چاپی یەکەم
2000

ڕێنمایی بەردو نهێنییە
ئاڵتونیەکانی سەرکردەی
سەرکەوتوو.
بیرۆکەی فەشەنگ و
ڕاهێنانی کردەیی.

جادوی سەرکردایەتی

چۆن دەبیتە سەرکردەیەکی کارا؟

نوسینی:
دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

لەعەرەبییەوە:
عەبدوللا جەبار

Scanned with CamScanner

ktebi_pdf to you

238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

📚 PDF کتێبی 📚 پەڕەی فەرمی

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

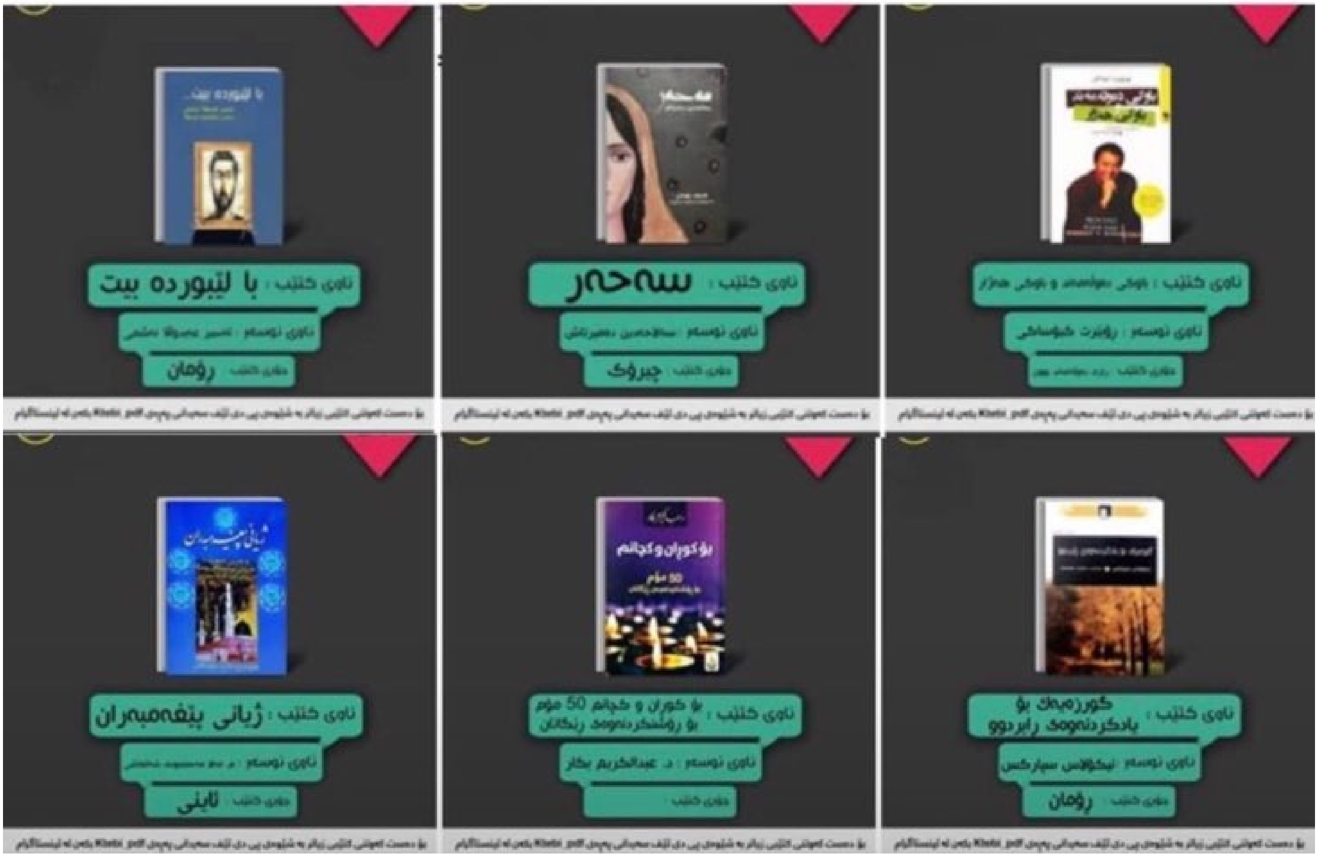
Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_

Ktebi_PDF



Scanned with CamScanner

جادوی سەرکردایەتی

چۆن دەبیتە سەرکردەیەکی کارا؟

Scanned with CamScanner

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٢٠٩)

ناسنامەی كتێب

ناوی كتێب: جادووی سەركردایەتی

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: د. ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: بەبوڵڵا جەبار (مەشخەڵ كەوڵۆسی)

تایپ: ژیان لەتیف شەمسەدین

دیزاین و بەرگ: فواد كەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠٠٩ سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەكەم

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned with CamScanner

جادووی سەرکردایەتی

چۆن دەبیتە سەرکردەیەکی کارا؟

نوسینی: دکتۆر ئیبراهیم فەقی
نـوسەرو وانەبێژی جیهانی

چاپی یەکەم

سلێمانی..............٢٠٠٩

Scanned with CamScanner

بسم الله الرحمن الرحيم

Scanned with CamScanner

پێشەکی وەرگێڕ

بەناوی خودای بەخشندەو میهرەبان

خۆشەویستان... خۆم بەخۆشحاڵ دەزانم، کەلەماوەی کەمتر لە شەش مانگدا ئەمە سێیەم بەرهەمی دکتۆر ئیبراهیم فەیە کە دەیکەمە کوردی و بەهەوڵ وهیممەتی برادەرانی ((خانەی چاپ و پەخشی رێنما)) چاپ و بڵاوی دەکەینەوە و دەیخەینە خزمەتی کتێبخانەی کوردی و خوێنەرانی کوردەوە...

لەڕاستیدا ئەو پێشوازیە گەرمەی لەکتێبەکانی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ دەکرێ، رەنگە ببێتە بەڵگە لەسەر ئەوەی بابەتی ئەم کتێبانە ئاتاجی هەنوکەی خوێنەری کوردن.... لەناخی دڵمەوە هیوادارم ئێمەش پشکێکمان لەپڕکردنەوەی ئەو ئاتاجە ودەوڵەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی پێ براببێت. نەخاسمە لەم بابەتەدا کەئەم کتێبە دەیتوێژێتەوە...نامەوێ زیاتر بدوێم، بالێگەرێین پەراوەکە خۆی دەربڕ لەخۆی بکات.

وەرگێڕ

مەشخەڵ کەولۆسی

سەیدسادق

٢٠٠٩/٦/٢٠هەینی

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

خوێنەرە خۆشەویستەکەم....سلاو...بفەرموو لەگەڵ گەشتێکی نوێدا بەرەوجیهانێکی نوێ.

ئەمجارەیان دەبمە هاوڕێت لەجیهانی سەرکردایەتی وهێزدا... لەگەڵ تۆدا دەچمە نێودەریای ئاوەزی سەرکردەکانەوە، تاکو لەوێوە ئەزمون و لێزانی هەڵگوازین.

بەکورتی ئێمەئەمڕۆ لەجیهانێکدا دەژین کەتەنها بۆبەهێزەکان فراوانە، ئیدی دان بەمرۆڤە لاوازوبێ دەسەلاتەکاندا نانێت.

جیهانێکە ناتوانین بیگۆڕین بەشێوەیەك بەگوێرەی ئەو یاساو ڕێسایانە کاربکات کە ئێمە دایان دەهێنین، بەلام دەتوانین پەرە بەتواناکانی خۆمان بدەین، تاکو کاریگەرترو بەتواناتربین. دەتوانین خۆمان قایم بکەین و سووپەری بەهرە وتواناکانی خۆمان بپارێزین، ئەوەش ڕووبەرێکی فراوانی پارێزگاریمان بۆ دابین دەکات، لەکاتێکدا ئێمە بە ڕێگەی نەمریدا بەرەو لوتکە هەنگاو دەنێین.

- فێرم بکە چۆن قولاپەکە دروست بکەم-

ماسیم مەدەرێ....

Scanned with CamScanner

فێرم بکه چۆن ماسی بگرم.....

ئێمه تاکو ماوەیەکی نزیك لەمەوبەر، بەو پەڕی متمانەوە ئەو پەندە چینیەمان دەگوتەوە کەدەڵێ:(ئەگەر ماسی بدەیتە کەسێك، ئەوا تۆ بۆیەك ڕۆژ خۆراکت پێداوە، بەڵام ئەگەر فێری بکەیت چۆن ماسی بگرێت، ئەوا بەدرێژایی ژیانی خۆراکی پێ دەدەیت).

بەردەوام ئەم پەندە لەلایەن باوکانەوە دەدرا بەگوێی منداڵاندا، کردبوویانە بەڵگە لەسەرئەوەی فێربوونی پیشەیەك، باشترین شتە، بیبەخیشتە کەسێك کەپێویستی بەخۆراك وخواردنەوە وژیانێکی سروشتی وساکاربێت.

وەلێ ئەم ڕۆژگارەی ئێمە تیایدا دەژین، هانیداوین بۆئەوەی گۆڕانکاری لەو پەندەشدا بکەین، بەجۆرێ ڕەهەندێکی تریشمان بۆزیاد کردووە تاکو پەندەکە بەهێزتربێت ولەگەڵ ژیانی ئێستادا بگونجێت.

ئەم ڕەهەندە زۆر بەباشی لەلایەن (ستیڤن کوفی) یەوە داڕێژراوە، کاتێ ئەم دێڕەی بۆپەندەکە زیاد کردووەکە دەڵێ: (...کاتێ مرۆڤێ فێردەکەیت کەخودی ئەو قولاپەی ماسیەکەی پێ دەگرێت دروست بکات، ئەوا شتێکی باشتر لە خۆراکی بەردەوامت پێ بەخشیوە، چونکە بەوە ژیانێکی تازەی پێ دەبەخشیت).

خوێنەری خۆشەویست، من لەنێو لاپەڕەکانی ئەم پەرتوکەدا فێری ئەوەت دەکەم قولاپەکە چۆن دروست دەکرێت؟ بەهەندێ

Scanned with CamScanner

لەخەسڵەتی سەرکردەکان و، تایبەتمەندیەکانی سەرکردە (یاخود بەڕێوەبەر) ئاشنات دەکەم.

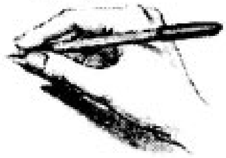
ڕەنگە خوێنەر وابزانێ قسەکانی ئێمە ڕوو لەو کەسەیە کەپلەیەکی سەرکردەیەتی پێ سپێردراوە، یان لەنێو بازنەی بەڕێوەبەران وبڕیار بەدەستاندایە.ئەمە لەکاتێکدا وتەکانی ئێمە سوودێکی زۆریان دەبێ بۆ هەموو ئەوکەسانەی کە هەوڵ دەدەن ودەیانەوێت ببنە خاوەنی بڕیار...سودی بۆ هەموو ئەو مرۆڤانە دەبێت کەئارەزوویەك دنەیان دەدات بۆ ئەوەی ببنە مرۆڤی باش ودەست پێشخەر..ببنە ئەو مرۆڤەی کەلەم ژیانەدا خاوەنی پەیڤ و هەڵوێستی تایبەتی خۆیانن.

***

Scanned with CamScanner

ئێستا تۆ سەرکردەیت؟!

سەرکردە، بازرگانی ئومێدە
"ناپلیۆن پۆناپەرت"



پرسیار.......؟

ئایاسەرکردەکان کەلەدایك دەبن خاوەنی خەسڵەتی تایبەتمەندن؟

ئایا سەرکردە لەگەڵ لەدایك بونیدا، هەر بەزگماکی خەسڵەتەکانی سەرکردایەتی پێ بەخشراوە، ڕەفتارو ئەقڵیەتی سەرکردانەی پێ بەخشراوە؟

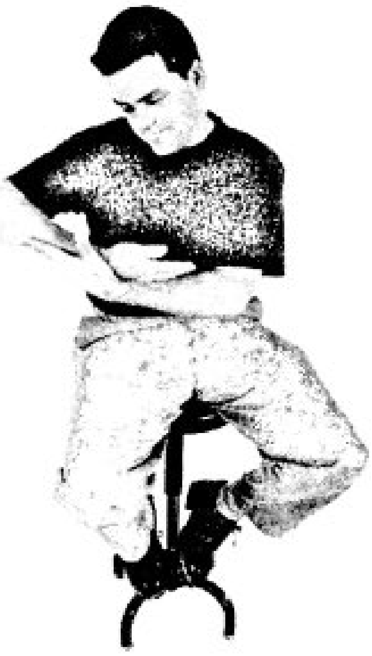
یاخود سەرکردە دروست دەکرێ، پەروەردە وئامادە دەکرێت وڕادەهێنرێ لەسەر خەسڵەتەکانی سەرکردایەتی؟

((سەرکردەکان لەدایك دەبن ودروست ناکرێن))

ئەم ڕستەیە، دەربڕینێکی کۆنەو لەسەدە یەکەمینەکاندا زۆر بەر بڵاو بوو، لەوسەردەمانەدا کەپادشا هەر بەپادشایی لەدایك دەبوو، شازادە لەناو بێشکەکەیدا هەڵگری نازناوەکەی بوو.... ئێستا ئەو

Scanned with CamScanner

گوتەیە متمانەی خۆی وون کردووە. چونکە چەندین سەرکردە لەجیهاندا دەرکەوتن، هەرچەندە لەسەرەتادا ژیانیان زۆر سادەو ساکار وخاکی بوو، کەچی توانیان ڕێڕەوی ژیان بگۆڕن. ئینجا بە لێکۆڵینەوە، تێدەگەین ئەوان فێری هونەرەکانی سەرکردایەتی بوون و توانیویانە بەهرەکانیان پەرە پێ بدەن، تاکو بوونەتە سەرکردەی ڕاستەقینە.



بۆیە ئەگەر سەرکردایەتی دیاریەکی ئاسمان بوایە بۆ هەندێ کەسی دیاریکراو، ئەوا هەرگیز خۆمان ماندوو نەکرد لە نوسینی ئەم کتێبەدا!!.

ئەم کتێبەی کەلەمیانەیەوە پێت ڕادەگەیەنم کەسەرکردایەتی هەندێ نەریتی وەدەست هێنراوە، پەروەردەیەکی بەردەوامە، بەڵام بڕواشمان بەو ڕاستیە هەیە هەندێ کەس کەلەدایک دەبن خاوەنی هەندێ خەسڵەتی زگماکین، لەگەڵ ئەوەیشدا بنەڕەتی ڕاستیەکان ئەوەیە کەسەرکردە دروست دەکرێ و پەروەردە دەکرێ.

بەتەنها کاریزما بەس نیە بۆ دروست کردنی سەرکردە، بەڵکو پێویستە فێری بەهرەکان بێت، خەسڵەتەکان وەدەست بێنێت، بەردەوام پەرە بەخۆی بدات.

زۆر جار لەو خولانەدا دەیانکەمەوە، هەندێ کەس دێن بۆلام ودەڵێن:(توخوا هەربەڕاستی من دەتوانم ببمە سەرکردە؟!) یاخود دەڵێن: (من ناگونجێم بۆ ئەوەی سەرکردایەتی مرۆڤ بکەم)... بۆ هەموو ئەو کەسانەی وادەڵێن هەموو هەوڵێکم دەخەمەکار، تاکو پێیان ڕابگەیەنم کەبوونە سەرکردە، شتێکی گونجاوە. بەمەرجێ ئەوان بیروباوەڕو تێکەشتنەکانیان بگۆڕن... دەگونجێ ئەو جۆرە کەسانە ببنە سەرکردە، بەلاّم بەو مەرجەی زیاتر لەئامادەباشی و قوربانیداندابن لەپێناوی ئەو ئامانجەدا.

(فینیس لۆمباردی) دەڵێت:

سەرکردەکان دروست دەکرێن، هەرلەدایک بوون سەرکردەنین، ئەوان لەڕێی هەوڵی قورس وناڕەحەتەوە دروست دەکرێن، ئەوەش ئەو نرخەیە کەپێویستە بۆگەشتن بەهەر ئامانجێک بیدەین.ئەو ئامانجەی کەشایستەی ئەوەیە لەپێناویدا ناڕەحەتی بچێژین.

لەزانستی بەرنامەڕێژی زمانەوانی دەماریدا، گریمانەیەکی زۆر گرنگ هەیە دەڵێت:(ئەگەر کەسێك ئامانجێکی بە دەست هێنا، ئەواهەرکەسێکی تریش دەتوانێ هەمان ئامانج بەدەست بهێنێتەوە، ئەگەر کاری ڕاست ودروستی بۆ بکات وبزانێت چۆن کاری بۆدەکات) ئەمە لەکاتێکدا هەندێ بنەما هەن کۆنترۆڵی ئەم

Scanned with CamScanner

مەسەلەیە دەکەن.یەکەم بنەما ئەوەیە کەسەکە ئارەزووی لەوە هەبێت ئەوئامانجە بەدەست بێنێت. بەوپێیەش دەبێ ئارەزوویەکی گەورە و بەچەپۆکانی هەبێت بۆئەوەی ببێتە سەرکردە.دواتر پێویستە لەخۆت بپرسیت:(چۆنم دەبمە سەرکردە؟) لێرەوە ئیدی ئەوکتێب ونوسراوانە بخوێنەرەوە کەباس لەخەسڵەت وبەهرەی سەرکردەکان دەکەن، تێکەڵاوی سەرکردەکان بکەو لێیانەوە فێرببە.

ئایا خوێندنەوەی پەرتوکی وەك ئەمەی ئێستا لەبەردەستتدایە، سوودێکی دەبێ لەدروستکردنی سەرکردەدا؟

زانین شتێکی گرنگ وپێویستە لەدروستکردنی سەرکردەدا، بەڵام هەرگیز زانین بەس نیە، هەرچی پەرتوکەکانی سەر زەوی هەیە سوودیان نابێ، ئەگەر مرۆڤەکە خۆی پابەندنەبێت بەڕێ ورەسم ودیسپلینەکانی سەرکردایەتیەوە! بەڵێ سەرکردایەتی پابەندی وپەیڕەوی یاسایە، سەرکردایەتی شێوازی ژیانە، گەشەکردنی هەمیشەییە.

لەم پەرتوکەدا هەندێ لەبەهرەکانی سەرکردایەتیت پێ دەبەخشم.

دەستت دەخەمە سەرهەندێ لەخاڵەگرنگەکانی کەسایەتی سەرکردە، بەڵام تۆ لەڕێی مومارەسەوە زیاتر فێردەبیت و زیاتریش گەشە دەکەیت.

Scanned with CamScanner

تـــــۆكـــــێـــــت؟

هەركەس بگری لەژیانیدا، شێوازو كەسایەتی تایبەتی خۆی هەیە، ئیدی ئەوكەسە یاریچیەكی تۆپێن بێت، یان گۆرانی بێژ، یان بیرمەند، یاخود ڕۆماننوس.

مرۆڤ دەتوانێ كەسەكە بناسێتەوە.

لەڕێی ئەو شێوازەوە كەخودی كەسەكە هەڵی بژاردوە و لەمیانەیەوە كاردەكات و پێڕەوی لەژیان دەكات.

سەركردەكانیش هەروان، هەركامیان بگریت شێوازێكی تایبەتی لەمامەڵەكردندا هەیە، بەگشتی سێ جۆرە سەركردایەتی هەن، هیچ سەركردەیەك نیە نەچێتە ژێریەكێك لەو سێ جۆرەی سەركردەیەتیەوە.

سەرۆك: كەسێكە پێشڕەویی كۆمەڵە مرۆڤێك دەكات، بڕوای بەتواناو ئەقڵیەتی خۆی هەیە، پێی وایە هۆكارەكانی سەڵەماندنەوە، گرنگترین هۆكارەكانی سەركردایەتی كردنن، زۆر توندوتیژە ئەگەر كەسێك لەفەرمانی لابدات، یان سەرپێچەیەكی بكات، خۆی بەوە دەزانێت كەهەمیشە لەسەر هەقە، بەردەوام بیری شوێنكەوتەكانی دەخاتەوە كەئەو سەرۆكە

Scanned with CamScanner

وگوێڕایەڵی پێویستە، وەگەرنا دۆزەخ چاوەڕوانیان دەکات.

سەرۆکی کار: کەسێکی زۆر کردەییە، تەنها متمانەی بەخۆی هەیە، متمانەی بەژێردەستەو فەرمانبەرەکانی نیە، کەچی دواتر سکاڵای ئەوە دەکات کەخۆی دەبێ هەموو ئەرکەکان ڕاپەڕێنێت!! هیچ کەس ڕاناسپێرێت کە لەبریتی ئەو کارێك بکات، بۆیە بەردەوام سەرقاڵە، بەردەوام سکاڵادەکات، بەڵام لەبەرانبەردا کەسێکی زۆر تێکۆشەرە، زۆر دڵسۆزە، زانیاریەکی فراوان وئەزمونێکی زۆری لەبواری کارەکەیدا هەیە.

بەڕێوەبەر: پیاوێکە بڕوای بەدەستوری کۆمپانیا (یان پێڕەوی ناوخۆی کۆمپانیا) هەیە، کارەکانی لەدانانی نەخشەوە دەست پێدەکات، لەجێبەجێ کردندا کۆتایی دێت، بەفەرماندان و بەدواداچون و چاودێریکردنی ڕاپەڕاندنی کارەکانیشدا تێ دەپەڕێت.

هیچ لاریەکی نیە لەوەی هەموو تەمەنی وەزیفی خۆی لەبەدواداچوونی ووردەکاریەکان

Scanned with CamScanner

وپشت بەستن بەبڕیارەکاندا بەسەر بەرێت، ئامادەو نیشانەیشی بریتیە لەئەنجامەکان.

سەرکردە: پیاوێکی داهێنەرە، دەتوانێت زۆر بەئاسانی بەراوردی حاڵ وباڵی کارێک بکەیت بەرلەوەی ئەو بێتە ناویەوە، لەگەڵ ئەوکاتانەدا کەئەو هاتۆتە ناوکارەکەوە، لێزانە لەدانانی نەخشەو دیدگادا، کارزانە لەجێبەجێ کردنی دیدگادا، شارەزایە لەجۆشدانی دڵگەرمی وهاندان لەناخی ئەندام وفەرمانبەرەکانیدا، بەشێوەیەکی قەشەنگ پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تردا دەگرێت، لەهەمبەر کێشەکاندا نەرمە، دەتوانێ بەئاسانی بەسەرکێشەکاندا زاڵ ببێت، پێی وایە ئەو گروپەی کاری لەگەڵدا دەکەن لەهەرشتێکی تر گرنگترە بۆی، بایەخ بەلایەنی مرۆیی دەدات، لەبەرئەوە هەمووان خۆشیان دەوێت، حەزدەکەن کاری لەگەڵدا بکەن، باکارەکە لەخودی خۆیشیدا ناڕەحەت وسەخت بێت.

Scanned with CamScanner

جیاوازیەکانی نێوان بەڕێوەبەر وسەرکردە:

بەگوێرەی گۆڤاری (فۆرچن) جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێو ان بەڕێوەبەری کلاسیکی وسەرکردەی داهێنەردا:

سەرکردە	بەڕێوەبەر
لەهەرکارێکدا کە پایەپەڕێنێت، داهێنان دەکات	ئەوکارە ڕادەپەڕێنێ کەپێی سپێردراوە
بەردەوام گەشەبەکارەکە ئەدات وبەدوای ئەو شتانەدا دەگەڕێت کەبۆ کارەکە سود بەخشن	کاردەکات بۆ بەردەوام بوونی ڕەوتی کارەکە
لەبەڕێوەبردنی گروپەکەیدا، پشت بەتواناو متمانەی خۆی دەبەستێ.	بەپشت بەستن بەتواناو زاڵدەستی و پلەی وەزیفی، گروپەکەی بەڕێوە دەبات
هەمووکارێکی ڕاست دەکات	بەشێوەی ڕاست ئەرکەپێویستەکانی سەرشانی جێبەجێ دەکات

***

Scanned with CamScanner

خەسڵەتەکانی سەرکردەی کارا

ئایا خەسڵەتی دیاریکراو هەن، کەپێویست بۆ لەکەسایەتی سەرکردەدا هەبن؟

ئەم پرسە، بابەتێکی جێگە مشتومڕەو زانایانی بواری بەڕێوەبردن لەمێژە لەبارەیەوە ناکۆکن، تاهەنوکەش، هەندێك هەن دەڵێن: هەندێ خەسڵەت لەئارادان کەپێویستە لەسەرکردەدا هەبن...لەبەرانبەریشدا هەندێکی تر دەڵێن: تایبەتمەندکردنی سەرکردە بەهەندێ خەسڵەتی دیاریکراوەوە کارێکی ڕاست نیە، بەڵکو سەرکردەکان بەپێی خەسڵەت وسیمایان جیاوازن.

لەمەشدا بەڵگەیان ئەوەیە هەندێ لەسەرکردەکان دەبینین هێور و لەسەرخۆن، هەندێکی تریان شۆڕشگێڕانە و توندوتیژن، هەندێکیان زمانپاراون، وەڵێ هەندێ سەرکردەی تر کروکپن و بڕیارەکانیان لەهێوریدا دەدەن.هەروەها هەندێ لەسەرکردەکان دەم بەخەندەن وکاریزمایەکی کۆمەڵایەتی ئەفسوناوییان هەیە، کەچی هەندێکی تر لە سەرکردەکان ڕووگرژو پێداگرن.

Scanned with CamScanner

(پیتــــەر درکـــەر) کەمامۆســـــتایەکی بـــەناوبانگی بـــواری کارگێڕیـــە، لەســـەری ســـەرەوەی ئەوکەســـانەوە ڕاوەســـتاوە کـــەپێیان وایـــە مایـــەی هەوانتەیـــە گەرهەنـــدێ خەســـڵەتی دیـــاریکراو بـــۆ ســـەرکردەکان دەســـت نیـــشان بکرێـــت. ئـــەو مامۆســـــتایە لـــەدوای بەدواداچـــون و لێکۆڵینەوەیـــەکی زۆر، ئـــەوەی ڕوون کردۆتـــەوە کەمەســـەلەکە، مەســـەلەی هەنـــدێ خەسـڵەت نیـە کەپێویـست بـێ لـە سـەرکردەکاندا هـەبن، بـەڵکو مەســـەلەکە ڕادەوەســـتێتە ســـەر بـــارودۆخ وهەڵوێـــستەکان، هـــەروەها ڕادەوەستێتەســـەر توانـــای ســـەرکردە لـــەوەرگرتنی بڕیـــاری گونجـــاو لەبەرانبـــەر مەســـەلەکاندا.لەڕاستیـــشدا، پرســـەکە پرســـێکە جێگـــەی مـــشتومڕە، هـــەر پـــسپۆڕێکی بوارەکـــە بگریـــت، ڕایـــەکی جیـــاوازی هەیـــە.کەچـــی لەهـــەمان کاتـدا شـێوە کۆدەنگیـەك هەیـە لـە نێـوان هـەموو دامەزراوەکانـدا ســەبارەت بــەوەی هەنــدێ خەســڵەتی گــشتی هەیــە پێویــستە لەوکەســـــانەدا هـــــەبن کەپۆســـــتەکانی ســـــەرکردایەتی بەڕێوەدەبـــەن. ســـەرباری بڕوابـــوون بـــەوەی ئـــەو خەســـڵەتە تایبەتانـــەی کەلـــەژماردن نایـــەن، زۆرگـــرنگ وپڕبایـــەخن، وەلێ دواجار هەندێ هێڵی گشتی هەیە بۆکەسایەتی سەرکردە.

بـــەبڕوای مـــن، هەنـــدێ تایبەتمەنـــدی وخەســـڵەتی گـــرنگ هەیـــە، پێویستە لەکەسایەتی سەرکردەدا هەبن:

Scanned with CamScanner

خەسڵەت	شیکردنەوەی خەسڵەتی سەرکردایەتی
پلانان دانان	لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە سەرکردەکان ٨٠٪ی کاتیای لەپلاندانانندا بەسەردەبەن، ٢٠٪ لەجێبەجێ کردنداو هیچ شتێ بۆ بەخت جێ ناهێڵن
ڕێکخستن	سەرکردە لەناو ژینگەی ڕێکخراودا کاردەکات، خۆیشی هەمووشتەکانی ڕێکخراوە، هەرلەکاتەکانیەوە بگرە تاکو ئامانج وکارە لەپێشینەکانی، تاکو دەگاتە ڕێکخستنی نوسینگەو کاغەزەکانی بەردەستی
بڕیاردان	سەرکردایەتی بریتیە لەهونەری بڕیاردان، سەرکردە ڕووداو دروست دەکات، چاوەڕوان ناکات چی ڕوو ئەدات.
زیرەکی کۆمەڵایەتی	لێزانە لەپەیوەندی گرتن لەگەڵ ئەوانی تردا، دەزانێ چۆن دەدوێت وپەیامی خۆی بەبەرانبەرەکانی دەگەیەنێت، گوێگرێکی باش وگفتوگۆکارێکی ئەشەنگیشە
کار پێ سپاردن	دەزانێ چۆن کار ڕادەسپێرێ بەکەسانی تر، کەی کار ڕادەسپێرێ، کار بەوکەسانە دەسپێرێ کەدەتوانن جێبەجێی بکەن.

Scanned with CamScanner

خاوەنی سەرنجی تیژە	ئەوشتانە دەبینێ کەئەوانی تر نایان بینن، ڕەخنە قبوڵ دەکات، ئەوە دەتوانێ نەخشەی داهێنەرانە دابنێ، دڵگەرمی بەرانبەر بیرۆکەی تازەو داهێنەرانە لەناخی ئەوانی تردا دەچێنێت.
هاندان	توانای ئەوەی هەیە گیانی دڵگەرمی وهاندان لەناخی ئەندامەکانیدا بچێنێ، بڕوای بەهێزی هاندان هەیە لە بەگەڕخستنی توانای ئەندامەکانیدا.
ڕۆشنبیری	زانیاری بەلێشاوە، پلەیەکی بڵندی زانستی هەیە، پەرە بەخۆی دەدات،لەڕێی خوێندنەوە وخولی ڕاهێنانەوە پەرە بەخۆی دەدات
متمانە	سەرکردەی بێ متمانە لەدنیادا نیە، متمانەی سەرکردە بە تواناو بیرو باوەڕەکانی، ئەو توانایەی پێ دەبەخشێ کە زاڵ بێت بەسەر گیروگرفت وکێشەکاندا.
پابەندبوون بەنەخشەکانەوە	زۆر پابەندە بەو نەخشەوپلانانەوە کەدایان دەنێت، دڵنیایە لەوەی گەشتن بەمەبەست پێویستی بەهەوڵ و کۆشش وکارکردن هەیە، بۆیە پێی وایە دەبێ بەردەوام و تاکۆتایی بەبێ

Scanned with CamScanner

	ڕەش بینی وبێ ئومێدبوون، پابەندبێ بەنەخشەکانیەوە وچۆك دانەدات وخۆی نەدات بەدەستەوە.
پابەندیی ڕەوشتی	ئەم خەسڵەتە لەگرنگترین وبەهێزترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوە، نەخاسمە لەنێو دیدگای ئیسلامیدا، چونکە سەرکردە ناتوانێ دەستکەوتی دنیایی وخێرا، لەسەرحسابی بیروباوەڕو بەهاکانی بەدەست بێنێت. هەروەها لێکۆڵینەوە تازەکانیش جەخت لەوە دەکەنەوە، شوێنکەوتوەکان زۆر بەتوندی کارلێك لەگەڵ سەرکردەی بەڕەوشتدا دەکەن ولەمامەڵەکردنیشیان لەگەڵیدا زیاتر هەست بەدڵنیایی دەکەن.
زیرەکی ئاوەز	مەرج نیە سەرکردە بلیمەت بێت، بەڵام مەرجە زیرەکی لەسەروی مام ناوەندەوە بێت، تاکو بتوانێ مامەڵەبکات لەگەڵ داتا جۆراوجۆرەکان وگرفتە لەناکاوەکان و هەڵوێستە سەختەکاندا.

Scanned with CamScanner

ئەوانەی نوسیمانەوە، هەندێ خەسڵەت یان تایبەتمەندی کەسایەتی سەرکردە بوون، بەڵام نەبێ جەخت لەوەش بکەینەوە کەمەسەلەکە زۆر لەوە قوڵترە کەتەنها خەسڵەتگەلێکی دیاریکراوبن.وەلێ من بەوکارەم هەوڵمدا ئەو خەسڵەتانە بخەمە بەرچاو کەپێم وایە پێویستە لەسەرکردەدا هەبن وسەرکردە بەبێ ئەو خەسڵەتانە ناتوانێ کاراو نەرکەوتەبێت.

***

Scanned with CamScanner

حەوت نهێنیەکەی سەرکردە

١- تۆخاوەنی بیری خۆتی:

جەنگ..هیچ نیە جگە لەبڕیارێك

" وینستۆن چەرچل"

سەرکردایەتی بریتیە لەهونەری بڕیاردان!!

ئەگەر خەڵکی بەگشتی بڕیاری ڕۆژانە سەبارەت بەکاروبارە جۆراو جۆرەکانی ژیانیان دەر بکەن. ئەوا سەرکردە دەبێ بڕیاری چارەنووسساز دەربکات، لەوانەیە بڕیارەکانی سەرکردە خۆی وشوێنکەوتەکانی بگەیەننە لوتکەکانی سەرکەوتن، یاخود بیانخەنە خواری خوارەوەی دۆڵی شکست.

سەرکردەیەك نابینی بەبێ بوێری لەبڕیارداندا، ئەستەمە کەسێك پلەو پۆستێ وەربگرێت، بەڵام دووربێت لەڕوویەرەکانی بڕیاردان ولێکەوتەکانی.

لەوانەیە کەسێك گەر زۆر سەرنج بدات لەحاڵ وباڵی مرۆڤەکان، تێبینی بکات تەواوی مرۆڤەکان لەپرۆسەی بڕیاردان دەترسن، چونکە بڕیاردان ئەنجامی لێدەکەوێتەوە، بەرگەگرتنی ئەو ئەنجامەو لێکەوتانەش، تەنها لەتوانای مرۆڤە بەهێزەکاندایە، نەك لاوازو مرۆڤە سادەکان.

Scanned with CamScanner

ئەو جۆرە کەسانە پەنادەبەنە بەرناوچە (ڕووبەر) ێك پێیان وایە ناوچەی بێوەییە، بەوەڕازین کەهەمیشە لەنێو گروپی کارلێکراودا بژین، ئەویتر نەخشەیان بۆ بکێشێت، ئەویتر لەبریتی ئەوان ئۆباڵی هەڵەکانیش لەئەستۆبگرێت.

بەڵام سەرکردەی ڕاستەقینە، هیچکات کەمتەرخەمی ناکات لەبڕیاردان بە پشت بەستن بەو میکانیزمە کردەییانەی لەبەردەستیدان، بەگەڕانەوە بۆلای ئەزمون وشارەزاییەکانی خۆی. پاشان خۆیشی ئامادە دەکات بۆ لەئەستۆگرتنی لێکەوتەی بڕیارەکانی، تەنانەت ئەگەر هەڵەیشی کردبێ.

چۆن بڕیارێکی هەڵە دەدەیت؟

نەخێر لەنێو ناونیشانی ئەم بڕگەیەدا هەڵەیەك ڕووی نەداوە، بەڵکو بڕیارە هەڵەکان هۆکارو هاندەری خۆیان هەیە، ئەگەر ئەو هۆکارو هاندەرانە بناسین، دەتوانین خۆمانیان لێ دوور بخەینەوە... لەکۆنەوە هۆزانڤانێکی عارەب گوتویەتی:

خراپەم ناسی، نەك لەپێناوی خراپەدا، بەڵکو بۆئەوەی خۆمی لێ بپارێزم
هەرکەس خراپە لەچاکە جیانەکاتەوە، دەکەوێتە ناو خراپەوە.

١- توڕەیی: هیچ شتێ لەتوڕەیی خراپتر نیە ئەگەر بتەوێ بیکەیتە یارمەتی دەدرت لە دەرکردنی بڕیارێکدا، توڕەیی هەستێکی قیزەونە، دەتوانێ پەردە بخاتەسەر چاوەکانت، بەوەش کوێردەبیت

Scanned with CamScanner

لەئاست بینینی ڕاستیدا، هەستی بینینت تێك دەدات وڕاستیەکان بەئاوەژوو کراوی دەبینیت.بۆیە لەو حاڵەتەدا بڕیارەکانت لەسەر بنەمایەکی شپرێو دەبن، ئای چەندە زۆرن ئەوکەسانەی کەپەنجەی خۆیان دەگەزن لەپای ئەوەی لەکاتی توڕەییدا بڕیاریانداوە. کەچی پەشیمان بونەوەش سوودی نیە بۆیان ودادیان نادات.

باشترین شت ئەوەیە لەکاتی توڕەبوندا هیچ بڕیار وفەرمانێك دەرنەکەیت. بەڵکو چاوەڕوان بکەیت تاکو هێور دەبیتەوە وئەهریمەنی توڕەیی لێت دوور دەکەوێتەوە. دەبێ بزانیت بێدەنگ بیت باشترە لەوەی پەشیمان بیتەوە.

٢- **سواربوونی ملی هیلاکی:** مێشکی هیلاك ناتوانێ بەچوستی کاربکات، جەستەی ماندوو کاریگەری دادەنێت لەسەر بیرکردنەوە وپرۆسەی بڕیاردانمان...شڵەژان وفشارەکانی کار، وامان لێدەکەن بڕیارگەلێك دەربکەین کەمافی خۆیان لەبیرکردنەوەو لێنواڕین پێ نەدراوە.

کەواتە لەسەرملی هیلاکی دابەزەو مێشك وجەستەت هێوربکەرەوە و پشوویان پێ بدە، بەر لەوەی بڕیارێکی یەکلایی کەرەوە دەربکەیت، کەلەوانەیە ماوەیەکی دوورو درێژ بەدەستی ئەنجامەکانیەوە بناڵێنیت.

٣- **شوێن ئارەزووەکانت دەکەویت:** کاتێ دەتەوێ بڕیارێك دەربکەیت، پێویستە بەتەواوی لە ئارەزووەکانت سەبارەت بەڕووگەیەکی بڕیارەکەت خۆت داڕنیت.بەڵکو دەبێ بەشێوەیەکی

Scanned with CamScanner

دادگەرانە سەرنجی هەموو ڕووکار وئەلتەرناتیڤە بەردەستەکان بدەیت.ئەنگی نیە ئەگەر ڕای یەکێك لەئەندام وڕاوێژکارەکانت وەربگریت وکاری پێ بکەیت ئەگەر ڕاستیت تێدا بینی. هەق تەنهابەوەی ئێمە بڕوامان پێی هەبێت نابێتە هەق، هەروەها ناهەقیش تەنها بەوە نابێتە ناهەق کەئێمە بڕوامان پێی نیە. کەواتە نەرم بە...دادگەر بەر.

٤- **پۆشاکی ترس:** لەکاتی بڕیارداندا پڕچەك بە بەزانست وزانیاری ومیکانیزمی کردەیی. دواجار دەست بەجێبەجێ کردنی نەخشەکانت بکە بەبێ هیچ ترس وسڵەمینەوەیەك.

ترس، دەمان شڵەژێنێت ووامان لێدەکات بڕیاری ناڕاست بدەین. بەتایبەت ئەو ترسە زۆرترین جار سەردانمان دەکات، کەبەهۆی شکستی ئەزمونەکانی پێشومانەوە بۆمان دروست بووە.ئەم ترسە تەمومژێك لە بێ ئومێدی و سڵەمینەوەمان بەسەردا دێنێ.

٥- **کاریگەریە دەرەکیەکان:** پێویستە گیروگرفتە تاکەکەسیەکانت دووربخەیتەوە لەپرۆسەی بڕیاردان، هەروەها لەکاتی بڕیارداندا، دەبێ گیروگرفتە لاوەکیەکانی کارکردن دوور بخەیتەوە لەمێشك وبیرکردنەوەی خۆت.

٦- **ئایدیایی بوونی زیاد لەپێویست:** ئایدیایی بوون لەپرۆسەی بڕیارداندا شتێکی خراپە، زۆربەی ئەوانەی لەو کۆمپانیایانەدان کە ڕۆتینێکی خاو پێرەو دەکەن، بڕیارنادەن مەگەر دوای ئەوەی دڵنیابن لەوەی بڕیارەکانیان (١٠٠٪)باش دەبن و(١٠٠٪) نمونەیی

Scanned with CamScanner

دەبن.وەلیٚ دەبیٚ بزانین هەلی زۆر قەشەنگمان لەدەست دەردەچیٚ ئەگەر نیازمان وابیٚ بڕیاری بیٚ کەم وکورتی دەربکەین.

٧- **کاتی هەڵە:** هەرکاریٚك کاتی خۆی هەیە. بڕیاردان لەکاتی هەڵەو نەگونجاودا، زیاد لەهەر فاکتەریٚکی تر بڕیارەکانمان دووچاری هەڵەکردن دەکات، هەل لەدەست مەدەو بڕیاردان دوا مەخە، لەوانەیە ئەو دواخستنە زۆر دوورت بخاتەوە، ئیتر لەدوای ئەوە بڕیاریش بدەیت سوودی نابیٚ.

***

Scanned with CamScanner

ڕێگەی تۆ بەرەو بڕیاردانی کارا

گوتمان: هەرمرۆڤێك بگری ڕۆژانە جۆرەها بڕیار دەردەکات، تەنانەت ئەو کەسانەش کە بڕیاریانداوە هیچ بڕیارێك نەدەن، ئەوە لەڕاستیدا بڕیاریانداوە هیچ جۆرە بڕیارێك نەدەن!!؟.

بەڵام جیاوازی هەیە لەنێوان بڕیارێك بۆ خواردنی خۆراکێ یان کڕینی ڕۆژنامەیەك لەگەڵ بڕیارێکدا کەبەهۆیەوە چارەنوسی پارچەزەویەك بگۆڕدرێت...

لەبەرئەوە خوێنەری خۆشەویستم، ئەم نۆکلیلەت پێشکەش دەکەم، بەهۆی ئەم نۆ کلیلەوە دەتوانیت بڕیاری بەهێزو کاریگەر دەربکەیت.

١- بڕیاردان بکەرە میتۆدی ژیان:

پرۆسەی بڕیاردان پێویستی بەمەشق وممارەسەکردن هەیە، ئەوکەسەی ڕاهاتوە لەسەر بڕیاردان بابڕیارەکانی سادەوساکاریش بن، ئەوا ڕێگەی بڕیاردانی بەهێزو گەورە دەبێت، بەو پێیەش ئاسانتر بڕیار ئەدات لەوکەسەی کەلەسەر بڕیاردان ڕانەهاتووە.

Scanned with CamScanner

٢- باچاویکت بۆ چاودێریکردن لەسەرخۆت بێت:

ئەمەش بۆئەوەی ئەو بڕیارە باشانە ببینیت کەپێشتر داوتن وئەو سودانەش لەداهاتودا لەبەرچاو بگریت کەبەهۆی بڕیارەکەوە دەستت کەوتوون، هەروەها بۆئەوەی بڕیارەخراپەکان شیبکەیتەوە تاکو جارێکی تر نە کەویتەوە ناویان.

٣- ڕاوێژبکە:

پێغەمبەرمان (درودی خـوای لەسـەربێ) فێـری کـردوین بەرلـەوەی کـارە گـەورەکان بکـەین، ڕاوێـژ بەکەسـانی تربکـەین.ئـەم فەرمانـەی پێغەمبـەر (درودی خـوای لەسـەر بـێ) پرەنـسیپێکی کارگێڕیـەو پێویـستە دەسـتی پێـوە بگیرێـت. بەڵام ئاگـادار بـە! ڕاوێـژ بـەو کەسـانە بکـە کەسوود لەشـارەزایی وتیژی ئاوەزیان وەردەگریت.

٤- کەوشێکی ترلەپێ بکە:

پەنـدێك هەیـە دەڵێـت:(پێویـستت بـەوە هەیـە بەکەوشـەکانی منـەوە بڕۆیـت بەڕێـدا، تـاکو ڕاسـتی بـۆ چـونەکانم بزانیـت) لەبەرئـەوە مـن ئامۆژگاریـت دەکـەم لەدیـدگاکانی تریـشەوە سـەیری گرفتەکـە بکـە، کەوشـێتی ترلـەپێ بکـە، لەوانەیـە چارەسـەر لـەنێو دیدگاکـەی تردابێـت.دڵنیابـە لـەوەی هـەرگرفتێك بگریـت سـێ دیـدگای هەیـە، دیـدگای تـۆ، دیـدگای بەرانبەرەکەت، دیدگای سێیەمیش کەبێ لایەن وساغڵەمە.

Scanned with CamScanner

٥- هەق وڕاستی جیابکەرەوە لەهەستەکانت:

کاتێ بڕیارێك دەدەیت، هەوڵ بدە خۆت ڕزگاربکە لەهەستە پێشوەختەکانت، چونکە خۆش ویستن وڕق لێبونەوە پێوەرێکی باش نین تاکو بەپشت بەستن بەوان بڕیاربدرێ. لەبەرئەوە دەبینین سەروەرمان عومەری کوڕی خەتاب(ڕەزای خوای لێ بێ) ڕۆژێکیان چاوی بە بکوژی براکەی، عومەر پێی دەڵێت: لەبەر چاوم ون ببە. کابرا پێی دەڵێت: ئایا بەوەی ڕقت لێمە هیچ لەمافەکانم کەم دەبێتەوە؟ عومەر دەڵێت: نەخێر.کابرا دەڵێت:(جگە لەژنان کەس لەسەر خۆشەویستی ناگری...کەواتە هەستەکانی بەرانبەر ئەوکابرایە، نەبوو نەهۆی ئەوەی بەهەق بڕیار بدات لەبارەیەوە.

٦-تۆ بەهەمیشەیی لەسەر هەق نیت ونەت پێکاوە:

لەوانەیە ڕۆژێك لەڕۆژان لەخۆبایی بوون وامان لێبکات پێمان وابێ تەنها لەبەرئەوەی لە پۆستێکی سەرکردایەتیداین، ئەوا بەهەمیشەیی ئێمە لەسەر هەقین وڕاستیمان پێکاوە، بەو پێیەش دەست بگرین بەبڕیارو ڕاستی بۆچونەکانمانەوە. ئەمەش خەسڵەتی ئەو کەسانە نیە کەبڕیاری ڕاست ودروست دەردەکەن.بەڵکو پێویستە لەهەستی لەخۆبایی بون ودەستگرتن بەڕای خۆمانەوە

Scanned with CamScanner

ڕزگاربین، بۆئەوەی بتوانین بەرگێکی ڕاست وساغڵەم بکەین بە بەری بڕیارەکانماندا.

٧- بڕیار بەجێبەجێ کردن نەبێ، نابێتە بڕیار:

ئەو بڕیارەی کەلەنێو دۆسیە وڕەفەو تاقەکاندا دادەنرێت هیچ نرخێکی نیە، بەڵام ئەگەر پشت ئەستور بویت ودڵنیابویت لەوەی پشت ئەستوریەکەت ڕاست ودروستە، ئەوا پشت بەخوا ببەستە وبڕیارەکەت جێبەجێ بکە.

٨- تاکو کۆتاهەنگاو، بەدوای بڕیارەکەتدا بچۆ:

بەدوادا چونی ئەو بڕیارانەی کەواژۆیان لەسەر کراوە کارێکی زۆر گرنگە، بەدوادا چونیش لەهێز وپێزی خودی بڕیارەکەوەیە. لەبەر ئەوە نابێ بەکەم سەیری بکەین.

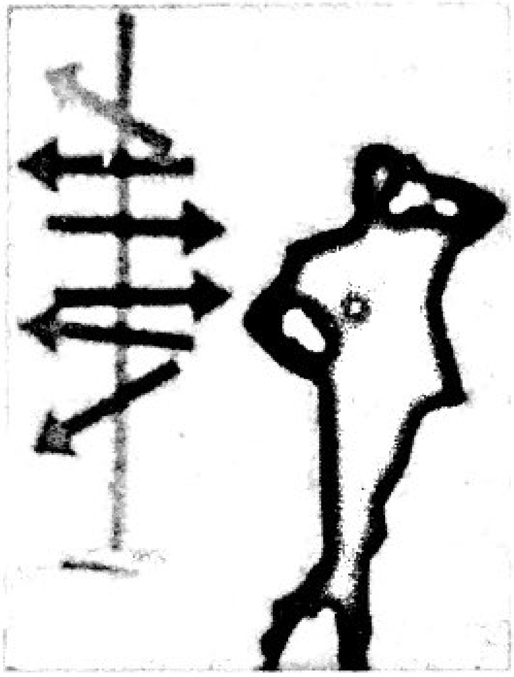
٩- بڕیارەکان بۆیە دەدرێن تاکارەکان ئاسان بکەن:

لەبەرئەوە پێویستە بڕیارەکان نەرم بن، تۆش دەبێ لەکاتی بڕیارداندا ڕەچاوی ئەو ڕاستیە بکەیت ولەناو بڕیارەکەدا ئەو خەسڵەتە ڕەنگ بداتەوە، بۆ ئەوەی بتوانی بەگوێرەی پێشهاتەکان بڕیارەکەت هەمواربکەیت.

***

Scanned with CamScanner

چۆن بڕیارێکی خێرا دەدەیت؟



لەوانەیە هەموو مرۆڤەکان یەکسان بن لە بڕیاردانی ساغڵەم لەکاتە ئاساییەکاندا، بەڵام تەنها سەرکردە نایابەکان دەتوانن لەکاتە یەکلایی کەرەوەکاندا بڕیاری یەکلایی کەرەوە بدەن!!.

لەهەندێ کاتدا، بواری ئەوە نییە بڕیاردان دوابخرێ، چونکە پێدەچێ لەو دواخستنە مەترسی بکەوێتەوە، جائایا ئەو جۆرە بڕیارانە خاوەنی ستراتیژیەتی دیاریکراوی خۆیانن؟.

وەڵامەکە: بەڵێ یە...

چەند ڕێگەیەك هەیە کەدەتوانیت لەمیانەیانەوە بڕیاری بەپەلە بدەیت.بەڵام من پێم باشە (خشتەی فرانکلین) لەبڕیارداندا پێڕەو بکەیت.

خشتەی فرانکلین: بنیامین فرانکلین یەکێکە لەدامەزرێنەری هەرە بەناوبانگەکانی وڵاتە

Scanned with CamScanner

یەکگرتوەکان و سیمبولێکی مەزنی ئەمریکایە.

فرانکلین خاوەنی شێوازێکی بەسود بوو لە بڕیاردانی بەپەلەدا.ئەو لەکاتی بڕیارداندا خشتەیەکی دروست دەکرد کەپێک دەهات لەدوو ستون، لەسەرەوەی ستونی یەکەمدا دەینوسی(بەڵێ) لەدووەمیشیاندا دەینوسی (نەخێر). هەمووخاڵە باشەکانی بڕیاردانەکەی لەژێر ستونی (بەڵێ) وخاڵە خراپەکانیشی لە ژێر ستونی (نەخێر)دا دەنوسیەوە، ئینجا لەهەر ستونێکدا خاڵی زیاتر هەبوایە، بەوبارەدا بڕیاری ئەدا.

خوێنەری خۆشەویستم، منیش ئامۆژگاری ئەوەت دەکەم کە لەهەر گیروگرفتێکدا ڕوو بە ڕووت دەبێتەوە، بەشێوازێکی داهێنەرانەی ناباو بیربکەرەوە، لەگۆشەیەکی تازەوە تەماشای گرفتەکە بکە، لەنێو گەنجینەی بیرۆکەکانتدا بەدوای ئەو ڕێگەچارانەدا بگەڕێ کە یارمەتیت ئەدەن لەپرۆسەی بڕیادانداا.

هەروەها دەمەوێ ئەوت وەبیربێنمەوە کە لە حاڵەتی بڕیارە بەپەلەکاندا، هەرگیز نابێ بیر کردنەوەی چڕت لەبیربچێ، بەڵکو هەوڵ بدە تادەگونجێت درێژترین ماوە بیرلە بڕیارەکەت بکەرەوە.

پوختـــەی مەبەســـت: بڕیـاردان کلیلـی سـەرکردایەتی کردنـە، ئینجـا بـۆ ئـەوەی بڕیـــاری تەندروســت

Scanned with CamScanner

بـدەيت، ئاگاداربـە: تورەمەبـە، مەترسـە، شـــوێن ئارەزووەكانـــت مەكـــەوە ومەشـڵەژێ. هـەرگيز ئايـديايى بـوونى زيـاد لەپێويـست لەخـشتەت نـەبات، كـات بەفيڕۆمـەدە وكـاتێكيش لەڕاسـتى ودروسـتى زانياريـەكانى بەردەسـتت دڵنيانـــەبيت، لەســـەر بنـــەمايان بڕيارمەدە...

هـەوڵ بـدە بڕيـارى ڕۆژانـە بـدەيت ولەهەڵـەكانى پێـشوتەوە ئـەزموون وەربگريـت وفێرببيـت...هـەوڵ بـدە داهێنـەر بيـت وهـەنگاو بەهـەنگاو بـەدواى بڕيارەكەتـدا بـچۆ تـاكو جێبـەجێ دەكرێ.

لەكۆتايدا: بێگومان جارى وادەبێ بڕيارى هەڵە دەردەكەيت، ئەوە ڕێساى ژيانە، بەڵام مرۆڤى زيرەك ئەو كەسەيە كەلە هەڵەكانيەوە فێردەبێ وپەند وەردەكرێ، دواتريش كار دەكات بۆئەوەى ئەو هەڵەيە لەڕابردوودا كردويتى دووبارەى نەكاتەوە.

***

Scanned with CamScanner

٢- تروسکایی هاندان:

هەموو دەستکەوتە گــــەورەکان چیرۆك وبــەسەرهــاتی گیانێکن کە لێوان لێوبوملەهاندان و، دڵگەرمیش جۆشی داوە.

"د.ئیبراهیم فەقێ"

کارو کردەوەکانمان ئەگەر هاندانیان تێدانەبێت دەبنە ڕۆتین وبێگاری، بەبێ هیچ جۆرە دڵگەرمیەك ڕایان دەپەڕێنین.

زۆرکەس دەناسم کارە زۆرباش ونایابەکانی خۆیان وازلێ هێناوە، چونکە ڕادەی پێویستی هاندانیان تێدا نەدۆزیوەتەوە، بۆیە بەناچاری ڕۆشتون لەنێو بواری تردا بەدوای هاندانداندا گەڕاون.

لەڕاستیدا ئەو دەرونەی کەپێویستی بەهاندان بێت ودەستی نەکەوێت ویەکێك لە هاندەرە بەهێزەکانی لەدەستدابێت، ئەوا ژیانێکی بێ گیان بەسەردەبات، ورەی دەڕوخێت باعەزمیشی جەزم بێت.

لێگەڕێ بایەکەمجار بەئاسانی پێناسەیەکی هاندان بکەین و بڵێین:

بەگوێرەی پێناسەی (د.دینیس واتلی) لەپەرتوکی (هاندان لەڕووی دەرونیەوە) هاندان بریتیە لە: دۆخێکە ئارەزوی مرۆڤ

Scanned with CamScanner

دروستی دەکات. کاتێ ئارەزوویەك بەسەرتدا زاڵ دەبێ، یان زۆر حەزت لەوەیە ئامانجێکی دیاریکراو بەدی بێنیت، یان ڕوو بەڕووی ئاستەنگێ دەبیتەوە کەهەموو هەوڵ وکۆشش وهەستەکانت بەلای خۆیدا دەبات، ئەوا تۆلەم حاڵەتەدا زۆر هاندراویت، بەوپێیەش پێداگریت لەسەر گەشتنت بەئامانجەکەت زۆر گەورەیە وبواری شکست هێنانی تێدانیە.

ئاسایی هاندانیش لەچوار قۆناغ پێکدێت، یەکەمجار بەئارەزووی بەتین دەست پێدەکات، پاشان کردارەکانی خەیاڵ بەمەبەستی دەوڵەمەندکردن وسەقامگیرکردنی ئەو ئارەزووە دێتەپێشەوە، دواجار قۆناغی (دواندنی خود) کەمرۆڤ لەگەڵ خۆیدا پێی هەڵدەستێ دێتە پێشەوە، لەم قۆناغەدا مرۆڤ ئەوە بەناخی خۆی ڕادەگەیەنێت کەدەبێ بەبێ خاوە خاوکردن بەرەو ئامانجەکەی بچێت، لەپاش ئەوە قۆناغی کارکردن دێت، لەم قۆناغەدا بە متمانەوە هەنگاو هەڵدەگریت وبەزانیاری وئارەزو پڕچەکیت و بەرەو ئامانجە دیاریکراوە کەت ئەچیت، ئەو ئامانجەی کەبوەتە بەشێك لەبیرکردنەوەت.

Scanned with CamScanner

بەسەرهاتێك:

ژمارەیەك سەرباز هەبوون لەجەنگێك هەڵاتبوون کەتیایدا دۆڕابوون، بەڕێگەوە بوون چاویان بەپیاوێکی پیرو ژنێك کەوت کەمنداڵێکی کردبوە سەر قەڵادۆشکانی، داوایان لێکرد هاوڕێ یان بن تاکو دەگەنە شوێنی مەبەست، سەربازەکان قایل بوون بەڵام مەرجیان ئەوەبوو پێویستە هەرکەس بەرپرسیاری خۆی بێت، منداڵەکەش بەنۆرە بکەنە کۆڵ تاکودەگەنە شوێنەکە.

ڕێگەسەختەکە دەستی پێکرد، لەپاش شەو وڕۆژێك پیاوە ئەختیارەکە کەوتە سەرزەوی، بۆیە داوای لێکردن لێی بگەڕێن هەرچی بەسەردێ قەیدی نیە، بەڵکو ئەوان بتوانن خۆیان ڕزگار بکەن...هەوڵیان لەگەڵیدادا، بەڵام دواجار بڕیاریاندا وازی لێ بێنن، وەڵێ ژنەکە بە پشت ئەستوریەوە چوو بەلایەوە ومنداڵە بچوکەکەی خستە بەردەستی وپێی گوت: سەرەی تۆیە منداڵەکە هەڵگریت.ئینجا بەبێ ئەوەی چاوەڕوانی وەڵامی پیرەمێردەکە بکات ڕۆشت تاکو بگاتەوە بەسەربازەکاندا!.

لەدوای ماوەیەك بینیان وا پیرەپیاوەکە منداڵەکەیشی هەڵگرتوە وبەپرتاو بەدوایاندا دێت و بانگیان لێدەکات بۆئەوەی بوەستن تاکو پێیاندا بگاتەوە..

Scanned with CamScanner

لەم چیرۆکەدا دەبینین چۆن لەکاتێکدا ئەو پیاوە شتێکی نەما هانی بدات‌و بێ ئومێدبوو، ئیتر نەیتوانی ڕابکات وخۆی دەرباز بکات، بەڵام لەکاتێکدا ژنەکە منداڵەکەی بەسەردا خست، ئەوەهانیدا و پاشماوەی هێزە پەنگخواردوەکانی ناخی بزواند و هانیدا بۆ بەردەوامیدان بەهەوڵ وتەقەلای خۆ ڕزگارکردن.

بۆیە تاچەندە هاندەرەکان بەهێزبن وبچنە ناو ناخ ودڵی مرۆڤەوە، بەو ڕادەیە مرۆڤ پێدادەگرێ و سەختگیر دەبێ بۆگەشتن بە ئامانجەکانی.

سێ جۆرەکەی هاندان:

١- هاندەری مانەوە: ئەم هاندەرە بەکۆنترین هاندەر لەڕەفتاری مرۆڤدا لەقەڵەم ئەدرێ، هەرهەموومان کاردەکەین وهەوڵ دەدەین بۆ تێرکردنی ئاتاجە سەرەکیەکانمان لەمانەوەدا (بێ وەیی، خۆراك، ئاو، پێداویستیەکانی گوزەران) بۆیە هەریەوەندەی هەست بکەین مەترسیەك لەسەر ئەو ئاتاجانەمان هەیە، زۆر بەپەلە وتوندوتیژی هەوڵ بۆ بە دەست هاوردن ومکوڕکردنی هەریەك لەو ئاتاجانە دەدەین.

Scanned with CamScanner

لەجەنگەکاندا دەبینین سەربازەکان زۆر بەهێزو گەرم وگوڕیەوە دەجەنگن، کەچی کاتێ جەنگەکە هێور دەبێتەوە خۆیان ئەدەن بەزەویداو ناتوانن بجوڵێنەوە، بەڵام کەدووبارە جەنگ دەستی پێکردەوە، دەست بەجێ ئەوانیش هەڵدەستنەوە وبەگورج وگۆڵی شەڕ دەکەن، ئەوەهاندەری مانەوەکەیە پاڵیان پێوە دەنێت وهانیان ئەدات بۆ زاڵ بوون بەسەر هیلاکی وشەکەتی وتەنانەت بەسەر برینداریشدا.

٢- هاندەرە دەرەکیەکان: مرۆڤ بەتەنها ناژی، ناشکرێ لەوژینگەو کۆمەڵگەیە دابپڕدرێ کە تیایدا دەژی.هەمیشە کۆمەڵگە ڕەگەزی هاندەرە، دەربڕینی هاندەرانە پێشکەش مرۆڤ دەکات، هۆکارەکانی ڕاگەیاندنیش ڕۆڵی خۆیان دەگێڕن، ئەمە وێڕای خزم وکەسوکارو هاوڕێ ودۆستان.

هەروەها کتێب وخولە جۆراوجۆرەکان ڕووبەرێکی گەورەی هاندان پێشکەش دەکەن، زۆرجار ئامارەی هاندان زۆر بەرز دەبێ لەکاتێکدا نوسراوێکی پڕلەهەڵنان ودڵگەرمی دەخوێنینەوە، یان ئامادەی خولێکی بەهێزدەبین.

خوێنەری خۆشەویستم...دەمەوێ لەو ڕاستیەش ئاگاداربیت کەهاندەرە دەرەکیەکان لە دوای ماوەیەکی کورت بریك و باکیان

Scanned with CamScanner

وون دەکەن، لەبەرئەوە پێویستە هاندەرەکانی هەر کامێکمان لەناو ناخی خۆماندا بن، نابێ چاوەڕوانی هاندانی دەرەکی بکەین، ئیدی چ سوپاسی برادەرێك یان هاندانی سەرکردەکەمان بێت.

٣- هاندانی ناوەکی: ئەمجۆرە هاندانە پایەی سەرەکیە لەنێو ناخی هەرکەسێکی کاراو لێهاتوودا، بەهێزترین و کاریگەرترین وبەردەوامترین جۆری هاندانیشە.مرۆڤ کاتێ بەڕێڕەوی ژیاندا دەڕوات، دەبینێ ژمارەیەك لەمپەرو ئاستەنگ وهۆکاری تری بێ ئومێد کردن لەبەردەمیدان، هەروەها دەبینێ ئەوکەسانەی دژایەتی دەکەن ژمارەیان زۆر زیاترە لەوکەسانەی هانی دەدەن وپشتگیری دەکەن.بۆیە ئەگەر مرۆڤ لەناوناخیدا بڕێکی باش متمانە وهاندەری نەبێ، ناتوانێ درێژە بەڕێچکەکەی بدات وناچار شکستی خۆی ڕا دەگەیەنێت.

هەمیشە بیر لەو یادەوەریانەت بکەرەوە کەتیایدا سەرکەوتنت بەدەست هێناوە، هانی خۆت بدە، ڕێگە مەدە بەوەی هیچ شتێ ئومێدت بڕوخێنێ، ئەو ڕەخنانە زۆر بەسادەیی وەربگرە کەئاراستەت دەکرێن، فێرببە لەهەموو هەڵوێستەکانت باخراپ و نەخوازراویش بن، پەندو دانایی وەربگرە.هەمیشە ئەوە لەناخی خۆتدا بوروژێنە کەتۆ کەسێکی بەهێزیت، هەروەها ئەوفەرمودەیەت لەبەرچاوبێ کەپێغەمبەرمان (درودی خوای لەسەر بێ) دەفەرموێ: بڕواداری بەهێز باشترە لەبڕواداری لاواز.

Scanned with CamScanner

چۆن ژێردەستەکانت ئومێدبڕاو دەکەیت؟

ئومێد ڕوخاندن پێچەوانەی هاندانە، بۆهەرسەرکردەیەک- یان ئەوکەسەی ئارەزوی لەوەیە ببێتە سەرکردە - چەند خاڵێکی زۆر مەترسیدار پێشکەش دەکەم، تۆدەتوانی -لەپاش لەئەستۆ گرتنی بەرپرسیارێتی ئاسەوارە خراپەکانی- ئەوخاڵانە جێبەجێ بکەیت.ئەوجا دڵنیات دەکەمەوە، هەندێ ژێردەستەو فەرمانبەرت بۆ بەرهەم دێنێ کەهیچ جۆرە دڵگەرمی وئارەزویەکیان لەدڵدانامێنێتەوە، ژمارەیەک فەرمانبەری ئومێد ڕوخاوت بۆ بەرهەم دێنێ:

١- **هەستی نائۆقرەییان پێ ببەخشە:** بەردەوام گۆڕینی سیاسەتەکانت، هەروەها ئەو ئاڵۆزیانەی کەکۆمپانیاکەت یان ئەو دەستەیەی تۆبەڕێوەی دەبەیت، ڕوو بەڕوویان دەبێتەوە. دەبێتەهۆی ئەوەی فەرمانبەرەکانت بەردەوام لەبارودۆخی

Scanned with CamScanner

نائۆقرەیی هزری و دەرونیدا بژین وهەموو جۆرە دڵگەرمی و هاندانێکیان تێدا دەکوژێت.

٢-بەڵێنە خەیاڵیەکان: ئەگەر کەسێکی فرەبەڵێن بیت، کەمترین ئەمەکداریت هەبێ بەرانبەر بەڵێنەکانت، ئەوا تۆ بەدەستی خۆت متمانەی ئەندام وفەرمانبەرەکانت لەخۆت دادەڕنیت، هەروەها هەستەکانی هاندانیش لەناخی ئەواندا دەکوژێت.

٣- دەبەنگی ورێزنەگرتن: چ لەڕووی مادی یان دەرونیەوە، مووچەی کەم، نەبوونی پاداشت، ڕێزنەگرتنی کارمەندەکان، هانیان ئەدات بۆئەوەی لەبری ئەوەی دڵسۆزبن بۆت، بە پێچەوانەوە هانیان ئەدات بۆئەوەی لێت ڕا بکەن وهەڵبێن.

٤- بێ ڕێزی: مامەڵەکردنی خراپ وناپەسەند لەگەڵ کارمەندو ژێردەستەکاندا، ڕق و توڕەییان بۆ دروست دەکات، ئەوەش زۆر بەخێرایی هەستی دڵگەرمی وهاندان لەناخیاندا دەسرێتەوە.

Scanned with CamScanner

٥- **دیکتاتۆریەت:** ئەو فەرمانبەرەی کەدڵنیایە لەوەی بەڕێوەبەرەکەی مکووڕ وپێداگرە لەسەر ڕای خۆی و گوێ بەو ڕایانە نادات کەپێچەوانەی ڕای خۆی بن باڕاست ودروستیش بن، ئەوا هەموو هەستێکی هاندان لەناخی خۆیدا زیندە بەچاڵ دەکات.

٦- **ڕۆتین:** ئێمە ئاواباشین، کاتێ سەرۆك ئەو دروشمە بەرزبکاتەوە، ئەوە ڕابگەیەنێت کە پێویستە کاروبارەکان بەو شێوەیە بەڕێوەبچن کە لەسەرەتاوە وێناکراوە بۆی، هەروەها کاتێ فەرمانبەر دەبینێ بەڕێوەبەرەکەی حەزی لەنوێ بونەوەنیە، ئەوا فەرمانبەر هەنگاوی داهێنەرانە نانێت ودووچاری بێ ئومێدی دەبێت.

٧- **فەرمانە پێچەوانەکان:** گرنگترین فاکتەر کەوادەکات هەستی هاندان لەنێو سنگی فەرمانبەرەکانت دابڕنرێ، هەستکردنیانە بە ناڕێکوپێکی لەفەرمان دەرکردنی تۆدا، یاخود هەبوونی ناکۆکی لەئامانجەکانی ئەودامەزراوەیەدا کەکاری تێدادەکات.

٨- نادادپەروەری: ئەگەر فەرمانبەر هەستی کرد سەرۆکەکەی بەئارەزووی خۆی مامەڵە دەکات وهەموان بەیەکچاو سەیرناکات کەهەمان ئەرك وماف وپاداشتیان هەیە، ئەوا پڕو پاگەندەکان زیاتردەبن، قسەلەبارەیەوە، ورتە ورت ومقۆ مقۆ زیاد دەبێت و کارکردن و هاندان کەم دەبێتەوە.

٩- سروشتی کەسایەتیت: ڕەفتاری تۆبەرانبەر فـــەرمانبەرەکانت. کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر هاندان یان بێ ئومێد کردنیان، ئایا تۆ دەم بەخەندە وخۆشڕووی لەگەڵیاندا، یان لەو جۆرەکەسانەیت کە لەوردو درشتی مەسەلەکاندا دەیکەیتە قرەقڕ، ئایا سنگت فراوانە، پاساوەکان وەردەگریت، یان لەبۆسەدایت کەسێك هەڵەبکات و سزاکانت بۆ هەڵەکار ئامادەیە، شمشێرەکەت یان دڵت، کامیان بەرزترو ڕونترن لەبەردەم فەرمانبەرەکانتدا... هەموو ئەوانە کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر هاندان یان بێ ئومێدکردنی ژێر دەستەکانت.

جگەلەوانە، هۆکاری تریش هەن کەڕەنگە ببنە هۆی بێ ئومێدکردنی فەرمانبەرەکانت، مرۆڤ زۆرجار هونەربەکار دێنێ

Scanned with CamScanner

لەهاندانداا!.کەواتە خوێنەری خۆشەویستم ئاگاداربە! نەکا دانەیەک یان زیاتر لەو خەسڵەتانەت تیادا بێ کەباسکران.

بۆچی دەبێ ژێردەستەکانت هان بدەیت؟

هەندێ بەڕێوەبەرو سەرکردە هەن، هیچ گرنگییەک لەوەدا نابینن کەژێردەستەکانیان هان بدەن.بەجۆرێ سەیری فەرمانبەرەکانیان دەکەن وەک ئەوەی لەناو نازو نیعمەتەدابن و شایستەی سوپاسگوزاری بن، تەنها لەبەرئەوەی لەلای ئەوان کاردەکەن.لەکاتێکدا خەڵکی تر لەماڵەوە دانیشتون وبێ کارن!.

لەڕاستیدا ئەم هەستە مایەی نیگەرانیە، تەنها ئەوکەسەش ئەوهەستەی هەیە کە لە خۆبایی بوون بەری چاوی گرتوەو ڕێگەنادات ڕاستیەکی پڕبایەخ ببینێ، ڕاستیەکەش ئەوەیە کەفەرمانبەرەکانی یەکێکن لەپڕبەهاترین و بەنرخترین سامانەکانی. هاندانیشیان پاڵیان پێوەدەنێت بۆئەوەی کاری زیاتر بکەن وبەرهەمی باشتر بێننە دەست.

خوێنەری خۆشەویستم..لێگەڕێ باپێنج هۆکار بخەمەبەرچاوت. کەوادەکەن هاندان پرۆسەیەکی زۆر بەبایەخ بێت.

١-سەرپێ بوون: ئەمە یەکەمین وبەهێزترین هۆکارە، فەرمانبەر هەستدەکات سەر بە کۆمپانیاکەیە، بەبەشێك لەخۆی سەیری دەکات، ئەو فەرمانبەرێکە وبەهیچ جۆرێ نابێ لە کیس بدرێ.ئەم سەرپێ بوونەش دروست نابێ، مەگەر لەکاتێکدا کەفەرمانبەرەکە هەست بە رێزگرتن وهاندان بکات.زۆرجار هاندان بەمادە ناکرێت.فەرمانبەر پێویستی بەهاندانی دەرونیە، بەجۆرێ هەست بکات تۆرێز لەهەوڵەکانی دەگریت...هەروەها پێویستی بە رێز گرتنی مادیش دەبێ-مەرج نیە برەپارەیەکی زۆر بێت بەڵکو تەنها بۆئەوەی بۆی دووپات بکاتەوە کەتۆ دڵخۆشیت بەخۆی وبەو هەوڵانەش کەپێشکەشی کۆمپانیاکەی دەکات.

٢- پابەندبوون بەوادەکانەوە: ئەو فەرمانبەرەی کەبەشێوەیەکی باش هاندراوە، زۆر بە دەگمەن لەکارکردن ودەوام غایب دەبێ، یان دوادەکەوێ.

بەڵکو پەیوەست بوونی بەکارەکەیەوە وای لێدەکات وابزانێ ئەوکارەکەی کە دەیکات بەشێکە لەسەلماندنی بوونی خۆی، لەبەرئەوە لەکارەکەی دواناکەوێت، ئەمەش بۆئەوەی دوانەکەوێت لەو

Scanned with CamScanner

چوارچێوە وڕووبەرەی کەداهێنانی تێدا دەکات وبوونی خۆیی تێدە دەسەلمێنێ.

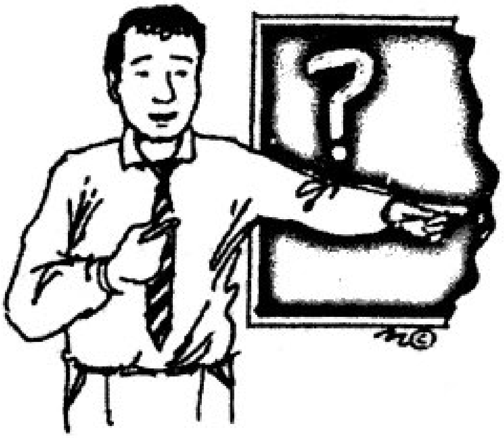
٣-جێبەجێ کردن بەکوالێتی بەرز: نەک تەنها لەڕووی کارکردنەوە،بەڵکو لەڕووی ڕەفتاری تاکە کەسیشەوە، یاخود لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی نێوان فەرمانبەرەکاندا، هەروەها لەپەیوەندی نێوان فەرمانبەرەکان وئەو مامەڵەچیانەدا کەمامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن.

٤- هەناردەکردنی بەرپرسیارێتی: مەبەستم لەم خاڵە ئەوەیە هەر فەرمانبەرێ هەست بە بەرپرسیارێتی بکات سەبارەت بەکارەکەی وسەرنجی چڕبکاتەوە لەسەر ئەوئامانجەی کەلە پێناویدا کاردەکات.هەروەها بۆئەوەی هەرکام لەفەرمانبەرەکان بگریت، هەست بکات بەوەی ئەو بەشێکی گرنگە لەبەدەست هاوردنی ئامانجەکانی دەزگاکەدا.

٥- بارودۆخێکی چوست وچالاکی گشتی: بارودۆخی دەرونی و جەستەیی فەرمانبەر وابەستەیە بەهێزی مامەڵەکردنی سەرۆکەکەی لەگەڵیدا، ئەگەر فەرمانبەرەکە هەست بەڕێز گرتن بکات، ئەوازیاتر هان دەدرێ و بارودۆخی گشتی چوست وچالاکو گەشاوەدەبێ.

Scanned with CamScanner

چۆن فەرمانبەرەكانت هان دەدەیت؟



هەنوكـە گەیـشتوینەتە سـەر پرسـیارە هەرەگرنگەكـە، پـاش ئـەوەی زانیمـان هانـدان چـەندە بـۆ فەرمانبـەران گرنگـە، ئینجـا هۆشـداریماندا سـەبارەت بەدەبـەنگی بـێ ئومێـد كـردن، هـەروەها ئـەو هۆكارانـەمان خـستەبەرچاو كەفەرمانبـەران بـێ ئومێـد دەكـەن...ئێـستا كـاتی ئـەوە هـاتووە وەڵامـی ئـەم پرسـیارەت بدەینـەوە كەتیایـدا دەڵێیـت: چـۆن فەرمانبـەرەكانم هـان بـدەم و پشكۆ و تروسكەی هاندان لەناخیاندا بگەشێنمەوە؟.

بەرلەوەی وەڵامی ئەو پرسیارە بدەمەوە، پێم خۆشە ئاماژە بەدوو پرسی گرنگ بدەم:

١- دەسـت مەكـە بەجێبـەجێ كردنـی هـەنگاوەكانی هانـدان، مەگـەر دوای ئـەوەی كـە دڵنیـا بویـت لـەوەی فەرمانبـەرەكانت بەڕاسـتی دەیانـەوێت وهـەوڵ دەدەن وحەزدەكـەن ئـەوەی لـە توانایاندایـە بیكـەن وبیبەخـشن بەدامەزراوەكـەت. جـوتكردن لـەناو ئـاودا سـودی نیـە، بۆیـە یەكـەمجار فەرمانبـەرەكانت هەڵـسەنگێنە، تـاكو هاندانەكـەت لـەجێی خۆیـدا بێـت وبۆئـەو كەسە بێت كەشایستەیەتی.

٢- دەبـێ لەچوارچـێوەی کارکردنـدابن، واتـە لـەکاردا گەشـتبنە ئاسـتێکی دیـاریکراو، ئـەو ئاسـتەش پێویـستی بەگەشە پێدان وزیادکردن هەبێت...

ئێـستاش دێینـە سـەر وەڵامـی پرسـیارەکە، هانـدان لـەڕێی یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانەی خوارەوە دەبێ:

١- پیاهەڵـدان: نوسـەری دەروونناسـی فەرەنـسی(ژۆن دێـوی) دەڵێـت:(قـوڵترین هانـدەرەکانی مـرۆڤ بۆکـارکردن ئـارەزوو کردنیـەتی لـەوەی شـتێك بێـت شـیاوی بـاس بێـت)...لەڕاسـتیدا ئاتـاجی مـرۆڤ بـۆ پیاهەڵـدان وسـتایش کـردن، ئاتـاجێکی مرۆیـی زۆر قـووڵ و لـە مێژینەیـە، ئەوکەسـەی ئـەم لایەنـە فـەرامۆش دەکـات، ئـەوا چـاولەیەکێك لـە پرشـنگدار تـرین ڕێگـەکانی هانـدانی فەرمانبـەرەکانی دادەخـات..لەبەرئـەوە خوێنـەری خۆشەویـستم، ئامۆژگاریـت دەکـەم بـەوەی هـیچ بۆنەیـەك فـەرامۆش مەکـە کـەبتوانیت تیایـدا ستایـشی فەرمانبـەرێکت بکـەیت، پێداگربـە لـەوەی ئـەو ستایـشکردنە بـەئامادەبوونی هاوڕێکـانی بێـت، هـەروەها ڕاسـتە وخـۆ لـەدوای ئەنجامـدانی هـەرکارێك بێـت کەشایـستەی ئـەو سوپاسـەبێت، لـەوەدا دوا مەکـەوە، لەوسـوپاس گوزاریـەدا گـشتگیری مەکـە. مـەڵێ: سـوپاس بۆکارەکانـت.بـەڵکو بڵـێ: سـوپاس بۆئـەوەی فـلان کـارت بـەڕێکوپێکی ڕاپەڕانـدو گەیاندتە ئەنجام.

Scanned with CamScanner

تێبینیـــەکی گـــرنگ: کارپـــێ ســـپاردن زۆر گرنگـــە- تـــەنها لەمەســـەلەی سوپاســـکردندا نـــەبێ -واتـــە کـــەس ڕامەســـپێرە بـــۆ ئـــەوەی لـــەجیاتی تـــۆ سوپاســـی فەرمانبەرەکـــە بکـــات، بـــەڵکو خودی خۆت ئەو کارە بکە.

٢- پاداشـــت: پاداشـــتی مـــادی جاودویـــەکی زیـــاتری هەیـــە، چـــونکە ڕاڤـــەکاری هەســـتە، لەبەرئـــەوە زۆرباشـــە گـــەر دەستگوشـــاد بیـــت لەئاســـتی ئـــەو فەرمانبەرەتـــدا کەشایـــستەیە، لێـــرەدا تـــەنها مەســـەلەکە پارەنیـــە، بـــەڵکو زۆرگونجـــاوە گـــەر لیـــستێکی ڕێزلێنـــان دروســـت بکـــەیتو مانگانـــە نـــاوی باشـــترین فەرمانبـــەری تێـــدا تۆمـــار بکـــەیت. هـــەروەها دەتوانیـــت مەدالیایـــەك یـــان بـــڕوا نامەیـــەکی ڕێزلێنـــان دروســـت بکـــەیتو بەدیارچـــاوی فەرمانبـــەرەکانی تـــرەوە بیدەیتـــە ئـــەوەیان کـــە شایستەیە.

٣- بەرزکردنـــەوەی پلـــەی وەزیفـــی: هەمیـــشە ڕوناکیـــەکی بـــەرز بـــۆ فەرمانبـــەرەکانت دابنـــێ، داوایـــان لێبکـــە بـــەدوای هـــەنگاوەکانی گەیـــشتن بـــەو ڕوناکیـــەدا بگـــەڕێن، بائـــەو ڕوناکیـــە بەرز کردنەوەی پلەی وەزیفی بێت.

زۆرینـــەی فەرمانبـــەرەکان بەشـــێوەیەکی باشـــتر کاردەکـــەن، ئەگـــەر بـــزانن کارەکـــەیان پەیوەســـتە بـــە بەرزکردنـــەوەی پلـــەی وەزیفیـــەوە هەیـــە، چـــونکە بـــەلای ئەوانـــەوە ئـــەو پلەبەرزکردنەوەیـــە ڕێـــز گرتنێکـــی تایبەتـــە، ڕێزگرتنـــی دەرونـــی

Scanned with CamScanner

تێدایـــە، چـــونکە دەبێتـــە هـــۆی ئـــەوەی خـــەڵکی زیـــاتر ڕێـــزی بگـــرن، ئەمـــە وێـــڕای ئـــەوەی بەرزکردنـــەوەی پلەکـــەی دەبێتـــە هۆی دەستکەوتنی پارەی زیاتریش.

٤- ســــازکردنی خـــــول: مەبەســــتم لـــــەخولی چـــــۆنێتی گەشـــەپێدانی خـــودە، هـــەروەها خـــولی بـــەرز کردنـــەوەی توانـــای کـــــارکردن، ئەگـــــەر فەرمانبـــــەر هەســـــتیکرد ســـــەرکردەو سەردەســـتەکانی هـــەوڵ دەدەن گەشـــەی پـــێ بـــدەن وتواناکـــان زیـاتر بکـەن، ئـەوە وای لێـدەکات زیـاتر ئامادەبێـت بـۆ هەوڵـدان وبەخـــشین...هـــەروەها دەمـــەوێ ئامـــاژە بـــەوەش بـــدەم کــەکارکردنی فەرمانبــەرێکی مەشــق کــردووی شــارەزا، ڕاســتە و خۆ لەبەرژەوەندی کارەکەدایە.

٥- ڕووبـــەرێکی ئازادییـــان بـــدەرێ: هـــەموو کلیلـــەکان لەدەســـتی خۆتـــدا دامـــەنێ، بـــەڵکو ڕووبـــەرێ لـــەئازادی بـــدەرە هەریـــەکێك لەفەرمانبـــەرەکانت، ڕووبـــەرێك لەبەرپرســـیاریان بخـــەرە ئەســـتۆ، متمانـــەیان پـــێ بکـــە، پێیـــان ڕابگەیەنـــە کـــە متمانـــەت بـــەکارو بڕیارەکانیـــان هەیـــە، پێیـــان بڵـــێ دەبـــێ فـــڵان کاربکـــەن، بـــەڵام چـــۆنێتی جێبـــەجێ کردنـــی کارەکـــە بۆخۆیـــان بەجێ بهێڵە.

٦- لەداڕشـــتنی ئامانجـــەکانی کۆمپانیـــادا بەشـــدارییان پـــێ بکـــــە: ئەوکەســـــەی بـــــەگوێرەی ئامانجـــــێ کاردەکـــــات کەلەبەردەمیـــدا دانـــراوە و بەڕاوبۆچـــونی خـــۆی بەشـــداری

Scanned with CamScanner

لەدیاریکردنیـــدا کـــردووە، بائـــەو بەشـــداریە بەســـەر لەقانــدنێکیش بێــت، ئــەوا زیــاتر هانــدەدرێت وحــەزی لــە کــارکردن دەبێــت، لەچــاو ئەوکەســەی کــەهیچ لــەبارەی ئامانجەکـــەوە نازانێــت و فەرمانەکانیـــشی بەشـــێوەیەکی ڕۆتینی پێ دەگات.

دەگونجێــت ئــەو ئامانجــەی کەفەرمانبــەرەکانت بەشــداری دەکــەن لەداڕشــتنیاندا، ئامــانجی ســەرەکی بــن، هــەروەك چــۆن دەگونجــێ ئامانجگـــەلێ تایبـــەت بـــن بەوبەشـــانەی کەفەرمانبــەرەکان کــاری تێدادەکــەن، گــرنگ ئەوەیــە بەشــداربن لــە داڕشــتنی ئامانجەکــەدا، چــونکە ئــەو بەشــداری پێکردنــە زۆر گرنگە بۆ هاندانیان وچاندنی تۆوی دڵگەرمی لەناخیاندا.

٧-کۆبونـــەوەکانی وەدەســـت هـــانین: مەبەســـتم لـــەو کۆبونەوانەیـــە کەپێویـــستە لەگـــەڵ فەرمانبەرەکانتـــدا ســـازی بـــدەیت بۆئـــەوەی ناوەنـــاوە چـــیتان بەدەســـت هێنـــاوە، بـــۆ فەرمانبــەرەکانتی بخوێنیتــەوە. پێویــستە بــۆ ماوەیــەکی کــورت هەڵوێــستە بکــەن لەســەر ئــەو ئامانجــەی کەبەدەســتتان هێنــاوە، بەچـــاوی خۆشـــحاڵیەوە ســـەرنجی لێ بـــدەن، بەرلـــەوەی بگوازنــەوە ســەر ئامــانجێکی تــر، بەڕاســتی هــیچ چــێژێك ناگاتــە چــێژی دەســت کــەوت، تــامی ســەرکەوتنیش هانــت ئــەدات بــۆ گەشتن بە سەرکەوتنێکی تر.

Scanned with CamScanner

٨- لەدروستکردنی هەندێ بڕیاردا بەشداریان بکە: هەندێ بڕیار هەن فەرمانبەرەکان دەتوانن دروستیان بکەن، بەتایبەت ئەو بڕیارانەی کەپەیوەستن بە پەرەپێدانیکارەکەو خزمەتکردنی مامەڵە چیەکان و لێپرسینەوەی سکالاَکانیان، لەوبوارانەدا ڕاو بۆچونی فەرمانبەرەکانت گرنگن.ئەم بەشداری پێکردنە وایان لێدەکات زیاتر بەهێز بن لەوەرگرتنی بەرپرسیارێتی داو متمانەیان لادروست دەکات وهانیان ئەدات بۆکاری زیاتر.

٩- ڕاسپاردنی کارا: ڕاسپاردن بەهرەیە، چۆن دەتوانیت کەسێکی شیاو بۆ ئەنجامدانی کارێك ڕاسپێرێت، چونکە ئەو لەلایەکەوە قورساییەك لەسەر شانی تۆلادەبات، لەهەمان کاتدا بوارێکی زیاتری لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتیش دەبەخشێتە کەسی ڕاسپێردراو. بێگومان ئەوەش ئامادەی دەکات بۆلەئەستۆگرتنی کۆڵی قورستر، هەروەها وای لێدەکات هەست بەبایەخی خۆی بکات.

وەلێ لەمەسەلەی ڕاسپاردندا چەندخاڵێکی گرنگ هەیە، لەسەرەتاوە ئەوخاڵە دێت کە ڕاسپاردن ڕەتی بەرپرسیارێتی ناکاتەوە، ئەگەر کەسی ڕاسپێردراو شکستی هێنالەوەدا بە تێروتەسەلی ئەرکەکەی سەرشانی ڕاپەڕێنێت، ئەوا ئۆباڵی ئەو شکستە بەرۆکی تۆش دەگرێتەوە.بۆیە دەبێ ئاگات لەخۆت بێ، کەسێك ڕاسپێرە کەلێهاتوبێت ومتمانەت بە

Scanned with CamScanner

تواناکـانی هـەبێت...هـەروەها لەمیانـەی چـەندین کۆبونـەوەدا ئەرکەکـەیان بـۆ ڕوون بکـەرەوە، خـشتەی کاتییـان بـۆ دابنـێ بۆئـەوەی لـە ماوەیـەکی دیـاریکراودا کارەکـە ڕابپـەڕێنن، سـەرباری هـەموو ئەوانـەش خـۆت لەنزیکـەوە وبەچـڕی چاودێرییان بکە.

١٠- ئـاوات وخەونـە زانـستیەکانیان بێنـەدی: ئەگـەر یـەکێکیان ئامـانجێکی هـەبوو وەك ئـەوەی بیـەوێ بخوێنـێ، ئـەوا هـانی بـدە ویارمـەتی بـدە بۆئـەوەی بتـوانێ ئەوخەونـەی بـەدی بێنێـت. بـۆ نمونـە: ئەگـەر فەرمانبـەرێکت نیـازی بـوو خوێنـدنی بـالآ تـەواوبکات، یـان خولێـك ببینێـت، یارمـەتی بـدە بـۆ بەدەسـت هـاوردنی ئـەو بڕوانامەیـە یـان بـۆ بینینـی ئـەو خولـە.ئەمـە جگـە لـەوەی وای لێـدەکات هەسـت بکـات کـەتۆ بیرلەچارەنوسـی دەکەیتـەوە، هانیـشی ئـەدات زیـاتر لـە کارەکەیدا دڵسۆزو خەمخۆربێت.

١١- لەکۆسـپ ولەمپـەرەکانی ڕێ ئاگاداریـان بکـەرەوە:لەوانەیـە هەنـدێ کۆسـپ بێنەبـەردەم کـاری کۆمپانیاکـەت کـەوابخوازێ نەخـشە وپلانـەکانی پێـشوت بگۆڕیـت، لـەم کاتـەدا پێویـستە فەرمانبـەر ئاگـای لەگۆڕانکاریـەکان بێـت، بۆئـەوەی بزانـێ چـی لەدەوروبـەری دەگوزەرێ.

Scanned with CamScanner

١٢- كـــاتی ئـــەوانیش گرنگـــە: ڕۆشـــنبیریی كـــارگێڕی ئێمـــە دەڵێــت: كـــاتی بەڕێوەبـــەر گرنگە،بـــەڵام كـــاتی ئـــەوانیتر زۆر گـــرنگ نیـــە..دەبـــێ ســـەركردە یـــاخود بەڕێوەبـــەر ڕێـــزی كـــاتی فەرمانبـــەرەكانی بگرێـــت..نابـــێ بنێـــرێ بەشـــوێن هیـــچكام لەفەرمانبەرەكانیـــدا وبڵێـــت: خـــەریكی هەرچـــی هەیـــە وازی لێ بێنێـــت وخێرابێـــت بـــۆلام، بـــەڵكو دەبـــێ لەســـەرەتاوە لێـــی بپرســـێت: ئایـــا ســـەرقاڵی هـــیچ كـــارێكی گـــرنگ نیـــت.یـــاخود دەبـــێ پێـــی بڵێیـــت: لـــەدوای ئـــەوەی كارەكـــەت تـــەواوكرد وەرە بـــۆلام، چـــونكە گـــەر بەوشـــێوەیە لەگەڵیانـــدا بـــدوێیت هەســـت بـــە بایەخی خۆیان دەكەن.

١٣- جێپەنجـە مرۆییـــەكان فـــەرامۆش مەكـــە: بـــەجۆرێ لەگـــەڵ فەرمانبەرەكانتـــدا ڕەفتارمەكـــە وەك ئـــەوەی ئـــامێر (ڕۆبـــۆت)بـــن، بـــەڵكو مامەڵـــەیان لەســـەر ئەوبنەمایـــە لەگەڵـــدا بكـــە كەئـــەوانیش مـــــرۆڤن و هەســـــت ونەســـــتیان هەیـــــە.كـــــت ومـــــت وەكـــــو تـــۆوان...لـــەحاڵ وبـــاڵی خانـــەوادەییان بپرســـە، لـــەو گرفتانـــە بپرســـەرەوە كـــەهیلاكیان دەكـــات، هـــەوڵ بـــدە بـــەگوێرەی توانـــا چارەســـەریان بـــۆ بدۆزیتـــەوە..لەبۆنـــەو یادەكانیانـــدا دیارییـــان پێـــــشكەش بكـــــە، چـــــونكە فەرمانبـــــەرەكان هانـــــدەدرێن و سەرپێبونیان بۆ دامەزراوەكە زیاتر دەبێت.

١٤- ســـەرقاڵییان بـــۆ دروســـت بكـــە: جـــۆرێ لـــەئامانج وســـەرقاڵییان بـــۆ دروســـت بكـــە، چـــونكە بـــەوە دەرونیـــان هـــان

Scanned with CamScanner

دەدەدرێـــت وچـــالاك دەبـــن، لەوانەیـــە ئـــەو ســـەرقاڵیە دەســـتەبەرکردنی ئاســـتێکی دیـــاریکراوی فرۆشـــتن بێـــت، یـــان تێپەڕانـدنی ئاسـتەنگێك یـاخود بەدەسـت هـاوردنی ڕێژەیـەکی دیـاریکراوی کـارکردن بێـت...هـەموو ئـەو مەسـەلانە، لەوانەیـە ورەی فەرمانبەرەکانت وئاستی چالاکییان بەرزبکاتەوە.

١٥- ئاگـــات لـــەڕەفتارەکانی خـــۆت بـــێ: حـــەزمکرد ئـــەم باسوخواسـە بـەخاڵێکی زۆر گـرنگ کۆتـایی پـێ بێـنم، ئـەویش پەیوەسـتە بـەڕەفتاری تاکەکەسـی تـۆوە، لەوانەیـە بەتـەنها ئـەم خاڵـە ببێتـەهۆی هانـدان، ئەگـەر هـەموو خاڵـەکانی تـریش لـەئارادا نـەمێنن.مەبەسـتم لـە ڕەفتـارەی تاکەکەسـیت هەڵـسوکەوتی تۆیـە بەرانبـەر فەرمانبـەرەکانت، ئەوانـەی لـەژێر دەسـتی تـۆدا کاردەکـەن..چـۆن لەگـەڵیان دەدوێیـت وچـۆن گوێیـان بـۆ دەگریـت، چـۆن ڕەخنـە دەگریـتو ڕەخنـەی ئـەوانیش قبـوڵ دەکـەیت:چـۆن یاسـاو ڕێنماییـەکان دەردەکـەوێت، ئـەی چـۆن ئەنجامـەکان هەڵدەسـەنگێنیت. چۆن لـەدوورو لەنزیکـەوە مامەڵـە لەگـەڵ فەرمانبەرەکانتـدا دەکـەیت..هـەموو ئەوشـتانە ئاسـتی هانـدانی فەرمانبـەرەکانت دیاری دەکەن.

جگەلـەوەش، هەنـدێ ئـەدگاری دیکـە هـەن کـەگرنگن لـەنێو ڕەفتـاری تاکەکەسیـشدا هـەبن، دەمـەوێ بـەمجۆرە ئامـاژەیـان پێ بدەم:

Scanned with CamScanner

- هەمیـــشە خەنـــدەی گـــەرموگوڕ ـــنـــەك پلاســـتیکی ـ لەسەر لێوەکانت بێت.
- بێـــــدەنگ بـــــەو گـــــویّ بگـــــرە، لەڕاوبۆچـــونی فەرمانبەرەکانت تێ بگە.
- نـــاوی فەرمانبـــەرەکانت لەبەربکـــەو بـــەناوی خۆیانـــەوە بانگیـــان بکـــە، چـــونکە شـــتێ کـــەمرۆڤ لەهەرشـــتێکی تـــر زیـــاتر حـــەزی پێـــدەکات، ئەوەیـــە لەلایـــەن ســـەرکارەکەیەوە بـــەناوی خۆیەوە بانگ بکرێت.
- بـــوێرو ئازابـــە، ئۆبـــاڵی هەڵـــەکانت لەئەســـتۆبگرە، بـــەدوای بیـــانودا مەگـــەڕێ بۆئـــەوەی ئۆبـــاڵی هەڵـــەکانت بخەیتـــە ئەستۆی.
- ســـتەم لـــەهیچ کەســـێکیان مەکـــە، لەســـەر حـــسابی یـــەکێکیان ئـــەویتریان بەرزمەکـــەرەوە، پێداگربـــە لەســـەر بڕیارەکانـــت بـــەلاّم بـــەبێ ئـــەوەی توندوتیـــژبیت، هـــەروەها نـــەرم ونیان بە بەبێ ئەوەی لاوازی نیشان بدەیت.
-

***

Scanned with CamScanner

چۆن هانی خۆت دەدەیت؟

لەپاش ئەوەی ئاشنابووین بەو ڕێگەو شێوازانەی کەلەمیانەیانەوە دەتوانین فەرمانبەرە کانمان هان بدەین، لێگەڕێ باهەنوکە بگوازینەوە سەربابەتێکی ترسەبارەت بەوەی (چۆن بتوانین هانی خۆمان بدەین):

١- هەمیشە گەشە بەخۆت بدە: لەم ڕۆژگارەدا کەئێمە تیایدا دەژین، وای لێهاتووە کومسایی هاتن بەوئاستەی پێی گەیشتوین شتێکی باش وتەندروست نیە، بەڵکو مرۆڤ نا چارە بەردەوام گەشە بەتواناکانی خۆی بدات وخۆی ڕۆشنبیربکات، ڕەنگە ئەم ئامانجە لە ڕێی خولێکەوە، یان گوێگرتن لەنەوارێك یاخود لەڕێی خوێندنەوەی گۆڤارێکی تایبەتمەندەوە بەدەست بهێنرێ... تۆتاچەندە زیاتر گەشە بەتواناکانت بدەیت، زیاتریش هان دەدرێیت بۆ جێبەجێ کردنی ئەوەی فێری بوویت، بەهەمان ئەندازەش متمانەت بە خۆت زیاتر وبەهێزتر دەبێت.

٢- ئامانجی سەرنج ڕاکێش وهەژێنەر بۆ خۆت دابنێ: ئامانجەکان جادوویەکی گەورەیان لەسەر مرۆڤ هەیە، شایستەی ئەوەن خۆتیان پێوە سەرقاڵ بکەیت وشەونخونییان بۆ

Scanned with CamScanner

بکێشیت...سەرکردەی موسوڵمان (محەمەد فاتح) بەمنداڵی گوێی لەو فەرمودەیەی پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) دەبێ کەمژدەی بەهەشت دەدا بەوکەسەی شاری (قوستەنتەنیە) ڕزگار دەکات.ئەوە بوو هەر لەوکاتەدا- کەهێشتر تەمەنی شەشساڵان بوو -بڕیاریدا ئەو سەرکردەیە خۆی بێت... لەتەمەنی دوانزە ساڵیدا جڵەوی ئەسپەکەیی دەگرت وپێیەوە دەچوە ناودەریا، سەیری ئەو ڕووکارەی (قوستەنتەنیە)ی دەکرد کەلێیەوە دیاربوو، دەیگوت: بەیارمەتی خوا دێم بەرەو تۆ، کەلەتەمەنی بیست ودووساڵیدا بویە خەلیفە، یەکەم کاری سازکردنی سوپابوو، ئەوە بوو سوپاکەی سازکرد وشارەکەی فەتح کرد و فەرمودەکەی پێغەمبەریش (درودی خوای لێ بێ) لەودا بەرجەستە بوو.

سەرنج بدە چۆن ئامانج ئەومنداڵەی هاندا، دڵگەرمی لەناخیدا دروستکرد، تاکو گەیشت بەمەبەستی خۆی...کەواتە بوونی ئامانجی گەورە وهەژێنەر، بیمەدەری چاندنی دڵگەرمی وهاندانە لەنێو ناختدا.

٣- کەمێك گوشادبە: لەوانەیە جێگەی سەرسامیت بێت کەداوای گوشاد بوون و حەوانەوەت لێدەکەم بۆئەوەی

Scanned with CamScanner

دڵگەرمیت زیاد بکات، دەبێ لێم بگەڕێی پێت بڵێم: نەك هەر ئەوەندە بگرە دەبێ ئارەزوویەکیشت هەبێ کەجارناجارێ خۆتی پێوە سەرقاڵ بکەیت!!.

ئەو ژیانەی کەخاوەنەکەی تەنها لەکارکرندا کورتی دەکاتەوە، ژیانێکی پەژموردە وسەخت دەبێ، نابێ مافی دڵ و دەرونت لەبیر بچێت، نابێ حەوانەوەی ئاوەزو هزرت فەرامۆش بکەیت، چونکە بەوە چالاکی وزیندوێتی بۆ مێشکت دەگەڕێنیتەوە، هانی دەدەیت بۆ ئەوەی کۆششی زیاتر بکات وبەلێهاتوییەکی زیاتریشەوە کارەکانی ڕاپەڕێنێت.

٤- یانەی بلیمەتەکان: بیرۆکەیەکە خۆم جێبەجێم کرد، ئەنجامی قەشەنگی دابەدەستەوە، پوختەکەی ئەوەیە ناو بەناو لەگەڵ ژمارەیەك بەڕێوەبەری لێهاتوودا کۆدەبومەوە، وتوێژمان دەکرد سەبارەت بەبارودۆخەکانی کارکردن و ئەو گرفتانەی کەڕوو بەڕوومان دەبویەوە.ئینجا لەهەرکۆبونەوەیەکدا بەتایبەت تیشکمان دەخستە سەر گرفتێکی دیاریکراو...ئەم ڕەفتارە ئاسۆکانمان دەکاتەوە و چەندین بیرۆکەی جۆراوجۆریشمان پێدەبەخشێ...

خوێنەری خۆشەویستم، تۆش هەوڵ بدە هەمان کار دووبارەبکەیتەوە، بەڵام ئاگاداربە ئەندامانی

Scanned with CamScanner

یانەکەت لەو کەسانەبن کەخاوەنی بیرۆکەی باشن....با ئەندامانی یانەکەت کەسانی زیرەك ولێوەشاوەبن، نابێ ڕکابەرت بن بۆئەوەی هیچ جۆرە گرژیەك پەیدا نەبێ.

٥- تیانووسی دەستکەوتەکان: باتیانوسێکت هەبێت، دەستکەوتەکانی تیادا بنوسەرەوە. هەروەها ئەو ئەرك و کارانەی تێدا تۆماربکە کەتوانیوتە بەسەرکەوتوویی ئەنجامیان بدەیت. ئەم تیانوسە، لەتوانایدا هەیە ورەت بەرز بکاتەوە، چونکە هەمیشە بیرت دەخاتەوە کەتۆلە ڕابردوودا توانیوتە سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، بۆیە لە توانات‌دا هەیە جاری دووەم و سێیەم وچوارەمیش سەرکەوتوو بیت.

Scanned with CamScanner

٣-هێزی گۆڕانکاری

(ئەگەر دەتەوێ دوژمن بۆ خۆت دروست بکەیت،
ئـەوا هـــــــەوڵی گۆڕینی دۆخێك بدە)
فەیلەسوفی گەورە (هۆراس)

زۆرینەی مرۆڤەکان لەگۆڕانکاری دەترسن، زۆربەی هەرەزۆریان دەیانەوێ دۆخەکە وەك ئەوەی هەیە بمێنێتەوە، تەنانەت ئەگەر هەندێ کەس حەزیان لەگۆڕانیش بێت، دەبینی لاوازن لەبڕیاردان لەسەر گۆڕان یاخود لەدەست پێشخەریپۆزەتیڤدا سەبارەت بەگۆڕان بەرەو باشتر.

گۆڕان یەکێکە لەگرنگترین ڕەفتارەکانی سەرکردەو کەسانی سەرکەوتوو، تۆش لەماوەیەکی ژیانتدا، دەبینی داوای گۆڕانکاریت لێ دەکرێت، گۆڕانکاریەکی گرنگ- لەوانەیە بەپەلەش بێت – لەپێناوی ڕزگارکردنی داهاتوتدا، تاکو بتوانیت ئایندەی خۆت بخەیتەسەر ڕێگەی ڕاست.

هزرڤانی فەرەنسی (ژان ژاك ڕۆسۆ) دەڵێت:(هەموو مرۆڤێك مافی ئەوەی هەیە لەپێناوی ڕزگارکردنی ژیانیدا سەرەڕۆیی بە ژیانیەوە بکات) کەواتە چیە ڕێگەمان لێدەگرێت لەوەی ئەو گەشتە بکەین و

Scanned with CamScanner

بارگەوبنەمان بپێچینەوە وبەرەو سەرزەمینی گۆڕانکاری و نوێبونەوە کۆچ بکەین؟.
هۆکارێکی سەرەکی وگرنگ هەیە کەوادەکات مرۆڤ پەنابەرێتە بەربێ جوڵەیی ونەگۆڕان، ئەویش ترسە!بەڵێ، ترس لەنادیار، چونکە لەوانەیە پێشهاتەکان پێچەوانەی ئەوەبن کەئێمە حەزمان لێیەتی وچاومان تێ بڕیوە... لە ڕاستیدا سروشتی مرۆییمان حەزی لەبێدەنگی و ئارامی وهێورییە، ڕقی لە گۆڕانە وڕەتی دەکاتەوە. هەموومان حەز دەکەین لەوناوچەیەدا نیشتەجێ بین کەپێی دەگوترێ (ناوچەی ئارامی وپشودان) چونکە بڕوامان وایە ئەو ناوچەیە هێوری وبێوەییەکی زیاترمان پێ دەبەخشێ.
بەڵام ئەگەر بزانین ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە بەردەوامی ژیانمان لەسەر ڕێڕەوێکی نەگۆڕ هەرلە لەدایك بونمانەوە تاکو مردنمان، هیچ نیە جگەلە کوشتنی ورە و وزەمان، زیندە بەچاڵ کردنی هەوڵدان وگەشەدانە بەناخی خۆمان. گۆڕانیش ڕێسایەکی گەردونیە، هیچ شتێ نیە لەسەریەك بارودۆخ بمێنێتەوە، هەمووشتەکان لەگۆڕاندان وئاڵوگۆڕیان بەسەردا دێت.
یەکێك لەفاکتەرە هەرە گرنگ وجەوهەریەکان، کەکاریگەری لەسەر کارایی سەرکردە دادەنێت، بریتیە لەکارزانی و شارەزایی لەبواری گۆڕانکاریدا، سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە کەدەست بەگۆڕان دەکات نەك خۆیی لێ لابدات.دەبێ سەرکردە بەنەرمیەکی زۆرەوە مامەڵە بکات لەگەڵ شنەباکانی گۆڕانکاریدا وتوانای ئەوەی هەبێ

Scanned with CamScanner

چارۆکەکانی کەشتی دامەزراوەکەی لەگەڵ پێشهاتە تازەکانی ژیاندا بگونجێنێت.

بۆچی ڕقمان لەگۆڕانە؟

- چۆلەکەیەك لەنێومشتدا، باشترە لەدە پاساری بەسەر درەختەوە.
- ئەو درگایەی کەلێیەوە ڕەشەبا هەڵدەکاتە سەرت، دای بخەو بحەوێرەوە.
- خودا بارودۆخ ناگۆڕێت.

ئـەم پەنـدە میللیانـە وهـی تـریش، یـەکێکن لـەهۆکارەکانی ڕق بونمـان لـەگۆڕانکاری وترسمـان لـە گـۆڕان.وەڵێ ئـەو ژینگەیـەی کەڕۆڵـەکانی واپـەروەردە دەکـات کـەبارودۆخی بـاو باشـترینە و نـــاتوانین لەمەباشـــتر دروســـت بکـــەین، ئـــەوە ژینگەیـــەکی شکـستخواردووە، مرۆڤێـك بەرهـــەم دێنـێ کـەناتوانن بجـوڵێن یان جوڵە دروست بکەن.

پێغەمبـــەر (درودی خـــوای لێ بێـــت) موســـوڵمان هـــان ئـــەدات کـــەداوای گـــۆڕان بکـــات وقایـــل نـــەبێت بـــەبارودۆخی بـــاو، هەرچـــەندە ئـــەو بارودۆخـــە زۆر ســـەخت گیریـــش بێـــت.ئـــەوەتا دەفـــەرمێت:(هـــیچ یـــەکێك لـــەئێوە نەبێتـــە دواکەوتـــەو پاشـــکۆو بڵـــێ مـــن لەگـــەڵ خەڵکیـــدام، ئـــەوان بـــاش بکـــەن بـــاش دەکـــەم وخراپ بکەن خراپ دەکەم).

Scanned with CamScanner

ئەوەتا پێغەمبەر (درودی خوای لێ بێت) موسوڵمان هان ئەدات بۆئەوەی لەبارودۆخە نە خوازراوەکە یاخی بێت، داوای لێدەکات ئەو بارودۆخە بگۆڕێت کەپێی قایل نیە...بەپەلەو بەبێ دواکەوتن.

ئەمە لەکاتێکدا (٥) لەمپەری سەرەکی لەکایەکەدان کەلەبەردەم ئارەزوی هەرکەسێکدا قوت دەبنەوە کەبیەوێت گۆڕانکاری بکات، لەمپەرەکان بریتین لە:

١- گومان: مەبەستم لەگومان بڕوانەبوونە بەو سودانەی کەلەدەرەنجامی گۆڕانەکەوە دەستی مرۆڤ دەکەون، لەبەرئەوەی دەبینین هەمیشە دەڵێت:(پێشتر هەوڵمانداوە و ئەنجامی دڵخۆشکەری نەبوو) یاخود (بڕوام بەوەنیە لەم کارەدا سودێك هەبێت).

٢- ترس لەخۆدانە بەرمەترسی: گۆڕانکاری پێویستی بەجۆرێ لەتوخن کەوتنی مەترسی هەیە، پێویستی بەپێدانان لەسەر زەوی نادیار هەیە.کەسی ڕاڕا، هەمیشە ئەو زیانانە دەژمێرێت کەلەوانەیە بەهۆی گۆڕانەوە ئاوقەی بن.ئیدی ئاوڕناداتەوە بەلای ئەو هەموو زیانەدا کەبەهۆی ڕوونەدانی گۆڕانەوە توشی دەبن.ئای چەندە ئەو گوتەیەی (جۆن کنێدی) جوانە کەدەڵێت:(هەربەرنامەیەکی کاربگریت زۆرێك مەترسی وتێچون لەخۆدەگرێت، بەڵام بەبێ گومان زۆر کەمترە لەو مەترسیانەی کەبەهۆی کارە ئاسان وساکارەکانەوە دروست دەبن).

Scanned with CamScanner

٣- ڕۆتین وخووگرتن: کەسێك کەبەدرێژایی چەندین ساڵ کاربکات، سەختیەك دەبینێ لە گۆڕینی ئەو ڕۆتینەدا، نەریت وخوە بنج داکوتاوەکان لەسەخت ترین ئەو کۆسپ و لەمپەرانەن کەلەبەردەم ئارەزوی گۆڕاندا قووت دەبنەوە.

٤- سڵەمینەوە وترس: ترس ئەگەر نەبێتە ڕێگرمان لەدەرکردنی بڕیاری باش وهەنگاونانی کارا، ئەوە شتێکی خراپ نیە، چونکە ترسان هەستێکی سروشتیە، بەڵام ئەگەر ترس بێتە هۆکارێکی زاڵ بەسەر ژیانماندا وڕێگریمان لێ بکات لەوەی هەنگاوی پێویست بەرەو گۆڕان بنێین، ئیدی گرفت لەوێدا سەرهەڵئەدات.

٥- نارەزایی کۆمەڵایەتی: زۆرێك لەسەرکردە وبەڕێوەبەرەکان، بەهۆی ترسانیان لە نارەزایی کەسانی دەوروبەریان، کارکردن بەبیرۆکەیەکی دیاریکراو ڕاوەستێنن...نارەزایەتی کەسانی دەوروبەرمان لەمەسەلەیەك دەمان ترسێنێت لەدرکاندنی، ترسانمان لە دەنگۆکانی نارەزایی دەوروبەر دەبێتە بەربەست لەبەردەمماندا لەوەی گۆڕانی پێویست بکەین.

چۆن بتوانم گۆڕان قبول بکەم وبەنەرمی مامەڵەی لەگەڵدا بکەم؟

ئێستا (٥) هۆکاری گرنگ دەخەمە بەرچاوت کەوادەکات بەسنگێکی فراوانەوە بەخێرهاتنی لە پرۆسەی گۆڕان بکەیت.

١- **گۆڕان بکەرە ڕێڕەوی ژیانت:** بەبەردەوامی یاخی ببە لەڕۆتین و ئەو بارودۆخانەی کەپێت وایە گۆڕانیان باشترە، هەوڵ بدە ئاوەزت

Scanned with CamScanner

ڕابێت لەسەر شکاندنی باوەکان وخۆش ویستنی گۆڕان و بیرکردنەوەی جیاواز.

ئەگەر سەردەستە بوویت لەکارێکدا، یان بەرپرسیاربوویت لەخانەوادەیەك یان ڕابەرایەتی گروپێکی کارکردنت دەکرد، هەوڵ بدە تۆوی خۆشەویستی داهێنان وگۆڕان لەناخیاندا بچێنە.

٢- ئـــازاد بە: زۆرجار پرسیارم لێدەکرێ، باشترین کات بۆ مرۆڤ کامەیە بۆ ئەوەی کارەکەیی تێدا بگۆڕێت، هەمیشە وەڵامی منیش ئاوایە:

- کاتێ لەمپەرێکت لەبەردەمدا نەبێت و هەست بکەیت کارەکانت زۆر بەئاسانی بەڕێوە دەچن، ئەو کاتەی کەدەتوانیت وەڵامی هەموو پرسیارەکان بدەیتەوە و چارەسەری هەموو گرفتەکان بکەیت، لەو کاتەدا دەبێ بەدوای لەمپەرو تەحەدایەکی تردا بگەڕێیت:.
- ئەو دەمەی کەزۆرترین ڕەخنەت هەیە لە بارودۆخەکانی کارکردنت، زۆرترین یاخی بوونت هەیە لەو ڕێساو یاسایانەی کە کۆنترۆڵیان کردویت.
- ئەو دەمەی هەست بە تەمبەڵی و تەوەزلی دەکەیت و پێت خۆش نیە بچیت بۆ شوێنی کارکردنت.
- ئەو ساتەی ڕۆشتن بۆ هەرجێگەیەکی تر بەباشتر دەزانیت، وەك لە ڕۆشتن بۆ شوێنی کارەکەت.

Scanned with CamScanner

دەکرێ ئەو نمونەیە بگشتێنی بەسەر هەموو بوارەکانی ژیانتدا، ئەگەر هاندەرو ئارەزوت بزرکرد، یاخود ژیانت بوویە رۆتینێکی ڕووت و داهێنانی تێدا نەبوویە تایبەت مەندی، ئیتر بزانە کاتی ئەوەهاتوە داهێنان و گۆڕانکاری و نوێ بوونەوە ئەنجام بدەیت....

کاتێ ئەم واتایە لەناو ناخی خۆتدا دەچێنیت، ئیدی هەست بەبایەخی گۆڕانکاری دەکەیت.

٣- **تەنانەت کەلوپەلەکانیش بگۆڕە:** بەڵێ، تەنانەت ڕێگەمەدە بەوەی کەلوپەلەکانی دەورو بەریشت بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەیەك شێوە بن، جێگەو شێوەی ڕیك کردنیان بگۆڕە، هەموو جارێك هەوڵ بدە بەجیاواز لەجاری پێشوو ڕێکیان بخەیت.ئەگەر بەڕێوەبەری گروپێکی کارکردن بوویت، چۆن وادەکەیت بەوگۆڕانە قایل بن کە تۆ دەتەوێ؟...

لەکاتی هەوڵدانتدا بۆ گۆڕینی ژینگەی کارەکەت.
پێویستە ئاگاداری ئەم (١٠) خاڵەی خوارەوەبە.

١-نەخشەیەکی وورد بکێشە بۆئەو شتە ی کەدەتەوێ بیگۆڕیت.

٢-چوارچێوەیەکی کاتی بۆ دیاری بکە.

٣-ڕاڤەیەکی بەسود بۆ پلانەکە بەشێوەیەکی ڕوون و لێفامراو دابنێ.

٤- ئەو ڕاڤەیە بەشێوەیەکی ئەرێیی و دڵگەرمانە پێشکەش بکە.

Scanned with CamScanner

٥- ئەو گۆڕانە ڕوون بکەرەوە کەبەنیازیت ڕوو بدات وکاریگەریەکانیشی لەسەر دامەزراوە کەت دیاری بکە.

٦- ناڕەزایی و لەمپەرە چاوەڕوانکراوەکان لەبەرچاو وەربگرە، وەڵامی کردەیشیان بۆ ئامادە بکە.

٧- هەڵ مەچۆ، هەموو بۆچوونەکان وەربگرە، بازۆر خورپەداریش بن بۆت.

٨- ئەنجام هەرچی بوو، بەرپرسیاریتیەکەی لەئەستۆ بگرە.

٩- نەرم بە لەهەموارکردن وڕێککردنەوەی نەخشەکەتدا، ئەگەر یەکێك ناتەواویەکی نەخشە کەتی بۆ دەرخستیت، دەست بەجێ نەخشەکەت بگۆڕە.

١٠- سوپاسی هەمووان بکە، چ ئەوانەی نەخشەکەتیان قبوڵ کردوەو چ ئەوانەی ڕەتیان کردۆتەوە.

لەکۆتایدا دەڵێم:

گۆڕان مەسەلەیەکە. زۆربەی ئادەمیزادەکان ئارەزوی ناکەن. زۆرینەی خەڵك لێی دەسڵەمنەوە. کەسێکی زۆرکەم بوێرو ئازان و بەئەرکی گۆڕانکاری هەڵدەستن.

بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کەهەموو دەستکەوتە مرۆییەکان نەدەبوونە ڕاستی ئەگەر بوێری و ئازایەتی لەگۆڕانکاریدا نەبوایە وژیانی ڕۆتینی ونەریتی باو تێك نەشکێنرایە.

Scanned with CamScanner

تۆش دەتوانیت بڕیاربدەیت ئایا کەسێکی ئاسایی دەبیت و ملکەچی ناوچە هێورو بێوەیەکە دەبیت، یاخود کەسێکی کارا دەبیت و دەست پێشخەردەبیت بۆگۆڕینی ئەو بارودۆخانەی کەبەگونجاویان نازانیت.

***

Scanned with CamScanner

سەبارەت بەگۆڕان گوتویانە

تاکەشتێ سەقامگیرو نەگۆڕبێت. گۆڕانکاری بەردەوامە.

"هیراکلیتس"

******

پێشکەوتن ئەستەمە بەبێ گۆڕانکاری، ئەوکەسانەی ناتوانن گۆڕانکاری لەئەقڵیەتی خۆیاندا دروست بکەن، ناشتوانن کۆڕانکاری لەهیچ شتێکی تریشدا بکەن.

"جۆرج بەرنادشۆ"

******

دەبێ ئێمە ئەو گۆڕانکاریە دروست بکەین کەدەمانەوێت لەجیهاندا ببینین.

"گاندی"

******

ئەوەی بۆ گۆڕینی مرۆڤ پێویستە، گۆڕینی بیرکردنەوەیەتی لەبارەی خۆیەوە

"ئیبراهام ماسلۆ"

******

Scanned with CamScanner

هەرچەندە ژیانت سەخت بێت، لەگەڵیدا بژی: نەنەفرەتی لێ بکەو نەجنێوی پێ بدە، هەژاری بچێنە وەکو گژوگیای ناوباخچەکان، هەوڵ مەدە شتی نوێت دەست بکەوێت.. شتەکان ناگۆڕێن، بەڵکو ئێمە دەبێ بگۆڕێین.

"هێنری دیڤید سۆرو"

******

گۆڕانکاری شتێکە و، پێشکەوتن شتێکی ترە. گۆڕان پرسێکی زانستیە، بەڵام پێشکەوتن ئەخلاقیە، پێشکەوتن ناکۆکی تێدا دروست نابێ، بەڵام گۆڕان جێگەی مشتومڕە.

"برتراند ڕاسل"

******

گۆڕان شتێکی سەقامگیرە، نیشانەی ڕابوون وڕاپەڕینە...

"کریستینا باڵدوین"

******

گۆڕانکاریش وەکو کات، سەرسەختە،کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هیچ شتێ وەکو ئەو بە بەرەنگاری ڕوو بەڕووی نابینەوە.

"بنیامین دزرائیلی"

******

Scanned with CamScanner

مرۆڤ ناتوانێ بەبێ ئازار ناخی بگۆڕێت..چونکە ئەو خۆی ڕوخامەکەو سەنگ تراشەکەیشە.

"ئەلکسیس کاریل"

******

گرفت لەوەدایە کەئێمە لەهەمان کاتدا حەزمان لەگۆڕانەو ڕقیشمان لێیەتی، دەمانەوێ هەموو شتەکان وەك ئەوەی هەن بمێننەوە، بەڵام باشتربن.

"سیدنی هاریس"

******

بیرلەڕادەی ناڕەحەتی گۆڕینی خۆت بکەرەوە، ئەو جاتێدەگەیت لەهەلی سەرکەوتنت لە گۆڕینی ئەوانی تردا.

"ژاکوب برود"

******

ئەودەمەی خۆت لەڕیزی زۆرینەدا دەبینیت، ئەوە بزانەکاتی گۆڕانکاری هاتووە.

"مارك توین"

******

پێویستە هەمیشە گۆڕانکاری لەخۆماندا بکەین وخۆمان نوێبکەینەوە وپەرە بەخۆمان بدەین، وەگەرنا وەك بەرد دەق دەبەستین.

"جۆهان ولفجانگ فۆن"

Scanned with CamScanner

******

مەسەلەکە ئەوەنیە هەندێ ویستیان هەیە و هەندێکی تر نیانە، بەڵکو مەسەلە ئەوەیە هەندێ کەس ئامادەن بۆ گۆڕان، بەڵام هەندێکی تر نا.

"جیمس گۆردن"

******

Scanned with CamScanner

٤-بەڕێوەبردنی حاڵەتەکانی فشار وشڵەژان:

ئەو بزنسمانەی نازانێت چۆن
ڕوو بەڕووی شڵەژان بێتەوە، زوو
دەمرێت

"ئەلێکسیس کارێل"

هاوڕێکەم...وەرە باپێکەوە دووچاری شڵەژان بین!!.

چ شتێکی سەیر لەم بانگهێشتەدا هەیە، بڕوام پێ بکە هیچ زیادەڕەویەک لەوەدانیە کەمن بانگهێشتت بکەم بۆ ئەوەی دەمارەکانت گرژبکەیت!. چونکە ئەو مرۆڤەی کەکاردەکات و هەوڵ دەدات وڕەنج دەکێشێت، هەردەبێ دووچاری فشاریش ببێت، هەروەها دەبێ دوو چاری شڵەژان و بارگرژی ببێت.

من ئێستا لەڕیزی ئەوکەسانەدا نیم-کەبەبێ لۆژیک -داوات لێدەکەن بەسەر گرژیەکانتدا زاڵ بیت ودەربازبیت لەفشارەکانی کارەکەت.چونکە بڕوام پتەوەبەوەی ئەوەکارێکی ئەستەمە، وەڵێ پێت دەڵێم: وەرە بافێربین کاتەکانی بارگرژیمان بەڕێوەبەرین و گۆنترۆڵی فشارەکان بکەین.

سودەکانی فشار و شڵەژان:

خەریکە گوێم لەو پرسیارە بێت کەدڵنیام ئێستا بەمێشکتدا دێتو دەڕوات، ئەویش ئەم پرسیارەیە: ئایا شڵەژان و گرژی هیچ سودێکی هەیە، ئایا فشار هیچ کەڵکێکی هەیە؟ لە وەڵامدا دەڵێم (بەڵێ) بەڵام لێگەڕێ بابۆت ڕوون بکەمەوە:

بەڕێوەبەرێك پرۆژەیەکی هەیە، دەبێ لەکاتێکی دیاریکراودا تەواوی بکات، بێگومان لەوبارەدا دووچاری شڵەژان دەبێتەوە، فشارەکان لەسەری کەڵەکە دەبن، ئەم جۆرە فشارو شڵەژانە زۆر گرنگە. چونکە ئەوە نیگەرانی دەکات بۆئەوەی لەوادەی دیاریکراودا کارەکە تەواو بکات.

قوتابیەك لەقۆناغێکی خوێندندا، تاقیکردنەوەی لەبەردەمدایەو دەخوازێت پلەیەکی بەرزیش بەدەست بێنێت، دەبێ نیگەران ودوو دڵ بێت بۆئەوەی زیاتر ئاگاداری ئامانج وداخوازیەکەی بێت.

ئافرەتێك یەکەمجارە سکی پڕدەبێت وبەقۆناغی جیاجیای دەرونی و جەستەییدا تێدەپەڕێت، بێگومان دووچاری جۆرێ لەشڵەژان دەبێت، ئەو شڵەژانە وای لێدەکات زیاتر ئاگاداربێتو پارێزگاری لەخۆی وکۆرپەکەی ناوسکی بکات.

دەمەوێ لەهەمووئەوشتانە چی بڵێم:

خوێنەری خۆشەویستم! لەوەی ڕابوورد دەمەوێ بڵێم: باشترین ڕێگە وشێواز بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ شڵەژان وفشارەکاندا بریتیە لەوەی بەجۆرێکی ئاسایی و وەك دیفاکتۆ وەریان بگریت، ئەگەر

Scanned with CamScanner

لەسنورێکی دیاریکراودا بوون و دەبونە هۆی یارمەتیدانمان لە بەرز کردنەوەی وورەمان وئاگاردداربوون لەوەی دەمانەوێت.

مادەم شڵەژانەکە نەگاتە ڕادەی ڕق وتوڕیی وبێ ئومێدی ودوو دڵی، ئەوە شڵەژانێکی ترسنناك نیە.بەڵێ، ئەندازەی سروشتی وئاسایی لەشڵەژان وەربگرە وواز لەپاشماوەکانی تری بهێنە.

دکتۆر (بیتەر هانسۆن) لەکتێبەکەیدا (چێژی شڵەژان) دەڵێت:(کەمێکی زۆرکەم یاخود زۆرێکی زۆرین لەشڵەژان زیانمان پێ دەگەیەنێت، شڵەژانی زیاد بەرهەمی مرۆڤ کەم دەکاتەوە، متمانەی بەخۆی تێك دەشکێنێت، سەرنجی چڕی لێ بزردەکات. هەروەها شڵەژانی کەمیش –بەتایبەت بۆکەسە کردەییەکان. نابێتە هۆی هاندانی مرۆڤ بۆ کارکردن وبەرهەم هێنان).

هۆکارەکانی شڵەژان چین؟

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەلەنێوان(٣٠٠) کەس لەسەرکردەو بڕیار بەدەستەکانی(١٢) دامەزراوەی جۆراو جۆردا ئەنجامدرا. دکتۆر (ژۆن هوارد) ڕای هاتە سەرئەوەی کەهەندێ خەسڵەتی سەرەکی هەن کەدەبنە هۆی شڵەژان، بەتایبەت بۆبەڕێوەبەران وبڕیار بە دەستەکان:

١- **دەستەوسانی:** فەیلەسوفی گەورە (هیرۆدۆت) وتەیەکی جوانی هەیە دەڵێت:(تاڵترین ئازار بۆ مرۆڤ ئەوەیە زۆر بزانێ، بەڵام هیچ هێزو توانایەکی نەبێت) بەڕاستی پۆلێك مرۆڤ هەن زانیارییان

Scanned with CamScanner

هەیە، دەتوانن لێوان لێوت بکەن لەوشەی جوان، بەڵام کەمەسەلە دێتەسەر کارکردن ناتوانن بڕیاربدەن، چونکە دەستەوسانن لەبەرانبەر دەستەڵاتێکی لە خۆیان گەورەتردا، لێرەدا ئەو مرۆڤە دووچاری شڵەژان وفشار دەبێتەوە، ئەو شڵەژانە ڕووبەری بۆشایی نێوان زانیاریەکەی لەلایەك ودەستەوسانیەکەیشی لەلایەکی ترەوە پڕ دەکاتەوە.

٢- **گومان کردن:** ئەوکەسەی کەگومان لەزانیاریەکانی خۆی بکات، دەشڵەژێت ودەبێتە دیلی حاڵەتێك لەفشارو گرژی دەمار.بێگومان ئەنجامەکەیشی بریتی دەبێت لە سڵەمانەوەی لەدەرکردنی بڕیارێك کەبەخراپ بشکێتەوە بەسەریدا، چونکە متمانەی نیە بەو زانیاریانەی لەبەردەستیدان.

٣- **شەکەت بوون:** بێگومان شەکەت بوونیش کاری خۆی دەکات لەتوشکردنی مرۆڤ بە شڵەژان وفشاری دەماری.

سەرباری ئەو هۆکارانەی لەبەردا خستمانە ڕوو کە (ژۆن هوارد) ڕیزی کردوون..منیش پێم وایە چەند هۆکارێکی تریش هەن کەمرۆڤ دووچاری شڵەژان دەکەن:

١- **ڕێز نەگرتن:** ئەو مرۆڤەی کەپێی وانیە بەڕادەی هەوڵ و کۆششەکانی ڕێزی لێ دەگیرێت، توشی شڵەژان دەبێت. ئیتر ڕێزگرتنەکە بەرز کردنەوەی پلەی وەزیفی بێت یان تەنها سوپاسکردنێك بێت.

Scanned with CamScanner

٢- **دەرنەبڕین:** ئەو کەسەی هەست وسۆزی دەرنابڕێت، هێندەی پێناچێت دەبێتە دیلی حاڵەتێ لەشڵەژان وبێ ئومێدبوون.

٣- **ڕێکنەخستن:** کاغەزە گرنگەکان، سویچی ئۆتۆمبیل، ئەجێندای وادەکان، ژمارە تەلەفۆنەکان... کاتێ لە ڕێکخستنی شتەکانماندا کەمتەرخەمی دەکەین، ئەودەمە توشی شڵەژان دەبین.

٤- **نەریتەکانی ڕۆژانە:** وەك ڕواڵەتی گشتی، نەریتەکانی خواردن، هەموو ئەو جۆرە مەسەلانە یارمەتی دەرن بۆ توش بوونی مرۆڤ بە شڵەژان.

٥- **ئازاری جەستەیی:** بێگومان ئەگەر مرۆڤ ئازارێکی جەستەیی هەبێت، بەتایبەت ئازارە درێژخایەنەکان، ئەوا بەهۆیەوە توشی فشارو شڵەژانی دەماری وگرژبوونەوەیان دەبێت.

٦- **ئازاری دەرونی:** بەهەمان شێوە بارودۆخی دەرونیشت گرنگە، قەیران وکێشە دەرونی و سۆزداریەکان (وەك لەدەستدانی خۆشەویستێك یان تێپەڕین بەئەزمونێکی دەرونی سەختدا) بۆی هەیە دووچاری شڵەژان و فشارت بکات.

لەبۆتەدابە، بۆ ئەو شڵەژانە زیادەیەی کەبەڕێوەیە بۆ داگیرکردنت!!

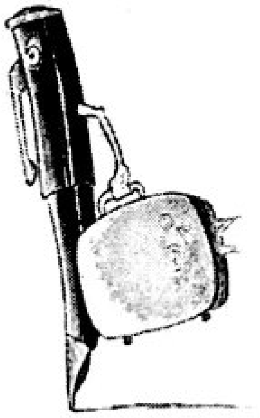
شڵەژان نیشانە وپێشەکی هەیە، هەرکەدەستی کرد بەپێشڕەوی کردن بۆ داگیرکردنت، تێبینی ئەم خاڵانە دەکەیت:

- لەدەستدانی ئارەزوی خواردن، یان زۆر خۆری کردن.
- بەرزبونەوەی دەنگی ترپەکانی دڵ.

Scanned with CamScanner

- هەستی دوژمنگەرایی وتوندوتیژی.
- سەرئێشە.
- ئومێد بڕاوێتی شێوە هەمیشەیی.
- کەمخەوی یان خەو زڕان.
- گرفت لەمل وپشتدا.

دەگونجێ ئەم لیستە درێژ بکرێتەوە... لەکاتێکدا ئەو ناو نیشانانەی ئێمە نوسیومانن، گرنگترین نیشانەن... پێویستە لەسەرت چاودێری سەرهەڵدانیان بکەیت و هەوڵی گەمارۆدانیان بدەیت.



لەبەرانبەر شڵەژانی زیاد لەسنوردا، بەرگری لەخۆت بکە!!

لەسەرەتادا ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەندێ لەدەربڕینە خراپ و ناپەسەندەکانت بگۆڕیت بەدەربڕینی باش. بۆنمونە: لەبری ئەوەی بڵێیت:(ئەی نەفرەت، ئەوەچیە، هاکا شێت بووم) بڵێ:(لاحول ولاقوە الا باللە، سوپاس بۆ خوا، ئەوە ویستی خودایە هەرچیەکی ویست دەیکات) لەگەڵ ڕوودانی هەر ڕووداوێکی ناخوشدا، دەبێ لەسەرەتادا دان بەڕاستی ڕوودانەکەیدا بنێین، ئینجا هەوڵی ڕاستکردنەوەی بدەین...بەڵام قسەی ناخۆش کردن، جگەلە زیاد بوونی شڵەژانەکەمان هیچ سودێکی نابێت.

Scanned with CamScanner

ئێستاش بفەرموو لەگەڵ هەندێ بەهرەی گشتیدا، کەیارمەتیت دەدەن لەرزگاربوون لەو نەخۆشیە:

١- پێسپاردن (ڕاسپاردن): ئەوکەسەی چاوی بڕیوەتە ئەوەی ببێتە سەرکردەیەکی کارا،

پێویستە فێری هونەری پێسپاردنی کار ببێت، سەرباری ئەوەی لەجێگەیەکی پێشتری ئەم نوسراوەدا باسمان لە بایەخی پێ سپاردن کرد، لێرەشدا جەخت لەوە دەکەینەوە کەئەو هونەرە گرنگیەکی زۆری هەیە لەکوشتنی شڵەژان و فشارەکاندا، دەرفەتێکی زیاتریشت دەداتێ تاکو لەگەڵ مەسەلەکاندا بەشێوەیەکی باشتر مامەڵەبکەیت.

٢- ڕێکخستن: ئەودەمەی دۆخێك لەڕێکوپێکی ودیسپلین زاڵ دەبێت بەسەر ژیانتدا، ئەو دۆخە یارمەتیت ئەدات لە ڕزگاربوون لەفشارو شڵەژان.ڕێکخستنیش بەڕێکخستنی کاروبارو ئامانجەکانت دەست پێ دەکات و، بەڕێکخستنی نوسینگەکەت و لاپەڕەو دۆستیەکانت کۆتایی دێت.

٣- کۆمەڵایەتی بوون لەکاردا (گیانی گروپ گەرایی): کارکردن بەگیانی کۆمەڵایەتی و گروپ بوون، دابەشکردنی کارەکان بەسەر هەموو ئەندامانی گروپەکەدا، ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەرك و بەرپرسیارێتیەکان بەتەنها.

Scanned with CamScanner

٤- **خەمەکانی ڕابردوو لە ئەستۆمەگرە، کێشەکانی داهاتوش داوەت مەکە بۆلای خۆت:** ئەوەی ڕابوورد ڕۆشت، ئەوەیشی ڕووی نەداوە پێویستی بەبیرلێکردنەوە نیە، لەناو ئێمەدا هەیە ترس لەداهاتوو لێوانی کردووە، لەکاتێکدا ئەو داهاتوە نەهاتۆتە پێشەوە... گرفتەکانی داهاتوو دوابخە بۆ کاتێ خۆی، بۆ ئەودەمەی کەڕوو دەدەن.

٥- **بنۆڕە بۆ نیوەپڕەکەی دەفرەکە:** تێبینی خاڵە پۆزەتیڤەکان بکە، لەئاقاری شتە باشەکاندا هەڵوێستە بکە، چەپڵە بۆ ئەوشتەباشانە بکوتە کەفێریان بوویت، لەوەبسڵەمەوە کە بژیت وچاویلکەی ڕەشت لەچاوبێت وجگەلە خراپەکان هیچی ترنەبینیت.

٦- **هونەری هەناسەدان فێربە:** هەناسەدان هونەرە، ئەم هونەرە لەتوانایدا هەیە ڕووبەرێك لەئارامی ڕێژەییت بۆ بگێڕێتەوە، وەرە باشێوازی ڕاستی هەناسەدانت فێر بکەم:

- هەناسەت لەڕێی کەپۆکانتەوە وبەهێوری وەربگرە، بەردەوامبە لەوەرگرتن تاکو ژمارە (٤) دەژمێریت.
- هەناسەکەت لەناوسنگتدا ڕابگرە ومەیکەرە دەرەوە تاکو (٢) دەژمێریت.
- بەهێوری ولەڕێگەی دەمەوە هەناسەکەت بکەرە دەرەوە، باکردنەدەرەوەی هەناسەکەت تاکو ژماردنی (١-٨) بخایەنێت.

Scanned with CamScanner

- ئەم شێوە هەناسەدانە (١٠)جار دووبارە بکەرەوە.

٧- **هەندێ مەشقی وەرزشی بکە:** پێویستە هەندێ چالاکی جەستەیی ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی شلەژان وگرژیت لێ دوور بکەوێتەوە. هەریەکێك لەئێمە بگریت، ئارەزوومان لە ئەنجامدانی جۆرە وەرزشێکی تایبەت هەیە، بەلأم بەبیانوی نەبوونی دەرفەتەوە ئەو ئارەزوەمان فەرامۆش دەکەین..

ئامۆژگاریت دەکەم، مافی جەستەت بدەیت وچالاکی وبزێوی بۆ بگێرپتەوە وهەندێ لەوەرزشە دڵخوازەکانت ئەنجام بدەیت.ئەگەر ئارەزویەکی دیاریکراوت نەبێ، ئەوا ڕێ ڕۆشتن (پیادە ڕەوی) بە شێوەیەکی ڕێکوپێك زۆر گرنگە و یارمەتیەکی زۆرت ئەدات لەم بوارەدا.

***

Scanned with CamScanner

٥- مامەڵە کردن لەگەڵ ئەوکەسانەدا کەئاڵۆزو سەختگیرن:

مامەڵە کردن لەگەڵ خەڵکیدا بەشێوەیەکی گشتی، پێویستی بەلێهاتوی وهونەر هەیە، ئەم مەسەلەیەمان لەکتێبێکی ترماندا بەناوی (بەرنامەسازی زمانەوانی دەماری) ڕوون کردۆتەوە. لێرەشدا باس لە پرسێکی ئاڵۆزتر دەکەین، ئەویش مامەڵەکردنە لەگەڵ مرۆڤە ئاڵوزو توڕەو سەخت گیرەکاندا.

هەریەکێك لەئێمە بگری، ڕۆژانە ڕوو بەڕووی خەڵکی توڕەو ئاڵۆز دەبینەوە، ئینجا ڕەفتارو مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا پێویستی بەبەهرەی تایبەت هەیە بۆئەوەی توش شێت بونمان نەکەن!.

حەوت جۆرە کەسایەتی سەختگیرو ئاڵۆز هەن. لێگەڕێ بابەم شێوەیەی خوارەوە یان ناسین،

١- **شۆڕشگێڕ:** مرۆڤێکی زمان پیسە، لەمانۆڕو یاری پێکردندا شارەزایە، بەزۆری دەنگی بەرزە، هەڕەشەو گوڕەشەکردن بەشێکن لەکەسایەتی وی، بێ ئارامە لەکاتێکدا ناکۆك بیت لەگەڵیدا، لەتوڕەیدا دەستەکانی دەکێشێت بەسەر مێزەکەی

Scanned with CamScanner

بەردەمیدا، ڕەنگە دەمبە دمە کردن لەگەڵیدا بگاتە ڕادەی دەست درێژی کردنی جەستەیی ولێدان.

٢- تەقێنەرەوە: گومان وهەڕەشە وگوڕەشەی زۆرە، زۆر بەناڕەحەت کۆنترۆڵ دەکرێت، بەڵام بەگشتی هەستی ناسکە، کەچی لەبەرانبەردا زۆر هەستیارە وهەرجۆرە ڕەخنەیەك دەخاتە قاڵبی ڕەخنەگرتن لەکەسایەتی خۆیەوە.

چۆن لەگەڵ ئەو دووجۆرە کەسایەتیەدا مامەڵە دەکەیت؟

کاتی تەواوی بدەرێ بۆئەوەی هێور ببێتەوە، بەشێوەیەکی نەرم و نیان قسەخراپەکانی پێ ببڕە، بەڵام بائەو پێ بڕینە شانەخڕەی تێدا نەبێ، بەناوی خۆیانەوە بانگیان بکە، هەوڵ بدە سەرنجە چڕەکانیان لێك بترازێنی تاکو زنجیرەی بیرۆکە نێگەتیڤەکانی بپچڕێنی. بە ووردی چاو ببڕەرە چاوەکانی، واپیشان مەدە کەلێی دەترسیت یان لێی دەسڵەمیتەوە، ڕای خۆتی بەڕاشکاوی بۆ دەربڕە، دەمبەدمەی نەزۆکی لەگەڵدامەکە، بانگهێشتی بکە بۆ ئەوەی بەشێوازێکی نەرم ونیان ودۆستانە چارەسەری گرفتەکە بکەن.

٣- سەرکۆنەکار: بابڵێین ئەوکەسەی کەچاك دەزانێ سەرزەنشتی خەڵکی بکات وئۆباڵی خراپەکاریەکان بخاتە ئەستۆی ئەوانی تر، هەمیشە هەڵوێستی بەرگری کردنی هەیە، پێی وایە هەڵەکردن بنەڕەتە

Scanned with CamScanner

لەڕەفتارەکانی مرۆڤدا، کەچی هەرکە هەڵەیەك ڕووبدات جامی توڕەیی خۆی دەڕژێنێت بەسەر بابای هەڵەکاردا، زوو توڕە دەبێ، ئارەزووی لە تۆڵەکردنەوە و سەندنەوەی مافی خۆی هەیە.

٤- **سکاڵاکار:** زۆر لێزانە لەدۆزینەوەی هەڵەو کەلێنەکاندا، خۆی هیلاك ناکات لەگەڕان بە دوای چارەسەردا،بەو ڕادەیەی کەچێژ لەسکاڵاکردن ودەرخستنی ناتەواویەکان وەردەگرێت.

٥- **نێگەتیڤ(نەرێیی):** ئەم کەسایەتیە ناتوانێ بەشێوەیەکی باش کارلێك بکات لەگەڵ هیچ گۆڕان یاخود بیرۆکەیەکی تازەدا، کارزان ولێهاتووە لەوەدا لەمەسەلەکان بە شێوە یەکی خراپ ڕووپۆش بکات..ئۆقرە ناگریت مەگەر ئەوکاتەی کەبارودۆخەکان تێك بدات و بەشێوەیەکی خرپ ڕووپۆشیان بکات.

چۆن لەگەڵ ئەوسێ جۆرە کەسایەتیەی تردا مامەڵەبکەین؟

مافی تەواویان بدەرێ لەوەدا کەگوێیان بۆبگریت، بەڵام هاوڕایان مەبە لەبۆچوونە هەڵەو ناتەواوەکانیاندا، ئەگەر هەوڵیدا بیرۆکە نێگەتیڤەکانی درێژە پێ بدات، ئەوەدەست بەجێ قسەکانی پێ ببڕە.. دەمبەدمەی لەگەڵدامەکە چونکە بەوە هەلی ئەوەی دەدەیتێ کە دیدە خراپەکانی خۆی بەسەر وتوێژەکەدا خاڵی

Scanned with CamScanner

بکاتەوە.لەوتوێژەکەت لەگەڵیدا سەرنجت چڕ بکەرەوە لەسەر ئەوشتانەی کەئەو دەتوانێت جێبەجێیان بکات.

گرووپی (سەرکوتکردن / داپڵۆسین)

٦- زۆر بـــێ وەی: مرۆڤێکـی خۆشـڕوە وگیـانێکی گوشـادی هەیـــە، هیـــوای ئەوەیـــە ناســـیاوەکانی قبـــوڵ بکـــەن ولەگەڵیـــدا نـــەرم ونیـــان بـــن، هەرچـــی بڵێیـــت لەگەڵتـــدا هاوڕایـــە، لەترســـی ئـــەوەی دۆســـتایەتی تۆلەدەســـت بـــدات، هـــەرگیز پێـــچەوانەت نابـــێ، بـــەلێزانی هەســـتەکانی خـــۆی دەشـــارێتەوە، زۆر پـــۆزش دەهێنێتـــەوە، تەنانـــەت ئەگەرشـــتێکی واش ڕووی نـــەدابێ کـــە شایستەی پۆزش هێنانەوە بێت.

ڕەنگـــە ئـــەمجۆرە کەســـە لەســـەرەتاوە قبـــوڵ بکـــرێن، بـــەڵام لەڕاســـتیدا جێگـــەی مەترســـین چـــونکە نەڕەخنـــە دەگـــرن و نـــەئامۆژگاریت دەکـــەن، ئەوپاســـاوی ئەوەیـــە دەیـــەوێ دۆســـتایەتی لەگـــەڵ تـــۆدا بـــەردەوام بـــێ، وەلێ ئەوکەســـەی کەبـــە ڕاســـتگۆیی لەگەڵیـــدا نیـــە، بـەبێ ئـەوەی تۆهەسـت بکـەیت یـان ئـەو هەسـت بکـــات. پاڵـــت پێوەدەنێـــت بـــەرەو هەڵـــەو سەرشۆڕی.

Scanned with CamScanner

چۆن لەگەڵ ئەم جۆرە کەسایەتیەدا مامەڵە دەکەیت؟

هەستی ئەوەی پێ ببەخشە کەتۆ بەڕاستی خۆشت دەوێ، لەپیاهەڵدان وستایش کردنیدا دڵسۆزبە، بەڵام هانی بدە تاکو ئازایانە ڕای خۆی دەربڕێ، ئاگاداری بکەرەوە لەوەی بەلای تۆوە بیستنی ڕای ڕاستەقینەی ئەو، باشترە لەپیاهەڵدان وستایش کردنت وقسەی نەرم و نیان وهەنگوینی.بەردەوام پرسیاری وردو دیاریکراوی ئاراستە بکە.

٧- **کەسایەتی وردوخاشکراو:** ئەمجۆرە کەسایەتیە نرخی خۆی نازانێ لەژیاندا، یاخود وانازانێ لەم ژیانەدا ئەو هیچ جۆرە بەهاونرخێکی هەبێت، ڕێز بۆ ڕاوبۆچوونەکانی خۆی دانانێت، دەترسێت لەوەی بگلێت لەگرفت و سەریەشەوە. بەلایەوە ئاسانە هەڵەبوونی خۆی ڕابگەیەنێت، نەك ڕایەك دەربڕێ کەبەهۆیەوە یەکێك تووڕەببێت.

چۆن لەگەڵ خاوەنی کەسایەتی تێك هاڕدراودا مامەڵەدەکەیت؟

لەگەڵیدا باش بە، ڕاو بۆچونە ڕاستەکانی ستایش بکە، ئەگەر هەڵەی کرد بەنەرم ونیانی ڕەفتاری لەگەڵ بکە، بە بایەخەوە گوێی بۆ بگرەو قسەکانی پێ مەبڕە، پرسیارەکەتی بۆ دووبارە بکەرەوە ئەگەر لەجاری یەکەمدا وەڵامی نەدایەوە.

Scanned with CamScanner

٨- خۆبەزانا زان: ئەو جۆرە کەسایەتیە پێی وایە هەمووشتێك دەزانێت وئاگای لەووردو درشتە، بەڵێ لەوانەیە کەسێکی ڕۆشنبیرو خاوەن ئاسۆی فراوان بێت، چالاك وکارکەربێت، بەڵام هەمیشە ڕای ئەوانی تر بەهیچ وپوچ لە قەڵەم ئەدات، هیچ ڕایەك پەسەندناکات ئەگەر لەدەمی خۆیەوە نەهاتبێتە دەرەوە، بەزیرەکی وبیرتیژی خۆی دەتوانێت بەرپرسیارێتی شکستەکان بخاتە ئەستۆی ئەوانی تر.

چۆن لەگەڵ کەسایەتی (خۆبەزانا زان)دا مامەڵە دەکەیت؟

ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەرگیز مەچۆرە نێودەمبەدمە لەگەڵیدا ئەگەر زۆربەباشی خۆتت بۆ ئامادە نەکردبێ، بەهێوری ڕای بەرانبەری بدە بەگوێدا، ڕای مام ناوەند لەگەڵیدا پەسەند بکە، هەوڵ بدە بیخەیتە خزمەتی بەرژەوەندی خۆتەوە.

٩- باڵۆن (میزەڵدان): کەسێکە پێی وایە خۆی زاناترین کەسایەتی سەرزەویە، ئەمە لە کاتێکدا کاڵا مەعریفیە کەیشی زۆر بێ ڕەواج وپڕلەکەم وکورتیە، هەوڵ ئەدات بەدەست هێنانی هەمووشتەکان بۆ خۆی بگێڕێتەوە، تەنانەت ئەگەر بچوکترین ڕۆڵی لە بەدەست هێنانیدا

Scanned with CamScanner

نەبوبێ، بەکورتی کەسێکی درۆزن وفێڵبازو دەست برە.

چۆن لەگەڵ مێزەڵداندا مامەڵە دەکەیت؟

ئامۆژگاریت دەکەم لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا بەجیدی بجوڵێیتەوە، ڕاستی ودروستی کەسایەتی خۆیانیان پێ ڕابگەیەنەو بەڵگە بۆسەلماندنی قسەکانت بهێنەرەوە، بەڵام ئاگاداری بکە کەمەسەلەکە نەخاتەقاڵبی کەسایە تیەوە، جدی بە لەگەڵیدا، بەڵام توندوتیژ مەبە، پێی ڕابگەیەنە کەدەرفەتی ئەوەی لەبەردەمدایە لەوگرێیەی ناو ناخی ڕزگاری بێت و ببێتە هاوڕێیەکی دڵسۆزت...دەستی هاوکاری و یارمەتی بۆ درێژبکە، ئارامگربە لەسەری، ئەگەر بینیت ئارەزوی لەوەیە بەسەر گرێ دەرونیەکەیدا زاڵ بێت.

چۆن گوێ گرەکەت (بەرانبەرەکەت) لەدەست دەدەیت؟

پەیوەندی گیری باش، بنەماو پرەنسیپی خۆی هەیە، هەروەها پەیوەندی گیری خراپیش هەنگاوی خۆی هەیە، لێگەرێ باهەندێ ئامۆگاریت بکەم بۆئەوەی دووربیت لەوەی گوێگرەکەت لەدەست بدەیت، لەکاتێکدا لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا پەیوەندی دەگریت کە لە ماوەی ڕابردوودا ئامارژەمان پێدان:

١- قسەکانی پێ مەبڕە، بابەئازادی تاکو خۆی تەواو دەبێ بدوێ.

٢- هێوربە، هەرچەندە هەوڵ بدات تورەمەبە.

Scanned with CamScanner

٣- سکالأمەکە، ئەگەر کەسێك ناڕەحەتی کردی ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی ببەرەوە بۆ ئەوەی لای کەس سکالای لەدەست بکەیت.

٤- با کاردانەوەت هەڵچون و زیادەڕەوی تێدا نەبێت، سەرنجت لەسەرئەنجام چڕبکەرەوە.

٥- خۆت مەخەڵەتێنە وپێت وابێ لەناخی خەڵکی شارەزایت، بەڵکو پرسیاریان لێ بکە.

٦- پێت وانەبێ خەڵکی ئاگاداری ناخی تۆن، بەڵکو بەڕوونی دەربڕ لەناخی خۆت بکە.

٧- گاڵتە بەهیچ کەسێك مەکە بازۆر سادەش بێت، کێ دەڵێ ڕۆژێ لەڕۆژان پەنا نابەیتە بەر ئەو کەسە؟!.

٨- دەمبەدمە مەکە، گوێ بۆ ڕای بەرانبەرت بگرە، پاشان بەهێوری ڕای خۆت دەربڕە.

٩- بازۆر بەهێزیش بیت، هەرگیز هەڕەشە مەکە.

١٠- کەسێکی نێگەتیڤ مەبە، هەمیشە پێشوازی لەهەرشتێکی سودبەخش و نوێ بکە، هەموو مەسەلەکان بخەرە بەرچاوی خۆت.

١١- زۆر وشەی تایبەت بەگشتاندن بەکارمەهێنە (وەك: هەمیشە، هەموو، هەرگیز) چونکە ئەو وشانە وات دەردەخەن کەلەقسەکردندا خاوەنی بەندو باونیت، جگە لەوەش بەو هۆیەوە کەشێك لەدیکتاتۆریەت دەسەپێنێت بەسەر گفتوگۆکەدا.

١٢- لەشان و پلەو پایەی ئەوی تر دامەبەزێنە، بەڵکو هەرکاتێ هەستتکرد گونجاوە ستایشی بکە.

Scanned with CamScanner

ئەمانە هەندێ ئامۆژگاری بوون کەوات لێدەکەن گفتوگۆکارێکی باشتر وکاریگەرتربێت لەگەڵ بەرانبەرەکەتدا.

ئێستا لێگەڕێ با (١٠) ئامۆژگاری بڕبایەخت پێشکەش بکەم. ئەگەر لەپۆستی بەرپرسیارێتیدا بیت. یان گروپێکی کار بەڕێوەبەریت. ئەم ئامۆژگاریانە زۆر بەسوود دەبن بۆت.

١- بەرانبەرەکەت بەناوی خۆیەوە بانگ بکە، یان بە خۆشەویست ترین نازناو بەلایەوە.

٢- گوێ بۆ ئەوانی تر بگرە، ڕێگەیان بدە دەربڕلەخۆیان بکەن.

٣- ستایشی کارە باشەکان بکە بەڕادەی گونجاو پیایدا هەڵبدە.

٤- هەمیشە هەست وخواستەکانت دەرببڕە.

٥- لێبوردەبە وڕێگە بدە ئەوانەی ڕابوردن بەخێرایی لەبیریان بکەیت.

٦- زەردەخەنەیەکی هێور بکە، لەبیرت نەچێ زەردەخەنە لەبەرانبەر براکەتدا خێرو چاکەیە.

٧- نەرم ونیان بە، ڕێگەبەوە مەدە گرفتەتایبەتیەکانت کاریگەریان هەبێت لەسەر پەیوەندیە کانت لەگەڵ ئەوانی تردا.

٨- ئەگەر نهێنی تایبەت سەبارەت بەگروپی کارەکەت لەئارادا بوو، بۆ هیچ کەسێکی ئاشکرا مەکە، وابکە هەمووان متمانەیان بەنهێنی پارێزی تۆ هەبێت.

Scanned with CamScanner

٩- پێداگربە لەوەی گروپەکەت لەوجێگایانەدا بەسەربکەیتەوە کەکاری تێدا دەکەی، هەوڵ بدە هەمیشە لەکاتی کارە چاکەکاندا سەردانی لەناکاویان بکەیت نەک بەپێچەوانەوە.

١٠- ڕێگەبدە بەدروست بوونی ڕووبەرێك لەسۆزو گەرم وگوڕی لەنێوانیاندا، هیچ ڕێگریە کیش نیە کەناوە ناوە بانگیان بکەیت بۆئەوەی ژەمێك پێکەوە نان بخۆن.

چۆن لەگەڵ دووڕووەکاندا مامەڵە دەکەیت؟

لەم ڕۆژگارەی ئەمڕۆماندا خەڵکانی دوو ڕوو زۆر بوون، بەشێوەیەك دێنەبەردەمت، بەڵام لەناو ناخیاندا شتێکی تریان بۆ حەشاردراویت.

بۆ مامەڵەکردنیش لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا، ئەم ئامۆژگاریانەت دەکەم:

١- ڕووبەڕوو قسەی لەگەڵ بکە، پرسیاری لەبارەی خۆتەوە لێ بکە، یان لەبارەی هەر شتێکەوە کەپێت وایە بەڕاستی هەست و نەستی لەبارەیەوە دەرنابڕێت.

٢- بەگوێرەی ئەوەی دەیناسیت ڕوو بەڕووی ببەو، ڕاستەوخۆ سەرنجی چاوەکانی بدە.پێی بڵێ: ئەگەر حەزدەکەیت شتێکم پێ بڵێیت، ئەوا ڕاستەوخۆ پێم بڵێ، وادەزانم ئەوەندە ئازایت ئەوەی لەناو ناختدایە دەری ببڕیت، پەنامەبەرە بەر ڕێگەیەك کەمن پێم خۆش نەبێ.

Scanned with CamScanner

٣- ئەگەر هەمان ڕەفتاری پێشووی دووبارە کردەوەو گوێی بەگوتەکانت نەدا، ئەوا ئەمجارەیان بەتوندوتیژی ڕووبەڕووی ببەرەوە، لێی دووبارە بکەرەوە کەلەو ڕەفتارەی دەست هەڵبگرێ.لەگەڵیدا بەهێزو توندبە.

بەهرەکانی پەیوەندی گرتنی سەرکەوتوو:

ئەم ڕاستیە یەکێکە لەو بەهرە ساکارو گرنگانەی کەیارمەتیت ئەدەن بۆ دڵ ڕاکێشانی ئەوانی تر ومامەڵەکردنی گونجاو لەگەڵیاندا:

١- **لەبەرانبەرەکەت حاڵی بە:** مەبەستم لەحاڵی بوون ئەوەیە بەتەواوی لەناسنامەکەی تێ بگەیت، ئایا تووڕەیە؟ توندوتیژە؟ هێمنە؟ هاوسەنگە؟ پاشان هەوڵ بدە بەگوێرەی کەسایەتی ئەو بڕۆ، ئەگەر توندوتیژبوو، بەوپەڕی ئاگاییەوە وشەکانت هەڵبژێرە...ئەگەریش ڕوخۆش وکۆمەڵایەتی بوو، ئەوا هەوڵ بدە پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەیت.

٢- **پتر گوێ بگرە وەك لەوەی بدوێیت:** خودا یەك زاری بۆ دروست کردوین بۆئەوەی یەکجار قسان بکەین، بەڵام دوو گوێچکەی بۆ دروست کردوین تاکو دووجار ببیستین، پەندی پێشینان وامان پێدەڵێت. زانستی دەرونزانی وقوتابخانە جۆراو جۆرەکانی

Scanned with CamScanner

کارگێڕیش لەمڕۆدا هەمان شت دووبارە دەکەنەوە...

گوێگرتن پەیامێکی بێدەنگە وهەڵگری مانای زۆر قوڵ وکاریگەرە، ئەو بێدەنگیە نیشانەی خۆشەویستی وڕێزگرتنی منە بەرانبەر بەتۆ، دان نانمە بەمافی تۆدا لەوەدا کەڕاوبۆچونی خۆت دەربڕیت، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر شارستانی بوونی گفتوگۆکاران.

٣- زەردەخەنە: چەند جوان وقەشەنگە، ئەو فەرمودەیەی پێغەمبەرمان (درودی خوای لێ بێت) کە دەفەرمێت: (زەردەخەت لەڕووی براکەتدا، خێرو چاکەیە)...ئەو زەردەخەنەیەی کەلەجوڵانی لێوەکانی یەکێکیانەوە پەیدا دەبێ، لەتوانایدا هەیە ئەستەم بگۆڕێت، دەتوانێت ئاستەنگەکان لەناوبەرێت وکۆسپەکان یەختەسار بکات و سەهۆڵبەندانەکان بتوێنێتەوە.. خەڵکی وڵاتی چین دەڵێن (ئەوکەسەی نەتوانێ زەردەخەنە لەسەر لێوەکانی خۆی بنەخشێنێ، نابێت کۆگایەکی بازرگانی بکاتەوە)..بەڕاستی زەردەخەنە دەستەڵاتێکی گەورە و کاریگەری

Scanned with CamScanner

گاڵتەپێنەکراوی هەیە لەڕاکێشانی دڵ ودەروونی بەرانبەرەکەتدا، بۆیە نابێ فەرامۆشی بکەیت.

٤- **سەیرکردنی چاو:** سەیرکردنێك هەیە مرۆڤەکانی حەزی پێ ناکەن، ئەویش ئەو سەیرکردنەیە کەتیژی و چرکردنەوەیەکی سەختی تێدایە...وەلێ سەیرکردنێکی گەرم وگوڕ هەیە،جوانە، قەشەنگە، لەچاوێکەوە دەگوازێتەوە بۆ چاوێکی تر، لەنێوان هەردوو چاوەکەدا، سەرنجی هێمنت لەسەر چاوی بەرانبەرەکەت سەقامگیربکە و چاوت بەلای ڕاستو چەپدا مەگێڕە.

٥- **جیاوازی بکە لەنێوان هەڵەو هەڵەکاردا:** ئەگەر بەرانبەرەکەت هەڵەی کرد، ئەوا هەوڵ بدە جیاوازی بکەی لەنێوان هەڵەو بکەری هەڵەکەدا، هێرش بکەرە سەر هەڵەکە، بەڵام هێرش مەکەرە سەر کابرای هەڵەکار. لەکاتی هەڵەکردندا بەبەرانبەرەکەت بڵێ، مەبەستم لەتۆنیە، ڕێزت دەگرم، بەڵام لە فلان خاڵ وفلان خاڵدا لەگەڵتا ناکۆکم.

٦- **دووبارە داڕشتنەوە:** لەدوای ئەوەی بەرانبەرەکەت لەقسەکانی بویەوە، بەشێوازی خۆت کورتەیەك لەقسەکانی دابڕێژەرەوە، بۆی دووبارە بکەرەوە، بەوشێوەیە مەسەلەکان ڕوونتر دەبنەوە.

Scanned with CamScanner

٧- هەمیشە بەئەرێیی بدوێ: کەسێکی ئەرێیی بە، ئەگەر کێشەیەک هەبوو، بەدوای چارەسەریدا بگەڕێ، ئەگەرچی کەسانی تریاسی کۆسپەکان بکەن، تۆ باسی لایەنەباشەکان بکە.گەش بین بە.

٨- نەرمـــبە: دیدو بۆچونە جیاجیاکان قبوڵ بکە، بەبێ دەمارگیری ورەق وتەق بوون لە ڕاوبۆچونەکانتدا بدوێ.

***

Scanned with CamScanner

٦- ئامانجەکەت...دیاری بکە:

تۆبەرەو کوێ دەچیت؟
ئەگەر زۆر بەوردی نازانیت بەرەو کوێ دەچیت، ئەوا من نزای بەزەییت بۆدەکەم. چونکە ئێمە لە سەردەمێکدا دەژین، شوێنی ئەوکەسەی تێدانابێتەوە کەنەزانێت بۆکوێ دەچێت.

بەڕاستی مرۆڤ سەیرە، یەکێکیان لەدایك دەبێت ودەژی، شەمەندەفەری تەمەنی دەیگەیەنێتە قۆناغی کاملێتی، کەچی ئامانج وڕووگەی خۆی نازانێت.

خۆزگە کاتێ وادەڵێم باسی گروپێ لەخەڵکم بکردایە، بەڵام - بەداخەوە -باس لەزۆرینەی هەرە زۆری خەڵکی دەکەم.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەزانکۆی (هارڤاردی ئەمریکی) پێی هەستاوە، ئەوە ڕوون بۆتەوە کەتەنها (٣٪)ی خەڵك نەخشەبۆ ژیانی خۆیان دادەنێن، پاشماوەی (٩٧٪)ە کەی تر، بەهەڕەمەکی وبەگوێرەی پێشهاتەکانی ڕۆژگار دەژین.

من کێم؟....بەرەو کوێ دەچم؟...پرسیارێکن ژمارەیەکی زۆرکەم لەمرۆڤەکان لەخۆیانی دەکەن.

خودای گەورە کاتێ مرۆڤی دروستکردوە، ئاگاداری کردوە لەوەی (ولتنظر نفس ماقدمت لغد) (الحشر/١٨). خوای گەورە وپەروەردگار

Scanned with CamScanner

ئەوە بیری بەندەکانی دەخاتەوە کەتوێشوو بۆ گەشتی ژیانیان ئامادەبکەن، هەروەها توێشوو بۆ قۆناغی مردن ئامادەبکەن، خودای بالآدەست لەبایەخی ئەوە بە ئاگامان دەهێنێتەوە کەبەرچاوڕوونانە تەماشای ئاینده بکەین بۆئەوەی ئەدگارەکانی بخوێنینەوە و توێشوی پێویستی بۆ ئامادەبکەین.

کەچیئێمە بەبێ هیچ نەخشەیەکی ڕوون ملی ڕێگەدەگرین.ئینجا لەهەر کەنارێك کەشتی ژیانمان بگیرسێتەوە، دادەبەزین و بارەکەمان دەخەین.

بۆچی ئامانجەکەت دیاری ناکەیت؟!

وەرە باپێکەوە لەوهۆکارانە سەرج بدەین کەوا لەزۆربەمان دەکەن، دەست پێشخەری نەکەین بۆ دیاری کردنی ئامانجەکانمان لەژیاندا:

١- ترس لەوەی ئەمەکدارنەبین بەرانبەر جێبەجێ کردنی:

تەنانەت ئەگەر بەئاشکرا ئەو ترسەش دەر نەبڕێت، بەلآم هەردەترسێ لەوەی ئامانجێ دیاری بکات وبەو هۆیەوە دەربکەوێت کەچەندە لاواز و سستە لەوەدا جڵەوی ژیانی خۆی بگرێت، هەمووومان دەترسین لەوەی هەوڵ بدەین وشکست بێنین. وادەزانین دانانی نەخشە پەیگیرمان دەکات بە چەندین مەسەلەی ترەوە...زۆربەی زۆری مرۆڤەکان حەزیان لەپابەندبوون نیە. بەتەنها

Scanned with CamScanner

بەهێزەکان، نەخشە دادەنێن و پێداگریش دەبن لەسەر ئەوەی ئەمەکدار بن بەرانبەری.

٢- **متمانە بەخۆنەبوون:** هەندێ مرۆڤ دەبینی بەردەوام ئەم بەڵگەیە دێنێتەوە کەدەڵێت(ئەو شتەی لای خوداوە بێت، ئەوە باشە).بۆیە نەنەخشەبۆژیانی خۆی دەکێشێت ونەئامانجەکانیشی دیاری دەکات. دەی بەخوا ئەو قسەیە شتێکی ڕاستە ولەپێناوی ئامانجێکی ناڕاستدا بەکار دەهێنرێ.بەڵێ خودای گەورە جگەلە چاکە تەقدیری هیچیتر ناکات، بەڵام هەر خۆی فەرمانی پێداوین خاوەنی پەیام وئامانج بین لەژیاندا، ئیدی ئەو کەسەی ئەو بەڵگەیە دێنێتەوە بێ متمانەیە بەخۆی.بڕوای بەتواناکانی خۆی نیە لەوەدا کەلەپێشەوە بێت یاخود بچێتە ڕیزی ئەو پێشەنگانەی کە نەخشە بۆ ژیانی خۆیان دادەڕێژن.

٣- **دواخستن:** ئەمەیە چاوبەستی ئەو دزەی کەکاتەکانمان بەتاڵان دەبات، خراپەی خۆی ڕۆدەکات بەسەر کاتەکان و ئامانجەکانماندا.هەرکەس بکەوێتە نێوچنگاڵەکانی ئەم دزەوە، هەمیشە دەڵێت:(سبەینێ فلان کار دەکەم، با لەم کارە ببمەوە ئەوجا دەست بەویتر دەکەم.....هتد) یانی بەردەوام لەچاوەڕوانی کاتێکی گونجاودایە کەنەخشەکانی تێدا بکێشێت، بێگومان ئەوکاتەش هەرگیز نایەتە پێشەوە!.

٤- **لەبنەڕەتەوە بڕوا نەبوون بەسوودی پلاندانان:** هەندێک هەن پێیان وایە ئەوکاتەی لەپلاندانان‌اندا بەسەری دەبەن،

Scanned with CamScanner

بەفێرۆیانداوە.خودی نەخشەکێشانیش درۆو دەلەسەیە وهیچ سودێکی نیە!.

هەیانە دەڵێت:(من واچەندین ساڵە کاردەکەم بەبێ ئەوەی نەخشەم بۆ دانابێت، ئەوەتا ئێوە دەبینن پیاوێکی سەرکەوتووشم) ڕاستە، لەوانەیە کەسێك هیچ پلانێکیش دانەنێت وسەرکەوتنیش بەدەست بێنێت، بەڵام یەکەم لەوانەیە بەشڵەژاوی بژی.دووەمیش ئەوکەسە ڕیزبەڕە و نابێتە بنەما، مرۆڤی هۆشمەند لەسەر ئەو ڕیزپەڕە ژیانی خۆی بینا ناکات.

٥- نەزانین بەرانبەر شێوازە ساغەکانی نەخشەکێشان: بەڵێ، لەوانەیە کەسێك بڕوای بەنەخشەکێشان هەبێت، هەوڵ ئەدات پلانێك دابنێت وبەهۆیەوە ئامانج ومەبەستەکانی بینێتەدی، بەڵام نازانێت چۆن، نەدارە لەو شێوازانەدا کەبەهۆیانەوە پلانێکی تۆکمە دادەڕژرێت.

بۆچی دەبێت ئامانجەکانمان لەژیاندا دیاری بکەین؟

ئایا هەربەڕاستی نەخشەدانان ئەو پلەوپایە گەورەیەی هەیە کەئێمە جەختی لێ دەکەینەوە، یاخود مەسەلەیەکی لاوەکیە، بەئارەزووی خۆت یان دەستی پێوە بگرە یان دەستی لێ بەربدە!.

لەڕاستیدا، دیاری کردنی ئامانجەکان شتێکی زۆر گرنگە، ناڵێم تەنها لەو ڕووەوە کەگرفتت لێ لادەدات، بەڵکو لەوەشدا کەمانایەکی زیندەیی وگرنگ دەبەخشێتە ژیانت، وەرە باپێکەوە پێنج هۆکاری

Scanned with CamScanner

پرپایەخ بخەینە بەرچاو کە بایەخی ئەم پرسیارەمان بۆ ڕوون دەکەنەوە:

١- کۆنترۆڵ کردنی خود: کاتێ مرۆڤ نەخشە وبەرنامەیەکی ڕێکوپێك وهاوسەنگ وتێروتەواوی هەبێت بۆ بەدەست هاوردنی ئامانجەکانی لەژیاندا هەستدەکات زیاتر توانیویەتی جڵەوی خۆیو چارەنوسی خۆی بگرێت، هێزی ئەوەی دەبێ دەست پێشخەری لەهەموو کاروبارەکانی ژیانیدا بکات، بەڕاستی ئەو هێزو توانایە زۆر گەورەیە کەدەستی ئەو کەسە دەکەوێت، جگەلەوە نەخشەکێشان یارمەتی ئەدات بۆئەوەی بەسەر گەلێك لەکۆسپەکانی ژیانیدا سەربکەوێت، ئەو لەخەڵکی تر زیاتر مەسەلە پەنهانیەکان دەبینێ، بینینی ئامانجەکەی خۆی هێزوپێز وتۆکمەیی وپتەوییەکی زیاتری ئەداتێ لە ڕووبەڕوو بوونەوەی گرفت وکۆسپەکانی ژیانیدا...تەنانەت دەبێتەهۆی ئەوەی لەکۆسپەکانی ژیانیش چێژ وەربگرێت، ئای چەندە ژیان جوان و قەشەنگ دەبێ لەکاتێکدا ئامانجێ بەدەست دێنیت کەخەڵك کۆکن لەسەر ئەوەی بەدەست هاوردنی ئەوئامانجە شتێکی ئاستەمە (وەك ئەرستۆ دەڵێت).

٢- متمانە بەخۆبوون: تەنها بەوەندەی ئامانجەکانت بنوسیتەوە و نەخشەیەك بۆ بەدەست هاوردنیان دابنێیت، دەبینیت بەڕادەیەکی زۆر متمانەت بەخۆت زیادی کردووە، ئەم متمانەیە بەڕادەی زیاتر کۆنترۆڵکردنی ژیانت ئەویش زیاتردەبێت. ئەم متمانەیەش پاڵت

پێوە دەنێت بەرەو پێشکەوتن و گەشەی زیاتر، چونکە ئامادەت دەکات بۆ بەدەست خستنی ئەنجامی قەشەنگتر. ئەوکەسەش متمانەی بەخۆی هەبێ، هیچ بونەوەرێك ناتوانێت دووری بخاتەوە لەو ڕووگەی سەرکەوتنەی کەبەقیبلەنمای ئارەزووەکانی دۆزیویەتیەوە، بەڵکو ئەو زۆر بەتواناترە لەڕاوەستاندنی ئەو کەسەدا کەهەوڵ ئەدات بیڕوخێنێت وڕەوتەکەی لێ تێك بدات، وەك (ئەرخەمیدس) دەڵێت:(جێگەی باشی خۆمم بۆ دەست نیشان بکە، گۆی زەویت بۆ دەجوڵێنم)!!.

٣-**پێشخستنی خود:** بەهاونرخی هەرکەسێك لەئێمە ڕادەوەستێتە سەر ئەو ئامانجانەی کەلەژیانیدا بە دەستی هێناون، بەکۆتایی هاتنی ئامانجێك مرۆڤ هەنگاوێك بەرەو پێشکەوتنی زیاتر دەنێت. بەدەست هاوردنی ئامانج، جۆرێ لەڕێزگرتنی خود بۆ مرۆڤ دروست دەکات، هانی دەدات بۆ متمانە کردن بەخۆ و بڕوابونی تەواو بەتواناکانی خود.هەروەها وات لێدەکات ئەو کۆسپ و لەمپەرانەی دێنە ڕێگەت هانت بدەن بۆ دڵگەرمی زیاتر تاکو نەخشەی باشتر بکێشیت وبەمێشك وهزرێکی کراوەترەوە بیربکەیتەوە، ئەمەش تواناکانی دەرك پێکردنت فراوانتر دەکات و بیرکردنەوەشت زیاتر دەکاتەوە.

٤-**بەڕێوەبردنی کات:** کاتێ ئامانجەکانت دیاری دەکەیت، دەبینی ناچاریت بەوەی کارەکانت بەگوێرەی لەپێشینەیی بون وگرنگیان ڕیزبکەیت وبەجۆرێکی ساغڵەم کاتەکانت بەڕێوەبەریت، بەدوور لە

Scanned with CamScanner

به فیڕۆدانی سات وتەنانەت چرکە کانت وکوشتنی ژیانت لەکارێکی بێ سوددا.

ئەودەمەی چوارچێوەیەکی کاتی دادەنێیت بۆ ئەنجامدانی ئامانجەکانت، دەبینی سەرنج چڕکردنەوەت بەهێزتر دەبێت، شایستەگیت بۆ ملکەچ بوون بۆ هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کات زۆر لاوازدەبێت، ئەوجا دەبینی بەڕێوەبردنی کات و دیاری کردنی ئامانج دەبنە دوو ڕووی یەك دراو.ئەمەش دەبێتە هاوکێشە یەك کەجیاناکرێتەوە لەهاوکێشەکانی سەرکەوتن.

٥- **چێژلەژیانت وەربگرە:** نەبوونی نەخشە وا لەژیانت دەکات وەك ئەوەی لەحاڵەتی نائاساییدا بژیت، هەموو شتەکان پێکدا دەچن وتێکەڵاو دەبن، بەپێچەوانەشەوە، هەبوونی نەخشەیەکی ڕێکخراوی هاوسەنگ وات لێدەکات زیاتر سەرنجت چڕبکەیتەوە لەسەر شێوازی ژیانت، هەروەها دەبینی وزەیەکی زەبەلاح وچالاك لەنێوناختدا هەیە وهانت ئەدات بۆئەوەی بەردەوام چێژلەژیانت وەربگریت.یان وەکو (ڕۆزڤلت) دەڵێت:(شادومانی لەنێوبەدەست هاوردنی ئامانجەکان هەوڵە داهێنەرەکاندایە).

چۆن ئامانج لەژیانتدا دیاری دەکەیت؟

> سەرکەوتن لەژیاندا تەنها بریتی نیە لەیسەرکەوتنێکی ڕووتی مادی نیە، تەنها بەتەندروستی باشیش سەرکەوتنمان دەست ناکەوێت، هەروەها بەژمارەی هاوڕێکانمان وبەدەست هاوردنی بڕوانامەی زانستیشدا ناپێورێت.

Scanned with CamScanner

هەموو ئەوشتانەی بەتاك تاك ئاماژەمان پێدان، بەشێکن لەسیستەمی سەرکەوتن لەژیانتدا، سەرکەوتنی ڕاستەقینەوتەواو، سەرکەوتنێکی هاوسەنگە و هەموو ڕووکارو لایەنەکانی ژیان دەگرێتەوە...لەبەرئەوە، من پێم وایە بۆئەوەی لەژیاندا سەرکەوتوو بیت ونەخشەی هاوسەنگیشی بۆ دابنێیت، پێویستە ڕەچاوی پێنج پایەی گرنگ بکەیت، کەئەمانەی لای خوارەوەن:

١- **پایەی ڕۆحانی:** ئەمەیان پایەی هەرەگرنگە لەنێو ژیانێکی هاوسەنگدا، ئەم پایە ڕۆحانیە پێکدێت لە: پەیوەندیم بەخوداوە، بیروباوەڕم، بڕواکانم، بنەماو بەهاکانم لەژیاندا.

ئەگەر لەژیانتدا بەجۆرێ بژیت کەشانازی بەسەرکەوتنەکانتەوە بکەیت، ئەوەیانی: تۆ لەنێو ئەندێشەو وەهمدا دەژیت، بەڵام سەرکەوتنت لەوەدا پەیوەندیەکی باش لەگەڵ خودادا ببەستیت، ئەوە دڵنیاییەکی جوانت پێ دەبەخشێت، وات لێدەکات لەژیانتدا بەهەنگاوی متمانەدارانەوە ڕێگەببڕیت، بڕوات پتەو بێت بەبەهاکان‌و ئەرکە کانت بەرانبەر هەموو مرۆڤایەتی.

Scanned with CamScanner

٢-**پایەی کەسایەتی:** ئەم پایەیە خانەوادە دەگرێتەوە، سەرباری پەیوەندیە تاکەکەسیەکان، فێربوون، ڕابواردن، گەشت کردن، مۆڵەتەکان.

٣- **پایەی پیشەیی:** ئەم پایەیەش، گۆشەیەکی گرنگ پێك دێنێ لەنێو ژیانێکی هاوسەنگدا، پێکدێت لە: ئایندەی پیشەیی، توانای فێربونت لەپێناوی باشترکردنی ئایندەی وەزیفیتدا.

٤- **پایەی مادی:** مەبەست لێی: سەقامگیری مادیت، داهاتت، ئەو وەبەرهێنانەی کەتۆ دەتوانیت پێی هەستیت ، پلانی خۆداڕنین و دوورکەوتنەوە لەژیانی کرداری.

٥- **پایەی تەندروستی:** مەبەست لەتەندروستی ئەم لایەنانەیە: تەندروستی لەش، کێشی لەش، سیستەمی خواردن، نەریتی خواردن.

ئەمە ئەوپێنج لایەنەن کەئەگەر بەجیدی سەرنجیان لێ بدەیت و بەڕاستی کۆشش بکەیت لەپێناو وەدی هێنانیاندا، من بەڵێنی ئەوەت پێ ئەدەم لەژیانێکی پڕلەتام وچێژ و هاوسەنگ وجوانت دەبی.

بەڵام ئەگەر بایەخ بەلایەنێکیان بدەیت ولایەنەکانی تر فەرامۆش بکەیت، ئەوا ئەو حەوانەوەو بەختەوەریەت دەست ناکەوێت کەتۆ

Scanned with CamScanner

بەدوایدا عەودالّیت..لێگەڕێ باهەندێ نمونەت بۆ باس بکەم، کەبەڵگەن لەسەر ناهاوسەنگی ژیان:

ئـــــەلفیس بروســــــلی: گـــۆرانی بێـــژێکی بـــەناوبانگ بـــوو،
جادووگـــــەری دڵـــــی لاوانـــــی ڕۆژئـــــاوابوو،
خـــاوەنی زۆرێـــك لـــەو بـــەهرە و توانایانـــە بـــوو
کەزۆربـــەی خـــەڵك ئـــاواتی بـــۆ دەخـــوازن. ئـــاخر!
زۆر دەوڵەمەنـــــــدبوو، زۆرپێکەوتـــــــەبوو، زۆر
بـــەناوبانگ بـــوو، ئـــاواتی هەرچـــی دەخواســـت،
دەســــــتبەجێ لەبەردەســــــتیدابوو...بەهـــــەموو
پێوەرەکـــان دەبـــوا (ئـــەلفیس بروســـلی)یـــەکێك
بوایـــــە لەهـــــەرە بەختـــــەوەرو شـــــادومانەکان
لەژیاندا.

لێرەدا شتێکی گرنگ دێتە پێشەوە، ئەویش ئەوەیە کەسەرباری ئەوەی (بروسلی) لەڕووی مادی و پیشەییەوە زۆر سەرکەوتوو بوو، بەڵام ژیانی کەسایەتی خۆی باش نەبوو، ئەمەش بویە هۆی دانانی کاریگەری خراپ لەسەر لایەنەکانی تری ژیانی بەگشتی، بۆیە کۆتایی ژیانیشی وەك هەمووومان دەزانین ئەوەبوو کەبەژەمێك (هێروین)ی زیادە، خۆی کوشت!.

ئەمەیە گرفتی نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان ئەو پێنج خاڵەدا کەلەمەوبەر باسمان لێوەکردن.هەمان شت بەسەر (مارلین مۆنرۆ)ی ئەکتەری بەناوبانگدا هات، ئەویش بەدەستی خۆی کۆتایی

Scanned with CamScanner

بەژیانی هێنا، لەکاتێکدا لەترۆپکی نەمری وناوبانگ وهەڕەتی لاوێتیدابوو...هەروەها (دالیدا)ی گۆرانی بێژو دەیانی تریش هەمان چارەنوسیان هەبوو...

ئەوەی ئاماژەمان پێدا، ڕاستیەکی پڕبایەخ دەخاتە بەردەستمان، ڕاستیەکە دەڵێت: کاریگەربوونی پایەیەکی ژیانت، بەخراپ دەشکێتەوە بەسەر پایەکانی تریشدا، دواجار بەسەر تەواوی ژیانتدا...دروست وەك ئەوکەسەی کەلەسەر ئەسکەمل (کورسی)یەکی سێ کوچکە دادەنیشێ. لەوانەیە ئەوکەسەش بتوانێ بۆ ماوەیەکی کاتی هاوسەنگی خۆی بپارێزێت، بەڵام هێندە نابات دەکەوێت وکەوتنەکەیشی دەنگ دەداتەوە.

بۆئەوەی شادومان بیت، چێژ لەژیانت وەربگریت، ئەوا هەمیشە دڵنیابە لەوەی هەرپێنج پایەکەی ژیانت هاوسەنگن. جگەلەوە هەندێ خاڵی دیکە لەئارادان کەمن پێم وایە بۆهاوسەنگ کردنەوەی پێنج پایەکەی ژیانت هاوکاریت دەکەن:

١- هەمیشە وشیاربە، بەرانبەر ئەوکارانەی دەیانکەیت: هەندێ جار وا ڕوودەدات هەندێ کار بەبێ ئاگایی دەکەیت.بەشێ لەوکارانە بچوك وسادەن وەك دانانی موبایلەکەت یان سویچی ئۆتۆمبیلەکەت لە شوێنێکدا، کەپاشتر لەبیرت دەچێتەوە شتەکەت لەکوێدا داناوە...بەڵام بەشێکی تر لەکارەکانت جەوهەر ین، وەك سەرقاڵ بون بە کارێکەوە وبێ ئاگابوون لەپەیگیریەکانی ترمان، چ جەستەیی یان خانەوادەیی یان ڕۆحانی بن.بەڵام بەهۆی ئامادە

Scanned with CamScanner

کردنەوەی هزرو وشیاریمانەوە دەتوانین بەسەر ژیانماندا سەربکەوین.

٢-لەگەڵ خۆتدا بدوێ: هەمیشە لەناخی خۆت بپرسە چۆن پێشکەوتوو دەبم و لەکوێدا ڕابوەستم؟ ئایا کارەکان بە باشی دەڕۆن بەڕێوە؟ لەگەڵ ناخی خۆتدا بچۆرەوە بەسەر نەخشەکانتدا، ئینجا سەیری خاڵە لاوازەکان و کەلێنەکان بکە. هەرگیز لەپرسیاری (چیم دەوێ؟) لەناخی خۆت بێتاقەت مەبە.

لەدوای پێشکەشکردنی ئەم پرسیارە، ڕاستەوخۆ بگوازەرەوە سەر بیرکردنەوە لەهەنگاوەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکانت.بەوەش هەنگاوێکی گەورە دەهاویت لەسەرە ڕێگەی هاوسەنگ کردنەوەی ژیانتدا.بۆنمونە کاتێ دەڵێیت: دەمەوێ چێژ لەژیانێکی تەندروست وەربگرم، یاخود کاتێ دەڵێیت: هەندێ ناتەواویم هەیە لەپەیوەندیەکانم بە هاوسەرەکەمەوە، یان هەندێ گرفتم هەیە لەگەڵ سەردەستە کارەکەمدا و ئەوەش خەوی لێ زڕاندوم ودەمەوێ چارەسەری بکەم، یان دەمەوێ ئۆتۆمبیلێ بکڕم، یان پرۆژەیەکی وەبەرهێنان ئەنجام بدەم..لەم کاتەدا دەبینی هەست ونەستت گواستوتیەوە بۆسەر خاڵێکی گرنگی ترەکە خاڵی سێیەمەو بریتیە لەپرسیاری (کەی؟).

٣- کـــەی؟: بیرکردنەوە لەفاکتەری کات، دواندنی کات بابەتێکی گرنگ وپۆزەتیڤە، دەشبێتە هۆی گەشانەوەی هەستی هاندان ودڵگەرمی لەناختدا.

Scanned with CamScanner

زۆر بەووردی دیاری بکە: کەی دەست بەکاردەکەیت وکەی تەواو دەبیت؟

وادەی زۆر ورد دابنێ بۆ دەست پێکردن و کۆتایی هێنان، مەترسە لەدیاری کردنی کات، دەتوانیت ڕووبەرێك دیاری بکەیت بۆ نەرمی وگۆڕانکاری، بەتایبەت لەکاتە ناکاوەکاندا، بەڵام گرنگ ئەوەیە بەرنامەیەکی ڕوونی زەمەنیت هەبێت.

٤-چـــۆن؟:چۆن دەتوانم بگەمە ئەو ئامانجەی کەدەمەوێت...

لەکاتی گەشتنتدا بەم خاڵە بزانە کە گەیشتویتە قۆناغی دانانی ئامانجەکانت لەسەرمێزی کارکردن.لەوانەیە لەوەڵامی ئەو پرسیارانەدا بڵێیت:(بەخولێکی زانستی، بەفێربونی زمانێکی تازە، بەگەشتێك بۆ هاوسەرەکەم، بە ئەنجامدانی بەرنامەیەکی وەرزشی ...هتد).

بەدانانی ئەوپێشنیارو وەڵامانەش، تۆ توانیویە دەست بەبیرکردنەوەی کردەیی بکەیت، لەپاشاندا ڕاستەوخۆ بچیتە سەر ئەم پرسیارە گرنگەی کەدەڵێت:

٥- دەبێ چی بکەم بۆئەوەی ئامانجەکەم بەدەست بێنم؟

ئێستا هەمووشتەکان لەسەر کاغەز نوسراونەتەوە (چیم دەوێ – چۆن بتوانم بیکەم – کاتم چەندە دەوێ) سەرباری ئەوەش هزرت وەئاگایە ودەرونت قولپ ئەدات لەگەرم وگوڕی.

بەڵام دەست پێشخەری دەمێنێتەوە، بۆئەوەی مەسەلەکە ببێتە واقیعێك و تیایدا بژیت... هەنوکە پێویستە لەسەرت هەنگاوێکی

کردەیی بنێیت، دەسکی تەلەفونەکەت هەڵگرە، ئەو وتوێژە دەست پێ بکە کەئامانجەکەت دەکاتە کردەوە. جێگەیەک لەخولی کۆمپیوتەردا بۆ خۆت بگرە، یان مێزێك بەکرێ بگرە بۆئەوەی خۆتو هاوسەرەکەت لە چێشتخانەیەکی قەشەنگدا نانی ئێوارەی لەسەربخۆن. بەشداری کردنت لەیانە وەرزشیەکەتدا نوێ بکەرەوە... بەم پێنج پاڵوە، وات لێ دێ جڵەوی یاریەکە بگریت.. یاری سەرەکەوتن.

دیاری کردنی چارەنوس:

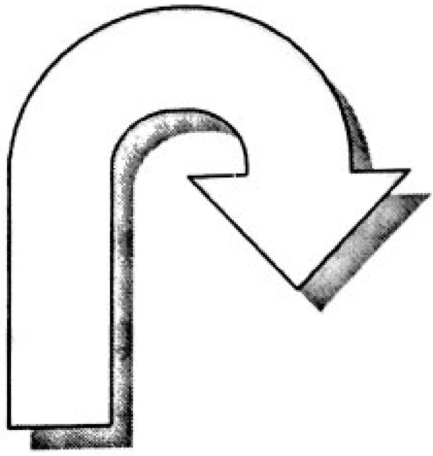
ڕێگەم بدە باپرسیارێکی پڕبایەخی تایبەتت ئاراستە بکەم، ئەم پرسیارە ئەو بەهایانەت شرۆڤە دەکات کە لەدیاری کردنی ئامانجەکانتدا پشتیان پێ دەبەستیت!!.

پرسیارەکەم ئەمەیە: ئێستا چ شتێ لەژیانی تۆدا گرنگترین شتە؟.

وەڵامی ئەم پرسیارە بدەرەوە، ئینجا سەرنجی ئەوئامانجانە بدە کەدەست نیشانت کردوون بۆئەوەی بۆت دەربکەوێت ئایا دووریت یان نزیکیت لە بازنە بایەخدارەکانتەوە.

پرسیارێکی تر: ئایاقەت دەرونت حەزی لەشتێك کردوە وپێداگری بەدەست هاوردنی لێ کردوویت، ئینجا کاتێ بەدەستت هاوردبێ بەسەرسوڕمانەوە لەخۆتت پرسی بێت: توخوا ئەمەبوو کەمن هەوڵم بۆ ئەدا؟ بەڕاستی بەو ڕادەیە خۆشحاڵ نەبووم کەچاوەڕوانم دەکرد؟.

Scanned with CamScanner



خوێنەری خۆشەویستم! ئەم مەسەلەیە کاتێ ڕوودەدات کەچاو لەشتێ ببڕیت، بەڵام ئەوشتە لەتەك بەهاكانتدا وێك نەیەتەوە... لەسیمینارێكدا بەناوی (ژوانێك لەگەڵ چارەنوسدا) یەكێك هەستایەوە وپێی گوتم: بەدرێژایی ژیانم خەونم بەژنێكەوە دەبینی كەخاوەنی ئەو خەسڵەتانە بێ كەخۆم پێم خۆشە، ئۆقرەم نەگرت تاكو ئامانجەكەمم بەدی هێنا، بەڵام تەنهاچەند ڕۆژێك لەدوای هاوسەرگیریەكەمان، هەستم كرد ئەو چێژە نابینم كەبەرلە هاوسەر گیریەكەم چاوەڕوانم دەكرد. لەخۆم پرسی: ئەبێ هۆی ئەم حاڵەتە چی بێت؟ بەڵام بەداخەوە لەپاش ئەوەی كار لە كارترازا، ئەوجا هەستم كرد كەمن لەوكاتەدا حەزم لەئاوەڵابوون وئازادی وگەشتكردن دەكرد، حەزم لەتەواوكردنی خوێندنەكەم دەكرد....بۆیە لە پاش كەمترلە ساڵێك لەیەكتر جیابوینەوە.

ئەم نمونەیە واقیعیە ئەوەمان بۆ ڕوون دەكاتەوە، ئەگەر ناكۆكی هەبێت لەنێ،ان ئەوەی بەڕاستی دەمانەوێت، لەگەڵ ئەوەدا كە ئارەزوەكانمان حەزیان لێیەتی، ئەوا ژیانمان دەشڵەژێت، ئامانجە ڕاستەقینەكانیشمان دەئاڵۆسكێن و دووچاری ناڕونێتی دەبن.

Scanned with CamScanner

بەپێــچەوانەشەوە، ئەگــەر ئارەزووەکانــت وبــەهاکانت پێکــەوە گونجــان، ئــەوا ژمارەیــەکی زۆر هۆکــارو هانــدەرت دەبــێ بــۆ بەدەســـت هــاوردنی ئامانجەکــەت. لــەوەش گــرنگتر ئەوەیــە، لــەکاتی ئامـــادەگی ئەوپێکـــەوە گونجانـــەدا، چێژوخۆشـــی دەبینی لەبەدەست هاوردنی ئامانجەکانتدا.

ئامانجی بەردەوام وئامانجی کۆتایی هاتوو!

کەتەماشای ئامانجەکان دەکەین، دەبینین بەشێك لەئامانجەکان کۆتایی هاتوون (واتە کۆتاییان هەیە) وەکو: بەرنامەی خۆلاوازکردن، یان وازهێنان لەجگەرەکێشان، فێربوونی زمانێك.ئەم جۆرە ئامانجە بە وەبەدەست هاوردنیان کۆتاییان دێت.

هەندێ ئامانجی تر بەردەوامن، وەکو (پلانداننان بۆ داهاتوت) یان (بەرەوپێشەوە بردنی بارودۆخی پیشەیی و خانەوادەییت) یان (تۆکمەکردنی باوەڕ) ئەمجۆرە ئامانجانە هەمیشەیی بەردەوامن، بە درێژایی ژیان لەگەڵ مرۆڤدا دەمێننەوە.

تۆش هەوڵبدە ئامانجەکانت خەسڵەتی بەردەوامی وەربگرن، بەوەی ڕەهەندی قوڵتریان پێ ببەخشیت. بۆنمونە: دەکرێ بەرنامەیەکی خۆلاوازکردن پەیوەست بکرێ بەبەرنامەیەکی تایبەتی تەندروستی خۆراکیەوە، بەو جۆرەش بە درێژایی ژیانت لەگەڵتدا دەمێنێتەوە، هەروەها فێربوونی زمانێکیش پێویستی بەبەدواداچوونی بەردەوام هەیە تاکو گەشە بەتواناکانت لەوزمانەدا

Scanned with CamScanner

بدەیت..هەروەها وازهێنان لەجگەرەکێشان، هەندێ جار دەبێتە هۆی پەیوەندی کردنت بەیەکێک لەو هەڵمەتانەوە کە لە دژی جگەرەکێشان بەڕێوە دەبرێن.

گرنگترین شت لەم پرسەدا ئەوەیەکە تائەو پەڕی ڕادەی سەرکەوتنت لەئامانجە کۆتایی هاتوەکانتدا بۆ دەستەبەر دەکات، هەروەها لەومەترسیەش دوورت دەخاتەوە کەلەپاش بەدەست هاوردنی ئامانجەکەت ڕوو لەتەمبەڵی کردن بکەیت...زۆرجار دیتومانە کەسێك لەدوای وازهێنان لەجگەرەکێشان دووبارە گەڕاوەتەوە سەری، یان لەدوای خۆلاواز کردن سەرلەنوێ قەڵەو بوەتەوە، چونکە لەدوای ئەوەی لە یەکەمجاردا ئامانجەکەیان بەدەست هێناوە، ئیتر تەمبەڵییان تێداکردوە وپشتێنیان لێ کردۆتەوە!! بۆیە گەڕاونەتەوە سەردۆخی پێشوتریان.

جۆرەکانی ئامانج

ئامانجەکان دابەش دەکرێن بەسەر سێ بەشی سەرەکیدا و بریتین لە:

١- **ئامانجە کورت خایەنەکان:** ئەو ئامانجانەن کە(١٥خولەك تاکو یەك ساڵ) دەخایەنن.ئەم جۆرە ئامانجە سنوردارو ساکارن، وەك:(خۆسازدان بۆ کۆبونەوەی داهاتوو، لێکۆڵینەوەیەك بۆ تەواوکردنی خوێندنی زانکۆ، ئامادە بوون

Scanned with CamScanner

لەخولێکدا، کڕینی جل و بەرگ، گەشتێک، بەدەست هاوردنی بڕێ پارە).

ئەم ئامانجە بایەخەکەی لەوەدایە کەوەکو مەشقێک وایە بۆڕاهاتن لەسەر دیاریکردنی ئامانجەکان و گەشەدان بەنەریتی پلاندانان بۆ بەدەست هاوردنی ئامانجەکان.

٢- ئامانجە مام ناوەندەکان: چوارچێوەی کاتی ئەم جۆرە ئامانجە لەساڵێکەوە بۆ پێنج ساڵە، زیاتربریتی دەبێ لە (بەدەست هاوردنی بڕوانامەیەکی زانستی، گۆڕینی ئۆتۆمبیل، سازکردنی خانویەک)....ئەم ئامانجانەش بەردەوام بوونێکی باشی ئامانجە کورت خایەنەکانن، یارمەتیشت ئەدەن بۆپابەندبوون بە بەدەست هاوردنی ئامانجەکانتەوە.

٣- ئامانجە درێژخایەنەکان: ئەمجۆرەیان هەموژیانت دەگرێتەوە، ئەم جۆرە ئامانجە هێڵی سەرەکی ژیانت دیاری دەکات، پەیوەندیت بەخۆت و خودا و دەوروبەرتەوە دیاری دەکات.

Scanned with CamScanner

دوانزە بنەما بۆ دیاری کردنی ئامانجەکان:

١ بەباشی دیاری بکە چیت دەوێ:

لەهەموو لایەکەوە تیشك بخەرەسەر ئامانجەکانت، بەتەواوی ڕوونی بکەرەوە، هەموو ئەدگارەکانی دیاری بکە، با بەرزی و نزمیەکانی ڕوون بن...(دینس ویتلی) لەپەرتوکی (چیژی کارکردن)دا ئاگادارمان دەکاتەوە لەواتایەکی بەم شێوەیە کاتێ دەڵێ: بۆئەوەی بگەینە جێگەیەك، دەبێ بزانین ڕوو لەکام لابکەین.بەڕاستی جێگەی پێکەنینە، کەخۆمان کۆبکەینەوە وچاکی لێ بکەین بەلادا و بەرەو ئامانجێکی ناڕۆشن بڕۆین، بەرەو ئامانجێك کەبەووردی دیاریمان نەکردووە، چونکە لەم حاڵەتەدا تەنهاکات وهەوڵەکانمان بەفیڕۆ دەدەین.

٢ دەبێ ئامانجەکەت واقیعی بێت ولەباربێت بۆ بەدەست هێنان:

قەت چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت کابرایەك بەلای سۆپایەکەوە دابنیشێت وپێی بڵێت: گەرمیم بدەرێ، داری سوتاندنت ئەدەمێ؟!.

Scanned with CamScanner

قسەیەکی   نالۆژیکیە.ناواقیعیە...هەرچەندە ئەوکەسەی بەلای سۆپاکەوە دانیشتوە، بەوردی ئامانجەکەی دیاری کردوە کە (وەرگرتنی گەرمی)یە، بەلام هەنگاوەکانی بۆ بەدەست هاوردنی ئەو ئامانجە ناواقیعی بوو.کەواتە با ئامانجەکەت واقیعی بێت وشایستەی جێبەجێ کردن بێت.

٣ ئارەزووی کڵپەکردوو:

نرخی ئەو ئامانجە لەچیدایە کەئارەزویەکی کڵپەکردوو نەی بزوێنێ؟ بەڕاستی ئارەزووی بەهێز ئەو ئۆکسجینەیە کەئامانجەکان هەناسەی پێ دەدەن بۆئەوەی لەسەرزەمینی واقیعدا بژین...ئامانجەکان بە بێ ئارەزووی بەهێز بێ گیان وخامۆش ومردوون...دەبێ ئارەزووت کڵپەبسەنێ بۆ بەدی هاوردنی خەونەکانت. بەجۆرێ بەچەپۆکان بێت کەس نەتوانێت ڕای بگرێت.تەنانەت خۆیشت نەتوانیت ڕای بگریت.

٤ لەنێو ئامانجەکەتدا بژی:

لەکاتێکدا ئامانجەکەت دەست نیشان دەکەیت، هەوڵ بدە بە هەموو وردەکاریە کانیەوە بیهێنە

Scanned with CamScanner

بەرچاوت، تیایدا بژیوەك ئەوەی بەدی هاتبێ... تەسەورکردن. ئاڵقەی پەیوەندیە لەنێوان ئاوەزی ئامادە وئاوەزی ناوەکیدا...لەبەرئەوە(خوێنەری بەڕێزم)ئامۆژگاریت دەکەم بەوەی هەمیشە وێنەیەکی زیندوی واقیعی بۆئامانجەکەت لەهزرتدا بکێشە.بۆئەوەی بەهەموو وردە کاریەکانیەوە لەنێو ئامانجەکەتدا بژیت، بۆی هەیە ئەم کارە تەرکیزی ئامانجەکە لەنێو ئاوەزی ناوەکیتدا چڕ ترو قوڵتر بکاتەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی دڵگەرمیەکی گەورەتر بۆ بەدی هاوردنی ئامانجەکەت.

لەزانستی (میتافیزیك)دا، هەمیشە پێداگری لەوە دەکەین کەئاوەز وەکو موگناتیس وایە، کاتێ خاوەنەکەی وادەبینێ(بابەئەندێشەش بێ) کەئامانجەکەت بەدی هێناوە، ئیتر پێداویستیەکانی ئەو بە دەست هێنانە بەلای خۆیدا ڕادەکێشێت.

٥ بـــڕیـــاردان:

بەگەڕانەوە بۆ خاڵەکانی پێشوو، دەبینین توانیومانە ئامانجەکەمان دیاری بکەین، ڕادەی گونجاوێتی ئامانجەکەمان لەگەڵ واقیعدا دەست

نیشانکردوە، هەنوکە تەواو ڕوون بوەتەوە..ئیدی کاتی ئەوە هاتوە بچینە سەر خاڵێکی میحوەری گرنگ، واتە خاڵی بڕیاردان لەسەر بەدەست هاوردنی ئەو ئامانجە.

ئەو بڕیارە هۆشیارانەی کەبەئارەزویەکی کڵپەسەندوەوە دەیدەیت، پێویستی بەوە هەیە تیایدابژیت و بیکەیتە واقع، نەك هەر ئەومندە بگرە دەبێ ئەوانی تریش لەگەڵ تۆدا لەنێو ئامانجەکەتدا بژین... ئێستا پێویستە لەسەر شانت ئەو ئامانجە بخەیتە سەر زەمینی واقیع. هەموو ئەو کەسانە لە بڕیارەکەت ئاگادار بکەرەوە کەخۆشت دەوێن و متمانەت بە خۆشەویستی ئەوانیش بۆ خۆت هەیە، تاکو بتوانن یارمەتیت بدەن. بەم شێوەیە دەتوانیت وابکەیت لە نێو خەونەکەتدا بژیت، تا ئەو ڕادەیەی بیکەیتە واقیعێکی بەرجەستە.

٦ ئامانجەکەت بنوسە:

من بڕوام بە ئامانجە نەنوسراوەکان نیە، ئامانجی نەنوسراو یانی هیوایەت، شتێکی جوانە، بەڵام ئامانجە نوسراوەکان ڕاستین...(براین تراسی) لەپەرتوکەکەیدا

Scanned with CamScanner

(فەلسەفەی بەدەست هاوردنی ئامانجەکان) دەڵێت:(بەپێنوس وکاغەز هەمووشتێك دەست پێدەکات)...زۆربەسادەیی، کاتێ پێنوس دەخەیتە نێوئامێزی پەنجەکانتەوە، ئەوا دووپاڵنەری بەهێزی مرۆییت ئامادەکردوە، یەکەمیان جەستەییە، ئەویش ئەنگوستەکانتە کەپێنوسەکە دەگرن و دەبزوێنن، دووەمیشیان ئەقڵیە، چونکە لەوکاتەدا ئاوەزت سەرقاڵ دەبێ بەوئامانجەوە ودەینوسێتەوە و دەیخوێنێتەوە، وێڕای ئەوەش، ئەو دەنگەی لە ئاوەزی ناوەکیتەوە دێ، بەردەوام ئامانجە نوسراوەکەت بۆ دووبارە دەکاتەوە.

٧ دیاری کردنی چوارچێوەیەکی کاتی.:

لەگەڵ مندا یاریەکی تۆپ تۆپێن بێنە بەرچاوت، ئەو یاریە چوارچێوەیەکی کاتی نەبێت، شتێکی ناڕەحەتە ئەوە بێنیتە بەرچاوت یان بڕوای پێ بکەیت..ئامانجێکیش کاتی دەست پێکردن وکۆتایی هاتنی دیاری نەکرابێ هەر وایە. دیاری کردنی وادەبۆ هەموو ئامانجەکانت، پەیگیری وهێز ودڵگەرمیت پێ دەبەخشێت.بەڵام دەبێ چوارچێوە کاتیەکان لەسەر بنەمای واقیعی

Scanned with CamScanner

دیاری بکرێن، لەسەر بنەمای تواناو وزەکانت دیاری بکرێن.

٨ تـواناکانی خۆت بزانە:

گەنجینە وپاشەکەوتی بەهرەکانت ڕێکبخە، بزانە چیت هەیەو پێویستت بەچی ترە، هەر ئامانجێکیش ئامرازی خۆی هەیە، سەیربکە،بزانە لەو ئامرازانە چەندت هەیە وپێویستت بە چەندی ترە. بە تەواوی خۆت بناسە.کاربکە بۆپڕکردنەوەی ئەوناتەواویەی کەلەنێو گەنجینەی بەهرە کانتدا دروست بووە.

٩ لەئاستەنگەکان بکۆڵەوە و خۆتیان بۆ ئامادەبکە:

مادەم بەرەو جیهانی ئاوات وحەزەکان دەڕۆیت، بێگومان ڕووبەڕووی چەندین کۆسپ و لەمپەر دەبیتەوە.سەرکەوتن ئاسان نیە، ئەگەر ئاسان بوایە هەموو خەڵکی بەدەستیان دەهاورد! لەبەرئەوە تەنها ئەو کەسانەی کەتوانای ئارامگرتن وخۆڕاگرییان هەیە، ئەوانەی دەتوانن دوورتر بڕوانن بەرەو داهاتوو تاکو لەمپەرەکان بدۆزنەوە وبەباشی خۆیانی بۆ ئامادە

Scanned with CamScanner

بکەن...تەنها ئەو جۆرە کەسانە توانای ململانێ و بەدەست هاوردنی ئامانجەکانیان هەیە.

١٠ پێش بکەوە:

ئامانجەکانت بخەسەر زەمینی واقیع، هەمیشە هەنگاوی یەکەم ناڕەحەتە، مرۆڤ لەسەرەتای هەر پرۆژەیەکدا پێویستی بەهێزێکی پاڵنەر هەیە، هەنوکە دەست بکەبە وەدی هێنانی ئامانجەکانت بەوەی لەسەر زەمینی واقیع دایان بنێیت.یەکەم هەنگاو بنێ بەبێ ئەوەی خاوەخاو بکەیت، بەبێ ئەوەی کەمتەرخەمی تێدابکەیت. چونکە ئەو هەنگاوە دەبێتە بەڵگە لەسەر هێزو پێزی ئامانجەکەت.

١١ نەخشەکانت هەڵسەنگێنە:

ڕۆژێك کەسێ ویستی بگاتە جێگەیەك، بۆ ئەو مەبەستە خۆی ئامادەکرد، هەموو پێداویستیەکانی گەشتەکەی بەدەست هێنا، ئینجا بەبێ خاوەخاو دەستی بەڕۆشتن کرد، کەشوهەوا زۆر نالەباربوو، بارودۆخ گونجاو نەبوو، بەڵام لەدوای ئەوەی هەوڵێکی زۆریدا وگەشتە بنبەست، لەم کاتەدا چاوی بە کەسێکی

Scanned with CamScanner

ترکەوت بەهێوری دانیشتبوو بەچاوی بەزەییەوە لەمی دەڕوانی. بۆیەکاتێ باسی حاڵی خۆی بۆ کابرا دانیشتوەکە کردو پێی ڕاگەیاند کە چەندە هیلاك وماندوو بووە تاکو گەشتۆتە ئەو جێگەیە، کابرا پێی گوت:(بەڕاستی گوناهیت...ئەگەر پرسیارت بکردایە، یەکێك هەواڵی ئەو شەمەندەفەری پێ دەدایت کەبۆ ئێرە دێ، بەوەش خۆتت لەو هەموو شەکەتیە دوور دەخستەوە).

بەرلەوەی درێژە بدەیت بەڕۆشتنەکەت، دڵنیابە لەوەی لەبەردا پرسیارت کردوە، ڕاوێژت ئەنجامداوە، زانیاری و شارەزایی تەواوت بەدەست هێناوە بۆ یارمەتیدانت لەگەشتەکەتدا، ئەمەش بۆئەوەی کات و کۆششی خۆت لەشتێکی بێ ئەنجامدا بەفیڕۆ نەدەیت.

١٢ پـــابـــەندی:

(زیگ زیگلەر) دەڵێت: زۆرجار خەڵك شکست دێنن، بەڵام نەك لەبەر بێ توانایيان، بەڵکو بەهۆی نەبوونی پابەندیەوە.

(تۆماس ئەدیسۆن)یش دەڵێت:(زۆربەی حاڵەتەکانی شکست هێنان لەژیاندا، هینی ئەوکەسانە بوون کە کاتێ بڕیاری

Scanned with CamScanner

خۆبەدەستەوە دانیان داوە، نەیانزانیوە چەندە لەسەرکەوتن نزیك کەوتونەتەوە)!!.

ئەدیسۆن نەیدەتوانی گلۆپی کارەبامان بۆ دروست بکات، ئەگەر ئەو پەیگیریەی نەبوایە لەئاست ئەو هەموو شکستەدا کەڕووبەڕوویان بویەوە، هەروەها (دیزنی)ش نەیدەتوانی شاکاری(شاری خەونەکان) دروست بکات.(کۆلۆنێل ساندرز) یش زنجیرە چێشتخانەکانی (کەنتاکی) بەبێ پەیگیری و لێبڕاوی دروست نەکردووە.

هەریەکێك لەوانەی ئاماژەمان پێدان، سەدان و بگرە هەزاران جار شکستیان هێناوە، بەڵام پابەندبوونیان بەدی هاوردنی خەونەکەیانەوە، بویە هۆی پەڕینەوەیان بۆ ڕۆخی تایبەتمەندبوون، ئەو ڕۆخەی سەرکەوتوەکانی ژیان تیایدا ڕادەوەستن.

بەرەو ئامانج!!

ئێستا تۆخاوەنی ئەو ئامرازانەیت کەبەهۆیانەوە دەتوانیت ئامانجەکانت بەدی بێنیت. لێگەڕێ با بەوردی دیاری بکەین ئەو ئامانجانە کامانەن کەدەتەوێ بەدەستیان بێنیت.

Scanned with CamScanner

تیانوس وپینوسێك ئامادەبكە، ئەمە گرنگترین شتە لەژیانتدا، چونكە نەخشە بۆ ژیانت دادەنێیت..من وانازانم شتێ هەبێ لەوەگرنگتربێت. ئەو پێنج لایەنەی ژیان كەلەمەوبەر ئاماژەمان پێدان(ئاین، تەندروستی، پیشە، لایەنی كۆمەڵایەتی،كەسێتی) هەریەكەو لەلاپەڕەیەكدا بەسەربەخۆیی بنوسەرەوە،لەژێر دانەیەكیاندائامانج و خەونەكانت بنوسەرەوە، لەخەونی ئەستەم مەترسە، پاساو بۆ خەونەكانت مەهێنەرەوە، هەموو ئەوشتانە بنوسە كە بونەتە خولیات، پاشان بەگوێرەی بایەخیان ڕیزیان بكە، لە گرنگترین خەونتەوە دەست پێ بكە تا كۆتایی... پاشان لە لاپەڕەیەكی تردا گرنگترین بەهاكانت بنوسەرەوە: (بڕوابوون، دڵسۆزی، ئارامگری،خۆشەویستی،پابەندی...) چونكە ئەم بەهایانە ئەو سوتەمەنیەن كەووزە دەبەخشنە ئامانجەكانت.

ئینجا ئامانجەكانت هەمواربكە بەجۆرێ لەگەڵ بەهاكانتدا بگونجێن، دەبێ بزانین ئامانجی باش بە ئامرازی نا شایستە بەدی ناهێنرێ، هەركەسێكیش خاوەنی بەهای جوان بێت، پێویستی بەوەیە ئامانجەكانی لەگەڵ بەها جوانەكانیدا بگونجێ.

** ئێستا تۆ خاوەنی لیستێكی تایبەتی بەهەموو ئامانجەكانی هەرپێنج لایەنەكەی ژیانت، وەرە لەهەر

Scanned with CamScanner

لایەنێکـدا گـرنگترین ئامانجـت بخـەرە سـەرکاغەزێکی بـچوك لەقـەبارەی کارتێکـدا. بائـەم کاغـەزەت بـە بـەردەوامی پـێ بێـت، بـەیانیان لەسـەر ئـیش، شـێوانیش بەرلەنوسـتن ئـەو کاغـەزە بچوکە بخوێنـەرەوە. وا بکـە ئـەو ئامانجانـە بـەردەوام لـە هزرتـدا ئامـادەبن، لەقوڵاییـەکانی ویژدانتـدا ئـۆقرەبگرن، هەمیـشە لەبەر چاوتدا بێن وبچن.

**لـەدوای ئـەوە ئامانجـەکان بێنـە بەرچـاوت، ڕۆژانـە سـێجار خەیاڵیان پێوەبکە، باشێوازی کردنەوەکەت ئاوابێت:

لەشـوێنێکی هـێمن وبێدەنگـدا دابنیـشە وبـەقووڵی هەناسـەبدە، باهەڵمـژینی هەناسـەت تـاکو ژمـاردنی (٤) ژمـارە بخایـەنێت. هەناسەدانەوەیـشت هـەروەها...چـاوەکانت دابخـەو پاشـان ئەوەبێنـە بەرچـاوت کـەتۆ ئامانجەکـەت بـەدی هێنـاوە. باوێنەکـە لەخەیاڵتـدا ڕوون و گـەورەبێت.مەبەسـت لـەم مەسـەلەیە ئەوەیـە وێنەیـەکی ڕوون لەهزرتـدا بـۆ ئامانجەکـەت بکێـشیت، پـتر لـەجارێك تەماشـای بکـە، تـاکو دەبێتـە ڕاسـتیەکی بەرجەسـتە.تاچـەندە بیبینیـت ولەنێویـدا بـژیت (بەخەیاڵ) بەو ڕادەیە هان دەدرێیت بۆ بەدی هێنانی.

**سـەرلەبەیانی هـەموو ڕۆژێـك هـەوڵ بـدە خـۆت پڕچـەك بکـەیت بەجـەخت کردنـەوە پۆزەتیڤـەکان، ئـەم جـەخت کردنەوانـە دەبنـە هـۆی بـنج داکوتـانی ئارەزوەکـەت لـەنێو ئاوەزی ناوەکیتدا.

Scanned with CamScanner

ئاگاداربـە! پێویـسـتە جەختکردنـەوەکانت پـۆزەتیڤ بـن، لـەنێو ئـاوەزی ئامادەشـتدابن، بـۆ نمونـە بڵـێ:(مـن دەتـوانم ئامانجەکـەم بـەدی بێـنم، مـن بـڕوام بـەتواناکانم هەیـە لەبەدەسـت هـاوردنی سـەرکەوتندا، مـن بـەهێزم ودەتـوانم ئـەو کارە بکەم).

** واڕەفتاربکـە، وەك ئـەوەی بەڕاسـتی ئامانجەکـەت بـەدی هێنابێـت، بەسـەربەرزیەوە بـەپێڕەوی ژیانـدا هـەنگاو بنـێ، ورەت بـەرزبێ، بـەجۆرێ بـژی وەك ئـەوەی شکـست بـۆ تـۆ نـەخوڵقابێ، سـەرکەوتن زۆر لێتـەوە نزیـك بـێ...تـەنها مەسەلەی کاتە، دەناسەرکەوتنت مسۆگەرە.

هەرچـەندە ئێمـە واڕەفتاربکـەین وەك ئـەوەی ئامانجـەکانمان بـەدی هێنابێـت، بـەو ڕادەیـەش دەرون و ئـاوەزی ناوەکیمـان هانداوە بۆ لەخۆگرتنی ئەرێیی وئومێد وهیوا.

** (ڕێـسای دە) بەکاربهێنـە! ڕۆژانـە کـارێکی وابکـە کەتـەنها(١٠سـم) لەئامانجەکـەت نزیکـت بخاتـەوە، لـەدوای تێپـەڕینی کـات هەسـت دەکـەیت بـەرەو پێـشەوە چـونێکی ڕاستەقینەت بەدی هێناوە.

وەك لەبـەردا ئامازەمـان پێـدا، زۆربـەی زۆرمـان لەسـەرەتا و هـەنگاوە یەکەمینـەکان دەترسـین، تـۆ هـەوڵ بـدە زاڵ بیـت بەسـەر گرفتـی دەسـت پێکردنـدا، بـەوەی لـەئامێزی هێمنـی و وردبینیدا ڕووبەرەکان بەرەو ئامانجەکەت تەی بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕووبــەرەکان ئەگەرچـی ســاکار ونــەبینراویش بــن، بــەڵام لــەپاش تێپــەڕینی چــەردەیەك کــات، دەبینــی بونەتــە هــەنگاوی گــەورە وهانــت دەدەن بــەرەو کۆتــایی هێنــان بەئامانجەکــەت و گەیشتن بەمەبەستەکەت.

** بەرپرســیارێتی لەئەســتۆبگرە، توانــای ئــەوەت هــەبێ خەرجیــەکانی گەشــتن بــەئامانج لەئەســتۆبگریت. هەمیــشە بەشــێك بەلەچارەســـەر، دەستەوســـان لەبەرانبــەر کێــشە لەناکاوەکانــدا ڕامەوەســتە، سەرزەنــشتی ئــەوانی ترمەکــە لەســـەر هەڵــەکان تـــاکو خـــۆت دووربخەیتـــەوە لەبەرپرســیارێتی..ئـــازاو دەســـت پێــشخەربە، ورەی بـــەرز پێویــستی بــەپیاوی ئــازا هەیــە، پیــاوی بــڕواداری بــەهێز لــەلای خودا خۆشەویستترە لەبڕواداری لاواز.

***

Scanned with CamScanner

٧بەڕێوەبردنی ژیان:

ئایا بەشێوازێکی کارا، کاتەکانت بەڕێوەدەبەیت؟

وەڵامی ئەو پرسیارە بدەرەوە، ئیدی لێم گەڕێ بالەڕاستی ئایندەت ئاگادارت بکەمەوە!!.

نا. ئەم مەسەلەیە فێڵی تێدانیە، پڕوپاگەندەی زانینی غەیبیش ناکەم، بەڵام دەمەوێ جەخت لەوە بکەمەوە کەبەڕێوەبردنی کات، بەڕێوەبردنی هەمووژیانە، شکستخواردنیش لەڕێکخستنی کارە لە پێشترەکاندا، مانای شکست هێنانە لەسەر لەبەری ژیاندا.

ئەو سەرکردەیەی بەباشی نرخی کات دەزانێت ونرخی هەموو خولەك وچرکەیەك دەزانێت، هەرگیز ڕۆژەکانی بەفیڕۆ نادات وبەهەوانتە سەرفیان ناکات.

وەرە باپێکەوە تەمەنمان بەفیڕۆ بدەین!!

وێڕای ئەوەی یەکێك لەزانا موسوڵمانەکان(شێخ حەسەنی بەسری) دەڵێت:(ئەی ئادەمیزاد، تۆ ڕۆژگاریت، ئەگەر ڕۆژێکت ڕۆشت، هەندێك لەتۆش ڕۆشتوە) کەچی دەبینین زۆرێك لەمرۆڤەکان بەشۆخیەوە بەیەکتر دەڵێن:(وەرە باکاتەکانمان

Scanned with CamScanner

بەسەربەرین) بەڵام ئەگەر ئەوان ووردتر بدوێن، دەبێ بڵێن:(وەرە باتەمەنمان بەفیڕۆ بدەین)... ئەوەیە کات... کات مادەی خاوی ژیانە (ئەگەر ئەو دەربڕینە دروست بێت).

بــــــەڵام

بۆچی کاتەکانمان بەفێرۆ دەدەین؟

بۆچی هونەر بەکاردێنین لەبەفیڕۆدانی کاتەکانماندا؟

بەڕاستی ئەم مەسەلەیە هۆکاری خۆی هەیە، لەسەرویانەوە ئەو بیروباوەڕو بەهایانە دێن کەلەنێو ناخماندا بنجیان داکوتاوە... بەهاو بیروباوەڕەکانمان لەدوو ڕێگەی سەرەکیەوە بۆمان دروست بوون کەبریتین لە:(دایك وباوك، ژینگەی دەوروبەرمان) ئەگەر دایك وباوك وردەکاربن و نرخی کات بزانن، ئەوا تۆش نرخی کات دەزانیت وڕێزی دەگریت، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوەبن، ئەوا تۆش نرخی کات نازانیت وبەفیڕۆی دەدەیت..هەروەها ژینگەی دەوروبەر وکەسە نزیکەکانت، ئەگەر بەردەوام ئەوە لەناختدا بچێنن کەکات نرخی نیە، ئەوا تۆش پێداگری لەسەر بە فیڕۆ نەدانی ناکەیت. بەڵکو پیردەبیت ونرخی کات نازانیت وئاسەوارەکانیشی لەدروستکردنی مرۆڤ و بەهێز کردنیدا هەست پێ ناکەیت.

سەرباری ئەوەش تێڕوانینی هەرکەسێکمان بۆخۆی، دانانی نرخ بۆژیانی خۆی...تیاماندا هەیە ڕێزلەخۆی دەگرێت، پێی وایە هەموو چرکەیەکی ژیانی نرخێکە وداوایەتی ودەبێ لەبەرانبەردا دەستکەوتێکی چنگ بکەوێت یان شاد و مانیەك بچنێتەوە.بەڵام

Scanned with CamScanner

زۆربەمان واپەروەردەکراوین گوایە کاتمان زۆرە، ژیان پڕەلەکاتی بێ ئیشی!!.

شێوازەکانی مامەڵەی سەرکردەکان لەگەڵج کاتدا:

بەگشتی سەرکردەکان لەبابەتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ کاتدا دەکرێنە چوار جۆرەوە، زۆر ئاسانە سەرنجی یەکێکیان بدەیت وپاشان لەڕیزی یەکێك لەو چوارجۆرەدا بیپۆلێنیت:

١- **سەرکردەیەك زیادەڕەوی دەکات لەڕێکخستنی کاتەکانیدا**: ئەم جۆرەیان زۆر زیادەڕەوی دەکەن لەڕێکخستنی کاتەکانیاندا، بەوەی نەخشەو هێڵکاری دادەنێن بۆ بەکارهێنانی هەموو چرکەکان. سەیرلەوەدایە ئەم جۆرە سەرکردانە هێندە زیادەڕەوی دەکەن لەومەسەلەیەدا، لەولاوە کاتەکانیان بەفیڕۆ دەچێ لەبەر ڕێکخستنی کاتەکانیان وناتوانن ئەرکی مەبەستی تێدا ئەنجام بدەن.

٢- **سەرکردەی پەستێنراو**: زۆر سەرقاڵە، پێی وایە ئەوبیست وچوارکاتژمێرەی لەڕۆژێکدا هەن بەس نین بۆتەواوکردنی کارەکان، بڕوای بەوەنیە کات هەبێ بۆ پشوودان، ویژدانی سەرکۆنە دەکات ئەگەر بۆماوەیەکی کەم پشووبدات، زۆر توڕەو شڵەژاوە، کەتوڕەدەبێ وەکو گڕکان وایە، هەمیشە دەڵێت کاتم نیە بۆئەوەی هەموو کارەکانم تەواوبکەم.

٣- **سەرکردەی شپرزو فەوزەوی**: نوسینگەکەی شپرزە: لاپەڕەیەك لێرەدایە، دۆسیەیەك لەولایە، نا ڕێکوپێکە... بە شێوازێکی سەیر

Scanned with CamScanner

لاپەڕە پێویستەکان لەنێو کۆمایەک لاپەڕەی تردا دەدۆزێتەوە.بەڵام بەردەوام بەدەست گرفتی بزر بوونی لاپەڕەکانیەوە دەناڵێنێت، خۆشحاڵە بەو شپرزیەی، پێی وایە ڕێکوپێکی شتێکی ناپێویستە، چونکە دەتوانێ بەبێ ئەویش کارەکانی بەڕێ بکات.

٤- **سەرکردەی ڕێکوپێك:** بڕوای بەنرخی کات هەیە، بەنەرمی مامەڵە لەگەڵ خشتەی کارەکانیدا دەکات، بەتوندی مامەڵە لەگەڵ هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کاتدا دەکات، ئاسانە لەمامەڵەدا، نەرمە لەگەڵ ئەوانی تردا..زۆربەئاسانی کاتەکانی ڕێکدەخات...ئێمەش پێویستە لەم جۆرەیان نزیك بکەوینەوە.

بۆچی دەبێ کاتەکانت ڕێك بخەیت؟

بابای سەرکردە، سودێکی زۆر لەڕێکخستنی کاتەکانی دەبینێت، وەك:

١-**دەتوانێت کاتی زیادەبۆخۆی دەستەبەر بکات:** تەنها بەهۆی ڕێکخستنی کاتەکانتەوە، کاتی زیادەت چنگ دەکەوێ.لەڕێی بەباشی بەڕێوەبردنی ڕۆژەکانتەوە بەڕوونی ڕەهەندە ڕاستەقینە کانی سەرقاڵیەکانت بۆ دەردەکەوێ، چەندین کاتژمێرت بۆ دەگەڕێتەوە کەلەکاری لاوەکیدا بە فیڕۆت داوە.

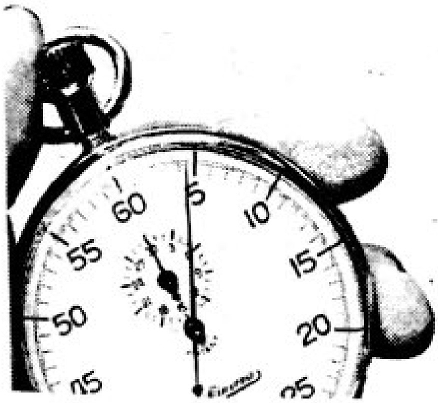
٢- **یەکلایی بونەوە لەبەرانبەر هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کاتدا:** وشیاریت بەرانبەر ئەو شتانەی کاتت بەفیڕۆ دەدەن زیاد دەکات،

Scanned with CamScanner

بەوجۆرەش دەتوانیت یەکلاکەرەوەتربیت وتوندتربیت لە بەرانبەر هەموو ئەو شتە لەناکاوانەدا کەهەوڵ دەدەن کاتەکانت لەزایە بدەن یان دەستدرێژیت بکەنە سەر.

٣- **کاریگەری ئەرێیی لەسەر کەسایەتیت:** بەڕێکخستنی کارەکانت وات لێ دێ بەهێزتر دەبی لە ڕووبەڕوو بونەوەی گرفت وفشارەکاندا...هەستکردنت بەوەی جڵەوی خۆت بەدەست خۆتە، وات لێدەکات شڵەژان ودوو دڵی نەتوانن بتفرێنن، ئەمەش لەبەرانبەر هەموو فشارەکاندا وەك مرۆڤێکی هێمن دەتخاتە بەرچاو.

٤- **پێدانی ماف بەهەموو خاوەن مافێك:** ڕێکخستنی کات دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر وشیاربیت بەرانبەر ئاتاجە ڕۆحی وکۆمەلاّیەتی وخێزانیەکانت، هەروەها ڕێت لێدەگرێ لەوەی بکەویتە ژێر فشاری کارکردنەوە ومافی کەس وکارو هاوڕێکانت لەبیربچێت.



دزەکانی کات:

بەڵێ دزی کاتیش هەن، هۆکاری بەفیڕۆ چونی ساتەکانمان، لەدەستدانی خولەك و چرکەکانمان ئامادەن.لێگەڕێ باهەندێکیان باس بکەین:

١- **دەستی دەستی کردن ودواخستن:** ئەم دزە بەناوبانگ ترین و کاریگەرترینیانە، زۆربەی

Scanned with CamScanner

مرۆڤـەکان شـەیدای دواخـستن ودەسـتی
دەسـتی کـردنن، بـەردەوام پاسـاو
دروسـتدەکەن بۆئـەوەی ئـەرکی
ئەمڕۆیان بخەنە سبەینێ!.

سەیرلەوەدایە مرۆڤ دەتوانێ لەمڕۆدا کارەکەی تەواو بکات، کەچی جێگەی سەرسامیە کەدەبینین بەبێ ئەوەی هۆیەکی هەبێت، پێدادەگرێ لەسەر ئەوەی بیخاتە بەیانی. لەڕاستیدا، دواخستن و خاوەخاوکردن هۆکاری خۆیان هەیە، لێگەڕێ بائەو هۆکارانەش نمایش بکەین بۆئەوەی بتوانی بەوپەڕی داناییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت:

أ- بێگاری(بەزۆر کارپێکردن): بەجۆرێکی خۆنەویستانە مرۆڤ هەڵدێ لەوکارانەی کەوەکو ئەرك دەخرێنە ئەستۆی، ئەگەر ئەو ئەرکە ڕاستەوخۆ خرابێتە ئەستۆی وکات وکاری بوێت.چونکە دەرونی مرۆڤ هەمیشە حەزی لەئارامی و پشووە.

ب- نەبوونی دڵگەرمی: ئەگەر مرۆڤ دڵگەرمیەکی تەواوی نەبێت بۆکردنی کارێك، ئەوا هەست دەکات پاڵی پێوە دەنرێ بۆنەکردنی ئەوکارە.

ج- ترس: پاڵت پێوە دەنێت بۆ دەستی پێکردن، ترس لەشکست یان لەگاڵتەپێکردن، وات لێدەکات کارێك دوابخەیت.

٢- **تێکەڵاوکردنی بایەخی کارەکان:** زۆرێك لەمرۆڤەکان نازانن کارە لەپێشینەکانیان کامانەن، کامیان

Scanned with CamScanner

پێش بخەن و کامیان دوابخەن، بەکامیان
دەست پێ بکەن، دەبێ کامیان دوابخەن؟!.

ئەم دزەلەبەرچاوی مرۆڤی چاوتیژ بزرنیە، بەتایبەت کاتێ دزەدەکات ولاپەڕەکانمان لێ تێکەڵاو دەکات ومرۆڤ دەخاتە ناو سەراسیمەییەوە... بۆیە ئەوکارە دەکات کەبایەخی کەمترەو ئیشە زۆر گرنگەکان وازلێ دێنێ، کارێك لەگەڵ کارەبچوکەکاندا دەکات وئەرکە گەورەکان فەرامۆش دەکات. زۆربەی کاتیش دەبینین کاتێ بەجێی هێشتوین هیچمان نەکردووە ناوی کارکردن بێت.

٣- **نەبوونی سەرنجی چڕ:** زۆرجار دەست بەکارێك دەکەیت، بەڵام لەناکاو کارەکە دەبڕیت بۆ ئەوەی تەلەفونێك بکەیت، یان کارێکی بچوك ئەنجام بدەیت، ئەمەش وادەکات کاتێکی زۆرت بە فیڕۆ بڕوات.

٤- **نەتوانینی گوتنی وشەی (نا):** ئەوکەسەی کەشەرم دەکات وناتوانێت ئەو سەردان و داوەتنامە و گفتوگۆیانە ڕەت بکاتەوە کەپێشتر وادەی بۆ دانەناون، خۆی بەبزربوویی دەبینێتەوە وهەست دەکات ناتوانێ جڵەوی کاتەکانی خۆی بگرێت.

٥- **ناوبڕە لەناکاوەکان:** تەلەفونێکی لەناکاو، سەردانی هاوڕێیەك بەبێ وادە. ئەوجۆرە ڕووداوانە زنجیرەی

Scanned with CamScanner

بیرکردنەوەت دەپچڕێنن وکاتێکی زۆرت لێ دەبەن.

٦- **ئەرکی دووبارە:** لەسەرەتاوە کارێك دەکەیت، ئینجا دەی بڕیت کارێکی تر دەکەیت، پاشان دووبارە دەگەڕێیتەوە سەر ئەو کارەی کەیەکەمجار خەریکی بوویت. ئەمەش وات لێدەکات کۆششێکی دووبەرانبەر خەرج بکەیت.

٧- **نەخشەدانانی ناواقیعی:** نەخشەکێشان وکار ڕێکخستنی ناواقیعی وەك ئەوەی کارێکی (٥) ڕۆژی تەنها دوو ڕۆژی بۆدابنێیت و کارێکی دوو ڕۆژیش (٤یان٥)ڕۆژی بۆ دابنێین.ئەوە وادەکات شپرزی لەبەرنامەکانماندا دروست ببێت و کاتێکی زۆرمان بەهەوانتە بڕوات.

٨- **ناڕێکوپێکی:** لاپەڕەکانت شپرز، پێداویستیەکانت فەرامۆش کراو، هەمیشە بەدوای کلیلەکانت ومۆبایلەکەت و جانتاکەتدا دەگەڕێیت.هەموو ئەوشتە سادەوساکارانە، کاتێکی زۆرت لێ دەکوژن.

Scanned with CamScanner

۹- **کۆبونەوەکان:** توێژینەوە جیاجیاکان دەریانخستوە ئەوکەسانەی پلەیەکی سەرکردایەتییان هەیە، ڕێژەی (٢٨٪) ی کاتەکانیان لەکۆبونەوەدا بەسەردەبەن.ئەو کۆبونەوانە بەجۆرێکی ترسناک کاتەکانیان لووش دەدەن.

١٠- **خوێندنەوەی ڕاپۆرت ونامەو ئیمێل:** ئەم جۆرەکارانەش کاتێکی زۆر دەبەن، هەرچەندە دەشتوانین بۆ ڕاپەڕاندنی ئەو ئەرکە کەسێک ڕابسپێرین.چونکە سەرنجی چڕی دەوێ، لەهەمان کاتدا کەسێکی تردەتوانێ ئەو ئەرکە ڕاپەڕێنێت و کورتەیەکی بخاتە بەردەستی تۆ، لەبری ئەوەی کاتێکی زۆری لەگەڵدا خەرج بکەیت.

١١- **ئەرکە کۆمەڵایەتیەکان:** ئەو داوەتنامانەی بۆ مرۆڤ دێن، لەوانەیە زۆربەی کاتەکانی لووش بدەن، جائەگەر مرۆڤ هەموو داوەتنامەکان قبوڵ بکات، ئەوا دەکەوێتە نێوبازنەی شپرزی ولێکترازانەوە و، لەژێر باری گرانی فشارە کاندا دادەڕوخێت.

Scanned with CamScanner

پێدەچێ لیستی دزەکان درێژبێتەوە، بەڵام ئەوەندە بەسە.گرنگ ئەوەیە بزانیت شتێك هەیە کاتەکانت لێ دەفرێنێت و قووتیان دەدات.

چۆن پارێزگاری لەکاتەکانت دەکەیت؟

کتومت وەك چۆن نەخشە دادەنێیت بۆ پارێزگاری کردن لەدینارو درهەمەکانت. ئەوا لێگەڕێ با هەندێ نەخشەت پێ بدەم کەیارمەتیت بدەن لەزاڵ بوون بەسەر هەموو ئەو ئاستەنگانەدا کەدێنەڕێیت و هەوڵ دەدەن کاتە بەنرخەکانت قووت بدەن.

چۆن زاڵ دەبیت بەسەر ناوبڕە تەلەفۆنیەکاندا؟

١-دەوتوانیت پۆستی دەنگی مۆبایلەکەت کارابکەیت، هەروەها دەتوانیت ئەرکی وەڵامدانەوەی تەلەفۆنەکانی نوسینگەکەت بسپێریتە سکرتێرەکەت.

٢- ئەگەر وەڵامی کەسێکت دایەوە وهەستتکرد قسەکانتان درێژە دەکێشێت، ئەوا سەرپشکی بکە لەنێوان ئێستادا کە تەنها کاتێکی کورتت لەبەردەستدایە، یان ئەوەی پاشتر تەلەفۆن بکات وکاتێکی درێژی بۆ تەرخان بکەیت.

Scanned with CamScanner

٣- ئەوکاتانە تەرخان بکە بۆ ئەو مەبەستە کەتیایاندا کارناکەیت، وەك دوا نیوەڕوان، یاخود کۆتایی ڕۆژ.

چۆن لەپێ بڕینەکانی ئەوانیتر ڕزگاردەبیت؟

١- هەر بەپێوە قسەی لەگەڵ بکە، ئەگەر دابنیشیت هەلی درێژکردنەوەی قسەکانی پێ دەدەیت، بەڵام تۆ لەبەر ئەوەی سەرقاڵیت ئەو دەرفەتەی مەدەرێ.

٢-وەك ناوبڕە تەلەفۆنیەکان، ئەمیش سەرپشك بکە لەنێوان ئێستادا کەکاتێکی کورتت بەدەستەوەیە، لەگەڵ پاشتردا کەدەتوانیت کاتێکی درێژی بۆتەرخان بکەیت.

٣- هەوڵ بدە بەرلەوەی ئەو بێت بۆلات، تۆبچۆ بۆلای ئەو.

٤- هەموان ئاگادار بکەرەوە لەوەی تۆ لاریت نیە لەچاوپێکەوتنی هیچ کەسێك، بەمەرجێ وادەی پێشوەختی وەرگرتبێت. بەڵام هەرگیز ئامادەنیت بۆ چاوپێکەوتنی ئەوکەسانەی وادەی پێشوەختیان نیە.

چۆن کۆنترۆڵی کۆبونەوەکان دەکەیت؟

١- تەنها بۆ ئەو کۆبونەوانە بچۆ کەزۆر پێویستن. چونکە هەندێ کۆبونەوە بوونی تۆ تیایاندا (شەرەفی)یە نەك

Scanned with CamScanner

پێویست. یان ڕەنگە پێویست بێت بەڵام بەو ڕادەیە نا چەندین کاتژمێری بۆتەرخان بکەیت.

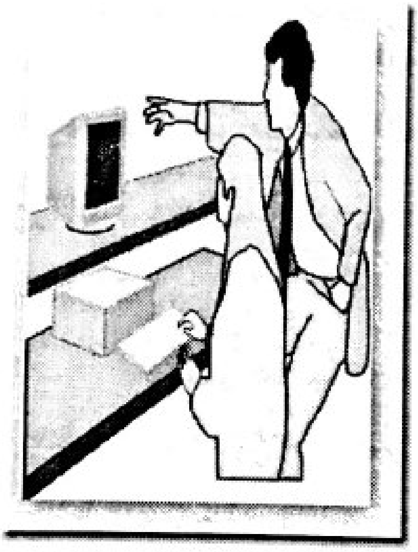
٢- خۆت ڕابێنە لەسەرناردنی نوێنەر، نوێنەرەکەت کورتەیەك لەبارەی کۆبونەوەکەوە ئامادەبکات وبیخاتە بەردەستت.

چۆن بەسەر نەخۆشینی دەستی پێکردندا سەردەکەویت؟

ئەگەر لەوکەسانەیت کەزیاتر لەسێ جار کارەکانیان دوادەخەن، کەواتە گرفتێکت هەیە پێویستە چارەسەری بکەیت. چارەسەری ئەم دەردە سەرەتا بەوە دەکرێت هەڵوێستەیەك بکەیت وسەرنجێکی ئەوکارە بدەیت کەدەتەوێ دوای بخەیت. ئینجا سەبارەت بە سودو بایەخی کارەکە لەخۆت بپرسیت: ئایاکارێکی گرنگە؟یان دەتوانیت بیدەیتە دەستی یەکێکی تر تاکو ئەنجامی بدات؟.یان هیچ گرنگیەکی نیەو ئاساییە ئەگەر هەڵی بوەشێنێتەوە؟.ئەم هەڵوێستە ڕاستەقینەیە ڕووبەڕوو لەگەڵ کاردکەدا ڕات دەوەستێنێ. ئیتر نابێ ڕووبەرێك بۆ تەوەزەلی یان بۆ ڕاکردن لەکارەکەت بەجێ بهێڵیت.

Scanned with CamScanner

چۆن بەسەر شپرزی وبێ شیرازەییدا زاڵ دەبیت؟



وەرە بـا لەنوسـینگەکەتەوە دەسـت پـێ بکـەین، بـەگوێرەی ئـەم ڕێ و شوێنەی من بەباشی دەزانم...

١- یەکـەم جـار هـەموو خانـەکان چۆڵ بکەن.

٢- دواتر ئەو شتانە جیابکەرەوە کەبەڕاستی پێویستن لەنوسینگەکەتدا، پاشان خۆت ڕزگاربکە لەهەموو شتەکانی تر. زۆربەمان پێمان خۆشە شتەکانمان بپارێزین لەو ڕووەوە کەپێمان وایە (ڕۆژێ دەبێ سودێکیان هەبێ) بەڵام تۆ گوێ بەو قسانەمەدە.خێرا خۆت ڕزگاربکە لەو شتانەی پێویست نین.

٣- لەنوسینگەکەتدا تەنها ئەو شتانە دابنێ کەبۆڕایی کردنی کارەکانت گرنگن.

٤- با لەسەر مێزەکەت تەنها ئەو شتانە هەبن کەکارەکانت بۆ ڕایی دەکەن.

٥- باکەشـوهەوای ژورەکـە لـەباربێ، ژورەکـەت ڕێکوپێـک بێـت.هـەوڵ بـدە لـەکۆتایی ڕۆژدا نوسـینگەکەت بـەڕێکوپێکی بـەجێ بێڵێـت.بۆئـەوەی ڕۆژی داهـاتوو ژورەکـەت بـەجوان و قەشەنگی بێتە بەرچاو وتوانای کارکردنت هەبێ تیایدا.

Scanned with CamScanner

چۆن ڕێسایەك بۆ پاراستنی دۆسیەكان دێنیتەكایەوە؟

بۆئەوەی دۆسیەكانت پارێزراوبن وبتوانیت بەخێرایی بگەڕێیتەوە سەریان، باشتر وایە لەسەرشێوازی ئەبجەدی ڕێكیان بخەیت و كۆدی ڕەنگاو ڕەنگیان بۆ دابنێیت. لەناو دۆسیەكاندا شتەگرنگەكان دابنێ.لەخۆت بپرسە: چی ڕوودەدات ئەگەر ئەوكاغەزە لەنێو ئەم دۆسیەیەدا لابرێ؟ ناوە ناوە بەسەر دۆسیەكاندا بگەڕێرەوە ولاپەڕە زیادەكانیان تیادا لاببە.

باشترین ڕێسای نمونەیی بۆ خەوتن!!

جابۆچی خەوتنیش یاسای نمونەیی هەیە؟

دەڵێم: بەڵێ، زووبخەوەو زووش لەخەوهەستە، ئیتر چێژلەكاتەكانت وەردەگریت.دەرفەتی بەرهەم هێنان لە بەیانیاندا زۆر گەورەیە. نەخەوتنیش هەمیشە جەستەو هۆش ماندوو دەكات.

بەڕێوەبەری كات!!

بۆ تیژكردنەوەی ورەت وئامادەكردنی بۆئەوەی ببیتە سەركردەیەكی باش بۆ كاتەكانت، ڕەچاوی ئەم خاڵانە بكە.

١- بڕیاربدە بەڕێوەبەرێكی باش بیت بۆ كاتەكانت، نەك بۆ دواخستن ودەستی دەستی پێكردن.

٢- ئەم بڕیارەت بەدەورو بەرەكەت ڕابگەیەنە وداوایان لێ بكە. لەو ڕووەوە یارمەتیت بدەن

Scanned with CamScanner

٣- لەمێشکتدا وێنەی ئەوبارودۆخەی خۆت بکێشە کەتیایدا توانیوتە زاڵ بیت بەسەر کاتەکانتدا وبەشێوازێکی پیشەیی مامەڵەیان لەگەڵدا بکەیت.

٤- خـــشتەی ئەرکـــەکان دروســـت بکـــە (لەمەوبەرباســـی ئـــەو خشتەیەمان کرد) وبیکەرە مۆدیلی ژیانی ڕۆژانەت.

٥- زووبخـــەوە، زووش لەخـــەو ڕابـــە، چـــونکە ئـــاوەزی نـــاوەکی لەبەیانیاندا زۆر چالاکە.

٦- بەرلـــەوەی هـــەنگاوێك بنێیـــت، هـــەموو پێداویـــستیەکانی ئامادەبکـــە (کۆمپیوتـــەر، پێنـــوس، ڕاســـتە، دۆســـیەکان....) ئەمـــە لەشـــپرزی هـــزر دوورت دەخاتـــەوە، لـــەکات بـــەفیڕۆدان وگەڕان بەدوای شتە بزربوەکان دەت پارێزێت.

٧- پـــرۆژە گـــەورەکان دابـــەش بکـــە بـــۆ پـــرۆژەی بـــچوك بـــچوك.بـــەش بـــەش پـــرۆژە بـــچوکەکان تەواوبکـــە تـــاکوپرۆژە گەورەکە تەواو دەبێ.

٨-ســـتراتیژیەتی دەخولـــەك بەکاربێنـــە! ئەگـــەر کارێکـــت هـــەبوو، بـــەڵام دوودڵ بویـــت لـــەوەی دوای بخـــەیت.ئـــەوا بۆماوەیـــەك دەرونـــت بحەوێنـــەوە.پاشـــان هەســـتە بۆمـــاوەی تـــەنها دەخولـــەك لـــەوکارەدا خـــۆت خـــەریك بکـــە، بـــەو جـــۆرە کاتـــێ دەگەڕێیتـــەوە ســـەری، دەبینـــی کارێکـــت کـــردوە ودەبـــێ تـــەواوی بکـــەیت (واتـــە لەســـفرەوە دەســـت پـــێ ناکـــەیت)، جگەلـــەوەش

Scanned with CamScanner

قورسایی دەست پێکردنیشت لەکۆڵ دەبێتەوە.چونکە هەمیشە سەرەتاکان زۆر سەخت وناڕەحەتن.

٩- هێزی بەرنامەڕێژی کەسیت بەکاربێنە، هەموو بەیانیەك لەگەڵ خۆتدا جەخت لەوە بکەرەوە کەتۆ بەڕێوەبەرێکی زۆرباشی کاتەکانتی و دەتوانیت بەشێوازێکی کارا مامەڵە لەگەڵ ژیانتدا بکەیت.دووبارە کردنەوەی ئەم پەیامە پۆزەتیڤە زیاد لەجارێك، دەبێتە هۆی ئەوەی ئاوەزی ناوەکیت دەستی هاوکاریت بۆ درێژبکات بۆئەوەی ئامانجەکەت بەدەست بێنیت.

کەواتە هەمیشە بەخۆت بڵێ:

- من بەرێکوپێکی لەگەڵ کاتەکاغدا مامەڵەدەکەم.
- من بەردەوام پێش دەکەوم.
- بەڕاستی من بەرێکوپێکی لەگەڵ کاتەکاغدا مامەڵەدەکەم.

١٠- هێزی (٢١) بەکاربێنە، ئەوەش بەوە دەبێ ڕاهێنان بکەیت لەسەر ڕێکخستنی کاتەکانت بۆماوەی (٢١) ڕۆژ (بەرنامەڕێژی کەسێتی، ستراتیژیەتی دەڕۆژە، خشتەی ئەرکەکان) بەرێکوپێکی بۆماوەی (٢١) ڕۆژ بەبێ بچران، لە دوای ئەو ماوەیە دەبینی ئەو مۆدیلە بوەتە شتێکی سەقامگیر لەژیانتدا.

Scanned with CamScanner

تۆ بەڕێوەبەری کاتەکانتی!!

لەگـــەڵ ژیانتـــدا بەشـــێوەیەکی پیـــشەیی مامەڵـــە بکـــە، لەگـــەڵ خۆتـــدا جـــەخت لـــەوە بکـــەرەوە کـــەدەتوانیت زاڵ بیـــت بەســـەر ڕۆژە لەناکاوەکانـــدا، خـــۆت فێـــری بـــەهرەکانی بـــەڕێوەبردنی کـــات بکـــە، پاشان هەرچی فێربویت جێبەجێی بکە.

ولیـــەم جمـــیس دەڵێـــت:(ئەگـــەر ئـــارەزوت لەتایبەتمەندبوونـــە، ئـــەوا بـــەجۆرێ ڕەفتاربکـــە وەك ئەوەی خاوەنی تایبەتمەندی بیت).

ئەگـــەر وەکـــو پیـــشەگەر مامەڵـــە بکـــەیت، ئـــەوا بەهاوبنـــەماکانی ژیـــانی پیـــشەگەرەکان لـــەناخی خۆتـــدا دەچەســـپێنی، ئـــاوەزی ناوەکیـــشت بیرۆکەیـــەك وەردەگـــرێ ســـەبارەت بـــەوەی تـــۆ دەیخوازیـــت، ئینجا هاوکاریـــشت ئـــەکات بـــۆ بـــەدی هاوردنی ئەو بیرۆکەیە.

مـــن، بەڕێوەبـــەری کاتـــەکانم، لەبـــەر ئـــەوە بـــەڵێن ئەدەم بە:

١..

٢...

٣..

Scanned with CamScanner

کات...ژیانه!!

کات بڕبەهاترین شتە. گەورەترین دەستمایەیە بۆ وەبەرهێنان. ژیانتە. دنیاتە. هەنوکەو ئایندەتە.

ئەگەر کاتەکانت بەفیڕۆ بدەیت، زۆر بەسادەیی ژیانت بەفیڕۆ داوەو دەست بەرداری خەون وخولیاکانت بویت.

لەفەرموودەیەکی پیرۆزدا هاتووە:(ئەی ئادەمیزاد، من ڕۆژێکی تازەم، گەواهی دەرم بەسەر کارەکانتەوە، بمقۆزەرەوە و بەکارم بێنە، چونکە تاڕۆژی قیامەت ناگەڕێمەوە).

بەهێزو تواناو جیدیەتەوە مامەڵە لەگەڵ کاتەکانتدا بکە.

ستراتیژیەتەکانی پێشوو لەڕێکخستنی کاتەکانتدا بەکاربێنە. چونکە وەك فەیلەسوفی ئەڵمانی (گۆتە) دەڵێت: تەنها زانین بەس نیە، بەڵکو دەبێ کاربکەیت وئەوەی فێربویت جێبەجێی بکەیت، بۆئەوەی بچیتە ڕیزی کەسایەتیە نایابەکانەوە، ئەو کەسایەتیانەی کە زۆر بەباشی بایەخ ونرخی کات وئامانج وخولیاکانیان دەزانن.

***

Scanned with CamScanner

بیربکەرەوە..سەرنج بدە...وورد بەرەوە

دەکرێ فێری سەرکردایەتی ببیت، بەڵکو هەردەبێ فێری ببیت، چونکە بەهرەو لێزانیە نەك نەریتێکی بەدەست هێنراو.

"بیتەر درکر"

*** *** ***

هیچ مرۆڤێك وەك سەرکردە لەدایك نەبووە، سەرکردایەتی لەنێو کرۆمۆسۆمەکاندا بەرنامە ڕێژی بۆ نەکراوە، هیچ مرۆڤێك بەسەرکردەیی دروست نەکراوە.

"وارن پلاك"

**** *** ***

دڵی سەرکردە وەکو دەریا وایە، ڕۆخە دوورەکانی نادۆزرێنەوە

"پەندێکی چینی"

*** *** ***

سەختە بتوانیت کاری مەزن بکەیت. بەڵام لەوە سەختتر ئەوەیە سەرکردایەتی شتە گەورەکان بکەیت.

*** *** ***

Scanned with CamScanner

چەپکێ لەگوڵی پیاوانم کۆکردەوە.هیچیان هینی من نین جگەلەو پەتەی پێکەوەی بەستونەتەوە.

"میشێل ئیکیم دی مۆنتانی"

*** *** ***

هەرکەس فێری گوێڕایەڵی نەبێت، ناتوانێت سەرکردایەتی بکات.

"ماری کۆری"

*** *** ***

سەرکردایەتی، تێکەڵەیەکە لەستراتیژیەت وکەسایەتی..ئەگەر سەرپشك کرایت دەست بەرداری یەکێکیان بیت. ئەوا واز لەستراتیژیەت بێنە.

"نۆرمان شوارتزکۆف"

*** *** ***

ئەسپەکەت بەقیژو هوڕ ڕامەهێنە، کەچی لەولاوە چاوەڕوان بیت وەڵامی چپەکانت بداتەوە.

"داگربرت ڕۆنز"

*** *** ***

کۆتایی