوە، یەکەمیان پێی دەوترێ (بەربەستە خودییەکان) واتا مرۆڤ خودی خۆی دەبێتە بەربەست لە بەردەم بەرەوپێشچوون، بەربەستی دووەمیشیان بریتییە لە (بەربەستە دەرەکییەکان)، ئەمە جۆرێکە لە دابەشکاری و کردوومانە بە دوو بەشەوە، بەڵام ڕێگایەکی تریش هەیە کە دواتر قسەی لەسەر دەکەین و چەند جارێکیش دووبارەی دەکەینەوە بۆتان، بریتییە لە ڕێگای (ئیشی کاوا)، یاخود پێی دەوترێت ڕێگای (ماسی)، ڕێگای ماسی چییە؟ هەروەک لە وێنەکەدا دیارە، ڕێگای ماسی ئەو کەسەی کە دایناوە ئیشی کاوا، دەڵێت:



کاریگەری

هۆکار

هۆکار

ئیشی کاوا

کاریگەری

کاریگەری

بۆ ئەوەی هۆکارەکانی نەگەیشتن بە شتێک بدۆزینەوە ماسییەک دروست دەکەین، وەکو ئەوەی لە شێوەکەدا دیارە، پێکهاتووە لە (سەر، لاشە، هەروەها کلک)، لە سەری ماسییەکەدا ئەو شتە دەنووسین کە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین.

بۆنموونە یەکێک دەیەوێت کۆمپانیایەک دابمەزرێنێت، یان لە خوێندندا سەرکەوتوو بێت، یان پرۆژەیەکی هەیە بیخاتە سەر پێ، ئەمە بابەتەکەیە، کەواتە ئێستا پرسیارەکە ئەوەیە:

هۆکارەکانی نەگەیشتن بەم کارە چین؟

هەروەک لە شێوەکەدا دەیبینن، کۆمەڵێک لقی لێ دەبێتەوە، کە وەکو ئێسکی ماسییەکە وایە، لە سەری هەر یەکێک لەو لقانە، (کە لەسەر وێنەکەیش زیاتر ئاماژەی پێ دەدەین)، ئەو هۆکارە سەرەکییانە دەنووسین کە بوونەتە هۆی ئەوەی نەتوانین بگەین بەو شتەی کە دەمانەوێت.

چۆن چارەسەری بکەین؟

کەواتە ئەگەر ئێمە ئێستا بڕوانین، ئەو بەربەستانە چین کە دێنە سەر ڕێگای مرۆڤ؟ وتمان دوو جۆری سەرەکین، دەکرێ بەپێی ڕێگای ئیشی کاوا پۆلۆنێکی تر بکەین، ئەوانیش دەکرێن بە چوار بەشەوە:

١ (کێشە خودییەکان) ئەوانەی هۆکارەکەی خۆمانین، بۆیە نەمانتوانیوە بگەین بە ئەنجام.

٢ بەربەستەکانی کۆمەڵگە.

٣ بەربەستی خێزان.

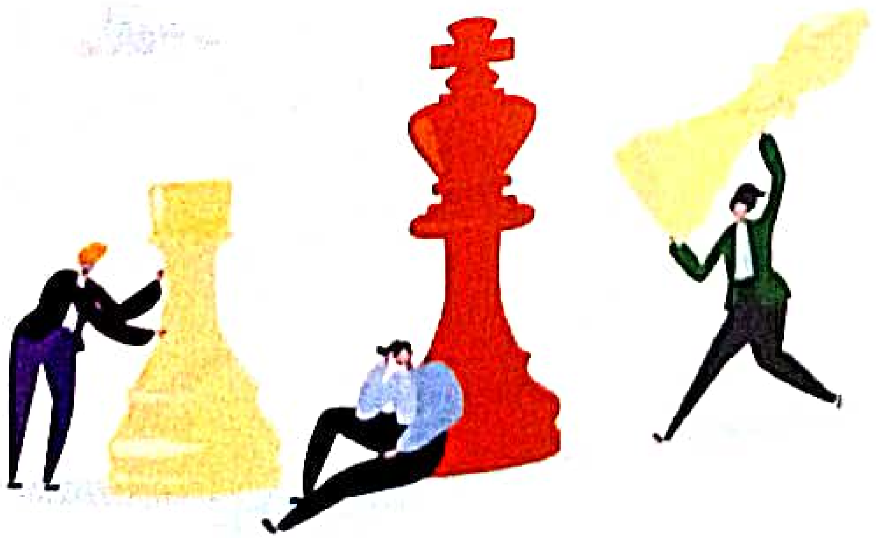
٤ بەربەستی شێوازی بەڕێوەچوونی سیستمی وڵاتەکەت.

هەریەکێک لەم بەربەستە سەرەکییانە بە دڵنیاییەوە کۆمەڵێک بەربەستی لاوەکی، یاخود کۆمەڵێ لقی لێ دەبێتەوە، کە ئێمە هەریەکە لەو لقانە ورد دەکەینەوە کە لەو بەربەستە سەرەکییەوە جیا بوونەتەوە و کۆمەڵێک پێشنیازیش بۆ چۆنیەتی زاڵ بوون بەسەر بەربەستاکاندا، دەخەینە ڕوو.

یەکێک لەو کەسانەی لە ژیانیدا بەربەستی زۆری بینیوە، دەڵێت: بەربەستەکان وەکو کۆمەڵێ بەرد وان لەسەر ڕێگا، هەوڵ بدە ئەو بەردانە بخەیتە ژێر پێت، بۆ ئەوەی بەرز بیتەوە، تاوەکو زیاتر و زووتر بگەی بەو شتانەی کە دەتەوێت، هەروەک چۆن وەرزشەوانێک کاتێ دەچێتە ناو یانەیەکەوە، لەوێ وەرزش دەکات بۆ ئەوەی ماسوولکەکانی بەهێز بێت، بە دڵنیاییەوە یەکەمجار لە قورسترینەوە دەست پێ بکات هەڵەیە، بۆنموونە یەکێک یاریی لەشجوانی بکات بەدڵنیاییەوە یەکەمجار ناچێ ئاسنێکی ٥٠ کیلۆیی هەڵبگرێت، بە دانەیەک دەست پێ دەکات کە ٢,٥ کیلۆیە یاخود ٥ کیلۆیە، وردە وردە دوای چەند مانگێک لە ڕاهێنان، ڕاهێنەرەکەی پێی دەڵێت زیادی بکە بۆ ١٠ یان ١٥ و وردەوردە دەڕواتە سەرەوە، هەر بۆیە شێوازی ژیان، خۆراکی و هەموو ئەمانەی بۆ ڕێک دەخات.

بۆنموونە:

دەتەوێت بچیت بۆ بازاڕ، دەشێت بەربەستەکە ئەوە بێت ڕێگا قەرەباڵغە، بەڵام کاتێک دەتەوێت سەفەر بۆ وڵاتێکی تر بکەیت، پرۆژەیەک دروست بکەیت، بەربەستەکە گەورەترە، چونکە بەربەستەکە حکومەتەکەی خۆتە و حکومەتی ئەو وڵاتەی ترە و نەبوونی گەرەنتییە لەو وڵاتەدا، کەواتە ئەمانە وامان لێ دەکەن، بۆ ئەوەی بگەین بەو شتەی کە دەمانەوێت، ڕێگای نوێ بدۆزینەوە، بە دڵنیاییەوە هەندێ شت هەیە ناتوانیت پێی بگەیت، وتمان هەندێ شت هەیە لە دەرەوەی دەسەڵاتی مرۆڤە و پەروەردگار بڕیاری لەسەر داوە ئەو شتە وا نەبێت، یاخود بەبۆنەی ڕووداوێکی جیهانییەوە تۆ ناتوانی ئەو کارە بکەیت.



بەربەستە خودییەکان:

لە بەربەستە خودییەکاندا باسی ئەوە دەکەین چۆن بتوانین بەسەر ئەو بەربەستانەدا زاڵبین، پێش ئەوەی باسی زاڵبوون بکەین، دەبێت بزانین جۆرەکانی چین؟ یاخود ئەو بەربەستانە چین کە هۆکارەکەیان خۆمانین؟ بەڕێزان هاندانی دەرەکی گرنگە، هاندانی ناوەکی زۆر گرنگترە، بەربەستی دەرەکی گرنگە، بەڵام بەربەستە ناوەکییەکانن وامان لێ دەکەن بەربەستە دەرەکییەکانیشمان لە بەرچاو گەورەتر بێت، زۆربەی کات یەکێک لەو هۆکارانەی سەر بە بەربەستی ناوەکییە، یاخود خودییە، هۆکارەکەی خۆمانین، ئەویش بۆنموونە بریتییە لە نەبوونی پلان، یانی خەڵکێکی زۆر هەیە لە ژیانیدا پلانی نییە، تەنانەت نازانێت بۆچی دەژی، نازانێ ئیشی مانگەکەی چییە، ساڵی داهاتوو دەبێ چی بەدەست بهێنێت، واتا بووە بە ڕۆتین، بۆنموونە لە گەنجێک دەپرسی دەتەوێت چی بکەیت؟ وەڵامەکەی: دەمەوێت زانکۆ تەواو بکەم. پەیمانگا تەواو بکەم.

ئێ ئەوە تەواوت کرد، چی تر؟ هاوسەرگیریی بکەم.

ئێ زۆر باشە، دوای ئەوە چیتر دەکەیت؟ دەڵێت ئۆتۆمبێلێکم هەبێت، خانوویەکم هەبێت، منداڵم هەبێت و دوای ئەوە تەواو.

لە ڕاستیدا ئەمانە ڕۆتینن، لەوانەیە کەسێک زووتر پێی بگات و کەسێک درەنگتر، بەڵام دواجار ئەمانە ڕۆتینن، دەبێت چی بکەین، بەدوای چارەسەردا بگەڕێین؟

کەواتە بێپلانی یەکێکە لە هۆکارەکان، بۆیە دەبێت هەمیشە مرۆڤ پلانی هەبێت، بۆ ئەوەی بتوانێت بەو شتە بگات کە دەیەوێت.

هۆکارێکی تر بریتییە لە بەهانەهێنانەوە، تەمبەڵی، بێزاری لەرادەبەدەر، یانی بەخشن، دەتوانم بڵێم بەشێکی زۆر لە گەنجی وڵاتی ئێمە تەمەڵە، لە ماڵەوە دانیشتووە قسە دەکات، ناجووڵێت و ئیش ناکات، یانی لەبری ئەوەی بە بەردەوامی و بەبێ هۆ موبایلەکە بەدەستییەوە بێت، دەکرێت فێری زمانێکی بیانی بێت.

یەکێک لەو کتێبانەی هەیە بە ناوی (٣٦٥ بەهانە لە ماوەی ساڵێکدا)، بۆ ئەوەی هەر جارە و بەهانەیەک بهێنێتەوە بۆ شکستهێنان!

قسەی بەشێک لەوانە:

بۆچی وابکەم، لێی دەپرسیت: بۆ نەتتوانی ئەو نمرەیە بەدەست بهێنیت؟ دەڵێت: مامۆستا بوو، یان لێی دەپرسیت: بۆ نەتتوانی پرۆژەکەت بخەیتە سەر پێ؟ دەڵێت: حکومەت بوو.

ڕاستە، پێدەچێت ئەم هۆکارانە هەبن، بەڵام ئەمانە هۆکاری دەرەکین (دواتر باسی دەکەین)، بەڵام ئەی خۆت دەجووڵێیت یان نا؟ ٥ ساڵە پرۆژەیەکی لە مێشکدایە، نە ئەوەیە بینووسێتەوە، نە ئەوەیە بە کەسێکی بڵێت، تاکو هاوکاری بێت، نە ئەوەیە ئەنجامی بدات، دواییش دەڵێ نەبوو! بە دڵنیاییەوە نابێت.

★ هۆکاری تر بریتییە لە ترس، ترس لە شکست، ترس لە ڕەخنە، بە دڵنیاییەوە خەڵک هەر ڕەخنەت لێ دەگرن، دواجار خەڵک نابێ هەمووی لێت ڕازی بێت، ئەگەر هەمووان لێت ڕازی بن، هەڵەیە، چونکە شتی وا نییە، پەروەردگار بەو گەورەییەی خۆیەوە هەموو مرۆڤەکان لێی ڕازی نین، تەنانەت هەندێکیان باوەڕیان پێی نییە، تەنانەت هەندێکیان دژایەتیشی دەکەن، کەواتە بۆ من و تۆی مرۆڤیش هەمان شتە، بگرە دەبێت زیاتریش بێت. زۆر ئاساییە خەڵک ڕەخنەت لێ بگرێت.

هەندێک هەیە لە ناوچەی ئارامیدایە، واتە ناوچەیەکی بۆ خۆی دروست کردووە و حەز ناکات لەو ناوچەیە بچێتە دەرەوە، چونکە کاتێک دەچێت و دەیەوێت پرۆژەیەک بۆ خۆی دروست بکات، یان جێبەجێی بکات، یان کارێکی گەورە بکات دەترسێت، بە دڵنیاییەوە ئەنجامدانی پرۆژەی تایبەت بە خۆت مەترسی (risk)ی هەیە، بۆیە دەبێت کاتی زیاتری بدەیتێ، دەبێت ماندوو بێت، دەبێت ماوەیەکی زۆر پێوەی خەریک بێت.

کەسی چەقبەستوو بە ناوچەی ئارامی خۆیەوە، حەز ناکات لەو خۆشییەی خۆی بچێتە دەرەوە، بۆنموونە دەقی گرتووە بەیانیان کاتژمێر ئەوەندە لە خەو هەڵسێت، دەقی گرتووە دەبێ فلان ڕۆژ ئەوە بکات، نایەوێ ئەمە تێکبدات، بۆیە نایەوێت لەو ناوچەیەی خۆی بێتە دەرەوە، کەواتە ئەمەیش هۆکارێکی ترە.

هەندێک کەس هەیە هیچ کام لەو شتانەی بە لاوە گرنگ نییە، ئەم جۆرە کەسانە ئەرێنیبوونێکی ناواقعیان هەیە، دەڵێن: ئەو شتانە کەی کێشەیە، بە مانایەکی تر دەتوانین بڵێین خۆیان هەڵدەخەڵەتێنن، بەو مانایەی زۆر خۆی بە ئەرێنی دەزانێت، بەڵام هیچی نییە، بە مانایەکی تر خەیاڵپڵاوی دایگرتووە. گەنجێک هاتە لام و وتی: دکتۆر دەزانی من چوومە لای خاوەنی فلان کۆمپانیا (ناوی کۆمپانیایەکی هێنا کە سەرمایەکەی نزیکەی ٢ ملیار دۆلارە)، پلانێکی ستراتیجیم پێیان دا، بۆ ئەوەی فلان و فلان کار بکەن و ئێستا لە جێبەجێکردنیدان.

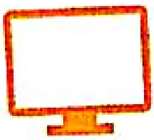
منیش لێم پرسی: باشە داهاتەکەی تۆ کامەیە؟ یانی تۆ ئەو پلانە ستراتیجییەت داوە پێیان و گرێبەستت لەگەڵ کردوون، خۆ دەبێت شتێکت بدەنێ! ئەو پلانەی تۆ کامەیە؟ لێرەدا یەکسەر وەستا، زانی زیادەڕۆیی کردووە! (ئەم گەنجە گەنجێکە لە ڕووی داراییەوە لە دۆخێکی زۆر خراپدایە).

ئەمە بریتییە لە خۆهەڵخەڵەتاندن، من زۆر بەتوانام و من زۆر دەتوانم، ئەم قسانە گرنگ نییە، بەڵکوو گرنگ ئەوەیە پێمان بڵێیت دەرئەنجامەکەت چییە؟

دەکرێت کەسێک پڕۆژەیەکی هەبێت چەند ساڵێکی بوێت، کێشە نییە، گرنگ دەرئەنجامەکەیە؟

چەندین کەس دەناسم زیاد لە (دە)ساڵە لەسەر کۆمپیوتەرە، تاکو ئێستا دەرئەنجامێکی دڵخۆشکەری نییە! بەردەوام هەر خەریکە و خەریکە، بەڵام دەرەنجامێکی نییە!

ئەمانە بەربەستە خوودییەکانن، بەربەستی خودی ئەوەیە دەستی مرۆڤ دەگرێت، جاری وا هەیە هۆکارەکە ئەوەیە کەسەکە قەناعەت بە خۆی دەکات کە ناتوانێت ئەو شتە بکات!



ئێمە لە متمانەبەخۆبووندا وتمان پێویستە چی بکەیت، ئەگەر ئەوانەت تێپەڕاندووە و لێهاتووییت دروست کردووە، کەواتە ئێستا من بەپێی ئەو پلانەی دامناوە، بەپێی ئەو زانیارییانەی وەرمگرتوون، بەپێی ئەو بڕیارانەی داومن و بەپێی هەموو ئەو شتانەی کردوومن، دەتوانم بەسەر ئەو شتەدا زاڵبم کە دەمەوێت.

؟ لێرەدا پرسیارەکە ئەوەیە، ئێمە چی بکەین بۆ ئەوەی ئەو بەربەستانە چاک بکەین؟

هەریەکێک لە هۆکارەکان وەڵامێکی هەیە، ئەگەر هۆکارەکە بێپلانییە ئەوا پلان دابنێت، ئەگەر تەمبەڵییە، ئەوا با کەمێک خەڵکی خاوەن هیمەتی بەرز بناسێت (کە لە ورەبەرزیشدا زیاتر باسی دەکەین) بۆ ئەوەی تێکەڵاویان بێت و دەکرێت هەندێک پڕۆژە ببینێت و بچێتە ناو پڕۆژەوە.

ئەگەر هۆکارەکە بریتییە لە ترس لە خودی خۆی، ترسەکەی بۆ چارەسەر ناکرێت، دەتوانێت ڕاوێژی دەروونی وەربگرێت، دەتوانێت بچێت بۆ لای کەسێک کە توانیویەتی بەسەر ترسەکەیدا زاڵبێت.

ئەگەر هۆکارەکەی ناوچەی ئارامە، دەتوانێت بیر لە گرنگی ئەوە بکاتەوە ئەگەر ئامانجێک بەدەست بهێنێت، چی دەکات؟

جاری وایە بەربەستەکە بەهۆی نەزانییەوەیە

یەکێک لەو نموونە جوانانەی هەیە: جارێک گەنجێک هاتە لام، لە ژیانیدا زۆر پەرش و بڵاو بوو، یەک دوو پێشنیازم بۆ کرد، یەکێک لە پێشنیازەکان ئەوە بوو ئەو حەزی دەکرد یارمەتی نازدار (هەتیو) بدات، وتم باشە بۆ پرۆژەیەک ناکەیتەوە و خەریکی ئەوان بیت، خزمەتیان بکەیت، ئێستا خەریکە قوتابخانەیەک بۆ بێسەرپەرشتان دروست دەکات، ئەمە بەڕاستی شتێکی مەزنە، کێشە نییە بەهۆی نەزانییەوە نەتزانیوە، گرنگ ئەوەیە خۆت فێر بکەبت و هەر کە فێربوویت، دەستبەجێ جێبەجێی بکەیت.

چارەسەر و پێشنیازی ئەم بەشەمان بریتییە لەوەی کە ناومان ناوە: وەسیەتنامەکەت بنووسە!

یانی چی؟ یانی چیت دەوێت؟ دەتەوێت لە ژیاندا چی بەدەست بهێنیت؟ کە دەڵێین وەسیەتنامەکەت بنووسە، مەبەست ئەوەیە بیر لەو ساتە بکەیتەوە (پاش تەمەنێکی پڕ بەرەکەت) تۆ مردوویت و خەریکە بەخاکت دەسپێرن، دەتەوێت وەسیەتنامەکەت چۆن بێت؟ بۆیە پێش ئەوەی بۆت بنووسن، وەسیەتنامەکەی خۆت بنووسە!

وەسیەتنامە

چیت دەوێت؟

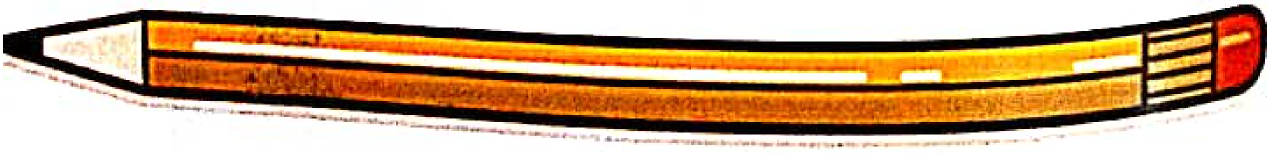
....

....

دەتەوێت چی بەدەست بهێنیت؟

....

....



بۆنموونە فلانی کوڕی فلان (...) خوا لێی خۆش بێ، کەسێکی بەتوانا بوو لە بواری ... (ئەو بوارەی کە دەتەوێت خزمەتی تێدا بکەیت چییە؟) بینووسە، لە گرنگترین دەسکەوتەکانی (گرنگترین ئەو شتانەی پێشکەش بە مرۆڤایەتی و چواردەورت کردووە): کۆمەڵێ خاڵ بنووسە کە دەتەوێت لەدوای خۆت بۆ مرۆڤایەتی بەجێیان بهێڵیت، ئەو خاڵانە چین کە دەتەوێت بۆ مرۆڤایەتییان جێبهێڵیت؟

پێشنیازەکانمان

ئەو خاڵانە چین کە دەتەوێت بۆ مرۆڤایەتییان جێبهێڵیت؟

» ------------------------------

» ------------------------------

» ------------------------------

» ------------------------------

» ------------------------------

(١٣)
بەربەستی خێزان

لێرەدا دێینە سەر ئەو بەربەستانەی کە پێیان دەوترێ بەربەستی کۆمەڵگە و خێزان، هەردووکیان بەیەکەوە باس دەکەین.

دەمەوێت سەرەتا بەو پرسیارە دەست پێ بکەم: ئەمڕۆ چەند کەست کوشت؟ بیر لەم پرسیارە بکەرەوە؟

کاتێ ئەم پرسیارە دەکەیت، پرسیارێکی سەیرە، بەڵام کوشتن تەنها کوشتنی جەستە نییە، بەڵکو کوشتنێکی تریشمان هەیە، بریتییە لە کوشتنی هزر، کوشتنی سۆز، کوشتنی بیرکردنەوەکانی ئەو مرۆڤەی بەرامبەرمان، جا ئەو مرۆڤە هاوڕێتە، براتە، خوشکتە، دایکتە، باوکتە، هاوڵاتییەکە، بەرپرسە یان فەرمانبەرێکە... هتد.

ئەم پرسیارە پرسیارێکی زۆر گرنگە، یانی زۆرێک لە خەڵکی حساب بۆ ئەم جۆرە کوشتنە ناکەن، وا دەزانن تەنها کوشتن دەمانچەیەکە کە فیشەکێک بنێیت بە یەکێکەوە!

ئێستا با بێینە سەر بەربەستەکانی خێزان.

بە دڵنیاییەوە خێزان ئەو پێکهێنەرە سەرەکییەیە کە ژیانی هەموومان لە منداڵییەوە لەوێوە دەست پێ دەکات، ئینجا دەچینە ناو کۆمەڵگە، پاشان تێکەڵاوی مرۆڤایەتی دەبێت، بۆیە پێکهێنەرێکی سەرەکییە، دەکرێت بەربەستێک بێت، دەکرێت هاندەرێکی زۆر باش بێت.

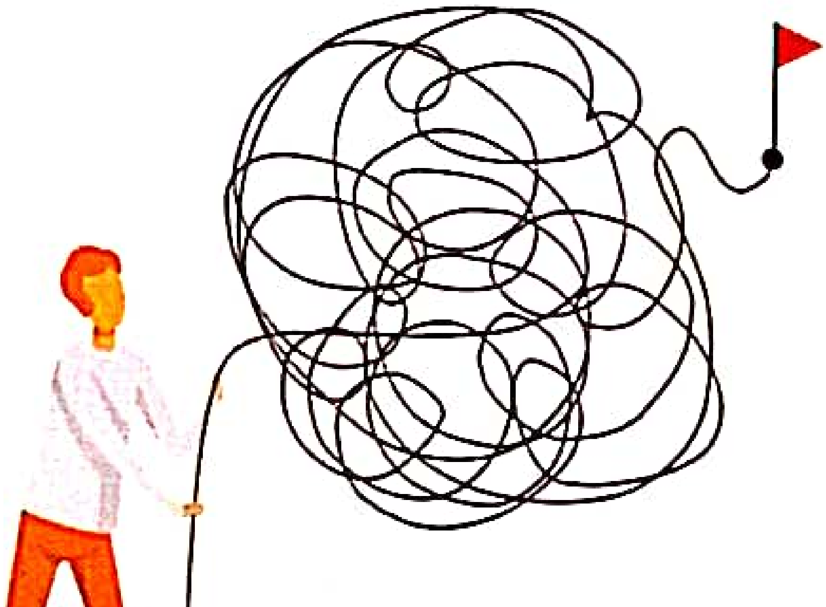
زۆر خێزان هەن گەلێک باشن، بۆنموونە خێزان دەناسم ٦ یان ٧ منداڵی هەیە، هەرهەموویان کەسی باشن، کەسی بەتوانان، پلەدارن و بڕوانامەی بەرزیان هەیە، خزمەتی خەڵک دەکەن، شەو و ڕۆژیان خستۆتە سەر یەک بۆ ئەوەی هاوکاری خەڵک بکەن، ئەمە نموونەی خێزانێکی زۆر باشە، دیارە ئەم خێزانە بەربەستەکانیان بۆ منداڵەکانیان کەم بووە و هاندەر بوون، بە پێچەوانەوە خێزانیش هەیە ئەوەندە بەربەستی دروست کردووە، دەشێت بەربەستەکە لەبەر زۆری (واتە ئەوەندە زۆریان هەیە ماشاء اللە) بۆتە بەربەست بۆ منداڵەکانیان، یان لەبەر ئەوەی نەبوون، ئینجا کە دەڵێین نەبوون، مەبەستمان تەنها مادە نییە، بەڵکوو مەبەستمان: ڕۆشنبیرییە، زانستە، یان هەر یەکێک لەمانە.

مـن زۆر دەستخۆشـی لـەو کەسـانە دەکـەم کـە لـە ڕووی داراییـەوە زۆر هەبـوون، بـەڵام لـە هەمـان کاتیشـدا بـاش منداڵەکانیـان پـەروەردە دەکـەن.

ڕۆژێکیـان یەکێـک لـەو سـەرمایەدارانە وتـی: دکتـۆر بـاوەڕ بکـە کچکـەم ١٤ سـاڵە، تـا ئێسـتا Ipadـی نییـە و بـۆم نەکڕیوە. وتـم: چۆن؟ وتـی: دانیشـتووم گفتوگـۆم لەگـەڵ کـردووە و ڕازیـم کردووە، لەگەڵیدا قسـەم کـردووە و بـۆم ڕوونکردۆتـەوە کچـم، من زۆر لـەوە زیاتـرم هەیـە بۆتبکـەم و دەتوانـم زۆر شـتی تریشـت بـۆ بکـەم، بـەڵام ئەمـە بـۆ تەمەنـی تـۆ نییـە، لـە بەرامبـەر ئەمـەدا کۆمەڵـێ شـتی تـرم بـۆ کـردووە، بۆنموونـە لـە چالاکییەکانـی کۆمەڵێـک ڕێکخـراودا بەشـدارە، لـە کۆمەڵێـک پـڕۆژەدا بەشـدارە، کۆمەڵێـک ئیش و چالاکی هەیـە لەناو ماڵدا بـەدەر لە خوێندنەکەی بـۆ ئـەوەی ببێتـە جێگرەوەیـەک کـە بتوانـێ لێیـان سـوودمەند بێت، کەواتـە ئەمـە پێکهێنانێکـی باشـی دروسـت کـردووە، ئەسـڵەن ئەمە بەربەسـت نییـە.

بەپێچەوانەیشـەوە خێزان هەیە ماشـاء اللـە لەبەر ئەوەی ئەوندە هەبـووە، زۆر شـتی بـۆ منداڵەکـەی هەڵڕشـتووە، یانـی پارەی هەیە، مۆبایلـی هەیـە، ئۆتۆمبێلـی هەیـە، ئایپـادی هەیـە، زۆربـەی شـتەکانی لـە بەردەسـتدایە، لەبـەر ئـەوە نرخـی شـتەکان نازانـێ، ئـەم کارە گرفتێکـی گـەورەیە.

کەواتە ئەمەیش بەربەستێکە، ڕاستە بەربەستەکە بەهۆی زۆرییەوەیە، بەڵام بەربەستە، بۆچی؟ چونکە لەبەر زۆرییەکە منداڵەکە پەروەردە نەبووە، لە بەرامبەریشدا هەندێ خانەوادە هەن لەبەر نەبوونی، ئیتر نەبوونی ڕۆشنبیرییە، نەبوونی ماددییە، نەبوونی پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتیی باشە لەگەڵ یەکتردا، کە هۆکارێکە بۆ ئەوەی بەربەستێک دروست ببێت، بەتایبەتی ڕەگەزی مێینەمان بەربەستی زۆریان هەیە، بۆنموونە: بەربەستی زۆریان هەیە لە خوێندن، بەربەستی زۆریان هەیە بەوەی لە خێزانەکەیاندا نایەڵن بەرەوپێشەوە بچن، برا گەورەکەی لێی قوت دەبێتەوە و دەڵێت:



تۆ نابێ بخوێنیت، تۆ دەبێت تا دوانزەی ئامادەیی بخوێنیت، بەپێی چ زانستێک؟ بەپێی شەرعی کێ؟ بەپێی فتوای کێ دەبێت ئەم کچە تا دوانزەی ئامادەیی بخوێنێت؟ ئەی باشە بۆ کوڕەکە دەبێ تا زانکۆ بخوێنیت؟ کەوابێت ئەمە بەربەستە.

بەربەستی تر بۆ ڕەگەزی مێینە زۆرە، جاری وایە بەربەستەکە خودی مێینەکان خۆیانن، بۆنموونە: ئەوەی ستەم لە مێینەکە دەکات دایکیەتی، یان خەسوویەتی، یان مامۆستایەکی ئافرەتە ستەم لە مامۆستایەکی ئافرەت دەکات، یان خوێندکارەکەی... هتد. لەمەوە بگرە بۆ زۆر شتی تر.

کەواتە ڕاستە ئەوان ستەملێکردنیان زیاترە، بەڵام هەریەکە لەم ستەم و بەربەستانە هۆکاریان هەیە، هۆکارەکان دەشێت نەبوونی ڕۆشنبیری کەسەکان بێ کە لەوە نەگەیشتوون بەرامبەریش ئازادە و مافی هەیە و دەتوانێت ڕای خۆی دەرببڕێت، دەشێ ترس بێت و لە ترسا ناوێرێت هیچ شتێک بکات. مەبەستی ئەم قسانە بۆ ئەوە نییە هیچ شتێک لە کەس قبووڵ نەکەین، نەخێر، بەڵکوو لێرەدا دەمانەوێت لە دەرئەنجامی ناسینی بەربەستەکانەوە ڕێگای مامەڵەکردن باس بکەین، کە چۆن بتوانین بەسەر ئەو کۆسپانەدا زاڵ ببین؟ هەموویان بەیەکەوە باس دەکەین، دەشێت بەربەستێکی تر ئەوە بێت لەبەر زۆری تێکەڵاوی خێزانییان لەگەڵ دەوروبەر دەرفەتی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان نەبێت، ئەمەیش بەربەستێکی ترە لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا.

ڕۆژێک یەکێ هاتە لام و وتی: دکتۆر گیان، کچەکەم وا دەبێتە دوانزە بۆ سیانزە ساڵ، بەس الحمد لله ناهێڵم زۆر ئیش هەیە بیکات، بۆنموونە ناهێڵم قاپەکان دابنێ، یان لە ئیشی ماڵەوە یارمەتیم بدات، تەنانەت نازانێ خۆیشی بگۆڕێ! منداڵێک دوانزە ساڵە و دەبێتە نەوجەوان، چۆن دەبێت نەزانێ خۆی بگۆڕێت؟

"لە ڕووی زانستی گەشەی دەروونی منداڵەوە، دەبێت منداڵ لە تەمەنی سێ بۆ چوار ساڵیدا بزانێت جلەکانی لە کوێدایە، دەبێت بزانێت جلەکانی لەبەر بکات، نەک ئەوەی من فێری بکەم! ئەمە کوشتنی فێربوون و دروستبوونی هەستی بەرپرسیارێتییە."

خانەوادەکان ئەم پەیامەم بۆ ئەوانە، منداڵەکەت بەرپرسیاریتی پی بدە، بۆنموونە: ئەمڕۆ دەچنە دەرەوە هەرچییەکمان خوارد و خواردەوە تۆ پارەکەی بدە (لە گیرفانی خۆی نا، هەر با لە گیرفانی باوکی بێت، بەڵام پارەکەی بدەری، لەبری ئەوەی خۆت پارەکە بدەیت با منداڵەکەت بیدات)، بۆ ئەوەی هەستی بەرپرسیاریتی لا دروست ببێت، ئەم هەستە بەرپرسیاریتییە وا دەکات ئەو منداڵە بیر بکاتەوە کە شتێک هەیە پێی دەڵێن: بەرپرسیاریتی، بۆ ئەوەی لە ئێستاوە بیگریتە ئەستۆ و وردە وردە لەگەڵیدا گەورە دەبێت، کەوابێت ئەمە خاڵێکی زۆر باشە.

دەتەوێت منداڵەکەت فێری بەهای خێرخوازی بکەیت، فێری دەستپاکی بکەیت، فێری ئەوەی بکەیت ڕەوشتی بەرز بێت، بەڵام بە قسە نابێت، دەکرێت بیکەیتە کردار بەوەی ڕێخراوێکی خێرخوازی هەیە منداڵەکەت لەگەڵ خۆتدا بەرە و ئەو خێرەی دەتەوێت بیکەیت، با ئەو لەگەڵتدا خێرەکە پێشکەش بکات، بۆنموونە با ئەو عەلاگە خێرەکە هەڵبگرێت و بیدات بە هەژارەکە، تاوەکو فێر بێت شتێک هەیە و پێویست دەکات ببەخشێت.

کەواتە ڕاستە بەربەستەکان زۆرن، ئەگەر بەوردی باس لە یەکەبەیەکەیان بکەین، ئەوا تەواو نابن.

ئێستا پرسیارەکە ئەوەیە:

چی بکەین بەرامبەر ئەم بەربەستانە؟

گرنگترین شت بۆ ئەوەی مرۆڤ مامەڵە لەگەڵ ئەم بەربەستانە بکات، ئەمانەن:

خاڵی یەکەم	خاڵی دووەم	خاڵی سێیەم
پشتگوێخستن	سووربوون	کێبڕکێ

یەکەم پشتگوێخستن

من بەردەوام بۆ خۆشی دەڵێم: پشتگوێخستنی ئەو بەربەستانە، بەتایبەتی ئەو کەسانەی تەنها قسەی ڕووخێنەر دەکەن. قسەی مرۆڤەکان دوو شتە، کاتێک یەکێک پێتدەڵێت: ناتوانی!

ئەگەرەکان دووانن:

ئەگەری یەکەم: ئەوەیە ڕاست دەکات و ناتوانیت.
ئەگەری دووەم: ئەوەیە ڕاست ناکات، یاخود نەیپێکاوە.

گەر ئەگەری یەکەم بێت و ڕاست بکات کە تۆ ناتوانیت، ئەوا ئەوەی گرنگە بزانیت ئەو پێداویستییانەی پێویستتن بۆ گەیشتن بەو شتەی دەتەوێت، هەتن یاخود نا؟ ئەگەر پێت نیین، ئەوا لە خۆتدا دروستیان بکە و بونیادیان بنێ، یاخود پەرەیان پێ بدە.

ئەگەر قسەکەیشی هەڵەیە پشتگوێی بخە.

پێغەمبەری خودا(ﷺ) پێیان دەوت تۆ ئەقڵت لەدەست داوە، پێیان دەوت تۆ جادووگەری، پێیان دەوت تۆ وایت و وایت، كۆمەڵێكی زۆر بوختانیان بۆ دروست دەكرد، هەرگیز بینیوتە پێغەمبەری خودا(ﷺ) یەک یەک ئەو خەڵكە بگرێ و بڵێت: نەبەخوا دەزانی چۆنە، من جادووگەر نیم، من ئاوەزم لەدەست نەداوە، هەرگیز پێغەمبەری خودا(ﷺ) وای نەكردووە، خوای گەورە لەبری ئەو وەڵامی بۆ دەداتەوە، یەكجار وەڵامەكە دەدرێتەوە و بەردەوام دەبێت لە ئیشەكانی تری خۆی.

پشتگوێخستن بەو مانایەی پشتگوێخستنی قسەكانیان، تاوەكو مرۆڤ خەریكی بونیادنانی خۆی بێت.

یەكێك لەوانەی كە لە ژیانیاندا زۆر بەربەستیان هەیە، دەڵێت:

قسەكانی خەڵک ڕێگرییەكانی كۆمەڵگە بكەرە كۆمەڵێک بەرد، بچۆرە سەریان تا بڵندتر بیت و باشتر ببینیت و هەنگاوی گەورەتر بنێیت.

دەبێت ئێمە بەم شێوازە لە بەربەستاكان تێبگەین و مامەڵەیان لەگەڵ بكەین.

دووەم سووربوون

سووربوون واتە هەبوونی ویستێکی پتەو (لە بەشی ویست زیاتر باسی لێوە دەکەین) سووربوون لەسەر کارێک بۆ ئەوەی زاڵبم بەسەریدا، کاتێک بە چوار کەس پێمدەڵێن نابێت، مانای ئەوە نییە وازی لێ بێنم، مانای ئەوە نییە بەکردەیی نابێت.

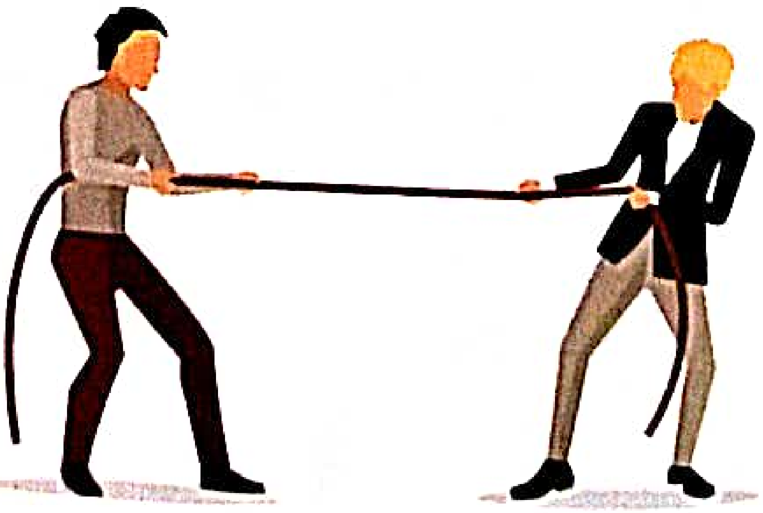
سێیەم

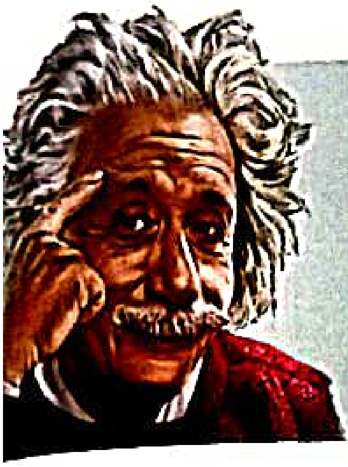
کێبڕکێ

کێبڕکێ دروستکردن لەگەڵ ئەو خەڵکانەدا کە دەیانەوێت ببنە بەربەست بۆت.

کێبڕکێ چییە؟ واتە کێشمەکێش بکەیت لەگەڵ ئەو کەسانەی دەیانەوێت ببنە بەربەست بۆت، بەڵام بە کردار، دەبێت بیسەلمێنم کە پێم دەکرێت، یەکەمجار بۆ خۆم و دووەمجار بۆ بەرامبەرەکانم، بەوەی لەبری ئەوەی خەریکی وەڵامدانەوەی ئەو بم، بڵێم نا پێمدەکرێت، خەریکی کارکردن دەبم لەسەر خۆم، بونیادنانی خۆم، پەرە بە تواناکانی خۆم و ئەو شتانە دەدەم کە دەمەوێت. کار دەکەم، وەکو دەڵێن:

بە بێدەنگی کار بکە سەرکەوتن خۆی هاوار دەکات.





هەر وەکو ئەنیشتاین دەڵێت:

سەرکەوتن هەوڵدانە، بەڵام بە بێدەنگی.

کەواتە ئەمە بریتییە لە چی؟

بریتییە لە شێوازی مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەو بەربەستانەی دێنە ڕێگامان. من زۆر سوپاسی ئەو کەسانە دەکەم، زۆر مەمنوونیانم کە بە بۆنەی قسەی خەڵکەوە بوونەتە کەسێکی باشتر، بە بۆنەی تانەلێدانی خەڵکەوە بوونەتە کەسێکی جیاوازتر.

مەپرسە خەڵک بۆ وا دەکات؟ خەڵک وا دەکات، چونکە هەندێک خەڵک لە خودایش ڕازی نییە، هەندێکی ئەسڵەن دژایەتی خودا دەکەن و هەندێکی هەر لە خۆیانەوە پێیان خۆشە دژایەتی هەموو کەسێک بکەن. کەواتە با واز لەوە بهێنین خەڵک بۆ وایە، با خەریکی ئەوە بین ئێمە چۆن بین؟

کەواتە دەگەڕێمەوە بۆ پرسیارەکەی سەرەتا:

چەند کەست کوشت؟

ئایا من بە قسەکانم خەڵکم کوشتووە؟

بەوەی کە پێی بڵێم ناتوانیت؟

پرسیارەکە بە شێوازێکی تر دەکەم، ئایا تا ئێستا بوویتەتە هۆکاری بونیادنانی چەند کەس؟

بوویتەتە هۆکاری ئاسوودەکردنی چەند کەس؟ بوویتەتە هۆکاری خۆشبەختی چەند کەسی تر؟

پێشنیازەکانمان

١. گرفتەکان بناسەرەوە، ئەو گرفتانە چین کە هەن؟

- ---------------------
- ---------------------

٢. باشترین چارەسەر بۆ ئەو گرفتانە بدۆزەرەوە؟

- ---------------------
- ---------------------

٣. دەست بکە بە جێبەجێکردنی ئەو چارەسەرانەی داتناون.

- ---------------------
- ---------------------

٤. بەدواداچوون بکە بۆ ئەوەی بزانیت، توانیوتە بەسەر بەربەستەکانتدا زاڵ بیت یان نا؟

- ---------------------
- ---------------------

٥. پشت بە خوا ببەستە بۆ جێبەجێکردنی.

- ---------------------
- ---------------------

لە پەروەردگار دەخوازم بەربەستاکانتان لە ڕێگادا بۆ ئاسان بکات بۆ ئەوەی بتوانن بەسەریاندا زاڵ بن، لەبیرتان نەچێت بەربەستەکان وەك مامۆستایەکن، بەڵام هەندێکیان لەوە دەچێت شێوازەکانیان جیاواز بێت و هەندێکیان قورس بن و هەندێکیان شێوازەکەیان نەرمتر بێت.

(١٤)
بەربەستی سیستمی وڵات

بەربەستی سەرەکی سێیەم بریتییە لە سیستم، یاخود شێوازی بەڕێوەبردنی وڵات.

بە دڵنیاییەوە ئەم بەربەستە یەکێکە لەوانەی هۆکارە بۆ ئەوەی مرۆڤ نەتوانێت بەرەوپێشەوە بچێت، یاخود هۆکارێکیشە بۆ ئەوەی مرۆڤ زۆر بە باشی بەرەو پێشەوە بچێت.

یەکێک لەو خاتوونانەی بۆ ماوەی ساڵانێکی زۆرە لە بواری سەرکردایەتی و بەتایبەت لە بواری سیستمی سەرکردایەتیدا کار دەکات، ناوی (باربرا کێلەرمان)ـە، یەکێکە لەوانەی لە بواری سەرکردایەتیدا، لە بواری زانستی شوێنکەوتواندا (Folower)، تەنانەت لە بواری جۆرەکانی سەرکردە، سەرکردەی خراپ، سەرکردەی باش، چەندین کتێب و چەندین توێژینەوەی هەیە، کێلەرمان لە ماوەی ڕابردوودا بەرپرسی سەنتەری توێژینەوەی سەرکردایەتی بوو لە زانکۆی هارڤارد.

لە یەکێک لە قسەکانیدا باسی دەکات و دەڵێت:

سەرکردەی خراپ سیستمی خراپی بە دواوەیە یانی وڵاتێکی کاولی بە دواوەیە یانی بەرەوپێشنەچوون دواکەوتوویی بە دواوەیە.

سەرکردایەتی خراپ، خراپترین ڕووکاری تاریکیی مرۆڤایەتییە کە دەبێت چارەسەر بکرێت.

لە شوێنێکی تری قسەکانیدا دەڵێت: سەرکردەی خراپ نەخۆشییە دەبێت چارەسەر بکرێت.

ئەمە ڕای یەکێک لەوانەی گەورەترین سەنتەری توێژینەوەی جیهانییان بەدەستەوە بووە لە بواری سەرکردایەتیدا.

هەروەکو لیکوانویش* دەڵێت: پلیکانە لە سەرەوە بۆ خوارەوە پاك دەکرێتەوە، بەو مانایەی کاتێك سەرەوە خراپ بێت خواریشەوە خراپ دەبێت.

مەبەست لە سەرەوە تەنها شوێنە گەورەکان نییە، بەڵکوو دەشێت: بەرپرسی ڕێکخراوێک، بەرپرسی دەزگایەک، بەڕێوەبەری خوێندنگەیەک، بەڕێوەبەری بەڕێوەبەرایەتییەکی بچووک، فەرمانگەیەکی گەورە...هتد، هەر کام لەم پۆستانەی هەبێت، ئەمە پێی دەوترێت سەرکردە.

ئەم سیستمە خراپە، جا لە کەرتی تایبەتدا بێت، یاخود لە کەرتی حکومیدا، یاخود لە ئیشە کۆمەڵایەتییەکاندا، یاخود لە ڕێکخراوەکاندا بێت، کە سیستم خراپ بوو خراپە.

* سەرۆک وەزیرانی پێشوی سەنگاپور

بە دڵنیاییەوە خراپ بەڕێوەبردن هەیە، هەروەک **بێکارییەکی** زۆریش هەیە، بەپێی ئەو داتایانەی وەزارەتی پلاندانانی عێراقی باسی دەکات لە ٢٠١٨ دا ٣٣,٦٪ عێراقییەکان بێکارییان هەبووە (ئەو تەمەنەی کە تەمەنی ئیشکردنە ٣٣,٦٪ بێکارن) کە ڕێژەیەکی زۆر زۆرن.

لە **هەرێمی کوردستانیشدا** بەپێی ئەو داتایانەی بەردەستن، بەراورد بە ساڵەکانی ڕابردوو، لە ساڵی ٢٠١٦ دا نزیکەی لە ١٧٪ی گەنجان یاخود لە ١٧٪ی خەڵکی بێکار بوون، کە لەوانەیە ئێستا ئەو ڕێژەیە زیاتر بووبێت، کەواتە ئەمەیش بۆ خۆی هۆکارە، ڕاستە قەیران هەیە و قەیرانی دارایی و سیاسی و شەڕ و فەرتەنە هەیە، بەڵام بەشێکی زۆری دەگەڕێتەوە بۆ گەندەڵی و بۆ مەحسوبیەت و هەروەها... کەواتە ئەمانە بەربەستن.

لێرەدا دەمانەوێت هۆشیارییەک بدەین و لەگەڵ ڕێگە چارەکانیشی، پرسیارێکی جەوهەری هەیە: بۆ لەگەڵ ئەوەی سەرکردەی خراپ، ئیدارەی خراپ، سیستمێکی خراپ هەیە، کەچی خەڵک هەر دوایان دەکەوێت؟ بۆ خەڵک هەر لەگەڵیاندا دەڕوات؟ هۆکارەکەی چییە؟

یەکێک لەو تێستانەی (لەو توێژینەوانەی) بە ناوی ([illegible]) کراوە، توێژینەوەیەکی کردارییە، باسی ئەوە دەکات کە بۆچی خەڵک دوای سەرکردەکەی دەکەوێت، ئەگەرچی خراپیش بێت؟

لەو توێژینەوەیەدا زۆر بە کورتی کۆمەڵێک کەس بانگ دەکرێن و خۆبەخشن، پێیان دەڵێن وەرن تێستێکی دیاریکراومان هەیە، لەوێ مامۆستایەک بە جلێکی سپییەوە دانیشتووە، ئەو جلە سپییەی لەبەردایە و بەحساب ئەمە مامۆستایە و بەرپرسی ئەو شوێنەیە، ئەو کەسەی هاتووە، خۆبەخشە و خەڵکە عامەکەیش لە بەردەمی ئەم کەسەدان و کەسێکیش لەگەڵ ئەمدا دەچێتە ژوورێکی تر، ئەو کەسەی ژوورەکەی تر لە لایەن ئەم کەسە خۆبەخشەوە پرسیاری لێ دەکرێت، ئەم مامۆستایەیش بەم کەسە خۆبەخشە دەڵێت: وەڵامی پرسیارەکەی ڕاستە، یاخود هەڵەیە، لە بەردەم کەسە خۆبەخشەکەدا کۆمەڵێک دوگمە دانراوە کە تەزووی کارەبایی لەسەرە (بۆنموونە: ڤۆڵتێک، پێنج ڤۆڵت، سەد ڤۆڵت، هەتا زیاتر) دەڵێت، ئەگەر پرسیارمان لەو کەسەی ژوورەکەی تر کرد و وەڵامەکەی هەڵە بوو، ئەوا دەبێت سزای بدەیت، بەڵام ئەم پێی دەڵێت سزاکە چەند ڤۆڵتە.

دەست دەکەن بە تاقیکردنەوەکان، خۆبەخشەکە پرسیاری یەکەم دەکات، لە لایەن کەسەکەی تر کە لە ژوورەکەی تردایە وەڵام دەدرێتەوە (بەڵام ئەم نازانێ کەسەکەی ژوورەکەی تر ئەکتەرە و دایانناوە ڕۆڵ بگێڕێت)، پرسیاری لێ دەکات و ئەویش وەڵامەکەی نازانێت، مامۆستاکە دەڵێت سزای بدە، ئەمیش سزای دەدات، مامۆستاکە دەڵێت:

پێنج ڤۆڵتی لێ بدە، ئەمیش دەست دەنێت بە پێنج ڤۆڵتدا، ئازارێکی کەمی دەبێت و کەسەکەی ژوورەکەی تر دەڵێت ئای، پرسیاری دووەمی لێ دەکات و ئەویش هەڵە وەڵام دەداتەوە.

مامۆستای شوێنەکە دەڵێت وەڵامەکەت هەڵەبوو، ١٥ ڤۆڵتی لێ بدە (بە خۆبەخشەکە دەڵێت)، هاوارەکە تۆزێ زیاتر دەبێت، بەم شێوازە خۆبەخشەکە دەڕوات لەگەڵیدا، تاوەکو سەد ڤۆڵت، دووسەد ڤۆڵت و دووسەدوبیست ڤۆڵت، تا وای لێدێت کەسەکەی ژوورەکەی تر بە هێز و قوەتی خۆی هاوار دەکات، زۆرینەیان تا ئەویا بەردەوام دەبن، هەندێکیان تا ئاستی مردن دەڕۆن، ئاستی بەهێزی ڤۆڵتییەکان دەچێتە ئاستێک کە نووسراوە (مەترسیدارە بێزەحمەت پەنجەی پیا مەنێ)، سەرەڕای ئەوەیش پرسیار لە کەسەکەی ژوورەکەی تر دەکات وەڵامەکەی هەڵەیە، خۆبەخشەکە سەیری مامۆستاکە دەکات، ئەویش پێی دەڵێت: تکایە بەردەوام بە، سزای دوای ئەوە چەندە، نزیکەی سەروو ٢٠٠ ڤۆڵتە یان زیاتر، کە بە دڵنیاییەوە دەیکوژێت، بەشێکی زۆریان نزیکەی ٪٦٠ بەرەو سەرەوەیان بەگوێی مامۆستاکە دەکەن، بەبێ ئەوەی مامۆستاکە زۆریان لێ بکات! یان بڵێت: ئەگەر نەیکەیت بەگرتت دەدەم، هەر ئەوەندەیە پێی دەڵێت: تکایە بەردەوامبە، سەیرەکە لەوەدایە هەر پەنجەی پیا دەنێت، تا دەگاتە ئەوەی پەنجەنان بە دوگمەکەدا کەسەکەی ژوورەکەی تر دەنگی نامێنێت، مانای چییە کە دەنگی نایەت؟ مانای ئەوەیە کە مردووە، ئەم تێستەیان جارێکی تر دووبارە کردەوە و بۆیان دەرکەوت ئەنجامەکەی نزیکە لە یەکەم جارەوە، ئەمە مانای چییە؟ مانای ئەوەیە خەڵک شوێنی سەرکردە دەکەوێت، یان شوێنی ئەو کەسەی کە فەرمانی پێ دەکات دوای دەکەوێت لەبەر چەند هۆکارێک:

هۆکاری یەکەمیان: دەشێت ترس بێت یان پاداشت بێت، یان بەرژەوەندییەکی هەیە لەگەڵیدا، بۆیە شوێنی دەکەوێت.

گەر زیاتر ڕوونی بکەینەوە و نموونەی لەسەر بێنینەوە ئەوەیە بەبۆنەی ئەوەی لەگەڵ فلان کەسدایە، ئۆتۆمبێلی هەیە و خانووی هەیە و پارەی هەیە، بۆیە لە ترسا شوێنی دەکەوێت، ئەگەر شوێنی نەکەوێت دەیگرێت و دەیکوژێت.

هۆکاری دووەم: بریتییە لەوەی بۆیە شوێن فلان کەس کەوتووە، ئەگەر ئەو نەبێت ئاسایشی شوێنەکە تێکدەچێت، ئەمەیش بیانوویەکی ترە.

بیانوویەکی تر ئەگەر ئێمە لەگەڵ فلانکەسدا بین باشترە وەک لەوەی گۆڕانکاری ئەنجام بدەین، گۆڕانکاری زۆری پێدەچێت، هەروەک باجی گۆڕانکاری زۆرە، هەم لە ڕووی ماددییەوە و هەم لە ڕووی مرۆییەوە، لەبەر ئەوە با هەر ئاوا بمێنێتەوە.

هەندێ کەس ڕەحمەت بۆ سەدام دەنێرن، ڕاستە هەندێ شتی هەیە باشە، بەڵام ئەو کاولکارییەی ئەمڕۆ عێراق پێیدا تێدەپەڕێت، بەشێکی زۆری هۆکارەکەی (سەدام)ـە[1].

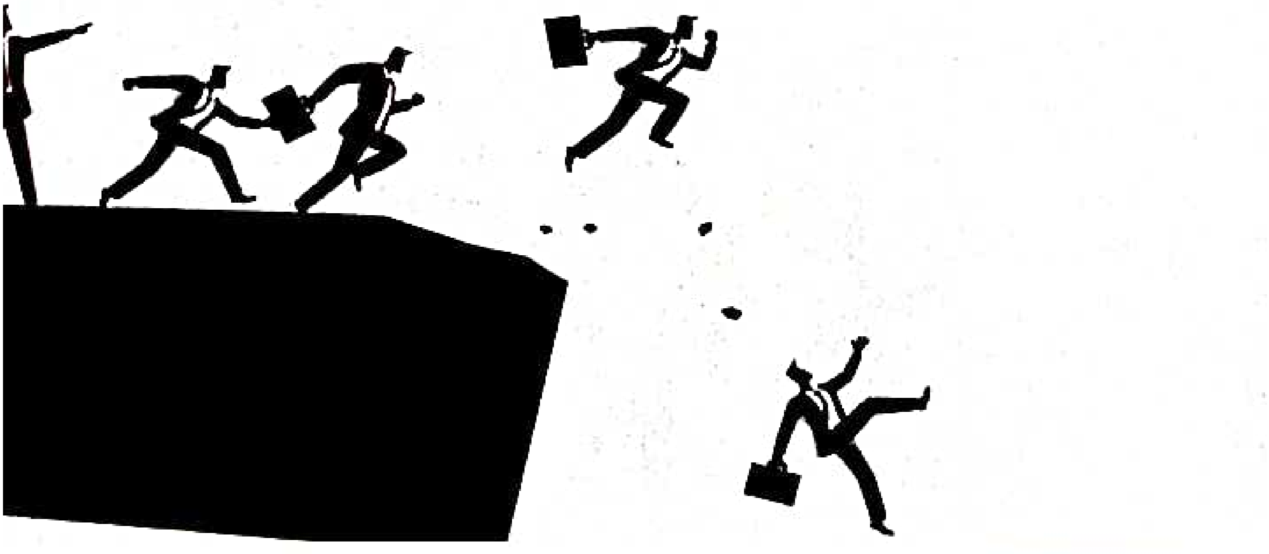
---

١. بانی لەسێرتان نەهێنت، بەڵام خەڵک ڕاگیرەی مێژوویی وێرانە و شتی لەبیر دەهێنەوە.

هۆکاری سێیەم: نەبوونی بەهایەکی تەندروستە لە خەڵکیدا (لە باسی بەهادا باسمان کرد).

بە لایەوە گرنگ نییە بەبێ هیچ هۆکارێک مرۆڤێک دەمرێت، تەنها لەبەر ئەوەی بەدڵی فلان و فیسار نییە، یان وەڵامی پرسیارێکی نەداوەتەوە، چۆن دەبێ بکوژرێت؟ بیرناکاتەوە پەنجەی پیا دەنێت، بۆیە دەبینیت تەقە دەکرێت و خەڵک دەکوژرێت.

کەواتە ئەم خاڵانەی باس کران هەندێکە لە هۆکاری شوێنکەوتنی خەڵکە بۆ سەرکردەکان بەگشتی، باش بن یان خراپ، ئەوەیشمان لەبیر نەچێت زۆربەی جارەکان خۆیشی نازانێت بۆ شوێنی کابرا کەوتووە، ئەگەر لە خەڵکی بپرسیت ئەو ڕێکخراوەی کە ئیشی تیا دەکەیت پەیامی چییە؟ ڕوانینی چییە؟ نایزانێت!



- کورتەی قسان چارەسەری ئەم خاڵانە ئەوەیە دەبێت ئاگاییەک دروست بکەین بۆ ئەوەی ئەم بەربەستانە تێپەڕێنین، چونکە مەترسیدارن، ئەگەر ئێمە وا بمێنینەوە ئەوا بەردەوام لە دواوە دەبین و بەردەوامیش ستەم بوونی دەبێت، بەردەوامیش لە ژێردەستەییدا دەبین، ئێمە پێویستمان بە کۆمەڵێک سەرکردەی باش و بەهێز هەیە، ئیتر لەسەر ئاستی کارگێڕییە گەورەکان، لەسەر ئاستی وەزارەت، لەسەر ئاستی ڕێکخراوەکان... هتد.

یەکێک لەو داواکارییانەی هەمانە بریتییە لە زیادکردنی وەلائمان بۆ کارەکانمان، وەلائم هەبێ بۆ کارەکەم لەو شوێنەی کاری لێ دەکەم، بە واتایەکی تر بە هی خۆمی بزانم، نەهێڵم فێڵی تێدا بکرێت، نەهێڵم دزی تێدا بکرێت، ئەوەندەی پێمدەکرێت نەهێڵم و داکۆکیکارێکی سەرسەخت بم بۆ ئەوانەی ستەمیان لێ دەکرێت، ئەوە وەلائە، نەک بڵێت: دەست بە کڵاوەکەی خۆتەوە بگرە، با با نەیبات! چونکە پێدەچێت گەر بایەکی توند هەڵبکرد، هەر هەموومان با بمانبات، نەک کڵاوەکەی تۆ.

داواکارییەکی تر بۆ ئەوەی ئەمە چاک بکەین، زیادکردنی توانا و لێهاتووییەکانمانە، هەتا توانا و لێهاتووییەکانمان زیاتر بێت، کەمتر دەچینە ژێر ڕکێفی ئەوانەی دەیانەوێت ستەممان لێ بکەن، یان فێڵمان لێ بکەن، بۆچی ئەمە گرنگە؟

خاڵێکی تر پەروەردەکردن لەسەر ئازایەتی، هەر لە منداڵییەوە فێری بکەین قبووڵ نەکات ستەمی لێ بکرێت، بەو مانایە نا کەسێکی بێئەدەب دروست بکەین، نا نا کەسێکی بەئەدەب و بەڕەوشت، بەڵام فێری بکەین نەهێڵێت ستەمی لێ بکرێت، ئەگەر ستەمی لێ کرا، بچێت بەدوایدا بگەڕێ، بچێت مافی خۆی بسەنێتەوە. هەروەک لە نەوجەوانییەوە بەردەوام بین لەگەڵیدا تا گەورەبوونی و کاتی گەنجێتی.

خاڵێکی تر، بەشدارپێکردنمانە، خۆمان بەشدار بین لە هەڵسەنگاندنەکاندا، بۆنموونە ڕێکخراوێک، یاخود ئەو شوێنەی تۆ کاری لێ دەکەیت دەزگایەکە سەرۆکی هەیە، دەسەڵاتی هەیە و سیستمی هەیە، یاخود وڵات بۆ ئەوەی بەشدار بین لە هەڵسەنگاندنیاندا، یان فڵان کەس هەڵبسەنگێنین کە کاربەدەستە. ئەورووپییەکان بۆیە لە پێشەوەن کەس لە سەروو یاساوە نییە، هەمووی لەژێر یاساوەیە، هەمووی ملکەچە بۆ ئەوەی لێکۆڵینەوەی لەگەڵدا بکرێت، گەر گەندەڵی کردبێت ئەوا بانگ دەکرێت.

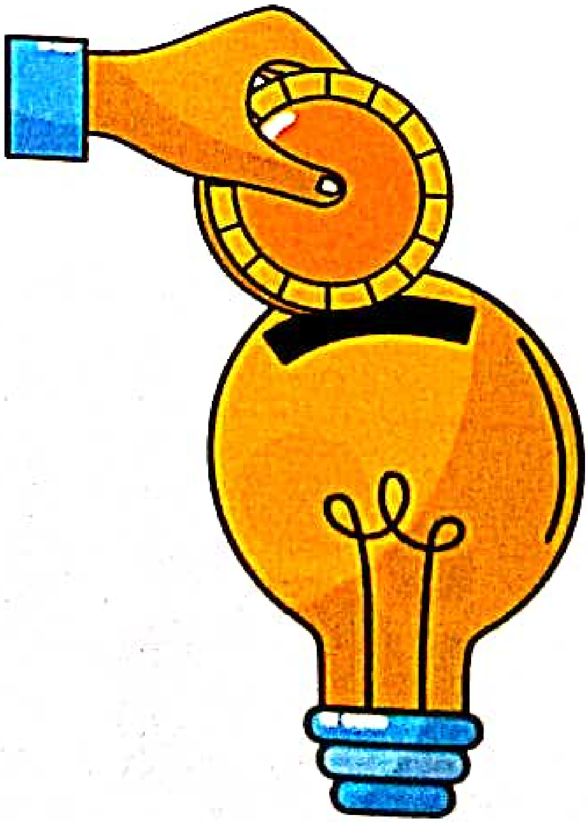
خاڵێکی تر، دانانی ڕێگەچارەیە بۆ نەهێشتنی گەندەڵی، بەوەی کۆمەڵێک دەزگامان هەبێت لەسەر بەگژداچوونەوەی گەندەڵی، کار بکەن بۆ کەمکردنەوەی گەندەڵی.

کاتێک کە لە پێوەر و هەڵسەنگاندنە جیهانییەکاندا بۆ ئاستی گەندەڵی لە عێراقدا دەگەڕێیت، دەبینیت لەدوای دواوەیە، یانی یەکەمە لە دوای دواوە، بە دڵنیاییەوە هەرێمی کوردستانیش بەشێکە لەوە، ئەگەر ئێمە هاتوو دەزگای شەفافیەتمان دروست کرد، ئاسانتر دەبێت.

پرسیار: ئاخر دکتۆر گیان ئەم هەموو شتە بە ئێمە دەکرێت؟ ئێمە ئیشەکەی خۆمانمان پێ ناکرێت!

نا نەمانوتووە با هەموومان ئەمانە بکەین، ئەمە ڕێگەچارەکانن، چۆن بیکەین؟ چ شتێک بکەین؟ ئەوا هەریەک بەپێی توانا و لێهاتوویی و پسپۆڕی خۆی بڕیار دەدات.

یەکێکی تر لەو داواکارییانەی هەمانە پەیامێکە بۆ ئەوانەی دەوڵەمەندن، هەستن بە هاریکاریکردن و دروستکردنی ئەو ڕێکخراوانە، یاخود هاندانی ئەو ڕێکخراوانەی کاریان پێگەیاندنی سەرکردەیە، سەرکردەیەکی باش سەرکردەیەکی بەڕەوشت و خەمی وڵات و خەمی دەزگاکەی بێت.

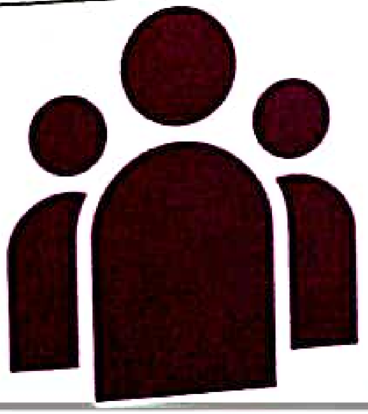


کاتێک دەڵێین، سەرکردە، هەر سەرکردەی وڵات ناگرێتەوە (لە بەشێکی تایبەتدا باسی دەکەین)، یەکێک لەو پرۆژانەی دەتوانن سوودی لێ ببینن، بریتییە لە پرۆژەی بڕیارەکانم کە پێشووتر باسم کرد، یەکێکی تر لەو پرۆژانە پرۆژەی (الرواد Rwadcenter.com) کارەکەیان بریتییە لە بونیادنانی دەزگای تایبەت بە دروستکردنی کەسی سەرکردە، تاوەکو بتوانێت لە بوارەکەی خۆیدا خزمەت بە وڵاتەکەی بکات.

شتێکی تر کە دەتوانن لێی سوودمەند بن دوو کتێبن کە لەگەڵ مامۆستای بەڕێزمان د.طارق نووسیومانن بە ناوەکانی:

- (**كيف تنشئ مركزا لإعداد القادة**)
- (**دليل مناهج لإعداد القادة**)

پشتیوان بە خوا لە ماوەی داهاتوودا بە زمانی کوردیش دێنە بەردەستتان. کتێبەکان سەبارەت بەوەن چۆن دەزگایەکی پێگەیاندنی سەرکردە دابمەزرێنین؟ ئەو میتۆدانە چین بۆ دەزگایەکی پێگەیاندنی سەرکردە پێویستن؟



ئەمانە کۆمەڵێک چارەسەری خێران، هەروەک چارەسەری تریش هەن و خۆتان دەتوانن بەدوایدا بگەڕێن، گرنگ ئەوەیە هەریەک لە ئێمە شوێن پەنجەیەکی گرنگی هەبێت کاتێ ژیانی ئەم دونیا بەجێ دەهێڵێت، هەر وەکو پێشەوامان قازی محەمەد دەفەرموێت: کاتێک دوژمن دێت بۆئەوەی بیگرن، پێی دەڵێن با ڕابکەین و بڕۆین، دەڵێت: ئێرە خاکی کوردستانە، هەتا لەبەردەم دادگایش دەڵێت: ئێرە خاکی کوردستانە و پێویست ناکات بە من بڵێن بڕۆ، من مانەوەم لەگەڵ میللەتەکەم بۆم سەربەرزانەترە، پاشان دوژمن دێت پەلاماری دەدات نەکا ڕابکات، جارێکی تر دەڵێت: با من ببم بە قوربانی و بمرم، نەوەک میللەتەکەم هەمووی تیابچێت.

سەرکردەی بەڕەوشتمان پێویستە، انشاء الله هەموومان پێکەوە هەوڵ دەدەین بەشێک بین لە خزمەتکاری ئەم وڵاتە.

(١٥)
چارەسەری بەربەستەکان

لێرەدا باسی ئەوە دەکەین چۆن بەسەر ئازارەکانی ڕابردووماندا زاڵبین، کە ڕێگرن لەبەردەم بەرەوپێشچوونمان، هەروەک باسی ئەوە دەکەین ئەو گرێیانەی لە ڕابردوودا بۆمان دروست بوون، چۆن بتوانین زاڵببین بە سەریاندا.

تێبینییەکی زۆر گرنگ: لێرەدا باسی ئەوە ناکەین ئەگەر یەکێک نەخۆشییەکی دەروونی هەبێت، چۆن بتوانێت زاڵبێت بەسەریدا، چونکە ئەو کاتە لای پزیشکێکی دەروونی پێویستی بە چارەسەر هەیە، بەڵکوو باسی ئەو بەربەستانە دەکەین (هەریەک لە ئێمە لە ڕابردوودا تووشمان بوون).

چۆن بتوانین تۆزێک لەمانە کەم بکەینەوەک، تاوەکو ڕێگر نەبێ لە بەرەوپێشچوونمان.

یەکێک لەو یاسا جوانانەی زۆر جار لە ڕاهێناندا باس دەکرێت (**بەتایبەتی لە باسی سەرکەوتن و شکستدا**) ئەم یاسایەیە:

ڕووداو + کاردانەوە = دەرئەنجام

ئەم قسەیە مانای چییە؟

بۆنموونە: کاتێک **ڕووداوێکی** وەک بوومەلەرزە ڕوودەدات، یان لافاوێکە، یان لە تاقیکردنەویەکدا دەرناچیت، یاخود لە بزنسێکدا زەرەرت کردووە... هتد، هەریەک لەمانە (ڕووداوە)، کاردانەوەی من چییە؟

بۆنموونە **کاردانەوەی** من کە لە تاقیکردنەوە دەرناچم، ئەبوورێمەوە و خۆم نەخۆش دەخەم و لە داخا ناچمەوە بۆ قوتابخانە و خوێندنەکەم، هەریەک لەم ڕەفتارانە دەرئەنجامێکی هەیە، بۆنموونە **دەرئەنجامەکەی** بریتییە لە لەدەستدانی خوێندن.

کاردانەوەی بزنسمانێک کە زەرەرێک دەکات بریتییە لەوەی بێزارە و بێتاقەتە، بەڵام دادەنیشێت بە دانایانە بیر دەکاتەوە هۆکاری شکستەکەی چییە؟ تا بتوانێت چارەسەری بکات دەرئەنجامێکی جیاوازی هەیە، کەواتە بەپێی ئەو کاردانەوەیەی من و تو لەگەڵ ئەو ڕووداوەی ڕوویداوە دەرئەنجامم دەگۆڕدرێت.

هەروەک کاردانەوەی کەسەکان بۆ کەسێک کە هەڵەیەکی نەشیاوی هەیە لە گەڵیدا جیاوازە، بۆنموونە:

ئەوەی دەیکوژێت حوکمەکەی جیاوازە و دەرئەنجامێکی جیاوازتری هەیە وەک لەوەی کە گاڵتەی پێ یەت، یان ئەو کەسەی کەمتەرخەمی دەکات، کەواتە بەپێی کاردانەوەکان دەرئەنجام دەگۆڕدرێت.

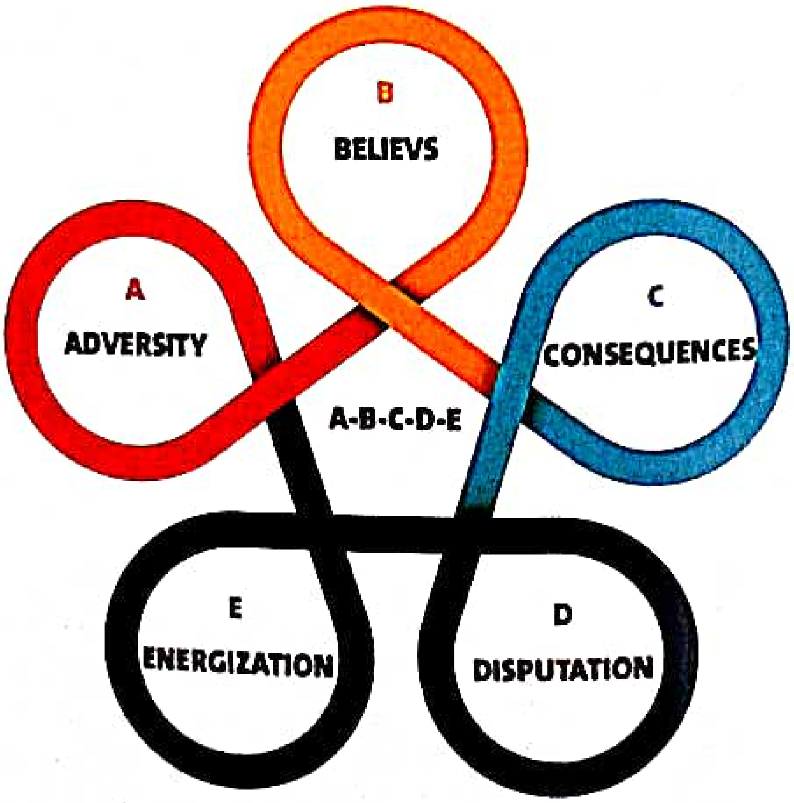
کاردانەوەکانی تۆ بۆ ڕووداوەکان چۆنن؟ ئەو کاتە بزانە دەرئەنجامەکەت بۆچی وایە؟

کەواتە با هەوڵ بدەین کاتێک ڕووداوێکی ناخۆش ڕوودەدات بوەستین و بەدوای هەڵەکانماندا بگەڕێین.

یەکێکی تر لەو ڕێگایانەی دەکرێت سوودی لێ ببینین بۆ زاڵبوون بەسەر قسەی خەڵکدا، بەسەر ناڕەحەتیدا، بە دڵنیاییەوە گەر قسەی خەڵک پشتگوێ بخەین باشترە، جاری وا هەیە پێت دەڵێن: تۆ زۆر شکستخواردوویت، ئەوەتا سێ پڕۆژەت کردووە و تا ئێستا لە هەموویان شکستت هێناوە.

بۆ چارەسەری ئەمەیش دەتوانین ڕێگاکەی سلیگمان بەکاربهێنین:

سلیگمان ڕێگایەکی داناوە بە ناوی A-B-C-D-E



(A –ADVERSITY)

واتە ئەو کاتەی تووشی ئەو تەنگژەیە دەبین

بۆنموونە شکستت هێناوە لە هاوسەرگیریدا، یاخود لە کارێکدا، ئەمە پێی دەوترێت شکست، لەو حاڵەتەدا.

ئاماژەیش بەوە بدەم، کاتێک دەڵێین شکست، شکستی کۆتایی نییە، شکستی کۆتایی چییە؟ شکستی ڕاستەقینە ئەو شکستەیە کە مرۆڤ جارێکی تر هەوڵ نەدات، ئەوە پێی دەوترێت شکستی ڕاستەقینە، ئەمما کاتێک من دەڕۆم و دەکەوم، دەڕۆم و دەکەوم و هەڵدەستمەوە، ئەوە پێی ناوترێت شکست، پێی دەوترێت هەوڵدان.

شتێکی تریش کە زۆر زۆر گرنگە، دڵنیا بن شکست بەشێکە لە ڕێگای سەرکەوتن، چونکە شکست بەربەستەکانە، دەی ئەگەر بەربەست نەبێت مرۆڤ بەهێز نابێت، وەکو پرۆفیسۆر ئەنوەر شێخە دەڵێت:

کەوتن ڕێگایەکی نوێیە بۆ دووبارە هاتنەوە مایە.

(B – BELIEVS)

ئەو بیروباوەڕەی بۆت دروست بووە لە دەرەنجامی شکستەکەوە

هەندێـک هەیـە دەڵێـت: ئەهـا مـن خـۆم شکسـتخواردووم، بەخـوا ڕاسـت دەکـەن بێکەڵکـم، واڵلـە وایـە.

(C – consequences)

زنجیرەیەک لە بیرکردنەوەی نەرێنی

بەخوا خۆم هـەر خراپـم، ئەها ئەو ساڵەیش ئەو ئیشەشمان کـرد سـەرکەوتوو نەبـووم، بەخـوا لەگـەڵ فلانەکەسیشـدا ئەویشـم تیکـدا، ئیتـر واو و واو یەیتـە خـوارەوە، بەمـە چواردەورێکـی گـەورە بـۆ خـۆی دروسـت دەکات.

سلیگمان دەڵێت لە Dدا یەک وەستان بکە و بوەستە

: D- disputation

لەگەڵ خۆتدا دەست بکە بە گفتوگۆ.

پرسیار؟ هەر بە ڕاست من ئەوەندە لەگەڵ خۆمدا خراپم؟ ئایا هەموو ژیانی من شکستە؟ هەرگیز نەبووە ڕۆژێک لە ڕۆژان سەرکەوتنێکی بچووکیشت هەبووبێت لە پەیوەندییەکدا؟ لە خوێندندا؟ هەرگیز نەبووە لە مامەڵەیەکی نێوانی من و هاوڕێکانمدا سەرکەوتوو بووبێتم؟

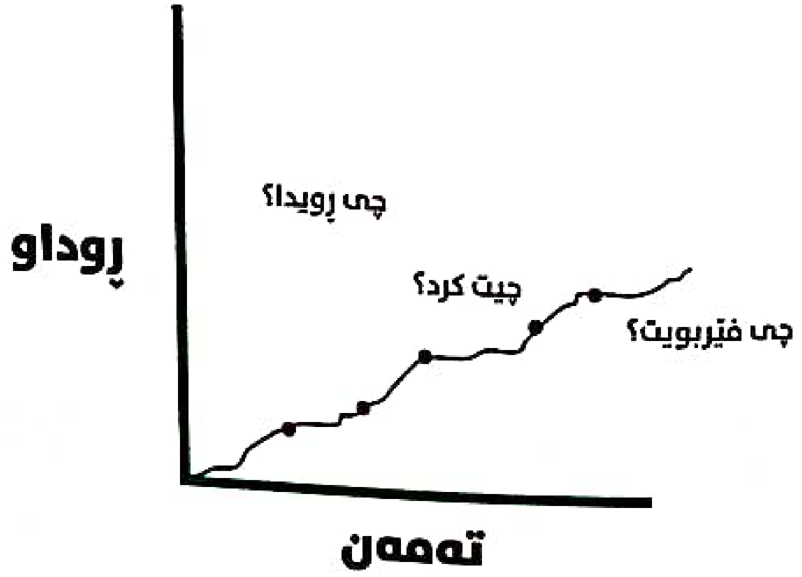
بە دڵنیایەوە هەیە، سلیگمان دەڵێت لێرەدا کە ئەو گفتوگۆیانە لەگەڵ خۆتدا دەکەیت، چەندێک بیر لە نەرێنییەکان دەکەیتەوە ئەوەندەیش بیر لە ئەرێنییەکان بکەرەوە.

بەڵێ هەر تۆ بوویت پەیوەندی دوو هاوڕێت چاک کردەوە، هەر تۆ بوویت سێ چوار ساڵ پێش ئێستا توانیت ئەو پرۆژە جوانانە بکەیت ...هتد.

پاشان دەڵێت E- ENERGIZATION هانی خۆت بدە و پلانێک دابنێ و بزانە هەڵەکەت چۆن چارەسەر بکەیت:

بەڵام دکتۆر هەندێ گرێ هەیە لە کۆڵم نابێتەوە، وەکو خەنجەرێک لەسەر دڵمن.

بۆ ئەمە ڕێگایەکی تر هەیە، ناوم ناوە چەماوەی ئەزموون، چەماوەی ئەزموون باس لەوە دەکات تۆ لە ڕابردوودا، لەو کاتەی تێگەیشتنت بۆ ژیان دروست دەبێت لە تەمەنی شەش یا حەوت ساڵیدا تا ئەم تەمەنەی ئێستا، چەند ڕووداوێکی ناڕەحەتی گەورەت بینیوە، بۆنموونە من لە شەش ساڵیدا لە بەرچاومدا یەکێکیان کوشت، یاخود لە ٩ ساڵیدا دایک و باوکم بوو بە شەڕیان و جیا بوونەوە، ئەمەیش ڕووداوێکە لە ناخمدا زەبری دروست کردووە، یاخود لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا پەیوەندییەکی خۆشەویستیم هەبوو، شکستم هێنا، یاخود لە تەمەنی ١٨ ساڵیدا نمرەیەکی بەرزم نەهێنا... هتد.



کەوابێت ڕووداوە گەورەکان دەهێنیتە بەرچاوی خۆت، پاشان سێ پرسیاری سەرەکی لە خۆت دەکەیت:

پرسیاری یەکەم: ڕووداوەکە چی بوو؟ بیهێنەوە بیری خۆت (بریتی بوو لە پەیوەندییەکی شکستخواردوو).

پرسیاری دووەم: چیت کرد لەو کاتەدا؟ بۆنموونە: گریام، بێتاقەت بووم، هەفتەیەک لە نەخۆشخانە بووم.

پرسیاری سێیەم: کە لە هەموویان گرنگترە، چی فێر بوویت؟

ئەوە فێربووم کە چیتر متمانە بە هەموو کوڕێک یان کچێک نەکەم، ئەوە فێربووم کە چیتر کاری ناشەرعی نەکەم، ئەوە فێربووم کە ئەمە ببێت بە ئەزموونێک بۆ هەموو ژیانم و دەکرێت ئەم ئەزموونەم بگوازمەوە بۆ هاوڕێکانم، ئێمە نابێت ئاوا بیر بکەینەوە و بڵێین: تازە مادام خۆم سوودم لێ نەبینیوە خەڵک کەیفی خۆیەتی، ئەمە جۆرێکە لە خۆپەرستی.

خەڵکێک هەیە دەڵێت: خۆم خۆش نەژیم، ئیتر بۆچی بۆ منداڵەکەم بژیم؟

نا ئەزیزەکەم جا ئەوانەی پێش ئێمە وا بیریان بکردایەتەوە ئەوا ژیان نەدەگەیشتە ئێمە، ئەگەر باب و باپیرانی خۆمان وا بیریان بکردایەتەوە، ئەوا ئێمە لەدایک نەدەبووین.

لەبەر ئەوە مرۆڤ نابێت هەر خەمی خۆی بێت، دەبێت خەمی خۆی و ژیان و چواردەور و مرۆڤایەتیشی بێت.

کەوایە سێیەم پرسیار: چی فێر بوویت؟

من دڵنیات دەکەمەوە دواتر پرسیار لە خۆت بکە، زۆر شت هەیە فێری بوویت، ئەو شتانەی فێری بوویت ئەزموونی ژیانە، بیانووسەرەوە، لەگەڵیان مامەڵە بکە، گەر جارێکی تر تووشی حاڵەتێکی هاوشێوە بوویت، ئەوکات دەزانیت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت، کاردانەوەکەت دەگۆڕدرێت.

ئەگەر ئەزیزێکت، دراوسێیەکت، خزمێکت تووشی ڕووداوێکی وابوو، ئەوەندە ئەزموونت هەیە کە قسەیەکی خێری تێدا بکەیت.

ئینجا لە مەوە بچۆرەوە هەموو ڕووداوەکانی تر، بۆنموونە لە ڕابردوودا لە ٦ساڵیدا، لە ١٨ ساڵیدا یەکێک لە ڕێی بازرگانییەوە خیانەتی لەگەڵ کردی، ئەم جارە فێربوویت کە هەموو شتێک بە گرێبەست دەکەیت، یان کەسی ئەمین دادەنێیت، یان چاودێری دەکەیت، یان شتەکان بە نووسین دەکەیت، کەواتە کۆمەڵێک شت دەنووسیت، ئەمە پێی دەوترێت ئەزموون.

لە چەماوەی ئەزموونـدا ئێمـە فێری ئـەوە دەبیـن چۆن بەسـەر بەربەستەکانی ناخ و چواردەورماندا زاڵ دەبین، یاخـود خاڵێکی تری بنەڕەتی ئەوەیە ژیانمان بە پلان بێت، شت بە پلانـە، یانی ئەم ئاسمان و زەوییەی کە دەیبینین بە پلان دروست کراوە، جەستەی خۆت بە پلان دروست کراوە، من بەردەوام دەڵێم: پەروەردگار جەستەی ئێمـە عایدی خۆیەتی (دڵ چۆن لێبدات، زیاتـر لێنـەدات و کەمتـر لێنـەدات، گورچیلـە ١٨٠ لیتـر خوێن فلتـەر بکات یان کەمتـر، یاخـود گـەدە چـۆن لەبیـری نەچێت هەرسـی خـۆراک بکات... جا خـۆ بـەس خەریکی ئەمـە بین ٢٤ کاتژمێرەکەمـان بەشـی نـاکات، هـەر دەبێـت خەریکی حسـابات بیـن، دووبـارە دەڵێـم: پـەروەردگار جەسـتەی ئێمـە عایـدی خۆیەتـی و تەنها عەقڵمـان و کارەکانمـان عایـدی خۆمانـە.

مرۆڤ لەوەی لەسەرە هەوڵ بدات و لەوەی تریشی لەسەر خودایە.

کەواتـە پلاندانان بـۆ ژیـان هۆکارێکـی تـرە بـۆ ئـەوەی لـە خـەم و پەژارەکان بـەدوور بین.

لە دوای هەموو شکستێکی قورس خێرا دەست پێ بکەرەوە.

خودای گەورە بە پێغەمبەرمان(ﷺ) دەفەرموویت:

{فَـإِذَا فَرَغْـتَ فَانْصَـبْ}، هـەر کـە تـەواو بوویـت دەسـت پێ بکـەرەوە.

ئەوەش یەکێکە لـە خەسڵەتەکانی خۆرئاوا، ئەوکاتـەی شکست دەهێنن زوو هەڵدەسنەوە و پلان دادەنێن بۆ هەڵسـانەوە، ئێمەی کوردیش هیچمـان لـەوان کەمتـر نییـە، بـەس دەبێـت هیممەتمان هەبێت.

پێشنیارەکانمان

١. چی لە هەڵەکانتەوە فێربوویت؟

» --

» --

٢. چی لە شکستەکانتەوە فێربوویت؟

» --

» --

٣. ڕێگرییەکانی ژیانت چین؟ کامانەیان بە تۆ چاکدەکرێن تا چاکیان بکەیت؟

» --

» --

» --

» --

» --

» --

هاوکێشەی چوارەم: بردنەوە

لێرەدا باسی هاوکێشە چوارەم دەکەین، هاوکێشەی بردنەوە، لە هاوکێشەی بردنەوەدا کۆمەڵێک خاڵ دەخەینەڕوو، کە تایبەتن بەوەی چۆن بتوانین لە ژیاندا براوە بین، واتە کەسێک بین بەدەستهێنانمان زۆر بێت بەرهەممان زۆر بێت هەم بۆ خۆمان و هەم بۆ چواردەوریشمان ئەو خاڵانە چین کە گرنگن لە هاوکێشەی بردنەوەدا و پێویستمانن؟

» چۆن بڕیارێکی دروست بدەم؟

» چۆن ویست (ئیرادە)م بەهێز بکەم؟

» دەستپێشخەری

» کێ هانت دەدات؟

» کارکردن بە گرووپ

» سەرکردایەتی

» چۆن گۆڕانکاری لە خۆم و چواردەورمدا بکەم؟

(١٦)

چۆن بڕیارێکی دروست بدەم؟

یەکەم خاڵ ئەمڕۆ دەستی پێ دەکەین و گرنگە، دەتوانین بڵێین ژیانیشی لەسەر بەندە بریتییە لە بڕیاردان، کەواتە ئەو خاڵەی کە گرنگە بۆ مرۆڤ بۆ ئەوەی بە بەردەوامی بەرەوپێشچوونی هەبێت، بریتییە لە بڕیاردان.

ئەگەر بە خێرایی باسێکی بڕیاردان بکەین:

بڕیاردان بەکارهێنانی ویستە بۆ یەکلاکردنەوەی ئەو بابەتانەی زیاد لە جێگرەوەیەکیان هەیە، ئەویش بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێک.

بۆنموونە: کەسێک دەیەوێ سەفەرێک بکات، چەند ڕێگایەک هەیە بۆ سەفەرکردن، دەبێت ویستی خۆی بەکار بهێنێت، دواتر زانیاری وەربگرێت (دواتر باس لە هەنگاوەکانی دەکەین) ویستی خۆی بەکار بهێنێت بۆ ئەوەی بڕیار بدات کام ڕێگایەیان هەڵدەبژێرێت، سەفەرەکە ئەنجام دەدات، یان نا، ئەگەر ئەنجامی دەدات، کام ڕێگایە هەڵدەبژێرێت؟

کەواتە ئەمە پێی دەوترێت بڕیاردان، هەر وەکو وتراوە: ژیان بریتییە لە کۆی بڕیارەکانت!

واتە کۆمەڵێک بڕیارە کە دەیدەیت، ئەو بڕیارانە ژیانی تۆ دروست دەکەن، ئەو بڕیارانەی گەر تۆ بە ڕێکوپێکی بیاندەیت ژیانت بەرەو باشتر دەچێت. پرسیاریان لە خاوەنی کۆمپانیای سوزوکی کرد:

- وتیان: باشە تۆ چۆن بڕیار بە خێرایی دەدەیت؟
- وتی: لەبەر ئەوەی پێشتر بڕیارم زۆر داوە.
- وتیان: چۆن وا بڕیار زۆر دەدەیت؟
- وتی: من پێشتر چەندین بڕیارم داوە، هەندێکیان هەڵە بوون و هەندێکیان ڕاست بوون.
- وتیان: باشە چۆن بڕیاری ڕاست دەدەیت؟
- وتی: لە بڕیارە هەڵەکانمەوە فێر بووم بڕیاری ڕاست بدەم، لەوێشەوە فێر بووم خێرا بڕیار بدەم.

کەواتە پرۆسەی بڕیاردان لە ژیانی هەر یەکەمان پرۆسەیەکی بەردەوامە، پێویستە بەردوام بەدواداچوونی بۆ بکەین، لە بڕیارداندا هەڵەیش دەکەین و ڕاستیش دەکەین، بۆیە هەندێ کات دەیپێکین و هەندێ کاتیش نایپێکین.

زۆر شت لە ژیانی ئێمەدا هەیە پێویستی بە بڕیارە. ئێمە لە ماوەی رابردوودا ئەو چەند خاڵەی باسمان کرد هەر یەکێک لەو خاڵانە بۆ ئەوەی جێبەجێی بکەین، پێوسیتی بە بڕیارێک هەیە بۆ ئەوەی بیسەلمێنیت تۆ کێیت؟ پێویستە بڕیار بدەیت و دانیشیت خاڵی بەهێز و لاوازی خۆت بنووسیت، بۆ ئەوەی پلانت هەبێت دەبێت بڕیار بدەیت و پلانت هەبێت.

دەتەوێت کەسێکی خاوەن شوێنپەنجە بیت، دەبێت بڕیار بدەیت کە کەسێکی خاوەن شوێنپەنجە بیت.

کەواتە هەر یەک لەمانە پێویستی بە بڕیارە، بۆیە لێرەدا هەنگاوەکانی بڕیاردان دەخەینە بەردەستت بە خێرایی و هەندێ نموونەیشی لەسەر باس دەکەین.

حەوت هەنگاو بۆ بڕیاردانێکی باش:

هەنگاوی ١ | ئامانجت لە بڕیاردانەکەت چییە؟

ئامانجی تۆ لەو بڕیارەی دەیدەیت چییە؟

بۆنموونە: دەتەوێت ئۆتۆمبێلێک بکڕیت، ئامانجی تۆ لە کڕینی ئۆتۆمبێلەکە چییە؟ دەتەوێت بخوێنی، ئامانجی تۆ لە خوێندن چییە؟ هەیە تەنها بۆ ناو دەخوێنێ، هەیە تەنها بۆ بڕوانامە دەخوێنێ، هەیشە بۆ بەدەستخستنی زانست و بەجێهێشتنی شوێنپەنجەیەک لەو بوارەی خۆیدا دەخوێنێت، هەریەک لەمانە دروستن و ناتوانین بڵێین باشن یان خراپن، چونکە هەریەکەیان خوێندنەکەی بۆ پێکانی ئامانجێک دەوێت، گرنگ ئەوەیە ڕێگاکەی دروست بێت و لە بەها بالاکان لانەدات.

هەنگاوی ٢ | کۆکردنەوەی زانیاری

دەبێت بڕیار لەسەر بنەمای زانیاری بدەین، دەبێت زانیاری کۆ بکەینەوە پاشان بڕیار بدەین. ئەگەر دەزگایەکم هەیە و دەمەوێت دەزگاکەم بەرەوپێشەوە بەرم، ئەوا دەبێت لەسەر بنەمای کۆکردنەوەی زانیاری بڕیار بدەم.

بۆنموونە ئەگەر من بازرگانییەکی خۆمم هەیە، پێویستم بە کۆکردنەوەی کۆمەڵێ زانیاری هەیە، ئایا چەند کەس ئەم جۆرە بازرگانییە دەکات؟ هەموویان هاوشانی منن لە شێوازی کارەکەدا، یان هەندێکیان کێبڕکێکارێکی ئاسایین؟ بە چەند ئەو کاڵایە پەیدا دەکەن و بە چەند دەیفرۆشن؟

داهاتیان چۆنە؟ من چۆن بتوانم جیاواز بم لەوان؟

هەنگاوی ٣ | ڕاوێژکردن

جاری وا هەیە لە بڕیارداندا پێویستمان بەوە هەیە ڕاوێژ بکەین، دەبێت ڕاوێژ بە خەڵکی شارەزا بکەین.

بۆنموونە بابەتەکە تەکنۆلۆژیایە، تۆ هیچی لێ نازانیت، دەبێت ڕاوێژ بە کەسانی شارەزا لەو بوارەدا بکەیت، بابەتەکە زانستی فیزیایە، پزیشکییە، ڕاگەیاندنە، یاساییە، دەبێت پرسیار لە کەسی شارەزا بکەیت، بەڵام لە ڕاوێژدا دەبێت ئاگاداری ئەوەبیت کە کۆمەڵە کەسێک هەیە نابێت ڕاوێژیان پێ بکرێت، یاخود پێویستە لێیان دوور بکەویتەوە.

کێن ئەوانەی دەبێت ڕاوێژیان پێ نەکرێت؟

- ⊗ درۆزن، کەسی درۆزن کاتێک ڕاوێژی پێ دەکەیت نازانیت ڕاست دەکات یان درۆ دەکات.
- ⊗ کەسی خۆهەڵقورتێن، ئەوەی لە هەموو کاسەیەکدا دەبێت کەوچک بێت، جا لێی بزانێت یان نا!
- ⊗ کەسێک هەمان کێشەی تۆی هەبێت و نازانێت چۆن چارەسەری بکات، پێویستە پرسیار لە یەکێک بکرێت کە ئەزموونی هەبێت.
- ⊗ کەسێک کە ئەمانەت نەپارێزێت.
- ⊗ کەسێک خۆی وا پیشان دەدات شارەزایی لە زۆر شتدا هەیە.

هەنگاوی ٤
جێگرەوە

دوای ئەوەی ئامانجت دانا، زانیاریت کۆ کردەوە و ڕاوێژت کرد، ئێستا پێویست دەکات کۆمەڵێک جێگرەوە دروست بکەیت، با یەک جێگرەوەت نەبێت، چونکە یەک جێگرەوە تەنها دەبێت ئەوە هەڵبژێریت، هەروەک ناشبێت جێگرەوەکان هێندە زۆربن کە توانای هەڵبژاردنت لەدەست بدەیت، دەشبێت لە جێگرەوەکان باشترینیان هەڵبژێریت.

هەنگاوی ٥
هەڵبژاردن

لێرەدا سەرنجتان ڕادەکێشم بۆ پاڵفتەیەک کە پێویستە بڕیارەکانت بەم پاڵفتەیەدا بڕوات

(بیروباوەڕ ‹••• بەهاکان ‹••• سەروەری یاسا).

کە بڕیاری کارێک دەدەیت یەکەم پرسیار ئەوەیە: ئایا ئەو بڕیارە لەگەڵ بیروباوەڕی ئایینەکەم دەگونجێت؟ دەبێت ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەیت:

ئایە خوات لێ دەڕەنجێت یان نا؟

ئایە بەهۆی ئەم بڕیارەوە تووشی هاوبەشدانان بۆ خودا دەبم یان نا؟ هەندێ کار هەیە ڕووپامایییە، هەندێ کار هەیە ئەگەر ئەنجامی بدەیت تووشی کوفر دەبیت.

ئەگەر ئەو بڕیارەی دەتەوێت بیدەیت لە فلتەری بیروباوەڕ دەرچوو، ئەوا پێویستە بڕیارەکە لە فلتەری دووەم بدەیت کە بەهاکانە، دەبێت بزانین بەها و ڕەوشتە باڵاکان لەسەری کۆکە؟ ئایینەکەم بەهای فێر کردووم، مرۆڤایەتیش بە هەمان شێوە، دەبێت بزانیت کە لەگەڵ بەهاکانتدا دەگونجێت.

فلتەری سێیەم بریتییە لە شەرع و یاسا، کاتێک ئەم کارە دەکەیت، شەرعی لەگەڵە یان نا؟

کەواتە دەبێت بڕیارەکانت لەو سێ فلتەرە بدەیت، ئەگەر لەو سێ فلتەرە سەرەکییە دەرچوو، ئەوکات بەدوای ئامانج و زانیاریدا بگەڕێ.

جاری وا هەیە ناتوانیت بە باشی هەڵسەنگاندن بۆ بڕیارەکەت بکەیت، تاوەکو زانیاری کۆ نەکەیتەوە، وەکو هەندێ جۆری بازرگانی کە خەڵک زۆر خەریکیەتی، بەڵام دوایی دەرەکەوێت کە حەرامە.

هەنگاوی ٦ | جێبەجێکردن

بۆنموونە ئێستا تۆ بڕیاری فێربونی زمانی ئینگلیزیت داوە، بەڵام دەبێت بزانیت چۆن جێبەجێی دەکەیت؟

بۆ جێبەجێکردن، پێویستمان بە چوار پرسیاری سەرەکی هەیە لە خۆمانی بکەین، ئەویش ناونراوە (3W 1H).

یەکەم پرسیار کە لە خۆتی دەکەیت بریتییە لە: (Who) (کێ)؟ واتە کێ ئەم ئیشە دەکات؟

پرسیاری دووەم (When) کەی؟ کەی دەست پێ دەکرێت، کەی تەواو دەبێت و چەندێکی پێ دەچێت؟

پرسیاری سێیەم لە (Where) لە کوێ؟ ئایە لە کوێ جێبەجێی دەکەیت؟

پرسیاری چوارەم (How much) تێچووی چەندە؟ دەبێت بوودجەیەکی بۆ دیاری بکەیت، ئایە چەندی تێدەچێت؟

بۆنموونە بڕیارمان دا لە دەزگاکەماندا گۆڤارێک دەربکەین، پێویستە دیاری بکەین کێ بەو کارە هەڵدەستێت؟ کەی دەبێت ئەنجامی بدات (کاتی سەرەتا و کۆتایی دیاری بکرێت)؟ گۆڤارەکە لە کوێ دەردەکرێت؟ چەندی پارە پێویستە و چۆن بۆی دابین دەکرێت؟

هەنگاوی ٧
بەدواداچوون

ئایا بڕیارەکە جێبەجێ کرا یاخود نا؟

ئەگەر نەکراوە، ئایا هۆکاری جێبەجێنەکردنەکەی چیبوو؟

چۆن ڕاستی بکەینەوە؟

خوێنەری بەڕێز

لێرەدا گرنگە بزانیت ئەو بڕیارانە چیین کە دەبێت لە ژیانتدا بیاندەیت؟

بۆیە کۆمەڵە داواکارییەکمان هەیە:

یەکەم شت دەبێت لیستی بڕیارەکان دابنێیت، دەبێت وای دابنێیت ڕۆژانە بەپێی ئەم لیستە کار و پرۆژەکانت ئەنجام بدەیت، ئەمە زۆر گرنگە.

بیرت دەخەمەوە کە تۆی مرۆڤ لەسەرتە خزمەتی خۆت و چواردەورت بکەیت، بۆیە با ویستی گەورەمان هەبێت بۆ بڕیارەکانمان، بە مانایەکی تر با شتی بچووک نەنووسین، شتی گەورە بنووسە کە پێویستە بیانکەیت.

بۆنموونە:

دەبێت من ببم بە کەسایەتییەکی دیار لە بواری (..................)دا بۆ خزمەتی میللەتەکەم، پاش (.............) ساڵ.

دەبێت بڕیاری گەورە بدەیت لە ژیانتدا، نەک بڕیاری بچووک!

ئەمریکییەکان قسەیەکی جوانیان هەیە دەڵێن

کە بڕیار دەدەیت وا هەست بکە منداڵێکی تەمەن ٥ یا ٦ ساڵانت لە باوەشە، بیر بکەرەوە ئایا ئەو بڕیارەی دەیدەیت لە ڕووت دێت لە بەرچاوی ئەو منداڵەدا بیدەیت؟ ئەگەر لە ڕووت هات، ئەوا لە ڕووی ئاکاری و بەهاییەوە بڕیارێکی باشە.

لەوەیش جوانتر ئەوەیە ئایا ئاگاداریت ئەو بڕیارەی دەیدەیت خودا دەیبینێت؟

ئایا لەڕووم دێت ئەم بڕیارە لەبەرچاوی پێغەمبەری ئازیزدا(ﷺ) بدەم؟

بڕیارەکانتان ژیانتان دروست دەکەن!

بۆیە لەم هاوکێشەیەدا بە بڕیار دەستمان پێ کرد، چونکە کۆمەڵێ شت لەدوای ئەم بابەتە دێن، پێویستیان بە بڕیارە، بۆنموونە:

دروستکردنی ویست؛ پێویستی بە بڕیارە، بەخشین؛ پێویستی بە بڕیارە، هەموو شتێک پێویستی بە بڕیارە.

سوزی وێڵچ نووسەری کتێبی:

(10 Minutes, 10 Months, 10 Years: A Life Transforming Idea)

دەڵێت: کاتێک بڕیارێک دەدەیت، سێ (١٠)یی بیر بکەرەوە!

ئایا ئەو بڕیارەی دەیدەیت چ کاریگەرییەکی هەیە بۆ ١٠ خولەکی تر، بۆ ١٠ مانگی تر و ١٠ساڵی تر؟

ئەو بڕیارە چی لە ژیانت دەگۆڕێت؟ چی لە ژیانی چواردەورت دەگۆڕێت؟ ئایا بۆ دە مانگی تر و دە ساڵی تر تۆ پەشیمان نابیتەوە و بڕیارەکەت سوودی هەیە یا نا؟

(١٧)
چۆن ویست (ئیرادە)م بەهێز بکەم؟

بـۆ ئـەوەی باشـتر لـەم بابەتـە تێبگەیـن، پێویسـتە سـەرەتا بزانین ویسـت چییـە؟

ویست ئەو هێزە ناوەکییەیـە وامـان لـێ دەکات بـە ئەنجامدانی کارێک هەڵبستین.

بۆنموونـە، تـۆ نییەتـت هەیـە بـەڕۆژوو بیـت، ویسـتی خـۆت بـەکار دەهێنـی بـۆ ئـەوەی بـەڕۆژوو بیـت. دەمەوێـت سـەرنجتان ڕابکێشـم بـۆ یەکێـک لـەو چیرۆکانـەی بەڕاسـتی کاریگـەری زۆری لەسـەر ژیانـی خـۆم هەیـە، ئەویـش چیرۆکـی یەکێـک لـە زاناکانـە بـە نـاوی (بەقی کوڕی مخلد)، بەقی یەکێکە لە زاناکانی بواری فەرموودە، بە ڕەچەڵـەک خەڵکی ئەندەلوسـە کـە ئێسـتا پێـی دەوترێت ئیسـپانیا، بەقی بڕیـار دەدات فەرمـوودە فێـر بێـت (باشـترین زاناکانـی فەرموودەیش لـەو کاتـەدا زۆربەیـان لـە بەغـداد بـوون)، بۆیـە بـە ڕێگای دەریادا دەپەڕێتـەوە و دەگاتـە مەغریبـی عەرەبـی، پاشـان لەوێـوە گەشـنە زانسـتخوازییەکەی بـۆ زانسـتی فەرمـوودە دەسـت پـێ دەکات، بە دڵنیاییـەوە دەچێتـە ناوچـەی میصـر و بـۆ حیجـاز، دوای ئەوەیش بەرەو بەغداد دێت، کـە سـەردەمی ئیمامـی ئەحمـەدی کوڕی حنبل دەبێـت (ڕەزای خـوای لەسـەر بێـت).

ئیمامی ئەحمەد وەکو دەزانین یەکێکە لەو ئیمامانەی سەرمەزهەبی پێ دەوترێت، لە هەمان کاتیشتدا گێڕەرەوەی فەرموودە بووە.

ئەم چیرۆکە تاقیکردنەوە و ورەبەرزی ئیمام ئەحمەد و بەقی کوڕی مەخلەد دەردەخات، کەواتە چیرۆکەکە دوو شت دەردەخات.

یەکێک لەو کارەساتانەی بەسەر ئیمام ئەحمەددا هات لەو کاتەدا بابەتی خلقی قورئان (دروستکردنی قورئان) بوو، بەو هۆیەوە نزیکەی دوو ساڵ و چوار مانگ لە زیندان دەگیرێت.

بابەتی دروستکردنی قورئان ئەوەیە ئایا قورئان دروستکراوی خودایە، یاخود کەلامی خودایە؟ ئەم بابەتە بابەتێکی هزری هەڵەیە کە لەو کاتەدا گرنگیان پێ داوە (لە سەردەمێکی زێڕینی وەکو سەردەمی عەباسیەکاندا ئەمەیش هەبووە).

ئیمامی ئەحمەد دەڵێت نەخێر قورئان دروستکراو نییە، بەڵکوو کەلامی خودایە، چونکە ئەگەر بوترێ دروست کراوە ئەوا دەشێ هەڵەی تێدا بێت، چونکە هەموو دروستکراوێک هەڵە دەکات، بۆیە ئیمامی ئەحمەد سوورە لەسەر ئەوەی کەلامی خودایە و لەسەر قسەی خۆی سوورە و دەڵێت: نەخێر دروستکراو نییە.

ماوبە

پێش ئەوەی بگەڕێینەوە بۆ لای بەقی بن مخلد، دەمەوێت لای ئیمامی ئەحمەد بمێنینەوە، بێگومان لە یەکێک لە ساتەکاندا ئیمامی ئەحمەد بە بەرچاوی خەڵکەوە دەبرێت بۆ ئەوەی جەڵدی لێبدەن، ئەو ڕۆژەیش ئیمامی ئەحمەد بەڕۆژوو دەبێت، سەرەڕای ئەوەیش هەر جەڵدی لێدەدەن، تەنانەت لە لایەن خەلیفە خۆیەوە لێیدەدرێت، بەهەرحاڵ، کاتێک ئیمامی ئەحمەد دەبەنە دەرەوەی گرتووخانە تا جەڵدی لێبدەن، یەکێک لە دواوە پێی دەڵێت ئەحمەد، ئەحمەد ئاوڕ دەداتەوە سەیر ددکات کابرایەکی داماوە و لە گرتووخانەدایە و دەڵێت من چەندان جار گیراوم و نزیکەی ١٧ هەزار جار جەڵدم لێ دراوە، هێشتا هەر بەردەوامم، بەڵام من لەسەر شتێک گیراوم زۆر جیاوازە لەوەی تۆ، من لەسەر دزی گیراوم، تۆ لەسەر بابەتێک گیراویت کە پێویستە هەموو ویستی خۆتی بۆ بەکار بهێنیت، کەوتنی تۆ کەوتنی هەموو ئوممەتەکەیە.

ئیمامی ئەحمەد دەڵێت: ئەم قسەیە ئەوەندەی تر هانی دام کە سوور بم لەسەر بۆچوونەکەم.

دوای چەند ساڵێک خەلیفە معتصم باللە دەمرێت و خەلیفەی تر دێتە جێی، ئیمامی ئەحمەد دەچێتەوە ماڵی خۆی، بەڵام ئەمجارە پێی دەوترێت مانەوەی ناچەرەکیت لەسەرە (واتە لە ماڵی خۆی دەستبەسەرە).

لەو دەمانەدا بەقی کوڕی مخلد دێت بەرەو بەغداد، بە دڵنیاییەوە ڕێگایەکی زۆری بڕیوە، چەند ڕۆژێکە بە ڕێگاوەیە، دوای ئەوەی دەگاتە بەغداد و شوێنێک دەگرێت بۆ مانەوە، دەچێتە مزگەوتەوە دەبینێت قەرەباڵغییەکی زۆر هەیە، سەیر دەکات وانە دەوترێتەوە، هەرچۆنێک بێت لەو قەرەباڵغییە جێگای خۆی دەکاتەوە و دەڵێت:

ئەمە کێیە وانە دەڵێتەوە؟ دەڵێن ئەمە یەحیایە، یەحیای کوڕی معین، ناسراوە بەوەی کە ئەهلی رجالە، واتە خەڵکی ناسیوە (لە بواری فەرمووودەدا شتێک هەیە پێی دەوترێت زانستی رجال کە لەم ڕێگایەوە دەزانن فلان کەس ڕاستگۆیە لە گێڕانەوەی فەرمووودە و فلان کەس ڕاست ناکات، فلان کەس فەرمووودەی لێ وەردەگیرێت و فلان کەس فەرمووودەی لێ وەرناگیرێت...هتد)، پاشان بۆی دەردەکەوێت ئەم کابرایە زۆر زیرەکە، پاش تەواوبوونی وانەکە پرسیار لە یەحیا دەکات و دەڵێت: من لە فلانە شوێنەوە هاتووم، ڕێگایەکی زۆر دوورم بڕیوە، چەندین مانگە بە ڕێگاوەم، هەموو ئەو ڕێگایەشم بە پێ بڕیوە، یەحیا پێیدەڵێت فەرموو پرسیارەکەت بکە؟

بەقیش پرسیار دەکات لەسەر کۆمەڵێ زانا کە یەحیا بینیونی و قوتابی ئەوان بووە، یەحیایش وەڵامی دەداتەوە، دێتە سەر ئیمامی ئەحمەد و دەپرسێت: ئیمامی ئەحمەد چۆنە؟

یەحیای کوڕی معین دەڵێت: ئێمە پرسیارمان لێ دەکرێت سەبارەت بە ئیمامی ئەحمەد؟

ئیمامی ئەحمەد یەکێکە لە هەرە گەورە ئیمامەکانی موسوڵمانان.

بەقی دەڵێت من بەم وەڵامە زۆر سووکنایيم هات و هاتنەکەم بەفەڕدر نەچووە[1]

بەقی دەڵێت پاشان گەڕام بەدوای ئیمامی ئەحمەددا، وتیان دستبەسەرە و ناتوانیت سەردانی بکەیت، بەڵام بەقی زۆربەی

١-(بەڕێزان سەیری ئەدەبی زانایان چۆنە لەگەڵ یەکتردا، یەکتری ناشکێنن، ئیمامی ئەحمەد ئەمانەتێکی هەیە، ئەمانەتەکەی وەکو خۆی باس دەکەن) .

هاتنەکەی لەبەر ئیمامی ئەحمەدە، هەرچۆنێک بێت دەچێتە بەردەم ماڵی ئیمامی ئەحمەد، لە دەرگا دەدات و دەچێتە ژوورەوە و بە ئیمامی ئەحمەد دەڵێت:

من فلان کەسم و لە فلان شوێنەوە هاتووم، ڕێگایەکی زۆر دوورم بڕیوە، چەندین مانگە بەڕێگاوەم هاتووم هەرچۆنێ بێت فەرموودەم پێ بڵێیت، ئیمامی ئەحمەدیش دەڵێت: ببوورە من ناتوانم پێت بڵێم و من ڕێگریم لێ کراوە لە وانەوتنەوە و فەرمووددە، بەڵام بەقی سوورە لەسەر بڕیاری خۆی و ویستی بۆ بەکار هێناوە و دەڵێت: ڕۆژی فەرموودەیەک یان دووانیش بێت هەر مەمنوونم، ئیمامی ئەحمەدیش دەڵێت: باشە چی بکەین؟ بەقی دەڵێت من ڕۆژانە دێم بە حساب سواڵکەرم لە دەرگا دەدەم و لەپڕدا کە کەس چاوی لێ نییە (چونکە پاسەوانیان لە دەوری ماڵی ئیمامی ئەحمەد دانابوو)، خۆم دەکەم بە ژووردا، ئیمامی ئەحمەدیش دەڵێت زۆر باشە.

ئیتر هەموو ڕۆژێ بەقی کوڕی مخلد بەم شێوازە دێتە بەردەم ماڵی ئیمامی ئەحمەد بە حساب هەژارە و سواڵ دەکات و دەچێتە ژوورەوە و فەرموودەیەک یان دووان وەردەگرێت و دەینووسێت و دەڕوات، نزیکەی ١٢ ساڵ بقی کوڕی مخلد ئەمە حاڵی دەبێت.

ئەمە ویستە، ئەم ویستە لە کوێوە دروست بووە؟ چونکە باوەڕی بە بابەتەکە هەیە، بڕوای بە دۆزەکەی هەیە، بۆیە بەردەوامە لەسەری.

دوای ئەوە ئیمامی ئەحمەد ڕزگاری دەبێت و جارێکی تر ڕێگەی دەدەن بێتەوە دەرەوەی ماڵ و دەست بکاتەوە بە وانەوتنەوەکانی و بەقی کوڕی مخلد دەچێتەوە لای.

لەم چیرۆکەوە فێری ویست دەبین، بەداخەوە ئێستا کەسانێک هەن تاقەتیان نییە کتێبێکیش بخوێنێتەوە، تاقەتیان نییە سەیری ڤیدیۆیەکیش بکەن!

ئیمامی شافعی دەفەرموێت:

هِمَّتي هِمَّةُ المُلوكِ وَنَفسي

نَفسُ حُرٍّ تَرى المَذَلَّةَ كُفرا

(ئیرادەی من و نەفسی من وەکو پادشایەک وایە، خۆبەکەمزانین و زەلیلی لەلا کفرە)، واتە ئەوەندە ویستی بەهێزە بۆ ژیانی خۆی کە هەرگیز سەرشۆڕی قبووڵ ناکات.

یەکێک لەوانەی من جارێک سەردانم کرد، کە چوومە لای باسەکە هاتە سەر باسی ویست و وتم مامۆستا بە چییەوە خەریکی؟ وتی ئەوە سێ کتێب لە بەردەممدایە و دەمخوێندنەوە، بەراوردی هزری عەرەبی دەکەم.

سێ کتێب بە جارێ لە بەردەمیدایە! بەڕاستی ئەمە ویستە.

؟

لێرە پرسیارەکە ئەوەیە: چۆن ویست دروست بکەین؟

من شتێکت بیر دەهێنمەوە، بیر بکەرەوە چۆن ویستی خۆم دروست بکەم؟ چونکە ناتوانین ویست بدەین بە یەکتری، بەڵام دەتوانین بونیادی بنێین.

پێشنیازەكانمان

یەكەم: ڕێگاكانی بونیادنانی ویست بدۆزەرەوە و بۆ دروستكردنی ویست لە خۆتدا بەكاریان بهێنە.

- ---------------------
- ---------------------

دووەم: ویست و ورەبەرزی چەندێک لە بیركردنەوەكانت داگیر دەكات؟ بۆ ئەوەی ئەو شتەی دەتەوێت بیكەیت. ژیان چەند ڕۆژێكە، دەبێت مرۆڤ جدی بێت، باوەڕ بكەن ئەوانەی زۆر دەخەون و زۆر پشوو وەردەگرن، ئەوانە نین كە زۆر بەرهەمیان هەیە، ئەوانەیش نین كە زۆر دڵخۆشن، ئەوانەن كە ماندوون و زۆربەی كات هەست بە بێزاری دەكەن. ئەو كەسانەی چێژ دەبینن، ئەوانەن شوێنەدەستیان هەیە، خەڵک سوودیان لێ دەبینێت.

- ---------------------
- ---------------------

- ---------------------
- ---------------------

سێیەم: ئامادەیت چەندێک لە ژیانی خۆتی پێ بەخشیت و پارەی تێدا خەرج بکەیت؟ ئەمڕۆ گەنجەکان دەرفەتێکی زۆر فراوانیان هەیە بۆ فێربوون، چەندین وێبسایت هەیە بە زمانی کوردی، عەرەبی و ئینگلیزی، وەکو:

(kurdta.com, coursera.org, Udemy.com, academy.omran.org, rwaq.org)... هتد.

هەریەک لەم وێبسایتانە خول و ڤیدیۆ و محازەراتی تێدایە لەسەر ئەو شتانەی تۆ دەتەوێت، دەتوانیت لە ماڵی خۆت فێری دەیاها هونەری جیاواز بیت، هەموو ئەمانە تەنها ویستی بۆ بخەیتە گەڕ کە خۆت بونیاد بنێیت ئیدی بەسە.

» ------------------------

» ------------------------

چوارەم: خوێندنەوەی چیرۆکی ئەوانەی ورەبەرز بوون و نموونەیەکی باشیان پێشکەش کردووە، با وەکو بەقی کوڕی مخلد بین، کە ١٢ ساڵ و پاشان ٢٠ ساڵ لە خزمەتی زانستدا دەبێت، واتە ٣٢ ساڵ خەریکی زانستکۆکردنەوە دەبێت، بەبۆنەی ئەوەوە هەموو وڵاتی ئەندەلوس ئاشنای زانستی فەرمووده دەبێت، بەڕاستی مرۆڤانێک هەن وەکو پێغەمبەر ئیبراهیم(ﷺ) وان، یەکسانن بە ئەتەوییەک، تۆش یەکێک بە لەوانە.

» ------------------------

» ------------------------

(١٨)

دەستپێشخەری

دەسپێشخەری یەکێکە لەو تایبەتمەندییە هەرە گرنگانەی پێویستە لەو کەسانەدا هەبێت کە دەیانەوێت ببنە پێشەنگ و لە ژیانی خۆیاندا دەسپێکێکی گرنگیان هەبێت.

دەسپێشخەری چییە؟

هەبوونی ڕۆحی هاریکارییە بۆ باشترکردنی ژیانی خۆمان و چواردەورمان.

دەستپێشخەری وەک لە پێناسەکەیەوە دیارە، دەبێت هەر بۆ خۆت نەبێت، بەڵکوو بۆ چواردەوریشت بێت، گرنگە بزانین دەستپێشخەری یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی ئەو کەسانەی دەبنە سەرکردە.

لەم چەند دێڕەی داهاتوودا ئەو ڕێگەیەت پێ دەڵێم کە چۆن دەستپێشخەری دەکرێت، هەم لەسەر بەڵگەی زانستی و هەمیش لەسەر بەڵگەی هزری.

دەمەوێت سەرەتا بینەری ئەم ڤیدیۆیە بن لە ڕێگای ئەو لینکەی لە خوارەوە بۆتان دانراوە، بە ناوی:

Lead India

https://www.youtube.com/watch?v=FAe_bZGqU1g

YouTube

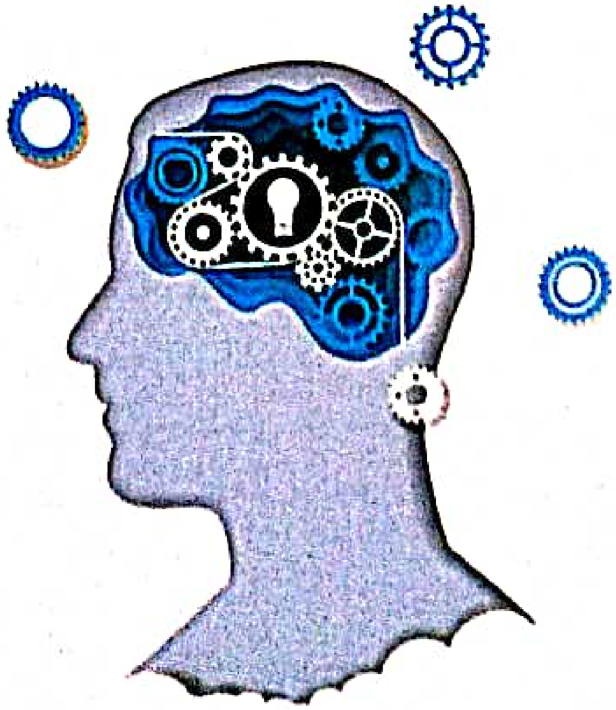
ئەم ڤیدیۆیە باس لە ڕووداوێک دەکات کە دارێکی گەورە ڕێی هاتوچۆی سەرەکی لە هاووڵاتییان گرتووە، زۆربەی خەڵک بۆڵەبۆڵی دێت و هیچ ناکات و کاتێکی زۆر بە دەستەوسانی دەمێننەوە و خەڵک کاردانەوەکانی زۆر جیاوازە، یەکێک خەوتووە، یەکێک پێدەکەنێت، یەکێک خەریکی کاری خۆیەتی، یەکێک خۆی تووڕە کردووە، باران دەبارێت و کارەساتەکان بەیەکەوە هەموویان هاتوون، لێرەدا منداڵێک هەست بە بەرپرسیارێتی دەکات و دەسپێشخەری دەکات، دەڕوات دارەکە لاببات! کاتێک منداڵی یەکەم دەڕوات منداڵی دووەمیش دەچێت، ئیتر دوای ئەوە منداڵی سێیەم و چوارەم و پێنجەم و خەڵکیش هەموویان هیممەتیان بەرز دەبێتەوە و دەچن بۆ لابردنی دارەکە.

ئەم کورتە ڤیدیۆیە کۆمەڵێک وانەی باشمان فێر دەکات، ئەوانەی دەستپێشخەرن کاتێک دەست پێ دەکەن یەکەمجار هەر خۆیانن، هەر ئەوەندەی کەسی یەکەم لەگەڵت هات، ئیتر دوای ئەوە دووەم و سێیەم و چوارەمیش خۆیان دێن.

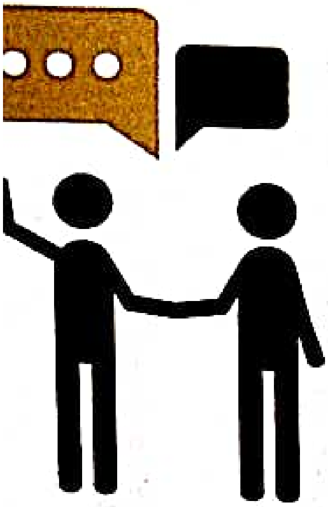
زۆر بابەت هەیە لەم وڵاتەی ئێمەدا پێویستی بە یەک کەسە دەستپێشخەری بکات بۆی، بۆنموونە: دوو بنەماڵە شەڕیانە، یاخود دوو خێزان شەڕیانە، یاخود پڕۆژەیەک هەیە چەندین تەندەری بۆ دەرچووە و ناکرێت، یاخود پڕۆژەیەک هەیە پێویستی بە تەندەر نییە، وەکو پڕۆژەی کتێبخوێندنەوە، یاخود هاریکاری هەژارانە، یاخود شەفافیەت...هتد، یاخود هەر پڕۆژەیەکی تر، تەنها پێویستی بە دەستپێشخەری یەکێکە و پێی هەستی و بیکات.

قسەیەکی ژەهراوی ناخۆش هەیە زۆر کەس بەکاری دێنێت، ئەویش: کێ دەیکات؟ یان بۆ کێی بکەم؟ یان ئەوە خێرۆمەندێک نییە بیکات؟ خێرۆمەند دروست نابێت بیکات، دەبێت خۆمان هەست بە بەرپرسیارێتی بکەین و دەستپێشخەری بکەین.

کەواتە دەستپێشخەری کارێکی بنەماییە بۆ ئەوەی بتوانین گۆڕانکارییەک دروست بکەین، بێگومان لە ڕێگەی گۆڕانکارییەوە زۆر بەربەست دێنە پێش.



لێرە هەندێک لە تایبەتمەندییەکانی کەسی دەسپێشخەر باس دەکەم:



• **یەکەم** هەست بە گرنگبوونی خوی دەکات، بەو مانەیە نا ک لووتبەرزە، بەڵکوو بەو مانایەی دەزانێت بەرپرسیارێتییەکی لەسەر شانە و دەبێت دەسپێشخەری بۆ بکات، بۆیە خودی خۆی لەلا گرنگە بەوەی دەزانێت ئەم کارە بەو دەکرێت یان نا، دەزانێت گرنگی خۆی لەوەدایە ئەو کارە بکات، بە مانایەکی تر خۆسەلماندنی تێدایە.

• **دووەم** دەستپێشخەرەکان دەزانن چییان دەوێت، دەزانن بۆ ئەو کارە دەکەن؟ چونکە بیرکردنەوەی هەیە شیکاری کردووە و پلانی هەیە، دەزانێت بۆ ئەو کارە دەکات.

• سێیەم خەمی ئەوانی تریان هەیە، هەر خەمی خۆیان نییە، لێرە دەمەوێت سەرنجتان بۆنموونەیەک رابکێشم:

کۆمەڵێک گەنج بهێنە پێش چاوی خۆت کە حەماسیان هەیە بۆ پرۆژەیەک و دەیانەوێت ئەنجامی بدەن و دەڵێن با بیکەین، دەی با بڕۆینە پێش و چی و چی، دوای ماوەیەک سەیر دەکەیت سارد بوونەتەوە! بۆ؟ چونکە ڕاستە دەسپێشخەری سەرەتایی هەیە، بەلام هاندانی خودی نییە و ورەبەرزییەکەی هەر ئەوەندە بەش دەکات و بڕیارەکەی لە سەرەتاوە باش نەبووە.

بۆیە تکایە دەستپێشخەری زۆر پێویستە، بەلام بە تاوتوێکراوی و ئامادەگی باشەوە، زۆر کار و پرۆژە هەیە پێویستی بە دەستپێشخەری هەیە، بۆنموونە قەرەباڵغییەکی زۆر هەیە لەسەر ڕێگایەک لەبەر ئەوەی چاڵێک هەیە! ئێ با یەکێک دەسپشخەری بکات و ئەو چاڵە پڕ بکاتەوە. ڕاستە ڕێگریت لێ دەکەن، بەلام جاری وا هەیە دەبێت خۆت بیرۆکەکە ئەنجام بدەیت، یانی زۆر چاوەڕێی خەڵک مەکە! یەکێک لەو شتانەی لە ژیاندا فێری دەبیت ئەوەیە نابێ زۆر چاوەڕێی خەڵک بکەیت یارمەتیت بدەن، چاوەڕێی ئەوە مەکە خەڵک بڵێن دەستخۆش، چونکە دەستخۆشی کەمە و ڕەخنە زۆرە، کەسی دەستپێشخەر ئەم شتانەی باش لە بەرچاوە.

• **چوارەم** کە زۆر گرنگە ئەوەیە کەسی دەستپێشخەر یاسای یارییەکە دەزانێت، یانی دەزانێت ئەو کارە چۆن دەکرێت، یاخود دەگەڕێت بەدوایدا، ئەمە یەکێکە لە خاڵە هەرە گرنگەکان، کە دەبێت کەسی دەستپێشخەر بیزانێت، یانی خۆی لە هەموو ئیشێکدا هەڵناقورتێنێت، یانی ڕاستە دەستپێشخەری باشە، بەڵام دەبێت بزانێت کەی و چۆن؟

بۆیە گرنگە ئێمە ئەم تایبەتمەندیەی دەسپێشخەرییە بزانین و بەدوای یاسای یاریەکەدا بگەڕێین، بۆنموونە دەتەوێت پڕۆژەیەک دابمەزرێنیت، دەبێت بزانیت ئەم پڕۆژەیە لە ڕووی یاسایی، کارگێڕییەوە چۆنە و لە زۆربەی ڕووەکانەوە بە خێرایی سەیرێکی بکەیت، کەواتە ئەمە زۆر گرنگە، بزانە یاسای یارییەکە چییە؟

دەزانن ئێمەی کورد کەموکورتیمان نییە لە ژمارەی کەسی دەسپێشخەردا، بەڵکوو دەسپێشخەرەکان زوو واز دەهێنن، ئەوە کێشەکەیە، یا وانەبین زوو واز بێنین، یا لەوانە بین کە بەردەوام دەبین، یا لەوانە بین ورەی خۆمان بەرز دەکەینەوە.

زۆر پڕۆژەی جوان هەیە شایەنی دەستخۆشییە، بەڵام دوای ماوەیەک دەوەستێت و سەرکەوتوو نابێت!

گرفتێکی تر ئەوەیە هەندێک هەن دەڵێن: هەموو شتێک بە پارە دەکرێت! ڕاستە پارە بنەمایەکی سەرەکی پڕۆژەیە، بەڵام زۆربەی ئیشەکان پارەیەکی کەمیان دەوێت، لە دواییدا پارەیەکی زۆری پێویستە، کە خۆی ناساند ئەو کات خۆی پارەی بۆ پەیدا دەبێت، بۆیە تکام وایە ئێمە ئەوە بە هەند وەربگرین.

پێشنیازەکانمان

یەکەم: دەسپێشخەریت بۆ خۆت چییە؟ چ شتێک لە خۆتدا هەیە دەبێت چاکی بکەیت؟ یاخود کەمی بکەیتەوە؟

» -------------------------

» -------------------------

دووەم: دەسپێشخەری بۆ وڵاتەکەت؟ چ پرۆژەیەکت هەیە بۆ وڵاتەکەت؟ چ کارێکت هەیە؟ ئەگەر تۆ ئیشی تێدابکەیت دەسپێشخەرییە و دەڕواتە پێشەوە.

بۆنموونە: بابەتی بێسەرپەرشتان، بابەتی ئافرەتان، بابەتی ستەم لە منداڵان، ئەمانە هەمووی بابەتی گرنگن و دەکرێت کاریان لەسەر بکرێت.

» -------------------------

» -------------------------

سێیەم: چ دەسپێشخەرییەکت هەیە بۆ ژینگەکەت؟ ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژیت، ژینگەی ماڵ، ژینگەی دەرگاکەت، ئاووهەوا، (هەمووی ژینگەی پێدەوترێت)، چ دەسپێشخەرییەک دەکەیت؟

دارێک دەروێنیت، بەردێک لەسەر ڕێگا لادەبەیت ئەویش هەر خێرە، پێغەمبەری ئەزیزمان (ﷺ) دەفەرموێت: بەردێ لەسەر ڕێگاکە لابدەن، ئەویش هەر خێرە، زەردەخەنەیش خێرە، هاوکاریکردنی خەڵکیش خێرە.

» --

» --

چوارەم: دەسپێشخەریت بۆ خێزانەکەت چییە؟

» --

» --

ئەوانەی دەسپێشخەرن ئاسوودەترن، خۆشحاڵترن، دەبێت لەو ڤیدیۆیەی لە سەرەتای ئەم بەشە بینیمان، فێر بین دەسپێشخەر بین و لە منداڵەکانیشماندا بیچێنین، لە گەورەکانیشدا پەرەی پێ بدەین، چاوڕێی کەس مەبە پێتبڵێت دەستخۆش، یان دەست پێ بکە، خۆت دەسپێشخەر بە و دەست پێ بکە.

(١٩)
کێ هانت دەدات

لە هاوکێشەی سەرەکی چوارەمدا باسی بڕیارپدان و ئیرادەبەرزیمان کرد.

یەکێکی تر لەو خاڵانەی کە گرنگە (**هاندان**)ـە، یەکێکی تر لە خاڵەکان (کە دوایی باسی دەکەین) بریتییە لە نوێکردنەوەی وزەکەمان.

هاندان بە شێوازێکی سەرەکی دوو جۆرە، پێش ئەوەی باسی ئەمە بکەین دەمەوێت پرسیارێکت لێ بکەم:

؟ کلیلی ئیشپێکردنی تۆ چییە؟

! پرسیارێکی سەیرە!

؟ ئەم پرسیارە مانای چییە دکتۆر گیان؟

بە نموونەیەک ڕوونی دەکەمەوە: دەڵێن کابرایەکی چوارشانەی زل و زەبەلاح لە پرۆژەیەکدا ئیش دەکات، پێکێکی پێیە و ئیشی شکاندنی بەرد دەکات، کەسێکی تریش کە لە قەبارەدا لەو بچووکترە و لەگەڵ ئەم برادەرەیدا ئیش دەکات، کەسە زەبەلاحەکە پێکەکان دەوەشێنێت و هاوکارەکەیشی لەگەڵ وەشاندنی پێکەکاندا دەڵێت: (ئحم، ئحم...)، ئەم پێکەکە دەوەشێنێت و ئەو وا دەڵێت، بەم شێوەیە بەردەوام کاریگەریتان لەسەر یەکتر هەیە.

ڕۆژێک خاوەنکار دەچێت بۆ سەر ئیشەکە، دەبینێت ئەم برادەرە کەتەو زلە وەستاوە! لێی دەپرسێت: فلانکەس ئەوە بۆ ئیش ناکەیت؟ نەخۆشیت؟ ئەویش دەڵێت: نەخێر.

خەفەتت هەیە؟ ئەویش دەڵێت: نەخێر.

کێشەت هەیە؟ ئەویش دەڵێت: نەخێر. خاوەنکار دەڵێت: ئەی بۆ ئیش ناکەیت؟

کابرای پێکبەدەست دەڵێت: ئاخر قوربان ئەو برادەرەی لە تەنیشتمەوە بوو لێرە نییە (ئحم، ئحم)م بۆ بکات!

با لێرەدا بوەستین...

زۆر کەس هەیە دەبێت هەمیشە یەکێک هەبێ پێی بڵێت دەی ئافەرین، بارک الله، برۆ...

بە مانایەکی تر دەبێت هەمیشە یەکێک هەبێت هانی بدات! دەبێت پێی بڵێت: تۆ زۆر باشیت، تۆ دەتوانیت، واتا وەکو ئەم برادەرەمان وایە هەر دەبێت بڵێیت (ئحم) پاڵی پێوە بنێیت و ئحمێکی بۆ بکەیت!

هەندێک لە مرۆڤەکان ئەمەیان هەیە، بەداخەوە دەبێت هەمیشە گەرمی بکەیتەوە!

؟ لێرە پرسیارێک دێتە پێشەوە؟ بۆ دەبێت هەندێک هەبن وابن؟

ئەمە گرنگە، بۆیە لە سەرەتادا وتمان دوو جۆر هاندانی سەردکیمان هەیە، هاندانێکیان پێی دەوترێت هاندانە ناوەکییەکان، هاندانێکیشیان پێی دەوترێت هاندانە دەرەکییەکان.

هاندالە ناوەکییەکان

هاندالە دەرەکییەکان

هاندانی دەرەکی ڕێگەی زۆرە و ئەشکرێ لە کاتێکی دیکەدا باسی بکەین.

بەگشتی هاندانی دەرەکی کاتییە، بەڵام هاندانی ناوەکی درێژخایەنترە، تۆ بۆ خۆت دروستی دەکەیت. هاندانی دەرەکی دەبێت یەکێک زوو زوو گەرمت بکاتەوە، بەڵام هاندانی ناوەکی خۆتیت و کەسی ناوێت، پێویست دەکات خۆت بیت.

خاڵێکی تر هاندانی ناوەکی پێویستی بەوە نییە کاتێکی بۆ دیاری بکەیت و بڵێیت ئاخ دەبێت کاتژمێر ئەوەندە بێت، یان دەبێت فلان کەس بێت ئینجا دەتوانم بیکەم، بەڵکوو هاندانی ناوەکی کاتەکەی بە دەست خۆتە، بەڵام هاندانی دەرەکی بەداخەوە وانییە، بۆیە یەکێک لەو وتانەی زۆر جوانە، ئەوەیە کە دەڵێت:

ترسنۆکەکان هەموو ڕۆژێک دەروونیان دەمرێت، بەڵام ئازاکان یەک جار مردن دەچێژن!

بۆ؟ چونکە ئازان، کەواتە بابەتی هاندانی ناوەکی بابەتێکی کاریگەرە و زۆر گرنگە، پێویستە هاندانەکانمان لە ناوەوە بێت، چونکە کاتێک چاوەڕێی یەکێک دەبیت وەکو ئەو برادەرەمان لێدێت، ئەگەر ئەو برادەرە نەیەت تا هانمان بدات: دەی ئافەرین و زۆر باشەو بڕۆ، ئیدی تۆ ناتوانیت بجووڵێیت.

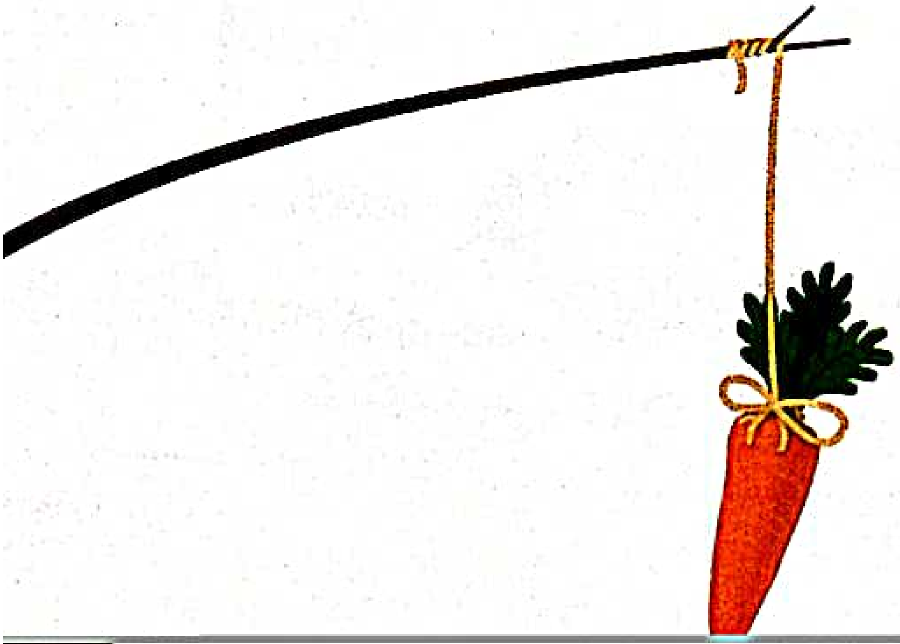
هۆکاری ئەم پشتبەستنە بە هاندانی دەرەکی هەمەلایەنەیە، بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی خێزان. زۆر دایباب هەیە هەر هانی منداڵەکانیان دەدەن، هاندان کارێکی سوپاسکراوە، بەڵام منداڵەکەیشت فێری ئەوە بکە خۆی هاندەری خۆی بێت، خۆی وابکات ئەو ئیشانەی لەسەریەتی ئەنجامیان بدات، چونکە کارەکانی منداڵەکانمان ئەرکی خۆیانە و ئیشی خۆیانە و پێویستە فێر بن.

بەشەی چوارەم: بردنەوە
٢٣٩

وشەیەک هەیە ئێمە لە کۆلێجی پزیشکی مامۆستاکانمان فێریان دەکردین، دەیانوت: ئیتر باوی (Spoon feeding - بەدەمەوەکردن) نەما، یانی ئیتر باوی ئەوە نەما زانیارییەکان بە کەوچک بکەین بە دەمتەوە، دەبێت خۆتان هەوڵ بدەن.

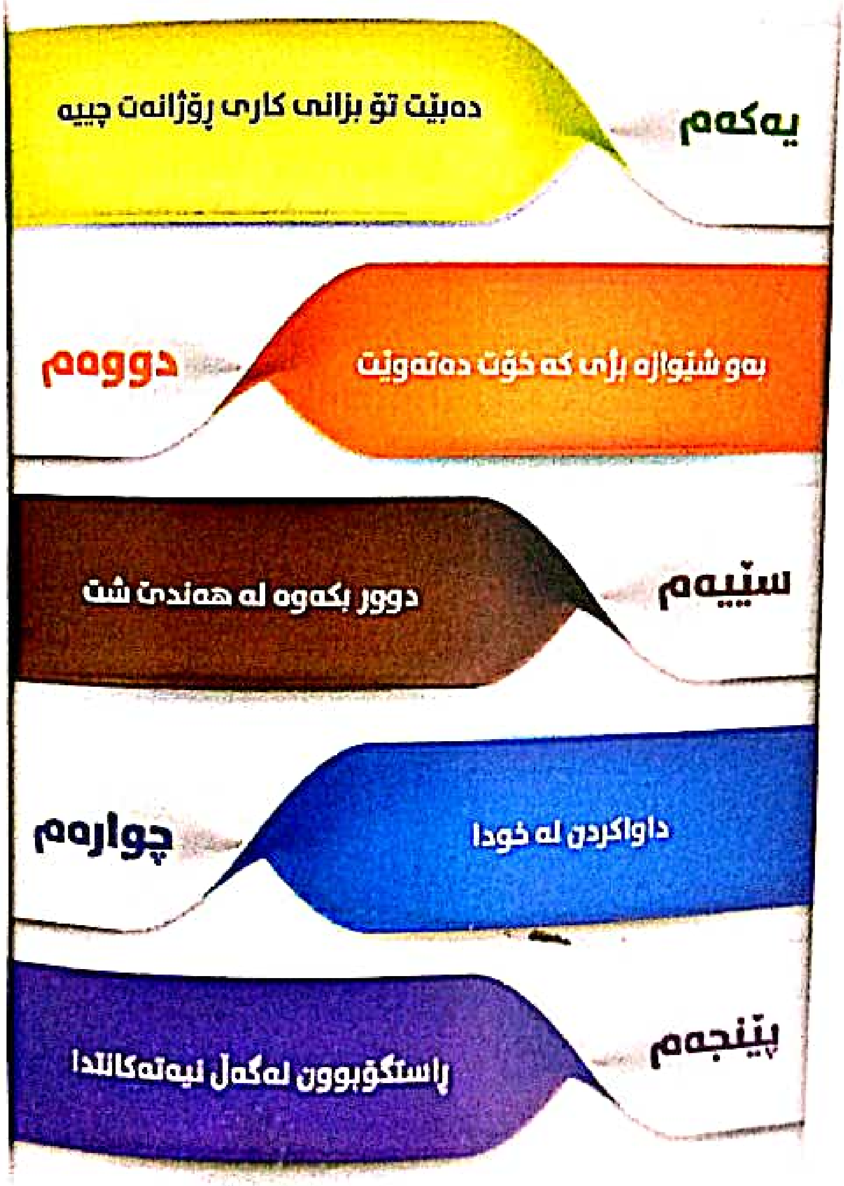
ئەمە قسەیەکی زۆر باشە، ڕاستە ئێمە لەو کاتەدا وەکو خوێندکار پێمان ناخۆش بوو، بەلام زۆر کاریگەرە. بۆ؟ چونکە پێویست دەکات هاندانە خودییەکانت وات لێ بکەن کار بکەیت، یەکێک لەو کتێبانەی کە سوودی لێ دەبینن ناوی (Rethinking postive thinking)، واتە جارێکی تر بیرکردنەوە لە بیرکردنەوە ئەرێنییەکان.

یەکێکە لەو کتێبانەی کۆمەڵێک پێشنیاز دەخاتە بەردەمت کە چۆن بتوانین لە ناخی خۆماندا هاندانێکی کاریگەر و بەردەواممان هەبێت.



کەواتە دەبێت لێرەدا باسی ئەوە بکەین چۆن ئەنجامی بدەین؟

چۆن هاندانی ناوەکی ئەنجام بدەین؟



یەکەم
دەبێت تۆ بزانی کاری ڕۆژانەت چییە

ئیشـەکانی ئەمڕۆت چین؟ یاخود شـەو بڕیار دەدەیت ئیشـەکانی بەیانیت چیـن؟ بـە دڵنیاییـەوە بـۆ ئـەوەی بزانیـت ئیشـەکانی ڕۆژانـەت چیـن، پێویسـتە بزانیـت ئیشـەکانی ساڵانەیشـت چیـن؟ واتـە دەزانیـت پلانـت چییـە، ئەمـە شـتێکی گرنگـە، یەکێکـە لـەو خاڵانـەی وا دەکات هانـدان دروسـت بـکات، چونکـە تـۆ ئیشـێکی دیاریکـراوت هەیـە، هانـت دەدات ئیشـەکەت بکەیـت.

دووەم
بەو شێوازە بژی کە خۆت دەتەوێت

بـەو شـێوازە بـژی کـە خـۆت دەتەوێـت، چاوەڕێـی ئـەوە مەکـە خەڵـک لێـت ڕازی بێـت و دەسـتخۆشـیت لـێ بـکات.

یەکێـک لـە توێژینـەوەکان، کـە پەرسـتارێک کردوویەتـی لەسـەر ئـەو کەسـانەی کـە نەخۆشـییەکانیان گەیشـتۆتە ئاسـتێک پێـی دەوترێـت: نەخۆشـە کۆتاییـەکان (End stage diseases)، واتـە ئـەو نەخۆشـانەی ئیتـر تـەواو دکتـۆر پییـان دەڵێـت تـۆ...

کۆچی دوایی دەکەیت و هیچ چارەسەرێک نییە بۆ نەخۆشییەکەت، بۆنموونە شێرپەنجەیەکی کوشندەی هەیە، یاخود نەخۆشییەکە گەشتۆتە کۆتا پلەکانی کوشندەیی.

پەرستارەکە دەڵێت: دەچوومە لایان و پرسیارم لێ دەکردن: وا بەرەو کۆتایی ژیان دەڕۆیت، پێم بڵێ لە چ شتێک پەشیمانی؟

زۆربەیان کۆمەڵێک وەڵامیان هەبووە کە لە یەکەوە نزیکن، یەکێک لەو وەڵامانەی زۆر گرنگە و دەبێت ئاگاداری بین ئەمەیە:

(خۆزگە بەو شێوازە بژیامایە کە خۆم دەمویست!)

لە بڕیارداندا وتمان لەسەر ئاکار و بەها و شەرع بڕیار دەدەین، بەڵام پێویستە بەو شێوازە بژین کە خۆمان دەمانەوێت، نەک بەو شێوازەی دراوسێکەم دەیەوێت! یان بەو شێوازەی خاڵم، پوورم، هاوڕێکانم... هتد دەیانەوێت.

ئەم قسانە مانای ئەوە نییە بێڕێزی بکەین، بەڵام مانای ئەوەیە هاندانەکانمان وا بکات بەردەوام بین لەو کارانەی دەمانەوێت.

شتێکیش هەیە دەمەوێت پێتی بڵێم:

حەز بکە خەڵک گاڵتەت پێ بکات (بۆ ئەوەی نەفست بتوانیت کۆنترۆڵەکەی بە خۆت بێت)، پاشان گاڵتەپێکردن دوو کاریگەری هەیە:

یەکێکیان لە داخی خەڵکی ئیش دەکەیت، یەکێکی تریشیان بە خۆت دەڵێیت لووتبەرز مەبە و بەردەوام بە.

سێیەم

دوور بکەوە لە هەندێ شت

دوور بکەوە لە کەسی ترسنۆک، خەڵک دەناسم لەوانەیە پڕ ژوورێکی شەش بە سێ کتێبی هەبێت، ماشەڵڵا زۆر دەخوێنێتەوە و بەدواداچوون دەکات، بەڵام ئەوەندە بێجورئەتە ناوێرێت شەش وشە لەم زانستەی پێیەتی بە خەڵکی بگەیەنێت! هاندانە ناوەکییەکەی وێرانە، بۆیە لێیان دوور بکەوەرەوە، چونکە کەسی ترسنۆک دەتترسێنێت.

دوور بکەوەرەوە لە کەسە لاوازەکان، ئەوانەی لاوازن زوو دەڕووخێن، زوو دەشکێن، مرۆڤ دەبێت تۆزێ خۆڕاگربێت، دەزانم کارەساتی وا هەیە وا لە کەسەکە دەکات ناتوانێت خۆڕاگر بێت و دەبێت کەسانی تر یارمەتی بدەن، بەڵام ئەو کارەساتە سادانەی باسمان کرد، کەسی ڕاڕا و دوودڵ یان کەسی نەرێنی، ئەمانە ژیانت وێران دەکەن، بۆیە لێیان دوور بکەوەرەوە. توێژینەوەیەکی خۆش هەیە دەڵێت:

دەرکەوتووە ئەگەر لەگەڵ کۆمەڵێک کەسدا بژیت کە نەرێنین، ئەگەر دووری نێوانتان نیو میل بێت، ئەوا کاریگەری نەرێنیان لەسەرت هەیە، بەڵام ئەگەر دوور بکەویتەوە کاریگەریان کەمترە.

لەمەوە بڕوانە بۆ شتەکانی تر، ئاخۆ دەبێت چۆن کاریگەریان لە سەرت نەبێ بە هزریان، بە قسەیان، بە لاوازییان، بە دوودڵییان، بە ترسیان، بە شڵەژانیان. مرۆڤی وا هەیە کە دەیبینیت لە خۆتەوە تووشی شڵەژان دەبیت! بۆ؟ چونکە هەمیشە شڵەژاوە و پەشۆکاوە.

چوارەم

داواکردن لە خودا

وەکو ئیبن قەییم دەفەرموویێت:

لە دڵدا بەتاڵاییەک هەیە، هیچ شتێک پڕی ناکاتەوە خودا نەبێت. لە نزاکانتدا بە کوڵ بپاڕێرەوە، خەڵکی ئێمە هەندێکی لە نزاکردندا زۆر ڕەزیلە، جاری وا هەیە ساڵی یەک جار نزا دەکات، ئەویش شەوی (٢٧)ـی ڕەمەزانە، بەڵام دوایی دەردەکەوێت (٢٨)ـە و (٢٧) نییە! مەبەستەکە ئەوەیە زوو زوو نزا بکرێت و داوا لە پەروەردگار بکرێت.

پێنجەم

ڕاستگۆبوون لەگەڵ نیەتەکانتدا

توێژینەوە هەیە دەریخستووە ئەوانەی نیەتیان تەواوە، زووتر دەتوانن کارەکانیان تەواو بکەن، بە پێچەوانەی ئەوانەی کە نیەتەکانیان (١٠٠٪) نییە. ئەوەی گرنگە و دەبێت بیکەم پشت بە خودا بەستنی تەواوەتییە.

بەڕێزان، جارێکیان لە نەخۆشخانە لەگەڵ مامۆستای خۆشەویستم د. طارق السویدان بووم، بردیان بۆ ئەوەی نەشتەرگەرییەکی بچووکی بۆ بکەن (هەرچەندە نەشتەرگەرییەکە قورس نەبوو، بەڵام ئەو جۆرە نەشتەرگەرییە ئازاری زۆری هەیە)، ماوەیەکیان پێچوو و هێنایانە دەرەوە

لە ژووری نەشتەرگەری، پێموت: مامۆستا تکا دەکەم ئەمڕۆ کەمێک پشوو بدە، سەیرێکی کردم و وتی: تۆ بڕۆ پشوو بدە، پشوو بۆ من نییە!

لەو وەرەبەرزییە، لەو هاندانە ناوەکییە!

دوایی چووینەوە بۆ هۆتێل، دەستی کرد بە کۆبوونەوە تا شەو!

ڕاستە خراپە ئاگات لە تەندروستی خۆت نەبێت، بەڵام وەرەبەرزی زۆر گرنگە.

پێشنیازەکانمان

یەکەم: لە ژیاندا چ شتێک هانت دەدات؟

» ------------------------

» ------------------------

دووەم: هاندانەکانی ئەمڕۆت چین؟

» ------------------------

» ------------------------

(٢٠)
کارکردن بە گرووپ

کارکردن بە گرووپ هۆکارێکی سەرەکییە بۆ بردنەوە، خەڵک وادەزانێت دەبێت پیاوی ئاسنین (ڕەجول حەدیدی) خۆی بێت و هەموو ئیشەکە دەبێت خۆی بیکات و نابێت ئیش بدات بە خەڵک.

ئەمە بیروبۆچوونێکی کۆنە و باوی نەماوە و هەڵەیە، ئەمڕۆ تەنانەت سەرکردایەتیش بە تەنها ناکرێ، بۆ؟ چونکە ئیشەکان زۆرن و دەبێت دابەش بکرێت.

بەر لەمە گرنگە بزانین کارکردن بە گرووپ مانای چییە؟

گردبوونەوەی کۆمەڵێکە کە چەند بنەمایەک و ئامانجێک پێکیانەوە دەبەستێت، کار دەکەن بۆ بەدیهێنانیان.

کارکردن بە گرووپ زۆر خاڵی لەسەرە، ئێمە لە ١٠ خاڵدا بۆمان کورت کردوونەتەوە، ئەم ١٠ خاڵە ١٠ خاڵی پێویستن بۆ کارکردن بە گرووپ.

خاڵەکان

١
سەرکردەی گرووپ
٢
هەبوونی پلان
٣
بەژداریپێکردن
٤
گوێگرتن
٥
هاندان

٦
دابەشکردنی کارەکان
٧
بەڕێوەبردنی زانیارییەکان
٨
بەڕێوەبردنی کات
٩
بەڕێوەبردنی ناکۆکییەکان
١٠
بەڕێوەبردنی قەیرانەکان

١- سەرکردەی گرووپ

زۆربەی جارەکان کێشەمان هەیە لەگەڵ خەڵکیدا، کاتێک ئیشێک دەدەیت بە کۆمەڵێک کەس، کەس نازانێت کێ سەرکردەیە؟ کێ برا گەورەیە؟ کێ دەمسپییە؟

بۆیە دەبێت سەرکردەی کارەکە هەبێت و دیاریبکرێت و هەموویان رایان لەسەر بێت، ئیتر بە دەنگدانە، بە هەڵبژاردنە، بە رێکەوتنە، یان بە هەر شێوازێکی ترە، گرنگ ئەوەیە کەسێک ببێتە سەرکردەی گرووپ.

دەبێت سەرکردە ئیشەکانی خۆی بزانێت (لە بەشەکانی تردا باسی دەکەین).

٢ – هەبوونی پلان

دەبێت پلانێکیان هەبێت، ئەم گرووپە پلانێکی هەبێت و بزانێت خەریکی چییە؟ پێویستە روانینان هەبێت.

بۆنموونە: گرووپێک دامەزراوە، بەڵام پلانی نییە! بە دڵنیاییەوە پێتان دەڵێم زۆر گرووپ دادەمەزرێن و پلانیان نییە! یان پلانەکە نەنووسراوە، یان بڕیاریان نەداوە پلاندانەکە جێبەجێ بکەن، ئەوەیش کێشەیە (زانستی بەڕێوەبردن دەڵێت لە کارکردن بە گرووپ لە ٢٠٪ی کاتەکە دابنێن بۆ پلاندانان) بۆیە دەبینیت پاش چەند رۆژێک، یان ساڵێک، دووان کار دەکەن و پاشان دیار نامێنن، رێکخراوی گەورە و مەزن، شتی زەبەلاح نامێنن!

٣- بەشدارپێکردن

ئەمەیش کاری یەکەمی سەرکردەیە و دەبێت بەشداری بە ئەندامانی گرووپ بکات، ڕۆڵ بدات بە هەموویان، تۆ ڕۆڵت فلان شتە و تۆ ئیشت ئەوەیە پێمان بڵێیت و زانیاریمان بۆ کۆ بکەیتەوە، تۆ ئیشت ئەوەیە کارگێڕی داراییمان بۆ بکەیت، تۆ ئیشت ئەوەیە ئاگات لە بازاڕسازی بێت... هتد. دابەشکردنی کارەکان گرنگە و دەبێت کەسی سەرکردە هەوڵ بدات هەموویان کاریان بەرکەوێت و بوار بە یەکتری بدەن بەوەی ئەم بواری هەبێت ئیش بکات و ئەو بواری هەبێت دەرکەوێت، هەروەک دەبێت ئیشەکانی دیکەیش دابەش بکرێن، ئەوانەی خاوەن ئەزموونن ئیشە گرنگەکان بدرێ بەوان.

٤- گوێگرتن

گوێگرتن لەنێوان ئەندامانی گرووپەکاندا، بە دڵنیاییەوە ئێمە زۆر جار لە خولەکانماندا بە چەند کاتژمێرێک فێری بەرامبەرەکانمانی دەکەین چۆن ببنە گوێگرێکی باش، نەوەکو هەر فەرمان دابەزێت و کەس گوێ لە کەس نەگرێت، یان هەر هەمووی قسە دەکات و هەر هەمووی لەجێی خۆیەوە بڕیار دەدات و کەسیش نازانێت کێ جێبەجێی دەکات!

ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، بۆیە دەبێت گوێگرتن هەبێت و ڕێزگرتن هەبێت لەنێوان یەکتریدا بۆ ئەوەی بگەنە دەرئەنجامێکی باش، چونکە هەندێکجار لە کارکردن بە گرووپدا هەندێکی تیایە ڕێناکەون، بۆیە گوێگرتنێکی کاریگەرانە ئەرکی هەموو ئەندامانی گرووپەکەیە.

٥- هاندان

گرنگە هاندان هەبێت لەنێوان ئەندامەکان و سەرکردەدا و لەنێوان ئەندامەکان خۆیشیاندا بە گشتی.

بۆنموونە: یەکێک کارێکی باش دەکات، دەستخۆشی لێ بکرێت. بەهۆی یەکێک لە ئەندامانەوە (کە کەسێک دەناسێت) پرۆژەکە بازێکی گەورە دەدات، گرنگە هەمووان سوپاسی بکەن و دیارییەکی بۆ ببەن، یان بچنە ماڵەوە و سەردانی بکەن و سوپاسی بکەن.

دەستخۆشی جۆری زۆرە، دەکرێ پاداشتێکی ماددی بکرێت، یان باسی بکەن و ناوی بهێنرێت لە شوێنێکدا. کەسی وا هەیە وا دەزانێت هەموو ئیشەکان خۆی کردوویەتی! بە دڵنیاییەوە وانییە بۆیە گرنگە ناوی ئەو کەسانەی ماندوون و کاریان کردووە بهێنرێن.

گرنگە ئەم هەستە لەنێو گرووپدا دروست ببێت، تاوەکو هاوسەنگی و بەرەوپێشچوونی گرووپەکە بەردەوام بێت، تاوەکو ئامانج بپێکن.

٦- دابەشکردنی کارەکان

وتمان هەمووان دەبێت بەشدار بن، بەڵام پێویستە کارەکان دابەش بکرێن و هەمووی بەشدار بێت، هەر یەک لە ئەندامان کاتیان بۆ دابنێین، بۆنموونە: تۆ بە ئەوەندە ڕۆژی تر دەبێت ئەم ئیشە بکەیت.

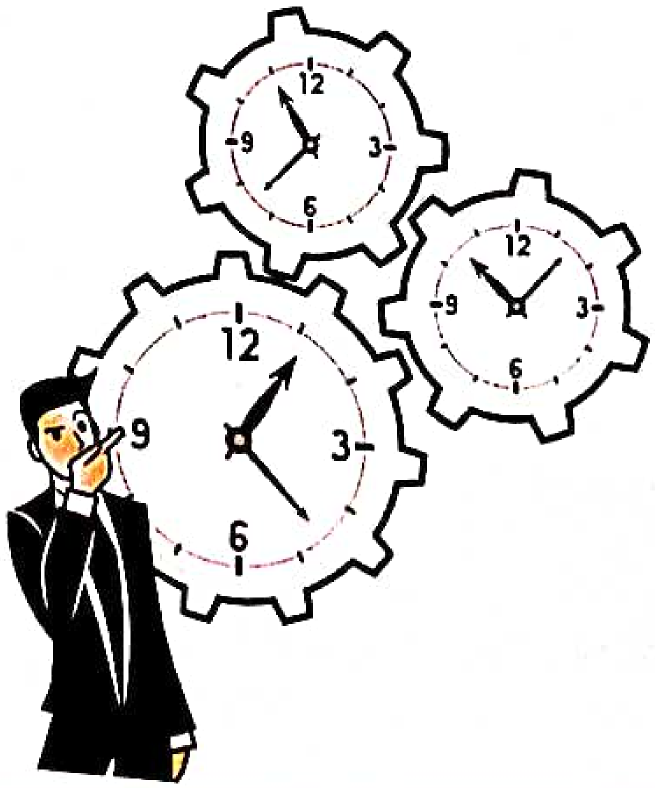
٧- بەڕێوەبردنی زانیارییەکان

لە کارکردن بە گرووپ کۆمەڵێک ئیش دێتە بەردەمت دەبێت بەڕێوەی ببەیت، یانی کۆمەڵێک زانیاری دێنە بەردەمت دەبێت بزانیت کە ئایە ئەم جۆرە زانیارییە گرنگە؟ هی ئەوەیە یەکسەر کاری لەسەر بکەین؟ بۆنموونە: فڵان شوێن دەیەوێت ئەو بەرهەمەی هەمانە لەکەداری بکات، ئەمە زانیارییەکی گرنگە و دەبێت بە خێرایی بڕیاری لەسەر بدەین، هەروەک زانیارییەکی کەممان بۆ هاتووە دەڵێت ڕێژەی ئەم بەرهەمە لە بازاڕدا خەریکە ١٪ کەم دەکات، بەڵام زانیارییەکە دروست نییە! دەتوانیت بەدواداچوونی بۆ بکەیت.

٨- بەڕێوەبردنی کات

گرنگە حساب بۆ کات بکەیت لە کارکردندا، چونکە هەموو پڕۆژەیەک کاتی هەیە، بۆیە بەپێی زانستی بەڕێوەبردن دەتوانین لە ٢٠٪ی کات بدەین بە پلاندانان و لە ٧٠٪ ی بۆ جێبەجێکردن و لە ١٠٪ی بۆ هەڵسەنگاندن و بەدواداچوون.

بە ئەزموونکردنی کاری بەڕێوەبردنی خۆم، سەرنجم داوە بەدواداچوون لە کورددا زۆر کەمە، هەر پڕۆژەیەک دەکرێت لە کورددا بەدواداچوونی نییە! بینایەکی زۆر جوان، نەخۆشخانەیەکی زۆر جوان دروست کراوە و هەر حەز دەکەی سەیری بکەیت، بەڵام بەدواداچوونی نییە، بۆیە پاش ماوەیەک دەبینیت چ لەڕووی مرۆییەوە و چ لەڕووی ماددییەوە ئەو پڕۆژەیە بەرەو خراپبوون دەڕوات.



٩- بەڕێوبردنی ناکۆکییەکان

بەڕێوبردنـی ناکۆکییـەکان و ئـەو گرفتانـەی دەکەوێتـە نێوانی ئەندامەکانـەوە، لێرەدا بـە خێرایـی پێنـج جۆری کەسـایەتیمان هەیە لـە ناکۆکـی (مەبەسـتم ناکۆکـی بەڕێوەبردنـە نـەک دەروونـی) گرنگە باسـی بکـەم، بەگشـتی ناکۆکییەکانـی بەڕێوەبـردن دەبـن بـە پێنج جـۆرەوە:

آ ماسیی قرش (Shark)

ماسـیی قـرش خەسـڵەتی وایـە هەمیشـە هێـرش دەکاتـە سـەر بەرامبەرەکـەی، بـە مانایەکـی تر ئەگـەر شـتەکەی بـەدڵ نەبێت دەڵێت: نەخێر نابێـت و هـەر دەبێـت بـەو شـێوازە بێـت کـە مـن دەمەوێت، واتە دەیەوێـت بـەس خـۆی بیباتـەوە، بۆیـە یاسـایەکی هەیـە دەڵێـت: من دەیبەمـەوە و تـۆ بیدۆڕێنـە.

ئـەو کەسـایەتییەی ئـەم خەسـڵەتەی هەیـە دەبێـت بزانرێـت چۆن مامەڵـەی لەگـەڵ دەکرێـت (بـۆ زانیـاری زیاتـر و زانینـی چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەر یەک لە جۆرەکان سـەردانی ئەم لینکە بکەن:

http://zbdah.blogspot.com

ب
Teadybear
ورچی نەرمونیان

جۆری دووەمیان ڕێک پێچەوانەی قرشە، ورچە نەرمونیانەکە، ورچە نەرمونیانەکە چییە؟ مەبەست لێی وەکو ورچی نەرمونیانی منداڵانە وایە، یاساکەی ئەوەیە دەڵێت: من قەینا با بیدۆڕێنم، بەڵام تۆ بیبەرەوە.

ئەمەیش تەنها بۆ ئەوەیە دڵی بەرامبەرەکەی نەشکێت، بۆیە خۆی دەخاتە دواوە.

هەندێ کەسایەتی هەیە بڕیار نادات، دەڵێت: بەساقەت بم با منی تێدا نەبم قەیناکا! قەیناکا با ئێمە زەرەر بکەین، بەڵام ئەو با بیباتەوە.

ج كیسەڵ (The turtles)

یاسای كیسەڵ چۆنە، دەڵێت: من ئەیدۆڕێنم و تۆیش بیدۆڕێنە.

كیسەڵ كاتێك تووشی مەترسییەك دەبێت، سەر دەباتە ناو قاوغەكەی خۆیەوە و دەرفەتی قسەكردن ناهێڵێتەوە و ناشی كات و ناشیەڵێت تۆ قسەی لەگەڵدا بكەیت، دەڵێت قەینا من دەیدۆڕێنم، با تۆیش بیدۆڕێنیت و ئیتر لەم فشارە ڕزگارمان بێت!

د ڕێوی (Fox)

یاسای ڕێوی دەڵێت: من نیوەی دەبەمەوە و تۆیش نیوەی ببەرەوە.

بە مانایەكی تر، ئەوەم بۆ بكە و منیش ئەوەت بۆ دەكەم. بە دڵنیاییەوە ئەوانە فێڵبازن و گەر ئاگات لە خۆت نەبێت زۆرجار فێڵت لێ دەكەن.

هـ کونەپەپوو (Owl)

کونەپەپوو لـە کولتـووری ئێمـەی خۆرهەڵاتیـدا مانـای شـومێتییە و بەدبەختییـە، بـەڵام لـە کولتـووری خۆرئاواییدا مانـای داناییـە.

یاسای کونەپەپوو دەڵێت: من دەیبەمەوە و تۆیش بیبەرەوە.

زۆر گرنگـە لـە کارکردنـی بـە گرووپـدا هـەوڵ بدەیـن هەمووومـان بیبەینـەوە، یانـی منیـش قازانـج بکـەم و تۆیـش قازانـج بکەیـت، بـۆ ئـەوەی پەیوەندییەکـە بـەردەوام بێـت.

(بۆ زانیاری زیاتر و زانینی چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەر یەک لە جۆرەکان سـەردانی ئـەم لینکە بکـەن:

http://zbdah.blogspot.com

١٠- بەڕێوەبردنی قەیرانەکان

بە دڵنیاییەوە لە کارکردندا قەیران و کارەسات دروست دەبن. بۆنموونە لەپڕێکدا لە لایەنی ماددیدا دێینە دواوە، لە لایەکی ترەوە یەکێک فیلمان لێ دەکات، یەکێک شتێک دەبات، یان بازار دادەبەزێت... هتد. لێرەدا گرنگ ئەویە بزانیت ئەم قەیرانانە چۆن بەڕێوە دەبەیت؟

دڵنیاتان دەکەمەوە زۆربەی خەڵک ئەم خاڵانەی هەر نەبیستووە، یان ئیشی پێ ناکات، چونکە ئەم خاڵانە بەیەکەوە گرێ دراون، زۆربەی بەرپرسیارێتیەکەیش دەگەڕێتەوە بۆ لای سەرکردە (لەبەر گرنگی بابەتی سەرکردە تەوەرێکمان بۆ ئەوەیش داناوە).

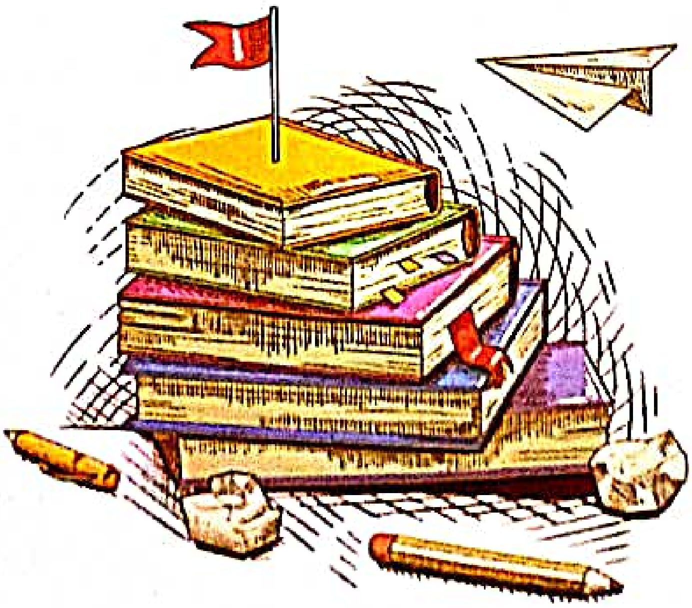
کەوابێت کارکردن بە گرووپ لە ڕووی شەرعییەوە سەیری بکەیت واجبە و فەرزە لەسەرمان کە ئێمە ڕاوێژ لەگەڵ یەکتریدا بکەین، لە ڕووی بەڕێوەبردنیشەوە سەیری بکەین دەبێت وابێت، تەنانەت بڕیاردانی گرووپ باشترە لە بڕیاردانی تاکەکەسی، لە ڕووی دەروونیشەوە و لە ڕووی ئیداریشەوە ئەنجامەکەی باشترە و هەڵەی کەمترە. بۆیە کارکردن بە گرووپ پێویست دەکات بۆ بردنەوە بەکاری بهێنین، چونکە وتمان ئیش بە تەنها ناکرێت، بۆیە جاری وا هەیە تۆ پێویست دەکات لەگەڵ بەهێزەکاندا یەک بگریت جاری وایە لە بوارێکدا کەسێک لە تۆ بەهێزترە، بانگهێشتی دەکەیت و لەگەڵ خۆتدا پێکەوە ئیشەکە دەکەن، بۆیە گرنگە بەم ئەقڵیەتەوە دەست بکەین بە کارکردن و واز لەوە بێهێنین هەر خۆم و تۆ! چونکە زەرەر دەکەین بردنەوەیەکی لەق دروست دەبێت بردنەوەی باش ئەوەیە کە هەموومان بیبەینەوە.

پێشنیازەکانمان

بەسەر کارەکانی ڕابردووتدا بچۆرەوە، بزانە ئەم دە خاڵە لە کارەکانتدا هەبوون؟ یان ئێستا هەن؟ یاخود نین؟ ئەگەر نین، کامەیان نییە؟ هەوڵ بدە ڕاستی بکەیتەوە و جێبەجێی بکەیت پشتیوان بە خوا.

« ------------------------

« ------------------------



(٢١)
سەرکردایەتی

لەم بەشەدا زۆر بە کورتی بابەتی سەرکردایەتی باس دەکەین، چونکە بابەتێکی گەورەیە و پێویستی بە شیکردنەوەی زیاتر هەیە.

پێش ئەوەی بچینە ناو بابەتی سەرکردایەتییەوە، گرنگە کۆمەڵێک تێگەیشتنی هەڵە هەیە دەربارەی سەرکردایەتی، ئاشنایان بین، بۆیە سەرەتا پێناسەیەکی کورتی سەرکردایەتی دەکەین و پاشان تێگەیشتنە هەڵەکان وەڵام دەدەینەوە، دواتریش هەندێک زانیاری و داتا دەخەینە ڕوو، هەروەک باس لەوەیش دەکەین:

کێ دەتوانێت ببێ بە سەرکردە و کێ ناتوانێ؟

و چۆن ببین بە سەرکردە؟

سەرکردایەتی پێناسەی زۆرە، یەکێک لە پێناسەکان دەڵێت:

سەرکردایەتی بریتییە لە هونەری تێگەیشتن لە چواردەور (ژینگەکەی و دەوروبەری) و شوێنکەوتووانی (ئەو کەسانەی لەگەڵیانن) و ئاڕاستەکردنیانە بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو. واتە دەبێت ئامانج و شوێنکەوتە هەبێت و دەشبێت سەرکردە بزانێت لێیان تێبگات و بەرەو ئەو ئامانجە ئاڕاستەیان بکات کە دیاری کراوە.

کەوابێت سەرکردە بکەری کردارەکەیە و سەرکردایەتی ئەو کردارەیە کە کەسەکە هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی.

کۆمەڵێک تێگەیشتنی هەڵە هەیە سەبارەت بە سەرکردایەتی، بۆنموونە دەڵێن گەنج ناتوانێت ببێت بە سەرکردە، بە دڵنیاییەوە ئەم بیروبۆچونە لە ڕووی زانستییەوە هەڵەیە، بەپێی ئەو داتایانەی لە بەردەستدایە پەیوەندییەکی زانستی نییە کە بڵێت ئەوەی گەنج بێت ناتوانێت ببێت بە سەرکردە. یەکێکی تر لەو هەڵانە دەوترێت: گەنج ئەزموونی نییە بۆیە ناتوانێت ببێت بە سەرکردە.

«٢٦١»

ئەمە لە مێژوودا سەلمێنراوە کە هەڵەیە، بۆنموونە لە سەردەمی پێغەمبەردا(ﷺ) چەندین هاوەڵی گەنجی کردووە بە سەرکردە، وەکو ئوسامەی کوڕی زەید و عەمری کوڕی عاص و چەندانی دیکە وەک سەرکردەی سوپا، لە چەندین شوێنی دیکەیش داینـاون، سەرەڕای ئەوەی گەنجیش بوون.

پەیوەندییەکی دیکە باس دەکرێت بریتییە لە پێشینەیی، بە واتای ئەوەی یەکێک پێشتر لەگەڵمان ئیشی نەکردبێت نابێت ببێت بە سەرکردە، ئەمەیش دووبارە هەم لە ڕووی زانستی و مێژووییشەوە سەلمێنراوە کە هەڵەیە.

هەروەها لە کۆماری قازی محەممەدیشدا لە مەهاباد چەندین وەزیر هەبوون کە ٢٥ ساڵ و ٢٩ ساڵ بوون. کەواتە پەیوەندی پێشینەیش هەڵەیە، بۆنموونە یەکێک ١٥ ساڵە لەگەڵماندایە بۆیە دەبێت بیکەین بە بەرپرسی ئەم پرۆژەیە تەنها لەبەر ئەوەی ١٥ ساڵە لەگەڵماندایە، بەبێ ڕەچاوکردنی ئەوەی ئایا لێی دەزانێت یاخود ئایا دەتوانێت خەڵک بیات بەڕێوە؟

هەر ئەمەیش یەکێکە لەو کێشانەی ئەم وڵاتەی تووشی ئیفلیجی کردووە و تەنانەت پرۆژە کەسی و تایبەتەکانیشی ئیفلیج کردووە، چونکە ڕەچاوی ئەوە دەکرێت فڵان کەس لە کۆنەوە ئیشمان لەگەڵ دەکات، بۆیە دەبێت ئەو بکەین بە بەرپرس ئەگینا لێمان زویر دەبێت.

یەکێکی تر لەو پەیوەندییانەی تر کە هەیە بریتییە لە ڕەگەز، هەندێک دەڵێن مێینەکان ناتوانن سەکردایەتی بکەن و نێرینەکان زیاتر دەتوانن، بەڵێ نێرینەکان دەتوانن لەبەر ئەوەی هەلیان زیاترە و زیاتر لە دەرەوەن، بەڵام مێینەکانیش دەتوانن و نە لە ڕووی دەروونییەوە شتێکمان هەیە بڵێت ڕێگر هەیە لە بەردەم مێینەکاندا (بەدەر لەوەی کە ئافرەت بەسۆزە و باس لەوەیان ناکەین)، بەڵام ئافرەتیش دەتوانێت سەرکردە بێت و لە مێژوویشدا نموونەمان هەیە و لە ئێستایشدا داتامان لە بەردەستدایە.

کەواتە هۆکار چییە ئافرەتان لە دواوەن؟ هۆکار زۆرە (هەر بۆ زانیاریتان ڕێژەی سەرکردە ئافرەتەکان لە جیهاندا لە بەرەوپێشچووندایە، بەڵام بە خێرایی نا، بۆنموونە کۆنگرێسی ئەمریکی لە ساڵی ١٩٩٠دا تەنها ٢٪ی سەرکردەکان ئافرەت بوون، بەڵام ئێستا ڕێژەکە بەرز بووەتەوە بۆ ٢٥٪ بەپێی تازەترین داتای وێبسایتی (pew) کە تایبەتە بە لێکۆڵینەوەی سەرکردایەتی). کەواتە ئەمە شتێکی دڵخۆشکەرە و ئەسڵەن هەندێک توانای تایبەت هەیە ئافرەت هەیەتی و لەوە دەچێت پیاوان نەیانبێت لە سەرکردایەتیدا، کەواتە ئەوەیش هەڵەیە بڵێین لەبەر ئەوەی مێینەیە ناتوانێت ببێ بە سەرکردە.

خاڵێکی دیکە بریتییە لە پەیوەندی نێوان باوەڕ و سەرکردایەتی، هەندێک دەڵێن: ئەمەیان زۆر لەخواترسترە، بۆیە ببێ بە سەرکردە باشترە!

بە هەمان شێوە هەڵەیە وای دابنێین یەکێک زیاتر ئیماندار بێت دەبێتە سەرکردەیەکی باشتر، تەنانەت پێغەمبەری خودا(ﷺ) عەمری کوڕی عاص دەکاتە بەرپرسی یەکێک لەو سریانەی کە ئەبوبەکر و عومەری تێدایە، لە کاتێکدا بەپێی فەرمووده ئیمانی ئەبوبەکر یەکسانە بە ئیمانی هەموو ئومەتی پێغەمبەر(ﷺ) و ئەگەر حسابی لەپێشینەیش بکەین، ئەبوبەکر و عومەر لەپێشترن، نەک عەمری کوڕی عاص!

کەواتە لە ڕووی شەرعی و مێژوویی و زانستیشەوە سەلمێنراوە هەریەک لەمانە پەیوەندییان بە سەرکردایەتییەوە نییە.

دەوڵەمەندیش بە هەمان شێواز، کەواتە مەرج نییە ئەوەی دەوڵەمەند نەبێت نەتوانێت ببێت بە سەرکردە.

هەڵبەت ئەگەر ئەوانەی لە سەرەوە باس کران لە کەسەکەدا بوونی هەبوو و لە هەمان کاتیشدا توانای سەرکردایەتییەکەیش لە کەسەکەدا بوونی هەبوو، ئەوا پرۆسەی سەرکرایەتییەکە بەهێزتر و باشتر دەبێت. یەکێک لەو پرسیارانەی گرنگە بکرێت ئەوەیە: چ شتێک سەرکردە لە خەڵک جیا دەکاتەوە؟

بۆنموونە:

ئەگەر کەسێک هەموو خەسڵەتەکانی سەرکردەی تێدابێت وەکو: بەرپرسیارێتی، داهێنان، پلاندانان و توانای شیکاریکردنی (ڕووداو، کەسایەتی مرۆڤەکان و شیکاریکردنی ڕێکخراوەکان)... هتد، ئایا ئەو کەسە دەبێتە سەرکردە؟

وەڵام/ نەخێر.

ئەوەی سەرکردە جیا دەکاتەوە لەوانی دیکە هەبوونی شوێنکەوتەی دڵسۆزە، واتە ئەگەر یەکێک نەیتوانی پڕۆژەکانی مێشکی بکاتە قەناعەتێک و بیخاتە مێشکی بەرامبەرەکانیەوە و وایان لێ بکات شوێنی بکەون و لەگەڵیدا بن بۆ ئەوەی ئەو کارەی دەیەوێت بیکات، ئەوا پێی ناوترێت سەرکردە! تەنانەت ئەگەر هەموو زانستی سەرکردایەتیش بزانێت و هەموو خەسڵەتەکانی سەرکردایەتیشی تێدابێت.

کەواتە بە کورتی پێویستە شوێنکەوتەی لەگەڵدا بێت. (هەروەک پێشتریش ئاماژەمان پێ داوە کە شوێنکەوتەی یەکەم دروست بوو دووەم و سێیەم بە ئاسانتر دروست دەبن وەک چۆن لە ڤیدیۆی منداڵە هیندییەکەدا (Lead India) لە بەشی دەستپێشخەری بینیمان)

بەپێی توێژینەوەک کە (DDI: Development Dimensions International) لە ساڵی ٢٠١١ لەسەر ٢,٦٠٠ ڕێکخراوی جیهانی کردوویەتی کە نزیکەی ١٢,٤٢٣ سەرکردە تیایدا بەشداربوون لە کۆی ٢,٦٠٠ ڕێکخراو و بە نزیکەی ٧٤ وڵاتی گرتوتەوە، کۆمەڵێک پرسیار کراوە، بۆنموونە چ شتێک وا دەکات سەرکردە دروست بکات؟

- یەکێک لەو شتانەی کە هۆکارە و بە بەهێزیش دەمێنێتەوە بۆ دروستکردنی سەرکردە، بوونی خول و موحازەراتە. (خەڵکانێک دەڵێن: جا تخوا بە خول خەڵک دەبێت بە سەرکردە؟ وەڵامەکەیشی ئەوەیە کە بەڵێ دەتوانێ ببێت بە سەرکردە، ئەگەر بیەوێت، ئەگەر نەیەوێت نابێت).
- لە ٨١٪ـی ئەو ١٢,٤٢٣ سەرکردەیە کە لەو ٢,٦٠٠ ڕێکخراوەوە بەشدارییان کردووە دەڵێن: لە ڕێگای ڕاهێنانەوە توانیویانە بگەن بەم ئاستەی ئێستایان لە بواری سەرکردایەتیدا، ٤٣٪یان سوودیان لە ڕاهێنانی ئەلیکترۆنی بینیوە.
- لە ٦٨٪ـی ئەو کەسانە بەبۆنەی ئەوەی کاری خۆی هەبووە و خاوەنی کارەکە بووە، بووەتە سەرکردەی کارەکە، ٣٩٪ـی بە بۆنەی ڕاوێژی کەسی و ئاڕاستەکردنەوە بۆ سەکردایەتی بوونەتە سەرکردەی کارەکە.

کەواتە ئاڕاستەکردن باشە، بەڵام هێشتا ڕاهێنان لەپێشترە بۆ بوون بە سەرکردە.

ئەوانەتان دەتانەوێت سەرکردایەتی ئیشێک بکەن، پێش هەموو شتێک پێویستە ئەو خاڵانەی ڕابردوو لە خۆتاندا جێبەجێی بکەن، سەرکردایەتی نەفسی خۆت بکە، ئیرادەت هەبێت و خۆت بەڕەبەڕێوەبەر و بزانە چۆن خۆت بەڕێوە دەبەیت، پاشان دەبێت بێین سەرکردایەتی بکەین.

لێرەدا ئێمە بابەتی سەرکردەی باش و خراپ باس ناکەین، تەنها باس لەوە دەکەین کە سەرکردە بە گشتی کێیە، بابەتی سەرکردەی بەڕەوشت و بێڕەوشت بابەتێکی زۆر دوورودرێژە و لێرەدا ئیشی ئێمە نییە.

سەبارەت بە ڕۆڵەکانی سەرکردە، دەکرێت بگەڕێنەوە بۆ یەکێک لە پرۆگرامەکانی پێشوو کە لە **youtube** دامناوە بە ناوی (ڕۆڵەکانی سەرکردە) تاکو سوودی لێ ببینن.

https://www.youtube.com/watch?v=BnYjTgNSNBc

ئەوەی دەمەوێت بیگەیەنم چییە؟

دەمەوێت ئەو فێڵەی دەکرێت لە مرۆڤ بە گشتی و تاکی کورد بە تایبەتی، کەمێک لەبارەیەوە بدوێم بەوەی دەڵێن:

"تەنها کۆمەڵێک کەس هەن دەتوانن سەرکردایەتی بکەن" نە لە ڕووی مێژوویی، نە لە ڕووی زانستی، نە لە ڕووی کرداری و شەرعیشەوە ڕاست نییە، بەڵکوو تەنها وەهمە و لە مێشکماندا دروست کراوە.

خاڵی دووەم کە ئەمیش هەر وەهمێکە و لە مێشکماندا دروست کراوە کە بە پێچەوانەی یەکەمەوەیە و دەڵێت: سەرکردایەتی ئاسانە! نەخێر سەرکردایەتیکردن کارێکی ئاسان نییە، هەر وەک ئەستەمیش نییە.

ئێمە پێویستمان بە سەرکردەی بەڕەوشت هەیە، هەر بۆیە سەرکردەی بەڕەوشت یەکێکە لەو بابەتانەی لە ئێستادا لە جیهاندا پەرەی پێ دەدرێت.

ئەگەر هاتوو تۆیش پڕۆژەیەکی خۆتت هەبوو، ئەوا سەرکردەیەکی بەڕەوشت و خەمخۆر بە تێیدا، خەسڵەتە باشەکانی سەرکردایەتی لە خۆتدا جێبەجێ بکە.

یەکێک لەو کتێبانەی دەکرێت سوودی لێ ببینن ناوی:

'The leadership challenge'ـە، باسی خەسڵەتەکانی سەکردەیەکی باش دەکات، یاخود کتێبی:

'The Leadership of Muhammad' کە جۆن ئادێر نووسیویەتی.

کتێب زۆرە لەو بوارەدا کە دەتوانن بیانخوێننەوە.

ئێمە لە خول و ڕاهێنانەکاندا زۆر بە وردەکاری باسی ڕۆڵەکان دەکەین و باس لەوەیش دەکەین تایبەتمەندییەکان چۆنن و جۆرە سەرکردایەتییەکان چۆن دەکرێن، ئیدی ئەو سەرکردەیە سەرکردەی سیاسی، یاخود ئابووری، یاخود هەر جۆرە سەکردەیەکی دیکە بێت، دواجار قاڵبێکی دیاریکراوی هەیە.

کەواتە دەمەوێت ئەو وەهمە لە مێشکماندا دەرچێت کە سەرکردەبوون تایبەتە بە نەتەوەیەک، بە شوێنێک یان بە لایەنێک، بەشێکی باشی خەڵکی دەتوانن ببن بە سەرکردە، تەنها ڕێژەیەکی زۆر کەم نەبێت کە لە زانستدا بە ١٪ - ٢٪ی خەڵکی دەستنیشان کراوە، هەرچەند هەندێک کەس بۆیان ئاسانتر، یان قورسترە، ئەوەیان بابەتێکی جیاوازترە.

پێشنیارەکانمان

یەکەم: سەرکردەی نەفسی خۆت بە.

دووەم: ویستت بەراستی سەرکردایەتی بکەیت (ئایدی هی پڕۆژەیەکی خێرخوازی، یاخود پڕۆژەیەکی قازانج ویست یان سەرکردایەتییەکی سیاسی یاخود ئابووری، یان هەر جۆرە سەرکردایەتییەک بێت، چونکە سەرکردە تەنها سەرۆکی وڵات ناگرێتەوە، چەندین جۆری سەرکردەمان هەیە وەکو سەرکردەی بالا و خوارەوە و سەرکردەی ناوەڕاست) ئەوا پلانی خۆتی بۆ ئامادە بکە.

گرنترین شت هەبوونی شوێنکەوتەیە، بەڵام با لەسەر ڕەوشتی جوانی کوردایەتی و دینداریيەکەمان بڕوات و خزمەتی تیابێت، چونکە وەکو یەکێک لە کتێبەکان باسی دەکات و دەڵێت:

'The leader is the last one who eats' (سیمون سینیک) واتا:

سەرکردە کۆتا کەسە کە نان دەخوات.

هەروەها عەرەبیش دەڵێت: گەورەی خەڵک، خزمەتکاریانە.

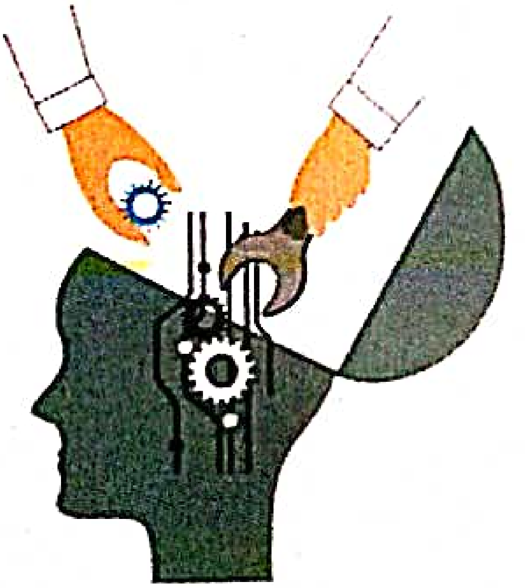
بونیادنانی سەرکردایەتی ئیشێکی سەرەکییە و دەبێت هەموومان گرنگی پێ بدەین.

سەرکردایەتی کارێکی گرانە لەبەر ئەوە دەبێت زۆر بە گرنگی لێی بڕوانین و ماندووبین تێیدا و دەربارەی بخوێنینەوە و خۆمانی لەسەر پەروەردە بکەین.

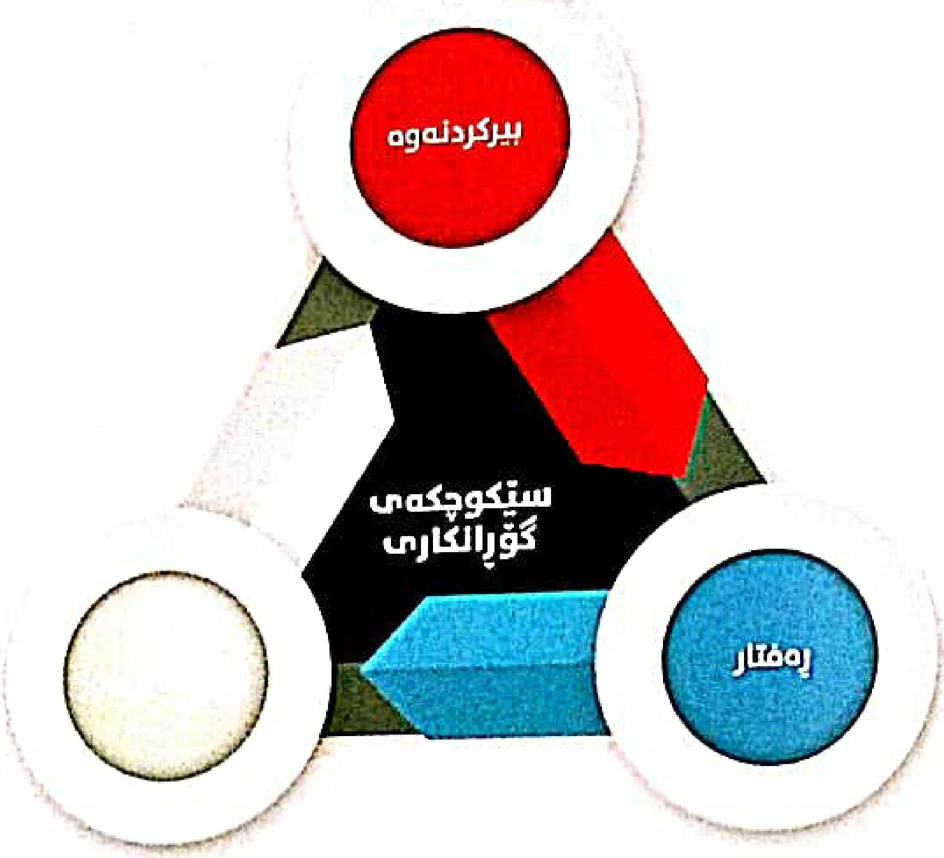
(٢٢)
چۆن گۆڕانکاری لە خۆم و چواردەورمدا بکەم؟

گۆڕانکاری هاوکێشەیەکی گرنگە، گۆڕانکاری لە دەروون و لە کارەکەماندا. کاتێک تۆ گۆڕانکاری دەکەیت بەربەستت دێتە بەردەم (پێشتر بەربەستمان باس کردووە)، بێگومان ڕێگەت لێ دەگرێت، بۆیە گرنگە ئاگاداری ئەوە بین چۆن گۆڕانکاری دەکەین و پرۆسەی گۆڕانکاری چۆنە.

ئێمە لە هانداندا باسی ئەوەمان کرد هاندانی ناوەکی و دەرەکی هەیە، بە هەمان شێوە کاتێک گۆڕانکاری دەکەیت، گۆڕانکارییەکە بە بۆنەی خۆتەوەیە یان بە بۆنەی دەرەوەیە، یاخود هەردووکی.



ئێمە سێکوچکەیەکمان باس کرد و وتمان بیرکردنەوە کار دەکاتە سەر هەست، هەستیش کار دەکاتە سەر ڕەفتار و ڕەفتاریش کار دەکاتە سەر بیرکردنەوە و بەم شێوەیە.



گۆڕانکارییەک هەیە پێی دەوترێت ناوەکی و گۆڕانکارییەک هەیە پێی دەوترێت دەرەکی.

گۆڕانکاری ناوەکی پەیوەندی بەوەوە هەیە من چەندێک لەگەڵ خۆمدا دادەنیشم و شیکاری ڕووداوەکان دەکەم کە بەسەرم هاتوون و خەریکی خۆم دەبم.	گۆڕانکارییە دەرەکییەکانیش ئەو گۆڕانکارییانەن بە بۆنەی خێزان، دەوروبەر و خوێندن... هتد، تووشمان دەبن، ئیتر ئەرێنییە یان نەرێنییە.

ئەمانە هەر هەمووی هۆکارە بۆ ئەوەی مرۆڤ گۆڕانکاری تێدا دروست بێت بەرەو باشتر یاخود بەرەو خراپتر.

لێرەدا کەمتر باسی گۆڕانکارییە خودییەکان دەکەین، چونکە بە لە پرۆگرامەکانی رابردوودا شێوازێکی تر ئاماژەمان پێ کردووە، لێرەدا باسی ئەوە دەکەین کاتێک تۆ دەتەوێت لە شوێنی ئیشەکەتدا گۆڕانکارییەک بکەیت، ئیتر ئەو شوێنە ڕێکخراوێکە، دەزگایەکی حکومییە، پرۆژەیەکی کەسیی خۆتە یان هەر دەزگایەک بێت. پێویست دەکات لە کۆمەڵێک خاڵ و خاڵبەندی و هاوکێشەی گۆڕانکاری تێبگەین کە زانستێکی تایبەتە (یەکێکە لەو زانستانەی کە بە تایبەتی دەخوێندرێت و گرنگی پێ دەدرێت)، ئێمە زۆر بە کورتی کۆمەڵێک بنەمای سەرەکی لە گۆڕانکاریدا باس دەکەین.

یەکێک لەو هاوکێشە سەرەکییانەی زۆر گرنگە ئێمە ئاگاداری بین بریتییە لە:

ئازار × **ڕوانین** × **یەکەم هەنگاو** > **ڕێگرییەکان**

کەی گۆڕانکاری دروست دەبێت؟ کاتێک ئازارێکی زۆر هەبێت، کەی یەکێک دەچێت بۆ لای پزیشک؟ کاتێک ئازاری زۆرە، واتە کاتێک ئازاری دەروونی یان جەستەیی هەیە، ئەو کاتە بڕیار دەدات بچێت، چونکە بەرگەی ناگرێت. ئەی کەی مرۆڤ خۆی یان دەزگاکەی دەگۆڕێت؟ کاتێک ئازارێکی زۆری هەیە، واتە بە بۆنەی ئەو بارودۆخەی تێیدایە، ئیدی خۆی بێت یاخود لە شوێنی کارکردنەکەی بێت ئازار و چەرمەسەرییەکی زۆری هەبێت.

ئەی هاووڵاتیان و گەل کەی دەگۆڕێن؟ کاتێک ئازاریان هەبێت. واتە لەژێر نەهامەتیدا بن.

کەی گەلی کورد ڕاپەرینی کرد؟ ئەو کاتەی کە نەهامەتی و ئازار و بێزاری زۆری هەبوو.

ئەم ئازارە دەگاتە ڕادەیەک بەرگەی ناگرێت، ئیتر کەرامەتی مرۆڤبوونی تێدا لەبار دەبرێت، یان کاتێک کەسایەتی مرۆڤ تێیدا لەژێر پرسیاردا دەبێت، یان بیرکردنەوەکانی ئازادی تێدا نامێنێت، یان ناهێڵن بە ئازادانە ڕەفتار بکات، ئەمانە هەمووی ئازارن، بەڵام بە تەنیا ئەمە گرنگ نییە، چونکە وەک لە هاوکێشەکەدا دیارە دەڵێت: ئازار X ڕوانین.

بە واتای ئەوەی ئەو کەسانەی دەیانەوێت گۆڕانکاری بکەن، دەبێت ڕوانینێکی ڕوونیان هەبێت، بەمانایەکی تر بۆ ئەم گۆڕانکارییە دەکەیت؟ دەزانی بۆ دەیکەیت؟ دەبێت بزانێت هەنگاوەکانی بەرەو کوێ دەبێت؟ واتە بۆنموونە دەتەوێت گۆڕانکاری لە ڕێکخراوەکەتدا بکەیت، دەتەوێت شێوەی ئەو گۆڕانکارییە چۆن بێت؟

بۆنموونە دەتەوێت بەشێک بیت لە گۆڕانکاری ئەرێنی لەم وڵاتەدا، دەبێت لات ڕوون بێت ئەو داهاتووە چۆنە؟ ئەگەر دەتەوێ گۆڕانکاری لە خۆتدا بکەیت، دەتەوێت خۆت چۆن بیت؟ واتە وێنایەکمان بدەری ئەو گۆڕانکارییەی لە خۆتدا دەیکەیت دەتەوێ چۆن بێت؟ چەند ساڵی دیکە پێی دەگەیت؟ چۆن پێی دەگەیت؟ ئەمە پێی دەوترێت ڕوانین.

ڕوانین

ڕوانین بریتییە لەو شوێنەی دەتەوێت بۆی بچیت و لەبەر چاوتدا ڕوونە کە ئەوسەری ڕێگاکەت چییە.

بۆنموونە دەڵێین ٥ ساڵی تر ئەم کەناڵەی ئێمە دەبێتە کەناڵێکی ئاسمانی، بۆنموونە یەکێک بێت لە ٥ یەکەمەکەی عێراق، ٥٠ فەرمانبەری هەبێت، بیناکەی لە ٣ قات پێکهاتبێت، ٤ ستۆدیۆی هەبێت، ئەمە پێی دەوترێت شێوەدان بە ڕوانینەکەت.

پاشان لێکدانی هەنگاوی یەکەم (ئازار X ڕوانین X هەنگاوی یەکەم)، واتە بەس نییە ئێمە ئازارمان هەیە، ڕوانینیشمان هەیە، دەبێت هەنگاو بنێین. با هەتا بەیانی ڕوانینمان هەبێت، زۆر کەس هەیە دەڵێت: "وەختی خۆی پڕۆژەیەکمان هەبوو و واهی بوو و هتد..." ئەی باشە کردت؟ نەوەڵڵا نەمانکرد!

لێرەدا لێکدان هەیە لەگەڵ هەنگاوی یەکەم، لێکدان نەک کۆکردنەوە، واتە چی لێکدان؟ واتە ئەگەر هەر یەکێک لەم سێ خاڵەی باسمان کرد

ئازار، ڕوانین، هەنگاوی یەکەم) سفر بێت ئەوا هاوکێشەکە دەکاتەوە سفر، چونکە لێکدانە، واتە چی؟ واتە ئەگەر ئازارمان زۆربێت و ڕوانینیشمان زۆر ڕوون بێت، بەڵام هەنگاو نانێین و هەنگاو سفرە، کەواتە هاوکێشەکە بوو بە سفر، بە پێچەوانەوە هەنگاوی باشمان ناوە و ئازاریشمان زۆرە، بەڵام ڕوانینمان نییە و نازانین بۆ کوێ دەچین، دووبارە ئەمەیش دادەمرکێتەوە، چونکە ڕوانین سفرە. یاخود ڕوانینت هەیە و هەنگاویشت هەیە بەس ئازارەکە زۆر نییە و وای نەکردووە خەڵکەکە گۆڕانکاری بکەن.

کاتێک دەڵێین ئازار لایەنی ئەلاینی و نەرێنی هەیە، تەنها مەبەستمان لە خراپییەکەی نییە، ئەمە خاڵێکی زۆر گرنگە. هەندێک کات تۆ باشیت و دەتەوێت بەرەو باشتر بچیت، مەرج نییە لە خراپەوە بچیت بۆ باش، بەڵکوو پێویستە هەوڵ بدەیت لە باشیشەوە بچیت بۆ باشتر.

کەواتە لەو هاوکێشەیەدا دەبێت هەرسێکی هەبێت، هەرسێکیان ژمارەیەکی گەورە بن، لێکدانی هەرسێکیان کە دەکاتە ژمارەیەک دەبێت گەورتر بێت لەو ڕێگریانەی دێنە ڕێگات لە پرۆسەی گۆڕانکاریکردنەکەتدا.

بۆنموونە:

تۆ لە فەرمانگەیەکدایت و دەتەوێت گۆڕانکاری بکەیت، ڕوانینتان هەیە و پلانتان هەیە و هەنگاوی یەکەمتان هەیە، بەڵام بەڕێوبەر و کۆمەڵێک کەس ڕێگریتان لێدەکەن، ئەوان ئەگەر هێزەکەیان زیاتر بێت لە ئێوە، گۆڕانکارییەکە ڕوونادات، چونکە هێزی ئەوان زیاترە، دەبێت لای ڕاستی هاوکێشەکە زۆر گەورەتر بێت، لانی کەم دوو ئەوەندە و سێ ئەوەندەی لای چەپی هاوکێشەکە بێت بۆ ئەوەی گۆڕانکاری دروست ببێت.

واتە: ئەو کەسانە هەن و دەیانەوێت گۆڕانکاری دروست بکەن زۆر ئەرێنی و بەهێز بن و پلان و هەنگاویان هەبێت و ئازاریان هەبێت و بەردەوام بن، پاشان گۆڕانکاری ڕوودەدات.

- ئەگەر لەسەر ئاستی وڵاتان وەریبگرین، ئەو وڵاتانەی توانیویانە وڵاتەکەیان بەرەو پێشەوە بەرن، لای ڕاستی هاوکێشەکەیان گەورتر بووە لە دەسەڵاتە ستەمکارەکە، بۆیە توانیویانە سەرکەوتن بەدەست بهێنن.

- دەروونی خۆیشمان هەمان شتە، دەتوانین ئەم هاوکێشەیە بۆ خۆیشمان بکار بهێنین و دەبێت لای ڕاست گەورتر بێت لە ڕێگرییەکانی تر کە هەمانن، بۆنموونە بەتاڵی و بێتاقەتی و پەستی و هتد...

- کەواتە ئەمە هاوکێشەی یەکەمی سەرەکی گۆڕانکارییە کە زۆر زۆر گرنگە. تۆزێک لێی ڕابمێنین، دەزانن بۆ زۆرێک لەم ئێش و گۆڕانکارییانەی دەکرین یەکەم یان دووەم ڕۆژ یەکسەر شکست دەهێنێت!

هاوکێشەیەکی تر بریتییە لەوەی دەبێت قازانجی گۆڕانکاری زۆرتر بێت لە تێچووی گۆڕانکاری:

قازانجی گۆڕانکاری > تێچووی گۆڕانکاری

بە واتای ئەوەی ئەو شتەی دەستمان دەکەوێت بە بۆنەی ئەو گۆڕانکارییەوە کە لەو شوێنەدا دەیکەین، زۆر بەهێزتر و گەورەتر بێت لەو تێچووەی بۆی سەرف دەکەیت.

بۆنموونە: دەتەوێت ئەو گۆڕانکارییە بکەیت بەس سەیر دەکەیت ١٠,٠٠٠ دۆلاری تێدەچێت، بەڵام ئەو داهاتەی دەستت دەکەوێتەوە ٥,٠٠٠ دۆلارە، کەواتە بە زمانی ژمارە پێویست ناکات بیکەیت.

بە زمانێکی تر، بۆنموونە دەمانەوێت خۆشگوزەرانی زیاتر بۆ وڵاتەکەمان دروست بکەین، ئەوا هاتین کردمان و یەک دنیا خەڵکمان دا بە کوشت، بەس سەیر دەکەین گۆڕانکارییەکە هیچ نییە و هیچی وا نەگۆڕاوە، کەواتە ئەمە هەڵەیە و ئەو ئیشە نەکرێت باشترە.

? دەبێت کاتێک گۆڕانکاری دەکەیت عەقڵێکی زۆر فراوانی تێدا بەکار بهێنیت و بزانیت چۆن دەیکەیت؟

? زانستی گۆڕانکاری زانستێکی گرنگە، تاوەکو بزانین ئەو گۆڕانکارییە بەسوودە؟ چەندی دەوێت؟

ئەمانە هەمووی پێکەوە گرنگن حساباتی بۆ بکەیت.

کەواتە گۆڕانکاری لە خۆمان و دەزگاکەمان و وڵاتەکەمان نابێت بکەین، یاخود کە کردمان دەبێت حساباتی هاوکێشەکانی گۆڕانکاری بکەین و حسابات بکەین کەی دەیکەین و چۆن دەیکەین و کێ دەیکات و بڕیاردانیشی تێدا بەکار بهێنین و هەموو ئەو زانستانە بدەینەوە لە یەک، بۆ ئەوەی بتوانین گۆڕانکارییەکی بەهێز بکەین.

پێشنیازەکانمان

یەکەم: کەی گۆڕانکاری لە خۆتدا دەکەیت؟

« ----------------------

« ----------------------

دووەم: کەی گۆڕانکاری لە دەزگاکەتدا دەکەیت؟

« ----------------------

« ----------------------

سێیەم: کەی گۆڕانکاری لە وڵاتەکەتدا دەکەیت؟

« ----------------------

« ----------------------

جاری پێش ئەوە پرسیار لە خۆت بکە: ئایا گرنگە گۆڕانکاری بکەیت؟ پاشان بپرسە: کەی دەیکەیت؟ بەس ئاگاداری هاوکێشەکان بە، چونکە ئەم هاوکێشانە بنەڕەتین لە گۆڕانکاریدا.

!

گۆڕانکاری پرۆسەیەکی گرنگە و لە ڕووی شەرعیشەوە ئێمە فەرمانمان پێ کراوە، سەرنج بدە: ئێمە ڕەمەزانمان هەیە و بەڕۆژووین و ١١ مانگەکەی دیکە بەڕۆژوو نین، نوێژی بەیانی لە تاریکیدایە و ٢ ڕکاتە و نوێژی نیوەڕۆ لە ڕووناکیدایە و حەجمان هەیە... هتد، ئەمانە لە ڕووی ئایینەوە هەمووی گۆڕانکارییە. شەو و ڕۆژ و وەرزەکانمان هەیە، ئەمانە هەموویان پێمان دەڵێن گۆڕانکاری هەیە، بەڵام لە هەموو شوێنێک کاتێک گۆڕانکارییەک دەکەیت، لانی کەم دەبێت باجێک بدەیت

"If there's no pain, there's no gain"

واتا:

ئەگەر ئازار نەچێژین، بەدەستهێنان نییە.

هاوکێشەی پێنجەم : بزە

ئێمە گەیشتینە کۆتا هاوکێشەی سەرەکیمان، کە پێی دەوترێت هاوکێشەی بزە، لە ماوەی ڕابردوودا چوار هاوکێشەمان باس کرد، ئەوانیش هاوکێشەکانی بوون و بونیاد و بەربەست و بردنەوە بوون. ئێستا دەچینە سەر هاوکێشەی کۆتاییمان کە کۆمەڵێک خاڵ لە خۆ دەگرێت و پێی دەوترێت هاوکێشەی بزە.

سەرجەمی خاڵەکانی ئەم بەشە ٧ خاڵن.

- بەخشین کاری مەزنەکانە
- لە کێ خۆش بین؟
- چۆن خۆشگوزەران بم؟
- چۆن داهێنان ئەنجام بدەم؟
- چۆن وزەکەت بارگاوی بکەیتەوە؟
- سوپاسگوزاری
- کێ بۆت دەگری؟

(٢٣)
بەخشین کاری مەزنەکانە

دوای ئەوەی مرۆڤ خۆی و بوونی خۆی سەلماند و توانی خۆی بونیاد بنێت و بەرەو بردنەوەکانی ڕۆیشت، دەبێت خۆشیی بۆ ژیانی خۆی و ئەوانی تریش دروست ببێت. بۆیە لەم بەشەدا دەچینە سەر خاڵی یەکەم لە هاوکێشەی بزە کە ئەویش بریتییە لە بەخشین.

وەک ئەوەی ئاشکرایە ئەو خۆشییەیەی دەیبەخشینە بەرامبەرەکانمان، ئەمڕۆ یان سبەی بێت دەگەڕێتەوە بۆ خۆیشمان. دەبێت لێرەدا بزانین جۆرەکانی بەخشین کامانەن و ئەو بەخشینە چ سوودێکی بۆ ئێمە هەیە؟ یەکێک لە توێژینەوەکان کە لە ساڵی ٢٠١٠ کۆمەڵێک لە توێژەران پێی هەستان و تێیدا هاتن کۆمەڵێک خەڵکیان کۆ کردەوە و کردیانن بە چەند گرووپێکەوە و بۆ ماوەی چەند جارێک ئەمەیان دووبارە کردەوە و پێیان وتن یەکێ ٢٠ دۆلار خەرج بکەن، بەڵام پێیان وتن یەکەم جار ٢٠ دۆلارەکە بۆ خۆتان خەرج بکەن (واتە شتی پێ بکڕن و بازاڕی پێ بکەن و بۆ خۆشیی خۆتان خەرجی بکەن)، جارێکی دیکەیش توێژینەوەکەیان دووبارە کردەوە و تاقیکردنەوەیەکی دیکەیان لەگەڵدا کردن و وتیان ئەم جارە ٢٠ دۆلارەکە بۆ خزمەتی یەکێکی تر خەرج بکەن، هەرکەسێک بێت.

چەند جارێک ئەمەیان دووبارە کردەوە، دواتر رای بەشدابووەکانیان وەرگرت کە کامیان زیاتر خۆشحالی کرد، یاخود خۆشیی بۆ دروست کرد بە بۆنەی بەخشینەکەوە؟ بێگومان ئەوەیان دەرچوو کە تێدا پارەکەیان بەخشیبووە ئەوانی دیکە.

کەواتە لەم توێژینەوەیە و لە چەندین توێژینەوەی تریشدا دەردەکەوێت سوودگەیاندن بە بەرامبەرەکانمان، بەخشین بە بەرامبەرەکانمان لە هەر جۆرێک لە جۆرەکانی بەخشین بێت، ئارامییەکی دەروونی بۆ مرۆڤ دروست دەکات، دەبێت ئەوەمان لەبیر نەچێت ئەو بەخشینە ئێمە دەیدەین بە بەرامبەرەکانمان (ئیتر هەر جۆرێکە کە دوایی باسی دەکەین)، جیاوازە لەوەی دەیدەین بە خۆمان. کاتێک مرۆڤ بە خۆی دەبەخشێت، ئەوا یەک کەس دڵخۆش دەبێت، بەڵام کاتێک دەبەخشین بە بەرامبەرەکانمان، هەم خۆمان دڵخۆش دەبین و هەم بەرامبەرەکانیشمان دڵخۆش دەبن و دەشێت ئەو کەسەی بەرامبەرمان چەند کەسێکی دیکە دڵخۆش بکات، کەواتە دڵخۆشییەکە بەردەوام دەبێت.

کەواتە ئەمە یەکێکە لە نیعمەتەکان و یەکێکە لە فەلسەفەکانی بەخشین کە زۆر گرنگە ئێمە گرنگی پێ بدەین. ئێستا دەبێت بپرسین ئاخۆ سوودی بەخشین چییە، بۆ مرۆڤ دەبێت ببەخشێت؟

بێگومان کۆمەڵێک سوودی زۆری هەیە:

یەکەمیان ئارامی دەروونە، هەروەک باسمان کرد، لە چەندین شوێنی تریشدا باس لەوە کراوە کە ئەوانەی دەیانەوێت ئارامی دەروونیان زیاتر بێت با ببەخشن، کەواتە ئارامی دەروون یەکێکە لە سوودەکانی بەخشین.

سودەکانی بەخشین

نزیکبوونەوەیە لە خودای گەورە بەوەی کە تۆ دەبەخشیت (ئەگەر لە پاشخانێکی ئاینییەوە ببەخشیت).

سودەکانی بەخشین

هەستی بەرپرسیارێتی لای خۆت دەخەیتە گەڕ، وەکو لە بەشەکانی ڕابردوودا باسمان کرد.

سودەکانی بەخشین

گێڕانەوەی خۆشی بۆ بەرامبەرەکەت، بە واتای ئەوەی کاتێک تۆ کات دەبەخشیت بە بەرامبەرەکەت، ڕاوێژێک دەدەیت بە بەرامبەرەکەت، پارەیەک دەدەیت بە بەرامبەرەکەت، یاخود زانستێک دەدەیت، کەواتە خۆشی دەدەیت بە بەرامبەرەکەت، واتا گێڕانەوەی خۆشی و بزەیە بۆ بەرامبەرەکەت، کە ئەوەش سوودێکی جەوهەرییە.

سودەکانی بەخشین

وەکو زانایان دەفەرموون بەخشین پاککردنەوەی ئەو ماڵەیە کە هەتە، بە واتای ئەوەی ئەو ماڵەی کە هەمانە ئەگەر ماددە، زانست، یاخود هەرشتێک بێت کە خودا پێی بەخشیوین و هەمانە، پێویستی بە پاڵفتەکردن و پاککردنەوە هەیە، چونکە جار جارە خەوشی تێدەکەوێت، ئەو خەوشتێکەوتنەیش پێویستی بە پاککردنەوەیە، پاککردنەوەیش ڕێگای زۆرە و یەکێک لە ڕێگا هەرە باشەکان بریتییە لە بەخشین. هەر کەسێکیش لەوەی خۆی ببەخشێت باشە.

سودەکانی بەخشین

کاتێـک ئێمـه دەڵێیـن بەخشـین، بـا وا تێنەگەیـن کـه تەنهـا مـاڵ و پارە بەخشـینن، نەخێـر، ڕاسـتە پـارە پێویسـتییەکی سـەرەکییە و بەخشـینێکی جوانـە، بـەڵام جـۆری تریشـمان زۆرە. بێگومـان لـەو جۆرانـەی هەمانـن بریتیـن لـە:

جۆرەکانی بەخشین

بەخشینی **کات**، تۆ کە کات دەبەخشیت بە هاوڕێیەکت، بە ئازیزێکت، بە هاوزمانێکت، یاخود بە مرۆڤێک، بۆنموونە کاتێک پرسیارێکت لێ دەکات و بۆی ڕوون دەکەیتەوە و کاتی خۆتی پێدەبەخشیت، یان کێشەیەکی هەیە و تۆ کاتی پێدەبەخشیت و دادەنیشیت قسەی لەگەڵ دەکەیت و دەروونی لەبەرچاو دەگریت، هانی دەدەیت، یاخود ئاڕاستەی دەکەیت، هەموو ئەمانە کاتبەخشینە بەوانی دیکە.

جۆرەکانی بەخشین

جۆری دووەمیان **زانستە**، ئەو زانستەی پێتە بیدە بە بەرامبەرەکانت، ئیتر لە ڕێگای تەلەفزیۆن، سۆشیال میدیا و ڕووبەڕوو بێت، یاخود بەوەی کە دێن بۆ لات.

زانست زەکاتی هەیە، هەروەک دەوترێت زەکاتی زانست بلاوکردنەوەیەتی. هەندێک کەس هەیە زانستەکەی لە خۆیدا قەتیس کردووە و بە کەسی نادات، یاخود هەموو شتێک دەکات بە بەرامبەرێکەوە. بەڵام من لەمەدا زۆر خۆشحاڵم کە خۆرهەڵاتی ناوەڕاست بە تایبەتی ئێمەی کورد لەوەدا سوپاس بۆ خودا زۆر سەخین و هەندێکمان زۆر دەبەخشێت. بە پێچەوانەی هەندێک لە خۆرئاواییەکانەوە، (بە تایبەتی لە بواری ڕاهێناندا، من دەتوانم قسە بکەم کە ئێمە ئیشی تێدا دەکەین، لە خۆرئاوادا ڕاهێنەرەکان کە دەچیت قسەیان لەگەڵدا دەکەیت، هەموو شتێک بە بەرامبەرێک لەگەڵتدا حساب دەکەن کە زۆربەی کات بە پارەیە، بەس ئەوانەی لای خۆمان زۆر باشترن). بۆیە گرنگە مرۆڤ ئەوەی کە پێیەتی بیبەخشێت.

جۆرەکانی بەخشین

خاڵێکی تر بریتییە لە بەخشینی **هاریکاری**، بۆنموونە تۆ توانای جەستەییت هەیە و دەتوانیت یارمەتی بدەیت، ماڵەکەی دەگوازێتەوە، یاخود پڕۆژەیەکی هەیە بیخاتە سەر پێ، یاخود بینایەک چاک دەکات، یاخود بەخشینی بیرۆکە (نموونە بیرۆکەیەکی دەدەیتێ بۆ پڕۆژەکەی (دەبەخشی) و بەو بیرۆکەیە پڕۆژەکەی بەرەو پێشەوە دەچێت). یاخود بیرۆکەیەکی دەدەیتێ کە کاتێک نازانێت چۆن کۆشش بکات وای لێ دەکەیت کە ئاسانتر کۆشش بکات، یاخود کەسەکە نازانێت چۆن خۆشتر بژی، بیرۆکەیەکی دەدەیتێ بەو بیرۆکەیەی تۆ خۆشتر دەژی، یاخود قسەیەکی خێر، کە ئێمە بەڕاستی زۆر پێویستمان بە قسەی خێرە. داخەکەم هەندێک کەس هەن پێیان ئەغزە قسەی خێر بکەن، یاخود بوونەتە هۆکاری شەڕ و فەرتەنە لەنێوان خێزانەکاندا. جاری وا هەیە دایکێکە هانی کچەکەی دەدات و پێی دەڵێت : قبووڵی نەکەیت و وا نەکەیت، وا نەڕۆی و نەچیتە ژێر دەستیان.

یاخود دایکی کوڕێکە یاخود باوکی کوڕێکە ئیدی هەر کامێکیان بێت لە خێزانەکەدا، بۆ یەکتری تیژ دەکەنەوە، بۆ ئەوەی شەڕ دروست بکەن، کە بەڕاستی ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە.

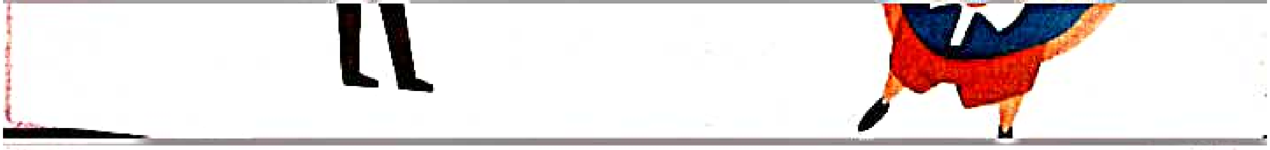
جۆرەکانی بەخشین

جۆرێکی تر بەخشینی **زەردەخەنەیە**، وەکو پێغەمبەر(ﷺ) دەفەرموێت:

"تبسمك في وجه أخيك صدقة".

واتا: مرۆڤ زەردەخەنەی هەبێت، لەگەڵ خەڵکدا ڕووی خۆش بێت، هاریکارییەک کە ناتوانی بە پارە بیکەیت، خۆ دەتوانیت بە ڕووخۆشییەک بیکەیت، خۆ دەتوانیت وا لە بەرامبەرەکەت بکەیت ئەو ئازار و مەینەتییەی هەیەتی بە دەست وڵاتەکەی و حکومەتەکەی و شوێنی کارەکەی و نەبوونییەکەیەوە، بە زەردەخەنەیەکی تۆ تۆزێک ئارامی بۆ بگەڕێتەوە.

ئێمە بە کەمی دەزانین، بەڵام جاری وا هەیە کەسێک دێت بۆ لای ئێمە، ڕاوێژی دەروونی وەردەگرێت، باوەڕتان هەبێت لە ڕووی مادییەوە کەموکورتی نییە و کێشەی نییە تەنها حەز دەکات قسە بکات، تەنانەت جاری وا هەیە کەسەکە ٥٠ خولەک قسە دەکات، لە کاتێکدا من ٥-٦ خولەک قسە دەکەم و دەشچێتە دەرەوە و دەڵێت سوپاس، لە کاتێکدا هیچیشت بۆ نەکردووە، تەنها گوێت بۆ گرتووە. تەنها گوێگرتن و زەردەخەنەت پێ بەخشیوە و کاتت پێ بەخشیوە، کەواتە ئەمە شتێکی گرنگە.



جۆرەکانی بەخشین

جۆرێکی تر لە بەخشین بریتییە لە بەخشینی **ڕەوشت و ئاکار** لە قسەکردن و مامەڵەکردن و دانیشتن و هەستان و ڕۆیشتن، کە ئەمانە بریتین لە ڕەوشتی جوان. ڕەوشتێک کە ئێمەی کوردی پێدەناسرێتەوە لە ڕابردوودا (ئێستا ڕاستە کاڵبووەتەوە، بەڵام ئێستا دەبێت ئێمە پەرەی پێ بدەینەوە بەوەی کە ڕێزێکی زۆر هەبێت لەناوماندا).

جۆرەکانی بەخشین

بێگومان جۆرێکی تری بەخشین بریتییە لە **ماڵ و سەروەت و سامان**، ئەمەیش زۆر گرنگە لەبیرمان نەچێت، بەڵام بەخشین بۆ فەقیر و هەژار نەبێت بە تەنیا، بۆ ئەوان با پلەی یەکەم بێت، لەبەر ئەوەی ئاستەکەیان بەرز بێتەوە و ئەوەی خوای گەورە پێی داوین بیدەین بەوانیش کە ئەمە دروستە، بەڵام با بەخشینمان هەبێت بۆ قوتابخانە و زانکۆ و بۆ پڕۆژەکان، با سوودیش بگەیەنین بەوانە، چونکە ئەوانەیش پێویستیان بە پاڵپشتی ماددی و پاڵپشتی کات هەیە، یاخود جاری وا هەیە بینایەکیان پێویستە، من دەستخۆشی لەو دەوڵەمەندانە دەکەم (دەوڵەمەندی وا هەیە لەبەر ئەوەی خۆی حەز ناکات ناوی ناهێنین، بینایەکی داوەتە شوێنێک بۆ لەبەرکردنی قورئان، یاخود بۆ فێربوونی منداڵ، یاخود بینایەکی داوە بە شوێنێک

بۆ زانکۆ، دەستخۆشی لێدەکەین و ئەمە کارێکی زۆر گەورەیە).

ئەم دەوڵەمەندە بەڕێزە، ئەم بەخشەرە بەڕێزە، تێدەگات کە تەنها پارەدان بۆ خواردن گرنگ نییە، ئەوە گرنگە و شتی تریش هەیە گرنگە، بۆیە ئێمە لە هەموو ڕووەکانەوە گرنگە کاریگەری بەخشینمان لە یادبێت و بزانین چی دەکەین.

هەر یەکێک لە ئێوە دەتوانن ببەخشن، ئەگەر لە فەیسبووک کۆمێنتێکی جوان بنووسیت بەخشینە، ئەگەر لە فەیسبووک پۆستێکی جوان بکەیت هەر بەخشینە، هەمووی بەخشینە با ڕەزیل نەبین لە بەخشین، بەردەوام بین لە بەخشین، چونکە یەکێک لە هۆکارەکانی خۆشحاڵی و خۆشگوزەرانی بریتییە لە بەخشین.

پێشنیازەکانمان

یەک داواکاری سەرەکیمان هەیە:

بەخشینەکانی ئەمڕۆت دیاری بکە. ئەو بەخشینانەی ئەمڕۆ دەتەوێت بیکەی دیاری بکە (بۆنموونە "تەلەفۆن دەکەم بۆ فلان کەس هەواڵی دەپرسم" کە ئەمە نموونەی بەخشینی کات و سۆزە، یاخود "دەمەوێت بچم بۆ لای فلان کەس بزانم هیچی پێویست نییە" کە بەخشینی هاریکارییە، "بزانم فلان کەس پارەی ناوێت" کە بەخشینی ماددییە).

« ----------------------

« ----------------------

« ----------------------

« ----------------------

با ببێتە خوو کە هەموو ڕۆژێک ببەخشین، با بەخیل نەبین لە بەخشیندا، دڵنیا بن لە بەخشیندا وەکو پێغەمبەری خوا(ﷺ) دەفەرموێت:

"ما نقص مال من صدقة"

ئەو باسی پارە دەکات و دەڵێت هیچماڵێک بە خێرکردن کەم ناکات، بەڵام زانستیش زیاد دەکات، تەنانەت ڕەوشتیش زیاد دەکات، زەردەخەنە و دڵخۆشی و ئارامیشت زیاد دەکات. کەواتە ئێمەی کورد و موسوڵمان و ئێمەی مرۆڤ پێویستمان بەوەیە هاریکاریمان هەبێت و بەخشینمان لەگەڵ یەکتریدا هەبێت کە ئەوە خاڵێکی زۆر جەوهەرییە.

(٢٤)
له کێ خۆش دەبین؟

پرسیارێک؟

حەز دەکەیت تەقە لە کێ بکەیت ؟

ئێستا فڵان کەس کێیە ئەگەر بیخەنە بەردەستت حەز دەکەیت سەری لێبکەیتەوە و ئازاری بدەیت و گۆشتەکەی داپچڕێت؟

کامەیە ئەو کەسە؟

بەس لەگەڵمدا بە.

لە یەکێک لەو توێژینەوانەی کراوە باسی ئەوە کراوە، پرسیار لەو منداڵانە کراوە کە لە تەمەنی منداڵیدا (٨-٩ ساڵ) تووشی ستەم یا دەستدرێژی، بە تایبەتی جەستەیی و سێکسی بوون و عەزێتیان دراوە و لێیان دراوە، یاخود کاری نەشیاوی سێکسیان لەگەڵدا کراوە. پێیان وتوون ئەو حاڵەتە بهێننەوە بەرچاوی خۆتان، هێناویانەتەوە بەرچاوی خۆیان، پاشان پێیان وتوون: لەو کەسانە خۆش بن، بێگومان چاودێریان کردوون و لێدانەکانی دڵیان و هەناسەدانیان و حاڵەتی کرژبوونی ماسوولکەکانیان بۆ حساب کردوون، سەیریان کردووە کاتێک کە لێیان خۆشبوون و بە تەواوەتی بڕیاریان داوە لێیان خۆشبن و وتوویانە با بڕوا تازە، سەیریان کردووە گۆڕانکاری تەندروست لە لاشەیاندا دروست بووە، بۆنموونە یەکێک لەوانەی دروست بووە بریتییە لەوەی کە بووەتە هۆی کەمبوونەوەی سترێسان و کەمتر تووشی سترێس بوون، تەنانەت شتێکمان هەیە لە نەخۆشییە دەروونییەکاندا پێی دەوترێت پەشێوی زەبری پاش بەرکەوتنەکان (post-traumatic stress disorder)، دوای ئەوەی مرۆڤ تووشی زەبرێکی جەستەیی دەبێتەوە، یاخود یەکێک لە بەردەمیدا دەکوژن، یان خۆی ئازار دەدرێت، یاخود یەکێک لە بەردەمیدا سەردەبڕن، یاخود ستەمێکی جەستەیی، یاخود سێکسی لەگەڵدا دەکرێت، یاخود هەر یەکێک لەمانە، لێرەدا نەخۆشییەکە پێی دەوترێت پەشێوی زەبری پاش بەرکەوتن. لە توێژەنەرەکەدا سەیریان کردووە ڕێژەی ئەو زەبرەیش کەم بۆتەوە تەنها لەبەر ئەوەی بڕیاریان داوە لێیان خۆش بن.

٢٩٩

لە یەکێک لە توێژینەوەکانی تردا سەیریان کردووە ئەو کەسانەی پێیان وتوون ئادەی ئەو کەسەی لە خەیاڵتدایە و بیری لێ دەکەیتەوە لێی خۆش مەبە، سەیریان کردووە لێدانی دڵ و هەناسەدانیان زیادی کردووە و ماسوولکەکان کرژ بوون و بێزار بوون و ستریس بە گشتی لە کەسەکەدا زیادی کردووە، بەلام بڕیار دەدەن لێیان خۆش بن و هەموو ئەوانە لە کەسەکەدا کەم بوونەتەوە.

کەواتە کاتێک ئێمە لە بەرامبەرەکانمان خۆشدەبین، کە هەندێک کەس بە هەڵە لەمە تێگەیشتووە و دەڵێت "من چۆن لێی خۆش دەبم" هەرچەند ئێمە باسی ئەوە دەکەین کە لە کێ خۆشنەبین و باسی ئەوەیش دەکەین کە چۆن لێی خۆشبین، بەلام لەبیرت نەچێت کە یەکەم کەس کە تووشی خۆشحاڵی دەبێت (**کاتێک تۆ لە یەکێک خۆش دەبیت) ئەوا خۆتیتە** چونکە قسەیەکی زۆر جوان هەیە و دەڵێت:

ڕێگە مەدە ئەوانی تر بە قاچە پیسەکانیان لە مێشکتدا پیاسە بکەن. بە واتایەکی تر، ئەوانەی ئازاریان داویت بۆ وا دەکەیت هەموو ڕۆژێک لە مێشکی خۆتدا بیری لێ بکەیتەوە و بە قاچە پیسەکانیان بە مێشکتدا بڕۆن و ئازارت بدەن و هەمان ئەو ئازارانەت بۆ دروست ببیتەوە؟

ستەمێکی گەورەیان لێ کردوویت، ٥ ساڵ ١٠ ساڵ ٣٠ ساڵ ستەمیان لێ کردووەت، ڕاست دەکەیت تەواوە و من لەگەڵتم لێخۆشبوون لێیان ئاسان نییە، بەڵام ئەو کەسەی یەکەم کەس ئازاری دەبێت تۆیت، بۆچی؟

چونکە هەمیشە لە مێشکی خۆتدا لێکی دەدەیتەوە، بۆیە ئەگەر بەپێی توێژینەوەکان بڕۆین خۆشحاڵییەکی دەروونی و جەستەیی و ئارامییەکی دەروونی بۆ خۆت دروست دەکەیت.
ئەگەر بەپێی قورئانیش بڕۆین، پەروەردگار دەفەرموێت:

﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران١٣٤]

یەکێک لەوانەی کە خزمەتکاری یەکێک لە خەلیفەکانە، ئاو دەکات بە دەستی ئەو خەلیفەیەدا تاکو دەستی بشوات، ئاوەکە گەرم دەبێت و دەستی خەلیفە دەسووتێت و ئازاری دەبێت و خەریکە توورە دەبێت، یەکسەر خزمەتکارەکەی پێی دەڵێت: "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ" ئەویش دەڵێت: باشە تەواو (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ) بە واتای ئەوانەی کە توورەبوونەکانی خۆیان دەخۆنەوە و توورە نابن لە بەرامبەرەکانیان، واتە پەلاماری نادات و پێی ناڵێت "چۆن واتکرد". لە پاشاندا خزمەتکارەکە دەڵێت: "وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ"، واتە هەر ئەوە نییە توورە نەبێت، بەڵکوو لێشی خۆشبێت، کە یەکەم جار خرمەتکارەکە پێی دەڵێت: "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ" دەڵێت باشە ئەوە توورە نابم، پاشان کە پێی دەڵێت "وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ" پێی دەڵێت ئەوە لێشت خۆش بووم. پاشان خزمەتکارەکە دەڵێت: "وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ". ئیتر خەلیفە پێی دەڵێت بڕۆ ئەوا لەبەر خودا ئازادم کردیت.

لێرەدا چەند شتێک فێر دەبین

یەکەم: کارکردن بە دەقە ئاینییە باوەڕپێکراوەکان و کارکردن بەو زانستە جوانەی بۆمان دروست دەبێت و ئەو حەقیقەتانەی لە شوێنی خۆیدا هەیە، نەک تەنها هەر بانگەشە بێت و ئێمە هەڵیگرین.

دووەم: تەندروستی خۆتی پێ دەپارێزیت.

سێیەم: خێر دەکەیت، واتە ئەو ئازارە یەکجار لە کۆڵ خۆت دەکەیتەوە، چونکە ئەو لێخۆشنەبوونە بارێکی قورسە بەسەر شانتەوە، بەردەوام کۆڵێکت هەڵگرتووە و خۆیشت نازانی چییە، دایم پەست و بێزاری کە بیرت دەکەوێتەوە. پشتگوێی بخە و لێی خۆشبە.

لێرەدا قسەیەک هەیە و دواییش باسی دەکەمەوە کە دەڵێت: لێخۆشبوون مانای ئەوە نییە بڕۆی بەساقەی بەرامبەرەکەت بیت و بەقوربانی بیت و وەکو یەکەمجار هاوڕێی بیت، نا تەنها لە دڵی خۆتدا لێی خۆشبە و ئەسڵەن پێویست ناکات بەو کەسە بڵێیت، چ پێویست دەکات؟ یا بۆنموونە پێویست ناکات لە فەیسبووک ڕایبگەیەنیت کە لێی خۆشبوویت. تەنها لە دڵی خۆتدا لێی خۆشبە، بۆ ئەوەی ئیتر کات بەوەوە بەفیڕۆ نەدەین.

- من دەڵێم ئەوەندەی کات لەوەدا سەرف دەکەین بیر بکەینەوە چۆن تۆڵە لەو کەسەی بەرامبەرمان بکەینەوە، با بیر بکەینەوە چۆن خۆمان زیاتر بونیاد بنێین، چونکە ئەوە دەبێت بە دوو جار تۆڵەسەندنەوە. تۆڵەسەندنەوەیەکیان ئەوەیە تۆ خۆت بەردوپێش بردووە و ئەو پێی ناخۆشە، تۆڵەسەندنەوەیەکیان ئەوەیە ئەو لە دوای تۆوەیە.

- ئێمە دەتوانین بە ڕێگایەکی ئەرێنی تر تۆڵە بکەینەوە، بەڵام هەندێک شت هەیە لێخۆشبوون لێیان ئەستەمە. کاتێک بە بۆنەی کەسێک یان گرووپێکەوە موڵک و بەرژەوەندی گشتی دەکەوێتە مەترسییەوە ئەوا لێخۆشبوون نییە، دەبێت هەر حوکمی خۆیان بەسەردا بدرێت، بەڵام ئیتر چۆن دەکرێت و کەی دەکرێت ئەوە بە پێی ئەو توانایەیە کە هەیە. بەڵام ئەمە لێخۆشبوونی نییە، چونکە موڵکی گشتییە، موڵکی خۆت نییە بڵێی ئەوە لێی خۆشبووم، نا کاکە موڵکی ملیۆنان کەسە (کابرا بەم ڕۆژگارە دزی دەکات و شت دەدزێت لێمان و پارە دەخوات، یان لە فەرمانگەیەکدا خێر و بەرەکەتەکەی دەبات بۆ خۆی، یاخود موڵکی ئەو خەڵکەیە نایباتەوە بۆ خەزێنەی گشتی، ئەمانە لێخۆشبوونیان نییە، ئەمانە دەبێت مافی خۆیان لێوەربگیرێت).

- کاتێک کە شتێک دەبێتە هۆی سیخوڕیکردن بەسەر وڵاتەکەتەوە، زیان لە هەموو وڵاتەکەت دەدات، ئەمەیش نابێت لێخۆشبوونی هەبێت. یەکێک سیخوڕە لێخۆشبوونی نییە.

- لە یەکێک خۆش نەبین ئەگەر شتێکی بەدڕەوشتی زۆر نامرۆڤانەی کرد، ئەگەر لێی خۆش بین دەبێتە هۆکارێک بۆ ئەوانی تریش بۆ ئەوەی ئەوانیش هەمان ئیش بکەن، بە بیانووی ئەوەی کە لە فلان کەس خۆشبووین، تاکو خراپەکاری بڵاو نەکەینەوە، دەبێت ئاگادار بین، لەم حاڵەتەدا دەبێت مرۆڤ هەر لە خۆیەوە لە خەڵک خۆشنەبێت. کەواتە ئەمە خاڵێکی زۆر زۆر گرنگە.

ئاگادار بین، لەم حاڵەتەدا دەبێت مرۆڤ هەر لە خۆیەوە لە خەڵک خۆشنەبێت. کەواتە ئەمە خاڵێکی زۆر زۆر گرنگە.

لێرەدا با بزانین چۆن ئەنجامی بدەین و لە خەڵک خۆشبین.

یەکەم

هەندێک کەس هەیە زۆر لە خۆی بە قینە، جارێ لە خۆت خۆشبە، لەگەڵ خۆتدا دابنیشە و ئەو هەڵانەی هەتە بڕیار بدە نەیانکەیتەوە، داوا لە خودا بکە هیدایەتت بدات و نەیانکەیتەوە و لە خۆت خۆشبە، چونکە هەندێک هەیە زۆر ڕقی لە خۆیەتی و دەڵێت زۆر ڕقم لە خۆمە، دواجار خۆت یەکەم کەسێت کە سوود بە خۆت دەگەیەنیت و یەکەم کەسیشیت کە زیان بە خۆت دەگەیەنیت ئەگەر ئاگات لە خۆت نەبێت.

دووەم

بێزەحمەت کە لە یەکێک خۆش دەبیت بێ قەیدوشەرت لێی خۆشبە، واتا پێی مەڵێ دەبێت وا و وام بۆ بکەیت، چونکە لەوە دەچێت کە نەیکات و زۆربەی کات ناشیکات، بۆیە لێی خۆش بە و لە دڵی خۆتدا بیکەرە دەرەوە تاوەکو لەوە زیاتر عەزێتت نەدات.

زۆر کات من دەڵێم: لەدەستدانی هەندێک کەس گەورەترین نیعمەتە، چونکە نیعمەتێکی گەورەیە کە لە کۆڵت دەبێتەوە، هەموو ڕۆژێک ئازارت نادات، ئیتر لێی خۆش دەبیت و لە ژیانی خۆتدا دەیکەیتە دەرەوە.

خاڵێکی تر

ئەوەیە کاتێک لە یەکێک خۆش دەبیت، برۆ بە پرۆژەیەکی گەورەترەوە خۆت سەرقاڵ بکە، بە کارێکی گەورەترەوە، بە بونیادنانی خۆتەوە، یاخود خەریکی شتێکی باشتر بە بۆ مرۆڤایەتی.

خاڵێکی تر

ئەوەی گرنگە پەرەی پێ بدەین ئەوەیە مەرج نییە ئەو پەیوەندییە بگەڕێنینەوە بۆ پەیوەندییەکەی جاران، ئەمە خاڵێکی زۆر گرنگە، مەرج نییە ئەو پەیوەندییەی هەمان بووە بیگێڕینەوە بۆ هەمان پەیوەندی، تەنها لێی خۆشبە و ئەگەر بینیت چاکی و چۆنی بکە و رێزی لێ بگرە و تەواو.

کەواتە ئەمانە شێوازی ئەنجامدانی لێخۆشبوونن و مرۆڤ بەخشندە بێت باشە، ببەخشە، هەروەک دەگێڕنەوە و دەڵێن: جارێک دەشتەکییەک دەچێت هاوار دەکات و دەڵێت: "هەی موحەممەد (ﷺ)، پارەم بدەرێ"، کە وای پێ دەڵێت لەگەڵیشیدا عەباکەی پێغەمبەر(ﷺ) رادەکێشێت و عەباکە ملی پێغەمبەری خوا(ﷺ) عەزێت دەدات، پێغەمبەر(ﷺ) ئاوڕ دەداتەوە و دەڵێت چەندی دەوێ بیدەنێ.

ئەمە هەم زوڵمی لێ کردووە و بە شێوەیەکی زۆر ناشرین

بانگی کردووە و هەم ئازاری ملی داوە، بەڵام پێغەمبەری خوا(ﷺ) بەو شێوەیە وەڵامی داوەتەوە.

ڕاستە ناکرێت وەکو ئەو بین، بەڵام دڵنیا بن ئەوانەی بەخشندەن ئارامترن، خۆشحاڵترن و هەم ئازار کەمتر دەچێژن و گەورەترن و ناویشیان دەمێنێتەوە.

پێشنیازەکانمان

ئەمڕۆ بڕیار بدە لە کێ خۆش دەبیت؟ یا بڕیارت دا لە کێ خۆشبیت؟ هەر کامێکیان بێت جیاوازی نییە:

« ------------------------

« ------------------------

« ------------------------

« ------------------------

تکایە یەکجار چێژی لێخۆشبوون بچێژە، ئینجا بزانە چەند جاری تر دووبارەی دەکەیتەوە! بۆ؟ چونکە هەست دەکەیت تۆ گەورەیت و دەبەخشیت. ئەو دەستەی لە سەرەوەیە خۆشحاڵترە لەو دەستەی لە ژێرەوەیە، کەسی بەخشەر و بەخشندە و لێخۆشبوو لە خەڵک دەستی لە سەرەوەیە و خۆی لە سەرەوەیە.

دواجار: **"من لم يرحم من في الأرض لا يرحمه من في السماء"**

ئەوەی ڕەحم بەوانەی سەر زەوی نەکات، خودای گەورە ڕەحمی پێ ناکات. هەندێک شتیش هەیە زۆر سانایە، تۆزێک هەڵەی کردووە و شتێکی بە دڵی تۆ نەکردووە، ئیتر خۆ دنیای کاول نەکردووە، لێی خۆشبە و بڕایەوە خۆ هەموو دنیا کاول نابێت.

(٢٥)

چۆن خۆشگوزەران بم؟

خۆشگوزەرانی (خۆشحاڵی-السعادة) ئەوەی کە مرۆڤەکان بە دوایدا دەگەڕێن، ئەوەی کە مرۆڤەکان عەوداڵین، ئەوەی کە ملیارێک دۆلاری هەیە لێی بپرسە بۆ وا دەکەیت؟ پێت دەڵێت دەمەوێت خۆشحاڵ بم، ئەوەی کە نییەتی دەڵێت: دەمەوێت خۆشحاڵ بم، ئەوەی کە زۆر زیرەک و بەناوبانگە دەڵێت: دەمەوێت خۆشحاڵ بم. هەرکەسێک لێی دەپرسیت بۆچی وا دەکەیت؟ پێت دەڵێت، دەمەوێت خۆشحاڵ بم.

ئەگەر لە فەرهەنگەکاندا لێی ورد ببینەوە خۆشگوزەرانی یان خۆشحاڵی بۆ کەسێک مانای چییە؟

؟

دەبینین وەڵامەکان بەم شێوازەن:

- پێچەوانەی کەسێکە کە خۆشگوزەران نەبێت.
- دڵتەنگ و بێزار و بێتاقەت و داماو بێت.

ئەی کەواتە خۆشگوزەرانی خۆی چییە؟

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ تێکستەکان بە تایبەتی قورئانی پیرۆز و بیر بکەینەوە خۆشحاڵی چییە، ئەم ئایەتە دەبینین کە دەفەرموێت:

﴿لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة ١١٢] بە واتای ناترسن لە داهاتوو، "و لا هم یحزنون" و خەفەتیشیان نییە لە ڕابردوو بۆ؟ چونکە لە بەهەشتدان.

کەواتە ئەوەی بالانس و نێوەندی ئەم دووانەیە، بریتییە لە خۆشگوزەرانی، مرۆڤ لە داهاتوو نەترسێت و لە ڕابردوویش خەم نەخوات، ئەمە پێی دەوترێت خۆشحاڵی.

ئێستا دەمانەوێت بپرسین توێژینەوەکان و ئایەتە قورئانییەکان و واقیع لەسەر خۆشگوزەرانی چیمان پێ دەڵێن؟ چ شتێک خۆشگوزەرانمان دەکات؟ ئایا پارەیە؟ هاوڕێی زۆرە؟ ناوبانگە؟ یان بریتییە لەوەی باڵام بەرز بێت و پێستم جوان بێت و ٦-٧ نەشتەرگەری جوانکاری بکەم؟

بێگومان ئەگەر لە تێگەیشتنە قورئانییەکەوە سەیرێکی بکەین چەند ئایاتێک هەن باسی وشەی "سعید"یان تێدایە، یەکێک لەو سورەتانە سورەتی هودە لە ئایەتی ١٠٥دا خوای گەورە دەفەرموێت:

﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ﴾ [هود ١٠٥] بە واتای کە هیچ کەسێک ناتوانێت قسە بکات بە ئیزنی خودا نەبێت.

﴿فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ﴾ تیایاندا هەیە لە ڕۆژی کۆتاییدا شەقییە و داماوە و دەڕوات بۆ دۆزەخ، یاخود سەعید و دڵخۆشە.

کەواتە لێرەدا پێمان دەڵێت: ئەوانەی لەو دنیا دەبینەوە، ئەوانە خۆشحاڵی هەتاهەتایین، بەس خۆشاڵییەکی دیکەیشمان هەیە لەسەر زەوی کە ئێستا لە ڕێگای زمانی توێژینەوەوە باسی دەکەین، بەلام با پێش ئەوە سەردانێکی هەندێک لە فەیلەسوفەکان بکەین، چونکە خۆشگوزەرانی و خۆشی بابەتێکی فەلسەفییە و فەلسەفە و فەیلەسوفان زۆر قسەی لەسەر دەکەن و لای هەندێکیان بۆیان یەکلایی نابێتەوە!

ئەرستۆ بە کورتی دەڵێت:

"خۆشگوزەرانی بریتییە لە بەدەستهێنانی خۆشبەختی بۆ خەڵک"

واتە بریتییە لە هێنانەدی خێر، ئەوەیە تۆ خێرت بۆ خەڵک هەبێت، دەشڵێت خۆشبەختی و خۆشگوزەرانی بۆ کەسی تایبەت نییە، بەڵکوو بۆ گشتی خەڵک (عاممە)یە.

دەڵێت: خۆشگوزەرانی ڕاستەقینە دروست نابێت ئەگەر ئێمە ئەم خۆشگوزەرانییەمان بۆ خەڵک نەوێت. قسەیەکی جوانە، واتە دەڵێت: دەبێت بەخشینی تێدابێت و خۆشگوزەرانیت بۆ خەڵکیش بوێت، ئینجا بۆ خۆت، نەک هەر بۆ خۆت. ئەمە ڕای ئەرستۆیە.

فارابی

لەویش ڕایەکەی لە ڕای ئەرستۆوە نزیکە و دەڵێت:

"خۆشگوزەرانی بریتییە لە خۆسەرقاڵکردن بە خزمەتکردنی خەڵکەوە".

بێگومان خۆیشت بیر نەچێتەوە، کە ئەمە خاڵێکی زۆر بنەڕەتی و جەوهەرییە.

یەکێک لە بانگخوازە مسوڵمانەکان کە ناوی (عبدالرحمن السمیط)ـە و لە بنەچەدا خەڵکی کوەیتە و لە عێراق خوێندوویەتی و پزیشکە، دواتر واز لە پزیشکی دەهێنێت و دەچێت بۆ کیشوەری ئەفریقا و لەوێ دەست دەکات بە بانگەواز و بە بانگکردنی خەڵک و خزمەتکردنی ئایینەکەی.

لە شوێنێکدا خۆی و خێزانەکەی ئۆتۆمبێلێکی کۆنیان پێیە و دەیانەوێت بچن بۆ دێیەکی تر، بۆ ئەوەی لەوێ بانگەواز بکەن و خواردن بدەن بە خەڵک و بیریان بۆ هەڵکەنن، (ڕێکخراوێکی گەورەیان هەیە و زیاد لە ١٥ ملیۆن کەس لەسەر دەستیان موسوڵمان بووە). لە ڕێگادا لەناو شوێنێکی قوڕاویدا دەچەقن، لە کاتێکدا ئەم کەسە کابرایەکی دەوڵەمەندە و پزیشکە و خاوەن پارەیەکی زۆرە لە وڵاتی خۆی، بەڵام چووە بۆ ناو قوڕ و لیتە و دابەزیوە و نازانێت چی بکات. هەرچۆنێک بێت دەبێت پاڵ بنێن کە چەند کەسێکیان لەگەڵە و خۆی و ژنەکەیشی لە دواوە پاڵ دەنێن، ژنەکەی پێی دەڵێت: "عبدالرحمن تۆ بڵێی لە بەهەشتیشدا ئەم خۆشییە هەبێت کە ئێستا هەمانە؟".

ئەمە لە کاتێکدایە لە قوڕ و لیتەدان و چەقیون و هیلاک و ماندوون، بەس خۆشحاڵی و خۆشگوزەرانی هەیە، لەبەر ئەوەی خزمەتی خەڵک دەکات.

دکتۆر ئەمە چیرۆکێکە خۆ هەموو کەسێک وانییە! کەواتە با بچینە سەر زمانی ژمارە و زمانی توێژینەوەکان تا زیاتر ڕوونی بکەینەوە.

زۆر توێژینەوە هەیە لەسەر ئەوەی ئایا پارە خۆشحاڵی هەمیشەیی دروست دەکات یاخود نا؟

یەکێک لە توێژینەوەکان باسی ئەوە دەکات ئایا سامان کاریگەری لەسەر خۆشحاڵی هەمیشەیی هەیە یاخود سەروەت و نییەتی؟

توێژەران هاتن ئەم توێژینەوەیەیان لەناو خەڵکدا بڵاو کردەوە کە داهاتی ساڵانەیان بریتی بووە ١٠,٠٠٠ دۆلار، یاخود ٢٠,٠٠٠ یان ٣٠,٠٠٠ دۆلار، سەیریان کرد لە بڕێکی دیاریکراودا خەڵک هەست بە خۆشحاڵی (سعادة) دەکەن، ئەو بڕەیش سەیریان کرد ٧٥,٠٠٠ دۆلارە (واتە ٧ دەفتەر و نیو)، واتە لەو بڕەدا خەڵک دەیوت کە ئیتر دڵیان خۆشە، بەڵام سەیریان کرد ئەمەیش بەردەوامی نادات بە خۆشحاڵی کەسەکان!

لە پاشاندا پرسییان هۆکار چییە؟

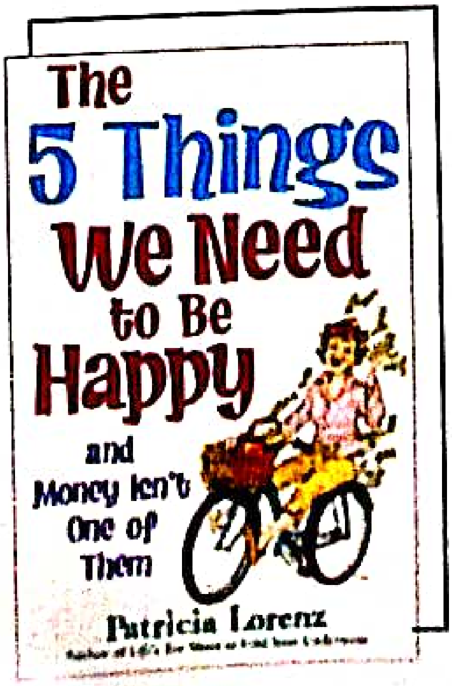
بۆیان دەرکەوت بڕی پارە هەرچەندێک ڕەقەمەکە زیاد بکات، کوالیتی ژیانەکەی واتە شێوازی ژیانەکەی لەوانەیە خۆشتر و جوانتر بکات، (دەبێتە خاوەنی ئۆتۆمبێل و خانووی چاک و جلی جوان و سەفەر و هەموو ئەمانەی تێدایە)، بەڵام Psychological Well-being و Emotional Well-being خۆشنوودی دەروونییان و خۆشگوزەرانییان زیاد ناکات.

(**Emotion**) واتـە هەسـت، ئـەو هەسـتە خۆشـحاڵییەی ئـەو کەسـە هەیەتـی زیـاد نـاکات. هـۆکاری ئەمـە چییـە؟ لەبـەر ئـەوەی پـارە ژمارەیـە و ژمارەیـش بێکۆتایـە، واتـە ئەگـەر یەکێک ملیارێک یاخـود تریلۆنێک دۆلاری هەبێت هـەر ژمارەیـە و دواجاریش ژمـارە (**Infinity**) بێکۆتایـە و تـەواو نابێـت.

واتـە ئیتـر تـەواو واز لـە پـارە بهێنیـن؟ پـارە گرنـگ نییـە؟ نەخێـر پـارە گرنگـە، خۆشـحاڵی زیـاد دەکات و زۆر کاریشـی پـێ ئەنجـام دەدرێـت، بـەلام بنەمـای خۆشـحاڵی نییـە.

یەکێک لە نووسەرەکان کتێبێکی هەیە بە ناوی:

(پێنج شت لە ژیاندا کە هۆکارن بۆ خۆشحاڵکردنی تۆ، کە پارە یەکێک نییە لەوان)



بێگومان لە پێشەکی کتێبەکەدا باسی خۆی دەکات و دەڵێت: "من دایکێکم و ٤ منداڵم هەیە و پەروەردەم کردوون و فەرمانبەرێکی ئاساییم، بەڵام چێژ لە شتەکانی ژیانم دەبینم و ئاسوودەم، لەبەر ئەوەی دەبەخشم، لەبەر ئەوەی منداڵ و خزم و هاوڕێی باشم هەیە و ئیشەکەم ڕێکوپێکە و تێیدا ئاسوودەم. ئەمە هۆکاری خۆشحاڵی منە." پاشان دەگەڕێت لەناو خەڵکدا و توێژینەوە دەکات چ شتێک خۆشحاڵی دروست دەکات؟

کەواتە لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت هۆکارەکە پارە نییە، پارە کوالێتییەکەی زیاد دەکات، بەڵام بنەماکەی لە ناخی خۆماندایە، چونکە هەموو فەیلەسوفەکان تاڕادەیەک لەسەر ئەوە کۆکن کە خۆشحاڵی لەناو ناخی مرۆڤدایە. ئایینی ئیسلامیش هەر پێمان دەڵێت خۆشبەختی لە ناوەوەیە.

لێرەدا دەبێت لەگەڵ خۆماندا وەستانێک بکەین! خەڵکێکی زۆر هەیە بەس تەنها بەدوای پارەدا ڕادەکات، (دەستت خۆشبێت زۆر باشە و ئیشکردن و دەوڵەمەندبوون ئیشێکی باشە، چونکە بۆ پرۆژە و بۆ کارەکانمان دەمانەوێت)، بەڵام ئاگاداربە ئەوە خۆشحاڵی یەکەم و کۆتایی نییە! پارە یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی ژیانت باشتر بەردەوام بێت و پێکهێنەرێکی سەرەکی ژیانیشە، ئەگینا بە تەنها مادده و پارە نییە کە خۆشحاڵمان دەکات. دواجار هەندێک کەس هەیە هەموو ژیانی خۆی تەرخانکردووە بۆ ئەوەی کە تەنها پارە کۆ بکاتەوە و دواتر پارەکەی لە نەخۆشیدا خەرج بکات!

یەکێکی دیکە لە توێژینەوەکان لە (Psychological science) بڵاو کراوەتەوە دەڵێت: هەبوونی زۆری پارە، یەکسانە بە هەبوونی زۆری شت، بەڵام لەبەر ئەوەی شتت زۆرە و ناتوانی هەموویان بەکار بهێنیت بۆیە چێژ کەم دەکاتەوە.

ڕاستە پارەت زۆرە و شتت زۆرە، بەڵام ناتوانی هەموویان بەکار بهێنیت، لەبەر ئەوە چێژی بەکارهێنان و چێژی سوودبینین تیایاندا کەم دەبێتەوە، کەواتە بە زمانی زانست و بە زمانی ئایەت و بە زمانی واقع هەموویان پێمان دەڵێن: تەنها پارە نییە کە خۆشحاڵمان دەکات، بەڵکوو خۆشحاڵی لە ناوەوە دروست دەبێت.

پەیامی ئێمە ئەوەیە:

با هەریەکە بگەڕێت بۆ ئەو شتانەی کە خۆشالی دەکەن و بپرسێت: ئەو شتانە چین کە خۆشگوزەرانم دەکەن؟ ئەو شتانە بنووسە کە بەڕاستی خۆشحاڵت دەکەن.

- ئایا ٥٠ نەشتەرگەری جوانکاری خۆشحاڵم دەکات؟ ئایا ئەگەر ٣ جۆر ئۆتۆمبێل لە بەردەم دەرگاکەم بێت خۆشحاڵم دەکات؟ (بە واتای ئەوە خۆشحاڵییەکی هەمیشەیی بێت؟)
- ئێمە وەکو پزیشکی دەروونی زۆر کەس دێت بۆ لامان کە لە ڕووی مادییەوە کێشەی نییە و زۆر دەوڵەمەندە و زۆر پارەی هەیە، بەس لە ناوەوە بەتاڵە و نازانێت چی بکات و هەر بێزارە. کەواتە پرسیارە جەوهەرییەکە ئەوەیە چ شتێک تۆ خۆشحاڵ دەکات؟
- پرسیاری دووەم: ئەو شتانە چین کە بێزارت دەکەن؟ بۆ ئەوەی خۆشگوزەرانییەکی باش بەدەست بهێنێت، بیرت دەهێنمەوە خۆشگوزەرانی باش لە خزمەتکردنی خۆت و چواردەورەکەتەوە سەر هەڵ دەدات.

(٢٦)
چۆن داهێنان ئەنجام بدەم؟

لەم بەشەدا باسی داهێنانکاری دەکەین لە کارەکانماندا، تاوەکو زیاتر بەرەوپێش بچین و زیاتر خۆشحاڵبین لە ژیاندا.

ئەگەر تێڕوانینێکمان هەبێت کە وەک پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿بَدِيعُ السَّمَٰوَٰتِ وَالْأَرْضِ﴾ [البقرة ١١٧]. پەروەردگار باسی خۆی دەکات، پەروەردگار داهێنانکاری ئاسمان و زەوییە و لە نەبوونەوە دروستی کردوون، ئەگەر ئێمە وەکو ئەوەی پەروەردگار دەفەرموێت سوود لەمە ببینین، دەبێت مرۆڤەکانیش (بە تایبەت مسوڵمانان) داهێنانکارییان هەبێت.

داهێنان چییە؟

پێناسەی داهێنان زۆرە، یەکێک لەو پێناسانە کە هەیە و لەبەر کورتییەکەی من هەڵمبژاردووە هی دکتۆر (طارق السویدان)ـە کە دەفەرموێت:

داهێنان بریتییە لە کرداری هێنانە کایەی شتێکی نوێی سوودبەخش.

واتە شتێک بێت پێشتر نەبووبێت، یاخود هەبووبێت و کەمێک دەستکاریت کردبێت. کە دەڵێین نەبووبێت مەبەستمان ئەوە نییە هەر وجودی نەبوبێت، بەڵام ئەو شکڵە نەبووبێت، تۆ دەستکارییەکت کردووە و گۆڕانکارییەکی باشت تێدا کردووە و بووە بە داهێنان، بەڵام پێویستە ئەو داهێنانە سوودی هەبێت، چونکە هەندێک داهێنان هەیە سوودی نییە، بۆنموونە:

هەندێک game و یاریکردن هەیە ڕاستە داهێنانە، بەڵام ئەخلاقی خەڵک دەباتە خوارەوە و بەهاکان ناهێڵێت و توندڕەوی بڵاو دەکاتەوە.

پێویستە ئاگاداربین کە داهێنان کردارە، بۆیە جیاوازیەکیش دەکەین لەنێوان داهێنان و داهێنانی هزری.

ئەی داهێنانی هزری چییە؟

بریتییە لە داهێنانی هزرێکی نوێ، بەڵام کردەوەی تێدا نییە.

واتە بەرجەستە ناکرێت، چونکە هزرە و تاکو نەبێتە بەرجەستەکراو پێی ناوترێت داهێنان. بێگومان داهێنانکار (ئەو کەسەی ئیشەکە دەکات) کۆمەڵێک تایبەتمەندی زۆری هەیە و دەکرێت ئێمە هەندێک لە تایبەتمەندییەکانی باس بکەین و دواییش سەرچاوەیەکتان پێ دەڵێین بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆی.

تایبەتمەندییەکانی کەسی داهێنانکار:

1 توانای هەمەجۆری هەیە

توانـای هەمەجـۆری هەیـە، تەنهـا لـە یـەک شـتدا بـاش نییـە، **بۆنموونـە:**

ئەکتەرە و دەنگیشـی خۆشـە و لە دووگۆڵیشـدا بەتوانایە، توانای قسـەکردن، بیرکردنـەوە، نووسـین و توانـای قایلکردنیشـی هەیـە، بـە واتـای ئـەوەی لـە یـەک شـتدا بەتوانـا نییـە، لـە چەنـد شـتێکدا بەتوانایـە.

لێرەدا یـەک تێبینـی هەیـە کـە زۆر کـەس هەیـە لـە چەنـد شـتێکدا بەتوانایـە، بـەڵام نەهاتـووە ئـەو کۆمەڵـە شـتە بخاتـە خزمـەت بوارێکـی دیاریکـراوەوە، بۆنموونـە هونەرمەنـدی، وێنەکێشـی، توانـای قسـەکەری، وتاربێژی و گۆرانیبێژی بزانێـت لـە کامیانـدا باشـترە، بـە مانایەکـی تـر لـە قسـەکردندا باشـترە، یـان لـە گۆرانیوتندا باشـە؟ ئەوانی دیکە با بخاتـە خزمەتی ئـەو بوارەوە کـە تێیـدا باشـە، بـەڵام واز لەوانـی تریـش نەهێنێـت، بەڵکـوو جـار جـارە وەکـو حـەزی خـۆی و وەکـو خولیایـەک دەتوانێـت جێبەجێیـان بـکات. کەواتـە ئەمـە خاڵێکـی گرنگـە کـە لێـرەدا ئاماژەمـان پـێ کـرد.

٢ زوو لە شتە قورسەکان تێدەگات

زوو لـە شـتە قورسـەکان تێـدەگات کـە ئەمـە تایبەتمەندیەکـی گرنگـە، زوو تێـدەگات هـەرچەنـدە شـتی قورسیشـی بـۆ بـاس بکەیت. بـۆ؟ چونکـە لـە بیرکردنەوەکانیدا توانایەکـی خێرای هەیە و بە ئاسانی لـە شـتەکە تێدەگات و هەندێک جار یەکسەر داهێنانیشـی تێدا دەکات.

٣ متمانەی زۆری بە کارەکەی و خۆی هەیە

متمانـەی زۆری بـە کارەکـەی و خۆیشـی هەیـە، بـەڵام ناگاتـە ئاسـتی لووتبـەرزی. ئەگـەر گەیشـتە ئاسـتی لووتبـەرزی بـە تایبەتمەنـدی کەسـی داهێنـانکار دانانرێت. هەرچەنـدە هەندێک کەسـی داهێنـانکار لەبـەر ئـەوەی متمانـەی زۆر بە خـۆی هەیە و ماشـەڵڵا توانـای زۆرە، خەڵـک وا دەزانێت لووتبـەرزە، بـەڵام لـە بنەڕەتـدا وا نییـە، چونکـە لەبـەر زۆری تواناکانێتـی خەڵـک وا دەزانێت، بـەڵام مـەرج نییـە وابێت.

٤ توانای شیکاری زۆرە

واتای چییە ئەمە؟ ئەوە دەگەیەنێت کە دەتوانێت شیکردنەوە بکات بۆ کەسەکان و ڕووداوەکان و شیکردنەوە بکات بۆ ئەو شتانەی کە ڕوودەدەن.

٥ لە چاو هاوتەمەنەکانیدا بەتواناترە

لە چاو هاوتەمەن و هاوئاستەکانیدا کەسی داهێنانکار لەپێشترە و بەتواناترە. بۆچی؟

چونکە لە چەند شتێکدا داهێنانی هەیە، کەواتە لێرەوە بگەڕێن لەناو گەنجەکان و منداڵەکاندا و بزانن کێ ئەم تایبەتمەندییانەی تێدایە بۆ ئەوەی پەرەی پێ بدەین و نەیکوژین، ئەگەر لە خۆشتدا بوونی هەیە، پەرەی پێ بدە.

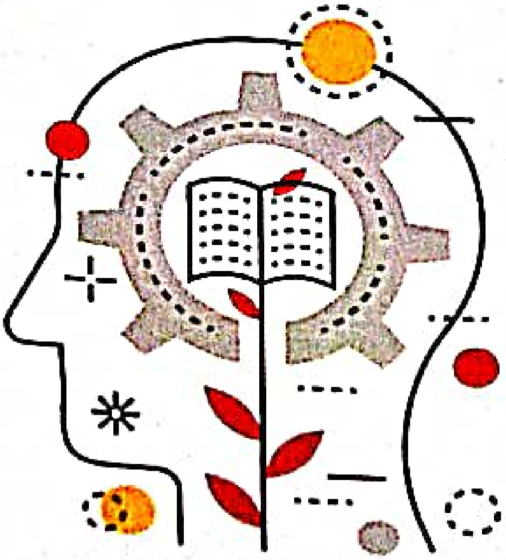
پرسیارێک: دەتوانین داهێنان دروست بکەین؟ ئەوە پرسیارێکە کە دەتوانین دوایی بە خێرایی وەڵامی بدەینەوە.

٦

دەرچەی نوێ دەدۆزێتەوە بۆ گرفتەکان

دەرچـەی نـوێ دەدۆزێتـەوە بـۆ گرفتـەکان، واتـە بـە ڕێگا تەقلیدییـەکان چارەسـەری نـاکات، ڕێگای تـر دەدۆزێتـەوە.

ئـەم ڕێگایـەی لـێ دەگریـت ڕێگایەکـی تـری هەیـە، ئـەم جۆرە کەسـانە هەتـا ڕێگایـان لێبگریـت داهێنانـی زیاتـر دەکـەن، (بـەڵام داهێنانێکـی کاریگـەر نـەک داهێنانێـک کابـرا ئەشـکەنجەی خەڵـک دەدات، ئەگـەر ئـەو ڕێگایـە نەمێنیـت ئەشـکەنجەیەکی خراپتـر دادەهێنێـت، ئـەوە خراپـە).



٧ کەسایەتییەکی بەهێز و کاریگەری هەیە

کەسایەتییەکی بەهێز و کاریگەری هەیە، سەرنجڕاکێشیشە، واتا خەڵک ڕادەکێشێت بۆ لای خۆی بەبۆنەی تواناکانییەوە، کەسێتیشی بەهێزە.

٨ سوورە لەسەر بیروڕاکانی و بڕیارەکانی

سوورە لەسەر بیروڕاکانی و بڕیارەکانی، مەرج نییە کەڵلەڕەقی بێت، بەڵام سووریشە لەسەری، چونکە باوەڕی بە خۆیەتی و بە گرنگی دەزانێت و دەبێت خەڵک بە گوێی بکات.

٩ بیرەکانی جیاوازە

بیرەکانی جیاوازە، بە شێوازێکی تەقلیدی بیر ناکاتەوە، بۆیە هەندێک کەس هەیە بە کەسی داهێنانکار بێزار دەبێت. بۆ؟ چونکە بیرکردنەوەکانی جیاوازە و جاری وایش هەیە بیرکردنەوەیەکی زۆر جیاوازی هەیە، (بەڵام وریا بن خەیاڵپڵاوی نا کە واقیعی نەبێت)، بیرکردنەوەکانیان ڕاستە خەیاڵپڵاوی پێوە دیارە، بەڵام دەیکەنە کردار، ئەگەر کەسێکی خەیاڵپڵاو بوو و نەیکردە کردار ئەوە پێیناوترێت خەسڵەتی کەسی داهێنەر، (دواتر باسی هەنگاوەکانی داهێنان دەکەین).

باشە وا کەسێک هەموو سیفاتەکانی تێدا بوو، کەواتە چی بکات؟ بەکاریدەهێنێت لە ئیشەکانیدا، بۆنموونە:

- کابرایەک سەرتاشە، داهێنان دەکات لە شێوازی سەرچاککردنەکەیدا و بە کاتێکی کەمتر ئیشەکە دەکات، یاخود بە شێوازێکی تر و ستایلێکی نوێ ئیشەکە دەکات، ئەمە داهێنانە.

- مامۆستایەکی وانەبێژە بە ڕێگایەکی داهێنانکارانە وانە دەڵێتەوە، نەک هەر بە ڕێگا تەقلیدیەکە، بۆنموونە بە گۆرانیوتن (ئەگەر قوتابییەکان منداڵ بن)، یاخود دەیکات بە دیالۆگ یاخود قوتابییەکان دەباتە دەرەوە.

- چۆن داهێنان پەرە پێ بدەین؟ بەوەی کە کۆمەڵێک شت هەیە دەتوانین پەرەی پێ بدەین، یەکێک لەوانە یاریەکانە، هەندێک یاری هەیە یاخود هەندێک مەتەڵ و پرسیار هەیە شیکارکرنی دەوێت، ئەوانە داهێنان زیاد دەکەن.

- یاری سادە، بۆنموونە ماجیک، یاخود قەڵەم ڕەساس بەکارهێنانەکانیان چییە؟ واتە دەکرێت قەڵەم ڕەساس ئەگەر شکڵەکەی بگۆڕین و بیشکێنین و دەسکاری بکەین و بیتوێنینەوە و هەرچییەکی لێ دەکەیت لێیبکە و دووبارە بەکاری بهێنین، بۆچی و چی دەتوانین بەکاری بهێنین؟ یان ماجیک یان تۆپێکی تێنس.

کەواتە ئەمە پێی دەوترێت بیرکردنەوە، لە داهێنانیشدا تۆ بیر دەکەیتەوە لە شتێک کە پێشتر نەبووە. ئێمە هەر وا ڕاهاتووین ماجیک بۆ نووسینە، ئەی باشە دەتوانین کۆمەڵێک ماجیک بکەین بە یەکەوە و شێوەیەکی دیکەی لێ دروست بکەین و بیبێتە پەیکەرێک؟ بەڵێ. دەتوانین بیکەین بە یارییەکی منداڵان؟ بەڵێ. دەتوانین بیکەین بە مەدالیا؟ بەڵێ. دەتوانین بیکەین بە دووربین، دەتوانین بیتوێنینەوە و بیکەین بە شتێکی تر؟ بەڵێ.

کەواتە بەم شێوەیە دەڕۆین لەگەڵیدا. لە ماوەی ٣ خولەکدا بزانە دەتوانیت چەند بەکارهێنانی دیکەی ماجیک یان تۆپێکی تێنس بنووسیت. شتی سادە، بێگومان ئەم پرسیارە لە خولەکاندا کە دەیکەین لە خەڵک و دەڵێین بزانین لە ماوەی ٣ خولەکدا کێ دەتوانێت ٤٠ بەکارهێنان بنووسێت! دەڵێن واو ٤٠ دانە! چۆن شتی وا دەبێت! بەڵام بەڵێ، خەڵک هەیە ٤٠ دانە یان ٣٠ دانە دەنووسێت، بۆ؟ لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی خێرایە. ئەی ئەگەر من وا خێرا نیم چیبکەم؟ چەند جارێک ئەو ڕاهێنانە بچووکانە بکە، بۆنموونە بە ڕێگادا دەڕۆیت پەرداخێک دەبینیت لەوەوە دەست پێ بکە، خۆ داهێنانە و ئەو پەرداخە پلاستیکە دەکرێت بۆچی بەکاری بهێنین؟ دەتوانین بیکەین بە کڵاو، دەتوانین بیکەین بە ملوانکە، دەتوانین لە پێکهاتەی بینایەکدا وەکو زەخرەفە دایبنێین و بەم شێوەیە... هتد.

سوودی داهێنان چییە؟

کەسەکە بەردەوام لە بەرەوپێشچووندایە و شتی تازە بەدەست دەهێنێت و لە ڕووی دەروونییەوە ئاسوودەیە، لەبەر ئەوەی هەمیشە بەرەو پێشەوە دەڕوات و شتی تازەی پێیە، خەڵک زیاتر دەیناسێت، بەردەوام دەبێت لە بردنەوەکانی، بۆنموونە:

ئەگەر کۆمپانیایەک یاخود ئیشێکی تایبەتی هەبێت بەردەوام لە پێشەوە دەبێت، چونکە بەردەوام شتی نوێی دەبێت و خەڵک حەز دەکات بچێت تاقی بکاتەوە بۆیە هەم لە ڕووی ماددی و مەعنەویشەوە سوود دەبینێت.

لە بیرتان نەچێت داهێنانکارەکان پێویستن لە وڵاتدا هەبن، بۆیە گرنگە گرنگیان پێ بدەین.

هەنگاوەکانی داهێنان چین؟

یەکەم شت لە داهێناندا کێشەکە چییە؟

ئەو گرفتەی کەسەکە ڕووبەڕووی دەبێتەوە (هەرچەندە جاری وایش هەیە گرفت نییە، بەڵام شتێکە دەمانەوێت لە باشەوە بیبەین بۆ باشتر).

کەواتە هەنگاوی یەکەم ئەو شتە چییە کە ئێمە دەمانەوێت بەرەو باشتری بەرین، یاخود دەتوانین بڵێین گرفتەکە چییە؟

بۆنموونە ئێمە گرفتێکمان هەیە و دەمانەوێت جافێک بەکار بهێنین کە مرەکەبەکەی نەیەتە خوارەوە، ئەگەر ویستمان بە شێوازێک پێی بنووسین کە نووکی جافەکە ڕووی لە ئاسمان بێت، (جافی ئاسایی ئەگەر وا پێی بنووسیت مرەکەبەکەی یەتە خوارەوە)، کەواتە ئەمە گرفتەکەیە، چۆن چارەسەری بکەم؟

هەنگاوی دووەم: بریتییە لە گەڕان بەدوای زانیاریدا

ئەو مۆبایلە زیرەکانەی بە دەستی زۆربەمانەوەیە داهێنانە، چونکە لە ٢٠٠٠ و ٢٠٠٢دا کوا مۆبایلی touch هەبوو، تەنانەت باسمان بکردایە خەڵک دەیوت چۆن شتی وا دەبێت؟ کەواتە ئەمە داهێنانە، ئاگاداربن داهێنان لەمەوە دەست پێ دەکات. بۆنموونە بەدوای ئەوەدا بگەڕێت ئەگەر جافەکە شتێکی لێ بکەین و شتێکی بۆ دابنێین لەگەڵیدا کە ئەو تەواو دەبێت پاڵی پێوە بنێت، زانیاری کۆ دەکەینەوە بزانین خەڵکی کە کردوویەتی یان نەیکردووە، ئەوەی ئەو کردوویەتی چۆنە تا ئێمە داهێنانێکی دیکەی تێدا بکەین و ببێت بە داهێنانێکی نوێ و بەم شێوەیە.

هەنگاوی سێیەم بریتییە لە لێگەڕان

لێگەڕان مانای چییە؟ بە واتای ئەوەی دوای ئەوەی کەسی داهێنانکار زانیاری زۆری کۆکردۆتەوە بۆیە لە مێشکی خۆیدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی موناقەشە بکات. ماوەیەک پشووی بۆ دەدات و موناقەشە دەکات لە مێشکیدا کە ئەو شتە چۆن دەبێت و بیری لێ دەکاتەوە بۆ ماوەی ساڵێک، ڕۆژێک یان ١٠ ڕۆژ بە گوێرەی ئیشەکە لە مێشکیدا لێی دەگەڕێت و لە مێشکیدا شیکاری بۆ دەکات.

هەنگاوی چوارەم بریتییە لە دروستکردنی بیرۆکە

زۆرترین بیرۆکە دەردەکات، بۆنموونە جاری وا هەیە بە گرووپ ئیش دەکەن، (کە پێی دەوترێت گێژەڵوکەی بیرکرنەوە)، کە هەریەکە و رایەک دەڵێت، بۆنموونە چی دەبێت ئەگەر ئۆتۆمبێلێکمان دروست بکردایە کە بەپێی بڕۆیشتایە. چی دەبوو ئەگەر شەقامەکان بەسەر ئۆتۆمبێلەکاندا بڕۆیشتنایە و ئۆتۆمبێلەکان جێگیر بوونایە؟ کەواتە بیرکردنەوەی نوێ دەردەکات.

هەنگاوی پێنجەم بریتییە لە هەڵبژاردن

لەنێوان ئەو جێگرەوانەی دروستی کردووە، دانەیەک دووانی هەڵدەبژێرێت و دەیەوێت لەسەری ئیش بکات کە ئەو دووانە زۆر تازە و نوێگەرن.

هەنگاوی شەشەم بریتییە لە ئەنجامدان

داهێنان بە داهێنان هەژمارناکرێت تاوەکو نەچێتە باری جێبەجێکردەوە.

ڕێگای تر بۆ بەهێزکردنی داهێنان لە خۆماندا هەر بۆ ڕۆژانە هەموو کەسێک دەتوانێت ئەنجامی بدات.

بۆنموونە هەموو جارێک تۆ بە چەتاڵ شووتی دەخۆیت، ئەمجارە بە چەتاڵ مەیخۆ، بە شتێکی دیکە بیخۆ، بە کەوچک بیخۆ. ئەمە داهێنانێکی زۆر سادەیە، بەڵام لێرەوە شت دەست پێ دەکات.

یەکێکی تر لەو پرسیارانە ئەوەیە، "چی دەبوو ئەگەر" بۆنموونە چی دەبوو ئەگەر مرۆڤ لووتی لای گوێچکەی بووایە؟ ئێمە لێرەدا مەبەستمان ئەوە نییە خوانەخواستە بڵێین پەروەردگار ئەمەی وا دروست کردووە، تا تەنها دەمانەوێت بیر بکەینەوە.

بۆنموونە چی دەبوو ئەگەر کامێرا ڕووی لە تۆ نەبووایە و ڕووی لە شوێنێکی تر بووایە و وێنەیشی بگرتیایە؟ ئەمە بیرکردنەوەیە و تێیدا بەدوای هۆکارەکەدا دەگەڕێین. چی دەبوو ئەگەر پۆشاکێکمان دروست بکردایە کە لەگەڵ چەقەنەلێدانێکدا بهاتایەتە بەرمان.

بەكورتی

ئەو كەسەی دەیەوێت داهێنان بكات، خەڵك وا دەزانن ناتەواوە. (بیوورن لەو دەستەواژەیەی بەكاری دەهێنین) هەندێك جار بە ناتەواویان دەزانن. بەڵام لە ڕاستیدا وا نین. بەڵام وریا بن كەسێك نەهێنن كە خۆی هەر قسەی فەلسەفی دەكات و هیچی تر ناكات. ئەوە پێی ناوترێت داهێنانكار، چونكە داهێنانكار كردەوەی هەیە و ڕەفتاری هەیە و بیرۆكەكانی دەكات بە كار.

كەواتە ئەوە پێی دەوترێت داهێنان و ئەو داهێنانە وا لە مرۆڤ دەكات بەرەو پێشەوە بچێت.

یەكێك لەو سەرچاوانەی دەتوانن سوودی لێ ببینن بریتییە لە كتێبێكی دكتۆر (طارق سویدان) بە ناوی (اختبر درجة ابداعك) و لە پاشانیشدا دەتوانین كۆمەڵە سەرچاوەیەكی تریشتان لە پەراوێزدا بۆ دابنێین.

یەكێك لە سەچاوەكان كتێبێكە بە ناوی (Innovation is everybody's Business) هی زانایەكە ناوی (Robert B. Tucker)ـە كە داهێنانكارە لە بواری كۆمپانیاكاندا، چونكە لە كۆمپانیاكانی وڵاتی ئێمە بۆ زانیاریتان زۆربەی لە داهێنان وەستاوە و داهێنانی نییە، زۆربەی كارەكانیان تەقلیدین.

داهێنـان بنەڕەتـە، داهێنـان پـارە پەیـدا دەکات، داهێنـان وڵات بەرەوپێشـەوە دەبـات، داهێنـان وا دەکات تۆ لەوانی تر باشتر بێت و خەڵک بێت بۆ لای تۆ و تۆ پێشـەنگی ئەوانی تر بێت.

هـەر وەک گرنگـە کەسـی پێشـەنگ و ئەوانـەی کـە دەیانەوێت کاریگـەر بـن، داهێنـان بەشـێک بێـت لـە ژیانـی خۆیـان. هەمـوو ڕۆژێـک لـەو ڕێگایـەوە مـەڕۆڕەوە کـە زۆر کات پێیدا دەڕۆیتـەوە، ئەمـڕۆ ڕێگاکـە بگـۆڕە بـۆ ئـەوەی ڕێگایەکی تریش بدۆزیتـەوە، ڕاسـتە داهێنـان نییـە، بـەس شـتی تـر دەدۆزیتـەوە، کەسـی داهێنـانکار حـەزی لـە دۆزینەوەیـە و حـەز دەکات شـت زۆر بدۆزێتـەوە.

پێشنیازەکانمان

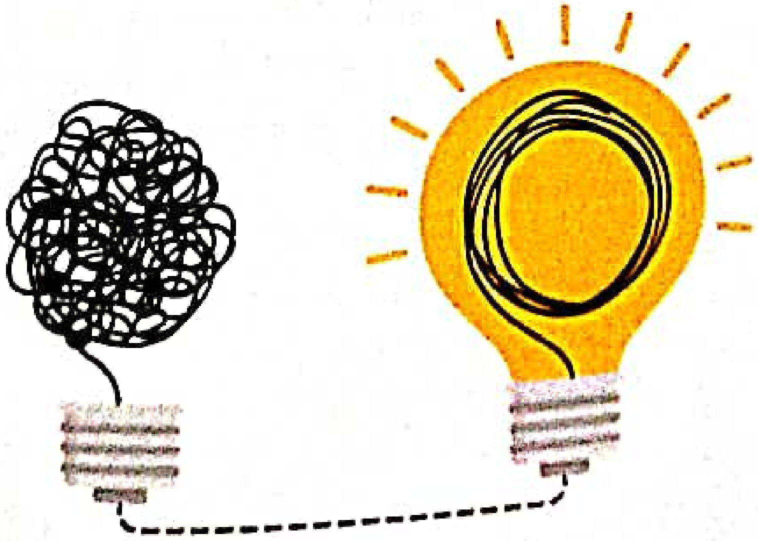
داواکاری من بۆ بەڕێزت ئەوەیە بیر بکەرەوە لە چ شتێکدا داهێنانت کردووە؟ ئەگەر تا ئێستا نەتکردووە دەست پێ بکە، چونکە مرۆڤ دەبێت داهێنانی هەبێت.

» ------------------------

» ------------------------

(٢٧)
وزەکەت چۆن بارگاوی بکەیتەوە؟

وزەکـەت چـۆن بـارگاوی بکەیتـەوە کـە لـە یەکێـک لـە کتێبەکانـەوە سـوودمان لـێ وەرگـرت، باسـی ئـەوە دەکات و دەڵێـت: ٢,٦٠٠ بیرۆکەیـان لـە خـاوەن کارەکان کـۆ کردۆتـەوە، بەڕێوەبـەرەکان و ئەوانـەی فەرمانبـەرن، بـۆ ئـەوەی بزانـن چ شـتێک وا دەکات مـرۆڤ وزەکـەی بـەردەوام و باشـتر بـکات؟



دەرئەنجامەکانیان لە ٣ خاڵی سەرەکیدا کۆکردووەتەوە،
وا دەکەن مرۆڤ ورەی بەرز بێت:

١. مرۆڤ نرخ و بەها دروست بکات لە هەڵسوکەوتەکانیدا

٢. هەبوونی ئامانج

٣. خۆمان دروستکەری ئەو وزەیە بین

مرۆڤ نرخ و بەها دروست بکات لە هەڵسوکەوتەکانیدا. واتە ئەو کارانەی دەیکات نرخ و گرنگییەکی بۆ دروست بکات، ئەمەیش وتیان چۆن دەکرێت و چۆن نرخ دروست دەکرێت؟ هاتن لەسەر ئەوانەی کاری پاککەردوە دەکەن، وتیان نرخ و بەهایەک بۆ ئیشەکەتان دروست بکەن، بەشداربووانی توێژینەوەکە وتیان ئێمە شوێن پاک دەکەینەوە و جوانی دەکەین و ڕازاوەتری دەکەین، کەوابێت ئێمە هۆکارێکین بۆ پاراستنی تەندروستی خەڵک، بیرکردنەوەکانیان بەهایان بۆ دروست کرد و نرخیان پێ بەخشی، لە دەرەنجامدا سەیریان کرد لە ٢٥٪ بەرهەمی ئەوانە زیاترە کە نرخ بۆ کارەکانیان دروست دەکەن، بە پێچەوانەی ئەوانەی کە دروستی ناکەن!

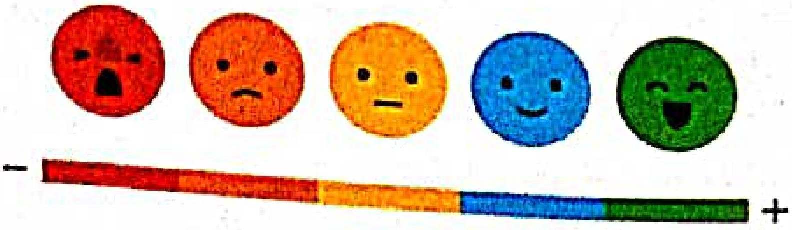
A

ڕێگەیەکی تر هاتن ئامانجیان بۆ دروست کرد، واتە ئەو شتەی دەتەوێت پێی بگەیت، هاتن لە ٢٠١٥ لەسەر ١٢ هەزار فەرمانبەر ئیشیان کرد، وتیان ئێوە هەر یەکێکتان لە مێشکی خۆتاندا ئامانجێک بۆ کارەکانتان دروست بکەن، تا بزانین کێ لەمانە وزەیان زیاترە؟ ئەوانەی دروستیان کردووە یان دروستیان نەکردووە؟ دواتر سەیریان کرد ئەوانەی ئامانجێکیان دانابوو، وزەیەکی زۆر زیاتریان هەبە و توانای مانەوەیان لە کاکردن ٣ ئەوەندەی ئەوانەیە کە ئامانجیان نەبوو.

B

ڕێگەیەکی تری کارلێککردن و بەریەککەوتن، بەرامبەرەکانیشمان وامان لێ دەکەن وزەمان زۆرتر بێت، توێژینەوەیەکی زانکۆی بریستۆن لەسەر پۆستی فەیسبووک پێیان وترا ئەو پۆستانەی دایدەگرن با شتی نەرێنی و ڕووخێنەر و نێگەتیڤ بن، سەیریان کرد ئەوانەی هاوڕێی ئەو کەسانەن هەر هەموویان کۆمێنتی نێگەتیڤ و ناخۆش دەنووسن و بەو جۆرە بیر دەکەنەوە و هەموویان بێزارن، بەڵام ئەمجارە بە پێچەوانەوە پێیان وترا پۆستی ئەرێنی بڵاو بکەنەوە، ئەنجامەکەیش پێچەوانە بوو، هاوڕێکانیشیان ئەرێنیانە بیریان کردەوە.

ئەمە پێمان دەڵێت بیرکردنەوەی نەرێنی من کار دەکاتە سەر خێزانەکەم، منداڵەکەم، هاوڕێکەم، دراوسێکەم و هەموو ئەوانەی لە دەوروبەری منن، بە پێچەوانەیشەوە بیرکردنەوەی نەرێنی ئەویش کار دەکاتە سەر من. ڕاستە ئێمە وتمان هاندانی ناوەکی گرنگە، بەڵام خۆ ئەمانە هەر هەن و ڕۆژانە بیری نەرێنی هەیە لە لایەن خەڵکەوە.



خالێکی تر ئەوەیە خۆمان دروستکەری ئەو وزەیە بین بەوەی پشوو بە خۆمان بدەین، بەتایبەت ئەوانەی دەچنە مەیدانی جەنگەوە و ئیشی ڕاگەیاندن دەکەن، کاریگەری لەسەر دەروونیان دروست دەکات، هەروەک پزیشکی دەروونی و توێژەر و ئەوانەی خۆیان دەکەونە گێژاوی ئەو کێشانەوە هەر کەسێکی تر بێت، پزیشک یان ئەندازیار یان مامۆستا، پێویستیانە پشوو وەربگرن.

C

بۆیە لە توێژینەوەیەکی تردا لەسەر (٣٠) هەزار پەرستار توێژینەوەیەکیان کرد، بینیان ئەوانەی دوو شەفت یان زیاتر ئیش دەکەن و کەمتر پشوو وەردەگرن، ئەگەری کەمبوونەوەی توانای خزمەتکردنیان و زۆربوونی هەڵەیان بە ڕێژەی لە (٣٢٪) زیاد دەکات.

خالێکی تر هەر لەوانەیە لە خالی سێیەمدا کە وزە نوێ دەکاتەوە بریتییە لە ئەرێنیبوون و زەردەخەنە، یەکێک لە توێژینەوەکان لە زانکۆی ئینديانادا لەسەر (١٣٤) هەزار خانمی نەخۆش کرا، کە تەمەنیان لەنێوان (٥٠ بۆ ٧٩) ساڵدایە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی شەکرەیان تێدا تاقی کردوونەتەوە، بینیویانە ئەو خانمانەی بە ئەرێنیانە دەژین و بیر دەکەنەوە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکرەی جۆری دوو لە (١٢٪) کەمترە، بە پێچەوانەوە ئەو خانمانەی بیرکردنەوەی نەرێنیان زیاترە ئەگەری تووشبوونیان بە لە (١٧٪) زیاترە.

کەواتە ئەمە پێمان دەڵێت دروستکردنی وزە، زیاتر پەیوەندی بە خۆمانەوە هەیە.

پێشنیازەکانمان

١. بیر لەوە بکەرەوە کارەکەت خزمەت بە مرۆڤایەتی دەکات یاخود نا؟

« ------------------------

« ------------------------

۲. ئەو پرۆژەیەی تۆ دەتەوێت پێشکەشی بکەیت بە خەڵکی، چییە؟

« ------------------------

« ------------------------

۲. ئەو ڕێگایانە چین کە دەیگریتەبەر تاوەکو وزەکەت بارگاوی بکەیتەوە؟

« ------------------------

« ------------------------

(٢٨)
سوپاسگوزاری

پرسیارێک

هەر بەڕاستی تۆ سوپاسگوزاریت؟

تا ئێستا سوپاسگوزاریت کردووە؟

پێغەمبەری خوا(ﷺ) دەفەرموێت: ئەوەی سوپاسگوزاری خەڵک نەبێت، سوپاسگوزاری خوای گەورە نابێت. لە شوێنێکی تردا پەروەردگار دەفەرموێت:

﴿اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾ [سبأ ١٣].
وەکو ئەهلی داود بن، سوپاسگوزار بن.

سوپاسگوزاری بەو واتایەی بە کردەوە بیسەلمێنین سوپاسگوزارین بۆ ئەو شتانەی هەمانە. پرسیارێک: هیچکات هەبووە بیرت لەوە کردبێتەوە لە بارودۆخی ئەوانەی نەخۆشن و وایەریان پێویە بۆ بەردەوامبوونی ژیانیان! یان ئەوانەی بەردەوام دەرزی ئەنسۆلین بەکار دەهێنن، یان نەخۆشییەکی دەروونی سەختیان هەیە و لە نەخۆشخانە چارەسەر دەکرێن، ئەی بیرمان لەوە کردۆتەوە ئێمە لە چ نیعمەتێکدا دەژین؟

کێشەکە لەوەدایە هەموومان بیر لەوە دەکەینەوە بۆ وەکو فلان کەس نیم؟ من هەندێک شت باس بکەم دواتر خۆت بڕیار بدە بزانە دەوڵەمەندیت یاخود دەوڵەمەند نیت؟

با وای دابنێین هاوسێکەتان خاوەنی ملیۆنێک دۆلارە، تۆیش خاوەنی ١٠ هەزار دۆلاریت، بەڵام هاوسێکەت منداڵێکی هەیە نەخۆشییەکی کوشندەی هەیە و تۆ لە بەرامبەردا منداڵەکانت خاوەنی تەندروستییەکی باشن، خێزانی ئەو نەخۆشییەکی خراپی خوێنی هەیە، خێزانی تۆ جار جار نەخۆشییەکی پێستی ئاسایی هەیە، ئەو لە کۆمپانیاکەیدا ئازیزترین کەسی خیانەتی لێ کردووە و نیوەی پارەکەی بردووە، ئەو یەکێک لە براکانی تووشی کارەساتێکی گەورە بووە و پێویست دەکات پارەکەی بۆ بژمێردرێت، تۆ سوپاس بۆ خوا شتی وات بەسەر نەهاتووە.

ئێستا سامانی ئێوە زیاترە یان هی ئەو؟ ڕاستە هەموومان پێویستە هەوڵ بدەین زۆرترین سامانمان هەبێت، بەڵام ئێمە هەریەکێکمان بە جۆرێک تاقی دەکرێینەوە بۆ ئەوەی بزانین سوپاسگوزارین یان سوپاسگوزاری ئەو شتانە نین؟ هەر یەکێکمان بە شێوازێکی جیاواز، ئەو زانستەی بە تۆ بەخشراوە و خزمەتی پێ دەکەیت، سوپاسگوزاری یان بیرت بە لای ئەوانەدا دەچێت کە نیتن؟ هەر یەکێکمان ئاسانکاری بۆ کراوە بۆ ئەو کارەی لە پێناویدا دروست کراوە.

ئەبوحەنیفە دەفەرموێت:

هەموو کەسێک خوای گەورە بەخششێکی پێ داوە و منیش بەخششەکەم، زانستە و دەمەوێت بە زانست بچمە بەهەشتەوە، من سوپاسگوزاری ئەم نیعمەتەم، بۆیە خودای گەورە ئاسانکاری بۆ کردووم.

کەواتە سوپاسگوزارییەکانمان چ جۆرێک بێت و سوپاسگوزاری کێ بم؟ سوپاسگوزاری خوای گەورە بە کە ئەمڕۆی پێ بەخشیت، یەکێک لە نیعمەتەکان ئەوەیە زۆربەی شت بەدەست خۆتە دڵخۆشی و تووڕەیی، واتە تۆ دەتوانیت لە سەختترین کاتدا دڵت خۆش بێت، سوپاسگوزاری خودا بە کە بڕیارەکان بەدەست خۆتە و خۆت هەڵی دەبژێریت، ناتوانین نیعمەتەکانی پەروەردگار بژمێرین، هێندە زۆرن.

سوپاسگوزای خۆت بە، ئەو نەفسەت کە پەروەردەت کردووە خزمەتی زیاتری بکەیت و بەرەوپێشی بەریت، لێهاتوویی زیاتری بۆ دروست بکەیت، خاڵە بەهێزەکانت پەرە پێ بدەیت... هتد.

سوپاسگوزاری خانەوادەکەت بە کە هاوکارتن و بەرەوپێشت دەبەن، سوپاسگوزاری خەڵک بە، خەڵکێکیش هەیە پێی خۆشە تۆ گەورە بیت، هاوکێشەیەک هەیە کە نیعمەتەکانت زەربی سفر نەکەیت، واتە: بەرهەم * پێداویستی بەرهەم.

کابرایەک دەبێت قازێکی دەبێت و ڕۆژێک لە خەو هەڵدەستێت و دەبینێ هێلکەیەکی ئاڵتوونی کردووە، دەیبات بۆ بازاڕ و بە پارەیەکی باش دەیفرۆشێت، هەموو ڕۆژێک قازەکە هێلکەیەکی ئاڵتوونی دەکات و دەیفرۆشێتەوە، ڕۆژێک تەماح دەیگرێت و دەڵێت با سەریبڕم بۆ ئەوەی هەموو ئاڵتوونەکە لە سکیدا دەربهێنم، کە سەریدەبڕێت هیچی تێدا نییە، ئەو بەرهەمەی دەستی کەوت بەهۆی ئامڕازی بەرهەمەکەوە بوو ئەویش قازەکە بوو، کە ئامرازەکە نەما بەرهەمیش نامێنێت، بۆیە سوپاسگوزاری ئەوانە بە کە هاوکارتن، چونکە ئەگەر ئەوانە نەمێنێت، تۆ ناتوانیت بەرەوپێش بچیت، بۆ نموونە ئەگەر خوێندکار نەبێت مامۆستا ئیشی نییە و بە پێچەوانەیشەوە، بۆیە سوپاسگوزارین، هەموو شتێک پێچەوانەکانی جوانتری دەکات، یان دەشێت خراپتری بکات، کەواتە ئەو نیعمەتانەی هەتە سوپاسگوزاریان بە، چونکە ئەوانە ئامڕازی بەرهەمن.

پێشنیازەکانمان

کەواتە ئەمڕۆ سوپاسگوزاری کێیت؟ دیارییەکی پێشکەش بکە، لەبیرت نەچێت ڕاستە سەرکەوتن بە بۆنەی تۆوەیە، بەڵام کۆمەڵێک دەست هەن هاوکارت بوون، سوپاسگوزاری ئەو دەستانە بە کە دەستی تۆیان گرتووە.

« --

« --

(٢٩)
کێ بۆت دەگری؟

لـە بەشـەکانی ڕابـردوودا باسـی ئـەو خاڵـە سـەرەکییانەمان کـرد کـە پێویسـتن بـۆ کەسـێک کـە دەیەوێـت شوێندەسـتی دیار بێت، خزمـەت بـە خـۆی و چواردەورەکـەی بکات، کە لـە سـەرەنجامی کۆمەڵێک توێژینـەوە و بینین و ئـەزموونـەوە کۆ کراونەتـەوە، ئـەم بەشـەی کۆتاییمـان تایبـەت کـردووە بـەوەی لێـت بپرسـین:

ئەگەر بمریت کێ بۆت دەگری؟

بـە واتایەکـی تـر: بـە مردنـی تـۆ چ شـتێک ڕوودەدات؟ ئەگـەر هەریەکێـک لـە ئێمـە بمریـن، شـتێک لـە واقیـع دەگـۆڕدرێ؟ هەژانێک لە ژینگەکەدا دروست دەبێت؟ یان هـەر ژمارەیـەک لـە ژمارەکانـی تـر کـەم دەبێتـەوە؟ هـەر ژماریـە و دەڕوات و دێـت، بـەڵام کام لـەم ژمارانـە ئـەو ژمـارە گەورەیـەن کـە ژمارەکانـی تـر حـەز دەکـەن وەکـو ئـەو بـن؟

ئەمە پرسیارەکەیە:

وێنە گەورەکەی ژیانت چییە؟

بۆ ئەوەی ئەمە بزانین، پێویستە کۆمەڵێک پرسیار بکەین تا حاڵی خۆمان بزانین:

بۆ ئەوەی پلانێکی تۆکمە و باشم هەبێت، دەبێت بزانم من لە کوێدام، واتە چیم هەیە؟

- تواناکانم چین؟
- لێهاتووییەکانم چین؟
- خاڵی بەهێز و لاوازم چین؟
- چیم پێ دەکرێت و لە چ شتێکدا جیاوازم؟
- داهێنانەکانم چین؟
- پرۆژەکانم چین؟

کە زانیم من لە کوێدام و خۆمم دیاری کرد، پاش ئەوە پرسیارێکی تر لە خۆم دەکەم:

من دەمەوێت بۆ کوێ بڕۆم؟

دەمەوێت ٥ ساڵی تر لە کوێدا بم؟ ١٠ ساڵی تر لە کوێدا بم؟

دەمەوێت خزمەتی چ شتێک بکەم؟

وێنە گەورەکەی ژیانم چییە؟ بۆ ئەوەی پلانێکی تۆکمە و باشم هەبێت، دەبێت بزانم من لە کوێدام، واتە چیم هەیە؟

مەبەستمان لە وێنە گەورەکەی ژیان ئەو بوارە گەورەیەیە کە دەتەوێت خزمەتی خۆت و مرۆڤایەتی پێ بکەیت.

لێرەدا پێویستە بزانی چیت دەوێت، ئەو شتانەی تۆ دەتەوێت گرنگن یان گرنگ نین! مەبەستمان شتە ئاساییەکان نییە، مەبەستمان ئەو شتانەن کە خزمەت بە وڵات و دەوروبەرت دەکەن.

چۆن کەنەدی وتەیەکی زۆر جوانی هەیە کە دەڵێت:

> مەپرسە وڵاتەکەم چی بۆ کردم،
> بپرسە من چیم بۆ وڵاتەکەم کردووە؟

ئەم قسەیە بۆ ئەوانەیە کە دەیانەوێت شتێک بکەن، زەلیل مەبن بە دەست ئەوانەی گاڵتەتان پێ دەکەن، ئەوانەی گاڵتەتان پێ دەکەن با بۆ خۆیان پشوو بدەن، با سەرقاڵ بن بە گاڵتەپێکردنتەوە، تۆ خەریکی خۆت بە، پرۆژەکانت بخەرە سەر پێ، بۆ ئەوەی کە هاتیتە مەیدانەوە، هێندە بە قورسی بێیتە مەیدانەوە، هەزاری وا کە پێتپێدەکەنین نەتوانن هیچ بڵێن، هەرچییەکیش بڵێن گرنگ نییە.

واز لەو شتانە بهێنە کە ناتەوێت، ئەوانەمان پێبڵێ کە دەتەوێن؟ چونکە ئەو شتانەی دەتەوێن کەمترن لەوانەی کە ناتەوێن.

باش بزانە ژیان هونەری پرسیارکردنە، پرسیاری ڕاست بکە تا دەگەیتە چی، ئەو پرسیارانە چین کە دەتەوێت لە خۆتیان بکەیت؟ لە ڕووی ئابووری و ڕۆحی و پیشەیی و زانستییەوە، دانیشتنێکی قووڵ لەگەڵ خۆتدا بکە و لە خۆت بپرسە کە مردی پێت بڵێن کێ مردووە؟

نیەت بێنە دەتەوێت ببیت بە چی و چ شتێک بەدەست بهێنی و خزمەت بە چی بکەیت؟

دەڵێن کۆندالیزا ڕایز (وەزیری پێشووی دەرەوەی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا) کاتێک بە منداڵی لەگەڵ دایکیدا بە بەردەم کۆشکی سپیدا دەڕوات، بە دایکی دەڵێت: ئەو بینا گەورەیە چییە؟

دایکی وەڵامی دەداتەوە و دەڵێت: ئەوە کۆشکی سپییە.

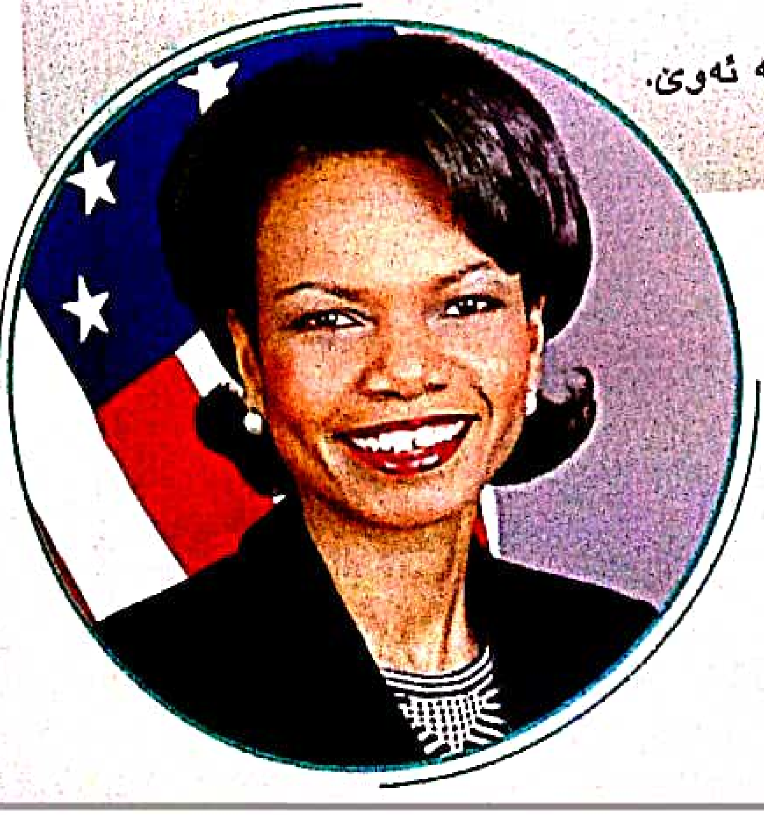
دەڵێت: کێی تێدایە؟

دایکی دەڵێت: سەرۆکی وڵاتی تێدایە.

دەڵێت: سەرۆکی وڵات کێیە؟

دایکی دەڵێت: ئەوەیە کە لەگەڵ داروودەستەکەی، وڵات بەڕێوە دەبات.

دەڵێت: دەبێت ڕۆژێک بچمە ئەوێ.

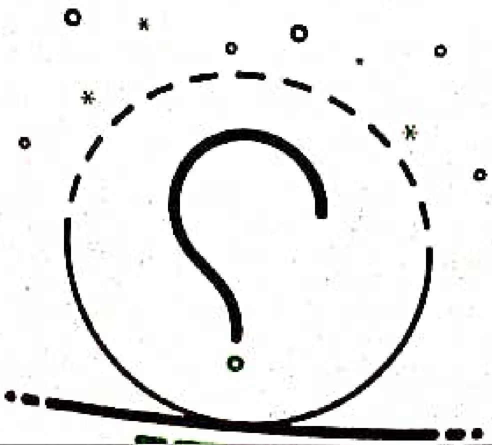


له خۆت بپرسه دەتەوێت چی بکەیت و چی بەدەست بهێنیت؟

من دەمەوێت بە تۆی گەنج بڵێم دامەنیشە بۆ ئەوەی پێتبڵێن فەرموو وەرە بۆ ئیش، با لە بواری: هزری، زانستی، ڕاگەیاندن، سیاسەت، ئابووری، دەوڵەتداری، ئایینی و پەروەردە... دا بیرێک لەم وڵاتە بکەینەوە، تۆ شوێن دەستت لە کام لەمانەدا جێدەهێڵیت؟

پرسیارەکە ئەوەیە کە کۆچی دواییت کرد، لە کوێدا دادەنرێیت؟

گرنگە بزانیت لە ژیاندا چی دەکەیت، با خۆمان پێناسەی خۆمان بکەین پێش ئەوەی پێناسەمان بکەن، با خۆمان بڕیار بدەین شوێندەستمان لە چ بوارێکدایە و بە تەواوی تەرکیز بکەینە سەری، پەرشوبڵاو مەبە و لە پەنجا بواردا ئیش مەکە، بوارەکانت کەم بکەرەوە بۆ ٢ دانە و تیشک بخەرە سەر یەکێکیان تا دەبێتە یەکێک لە یەکەمەکان لەو بوارەدا کە خزمەت بە خۆت، بە خەڵک و بە خودا دەکەیت، داواکارییەکە ئەوەیە دەمەوێت ئەوە بە خۆت بڵێیت ئەو کەسەی دەمرێت کێیە و چی بەجێ دەهێڵێت؟



کۆتایی

ئێستا کە ئەم چەند دێڕە دەنووسم کاتژمێر ٢:٤٠ خولەکی شەوە و لەناو فڕۆکەدام و دەچم بۆ کارێک کە خزمەتی مرۆڤایەتی دەکات (پشتیوان بە خودا)، زۆرینەی سەرنشینەکان خەوتوون، بەڵام بەرپرسیارێتی وا دەکات بەخەبەر بم و ئەو ئەرکەی لەسەرمە بە پایانی بگەیەنم، هەروەک یەکێک لە هاوڕێ پزیشکەکانم کە تورکمانە پێی وتم: زانا، پێویستە بەپێی ئەو توانایەی خودا پێی داویت کار بکەیت و خزمەت بکەیت، نەک بەپێی پێویستییەکانت، چونکە پێویستییەکان پاش پڕبوونەوەیان نامێنن، بەڵام بەرپرسیارێتییەکان جار لەدوای جار زیاتر دەبن!

ئازیزانم لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا بیرتان دێنمەوە کە ژیان بە ماندوبوون، خزمەت، هەوڵ و چنینەوەی هەوڵەکانەوە جوانتر دەبێت و پڕبەرهەمتر دەبێت، گرنگە دەرفەتەکان بقۆزینەوە بۆ باشتربوونمان، هیوادارم ئەم پەرتووکە ڕێبەرێکی باشت بێت بۆ ژیانت، هەروەک هیوادارم گەشتێکی خۆشت لەگەڵمان ئەنجام دابێت و پڕ سوود و چێژ بووبێت، هەروەک سوپاسی خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەت لێ دەکەم، ئەوەی لێرەدا باس کراوە بیرۆکە و تاوتوێی توێژینەوە و ئەزموونی کاری زۆرینەی سەرکەوتووانە، دەتوانیت ئەوەندەی دەتەوێت لێی سوودمەند بیت، هەر کەموکورتییەکیشمان هەبوو، سوپاست دەکەین بۆمان ڕاست بکەیتەوە.

لەژێر چاودێری و سپاردەی خوادا بیت.

زانا محەمەد قەساب
٢٠٢٠ / ١ / ٣١
سەر ئاسمانی هەرێمی کوردستان

سەرچاوەکان

یەکەم: پەرتووکەکان

زمانی کوردی:

- تەحسین حەمەغەریب، ئەخلاقناسی.

زمانی عەرەبی:

- القرآن الكريم.

- مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، سلسلة كتب: كتاب في دقيقة ٢٠١٤.

- مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، سلسلة كتب: كتاب في دقيقة ٢٠١٥.

- د.طارق السويدان، سلسلة الانتاجية، الابداع الفكري، ٢٠١٧.

- جون ادير، طور مهاراتك القيادية، مكتبة جرير، الطبعة الاولى ٢٠١٤.

- د. طارق السويدان، الخطة المنهجية لادارة التغيير، الابداع الفكري، ٢٠١٤.

- د. طارق السويدان، كيف تتخذ قراراتك، الابداع الفكري، ٢٠١٤.

زمانی ئینگلیزی:

-Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology, 15th Edition Susan Nolen-Hoeksema, Barbara L. Fredrickson, Geoff R. Loftus and Willem A. Wagenaar, 2009.

- Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 11th edition, 2015.

-Peter F. Drucker, et al., HBR's 10 Must Reads Boxed Set (6 Books) (HBR's 10 Must Reads) by Harvard Business Review , | Nov 1, 2011.

- Barry Z. Posner, James M. Kouzes, et al. The Leadership Challenge: How to Make Extraordinary Things Happen in Organizations, Fifth Edition, 2012.

-Stephen R. Covey The 8th Habit Personal Workbook: Strategies to Take You from Effectiveness to Greatness by | Sep 13, 2006

-Stephen R. Covey: The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change by aa | Jan 1, 1994

-Barbara Kellerman, Bad Leadership: What It Is, How It Happens, Why It Matters (Leadership for the Common Good) | Sep 1, 2004

-Barbara Kellerman, Followership: How Followers Are Creating Change and Changing Leaders (Center for Public Leadership) | Feb 18, 2008

-John C. Maxwell, The 360 Degree Leader: Developing Your Influence from Anywhere in the Organization | Dec 30, 2006

- Simon Sinek, Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action Part of: Start with Why Series (3 Books) | Dec 27, 2011

-Marshall Goldsmith , What Got You Here Won't Get You There: A Round Table Comic: How Successful People Become Even More Successful , Mark Reiter, et al. | Aug 20, 2013

- Roman Tschappeler, The Decision Book: Fifty Models for Strategic Thinking (The Tschappeler and Krogerus Collection)) [By: Roman Tschappeler] [Jan, 2011] Jan 16, 2011

- Arthur C. Guyton and John E. Hall , Textbook of Medical Physiology: With STUDENT CONSULT Online Access (Guyton Physiology) | Sep 1, 2005

- Charles Duhigg, The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business

-Suzy Welch and Jack Welch , 10-10-10: A Life-Transforming Idea. Apr 14, 2009

-Gabriele Oettingen, Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation, Nov 10, 2015

-Simon Sinek, Leaders Eat Last: Why Some Teams Pull Together and Others Don't, Jan 21, 2014

-Patricia Lorenz, The 5 Things We Need to Be Happy, Jan 1, 2008.

● دووەم: توێژینەوەکان

توێژینەوەکان بە زمانی ئینگلیزی:

-Dana R. Carney1, Amy J.C. Cuddy2, and Andy J. Yap1 'Columbia University and 2Harvard Universit.

-Development Dimensions International, Inc. Global Leadership Forecast, 2011.

- Clark, Alexis Elizabeth, A LITERATURE REVIEW OF NEUROTHEOLOGY: HOW RELIGION AFFECTS THE BRAIN, The University of Arizona., 2018.

-Xuzhou Li and etal. , A diffusion tensor imaging study of brain microstructural changes related to religion and spirituality in families at high risk for depression, Wiley Online Library, 15 January 2019.

-Hill, P. C., & Pargament, K. I. and etal. , Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research., Psychology of Religion and Spirituality, S(1), 3–17., 2008.

-Dana R. Carney, Amy J.C. Cuddy, Andy J. Yap, Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance, Psychological Science, SAGE Journal, September 20, 2010.

-Nancy A. Melville, Positive Thinking Shows Power in Preventing Diabetes, Medscape, January 31, 2019.

-Madhulika A. Gupta, MD, FRCPC and etal. , Psychiatric Evaluation of the Dermatology Patient VOLUME 23, ISSUE 4, P591-599, OCTOBER 01, 2005

-Jody L. Davis and etal. , Forgiveness and Health in Nonmarried Dyadic Relationships, springerLink. 2015.

-Daniel Kahneman and Angus Deaton, High income improves evaluation of life but not emotional well-being, PNAS September 21, 2010 107 (38).

سێیەم: ماڵپەڕە ئەلەکترۆنییەکان:

بە زمانی عەرەبی:

- روداو، مقال بعنوان: وزارة التخطيط: نسبة البطالة بين شباب العراق بلغت ٢٢،٦٪، ٢٣-٨-٢٠١٨.

بە زمانی ئینگلیزی:

-Patrice K. Robson, The "ABCDE" method for changing your mind – for the better!، APRIL 27, 2011 AT 7:15 PM.

چوارەم: خولەکان:

-د.طارق السويدان، دورة زيادة الانتاجية الجماعية والفردية، شركة الابداع الخليجي-اسطمبول، ٢٠١٧.

-د.طارق السويدان، دورة اتخاذ القرارات، شركة الابداع الخليجي-اسطمبول، ٢٠١٤.

پێنجەم: ڤیدیۆکان بە زمانی ئینگلیزی:

-The most important lesson from 83,000 brain scans | Daniel Amen | TEDxOrangeCoast.

-What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger.

-The Marshmallow Test | Igniter Media | Church Video.

-Tum Chalo To Hindustan Chale.

بایۆگرافی