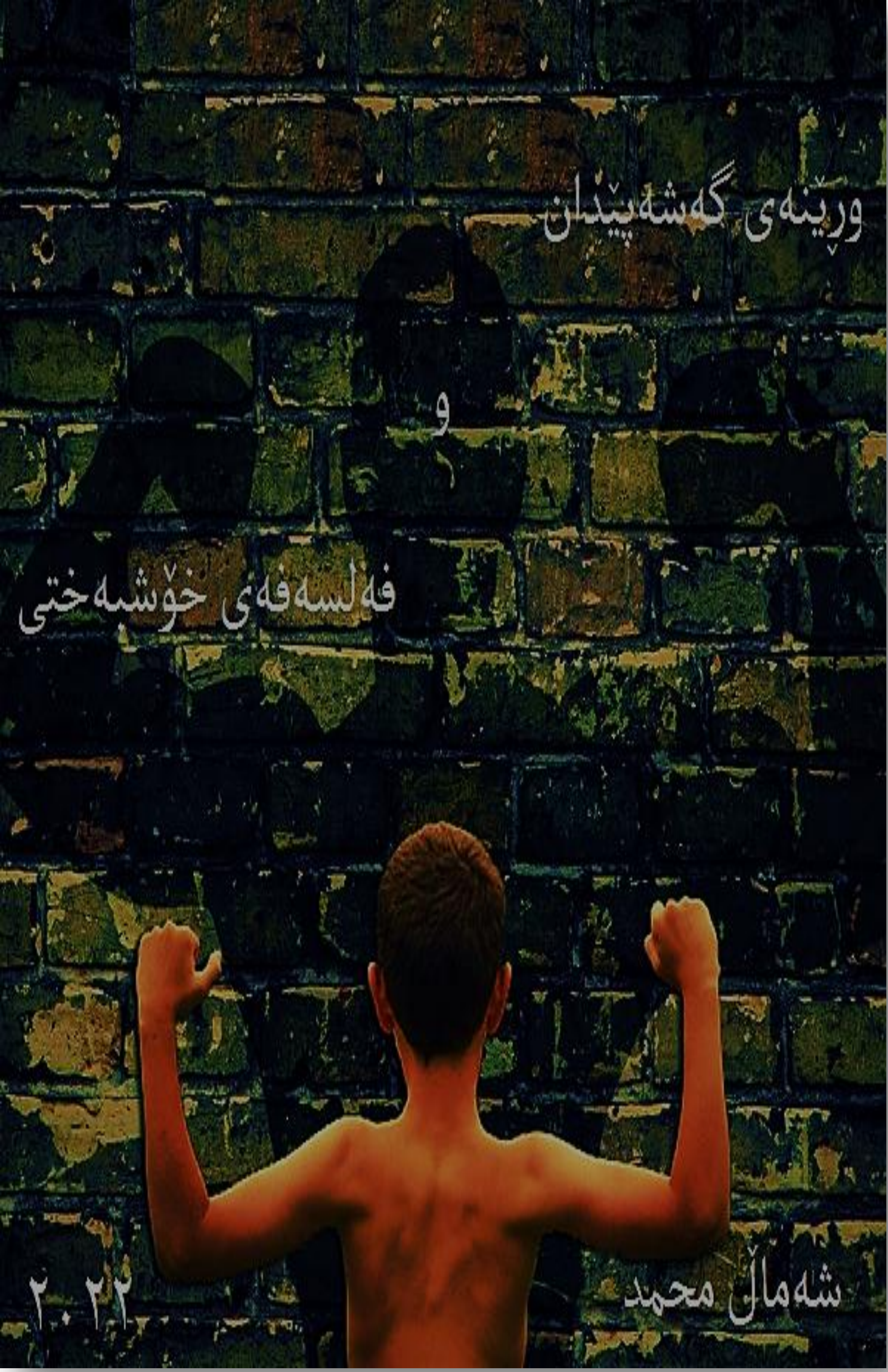


وڕێنەی گەشەپێدان

و

فەلسەفەی خۆشبەختی

شەماڵ محمد

٢٠٢٢

ناوی کتێب :

ناوی نوسەر : شەماڵ محمد

بابەت : فەلسەفە/گەشەپێدان

نۆبەتی چاپ : یەکەم

چاپخانە :

تیراژ :

ژمارەی سپاردن :

بەناوی خودای میهرەبان

* مـــرۆڤ ئەوە بەدەســـت دێنێـــت کە هەوڵـــی بـــۆ دەدات ، هەرکەسێکیش هەوڵ بدات بە ئامانج دەگات . (قورئانی پیرۆز)

* ترس لە شتی نوێ ڕێگایەکی ڕاستەوخۆیە بەرەو شکست

* سەرکەوتن خۆشبەختی نییە ، خۆشبەختی سەرکەوتنە

* خۆشبەختی گەشتێکە ، وێستگەیەک نییە پێی بگەین

پێشکەشە بە ...

❊ گیانی باوکی ئازیزم ، دایەگیانم

❊ گەنجە بێنازەکانی وڵاتەکەم

❊ ئەوانەی بەدوای ڕاستیدا وێڵن

❊ ئەوانەی بەدوای قەرەباڵغی ناکەون

پێشەکی

بەر لەوەی ئەم کتێـــبەکە بخـــوێنیەوە ســـاتێک ڕابمێـــنە لە کتێبخانەکـــانی وڵاتە بێنـــازەکەت ، کتێبخـــانەی گەورە و ڕەنگاوڕەنگ بەڵام هەژار ، پڕ لە کتێب بەڵام چۆڵ ، کتێبی زۆر و خوێنەری کەم . هەست دەکەم خوێندنەوە لە هەمو بوارەکانی تری ژیان بێنـازتر کەوتـوە بەهـۆی بـاری قورسـی ژیـان و ناسـەقامگیریی ئەم هەرێمەی کە بە درێژایی مێژو سەقامگیر نەبوە .

نایشارمەوە دوای بڵاوبونەوەی کتێبی یەکەمم تا ڕادەیەک گەشبین بوم ، هەستم کرد خەڵکی لەگەڵ خوێندنەوە تاڕادەیەکی باش ئاشت بۆتەوە و بـازاڕی کتێـب بە تـایبەت لە پێشـانگاکان گەرم و گـوڕیی پێوە دیاربو ، بەڵام سەرنجم دا هەندێک بابەت لەم سـاڵانەی دوایـی فرۆشـی باشـیان هەیە وەک هـۆنراوە ، ڕۆمـان ، بـابەتی ئـاینی ، کتێبەکانی بـواری گەشەپێدانی مرۆیـی ، ئەوەی جێگەی داخیشـە کتێبەکـانی بـواری هـزر و فەلسـەفە و مێـژو و زانسـتەکانی تـر خوێنەریان زۆر کەمە .

دیـارە کە دونیـای ئەدەب دنیـای خەیـاڵ و ئەفسـانەیە ، جیهـانێکی چێژبەخش و خۆشە بەڵام بە تێڕوانینی من هۆگربون بە خوێندنەوەی ئەدەبیات و فەرامۆشکردنی بواری هزر هەڵاتـنە لە واقیعێکـی تـاڵ کە خەڵکـی تێکەوتـوە . خەڵکـی بـۆ وەرگرتنـی هەناسـەیەک لە ئاسـودەیی پێویسـتیی بەوە هەیە لەم واقـیعە تـاڵە دەربچـێ چـونکە

خۆشـــبەختی لەم دەڤەرە ئاســـان دەســـت ناکەوێــت ، لەم نێوەندەشـــدا گورزی گەورە بەر بواری هزر و هۆشیاریی تـاک و سـەرەنجامیش بە ئاستی هۆشیاریی کۆمەڵگە دەکەوێت .

خوێندنەوەی بابەتی ئاینیش لەلایەکی ترەوە ڕەنگە لەلایەک بەڵگە بێت لەسـەر پابەندیی خەڵـک بە ئـاینەوە و لەلایەکی تریشـەوە تـرس بێت لە دواڕۆژ ، چونکە بەداخەوە تێگەیشتن لە ئاین لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست هێند سەخت کراوە و هێندە کۆسپی بۆ دانراوە ، زۆرێک لە مسوڵمانان هەمیشە لەناو گرێی هەستکردن بە تـاوان دەژیـن ، جا بـۆ ڕەوانـدنەوەی تـرس و دەرچـون لەم گـرێ دەرونیـیە زۆرجـار پەنـا دەبەنەبەر خوێندنەوەی بابەتی ئاینی .

ئەوەی من زیاتر مەبەستمە بابەتی گەشەپێدانی مرۆییە ، دیـارە کە میللەتی داگیرکراو و ژێردەست حەزبە لاساییکردنەوەی داگیـرکەران دەکـات چـونکە لە دیـدی داگیرکـراوان ، داگیـرکەران بەهێزتـر و گەورەترن ، بۆیە دەبینین گەشەپێدان سەرەتا لە ڕۆژئاوا سەری هەڵدا ، پاشـان عەرەب دەسـتیان پێکـرد ، دوای ئەوانـیش کـورد . ئەگەر سـەرنجێکی بـازاڕی گەشـەپێدان بـدەین ئەمـڕۆ دەبینـین بـازاڕێکی گەرمە لەسـایەی نزمیـی ئاسـتی هۆشـیاریی خەڵـک ، دیـارە کە خەڵکـــی ناهۆشـــیاریش بە ئاســـانی فریـــودەدرێن و هەر ئەوانـــیش پێویســـتییان بە گەشـــەپێدان هەیە چـــونکە ئەگەر هۆشـــیاربن چـــۆن

دەکەونە داوی ئەم وڕێنەیە ؟ هۆشیار کەی پێویستیی گەشەپێدان هەیە ؟

وەک دەزانین لە بنەڕەتدا گەشەپێدان لە ئەمریکا سەری هەڵداوە بە تایبەت شەپۆلی نوێی گەشەپێدان لە سەدەی بیست دوای کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانیی دوەم بڵاوبۆتەوە . دەبێ ئەوە بزانین کە مێژو و کەلتور و مەعریفەی تاکی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست زۆر جیاوازە لە هی ئەمریکی و ئەوروپی، واتە ئەو بابەتانەی بۆ ئەوان کاریگەرن ڕەنگە بۆ ئێمە کاریگەر نەبن ، چونکە ئەگەر سەرنج بدەین ئەمریکا و ئەوروپا لە هەمو ڕوێکەوە زۆر لە ئێمە جیاوازن .

ڕەنگە بڵێی هەمومان مرۆڤین و جیاوازییەکی ئەوتۆ نییە لە نێوانمان ، بەڵی هەمو مرۆڤین بەڵام مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و بە توندی بە پەروەردە و کەلتوری خۆیەوە گرێدراوە، جیاوازییە پەروەردەیی و کەلتوری و ئاینییەکان تاکی تەواو جیاواز بەرهەم دێنن کە کاردانەوەیان تەواو جیاوازە لە کاردانەوەی خەڵکی ناوچەیەکی تر و خاوەن کەلتور و مێژویەکی تر.

ئەگەر سەرنجێکی پڕفرۆشترین کتێبەکان بدەین لای خۆمان دەبینین کە هەمان ئەو کتێبانەن کە لە ئەمریکا یا ئەوروپا پڕفرۆشترینن ، ڕەنگە لەوێ کاریگەریی ئەم کتێبانە زۆر باش و بەرچاو بن ، بەڵام ئایا تێبینی ناکەیت بۆچی لای خۆمان کاریگەریی ئەم کتێبانە زۆر لاوازن یا زۆر جار هەر کاریگەر نین؟

دەبێ بزانین کە جیاوازیی کەلتوری و مێژویی و جوگرافی کاریگەریی زۆر دەخەنە سەر شێوازی بیرکردنەوە و تێڕوانین و هەڵسوکەوت لەگەڵ ژیان و دەوروبەر . بۆیە دەبێ وازبێنین لە گەشەپێدانی ئەمریکا و ئەوروپا ، دەبێ گەشەپێدانی تایبەت بەخۆمان دابهێنین گەر بمانەوێ بەڕاستی گەشەبکەین .

ئەم کتێبەی بەردەستت هەوڵێکی واقیع بینانە و بێ لایەنانەیە بۆ ڕونکردنەوەی گەشەپێدانی مرۆیی ، خوێندنەوەیەکی زانستییانەیە بۆ ئەستێرەکانی بواری گەشەپێدان و ئاشکراکردنی نهێنی و تەکنیکەکانیان ، هەوڵێکە بۆ ناساندنی گەشەپێدان و گۆڕانکاریی ڕاستەقینە لە پێناو سەرکەوتن و گەیشتن بە خۆشبەختی ، سەرەنجامیش ئامانجی هەمومان لە ژیاندا خۆشبەختییە ئەگەر هەڵە نەبم .

گەشەپێدان و بەرەوپێشچون لە هەر کارێک زیاتر پابەندە بە ویستی خۆمان نەوەک هاندانی خەڵکی ، چونکە زۆربەمان دەزانین کێشەکانمان لە کوێوە سەرچاوە دەگرن بەڵام ویستی گۆڕانکاری لە هەمومان‌دا نییە ، پێویست ناکات کەسێک پێمان بڵێ جگەرە زیانبەخشە ، هەمومان دەزانین بەڵێ زیانبەخشە بەڵام ئەوانەی وازی لێ ناهێنن دیارە کە ویستی خۆیانە ڕێگرە نەوەک نەبونی پاڵنەر یا هاندەر .

ڕاسته هاندەر و پاڵنەر گرنگن بەڵام هەرگیز بەبێ ویستی گۆڕانکاری لە ناخی خۆمان گۆڕانکارییەکان ڕونادەن ، بۆیە گەر دەتەوێ گۆڕانکاری بکەیت لە بوارێکی دیاریکراو ، ئەوا بیرت نەچێ یەکەم وێستگەی ڕاوێژکاری بریتییە لە ناخی خۆت ، ئەگەر توانیت بەسەریدا زاڵ بیت ئەوا گۆڕانکاری ئاسانە ، بە هاندانی دەرەکی و پاڵنەری فریودەر ڕەنگە بتوانیت تا ڕادەیەک گۆڕانکاری بکەیت ، بەڵام ئەگەری هەیە گۆڕانکارییەکان ڕیشەیی نەبن و سەرەنجام توشی نائومێدیشت بکەن .

هیواردارم توانیبێتم چاند خاڵێک بخەمە سەر وشەکان و بەم هەوڵە بچوکە خزمەتێک بە خەرمانی هۆشیاریی تاکی کۆمەڵگە بێنازەکەم بکەم ، چونکە بەڕاستی تاکی کورد ئەمڕۆ بەناو گێژاوێکی ترسناک گوزەر دەکات ، نازانم کەی لەم گێژاوە دەرباز دەبین ، بەڵام دڵنیام هۆشیاری تاکە ڕێگەی دەرباز بون و گەیشتنە بە ئارامی و خۆشبەختی .

شەماڵ محمد

٢٠٢٢ هەولێر

بەشی یەکەم

وڕێنەی گەشەپێدان

گەشەپێدانی مرۆیی چییە؟

هەوڵێکە بۆ بەرەوپێشبردنی تاک بە چالاککردن و بەکارهێنانی توانا شاراوەکانی لەپێناو باشترکردنی ئاستی بژێوی و کۆمەڵایەتی و دارایی و هزری... هتد ، لەرێگای هاندان و ڕاهێنان لەسەر بەکارهێنانی سەرچاوەکانی بەردەست ، وەک دارایی و کات و کۆشش و پەیوەندییەکۆمەڵایەتییەکان .گەشەپێدانی مرۆیی بەر لە ٦٠٠٠ ساڵ لەلایەن زانا ئاینییەکان و فەیلەسوفان و دەروونناسان گرنگیی پێدراوە ، هەر لە سەرەتای مێژوی هزری مرۆڤایەتیەوە بیرمەندان هەمان ئەو بیرۆکانەیان بەکاربردوە کە ئەمڕۆ بازرگانەکانی بواری گەشەپێدانی مرۆیی بەکاری دێنن. گەشەپێدان لە بنەڕەتدا ڕاهێنانی مێشک و داتاشین و تیژکردنی هۆشیاریی تاکەکانە، وە بنیات دەنرێ لەسەر بیرۆکەی (ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە هەر ئەوە دەبێت) .

ئەگەر ئاوڕێک لە مێژو بدەینەوە ، تێبینی دەکەین کە جیهان لە سەدەی بیست توشی چەندین کارەساتی وێرانکەر بوە ، بەڵام ڕەنگە هەردو جەنگی جیهانیی یەکەم و دوەم گەورەترین و ترسناکترین کارەسات بوبن لە مێژوی نزیکی مرۆڤایەتی، لە ئەنجامی ئەم دو جەنگە دنیا تەواو وێران بو ، مرۆڤایەتی لە هەمو ڕوێکەوە دارما. جیهان پێویستیی بە

نوێبــونەوە یــاخود بڵێــین ســەرلەنوێ بنیــات نــانەوە هەبــو ، بــۆیە یەکەم هەنگـــاوی دوای جەنـــگ ، کە هەنـــدێ وڵات و لایەن بیریــان لێکــردەوە ، بیــرۆکەی (گەشــەپێدان) بــو ، کە پــڕۆژەی ئـــاوەدانکردنەوە و بوژانـــدنەوەی جیهـــان بـــو، بەڵام ئەم پـــرۆژە گــرنگە بەبــێ بنیاتنــانەوەی تــاک مەحــاڵ بــو ، بــۆیە دەبــو بەر لە هەموشــت ســەرەتا تاکەکــان بنیــات بنــرێنەوە و گەشــەیان پــێ بدرێت.

وڵاتە ژێرەکانی وەک ئەڵمانیا و ژاپۆن هەرچەندە وێرانترین وڵات و خاوەن خراپترین دۆخی دارایی بون دوای جەنگ ، بەڵام چونکە دڵسۆز و پاک و خەمخۆری وڵاتی خۆیان بون، هەر دوای جەنگ بە ماوەیەکی کەم توانییان لەسەر پێی خۆیان بوەستن و خۆیان تا ڕادەیەکی باش ببوژێننەوە، ئەمڕۆ وەک دەبینین ئەڵمانیا و ژاپۆن لە ڕیـــزی هەرە پێشـــەوەی وڵاتە پێشـــکەوتو و خۆشـــگوزەران و دەوڵەمەندەکانن .

لە بەرامبەردا دەبینین وڵاتانی جیهانی سێیەم ، نەک وێران نەبون بەڵکو لە رۆژگاری جەنگ و ماڵوێرانی پەناگەیەکی سەلامەت بون بۆ زۆرێک لە دانیشتوانی وڵاتە ئەوروپییەکان ، ئەوانەی لە ترسی جەنــگ و وێرانکــاری ئــاوارەی ئەوپەری جیهــان ببــون ، ئەمـــڕۆ وێرانترین و خراپترین وڵاتانی جیهانن لە زۆربەی لایەنەکانی ژیان ، هەرچەندە هەوڵی زۆر دراوە بۆ باشترکردنی باری ژیان و گوزەران

لە ڕێگای زۆرێک لە ڕێکخراوە نێودەوڵەتی و ناوخۆییەکان ، بەڵام چونکە بونیادی هزری نەگۆڕاوە ، گۆڕانکارییەکان ڕوکەش و کاتین و کاریگەریی ئەوتۆیان نییە.

هەرچەندە گەشەپێدان دوای جەنگی جیهانی دوەم سەری هەڵدا بەڵام دەتوانین قۆناغی نوێی گەشەپێدان لە کۆتاییەکانی سەدەی بیست و سەرەتای سەدەی بیست و یەکەوە تێبینی بکەین ، چونکە بە شێوەیەکی چڕ زیاتر لە ٢٥ ساڵی ڕابردو کاری لەسەر کراوە ، بەتایبەت دوای دەرهێنان و پەخشکردنی فیلمی (The secret)[١]. کە دەنگدانەوەیەکی سەیری هەبو، بەتایبەت لە گرنگیدانی بە زاراوەی (یاسای کێشکردن- قانون الجذب – Law of attraction)[٢].

گەشەپێدان بە مانا فراوانەکەی بریتی بو لە گرنگیدان و بوژاندنەوەی هەمو لایەنەکانی ژیان ، بەڵام ئەمڕۆ گەشەپێدان زیاتر بە مانای گەشەپێدانی تواناکانی تاک دێت.

---

[١] ئەم فیلمە لە بنەڕەتدا کتێبە ، لە ساڵی ٢٠٠٦ بەرهەم هێنراوە لە نوسینی (Rhonda Byrnes) و پاڵەوانێتی (Jack Canfield،Bob Proctor). رۆڵێکی گەورەی گێرا لە بلاوکردنەوەی گەشەپێدان و زیاتر لە ٢٥٠ ملیۆن بینەری هەبوە بە چەندین زمانی جیا لە سەراپای جیهان .

[٢]. یاسای کێشکردن دەڵێ (هەر شتێکت بوێت دەتوانی بەدەستی بێنی تەنها بە بیرکردنەوە)

ئەستێرەکانی بواری گەشەپێدان

ئەگەرچی گەشەپێدان مێژویەکی دوری هەیە ، بەڵام کارکردن لەسەر بابەتەکە زیاتر لە سەدەی ڕابردووەوە بە شێوەیەکی بەرچاو لەم بوارە بەدی دەکرێ ئەویش بەهۆی کاریگەریی هەردو جەنگە وێرانکەرەکەی سەدەی بیست کە تیادا جیهان بە تەواو وێران بو لە هەمو لایەنێک و پێویست بو بە شێوەیەکی کاریگەر کار لەسەر بنیاتنانەوەی جیهان بکرێت ، بێگومان بەر لە هەموشتیش دەبێ تاک بنیات بنرێتەوە چونکە ئەگەر تاک داروخاو بێ کێ جیهان ئاوەدان بکاتەوە؟

گرنگترین بیرمەندانی بواری گەشەپێدان

١- Wallace D. Wattles (١٨٦٠-١٩١١)

بنچینەی گەشەپێدان و یاسای کێشکردن بۆ **نوسەر**ی ئەمریکی والاس دەگەڕێتەوە لە کتێبی The science of getting rich ، ئەو کتێبەی کە لە ساڵی ١٩١٠ نوسیویەتی لەسەر بیرۆکەی " ئەگەر بەشێوەیەکی دیاریکراو بیربکەیتەوە و ژیان بکەیت و هەندێک گۆڕانکاریی ورد لە شێوازی ژیان و بیرکردنەوەی خۆت بکەیت ، سەرەنجام خۆت ئامادە دەکەی بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی دەوڵەمەند ".

ئەم کتێبە پێمان دەڵێت کە ژیانکردن بە شێوەیەکی داهێنەرانە مرۆڤ بە ئامانج دەگەیەنێ نەک کێبەڕکێ.

گرنگترین هەنگاوەکان بە گوێرەی والاس ئەمانەن:[١]

- پلانی ڕون و دیاریکراو

مەرجی یەکەمی سەرکەوتن پلان دانانە ، پلانی ڕون ، سنوردار ، واقیعی ، ئەگەر ئەم هەنگاوەت نەنا لە سەرەتاوە ، ئەوا سەرکەوتن مسۆگەر نابێ.

- داهێنەر بە ، نەک ڕکابەر

[١] The science of getting rich By Wallace D. Wattles

کلیلی سەرکەوتن بریتییە لە داهێنان نەک لاساییکردنەوەی خەڵکی ، ئەگەر داهێنەرانە بیربکەیتەوە دەتوانی داهێنان بکەیت و دەربکەویت ، سەرەنجام سەربکەویت ، بەڵام ئەگەر چاوت لەسەر ڕکابەران بێت بێگومان ناتوانی داهێنان بکەیت و هەردەبێ کاری ئەوان دوبارە بکەیتەوە ، بەمەش هیچ جیاوازییەک ڕونادات و پێشکەوتن ئەستەم دەبێت.

ئەگەر سەرنجی تاکە سەرکەوتوەکان بدەین دەبینین هەمیشە بیرۆکە و بەرهەمی نوێیان داهێناوە ، بە دەگمەن تاکی سەرکەوتو هەیە بە ڕکابەری و لاساییکردنەوەی خەڵکی گەیشتبێتە لوتکە .

- بەردەوام ئامانجەکەت لەبەرچاوت بێت

بۆ ئەوەی بگەیتە ئەنجام پێویستە خۆت ڕابێنی لەسەر بیرکردنەوە و دوپاتکردنەوەی ئامانجەکەت بە شێوەیەکی بەردەوام ، واتە دەبێ هەموکات ئامانجەکەت لەبەرچاوبێت و کاری بۆ بکەیت و باوەڕی تەواوت پێی هەبێت ، دیارە ئەمەش کاتی پێویستە .

- هەمیشە سوپاسگوزار بە

سوپاسگوزاری یەکێکە لە بنەما گرنگەکانی سەرکەوتن ، لیستێک دروست بکە لەو شتانەی کە پێویستە سوپاسگوزاربیت لەسەریان ، لانیکەم ڕۆژانە بیر لە شتێک بکەوە و سوپاسگوزار بە

لەسەری ، بۆ ئەوەی ڕابێیت لەسەر گرنگیدان بە بەهای شتەکان و هەوڵدان بۆ بەدەسهێنانی باشتر و زیاتر.

- متمانەی تەواوت هەبێ

متمانە زۆر گرنگە لە گەیشتن بە ئامانج ، متمانە هێز و سوتەمەنییە ، گومان ستۆپە ، ئەگەر گومانت لە ڕێگایەک هەبێ ناتوانی بە دڵنیایی پێیدا بڕۆیت و زو زو ستۆپ دەکەیت ، دیارە کە زۆر ستۆپ کردنیش ناتگەیەنێتە ئامانج.

- هەمو رۆژێک سەرکەوتنێک تۆمارکە

بۆ ئەوەی بگەیتە ئامانج دەبێ رۆژانە کاری لەسەر بکەیت ، دەبێ هەمو رۆژێک پیشانی بدەی کە چەند هەنگاوێک یا لانیکەم هەنگاوێک بەرەو پێش چویت و لە ئامانجەکەت نزیک بویتەوە . پلانێک دابنێ بۆ ڕیکخستنی کات ، هەوڵدە ئەو شتانەی کاتت بەفیڕۆدەدەن کەمیان بکەیتەوە وەک سۆشیال میدیا و میدیا و یاری و ....هتد.

- ئەو کارە بکە کە بە چاکی دەیزانی

زۆر گرنگە کارێک بکەیت کە تیایدا دەست ڕەنگینی ، هەمومان لانیکەم لە بوارێکدا دەست ڕەنگینین و دەتوانین سەرکەوتنی باشی تێدا بەدەست بهێنین ، مەرج نیە ئەو کارە خۆشترین کار بێت ، بەڵام دەکرێ بە خۆشەویستیەوە کارەکە بکەین ، دۆزینەوەی بەهرەی

خۆت کات و وردبونەوەی دەوێت ، ڕەنگە زۆر جار پێویست بکات لە دەوروبەرەکەت بپرسی ، جاری وا هەیە کەسانی دەوروبەرت زوتر هەست بە بەهرەکەت دەکەن ، هەر کاتێک بەهرەکەی خۆی دۆزییەوە ، کاری لەسەر بکە و گرنگیی پێ بدە و پلان دابنێ .

- زیاتر کاربکە

ئەگەر هەمو رۆژێک هەمان کاربکەیت ، هەمان ئەنجامت دەست دەکەویت ، ئەگەر وەک خەڵکیش کاربکەیت هەر ئەنجامی ئەوانت دەست دەکەوێت ، ئەگەر بڕیارە سەربکەویت و بگەیتە ئامانج و لە خەڵک باشتر بیت ئەوا پێویستە باشتر و زیاتر کاربکەیت ، دەبێ هەوڵ بدەیت هەمیشە پەرە بە تواناکانت بدەیت و کاتت بە وردی دابەش بکەیت و بە فیڕۆی نەدەیت .

- زیاتر ببەخشە بە کریار

هەمیشە خۆت ڕابێنە لەسەر پێشکەشکردنی باشترین بەرهەم یا خزمەتگوزاری ، نەک بۆ ئەوەی هەرزانترین نرخ بیت و کڕیارت زۆر بێت ، بەڵکو بۆ ئەوەی کڕیاران هەست بکەن کە تۆ گرنگیی زیاتریان پێ دەدەیت و بەرهەمەکەت لە هی خەڵکی باشترە ، بەم شێوەیە هەم دڵی کڕیاران خۆش دەکەیت و دەیانکەیتە کڕیاری بەردەوام هەم کڕیاری نوێش بەدەست دێنی.

- بەها ببەخشە بە بەرهەم و خزمەت

کاتێـک بەرهەمێـک یـا خزمەتگـوزارییەک پێشـکەش دەکەیـت دڵنیابە لەوەی کە کڕیارەکەت بەهای دەزانێت ، پیشانی بدە کە تۆ چەند بە پەرۆشی بۆ پێشکەشکردنی باشترین ، وای لێبکە هەست بەوە بکـات بەڕاسـتی تـۆ شـتێکی بەهـادارت پێشـکەش کـردوە ، چونکە ئەگەر خۆت بەهای شتەکانی خۆت نەزانیت چۆن چاوەڕێ دەکەیت خەڵکی بەهای پێ بدەن؟

٢- Napoleon Hill (١٨٨٣-١٩٧٠)

نوسەری ئەمریکی ناپلیۆن هیـڵ لە ساڵی ١٩٣٧ کتێبێکی نوسی بە ناونیشـانی Think and grow rich، پرۆژەی کتێـبەکەی بریتـی بـو لە لێکـۆڵینەوەیەک بۆمـاوەی ٢٥ سـاڵ دەربـارەی ٥٠٠ دەوڵەمەنـدترین کەسـی ئەمریکـا. هیـڵ رۆژنـامەنوس بـو ، ئەو کارەشی وەک ئەرکێکی رۆژنامەوانی پێدرابو ، دەبو چاوپێکەوتن لەگەڵ بازرگـانە سەرکەوتوەکان بکـات و زنجیرەیەک وتـار بنوسێ لەسەر هۆکارەکانی سەرکەوتن و دەوڵەمەندبون .

ئەو هەرگیـز لە خەیـاڵی ئەوە نەبـو کتێبێـک بنوسـێ لەسـەر چـۆنیەتیی دەوڵەمەنـدبون تـا ئەو رۆژەی لەگەڵ (ئانـدرۆ کـارنیگی)دانیشـت، کـارنیگی پیـاوێکی سـکۆتلەندی بـو، هەر لە تەمەنـی ١٢ سـاڵییەوە لەگەل خێـزانەکەی لە ئەمریکـا نیشتەجێبون،کارنیگی خاوەنی کۆمپانیای ئاسن بو ، یەکێک بو لە دەوڵەمەندترین پیاوەکانی سەردەم ، کارنیگی کەسێکی خێرخواز و

مرۆڤێکی مەزن بو، ئەو ویستی هاوکێشەیەک یاخود یاسایەک دابنێ بۆ دەوڵەمەندبون تاوەکو خەلکی بە گشتی لێی سودمەند بن ، کارنیگی داوای لە هیلْ کرد کە چەند ساڵێک لە تەمەنی خۆی تەرخان بکات بۆ نوسینی کتێبێک دەربارەی دەوڵەمەندبون و ڕێگاکانی .

کارنیگی بە کردەوەش هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدابو یارمەتیی خەڵک بدات و هەژاری نەهێڵێ ، لە ١٨ ساڵی کۆتایی تەمەنی نزیکەی ٩٠٪ ی سامانی خۆی بەخشی ، کارنیگی ٣٥٠ ملیۆن دۆلاری بەخشی کە ئەمڕۆ دەکاتە نزیکەی ٦٥ ملیار دۆلار.

هیلْ سەرەنجام داواکەی کارنیگیی قبوڵ کرد و کتێبەکەی نوسی و بەمەش بو بە یەکێک لە بەناوبانگترین و دەوڵەمەندترین کەسایەتییەکانی سەردەمی خۆی.

گرنگترین بنەماکانی دەوڵەمەندبون لای ناپلیۆن هیلْ ئەمانەی خوارەوەن: [١]

- ئارەزو

بە بڕوای هیلْ ئارەزو یەکێکە لە بنەما گرنگەکانی گەیشتن بە ئامانج ، ئەو پێی وایە کە مرۆڤ دەبێ ئارەزوی زۆربەهێزی هەبێ

[١] Think and grow rich By Napoleon Hill

بۆ خەونەکانی بۆئەوەی کاتێک توشی ئاستەنگی و بێ ئومێدی بو ساردنەبیتەوە لەسەر بە دیهێنانی ئامانجەکانی .

- باوەڕ

لای هیلّ باوەڕ بنەمایەکی زۆر گرنگە ، کاتێک ئارەزوی شتێکت هەبـو ئینجـا دەبـێ بـاوەڕی تەواویشـت هەبێـت ، بـاوەڕ ئەو هێـزە ئەفسوناویەیە کە هێز و ئیـرادە و ژیـان دەبەخشـێ بە بیرۆکەکـان . لای هیـلّ چەنـد بـڕوات بەهێز بێت بە کارەکانـت هێنـدە دەوڵەمەنـد دەبیـت ، بە پێچەوانەوەش چەنـدی بـڕوات لاواز بێـت هێنـدە کەمتـر وەدەست دێنی.

- پێشنیاز

هیــلّ دەڵــێ ئەگەر دەتەوێ بــڕوات بگــات بە لــوتکە ئەوا دەبــێ ئاگـاداری گفتوگۆکـانی نێـو نـاخی خـۆت بیـت . " مـن هەرگیـز دەوڵەمەنـد نـابم " یـا " مـن بە ئاسـانی دەتـوانم دەوڵەمەنـد بـم " ، گفتوگۆکـان سـەرەتا لە ئەقڵی ئاگـا و بیرکـردنەوەی خـۆتەوە دەست پێـدەکەن بەڵام ئەگەر زۆر دوبـارەبونەوە ئەوا دزە دەکەنە نێـو ئەقڵـی نائاگــات و ســەرەنجام کــاردەکەنە ســەر بیرکــردنەوە و تێــروانین و کردەوەکانت.

- زانین (المعرفة)

لای هیڵ زانین زۆر گرنگ نییە ، کاتێک گرنگە کە ڕێک بخرێت و بە شێوەیەکی ژیرانە ئاڕاستە بکرێت لە ڕێگەی پلانی کرداری ، پلانی پشت ئەستور بە زانین گرنگە بەڵام هەمو شتێک نییە ، پێویسە بڕوات بەوە هەبێ کە پلانەکەت ئەو ئەنجامە بەدەست دێنێ کە خۆت دەتەوێت ، ئەمەش لە ڕێگەی ئەزمونی کەڵەکەبوی ئەو کەسانەوە دەکرێت کە بە شێوەیەکی کرداری گەیشتونەتە ئامانج ، نەک بە قسە .

- ئەندێشە

یەکێک لە بەناوبانگترین وتەکانی هیڵ دەڵێ " هەرشتێک مێشکی مرۆڤ وێنای بکات و بڕوای پێی هەبێت بە دەست دێت " . بە بڕوای هیڵ هیچ شتێک مەحاڵ نییە ، ئەو لە کلاورۆژنەی خۆیەوە لە ئاسۆ دەڕوانێ ، دەڵێ من بە جێبەجێکردنی ئەم بنەمایەی سەرەوە لە ٢٥٠ هەزار دۆلار قەرزاریەوە بوم بە کەسێکی دەوڵەمەند و هەمو دونیا گەڕام . دیارە کە هیڵ زیادەڕۆیی کردوە لەم بۆچونەی ، چونکە ئەو دەرفەتەی بۆ ئەو گونجاوە زۆر زەحمەتە بۆ خەڵکی تریش بگونجێ .

- پلان دانان

بە بڕوای هیڵ پلان دانان زۆر گرنگە ، بۆ نمونە گەر بمانەوێ گەشتێک بکەین پێویستە نەخشەیەکی ڕێگاکە پەیدا بکەین ، بونی پلان وەک ئەوەیە کە شارەزای ڕێگەکان بیت ، بەڵام هەروەک هەمو گەشتێک جاری وا هەیە لەگەل نەخشە وشارەزاییش ڕێگەمان لێ ون دەبێ ، بەڵام توانای تاک بۆ ڕاستکردنەوەی پلانەکان زۆر جار ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە گەیشتن بە ئامانج ، چونکە هەرچەند زوتر بچیتەوە سەر ڕێگە ڕاستەکە هێندە زوتر بە ئامانج دەگەیت .

- بڕیاردان

حەزێکی ناڕون بەبێ بڕیار گرنگ نییە و ناتگەیەنێتە هیچ شوێنێک ، هەمومان حەزمان لە ژیانی خۆش و پارەی زۆر و گەشت هەیە ، بەڵام کاتێک تۆ تەنها حەزێکی ناڕون و نادیارت هەیە هیچ شتێک ڕونادات ، ئەو کەسانەی بەبێ بڕیارێکی ورد و دیراسەکراو خۆزگە و ئاواتیان هەیە هەر دوای دەخەن و سەرەنجام ناگەن بە هیچ ، چونکە ئەگەر ئامانجێکی دیاریکراوت نەبێ تیر بۆچی دەهاوێژی؟ ئەگەر مەنزڵگەیەکی دیاریکراوت نییە بۆی بچیت ئەوا هەمو ڕێگەکان ڕاستن ، بەڵام لەبیرت بێت تەنها یەک ڕێگای ڕاست هەیە بۆ گەیشتن بە ئامانج ، ئەویش بە دیاریکردنی ئامانج و بڕیاردان و کارکردن ، نەک بە قسە یا ئاوات خواستن.

- پێداگری

ژیان وەک یاریی چەرخ و فەلەک وایە ، بەرزی و نزمیی زۆری تێدایە ، مرۆڤ زۆر جار توشی شکست و نائومێدی دەبێت ، زۆر جاریش سەردەکەوێ ، گرنگترین شت ئەوەیە دوای کەوتن بتوانین دوبارە هەڵبستینەوە ، بەهێزەکان ئەوانە نین کە هەرگیز زەبریان بەر ناکەوێ ، بەڵکو ئەوانەن کە دەزانن چۆن دوای زەبری بەهێز و کەوتن دوبارە هەڵبستنەوە.

- بەڕێوەبردنی ژیرانە

حەزدەکەیت خۆت کارەکەت بەڕێوەببەیت بەڵام بە تەنها ناتوانیت ، زۆر ئاساییە ، کەس ناتوانێ بە تەنها سەربکەوێ ، ئاساییە خەلکێکی زیرەک وداهێنەر لە دەوروبەری خۆت کۆبکەیتەوە بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو ، بەڵام دەبێ ئەوانەی دەوروبەرت کەسانی ئاسایی نەبن ، دەبێ زیرەک و تێگەیشتو بن ، لەم حاڵەتە کارەکە باشتر دەبێت چونکە هەمیشە کۆمەڵێک بیرۆکە باشترن لە یەک بیرۆکە.

- ئەقڵی نائاگا

ئەقڵی نائاگا سەنتەری هێزە لە چالاکییەکانی مێشک و کاریگەریی یەکجار گەورەی هەیە لەسەر چالاکییە هەمەجۆرەکانی جەستە و مێشک ، بەڕای هیل ئەقڵی نائاگا بیرۆکە و خەون و

پلانەکان دەگوازێتەوە بۆ ئەقڵی ئاگا و دەیانکات بە ڕاست ، بۆیە پێی وایە کە پێویستە تاک هەمیشە کار لەسەر خەون و ئامانج و بیرکردنەوەی ئەرێنی بکات ، چونکە سەرەنجام هەرچی لە خەیاڵتدا هەبێ دەبێ بە واقیع.

- مێشك

بە بڕوای هیڵ مێشک وەک ڕادیۆ وایە ، لەسەر بنەمای چەند لەرەلەرێکی[1] دیاریکراو کاردەکات ، لەرەلەرەکانی مێشکی مرۆڤ بریتین لە هەستەکانی وەک خۆشەویستی ، ڕق ، بێ ئومێدی ، ترس ، دودڵی ، متمانە ، باوەڕ .... هتد. ڕادیۆش تەنها کاتێک کاردەکات کە لەسەر کەناڵێکی دیرایکراو بێت ، واتە لەرەلەرەکانی کەناڵێکی دیاریکراو وەربگرێت (واتە دەبێ هەمیشە دەزگای ناردن و وەرگرتن لەسەر هەمان لەرەلەر بن) ، مێشکی مرۆڤیش دەبێ وەک ڕادیۆ لەسەر هەمان لەرەلەرەی هەستە باشەکان دابنرێ تا بتوانێ بەرەو خۆی ڕایان بکێشێت ، بۆیە دەبێ ئاگادار بیت لەرەلەرەکانی مێشکت لەسەر لەرەلەری هەژاری و بێ ئومێدی و دودڵی دانەنێیت بەڵکو لەسەر هی دەوڵەمەندی و متمانە و هیوا و هەستە باشەکان دای بنێیت.

---

[1] لەرەلەر : فریکوێنسی: التردد : Frequency، لەرینەوەی شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکانە ، کە بنەمای کارکردنی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانی وەک ڕادیۆ ، تەلەفزیۆن ، تەلەفۆنە .

- **هەستی شەشەم**

بەبڕوای هیڵ ، ئەگەر هەمو بنەماکانی پێشو جێبەجێ بکەیت ئەوا دەبیـتە خـاوەنی هەسـتی شەشـەم و ئامـادە دەبیـت بـۆ وەرگرتنـی زانیاریی ١٠٠% دروست لە سەرچاوەی (زیرەکیی بێ سنور) ، کە ڕێنماییت دەکات لە هەنگاونان بۆ بەدەست هێنانی خواستەکانت.

٣- Earl Nightingale (١٩٢١-١٩٨٩)

نوسەری ئەمریکی ئێرل نایتینگڵ بەرلەوەی ببێتە وتاربێژ لە بواری هاندان خاوەنی بەرنامەیەکی ڕادیۆیی بو. لە ساڵی ١٩٦٠ لەگەڵ لۆیـد کۆنانـت کۆمپانیایەکیـان دامەزرانـد بەنـاوی Nightingale-Conant Corporation بـۆ تۆمـارکردن و بڵاوکـردنەوەی بـابەتی هانـدان ، نایتینگـڵ بەهـۆی خوێنـدنەوە و وردبـونەوەی لە کتێبـی Think and grow rich ی ناپلیۆن هیـڵ ، خەڵاتـی ئەدەبیـی (دامەزراوەی هیـڵ) ی بەدەسـت هێنـا لە سـاڵی ١٩٨٩، مەدالیـای ئـاڵتونیی دامەزراوەی هیـڵ بەهـۆی نوسـینی کتێبێـک بـو بەناونیشانی Earl Nightingale's Greatest Discovery.

بەرنـامە رادیـۆییەکەی نایتینگـڵ لە ٢٠ ولات گـوێگری هەبـو ، ٥٠٠٠ بەرنامەی تۆمارکراوی بڵاوکراوەی هەیە .

نایتینگڵ وتەیەکی زۆر بەناوبانگی هەیە لە ٦ وشە پێک هاتوە ، بە بڕوای ئەو و زۆرێک لە خەڵکی ئەم ٦ وشەیە دەکرێ ژیانی هەموکەس بگۆڕێ .

" You Become, What You Think About "

" تۆ دەبیت بەوشتەی کە بیری لێدەکەیتەوە "

٤- Bob Proctor (١٩٣٥-)

نوسەری کەنەدی بۆب پرۆکتەر سەرەتا لە هێزی دەریایی بو ، پاشان بو بە ئاگرکوژێنەوە ، لەساڵی ١٩٦١ چاوی بە کتێبی Think and grow rich ی ناپلیۆن هیڵ کەوت لەلای دراوسێیەکی کە ناوی (ڕەی ستانفۆرد) بو، پرۆکتەر دەڵێ " ستانفۆرد پیاوێکی ناوازەیە و زۆربەی کاتەکانی لە هۆشیارکردنەوەی خەڵکی بەسەر دەبات " . دیارە ستانفۆرد شتێکی لە پرۆکتەر بینیوە کە خۆی نەیبینیوە ، بۆیە ڕۆژێکیان بڕێک پارە لە گیرفانی خۆی دەردێنێت و بە پرۆکتەر دەڵێ " ئەو شتە زمانی نییە تا قسە بکات بەڵام گوێی هەیە ، بۆیە ئەگەر بانگی بکەی ئەوا دێت ".

ستانفۆرد بەڕونی پەیامی ئەوەی بە پرۆکتەر دا کە ژیان زۆر لەوە زیاتری تێدایە کە هەر بە هەژاری و قەرزاری بەسەری ببەی ، سەرەنجام وای لە پرۆکتەر کرد نەک هەر کتێبەکە بخوێنێتەوە

بەڵکـو بە وردی لێـی بکـۆڵێتەوە و ئامـانجی ڕون بـۆ خـۆی دیـاری بکات . پرۆکتەر بە گوێی ستانفۆردی کرد و قەرزەکانی دایەوە و لە ساڵی ١٩٦١ ئامانجی ئەوە بو کە لە ساڵی ١٩٧٠ ببێتە خاوەنی ٢٥ هەزار دۆلار ، وە دەستی دایە کتێب خوێنـدنەوە و تـا ئەمـڕۆش بەردەوامە .

پـرۆکتەر دەسـتی کـرد بە کـاری خـاوێن کـردنەوە ، پێشـتر هەرگیـز سـاڵی ٤ هەزار دۆلاری پەیـدانەکردبو ، لە مـاوەی چەنـد سـاڵێکی کەم داهاتی بو بە ١٧٥ هەزار دۆلار و لە سالی ١٩٦٦ بـو بە یەک ملیۆن دۆلار.

پرۆکتەر زۆرجار خۆیشـی سـەری لە گۆڕانکارییەکـان دەرنەدەکـرد ، دەهاتەوە یادی چۆن لە سەرەتای ژیانی هەمیشە دەیبیست کە دەبێ زۆر بلیمەت بیت تاوەکو دەوڵەمەند بیت ، دەهاتەوە یادی کە گـوێ لە (سەیرترین نهێنی)ی ئێرل نایتینگڵ دەگرت. ئەو دەیویست بزانـێ چـی دەگـوزەرێ. بـۆیە رۆژێکیـان دوای کۆبـونەوەیەک دەربـارەی فـرۆش ، بە یەکێـک لە بازارگێڕەکـانی خـۆی گـوت کە دەیەوێ نایتینگـڵ ببینـێ ، بـازارگێڕەکە وتـی ، نەخێـر ناتەوێـت ، ئەگەر راست دەکەی هەڵسە و بڕۆ بیبینە. دیـارە قسەکانی ئەو بـازارگێڕە کاری تێکردوە .

دوای ئەم قسـانە بە مـاوەیەکی کەم ، پـرۆکتەر لە کۆمپانیـاکەی نایتینگڵ بو بە کارمەند و ٨ ساڵ بەردەوام بو ، کۆمپانیـای خـۆی

دامەزراند بە ناوی Bob Proctor Life Success Consulting کە ئەمڕۆ پرۆگرامی ڕاهێنان بۆ زیاتر لە ١٠٠ وڵات بەرهەم دێنن ، پرۆکتەر چەند کتێبێکی هەیە لەوانە You Were Born Rich[1] ، هەوڵدەدەم کورتەیەک لە پوختەی بنەما گرنگەکان بخەمەڕو.

- دەبێ هەمومان بە قوڵی لە ماهییەتی پارە تێبگەین و لەو یاسایانەش تێبگەین کە دەبنەهۆی ڕاکێشانی، ناتوانین گرنگیی پارە فەرامۆش بکەین .

- پارە خزمەتکارێکی باشە ، تۆ سەرداریت ، بەخت رۆڵێک دەگێڕێت لە دەوڵەمەندبون بولاّم بە تەنها بەس نییە ، هیچ شتێکیش لە ژیان بە خۆڕایی نییە.

- پارە تەنها ئەوکاتە نرخی هەیە کە بەکاردێت ، بۆ ئەوە دروست نەکراوە کۆبکرێتەوە ، پێویستە هەردەم کاربکات ، بەڵام ناشبێ بەفیڕۆ بدرێت .

- پیرۆزبایی لەخۆت بکە لەسەر دەوڵەمەندیت ، چونکە بە دەوڵەمەندی لەدایک بویت .

- زۆرێک لە خەڵکی لەسەر بنەمای ئەنجامی کارەکانیان بڕیار لەسەر بیروڕاکانیان دەدەن ، کە ئەمەش ڕوخێنەرە .

---

[1] You Were Born Rich By Bob Proctor

- خودا توانای پێداوی بیرۆکەی جۆراوجۆر بدۆزیتەوە ، بیرۆکەی باش و جوان هەڵبژێرە و بە دەستی خۆت داهاتو و چارەنوسی خۆت دیاری بکە .

- خۆت بێنە بەرچاو کە دەوڵەمەندیت ، هەمیشە ئەم دروشمەت لەیاد بێت " پارە خزمەتکارە و من سەردارم ، من خەڵکم خۆش دەوێت و پارە بە کاردێنم ".

بە داخەوە زۆرێک لە خەڵکی تەواو پێچەوانەی ئەم دروشمەی پرۆکتەرن ، ئەوان خزمەتکاری پارەن و پارە سەرداریانە ، زۆرێکیش لە خەڵکی پارەی خۆش دەوێت و خەڵک بەکاردێنێ.

٥- Dale Carnegie (١٨٨٨-١٩٥٥)

نوسەری ئەمریکی دەیل کارنیگی کە بە دامەزرێنەری گەشەپێدان دادەنرێ ، لە خێزانێکی هەژار لەدایک بوە ، هەر لە منداڵییەوە حەزی بە وەرزش و چالاکی نەبو بەڵام هاورێی زۆر بو چونکە لە قسەکردن زۆر بە توانا بو ، کاتێک گەیشتە قۆناغی دواناوەندی بو بە ئەندام لە گروپی (گفتوگۆی قوتابخانە) و بو بە وتاربێژێکی بەتوانا.

لە قۆناغی کۆلێجیشدا هەمیشە بەشداریی لە گفتوگۆکان دەکرد و زۆربەی جارەکان خەلاتی وەردەگرت، ئەمەش وای لە زۆرێک لە قوتابییان کرد داوای لێبکەن ڕاهێنانیان پێ بکات بۆ

ڕوبەڕوبونەوەی ترس و قسەکردن بەرامبەر خەڵک ، بێگومان بە خۆڕایی نا ، بەڵکو پارەیان پێدەدا. دوای دەرچونی لە زانکۆ ماوەیەک وەک بەرپرسی فرۆشتن کاری کرد ، پاشان وەک ڕاهێنەر لەسەر چۆنیەتی قسەکردن بۆ جەماوەر لە (کۆمەڵەی لاوانی مەسیحی) لەم کارەیدا سەرکەوتنی باشی بەدەست هێنا بەمەش فرسەتێکی باشی بۆ هەڵکەوت و پەیمانگایەکی دامەزراند کە ئێستا لە ٩٠ دەوڵەت کاردەکات

. کارنیگی توانی کاریگەری دروست بکات لەسەر خەلکێکی زۆر و چەندین کتێبی نوسی و کتێبەکانی وەرگێرراون بۆ زۆربەی زمانە زیندوەکانی جیهان . گرنگترین و بەناوبانگترین کتێبی ئەمەیە How To Win Friends and Influence People کە تیایدا باسی چۆنیەتیی بەدەست هێنانی دڵی خەڵک و دروست کردنی کاریگەری لەسەر خەڵک باس دەکات ، ئەمانەی خوارەوە بە کورتی بەشێکن لە کورتەی بنەماکانی :

- ڕەخنە مەگرە ، گلەیی مەکە ، بێزاری دەرمەبڕە .
- ڕاستگۆیانە دەستخۆشی لە خەڵک بکە .
- ڕاستگۆیانە گرنگی بە خەڵک بدە و گوێیان لێ بگرە .
- هەمیشە زەردەخەنە لەسەر لێوەکانت بێ .

- ناوی خەڵک لەبیرمەکە ، چونکە خەڵک بە ناوهێنان دڵیان خۆش دەبێ .

- گوێگرێکی باش بە و خەڵک هان بدە لەسەر دەربڕینی ناخی خۆیان .

- لە بەرژەوەندیی بەرامبەرەکەت قسە بکە نەک دژی .

- وا لە بەرامبەرەکەت بکە هەست بە گرنگیی خۆی بکات ، بەڵام بە ڕاستگۆیی .

- خۆت بە دور بگرە لە شەڕە قسە و دەمەقاڵی .

- ڕێزی بۆچونی بەرامبەر بگرە ، هەرگیز مەڵێ تۆ هەڵەیت .

- ئەگەر هەڵە بویت داوای لێبوردن بکە .

- وا بکە بەرامبەرەکەت زیاتر قسە بکات .

- خۆت لە جێگەی بەرامبەرەکەت دابنێ .

جێی ئاماژەیە زۆربەی کتێبەکانی بواری گەشەپێدان و هاندان لەژێر کاریگەریی کتێب و بیرۆکەکانی نوسەرە بەناوبانگەکانی وەک کارنیگی نوسراون ،تەنانەت زۆر کتێبی بیرمەندە مسوڵمانە بەناوبانگەکانیش هەن کە بەڕونی کاریگەریی کارنیگی

بەسەریانەوە دیارە وەک (لا تحزن)[1] و (جدد حیاتک)[2]هەردوکیان بە ڕونی لەژێر کاریگەریی کتێبێکی کارنیگی بەناوی

How to Stop Worrying and Start Living[3]نوسراون .

هەروەها (استمتع بحیاتک)[4] لەژێر کاریگەریی کتێبی The art[5] of dealing with people نوسراوە.

٦- تۆنی ڕۆبنز Tony Robbins

ڕۆبنز نوسەر و ڕاهێنەرێکی ئەمریکییە ، لە ساڵی ١٩٦٠ لە کالیفۆرنیا لەدایکبوە ، هەر لە تەمەنێکی بچوکەوە خولیای بواری گەشەپێدانی هەبوە بۆیە لە تەمەنی ١٧ ساڵی دەستیکرد بە بانگەشەکردن بۆ ڕاهێنەرێکی تر بە ناوی (جیم ڕۆن - Jim Rohn) ، پاشانیش لە سەرەتای هەشتاکانی سەدەی ڕابردو، ڕوی کردە تەکنیکی (NLP) و لە ساڵی ١٩٩٧ ئەکادیمیایەکی دامەزراند بەناوی (ئەکادیمیای سەرکردایەتیکردن - Leadership Academy) .

---

[1] لاتحزن لعائض القرنی .

[2] جدد حیاتک لمحمد الغزالی.

[3] How to Stop Worrying and Start Living By Dale karnegie

[4] استمتع بحیاتک لمحمد العریفی.

[5] The art of dealing with people By Dale karnegie

دوای ئەوەی ناوبانگی دەرکرد دەستی کرد بە کردنەوەی خول و سیمینار و ڕاهێنان و چەند کتێبێکی هەیە گرنگترینیان (Awaken the Giant Within -دێوەکەی ناخت بەئاگابهێنە) .

گرنگترین خاڵەکانی ئەم کتێبەی بریتین لە : [1]

- دانانی ستاندارد

بەبڕوای ڕۆبنز ، پێویستە تاک ستاندارد بۆخۆی دابنێت چونکە بەبێ بونی ستاندارد ڕەنگە بە ئاسانی بخلیسکێیت و ستانداردت دابەزێت ، بەمەش نەتوانی بگەیت بە ئامانجەکانت.

- بڕیاردان

بە بڕوای ڕۆبنز بڕیاردان زۆر گرنگە چونکە کاتێک بڕیاردەدەین پێوەی پابەند دەبین و پلانەکانی تر وەلادەنێین بۆ گەیشتن بەو ئەنجامەی کە خۆمان دەمانەوێت .

- مەعریفەی قوڵ

بەبڕوای ڕۆبنز مەعریفەی قوڵ و فراوان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە سەرکەوتنی تاک و باشترکردنی شێوازی ژیان و بیرکردنەوە.

- ئازار و چێژ

[1] Awaken the giant within By Tony Robins

به بڕوای ڕۆبنز هەرچی دەیکەین لە ژیاندا لە پێناو یەکێک لەم دوانەن ، یا لە پێناو خۆلادانە لە ئازار یا بۆ گەیشتنە بە چێژێکی دیاریکراو .

- کێشەکان کاتین

بە بڕوای ڕۆبنز تاکی سەرکەوتو کێشەکان بە هەمیشەیی نابینن ، بۆیە بە ئومێدەوە ڕوبەڕوی کێشەکانیان دەبنەوە ، لە کاتێکدا تاکی ناسەرکەوتو کێشەکان بە هەمیشەیی دەبینن و هەر لەناو گێژاودا دەخولێنەوە و ناتوانن لێی دەربچن . ئەگەر کێشەکان بەکاتی بهێنینە بەرچاو ڕوبەڕوبونەوە لەگەڵیان ئاسانتر دەبێت .

- خۆشبەختی لە گەشەکردندایە

بەبڕوای ڕۆبنز بۆ ئەوەی سەرکەوین و خۆشبەخت بین دەبێ هەمیشە هەوڵدەین شێوازی ژیانمان باشتر بکەین و برەو بە تواناکانمان بدەین و گەشەبکەین ، چونکە گەشەنەکردن و مانەوە لە شوێنی خۆمان توشی نائومێدی و خەمۆکیمان دەکات.

- گرنگیدان بە ڕەفتاری باش

بەبڕوای ڕۆبنز پێویستە تاک ڕەفتارە باشەکان برەو پێبدات و زۆر دوپاتیان بکاتەوە تا ببنە بەشێک لە کەسایەتی و شێوازی وەڵامدانەوە یا کاردانەوەی بۆ هەر کارێک .

- پرسیاری گرنگ بکە

بەبڕوای ڕۆبنز پێویستە تاک پرسیاری گرنگ بکات ، بۆچی دڵتەنگم ؟ بۆچی دەوڵەمەند نابم ؟ ئایا چۆن دەتوانم ئەم کێشەیە چارەسەر بکەم ؟ چی بکەم باشە بۆ ئەوەی خۆم بەرەوپێش ببەم ؟

- چۆن هەستەکانت کۆنترۆل دەکەیت ؟

بەبڕوای ڕۆبنز باشترین و ئاسانترین و کاریگەرترین ڕێگە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستەکانت ، بیرخستنەوەی خۆتە بە کاردانەوەیەکی خۆت کە پیشانتداوە بۆ زاڵبون بەسەر هەمان هەست و تیایدا سەرکەوتوبویت . بۆ نمونە کاتێک توڕەدەبیت ، کاردانەوەیەکی خۆت بێنەوە بەرچاو کە تیایدا زۆر بەسەرکەوتویی توانیوتە بەسەر توڕەییەکەتدا زاڵ بیت.

- با ئامانجەکانت بتکەن بە کەسێکی تر

بەبڕوای ڕۆبنز سەرکەوتنەکان خۆشیی کاتی بە تاک دەبەخشن ، بەڵام هەستکردن بەوەی کە بویت بە کەسێکی تر مایەی خۆشبەختیی هەمیشەیین ، کاتێک تواناکانت بەرەوپێش دەچن و بەسەر کۆسپەکانی ژیان زاڵ دەبیت چیتر ئەو مرۆڤەی پێشتر نیت ، ئەمەش پالنەرێکی بەهێزە بۆ سەرکەوتن و خۆشبەختی.

- مانەوە و سەرکێشی نەکردن

بەبڕوای ڕۆبنز مانەوە لە شوێنی خۆت و ترسان لە گەشەکردن و و سەرکێشی نەکردن ڕەنگە سەلامەت بێت ، بەڵام هەمیشە گەشەکردن و سەرکێشی مرۆڤ بەرەو قۆناغەکانی سەروتر دەبەن نەک مانەوە بە سەلامەتی لە هەمان شوێن .

- بەهاکان

بەبڕوای ڕۆبنز تاکە ڕیگا بۆ گەیشتن بە خۆشبەختیی دورمەودا بریتییە لە ژیانکردن بە گوێرەی بەها بەرزەکان . بەبێ بونی چەند بەهایەک مەحاڵە بتوانین بگەین بە خۆشبەختی ، بە داخەوە زۆرێك لە خەڵکی دەزانن چییان دەوێت ، بەڵام نازانن دەیانەوێت ببن بە چی . هەرکاتێک توانای بڕیاردانی دروستت نەبو ، بزانە کە ناڕونییەک لە بەهاکانتدا هەیە.

- سادەیی و ڕونی

بەبڕوای ڕۆبنز ئەگەر کەسێک تورەی کردیت بزانە کێشەکە لە تۆیە ، یاساکانی خۆتن تورەت دەکەن ، چاوەڕوانی ئەوە مەبە خەڵکی ڕێز لە یساکانی تۆ بگرن ئەگەر تۆ ڕون و سادە نەبیت لەگەڵیان ، بەهێزترین یاساش ئەوەیە کە هێمنیی خۆت بپارێزیت لە هەمو بارێکدا .

- تەندروستی یا لەشجوانی ؟

تەندروست واتە کارکردنی هەمو ئەندامانی جەستەت بە شێوەیەکی ڕێکوپێک ، دور لە ئێش و دور لە دکتۆر ، لەشجوانی واتە جوانیی لەش بەڵام مەرج نییە هەمو ئەندامانی لەش ساغ و بێ کێشە بن ، پێویستە جیاوازی بکەین لە نێوان تەندروستی و لە شجوانی ، هەمیشە تەندروستی گرنگترە .

- کلیلی دەوڵەمەندی

بەبڕوای ڕۆبنز کلیلی دەوڵەمەندی ئەوەیە کە مرۆڤ بەهادار بێت ، ئەگەر کارامەیی باشت هەیە ، یا زۆر بلیمەتی ، یا زۆر شارەزای لە بوارێکی دیاریکراو ، شتێک دەکەیت یا دەزانیت کە خەڵکی نایزانن یا ناتوانن ، ئەوا بێگومان دەتوانی دەوڵەمەند ببیت ، ئەگەر دەتەوێت هەر بەو حاڵەی ئێستاتەوە دەوڵەمەند ببی ئەوا هەڵەیت . بۆ ئەوەی بتوانی زیاتر بەدەست بهێنیت پێویستە بەهای خۆت بەرزبکەیتەوە ، لەبیرت نەچێ خەڵکی پارە لە بەرامبەر بەها دەدەن نەک بەخۆڕایی.

- بەپەلە یا گرنگ ؟

جاری وا هەیە هەر لە بەیانی زوەوە تا ئێوارە کارێکی زۆر ڕادەپەڕێنیت و زۆر ماندو دەبیت ، بەڵام پاشان هەست بە خۆشی ناکەیت ، یا هەست بەوە ناکەیت کە کارێکی گرنگت کردوە ،

بەڵێ هەمو ئەو کارانەی لە لیستەدا هەبون تەواوت کردون بەڵام چونکە کارێکی گرنگی تێدانەبوە کە سودێکی دورمەودای هەبێت ، هەست بەوە ناکەیت کە کارێکی گرنگت ئەنجام داوە. دۆزینەوەی جیاوازیی نێوان بەپەلە و گرنگ توانای پێشوەچونی بەهێز بە تاک دەدات ، بەخۆڕاییی نییە زۆر جار هەست دەکەین کاری زۆرمان کردوە و زۆر ماندوین بەڵام ئەنجامەکان دڵخۆشکەر نین.

٧- د. ابراهیم الفقی

لە ساڵی ١٩٥٠ لە میسر لە دایکبوە ، دەرچوی پەیمانگایە لە بواری هۆتێل ، دوای دەرچونی لە پەیمانگا ، لە هۆتێلەکانی ئەسکەندەریە کاری کردوە ، سەرەتای هەشتاکان لەبەر هەژاری لەگەڵ خێزانەکەی چۆتە کەنەدا ، بە قاپ شوشتن و پاسەوانی و بەردەستی و سڕینەوەی مێز لە میوانخانە دەستی بەکارکردوە ، یەکەم دەرکەوتنی ساڵی ٢٠٠٤ بو لە کەناڵی ئاسمانیی (الشارقة) . بۆ جەماوەری نیشتیمانی عەرەبی قسەکانی نوێ و بریقەدار و سەرنجراکێش بون ، چونکە ناوبراو خاوەنی دکتۆرایە و لە کەنەدا تەواوی کردوە !

دکتۆراکەی ابراهیم الفقی لە بواری (میتافیزیک) ە ، بەڵام دوایی دەرکەوت بڕوانامەکەی جێی گومانە و هیچ زانکۆیەکی باوەڕپێکراو ئەو بڕوانامەیەی پێنەداوە . بە وردیش نازانرێ بەکالۆریۆس و ماستەری خوێندوە یان نا ، وە ئەگەر خوێندویەتی لە چ بوارێک بون . [1]

الفقی کەسێکی زمان پاراو و قسەخۆش و ئەکتەرێکی بەتوانا و لاساییکەرەوەیەکی بلیمەت بو ، لە گێڕانەوەی چیرۆکیش زیرەک

[1] زۆر گەڕام بەدوای بڕوانامەکانی الفقی ، چەندین ئیمەیلم بۆ (مجموعة شركات ابراهيم الفقي العالمية) نارد کە خێزانەکەی الفقی لەوێ سەرۆکی دەستەی بەڕێوەبردنە ، دوای ٤ مانگ و ناردنی چەندین ئیمەیل و چەند تەلەفۆنێک ، دو کارمەند وەڵامیان دایەوە بەڵام کاتێک باسی بڕوانامەی (الفقی) م دەکرد هیچکامیان وەڵامیان نەبو، تەنانەت یاریدەدەری راستەوخۆی خێزانی الفقی دوای چەندین ئیمەیل لەنێوانمان ، هیچ زانیارییەکی نەدامێ و ئیمەیلی خێزانی الفقی پێنەدام .

بــو ، دیــارە کە گەلانــی ڕۆژهەڵاتــیش زۆر حەز بەچیــرۆک و بەسەرهات دەکەن بەتایبەت ئەگەر سەرنج ڕاکێش و هیوابەخش بن . چەنـد چیرۆکێـک هەیە تەواو کـۆپیی کـردون و لە کۆڕەکـانی خۆیدا دەیانگێڕێتەوە وەک چیرۆکی ئەو کچەی کە پرچی خۆی دەتاشـێ ، ئەم چیـرۆکە ١٠٠% کـۆپیکراوی چیرۆکـی (Bill Cosby)[١] ە . هەروەها چیرۆکی (Les Brown)[٢] ی بەتەواوی کۆپی کردوە کە دەربارەی یەکەم کاری دەیگێڕێتەوە وەک (DJ) لە ئیزگەیەکی بەناوبانگ .

الفقی پشـتی بە دەقە پیرۆزەکـان دەبەسـت لە کـۆڕ و وتارەکـانی و هەمیشە ئامادەبونی بڕوایەکی بەهێز لە کەسایەتییدا بەدی دەکرا. هەمیشـە قسـەکانی پشـت ئەسـتور بـون بە ئـایەت و فەرمـودە و جەختکردنەوە لەسەر پابەندی بە ئاین . دکتۆرە دەرونزانەکان زۆرجار ڕەخنەی ئەوەیـان لێدەگرت کە نـاوبراو هـیچ بڕوانـامەیەکی نیـیە و نــابێ بەم شــێوەیە کاربکــات ، بەڵام ئەو کــارەکەی خــۆی بە تەواوکەری کاری ئەوان دادەنا نەک جێگرەوەی .

ابـراهیم الفقــی بانگەشــەی ئەوەی کـردوە کە دو زانسـتی نـوێی داهێناوە بە ناوی : [٣]

[١] William Henry Cosby Jr. : ئەکتەرێکی کۆمیدیی خانەنشینە لە ساڵی ١٩٣٧ لەدایکبوە.

[٢] Les Brown: ڕاهێنەرێکی ئەمریکییە لە ساڵی ١٩٤٥ لەدایکبوە.

[٣] الطاقة البشرية والطريق الى القمة لابراهيم الفقی.

به بڕوای ابراهیم الفقی خودا مێشکی وەک خزمەتکار داناوە بۆ مرۆڤ ، ئەگەر مێشک بکرێتە بەڕێوەبەر ئەوا لەکاتی پێویست تەنها ئەو فایلانەت بۆ دێنێتەوە کە لە ڕابردو بەرنامەرێژ کراون[١] . به بڕوای الفقی نابێ مێشک بکەین بە بەڕێوەبەر بەڵکو دەبێ بیکەین بە خزمەتکار ! بەڵام ئەگەر مێشک خزمەتکار بێ ئەی کێ بەڕێوەبەر بێت ؟ دیارە ابراهیم الفقی دەیەوێت ڕێگا خۆش بکات بۆ پشتراستکردنەوەی گریمانەکەی کە بڕوای وایە دەتوانرێ مێشک کۆنترۆڵ بکرێت و بەرنامەرێژ بکرێت بە ویستی تاک ، بەڵام مێشک تەنها دەتوانرێ بەشی ئاگای کۆنترۆڵ بکرێت و ئەم بەشەش کەمترە لە ١٠% ی مێشک .

ئەقڵی نائاگا ناکەوێتەژێر دەسەڵاتی مرۆڤ ، ئەقڵی نائاگا وا بەرنامەرێژکراوە بەبێ ویستی مرۆڤ کاربکات چونکە لەناو لەشی مرۆڤ ملیۆنەها چالاکی لە هەمان چرکە ڕوودەدەن ، ئەقڵی ئاگا ناتوانێ بەهیچ شێوەیەک کۆنترۆڵی ئەم چالاکییانە بکات ، ئەگەر تەنها یەک چالاکی (هەناسەدان بۆ نمونە) بدرێتە ئەقڵی ئاگا ، ئەوا ڕۆژانە هەزاران کەس دەمرن چونکە لەبیریان دەچێ هەناسە بدەن ، جا بێنە بەرچاوت خۆت بەرپرسی لە هەناسەدانی خۆت ، ئایا دەتوانی بخەویت ؟

---

[١] الطاقة البشرية والطريق الى القمة لابراهيم الفقي.

٢ - ديناميكية التكيف العصبي Neuro Conditioning Dynamic

ئەم زانستە بە بڕوای الفقی کۆئەندامی دەمار ڕادەهێنێ لەسەر فێربونی ستراتیجیەتی نوێ و گونجاندنی بەشێوەیەک کە بتوانین پرۆگرامی بکەین بە ئارەزوی خۆمان ، واتە مێشک ڕابهێنین بەو شێوەیە کاربکات کە خۆمان دەمانەوێت . وەک لە خاڵی پێشو باسمان کرد بەشێکی زۆر گەورەی مێشک (زیاتر لە ٩٠%) بەشێوەیەکی خودکار (ئۆتۆماتیکی) کاردەکات ، کۆئەندامەکان فەرمان لە مێشک وەردەگرن و یاسای تایبەتی خۆیان هەیە کاری لەسەر دەکەن و هەرگیز گوێڕایەڵی مرۆڤ نابن ، هەروەک چۆن گەردون یاسای تایبەتی خۆی هەیە و لێیان لانادات ، جەستەی مرۆڤیش لە ناوەوە وەک گەردونێکی فراوانە و مرۆڤ نە پەی بە نهێنییەکانی دەبات و نە دەتوانێت کۆنترۆڵی چالاکییەکانیشی بکات .

دیارە ئەم دو گریمانەی سەرەوە کە ابراهیم الفقی بە زانستی داناون ، زانست نین و لە هیچ دامەزراوەیەکی زانستی وەک زانست نەناسێنراون و تۆمار نەکراون.

ابراهیم الفقی کەسێکی خۆشەویست و بەڕێز بو ، قسەکانیشی ڕەنگە ئومێدی بە خەڵکێکی زۆر بەخشیبێت ، بەڵام بیرمان نەچێت سەری لە زۆر کەسیش شێواند ، چونکە زۆرێک لە قسەکانی

بنەمای زانستییان نییە بەڵکو کۆمەڵێک چیرۆک و بەسەرهاتی کاریگەرن لەگەڵ هەندێک تەکنیکی بیرمەندانی ڕۆژئاوا ، کە دیارە کاریگەرییان هەیە بەڵام کاریگەرییەکی کورت و بێ سود .
ڕەنگە بڵێی ئەگەر ابراهیم الفقی خاوەنی دکتۆرا نییە و قسە و کارەکانیشی زانستی نین ئەی بۆچی دەیان هەزار کەس گوێگر و خوێنەر و سەرسامی بون ؟

ناوبراو کەسێکی قسەخۆش و چیرۆکخوانێکی زیرەک بو ، لەبەر ئەوەی باوەڕداریش بو هەمیشە ناوی خودا و پەیامبەر و ئایەت و فەرمودە لە کوڕ و چاوپێکەوتن وکتێبەکانی ئامادەییان هەیە ، دیارە کە تاکی رۆژهەلاتیش زۆر پەیوەستە بە ئاین و هەرکەسێک بەناوی خواوە قسەبکات بەبێ دودڵی دەچێتە ناودڵی خەڵک. الفقی جارجارە فەرمودەکانی نێو ئینجیلیشی بەکاردەهێنا چونکە میسر مەسیحیی زۆری لێیە ، جگەلەوەش ئەو لە ئەوروپا و جیهانی دەرەوەش گوێگری هەبو .

لەبیرمان نەچێت ، کۆتایی سەدەی بیست ، کە ساڵانی دەرکەوتنی الفقی بو ، رۆژهەڵاتی ناوەڕاست هێندە کراوە نەبو بەسەر جیهانی دەرەوە ، کەناڵی ئاسمانی وەک ئێستا بەربڵاو و زۆر نەبون ، ئینتەرنێت لە زۆر وڵات نەبو یا زۆر گران بو گوگڵ و یوتیوب نەبون تا خەڵکی بە ئاسانی دەستی بگات بە ڕاستییەکان ، گەشەپێدانی مرۆییش لە رۆژهەڵات شتێکی نوێ بو ، لە بیریشمان

نەچێت الفقی یەکەم عەرەبی مسولْمان بو کە لەسەر شاشەکان دەرکەوت و بۆ ئەوکات قسە و پەیامەکانی نوێ بون ، جگەلەوەش چیرۆکی سەرکەوتنی ژیانی خۆی نمونەیەکی زیندو بو ، بۆیە لە ماوەیەکی کەم بو بە کاریزما .

وەک گوتمان گەشەپێدانی مرۆیی لە رۆژهەلاتی ناوەڕاست شتێکی نوێ بو ،گوێگری رۆژهەلاتیش ئاشنا نەبو بەم جۆرە قسانە ، الفقی توانی وڵامی زۆربەی پرسیارە تەقلیدییەکان بداتەوە بە شێوازێکی ناتەقلیدی ، لەلایەکی تریشەوە خەڵکی بێزاربون لە هەواڵی سواو و وتاری سەدان جار بیستراو ، خەڵکی خۆیان بەدوای شتی نوێدا دەگەڕان ، بۆیە دەرکەوتنی الفقی و هێنانی ئەم شەپۆلەی ئومێد لەم نائومێدییە کاتێکی زۆر باش بو بۆ بەناوبانگ بون و کۆبونەوەی خەڵکێکی زۆر لە دەوری .

بۆیە زۆر کەس هەوڵیاندا ڕاستیی الفقی پیشان بدەن تەنانەت بەرنامەیەکی دۆکیومێنتەریی تایبەتیشیان لەسەر پەخشکرد لە کەناڵی (الجزیرة) لەساڵی ٢٠١٧ بەناوی (بائع الامل) کە تیایدا بەڕونی بە خەڵکیان گوت کە گەشەپێدان زانست نییە و کاریگەریی نییە، بەڵام دیارە خەڵکێکی زۆر بڕیاریان دابو کە باوەڕ نەکەن .

ابراهیم الفقی لە ساڵی ٢٠١٢ و لە تەمەنی ٦٢ساڵیدا بە کارەساتی ئاگرکەوتنەوە لە ماڵەکەی خۆیدا لە قاهیرە ، لەگەڵ خوشکێکی خنکا ، خوای گەورە لێی خۆشبێت .

چەند سەرنجێک دەربارەی ئەستێرەکانی گەشەپێدان

١- هیچ کام لەم بیرمەندانە بەهۆی خولی گەشەپێدان نەبونەتە تاکی سەرکەوتو ، بەڵکو بە ماندوبون و تێکۆشان و ماوەیەکی زۆر و چەندین جار شکست بە ئامانج گەیشتون ، کاتێکیش بە ئامانج گەیشتون نەبونەتە بازرگانی فرۆشتنەوەی سەرکەوتن بەڵکو ئەزمونی خۆیان تۆمار کردوە تاوەکو خەڵکی لێیان سودمەند بن.

٢- ئەم بیرمەندانە هیچکامێکیان لە هیچ کتێب و وتار و خولێک بەڵێنی ئەوەیان بە خەڵک نەداوە کە بەخوێندنەوەی کتێبەکانیان یا گوێگرتن لەوان ، بە ماوەیەکی کورت ، یا تەنها بە بیرکردنەوە دەبن بە تاکی سەرکەوتو و دەوڵەمەند ، بەڵکو شکست و ئەزمونەکانی خۆیان نیشانداوە .

٣- ئەزمون و سەرکەوتنی ئەم بیرمەندانە هەرگیز کۆپی ناکرێ چونکە ئەوان لە بارودۆخێکی تەواو جیاواز بە سەرکەوتن گەیشتون ، سەردەمێکی جیا ، ئابوریی جیا ، بازاڕی جیا ...هتد ، ئەم هەمو جیاوازییە گەر بۆ تاکێکی ئەمریکی وا بەرچاو بێ ، ئەوا بۆ تاکێکی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست لانیکەم دە هێندە جیاوازە ، چونکە کۆسپ و تەگەرە لەم دەڤەرەی لای خۆمان ئێگجار زیاترە لە ئەمریکا ، جگەلەوەی بارودۆخ هەمیشە لە گۆڕاندایە .

٤- هەندێک لە بۆچونەکانی ئەم بیرمەندانە زۆر دورن لە واقیع ، وەک (یاسای کێشکردنی والاس واتلز) و (بەدەست هێنانی

هەستی شەشەم و چواندنی مێشکی مرۆڤ بە ڕادیۆ لەلایەن ناپلیۆن هیڵ) ، ئەم بۆچونانە و زۆرێکی تریش ناواقیعین و بنەمای زانستییان نییە ، مەرج نییە کەسێک کە لە بوارێک سەرکەوتنی بەدەست هێنا ، ئیتر هەمو قسەکانی دروست و زانستی بن و بە یاسای نەگۆڕ لێیان بڕوانین.

٥- ئەم بیرمەندانە هەمویان خاوەن کارێکی تایبەت بون و ماوەیەکی زۆر کاریان لەسەر کردوە ئەزمونی باشیان پەیداکردوە ، ئەوان بە خولێک نەبون بو کەسی سەرکەوتو ، هەریەکێک لەوان دەیان ساڵ لەسەر بنیاتنانی خۆی کاری کردوە ئینجا بۆتە کەسێکی سەرکەوتو ، گوێگرتن لە کەسێک کە دەرچوی بەشێکە دور و نزیک پەیوەندیی بە بەڕێوەبردن یا دەرونزانی نییە دەبێ چی فێری من و تۆ بکات ؟ بە تایبەت کەسێک کە خۆی خاوەنی هیچ نییە ، چۆن بڕیارە هەژارێک من و تۆ فێربکات چۆن دەوڵەمەند بین ؟

" ئەگەر کەچەڵ حەکیم بوایە سەرەتا چارەسەری کەچەڵیی خۆی دەکرد " .

ئایا گەشەپێدان زانستە ؟

گەشەپێدانی مرۆیی بابەتێکی زۆر بڵاوە ، دەتوانم بڵێم لە هەمو جیهان ، بەڵام بە زۆری لە نێو کۆمەلگەکانی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست بە تایبەت تریش لە نێو کۆمەڵگەی کوردی ، خەڵکێکی زۆر باوەڕی تەواوی بە بابەتەکە هەیە و وەک ڕاستیەکی بێ خەوش و گومان لێی دەڕوانێ ، بەڵام ئایا زانستێک هەیە بەناوی گەشەپێدان ؟

با پێکەوە چەند پرسیارێک لەخۆمان بکەین ، دواتریش هەر خۆمان بە دوای وەڵامەکاندا بگەڕێین و سەرنجێکی خۆمان و دەوروبەرمان بدەین :

ئایا گەشەپێدان زانستە ؟ ئەگەر هەیە لە کوێ دەخوێنرێت ؟ لە کام کۆلێج و کام بەش ؟ بابەتەکانی چین ؟ کام بیردۆز یا کام تاقیکردنەوە سەلماندویەتی کە گەشەپێدان زانستە ؟ کاریگەرییەکانی چۆن پێوانەکراون ؟ چەند ساڵمان پێویستە تا ببینە ڕاهێنەر ؟

گومانم نییە گەر بە ڕاستگۆیی بەدوای وەڵامدا بگەڕێین هەر هەمومان دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە گەشە پێدان لە ورێنەیەکی خۆش و فریودەر زیاتر نییە ! بریتییە لە زیندوکردنەوە و ماکیاژکردنی هەندێک وتاری کۆن و سواو بەڵام بە تەکنیکی نوێ ، چونکە خەڵک بێزاربوە لە گوێگرتن لە بابەتی کۆن و سواو

، بازرگانــانی ئومێــد هــاتون گیــانێکی تریــان بەبەرداکــردوە بە تێکەڵکردنــی لەگەڵ هەنــدێک بــابەتی ســەرنج ڕاکــێش و بڕێــک دەستەواژەی بیــانی و چیرۆکــی ســەرکەوتنی هەنــدێک ملیــۆنێری دیــاریکراو ، جارجــارەش هێنــانەوەی هەنــدێک ئــایەت و فەرمــودە بەتایبەت لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست .

بەڵام بیرمــان نەچــێ بــۆ بازرگانــانی گەشــەپێدان بزنســێکی گەورە و ژیــانێکی پــڕ کــامەرانییە ، گەشــەپێدان قــازانجی ســاڵانەی زیــاتر لە ١٢ ملیــار دۆلارە ، بەڵــێ بازرگانــان بە خۆشــی و کــامەرانی دەژیــن لەســەر گیرفــان و دەرونــی کەســانێک کە داڕوخــاون یــا ون بــون و پێویســتییان بە یــارمەتی هەیە ، ئەوان لاوازیــی و نەزانیــی خەڵکیــان قۆســتۆتەوە بــۆ خۆدەوڵەمەنــدکردن ، ئەوان داوێکــی وایــان دانــاوە کە دەربازبون لێی ئاسان نییە ، کتێبێــک دەکرێت ، گۆڕانکــاری ڕوی نەدا ؟ کتێبێکــی باشــتر دەرچــوە ، دەبــێ ئەویــش بکرێــت ، هەر ئەنجامی نەبو؟ ئێستا خولی باش هەیە ، بەشداری بکە ، پەلە بکە چونکە سنوردارە .

تاکی داماو دەکەوێتە ناو گێژاوێک دەرچون لێی مەحاڵە ، ئالودە و سەرگەردان دەبێ بە دەست قسەی گەورە و ناوەرۆکی پوچ ، ئەگەر زو فریای خۆی نەکەوێت ئەوا ڕەنگە هەرچی ماڵ و سامانی هەیە لەپێناو گەشەپێدانێک بەفیڕۆی بدات کە هەرگیز ڕونادات .

ڕەنگە ئەم قسانە زۆر کەس نیگەران بکات و بازاڕی زۆرێکیش بشێوێنێ ، بەڵام ڕاستی دەبێ بگوترێ ، زو یا درەنگ دەبێ کەسێک ئالاکە بەرزبکاتەوە ، سەرەتا سەختە بەڵام دوای ماوەیەک پشتیوانان زۆر دەبن و ڕاستییەکان دەردەکەون .

گەشەپێدان لەم چەند ساڵەی دواییدا بۆتە بازرگانییەکی باش ، جگەلەوەی پاروی چەوری تێدایە ، ناوبانگی باشیش دەبەخشێت و کارەکەش سەخت نییە ، بگرە زۆریش ئاسانە ، خولێک وەربگرە و چەند وشەیەکی بریقەداری ئینگلیزی فێر بە و جلێکی جوان و سەرنج راکێش بپۆشە و چەند کۆڕ و سیمینارێک پێشکەش بکە ، بەرلەوەی خۆت پێی بزانی ، بوی بە ڕاهێنەرێکی کارامە و وتە و سیمینار و کورتە ڤیدیۆکانت میدیاکان دەتەنن ، ئیتر فرسەتە کتێب بنوسیت و کۆڕ و سیمینار بگێڕی ، کتێبەکانت دەبنە پڕفرۆشترین کتێبی ساڵ و کۆڕەکانت دەبنە پورەی هەنگ و ناوبانگت دەگاتە ئاسمانەکان .

ئەگەر بە وردی سەرنج بدەین شتەکان بە پێچەوانەی گریمانەکانی گەشەپێدان کاردەکەن ، بۆ نمونە بەپێی یاسای کێش لە گەشەپێدان گەر من حەزم لە ڤیللایەکی ٢٠٠٠ مەتری بێ ، تەنها بیری لێ بکەمەوە ئەوا دەبمە خاوەنی ،وەک بڵێی ڤیللاکە خۆی بەرەو من دێت . بەڵام لە ڕاستیدا ئەگەر حەزبکەم یا هەوڵدەم ببمە خاوەنی ڤیللای خەونەکانم دبێ من بچم بەرەو ڤیللاکە و هەوڵ بدەم

بەدەستی بێنم ، نەک ئەو ڤیللایە بەڵکو هەر ڤیللایەک ببینم سەرنجی دەدەم و بە ڤیللای خەونەکانم بەراوردی دەکەم و لە هەرکوێ ڤیللایەک ببینم سەرنجی دەدەم و خەیاڵم لە شەقەی باڵ دەدات و خۆم لەنێو ڤیللاکەی خۆم دەبینمەوە ، بەڵام کاتێک دێمەوە سەرخۆ خەریکە ئۆتۆمبێلێک لێم بدات و ببمە قوربانیی خەیاڵ و وڕێنەیەکی پوچ !

ڕەنگە بڵێی گەشەپێدان کاریگەریی هەیە ، ئەوەتا چەندین زانا و بیرمەندی گەورە هەن لە بوارەکە و چەندین کتێبی بەنرخیان نوسیوە و کاریگەرییان خستۆتەسەر خەڵکێک یەکجار زۆر.

بەڵی ئەو زانایانەی لە سەرەوە ناویان هاتوە بیرمەندی گەورە و هاندەری بەهێزن ، بەڵام ئایا کامەیان خولی گەشەپێدانی بینیوە ؟ یا خۆی بە ڕاهێنەری بوارەکە داناوە؟ ئەوان لەدوای سالانێکی یەکجار زۆر و دوای کۆکردنەوەی مەعریفەیەکی زۆر قوڵ گەیشتن بەو شتانەی کە لەکتێبەکانیاندا باسکراون ، واتە ئەوان ئەزمونی هەمو ژیانی خۆیان لە کتێبدا کۆکردۆتەوە تاوەکو خەڵکی سودی لێ وەربگرن ، ئێمەش گەر وەک ئەوان هەوڵ و کۆشش بکەین و خۆمان ماندوبکەین بە ڕەنگە بگەینە هەندێک لە ئامانجەکانمان ، بەڵام بە پلانی ژیرانە و کارکردنی ژیرانە و رەنج و ماندوبونێکی درێژ، نەک بە خولێکی چەند کاتژمێری یا خوێندنەوەی چەند کتێبێک

بنەما گرنگەکانی گەشەپێدان

گەشەپێدان لە بنەڕەتدا شتێکی بەسودە و ژیانی ملیۆنان خەڵکی گۆڕیوە ، بەڵام ئەگەر سەرنجی ئەوانە بدەین کە ژیانیان بەرەو باشتر گۆڕاوە دەبینین کە گۆڕانکاریی ڕاستەقینە لەلایەن تاکەکان خۆیانەوە بوە ، گەشەپێدان تەنها هاندەر و پاڵنەرە ، گۆڕانکاریە ڕیشەییەکە دەکەوێتە سەرشانی تاک ، واتە گەشەپێدان بەسودە بۆ تاکێک کە خۆی توانای هەیە بەڵام نازانێ چۆن ئاراستەی بکات ، گەشەپێدان لە باشترین حاڵەتیدا تەنها دەتوانێ تروسکاییەکی هیوات پێ ببەخشێت کاتێک لە ترۆپکی دا بێ ئومێدی دایت .

واتە دەتوانێ تروسکایی ڕوناکیەکەت لەوسەری تونێلەکە پیشان بدات ئەویش بە پشت بەستن بە چەند بنەمایەک ، نەک تەنها بە دوبارەکردنەوەی چەند دروشمێک و کردنەوەی چەند خولێک و بڵاوکردنەوەی چەند کتێبێک .

نەک گەشەپێدان هەمو کار و پرۆژەیەک گەر لەسەر چەند بنەمایەکی زانستی و تۆکمە بنیات نەنرێ ئەنجامی باشی نابێ . بۆ سەرکەوتن لە گەشەپێدان چەند بنەمایەکی زۆر گرنگ هەن کە دەبێ لێیان بە ئاگا بین ، بەبێ ڕەچاوکردنی ئەم بنەمایانە ئەستەمە گەشەپێدان بە هیچ ئەنجامێکی باشمان بگەیەنێ:

١- بەڕێوەبردن

یەکێک لە گرنگترین هۆکارەکانی پەیوەست بە گەشەپێدان بریتییە لە بەڕێوەبردنێکی باش بە دارشتنی پلانی ژیرانە و دیاریکردنی ئامانج بەشێوەیەکی ڕون و واقیعی ، هەروەها پەرەپێدانی کارامەییەکانی بەڕێوەبردن و رێکخستنی کات . گەشەپێدان بەو شێوەی من دەیبینم پابەند نەبوە بەو بنەمایانە، هەر بۆیەش سەرکەوتو نەبوە لە گەیاندنی ئەو گۆڕانکارییە گەورانەی کە بانگەشەی بۆ دەکات .

گەشەپێدان چۆن بتوانێ بنەماکانی بەڕێوەبردن و رێکخستنی کات فێری ئامادەبوان بکات لە خولێکی چەند کاتژمێری لە کاتێکدا بەڕێوەبردن پێویستیی بە خوێندنی لانیکەم دو هەزار کاتژمێر، یا ٤ ساڵ خوێندن هەیە ، ئەوە تەنها وەک خوێندن ، جگە لەوەی دەرچوی بەڕێوەبردن بەبێ ئەزمون ناتوانێ بچوکترین کۆمپانیا بەڕێوەببات بە تەنها و ئەستەمە کارێکی دەست بکەوێ . لەلایەکی دیکەوە رێکخستنی کات و پلان دانان یەکێکە لە سەختترین ئەرکەکان .

ڕەنگە بلێی رێکخستنی کات چییە ، خشتەیەک دابنێ و جێبەجێی بکە ! بەڵام لەگەڵ سەختیی رۆژگار و زۆریی بەرپرسیارێتییەکان ئەستەمە تەنانەت بتوانی پابەندی خشتەیەک بیت کە خودی خۆت داتناوە نەک هی خەڵک.

ئەوانەی سەرکەوتو بون لە ژیان ئەوانەن لە بەڕێوەبردن و ڕێکخستنی کات سەرکەوتو بون ، هەمو تاکە سەرکەوتو و دەوڵەمەندەکانی جهیانیش خشتەیەکی وایان هەیە کە من و تۆ زۆر سەختە بتوانین لەسەری بڕۆین ، بۆ نمونە زۆربەیان لە ٢٤ کاتژمێر تەنها ٦ کاتژمێر دەخەون ، ڕۆژانە کاتژمێرێک یا زیاتر وەرزش دەکەن ، خواردنی تەندروست دەخۆن ، ڕۆژانە ٥٠ تا ١٠٠ لاپەڕە دەخوێننەوە ، کات بە تەلەفزیۆن ناکوژن ، کات بە سۆشیال میدیا ناکوژن ، ٨ کاتژمێر یا زیاتریش کاردەکەن . ئایا تۆ دەتوانی بەو شێوەیە بژی؟ گەر دەتوانی ئەوا مژدەت لێبێ پێویستیت بە گەشەپێدان نییە و داهاتوت زۆر ڕونە.

٢- تەکنۆلۆجیا

تەکنۆلۆجیا ئەمڕۆ ژیانی هەمومانی گۆڕیوە ، دەبێ زۆر بە وریایی مامەڵە لەگەڵ گەشەپێدان بکەین و هەمیشە ئاگاداربین لە گۆرانکاری و داهێنانە نوێیەکانی بواری تەکنۆلۆجیا ، چونکە بێ ئاگایی لەم لایەنە فراوانە ڕەنگە بە ئاقارێکی ترمان داببات ، یا لانیکەم کارەکانمان سەخت بکات.

ئەوەی تێبینی دەکرێ لە گەشەپێدان زۆرکەم گرنگی بە بواری تەکنیکی و تەکنۆلۆجیا دەدرێ ، یا ڕەچاوی گۆڕانکارییە خێرا و سەرسوڕهێنەرەکانی تەکنۆلۆجیا ناکرێ ،

که ئەمەش دورکەوتـــــنەوەیە لە واقیـــــع و ســــەرەنجامیش لە ئامانجەکــان . تـــاک ئەمـــڕۆ زۆر گرێـــدراوە بە جیهـــانی تەکنۆلۆجیا و تا ئاستی ئالودەبون گرفتارە بەدەستی ، ئەرکی گەشەپێدان ئەمڕۆ زۆر سەختە ، چونکە یا دەبێ ئەم ئالودەبونە چارەســەربکات ، یــا بەشــێوازێک بیگــۆڕێ کە لە خزمەتــی گەشـــەپێدان کاربکــات ، کە ئەمەش بێگومــان ئاســان نیــیە و کاتی زۆرتریشی دەوێ لەوەی کە بە خولێک یا خوێندنەوەی چەند کتێبێک بەدی بێت .

گەشەپێدان ناتوانێ ئالودەبونی تاک چارەسەربکات ، ئالودەبون پێویستیی بە دکتۆری دەرونی و چەندین دانیشتن و مـاوەیەکی زۆر هەیە ، ئـێمە ئەمـڕۆ هەمومـان بە جۆرێـک لە جۆرەکـان ئالودەین ، سەرنجی ژیانی خۆت بدە ، چەند کـاتژمێر دەتـوانی بەبێ مۆبایلەکەت هەڵ بکەیت؟ ئەی چەنـد کـاتژمێر دەتـوانی بەبــێ ئینتەرنێـت هەڵ بکەیـت ؟ ئایــا دەتــوانی دەســبەرداری سۆشـیال میـدیا ببیـت بـۆ ٤٨ کـاتژمێر ؟ ئایـا دەتـوانی تـا ٢٤ کاتژمێر جگەرە یا نێرگەلە نەکێشی؟

مەسـەلەی ئـالودەبون زۆر گـرنگە و نـابێ نادیـدە بگیرێت ، تـۆ گەر نەتوانی تاک لە ئالودەبون دوربخەیتەوە هیچت نەکردوە . باوەڕیش ناکەم خولی گەشەپێدان کە چەند کاتژمێرێکە بتوانێ چارەسەری ئالودەیی تاک بکات .

٣- ئاستی گوزەران

گەشەپێدان پێویستە زۆر بە وردی ڕەچاوی ئاستی گوزەرانی خەڵک بکات، دەبێ پلانی گەشەپێدان لە ئاست گوزەران و بژێویی خەڵک بێ ، دانانی پلانی سەخت و دیاریکردنی ئامانجی مەحاڵ و ڕەچاونەکردنی سەختیی ژیان و گوزەرانی خەڵک زۆر جار پلانەکان پوچەڵ دەکاتەوە و تاک توشی نائومێدی و زیانی گەورە دەکات.

تۆ کە دەرچوی زانکۆ یا پەیمانگایت و کارت دەست ناکەوێت و ژیانێکی سەخت بەرێ دەکەیت ، یا دامەزراوی بەڵام موچەکەت بایی ئەوە ناکات ژیانێکی شایستە و شەرەفمەندانە بژیت ، لەو باوەڕەدای کە خولێکی گەشەپێدان یا کتێبێک لە پڕێکا دەوڵەمەندت بکات؟

خەڵک هەیە زۆرینەی داهاتەکەی لە خولی گەشەپێدان و کتێبەکانیان خەرجکردوە کەچی دوای ماوەیەکی زۆر گەیشتۆتە ئەو باوەڕەی کە گەشەپێدان تەنها وڕێنەیەک بوە و کات و پارەی زۆری تێدا بە هەدەر داوە ، سەرباری ئەوەی کە توشی نائومێدیی گەورەی کردوە.

٤- پەیوەندیی کۆمەڵایەتی

کاتێک تاک لە کۆمەڵگەیەکی تەندروست و ئارام دەژی کە تیایدا ماف و کەرامەتی پارێزراوە گەشەپێدان کارێکی ئاسانە ، چونکە گۆڕانکاری تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەستە بە جێگیریی باری دەرونیی تاک و دڵنیایی لە دوارۆژی. ئەوەشمان بیرنەچێ کە بەهێزیی پەیوەندیە کۆمەڵایەتییەکانی تاک هۆکارێکی زۆر بەهێزە بۆ سەرکەوتن لە هەمو بوارەکانی ژیان.

ئەمڕۆ گەر سەرنجێک لە دەوروبەری خۆمان بدەین دەبینین کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان زۆر لاواز و ناتەندروستن ، خەڵکی بە گشتی وا گرێدراوی تەکنۆلۆجیا و سۆشیال میدیان مانایەک نەماوەتەوە بۆ پەیوەندیی کۆمەڵایەتی. گەشەپێدان کاریگەریی نابێ ئەگەر تاکەکان لەڕوی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان تەواو دامەزراو و ئاسودە نەبن . چۆن تاک تواناکانی بەرەوپێش ببات ئەگەر کۆمەڵێک هاوڕێ یا دراوسێ یا خزم و دۆستی نەبێ کە لەگەڵیان بدوێ و تاوتوێی گۆڕانکاری و پێشکەوتن بکات ؟

چۆن تاک دەتوانێ بەبێ پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەهێز ببێتە فرۆشیارێکی سەرکەوتو ؟ چۆن دەبێتە هونەرمەندێکی سەرکەوتو ئەگەر لە گۆمەڵگە و پەیوەندییە گەرم و گوڕەکانی

دابڕابێ؟ چۆن تاک دەتوانێ پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی گەرم و گوڕ دابمەزرێنی کە لە سۆشیال میدیا ٥ هەزار هاوڕێی هەیە بەڵام شەو و ڕۆژ تەنهایە؟

لەگەل بونی ئەم هەمو هاورێیە لە فەزای خەیاڵ کە دەچێتە دەرەوە ڕەنگە زۆرێک لەوانە ببینێ و بەلایدا تێپەڕ بن بەڵام هەر نەشیناسن ! گەشەپێدان گەر نەتوانێ کار لەسەر ئەم سارد و سڕییە بکات زۆر ئەستەمە بتوانێ کاریگەر بێت ، چونکە ئەگەر سەرنجی ژیانی تاکە سەرکەوتوەکان بدەین دەبینین هەمیشە جەخت دەکەنە سەر گرنگیدان بە پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و هاوڕێیەتیی گەرمو گوڕ و بیروڕا گۆڕینەوە و دانیشتن و سەفەرکردن و کات بەسەربردن لەگەڵ ئازیزان .

٥- تەندروستیی تاک

تاکی تەندروست کۆمەڵگەی تەندروست پێک دەهێنی ، پێشێنانیش دەڵێن " ئەقڵی تەندروست لە جەستەی تەندروست دایە ". بەبێ کارکردن لەسەر فەراهەمکردنی تەندروستیی باش هەرگیز تاک ناتوانێ سودمەند بێ لە گەشەپێدان ، بێگومان کەس ناتوانێ تەندروستیی هەمو خەڵکی باش بکات ، بەڵام ئەوەی گەشەپێدان لێی بێ ئاگایە ، یاخود گرنگیی پێنادات بواری تەندروستیی تاکە .

کۆمەڵگەی ئێمە ئەمڕۆ گرفتاری دەیان کێشەی تەندروستییە ، نە ئـاو و نە هەوا و نە خاکمـان تەندروستە ، تـاک هەمیشـە هەست بە ناساغی و بێتاقەتی دەکات ، گەشەپێدان دەبێ بەرلە هەموشت گرنگی بدا بە لایەنی تەندروستیی تـاک ، لانیکەم بەشێک لە خولەکانی تەرخان بکات بۆ ڕاهێنانی وەرزشی و هانـدانی تـاک لەسـەر وەرزشـکردن و بەرنـامەی ژیـانێکی تەندروست بە بەشداربوانی بدات ، چونکە بە دڵنیاییەوە تاکێک شەو تا درەنگ خەریکی سۆشیال میدیا بێت و بەیانیش تا پێش نیوەڕۆ لەناو جێگا بێت و پاشان نانی بەیانی نەخوات ، ئێوارەش بچێـتە خـولی گەشـەپێدان ، ئەوا فێـری هـیچ نابێـت و لە نائومێدی زیاتر هیچ دروێنە ناکات .

ئەگەر سەرنج بدەین لە ژیـانی تـاکە سەرکەوتوکانی جیهـان ، کەسـێکیان تێـدا نـابینیتەوە کە وەرزش نەکـات ، مەرج نیـیە وەرزش لە هـۆڵێکی سـەدان هەزار دۆلاری بـێ ، ئەوەی حەزی لە وەرزش بێـت و گرنگـی بە تەندروسـتیی خـۆی بـدات ئەوا دەتوانێ ڕۆژانە کاتژمێرێک ڕاکردن یا هەر ڕۆیشتنی ئاسایی بکـات بە بەرنـامە . پاراسـتنی تەندروسـتی زۆر ئاسـانە گەر مرۆڤ بتوانێ کۆنترۆڵی حەزەکانی خۆی بکـات ، هەمومـان دەزانـــین خەو خۆشـــترە لە وەرزش ، بەڵام تەنهـــا ئەوانە تەندروستییان بـاش دەبێ کە حەزەکانیـان قوربـانی تەندروستیی خۆیان دەکەن نەک پێچەوانەکەی.

بێگومان کەباب خۆشترە لە سەڵاتەی سەوزە ، یا برۆکڵی و سوپ ، بەڵام تەنها ئەوانە تەندوستییان باش دەبێت کە کەباب بەقوربانی سوپ و برۆکڵی دەکەن . شەڕکردن لەگەڵ حەزەکان زۆر سەختە بەڵام گەشەپێدان ئەگەر ڕێبەری تەندروستییەکی باش نەبەخشێتە تاک ئەوا بێگومان کاریگەرییەکی ئەوتۆی نابێ .

٦- باری دەرونیی تاک

باری دەرونیی تاک گرنگترین بنەمایە بۆ سەرکەوتن یا شکست لە هەمو بوارەکانی ژیان ، گەشەپێدان بە پێوانەی خۆیان لە هەموکەس زیاتر گرنگی بە بواری دەرونیی تاک دەدەن ، بەڵام ئایا وایە ؟ ڕاستە گەشەپێدان زۆر کار لەسەر ناخ و دەرونی تاک دەکات ، لە ڕاستیدا هەمو هەوڵەکانی بۆ گۆڕانکارییە لە ناخ و دەرونی تاک. واتە بە شێوەیەک لە شێوەکان کاردەکات لەسەر دۆزینەوەی خاڵی لاواز و هەوڵدەدات کاری لەسەر بکات و دەرونی تاک بەهێزبکات ، بەڵام گۆڕانکاری یا چارەسەریی گرێی دەرونی تاک زۆر سەختە و دکتۆری دەرونی و کاتی زۆری دەوێ ، بۆیە ئەوەی گەشەپێدان زیاتر لەسەر هەست و سۆز کاردەکات ، تەکنیک و ڕاهێنانەکانیان ڕاستەوخۆ لەسەر سۆز کاردەکەن نەک لەسەر هزری تاک ، هەر بۆیەشە کاریگەریی گەشەپێدان کاتییە و

وەک بەنجێکە ، دوای ماوەیەکی کورت تاک دەگەڕێتەوە سەر باری پێشو. کارکردن لەسەر سۆز ئاسانە ، کاریگەرییەکەشی زۆر خێرایە بەڵام وەک ئاگری نێو پوش و پەڵاشە ، زۆر بەهێز و خێرا ئاگر دەگرێت و گەرمی و ڕوناکییەکی زۆر دەبەخشێ بەڵام ماوەیەکی زۆر کورتە و کۆتایی دێت ، ڕەنگە بپرسی بۆچی گەشەپێدان کار لەسەر هزر ناکات ؟

ئەوان کار لەسەر هزر ناکەن چونکە گۆڕانکاریی لە هزر پرۆسەیە ، پرۆسەش کاتی زۆری دەوێ ، هەمو خەڵکیش ناتوانێ ئەم گۆڕانکارییانە بکات چونکە سەختن ، گۆڕانکاری لە هزر بە گۆڕانکاری لە شێوازی بیرکردنەوە دەست پێدەکات ،گۆڕانکاری لە شێوازی بیرکردنەوە بە ڕەخنەگرتن و پێداچونەوە بە هەمو بیروباوەڕەکانت دەست پێدەکات، پاشان خوێندنەوەی زۆر و جۆراوجۆری دەوێت ،دوایی دەست خستنی زانیاریی زۆر ، ئینجا گۆڕینی زانیاری بۆ مەعریفە، پاشان بەراوردی نێوان ڕا جیاوازەکان لەسەر بنەما قوڵەکانی مەعریفە .

بە کورتی گۆڕانکاری لە هزر پرۆسەیەکی زۆر دورودرێژ و سەختە و زۆرێک لە خەڵک ئەم هەنگاوە سەختانە نابڕن، هەر بۆیەشە گەشەپێدان خۆی لێ بە دوردەگرێت .

٧- باری ئابوری

گەشەپێدان زیاتر گرنگی بە بیرکردنەوە دەدات و زۆرجار ڕۆڵی پارە پشت گوێ دەخات ، واتە گرنگ نییە تۆ پارەت هەیە یان نا دەتوانی سەرکەوتوبیت و دەوڵەمەند ببیت ئەگەر بتەوێ! بەڵام زۆر کەمن ئەوانەی بەبێ پارە توانیویانە ببن بە تاکی سەرکەوتو و دەوڵەمەند ، ئەوان ڕێژەیان کەمترە لە یەک لەسەر ملیۆنی دانیشتوانی جیهان ، بەڵام با پرسیارێک لە خۆمان بکەین ئایا ڕێژەی یەک لە ملیۆن دەبێتە پێوەر؟

چونکە دەبێ لە خۆمان بپرسین ئایا چەند دانە بیڵ گەیتس و جێف بێزۆس و وارن بەفێت هەن لە جیهانێکی ٧ ملیار کەسی؟

نمونەکانی گەشەپێدان لەم ڕوەوە زۆر ناواقیعی و ڕوکەشن چونکە ئەو دەوڵەمەندانەی باسمان کردن و زۆری تریش هەن کە ڕەنگە زۆرێکیان بە هەژاری دەستیان پێ کردبێ ، بەڵام ئایا ئەوان چەندیان بەهۆی گەشەپێدانەوە دەوڵەمەند بون ؟ ئایا ئەوان هیچ کارامەیی و توانای تریان نەبو ؟

ئەگەر سەرنج بدەین بیل گەیتس لە بواری (کۆدینگ و بەرنامەسازی) زۆر بلیمەتە ، کە ئەوەش سامانێکی زۆر گەورەیە ، جێف بێزۆس بیرۆکەیەکی نایابی داهێنا کە لە ملیۆنان دۆلار بەنرخترە ، هەمو تاکە دەوڵەمەند و سەرکەوتوەکان سامانێکی گەورەی مەعریفییان هەبوە پێش

دەوڵەمەندبون . لەبیرمان نەچێ بیرۆکەی باش و ناوازە زۆر جار لە ملیۆنان دۆلار باشتر کاردەکەن.

٨- پەروەردە و فێرکردن

پەروەردە و فێرکـــردن بنەمـــای هەمـــو گۆڕانکارییەکـــانە و بەهێزترین هۆکاری گۆڕانکاری و گەشەپێدانە، گەشەپێدان بەو شـــێوەی ئەمـــڕۆ دەبینـــرێ لەم ڕوەوە زۆر دورە لە پەروەردە و فێرکـــردن ، ئەوان بەڵێنـــی ئەوە دەدەن کە بە خـــولێکی دو هەفتەیـــی کە چەنـــد کـــاتژمێریکە یـــا خوێنـــدنەوەی چەنـــد کتێبێک و بەشداریکردن لە چەند خولێک تاک بە شێوەیەکی سەرسـوڕهێنەر دەگـۆڕن و دەیـکەن بە تـاکێکی سـەرکەوتو و دەوڵەمەنـد و ئاسـودە . گەشـەپێدان چـونکە خـۆی زانسـت نییـە پشت ئەستور نییە بە زانست و لەسەر بنەمایەکی فشەڵ و لاواز بنیات نراوە . گەر تێبینی بکەین ڕاهێنەرانی گەشەپێدان خۆیان بە خولێک بون بە ڕاهێنەر ! نازانم چۆن دەکرێ کەسێک کە بڕیارە ئێستا و دوارۆژی خەڵک بنیات بنێ تەنها بە خولێـک بوبێـت بە ڕاهێـنەر ؟ ئایـا ڕێـگە دەدەیـت ئەنـدازیارێکی بـێ ئەزمون ماڵەکەت بنیات بنێت یا بە دوای ئەندازیارێکی باش و خاوەن ئەزموندا دەگەڕێیت؟ ئەندازیار دەبێ لانیکەم ٢٠ ساڵی بەسـەربردبێ لە خوێنـدن و ئەزمـون هێشـتا دڵنیـانین لەوەی کە ئایا دروستکردنی خانوەکەمانی پێ بسپێرین یان نا .

له کاتێکدا ئامادەین ئێستا و دوارۆژی خۆمان لەسەر خولێک یا کتێبی کەسێک بنیات بنێین کە تەنها خولێکی چەند کاتژمێری یا چەند رۆژیی بینیوە ! ئایا ئامادەی منداڵەکەت بخەیتە بەردەستی دکتۆرێک کە لانیکەم ١٠ ساڵی خوێندوە بەڵام ئەزمونی نییە؟ ئەی چۆن خۆمان یا ڕۆڵەکانمان بخەینەبەر دەستی ڕاهێنەرێک کە نە بڕوانامە و نە ئەزمونی هەیە ؟ خۆ ڕەنگە ڕاهێنەرەکە خۆی کارامە بێت و لەژیانی خۆیدا سەرکەوتو بێت ، بەڵام کێ دەتوانێ گرەنتی ئەوەت پێ بدات کە تۆش وەک ئەوت لێ دێت؟

" تەنها لە فەرهەنگی زمان وشەی سەرکەوتن بەبێ کارکردن بەدی دەکرێت "

گەشەپێدان و دەرونزانی

هەرچەندە گەشەپێدان و دەرونزانی زۆر لێک دورن بەڵام لە ڕوی ئامانجەوە لەم ئامانجانەی خوارەوە لێک دەچن :

١- هەردوکیان گرنگی دەدەن بە چاککردنی ژیانی تاک لە لایەنی دەرونی و کۆمەڵایەتی و کەسایەتی و کار... هتد.

٢- هەردوکیان گرنگیی زۆر بە دەرونی تاک دەدەن و کاردەکەن لەسەر گەشەپێدانی تواناکانی تاک و ئاڕاستەکردنیان بەرەو ئامانجی بەرز .

٣- هەردوکیان ئامانجیان بەدیهێنانی دامەزراوی و ئاسودەیی دەرونە ، چونکە ئاسودەیی دەرون کاریگەریی ئەرێنی و ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر کارکردن و دڵسۆزی و کۆڵنەدان و سەرکەوتن.

٤- هەردوکیان کاردەکەن لەسەر دۆزینەوە و ڕاستکردنەوەی خاڵە لاوازەکان ، هەریەکەشیان ڕێگا و تەکنیکی تایبەتیان هەیە.

جیاوازیی نێوان گەشەپێدان و دەرونزانی ئەوەیە کە دەرونزانی زانستە و لێکۆڵینەوە و سەرچاوە و بنەمای زانستیی خۆی هەیە لە کاتێکدا گەشەپێدان هەندێک بیرۆکە و کارامەیین ، دەبێ زۆر بە وردی لەوە تێبگەین کە بیرۆکە و کارامەیی دەرەنجامی زانستن نەک خودی زانست ، زانستیش بۆ ئەوەی ببێت بە کارامەیی دەبێ بە چەند قۆناغێکدا بڕوات ، واتە پرۆسەیە نەک ڕوداو ، پرۆسەش

به پـیـچـەوانەی ڕوداو کـار و کـاتی پێویسـتە . گەشـەپێدان خـاڵی هاوبەشـی لەگەڵ زۆر زانسـتی تـریش هەیە وەک بەڕێـوەبردن ، لە ڕاستیشـدا گەشـەپێدان تـێکەڵەی چەنـد بیـرۆکەیەکە لە نێـوان دەرونزانی و بەڕێوەبردن .

گەشەپێدان و کەلتور

گەشەپێدانی ڕاستەقینە واتە گۆڕانکاری ، گۆڕانکاریش وەک لە بابەتی پێشو باسمان کرد چەند قۆناغێکی هەیە و پێویستیی بە پلاندانان و کارکردنی سەخت هەیە . گۆڕانکاری لە ڕەفتار بە پێی تویژینەوەی (Transtheoretical Model) بە شەش قۆناغدا تێپەڕ دەبێ . بەڵام ئەوەی تێبینی دەکەم گۆڕانکاری پەیوەندییەکی بەهێزی بە (کەلتور)[1] و شێوازی بیرکردنەوەی تاک هەیە کە لەم توێژینەوەی سەرەوە ئاماژەی بۆ نەکراوە .

وەک دەزانین مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و بە تەنها ناژی ، هەمو ڕەفتار و پەیوەندی و کار و کاردانەوەکانیشی بە توندی گرێدراوی کۆمەڵگە و ژینگەی دەوروبەرن ، بە مانایەکی تر ، هەڵسوکەوتی مرۆڤ و کاردانەوەکانی بەهۆی کەلتوری کۆمەڵگەوە دێنە کایەوە . مرۆڤ لەنێو قاڵبێکدا دەژی کە پێی دەوترێ کەلتور، ئەستەمە بتوانێت بە ئاسانی لەم قاڵبە بێتەدەر. هەرگۆڕانکارییەکیش لە دەرەوەی چوارچێوەی کەلتوری کۆمەڵگە بێت ئەستەمە تاک بتوانێ ئەنجامی بدات .

ناکرێت ڕۆڵی کەلتور نادیدە بگرین لە گۆڕانکاری و گەشەپێدان یا لەهەر کارێکی تر لە هەر بوارێکی ژیان ، بە بڕوای من یەکێک

---

[1] کەلتور: الثقافة : Culture: تێکەڵەیەکی ئاڵۆزە لە (مەعریفە ، باوەڕ ، هونەر، یاسا، ڕەوشت ، عورف ، بیروبۆچون ، دونیابینی ...) کە بە درێژایی مێژوی نەتەوەیەکی دیاریکراو کەڵەکەبون و لە باوانەوە بۆ نەوەکان دەگوازرێنەوە.

له سەرەکیترین هۆکارەکانی شکستی بەرنامەکانی گەشەپێدان یان پەروەردەو فێرکردن لە رۆژهەڵاتی ناوەڕاست ئەوەیە کە بیرمەندان یا هەندێ جار کاربەدەستانی رۆژهەڵات هەڵدەستن بە گواستنەوەی ئەزمونی گەلان بە وەرگێڕانی کارەکانیان و جێبەجێکردنیان لە وڵاتانی ئەم دەڤەرە بەبێ ڕەچاوکردنی ئەو جیاوازییە کەلتورییە گەورانەی کە لە نێوان گەلانی ڕۆژئاوا و رۆژهەڵات هەن .

لەبیرمان نەچێت مرۆڤ هەرچەندە هەوڵی گۆڕانکاری و گەشەکردن بدات ، ئەگەر رێگاکان یا پرۆگرامەکان لە دەرەوەی چوارچێوەی کەلتورەکەی خۆی بن ئەوا ئەستەمە هیچ گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی ڕوبدات . زۆر جار ڕەنگە توشی کێشەی گەورەتریشی بکات ، بۆ نمونە بەرنامەیەک یا بابەتێکی دیاریکراو لە زمانی ئینگلیزی هاوردە دەکەیت بە مەبەستی فێربونی زمانی ئینگلیزی ، بێ ئاگایت لە ناوەرۆکی بابەتەکە، لەبەرئەوەی مەبەستت فێربونی زمانە ، بۆیە چاو و هەستت تەنها یەک ئامانج دەبینن ئەویش فێربونی زمانی ئینگلیزییە ، ناوەرۆکی بەرنامەکە ڕەنگە زۆر نامۆ و زیانبەخش بێت بە کەلتوری کۆمەڵگە ، بە تایبەت ئەگەر سودمەندان منداڵ بن .

خێزانێک کە ئاشنای خۆمن منداڵێکیان هەیە بەر لەوەی بچێتە قوتابخانە ناردیانە دایەنگەیەکی ئینگلیزی ، دایک و باوکی چونکە خۆیان ئینگلیزی باش نازانن دەیانەوێت ئەو کەموکوڕییەی

له خۆیاندا هەیە لە ڕێگەی منداڵەکەیان پڕی بکەنەوە ، یا ڕەنگە هەر چاولێکەریی دەوروبەر بێ ، بەهەرحاڵ ، ئەوەی لای من گرنگە یەک خاڵە، ئەویش بریتییە لە کاریگەریی کەلتوری .

منداڵەکە کاتی چونە قوتابخانەی هات ، ئێستا ئەو ئینگلیزییەکی زۆر چاک دەزانێ بەلام کوردی نازانێ ! دایک و باوکی حەزیان دەکرد بینێرنە قوتابخانەیەکی کەرتی تایبەت بە زمانی ئینگلیزی ، بەڵکو دوارۆژی باشتر بێ ، بەڵام وەک ئاشکرایە کە پەروەردە و فێرکردنیش ئێستا بۆتە بزنس ، قوتابخانە تایبەتەکانیش کرێی خوێندنیان گرانە ، دایک و باوکی منداڵەکە نەیاندەتوانی بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بدەن ، ڕۆژێکیان بەیەکەوە دانیشتبوین ئەم باسە کرایەوە ، پێم گوتن :

" ئەگەر منداڵەکەتان بنێرنە قوتابخانەی تایبەت ، ئینگلیزی فێردەبێت بەڵام نامۆ دەبێ بە کەلتور و زمانی باوانی خۆی ، سەرەنجام تاکێکی نامۆ و یاخیی لێ دەردەچێت کە باوان و کۆمەڵگەکەی خۆی بە دواکەوتو و نەزان دەزانێت ، چونکە ناوەرۆکی بابەتەکانی خوێندنی ئەم قوتابخانە تایبەتانە تەواو جیاوازن و زۆرێکیان نامۆن بە کەلتوری ئێمە ، جگەلەوەی کە منداڵ ئەگەر زمانێکی باش و جیهانیی زانی ئەوا بێگومان لە ڕێگەی ئەو زمانەوە هەوڵدەدات زیاتر فێربێت و گەڕان و لێکۆڵینەوەکانیشی هەر بەو زمانە دەبێت ، بە تایبەت زمانێکی

زیندو و بەربڵاوی وەک ئینگلیزی، سەرەنجام ئێوەی باوان بەدەستی خۆتـان منـداڵێک پەروەردە دەکەن کە ناتوانێـت بگـونجێ لەگەڵ دەوروبەر و توشـی کێشـەی زۆر دەبێـت چـونکە لەسـەر بنـاغەی کەلتورێک پەروەردە بوە کە تەواو جیاوازە لەهی باوان و کۆمەڵگە "

دوای قسەکانم بڕیاریـان دا کە منداڵەکەیان بنێرنە قوتابخانەیەکی ئاسـایی وەک هەمـو منـداڵانی تـر . ئەم نەخۆشـییە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگەی گرتۆتەوە بە داخەوە ، باوان حەزدەکەن خەون و خولیاکانی خۆیـان لەڕێگەی منداڵەکانیان بەدی بێنن یـا گرێ دەرونییەکانیـان لەرێگەی ئەوانەوە بکەنەوە . مـن حەزم دەکرد ببمە دکتۆر بەڵام نەمتوانی ، کەواتە دەبێ منداڵەکەم هەر ببێتە دکتۆر ، بەبێ گوێدانە خەونی جگەرگۆشەکەی خۆم .

سـەرەنجام جـگەلەوەی خەونـی منـداڵەکانمان لەگـۆڕ دەنێـین ، دکتۆرێـک بەرهەم دێنـین کە حەزی لە نوانـدنە ، ئەنـدازیارێک بەرهەم دێنین کە حەزی لە مۆسیقا و هونەرە ، پۆلیسێکیش بەرهەم دێنین کە هەمیشە خەونی ئەوە بوە کە ببێتە پەیکەرتاش .

دەبـێ زۆر وریـا بـین ، منـداڵەکانمان بـۆ سـەردەمێکی جیـا لە سـەردەمی ئێمە دروست بـون ، گەمـژەییە چاوەڕوانی ئەوە بین کە ئەوانیش وەک ئێمە ڕەفتار بکەن یا وەک ئێمە پەروەردە ببن ، ئێمە بە کـۆپیکردنی پەروەردە و حەز و خولیاکـانی خۆمـان بیرکـردنەوەی منداڵەکانمان لە قاڵب دەدەین و سەرەنجام تاکی شەرمن و بێ ئیرادە

و بێ سود بەرهەم دێنین کە ناتوانن لەگەڵ پێشکەوتنە خێرا و سەرسوڕهێنەرەکانی کۆمەڵگە بگونجێن ، دوایش گلەیی ئەوە دەکەین کە بۆچی پێش ناکەوین !

خالێکی تر هەیە کە زۆر گرنگە دەربارەی گۆڕانکاری و کەلتور کە بەڕای من گرنگترین خاڵ و گەورەترین کۆسپی بەردەم گەشەپێدان و گۆڕانگارییە ئەویش باوەڕی کۆمەلگەیە . ڕەنگە بڵێی باوەڕ چ پەیوەندیی بە گۆڕانکاری هەیە ؟ یا بڵێی باوەڕ پاڵنەرە بۆ گەشەکردن و گۆڕانکاری بەرەو چاکە ، چۆن دەکرێ ببێتە کۆسپ لەبەردەم گەشەکردن و گۆڕانکاری ؟

لە ڕاستیدا باوەڕ پاڵنەرێکی زۆر بەهێزە بۆ سەرکەوتن و گەشەکردن ، مرۆڤی باوەڕدار و پەیامدار هەمیشە باشتر و سەرکەوتوتر و بەسودترە لە مرۆڤی بێ باوەڕ و بێ پەیام . بەڵام چ باوەڕێک ؟ ئەگەر سەرنجی ئامانجەکانی گەشەپێدان بدەین زیاتر لەبواری کارن ، واتە زیاتر کار لەسەر ئەوە دەکەن کە تاک بکەنە خاوەن کارێکی باش ، دیارە ئامانجیش بریتییە لە سەرکەوتن لە کار و دەوڵەمەندی.

کەسمان لاریمان لەوە نییە ، هەموشمان حەزدەکەین هەم لە کار و هەم لە هەمو بوارەکانی تری ژیان سەرکەوتوبین و دەوڵەمەند بین. بەڵام ئایا باوەڕی باو(باوەڕی کەلتوری) هەمان بۆچونی هەیە؟

بەشێکی زۆر لە باوەڕداران (لە هەمو ئاینە ئاسمانییەکان) باوەڕیان وایە کە کارکردن و خۆماندوکردن و هەوڵی گۆڕانکاری بێ سودە

چــونکه بەشــی هەر مرۆڤێــک لە ســامان و دەوڵەمەنــدی لەلایەن خوداوە دیاری کراوە . بێگومان ئەوان پشت ئەستورن بە دەقی پیرۆز وەک ئەم (فەرمودە قودسییە)[1]

- يا ابنَ آدمَ خَلَقتُكَ لِلعِبَادةِ فَلا تَلعَب , وَقسَمتُ لَكَ رِزقُكَ فَلا تَتعَب , فَإِن رَضِيتَ بِمَا قَسَمتُهُ لَكَ أَرَحتَ قَلبَكَ وَبَدَنَكَ ، وكُنتَ عِندِي مَحمُوداً , وإِن لَم تَرضَ بِمَا قَسَمتُهُ لَكَ فَوَعِزَّتِي وَجَلالِي لأُسَلِّطَنَّ عَلَيكَ الدُنيَا تَركُضُ فِيهَا رَكضَ الوُحوش فِي البَرِيَّةَ ، ثُمَّ لاَ يَكُونُ لَكَ فِيهَا إِلا مَا قَسَمتُهُ لَكَ ، وَكُنتَ عِندِي مَذمُومَا .[2]

" ئەی بەنی ئادەم بۆ بەندایەتی دروستم کردوی ، یاری مەکە ، ماڵ و سامانیشم بۆت داناوە خۆت ماندو مەکە، ئەگەر رازی بوی بە بەشی خۆت ئەوا دەحەسێیتەوە و لای منیش بەرێز دەبیت، خۆ ئەگەر ڕازی نەبوی بەوەی بۆم داناوی ، سوێند بە گەورەیی خۆم ،دونیات وا بەسەردا زاڵ دەکەم وەک ئاژەڵی کێوی تیایدا ڕابکەی بۆ نێچیر ، لەوەش زیاترت بە چنگ ناکەوێ کە بۆم داناوی ، لای منیش بێزراو دەبیت "

هەرچەندە ئەمەی سەرەوە فەرمودە نییە ، بەڵام بەهۆی بێ ئاگایی مسوڵمانان لە ئاینەکەی خۆیان زۆر بەتوندی باوەڕیان پێی هەیە و مــن خــۆم بینیــومە ئەم دەقەی ســەرەوە لەســەر دیــواری ژورەوەی مزگەفت لە تەنیشت میحراب هەڵواسراوە.

[1] الحديث القدسی : بریتین لەو فەرمودانەی پەیامبەر کە فەرمایشتی خودان بەڵام لەسەر زاری پەیامبەر هاتون.

[2] ابن تيمية لە (مجموع الفتاوی) ، ابن القيم لە (الجواب الكافی)، ابن كثير لە تەفسیرەکەی خۆی ، هەرسێکیان بە ئیسرائیلیاتیان داناوە ، واتە خورافیاتی کۆنی بەنی ئیسرائیلن .

هەرچەندە فەرمودەی تر هەن کە باسی ماڵ و سامان دەکەن ، بەڵام ئەگەر بە وردی سەرنجی قورئان بدەین دەبینین بە ڕونی دیارە کە هەموشت بە هەوڵدانە وەک خودا دەفەرموێ :

- وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾ النجم

" بە دڵنیاییەوە مرۆڤ ئەوەی بۆ دەبێ کە هەوڵی بۆ دەدا ، هەمو هەوڵدانێکیش ئەنجامەکەی دەبینرێ ".

ئەگەر سەرنج بدەینە قورئان دەبینین کە هەوڵدان پێوانەیە ، کارکردنیش ئەنجامی هەیە ، بە پێچەوانەی ئەو باوەڕە باوەی کە لە کەلتورمان ڕەگی داکوتاوە بەناوی پیرۆزییەکان . ڕۆژانە بەرگوێمان دەکەوێ کە ماڵ و سامان دابەشکراوە و بڕاوەتەوە ، ئیتر تێکۆشان لەپای چی؟ بێگومان گەشەکردن و گۆڕانکاری ڕونادات تا ئەم باوەڕانە لەناوماندا هەبن.

" کەلتورە جیاوازەکان مرۆڤی تەواو جیاواز دروست دەکەن ، ئەوەی لە کەلتوری من و تۆ پیرۆزە ڕەنگە لە کەلتورێکی تر مایەی پێکەنین بێت "

گەشەپێدان و ئاین

ئاین لە بنەڕەتدا بۆ گەشەپێدانی تواناکانی مرۆڤ دابەزیوە ، هەمو ئاینەکان ئاسمانی و نائاسمانی داوای کارکردن و ئاوەدانی و چاکەکردن لە خەڵک دەکەن ، ئاینێک نییە بە خەڵک بڵێ داوابکەن و بۆتان جێبەجێ دەکرێت (جگە لە هەندێک واعیز و بانگخوازی بێ ئاگا کە ئاینیان کورت کردۆتەوە لە پەرستش و دوعاکردن) ، ئەوانەی لەبری کارکردن و فێربون داوا لە خەڵک دەکەن دوعا بکەن وەک ئەو ڕاهێنەرانەی گەشەپێدانن کە مژدەی ئەوە دەدەن بە بیرکردنەوە و قسەکردن لەگەڵ ناخی خۆت هەموشتێک جێبەجێ دەبێت !

ئەگەر سەرنجی قورئانی پیرۆز بدەین چەندین جار وشەکانی (کارکردن ، دڵسۆزی ، خۆماندوکردن ، بیرکردنەوە ، بەکارهێنانی ئەقڵ و لۆجیک و فەلسەفە ، خوێندن .....هتد) بەرچاومان دەکەون ، تۆبڵێی خودا لەبەرچی داوای ئەم هەمو ئەرکە قورسە لە مرۆڤ بکات لە کاتێکدا خۆی دەتوانێت بە (کن فیکون) هەموشتێک ساز و ئامادە بکات ؟

تۆ بڵێی خودا بۆچی هێندە پەیامبەرەکەی خۆی و مسوڵمانانی هیلاک کرد و بە ٢٣ ساڵ پەیامێکی نارد و لەپێناو بڵاوکردنەوەی پەیامەکەی مسوڵمانان و پەیامبەرەکەی چەندین ئازار و

ئەشکەنجەیان چەشت و چەندین خەڵک کوژرا و ماڵێکی زۆر وێران بون ، تۆ بڵێی خودا چیمان پێ بڵێت ؟

لای خودا ئاسان بو بە ماوەیەکی کورت پەیامەکەی بنێرێت و پەیامبەرەکەشی هیچ ماندونەکات و هیچ کەسیش خوێنی نەڕژێت ، بەڵام ئایا ئەوە لۆجیکیە ؟

خودا دەیەوێت پێمان بڵێ کە گەیشتن بە ئامانج کاردکردن و خوێندن و ماندوبون و کۆچکردن و قوربانیدانی دەوێت نەک دانیشتن و دوعاکردن لە کونجی پەرستگاکان ، خودا بە لۆجیک کاردەکات ، بە پێچەوانەی فەلسەفەی بازرگانانی گەشەپێدان و بازرگانانی ئاین .

خودا فێری کردین کە گۆڕینی کۆمەڵگەیەکی خێڵەکیی دەوارنشین لە ناوەڕاستی بیابانێکی گەرم و بێ ئاو و بێ خێر و دور لە هەمو بەهاکانی شارستانییەت و نەخوێندەوار و شەڕانگێز شتێکی مەحاڵ نییە ، بەڵام کارکردنی سەختی دەوێ.

خەڵکێک کە جگەرگۆشەکانی خۆیان بە زیندویی دەخستە ژێرخاک و بتیان دەپەرست و هەمو شانازییەکانیان بریتی بو لە هۆنراوە و ئەسپی ڕەسەن ، بون بە پێشەنگ لە دامەزراندنی بنەماکانی شارستانییەت و بڵاوکردنەوەی پەیامی ئاشتی و خۆشەویستی و مرۆڤدۆستی.

دیـاره ئەم گۆڕانکارییـانەی سـەرەوە هەوڵ و مانـدوبون و کـاتی زۆری بردوە ، نەک دانیشتن و خواستن و داواکردن و دوعـاکردن . مرۆڤ ئەگەر خۆی ویستی لەسەر کارێک نەبێت هەوڵی بۆ نەدات هەمو دنیاش دوعای بۆ بکەن سودی نییە ، مەگەر (ابوطالب) مام و خۆشەویست و سەرخەری پەیامبەر نەبو ؟ ئەی پەیامبەر (د.خ) دەیان جار دوعای بۆ نەکرد ؟ ئەی بۆچی خودا هیدایەتی نەدا ؟ دیـارە کە ابوطالـب خـۆی ویسـتی لەسـەر نەبـو ، خـوداش ڕێـز لە ئیرادەی مرۆڤەکان دەگرێت .

" هەمو ئاینەکان داوای کارکردن دەکەن ، بانگەشەی بێ کردار و دروشم بەرزکردنەوە تەواو پێچەوانەی ئاینە "

وڕێنە و خەیاڵ خۆشترن لە واقیع

زۆرجار مرۆڤ بۆ خۆدەربازکردن لە واقیعێکی تاڵ یا خۆدزینەوە لە شەرمەزاریی شکستێکی دیاریکراو پەنادەباتەبەر هێنانەوەی بیانوی جۆراوجۆری بێ بنەما، هەمومان ئەو ڕۆڵەمان بینیوە . کاتێک منداڵێک شتێك دەشکێنی هەوڵدەدات بیخاتە ئەستۆی کەسێکی لەخۆی بچوکتر ، یا هەوڵدەدات بە درۆکردن بیشارێتەوە ، کاتێک هەرزەکارێک کارێکی هەڵە دەکات هاوڕێکانی تاوانباردەکات ، ئێمەی گەورەش کاتێک شکست دەخۆین لە کارێکی دیاریکراو یەخەی هەموشتێک دەگرین تەنها بۆ ئەوەی خۆمان لە بەپرسیارێتی و شەرمەزاری بدزینەوە ، زۆرێکمان تاوانی شکست و تاوانەکانمان دەخەینە ئەستۆی چارەنوس ، شەیتان ، حکومەت ، هەژاری ، گەندەڵی ،... هتد .

گەشەپێدان سیحرێکی خۆشی تێدایە (شکست ، مەحاڵ ، نەتوانین ، سنور ...هتد) لە فەرهەنگی ئەواندا نییە . وەک بڵێی ئەم دەستەواژانە بەخۆڕایی هاتبنە ناو فەرهەنگ و زمان و مێژومان ! ئاخر هەمومان دەزانین مرۆڤ زۆر جار توشی شکست دەبێت ، چۆنیەتیی هەڵسوکوت کردن لەگەڵ شکست زانین و شارەزایی دەوێ بەڵام کەس ناتوانێ نکۆڵی لە بونی شکست بکات . مرۆڤ پێویستە شکست بێنێت و دەبێ دانی پێدابنێت ئەگەرنا هەرگیز سەرناکەوێ .

هەمومان دەزانین هەندێک شت هەن مەحاڵن ، بەڵام لە گەشەپێدان مەحـاڵ بەدی نـاکرێ ، مریشـک گەر بـیەوێ دەبێـتە هەڵـۆ ، مرۆڤیش دەبێتە سوپەرمان . بێگومـان لە خەیاڵ ئەم شتانە هەمـوی ڕاسـتن بەڵام واقیـع شـتێکی ترمـان پـێ دەڵێت . هەمومـان دەزانـین شتەکان سنوردارن تواناکانمان ، هێزی بینایی چاو، توانـای دەرون ، توانـای ئەقڵ ...هتـد . گەشـەپێدان پێمـان دەڵـێ تواناکـانی مـرۆڤ نـابێ سـنورداربکرێن ، یـا مـرۆڤ زۆر بە توانـایە ، بەڵام زانـای بلیمەت (ئەلبێرت ئەنیشتاین) دەڵێ :

" تەنهـا دو شـت سـنوریان نیـیە یەکەمیـان گەردونە و دوەمیشـیان گەمژەیی مرۆڤ ".

بە پـێچەوانەی بـاوەڕی بـاو لە نـاو کـۆمەڵگە، زۆرجـار گەشـەپێدان دەبێتەهـۆی روخانـدنی مـرۆڤ ، چـونکە شکسـت خـواردن دوای ماندوبونی زۆر لە نائومێدی و خەم بترازێ شـتی تـری لـێ بەرهەم نـایەت . گەشــەپێدان زۆر گەورەتــر کــراوە لە قەبــارەی خــۆی ، خەمێکت هەیە ؟ گەشـەپێدان بخوێنەوە ، کـارت دەست نـاکەوێ ؟ گەشەپێدان چارەسەرە ، پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانت لاوازن ؟ فلانە کتێبی گەشەپێدان زۆر ناوازەیە ، بیخوێنەوە !

باشە پەیوەندیی کۆمەڵایەتیم لاوازە بۆ نەچم تێکەڵی خەڵـک بـم و بە کــردەوە تــاقیی نەکەمەوە؟ ئــاخر دەکــرێ لە ژورەکەم دانیشــم

کتێبی (چۆنیەتی هاوڕێ گرتن) بخوێنمەوە و نەچمە دەرەوە و دابمێنم و بڵێم ناتوانم هاوڕێ پەیدا بکەم ؟

نمونەکە وەک جەنگاوەرێکی سەدەکانی ناوەڕاستە کە لە ماڵەوە خەریکی تیژکردنی شمشێرە لە کاتێکدا لە دەرەوە خەریکە دنیا وێران دەبێ ، بەڵام ئەو هێندە خەریکی تیژکردنی شمشێرە ئاگای لە شەڕەکە نییە ، ڕەنگە شەڕەکەش تەواو بێت ئەو هەر خەریکی ئامادەکاری بێت !

بڕۆ دەرەوە ئەو شمشێرە بەکاربێنە کە چەند ساڵە خەریکی تیژی دەکەیت ، بۆکەی هەڵت گرتوە ؟ بە شمشێرێکی کوڵەوە شەڕبکەیت باشترە لەوەی هەر خەریکی تیژکردنی شمشێرێک بیت کە هەرگیز بەکاری ناهێنیت .

مەرج نییە ئەوەی چەند ڕاستییەکی پێ گوتی هەمو قسەکانی ڕاست بن ، چونکە دوژمنیش جارجارە قسەی ڕاست دەکات ، ئێمە ناڵێین گەشەپێدان ڕاست نییە ، یا هەموی بێ کەڵک و زیان بەخشە ، بەڵام دەبێ ئاگاداربین دروشمەکانی ئەوان زۆر گەورەترن لە کاریگەریی خول و مەشقەکانیان . ئەوان کۆمەڵێک قسەی جوان و دروشمی بریقەدار و خەونی گەورەت پێ دەفرۆشن ، بەڵام خۆشیان تا ئێستا هیچ لەم خەونانەیان نەهێناوەتەدی ، مەگەر کەمێکیان لەسەر حیسابی نەزانیی خەڵک دەوڵەمەند بوبن ئەگینا ئەستەمە وڕێنە و خەیاڵەکانی ئەوان کەس دەوڵەمەند بکات .

هەرکەسێک بە جلێکی پۆشتەوە هات و چەند رستەیەکی ئینگلیزیی گوت و ناوی چەند زانایەکی بیانی هێنا و باسی چەند تاقیکردنەوەیەکی کرد و چەند نمونەیەکی هێناوە لەسەر کۆمەڵە کەسانێکی سەرکەوتو نابێ خەیاڵمان لە شەقەی باڵ بدات و ئەقڵی خۆمانیان بدەینە دەست .

" چیرۆک و داستان خۆشن ، بەڵام ژیان ناگۆڕن "

ورێنە باوەکانی گەشەپێدان

دەبێ باوەڕت بەوە هەبێ کە مریشک دەتوانێ وەک هەڵۆ بفرێ بەڵکو باشتریش بە مەرجێک باوەڕی بەخۆی هەبێت ، هەروەها دانیشتن و گوێگرتن لەوان دەتگۆڕێ بۆ مرۆڤێکی ئەرێنی و سەرکەوتو ، مرۆڤێک کە سەری لە ئاسمانەکانە بەڵام هێشتا پێیەکانی لەسەرزەوین !

ئەوان بە جلە نوێ و ئوتوکراوەکانیان و قسە و دروشمە بریقەدارەکانیان و ئەو شەپۆلە وزەیەی کە بڵاوی دەکەنەوە ، وات لێدەکەن زۆر گرنگی نەدەیت بەماهییەتی سەرکەوتن و بنەماکانی کە بریتین لە بیرکردنەوەی دروست و هەوڵدانی ژیرانە و کارکردن و فێربون ، تەنها ئەوەندەت بەس دەبێ کە لەڕوی دەرونییەوە بڕێکی زۆر وزەی هاندانت وەرگرتوە و لە خەیاڵی خۆت هەمو شتەکانی تر بەدوایەوە دێن بێ ئەوەی تۆ لە جێگاکەی خۆت جوڵە بکەی !

خۆت وا دێتە بەرچاو کە دەتوانی بەرەنگاری هەمو دنیا ببیتەوە بە تەنیا ، ئەم قسانە ڕێک هەندێک لە دیمەنەکانی فلیمەکانی (بۆلی وود)م دێنێتە بەرچاو کە پاڵەوانی فیلمەکە بە تەنیا بەرەنگاری سوپایەک دەبێتەوە و هەمویان دەبەزێنێ ، مرۆڤ لەگەڵ ئەم فیلمانە دەچێتە جیهانێکی وا کە دوای تەوابونی فیلمەکە هەست دەکەیت بوی بە پاڵەوانێک لە جیهاندا وێنەت نییە ، ئەم خەیاڵ و وڕێنانە زیاتر لە سەردەمی منداڵی و هەرزەکاری

هەستیان پێ دەکرێت ، لە خولەکانی گەشەپێدانیش هەمان ئەم سیناریۆ سەیرانە دوبارە دەبنەوە و دەمانبەنەوە جیهانی خەیاڵ ، بەڵام دوای نەمانی وزەی هاندان کە بە هۆش خۆمان دێینەوە ، واقیع تێر شەقمان دەکات ، تەواو بە پێچەوانەی ئەوەی کە لە خەیاڵمان بو.

باوترین وڕێنەکانی گەشەپێدان ئەمانەی خوارەوەن

١- تۆ شایانی لەوە زیاتری

مـرۆڤ هەمیشـە داوای زیـاتر و زیـاتر دەکـات ، ئەوەش شـتێکی ئاساییە ئێمە هەمومان پێویستە بە بەردەوامی هەوڵی باشتر بدەین بۆ دەسکەوتنی شتی باشتر ، جوانتر ، بەرزتر ، گەشـەپێدان پەیـامێکی تری پێیە ، پێت دەڵێ ئاسایی مەبە ، وەک خەڵک مەبە ، هەوڵدە باشتر و زیاتر بەدەست بێنە (گرنگ نییە چۆنی بەدەست دێنی).

وەک چیرۆکـی ئـادەم و خـواردنی سـێوەکە ، خولیـای نەمـری و مـوڵکی نەبـڕاوە وای لێکـرد کە لە فەرمـانی خـودا دەربچێـت لە کاتێکدا هەمو دنیا مولکی ئەو بو !

دو شـت هەیە زۆر نـزیکن لە یەک پێویسـتە لێکیـان جیـابکەینەوە یەکەمیان پێداویستی دوەمیان چلێسی[1] .

هەمومـان پێویسـتیمان بە خواردن و خواردنەوە هەیە ، بەڵام چلێسـی ئەوەیە دوای تێربونیش وازنەهێنین، یا هەمیشـە داوای باشـتر و زیـاتر بکەین و بەوەی کە هەیە قایل نەبین تەنانەت ئەگەر لەسەر ڕەنج و ماندوبونی خەڵکی تریش بێت . گەشەپێدان لەسەر بنەمـای چلێسـی کاردەکـات ، بە هێنـانەوەی نمـونەی چەنـد ملیـاردێرێکی نـاودار و ڕازانـدنەوەی چەنـد چیرۆکێکـی کـاریگەر و بەکارهێنـانی وشـەی

---

[1] چلێس : چاوبرسی : جشع : Greedy

بریقەدار وات لێدەکەن بگەیت بەو باوەڕەی کە لە نێوان تۆ و بیل گەیتس تەنها خولەکەی ئەوان هەیە ، بۆیە ئەگەر دەتەوێ ببیتە بیل گەیتس ئەوا دەبێ بەشدار بی لەم خولە ، یا لانیکەم ئەو کتێبە بکڕیت کە ڕاهێنەرە بلیمەتەکە نوسیویەتی !

ئەگەر سەرنجی ئەم وڕێنەی سەرەوە بدەین دەبینین تەواو پێچەوانەی واقیعە ، مرۆڤ ئەگەر تواناکانی خۆی نەزانێت و سنورێک بۆ ئامانجەکانی دیاری نەکات هەرگیز بە ئامانج ناگات ، تۆ ئەگەر هەمیشە داوای زیاتر و زیاتر بکەیت کوا ئامانجت ؟ ئەگەر دەوڵەمەندییە ئەوا با مژدەیەکت پێ بدەم ، دەوڵەمەندی ژمارەیە و ژمارەش کۆتایی نییە ، جا ئەگەر ئامانجت دەوڵەمەندییە بەبێ دیاریکردنی ئامانجێکی مانادار ، ئەوا هەرگیز پێی ناگەیت و تا مردن ڕادەکەیت و هەر ناگەیتە ئەوسەر ، نەگەیشتن بە ئامانجیش هۆکارێکی زۆر بەهێزە بو نائومێدی و خەمۆکی و سەرلێشیوان .

چەند ساڵێک پێش ئێستا لای دەوڵەمەندێک کارم دەکرد ، ئەو هەژار بو بەڵام بەهۆی خۆ نزیک کردنەوە لە بەرپرسێکی گەندەڵ لەپڕ بوە خاوەن کار و کۆمپانیا و پارەیەکی زۆر . ئەو چونکە ئامانجی تەنیا پارە و زۆرکردنی ژمارە بو هەرگیز تێری نەدەخوارد ، تەنها دو مانگ داهاتمان ڕوی لە کەمی کرد وا پەشۆکابو وەک ئەوەی دوای چەند ساتێکی تر لە برسا بمرێ ، بانگی کردمە ژورەکەی خۆی و پێی گوتم :

" داهات و کارمان لە دابەزینە ، نابێ بەم شێوەیە بەردەوام بین ، من کارم دەوێ داهاتم دەوێ ، کارمەندم زۆرە خۆ مزگەوتم دانەناوە "

منیش زۆر بە هێمنی پێم گوت :

" داهات هەمو مانگێک وەک یەک نابێ ، بێگومان بەرزی و نزمی هەر دەبێ پاشان تەنها دو مانگە داهات کەمە بەڵام خۆ لە کارەکانی تر داهاتی زۆر باشمان هەیە ، بەڵام لای تۆ تەنها یەک شت گرنگە ئەویش ژمارەیە ، من ئەوە دەستم لەکار کێشاوە ، خوات لەگەڵ " .

هەر لەوێ دەستم لەکار کێشایەوە و هەمان رۆژ کۆمپانیاکەم جێ هێشت . شتێک زۆر سەرنجی ڕاکێشام کە پێشتر لە دەوڵەمەندی تریشم بەدی کردبو بەڵام بە وردی سەرنجم نەدابو ، ئەو دەوڵەمەندە و زۆرێکی تریش زۆربەی کات لە بارێکی دەرونیی زۆر خراپدابون ، زۆربەی کات شپرزەییان پێوە دیار بو، سەرئێشەی توند و باری دەرونیی خراپ ، زۆربەی کات لەسەر لێواری تەقینەوە ، تەنانەت نان خواردنیشیان لە کاتی خۆیدا نەبو .

بۆیە ئەگەر لەو باوەڕەدایت کە شایانی زیاتریت و سنور تەنها لە مێشکی مرۆڤدا هەیە ئەوا ڕەنگە تۆش بچیتە ڕیزی ئەوانەی کە پارەیان زۆرە بەڵام تەنها کرێکار و پاسەوانی پارەکەن و هیچی لێ ناخۆن چونکە لە خۆیان خۆشتریان دەوێت .

٢- تەنها ١٠٪ ی ئەقڵت تا ئێرەی هێناوی

زۆر جار بەرگوێمان دەکەوێ کە مرۆڤ تا ئێستا تەنها ١٠٪ی ئەقڵی خۆی بەکارهێناوە ، واتا ٩٠٪ ی ئەقڵمان کارناکات ! گەشەپێدان وای لە خەلك گەیاندوە کە دەتوانین بە تەکنیک و ڕێگا سەیرەکانی ئەوان دەتوانین هەمو ئەقڵمان بەکاربهێنین و ببین بە کەسێکی ١٠ هێندە بەهێز ! خەڵکێکی زۆر بڕوای تەواوی بەم قسانە هەیە لە کاتێکدا ئەم قسانە هیچ بنەمایەکی زانستییان نییە و مرۆڤ ١٠٠٪ ی ئەقڵی بەکاردێنیت ، تەنها ئەوانە تەواوی ئەقڵیان بەکارناهێنن کە مێشکیان بەهۆی کارەسات یا نەخۆشییەکی دیاریکراو زیانی پێگەیشتوە .

لێرەدا پێویستە ئاماژە بە ڕۆڵی میدیا بکەین ، چونکە میدیا چەکێکی زۆر بەهێزە و بە داخەوە زۆرجاریش ڕۆڵی خراپ دەگێڕێ لە پێناو دەسکەوتنی پارە و ناوبانگ ، سینەمای ئەمریکی چەند فلیمێکی بەرهەم هێناوە لەسەر توانا شاراوەکانی مێشک و جەخت دەکاتە سەر بەکارهێنانی ١٠٪ ی مێشک ، بۆ نمونە لە فلیمی (Lucy) بە ڕونی ئەم دیاردەیە بەدی دەکرێت . بە داخەوە خەڵکیش تاقەتی ئەوەیان نییە بچن بە دوای ڕاستیدا بگەڕێن ئەگینا زۆرجار بە سوکە گەڕانێک لە گوگڵ دەتوانی ڕاستیی شتەکان بزانیت.

مرۆڤ ئەگەر ئالودە بو بە میدیا یا سۆشیال میدیا ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەبەنگ دەبێت ، چونکە باوەڕ بە هەمو ئەو شتانە دەکات کە دەیانبینێ ، ڕەنگە بڵێی من شتەکان دەبینم

بەڵام باوەڕیان پێ ناکەم ، یا تەنها دەمەوێ ئاگام لە هەواڵ بێ ، یا تەنها بە دوای بابەتی باشدا دەگەڕێم ، شتێکی ئاساییە مرۆڤ تەماشای تەلەفزیۆن بکات ، زۆریش ئاساییە کە سۆشیال میدیا بەکاربێنی ، کاتێک ئەوانە دەبنە مەترسی کە ژیانت داگیربکەن و بەبێ ئەوان هەڵ نەکەیت .

هەمو ئەو پەیام و وێنە و ڤیدیۆ و تراژیدیایەی کە لەمیدیا و سۆشیال میدیاکان هەن دەچنە ناو مێشک ، بەڵام ئەوەی زۆرێک لە خەلکی لێی بێ ئاگان ئەوەیە کە مێشکی مرۆڤ دو بەشە ، ئەو بەشەی هەمیشە بە ئاگایە و ڕۆژانە لە کار و بڕیارەکانمان کاری پێ دەکەین پێی دەوترێ (ئەقڵی ئاگا – **العقل الظاهر- Conscious mind**) ، ئەم بەشەی مێشک کەمتر لە ٥٪ ی کارەکانمان ڕادەپەڕێنێت .

بەشێکی تری مێشک هەیە کە ئێمە دەسەڵاتمان بەسەریەوە نییە ، بە نهێنی ملیۆنەها ئەرک جێبەجێ دەکات و زیاتر لە ٩٠٪ ی کارەکان ئەو ڕایدەپەڕێنێت ، پێی دەوترێ (ئەقڵی نائاگا – **العقل الباطن – Subconscious mind**). ئەقڵی نائاگا کۆگایەکی زۆر گەورە و سەیری هەیە ، هەمو ئەو شتانە لەخۆ دەگرێت کە ناخۆش و نەخوازراو و ناشایستەن ، وەک ئازارەکان ، نیگەرانی ، تەنگژە و کێشەکان ... هتد هەمو ئەو پەیامە ناخۆش و ترسناک و ناشرینانەی کە بەر هەستەکانت دەکەون و تۆ بە گرنگیان نازانی ، دەچنە کۆگا فراوانەکەی ئەقڵی ناگائات و بەبێ ویستی خۆت لە دواییدا لە کەسایەتیت ڕەنگ دەدەنەوە .

٣- گەشبینی هەوێنی سەرکەوتنە

" دەتوانن هەرشتێک کە بتانەوێ بەدەستی بێنن ، هەموشتێک بەدەست دێت ئەگەر بڕوات هەبێت "

سەدای ئەم قسانە لە هەمو هۆڵەکانی جیهان بە درێژایی ساڵ دەبیسترێن، بەڵام ئایا لە ڕاستیدا وایە؟خۆ ئەگەر وا بوایە دەبو ئێستا هەژار و بەش مەینەتەکان کەمینە بن ، لە کاتێکدا واقیع تەواو پێچەوانەیە ، بەتایبەت لە شوێنێکی وەک ئەمریکا کە زۆرترین کتێبی فرۆشراو کتێبەکانی گەشەپێدانن لەوێ !

ئامانجە ئەرێنی و ناواقیعییەکان زۆرجار هاندان لاوازدەکەن یا هەر لەناوی دەبەن ، بۆ نمونە ئەگەر خەونەکەت ئەوەبێ لە ماوەی ٥ ساڵ ببی بە خاوەنی کۆمپانیا و کارێکی سەرکەوتو یا خاوەنی یەک ملیۆن دۆلار ، ئەگەر لە ماوەی دیاریکراو بە ئامانجەکەت نەگەیت بێگومان هەست بە بێ ئومێدی دەکەیت و ڕەنگە خۆشت بە کەسێکی دۆڕاو بێتەبەرچاو .

ئەی ئەگەر بۆ نمونە ئامانجێکت هەبو بەڵام ترست هەبو ، یا لەبەر هەر هۆکارێک دەستت نەدایە کار و بەرەو ئامانج هەنگاوت نەنا ، یا دەستت کرد بە جێبەجێکردنی بەڵام سەرکەوتو نەبوی بەهۆی بیرۆکەیەکی نەرێنی ، ئەم شکستە کەمتر ئازارت دەدات لە نائومێدبون دوای هەوڵدانی زۆر و پلان و شەونخونی، بۆیە زۆرجار بیرۆکە نەرێنییەکان سود بە تاک دەگەیەنن ، چونکە وا لە مرۆڤ دەکەن وریاتر بێت و ژیرانەتر هەنگاو بنێت، جگەلەوەی توانای خۆگونجاندن بە تاک دەدەن و بەهێزی دەکەن بۆ هەنگاوەکانی دواتر .

جیاوازییەکی زۆر گەورە هەیە لە نێوان گەشبینی و خۆگێلکردن ، بەڵام بە یەک هێڵـێ زۆر باریـــک لەیەک جیـاکراونەتەوە بـۆیە هەموکەس هەستی پێناکات یا ئەم دو دەستەواژەیە تێکەڵ دەکات . نمونە زۆرن لەسەر گەشبینی و خۆگێلکردن ، دڵنیام هەمومان دەیان جار کەوتوینەتە هەمان داو ، با نمونەکەی واقیعی باس بکەین .
٣١ ساڵە لەم وێرانەخاکەی لەمەڕخۆمـان بە ئـاواتی ئەوە دەژیـن کە بتوانین وەک مرۆڤ ژیان بکەین ، بە ئـاواتی ئەوەیـن کە سادەترین مافەکـانی ژیانمـان دەستەبەربێت کەچـی سـاڵ لەدوای سـاڵ بەرەو خراپی دەچین . باپیرەم ئومێدی هەبو ، واتە گەشبین بو ، باوکیشم هەر گوتی چـاک دەبێ ، منـیش لەوەتەی هەم ئەوا تەمەنـم لە ٤٠ ساڵیش تێپەڕی هەر بەتەمای ئەوەم کە باش بێت .
ئایە ئەمە ناوبنێین گەشبینی یا خۆگێلکردن لە واقیع ؟ چ ناوێکی لێ دەنێیت خۆت ئازادی بەڵام واقیع هەر یەکە و ناگۆڕێت .

٤- پارە زۆر گرنگ نییە

سـەرمایەدارێک توشی قەرز و گرفتـی زۆر بـو ، هـیچ ڕێگـایەکی لەبەردەم نەبـو بـۆ دەرچـون لە کێشـە داراییەکـانی ، خـاوەن قەرزەکـان هەمیشـــە بەدوایەوەبـــون ، ڕۆژێکیـــان لە پـــارکێکی نزیـــک کۆمپانیـاکەی خۆی لەسـەر کورسـییەک دانیشـت ، پیـاوێکی پیـر لێی پەیدابو و پێی گوت :
- پێدەچێ کێشەیەکت هەبێت .
خاوەن کۆمپانیاکە نەیویست چیتر خەمەکانی بخواتەوە ، دەردەدڵـی خۆی بۆ پیرەپیاوەکە کرد.
پیاوە پیرەکە بە متمانەوە گوتی:

- ئەوە زۆر ئاسانە ! فەرمو ئەوە چەک و برۆ کارەکانتی پێ ڕاهی بکە .
خاوەن کۆمپانیاکە سەری سوڕما و باوەڕی بە چاوەکانی خۆی نەکرد ، کاتێک پیرەپیاو چەکێکی نوسی و دایە دەستی ، سەرنجی چەکەکەی دا لێی نوسرابو (بڕی ٥٠٠ هەزار دۆلار ، بە واژوی جۆن ڕۆکفیلەر)[1] ، زۆر بەپەلە رۆیشت و بە متمانەیەکی زۆرەوە کەوتەوە کارکردن ، بەبێ بەکارهێنانی چەکەکە توانی لە ماوەی سالێک لە کێشە داراییەکانی دەرچێت و کۆمپانیاکەی لە مایەپوچبون ڕزگاربکات .
دوای سالێک گەڕایەوە هەمان شوێن تا پیرەپیاوەکە ببینێ ، لەپڕ لێی پەیدا بو ، خەریک بو سوپاسی بکات بەلام پەرستارێک بە ڕاکردن هات و داوای لێبوردنی لە خاوەن کۆمپانیاکە کرد و گوتی هیوادارم تۆی هەراسان نەکردبێ .
سەری سوڕما ، رۆکفیلەر بۆ دەبێ من هەراسان بکات ، ئەو ژیانی منی رزگارکرد !
پەرستارەکە گوتی:
من پەرستارم لەم سەنتەرەی بەردەم ئەو پارکە، سەنتەرێکە بۆ کەسانی خاوەن کێشەی دەرونی ، ئەم پیاوە بەستەزمانەش زو زو لە دەستمان ڕادەکات و چەکی بەتاڵ بۆ خەلکی دەنوسێت بە ناوی (بەڕێز ڕۆکفێلەر)، هیوادارم زیانی پێت نەگەیاندبێت.
خاوەن کۆمپانیاکە لەلایەک زۆر دلخۆش بو لەلایەکیش هێندە واقی وڕمابو نەیتوانی هیچ بلێ.

---

[1] John D. Rockefeller ١٨٣٩ – ١٩٣٧ ، سەرمایەدارێکی زۆر دەولەمەندی ئەمریکی بو.

تۆ بلێی بەبێ ئەم چەکە بەتاڵە بیتوانیایە کۆمپانیاکەی ڕزگار بکات ؟
ئەم چیرۆکە وانەیەکی زۆر گرنگی تێدایە سەبارەت بە متمانە و بەهێزیی ناخی مرۆڤ ، بەڵام بەبێ بونی پشت و پەنا مرۆڤ ناتوانێ زۆر بە متمانەوە کاربکات ، واتە متمانە لە ناخەوەیە بەڵام پێویستیی بە پاڵپشتیی دەرەکیش هەیە .
بە گوێرەی بنەماکانی گەشەپێدان پارە زۆر گرنگ نییە ، پاڵنەرێکی ئەوتۆش نییە بۆ سەرکەوتن ، بەلام واقیع پێمان دەڵێ بەبێ پارە ئاسان نییە مرۆڤ بتوانێ کار بکات ، ڕەنگە بتوانێ هەندێک کار بکات ، بەڵام چەند کارێکی دیاریکراو و سنوردار وە دەگمەنە تاک بتوانێ بەم کارانە دەوڵەمەند بێ ، بێگومان هەندێ حاڵەت لێرە و لەوێ هەن کە خەلکێک بەو جۆرە کارانە دەوڵەمەندبون ، بەڵام ئەوانە لە سەدا چەندی ڕێژەی دانیشتوانن ؟ ئەوانەی بەبێ پارە و پشتیوانی بون بە کەسی سەرکەوتو و دەوڵەمەند ڕێژەکەیان زۆرکەمترە لە یەک لەسەر ملیۆنی دانیشتوانی سەر زەوی.
ئایا دەکرێ یاسای یەک لە ملیۆن بەسەر هەمو خەڵکی جێبەجێ بکەین؟ یەکێک لەو ڕەخنانەی لە گەشەپێدانی مرۆیی دەگیرێ نالۆجیکیی دروشم وبانگەشەکانیانە .
ئاخر ناکرێ کەسێکی بێ ئەزمون و بێ بڕوانامە و بێ پارە بهێنیت بە خولێکی چەند کاتژمێری بیکەیتە قارەمانێکی وا کە بەبێ بڕوانامە و پارە و ئەزمون ببێتە خاوەن کارێکی سەرکەوتو و بە چاوتروکانێک دەوڵەمەند بێت ، شتی وا لە مێژوی مرۆڤایەتی

ڕوی نەداوە ، ئەگەر هەشبێ حاڵەتی شاز و نامۆ هەرگیز نابێتە یاسایا و ناکرێ لەسەر بنەمای شتێکی وا گشتاندن بکرێت .
سەرمایە لە کارکردن زۆر گرنگە ، ئەگەر کەسێک سەرمایەی هەبێت بێ ترس دەست دەداتە کار ، دەوڵەمەندەکان ئامۆژگارییان ئەوەیە کە هەمو سەرمایەکەمان نەخەینە یەک کار ، باشتر وایە سەرمایە بخرێتە چەند کارێکی جیاواز ، هەمیشە بەشێکی کەمی سەرمایەش بخرێتە کار تاوەکو ئەگەر توشی زیان بوین بتوانین لەژێری دەربێین ، جا کە بە سەرمایەوە هێندە بە وریاییمان پێویست بێ چۆن بەبێ سەرمایە بتوانین دەست بدەینە کار؟ هەر لە ڕوی دەرونیشەوە مرۆڤ ناتوانی دەست بداتە کارێک ئەگەر سەرمایەی نەبێت.

٥- هەرگیز کۆڵ مەدە

باوەڕناکەم هیچ دروشمێک بەقەد ئەو دروشمەی سەرەوە خەڵکیی توشی زیان و بێ ئومێدی کردبێ. گەشەپێدان پێمان دەڵێت هەرگیز نابێ بێ ئومێد بیت و دەبێ سەدان بەڵکو هەزاران جار لە هەمان دەرگا بدەیت ، بەڵام واقیع پێمان دەڵێ ئەگەر کارێکت کرد و سەرکەوتو نەبوی ئەوا دوبارەی مەکەوە ، چونکە گەمژە ئەو کەسەیە کە چەند جارێک هەمان کار بکات بە ئومێدی دەستکەوتنی ئەنجامی جیاواز . ئەگەر لە کارێک سەرنەکەوتی پێویستە بە وردی لێی بکۆڵیتەوە ، زانایان دەڵێن ئەوانەی دوای شکست دوبارە خۆیان ڕێک دەخەنەوە و پلانی جیاواز دادەنێن ئەگەری سەرکەوتنیان زۆر زیاترە لەوانەی کە باوەڕیان بە دروشمی (هەرگیز کۆڵ مەدە) هەیە .

کۆمپانیـای (ئەپڵ) بێنە بەرچاوت کە لە ساڵی ١٩٩٧ لە کۆی ٣٥٠ بەرهەم ٣٤٠ بەرهەمیان پشتگوێ خست و تەنها ١٠ بەرهەمیان هێشتەوە ، ئێستا کۆمپانیاکە بەهێزترین و دەوڵەمەندترین کۆمپانیای جیهانە . پێویستە بە ڕونی جیاوازی بکەین لە نێوان کارکردنی ژیرانە و کۆڵنەدان ، کارکردنی ژیرانە و گۆڕینی پلان دوای شکست و سوربون لەسەر ئامانج زۆر جار سەرکەوتن مسۆگەر دەکەن ، بەڵام دەبێ واقیعی بین ، دەبێ دان بەوەدابنێین کە پێشبینیی هەڵەمان کردوە یا بارودۆخ گۆڕاوە و دەبێ کۆڵ بدەین ، بە مانایەکی تر دەبێ دەسبەرداری زۆر شت بین تا پارێزگاری لە شتی باشتر بکەین ، یا هەندێک شت بکەینە قوربانیی هەندێکی تر تا سەرەنجام بە دەستی خاڵی دەرنەچین.

جاری وا هەیە دەبێ ئامادەبین تەنانەت زیان بەخۆمان بگەیەنین تا زیانێکی گەورەتر یەخەمان نەگرێت .

ئێمە لە ناوچەیەک دەژین پڕاوپڕە لە کێشە و تەنگژەی سیاسی ، ئاشکراشە کە باری سیاسی بە شێوەیەکی بەرچاو کاردەکاتە سەر بازاڕ و هاوکێشەکان بە تەواوی دەگۆڕێ.

لە ناوچەیەکی پڕ کێشە و تەنگژەی جۆراوجۆری وەک رۆژهەڵاتی ناوەڕاست هەرگیز ناتوانیت پەیامی (هەرگیز کۆڵ مەدە) هەڵبگری ، ڕەنگە لە وڵاتانی ئەوروپی یا ئەمریکا ئەم دروشمە تا ڕادەیەک ڕاست و واقیعی بێ ، چونکە لەوێ هەموشت بە یاسا ڕێک خراوە و کێشەی سیاسی و مەترسیی دەرەکی و ئەگەری داگیرکارییان نییە ، ئێمە بەدەر لەوەی کە خاوەنی وڵات نین ،بە وڵاتێکەوە لکاوین کە خۆی خاوەنی بڕیارەکانی خۆی نییە ، لەسەر پارچە

زەوییەک دەژین کە هەمو خەڵکی خاوەنیەتی تەنها خۆمان نەبێ. بێگومان لەم جۆرە هەلومەرجانەدا هیچ شتێک گرەنتیی نابێ ، هاوکێشەکانی دونیاش زۆرێکیان لێرە کارناکەن .

٦- چاوت لەسەر ئامانجی گەورە بێت

گەشەپێدان هەمیشە تیشک دەخاتە سەر ئامانجە گەورەکان ، لای ئەوان هەرچەند ئامانجەکان گەورەتربن ئەوا سەرکەوتن چێژی زیاتر دەبێت ، لە کاتێکدا شارەزایان بڕوایان وایە کە ئامانجی گەورە و دور زۆرجار خەونەکانت تێک دەشکێنن و بێ ئومێدت دەکەن .
چۆن دەکرێ بەسەر شاخ سەربکەویت و تەنها سەرنجی لوتکە بدەیت؟ ئایا هەنگاوەکان زیاتر پێویستییان بە سەرنج نییە؟
زاناکانی دەرونزانی زۆر گرنگی بە قۆناغبەندی و هەنگاوی بچوک دەدەن ، هەنگاوی بچوک و کورت تاک دەگەیەنێتە ئامانج ،هەربۆیەشە یەکێک لە تەکنیکە بەناوبانگەکانی دەرونزانی پێی دەوترێ (Baby steps)، واتە هەنگاوەکان پێویستە بچوک و لەسەرخۆبن وەک هەنگاوەکانی منداڵی بچوک تا دوربن لە کەوتن و زیان .
ئامانجی گەورە کارکردنی زیاتر و کاتی زیاتر و سەرمایەی زیاتری پێویستە ، لە سەرەتای کار هەمیشە پێویستە لە بچوکەوە دەست پێ بکەین ، خۆ ئەگەر پێشکەوتین و کارەکەمان گەورە بو ئەوکات بەبێ ویستی خۆمان ئامانجەکانیش گەورە دەبن و هەلی سەرکەوتنیش زیاتر دەبێ چونکە ئەزمونێکمان هەیە ، بەبێ ئەزمون

و بەسەربردنی کات و نەچنینەوەی هەندێک ئامانجی بچوک ناتوانین چاو ببڕینە ئامانجی گەورە چونکە قولاب یا تۆڕی بچوک ناتوانێ ماسیی گەورە ڕاوبکات ، با خەونەکانیشمان گەورە بن ئەگەر کەرەستەکانی بەردەستمان گەورە نەبن ناتوانین کاری سەخت و گەورە ئەنجام بدەین .

دەتوانین ئامانجێکی سەرەکی و گەورە بەڵام دورمەودا بۆ خۆمان دیاری بکەین ، بو نمونە دوای ١٥ سال دەتەوێ بە ئامانجە گەورەکەت بگەیت ، شتێکی زۆر باشە . بەڵام بە بۆچونی من باشترە کۆمەڵێک ئامانجی بچوک و واقیعی بۆ خۆت دیاری بکەیت تا دەگەیتە ئامانجە گەورەکە ، واتە بەرەو ئامانجە سەرەکییەکەت بڕۆ بەڵام لەرێگای گەیشتن بە ئامانجە سەرەکییەکە ئامانجە بچوک و لاوەکییەکانیش دروێنە بکە ، بەڵام ئاگاداربە ئەگەر ئامانجی سەرەکی و گەورەت نەبو ئامانجە بچوکەکان ڕەنگە فریوت بدەن و ساردت بکەنەوە لەسەر گەیشتن بە ئامانجە سەرەکییەکەت ، ئەوکات توشی بێ ئومێدی و دڵشکان دەبیت .

خۆ ئەگەر کۆمەڵێک ئامانجی بچوکیشت لە رێگادا نەچاندبو دیسان ڕەنگە توشی بێ ئومێدی ببیت ، چونکە ڕەنگە بە ئامانجە سەرەکییەکەت نەگەیت ، بەڵام خۆ هیچ نەبێ کۆمەڵێک ئامانجی بچوکت بەدەست هێناوە لە رێگەی گەیشتن بە ئامانجە سەرەکییەکەت.

٧- خۆت لە بەریەککەوتن بپارێزە

گەشـەپێدان پێمـان دەڵـێ کە خۆمـان بەدوربگـرین لە تەنگـژە و بەریەککەوتن لەسەرکار ، بەڵام با پرسیارێکی زۆر سادە لەخۆمان بکەین ، ئایا هیچ کارێک هەیە لە جیهان کێشە و بەریەککەوتن و تەنگـژەی تێـدانەبێ؟ تەنـانەت ئەو کـارانەی رۆبۆتەکـانیش ڕایدەپەڕێنن جارجار کێشەیان تێدەکەوێت .

مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و ناتوانێ بە تەنیا هەڵ بکات ، لەسەر کار ، لە ماڵ ، لە بازاڕ و لە هەمو شوێنێکی سەر ڕوی ئەم زەمینە مرۆڤەکان هەمیشە بۆچونی جیاوازیان هەیە لەسەر زۆربەی شتەکان ، جیاوازی و بەریەککەوتن زۆربەی کات سودبەخشە نەک پـێچەوانەکەی ، چـونکە هەمیشـە دو بۆچـون لە یەک باشـترە و سیانیش لە دو باشتر .

جگەلەوەی کە بەریەککەوتن و گۆڕینەوەی بۆچونەکان دەبنە هۆی چارەسەرکردنی کێشەکان لە هەمـان کاتیشدا بـوار دەڕەخسێنن بـۆ کێبڕکـێ لە نێـوان تاکەکـان و بەمەش تواناکانیـان زیـاد دەکـات و کارەکەش بەرەوپێش دەچێت .

ئەوەی لەگەڵ خەڵـــک تـــێکەڵ نەبێـــت و پەیوەنـــدییە کۆمەڵایەتییەکانی بەهێز نەکات هەرگیز ناتوانێ سەرکەوتو بێ لە ژیان ، هەمو بوارەکانی ژیان پەیوەستن بە پەیوەندیی کۆمەڵایەتی . داوای ئامۆژگـاری لە هەر ملیـاردێرێکی جیهـان بـکە پێـت دەڵـێ پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەهێز دروست بکە ، خەڵکی زۆر بناسە ،

تێکەڵی خەڵک بە ، نامۆ مەبە ، دور مەبە ، باشە ئەگەر بڕیار بێ هەمو ئەم شتانە بکەین چۆن بەریەککەوتن ڕونادات ؟ ئەی لەسەر چ بنەمایەک بەریەککەوتن باش نییە ، یەکێک لە تایبەتمەندییەکانی خاوەن کاری سەرکەوتو بریتییە لە توانای بەڕێوەبردنی تەنگژەکان و چارەسەرکردنی کێشەکان ، ئەی ئەگەر بڕیارە ببین بە خاوەن کار و کەسی سەرکەوتو چۆن چارەسەریی کێشەکانمان بکەین بەبێ ئەزمون و بە دورکەوتنەوە لە هەمو جۆرە بەریەککەوتنێک کاتێک بوین بە خاوەن کار ؟

٨- خۆت لە فشار و ماندوبون بپارێزە

کەسمان لاریمان لەوە نییە کە ماندوکردنی مێشک و فشارە دەرونییەکان زیانیان هەیە بۆ تەندروستیی تاک ، کە بە دڵەڕاوکێ دەست پێدەکات و بە قەڵەوی و نەخۆشیی جۆراوجۆر کۆتایی دێت ، بەڵام دەبێ بزانین کە فشاری ئەرێنی و نەرێنی هەیە ، فشاری ئەرێنی (Eustress) فشارێکی سودبەخشە ، وەک ڕاهێنانێکە بۆ مێشك ، ئەم جۆرە فشارە هانمان دەدات باشتر و کاریگەرتر کاربکەین کاتێک وادەی تاقیکردنەوە یا ڕادەسکردنی پرۆژەیەکی گرنگ نزیک دەبێتەوە ، بۆیە ئەم جۆرە فشارە هاندەرە بۆ سەرکەوتن نەک پێچەوانەکەی.

مرۆڤ دەبێ ڕۆژانە وەرزش بە مێشک بکات بۆ ئەوەی چالاک بێت و باشتر کاربکات چونکە مێشکیش وەک هەر ئەندامێکی لەشی مرۆڤ ئەگەر ڕۆژانە کارنەکات ئەوا لاواز دەبێت و توانای

داهێنان و چارەسەرکردنی کێشەکانی نابێ ، زاناکان دەڵێن رۆژانە لانیکەم چەند پرسیارێکی بیرکاری یا چەند یارییەکی هزری پێویستن بۆمێشکی مرۆڤ تا چالاک و بەرهەمدار بێت .

هەروەها پێویستە لە ڕوی جەستەییشەوە تا ڕادەیەک خۆمان ماندو بکەین تا هەم تەندروستیمان باش بێت و هەم مێشکیشمان باشتر کاربکات چونکە " **مێشکی تەندروست لە جەستەی تەندروست دایە**" ، ڕەنگە زۆربەمان لەوە بێ ئاگا بین کە یەکەم هۆکاری مردن لە جیهان بریتییە لە دانیشتن ، بەڵام ڕونە کە لای زۆربەی خەڵکی دانیشتن لەسەر کورسی و دەرکردنی فەرمان ئەوپەڕی گەورەیی و سەرکەوتنە ! هەر بۆیەشە بەڕێوەبەران و کاربەدەستانی وڵاتانی ئەم دەڤەرە وێرانە هێندە عاشقی کورسی و دانیشتن و دەرکردنی فەرمانن و خۆشیان هەمیشە لەسەر کورسی خەریکی قسەی گەورە و خواردنەوەی چا و تەماشاکردنی تیڤی و یاریکردن یا چات کردنن بە کۆمپیوتەر و تەلەفۆنە گرانبەهاکانیان .

٩- متمانە کلیلی سەرکەوتنە

گەشەپێدان هەمیشە پێمان دەڵێ کە باوەڕبەخۆبون یا متمانە نهێنیی هەمو سەرکەوتنەکانە، بەڵام متمانە هەمیشە هۆکاری سەرکەوتن نییە بەڵکو زۆرجار دەبێتە هۆی شکست ، سەرنج بدە ئەو یاریزانانەی کە زۆر سەرکەوتون لە هەمو ئەوانی تر زیاتر مەشق دەکەن و لە هەموان ماندوترن ، خۆ دەشزانن کە ئەوان باشترین یاریزانن ، بەڵام سەرکەوتن ڕاهێنان و کۆششی دەوێت نەک تەنها

باوەڕ، بێگومان متمانە پێویستە بەڵام کلیلی سەرکەوتنەکان نییە وەک بازرگانانی گەشەپێدان بانگەشەی بۆ دەکەن .

متمانە دوای سەرکەوتن و ئەزمون دێت ، ئەگەر هێشتا لە سەرەتای کارێکدایت ، یا ئەزمونت نییە و دەتەوێ کارێک بکەیت یا خەریکی لە دوای شکستێک هەڵدەستیتەوە ئەگەر گەشبینیت لەخۆتدا بەدیکرد ئەوا ئەگەری زۆری هەیە ئەو هەستە خۆپەسەندی[1] بێت نەوەک متمانە. جیاوازیی نێوان خۆپەسەندی و متمانەش ئەوەیە کە خۆپەسەندی هەستی ئەوەت پێدەدات کە تۆ تایبەتی ، بەهرەمەندی ، بەهێزی ، لەوانی تر باشتری ، لە کاتێکدا متمانە واتە واقیعی بون و حیساب کردن بۆ هەمو پێشهاتەکان ، ئینجا باوەڕ بەخۆبون .

خۆپەسەندی مرۆڤ کوێردەکات لە بەردەم بینینی واقیع ، بۆیە کاتێک توشی شکستێک دەبین لە ژیان ،قەبوڵی ناکەین و دەست دەکەین بە گلەیی کردن لە هەموشت و هەموکەس جگە لە خۆمان ، لە کاتێکدا خۆمان تاکە هۆکاری شکستەکانی خۆمانین ، هۆکاری ئەوەش دیارە کە خۆپەسەندی و خۆلادانە لە ڕاستییەکان .

خاڵێکی زۆر گرنگ هەیە دەبێ ئاماژەی پێبدەین ، دایک و باوکان زۆر جار بە دەستی خۆیان منداڵی خۆپەسەند پەروەردە دەکەن ، منداڵێک کە هەمیشە خۆی لا باشتر و جوانتر و بەهێزترە لەوانی تر ، چونکە هەمیشە ئەوە بە گوێیدا دراوە کە ئەو تایبەتە ، زیرەکە

[1] خۆپەسەندی : الغرور : Ego

، جوانه ، بۆیه ئەگەر بەم شێوازە مامەڵەی لەگەڵ نەکرێ نارەحەت دەبێ ، کاتێک گەورە دەبێت و ڕۆژگار بە دڵی ئەو ناگوزەرێ توشی هێدمە[1] دەبێت چونکە ژیان بێ ڕەحمە و وەک دایک و باوک ڕەفتاری لەگەڵ ناکات ، سەرەنجام توشی کێشە و شکستی زۆر دەبێت و خۆی و دەوروبەرەکەشی بێزار دەکات .

هەمیشە گومان بردن دەمانگەیەنێتە ڕاستی نەوەک باوەڕی کوێرانە . متمانەی زۆر هەوێنی شکستە ، ئەگەر سەرنجی مرۆڤە ژیر و سەرکەوتوەکان بدەین لە قسەکانیان متمانە بەدی دەکرێ بەڵام سەرنجی کردەوەکانیان بدە دەبینی کە متمانەیان بە هیچ شتێك و بە هیچ کەسێک نییە ، بۆیە هەمیشە جەخت دەکەنەوە لەسەر شتەکان و هەمو کارێکی گەورە و بچوک دەبێ بگەڕێتەوە لای خۆیان و دەرچون و هاتنی بچوکترین بڕە پارە لە کۆمپانیاکانیان دەبێ بە واژوی خۆیان بێت .

هەر پرۆژە و کارێکیش کە بڕیاری لەسەر دەدەن پێشەکی ماوەیەکی زۆر بیری لێ دەکەنەوە پاشان چەندین پرسیار دەکەن و لەگەڵ چەندین پسپۆڕ و شارەزا دادەنیشن وماوەیەکی باش بیری لێ دەکەنەوە و چەندین مەرج کۆدەکەنەوە تا لە گرێبەستەکە بینوسن بە مەبەستی مسۆگەرکردنی مافەکانیان و بەدەست هێنانی باشترین قازانج ، ئایا ئەم شتانە چییان لێ دەخوێنرێتەوە ؟ زۆریی متمانە یا نەبونی ؟

---

[1] هێدمە : خورپە : صدمة : Shock

١٠- جەخت کردنی زۆر بەرەو سەرکەوتنت دەبات

یاریزانی ڕاکردنی ئەمریکی (Heather Kampf) لە یەکێک لە پێشبڕکێیە ٦٠٠ مەترییەکان لە ساڵی ٢٠٠٨ لەناوەڕاستی پێشبڕکێ کەوت و سێ یاریزان کەوتنە پێشی ، بەڵام ئەو ورەی بەرنەدا و هەڵستاوە و زۆر بەهێز دەستی کردەوە ڕاکردن ، سەرەنجام یەکەم بو .

گەشەپێدان ئەم سەرکەوتنە دەگێڕێتەوە بۆ جەختکردن و سوربونی لەڕادەبەدەر ، لە کاتێکدا بردنەوەی هێدەر تەنها لەبەر سوربونی نەبو لەسەر تەواوکردنی پێشبڕکێ و بردنەوەی بەڵکو لەبەر ئەوەبو کە جەستەی بەهێز و ڕاهێنانی چاکی لە پشتەوە بو، ڕاستە سوربون هۆکارە بەڵام هەرگیز بەبێ کارکردنی ژیرانە و لێهاتویی کەس نەگەیشتۆتە ئامانج .

سوربون و جەختکردنە سەر لایەنێک زۆرجار ئەنجامی پێچەوانەی دەبێت ، چونکە فشارخستنە سەر مێشک دەبێتەهۆی کەمبونەوەی ڕادەی هۆشیاری و تەگەرە دروست کردن بۆ کارەکانی. مەرج نییە هەمو کاتێک جەخت کردن و سوربون لەسەر کارێک زامنی سەرکەوتن بن ، بەڵکو زۆرجار بەهۆی جەختکردنی زۆر لەسەر بابەتێکی دیاریکراو مێشک ماندو و بێزار دەبێت و بڕیارێکی هەڵە دەدات .

مێشک بۆ ئەوەی بڕیاری دروست بدات پێویستە بە شێنەیی و هێمنی کاربکات ، هەڵەشەیی و زۆر گرنگیدان بە لایەنێکی

دیـــاریکراو ڕەنـــگە مێشـــک بەرەو ئاڕاســـتەیەکی تـــر ببـــات ، سەرەنجامیش بە زیانی کارەکە تەواوبێت.
یەکێـک لە تەکنیکەکـانی مێشـک بـۆ دەسـکەوتنی وەڵام یـا چارەسـەر پێـی دەگـوترێ (Incubation)[1], واتە وازهێنـان لە کارێک یا بیرۆکەیەک کاتێک مێشک ماندوە یا پڕە ، دوای مـاوەیەکی کەم مێشـک دەگـاتە ڕێگەچـارەیەک و بیرۆکەیەکـی گونجاوت پێدەدات ، ئەگەر زۆر بیری لێ بکەیتەوە و فشـار بخەیـتە سەر مێشک ئەوا بەهیچ ئەنجامێک ناگەیت جگەلەوەی مێشکت ماندوەکەیت و باری دەرونیی خۆشت دەشێوێنیت.

١١- بەرنامەڕێژیی مێشک- زمان (البرمجة اللغوية العصبية)

(Neuro-linguisti programming) کورتکراوەکەی NLP[2] ە ، کە بــریتییە لە ڕێگــایەکی نازانســتی بــۆ پەیوەنــدیکردن ، گەشەپێدانی تـاک ، چارەسـەریی دەرونـی، لە سـاڵانی حەفتاکـانی سـەدەی ڕابـردو لە لایەن (Richard Bandler و John Grinder)[3] لە کالیفۆرنیـا- ئەمریکـا داهێنـراوە . بانگەشـەی ئەوە دەکەن کە پەیوەندی هەیە لە نێوان چالاکییەکانی مێشـک و زمـان

---

[1] Incubation : کڕکەوتن : الاحتضان

[2] بە (علم زائف - Pseudoscience) دەناسرێ ، پێک دێت لە وتە و بۆچون و مومارەسە ، بەڵام مەرجەکانی زانستی تێدا نییە بۆیە بە زانست دانانرێت.

[3] John Thomas Grinder Jr زمانزان و نوسەر و ڕاهێنەرێکی ئەمریکییە لە ساڵی ١٩٤٠ لەدایکبوە.

Richard Wayne Bandler نوسەرێکی ئەمریکییە لە سالێ ١٩٥٠ لەدایکبوە.

، وە دەتـوانرێ بەرنـامەڕێژی بکـرێ بە ئامـانجی دروسـتکردنی گۆڕانکاری لە تواناکانی مرۆڤ و شێوازی بیرکردنەوە ، هەروەها بانگەشـەی ئەوە دەکەن کە دەتـوانن فـۆرمی بیرکـردنەوەی کەسـە سـەرکەوتوەکان وەربگـرن و بە خەڵکـی تـری ببەخشـن لە ڕێـگەی مەشـق و ڕاهێنـان لە دانیشـتنێکدا (خولێـک یـا ڕاهێنانێـک)، جـگەلەوەی بانگەشـەی ئەوە دەکەن کە ئەم تەکنـیکە چارەسـەریی زۆر کێشـەی تەندروسـتی دەکـات لەوانەش (فۆبیـا ، خەمـۆکی ، نەخۆشـیی دەرونـی و جەسـتەیی ، کێشـەکانی چـاو ، کفتیـی ماسولکە ، هەستیاری ، کێشەکانی فێربون ... هتد).

سەرەتا دەبێ بزانین ڕێگەکە زانستی نییە ، پشت ئەستور نییە بە هیچ دەقێک یا تاقیکردنەوەیەکی زانستی و لە هیچ مەڵبەندێکی زانستیی بـاوەڕپێکراو لە جیهـان وەک بـابەت نـاخوێنرێ. سـەرەڕای ئەوەش کە زانستی نییە بانگەشەی شتی زۆر ئەستەم دەکەن وەک چارەسـەریی نەخـۆش ! چەنـد جـۆرێکیش لە نەخۆشـی ، دەرونـی و جەسـتەییش ! ئەگەر سـەرنج بـدەین لە پەنجـا سـاڵی ڕابـردو دەبینـین زانسـت زۆر پێشـکەوتوە ، بە تـایبەت زانسـتی پزیشـکی چـونکە تەکنۆلۆجیـا زۆر پێشـکەوتوە ، زانسـتی پزیشـکیش بە تونـدی گرێدراوە بە تەکنۆلۆجیا چونکە ئـامێرە پزیشکییەکان هەم کـاری دکتۆرەکـان ئاسـان دەکەن وەک پشـکنین و نەشـتەرگەری و کاروبـاری تـاقیگەیی هەم دۆزینـەوەی نەخۆشـییەکانیش ئاسـانتر دەکەن ، بەڵام تـا ئێسـا زۆرێـک لە نەخۆشـییەکان بە تـایبەتی

نەخۆشییە دەروونییەکان تەنانەت پزیشکی پسپۆریش دەستەوەستانن لە چارەسەرکردنیان، تۆ بڵێی پزیشکان نەزانن کە NLP وەڵامی هەموو پرسیارەکانی لەلایە ؟

وڵاتان ساڵانە ملیارەها دۆلار خەرج دەکەن لە تویژینەوەی زانستی بە تایبەتی لەبواری پزیشکی ، ئەگەر چارەسەریی نەخۆش وا ئاسان بێت بۆچی هەموان ڕو لە ڕاهێنەرانی بواری گەشەپێدان ناکەن ؟ دیارە کە بانگەشەکانی گەشەپێدان بەتاڵن بەڵام دەبێ بزانین مرۆڤی بەتاڵیش زۆرن بۆیە ساڵانە زیاتر لە ١٢ ملیار دۆلار داهاتی بواری گەشەپێدانە .

١٢- کۆنترۆڵکردنی ئەقڵی نائاگا

کۆنترۆڵکردنی ئەقڵی نائاگا یەکێکە لە بانگەشە و وڕێنە زۆر سەیرەکانی گەشەپێدان ، ئەقڵی نائاگا ئەو بەشەی ئەقڵە کە مرۆڤ ناتوانێ پەی پێ ببات یا کۆنترۆڵی بکات ، ڕەنگە زانست تا ڕادەیەکی باش زانیاریی هەبێ دەربارەی ماهییەتی ئەم بەشەی ئەقڵ و کارەکانی ، بەڵام کۆنترۆڵکردنی زۆر ئەستەمە ، بەڵکو نزیکە لە مەحاڵ ، چونکە ئەم بەشەی ئەقڵ بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاردەکات و هەزاران چالاکی لە هەمان کاتدا ڕێکدەخات ، ئەگەر هەریەکێک لەم چالاکییانە تەنها ماوەی یەک خولەک بە ئەقڵی ئاگا بسپێررێن ئەوا ڕۆژانە دەیان هەزار کەس

دەمرن بەهۆی ئەوەی لەبیریان چوە بە سییەکانیان بڵێن هەناسە وەربگرە و بیدەوە بۆ نمونە !

هەمو هەوڵەکانی گەشەپێدان و زۆر چالاکی و تەنانەت وەرزشیش هەن کە هەوڵدەدەن رێگایەک بدۆزنەوە تا مرۆڤ هەمیشە لە پەیوەندیدابێت لەگەڵ ناخی خۆی ، بە مەبەستی هۆشیاری و ئاسودەیی دەرون و دورکەوتنەوە لە سەرقاڵی و ئاڵۆزییە بێ کۆتاییەکانی ژیان کە توشی مێشك دەبن ، بۆ نمونە یۆگا یەکێکە لە کۆنترین ڕێگاکان بۆ ئاسودەیی دەرون و تەندروستیی جەستە بە تایبەتی تەکنیکی (ڕامان – تأمل).

بە گشتی ڕامان کاریگەریی بەهێزی هەیە لەسەر هێورکردنەوەی دەرون و خاڵیکردنەوەی مێشک لە هەمو بیرۆکەیەک ، هەوڵێکە بۆ ڕاگرتنی کارەکانی ئەقڵی ئاگا بۆ گەیشتن بە ئەقڵی نائاگا ، چونکە تا ئەقڵی ئاگا کاربکات ئەقڵی نائاگا ناتوانێ گوزارشت بکات لە هەستەکانی .

ئەقڵی نائاگا وەک کۆمپیوتەرە هەزاران بەڵکو ملیۆنان هاوکێشەی ئاڵۆز و سەیر شی دەکاتەوە و شەو و ڕۆژ کاردەکات بەبێ پشو یا کوژانەوە ، بەڵام تەنها ئەو کاتانە کاریگەریی دەردەکەوێ کە ئەقڵی ئاگا کارناکات (کاتێک بیرناکاتەوە وەک کاتی خەو یان ڕامان – التأمل) ، هەر بۆیەشە مرۆڤ کە دەخەوێ خەون دەبینێ ، خەون دەرهاویشتەکانی ئەقڵی نائاگان ، خولیا ، ئاوات ، رق ،

خۆشەویستی ، پلان ، خۆزگە ،...هتد هەمو ئەمانە و زۆری تریش دەبنە کەرەستەی خاو بۆ خەونەکانمان ، کە لەلایەن ئەقڵی نائاگاوە دروست دەبن .

یۆگا هەوڵ دەدات لەڕێگەی ڕامان کاری ئەقڵی ئاگا بوەستێنێ و بچێتە ناو ئەقڵی نائاگا ، یۆگا بە هەناسەدانی درێژ و لەسەرخۆ مێشک هێور دەکاتەوە و لێدانی دڵ ڕێکدەخات ، بەمەش فرمانەکانی ناوەوەی لەش ڕێک دەبنەوە و مرۆڤ هەست بە ئاسودەیی دەکات ، بەڵام مانای وا نییە کە دەستت گرتوە بەسەر ئەقڵی نائاگات ، بەڵکو پشویەکت داوە بە ئەقڵی ئاگات لە ئەنجامیشدا فرمانەکانی جەستەت بۆ ماوەیەک ڕێکدەخەیت .

کۆنترۆلکردنی ئەقڵی نائاگا مشتومڕی زۆری لەسەرە و زۆرێک لە خەڵکیش بانگەشەی ئەوە دەکەن کە دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن بەڵام بە شێوەیەکی زانستی تا ئێستا نەسەلمێنراوە کە بتوانرێ کۆنترۆڵی فرمانەکانی بکرێت یا ئاڕاستە بکرێت لەڕێگەی ئەقڵی ئاگاوە .

١٣- وزەی گەردونی

الطاقة الكونية - Cosmic Energy ، وەک ئاشکرایە لە گەردون وزەی بێ شومار و نادیار هەن ، هەرناوێکیان لێ دەنێی ئازادی ، چونکە ناونانی شتەکان پەیوەستن بە بیروباوەڕ و کەلتورەکان ، بڕواداران هێزەکانی گەردون بە هێزی پیرۆز و خودایی

دەزانــن بەڵام هەر تــایەفە و گروپێــک نــاوێکی لــێ دەنــێن لە بەرامبەردا، بێ بڕواکان بە هێزی گەردونیی دەزانن.

بـۆ نمـونە لە کەلتـوری هینـدی هێزیکـی کـاریگەر و پیـرۆز هەیە بەیانیـان بـۆ مـاوەی ٤٨ خـولەک دەگـاتە سـەر زەوی . ئەم هێـزە لە کاتژمێرێک و نیو بەر لە خۆرهەڵات تا ٤٨ خولەک بەردەوام دەبێ و بەر لە هەڵاتنی خۆر نامێنێت(٣ کـاتژمێری بەر لە خـۆرهەڵاتـن ، ٣:٣٠ تـا ٥:٣٠ یـا کـاتژمێر ٦ ی بەیـانی) ، ئەگەر لەم کـاتەدا لە وەرزش ، یۆگا یا لە حاڵەتی ڕامان- تأمـل - Meditation بیت دەتوانی وەری بگریـت و لێی سـودمەند بیت ،ئەم مـاوەیە بە (براهمـا موهورتا)[1] ناودەبرێ لە کەلتوری هیندی.

ئەگەر سەرنجی کاتی نوێژی بەیانی بدەین لای مسـوڵمانان دەبینـین هەمــان کــاتە ، ئیســلامیش بە هەمــان شــێوە ئەم کــاتەی زۆر بە گرنگ و پیرۆز داناوە بۆ پەرستنی خودا و پەیـامبەران لەم کاتـانەدا لەگەڵ خـودا پەیوەنـدییان کـردوە و داوایـان لە مسـوڵمانان کـردوە لەم کاتەدا بە ئاگابن و لەگەڵ خودای خۆیان لە پەیوەندیدابن .

ئەگەر سـەرنج بـدەین لەلای یەهـودی و مەسـیحییەکانیش نـوێژ یـا نزای پەیانییان هەیە ، واتە دەتوانین بڵێین هەمو مرۆڤایەتی بەشدارە لە هەنـدێک بیروبـاوەڕ ، ڕەنـگە سـەرچاوەیان یەک بێ یـا لانـیکەم

[1] Religious Basis of Hindu Beliefs By Dr. Bhojraj Dwived

لێک نزیک بن ، بەڵام لەم ڕاستییە ناگۆڕێت کە مرۆڤایەتی هەموی پابەندە بە چەند یاسایەکی کەلتوریی لێکچو .

هەر تاکێک هێزی گەردون بە پێی بیروباوەڕی خۆی وەردەگرێت و پێویستیی بە کەس نییە بۆ ڕینمایی کردن ، تەنانەت ئەوانەی باوەڕیان بە هیچ خودا و ئاینێکیش نییە لە ڕێگەی ڕامان هێزی گەردونی وەردەگرن لە پێناو ئاسودەیی دەرون ، هەموشمان ئاسودە دەبین چونکە سەرچاوەی ئاسودەبونی مێشک و جەستە لە کۆتاییدا ئاسودەیی دەرونە ، دەرونیش بەو شتە ئاسودە دەبێت کە لە باوەڕەوە سەرچاوە دەگرێت.

١٤- دەرکردنی ترس

زۆر جار لە خولەکانی گەشەپێدان شتی سەیر بەرچاو دەکەون ، ڕاهێنەرانی گەشەپێدان بۆ دەرکردنی ترس لە ئامادەبوان زۆر جار داوای شتی نامەعقوڵ دەکەن وەک ئەوەی هەمو رۆژێک دەبێ شتێکی نوێ و نامۆ تاقی بکەیتەوە ، ئەگەر مەترسیداریش بێ باشترە[١] ، یەکێک لە قوربانییەکانی گەشەپێدان (Marianne Power)[٢] دەڵێ :

[١] Feel The Fear And Do It Anyway By Susan Jeffers

[٢] ئافرەتێکی ئینگلیزە ، دوای خوێندنەوەی زۆری گەشەپێدان و بەفیڕۆدانی سامانێکی زۆر لە خولەکانیان لە بەرنامەی TED Talk ساڵی ٢٠٢٠ بەشداربو ، تیایدا باسی دەردەسەرییەکانی خۆی کرد لەگەڵ گەشەپێدان.

" له پێناوی گۆڕانکاری زۆر شتی نوێم تاقیکردەوە ، جگەلەوەی هەمو ئەوەی دەستم دەکەوت لە کتێب و خولەکانی گەشەپێدان بەفیرۆم دەدا ، زۆر شتی نوێم تاقیکردەوە لەسەر پێشنیازی ئەوان ،بەو ئومێدەی ترس لەخۆم دەربکەم و بەسەر ترسەکانمدا زاڵ بم ، خۆم لە فرۆکە هەڵدا خوارەوە ، بوم بە ئەکتەری کۆمیدی لە یانەی شەوانە ، وێنەی ڕوتم گرت ، بەڵام دیارە هیچ لەمانە یارمەتیدەر نەبون" .

جاری وا هەیە ڕاهێنەران پشکۆی ئاگر دادەنێن و داوا لە ئامادەبوان دەکەن کە بە پێی پەتی بەسەریدا تێپەڕن ، گوایە ئەنجامدانی شتی ترسناک مرۆڤ ئازا دەکات و هەمو ترسەکان دەڕەوێنێتەوە ، یا مار دەهێنن و داوا لە ئامادەبوان دەکەن کە دەستی لێ بدەن ، زۆر شتی تریش .

ئەوەی ڕاهێنەران لێی بێئاگان ئەویە کە ترسەکان سەرچاوەی جیاوازیان هەیە و مەرجیش نییە هۆکاری سەرنەکەوتن تەنها ترس بێت ، هۆکار ئێگجار زۆرن بۆ دەوڵەمەندنەبون یا سەرنەکەوتن لە کارێکی دیاریکراو ، تەنانەت ئەگەر تەنها ترسیش بێت ئاخۆ دەبێ ترس لە لەدەستدانی پارە لە کارێک چ پەیوەندییەکی هەبێت بە ترسان لە مار ؟ یا پشکۆی ئاگر؟

یاخود دەبێ گوتنەوەی (من ناترسێم) یا (من سەرکەوتوم) پڕ بەدەنگ و دەیان جار لەسەر یەک چ شتێک بگۆڕێت ؟ بەڵێ

هاندەرێکی کاتییە ، بەڵام هەر دوای چەند خولەکێک کاریگەریی نامێنێت بە تـایبەت ئەگەر هەر بە هەمـان بیرکـردنەوە لە هـۆڵەکە بێیتە دەرەوە.

بۆچی گەشەپێدان کاریگەر نییە؟

ناوەرۆکی بابەتی گەشەپێدان و خودی ڕاهێنەر زۆر گرنگن ، بۆ ئەوەی ڕاستگۆ و بێلایەن بین دەبێ دان بەو ڕاستیەدا بنێین کە بە دڵنیاییەوە هەم ڕاهێنەری باش و هەم بابەتی گەشەپێدانی باش هەن ، بەڵام نەیشارینەوە کە دەگمەنن . گەشەپێدان بەو شێوە بەربڵاوەی کە هەیە خاڵییە لە کۆمەڵێک بنەمای گرنگ بۆیە کاریگەرییەکی ئەوتۆ دروست ناکەن لەسەر شێوازی بیرکردنەوەی تاک و بەرەوپێشبردنی تواناکانی. بنەما گرنگەکانی گەشەپێدان لەمانەی خوارەوە پێک دێن:

١- هەڵبژاردنی بابەت

لە بابەتی گەشەپێدان هەڵبژاردنی بابەت و ناوەرۆکی بەپێز ئاسان نییە ، چونکە تاکەکان زۆر جیاوازن لە ڕوی تێگەیشتن و ئاستی هۆشیاری و پێشینە و خەرمانی مەعریفی و کاریگەرییە دەرەکییەکان و کەلتوری کۆمەڵگە ، ئەستەمە بتوانی دو تاک بدۆزیتەوە کە وەک یەک بیربکەنەوە تەنانەت ئەگەر دوانە(جمک)ی لێکچوش بن ، جگەلەوەش گەشەپێدان خۆی زانست نییە تا بابەتەکانی دیاریکراو بن ، بۆیە زۆرجار ڕاهێنەر ناچارە بابەتی وا هەڵبژێرێ کە زۆر فراوان بێ تا بتوانێ سەرنجی زۆرترین ئامادەبو بخاتە ژێر چەتری بابەتەکە .

بابەتی فراوان و گشتی سودێکی ئەوتۆ ناگەیەنێ چونکە زۆر جار وردەکارییەکان جیاوازی و تایبەتمەندییەکان دەردەخەن ، بۆ نمونە ئۆتۆمبێلەکان لە ڕواڵەتدا و بە گشتی هەمو لێکدەچن ، باسکردنی ئۆتۆمبێل بە گشتی چ بەهایەکی هەیە کاتێک دەزانین کە لە وردەکارییەکانیاندا زۆر زۆر لێک جیاوازن ؟

یەک شت هەیە کە بە ڕونی هەستی پێ دەکرێت لە بابەتەکانی گەشەپێدان ، ئەویش بڕێکی زۆرە لە وزەی هاندان کە بۆ هەمو ئامادەبوان وەک یەکە . زۆر جار ناوەڕۆکی بابەتەکان زیاتر پشت بە وشە و زاراوەی بریقەدار و دروشمی گەورە دەبەستن ،لە میانەی خولەکە و لە دوای خولەکەش بەشداربو هەست بە هێزێکی زۆر دەکات ، بەڵام نازانێ چۆن و بەرەو کوێ ئاڕاستەی بکات .

وەک نمونەی ئاگرێکە کە بەردەبێتە پوش و پەڵاش ، تینێکی زۆر و گەرمییەکی بەهێز ، بەڵام زو دەسوتێت و دادەمرکێتەوە ، بەشداربو بە هەمان شێوە دوای ماوەیەکی کورت ئەو هێز و هاندانەی نامێنێت و دەگەڕێتەوە دۆخی جاران بەڵکو خراپتریش. وتنەوەی بابەتێکی دیاریکراو لە خولێکی دیاریکراو بۆ چەند ئامادەبوێک کە لە چەندین ڕوەوە لێک جیاوازن وەک ئەوەیە داوا لە فیل و شێرو مار و سمۆرە و مەیمون بکەیت کە بەسەر دارێکدا هەڵبگەڕێن ، بێگومان زۆرێکیان ناتوانن ئەم کارە بکەن هەرچەندە زۆریش بەهێزن ، بەلام ئایا هێز بە تەنیا بەسە بۆ ئەنجامدانی کارێکی دیاریکراو؟

ڕەنگە بڵێی نمونەی مرۆڤ و ئاژەڵ لێک دورن ، مرۆڤ و ئاژەڵ تەنها لە روی بەکارهێنانی تواناکانی مێشک لە یەکتر جیاوازن ئەگینا لە ڕوی پێکهاتەی جەستەییەوە مرۆڤ و ئاژەڵان جیاوازییەکی ئەوتۆیان نییە، جگەلەوەش هەڵگەڕان بەسەر دار پێویستیی بە تواناکانی مێشک نییە .

٢- دیاریکردنی کات

گەشەپێدان بەڵێنی زۆر شت بە بەشداربوان دەدات ،خۆ ڕەنگە زۆرجار بەڵێنەکان دروست و واقیعیش بن ، بەڵام دیاری نەکردنی کات و باسکردنی بابەتەکان بەشێوەیەکی گشتی وادەکات تاکی بەشداربو نەگاتە ئامانج ، هەمومان دەزانین گۆڕانکاری پرۆسەیە و کاتی دەوێ نەک ڕوداوێک بێت و لەپڕ ڕوبدات ، گەشەپێدان زۆر جار کات نادیدە دەگرێت و هەرگیز بە بەشداربوان ناڵێن کە ئەم پرۆژەیە بۆ نمونە چەند ساڵێکی دەوێت ، یا فلان شت نابێت ، لای گەشەپێدان کەم باسی کات دەکرێت و شتێکیش نیە بەناوی مەحاڵ.

بەڵام با پرسیارێک لەخۆمان بکەین کام یاریزانی جیهانی لەپڕ بو بەو یاریزانە باشەی ئێستا ؟

ئارنۆڵد[1] بە چەند ساڵ بو بە پاڵەوانی جیهان ؟ ئەو ساڵی ١٩٤٧ لە خێزانێکی نەمساوی لەدایکبو ، دوای جەنگی جیهانی و وێرانبونی وڵاتەکەی ، دایک و باوکی زۆر توندوتیژ بون لەگەڵی ، ژیانی زۆر سەخت بو بەڵام هەر لە منالییەوە بڕیاری دا کە ژیانی خۆی بگۆڕێ ، بەر لەوەی بگاتە ١٥ ساڵ دەستی کردە مەشق ، هەرچەندە خۆی حەزی لە تۆپی پێ بو بەڵام ڕاهێنەرەکەی دەیزانی کە بەهرەیەکی چاکی هەیە بۆیە رێنمایی کرد تا ببێتە یاریزانی لەشجوانی ، لە تەمەنی ١٥ ساڵی دەستی کرد بە خوێندنی دەرونزانی لە تەمەنی ٢٣ ساڵیدا بو بە پاڵەوانی ئەوروپا (پاڵەوانێتیMr. Olympia)، گەنجترین کەسە لە مێژو تا ئێستا ٧ جار بوبێتە خاوەنی ئەم ناونیشانە .

کاتێک کۆچی کرد بۆ ئەمریکا نە پارەی هەبو نە ئینگلیزیشی دەزانی ، ناچار بو ببێتە کرێکار، بەڵام هەمیشە لەکاتی پشو خەریکی ڕاهێنان بو، راهێنانی زمان و لەشجوانی ، چەندین شەو هەبوە نەخەوتوە یان چەند کاتژمێریکی زۆر کەم خەوتوە چونکە هەمیشە خەریکی کارکردن بوە لەسەر خەونەکانی ، کاتێک ڕوی کردە جیهانی سینەماش بە توندی توشی ڕەخنە بۆوە بەڵام پلان و کارکردنی سەخت و پشودرێژی وایکرد ببێتە یەکێک لە بەناوبانگترین و دەوڵەمەندترین ئەکتەرانی جیهان ، پاشانیش لە بواری سیاسەت بە هەمان گوڕوتین و هەوڵدان کاری کرد تا بو بە

[1] The Life of Arnold Schwarzenegger By Laurence Leamer

(پارێزگــاری ویلایەتــی کالیفۆرنیــا). ئارنۆڵــد ڕەنــگە لە ژیــانی گوێبیستی گەشەپێدان نەبوبێt ، بەڵام خۆی نمونەیەکی زیندوی گەشەپێدانە .

گۆڕانکارییەکــان کــات و مانــدوبونی زۆریــان دەوێ ، لە پــڕێکەوە ڕونادەن . تاقی بکەوە ، تەنها یەک ڕۆژ بڕۆ بۆ هۆڵی لەشجوانی، ١٢ کاتژمێر ڕاهێنـان بکە ، ئایا لەشت جوان دەبێ ؟ دیاریکردنی مەودا و ڕێکخستنی کات کلیلی گۆڕانکارییەکانن ، بۆیە ئەگەر ڕۆژانە تەنهـا نیـو کـاتژمێر ڕاهێنـانی لەشـجوانی بکەیـت ، دوای ماوەیەک ، لانیکەم ٦ مانگ تا ساڵێک ئەنجامەکەی دەبینیت .

٣- سنوردانان بۆ تواناکان

مرۆڤ تواناکانی سنوردارن ، هەم توانای جەستەیی و هەم توانای ئەقڵی بە پێچەوانەی بانگەشەکانی گەشەپێدان کە هەمیشە دەڵێن سنور تەنها لە مێشکی مرۆڤەکاندا هەیە ، نەخێر تواناکانی مرۆڤ نەک سـنوردارن بەڵکـو سنورەکانیش لە تـاکێکەوە بـۆ تـاکێکی تـر دەگۆڕێن، واتە نـاکرێ هەمـان ڕاهێنـان و نـاوەڕۆک بە کۆمەڵێک بەشداربو بدرێت و چاوەڕێی ئەنجامی باشیش لە هەموان بکرێت .

گەشەپێدان پێمان دەڵێ کە دەتوانین هەمو کارێک بکەین و هەمو بەربەسـتەکان بشـکێنین و ڕێگـر تەنهـا بیرکـردنەوەی خۆمـانە ، تـا دەگـاتە ئەو سـنورەی کە دەڵێن مـرۆڤ تەنهـا ١٠%ی تواناکـانی ئەقڵی خۆی بەکاردێنێ ، جا سەرنج بدە گەر تۆ تا ئێستا بە ١٠%

ی تواناکانی ئەقڵت ژیابیت ، لەمەودوا و دوای تەواوبونی خولی گەشەپێدان لەپڕ تواناکانی مێشکت دەبنە ١٠ هێندە ، واتە زۆر لە سوپەرمان و باتمان بەهێزتر.

بەڵام ئەگەر سەرنج بدەین دەبینین کە مرۆڤ هەمو مێشکی کاردەکات ، هەر لە بنەڕەتدا بۆ بەکارهێنان دروستکراوە ئیتر نازانم ٩٠% ی مێشک دەبێ بۆ کەی هەڵگیرابێ ؟

٤- جیاوازیی کەلتوری

بە گشتی کێشەیەکی گەورە هەیە لە بواری گەشەپێدان کە زۆر هەستی پێناکرێt ، ئەویش جیاوازیی کەلتوری و مێژویی و مەعریفیی تاکەکانە . وەک دەزانین لە بنەڕەتدا گەشەپێدان لە ئەمریکا سەری هەڵداوە بە تایبەت شەپۆلی نوێی گەشەپێدان کە لە سەدەی بیست دوای کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانیی دوەم بڵاوبۆوە.

دەبێ ئەوە بزانین کە مێژو و کەلتور و مەعریفەی تاکی رۆژهەڵاتی ناوەڕاست زۆر جیاوازە لە هی ئەمریکی و ئەوروپی، واتە ئەو بابەتانەی بۆ ئەوان کاریگەرن ڕەنگە بۆ ئێمە کاریگەر نەبن ، چونکە ئەگەر سەرنج بدەین ئەمریکا و ئەوروپا لە هەمو ڕوێکەوە زۆر لە ئێمە جیاوازن ، ڕەنگە بڵێی هەمومان مرۆڤین و جیاوازییەکی ئەوتۆ نییە لە نێوانمان ، بەڵی هەمو مرۆڤین بەڵام مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و بە توندی بە پەروەردە و

کەلتوری خۆیەوە گرێدراوە، جیاوازییە پەروەردەیی و کەلتوری و ئاینییەکان تاکی تەواو جیاواز بەرهەم دێنن کە کاردانەوەیان تەواو جیاوازە لە کاردانەوەی خەڵکی ناوچەیەکی تر و خاوەن کەلتور و مێژویەکی تر.

سەرنج بدە دو نەتەوەی لە یەک نزیک جیاوازییەکانیان زۆر نین ، بۆ نمونە ئێمەی کورد لەگەڵ فارس لێک نزیکین ، کەلتور و مێژومان جیاوازە بەڵام تێکەڵییەکمان هەیە ، وە لەگەل فارس هەمان ئاینمان هەیە ، بۆیە جیاوازیی نێوان تۆی کورد و فارسێک زۆر کەمترە لە جیاوازیی نێوان تۆ و ئەوروپیەک کە هیچ تێکەڵیی کەلتوری و ئاینی لە نێوانتاندا نییە ، بەمەش بیرکردنەوە و کاردانەوەی تۆ لەگەڵ ئەوروپییەک زۆر لەیەک دور دەبن تەنانەت زۆرجار ڕەنگە دژیەکیش بن .

ئەگەر سەرنجێکی پڕفرۆشترین کتێبەکانی خۆمان بدەین دەبینین کە هەمان ئەو کتێبانەن کە لە ئەمریکا یا ئەوروپا پڕفرۆشترینن ، ڕەنگە لەوێ کاریگەریی ئەم کتێبانە باش و بەرچاو بن ، بەڵام ئایا تێبینی ناکەیت بۆچی لای خۆمان کاریگەریی ئەم کتێبانە زۆر لاوازن یا زۆر جار هەر کاریگەر نین ؟ دەبێ بزانین کە جیاوازیی کەلتوری و مێژویی و جوگرافی کاریگەریی زۆر دەخەنە سەر شێوازی بیرکردنەوە و تێڕوانین و هەڵسوکەوت لەگەڵ ژیان و دەوروبەر . بۆیە دەبێ وازبێنین لە گەشەپێدانی ئەمریکا و ئەوروپا ،

دەبێ گەشەپێدانی تایبەت بەخۆمان دابهێنین گەر بمانەوێ بەڕاستی گەشەبکەین .

٥- بارودۆخی سیاسی

ڕەنگە زۆرێک لە ئێمە وابزانین کە گەشەپێدان پەیوەندیی بە سیاسەتەوە نییە ، ئەم قسەیەش ڕەنگە تا ڕادەیەک ڕاست بێ ، لانیکەم لە وڵاتانی ڕۆژئاوا و ئەمریکا ، دەبینین لەوێ گەشەپێدان کاریگەریی هەیە و کەمتریش سیاسەت کاریگەریی هەیە لەسەر گەشەپێدان ، بەڵام ئایا لە هەمو جیهان هەمان بارودۆخی سیاسی هەیە ؟

ئەگەر ئاوڕێک لە مێژوی ئەوروپا و ئەمریکا بدەینەوە دەبینین تا ڕادەیەکی زۆر لە زۆربەی ڕوەکانەوە سەقامگیرن چونکە ئەوان ساڵانێکی زۆرە بونەتە دەوڵەت و تەنگژەی سیاسی لەوێ کەمتر بەدی دەکرێن ، ئەوروپا بۆ نمونە لەدوای شۆرشی پیشەسازی و ئەو گۆڕانکارییە گەورانەی کە هەمو جیهانی گۆڕی زۆر کەم دەبینرێ گۆڕانکاریی سیاسیی گەورەی تێدا کرابێت ، نزیکی سێ سەدەیە ئەوروپا سەقامگیرە .

ئەمریکا بە هەمان شێوە لە دوای دروست بونییەوە کە زیاتر لە دو سەدەیە ، دەبینین لە ڕوی سیاسییەوە سەقامگیرە . ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست لە بەرامبەردا هەمیشە جێی ململانێی و ناکۆکی بوە ، نەک هەر ململانێ ناوچەکە خۆی بەڵکو وڵاتە زلهێزەکانیش

ناكۆكییەكـــانی خۆیـــان لەم دەڤەرە یەكلاییـــی دەكەنەوە. وەک ئاشكراشە گۆڕانكاریی سیاسی كاریگەریی زۆرە لەسەر ئابوری و بازاڕ و گەشەكردن و بوژانەوە . پلان دانان و كاركردن لەسەری لە رۆژهەڵاتـی ناوەڕاسـت ئاسـان نیـیە بە تـایبەتی پلانـی دورمەودا ، چـونكە بـاری سیاسـیی نـاجێگیر و نالەبـاری نـاوچەكە زۆر جـار شكست بە پلانەكان دێنن .

مـن هەر ئەوەنـدەی لە تەمەنـی خـۆم بینیـومە لە ٤٠ سـاڵی ڕابـردو چەنـدین جـار ئەم نـاوچەیەی خۆمـان و عێـراق بە گشـتی توشـی كارەسـاتی زۆر گەورە بـوین (هەر لە شـەڕی عێـراق لەگەڵ ئێـران كە هەشت ساڵی خایاند ، پاشان شـەڕی عێراق وكوەیت ، دوایـی ڕاپەڕینـی كـورد و پاشـان شـەڕی براكـوژی ، پاشـان كێشـە لەگەڵ حكومەتی عێراق ، دوایی شەڕی داعش... هتد

لە بـارودۆخێكی لەم جـۆرە زۆر ئەسـتەمە بتـوانی پلانـی دورمەودا دابرێژیـت و كـاری لەسـەر بكەیـت ، بە تـایبەتی لە بـواری كـار و بزنس ، چونكە بازاڕی شێواو هەمو پلانەكان تێكدەدات .

هەڵەی گەورەی ڕاهێـنەران و بازرگانـانی بـواری گەشـەپێدان ئەوەیە كە وا دەزانن ئەو بەرنامە و پلانەی لە ئەمریكا و ئەوروپا كـاریگەر بوە لێرەش هەمان ئەنجامی دەبێت ! ڕەنگە لە نەزانیی خۆیـان بـێ ، لەوانەشە بزانن بەڵام گوێی پـێ نەدەن چونكە لای زۆركەس ئەوەی

گرنگە تەنها دەوڵەمەندبون و بەناوبانگ بونە ، گرنگ نییە کارەکەی سود دەگەیەنێ یان نا.

چۆن ببمە ڕاهێنەری گەشەپێدان؟

لە بازاڕێکی شێواو هەموکەس دەتوانێ ببێتە ڕاهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی، نهێنییەکە قۆستنەوەی نزمیی ئاستی هۆشیاریی تاک و خراپیی دامودەزگاکان و کۆمەڵێک کۆت و بەندی کەلتوری و مێژوییە کە وا لە تاک دەکەن بڕوای بە تواناکانی خۆی نەمێنێت بەتایبەت ئەوانەی هەر لە بنەڕەتەوە پەروەردەیەکی دروستیان نەبوە، جا دەیانەوێ لە پڕێک ببنە کوڕێک.

بون بە ڕاهێنەر پێویستیی بە وەرگرتنی هەندێک خول هەیە کە ئێستا دەتوانیت زۆر بە ئاسانی بە هۆی مۆبایلەکەتەوە وەریان بگریت بەخۆڕایی ، یا بەهۆی خوێندنەوەی چەند کتێبێک ، بێ ئەوەی هیچ زانستێکی دیاریکراو بخوێنیت یا تاقیکردنەوەی تێدا بکەیت، پێویستە فێری هونەری یاریکردن بیت لەسەر سۆزی خەڵک نەک هزر ، چونکە وروژاندنی هزر پێویستیی بە فەلسەفە و لۆجیک هەیە کە خەڵکی بە گشتی لێ هەڵدێن .

پێویستە جلی شیک بپۆشیت ، لە هونەری گێڕانەوەی چیرۆک زیرەک بیت ، زمانی جەستە فێربیت و چەند دەستەواژەیەکی بریقەدار و چەند نمونەیەکیشت ئامادەبێ هەمیشە ، ئەگەر لە

ئەوروپــا و ئەمریکــا بیــت ئەوا دەبــێ زیــاتر جەخــت بکەیتەســەر پڕکـردنەوەی بۆشـایی لایەنـی کـۆمەڵایەتی چـونکە ئەوان لەڕوی کـۆمەڵایەتییەوە کەموکوڕییـان زۆرە ، خـۆ ئەگەر لە رۆژهەڵاتـی ناوەڕاستیش بویت ئەوا بابەتەکان تێکەڵ بکە بە چەند چیرۆک و ئەفسـانەیەک یـا چەنـد وشـەیەکی پیـرۆز ، چـونکە خەڵکـی ئەم دەڤەرە بە گشتی باوەڕدارن و هەرشتێک بۆنی ئاینی لێبێت بەبێ دودڵی وەری دەگرن .

دەبـێ خـاڵی لاوازی خەڵك بزانیـت تـا لەوێـوە دزەبکەیـتە نـاو هەسـت سۆزیان ، ئاخر ئەگەر وا نەبێ کێ قسـە لە ڕاهێنەرێک وەردەگرێ کە خـۆی بڕوانـامەی نیـیە ؟ خـاوەنی پـرۆژە و کـاریش نیـیە ! بڕیاریشــە خەڵکــی گــوێڕایەڵی بــن بــۆ ئەوەی ســەرکەوتو بــن و دەوڵەمەنـد بـن ! ئـاخر ئەگەر خەڵکـی هۆشـیار بـن چـۆن قسـە لە ڕاهێنەرێک وەردەگرن کە دەرچوی بەشی زمانی کوردی یا بەشی کۆمپییـوتەرە ؟ جـگە لەوەی خـۆی هەژارە ، بەڵام هەوڵ دەدات تـۆ دەوڵەمەند بکات !

دەڵێن برادەرێک کتێبێکی نوسیبو لەسەر دەوڵەمەندبون بەڵام پارەی نەبو چاپی بکـات ، داوای لە هـاوڕێیەکی خۆی کردبـو یـارمەتیی بـدات یـا پێشـنیارێکی باشـی بـداتێ بەڵکـو بتـوانێ بـڕە پـارەیەک پەیـدابکات و کتێبەکەی پێ چـاپ بکـات ، هاوڕێکەشـی زۆر بە هێمنی پێی گوتبو " **پێشنیار دەکەم کتێبەکەی خۆت بخوێنیتەوە**".

گەشەپێدانی ڕاستەقینە

هەمومان لە قۆناغێکی ژیانماندا کەسانێکمان بینیوە کە بەڕاستی کاریگەر بون ، بەهێز و پڕ لە هیوا ، خاوەن پلان و چارەسەری بۆ کێشەکان ، ئەو جۆرە کەسانە وا دێنە بەرچاو کە بۆ هەمو کێشەیەک لانیکەم چارەسەرێکیان لایە ، دەتوانن دەرفەت دروست بکەن ، پێشەوایەتیی خەڵک دەکەن و لە دوای خەڵک ناڕۆن ، خاوەنی بڕیار و بنیاتنەر و داڕێژەری ئایندە و چارەنوسی خۆیانن ، ئەم جۆرەیان لە کۆمەڵگەی تەندروست دەتوانن پێشەوایەتیی خەڵک بکەن و ببن بە دەمڕاستی خەڵک و سود بە خۆیان و دەوروبەرەکەشیان بگەیەنن ، بەڵام لە کۆمەڵگەی دواکەوتو کەس گرنگییان پێنادات و کاریگەرییان کەمە ، بۆیە ناچاردەبن گۆشەگیربن یا کۆچ بکەن بەرەو جێگایەک کە بتوانن تواناکانیان بەکاربێنن بۆ سودی گشتی .

نمونەی لەم جۆرە زۆرن کە لە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستەوە کۆچیان کردوە بەرەو ئەوروپا و ئەمریکا ، ئاخر تۆوی پاک لە خاکی پیس ناڕوێ ، چەندین ئەقڵی بلیمەت و پرۆفیسۆر و زانای پایەبەرزی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست لە وڵاتە وێرانەکانی خۆیان لەبەر برسێتی یا کوشتن یا بێدادیی کۆمەڵایەتی و ڕێزنەگرتنی مرۆڤ بەرەو هەندەران کۆچیان کردوە و لەوێ خزمەت دەکەن لە کاتێکدا

وڵاتەکانی خۆیان زۆر پێویستیی پێیان هەیە بەڵام کەس قەدریان نازانێت .

لە لایەکی ترەوە کەسانێکمان بینیوە کە نەک کاریگەر نەبون بەڵکو بارگرانی بون بەسەر ژیان و کۆمەڵگە ، بێ هێز و بێ ئومێد ، بۆ هەر کارێك کێشەیەکیان هەیە ، نەک دەرفەت دروست ناکەن بەڵکو ناتوانن دەرفەتەکانیش ببینن ،گەر دەرفەتیشیان پێبدەی ناتوانن سودی لێ ببینن ، ئەم جۆرەیان خاوەنی بڕیار و کەسایەتیی خۆیان نین و هەمیشە لە دوای خەڵک دەڕۆن و ئایندە و چارەنوسیان بە دەست خەڵکی ترەوەیە.

ئەم جۆرە لە کەسایەتی لە وڵاتی پێشکەوتو ناتوانن ببنە کەسانی کاریگەر ، بەڵام لە وڵاتە دواکەوتوەکان دەبنە سەرکردە و دەمڕاست و خاوەنکار ، چونکە لە خاکی پیس هەمیشە تۆوی پیس باش چەکەرە دەکات ، بۆ یە دەبینین وڵاتانی رۆژهەڵات گرفتارن بەدەست ئەم جۆرە لە بەرپرس و کاربەدەست و سادەترین مافەکانی مرۆڤ لەم دەڤەرە خەونی خەڵکە .

خەڵکی لە بەراوردی ئەم دو جۆرە لە کەسایەتی هەوڵدەدەن بیرۆکەیەک ، باوەڕێک یا نەخشەرێگایەک بدۆزنەوە و جێبەجێی بکەن تا ببن بە جۆری یەکەم نەک دوەم . بەڵام ئەوە کارێکی شەیتانەیە چونکە خەڵکی پەروەردە و باوەڕ و ژینگەی تەواو جیاوازیان هەیە ، بۆیە زۆر سەختە باوەڕێک یا ڕێگایەک هەبێ

هەمو خەڵکی کۆبکاتەوە و کێشەی هەمو خەڵکی چارەسەر بکات ،گەشەپێدان یا هاندان ناتوانێ چارەسەریی ئەم بابەتە بکات.

یەک شت هەیە کە زۆر جێی سەرنجە ، کەسانی سەرکەوتو کۆنترۆلی خۆیان دەکەن ، ئەوان باوەڕیان وایە کە بڕیارەکانی ناخیان کۆنترۆڵی دەرەوە و دەوروبەر دەکەن و هەر خۆیان بەرپرسن لە دەرەنجامی بڕیارەکانیان ، بەڵام کەسانی ناسەرکەوتو سەرچاوەی بڕیارەکانیان لە ناخەوە نییە ، بەڵکو دەوروبەر کۆنترۆڵی هەڵسوکەوتیان دەکات .

دروست بونی هەر جۆرێک لەم کەسایەتییانە هەر لە منداڵییەوە دەست پێ دەکات ، وەک ئاشکرایە منداڵ لە هەمو شتێک پشت بە باوان و دەوروبەر دەبەستێ چونکە خۆی ناتوانێ بچوکترین پێداویستیی خۆی دابین بکات، بۆیە ناتوانێ خاوەن بڕیار بێ ، ئەوەش شتێکی ئاساییە ، بەڵام کە وردە وردە گەشەدەکات دەبێ فێربکرێت کە خۆی ئەرکەکانی جێبەجێ بکات و لە هەندێ شت خۆی خاوەنی بڕیار بێت ، تا دەگاتە ئەو تەمەنەی کە پێویستیی بە باوانی نامێنێ .

ئەگەر منداڵ فێری هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی نەکرێت کە گەورەش بو هەروەک منداڵ ڕەفتاردەکات و پشت بە دەوروبەر دەبەستێ ، سەرەنجام کەسایەتییەکی لاواز و ترسنۆک و شەرمنی لێ دەردەچێت و دەبێتە بارگرانی بەسەر دەوروبەر و کۆمەڵگە .

ئەم جۆرە کەسایەتییە بە ئاسانی لەنێو کۆمەڵگە دەناسرێنەوە ، ئەوان هەمیشــە خەڵــک و لایەنــی تــر تاوانبــار دەکەن لەســەر کەموکورییەکـانی خۆیـان ، بـۆیە زۆرجـار دەبینـین گلەیـی لە سیستەم و حکـومەت و دەزگاکـان دەکەن لەسـەر سـادەترین بـابەت لەبـری ئەوەی گلەیـی لە خۆیـان بـکەن ، شکسـتی خۆیـان دەخەنە ئەستۆی خەڵک و بارودۆخ و سیاسەت و حکومەت و .... هتد ، تـاکەکەس کە دەبێ گلەیـی لێبکـرێ خۆیـانن بەڵام ئەوان هەسـتی پێناکەن ، چونکە ئەوان وا فێربون پشت بە خەڵک ببەسـتن و بەبێ ماندوبون بژین.

ئەم جـۆرە لە کەسـایەتی لە لایەکـی تـرەوە سـامانێکی باشـن بـۆ سەرمایەداران ، چونکە لەپێناو پارویەک نان هەمـو کارێک دەکەن ، باشــترین دەســکەوتی دەســەڵاتە دیکــاتۆر و گەندەڵەکانیشــن ، چونکە وەک زیندەوەری مشەخۆرن لە کوێ خانەخوێ هەبێ لەوێ ژیان دەکەن ، گرنگ نییە چۆن دەژین.

مەسـەلەی گەشـە و گۆڕانکـاری لە ڕەفتـار مەسـەلەیەکی ئاڵۆزە و کاری باشی دەوێ ، ئەگەر بمانەوێ گەشەبکەین پێویستە بگۆڕێین ، مەبەست لێرەدا گۆڕانکارییە لە ڕەفتار چونکە ناتوانین بە هەمـان ئەقڵیەت و رەفتار ئەنجامی جیاواز یا باشتر بەدەست بێنین ، ئەگەر تـۆ هەر تـاکەکەی دوێنـێ بیـت چـۆن ئەمـڕۆ داوای شـتێکی لە دوێنـی باشـتر دەکەیت ؟ بـۆ دەسـکەوتنی ئەنجامـی باشـتر پێویسـتە

کـاری باشـتر بکەیـت ، ئەگەر ئەنجـامی جیـاوازت دەوێ لەوەی دوێنێ ئەوا بێ دودڵی دەبێ ئەقڵ و ڕەفتاری دوێنی دابنێیت و بە بەرگێکی نوێوە بێیتەو مەیدان .

ڕەنگە ڕۆژانێک هەوڵت دابێ کە واز لە خوێکی خراپ بهێنی یا بڕیـارت دابـێ ئیتـر تەندروسـت بژیـت و وەرزش بکەیـت بەڵام دوای مـاوەیەک ئەنجـامی باشـت دەسـت نەکەوتبـێ ، دەبـێ بـزانین کە ڕێگەچارەیەکی دیاریکراو نییە بۆ هەمـوان وەک یەک کاربکـات، ڕەنگە چەنـد ڕێگایەکت تـاقی کـردبێتەوە بـۆ وازهێنـان لە جگەرە ، بەڵام بە ئەنجام نەگەیشتبیت ، لەم قۆناغەیە ئیتر تـاک بێ ئومێد دەبـێ لە گۆڕانکـاری و جاروبـاریش پەنادەبـاتەبەر ڕێـگە کـورت و ئاسانەکانی وەک گەشەپێدانی مرۆیی. ئەوەی زۆربەمـان لێی بێ ئاگـاین ئەوەیە کە بـۆ گۆڕانکـاری پێویسـتە هەمیشـە ڕێگـا و تەکنیکەکان بگۆڕین ، ئاگاداریش بین کە هاندان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێ لە پرۆسەکە .

خالێکی زۆر گرنـگ هەیە دەبـێ بیـزانین دەربـارەی گۆڕانکـاری ، بیرکردنەوە وامان لێ ناکات شێوازی نوێی ژیـان بـدۆزینەوە ، بەڵکـو شێوازی نوێی ژیان بیرۆکەی نوێمان پێ دەبەخشن .

واتە بە بیرکردنەوە ناتوانین شت بگۆڕین بەڵکو تەواو پێچەوانەیە ، بە کـردەوە دەتـوانین بیرکـردنەوە بگـۆڕین ، بە مانـایەکی تـر ، تـا بە کردەوە کارێک نەکەین نـاتوانین شێوازێکی نـوێ لە بیرکـردنەوە لە

خۆماندا بچەسپێنین ، هەمیشە کردەوە ڕاستگۆتر و کاراترە . بۆیە گەر بمانەوێ گۆڕانکاری بکەین ئەوا دەبێ پێشەکی دەست بەکار بین ، دوای کارکردن لەسەر گۆڕانکاری ، مێشک پرۆگرام دەبێ لەسەر ڕەفتاری نوێ و بە دوبارەکردنەوەی دەبێتە ڕەفتارێکی ئاسایی و جێگەی ڕەفتارە کۆنەکە دەگرێتەوە.

من یەکێک بوم لەوانەی کە زۆر لە ئاو دەترسام ، زۆریشم حەز لە مەلەکردن بو ، زۆر جار هەوڵم دەدا بە بیرکردنەوە یا بە هەرشێوازێک بێت لە شێوازەکان ئەم ترسە لەخۆم دەربکەم و فێری مەلە ببم ، هاندان و پاڵنەری زۆر یارمەتیدەر نەبون ، لۆجیک و زانستیش یارمەتیدەر نەبون، دوای چەندین جار هەوڵدان نەمتوانی بەسەر ترسەکەمدا زاڵ بم ، سەرەنجام گەیشتمە ئەو باوەڕەی کە دەبێ بە کردەوە بیسەلمێنم ناترسم نەک بە قسە .

من شێوازی بیرکردنەوەی خۆم گۆڕیبو بەڵام بە کردەوە نەمتوانیبو بیسەلمێنم ، بۆیە ڕۆژێک چومە ناو ئاو و بڕیارم دا تا فێر نەبم نەیەمە دەرەوە ، هەر ئەو ڕۆژە و بە کەمتر لە بیست خولەک فێری مەلە بوم و هیچ ترسم نەما . بۆیە گەیشتمە ئەو بڕوایە " کارکردن کاریگەرترە بۆ هاندان لە خودی هاندان "

گەشەپێدانی مرۆیی زۆر کار لەسەر هاندان دەکات بەڵام هاندان تەنها پاڵێکی بچوکە ، ئەرکە سەختەکە دەبێ خۆمان ئەنجامی بدەین .گۆڕانکاری هەندێ جار ڕەنگە سەخت بێ ، دەرونناسان

ڕێگــای جۆراوجۆریــان تــاقیکردۆتەوە تــا بــگەن بە ئەنجــامێکی دڵخۆشــکەر. لێــرەدا هەوڵ دەدەم باشــترین رێــگە بــخەمەڕو بــۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتار.

" گەشەپێدانی ڕاستەقینە بریتییە گۆڕانکاریی ڕیشەیی لە هزر و شێوازی بیرکردنەوە ، بە هاندان و وتار بەدی نایەت "

بنەماکانی گۆڕانکاری

بۆ ئەوەی بتوانین گۆڕانکاری لە ڕەفتارمان بکەین دەبێ سەرەتا ئەمانەی خوارەوە جێبەجێ بکەین:

١- ئامادەیی بۆ گۆڕانکاری

ئەگەر تاک ئامادە نەبێ گۆڕانکاری لە خودی خۆیدا بکات ، هەمو دەرونناس و ڕاهێنەرانی جیهان ناتوانن هیچ کارێک بکەن ، هاوڕێیەکی نزیکی خۆم کە جگەرەکێشە زۆر جار پرسیاری ئەوەم لێ کردوە ئایا دەتوانی واز لە جگەرە بێنی ، وەڵامی ئەو هەمیشە ئەوەیە " بەڵێ دەتوانم بەڵام خۆم حەزناکەم وازی لێ بێنم"

کەواتە مەرجی یەکەم ئەوەیە ، ئایا ئامادەیت ئەو گۆڕانکارییە بکەیت ؟

٢- کۆسپەکانی بەردەم گۆڕانکاری

گۆڕانکاری هەمیشە کۆسپ و تەگەرەی لەپێشە هەربۆیەشە ئاسان نییە ، گەر بڕیارت دا گۆڕانکارییەکی دیاریکراو لە خۆتدا بکەیت پێویستە بە وردی سەرنج بدەی ، ئەگەر کۆسپێکی گەورە هەیە لەبەردەمت و ناتوانی لێی دەرباز بیت ئەوا بڕیاری گۆڕانکاری مەدە ، چونکە شکست دوای دەسپێکردن و ماندوبون توشی نائومێدیت دەکات . گەر عاشقی جگەرە ، یا خواردنی خۆش و چەور ، یا شیرینی و خواردنە پڕ لە شەکر و ڕەنگەکانیت ، دەبێ سەرەتا

عەشقەکە کاڵ بکەیتەوە ، گرنگیی ئەو شتە کەم بکەیتەوە لە ژیانت ، چونکە دەسبەرداربون لە عەشق ئاسان نییە .

٣- ئەگەری گەڕانەوەی ڕەفتار

هەرکەسێک بە نیازی گۆڕانکاری بێت دەبێ ئەوە بزانێت کە دوای وازهێنان لە ڕەفتارێکی دیاریکراو ڕەنگە دوبارە رەفتارەکە بگەڕێتەوە وەک جاران . مەسەلەکە پەیوەندیی تەنها بە ڕەفتارەکەوە نییە بەڵکو زیاتر پەیوەندیی بە دەوروبەر و ژینگەی کۆمەڵایەتییەوە هەیە ، بۆ نمونە ئەگەر واز لە خواردنەوەی کحولی بهێنی بەڵام واز لەو هاوڕێیانە نەهێنی کە دەخۆنەوە ، هەمیشە ئامادەییت تێدا هەیە بۆ گەڕانەوە سەر خواردنەوە . ئەگەر گۆڕانکاریت کردوە و ڕەفتارێکی خراپت تەرک کردوە بەڵام گەڕاوەتەوە ، نائومێد مەبە ، سەرەتا بزانە هۆکارەکە چییە ،هۆکارەکە لابدە ، دوبارە دەست پێ بکەوە .

قۆناغەکانی گۆڕانکاری لە ڕەفتار

یەکێک لە باشترین ڕێگاکانی گۆڕینی ڕەفتار ئەو قۆناغانەن کە لە تویژینەوەی (Transtheoretical Model)[1] ئاماژەی پێدراوە. بەپێی ئەم تویژینەوەیە گۆڕانکارییەکان لەسەرخۆن ، گەڕانەوەی ڕەفتارە کۆنەکەش بەشێکە لە پرۆسەکە . هەندێ جار خەڵکی حەز بە گۆڕانکاری ناکەن یا بەرهەڵستیی دەکەن لە قۆناغە سەرەتاییەکان ، بەڵام سەرەنجام پابەند دەبن و هەنگاوی باش دەنێن بەرەو گۆڕانکاری. ئەم تویژینەوە بەڕونی پیشانی دەدات کە گۆڕانکارییەکان بە ئاسانی ڕونادەن مەگەر بە دەگمەن ، زۆربەی کات پێشوەچونەکان بە هەنگاو دەبن و هەنگاوەکانیش بچوکن .

قۆناغی یەکەم : Precontemplation

ئەم قۆناغە بە قۆناغی بەر لە بڕیاردان دادەنرێ ، واتە تاک لەم قۆناغەدا هێشتا بڕیاری نەداوە یا نیەتی نەهێناوە کە گۆڕانکاری لە ڕەفتارێکی دیاریکراو بکات . زۆر جار توشی ئەم قۆناغە بوین و بەردەوام دێتەوە بەردەممان ، لە ڕاستیدا ڕەنگە ئێستا زۆرێکمان لەم قۆناغەدابین . ئەم قۆناغە چەند جیاکەرەوەیەکی هەیە وەک:

---

[1] ئەم تویژینەوەیە لە کۆتایی حەفتاکان لەلایەن تویژەران James Prochaska و Carlo DiClemente بڵاوکرایەوە لە بنەڕەتدا تویژینەوەکە لەسەر دۆزینەوەی -ڕێگەچارەیەک بو بۆ وازهێنان لە جگەرە، بەڵام دوایی لە بواری تریش بەکارهێنرا چونکە قۆناغەکان لە زۆر لایەنی تریش کاریگەر بون و یارمەتیدەربون بۆ تێگەیشتن لە گۆڕانکاریی ڕەفتاری.

* ئەم تویژینەوەیە لە پەیجی فەرمیی زانکۆی بۆستن بڵاوکراوەتەوە لە ساڵی ٢٠١٩.

https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-
.html٦modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories

- نکۆڵی کردن .
- درک نەکردن بە کێشەکە .

پلانەکانی ئەم قۆناغە:

- دوبارە بیرکردنەوە لە ڕەفتار .
- شیکاریی خود و کردارەکان .
- هەڵسەنگاندنی مەترسیی ڕەفتارەکە .

لەم قۆناغەدا تاک نیازی گۆڕانکاریی نییە ، لەم قۆناغە تاک هێشتا لە حاڵەتی نکۆڵی کردنە (الانکار - Denial)، چونکە وادەزانێ کە ڕەفتارەکەی دروستە و کێشەیەکی تێدا نییە. لە هەندێ حاڵەتدا تاک درک بەوە ناکات کە ڕەفتارەکەی زیانبەخشە و ڕەنگە سەرەنجام توشی زیانی گەورەی بکات.ئەگەر تۆ لەم قۆناغەدایت سەرنج بدە ، ئەگەر توانات نییە گۆڕانکاری لە ڕەفتارێکی دیاریکراو بکەیت و هەست دەکەیت کە ڕەفتارەکە تۆی کۆنترۆڵ کردوە نەک پێچەوانەکەی ، بۆ نمونە گەر وابزانی جگەرە تۆ کۆنترۆڵ دەکا نەک تۆ ئەو کۆنترۆڵ بکەی ئەوا لەم قۆناغەدای و هێشتا ئامادەنیت بۆ گۆڕانکاری.

یا ئەگەر نیازت هەیە کێشت دابەزێنی بەڵام هەست دەکەیت کە ناتوانی دەسبەرداری خۆراکی چەور و بەتام و شیرینی و پاقلاوەی بە فستق بیت ، یا تاقەتی وەرزش کردنت نییە ، ئەوا بە دڵنیاییەوە

بەرێزتان لەم قۆناغەدان و دەبێ خەمێک لە گۆڕانکاری بخۆن تا زوە .

ئەگەر لەم قۆناغەدایت چەند پرسیارێک لەخۆت بکە. ئایا هەرگیز هەوڵت داوە ڕەفتارێک لەخۆتدا بگۆڕی لە ڕابردو ؟ چۆن دەزانی کە کێشەیەکت هەیە ؟ پێویستە چ ڕوبدات تا ڕەفتارێکی خۆت بە کێشە بزانیت ؟

قۆناغی دوەم : Contemplation

قۆناغی دوەم بە قۆناغی بریاردان یا نیەت هێنان دادەنرێ ، ئەم قۆناغە زۆر هەستیار و گرنگە ، چونکە تیایدا بڕیاری گۆڕانکاری دەدەیت ، بۆیە دەبێ زۆر بە وریایی مامەڵە لەگەڵ ئەم قۆناغە بکەین ، ئەم قۆناغەش چەند جیاکەرەوەیەکی هەیە.

جیاکەرەوەکانی ئەم قۆناغە ئەمانەن :

- دژیەکی .
- هەستی ناکۆک .

پلانەکانی ئەم قۆناغە:

- هەڵسەنگاندنی لایەنی ئەرێنی و نەرێنیی گۆڕانکاری.
- جەخت کردن لەسەر ئامادەیی و توانای گۆڕانکاری.
- دیاریکردنی بەربەستەکانی بەردەم گۆڕانکاری.

لەم قۆنـاغەدا تـاک باشـتر و زیـاتر ئاشـنا دەبـێ بە سـودەکانی گۆڕانکاری ، بەڵام گۆڕانکاریش بەبێ قوربانیدان نابێ ، بۆیە ئەم تەنگژەیە لە نێوان سودەکانی گۆڕانکـاری و قوربانییەکـان هەسـتی دودڵی لە تـاک پەیـدا دەکـات بەرامـبەر بە گۆڕانکـاری ، چـونکە ئەنجامەکـان ڕون نـین ، بـۆیە زۆر جار ئەم قۆنـاغە لەوانەیە چەنـد مانگ یا چەند ساڵێک درێژەبکێشێت . زۆرێـک لە خەڵکیش لەم قۆناغە دەرباز نابن بەرەو قۆناغی داهاتو .

ڕەنگە بیر لە گۆڕانکارییەکی گرنگ بکەیـتەوە وەک وازهێـنان لە سۆشیال میدیا ، ئەگەر وازهێـنان لە سۆشـیاڵ میـدیا بە لەدەسـتدانی شتێکی گرنگ یا لەدەستدانی خۆشییەک بزانیت ئەوە بڕیارەکەت سـەخت دەبێـت ، بەڵام ئەگەر بە دەسـکەوتی بزانیـت ئەوا ڕەنـگە بریارەکەت ئاسانتر بێت.

زۆرێـک لە خەڵـک پرۆسـەی گۆڕانکـاری بە وازهێـنان لە شـتێک وێنـا دەکەن ، لەجیـاتی ئەوەی بە ئـامرازێکی بـزانن بـۆ بە دەسـت هێنـانی چەنـد سـودێکی گرنـگ لە لایەنـی دەرونـی ، ئەقڵـی یـا جەسـتەیی ، ئەگەر بڕیـارت داوە گۆڕانکـاری بکەیـت ئەوا چەنـد پرسیارێکی گرنگ هەن دەبێ لە خۆتی بکەیت . لە خۆت بپرسە بۆچی دەتەوێ بگۆڕێیت ؟ ئایا هیچ بەربەستێک هەیە کە ڕێگر بـێ لەبەردەم گۆڕانکـاری؟ ئەو هۆکـارانە چـین کە دەتـوانن یارمەتیدەر بن لە گۆڕانکاری؟

قۆناغی سێهەم : Preparation

قۆناغی سێهەم بە قۆناغی ئامادەکاری دادەنرێ ، کە ئەویش چەند جیاکەرەوەیەکی هەیە.

جیاکەرەوەکانی ئەم قۆناغە ئەمانەن :

- تاقیکردنەوەی چەند گۆڕانکارییەکی بچوک.
- کــۆکردنەوەی زانیــاری دەربــارەی ســـتراتیجیەتەکانی گۆڕانکاری.

پلانەکانی ئەم قۆناغە:

- نوسینی ئامانجەکان .
- ئامادەکردنی پلانی کار.
- ئامادەکردنی لیستێک لە دەقی هاندەر .

لە قۆناغی ئامادەکاری ڕەنگە بە چەند گۆڕانکارییەکی بچوک دەست پێ بکەیت وەک ڕێگاخۆشکردن بۆ گۆڕانی گەورەتر، بۆ نمـونە ئەگەر ئامـانجەکەت دابەزانـدنی کێشـە ئەوا بەرەو خـواردنی باشتر و تەندروست تر هەنگاو دەنێیت، ئەگەر ئامانجەکەت وازهێنانە لە جگەرە ئەوا لەوانەیە جۆری جگەرەکە بگۆڕیت یا کەمتر جگەرە بکێشیت لە ڕۆژێکدا، ڕەنگە جاری وا هەیە پرسیار لە شـارەزایان بکەیـت و داوای راوێژیـان لـێ بکەیـت ، یـا بەشـداری بکەیـت لە چـالاکییەکی دیـاریکراو ، یـا کتێـب بخـوێنیتەوە دەربـارەی ئەو گۆڕانکارییەی کە دەتەوێ ئەنجامی بدەیت .

ئەگەر لەم قۆناغەدایت ، کۆمەڵێک هەنگاو هەیە دەتوانی سودیان لێ ببینیت تاوەکو گۆڕانکارییەکەت سەرکەوتوانە بگاتە ئەنجام ، وەک کۆکردنەوەی زۆرترین زانیاری لەسەر ڕێگاکانی گۆڕانکاری و ئامادەکردنی لیستێک دەقی هاندەر و بەهێز و نوسینی ئامانجەکان و گەڕان بەدوای تاک، گروپ ، ڕێکخراو یا هەر لایەنێک کە دەتوانن ڕاوێژی بەسودت پێ بدەن یا ئامۆژگاریت بکەن و هانت بدەن تا ساردنەبیتەوە لە پرۆسەکە.

قۆناغی چوارەم : Action

قۆناغی چوارەم بە قۆناغی کارکردن دادەنرێ ، ئەم قۆناغە یەک جیاکەرەوەی هەیە کە بریتییە لە :

- کارکردن لەسەر گۆڕانکاری.

پلانەکانی ئەم قۆناغە:

- خۆت خەڵات بکە .
- داوای پشتیوانی بکە لە دەوروبەر.

لەم قۆناغەدا تاک هەنگاو دەنێت بەرەو گۆڕانکاری و دەست دەکات بە جێبەجێکردنی پلانەکانی ، جاری وا هەیە تاک توشی شکست دەبێ لەم قۆناغە چونکە قۆناغەکانی پێشو کات یا کاری تەواویان پێ نەدراوە ، بۆ نمونە زۆرێک لە خەڵک لە سەرەتای ساڵ بڕیاردەدەن کە لە ساڵی نوێ کێش دابەزێنن و ڕاستەوخۆ دەست دەکەن بە بەرنامەیەکی دیاریکراو بۆ دابەزاندنی کێش ،

هەنـــدێک گۆڕانکـــاری دەکەن و وازدێـــنن لە خـــواردنی ژەمە سوکەکانی نێوان ژەمە سەرەکییەکان ، ئەم هەنگاوانە گرنگن بۆ ســـەرکەوتنی پـــلان بەڵام لەبەرئەوەی هەنگاوەکـــانی پێشـــتر فەرامۆشکراون ، تـاک دوای مـاوەیەک سارد دەبێتەوە و نـاتوانێ بەردەوام بێـــت ، ســـەرەنجام شکســـت دێنێـــت لە گەیشـــتن بە ئامـانجەکەی. ئەگەر ئێستا لەم قۆناغەدایت ، پیرۆزبـایی لەخۆت بـکە و خـۆت خەڵات بـکە چـونکە هەنگـاوی باشت نـاوە. لەبیـرت نەچێ پەرەپێدان و پاڵپشتی زۆر گرنگن لەم قۆناغەدا بۆ مانەوە بە بەهێزی و بەردوامبون .

لەم قۆنـاغەدا جارجـارە چـاو بخشـێنەوە بە پـاڵنەر و هانـدەرەکانت ، سەرنجی ئەو ئامانجانە بدە کە بەدەستت هێناون تا ورەت بەرز بێت و بەردەوام بیت ، پاڵپشـتی و هانـدەری کـۆمەڵایەتی زۆر گـرنگن ، پاڵپشتیی خێزان ، هاوڕێ ، دەوروبەر زۆرجار تـاک لە لـوتکەی بێ ئومێدی دەگێـڕنەوە بەرەو کەنـاری ئـارامی و هیـوا . تـا دەتوانیـت دوربکەوە لەوانەی کە بەردەوامن لەسەر ئەو خوەی کە خۆت دەتەوێ لێی رزگاربیت . مـانەوە لە ژینگەیەکی مەنگ و وەستاو لە بێ ئومێدی زیاتر هیچت پێنادەن .

قۆناغی پێنجەم : Maintenance

قۆناغی پێنجەم بە قۆنـاغی بەردەوامیدان یا باشترکردن دادەنرێ ، کە ئەویش چەند جیاکەرەوەیەکی هەیە.

جیاکەرەوەکانی ئەم قۆناغە ئەمانەن :

- پارێزگاری کردن لە ڕەفتار نوێیەکە.
- دورکەوتنەوە لە وروژێنەرەکان(ئەو شتانەی رەفتارە کۆنەکەت بیردەخەنەوە) .

پلانەکانی ئەم قۆناغە:

- خۆگونجاند لەگەڵ وروژێنەرەکان .
- خۆت خەڵات بکە.

ئەم قۆناغە پێویستیی بە کاری سەخت هەیە ، وەک خۆپاراستن و دورکەوتنەوە لە ڕەفتارە کۆنەکە و پاراستنی ڕەفتارە نوێیەکە . بۆ بەردەوامبون لەسەر ڕەفتاری نوێ دەبێ خۆت دوربگری لە هەمو ئەو شتانەی هەستەکانت دەوروژێنن و بەرەو ڕەفتارە کۆنەکەت دەبەنەوە، ئەگەر پلانەکەت دابەزاندنی کێشە ئەوا پێویستە شکولاتە و کێک و خواردنەوە گازییەکان لە ماڵەکەتدا نەبێ ، چونکە ئەگەری هەیە بگەڕێتەوە سەریان بە کاریگەریی وروژاندن ، هەروەها ئەو هاوڕێیانەی هێشتا شیرینی و شتی زیانبەخش دەخۆن لێیان دوربکەوە یا لانیکەم مەهێڵە باسی ئەو شتانە بکەن ، ئەگەر باسیشیان کرد ئەوا زو بابەتەک بگۆڕە. هەوڵدە نەچیتە ئەو جێگایانەی کە ئەم شتانەیەن لێیە ، یا لە سۆشیاڵ میدیا ئەو پەیج و گروپانە لادە کە هەردەم خەریکی ڕازاندنەوەی خواردن و خواردنەوەی ناتەندروستن. لەبیرت نەچێ خۆت خەڵات بکە جارجارە.

ئەگەر توشی شکست بوی لەم قۆناغە ، بە توندی سزای خۆت مەدە ، وازمەهێنە ، هەمومان هەڵە دەکەین و جارجارەش دەکەوینە داوی وروژێنەرەکان بە تایبەتی لەم سەردەمە کە میدیا و سۆشیال میدیا هێندە زۆرن خەریکە ژیانمان لێ تاڵ دەکەن بە وروژاندنی هەستەکانمان بەرەو چلێسی و تەمبەڵی و بەفیڕۆدانی تەمەن و سامان .

لەم قۆناغەدا تاک زیاتر دڵنیا دەبێت کە دەتوانێ بگاتە ئەنجام و لە سەرکەوتن نزیک بۆتەوە، بۆیە کۆسپێک یا کەوتنێک نابێتە ڕێگر لەبەردەم سەرکەوتن ، قۆناغەکان زۆریان تێپەڕیون و کەمێک ماوە ، کۆڵمەدە .

قۆناغی شەشەم : Relapse

قۆناغی شەشەم بە قۆناغی گەڕانەوە یا پەیدابونەوە دادەنرێ ،واتە گەڕانەوەی ڕەفتارە کۆنەکە ، کە ئەویش چەند جیاکەرەوەیەکی هەیە.

جیاکەرەوەکانی ئەم قۆناغە ئەمانەن :

- بێ ئومێدی .
- بێ وورەیی .
- هەستکردن بە شکست .

پلانەکانی ئەم قۆناغە:

- دەستنیشانکردنی هۆکار یا وروژێنەرەکان .
- ناسینی تەگەرەکانی بەردەم سەرکەوتن .
- دوبارە کارکردن و سوربون لەسەر گۆڕانکاری .

لەهەر گۆڕانکارییەک لە ڕەفتارێکی دیاریکراو ، گەڕانەوە یا پەیدابونەوەی ڕەفتاری کۆن شتێکی ئاساییە و ڕوودەدات، وە کاتێک ئەم شتە ڕوودەدات ڕەنگە هەست بە شکست و بێ ئومێدی و بێ ورەیی بکەیت ، بەڵام لەبیرت بێت کلیلی سەرکەوتن ئەوەیە کە نەهێڵی کۆسپ و شکستەکان ورەت بڕوخێنن و بێ ئومێدت بکەن، ئەگەر لەم قۆناغەدایت ، زۆر بە وردی سەرنجێکی پرۆسەکە بدە ، بۆچی ئەم شکستە ڕویدا ؟ چ شتێک منی وروژاند ؟ چی بکەم باشە تا بتوانم خۆم لەم وروژێنەرە لابدەم یا بەسەریدا زاڵ بم جاری داهاتو ؟

ئەم قۆناغە دەشێ سەخت بێت ، باشترین شت بۆ دەست پێکردنەوە ئەوەیە کە لە قۆناغی چوار یا پێنج دەست پێ بکەیتەوە . پێویستە چاوێک بە سەرچاوەکان و تەکنیکەکانتدا بخشێنیتەوە . هاندەر و پاڵنەرەکانت لەبیر نەچێ ، پلانی کار ، سوربون لەسەر گەیشتن بە ئامانج کلیلی سەرکەوتنن ، هەروەها پلانی ئەوەش دابنێ جاری داهاتو چۆن لەگەڵ وروژێنەرەکان هەڵسوکەوت دەکەی.

" گۆڕانکاری سەختە ، مرۆڤیش سەختتر "

گەشەپێدان و سەرکەوتن

دروشمی گەشەپێدانی مرۆیی گەیاندنی تاکە بە ئامانجێکی دیاریکراو کە زۆرجار بە سەرکەوتن ناوی دەبەن بەڵام دیارە ئامانجی سەرەکی لە کارکردن بریتییە لە پێشوەچونی کار و دەوڵەمەندبون ، ڕونیشە کە گەیشتن بە ئامانج ئاواتی هەمو خاوەن کارێکە ، ڕاستە زۆرینەی خەڵکی خاوەن کارن بەڵام هەمو خەڵکی سەرکەوتو یا دەوڵەمەند نین ، بۆ ئەوەی لە سەرکەوتن تێبگەین جارێ با بزانین بنەماکانی چین :

١- زانین

یەکێک لە گرنگترین بنەماکانی سەرکەوتن لە هەمو کارێک بریتییە لە زانین ، دیارە کە زانینیش بە خوێندن و ئەزمون بەدەست دێت ، جاری واش هەیە تەنها بە ئەزمون بە دەست دێت . دەبێ بزانین کە هەم زانین و هەم ئەزمون پرۆسەن نەک ڕوداو ، واتە کاتیان پێویستە بۆ فێربون و بە خول و خوێندنەوەی چەند کتێبێک لە بوارێکی دیاریکراو بەدەست نایەن .

٢- کارامەیی

بۆ ئەوەی تاک لە کارێکدا سەرکەوتوبێت پێویستە کارامە بێت لە کارەکە ، دیارە کارامەییش لە ئەنجامی کارکردن و ئەزمونەوە

بەدەست دێت ، ئەزمونیش کاتی دەوێت بە خولی ڕاهێنان و دوبارەکردنەوەی ئەزمون و پلان و قسەی خەڵکی تر بەدەست نایەت.

٣- ئاشنایی

بۆ ئەوەی لە کارەکەت سەرکەوتوبیت پێویستە پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەهێز و توانای دروستکردنی پەیوەندیت هەبێت لەگەڵ خەڵک و دەوروبەر ، سەرنج بدە زۆربەی کارەکان پێویستییان بە پەیوەندی و ئاشنایەتیی خەڵک هەیە ، بۆ نمونە کارمەندی فرۆشتن گەر خەڵک نەناسێت و توانای دروستکردنی پەیوەندیی گەرموگوڕی نەبێت چۆن دەتوانێ شت بفرۆشێت ؟

دوکاندار یا خاوەن چێشتخانە یا هەر خاوەن کارێکی تر ، بەبێ ئاشنایەتی و پەیوەندیی دۆستانە زۆر ئەستەمە بتوانن کاربکەن و سەرکەوتو بن . دیارە کە بنیاتنانی پەیوەندیش پێویستیی بە کارکردن و کات و کۆمەڵێک شتی ترەوە هەیە کە بە ڕۆژێک و دوان بە دەست نایەن بەڵکو کاتیان پێویستە.

٤- پارە

مەرجی سەرەکیی کارکردن بریتییە لە پارە ، کە گەشەپێدان زۆرجار بە گرنگی دانانێت ، کە ئەمەش هەڵەیە چونکە چەند کارێکی زۆر دیاریکراو و سادە هەن کە بەبێ پارە دەکرێن ، بێگومان هەندێک لە دەوڵەمەندەکانی جیهان بەبێ پارە دەستیان

پێکردوه بەڵام ڕێژەیان لە ١ لە ملیۆنیش کەمترە ، ئایا دەکرێت پشت بە بنەمای ١ لەسەر ملیۆن ببەستین ؟

٥- پلان

پلان لە هەمو کارێکدا بنەمای سەرکەوتنە ، کارکردن بەبێ پلان وەک ئەوەیە پلان دابنێیت بۆ شکست ، بێگومان پلانیش پێویستیی بە فێربون و ئەزمون و خوێندنەوەی باش هەیە و کاتیشی دەوێت ، پلانی دروست لە بڕیاردانی دروستەوە دێت ، بڕیاردانی دروستیش لە ئەنجامی ئەزمونەوە پەیدادەبێت ، ئەزمونیش لە بڕیارە هەڵەکان وەدەست دێت .

٦- گەشبینی

گەشبینی واتە مانەوە بە ئەرێنی دوای زیان یا شکست ، وەک ئاشکرایە هەر کارێک یا پرۆژەیەک ئەگەری زیان یا شکستی تێدا هەیە ، ئەگەر مرۆڤ گەشبین و ئەرێنی بێت دەتوانێ دوای شکست هەڵبستێتەوە و دوبارە دەست بکات بە کارکردن و بەرەو پێشوەچون ، لەبیرمان نەچێت ڕێگەی سەرکەوتن پڕە لە تەگەرە و شکست و زیان و ناخۆشی ، هەرلەبەر ئەوەشە کە زۆرێک لە خەڵک پێی ناگەن .

٧- داهێنان

داهێنان پێویستیی بە شارەزایی و ئەزمونی زۆر هەیە ، داهێنەران بە دەگمەن دروست دەبن ، بە گشتی تاکەکان بە پێی داهێنان بەم شێوەی خوارەوە پۆلێن دەکرێن[١] :

داهێنەرەکان ٢.٥% ، ئەوانەی هەمیشە شتی نوێ دادەهێنن

وەرگرانی زو لە داهێنانەکان ١٣.٥% ، ئەوانەی زو داهێنان قبوڵ دەکەن.

زۆرینەی وەرگری سەرەتایی ٣٤% ، ئەوانە درەنگتر داهێنان قبول دەکەن.

زۆرینەی وەرگری لەسەرخۆ ٣٤% ، ئەوانە زۆر درەنگتر داهێنان قبول دەکەن.

خەوتوەکان ١٦% ، ئەوانە هەر وەری ناگرن

بنەماکانی سەرکەوتن زۆر و جیاوازن بەڵام ئەوانەی سەرەوە گرنگترینیانن .

---

[١] Start with why By Simon Sinek

سەرکەوتن و فێربون

نکـۆڵی لەوە ناکرێـت کە فێربـون مـایەی سـەرکەوتنە لە هەمـو بوارەکانی ژیان ، بەڵام ئایا فێربون چییە ؟ ئایا فێربون بریتییە لە وەرگرتنی زانست و دەرچون لە قوتابخانە و بەدەست هێنانی بڕوانامە ؟ ئەوەی لە وڵاتـانی ڕۆژهەڵاتـی ناوەڕاست بەدی دەکریٚ بەداخەوە فێربـون بـریتییە لە پڕکردنـی مێشـکی نەوەکانمـان بە زانیـاری بە مەبەستی دەرچون لە تاقیکردنەوە و بەدەستهێنانی پارچە کاغەزێک کە پێی دەوتریٚ بڕوانامە بۆ ئەوەی پاشان کارێکیان دەست بکەوێت کە پێی بژین ، بە دەگمەن دەبینریٚ مامۆستاکان لەبری زانیـاری زانست یـا شـارەزایی بـدەن بە ڕۆڵەکانمـان ، مامۆسـتاکانیش نـاهەق نین چونکە ئەوانیش قوربانین ، بەڵام دەبیٚ خەمێک لە خۆیـان و لە ڕۆڵەکانی داهاتو بخۆن چونکە ئەمـڕۆ سەرچاوەکانی دەسکەوتنی شـارەزایی زۆرن و بەخۆڕایین . ناکرێت پەروەردەکـاران هەر پشت بە بابەتەکـانی نـاو کتێبەکـان ببەسـتن بەڵکـو دەبـیٚ کـاربکەن لەسـەر کـردنەوەی ئەقڵـی نەوەکانمـان و فێـری بیرکـردنەوەی فـراوان و ڕەخنەگرانەیـان بـکەن . شـورەییە لە سـەدەی بیسـت و یەک تـاکی خاوەن بڕوانامە نەتوانیٚ ئازاد و ڕەخنەگرانە بیربکاتەوە .

لە کـۆمـەڵگەی ئـێمە خەڵکـی بـۆ خـۆیـان نـاخوێنن ، بەڵکـو بـۆ ئەوە دەخـوێنن بـبن بە شـتێک تـا پـارەیەکی زۆر لە کـاتێکی کـەم پەیـدا بـــکەن ، واتە بە کەمتـــرین مـــاوە دەوڵەمەنـــد بـــن، هەر لەبەر ئەم

هۆکارەشە لە هەرچی قوتابی پۆلی ١٢ هەیە بپرسە دەڵێ حەزدەکەم ببم بە دکتۆر یا ئەندازیار .

ئەوەی تەواو لێی بێ ئاگاین و فەرامۆشمان کردوە حەزەکانی نەوەکانی خۆمانە، زۆربەی زۆری منداڵ ئەگەر سەرپشکی بکەیت هەر لە منداڵییەوە ئارەزوی بون بە دکتۆر ناکات مەگەر بە دەگمەن.

ئێمە دێین بێ گوێدانە حەز و توانای منداڵەکانمان وایان ئاڕاستە دەکەین کە ئەگەر نەبن بە دکتۆر یا ئەندازیار ئەوا دۆڕاو و نەزانن و لە دوارۆژ نابن بە هیچ !

ئێمە بە دەستی خۆمان دوارۆژی منداڵەکانمان لەبار دەبەین بێ ئەوەی هەست بکەین . ئەگەر کەسێک لە پۆلی ١٢ تێکڕا نمرەی لە سەروی ٩٠ بێ و بڵێ دەچمە کۆلێژی هونەر ، دەوروبەرەکەی بە شێت ناوی دەبەن و کارێکی وای پێدەکەن هەر شەرم بکا جارێکی تر باسی حەز و ئارەزوەکانی خۆی بکات . ئێمە بە بێ ئاگایی خۆمان ، تاکێک دەکەین بە دکتۆر کە زۆر حەزی لە هونەرە ، یەکێکی تر دەکەین بە ئەندازیار کە هەمو ژیانی حەزی لە مامۆستایەتی بوە .

ئەندازیارێکی نەوت بەرهەم دەهێنین کە هەمو ژیانی حەزی لە نواندن بوە ، هەر لەبەر ئەوەشە زۆرێک لە خەلکی ناڕازین لە کارەکانیان و ئەو کارە ناکەن کە خۆیان حەزیان لێیەتی ، بەمەش

نەک ناتوانن داهێنان بکەن بەڵکو کارەکەش بە تەواوی ئەنجام نادەن .

سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانج لە هەر کارێکدا بریتی نییە لە کۆکردنەوەی زانیاری بەڵکو بریتییە لە پرۆسەی بەکارهێنانی زانیاریی سەرەتایی وەک کەرەستەی خاو و کارکردن لەسەری و دوای تێپەڕینی بە چەند قۆناغێک سەرەنجام سەرکەوتن بەرهەم دێت ، واتە سەرکەوتن بەرهەمێکە لە زانیاریی سەرەتایی بەدەست دێت بە هۆی شارەزاییەکانی مرۆڤ کە بەم قۆناغانەی خوارەوە تێپەڕ دەبێت (سەرنجی هێلکاریی ژمارە ١ بدە)

١ - زانیاریی سەرەتایی (بیانات - Data) زانیاریی ئاسایین کە مانادارن بەڵام ڕێکخراو نین و وەک کەرەستەی خاو مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت .

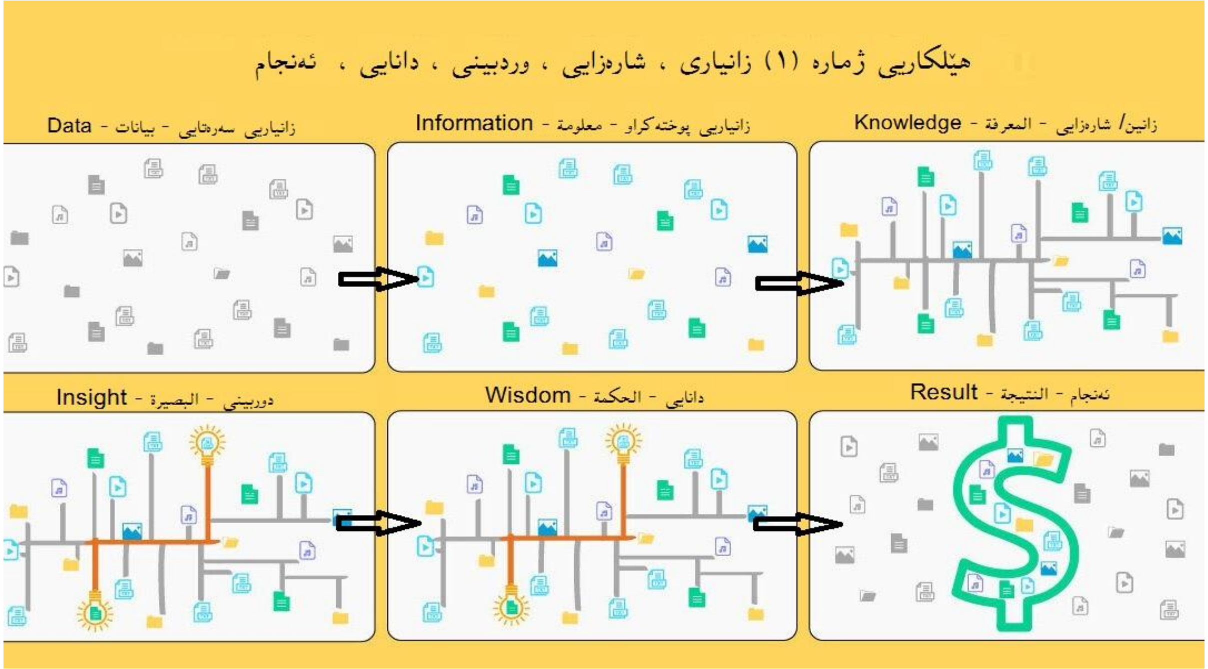
٢ - ئاگاداری (معلومة - Information) یا زانیاریی پوختەکراو ، لە زانیاریی سەرەتایی دروست دەبێت دوای ڕێکخستن و کۆکردنەوە و پوختەکردنی هەندێک زانیاریی سەرەتایی .

٣ - زانین (المعرفة - Knowledge)، زانین یا شارەزایی[١] بریتیە لە بەرهەمی فێربون بە درێژایی مێژو، واتە هەبونی زانیاری لەسەر شتێک ، شارەزایی بەوە دەناسرێتەوە کە لە زانیاری فراوانترە

[١] ڕەنگە زانین یا شارەزایی پڕبەپێست مانای (المعرفة) نەدەن ، بەڵام بەداخەوە وشەی نزیکتر یا وردترم شک نەبرد.

چونکە بریتیە لە بەرهەمی کۆمەڵێک زانست لە کۆمەڵیک بوار بە درێژایی مێژو. زانین یا شارەزایی دو جۆرە ، شارەزایی ئاسایی کە بریتیە لە زانست ، هەروەها شارەزایی زانستی ، کە پلەیەکی بەرزتری هەیە چونکە لەسەر بەڵگەی زانستی بنیات دەنرێ.

هەروەها دەتوانرێ زانین یا شارەزایی زانستی پێناسە بکرێ بە، بەرهەمی بیروبۆچون و ڕاستییەکان کە پەیدادەبن لە ئەنجامی هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لە دیاردەکانی دەوروبەر ، ئەوەش هەمو شتە پەیوەندیدارەکان دەگرێتەوە کە لەدەوروبەری تاک هەن ، وە گرنگیی شارەزایی یارمەتیدانی تاکە بۆ تێگەیشتن لە دەوروبەرەکەی و زاڵبون بەسەر هەر کێشەیەک کە ڕوبەڕوی دەبێتەوە ، هەروەها یارمەتیی تاک دەدات بۆ دەرکردنی بڕیاری ڕاست و گرتنەبەری ڕێکاری دروست ، بەمەش دەتوانێ هەڵەکانی خۆی دیاری بکات و چاکیان بکاتەوە.



هێلكاریی ژماره (١) زانیاری ، شارەزایی ، وردبینی ، دانایی ، ئەنجام
Data - بيانات - زانیاریی سەرەتایی
Information - معلومة - زانیاریی پوختەکراو
Knowledge - المعرفة - زانین/ شارەزایی
Insight - البصيرة - دوربینی
Wisdom - الحكمة - دانایی
Result - النتيجة - ئەنجام

ڕێگاکانی دەستکەوتنی شارەزایی

ا- سود وەرگرتن لە زانیاریی بەردەست

دەتوانین سود لە تاقیکردنەوە و زانیاریەکانی بەردەست وەربگرین کاتێک دەمانەوێ شارەزایی لە بابەتێکی دیاریکراو بەدەست بهێنین، بەمەش هەم کات و هەم ماندوبونمان کەمتر دەبێتەوە .

ب- پرسیارکردن لە شارەزاکان

بۆ ئەوەی شارەزایی لە بابەتێکی دیاریکراو وەربگرین دەتوانین داوای ڕاوێژ بکەین لە کەسانی شارەزا لەو بوارەی کە مەبەستمانە، بەمەش تا ڕادەیەکی باش ڕێگەی سەرکەوتن رۆشن دەبێت لەبەرچاومان ، جگە لەمەش کات و توانا و خەرجیی کەمترمان پێویست دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانجی دیاریکراو.

ج- تاقیکردنەوە

یەکێک لە ڕێگاکانی دەستکەوتنی شارەزایی لە بوارێکی دیاریکراو بریتییە لە تاقیکردنەوە ، بە تایبەتی ئەگەر بوارێکی نوێ بو و خەڵکی شارەزا نەبون لە بوارەکە تا سود لە شارەزایی ئەوان وەربگری .

د- بەراوردی لۆجیکی

زۆر جار بۆ دەستکەوتنی شارەزایی پێویستە لەسەرمان بەراوردی لۆجیکیانە ئەنجام بدەین بە تایبەت ئەگەر بە سێ خاڵەکەی پێشو نەمانتوانی بگەینە ئەنجام ، بۆ نمونە ئەگەر بمانەوێ بەرزیی باڵاخانەیەک بزانین بەبێ بەکارهێنانی هیچ ئامێرێک، ڕەنگە ئاسانترین ڕێگە بۆ ئەم حاڵەتە پێوانەکردنی سێبەری بالاخانەکە بێت کاتێک سێبەری شتەکان تەواو بەقەد خۆیانن .

زانا کۆنەکان بەم شێوەیە بەرزیی شتەکانیان دۆزیوەتەوە ، وەک دۆزینەوەی بەرزیی هەرەمەکان . ڕەنگە زۆر جار زانیاریی زۆر کۆبکەینەوە لەسەر بابەتێکی دیاریکراو بەلام چونکە زانیارییەکان نەبونەتە شارەزایی سودێکی ئەوتۆیان نابێت .

قوتابخانەو زانکۆکانی ئێمە زانیاری بە قوتابی دەدەن ، ڕەنگە زۆر زیاتر لە پێویستیش زانیاری ببەخشن، بەڵام یارمەتیی تاک نادەن زانیاری بگۆڕیت بۆ شارەزایی ، لە ئەنجامدا تاکێک بەرهەم دێت کە زانیاریی زۆرە بەلام ناتوانێ سود لەم زانیاریە وەربگرێ کە چەندین ساڵە کۆی کردۆتەوە .

خاڵێکی دیکەش هەیە کە زۆر گرنگە ئەویش بەکارهێنانی زانیارییە . ئێمە هەمو تەمەنی خۆمان بەسەردەبەین لە کۆکردنەوەی زانیاری بەڵام بەکاریان ناهێنین ، جا یان زانیارییەکان نابنە

شارەزایی، یان دەبن بە شارەزایی بەڵام هەر خەریکی کۆکردنەوەی زیاتر و زیاترین و شارەزاییەکە ناخەینە خزمەت خۆمان و کۆمەڵگە.

کێشە لە کۆمەڵگەی ئێمە زیاتر ئاڕاستەکردن و ڕێکخستنە نەک نەبونی کەرەستە ، من دڵنیام خەڵکی زۆر زیرەک و بە توانا هەن ، شارەزاشمان زۆرن بەڵام ئەگەر ئاراستە نەکرێن بەرەو خزمەتکردن و شارەزاییەکانیان نەخرێتە بواری کرداری، ئەوا هەمو ماندوبون و ڕەنجی چەندین ساڵە بە فیرۆ دەدەین.

ڕەنگە جیاوازیی ئێمە و وڵاتە پێشکەوتوەکان هەر ئەوەبێ کە ئەوان دەزانن کەی و چۆن زانیارییەکان بکەن بە شارەزایی و سودیان لێ وەربگرن ، بەڵگەشمان ئەوەیە کە چەندین تاکی رۆژهەڵاتی بلیمەت هەبون کە لە وڵاتەکانی خۆیاندا هیچ بایەخیان نەبو ، بەڵام بە گەیشتنیان بە رۆژئاوا بون بە مایەی ئاوەدانی و پێشکەوتن و داهێنانی گرنگ .

ئەم حاڵەتە بە نزیکەیی لەهەمو قوژبنێکی جیهان هەبوە ئێستاش هەیە بەلام لەسەردەمی جیاواز ، بۆ نمونە ئەنیشتاین- چونکە یەهودی بو- لە ئەڵمانیا لەترسی کوشتن لەدەست نازییەکان هەڵهات بەرە و ئەمریکا ، لەوێ خزمەتی زۆری بە وڵاتەکە و بە مرۆڤایەتی کرد .

٤ - دوربینی (البصیرة - Insight) لەم قۆناغەدا شارەزایی کەڵەکەبو دەبێتە هۆی بەخشینی هێزێکی نادیار بە تاک کە

هەنـدێک بە دووربینـی و هەنـدێک بە بلیمەتـی و هەنـدێکیش بە هەستی شەشەم ناوی دەبەن ، ئەم هێزە توانای پێشبینیی دروست بە تـاک دەدات دەربـارەی هەنـدێک ڕوداو و پێشـهات لە کـارەکەی خۆی ، تاک لەم قۆناغەدا وردبینە و قوڵ بیردەکاتەوە .

٥ - دانایی (الحكمة - Wisdom) ئەم قۆناغە زۆر پێشکەوتوە و دوا قۆناغی پێگەیشتن و تێگەیشتنە ، تاک لەم قۆناغە بە ئاسانی دەتوانێ بڕیاری دروست بدات و ئەنجامەکان زۆر جار ڕونـن هەر لە سەرەتاوە ، تاک لەم قۆناغەدا زۆر ورد و قوڵ و ژیرانە بڕیار دەدات ، بەڵام دیارە کە ئەم قۆناغە کاری زۆر وماندوبون و شەونخونی و کاتی زۆر دەوێت .

ئەگەر بڕیارەکانمـان لەسـەر بنەمـای زانیـاری بـدەین ئەوا ڕەنـگە ئەگەری سەرکەوتن زۆر نەبێت چونکە زۆرینەی خەڵک زانیـاری و شارەزایی زۆریـان هەیە ، ڕونە کە زۆرینەی خەڵکیش سـەرکەوتو و دەوڵەمەند نین ، بەڵام ئەگەر بڕیارەکانمان بە هەمـو ئەم قۆناغـانەی سەرەوە تێپەڕبوبن ئەوا سەرکەوتن نیمچە مسۆگەر دەبێت .

ئامانجی سەرکەوتن

دیارە کە هەمومان کاردەکەین لەپێناو بەرەوپێشچون و باشترکردنی گـوزەران و بەرزکـردنەوەی پـایەی کـۆمەڵایەتی و باشـترکردنی شێوازی ژیان و دابینکردنی ئارامی و ئاسودەیی زیـاتر بۆ خۆمـان و دەوروبەرمـان ، بەڵام ئەگەر ورد لە خۆمـان بـڕوانین دەبینـین زۆرجـار دەسـتمان بە هەمـو ئەوانەش دەگـات کەچـی لە نـاخەوە هەسـت بە ئاسودەیی و کامەرانی ناکەین ، زۆرجار لەڕوی ماددیەوە کەسێک هەموشتێکی فەراهەم کردوە ، بڕوانامە ، کاری باش ، دەوڵەمەندی ... هتد ، بە هەمو لۆجیکێک دەبێت ئەو کەسە خۆشبەخت بێت ، بەڵام زۆرجار وا نییە .

زۆرجـار سـەرنجم داوە ، دەوڵەمەنـدەکان لە هەژارەکـان مانـدوترن ، لەوانـیش خۆشـحاڵتر نـین ، ڕاسـتە بە ڕوانینێکـی ڕوکەش دەوڵەمەندەکان خۆشبەخت دەردەکەون ، بەڵام لە ناخەوە بابەتەکە زۆر جیـاوازە . ئەوان دەوڵەمەنـد نـین بەڵکـو پـارەدارن ، بەڵام گەر پـارە خۆشبەختی نەکردی پێم ناڵێی سودی چییە ؟

مـن چەنـد کەسێکی دەوڵەمەنـد لە نـزیکەوە دەناسـم ، مەبەسـتم لە دەوڵەمەنـدیی ئەوان تەنهـا لەڕوی مـاددیەوەیە ، واتە پـارەدارن بەڵام دەوڵەمەنـد نـین ، چـونکە هەریەکەیـان شـتێکی گەورەی کـردۆتە قوربانیی پارە ، وەک وتراوە :

" نرخی هەر شتێک بریتییە لە ژمارەی ئەو ساڵانەی تەمەنت کە بۆ دەسکەوتنی بەسەری دەبەیت " .

ئەو هاوڕێیانەم ئەو تەمەنەی کە دەبو تیایدا خۆشبەخت بن لە کۆکردنەوەی پارە بەسەریان برد ، کاتێکیش تەمەن تێپەڕی زۆر شت هەن لە دەست دەچن وەک پێکهێنانی خێزان ، گەشتکردن ، پتەوکردنی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی ، پەیداکردنی هاوڕێی باش ...هتد . بۆیە زۆر جار کە لەلایان دادەنیشم و باسی ژیان و خۆشبەختی دەکەم سەرنج دەدەم ئاهو هەناسەی ساردی ئەوان زۆر لە هی هەژارەکان ساردتر و خەمناکترە .

هەمو جارێک لە جاری پێشو دڵنیاتر دەبم کە من لە هەمویان دەوڵەمەندترم . دیارە کە هەوڵ و کۆششی هەمومان لەپێناو گەیشتنە بە خۆشبەختی بەڵام چونکە هەریەکەمان بە جۆرێک خۆشبەختی وێنادەکەین و لە شوێنێکی جیا بەدوایدا وێڵین ، بە ڕادەی جیاواز و لە کاتی جیاواز پێی دەگەین ، جاری واش هەیە هەر پێی ناگەین . لەبەر گرنگیی خۆشبەختی بەشی دوەمی ئەم کتێبە تایبەتە بە خۆشبەختی .

بەشی دوەم

فەلسەفەی خۆشبەختی

فەلسەفەی خۆشبەختی

لەم ڕۆژانەی ڕابردو ڕاپرسییەکم ئەنجامدا لە نێوان هاوڕێ و خزم و کەسە نزیکەکانم ، پرسیارێکم کرد دەربارەی خۆشبەختی بەم شێوەیە:

- خۆشبەختی لای بەڕێزتان مانای چییە؟ دەتوانی بە یەک وشەش وەڵام بدەیتەوە .

وەڵامەکان :

١- ئاسودەیی دەرون ١٩%

٢- تەندروستی ١٩%

٣- قەناعەت ١٦%

٤- ڕەزامەندیی خودا ١٥%

٥- پارە و خۆشییەکانی دونیا ٦%

٦- سەرکەوتن لە کار ٥%

٧- دڵخۆشکردنی خەڵکی ٣%

٨- دڵ سافی ٢%

٩- هاوسەنگی ٢%

١٠- زانست ٢%

١١- ناسینی خود ٢%

١٢- هەریەکە لە (باوک،گرنگیپێدان ، چاکەکردن ، ئارەزو، پلان ، یەکسانی) هەریەکەیان ١%.

تێبینی :

١- بەشداربوان ژمارەیان ١٠٠ کەس بو ، لە هەمو تەمەن و چین و توێژە جیاوازەکان ، بەبێ هەڵبژاردن .

٢- یەک بەشداربو گوتی هیچ شتێک خۆشبەختم ناکات .

٣- دو بەشداربو بە (نازانم) وەڵامیان دایەوە.

٤- بەشداربوان خۆیان وەڵامیان داوەتەوە ، نەک هەڵبژاردن لە نێوان چەند بژاردەیەک.

بە سەرنجدانێک لەم ژمارانەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە خەڵکی زیاتر بەدوای ئاسودەیی دەرون و تەندروستیی باش وێڵن ، دیارە کە ڕەوتی خێرا و ئاڵۆزی ئێستای ژیان ئاسودەیی تا ڕادەیەکی زۆر کەم کردۆتەوە ، پێشکەوتنی تەکنۆلۆجیا و پەیدابونی ئامێری زیرەکی زیاتر قورسایی زیاتر دەخاتە سەر مێشک و دەرونمان بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەین .

جاران که ژیان ساده بو و تەکنۆلۆجیا ژیانی داگیرنەکردبوین ئاسودەییمان زۆر زیاتر بو . پێشکەوتنی تەکنۆلۆجی جگەلەوەی ئاسودەیی دەرونی تێکداوین باری تەندروستیشی شێواندوین ، ئەگەر سەرنجێکی خۆمان و دەوروبەرمان بدەین هەمومان بە جۆرێک لە جۆرەکان تەندروستیمان لە مەترسیدایە بەدەست ئەم هەمو ئامێرە ئەلیکترۆنی و ئاڵۆزانەی که هەمو ژیانیان تەنیوین ، ڕەوتی ئاڵۆز و خێرای ژیانیش وایکردوە نەتوانین دەسبەرداریان ببین ، بۆیە بە ناچاری دەبێ لەگەڵ تەوژمەکە ڕێ بکەین .

بە پلەی دوەم قەناعەت بە هۆکاری خۆشبەختی دادەنرێ ، دیارە کە لە جیهانێکی وا ئاڵۆز و خێرا مرۆڤ ناتوانێ لەگەڵ ئەم ڕەوتە خێرا و شێتانەیە بڕوات ، بۆیە دەبێ هەوڵ بدا قەناعەت بۆ خۆی دروست بکات .

نزیکەی سێ سەدە بەر لە زاین لە (گریکی کۆن - یۆنانی ئێستا) بازرگانێک کەشتییەکەی نقوم بو نزیک ئەثینای پایتەختی ئێستای یۆنان ، هەمو مولکەکەی لەدەست دا، لە لوتکەی خەمناکی و بێ ئومێدیدا سەری بە کتێبخانەیەک داگرت و دەستی کرد بە خوێندنەوەی کارەکانی سوقرات ، سەرەنجام ڕێبازێکی فەلسەفیی دانا کە بە(Stoicism)[1] ناسراوە ،

[1] فەلسەفەی ئارامگری :خۆڕاگری :الفلسفة الرواقية : لەلایەن (فەیلەسوف زێنۆ) دانراوە نزیکەی سێ سەدە بەر لە زایین. ناوەکەشی لە(Stoa Poikile)هاتوە بە مانای هەیوانە بۆیاخکراوەکە،

پایەکـانی ئەم ڕێبـازە بـریتین لە (چاکەکـاری ، خـۆڕاگری ، کـۆنترۆڵکردنی خـود). زێنـۆ بە دانـانی ئەم ڕێبـازە خـۆی لە داڕوخـانێکی گەورە پاراسـت چـونکە ئەو دوای نقومبـونی کەشتییەکەی خاوەنی هیچ نەبو ، جگە لە جلەکانی بەری .

بنەمای سێیەم ڕەزامەندیی خودا بو بۆ بەدەسهێنانی خۆشبەختی لە ڕاپرسییەکەمان ، دیارە کە لە کۆمەڵگەی دیندار و بە تایبەتی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست خەڵکی بە توندی گرێدراوی ئاینن ، دەبێ ئەوە ڕاسـتییە بـزانین کە ئـاین بەهێزتـرین ڕۆڵ دەگێـڕی لەسـەر بەخشـینی ئاسـودەیی دەرون و دروسـتکردنی قەنـاعەت لای تـاکی ئیمانـدار ، دەبـێ دان بەو ڕاسـتییەش دابنێـین کە دو بنەمـاکەی پێشـوش (ئاسـودەیی و قەنـاعەت) لای تـاکی بـڕوادار لە بـاوەڕەوە سـەرچاوە دەگـرن ، واتە خۆشـبەختی لای تـاکی بـڕوادار بەتەواوی بەسـتراوەتەوە بە بـاوەڕ ، ڕەنـگە هەر ئەمەش هۆکـاری ئەوەبـێ کە بڕوادارەکـان زیـاتر خۆشـبەختن و کەمتـر کێشـەی دەرونییـان هەیە و کەمتریش خۆیان دەکوژن.

بێ هۆکار نییە کە ئەمڕۆ دەبینین وڵاتـانی ڕۆژهەڵات کە زۆرینـە مسوڵمانن ، لەگەڵ ئەوەی ناخۆشـترین ژیانیـان هەیە بەڵام کەمتـرین ڕێـژەی خۆکـوژی تیایانـدا بەدی دەکرێـت ، لە کاتێکـدا وڵاتـانی

هەیوانی کۆشکێکی زۆر بەناوبانگ بوە بەناوی (Peisianax) کە ٥٠٠ ساڵ بەر لە زایین دروستکراوە لە ئەثینا.

ڕۆژئـــــاوا لەگەڵ ئەوەی لەڕوی ژیـــــان و پێداویســـــتی و خۆشگوزەرانییەوە زۆر لە وڵاتـانی ڕۆژهەڵات باشـترن بەڵام ڕێـژەی خۆکوشتن تیایاندا زۆر بەرزە.

ئەوەی جێی سەرنجە گرنگترین بنەمای خۆشبەختی لە ڕاپرسییەکە بە پلەی شەشەم دێت کە بریتییە لە دڵخۆشکردنی خەڵک و تەنها ٣ بەشداربو ئەم بنەما گرنگەیان هەڵبژاردوە .

بە بۆچونی من ڕەنگە مرۆڤ تا نەگاتە تەمەنێکی دیاریکراو لە مانای خۆشبەختی تێنەگات ، ڕەنگە زۆرێکیش لە خەڵکی دوای تەمەنی پێگەیشتنی تەواو (تەمەنی ٤٠ساڵی) ئینجا لێی تێبگەن ، مەسەلەکە زیاتر ڕێکخستنی پێشینەکانی (اولويات)ی ژیانە کە لە هەر تەمەنێک شتێکی جیاوازە ، بۆ نمونە لای منداڵی ساوا گرنگترین شت و تاکە شت بریتییە لە خواردنی شیر ، دوای ئەوەی تۆزێک گەشە دەکات گرنگترین شت دەبێتە خواردن و یاریکردن ، تا دەگاتە تەمەنێک کە تەنها یاریکردن دەبێتە سەنتەری ژیانی .

لە تەمەنـی هەرزەکـاری خەون و خولیاکـان دەسـت پـێ دەکەن و نەخشەی دواڕۆژ دێتە پێش ، خەونی دەسکەوتنی بڕوانامەی باش ، ژیـانی خـۆش ، هاوسـەری جـوان ، دەوڵەمەنـدی ، دوای بە دەسـت هێنـانی ئەمـانە ئینجـا تێـدەگەین کە خۆشـبەختی هیچکـام لەوانە نەبون ، خۆشبەختی ڕاستەقینە واتە کارکردن لەپێناو خۆشبەختیی

خەڵک ، بەڵام تا لەمە تێدەگەین ڕەنگە درەنگ بێ، زۆرکەسیش ڕەنگە هەر تێی نەگەن .

ڕەنگە بڵێی جا گەشەپێدان چ پەیوەندیی بە خۆشبەختیەوە هەیە ؟

هەمومان دەزانین کە گەشەپێدان لەپێناو گەیاندنی تاک بە سەرکەوتن کاردەکات ، هەمیشە ئامانجی هەموکەسێک لە کارکردن سەرکەوتنە ، بەڵام ئەی دوای سەرکەوتن چی ؟ گریمان سەرکەوتین ، پاشان دەوڵەمەند بوین ، ئەی دوایی ؟ ئایا ئامانج لە ژیان تەنها سەرکەوتن و دەوڵەمەندبونە؟ باشە خۆ زۆر کەسمان هەیە سەرکەوتون ، دەوڵەمەندیشن بەڵام خۆشبەخت نین ، تەنانەت زۆریکیش لە دەوڵەمەند و کەسایەتییە زۆر ناودارەکانی جیهانیش خۆیان کوشتوە .

کەواتە نابێ سەرکەوتن لە کار یا دەوڵەمەندی ئامانج بێت ، دەبێ شتێکی لەوە گرنگتر هەبێ کە مرۆڤ ئاسودە بکات . مرۆڤ ئەگەر خۆشبەخت نەبو با هەر دەوڵەمەند بێت ، با خاوەن بەرزترین بڕوانامە بێت ، هەزاران خاوەن بڕوانامەی بەرز و ملۆنێر تا ئێستا خۆیان کوشتوە یا لە بارێکی دەرونی خراپ دەژین و ئالودەی ماددەی هۆشبەربون . هۆکارەکەش تەنها ئەوەیە کە خۆشبەختیی خۆیان بە ماددەوە گرێداوە یا لە شوێنی هەڵە بەدوای خۆشبەختیدا گەڕاون .

ئەگەر لەو کەسانەیت کە بڕوایان وایە پارەو سامان مایەی خۆشبەختین ئەوا هەرگیز پێی ناگەیت ، چونکە هەرشتێک سنوری نەبو گەیشتن پێی مەحاڵە ، وەک ئاشکراشە پارە ژمارەیە و ژمارەش کۆتایی نییە ، کەواتە گەر خۆشبەختیی تۆ بە پارە گرێداوە ئەوا هەرگیز پێی ناگەیت .

ڕەنگە بڵێی مرۆڤ هەر ئاسودە نییە هەژار بێ یا دەوڵەمەند ، جا با دەوڵەمەند بین باشترە ، بەڵێ دەوڵەمەندی خۆشە ، وەک دەڵێن گریان لەناو مێرسیدس خۆشترە وەک لەناو ڕینۆ ، بەڵام ئایا دەوڵەمەندی چیە ؟ ئەگەر کەسێک لە ناخەوە دەوڵەمەند نەبو هەمو دنیاش مولکی ئەو بێ هەر هەژارە ، لە هەژاریش خراپترە چونکە برسیەتیی ناخ هیچ شتێک تێری ناکات .

چەند ساڵێک لەمەوبەر بەڕێوەبەر بوم لە کۆمپانیایەک ، کرێکارەکان داوایان کرد ژەمی نیوەڕۆ بگۆڕم و هەندێک خواردنی باشتر دابنێم چونکە خواردنەکەیان باش نەبو ، منیش خشتەی هەفتانەم ڕێکخست و دامە دەستی خاوەن کۆمپانیا ، زۆر سەرسام بوم کە گوتی :

" ئەو خواردنانە چییە نوسیوتە! ئێمە لەماڵی خۆمان هەر تەماتە و ڕون دەخۆین "

بڕوام پێبکە ئەو قسانە هی کەسێکە بایی ملیار دۆلار زیاتر موڵکیان هەیە ، جا تخوا من و تۆ دەوڵەمەندترین یا ئەو پارەدارە ؟

سـەرەنجام هەمـو هەوڵ کۆششـمان لەپێنـاو بەدەسـتهێنانی ژیـانێکی ئاسودە و ئارامە ، خوێندن ، کارکردن ، شەونخونی ، ئازارچەشـتن ، سـەفەرکردن و غـەریبـی ، ئەمـانە و زۆر سـەختیی تـریش دەچێـژین لەپێناو دەستەبەرکردنی ژیان ، بەڵام گەر خۆشبەخت نەبین ژیـان چ مانـایەکی هەیە ؟ بـۆیە دەبـێ خۆشـبەختی بە ئامـانج بـزانین و کاربکەین لە پێناو بەدەست هێنانی .

تەگەرەکانی بەردەم خۆشبەختی

خۆشبەختی مەنزڵگەیەک نییە سەفەربکەین بۆ گەیشتن پێی ، بەری درەختێکیش نییە چاوەڕێی پێگەیشتنی بکەین ، گەنجینەش نییە بەدوایدا بگەڕێین ، خۆشبەختی هەستێکی نادیارە لەناخی هەموماندا هەیە ، هەرچەندە زۆر لێمانەوە نزیکە بەڵام هەندێ جار دەسکەوتنی ئاسان نییە چونکە شتێکی دیاریکراو یا ئامادەکراو نییە ، بەڵکو دەبێ هەرتاکێک خۆی دروستی بکات .

ئامرازەکانی خۆشبەختی زۆرن و بەخۆڕایین و دەسکەوتنیشیان زۆر ئاسانە بەڵام زۆر جار خۆمان نازانین چۆن خۆشبەختی درست بکەین ، نمونەی خۆشبەختی وەک وێنەکێشانە ، ئەگەر هەمومان کەرەستەکانی وێنەکێشانمان خرایە بەردەست و داوامان لێکرا وێنەیەکی دیاریکراو بکێشێن ، ڕەنگە هەمومان وێنە بکێشین بەڵام ئایا هەمومان دەتوانین تابلۆیەکی جوان و سەرنجڕاکێش بنەخشێنین ؟ ڕەنکە کەمێک لە ئێمە بتوانێ تابلۆیەکی وا بنەخشێنێ کە هەمومان بە بینینی دڵمان خۆش بێت . خۆشبەختیش بەهەمان شێوەیە ، ڕەنگە هەمومان نەتوانین دروستی بکەین ، بەڵام با بزانین هۆکار چییە کە هەندێکمان ناتوانین خۆشبەختی دروست بکەین ؟

گرنگترین تەگەرەکانی بەردەم خۆشبەختی ئەمانەن :

١- پشت بەستن بە دەوروبەر

یەکێک لە تەگەرە گەورەکانی بەردەم خۆشبەختیی هەرتاکێک بریتییە لە پشت بەستن بە خەڵکی تر لەپێناو گەیشتن بە خۆشبەختی ، وەک نمونەی وێنەکێشانەکەی سەرەوە ، ئەگەر ئەرکی وێنەکیشان بدەینە دەست کەسێکی تر بێگومان ئەگەر جوانترین وێنەش بکێشیّ ئەرزشێکی ئەوتۆی نییە چونکە خۆمان خاوەنی نین ، بۆیە هێندەش دڵخۆشمان ناکات .

ئەگەر چاوەڕیّ بین هاوڕێکانمان یا دایکوباوک یا خاوەن کارەکانمان خۆشبەختمان بکەن ئەوا هەڵەین چونکە خۆشبەختی تابلۆیەکە دەبیّ بەدەستی خۆمان بینەخشێنین ، ڕەنگە لەتەمەنێکی دیاریکراو باوان بتوانن خۆشبەختمان بکەن ، لە تەمەنی منداڵی و هەرزەکاری ئاساییە چونکە منداڵ و هەرزەکار تەواو پێنەگەیشتون و خۆشبەختیش لای ئەوان ڕەنگە هەر یاری کردن و کات بەسەربردن بێت ، بەڵام مرۆڤی پێگەیشتو پێویستە کار لەسەر خۆی بکات و بۆ خۆشبەختیش پشت بە کەس نەبەستیّ ، بونی هاوڕیّ و خزم و کەس پێویستە ، بگرە ئەوان بەشێکیشن لە خۆشبەختی ، بەڵام لەبیرمان نەچێت بڕیاردەری سەرەکی و سەرەتا و کۆتا هەر خۆمانین .

٢- کڕینی شتومەک

زۆرجار دەوڵەمەندان بە تایبەت ئەوانەی بۆشایی زۆر لە ژیانیان هەیە وەک بۆشایی ڕۆحی یا سۆزداری هەوڵدەدەن ئەو بۆشاییانە بە هەندێ شت پڕبکەنەوە ، وەک مەستی و یاریکردن و شت کڕین ، بەڵێ ئەوانەی سەرەوە تا ئەندازەیەک دڵخۆشت دەکەن بەڵام کاتێکی کورتە و دەگەڕێتەوە سەر باری جاران بگرە خراپتریش ، هەندێ جار شت دەکڕین و پێویستیشمان نییە جا یا بۆ پڕکردنەوەی بۆشاییەکە لە ناخمان یا بۆ ڕاکێشانی سەرنجی دەوروبەرە ، کە سەرەنجام بۆشاییەکەی ناخمان گەورەتر دەبێت و خۆشبەختیش نابین.

ئەمجارەیان گەر دڵت تەنگ بو ، بڕیارت دا جلوبەرگ بکڕیت یەکێک لە جلە جوانەکانی خۆت ببەخشە بە هەژارێک ، یا جلێک بۆ هەژارێک بکڕە لەجیاتی خۆت ، ئەم تاقیکردنەوە بکە بزانە چەند خۆشبەخت دەبیت .

٣- پارەی زۆر بریتییە لە خۆشبەختی

یەکێک لە بیرۆکە هەڵەکانی ناو کۆمەڵگە ئەوەیە کە پارە مایەی خۆشبەختییە ، لەڕاستیدا پارە دڵخۆشت دەکات ، هەبونی پارە زۆر کێشەت بۆ چارەسەردەکات ، نەبونیشی ڕەنگە خەمی زۆرت پێ بچێژێت ، بەڵام پارە وەڵامی هەمو پرسیارەکانت ناداتەوە و بە خۆشبەختیت ناگەیەنێ ، نمونەشمان زۆرن ، سەرنجێک بدە دەیان

بگـــره ســـەدان دەوڵەمەنـــدی نـــاوداری جیهـــان خۆیـــان کوشـــتوە و زۆرێکیشیان لە بارێکی دەرونیی خراپدا دەژین.

گەر پـــارەت هەیە و بە دوای خۆشـــبەختیدا دەگەڕێـــی ، هەمـــو ڕۆژێک دڵی تەنها یەک هەژار خۆش بکە ، یا هەمو مانگێک تەنها دڵی یەک خێزان خۆش بکە ، یا هەمو ساڵێک باری ژیانی خێزانێکی هەژار بگۆڕە . بیرت بێت خۆشبەختی لە بەخشینە نەک کۆکردنەوە .

٤- جیاوازیی ڕاستی و پێشبینی (الواقع و المتوقع)

زۆر جار جیاوازیی نێوان ڕاستیی شتەکان و ئەوەی ئێمە پێشبینیی دەکەین توشی بێ ئومێدیمان دەکات ، بۆ نمونە لە جیهانی ئەمڕۆ میدیا و سۆشیال میدیا ژیانی خەڵکی داگیرکردوە و تاک زۆربەی کاتەکانی لەنێوان ئەم دوە بەسەر دەبات ، لە میدیا و سۆشیال میدیا شتی زۆر جوان و سەرنج ڕاکێش دەبینێ بەڵام لەڕاستیدا ئەمانە دەست ناکەون ، بۆ نمونە خەڵکی لە سۆشیاڵ میدیا وێنەی جوان و دەســـکاریکراو دادەنـــێن و خۆشـــبەخت و دەوڵەمەنـــد و ســـەرکەوتو دەردەکەون ، بەڵام لە ڕاستیدا وانین ، چونکە کەس ناخی خۆش پیشانی خەڵک نادات و خۆشبەختیش بەچاو نابینرێت .

تـــاک بە بینینـــی ئەم هەمـــو جـــوانییە درۆییـــنە وێنەیەکـــی وای لە خەیـــاڵ دروســـت دەبێـــت کە لە ڕاســـتیدا پەیـــدا نـــابێ ، بـــۆ نمـــونە گەنجێـــک بە مەبەســـتی هاوســـەرگیری بەدوای کچێکـــی وەک

نمایشکار و میدیاکار و مۆدێڵەکانی سەر شاشەکاندا دەگەڕێت ، بێگومان دەستی ناکەوێت . یا جاری وا هەیە خەڵکی هاوسەرەکەی یا دەزگیرانەکەی بە مۆدێلەکانی سەر شاشەکان بەراورد دەکات ، کە ئەمەش یەکێکە لە هۆکارەکانی بێ ئومێد بون و نەگەیشتن بە ئاسودەیی و خۆشبەختی و زۆر کێشەی تریش . گەر دەتەوێ خۆشبەخت بیت باوەڕ بە شاشەکان مەکە .

٥- ئارەزوەکان یەکسانن بە خۆشبەختی

زۆر جار بۆ دەربازبون لە تەنهایی یا خەم یا هەر نارەحەتییەک مرۆڤ پەنا دەباتە بەر شتێک کە تۆزێک خەمەکەی برەوێنێتەوە و شادییەکی پێبدات ، حاڵەت هەیە مرۆڤ هێندە لەبارێکی خراپدایە پەنادەباتە بەر شتی ترسناکی و قەدەغەی وەک خواردنەوە کحولییەکان و مادده بێهۆشکەرەکان

٦- هەڵەشەیی و ئاڵۆزیی ژیان

ڕەوتی ئاڵۆزی ژیانی ئەم سەدەیە وای کردوە مرۆڤ هەمیشە ماندو و شەکەت بێت چونکە هەمیشە لە ڕاکردندایە بۆ گەیشتن و ڕێکردن لەگەڵ پێشکەوتنی خێرای هەمو بوارەکان بە تایبەت بواری تەکنۆلۆجیا ، مرۆڤ لەم ڕاکردنە هەمیشەییە توشی ئازاری جەستەیی و دەرونی دەبێت و ناتوانێ خۆشبەخت بێت ، مرۆڤ لە بارودۆخێکی وا ئاڵۆز هەمو تواناکانی بەفیڕۆدەچن و تاقەتی کارکردن و بەردەوامبونی نامێنێت .

شـارەزایان بـۆ ڕزگـاربون لە ئـاڵۆزیی ژیـان و مانـدوێتیی مێشـک پێشـنیاری چەنـد ڕێگایەکیـان کـردوە بـۆ گەیشـتن بە هێمنـی و ئاسودەیی و دوبـارە بارگـاوی کـردنەوەی مێشـک و دەرون بە وزەی پێویست ، ڕێگاکان زۆر و جیاوازن بەڵام زۆربەیان بنەمـای(ڕامـان – التأمل – Meditation) یان تێدایە ، وەک یۆگا ، ڕامـان لە سروشت ، نوێژکردن .... هتد .

ئەگەر هەسـت بە مانـدوێتی و ئـاڵۆزیی مێشـک دەکەیـت هەوڵـدە ڕۆژانە یەکێک لەم ڕێگایانەی سەرەوە بەکاربێنی بۆ دەسکەوتنی بیرێکی هێمن و دەرونێکی ئاسودە .

٧- بەندیخانەی ناخی خۆت

ئەو بەندیخانەی کە لە ناختدا هەیە زۆر لەو بەندیخانەیە ترسناکترە کە خەڵکی تاوانبار تیایدا بەندن ، بەندیخانەی ناخت لە بلۆک و پـۆلا دروست نەکراوە بەڵکو لە هەستە نەرێنیەکانی وەک ڕق و خۆپەسەندی و هـۆگری بە ڕابـردوی تـاڵ ...هتـد دروست کراوە ، کەسیش دروستی نەکردوە جگە لە خۆت .

وەک ئاماژەمـان پێـدا بەنـدیخانەی نـاخ لە کۆمەڵێـک هەسـتی نەرێنـی دروسـت دەبێـت بـۆیە ڕوخانـدنی سـەختە ، ڕوخانـدنی بەندیخانەی ناخ بریتییە لە پاککردنەوەی ناخ لە هەمـو ئەم هەستە نەرێنیانەی کە ئێستا و داهاتومان دەشێوێنن .

٨- گوێ نەگرتن لە ناخت

هەرگیز بەسەرت هاتوە کە نەتوانیت خۆت یەکلایی بکەیتەوە لەنێوان دو بڕیار ؟ یا بڕیارێک بدەیت و لێی دڵنیا نەبیت ؟ یا کارێک بکەیت و هەر زو لێی پەشێمان بیتەوە و بڕیارێکی تەواو پێچەوانە بدەیت ؟

بێگومان ئەوە بەسەر زۆربەماندا هاتوە و بەردەوامیش بەسەرمان دێت ، دەنگێک هەیە لە ناخمان هەمیشە بڕیارێکی جیا لەوە دەدات کە هەمانە ، ئەو دەنگە هەمیشە ڕێگای ڕاستمان پیشان دەدات بەڵام زۆرجار پشت گوێی دەخەین ، هەست دەکەین کە بوین بە دو کەسایەتی و لەنێوان ئەم دو کەسایەتیە نازانین بە گوێی کامیان بکەین .

گرنگە بزانین کە بڕیاری یەکەم و بەپەلە زۆرجار هەڵەیە ، بڕیاری دوەم لە هی یەکەم باشترە ، بڕیاری دوەم ئەقڵی ئاگا دەیدات بەبێ بیرکردنەوە بەڵام بڕیاری دوەم ئەقڵی نائاگا دەیدات ، ئەقڵی نائاگاش زۆر بەتواناتر و بە ئەزمونترە لە ئەقڵی ئاگا بۆیە چەندە زیاتر بیر لە بڕیارەکانمان بکەینەوە باشتر و لۆجیکی تر و دروستتر دەردەچن .

ئەو دەنگەی ناخت هەر ناوێکی لێدەنێیت ئازادیت ، ڕەنگە هەندێکمان بە ویژدان و هەندێک بە مرۆڤایەتی ناوی ببەین ، جێگەی ئاماژەیە کە ئەم دەنگە لەناخی هەموکەسێکدا نییە ،

ئەگەر ئەم جـــۆرە دەنـــگە لەناختـــدا هەیە ئەوە پێویســـتە زۆر سوپاسگوزاربیت چونکە بەخششێکی گەورەیە و زۆرێک لە خەڵک لێـی بێبەشـن . گـوێ لە ناخـت بگـرە و چەنـد جارێـک بیـر لە بڕیارەکانت بکەوە بەر لە بڕیاری کۆتایی ، ناخت هەمیشە ڕاستیت پێ دەڵێت .

٩- بەراوردکردنی خۆت بە خەڵکی

یەکێک لە تەگەرە گەورەکانی بەردەم خۆشبەختیی تـاک بـریتییە لە بەراوردکردنی خود بە خەڵکی تر . ئەگەر هەمیشە چاوت لەسەر خەڵکـی تـر بێت خۆت لەبیردەکەیت و هەرگیـز سـەرکەوتو نابیت ، چـونکە کاتێـک هەمـو تواناکـانی خـۆت تەرخـان دەکەیـت بـۆ کێبڕکێ لەگەڵ کەسێک بە بێ ویست و ئاگایی خۆت تواناکانت لە بەراوردییەکدا خەرج دەکەیت کە هیچ بەرهەمێکی نییە ، نەک هەر بەرهەمی نییە بەڵکو بەرهەمەکانی خۆشت بێ نرخ دێنەبەرچاو ، چـونکە تـۆ سـەرکەوتنی خـۆت بەسـتۆتەوە بە شـتێک کە لە دەرەوەی تواناکانتە .

لەبیرت بێت هەموکاتێک لەتۆ جوانتر و دەوڵەمەندتر و هۆشیارتر هەن ، ئەگەر بەردەوام بیت لە بەراوردکردنـی خۆت بە دەوروبەر ئەوا هەرگیز ناگەیتە ئامانج و لەویش ترسناکتر ناگەیت بە خۆشبەختی.

تاکە ڕکابەر کە پێویستە بەراوردی بکەین لەگەڵ خۆمان بریتییە لە خۆمان ، پێویستە هەمیشە خۆمان بە دوێنێی خۆمان بەراورد بکەین و هەوڵ بدەین باشتربین ، سایمۆن سینێک دەڵێ :

" ستافی کۆمپانیای ئەپڵ هەمیشە باسی داهێنان و بەرەوپێشچون دەکەن ، تاکە ڕکابەریشیان خۆیانن ، بەڵام ستافی کۆمپانیای سامسۆنگ هەمیشە دەڵێن ، ئەپڵ وای کرد ئێمەش با وابکەین یا دەبێ وابکەین ، واتە سامسونگ خۆی بە ڕکابەری ئەپڵ دەزانێت لە کاتێکدا ئەپڵ تەنها خۆی بە ڕکابەری خۆی دەزانێت ، بۆیە هەمیشە ئەپڵ لە پێشەوەیە " [١].

" تاکە بەربەستی بەردەم خۆشبەختیی خۆت تەنها خۆتی "

[١] Start with why By Simon Sinek

خۆشبەختی و گەشەپێدان

مـرۆڤ بـونەوەرێکی زۆر سـەیرە ، بە درێژایـی ژیـانی بە دوای خۆشـبەختیدا وێـڵە ، هەمـو هەوڵ و تێکۆشـانی هەر لە خوێنـدن و بەدەسـهێنانی بڕوانـامە و هەوڵـدان بـۆ دەسـکەوتنی کـاری بـاش و کـارکردن بە هەمـو تواناکـانی و شـەونخونی و هەوڵـی بەدەسـهێنانی پلە و پایە و ناوبانگ ....هتد ، هەمو ڕەنج و مـاندوبونی سـەرەنجام بۆ گەیشتنە بە خۆشبەختی ، بەڵام زۆربەشمان نـازانین خۆشـبەختی چییە و چۆن بەدەست دێت!

زۆرێـک لە ئـێمە خۆشـبەختی بە وێسـتگەیەک دەزانـین کە لە قۆناغێک لە قۆناغەکان بڕیارە پێی بگەین ، بۆ نمونە خۆشبەختیی منـداڵ گەورەبـونە چـونکە ئاشـکرایە کە منـداڵ دەسـتی بە هەمـو شـتێک ناگـات بـۆیە بەپەلەیە بـۆ گەورەبـون ، خۆشـبەختی لای هەرزەکـار ڕەنـگە تەواوکردنـی خوێنـدن و دەسـکەوتنی کـار بێـت ، کـاتێکیش دەگەیـنە ئەم قۆنـاغەش خۆشـبەختی تـاوێکی تـر دوردەکەوێتەوە ، ئەمجارەیان بریتی دەبێت لە هەبونی خێزان و خـانو و منداڵ ، پاشانیش سەرنج دەدەین هێشتا پێی نەگەیشتوین !

قۆناغ بە قۆنـاغ هەر لە دورەوە سـەرنج دەدەیـن هێشـتا بە خۆشـبەختی نەگەیشتوین چونکە جارێ کۆمەڵێک ئامـانج مـاوە پێیـان بگەیـن . ئەگەر بەم شێوەیە وێنای خۆشبەختی بکەین هەرگیز پێی نـاگەین ، چونکە خۆشبەختی وێستگەیەک نییە لە وێستگەکانی ژیان بەڵکو

ژیان خۆی سەفەرێکی کورتە و خۆشبەختیش چێژ وەرگرتنە لەم سەفەرە.

ئەگەر سەرنج بدەین دەبینین گەشەپێدان لەپێناو سەرکەوتن و دەوڵەمەندبون کاردەکات ، زۆربەی خول و وتار و کۆڕ و کتێبەکانیشیان دەربارەی سەرکەوتنە لە زۆرێک لە بوارەکان بە تایبەت بواری کار ، چونکە ئامانجی زۆرێک لە خەڵکی دەوڵەمەندبونە جا چ سەرکەوتن بێ لە پێناوی دەوڵەمەندبون یا دەوڵەمەندبون لەپێناوی سەرکەوتن ، سەرەنجام لای زۆربەی خەڵکی سەرکەوتن یا دەوڵەمەندی ئامانجە ، نەک ئامراز ، بەڵام ئەگەر سەرنج بدەین نە دەوڵەمەندی و نە سەرکەوتن کۆتاییان نییە ، وە ئەگەر ئامانجەکەت شتێکی بێ کۆتایی بێت ئەوا هەرگیز پێی ناگەیت ، دەوڵەمەندی واتە ژمارە ، ژمارەش کۆتایی نییە کەواتە ئەگەر دەوڵەمەندی ئامانجتە هەرگیز پێی ناگەیت ،کە هەرگیز بە ئامانجیش نەگەیت مەحاڵە خۆشبەخت بیت .

سەرکەوتنیش لای هەرکەسێک مانایەکی هەیە ، ئەویش وەک دەوڵەمەندی سنوری نییە ، هەرچەندیش سەرکەوتوبیت لە تۆ سەرکەوتوتر هەیە ، واتە دیسان ئامانجێکی بێ کۆتاییت هەڵبژارد کە پێی ناگەیت ، سەرەنجام ناگەیتە خۆشبەختی .

ئەگەر ئامانجمان خۆشبەختی بێت زۆر بە ئاسانی دەتوانین کارەکانمان ڕاپەڕێنین و هەست بە خۆشحاڵی بکەین لە کارەکانمان

، نهێنیی ئەمەش بریتییە لە گەیاندنی پەیام ، هەر کارێک ئەگەر پـاڵنەرەکەی گەیانـدنی پەیـام بـێ ئەوا هەم لەکـاتی جێبەجێکـردن ماندوت ناکات هەم بە ئامانجیشت دەگەیەنێ ، ڕەنگە پرسیاربکەیت پەیام چیە و چۆن بیگەیەنین؟

هەمو کارێک لە سادەترینیان تا سەختترین کاری جیهان دەکرێ بە پەیامەوە ئەنجام بدرێن ، کارگوزاریت ؟ پەیامی خاوێنی و دڵسۆزی بـــگەیەنە و خۆشـــبەختیی خـــۆت بە ڕەزامەنـــدیی دەوروبەرەکەت پەیوەســت بــکە ، دەوڵەمەنــدیی خــۆت لە خۆشەویســتی و ڕێــزی دەوروبەرەکەت ببینەوە .

مامۆستایت؟ پەیـامی خۆشەویسـتی و مرۆڤدۆسـتی بڵاوبـکەوە ، ئامانجت چانـدنی تـۆوی خۆشـبەختی بێت لە نـاخ و بیرکـردنەوەی قوتابیـــان نەک دەوڵەمەنـــدبون بە گـــوتنەوەی وانەی تـــایبەت . دکتۆریت ؟ پەیـامی مرۆڤدۆسـتی و بەزەیـی بڵاوبـکەوە و هەمیشـە لەگەڵ نەخۆش بەسۆز و میهرەبان بە و جارجارە نەخۆش بەخۆڕایی چارەسـەربکە بە تـایبەتی هەژاران ، چاوت لەسـەر پەیـامەکەت بێت نەک لەسەر پارەی زیاتر و خانوی گەورەتر و ڤێللای زیاتر.

" گەشەپێدان خۆشبەختی نییە ، خۆشبەختی گەشەپێدانە "

خۆشبەختی و خۆشی

" زۆرێک لە ئێمە جیاوازیی نێوان خۆشی و خۆشبەختی نازانین و زۆر جار تێکەڵیان دەکەین یان یەکسانیان دەکەین لە کاتێکدا دو شتی زۆر لەیەک جیان ، بەڵکو پێچەوانەی یەکترن .

- خۆشی تەمەنی کورتە بەڵام خۆشبەختی تەمەنی درێژە .

- خۆشی پاگەزییە (غریزی)ە بەڵام خۆشبەختی ڕۆحییە .

- خۆشی بەدەست هێنانە بەڵام خۆشبەختی بەخشینە .

- خۆشی بە ماددە بەدەست دێت بەڵام خۆشبەختی بە ماددە بەدەست نایەت .

- خۆشی هەستێکی تایبەتە بە تاک بەڵام خۆشبەختی هەستێکی کۆمەڵایەتییە .

- خۆشیی زۆر دەبێتەهۆی ئالودەبون بەڵام خۆشبەختیی زۆر ئالودەیی تێدا نییە .

- خۆشی (Dopamine) دۆپامینە و خۆشبەختی (Serotonin) سیرۆتۆنین، ئەم دو ماددەیە هەردوکیان کیمیایین و لە مێشک دروست دەبن و کاریان گواستنەوەی هەستەکانە لەنێوان خانەکانی مێشکی مرۆڤ .

دۆپامین خانەکان دەوروژێنێ ، خانەکانی مێشکیش ئەگەر زۆر جار و لە ڕادەبەدەر بوروژێنرێن ئەوا دەمرن ، بۆیە میکانیزمی بەرگری

دەگـرنەبەر دژی وروژانـدنی زۆر بە کەمکـردنەوەی وەرگـر ، واتە خانەکـانی مێشـک هەوڵـدەدەن کەمتـر وروژانـدن وەربگـرن نەوەک لەناوبچن ، ئەم پرۆسەیەش پێی دەوترێ (Down regulation) کە تیایدا خانەکـانی مێشـک کەمتـر هەستیار دەبن بەرامـبەر بە ماددەیەکی دیاریکراو.

زۆرێک لە ماددە کیمیاییەکانی ناو جەستەمان هەمان کار دەکەن . بۆیە کاتێک بۆ یەکەم جار خۆشییەک بۆ میشک دێت(وەک خواردنەوەی بڕێک کحول یا وەرگرتنی بڕێک ماددەی هۆشبەر) مێشـک هەسـت بە خۆشـی دەکـات ، بەڵام جـاری دووەم خـانە وەرگرەکان میکانیزمی بەرگری دەگرنەبەر تا خانەکان بپارێزن لە لەناوچون، سەرەنجام بڕێکی کەم خۆشی بەدەست دێت ، بۆیە بۆ دەسکەوتنی هەمان خۆشی دەبێ جاری دواتر زیاتر بخۆیتەوە یا ماددەی بێهۆشکەر بەکاربێنی تا هەمان بڕ خۆشیت دەسکەوێ ، بەڵام دەستت ناکەوێ چونکە جار لەدوای جار بەرگریی مێشک رێگـری دەکـات و خانەکـان کەمتـر هەسـتیار دەبـن چـونکە میکانیزمی بەرگری بەهێزە ، تا دەگەیتە حاڵەتێک کە بڕێکی زۆر کحول یا ماددەی هۆشبەر بەکاردێنی بەڵام هیچ ڕونادات ، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێ (Tolerance) ، واتە (کەمبونەوە یا نەمانی وەڵامدانەوە بۆ ماددەیەکی دیاریکراو) ، جا خانەکانی مێشک دەست دەکەن بە لەناوچون ، ئەمەش پێی دەوترێ ئالودەبون (الادمان Addiction).

سیرۆتۆنین بە پێچەوانەی دۆپامین کاردەکات ، واتە قەدەغەکارە نەک وروژێنەر ، سیرۆتۆنین وەرگرەکان قەدەغە دەکات کە بوروژێنرێن و دەیانخاتە حاڵەتی تێربون (بەبێ ویستی مرۆڤ بێگومان) ، خانەکان هێواش دەکاتەوە لەجیاتی هاندان و وروژاندنیان ، بەمەش حاڵەتێک لە ڕازیبون یا قەناعەت دروست دەبێت کە پێی دەوترێ خۆشبەختی ، تەنها یەک شت هەیە ئەم پرۆسەیە ڕابگرێ یا دژی کاربکات ئەویش دۆپامینە ، واتە چەند زیاتر بەدوای خۆشیدا بگەڕێیت ئەوەندە زیاتر خەمبار دەبیت ، (قومارخانە و یانەکان و کۆمپانیا زەبەلاحەکان) کاریان ئەوەیە کە هەردو زاراوەی خۆشی و خۆشبەختی تێکەڵ بکەن ، تا بە ڕێکلامە بریقەدار و سەرنج ڕاکێشەکانیان پەیامی ئەوەت پێ بدەن کە کڕین یا گەڕان بە دوای خۆشی یەکسانە بە خۆشبەختی ، بەڵام تەواو پێچەوانەکەی ڕاستە . بۆیە ئێستا بڕبڕەی پشتی بازرگانیی و ئابوریی سەردەم بۆتە فرۆشتنی خۆشی نەک خۆشبەختی ، سەیر نییە کە دەبینی خۆشییەکان زۆرن بەڵام خۆشبەختییەکان دەگمەن"[١].

ڕاپرسییەک لە ئەمریکا پرسیاری لە کۆمەڵێک گەنج کرد دەربارەی ئامانجی ژیانیان ، ٨٠% ی بەشداربوان دەوڵەمەندییان هەڵبژارد، ٥٠% ناوبانگیان هەڵبژارد. بۆ زانینی ڕاستیی وەڵامەکان با سەرنجی ئەم توێژینەوەی خوارەوە بدەین .

---

[١] The Hacking of the American Mind by Robert Lustig

زانکۆی هارڤاردی ئەمریکی ٨٠ ساڵ خەریکی توێژینەوە بو لەسەر ٧٢٤ هاووڵاتی ، کە ئێستا نزیکەی ٦٠ کەسیان لە ژیاندا ماون و تەمەنیان دەوروبەری ٩٠ ساڵە و دو هەزار لە منداڵی بەشداربوەکان خراونەتە ناو هەمان توێژینەوە ، توێژینەوەکە بە درێژترین توێژینەوە دادەنرێ لە مێژو، لە ساڵی ١٩٣٨ دەستی پێکردوە ، ئەم توێژینەوەیە لەسەر دو گروپ ئەنجام دراوە ، گروپی یەکەمیان قوتابیی قۆناغی دوەمی زانکۆی هارڤارد بون ، زۆربەیان زانکۆیان لە سەردەمی جەنگی جیهانیی دوەم تەواو کرد و بەشدارییان لە جەنگەکەش کرد .

گروپی دوەمیش گروپێک لە هەژارترین منداڵانی بۆستن بون ، لە هەژارترین و لێقەوماوترین خێزانەکانی ئەوێ لە ساڵانی ٣٠ ەکانی سەدەی ڕابردو. هەندێکیان بون بە دکتۆر و هەندێکیان بە کرێکار و دانەیەکیشیان بو بە سەرۆکی ئەمریکا، هەمو دو ساڵ جارێک کۆمەڵێک پرسیار لە بەشداربوان دەکەن ، پشکنینی پزیشکییان بۆ دەکەن ، قسە لەگەڵ منداڵان و ئەندامانی خێزانەکانیان دەکەن ، زانیارییەکان لە دەیان هەزار لاپەڕە تێپەڕیون ئێستا ،ئەو وانانەی لێیانەوە فێربوین بریتی نەبون لە ناوبانگ و پارە و کارکردنی زۆر. دەزانی ڕونترین وەڵام و پەیام لەم دەیان هەزار لاپەڕەیە و ٨٠ ساڵ لێکۆڵینەوە چی بو دەربارەی ژیانی مرۆڤ ؟

" پەیوەندیی باش ئێمەی دڵخۆشتر و تەندروستتر کرد " .

سێ وانەی زۆر گرنگ فێربوین کە ئەمانەن :

١- پەیوەندیی کۆمەڵایەتی باشترین شتە و تەنهایی مرۆڤ دەکوژێ . دەرکەوتوە ئەوانەی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی بەهێزیان هەیە و لەگەڵ خێزانەکانیان دەژین ، تەندروستییان باشترە ، دڵخۆشترن و زیاتریش دەژین لەوانەی کە پەیوەندییەکانیان کەمترە. بۆمان دەرکەوت کە تەنیایی ژەهرە ، ئەوانەی تەنیان تەندروستییان خراپە و خەمبارن و کەمتریش دەژین .

٢- چۆنیەتیی پەیوەندییەکان گرنگن نەک چەندێتی ، پەیوەندیی پڕ لە کێشە خراپترە لە جیابونەوە ، پەیوەندیی باش کاریگەریی زۆر باشی هەیە لەسەر تەندروستی. ئەو بەشداربوانەی لە تەمەنی ٥٠ساڵی لە پەیوەندیی باشدابون هەر ئەوانەن کە لە تەمەنی ٨٠ ساڵیدا تەندروستییان باشە .

٣- پەیوەندیی باش تەنها جەستەمان ناپارێزن ، بەڵکو مێشکیشمان دەپارێزن ، ئەو هاوسەرانەی کە لە پەیوەندیی باشدان و دڵنیان کە دەتوانن پشت بە هاوسەرانیان ببەستن ، لە تەمەنی ٨٠ ساڵیش تواناکانی مێشکییان باشە ، لە بەرامبەردا ئەوانەی لە پەیوەندیی باشدا نین یا هەست ناکەن کە هاوسەرەکانیان جێ متمانە وپشت پێ بەستنن زوتر تواناکانی مێشک لە دەست دەدەن و بیرەوەریشیان لاوازە.

خۆشبەختی وکارکردن

بۆچی کاردەکەین ؟ ئایا کارکردن دەمانگەیەنێتە خۆشبەختی؟

زانست بیرۆکەی نوێ بەرهەم دێنێ ، شێوازی جۆراوجۆری تێگەیشتن بەرهەم دێنێ ، لە زانستی کۆمەڵناسیش ڕێگاکانی تێگەیشتن بریتین لە ڕێگاکانی تێگەیشتن لەخۆمان و ئەم ڕێگایانەش کاریگەریی زۆر بەهێزیان هەیە لەسەر شێوازی بیرکردنەوەمان و هیواکانمان و ڕەفتارەکانمان . ئەگەرپێت وابێ هەژارییەکەت قەدەرە ، ئەوا دوعا دەکەیت ، ئەگەر پێت وابێ خۆت هۆکاری ئەوا بێ ئومێد دەبیت ، ئەگەر پێشت وابێ هۆکاری هەژارییەکەت نادادییە ئەوا خۆپیشاندان دەکەیت و شۆڕش بەرپادەکەیت ، کاردانەوەت چی بێت بۆ هەژاریی خۆت ، وازهێنان و بێ ئومێدی بێ یا شۆڕش ، بەندە بە تێگەیشتن و تێڕوانینی خۆت بۆ هۆکاری هەژاری.

لێرەوە گرنگی ڕۆڵی بیرۆکەکانمان بۆ دەردەکەوێ ، بیرۆکەکان هەڵدەستن بە لەقاڵبدانی کەسایەتیمان . بیرۆکەکان ئەگەر تەکنۆلۆجی (ماددی) بن جیاوازن وەک لەوەی بیرۆکەی (مەعنەوی) هزری بن ، ئەگەر هەر تەکنۆلۆجیا بێ ئەوا ئاسانە ، تەکنۆلۆجیای خراپ دوای ماوەیەک لەناودەچێت و دەبڕێتەوە ، بەڵام ئەگەر بیرۆکەکان ماددی نەبن (مەعنەوی) بن ئەوا لەناوناچن ، بەتایبەت ئەگەر بە ڕاستیان بزانین ، چونکە کاتێک

باوەڕمــان بە بیــرۆکەیەک هەیە لەســەر بنەمــای ئەو بیــرۆکەیە شێوازی بیرکردنەوە و ژیانکردن و دامەزراوەکان دادەمەزرێنین.

شۆڕشــی پیشەســازی سیســتەمی کــارگەی داهێنــا ، کە تیایــدا بەرامــبەر کــارکردن تەنهــا مــوچەی بە خەڵــک دەدا ، چــونکە بە (ئادەم سمیث)[1] بڕوای وابو کە مرۆڤ بە سروشتی خۆی تەمبەڵە بۆیە پێویســتە پــارەی پــێ بــدرێت بــۆ ئەوەی کاربکــات ، کەواتە سیستەمی کارگەمان لەسەر بیرۆکەیەکی هەڵە دامەزراند، ئەویش هەڵە تێگەیشتن بو لە سروشتی مرۆڤ.

دەستەواژەی " **کارمەندی باش نەماوە ، یا کرێکاری باشم دەست ناکەوێت** " هەڵەیە ، ڕاستییەکەی " **کارمەنـدی باشـت دەسـت ناکەوێت چونکە کارەکەت لە ڕێزی مرۆڤ کەم دەکاتەوە و هیچ بەهایەکی جوانی تێدا نییە**" .

ئــادەم ســیمث کە خــۆی سەرمەشــقی دامەزرانــدنی سیســتەمی کارگەکانە لە بارەی کارمەندانی کارگە دەڵێ :

" ئەوکارمەندانەی بۆ مـاوەیەکی زۆر لەسـەر هێڵی بەرهەمهێنـان لە کارگەکــان کــارێکی ئاســان و دیــاریکراو دەکەن کە هەمیشــە دوبارەدەبێتەوە ، بواری ئەوەیان نییە کە تواناکانی خۆیان دەربخەن یا

---

[1] ئادەم سمیث ١٧٢٣-١٧٩٠ فەیلەسوف و زانای ڕامیاری سکۆتلەندی و دانەری زانستی ڕامیاریی کلاسیکی

داهێنان بکەن ، بۆیە سەرەنجام کەسانێکی بێ ئەقڵ و بێ کەڵکیان لێ دەردەچێت "[1]

سەرنج بدە کاری زۆرێک لە کارمەندانی دامەزراوەکانی حکومەت ، کارەکانیان زۆر ئاسان و بێ ئەرزشن ، بۆ نمونە تەنها یەک واژوە لەگەڵ نوسینی بەروارێک ، هەندێجار نوسینی چەند دێڕیکیشی لەگەڵە ، بۆیە گەر سەرێک لە دامەزراوەیەک بدەیت بەڕونی هەست دەکەیت کە کارمەندان بێزار و ماندون ، کارەکایان ئاسانە بەڵام ماندون ، چونکە ئەوان بەبێ ویستی خۆیان بون بە ڕۆبۆتێکی بێ گیان و بێ سود ، بێگومان هەڵەکە لە سیستەمە نەک لە خەڵک ، چونکە زۆرێک خەڵکی حەزیان لە کارکردن هەیە .

کاتێک کارێک دەکەیت کە هیچ داهێنانی تێدانییە یاخود بە دڵی خۆت نییە ناتوانی دڵی پێێ خۆش بێت ، ئەگەر سەرنجیش بدەین زۆربەی کات لەسەر کارین ، واتە ئەگەر کارەکەمان بە دڵی خۆمان نەبێ یا لانی کەم کارەکەی خۆمان خۆش نەوێت ئەوا زۆر ئەستەمە بەختەوەربین چونکە بە درێژایی رۆژ خەریکی کارین .

" زۆر جار سەرکەوتن مامۆستایەکی خراپە ، وا لە ژیرەکان دەکات لەخۆبایی بن "

[1] Why we work By Barry Schwartz

خۆشبەختی و سادەیی

ژیان ئاسانە ، زۆر ئاسانە ، بۆچی سەختی بکەین بەدەستی خۆمان؟

" کاتێک لە هۆنگ کۆنگ بوم ژیان زۆر سەخت و ئالۆز بو ، من لە گوندێکی هەژاری باکوری ڕۆژهەڵاتی تایلاند لە دایکبوم ، کاتێک منداڵ بوم هەموشتەکان ئاسان بون و ژیان زۆر خۆش بو ، کاتێک تەلەفزیۆن هاتە گوندەکەمان خەڵکی گوتیان ئێوە هەژارن پێویستە بەدوای ژیانێکی خۆشدا بگەڕێن ، بڕۆنە پایتەخت و لەوێ سەرکەوتو دەبن ، چومە بانگکۆک ، زۆر ناخۆش بو ، دەبو زۆر بخوێنم ، ماندوبم ، زۆرکاربکەم تا سەرکەوتو بم ، دەبو رۆژانە هەشت کاتژمێر کاربکەم و یەک قاپ ئیندۆمی بخۆم ، لەژوری بچوک و پڕ لە خەڵک ، هەستم دەکرد شتێک هەڵەیە ، چونکە ناکرێ هێندە ماندوبم و خۆشحاڵیش نەبم .

هەستم کرد خوێندنی کۆلێجیش زۆر ناخۆشە چونکە بێ مانایە و هیچی لێ فێرنابم ، لە گوندەکەمان تەنیا دو مانگ کاردەکەین ، مانگێک چاندنی برنج و مانگێک دروێنەی برنج و دە مانگ پشودەدەین . بۆیە گەڕامەوە گوندەکەی خۆم و دەستم کرد بە چاندنی برنج ، بە درێژایی ساڵ برنجمان دەبێت ، خێزانەکەم لە شەش ئەندام پێکهاتوە ، بۆیە بەشێکی برنجەکە بۆ خۆمان و بەشێکی باش لە برنجەکە زیاد دەبێت و دەیفرۆشین ، دو حەوزی

ماسیشم دروستکرد و بە درێژایی ساڵ ماسیمان دەبێت، باخێکی بچوکیشم دروستکرد و سی جۆر سەوزە و میوەم تێیدا چاند و ڕۆژانە تەنها پازدە خولەک خەریکی دەبم ، لەویش کۆمەڵێک بەرهەم زیاد دەبێت و دەیفرۆشینەوە.

بۆچی لە پایتەخت حەفت ساڵ کاربکەم و بخوێنم لە کاتێکدا لە گوندەکەی خۆم بە دو مانگ کارکردن لە ساڵێکدا و پازدە خولەک کارکردنی ڕۆژانە دەتوانم خێزانەکەی خۆم بەچاکی بژیێنم ؟ پاشان بیرم لە خانو کردەوە ، وامزانی بون بە خاوەن خانو کارێکی سەختە چونکە یەکەمەکان لە هاوپۆلەکانم دوای زانکۆ بە کاری زۆر باشەوە ئینجا بە سی ساڵ بونە خاوەنی خانو . من زانکۆم تەواونەکردوە ، هەرگیز نابمە خاوەن خانو ، بەڵام کاتێک دەستم پێکرد ڕۆژانە تەنها دو کاتژمێر کارم کرد ، دوای سێ مانگ بومە خاوەنی خانوی خۆم.

زیرەکترین هاوپۆلیشم بە سێ مانگ بو بە خاوەنی خانو ، بەڵام دەبێ تا سی ساڵ قەرز بداتەوە .

ئێستا هەمو ساڵێک خانوێک دروست دەکەم ، پارەم نییە بەڵام کۆمەڵێک خانوم هەیە. ژیان ئاسانە ، زۆر ئاسانە ئێمە خۆمان قورسی دەکەین"[١] .

---

[١] ئەمە بەسەرهاتی ڕاستەقینەی هاوولاتییەکی تایلاندییە بە ناوی Jon Jandai کە ئێستا کەسایەتییەکی زۆر بەناوبانگە دوای دەرکەوتنی لە TED Talk.

ئەگەر سەرنج لە ئەزموونی ئەم هاووڵاتییەی سەرەوە بدەین ، هەست دەکەین کە ئێمە چەند تاوانێکی گەورەمان لە خۆمان کردوە کاتێک ئەو سروشتە جوانە پڕ لە خێر و فەڕەمان پشت گوێ خستوە و هاتوین لە ناو شارێکی ڕەق و وشک و و پڕ لە دوکەڵ و جەنجاڵی و ژانەسەر ژیان دەکەین ، نەک هەر ژیانمان ناخۆشە بەڵکو پارەیەکی ئێجگار زۆریش بەفیڕۆ دەدەین لەپێناوی ژیانێک کە بە نەزانیی خۆمان ناومان ناوە " شارستانی ".

ئەم خاکە وێرانەی ئێمە گەر بە دەستی هەر میللەتێکی ترەوە بێت وەک بەهەشتی لێدێت ، بڕوانە وڵاتەکانی نیمچەدورگەی عەرەب ، سەرنجی قەتەر و ئیمارات بدە ، لە ناوەڕاستی بیابان چییان دروست کردوە ! ئەوان لەناو دۆزەخی بیابانێکی وشک و بێ خێر و گەرم و ڕوت بەهەشتیان بۆ خۆیان بنیات ناوە ، ئێمەش لەم بەهەشتەی کە هەمانە دۆزەخمان بۆ خۆمان دروست کردوە !

هەزاران لادێ چۆڵکران بە هۆکاری جیاجیا ، جگەلەوەی بەرهەمی خۆماڵی نەما ، شارەکانیش جەنجاڵتر و تەنگتر بون ، باسی ئەوەش ناکەم کە دانیشتوانی هەمو دێهاتەکان کە ڕۆژگارێک کاری خۆیان هەبو ئێستا لە شار موچەخۆرن و حکومەتیش دەستەوەستانە لە دابینکردنی موچە !

تـۆ بڵێـی کەسـێکی دڵسـۆز نەبێـت و بیـرۆکەی ئـاوەدانکردنەوە و ژیاندنەوەی لادێکـان بە بەرپرسانی حکـومەت بدات ! تۆ بڵێی ئەم وڵاتە چەنـد خەمخـۆرێکی تێدا نەبێت و خەمێک لە داهـاتوی ئەم میللەتە سەرلێشێواوە بخۆن ؟ ئاخر گەڕانەوە بۆ سروشت دەیان سودی هەیە ،وەک سـودی ئـابوری ، کەمکـردنەوەی جەنجـاڵیی شـار ، ڕاکێشـانی گەشـتیاری زیـاتر ، بـوژانەوەی بەرهەمـی خۆمـاڵی ، کەمبونەوەی قورسایی سەر بوجە و زۆر سودی تریش .

" زۆر جار خۆشبەختی لە شتێکی هێندە سادەیە کە هەرگیز بە خەیاڵماندا نەهاتوە "

خۆشبەختی و تەمەن

- کە منداڵ بوین زۆر خۆشبەخت بوین .

- خۆزگە هەر منداڵ دەبوین .

- خۆزگە سەردەمی جاران دەگەڕایەوە .

ئەم دەستەواژانە و زۆر دەستەواژەی هاوشێوەی ئەمانە ڕۆژانە بەرگوێمان دەکەون ، ڕەنگە خۆشمان جارجارە بەسەر زارماندا بێت . مرۆڤ زیاتر بە ڕابردو پابەندە و خۆزگەی بۆ دەخوازێت ، زۆر جاریش هیوا و ئاواتی زۆری بۆ داهاتو هەیە ، بەڵام ڕابردو زیاتر کاردەکاتە سەر هەستەکانمان دەزانی هۆکارەکە چییە ؟ هۆکارەکەی ئەوەیە کە مرۆڤ بە سروشتی خۆی وایە حەز بە شتێک دەکات کە دەستی پێ ناگات ، باشترین بەڵگەش ئەوەیە کە ئێستامان لەبەردەستە بەڵام نرخی نازانین و دەیکەین بە ڕابردو ، پاشانیش هەناسەی ساردی بۆ هەڵدەکێشین !

هۆکاری خۆزگە خواستن بەڕابردو ئەوە نییە کە لە ڕابردو زۆر خۆشبەخت بوین ، بەڵکو هی ئەوەیە کە ئێستا خۆشبەخت نین ، ڕەنگە پەیوەندیی بە شتی تریشەوە هەبێت وەک تەمەن ، چونکە وەک دەزانین سەردەمی منداڵی و هەرزەکاری و گەنجێتی بەرپرسیارێتی کەمتر و ئازادیی زیاتری تێدایە بۆیە سەردەمێکە زۆر جار خۆزگەی بۆ دەخوازین ، بەڵام کێشە گەورەکە ئەوەیە کە ئێمە

نازانین ئێستا خۆشبەخت بین ، خۆشبەختیش تەنها ئێستا بەردەستە ، ئەگەر ئێستا دەستت نەکەوێت ئەوا هەرگیز بەدوایدا مەگەڕێ .

" کات چەمکێکە مێشکی مرۆڤ دروستی کردوە ، کات گرنگە بۆ کارکردن و ڕاپەڕاندنی کارەکانمان لەژیانی ڕۆژانەماندا و بۆ سود وەرگرتن لە ڕابردو و پلاندانان بۆ داهاتو . بەڵام لە ڕاستیدا کات وەک سەرابە (واتە شتێک نییە بەناوی کات) ، کات زۆر بە کورتی بریتییە لە " ئێستا " هەر شتێک کە ڕویداوە یا دروسکراوە هەموی لە " ئێستا " بوە " ئێستا " تاکە ساتی ڕاستەقینەیە کە لەبەردەستماندایە لە هەمو ژیانمان "[١]

ئەگەر سەرنجێک لە سروشتی خۆمان بدەین دەبینین لە زۆر شتی تریش واین ، ئەوەی ئێستا لەبەردەستە نرخی نازانین بەڵام کاتێک لەدەستی دەدەین هەست دەکەین کەمتەرخەم بوین وشتێکی زۆر گرنگمان لەدەست داوە ، ساتێک سەرنج بدە ، تەلەفۆنەکەی دەستت بەر لەوەی بیکڕی چەند گەورە و بەنرخ بو لەلات ؟ ئایا ئێستا بە هەمان چاو لێی دەڕوانیت ؟

پیاوێکی تەمەن ٨٠ ساڵی لە بیرەوەرییەکانی بەم شێوەیە باسی ژیانی خۆی دەکات :

---

١ The power of now By Eckhart Tolle

" که گەنج بوم دەمردم بۆ ئەوەی خوێندنی دواناوەندی تەواو بکەم ، پاشام دەمردم بۆ ئەوەی زانکۆ تەواو بکەم ، پاشانیش دەمردم بۆ ئەوەی کارێکی چاکم دەسکەوێ ، دواتر دەمردم بۆ دەسکەوتنی هاوسەرێکی باش ، پاشان دەمردم بۆ ئەوەی منداڵەکانم ببینم گەورە ببن ، منیش خانەنشین بم و بحەسێمەوە ، بەڵام لەناکاو بەئاگا هاتم و سەرنج دا خۆ من پیربوم و بیرم چو ساتێک بە خۆشبەختی بژیم ! "

با من و تۆش وەک ئەم پیرەپیاوەمان لێ نەیەت ، بۆیە بڕیار بدە کە قەدری ئێستا بزانیت بەرلەوەی ببێتە ڕابردویەک کە هەناسەی ساردی بۆ هەڵکێشیت و بۆی بگریت . ئێستا خۆشبەخت بە ، نە دوێنێ هی تۆ بوە و نە بەیانیش هی تۆیە.

" خۆشبەختی پەیوەست نییە بە تەمەن ، هەمو کاتێک ئامادەیە بەڵام شاراوەیە لە ناخماندا "

خۆشبەختی و بەخشندەیی

ملیۆنێرێک دەڵێ:

دەوڵەمەند بوم هەموشتم هەبو ، سەرکەوتو بوم بەڵام خۆشبەخت نەبوم ، دەستم کرد بە بنیاتنانی ڤیللای سەیر و جوان ، چەند ساڵێکم بەسەربرد بەڵام دوبارە هەستم کرد خۆشبەخت نیم، گوتم ڕەنگە خۆشبەختی لە شتی تردا بێت ، شتی تریشم تاقیکردەوە وەک کڕینی ئەنتیک و شتی کۆنەی بەنرخ ، دیسان خۆشبەخت نەبوم ، رۆژێکیان لە خانەی کەمئەندامان پێویستییان بە هەندێك کەرەستە هەبو ، منیش بەشداریم کرد و کۆمەڵێک کورسیی کەمئەندامیم کردە دیاری، دیاربو لە رۆژی دابەشکردنی دیاریەکان بانگهێشتیان کردبوم ، منیش چوم .

لە دوای بەخشینی دیارییەکان و سوپاسکردن بەپەلەبوم بڕۆم ، هەستم کرد کەسێک توند قاچەکانی گرتوم ، سەرنجم دا منداڵێکی کەمئەندام بو لەسەر کورسییە نوێیەکەی، پێم گوت فەرمو ، کارێکت بە من هەیە ؟ وەڵامی نەبو ، دوبارە ویستم بڕۆم قاچەکانی بەرنەدام ، گوتم رۆلەگیان ئەگەر کارێکت هەیە فەرمو لە خزمەتم ئەگینا دەرۆم کارم زۆرە .

منداڵەکە بە چاوی پڕ لە فرمێسکەوەگوتی ، حەزدەکەم جوان سەرنجت بدەم تا لە خزمەت خودا بڵێم خوایەگیان ئەوپیاوە بو

کورسیی بە من بەخشی تا بتوانم تۆزێک وەک مرۆڤەکان بێم و بچم ، خوای گەورە هەمیشە خۆشبەخت وسەرکەوتوت بکات .

کە ئەو قسانەم بیست سەراپا گیانم جۆشی داو تەزوێکی وا بەلەشم داهات کە هەرگیز هەستم پێ نەکردبو، چونکە تا ئەو ساتە نەمدەزانی خۆشبەختی وا تە بەخشین نەک بە دەست هێنان .

خودای گەورەش دەفەرموێ :

- لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنفِقُوا مِن شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ ﴿٩٢﴾ **ال عمران.**

" هەرگیز ناگەنە پلەی چاکیی و مرۆڤبون هەتا لەو شتانەی کە خۆشتان دەوێن نەبەخشن ، هەر شتێکیش ببەخشن ئەوە خوا ئاگادارە".

بەڵام دەبێ ئاگاداربین بەخشین واتە بەخشینی ئەو شتەی کە خۆشەویستە ، نەک ئەوەی کە ئیتر کەڵکی نیە !

بەخشینی چاکەتێک یا پێڵاوێک دوای کۆن بونی مانای بەخشین نییە ، کاتێک نوێیە بیبەخشە .

دەوڵەمەندان بۆ دەوڵەمەندانی تر جوانترین و بەهادارترین دیاری دەبەن ، بەڵام بۆ هەژاران (کە بۆ خودایە) جلی کۆن و کەلوپەلی کۆن دەبەخشن .

خۆشبەختی و کراسی ئەفسوناوی

پاشـایەک هەبـو خـاوەنی مـوڵکێکی زۆر و وڵاتێکـی خـۆش و ژیانێکی پڕ کەیف و سەفا بو ، هەمیشە خەریکی ڕابواردن بو ، بەڵام لەناخەوە هەستی دەکرد کە خۆشبەخت نییە ، زۆر شتی تاقیکردەوە ، بەڵام بێهودە بو ، تا ڕۆژێکیان پیاوێکی ژیر پێی گوت کە پێویستە کراسی کەسێکی خۆشبەخت لەبەربکەیت تا هەست بە خۆشبەختی بکەیت ، دیارە پیاوە ژیرەکە مەبەستی خۆی هەبوە لە قسەکانی بەڵام پاشا تەنها دەسکەوتنی کراسەکەی لا گرنگ بو ، بۆیە ڕۆژێک پیاوێکی فەقیری بینی لەناخەوە پێدەکەنی و زۆر خۆشبەخت دەهاتە بەرچاو ، پاشا چوە لای و لێی پرسی :

دڵت خۆشە ؟

پیاوە هەژارەکە : بەڵێ قوربان .

پاشا سەرنجی پیاوە هەژارەکەی دا ، هیچ شتێکی وای بەدی نەکرد کە مایەی خۆشی بێت ، بۆیە دڵنیابو لەوەی کە هۆکاری خۆشبەختیی ئەو پیاوە هەژارە کراسەکەیەتی ، بۆیە پێی گوت :

کراسەکەتم پێ بفرۆشە .

هەژارەکە : فەرمو ئەوە کراسەکەم بیبە بەخۆڕایی ، ئاخر تۆ کراسی کۆنەی منت بۆ چییە لە کاتێکدا سەدان کراست هەیە !

پاشا بە دڵی شادەوە گەڕایەوە و چەند ڕۆژێک کراسەکەی لەبەرکرد بەڵام هیچ شتێک نەگۆڕا . بۆیە گەڕایەوە لای پیاوە هەژارەکە و پێی گوت:

کراسەکەم لەبەرکرد ، من خەمبارتر بوم و تۆش دڵخۆشتر ! پێم نالێی نهێنیی ئەمە چییە؟

پیاوە هەژارەکە گوتی:

قوربان هیچ نهێنیی تێدا نییە ، تۆ بردت و خەمبار بوی ، منیش بەخشیم و دڵشاد بوم ، خۆشبەختی لە بەخشیندایە نەک لە بردن و وەرگرتن ، پاشان من بەوەی هەمە ڕازیم بۆیە دڵم خۆشە بەڵام تۆ هەر خەریکی وەرگرتن و کۆکردنەوەیت بۆیە تامی خۆشبەختی ناکەیت .

خۆشبەختی و سەرکەوتن زۆرجار بەیەکەوە دەبینرێن ، بەو مانایەی کە خۆشبەختی لە سەرکەوتندایە و سەرکەوتن لە خۆشبەختیدایە . لەڕاستیدا هاوکێشەکە تەنها بە یەک ئاڕاستە دروستە ، واتە خۆشبەختی مانای سەرکەوتنە ، بەڵام سەرکەوتن مانای خۆشبەختی نییە.

هەمو سەرکەوتوان خۆشبەخت نین ، بەڵام بە دڵنیاییەوە هەمو خۆشبەختان سەرکەوتون . بۆیە کاتێک مرۆڤ هەر خەریکی کۆکردنەوە بێت هەر برسیەتی ، کەی دەستی کرد بە دابەشکردن و

بەخشین ئینجا دەوڵەمەندە ، ئەمە لە بواری کارکردن و زانست و هەمولایەنەکانی ژیان دروستە ، کۆکردنەوەی زانست و کەڵەکەکردنی چ سودێکی هەیە گەر لە خزمەتی خەڵک نەبێت ؟

وەرگرتنی زانست و بڕوانامە و ناونیشان چ سودێکیان هەیە گەر بەخشین و خزمەتی خەڵکییان بەدواوە نەیەت ؟ خەڵک هەیە هەمو تەمەنی هەر خەریکی کۆکردنەوەیە ، ڕۆژێک بیرناکاتەوە دەست بکات بە بەخشین ، باشە دوای مردن زانست و پارە و ناونیشان و پلە و پۆست چ سودێکیان هەیە گەر لە ژیاندا لە خزمەتی خەلك نەبن ؟

مرۆڤی میهرەبان سەرکەوتوە چونکە خۆشبەختە، بەڵام مرۆڤی نامیهرەبان ڕەنگە سەرکەوتو بێ بەڵام هەرگیز خۆشبەخت نییە.

" خۆشبەختی دڵخۆشبونە بەوەی کە هەمانە نەک ئەوەی کە خەونی پێوە دەبینین "

خۆشبەختی و دەوڵەمەندی

لاس لەکۆشکەکەی خۆیان دەسوڕێتەوە ، لە چێشتخانە بۆ ژوری میوان ، پاشان بۆ دەرەوە و حەوشەکەی دواوە کە مەلەوانگەیەکی گەورەی تێدایە و بە دەرگا و دیواری بەرز دەورە دراوە ، ماڵەکەیان هەموی بە دیوار و دەرگای بەرز دەورە دراوە چونکە لەسەر شاخ بنیات نراوە و ناوچەکە هەموی بە پاسەوان تەنراوە بۆ ئەوەی پارێزگاری بکەن لە دانیشتوانی ناو کۆشکەکە .

باوکی لاس گلاسێک ئاوی پرتەقاڵی سروشتی دەداتە کوڕەکەی ، لاسیش وردە وردە لێی دەخواتەوە ، بەیەکەوە چونە حەوشەی پێشەوە کە تاڤگەیەکی گەورەی تێدابو . باوکی لاس بە کوڕەکەی خۆی گوت " ئەمڕۆ دەچینە دەرەوە و گەشتێکی خۆش دەکەین و دەچینە لای هاوڕێیەکی کۆنی خۆم ، شتێکیش هەیە دەمەوێ پیشانتی بدەم " لاس و باوکی چەند خولەکێک چاوەڕێ بون تا ئۆتۆمبێلێکی تایبەت هات و سواری بون .

ڕێگەکە ٦ کاتژمێر بو ، کاتێک گەیشتن دارستانێکی سەوزی جوان بو لە کەنار ڕوبارێکی جوان ، ئینجا سواری جێبێک بون و چونە ناو دارستانەکە ، کاتێک گەیشتن باوکی لاس دابەزی و سەرنجێکی دەوروبەری خۆی دا ، پیاوێک لە کوختێکی بچوک هاتەدەرەوە و هات باوەشی بە باوکی لاسدکرد و گوتی " ماوەیەکی زۆرە دیارنیت هاورێکەم ، چۆنە هاتوی ؟ "

باوکی لاس گوتی بیرم دەکردی ، بەلام لەڕاستیدا ئەو دەیویست جیاوازیی ژیانی شاهانەی خۆیان و ژیانی هەژارانەی هاوڕێکەی بە لاس پیشان بدات . بۆیە لاسی هەڵگرت و لەسەر بنەدارێک دایناو بە نهێنی پێی گوت " من ئەوڕۆ دەمەوێ پیشانتی بدەم کە من و هاوڕێکەم لە دو جیهانی چەند جیاواز دەژین . من خاوەنی سامانێکی زۆرم و ئەو لەم چۆڵەوانییە دەژیت و بەزۆر دەتوانێ نانی ڕۆژانەی پەیدابکات ، دەمەوێ بزانی کە ئێمە چەند خۆشبەختین بەهای ئەو شتەکان بزانی کە هەتە ".

دوای گەڕانەوە لە گەشتەکە باوکی لاس گوتی " کوڕەکەم ئێستا زانیت ئێمە چەند خۆشبەخت و دەوڵەمەندین ؟ پێویستە شانازی بە باوکت بکەیت لەناو هاوڕێکانت "

لاس گوتی " دەزانی چی باوکە ، ئێمە خۆشبەخت نین ، هاوڕێکەت خۆشبەختە ، ئەو چەند سەگێکی هەیە ئێمە تەنها یەک دانەمان هەیە ، ئێمە باخچەیەکمان لەناو ماڵەکەمان دروست کردوە بەڵام ئەوماڵی خۆی لەناو باخێکی زۆر گەورە دروست کردوە ، ئەوان دەتوانن ئەو سروشتە جوانە ببین لە چواردەوریان بەڵام ئێمە تەنها دیوار ودەرگاو پاسەوان و چەکدار دەبینین لە دەوروبەرمان . ئەوان بەرهەمی دەستی خۆیان دەخۆن ئێمە هەمو خواردنەکان دەکڕین . ئێمە مەلەوانگەیەکی بچوکمان هەیە و ئەوان ڕوبارێکیان

هەی لە بەردەمماڵەکەیان . وابزانم ئێمە هەژارین باوکەگیان نەک ئەوان ".

لە زمانی کوردی وشەی (دەوڵەمەند) ماناکەی هێندە قوڵ نییە ، دەوڵەمەند واتە ئەو کەسەی شتی زۆری هەیە ، یا پارەی زۆری هەیە .

بەڵام وشەی دەوڵەمەند (الغنی) لە زمانی عەرەبی مانایەکی زۆر جوان و قوڵی هەیە ، واتە ئەو کەسەی کە چیتر پێویستی بە شت یا بە کەس نییە ، واتە هەمو پێداویستییەکانی تەواون و پێویستیی بە کەس نییە .

بەپێی ئەم پێناسەی سەرەوە بێت هەرکەسێک چیتر پێویستیی بە شت یا بە کەس نەبێت دەوڵەمەندە . بەڵام ئایا دەوڵەمەندەکانی ئێمە وان ؟ دەوڵەمەندەکانی ئێمە لە هەژارەکان ماندوتر و هەژارترن ، ئەوان ئەگەر بەڕاستی دەوڵەمەند بن نابێ هێندە هەڵپەیان هەبێ بۆ کۆکردنەوەی زیاتر و زیاتری سامان و شەو و ڕۆژ خەریکی ڕاکردن بن بەدوای کارکردن .

هەژارێک کە ڕۆژانە نانی خۆی و خێزانەکەی پەیدادەکات زۆر خۆشحاڵتر و ئاسودەترە لە دەوڵەمەندێک کە هەمیشە لە ڕاکردنە ، هەژارێک کە شەوانە بە ئاسودەیی سەر دەخاتە سەر سەرین و دوای چەند خولەکێکی کەم دەکەوێتە خەوێکی قوڵ و ئارام زۆر دەوڵەمەندتر و ئاسودەترە لە دەوڵەمەندێک کە شەو تا بەیانی خەوی

نییە ، گەر خەویشی هەبێ ئاسودە نابێ چونکە بیری هەر لای ماڵ و سامانەکەیەتی .

ملیۆنێرێک لە کەنار دەریایەک لە گوندێکی جوان و گەشتیاری لە بیرکردنەوەیەکی قوڵدا بو ، پیاوێکی ماسیگری هەژار سەرنجی ڕاکێشا ، ئەو تەنها چەند ماسییەکی کەمی ڕاوکردبو جارێ تازە بەیانی بو ، بەڵام ئەو قولابەکەی هەڵکردەوە و خەریک بو بڕوات ، ملیۆنێرەکە لێ پرسی :

بۆ کوێ دەڕۆی برادەر ؟

ماسیگرەکە : ماڵەوە قوربان .

ملیۆنێرەکە : جارێ تازە بەیانییە !

ماسیگرەکە : من بایی خۆم ڕاوم کرد ، خواردنی ئەمڕۆم مسۆگەرکرد و هەندێکیشی لێ دەفرۆشم .

ملیۆنێرەکە : ئاخر دەتوانی تا ئێوارە شەش ئەوەندە ڕاوبکەیت.

ماسیگرەکە بە سەرسوڕمانەوە : ئەی دوایی !؟

ملیۆنێرەکە : تا ئێوارە ڕاو بکە ماسییەکی زۆر ڕاودەکەیت ، هەموی بفرۆشە ، دوای ماوەیەک وەرە لە شار کۆمپانیا دابمەزرێنە و بە کۆ ماسی بفرۆشە ، پاشان دەتوانی دەوڵەمەند بیت وەک من ، بڕوانە ئەم یەختە جوانە هی منە ، تۆش دەتوانی دانەیەکی جوان

بکرێت و لە کۆتایی هەفتە کاتێکی خۆش لەگەڵ خۆشەویستانت بەسەر ببەیت .

ماسیگرەکە : قوربان من ئێستا هەمو ڕۆژێک ئەو کاتە خۆشە بەسەردەبەم کە بەرێزت باسی دەکەیت ، تۆ ڕەنگە تەنیا کۆتایی هەفتە کاتت هەبێ ، من هەمو ڕۆژێکم خۆشییە ، هەمو کات لە ناو خێزانەکەی خۆمم ، زۆر ئاسودەم ، ڕەنگە بەرێزتان لەبەر سەرقاڵی و کاردکردن هێندە بواری ئەوەتان نەبێ لەگەل خێزانەکەی خۆشتان کات بەسەر ببەن ، پاشان ئەو خۆشبەختییەی جەنابتان باسی دەکەن ڕەنگە من دوای دە ساڵ پێی بگەم ، بەڵام من تەنها ئەمڕۆم هەیە ، چونکە نە دوێنی موڵکی من بو و نە سبەینێ ، ئەگەر ئێستا خۆشبەخت نەبم پێم ناڵیی خۆشبەختی مانای چییە؟

ئەم چیرۆکەی سەرەوە ڕەنگە لای زۆرکەس مانادار نەبێ ، بەتایبەت لای ئەوانەی هەمیشە باسی سەرکەوتن دەکەن ، لای ئەوان ماسیگرەکە هەڵەیە چونکە پێویستە مرۆڤ کاربکات تا دوارۆژی خۆی دەستەبەر بکات ، بەڵێ ئەگەر سەرکەوتن و دەوڵەمەندبون بە ئامانج بزانی ئەوا تۆ ڕاستیت و ماسیگرەکە هەڵەیە ، بەڵام ئەگەر بە وردی سەرنج بدەیت ئامانجی هەمو تاکێک بریتییە لە خۆشبەختی ، هەر لەو رۆژەی ئەقڵمان بەسەر شتەکاندا دەشکێ بەدوای خەون و خولیاکانمان دەکەوین ئامانجمان هەرچی بێت هەموی لە کۆتاییدا لە پێناوی خۆشبەختییە ، ئەوەی

زۆربەشمان لێی بێ ئاگاین ئەوەیە کە خۆشبەختی وێستگەیەکی دیاریکراوی نییە ، بەڵکو گەشتێکە .

ژیان هەرخۆی گەشتێکە و کەسمان نازانین دوا مەنزڵگەمان کامەیە ، بۆیە ئەگەر خۆشبەختیی خۆمان بە وێستگەیەکی دیاریکراو ببەستینەوە ئەوا هەرگیز پێی ناگەین ، خۆشبەتی تەنها ئێستا بەردەستە ، نە دوێنێ هەبوە و نە سبەش دێت ، چونکە کەسمان نازانین ئایا سبەی لێرەین یا لەژێرخاک . بڕیاربدە هەر ئێستا خۆشبەخت بیت ، دوێنێ ڕۆیشت سبەش بە دڵنیاییەوە هی تۆ نییە ، ئێستا خۆشبەخت بە .

" هەمو خۆشبەختەکان دەوڵەمەندن ، بەڵام مەرج نییە هەمو دەوڵەمەندەکان خۆشبەخت بن "

خۆشبەتی و پاشایەتی

زۆر جار ڕەنگە خۆشبەختی لەوەدابێ کە گوێ بە شتەکان نەدەیت ، چونکە وەک دەزانین ڕوداوەکانی ژیان دو جۆرن ، جۆری یەکەمیان ئەوانەن کە لە سنوری دەسەڵاتی مرۆڤن و جۆری دوەمیان ئەوانەن کە لە دەرەوەی دەسەڵاتی مرۆڤن ، مرۆڤی ژیر دەبێ بزانێ کام ڕوداو لە دەرەوەی دەسەڵاتی خۆیەتی و گوێی پێ نەدا چونکە خەمخواردن لە کارێک کە لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆیە کارێکی شێتانەیە ، بۆ نمونە قسە و هەڵویست و هەڵسوکەوتەکانت لەژێر دەسەڵاتی خۆتن بەڵام کاردانەوەی خەڵکی بەرامبەر قسە و هەڵوێست و هەڵسوکەوتەکانت لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆیە .

زۆر گرنگە لە خەمی هەڵسوکەوت و هەڵوێستەکانی خۆت بیت بەڵام شێتییە خەم لە کاردانەوە یا تێڕوانینی خەڵک بخۆیت چونکە یەکەم لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆیە دوەمیش هیچکەس نییە هەمو خەڵک لێی رازی بن .

ژیانی مرۆڤ پڕاوپڕە لە ئاڵۆزی و کێشە و جەنجاڵی ، بەتایبەت لەم سەدەیە ، مرۆڤ زۆر سەرقاڵ و ماندوە ، ئاسودەیی و خۆشبەختی بە ئاسانی وەدەست نایەن ، ئەگەر چاوەڕێی ئەوەش بین کە خەڵکی هەمو لێمان رازی بن ئەوا هەرگیز ئاسودەیی بە خۆمانەوە نابینین ، بۆیە گوێ پێنەدان زۆر گرنگە بەتایبەت لەو بابەتانەی کە گرنگ نین یا لە دەرەوەی دەسەڵاتی ئێمەن . مرۆڤ

کاتێک خۆی ڕادێنی کە گوێ بە شتەکان نەدات هەست دەکات کە بارێکی زۆر قورس لەسەرشانی لابراوە و وەک پاشا خۆی دێتەبەرچاو بۆیە زۆر نوسەر بە گرنگییەوە باسی ئەم خاڵە گرنگە دەکەن .

" قۆناغێک هەیە لە ژیان پێی دەگوترێ قۆناغی پاشایەتی.کاتێک دەگەیتە ئەم قۆناغە خۆت سەرقاڵ ناکەیت بە چەلەحانێ و مشت و مڕی بێ ئەنجام ، ئەگەر توشیش هاتی هەوڵ نادەیت بیسەلمێنی کە بەرامبەرەکەت هەڵەیە.

کاتێ درۆت لەگەل دەکەن و دەشزانی درۆیە بەڵام نایدرکێنیت . دەگەیتە ئەو بڕوایەی کە ناتوانی گەردون بگۆڕیت، نەزان هەر بە نەزانی دەمێنێتەوە هەر چەندە رۆشنبیریش بی، گەمژەش هەر گەمژە دەبێ چونکە گەمژەیی بڕیارە . هەمو کێشە و خەمەکانت پشت گوێ دەخەیت و درێژە بە ژیان دەدەیت . بەڵێ بیر لەو شتانە دەکەیتەوە کە جارجار نیگەرانت دەکەن ، بەلام نیگەران مەبە چونکە دەگەرێیتەوە " قۆناغی پاشایەتی" .

بە ڕێگادا دەڕۆیت و بە زەردەخەنەوە وەک پاشا، دەبینیت خەڵکی ڕەنگ دەگۆڕن و زۆرانێ دەگرن و فێڵ دەکەن تا شتێک بە دەست بێنن کە لە بنەرەتدا پێویستیشیان پێی نییە . دەزانیت کە خۆشیی ئەمرۆ بەردەوام نابێت و لەوانەیە ببێتە سەرەتایەک بۆ خەمی سبەی ، وە بە پێچەوانەوەش . بڕوات زیاتر دەبێت بەوەی کە لە قەدەر هەیە

و بەسەرت دێت ، دەگەیتە ئەو قەناعەتەش کە باشی لەوەدا بوە کە خوا هەڵی بژاردوە . ئەگەر بەم قۆناغە گەیشتویت ئەوا هەوڵ مەدە خۆت بگۆڕیت، چونکە ئێستا بوی بە پاشای خۆت .

ئەگەر کاتژمێرەکەمان بایی سێ هەزار یا سێ ملیۆن بێت هەمان کاتمان پێ دەڵێت.

ئەگەر جانتاکەشمان بایی دو هەزار یا سەدهەزار بێ ، بەهای ئەوەی کە تێیدایە ناگۆڕێت.

ئەگەر لەماڵێکی سەد مەتری یا هەزار مەتری بژین ، هەستکردن بە تەنیایی هەر هەمان هەستە .

لە کۆتاییدا درک بەو ڕاستییە دەکەین کە خۆشبەختی لە شتە ماددیەکان نییە.

ئەگەر بە بزنس یاخود تیکیتی ئاسایی سەفەر بکەین ، هەر لە کات دەگەین بە هەمان شوێن .

لەبەر ئەوە ڕۆڵەکانتان ڕابێنن لەسەر خۆشبەختی نەک لەسەر دەوڵەمەندی، ئەوکات کە گەورەبون دەڕوانە بەهای شتەکان نەک نرخەکانیان " [١]

---

[١] المرحلة الملكية - خالد المنيف

نرخی خۆشبەختی

خۆشبەختی لای هەرکەسێک بە جۆرێک پێناسە دەکرێت ، لای هەرتاکێکیش بەپێی تەمەن و بارودۆخ دەگۆڕێت ، لای هەندێک خۆشبەختی بریتییە لە دەوڵەمەندی ، لای هەندێک بریتییە لە ناوبانگ ، لای هەندێک بریتییە لە جوانی ... هتد ، لای هەموشمان خۆشبەتی تاسەر هەمان شت نییە بۆ نمونە کە منداڵ بوم خۆشبەختیی لای من بریتی بو لە پایسکل ، کە بومە خاوەنی پایسکل خۆشبەختی بو بە یاریی ئەلیکترۆنی چونکە لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابردو بە دەگمەن یاریی ئەلیکترۆنی و تەلەفزیۆن لە ماڵێکدا پێکەوە کۆدەبونەوە ، دوایی خۆشبەختی بو بە خەونی سەفەرکردن و گەیشتن بە ئەوروپا ، پاشان بو بە دەسکەوتنی کارێکی باش ، دوایی دەسکەوتنی خێزانێکی باش ...هتد

ئەوەی ئێمە تەواو لێی بێ ئاگاین ئەوەیە کە پێداویستییەکانی خۆشبەختی بەخۆڕایین لە کاتێکدا پێداویستییەکانی خۆشی بە پارەن ، وەک ئاماژەشمان پێدا لە بەشی یەکەم خۆشبەختی و خۆشی دو شتی تەواو پێچەوانەن ، سەرنج بدە بنەماکانی خۆشبەختی وەک ناسینی خودا ، هاوڕێیەتی ، پێکەنین ، زەردەخەنە ، خۆشەویستی ، پیاسەی بەر باران ، شاخەوانی ،

مەلەکـردن ، چێژوەرگـرتن لە جـوانیی سروشـت .... هتـد هەمویـان بەخۆڕایین .

لە بەرامـبەردا بنەماکـانی خۆشـی وەک ، خـواردنی ناتەندروسـت ، خــواردنەوەی کحــولی ، جگەرەکێشــان ، قومــارکردن ، مــاددەی هۆشبەر ، یاریی ئەلیکترۆنی ... هتد هەمویان پارەیان تێدەچێت .

مادام کەرەستەکانی خۆشبەختیش بەخۆڕایین ، کەواتە کەس بۆی نیـیە گلەیـی بکـات لە دەسـت نەکەوتنـی ، ئەگەر خۆشـبەخت نیت دیارە لە شوێنی هەڵە بۆی گەڕاویت و پێویسـتە چاوێـک بە ژیـانی خۆتدا بخشێنیتەوە .

" خۆشـبەختی بەخـۆڕاییە ، هەرشـتێک بە پـارە بـو خۆشـبەختی مایەی خۆشبەختی نییە "

خۆشبەختی و ئاین

ڕەنگە زۆر جار ببیستین لێرە و لەوێ کە ئاین سودی چیە؟ رەنگە لای زۆر کەس ئـاین شـتێکی پێویسـت نەبـێ، ئەوانەی ئـاین بە پێویست نازانن بەڵگەیان ئەوەیە کە زۆر خەڵک یا کۆمەڵگە هەن بە شێوەیەکی گشتی ئاینێکی دیاریکراویان نیە کەچی ژیانیشیان بەرێکوپێکی بەڕیوەدەچێت و کەمتر کێشەیان هەیە وەک لەوانەی کە سەر بە ئاینێکی دیاریکراون.

بەبڕوای ئەوان مرۆڤ خودای دروست کردوە ، باوڕدارەکانیش دەڵێن خودا مرۆڤی دروست کردوە ، هەرکام لایەن ڕاست بێت هیچ لەو ڕاستییە ناگۆڕێ کە خودا و ئاین و ڕۆحانییەت کاریگەریی ئێگجار بەهێزیان هەیە لەسەر شێوازی بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت و کەسایەتیی تاک و کۆمەڵگە .

ئەگەر سەرنج بدەین بنەما بەهادار و پیرۆزەکانی نێو کۆمەلگە هەمان ئەو بنەمایانەن کە لە ئایندا هەن ، واتە مرۆڤ هەر بە سروشتی خۆی پێویستیی بەم بنەمایانە هەیە و هەر بە سروشتی خۆی بونەوەرێکە بەشێک لە پەیامەکانی خودا لە بونی هەیە، بۆ نمونە بە بێ ئاینیش خەلکی دایک و باوکی خۆش دەوێت ، هەمومان حەزدەکەین خەڵك خۆشی بوێین و خەڵکمان خۆش بوێت، هەمومان ئازارمان پێ ناخۆشە ، هەمومان کوشتن و وێرانکاریمان پێ ناخۆشە، بەڵام ئاین لەوە زیاتری تێدایە، ئاین هەندێ سنورمان

بـۆ دەکێشـێت کە ڕەنـگە ئەقڵـی هەمومـان پەی پـێ نەبـات، یـا هەموکەس لە ئاستی ئەم تێگەیشتنە نەبێت . دەتوانین گرنگیەکانی ئاین لەم خالانەی خوارەوەدا کورت بکەینەوە :

١- ئاین ئاسودەیی دەرون بە تاکەکان دەبەخشێ

وەک دەزانـین ژیـانی مـرۆڤ زۆر کـورتە، کەسـیش نـازانێ کەی دەمرێ، ئەمەش وا لە مرۆڤ دەکـا هـیچ دڵنیـاییەکی نەبێ و زۆر جار هەست بە ترس و دڵەراوکـێ بکـات ، یـا هەست بەوە بکـات کە ژیـان شـتێکی پـرو پـوچ و بێ مانـایە و سـەرەنجام ژیـانی خـۆی بە فیرۆ بدات و رەنگە خۆی و کەسانی تریش توشی زیان بکا.

لەحالەتێـک ئەگەر مـرۆڤ بـڕوای بە ژیـانی دوای مـردن نەبـو ئەوا ژیـان مانـایەکی نـامێنێ چـونکە خۆشـیەکانی ژیـان سـنوریان هەیە ،کـاتێکیش مـرۆڤ هەمـو خۆشـیەکان تـاقی دەکـاتەوە و شـتێک نامێنێ کە هەوڵی بۆ بدات و بە دوایدا وێل بێ ، هەست بە بێزاری و بەتـاڵی و پـوچیی ژیـان دەکـات ، بۆیە دەبینـین زۆربەی ئەوانەی کۆتایی بە ژیانی خۆیان دەهێنن ئەوانەن کە ئاینێکی دیاریکراویـان نیـیە و ئەوانەی دینـدارن کەمتـر لە ژیـان بێـزارن و بە ڕێژەیەکـی کەمتریش بڕواداران کۆتایی بە ژیانی خۆیان دێنن.

کاتێک مـرۆڤ بروای بە ژیـانی دوای مـردن هەیە ،شتێکی هەیە بۆی تێبکۆشـێ، واتە لای مرۆڤی بـڕوادار مـردن کۆتـایی ڕێگـاکە نییە، چونکە بەڕاستی ئەگەر مردن کۆتایی ڕێگاکە بێ ژیان هیچ

مانــایەکی نــابێ ، بەڵام کاتێــک ژیــانی دونیــا تەنهــا وەک قۆناغێک یا وێستگەیەکی کاتی وێنابکەین ئەوا هەست دەکەین کە هێزێکـی پیـرۆزی وەک ئـاین پشـتیوانی لە بونمـان دەکـات و هەسـت بە بەهێـزی دەکەیـن و کاتێـک پەیامەکـانی ئـاین پەیـرەو دەکەیـن جیهـان دەبێـتە شـوێنێکی خۆشـتر بـۆ ژیـان و هەسـت بە ئاسودەیی زیاتر دەکەین .

٢- ئاین مەینەتییەکانی مرۆڤ سوک دەکات

مرۆڤ تەنها بە زانست و لۆجیک ناژی بەڵکو لایەنی رۆحیشی هەیە ، مـرۆڤ بـونەوەرێکی خـاوەن هەسـت و سـۆزە، زۆر جـاریش توشی کێشە دەبێت و لایەنی رۆحیی دادەڕوخێت و هەست بە لاوازی دەکات ، بەڵام کاتێ هەست دەکا هێزێکی نادیار و گەورە هەیە و چاودێری دەکات ئیتر خەم و مەینەتیەکانی سوک دەبن و لایەنی دەرونیشـی دەبـوژێتەوە و هەسـت دەکـات کە هێزێکـی نادیـار هەیە یارمەتیی دەدات و پاڵپشتی دەکات.

بـڕواداری ڕاسـتەقینە مەینەتییەکـانی سـوکترن چـونکە نەک مەینەتی بەڵکو ژیان هەر خۆی شتێکی کاتییە و چەند ساتێکە، مرۆڤ ئەگەر میوان بو لە شوێنێک هەرچەندە نیگەرانیش بێت یا نارەحەتیی بێتەڕێگا هێندە نیگەران نابێت چونکە دەزانێ میوانداری ساتێکی کورتە و تەواو دەبێت ، ئەوەندە ناهێنێ مرۆڤ خۆی بۆ نیگەران بکات .

٣- ئاین بەها جوانەکان دەوڵەمەند دەکات

ڕاستە مرۆڤ لە سروشتی خۆی بەها جوانەکانی تێدا هەیە وەک خۆشەویستی و ڕێزگرتن و یارمەتیدانی خەلک ....هتد، بەڵام ئاین لەوە زیاترمان فێردەکات ، بۆ نمونە هەموکەس بەخشندە نیە، هەموکەس کۆمەڵایەتی نیە، بەڵام ئاین فێرمان دەکات کە دەبێ بەخشندە بین، فێرمان دەکات کە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان بەرز رابگرین ، بەمەش بەها جوانەکان زیاتر دەردەکەون .

ئاین لە بنەرەتدا بۆ ئەوە هاتوە برەو بە بەها جوانەکان بدات و لە گوفتارەوە بیانکات بەکردار ، هەر لەبەر ئەوەشە کە پەیامبەر(د.خ) فەرمویەتی :

"انما بعثت لاتمم مكارم الاخلاق" .

"من هاتوم پایە جوانەکانی ڕەوشت تەواو بکەم".

واتە خۆی لەبنەرەتدا بەها جوانەکان لە نێو کۆمەڵگەکاندا هەن، بەڵام پەیامبەران برەویان پێدەدەن و دەیانکەن بە کردار و خۆشیان دەبن بە پێشەنگ لە جێبەجێکردنیان.

٤- ئاین گیانی هاوکاری بەهێز دەکات

ئـــاین گیـــانی برایەتـــی و هاوکـــاری بەهێـــز دەکـــات (ئێمیلـــی دۆرکهایم)[1] دەڵێ:

" ئاین گیانی هاوکاریی کۆمەڵایەتی بەهێز دەکات "

کاتێک کۆمەڵێک خەڵک لەسەر یەک بیروباوەڕ لە بۆنەیەکی دیاریکراو کۆدەبنەوە وەک نوێژ ، حەج یا هەر بۆنەیەکی تر، ئەم کۆبـــونەوەیە دەبێـــتە هـــۆی بەهێزکردنـــی گیـــانی هاوکـــاریی کـــۆمەڵایەتی چـــونکە تیایـــدا هەواڵپرســـین و ســـەردانیکردن و یارمەتیـدانی کەمـدەرامەت و زۆر شـتی تـریش ئەنجـام دەدرێـن کە بەهای زۆر پیرۆز و جوان هەڵدەگرن .

٥- ئاین خەسڵەتە ئاژەڵییەکان دەگۆڕێ بۆ خەسڵەتی مرۆڤانە

کاتێ خودا ویستی ئـادەم دروست بکـا فریشـتەکان گوتیـان خودایە مـرۆڤ دروسـت مەکە چـونکە گەنـدەڵی بڵاودەکـاتەوە و خـوێن دەرێـژێ ، دیـارە پـێش ئـادەم مـرۆڤ هەبـون و وێرانکـاری و خوێنرێژییـان کـردوە بـۆیە فریشـتەکان وایـان گـوت، هەروەک لە قورئاندا بە ڕونی دەردەکەوێت کاتێ دەفەرموێ:

---

[1] Émile Durkheim ، فەیلەسوف و کۆمەڵناسی فەرەنسی لە ١٨٥٨ تا ١٩١٧ ژیاوە. یەکێکە لە دامەزرێنەرانی زانستی کۆمەڵناسیی نوێ.

- وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۖ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾ البقرة.

" کاتێک خودا به فریشته‌کانی راگه‌یاند که به‌نیازه جێنشینێک له‌سه‌ر زه‌وه‌ی دابنێ، فریشته‌کان گوتیان خودایه هه‌رکه‌س دابنێی گه‌نده‌ڵی بڵاوده‌کاته‌وه و خوێن ده‌ڕێژێ له‌کاتێکدا ئێمه ته‌سبیحات و ستایشت ده‌که‌ین و قه‌دری تۆ چاك ده‌زانین خودا فه‌رموی ، ئه‌وه‌ی ئێوه نایزانن من ده‌یزانم"

بێگومان له ته‌رازوی خودا مرۆڤ له فریشته به‌رزتره له هه‌مان کاتیشدا له ئاژه‌ڵ نزمتره چونکه فریشته ئاره‌زوی نیه ته‌نها ئه‌قڵی هه‌یه و سه‌رپێچیی فرمانی خوداش ناکات چونکه ئیراده‌ی ئازادی نیه ، له به‌رامبه‌ردا ئاژه‌ڵ ئه‌قڵی نیه به‌ڵام ئاره‌زوی هه‌یه ، مرۆڤ له‌م نێوانه‌دایه چونکه هه‌م ئه‌قڵی هه‌یه و هه‌م ئاره‌زو ، به‌ڵام چونکه ئازاده ، ئه‌گه‌ر ئه‌قڵی بخاته‌پێش ئاره‌زوی ئه‌وا به‌رزده‌بێته‌وه بۆ جیهانی فریشته به‌لکو سه‌روتریش ، به‌ڵام ئه‌گه‌ر ئاره‌زوه‌کانی بخاته‌پێش ئه‌قڵی ئه‌وا داده‌به‌زێ بۆ جیهانی ئاژه‌ڵ بگره نزمتریش ، جا مرۆڤ ئازاده ده‌بێته فریشته یا ئاژه‌ڵ ، هه‌ر له‌به‌ر ئه‌وه‌شه که فریشته‌کان به فه‌رمانی خودا کرنوشیان بۆ ئاده‌م برد ، وه‌ک له قورئاندا هاتوه:

- وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿٣٤﴾ البقرة .

" كاتێك بەفریشتەكانمان وت: كرنوش ببەن بۆ ئادەم (كرنۆشی ڕێز بەفەرمانی خوا) كرنۆشیان برد، جگە ئیبلیس كە سەرپێچی كردو خۆی بە گەورەزانی و خۆی خستە ڕیزی كافرەكانەوە "

مرۆڤ ئەگەر ریزی خۆی بزانێ هەرگیز بێ فەرمانی خودا ناكا لە كاتێكدا خودا پلەیەكی زۆر بەرزی پێداوە و هەمو جیهانی خستۆتە خزمەتی .

خۆشبەختیی ساختە

جۆرە خۆشبەختییەک هەیە لەم ساڵانەی دواییی پەیدابوە ، بریتییە لە خۆشبەختیی نێو سۆشیال میدیا ، پاڵەوانانی ئەم جۆرە خۆشبەختییە ڕۆژانە وێنەی جوان بڵاودەکەنەوە لە کاتی هاتنەدەر لە ماڵە ڕازاوەکانیان و نانخواردن لە چێشتخانە فیرعەونیەکان و سواربونی ئۆتۆمبێلە گرانبەهاکانیان و گەشتە بێ کۆتاییەکانیان لەمسەر بۆ ئەوسەری دنیا و .... هتد ، هەندێک خەڵکی ساویلکەش بە بینینی وێنەکانیان سەرسام دەبن و وتەی جوانیان بۆ ڕیزدەکەن .

دیارە کە مرۆڤ سروشتی خۆی وایە حەزی لە پیاهەڵدان و ئافەرینە ، ئاساییە مرۆڤ کارێکی باش بکات و حەزی لە ئافەرین و ستایش بێت - هەرچەندە مرۆڤی گەورە چاکە بۆ ئافەرین و پێداهەڵگوتن ناکات - بەڵام بۆ دەبێ سەرسام بین و ئافەرین بکەین بۆ جوانیی ئۆتۆمبێلەکەت یا خانوەکەت یا بۆ ئەو بڕوانامە جوانەی کە لە کۆلێجێک بە پارە دەیکڕیت؟

ئەگەر بڕیارە دەوڵەمەندیی خۆت پیشان بدەیت ئەوا وەک وتراوە " **تۆ دەوڵەمەند نیت تا شتێکت نەبێت کە پارە نەتوانێ بیکڕێت** " ئەگەر ئەم نمایشکردنەش نیشانەی خۆشبەختییە ، ئەوا بە دڵنیاییەوە کەسێک خۆشبەخت بێت لە ژورەوە بەدیار شاشەی کۆمپیوتەر یا

مۆبایلێکی ساردوسڕەوە دانانیشێت و وێنە ڕیزبکات و چاوەڕوانیی دەسخۆشی و ئافەرینی خەڵکی بێت .

ئەگەر حەزدەکەیت بزانیت ئەو پاڵەوانانە چەند خۆشحاڵن تەنها یەک ڕۆژ لەگەڵ یەکێکیان بەسەر ببە ، ئەوکات بۆت ڕون دەبێتەوە کە چەند چەند هەژار و دەرون شێواون ، هەمو ئەم خۆدەرخستن و نمایشانەشیان تەنها بۆ دەسکەوتنی تۆزێک ئاسودەییە بە هۆی ئافەرین و سەرسامیی دەوروبەر ، چونکە لەناخەوە هەست دەکەن کە کەموکوڕییەکیان هەیە و دەیانەوێ تۆزێک لەم بارە قورسە لەسەرشانیان لابدەن .

ڕەنگە لای زۆرکەس ئەم بابەتە جێگەی سەرنج و گرنگیدان نەبێت بەڵام ئەگەر لێی وردبینەوە دەبینین کۆمەڵێک دەرەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە ، کە گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن :

١- دروستکردنی ڕق و بەخیلی لە نێوان خەڵکی .

٢- هاندانی خەڵک بۆ چاولێکەری کە ڕەنگە سەرەنجامی باش نەبێت چونکە هەندێک جار خەڵکی لەپێناو چاولێکەری و خۆبەراوردکردن پەنا دەبەنە بەر ڕێگەی ترسناک و هەڵە .

٣- ئازاردانی خەڵکی کەم دەرامەت ، کە لەڕاستیدا تاوانە گەر مرۆڤ ویژدانی هەبێ .

٤- بڵاوكـردنەوەی پەیـامێكی هەڵخەلەتـێن ، پەیـامی ئەوەی كە دەوڵەمەندی و نمایش مایەی خۆشبەختین .

نەكەی بەم جۆرە خۆشـبەختییە هەڵ بخەڵەتێـی ، چـونكە لە پشـت وێنەی سەرنج ڕاكێشی سەر شاشـەی ساردوسڕی دونیـای خەیاڵ و فەنتازیـا زۆرێـك لە خەڵكـی هەن لە نـاخەوە مـردون بەڵام ڕۆڵـی پاڵەوانێكی خۆشبەخت دەگێڕن لە دونیایەكی درۆیین .

" بە روخسار هەڵمەخەڵەتێ ، گوژالك بە ڕواڵەت زۆر بەتامە"

خۆشبەختی و زەردەخەنە

کاتێک دڵمان خۆشە زەردەخەنە دەکەین ، پێچەوانەکەشی ڕاستە ، واتە ئەگەر زەردەخەنە بکەین دڵخۆش دەبین چونکە بە زەردەخەنە فرمان بۆ مێشک دەردەچێ بۆ ڕژاندنی دۆپامین کە دەبێتە مایەی دڵخۆشیمان ، ئەوەش مانای وانییە کە هەمیشە زەردەخەنەیەکی پلاستیکیی درۆیین لەسەرلێومان بێت بەرامبەر هەمو کەس بەڵکو بریتییە لە خۆڕاهێنان لەسەر زەردەخەنەکردن و گرنگیدان بە بەرامبەرەکەمان بە تایبەتی کاتێک لەگەڵ کەسێک گفتۆگۆ دەکەین .

سەرنج بدە ئەگەر بە زەردەخەنەوە دەست بە گفتوگۆبکەیت لەگەڵ هەر کەسێک ئاشنا بێ یا بێگانە گفتۆگۆیەکە نەرمتر و ئاسانتر دەبێت و ئەنجامیشی باشتر دەبێت و ئەوەی مەبەستیشە دەتوانی بەدەستی بێنیت ، بەڵام ئەگەر بە ڕویکی گرژەوە دەست بە گفتوگۆ بکەیت لەگەڵ هەرکێ بێت دڵنیابە ئاسان نابێت و ئەنجامیشی باش نابێت ، هەر لەبەر ئەوەشە کە پەیامبەر فەرمویەتی (د.خ)

" زەردەخەنەت بەڕوی براکەتدا پاداشتی هەیە "

زەردەخەنە کاریگەریی زۆر بەهێزی هەیە لەسەر دەرونی مرۆڤ ، ئەگەر بەیانییەک لە ماڵ دەرچویت ، یەکەم کەس کە بینیت گرژ و مۆن بو تۆش بەبێ ویستی خۆت گرژ و مۆن دەبیت ، بێ ئەوەی هەست بکەیت دڵت تەنگ دەبێت . حاڵەتێک هەیە ڕەنگە زۆر

جاریش بەسەرمان هاتبێت بەڵام تێبینیمان نەکردبێت ئەویش ئەوەیە کە هەندێ ڕۆژ بەبێ هۆکار هەست دەکەین دڵمان تەنگە و زۆر جاریش دەیدرکێنین ، من زۆر جار لەخۆم دەپرسم " ئەرێ نازانم بۆچی ئەمڕۆ هێندە دڵتەنگم " ؟ سەرنج دەدەم هیچ شتێک ڕوی نەداوە بەڵام ڕەنگە بەیانییەکەی بە قسەیەک یا هەواڵێکی ناخۆش یا بینینی ڕوێکی گرژ دەستم پێ کردبێت .

زەردەخەنە یا ڕوگرژی وەک پەتایە زۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە ، واتە گەر کۆمەڵێک کەس لە جێگایەک بن یەک دوانێکیان زەردەخەنە بکەن هەمویان دەگرێتەوە ، بە هەمان شێوەش ئەگەر یەک دوانێکیان گرژو مۆن بن ئەوا هەمویان دەگرێتەوە .

بۆیە زۆر گرنگە بەیانییەکەمان بە زەردەخەنە و ڕوێکی گەش دەست پێبکەین گەر بمانەوێ دڵشاد و خۆشبەخت بین.

" زەردەخەنە وەک ڕۆژ پڕشنگی خۆشی بڵاودەکاتەوە "

خۆشبەختی و تەندروستی

وەرزش جگەلەوەی ڕاهێنانی جەستەیە و ماسولکەکان بەهێز دەکات لەهەمان کاتدا هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ دەرکردنی خەم و بەخشینی دەرونێکی ئارام بە مرۆڤ . ڕەنگە زۆرێک لە ئێمە بیانوی ئەوەمان هەبێ کە ژیان سەختە و کاتمان نییە بۆ وەرزش ، یاخود بەشداریکردن لە هۆڵەکانی وەرزش پارە و کاتی زۆری پێویستە ، یا هەر بیانویەکی تر .

بەڵام ئەگەر مەبەستمان بێت وەرزش هێندە سەخت نییە ، وەرزشی پێویست دەکرێت سوکە ڕاکردنێک بێت بە دەوری کۆڵانەکەی خۆت ، دەکرێت پیاسەیەکی ئێواران یان شەوانە بێ لەگەڵ ئازیزێک .

ئایا دەزانی یەکەم هۆکاری مردن لە جیهان چییە ؟ ڕەنگە بیرت بۆ لای شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ بچێ ، یەکەم هۆکاری مردن لە جیهان بریتیە لە دانیشتن ! بەڵێ دانیشتن بەشێوەیەکی لەسەرخۆ دەتکوژێ ، مرۆڤ تا لە جوڵەدابێ نەخۆش ناکەوێ کەی لە جوڵە کەوت ئەوا نەخۆشی زۆر نزیکە .

ڕەنگە بڵێین یەکەم هۆکاری مردن نەخۆشییەکانی دڵە ، بەڵێ ڕەنگە نەخۆشییەکانی دڵ لە ریزی پێشەوەی ترسناکترین و گەورەترین هۆکارەکانی گیان لەدەستدان دابنرێن ، بەڵام ئەگەر مرۆڤ وەرزش بکات ئەگەری توشبونی بە نەخۆشییە

جۆراوجۆرەکــانی دڵ کەم دەبێــتەوە ، واتە هۆکــارە ســەرەکییەکە دیســـان دانیشـــتن و تەمبەڵیـــیە نەک ئەو نەخۆشـــییانەی کە لە ئەنجامی دانیشتن توشی مرۆڤ دەبن.

" تەندروستی گەنجینەیە، تا لەدەستی نەدەین قەدری نازانین"

خۆشبەختی و نوستن

مرۆڤە خەیاڵاوی و قورمیشکراوەکان هەمو جیهان وەک بازاڕێک یا کارگەیەکی گەورەی پڕ لە ڕۆبۆت وێنا دەکەن ، لای ئەوان مرۆڤ دەبێ هەمیشە خەریکی کارکردن و بیرکردنەوە بێت لە کارکردن و بەرەوپێشچونی کار و زیادکردنی سامان لەسەر حیسابی مێشك و جەستەی کارمەندی بەستەزمان ، کە ئەنجامەکانیش بە دڵی ئەوان نابن ڕاستەوخۆ گلەیی لە کارمەندی داماو دەکەن .

زۆر جار دروشمی بێ مانامان بەرچاو دەکەوێ وەک **"لەخەو هەڵسە و خەونەکانت بەدی بهێنە "** ، یا وتەی جۆراوجۆری سواو لەسەر ئەوەی کە مرۆڤ بۆ ئەوە دروست نەکراوە کە بخەوێت یا تەنها سێ کاتژمێر خەو بەسە ، ئەوەی زیاتر بنوێ تەمبەڵە .... هتد .

نوستن یەکێکە لە هۆکارە هەرە گرنگەکانی خۆشبەختی و تەندروستی و پڕبەرهەمیی مرۆڤ ، نوستنیش لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر جیاوازە ، هەمومان بە هەمان ماوەی نوستن ڕەنگە پشوی تەواو نەدەین ، بەشێوەیەکی گشتی نوستنی ئاسایی و تەندروست لە نێوان شەش تا هەشت کاتژمێردایە ، مرۆڤی تەندروست و پێگەیشتو پێویستە ئەم ئەندازەیە بخەوێت تا پشوبدات ، کەم خەوی یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی بێ بەرهەمی و شپرزەیی تاک .

باشترین کاتی خەو لە نێوان ١٠ ی شەو تا ٦ ی بەیانییە ، بە ڕۆژیش ئەگەر هەستت کرد ماندویت دەتوانی پێش نیوەڕۆ یا دوای نیوەڕۆ نیو سەرخەوێکی کورت بشکێنی .

ئەگەر جەستەت پشوی تەواو وەرنەگرێ لەکاتی نوستنی شەو ئەوا مەحاڵە بەڕۆژ بتوانی کارەکانت بە چاکی ڕاپەڕێنیت و بەرهەمی باشت هەبێت . گوێ لە جەستەی خۆت بگرە نەک قسەی خەڵک چونکە کەس هێندەی خۆت شارەزای ناخت نییە و کەسیش هێندە بە پەرۆش و خەمخۆرت نییە .

لە قوتابخانەکانی ژاپۆن و چین بە تایبەتی لە قۆناغەکانی سەرەتایی ، ڕۆژانە مندالەکان دوای چەند وانەیەک سەرخەوێک دەشکێنن تا پشو بدەن ، دیارە کە ئەم پشوە کاریگەریی زۆر باشی لەسەر جەستە وتواناکانی مێشکیش هەیە ، بەخۆڕایی نییە ئەوان لە زۆر ڕووەوە لەپێش زۆربەی میللەتانی جیهانن .

هەروەها گرنگە بزانین کە چۆنیەتیی خەو گرنگترە لە چەندێتیی ، بۆ نمونە دەبێ جێگای نوستن ئارام بێت ، تاریک بێت ، بالیفەکەت باش بێت ، بەر لە نوستنیش خۆت بەدووربگریت لە ئامێری ئەلیکترۆنیی وەک کۆمپیوتەر و مۆبایل . زۆریش گرنگە لانیکەم هەشت کاتژمێر بەر لە نوستن هیچ شتێک نەخۆیتەوە کە (کافایین)ی تێدابێت وەک کۆلا ، پیپسی ، قاوە ، چا ، خواردنەوە وزەبەخشەکان ... هتد چونکە کافایین ناهێڵێ بە ئاسانی بخەویت ،

ئەگەر خەویشت لێ بکەوێت ئەوا ناکەویتە حاڵەتی خەوێ قوڵ و چەند زۆریش بخەویت کە لە خەو هەڵدەستی هەست دەکەیت تێرخەو نەبویت .

" بخەوە بۆ ئەوەی بژی ، مەژی بۆ ئەوەی بخەوی "

خۆشبەختی و خواردن

خواردن ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕێ لە خۆشبەختیمان ، خواردن هەم چێژ وەرگرتنە هەم پێداویستی ، بەڵام چی دەخۆین و چۆنی دەخۆین ڕەنگە ئەوەیان زۆر ئاڵۆز بێ ، پێشەکی دەبێ ئەوە بزانین کە زۆربەی زۆری نەخۆشییەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست هۆکارەکەی خواردنە ، جا یا زۆر دەخۆین ، یا کەم دەخۆین ، یا هەندێک جۆری خواردن زیاتر دەخۆین و هەندێک هەر ناخۆین ، یا کاتی خواردنمان ڕێک نییە ، یا خواردنەکان هەر خۆیان تەندروست نین بەهۆی نەبونی چاودێریی وردی لایەنی پەیوەندیدار و نزمیی ئاستی ڕۆشنبیریی تاک .

لە ژینگەیەکی لەم جۆرەدا هەڵبژاردنی خواردنی تەندروست ئاسان نابێت چونکە ئەگەر سەرنج بدەین ژەمەکانمان زۆرێکیان تەندروست نین ، چەوری و خوێ و شەکر بە ڕێژەیەکی زیاد لە پێویست لە زۆربەی خواردن و خواردنەوەکانمان بەدی دەکرێن ، وەک ئاشکراشە ئەم سێ ماددەیە زۆر زیانبەخشن بۆ تەندروستیی مرۆڤ . لە کۆمەلگەی ئێمە کەمتر باوە سەوزە و میوە بە ژەمە خۆراک دابنرێن لە کاتێکدا سەوزە و میوە سەلامەتترین جۆری خۆراکن ، لە بەرامبەردا گۆشت و برنج و هەمو خواردنە باوەکانی خۆمان هەرچەندە زۆر بەتامن بەڵام لەڕوی تەندروستییەوە زیانبەخشن .

دەبێ هاوسەنگییەک دروست بکەین لە نێوان حەزەکان و تەندروستیی خۆمان چونکە ئاشکرایە کە خواردنی ناتەندروست زیانی زۆر بە تەندروستیمان دەگەیەنێت . بۆ ئەوەی خۆشبەخت بین دەبێ تەندروست بخۆین و بخۆینەوە چونکە مرۆڤی ناتەندروست مەحاڵە خۆشبەخت بێت .

" با خواردنت دەرمانت بێ و دەرمانیشت خواردنت بێ "

خۆشبەختی و سوپاسگوزاری

خەریکی نوسینەوەی بیرەوەرییەکانی سالّی ڕابردو بو ، بەم شێوەیە ڕیزی کردبون :

- سالّی پار نەشتەرگەریی لابردنی زراوم کرد و چەند مانگێک لە جێگادا کەوتم ، تەمەنیشم بو بە ٦٠ سالّ و وازم لە کارە گرنگەکەم هێنا کە بە درێژای ٣٠ سالّ خەریکی بوم ، باوکم کۆچی دوایی کرد و کوڕەکەشم لە تاقیکردنەوەی کۆتایی سالّ لە کۆلیجی پزیشکی دەرنەچو بەهۆی برینداربونی لە ڕوداوێکی هاتوچۆ ... بەڕاستی سالّێکی شوم بو .

خێزانەکەی هاتەژورێ و بیرەوەرییەکانی بینی و چوە دەرەوە ، دوای چەند خولەکێک گەڕایەوە و کاغەزێکی بەدەستەوە بو ، بیرەوەرییەکانی هاوسەرەکەی یاداشت کردبو بەلاّم بەم شێوەیە :

- سالّی پار لە ئازاری زراو ڕزگارم بو دوای ئەوەی چەند سالّێک بو ئازاری دەدام ، تەمەنیشم بو بە ٦٠ سالّ و تەندروستیشم باشە ، کاتی خۆشم تەرخان دەکەم بۆ نوسین دوای وازهێنانم لە کارەکەی پێشوم ، باوکیشم لە تەمەنی ٨٥ سالّی کۆچی دوایی کرد بێ ئەوەی کەس ئازاربدات و خۆشی ئازار بچێژێ ، کوڕەکەشم لە کارەساتێکی گەورە ڕزگاری بو بە سەلامەتی ... بەڕاستی سالّێکی باش بو .

دەتوانین بە گۆڕینی گۆشەنیگامان لە ڕوانین بۆ شتەکان زۆر شت بگۆڕین ، ئەگەر بەچاوێکی گەشبینانەوە لە شتەکان بڕوانین ڕەنگە بتوانین ئاسودەتر بژین ، ئەوانەی سوپاسگوزارن هەمیشە ئاسودەتر و خۆشبەختترن لەوانەی کە بە هیچ شتێک قایل نابن و هەمیشە داوای زیاتر دەکەن . ڕەنگە تۆ لە زۆربەی خەڵکی دەوڵەمەندتر بیت بەڵام پێی نەزانی ، بونی دایک و باوک ، هاوڕێی باش ، تەندروستی ، خوێندەواری و هۆشیاری ...هتد سامانی زۆر گەورەن.

هەمو بەیانییەک بیر لە شتێکی جوان بکەوە لە ژیانت وە سوپاسگوزار بە لەسەری ، با بچوکیش بێت چونکە سوپاسگوزاری هەستێکی ئەرێنیت پێ دەبەخشێت و هانت دەدات بۆ دەستپێکردنی ڕۆژەکەت بە چالاکی . فێڵ لەخۆت مەکە ، بەڵام ڕەشبینیش مەبە ، هەرچەندە هەندێ جار ڕەشبینیش سودی هەیە بەڵام هەر گەشبینی باشترە ، چونکە گەشبین فڕۆکەی دروستکرد و ڕەشبینیش پەڕەشوت ، هەردوکیان پێویستن بەڵام گەشبینی دەرگای زیاترمان بەسەردا والا دەکات .

بیرت بێت ئەگەر بە تەنها لە دورگەیەکی دورەدەست بەجێمای ، لە بری کۆکردنەوەی دار بۆ نوسینی (یارمەتم بدەن) یا هەڵکردنی ئاگر بۆ ڕاکێشانی سەرنجی کەشتی و بەلەمی ناوچەکە ، دارەکان لە یەکتر ببەستە و خۆت بەلەمێکی بچوک دروست بکە بۆ یارمەتیدانی خۆت و ڕزگاربونت .

خۆشبەختی و پەیوەندیی کۆمەڵایەتی

پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ڕۆڵێکی یەکجار گرنگ دەبینن لە خۆشبەختیی تاک ، مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و هەرگیز بەتەنها ناتوانێ بژی ، خۆپەرستترین مرۆڤ بهێنە و لە هەمو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دای ببڕە ، ناتوانێ هەڵ بکات و هەست بە بێزاری دەکات ، هەر بۆیەشە زیندان وەک سزا دانراوە بۆ تاوانباران چونکە دابڕینی مرۆڤ لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان سزایەکی توندە ، ئاشکراشە کە سەختترین جۆری سزای زیندانیش زیندانیی تاکەکەسییە ، واتە دابڕینی تاک لە هەمو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ، کە لە زۆر وڵات گەورەترین سزایە .

سەرنج بدە ئەو تاکانەی خەمۆکن ئەوانەن کە تەنهان ، ئەوانەی خۆیان دەکوژن هەر ئەوانەن کە تەنهان ، مرۆڤەکان زۆر پێویستییان بە یەکتری هەیە بەڵام قەدری یەکتر نازانن تا تەنها نەبن . بۆ ساتێک بێنە بەرچاوت کە هەمو دونیا موڵکی تۆیە بەڵام بە تەنها خۆت لەسەر زەوی دەژیت ، کەسێک نییە دەردەدڵی لەگەڵ بکەیت ، کەسێک نییە چایەکی لەگەڵ بخۆیتەوە ، با هەمو دنیاش موڵکی تۆ بێ ئایا دەتوانی بە تەنها بژیت؟ هەرکام لە ئێمە بکەوێتە سەر دورگەیەک بە تەنها ، ئەگەر دورگەکە وەک بەهەشتیش بێت و هەمو پێداویستییەکانی ژیانیشی تێدابێت باوەڕناکەم بتوانێ بۆ تەنها ساتێکیش بە ئاسودەیی بژیت .

هــاوڕێی بــاش یەکـێکە لە گەورەتــرین بنەماکــانی ســەرکەوتن و خۆشـبەختی ، بەڵام ئەوەی تێبینــی دەکـرێ لەم سـەردەمە خەڵکـی زۆر ناپەرژێنە سەر هاوڕێیەتی لەبەر سەختیی ڕۆژگـار و ئاڵۆزیی ژیــان ، بەشـێکی گەورەی هــاوڕێیەتی گواســتراوەتەوە بــۆ نێــو جیهانێکی فریودەر و فەزایەکی خەیاڵاوی و لەرێگەی شاشەیەکی بێ هەست پەیوەندییەکان دەبەسترێن ، زۆرێک لە هاوڕێیەتیی ئەم ڕۆژگــارە لە سۆشـیال میـدیا بەرجەسـتە دەبێـت نەک لە واقیــع ، مرۆڤەکانیش لە سۆشیال میـدیا هەمـو وەک فریشـتە دەردەکەون ، بەڵام لە ڕاستیدا زۆرێکیان ئەهریمەنن .

پێویسـتە زۆر گرنگـی بە پەیوەنـدییە کـۆمەڵایەتییە ڕاسـتەقینەکان بدەین و واز لە پەیوەنـدییی ئەلیکترۆنـی بێنـین ، مرۆڤەکـان ڕۆبـۆت نین بەڵکو بونەوەری پڕ لە هەست و سۆزن ، با لەوانە نەبین کە لە سۆشیال میـدیا خاوەنی هەزاران هـاوڕێن بەڵام لە ڕاسـتیدا تەنیـان و هەمیشـە لە گۆشـەیەکی مـاڵ بە خەمبـاری هەڵکوڕمـاون. ئەگەر بەدوای خۆشـبەختیدا دەگەڕێـت ، ئەوا هـاوڕێ و هـاودەم پەیـدابکە چونکە تەنهایی لەناخەوە دەتکوژێت .

خۆشبەختی و فشار

لەم سەردەمە خێرا و ئاڵۆزەی کە تێی کەوتوین هۆکارەکانی دڵتەنگی زۆر زۆرن ، زۆر جار تەنانەت هۆکارەکانی خۆشیش دەبنە مایەی دڵتەنگی و فشاری دەرونی ، بۆ نمونە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لەبنەڕەتدا بۆ بەیەک گەیاندنی خەڵک و بەهێزکردنی پەیوەندییەکان دانراون ، بەڵام ئەگەر نەزانین دروست بەکاریان بێنین دەبنە مایەی دڵتەنگی و فشاری دەرونی و خەمۆکی و هەندێ جار خۆکوشتنیش .

زۆر گرنگە هەمیشە لەبەرچاومان بێت کە ژیان پڕیەتی لە کۆسپ و گرفت ، بۆ ئەوەی کە توشیان بوین بەچۆکدا نەیەین و نەڕوخێین بەرامبەریان . بۆ ئەوەی بتوانین بەسەر کێشەکاندا زاڵ بین دەبێ پێشەکی لە ناخی خۆمان ئەو بڕوایەمان هەبێت کە ژیان کێشەی زۆری تێدایە بێگومان کێشەکان بەرۆکی ئێمەش دەگرن ، پاشان پێویستە توانای ئەوەمان هەبێ کە ئازایانە ڕوبەڕوی کێشەکان ببینەوە . ئەگەر ژیان بە ڕەنگاوڕەنگی و بێ کێشە وێنا بکەین ئەوا بچوکترین کێشە توشی بێ ئومێدی و شکستمان دەکات ، ئازایەتیی ئەوەشمان نابێت کە بەرەنگاری ببینەوە ، شکست و بێ ئومێدی لێرەوە دەست پێدەکات .

خاڵێکی تریش هەیە کە زۆر گرنگە ، دەبێ بزانین کە گرفت و کۆسپەکانی ژیان هەموکات خراپ نین بەڵکو زۆرجار سودبەخشن ، وەک گوتراوە

" ئەوشتەی کە ناتشکێنێ بەهێزترت دەکات "

ئەگەر کێشەیەک نەیتوانی تێکت بشکێنێ بەهێزترت دەکات ، وەک نەخۆشی و بەرگریی جەستە ، ئەو نەخۆشییەی کە ناتکوژێت بەرگریت پێ دەبەخشێت بەرامبەر هەمان نەخۆشی و جارێکی تر کارت تێ ناکات . جگەلەمەش ڕوبەڕوبونەوەی کێشە و سەرکەوتن بەسەریدا ڕاتدەهێنێ و شێواز و تەکنیکی نوێت فێردەکات بۆ زاڵبون بەسەر کێشە جۆراوجۆرەکانی تری ژیان . بۆیە ئەوانەی زۆرترین کێشە و ناخۆشیی ژیانیان چەشتوە زۆرجار سەرکەوتوترین تاکەکانن ، لە بەرامبەردا ئەوانەی لەبەردەم کێشە بچوکەکان بەچۆکدادێن ئەوانەن کە نابن بە کەسێکی ئازا و سەرکەوتو ، سەرەنجامیش هەرچەند دەوڵەمەند و بەناوبانگ بن تامی خۆشبەختی ناکەن ، بۆیە زۆرجار کۆتایی بە ژیانی خۆیان دێنن ، چونکە سەرکەوتن مای خۆشبەختی نییە .

" شکست و سەرکەوتنەکانت باشترین مامۆستان "

خۆشبەختی و سروشت

هەمومـــان حەزمـــان لە ســـادەییە و هەموشـــمان ســـەری خۆمـــان لە ئالۆزییەک ئالاندوە کە ژیانی لیٚ تاڵ کردوین . بیٚهودە بە دوای خۆشبەختیدا ویٚڵین لە جیٚگایەک کە خۆشبەختیی لیٚ نییە ، بیٚهودە لە بیابـان بەدوای ئـاوی سـازگار و بـاخی ڕازاوەدا ویٚڵـین ، سـەرابی بیابـان بە ئـاو تیٚگەیشـتوین ، زۆر جـار دەشـزانین سـەرابە و ئـاو نیـیە بەڵام بەردەوامین لە خەڵەتاندنی خۆمان .

زۆر جـار باسـی گەڕانەوە دەکەم بـۆ سروشـت و پرسـیار لە خەڵـک دەکەم دەربـارەی ژیـانی سـادەی جـاران ، دور لە تەکنۆلۆجیـا و جەنجاڵی و ئـالۆزیی لەڕادەبەدەری ژیـانی ئەمڕۆمـان ، سـەرنج دەدەم زۆربەی خەڵکی ژیانی سادە و دور لە جەنجاڵیی پیٚ خۆشە بەڵام ئامـــادە نیـــیە دەســـبەرداری خۆشـــییەکانی شـــار و پیٚشـــکەوتن و تەکنۆلۆجیـا بیٚت ! ئاشـکرایە پیٚشـکەوتن ژیانمـان ئاسـان دەکـات و خۆشـیمان پـیٚ دەبەخشـیٚت بەڵام نـابیٚ لەیادمـان بچـیٚ کە خۆشـی یەکسان نییە بە خۆشبەختی .

نهیٚنیی خۆشیی ژیان لەڕابردو سادەیی و پاکیی ژینگە بوە نەک شـتی تـر ، ژینـی لادیٚ گەرچـی سـەختە بە بەراورد لەگەڵ ژینـی شـار بەڵام ئاسـودەیی لە لادیٚ زۆر زیـاترە ، بـۆیە لە رۆژانـی پشـو ریٚگاکان بەرناکەون و خەڵکی تیٚکڕا جەنجاڵیی شار بەجیٚ دیٚڵیٚت و هەوڵ دەدات گەر هـیچ نەبیٚت لە هەفتەیەکدا چەنـد سـاتیٚکی کەم

بگەڕێتەوە ناو سروشتی جوان و خاوێن و مێشکی خاڵی بکاتەوە لەم هەمو فشارەی ناو شارە جەنجاڵەکان .

گەڕانەوە بۆ سروشت یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی خۆشبەختی ، بە تایبەت ئەگەر لەگەڵ خۆشەویستان بێت ، چونکە بیرمان نەچێ مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و بە تەنها ڕەنگە هەست بە ئاسودەیی و خۆشبەختی نەکات . گەشت لەگەڵ هاوڕێیان و دۆستان بۆ ناو سروشت خەم و فشاری زۆر گەورە دەڕەوێنێتەوە .

لەلایەکی تریشەوە گرنگە هەندێک جار بۆ ماوەیەکی دیاریکراو تەنها بین بۆ بیرکردنەوە و گفتوگۆ لەگەڵ ناخی خۆمان ، پێویستە جارجارە بە تەنها لە جێگایەکی ئارام و لەناو باوەشی سروشت یا باخێکی ئارام چەند ساتێک دابنیشین و ڕامان بکەین ، بە قوڵی هەناسە بدەین و مێشک خاڵی بکەینەوە لە ئاڵۆزییە بێ ماناکانی ژیان ، پاشان دەست بکەین بە پێداچونەوە بە کار و بڕیار و بۆچونەکانی دوێنێ و کاربکەین لەسەر باشترکردنیان و دۆزینەوەی بیرۆکە و تەکنیکی نوێ بۆ بەرەنگاربونەوەی هەڵە و کەموکوڕییەکانی خۆمان .

من وەک خۆم پڕبەدڵ حەزدەکەم لە کۆختێکی لە قوڕ دروستکراو بژیم لەقەدپاڵی یەکێک لە شاخە جوانەکان و ماڵەکەم هیچ کەرەستەیەکی ئەلیکترۆنی و کارەبایی تێدانەبێت ، تەنها ئاگردانێکی بچوک و چرایەک و چەند کتێبێک ، بەڵام

ئەفسوس وەک هەمو تاکێکی تری ئەم کۆمەڵگایە سەری خۆمان لە ئاڵۆزیی شار ئاڵاندوە و ژیانمان پێوەی پابەندە .

لەبیرت نەچێت ، کەرەستەکانی خۆشبەختی سادە و بەردەست و بەخۆڕایین ، گەر دەستت نەکەوتن دیارە کەمتەرخەمی لەخۆتە .

" سروشت سەرچاوەی هەمو خۆشبەختییەکانە ، لە شوێنی تر بەدوای خۆشبەختیدا مەگەڕێ "

خۆشبەختی و لێبوردەیی

لێبوردەیی یەکێکە لە گرنگترین بنەماکانی خۆشبەختی و ئاسودەیی دەرون ، هیچ کەسێک لەو کەسە خۆشبەختتر نییە کە لێبوردەیە مەگەر لێبوردەتر بێت ، مرۆڤی لێبوردە کاتێک سەردەخاتە سەر سەرین وەک منداڵێک بە ئاسودەیی خەوی لێ دەکەوێت .

هەڵگرتنی ڕق تەواو پێچەوانە کاردەکات ، ئەوانەی ڕق هەڵدەگرن جگە لەوەی ئازاری دەرون و مێشکی خۆیان دەدەن زیانی زۆر گەورەش بە جەستەی خۆیان دەگەیەنن ، چەندین لێکۆڵینەوە دەریان خستوە کە توڕەیی و ڕق هەڵگرتن مرۆڤ توشی چەندین کێشەی تەندروستی دەکەن وەک نەخۆشییەکانی دڵ .

لێبوردەیی خەسڵەتی مرۆڤە بەهێز و ئازاکانە ، ئەوان دەبورن و بیر لە تۆڵە سەندنەوە ناکەنەوە ، لە کاتێکدا ترسنۆک و لاوازەکان ناتوانن لێبوردەبن بۆیە هەمیشە بەدوای تۆڵە سەندنەوەن . ئەگەر بزانین لێبوردەیی چەند بەسودە و ڕق هەڵگرتنیش چەند ترسناکە بڕوابکەن کەسمان ناتوانین چیتر ڕق هەڵگرین .

ئایا دەزانی بۆ ئەوەی خۆت لە کەسێک توڕە بکەیت و بە تێڕوانینی خۆت ئازاری بدەیت سێ هێندە ئازاری دەرون و جەستەی خۆت دەدەیت ؟ واتە گەر بتەوێ بە توڕەیی و ڕق بەرامبەرەکەت ببەزێنیت ئەوا بزانە کە خۆت سێ جار دۆڕاندوتە ، واتە سێ هێندە

زیانت بە تەندروستیی جەستە و دەرونی خۆت گەیاندوە بەرلەوەی زیان بە بەرامبەرەکەت بگەیەنیت ، پاش ماوەیەکی کورتیش پەشیمان دەبیتەوە بەڵام سودی چییە تازە زیانەکە کاری خۆی کرد.

لێبوردەیی دەرون و جەستەت ئاسودە دەکات و لەناو خەڵک و کۆمەڵگەش هەمیشە مرۆڤی لێبوردە گەورە و ڕێزدارە ، هەروەها لێبوردەکان پەیوەندیی کۆمەڵایەتی زیاتر و بەهێزتر بنیات دەنێن و خۆیان و دەوروبەرەکەشیان ئاسودە و بەختەوەر دەکەن . هەوڵدە هەمیشە لێبوردە بیت چونکە خۆشبەختی و ڕق لە دڵێکدا کۆنابنەوە.

" لێبوردەیی ڕەوشتی ئازاکانە ، ترسنۆکەکان ناتوانن لێبوردە بن بۆیە هەمیشە بە دوای تۆڵەکردنەوەن "

خۆشبەختی و خێزان

خێزانی تێگەیشتو و بنیات نراو لەسەر بنەمای لەیەکتر تێگەیشتن و ڕێزگرتن و هاوژینی مایەی سەرکەوتن و ئاسودەیی و خۆشبەختییە ، خێزانێکیش لەسەر بنەمای تێگەیشتن و ڕێز دانەمەزرابێت مایەی شکست و فشار و خەمۆکییە .

بێگومان خێزان لە بنەڕەتدا بە دۆزینەوەی تاکێک دەست پێدەکات کە لێت تێبگات . جاکسون براون دەڵێ :

" زۆر بە وردی هاوسەری ژیانت هەڵبژێرە ، چونکە ئەم بڕیارە لە ٩٠% ی خۆشبەختی و نەهامەتییەکانتی بەدواوەیە " .[1]

ڕەنگە زۆربەی کێشە کۆمەڵایەتییەکانمان هی ئەوە بێت کە زۆرێک لە خەڵکی نازانن چۆن هاوسەری ژیانیان دەستنیشان بکەن . لە کۆمەڵگەیەک کە ئاستی هۆشیاری نزم بێت پێوەرەکانی هەڵبژاردنی هاوسەریش ڕوکەش و فشەڵ دەبن ، بۆ نمونە هەندێک بنەمای وەک جوانی و دەوڵەمەندی و بڕوانامە و چەند شتێکی تر دەکرێن بە پێوەر کە هیچیان بنەمای خۆشبەختی نین .

خێزان یەکەم قوتابخانەی مرۆڤە ، کەسایەتیی تاک لە سالآنی یەکەمی تەمەن دروست دەبێت ، بۆیە ئەگەر مرۆڤ لە باوەشی

---

[1] Life's Little Instruction By Jackson Brown

خێزانێکی ئارام پەروەردە بکرێت ئەوا دەبێتە تاکێکی ئارام و بەسود بۆ خۆی و کۆمەڵگەکەی ، خۆ ئەگەر لە ناو خێزانێکی پڕ لە کێشە و ئاژاوەش پەروەردە بێت ئەوا دەبێتە کەسێکی توندوتیژ و بێ کەڵک و دەبێتە مایەی کێشە و نیگەرانی هەم بۆ خۆی و هەم بۆ دەوروبەرەکەی .

ئاشکرایە کە زۆربەمان ڕۆژانە دەبێ دەرچین لە ماڵ جا چ بۆ خوێندن بێت یا بۆ کارکردن و پەیداکردنی بژێوی ژیان ، زۆر جاریش لە دەرەوە دەگەڕێینەوە بە جەستە و دەرونێکی شەکەت و هیلاک و پێویستیمان بە پشوێکی چاک هەیە .

ئەگەر خێزان گەرموگوڕ و ئارام بێت ئەوا بە پەلەیت زو کارەکەت تەواوبکەیت و بگەڕێیەوە ماڵ ، چونکە دڵنیایت هەر بە چونەژورەوە لە دەرگای حەوشە هەست بە ئاسودەیی دەکەیت ، وە کاتێک خۆشەویستانت دەبینیت و سڵاویان لێدەکەیت و بە ڕویەکی خۆش پێشوازیت لێ دەکەن و باوەشی گەرمی خۆشەویستیت پێدادەکەن ، ئەو ڕۆژە هەرچەندی ماندو و بێزار بیت بەر لەوەی بگەیتە ژورەوە هەموی لەبیر دەکەیت .

بەڵام ئەگەر خوانەخواستە خاوەنی خێزانێکی ساردوسڕ بیت ، ئەوا حەزناکەیت بگەڕێیتەوە ماڵ ، لەسەر کارەکەت چەندە ماندویت کە دەگەڕێیتەوە ناو خێزانێکی ساردوسڕ هێندەی تر ماندو دەبیت و

هەرگیز پشو نادەیت ، جا چ کارەساتێکە ڕۆژ تا ئێوارە ماندو ، لە ماڵەوەش نائاسودە ، ئەی خۆشبەختی لە کوێ بێت ؟

تێگەیشتنێکی هەڵە هەیە دەربارەی خێزان و خۆشبەختی ، بەر لە هاوسەرگیری زۆرێک لە خەڵکی وا بیردەکەنەوە کە هاوسەری ژیانیان بەرپرسە لە خۆشبەختیی ئەوان ، زۆرێک لە ئێمە وای بۆ دەچین کە ئەو کەسەی دەبێتە هاوسەری ژیانمان پێویستە خۆشبەختمان بکات ، ئەم تێڕوانینە هەڵەیە چونکە خۆشبەختی بڕیارە نەک بەخشش ، جگەلەمەش خۆشبەختیی هەرتاکێک بەندە بە شێوازی ژیان و بیرکردنەوە و پەروەردەکەی .

کچ و کوڕ بەر لە هاوسەرگیری پێویستە هەردوکیان ڕێگەی خۆشبەختیی خۆیان بدۆزنەوە ، چونکە دوای هاوسەرگیری بە تێکەڵکردنی خۆشبەختیی هەردوکیان ڕەنگە شتێکی نوێ دروست بێت ، ڕەنگە ئەوەی تۆ خۆشبەخت دەکات خێزانەکەت دڵتەنگ بکات ، بۆیە پێویستە دوبارە بنەماکانی خۆشبەختی بنیات بنرێنەوە و ئەمجارەیان دەبێ بنەماکان بە شێوەیەک بن هەردولا لەسەری کۆک بن ، لە بیریشمان نەچێت کەرەستەکانی خۆشبەختی زۆرن ، بەخۆڕاییشن ، بۆیە دۆزینەوەی خۆشبەختی سەخت نییە ئەگەر خۆشەویستی هەبێت .

بۆیە زۆر گرنگە لە هەڵبژاردنی خێزان ورد و هەستیار بین و هەوڵ بدەین ماڵێکی گەرموگوڕ و پڕ لە خۆشەویستی بنیات بنێین

چــونکه دوارۆژی کــۆمەڵگە بەنــدە بە نەوەکــانی ئــێمە ، ئەگەر نەوەکانیشمان لە باوەشی خێزانێکی گەرموگوڕ و ئارام پەروەردە نەبن ئەوا ئەستەمە ببن بە تاکی بەسود بۆ کۆمەڵگە.

خۆشبەختی و ڕێگاکانی

ڕێگاکانی گەیشتن بە خۆشبەختی زۆر و جیاوازن ، بەڵام بیرمان نەچێت ئاسان و بەخۆڕایین ، بەڵام ڕەنگە لای هەمومان وا نەبێت ، چونکە هەروەک لە ڕاپرسییەکە ئاماژەم پێدا هەندێک کەس هەن بە هیچ شتێک خۆشبەخت نابن ، ئەوە بڕیارێکە و خۆیان داویانە ، هەندێک کەسی تریش هەن کە نازانن خۆشبەختی چییە ، ئەوانیش خۆشبەخت نابن چونکە تۆ ئەگەر نەزانیت بەدوای چیدا دەگەڕێیت چی دەدۆزیتەوە ؟

چەند ڕۆژێک لەمەوبەر پرسیاری خۆشبەختیم لە پرۆفیسۆرێک کرد ، لە وەڵامدا گوتی " **خۆشبەختی بریتییە لە شێتی** " ڕەنگە وەڵامەکەی لای زۆربەمان سەیر بێت بەڵام ئەگەر لێی وردبینەوە تێدەگەین کە ژیانی شێت هەر هەموی بریتییە لە خۆشبەختی ، ئەوان خەم ناخۆن ، بەرپرسیارێتیش هەڵناگرن ، کەواتە بۆچی خۆشبەخت نەبن ! ئەم پرۆفیسۆرە ناهەق نییە چونکە لەم دەڤەرە وێرانە هەرچەندی زیاتر بزانیت هێندە خەمبارتری .

لەگەڵ هەمو ئەو بابەتانەی پێشو لەسەر خۆشبەختی ئایا دەزانیت کە خۆشبەختی مەرج نییە گرێدراوی هیچ یەکێک لەم بنەمایانە بن کە باسمان کردن ، خۆشبەختی یەک هەستە بەڵام ڕێگاکانی گەیشتن بە خۆشبەختی بە قەد ژمارەی مرۆڤەکانە ، واتە هەر تاکێک لەم جیهانە دەتوانێت لانیکەم بەڕێگایەک بگات بە

خۆشـــبەختی ، دەتوانیـــت بە هەزاران ڕێـــگە پێـــی بگەیـــت ، ئەو ڕێگایانەی باسمان کردن گرنگترین ڕێگاکان بون بەڵام ڕەنگە لای تۆ ڕێگای باشتر هەبن بۆ گەیشتن بە خۆشبەختی .

لای هەنـدێکمان خۆشـبەختی واتە پیاسـەیەکی دەمەو ئێـوارە ، لای هەنـدێکمان خـواردنەوەی پیـاڵەیەک چـایە لەگەڵ ئازیزێـک، لای هەندێکی تر وەرزش و لای هەندێک خوێندنەوەیە ، لای هەنـدێکمان ســەرکەوتن لە کـــار و لای هەندێکیشـــمان دەوڵەمەنـــدی ، لای هەندێکیش کرنوشێک بۆ خودا ئەوپەڕی خۆشبەختییە .

هەوڵ بدە زۆرترین ڕێگاکانی خۆشبەتی لەخۆتـدا بەرجەسـتە بکەیت تـاوەکو زۆرتـرین کـات ئاسـودە و خۆشـبەخت بیت ، خۆشـت ڕابێـنە لەســەر دڵخۆشــبون بە شــتە ســادەکان تــا فرســەتی دەســکەوتنی خۆشبەختیت زیاتر بێت . دوای هەمو ئەمانەش خۆشبەختی بڕیارە ، بڕیـار بـدە کە خۆشـبەخت بیـت ، لەیـادت بێـت خوێنـدن و بڕوانـامە وگەشـەکردن و پێشـکەوتن و سـەرکەوتن و دوڵەمەنـدی و هەمـو ئامانجە گەورەکان لە پێناو بەدەسهێنانی خۆشبەختین .

تەمەنی خۆشبەختی

ئایا هیچ کات تێبینیت کردوە کە خۆشییەکان چەند ساتێکی کورتن ؟ ئایا تێبینیت کردوە هەرجاری باسی خۆشییەکانی ڕابردو دەکرێ بە ساتێکی کورت دێنەبەرچاو ؟ ئایا خۆشی هەر خۆی تەمەنی کورتە ؟ ئایا ساتە خۆشەکان زوتر تێدەپەڕن ؟

لەم ڕۆژانەی پێشو دوای بەفربارین و سەرمایەکی زۆر پیاسەیەکی ناوبازاڕم کرد ، گەنجێک قاوەیەکی هێنا بەردەمم دیار بو ڕێکلامیان بۆ دەکرد و بەخۆڕایی دابەشیان دەکرد ، منیش وەرمگرت و خواردمەوە ، تەنها قومێکی بچوک ، لەناو کوپێکی کاغەز بەڵام تامی زۆر خۆش بو.

ئەوەی سەیرە ، لەماڵی خۆم هەمان قاوەم هەیە بەڵام کە خۆم دروستی دەکەم هێندە بەتام نییە ، هۆکارەکەیم نەدەزانی ، بەڵام دوای چەند جارێک تێبینی و بیرکردنەوە تێگەیشتم کە من کوپێکی گەورە دەخۆمەوە بۆیە هێندە بەتام نییە . ڕاستیەکەی بەتامە بەڵام هەر قومی یەکەمی وایە و دواتر ئاسایی دەبێتەوە ، بەڵام ئەوەی بازاڕ تەنها قومێکە و بواری دوبارەبونەوە و بێزاربونی تێدانییە .

هەر دوای گەڕانەوەم لە بازاڕ قاوەیەکم دروست کرد بەڵام کەمێک ، ئەوجارەیان تامی زۆر خۆش بو !

نە ساتە خۆشەکان زوتر تێدەپەڕن و نە ساتە سەخت و دژوارەکانیش درەنگتر ، ساتەکانی خۆشی و ناخۆشی وەک یەکن لەڕوی تێپەڕین بەڵام ئەوەی جیاوازی دروست دەکات ئێمەین ، سەرنج بدە کاتێک چایەکی گەرم و بەتام دێتە بەردەمت ، قومی یەکەمی چەند خۆشە ، یا لانیکەم چای یەکەم چەند خۆشە ، بەڵام قومی دوەم یا چای دوەم هەمان چێژی نییە ، ئەریَ هۆکار چییە ؟

دیارە کە خۆشییەکان دەبنە هۆی دەردانی دۆپامین لە مێشک و دۆپامینیش بە ڕژێنی پاداشت ناسراوە و خۆشی دەبەخشێت، بەڵام دۆپامین بە دوبارەبونەوەی هەمان خۆشی چیتر پاداشت نابەخشیَ ، بۆیە تامی خۆشترین خواردن هەر لە قەپی یەکەمە . هەر لەبەر ئەو هۆکارەشە ئەگەر زۆر جۆر خواردن لەسەر سفرە هەبێت زۆرتر دەخۆین چونکە هەمو شتەکان تەنها سەرەتا خۆشی دەبەخشن بۆیە هەوڵ دەدەین زۆرترین خۆشی تاقی بکەینەوە ، بە پێچەوانەوەش ئەگەر سفرە تەنها یەک جۆر خواردنی لەسەر بێت با بەتامیش بێت بەڵام ڕەنگە زۆری لیَ نەخۆین .

خۆشییەکان تەمەنیان کورتە ، بەڵام ئەگەر بتوانین خۆمان ڕابێنین لەسەر خۆشی وەرگرتن لە شتە بچوکەکان ئەوا زۆربەی کاتەکانمان خۆش دەگوزەرێن ، بۆ نمونە بتوانین لە خواردنی هەمو جۆرە خواردنێک چێژ وەربگرین ، لە پیاسەیەکی کورت ، لە ناسینی

کەسێکی بێگانە ، بە دواندنی منداڵێک ، بە سەرنجدان لە باڵندەیەک ، گوڵێک ، دارێک ... هتد.

ئەگەر بتوانین چێژ لە زۆرترین و سادەترین شتەکان وەربگرین ئەوا زۆربەی کاتەکان دڵخۆش دەبین . ئەگەر هەر ڕۆژێکیش تەنها یەک شتی نوێ تاقی بکەنەوە ئەوا دوای ماوەیەک هەست بە جیاوازییەکی باش دەکەین ، چونکە دوبارەبونەوەی هەمان شت هەمو رۆژ و هەفتە و ساڵی تەمەن بێگومان توشی بێزاریمان دەکەن تەنانەت ئەگەر خۆشیش بن .

خۆشییەکان تەمەنیان کورتە بۆیە دەبێ ڕۆژانە لانیکەم چەند چالاکییەکمان هەبێت کە ببنە مایەی ئاسودەیی ، هەوڵدە زۆرترین شت بکەیتە مایەی خۆشبەختیی خۆت چونکە هەر ئەو شتە بچوکانە شەو و ڕۆژەکانت پێک دێنن و بەرپرسن لە تێپەڕینی کاتەکانت بە نیگەرانی یا بە ئاسودەیی .

خۆشبەختی و ڕەنگەکان

کە منداڵ بوم تەلەفزیۆنی ڕەنگاوڕەنگ هێندە زۆر نەبو ، زۆربەی تەلەفزیۆنەکـان ڕەش و سـپی بـون ، زۆرێـک لە ماڵەکـانیش تەلەفزیۆنیان هەر نەبو چونکە ئەوکات بای ئابوری و سیاسی باش نەبو بە تایبەتی بۆ کورد .

لە یادمە رۆژانە کە دەچومە بازاڕ لەگەڵ باوکم ، هەمو ڕۆژێک پیاسەی ناوبازاڕم دەکرد و دەچومە لای تەلەفزیۆن فرۆشەکان ، من و زۆرێـک لە منـدالاَن کاتێـک تەلەفزیـۆنێکی گەورە و ڕەنگاوڕەنگمان دەبینی دەمێکی خۆش بە دیارییەوە دەوەستاین ، زۆر جار خاوەن دوکانەکان دەریان دەکردین !

ئەگەر سەرنج بدەین ڕەنگەکان کاریگەریی بەهێزیان هەیە لەسەر مێشکی مرۆڤ ، سەرنجی سروشت بدە هەمیشە ڕەنگاوڕەنگە ، باڵندەکان چەند ڕەنگین و جوانن ، تۆ بڵێی ئەم هەمو ڕەنگە جوانە بە خۆڕایی و بێ سود ئافرێنرابن !

سروشت بە شێوەیەکی ڕەنگاوڕەنگ و جوان نەخشێنراوە تا مرۆڤ ئاسودەبێت بە دیمەنی جوانی ڕەنگەکان و دەنگی خۆشی باڵندەکان و ئاوازە ناوازەکانی سروشت .

ئەوەی لام سەیرە خەڵکانێک هەن ڕەنگەکانیان قەدەغەکردوە و تەنها ڕەنگـی ڕەش و سـپییان لا پەسـەندە ، لای ئەوان ڕەنگـاوڕەنگی

گوناهە ، وەک بڵێی ئەوان لە خودا زاناتر بن ، ئاخر ئەگەر تەنها ڕەش و سپی پەسەند بن ئەی بۆچی خودا ئەم هەمو ڕەنگە جوانەی دروست کردوە ؟

زۆر جار دەبیستم کە جلوبەرگ نابێ ڕەنگاورەنگ بێ بە تایبەت جلی ئافرەت ، با بزانین بنچینەی ئەم قسانە چییە .

بازرگانێک لە عیراقەوە سەرپۆشی ئافرەتانی بردبو بۆ مەدینە لە سعودیە بۆ فرۆشتن ، هەمو ڕەنگەکانی فرۆشتبو تەنها ڕەنگی ڕەشی مابو کەس لێی نەدەکڕی ، (دیارە کە خەلکی هەر بە فیترەت حەزیان بە جوانی و ڕەنگەکانە هەربۆیەش خودای گەورە ڕەنگەکانی دروست کردوە ، تەنانەت باڵندە و ئاژەڵ و گوڵەکانیش ڕەنگاورەنگن تا جوانی بە ژیان بدەن)

شاعیرێک هەبو بە ناوی (الدارمی)[1] ، هاوڕێی ئەم بازرگانە عێراقیە بو، بەلایدا تێپەڕی و لە ئەحواڵ و کاروباری پرسی ، بازرگانەکە ئاماژەی بەوەدا کە سەرپۆشە ڕەشەکان نافرۆشرێن. هاوڕێ شاعیرەکەی کە چەندین ساڵ بو خەریکی شیعر و پێداهەڵگوتن بو بەڵام ناوبانگێکی ئەوتۆی نەبو ، هەوڵی دا یارمەتیی بدات و کاڵاکەی بۆ بفرۆشێت . بۆیە بڕیاریدا ڕێکلامێکی بارزرگانیی بۆ بکات، هەر لەوێ هەڵسا بە دانانی ئەم

[1] ربيعة بن عامر التميمي ، لە سەردەمی ئەمەویەکان ژیاوە .

هۆنراوەی خوارەوە:

قُلْ للمَليحَةِ في الخِمارِ الأسودِ

ماذا فَعَلتِ بِزاهِدٍ مُتَعبّدِ

قَد كان شَمَّرَ للصلاةِ إزارَهُ

حَتى قَعَدتِ لَه بِبابِ المَسجدِ

رُدّي عَلَيهِ صَلاتَهُ وصيامَهُ

لا تَقتُليهِ بِحَقِّ دِينِ مُحَمَّدِ [1]

واتە:

بە مەلیحەی سەرپۆش رەش بڵێن

چیت بەسەر عابیدی زاهید هێنا

ئەو بەتەمای ئەوە بو بچێتە نوێژ

تا تۆی بینی لە دەرگای مزگەفت

نوێژ و رۆژوەکانی بۆ بگەڕینەوە

مەیکوژە بۆ خاتری دینی محمد

بە گوتنەوەی ئەم شیعرە ، بازرگانە عێراقیەکە هەمو سەرپۆشە رەشەکانی بە زوترین کات فرۆشت و کاکی شاعیریش ناوبانگێکی چاکی پەیداکرد.

---

[1] الاغانی لأبو الفرج الأصفهاني

لەم رۆژەوە جلوبەرگ و سەرپۆشی ڕەش لەناو عەرەب بو بە مۆدە و کەلتـور، پاشـانیش وەک بەشـێک لە ئـاین ئەژمـارکرا بەهـۆی نەشارەزایی خەڵکی.

دەکـرێ ئەم بەسـەرهاتە وەک یەکەم ڕێکلامـی بازرگـانیی بە خۆڕایی لە مێژوی مرۆڤایەتی بناسێنرێت .

وانەیەک لە میزڵدانەوە

پرۆفیسۆرەکە لە کۆلێج دوای تەواکردنی وانەکەی لە ماوەی ٣٠ خولەک بۆ ٤٠ خوێندکارەکەی ، پێی ڕاگەیاندن کە ئەو نیو کاتژمێرەی ماوە کارێکی تر دەکەین ، ٤٠ میزەڵدانی سورمان هەیە ، تکایە هەر یەکێکتان دانەیەک هەلگرێت و ناوی خۆی لەسەر بنوسێت و فوی تێبکات و بیهێنێت لە پێشەوەی کلاس دایبنێ.

پرۆفیسۆرەکە دەستی کرد بە دابەشکردنی میزەڵدانەکان و ، هەمویان ناوی خۆیان لەسەر میزەڵدانەکان نوسی و ، فویان کردن و لە پێشەوەی کلاس دایاننان ، ئینجا پرۆفیسۆر گوتی ، ئێستا تەنها ٥ خولەکتان هەیە بۆ دۆزینەوەی میزەڵدانی خۆتان .

هەمو خوێندکاران دەستیان کرد بە گەڕان بەدوای میزەڵدانی خۆیان ، کاتێک میزەڵدانێکیان دەبینی هی خۆیان نەبو فڕێیان دەدا ئەملا و بە دوای هی خۆیاندا دەگەڕان .

٥ خولەک تێپەڕی و کەس میزەڵدانی خۆی نەدۆزییەوە ، هەمو بە نائومێدییەوە لە پرۆفیسۆریان ڕوانی ، ئەویش سەرنجێکی میزەڵدانەکان و خوێندکارەکانی داو گوتی " ئێستا هەوڵدەن ، ئەگەر میزەڵدانێکتان دۆزییەوە هی خۆتان نەبو ، بیدەنە ئەوکەسەی کە ناوی لەسەر میزەڵدانەکەیە " ، هەموان دەستیان کرد بە گەڕان و میزەڵدانەکانیان بۆ خاوەنەکانیان گەڕاندەوە.

ئەمجارەیان دو خولەکی خایاند ، هەمو بە سەرکەوتویی میزەڵدانەکانی خۆیان دۆزییەوە . پرۆفیسۆر دەستی کرد بە ڕونکردنەوە :

" میزەڵدانەکان وەک خۆشبەختین ، ئەگەر بە دوای خۆشبەختیی خۆتدا بگەڕێت زوتر ماندو دەبیت ، بەڵام وەک تاقیتان کردەوە ، کاتێک میزەڵدانی یەکتریتان دۆزییەوە ، یارمەتیی یەکترتان دا بۆ دۆزینەوەی خۆشبەختی . وانە گرنگەکە ئەوەیە ، هەمیشە یارمەتیی خەڵکی بدە و خۆپەرست مەبە ، یارمەتیی خەڵک بدە و خۆشبەختی بڵاوبکەوە ، کاتێک یارمەتیی خەڵک دەدەیت بۆ دۆزینەوەی خۆشبەختی ، ئەوانیش یارمەتیی تۆ دەدەن بۆ دۆزینەوەی خۆشبەختی . واز لە ڕاکردن بهێنە بەدوای خۆشبەختیی خۆتدا کاتێک هەموان دەتوانین یارمەتیی یەکتر بدەین "

سەرچاوەکان

سەرچاوە عەرەبییەکان

- القران الكريم
- تفسير ابن الكثير
- مجموع الفتاوى - ابن تيمية
- الجواب الكافى - ابن القيم
- لاتحزن - عائض القرنى
- جدد حياتک - محمد الغزالى
- استمتع بحياتک - محمد العريفى
- الطاقة البشرية والطريق الى القمة - ابراهيم الفقى
- المرحلة الملكية - خالد المنيف
- الاغانى - أبو الفرج الأصفهاني

English References

- The science of getting rich By Wallace D. Wattles
- Think and grow rich By Napoleon Hill
- You Were Born Rich By Bob Proctor
- How to Stop Worrying and Start Living By Dale karnegie
- The art of dealing with people By Dale karnegie
- Awaken the giant within By Tony Robins
- Religious Basis of Hindu Beliefs By Dr. Bhojraj Dwived
- Feel the Fear And Do It Anyway By Susan Jeffer
- Transtheoretical Model By James Prochaska and Carlo DiClemente
- Start with why By Simon Sinek
- The Hacking of the American Mind By Robert Lustig
- Why we work By Barry Schwartz
- The power of now By Eckhart Tolle
- The Life of Arnold Schwarzenegger By Laurence Leamer
- Life's Little Instruction By Jackson Brown

پێرست

بەشی یەکەم : وڕێنەی گەشەپێدان ١
گەشەپێدانی مرۆیی چییە ٣
ئەستێرەکانی بواری گەشەپێدان ٦
چەند سەرنجێک دەربارەی ئەستێرەکانی گەشەپێدان ٣٩
ئایا گەشەپێدان زانستە ؟ ٤١
بنەما گرنگەکانی گەشەپێدان ٤٥
گەشەپێدان و دەرونزانی ٥٨
گەشەپێدان و کەلتور ٧٠
گەشەپێدان و ئاین ٦٧
وڕێنە و خەیاڵ خۆشترن لە واقیع ٧٠
وڕێنە باوەکانی گەشەپێدان ٧٤
بۆچی گەشەپێدان کاریگەر نییە ؟ ١٠٤
چۆن ببمە ڕاهێنەری گەشەپێدان ؟ ١١٣
گەشەپێدانی ڕاستەقینە ١١٥
بنەماکانی گۆڕانکاری ١٢٢
قۆناغەکانی گۆڕانکاری لە ڕەفتار ١٢٤
گەشەپێدان و سەرکەوتن ١٣٤
سەرکەوتن و فێربون ١٣٨
ڕێگاکانی دەسکەوتنی شارەزایی ١٤٣
ئامانجی سەرکەوتن ١٤٧
بەشی دوەم : فەلسەفەی خۆشبەختی ١٥٠
تەگەرەکانی بەردەم خۆشبەختی ١٦٠
خۆشبەختی و گەشەپێدان ١٦٩

خۆشبەختی و خۆشی ١٧٢
خۆشبەختی و کارکردن ١٧٧
خۆشبەختی و سادەیی ١٨٠
خۆشبەختی و تەمەن ١٨٤
خۆشبەختی و بەخشندەیی ١٨٧
خۆشبەختی و کراسی ئەفسوناوی ١٨٩
خۆشبەختی و دەوڵەمەندی ١٩٢
خۆشبەختی و پاشایەتی ١٩٨
نرخی خۆشبەختی ٢٠١
خۆشبەختی و ئاین ٢٠٣
خۆشبەختیی ساختە ٢١٠
خۆشبەختی و زەردەخەنە ٢١٣
خۆشبەختی و تەندروستی ٢١٥
خۆشبەختی و نوستن ٢١٧
خۆشبەختی و خواردن ٢٢٠
خۆشبەختی و سوپاسگوزاری ٢٢٢
خۆشبەختی و پەیوەندیی کۆمەڵایەتی ٢٢٤
خۆشبەختی و فشار ٢٢٦
خۆشبەختی و سروشت ٢٢٨
خۆشبەختی و لێبوردەیی ٢٣١
خۆشبەختی و خێزان ٢٣٣
خۆشبەختی و ڕێگاکانی ٢٣٧
تەمەنی خۆشبەختی..٢٣٩
خۆشبەختی و ڕەنگەکان ٢٤٢

وانەیەک لە میزەڵدانەوە ٢٤٦
سەرچاوەکان ٢٤٨
پێرست ٢٥٠