ن: هانی الس

کەسایەتی داهێنەر

چۆن لەبیرکردنەوەتدا دەبیت بەداهێنەر

و: عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری

چاپی یەکەم
٢٠٠٩

کەسایەتی داهێنەر

چۆن لە بیرکردنەوەتدا دەبیت بە داهێنەر

نووسینی : هانی السلیمان

وەرگێرانی : عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری

چاپی یەکەم

٢٠٠٩

هەولێر

کەسایەتی داهێنەر

داهێنان ڕێگای تۆیە بۆ سەرکردایەتی کردنی داهاتوو

پێشەکی/

داهێنان (ئەفراندن): بریتی یە لە دەستپێکی، یان دروست کردنی یان هەڵێنجانی ئەو شتەی کە پێشتر نموونەی وەك ئەمە نەبووە، سەبارەت بە کەسێك بڵێین شتێکی داهێنا، جا بە قسە بێت یان بەکردەوە، کەواتە داهێنانەکەی وەکو هی پێشوو نییە، بەهەمان ماناوە وەسفی خوای گەورە دەکرێت کەوا: "بدیع السموات والارض" واتە: خوای گەورە داهێنەری ئاسمانەکانو زەوییە بەو مانایەی خوای گەورە لە نەبوونەوە ئاسمانەکانو زەویو هێنایە بوون.

لەبەر ئەوەی پێشبینی ئەوە ناکرێت کە لە توانای مرۆڤ دابێت، داهێنان لە نەبوونەوە بکات، بۆیە زۆربەی بیرمەندان ڕێککەوتوونە لەسەر ئەوەی داهێنان بریتییە لە بەرهەمهێنانی شتێك لەڕووی دارشتنەوە نوێ بێت، هەرچەندە ئەگەر رەگەزەکانی پێشتر هەبووبێ، وەکو داهێنانی کارێك لە کارەکانی زانستیو هونەریو وێژەیی لەزانستیدا دەروونناسی، کە بریتییە لە توانای هێنانە کایەی چارەسەری نوێ بۆ ئەو کێشانەی هەن، بەشێوەیەك لە لایەن کۆمەڵگاوە جێی رەزامەندی بێت. لێرەدا پێناسەیەکی گشتگیری (دکتۆر علی

الحمادی) هەیە، کە بەم شێوەیە پێناسەی داهێنان دەکات: "بریتی یە لە ئاوێتە بوون بە ئەندێشەی زانستی پەرە پێدانی بە مەبەستی پەرەسەندنی بیری کۆن، یان بۆ دۆزینەوەی بیری نوێ، هەرچەندە ئەگەر بیرەکە بچووکیش بێت، ئەوەی کە لێیەوە بەرهەم دێت، بەرهەمێکی جیاوازو نائاسایی دەبێت، کە دەتوانرێت جێ بەجێ بکرێو بەکار بهێنرێت"، بە بۆچوونی خۆم ئەمەیان پێناسەیەکی گشتگیرو تێرو تەسەلە بۆ داهێنان.

کەواتە داهێنان بریتییە لە بەرهەمهێنانی بیری نوێ کە باو نییە، بەمەرجێك بیرەکان بەسوود بن، چونکە داهێنان ئەگەر ببێتە هۆی کاولکاریو دەربەدەری ئەوا لەو کاتەدا پێ ی ناوترێت داهێنان بەڵکو ئەوە تێکدانە. ئەگەر بڵێین فەرمانبەرێك رێگایەکی نوێی هێنایە کایەوە، بۆ کەمکردنەوەی ئەرکەکان، یان بۆ باشتر کردنی بەرهەم هێنان، یان بۆ درووستکردنی بەرهەمی تازە، یان کەسێك چارەسەرێکی بۆ هەندێك کێشە کە رووبەڕووی دەبێتەوە دەدۆزێتەوە، ئەو چارەسەرو بیرانە بەداهێنان دادەنرێت.

لەم کتێبەدا هەوڵدەدەم تیشك بخەمە سەر هەندێك لەو بیرانەی کە بە هۆیانەوە دەتوانرێت بگەین بە دۆخێك لە دۆخەکانی داهێنان، بەتایبەتی لەبواری پەیوەندیە مرۆییو کارگێڕیەکان.

کێ داهێنەرە؟

هەندێك كەس وا گومان دەبەن كە مرۆڤی داهێنەر هەر كە لەدایك دەبێ داهێنەرە، ئەوە تێگەشتنێكی ناڕاستە، بەكورتی دەڵێم هەموو كەسێك دەتوانێ داهێنان بكات مەگەر خۆی رەتی بكاتەوە!

واتە داهێنان كورت هەڵنایێ، لەسەر تاقمێك و بێ بەش بوونی ئەوانی تر بەڵكو هەر هەموو دەتوانن داهێنەربن ئەگەر ئارەزووی ئەوەیان هەبێت.

بۆ نموونە:

یەكێك لە پیاوانی كار، لە ڕێزێكی دوورودرێژ لە یەكێ لە فرۆكەخانەكان وەستابوو، ئەم پیاوە بینی زەرفەكانی پسوولەی گەشت سپی بەتاڵە، بیری لە چاپ كردنی بە خۆڕایی راگەیاندنەكانی ئەو زەرفانەو دابەش كردنیانی كردەوە بە بەسەر كۆمپانیاكانی فڕۆكەوانی، كۆمپانیاكانی فڕۆكەوانی رازی بوون لەسەر ئەو پیشاندانە، بەتایبەتی كە بە خۆڕایی بوو، ئەوەبوو یەكێك لە چاپەمەنیەكان هاوكاری ئەم پیاوەی كردو پڕۆژەكە تەواوبوو، ئەنجامەكەی سەرسوڕهێنەر بوو بە جۆرێك قازانجەكەی بە ملیۆنەها دۆلاربوو.

كەواتە بیرۆكەی داهێنان ئەگەر چی بچووكیش بوو، بەڵام

نوێ بوو، پێشتر بیری لێ نەکرابووەوە، بۆیە ئەم پیاوە توانی کڕیارێکی زۆر لە کۆمپانیا گەورەکانی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پەیدا بکات، بەم شێوەیە دەبینین کە داهێنان بریتیە لە دۆزینەوەی چارەسەری کێشەکان، یان سوود وەرگرتن لە شتێکی هەبوو بۆ دۆزینەوەی شتێکی نەبوو، بۆ چاککردنی پەیوەندیەکان یان مامەڵە کردن لەگەڵ کەسانی تر.

سیماکانی کەسایەتی داهێنەر

داهێنان ڕەفتاری چاکی مرۆیی یە لە ناوەوەی هەموو تاکێك شاردراوەتەوە ، ئەم داهێنانەش لە حاڵەتی هاندانی توانای عەقڵیو وروژاندنی هەستەکان بە جۆرەها شێواز سەردەردێنێو زەق دەبێتەوە.

بۆیە کەسانێکی جیاواز هەن خاوەن بەهرەی ئامادەی بەردەوامو زیندوویی عەقڵی پەنهانن، لەتوانایان دا هەیە گونجاترینو باشترین چارەسەریان دەست بکەوێت لەناو کۆمەڵێك چارەسەری تری پێشنیار کراو، یان هەڵێنجانی کۆمەڵێك تێروانینو پەرەسەندنی داهێنراو بۆ پرسێك کە گوایە مۆری ئەستەم بوونی لێدراوە.

بۆیە داهێنان بەهرەیەکی شاراوەیە لەهەموو مرۆڤێکدا

وەکو هەر بەهرەیەکی تری نادیار، پێویستی بە ورووژاندنو ڕەونەق کردنو پیادەکردنێکی جۆری بەردەوام هەیە، تاکو ئەو بەهرەیە ئامادەبێ لەلای هەموو کەسێکی لێزانو ببێتە هۆی بەرهەمهێنانی نوێ.

هەندێك کەس هەن تواناو لێهاتوویی یە داهێنانەکانیان لە میانەی هەڵوێستی لەناکاو و بارودۆخی شلەژاوە دەردەکەوێت. ئەو کەسانە پێویستە زیاتر روویان لە خودی خۆیان بێتو چاودێری تواناکانیان بکەنو جۆری ڕەفتارو سیفەتەکانیان بەوشێوەی کە گونجاوە بگۆڕن، لە وانیش:

١- هەستیاریی:

واتە هەبوونی توانا بۆ تێگەیشتن لەکێشەکانو هەڵوێستی دیاریکراو، لەمەڕ سەرجەم ڕەهەندەکانو هۆکارە کاریگەرەکانی، گفتوگۆکردن لەسەریان بەسینگێکی فراوانو مامەڵە کردن لە گەلیاندا بە شێوەیەکی پۆزەتیڤو ژیرانە، قەیرانە سەختو دژوارەکان وا لە کەسانی داهێنەر ناکات تووشی بێ ئومێدی بنو یان هەست بە دۆڕاندن بکەن، لە زۆربەی کاتەکاندا بە پێچەوانەی زۆرێك لەو کەسانەی کە سەختی قەیرانەکان وایان لێ دەکات تووشی پاشەکشەو شکستو هەرەس هێنان بن، یان ئەو هەستە توندەی بێ ئومێد بوون، وایان لێ دەکات یەکەمجار لەناخەوەیان بڕوخێنو

پاشان لە بەرامبەر نەیارو بەر بەرەکانیکەر.

٢- زمان پاراوی:

بریتییە لە توانای بەرهەمهێنانی زۆر لە بیرو وێناکردنو تێڕوانینە داهێنانیەکان، لە ماوەیەکی زۆرکەمو دیاریکراوو زمان پاراویش چەند بەشێکە وەکو:

-زمان پاراوی لە وشە:

واتە خێرایی لە بەرهەمهێنانی وشەو رستە بۆ گوزارشت کردن بە مەرجی دیاریکراو لە دامەزراندنی یان پێکهێنانی.

- زمان پاراوی لە فیکر:

واتە خێرایی لە دەستکەوتنی ژمارەیەکی زۆر لە فیکرو بیرو بۆچوون لەهەر کێشەیەك.

-زمان پاراوی لە گوزارشت کردن:

بریتییە لە توانای گوزارشت کردن لە فیکرو ئاسانی لە دارشتنی وشەکان، یان شێوازی گوزارشت کردن لەو فیکرانە بەرێگایەك کە پەیوەست بێت بەوانی ترو گونجاوبێت لەگەلیدا.

٣- نەرمی:

بریتی یە لە توانای عەقڵ لەسەر گونجاندن لەگەڵ گۆڕانکاری و هەڵوێستە نوێیەکاندا، گواستنەوە لە گۆشەیەکی بەستوو بۆ گۆشەی کراوە کاتی بەرەنگاربوونەوە ئەگەر پێویست بێت.

٤- ڕەسەنایەتی:

بریتییە لە پێشکەشکردنی چارەسەری گونجاو بۆ ئەو ئامانج و فەرمانەی کە لە پێناویدا کاردەکەیت.

٥- بەرچاو ڕوونی:

بریتیە لەهەبوونی تێڕامانێکی تیژو توانای بڕینی داهاتوو بۆ خوێندەوەی ئەنجامەکان بەر لەهاتنی و پێشکەشکردنی جێگرەوە پێویستەکان بۆ هەموو ئەگەرە چاوەڕوانکراوەکان.

بنچینەکانی سیستەمی داهێنان

داهێنـــان هــەروەکو پێناســەمان کــرد، بــریتی یــە لــە دەستپێکی شتێك، وەکو هی پێش خۆی نەبێت، بریتییە لە رەفتــارێکی جیــاواز، لــە هــەڵێنجانی تــازەو بەتــەنها لــە چارەسەری‌و ئەگەرەکان، دۆخێکی لەم چەشنەش بەو کۆششە لەرادەبەدەرو کارەمەزنــە، پێویستی بە میکانیزمی زانین‌و هونــەری بــەرز هەیــە، بنـچینەکانی گەشەســەندنی جیــاوازە لــەکارەکانی تــر لەهــەموو ئەوانــەی گــوێ بیستی دەبین‌و دەیبینین لەکارەکانی تر لەوانیش:

پشت نەبەستن بە چارەسەری ئامادەکراو

تاکەکان زۆربەی جاران لەکاتی رووبەڕوو بوونـەوەی هـەر حاڵەتێکی تەنگەتاوی، یان لێکۆڵینەوە لەهەر پرسێکی تـازە، پشت دەبەسـتن بـەو تیۆرو چارەسـەریە هاوشـێوەو وەکـو یەکانەی کە لە هۆشیاندا کۆبۆتەوە، هەروەها بە گواستنەوەی ئەو ئەزموونەی هەیانە.

یـان بـە شـێوەیەکی تـر، ڕەتـی هـەموو چارەسـەریە ئامادەکراوو باوەکان دەکەنەوەو ڕەفتارێکی نوێ دەنوێنن کە کۆك بێت لەگەڵ ئامانجی ویستراو، ئەوەی وەڵامـی بـاوی بۆ

ئاگادارکردنــەوە باوەکــان هــەبێت ناتوانێــت وەڵامێکــی ڕاستەقینەی هەبێت.

لەسەر خۆیی لە یەکلایی کردنەوەی هەڵوێستدا.

بێگومــان خێرایــیو پەلــەکردن لــە زۆربــەی کێشەکاندا پێویستە، بەڵام لەسەر حیسابی باشیو جۆریەکەی وەهەروەها شــارەزایی تــەواو بەســەر لایەنــەکانی بابەتەکــە، جا هەنــدێك کەس بە بیانووی کەمی کاتو خێرایی کــردن لــە تــەواو کردنــی ئەرکــەکانو دەبنــە هــۆی ئــەوەی بەرنامەکــە لــە ســنوورێکی دیاریکراو بوەستێننو بەو ئەنجامە بچووکو بوێرانە رازی بن کە بەدەست کەوتوون، لەکاتێکدا ئەو هەڵوێستە فشارێکی گــەورە بۆ سەر عەقڵ دەخوازێت بۆ دەرکردنی هەموو ئەو داهێنانانەی کە لەلایەتی لەگەڵ رەچاو کردنی رەگەزی کات، بێ گومان بۆ حاڵــەتی تەنگــەتاوی بڕیــارو دۆزینــەوەی بــەرزترین تێڕامــانو روونی چارەسەریەکانی پێوست دەبێت.

رواندنی بڕوابوون بەخۆ

مرۆڤ لەژیانیدا، هەندێ جار کاری راست دەکات، هەنــدێ جاریشتووشی هەڵە دەبێت (گرنگ ئەوەیە ئەزموونەکان ببێتــە مایەی تێهەڵچوونەوە)، کەسی ژیر ئەو کەسەیە پەند وەربگرێ

لە هەڵخلیسکان و هەڵەکانی و خێرا هەستێتەوە، بۆ پێشکەش کردنی بەرهەمی زیاتر بۆ گەیشتن بە ئامانجی ویستراو.

بێ ئەوەی بەربەستێك هەبێ لە ڕاگرتنی پرۆسەکانی گەشەی بیرکردنەوەی داهێنانی، لە نووسەری بەریتانی شکسبیر هاتووە نەگەیشتووەتە لووتکەی شکۆیی و ناوبانگ دەرکردن، مەگەر دوای ئەو نسکۆ نائاساییەی کە گەشتی ئەدەبی پێداتێپەڕیووە، لەو کاتەی هەزار جار ڕەتی بەرهەمە ئەدەبیەکانی کرابۆوە، لەلایەن ڕۆژنامەکانی بەریتانی یەوە، بەڵام بەرنەدانی ئەم ڕێگایە و بەردەوام بوون لەسەری توانی لەڕێی عەقلەوە چەندەها کاری داهێنانی چاك پێشکەش بکات، بەجۆرێك تا ئەمڕۆش ناوی هەر بە نەمری بمێنێتەوە.

سەرنەکەوتن لەلایەنێکی دیاریکراو، مانای ئەوە نیە ڕێگای لایەنەکانی تر نەمێنێت، مرۆڤ بۆ ئەوە دروست نەکراوە تەنها داهێنان لە لایەنێك بکات و لایەنەکانی تریش هیچ، بەڵکو پێویستە کردەو کۆششەکانی زیاتر بکا و بڕواو متمانەی لە خۆیدا بڕوێنێ سەرەڕای نسکۆکانی ژیانی لە پێناو گەیشتن بە دۆخێك کە عەقڵی بکرێتەوە و ئاستی بیرکردنەوەی پێشبکەوێت.

بەرزکردنەوەی ئاستی ڕۆشنبیریو زانستی

عـەقل پێویـستی بـە پاڵپـشتی رۆشـنبیریو زانـستی بـەرز هەیـە، بـە بـێ پـچڕان، تـا بتوانـێ رێگـای نـوێ بگرێتـە بـەرو پەنجەرە داخراوەکان بکاتەوە، چونکە چەق بەسـتن بە هـۆی زانیاری کۆنو بەردەوام نەبوون لەگەڵ زانستو زانیـاری نـوێ، دەبێتــە هـۆی تەسـك بوونـەوەی کارەکـانی جووڵـەی عـەقڵو گواستنەوەی هەوڵەکانی هەنگاونان بەرەو ئاسـۆییەکی گـەشو فــراوان، هــەروەك خــوای گــەورە بــە پێغەمبەرەکــەی دەفـەرمووێت:"وقـل رب زدنـی علمـا" واتـە: ئـەی محمـد بڵـێ پەروەردگار زانستو زانیـاریم زیـاد بکـە، ئـەوەش گـەورەترین بەڵگـەو ئاماژەیـەکی روونـە بـۆ مەسـەلەی بـەردەوامی لەسـەر داواکردنی زانستو بەردەوام بوون لەگەڵ رۆشنبیرییەکانی تر.

مانای ئەوەیە کە پێویستە کاتێك بۆ خۆت تەرخان بکەی، بـۆ خوێندنـەوەی ئـەو کتێبانـە کـە پەیوەنـدیان بـە پـسپۆڕی پیشەیی تۆوە نییە، هـەروەها هەنـدێك لـەو پەرتووکـە زانـستە مرۆییانەی کە بەخوێندنەوەیان رۆشنبیریەکی ئـەوتۆ بەدەسـت دێنیـت، کـە یارمــەتی دەر دەبـن بـۆ بەرزکردنـەوەی ئاسـتی رۆشنبیریو زانستیت، ئەمەش بۆ خۆی هاندەرێکە بۆ داهێنـان لەکارو رەفتارەکانت.

کرانەوە بە ڕووی ئەوانی تر

پێویستە داهێنان کەش‌و هەوایەکی ئازادی هەبێت، بەشێوەیەك کە ڕێز گرتنی بۆچوون‌و هەڵوێستە جیاوازەکانی تێدابێت.

قووڵ بوونەوەو داهێنان زیاتر لە ڕەفتارمان دەدرەوشێتەوە، ئەگەر بتوانین ڕاهێنان‌و رازی بوون لەسەر هاوکاری‌و هەماهەنگی ئەنجام بدەین، جا ئەم جۆرە گفتوگۆیانە دەگاتە حاڵەتی باشترو بەسوود تر.

جیاوازی سونەتی ژیانە، کرانەوە بە رووی ئەوانی تری جیاواز حاڵەتێکی شارستانی و رۆشنبیرییە کە میکانیزمی داهێنان دەیسەپێنێت، چونکە بوونی ئەوانی تر تەواوکەری کارەکانە، ناسینی پێویستی بە هەوڵ‌و تەقەلایەکی زۆر هەیە بۆ بەرزرکردنەوەی پێشینەکانی فیکرو خوێندنەوەیەکی مەنتیقی بۆ فکرەکەی کە داماڵراو بێت، لە هەموو کاریگەریەکان، جا ئەگەر ئێمە لە حالەتی گفتوگۆو یان بەرەنگاربوونەوە بین لە کەسانی تر، پێویستە شارەزاییەیەکی تەواوو وردمان هەبێت لەوەی بیری لێ دەکاتەوەو نەخشەی بۆ دادەنێ‌و کاری بۆ دەکات، تاوەکو بگەینە ئاستی گفتو گۆو بەرەنگاربوونەوە، بەڵام سوڕانەوە بەدەوری خودو خۆ بێ

بەش کردن لە نزیك بوونەوەی خەڵکی‌و پەیوەندی نەکردن‌و پەیوەست نەبوون پێیەوە دەبێتە هۆی نەبەخشینی ئەنجامی ڕاست‌و دروست، حوکمدان لەسەر هەر شتێك بەر لە زانینی هەڵەیەکی کوشندەیە.

پاشان مەسەلەی ڕەت کردنەوەی ئەوی تر، یان پەسەند کردنی ئەوی تر، ملکەچی بنەما نەگۆڕەکان‌و دیاریکراوە زانستییە روونەکان نابێت، ئەگەر بۆ هەندێك بەجێی بهێڵی ئەوا ئەیگشتێنن بەسەر هەموو ئەوانەی پێچەوانەی بۆچوونەکەن، جا ئەو کەسە نزیك بێت یان دوور، برادەر بێت یان دوژمن، یەکلایی کردنەوە بە کرانەوەو ڕێگرتن لە دەستێوەردانی ئارەزوو بەرژەوەندیەکان دەبێت.

بەرنامەی کراوە بۆ ڕەفتار

شتێکی بەڵگە نەویستە کە لەڕووی زانستییەوە، جۆری داب‌و نەریتەکان کاریگەریەکی نێگەتیڤی گەورەی هەیە، لەسەر ئاستی بیرکردنەوەی عەقڵی، هەروەها لەسەر جۆری بەرهەمهێنانی داهێنانی هەڵقوڵاو لەو بیرکردنەوەیە، نەگۆڕان‌و بێ جووڵەیی دەبنە ڕێگر لەبەردەم تاك بۆ پەسەند کردنی شتە نائاساییەکان چونکە وای دادەنێت کە دەرچوونە لەداب‌و نەریتە ناسراوەکان.

بەرنامەی كراوە پشت دەبەستێت بە رەفتاری نەناسراو، لە رێ ی بیركردنەوەو كاركردن(لە ڕووی شوێنو كات) جا ئەو دونیا بینیو تێروانینانە پێشكەش بەتاك دەكات كە شارەزایی لێ نەبووەو بەو پەڕی سینگ فراوانی یەوە وەریدەگرێت.

بە سوود وەرگرتنو ڕێزگرتن لەكات ببە داهێنەر

زۆربەی سەركەوتووانو داهێنەران، ئەو كەسانەن كەدەزانن چۆن كاتەكانیان ڕێك دەخەنو سوود لەساتی دەستبەتاڵیان وەرگرن، لە پێناو گەشەسەندنی كارەمەییەكانیان و راپەڕینی عەقڵەكانیان، بێ گومان كات ڕەگەزێكی گرنگە، لە دروست كردنی راپەڕینی تاكو كۆمەڵ، داهاتوو بۆ ئەو كەسانەیە كە سوود لە كات وەردەگرنو پڕۆگرامی دەكەن بۆ پرۆسەكانی گۆڕانكاریو گواستنەوە لە قۆناغێك بۆ قۆناغێكی تر، جگە لەمانە تەنها كات بەفیڕۆو بەهەدەردانە، بەپێی تێڕوانینی (لستریبتل) ١٢ بنەما هەن بۆ زاڵ بوون بەسەر كات، ئەوانیش:-

١- تێبینی كردنی چۆن كاتی خۆت بەسەردەبەیت:

-شیكردنەوەی چالاكی یەكان.

-نووسینەوەی چالاكی یەكان لە تۆمارێكی رۆژانەیی دا.

-لێکۆڵینەوە لە چەند کاتی جیاوازو شارەزابوون لە چۆنیەتی قۆستنەوەی.

٢-تێبینی ئەوەی چۆن کاتەکەت لەهەموو بوارەکاندا تەرخان دەکەیت:-

-ئایا کاتەکەت لە چالاکییە بەسوودەکان بەسەر بردووە، وەك خوێندنەوەی پەرتووكو تەواوکردنی ئەو کارەی کەلەسەر ئەستۆت ماوە؟

-ئایا هەموو کاتەکەت لە چالاکییە بێ بەرهەمەکان بە فیرۆ دەدەن؟

٣-کەم کردنەوەی کاتی پابەندەکان.

-دوورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی هەر چالاکییەك کە لەسەرووی تواناکەت بێت.

-کورت کردنەوەی چالاکیەکان لەسەر ئامانجەکانو بەرنامەی رۆژانە.

٤-دیاری کردنی ئەو چالاکیانەی پێویستە زوو تەواو بکرێن لەبەرامبەر ئەوانەی دەکرێت دوابخرێن:

-پێویست ناکات هەموو کارەکان هەر ئەمڕۆ بکرێت.

-دەکرێ ئەو کارانەی کە زۆر گرنگ نین دوابخرێن.

٥-کەمکردنەوەی ئەو چالاکیانەی کە کات بەفیرۆ دەدەن:

-زۆربەی ئەو چالاکیانەی رووبەڕوومان دەبێتەوە بەرهەمی دەستی خۆمانە.

-پێویسته ئەو چالاکییانه جیابکرێنەوه که کات به فیڕۆ دەدەن.

٦-ئاگاداری سستی به له هەڵس و کەوت و ئەو هەڵوێستانەی که کاتت به فیڕۆ دەدات:

-دوورکەوه له سستی کردن لەو هەڵوێستانەی که کاتت بەفیڕۆ دەدات.

-دوور کەوه له رێپێدان بەو کەسانەی کەوا کاتی تایبەتەیت بەکاروباری بێ سوود به فیڕۆ دەدەن.

٧-پێویست بوونی دیاریکردنی زانیارییەکان به شێوەیەکی خێرا:

-سیستمی زانیاری کەسیت ئامادە بکە:

-دوورکەوتنەوه له خۆ خەریك کردنی زۆر بەکاری نووسین له نووسینگەکەت.

٨-دانانی نەخشەیەك بۆ زاڵ بوون بەسەر کات:

-گونجاندنی نەخشەی کارەکەت و کەسایەتیت.

-ئامادەکردنی خشتەیەکی رۆژانەو نۆرپینی بەمەبەستی ورد بوونەوەو هەڵسەنگاندنی بەفیڕۆچوونی کات.

٩-واز هێنان له نەریتی درێژ کردنەوەو دواخستن:

-ناسینی هۆیەکانی درێژکردنەوەو دواخستن.

-بەهێزو خۆڕاگرییەوە رووبەڕووی دواخستن ببەوە.

١٠-بەکارهێنانی کاتەکانی خەڵکی تر بۆ خزمەت کردنی خۆت:

-داوای یارمەتی لە کەسانی تر بکە بۆ تەواو کردنی بەشێك لـە ئەرکە زۆرەکانت.

-پـەنا ببـە بـەر بنـەمای تەسـککردنەوەی دەسـەڵات بەشێوەیەکی راستو دروست.

١١-بەبەکارهێنانی کات ببە بەداهێنەر:

-ئەو کاتانە بپشکنە کە لەئەرکی ناکاریگەر بەسەرت بردووە.

-بیری نویّ بۆ خۆت دابنیّ لەمەڕ بەکارهێنانی کاتدا.

١٢-بە لێزانی کاتەکەت بەکار بهێنە نەك بەقورسیو گرانی:

-تەکنـەلۆجیای زانیاریـەکان بـۆ خـۆت دابـین بکـە لەوانـەی پەیوەندیان بە تۆوە هەیەو ماندوو بوونت کەم دەکاتەوە.

-فێری خوێندنەوەی خێرابە، پارێزگـاری لـە وادەو باشـکردنی بەرهەمەکان بکە.

-کات بەکاربهێنە بـە شـێوەیەکی کاریگەرانـە بەتایبـەتیش بـۆ کارە گەورەکان.

لە کۆتاییدا بێگومان ستراتیجیەت بـۆ بـەکارهێنانی کـات دەبێتـە هـۆی داهێنـانو خولّقانـدنی کەسـایەتیەکی داهێنـەر، ئەمەش بەمانای دابەشکردنی کاتـە، بـۆ گـۆڕاوو نـەگۆڕ، کـاتی نەگۆڕ، وەکو کاتی فەرمانبەری حکومەت، بـەڵام گـۆڕاو بـریتی یە لە سوو وەرگرتن بۆ مەبەستی تر، هەریەك لەم دوو کاتـەش ملکەچی ئەم ستراتیجیەتەن.

بەهرەی داهێنان لە خۆتدا درووست بکە

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی کێشەکان لەهێڵێکی دیاریکراو دیاری ناکرێت، هەر وەکو دەرەنجامەکانی مرۆڤ بۆ هەر پرسێك ناوەستێتە سەر شێوەیەکی تایبەت یان نەگۆڕ، جا هەرکاتێك مرۆڤ لەسەر کارەکانی عەقڵی راهاتو بەرەو پلەی بەرزی چوو، ئەوا هۆشی دەگەشێتەوەو داهێنان لەلایدا دروست دەبێت، بەجۆرێك هەندێك جار پێشبینی ئەوەی نەکردووە.

بۆیە دەبێ تاك قایل نەبێت بەوەی کە عەقلی پێ گەیشتووەو بەدەستی هێناوە، بەڵکو پێویستە لەهەموو پرسەکان فشار بخاتە سەر عەقڵی بۆ بەدەسهێنانی بڕێکی زۆرتر لەو بەرهەمانەی کە پێشتر نەبوونە.

بەدووبارە بوونەوەی ئەو پڕۆسەیە لەلای مرۆڤ، بەهرەی داهێنان لەهەر کاتو شوێنێك بێت دروست دەبێت.

بەرەنگاربوونەوەی بەرهەڵستیەکان

بارودۆخی سروشتیو ئاسایی پیاوی داهێنەر ناخولقێنیو عەقڵی بیرکەرەوە دروست ناکات، بەڵکو بەرهەڵستیە گەورەکانو بەرەنگاربوونەوە توندوتیژەکان بەهرە پەیدا دەکاو گەشە بە داهێنان دەدا، ئاسۆیەکی فراوانی بۆ دەکاتەوە بەڵام کشانەوە لە بەرەنگاربوونەوەو وەڵام

نەدانەوەی بەرهەڵستیەکان، یان خۆ بەدەستەوەدان دەبێتە هۆی ڕاکردن لە واقعو بەکەم زانینی عەقڵی مرۆڤ، بەرەتی واقیعو بەرگری فشارەکان بکاتو خۆڕاگربێت لەسەریان، چارەسەرکردنیان بە لەسەر خۆیيو دانایی گرێنتی زاڵ بوونە بەسەریانو دۆزینەوەی زیاتر لە دەرچەیەکە بۆ لێ دەرباز بوون، لەکاتی تاقی کردنەوە دەر دەکەوێت مرۆڤ ڕێزی لێدەگیرێت یان سووکایەتی پێ دەکرێت.

بەردەوام گفتوگۆ بکە

تاك لە کۆمەڵگای ئێمەدا ڕاهاتووە کە تەنها ڕێنماییو چارەسەری ئامادەکراو وەربگرێو گوێ ڕایەڵیان بێو بەبێ زیادو کەم جێ بەجێیان بکات، چونکە لێ پرسینەوەو سزادان ڕاهاتووە لەسەر هەر ڕەفتارێك لە فیکر ئەگەر چی باشیش بووبێ "بۆیە دەبینین زۆربەی کارو بەرهەمەکانمان دووبارەیەکی سستە لە داهێنانو دروست کردن، نهێنی ئەمەش لەوەدایە کە ئێمە گفتوگۆ لە سەر شتێك ناکەینو کەچی جێ بەجێیان دەکەین، بۆیە نازانین کەوا ئێمە سەرپشك کراوین لەوەی کە بەرپرسین لە پشکنین کردنو گفتوگردنیان بەر لە جێ بەجێ کردن.

ئەگەر هەموو تاکەکان بەردەوام بوون لەسەر قایل

نەبوون بەكارێك كە لێی رازی نینە، مەگەر پاش رازی بوونی تەواو، ئەوكات دەبینی دەوڵەمەند بوونو دامێنان چۆن زاڵ دەبێت بەسەر سەرجەم بوارەكانی ژیانو لقو پۆپەكانی.

فێربوونی پرسیاركردن

ئەوەی لێرەدا بۆ ئێمە گرنگەو پێویستە خەڵكی ئەنجامی بدات، تاكو بتوانن چۆن لەگەڵ خەڵكی ترو دەروونیان بەجوانترین شێوە مامەڵە بكەن، بۆ ئێمە وا باشە لەكاتی پرسیاركردن عەقڵی خۆمان تەنها لەسەر ئەو شێوازەی پرسیاری پێ دەكەین، چڕ بكەینەوە وەكو :

١-خۆت هەڵمەقورتێنە ناو كاروباری تایبەت.

٢-ئەو پرسیارانە مەكە سیفەتی قسە لێ وەرگرتن یان تاوانباركردن یان دەمەقاڵێ هەیە.

٣-بە شێوەی دوژمنكارانە پرسیارەكانت مەكە، بەڵكو هەوڵدە كەش و هەوایەكی دۆستانە بخوڵقێنی.

٤-با پرسیارەكانت نەبنە مایەی خۆنیشاندانو خۆ دەرخستن، بەڵكو پرسیارێك بكە ببێتە هۆی ئەوەی بەرامبەرەكەت شانازی بەزانیاریەكانی بكات.

٥-پرسیار لە بۆچوونەكانی خەڵكی بكە، ئەوا متمانەیان بەخۆیان زیاد دەكات.

٦-داوایان لێ بکە خزمەتێکی بچووکت پێشکەش بکەن، ئارەزووی هاوکاری کردنیان لەلا زیاد دەبێت.

حەزو ئارەزووەکانت لەخۆتدا بەئاگا بێنە

١-وا لەخەڵکی بکە کە بزانن تۆ گرنگیان پێ دەدەی، ئەویش بە سەیر کردنی دەم‌و چاویان‌و ڕاستەوخۆ دواندنیان.

٢-گوێ یان لێ بگرە کاتێك قسەت بۆ دەکەن.

٣-هەوڵ مەدە سەیرکردنەکەت بەردەوام لەسەر بەرامبەرەکەت بمێنێتەوە، بەجۆرێك ناچاری بکەی چاوەکانی دابگرێت.

٤-زۆر لە بەرامبەرەکەت نزیك مەبەوە، ماوەی دوو پێ نزیکە بۆ هەندێ کەس و زۆر نزیکیشە بۆ کەسانی تر، بەهەر حاڵ ماوەی باڵێك چارەسەرێکی مام ناوەندییە.

ڕێز گرتن لە دەروونی کەسانی تر بڕوێنە!

هەموو دەم یارمەتی کەسانی تر بدە، بۆ زیاد ڕێز گرتن لە خۆیان، چونکە زۆربەی خەڵکی لەو جیهانەدا شتی زۆر پڕو پووچ دەکەن، بۆ ئەوەی زاڵ بن بەسەر ململانێ ی نێوانیان‌و کەسانی تر، ئەوەش یارمەتیان دەدات بۆ خۆ دەرخستن، هەر شتێك ببێتە مایەی لەکەدار کردنی کەسایەتیان و سووکایەتی

پێ کردنیان ئەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی ڕق و کینە.

بەڵام ئەوانەی خاوەن پێشەوایەتی کەسایەتی داهێنانی ڕاستەو دروستن، هەمیشە زاڵن بەسەر ئارەزووی خۆ دەرخستنیان، بەسەر کەسانی تر، ئەوانە کار دەکەن لەسەر خەڵکی بۆ بەرزکردنەوەی ڕێزگرتنیان بۆ خودی خۆیان، سوورن لەسەر دروست کردنی گومانی چاك لە دەروونیاندا، هەروەها ئەوانە بەو نوکتانە پێدەکەنن کە پێشتر گوێیان لێ بووە، گوێ لەو پێشنیارانە ڕادەگرن کە پێشکەشیان دەکرێن، ئەگەر چیش پێشتر فیکرەشیان لەسەر هەبووبێت.

ناڵێن: "پێشتر شارەزاییمان هەبووە لەسەر ئەم پێشنیارانە"، خەسڵەتەکانی کەسایەتی داهێنەر بریتین لە ڕێزگرتنی کەسانی ترو ڕواندنی ڕێزگرتن لە دەروونیان.

وتووێژکارێکی داهێنەر بە

لێرەدا پێنج بنەمای سەرەکی هەن، بۆ ئەوەی ببی بە وتووێژکارێکی داهێنەر، چ ئەگەر وتووێژ لەگەڵ بەڕێوەبەرت بکەی، یان لەگەڵ کوڕە هەرزەکارەکەت، بەکورتی ئەو پێنج هەنگاوانە بریتین لە:

١-دوورکەوە لەکۆبوونەوە، بڕۆ بانیژە:

یەکەم هەنگاو بریتی نییە لەوەی زاڵ بیت بەسەر

ڕەفتارەکانی کەسانی تر، بەڵکو بریتییە لە زاڵ بوون بەسەر ڕەفتارەکانی خودی خۆت، کاتێک لایەنەکەی تر ڕەتی دەکاتەوە، یان هێرش دەکات، جا یان دژە هێرش زیاتر دەبێت، یان پەنادەبردرێتە بەر خۆ بەدەستەوەدان، بەڵام ئەوەی لە تۆ داواکراوە، ئەوەیە کە لەهەر بارێکدا بێت، دەبێ زاڵ بی بەسەر کاردانەوەت، ئەویش لە ڕێی دیاری کردنی ئەو یاریەی کە خەڵکی تر لەگەڵ تۆ دەیکەن، لە پرۆسەی وتووێژکردندا، پاشان کاتێك بۆ خۆت دابنێ بۆ بیرکردنەوە لە لەبەرژەوەندیەکانتو باشترین جێ گرەوەکان بۆ دانوستان، بەدرێژایی ووتووێژەکان بۆ چرکەیەکیش مەوەستە لە بیرکردنەوە، لەو خەڵاتەی کە بەدەستی دەهێنی لە حاڵەتی سەرکەوتنت، لەجیاتی تووڕەبون گرنگی بدە بەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیتو هەرگیز هەڵمەچوو و کەمێك دوورکەوە لەم کەشو هەوا کەمێك چوونە دەر لە شوێنی کۆبوونەوەکە بۆ ماوەی پێنج خولەك پاشان بگەڕێوە بۆ تەواوکردنی وتووێژکردنەکە.

٢-لێ یان نزیك بەوە:

بەر لە وتووێژکردن پێویستە کەشو هەوایەکی گونجاو بخولقێنی بەشێوەیەك زاڵ بیت بەسەر تووڕەییو ترسو گلەییو سکاڵای کەسانی تر، ئەوان پێشبینی هێرش کردن یان بەرەنگار بوونەوەت لێ دەکەن، بەڵام تۆ تەواو پێچەوانەی

ئەمە رەفتار بکە.

گوێ یان لێ ڕابگرەو دان بەدروستی ئاخاوتنەکانیان دابنێو لەگەڵیان ڕێك بکەوە هەر کاتێك گونجاوبوو، هەروەها دان بنێ، بە دەسەڵاتو شارەزییان، دەمەقاڵێ مەکەو لێ یان نزیك بەوە.

٣- دووبارە دایبڕێژە:

بەرهەڵستیەکی تری بەردەمت بریتییە لە گۆڕینی یاریەکە، بێ گومان هەست بە ئارەزووی بەرەنگاریو رەت کردنەوە دەکەی لەو کاتەی کە لایەنی بەرامبەر دەری دەخات؟؟، بەڵام ئەوە نابێتە هۆی زیاد بوونی توندو تیژی، لەجیاتی ئەمە سەرنجیان بۆ لای بەرهەڵستیەکی گەورەتر لە بەردەمتان ڕاکێشە، ئەویش بریتییە لە رازی کردنی بەرژەوەندیەکانی هەردوو لا. پێویستە هەر شتێك کە دەیلێن وەری بگرە، پاشان دووبارە دایڕێژەوە، وەکو هەولێك بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکە. هەندێك پرسیار بکە ببێتە هۆی چارەسەرکردنی کێشەکە وەکو: لە بەرچی ئەوەت دەوێ؟ یان چیت دەکرد ئەگەر تۆ لە شوێنی من بوای؟ یان ئەگەر...؟ لەجیاتی ئەوەی هەوڵدەی خەڵکانی تر لەتۆ شارەزابن، لێیان گەڕێ بالەکێشەکەوە فێری ئامادەکردنی داڕشتنەوەی نەخشەکانیان بن ئەویش بەئاوڕدانەوە لەهەڵوێستە بەردینەکانیان، وەزاڵ

بوون بەسەر هێرشەکانیان و ئاشکرا کردنی فرت و فێڵەکانیان، ڕەت مەکەوە! دایڕێژەوە.

٤-پردێکی زێڕینیان بۆ دابمەزرێنە

لە کۆتاییدا، ئێستا تۆ ئامادەی بۆ وتووێژ کردن، بەڵام لایەنەکەی تر بەردەوامە لە بەرەنگاربوونەوە، لەبەر ڕازی نەبوونی تەواوی بە سوودەکان، ڕێککەوتن لەگەڵ تۆدا، بێ گومان لێرەدا هەست بەئارەزووی هەوڵدان بۆ فشارو توندڕەوی دەکەی، بەڵام ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی بەرەنگاربوونەوەیان زیاتر بێت.

هەوڵدە پێچەوانەی ئەمە بکەی....هەوڵدە ڕایانکێشیت بەرەو ئەو ئاراستەیەی کە ئەوان دەیانەوێت پێیدا بڕۆن. خۆت وەکو ناوبژیکەرێك دابنێ، ئەرکی تۆئاسانکاری کردنی فەرمانی ڕەزامەندی بوونە لەسەریان، لەگەڵ خۆت بەشداریان پێ بکەو بیروڕاکانیان وەرگرە، هەوڵدە خۆت لە شوێنی ئەوانە دابنێی، ڕازی بە لەسەر ئەو بەرژەوەندیانەی کە نەهاتۆتە دی، بەتایبەتی پێداویستییە مرۆییە سەرەکییەکان، یارمەتیان لەسەر شەرمەزار نەبوونیان بە شێوەیەك وا نیشان بدەیت کە ڕێککەوتنی کۆتایی سەرکەوتنێك بووە بۆ خۆیان، بەهێواشی بەرەو پێش بڕۆ، تا بەخێرایی بگەیی و فشار مەکە، پردێکی زێڕینیان بۆ درووست بکە.

٥-هێزی خۆت بۆ فێرکردن بەکار بهێنە:

ئەگەر لایەنی دووەم بەردەوام بوو لە بەرەنگاری، بە باوەڕی ئەوەی دەتوانێ سەربکەوێ، بەبێ وتووێژ کردن، جا لێرە وا پێویستە فێریان بکەی، پێویستە پرۆسەی وتووێژکردن لەسەریان بەزەحمەت بکەی، دەبێ وانەیەکی ئەوتۆیان پێ بدەی، لەسەر زانینی نرخی نەگەیشتنە ڕێککەوتن، هەندێ پرسیاریان ئاڕاستە بکە بۆ زانینی هەڵسوکەوتو ئاگاداریان بکەوە، لەجیاتی ئەوەی هەڕەشەیان لێ بکەیو باشترین جێگرەوەکانی خۆت بۆ وتووێژ کردن لە بەردەمیان بخە ڕوو.

ئەو جێگرەوە بەکردەیی بەکار مەهێنە، مەگەر لە حاڵەتی زۆر پێویست نەبێت، هەوڵدە بەرەنگار بوونەوەکانیان بەپێ ی توانا کەم بکەیتەوە، ئەویش بەڕێگای زاڵ بوون بە سەر هەستەکانت، دووپاتی بکەوە ئامانجی تۆ سەرکەوتن نیە بەسەریان، بەڵکو بەداهێنانی ئاڵو گۆڕی ڕەزامەندی هەردوو لایەنە، جەخت بکە سەر ئەوەی کە ئەوان دەزانن پردی زێڕین هەمیشە بە ڕوویاندا کراوەیە.

دۆخەکە ئاڵۆز مەکە، بەڵکو هێزی خۆت بۆ فێرکردن بەکاربێنە.

بە هەبوونی ویستو ئیرادە کاری نەستەم دەکریّ

ئایا دەزانی ویست چییەو لە کویّ هاتووە؟ چۆن بە ویستت کاردەکەیتە سەر کەسایەتی داهیّنەریتو دوا بەدوای ئەمە کاردەکەیتە سەر خەلّکی؟ وا چاکە بگەڕیّینەوە بۆ پیّناسەی مانای وشەی ویست....جا چاووگی یەکەمی ویست وشەی ویستنە کە دەگەڕیّتەوە بۆ هیّزی ویستو عەقلّ.

بزانە ئەی هاوڕیّم کەوا هەر کەسیّك ویستی کاریّکی هەبیّ ئەوا ویستەکەی دەبیّتە هۆی ئەنجامدانی کارەکەی، بەلّکو کارەکەشی بۆ ئاسان دەکاو زەحمەتیەکانی لەسەر سووك دەکات. هەریەك لە ئیّمە دەتوانی بە ویستەکەی کاریگەرو بەهیّز بیّت. هیچ کەسیّك نییە لەم بوونەوەرە مافی ئەوەی هەبیّت مرۆڤیّك بیّ بەش بکات، لە ویستەکەی مادامەکیّ ڕەوایەو لە سنووری یاساو ریّسای ئاسمانیەکانو بەهاکانە، کەسی خاوەن ویست کەسی داهیّنەرو هەروەها ئەو کەسەیە کەوا هەوەسو ئارەزووەکەی دادەمرکیّنیّتەوەو بەسەریدا زالّ دەبیّت، بەر لەوەی هەولّبدات بۆ ئەوەی لە بەخت نزیك بیّتەوەو چاوەڕوانی بیّت، بۆیە دەبینین خاوەن ئیرادە وەکو کیّویّکی ڕەگو ڕیشە داکوتاو ئاگاداری خۆیەتی لەوەی پەرشو بلاو بیّتەوەو بیّتە تەپو تۆزو بەبیّ سوود بە فیڕۆ بڕوات، ئەو ویستەی کۆدەکاتەوە لە سیستمیّکی باش کاتیّك

پێویـــستی بـــەرگری‌و تێکۆشـــان دەیخوازێـــت..... دەبیـــنین هەمیشە دەزانـێ چی دەوێـت..... شتەکان یەکـەمجار بـژار دەکاو لـە مەحـەکی عـەقلیان دەدا، بـۆ جیاکردنـەوەی بـاش‌و خراپ لە یەکتری.

بۆیە دەبینین خاوەن ویستی تاك دڵنیایـە لـە ئەنجامەکـە، لە هەرچەندە ئەگەر کۆسپ‌و سەختی ڕێگا بەرهەڵستی بکەن، لە نهێنییـەکانی کاریگـەری داهێنـەرانی خـاوەن ویـست لەسـەر کەسـانی تـر، بریتییـە لـەوەی کـەهیچ شـتێك تـوڕەی ناکـاو دەروونە هێمنەکەی نیگەران نابێ، بەڵکو متمانەی بـەوە هەیـە کـە لـە کۆتـایی دا سـەرکەوتوو دەبێـت، چـونکە دەزانـێ چـی دەوێت، ساختە لەگەڵ سۆزەکانی دڵی ناکاو ڕاستیەکان وەکـو خۆی نیشان دەداو نایشارێتەوەو دڵەگەورەکـەی هەمیـشە بـۆ سۆزە بەرزەکانی لێدەدات.

کاریگـەری خـاوەن ویـستی بـەهێزی داهێنـەر، کاریگـەریی یەکی ڕوونە، لەسەر کەسانی تر، چونکە دەزانـن چـۆن ڕەفتـار دەکـەن‌و خۆیـان لەگـەڵ بـارودۆخی دژواردا دەگـونجێنن ، هـەروەها ڕواڵـەتی خۆیـان بـەپێی پێداویـستی بارودۆخـەکان دەگونجێنن و بەبێ لاوازبوون نەرمی دەنوێنن ، ئارەزووی ئـەو شـتانەیان هەیـە کـە خۆشەویـستن‌و کەچـی گـوێ نادەنـە ئارەزووەکـان.... چـاوەڕێ ی دەکـەن کاتێـك چـاوەڕوانی پێویـست دەبـێ بـێ ئـەوەی گـوێ بداتـە سـەرەنجامەکانی

دەروونی خۆی چونکە دەزانی چی دەوێت....

ڕووبەڕووی کێشەو ماندووبوون و زەحمەتییەکان دەبێتەوە، سەرکەوتنەکەت وا بەڕوونی و درەوشاوەیی نیشان مەدە، وەکو ئەوەی ڕووبەڕووی ئەو قەیرانانە ببیەوە، هەروەکو ئەوەی هەوێن دەکات لەناو هەویردا، واتە شتی بچووک گەورە ناکات بەڵکو لەسەر خۆو بە هێواشی قسە لەدەمی دەکەوێتە خوارەوە بۆ کەسانی تر وەکو هەتوانی برینە.

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تێبینی ئەوە لە خاوەن داهێنان و ویستی بەهێز دەکرێت، بەهۆی جوانی و قەشەنگە سەرنج ڕاکێشەکەی و نەرمی و شیرینەکەی ڕۆڵێکی گەورەیان هەبێت، لە ڕاکێشانی دڵەکانیان بۆ خۆیان و کارتێکردنیان، لەکاتی ڕاوێژ پێ کردنی دەبینین بۆچوونەکەی ڕاست و دروستە، خاوەن وشەی رازی کبەخش و مایەی گوێ لێگرتن، تێڕوانینەکانی گوزارشتە لەوەی لەناو دڵی دایە، ئەگەر کەسێك سەیری بکات هەست بەوە دەکات، خۆشەویستی و گەرم و گوڕی و ڕووناکی لەیەك کاتدا لەودا کۆبۆتەوە، لەپاڵ زیرەکی و مەردی و دوور لە شادومانیەکی بەتاڵ.....و لووت بەرزیەکی ناشیرین و شەرمەزاری.

ئەوەی جێی سەرسوڕمانە لەکاریگەری داهێنەری خاوەن ویستی بەهێز ئەوەیە، کەوا هەر کەسێك ببینێ دەکەوێتە داوی

میهرەبانیو زیرەکیو قسە شیرینەکانی، تێبینی ئەوە دەکەین، کە ئەو بیرە گەورانەی کە لەویەوە سەرچاوە دەگرێت هەموو ڕێکخراو و پەیوەستن بە یەکەوە، هەموو تێبینیو تێڕوانینی ئەو بۆ تۆ بریتییە لە بەزەییو خۆشەویستیو ژیریو زیرەکی کەوا دڵت دەڕفێنێ بە شێوەیەك دەبیە خاوەن هەستو سۆزی خۆت، چونکە تۆ خاوێنیو دڵپاکی ئەو لە چاوەکانی دەخوێنیەوەو هۆگری دەبیو زۆر بەهێزەوە پێ یەوە کاریگەردەبی.

بڕیارەکانت داهێنان دێنێتە دی

ئەگەر بڵێین ئامانجمان لە داهێنان بریتییە لە گۆڕانکاری مرۆیی بۆ بەرزبوونەوەی مرۆڤو پەرسەندنی کەسایەتیەکەیو سەرکەوتنی، ئەوا ئەو قسەیە تەنها تیۆرییەو هەژارە لەڕووی دابین کردنی ئەو ئامرازەی کەوا مرۆڤ دەگەیەنێتە ئامانجی داواکراو لە بیرکردنەوەیدا، واتە(ئەگەر تۆ هەڵسای بە ئەنجامدانی بیرکردنەوە بە ڕێگای داهێنانی راستو دروست) چۆن دەتوانی ئەو فیکرە داهێنانیانەت بەرجەستە بکەی؟

دەڵێم بابەتەکە بەو شێوەیە زەحمەت نییە کە بیری لێ دەکەیەوە، هەموو کارەکە ئەوەیە تۆ پێویستیت بە بڕیارو توانای بڕیار دانە.

کەواتە پێویستە هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت کە تۆ خاوەن هێزێکی شاراوەی ناوخۆیی کە ئەویش بریتییە لە ویستێکی شاردراوەی ناو خۆت، ئەو ویستەش دەبێتە هۆی دروست کردنی قەناعەتی تەواو، کەوا دەتوانی سەر لەبەری ژیانی خۆت بگۆڕی بۆ ژیانێکی مرۆیی نوێو بەرز، بەمانایەکی تر لەو چرکەساتەی کە بڕیارێك دەدەی، فیکری داهێنانیت دێنێتە دیو بەرەو جێبەجێ کردنی ئەو فیکرەیە هەنگاو دەنێ ی.

دەبێ ئەوەش بزانی بڕیاردان سەرەتایەکە لە سەرەتاکانی جێ بەجێ کردنی فیکری "داهێنانی مرۆیی" بەڵگەی ئەمەش دارشتنی نوێ یە بۆ ناسینی بڕیار کە بریتییە لەو زانیاریانەی کە دەخرێتە ژێر چاودێری کردنەوە

ئەو کاتە دەزانی کە بڕیارێکی داهێنەرانەت داوە، ئەگەر هاتو بووە کردارو بڕیارەکەش جێ بەجێ بکرێ ، پێویستە فیکرەی داهێنانیەکانت لەرێگای ئەو بڕیارانە بێت، کە بەباشی لێکۆلینەوەی بۆ کراوە ، هەرکاتێك لەو بڕیارانەی دەیدەی کەوا یارمەتیت دەدات لە هاتنەدی یەك ئامانج تواناکەت باشتر دەکات لە بڕیار دانی.

بۆ ئەوەی فیکرە داهێنانیەکەت بێتە دی، بێگومان دەبێ لە بڕیارەکانت شت فێربیت، هەموو کات پرسیار لەخۆت بکە، چ کارێك باشە لە بیرکردنەوەم؟ لەو ڕووەوە چی فێربم؟ لەحاڵەتی بوونی رەنگدانەوە، کورت مەوداکان مکوڕ بە لەسەر

ئەو وانانەی کە دەتوانیت کات یان سامان یان ئازاری مرۆیی زۆرت بۆ دەستەبەر بکات، بەجۆرێك بەردەوامو بۆ هەمیشە توانای سەرکەوتن لەداهاتوو و هەنگاو نان بەرەو ئاسۆیەکی فراوانتر بەهۆی فیکرە داهێنانەکەت پێ ببەخشێت.

پێویستە بەباشیو بە بەردەوامی بزانین کەوا بڕیارەکانت نەك بارودۆخەکەت یارمەتیت دەدات لە نەبوونەوە بۆ هاتنە دی فیکرە داهێنانەکانت.

داهێنان بە ڕوونیو ئاشکرایی

بریتییە لە دیارکردنی هیواو ئاوات، بەجۆرێك ڕوونی ئامانج دەبێتە هۆی ڕوونی تێڕوانینت، ڕوونی تێڕوانینت دەبێتە هۆی ڕوونی ڕێگا، ڕوونی ڕێگادەبێتە هۆی ڕوونی ئەو ئامرازانەی بەکار دەهێنرێت لەم ڕێگایەدا.

بێ گومان پرۆسەی داهێنان پرۆسەیەکی ڕێکخراوە، کە تیایدا مرۆڤ ئامانجەکەی بەڕوونی دیار دەکات، پاشان هێزی عەقڵو زمانی کۆ دەکاتەوە، بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجە ئەویش لە میانەی فیکرو دەستکەوتە داهێنانیەکان.

هەروەك لە دەستدانو نەبوونی ئەو زانینەی کەوا مرۆڤ دەیەوێتو شلەژاوی لە ڕێگادا، گواستنەوە لە بوارێکی بۆ بوارێکی تر، لە بابەتێك بۆ بابەتێکی تر، بەبێ هەبوونی

ئامانجێکی دیاریکراوو ورد. هەموو ئەمانە کاریگەری نێگەتیڤی هەیە لەسەر پرۆسەی داهێنان.

داهێنەری سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە دەزانێت دەیەوێت بگات بە چی، پاشان هەموو تواناکانی بۆ خۆی رام دەکات بۆ پێی گەیشتن بە رێگای داهێنانی جیاواز؟

ئێمە ئێستا لە سەردەمی داهێنانی پسپۆرین، کەوا داهێنەر لەیەك بواردا پسپۆر دەبێت. نەك لە بەشێکی بچووك لەم بوارە، یان ئەو پسپۆریە، هەر کەسێك پسپۆری فەرامۆش بکات مەترسی رووکەشیو لەدەست چوونی لێدەکرێت، خوای گەورە دەفەرموویت﴿أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ الملك ٢٢.

داهێنان بە بیرکردنەوەی ئاوەژوو

مەبەستمان بیرکردنەوەمانە بە شێوەیەکی پێچەوانە یان ئاوەژوو، بەمانایەکی تر، ئەگەر فیکرەیەکی داهێنانیت هەبێت جا بۆ ئەوەی فیکرەیەکی تری داهێنان بەرهەم بهێنی، ئەوا دەبێ پێچەوانەی ئەو فیکرەیە یان ئەو بۆچوونە یان ئەو جێگرەوە پێشنیارکراوەیە بیر بکەیتەوە، بۆ نموونە:-

١-ئەگەر میلی کاتژمێر لە چەپەوە بۆ راست دەخولێتەوە بۆ بیرنەکرێتەوە لەداهێنان کاتژمێرێك میلەکەی لەراستەوە بۆ

چەپ بخولێتەوە (دروستیش کرا).

٢-ئەگەر چای هەمیشە بەگەرمی دەخورێتەوە دەفرۆشرێ، جا لە بەرچی بیر لە چایەك ناكەیتەوە كە بەساردی پێشكەش دەكرێو دەفرۆشرێ (بەو شێوە هەیە).

٣-ئەگەر نەخۆش دەچنە لای پزیشك بۆ چارەسەر، لەبەرچی پێچەوانەی ئەمە ڕوونادات، كە پزیشكەكان بچنە لای نەخۆش (ئەمەش هەیە).

واتە داهێنان بە بیركردنەوەی ئاوەژوو بریتییە لە هەوڵی نەمانەوەو نەوەستان، لەگەڵ ئەو شتانەی لە جیهانی ئێمەدایە، بەڵكو پێویستە جێ گرەوەكانی لەو شتانە تاقی بكەینەوە.

بنچینەی تر بۆ بوژاندنەوەی داهێنان

بۆ داهێنانو بیركردنەوەی داهێنانی ڕێساو یاساو بنچینەی زۆر هەن، دەتوانرێ ئاراستەی پرۆسەی داهێنان بكرێتو لەلای مرۆڤ جێ بەجێ بكرێت، لە زەقترین ئەو بنچینانە ئەمانەی خوارەوەن:

١-باشترین ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی فیكری باش، بریتییە لە دەستكەوتنی فیكرەی زۆر، پاشان ڕەتكردنەوەی فیكرەی خراپ لەناویاندا.

٢-مکوڕ بە لەسەر ئەوەی کە فیکرەی داهێنانیەکانت بە پێش کاتەکەت کەوتووە بە چارێگە کاتژمێرێك نەك سالانی تیشکی.

٣-بەردەوام بەدوای وەلامی تری راست بگەڕێ.

٤-ئەگەر لە سەرەتاوە سەرکەوتوو نەبووی، ماوەیەك پشووبدە.

٥-فیکرەکانت بنووسەوە بەر لەوەی لەبیریان بکەی.

٦-ئەگەر هەموو وتیان تۆ هەڵەی، ئەوا تۆ هەنگاوێك بەرەو پێشەوە چوویت، ئەگەر هەموو بەتۆ پێکەنین، ئەوا دوو هەنگاو چوویتە پێش، ئەوەش لەبەر ئەوەی فیکرەی داهێنان بریتییە لە فیکرەی نویَ، ئاسایی نییە لەلای خەڵکی، زۆر لە خەڵکی بەرهەڵستیو بەرەنگاری هەر فیکرەیەکی نامۆو نەناسراو دەکەن، لەگەڵ تێبینی کردنی ئەوەی کە ئەو فیکرانە پێویستە پێچەوانەی شتێکی واقیعو هەست پێکراو نەبێ، وەکو ئەو کەسەی بانگهێشتی ئەوە دەکات گۆی زەوی خڕ نییە.

٧-چارەسەرکردنی هەر کێشەیەك کە پێشتر هەبووە، ئەوەی لەسەر ئێمەیە ئەو پرسیارە ڕاستو دروستانە بکەین کە چارەسەرەکە ئاشکرا دەکات.

٨-کاتێك پرسیارێکی گەمژانە دەکەی، ئەوا وەلامێکی زیرەکانەت بەدەست دەکەویَ وەکو: بۆچی لەکاتی نووستن خەوگەکە بۆ لای ئێمە نایێ، لەجیاتی ئەوەی ئێمە بچینە لای ئەو ؟؟ ئەم پرسیارە فیکرەیەکی زیرەکی داهێنانمان بۆ

بەرهەم دێنێ، بۆ نموونە وەکو ئەوەی خەوگەیەک بەهۆی ئامێری ریمۆت کۆنترۆل بجوولێ!!.

٩-بۆ دۆزینەوەی چارەسەری کێشەیەک، نابێ لەهەمان گۆشە کلاسیکیەکەوە بۆی بڕوانی.

١٠-لەکاتی بوونی هەر کێشەیەک، هەوڵبدە بیر لە دۆخەکە بکەیتەوە بەر لەوەی دەست بە چارەسەرکردنی بکەی.

١١-هەموو رەفتارێک بەرامبەری هەیە، بۆیە دەبێ سەیری کارەکان بکەیت لە دواوە بۆ پێشەوە، یان لە ناوەوە بۆ دەرەوە، یان بەپێچەوانە.

١٢-چاوخشاندنەوە بە بنچینەکانی کێشەو گریمانە بنەڕەتیەکان لەوانەیە بەربەستەکان بگۆڕێت بۆ دەرفەت.

١٣-کاتێک ناتوانێت کێشەکە چارەسەر بکەیت، ئەوا لە ڕوانگەی کەسێکی ترکە پەیوەندی بە کێشەکەوە هەیە سەیری کارەکە بکە.

١٤-کێشەکە بە شتێکی سروشت بچوێنەو پرسیار لەخۆت بکە لەو کاتەدا چی بەسەر دێت.

١٥-لاسایی باشترین چارەسەر بکەوەو پاشان ڕاستی بکەوە.

١٦-مکوڕ بە لەسەر ئەوەی سزادان لەسەر هەڵە، دەبێ کەمتر بێ لە سزادان لەسەر هەوڵ نەدان.

١٧-زۆربەی جاران فیکرەکان دەگۆڕدرێت بۆ داهێنان، لەکاتی گرنگیدان بەلایەنێکی کاریگەر لە بیرۆکەکە نەک لەسەر لایەنە

باش‌و خراپه‌كانی.

١٨-له‌هه‌موو كۆبوونه‌وه‌كاندا، ده‌ست بكه‌ به‌ هه‌وڵی گه‌رم كردنه‌وه‌ی فیكره‌كان‌و ماندانی داهێنان، ئه‌گه‌ر بۆ ماوه‌ی یه‌ك خوله‌كیش بێ.

١٩-پێشبینی ڕووداوی زیاتر له‌ ئه‌گه‌رێك بكه‌، له‌هه‌مان كاتدا خۆت ڕێك بخه‌ له‌كاتی به‌یه‌كه‌وه‌ ڕوودانیان.

٢٠-خۆت له‌سه‌ر گۆڕانكاری رابهێنه‌و نه‌بیه‌ كۆت‌و به‌ندی شته‌ باوه‌كان.

٢١-دوور له‌ شوێنه‌ باوه‌كان به‌دوای فیكره‌ی نوێ بگه‌ڕێ.

٢٢-به‌دوای شێوه‌یه‌كی تر له‌ پرسیاركردن بگه‌ڕێ له‌وه‌ی كه‌ بیری لێ ده‌كه‌یه‌وه‌.

٢٣-به‌ر له‌ نووستن بیر بكه‌وه‌.

٢٤- سوود له‌ خه‌ونه‌كانت ببینه‌.

٢٥-تێرامێنه‌و بیربكه‌وه‌ له‌ دروست كراوه‌كانی په‌روه‌ردگار.

٢٦-بگه‌ڕێوه‌ بۆ ڕابردوو به‌ڵكو به‌ تێرامان فیكری نوێ ده‌دۆزیه‌وه‌.

٢٧-سوود له‌ ده‌رفه‌ته‌كان وه‌رگره‌، چونكه‌ هه‌ر وه‌كو فڕۆكه‌ وایه‌، كاتی فڕین‌و نیشتنه‌وه‌ی هه‌یه‌.

٢٨-به‌گاڵته‌و گه‌پ به‌.

٢٩-مه‌به‌ به‌نده‌ی یاسا وشك‌و بێ سووده‌كان.

٣٠-پۆزه‌تیڤانه‌ بیر بكه‌وه‌و واز له‌ ره‌ش بینی بهێنه‌.

٣١–ئەوەی ئیستخارە بکات گومڕا نابێت.

٣٢–ئەوەی راوێژ بکات بێ ئومێد نابێت.

٣٣–بیرۆکەکە ئاسان بکەو دوورکەوە لە ئاڵۆزبوون.

٣٤–بیرۆکەی گونجاو لەکاتی گونجاو.

٣٥–تووڕە مەبە.

٣٦–گوێ لە عەقڵی ناوەوەت بگرە.

٣٧–لە سەر خۆیی‌و پەلە نەکردن لەدەستکەوتنی بەرهەم.

٣٨–باوەڕت بەخۆت بێت، بزانە لەوانە شێت تاکە کەسە کە بتوانێ ببێتە داهێنەر، وەکو ئەو پەندەی دەڵێ "فێری دانایی بە لەدەمی شێتەکان".

٣٩–ترسنۆکی شەرمەزاریە، پێشڕەوی کردن مایەی ڕێزلێنانە.

٤٠–هەروەك چۆن زانست بە فێربوون‌و داناییە بۆیە داهێنان بەکاری داهێنانەیە.

٤١–ڕەواج بە فیکرەکە بدە.

٤٢–ئەگەر ویستی ئەنجامدانی کارێکت هەبوو، پشت بەخوای گەورە ببەستە.

٤٣– گەیشتن بەئاوات، هەوڵدانی دەوێت.

٤٤– بۆ میللەتی موسڵمان نۆبەرە باشە (فەرموودەیە)

بیرکردنەوە

بەر لەچەند ساڵێك (ئەندریە مۆرو) نووسیوویەتی "هۆشی مرۆڤ جیهانێکی ناوخۆییە کە وێنەی دەرەوەی ئەم بوونەوەرە گەورەیە تیایدا ڕەنگ دەداتەوە بەبێ پابەندبوون بە سنووری کاتو شوێن، لەوەی بەبیرمان دادێت لەرابردوو یان ئێستا یان داهاتوو لە هەر شوێنو کاتێك بێت، ئەمەش تایبەتمەندییەکی گەورەیە کە مرۆڤی پێ جیا دەکرێتەوە".

بیر کردنەوەی دروست لەبەرچی؟؟

بەکورتی بیرکردنەوە، بریتییە لە هەوڵدان بۆ نەخشەکێشانی حاڵەتێکی دیاری کراوو هەڵسو کەوت کردنی بەپێی ئەم حاڵەتەوە، بۆ ئەوەی نەخشەکە وردبێ، پێویستە کردو کۆشش بکرێت، بۆ هاتنەدی هەمان وێنەی ناوخۆ کەوا لە هۆشماندایە لە گەڵ ئەو وێنە دەرەکییەی کە لەواقیعدا هەیە.

هەرکاتێك بیرکردنەوە ساغ بوو ئەوا ڕەفتارەکانیش ساغ دەبنو ئەنجامەکان زۆر باش دەبن. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کار هەیە کەمرۆڤ ئەنجامیان دەدات، بەشێوەیەکی سەرکەوتوو بەبێ ئەوەی بیریان لێ بکاتەوە، ئەوا لێرەدا کارەکە لە خۆوە بووە بەبێ ویست.

نووسەری ئامێری چاپو تایپی باش بەدوای بینینی یەک بە یەکی وشە ناکەوێ، کەچی بەباشیش چاپ دەکات.

کەواتە چۆن فیکرەکانمان ڕێکو پێک بخەینو توانای بیرکردنەوەی داهێنانی زیاتر بکەین؟

ئایا مرۆڤ دەتوانێ تواناکانی خۆی لەسەر بیرکردنەوەی داهێنان چەند جارە بکاتەوە؟ ئەو پرسیارەی پێویستی بەوەلامێکی زۆر روون هەیە ئەویش، چۆن مرۆڤ دەتوانێ تواناکانی خۆی لەسەر بیرکردنەوەی داهێنانە چەند جارە بکاتەوە، کەوا دەتوانی یارمەتی بدات لەسەر پەرەسەندنی کەسایەتیەکەی؟

بۆ وەلامی ئەو پرسیارە بێگومان دەبێ لەو هۆکارە کردەیی یانەی کاریگەریان هەیە لەسەر تواناکانی عەقلی مرۆڤ شارەزابین، کە بریتی یە لەو هۆکارانەی د توانای عەقل لەسەر بیرکردنەوە زیاتر دەکات.

هۆکاری یەکەم: زیادکردنی هێزی هۆش

لەبەر ئەوەی تۆ هەمیشە گرنگی بەو شتە دەدەیت، بۆیە پێویستە هێزی هۆشت زیاتر بکەی، بۆ ئەوەی بتوانی ئەو بیرکردنەوەیە بووروژێنیو روونی بکەیەوەو پێ ی ڕازی بیو کار بکەی بۆ جێ بەجێ کردنی، کاتێک پێویستیت بە بیرکردنەوەی داهێنان دەبێت کە کێشەیەک یان حاڵەتێک

هەبێت، پێویستی بە یەکلایی کردنەوە یان چارەسەر هەبێت، جا لێرەدا دەبێ ئەو بابەتە یان ئەو کێشەیە ببێتە جێ ی گرنگی پێدانت‌و زیاد کردنی هێزی هۆشت.

مرۆڤ دەتوانی دەروونی خۆی ڕابهێنێت لەسەر گرنگی دان بە هێزی هۆش ئەویش لە ڕێ ی :-

١-ڕێکخستنی کارەکان، بەجۆرێك کاتێکی باش دابنێ بۆ کارو ئەویتریش بۆ پشوودان.

باشترین ڕێگاش بۆ ئەمە ئامادەکردنی چەند نەخشەیەکە کە هەموو کارەکان‌و تەواوی چالاکی یەکانی رۆژانە لە فێرکردن‌و یاری کردن‌و سەردان‌و...تاد. بە خۆوە بگرێت.

سەرسام دەبیت کاتێك دەبینی کاتەکانت بەشێوەیەکی باش دابەش کردووە، وە لە ڕێی مێشکەوە گرنگی بەهۆش‌و بیرت دەدەی بەبوونی کاتی تایبەت بۆ گشت چالاکییەکان.

٢-شوێنی گونجاو: یەکێکە لە گرینگترین پێداویستیەکانی گرنگی دان بەهۆش، بۆیە پێویستە لە شوێنێکی هێمن‌و دوور لە تەنگ پێ هەڵچنین‌و تەفرەدانی دەرەکی بمێنیەوە.

٣-پێویستە حەزی فێربوونت لەلا بێت کە ئەوەش سەرکەوتنە. ئەمەش بۆ هەمان شێوەی گرنگیدان بەسەرجەم بابەتەکانی خوێندن دەگەڕێتەوە کەوا پێویستە فێریان بیت، لەو هاندەرانەی کە پێویستە لەیادت بێت، پاش کۆتایی هاتن بە کارەکان، کاتی پشوو هەیە ئەو زانیاریانەی کە بەدەست دەهێنیت لەژیانت

سوودیان دەبێت.

٤-پێویستە لەنیگەرانیو هەڵچوونی دەروونی دوورکەویەوە لەبەر هەر هۆیەك بێت، ئەوەش بەشی کردنەوەو دۆزینەوەی هۆیە راستەقینەکانو رەخساندنی دەرفەت بۆ گرنگی دان بە بیرو هۆش.

٥-شارەزایی لەهونەری خوێندنەوە لە میانەی:-

-دڵنیا بوون لەبینین و لەچاوەکانت ئەویش بەیارمەتی پزیشك.

-رووناك کردنەوەی باش، باشترینیان ڕووناکی سروشتی یە.

-باشترین جۆرەکانی خوێندنەوە،خوێندنەوەی بەبێ دەنگییە. چونکە جوولەی هەر دوو لێوەکان خێرایی خوێندن کەم دەکاتەوە.

-ئەگەر لە بابەتەکە نەگەیشتیت ئەوا پێویستە پشت بەکەسانی تر ببەستیت.

هۆکاری دووەم: دەستەبەر کردنی نەرم ڕەوی هۆش

مەبەستمان لەمە توانای تۆیە لەسەر گواستنەوە بە هۆی بیرکردنەوە لە ئەرکێکی هۆش بۆ ئەرکێکی تری هۆش، ئەوەش مانای فراوان کردنی ئاسۆکانی بیرکردنەوەو دوورکەوتنەوەیە لە دەمارگیری بۆچوونێك یان فیکرەیەکی دیاری کراو، دۆزینەوەی جێگرەوە بە شێوەیەکی بەردەوام،

واتـه بیرکرنـەوە بـەرێگای داهێنـانو دووركەوتنـەوە لـە رێگاو شێوازە کۆنەکان، بەتایبـەتیش شـێوازی" ئـەوەی لەگـەڵ من نەبێت دژی منە" بۆیە پێویستە شێوازێك بگریتـە بـەر کەبێتـە هۆی ڕاکێشانی خـەڵکی بـەلای خۆمانـدا ئـەویش بـریتی یـە لـە شێوازێکی بەرزی مرۆیی داهێنراو.

هۆکاری سێیەم: زیادکردنی بەرگە گرتنی هۆش

هۆکـاری سـێ یـەم کـەوا توانـای تـۆ لەسـەر زیـاد کردنـی بیرکردنـەوەی داهێنەرانـە زیـاد دەکـات، ئـەویش بریتییـە لـەزیادکردنی بەرگـە گـرتنی هـۆش مەبەسـتم زیـاد کردنـی تواناکەتە لەسەر هێزی بـەرگری کـردن، بـۆ پارێزگـاری کردنـی بیرکردنـەوە داگیرسـاوەکەتو ئاراسـتە کردنـی بـەرەو ڕووی ئەرکە مرۆییەکان کە لەسەر ئەستۆی تۆیە بەرامبەر خـۆت لـە پەرەسـەندنی کەسـایەتیەکەتو فراژووبـوونی بەرامبـەر کۆمەڵگاکەت لەداهێنانی مرۆیی جا بەهۆی ڕەفتار بـێ یان بـێ ڕەفتار، مانای زیاد کردنی بەرگەگرتنی هۆش پارێزگاری کردنە لە ئاستی پێشبینی کردنو تەرکیز کردنە سەر دوورترین ماوە، هەروەها پارێزگاری کردنە لە ئاگایی فیکرەکـەت لەسـەرەتاوە بـۆ کۆتـاییو دووركەوتنـەوە لەپەرتـەوازە بـوونی فیکـرو نەگەڕانەوە بۆ دواوە.

هۆکاری چوارەم: زیاد کردنی توانا لەسەر هەماهەنگی هۆش

ئـەم هۆکـارەش توانـای بیرکردنـەوەی داهێنەرانـەت لـەلا دروستدەکات، کاتێـك عـەقڵی تـۆ بەهەرەمەنـد دەبێـت بـەو هەماهەنگیە ئـەوا چێژ وەردەگریت لـە جوانی رێكو پێکیو بیرکردنەوەی داهێنانی، هەروەها دەتـوانی بـە ئـەرکێکی زۆری بیرو هۆشی جیاواز هەڵسیت کەوا لەڕووی گرنگی یـەوە هـەمان پلەی هەیە لەهەمان رۆژ یان لە هەمان کات.

ئـەو زیاد بوونـەی توانـای هەماهەنگییـەی هـۆش دەبێتـە هۆی پارێزگاری کردن لە تەرکیز کردنـەت کـە بتـوانی فێربـیو زانیـاری نـویێ بەدەسـت بهـێنیو شـێوازێکی داهێنـانی نـویێ بدۆزیـەوە. جـا بزانـە کـەوا ئاگـاداربوونو ئامـادەبوونو تەرکیزکردن بریتین لە ئامرازی زیندەگی کـە دەتـوانیێ توانـای تـۆ لەسـەر بیرکردنـەوەی داهێنەرانـە زیاد بکات، سوور بـە لەسـەریانو بـەردەوام یادیـان بکـە، تـۆ کـە بیردەکەیـەوە بەردەوام پێویستیت بەوەیە کە بتوانی پارێزگاری لە جێگیری پلەی تەرکیزەکـەت بـە شـێوەیەکی بـەردەوام بکـەی نـەك بـە شێوەیەکی کـاتی ئـەوەش بـۆ خـۆی وا دەکـات بـە رێگایـەکی کردەیی تواناکەت چەند جارە بکاتـەوە لەسـەر بیرکردنـەوەی داهێنەرانە.

پیتو فەڕی خەیاڵدان

ئەگەر خەیاڵەکە بە پیت بێت ئەوا بەرهەمی زۆر دەبێ، ئەگەر وشكو برینگ بێ ئەوا دەبێ بەپیتو فەڕی بکەین، خەیالدان، ئەگەر بەپیت بێت ئەو بەرهەمی دەبێ. ئەگەر وشكو برینگ بێ ئەوا پێویستە بەڵێنی پێ بدەین کە بەپیتی بکەین تاکو بەرهەم دەدات.

ئەندێشەی بەپیت بنچینەی داهێنانەو دەبێتە هۆی جوڵاندنی بیرکردنەوەی داهێنەرانە، زۆرێك لە خەڵکی هەن بەدەست تەنگو چەڵەمەو ناڕەحەتی دەناڵێنن، سەرکۆنەی بەختەکانیان دەکەن.

ئەگەر فەرمانبەر بیت لە کۆمپانیایەك و چەندەها ساڵ بە دڵسۆزی خزمەتت کردبێ، پاشان پێت بڵێن بڕۆ!

ئەگەر لە پڕ بێ ئیش بوویت، بەخێوکردنی خێزانەکەشت لە ئەستۆبێ لەو کاتەدا دەبێ چی بکەیت؟

داوای کاردەکەی، داوا دەکەی: بەردەوام داوادەکەی کەچی هیچ وەڵام نییە، ئەو کات چی دەکەی؟

بێ گومان ئەمە تەنگژەیەکی ترسناکە بەڵام ئەوەی لەسەر خۆبیو هەڵنەچێ، بێگومان دەروونی خۆی بە رووودا دەکرێتەوە. ئەوەی ئەندێشەی بە پیتی هەبێو هەروەها خاوەنی بیرکردنەوەی داهێنان بێت، هەرگیز زەحمەتی گەورە

نایەتە پێشی بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە.

با لەسەر ئەوە ئەم نموونەیە بهێنینەوە:

پیاوێک چوو بووە ناو جەنگێکی دژوارەوە، کاتێک گەڕایەوە بۆ ماڵەوە هیچ ئیشێکی دەست نەکەوت، کەچی پێشتر فەرمانبەرێکی بەڕێز بوو لە یەکێك لە کۆمپانیایەکان، پاداشتیان دایەوە بە خراپترین پاداشت بەرامبەر ئازایەتی لەجەنگدا!

بۆیە کۆمپانیا دەستی لێ بەرداو پیاوێکی تری هەڵبژارد بۆ ئەوەی کارەکەی لەجیاتی ئەو بکات، جا کاتێک گەڕایەوەو داوای کارکردنی کرد، بە بەزەییەوە داوای لێ بووردنیان لێ کردوو تێ یان گەیاند، پیر بووی، بەکەڵکی ئەم کارە نایەیت.

جا بەم هەڵوێستە زۆر نیگەران دەبێ‌و تووشی بێ ئومێدیەکی توند دەبێ، بەڵام نەیهێشت ئەو بێ هێز بوونەی بیکوژێت، ئەوەبوو زۆر بیری کردەوە کەوا ئەو خاوەنی ئەندێشەیەکی بەپیت‌و فەڕەو دەتوانێت ڕێنوویی بکات بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەك کە دەستەبەری بژێوی ژیانی بکاو ناچار بە دەرۆزە کردن نەبێت:

بەڵکو شەقی لەنائومێدی دا، بەسەر بێ هیوا بوونەکەی دا زاڵ بوو، بەهەر جۆرێك بێت پارچە زەویەکی زەوی کڕی، کە بە چیای سەخت دەور درابوو و ماوەیەکی زۆر لەشارەکانەوە دوور بوو.

جا لە زەوییەکەیدا نیمچە خانوویەکی دروست کردو بەو پەڕی شانازییەوە پێشوازی لەو خەڵکانە دەکرد بەمەبەستی گەشتیاری سەردانی ئەم ناوچەیە یان دەکرد ڕێی پیشان دەدان و ڕێنمایی دەکردن، ئەو شوێنانەی پێ نیشان دەدات کە حەزیان لێ بوو، ئەوەش بەس بوو بۆ ئەوەی پارەی دەست کەوێت، دیارە لەم شوێنە دەست کەوتنی خواردن ئەستەم بوو، بۆیە خواردن و خواردنەوەی هەڵدەگرت و بەرەو لوتکەکانی دەبردو دەیفرۆشت.

بەم شێوەیە بە جۆرەها شێواز بیری دەکردەوەو لەسەر یەک جۆر نەدەوەستا، هەر بۆیەش لە جێبەجێ کردنی سەرکەوتوو بوو.

هەرگیز لە کارکردن شەرمی نەدەکرد، نەیدەوت: من پیربووم من چۆن ڕێگا بەخۆم دەدەم کارێکی بەم چەشنە بکەم، بەڵکو بەپێچەوانەوە هەموو کارێکی دەکرد تاکو ببێتە هۆی دەستکەوتنی پارەو پولێکی حەڵاڵ.

بەرێزو تەندروستیەکی باش دەگەڕایەوە ماڵەوەو ژیانێکی خۆشی لەگەڵ هاوسەرەکەی دەبردە سەر، لەماڵەوەش بێکارو دەست بەتاڵ دانەدەنیشت، بەڵکو بەردەوام بوو لەئەنجامدانی کاری تر بە پێ ی توانا.

بەم شێوەیە بۆمان دەردەکەوت ئەندێشەی بەپیت هۆکارێکی سەرەکیە بۆ بیرکردنەوەی داهێنەرانەو گۆڕانکاری لەژیاندا.

بەربەستەکانی بیرکردنەوە

لێرەدا چەندەها هۆ هەن کەوا دەبنە ڕێگر لەبەردەم بیرکردنەوەی داهێنەرانە، لەو هۆیانەش:-

١-سەرنەکەوتن لەپرسیارکردن، دەتوانرێ چارەسەر بکرێت بەم شێوەیە:

-زۆر بەکارهێنانی وشەی (لەبەر چی)؟ کە ئەمەش کلیلی تێڕوانینی داهێنانەیە.

-ڕاهاتن لەسەر پرسیارکردن لەخۆت بەبەردەوامی.

-شەرم مەکە ئەگەر سەرکەوتوو نەبووی، چونکە دۆڕاندن ڕێگای سەرکەوتنە.

-هەوڵدە فیکرەکان بژێو بکەیت.

٢-سەرنەکەوتن لە تۆمارکردنی فیکرەکان:

-فیکرەکان لە دەفتەری تێبینی یەکان تۆمار بکە.

-ئەگەر فیکرەکان تۆمار نەکرێن ئەوا لەدەستیان دەدەی.

٣-سەرنەکەوتن لە گەڕانەوەی فیکرەکان:

-کاتێك دیاری بکە بۆ پێداچوونەوە بەسەر فیکرە کۆنەکان، یادیان بکەرەوەو پاشان دەرفەتێکی تریان بدەرێ.

-بۆ ئەوەی بەخۆداچوونەوەی خۆت زۆرتر بە ئاگا بی لەجارانی پێشوو.

-فیکرەکـان پێـچەوانەی گریمانـەکانن، چـونکە بیرکردنـەوە هــۆش دەبزوێنێــت، کەچــی گریمانـــەکان دەبنــە هــۆی بیرنەکردنەوە .

٤-سەرنەکەوتن لە ڕاڤەی فیکرەکان:

-یەکەمجار فیکرەکە بۆ خۆت ڕاڤە بکە، دوایی بۆ خەڵکی تر .

-دوورکەوە لە فیکرە زیانبەخشەکان.

٥-سەرنەکەوتن لە بیرکردنەوە بەرێگایەکی باش:

-ستراتیجیەتێکی باش لە بیرکردنەوە دابمەزرێنە.

٦-سەرنەکەوتن لە ئاواتخواستن:

-داهێنان پەیوەستە بە گەشبینی.

٧-سەرنەکەوتن لەوەی ببی بە داهێنەر:

-تێکەڵاوبوون لە بیرکردنەوەی داهێنانی بریتییە لەداهێنان.

-داهێنـەر دەزانــێ سـەرنەکەوتن هاندەرێکـە بـۆ داهێنــان وە هەنگاوی یەکەمە بۆ ڕێگای ڕاستو دروست.

٨-سەرنەکەوتن لەبەردەوامی هەوڵدان:

-کاتێکی تایبەت بۆ بەسەربردنی ئەرکی بیرکردنەوە ببەسەر.

-ماوەیەك بۆ بیرکردنەوە بۆ خۆت تەرخان بکە، فیکری گەورە دروست بکە.

٩-سەرنەکەوتن لە ئەنجامدانی ڕەفتاری داهێناندا:

-داهێنەر بارودۆخێکی سەیری هەیە، چونکە هـەڵسو کـەوتی نامۆ لەوانەوە دەردەکەوێت.

-هەندێك هەن زەحمەتی دەبینن لەڕازی كردنی ئەوەی كە فیكرەكـەی داهێنەرانـەو رەخنەگرانەیـە، نـاوێرن پێشكەشی بكەن، لەترسی ئەوەی نەبادا دەسـەڵاتی ئـەوەیان نـەبێت یان گونجاو نەبێت، پرسیارێكی ئاوا بكەنو چارەسەرێك بدۆزنەوە، بەڵكو لە بەرامبەری بەهـەمان فیكـرە قسەی لەگـەڵ دەكرێت بەڵام لەسەر زمانی كەسێكی تر.

-هەنـدێك لەگـەڵ خۆیـدا قـسە دەكـاو پرسـیار دەكـاتو گفتوگۆی لەسەردەكات، بەڵام كاتێك چارەسەرێك بۆ كێشەكە نادۆزێتـەوە ئـەوا فیكرەكـە دوادەخـات، یـان دەیپـچڕێنێت، بەبیانوی ئەوەی كە ئەو فیكرەیە دەمێكە بەسەر چووە، بەڵكو راسـتیەكەی پێـچەوانەی ئەوەیـە چـونكە ئـەو پێویـستی بـە یارمەتیدان هەیە بۆ دەرهێنانی چارەسەری كێشەكە.

-سەرجەم هەڵەكانی بیركردنەوە دامەزراوە لەسەر زانـینی نادروست.

گەورەترین دوژمنی بیركردنەوە بریتییە لە ئاڵۆزیی چونكە دەبێتە هۆی شلەژان.

١٠-هەڵـــەكانی بیركردنـــەوە مانـــای وانییـــە هـــەر بیركردنەوەیـەكی دروسـتو دوور لـە هەڵـە ئـەوا بـە باشـی دابنرێـت، لـە هەڵـە سـەرەكیەكانی بیركردنـەوە بریتییـە لـە تێڕوانین نەكردن بۆ پرسێك لەسەرجەم ڕووەكاندا.

١١-ڕێگایەکی گرنگ هەیە. چۆن لەزانیاری دەڕوانی، لە میانەی ئاگاداریمان بۆ ئەو زانیاریە، بۆمان دەردەکەوێت کە هەڵەکان بەرەنجامی زانیاری هەڵەو یاخود کەمی زانیاری نین بەڵکو لەئەنجامی کەم‌و کوڕی لەچۆنیەتی ڕوانینە زانیارییە.

١٢-هەروەها لێرەدا مەترسیەك هەیە لە حوکمدان لەسەر فیکرەکان بە ڕواڵەت، ئەگەر هاتوو پرۆسەی بیرکردنەوە بەتاڵ بوو لە هەڵە لۆژێکییەکان.

بەربەستەکان

داهێنان‌و شەش لە ڕێگرەکان

سەرەڕای ئەوەی هەر مرۆڤێك توانای هەیە بە سەر ئەندێشەدا ، کەوا دادەنرێت بە سووتەمەنی بیرکردنەوەی داهێنانی، کەچی لێرەدا بیرکردنەوەی نێگەتیڤ لەلای هەندێك خەڵك هەن ، کە ئەمەش وای لێ کردوون بەربەستێکی فیکری‌و ویژدانی لەرێگای داهێنان دابنێن وە لە گرنگترین ئەو بەربەستە فیکریانە ئەمانەی خوارەوەن:

١-بلیمەتەکان‌و سەرکەوتووان‌و هونەرمەندان تەنها ئەوانەن کە دەبنە داهێنەر.

٢-پێویستت بە ئازار چەشتن‌و چەرمەسەریەکی زۆرو هەوڵ‌و تەقەللاو ماندووبوونێکی بێ وچانە تاکو ببی بە داهێنەر.

٣-تەنها گەنجان خاوەنی فیکری داهێنانن.

٤-داهێنان پێویستی زۆری بە کۆشش و سامان و کاتە.

٥- داهێنان جۆرێکە لە خۆشگوزەرانی کەوا زۆر لە خەڵکی ناتوانن بیکەن، بەتایبەتیش کەسانی هەژار و سادە.

٦-داهێنانی تایبەت بە پیاوان یان تایبەت بە ئافرەتان.

جوان بیر لەم خاڵانە بکەوە.

بکوژانی فیکر

لێرەدا چەندەها وشەو دەوستەواژەی بکوژی فیکرو داهێنان هەیە زۆر لە خەڵکی بەکاری دەهێنن وەبەرچاوترینیان ئەمانەی خوارەن:

١-ئەم فیکرەیەمان پێشتر تاقی کردۆتەوە.

٢-ئەم فیکرەیە کاتێکی زۆر دەخایەنێت.

٣-ئەم فیکرەیە پارەیەکی زۆری دەوێت.

٤-ئەوە کاری من نی یە!

٥-ئەوە کاری تۆ نی یە.

٦-لەبەر چی ئەم فیکرەیە نانووسی و بۆ ئێمە بەرزی ناکەیەوە.

٧-ئەوە ئەستەمە.

٨-دەتوانرێ ئەم فیکرەیە لە ساڵانی داهاتوو جێ بەجێ بکرێت.

٩-لەوانەیە ڕاست بکەی......بەڵام............

١٠–ئەوەفیکرەیەکی گەمژەیە.

١١– کرێکارەکانمان ئارەزووی ئەمەیان نی یە.

١٢–ناتوانی لێرە کارێکی ئاوا بکەی.

١٣–باوەڕ ناکەم ئەوە گرنگ بێت.

١٤–هیچ زانیاریەکی ترم ناوێت.

١٥–رەوشەکە باشەو پێویست بە گۆڕانکاری ناکات.

١٦–ئەگەر هیچ کەمو کورپیەك نەبێت گۆڕانکاری بۆچی یە.

١٧–دامودەزگاکەمان بچووکەو فیکرەکە گەورەترە لەو.

١٨–دامو دەزگاکە گەورەیەو فیکرەکە بچووکە.

١٩–ئێستا لەو کاتەدا یان لەو ماوەیەدا کاتمان لەبەردەست نی یە.

٢٠ –بەلای منەوە ئەو فیکرەیە شێتانەیە.

ڕزگارکردنی عەقڵ....ڕێگای تۆیە بۆ داهێنان

ئەگەر بەمن بڵێ ی چی وا لەمرۆڤێك دەکات داهێنەر بێت، کەسانێکی تەنها بیرکردنەوە؟ ئەوا پێت دەڵێم "عـەقل" لێرە دا عەقلێکی ئازادی نەبەستراوە بەهیچ کۆتو بەندێك کە تـەواو سەربەسـتە لــە میانــەی بیرکردنــەوە داهێنەرایەتیەکــەیو هەنگاونانەکانی، بەڵام عەقلەکـەی تـر کـۆتو زنجیرکراوە، کـە بووەتە هۆی بەبەرست خستنە بەردەم تواناکانی، ئـا ئەمەیـە

جیاوازی نێوانیان و بەلاتەوە سەیر نەبێت، ئەگەر زانیت کەوا فشاری دەمارو شلەژاوی دەبێتە هۆی بەندکردنی عەقڵو بەشێوەیەك وای لێ دەکات کە نەتوانێ بیربکاتەوە ، سەرت سوڕ نەمێنی کاتێك دەزانی کەوا بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن یان بوونی ئازاری جەستەیی دەبێتە لەمپەرێك لەبەردەم بیرکردنەوە، هەتا خۆ لاوازکردن دەبێتە بێ بەش کردنی خۆراکی جەستەو عەقڵ لەخۆراك، ئەمەش بەربەستێکی ترە لەبەردەم سەربەستی عەقڵ لەداهێنانو بیرکردنەوە.

ئەی هاوڕێم باوەڕت هەبێ تۆ بە ڕزگاربوونی عەقڵت بەرزترین نمرەی زیرەکیت بەدەست دەهێنیت، وە تۆ تەنها بەلاچوونی کۆتو بەندەکانی عەقڵ دەتوانی سەبەرست بژیت لەلایەن فیکری داهێنەرەوە پێت دەبەخشرێ، چونکە داهێنان لەبیرکردنەوە پابەندی تەواوی عەقلی ئازادە.

ڕزگاربوونی عەقڵ ڕۆژێ سێ یان چوار جار بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە خاوبوونەوە هەیە، خاوبوونەوەیەکی تەواو کە ببێتە هۆی حەسانەوەی عەقڵت، چونکە پاڵەپەستۆی توند لەسەری جا بەهۆی ماندووبوونی بیرو هۆش بێت یان بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، یان گژربوونی دەمارو یان نیگەرانی یان ترسان یان شلەژانی دەروون، هەموو ئەم هۆکارانە کاریگەری نێگەتیڤانەیان هەیە لەسەر توانای عەقلی سروشتیت، چونکە ئەو کۆتو بەندانە دەبنە هۆی دروست

بـوونی بـارێکی قـورس لەسـەر خانـەکانی دەمـار لـەرووی زانستییەوە سەلمێنراوە کەوا فشار جا هۆیەکەی هەرچی بێت دەبێتە هۆی جورێك لە کارلێکی کیمیایی، کە ئەویش لەلای خۆیەوە کارلێکی جۆراو جۆرو گۆڕانکاری فیزیایی بەرهەم دێنێت، کە دەبێتە هـۆی نـەبوونی هاوسـەنگی عـەقڵو بیرکردنەوەیەکی شلەژاو، بۆیە پێویستە هەڵسی بەئەنجامدانی لێکۆڵینەوەی شێوازی ژیانو بیرکردنەوەت و ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵوێستەکانو راست کردنەوەیان، بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی جۆرێك لە جۆرەکانی پاڵەپەستۆ لەسەر عەقڵت، یان لەسەر دەمارەکانت، باوەڕت بێت کە زیندانی یەکەم بۆ تواناکانی عەقل بریتییە لە فشار، لە حاڵەتی تووش بون بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن پێویستە بەردەوام بی لەوەرگرتنی چارەسەری، چونکە سەلمێنراوە ئەو بەرزبوونەوەیە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕۆیشتنی ئۆکسجین بۆ مێشك، فشاری خوێن بەربەستی یەکەمە لەبەردەم داهێنان، دەتوانی هەڵسی بە ئەنجامدانی حەوت هەنگاو بۆ ڕزگاربوونی عەقلتو پارێزگاری کردن لە سەر تواناکانیو دەرباز بوون لەبەرزبونەوەی فشاری خوێنی درێژخایەن ئەگەر هەبێت:—

هەنگاوی یەکەم:

لەحاڵەتی زیاد بوونی کێشت لە سنووری سروشتی خۆی، یان ئەگەر بەدەست قەڵەویی و چەوریەوە دەناڵێنی پێویستە کێشت دابەزێنی، ئەویش بە ڕاوێژکردن بە یەکێك لەپسپۆڕانی ئەو بوارە، خواردنی زیاتری ڕیشاڵەکان و کەمکردنەوەی ڕێژەی چەوری زۆر لە ژەمەکانی خواردنت، هەروەها کەمکردنەوەی ڕێژەی بەکارهێنانی خوێ لە خواردنەکەت تا ئەو کاتەی ئەگەیە کێشی سروشتی.

هەنگاوی دووەم:

پێویستە هەوڵی دەستکەوتنی یەك گرام (کالیسیۆم) بدەیت لە ڕۆژێکدا، ئەویش بۆ ماوەی دوو مانگ چونکە سەلمێنراوە کەوا بوونی کالیسۆم کاردەکاتە سەر تواناکانی عەقڵ.

هەنگاوی سێیەم:

هەوڵی دەستکەوتنی ژیاری مەگنیسیۆم بدە بۆ ٤٠٠ ملیگرام لە ڕۆژێکدا، ئەویش بۆ ماوەی دوو مانگ چونکە سەلمێنراوە لەڕووی زانستییەوە کەم بوونی مەگنیسیۆم پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە تایبەتیش فشاری خوێن، بۆیە تۆ پێویستیت بە مەگنیسۆم هەیە بۆ فراوان کردنی

موولوولەکانی خوێن.

هەنگاوی چوارەم:

پێویستەڕاوێژ بە پسپۆڕی خواردن بکەی بۆ خواردنی دوو گرام لە ترشی ئەمینی (ثورین) ڕۆژێ سێ جار بۆ ماوەی هەفتەیەك، چونکە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی فشاری خوێن.

هەنگاوی پێنجەم:

پێویستە راوێژ بە پسپۆڕی خواردن بکەی بۆ خواردنی گرامێك لەترشی ئەمینی تریبتوفان، ڕۆژێ سێ جار بۆ ماوەی سێ هەفتە وەکو ماوەیەکی ئەزموونی چونکە سەلمێنراوە کەوا ترشی ئەمینی دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کاتێك بڕێکی باشی لێ دەخۆیت بەمەش تواناکانی عەقلی زیاد دەکات.

هەنگاوی شەشەم:

خواردنی سێ دەنك سیر لە ڕۆژێكدا یان خواردنی حەبی سیر بۆ ماوەی چوار هەفتە، بەمەرجێك هیچ ڕێگریەكی تەندروستی لە ئارادا نەبێت وەكو برینی گەدە(قرحة المعدة).

هەنگاوی حەوتەم:

پێویستە هەوڵی ئەنجامدانی خولێكی ڕاهێنانی (ڕێكو پێك)بدەی وەكو ڕۆیشتنو ڕاكردننو مەلەوانی، هەروەها گەلێ چالاكی تری جوولەیی كە دەبێتە هۆی بەرزنەبوونەوەی فشاری خوێن.

بۆ ڕزگاربوونی عەقل بە تەواوی لەماندووبوونو ئەو فشارانەی كە كاریگەریان هەیە لەسەر تواناكانی، پێویستە هەڵسی بە ئەنجامدانی چەند مەشقێك بۆ دەرباز بوونی یەكجارەكی لەو كۆتو زنجیرانەی كە دەبنە بەربەست لەبەردەم بیركردنەوەی داهێنانەكەت، پزیشكانی دەروونناسی پێ ی دەڵێن مەشقەكانی ڕزگار بوونی عەقڵ.

مەشقی یەكەم:

ئامانجی ڕاهاتنە لەسەر خاوبوونەوە، بەشێوەیەكی تەواوو بەقووڵی دەكرێ ئەگەر بۆ ڕۆژێكیش بێت لەمانگێكدا لەیەكێك لە گەرماوە تایبەتمەندەكان كاتی خۆی بەسەرببا كە شێلانو نەرم كردنەوەی تێدابێت ، هەروەها خواردنەوەی چەند كوپێك

لەچای گژو گیاو شێلانی جەستە بەزەیتی سروشتی کە چالاک کەرەوەیە بۆ لەش، دەکرێ کاتژمێرێکی تەواو لەرۆژێکا بەبێ پچران گوێ لە قورئانی پیرۆز بگریت کەدەبێتە هۆی گەڕانەوەی هێمنیو ئارامی بۆ دەروون.

مەشقی دووەم:

ئامانجی کۆکردنەوەی هێزی دەروونیو زاڵ بوونە بەسەر هەڵچوونو پشێویو فشاری دەماری، ئەمەش بەوە دەبێت کە لە شوێنێکی هێمن دانیشیو پرۆسەی پێداچوونەوەی عەقلو هەڵسەنگاندنی هەڵوێست ئەنجام بدەین، ئەویش بە هەناسەیەکی قووڵی توند بۆ ماوەی پێنج خولەك بەلای کەمەوە، جا لەو دۆخەدا هەر بە دانیشتوویی بمێنەوە هەردوو چاوەکانت دابخەو زیاتر گرنگی بدە بە کاری هەناسەدانو هەناسە وەرگرتنەوە، دەتوانی دەروونی خۆت بدوێنیو ئەو فشارانەت بەیاد بێتەوە کە بەرەبەستن لەبەردەم ئازادی عەقلی تۆو ڕێگرن لە بیرکردنەوەی داهێنەرانەو پەرەپێدانی کەسایەتیت، بەدەروونی خۆت بڵێ کە ئێستا دەربازبووی لە هەموو ئەو بەربەستانە ئەوەش لەو کاتەی کە بەقووڵی هەناسە دەدەیتو لەحاڵەتی خاوبوونەوەیەکی تەواوی.

مەشقی سێیەم:

لە مەشقەکانی خاوبوونەوەو ڕزگاربوونی عەقل تەنها بە هەناسەدانێکی قووڵ دەبێ، دەتوانی لەهەر کاتێکو لەهەر شوێنێك بێت ئەمە بکەیت. وەلەکاتی هەست کردن بە فشار یان هەڵچوون هەناسەیەکی قووڵ بدە، هەموو بیرو هۆش بخەرە سەر هەناسە وەرگرتنو دانەوە بۆ ماوەی پێنج خولەك بەلایەنی کەم دوای نەمانی بەشێکی گەورە لە پشێوی یەکە.

مەشقی چوارەم:

مەشقەکانی ڕزگاربوونی عەقل بەهەناسەدانێکی قووڵ ئەنجام دەدرێت، بەڵام بەرێگای مەشقەکانی یۆگا، پێویستە بە تەنها ئەم کارە لەگەڵ دەروونی خۆت لە شوێنێکی داخراو ئەنجام بدەی، لەسەر کورسیەکی بەپشت دابنیشیو هەردوو چاوەکانت دابخەی و پەنجەی شایەتمان لەدەستی ڕاستەت بەکاربهێنە بۆ داخستنی کونی ڕاستەی لووت بەشێوەیەکی نەرمو لەسەر خۆ، پاشان کرداری هەڵمژینی هەوا لەسەر خۆ ئەنجام بدە بە شێوەیەکی جێگیر لەڕێ ی کونی چەپەی لووت بۆ ماوەی پێنج خولەك بەجۆرێك نەبێتە هۆی ماندووبوون، پاشان پەنجەی شایەتمان لەکونی لووتی ڕاستە بگوازەوە بۆ

کونی لووتی چەپەوەو دایبخە، بە هێواشی هەوا هەڵمژە بە شێوەیەکی جێگیر لەڕێ ی کونی لووتی ڕاستە بۆ ماوەی پێنج خولەك بەشێوەیەك نەبێتە هۆی ماندووبوون، پاشان بەشێوەیەکی سروشتی هەناسە بدە.

مەشقی پێنجەم:

بریتییە لە هەڵمژینی بۆنی گوڵ لەکاتی خاووبوونەوە بە تایبەتی هەموو بەیانیان و ئێواران و هەر کاتێکی گونجاو. پێویستە گوڵەکان هەموو ڕۆژ بە بۆنی نوێ بگۆڕدرێن، لە گرنگترین گوڵە بۆندارەکان کە دەتوانی بەکاریان بهێنیو هەڵیانمژی وەکو(قەنەفری هیندی) هێمنت دەکاتەوەو چێژی لێ وەردەگری بەتایبەتیش لەکاتی ئەنجامدانی چالاکی یە جیاوازەکان، (بابونج) وات لێ دەکات هەست بەخاوبوونەوەیەکی قووڵو پشوودان بکەیت پاش ئەنجامدانی ئەزموونی سۆزداری یان بوونی زۆری فشار. بۆ گوڵی (گێلاس) ئەو فشارەی تووشت بووە کەم دەکاتەوە بۆنی گوڵی (لاڤندەر) یارمەتیت دەدات بۆ ئارام بوونەوەی کۆئەندامی دەمار.

ئەوەی سەیرو شایەنی باسە لەڕووی زانستییەوە، سەلمێنراوە کە ڕزگارکردنی عەقڵ بەرێگای خاوبوونەوە، وا لە مرۆڤ دەکات لە بیرکردنەوەیدا داهێنەر بێ، بەتایبەتی

راســـتەوخۆ دوای خاوبوونـــەوە، ئەمـــەش وای لـــە زاناکـــانی پزیشکی دەرووونی کردووە کە بە تۆو بەمنو بە ئێمە بڵێن عەقڵت ڕزگارکەو یەکسەر داهێنان دەکەیت.

داهێنان لەگووتار

لە باشترین داهێنانەکان بۆ دروست کردنی کەسایەتیەکی داهێنەرو بەرزبوونەوەی، بریتی یە لە وتارو گفتوگۆکردنمانو ئەمەش بە باشترکردنی دەربڕینی زمان دەبێت لەگەورەترین نیشانەکانی کەسایەتی لاواز بریتی یە لە دەستەوەستان بوون لە گوزارشت کردن:

١-بەدەنگێکی بەرز زیاتر لەوەی پێویستە قسەکردن گومانی خراپی لێ دەکرێت، یان بەدەنگێکی نزم قسەکردن کە گومانی ترسو شەرمی لێ دەکرێت.

٢- بۆ سەلماندنی قسەکانمان یان ماوەیەکی درێژ بێ دەنگ دەبین یان پیتەکانی کۆتایی دەقرتێنین.

٣-ڕاهاتووین لەسەر گفتوگۆکردن بەرێگای ململانێ بۆیە دووچاری کەللەرەقیو خۆ بە زل زانین بینەوە.

٤-هەنـــدێ جـــار وشـــەیەکی وشـــک یـــان زۆر ڕەق بـــەکاردەهێنن، بەئەنـــدازەی ئـــەم دەستەوەســـتانە لـــە کەسایەتیەکە کەم دەبێتەوە، چونکە مرۆڤ بە بەکارهێنانی

وشـــەی تایبـــەتو وردو دەربـــڕینی قـــسەی شـــیرینی یـــان لۆژیکیەکەی، مایە سەرسام بوونە.

لـە قورسـترین تاقیکردنـەوەکانی کەسایەتی، ئەوەیـە کـە یەکێك لە ئێمە بۆ وتـاردان ڕاوەسـتێ، ئـەوەی کـە ڕانـەهاتووە ئەگەر لە کۆبوونەوەیەکدا وشـەیەکی دەربـڕی کـە ببێتـە هـۆی ئەوەی زمانی بگرێو ئارەقە بڕێژێ، بە لاوازیو شەرمەزاریەوە دابنیـــشێ، کەچـــی لەکاتێکـــدا وتـــار خـــوێنی زیـــرەكو زانـــا کەسایەتیەکەی دەردەخات ئەگەرچی لەڕووی ماناوە قسەکانی لاواز بێت، بەڵام وشەکان بە ڕەوانیو بە ئاشکراو بەبێ شـەرم دەریان دەبڕێت.

لەبەر ئەم هۆیە پێویستە لەسەر ئـەو کەسـەی ئـارەزووی دروسـت کردنـی کەسـایەتیەکەیو بەرزکردنـەوەی هەیـە بـا گرنگی بە وتاردان بداتو مەشقیان لەسەر بکات.

ئێمە هەموومان لەناو خێزاندا لەسەر بنچینەی شـەرم یـان تـرس لـە کۆمـەڵ دروسـت بووینـە، بۆیـە پێویـستمان بـە دەربازبوونە لەو ترسە (شەرم)، ئەوەش بە ئەنجامـدانی چـەند مەشـقێکی دیـاریکراو دەبێـت، کـە دەبێتـە هـۆی پەیـداکردنی بوێری لە قـسەکردن لـە کۆبوونەکانـدا، مومارەسـەی دەربـڕین بەزمان چاك بکەیت، ئەویش بە هەڵبژاردنی وشەکان، هـەروەك وتمان دەبێ بەئاشکراو بوێری بێت.

وتـاری بـەبێ خۆئامـادەکردن، بەهـەمان شێوە بریتییـە

لەبیرکردنەوە بەبێ خۆ ئامادەکردن، یان بریتییە لە بیرکردنەوە بەدەنگێکی بەرز تا دەبێتە خوو، ئەویش بە دەربڕینی جوان لەماناو چۆنیەتی هەڵبژاردنی دەنگەکان، هەموو ئەمانە کەسایەتیمان گەورە دەکەن.

لە کۆتاییدا پێویستە لەسەر هەموو کەسێك بزانێت کە هەرگیز کەسایەتی داهێنەر دروست نابێت، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە دەگاتە هەندێ شت لە ئاخاوتن، هەوڵدەدات دەربڕینەکانی باش‌و بەرزبێت لە قسەکردنی ئینجا بۆ دەربڕینی باش لەوتار، ئەمەش بەرزبوونەوەیەکی گەورەیە لە کەسایەتی داهێنەر – کەم کەس هەیە لە وتار باش بێ، هۆیەکانیشی زۆرن چونکە کاتێك جیاوازی نێوان نووسەرێکی گەورەو کەسانی تر دەکەین، دەبینین ئەم نووسەرە بە وردبینی‌و بەوشەی پڕ ماناو تایبەتمەندی لە شێوازو بەرزی لە بیرکردنەوە جیادەکرێتەوە، لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە وتاردان باشەو خاوەن بوێریەکی گەورەیە لەکۆڕو کۆبوونەوەکاندا، بۆیە لێرەدا هەست دەکەین کەسی دووەم خاوەن کەسایەتیە نەك هی یەکەم، ئەمەش مانای وایە هەر کەسێك لەنووسین سەرکەوتووبێت مانای وانیە لە وتاردانیش سەرکەوتووە

داهێنان بە هۆی یادگە (بیر)

پیاوی خۆ بەزلزان مرۆڤێکی یادگە بەهێزە، بۆیە پێویستە کەمێك لەو بابەتە قوولْ بینەوە، یادگەچی یە؟ پرسیارێکە ماوەی هەزاران ساڵە خەڵکی دەیکەن‌و چەندەها ڕێگایان بە کارهێناوە تا یارمەتیان بدات لەسەر یادکردنەوە، ماوەی دەیەها ساڵە زانایان لەمیکانیزمی بایۆکیمیایی تێگەیشتن کە یارمەتی دەرە بۆ یادخستنەوەو لەبیرچوونەوە.

دوای مێژوو و نووسین هەوڵەکان دەستیان پێ کرد بۆ چالاك کردنی یادگە، پاش بیست ساڵ گرنگی دانەکە گواسترایەوە بۆ خوێندنی زمان، لە ساڵانی دوایی ژمارەیەکی زۆری دەروونناسەکان‌و شارەزایانی دەمارو پسپۆرانی مێشك‌و بایۆلۆجی دڵنیابوون لەوەی کە لەژێر وشەو ماناکانی کۆمەلێکی زۆر لە یادەوەری هەیە ئەو یادگەیە یەکێکە لە گرنگترین ئەو نهێنییانەی کە بەرهەڵستی زیرەکی یە هەژارەکەمان دەکات. ئەگەر هیچ ڕووداوێکی لەناکاو ڕوونەدات، ئەوا ئێمە پاش چەند ساڵێکی تر دەتوانین چارەسەری نەخۆشیەکانی یادگە بکەین، هەروەکو چارەسەری داڕوخانەکانمان کردووە. هەروەها شارەزاش پەیدا دەکەین لە کێشەی پیربوون، کەواتە یادگە بەخششێکە لە بەخششەکانی

خوای گەورە، کە بە مرۆڤی بەخشیوە.

هەروەها بنچینەیەکی گرنگە بۆ پرۆسەی داهێنانو زۆربەی جاران خاوەن یادگەی بەهێز دەتوانن نێوانێ وشەکانو ڕووداوەکانو هەڵوێستەکان بەیەکەوە پەیوەست بکات، زیاتر لەوانەی کە خاوەن یادگەیێکی لاوازن، ئەوەش لەبەر ئەوەی چونکە کەرەستەیەکی خاو لە عەقڵو یادیان هەیە کە دەتوانێ هەر کارێکی داهێنانە دروست بکات.

جا لەو ڕوانگەیەوە وا باشە مرۆڤ مکوڕبێت لەسەر چاککردنو یا زیاتر پاراستنی یادگەکەی، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی خزمەت کردنی فیکری داهێنانی بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ.

لە شێوازە باشەکانی مەشق کردنی مرۆڤ لەسەر یادخستنەوەو ئەندێشەکردن بریتییە لە شێوازی یادخستنی بینایی، بەشێوەیەك کۆمەڵێك وێنە دووچاری بینینێك دەبن بە شێوەیەکی یەك لەدوای یەکی پاشان لێی بزردەبێو داوای لێ دەکات یادی وێنەکان بکاتەوە بەهەمان ئەو ڕێزبەندیەی کە نیشانی درابوو. یان یادخستنەوەی ژمارەیەك لەو وێنانە بەبێ ڕێزکردنێکی دیاریکراو.

دکتۆر نەجیب رفاعی چەندەها کارامەیی باس کردووە کەوا لەمرۆڤ دەکات یادگەی باشتر بکات، ئەوانیش :-

١-بەکارهێنانی تواناکانی لای ڕاستەی مێشك:

مێشکی ڕاستەبەوە لەمێشکی چەپە جیادەکرێتەوە هەڵدەستی بەم کارانەی خوارەوە: ڕەنگەکان، ئەندێشە، خەونەکانی وریایی، دووریەکان، سۆز، دەنگەکان، جا بە ئەندازەی بەئیش خستنی وزەی مێشك، ئەوەندە دەتوانی کەرەستە کۆکراوەکانی ناوی بگەڕێنیەوە، هەر کاتێك خەیاڵی شتێك بکەی، دەتەوێت یادی بکەی بە ڕەنگە سروشتی یەکانی بەدووریەکانی ئەگەر سروشتی بێت یان دەست کرد، وەکو ئەوە وایە کەوا خەیاڵی شتێکی زۆر گەورە بکەی، هەر کاتێك ڕێژەی گەڕانەوەی زانیاریەکە بەهێزبێت.

٢-گرنگی دان و پەرۆشی:

پەرۆشی مرۆڤ بۆ ئامانجێکی ژیانی ئەوەیە کە دەبێ گرنگی بدات بە لەبیر نەچوونەوەی ئەو ڕەگەزانەی کە پەیوەستن بەو ئامانجە، جا هەر کاتێك مرۆڤ پەرۆش بوو بۆ گەیشتن بەو شتەی کە دەیەوێت، ئەوا دەبێ یادی ئەو کارانە بکاتەوە کە پەیوەندو پەیوەستە بەم ئامانجە، ئەو قوتابییەی کە وانەیەك دەخوێنێت بەڵام حەزی پێ ناکات، ئەویش یان لەبەر زەحمەتیەکەی یان لەبەر مامۆستاکەی، چونکە لەکاتی ڕوون کردنەوە، بابەتەکە ئاڵۆز دەکات یان هۆی تر هەیە، بۆیە هیچ پەرۆشییەکی نامێنێ بۆ ئەو بابەتە، پاشان شتێکی

سروشتی یە کە ئەنجامەکەی خراپ بێت، چونکە هیچ بابەتێکی ئەو مادەیە لە مێشکی نامێنێەوە تا بەبیری بێتەوە.

٣-پەیوەست بوون:

زۆر بە ئاسانی دەتوانین ناوەکانمان بە بیربێتەوە، ئەگەر ئەو ناوانە ببەستینەوە بە چەند شتێکی بەرهەستو هەست پێکراو، جا ئەگەر رووبەڕووی برادەرێکی نوێ بوویەوە، ئەو برادەرە تا ڕادەیەکی زۆر بە کەسێکی خۆشەویستی خۆت دەچوو، ناویشی هەمان ناوی کەسە خۆشەویستەکەی تۆ بوو، پێویستە هەردوو شێوە بەیەکەوە ببەستێتەوە، بەو مانایەی ئەگەر جارێکی تر ئەو برادەرەت بینیەوە، بۆ نموونە پاش مانگێک، ئەوا دەتوانیّ ناوەکەت بەبیربێتەوە، ئەویش بەبەستنەوەی شێوەی ئەو لەگەڵ شێوەی کەسە خۆشەویستەکەت، ئەم کارەش لەڕێ ی مێشکەوە ئەنجام دەدرێت کە ناوی برادەرە نوێ یەکەت دەداتیّ.

٤-دەتوانی شتە رێکو پێکەکان بەشێوەیەکی گەورەتر یاد بکەیەوە، لەو شتانەی نارێکن، لەوانەیە بپرسی چۆن؟

با لەگەڵ تۆ ئەم تاقی کردنەوەیە جیّ بەجیّ بکەم، پەرێکو پێنووسێک بەشێوەیەکی خێرا دەربهێنە وەبەبیّ دووبارە بوونەوە هەوڵدە برگەی دووەم بخوێنەوە پاشان

دووباره لەسەر ئەو پەڕەی لەلاتە بینووسەوە:

پرتەقاڵ، پێنووس، پیاز، کورسی، سێوە تەختە، کاڵەک، کولەکە قوتابی، خەیار.

پاش هەوڵدانی یەکەم لە تاقیکردنەوەیە با هەمان زانیاری پێشووت بدەمێ، بەڵام بە ڕێگایەکی تر، هەوڵدە دیسان دووبارە بینووسیەوە: (پرتەقال، سێو، کاڵەک)، (پیاز، کولەکە، خەیار)، (کورسی، پێنووس، تەختە، قوتابخانە).

ئەوا لەهەوڵی دووەم دەتوانی زانیاریەکان بگەڕێنیتەوەو یادیان بکەیتەوە زیاتر لە هەوڵی یەکەم، هۆی ئەمەش ڕێزبوونی ڕەگەزەکانە، لێرەدا کۆمەڵێك میوەجات، کۆمەڵێك سەوزەوات، کۆمەلێك لە بواری خوێندن هەیە.

٥- نووستن:

بۆ زانایانی پسپۆر لەبواری یادکردنەوە، روون بۆتەوە کەوا نووستن هۆکارێکی گەورەیە لەسەر گەڕانەوەی زانیاریە زەحمەتەکانی وەکو دێرە شیعرەکان، وشە بیانیەکانو کارو هاوکێشە حسابی و کیمیاییەکان، هەروەها ئەو زانیاریانەش کە زەحمەتە لەیەك دانیشتندا ئەزبەریان بکەیت.

بۆیە زانایان ئامۆژگاریمان دەکەن، پاش ئەنجامدانی تاقی کردنەوەکانیان کەوا هەریەکێك لە ئێمە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو زانیاریو دەقانە بکات کەدەبینی بۆ ئەزبەرکردن زەحمەتن

ئەویش لەکۆتایی ڕۆژ، واتە بەر لە نووستن بە چارگەیێك یان نیو کاتژمێر، پاشان دەنوی‌و ئەوەی ماوەتەوە دەجوولێ کە دوایی ئەو زانیاریانە لەکاتی نووستن یان پشوودان، بە شێوەیەکی سەیر لەهۆشدا جێ گیر دەبێ، کاتێك بەئاگادێتە دەبینی ئەوەی لەلای زەحمەت بووە ئەزبەریان بکات بەر لە نووستن زۆر بە ئاسانی دەیلێتەوە.

٦-جێ بەجێ کردنی پراکتیکی:

لەبەرچی ئیمام لەقورئان خوێندنەوە لەناو نوێژدا هەڵە ناکات؟ لەبەر چی ئافرەتی ماڵ (کابان) لە کاتی ئامادەکردنی خورادن هەڵە ناکات؟ چونکە ئەوەی لەژیانی خۆیاندا فێری بوونە، جێ بەجێ یان کردووە.

٧-شوێنی گوێ گرتن و فێربوون:

شوێنی گوێ گرتن‌و فێربوون‌و هەموو ئەو شتە کاریگەریانەی کە دەوریان داوە، کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر وەبیرهێنان‌و لەبیرچوونەوەی زانیاریەکان، بۆ نموونە قوتابی لە کەش‌و هەوایەکی هێمندا زیاتر دەتوانێ زانیاریەکان وەربگرێ‌و ئەزبەریان بکات، بەڵکو زۆر خێراتر دەتوانێت بیانگەڕێنێتەوە، بە پێچەوانەی ئەو قوتابییانەی کە گوێ لەوانە وتنەوەی مامۆستاکانیان دەگرن لە ناو کەش‌و

هەوایـــەکی بێـــراز کـــەر وەکـــو دەنگـــە دەنگـــی کەرەســـتەو ئامێرەکانی دروست کردنی باڵەخانەو ...هتد.

٨-نوێژکردن و کڕنۆش بردن:

(ولیـەم ملتـون مارسـتن) پـسپۆڕی دەروونناسـی دەڵێـت: عەقڵی مرۆڤ دەبێتە ئامرازێکی بەتوانای سەرسوڕهێنەر، ئەگەر زۆر بە گرنگییەوە بایـەخی پێبـدرێت، ئـەو توانایـە بـە دەسـت دەکـەوێت بـە شـێوەیەکی لەسـەرخۆو بەنـەرمی و پێویـستی بـەئارامی هەیـە، چـونکە گواسـتنەوە لـە پەرتـەوازەبوون بـۆ گەمارۆدانی هۆش بە شێوەیەکی ڕێکو ڕوون، ئەمەش بەرهەمی هـــەوڵو تێکۆشـــانێکی زۆرە، جـــا ئەگـــەر توانیـــت عـــەقلت بگەڕێنیەوە بەجارێك وپەنجا جارو سەد جار بـۆ ئـەو بابەتـەی کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت، چونکە ئـەو خوتوکانـەی کـە ململانێ ی تۆ دەکەن وا بەئاسانی شوێن بۆ ئـەو بابەتـە چۆڵ ناکەن کە کاریگەر بووە بە هەڵبژاردنو چاودێری کردن، پاشان دوایین کاری گەیاندوەتە کـە دەروونـت ویستی خـۆت لـەوەی هەڵدەبژێریت دەتوانێت هۆشت گەمارۆ بدات.

دەتوانین بڵێین نوێژ لە ئیسلام بریتییە لـە ڕاهێنـان لەسـەر توانای گەمارۆدانی هۆش لەلای مـرۆڤ، جـا نوێـژ کـار دەتـوانێ هەوڵبـدات بەهـەموو توانایـەکانی تـا فیکرەکـەی گەمارۆبـدات بەدرێژایی ئەوکاتەی کە بەنوێژ کردنەوە خەریکە، ئەمەش پـێ

ی دەڵێن کڕنووش بردن، بێگومان بەمەش توانای گەمارۆدانی مـۆش تیایـدا گەشـەدەکاو دەبێتـە گـەورەترین پاڵپـشت بۆسەرجەم ئەو کارانەی ئەنجامی دەدات.

٩-لەخواترسان:

یان پێ ی دەڵێن پاککردنەوەی ناوخۆی دەروون، لەوانەیە یـەکێك بپرسـێ و بڵـێ: کاریگـەری لەخواترسـان چییە بەسـەر ئەزبەرکردن و یادگەی مرۆڤ؟ وەڵامەکەی ئەوەیە لەخوا ترسـان دۆخێکی سەیر دەخولقێنێت، کە تێکەڵەیـە لـەهێمنی و گرنگـی دان و خشوع و ڕێزگرتن و تێڕامان و وردبوونەوەو هەڵسەنگاندنی کارەکان ئەو تێکەلەیەش یادگایەکی گەورە بەرهەم دێنێت.

١٠-دووبارە بوونەوە:

کۆمەڵێك لەو هۆکارانەی کە ڕۆڵیان هەیە لە گەشەی یادگە بریتین لە دووبارەبوونەوە، بۆ نموونـە ئەگـەر پارچـە شـیعرێك یان پەخشانێك ٢٥ جار بیلێیەوە زیاتر لەهۆش جێ گیر دەبێت لە وەی ئەگەر ١٠ جار دووبارە بکەیتـەوە، ئـەوە تـەنها ئەگـەر ڕەگەزی دووبارە بوونەوە بێتە ناویەوە.

١١-بەستنەوە بە ڕووداوەکان:

بەستنەوە بەڕووداوێك یان خۆشیەك یـان ناخۆشیەك یـان جەنگێك زیاتر یادەوەرییەکان قایم و مەحکەم تر دەکات.

ئەمەش ڕێگای قورئانی پیرۆزە چونکە لەگەڵ ڕووداوەکان هاتۆتە خوارێ، بۆ نموونە سورەتی (الانفال) باس لە جەنگی بەدر دەکات، بەشێك لە سورەتی (ال عمران) باس لەجەنگی ئوحد دەکات، سورەتی (حشر) باس لە جەنگی بەنی نەزیر دەکات، هەروەها بەشێك لە سورەتی (نور) باس لە ڕووداوی ئیفك دەکات...هتد.

١٢-تێگەیشتن:

هەر کاتێك تێگەیشتن لە قسە کردنێك زیاتر بوو ئەوا ئەزبەرکردنی ئاسانتر دەبێت، هەرکاتێك تێگەیشتنەکە ئاڵۆز بێت ئەوا ئەزبەرکردنی زەحمەت تر دەبێت.

١٣-زەنگی مۆسیقا:

شێوازی قسەکردنی جوان یارمەتیدەرە بۆ ئەزبەر کردن، بۆیە زانایان زانستەکانی لەرێ ی هۆنراوە بڵاودەکردەوە شیعر، هەر بۆیەش ئەزبەرکردنی قورئانی پیرۆز زۆر ئاسانە چونکە زەنگێکی مۆسیقی هەیەو یارمەتیدەرە بۆ ئەزبەرکردنی.

١٤-سەرچاوەی قسە:

گوێگرتن لە قسەی فەرماندەیەک وەکو گوێ گرتن لە قسەی پیاوێکی ئاسایی نیە، هەر بۆیەش قسەکانی خوای گەورە کە سروشت(وحی)یە بۆیە هەرزوو بەسەر دڵەکان زاڵ دەبێ چونکە ئەمە قسەی مرۆڤێکی ئاسایی نیە.

١٥- تەندروستی جەستەیی:

برسیەتی مرۆڤ بێ بەش دەکات لە تەرکیزکردنو ئەزبەرکردن، هەروەها شلەژانی گشتی مرۆڤ بێ بەش دەکات لەئەزبەرکردن، هەروەها بوونی نەخۆشیو لاوازیو بێ هێزی هەمان کاریگەری نێگەتیڤیان هەیە.

١٦-کات:

باشترین کات بۆ خوێندنەوەو ئەزبەرکردن، لەیادگەی مرۆڤ بەیانی لە کاتی پێش خۆرهەڵاتن، هەروەها کاتی پێش خۆرئاوابوون، بەهار وەرزێکە، بۆ ئەزبەرکردنو بیرخستنەوە باشە، بێ دەنگیو خامۆشی شەو لە کاتە جوانەکانە بۆ رامانو وردبوونەوە، خوای گەورە دەفەرمووێت:

﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى﴾ طه، ئایەتی ١٣٠.

داهێنان پێکەوە ژیان

پێغەمبەر(د. خ) دەفەرموێت" مرۆڤ لەسەر ئاینی هاوڕێ یەتی، جا با هەر یەکێك لە ئێوە سەیر بکات بزانێ هاوڕێیەتی کێ دەکات"

پێشینان گووتویانە هاوڕێی ڕاکێشەرە، کەواتە کاریگەری هاوڕێ لەسەر هاوڕێیەکەی زۆرە، مرۆڤ بەرزو بڵند دەبێت، ئەگەر هاوڕێیەتی زانایان و بیرمەندان‌و داهێنەران بکات، بەپێچەوانەوە تووشی نزم بوونەوەو گومڕایی دەبێت، کاتێك هاوڕێ یەتی کەسانی نەفام‌و دەبەنگو گێل بکات، لەو روانگەیەوە پێویستە لەسەر کەسی عاقل‌و ژیر کە حەز دەکات ببێتە کەسێکی داهێنەر، بزانێ ئارەزووی هاوڕێیەتی کێ دەکات، چونکە برادەریەتی یان دەبێتە پەیژەیەك بۆ شکۆیی یانیش دەبێتە هەڵدێرێك بۆ مل شکان‌و دۆڕان.

گوێ گرتن لەداهێنەران‌و تێڕامان لە بیرو بۆچوونەکانیان‌و تێروانین لە ڕەفتارو هەڵس‌و کەوتەکانیان، هەروەها بۆ هەوڵ‌و گفتوگۆکانیان، هەموو ئەمانە دەبنە مایەی بەرزی لە بیرکردنەوەو گەشە کردن لە داهێنان.

قورئانی پیرۆز بخوێنەوە:

موعجیزە زانستیەکانی قورئانی پیرۆز لا فاوێکی بەخوڕەو هەرگیز سەرچاوەکەی وشک نابێت، جا لە چوارچێوەی قسەکانمان لەسەر داهێنان لەبیرکردنەوە کەچۆن مرۆڤ دەبێتە داهێنەر، لە بیرکردنەوە مرۆییەکەی، لەرووی زانستییەوە سەلمێنراوە، کە خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز و بیستنی ئایەتەکانو گوێ گرتنیان، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی پاڵپشتی کردنی هێزی عەقلی ، ئەو لەرەلەرە کارەباییانەی کە لەدەنگەکانی خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز دێنەدەر دەبێتە خۆراکێکی چالاك بۆ عەقل، سەلمێنراوە کە بیستنی قورئانی پیرۆز وا لەعەقڵ دەکات وزەو لەرەلەرەکان بێنێتەدەر کە لەرووی زانستییەوە پێی دەڵێن شەپۆلەکانی عەقڵ، ئەو لەرەلەرانە دەگۆڕێن بەپێی ئایەتو سورەتە جیاوازەکان، ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت عەقلی خۆت دەوڵەمەند بکەی بەشەپۆلە دەنگیەکان، ئەوا گوێ بیستی قورئانی پیرۆز بەو بەباشی گوێ ڕادێری ئایەتەکان بە، هەروەها بەباشی چاودێری ئەوە بە کە چۆن هێزی عەقڵیت زیاددەکات، چۆن دەبیت بە داهێنەر لەبیرکردنەوەدا. سەلمێنراوە کەوا عەقلی مرۆڤ پێویستی بە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزە وەکو خۆراکێکی

چالاك بۆ عەقڵ‌و گیان زیاتر لە پێویستی عەقل بۆ خۆراكە سروشتییەكان یان گژو گیای پزیشكی‌و ڤیتامینەكان، هەروەها چالاككەرەوەكانی تری مێشك.

پێویستە ئەی هاوڕێم فێری ئەوە بیت كە چۆن گوێ دەگرێت‌و هەر دوو گوێ یەكانت بەكاردەهێنیت، بەهێز كردنی عەقڵت پێویستی بە خۆراكی عەقل‌و ڕۆح هەیە تاكو داهێنەریت لە بیركردنەوەی مرۆیی دا بۆ دروست بكات.

شتێكی سەیرە گوێگرتن لە قورئانی پیرۆز پەرتەوازەیی‌و بێزاری‌و لەبیرچوونی خێرا لادەبات بە پێچەوانەی گوێ گرتن لەهەر شتێكی تر.

ئەگەر بەدەست هەر كێشەیەكەوە دەناڵێنی بەتایبەتیش لەمەسەلەی گوێ گرتن و گوێ بیستنی قورئانی پیرۆز، ئەوا لێرەدا چەند هەنگاوێك هەیە دەتوانی ئەنجامیان بدەی، لە پێناو بەدەستهێنانی ئەنجامی باشترو گوێ گرتن بە ڕێگایەك كە زیاتر سوودی هەبێت، هەنگاوەكانیش ئەمانەن:

پارێزگاری لە تەندروستی هەستی بیستن بكە، كە بریتییە لە هەردوو گوێچەكەكانت، بەردەوام مكوڕ بە لەسەر ئەوەی كە گوێچكەكانت ساغن و دانەخراون بەماددەی شەمی‌و دوورن لەهەر كەم‌و كوڕییەكی ئەندامی.. هەروەها مەشق پێ كرنی گوێچكەكانت لە سەر پیادەكردنی گوێ گرتن بە وریایی، بۆ هەموو ئەو دەنگانەی دەورووبەرت، لەهەمان كاتدا تەركیزی

خۆت بخەرە سەر ئەو دەنگانەی کە بۆ تۆ زۆر گرنگن، وەماوەکانی پشوو و خاووبوونەوە لەهەر ٣٠-یان ٦٠ خولەکێك بۆ خۆت تەرخان بکە بۆ گوێ گرتن لەئایەتەکانی قورئانی پیرۆزەوە، بۆ ماوەی خولەکێك یان سێ خولەك تێرامان ئەنجامبدە، ئەمەش لەبەر پێویستی عەقلی تۆیە بەم کارە تاکو ڕێکبخرێت ورێك و پێك بێت. جلەوی فیکرت بەربدە، کاتێك گوێ لە ئایەتەکان دەگری، زۆر بە وردی و بە ئاگاییەوە گوێ ڕادێر بە بۆ ئەوەی کارامەییەکانت لەگوێ گرتن هەمان پلەی گرنگی هەبێت لەهەر کارێکی تری هۆش.

بەپێ ی توانات سووربە لەسەر ئەوەی کە بەردەوام بەئاگای لە کاتی گوێگرتن، بەردەوام بە لەسەر یادکردنەوەی دەروونی خۆت بەوەی کە گوێ دەگری بۆ وردبوونەوەو بیرکردنەوەو خۆراکدانی عەقلت، ڕێگا مەدە هەر هۆکارێك لەهۆکارەکان ئەم دەرفەتەت لەدەست بدەن وە بە هێمنی دانیشەو سەرنجەکانی خۆت بخە سەر گوێ گرتن لەئایەتە ڕوونەکان بەگوێ گرتنێکی تێرو تەواو.

سەلمێنراوە کەنهێنی بەهێز بوونی پێکهاتەی عەقلمان لەوەدایە کە بە گوێ گرتن لە قورئانی پیرۆز خانەکانی مێشك زیندوو و بەختەوەر دەبن،هەتا لەکاتی فشار خستنە سەریان، چونکە قورئانی پیرۆز دەروونی شلەژاوو تێك چوو ئارام دەکاتەوە، بەمەش مێشك دەپارێزێت لەو پشێوییەی کە

دەبێتە هۆی پووکانەوەی خانەکان، یان کەم بوونەوەی توانستو زیندوویەتیان، سەلمێنراوە کەخانەکانی مێشك لە کەم بوونەوە دەوەستن لەو کاتەی کەبەردەوام گوێ لەقورئانی پیرۆز دەگرین، ئەویش ڕۆژانە بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بەلای کەمەوە دەبێ ئەم کارە ئەنجام بدرێت، کە دەبێتە هۆی زیاتر بوونی تواناکانی گوێ گرتن لە سەر تەرکیز کردنو بەهێز کردنی یادگەو ئەنجامدانی کاری ژمێریاری کە پێشتر ئەم توانایەی نەبووە تاکو بەم کارە هەڵسێت، ئەوەندە بەسە کە بڵێین قورئانی پیرۆز لەو کاتەی کە گوێی لێ دەگری یان ئەیخوێنیتەوە، وا لەو مرۆڤە دەکات کەتووشی ماندووبوون بووە هێمنی بکاتەوەو بوارێکی چاکی بۆ بڕەخسێنێت، بۆ نووستن یان نان خواردن یان پشوودان، پێشتر ئەمانەی هەرگیز بە خەونیش نەدیوە.

بۆ ئەوەی ببیت بە داهێنەر لە بیرکردنەوەی مرۆیی پێویستە ڕۆژانە عەقلی خۆت بە خۆراکی قورئانی پیرۆز دەوڵەمەند بکەی، ئەویش لەڕێی گوێ گرتنەوە بێت یان خوێندنەوەی .

داهێنان لە ڕێ ی گفتوگۆکردن

گفتوگۆو وتووێژکردن بە یەکێك لە ئامرازەبەسوودەکان دادەنرێت بۆ دەوڵەمەند کردنو پەرەپێدانی هەر فیکرەیەك یان بۆچوونێك ، چونکە گفتوگۆ فیکرەکان لە بێژینگ دەداو ئەوی لاوازو قرپۆکە بەلاوەی دەنێ و ئەوەی بەهێزو سوود بەخشە گەشەی پێ دەدا، هەروەها گفتوگۆ دەبێتە هۆی بزواندنی هێزی عەقلیو فیکری مرۆڤ.

بەڵام پێویستە ئەو کەسەی گفتوگۆ دەکات لەگەڵ کەسانی تر ئاگاداری چەند کاروبارێك بێت ، ئەوانیش:

+گفتوگۆ لەگەڵ داهێنەرە ژیرەکان بکە.

+گفتوگۆ تەنها لەگەڵ تاکە کەسێك مەکە، چونکە تا ژمارەی ئەو کەسانەی گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەی، پتر بێت ئەوەندە زیاتر بەشدار دەبیت، لەچاککردنی فیکری داهێنانو پەرەسەندنەکانی.

+کاتو شوێنی گونجاو هەڵبژێرە بۆ گفتو گۆو وتووێژکردن.

+نەکەویە ژێر کاریگەری ئەو کەسانەی کە گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەی، ئەگەر مرۆڤی لاوازو بێ ئومێدبن، چونکە

هەندێ کەس تەنها لە تاریکیدا دەژین‌و بە چاویلکەی رەش سەیری دەورووبەریان دەکەن‌و وەکو شەمشەمە کوێر ئاسا تەنها حەز بە تاریکی‌و شەوی ئەنگوستەچاو دەکەن.

پێنج ستراتیجیەکان بۆ بەڕێوەبردنی داهێنان

بۆ ئەوەی هەر دامودەزگایەك لە بەڕێوەبەردنی پرۆسەی داهێناندا سەرکەوتوو بێت، بێگومان دەبێ ئاوڕ لەم پێنج ستراتیجیەتە بداتەوە:

١-داهێنان بەیەکێك لە داهاتە سەرەکی یەکان دادەنرێت کە پێویستە لە لایەن کارگێڕیەوە بەڕێوە بچێت، دەنا دەبێ پرۆسەی داهێنان بۆ رێکەوت بەجێ بهێڵدرێت.

٢-پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت کە هەموو تاکەکان توانای داهێنانیان هەیە.

٣-پرۆسەی داهێنان بۆ تاکەکان بەکارێکی روون‌و ئاسان دابنێ، لەگەڵ پێویست بوونی دڵنیابوونیان بە توانای داهێنانیان و مەشق کردن لەسەریان .

٤-ئاراستە کردنی پرۆسەی داهێنان بۆ ئەوەی بێتە یەکێك لە کۆکەرەوە سەرەکییەکانی ستراتیجیەتی کارکردن.

٥-بەرپاکردن‌و دروست کردنی ژینگەیەکی رۆشنبیری ئەوتۆ، کە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پێگەو بەهای داهێنان لەدامودەزگاکەدا، ئەوەش لەمیانەی جێبەجێ کردنی پرۆسەی

داهێنـــان بــه شـێوەیەکی بـاش، هــەروەها یەکـسان کردنـی کارامـەیی داهێنـان بـه داهێنانـەکانی تـری خـوازراو. داهێنـان بەگرنگترین پێوەرەکانی باشی کارکردن و توانستی فەرمانبەر دادەنرێـت، سـەرەڕای دابـین کردنـی هانـدەری مـاددی و مەعنەوەی بۆ داهێنەران.

بیرکردنەوەی داهێنەرانە سنوورێك بۆ جیاوازیە کەسیەکان دادەنێت

"پەیوەندی لەگەڵ خەسوو"

دەکـرێ ژن سیاسـەتێکی نـوێ بەرامبـەر خەسـووی بگرێتەبەر، جا ئەگەر گرتنەبەری ئەم سیاسەتە بۆ یەك جاریش بێت با تاقی بکاتەوە، پاشان بەرێك و پێکی لەسەری بەردەوام بێت، ئەوا هەرگیز هیچ شتێك نادۆڕێنی، بەڵکو بە پێچەوانەوە چەند شتێك قـازانج دەکـات، یەکـەمیان ئاسوودەیی مێشك، دووەمیان ڕاکێشانی خەسوو بۆ لای خۆی، پاشان لاچوونی سـیماکانی پـشێوی و دیاردەکـانی بێـزاری و هۆکارەکـانی دوژمنایەتی نێوان هەردوو لا بەشێوەیەکی کۆتایی، جا ئەگەر ژن ئەو ڕەفتارانەی ئەنجام دا کە لەمەودوا ڕاڤەیان دەکەین، دڵنیابـە لـەوەی کـە ئەنجامـەکان زیـاتر جـێ ی ئۆمێـدو بەرهەمەکانی زۆر باشتر دەبن.

مامەڵە کردنی مرۆیی لەگەڵ خەسوو:

پێویستە سەیری خەسوو بکرێت وەکو دایکی راستەقینە، جا لەبەر ئەوەی ئافرەت گوزارشتە لە کۆمەڵێك هەست و سۆزو نەست، بۆیە دەتوانی بەقسەی خۆشو نەرم کاری لێ بکات، بەڵام بە پێچەوانەوە سەیرکردنی خەسوو وەکو درەندەیەك، یان وەکو کەسێکی چاوچنۆكو فێڵباز، دەبێتە هۆی ئەوەی بە شەوو ڕۆژ ئارەزووی پلان گێڕان لەدژی بکەی، بێگومان ئەم جۆرە تێڕوانینە هەڵەیە، چونکە مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ هەرکەسێك وا لەو کەسە دەکات ببێتە تاکێکی خراپو بەد بە پێچەوانەوە مامەڵەکردنی باش لە گەڵیدا وەکو بنچینەیەکی گشتی هەستو نەستێکی باش دەخولقێنێت.

دوورکەوە لە سکاڵا

پێویستە ژن دوورکەوێتەوە لە سکاڵاکردن لە مێردەکەی لەو کارانەی کە دایکی لە گەڵیدا ئەنجامیداوە، چونکە پیاو کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە ماندووە، حەز ناکات گوێ ی لە هەواڵی ناخۆشو ڕووداوی بێزارکەری تایبەت بە خێزان بێت، بەڵکو حەز دەکات لە کەشو هەوایەکی پڕ لە حەوانەوەو ئاسوودەیی نان بخوا، پێویستە گوێی لەهەموو ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی ئەوەی دڵخۆشی پێ ببەخشێو کامەرانی لە دەروونیدا

بڕوێنێت‌و مانـدووبوونی بڕەوێنێتـەوە بێـت، چـونکە بـوونی کێشەو سکالای زۆرو ڕاهـاتن لەسـەریان، بێگومـان ئـەنجامی باش بەدەست نادات.

پاڵپشتی کردنی ژن بۆ خەسووە:

پێویـستە ژن پاڵپـشتی خەسـووی بکـات لـە خۆشـی‌و ناخۆشیداو بەرگری لێ بکات لەبەرامبەر هەموو کەسێکدا، جا چ مێردەکەی بێت یان خزمی یان بێگانە، بەم شێوەیە خەسوو هەست دەکات بووکەکەی بەڕاستی‌و بە دڵسۆزیەوە خۆشی دەوێت.

ڕێك‌و پێکی لە بەسەرکردنەوەی خەسوو:

پێویـستە ژن خەسـووی خـۆی بەسـەربکاتەوە ئەگـەر لەخانووێکی تر دانیشتبێت، دەبێ هانی مێردەکـەی بـدات بـۆ سەردانی کردنی دایکی، جا ئەگەر خەسوو زانی کە بووکەکـەی بەردەوامـە لـە سـەردانی کردنـی، بـەڵکو مکوڕە لەسـەرهاتنی مێردی بۆ لای دایکی، بۆ نواندنی ڕێزو خۆشەویستی‌و نزیك بوونەوە لە خەسووەکەی، لەو کاتەدا خەسوو هەست دەکات کە ئەم ژنە زۆر باشترە لە کچەکانی.

ڕێز گرتن لە تایبەتمەندیەتی پەیوەندی نێوان کوڕو دایک:

هەرچەندە نزیکایەتی لەنێوان ژن‌و مێرد هەبێت، ئەوا تایبەتمەندیەك هەیە لە پەیوەندی تایبەتی نێوان کوڕو دایك، بۆیە پێویستە لەسەر ژنەکە بەهەموو شێوەو شێوازێك ڕێز لەو پەیوەندییە بگرێت.

جا ئەگەر مێردەکەی قسەیەکی بەگوێی دایکی چرپاند، ئەوا شتێکی زۆر ناشیرینە، ژنەکە سوور بێت لەسەر ئەوەی بزانێ مێردەکەی چی بەدایکی وتووە، بۆیە ئەگەر بینی دایك‌و کوڕ قسەو گفتوگۆ لەگەڵ یەکتری دەکەن دوور لە کەسانی تر، ئەوا جێ ی شانازی‌و نواندنی ڕەفتاری جوانە وا زیان لێ بێنێ‌و بزانێ کە ئەم کارە پەیوەندی بەوەوە نیە، نایەوێ لەسەر مێردەکەی پێویست بکات، کە دەبێ هەر بزانێ باسی چی دەکرد لەگەڵ دایکی، جا ئەگەر خەسوو زانی ئەم ژنە ڕێز لەم تایبەتمەندیە دەگرێت، ئەوا زیاتر خۆشی دەوێت، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر تێبینی ئەوەی کرد کە بووکەکەی دەست لەکاروباریان وەردەدا، یان هەوڵدەدات نهێنی‌و پرسە تایبەتیەکان ئاشکرا بکات، بێ ئەوەی بەشدار بێت لەم مەسەلەیە، ئەمەش وادەکات ببێتە ئافرەتێکی خۆتێ

هەڵقوڵێنەرو بێ ڕێزو مایەی ڕق لێبوونەوەی، بێگومان ئەم کارە لە بەرژەوەندی ئەو ژنە دانیە چونکە دەست تێوەردان لە وردوو درشتی تایبەت بە پەیوەندیەکانی دایکو کوڕ، وای لێ دەکات بێتە منداڵێکی بێ عەقڵی بچووکو رەفتار بازاڕی، جا کەسایەتیەکی لەم جۆرە ئەگەری ئەوەی هەیە ژیانێکی پڕ لە ناخۆشیو چەرمەسەری بباتە سەر.

دوورکەوتنەوە لەدەست تێوەردان لەکاروباری خەسوو:

ئەگەر پیاوەکە هەوڵیدا لەگەڵ دایکی ڕێك بکەوێت ئەوا هیچ ڕاست نیە ژنەکەی ڕێگری لە مێردەکەی بکات، چونکە ئەگەر خەسوو هەستی کرد کەژنەکە ڕێ لە کوڕەکەی دەگرێت لەگەڵ دایکی ڕێك کەوێت یان نەهێڵێت هەندێك لە کەلوپەلی بۆ ببات(بەبیانووی ئەوەی کەماڵەکەیان لەپێشترەو منداڵەکانیان زیاتر پێویستیان بەم شتو مەکەیە).

ئەمەش وا لەخەسوو دەکات رقی هەڵسێ، چونکە کوڕەکەی جەرگی خۆیەتیو ژنەکەش سەبارەت بەو کەسێکی نامۆیە، بۆیە پێویستە ژنەکە مێردەکەی هانبدات لەسەر بەسەرکردنەوەی دایکیو چاودێری بکات لەڕووی دەروونیو بژێوی ژیانی بگرێتە ئەستۆی خۆی.بانگ کردنی خەسوو بۆ هاوڕێ یەتی کردنیان لەهەر گەشتو سەیرانێکدا.

پێویستە لەسەر ژن خەسووەکەی بانگ بکات بۆ ئەوەی لەگەڵیان بەشدار بێت لەوسەردانە یان گەشتەی کە دەیەوێت لەگەڵ مێردەکەی و منداڵەکانی ئەنجامی بدات، بۆ هەر شوێنێك و سەردانی هەر کەسێك بێت لەخۆشەویستانیان، گرنگ بارودۆخی سەردانەکە یان گەشتەکە ڕێ دەدات خەسووەکەی لەگەڵیان بەشدار بێت.

خواردن و کاریگەری بەسەر دڵ:

یەکێك لە ئادابە سەرەیەکان ئەوەیە کە ژن نابێ داوا لە خەسووەکەی بکات چێشت لێ بنێت لەو کاتەی کە دێتە لای، بەڵام ئەگەر خەسوو بۆ خۆی مکوڕ بوو لەسەر ئەمە، ئەوا پێویستە ڕێز لەداواو حەزەکانی بگیرێت، بەڵام ئەگەر ژنەکە چووە ماڵی خەسووی، وا باشە قاپێك خواردن لەگەڵ خۆی ببات کە خەسووەکەی حەزی لێ یە، پێویستە ژنەکە خەسووی ناچار نەکات لەسەر خواردنی ئەو چێشتەی کە لەگەڵ تەمەنی ناگونجێ، یان ناکۆکە لەگەڵ نەخۆشییەکانە، بەڵام هێنانی خواردنێکی بەتام و چێژ و چاك، کاریگەرییەکی سیحراوی هەیە لەسەر دڵ و دەروون.

خێرایی کردن لە نیشاندانی یارمەتی:

ئەگەر خەسوو خەریکی خاوێن کردنەوەی ماڵەکەی یان ئەنجامدانی کارێك یان ئامادەکردنی خواردن بێت بۆ میوانەکانی یان هەر کارێکی تر، بێ گومان حەزی لێ یە کەسانێك هەبێت تا یارمەتی بدەن، وا باشترە ژنەکە دەست پێشخەری بکات لەپێشکەشکردنی ئەو پەڕی یارمەتیو بەهانا هاتنەوە، بەمەش خەسووەکەی هەست دەکات کە ژنەکە زۆر نزیکە لەدڵی یەوە لە هەر کەسێکی تر، لەژێر سایەی ئاڵو گۆڕی یارمەتیو پشتیوانی یەکتری دەبێتە گەشەی خۆشەویستیو میهرەبانی.

هاندانی منداڵ لەسەر خۆشویستنی داپیرە:

پێویستە ژن منداڵەکانی خۆی لەسەر خۆشویستنی داپیرەو باپیرەیان ڕابهێنێتو دەبێ ڕێزو سەنگیان بۆ دابنرێت، بۆ نموونە بەمنداڵەکەی بڵێ بڕۆ دەستی داپیرە ماچ بکە تۆی خۆش دەوێت، هەروەها دەبێ ژنەکە منداڵەکانی خۆی ڕابهێنێت لەسەر خۆشویستنو ڕێزگرتنی میوانانو خزمانو بەساڵاچووان بێگانان.

دوای سەردانی کردن و بەجێهێشتنی دەبێ ماڵەکە پاک‌و خاوێن بکرێتەوە هەروەکو جاران:

لەوانەیە منداڵ لەماڵی داپیرەیان پشێوی دروست بکەن، لەئەنجامدا ماڵەکە پیس‌و بێ سەرو بەر دەبێ، بە شێوەیەک دەبێتە هۆی بێزاربوونی داپیرە، لێرەدا لەسەر ژنەکە پێویستە بەر لەوەی ماڵەکە بەجێ بهێڵێت خاوێنی بکاتەوە، نەک هەر خاوێن کردنەوە بەڵکو لەجاران جوانتری بکات، چونکە منداڵ حەزیان لەیاری‌و گەرەلاوژەیەو پاشماوەو پیسی یەکان فرێ دەدەنە شوێنی نەگونجاو، ئەوەش وا لە داپیرە دەکات بێزاری خۆی دەربرێ یان لەبەر خۆشویستنی بۆ منداڵەکانت دەیشارێتەوە، جا بۆیە پێویستە نەوەکانی داپیرە دڵی داپیرەیان خۆش بکەن، نەک بەپێچەوانەوە ببنە هۆی تورەبوونی یان بێزاربوونی، هەر چەندە ئەگەر ئەو کارەی کە دەیکەن بچووک‌و کەمیش بێت.

*   *   *

کارکردن لەسەر کەم کردنەوەی هەراو هۆریای منداڵەکان

کەسانی بەساڵاچوو زۆر بێزار دەبن کاتێك گوێ یان لە دەنگێکی بەرز دەبێت، جا ئەو دەنگە چ لەلای منداڵەوەبێت بەهۆی گاڵتەو گەمەیان یان بەهۆی ئامێری کارەبایی، بۆیە پێویستە رێ لە منداڵان بگرن کەهیچ هەراو هۆریاو دەنگە دەنگێك نەکەن، بیانبەنە ناو باخچە یان حەوشەی ماڵ یان دەرەوە، تاکو لەوێ یاریو گاڵتەو گەپ بکەن، بێ ئەوەی ببێتە هۆی بێزاربوونی داپیرە، واباشە ئەوپەڕی ڕاددەی هێمنیو ئارامیو ئۆقرەیی بۆ داپیرەیان برەخسێنن، پێویستە مەبەستی سەردانەکە دڵخۆشی بێت نەك بێزارکردن.

مانەوەی خەسوو زۆرترین کات لەکاتی سەردان

ئەگەر خەسوو سەردانی بووکەکەی کرد، واجوانترە کاتێکی زۆر بمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر خۆی داوای کرد بەجێیان بێڵێت، پێویستە بە قسەی شیرینو ڕەفتاری جوان داوای لێ بکرێت کە زۆر زیاتر لەلایان بمێنێتەوە، جا لەو کاتەدا خۆشەویستی خەسوو بۆ بووکی زیاتر دەبێ، دەزانێ بەڕاستی زۆری خۆش دەوێت.

ڕاگرتنی نازی خەسووو گرنگی پێدانی

خەسوو ئافرەتێکی بەتەمەنە، جا هەرچەندە تەمەنی درێژ بێت هەر دەبێ گیانی خۆی بسپێرێتەوە خوای گەورە، پێویستە گوێ لەداواکاریەکانی بگیریێو لە پێش هەموو شتەکانی تر دابنرێت، ئەوەی خەسووش ئارەزووی لێیە زوو داواکاریەکانی جێ بەجێ بکرێت، هەرگیز نابێ ململانێ ی خەسوو بکرێت بەرامبەر داواکاریو ئارەزووەکانی، چونکە خەسوو وەکو هەر مرۆڤێك هەموو دەم هەست دەکات کە هێشتا شایانی ئەوەیە کە ڕێزی لێ بگیرێتو نازی هەلگیرێ، چونکە هێشتا شانازی بە هێزی ڕۆحیو دەسەڵاتی مەعنەوی خۆی دەکات.

زەردەخەنە زەردەخەنە دیسان زەردەخەنە

دەبێ ژن خۆی ڕابهێنێت لەسەر ئەوەی کە هەرکاتێك رووبەڕووی خەسووی بۆوە، دەبێ بەڕووێکی کراوەو زەردەخەنەیەکی راستو دروست پێشوازی لێ بکات، چونکە زەردەخەنە خۆشەویستی لەدڵدا دەڕوێنێتو پەیوەندی ساردو سڕو شلەژاو لادەبات، مرۆڤ حەز دەکات بەزەردەخەوە مامەڵە بکات، جا ئەگەر ژنەکە بەزەردەخەنەیەکی ڕاستو دروستانەی

هـەڵقوڵاو لـە دڵیـەوە پێشوازی لـە خەسـووەکەی کـرد ئـەوا خەسـووی بەزەردەخەیـەکی زیـاترو بـەڕووێکی زۆر کراوەتـرو خۆشـتر پێشوازی لـە بـووکی دەکـات، ئـەم زەردەخەنەیـەش ئاسانترین بەختەوەریە، بۆیە دەبێ ژن وا دابنێت کە زۆرشت لە خەسووەکەی فێر دەبێت ئەگەر مامەڵەیەکی چاکی لەگەڵدا بکات، بـەڵام ئەگـەر هـەڵسو کـەوتێکی خـراپ یـان تونـد یـان دوژمندارانـەی لەگەڵدا نوانـد، ئـەوا بـێ گومـان دەبێتـە هـۆی ئەوەی داهاتوویان حەوانەوەو ئۆقرە بوونی لەدەست بچێت.

ئیـسلام وەکـو ئـاینێکی پـاکو شـەریعەتێکی پـڕ لـە لێبوردەیی، فەرمانمان پـێ دەکـات بـە چـاکی لەگـەڵ گـەوران ڕەفتار بکەین، هەر کاتێك بـاوەڕی ژنەکـە قـووڵو ڕاسـتگۆیانە بێـت، ئـەوا مامەڵـەکردن لەگـەڵ خەسـووەکەی سـەرکەوتووتر دەبێت، نیەت پاکی ژنو باوەڕی بە نموونـەی بـەرزی ئیسلام دەبێتە هۆی پێشخستنی پەیوەنـدی لەگـەڵ خەسـوو و لەگـەڵ خەڵکی بە شـێوەیەکی گـشتی لـەپێناو دامەزرانـدنی ڕەوشـتو دەروونێکی پاك.

پوختەی قسە لەو بارەیەوە:

ئەو فەلسەفەیەی کە ئەم سیاسەتەی لەسەر بونیات نراوە بەم شێوەیە لەسەر ئەم بنچینانەی خوارەوە ڕوون کراوەتەوە،

لەسەر بنچینەی قوربانیدان، قوربانی بچوك بۆ گەورە، قوربانی نزم بۆ بەرز، بۆ نموونە ئەو کەسە تەمەن بچووکەی کە لەسەر کورسیەك دانیشتووە لەناو پاسێك پێویستە شوێنەکەی بۆ ئەو بەساڵاچووەی کە بەپێوە وەستاوە چۆڵ بکات، قوربانی کچ بۆ دایکی، کوڕ بۆ باوکی، ژنیش پێویستە قوربانی خەسووەکەی بێت، چونکە قوربانیدان گەوهەری پیاوەتی یەو بەختەوەری لەنێو مرۆڤەکان دەخولقێنێت، جا ئەگەر ژن خۆی دوورگرت لە قوربانی دان، ئەوا ناتوانێ خۆشەویستی مێردەکەی‌و خەسووەکەی بەدەست بهێنێت، باوەڕیشم وایە ئەو جۆرە ژنانە هەرگیز سەرکەوتوونابن.

داهێنان لە ڕێ ی پەسەندکردنی جیاوازی لەگەڵ کەسانی تر

هەریەك لە ئێمە کەسایەتییەکی جیاوازو تێڕوانینێکی تایبەت بەخۆی هەیە بۆ ژیان، هەریەك لە ئێمە شتێکی پێ باشەو لەڕوانگەی تایبەتی خۆیەوە شرۆڤەی کاروبارەکان دەکات، چونکە ئێمە لەسەر ڕێگایەکی دیاریکراو

پەروەردەکراوینو فێرکراوین، هەریەك لە ئێمە شێوازێکی تایبەتی هەیە بۆ چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان، هەرکەس خاوەن تیۆری تایبەت بەخۆیەتی بۆ لێکدانەوەی هۆکاری ڕووداوەکان، هەروەها هەر کەسێك دەتوانێت ڕەخنە بگریو هەڵەو کەمو کوڕیەکان دەست نیشان بکات بە شێوازی بیرکردنەوەو هەڵسو کەوتی خەڵکانی تر، هەر کەسێك دەتوانێت بیسەلمێنێت کە تێڕوانیەکەی واقعیە بەهۆی جەخت کردنە سەر هەندێك نموونە کەوا پالپشتو پشتگیری ئەو قسەیە دەکات کە دەیلێت یان باوەڕی پێ یەتی واتە هەر کەسێك وا دەبینێ کە تێڕوانینەکەی بۆ ژیان ڕاستو لۆژیکەو بەلگەی خۆیان هەیە.

کێشەکە ئەوەیە ئەم کارە کورت نابێتەوە تەنها لەسەر کەسێك، بەڵکو هاوبەشی ژیانمانو منداڵەکانمانو باوکمانو هاوڕێ یانمانو دراوسێ یەکانمانو هەروەها خەڵکانی تریش تێڕوانیینەکانی خۆیان بەڕاستو دروست دەزانن، شتێکی سروشتیە پێشبینی لە خەڵکانی تر بکەی تێ نەگەن، لەبەرچی ئەو کاروبارانەی کە تۆ دەیبینی ئەوان وای نابینن؟ ئەوان وا گومان دەبەن هەموو شتێك لە جێ خۆی دەبێ ئەگەر بتوانی وەکو ئەوان بیت.

لەبەرچی هەمووشمان دەیزانین -بێ ئومێدینو خەمو خەفەتمان هەیە، ئایا لەبەر ئەو جیاوازیە زۆرەیە لەنێوانماندا

هەیە؟ لەبەرچی توڕە دەبین لە کەسێك کە دەیناسین‌و خۆشمان دەوێت لەو کاتەی گوزارشت لە بۆچوونی جیاواز یان تێڕوانینی تایبەتی خۆی دەکات یان لێکدانەوەی بۆ شتەکان جیاوازە، یان کاتێك دەبینیٚ ئێمە هەڵەین؟

بە بۆچوونی من وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ئاسانە، ئێمە ئەوەمان لەبیرکردووە هەریەکێك لە ئێمە لەڕووی دەروونیەوە لە واقیعێکی جیاواز دەژییێت، هۆکارەکانیش جیاوازن کە کاریگەریان هەیە لەسەر خەڵکانی تر، جا سەردەمی منداڵیم‌و ئەزموونی ژیانم جیاوازە لەگەڵ سەردەمی منداڵی‌و ئەزموونی ژیانی تۆ، بۆیە تێڕوانینی من بۆ ژیان جیاوازە لە تێڕوانینی تۆ، تووڕەبوونی من نابیٚ هەرگیز کاریگەری بەسەر تۆوە هەبیٚ، پێچەوانەی ئەمەش ڕاستە سەبارەت بە تۆوە، بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیابیت‌و کەمتر شلەژاو بیت، پێویستە بزانی کەوا بوونی جیاوازی سوونەتی ژیانە، لە جیاتی ئەوەی ئەو جیاوازیانە سەرسامت بکات پێویستە فێری پێش بینی کردن‌و پەسەند کردنی بیت، لەجیاتی ئەوەی لەکاتی جیاواز بوونت لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشت دەوێت تووشی تووڕەبوون بیت هەوڵدە بەخۆت بڵیٚ ی "بێگومان ئەو تێڕوانینی تایبەتی خۆی هەیەبۆ ئەم شتە" لەجیاتی ئەوەی هان بدرێیت بۆ ململانیٚ لەو کاتەی کە لێکدانەوەی تۆ بۆ ڕووداوێك جیاواز دەبێت لەگەڵ لێکدانەوەی کەسێکی تر، هەوڵدە بەخۆشییەوە ئەو ساتانەو

خۆشی یەکانی ئەو ساتانە بەبیر خۆت بێنیەوە کە تیایدا ڕێك کەوتووین هەتا ئەگەر ساتەکان کەمیش بن.

پەسندکردنی جیاوازی مانای وانی یە تێڕوانینی تۆ گرنگییەکەی کەمترە یان کەمتر ڕاستە، بەڵکو مانای ئەوەیە کە دوو چاری بێ هیوابوون نابیت بەهۆی ئەوەی کە کەسانی تر لەگەڵت هەمیشە ڕێك ناکەون، یان کارەکان وانابینن وەکو ئەوەی تۆ دەیبنی، زۆربەی جاران دەتەوێت دەست بە بۆچوون‌و بەهاکانی خۆت بگریت، ئەوە مافی خۆتە، بەڵام ئەوە لەبیرمەکە ئەم کارە بۆ نیشاندانی ڕێزگرتن‌و گوێ گرتنە لەبۆچوونی کەسانی تر.

ئەمەش برێکی گەورەی کێشەکان کۆتایی پێ دێنێت‌و سنوورێك بۆ ئەم ناکۆکی‌و گفتوگۆیانە دادەنێت لەوانەیە ڕووبدەن، لەزۆربەی حاڵەتەکاتدا ئەو کەسەی تۆ لەگەڵی جیاوازی، هەست بە ڕاددەی ڕێزگرتنی تۆ دەکات ، ئەگەری زۆریشی هەیە زیاتر پەسندی تۆ بکات، سەرەڕای ئەوەش کاتێك ڕادێیت لەسەر مامەڵەکردن بە قسەی شیرین لەگەڵ خەڵکانی تر، خۆت وادەبینیەوە کەوا زیاتر گرنگی بەخەڵك‌و بۆچوونەکانیان دەدەیت، بە شێوەیەك بوونی تۆ لەگەڵیان وایان لێ دەکات ببێ بە سەرچاوەیەك بۆ متمانە‌و حەوانەوە، لەمەودوا فێردەبیت کەباشترین ئەو شتانەی هەیانە وەربگریت، ڕێگایان پێ بدەیت ئەوانیش باشترین شت لای تۆ

وەربگرن، بەم شێوەیە هەمووان بۆ لای خۆت ڕادەکێشی.

ئەو گۆڕانکاریە بە بۆچوونی زۆرێک یارمەتی هاوسەران و هاوڕێ یان و پەیوەندی یە خێزانیەکانیان داوە، جا بەخۆشم ئەمەم بینیوە.

ئەم کارەش هیچ زەحمەتێکی تێدانیە، هەروەکو برێکی زۆر لە چێژ و خۆشی هەڵدەگریت، لە ئەمڕۆوە دەست پێ بکە بە پەسەندکردنی جیاوازی، ئەمەش ماندووبوونی دەوێت شایەنی ئەو ماندووبوون و هەوڵدانەیە.

پلەو پایەی خۆت دامەبەزێنە خوارەوە

جێ ی داخە کە ڕێژەیەکی زۆر لە ئێمە خووێکی نێگەتیڤی هەیە، ئەویش بریتییە لە دابەزینی ڕێز و پایە و ڕەخنەگرتنی زێدەڕۆ لەخۆمان، وەکو ئەوەی کە دەڵێین سوودو کەلکم نییە یان من هیچ شتێکی باش ناکەم، کێشەی خۆشکاندنەوەکە لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە تۆ هەمیشە دووپاتی ئەو شتە دەکەیەوە کە بەدوای دادەچێت، کەچی بیرناکەیەوە لەشتە باشەکانی خۆت، یان ئایا چەند ئەدگاری باشت هەیە؟ بەشێوەیەک ئێمە ئارەزوومان زیاتر بەرەو دۆزینەوەی شتێکە کە وا گریمان دەکەین ڕاستە، بێ ئەوەی لەو گریمانە بکۆڵینەوە و بزانین چۆن پەیدا بووە، چونکە بیرکردنەوەمان هەمیشە بەلای ئەوەدا دەڕوات کەسیفەتێکی شەرعی بداتە ئەو

کارانەی دەیکەین.

جا ئەگەر ئاگایی خۆت بۆ نموونە خستە سەر ئەو پێنج ڕەتلەی دوایی لەشت زیادی کردووە، پێت وابێ ئەو کێشەیە کەم نابێتەوە بۆیە بەردەوام بیرو هۆشت لەسەر زیادبوونی کێشەکەتەو خەریکی پێوانی ناوقەدی خۆتی هەرگیز سەرسام نابیت، بەشێوەیەکی گشتی لە تەندروستی یەکی باشی، هەروەها ڕێز لەو ڕاستیەش ناگریت، یان ئەگەر بەخۆت بڵێی "تۆ رقت لە کۆبوونەوەی گشتی خێزانە" ئەوا تۆ هەمیشە ئارەزووی گەڕان بەدوای بەڵگە دەکەی وای دەبینیەوە بەردەوام هەست بە ناشادی دەکەیت لەهەموو کۆبوونەوەیەکی خێزانی.

لەجیاتی ئەوەی تامو چێژ وەرگری لە بینینی ئەندامانی خێزانەکەت کە تۆیان خۆش دەوێت،کەچی ئارەزووی تۆ بۆ دەنگە زلو زوڵاڵەکەی پوورە (سارە) دەچێت، حەزی برایەکانت بەرەو خۆ دەرخستنو شانازی بەخۆکردنە، یان تۆ جەخت کردنەوەکەت لەسەر یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەتو ڕەخنەی لێ دەگری، چونکە زۆر حەز بە خۆهەڵکێشان دەکات، ئەم جۆرە حاڵەتانە لەڕاستیدا هەرگیز بەختەوەرت ناکەن، چونکە دەبێ بزانی کەوا خێزانەکت بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە کۆمەڵێك خزمی باشو چاك، بۆیە

لەمەودوا دەزانی ئەگەر لەپلەو پایەی خۆت کەم کردۆتەوە لەبەرهەر هۆیەك بێت ئەوا دەتوانیت هەمووکات بەڵگە لەسەر ڕاستگۆییت بدۆزیەوە، ئەو کارەش ڕەنگە وا لەتۆ بکات بەشداری بکەیت لە کەم کردنەوەی ڕێزگرتنی خودو زیادبوونی هەستی نێگەتیڤی.

بەکەم کردنەوەی پلەو پایەکەت ئەوا کەمو کوڕیەکانت زیاتر دەبن بەبێ چاکسازی کردنیان، ئەمەش بەهۆی گرنگی دانو بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر، کە پێویست ناکات بۆ سەرجەم بیرو بۆچوونە هەڵەکانی خۆت، بێ ئەوەی ئەوە ڕاست بێت، لێرە پرسێکی گرنگ هەیە کە پێویستە ئاگاداری بیت ئەویش کاتێك کارێکی وا دەکەی و دڵنیای کەوا ئەگەری یەك ئەنجام هەیە، ئەمەش بە تێڕوانینو هەستێکی زۆر نێگەتیڤانە، کەمتر ڕێزگرتنی بەخششەکانی ژیانە، ئەو بەخششانەی جوانن، کەمکردنەوەی ڕێزو پایەی خۆت ڕەنگە وا لە تۆ بکات بەشێوەیەك بۆ خەڵکانی تر وا دەردەکەوێ تۆ هەست بە جۆرێك لەقوربانی بکەیت.

ئەو کەسانەی هەمیشە ڕێزو پایەی خۆیان دادەبەزێنن، خەڵکی وایان دەبینن، ئەو کەسانە زۆر سکاڵا دەکەن، بۆیە ڕێزو پلەو پایە دانان بۆ ژیانیان قەرەبوویان دەکاتەوە.

واز بێنە لەو پەندو نموونانەی کە بۆ منداڵو خێزانو

برادەرەکانت دەهێنیەوە، ئومێدەوارم توانیبم قەناعەتم پێ کردبی کەوا کەم کردنەوەی پلەو پایەکەت بە فیکرەیەکی خراپ دادەنرێت‌و سەرەنجامێکی خراپ‌و زیان بەخشی دەبێت.

ئاشکرایە هەریەک لە ئێمە ئارەزووی ئەوە دەکات لایەنەکانی کەسێتی خۆی چاک بکات، بێگومان ئەمەش بەوە دێتە دی بۆ نموونە دەبێ زۆر ئارام‌و لەسەر خۆبم، چونکە هەندێ جار هەست دەکەم زێدەڕۆیی دەکەم لە کاردانەوەکاندا، هەروەها زوو بێزاردەبم ئەوەش مانای ئەوە نیە کە دەروونی خۆم ئازار بدەم‌و زیانی پێ بگەیەنم، بەڵکو تەنها ئەوەیە دان بنێم بەوەی دوورم لە پلەی کامل بوون.

گرنگ ئەوەیە بزانم ئەو دەرفەتەم لە بەردەم ماوە بۆ باشترکردن‌و بەهێز کردنی کەسێتیم ئەویش لەڕێی پابەندبوونی بەردەوام بە کارکردن بەرەو هێنانەدی ئارامی‌و خۆڕاگری، ئەوەش باشترین شێوازە یارمەتیم دەدات، هەر کاتێک لێ بووردەو بەئارام بم لەگەڵ دەروونی خۆم، ئەوەندە ئاسانتر بەردەوام دەبم لەهێنانەدی زیاتری ئارمی‌و خۆڕاگری وەهەروەها زیاتر پەسەندی پارێزگاری کردنی ئارامیم دەکەم لەگەڵ کەسانی تر.

هەر چەندە ئەو پرسیارانەی لە پێناویدا کاری بۆ دەکەی، هەرچەند ئەو شتەی ئارەزووی باشتر کردنی لەدەروونی خۆتی بۆ دەکەی، دەبێ بزانی ئەمە لە نێو خراپترینی ئەو

کارانەیــە کــە دەتــوانی بیکــەیت ئــەویش بــریتی یــە لــە سەرکۆنەکردنو رەخنەگرتن لەدەروونی خۆت.

جا بادەست پێ بکەینوەهەوڵی باشترکردنی بدەو دان بە خاڵە لاوازەکانت دابنێ، ئەوەی لە تواناتدایە ئەنجامی بدە تاکو دەروونی خۆت چارەسەرو بەهێزی بکەی، بەڵام نەرم بە لەگەڵ دەروونت، لەبەرامبەر خەڵکی تر خۆت مەشکێنەوە، تا ئەو کاتەی کەمو کورِ یەکان لەخۆتدا دەبینیەوە، کەس حەز ناکات گوێ لەو قسانەت بگرێ کە دەبنە مایەی کەم کردنەوەی رێزو پلەو پایەت، هیوادارم زانیبێت کەوا ئەم خەسڵەتە چەند تێکدەرە لەواقیعدا، بۆیە با بەسەریدا زاڵ بین، هەرچەندە کەس ناگاتەپلەی کامل بوون، بەڵام خۆشکاندنەوەش نابێتە چارەسەری ئەم واقیعە.

داهێنان بەهۆی سورِانەوە

رێگای (تێك ئالآن) لەرێگا نوێ یەکانە بۆ لەدایك بوونی فیکری داهێنان، بۆ شکاندنو گۆرِانکاری زۆر لە چەمکەکانو قەناعەتەکانو هەڵوێستە نەگونجاوەکان، پێویستە بگەرِێینەوە بۆ چەمکی بنەرِەتیو فەرمانەکەی یان ئەو مەبەستەی لەپێناویدا سەری هەڵداوە، یان ئەو بارودۆخەی ئەو کات باڵا دەست بووە، بەم شێوەیە دەتوانین لەگەڵ فیکرە نوێیەکاندا

لێی بسوڕێینەوە کە ئەمەش یارمەتیدەرە لەسەر گۆڕانکاری چەمکەکە لەجیاتی ئەوەی چاوەڕوانی پەرەسەندنی بکەین.

سەرەڕای ئەوەی واپێدەچێ ئەم شێوازە ئاسان بێت، بەڵام لەکاتی جێ بەجێ کردنی زۆر زەحمەت دەبێ، چونکە زۆرێك لەو کارانەی پەسندکراون تێبینییان ناکەین، چونکە ئاسان دەردەکەون، تەنها ئەوە بەس نیە، ئێمە هۆشیاریمان بەهەڵوێستەکە یان سەرجەم کێشەکە هەبێ، بەڵکو گرنگتر لەمە بریتییە لەزەق کردنەوەی هەندێك لەلایەنەکان و گوزارشت لێ کردنیان بە شێوەی زارەکی.

تەکنیکی سوڕانەوە ڕادەوەستێتە سەر توانای بیرمەندەکە لەسەر ئەوەی کەزۆر وردبێ لەوەی دەیەوێت کە لەگەڵی تێك بئاڵێت، تەکنیکی تێك ئاڵان بەم هەنگاوانەی خوارەوە تێ دەپەڕێت:

١-دیاری کردنی بابەتەکەو پاشان دیاری کردنی ئەو ئامانجەی کە دەمانەوێت بیهێنینە دی.

٢-دیاری کردنی ئەو کارانەی کە ئاشکراو هەست پێکراون لەو بابەتە یان لەو پرسەدا.

٣-خوێندنەوەی ئەو بارودۆخەی بووەتە هۆی هەڵبژاردنی ئەم چەمکە یان پێ ڕازی بوونی یان بڕیارلەسەردانی، بەمانایەکی تر خوێندنەوەی ڕێو شوێنی بڕیارە وەرگیراوەکان و ڕازی

بوونە ئاشکراکان‌و کارە یەکلایی کراوەکان.

٤-تێك ئاڵان سەبارەت بەو کارە پەسەند کراوانەو هەوڵدان بۆ گۆڕینیان‌و دەرکردنی فیکری نوێی داهێنانی.

بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێ لێکۆڵینەوە لە بابەتی سیستمی بەرزکردنەوەی پلە (الترقية) لەدام‌و دەزگایەك بکەین بە ئامانجی دۆزینەوەی ڕێگایەکی داهێنانی نوێ لەسیستمی بەرزکردنەوە، جا پاش لێکۆڵینەوەی کارەکان‌و چەمکە پەسەندکراوەکان کە لەم سیستمە بە کارهاتووە، دەرکەوتووە کە :

١-هاوڵاتیان بۆ بەرزکردنەوە بەپێشدەخرێن.

٢- ڕەپێش خستن بۆ کۆنترینیانە.

٣-بەرزبوونەوە لەکاتی بوونی پۆستی بەتاڵ دەبێت.

پاش دیاری کردنی کارەچارەسەرکراوەکان دەتوانرێ سوڕانەوە لەگەڵ هەندێکیان یان هەموویان بکرێت، بۆ نموونە دەتوانرێ سیستەمەکە هەمواربکرێت لەو شوێنەی پلە بەرزکردنەوە هەبێت.

بەڵێ...... هەروەها

خەڵکی وا ڕاهاتوون لەکاتی گوێ بیستنی فکرەیەکی نوێ ئەوا شێوازی (بەڵێ.....هەروەها) بەکاردهێنێت، بەو مانایەی ئەو فیکرەیە نوێ یە، بەڵام کەمو کوڕی ئاواو ئاوای هەیە یان خراپییەکانی ئاواو ئاوایە، بەمانایەکی تر ئەوان زیاتر جەخت دەکەنە سەر نیگەتیڤەکانی فیکرەکە، یان بەشێوەیەکی پوختکراو ڕەتی دەکەنەوە، بێ گومان ئەم شێوازە دەبێتە هۆی دەم بەستنی زۆرێك لەخەڵکی لە دەرکردنی فیکری نوێ، هەروەها دەبێتە هۆی کوشتنی هەندێك لەو فیکرە باشانەی ساوان‌و تازەنە.

باشترین شێوازی داهێنان لەمامەڵەکردنمان لەگەڵ فیکرە نوێ‌و نامۆیەکان بریتی یە لە بەکارهێنانی شێوازی(بەڵێ.... هەروەها)، ئەم شێوازە جیاوازە لە نێوان(بەڵێ.....بەڵام) چونکە ئەم ڕێگایە جەخت ناکاتە سەر لایەنە نێگەتیڤەکان بەڵکو داوای فیکری نوێ ی تر دەکات بێ ئەوەی ڕەتی فیکرەکە بکاتەوە یان جەخت لە نێگەتیڤەکانی بکات، بەم شێوەیە دەری دەبڕێت: بەڵێ پاڵپشتیت دەکەم لەو فیکرەیە بەڵام چ فیکرەیەکی نوێت لەلایە یان لە لاتانە. ئەمەش بۆ ئەوەی تاکو هەموو فیکرەکان گەماڕۆبداو پاشان

گونجاوترینیان هەڵبژێریت بۆ ئەوەی فیکرەیەك یان بۆچوونێکی تازە بووروژێنێت، ئەمەش ڕێگایەکی داهێنانەی نوێی یە هەوڵدە تاقی بکەیەوە، بە پشتیوانی خوای گەورە سوودو قازانجەکانی دەبینی.

هەڵسەنگاندن لە ڕێی حەوت پرسیارەوە

تاکو فیکرەی داهێنان سەرکەوتووبی‌و لە فیکرەوە بگوازرێتەوە بۆ واقیعێکی بەسوودو هەست پێکراو، دەبێ ڕەچاوی ژمارەیەك لەکاری گرنگ بکرێت، کە دەتوانێت بەهۆیەوە هەڵسەگاندنی فیکری داهێنان بکەین، ئەو کارانەش دەتوانرێ دابڕێژرێت بەشێوەی حەوت پرسیار، ئەوانیش بریتین لە:

١-ئایا ئەو فیکرەیە ڕاستە فیکرەیەکی داهێنانەیە؟ ئایا هیچ پەرەپێدانێك بۆ فیکرەی کۆن هەیە یان فیکرییەکی نوێ هەیە هەرچەندە سادەو بچووکیش بێت؟

٢-ئایا ئەو فیکرەیە سوودو قازانج هەیە، وەکو: (بەرزکردنەوەی ئاستی جۆر، زیادکردنی بەرهەم، کەمکردنەوەی بڕی تێچوو، کورت کردنەوەی کات، ئاسانکردنی ڕێ‌و شوێنەکان، خزمەتگوزاری باشتر.......هتد).

٣-ئایا ئەو فیکرەیە دەکرێ لەلایەن کەسانی تر پەسەند بکرێت؟ یان ئایا دەتوانێت ڕازیان بکات؟

٤-ئایا توانا مرۆیی‌و ماددیە پێویستیەکان دابین دەکرێت بۆ

هاتنەدی ئەو فیکرەیە؟

٥-ئایا هیچ خراپیو مەترسیەك لەو فیکرەیە سەرهەڵدەدات؟ کە خراپیەکانی فیکرەکە گەورەترە لە چالاکیو سوودەکانی.

٦-ئایا هیچ شتێکی وروژێنەر لە فیکرەکەدا هەیە؟

٧-ئایا فیکرەکە واقیعیە؟ واتە ئایا دەتوانێ لەمەیدانی واقیعیدا جێ بەجێ بکرێت.

ڕاهێنان

تاکوێ تو داهێنەریت؟

پاش هەر دەستەواژەیەك لەو دەستەواژانەی خوارەوە ئاماژە بدە بەڕاددەی ڕازی بوونت لەسەریان.

١-زۆر ڕازیم.

٢- ڕازیم

٣-تا راددەیەك یان نازانم.

٤-رازی نیم.

٥-زۆر ناڕازیم

"هەوڵ مەدە بزانی کەسی داهێنەر چۆن وەڵام دەداتەوە، بەڵکو وەڵامەکانت بەڕاستی بدەرەوە، چونکە هەڵسەنگاندنەکە لەتۆوەیەو بۆ تۆیە"

١-بەردەوام کاردەکەم، دڵنیام کە ڕێوشوێنی ڕاستم گرتۆتە بەر بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی رووبەڕووم دەبێتەوە.

٢-بەفیرۆ دانی کاتە ئەگەر پرسیارێك بكەم لەسەرەتادا بزانم وەڵامێکی راشکاو یان راست نەدرێمەوە.

٣-باوەڕم وایە بەرنامەی لۆژیکیو پلە پلەیی باشترین ڕێگایە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.

٤- واهەست دەکەم هەندێ جار کە گوزارشت لە بۆچوونەکان دەکەم، دەبێتە هۆی بێزاربوونی خەڵکانێك.

٥-زۆر مکوڕم لەسەر زانینی چۆنیەتی هەڵسەنگاندنی خەڵکی بۆ من.

٦-هەست دەکەم بەشداریەکی تایبەتیم هەیە پێشکەشی جیهانی بکەم.

٧-ئەوکارە دەکەم کە باوەڕم پێ ی هەیە، گرنگترین کاریش لای من ئەوەیە هەوڵدەم ڕەزامەندی خەڵکی بەدەست بهێنم.

٨- ئەوانەی وا خۆیان نیشان دەدەن دڵنیان لەکارەکانیان رێزی من لەدەست دەدەن.

٩-دەتوانم بۆ ماوەیەکی درێژ مامەڵە لەگەڵ کێشە سەختەکان بکەم.

١٠-هەندێ جار جۆشو خرۆشێکی زۆرم هەیە بەرامبەر هەندێ کاروبار.

١١-زۆربەی جاران باشترین فیکرەم دەست دەکەوێت لەو کاتەی کە بێ ئیشمو هیچ کارێك ناکەم.

١٢-پشت دەبەستم بەهەستو سۆزی ناوەخۆم بۆ جیاکردنەوەی نێوان راستیو چەوتی لەکاتی دەستپێشخەری کردن بۆ

چارەسەرکردنی کێشەیەک.

١٣-لەکاتی چارەسەرکردنی کێشەیەک، بەشێوەیەکی خێرا کاردەکەم لەکاتی شی کردنەوەی کێشەکە، بەلام لەکاتی کۆکردنەوەو پۆلێن کردنی زانیاریەکان، کە لەسەر کێشەکە دەستم کەوتووە بەهێواشی کاردەکەم.

١٤-حەز بەو ئارەزووانە دەکەم کە پەیوەستن بە کۆکردنەوەی شتەکان.

١٥-خەیاڵ کردن یارمەتیم دەدات وەکو هاندەرێك بۆ زۆرێك لەو پرۆژانەی کە زۆر گرنگن.

١٦-ئەگەر بدەست من بوایە کارێك هەبێ هەڵبژێرم، ئەوا ئەوەیان بە باشتر دادەنێم کەببم بە پزیشك لەوەی کەببم بە گەریدە.

١٧-دەتوانم بەئاسانی مامەڵە لەگەڵ ئەو خەڵکانە بکەم کە وەکو من سەر بە هەمان چینی ئابووریو کۆمەلایەتین.

١٨-برێکی زۆرترم لە هەستکردن بەجوانی هەیە.

١٩- هەستە ناوخۆیی یەکان پشتیان پێ نابەسترێت بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان.

٢٠-لەلای من ئەوە گرنگە کەفیکرەیەکی نوێ پێشکەش بکەم زیاتر لەوەی هەوڵدەم بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی خەڵکی لەسەر ئەم فیکرەیە.

٢١-ئارەزووی دوورکەوتنەوەی ئەو هەڵوێستانە دەکەم کەوام لێ دەکات نامۆبم لەلایەن خەڵکی.

٢٢-لەکاتی هەڵسەنگاندنی زانیاریەکان زیاتر سەرچاوەکانیان

لەلای من گرنگترە نەك ناوەڕۆکەکانیان.

٢٣-ئەو کەسانەم خۆش دەوێت کەبەدوای دروشمی (کارکردن پێش رابواردن) دەکەون.

٢٤- رێزگرتن لەخۆت گرنگترە لەرێزی خەڵکی.

٢٥-هەست دەکەم ئەوانەی بەرەو کامل بوون تەقەللا دەدەن کەسانی ژیرو دانا نین.

٢٦-حەزم لەوکارەیە کاریگەری بەسەر خەڵکانەوە هەیە.

٢٧-ئەوەی بەلای منەوە گرنگە هەموو شتێك شوێنی هەبێت، هەموو شتێك لە شوێنێکی ڕاست بێت.

٢٨-ئەوانەی ئارەزووی هێنانەکایەی فیکرەی نامۆ دەکەن، کەسانی ناکردەیین.

٢٩-چێژ وەردەگرم لە بەفیرۆدانی کات لەگەڵ فیکرە نویَ یەکان، هەر چەندە سوودیشی نەبێت.

٣٠-ئەو ڕێگایەی کە بۆ چارەسەرکردنی کێشەیەك گرتومەتەبەر ئەگەر بەرهەمی نەبوو...دەتوانم خێرا ڕێگای بیرکردنەوەم بگۆڕم.

٣١-حەز ناکەم پرسیارێك بکەم کە نەفامی من دەربخات.

٣٢-دەتوام ئارەزووەکانی خۆم بگۆڕم بۆ گونجاندنی لەگەڵ ئەو کارەی کە دەیکەم زیاتر لە گۆڕینی ئەو کارەی کە دەگونجێت لەگەڵ ئارەزووەکانم.

٣٣-دەستەوسانی لە چارەسەرکردنی کێشەیەك زۆربەی جاران دەگەڕێتەوە بۆ بەهەڵە پرسیارکردن.

٣٤-زۆربەی جاران دەتوانم پێشبینی چارەسەر کردنی ئەو کێشانە

بکەم کە ڕووبەڕووم دەبنەوە.

٣٥-شی کردنەوەی ئەنجامە سەرنەکەوتووەکان دەچێتە بازنەی کات بەفیڕۆدان.

٣٦-تەنها بیرمەندە نارۆشنەکان پەنا دەبەنە بەر خواستن‌و لێکچوواندنەکان.

٣٧-هەندێ جار چێژ وەردەگرم لە بینینی فیلمی بلیمەتی تاوانباران لە دراماکانی تەلەفزیۆن، بەڕادەیەك هیوا دەخوازم کە دەستگیر نەکرێن.

٣٨-زۆربەی جاران دەست دەکەم بە چارەسەر کردنی کێشەیەك بەر لەوەی دیاری بکەم یان گوزارشتی لێ بکەم.

٣٩- زۆربەی جاران شتەکان لەبیر دەکەم وەکو ناوەکان‌و شەقامەکان‌و ڕێگا خێراکان‌و شارە بچووکەکان...هتد.

٤٠-هەست دەکەم کەوا کاری قورس هۆکارێکی سەرەکی یە بۆ سەرکەوتن.

٤١-دانانی من وەکو ئەندامێکی پەسندکراو لە تیمێك بەلای منەوە کارێکی گرنگە.

٤٢-دەزانم چۆن هەست‌و سۆزی ناوخۆم ڕێك دەخەم.

٤٣-دەروونم بەکەسێکی بەرپرسیار دادەنێم‌و پشتی پێ دەبەستم.

٤٤-رقم لەو کارانەیە کە نارۆشن‌و دوورن لەڕاستی.

٤٥-کاری بەکۆمەڵیم لەگەڵ خەڵکی پێ باشترە لەکاری تاکی.

٤٦- زۆربەی کێشەی ئەو خەڵکە ئەوەیە، کارەکان زۆر بە جیددی وەردەگرن لەوەی کە پێویستە.

٤٧–زۆر بیر لە کێشەکانم دەکەمەوە و ناتوانم وازی لێ بهێنم.

٤٨–دەتوانم واز لە چنگ کەوتنی خێراو حەوانەوە بهێنم لەپێناو گەیشتن بەئامانجەکانم.

٤٩–ئەگەر مامۆستای زانکۆ بوومایە ئەو وانانەم دەوتەوە کە لەسەر ڕاستیەکان دامەزراون، نەک ئەوانەی کە بایەخ بە فیکری تیۆری دەدەن.

٥٠– زۆر بیر لەنهێنییەکانی ژیان دەکەمەوە.

ڕێنمایی تایبەت بۆ وەڵامەکان

بۆ ئەوەی سەرژمێری وەڵامەکان بکەی، ئەوا بەپێ ی ئەو نەخشەیەی لەخوارەوە هاتووە، نمرەکەی بخە ناو بازنەیەکو پاشان نمرەکان کۆبکەرەوە.

ژمارە	(أ) زۆر ڕازیم	(ب) ڕازیم	(ج) تا ڕادەیەك یان ناڕازیم	(د) ڕازی نیم	(هـ) زۆر ناڕازیم
١.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٢.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٣.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٤.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٥.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٦.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٧.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٨.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٩.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٠.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١١.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٢.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٣.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٤.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٥.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٦.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٧.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
١٨.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
١٩.	٢-	١+	سفر	١-	٢+
٢٠.	٢+	١+	سفر	١-	٢-
٢١.	٢-	١-	سفر	١+	٢+
٢٢.	٢-	١-	سفر	١+	٢+

.٢٣	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٢٤	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٢٥	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٢٦	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٢٧	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٢٨	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٢٩	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٣٠	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٣١	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٣٢	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٣٣	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٣٤	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٣٥	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٣٦	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٣٧	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٣٨	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٣٩	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٤٠	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٤١	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٤٢	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٤٣	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٤٤	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٤٥	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٤٦	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٤٧	٢+	١+	سفر	١+	٢+
.٤٨	٢+	١+	سفر	١-	٢-
.٤٩	٢-	١-	سفر	١+	٢+
.٥٠	٢+	١+	سفر	١-	٢-

کۆی گشتی:

سـەیری راڤـەی راهێنانەکـە بکـە، بـەڵام دوای تـەواو بـوونی وەڵامەکانو ژمارکردنی نمرەکان.

ڕاڤەی ڕاهێنان (تا چ ڕاددەیەك تۆ داهێنەری؟)

-کەسێکی پێشکەوتوو لە داهێنان	لە+٧١ تا +١٠٠
-کەسێکی زۆر داهێنەری	لە +٤١ تا +٧٠
-کەسێکی داهێنەری	لە +١١ تا +٤٠
-کەسێکی مام ناوەندی لە داهێنان	لە -٢٠ تا +١٠
-کەسێکی لاوازی لە داهێنان	لە -٥٠ تا ٢١
-کە سێکی داهێنەرنیت	لە -٧٥ تا -٥١
-کەسێکی بەرهەڵستکاری داهێنانی	لە -٧٦ تا -١٠٠

پێنج ستراتیجیەکان بۆ بەڕێوەبردنی داهێنان

بۆ ئەوەی هەر دامودەزگایەك لـە بەڕێوەبـەردنی پرۆسـەی داهێنانـدا سـەرکەوتوو بێـت، بێگومـان دەبـێ ئـاوڕ لـەم پێـنج ستراتیجیەتە بداتەوە:

١-داهێنان بەیەکێك لە داهاتە سەرەکی یـەکان دادەنرێـت کە پێویستە لە لایەن کارگێڕیەوە بـەڕێوە بـچێت، دەنـا دەبـێ

پرۆسەی داهێنان بۆ ڕێکەوت بەجێ بهێڵدرێت.

٢-پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت کە هەموو تاکەکان توانای داهێنانیان هەیە.

٣-پرۆسەی داهێنان بۆ تاکەکان بەکارێکی ڕوون و ئاسان دابنێ، لەگەڵ پێویست بوونی دڵنیابوونیان بە توانای داهێنانیان و مەشق کردن لەسەریان .

٤-ئاراستە کردنی پرۆسەی داهێنان بۆ ئەوەی بێتە یەکێك لە کۆکەرەوە سەرەکییەکانی ستراتیجیەتی کارکردن.

٥-بەرپاکردن و دروست کردنی ژینگەیەکی ڕۆشنبیری ئەوتۆ، کە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پێگەو بەهای داهێنان لەدامودەزگاکەدا، ئەوەش لەمیانەی جێبەجێ کردنی پرۆسەی داهێنان بە شێوەیەکی باش، هەروەها یەکسان کردنی کارامەیی داهێنان بە داهێنانەکانی تری خوازراو. داهێنان بەگرنگترین پێوەرەکانی باشی کارکردن و توانستی فەرمانبەر دادەنرێت، سەرەڕای دابینکردنی هاندەری ماددی و مەعنەوەی بۆ داهێنەران.

کتێبخانەی

حاجی قادری کۆیی

بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە

٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨

هەولێر - بازاڕی رۆشنبیری تەنیشت قایش