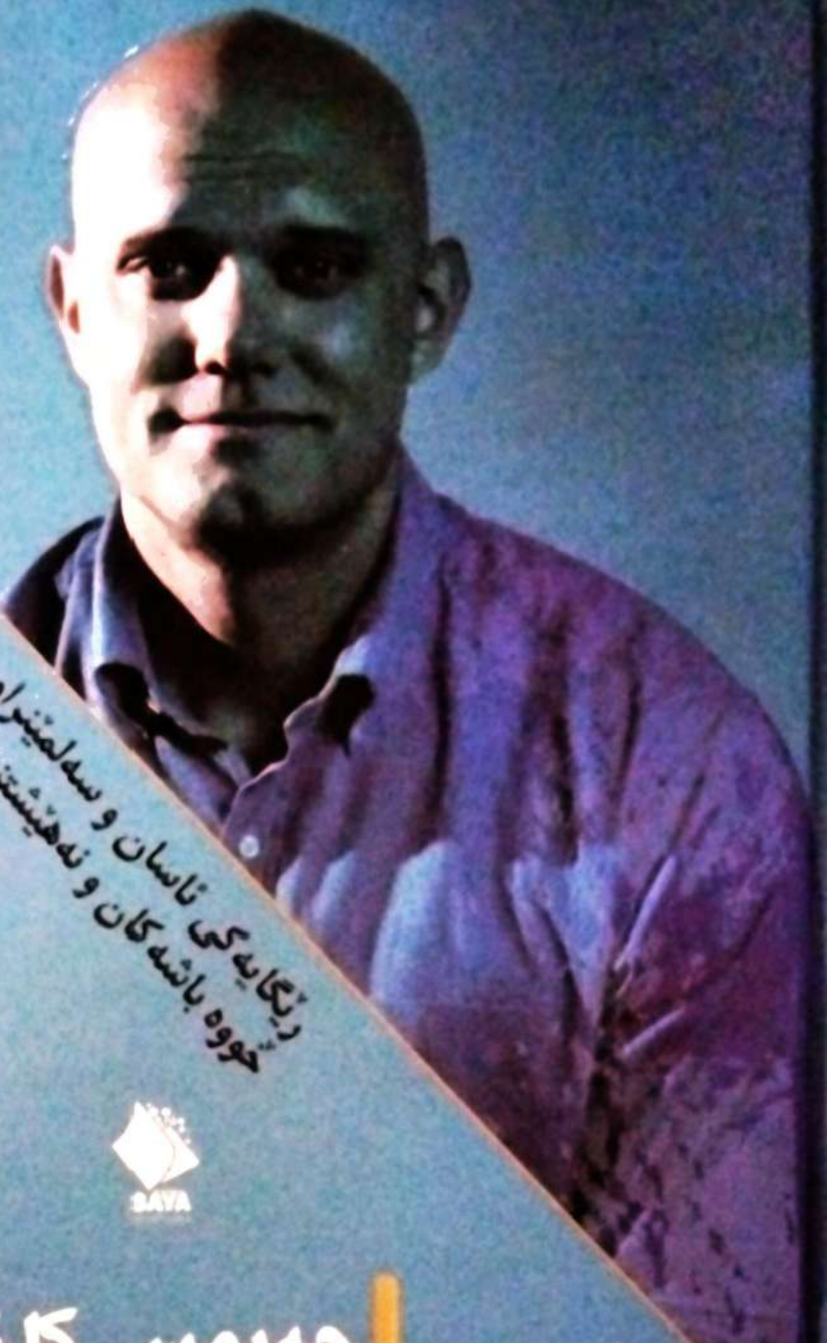


ڕێگایەکی ئاسان و سەلمێنراو بۆ بونیادنانی
خووە باشەکان و نەهێشتنی خووە خراپەکان

SAVA

جەیمس کلێر

خووە بچووکەکان

گۆڕانکاری زۆر بچووک، بۆ دەرئەنجامی بێوێنە

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە
مژدە حسن غفور

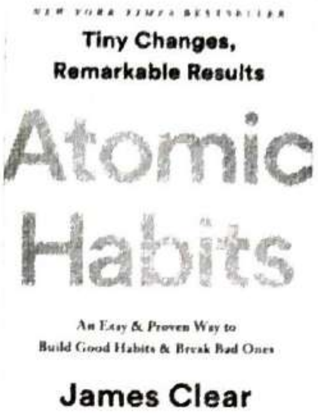
گۆڕانكاری زۆر بچووك،
بۆ دەرئەنجامی بێوێنە

خووە بچووكەكان

ڕێگایەكی ئاسانو سەلمێنراو بۆ بونیادنانی خووە باشەكانو
نەهێشتنی (لابردنی) خووە خراپەكان

جەیمس كلێر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە
مژدە حەسەن غەفور



ناویکتێب: خووە بچووکەکان

نوسینی: جەیمس کلێر

بابەت: گەشەی پیشەوکەسایەتی

وەرگێڕانی: مژدە حەسەن غەفور

دیزاین: فازیلکەوڵۆسی

چاپخانەی: تاران

نۆرەیچاپ: چاپی یەکەم ٢٠٢٠

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخی بەرگی نەرم: ٤٠٠٠ دینار

نرخی بەرگی مجلد: ٥٠٠٠ دینار

لەبەرێوبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (١١٦٧) ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە.

SAYA

ناوەندی سایە

07512460583

Email: saya.book@yahoo.com

ناونیشان: کوردستانی عێراق - سلێمانی - شەقامی پیرەمێرد

پێڕست

پێشەکی

چیرۆکی من ,, ٦

بنچینەکان

بۆچی گۆڕانکاریە بچووکەکان، کاریگەری گەورەیان دەبێت ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,٢٣

١

ئەو هێزە سەرسوڕهێنەرەی

خووە ئەتۆمیەکان ,,,٢٥

٢

چۆن خووەکانت کەسایەتی تۆ ,, ٥٠

دروست دەکەن (وەیانیش بە پێچەوانەوە) ,, ٥٠

٣

چۆن خووی باشتر بونیاد دەنێیت بە

چوار هەنگاوی ئاسان ,, ٦٩

یاسای یەکەم

وایلێبکە دیار بێت ,,٩١

٤

ئەو کەسەی شێوازێکی ڕێکوپێکی نییە ,,٩٣

٥

باشترین ڕێگا بۆ بونیادنانی خووی نوێ,, ١٠٦

٦

هاندان زیادەڕەوی یە: زۆر جار ژینگە گرنگترە ,,١٢٣

٧

نهێنی کۆنترۆڵکردنی خود ,,, ١٣٩

یاسای دووەم

وایلێبکە سەرنج ڕاکێش بێت ,,, ١٤٩

٨

چۆن وا لە خوویەك بکەین کە نەتوانین بەرگری لێبکەین ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ١٥١

٩

ڕۆڵی خێزان و هاوڕێ لە دروستکردنی خووەکانتدا ,, ١٧٠

١٠

چۆن هۆکارەکانی خووە خراپەکانت دەدۆزیتەوەو چاکیان دەکەیت ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ١٨٨

یاسای سێیەم

وایلێبکە ئاسان بێت ,,, ٢٠٧

١٨

بەهێواشی ڕێبکە بەڵام هەرگیز ئاوڕ مەدەرەوە ,,, ٢٠٩

١٢

یاسای کەمترین ماندووبوون ,, ٢٢٠

١٣

چۆن دواخستن بووەستێنین بە بەکارهێنانی یاسایەکی دوو خولەکی ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ٢٣٦

١٤

چۆن وەها لە خووە باشەکان بکەین کە هەردەبێت ڕووبدەن
وەهاش لە خووە خراپەکان بکەین کە مەحاڵ بێت ڕوو بدەن ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ٢٥١

یاسای چوارەم

وایلێبکە قایلکەر بێت ,, ٢٦٥

١٥

یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت ,,, ٢٦٧

١٦

چۆن بە خووی باشەوە بمێنیتەوە بەردەوام ,,, ٢٨٥

١٧

چۆن هاوبەشێك لێپرسراو دەتوانێت هەموو شتێك بگۆڕێت ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ٣٠٤

تەكنیكە بەرەوپێشچووەكان

چۆن بەرەوپێشەوە بچین لە ئاستی ئەوەی كە باش بین بۆ

ئاستی ئەوەی كە بەڕاستی بێوێنە بین ,, ٣١٩

١٨

ڕاستیەكان دەربارەی بەهرە

(چ كاتێك كرۆمۆسۆمەكان گرنگن وە كاتێكیش كە گرنگ نین) ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, ٣٢١

١٩ ,,, ٣٤٢

یاسای زێڕینەكە: چۆن هەموو كات بە چوستی بمێنینەوە لە ژیانی تایبەتی

خۆمانو ژیانی كار كردندا ,,, ٣٤٢

٢٠

لایەنە خراپەكانی بوونیادنانی خووە باشەكان ,, ٣٥٧

كۆتایی

نهێنیەك بۆ مانەوەی ئەنجامەكان بۆ هەتا هەتایە ,,, ٣٧٧

پاشكۆ

وانەی بچووك لە چوار یاساكەوە ,,, ٣٨٢

پێشەکی
چیرۆکی من

لـە کۆتـا ڕۆژی دووەم سـالّی دواناوەندیمـدا، داری بەیسـبوولێك بـەر دەمووچاووم کەوت. کاتێك هاوپۆلەکـەم تـەواو خـۆی سوڕاند تـاوەکو بـە داری بەیسبۆڵەکە لە تۆپەکە بدات، دارەکە لەدەسـتی پـەڕی بـەرەو ڕووی من هات ڕاستەوخۆ پێش ئەوەی بیدات بەنێو چاوەکانمدا. هیچ شتێکم بـیر نییە لەسەر چرکە ساتی پێداکێشانەکە.

دارەکە ئەوەندە بە هێز کێشای بـە دەمووچـاومدا کـە ڕاسـتەوخۆ لـووتمی شکاند بـەجۆرێك کـە شـێوەی لـووتم وەکـو پیتـی یـوی ئینگلیـزی لێهـات. پێکانەکە ئەوەندە توند بوو کە مێشکم بەر بەشی ناوەوەی کاسەی سـەرم کەوت. ڕاستەوخۆ سەرم هەڵئاوسا. لـە چـاوترکانێکدا لـووتم شـکاو لەگـەڵ چەند شکاویەك لە سەرمداو وە دوو چاوی بە قوڵدا چوو.

کاتێـك چـاوم کـردەوە بینـیم خـەڵکانێك تەماشـام دەکـەنو بـەرەو ڕووم ڕادەکـەن تـاوەکو یارمـەتیم بـدەن. تەماشـای خـوارەوەم کـردو چـەند لەکەیەکم بەسەر جلەکانمەوە بینی، یەکێك لە هاوپۆلەکانم تیشـێرتێکی لـە جانتاکەی پشتیدا دەرهێناو دایە دەستم، خستمە سەر لـووتم کـە شـکابوو تاوەکو خوێنەکە بوەستێنم کە لێی دەهـات. شـۆكو سەرسـووڕماو بـووم، ئاگاداری ئەوە نەبووم کە چەند بە سەختی بریندار بووم.

مامۆستاکەم دەستی خستە ژێربالّم لە پشتەوە بۆ ئـەوەی یارمـەتیم بـدات کـە ئـەو ڕێگـا دوورە بـبڕین بـەرەو شـوێنی پەرسـتارەکان: لـەڕێگادا کـە تێدەپـەڕین بـەرەو خـوارەوەی گردەکـە بـۆ ئـەوەی بـەرەو قوتابخانەکـە

بگەڕێینەوە. چەند کەسێك وەکو هەست دەربڕین دەستیان دەهێنا پێمداو دەیانگرتم. بەهێواشی کاتی خۆمان وەرگرتبوو ڕێمان دەکرد. هیچ کەسێك ئاگاداری ئەوە نەبوو کە هەموو چرکەیەك کە تێدەپەڕێت زۆر گرنگە.

کاتێك کە گەشتینە شوێنی پەرستارەکان، پەرستارە کچەکە زنجیرەیەك پرسیاری لێکردم:

"ئەمە ساڵی چەندە کە تێیداین؟"

"١٩٩٨"، من وەڵامم دایەوە. لە ڕاستیدا خۆی ساڵی ٢٠٠٢ بوو.

"کێ سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە؟"

"بیڵ کلینتۆن"، من وام وت. خۆی وەڵامە ڕاستەکە جۆرج دەبلیو بۆش بوو.

"ناوی دایکت چییە؟"

"ئاه. ئمم." وەستام. دە چرکە تێپەڕی.

"پاتیی"، لەپڕ وتم، بەبێ ئەوەی لەبیرم بێت کە چەند چرکەیەکم ویستووە تاوەکو ناوی دایکی خۆمم بەبیر بێتەوە.

ئەوە کۆتا پرسیارە کە لەیادم بێت. جەستەم توانای ئەوەی نەبوو کەبەرگەی ئەو هەڵئاوسانەی مێشکم بگرێت بۆیە لەهۆش خۆم چووم پێش گەشتنی ئۆتۆمۆبێلی فریاگوزاریەکە. چەند خولەکێك دواتر لە قوتابخانەوە بەرەو نەخۆشخانەیەکی ئەو ناوچەیە برابووم. بە ماوەیەکی کورت لەدوای گەشتنم بە نەخۆشخانەکە جەستەم بیهێز ببوو کاردانەوەی نەبوو. لە ململانێدا بووم بۆ ئەنجامدانی فرمانە سەرەتاییەکانی لەشم وەکو ئاوسانو هەناسەدان. یەکەم نۆرەفرێی ڕۆژەکەم ئەوەبوو بە

تەواوەتی توانای هەناسەدانم لەدەستدا، لەگەڵ ئەوەی پزیشکەکان زوو بە زوو هەوڵیاندا یارمەتی هەناسەدانم بدەن بە ئۆکسجین، لەهەمانکاتدا بڕیاری ئەوەیاندا کە ئەو نەخۆشخانەیە پێداویستی تەواوی تێدا نەبوو بۆ ئەو بارودۆخەی من بۆیە داوای هێلیکۆپتەرێکیان کرد تاوەکو لەوێوە بەرەو نەخۆشخانەیەکی گەورەترم ببەن لە سینسیناتێی.

لە ژووری فریاکەوتن هێنامیانە دەرەوە بەرەو ڕێڕەوی هێلیکۆپتەرەکە لەسەر شەقامەکە بردمیان. تەختەی نەخۆش گواستنەوەکە بەر لێواری شەقامەکە کەوت لەوکاتەی پەرستارێك پاڵی پێوەدەنام لە کاتێکدا پەرستارەکەی دیکەهەوڵیدەدا یارمەتی هەناسەدانم بدات بە پەمپەکەی دەستی. دایکم کە چەند خولەکێك پێشتر گەشتبووە نەخۆشخانەکە سەرکەوتە سەر هێلی کۆپتەرەکە لە تەنیشت منەوە دانیشت. من هەر بە بێهۆشی مابوومەوەو نەمدەتوانی خۆم هەناسە بدەمو لەهەمان کاتدا دایکم دەستی گرتبووم بە درێژایی گەشتەکە.

لە کاتێکدا کە دایکم لەگەڵمدا بوو لە هێلی کۆپتەرەکەتدا، باوکم گەڕابووەوە ماڵەوە تا دڵنیاببێتەوە لە خۆشكو براکەمو هەواڵی منیان پێبدات. چاوەکانی پڕ فرمێسك بوون کاتێك ئەوەی ڕوون دەکردەوە کە ناتوانێت ئامادەی هەشتەمین ئاهەنگی دەرچوونەکەی بکات. دوای ئەوەی خوشكو براکەمی گەیاندە ماڵی خزمانو هاوڕێکان، باوکم بەڕێکەوت بۆ سینسیناتێی بۆلای دایکم.

کاتێك منو دایکم گەیشتینە سابیتەی نەخۆشخانەکە نزیکەی ٢٠ کەس لە پزیشكو پەرستار بەرەو ڕێڕەوی هێلی کۆپتەرەکە هاتنو منیان بەرەو بەشی فریاکەوتنی کتوپڕ برد. لەو کاتەدا ئاوسانەکەبەڕادەیەك ترسناك

ببوو بۆ چەند جارێك لێی دابووم. ئێسکە شکاوەکانم پێویستیان بە چاککردنەوە هەبوو، بەڵام لە بارودۆخێکی وەهادا نەبووم کە بخرێمە ژێر نەشتەرگەرییەوە. دوای (نۆرەفرێ) لێدانێکی تر_ کە سێیەم دانە بوو لەو ڕۆژەدا_ خرامە بەشی لەهۆشچوون‌و هەناسەدان بەهۆی ئامێرەوە.

دایك‌و باوکم هیچ بێگانە نەبوون بەو نەخۆشخانەیە، ئەوان هاتبوونە هەمان بەش لە نهۆمی زەمینی لە دوای ئەوەی کە خوشکەکەم بە نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن دەست نیشانکرابوو لەتەمەنی سێ ساڵیدا. من ئەو کاتە پێنج ساڵان بووم. براکەم ئەوکات تەنها شەش مانگان بوو. لەپاش دوو ساڵ‌و نیو لە چارەسەری کیمیایی‌و دەرهێنانی شلەی بڕبڕەی پشت‌و پشکنینی مۆخی ئێسکەکان، خوشکە بچووکەکەم لە کۆتاییدا توانی لە نەخۆشخانە بێتە دەرەوە بە دڵخۆشی‌و تەندروست‌و نەمانی شێرپەنجەکە لە جەستەیدا. وە ئێستاش پاش دە ساڵ لە تێپەڕینی ژیانێکی ئاسایی، دایك‌و باوکم دیسان خۆیان لە هەمان شوێن بینیەوە لەگەڵ منداڵێکی دیکەیان.

کاتێك من لە باری بێهۆشیدا بووم، نەخۆشخانەکە قەشەیەك‌و کەسێکی شارەزای کۆمەڵایەتیان نارد تاوەکو دایکم‌و باوکم ئارام بکەنەوە. ئەو قەشەیە هەمان قەشە بوو کە دەساڵ پێش ئێستا چاویان پێیکەوتبوو لەو ئێوارەی کە خوشکەکەم بە نەخۆشی شێرپەنجە دەستنیشان کرابوو.

کە ڕۆژ تێپەڕی‌و بوو بە شەو، چەند جۆرێك لە ئامێر منیان لە ژیاندا هێشتبووەوە. دایکم‌و باوکم بەبێ پشوو وەرگرتن هەر لە نەخۆشخانە دەخەوتن—بۆ خولەکێك لە ماندوێتیدا خەویان لێدەکەوت‌و خولەکی دواتر

بەئاگا دەبوون لە نیگەرانیدا. دایکم دواتـر بـۆی بـاس دەکـردمو دەیگـوت کە، "یەکێك بوو لە ناخۆشترین شەوەکان کە پیای تێپەڕیم."

چاکبوونەوەکەم

سوپاس بۆ خودا لە بـەیانی ڕۆژی دواتـردا هەناسـەدانەکەم دەسـتی بـەوە کرد کە ئاسایی ببێتەوەو گەشتە ئەو جێگەیەی کە پزیشـکەکان ئاسـوودە بن‌و لە بەشی بێهۆشـبوون بمهێننـە دەرەوە. کـە دواجـار بـەئاگا هاتمـەوە هەستم بەوە کرد کە توانای بۆن کردنم لەدەسـتداوە. وەکـو تاقیکردنـەوە پەرستارێك داوای لێکردم کە بۆنی ئەو قووتووە لە شەربەتی سێوو بکـەم. هەسـتی بـۆن کـردنم بـۆ گەڕایـەوە، بـەڵام-وەکـو سەرسـووڕمانێك بـۆ هـەمووان- کـرداری هەڵمـژینی بۆنەکـە پـاڵی بـە هەواکـەوە نـا بـۆ بەشـە شـکاوەکەی لای چـاوم‌و ئەمـەش وایکـرد کـە چـاوی چـەپم دەرپـۆقێتـە دەرەوە.چـاوم لـە شـوێنی ئاسـایی خـۆی کـە پێڵـووی چـاوەو بـەهۆی دەمارێکەوە بە مێشکەوە دەبەسترێتەوە بەرەو دەرەو هەڵئاوسا.

پزیشکی چاوەکە وتی کە وورده وورده چاوم دەگەڕێتەوە شوێنی ئاسـایی خۆی لەگەڵ هاتنە دەرەوەی هەواکە، بەڵام قورس بـوو ئـەو ماوەیـەی کـە دەیخایاند بۆ ئەوەی ئەو کـردارە ڕوو بـدات. وایـان دانـابوو بـۆم کـە دوای هەفتەیـەك نەشـتەرگەریم بـۆ ئـەنجام بـدەن، ئـەو هەفتەیـەش وایـدەکرد کاتێکی زیاترم بداتێ بۆ ئەوەی باشتر ببمەوە. وەکو ئەوە وابـووم لەسـەر ڕێگایەکی هەڵـەی بۆکسێن بم، بـەڵام ڕێگـەیان پێدام کـە لـە نەخۆشـخانە بێمە دەرەوە. بە لووتێکی شکاوەوە بەرەو ماڵەوە گەڕامەوە، لەگـەڵ نیـو دەرزەن شـکاوی تـر لـە دەموچـاومداو وە لەگـەڵ چـاوێکی دەرپـەڕیو.

مانگەکانی دواتر زۆر قورس بوون، وا هەستم دەکرد کە هەموو شتێکی ژیانم وەستاوە. بۆ ماوەی دوو هەفتە بینینم لێڵ بوو. نەمدەتوانی ڕاستەوخۆ شتەکان ببینم. لە مانگێك زیاتری پێچوو بەلام چاوم ووردە ووردە گەڕایەوە شوێنی ئاسایی خۆی. لەنێوان لێدانو کێشەی بینینەکەمدا هەشت مانگی پێچوو بۆ ئەوەی بتوانم جارێکی تر شۆفێری بکەمەوە. لەلای ڕاهێنەرەکە چەند شتێکی سەرەتایی ڕاهێنانم لەسەر کرد وەکو ڕۆشتن لەسەر هێلێکی ڕاست. پێم وترابوو کە نەهێلم برینەکان وورەم بهێننە خوارەوە، بەلام لەچەند جارێك زیاتر بوون ئەو کاتانەی کە هەستم بە بێزاریو کۆڵدان دەکرد.

زۆر ئازاربەخش بوو ئەوەی کە بیرم لێدەکردەوە کە دەبێت چەندێکی تر ببڕم بۆ ئەوەی بگەڕێمەوە بۆ یاری بەیسبۆڵ سالێك دواتر. بەیسبۆڵ هەموو کات بەشێکی گەورە بووە لە ژیانمدا. باوکم یاری بەیسبۆلی کردووە لە دەورەی کاردینالڵ لە سانت لویس وە منیش خەونم بەوەوە دەبینی کە بەشێوەیەکی پڕۆفیشنالانە یاری بکەم لەو بوارەدا. لەدوای چەند مانگێك لە چاك بوونەوەم، ئەوەی لە هەموو شتێك زیاتر دەمویست ئەنجامی بدەم گەڕانەوە بوو بۆ ئەو بوارە.

بەلام گەڕانەوەم بۆ بەیسبۆڵ ئەوەندە ئاسان نەبوو. کە ساڵ هاتو ڕۆیشت، من تاکە کەس بووم کە لە تیمەکە جیاکرامەوە. نێردرام بۆ ئەوەی لەگەڵ تیمی خوێندکارەکانی دووەم سالی دواناوەندیدا یاری بکەم.

من لە تەمەنی چوار سالیمەوە یاریمکردووە، وە بۆ کەسێك کە ئەو هەموو کاتو ماندووبوونەی بەڕێکردبێت لە وەرزشدا، دوور خستنەوە لە تیمەکە

شتێکی ناخۆش بوو. زۆر بە ڕوونی ئەو ڕۆژەم لە یادە کە ئەوانە ڕوویانـدا. لە خودڕەوەکەمدا دانیشتمو دەستم بە گریان کـرد لەگـەڵ ئـەوەی بەسـەر چەناڵی ڕادیۆکاندا دەگەڕام، بێهیوایانە بۆ گۆرانیـەك دەگـەڕام کـە باشـترم بکات.

دوای ساڵێك لە گومان لە خۆ کـردن، تـوانیم تیمـە هەڵبژاردەکـە گـەورەتر بکەم، بـەڵام زۆر بـە کـەمی لـە شـوێنی قەتابخانەکـەدا ئـەنجامم دەدا، بـە گشتی یانزە جار لە هەڵبژاردەی خوێندنگەکەدا کردمان، زیاتر بە شـێوەی تاك یاریمان دەکرد.

لەپاڵ ئەو لاوازیەی لـەو پیشـەیەی خوێندنمـدا کـە هـەمبوو، هێشـتا بـڕوام وایـە ڕۆژێـك بـبم بـە یـاریزانێکی گـەورە. وە ئـەوە دەزانم ئەگـەر شـتەکان باشتر بوونایە، من ئەو کەسە دەبـووم کـە بەرپرسـیار بم لـە ڕوودانـی ئـەو شتە. خاڵی گۆڕانەکە دوو ساڵ پاش بریندار بوونم هات، کاتێك دەستم بـە خوێندنی زانکۆ کرد لە زانکۆی دێنسن. ئەوە دەستپێکێکی نـوێ بـوو، وە ئەو شوێنە بوو کە ئەو توانا سەرسوڕهێنەرە بەهێزەی خـووە بچـووکەکانم دۆزیەوە بۆ یەکەمین جار.

چۆن فێر بووم لە بارەی خووەکانەوە

چوونە زانکۆی دێنسن یەکێك بوو لە باشترین بڕیارەکـانی ژیـانم. لـەبارەی تیمی بەیسبۆڵەوە زۆر فێربووم لەگەڵ ئەوەی لە بەشی خوارەوەی لیسـتی ناوی خوێندکارەکان بـووم وەکـو خوێنـدکارێکی نـوێ، بـەڵام زۆر دڵخـۆش بووم. سەرەڕای ئەو ساڵە ناخۆشانەی دواناوەندیم کە هەمبوو، توانیم بـبم بە وەرزشوانی کۆلێژ.

هیچ نەخشەیەکی وەها نەبوو کە بە زوویی بەشداری تیمی بەیسبۆڵ بکەم بۆیە تیشکم خستبووە سەر ژیانم تا باشتری بکەم. لەکاتێکدا ئەوانەی لەگەڵمدا بوون تاوەکو درەنگانی شەو دەمانەوەو یاری ئۆنلاینیان دەکرد، خووم بەوەوە گرت کە شەوانە زوو بڕۆمە جێگاکەمەوەو بخەوم.

لەنێو ئەو ژیانە ئاڵۆزەی نێو کۆلێژدا ئەوەم بۆخۆم دانا کە دەبێت خواردنو ژوورەکەم ڕێکوپێک بێت. ئەم بەرەو پێشچوونانە شتانی بچووک بوون، بەڵام ئەو هەستەیان پێدام کە کۆنترۆڵم بەسەر ژیانمدا هەیە. دەستم بەوە کردەوە کە دیسان بڕوام بەخۆم بێت وە گەشە کردنی ئەم بڕوا بەخۆبوونە بەرەو ژووری خوێندنەکەشم ڕۆشت، توانیم چۆنێتی سەعی کردنەکەشم بگۆڕمو بیکەم بە زنجیرەیەك لە ئەیەکان لەیەکەم ساڵمدا.

خووی ئەیەکان بریتین لە ڕۆتینو هەڵسوکەوتی ڕۆژانە کە بەشێوەیەکی بەردەوام بەرجەستەی دەکەین– وە لە زۆر باردا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیی ئەنجامی دەدەین. لەگەڵ تێپەڕبوونی هەر وەرزێکی خوێندندا، من شتێکی کەمم کۆ دەکردەوە بەڵام خووی وەکو یەك کە لە کۆتاییدا بەرەو ئەنجامێکی وەهایان بردم کە بێوێنە بوو بۆ من کاتێك کە دەستم پێکرد. بۆ نموونە، بۆ یەکەم جار لە ژیانمدا بەرز کردنەوەی قورساییم کرد بە خوویەك هەفتانە چەند جارێك، وە لە ساڵی دواتردا، ئەو لەشولارەم کە شەش پێ بوو زیادی کرد لە پەرەمووچێکەوە کە ١٧٠ پاوەن بوو بۆ ٢٠٠ پاوەن.

کاتێك ساڵی دووەمم دەستی پێکرد، ڕۆڵێکی سەرەکیم وەرگرت لە ستافی کارکردندا. لە تێپەڕبوونی یەکەم ساڵ وەکو بەڕێوەبەری تیمەکە

هەڵبژێردرام وە لە کۆتایی ساڵەکەدا وەکو تیمی هەموو کۆنفرانسەکان هەڵبژێردرام. بەڵام ئەمە تا کۆتایی وەرزەکە ئەنجامی ئەو خووانەم نەبینی کە بۆ چۆنێتی خەوتن‌و سەعی کردن‌و توانای ڕاهێنان کردن ئەنجامم دەدا.

دوای تێپەڕبوونی دە ساڵ بەسەر ئەو پێکانەی بەهۆی داری بەیسبۆڵەکەوە بەرم کەوتبوو،فڕاندمیان بۆ نەخۆشخانەو دواتر بۆ بەشی بێهۆشبوون، من وەکو یەکەم ڕەگەزی نێر دەستنیشانکرام وەکو وەرزشکار لە زانکۆی دێنیسنەوە ناو نووسکرام لە ئی ئێس پی ئێن کە ئەکادیمیای هەموو تیمەکانی ئەوروپایە-ئەو شەرەفە تەنها بە سیوسێ یاریزان دەدرێت لە سەرتاسەری وڵاتدا. بەتێپەڕبوونی کات کە دەرچووم لە زانکۆ، من چوومە نێو لیستی پەرتووکەکانی خوێندنگاکانەوە لە هەشت بواری جیاوازدا. لە هەمان ساڵدا خەڵاتی ڕێزلێنانم لە لایەن بەرزترین ئەکادیمیای زانکۆکانەوە پێبەخشرا، کە مەدالیای سەرکردە بوو.

هیوادارم بمبەخشن گەر ئەمە بەلاتانەوە کەمێك خۆ بەزلزانانە بێت. ڕاستگۆ بم لەگەڵتاندا هیچ شتێکی ئەفسانەیی‌و مێژوویی نەبوو دەربارەی بواری وەرزشوانیەکەم، هەرگیز وەکو کەسێکی پرۆفیشناڵ نەبووم بە یاریزان. هەرچۆنێك بێت سەیری ساڵانی ڕابردوو دەکەم کە تێپەڕیوون، پێم وایە من شتێکی شازم تەواو کردووە: من شتە شاراوەکانم پڕ کردووەتەوە. وە پێم وایە بنەماکانی ئەم پەرتووکە دەتوانن یارمەتیدەرت بن بۆ ئەوەی بەهرە شاراوەکانت پڕ بکەنەوە.

هەموومان ڕووبەڕووی ململانێ دەبینەوە لە ژیانماندا. ئەم بریندار بوونە یەکێک بوو لە ململانێکانی من، وە ئەو ئەزموونە فێری وانەی زۆر گرنگی کردم: ئەو گۆڕانکاریە بچووکانەی وا دەزانیت گرنگ نین لە سەرەتاوە بەڵام دەبنە بنچینەیەکی گرنگن کە دەرئەنجامی بێوێنەیان دەبێت ئەگەر تۆ هیوات وابێت بۆ چەند ساڵێك پێیانەوە وابەستە ببیت. هەموومان ڕێگریمان دێتە پێش بەڵام لە ڕاکردنێکی بەردەوامدا، جۆری ژیانمان دەکەوێتە سەر چۆنێتی خووەکانمان. لەگەڵ هەمان خوو کە بەردەوام دەیکەیت هەمان ئەنجامت دەست دەکەوێت، بەڵام لەگەڵ خووی باشتردا هەموو شتێك دەکرێت ببێت، هیچ شتێك مەحاڵ نییە.

ڕەنگە خەڵکانێك هەبن کە بە درێژایی شەو کارکردن سەرکەوتن بەدەست بێنن. من هیچ یەکێك لەوانە ناناسم، وە بەدڵنیاییەوە یەکێك نیم لەو کەسانە. هیچ جۆرە ساتەوەختێکی وەها لە گەشتی ژیانمدا بوونی نەبووە هەر لە چارەسەرکردنمەوە لە بێهۆشیەکەمدا تاوەکو ئەکادیمیای ئەمریکا: زۆری تر هەبوون. ئەوە گۆڕانکاریەکی کەم بوو، زنجیرەیەك سەرکەوتنی بچووك‌و داهێنانی زۆر بچووك بوو. تاکە ڕێگە کە گەشەی بە من دا– کە تاکە هەڵبژاردە بوو من هەمبوو– ئەویش ئەوە بوو کە لە شتی بچووکەوە دەست پێبکەم. هەمان بەرنامەڕێژیم بەکارهێنا چەند ساڵێك دواتر کاتێك دەستم کرد بە کاری تایبەت بە خۆم‌و دەستم کرد بە کارکردن لەسەر نووسینی ئەم پەرتووکە.

چۆن و بۆچی ئەم پەرتووکەم نووسی

لە نۆڤەمبەری ساڵی ٢٠١٢دا دەستم کرد بە بڵاوکردنەوەی بابەتەکانم لە jamesclear.com بۆ چەند ساڵێك دەستم کردبوو بە نووسینی تێبینیەکانم لەسەر ئەزموونە تایبەتیەکانی خۆم لەگەڵ ئەو خووانەی کە هەمبوون وە لە کۆتاییدا ئامادەگی ئەوەم تێدابوو کە هەندێك بڵاو بکەمەوە. بە بڵاوکردنەوەی بابەتێکی نوێ دەستم پێکرد هەموو ڕۆژی دوو شەمانێك و پێنج شەممانێك. بە چەند مانگێکی کەم، ئەم خووی نووسینە بچووکانە گەیاندمی بە هەزاران شوێن کەوتوو کە لە ڕێی ئیمەیڵەکەمەوە سەبسکرابیان کردبووم، وە لە کۆتایی ساڵی ٢٠١٣دا ئەو ژمارەیە گەشەی کرد بۆ زیاتر لە سی هەزار کەس.

لە ساڵی ٢٠١٤دا لیستی ئیمەیڵەکەم گەشەی کرد بۆ سەد هەزار سەبسکرایبەر، کە بوومە هۆی یەکێك لە خێراترین هەواڵنووسەکانی نێو تۆڕی ئینتەرنێت. هەستم دەکرد کەسێکی فێڵبازم سەرەتا پێش دوو ساڵ کە دەستم پێکرد، بەڵام ئێستا وەکو کەسێکی شارەزا لە بواری خووەکاندا ناسرابووم—ناوێکی تازە کە زۆر دڵخۆشی دەکردم بەڵام لەهەمان کاتدا نائارامیش بووم. هەرگیز خۆم بە کەسێك نەزانیوە لەسەرەوەدا بم، بەڵکو وەکو کەسێك خۆم دەبینی کە ئەزموونی شتەکان دەکەم لەگەڵ خوێنەرەکانمدا.

لە ساڵی ٢٠١٥دا گەشتمە دوو سەد هەزار سەبسکرایبەر وە لەسەر پەرتووکێك ڕێکەوتین لەگەڵ (پەنگوین ڕاندەم هاوس) بۆ دەست پێکردن بە نووسینی ئەو پەرتووکەی کە تۆ ئێستا دەیخوێنیتەوە. لەگەڵ گەشە کردنی گوێگرەکانمدا لەپاڵیدا هەلی کارەکەشم گەشەی کرد. زۆر داوای

ئەوەم لێدەکرا کە بۆ کۆمپانیا بەرزەکان قسە بکەم دەربارەی پێکهێنانی خووەکان، گۆڕینی هەڵسوکەوت، وە بەرەوپێشچوونی بەردەوام. خۆم لەوەدا بینیەوە کە ووشە گرنگەکان دەگوێزمەوە لە قسەکانمدا (وتارەکانمدا) لەو کۆنفرانسانەی کە ئەنجام دەدرا لە ویلاتە یەکگرتووەکانو ئەوروپاشدا.

لە ساڵی ٢٠١٦دا ، بابەتەکانم بەشێوەیەکی بەردەوام لە بڵاوکراوەکانی وەکو تایم، ئەنتەرپرۆنۆر و فۆربز بڵاو دەبوونەوە. سەرسوورهێنەرانە نووسینەکانم لە لایەن هەشت ملیۆن خوێنەرەوە خوێنرایەوە لەو ساڵەدا. ڕاهێنەرەکان لە ئێن ئێف ئێڵ (یانەی وەرزشی فوتبۆڵی ئەمریکی)و ئێن بی ئەی (یانەی وەرزشی بەیسبۆڵ) و ئێم ئێڵ بی (یاری کۆتایی یانەی وەرزشی بەیسبۆڵ)، دەستیان بە خوێندنەوەی کارەکانم کردو لەگەڵ تیمەکانی خۆیان هاوبەشیان پێدەکرد.

لەسەرەتای ساڵی ٢٠١٧دا (هابیتس ئەکادیمی)م بڵاوکردەوە، کە بوو بە بنەمایەك بۆ ڕاهێنانە سەرەتاییەکانی ڕێکخراوو ئەو کەسانەی ئارەزوویانە خووی باشتر لە خۆیاندا بونیاد بنێن لە ڕووی کارو ژیانەوە. هەبوونی ٥٠٠ کۆمپانیاو گەشە کردنیان بەرەو باشترو ڕاهێنان کردن بە ڕابەرو ستافەکانیان. بەگشتی، زیاتر لە دە هەزار ڕابەرو بەڕێوەبەرو ڕاهێنەرو هەروەها وانەبێژ دەرچووی هابیتس ئەکادیمیەن وە کاری من لەگەڵیاندا دەربارەی ئەوە فێری کردم کە چەندێکی پێدەچێت تاوەکو وا لە خووەکان بکەیت لە ژیانی ڕاستەقینەدا کاری پێبکەیت.

لەگەڵ ئەوەیمن کۆتا دەستکاریەکانم لەسەر ئەم پەرتووکە ئەنجام دەدا لە ساڵی ٢٠١٨دا، jaemsclear.com بە ملیۆنان کەس سەردانی

دەکرد مانگانە وە بە نزیکەیی پێنج هەزار سەبسکرایبەر بۆ ئیمەیڵە هەفتانەکەی من دەهات-ئەو ژمارەیەی کە هەرگیز بە خەیاڵی مندا نەدەهات کاتێك کە دەستم بە نووسین کرد وە تەنانەت دڵنیاش نەبووم لەوەی بیری لێبکەمەوە.

چۆن ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات

دامێنەرو بازرگان نەیڤەڵ راڤیکانت دەڵێت، "بۆ نووسینی پەرتووکێکی مەزن، سەرەتا دەبێت خۆت ببیت بە پەرتووك." من لە بنەڕەتدا بیرۆکەکانم ئاماژە پێکردووە لێرەدا چونکە دەبوو تێیدا بژیم. پێویست بوو پشت بە خووە بچووکەکان ببەستم بۆ چاکبوونەوە لە برینەکانم، بۆ ئەوەی بەهێزتر ببم لە وەرزشدا، بۆ ئەوەی باشتر لە بوارەکەمدا کار بکەم، وە ببم بە نووسەرو کارێکی سەرکەوتوو بونیاد بنێم، زۆر بە سادەیی گەشە بکەم وەکو گەنجێکی بەرپرسیار. ئەو خووە بچووکانە وایان لێکردم توانا شاراوەکانم بدۆزمەوە، مادام تۆش دەستت داوەتە ئەو پەرتووکە بۆیە پێم وایە کە تۆش دەتەوێت توانا شاراوەکانی خۆت بدۆزیتەوە.

لە پەڕاوەکانی دواتردا، نەخشەی چۆنێتی بونیادنانی خووی باشترتان لەگەڵدا هاوبەشی پێدەکەم-نەك تەنها بۆ چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەك، بەڵکو بۆ تەواوی ژیانتان. لە کاتێکدا زانستیش تەواو پشتگیری ئەوانە دەکەن کە من نووسیومن، ئەو پەرتووکە توێژینەوەیەکی ئەکادیمیی نییە: ئەمە بەڵگەنامەی کارپێکردنە. ژیری و مەشق کردن دەبینیت لە سەرەتاو لە ناوەڕاستدا لەگەڵ ئەوەی زانستی چۆنێتی

گـۆڕینی خووەکانـت ڕوون دەکەمـەوە بـۆ شـتێك کـە ئاسـان بێـت بـۆ تێگەشتن‌و کارپێکردن.

ئەو بوارانەی تیشکیان دەخەمە سـەر بـریتین لـە- زینـدوەرزانی، زانسـتی کۆئەندامی دەمار، فەلسەفە، دەروونناسی‌و زیاتریش- کە چـەند سـاڵێکی زۆرە بونیـان هەیـە. ئـەوەی کـە مـن بـۆتی پێشـنیار دەکـەم بریتیـە لـە دروسـتکردنی باشـترین بیرۆکـەکان کـە کەسـە ژیرەکـان دۆزیویانەتـەوە کاتێکی زۆر پێش ئێستا لەگەڵ ئەوانەی کە زاناکان دۆزیویانەتـەوە وە زۆر جێـی بـاوەڕن. ئـەم بەخشینەی من بۆ ئێـوە ئەوەیە کە هیـوادارم ئـەو بیرۆکانـە بدۆزنـەوە کـە زۆر بۆتـان گرنگـە وە بـەجۆرێك پێکیانـەوە ببەستنەوە کە کاری پێبکرێت. هەرشتێك کـە ژیرانـە بێـت لـەم پەڕاوانـەدا کـە بـەدی دەکرێـت بـۆ ئـەو کەسـە شـارەزایانە دەگەڕێتـەوە کـە منیـان بەرەوپێش بردووە. وە هەرشتێکی بێمێشکانەش هەبێت ئەو ئاماژەیـە بـۆ ئەوەی هەڵەکە لە خۆمەوەیە.

برِبـڕەی پشـتی ئـەو پەرتووکـە بریتیـە لـەو چـوار هـەنگاوەی کـە بـۆ مـن نموونـەن- ئامـاژە، ویسـتن، کاردانـەوەو پاداشـت- وە چـوار یاسـاکەی گۆڕینی هەڵس‌وکەوت کردن کە لەم چوار هەنگاوەوە سەرچاوەی گرتـووە. خوێنـەران لەگـەڵ هـەبوونی پێشـینەیەکی بـاش لەسـەر لایـەنی دەروونـی ڕەنگە بتوانن ئەم ووشانەی لێـرەدا بـەکارهاتوون باشـتر تێبیگـەن، وەکـو ئـەوەی لـە سـەرەتاوە ئامـاژەمـان پێـدا وەکـو "هانـدەر، کاردانـەوە، پاداشت" کە بی.ئێف. سکینەر نووسیویەتی لە ساڵی ١٩٣٠یەکاندا وە لـە ئێستادا زیاتر بە "ئامـاژەو ڕۆتین‌و پاداشت" بڵاوبووەتەوە لە "پاوە ئـۆف هەبیت" دا کە چارڵس دویگ نووسیویەتی.

زانایانی هەڵسوکەوت وەکو سکینەر ئەوەی بۆ دەرکەوتووە گەر هاتوو تۆ گونجاوترین پاداشتو سزا دیاریبکەیت، دەتوانیت وا لە کەسەکان بکەیت کە وەکو ئەوەی دەتەوێت هەڵسوکەوت بکەن. بەڵام لەکاتێکدا نموونەکەی سکینەر باشترین نموونە بوو بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو کاریگەریانەی کە شتە دەرەکیەکان هەیانە لەسەر چۆنێتی خووەکانمان، لە شتێکدا لاوازی هەبوو ئەویش ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە چۆن بیرکردنەوەکانمانو هەستەکانمانو بڕواکانمان لەسەر خووەکانمان پەیڕەو دەبن. بارودۆخە ناوەکیەکانیشمان وەکو- باری دەروونیمانو هەستەکانمان- گرنگی خۆیان هەیە. لەم ساڵانەی دوایدا زاناکان دەستیان بە دیاریکردنی ئەو پەیوەندیە کرد کە لە نێوان بیرکردنەوەکانمانو هەستەکانمانو هەڵسوکەوتماندا هەیە. ئەو توێژینەوەیەش لەم پەڕاوانەدا باس دەکەین.

بە گشتی ئەو چوارچێوەی کارەی پێشکەشی دەکەم بریتیە لە نموونەیەکی تەواو لە زانستی فێربوونو هەڵسوکەوت کردن. من بڕوام وایە یەکێکە لە یەکەمین نموونەکان بۆ هەڵسوکەوتی بونیادەم کە بە تەواوی گرنگی خۆی هەیە بۆ هەردوو لایەنی هاندەرە دەرەکیەکانو هەستە ناوەکیەکان لەسەر خووەکانمان. لە کاتێکدا ڕەنگە هەندێك لە زمانەکان پێیان ئاشنا بیت، من لەگەڵ ئەو هەموو وردەکاریانەدا ئاسوودەم- وە جێبەجێکردنی هەر چوار یاساکە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت کردن- ڕێگایەکی نوێت نیشان دەدات بۆ ئەوەی بیر لە خووەکانت بکەیتەوە.

هەڵسوکەوتی مرۆڤ بەردەوام دەگۆڕێت: بارودۆخ بۆ بارودۆخ، خولەك بۆ خولەك، چرکە بۆ چرکە، بەڵام ئەو پەرتووکە دەربارەی ئەوانەیە کە ناگۆڕدرێت. دەربارەی بنچینەی هەڵسوکەوتی مرۆڤە. ئەو یاسایانەی کە پشتیان پێدەبەستیت ساڵ بە ساڵ. ئەو بیرۆکانەی کە دەتوانێت کارو خێزانو ژیانی پێبونیاد بنرێت.

هیچ ڕێگایەکی وەها نییە کە پێی بوترێت ئەم ڕێگایە ڕاستە بۆ دروست کردنی خووی باشتر، بەڵام ئەم پەرتووکە پێناسەو باسی باشترین ڕێگە دەکات کە دەیزانم- ڕێگایەك کە دەبێتە شتێکی کاریگەر بەبێ گوێدانە ئەوەی کە لەکوێوە دەست پێدەکەیت وە هەوڵ دەدەیت چی بگۆڕیت. ئەو بەرنامەسازیەی کە من لێرەدا باسی دەکەم هەموو کەسێك دەگرێتەوە کە بە شوێن بەرنامەو پرۆگرامێکدا دەگەڕێت کە هەنگاو بە هەنگاو ئەنجامی بدات بۆ بەرەوپێشچوون، چ ئامانجەکەی تۆ لایەنی تەندروستی بێت یان پارە یان بە بەرهەمی بێت (بەرهەمداری) یان پەیوەندیەکانت بێت یان هەموو ئەوانەی سەرەوە بێت. مادامەکی شتەکە بریتیە لە هەڵسوکەوتی مرۆڤ کەواتە ئەم پەرتووکە ڕێنیشاندەرت دەبێت.

خووە گەردیلەییەکان

بنچینەکان

بۆچی گۆڕانکاریە بچووکەکان، کاریگەری گەورەیان دەبێت

Description

بسم الله الرحمن الرحيم
🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

١
ئەو هێزە سەرسوڕهێنەرەی خووە ئەتۆمیەکان

چارەنووسی پاسکیلسواری بەریتانی گۆڕدرا لە ساڵی ٢٠٠٣دا. ئەو ڕێکخراوەی کە پاسکیلسواری بەڕێوەدەبرد بە شێوەیەکی پرۆفیشناڵانە لە بەریتانیای مەزندا، بەم دواییانە دەیڤ برەیلسفۆردی وەکو ڕاهێنەرێکی ڕاستەوخۆ دامەزراند. لەو کاتەدا، پاسکیلسوارە شارەزاکانی بەریتانیای مەزن بەرگەی نزیکەی سەد ساڵ لە مامناوەندی مانەوەیان گرتبوو. لەساڵی ١٩٠٨ەوە سوارچاکە بەریتانیەکان تەنها یەك مەدالیای ئاڵتونیان بردبووەوە لە یاریە ئۆڵۆمپیەکاندا، وە تەنانەت خراپتر بوونلە گەورەترین پێشبڕکێی پاکسیلسواریدا لە Tour de France. لە ماوەی دە ساڵدا هیچ پاکسیلسوارێکی بەریتانی نەیبردەوە.

لەڕاستیدا ئەوەندە خراپ بوون ئەو پاکسیل سوارانە گەیشبووە ڕادەیەك کە هیچ یەکێك لە پیشەسازەکانی تایبەت بە پاسکیل لە ئەورووپادا ئامادەی ئەوە نەبوون‌و ڕەتیان دەکردەوە کە هیچ پاسکیلێك بەو تیمە بفرۆشن چونکە لەوە دەترسان کە زیان بە فرۆشی ئەوان بگەیەنێت ئەگەر بێتو کەسێکی شارەزا لەو بوارەدا بیانبینن کە پاسکیلەکانی ئەوان بەکاردەهێنن.

برەیسفۆڵد بۆ ئەوە دامەزرێنرابوو تاوەکو تیمی سوارچاکی بەریتانی بخاتە سەر ڕێڕەوێکی نوێ. ئەوەی کە وای لێکرد لە ڕاهێنەرەکانی

پێشـووتر جیـای بکاتـەوە ئـەو پابەنـد بوونـە زۆرەی بـوو بـۆ ئـەو بەرنامەسـازیەی کارییێـدەکرد وەکـو" کۆکردنـەوەی دەسـتکەوتە گشتیەکان"، کە ئەوەش فەلسـەفەی گـەڕان بـوو بۆ بچووکترین شت بۆ بەرەوپێشچوون لـە هـەموو شتێکی کـە دەیکـەیت. برەیسـفۆڵد دەڵێـت، "تەواوی یاساکان لەو بۆچوونەوە دێن کە دەڵێت ئەگەر بێتـو هـەموو ئـەو شتانەی کە بیری لێدەکەیتەوە لە بیری بکەیت وەکو لێخوڕینی پاسکیل، دواتـر بـەوە بۆچـوونەکەت باشـتر بکـە بـە ڕێـژەی لەسـەدا یـەک، ئـەوا بەرپێشچوونێکی بێوێنە بەدی دەکەیت کاتێك هـەموو بـیر کردنـەوەکانت پێکەوە دەبەستیتەوە."

برەیسفۆڵدو ڕاهێنەرەکانی تریش دەستیان کرد بە گـۆڕینی هەنـدێك شـتی بچـووك کـە پێشـبینی دەکـەن لـە تیمێکـی شـارەزا لـە پاسکیلسـواریدا. جارێکی تر شوێنی دانیشـتنی پاسـکیلەکانیان گـۆڕیینی بـۆ ئـەوەی زیـاتر ئاسوودە بن لـەکاتی دانیشـتنداو بـە کحـول تایـەکانیان پـاك کـردەوە بـۆ ئەوەی باشتر شـەقامەکە بگرێت. داوایـان لـە پاسکیلسـوارەکان کـرد کـە جلی تایبـەت بـە پاسکیلسـواری بپۆشـن بـۆ ئـەوەی پارێزگـاری لـە پلـەی گـەرمی ماسـولکەکانیان بکـەن لـە کـاتی لێخـوڕینی پاسـکیلەکانیاندا کـە لەگـەڵ بـەکارهێنانی ئـامێرێکی هەسـتیار بـۆ وەرگرتنـی کاردانـەوەی جەستەی هەر پاسکیلسوارێك بۆ ئـەو جـۆرە لـە تاقیکردنەوەیـە. تیمەکـە زۆر جـۆری قوماشـیان تـاقیکردەوە لـە نـاو ئـەو تونێلانـەی کـە هـەوا زۆر دەیگرێتەوە تەنانەت ئەو جۆرە لـە قوماشیشـیان بـەکارهێنا کـە بـۆ جلـی ژێرەوەی مەلەوانی بەکاردێت، ئەوەی کە سـەلماندی سـوکترو باشـترە بـۆ هەوابزووتن.

بەڵام هەر لێرەدا نەوەستان. برەیسفۆڵدو تیمەکەی بەردەوام بووم لەوەی کە بە ڕێژەی لەسەدا یەك بەرەو پێشچوون ببینن لەو جێگەیانەی کە پشتگوێ خراون‌و چاوەڕان نەکراوبوو. چەندین جۆر لە کرێمی مەساج کردنیان تاقیکردەوە تاوەکو بزانن کامەیان لە هەموویان باشترە بۆ ئەوەی بە زووترین کات ماسولکەکان باش بکاتەوە. ئەوان پزیشکێکیان دامەزراند تاوەکو باشترین شێوەی دەست شتن فێری پاسکیل سوارەکان بکات تاوەکو لەکاتی لێخوڕینی پاسکیلدا دەستەکانیان نەتەزێت. ئەوان باشترین جۆری سەرین‌و دۆشەکیان بۆ بدۆزنەوە تاوەکو باشترین خەویان هەبێت پاسکیلسوارەکان. ئەوان تەنانەت بەشی ناوەوەی بارهەڵگری تیمەکیان بە ڕەنگی سپی ڕەنگ کرد، کە یارمەتی دەدان تاوەکو کە کەمترین تۆز لەخۆ بگرێت کە تێبینی ناکرێت، کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاستی جوڵەی پاسکیلسوارەکان.

کە ئەمەو سەدان بەرەوپێشچوونی بچووکی دیکەش ئەنجامدران، ئەنجامەکان خێراتر لەوەی کە بیری لێدەکرایەوە بەدەستهاتن.

تەنها پێنج ساڵ پاش دامەزراندنی برەیسفۆڵد، تیمی پاسکیلسوارانی بەریتانیا هاتنەوە مەیدان‌و بەشداری یاری ئۆڵۆمپیاتی ساڵی ٢٠٠٨ یان کرد لە بێجین، کە تێیدا بوونە براوەی لەسەدا ٦٠ی مەدالیا ئاڵتونەکان. چوار ساڵ دواتر، کاتێك یاری ئۆڵۆمپیات هاتە لەندەن، یانەکە بەرز بووەوە بۆ پلەی دەورەی نۆیەم لە ڕیکۆردی ئۆڵۆمپیاتداو حەوت خەڵاتی جیهانی بەدەست هێنا.

هەر لەو ساڵەدا برادلی ویگین بوو بە یەکەم پاسکیلسواری بەریتانی بۆ بردنەوەی خەڵاتی Tour de France. لە ساڵی دواتردا هاوڕێکەی

براده‌ڵی لە تیمەکەدا کە ناوی کریس فرۆم بوو، پێشبڕکێکەی بردەوە، وە بەردەوام بوو لە بردنەوەو بۆ ساڵی ٢٠١٥و ٢٠١٦و ٢٠١٧، کە پێنج سەرکەوتنی Tour de Franceی بەدەست هێنا لە شەش ساڵدا.

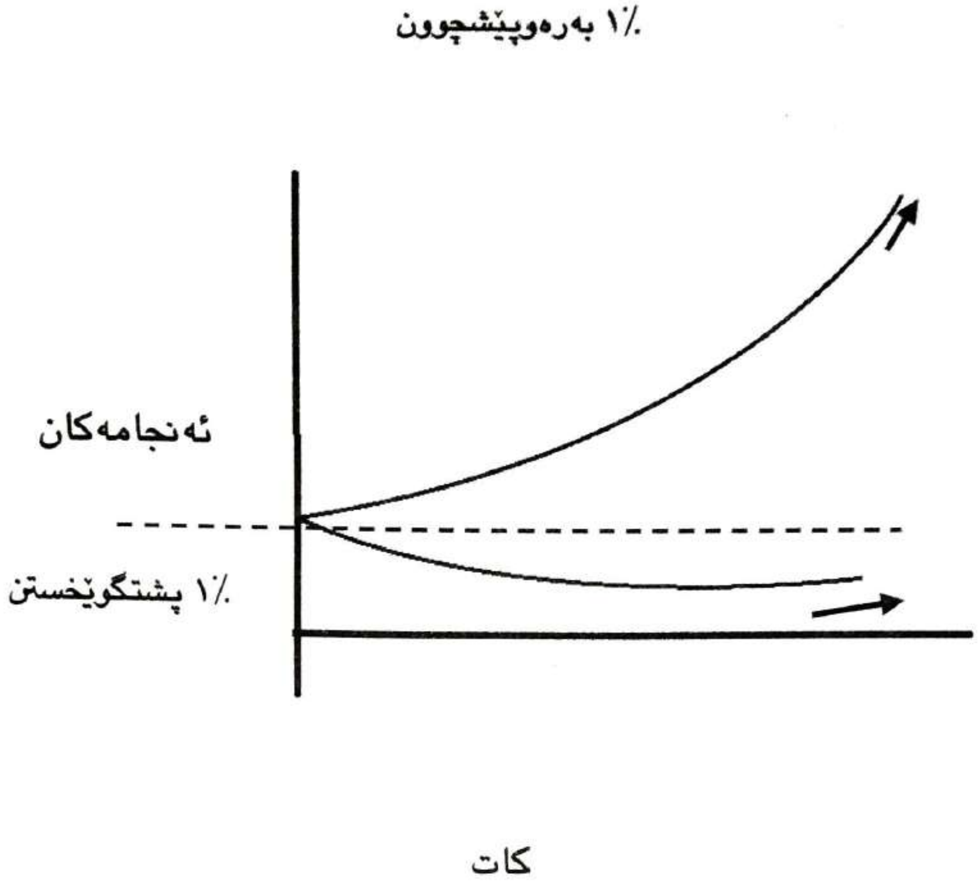
بەدرێژایی دە ساڵ لە ٢٠٠٧ەوە بۆ ٢٠١٧، پاسکیلسوارانی بەریتانیا ١٧٨ خەڵاتی پاڵەوانێتی جیهانیان بەدەستهێنا لەگەڵ شەستوشەش مەدالیای ئاڵتونی ئۆلۆمپیاتیان بەدەستهێناو بوونە خاوەنی پێنج سەرکەوتنی Tour de France، کە بەگشتی بە سەرکەوتووترین ڕاکردن دەناسرێت لە مێژووی پاسکیلسواریدا.

ئەمە چۆن ڕوویدا؟ چۆن تیمێك کە پێشتر ڕاهێنەری ئاسایی هەبووە گۆڕدرا بۆ پاڵەوانی جیهان بەهۆی چەند گۆڕانکارییەکی بچووکەوە، لەیەکەم تێڕوانیندا، وادەردەکەوێت کە گۆڕانکارییەکی زۆر بکات بەهەموو شێوەیەك؟ بۆچی بەرەوپێشچوونی وەها بچووك ئەنجامێکی وەها بێوێنەی دەبێت، وە چۆن دەتوانیت ئەم ڕێگایە لەسەر ژیانی خۆت جێبەجێ بکەیت؟

بۆچی خووە بچووکەکان دەبنە هۆی جیاوازی زۆر

زۆر ئاسانە هەڵسەنگاندن بۆ گرنگی ئەم کاتەی ئێستا کە تێیدایت بکەیتو جیاوازی هەر بەرەوپێشچوونێکی بچووك بکەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا. زۆر جار وا باوەڕبەخۆمان دێنینو بیر دەکەینەوە کە سەرکەوتنی گەورە پێویستی بە هەنگاوی گەورەیە. ئیتر سەرکەوتنەکە دابەزاندنی کێش بێت یان دەست کردنو بونیادنانی کارێکی تایبەت بۆخۆمان بێت یان نووسینی پەرتووکێك بێت یان بردنەوەی پاڵەوانێتیەك بێت یان بەدەستهێنانی هەر ئامانجێکی دیکە بێت کە دەمانەوێت، ئێمە

پەستان دەخەینە سەر خۆمان کە دەمانەوێت هەموو دنیا بەو دەستەکەوتەکەمان بزانێتو هەمووان لەبارەیەوە قسە بکەن. لەهەمان کاتدا بەرەوپێشچوون بە ڕێژەی لەسەدا یەك ڕێژەیەکی ئەوەندە بەرچاو نییە– هەندێکجار تەنانەت ئەوەندە کەمە تێبینی ناکرێت.
بەڵام ڕەنگە زۆر گرنگ بێت بە تایبەتی لە ڕێگایەکی دوورو درێژدا. ئەمە چۆنێتی هاوکێشەکەیە: ئەگەر بتوانیت بە ڕێژەی لەسەدا یەك باشتر ببیت ڕۆژانە بە درێژایی ساڵێك ئەو کاتە تۆ بە ڕێژەی لەسەدا ٣٧ باشتر دەبیت بە تێپەڕبوونی کات. بە پێچەوانەشەوە ئەگەر ڕۆژانە بە ڕێژەی لەسەدا یەك خراپتر بیت، هەموو ڕۆژێك بە درێژایی ساڵێك، بە نزیکەیی دەگەیتە سفر. ئەوەی کە وەکو سەرکەوتنێکی بچووك یان هاتنە دواوەیەکی کەم ئەوا لە شتێکی گەورەتردا کۆ دەبێتەوە.



وێنەی یەکەم: کاریگەری خووە بچووکەکان کە کۆدەبێتەوە بە تێپەڕبوونی کات. بۆ نموونە، ئەگەر بتوانیت لەسەدا ١ ڕۆژانە باشتر ببیت، ئەوکات ئەو ئەنجامەی دەستت دەکەوێت ٣٧ جار باشترە دوای یەك ساڵ.

خووەکان بریتین لە لە کۆبوونەوەی ئارەزوو بۆ بەرەوپێشچوونی خود. بەهەمان شێوەی کە پارە چەند جارە دەبێت بەهۆی کۆبوونەوەیان، کاریگەری خووەکانت چەند جارە دەبنەوە بە دووربارە کردنەوەیان. وا دەردەکەوێت کە کاریگەریەکی زۆر کەمیان هەبێت ڕۆژانە، وە ئەوەیش دواتر مانگ بە مانگو ساڵ بە ساڵ گەورەتر دەبن. ئەمە کاتێك دەبێت کە تۆ تەماشای دوو یان پێنج یان تەنانەت دە ساڵ دواتر دەکەیت نرخی خووە باشەکانت دەزانیت لەگەڵ ئەوەی کە خووە خراپەکان چەندێك لەسەرت کەوتووە زۆر ڕوونتر دەبێتەوە لەبەرچاوت.

ئەمە شتێکی سەخت دەبێت کە نرخی بزانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا. زۆرجار گۆڕانکاریە بچووکەکان لەیاد دەکەیت چونکە وا دەزانیت گرنگیەکی وەهای نییە لەوکاتەدا، ئەگەر پارەیەکی کەم کۆبکەیتەوە ئێستا، تۆ هێشتا ملیۆنێر نیت. ئەگەر بۆ تەنها سێ ڕۆژ بڕۆیت بۆ هۆڵی لەش جوانی لەسەر یەك، تۆ هێشتا خاوەن لەشولارێکی ڕێك نیت. ئەگەر تۆ ئەمشەو بۆ کاتژمێرێك زمانی ماندرین بخوێنیت، ئەوا هێشتا فێری زمانەکە نەبوویت. هەندێك گۆڕانکاری وا لە خووە خرپەکان دەکات کە ئاسانتر زیاد بکەن. ئەگەر ئەمڕۆ ژەمە نانێکی ناتەندروست بخۆیت، تەرازووەکە کێشانەکە زۆر ناجوڵێت، وە ئەگەر ئەمشەو تا درەنگانی شەو کاربکەیتو خێزانەکەت پشتگوێ بخەیت سبەینێ هەموو کاتێك کاتی زیادەت دەبێت بۆ ئەوەی دواتر تەواوی بکەیت. یەك بڕیار ئاسانە بۆ ئەوەی پشتگوێی بخەیت.

بەڵام ئەگەر هەڵەکان بەڕێژەی لەسەدا یەك دووبارە بکەینەوە، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بە دووبارە کردنەوەی بڕیارە هەڵەکان، دەبێتە هۆی دوو هێندە کردنی هەڵەکانو پاساو هێنانەوە، هەڵبژاردە بچووکەکانمان کۆ دەبنەوەو دەبنە ئەنجامی زۆر خراپی ژەهراوی کە بریتیە لە کۆبوونەوەی هەنگاوە هەڵەکان–لەسەدا یەك لێرەو لەوێ پشتگوێ دەخرێت وادەزانین کەمە–ئەمە ووردە ووردە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشە.

ئەو کاریگەریەی کە بەهۆی گۆڕانەوە دروست دەبێت لە خووەکاندا، لەو کاریگەریە دەچێت کەلەسەر گۆڕینی ڕێگای فڕۆکەیەك هەیەو ڕوودەدات تەنها بە گۆڕینی چەند پلەیەکی کەم. بیهێنە پێشچاوت لەلۆس ئەنجلۆسەوە بەرەو نیویۆرك گەشت دەکەیت. ئەگەر فڕۆکەوانەکە لە

لاکسەوە (هێواشیەوە) بە پلەی (٣,٥) بەرەو باشوور بڕوات، لە واشتنتۆن، لە دیسی دەنیشنەوە، لەبری نیویۆرک. چ گۆڕانێکی بچووک لە خووەکانی ژیانی ڕۆژانەتدا دەتوانیت ڕێنیشاندەری ژیانت بێت بۆ چارەنووسێکی تەواو جیاواز. بڕیاردان لەسەر لەسەدا یەك بۆ باشتر یان لەسەدا یەك بۆ خراپتر، ڕەنگە نرخێکی وای نەبێت لەم کاتەی ئێستاتدا بەڵام بە تێپەڕبوونی ئەم کاتانە کە تەواوی ژیانت پێکدێنێت ئەم هەڵبژاردانە جیاوازی ئەو بەدەردەخەن کە تۆ کێیتو دەتوانیت ببیت بە چی. سەرکەوتن بەرهەمی خووە ڕۆژانەکانمانە کە هەمانە-نەك یەك جار لەکاتی گۆڕانی تەواوی ژیاندا.

وتراوە گرنگ نییە کە چەندێك سەرکەوتوو یان سەرنەکەوتوو بیت لە ئێستادا، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە ئایا خووەکانت دەتخەنە سە ڕێڕەوێکی باش بەرەو ئاراستەی سەرکەوتن. پێویستە تەماشای دوور بکەیت، سەیری ڕێڕەوی ئێستات بکەیت وەك لە ئەنجامی ئێستات. ئەگەر تۆ کەسێکی ملیۆنێریت بەڵام زیاتر لەوەی دەستت دەکەوێت مانگانە خەرج دەکەیت، ئەوا تۆ کەسێکی خراپیت لە بەڕێوەبردندا. ئەگەر تۆ بەردەوامیت لەسەر خووەکانتو نایانگۆڕیت، ئەوا ئەنجامێکی باشی نابێت.

بە پێچەوانەشەوە ئەگەر تۆ کەسێکی باری دارایت خراپە، بەڵام شتێکی کەم لادەدەیتە لاوە مانگانە، ئەوا تۆ لەسەر ڕێڕەوێکی ئابووری باشیت- تەنانەت ئەگەر لەوەی ئارەزووی دەکەیت هێواشتر هەنگاوەکان بنێیت.

ئەنجامەکانت پێوانەی جیاوازن بۆ خووەکانت. کۆی گشتی سەروەتەکەت بریتیە لە پێوانەی خووە داراییەکانت. کێشت بریتیە لە پێوانەی خووی

خواردنـەکانت. زانیاریـەکانت بریتیـە لـە پێوانـەی خـووی فێربوونـت. پەرش‌وبڵاویت پێوانەی خووی پاک‌وخاوێنیتە. تۆ ئەنجامی ئەوەت دەست دەکەوێت کە دووبارەی دەکەیتەوە.

ئەگەر دەتەوێت پێشبینی ئـەوە بکـەیت لـە کوێدا ژیانـت تـەواو دەبێـت، هەموو ئەوەی لەسەرتە ئەوەیـە شـوێن ئـەو هێڵـە بکـەوە بـۆ دەسـتکەوتە بچووکەکان‌و دۆڕانە بچووکەکان، وە ببینە چۆن هەڵبژاردە ڕۆژانـەکانت دە یان بیست ساڵ لـە هێڵەکـە دێتـە خـوارەوە. ئایا تـۆ لـەوە کـەمتر خـەرج دەکەیت کە هەموو مانگێك بەدەستی دەهێنیت؟ ئایا تۆ هەموو هەفتەیـەك دەچیت بۆ هۆڵی لەشجوانی؟ ئایا هەموو ڕۆژێك پـەرتووك دەخوێنیتـەوەو شتێکی نوێ فێر دەبیت؟ ململانێیـەکی بچـووکی لـەم جـۆرە ئەوانـەن کـە داهاتووی تۆنیشان دەدەن.

کات ئەو شتەیە کە سەرکەوتن‌و دۆڕان گەورە دەکاتـەوە. هـەر شـتێك کـە تۆ هەتە چەند جارەی دەکاتەوە، خووە باشەکان لەگەڵ کات دەتکەن بـە دۆست، وە خووە خراپەکان کاتەکانت لێدەکەن بە دوژمن.

خووەکان وەکو شمشێرێکی دوو تیغ وەهـان، خـووە خراپـەکان دەتـبڕن‌و دەتخەن بە ئاسانی، ڕێك وەکو خووە باشەکان کـە بونیـادت دەنـێن، هـەر بۆیە تێگەیشتن لە ووردەکاریەکان سەختە. تۆ پێویستە ئـەوە بزانیـت کـە چـۆن خووەکـان کـاری خۆیـان دەکـەن‌و چـۆن وایـان لێبکـەیت لەگـەڵ حـەزەکانت بگـونجێن، بۆیـە دەتوانیـت لـە خراپـی نیـوەی تیغەکـە دووربکەویتەوە.

خووەکان دەتوانن لە سوودی تۆ کاربکەن یان لە دژی تۆ کاربکەن

پێکهاتە ئەرێنییەکان	پێکهاتە نەرێنییەکان
پێکهاتەی بەرهەمداری: تەواوکردنی ئەرکێکی زیادە شتێکی جوامێرانەیە بۆ هەر ئەرکێکی ڕۆژانە، بەڵام زۆر زیاد دەکات بۆ تەواوی کارەکەت. کاریگەری بە ئۆتۆماتیککردنی ئەرکێکی کۆنو بەڕێوەبردنی بەهرەیەکی نوێ ڕەنگە زۆر مەزنتر بێت. تاوەکو زیاتر ئەرکی نوێ بەڕێوەببەیت بەبێ بیرکردنەوە، ئەوا زیاتر مێشکت ئاسوودە دەبێت بۆ ئەوەی تیشک بخاتە سەر شتی زیاتر.	**پێکهاتەی نیگەرانی:** دامرکاندنەوەی ترافیکێك، یان دامرکاندنەوەی بارگرانی دایكوباوکێك بەرامبەر بەرپرسیارێتیەکان. نیگەرانی کۆتاییەکانو زنجیرەی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن. ئەمانە خۆیان بۆخۆیان، ئەم هۆکارە گشتیانەی نیگەرانبوون دەکرێت چارەسەر بکرێن، بەڵام کە ئەمانە بۆ چەند ساڵێك بەردەوام دەبێت، کۆبوونەوەی نیگەرانی بچووك دەگۆڕێت بۆ کێشەی تەندروستی گەورە.
کۆبوونەوەی زانیاری: فێربوونی بیرۆکەیەکی نوێ تۆ ناکات بە بلیمەت، بەڵام پابەند بوون بە فێربوون بۆ تەواوی	**کۆبوونەوەی بیروبۆچوونی نەرێنی:** هەتاوەکو زیاتر بیر لە خۆت بکەیتەوە وەکو کەسێکی بێسوودو بێمێشك یان ناشرین، ئەوا زیاتر پەیوەندی نێوان خۆتو ژیان دەبچڕێنیت. تۆ لەنێو

ژیانت دەکرێت بتگۆڕێت. لەوەش زیاتر، هەر پەرتووکێك کە تۆ دەیخوێنیتەوە هەر بەتەنها شتێکی نوێت فێر ناکات بەڵکو لەگەڵ ئەوەشدا ڕێگای جیاوازت پێنیشان دەدات بۆ چۆنێتی بیرکردنەوە لە بیرۆکە کۆنەکانت. هەروەکو وان بوفێیت دەڵێت، "بەو جۆرە زانیاری کاری خۆی دەکات. سەروەت دروست دەبێت هەروەکو کۆبوونەوەی ئارەزوو."	لوولەی بیرکردنەوەکانتدا قوفڵ دەبیتو گیردەخۆیت، هەمان شتیش بۆ چۆنێتی بیرکردنەوەت لە کەسەکانی دەوروپشتت ڕاستە. هەر کە کەوتیتە سەر ئەو خووەی کە کەسانی دیکە بە کەسانی تووڕەو نا دادپەروەرو خۆپەرست ببینیت، ئەوا لەو جۆرە کەسانە لە هەموو شوێنێك دەبینیت.
بنەما کۆمەڵایەتیەکان: کەسەکان بە پێی هەڵسوکەوتت وەڵامت دەدەنەوە، هەتاوەکو زیاتر یارمەتی کەسانی تر بدەیت، ئەوا زیاتر ئەوانیش یارمەتیت دەدەن. گەر	کۆی خراپەکاریەکان: ئاژاوەو نارەزاییو هەڵسوکەوتی هەڵە زۆر شتێکی دەگمەنە کە لە سەرەنجامی یەك ڕووداو بێت. لەبری یەك ڕووداو، زنجیرەیەکی درێژ لە ووردە تووڕەییو پەست بوونی ڕۆژانەیە کە بە هێواشی چەندجارە دەبێت وەکو یەك ڕووداو

كه‌مێك نیانتر بیت له‌گه‌ڵیاندا ئه‌و هه‌ڵس‌وكه‌وته‌ نیانه‌ ده‌توانێت وابكات كه‌ په‌یوه‌ندیه‌كانت فراوانترو به‌هێزتر بن به‌ تێپه‌ڕبوونی كات.	لووتكه‌كه‌ی ده‌دات له‌ ته‌رازووه‌كه‌و ده‌یجوڵێنێت و له‌ ئه‌نجامدا ئه‌و ئاگره‌ گه‌وره‌یه‌ی لێده‌كه‌وێته‌وه‌.

به‌ره‌و پێشچوون ڕێك وه‌كو چیی؟

بیهێنه‌ پێشچاوت كه‌ تۆ پارچه‌یه‌ك سه‌هۆڵ له‌به‌رده‌متدایه‌ له‌سه‌ر مێزێك. ژووره‌كه‌ی تێیدایت سارده‌ به‌ ڕاده‌یه‌ك هه‌ڵمی هه‌ناسه‌كانت ده‌بینیت. پله‌ی گه‌رمی بیست‌وپێنج پله‌یه‌. زۆر زۆر به‌ هێواشی ژووره‌كه‌ ووردە ووردە گه‌رم ده‌بێت.

بیست‌وشه‌ش پله‌.

بیست‌وحه‌وت پله‌.

بیست‌وهه‌شت پله‌.

پارچه‌ سه‌هۆڵه‌كه‌ هێشتا له‌به‌رده‌متدایه‌ له‌سه‌ر مێزه‌كه‌.

بیست‌ونۆ پله‌.

سی پله‌.

سی‌ویه‌ك.

هێشتا هیچ شتێك ڕووی نه‌داوه‌.

دواتر سی‌ودوو پله‌. سه‌هۆڵه‌كه‌ ده‌ست ده‌كات به‌ توانه‌وه‌. گۆڕانی یه‌ك پله‌ هیچ گۆڕانكاریه‌كی وه‌ها ناكات له‌ پله‌ی گه‌رمی ژووره‌كه‌دا كه‌ زۆر به‌رزتر ببێت له‌وه‌ی پێشوو، به‌ڵام ده‌رگای بۆ گۆڕانێكی گه‌وره‌ كرده‌وه‌.

تێپەڕبوون بەنێو هەندێك كاتدا زۆر جار لە ئەنجامی چەند كردارێكی ترەوەیە كە لە پێشووتردا ڕوویانداوە، كە دەبێتە هۆی بونیادنانی توانای پێویست بۆ ئەنجامدانی گۆڕانێكی گەورە. ئەم شێوەیە لە هەموو شوێنێكدا دەبینرێت. شێرپەنجە لەسەدا هەشتای تەمەنی بە شاردراوەیی بەسەر دەبات، بەڵام دەست بەسەر هەموو لەشدا دەگرێت لەچەند مانگێكدا. داری قامیش زۆر بەكەمی دەبینرێت لە سەرەتای پێنج ساڵی تەمەنیدا كە ڕەگێكی توندو فراوان دروست دەكات لەژێر زەویدا پێش ئەوەی كە بەهەوادا بچێت بە بەرزایی نۆ پێ لە ماوەی شەش هەفتەدا.

بەهەمان شێوە، خووەكانیش دەردەكەون بەبێ ئەوەی هیچ جیاوازیەكیان هەبێت هەتا ئەو كاتەی بە نێو ئاستەنگیەكدا تێپەڕ دەبیتو ئاستێكی نوێ لەبەرجەستەكردن دەنوێنێت.لەسەرەتاو ناوەڕاستی هەر بەدواداچوونێكدا، زۆرجار دونیایەك لە بێهیوایی هەیە. تۆ دەتەوێت بەرەوپێشچوونێكی زۆر بكەیت بەشێوەیەكی ڕێك، ئەوەش شتێكی بێهیواییە لە ڕۆژەكانو هەفتەكانو تەنانەت لە مانگەكانی سەرەتادا. هیچ هەستێكی وەهات ناداتێ كە تۆ دەتەوێت بگەیت بەكوێ. ئەوە نیشانەیە بۆ هەركارێك چەند جارە دەبێت: ئەنجامە بەهێزەكان دوادەكەون.

ئەمە یەكێكە لە سەرەكیترین هۆكار بۆیە زۆر سەختە ئەو خووانە بونیاد بنێیت كە زۆر بمێنێتەوە. خەڵك گۆڕانكاری بچووك ئەنجام دەدەن، كەوتن لە بینینی ئەو ئەنجامە بەرجەستەیەی كەدەتەوێت، وە بڕیار دەدەیت كە بوەستیت. بیر دەكەیتەوەو دەڵێیت، "بەدرێژایی ڕۆژ من ڕاكە ڕاكە دەكەم هەموو مانگێك، كەواتە بۆچی ئەو گۆڕانكاریە نابینم لە جەستەمدا؟" هەر

کە ئەم جۆرە بیرکردنەوانە دەستیان بەسەر مێشکتدا گرت، ئیتر زۆر ئاسان دەبێت تاوەکو خووە باشەکان بەلادا بڕۆن. بەڵام بۆ ئەوەی بەمانای کەلیمە گۆڕانێکی تەواو ئەنجام بدەیت، خووەکان پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر دوورو درێژ بوونیان هەبێت تاوەکو بتوانن بەنێو ئەو بانەدا بڕۆن-کە من بە *سەربانی توانا شاراوەکان* ناوی دەنێم.

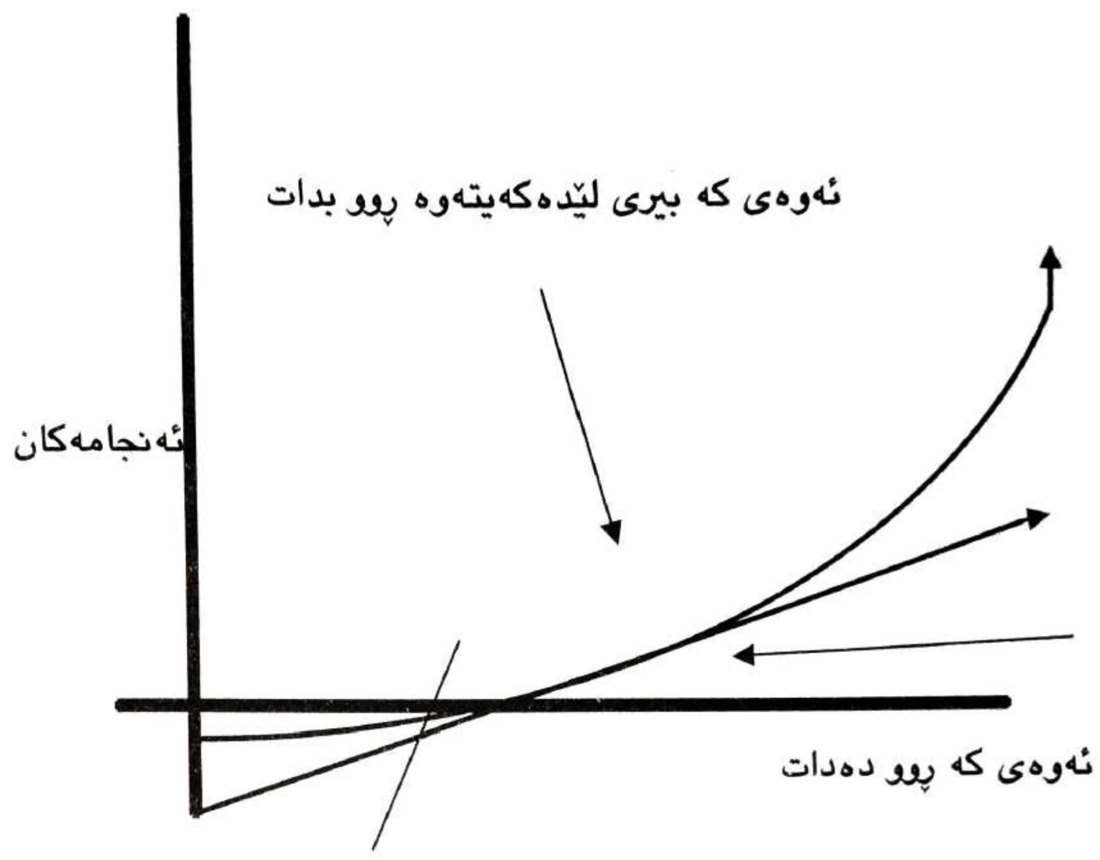
ئەگەر تۆ خۆت لە ململانێیەکدا دەبینیت بۆ ئەوەی خووی باش بونیاد بنێیت یان خووە خراپەکان واز لێبهێنیت، ئەوە بەهۆی ئەوەوەیە کە تۆ توانای ئەوەت لەدەست داوە بۆ ئەوەی بەرەوپێش بچیت. زۆر جار بەهۆی ئەوەیە کە تۆ هێشتا بەنێو ئەو سەقفی توانا شاراوەکانتدا تێپەڕ نەبوویت. سکاڵای ئەوە دەکەیت کە تۆ هێشتا سەرکەوتنت بەدەست نەهێناوە لەگەڵ ئەوەشدا زۆر کار دەکەم وەکو ئەوە وایە دەربارەی ئەوە سکاڵا بکەیت کە بۆچی سەهۆڵەکە ناتوێتەوە کاتێك تۆ تا گەرمت کردووە لە بیستو پێنج پلەوە بۆ سی‌ویەك پلە. کارەکەت بەهەدەر نەچووە: تەنها هەڵگیراوە. هەموو کردارەکان لە سی‌ودوو پلەدا ڕوو دەدەن.

کە لە کۆتاییدا تۆ سەربانی توانا شاراوەکان تێدەپەڕێنیت، خەڵك هەموو دەڵێن شەوو ڕۆژ کاری کردووە بۆیە سەرکەوتوو بووە. جیهانی دەرەوە شتە دیارەکان دەبینن لەبری ئەوەی ئەو شتانە ببینن کە بووەتە هۆی بەئەنجام گەیاندنی ئەم سەرکەوتنە. بەڵام تۆ خودی خۆت ئەوە دەزانیت کە لە ئەنجامی ئەو کارە دوورودرێژەوەیە کە ئەنجامتداوە- کاتێك وەها دەردەکەوت کە تۆ هیچ بەرەوپێشچوونێکت نییە- ئەو ماندبوونە دوورودرێژە بووە کە وای کردووە ئەمڕۆ ئەو بازە بدەیت.

ئەوە پاداشتی مرۆڤە بۆ ئەو پەستانە جیۆلۆجیە. ئەوە دوو چینی پێکهاتەی زەویە کە دەتوانن یەکتری بهاڕن بە درێژایی چەندین ساڵ، نیگەرانی هێواش هێواش بە درێژایی کات دروست دەبێت. دواتر ڕۆژێك یەکێکیان ئەویتریان ڕادەکێشێت، بەهەمان ئەو جۆرەی کە چەندین ساڵە دروست بووە، بەڵام ئەمجارە ڕاکێشانەکە زۆر گەورەیە. بوومەلەرزە ڕوو دەدات. گۆڕانکاری ڕەنگە چەندساڵێکی پێبچێت-پێش ئەوەی لە یەکجاردا ڕوو بدات.

بەڕێوەبردن پشوویەکی درێژی دەوێت. سان ئەنتۆنیۆ سپێرس، یەکێك لە سەرکەوتووترین تیمەکانی یانەی وەرزشی ئەمریکایە لە مێژوودا، وتەیەکی هەیە بۆ چاکسازی کۆمەڵایەتی، جەیکب ریس کە لە ژوورەکەیدا هەڵواسراوە دەڵێت: "کاتێك هیچ شتێك یارمەتیدەر نییە، دەڕۆمو تەماشای ئەو بەرد شکێنە دەکەم کە چۆن لە بەردەکە دەدات، ڕەنگە سەد جار چەکوشەکە بەر بەردەکە بکەوێت بەبێ ئەوەی تەنانەت درزێك بکەوێتە بەردەکەوە. دواتر لە سەدهەمین لێداندا یەکەم شەق بوون ڕوودەداتو دەبێت بە دوو پارچەوە، دەزانم ئەوە کۆتا لێدان نەبوو کە کردی- بەڵام هەموو ئەوانەی پێشووتر ڕۆشتن."

سەریانی توانا شاردراوەکان



دۆڵی بێهیوایی

وێنەی دوو: ئێمە زۆر جار پێشبینی ئەوە دەکەین کە بەرەوپێشچوونەکە ڕاستەوڕاست بێت. لەکۆتاییدا هیوای ئەوە ئەخوازین کەبەخێرایی ئەنجامەکەمان دەست بکەوێت. لە ژیانی ڕاستەقینەدا، ئەنجامی ماندبوونەکانمان زۆر دوادەکەون. ئەوە کاتێکە کە دوای چەند مانگو ساڵ دوای ئەوە ئێمە نرخی ئەو کارەی پێشوومان بۆ دەردەکەوێت کە ئەنجاممانداوە. ئەمە ڕەنگە ئەنجامی "ئەو دۆڵەنیگەرانیە بێت" ئەو شوێنەی هەمووان هەست بە بێهیوایی دەکەن تێیدا لەپاش چەند مانگو ساڵێك لە هەوڵو ماندووبوونی بەردەوام بەبێ ئەزموون کردنی هیچ ئەنجامێك. هەرچەندە ئەو کارە بەهەدەر نەچووە، ئەو کارانە زۆر بە سادەیی هەڵگیراون. ئەوە لەکاتی خۆیدا دواتر نرخی تەواوی ئەو ماندوبوونەی پێشترت دەزانیت.

هەموو شتە گەورەکان لە دەستپێکی بچووکەوە سەرچاوە دەگرن. تۆوی هەر خووەیەك جیایە، بڕیاری زۆر بچووك. بەڵام لەگەڵ دووبارە بوونەوەی هەر بڕیارێك، خوویەك گەڵا دەکات و گەشە دەکات و بەهێز دەبێت. ڕەگەکانی دادەکوتێت و لقەکانی گەشە دەکات. ئەرکی لەناوبردنی خووی خراپ وەکو دەرهێنانی ڕەگێکی بەهێزی دار بەڕوو وایە لەناو خۆماندا، وە ئەرکی بونیادنانی خووی باش وەکو ڕواندنی گوڵێك وایە هەموو ڕۆژێك لە هەمان کاتدا.

بەڵام چ شتێك ئەوە دیاری دەکات کە تاوەکو چەندێك پابەند بین بە خووەکان بۆ ئەوەی سەربانی توانا شاراوەکانمان بپارێزین و بە ناویدا تێپەڕین بۆ لایەکەی تری؟ ئەوە چ هۆکارێکە کە وا لە کەسانی تر دەکات کە بچنە سەر خووە خراپەکان و وا لە کەسانی تریش دەکات چێژ لە خووە باشەکان وەربگرن؟

ئامانجەکان لەبیر بکە، لەبری ئەوە تیشك بخەرە سەر بەرنامە ڕێژییەکەی بەرەودان بە ژیریی نیشانەی ئەوەیە باشترین ڕێگە بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەمانەوێت لە ژیاندا-بەرەو باشتر دەڕوات، بونیادنانی کارێکی باشی تایبەت بەخۆت، زیاتر ئاسوودە ببەو کەمتر نیگەران ببە، کاتی زیاتر لەگەڵ هاوڕێو خێزانەکەت بەسەر ببە-ئەمە بۆ ئەوەیە تایبەتتر کاربکەیت و کردارت هەبێت بۆ ئامانجەکانت.

بۆ چەندین ساڵ منیش بەم شێوەیە بوو کە پەرەم بە خووەکانمدا. هەر یەکێکیان ئامانجێك بوو کە پێی بگەم. ئامانجەکانم پلە پلەم کرد بۆ:

بۆ ئەوەی برۆمە خوێندنگە، بۆ ئەو کێشەی کەدەمویست قورساییم بەرز دەکردەوە لە هۆڵی لەش جوانی، بۆ ئەو قازانجەی دەمویست لە کارەکەمدا کە بەدەستی بهێنم. من سەرکەوتوو بووم لە هەندێکیاندا، بەڵام لە زۆربەیاندا سەرنەکەوتم. وورده وورده دەستم کرد بەوەی کە بۆم دەرکەوت ئەنجامەکانم زۆر کەمی ماوە لەگەڵ ئەو ئامانجەی کە خۆم دامناوەو بە زوویی هەموو شتێك بەپێی ئەو بەرنامەرێژیە بوو کە لەسەری دەڕۆشتم.

جیاوازی نێوان بەرنامە رێژیو ئامانج چییە؟ جیاکاریە، کە من یەکەم جار لە سکۆت ئادامزەوە فێری بووم، کاراکتەری کارتۆنی دیلبێرت. ئامانجەکان بریتیە لە ئەنجامی ئەو شتانەی کە تۆ دەتەوێت بەدەستی بهێنیت. بەرنامە رێژی ئەو هەنگاوانەیە کە بەرەو ئەو ئەنجامانەت دەبات.

- ئەگەر تۆ ڕاهێنەریت، ڕەنگە ئامانجی تۆ بردنەوەی پاڵەوانێتی بێت. بەرنامە رێژیەکەی تۆ چۆنێتی دانانی یاریزانەکانە، بەڕێوەبردنی ڕاهێنەرە یاریدەدەرەکەتە وە هەروەها چۆنێتی مەشق کردن.
- ئەگەر تۆ موقاولێکیتو ئامانجت ئەوەیە کە یەك ملیۆن دۆلارت لە کارەکەتەوە بەدەست بهێنیت، بەرنامە رێژی تۆ ئەوەیە بیرۆکەت هەبێت کە چۆن بەرهەمەکان تاقیبکەیتەوە، چۆن کارمەند دابمەزرێنیت، وە چۆن کەمپەینێك ئەنجام بدەیت بۆ بازاڕیکردنێکی باش.
- ئەگەر تۆ کەسێکی مۆسیقیت، ئامانجت ئەوەیە کە پارچەیەك ئاوازی نوێ پێشکەش بکەیت. بەرنامەرێژیەکەی تۆ ئەوەیە کە چەند جار مەشق بکەیت، چۆن بەرزیو نزمی دەنگە سەختەکان مەشقیان

لەسەر بکەیت، وە هەروەها وەرگرتنەوەی چۆنێتی کاردانەوەی گوێگرەکانت بۆت.

ئێستا با بڕۆینە سەر پرسیارە سەرنج ڕاکێشەکە: ئەگەر بە تەواوی ئامانجەکانت پشتگوێ خستو وە تەنها تیشکت خستە سەر بەرنامەڕێژیەکانت، ئایا تۆ هێشتا هەر سەرکەوتوویت؟ بۆ نموونە، ئەگەر تۆ ڕاهێنەری بەسیبۆڵیتو ئامانجەکەت پشتگوێ خستووە بۆ بردنەوەی پاڵەوانێتیو تەنها تیشکت خستۆتە سەر ئەوەی کە تیمەکەت تا چەندێك مەشق بکەن هەموو ڕۆژێك، ئایا هەر ئەنجامت بەدەست دەکەوێت؟

پێم وایە بەڵێ.

ئامانج لەهەر وەرزشێکدا تەواو بوونە بە بەدەستهێنانی باشترین خاڵ، بەڵام شتێکی گاڵتەجاڕیە ئەگەر تەواوی کاتی یاریەکە تەنها تەماشای بۆردی خاڵەکان بکەیت. تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی بەڕاستی ڕۆژ بە ڕۆژ باشتر ببیت. لە زمانی سوپەر باوڵەوە کە براوەی خەڵاتی (بیل واش)ە، کە سێ جار ئەو خەڵاتەی بردۆتەوە دەڵێت، "خاڵەکان خۆیان گرنگی بەخۆیان دەدەن." هەمان شتیش بۆ شتەکانی تری ژیان ڕاستە. ئەگەر تۆ ئەنجامێکی باشترت دەوێت، کەواتە ڕیکخستنی ئامانجەکانت پشتگوێ بخە. تیشك بخەرە سەر چۆنێتی بەرنامە ڕێژیکردن.

مەبەستم چیە لەمە؟ ئایا هەموو ئامانجەکان بە تەواوی بێ سوودن؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر وانییە. ئامانجەکان سوودیان هەیە بۆ ئەوەی ئاڕاستەکەمان بۆ دیاری بکەن، بەڵام بەرنامەڕێژیەکان باشترن بۆ بەرەوپێشچوون. وورده کێشە سەرهەڵدەدات ئەگەر کاتێکی زۆر لە

بیرکردنەوەدا بەسەر ببەیت لە ئامانجەکانتداو وە نەبوونی کاتی تەواو بۆ بەرنامەڕێژکردن بۆ ئامانجەکانت.

کێشەی #١: براوەو دۆڕاوەکان هەمان ئامانجیان هەیە

دیاریکردنی ئامانجەکان بەدەست بارودۆخێکی خراپەوە دەناڵێنێتبۆ ڕزگاربوون. ئێمە تیشك دەخەینە سەر ئەو کەسانەی کە براوەن- ئەوانەی ڕزگاریان بووە- هەروەها وا دابنێین کە هەڵەکە لەوەدایە ئامانجە بەرزی خوازەکان بەرەو سەرکەوتن دەڕۆن لەکاتێکدا ئەمە بەسەر هەموو کەسێکدا دەسەپێت بەڵام تیایدا سەرکەوتوو نابن.

هەموو یاریزانێکی ئۆلۆمپی دەیەوێت مەدالیا ئاڵتونیەکە بباتەوە. هەموو کاندیدێك بۆ کارێك دەیەوێت ببێتە خاوەنی ئەو کارە. وە ئەگەر بێتو کەسە سەرکەوتووەکان و سەرنەکەوتووەکان هەمان ئامانجیان هەبێت، ئەوکاتە ئامانجەکان ئەو شتە نین کە کەسە سەرکەوتووەکان لە کەسە دۆڕاوەکان جیا دەکەنەوە. ئەوە ئامانجی بردنەوەی Tour de France نەبوو کە هانی تیمی پاسکیلسوارەکانی بەریتانیایدا تاوەکو بگەنە لووتکە لەو وەرزشەدا. وا دادەنرێت، کە ئەوان ویستوویانە کە پێشبڕکێکە ببەنەوە لە هەموو ساڵەکانی پێشتردا- هەروەکو هەموو تیمێکی پرۆفیشناڵی دیکە. ئامانجەکە هەمووکات بوونی هەبووە، ئەوە تەنها جێبەجێکردنی بەرنامەڕێژیەك بوو بۆ بەرەوپێشچوونی بەردەوام بوو لە شتە بچووکەکاندا کە دەرئەنجامی نوێیان پێ بەدەستهێنا.

کێشەی #٢: بەدەستهێنانی ئامانجێك تەنها شتێکی کاتییە

بیهێنە پێشچاوت ژوورێکی شێواو شپرزەت هەیە وە ئامانجی ئەوە دادەنێیت تاوەکو پاکی بکەیتەوە. ئەگەر هەموو ووزەکەت لەوەدا

کۆبکەیتـەوە تـاوەکو پـاکی بکەیتـەوە، ئەوکاتـە تـۆ ژوورێکـی خاوێنـت دەبێـت– لـەم کاتـەی ئێسـتادا. بـەڵام ئەگـەر بەهـەمان شـێوە پیسـی بکەیتەوە، خووی کەروێشکت هەیە کـە لەیەکـەم خولەکـەوە یەکـەم شـت ژوورەکەت شپرزە دەکەیت، دواتر دیسان تەماشای ئەو هـەمووە شـێواویە دەکەیتو بەهیوای ئەوەیت کە شتێك هانت بدات تـاوەکو دیسـان خـاوێنی بکەیتەوە. هەموو کـات هـەمان دەرئـەنجامت بەدەسـت دەکـەوێت چـونکە هیچ کات ئەو شێوازە لە بەڕێوەبردنـەت نـەگۆڕیوە کـە دەبێتـە هـۆی ئـەو شـێواویە. تـۆ نیشـانەکانت چارەسـەر کـردووە بـەبێ ئـەوەی بەشـوێن هۆکارەکەیدا بگەڕێیت.

بەدەسـتهێنانی ئامانجێـك بەتـەنها ژیانـت لـەو سـاتەدا دەگۆڕێـت. ئـەوە شـتێکی پێچـەوانەی بەرەوپێشچـوونە. ئێمـە پێمـان وایـە کـە دەبێـت ئەنجامەکان بگۆڕین، بەڵام ئەنجامەکان خودی کێشەکە نین. ئەوەی کە لە ڕاسـتیدا پێویسـتە بیگـۆڕین ئـەو بەرنامانەیـە کـە کاردەکاتـە سـەر ئـەو ئەنجامانە، کاتێك کێشەیەك چارەسەر دەکەیت بۆ ئەنجامێکی باشتر، ئـەوا تۆ تەنها شـتێکی کاتیـت بەئـەنجام گەیانـدووە. بـۆ ئـەوەی بـەرەو باشـتر بڕۆیـت، تـۆ پێویسـتە کێشـەی نێـو بەرنامـەکانت چارەسـەر بکـەیت. تـۆ هۆکارەکانی دەبنە هۆی ئەو ئەنجامانە چارە بکە ئەوا ئەنجامەکان خۆیـان چارە دەبن.

کێشەی #٣: ئامانجەکان خۆشبەختیت دیاریدەکەن

بەرزبوونـەوەی ئاسـتی ئـەو هۆکـارەی لـە پشـت هـەر ئامانجێکـەوە هەیـە بریتیە لە، "هەر کە گەشـتم بـە ئامانجەکـەم ئـیتر مـن ئـەو کاتـە دڵخـۆش دەبم." کێشـەکە لەگـەڵ ئامانجەکەتـدا ئەوەیـە کـە هـەمووکات مێشـکت

یەکەم شت بیر لەوە دەکاتەوە کە بە بەردەوامی خۆشیەکانت وەلا بنێیت تاخاڵی کۆتایی. من زۆر کەوتوومەتە ئەو هەڵەیەوە کە لە ژماردن نایەت. بۆ چەندین ساڵ، خۆشبەختی شتێك بوو کە هەمووکات وا دامدەنا کە لە داهاتوودا چێژی لێوەربگرم. بەڵێنم بە خۆمدابوو هەر کە گەشتمە بیست پاوەن بۆ ماسولکەکانم یان دوای ئەوەی کە کارەکانم لە نیویۆرك تایمز بڵاو بووەوە ئەوکات ئیتر من ئاسوودە دەبم.

لەوەش زیاتر، ئامانجەکان دروست دەبن بە "یان ئەمە یان ئەوە" کە دژایەتە: یان تۆ ئامانجەکەت بەدەست دەهێنیتو سەرکەوتوو دەبیت یان شکست دێنیتو بێهیوا دەبیت. تۆ لە مێشكو بیرکردنەوەی خۆتدا خۆت دەخەیتە ژێر ڕێرەوێکی تەنگو تەسك بۆ دڵخۆشبوون. ئەمە ونبوونە، زۆر بە زەحمەت ئەوەی کە لەژیانی ڕاستەقینەتدا هەیەو ئەو گەشتو پلانەی لە مێشکتدا هەیە وەکو یەك دەبن. مانای تێدا نییە کە هەموو خۆشیەکانت بە یەك شتەوە وابەستە بکەیت لە کاتێکدا لە ڕێگایەك زیاتر بوونی هەیە بۆ سەرکەوتن.

ئەو بەرنامە ڕێژیەی کە لە یەکەم جار مێشکت دابینی دەکات دژایەتیە. کاتێك تۆ تەواوی پرۆسەکەت خۆشتر دەوێت وەك لە بەرهەمەکە، پێویست ناکات کە پەیمانی خۆشەبخت بوون بەخۆت بدەیت. دەتوانیت دڵخۆش بیت هەرکاتێك کە بەرنامەسازیەکەی داتناوە بە ڕێكو پێکی بڕواتو وە بەرنامەسازیەکەت دەتوانێت ببێتە مایەی سەرکەوتن لە زۆر ڕووی جیاوازەوە، نەك تەنها ئەوەی کە یەکەمجار دایدەڕێژیت.

کێشەی #٤: ئامانجەکان تێکدەچن ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ پرۆسەکە بەردەوام بێت

لە کۆتاییدا، سەرهەڵدانی ئامانجەکان لە ڕیکخستنی مێشکدا کاریگەریەکی بەرزو نزمی هەیە. زۆربەی ئەوانەی ڕادەکەن بۆ چەندین مانگ زۆر بە گرانی مەشق دەکەن، بەڵام هەرکە گەشتنە هێڵی کۆتایی ئەوە لە ڕاهێنان دەوەستن. پێشبڕکێکە ئیتر بوونی نییە تاوەکو هانیان بدات. کاتێك هەموو ماندووبوونەکەت لەیەك ئامانجدا چڕ بووەوە، کەواتە پاش ئەوە چ شتێك وات لێدەکات کە هانت بدات بۆ ئەوەی بەدەستی بهێنیت؟ بۆیە زۆربەی خەڵك دیسان جارێکی دیکە دەچنەوە سەر هەمان خووی ڕابردوویان کە هەیانبووە پێش بەدەست هێنانی ئامانجەکەیان.

مەبەست لە دانانی ئامانج بۆ بردنەوەی یاریەکەیە. مەبەست لە دروستکردنی بەرنامە سازیەك بۆ بەردەوابوونی یاریەکەیە. بیرکردنەوەی ڕاستەقینە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەوە بیر کردنەوەیە بەبێ ئامانج. شتێك نییە دەربارەی تەواو کردنی یەك کار بێت. ئەوە تەنها بازنەیەکی بەردەوامە لە قاڵکردنیو بەردەوام بوون لەسەر پێشنەکەوتن. لە کۆتاییدا، ئەوە وابەستە بوونی تۆیە بە پرۆسەکەوە کە بەرەوپێشچوونی تۆ دیاریدەکات.

بەرنامەڕێژی بۆ خووە ئەتۆمیەکان

ئەگەر کێشەت هەیە لە گۆڕینی خووەکانتدا، ئەوا کێشەکە خودی خۆت نییە. کێشەکە بەرنامەڕێژیەکەتە. خووە خراپەکان دووبارەو دووبارە دەبنەوە نەك لەبەر ئەوەی کە تۆ ناتەوێت بگۆڕێیت بەڵکو چونکە تۆ

بەرنامەسازیەکی هەڵەت هەیە بۆ گۆڕین. تۆ ناگەیتە ئاستی ئامانجەکانت. دەچیتە ئاستی بەرنامەڕێژیەکانی تایبەت بە خۆت.

ووردبوونەوە لە سەر تەواوی بەرنامەڕێژیەکەت زیاتر لەوەی کە تیشك بخەیتەسەر یەك ئامانج، یەکێکە لە بابەتە سەرەکیەکانی ئەم پەرتووکە. وە هەروەها مانایەکی قووڵترە لە پشت ووشەی ئەتۆمیەوە. هەتاوەکو ئێستا، لەوانەیە ئەوەت بۆ ڕوون بووبێتەوە کە خوویەکی ئەتۆمی بریتیە لە گۆڕانێکی بچووك، دەستکەوتێکی پەراوێزخراو، لەسەدا یەك لەبەرەو پێشچوون. بەڵام خووە ئەتۆمیەکان بە تەنها بریتی نییە لە خووە کۆنەکانت، هەرچەندە بچووکن، ئەوانە خووی بچووکن کە بەشێکن لە بەرنامەڕێژیەکی گەورەتر. هەروەکو ئەتۆمەکان کە گەردەکان پێکدێنن، خووە ئەتۆمیەکانیش بریتین لە گەردی پێکهێنانی ئەنجامێکی بێوێنە.

خووەکان وەکو ئەتۆمن لە ژیانی ئێمەدا، هەر دانەیەکیان بەشێکی بنەڕەتین کە بە گشتی دەبنە هۆی پێشکەوتنت، ئەو ڕۆتینە بچووکانە وا دەردەکەون کە گرنگ نەبن بەڵام هەر زوو یەکتری بونیاد دەنێن‌و دەبنە هۆی بونیادنانی قەبارەیەك کە چەندین جار لە تێچووی یەکەمجاری گەورەترە کە بۆ بونیادنانی پێویست بووە. هەردووکیان وەکو یەك بچووکن‌و بەهێزن. ئەمە مانای ئەو گرێیەیە خووە *ئەتۆمیەکان*- زنجیرەیەك ڕاهێنان‌و ڕۆتیناتە کە تەنها شتێکی بچووك‌و ئاسان نین کە ئەنجامیان بدەیت، بەڵکو سەرچاوەیەکی سەرسوڕهێنەرن بۆ هێز: پێکهاتەیەکە لە بەرنامەڕێژی بۆ گەشە کردنێکی ئاڵۆز.

کورتەی بەشەکە

- خووەکان پێکاتەی ئارەزووە گەشەکردووەکانی خوودە. باشبوون بەرێژەی لەسەدا ١ هەموو ڕۆژێك گرنگیەکی زۆری هەیە لە ڕاکردنێکی بەردەوامدا.
- خووەکان وەکو شمشێرێکی دوو تیغن. دەتوانن لە قازانجی تۆ وە هەروەها لە دژی تۆ کاربکەن، هەربۆیە تێگەشتن لە ووردەکاریەکان شتێکی سەرەکیە.
- گۆڕانکاریە بچووکەکان زۆر کات وەها دەردەکەون کە هیچ جیاوازیەك دروست ناکەن هەتاوەکو ئەو کاتەی بە ئاستەنگیەکدا تێدەپەڕیت. بەهێزترین دەرئەنجامەکان لە پێکهاتنی هەر پرۆسەیەکدا لە کۆتاییدا دێت. پێویستە پشوو درێژ بیت.
- هەر خوویەکی ئەتۆمی بەشێکە لە خوویەکی بچووك لە بەرنامەڕێژیەکی گەورەتر. هەروەکو ئەتۆمەکان کە گەردە گەورەکان پێکدێنن، خووە ئەتۆمیەکانیش بریتین لە گەردی پێکهێنانی ئەنجامێکی بێوێنە.
- ئەگەر تۆ ئەنجامێکی باشترت دەوێت، کەواتە ڕێکخستنی ئامانجەکان لەیاد بکە. لەبری ئەوە زیاتر تیشك بخەرە سەر بەرنامە ڕێژکردنەکە.
- تۆ ناگەیتە ئاستی ئامانجەکانت. دەچیتە ئاستی بەرنامەڕێژیەکانی تایبەت بە خۆت.

٢
چۆن خووەکانت کەسایەتی تۆ دروست دەکەن (وەیانیش بە پێچەوانەوە)

بۆچی ئەوەندە ئاسانە کە خووە خراپەکان دووبارە بکەیتەوەو ئەوەندەش سەختە کە خووە باشەکان پێکبهێنیت؟ چەند شتێکی کەم دەتوانن کاریگەرییەکی بەهێزیان هەبێت لەسەر ژیانت وەك لەبەرەوپێشچوون لە خووە ڕۆژانەکانتدا، وە هێشتاش تۆ ساڵێکی تر لەهەمان کاتدا تۆ هەر هەمان شت دەکەیت بەبێ ئەوەی شتێکی باشتر ئەنجام بدەیت.

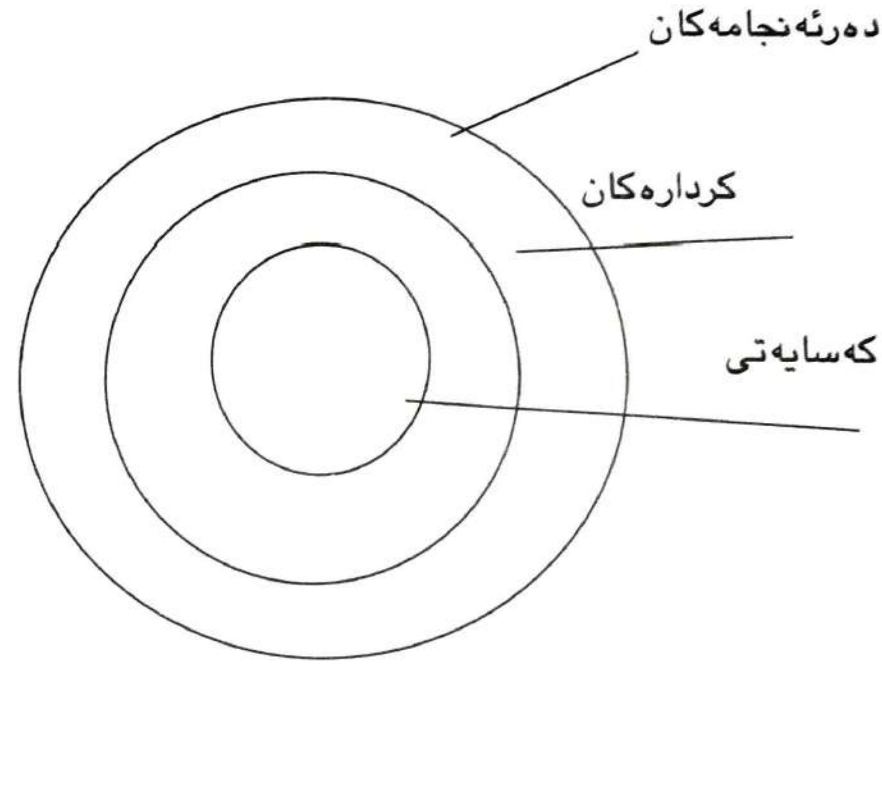
من زۆرجار هەستم بە بار گرانی کردووە لەوەی خووە باشەکان بەردەوامی پێبدەم بۆ زیاتر لە چەند ڕۆژێك، تەنانەت لەگەڵ هەوڵو ماندووبوونێکی دڵسۆزانەدا وە هەبوونی دونیایەك لە هاندان. خووەکان وەکو وەرزشو بیرکردنەوەو ڕۆژنامەوانیو خواردن هۆکارێکی بەتوانان بۆ ڕۆژێكو دووانو دواتریش دەبنە بارگرانی.

هەرچەندە، هەر کە خووەکانت بڵاوبوونەوە، وا پێدەچێت کە هەتا هەتایە پێتەوە بن- بە تایبەتی ئەوانەی کە ناتەوێن. سەرەڕای ئەو نیازە باشانەی هەمانە، خۆراکە ناتەندروستەکانی وەکو خواردنە خێراکان، یان زۆر تەماشاکردنی تەلەفیزۆن، دواخستنی شتەکان، یان جگەرە کێشان کە وا هەست دەکەیت زۆر زەحمەتە وازیان لێبهێنیت.

گۆڕینی خووەکانمان ململانێیە لەبەر دوو هۆکار: (١) ئێمە هـەوڵ دەدەیـن کە شتە هەڵەکان بگۆڕین، (٢) وە ئێمە هەوڵ دەدەین خووە خراپـەکانمان بە ڕێگەیەکی هەڵە بگۆڕین. لەم بەشەدا، باسی یەکەم خاڵتان بـۆ دەکـەم. لەبەشەکانی دواتردا وەڵامی خاڵی دووهەمیش دەدەمەوە.

یەکەم هەڵەمان ئەوەیە کە دەمانەوێت شتە هەڵەکە بگۆڕین. بـۆ تێگەشـتن لەوەی کە مەبەستمە، بیهێنە بەرچاوت سێ ئاست هەیـە کـە گـۆڕان تێیـدا ڕوو دەدات. دەتوانیت وەکو چینەکانی پێکهاتەی پیاز تەماشای بکەیت.

سێ چینی گۆڕانی خوو



وێنەی ٣: سێ ئاست لە گۆڕانی هەڵسوکەوتدا هەیە: گۆڕان لە ئەنجامەکانتـدا، گـۆڕان لە کردارەکانتدا، وە گۆڕان لە کەسایەتیتدا.

لەوەتێبگە کە دەیڵێم، وا دابنێ کە سێ ئاستی هەیە گۆڕان تیایاندا ڕوو دەدات. دەتوانیت وەکو چینەکانی پیاز بیهێنیتە بەرچاوت.

چینی یەکەم گۆڕانکاریە لە دەرئەنجامەکانتدا: ئەم ئاستە بەستراوەتەوە بە گۆڕان لە دەرئەنجامەکانتدا: وەکو دابەزاندنی کێش، یان بڵاوکردنەوەی پەرتووکێك، یان بردنەوەی پاڵەوانێتیەك، زۆربەی ئەو ئامانجانەی کە داتناوە پەیوەندی هەیە بەم ئاستە لە گۆڕانەوە.

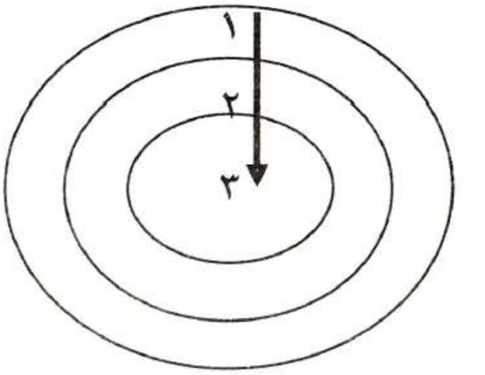
چینی دووەم گۆڕان لە هەنگاوەکانتدا: ئەم چینە بەستراوەتەوە بە گۆڕانکاری لە خووەکانتو بەرنامە ڕێژیەکانتدا. جێبەجێکردنی ڕۆتینێکی نوێ لە هۆڵی وەرزشکردنەکەت، یان ڕیکخستنی سەر مێزەکەت بۆ شوێنێکی باشتر بۆ کارکردن، یان گەشەپێدانی مەشق کردن لە بیرکردنەوەکانتدا. زۆربەی ئەو خووانەی کە دروست بوون پەیوەندیان بەم ئاستەوە هەیە.

چینی سێیەمو قووڵترین چین بریتیە لە گۆڕان لە کەسایەتیدا: ئەم ئاستە بەستراوەتەوە بە گۆڕان لە بیرووبۆچوونەکانتدا: جیهانبینیت، وێنەی خودی خۆت، بڕیاردانت لەسەر خودی کەسایەتی خۆتو کەسانی دیکەش. زۆربەی زۆری بیروباوەڕەکانتو لێکدانەوەکانتو نارێکیەکانی کە هەتە بەستراوەتەوە بەم ئاستەوە. دەرئەنجامەکان ئەوانەن کە بە دەستت دەکەون. هەنگاوەکانت ئەوانەن کە ئەنجامیان دەدەیت. کەسایەتیت ئەوەیە کە باوەڕت پێیەتی. کاتێك دێتە سەر ئەو خووانەی کە درێژ خایەنن- کاتێك دێتە سەر ئەوەی کە بەرنامەیەکت هەبێت بۆ ڕێژەی لەسەدا ١ بۆ بەرەوپێشچوونەکانت- کێشەکە ئەوە نییە کە بڵێی ئەم ئاستە "باشترە" یان "خراپترە" لەوەی تر. هەموو ئاستەکانی

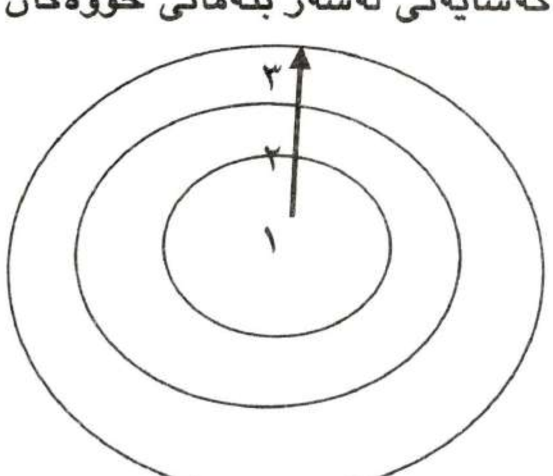
گۆڕانکاری بەسوودن بەپێی ڕێوشوێنی خۆیان. کێشەکە ئاڕاستەکردنی گۆڕانگاریەکانە.

زۆربەی خەڵك دەست دەکەن بە پرۆسەی گۆڕانکاری لە خووەکانیاندا بە تیشك خستنە سەر ئەوەی کە *چییان* دەست دەکەوێت لە ئەنجامدا. ئەمە بەرەو دەرئەنجامێکمان دەبات لەسەر بنەمای خووەکان. جێگرەوەی ئەمە بریتیە لە بونیادنانی کەسایەتی لەسەر بنەمای خووەکان. بەم ڕێگەیە دەست دەکەین بە تیشك خستنە سەری بەوەی کە دەمانەوێت ببین بە چ *کەسێك* لە ئەنجامدا.

ئەنجامەکان لەسەر بنەمای خووەکان



کەسایەتی لەسەر بنەمانی خووەکان



وێنـەی ٤: لەوێنـەی ئەنجامـەکان لەسـەر بنـەمای خووەکانـدا، ووردبوونـەوە لەسـەر ئەوەیـە کـە چـی بەدەسـت دێنیـت. وە لەکەسـایەتی لەسـەر بنـەمای خووەکـان، ووردبوونەوەکە ئەوەیە کە تۆ دەبیت بە کەسێکی چۆن.

بیهێنینـە پێشچـاوت کـە دوو کـەس بـەرەنگاری دەکـەن بـۆ وازهێنـان لـە جگەرە کێشان. ئەگەر پێشنیاری جگەرەیەکیان بۆ بکەیت، کەسی یەکـەم دەلێـت، "نـەخێر سـوپاس. مـن هـەوڵ دەدەم واز بهێـنم." وەڵامێکـی گونجاوە، بەڵام ئەو کەسە هێشتا بڕوای بەوەیـە کـە جگـەرە کێشـێکە کـە هەوڵ دەدات ببێت بـە کەسـێکی تـر.ئـەوان بـەهیوان کـە هەڵسوکـەوتیان بگۆڕدرێت لەکاتێکدا هەمان بۆچوونیان هەیە هەردووکیان.

کەسی دووەم پشتگوێی دەخات بە وتنی، "نەخێر سوپاس. مـن جگـەرە کێش نیم." ئەمە جیاوازیەکی بچووکە، بـەڵام ئـەم ڕسـتەیە نیشـانەیە بـۆ گۆڕان لە کەسـایەتیدا. جگەرەکێشـان بەشـێك بـووە لـە پێکهاتـەی ژیـانی پێشوویان نـەك ئـەم ژیانـەی ئێسـتایان. لەمـەودوا ئـەوان وەکـو کەسـێکی جگەرەکێش ناناسرێن.

زۆربـــەی خـــەڵك کەســـایەتی لەبەرچـــاو نـــاگرن کاتێـــك دەیانـــەوێت بەرەوپێشچوونێك ئەنجام بدەن. تەنها وا بیر دەکەنـەوە، "دەمـەوێت لاواز ببم (دەرئەنجام) وە ئەگەر لەسەر ئەم خـۆلاواز کردنـە بـەردەوام بم، ئـەوا ئـــەوکات لاواز دەبم "(هـــەنگاوەکان)". ئـــەوان ئامانجـــەکان دادەنـــێنو کردارەکانیان دادەنێن بۆ ئەوەی ئـەو ئامانجانـەیان بەدەسـت بێـنن بـەبێ ئـــەوەی ئـــەوە لەبەرچـــاو بگـــرن کـــە باوەڕەکانیانـــە کـــە دەبێتـــە هـــۆی ئەنجامـدانی کردارەکانیـان. هـەرگیز ئـەو بۆچـوونەوە نـاگۆڕن کـە لەسـەر

خۆیان هەیانە، بیر لەوە ناکەنەوە کە کەسایەتیە کۆنەکەیان نەخشە نوێیەکانیان بۆ گۆڕینی کەسایەتیان تێکدەدات.

لەپشت هەر بەرنامەڕێژیەك بۆ ئەنجامدانی کردارەکان بەرنامەیەکە لە بیروبۆچوونەکانت. سیستمی دیموکراتی لە بیروباوەڕی وەکو ئازادی، یاسای زۆرینە، وە یەکسانی کۆمەڵایەتی. سیستمی دیکتاتۆری بیروبۆچوونێکی تەواو جیاوازی هەیە وەکو دەسەڵاتی ڕەها وە شوێنکەوتنی تەواو. دەتوانیت بیر لە ڕێگایەك زیاتر بکەیتەوە بۆ کۆکردنەوەی خەڵکی زیاتر تاوەکو دەنگ بۆ دیموکراتی بدەن، بەڵام ئەم جۆرە لە هەڵسوکەوت هەرگیز لە دەسەڵاتی دیکتاتۆریدا بوونیان نییە. ئەمە ناسەرەوەی بەرنامەڕێژیەکە نییە. دەنگدان شتێکە کە مەحاڵە لەژێر هەندێك بارودۆخی تایبەتی بیروبۆچوون.

هەمان شت بوونی هەیە ئەگەر ئێمە بێتوو مشتومڕی تاکەکان بکەین، یان ڕێکخراوەکان یان کۆمەڵگەکان. کۆمەڵێك بیروباوەڕو گریمانە بوونیان هەیە لە پشت سیستەمو ناسنامەی خووەکانەوە.

ئەو هەڵسوکەوتانەی کە دژی یەکن لەگەڵ خودی مرۆڤدا زۆر نامێننەوە. لەوانەیە پارەی زیاترت بوێت، بەڵام ئەگەر ناسنامەی تۆ کەسێکە کە شت لەناو دەبات زیاتر وەك لەوەی دروستی بکات، کەواتە تۆ بەرەو ئەو لایەنە دەڕۆیت کە زیاتر لەوە خەرج دەکەیت کە بەدەستی دێنیت. لەوانەیە تەندروستیەکی باشترت بوێت، بەڵام ئەگەر بەردەوام بیت لەسەر لەپێشدانانی ئاسوودەیی پێش تەواوکردنی کردارەکە، کەواتە تۆ بەرەو ئاسوودەیی دەڕۆیت وەك لە ڕاهێنان کردن. زۆر سەختە کە خووەکانت بگۆڕیت ئەگەر ئەو بنەمایانە نەگۆڕیت لە بیروبۆچوونتدا کە بووەتە هۆی

دروستکردنی خووەکانی پێشووترت. تۆ ئامانجێکی نوێو نەخشەیەکی نوێت هەیە، بەڵام ئەوەت نەگۆڕیوە کە تۆ کێیت.

چیرۆکەکەی براین کلارک، قۆنتەراتچیەك بوو لە بولدەر، لە ویلایەتی کۆلۆرادۆ، نموونەیەکی زۆر باشە بۆ ئەمە. "ئەوەی بەبیرم بێتەوە، نینۆکەکانم دەکرۆژت"، کلارك پێی وتم. "ئەمە وەکو خوویەکی لێهاتبوو کە قەلەق دەبووم وامدەکرد کاتێك گەنج بووم، دواتر گۆڕا بۆ نەریتێکی ناحەز. ڕۆژێکیان، ئەو چارەیەم دانا کە وازیان لێبهێنم تاوەکو کەمێك درێژ دەبنەوە نینۆکەکانم. بەهۆی توانای هزریمەوە بەتەنها، توانیم ئەوە ئەنجام بدەم". دواتر، کلارك شتێکی سەرسوڕهێنەری ئەنجامدا.

"من داوام لە خێزانەکەم کرد کە کاتێکم بۆ دابنێت بۆ نینۆك چاککردن." ئەو وتی. "وا بیرم کردەوە ئەگەر بێتو دەست بکەم بەوەی پارە بدەم بۆ چاککردنی نینۆکەکانم ئەوا ئەوکات نایانکرۆژم. ئەوە سەرکەوتووبوو، بەڵام نەك بەهۆی پارەدانەوە. بەڵکو ئەوەی نینۆکم چاککرابوو بۆ یەکەمجار وایکرد هەر بەڕاستی وای لە پەنجەکانم کرد زۆر جوانتر بن. تەنانەت ئەو کەسەی نینۆکی بۆ چاککدەکردم وتی– زیاتر لە کرۆژتنەکە– نینۆکێکی زۆر تەندروستو سەرنجڕاکێشم هەبوو. لەناکاو من زۆر شانازیم بە دەستوپەنجەمەوە دەکرد. هەرچەندە ئەوە شتێك بوو کە هەرگیز حەزم پێی نەبوو بەڵام بەڕاستی زۆر جیاواز بوو. هەرگیز لەوە بەدواوە نینۆکەکانم نەکرۆژت، تەنانەت بۆ یەکجاریش. وە هەموو ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە ئێستا نرخی گرنگی پێدانیان دەزانم."

کۆتا شێوەی ناوەکی لە لایەکی دیاریکراوی کەسایەتیتەوە، هەتاوەکو زیاتر هاندەربێت بۆ پاراستنی ئەو خووانەی کە پەیوەستە بە

کەسایەتیتەوە. ئەگەر شانازی دەکەیت بەوەی کە چۆن شێوازی پرچت وەستاوە ، تۆ هەموو جۆرە خووەکانت بەرەو پێش دەبەیت بۆ ئەوەی گرنگیان پێبدەیت و بەڕێوەیان ببەیت.

ئەگەر ئاسوودەیت بەو ماسولکە دووسەرانەی خۆتەوە کە هەتە ئەوا دڵنیابیتەوە لەوەی کە هەرگیز ڕاهێنانی بەشی سەرەوەی لەشت لە یاد ناکەیت. ئەگەر ئاسوودەیت بەو لەچکەی کە پێچاوتەتەوە بێگومان دەبێت چەند کاژێرێك لە پێچانەوەیدا تەرخان بکەیت.هەر کە شتەکە گەیشتە سەر ئەوەی شانازی بکەیت،ئەوا بەرەنگاری ددان و نینۆکەکانت دەبیتەوە بۆ ئەوەی خووەکانت ڕێگری بکەیت.

بەڕاستی گۆڕینی هەڵسوکەوت گۆڕینە لە کەسایەتیدا.لەوانەیە فێری خوویەك ببیت بە هۆی هاندەرێکەوە، بەڵام تاکە هۆکار بۆ بەردەوام بوون لەو خووە ئەوەیە کە دەبێت بە بەشێك لە کەسایەتیت.هەموو کەسێك دەتوانێت بڕوا بە خۆی بهێنێت کە سەردانی هۆڵی وەرزشی بکات یان جارێك یان بۆ دووجار خواردنی تەندروست بخوات لە هەفتەیەکدا، بەڵام ئەگەر تۆ ئەو بیروڕایەی لە پشت هەڵس و کەوتەکەتەوە هەتە نەیگۆڕیت، ئەوا سەختە لەسەر گۆڕانێکی بەردەوامی درێژخایەن بمێنیتەوە. بەرەوپێشچوونەکان شتانێکی کاتین هەتاوەکو ئەو کاتەی کە دەبن بە بەشێك لەوەی کە تۆ کێیت : -

- ئامانجەکە ئەوە نییە کە پەرتووکێك بخوێنیتەوە، ئامانجەکە ئەوەیە ببیتە خوێنەر.
- ئامانجەکە ئەوە نییە کە ڕاکردنی ماراسۆن ئەنجام بدەیت، ئامانجەکە ئەوەیە ببیتە ڕاکەر.

- ئامانجەکە ئەوە نییە فێری ئامێرێك ببیت، ئامانجەکە ئەوەیە ببیتە میوزیکژەن.

هەڵس‌و کەوتەکانت هەمیشە ڕەنگدانەوەی کەسایەتیتە. ئەوەی کە تۆ دەیکەیت نیشانەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ چۆن کەسێکیت جا بە ئاگایانەبێت یان بێتاقەتییانە.لێکۆڵینەوە ئەوەی پیشانداوە هەرکاتێك هەر کەسێك کە پێی وابوو کە بە جۆرێك لە جۆرەکان بڕوای بە بەشێك لە کەسایەتی خۆیان هەیە زیاتر لەوە دەچێت کە لە دژایەتی‌دا بن لەگەڵ بیروباوەڕەکانیان. بۆ نموونە، کەسانێك کە وەکو "دەنگدەر" زیاتر لەبەرچاوبوون بۆ ئەوەی دەنگ بدەن زیاتر لەو کەسانەی کە وەکو ئەوانەی دەیانگوت "دەنگ دەدەین" کە وەکو کردارێك دەیانویست ئەنجامی بدەن. بە هەمان شێوە، ئەو کەسانەی ڕاهێنان لەگەڵ کەسایەتی خۆیاندا تێکەڵ دەکەن‌و دەیدەن لەیەك پێویست ناکات کە بڕوا بە خۆیان بهێنن بۆ ئەوەی ڕاهێنان بکەن. ئەنجامدانی کرداره ڕاستەکە ئاسانە دواجار، کاتێك هەڵس‌و کەوت‌و کەسایەتیت بە تەواوی پێکەوەبوون (هاوتەریب بوون) چی تر پێویست ناکات هەوڵی گۆڕینی خووەکانت بدەیت. تۆ زۆر بە سادەی وەکو ئەو جۆرە لە کەسێك مامەڵە دەکەیت کە خۆت پێت وایە دەبێت.

وەکو هەموو لایەنەکانی تری پێکهاتنی خووەکان، ئەمەش دیسان شمشێرێکی دوو تیغە. کاتێك لە سوودی تۆ کار دەکات، گۆڕینی کەسایەتیت دەتوانێت هێزێکی بەتوانا بێت بۆ بەرەوپێشچوونی خوودی خۆت. وە کاتێك لەدژت کار دەکات لەگەڵ ئەوەی کە کەسایەتی گۆڕین ڕەنگە خراپ بێت وەکو نەفرەت. هەرکاتێك پشتت بە کەسایەتیت بەست

ئاسانە کە دڵسۆزیت وازلێبێنیت بۆ ئەوەی کار لە توانای گۆڕانکاریت بکات. زۆربەی کەس بە نێو ژیاندا دەڕۆن وەکو کەسێکی نوستوون بە کوێرانە شوێن بنەمایەك دەکەون کە بەستراوەتەوە بە کەسایەتیانەوە.

- "من زۆر خراپم لە پێوتنی ئاراستەدا ".
- "من کەسێك نیم حەزم لە بەیانیان بێت".
- "من زۆر خراپم لە لەبەرکردنی ناوی کەسانی تردا ".
- "من زۆر باش نیم لە تەکنەلۆژیادا ".
- " من لە بیرکاریدا زۆر خراپم ".

وە هەزاران سیفەتی جیاوازی تر.

کە تۆ بۆ چەند ساڵێك بەردەوام بوویت لە وتنەوەی ئەو شتانە بە خۆت، زۆر ئاسانە کە ئیتر بڕوێن لە مێشکتداو ئیتر وەکو ڕاستییەك تەماشایان بکەیت. لە کاتی دیاریکراودا تۆ دەست دەکەیت بە وەستانەوە لە دژی چەن کردارێك چونکە دەڵێیت "ئەوە من نیم".پەستانێکی ناوەکی هەیە کە وێنە خودییەکە بەڕێوەدەباتو بە شێوەیەك هەڵسو کەوت دەکەیت کە لەگەڵ بیروباوەڕەکانتدا بگونجێت. تۆ هەتا دەتوانیت هەرچۆنێکە ڕێگەیەك بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی دووربکەویتەوە لە دژایەتی کردنی خودی خۆت. هەتاوەکو قوولتر بیروبۆچوونوکردارەکانت بە کەسایەتیتەوە ببەستیتەوە، ئەوا قورستر دەبێت تاوەکو بینگۆڕیت. هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت کە باوەڕ بەوە بهێنیت بەوەی کە کلتوورەکەت باوەڕی پێیەتی (ناسنامەی گرووپ) یان ئەوە بکەیت کە وێنەی کەسایەتی تۆ بەرز دەکاتەوە (ناسنامەی تایبەت بە خۆت) تەنانەت ئەگەر هەڵەش بێت. گەورەترین ڕێگری بۆ گۆڕانێکی ئەرێنیانە

لەهەرتاستێکدا بێت - تاك _تیم، یان کۆمەڵگە - دژایەتی کردنی کەسایەتیە. خووە باشەکان دەتوانن هەستێکی هۆشیارانە دروست بکەن، بەڵام ئەگەر ناکۆك بن لەگەڵ کەسایەتیدا، ئەوا شکست دەهێنیت لەوەی بیانکەیت بە کردار. لە هەر ڕۆژێکدا کە هەمانە، لەوانەیە لە ململانێدابیت لەگەڵ خووەکانتدا لەبەرئەوەی تۆ زۆر سەرقاڵیت، یان زۆر ماندوویت یان زۆر دڵتەنگیت یان سەدان هۆکاری سەرەکی کە شکست دەهێنیت لەگەڵ خووەکانتدا ئەوەیە کە وێنەی خۆت دێتە پێش چاوت. هەر بۆیە ناتوانیت کە بە یەك جۆر لە کەسایەتیەوە بمێنیتەوە. بەرەوپێشچوون پێویستی بە لەبەرکردن نیە. بۆ ئەوەی ببیت بە باشترین و نوێترین کەسایەتی پێویستت بەوەیە کە بەردەوام بیروڕاکانت بگۆڕیت و کەسایەتی خۆت نوێ و فراوانتر بکەیت. ئەمە دەمانگەیەنێتە سەر پرسیارێکی گرنگ، ئەگەر بیروباوەڕو جیهان بینیەکانت ئەوەندە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە هەڵس و کەوتندا کەواتە هەر لە سەرەتاوە لەکوێوە دروست بوون و هاتوون؟ چۆن بە تەواوی کەسایەتیت دروست بووە؟ وە چۆن دەتوانیت جەخت لەسەر ئەوە بکەیتەوە کە لایەنە نوێیەکانی کەسایەتیت کە خزمەت بە تۆ دەکەن و وردە وردە دەبنە هۆی سڕینەوەی کۆسپەکان کە لەسەر ڕێگەتن؟

پرۆسەی دوو هەنگاوەکە بۆ گۆڕینی کەسایەتیت

کەسایەتیت خووەکانت بەدەردەخات. تۆ بە بیروباوەڕی پێشوەختەوە نەهاتویتەتە دونیاوە هەر بیروبۆچونێك لەو شتانەی کە دەربارەی خۆتە، لە ئەنجامی باودۆخێکی تایبەت و ئەزموونەوە فێری بوویت.

ووردتـر لـەوە، خووەکانت بڕیتین لـەوەی کـە کەسـایەتی تـۆ بەرجەسـتە دەکەن. کە تۆ شوێنی خەوەکەت ڕێك دەکەیتەوە، ئەوە تـۆ بەرجەسـتەی کەسایەتییەکی ڕێکخراو دەکـەیت. کاتێك هـەموو ڕۆژێك دەنووسـیت، تـۆ بەرجەستەی کەسێکی داهێنـەر دەکـەیت. کاتێك هـەموو ڕۆژێك ڕاهێنـان دەکەیت تۆ بەرجەستەی کەسێکی چالاك دەکەیت.

هـەتا زیـاتر هـەڵس و کەوتـەکانت دووبـارە بکەیتـەوە، تـۆ زیـاتر ئـەو کەسایەتیە دووپات دەکەیتـەوە کـە لەگـەڵ هـەڵس و کەوتـدا دێتـەوە. لـە ڕاستیدا، وشەی کەسایەتی (ناسنامە) لـە بنەڕەتـدا لـە وشـەی لاتینـی (essentita) ەوە وەرگیراوە، کـە مانـای بـوون دەدات، وە لـە وشـەی (identidem) ەوە وەرگـیراوە کـە مانـای دووبـارەو دووبـارە دەدات، کەسایەتی تۆ واتا " دووبارە بوونەوەی بوونی تۆ".

کەسایەتیت لە ئێستادا هەرچییەکە، تۆ تەنها باوەڕت پێیـەتی چـونکە تـۆ ئەوەت پەسەند کردووە. ئەگەر تۆ هەموو ڕۆژانێکی یەکشەممان بڕۆیت بـۆ کڵێسا بۆ ماوەی بیست ساڵ، ئەوا تۆ بەڵگەی ئەوەت دەبێت کە کەسـێکی ئاینیت. ئەگەر تۆ هەموو شەوێك کاتـژمێرێك زینـدەوەرزانی بخوێنیـت، تـۆ بەڵگەی ئەوەت دەبێت کە تۆ کەسێکی کۆششکەریت. ئەگەر تۆ بڕۆیت بـۆ هۆڵی وەرزشی تەنانەت ئەگەر بەفریش ببارێت، تۆ بەڵگەی ئەوەت دەبێت کە تۆ کەسێکی پابەندیت بـە بـەدەن پارێزیتـەوە. هـەتا بەڵگـەی زیـاترت هەبێت بۆ باوەڕەکانت، ئەوا زیاترو بەهێزتر باوەڕیان پێدەکەیت.

زۆرێك پێش ئێستا لە ژیانمدا خۆم بە کەسێکی نووسەر دەزانی. ئەگەر لـە مامۆستاکانی دواناوەندێتیمو پرۆفیسـۆری کۆلێژەکـەمت بپرسـیایە پێیـان دەوتیت نووسەرێکی مامناوەنـدی بـووە. بـە دڵنیاییـەوە کەسـێکی ئاسـت

بەرز نەبوومە. کاتێك کە دەستم کرد بە پیشەی نووسین هەموو دووشەمانێك و پێنج شەمانێك بابەتێکی نوێم بڵاودەکردەوە لە ساڵەکانی سەرەتادا. کە شتەکان بەرەوپێش چوون و گەشەیان کرد، لەگەڵیدا کەسایەتیشم وەکو نووسەرێك گەشەی کرد. من وەکو نووسەرێك دەستم پێنەکرد. بووم بە نووسەر بەهۆی خووەکانم.

بەدڵنیاییەوە، خووەکانت تاکە شت نین کە کاریگەریان هەبێت لەسەر کەسایەتیت، بەڵام بەهۆی ئەو چاکەیەی بەهۆی دووبارەکردنەوەیانەوە هەیانە هەمیشە دەبنە گرنگترین شتەکان هەر ئەزموونێك لە ژیانتدا پێناسەی خودی تۆ دەکات، بەڵام واش نیە ئەگەر بێتوو یەك جار شەق لە تۆپێك هەڵبدەیت و بەخۆت بڵێیت یاریزان یان وێنەیەکی تێکەڵ و پێکەڵ بکێشیت و بە خۆت بڵێیت هونەرمەند لەگەڵ دووبارەکردنەوەی ئەم کردارانە، هەرچۆنێك بێت بەڵگەکان کۆدەبنەوەو وێنە خودیەکەت دەست دەکات بە گۆڕان. کاریگەری یەکێك لە ئەزموونەکان وورده وورده کاڵ دەبنەوەلە کاتێکدا کاریگەری خووەکان دروستو بونیاد دەدرێن لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا، ئەمەش مانای ئەوەیە خووەکانت زۆربەی زۆری ئەو رووداوانە دروست دەکات کە کەسایەتیت پێکدێنن. بەم شێوەیە (ڕێگایە)، پرۆسەی بوونیادنانی خووەکانت لە ڕاستیدا پرۆسەیەکە بۆ ئەوەی کە ببیت بە خۆت.

ئەمە بەرەوپێششوونێکی پلە پلەیە ئێمە تەنها بە جوڵاندنی پەنجەکانمان نابین بە کەسێکی تەواو و نوێ ئێمە وورده وورده دەگۆڕدرێین، ڕۆژ بە ڕۆژ، خوو بە خوو. ئێمە بەردەوام بە نێو هەڵسەنگاندنی بچووك بچووکی خودی خۆماندا تێپەڕ دەبین. هەر خویەك وەکو پێشنیارێك: " هێی،

لەوانەیە ئەمە من بم ". ئەگەر پەرتووکێك تەواو بکەیت، کەواتە تۆ ڕەنگە کەسێك بیت کە حەزی بە خوێندنەوە هەبێت. ئەگەر تۆ بڕۆیت بۆ هۆڵی وەرزشی، کەواتە ڕەنگە لەو جۆرە کەسانەبیت کە حەزیان بە وەرزش کردنە ئەگەر تۆ ڕاهێنان لەسەر گیتار بکەیت، ڕەنگە تۆ ئەو کەسە بیت کە حەزی لە مۆسیقایە. هەر کردارێك کە تۆ ئەنجامی دەدەیت ئەوە دەنگدانێکە بۆ ئەوەی ببیتە ئەو جۆرە کەسەی کە هیواداریت ببیت. تەنها یەك جار نابێتە گۆڕینی بیروباوەڕەکانت بەڵام کە دەنگەکان بەرز دەبنەوە، ئەوا لەگەڵیدا بەڵگەکانی کەسایەتیت بەرزدەبنەوە. ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بۆچی گەڕانێکی واتادار جیاواز دەبێت بە دابینکردنی ئەو بەڵگانەی بۆ کەسایەتی نویێ پێویستە، وە ئەگەر گۆڕانەکە مانایەکی هەبێت، ئەوا بەڕاستی گەورەیە.ئەمە شتە دژەکەیە بۆ ئەنجامدانی بەرەوپێشچوونێکی بچووك.

بە پێکەوە بەستنی هەموو ئەمانە، دەتوانیت ئەوە ببینیت کە خووەکان ڕێگایان بۆ گۆڕینی ئەوەی کە تۆ کێیی بۆ ئەوەی کە چی دەکەیت.

- هەرجارێك کە تۆ پەڕاوێك دەنووسیت، تۆ نووسەریت.
- هەرجارێك کە مەشق لەسەر کەمانێك دەکەیت، تۆ کەسێکی میوزیکژەنی.
- هەرجارێك کە دەست بە ڕاهێنان دەکەیت، ئەوا تۆ کەسێکی وەرزشوانی.
- هەرجارێك کە تۆ هانی کارمەندێك دەدەیت، ئەوا تۆ ڕابەریت.

هەر خوویەك بە تەنها ئەنجامێکت ناداتێ بەڵکو شتێکی لەوە زیاترو گرنگتر فێر دەکات: وەکو متمانە بە خۆبوونە. تۆ دەست دەکەیت

بەوەی کە بڕوات بەوەهەبێت کە تۆ بەڕاستی دەتوانیت ئەوە بە ئەنجام بگەیەنیت. کە دەنگەکان زیاد دەکەنو بەڵگەکان دەست بە گۆڕان دەکەن، ئەو چیرۆکەی کە بۆ خۆتی دەگێڕییەوە دەست بە گۆڕان دەکات. بە دڵنیاییەوە، بە پێچەوانەوەشەوە کاردەکات. هەرجارێك کە تۆ هەڵیدەبژێریت کە خوویەکی خراپ ئەنجامبدەیت، ئەوا دەنگ بەو کەسایەتییە دەدەیت. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە، تۆ پێویست ناکات بێخەوش بیت. لە زۆربەی دەنگدانەکاندا، دەنگ بۆ هەردوولا بوونی هەیە. تۆ پێویستت بە دەنگی تێکڕایی نییە بۆ ئەوەی دەنگدانەکە ببەیتەوە: تەنها پێویستت بە ڕێژەی زۆرینە هەیە. گرنگ نییە ئەگەر هەندێك هەبێت بۆ خراپەکان یان بۆ خووە بێ بەرهەمەکان. ئامانجی تۆ زۆر بە سادەیی بۆ بردنەوەی زۆربەی زۆری کاتەکەتە. کەسایەتی نوێ پێویستی بە بەڵگەی نوێیە. ئەگەر تۆ هەموو کات هەمان ڕێژەی دەنگ بەدەست بهێنیتەوە کە هەتبووە، ئەوا هەمان ئەنجامت دەست دەکەوێتەوە کە هەموو کات هەتبووە. ئەگەر هیچ شتێك نەگۆڕدرا ئەوا هیچ شتێك ناگۆڕدرێت.

زۆر بە سادەیی پرۆسەکە دوو هەنگاوە:-

١) بڕیار بدە کە دەتەوێت ببیت بە چ جۆرە کەسێك.

٢) بۆخۆتی بسەلمێنە بە بردنەوەی بچووك بچووك.

یەکەم جار بڕیار بدە کە دەتەوێت ببیت بە کەسێکی چۆن. ئەمە لە هەر ئاستێکدابێت دەبێت- لە ئاستی تاك، یان ئاستی تیمێك، یان ئاستی نەتەوە. دەتەوێت بۆچی هەوڵبدەیت؟ یاساو پێوانەکانت چین؟ هیوات وایە ببیت بە کەسێکی چۆن؟ ئەمانە پرسیارگەلی گەورەن، وە زۆربەی

خەڵك دڵنیا نین کە لە کوێوە دەست پێبکەن– بەڵام دڵنیـان کـە چ جـۆرە ئەنجامێکیان دەوێت: بۆ ئەوەی شەش ماسولکەکەی سکیان هـەبێت یـان بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە نیگەرانی بکەن یـان دەیانـەوێت مووچـەکانیان دووهێندە ببێت. ئەمانە کێشە نین، لەوێوە دەست پێبکە بـەرەو دواوە لـە ئەنجامەکانەوە کە دەتەوێت ببیت بەو جۆرە کەسەی کە ئـەو ئەنجامانـەی دەست دەکەوێت. لە خۆت بپرسە،"ئەوە چ جۆرە کەسێکە کـە دەتوانێـت ئەو جۆرە ئەنجامەی دەست بکەوێت؟"

ئەوە چ جۆرە کەسێکە دەتوانێت چواردە پـاوەن لـە کێشـی داببـەزێنێت؟ ئەو جۆرە کەسە کامەیە دەتوانێت زمانێکی نوێ فێرببێـت؟ سـەرکەوتوانە ئاستی بەرزببێتەوە ؟

بـۆ نموونــە، " ئــەو جــۆرە کەســە چــۆنە کــە دەتوانێــت پــەرتووکێك بنووسێت؟" ڕەنگە کەسێك بێت کـە یـەکگرتوو بـاوەڕپێکراو بێـت. ئێسـتا ووردبونەوەکەت لە نووسینی پەرتووکەکەوە (لەسەر بنەمای ئەنجام) بـۆ بـوون بـە کەسـێکی یـەکگرتوو بـاوەڕپێکراو دەگۆڕێـت (لەسـەر بنـەمای کەسایەتی).

ئەم پرۆسەیە ڕەنگە ئاڕاستەت بکات بۆ بیروبۆچوونی وەکو: -

- " من لەو جۆرە مامۆستایانەم کە لەبەر خوێنـدکارەکانی هەڵدەسـێتە سەرپێ ".
- "من لەو جـۆرە پزیشـکانەم کـە کـاتو هەسـتی پێویسـت دەدەم بـە نەخۆشەکانم ".
- من لەو جۆرە بەڕێوبەرانەم کە لایەنی کارمەندەکانم دەگرم ".

هەر کە دەستت کرد بە مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو جۆرە کەسایەتیەی کە دەتەوێت ببیت، دەتوانیت دەست بکەیت بە هەنگاونانی بچووک بەرەو ئەو کەسایەتییەی ئارەزووت لێیەتی. هاوڕێیەکی کچم هەیە کە زیاتر لە ١٠٠ پاوەن لە کێشی دابەزاندووە بە پرسیارکردن لە خۆی بەوەی، "کەسێکی تەندروست چی دەکات؟" تەواوی ڕۆژەکە ئەم پرسیارەی وەکو ڕێنوێنییەك بەکاردەهێنا. ئایا کەسێکی تەندروست بە پێ ڕێ دەکات یان خودڕەو بەکاردێنێت؟ ئایا کەسێکی تەندروست بۆدیگتۆ (خواردنێکی مەکسیکیە) دەخوات یان سەلاتە؟ ئەوەی بۆی دەرکەوت ئەو وەکو کەسێکی تەندروست مامەڵە دەکات، ووردە ووردە بوو بەو کەسە. ئەوە ڕاست بوو. چەمکی بنەمای کەسایەتی بۆ خووەکان یەکەم ناسینمانە بۆ کلیلی بایەتێکی تری نێو ئەم پەرتووکە: ئەڵقەی دەستکەوتە. خووەکانت کەسایەتیت دروست دەکەن وە کەسایەتیشت خووەکانت دروست دەکات. ڕێگایەکی دوو سەریە. پێکهێنانی هەموو خووەکان ئەڵقەی دەستکەوتە. (چەمکێك کە لەبەشی داهاتوودا دەیدۆزینەوە)، بەڵام گرنگە کە بهێڵیت پێوانەکانتو بنەماکانت وە هەروەها کەسایەتیت زیاتر ئەڵقەکە بسووڕێننەوە نەك ئەنجامەکان. تیشك خستنە سەرو وورد بوونەوە پێویستە هەموو کات لەسەر ئەوە بێت کە ببیت بەو کەسە، نەك بەدەستهێنانی ئەنجامێکی تایبەت.

ئەو هۆکارەی کە بۆ خووەکان گرنگە

گۆڕینی کەسایەتی ئەستێرەی باشووری گۆڕینی خووە. وەبیرهێنانەوە بۆ ئەم پەرتووکە کە چۆنێتی دابینکردنی هەنگاو بە هەنگاوت پێدەڵێت بۆ

بونیادنانی خووی باشتر له خۆتدا، له خێزانەکەتدا، لـه کۆمپانیاکەتـدا، وه له هەر شوێنێکی تر که تۆ بتەوێت. بەڵام پرسیارە ڕاستەقینەکە ئەمەیە: "ئایا تۆ دەبیت بەو کەسەی که دەتـەوێت ببیـت؟" یەکـەم هـەنگاو ئـەوه نییه که چی یان چۆن، بەڵکو کێ. تۆ پێویسته بزانیت که دەتەوێت ببیـت بە کێ. بەپێچەوانەوە گەڕانەکەت بۆ گۆڕین وەکو بەلـەمێکی بـێ سـەوڵ وا دەبێت. هەربۆیه لێرەوە دەست پێدەکەین.

تۆ ئەو هێزو توانایەت هەیه که چۆنێتی بیروباوەڕەکانـت دەربـارەی خـۆت بگۆڕیت. کەسایەتیت (نەخشی سەر بەرد نییه) هەموو خولـەکێك هـەلێکت هەیه دەتوانیت له ئەمڕۆوە ئـەو کەسـایەتیه هەڵبـژێریتو بـەهێزی بکـەیت بـەو خووانـەی کـه ئـەمڕۆ هەڵیدەبـژێریت. وه ئەمـەش دەمانگەیـەنێت بـه مەبەسـتێکی قـووڵتر لـەم پەرتووکـەدا وه هۆکـاری ڕاسـتەقینەی گرنگـی خووەکان.

بونیادنانی خووی باشتر بەمانای لەناوبردنی داهێنانـه ڕۆژانـەکانت نایـەت. بابەتەکه ئەوە نییه هەموو شەوێك پەتی ددان بەکار بهێنیت بۆ ددانـەکانت یان هـەموو بەیانیـەك خـۆت بـه ئـاوی سـارد بشۆیت، یـان هـەموو ڕۆژێـك هەمان جلوبەرگ بپۆشیت. بابەتەکه ئەوە نییه که شتانێکی وەکو پێوانـه دەرەکیەکان بەدەست بهێنیت وەکو ئەوەی سەرکەوتن بەدەسـت بهێنیـت لـه کۆکردنـەوەی پـارەی زیـاتر، یـان دابەزانـدنی کێشـی زیـاتر، یـان نەهێشـتنی نیگـەرانیت. خووەکـان دەتـوانن یارمـەیتت بـدەن بـۆ بەدەستهێنانی شتەکان، بەڵام له بنەڕەتەوە خووەکان بۆ *هەبوونی* شتێك نییه. بەڵکو دەربارەی *بوون* به کەسێکه. لـه کۆتاییـدا خووەکانـت گـرنگن چونکه یارمەتیت دەدەن ببیت بەو کەسەی که هیـوا خوازیـت ببیـت. ئـەو

کەناڵەن کە لە ڕێگەیانەوە گەشە بە قووڵترین بیروباوەڕەکانت دەدەیت دەربارەی خۆت. دەقاودەق، تۆ دەبیت بە خووەکانت.

کورتەی ئەم بەشە

- سی ئاستی گۆڕان هەیە: گۆڕینی دەرئەنجام، گۆڕینی پرۆسەکە، وە گۆڕینی کەسایەتی.
- کاریگەرترین ڕێگە بۆ گۆڕینی خووەکانت ئەوەیە کە جەخت بخەیتە سەر ئەوەی کە دەتەوێتو هیواخوازیت ببیت بە کەسێکی چۆن نەك چی بەدەست بهێنیت.
- کەسایەتیت لە خووەکانتەوە بەدەردەکەوێت. هەر کردارێك وەك دەنگێکە بۆ جۆری ئەو کەسەی کە دەتەوێت ببیت.
- بوون بە باشترین کەس کە خۆت دەتەوێت پێویستی بەوەیە کە بەردەوام بیروباوەڕەکانت چاك بکەیت، وە کەسایەتیت فراوانترو نوێ بکەیتەوە.
- هۆکاری ڕاستەقینەی ئەوەی کە خووەکان گرنگن لەبەر ئەوە نییە کە دەتوانیت ئەنجامێکی باشترت پێبدەن (سەرەڕای ئەوەی کە دەشتوانن)، بەڵام دەتوانن بیروباوەڕت بگۆڕن دەربارەی خودی خۆت.

٣
چۆن خووی باشتر بونیاد دەنێیت بە چوار هەنگاوی ئاسان

لــە ســاڵی ١٨٩٨دا، دەروونناســێك بــە نــاوی دێــدوارد ســۆرندایك، تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا بۆ ئەوەی بنەمایەك دابنێت بۆ تێگەشتن لە شێوازی هەڵسوکەوتەکانو وە ئەو یاسایانەی کە هەڵسوکەوتەکانمان بەڕێوەدەبەن. سۆرندایك حەزی لە لێکۆڵینەوە بوو لە هەڵسوکەوتی گیاندارەکاندا، سەرەتا لە پشیلەوە دەستی پێکردو کاری لەسەر کرد.

هەر پشیلەیەکی دەکردە ناو ئامێرێکەوە کە بە سندوقی مەتەڵ ناسرابوو. سندوقەکە وەها دروستکرابوو کە پشیلەکە بتوانێت لە ڕێگەی دەرگایەکەوە بێتە دەرەوە. "بەچەند کردارێکی ئاسان، وەکو ڕاکێشانی ئەو پەتەی لە شێوەی ئەڵقەدابوو، یان پەستان خستنە سەر بەرز کەرەوەکە، یاخود پێنان بەسەر ئەو ڕووتەختەدا." بۆ نموونە، هەر سندوقێك لە ڕووتەختێك پێکهاتبوو کە پەستانت دەخستە سەر، ئەوا دەرگای لایەکی سندوقەکە دەکرایەوە. هەر کە دەرگاکە دەکرێتەوە پشیلەکە دەتوانێت بێتە دەرەوە بەسەرئەو قاپە خۆراکەی کە لە دەرەوەی سندوقەکە دانراوە.

زۆربەی پشیلەکان دەیانویست بە زووترین کات لە سندوقەکە بێنە دەرەوە کە تێیدا دانراون. لوتیان بە سووچەکاندا دەگێڕن، چنگیان لە بەشە کراوەکان گیر دەکەن، چڕنووك لە شتەکان دەگرن. دوای چەند

خولەکێك لـە گـەڕان، پشیلەکان ڕەنگـە پەسـتان بخەنـە سـەر ڕووتەختـە جادووییەکە، دەرگاکە دەکرێتەوەو ئەوانیش ڕادەکەنە دەرەوە.

سـۆرندایك، هەڵسوکـەوتی هــەر پشـیلەیەکی لــە زۆر تاقیکردنــەوەوە دۆزیوەتـــەوە لەســـەرەتادا، بـــەدەوری ســـندوقەکەدا بەشـــێوەیەکی هەڕەمەکیانە دەسووڕانەوە بەڵام هەر کە بەزوویی ڕووتەختەکـە پەسـتانی دەخرێتە سـەر دەرگاکـە کراوەتـەوە، لەمـەوە پرۆسـەی فێربـوون دەست پێـدەکات. ووردە ووردە هـەر پشـیلەیەك فێـری ئـەوە دەبێـت کـە هـەر کردارێکی پەستان کە دەیکاتو پاداشتێکی لەگەڵدایە ئـەویش ڕاکردنـە لـە سندوقەکەو گەشتنە بە خواردنەکە.

دوای بیست بۆ سی تاقیکردنەوە، ئەم هەڵسوکەوتـە دەبێتـە شـتێکی زۆر ئۆتۆمـاتیکی وە دەبێتــە خوویــەك کــە پشـیلەکە بتوانێـت لــە چــەند چرکەیەکدا هەڵبێت لـە سـندوقەکە. بـۆ نموونـە، سۆرندایك تێبینـی کـرد، "پشیلەی ژمارە (١٢) پێویستی بەم کاتانـەی خـوارەوە هەیـە بـۆ ئـەوەی کردارەکە ئەنجام بـدات، ١٦٠ چـرکە، ٣٠ چـرکە، ٩٠ چـرکە، ٦٠، ١٥، ٢٨، ٢٠، ٣٠، ٢٢، ١١، ١٥، ٢٠، ١٢، ١٠، ١٤، ١٠، ٨، ٨، ٦، ٦، ٧."

بە درێژایی سێ تاقیکردنەوەی یەکـەم، پشیلەکە لـە یـەك خولـەكو نیـودا هەڵهات. بەدرێژایی سێ تاقیکردنەوەی کۆتایی، لە ٦,٣ خولەکدا هـەڵهات. بەڕاهێنان هەر پشیلەیەك هەڵـەی کـەمتری ئـەنجام دەدا وە کردارەکانیـان خێراتربـوونو زیـاتر ئۆتۆمـاتیکی بـوون. لـە جیـاتی دووبـارە کردنـەوەی هـەمان هەڵـە، پشـیلەکان وایـان لێهـات ڕاسـتەوخۆ بـەرەو چارەسـەرەکە دەچوون.

لـه لێکۆڵینەوەکانیـەوە، سۆرندایك وەهـا دەسـت دەکـات بـە باسـکردنی فێربوونی پرۆسەکە، "هەڵسوکەوتەکان سەرئەنجامی قایلکـەریان بـەدوادا یەت کە وادەکات دووبارەی بکەیتـەوەو ئەوانەشـی دەبنـە هـۆی دڵتـەنگی کەمتر حەز بـە دووبـارە کردنـەوەیان دەکـەیت." کارەکـانی ئـەو خـاڵێکی دەسـت پێکـی بێوێنـە دابـین دەکـەن بـۆ مشـتومڕکردنی ئـەوەی چـۆن خووەکان ژیانمان پێکدێنن. هەروەها دەبێتە هۆی دابینکردنـی وەڵامێکـی وەها بۆ هەندێك پرسیاری بنچینەیی: خووەکـان چـین؟ وە بۆچـی مێشـك خۆی ماندوو دەکات بۆ بونیادنانی ئە خووانە؟

بۆچی مێشکت ئەم خووانە بونیاد دەنێت

خـوو هەڵسوکەوتێکـە کـە بـایی ئەوەنـدە دووبـارە دەبێتـەوە کـە ببێتـە شـتێکی ئۆتۆمـاتیکی. پرۆسـەی پێکهێنـانی خووەکـان بـە تاقیکردنـەوەو هەڵـەکان دەسـت پێـدەکات. وە هـەرکاتێك کـە دەکەویتـە بـارێکی نـوێی ژیانــەوە، مێشــکت پێویســتە بڕیارێــك بــدات. چــۆن وەڵامــی ئەمــەیان بدەمەوە؟ کە یەکەم جار دەکەویتە کێشەیەکەوە، تۆ دڵنیا نیت کـە چـۆن چارەی بکەیت. وەکـو پشـیلەکەی سـۆرندایك، تـۆ تـەنها دەتـەوێت هـەوڵ بدەیت کە ببینیت چۆن شتەکان چارە دەبن.

چالاکیە دەماریەکانی لە مێشکتدان لە ئاستێکی بـەرزدا دەبێـت لـە کـاتی کێشــەدا. بــە ئاگاییــەوە لێکدانــەوە بــۆ بارزدۆخەکــە دەکــاتو بڕیــاری بەئاگایانە دەدات دەربارەی ئەوەی کە چۆن هەڵسوکـەوت بکـات. تـۆ بـە تەن زانیاری نوێ وەردەگریتو هەوڵ دەدەیـت کـە هەسـت بـە هـەموویان

بکەیت. مێشک سەرقاڵە بە فێربوونی کاریگەرترین کۆرس بۆ ئەوەی کردارەکانت ئەنجام بدەیت.

جاروبار وەکو پشیلەکە پەستان دەخەیتە سەر ڕوو تەختەکەو دەکەویت بەسەر چارەسەریەکەدا. تۆ هەست بە نیگەرانی دەکەیت، وە تۆ ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە بەرەو هەڵهاتنەکە بڕۆیت هێمنت دەکاتەوە. تۆ مێشکت ماندوو بووە لەو ڕۆژە درێژەی هەتبووە لە کارەکەت، وە فێری ئەوە دەبیت کە یاریە ئۆنلاینەکان ئاسوودەت دەکەن. تۆ هەر دەدۆزیتەوەو دەدۆزیتەوەو دەدۆزیتەوە و دواتر – پاداشتی بێئەیئێم– وەردەگریت.

دوای ئەوەی کە تۆ خەڵاتێکی چاوەڕواننەکراو بەدەست دەهێنیت، ئەو کاتە تۆ بەرنامەڕێژی خۆت بۆ جاری داهاتوو دەگۆڕیت مێشکت ڕاستەوخۆ دەست دەکات بە نەخشەکێشان بۆ ڕووداوەکان کە دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی خەڵات. خولەکێك بوەستە– ئەوە هەستێکی خۆشە. ڕێك پێش ئەوە چیت کردووە؟ ئەمە ئەڵقەی ئەو دەستکەوتەیە لە پشت هەموو هەڵسوکەوتێکی مرۆڤەوە: هەوڵ بدە، شکست بێنە، فێربیە، بە جیاوازتر هەوڵبدەرەوە، بە مەشق کردن ئەوە پێکهاتنی خووەکانە.

هەر کاتێك بەبەردەوامی بەرەو ڕووی کێشە بوویتەوە، مێشکت پرۆسەی چارەسەرکردنەکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەنجام دەدات. خووەکانی تۆ تەنها زنجیرەیەك چارەسەری ئۆتۆماتیکین کە کێشەو نیگەرانیەکان چارەسەر دەکات کە بەبەردەوامی ڕووبە ڕووت دەبێتەوە. هەروەکو زانای بواری هەڵسوکەوتی مرۆڤ جەیسن ریا نووسیویەتی، "خووەکان زۆر بە

سادەیی چارەسەری باوەڕپێکراون بۆ کێشە دووبارە بووەوەکان لە ژینگەی ئێمەدا."

کە خووەکان دروست دەبن، ئاستی چالاکی مێشک کەم دەبێتەوە. تۆ فێری ئەوە دەبیت کە لەسەر چارەسەریەکان بمێنیتەوە کە پێشبینی سەرکەوتنیان لێدەکرێت، وە هەموو شتێکی تر کە بخرێتە دەرەوە. کە بارودۆخێکی هاوشێوە لە داهاتوودا سەرهەڵدەداتەوە، ئەوکاتە تۆ دەزانیت کە ڕێك بەدوای چیدا دەگەڕێیت. ئیتر پێویست بەوە ناکات هەموو بارودۆخێك شیکردنەوەی بۆ بکەیت. مێشکت ڕاستەوخۆ بڕگەی تاقیکردنەوەکانو هەڵەکان دەپەڕێنێتو یاسایەکی ژیرانە دادەنێت: ئەگەر ئەمە بێت، دوایی ئەوەیە. ئەم ردارشتنە فێربوونانە دەتوانن هەموو کاتێك شوێنیان بکەویت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەر کاتێك بارودۆخەکە لەبار بوو. ئێستا، هەر کاتێك هەستت بە نیگەرانی کرد، تۆ ئەو گرەت بۆ دێت کە هەڵبێیت. هەتا زووتر لە دەرگای کارکردنەکەت بڕۆیتە دەرەوە، تۆ کۆنترۆڵی یاری ئۆینلانەکە دەبەیت. ئەو هەڵبژاردەیەی جارێك پێویستی بە کۆشش بوو ئێستا شتێکی ئۆتۆماتیکیە. خووەکە دروست بووە.

خووەکان کورتەی ئەو ئەزموونانەیە کە مێشك فێری بووە. لە هۆشدا، خووەکان لە یادەوەریدا دەمێنێتەوە بۆ ئەو هەنگاوانەی کە پێشتر گرتووتەتە بەر بۆ چارەسەر کردنی کێشەیەك لە ڕابردوودا. هەرکاتێك بارودۆخەکە ڕاست بێت، ئەتوانیت بچێتەوە نێو یادەوەریەکانتو ئەوەی چی لە داهاتوودا کاردەکات.

پێکهێنانی خووەکان باوەڕپێنەکراوانە بەسوودە چونکە هزری هۆشیار ڕێگەیەکی تەسکە بۆ مێشک، تەنها دەتوانێت سەرنج بخاتە سەر یەک کێشە لە کاتێکدا. لە ئەنجامدا مێشکت هەمیشە کار لەسەر ئەوە دەکات کە سەرنجی هۆشیارت بپارێزێت بۆ هەر تاقیکردنەوەیەک کە لە هەمووی گرنگترە. هەر کاتێک ئەوە شایەنی ڕوودان بێت، هزری هۆشیار دەگوێزرێتەوە بۆ نەست، بۆ ئەوەی کردارەکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەنجام بدات. بە ووردی ئەمە ئەو شتەیە کە ڕوودەدات کاتێک خوویەک دروست دەبێت. خووەکان دەبنە هۆی پەستانی مێشکی زیاد لەپێویستو توانای ئازاد بوونی مێشک، بۆیە دەتوانیت سەرنجت تەرخان بکەیت بۆ فرمانێکی تر. سەرەڕای چوستیەکەیان، هەندێک خەڵک هێشتا دەربارەی سوودەکانی خووەکان دەپرسن، گفتوگۆکە بەم شێوەیە دەڕوات: "ئایا خووەکان ژیانم تاریك دەکەن؟ نامەوێت خۆم بخەمە نێو بۆشایی جۆرە ژیانێك کە چێژی لێنەبینم؟ ئایا ئەم ڕۆتیناتە زۆرە دەبێتە هۆی لابردنی بە زیندوویی هێشتنەوەو خۆڕسکی ژیان؟" زۆر بە زەحمەت، ئەم جۆرە پرسیارانە دەبێتە هۆی دووکەرتبوون. وات لێدەکەن کە تۆ پێویستە لە نێوان بوونیادنانی خووەکاندا گەشتن بە ئازادیدا هەڵبژاردە بکەیت، هەردوو شتەکە یەکتری تەواو دەکەن.

خووەکان دژایەتی ئازادیت ناکەن، بەڵکو دروستی دەکەن. لە ڕاستیدا ـ ئەو کەسانەی کە ناتوانن مامەڵە لەگەڵ خوەکانیان بکەن ئەوا زۆرکات ئەو خوانەن کە کەمترین بڕی ئازادیان هەیە. بەبێ هەبوونی خوویەکی باشی دارایی، ئەو هەمووکات تۆ شەڕ دەکەیت بۆ دۆلاری داهاتوو. بەبێ هەبوونی خوویەك بۆ تەندروستیەکی باش، ئەوا هەمووکات وا

دەردەکەویت کە توانای تەواوت پێ نییە. بەبێ هەبوونی خووی باش بۆ فێربوون، هەمووکات وا هەست دەکەیت کە تۆ لە دواوەی ڕیزەکەدایت. ئەگەر تۆ هەمووکات پەستانت لەسەرە کە بڕیارێك بدەیت دەربارەی ئەرکێکی ئاسان- دەبێت لە کوێ وەرزش بکەم، بۆ کوێ بڕۆم بۆ نووسین، دەبێت کەی حسابەکە بدەم- ئەو کاتە کاتێکی کەمترت دەبێت بۆ ئازادی. تەنها بە دانانی بنچینەکانی ژیان ئاسانتر دەکات بە جۆرێك دەتوانیت ئازادی تەواو بۆ مێشکت دروست بکەیت کە پێویستە بۆ بیرکردنەوەیەکی ئازادانەو داهێنەرانە.

بە پێچەوانەشەوە، کاتێك کە ئەو خووانەت دەبێت کە بتوانیت پەیوەستیان بیت ئەوا دەتوانیت لەگەڵ بنەماکانی ژیان مامەڵە بکەیتو جێبەجێی بکەیت، مێشکت ئازاد دەبێت لەوەی سەرنج بخاتە سەر ململانێی نوێو بەڕێوەبردنی ئەو کۆمەڵە کێشەیەی داهاتوو تر. بوونیادنانی خووەکان لە کاتی ئێستادا وات لێدەکات کە زیاتر ئەوەی دەتەوێ ئەنجامی بدەیت لە داهاتوودا.

زانستی چۆنێتی کارکردنی خووەکان

پرۆسەی بوونیادنانی خوو دەتوانێت بەسەر چوار هەنگاوی ئاساندا دابەش بکرێت: ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت. دابەشکردنی بۆ ئەم بنچینانەی خوارەوەو ڕەنگە یارمەتیمان بدات بۆ تێگەشتن لەوەی کە خوو چییە، وە چۆن کار دەکات، وە چۆن چاکتری دەکەیت.

ئامازە	ئارەزوو	وەڵامدانەوە	پاداشت
١	٢	٣	٤

کات ←

وێنەی ٥: هەموو خوویەك بە چوار قۆناغدا دەڕوات بە هەمان ڕیزبەندی : ئامازە، ئارەزوو، وەڵامدانەوە، پاداشت.

ئەم چوار شێوەیە بڕبڕەی پشتی هەر خوویەکە، وە مێشکت بەم ڕیزبەندیە دەڕوات هەموو جارێك بە هەمان ڕیزبەندی.

یەکەم، ئامازە هەیە. ئامازە دەئاژوێت بۆ بنەمای خوو. ئەمە کەمێك لەو زانیاریە کە پێشبینی پاداشت دەکات. ئەوەی کە باووباپیرانمان سەرنجیان دەخستە سەر ئامازەکان کە نیشانەی دەخستە سەر پاداشتە سەرەتاییەکانی وەکو خواردنو ئاوو سێکس. ئەمڕۆکە، زۆربەی کاتەکەمان بەوەوە بەسەر دەبەین کە فێری ئامازەکان بین کە پێشبینی پاداشتە دووەمیەکان بکات، وەکو پارەو ناوبانگ، توانااو پلە، پیاداهەڵدانو پەسەند کردن، خۆشەویستیو هاوڕێیەتی، یان هەستی قایل بوونی تایبەتی (بەدڵنیاییەوە هەروەها ئەم بەدواداچوونانە نارێکیەکانمان بەرەو ڕزگاربوونو دوو ئەوەندە کردن ئاراستە دەکەن، کە ئەمەش هاندەرێکی قووڵترە لە پشت هەموو شتێکەوە کە دەیکەین.)

مێشکت بەردەوام ژینگەی ناوەو دەرەوەی تۆ شی دەکاتەوە بۆ دەستکەوتنی سەرەداوێك بۆ ئەوەی بزانێت پاداشتەکان کەتوونەتە چ شوێنێکەوە، چونکە ئامازە یەکەم نیشانەیە بۆ ئەوەی بزانین کە ئێمە

نزیکین لە پاداشتەکەوە، بە شێوەیەکی سروشتی بەرەو ئارەزوو ڕێنوێنیمان دەکات.

ئارەزووەکان دووەم هەنگاون، وە ئەوانە هێزە هاندەرەکانن لە پشت هەر خوویەکەوەوە. بەبێ هەبوونی هەندێك ئاستی هاندان یان خواست–بەبێ هەبوونی ئارەزوو بۆ گۆڕان– ئێمە هیچ هۆکارێکمان نابێت بۆ کردار. ئەوەی ئارەزووی دەکەیت خودی خووەکە نییە بەڵکو ئەو گۆڕانەیە لە شێوەی گەیاندنیدا. تۆ ئارەزووی کێشانی جگەرەیەك ناکەیت بەڵکو تۆ ئارەزووی ئەو هەستە دەکەیت لە حەسانەوە کە جگەرەکە پێت دەدات. تۆ فڵچەکردنی ددانەکانت هانت نادات بۆ ئەوەی بیشۆیت بەڵکو بۆ ئەوەی بۆنێکی خۆشو دەموددانێکی خاوێنت هەبێت. تۆ ناتەوێت تەلەفیزیۆنەکە پێ بکەیت بەڵکو دەتەوێت دڵخۆش ببیت. هەر ئارەزوویەك بەستراوەتەوە بەو حەزی گۆڕانەی هەتە لە ناوەوەتدا. ئەمە خاڵێکی گرنگە کە لە دواتردا بە ووردی باسی لێوە دەکەین.

ئارەزووەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت. لە بیردۆزدا، هەر پارچەیەك لە زانیاری دەتوانێت ببێتە هۆی ئارەزوویەك بەڵام لە کرداردا، هەموو کەسێك هەمان ئاماژە هانی نادات. بۆ کەسێکی قومارچی دەنگی ئامێری قومارەکە ڕەنگە هێزێکی وابێت کە شەپۆلێك لە ئارەزوو لە قومارچییەکەدا دروست بکات. و بۆ کەسێك کە بە دەگمەن قومار دەکات، ئەو دەنگە دەنگی جەڕەسو شتانەی نێو گازینۆکە تەنها ژاوەژاوێك بێتو بەس. ئاماژەکان بێ مانان هەتا ئەو کاتەی ڕوون دەکرێنەوە، هەستکردنەکانو بیرکردنەوەکانودەنگۆکان بۆ کەسی بینەر ئەو شتەیە کە دەبێتە هۆی گواستنەوەی ئاماژەکان بۆ ئارەزوو.

هـەنگاوی سـێهەم وەڵامدانەوەیـە، وەڵامدانـەوە ئـەو کردارەیـە کـە تـۆ بەرجەستەی دەکەیت، کە شێوەی بیرکردنەوەکەت یاخود کردارەکانتە. ئیتر ڕوودەدات بە پشت بەستن بەوەی کە تا چەندێك شتێك هانی داویت‌و تـا چـەندێك بەریەککـەوتن هەیـە لەگـەڵ ئـەو هـەڵس‌و کەوتـەدا. ئەگـەر کردارێکی تایبەت پێویستی بـە کۆششـێکی جەسـتەی‌و هـزری زیـاتر بـوو لـەوەی کـە خـۆت دەکـەیت، ئـەوا تـۆ ئـەنجامی نادەیـت ئـەو کـردارە. وەڵامدانەوەکانیشـت هـەروەها بەنـدن بـە تواناکانتـەوە. ئاسـان دێتـە بەرچاو، بەڵام کاتێك ڕوودەدات کە تۆ توانای ئەنجامدانیت هـەبێت. تـەنها ئەگەر تۆ دەتەوێت تۆپەکە بخرێتە نێـو سـەبەتەی بەیسـبۆڵەکەوەو بـەڵام ناتوانیت ئەوەندەی پێویستە بۆ بەرزبوونـەوە بـۆ گەیشـتن بـە سـەبەتەکە بازبدەیت، کەواتە تۆ هی ئەوەت نیە ئەنجامی بدەیت.

لە کۆتایـدا وەڵامدانـەوە دەبێتـە پاداشـت پاداشـتەکان کۆتـا ئامـانجن بـۆ هەموو خووەکان ئاماژە بۆ ئەوەیە تێبینی پاداشتەکە بکەیت. ئارەزوو بـۆ ئەوەیـە کـە تـۆ پاداشـتەکەت دەوێـت. وەڵامدانـەوە بـۆ دەسـتکەوتنی پاداشتەکەیە. ئێمـە بـە شـوێن پاداشـتدا ڕادەکـەین چـونکە ئـەوان دەبنـە هـۆی بـەدیهێنانی دوو مەبەسـت: (١) قایلکردنمـان: قایلمـان دەکـەن.(٢) فێرمان دەکەن.

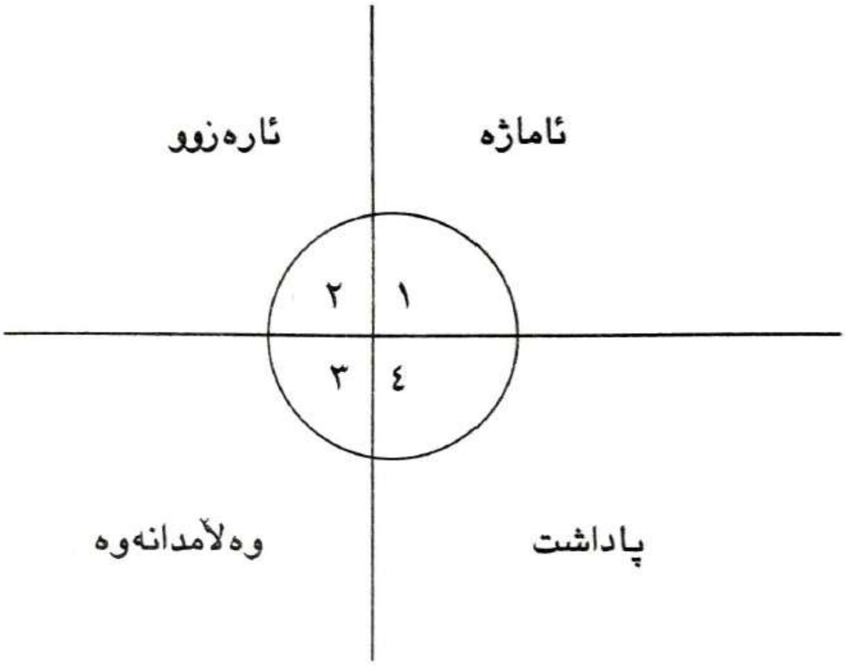
یەکەم مەبەست لە پاداشت بۆ قایلکردنی ئارەزووە. بەڵێ، پاداشتەکان لـە ڕێگەی خۆیانەوە سودەکان دابین دەکەن. خـۆراك‌و ئـاوو وزەی پێویسـتت پێـدەدەن بـۆ ڕزگـاربوون. بەرزکردنـەوەی پلـە دەبێتـە هـۆی بەدەسـت هێنانی پارەو ڕێزی زیاتر. زیاتر لەش‌و لارت ڕێك بێـت ئـەوە تەندروسـتیت باشتر دەبێت لەگەڵ شێوەی دەرکەوتنت بەڵام ئـەو سـوودە ڕاسـتەوخۆیە

ئەوەیە کە پاداشتەکان ئارەزووەکانت قایل بکەن وەکو خواردنو بەدەست هێنانی پلە یان بەدەست هێنانی ڕەزامەندی. بە لایەنی کەمەوە بۆ خولەکێك، پاداشتەکان ئاسوودەییت بۆ دێنن وە ئارەزووەکانت دەژێننەوە.

دووەم، ئەوە پاداشتە کە فێری ئەوەمان دەکەن کە چ کردارێك شایەنی ئەوەیە کە لە داهاتوودا بمێننەوە مێشکت بە شوێن پاداشتدا دەگەڕێت. کە تۆ بە نێو ژیانتدا تێپەڕ دەبیت، سیستمی دەمارەکانت بە بەردەوامی چاودێری ئەوە دەکات کە چ کردارێك دەبێت جێی ڕەزامەندی ئارەزووەکانتو چێژت پێدەدات. هەستی خۆشییەکانو بێهیوا بوون بەشێکن لە دەستکەوتی میکانیزمێك کە یارمەتی مێشکت دەدەن بۆ جیاکردنەوەی کردارە بە سوودەکانو کردارە بێسوودەکان. پاداشتەکان ئەڵقەی دەستکەوتەکانت بۆ نزیك دەکەنەوەو بازنەی خووەکانت بۆ تەواو دەکەن.

ئەگەر هەڵسوکەوتێك پێویست نەبێت لە هەر یەکێك لەو چوار قۆناغەماندا، ئەوە نابێت بە خوو. نەهێشتنی ئاماژەو خووەکانت هەرگیز دەست پێ ناکات. ئارەزووەکان لاببەو ئیتر بەشی پێویست ئەزموونی ئەوەت نابێت کە هانت بدات بۆ کردار. هەڵسوکەوتەکانت والێبکە زەحمەت بێت ئەو کاتە ئیتر ناتوانیت کە ئەنجامیان بدەیت، وە ئەگەر پاداشتەکان شکستیان هێنا بۆ قایل کردنی ئارەزووەکانت، ئەوا تۆ هیچ هۆکارێکت نامێنێت بۆ ئەوەی جارێکی تر ئەنجامی بدەیتەوە لە داهاتوودا بە بێ بوونی سێ هەنگاوی یەکەم، هەڵسوکەوت ڕوو نادات. بەبێ بوونی چوار هەنگاوەکە، هەڵسوکەوتەکە دووبارە نابێتەوە.

ئەڵقەی خووەکان



وێنەی ٦: چوار قۆناغەکەی خووەکان بە باشترین شێوە ڕوونکراوەتەوە بۆ ئەڵقەی دەستکەوت. دەبنە هۆی دروستکردنی بازنەیەکی بێکۆتا بە بەردەوامی دەسووڕێتەوە هەتا لە ژیانتدایت. ئەم "ئەڵقەی خووانە" بە بەردەوامی لە ژینگەی دەورت وورد دەبێتەوە. پێشبینی دەکەیت کە چی تر ڕوو دەدات لە هەنگاوی داهاتوودا: هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی وەڵامدانەوەی جیاواز، وە فێربوون لە ئەنجامەکانەوە.

بە کورتی، ئاماژە دەبێتە هۆی ئارەزووەکان، کە ئەویش وەکو هەندەرێکە بۆ وەڵامدانەوە، کە دەبێتە هۆی‌دابینکردنی پاداشت، کە ئەمەش دەبێتە قایلکردنی ئارەزووەکان، وە لە کۆتاییدا دەبێتە شتێك کە هەماهەنگ بێت لەگەڵ ئاماژە. پێکەوە ئەو چوار هەنگاوە دەبنە هۆی دروستکردنی ئەڵقەیەکی دەستکەوتی دەمارزانی– ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت.

ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوە، پاداشت-ئەوە لە کۆتاییدا یارمەتیت دەدات بۆ دروستکردنی خووی ئۆتۆماتیکی- ئەم بازنەیە ناسراوە بە ئەڵقەی خووەکان. پرۆسەی ئەم چوار هەنگاوە شتێك نییە بە ڕێکەوت ڕوویدات، بەڵام زیاتر لەوەی کە ئەڵقەی دەستکەوتێکی بێکۆتایە کە بەردەوام دەسووڕێتەوەو چالاکە بە درێژایی ژیانت- تەنانەت بە ئێستاشەوە. مێشك بەردەوام لە ژینگەی دەرەوە وورد دەبێتەوە، پێشبینی ئەوە دەکات کە شتی دواتر چییە کە ڕوو دەدات، وەڵامدانەوەی جیاواز تاقی دەکاتەوە، وە لە ئەنجامەکانەوە فێر دەبین. تەواوی پرۆسەکە تەواو دەبێت لە چاوتروکانێکدا، وە ئێمەش دووبارەو دووبارە بەکاری دێنین بەبێ ئەوەی درك بەوە بکەین کە هەمووشتێك لە خولەکی پێشووتردا تەواو بووە. دەتوانین ئەم چوار هەنگاوە جیابکەینەوە بۆ دوو قۆناغ: قۆنافی کێشەو چارەسەرکردن، قۆناغی کێشە پێکهاتووە لە ئاماژەو ئارەزوو، وە ئەمەش کاتێکە کە تۆ بۆت ڕوون دەبێتەوە کە هەندێك شت هەیە پێویستی بە گۆڕینە. وە قۆناغی چارەسەر پێکهاتووە لە وەڵامدانەوەو پاداشت، وە ئەمەش کاتێکە کە هەڵوێست وەردەگریت وە هەروەها ئەو گۆڕانکاریە بەدەست دەهێنیت کە تۆ ئارەزووتە.

قۆناغی یەکەم		قۆناغی دووەم	
کێشە	چارەسەر	وەڵامدانەوە	پاداشت

هەموو خووەکان بەهۆی ئارەزوویەکەوە بەڕێوەدەچن بۆ چارەسەر کردنی کێشە. هەندێك جار کێشە بریتیە لەوەی کە تۆ تێبینی شتێکی باش دەکەیتو دەتەوێت بەڕێوەی ببەیت. هەندێکجار کێشەکە ئەوەیە کە تۆ ئەزموونی ئازار دەکەیت وە دەتەوێت باش ببیتەوە.
بە هەردوو بارەکەدا، مەبەست لە هەموو خووەکان بریتییە لە چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە بەرەوڕووت دەبنەوە.
لەو خشتەیەی پەڕاوی دواتردا، دەتوانیت چەند نموونەیەك ببینیت سەبارەت بەوەی ئەم پەرتووکە چۆنە لە ژیانی ڕاستەقینەدا.
بیهێنە پێشچاوت دەڕۆیتە ژوورێکی تاریکەوەو بەشوێن سویچ پلاکەکەدا دەگەڕێیت. تۆ لە جارێك زیاتر ئەم خووە ئاسانەت بەرجەستە کردووە کە ئەوەندە زۆر بووە ناتوانیت بەبیرت بێتەوە. تۆ لە چاوتروکانێکدا بەهەر چوارقۆناغەکەدا تێپەڕ دەبێت. ئەمە وات لێدەکات بەبێ بیرکردنەوە ئەوە ئەنجام بدەیت. بەپێی کات کە دەبین بە هەرزەکار، زۆر بە دەگمەن تێبینی خووەکان دەکەین کە ژیانمان بەڕێوە دەبەن. زۆربەی زۆرمان چەند چرکەیەك بیردەکەیتەوە لەو ڕاستیەی کە کام تاکەیان لەپێشدا لەپێبکەیت هەموو بەیانیەك، یان دەرهێنانی پلاکی ئامێری تۆستەکە لەدوای هەموو بەکارهێنانێك، یان هەمیشە جلەکانت بگۆڕیت بە جلێکی ئاسوودەتر پاش ئەوەی کە دەگەیتەوە ماڵەوە دوای کارکردن. دوای چەندین سەدە لە پرۆگرامسازی هزری، ئێمە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەگەینە سەر ئەم شێوازە بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتە.

قۆناغی کێشە		قۆناغی چارەسەر	
ئاماژە	ئارەزوو	وەڵامدانەوە	پاداشت
تەلەفۆنەکەت وویزە وویز دەکات بەهۆی هاتنی نامەیەکی تازەوە.	تۆ دەتەوێت فێری ناوەڕۆکی نامەکە ببیت.	تۆ تەلەفۆنەکە ڕادەکێشیتە لای خۆتو نامەکە دەخوێنیتەوە.	تۆ ئارەزووەکانت قایل دەکەیت بە خوێندنەوەی نامەکە. هێنانی مۆبایلەکەت دەبێتە شتێکی ئاسایی هەر لەگەڵ هاتنی دەنگی نامەکەدا.
تۆ وەڵامی ئیمەیڵەکان دەدەیتەوە.	تۆ دەست دەکەیت بەوەی هەست بە ماندوێتیو نیگەرانی دەکەیت بەهۆی کارەوە. دەتەوێت هەست بەوە بکەیت کە	نینۆکەکانت دەکرۆژیت.	تۆ ئارەزووەکانت قایل دەکەیتو نیگەرانیەکەت نامێنێت. نینۆک کرۆژتنەکەت دەبێتە شتێکی ئاسایی لەکاتی وەڵامدانەوەی

	خۆت کۆنترۆڵ بکەیت.		ئیمەیڵەکاندا.
تۆ هەڵدەستیت لە خەو.	دەتەوێت هەست بە وریا بوونەوە بکەیت.	کۆپێک قاوە دەخۆیتەوە.	تۆ ئارەزووەکەت بەوە قایل دەکەیت بەوەی کە دەتەوێت وریا ببیتەوە. قاوە خواردنەوەکەت دەبێتە شتێکی هاوتەریب لەگەڵ هەستانتدا.
تۆ بۆنی دوکانی چۆرەکەکە دەکەیت کە بەرەوخوار دەبیتەوە بەرەو ئۆفیسەکەت.	دەست دەکەیت بە خواردنی چۆرەکێك.	تۆ چۆرەکێك دەکڕیت و دەیخۆیت.	تۆ ئارەزووەکەت قایل دەکەیت بە خواردنی چۆرەك. کڕینی چۆرەك دەبێتە شتێکی هاوتەریبلەگەڵ

			ڕێکردنت لەسەر شەقامەکە لە نزیک ئۆفیسەکەتەوە.
خۆت دەکێشیت بە بەردێکدا لەسەر پڕۆژەی کارەکەت.	هەست دەکەیت گیر بوویتو دەتەوێت بێتاقەتیەکەت نەمێنێت.	تۆ تەلەفۆنەکەت دەردەهێنیتو سەیری تۆڕە کۆمەڵاتیەکان دەکەیت.	تۆ ئارەزووەکەت قایل دەکەیت بەوەی هەست بە حەوانەوە بکەیت. سەیر کردنی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان دەبێتە شتێکی هاوتەریب تیاتدا هەرکاتێك وەستایت لە شوێنی کارەکەت.
تۆ دەڕۆیتە نێو ژوورێکی تاریکەوە.	تۆ دەتوانیت ببینیت.	تۆ پلاکی گلۆپەکە دەدۆزیتەوە.	تۆ ئارەزووی بینینەکەت قایل دەکەیت. هەڵکردنی

			ڕووناکیەکە دەبێتە شتێکی هاوتەریب کاتێک لە ژوورێکی تاریکدایت.

چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵسوکەوت

لەبەشەکانی دواتردا، ئێمە کات دەبینین لەگەڵ ئەو چوار قۆناغەی ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت. چۆن بە نزیکەیی کاردەکاتە سەر هەرشتێك کە ئێمە دەیکەین ڕۆژانە. بەڵام پێش ئەوەی ئەوە بکەین، پێویستە ئەم چوار هەنگاوە بگۆڕین‌و بیخەیتە خشتەی کردارەکەتەوە کە بتوانین بەکاری بهێنین بۆ پێکهێنانی خووی باش‌و لەناوبردنی خووە خراپەکان.

من ئەم خشتەیە بەکار دێنم وەکو چوار یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت، وە چەند یاسایەکی ئاسان دابین دەکەم بۆ دروستکردنی خووی باش‌و نەهێشتنی خووە خراپەکان. دەتوانیت بیر بکەیتەوە کە هەر یاسایەك وەکو نوێڵێك وایە کە دەتوانێت کار لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ بکات. کاتێك نوێڵەکان، لە شوێنی ڕاستدا بن، دروستکردنی خووە باشەکان ئاسانە- بەڵام کە لە شوێنێکی هەڵەدابن، ئەوا زۆر بە نزیکەیی شکست مەحاڵە.

	چۆن خووی باش بونیاد دەنێیت
یاسای یەکەم (ئاماژە)	بیکە بە شتێکی دیار.
یاسای دووەم (ئارەزوو)	بیکە بە شتێکی سەرنج ڕاکێش.
یاسای سێیەم (وەڵامدانەوە)	بیکە بەشتێکی ئاسان.
یاسای چوارەم (پاداشت)	بیکە بە شتێکی قایلکەر.

دەتوانین ئەم یاسایانە پێچەوانە بکەینەوە بۆ ئەوەی فێر ببین چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

	چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین
پێچەوانەی یاسای یەکەم (ئاماژە)	وایلێبکە نادیار بێت.
پێچەوانەی یاسای دووەم (ئارەزوو)	وایلێبکە سەرنج ڕاکێش نەبێت.
پێچەوانەی یاسای سێیەم (وەڵامدانەوە)	بیکە بەشتێکی سەخت.
پێچەوانەی یاسای چوارەم (پاداشت)	وایلێبکە قایلکەر نەبێت.

شتێکی نا بەرپرسیارانە دەبێت بۆ من ئەگەر بانگەشەی ئەوە بکەم کە ئەم چوار یاسایە چوار یاسای تێروتەسەلن بۆ گۆڕینی هەر هەڵسوکەوتێکی مرۆڤ کە ئەنجامی دەدات، بەڵام پێم وایە نزیکین لەوەی کە وەها بڵێم. هەروەك بەم نزیکانە دەبینی چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵسوکەوت بە نزیکەیی بەسەر هەموو بوارێکی کارکردندا جێبەجێ دەبێت. لە بواری وەرزشەوە تا سیاسەت، لە بواری هونەرەوە تا دەرمانسازی، لە بواری کۆمیدیەوە تا بەڕێوەبردن. ئەم یاسایانە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت ئیتر گرنگ ئەوەیە چ ململانێیەکە کە بەرەو

ڕووی دەبێتەوە هیچ پێویست بە بەرنامەڕێژی جیاواز ناکات بۆ هەر خوویەك کە بەکاری دێنین.

هەر کاتێك ویستت هەڵسوکەوتت بگۆڕیت، دەتوانیت زۆر بە سادەیی لە خۆت بپرسیت:-

١) چۆن دەتوانم وابکەم دیار بێت؟
٢) چۆن دەتوانم وابکەم سەرنج ڕاکێش بێت؟
٣) چۆن دەتوانم وابکەم ئاسان بێت؟
٤) چۆن دەتوانم وابکەم قایلکەر بێت؟

هەرگیز ئەگەر لەخۆت پرسیوە، بۆچی من هەرگیز ئەوە ناکەم کە دەڵێم دەیکەم؟ بۆچی کێشم دانابەزێنم یان بۆچی لە کێشانی جگەرە ناوەستم یان بۆچی پارە کۆناکەمەوە بۆ چێژ وەرگرتن یان بۆچی دەست ناکەم بەو کارەی کە دەمەوێت بیکەم؟ بۆچی کە دەڵێم ئەو کارە گرنگە بەڵام هیچ کات کاتی تەواوم نییە بۆی تا ئەنجامی بدەم؟" وەڵامی ئەم پرسیارانە لەوانەیە لە شوێنێك لە نێو ئەم چوار یاسایەدا بیدۆزیتەوە. کلیلی دروست کردنی خووی باش‌و لە ناوبردنی خووە خراپەکان بریتیە لە تێگەیشتن لەم یاسا بنەڕەتیانەو چۆن جێگایان بکەینەوە. بەپێی تایبەتمەندێتی خۆت هەموو ئامانجێك چارەنووسی ونبوونە ئەگەر بە پێچەوانەی سروشتی بونیەتی مرۆڤەوە بوو.

خووەکانی تۆ بەهۆی بەرنامەسازیەکەوە دروست بوون لە ژیانتدا. لە بەشەکانی دواتردا دانە بە دانە مشتومڕ لەسەر ئەو یاسایانە دەکەین‌و پیشانی دەدەین کە چۆن دەتوانین بەکاریان بهێنیت بۆ دروستکردنی

بەرنامە سازیەك كە گونجاوە بۆ خووەكانتو وا دەكات خووە باشەكان خۆیان بە سروشتی دەربكەونو خووە خراپەكانیش وون ببن.

كورتەی بەشەكە

- خوو هەڵسوكەوتێكە كە ئەوەندە دووبارە كراوەتەوە بووەتە شتێكی ئۆتۆماتیكی تیاتدا بە بەكارهێنانی.
- كۆتا ئامانج لە خووەكان بۆ چارەسەر كردنی كێشەكانی ژیانە بە كەمترین ووزەو بە كەمترین ماندوو بوون.
- هەر خوویەك دەتوانرێت بخرێتە نێو ئەڵقەی دەستكەوتەوە كە پێكهاتووە لە چوار هەنگاو: ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت.
- چوار یاساكەی گۆڕینی هەڵسوكەوت كۆمەڵێك یاسای ئاسانن كە دەتوانین بەكاری بهێنین بۆ بونیادنانی خووی باشتر، یاساكانیش بریتین لە: ١) وایلێبكە دیار بێت، (٢) وایلێبكە سەرنج ڕاكێش بێت، (٣) وایلێبكە ئاسان بێت، (٤) وایلێبكە قایلكەر بێت.

Atomic habits

یاسای یەکەم

وایلێبکە دیار بێت

٤
ئەو کەسەی شێوازێکی ڕێکوپێکی نییە

دەروونناس گاری کلین جارێکیان چیرۆکێکی پـێ وتم دەربـارەی ژنێـك کـە ئامادەی کۆبوونەوەیەکی خێزانی بوو. چـەند سـاڵێکی لـە کـارکردن وەکـو مەشـقپێکراو لـە بـواری پزیشـکیدا بەسـەر بردبـوو، لەگـەڵ گەشـیتنی بـە کۆبوونەوەکـە، تەماشـایەکی زر باوکەکـەی کـردوو بـە بایـەخێکی زۆرەوە ژنەکە وتی: " حەزم لەو جۆرە دەرکەوتنەت نیە ". باوکی کـە هەسـتێکی تەواو باشی هەبوو بە گاڵتەوە وەڵامی دایەوە،" منیش هەروەها، حەزم لە شێوەی تۆ نیە"

" نـەخێر، ژنەکـە پێـداگری کـرد تـۆ پێویسـتە هـەر ئێسـتا بڕۆیـت بـۆ نەخۆشخانە"

چەند کاژێرێك دوای ئەوە پیاوەکـە لـەژێر نەشـتەرگەرییەکی گـەورەدا بـوو کە ژیانی ڕزگار کرد لە دوای ئەوەی کە پشـکنینەکان ئـەوەیان دەرخسـت کە گیرانی هەیە لە یەکێك لە خوێنبەرەکانیـدا کـە لەبـەردەم مەترسییەکی گـەورەدا بـوو بـۆ سـەکتەی دڵ. ئەگـەر ژیـری کچـەکەی نەبووایـە، ڕەنگـە ئێستا لە ژیاندا نەمابایە.

ئەو بەو مەشقکردنە چی بینی؟ چۆن ئەو کچە ئەوەی بینی کـە خـەریکبوو بەسەر باوکیدا دەهات؟

کاتێك خوێنبەرە گەورەکان دەگیرێن، لـەش تیشـك دەخاتـە سـەر ئـەوەی خـوێن بـۆ ئەندامـە گرنگـەکان بنێرێـتو دوورە شـوێنەکانی تـری نزیـك لـە

پێست. ئەنجامەکەی بریتییە لە گۆڕانی شێوەی دابەشکردنی خوێن لە ڕوخساردا. دوای چەن ساڵێك لە کارکردن لەگەڵ خەڵکیدا کە سەکتەی دڵیان هەبووە، ژنەکە بە شێوەیەکی خۆنەویستانە ئەو توانایەی تیایدا گەشەی کردووە بۆ ناسینەوەی ئەم شێوازە لە گیرانی بۆری خوێن. ئەو نەیدەتوانی ڕوونی بکاتەوە کە تێبینی چی کردووە لە ڕوخساری زڕباوکەکەیدا، بەڵام ئەو زانی کە شتێکی هەڵە هەیە.

چیرۆکی هاوشێوەی ئەمە بوونی هەیە لە بوارەکانی تریشدا. بۆ نموونە، لێکۆڵەرەوەیەکی سەربازی دەتوانێت بە ئەو وێنە ڕووناکییەی سەر شاشەی ڕادارەکە دیاری بکات کە ئەو مووشەکە ئاراستەکراوەی دوژمنانە یان نا وە هەروەها کام فڕۆکەیە سەر بەخۆیانە تەنانەت کە بە هەمان خێرایش دەڕۆن وە لە هەمان بەرزایش دەفڕن وە لە هەموو ڕوویەکەوە وەکویەك دەردەکەون لەسەر شاشەی ڕادارەکەوە. بە درێژایی جەنگی خلیج، ئەفسەری فەرماندە مایکڵ رایلی تەواوی کەشتییە جەنگییەکانی ڕزگار کرد بە فەرمانکردن بە پووچەڵکردنەوەی مووشەکە ئاراستەکراوەکان. سەرەڕای ئەو ڕاستییەی کە شێوەی مووشەکە ئاڕاستەکراوەکان وەکو شێوەی کەشتییە جەنگییەکانی خۆیان وەهابوون. ئەو فرمانێکی تەواو ڕاستیدا، تەنانەت ئەفسەرەکانی سەروو پلەی ئەویش نەیانزانی کە چۆن ئەو کارەی کرد.

کارمەندی لێپرسراوی مۆزەخانە فێری ئەوە بووە کە پارچەیەکی هونەری ئەسڵە لەگەڵ ئەوانەی دەستکردن جیابکاتەوە لەگەڵ ئەوەی ناتوانن ووردەکاری ئەوەت پێبڵێن دەقاودەق. پزیشکی تیشکەکە دەتوانێت سەیری وێنە تیشکییە گیراوەکەی مێشکێك بکات پێشبینی ئەو بەشە

دەکەن کە توشی لێدانەکە دەبێتو گەشە دەکات پێش ئەوەی هیچ نیشانەیەك بە ڕوونی دەربکەوێت بۆ ئەو چاوانەی کە هێشتا مەشقییان لەسەر ئەو شتانە نەکردووە.

مێشکی مرۆڤ ئامێرێکی پێشبینی کردنە. بەبەردەوامی دەورووپشتەکەت لەبەرچاودەگرێتو ئەو زانیارییانە شی دەکاتەوە کە دێت بە مێشکدا هەرکاتێك ئەزموونی شتێکی دووبارەت کرد. وەکو مەشق پێکراوەکان کە دەموچاوی نەخۆشێك دەبینین کە سەکتەی دڵی هەیە یان ئەفسەری فەرماندە کە مووشەکە ئاڕاستەکراوەکە دەبینێت لە شاشەی ڕادارەکەدا— مێشکت دەست دەکات بە تێبینی کردنی شتە گرنگەکان، بە نێو وردەکارییەکاندا دەڕواتو ئاماژە دیارەکان دەردەخات، وە زانیاریەکان کۆدەکاتەوە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بەکاریبێنێت.

بە مەشق کردنی پێویست، دەتوانیت ئەو ئامازانە دیاری بکەیت کە دەرئەنجامی پێشبینی کراو دەردەهێنن بە بێ ئاگای بە بێ ئەوەی بیری لێبکەنەوە. بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، مێشکت ئەو وانانەی فێری دەبیت دەیکات بە کۆدێك بە پێی ئەزموون. ناتوانیت هەمووکات ئەوە ڕوونبکەیتەوە کە ئێمە فێری دەبین، بەڵام فێربوون بە درێژایی ڕێگەکە بەردەوامە وە تواناکانی تۆ بۆ تێبینی کردنی ئاماژە لێکچووەکان لە بارودۆخێکدا کە تێیکەوتویت ئەوە بنچینەیە بۆ هەموو خویەك کە هەتە.

ئێمە جیاوازی دەکەین لەوەی چەندێك مێشکمانو لەشمان دەتوانێت شت بکات بەبێ بیرکردنەوە. تۆ خۆت بە قژت ناڵێیت کە درێژببێتەوە، یان بە دڵت ناڵێیت کە لێبدات، یان بە سییەکانت بڵێیت کە هەناسەبدەیت، یاخوود بە گەدەت ناڵێیت کە هەرس بکات، وە هێشتا لەشت هەموو

ئەمانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکاتو وە لەوەش زیاتر تۆ لە خوودی ئاگایی خۆت زیاتریت کە دەیزانیت.
برسێتی لەبەرچاوبگرە چۆن دەزانیت کە برسیتە؟ تۆ پێویست بەوە ناکات کە شەکرۆکە لەسەر کەوانتەرەکە ببینیت تا بزانیت کاتی نانخواردنە. ئارەزووکردنو برسێتی بە شێوەیەکی بێ ئاگاییانە بەڕێوەدەچن. لەشت ئەڵقەی دەستکەوتی هەمەجۆری هەیە کە ووردە ووردە ئاگاداری ئەوەت دەدەنێ کە چ کاتێك پێویستە دیسان نان بخۆیتو ئەمە ئەو ڕێگەیەیە کە ڕوودەدات لە دەوروبەرتو لە ناختدا. ئارەزووەکانت دەتوانن سوپاسگوزاری بۆ هۆرمۆنەکان بنێرنو سووڕی کیمیایی نێو لەشت. لەناکاو، تۆ برسیتە تەنانەت کە زۆر دڵنییاش نیت کە چی تۆی جووڵاندووە ئەمە یەکێکە لە سەرسووڕهێنەرترین تێبینیی لەسەر خووەکانمان: تۆ پێویست ناکات کە بەئاگابیت لە ئاماژەی خووەکان بۆ ئەوەی دەست پێبکەن. دەتوانیت تێبینی ئەو دەرفەتە بکەیتو هەنگاوی خۆت بنێی بۆ ئەو بەشە ئۆتۆماتیکییەی مێشکت لەگەڵ هزری بێ ئاگایی. تۆ دەکەویت بەسەر شێوازە کۆنەکەدا پێش ئەوەی ئەوەت بۆ ڕوون ببێتەوە کە چی ڕوودەدات. هەتاوەکو شتێکت بۆ دەرنەکەوێت، ڕەنگە تێبینی ئەوە نەکەیت کە تۆ بە دەستەکانت دەمت داپۆشیوە کاتێك کە پێدەکەنیت، پۆزش دەهێنیتەوە پێش ئەوەی پرسیارەکە بکەیت، یاخوود ئەو خووەت هەیە کە قسە لە دەمی خەڵك دەسەنیتو ڕاستییەکەیان بۆ تەواو دەکەیت. وە هەتاوەکو زیاتر ئەم خووانە دووبارە بکەیتەوە، ئەوا کەمتر ئەم پرسیارە لە خۆت دەکەیت کە چی دەکەیتو بۆچی دەیکەیت؟.

کارمەندی فرۆشیارەکە کە فێرکرابوو کارتی دیاریە بەتاڵەکان ببڕێت دوای ئەوەی کڕیارەکان شوێنی تەواویان نەدەما لەسەر کارتەکە. ڕۆژێکییان، کارمەندەکە پارەی دەدایەوە بە ڕیزێك لە کڕیار کە مامەڵەیان بە کارتەکانەوە دەکرد کە کەسی دووەم هاتە پێشەوە فەرمانبەرەکە کردیت کارتی کڕیارەکەی هەڵگێڕایەوە، مقەستێکی هەڵگرت و کردی بە دوو کەرتی تەواوەوە زۆر بێ ئاگاییانە ئەو کارەی کرد-پێش ئەوەی تەماشای کڕیارە واق وڕماوەکە بکات و ئەوە بزانێت کە کردوویەتی.
ژنێکی دیکە کە لەلێکۆڵینەوەکەمدا بەرکەوتنم لەگەڵی هەبوو مامۆستای باخچەی ساوایان بوو. کە کارەکەی بۆ یارمەتی گۆڕیبوو، لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا لەگەڵ هەرزەکاردا کاری دەکرد، خووە کۆنەکانی دێتە ناوەوەو ئەو بەردەوام لە هاوکارەکانی دەپرسی ئایا ئەوان دەستیان دەشۆن پاش چونە دەست شۆر. هەروەها چیرۆکی ئەو پیاوەم دۆزییەوە کە چەند ساڵێکی لە کارکردن وەکو مەلەوانی ڕزگارکەر بەسەربردوو وە بێ مەبەست هاواری دەکرد" بڕۆ! " هەرکاتێك منداڵێکی ببینایە کە ڕادەکات.
بە پێی کات، ئەو ئاماژانەی کە خووەکانمان دەتروکێنن زۆر گشتگیر دەبن بەجۆرێك کە بە شێوەیەکی بنچینەیی نەبینراو دەبێ: مامەڵەکردنەکەی کەوانتەری چیشتخانەکە،کۆنترۆڵەکە لە نزیکی تەختە خەوەکەیە، مۆبایلەکەی گیرفانمان. وەڵامدانەوەمان بۆ هەریەك لەم ئاماژانە لە قوڵایی ئێمەدا کۆدێکی هەیە بەجۆرێك کەوا هەست دەکەیت ئەم پاڵنەرانە لە هیچ شوێنێکەوە نەهاتوون. لەبەر ئەم هۆکارە، ئێمە

پێویستە ئەم پرۆسەی گۆڕینی هەڵس و کەوتە بە وورياييەوە ئەنجام بدەین.

پێش ئەوەی بتوانین بە شێوەیەکی کاریگەرییانە خووی نوێ بونیاد بنێین، ئێمە پێویستە فێری ئەوە ببین مامەڵە لەگەڵ ئەم خووانەی ئێستاماندا بکەین. ئەمە ڕەنگە زۆر سەختتربێت وەك لەوەی کە دەردەکەوێت چونکە هەرئەوەندەی بە توندی خووەکان ڕەگیان بە ژیانتدا داکوتی، ئەوە بووەتە شتێکی خۆنەویستانەو ئۆتۆماتیکی تیایدا. ئەگەر خووەکانت خۆنەویستن، ئەوا چاوەڕوانی ئەوە مەکە باشتریان بکەیت. هەروەك دەروونناس کارڵ جەنگ وتوویەتی" هەتاوەکو بەشی نائاگایی بکەیت بەئاگایی، ئەوا ژیانت بەڕێوەدەباتو تۆش ناوی دەنێیت چارەنووس "

کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان

هێڵی شەمەندەفەری یابانییەکان وەکو یەکێك لە باشترینەکان دادەنرێت لە جیهاندا. ئەگەر جارێك لە جاران سواری شەمەندەفەرێك بوویت لە تۆکیۆ، ئەوا تێبینی ئەوە دەکەیت گەیەنەرەکان خوویەکی نامۆیان هەیە.

کاتێك کارمەندی بەڕێوبەری شەمەندەفەرەکە بەڕێوەدەبەن، چاوەڕێی شتەکانی دەوروبەر دەکەنو فرمان دەردەکەن. شەمەندەفەرەکە دەگاتە وێستگەکە، کارمەندەکە ئاماژە بۆ نیشانەکە دەکاتو دەڵێت،" ئاماژەکە سەوزە " کە شەمەندەفەرەکە دێتە دەرەوەو دەچێتە ژوورەوە بۆ هەر وێستگەیەك، کارمەندەکە ئاماژە بۆ خێرایی پێوەکەدەکاتو داوای خێرایی تەواو دەکات. کاتێك کاتی ڕۆشتن دێت، کارمەندەکە ئاماژە بۆ خشتەی کاتەکە دەکاتو کاتەکە دیاری دەکات. لەسەر ڕووتەختەکە

کارمەنـدەکانی تـریش هـەمان کـردار دەکـەن. لـە پـێش دەرچـوونی(بەڕێکــەوتنی) هـــەر شـــەمەندەفەرێك، ســـتافەکە ســـەیری قـــەراغی ڕووتەختەکـە دەکـەنو ڕایدەگەیـەنن کـە" کەسـی لێ نییـە! " هـەموو وردەکاریەك دیاریکراوە، ئاماژەی پێکراوەو ناونراوە.

ئـەم پرۆسێسـە بـە ئامـاژەو بـانگکردن دەناسـرێت، ئـەم بەرنامەیـە بـۆ کەمکردنەوەی هەڵە ڕەنگە بە لاتـەوە گێلانـەبێت، بـەڵام باوەڕپێنەکراوانـە کار دەکات. ئاماژەو بـانگکردن ڕێـژەی هەڵـەکان لـە ڕێـژەی ٪٨٥ بـەرزتر دەکاتــەوە وە ڕێــژەیی ڕووداوەکــان بــە ڕێــژەی ٣٠ ناهێڵێــت. ڕێگــەی گواستنەوەی نیویۆرك (MTA)شێوەیەکی تری داهێناوە کە بریتییە لـە (تـەنها ئامـاژە)، وە (بـە دوو سـاڵ جـێ بـەجێ کـراون، ڕێـژەی ڕووداوی مێترۆکان دابەزیوە بۆ ڕێژەی ٪٥٧).

ئامـاژەو بـانگکردن زۆر کاریگـەرە چـونکە دەبێتـە هـۆی بەرزکردنـەوەی ئاسـتی ئاگـایی لـە خوویـەکی بـێ ئاگاییانـەوە بـۆ ئاسـتێکی باشـتری ئاگاییانە. چونکە کارمەندی بەڕێوبەری شەمەندەفەرەکان پێویستـە چـاوو دەسـتو دەمو گوێیـان بـەکاربهێنن وە باشـتر تێبینـی کێشـەکان دەکـەن پێش ئەوەی شتێکی هەڵە ڕووبدات.

خێزانەکـــەی منـــیش شـــتێکی لـــەو شـــێوەیەی کـــرد، هـــەر کاتێـــك ئامادەکارییەکمان بکردایە بۆ چوونە دەرەوەیەك، ئەو شـتە پێویسـتەکانی دەنووسـێت لـە لیسـتی پێداویسـتییەکاندا. " مـن کلیلـەکانم پێیـە، کیفـی پارەکەم پێیە، چاویلکەکەم پێیە، هاوسەرەکەشمم لەگەڵە ".

هــەتا خووەکـە زیـاتر ئۆتۆمـاتیکی بێـت، ئـەوا کـەمتر پێویسـتە بـیری لێبکەینەوە. وە هەرکاتێك کە شـتێکمان زۆر ئەنجامـدابێت پێشـتر، وامـان

لێدێت شتەکان دەخوێنینەوە. پێمان وادەبێت کە شتی داهاتووشمان کە دێتەوە ڕێمان هەر وەکو ئەوەی پێشووترە. ئێمە وا ڕاهاتووین کە شتەکان ئەنجام بدەین هەر وەکو ئەوەی هەموو کات کردوومانە کە بەجۆرێك ناوەستین بۆ پرسیارکردن تا بزانین ئەوە شتێکی هەڵەیە یان نا. زۆربەی ئەو شتانەی کە شکستی تێدا دێنین لە بەرجەستە کردنیدا بە ڕێژەیەکی زۆر دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی ئاگایی خوودیمان.

یەکێك لە گەورەترین ململانێکان بۆ گۆڕینی خووەکانمان بریتیە لە بەڕێوەبردنی ئاگایمان سەبارەت بەو شتانەی کە ئەنجامی دەدەین. ئەمە یارمەتی ئەوە دەدات کە بۆت ڕوون بکاتەوە کە بۆچی خووە خراپەکان دەتوانن دزە بکەنە ناومانەوە. ئێمە پێویستمان بە(ئاماژەو بانگکردن) هەیە وەکو بەرنامەیەك، بۆ ژیانی تایبەتی خۆمان. ئەمە بریتییە لە ڕەسەنی کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان،کە تاقیکردنەوەیەکی ئاسانە کە دەتوانیت بەکاریبهێنیت بۆ ئەوەی زیاتر بە ئاگابیت لە هەڵس و کەوتەکانت.

ئەمە نموونەیەکە بۆ ئەوەی بزانیت لیستەکەت لە کوێوە ڕەنگە دەست پێبکات: ـ

- هەستان لە خەو
- کوژاندنەوەی وریاکەرەوە
- پشکنینی تەلەفۆنەکەت
- چوونە دەست شۆر
- خۆ کێشان
- خۆشتن

- ددانم بشۆم
- پەت کردنی ددانم
- بەکارهێنانی بۆنی دژە ئارەق کردنەوە
- خاولیەك بۆ خۆوشککردنەوە
- خۆت بگۆڕە
- چایەك ئاماە بکە

وە هەروەها...

*هەر کە لیستێکی تێروتەسەلت هەبوو، وە لەخۆت پرسی،" ئایا ئەمە خوویەکی باشە، خوویەکی خراپە، یان مام ناوەندە؟ "ئەگەر خوویەکی باشە،لە لایەوە بنوسە(+).ئەگەر خوویەکی خراپە ئەوا بنوسە(−). ئەگەریش مام ناوەندە بنووسە (=).

بۆ نموونە، ئەو لیستەی سەرەوە لەوانەیە ئاوای لێبێت:

- هەستان لە خەو=
- کوژاندنەوەی ورياكەرەوەكە =
- موبایلەکەت بپشکنە(سەیری بکە) −
- بڕۆرە دەست شۆر =
- خۆت بکێشە +
- خۆت بشۆ +
- ددانەکانت بشۆ +
- پەتکردنی ددان +
- بەکارهێنانی بۆنی دژە ئارەق کردنەوە +
- خاولیەك بۆ خۆوشککردنەوە =

- خۆت بگۆڕە =
- چایەك ئامادە بکە +

ئەو هێمایانەی دەیدەیت بە هەر خوویەك دەکەوێتە سەر ئەو بارودۆخەی تێیدایت‌و ئامانجەکەت بۆ کەسێك کە هەوڵ دەدات کێشی دابەزێنێت، خواردنی کێك‌و کەرەی پاقلەی سودانی هەموو بەیانییەك ڕەنگە خوویەکی خراپ بێت. بۆ کەسێك کە دەیەوێت ماسوولکە دروست بکات‌و کەمێك بە قەبارەتر دەربکەوێت، هەمان خوو بۆ ئەو لەوانەیە خوویەکی باش بێت. هەموو ئەمانە دەکەوێتە سەر ئەوەی بەرەو چی دەچیت. ڕیزبەندی کردنی خووەکانت ڕەنگە تۆزێك ئاڵۆزبێت لەبەر هۆکارێکی تر ناوی" خووی باش "و" خووی خراپ "زۆر وورد نیە.هیچ خوویەکی خراپ‌و باش بوونی نیە. تەنها خووی کاریگەر بوونی هەیە. ئەمە کاریگەرە لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا. هەموو خوویەك بەجۆرێك لە جۆرەکان خزمەتی تۆ دەکەن– تەنانەت خراپەکانیش– هەر بۆیەش دووبارەیان دەکەیتەوە. بۆ ئەم تاقیکردنەوەیە، وەها خووەکان جیابکەرەوە کە چۆن سوودت پێدەگەیەنێت لەو گەشتە درێژەی ژیانتدا. بە گشتی قسە بکەین، خووە باشەکان، شەپۆلێك لە دەرئەنجامی ئەرێنیان هەیە. خووە خراپەکان شەپۆلێك لە دەرئەنجامی نەرێنیان هەیە. کێشانی جگەرە ڕەنگە قەلەقیەکەت بۆ کاتی ئێستا نەهێڵێ(ئەمە ئەو شێوازەیە کە خزمەتت دەکات)، بەڵام ئەوە شتێکی تەندروستی درێژخایەن نیە.

ئەگەر هێشتا کێشەی ئەوەت هەیە چۆن ڕادەی خوویەکی تایبەت دیاری بکەیت، ئەمە ئەو پرسیارەیە کە دەتوانیت بۆ ئەو مەبەستە بەکاری بهێنیت:" ئایا ئەم هەڵس‌و کەوتە یارمەتیم دەدات ببمە ئەو کەسەی کە

هیوادارم ببم؟ ئایا ئەم خووە لە سوودی یان لە دژی ئـەو ئارەزووەیـە کـە کەسایەتیم دەیەوێت؟" ئەو خووانەی کە پاڵ بە ئارەزووی کەسـایەتیتەوە دەنێن بەگشتی باشن. ئەو خووانـەی کـە دژایـەتی ئـارەزووی کەسـایەتیت دەکەن بەگشتی خراپن.

کاتێـك کـە تـۆ کـارتی بەرجەسـتەکردنی خووەکـان درووسـت دەکـەیت، پێویست بە گۆڕینی هـیچ شـتێك ناکـات لـە سـەرەتادا. ئامانجەکـە زۆر بـە سـادەیی بریتیـە لـە تێبینـی کردنـی ئـەوەی کـە چـی ڕوودەدات. تێبینـی بیربۆچوونو کردارەکانت بکە بەبێ ئەوەی بڕیاریان لەسەر بدەیت یان لـە ناخـەوە ڕەخنـەیان لێبگریـت. لۆمـەی خـۆت مەکـە لەسـەر هەڵـەکانت. بەخۆتدا هەڵمەدە(خۆت هەڵمەکێشە)بۆ سەرکەوتنەکانت.

ئەگەر هەموو بەیانیەك نەستەلە بخۆیـت، وەهـا بـیری لێبکـەرەوە کـە تـۆ تەماشای کەسێکی تر دەکەیت. ئـۆه، چـەندە سـەرنج ڕاکێشـە کـە ئەوانـە شتێکی لەو جۆرە دەکەن.ئەگەر تۆ لە ئاهەنگی خۆراکیت زۆر بە سـادەیی تێبینی ئەوە بکە کە تۆ زیاد لەوەی کە پێویستە کالۆری دەخۆیـت.ئەگـەر کات بەفیڕۆ دەدەیت لەسەر ئینتەرنێت، ئەوە بزانە کە تۆ ژیانت بـەجۆرێك بەسەر دەبەیت کـە ناتـەوێت وابێـت. یەکـەم هـەنگاو بـۆ گـۆڕینی هـەڵسو کـەوتت ئەوەیـە کـە ئاگاداریـان بیـت.ئەگـەر هەسـتت کـرد پێویسـتت بـە یارمەتی زیاترە، ئەو کاتە دەتوانیـت ئامـاژەو بـانگکردن بـەکاربهێنیت لـە ژیانتـدا. بـە دەنگـی بـەرزتر ئـەو ئـەو کـردارە بـە خـۆت بڵـێ کـە بـیری لێدەکەیتـەوە بیکـەیتو وە دەرئەنجامەکەشـی چـی دەبێـت. ئەگـەر دەتەوێت واز لە خواردنە خێراکان بهێنیت بـەڵام دەبینیـت کـە دەسـت بـۆ بسکیتی تـر دەبـەیت، بـە دەنگـی بـەرز بڵـێ" مـن خەریکـە ئـەو بسکیتە

ده‌خۆم، به‌لاّم پێویستم پێی نیه‌. خواردنی ئه‌و بسکیته ده‌بێته هۆی زیادکردنی کێشم‌و زیان به ته‌ندروستیشم ده‌گه‌یه‌نێت ".

گوێ بیست بوونی خووه خراپه‌کانت به ده‌نگێکی به‌رز وا له ئه‌نجامه‌کان ده‌کات ڕاسته‌قینانه‌تر ده‌ربکه‌ون. بارستاییه‌ك ده‌دات به کرداره‌که‌ت زیاتر له‌وه‌ی که مێشکت بێ ئاگا بێت‌و له‌سه‌ر ئه‌و ڕۆتینه کۆنانه به‌رده‌وام بیت. ئه‌م ڕێگایه به‌سووده ته‌نانه‌ت زۆر به ساده‌یی هه‌وڵی ئه‌وه بده‌یت که ئه‌و تاقیکردنه‌وه‌یه‌ت به‌بیربێته‌وه له لیستی کرداره‌کانی که ده‌بێت ئه‌نجامیان بده‌یت. ته‌نها به ده‌نگی به‌رز وتنی، " سبه‌ینێ، پێوسته بڕۆم بۆ ئۆفیسی پۆسته دوای نیوه‌ڕۆ "ده‌بێته هۆی به‌رزکردنه‌وه‌ی ئاستی ئه‌گه‌ری ئه‌نجامدانی ئه‌وه‌ی ده‌یکه‌یت. تۆ ڕادێیت له‌وه‌ی خۆت درك به پێویستی ئه‌و کاره بکه‌یت– وه ئه‌وه ده‌توانێت هه‌موو جیاوازییه‌که ئه‌نجام بدات.

پڕۆسه‌ی گۆڕینی هه‌ڵس‌و که‌وت هه‌مووکات له ئاگاییه‌وه ده‌ست پێده‌کات. به‌رنامه‌ڕێژی وه‌کو ئاماژه‌و بانگکردن‌و کارتی به‌رجه‌سته‌کردنی خووه‌کان جه‌خت ده‌کاته سه‌ر ئه‌وه‌ی وات لێبکات که خووه‌کانت بناسیته‌وه‌و ئه‌وانه بزانیت که ده‌بنه هۆی تروکانیان، که‌وا ده‌کات مه‌حاڵ نه‌بێت به‌جۆرێك وه‌لاّمیان بده‌یته‌وه که سوودیان هه‌بێت بۆت.

کورتەی بەشەکە

- بە تاقیکردنەوەی تەواو، مێشکت ئەو ئامازانە دیاری دەکات کە پێشبینی دەرئەنجامیان لێدەکات بەبێ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاگایانە بیری لێبکاتەوە.
- هەر کە خووەکانت بوون بە شتێکی ئۆتۆماتیکی، ئیتر سەرنج ناخەیتە سەر ئەوەی کە چی دەکەین.
- پرۆسەی گۆڕینی هەڵس و کەوت لە بە ئاگابوونەوە دەست پێدەکات. بۆ پێویستە وریابیت(بە ئاگابیت)لە خووەکانت پێش ئەوەی بتوانیت بیانگۆڕیت.
- ئاماژەکردن و بانگکردن دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئاگایت لە نائاگاییەکانەوە بۆ ئاستێکی ئاگایی زیاتر بە دەربڕینی کردارەکانت.
- کارتی بەرجەستەکرنی خووەکانت تاقیکردنەوەیەکی ئاسانە کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت بۆ ئەوەی زیاتر بەئاگابیت لە هەڵس و کەوتەکانت.

Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ } کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

٥
باشترین ڕێگا بۆ بونیادنانی خووی نوێ

لە ساڵی ٢٠٠١دا، توێژەرە زانستییەکان لە بەریتانیای مەزن دەستیان کرد بە کارکردن لەگەڵ ٢٤٨ کەسدا بۆ بوونیادنانی تاقیکردنەوەیەکی باشتری خووەکان لە کۆرسێکی ٢ هەفتەیدا.بابەتەکە بەسەر سێ گروپدا دابەشکرا.

گروپی یەکەم بریتی بوون لە گروپی کۆنترۆڵ کردن، بە سادەیی داوای ئەوەیان لێکرابوو کە بزانن چەندجار تاقیکردنەوە ئەنجام دەدەن.
گروپی دووەم بریتی بوون لە گروپی" هاندەر "ان. ئەوان داوایان لێکرابوو کە نەك هەر بەتەنها چەندجار وەرزش دەکەن دیاری بکەن بەڵکو هەندێك بابەت لەسەر سوودەکانی وەرزش کردن بخوێننەوە. لێکۆڵەرەکان هەروەها ئەوەشیان بۆ گروپەکە ڕوون کردەوە کە چۆن مەشقکردن مەترسی نەخۆشیەکانی بۆری خوێنی دڵ کەم دەکاتەوەو تەندروستی دڵ باشتر دەکات.

لە کۆتاییدا، گروپی سێیەم هەبوو، ئەم بابەتانە هەمان شتیان پێشکەش دەکرد کە بۆ گروپی دووەم کرابوو، کە ئەوەی دڵنیا دەکردەوە کە هەمان ئاستی هاندانیان هەیە. هەرچۆنێك بێت، هەروەها داوای ئەوەشیان لێکرابوو کە نەخشەیەك دابنێن بۆ ئەوەی کەی و لە کوێ بۆ هەفتەی داهاتوو ڕاهێنان ئەنجام بدەن. بەتایبەتی هەر ئەندامێکی گروپی سێیەم ئەم دێڕەی خوارەوەی تەواوکرد دەبێ:" بە درێژایی هەفتەی داهاتوو، بە

لایەنی کەمەوە بەشداری لە(٢٠)خولەك لە ڕاهێنانی چالاكدا دەكەم لە بەرواری(ڕۆژ) لە(كاتەكەی) لە(ناوی شوێنی ئەنجامدانی).

لە گروپی یەكەمو دووەمدا، ڕێژەی یەك لەسەدا ٣٥ بۆ ٣٨ لە كەسەكان بە لایەنی كەمەوە یەكجار لە هەفتەیەكدا ڕاهێنانیان ئەنجام داوە. (سەرنجڕاكێشانە، پێشكەشردنی هاندانەكە درابوو بە گروپی دووەم كە وەها دەردەكەوت هیچ مانایەكی وای نەبێت لەسەر هەڵس‌و كەوتیان).بەڵام لە سەدا ٩١ی گروپی سێیەم بە لایەنی كەمەوە ڕۆژێك لە هەفتەیەكدا- زیاتر لە دووهێندە لە ڕێژەی ئاسایی.

ئەو ڕستەیەی كە پڕیان دەكردەوە. ئەمە ئەوەیە كە لێكۆڵەرەكان دەچنەوە سەری وەكو توانای جێبەجێ كردن، كە نەخشەیەكی پێشوەختەیە دەربارەی كەی‌و لەكوێ ئەنجامی بدەیت. ئەمە ئەوەیە كە ویستی دەبێت بۆ جێبەجێ كردنی خوویەكی تایبەت.

ئاماژەكان كە دەبنە هۆی چرۆكردنی خوویەك لە زۆر جۆری جیاوازدا بوونیان هەیە- هەست كردن بە: دەنگی تەلەفۆنەكەت كە گیزە گیز دەكات لە گیرفانتدا، یان بۆنی ئەو بسكیتانەی كە بە شكۆلاتە دروست كراون، یان دەنگی ئۆتۆمبێلی فریاكەوتن- بەڵام دوو باوترین ئاماژەكان بریتین لە كات‌و شوێن. نیازی جێبەجێ كردنی سوودەكان لەم دوو ئاماژەیەوە سەرچاوە دەگرن.

به گشتی قسه بكەین، چۆنیەتی پێكهێنانی جێبەجێ كردنی خواست بریتیە لە:

" کاتێک بـارودۆخێکی وەکـوX سـەرهەڵدەدات، مـن بەرجەسـتە کردنـی وەڵامدانەوەکەم بە y دەبێت."

بـە سـەدان لێکۆڵینـەوە ئـەوەیان دەرخسـتووە کـە جێبـەجێ کردنـی ویستەکان زۆر کاریگەرە بۆ ئەوەی پابەندبین بـە ئامانجەکانمانـەوە، ئیتر ئەو خواستە نووسینی کاتو بەرواری دەرزی ئەنفلۆزایـە یـان تۆمـارکردنی کاتەکاتی ئەنجامدانی وێنەی قولایی کۆلۆنت.

ئەوە دەبێتـە هـۆی بەرزکردنـەوەی ئاسـتی ئـەوەی کـە خـەڵك پەیوەسـت دەبـن بـە خووەکانـەوە وەکـو سـوڕێکی بـەردەوام، وەکـو خوێنـدنو زوو چوونە نێو جێگەوە تا زوو بنوونو وازهێنان لە جگەرە کێشان.

توێژەرەوە زانستیەکان تەنانەت ئەوەشیان دۆزییەوە کـە ڕەزامەنـد بـوون لەسـەر دەنگـدەران زیـاد دەکـات کاتێـك کـە تـۆ خـەڵك ناچـار دەکـەیت خواسـتەکانیان بـۆ جێبـەجێ کـردن بنووسـن لـە ڕێگـەی وەڵامدانـەوەی پرسـیاری وەکـو: ئـەو ڕێگایـە کامەیـە کـە دەیانگەیـەنێت بـە بنکـەی دەنگدان؟ لە چ کاتێکدا نیـازت هەیـە بڕۆیـت؟ بـە چ پاسێك دەچیت بـۆ شـوێنەکە؟" وە پرۆگرامـی دەسـەڵاتی سـەرکەوتووی تـر کـە هـانی دانیشتوانی دەدات بۆ ئەوەی نەخشە سازییەکی ڕوونتر بکـەن بـۆ ئـەوەی تاکسی لە کاتی خۆیدا بنێرن یان نەخشەی ئاڕاستەکان دابین بکەن کە لـە کویو کەی پسوڵەی دواکەوتن لـە ترافیك بدەن. کۆتـا شـت ڕوونـە: ئـەو کەسانەی نەخشەیەکی تایبەت بۆ کەیو لـەکوێ دادەنـێن ئـەوا خوویـەکی نوێ بەرجەستە دەکەن کە ئاسانترە بۆ ئـەوەی لـە سـەری بـەردەوام بـن.

زۆربەی کەس هەوڵ دەدەن کە خووەکانیان بگۆڕن بەبێ دیاریکردنی ئـەم بنەما ووردانە. ئێمـە بـە خۆمـان دەڵـێین،" مـن ئـیتر تەندروسـتانەتر نـان

دەخۆم"یان "ئیتر زیاتر دەنووسم "، بەلام هەرگیز نالێین کەیو لەکوێ ئەم خووانە ڕوودەدەن. لێیان دەگەڕێین بۆ ئەوەی هەلێکمان بۆ بڕەخسێتو هیوا دەخوازین کە" بە بیرمان بێتەوە تا ئەنجامیان بدەین"یان هەست بە پاڵنەرێك بکەین لە کاتی گونجاودا. خواستی ئەنجام دان(جێبەجێ کردن)بیرو بۆچوونی ناڕوونی وەکو" دەبێت زیاتر ڕاهێنان بکەم "یان "دەبێت زیاتر بەرهەمم هەبێت(داهێنەر)" یان" دەبێت دەنگ بدەم" نامێنێت وە دەیانگۆڕیت لە نەخشەیەکی توندەوە بۆ کردار. زۆربەی خەڵك وابیردەکەنەوە لاوازن لە هاندەرەکان لەکاتێکدا ئەوەی بەڕاستی لاوازن تیایدا ڕوون نیە. هەموو کات شتێکی ڕوون نیە لەکەیو لەکوێدا کردارەکە ئەنجام بدەن. هەندێك کەس هەموو ژیانیان بە چاوەڕوانی کاتی گونجاووە بەسەردەبەن بۆ ئەوەی باشتر ببن.

هەر کە خواستی جێبەجێ کردن دانراو جێگیر بوو، پێویستت بە هاندەرێك نابێت بۆ ئەوەی بتجولێنێت. ئایا من ئەمڕۆ بەشێك ئەنووسم یان نا؟ ئایا ئێستا بیرکردنەوە ئەنجام بدەم یان نیوەڕۆ؟ کاتێك کاتی ڕوودانی کردارەکە دێت، ئەوا پێویست بە بڕیاردان ناکات زۆر بە سادەیی شوێن ئەو نەخشەیە بکەوە کە پێشوەختە هەتە.

ئاسانترین ڕێگە بۆ ئەوەی ئەم بەرنامە ڕێژیە
بەسەر خووەکانتدا جێبەجێ بکەیت بریتییە لە
پڕکردنەوەی ئەم ڕستەیە:

من(ئەمە دەکەم ئەو کردارەی دەمەوێ) لە (کاتی ئەنجامدانی کردارەکە)لە (ناوی ئەو شوێنەی تیایدا ئەنجامی دەدەیت).

- بیرکردنەوە. بیرکردنەوەی قوولْ ئەنجام دەدەم بۆ ماوەی ۱ خولەك لە کاتژمێر (۷)ی بەیانیدا لە چێشتخانەکەم.
- خوێندن. زمانی ئیسپانی دەخوێنم بۆ ماوەی ۲۰ خولەك لە کاتژمێر (٦)ی ئێوارەدا لە ژووری خەوتنەکەم.
- وەرزش کردن. وەرزش دەکەم بۆ ماوەی ۱ کاتژمێر لە(٥)ی ئێوارەدا لە شوێنی وەرزش کردنە تایبەتەکەم.
- ژیانی هاوسەریّتی. کوپێك چا بۆ هاوسەرەکەم ئامادە دەکەم لە کاتژمێر (۸)ی ئێوارەدا لە چێشتخانەکە.

ئەگەر تۆ دلّنیانیت کە دەبێت کەی دەست بە خووەکانت بکەیت، یەکەم ڕۆژی هەفتە یان یەکەم ڕۆژی مانگ یان سالْ تاقی بکەرەوە. خەلّك زیاتر حەزیان بەوەیە لەو کاتانەدا دەست بە جوولّە بکەن چونکە بەگشتی بەرزە. ئەگەر هیوایەکمان هەبێت، ئەوا هۆکارێکمان هەیە بۆ ئەوەی کردارمان هەبێت. دەست پێکێکی نویْ زیاتر هاندەر دەبێت بۆت.

سوودێکی تری جێبەجیْ کردنی نیازەکان ئەویش ئەوەیە دەزانیت بەتەواوی چیت دەوێتو چۆن دەتەوێت بەدەستی بهێنیت ئەوە یارمەتیت دەدات کە بەو شتانەی دەبنە هۆی لەکارخستنی پرۆسەکە بلّێیت نە سەرنجت بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت بەدلّنیایەوە زۆربەی کات دەلّێیت بەلّیْ بۆ داواکارییە بچوکەکان چونکە بەپێی پێویست بەرچاو ڕوون نین دەربارەی ئەوەی کە پێویستە لە بری ئەوە چی بکەین. کاتێك خەونەکانت ناڕوونن، ئاسانە کە ڕێنوێنی ووردە دەرهاویشتەکان بکەیت بەدرێژایی ڕۆژ و پشتگویْ خستنی هەندێك شتی دیاریکراو کە دەبێت ئەنجامی بدەیت بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتن کاتو شوێنی تەواو بدە بە

خووەکانت لە دنیادا، لە جیهاندا. ئامانجەکە ئەوەیە کە کاتو شوێنەکەی ڕوون بێت، لەگەڵ دووبارەکردنەوەی تەواو تۆ هاندەرێکت دەبێت بۆ ئەوەی شتە ڕاستەکە کە لەکاتی ڕاستیدا ئەنجام بدەیت، تەنانەت ئەگەر نەشتوانی بڵێی بۆچی، هەروەك نووسەر جەیسن دوین وتویەتی:" بە ڕوونی تۆ هەرگیز تەنها وەرزش ناکەیت بەبێ بڕێکی ئاگایانە. بەڵام وەکو سەگ لیك دەڕێژیت بۆ زەنگەکە، لەوانەیە بێ ئارام بیت لەو کاتەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی ڕاهێنان دەکەیت."

زۆر ڕێگا هەیە بۆ جێبەجێ کردنی خواستەکان لە ژیانتداو لە کارەکەشتدا. تایبەتترین ڕێگا بەلای منەوە ئەوەیە فێری بووم لە پرۆفیسۆر ستاندفۆر بی جەی فۆگ وە ئەوە بەرنامە ڕێژیەیە کە من وەکو کۆکردنەوەی خووەکان ناوی دەبەم.

کۆکردنەوەی خووەکان: نەخشەیەکی ئاسان بۆ چاککردنی خووەکانت بە تەواوەتی

فەیلەسوفی فەڕەنسی دێز دیدیرۆت کە بە تەواوەتی زۆربەی ژیانی لە هەژاریدا بەسەر بردووە، بەڵام هەموو ئەمانە لە یەك ڕۆژدا گۆڕدرا لە ساڵی ١٧٦٥دا .

کچەکەی دیدێرۆت لەسەرودەمی ئەوەدا بوو کە هاوسەرگیری بکات وە باوکیشی نەیدەتوانی پارەی ئاهانگەکە بدات. سەرەڕای لاوازی باری ساماناکەی، دیدێرۆت بۆ ئەو ڕۆڵەی کە هەیبوو وەکو دۆزەرەوەو نووسەری زانیارینامە ناسرابوو، کە یەکێکە لە گشتگیرترین زانیارینامە بۆ ئەو کاتەی خۆی. کاتێك (کاترین)ی مەزن، ئیمپراتۆری ڕوسیا، گوێبیستی

کێشە داراییەکەی دیدێرۆت بوو، دڵی زۆر بۆی سووتا. کاترین کەسێك بوو پەرتووکی زۆر خۆشدەویستو زۆر چێژی لەو زانیارینامەیە دەبینی. پێشنیاری ئەوەی کرد کە کتێبخانە تایبەتەکەی دیدێرۆت بکرێت بە هەزار پاوەن_ کە ١٥٠,٠٠٠ پاوەنی ئێستا دەکات. لە ناکاو دیدێرۆت پارەیەکی وەهای هەبوو کە لایبداتە لاوە. بەو سامانە نوێیەی کە هەیبوو، ئەو هەر بەتەنها توانای پارەی ئاهەنگەکەی نەدا بەڵکو ڕۆبێکی سووری بۆخۆشی لێدابین کرد.

ڕۆبە سوورەکەی دیدێرۆت زۆر جوان بوو. لە ڕاستیدا لە ناکاو تێبینی کرد کە چۆن شتەکە لە دەرەوە دەستی پێکرد. کاتێك کە ئەو دەورە دەدرێت بەو شتانەی کە خاوەنێتیو ئەو شتانەی کە بەڕێوەدەبرێن. ئەو نووسی کە "هیچ ڕێکخستنێك نییە، هیچ یەکگرتنێك نییە، هیچ جوانیەك نییە." لە نێوان ئەو ڕۆبە کەشخەیەو شتەکانی تری دەوروبەری.

دیدێرۆت هەر زوو هەستی بە بەرز بوونەوەی خۆی کرد. بە ڕەکەی گۆڕی بە دانەیەك کە هی دیمەشق بوو.ماڵەکەی بە پەیکەری گرانبەها دیکۆر کرد. ئاوێنەیەکی کڕی کە لەسەر ئاگردانەکە داینا، لەگەڵ مێزێکی باشتر بۆ چێشتخانە. کورسیە پووشە کۆنەکەی فڕێداو لە جێگەی ئەو دانەیەکی چەرمی دانا. هەروەکو پولی دۆمینە شت لە دوای شت بە دوایدا دەهات.

ئەو هەڵسوکەوتەی دیدێرۆت نامۆ نییە. لە ڕاستیدا ئەو هەستەی هەتە لە مامەڵەیەکەوە بۆ دانەیەکی دیکە ناوێکی هەیە کە بریتییە لە: کاریگەری دیدێرۆت_ کاریگەریەکە دەڵێت کە دەستکەوتنی شتێکی نوێ زۆرجار

دەبێتە هۆی دروستکردنی چەند پێچپێك لە لاوازی کە وادەکات بەرەو مامەڵەی دیکە هانتبدات.

دەتوانیت ئەم شێوازە لە هەموو شوێنێك بەکاربهێنیت. تۆ عەزیەك دەکڕیت وە پێویستە جووتێك پێڵاوی نوێو گوارەی نوێش بکڕیت تاوەکو پێکەوە ڕێکیان بخەیت. تۆ جێخەوێکی نوێ دەکڕیت دواتر لە ناکاو پرسیاری ئەوە دێت بە مێشکتدا کە تەواوی ژووری دانیشتنەکەش بگۆڕیت. تۆ یاریەك بۆ منداڵەکەت دەکڕیت هەر زوو دەبینیت ئیتر تەواوی ئەو شتانەی بۆ دەکڕیت کە تایبەتن بەو جۆرە یاریەوە. ئەم کۆمەڵە یەك لەدوا هاتنە، زنجیرەیەك کاردانەوەی مامەڵە کردنە.

زۆربەی ئەوانەی کار لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەکەن شوێن ئەم زنجیرەیە دەکەونو پەیڕەوی دەکەن. زۆرجار تۆ بڕیار دەدەیت کە شتی دواتر چییە بیکەیت لەسەر بنەمای ئەوەی کە چیت تەواو کردووە. چوون بۆ دەستشۆر دەبێتە هۆی ئەوەی دەستەکانت بشۆیتو وشکی بکەیتەوە، کە ئەم کردارەش ئەوەت دێنێتە بیر کە پێویستە خاولیە چڵکنەکانیش بکەیتە جلشۆرەکەوە، بۆیە تۆ خاوێنکەرەوەی جلشۆرەکە دەخەیتە لیستی بازاڕیکردنەکەتەوە، هەروەها بەردەوام دەبێت. هیچ خوویەك ڕوونادات بە تەنهاو بە جیا. هەر کردارێك دەبێتە ئاماژەیەك بۆ هەڵسوکەوتێکی دیکە. بۆچی ئەمە گرنگە؟

کاتێك دێیتە سەر ئەوەی کە خووی نوێ بونیاد بنێیت، دەتوانیت ئەو پەیوەندیەی نێوان هەڵسوکەوتەکانت بەکاربهێنیت بۆ بەرژەوەندی خۆت. یەکێك لە باشترین ڕێگەکان بۆ بونیادنانی خووی نوێ بریتییە لە دیاریکردنی ئەو خووانەی لە ئێستادا بەکاریدێنیت ڕۆژانەو دواتریش خووە

نوێیەکانت لەسەری سەرەوە دابنێ یان کۆ بکەرەوە. ئەوە پێی دەوترێت خڕ کردنەوەی خووەکان. خڕ کردنەوەی خووەکان شێوەیەکی تایبەتە بۆ جێ بەجێکردنی خواستەکانت. زیاتر لەوەی کە خووە نوێکانت لەگەڵ کاتێکو شوێنێکی تایبەتدا ڕێکبخەیت، بەڵکو تۆ لەگەڵ خووەکانی ئێستات ڕێکیدەخەیت. ئەم ڕێگەیە کە لەلایەن (بیجەی فۆگ)ەوە داهێنراوە وەکو بەشێك لە پرۆگرامی خووە بچووکەکەی دەتوانرێت بەکاربهێنرێت.

وەکو ئاماژەیەکی ڕوون بەکاربێت بۆ هەر خوویەك.

پێکهاتەی خڕکردنەوەی خووەکان بەم شێوەیەیە:

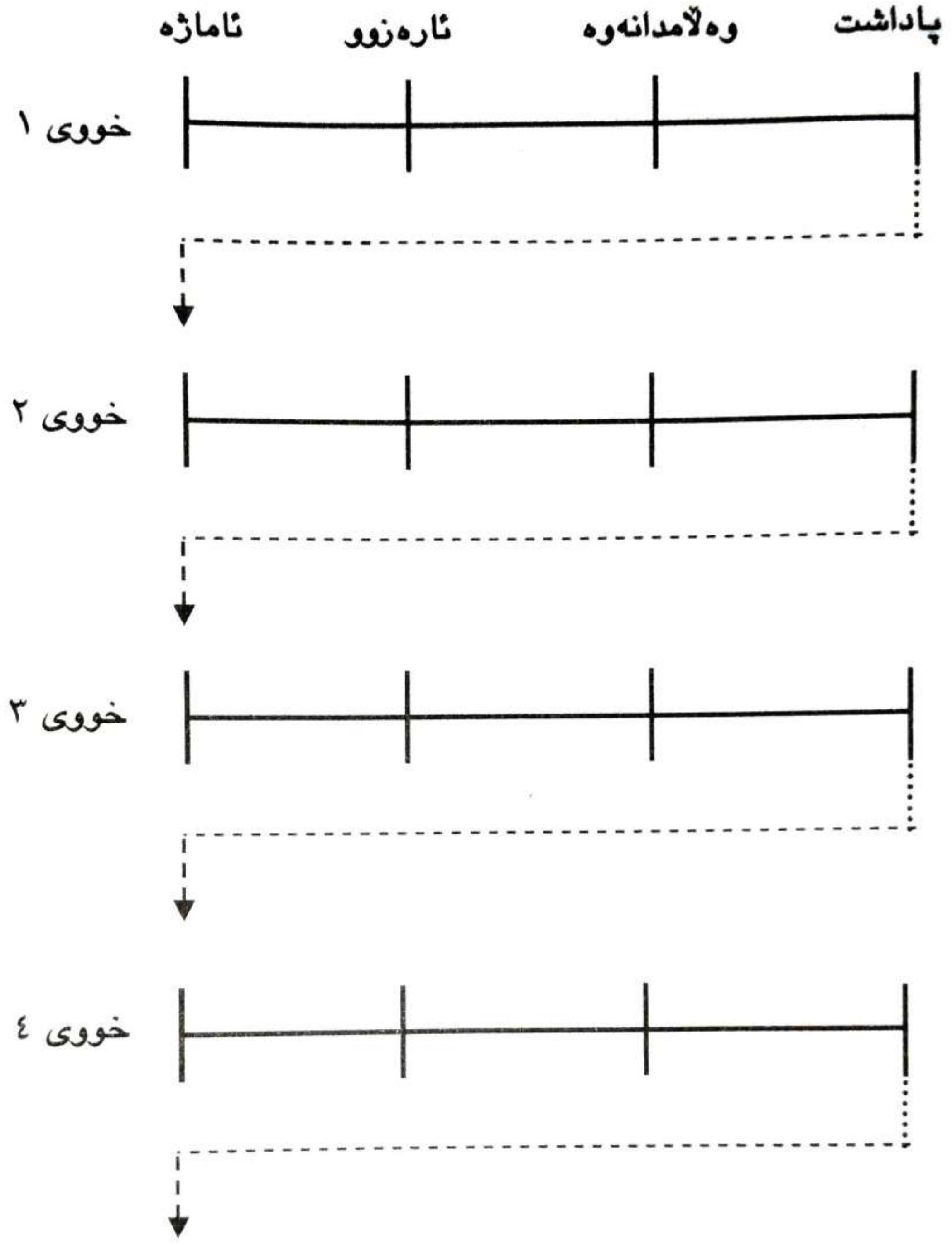
"دوای تەواو کردنی (ئەو خووە بنووسە کە لە ئێستادا هەتە)، من (ناوی خووە نوێیەکەی دەتەوێت بیکەیت بنووسە) دەکەم."

بۆ نموونە:

- بیرکردنەوەی قووڵ.پاش ئەوەی کە قاوەکەم دەخۆمەوە هەموو بەیانیەك، بیرکردنەوەی قووڵ ئەنجام دەدەم بۆ یەك خولەك.
- وەرزش کردن. پاش لابردنی پێڵاوەکانم ڕاستەوخۆ جلەکانم دەگۆڕمو جلی وەرزش دەکەمە بەرم.
- سوپاسگوزاری. پاش ئەوەی کە دادەنیشم بۆ نانی ئێوارە، شتێکی جوان دەڵێم کە لە ڕۆژەکەمدا ڕوویداوە.
- ژیانی هاوسەرگیری. پاش ئەوەی شەوان دەچمە ناو جێگەوە ماچێکی هاوسەرەکەم دەکەم.

- **سەلامەتی.** پاش ئەوەی پێڵاوی تایبەت بە ڕاکردن لەپێ دەکەم، نامەیەك بۆ هاوڕێیەکم یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەم دەنێرم تا بزانن لە کوێ ڕاکردن ئەنجام دەدەمو وە چەندم پێدەچێت.

کلیلەکە بریتیە لە بەستنەوەی ئارەزووەکانت بە شتێکەوە کە خۆت لە ئێستادا ڕۆژانە ئەنجامی دەدەیت. هەرکاتێك ئەم پێکهاتە بنەڕەتیەت بەڕێوەبرد، دەتوانیت دەست بکەیت بە کۆکردنەوەی زیاتر بە پێکەوەبەستنی خووەکان. ئەمە واتلێدەکات سوود لەو تەوژمە سروشتیانە وەربگریت کە لە خوویەکەوە دێنو دەبنە هۆی بەدواداهاتنی خووی دواتر_ چاپێکی ئەرێنیە لە کاریگەریەکەی دیدێرۆت.



وێنەی٧: کۆکردنەوەی خووەکان دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی حەزی پەیوەست بوون بەو خووەوە بە هۆی کۆکردنەوەی ئەو هەڵسوکەوتە نوێیەوە لەسەرەوەی خووە کۆنەکان. ئەم پرۆسەیە دەتوانرێت وەکو زنجیرەیەکی گەورەی خووەکان پێکەوە دووبارە بکرێتەوە، هەر دانەیەك وەك ئاماژەیەکە بۆ خووی دواتر:

١- پاش ئەوەی کوپە قاوەکەی بەیانیانم تێدەکەم، بۆ ماوەی سی چرکە بیرکردنەوەی قووڵ ئەنجام دەدەم.

٢- پاش ئەنجامدانی بیرکردنەوەکە بۆ سی چرکە، لیستی کارەکانی ئەمڕۆم دەنووسم.

٣- پاش نووسینی لیستی کارەکانی ئەمڕۆم، ڕاستەوخۆ دەست بە ئەرکی یەکەمم دەکەم.

یاخود وایدابنێ کۆکردنەوەی خووەکانت لە ئێواراندا دەکەیت:

١- پاش تەواو بوون لە نانی ئێوارە، دەفری نانخواردنەکەم دەخەمە ئامێری قاپ شتنەکەوە.

٢- پاش ئەوەی دەفرەکانم لابرد، کەوانتەرەکە ڕاستەوخۆ پاک دەکەمەوە.

٣- پاش پاکردنەوەی کەوانتەرەکە، کوپی قاوەکەم بۆ بەیانی ئامادە دەکەم.

هەروەها دەشتوانیت شتی تازە بخەیتە نێوان ئەو شتە ڕۆتینانەی کە ئەنجامیان دەدەیت. بۆ نموونە، لەوانەیە خۆت ڕۆتینێکی بەیانیانت هەبێت کە ڕەنگە بەو شێوەیە بێت: هەستان لە خەو > ڕێکخستنی شوێنی خەوەکەت >خۆشووشتن. با بڵێین تۆ دەتەوێت خووی خوێندنەوەت زیاد بکەیت شەوانە. دەتوانیت خڕکردنەوەی خووەکانت فراوانتر بکەیت _ شتی تری وەکو ئەمانە ئەنجام بدەیت: هەستان لە خەو > ڕێکخستنی شوێنی خەوەکەم > دانانی پەرتووکێك لەسەر سەرینەکەم > خۆشووشتن. ئێستا کاتێك کە شەوانە دەچیتە سەر جێگاکەت، پەرتووکێك لەوێ چاوەڕێت دەکات تا چێژ وەربگریت.

بە گشتی، خڕکردنەوەی خووەکان وات لێدەکات کە کۆمەڵێك یاسای ئاسان دروست بکەیت کە ڕێنوێنیت دەکات بۆ هەڵسوکەوتەکانی داهاتووت. وەکو ئەوە وایە کە نەخشەی چۆنێتی یاریکردنی یاریەکت پێبێت کە بزانیت چ کردارێك دێت دواتر. هەر کە هەستت بە ئاسوودەیی کرد لەگەڵ ئەم جۆرە ڕێگایەدا، دەتوانیت گەشە بە کۆکردنەوەی خووەکان بدەیت بە گشتی، تا ڕێنوێنیت بکەن هەرکاتێك کە بارودۆخ گونجاوبێت:

- **وەرزش کردن.** کاتێك کۆمەڵێك پێ پلیکانە دەبینم، بە پێپلیکانەدا دەڕۆم لەبری ئەوەی ئەسانسۆرەکە بەکاربهێنم.
- **بەهرەی کۆمەڵایەتی.** کاتێك دەچمە نێو ئاهەنگێکەوە، خۆم بە کەسێك دەناسێنم کە پێشتر نایناسم.
- **دارایی.** کاتێك دەمەوێت کە شتێك بکڕم نرخەکەی لەسەرو ١٠٠ دۆلارەوەیە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر دەوەستم پێش مامەڵەکە ئەنجام بدەم.
- **خواردنی تەندروست.** کاتێك ژەمێك بۆخۆم ئامادە دەکەم، یەکەمجار هەمیشە سەوزەوات دەخەمە سەر دەفرەکەم.
- **بچووکردنەوە.** کاتێك شتێکی نوێ دەکڕم، شتێکی تر فڕێ دەدەم (دانەیەك دێت، دانەیەك دەڕوات).
- **باری دەروونی.** کاتێك مۆبایلەکە زەنگ لێدەدات، هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژمو زەردەخەنەیەك دەکەم پێش ئەوەی وەڵام بدەمەوە.

- لــەبیرکردن.کاتێــك شــوێنێکی گشــتی جێــدێڵم، ســەر مێــزو کورسیەکان دەپشکنم تا دڵنیابم لەوەی هیچ شتێکم لە بیر نەکردووە پاش ڕۆشتنم.

گـرنگ نییــە چـۆن بەرنامەڕێژیەکــە بــەکاردێنیت، نهێنــی دروســتکردنی کۆکردنەوەی خووی سەرکەوتوو بە هەڵبژاردنی ئاماژەی دروست دەبێت تــاوەکو شــتەکان دووربخەیتــەوە. بــە پێچــەوانەی جێبــەجێکردنی خواستەکان، کە بـە تایبـەتی کـاتو شـوێنی بـۆ هەڵسوکەوتـەکان دیـاری دەکـرد، کۆکردنـەوەی خووەکـان بێگومـان کـاتو شـوێنی تیـادا بوونیـاد نراوە. کەیو لە کوێ تۆ کە هەڵیدەبـژێریت تـاوەکو خوویـەك بکەیتـە نێـو ڕۆتینی ڕۆژانەتەوە دەتوانێت گۆڕانکاریەکی گەورە دروست بکات. گەر تـۆ دەتەوێت بیرکردنەوەی قووڵ بخەیتە نێو ڕۆتینی بەیانیانەوە بەڵام ئـاژاوە دروســـت دەبێـــت وە منداڵــەکانت بــەردەوام ڕادەکەنــە ژوورەکــەوەو بیرکردنەوەکەت دەبڕن، کەواتە ڕەنگە ئەوە کـاتو شـوێنێکی هەڵـە بێـت. ئەوە لەبەرچاو بگرە کە کام کاتـە زیـاتر سـەرکەوتوو دەبیـت تیایـدا. داوا لەخۆت مەکە خوویەك ئـەنجام بـدەیت کـە دەزانیـت لـەو کاتـەدا سـەرقاڵ دەبیت بە شتێکی دیکەوە.

ئاماژەکانت پێویستە هەمان چەندبارە دووبارە بوونەوەیان هەبێت، وەکـو ئەو خووانەی ئارەزوویان دەکـەیت. گـەر دەتـەوێت هـەموو ڕۆژێـك هـەمان خـوو ئـەنجام بـدەیت، بـەڵام لەسـەروی خوویەکـەوە داتنـاوە بیکـەیت کـە تەنها دوو شەممان دەیکەیت، کەواتە ئەوە هەڵبژاردەیەکی باش نییە.

یەك ڕێگە بۆ دۆزینەوەی هاندەری دروست بۆ کۆکردنەوەی خووەکانت کـە لە ئێستادا هەتە دەتوانیت کاری بەرجەستەکردنی خووەکان بـەکاربهێنیت

لە کۆتایی بەشی ڕابردوودا وەکو خاڵی دەستپێك. شتێکی دیکەش لە جێگەی ئەوە، دەتوانیت لیستێك دروست بکەیت لە دوو ڕیز. لە ڕاستیدا لە یەکەم ڕیز ئەو خوانە بنووسە کە ڕۆژانە ئەنجامیان دەدەیت بەبێ ئەوەی شکست بهێنیت تیایاندا.

بۆ نموونە:

• هاتنە دەرەوە لە جێگە.	• دەست بکە بەکاری ڕۆژانە
• خۆت شووشتن	• نانی نیوەڕۆ بخۆ
• ددان شتن	• کاری ڕۆژەکەت تەواو بکە
• خۆت بگۆڕە	• جلەکانی کارکردنت بگۆڕە
• کوپێك قاوە دروست بکە	• بۆ نانی ئێوارە دابنیشە
• نانی بەیانی بخۆ	• گڵۆپەکان بکوژێنەرەوە
• منداڵەکان ببە بۆ خوێندنگا	• بچۆرە جێگەوە

لیستەکەت دەکرێت دووروودرێژتر بێت، بەڵام بیرۆکەکەت پێگەشتووە. لە ڕیزی دووەمدا، ئەو شتانە بنووسە کە بێ شکست هەموو ڕۆژێك ڕوو دەدات.

بۆ نموونە:

- هەڵهاتنی خۆر
- نامەیەکت پێدەگات
- ئەو گۆرانیەی تا کۆتایی گوێی لێدەگریت
- خۆر ئاوابوون

خۆ پڕچەك كردن بەم دوو لیستەوە، ئەوە دەتوانیت دەست بكەیت بە گەڕان بە شوێن باشترینداا بۆ ئەوەی خووە نوێیەكانتی تێدا دابنێیت بۆ چۆنێتی ژیان كردنت.

خڕكردنەوەی خووەكان زۆر باشتر كاردەكات كاتێك ئاماژەكان كە زۆر بە باشی دیاریكرا بێتن‌و ڕاستەوخۆ بكرێت بە كردار. زۆربەی كەس ئەو ئاماژانە هەڵدەبژێرن كە زۆر نادیارن. من خۆم ئەو هەڵەیەم كردووە. كاتێك دەمویست خۆم هان بدەم‌و دەست بە خوویەك بكەم. كۆكردنەوەی خووەكانم ئاوا دەبوو، "كاتێك پشوویەك وەردەگرم بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ، ئەوا ١٠ شناو ئەنجام دەدەم." لەیەكەم تێڕوانینەوە باش دەهاتە بەرچاوم، بەڵام هەر زوو بۆم دەردەكەوت كە هاندەرەكەم ڕوون نییە. ئایا شناوەكانم پێش خواردنی نانی نیوەڕۆ دەكەم؟ یان دوای نانی نیوەڕۆ؟ لە كوێ دەیكەم؟ پاش تێپەڕیوونی چەند ڕۆژێكی جیاواز، پێكهاتەی كۆكردنەوەی خووەكانم گۆڕی بۆ ئەمە، "كاتێك لاپتۆپەكەم دادەخەم بۆ وەرگرتنی پشووی نانی نیوەڕۆ، ١٠ شناو دەكەم لە تەنیشت مێزەكەمەوە." بەو شێوەیە نا ڕوونی نەما.

خووی وەكو "خوێندنەوەی زیاتر" یان "خواردنی باشتر" هۆكاری لێهاتوون، بەڵام ئەم ئامانجانە هیچ پێكهاتەیەكی وەها دابین ناكەن لەسەر ئەوەی كە چۆن‌و كەی بیانكەیت. ووردو ڕوون بە: پاش ئەوەی ددانەكانم شت. پاش ئەوەی دانیشتم لەسەر مێزەكە. ووردی گرنگە، هەتاوەكو زیاتر خووە نوێیەكانت بە ئاماژەیەكی دیاریكراوەوە ببەستیتەوە، هەتاوەكو ئەگەرەكان باشتر بێت باشترین تێبینی دەكەیت كە كاتی خۆی دێت بۆ بەرجەستە كردن.

یەکەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت دیار بێت. بەرنامەڕێژی وەکو بەرجەستەکردنی خواستەکان و کۆکردنەوەی خووەکان لە ڕیزی ئەوە ڕێگا کردارییانەن کە بەکاردێن بۆ دروستکردنی ئاماژەی دیار بۆ خووەکانت و هەروەها دروست کردنی نەخشەیەکی ڕوون بۆ ئەوەی کە کەی و لە کوێ دەست بە کردار بکەیت.

کورتەی بەشەکە

- یەکەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وای لێبکەیت دیار بێت.
- دوو دیارترین ئاماژەکان بریتین لە کات و شوێن.
- دروستکردنی بەرجەستەکردنی خواستەکان بەرنامەڕێژییەکە کە دەتوانیت بەکاری بهێنین بۆ بەستنەوەی خووە نوێکانت بە کات و شوێنێکی دیاریکراوەوە.
- پێکهاتەی بەرجەستەکردنی خووەکان بریتییە لە:

من (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی کە ئەنجامی دەدەیت) دەکەم، لە (ئەو کاتەی تیایدا ئەنجام دەدەیت) لە (ئەو شوێنەی تایدا ئەنجام دەدەیت).

- خڕکردنەوەی خووەکان بەرنامەڕێژیەکە کە دەتوانیت بەکاریبهێنیت بۆ بەستنەوەی خووە نوێکانت لەگەڵ ئەو خووانەی لە ئێستادا هەتە.
- پێکهاتەی خڕکردنەوەی خووەکان بریتییە لە:

پاش تەواوکردنی (ئەو خووەی ئێستا هەتە)، من (ناوی خووە نوێیەکە بنووسە) ئەنجام دەدەم.

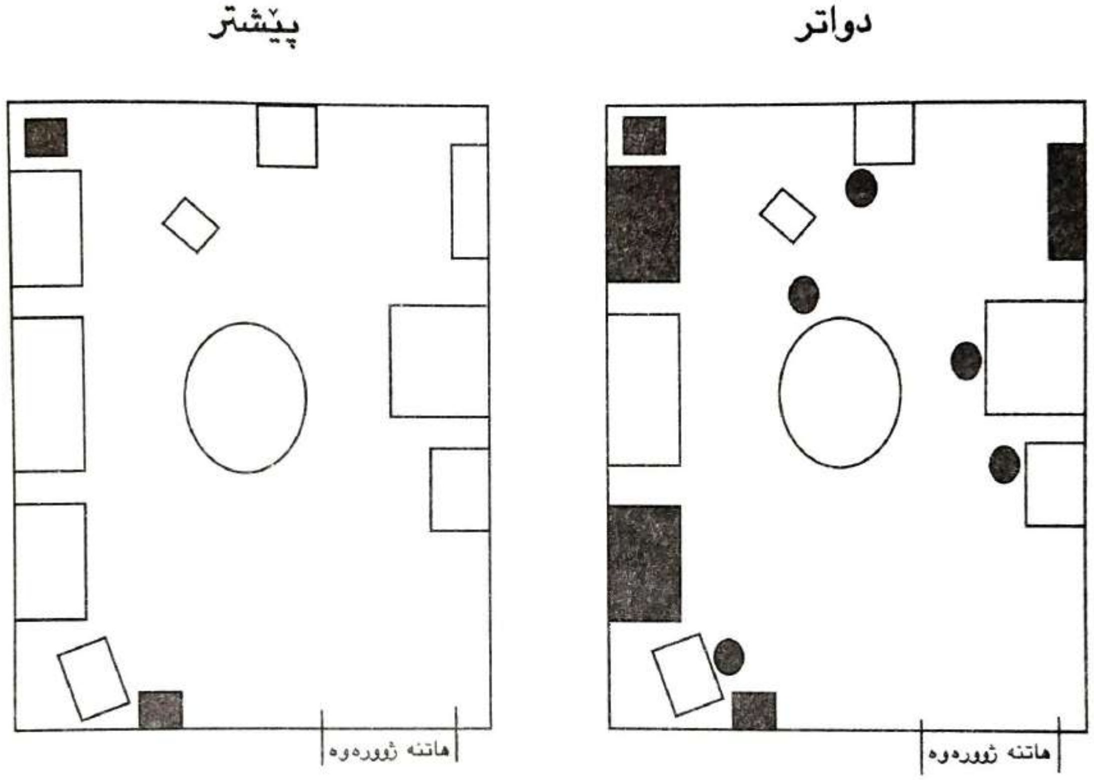
٦
هاندان زیادەڕەوی یە: زۆر جار ژینگە گرنگترە

ئانی سۆرندایك، پزیشكی پلەیەك لە نەخۆشخانەی ماساتشوستسی گشتی لـە بۆسـتن، بیرۆكەیـەكی شـێتانەی هـەبوو. ئـەو بـڕوای وابـوو دەتوانیـت چۆنێتی خووی خواردن باشتر بكـات بـۆ هـەزاران سـتافی نەخۆشـخانەكەو سەردانیكەرانی نەخۆشخانەكە بەبێ گۆڕینی توانای ئاڕاستە یان هانـدانیان بە ئاسانترین ڕێگە. لە ڕاسـتیدا پلانـی ئـەوەی نـەبوو كـە قسـەیان لەگـەڵ بكات.

سـۆرندایكو هاوكارەكـانی توێژینەوەیـەكی شـەش مانگیـان پێكهێنـا بـۆ جێگرتنـەوەی "هەڵبـژاردەی تەلارسـازی". بـۆ كافتریـای نەخۆشـخانەكە لـەوەوە دەسـتیان پێكـرد كـە چـۆن خواردنـەوەكان لـە ژوورەكـەدا ڕێكخرابـوون. لـە ڕاسـتیدا ساردەمەنیەكان لـە نزیـك كارمەنـدی ژمێـر یارەكـەوە دانـرا بـوون لـە كافتریاكـەداو تـەنها بـە سـۆدا پـڕ كرابـوون. توێـژەرەوەكان ئاویـان وەكـو شـتێكی هەڵبـژاردەی خسـتنە نێـو ساردەكەرەكان. لەوەش زیاتر، سەبەتەیان زیاد كرد بۆ هـەر شـوێنی نـان خواردنێك كە پڕ بوون لە بووتڵی ئاو بە نێو ژوورەكەدا. سۆدەكان هێشـتا هەر لە ساردكەرەوە سەرەتاییەكاندا بوون بەڵام ئێستا ئـاویش لـە هـەموو شوێنێكی تایبەت بە خواردنەوە هەبوو.

بۆ سێ مانگ دوای ئەوە، ژمارەی فرۆشتنی سۆداكان لـە نەخۆشـخانەكەدا هاتـە خـوارەوە بـۆ ڕێـژەی ١١,٤ لەسـەدا، لـە كاتێكـدا فرۆشـتنی بوتڵـە

ئاوەکـان بـەرز بـووەوە بـە ڕێـژەی ٢٥,٨ لـە سـەدا. هـەمان ڕێکخسـتنیان بەکارهێنا_ وەهەمان ئەنجامیان بینـی_ بـۆ خواردنـەکان لـە کافتریاکـەدا. هیچ کەسێك ووشەیەکی بەکەس نەگوت بۆ خواردن لێرە.



وێنـەی ٨: ئەمـە پیشـاندانێکە بـۆ دەرکـەوتنی پـێش ژینگـەی شـوێنەکەو گـۆڕینی دیزاینەکەی کە وێنەی لای (چەپ) پـێش گۆڕینەکەیـە، پـاش گـۆڕینی کـە وێنـەی لای (ڕاست)ە. شێوە ڕەنگ تۆخـەکانی نێـو وێنـەکان ئـەو شـوێنانەنە نیشـان دەدەن کـە ئـاوی بـوتڵی تێـدا بـووە. چـونکە ڕێـژەی ئـاو لـە شـوێنەکەدا بـەرز بـووەوە، هەڵسوکەوتیش بە سروشتی گۆڕدراوە بەبێ هەبوونی هاندەرێکی لاوەکی.

خـەڵکی زۆرکـات بەرهەمـەکان هەڵدەبـژێرن نـەك لەبەرئـەوەی کـە ئـەو بەرهەمانــە چــین، بــەڵکو لەبەرئــەوەی لــە کوێــدان. ئەگــەر بڕۆمــە

چێشتخانەکەوەو دەفرێك بسکیت ببینم لەسەر کەوانتەرەکە دەست دەدەمە نیوەیان‌و دەست بە خواردنیان دەکەم تەنانەت ئەگەر پێشتریش بیرم لێکردبێتەوەو بایی پێویستیش هەست بە برسێتی بکەم. ئەگەر مێزی کۆبوونەوە کە لە ئۆفیس هەمووکات بە چۆرەك‌و مارمارۆکە پڕکرابێت، ئەوا شتێکی سەخت دەبێت بۆت هەر تاوناتاوێك دانەیەك نەخۆیت. گۆڕانی خووەکانت پشت بەو ژوورەی کە تێیدایت‌و بەو ئاماژەیە دەبەستێت کە لەبەردەمتدایە.

ژینگەکە شتێکی نادیارە کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ دروست دەکات. سەرەڕای ئەو کەسایەتیە تایبەتەی هەمانە، هەندێك هەڵسوکەوت پێویست دەکات دووبارەو دووبارە ببنەوە لە ژێر کاریگەری بارودۆخی ژینگەکەدا، لە کڵێسا خەڵك وا پێویست دەکات کە بە چرپە قسە لەگەڵ یەکتر بکەن. لە شەقامێکی تاریکدا بە وریایی‌و ئاگاییەوە دەجووڵێیتەوە. بەو شێوەیە، دیارترین شێوە بۆ گۆڕینی شتێك نیە لە ناوەوە بێت، بەڵکو شتێکی دەرەکیە: ئێمە دەگۆڕێین بەهۆی جیهانی دەرەوەوەمانەوە. هەر خوویەك پشت بە بوار دەبەستێت.

لە ساڵی ١٩٣٦دا، دەروونناس کورت لیوین، هاوکێشەیەکی ئاسانی نووسیوە کە دەبێتە هۆی ڕوونکردنەوەیەکی بەهێز: هەڵسوکەوت بریتییە لە فرمانی هەر کەسێك لەو ژینگەیەی تێیدایە، یاخود (B=f (P,E)) (Behavior= Function (Person, Environment)).

من زۆرم پێنەچوو بۆ ئەو هاوکێشەیەی لیوین تاوەکو تاقی بکەمەوە لە بواری کارکردندا. لە ساڵی ١٩٥٢دا ئابووریزان هاوکینس ستێرن پێناسەی دیاردەیەکی کرد کە بە *ماندەری پێشنیار کردن بۆ کڕین* ناوی دەبرد، کە

"هانت دەدات کاتێك کەسێکی بازاڕکەر بەرهەمێك دەبینێت بۆ یەکەمجارو پێویستی بۆ ئەو بەرهەمە دێتە پێشچاوی." بە مانایەکی دیکە، کڕیارەکان بە ڕێکەوت بەرهەمەکان دەکڕن نەك لەبەر ئەوەی کە چۆن ئەو بەرهەمە *پێشکەشکراوە* بۆ فرۆشتن.

بۆ نموونە، ئەو شتانەی کەلە ئاستی چاودا ڕیزکراونو دانراون زیاتر بەرچاونو سەرنج دەچێتە سەریان تا بیانکڕیت وەك لەوانەی لە زەویەوە نزیکن. لەبەر ئەم هۆیە کە تۆ براندە بەناوبانگەکان دەبینیت کە لەسەر ڕەفەکان ڕیزکراون بە شێوەیەك کە سەرنج ڕاکێش بنو ئاسان بەردەست بکەون چونکە ئەوانە زۆرترین قازانج بەدەست دەخەن، لە کاتێکدا شتە هەرزانەکان لە شوێنێکی دوورەدەست دانراون. هەمان شت بەسەر کاڵاوەکانی کۆتایی ڕەفەکاندا دەسەپێت، کە ئەوانەن لە کۆتایی ڕاڕەوەکاندا دانراون. ئەوانەی کۆتایی باشترین هۆکارن بۆ بەدەستهێنانی پارە چونکە شوێنێکی زۆر ڕوونو بەرچاوین کە زۆرترین هاتوچۆی تێدەکەوێت. بۆ نموونە، لە سەدا ٤٥ی فرۆشیاری کۆکا کۆلا لە ڕووکاری کۆتایی ڕەفەکاندا دادەنرێنو دەفرۆشرێن.

هەتا بەرهەمەکە یان خزمەتگوزاریەکە زیاتر بەردەستو بەرچاوبێت، ئەوا زیاتر تۆ دەتەوێت تاقی بکەیتەوە. خەڵکی Bud Light دەخۆنەوە چونکە لەهەموو بارێك هەیەو دەست دەکەوێت، یان سەردانی ستاربەکس دەکەن چونکە لە هەموو سەرسووچێك هەیە. ئێمە پێمان خۆشە وا بیر بکەینەوە کە لە ژێر کۆنترۆڵداین. ئەگەر لە بری سۆدا ئاو هەڵبژێرین ئێمە وایدادەنێین کە ئەوە لەبەر ئەوەیە کە ئێمە خۆمان ئەوەمان ویستووە. ڕاستیەکە ئەوەیە کە هەرچۆنێك بێت ئەوەیە کە زۆربەی ئەو کردارانەی

ئەنجامی دەدەین ڕۆژانە بەهۆی ئەو ویستەو هەڵبژاردەی خۆمانەوە نییە بەڵکو بەهۆی دیارترین هەڵبژاردەکانەوە کە دەیانبینین.

هەر بوونەوەرێك ڕێگای تایبەت بە خۆی هەیە بۆ هەست کردنو تێگەیشتن لە جیهان. هەڵۆ توانای بینینی بێوێنەی هەیە بۆ مەودایەکی دوور. مار دەتوانێت "بەهۆی هەواوە تام بکات"بەهۆی ئەو زمانە هەستیارە درێژەی هەیانە. قرشەکان دەتوانن هەست بە ئەو جووڵە کارەباییەو لەرەیە بکەن کە لە ئاوەکەدا دروست دەبێت بەهۆی ماسییەکانی نزیکیەوە. تەنانەت بەکتریاش توانای وەرگرتنی ماددەی کیمیایی هەیە_ کە خانەی زۆر بچووکی هەستیارن یارمەتیان دەدەن تاوەکو مادده کیمیاییە ژەهراویەکان دیاری بکەن لەو ژینگەیەی تێیدان. لە مرۆڤدا هەست کردن بە هۆی کۆ ئەندامی دەمارەوە دەبێت. ئێمە هەست بە جیهان دەکەین لە ڕێگەی بینینو بیستنو بۆن کردنو بەرکەوتنو تام کردن بەڵام ڕێگەی دیکەشمان هەیە بۆ ووریاکردنەوە. هەندێکیان بە ئاگاییەوەو بەڵام زۆربەیان بێئاگاییانەیە. بۆ نموونە، دەتوانیت "تێبینی" ئەوە بکەیت کە پلەی گەرمات نزم دەبێتەوە پێش ڕوودانی گەردەلوول یان کاتێك ئازارێکی گەدەت هەیە بەرز دەبێتەوە لەکاتی ئازارەکەدا، یان کاتێك هاوسەنگیت لەدەست دەدەیت کە بەسەر زەویەکی بەردەلاندا ڕێ دەکەیت. وەرگرەکان لە لەشتدا ژمارەیەکی ئێجگار زۆر هاندەر لە ناوەوە وەردەگرن وەکو ڕێژەی خوێ لە خوێنتدا، یان پێویستی ئاو خواردنەوە کاتێك کە تینووتە.

بەهێزترین توانای هەست لە سەرو هەموویانەوە لە مرۆڤدا، هەستی بینینە. لەشی مرۆڤ نزیکەی یازدە ملیۆن هەستە وەرگری هەیە. بە

نزیکەیی دە ملیۆن لەوانە تایبەتن بە بینین. هەندێك لە شارەزایان دەڵێن کە نیوەی سەرچاوەی مێشك بۆ بینین بەکاردەهێنرێت. بە تاماشاکردنی ئەوەی کە ئێمە زیاتر پشت بە بینین دەبەستین زیاتر لەهەر هەستێکی تر کە هەمانە، پێویستە هیچ بەلاتەوە سەیر نەبێت کە ئامارژە بینراوەکان باشترین یاریدەدەرن بۆ هەڵسوکەوتمان. لەبەر ئەم هۆکارە، بچووکترین گۆرانکاری لەوەی کە دەیبینین دەتوانێت بیهێنیتە پێشچاوت کە چەندە گرنگە بژیتو کاربکەیت لە ژینگەیەکدا کە پڕاوپڕبێت لە ئامارژەی بەرهەمدارو خاڵی لەهەر نابەرهەمێك.

سوپاسگوزارانە، هەواڵێکی خۆش لەو بارەیەوە هەیە. تۆ پێویست ناکات ببیتە قوربانی ژینگەکەی تێیدایت. تۆ دەشتوانیت ببیتە ئەندازیارەکەی ئەو ژینگەیەی تێیدایت.

چۆن ژینگەیەکی سەرکەوتووانە دابمەزرێنیت

بە درێژایی تەنگەژەی تواناو ئابلۆقەی نەوت لە ساڵەکانی ۱۹۷۰ کاندا، توێژەرەوە هۆڵەندیەکان دەستیان کرد بە سەرنج خستنە سەر رێژەی بەکارهێنانی سووتەمەنی لە لایەن دەوڵەتەوە. لە شوێنێکی قەراغی ئەمستردام، هەندێك لە خاوەن ماڵەکان لە ۳۰٪ ی سووتەمەنی کەمتریان بەکاردەهێنا بە بەراورد بە دراوسێکانیان_ سەرەڕای ئەوەی کە ماڵەکانیان بە هەمان قەبارە بوون وە کارەبایان بە هەمان نرخ پێدەگەشت.

دەرکەوت کە خانووی دراوسێکان لەم گەڕەکانەدا بە نزیکەیی وەکو یەك وەهان تەنها لە یەك ڕووەوە نەبێت: شوێنی ئامێری کارەباکە. هەندێك

خانوو یەك ئامێری هەیە لە نهۆمی زەمینی. هەندێکی تر ئامێری کارەباکەیان لە نهۆمی سەرەوەیە لە ڕاڕەوەکەدایە. هەروەك پێشبینی دەکەیت، ئەو خانووانەی کە ئامێرەکەیان کەوتبووە ڕاڕاوەکەوە کەمتر کارەبای بەکاردەهێنا. کاتێك بەکارهێنانی ووزەکە دیار بوو وە ئاسان بوو بەڕێوە ببرێت، خەڵکی هەڵسوکەوتیان گۆڕدراوە.

هەموو خوویەك بە ئامارژە بوونیاد نراوە، وە ئێمە زیاتر تێبینی ئەو ئاماژانە دەکەین کە دیارن. بە داخەوە ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژینو ئەو کارەی دەیکەین زۆرجار ئاسانی دەکات بۆمان کە هەندێك ڕەفتار نەکەین چونکە هیچ ئاماژەیەکی ڕوون نییە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی ڕوودانی هەڵسوکەوتێك. ئاسانە کە گیتار نەژەنیت کاتێك کە فڕێ دراوەتە سووچێکی کانتۆرەکەتەوە. ئاسانە پەرتووك نەخوێنیتەوە لە کاتێکدا ڕەفەی پەرتووکەکان لە سووچێکی ژووری میوانەکەدا دانراوە. ئاسانە کە ڤیتامینەکانت نەخۆیت کاتێك لەبەرچاوت نەبن لە ژووری هەڵگرتنی دەرمان. کاتێك ئاماژەکان کە دەبنە هۆی دروشانەوەی خوویەك گونجاون یان شاردراونەتەوە ئاسانە پشتگوێیان بخەیت.

بە بەراوورد، دروستکردنی ئاماژەیەکی ڕوونی بەرچاو دەتوانیت سەرنجت ڕابکێشێت بەرەو ئەو خووەی ئارەزووی دەکەیت. لەسەرەتای ساڵەکانی ١٩٩٠ کاندا، ستافی پاککەرەوە لە فڕۆکەخانەی شیفۆڵ لە ئەمستردام جۆرێك لە وێنەی لکێنراویان بەکارهێنابوو لە وێنەی مێش دەچوو لە نزیك هەر شوێنی دەستشۆرێك دایان نابوو، بە ڕوونی دیارە، کاتێك پیاوەکان کە دەچوونە شوێنی میز کردنەکان، دەیانویست ئەوە بکەن کە هەڵە بوو. وێنە لکێنراوەکان ئەو ئامانجەیان دەپێکا کە ئەوەی بە نیازن بیکەنو زۆر

بـە باشـی هەڵدانی میـز کردنەکـەیان نەهێشـت لـە دەوروبـەری شـوێنی دەستشـۆرەکان. لـەوەش زیـاتر ئـەوەیان بـۆ دەرکـەوت کـە بوونـە هـۆی کەمکردنەوەی نرخی پاککردنەوەی دەستشۆرەکان ساڵانە بـە ڕێـژەی ٨٪

.

خۆم ئەزموونی ئامازە بینراوەکانم کردووە لە ژیانمدا. من وەها ڕاهـاتبووم کە سێو بکڕم لە دوکانەکـەو بیانخەمـە بەشـی خـوارەوەی بەفرگرەکـەوە، دواتر لە یادم دەچووەوە کە لەوێ دامناون. بەپێی کـات کاتێـك بـە بـیرم دەهاتەوە دەمبینـی هـەموو سـێوەکان خـراپ بـوون. هـەرگیز نەمـدەبینی بۆیە هەرگیز نەمدەخواردن.

وورده وورده، خۆم ئامۆژگاری خۆم کردو شوێنەکەیانم گۆڕی. کاسـەیەکی گەورەم کڕی‌و لە ناوەڕاستی چێشـتخانەکەدا لەسـەر کەوانتەرەکـە دامنـا. بـۆ جـاری داهـاتوو کـە سـێوم کـڕی خسـتمە نێـو ئـەو کاسـەیەوە _ لـە شوێنێکی بەرچاو لە دەرەوە تا بتـوانم بیـانبینم. هـەر بـە نزیکـەیی وەکـو جادوو وابوو، دەستم کرد بە خواردنی هەندێك سێو ڕۆژانە زۆر بە سادەیی چونکە لەبەرچاو بوون‌و دەمبینران لەبری ئەوەی شاردراوە بن.

ئەمـە چـەند ڕێگەیەکـە کـە دەتوانیـت ژینگەکـەت ڕێکبخەیتـەوە وەهـا لـە ئامازەکان بکەیت کە ئەو خووانەی حەزت پێیانە زیاتر بەرچاو بن.

- ئەگـەر دەتـەوێت بـە بـیرت بێتـەوە کـە هـەموو شـەوێك دەرمانـەکانت بخۆیت ئەوا قوتووی دەرمانـەکانت بخـەرە تەنیشـت بەلوعەکـەوە لـە سەر دۆڵابی دەستشۆرەکە.
- ئەگـەر دەتـەوێت زیـاتر مەشـق لەسـەر گیتـار بکـەیت، ئـەوا سـتاندی گیتارەکەت لە ناوەڕاستی ژووری دانیشتنەکەدا دابنێ.

- ئەگەر دەتەوێت بە بیرت بێتەوە کە زیاترو زیاتر سوپاسنامە بنێریت، هەندێك کەلوپەلی تایبەت بە پەڕاوگە لەسەر مێزەکەت دابنێ.
- ئەگەر دەتەوێت ئاوی زیاتر بخۆیتەوە، هەندێك بوتڵی ئاو بە بەیانیان پڕبکەو لەو شوێنانەدا داییبنێ کە زۆر بەرچاوینو دەیانبینیت لە ماڵەکەتدا.

ئەگەر دەتەوێت خوویەك بکەیتە بەشێکی گەورە لە ژیانت، وا لە ئاماژەکان بکە کە بەشێکی گەورە بێت لەو ژینگەیەی تێیدایت. وا دابنێ چەند ڕێگەی جیاواز هەیە بۆ جگەر کێشێك تا بتوانێت واز لە جگەرەکێشان بهێنێت: شۆفێری کردن، یان بینینی کەسێك کە جگەرە دەکێشێت، یان هەست بە پەستان دەکەیت لە شوێنی کارەکەتو وە زۆر شتی دیکە.

هەمان بەرنامە ڕێژی دەتوانرێت بۆ جێبەجێکردنی خووە باشەکانیش بەکاربهێنرێت. لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی کارپێکەرەکان/ هاندەرەکان لە هەموو شوێنێکی دەورو بەرتدا، بەوە دەتوانیت ئاستی ئەگەرەکان بەرز بکەیتەوە کە تۆ بیریان لێدەکەیتەوە بە درێژایی ڕۆژەکەت. دڵنیا ببەرەوە لەوەی باشترین هەڵبژاردە دیارترینیانە. بڕیاردانێکی باشتر ئاسانەو سروشتیە کاتێك کە ئاماژەکان بۆ خووی باشتر لەبەردەمتدان.

پێکهاتەی ژینگە بەهێزە نەك تەنها لەبەر ئەوەی کاریگەری لەسەر ئەوە هەیە کە چۆن لەگەڵ جیهاندا بەرکەوتنمان دەبێت بەڵکو هەروەها لەبەر ئەوەیە کە ئێمە زۆر بە کەمی دەیکەین. زۆربەی خەڵك لە جیهانێکدا دەژین کە ئەوانیتر بۆیان دروست کردوون، بەڵام دەتوانیت ئەو بۆ شاییەی تۆ هەتەو تیایدا دەژیتو کاربکەیت بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی

بەرکەوتنت بۆ ئاماژە ئەرێنیەکان و نەهێشتنی بەرکەوتنەکانت بۆ ئاماژە نەرێنیەکان. پێکهاتەی ژینگە یارمەیتت دەدات کە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت و ببیت بە تەلارسازی ژیانی خۆت. ببە بە دیزاینەری جیهانی خۆت نەك بە تەنها بەکارهێنەر.

ناوەڕۆك ئاماژەیە

ئەو ئاماژانەی کە دەبنە چرۆکردنی خوویەك دەتوانێت زۆر بە دیاریکراوی دەست پێبکات، بەلام بە پێی کات خووەکانت نەك تەنها لەگەڵ یەك هاندەر بەڵکو لەگەڵ تەواوی ناوەڕۆکی دەوروبەرتدا کە دەورەی هەڵسوکەوتی تۆیان داوە.

بۆ نموونە، زۆربەی خەڵگ لە بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکانی وەکو کۆبوونەوەو بۆنەکان زۆر زیاتر لەوەی کە بە تەنیان دخۆنەوە. هاندەرەکە زۆر بە دەگمەن لە یەك ئاماژە پێکدێت، زیاتر لەوەی کە هەموو بارودۆخەکە بێت بە تەواوەتی: بۆ نموونە تۆ تەماشای هاوڕێکانت دەکەیت داوای خواردنەوەیەك دەکەن وە لە هەمان کاتدا لە بارەکە مۆسیقات گوێ لێیەو بیرەکان دەبینیت کە لە بەشی سەرەوەن، ئەمانە هانت دەدەن و وات لێدەکەن کە زیاتر بخۆیتەوە.

ئێمە مێشکمان خووەکانمان دیاریدەکات لە ئەو جێگایانەی کە ڕوو دەدەن: وەکو ماڵ، ئۆفیس، یان هۆڵی وەرزش. هەر جێگایەك پەیوەندیەکی تیادا گەشە دەکات بە خوویەکی تایبەتەوەو بە ڕۆتینێکی تایبەتەوە. تۆ پەیوەندیەکی دیاریکراوە دادەمەزرێنیت لەگەڵ ئەو

شتانەی کە لەسەر مێزەکەت بوونیان هەیە، یان لەگەڵ ئەو شتانەی لە ژووری خەوتنەکەتن.

هەڵسوکەوتەکانی ئێمە بەوشتانەی کە لە ژینگەکەی تیایدا دەژین هەمانە پێناسە ناکرێن، بەڵکو بەو پەیوەندیەی کە هەمانە پێیانەوە پێناسە دەکرێن. لە ڕاستیدا ئەمە ڕێگایەکی بەسوودە بۆ بیرکرنەوە دەربارەی کاریگەری ژینگە لەسەر هەڵسوکەوتت. بوەستە لە بیرکردنەوە دەربارەی پڕکردنەوەی ژینگەکەت بە کەلوپەل. دەست بکە بە بیرکردنەوە لەوەی کە پڕیان بکەیتەوە بە پەیوەندیت لەگەڵیاندا.بیر لەوە بکەرەوە کە چۆن کارلێك دەکەیت لەگەڵ ئەو بۆشاییەی لە دەوروپشتتە. بۆ کەسێك ڕەنگە قەنەفەکەی ئەو شوێنە بێت کە بە کاتژمێر دادەنیشێتو پەرتووك دوخوێنێتەوە هەموو شەوێك. وە بۆ کەسێکی تر قەنەفە ئەو شوێنەیە کە تەماشای تەلەفیزیۆنی لێدەکاتو قاپێك ساردەمەنی دەخوات پاش کارکردن. خەڵکی جیاواز یادگاری جیاوازیان هەیە _ ئەم خووە جیاوازانە _ لەهەمان شوێندان.

هەواڵە خۆشەکە؟ دەتوانیت مەچق بەخۆت بکەیت لەسەر خوویەکی تایبەت بە بوارێکی تایبەتەوە.

لە توێژینەوەیەکدا زاناکان فێرکاریەکیان دروست کرد بۆ ئەو کەسانەی بێخەون، ئەویش ئەوەیە کە کاتێك بڕۆنە جێگاوە کە هەست بە ماندوێتی دەکەن. ئەکەر نایانتوانی بخەون پێیان وترابوو کە لە ژوورێکی جیاواز لە ژووری خەوتنەکەیان بڕۆن دابنیشن هەتاوەکو خەویان دێت. بەپێی کات، وایلێهات کرداری خەوتنەکەیان دەستی کرد بە چوونە نێو جێگەوە خێراتر خەویان لێدەکەوت وەك لە پێشتر. دواتر مێشکیان فێری ئەوە بوو

کە بەو جۆرە بخەون_ نەك بەنێو تەلەفیزیۆنەکاندا بگەڕێن، یان تەماشای تەلەفیزیۆن بکەن، یان تەماشای کاتژمێرەکە بکەن تا خەو دەیانباتەوە_ خەوتن تاکە کردار بوو کە ژووری خەوەکەیاندا ڕووی دەدا.

هێزی پێکهاتە دەربارەی بەرنامەڕێژیەکی گرنگ دەردەخات: خوەکان ئاسانتر دەبن بۆ گۆڕین لە ژینگەیەکی نوێدا. یارمەتیت دەدات بۆ ڕزگاربوون لە هاندەری جێگیرو ئاماژەی سەرنجڕاکێش کە ڕاتدەکێشێت بۆ ئەو خووانەی کە ئێستا هەتە. بڕۆ شوێنێکی نوێ_ قاوەخانەیەکی نوێ، کورسیەکی دیکەلە پارکێکدا، گۆشەیەکی تری ژوورەکەت کە زۆر کەم بەکاریدێنیت_ لەوێوە ڕۆتینێکی نوێ دروست بکە بۆخۆت.

ئاسانترە کە خووی نوێ لەگەڵ پێکهاتەی نوێ دروست بکەیت وەك لەوەی خووە نوێیەکان ڕووبەڕووی ئاماژەی وەکو یەك ببێتەوە. سەخت دەبێت ئەگەر زوو برۆیتە جێگەی نووستنەکەتەوە هەموو شەوێكو تەماشای تەلەفیزیۆن بکەیت لە ژووری خەوتنەکەت ئەوا سەخت دەبێت لە ژووری دانیشتنەکە وانە بخوێنیت بەبێ ئەوەی پێت بڕن ئەگەر هەمووکات لەوێ یاری ئۆنلاینت کردبێت، بەڵام کە هەنگاو دەنێیتە دەرەوەی ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژیت، تۆ نارێکیەکانی خووەکانت جێدێڵیت لە دواتەوە. تۆ ڕکابەری ئامارەکانی ژینگە کۆنەکەت ناکەیت، کە ئەمەش یارمەتدەر دەبێت کە خووی نوێ دروست ببێت بەبێ پچڕان.

دەتەوێت زیاتر داهێنەرانە بیر بکەیتەوە؟ ئەوا بڕۆرە ژوورێکی گەورەترەوە، یان سابیتەکەی کراوە بێت، یان کە تەلارسازێکی بەرفراوانی تێدا دروستکرابێت. پشوویەك وەربگرە لەو شوێنەی کە ڕۆژانە

کاری تێدا دەکەیت، هەروەها ئەو شوێنەی تێیدایت بەستراوەتەوە بەو شێوازە لە بیرکردنەوە کە لە ئێستادا هەتە.

هەوڵدەدەیت تەندروستانە تر نان بخۆیت؟ ئەوە وەکو ئەوە وایە کە تۆ لەنێو فرۆکەوانێکی خۆکاردا بازاڕی بکەیت لە سوپەرمارکێتێکی هەمیشەیی کە هەموو شوێنی خواردنەکان دەزانێت باشو خراپ. بۆیە بەقاڵێکی تر تاقیبکەرەوە. ڕەنگە بەلاتەوە ئاسانتر بێت کە واز لە خواردنە نا تەندروستەکان بهێنیت کاتێك کە مێشکت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی نازانێت کە لە دووکانەکەدا کەوتۆتە چ شوێنێکەوە.

کاتێك ناتوانیت بڕۆیتە نێو ژینگەیەکی تەواو جیاوازەوە، ئەوەی کە ئێستا تیایدایت ڕێکی بخەرەوە جارێکی تر. بۆشاییەکی جیاواز دروست بکە بۆ کارکردن، یان بۆ وانە خوێندن یان بۆ وەرزش کردن یا بۆ دڵخۆش بوونو چێژ وەرگرتن، یان خواردن دروست کردن. ئەو دێڕەی کە بەردەوام من پێم وایە بەسوودە بریتییە لە "یەك بۆشایی، یەك بەکارهێنان."

کاتێك کە دەستم بە کارەکەم کرد وەکو بەڵێندەر، زۆرجار لەسەر قەنەفەکەم یان مێزی چێشتخانەکە کارم دەکرد. لە ئێوارانداا زۆر بەلامەوە سەخت بوو کە لە کارکردن بووەستم. هیچ جیاکردنەوەیەکی ڕوونو ئاشکرا نەبوو لە نێوان کاتی کار کردنو وە کاتی تایبەت بە خۆم. ئایا مێزی چێشتخانە ئۆفیسەکەم بوو یان ئەوێ شوێنی نانخواردن بوو؟ ئایا قەنەفەکە بۆ ئەوەیە تیایدا بحەسێمەوە یان بۆ ئەوەیە ئیمەیڵی لەسەر بنێرم؟ هەموو شتێك لە هەمان شوێندا ڕووی دەدا.

چەند ساڵێك دواتر، توانیم کە بڕۆمە خانوویەکی جیا لەگەڵ ژوورێکی جیا بۆ ئۆفیسەکەم. لە ناکاو کارکردن شتێك بوو کە "لێرە" ڕووی دەداو ژیانی تایبەتیم شتێك بوو کە لە دەرەوەی "ئێرە" ڕووی دەدا. بۆ من ئاسانتر بوو مە لایەنە شارەزاکەی مێشکم بکوژێنمەوە کاتێك کە هێڵێکی ڕوونی جیاکردنەوە هەیە لە نێوان ژیانی کارکردنو ژیانی ماڵەوەمدا. هەر ژوورێك بەکارهێنانێکی خۆی هەیە. چێشتخانە بۆ دروستکردنی خواردنە. ئۆفیسەکە بۆ کارکردنە.

هەتا بۆت دەکرێت دووربە لە تێکەڵکردنی پێکهاتەی خوویەك لەگەڵ یەکێکی تردا. کە تۆ پێکهاتەی شوێنەکان تێکەڵ دەکەیت ئەوا خووەکانیشت تێکەڵ دەبێت_ وە هەمیشە خووە ئاسانەکان براوە دەبن. ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بۆیە بەهرەی زۆری لە تەکنەلۆژیای مۆدێرندا بەهێزیشەو لاوازیشە. دەتوانیت مۆبایلەکەت بۆ زۆر ستی جیاواز بەکاربهێنیت، کە ئەمەش وای لێدەکات ئامێرێکی بەهێز بێت بەڵام کاتێك کە مۆبایلەکەت بەکاردێنیت بۆ ئەنجامدانی هەر شتێك بە نزیکەیی، ئەوا سەخت دەبێت کە تەنها بۆ یەك شت بەکاریبهێنیت. تۆ دەتەوێت بەرهەمداربیت بەڵام تۆ ناچاریت لە تۆڕی کۆمەڵایەتی بگەڕێیت، ئیمەیڵەکانت بپشکنیت، وە هەروەها یاری ئۆنلاین بکەیت. هەرکاتێك مۆبایلەکەت دەکەیتەوە. ئەمە تێکەڵەی ئاماژەکانە.

ڕەنگە وەها بیربکەیتەوە، "تێناگەیت. لە وڵاتی نیویۆرك دەژیم. ئاپارتمانەکەی تێیدا دەژیم هێندەی قەبارەی مۆبایلێکی ژیر دەبێت. پێویستە هەر ژوورێك بۆ چەند شتێك بەکاربهێنم ئەوەندە بچووکە."

ئەوەندە بەسە ها. ئەگەر ئەو جێگەیەی تێیدایت سنووردارە، ئەوا ژوورەکەت دابەش بکە بۆ بەش بەشی چالاك بۆ نموونە:
کورسیەکەت بۆ خوێندنەوە بەکاربهێنە، کتێبدانەکە بۆ نووسین، مێزەکە بۆ نان خواردن بەکاربهێنە. دەتوانیت لەگەڵ شتە دیجیتاڵەکانیشدا هەمان شت بەماربهێنیت. من نووسەرێك دەناسم کە ژیرکارەکەی تەنها بۆ نووسین بەکاردێنێت، وە تابلێتەکەی بۆ خوێندنەوە بەکاردێنێتو مۆبایلەکەشی تەنها بۆ تۆڕو پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و نامە بەکاردێنێت. هەر خوویەك پێویستەماڵێکی تایبەت بە خۆی هەبێت.
ئەگەر دەتوانیت پابەند بیت بەم بەرنامەڕێژیەوە، هەرشتێك دەبێتە هاوڕێی خوویەکی تایبەتو نموونەیی. خووەکان ڕزگاریان دەبێت لە ژێر بارودۆخی پێشبینی کراوی وەکو ئەمانەدا، تیشكو ووردبوونەوە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆی دێت کاتێك لەسەر مێزی کارکردنەکەت دادەنیشیت. حەسانەوە ئاسانترە کاتێك تۆ لە شوێنێکی کە بەشێوەیەك دروستکراوە کە بتحەسێنێتەوە. خەو لێکەوتن زۆر خێراتر ڕوو دەدات کاتێك تاکە شت کە لە ژووری خەوتنەکەتدا ڕوو دەدات تەنها خەوە.
ئەگەر تۆ ئەو خووانەت دەوێت کە جێگیرو پێشبینی کراون، ئەوا پێویستت بە ژینگەیەکە کە جێگیرو پێشبینی کراوبێت. ژینگەیەکی جێگیر کە هەموو شتێك تیایدا شوێنو مەبەستی خۆی هەیە ئەوا ئەو شوێنە ژینگەیەکە کە خووەکان تیایدا بە ئاسانی دروست دەکرێت.

کورتەی بەشەکە

- گۆڕانێکی بچووك لە پێکهاتەی شوێنەکە ببێتە گۆڕانێکی گەورە لە هەڵسوکەوتدا بەپێی کات.
- هەموو خوویەك بنەماکەی ئاماژەیە. لە کاتێکدا کە ئاسانترە ئەو ئاماژانە تێبینی بکەیت کە لەبەرچاون.
- وا لە ئاماژەکانی خووە باشەکان بکە کە دیارو بەرچاو بن لەو ژینگەیەی تێیدایت.
- وردە وردە خووەکانت نەك تەنها بەیەك هاندەر بەڵکو بە هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرت کاریگەر دەبن. پێکهاتەی شوێنەکە دەبێتە ئاماژە.
- ئاسانترە کە خووی نوێ لە ژینگەی نوێدا بونیاد بنێیت چونکە تۆ ڕکابەری ئاماژە کۆنەکان ناکەیت.

٧
نهێنی کۆنترۆڵکردنی خود

له ساڵی ١٩٧١دا کاتێك شەڕی ڤێتنام دەچووە شازدەهەمین ساڵەوە، ئەندامی کۆنگرێس ڕۆبێرت ستیل لە کنێکتی کەت لە مۆرگان مۆرفیەوە لە ئیلینۆس شتێکی دۆزیەوە کە دانیشتوانی ئەمریکای سەرسام کرد.کاتێك سەردانی تیپی سەربازی کرد، فێری ئەوە بوو کە لەسەرو ڕێژەی لەسەدا (١٥)ی سەربازانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە لەوێ بوون ئالوودەی ماددەی هۆشبەر بوون. بە بەدواداچوونی توێژینەوەکە دەرکەوت کە لەسەدا (٣٥) لە ئەندامانی خزمەتگوزاری لە ڤێتنام مادەی هیرۆینیان تاقی کردبووەوە وە لەسەدا (٢٠)یان ئالوودە ببوون– کێشەکە ئەوە بوو لەوەش خراپتر بوو بابەتەکە کەبیریان لێکردبووەوە.

ئەم دۆزینەوەیە بووە هۆی سەرهەڵدانی چالاکی لەواشینتۆن، لەوانە دامەزراندنی دەزگایەکی تایبەت بۆ ووریا کردنەوەو سەبارەت بە خراپ بەکارهێنانی دەرمان‌و ڕێگریکردن لێی لە ژێر چاودێری سەرۆك نیکسۆندا بۆ بەرەو پێشبردن‌و گەڕاندنەوەی کەسانی بەکارهێنەرو چاودێری کردنی ئەندامەکانی خزمەتگوزاری لەپاش گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە.

لی ڕۆبینس یەکێك بوو لە توێژەرەوەکان کە بەرپەرس بوو لەوە. لە دۆزینەوەیەکدا کە هومزز ئەو بۆچوونانەی هەڵگێڕایەوە کە دەربارەی ئالوودە بوون، ڕۆبینس ئەوەی دۆزیەوە کاتێك سەربازەکان ئەوانەی کە هیرۆینیان بەکار دەهێنا کە دەگەڕانەوە ماڵەوە تەنها لەسەدا (٥)یان دیسان ئالوودە دەبوونەوە لە ماوەی ساڵێکدا، وە تەنها لەسەدا (١٢)یان

ده‌گه‌ڕانه‌وه گه‌ڕانه‌وه له ماوه‌ی سێ ساڵدا. به جۆرێکی تر به نزیکه‌یی له ده سه‌رباز نۆ دانه‌یانِ که هیرۆینیان به‌کارده‌هێنا له ڤێتنام ئالووده بوونه‌که‌یان ڕیشه‌کێش کرد له به‌ره‌به‌یاندا.

ئه‌م دۆزینه‌وه‌یه دژ به‌یه‌که له‌گه‌ڵ ئه‌و ڕاوبۆچوونه نه‌گۆڕه‌ی که ده‌ڵێت ئالووده بوون به هیرۆین ڕێگه‌یه‌که گه‌ڕانه‌وه‌ی نییه. له بری ئه‌وه رۆبینس ئه‌وه‌ی ئاشکرا کرد که ئالووده بوون ده‌کرێت نه‌مێنێت به گۆڕانێکی ڕیشه‌کێشانه له‌و ژینگه‌یه‌ی تێیدا ده‌ژی. له ڤێتنام سه‌ربازه‌کان ته‌واوی ڕۆژه‌که‌یان له شوێنێکدا به‌سه‌ر ده‌برد که ده‌وره درابوو به‌و شتانه‌ی که ئاماژه‌یان بۆ کێشانی هیرۆین ده‌کرد: بۆیه ئاسان بوو بۆیان به‌رکاری بهێنن، وه هه‌میشه‌ش نیگه‌رانی دوودڵی به‌رده‌وامی جه‌نگیان له‌سه‌ر بوو، وه هاوڕێیه‌تیان له‌گه‌ڵ سه‌ربازانی تردا دروست ده‌کرد که ئه‌وانیش هیرۆینیان به‌کارده‌هێناو به هه‌زاران میل له ماڵه‌وه‌یانه‌وه دوور بوون. هه‌ر که سه‌ربازێك ده‌گه‌ڕایه‌وه بۆ ماڵه‌وه، هه‌رچه‌نده خۆی له ژینگه‌یه‌کدا ده‌بینییه‌وه که دووره له‌و شتانه‌ی که له ده‌وری بووه له شوێنی سه‌ربازیه‌که‌ی، به‌ڵام که پێکهاته‌ی شوێنه‌که ده‌گۆڕێت خووه‌که‌ش ده‌گۆڕێت.

ئه‌م بارودۆخه به‌راوورد بکه به که‌سێك که به‌کارهێنه‌ر بێت. که‌سێك ئالووده ده‌بێت له ماڵه‌وه یان له‌گه‌ڵ هاوڕێکانیدا، ده‌ڕوات بۆ بینگه‌ی پزیشکی بۆ ئه‌وه‌ی له‌و ماده‌یه خاوێن ببێته‌وه –ئه‌و بینگه‌یه‌ش که دووره له هه‌موو ئه‌و هۆکارو ئاماژانه‌ی بوونه‌ته هۆی ئالووده بوونی‌و سه‌رهه‌ڵدانی ئه‌و خووه– دواتر

دەگەڕێتەوە بۆ گەڕەکە کۆنەکەی لەگەڵ هەموو ئەو هۆکارانەی کە هەبووە تاوەکو وای لێبکات ئالوودە ببێت لەیەکەم شوێنەوە. هیچ جێی پرسیار نییە کە تۆ هەمیشە ژمارەیەك لە دەبینی کە ڕێك پێچەوانەی ئەوانەن کە لە توێژینەوەکەی ڤێتنامدان. ئاساییانە لەسەدا ۹۰ ی بەکارهێنەرانی هێرۆین دیسان بەکاریدێننەوە هەر کە چوونەوە ئەو ژینگەیەی تیایدا فێربوون.

توێژینەوەکانی ڤێتنام بەرەو زۆر بیروباوەڕی کلتووری چوون سەبارەت بە خووە خراپەکان چونکە ئەوە ململانێی ئەو هەڵسوکەوتە کۆنەی دەرکرد کە نا تەندروستە لە ڕووی لاوازی ڕەوشتەوە. ئەگەر تۆ کەسێکی کێشت زیادە یان جگەرە کێشیت، یان ئالوودەیت، هەموو ژیانت پێت وتراوە کە کەسێکی لەو جۆرەیت چونکە لەبەر ئەوەیە کە تۆ لاوازیت لە کۆنترۆڵکردنی خۆتدا– ڕەنگە تەنانەت بتکات بە کەسێکی خراپیش. هەموو ئەو بیرۆکانە بە کەمێك لە مەشقپێکردن هەموو کێشەکانمان چارەسەر دەکات کە بە قووڵی لە کلتوورەکەماندا چەسپ بووە. توێژینەوە نوێیەکان هەرچۆنێك بێت شتێکی جیاواز نیشان دەدات لە کاتێکدا زانایان خەڵکی هەڵدەسەنگێنن بەوەی ئەوانەی وەها دەردەکەون کە توانای کۆنترۆڵکردنی خودیان زۆرە، دەرکەوت کە زۆر جیاوازیان نییە لەگەڵ ئەوانەی کە لە ململانێی ئەوەدان کە کۆنترۆڵی خۆیان بکەن. لەبری ئەوە ئەو کەسانەی "ڕێكوپێك"ن، واتا ئەوانەی باشترن لە ڕێکخستنی ژیانیاندا بە جۆرێك پێویستی بە هێزوتوانایەکی زۆر نییە بۆ کۆنترۆڵکردنی خۆیان. بە جۆرێکی دیکە بیڵێین، ئەوان کاتی کەمتر بەسەر دەبەن بۆ بارودۆخە هاندەرەکان.

ئـەو کەسـانەی باشـترینن لـە کـۆنترۆڵکردنی خۆیانـدا ئـەوا زۆر بـە کـەمی پێویسـت دەکـات بـەکاریبهێنن. باشـترە مەشـق لەسـەر خـۆڕاگرتن بکـات کاتێـك کـە زۆر بـەکاریناهێنن. بۆیـە، بـەڵێ کۆشـش‌و بەرگـەگرتن‌و هێـز گرنگن‌و بنەڕەتین بۆ سەرکەوتن، بەڵام ئەو ڕێگایەی ئەمانـە بـەرەو باشـتر دەبات بریتیی نیە لەوەی خۆزگەی ئەو بخوازیت کـە کەسـێکی ڕێکخراوتـر بوویتایە، بەڵکو: بە دروستکردنی ژینگەیەکی ڕێکخراوترە.

ئەم بۆچوونە پێچەوانەیە زیاتر ڕوون دەبێتەوە کاتێك لەوە تێدەگـەیت کـە چی ڕوودەدات کاتێك خوویەك لە مێشکتدا بوونیاد دەنێیـت. خوویـەك کـە لـە مێشـکدا دروسـت بـووە ئامادەیـە بـۆ ئـەوەی بـەکاربهێنرێت کاتێـك بـارودۆخێکی پەیوەندیـدار بـەو خـووەوە سـەرهەڵدەدات. کاتێـك پـاتی ئۆلۆیـد، کـە دەرمانکـار بـوو لـە ئۆسـتن، لـە تەکسـاس، دەسـتی بـە جگەرەکێشـان کـرد، زۆربـەی کـات لـەکاتی ئەسـپ سـواریدا لەگـەڵ هاوڕێیەکەیدا دایدەگیرساند. ووردە ووردە وازی لـە جگەرەکێشـان هێنـاو لێیدوورکەوتەوە بۆ چەند ساڵێك. هـەروەها لـە ئەسـپ سـواریش وەسـتا، چەند سەدەیەك دوارتر، چووەتە سـەر پشـتی ئەسـپەکەو جـارێکی تـر وە تەماشای کرد ئارەزووی کێشانی جگەرەیـەك دەکـات بـۆ یەکـەمجار پـاش ئەو هەموو کاتە. ئاماژەکـان هێشـتا لـە ناوەوەیـدا وجودیـان هـەبوو: ئـەو تەنها ماوەیەك بوو ئارەزەووەکانی نەخستبوونە ڕوو.

هەرکە خووەیەك چووە مێشکەوە ئەو هانـدەرەی وا دەکـات بەرجەسـتەی بکەیت بەدوایدا دێت، هـەرکاتێك ئامـاژەی ژینگەکـە دەربکەوێتـەوە. ئەمـە یەکێکـە لـە تـەکنیکی هۆکارەکـانی گـۆڕینی هەڵس‌وکـەوت کـە ڕەنگـە ئەنجامێکی پێچەوانە بدات بەدەستەوە. جێی شـەرمەزاریە ئـەو کەسـانەی

کە بەدەست کێشی زیادەوە دەناڵێنن یان ئەوانەی بەدەست کێشی کەمەوە دەناڵێنن کەوایان لێدەکات هەست بە نیگەرانی بکەن، وە لە ئەنجامدا وایان لێدەکات دەگەڕێنەوە سەر بەرنامەڕێژیە تایبەتەکەی خۆیان: وەکو زۆر خۆری کردن. نیشاندانی وێنەیەکی سی یەکان کە بەشی خوارەوەی ڕەش بووەتەوە دەبێتە هۆی نیگەران کردنی کەسەکە، وە ئەمەش وایان لێدەکات کە جگەرە بکێشن بۆ ئەوەی بێتاقەتیەکەیان بڕوات. ئەگەر وورياو بەئاگا نەبیت لە ئاماژەکان، دەتوانیت وابکەیت لەو هەڵسوکەوتەی کە زۆر مەبەستە ڕایبگریت.

خووە خراپەکان کارایەکی خێرای لەشن: پرۆسەکە خۆی گەشە بەخۆی دەدات. خووە خراپەکان ئەو هەستانە پەروەردە دەکەن کە دەتەوێت سڕی بکەن و نەیهێڵن. تۆ زۆر هەست بە خراپی دەکەیت بۆیە دەست دەکەیت بە خوا ردنی خراپ، چونکە تۆ خواردنی خراپ دەخۆیت بۆیە هەست بە خراپی دەکەیت. تەماشاکردنی تەلەفیزیۆن وات لێدەکات تەمبەڵ بیت، بۆیە تۆ زیاتر تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت چونکە پێت وایە هێزی تەواوت نییە بۆ ئەوەی هیچ کارێك ئەنجام بدەیت. نیگەران بوون دەربارەی تەندروستیت وات لێدەکات هەست بە بێتاقەتی بکەیت و ئەمەش وادەکات پەنا بۆ جگەرەکێشان ببەیت تاوەکو بێتاقەتیەکەت بڕەوێتەوە، وە ئەمەش وادەکات تەندروستیت خراپ بکات و دواتر زووبەزوو هەست بە نیگەرانی زیاتر دەکەیت. ئەمە لەولەبێکی قووڵە هێڵێکی دوورو درێژە بۆ خووە خراپەکان توێژەرەوەکان ئەم دیاردەیە بە "ئاماژەی قایلکەر بۆ ویستن": هاندەرێکی دەرەکییە کە دەبێتە هۆی ئارەزوویەکی زۆری وەها کە بتەوێت ئارەزووە خراپەکە دووبارە

بکەیتەوە. هەر کە تێبینی شتێکت کرد، دەست دەکەیت بەوەی بتەوێت ئەو شتە بکەیت. ئەم پرۆسەیە هەمووکات ڕوو دەدات– زۆر بەبێ ئەوەی پێی بزانیت ئەنجامی دەدەیت. زاناکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە وێنەیەکی کۆکاین نیشانی ئالوودەبووانی ئەو ماددەیە بدەیت تەنها بۆ سیوسێ چرکە وا لە مێشك دەکات کە هانی بداتو ئارەزووی تێدا دروست ببێت بۆ کێشانی ئەو ماددەیە. خێراییەکەی زۆر زۆرە بۆ مێشکت تاوەکو بە ئاگاییەوە ئەو شتە تۆمار بکات– کەسە ئالوودە بووەکان تەنانەت ناتوانن پێت بڵێن کە چیان بینیوە– بەڵام هەموویان ئارەزووی ماددەکە دەکەن بەهەمان شێوە.

ئەمە دێڕی مەبەستە: دەتوانیت خوویەك وازلێبێنیت، بەلاّم ناتوانیت کە لەبیری بکەیت. هەر کە هزر بۆ خوویەك دزەی کردە ناوەوە بۆ مێشکت، ئەوا زۆر زەحمەتە کە بە تەواوی لایببەیت لە مێشکتدا– تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکیش بەکاری نەهێنیت، وە ئەمەش مانای ئەوەیە زۆر بە سادەیی بەرهەڵستی هاندانەکەی دەکات بەوەی کە بەرنامەڕێژیەکی بێکاریگەریە. زۆر سەختە کە کەسێك بیت ژیانێك بەڕێوە ببەیت کە پڕاوپڕ بێت لە پچڕان. ئەوە هێزێکی زۆری دەوێت. لە ڕێگایەکی دوورودرێژدا، ئێمە دەبینە بەرهەمی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژین. ئاسانتر بڵێم هەرگیز کەسێکم نەبینیوە بە خوویەکی ئەرێنیەوە بمێنێتەوە لە ژینگەیەك کە نەرێنی بێت.

باوەڕپێکراوترین ڕێگە بریتیە لەوەی کە خووەکە لە سەرچاوەکەیەوە ببڕیت. یەکێك لە کرداریترین ڕێگاکان بۆ لەناوبردنی خوویەکی خراپ

بریتیە لەوەی کە بەرکەوتنی ئاماژەکان کە دەبێتە هۆی دروستکردنی خووە خراپەکە نەیهێڵیت.

- ئەگەر هیچ کارێکت بۆ تەواو ناکرێت، ئەوا تەلەفیزیۆنەکەت لە ژوورێکی دیکە بەجێ بهێڵە بۆ چەند کاتژمێرێك بۆ ئەوەی کارەکەت تەواو بکەیت.
- ئەگەر بەبەردەوامی هەستێکی ڕەهات هەیە کە تۆ باش بیت، ئەوا بوەستە لە تەماشاکردنی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان کە دەبنە هۆی دروستکردنی هەستی پەرۆشیوچاوتێبڕین.
- ئەگەر تۆ کاتێکی زۆر بەسەر دەبەیت لە تەماشاکردنی تەلەفیزیۆندا، ئەوا بیبەرە دەرەوەی ژووری خەوەکەت.
- ئەگەر زیاد لە پێویست پارە لە بابەتە ئەلیکترۆنیەکاندا خەرج دەکەیت، ئەوا واز لە خوێندنەوەی نوێترین هەواڵەکان بهێنە لەسەر بابەتە ئەلیکترۆنییەکان.
- ئەگەر تۆ زۆر یاری ئۆنلاین ئەنجام دەدەیت، ئەوا پلاکی ئامێرەکە دەربهێنەو لە دۆلابەکەدا هەمووجارێك هەڵیبگرە پاش هەر بەکارهێنانێك.

ئەم ڕاهێنان کردنە بریتییە لە هەڵگێرانەوەی یەکەم یاسای گۆڕینی هەڵسوکەوت. لە بری ئەوەی وایلێبکەیت دیار بێت دەتوانیت وایلێبکەبت نادیار بێت. من زۆر سەرم دەسووڕمێت بەوەی کە چەندە کاریگەرن ئەو گۆڕانکاریە بچووکانە. یەك ئاماژە بگۆڕە ئەوا تەواوی خووەکە نامێنێتو وون دەبێت.

کۆنترۆڵکردنی خوود بەرنامەڕێژیەکی کاتییە، نەك درێژخایەن ڕەنگە بتوانیت بەرهەڵستی هاندەرێك بۆ جارێك یان دوو جار بکەیت بەڵام بە پێچەوانەوە دەتوانیت هێزو تواناکانت کۆبکەیتەوە هەموو جارێك بۆ زاڵ بوون بەسەر ئارەزووەکانتدا. لەبری ئەوەی بڕێکی تر لە هێز کۆبکەیتەوە هەرکاتێك کە بتەوێت کارێکی ڕاست ئەنجام بدەیت، ئەوا هێزەکە باشتر ژینگەکەت بەڕێوەدەبات و بەباشی بەکاریدێنێت. ئەمە نهێنی کۆنترۆڵکردنی خوودە. ئامانجەکانی خووە باشەکانت بەدیاربخەو ئەوانەی خووە خراپەکانیشت با نادیار بێت.

کورتەی بەشەکە

- هەڵگێڕانەوەی یەکەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتیە لەوەی کە وایلێبکەیت نادیار بێت.
- هەر کە خوویەك پێکهێنرا، ئەوا زەحمەتە لەبیر بکرێت.
- ئەو کەسانەی ئاستێکی بەرزیان هەیە لە کۆنترۆڵکردنی خوودی خۆیاندا کاتێکی کەمتر لە هاندەری بارودۆخەکاندا بەسەر دەبەن. ئاسانترە بۆیان کە لە هاندەرەکان بکەونەوە وەك لەوەی بەرهەڵستی بکەن.
- یەکێك لە ڕێگە هەرە ئاسانەکان بۆ ڕاهێنان کردن و بەکارهێنانبۆ لەناوبردنی خووە خراپەکان بریتییە لەوەی بەرکەوتن لەگەڵ ئەو ئاماژانەدا نەهێڵیت کە دەبنە هۆی دروستبوونی ئەو جۆرە خووانە.
- کۆنترۆڵکردنی خوود بەرنامەڕێژیەکی کاتییە نەك درێژخایەن.

چۆن خووی باش بوونیاد بنێین

یاسای یەکەم	**وایلێبکە دیار بێت**
١,١	کـارتی بەرجەسـتەکردنی خووەکـان پڕبکـەرەوە. ئـەو خووانەی ئێستات بنووسە کـە هەتـە تـاوەکو ئاگاداریـان بیت.
١,٢	نیازی جێ بەجێ کردن بەکاربهێنە کە بریتیـە لـە: "مـن ئەم خووە (نـاوی خووەکـە بنووسـە) ئـەنجام دەدەم لـە (کاتەکە بنووسە) لە (ناوی شوێنەکە بنووسە)."
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنە: "پاش تەواو کردنـی (ئەو خووەی کـە ئێسـتا هەتـە)، مـن (نـاوی ئـەو خـووە نوێیەی دەتەوێت بیکەیت) ئەنجام دەدەم."
١,٤	خۆت ژینگەکـەت دیـزاین بکـە. وا لـە ئاماژەکـانی خـووە باشەکان بکە کە دیارو بەرچاو بن.
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت
یاسای سێیەم	وایلێبکە ئاسان بێت
یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر بێت

چۆن خووی خراپ لەناو ببەین

هەڵگێڕانەوەی یاسای یەکەم	وایلێبکە نادیار بێت
١,٥	پێکدادان کەم بکەرەوە. ئەو ئامازانە لاببە لەو ژینگەیەی تیایدایت کە دەبنە هۆی خووی خراپ.
هەڵگێڕانەوەی یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت
هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەم	وایلێبکە سەخت بێت
هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر نەبێت

یاسای دووەم

وایلێبکە سەرنج ڕاکێش بێت

٨
چۆن وا لە خوویەك بكەین كە نەتوانین بەرگری لێبكەین

لە ساڵەكانی (١٩٤٠) كاندا زانایەكی هۆڵەندی بە ناوی نیكۆ تینبێرگەن چەند زنجیرە تاقیكردنەوەیەكی ئەنجامدا كە دەبێتە هۆی گۆڕینی تێگەیشتنی ئەوەی كە هانمان دەدات بۆ ئەنجامدانی شتێك. تینبێرگەن—كە وردە وردە خەڵاتی نۆبڵی بردەوە بۆ ئەو كارەی كە كردی—لێكۆڵینەوەی لە باڵندەی نەورەسەوە دەكرد، ئەو باڵندە ڕەساسیو سپییەی كە زۆرجار لە ئاسمانی كەنار دەریاكانی باكووری ئەمریكا دەبینرێت دەفڕن.

نەورەسە پێگەیشتووەكان نوكتەی بچووك بچووكی سوور لەسەر دەنووكیان هەیە، تینبێرگ تێبینی ئەوەی كرد كە نەورەسە لەدایك بووەكان دەنووك لەو نوكتە سوورانە دەدەن كاتێك بیانەوێت داوای خواردن بكەن. بۆ دەست پێكردن بەم تاقیكردنەوەیە كۆمەڵێك سەری باڵندەی دروست كرد بەبێ لاشە، كاتێك دایكو باوكی باڵندەكان دەڕۆیشتن، دەچووە سەر لانەكەیانو ئەو باڵندە دەستكردانەی كە دروستی كردبوون وایلێدەكرد كە دەنووك لە جوجكەكان بدەن. دەنووكەكان ڕوونو ئاشكرایە كە دروستكرابوون، وایدادەنا كە بێچووە باڵندەكان هەمووی ڕەت بكەنەوە.

هەرچۆنێك بێت باڵندە بچووكەكان نوكتە سوورەكانیان دەبینی لەسەر كارتۆنەكە، دەنووكیان لێدەدا وەكو ئەوەی دایكیان بینیبێت. بینینێكی

ڕوونیان هەبوو بۆ ئەو خاڵە سوورانە- وەکو ئەوەی ئەوە لە پێکهاتەی ڕەچەڵەکیاندا پرۆگرام کرابێت تیایاندا لە لەدایکبوونیانەوە هەر زوو تیبێرگ ئەوەی دۆزیەوە کە هەتاوەکو خاڵە سوورەکان گەورەترین، خێراتر دەنووکی لێدەدەن. وردە وردە دانەیەکی دروست کرد کە سێ خاڵی گەورەی لەسەر بوو. کاتێك کە خستیە هێلانەکەوە، بێچووە باڵندەکان لە خۆشیاندا شێت بوون. دەنووکیان لە خاڵە سوورەکان دەدا وەك ئەوەی گەورەترین دەنووك بووبێت بینیبێتیان.

تینبێرگو هاوکارەکانی هەمان هەڵسوکەوتیان لەگیاندارەکانی تریشدا بینی. بۆ نموونە، قازی ڕەساسی باڵندەیەکە کەلەسەر زەوی دەژی، ناو بە ناو کە دایکەکە بە دەوری هێلانەکەدا دەسووڕێتەوە یەکێك لە هێلکەکان خلۆر دەبێتەوەو لە نێو گیاکەدا دەوەستێت. هەرکاتێك کەم ڕوو بدات قازەکە لەسەر خۆ بەرەو هێلکەکە دەڕواتو دەنووکی بەکاردێنێت لەگەڵ ملیدا بۆ ئەوەی بیخاتەوە هێلانەکەی.

تینبێرگ ئەوەی بۆ دەرکەوت کە قازەکە هەر شتێکی لەو دەوروبەرە ببینێتی دەیخاتەوە هێلانەکەی، وەکو تۆپی بلیارد یان لایت. قازێکیان تەنانەت هەوڵێکی زۆریدا تاوەکو تۆپێکی بالە بباتو لەسەری هەڵبنیشێت. هەر ڕێك وەکو بێچووە باڵندەکان کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەنووکیان لە هەموو نوکتە سوورەکان دەدا، ئەم جۆرە قازە شوێن یاسایەکی خۆرسك کەوتووە کە بریتییە لەوەی: کە شتێکی خڕ دەبینم لە نزیکم، پێویستە خلۆری بکەمەوە بۆ نێو هێلانەکەم. هەتا شتەکە گەورەتر بێت دەبێت هەوڵ بدەم هەر ببیەم.

وەکو مێشکی هەرگیاندارێك کە پێشوەختە بەرنامەڕێژ کراوە بە چەند یاسایەك بۆ هەڵسوکەوت کردن، کاتێك کە بەسەر شتێکی گەورەتر زیاد لە ئەندازەی ئەوەی لە مێشکیدایە تێپەڕ دەبێت، وەکو درەختی سەری ساڵ دادەگیرسێت. زاناکان ئەم زیاد لە ئەندازە گەورەکردنی ئاماژانە بە هاندەری سەرو ئاسایی ناو دەبەن. هاندەری سەرو ئاسایی بریتییە لە وێنەیەکی گەورەکراوی ڕاستەقینە- وەکو ئەو کارتۆنەی سێ خاڵە گەورەکەی لەسەر بوو یان وەکو قەبارەی هێلکەکەی کە تۆپی بالەبوو- ئەمەش وەلامێکی بەهێز تر لەکاتی ئاسایی دەداتەوە.

بونیادەمیش لەسەر ڕووە بۆ ئەوەی بکەوێتە نێو ئەو گەورە کردنە زیاج لە ئەندازەیەی پێویستی ڕاستیەکانەوە. بۆ نموونەن، خواردنە خێراکان، مێشکمان تێکدەدەن پاش بەسەربردنی سەدان ساڵ لە نێچیرگرتن‌و گەڕان بە شوێن خواردندا لە جیهاندا، مێشکی مرۆڤ گەشەی بەوە داوە کە شوێنێکی تایبەت بۆ خوێ‌و شەکرو چەوری دابنێت. ئەم جۆرە خۆراکانە پڕ کالۆرین‌و زۆر دەگمەن بوون کاتێك باوو باپیرامی ئێمە لە دەشتەکاندا گەڕاون بۆ خواردن. کاتێك کە نازانیت ژەمە خۆراکی داهاتووت لە کوێیە، نان خواردن هەتا دەتوانیت باشترین بەرنامەڕێژیە بۆ مانەوەو ڕزگاربوون. لە ڕۆژگاری ئێستادا، هەرچەندە لە ژینگەیەکی دەوڵەمەند بە کالۆری دەژین. خواردن زۆرو زەبەنەیە، بەلام مێشکت بەردەوام ئارەزووی دەکات وەکو ئەوەی شتێکی دەگمەن بێت. دانانی نرخێکی زۆر بۆ خوێ‌و شەکرو چەوری ئیتر شتێکی سوودبەخش نییە بۆ تەندروستیمان بەلام ئارەزوو کردنەکە هەر بەردەوام دەبێت چونکە وەلامدانەوەی مێشك هێشتا نەگۆڕدراوە بە نزیکی تێپەڕبوونی پەنجا هەزار ساڵ، کارگەی خۆراکە

نوێیەکان پشت بە چەرخی پێش مێژوو دەبەستن لە پشت ئەو مەبەستی گەشەکردنەی کە هەیانە.

ئامانجی سەرەکی زانستی خۆراک بریتییە لە بەرهەمهێنانی بەرهەمێك کە زیاتر سەرنج ڕاکێش بێت بەلای کڕیارانەوە. بە شێوەیەك لە شێوەکان بە نرخ کراوە، ئەگەر تەنها بەزیاد کردنی تامیش بێت. کۆمپانیاکان بە ملیۆنان دۆلار خەرج دەکەن تاوەکو باشترین ئاستی قایلکردن بدۆزنەوە بۆ خەرچکردنی خواردنی چیپسی پەتاتە یان باشترین بڕی دەنگی گازی نێو سۆدا. تەواوی بەشەکان تەرخان دەکرێت تاوەکو بەرهەمەکان بەکاربهێنن تا بتوانن لە دەمتدا چۆنە کاتێك دەیخۆیت- جۆرێتی ناسراوە بە (ئۆرۆسێنسەیشن) هەستی تام کردن بە دەم. پەتاتەی سوورکراوەی فەرەنسی، بۆ نموونە پێکهاتەیەکی بەهێزی هەیە- قاوەییەکی ئالتونیو کەمێك خرمەی دێت لەڕووی دەرەوەی، وە ڕەنگێکی کراوەترو نەرمە لە ناوەوە کە دەیخۆیت. جۆرێکی تر لە بەنرخ کردن بریتیە لە جوولەی دژ بەیەك، دە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شتانەی مە پێکهاتەیەکن لە هەستەکان، وەکو خرمەخرم کردنو کرێمی. بهێنە خەیاڵت پەنیرێکی جیڕی تواوە قەتماغەی کردووە بەسەر پیتزایەکەوە یان خرمەخرمی ئەو بسکیتی ئۆریۆیە کە بەشی دەرەوەی بسکیتەکەو ناوەوەی کرێمی نەرمە. خواردنی سروشتیو نەگۆڕدراو تۆ ناچاریت دووبارەو دووبارە ئەزموونی هەستەکانت بکەیتەوە- حەقدەمین گاز گرتنی کەلەرمەکە تامی چۆن بوو؟ پاش چەند خولەکێك ئیتر مێشکت ئارەزووی لەدەست دەداتو تۆش هەست دەکەیت تێر بوویت بەڵام ئەو خواردنانەی جوولەیەکیان تیایە کە دژبەیەکە وا لە هەستەکەت دەکات بۆ تامی تاقیکردنەوەکەی

بمێنێتەوە، حەزت لێی بێت هانت بدات تا زیاتر بخۆیت. لە کۆتاییدا بەرنامەڕێژی لەم جۆرە وا لە زانایانی بواری خواردن دەکات کە "خاڵی شادییە" بدۆزنەوە بۆ هەر بەرهەمێك کە بەرهەمی دێنن- ئەو پێکهاتە ووردانەی وەکو خوێ، شەکر، یان چەوری کە چێژ دەدەن بە مێشکت هەروەها وا دەکەن بڕۆیتەوە بۆهی دیکە.

ئەنجامەکە بە دڵنیاییەوە ئەوەیە کە تۆ زیاد لە پێویست دەخۆیت چونکە ئەو خۆراکانەی زۆر دەخۆیت زیاتر سەرنج ڕاکێشترن بەلای مێشکی مرۆڤەوە. هەروەکو ستیفان گونێت، پسپۆڕی کۆئەندامی دەمار کە شارەزایە لە بواری هەڵسوکەوتی خواردنو کێشی زیاددا دەڵێت: "ئێمە زۆر بە باشی لە شوێنی هاندەری خۆمان تێدەگەین."

کارگەی خۆراکی سەردەمیانە، وەهەروەها خووی زیادەڕەوی خواردن پەرەی سەندووە، ئەمە تەنها نموونەیەکە بۆ یاسای دووەم لە گۆڕینی هەڵسوکەوت کە بریتیە لە: وای لێبکە سەرنج ڕاکێش بێت. هەتا ئەو شتەی هەتە سەرنج ڕاکێش تر بێت، ئەوا زیاتر ئەگەری هەیە ببێتە خوویەك تیاتدا.

تەماشای دەوروپشتت بکە، کۆمەڵگای دەوروبەرمان لە شێوەی ئاستێکی ئەندازیاریدا ڕاستی ژیان دروست بووە بە شێوەیەك کە سەرنجراکێش تر بێت لەو جیهانەی باوو باپیرانمان تیایدا ژیاون. دوکانەکان بووکەڵەکانی نێو دوکانەکانیان بەشێوەیەکی وەها دروست دەکەن کە ڕانو سنگی بەرچاو بێت بۆئەوەی باشتر جلوبەرگەکانیان بفرۆشن. تۆڕی کۆمەڵایەتی زۆرترین "like" و تێچانو پێداهەڵدانەکان لەچەند خولەکێکدا دەگاتە دەست، خێراتر لەوەی کە خۆمان لە ئۆفیس یان لە ماڵەوە پێمان

دەگات. بەیەك گەیاندنە ئۆنلاینەکان هەموویان پێکەوە وێنەیەکی هاندەری وەها دروست دەکەن کە زۆر دژوارە لە ژیانی ڕاستەقینەدا دووبارە بکرێتەوە. بڵاوکراوەکان پێکهاتەیەکی نموونەیی لە ڕووناکیو ماکیاژێکی شارەزاو کەسێکی شارەزا لە بواری دەستکاری کردنی وێنەکاندا پێکهاتووە– تەنانەت ئەو کەسەی ئەو کارەی لەسەر دەکەن لەو کەسە ناچێت کە لەکۆتا وێنەدا دەردەکەوێت– ئەمانە هەمووی هاندەرە نا ئاساییەکانن لە جیهانی سەردەمیانەی ئێستاماندا. ئەوانە زیادەڕەوی لەو بەشانەدا دەکەن کە بەشێوەیەکی سروشتی بەلامانەوە سەرنج ڕاکێشن، وە حەزەکانمان لە ئەنجامدا دڕندە دەبن، وات لێدەکەن کە لە ڕادەبەدەر حەز لە خووی بازاڕکردن دەکەیت، یان لە ڕادەبەدەر تۆڕی کۆمەڵایەتی بەکاردێنیت، یان هاندەری خوودی ڕەگەزی یان خواردن یان زۆر شتی دیکە.

ئەگەر مێژوو وەکو ڕێنوێنیەك بەکاربهێنین، بوارەکانی داهاتووت زیاتر سەرنج ڕاکێش دەبن لەوانەی کە ئێستا هەیە. ئارەزووەکان بۆ ئەوەیە کە پاداشتەکان زیاتر چڕ بنو هاندەرەکان زیاتر فریودەر بن. خۆراکە خێراکان چڕ ترن لە کالۆری وەك لە خۆراکە سروشتیەکان. ئاوەگێراوەی نەدلۆپێنراو پێکهاتەیەکی زیاتر چڕ تری کحولە وەك لە بیرە. یاری ڤیدیۆ گەیم زیاتر چڕو پڕ ترە وەك لە یاری سەر بۆردەکان. بە بەراورد بە سروشت ئەم ئەزموونە چێژبەخشانە زۆر سەختە بەرگریان لێبکەیت. ئێمە مێشکی باوو باپیرانمان هەیە وەکو ئەوان بەڵام هاندەرەکان هەرگیز ئەوان ڕووبەڕوویان نەبوونەتەوە.

ئەگەر تۆ دەتەوێت ئاستی ئەگەری ڕوودانی هەڵسوکەوتەکانت بەرز بکەیتەوە، کەواتە پێویستە وەها بکەیت سەرنج ڕاکێشبن، بە درێژایی مشتومڕکردنمان لەسەر یاسای دووەم، ئامانجمان ئەوەیە کە فێری ئەوە ببینین وا لە خووەکانمان بکەین کە بەرگریان لێنەکەین. لە کاتێکدا کە ئەگەری ڕوودانی تێدا نییە کە بتوانین هەموو خووەکانمان بگۆڕین بۆ هاندەری نا ئاسایی، دەتوانین وا لە هەر خوویەك بکەن کە زیاتر هاندەرتر بێت. بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەین، پێویستە بە تێگەیشتن لەوەی کە ئارەزووەکان چییەو چۆن بەکاردێت دەست پێبکەین.

دەست دەکەین بە تاقیکردنەوەی نیشانەی بایەلۆجیەکان کە هەموو خووەکان– لووتکەی دۆپامینن.

دۆپامین ئەڵقەی وەڵامدانەوە بەڕێوەدەبات

زاناکان دەتوانن شوێن ئەو کاتە بکەون کە تێیدا ئارەزوو تیایدا ڕوودەدات لە ڕێگەی پێوانی گوێزەرەوەیەکی دەمار کە ناوی "دۆپامین". گرنگی دۆپامین دەبێتە شتێکی دیار لە ساڵی ١٩٥٤ کاتێك زانایانی دەمار بە ناوی جەیمس ئۆڵسو پیتەر میڵنە، تاقیکردنەوەیەکیان بەڕێوەبرد کە ئەو پرۆسانەی پشت بەڕێوەبردنی حەزو ئارەزووەکانەوەن، ئەویش بە ڕواندنی جەمسەری کارەبایی لە مێشکی کەروێشکدا، توێژەرەوەکان ڕێگری دەردانی دۆپامینیان کرد لە کەروێشکەکاندا، بۆ سەر سووڕمانی زاناکان کەروێشکەکان هەموو توانایەکیان بۆ ژیان کردن لەدەستدا. نانیان نەدەخوارد، سێکسیان ئەنجام نەدەدا، ئارەزوویان بۆ هیچ شتێك نەبوو. بەچەند ڕۆژێکی کەم لە تینودا مردن.

لە توێژینـەوەکانی دواتـردا، زاناکـانی دیکـە بەهـەمان شـێوە ڕێگریـان لـە دەردانـی دۆپـامین کـرد لـە مێشـکدا، بـەڵام ئـەمجارەیان چـەند دڵۆپـە شەکرێکیان کردە دەمی کەروێشکەکانەوە ئەوانەی کە دۆپامینیان ڕێگری لێکرابوو. ڕوخساری کەروێشکەکان گەش بـووەوو بـەو مـادە خۆشـەی کـە تامیـان کـرد. تەنانـەت کـە دۆپامینەکـەش ڕێگـری لێکرابـوو، ئـەوان هـەر حەزیان لە شـەکرەکە بـوو هـەروەکو پێشـوو: ئـەوان ئـیتر نەیاندەویسـت. تواناى ئەزموون کردنی ئەو چێژە تیایاندا مابووەوە بەڵام بـەبێ دۆپـامین، ئارەزووەکە ئیتر بوونی نەبوو وە بەبێ ئارەزوو کردارەکە دەوەستێت.

کاتێك توێژەرەوانی دیکە ئـەم پرۆسـەیەیان پێچەوانە کـردەوە بـە لێشـاو دۆپامینیان گەڕاندەوە بۆ سیسـتمی مێشـك، گیانلەبـەرەکان هـەیانبوو لـە خێرایـی مـل تەقاندنێکـدا دۆپـامین دەگەڕایـەوە بـۆ مێشـکیان. لـە توێژینەوەیەکدا مشکەکان لێدانێکی بەهێزیان وەرگرت لە دۆپامین لەگـەڵ هـەر جارێـك کـە لووتیـان دەخسـتە سـندوقەکەوە. لەچـەند خولەکێکـدا مشـکەکان ئەوەنـدە بـە ڕێژەیـەکی زۆر ئارەزوویـان دەکـرد کـە هەسـتیان دەکرد لووتیان دەجوڵاند بۆ سندوقەکە بـە خێرایـی هەشـت سـەدجار لـە کاتژمێرێکدا. (مرۆڤیش زۆر لـەوە جیـاوازتر نییـە: (تێکـڕای خولانـدنـەوەی ویلی ئامێرێك بریتییە لە شەش سەد جار لە کاتژمێرێکدا.)

خووەکـان بـریتین لـە دۆپـامین کـە ئەڵقـەی وەڵامدانـەوە بـەڕێوە دەبـات. هـەموو هەڵسوکـەوتێك کـە دەبێتـە هـۆی پێکهـاتنی خـوو_ وەرگرتنـی دەرمان، یان خواردنی خۆراکە خێراکان، یان یاریکردنی ڤیدیۆ گەیمـەکان، یـان گـەڕان بـە نێـو تـۆڕە کۆمەڵایەتیەکانـدا_ هـەموو ئەمانـە لەلایـەن دۆپامینەوە بەڕێوەدەبرێن.

هـەمان شـت بووترێـت بـۆ خـووی هەڵس‌وکەوتـە بنەڕەتیـەکانی وەکـو خـواردنی خـۆراك‌و ئـاو خواردنـەوەو ئەنجامـدانی سـێکس‌و کـارلێکی کۆمەڵایەتی.

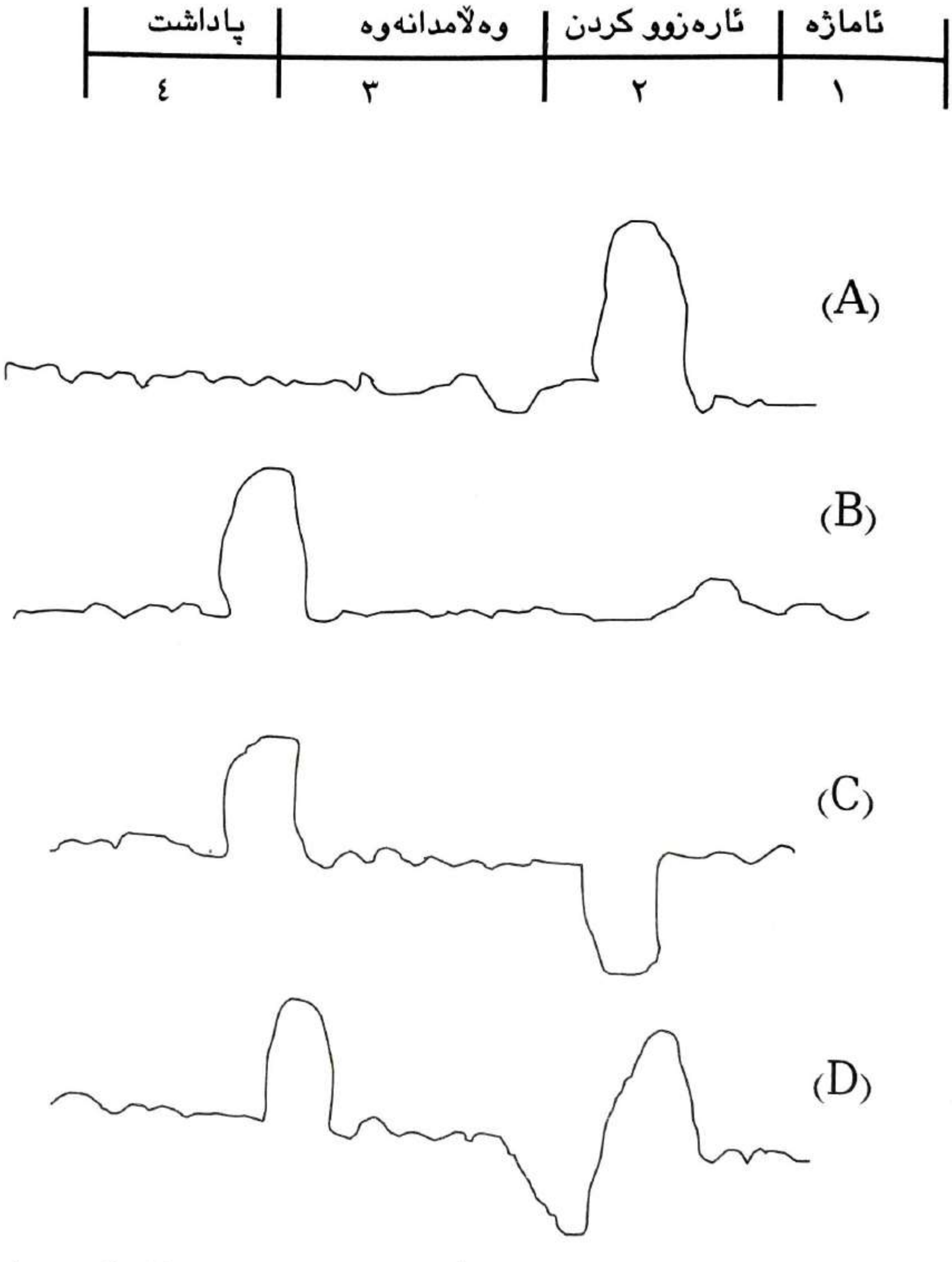
بۆ چەندین ساڵ زاناکان پێیان وابوو دۆپـامین تـەنها چێژە، بـەڵام ئێسـتا دەزانین کە دۆپامین ڕۆڵێکـی سـەرەکی گرنگـی هەیـە لـە زۆربـەی پرۆسـە دەمارییەکاندا لەوانەش هاندان، فێربوون، وە یـادەوەری، سـزادان، کینـە، وە جووڵەی خۆ بەخشانە.

کاتێـك کـە دێینـە سـەر باسـکردنی خووەکـان بەشـە سـەرەکیە ئامادەکراوەکە بریتییە لە: دۆپامین، تـەنها لـەکاتی ئـەزموونکردنی چێژدا دەرنادرێت بەڵکو لە کاتی بە نیازبوون بۆ کردنی شتێکبشدا دەردەدرێت. قومارچییەکان ئاستی دۆپامینیـان بـەرز دەبێتـەوە ڕێـك لەوکاتـەی گـرەو لەسـەر شـتێك دەکـەن نـەك پـاش بردنـەوەی گرەوەکـو. ئـەو کەسـانەی ئالوودەی کۆکاینن شەپۆلێکی گەورە لـە دۆپامینیـان بـۆ دێـت کاتێـك کـە هاڕاوەی کۆکاینەکە دەبینن نەك پاش بەکارهێنانی کۆکاینەکـە. هـەرکاتێك تـۆ پێشـبینی ئـەوە بکـەیت کـە هـەلێك هەیـەو لـە ئەنجامیـدا پاداشـت وەردەگریت‌و ئاستی دۆپامینـت دەگاتـە لووتکـە لـە پێشـبینی کردنـدا وە هەرکاتێك دۆپامین بەرز بێتەوە هاندانیشت بەرز دەبێتـەوە بـۆ بەرجەسـتە کردن.

ئەوە پێشبینـی کردنی پاداشتە_ نەك بۆ قـایلکردنی ئارەزووەکـان_ ئەمـە وامان لێدەکات دەست بکەین بە کردار.

جێی سەرسووڕمانە، سیستمی پاداشـت کـردن چـالاك دەبێـت کاتێـك تـۆ ئەو پاداشتە بەدەست دێنیت گە هەمان سیستمە کە چالاکبووە کاتێك تـۆ

پێشبینی ئەو پاداشتەت کردووە. ئەمە یەکێکە لە هۆکارەکانی ئەوەی کە پێشبینی کردن زۆرجار هەستی باشتربوونت پێدەدات وەك لە هێنانەدی ئەو شتەی دەتەوێت. وەکو منداڵ کاتێك کە بیر لە بینیی درەختی سەری ساڵ دەکاتەوە لە بەیانیەکەیدا کە لەخەو بە ئاگا دێتەوە چۆن پێشبینی بینینی درەختەکەدەکات وەك لە کردنەوەی دیاریەکان. یان وەکو گەنجێك کە ڕۆژانە خەون بە چوون بۆ پشوویەکەوە دەبینێت زیاتر لەوەی بیر لەوە بکاتەوە کە پشووەکەی چۆن دەبێت یان چی دەکات. زاناکان ناو دەنێن جیاوازی نێوان "ویستن" وە "حەزلێبوون".



وێنەی (٩): پێش فێربوونی خوو (A)، دۆپامین دەردەدرێت کاتێک بۆ یەکەم جار ئەزموونی پاداشت دەکەیتو بەدەستی دێنێت. جاری داهاتوو (B)، دۆپامین بەرز دەبێتەوە پێش ئەنجامدانی کردارەکە، ڕاستەوخۆ پاش ناسینەوەی ئاماژەکە. بەرز بوونەوەکە هەستێکی حەزو ئارەزوو دروست دەکات بۆ ئەوەی کردارەکە ئەنجام

بدەیت هەرکاتێك کە ئاماژەکە دەردەکەوێت. هەر کە فێری خووەکە بوویت دۆپامین بەرز نابێتەوە کاتێ: پاداشتەکە ئەزموون دەکەیت چونکە تۆ هەر خۆت پێشوەختە ئیتر پێشبینی پاداشتەکەت کردووە. هەرچۆنێك بێت کە تۆ ئاماژەیەك دەبینیت وە پێشبینی پاداشتەکە دەکەیت بەڵام هیچ بەدەست ناهێنیت ئەو کاتە دۆپامین نزم دەبێتەوە لە ئەنجامی بێهیوا بوون (C). هەستیاری ووەڵامدانەوەی دۆپامین بە ڕوونی دەبینرێت کاتێك کە پاداشتەکە لە دواتردا بۆی دابین دەکرێت (D). یەکەم جار، ئاماژەکە دیاری دەکرێتو دۆپامین بەرز دەبێتەوە لە کاتێکدا کە ئارەزووەکان دروست دەبن. دواتر وەڵامدانەوەکە وەردەگیرێت بەڵام پاداشتەکەی بەو خێراییەی چاوەڕێی دەکەیت بەدەست نایەت بۆیە دۆپامین دێتە خوارەوە. لە کۆتاییدا پاش ئەوەی کە کەمێك دواتر پاداشتەکە دێتە دەست درەنگتر لەو کاتەی بە هیوای بوویت، دۆپامین جارێکی دیکە بەرز دەبێتەوە. وەکو ئەوەیە کە مێشکت پێت بڵێت، "بینیت! دەمزانی، من ڕاست بووم. لە بیری مەکە جارێکی تر ئەم کردارە دووبارە بکەیتەوە جاری داهاتوو."

مێشکت پەیوەندیەکی قوووڵتری بەشێوەیەکی تەزووی کارەبایی کە تەرخان کراوە بۆ پاداشتی ویستن وەك لە حەزلێکردنی شتێك. بەشی ویستن لە مێشکتدا بە شێکی زۆر گەورەیە: قەدی مێشك پاشان ناوکی بەشی پێشەوەی مێشك. بەشی پەردەی مێشك، بەشی میلداری پێشەوەی مێشك، یلی مێشکۆڵە وە بەشی توێکڵی پێشەوەی مێشك. بە بەراوورد کردن بە بەشەکانی حەزلێکردن لە شتێك لە مێشکدا بچووکترن لە چاو بەشەکانی ویستن. زۆر جار بە "خانە گەرمەکانی چێژ" ناو دەبرێن وە بۆ بەشی زۆر بچووك دابەش دەکرێن لە ناو مێشکدا. بۆ نموونە، توێژەرەوان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە ٪١٠٠ی ناوکی خانەکانی

مێشك چالاك دەبن لەكاتی ویستنی شتێكدا لە كاتێكدا تەنها ٪١٠ی پێكهاتەكە چالاك دەبێت كاتێك حەزت لە شتێك دەبێت.

ڕاستی ئەوەی كە مێشك زۆرترینو بەنرخترین بەشی تەرخان كردووە بۆ ئەو بەشانەی كە تایبەتن بۆ حەزو ئارەزووەكان كە بەڵگەی زیاتر دابین دەكەن بۆ ئەو ڕۆڵە گرنگەی كە ئەم پرۆسەیە لەخۆی دەگرێت. ئارەزوو بزوێنەرێكە كە هەڵسوكەوت دەبزوێنن. هەموو كردارێكی كە ئەنجامی دەدەین بەهۆی پێشبینی كردنی ئەم پێشكەوتنانەیە. ئەوە ئارەزووە كە وەڵامدانەوە بەڕێوەدەبات.

ئەم تێبینی كردنانە دەبێتە هۆی دەرخستنی گرنگی یاسای دووەم بۆ گۆڕینی هەڵسوكەوت. ئێمە پێویستە وا لە خووەكانمان بكەین كە سەرنج ڕاكێش بێت ئەوە پێشبینی ئەزموون كردنی پاداشتە كە وامان لێدەكات گە لەیەكەم شوێندا ئێمە دەست بە كردار بكەین. ئەمە ئەو شوێنەیە كە ناسراوە بە گورزەی هاندانو دەست بەكار دەكات.

چۆن گورزەی هاندان بەكاربهێنین تاوەكو وا لە خووەكانمان بكەین سەرنج ڕاكێشتر بن

ڕۆنان بێرن، ئەندازیاری كارەبا خوێندكار لە دوبلین لە ئێرلەندا، چێژی لە تەماشاكردنی نێت فلێكس دەبینی بەڵام دەشیزانی كە دەبێت ڕاهێنانی زیاتر بكات وەك لەوەی كە خۆی ئەنجامی دەدا. ئەو بەهرەكانی تایبەت بە ئەندازیاری بەكارهێنا بۆ ئەو مەبەستە، بێرن بایكیلە جێگیرەكەی كە هەیبوو بەستی لە لاپتۆپو تەلەفیزیۆنەكە. دواتر ئەو بەرنامەیەی دارشت كە تەنها ڕێگە بدات بەوەی نێت فلێكسەكە كاربكات تەنها كاتێك كە لە

خێراییەکی دیاریکراودا باسکیلەکە لێبخوڕێت. ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بە هێواشی بایسکیلەکەی لێبخوڕیایە ئەوا تەماشای هەر شتێکی بکردایە لە تەلەفیزیۆنەکەوە دەوەستا هەتا ئەو کاتەی جارێکی تر پایدەری لێنەدایەتەوە بەوخێراییە دیاریکراوە کاری نەدەکرد. لە زمانی یەکێك لەوانەی کاریگەربوون بە بێرن، دەڵێت ئەوە بریتیە لە، "دابەزاندنی کێش و تەماشاکردنی نێت فلێکس لەهەمان کاتدا."

ئەو هەروەها دامەزاربوو بۆ هاندانی گورزەیی بۆ ئەوەی چۆن ئەو خووی ڕاهێنان کردنەی سەرنجڕاکێشتر بکات. هاندانی گورزەیی بە پێکەوەبەستنی دوو کردار دەکرێت پێکەوە، یەکێکیان ئەوەیە کە دەتەوێت بیکەیت ئەوی دیکەیان ئەوەیە کە پێویستە بیکەیت. لەم بارەی بێرن دا ئەو تەماشاکردنی نێ فلێکسە (ئەو شتەیە کە دەیویست بیکات) کە بەستیەوە بە لێخوڕینی بایسکیلە جێگیرەکەی (کە ئەو شتە بوو کە پێویست بوو بیکات). کاری پیشەییەکان لەسەرو هەموو شتێکەوەن لە گورزەی هاندندا. بۆ نموونە، کاتێك کۆمپانیای کەش وهەوای ئەمریکا، بە گشتی بە (American Broadcasting Company)ABC)) ناسراوە، زنجیرەیەك لە بەرنامەی شەوانی پێنج شەممان بڵاوکردەوە بۆ ساڵی ٢٠١٤- ٢٠١٦ کە بە گورزەیەك لە هاندان بوو بەشێوەیەکی بەفراوان.

هەموو پێنج شەممانێك سێ بەرنامە پێشکەش دەکات کە لە لایەن سیناریۆنووس شۆندا رایمسەوە نووسرابوو_ گرەیس ئەناتمی، سکانداڵ، هاو تو گێت ئەوەی وز مێردە. بە "تی جی ئای تی لە ABC" (تی جی ئای تی بی مانای Thank God It Is Thursday) دەهات. لە

بەرامبەردا بۆ بەرەوپێش بردنی بەرنامەکە ABC وای لە بینەران دەکرد کە گەنمەشامی دروست بکەن‌و بخۆن، شەرابی سوور بخۆنەوەو چێژ لە ئێوارەکە ببینن.

ئاندریۆ کەبیتز، سەرۆکی ڕێکخستنی خشتەکانی ABC، بەم شێوەیە پێناسەی بیرۆکەی پشت ئەم هەڵمەتەی دەکرد کە، "ئێمە شەوانی پێنج شەممان وەکو هەلێکی بینەران دەبینین، بۆ خۆشەویستەکان یان بۆ ژنانێك کە دەیانەوێت دابنیشن‌و لە دونیا هەڵبێن‌و چێژ وەربگرن‌و شەرابە سوورەکەیان بخۆنەوە لەگەڵ کەمێك گەنمەشامیدا." ژیری ئەم بەرنامە ڕێژیە لەوەدایە کە ABC هەردوو شتەکەی لەگەڵدا دابین دەکرد کە خۆیان پێویست بوو ئەنجامی بدەن، (تەماشاکردنی بەرنامەکانیان) لەگەڵ ئەو چلاکیەی کە هەر بینەران خۆیان دەیانویست بیکەن (ئاسوودەبوون، شەراب خواردنەوە،و گەنمەشامی خواردن).

بە تێپەڕبوونی کات خەڵك دەستیان کرد بە وابەستەبوون بە ABC، بۆ ئەو هەستە ئاسوودە بوون‌و چێژبەخشەی پێی دەدات. ئەگەر تۆ شەرابی سوور بخۆیتەوەو گەنمەشامی بخۆیت لە کاتژمێر ٨ی شەودا هەموو پێنج شەممانێك ئەو کاتە وورده ووردە، "٨ی شەوانی پێنج شەممان" بە واتای ئاسوودەبوون‌و چێژوەرگرتن دێت. پاداشتەکە شان بە شانی ئاماژە دێت، وە خووەکەش بۆ داگیرساندنی تەلەفیزیۆنەکە دەبێتە شتێکی سەرنجڕاکێش.

تۆ وات لێدێتکە ئەو خووەی هەتە زیاتر بەلاتەوە سەرنجڕکێش دەبێت ئەگەر هاتوو ئەو شتانەی حەزت لێیانە هەموو کات لە هەمان کاتدا ئەنجامیان بدەیت. لەوانەیە تۆ بتەوێت دەربارەی نوێترین بڵاوکراوەکان

لەسەر کەسە بەناوبانگەکان بزانیت، بەڵام تۆ پێویستە کێش ڕێك بکەیتەوە. بەکارهێنانی گورزەی هاندان ئەوکات دەتوانیت تەنها گۆڤارە کۆمەڵایەتیەکان بخوێنیتەوەو تەماشای بەرنامەکان لە هۆڵێ لەشجوانی بکەیت. ڕەنگە تۆ بتەوێت پاککردنەوە بۆ نینۆکی پێیەکانت ئەنجام بدەیت بەڵام دەتەوێت هەموو ئیمەیڵەکانی کە بۆت هاتووە ببینیتو هیچت دانەیەك نەمێنێتەوە لە سندوقی هاتووەکاندا. چارەسەرەکە ئەمەیە: پاککردنەوەی نینۆکەکانت ئەنجام بدە لە هەمان کاتدا کاری ئیمەیڵەکەشت ئەنجام بدە.

گورزەی هاندان یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە بەکاردەهێنرێت وەکو وانەیەکی دەروونی کە ناسراوە، یاساکە دەڵێت: "ئەو شتانەی حەزمان لێیەتی زاڵترە بەسەر ئەو شتانەی حەزمان لێیان نییە." بەشێوەیەکی دیکە، ئەگەر تۆ تەنانەت نەتەوێت کە بەردەوام ئیمەیڵەکانت ئەنجام بدەیت، بەڵام ناچاریت بیکەیت ئەگەر تۆ دەتەوێت بەڕاستی شتێك بکەیت بەدرێژایی کات.

تەنانەت دەتوانیت گورزەی هاندان ببەستیتەوە لەگەڵ خڕکردنەوەی خووەکان کە لە بەشی (٥)دا باسمان کرد بۆ دروست کردنی کۆمەڵێك یاسا بۆ بەڕێوەبردنی خووەکانت.

خڕکردنەوەی خووەکان + چۆنێتی پێکهاتنی گورزەی خووەکان

١- پاش تەواو کردنی (ئەو خووەی کە ئێستا هەتەو ئەنجامی دەدەیت)، (ئەوە ئەنجام دەدەم کە پێویستە بیکەم.)

٢- پاش تەواو کردنی (ئەو خووەی کە پێویستمە بیکەم)، (ئەو خووە ئەنجام دەدەم کە دەمەوێت)

ئەگەر دەتەوێت هەواڵەکان بخوێنیتەوە بەڵام پێویستە کە زیاتر سوپاسگوزاری دەربڕیت.

١- پاش ئەوەی قاوەکەی بەیانیانم دەخۆمەوە، شتێك دەڵێم بە خۆم کە دوێنێ ڕووی داوەو سوپاسگوزارم بۆی. (ئەمە پێویستیە)

٢- پاش وتنی ئەو شتەی مە سوپاسگوزارم بۆی ئەوا هەواڵەکان دەخوێنمەوە. (ئەمە وسیتنە)

ئەگەر دەتەوێت تەماشای وەرزش بکەیت، بەڵام پێویستە چەند پەیوەندیەکی تەلەفۆنی تایبەت بە کاری فرۆشیاری ئەنجام بدەیت:

١- پاش گەڕانەوەم لە پشووی نانخواردنی نیوەڕۆم، پەیوەندی بەسێ کڕیاری نادیارەوە دەکەم. (ئەمە کارێکی پێویستە)

٢- پاش ئەنجامدانی سێ پەیوەندیەکە، تەماشایەکی بەرنامەی هەواڵەکان دەکەم. (ئەمە ویستنە)

ئەگەر دەتەوێت تەماشایەکی فەیس بووك بکەیت، بەڵام پێویستە ڕاهێنانی زیاتر ئەنجام بدەیت:

١- پاش ئەوەی مۆبایلەکەم دەردێنم، ئەوا ١٠ دانە لە ڕاهێنانی BERPEEدەکەم. (ئەمە پێویستیە)

٢- پاش ئەوەی ١٠ BERPEE ەکە ئەنجام دەدەم، ئەوا تەماشایەکی فەیس بووك دەکەم. (ئەمە ویستنە)

هیواکە ئەوەیە کە تۆ وورده وورده بەرەوپێش دەچیت بۆ پەیوەندی کردن، جا بەرەو پێشچوونەکە بە پەیوەندی کردن بێت بە سێ کڕیارەوە

یان بە ئەنجامدانی ١٠ ڕاهێنانی BERPEE بێت، چونکە ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ دەگەیت بەوەی تازەترین هەواڵی وەرزشی بخوێنیتەوە یان تەماشای فەیس بووك بکەیت. ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە پێویستە بیکەیت مانای وایە تۆ ئەو شتانە دەکەیت کە دەتەوێت بیانکەیت.

ئێمە ئەم بەشە بە باسکردنی هاندەرە نا ئاساییەکان دەستمان پێکرد، کە بەشێکی پێشکەوتووە لە ژیانی ڕاستەقینە کە دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئارەزوومان بۆ ئەنجامدانی کردارەکان. گورزەی هاندەرەکان یەکێکە لە ڕێگەکان بۆ دروستکردنی شێوازێکی پێشکەوتوو بۆ هەر خوویەك بە بەستنەوەی بە شتێکەوە کە خۆت لە ئێستادا دەتەوێت. ئەندازیاری بەڕاستی شتێکە کە بەرگەی ناگریت، ئەرکێکی سەختە، بەڵام ئەم بەرنامە ڕێژیە سادەیە دەتوانرێت بە گشتی بەسەر هەموو خوویەکدا جێ بە جێ بکرێت بۆ ئەوەی زیاتر سەرنجڕاکێش بێت وەك لەوەی کە خۆی هەیە.

کورتەی بەشەکە

- یاسای دووەمی گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت سەرنجڕاکێش بێت.
- تا زیاتر ئەو دەرفەتەی هەیە سەرنجڕاکێشتر بێت، ئەوا زیاتر حەزت لەوە دەبێت کە ببێتە هۆی دروست بوونی خوویەك.
- دۆپامین ئەڵقەی وەڵامدانەوەی خووەکان بەڕێوە دەبات، کاتێك دۆپامین بەرز دەبێتەوە، ئەوا زیاتر هانمان دەدات تا بەرجەستەی بکەین.

- ئەوە پێشبینی کردنی پاداشتە_ نەك بەدەست هێنانی کە وامان لێدەکات دەست بکەین بە کردار. هەتا پێشبینیەکە گەورەتر بێت زیاتر دۆپامین بەرز دەبێتەوە.
- گورزەی هاندان ڕێگەیەکە بۆ ئەوەی وا لە خووەکانت بکەیت سەرنجڕاکێشتر بێت. بەرنامەڕێژیەکە بۆ بەراوورد کردنی ئەو شتەی دەتەوێت بیکەیت لەگەڵ ئەو شتەی کە پێویستە بیکەیت.

Description

بسم الله الرحمن الرحيم
🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

٩
ڕۆڵی خێزانو هاوڕێ لە دروستکردنی خووەکانتدا

لەساڵی ١٩٦٥دا پیاوێکی هەنگاری بە ناوی لاسلۆ پۆلگار، زنجیرەیەک نامەی نامۆی بۆ ژنێك نووسی کە ناوی "کلارا" بوو.

لاسلۆ کەسێك بوو باوەڕی زۆر بە کارکردن هەبوو، لە ڕاستیدا ئەمە هەموو ئەوە بوو کە باوەڕی پێی هەبوو: ئەو بە تەواوی ئەو بیرۆکەیەی ڕەت دەکردەوە کە بەهرە شتێکی زگماك بێت. ئەو دەیگوت منداڵ دەتوانێت ببێتە بلیمەت لە هەر بوارێکدا بێت. ئەوەی بەردەوام دەیگوتەوە بریتیی بوو لە، "بلیمەت هێشتا لەدایك نەبووە بەڵام ڕۆشنبیرو ڕاهێنان پێکراو بوونی هەیە."

لاسلۆ زۆر باوەڕی بەو بۆچوونە هەبوو کە ویستی لەگەڵ منداڵەکەی خۆیدا تاقی بکاتەوە_ وە ئەو بۆ کلاراش شتی دەنووسی چونکە ئەو "پێویستی بە هاوڕێ بوو بۆ ئامۆژگاری کردنو دوورکەوتنەوە." کلارا مامۆستا بوو، هەرچەندە کلارا وەکو لاسلۆ ڕەق نەبوو بەڵام ئەمیش بەهەمان شێوە بڕوای بەوە بوو کە بە پێکهاتنێکی زۆر باش هەر کەسێك بیەوێت دەتوانێت بەهرەکانیان بەرەوپێش ببەن.

لاسلۆ وای بڕیاردا شەترەنج بوارێکی باش دەبێت بۆ تاقیکردنەوە، هەر بۆیە نەخشەیەکی دانا بۆ منداڵەکەی بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی سەرسامکەر لە شەترەنجدا. منداڵەکە لە ماڵەوە فێرکرا، کە زۆر شتێکی تاك بوو لەو کاتەدا. ماڵەکە بە پەرتووکی تایبەت بە شەترەنج

پڕدەکرایەوە لەگەڵ وێنەی کەسە بە ناوبانگەکانی کە یاریزانی شەترەنج بوون. منداڵەکان لە بەرامبەر یەك یاریان دەکرد لە دژی یەکتر وە ململانێیان دەکرد، وە لە خولی باشتر کردندا پێشبڕکێیان دەکرد کە بیاندۆزیایەتەوە. خێزانەکان سیستمی هەڵگرتنی دۆسیەکان دەکەن بە شێوەیەکی زۆر وورد بۆ مێژووی هەر ڕکابەرێك کە منداڵەکان بەرەو ڕووی دەبنەوە. ژیانیان تەرخان دەبێت بۆ شەترەنج.

لاسلۆ سەرکەوتوبوو لە گەشتن بە کلارا، لە چەند ساڵێکی کەمدا ئەم دوو هاوسەرە بوون بە دایكو باوکی سێ کچ بەناوەکانی: سوزان، سۆفیا، جودیت.

سوزان کە گەورەکەیان بوو دەستی بە یاری شەترەنج کرد کاتێك تەمەنی چوار ساڵ بوو. لە شەش مانگدا دەیتوانی کەسە گەنجەکان ببەزێنێت.

سۆفیا کچە ناوەندیەکە تەنانەت لە سوزانیش باشتر بوو. لە تەمەنی چواردە ساڵیدا پاڵەوانی جیهان بوو، وە چەند ساڵێك دواتر بوو بە سەرداری یاری شەترەنج.

جودیت کە بچووکترین منداڵیان بوو، اە هەموویان باشتر بوو. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا توانی باوکی ببەزێنێت. لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا، بچووکترین یاریزانی شەترەنج بوو کە ڕیزبەندی کرابوو لە نێوان ١٠٠ باشترین یاریزانی شەترەنج لە جیهاندا. کە تەمەنی ١٥ ساڵو چوار مانگ بوو، بوو بە گەنجترین سەردار لە شەترەنجدا لە هەر کاتێکی دیکەو لە بۆب فیشەر گەنجتر بوو، کە پێش جودیت ناوی تۆمار کرابوو بۆ ماوەی ٢٧ ساڵ جودیت پلەی یەکەمی هەبوو وەکو ڕەگەزی مێ لە ڕیزبەندی یاری شەترەنج لە جیهاندا.

بۆ ئەوەی کەم قسە لەوبارەیەوە بکەم، منداڵی ئەم خوشکە بولگاریانە نموونەیی بوو. وە ئەگەر هێشتا دەتەوێت دەربارەی ئەوان پرسیار بکەیت، ئەوا ئەوان دەڵێن کە شێوازی ژیانیان سەرنجڕاکێشو تەنانەت خۆشبەختانە بووە. لە چاوپێکەوتنەکاندا خوشکەکان باسیان لە منداڵیان دەکرد وەکو منداڵیەکی چێژبەخشانە زیاتر لەوەی ماندووکەر بێت، ئەوان یاری شەترەجیان زۆر حەز لێبوو، وە لێی بێزار نەبوون. جارێکیان لاسلۆ لە راپۆرتێکدا دەڵێت کە سۆفیای کچی بینیوە لە ناوەڕاستی دەستشۆرەکە شەوێکیان یاری سەترەنجی کردووە، ویستۆتی وایلێبکات باوکی کە کچەکەی بچێتەوە ناو جێگەکەیو بخەوێتەوە بۆیە باوکی پێی وتووە: "سۆفیا ! واز لەوانە بێنە ! " ئەویش وەلامی داوەتەوە، "باوکە ئەوان وازم لێناهێنن ! "

خوشکە بولگاریەکان لەنێو کلتورێکدا پەروەردە بوون کە تایبەتمەندێتی داوە بە شەترەنج لەسەرو هەموو شتێکی ترەوە_ پیایاندا هەڵیداوە بۆ ئەو مەبەستە، پاداشتی کردوون. لە جیهانی ئەواندا خولیای شەترەنج شتێکی ئاسایی بوو. وە هەروەکو خۆمان دەیبینین هەرکاتێك خووەکان شتانێکی ئاسایی بن لە کلتوری تۆدا ئەوا دەبێتە سەرنجڕاکێشترین هەڵسوکەوت لە نێو ئەوانیتردا کە تۆ دەیزانیت.

ڕاکێشەرە فریودەرەکان لە پێکهاتەی کۆمەڵایەتیدا

مرۆڤەکان کۆمەڵێك گیانلەبەرن، دەمانەوێت ڕێكو ڕەوان بین بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەوانیتردا پەیوەندی دروست بکەینو پێکەوە پەیوەندیمان هەبێت وە هەروەها ڕێزو ڕەزامەندی کەسە نزیکەکانمان بەدەست بهێنین. ئەم

ئارەزووانــە بنــەڕەتین بــۆ ڕزگاربوونمــان. لــە زۆربــەی گەشــە کردنــی مێژووەکەماندا، باوو باپیرانمان لەناو هۆزەکاندا ژیاون. کە جیابوونەتــەوە لە هۆزەکانیان_ یان لەوەش خراپتر کە کراونەتە دەرەوە لە هۆزەکە_ ئەو دێرە وەکو مردن بووە بۆیان (واتا دەرکردن لە هۆزەکە وەکو مردن بووە بۆیان)، " گورگی تەنیا دەمرێت، بەڵام بە کۆمەڵ مانەوە ڕزگاریان دەبێت."

لە هەمان کاتدا، ئەوانەی کە یارمەتی ئەوانیتریان داوەو لەگەڵیاندا بوون چێژیان لە سەلامەتیەکانیان بینیوە، هەلی هاوسەرگیریان هەبووە سەرەتای دەرکەوتنی زانیاری بوو وەکو چارلس داروین دەڵێت، "لە مێژووی دێرینی مرۆڤایەتیدا، ئەوانەی فێری یارمەتدانو لەبەر قسەکردن دەبن ئەوا ئەوانە بردویانەتەوە." لە ئەنجامدا قوڵترین ئارەزووی ناخی مرۆڤ وابەستە بوونە. وە ئەم بۆچوونە دێرینە کاریگەریەکی بەهێزی هەیە لەسەر هەڵسوکەوتی جیهانی ئەمڕۆمان.

ئێمە هەڵسوکەوتەکانی پێش وەختی خۆمان کە بوونبان هەبووە هەڵیانناب‌ژێرین. ئێمە شوێن ئەو دەستنووسە دەکەوین کە لەلایەن هاوڕێو خێزانەکانمانەوە نووسراونەتەوە، لە کڵێساکانمانو خوێندنگاکانمان، یان ئەو کۆمەڵگا گەورەیەی کە تێیدا دەژین. هەر کلتورێك لەم کلتورانە وە هەر گروپێك کە هەیە بە کۆمەڵێك ستانداردو پێشبینی خۆیەوە بوونی هەیە_ کەی وەیان ئەگەر بێتوو هاوسەرگیری بکەیت چەند منداڵت دەبێت، یان چەند پشووت دەبێت تاوەکو یادی بکەیتەوە، یان چەند پارەت دەبێت تاوەکو لە ئاهەنگی لەدایکبوونی منداڵەکەتدا خەرجی بکەیت. بە زۆر ڕێگا، ئەم پێکهاتە کۆمەڵایەتیانە

یاسای نەبینراوی کە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی تۆ بەڕێوە دەبەن بەڵام هەموو کاتێك هەموو لە مێشکتدان، تەنانەت ئەو کاتەشی کە تۆ لە هۆشی خۆتدا نیت. زۆر جار، تۆ شوێنی ئەو خووانە دەکەویت کە لە کلتورەکەتدا هەن بە بێ ئەوەی بیریان لێبکەیتەوە بەبێ ئەوەی پرسیاریان لەسەر بکەیت یان هەندێکجار بەبێ ئەوەی بەبیرت بێنەوە. وەکو فەیلەسوفی فەرەنسی مایکڵ دو مۆنتاین نووسیویەتی، "ئەو نەریتو ئەو کردارانەی ژیان لە کۆمەڵگادا هەمووومان پێکەوە دەبەستێتەوە."

زۆربەی کات، بەردەوام بوون لەگەڵ گروپێکدا هەستێکی بارگرانیت ناداتێ، هەموو کەس دەیەوێت کە سەر بە شتێك بێتو بۆی بگەڕێتەوە. ئەگەر تۆ لەناو خێزانێکدا پەروەردەو گەورە بیت کە لە ئەنجامی بەهرەی شەترەنج کردندا پاداشتت بداتێ، ئەوا یاریکردنی شەترەنج بۆتۆ شتێکی زۆر سەرنجڕاکێش دەبێت تاوەمو بیکەیت. ئەگەر تۆ لە شوێنێکدا کار دەکەیت ئەوا هەموو کەسێك دەیەوێت لەو شوێنەدا جلوبەرگی گرانبەها بپۆشێت ئەوا تۆش لەوە لادەدەیت کە بە جلێکەوە دەربکەویت. ئەگەر هەموو هاوڕێکانت نوکتەو قسەی خۆش دەکەن لەناو خۆیاندا یان قسەو گرێیەکی تایبەتی لەناو خۆیاندا بەکاردێنن ئەوا تۆش دەتەوێت هەمان شت بکەیت وەکو ئەوان، بۆیە ئەوانیش تێدەگەن کە تۆش تێگەشتوویت لەو نوکتەو قسانەی ئەوانو چوویتەتە ناو بازنەکەی ئەوانەوە. هەڵسوکەوتەکان سەرنج ڕاکێشن کاتێك وامان لێدەکەن کە بگونجێین لەگەڵ ئەو شتانەی دەروپشتماندا. ئێمە لاسایی خووەکان دەکەینەوە بە سێ گروپی جیاواز:

١. بچووکترین

٢. زۆرترین

٣. بەهێزترین

هەر گروپێك لەمانە دەبێتە هۆی ڕەخساندنی هەلێك بۆ ئەوەی کە یاسای دووەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکانمان ئەمجام بدەین و وەها لە خووەکانمان بکەین زیاتر سەرنجڕاکشێتر بێت.

١- لاسایی کردنەوەی بچووکترین

نزیکی کاریگەریەگی زۆر بەهێزی هەیە لەسەر هەڵسوکەتەکانمان. ئەمە ڕاستە بۆ ژینگەی دەروبەریشمان، هەروەکو لە بەشی شەشەمدا باسمان کرد، بەڵام ئەم بۆ چوونە بۆ ژینگەی کۆمەڵایەتیش دروست.

ئێمە خووەکانمان لەو کەسانەوە وەردەگرین کە لە دەورو بەرمانن. ئێمە لاسایی ئەو شێوازە دەکەینەوە کە دایكو باوکمان گفتوگۆی پێدەکەن، یان کە چۆن هۆزەکەمان لەگەڵ یەکتریدا قسەو گاڵتەوگەپی پێدەکەن، یان ئەو ڕێگایەی کە هاوکارەکانمان پێی دەگەنە ئەنجام. کاتێك هاوڕێکانت جگەرە دەکێشێت، کاتێك خێزانەکەت ئەو خووەی هەیە کە پێش خەوتن لە دەرگاکان دڵنیا ببێتەوەو بیانپشکنێت تا بزانێت داخراون، ئەوا تۆش هەمان خووی ئەو دەگریت.

من زۆرجارکات ئەوە دەبینم کە زۆربەی جار لاسایی هەڵسوکەوتەکانی ئەوانەی دەوروبەرم دەکەمەوە بەبێ ئەوەی بیری لێبکەمەوە. لە گفتوگۆیەکدا، بۆ نموونە من هەمان شێوە وەستانی کەسی بەرامبەرم تاقیدەکەمەوە. لە زانکۆ دەست دەکەم بە قسە کردن هەروەکو هاوپۆلەکانم. کاتێك کە گەشت دەکەم بۆ وڵاتەکانی دیکە، بەشێوەیەکی

خۆڕسکانە لاسایی شێوەزاری ئەو شوێنە دەکەمەوە سەرەڕای ئەوەی بە بیری خۆشمی دەهێنمەوە کە بوەستم.

وەکو یاسایەکی گشتی، هەتاوەکو نزیکتر بین لە کەسێکەوە، ئەوا زیاتر لاسایی خووەکانی ئەو کەسە دەکەینەوە. یەکێك لە توێژینەوە زۆر بەهێزەکان کە لەسەر ١٢ هەزار کەس تاقیکراوەتەوە بۆ ماوەی ٣٢ ساڵ ئەوەی دۆزیوەتەوە، "هەلی ئەوەی کە کەسێك کێشی زیاد بکات بە ڕێژەی لەسەدا ٥٧ بەرز دەبێتەوە، ئەگەر ئەو کوڕە ئەو کچە هاوڕێیەکی هەبێت کە کێشی زیاد بێت." بە پێچەوانەشەوە ڕاستە. توێژینەوەیەکی دیکە ئەوەی دۆزیوەتەوە کە ئەگەر کەسێك لە پەیوەندیەکدا بوو وە لەکاتی پەیوەندیەکەدا کێشی دابەزاند، ئەوا ئەو کەسەی بەرامبەر کە لە پەیوەندیەکەدایە لەگەڵیدایە بە تێپەڕبوونی یەك لەسەر سێی کاتەکەی نێوانیان ئەویتریش کێشی دادەبەزێنێت. هاوڕێو خێزانەکانمان جۆرێك لە پەستانی نەبینراومان بۆ دروست دەکەن کە وامان لێدەکات بەلای خۆیاندا ڕامان بکێشن.

بە دڵنیاییەوە ئەو چاوتێبڕیتی پەستانە خراپ دەبێت لە کاتێکدا تۆ بە شتانی خراپ دەورە درابیت. کاتێك ئاسمانەوان، مایك ماسیمنۆ، کە دەرچووی ئێم ئای تی بوو، وانەیەکی بچووکی لەسەر ڕۆبۆتیکس وەرگرت، لە دە کەس لە پۆلەکەیدا، مایك بوو بە ئاسمانەوان، ئەگەر ئامانجەکەی تۆ بۆ ئەوە بووە کە بگەیتە بۆشایی. ئەوا ئەو ژوورەی کە تێیدایت باشترین کلتورە بۆتۆ کە داوای ئەوەی لێبکەیت. بە هەمان شێوە توێژینەوەیەکی تر ئەوەی دۆزیوەتەوە هەتاوەکو تاقیکردنەوەی ئاستی ژیری هاوڕێکانت لە باشترینو لە بەرزترین ئاستدا بێت، لە تەمەنی

١١ساڵی یان ١٢ ساڵیدا ئەوا تاقیکردنەوەی ئاستی ژیری تۆش بەرز دەبێتەوە بۆ ئاستی تەمەنی پەنجا ساڵی، تەنانەت پاش کۆنترۆڵکردنی ئاستی ژیری سروشتی. ئێمە ئەو تایبەتمەندیانە وەردەگرینو کاری پێدەکەین کە دەورەیان داوین.

یەکێك لە کاریگەرترین شتەکانی کە ئێمە دەتوانین ئەنجامی بدەین بۆ بونیادنانی خووی باشتر چوونە ناو کلتوورێکە کە ئەو خووانەی ئارەزووی دەکەیت ئەوانە بن کە خووی ئاسایین لەنێو کۆمەڵگەدا. خووە نوێیەکان ڕەنگە بتوانیت بەدەستیان بهێنیت کاتێك کە تۆ ببینیت ئەوانەی دەوروبەریشت ڕۆژانە هەمان شت دەکەن. ئەگەر تۆ دەورە دراویت بە کەسانێك کە گونجاون ئەوا تۆ هەلی باشترت هەیە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر کردارەکانت ئەنجام بدەیتو ببێت بە خوویەکی گشتی. ئەگەر تۆ دەورە دراویت بە کەسانێك کە حەزیان بە مۆسیقای جازە، ئەوا تۆش زیاتر باوەڕت وا دەبێت کە حەزت لەو جۆرە مۆسیقایە بێتو گوێبیستی مۆسیقای جاز بیت ڕۆژانە. کلتوورەکەی تۆ ئەو پێشبینی کردنەت لە بۆچوون بۆ دادەنێت کە شتێك ئاساییە. کەواتە با ئەو کەسانە دەورەت بدەن کە پێت خۆشەو حەز دەکەیت ئەو خووانەیان هەبێت کە خۆت پێتخۆشە لە تۆدا بوونی هەبێت، ئەوکاتە تۆشو دەوروبەرەکەشت پێکەوە گەشە دەکەن. بۆ ئەوەی وەها لە خووەکانت بکەیت زیاتر سەرنجڕاکێشتر بن دەتوانیت ئەم بەرنامەڕێژیە باشتر بکەیت، هەنگاوێکی باشتر بەرەو پێش بنێیت.

بڕۆرە ناو کلتوورێکەوە کاتێك کە (١) ئەو خووانەی ئارەزووی دەکەیت با ئەو خووانە بن کە ئاسایین لە نێو کلتوورەکەتدا وە (٢) با خاڵێکی

هاوبەش لە نێوان تۆو گروپەکەی تێیدا دەژیت، ستیف کامب، کە کاری بازرگانی دەرکرد لە وڵاتی نیویۆرك، کۆمپانیایەك بەڕێوەدەبات بە ناوی نێرد فیتنێس، ئەم کۆمپانیایە "یارمەتی کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت دەدات وەکو تەمبەڵەکان، یان ئەوانەی لەشولارێکی ناڕێکیان تا بەهێز بن‌و لەشێکی تەندروستیان هەبێت." کڕیارەکانی ئەم کۆمپانیاکەی ستیف تێیدایە کە حەزیان بە یاری ڤیدیۆ گەیمە یان حەزیان لە فیلمی توندوتیژیە یان بەشێوەیەکی گشتی دەیانەوێت لەشولاریان ڕێکبکەن. زۆربەی کەس وەها هەست دەکەن نامۆن بەو شوێنە، کاتێك دەڕۆن بۆ هۆڵێکی لەشجوانی یان دەیانەوێت بەرنامەی خۆراکیەکەیان بگۆڕن. ئەگەر تۆش بە هەمان شێوەی ئەوانیت بە ئەندامەکانی تر لە گروپەکە بڵێ_ ئەو شتەی کە حەزت لێیە یان کاریگەریت پێی، بۆ نموونە، بڵێ هەردووکتان حەزتان لە ستار ۆرسە_ گۆڕانکاری دەبێتە شتێکی باشتر چونکە هەستێکی وەهات دەداتێ کە خەڵکەکانی دەورت حەز لە شتێك دەکەن کە خۆت لە ئێستا حەزت پێیەتی.

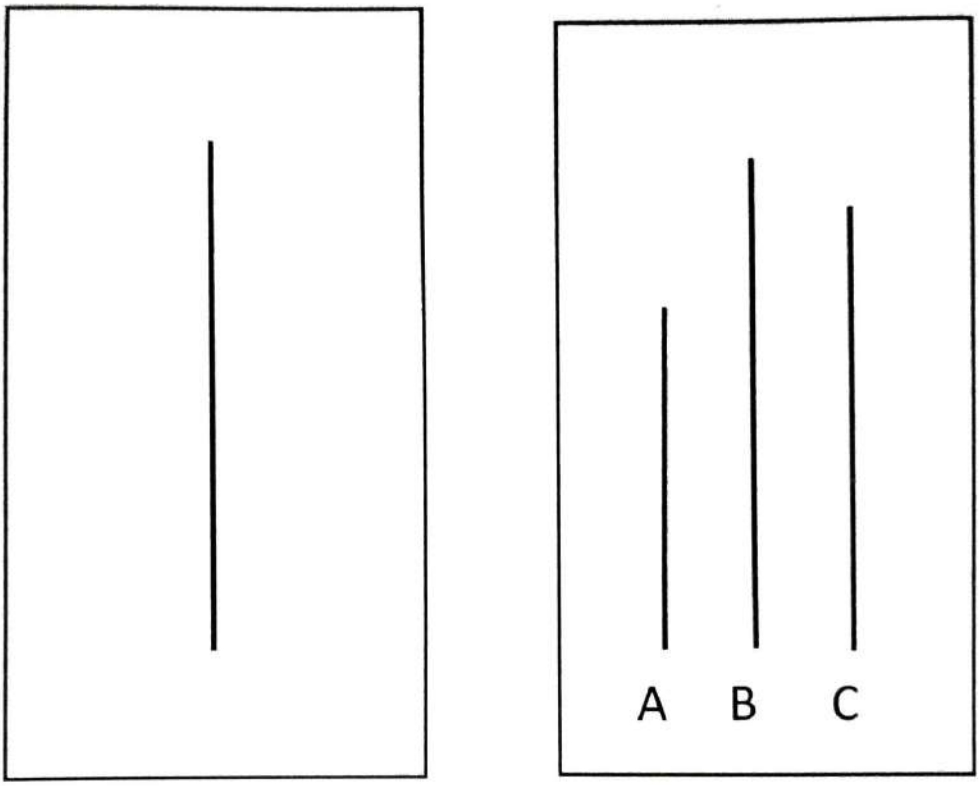
هیچ شتێك هاندانەکەت بەهێزتر ناکات باشتر لە وابەستە بوون بە گروپێکەوە یان بە هۆزێکەوە. داواکاریە کەسیەکان دەگۆڕێت لە شتێکی کەسیەوە بۆ گشتی. پێشتر تۆ خۆت بوویت بە تەنها بوویت، کەسایەتی تۆ تاك بووە، بابڵێین تۆ خوێنەریت، تۆ میوزیك ژەنیت، تۆ وەرزشکاریت، بەڵام کاتێك کە تۆ دەچیتە نێو خانەیەکی پەرتووکەوە یان دەچیتە نێو گروپێکەوە، یان دەچیتە نێو گروپێکی باسکیلسواریەوە، ئەوا کەسایەتی تۆ دەبەسترێتەوە بەوانەی دەوروبەرتەوە، گەشە کردن‌و گۆڕانی تۆ ئیتر شتێکی تاکە کەسیی نابێت، ئەو کات دەبێت بە: ئێمە خوێنەرین، ئێمە

میوزیـك ژەنــین، ئێمــە بایسكیلســوارین. کــە کەســایەتیە هاوبەشــی پێکراوەکان دەست دەکەن بە کاریگەری یان بـەهێز بـوون یـان پاڵنـەر بـۆ کەسایەتی تایبەتی تۆ، هەر بۆیە مانەوە وەکـو بەشـێك لـە گروپێـك پـاش بەدەستهێنانی ئامانجێك زۆر گرنگترە بۆ بـەڕێوەبردنی خووەکانـت، ئـەوە هاوڕێیـەتیو گفتزگۆکردنـە کـە دەبێتـە هـۆی چسـپ کـردنو یارمەتیـدانی هەڵسوکەوتەکانت کە هەتە تاوەکو زیاتر بمێننەوەو بەرگە بگرن.

٢- لاسایی کردنەوەی زۆرینە

لەساڵی ١٩٥٠ کاندا، دەروونناسێك بە نـاوی سـۆلمۆن ئـاش، زنجیرەیـەك لە تاقیکردنەوەی بەڕێوەدەبرد کە ئێستا لـە نێـو زۆربـەی پلـەکانی پـێش زانکۆدا ساڵانە دەوترێتەوە. بۆ دەستپێکردن بەم تاقیکردنەوەیە، بابـەتی تاقیکردنەوەکە بەوە دەستی پێکرد کە کۆمەڵێك لە خەڵکی نـامۆ بەیـەکتر بێنە ناو ژووری زانکـۆوە، بەشـداربووەکانی تـری نێـو ژوورەکـە نوانـدنیان دەکرد کە لە لایەن توێژەرەوەکەوە دانرابوون، وە بۆ ئـەوە پێکهێنرابـوون تــاوەکو وەڵامــی ئــەو پرســیارانە بدەنــەوە کــە ئامــادەکرابوون. لــەم تاقیکردنەوەیـەدا کارتێـك پیشـانی گروپەکـە دەدرا کـە دێڕێکـی لەسـەر نووسـرابوو، وە کـارتێکی دیکەشـیان پیشـان دەدان کـە چـەند دێڕێکـی لەسەر نووسرابوو. داوا لە هەموویان دەکرا کە دێڕێك لـە کـارتی دووهـەم هەڵبژێرن کە بە هەمان درێـژی ئـەو دێـڕە بێـت کـە لەسـەر کـارتی یەکـەم نووسراوە. تاقیکردنەوەیەکی زۆر ئاسـان بـوو. ئەمـەش یەکێکـە نموونـەی کارتەکان کە لە تاقیکردنەوەکەدا بەکارهێنرابوون:

هاوشێوەی پێکهاتنی کۆمەڵایەتی



وێنەی ١٠: ئەمە پیشاندانێکە بۆ دوو کارت کە لە لایەن (سۆلۆمۆن ئاش)ەوە لە تاقیکردنەوە بەناوبانگە کۆمەڵایەتیەکەیدا بەکارهاتبوون. درێژی دێڕەکە لەسەر یەکەم کارت کە وێنەی دەستە چەپە، شتێکی ڕوونە کە هەمان درێژی دێڕی (C)ە لە وێنەی دەستە ڕاستدا. بەڵام کاتێك کە کەسێك لەوانەی کە نواندنیان دەکرد وتی کە درێژیەکەیان فەرقی هەیە، بابەتی توێژینەوە گۆڕدراو ڕێڕەوێکی تری وەرگرت و بۆچوونی ئەوانیتریشی گۆڕی، وە خەڵکەکان بە گشتی لەگەڵ دەنگی زۆرینەدا دەڕۆشتن وەك لەوەی پشت بە چاوو بۆچوونەکانی خۆیان ببەستن.

هەموو تاقیکردنەوەکە بەو شێوەیە دەست پێدەکات. یەکەم شت، چەند شتێکی ئاسان پیشان دەدرێت کە هەمووان هاوڕان لەسەر دێڕە ڕاستەکە، دواتر پاش چەند جارێك لە تاقیکردنەوە، بەشداربووەکان

تاقیکردنەوەیەکیان پیشان دەدرێت کە هەر دەقاودەق بەهەمان شێوەی ئەوەی پێشووترە تەنها ئەوەندە نەبێت کە ئەو کەسانەی نواندیان دەکرد لەناو ژوورەکەدا بەشێوەیەکی پلان بۆ دانراو وەڵامە نادروستەکەیان هەڵبژارد. بۆ نموونە، لە بری ئەوەی کە (C) هەڵبژێرن کە لە وێنەی (١٠)دا پیشان دراوە. هەمووان هاوڕا دەبوون لەسەر ئەوەی کە دێڕەکانی هەڵیان بژاردووە هەمان درێژیان هەیە، لە کاتێکدا کە زۆر بە ڕوونی جیاوازیەکە دیارە. بابەتەکە ئەوەیە، ئەوەی کە ووریای فرۆفێڵەکە نەبێت ئەوا تووشی سەرسووڕمان دەبێت، چاوەکانی دەکرێتەوەو زەق دەبێتەوە، ئەوان بە شێوەیەکی نیگەرانیو دوودڵیانە بە خۆیان پێدەکەنن، دڵنیا دەبنەوە لە کاردانەوەی هاوکارەکانیان. هەژاندنەکانیان بەرە بەرە زیاد دەکات کاتێك یەك لە دوای یەك بەشداربووەکان هەمان وەڵامی هەڵە دەدەنەوە. هەر زوو بابەتەکە وایلێدێت کە گومان لە چاوەکانی خۆت بکەیت، ووردە ووردە ئەو وەڵامەیان پێدەگات کە دڵی خۆیانەوە دەیانزانی کە ئەو وەڵامە ڕاست نییە. ئاش، ئەم تاقیکردنەوەیەی چەند جارێك بە زۆر ڕێگەی جیاواز ئەنجامدا، ئەوەی بۆی دەرکەوت ئەوە بوو کە، هەتاوەکو ژمارەی ئەو کەسانەی کە نواندن دەکەن زیاتر بێت، ئەوا ویاتر کەسانی زیاتر لەسەر بابەتەکە هاوڕا دەبن ئەگەر وەڵامەکەش هەڵە بێت. ئەگەر بابەتەکە هەمان شت بێت بەڵام ئەو کەسەی کە نواندنەکە دەکات تەنها یەك کەس بێت ئەوا هیچ کاریگەریەك لەسەر هەڵبژاردنی کەسەکانی تر دروست ناکات. وەکو ئەوە وایە لە نێو ژوورێکدا بن لەگەڵ بووکە شووشەیەکدا ئەوەندە بێکاریگەر دەبێت بۆچوونەکەی. بەڵام کاتێك لەهەمان ژووردا دوو کەس نواندن دەکەن

لەسەر هەمان بابەت، هێشتا هەر کاریگەریەکی وەهای نییە، بەڵام هەتاوەکو ژمارەی کەسەکان بەرز ببێتەوە بۆ سێو چوارو زیاتریش بەرەو هەشت کەس، ئەوا بابەتەکە دەبێتە شتێکی وەها کە کەسەکانی تر گومان لە خۆیان بکەن، وە لە کۆتایی تاقیکردنەوەکەدا نزیکەی لەسەدا ٧٥ی کەسەکانی کە بۆ ئەو بابەتە بۆ ئەو تاقیکردنەوەیە ئامادەبوون هاوڕا بوون لەگەڵ وەڵامی گروپەکەدا لەگەڵ ئەوەی کە بە ڕوونی دیار بوو کە وەڵامێکی هەڵەیە. هەرکاتێك کە دڵنیا نەبووین کە چۆن هەڵسوکەوت بکەین یان چۆن کردارەکانمان ئەنجام بدەین، ئەوا تەماشای گروپەکەی دەوروبەرمان دەکەین بۆ ئەوەی کە هەڵسوکەوتەکەی ئێمەش بەڕێوەبەرن. ئێمە بەشێوەیەکی بەردەوام چاودێری ژینگەی دەوروبەرمان دەکەینو پرسیار دەکەین، "ئەوانەی دەوروبەرمان چی دەکەن؟" ئێمە تەماشای پێداچوونەوەکان دەکەین لە ئامازۆن یان لە یڵپ یان لە تریپ ئەدڤایزە چونکە ئێمە دەمانەوێت لاسایی باشترین کڕیار یان باشترین خواردن یان باشترین جۆری هەڵسوکەوت یا جۆری گەشت کردن بکەینەوە. بە گشتی بەرنامەڕێژیەکی ژیرانەیە. بەڵگەی لەو جۆرە زۆرن. بەڵام لایەنی نەرێنیشی هەیە.

هەڵسوکەوتە ئاساییەکانی نێو هۆزێك یان گروپێك زۆر جار کاردەکاتە سەر ئارەزووەکانی تاکە کەس. بۆ نموونە، لە توێژینەوەیەکدا دەڵێت کە کاتێك مەیمونێکی شامپانزی فێری ڕێگایەکی کاریگەر دەبێت بۆ شکاندنی گوێزهندی، کە مەیمونەکە خۆی ئەندامێکە لە گروپێك، ئەوا دواتر ئەم شێوە فێربوونی گوێز شکاندنە دەگوێزرێتەوە بۆ گروپێکی دیکە کە خۆیان ڕێگەیەکی دیکە بەکاردێنن کە کاریگەری کەمترە. ئەوا دوور

دەکەونەوە لە بەکارهێنانی ئەو شێوازە لە شکاندنی گوێز کە هەیانبووەو بڵاوی دەکەنەوە لە نێوان شامپانزیەکانی دیکەشدا. مرۆڤیش بە هەمان شێوەیە. پەستانێکی ناوەکێکی مەزن هەیە کە لەگەڵ پێکهاتەی گروپەکەدا دێتەوە. پاداشتی وەرگرتن زۆر گەورە ترە لە پاداشتی بردنەوە لە گفتوگۆیەکدا یان لە مشتومڕێکدا، یان وەکو ئەوەی کە ژیرانە دەربکەویت، یان دۆزینەوەی ڕاستیەکان. زۆربەی ڕۆژ، ئێمە شوێن بۆچوونی هەڵەی گشتی دەکەوین وەك لەوەی ڕاست بین‌و لەسەر بۆچوونی تاکە کەسی خۆمان بین.

مێشکی مرۆڤ دەزانێت کە چۆن لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا هەڵس‌وکەوت بکات‌و پێك بێت. دەیەوێت کە لەگەڵ ئەوانیدیکەدا بڕوات. ئەوە شێوازی سروشتی ئێمەیە. دەتوانیت لەوەش زیاتر کارییێبکەیت_ دەتوانیت ئەوە هەڵبژێریت کە گروپەکە پشتگوێ بخەیت یان ئەوە لە بیر بکەیت کە کەسانی دیکە چۆن بیر دەکەنەوە_ بەڵام کاری زۆری دەوێت. ڕۆشتن لە دژی ئاڕاستەی کلتوورەکەی خۆت پێویستی بە هەوڵ‌و ماندووبوونێکی زۆر هەیە.

کاتێك گۆڕینی خووەکانت بە مانای ململانێی هۆزەکەت دێت، ئەوا گۆڕینەکە شتێکی سەرنجڕاکێش نابێت. کاتێك گۆڕینی خووەکانت بە واتای گونجاندن دێت لەگەڵ هۆزەکەتدا ئەوا گۆڕانکاریەکە شتێکی زۆر سەرنجڕاکێش دەبێت.

٣- لاسایی کردنەوەی بەهێزی

مرۆڤ لە هەموو شوێنێکدا هەوڵی هێزو شکۆو پلە دەدات. ئێمە دەمانەوێت کە مەدالیا بە چاکەتەکانمانەوە هەبێت، ئێمە دەمانەوێت کە وەزیرو

سەرۆک، یان هاوکارەکانمان. ئێمە لە پۆستەکانماندا یان لە پیشەکانماندا، سەرۆک کۆمار یاخود هاوپشکمان دەوێت، ئێمە ئەو جۆرە ناوانەمان دەوێت. ئێمە سوپاسگوزاریو ناسینەوەو پێداهەڵدانمان دەوێت، ئەم جۆرە ڕەوتە ڕەنگە لەخۆباییانە دەربکەوێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی جووڵەیەکی ژیرانەیە. بەپێی مێژوو کەسێک کە دەسەڵاتێک یان توانایەک یان هێزێکی زۆری هەبێت یان پلەیەکی بەرزتری هەبێت، ئەوا زیاتر دەستی دەڕوات وە نیگەرانیەکانی کەمترە بۆ ڕزگاربوونو مانەوە. وە ئەوەش دەسەلمێنێت کە دەتوانێت زیاتر سەرنجڕاکێش بێت.

ئێمە لەو هەڵسوکەوتانەدا نوقوم بووین کە دەمانەوێت ڕێزو پەسەند کردنو بەدڵبوونو پلەمان هەبێت. ئێمە دەمانەوێت کە کەسێک بین لە هۆڵی لەشجوانی کە دەتوانێت وەرزشی قورسایی بەرزکردنەوەی ماسوولکەکان ئەنجام بدات یان کەسێکی میوزیک ژەن بین کە دەتوانێت سەختترین ژێ پەرە پێبدات یان دایکوباوکێک بۆ منداڵەکانمان کە باشترینو پێگەیشتووترینو تەواو ڕێکو پێکمان هەبێت، چونکە ئەم شتانە وامان لێدەکات کە لە دەوروبەرەکەمان جیامان بکاتەوەو تیایدا دەربکەویت. هەرکاتێك ئەمانەمان گونجاندو ئەنجاممماندا دەست دەکەین بەوەی کە دەربکەوین، دەست دەکەین بەوەی دیار بین لە ناو کۆمەڵگەکەدا.

ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئێمە زۆر گرنگی پێدەدەین دەربارەی ئەوەی کە گرنگی دەدەین بە خووەکانمان کە زۆرترین کاریگەری هەبێت لەسەر خەڵکەکانی دەوروبەرمان. ئێمە دەمانەوێت کە لاسایی هەڵسوکەوتی کەسە سەرکەوتووەکان بکەینەوە چونکە دەمانەوێتو

ئارەزوومان ئەوەیە کە سەرکەوتوو بین. زۆربەی خووەکانی کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەین بریتیە لە لاسایی کردنەوەی ئەو کەسانەی کە ئێمە حەزمان پێیانە تۆ جێگەی بەرنامەڕێژیەکی بازاڕیکردن دەکەیتەوە بە لاسایی کردنەوەی بەرنامەڕێژیەکی سەرکەوتوو لە بواری پیشەسازیدا. تۆ ڕەچەتەی خواردنەکە وەردەگریت لە باشترین نانەوخانەکانی کە هەیە. تۆ ئەو بەرنامەڕێژیەبۆ گێڕانەوەی چیرۆك وەردەگریت لە تایبەتترین نووسەر کە تۆ حەزت لێیەتی، تۆ لاسایی شێوازی گفتوگۆکردنی گەورەکەت دەکەیتەوە لە شوێنی کارەکەت. ئێمە هەمووومان لاسایی ئەو کەسانە دەکەینەوە کە حەزمان لێیانەو چاویان تێدەبڕین.

کەسە پلە بەرزەکات چێژ لە پەسەند کردنو ڕێزلێگرتنو پێداهەڵدانو ستایشکردنەکانیان دەبینن کە لە لایەن کەسانی دیکەوە دەکرێن. ئەمەش مانای ئەوەیە هەڵسوکەوتەکان دەتوانن واتلێبکات کە کەسێکی پەسەندکراوو ڕێزدارو ستایشکراو بیت، کە ئەمە بەلای ئێمەوە شتێکی زۆر سەرنجڕاکێشە.

ئێمە حەزمان لەوەیە دوور بکەوینەوە لەو خووانەی کە وامان لێبکات پلەمان نزم ببێتەوە، ئێمە پەرژینو گیاکانی ماڵەکەمان دەبڕینو چاکی دەکەین لەبەر ئەوەی کە نامەنەوێت لە لایەن دراوسێکانمانەوە ڕەخنەمان لێبگیرێتو ناپەسەند بین. کاتێك کە دایکمان سەردانمان دەکات، ئەوا ئێمە هەموو ماڵەکە خاوێن دەکەینەوە تەواوی ماڵەکە پاك دەکەینەوە، ئێمە نامانەوێت کە بەهۆی پیسی ماڵەکەوە بڕیارمان لەسەر بدرێت. ئێمە بەردەوام پرسیار دەکەین کە "ئایا کەسانی تر چۆن بیرم لێدەکەنەوە،

ئەوانیتر چۆن بیرم لێدەکەنەوە؟" بەوە جێی دەگرینەوە کە جێگەی هەڵسوکەوتەکانمان دەگرینەوە لەسەر بنەمای بڕیاری دەوروبەرەکەمان. خوشکە بولگاریەکان_ شارەزاکان لە بواری شەترەنجدا ئەوەی باسیانکردووە لە سەرەتای ئەم بەشەدا_ بەڵگەن بۆ بەهێزیو مانەوەی کاریگەریە کۆمەڵایەتیەکان کە کاریگەرن لەسەر هەڵسوکەوتی ئێمەو بوونیان هەیە. خوشکەکان بۆ چەندین کاتژمێر یاری شەرەترەنجیان کردووە ڕۆژانە، وە بەردەوام بوون لەسەر ماندوو بوونێکی بێوێنە بۆ چەندین ساڵ. بەلام ئەم خووانەو ئەم هەڵسوکەوتانە بوونەتە هۆی بەڕێوەبردنی سەرنجڕاکێشی ئەوان تا ڕادەیەك، چونکە ئەوان لەلایەن کلتوورەکەیانەوە بەرز نرخێنرابوون. لەلایەن ستایشکردنی دایكو باوکیانەوە بۆ بەدەستهێنانەکانیان لە چەندین پلەی جیاوازدا وەکو بوون بە گەورەترین کەس یان شارەزاترین کەس یان مامۆستای یاریکردن لە یاری شەترەنجدا. زۆر هۆکاریان هەبوو بۆ ئەوەی کە بەردەوام بن لە ماندوو بوونەکانیان.

کورتەی بەشەکە

- ئەو کاتوورەی کە تێیدا دەژین ئەوە دیاریدەکات کە چ هەڵسوکەوتێك سەرنجڕاکێشە بەلامانەوە.
- ئێمە دەمانەوێت کە ئەو خووانەمان هەبێت کە بەهۆیانەوە ستایش بکرێینو پەسەند بکرێین لەلایەن کلتوورەکەمانەوە چونکە ئێمە ئارەزوویەکی زۆر بەهێزمان هەیە کە بگونجێین لەگەڵ دەوروبەرەکەمانداو وابەستە بین بە ئەو هۆزەو ئەو گروپەی کە تێیداین.

- ئێمە دەمانەوێت لاسایی خووەکانی سێ گروپە کۆمەڵایەتیەکە بکەینـەوە، کە بریتین لـە: بچووکترین گـروپ (کـە خێـزان‌و هاوڕێکـانن) ، گـەورەترین گروپ (کە هۆزو گروپەکانن)، وە بەهێزترین (ئەوانەی کە پلـەو شـکۆیەکی بەرزیان هەیە).
- یەکێك لە کاریگەرترین شتەکان کە دەتوانین بیکەین بۆ بونیادنـانی خـووی باشــتر بریتییــە لــەوەی کــە بچـینە کلتوورێکــە کــە تێیــدا، ١) ئــەو هەڵسوکەوتانــەی ئــارەزووی دەکــەیت شــتێکی ئاســایی بێــت لــەناو کلتوورەکەتدا. ٢) وە تۆ خاڵێکی هاوبەشت هەبێت لە نێـوان تـۆو ئەوانـەی دەوروبەرتدا بوونی هەبێت.
- ئەو هەڵسوکەوتەی کە ئاساییە لە ناو گروپەکەدا دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئـەو هەڵسوکەوتـەی ئـارەزووی دەکـەیت، زۆربـەی ڕۆژەکـان ئێمـە زیـاتر بڕیاری هەڵە دەدەین لەگەڵ گروپەکەدا لەبری ئەوە کە ڕاست بـین بـەپێی بۆچوونی خۆمان.
- ئەگـەر خوویـەك وامـان لێبکـات کـە پەسـەند بکـرێین‌و ڕێـزدار بـین‌و ستایشبکرێین ئەوا پێمان وایە کە خوویەکی سەرنجڕاکێشە.

١٠
چۆن هۆکارەکانی خووە خراپەکانت دەدۆزیتەوەو چاکیان دەکەیت

لە کۆتایی ساڵی ٢٠١٢ دا لە شووقەیەکی کۆندا دانیشتبووم کە چەند کۆڵانێک جوور بوو لە کۆنترین شەقامەکانی ئەستەمبوڵ بە ناوی ئیستسقلال قەدیسی. لە ناوەڕاستی گەشتە چوار ڕۆژیەکەمدا بووم بۆ تورکیا، وە ئەو کەسەی کە ڕێنوێنی دەکردم بۆ شوێنەکان کە ناوی مایک بوو، لەسەر کورسیەکی دەسکدار چەند هەنگاوێك لە ئەولای منەوە پاڵی دابووواوەو پشووی دەدا.

مایک بەڕاستی کەسێك نەبوو کە ڕێنوێنی من بکات ئەو تەنها پیاوێك بوو خەڵکی ماین بوو، کە بۆ ماوەی پێنج ساڵ بوو لە تورکیا دەژیا، بەڵام ئەو پێشنیاۆی ئەوەی بۆ کردم کە بۆ ئەو شوێنانەم ببات کە من لەو وڵاتەدا بوو کە من سەردانم کردبوو، لەو شەوە تایبەتەدا بۆ خوانێکی ئێوارە من بانگهێشت کرابووم لەگەڵ ئەوو چەند هاوڕێیەکی تورکی ئەودا.

پێنج کەس لە ئێمە لەوێ بووین وە من تاکە کەس بووم کە جگەرە کێش نەبووم لە ناویاندا بەلایەنی کەمەوە پێنج پاکەت جگەرەیان دەکێشا ڕۆژانە. داوام لە یەکێك لە کەسە تورکیەکان کرد تا بزانم کە چۆن دەستی کردووە بە جگەرە کێشان. وتی، "بەهۆی هاوڕێوە"، "هەموو کاتێك شتەکە لە هاوڕێوە دەست پێدەکات، هاوڕێیەکت جگەرە دەکێشێت وە تۆ هەوڵ دەدەیت تاقی بکەیتەوە."

ئـەوەی کـە زیـاتر جێـی سەرسـووڕمان بـوو ئـەوە بـوو کـە نیـوەی ئـەو کەسـانەی کـە لـە ژوورەکـەدا بـوون ئەوانـە بـوون کـە ویسـتوویانە واز لـە جگەرە کێشان بهێـنن. مایـك بـۆ چـەند سـاڵێك بـوو جـار جـارە جگـەرەی دەکێشا، وە مایك باسی ئەوەی کرج کـە وازی لـە خـووی جگـەرە کێشـان هێناوە بەهۆی پەرتووکێکەوە بە ناوی، ئالَن کارس ئیـزی وەی تـو سـتۆپ سمۆوکینگ.

"وات لێدەکات کە مێشکت ڕزگار دەکات لەو هەسـتەی کـە جگـەرە کـێش بیتو بتەوێت وازی لێبهێنیت. پێتدەڵێت کە بوەستە لـە جرۆکـردن لەگـەڵ خودی خۆت. تۆ ئەوە دەزانیت کـە بەڕاسـتی ناتـەوێت جگـەرە بکێشـیت، دەزانیت کە بەڕاستی چێژی لێنابینیت. پەرتووکەکە یارمـەتیت دەدات کـە وا هەستێکی وات بۆ دروست بکـات کـە تـۆ چـیتر قوربـانی نیـتو دەسـت دەکەیت بەوەی کە چیتر پێویستت بە جگەرەکێشان نییە."

من هەرگیز جگەرەم تاقینەکردبووەوە بەڵام تەماشایەکی ئـەو پەرتووکـەم کرد پاشان تـەماعی خوێندنەوەی پەرتووکەکە گرتمی ویستم بیخوێنمـەوە. نووسەرەکە بەرنامەڕێژیـەکی سەرنجڕاکێشـی دانـاوە بـۆ ئـەوەی یارمـەتی جگەرەکێشەکان بدات تـاوەکو ئـەو ئـارەزووی جگەرەکێشـانە لەناوبـەرن. بەشێوەیەکی سیسـتمیانە جـارێکی ئـەو ئاماژانـەی کـە بـۆ جگەرەکێشـان هەتە پێتی دەڵێتو مانایـەکی نوێیـان دەداتـێ بـۆ ئـەوەی کـە تـۆ واز لـە کێشانی جگەرە بهێنیت.

شتانی وەکو ئەمە دەڵێت:

- تۆ پێت وایە کە تۆ واز لە شتێك دەهێنیت بەڵام تۆ وازی لێناهێنیت چونکە جگەرە کێشان هیچ شتێکی بۆ نەکردوویت تاوەکو وازی لێبهێنیت.
- تۆ پێت وایە کە جگەرە کێشان شتێکە کە تۆ پێویستە بیکەیت تا وەکو کەسێکی کۆمەڵایەتی بیت بۆیە جگەرە دەکێشیت. بەڵام ئەمە وا نییە، دەتوانیت بەبێ جگەرەکێشانیش کەسێکی کۆمەڵایەتی بیت.
- پێتوایە کە جگەرکێشان بۆ لابردنی نیگەرانیە، بەڵام وانییە جگەرەکێشان هیچ لە نیگەرانیو دوودڵیەکانت کەمناکاتەوە بەڵکو لەناویان دەباتو تێکیان دەداتو تێکیان دەشکێنێت.

بە بەردەوامی ئەم گرێیانە ساڵانە دووبارە دەکاتەوەو بەکاریان دێنێت وە شتی دیکەش هاوشێوەی ئەوانە بەکاردێنێت لە پەرتووکەکەدا. دەڵێت "زۆر بە ڕوونی ئەوە بخەرە مێشکتەوە"، "تۆ هیچ شتێك لەدەست نادەیت، تۆ دەستکەوتێکی ئەرێنی زۆر گەورە بەدەست دەهێنیت نەك هەر تەنها بۆ تەندروستیو تواناو پارەکەت، بەڵکو لەڕووی بڕوا بە خۆبوونو ڕێزی خود گرتنو ئازادبوونو لە هەمووی گرنگتریش تایبەتمەندێتیو ژیانی داهاتووت."

بە تێپەڕبوونی کات کە دەگەیتە کۆتایی پەرتووکەکەی وات لێدێت جگەرە کێشان پێکەنیناویترین شت دەبێت بەلاتەوەو بێنرخترین شت دەبێت بەلاتەوە کە بیکەیت. ئەگەر چیتر بیر لەوە ناکەیتەوە کە جگەرەکێشان هیچ شتێك یان هیچ سوودێکت پێبگەیەنێت، هیچ هۆکارێکت نییە تاوەکو جگەرە بکێشیت، لەبەرئەوەی هیچ سوودێکی نییە پێویست ناکات بیکێشیت. ئەمە هەڵگێرانەوەی یاسای دووەمە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت:

وایلێبکە کە سەرنجڕاکێش نەبێت. ئێستا، لەوانەیە ئەم بیرۆکەیە بەلاتەوە شتێکی زۆر زۆر ئاسان بێت تەنها بیرو بۆچوونی خۆت بگۆڕە ئەوا دەتوانیت واز لە جگەرە کێشات بهێنیت، بەلآم بۆ خولەکێك لەگەڵم بمێنەرەوە.

ئامانجەکان لەکوێوە سەرچاوەیان گرتووە

هەر هەڵسوکەوتێك ئاستێکی دەرکەوتنی ڕووکەشی هەیە، ئارەزووەکانەو لە قووڵتریش پێکهاتووە، وە ئەمەش هێما بنچینەییەکانە. من زۆرجار ئارەزوویەکی لەم شێوەیەم هەیە: "دەمەوێت تاکوس بخۆم." ئەگەر تۆ بوویتایە لە منت بپرسیایە کە بۆ دەتەوێت تاکوس بخۆیت، ئەوا نەمدەوت، "چونکە لەبەر ئەوەی پێویستم بە خواردنە بۆ ڕزگاربوون.ڕاستیەکە ئەمەیە، کە لە شوێنێکی قووڵی لە ناوەوەی مندا شتێك هانم دەدات کە تاکوس بخۆم چونکە پێویستم بەوەیە کە بخۆم تاوەکو ڕزگارم ببێت. ئەو هاندەرە بنچینەییە بۆ دابینکردنی خۆراکو ئاوە تەنانەت ئەگەر ئارەزووە دیاریکراوەکەم بۆ تاکوسیش بێت. هەندێك لە هاندەرە بنچینەییەکانی ئێمە بریتین لە:

- هێشتنەوەی توانا
- دەستکەوتنی خواردنو خواردنەوە
- دۆزینەوەی خۆشەویستیو وەچە خستنەوە
- پەیوەندی بەستنو وابەستە بوون لەگەڵ کەسانی دیکەدا
- بەدەستهێنانی ڕێزو پەسەندکردنی کۆمەڵایەتی
- لەناوبردنی نا دڵنیایی

- بەدەستهێنانی شکۆو پلە

ئارەزوو تەنها دیاردەیەکی دیاریکراوە کە لە هاندەرێکی بنچینەیی قووڵترەوە سەرچاوە دەگرێت. مێشکی تۆ گەشە ناکات لەگەڵ ئارەزوویەك بۆ کێشانی جگەرەیەك یان بۆ تەماشاکردنی ئینستاگرامێك یان بۆ یاریەکی ئۆنلاین. بەڵام لە ئاستێکی قووڵتردا تۆ زۆر بە سادەیی دەتەوێت نادڵنیاییەکەت لاببەیت. وە نیگەرانیو دوو دڵیو بێتاقەتیەکەت نەهێڵیتو باش ببیت یان دەتەوێت پەسەندیو ڕێزی کۆمەڵایەتی بەدەست بهێنیت یان دەتەوێت پلە بەدەست بهێنیت، ئەمانە هەموو قووڵترن کە لە ناوەوە هەن.

تەماشایەکی بەرهەمەکانی دەوروبەرت بکە هەر بەرهەمێك بێت تۆ ئەوە دەبینیت کە ئەو بەرهەمە بۆ ئەوە دروست نەبووە کە هاندەرێکی نوێت تێدا بخوڵقێنێت. بەڵکو بۆ وابەستەبوونە بەو بنچینە بنەڕەتیانەوە کە لە سروشتی مرۆڤدا بوونی هەیە.

- خۆشەویستی بدۆزەرەوەو وەچە بخەرەوە = بە بەکارهێنانی گەرموگوڕی
- پەیوەندیو وابەستە بوون بە کەسانی ترەوە = بە بەکارهێنانی فەیسبووك
- بەدەستهێنانی پەسەندیو ڕێزی کۆمەڵایەتی = بە پۆست کردن لە ئینستاگرام
- لابردنی نا دڵنیایی = بە سێرچ کردن لە گوگڵدا
- بەدەستهێنانی پلەو شکۆ = یاری ئۆنلاین بکە

خووەکانی تۆ چارەسەری ڕۆژگاری ئەمڕۆن بۆ ئارەزووە کۆنەکان، نوێکاری بەد ڕەفتاریە کۆنەکانە. هاندەرە بنەڕەتیەکان کە لە پشت هەڵسوکەوتی مرۆڤەوە هەن وەکو خۆیان دەمێننەوە. خووە تایبەتەکانی کە ئێمە بەرجەستەیان دەکەین بەپێی کات بە پێی مێژوو لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی کە دەگۆڕێت.

تەماشای ئەم بەشە بە توانایە بکەن: زۆر ڕێگەی جیاواز هەیە بۆ باسکردنو پیشاندانی هەمان هاندەرە بنچینەییەکان. کەسێك لەوانەیە فێری ئەوە ببێت کە بەهۆی جگەرە کێشانەوە نیگەرانیەکەی لابەرێتو نەیهێڵێت. کەسێکی دیکە لەوانەیە نیگەرانیو بێتاقەتیەکانی بە ڕۆشتن بۆ ڕاکردن نەهێڵێت. ئەم خووانەی کە ئێستا هەتە مەرج نییە کە باشترین ڕێگە بێت بۆ کێشەکانی کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە: ئەمانە ڕێگایەکن کە دەبێت لێیانەوە فێر بیت. هەر کە تۆ ئەوانەت بەکارهێنا بۆ چارەسەر کردن لەگەڵ ئەو کێشانەی کە پێویستە چارەسەریان بکەیت ئەوا تۆ دەگەڕێیتەوەسەر هەمان شت، سەر هەمان کێشە.

خووەکان واتا پێکەوە بەستران، ئەو پێکەوە بەسترانانە دەبنە هۆی ئەوەی کە ئایا تۆ یان ئێمە پێشبینی خوویەك دەکەین کە شایەنی ئەوە بێت دووبارەی بکەیتەوە یاخود نا. بەڵام هەروەك چۆن لە گفتوگۆکەمانجا لە یاسای دووەمدا باسمان کرد، مێشکی تۆ بەردەوام ئەو زانیاریانە وەردەگرێتو تێبینی ئەو ئاماژانە دەکات کە لە ژینگەکەی دەوروبەریدا هەن. هەموو جارێك کە تۆ ئاماژەیەك دەبینی یان پێشبینی دەکەیت ئەوا مێشکی تۆ هاندەرێك (ئەنزیمێك) دەردەداتو پێشبینی شتێك دەکات دەربارەی ئەوەی کە تۆ لە هەنگاوی دوای بینینی ئاماژەکە چی بکەیت.

ئاماژە: تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئاگردانەکە گەرمە.
پێشبینی: ئەگەر دەست بدەم لە ئاگردانەکـە دەسـووتێم، بۆیـە لێـی دوور دەکەومەوە دەستی لێنادەم.
ئاماژە: دەبینیت کە گڵۆپی ترافیکەکە سەوزە.
پێشبینی: ئەگەر پـێ بنـێم بـە بەنزینەکـەدا ئـەوا بەشـێوەیەکی سـەلامەت دەڕۆمە نێو شەقامەکەوەو لـە شـوێنی مەبەسـتەکەم نزیـك دەبمـەوە بۆیـە پێویستە کە پێ بنێم بە بەنزینەکەدا.

ئاماژەیـەك دەبینیـت، جیـای دەکەیتـەوە، لەسـەر بنـەمای ئـەزموونی پێشووترت جیای دەکەیتەوەو وەڵامێکی گونجاوی بۆ دیاری دەکەیت.

هـەموو ئەمانـە ڕاسـتەوخۆ ڕوو دەدەن بـەڵام ڕۆڵێکـی گـرنگ دەبیـنن لـە خووەکانی تۆدا چونکە هەموو کردارێك کـە تـۆ ئـەنجامی دەدەیـت بـەرەو پێشچوونی پێشبینی کردنەکەتە. تۆ وا هەست دەکەیت کـە ژیـان لـە دژی تۆ وەستاوە بەڵام لە ڕاستیدا وەها نییەو پێشبینی کراوە. بە درێژایی ڕۆژ تۆ باشترین هەوڵەکانی خۆت دەدەیت بۆ ئـەوەی کـە پێشـبینی ئـەو شـتە بکەیت کە چۆن ئەو کردارەی کە دەیکەیت پێشبینی بکـەیتو ئـەوەی کـە تۆ بینیوتەو سوودی هەبووە بـۆت لـە ڕابـردوودا. تـۆ بەبـەردەوام بێکۆتـا پێشـبینی ئـەوە دەکـەیت کـە چـی ڕوو دەدات لـە چـرکە یـان خولـەکی داهاتوودا.
هەڵسوکەوتـەکانی ئێمـە بـە تـەواوی لەسـەر پێشـبینی کردنـەکانمان وەستاوە، بەڵام بە جۆرێکی تر هەڵسوکەوتەکانمان زۆر بە تونـدی پشـتی

بەو ڕووداوانە بەستووە کە بەسەرماندا دێن و ڕوو دەدەن و دەبینین چۆن لێکی دەدەینەوە نەك پێویستی ڕاستی بابەتەکە کە خۆی لە خۆیدا ڕوویداوە. دوو کەس دەتوانن تەماشای هەمان جگەرە بکەن، یەکێکیان هەست دەکات کە ڕاستەوخۆ پێویستە جگەرەیەك بکێشێت، ئارەزووی بۆ کێشانی جگەرەیەك هەیە، لە کاتێکدا ئەوی دیکەیان بەرپەرچی بۆنی جگەرەکە دەداتەوە. هەمان ئاماژە دەتوانێت خوویەکی باش یان خوویەکی خراپ دروست بکات ئەویش دەکەوێتەوە سەر لێکدانەوەو پێشبینی کردنی تۆ بۆ ئاماژەکە. هۆکاری دروستبوونی خووەکانت لە ڕاستیدا پێشبینیەکانی تۆن کە وایان لێدەکات بەرەوپێشبچن ئەو ئارەزووانە یان ئەو خووانە.

ئەم لێکدانەوانە دەگۆڕێن بۆ هەستەکان کە ئەمەش ئەو جۆرەیە کە ئێمە هەست پێدەکەین و وەسفی دەکەین و ناوی دەنێین ئارەزوو– هەستێك یان حەزێك یان هاندەرێك. هەستو سۆزەکانمان کار لەسەر ئەو ئاماژانە دەکەن کە دەیانبینین و پێشبینیان دەکەین وە دەیگۆڕن بۆ شتێك بۆ ئاماژەیەك کە بتوانین جێ بەجێیان بکەین یان بتوانینبەکاریبهێنین لە خۆماندا. یارمەتیمان دەدەن کە ئەوە ڕوون بکەینەوە کە ئێمە لە ئێستادا هەست بە چی دەکەین. بۆ نموونە، بتەوێت یان نا تۆ تێبینی گەرماو سەرما دەکەیت لەم کاتەدا، ئەگەر یەك نمرە پلەی گەرما دابەزێت ئەوا تۆ هەست بە شتێکی وەها ناکەیت، ئەگەر دە پلە بێتە خوارەوە ئەوا هەرچۆنێك بێت هەست بە سەرما دەکەیت و دەتەوێت شتێکی دیکە بپۆشیت بۆ ئەوەی سەرمات نەبێت. ئەو هەست کردن بە سەرمایە ئاماژەیەکە کە هانیداویت بۆ ئەوەی کردارێك ئەنجام بدەیت کە پۆشینی

جلەوبەرگە. تۆ هەستت بەو ئاماژەیە کردووە بە درێژایی کاتەکەی تێیدتا بوویت تۆ هەستت بەو ئامازانە کردووە، بەڵام تەنها لەو کاتەدا تۆ پێشبینی ئەوە دەکەیت کە تۆ دەبێت شتێکی باشتر بپۆشیتو کردارێك ئەنجام بدەیت، واتا کاتێك کە پلەی گەرماکە گۆڕدرا دەبوو شتێکی باشتر ئەنجام بدەیت بۆخۆت کە ئەویش پۆشینی جلوبەرگەکە بوو.

ئارەزوو کردن هەستێکە بەوەی کە شتێکت کەمە، کە شتێکت وونە، ئەو ئارەزووەیە کە بارودۆخت لە ناوەوە دەگۆڕێت. کاتێك کە پلەی گەرما نزم دەبێتەوە ئەوا بۆشاییەك دروست دەبێت لە نێوان ئەوەی کە لەشی تۆ هەست بە چی دەکات وە دەبێت هەستی بە چی بکات. ئەم بۆشاییەی نێوان بارودۆخی ئێستای تۆ لەگەڵ ئەو ئارەزووەی کە وات لێدەکات هۆکارێکت بۆ دروست بکات کە کردارێك ئەنجام بدەیت ئەوە ئەو بۆشاییەیە کە وات لێدەکات ئەوە دروست ببێت.

ئارەزوو بریتییە لە جیاوازی نێوان ئەوەی کە تۆ ئێستا لە کوێدایت وە دەتەوێت لە کوێدا بیت لە داهاتوودا. تەنانەت بچووکترین کردار یان بچووکترین هەڵسوکەوت. بەشێك لە هاندانی تێدایە بۆ ئەوەی کە تۆ هەستێکی جیاوازت هەبێت لەو هەستەی کە لە ئێستادا هەتە. بۆیە ئەو ئارەزووەت هەیە، بۆیە ئەو هاندانەت هەیە تاوەکو هەستێکی جیاوازترت هەبێت لەو بارودۆخەی کە ئێستا تیایدایت. کاتێك تۆ هەستت بۆ خواردن هەیە یان دەتەوێت شتێك بخۆیت یان دەتەوێت باشتر ببیتەوە یان دەتەوێت بەنێو تۆڕی کۆمەڵایەتیدا بگەڕێیت ئەوەی کە لەڕاستیدا تۆ دەتەوێت بریتی نییە لە چپسێکی پەتاتە، یان بریتیی نییە لە کێشانی جگەرەیەك بۆ ئەوەی باشتر ببیت، یان بریتی نییە لەوەی کە تۆ

ڕێژەیـەکی زۆر لایکـت بـۆ بێـت لـە نـاو سۆشـیاڵ میـدیادا یـان تـۆڕی کۆمەلایەتیدا بەڵکو ئەوەی کە تۆ لە ڕاستیدا پێویستتە ئەوەیە کە هەست بە جیاوازی بکەیت.

هەستوسـۆزەکانمان پێمـان دەڵـێن کـە ئایـا بمێنینـەوە لـەو بارودۆخـەی ئێستامانجا کە تێیداین یاخود گۆڕانکاری تێدا بکـەین. یارمـەتیمان دەدەن لەوەی کە هەوڵ بدەین کە بڕیاری باشترین شت بدەین بۆ ئەوەی باشـترین کردار ئەنجام بدەین. پسـپۆڕانی دەمـار ئـەوەیان دۆزیوەتـەوە کاتێـك کـە هەسـتەکانو سـۆزەکان تێکدەشـکێن یـان لـەناو دەچـن ئـەوا ئـەو کاتـە بەڕاستی ئێمە توانامان لەدەست دەدەین بۆ بڕیاردان. هیچ ئاماژەیـەکمان پێناگاتو نامانبێت کە ئایا شوێنی چی بکەوین یان لە چـی بـە دوور بـین. هەروەکو پسپۆڕی بـواری دەمـار، ئـەنتۆنیۆ دۆمیشـیۆ، ڕوونـی دەکاتـەوە "ئەوانـە هەسـتەکانن کـە ڕێگـەت پێـدەدەن کـە ئـەو شـتانەی کـە لـە دەوروبـەرتن وەکـو شـتانێکی بـاش، خـراپ یـان کـەم تەرخـەم جیایـان بکەینەوە."

بە کورتی ئەو ئارەزووە تایبەتانەی کە هەستی پێدەکـەیت وە خووەکـانی کـە بەرجەسـتەی دەکـەیت بەڕاسـتی ئـەو هاندەرانـەن کـە دەبنـە هـۆی دەرخستنی هاندەرە بنچینەییەکان. هەرکاتێك خوویەك بـە سـەرکەوتوویی بووە هۆی هاندانێك، ئەوا تۆ گەشـە بـەو ئـارەزووە دەدەیـت کـە جـارێکی دیکە ئەنجامی بدەیتەوە. لە کاتێکی دیاریکراودا تۆ فێری ئەوە دەبیت کە پێشـبینی ئـەوە بکـەیت کـە تەماشـاکردنی تـۆڕێ کۆمەلایـەتی یارمـەتیت دەدات کە خۆشەویست بیت یان تەماشـاکردنی یوتیـوب یارمـەتیت دەدات کە ترسەکەت بڕەوێتەوە. خووەکان سەرنجڕاکێشن کاتێـك هـەمانگ دەبـن

لەگەڵ هەستی ئەرێنی وە دەتوانین ئەم تێڕوانینە بۆ بەرژەوەندی خۆمان بەکاربهێنین وەك لە دژی خۆمان.

چۆن مێشکمان بەرنامەڕێژ بکەینەوە بۆ ئەوەی چێژ لە خووە سەختەکانیش وەربگرین

دەتوانیت وا لە خووە سەختەکان بکەیت سەرنجراکێش بن ئەگەر بێتو فێری ئەوە ببیت کە لەگەڵ ئەزموونی ئەرێنیدا بیانبەستینەوە. هەندێك جار هەموو ئەوەی پێویستتە بریتییە لە گۆڕانێکی زۆر بچووکە لە مێشکتدا. بۆ نموونە، ئێمە زۆر جار قسە دەربارەی هەموو شتێك دەکەین کە لە ڕۆژەکەماندا ئەنجامی دەدەین. تۆ پێویستە بەیانی زوو بە ئاگا بێیتەوە بۆ کارەکەت. تۆ پێویستە پەیوەندییەکی تری تەلەفۆنی ئەنجام بدەیت تایبەت بە کاری فرۆشیاری لە پیشەکەتدا. تۆ پێویستە خوانی ئێوارە ئامادە بکەیت بۆ خێزانەکەت.

ئێستا بیر بکەرەوە گۆڕینی یەك ووشە لە: "پێویست" ناکاتەوە بۆ "دەتوانی".

تۆ دەتوانیت زووتر لە خەو هەستیت بۆ کارەکەت. تۆ دەتوانیت پەیوەندیەکی تری تەلەفۆنی ئەنجام بدەیت تایبەت بە کاری فرۆشیاری لە پیشەکەتدا. تۆ دەتوانیت خوانی ئێوارە ئامادە بکەیت بۆ خێزانەکەت. زۆر بە ئاسانی بە گۆڕینی یەك ووشە تۆ چۆنێتی بینینی ڕووداوەکان دەگۆڕیت. چۆنێتی گۆڕینی بینینی هەڵسوکەوتت لە شتێکی بارگرانیەوە بۆ چەند هەلێك.

کلیلی بابەتەکە ئەوەیە کە هەردوو باری ڕاستیەکە ڕاستن. تۆ پێویستە ئەو شتانە بکەیت، وە هەروەها تۆ دەتوانیت ئەو شتانە بکەیت. دەتوانین بەڵگەمان هەبێت بۆ هەر کۆمەڵێك شت کە مێشکمان هەڵیدەبژێرێت.

جارێکیان گوێم لە چیرۆکێك بوو دەربارەی پیاوێك کە کورسیەکی چەرخدار بەکاردەهێنێت، کاتێك کە پرسیاری ئەوەیان لێکرد کە ئایا شەختە کە بەو شێوەیە لەسەر کورسیەك بیت کە سنووردار کراوە، پیاوەکە وەڵامی دایەوە، "من باش نیم بەوەی کە خاوەنی ئەم کورسیە چەرخدارەم_ بەڵکو ئ من بەهۆی ئەوەوە ڕزگارم بووە. ئەگەر کورسیە چەرخدارەکەم نەبووایە ئەوا دەبوایە بۆ هەتا هەتایە لەسەر جێگا بمو هیچ توانای هاتنە دەرەوەم نەبێت لە ماڵەکەم." ئەم گۆڕان لە پێشبینی کردنەدا بە تەواوەتی دەبێتە هۆی گۆڕینی تەواوی ژیانی ڕۆژانەمان.

دووبارە پێکهێنانو چاککردنی خووەکانت بۆ دیاریکردنی سوودەکان وەك لە ڕێگریەکان ئەوا ڕێگایەکی زۆر خێراو ڕوونترە کە جارێکی تر بەرنامەڕێژی بۆ مێشکت بکەیتو وا لە خووەکان بکەیت کە زیاتر سەرنجڕاکێش بێت.

تاقیکردنەوە. زۆربەی کەس وەرزش کردنەکەیان هەماهەنگ دەکەن لەگەڵ ئەوەی وەکو ململانێ کردن ببینن کە دەبێتە هۆی خاڵیکردنەوەی توانا وە وەهات لێدەکات ماندوو بیت. دەتوانیت زۆر بە سادەیی زۆر بە ئاسانی وەکو ڕێگایەکی گەشە کردنی بەهرەکانتو بوونیادنانەوەی خۆت تەماشای بکەیت، لە بری ئەوەی بە خۆت بڵێیت، "من پێویستە بڕۆم بۆ ڕاکردن لە بەیانیاندا"، بڵێ "ئێستا کاتی بوونیادنانی ئارامیو خێراییە."

ئابووری. کۆکردنەوەی پارە زۆرکات قوربانیدانی لەگەڵە، هەرچۆنێك بێت دەتوانیت هەماهەنگی بکەیت لەگەڵ ئازادیدا زیاتر لەوەی کە شتێکی سنووردارکراو بێت. ئەگەر یەك ڕاستی سادەو ئاسان بزانیت: ژیان کردن لە خوار ئەو ئاستەی کە ئێستا تێیدایت بە مانای بەرز بوونەوەتە لە ئاستی ژیانکردنتدا لە داهاتوودا. ئەو پارەیەی کە لە ئێستاتدا یان لەم مانگەدا هەڵیدەگریت دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئاستی مامەڵە کردنی تۆ لە مانگی داهاتوودا بۆ شت کڕینو فرۆشتن.

بیرکردنەوەی قووڵ. هەرکەسێکە کە هەوڵێ بیر کردنەوەی قووڵی دابێت بۆ زیاتر لە پێنج چرکە دەزانێت کە چەندێك زەحمەتە کاتێك لە بارێکی داڕووخاوودایت بەشێوەیەك کە هەر دێتە ناو هزرتەوە، واتا بەشێوەیەك داڕووخاویت کە لە مێشکت دەرناچێت. دەتوانیت ئەو داڕووخانە بگۆڕیت بۆ گەش بوونەوە یان بەرز بوونەوەی هیوا کاتێك کە دەزانیت هەر ڕێگریەك هەر پچڕانێك کە دەبێتە هۆی پێدانی هەلێك بۆ تاقیکردنەوەت بۆ گەڕانەوە بۆ ژیان واتا لەو داڕووخانە دەرتبهێنێتە دەرەوە. داڕووخان یان بێهیوا بوون شتێکی زۆر باشە چونکە تۆ پێویستت بە کەوتنە بۆ ئەوەی بە قووڵی بیر بکەیتەوە.

نیگەرانبوونی پێشوەختە. زۆربەی کەس هەست بە نیگەرانیو دوودڵیو بێتاقەتی دەکەن پێش ئەوەی بابەتێك پێشکەش بکەن یان ڕکابەریەك دەکەن لە بۆنەیەکی گەورەدا. ئەوان هەناسەدانو لێدانی دڵیان خێرا دەبێتو زیاتر گێژ دەبنو دڵیان تێکەڵدێت. ئەگەر ئێمە بمانەوێت ئەم شتانە لێکدانەوەیان بۆ بکەین وەکو ئەوەی بڵێین ئەمانە هەستێکی نەرێنین ئەوا ئەو کاتە ئێمە هەست بە ترسێكو گرژبوون دەکەین.ئەگەر

ئێمە ئەم هەستانە بە شێوەیەکی ئەرێنی لێکبدەینەوە ئەوکات دەتوانین بەشێوەیەکی نەرمو نیانو لەسەرخۆ وەلامبدەینەوە. دەتوانیت بەم شێوەیە ڕێکیبخەیت "من نیگەرانم" بیگۆڕە بە "من بەجۆشم وە ئەدرینالینێکی زۆر وەردەگرم تاوەکو یارمەتیم بدات تاوەکو زیاتر تیشک بخەمە سەر شتەکان."

ئەم گۆڕینە بچووکە لە مێشکتدا جادوو نییە بەلام دەتوانن وابکەن تاوەکو هەستەکانت بگۆڕن وە هەماهەنگی بکەن لەگەل خوویەك یان ئەزموونێکی تایبەتدا.

ئەگەر تۆ دەتەوێت هەنگاوێکی زیاتر بنێیت ئەوا دەتوانیت هاندەرێکی خەیالی بۆخۆت دروست بکەیت. زۆر بە سادەیی بەرجەستەی خووەکانت دەکەیت لەگەل شتێکی دیکەدا کە تۆ چێژی لێببینیت ئەوکات دەتوانیت ئەو ئامارژانە بەکاربهێنیت کە تۆ پێویستت بە کەمێك لە هاندان بێت. بۆ نموونە، ئەگەر هەمووکات هەمان گۆرانی گوێلێبگریت پێش ئەوەی کە سێکس ئەنجام بدەیت، ئەوا ئەوکاتە دەتوانیت ئەو جۆرە میوزیکە لەگەل کردارەکەدا پێکەوە ببەستیتەوە. هەرکاتێك کە ویستت بارێکی دەروونی باشت هەبێت تەنها پەنجە بە دوگمەی کارپێکردنی میوزیکەکەدا بنێ تاوەکو کار بکات.

ئێد لاتیمۆر، بۆکسبازو نووسەر لە پێتسبێرف، سوودی لە هەمان بەرنامەڕێژی بەبێ ئەوەی کە بزانێت چییە. "بەدەستهێنانێکی نامۆ" ئەو نووسیویەتی. "تیشکخستنەسەر شتەکانو ووردبوونەوە لێیان دەست پێدەکات تەنها بەوەی کە هێدفۆنەکانم دەکەمە گوێم لە کاتی نووسیندا. تەنانەت پێویستیش ناکات میوزیکیش کارپێبکەم هەر بە تەنها ئەوە

بەسە کە هێدفۆنەکانم بکەمە گوێم." بەبێ ئەوەی کە بزانێت ئەو خودی خۆی مەرجی بۆخۆی دانابوو. لەسەرەتادا هێدفۆنەکات دەکاتە گوێی کەمێك لەو میوزیکە گوێبیست دەبێت کە چێژی لێدەبینێت بۆیە زۆر باشتر لەسەر کارەکان وورد دەبێتەوە. دوای پێنج دە بیست جار لە تاقیکردنەوەی ئەوەی کە هێدفۆنەکانی کردۆتە گوێی وایلێهاتووە بووە بە ئامارژەیەك کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی زیاتر توانیویەتی لە شتەکان وورد ببێتەوە. ئارەزووەکەی بەشێوەیەکی سروشتی وایلێهاتووە هەرکاتێك بیەوێت لە شتێك وورد ببێتەوە یان بنووسێت ئەوا هێدفۆن دەکاتە گوێی.

وەرزشکارەکان هەمان بەرنامەڕێژی بەکار دێنن لە هزری خۆیاندا بۆ بەرجەستەکردنی ئەو ئەرکەی کە هەیانە. بە درێژایی کارکردنم لە بەیسبۆڵدا گەشەم بە چەند شتێکی تایبەتی دەدا لە خۆ کێشانەوەو خۆ هەڵدان پێش هەر یاریەك کە هەمبوو. هەموو شتەکانی ئەنجامی دەدەن تەنها دە خولەکی پێدەچوو، منیش بەهەمان ڕێگە هەموو جارێك ئەنجامم دەدا. لە کاتێکدا جەستەم گەرم دەبووەوە ئەوا ئامادە بوو بۆ ئەوەی کە یاری بکەم. لەهەمووی گرنگتر دەیخستمە بارێکی دەروونیو هزری زۆر باشەوە. دەستم کرد بەوەی کە ئەم خۆ ئامادەکردنی پێشوەختەی یاریە ئەنجام بدەم بە هەماهەنگ لەگەڵ هەستی ململانێو ڕکاربەری کردنمو ووردبوونەوەم لە شتەکان. تەنانەت لەو کاتانەشدا کە هیچ شتێك نەبوو کە هانم بدات بەرەوە پێشەوە هەر ئەو خۆ ئامادەکردنەی پێشوەختەی پێش یاری کردنەکەم ئەنجام دەدا، بۆیە "دەکەوتمە باری یان سەر ڕێڕەوی یاری کردنەکەوە".

دەتوانیت ئەم بەرنامەڕێژیە بەکاربهێنیت بە گشتی بۆ هەموو مەبەستێك کە هەتە، بە خۆت بڵێ کە تۆ دەتەوێت هەستێکی دڵخۆشتر هەبێت بە گشتی، شتێك بدۆزەرەوە کە واتلێبکات کە بەڕاستی دڵخۆش بیت- بۆ نموونە، بەخێوکردنی سەگێك یان حەمام کردنێك- دواتر ڕۆتینێکی کورت دروستبکە کە بتوانیت بەرجەستەی بکەیت هەموو کاتێك پێش ئەوەی ئەو کارە ئەنجام بدەیت کە حەزت پێیەتی. ڕەنگە تۆ بتەوێت سێجار بە قوڵی هەناسە بدەیتو پاشان زەردەخەنەیەك بکەیتو پێبکەنیت.

سێ هەناسەی قووڵ، زەردەخەنەیەك، سەگێکیماڵیو بەردەوامبە.

وورده وورده ئەم هەناسەدانو زەردەخەنە کردنە بکەیت بە ڕۆتینو هەماهەنگی بکەیت لەگەڵ ئەوەی کە هەستێکی دەروونی باشت هەبێت. دەبێت بە ئاماژەیەك کە مانای دڵخۆشی تۆ دەبەخشێت، هەر کە ئەمەت ئەنجامدا دەتوانیت هەموو کاتێكو هەرکاتێك بیکەیت کە پێویستت بەوە بێت باری دەروونیو هەستەکانت بگۆڕیت. لە شوێنی کارەکەت نیگەرانیت یاخود دوو دڵیت یان لە ژێر نیگەرانیو پەستاندایت؟ ئەوا سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژەو زەردەخەنەیەك بکە. دڵگرانیت لەبارەی ژیانەوە؟ ئەوا سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژەو زەردەخەنەیەك بکە. هەرکە خووەکە بوونیاد نرا ئەوا ئاماژەکە دەتوانێت ببێت بە ئارەزوو، ئەگەر تەنانەت شتێکی زۆر زۆر کەمیش لەگەڵ بارودۆخە بنەڕەتیەکە بگۆڕێت.

کلیلی دۆزینەوەو چاککردنی هۆکارەکانی خووە خراپەکانت بریتییە لە دووبارە ڕێکخستنەوەی هەماهەنگیەکانی کە هەتە دەربارەی خووە خراپەکانت. ئاسان نییە بەڵام ئەگەر بتوانیت بەرنامەڕێژیەکی نوێ بۆ

پێشبینیەکانت بکەیت دەتوانیت خووە سەختو گرانەکان بگۆڕیت بۆ خووە سەرنجڕاکێشەکان.

کورتەی بەشەکە

- پێچەوانەی هەڵگێڕانەوەی یاسای دووەم بۆ گۆڕینی خوو بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت سەرنجڕاکێش نەبێت.
- هەموو هەڵسوکەوتێك ئاستێکی دەرکەوتنی ڕووکەشی هەیە بۆ ئارەزوو کردنو دیاریکردنی هاندەرە بنەڕەتیەکان.
- خووەکانت بریتین لە چارەسەر بۆ ڕۆژگاری ئێستاکە بۆ ئارەزووە کۆنەکان.
- لە ڕاستیدا هۆکاری خووەکانت بریتین پێشبینیەکانت کە هەستەکانت بەڕێوەدەبەن.
- سوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیاریبکە بۆ ئەوەی کە وەهای لێبکەیت کە سەرنجڕاکێش نەبێت.
- خووەکان سەرنجڕاکێشن کاتێك کە هەماهەنگیان دەکەیت لەگەڵ هەستێکی ئەرێنی، وە هەروەها سەرنجڕاکێشیش نین کاتێك کە هەماهەنگن لەگەڵ هەستە نەرێنیەکان.
- بوونیادنانی هاندەرێکی خەیاڵی بەهۆی ئەنجامدانی شتێکەوەیە کە تۆ ڕاستەوخۆ چێژی لێدەبینیت پێش ئەنجامدانی خووە سەختەکە.

چۆن خووی باش بوونیاد بنێین

یاسای یەکەم	**وایلێبکە دیاربێت**
١,١	کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان پڕبکەرەوە. ئەو خووانەی ئێستا هەتە بیاننووسە تاوەکو بە ئاگا بیت لێیان.
١,٢	ئارەزووی جێبەجێ کردن بەکاربهێنە: من ئەم خووە (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) لە (ئەو کاتەی کە ئەنجامی دەدەیت) لە (ناوی ئەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجام دەدەیت)"
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنە "پاش ئەنجامدانی (ناوی ئەو خووەی ئێستات بنووسە کە هەتە)، (ناوی ئەو خووە نوێیەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) دەکەم."
یاسای دووەم	**وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت**
٢,١	هاندانی پێکەوە بەستنەوە بەکاربهێنە: ئەو کردارە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بیبەستەرەوە بەو کردارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.
٢,٢	لەو کلتوورەدا بژی کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەو کلتوورەدا.
٢,٣	کەشوهەوایەکی هاندەرانە بخوڵقێنە. شتێك ئەنجام بدە کە ڕاستەوخۆ چێژی لێببینیت پێش خوویەکی سەخت.
یاسای سێیەم	**وایلێبکە ئاسان بێت**
یاسای چوارەم	**وایلێبکە قایلکەر بێت**

چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

هەڵگێڕانــەوەی یاســای یەکەم	وایلێبکە نادیار بێت
١,٥	بەریەککـەوتن مەهێڵـە. ئـەو ئامـاژانـە لاببـە کـە دەبنە هۆی خووە خراپەکان
هەڵگێڕانــەوەی یاســای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت
٢,٤	هـزرو بۆچـوونت ڕێگکبخـەرەوە. سـوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیاریبکە.
هەڵگێڕانــەوەی یاســای سێیەم	وایلێبکە سەخت بێت
هەڵگێڕانــەوەی یاســای چوارەم	وایلێبکە ڤایلکەر نەبێت

یاسای سێیەم

وایلێبکە ئاسان بێت

١٨
بەهێواشی ڕێبکە بەڵام هەرگیز ئاوڕ مەدەرەوە

لەیەکەم ڕۆژی وانەی جێری یۆڵسماندا، کە پرۆفیسۆر بوو لە زانکۆی فلۆریدا. خوێندکارەکانی بەشی فیلمسازی دابەشکرد بەسەر دوو گروپدا. هەموو ئەوانەی کەلەبەشی دەستە چەپی پۆلەکەدا بوون، یۆڵسمان ڕوونی کردەوە، ئەوا دەبن بە گروپی "چەندێتی". ئەوان بەهێواشی بەپێی بڕی ئەو کارەی کە بەرهەمی دەهێنن پلە پلە دەکرێنو جیا دەکرێنەوە. لە کۆتا ڕۆژی وانەکەیدا ژمارەی ئەو وێنانە هەژمار دەکات کە لەلایەن هەر خوێندکارێکەوە وەریگرتووە. بەپێی پلە بەندیەکە، سەد وێنە بە پلەی A ، نەوەد وێنە بە پلەی B ، هەشتا وێنە بە پلەی C دادەنرێتو ئیتر بەوشێوەیە.

لە هەمان کاتدا ئەوانەی کە لە دەستە ڕاستی پۆلەکەدا بوون دەبنە گروپی "جۆرێتی". تەنها بەپێی باشی کارەکەیان پلە پلە دەکرێنو جیا دەکرێنەوە. ئەم گروپە تەنها پێویستە کە بەدرێژایی وەرزی خوێندنەکە یەك وێنە بەرهەم بهێنن بۆ ئەوەی کە ببن بە پلەی A و پێویستە بە گشتی وێنەیەکی زۆر بێ کەموکوڕی بێت.

لە کۆتایی بابەتەکەدا یۆڵسمام سەریسووڕ مابوو کە هەموو وێنە باشەکان لە لایەن گروپی چەندێتی یەوە بەرهەمهێنرابوون. بەدرێژایی وەرزەکە ئەم خوێندکارانە سەرقاڵ بوون بە گرتنی وێنەوە، وە تاقیان دەکردەوە لەگەڵ گۆشەی ڕووناکیو پێکهاتن بە بەکارهێنانی چەندین ڕێگەی جیاواز لە ژوورە تاریکەکانداو لە هەڵەکانیانەوە وانەیان وەردەگرتو فێر

ده‌بوون. له‌ پرۆسه‌ی دروستكردنی سه‌دان وێنه‌دا به‌هره‌كانی خۆیان به‌ئاگا هێنا. له‌ هه‌مان كاتدا گروپی جۆرێتی ئه‌وه‌یان ده‌خه‌ملاند كه‌ كه‌ی كاتێكی گونجاوو ته‌واوه‌و ده‌توانن به‌رپرسیارێتی هه‌ڵبگرن‌و بێ كێشه‌ بێت. له‌ كۆتاییدا هیچ شتێكی وه‌هایان پێنه‌بوو كه‌ نیشانی بده‌ن‌و به‌رهه‌می ماندوو بوونه‌كه‌یان بێت‌و جگه‌ر له‌وه‌ی كه‌ جیاوازی بۆچوونیان هه‌بوو كه‌ نه‌یانتوانیبوو جیاوازی ڕاو بۆچوونه‌كانیان یه‌كبخه‌ن‌و وێنه‌یه‌كی مامناوه‌ندی باشی لێبه‌رهه‌م بهێنن.

ئاسانه‌ كه‌ بوه‌ستیت‌و هه‌وڵی ئه‌وه‌ بده‌یت كه‌ باشترین نه‌خشه‌ بدۆزیته‌وه‌ بۆ گۆڕانكاری: بۆ نموونه‌، خێراترین ڕێگه‌ بۆ دابه‌زاندنی كێش یان باشترین به‌رنامه‌ بۆ دروستكردنی یان بۆ بوونیادنانی ماسولكه‌كان یان باشترین بیرۆكه‌ بۆ پاڵه‌په‌ستۆ چییه‌. ئێمه‌ زۆر وورد ده‌بینه‌وه‌و تیشك ده‌خه‌ینه‌ سه‌ر ئه‌وه‌ی باشترین ڕێگه‌ بدۆزینه‌وه‌ كه‌ هه‌رگیز ده‌ستمان ناكه‌وێت بۆ ئه‌وه‌ی كه‌ ده‌ست بكه‌ین به‌ كرداره‌كه‌. هه‌روه‌ك ڤۆڵتێر جارێك وتوویه‌تی، "باشترین شت بریتییه‌ له‌ دوژمنی چاكه‌."

من ئه‌م دێڕه‌ وه‌كو جیاوازیه‌ك ده‌بینم له‌ نێوان جووڵه‌و ده‌ست پێكردنی كرداردا. هه‌ردوو بیرۆكه‌كه‌ وا پێده‌چێت كه‌ وه‌كو یه‌ك بن به‌ڵام له‌ ڕاستیدا وه‌ها نییه‌ وه‌كو یه‌كتر نین‌و جیاوازن. كاتێك كه‌ تۆ له‌ جووڵه‌یه‌كدایت ئه‌وا تۆ نه‌خشه‌ یان به‌رنامه‌ڕێژیه‌ك داده‌نێیت. هه‌موو ئه‌مانه‌ شتانێكی باشن به‌ڵام هیچ ئه‌نجامێك به‌رهه‌م ناهێنن.

كردار له‌ لایه‌كی تره‌وه‌ جۆرێكه‌ له‌ هه‌ڵس‌وكه‌وت كه‌ ده‌بێته‌ هۆی به‌ده‌ستهێنانی ده‌رئه‌نجام. ئه‌گه‌ر من بیست بیرۆكه‌م هه‌بێت له‌سه‌ر بابه‌تێك كه‌ ده‌مه‌وێت له‌سه‌ری بنووسم، ئه‌م هه‌بوونی بیرۆكه‌یه‌

جوولاَندنێکە کە لە مندا هەیە، بەلاَم ئەگەر من بە ڕاستی بە کردار لەسەر بابەتەکە بنووسم ئەوە کردارەکەیە کە ئەنجامی دەدەم. کەواتە ئەگەر بڕۆکەکەم هەبێت ئەوە شتێکە کە دەمجوولێنێت وە ئەگەر بنووسم ئەوە کردارەکەیە. ئەگەر بە شوێن باشترین نەخشە یان پلانی لاواز بوون یان ڕێجیم کردندا بگەڕێمو چەند پەرتووکێکی لەسەر بخوێنمەوە، ئەمە جوولەکەیە کە هانم دەدات. بەلاَم ئەگەر بەڕاستی ژەمە خۆراکی تەندروست بخۆم ئەمە کردارەکەیە کە ئەنجامی دەدەم.

هەندێك جار جوولەکان بەسوودن بەلاَم هەرگیز دەرئەنجامیان نابێت تەنها بە خودی جوولەکە. گرنگ نییە کە تۆ چەند جار دەچیتو قسە لەگەلّ ڕاهێنەرە تایبەتەکەتدا دەکەیت، ئەم جوولەیە هیچ واتلێناکات کە لەش‌ولارێکی جوانت بداتێ. تەنها ئەنجامدانی کردارەکەیە کە کاری لەسەر دەکەیت واتلێدەکات کە ئەنجامێکت دەستبکەوێت کە تۆ دەتەوێت بەدەستی بهێنیت. ئەگەر جوولەکان نەبنە هۆی ئەنجام کەواتە بۆچی ئێمە ئەنجامیان دەدەین. هەندێك جار ئێمە ئەنجامی دەدەین لەبەر ئەوەی کە بەڕاستی پێویستمان بەوەیە کە نەخشەیەکمان هەبێت یان لە شتێکەوە فێر ببین، بەلاَم زۆرجار لەبەرئەوەی ئەنجامی نادەین بەلّکو لەبەر ئەوە دەیکەین چونکە جوولەکان وامان لێدەکەن کە هەست بکەین بەوەی ئێمە شتێك بەرەوپێش دەچین بەبێ ئەوەی کە خۆمان ڕووبەڕووی مەترسی بکەینەوە، وە ئێمە مەترسی شکست هێنان تاقیبکەینەوە. زۆربەمان شارەزاین لە دوورکەوتنەوە لە ڕەخنەلێگرتن. هەستێکی خۆش یان باشت ناداتێ کاتێك کە شکست دێنیت یان کاتێك لە لایەن خەلّکانی دەروبەرتەوە بڕیارت لەسەر دەدرێت. بۆیە ئێمە دوور دەکەوینەوە لەو

بارودۆخانە کە ڕەنگە ڕوو بدەن‌و ببنە هۆی ئەوەی کە شکست بهێنین یان ڕەخنەمان لێبگیرێت لە لایەن کەسانی ترەوە. ئەمەش گەورەترین هۆکارە کە تۆ زیاتر بەرەو لایەنی جووڵەکە دەڕۆیت وەك لەوەی کردارەکە ئەنجام بدەیت: تۆ دەتەوێت کە شکست هێنان دوابخەیت ئاسانە کە لە جووڵەدا بیت لەگەڵ خۆتداو بڕوا بەخۆت بهێنیت کە تۆ خەریکە بەرەوپێشچوون بۆخۆت ئەنجام دەدەیت، "من گفتوگۆ هەبووە کە کردوومە لەگەڵ چوار کەس یان کڕیاردا لە ئێستادا، ئەمە شتێکی باشە ئێمە بە ئاڕاستەیەکی باشدا دەڕۆین، یان "من چەند بیرۆکەیەکم لە مێشکی خۆمدا هەڵێنجاوە بۆ ئەو پەرتووکەی کە دەمەوێت بینووسم، ئەمە شتێکە کە تۆ لە خۆتدا کۆی دەکەیتەوە".

جووڵەکان واتلێدەکەن کە تۆ ئەو هەستەت هەبێت کە تۆ خەریکە شتەکان تەواو دەکەیت‌و ئەنجامیان دەدەیت بەڵام لە ڕاستیدا تۆ تەنها خۆت ئامادە دەکەیت بۆ شتێك کە دەتەوێت تەواوی بکەیت‌و ئەنجامی بدەیت. کاتێك خۆ ئامادە کردنەکە دەبێت بە جۆرێك لە پشتگوێخستن تۆ پێویستە شتێك بگۆڕیت. تۆ ناتەوێت کە بە بەردەوامی لەوەدا بمێنیتەوە کە نەخشە دابنێیت بەڵکو دەبێت تۆ بە کردار ئەنجامی بدەیت‌و ئەزموونی بکەیت. ئەگەر دەتەوێت خووەکانت بەڕیوەببەیت کلیلی دەست پێکردنی ئەم کرداری بەڕێوەبردنە، دووبارە کردنەوەیە نەك بێخەوشی‌و تەواوی. تۆ پێویست ناکات نەخشە بۆ هەر خوویەکی نوێ دابڕێژیت کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت. تۆ تەنها پێویستت بەوەیە ئەزموونی بکەیت‌و تاقیبکەیتەوەو تیایدا بژیت. ئەمە یەکەم ڕێگایە بۆ یاسای سێیەم: تۆ تەنها پێویستە کە هەموو زانیاریەکان کۆ بکەیتەوە.

ئایا بە تەواوەتی بوونیادنانی خوویەکی نوێ چەندێك کات دەخایەنێت؟

دروستکردنی خووەکان پرۆسەیەکە کە تێیدا هەڵسوکەوت بەشێوەیەکی پێشکەوتووانە دەبێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی لە ڕێگەی دووبارە کردنەوەوە. هەتاوەکو زیاتر چالاکیەکە دووبارە بکەیتەوە ئەوا زیاتر گۆڕانکاریەکانی مێشکت دەبن بە شتێکی چوستو چالاك دەبن بۆ گۆڕینی ئەو کردارە یان ئەو چالاکیە. زانایانی بواری دەمار بەمە دەڵێن "ناسەرەوەی درێژخایەن" کە دەگەڕێتەوە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندیەکانی نێوان دەمارەکان لە مێشکدا لەسەر بنەمای ئەو شێوازەی کە ئێستا چالاکیەکە هەیەتی لەگەڵ هەر دووبارە کردنەوەیەکدا خانە بە خانە ئاماژەدانەکانیان بەرەو پێشەوە دەچێت وە پەیوەندیە دەماریەکان بەهێزتر دەبن. یەکەمجار لە لایەن زانای کۆئەندامی دەمار دۆناڵد هێب، لە ساڵی ١٩٤٩دا کە ناسراوە بە یاسای هێب، دەڵێت: "ئەو خانە دەمارانەی کە پێکەوە کاردەکەن پێکەوە بەستراون."

دووبارە کردنەوەی خوو دەبێتە هۆی ڕوون کردنەوەی چالاکیە جەستەییەکان لە مێشکدا لە میوزیك ژەنیدا یان لە بواری مۆسیقادا مێشکۆڵە _ گرنگە بۆ جووڵە جەستەییەکانی وەکو چۆن گیتارێك دەژەنیت یان کەوانەکەی سەر کەمانێك دەجوڵێنیت _ ئەمە زۆر گەورەترە لەو کەسانەی میوزیك ژەن نینو لەو بوارەدا کار ناکەن. کەسانی بواری بیرکاری لەهەمان کاتدا ماددەی خۆڵەمێشی نێوان ماددەی ژێر دیواری مێشکیان زیاد دەبێت، کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە هەڵسەنگاندنو هەژمارکردندا. قەبارەی ئەو ماددەیە ڕاستەوخۆ بەستراوەتەوە بە بڕی ئەو کاتەی کە لە دروستکردنی ئەو بەشەدا بەسەربراوە، هەتا بەتەمەنترو

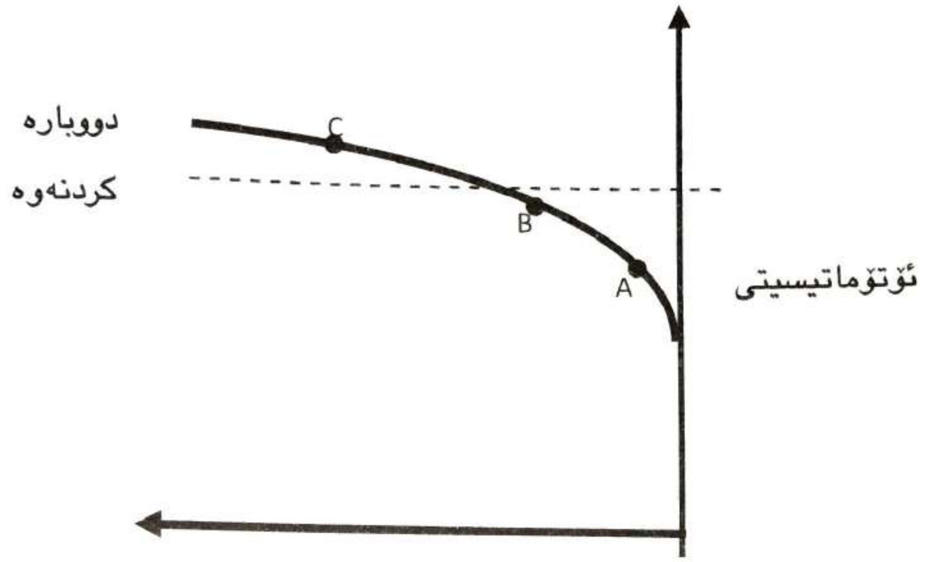
ئـەزموونی یـاتر بێـت بیرکاریزانەکـە، ئـەوا باشـتر ئاسـتی مـاددە خۆڵەمێشیەکەی نێو مێشکیان بەرز دەبێتەوە.
کاتێـك زاناکـان تاقیکردنەوەیـەکیان کـرد لەسـەر مێشـکی شـۆفێری تاکسـیەکان کـرد لـە شـاری لەنـدەن، ئـەوەیان بـۆ دەرکـەوت کـە هایپۆکەمپەس، کە بەشێك لە بۆشایی نێو مێشکە _ ئـەو بەشـەی مێشـکە کە بەکار دەهێنرێت بۆ یادەوەری_ ئـەو بەشـەی مێشـك کـە یـادەوەری تێدایـە گـەورەتر بـووە لـەو کەسانەی تـر کـە شـۆفێری تاکسـی نـەبوون. تەنانەت لەوەش سەرنجڕاکێشتر ئەوەیە کە ئەو بەشەی مێشك قەبارەکـەی بچـووك دەبێتـەوە کاتێـك شـۆفێرەکان خانەنشـین دەبـن. هـەروەکو ماسـوولکەی جەسـتە کـە چـۆن وەڵامـی وەرزش بـۆ هـەڵگرتنی قورسـایی دەداتەوە. ئەو بەشەی مێشك خۆیان لەگەڵ بەکارهێنانەکانـدا دەگـونجێنن وە دەپوکێنەوە کاتێك کە ئەو کردارانەیان پێناکرێت.
بەدڵنیاییـەوە گـرنگتری دووبـارە کردنـەوە بـۆ بوونیادنـانی خووەکـان بـۆ ناسینەوەیەکی درێژخایەنـە پـێش ئـەوەی کـە زانایـانی بـواری کۆئەنـدامی دەمار دەست بکەن بە گەڕان بە دونیـادا. لەسـاڵی ١٩٦٠دا فەیلەسـوفێکی ئینگلیز بە ناوی جۆرج هەیچ لویس، تێبینی ئـەوەی کـرد کـە، "ئەگـەر لـە کاتی فێربـوونی زمـانێکی نوێـدا ئـامێرێکی مۆسـیقی بیـژەنیت یـان چـەند جووڵەیەکی نائاسایی نا باو بکەیت ئەوا ئـەو سـەختیەی فێربوونـە دەڕوات لەبەر ئەوەی هەر کەناڵێك لەو کەناڵانەی کە پێویستە هـەر هەسـتێك پیـای تێپەڕ ببێت ئەوا دانامەزرێت، بەڵام هەر زوو چـەند دووبـارە کردنەوەیـەکی بـەردەوام ئـەو ڕێگایـە دەبڕێـت کـە بەمـەش ئـەو سـەختیە دیارنامێنێـت: کردارەکـان وایـان لێـدێت دەبنـە شـتێکی ئۆتۆمـاتیکیو تـۆ دەتوانیـت

بەرجەستەیان بکەیت لە کاتێکدا مێشك هەماهەنگ دەبێت لەگەڵ ئەو جووڵانەدا دەکات." هەردوو لایەنی شارەزایی و لایەنی زانستی هاڕان لەسەر ئەوەی کە: دووبارە کردنەوەی شتێك یان کردارێك جۆرێکی گۆڕانە.

هەر جارێك کە تۆ کردارێك دووبارە دەکەیتەوە تۆ بەشێکی دەمار لە مێشکت هەماهەنگ دەکەیت لەگەڵ ئەو خووەداو ڕایدێنیت لەسەری. ئەمەش مانای ئەوەیە کە زۆر بە سادەیی بە خستنە ناوی هەر شتێکی کە دەتەوێت بۆ گرنگترین هەنگاوەکانی کە تۆ دەتەوێت بینێیت ئەوا دەبێتە هۆی چوونە ناوەوەی ئەو خووەو دروستبوونی لە تۆدا. هەر بۆیە کە قوتابیان بە دەرزەن وێنەی ئەو شتە دەگرن کە بەهرەکانیان بەرەو پێش دەبات لە کاتێکدا ئەوانەی کە بەس بە تەنها لەسەر شێوەی زارەکی کار دەکەن دەربارەی وێنەی بێ خەوش. گروپێك لەسەر کاتی ئێستا مەشقیان دەکرد وە کروپێکی دیکە لەسەر کاتی ڕابردوو فێرکاریان دەکرد. یەکێکیان لەسەر کردار کاری دەکرد، ئەویتریان لەسەر جووڵە.

هەر خوویەك کە شوێن ئەم ڕێڕەوە هاوشێوەیە دەگرێت لە کردارێکی ماندووکەری زۆرەوە بۆ خوویەکی ئۆتۆماتیکی بیگۆڕێت، ئەوا ئەو پرۆسەیە ناسراوە بە "ئۆتۆماتیسیتی" ئەمەش بریتییە لە توانای بەرجەستە کردنی هەڵسوکەوت بەبێ ئەوەی بیری لێبکەیتەوە، ئەمەش کاتێك ڕوودەدات کە بەشی نائاگایی مێشك کردارەکە بەبێ ویستی خۆت جێبەجێ دەکات. شتێکی هاوشێوەی ئەم وێنەیەی خوارەوە دەبێت کە کێشراوە:

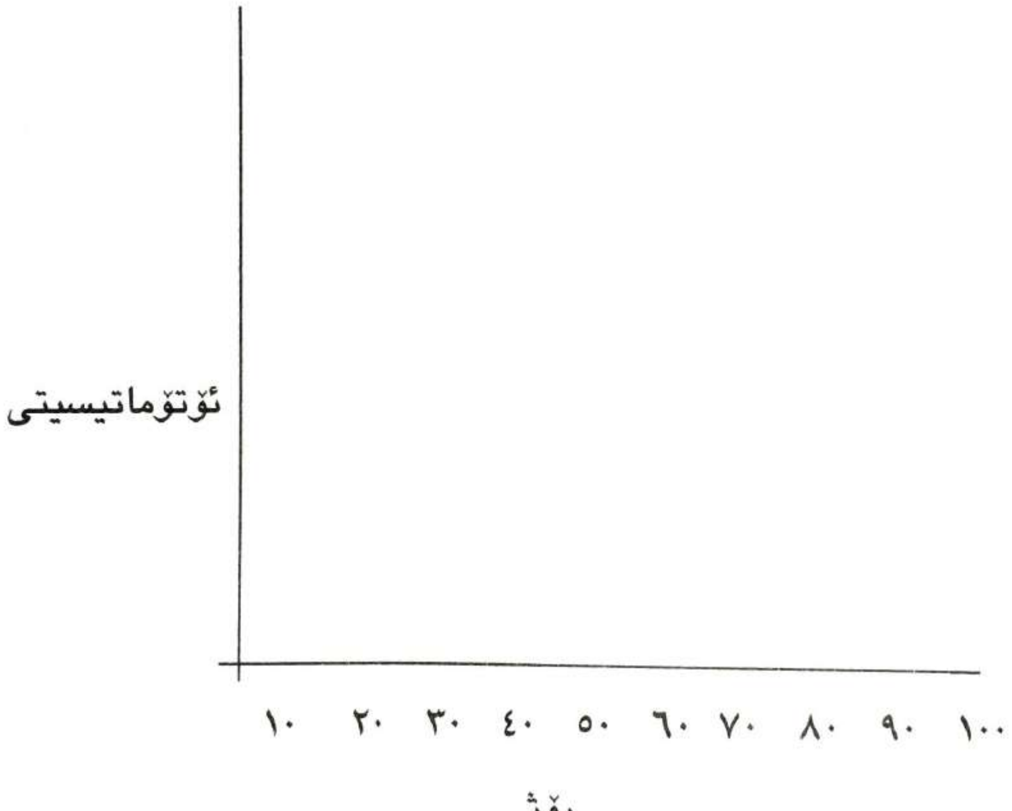
هێڵی خووەکان



وێنـەی ١١: لەسـەرەتاوە کـە خـاڵی (A)ە خووەکـە پێویسـتی بـە مانـدووبوون‌و ووردبوونەوەیـەکی زۆرە بـۆ بەرجەسـتەکردن. پـاش چـەند دووبارەکردنەوەیـەك دەگەیتـە خـاڵی (B) ئاسـانتر دەبێـت بـۆ بەرجەستەکردن لـەم خاڵـەدا بـەڵام هێشـتا پێویستی بە بەشی ئاگایی مێشـك هەیـە بـۆ ئـەوەی کـە سـەرنج بداتـە سـەر ئامـاژەو کردارەکان. بە مەشق کردنی بەردەوام‌و تەواو پێویست دەگاتـە خـاڵی (C)و خووەکـە دەبێت بە شتێکی ئۆتۆماتیکی وەپێویستی بە بەشی ئاگایی مێشك نامێنێـت. لەپشـت ئەم ئاستەنگیانەوە_ هێڵێ خووەکان هەیە_ خووەکان هەڵس‌وکەوتەکـەت دەتوانرێـت باشتر بکرێت یان خـراپتر بکرێـت بـەبێ بیرکردنـەوە ئـەوا بـەم جـۆرە خوویـەکی نـوێ پێکدێت.

لـه پـەڕاوەکانی دواتـردا، دەبینیـت کـە چـۆن کاتێـك توێـژەرەوەکان لـە ئاستێکی ئۆتۆماتیکی خوویەکی ڕاستەقینەی وەکو ڕۆشتن بە پـێ ئـەنجام دەدەن ڕۆژانە بۆ ماوەی ١٠ خولەك. شێوەی ئـەم هێڵکاریانـە کـە زاناکـان پێـی دەڵـێن هێڵـی فێرکـاری، کـە ڕاسـتی گرنگـی لەسـەر هەڵسوکـەوت بەدەردەخات: خووەکان لەسەر بنەمای چەند جارە بوونەوە پێکدێن نـەك کات.

ڕۆشتن بۆ ماوەی ١٠ خولەك ڕۆژانە



یەکێك لە زۆرترین ئەو پرسیارانەی بە گشتی گوێبیستی دەبم بریتییـە لـە، " چـەندێك کـات پێویسـتە بـۆ بوونیادنـانی خـووی نـوێ؟" بـەڵام ئـەوەی

بەڕاستی خەڵکی پێویستە پرسیاری لە بارەوە بکەن ئەوەیە کە، "ئایا چەند جاری دەوێت تاوەکو خوویەکی نوێ بوونیاد بنێیت؟" ئەوەیە، چەندێك دووبارە کردنەوە پێویستە تا وەها لە خوویەك بکەیت ببێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی؟

هیچ شتێکی جادوویی دەربارەی تێپەڕبوونی کات شان بە شانی پێکهێنانی خوو. گرنگ نییە ئەگەر بیستو یەك ڕۆژ یان سی ڕۆژ بێت یان سێسەد ڕۆژ بێت. ئەوەی گرنگە ئەو ڕێژەیەیە کە تۆ هەڵسوکەوتەکەی تێدا بەرجەستە دەکەیت. چەندبارە کردنەوەیە کە ئەو جیاوازیە دروست دەکات. ئەوەی کە گرنگە تێکڕای بەرجەستە کردنی هەڵسوکەوتەکەیە. تۆ دەتوانیت شتێك دووجار یان دوو سەد جار ئەنجام بدەیت لە ماوەی ٣٠ ڕۆژدا. چەندبارە کردنەوەکەیە کە جیاوازیەکە دروست دەکات. ئەو خووانەی ئێستا هەتە لە سەدان مەشق یان ڕەنگە هەزاران جار مەشق کردنەوە بەرهەم هاتبێت. خووی نوێ پێویستی بە هەمان ئاستی چەندبارە کردنەوە هەیە. تۆ پێویستە زنجیرەیەك لە هەوڵدانی سەرکەوتوو پێکەوە ببەستیتەوە تاوەکو خووەکە بە تەواوی چەسپ دەبێت لە مێشکتداو هێڵی خووەکان تێدەپەڕێنیت.

لە کرداردا، گرنگ نیە چەندێك کاتی پێدەچێت تا خوویەك دەبێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی. ئەوەی کە گرنگە ئەو کردارەیە کە تۆ پێویستە ئەنجامی بدەیت تا بەرەوپێش بچیت. ئیتر ئەو کردارە بە تەواوی ئۆتۆماتیك کردنی شتێکی زۆر گرنگ نەبێت.

بۆ بوونیادنانی خوویەك تۆ پێویستە ڕاهێنانی لەسەر بکەیت. وە کاریگەرترین ڕێگە بۆ ئەوەی ڕاهێنانەکە ئەنجام بدەیت پابەند بوونە بە

یاسای سێیەمەوە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت کردن: وایلێبکە ئاسان بێت. لە بەشەکانی دواتردا ئەوەت نیشان دەدەن کە چۆن ئەوە ئەنجام بدەیت.

کورتەی بەشەکە

- یاسای سێیەم بە گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی وایلێبکەیت کە ئاسان بێت.
- کاریگەرترین شێوازی فێربوون مەشق کردنە نەك نەخشە دانان.
- تیشك بخەرە سەر ئەنجامدانو بە کرداری کردن نەك جووڵاندن.
- پێکهێنانی خووەکان پرۆسەیەکە تیایدا هەڵسوکەوت بە شێوەیەکی پێشکەوتوو دەبێتە کردارێکی ئۆتۆماتیك تیاتدا لە ڕێگەی دووبارە کردنەوەوە.
- بڕی ئەو کاتە گرنگ نییە کە دەیخایەنێت بۆ بەرجەستە کردنی خوویەك وەك لە گرنگی ژمارەی ئەو جارانەی کە بەرجەستەت کردووە.

١٢
یاسای کەمترین ماندووبوون

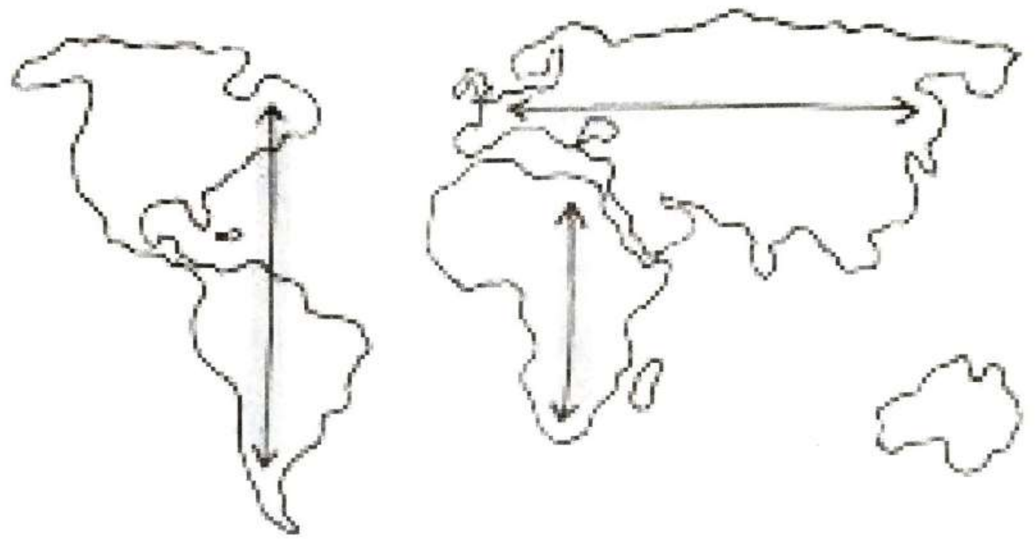
لەو پەرتووکەکەی بە ناوی گەنز، جێرمز ئاند ستیڵ، کە براوەی خەڵات بوو وەکو زانای مرۆڤزانیو زیندەوەرزانی جێرید دایمۆند ئاماژە بە ڕاستیەکی ئاسان دەکات ئەویش ئەوەیە دەڵێت: کیشوەرە جیاوازەکان شێوەی جیاوازیان هەیە. لەیەکەم تێڕوانیندا ڕستەکە زۆر ڕوونو بێبایەخ دێتە بەرچاو بەڵام ئەوە دەردەکەوێت دواتر کە کاریگەریەکی زۆری لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان هەیە.

بنچینەی ئەمریکیەکان لە بنەڕەتدا لە باکوورەوە بەرەو باشوور دێت. ئەوە ڕووبەرێکی بەرفراوانی زەویە لە باکوورو باشووری ئەمریکا کە درێژو باریکە وەك لەوەی بەرفراوانو بەرین بێت. هەمان شت بۆ ئەفریقاش دروستە. لە کاتی ئێستادا ئەو زەویە فراوانەی کە ئەوروپاو ئاسیاو ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستی پێکهێناوە پێچەوانەیە. ئەم کشانە بەرفراوانەی زەویە بەرەو ڕۆژئاواو ڕۆژهەڵات دەڕوات لە شێوەدا. بەپێی تێڕاوانینی دایمند ئەم جیاوازیە لە شێوەدا ڕۆڵێکی گرنگی هەبووە لە بڵاوکردنەوەی کشتوکاڵدا چەندین سەدەیە.

کاتێك کشتوکاڵ دەستی بە بڵاوبوونەوە کرد لە جیهاندا، جووتیارەکان کاتێکی زیاتریان لە بەردەستدا بوو بەرەولای ڕۆژئاواو ڕۆژهەڵاتدا وەك بۆ لای باکوورو باشووردا. ئەمەش بە هۆی هەڵکەوتەی شوێنەکەوەیە لەگەڵ ئەوەشدا بە گشتی هەمان بەرفراوانی یان هەیە لەگەڵ کەشوهەواو بڕی تیشکی خۆرو باران بارین لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکان ئەم هۆکارانە وا

دەکەن کە جووتیارەکان گەشە بە بڕێکی کەم لە دەغڵودان بدەن بۆ تەواوی ڕووبەری فەرەنساو چیندا بڵاوی بکەنەوە.

ئاراستەی ڕۆژهەڵات– ڕۆژئاوا



ئاراستەی باکوور– باشوور

وێنەی ١٣: تەوەرەی سەرەتایی ئەورووپاو ئاسیا ڕۆژهەڵات– ڕۆژئاوایە. تەوەرەی سەرەتایی ئەمریکاو ئەفریقا بریتیە لە باکوور– باشوور. ئەمە دەبێتە هۆی ڕێژەیەکی زیاتر لە دەغڵودان لە لە سەروو خوارووی ئەمریکا وەك لە ئەورووپاو ئاسیادا. لە ئەنجامدا کشتوکاڵ دوو هێندە خێراتر بڵاو بووەوە لە ئەورووپاو ئاسیادا وەك لە هەر شوێنێکی تر. هەڵسوکەوتی جووتیارەکان_ تەنانەت بە تێپەڕوونی سەد یان هەزاران ساڵدا_ هێشتا بە بەریکەکەوتنی لە لەگەڵ ژینگەدا بەرەوپێش دەچوو.

بە بەراوورد بە دەغڵو دانی هەمەجۆری دیکە کاتێك کە گەشت دەکەیت لە باکوورەوە بۆ باشوور. تەنها بیهێنە پێشچاوت چەندە کەشوهەوا جیاواز دەبێت لە فلۆریدا بە بەراوورد بە کەنەدا. دەتوانیت ببیت بە بەهرەدارترین جووتیار لە جیهاندا، بەڵام ئەوە یارمەتیت نادات تا گەشە بە پرتەقاڵی فلۆریدا بدەیت لە زستانی کەنەدادا.بەفر جێگرەوەیەکی لاوازی خاکە. بۆ ئەوەی دەغڵودان بەربڵاوبێت بەرەوە باکوور–باشوور، جووتیارەکان پێویستە کە ڕووەکی نوێ بدۆزنەوەو پەروەردەیان بکەن هەرکاتێك کە ئاووهەوا گۆڕدرا.

لە ئەنجامدا، کشتوکاڵ دوو بۆ سێ جار خێراتر بە ئاسیاو ئەوروپادا بڵاو بووەوە وەك لە بەشی سەرو خواورووی ئەمریکادا. بە تێپەڕبوونی چەند سەدەیەك ئەم جیاوازیە بچووکە کاریگەریەکی گەورەی دروست کرد. بووە هۆی بەرهەمهێنانی خۆراکی زیاتر کە ئەمەش ڕێگەخۆشکەر بوو بۆ ئەوەی دانیشتوان خێراتر گەشە بکەن، ئەم کلتوورانە بوونەهۆی ئەوەی نەوەیەکی بەهێزتر بوونیاد بنێن کە باشتر سەرقاڵ بوون بە گەشەپێدانی تەکنەلۆژیاوە. گۆڕانکاریەکان لە سەرەتاوە بە بچووکی دەستیان پێکرد_ ئەو دەستکەوتەی کە ووردە ووردە گەشەی کرد بووە هۆی ئەوەی دانیشتوانەکەی خێراتر گەشەی بستێنێت_ بەڵام بووە هۆی هێنانی لێکتێنەگشتنو جیاوازی بە تێپەڕبوونی کات.

بڵاو بوونەوە کشتوکاڵ دەبێتە هۆی پێدانی نموونەیەك بۆ یاسای سێیەك بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت لە ئاستی جیهاندا. بە پێی بۆچوونە کۆنەکان دەڵێن کە هاندان کلیلی گۆڕینی خووەکانە. ڕەنگە ئەگەر تۆ بە ڕاستی ئەوەت بوێت ئەوا تۆ ئەنجامی دەدەیت. بەڵام ڕاستیەکە ئەوەیە هاندەرە

ڕاستەقینەکەمان ئەوەیە کە دەمانەوێت تەمبەڵ بین و ئەوە بکەین کە گونجاوە. سەرەڕای ئەوەی کە نوێترین هەواڵەکان پێت دەڵێن، ئەوە بەرنامەڕێژیەکی ژیرانەیە نەك گەمژانە.

توانا بەنرخەو مێشکیش بۆ پاراستنی پێوەی بەستراوەتەوە هەرکاتێك کە گونجاو بێت. ئەوە سروشتی مرۆڤە کە دەیەوێت شوێن یاسای کەمترین ماندووبوون بکەوێت، کە دەڵێت کاتێك لە نێوان دوو هەڵبژاردەی هاوشێوەدا بڕیار بدەیت، ئەوا مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی بەلای ئەو بیرۆکەیەدا دەچێت و سەرنجی ڕادەکێشێت کە کەمترین ماندووبوونی دەوێت بۆ نموونە، فراوانکردنی کێڵگەکەت بەرەو ڕۆژهەڵات بەرەو ئەو شوێنەی کە ئەگەری گەشە کردنی دەغڵ‌ودان هەیە وەك لەوەی بەرەو باکوور بڕۆیت کە ئاوو هەوا جیاوازە. لەدەرەوەی هەموو ئەو کردارانەی کە ئەگەری ڕوودانی هەیەو دەتوانین ئەنجاکیان بدەین، ئەوەی کە دەیزانین ئەوەیە کە زیاترین نرخی هەیە بە کەمترین ماندووبوون. ئێمە زیاتر ئەو کردارانە دەکەین کە ئاسانە بەلامانەوە.

هەر کردارێك پێویستی بە بڕێکی دیاریکراو لە توانا هەیە. هەتا توانای زیاتری پێویست بێت، ئەوا کەمتر ئەگەری ڕوودانی هەیە. ئەگەر ئامانجی تۆ ئەوەیە کە ڕۆژانە ١٠٠ شناو ئەنجام بدەیت، ئەوا توانایەکی زۆری دەوێت! لە سەرەتادا کاتێك کە تۆ بە جۆش و خرۆشیت، دەتوانیت هەموو توانات کۆبکەیتەوە تا دەست پێبکەیت، بەڵام لە پاش چەند ڕۆژێك ئەم جۆرە لە هەوڵدانە گەورەیە تاقەت پڕوکێن دەبێت_ لە هەمان کاتدا وابەستە بوون بە ئەنجامدانی شناوەکانی کە پێویستە ڕۆژانە ئەوا

توانایەکی وەهات نامێنێت بۆ دەست پێکردن. وە هەتا خووەکە توانای کەمتری بووێت، ئەوا ئەگەری ڕوودانی زیاترە.

تەماشای هەر جۆرێك لە هەڵسوکەوت بکە کە ژیانتی داگیر کردووە، دەبینیت کە دەکرێت ئەو هەڵسوکەوتانە لە ئاستێکی زۆر نزمی هانداندان بەرجەستە بکرێن. خووی وەکو تەماشاکردنی تەلەفۆنەکانمان، یان تەماشاکردنو پێداچوونەوەی ئیمەیڵەکانمان، یان تەماشاکردنی تەلەفیزیۆنو هێشتا زۆر کاتی تریشمان هەیە چونکە دەتوانرێت بە لایەنی زۆرەوە بەبێ ماندوو بوون دەکرێت بەرجەستە بکرێن، ئەوانە بێوێنە گونجاوو ئاسانن.

بە جۆرێك لە جۆرەکان، هەموو خوویەك تەنها بەربەستێکە بۆ گەشتن بەو شتەی کە دەتەوێت. ڕێجیم کردن بەربەستێکە بۆ ئەوەی ببیتە خاوەن لەشولارێکی باش. بیرکردنەوەی قووڵ بەربەستێکە بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکەیت. ڕۆژنامەوانی بەربەستێکە بۆ ئەوەی بە ڕوونی بیر بکەیتەوە. تۆ لە ڕاستیدا خودی خووەکەت ناوێت، ئەوەی کە تۆ دەتەوێت دەرئەنجامەکەیەتی. هەتا بەربەستەکە گەورەتربێت_ کەواتە خووەکە سەختتر دەبێت_ ئەوا بەریەککەوتنی زیاتر لە نێوان تۆو ئارەزووەکەتدا دەبێت. هەر بۆیە گرنگە کە وەها لە خووەکانت بکەیت ئاسان بن بە جۆرێك تۆ هەر ئەنجامیان بدەیت تەنانەت کاتێکیش کە حەزت لێی نییە. ئەگەر بتوانیت وا لە خووە باشەکانت بکەیت زیاتر گونجاو بن، ئەوا زیاتر حەزت بەوە دەبێت کە بەردەوامبیت لەسەریان.

بەڵام ئەی چی دەربارەی ئەو کاتانەی کە پێچەوانەکەی ئەنجام دەدەیت؟ ئەگەر ئێمە هەموومان زۆر تەمبەڵ بین، کەواتە چۆن شتێکی سەختی

وەکو پەروەردەکردنی منداڵ یان دەست پێکردنی کارێکی تایبەت یان سەرکەوتن بە شاخو شاخەوانیان بۆ ڕوون دەکەیتەوە؟
بە دڵنیاییەوە تۆ توانای ئەنجامدانی شتانی زۆر سەختت هەیە، کێشەکە ئەوەیە کە ڕۆژ هەیە تۆ هەست دەکەیت دەبێت کارێکی زۆر بکەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەتەوێتو ڕۆژی دواتر کۆڵ دەدەیت. لە ڕۆژە سەختەکاندا، زۆر گرنگە زۆر شت هەبێت لە بەرژەوەندیو سوودی تۆ بێت تا بتوانیت بەسەر ئەو ڕکابەریەدا زاڵ بیت کە ژیان دەیهێنێتە ڕێت. هەتا ڕووبەڕووی بەریەککەوتنی کەمتر ببیتەوە، ئەوا باشترو ئاسانترە بۆ بەهێز بوونی خوود. بیرۆکەی پشت *وایلێبکە ئاسان بێت*، ئەوەنییە کە شتە ئاسانەکان ئەنجام بدەیت بە تەنها، بەڵکو بیرۆکەکە ئەوەیە کە هەتا دەتوانیت وایلێبکە ئاسان بێت، لەو ساتەی ئێستاداو نرخەکەی بدەیت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

چۆن زیاتر بەدەست بهێنین بە هەوڵی کەمتر

وابیهێنە پێشچاوت کە سۆندەیەکی ئاوت پێیە کە لە ناوەڕاستدا نوشتاوەتەوە، هەندێك ئاوی پێدا دێت بەڵام ئەوەندە نییە. ئەگەر بتەوێت بڕی ئاوەکە زیاد بێتو بە سۆندەکەدا تێپەڕێت، ئەوا دوو هەڵبژاردەت هەیە، یەکەم هەڵبژاردە ئەوەی هەر بە نووشتاوەیی پەستان بخەیتە سەریو پاڵی پێوە بنێیت تا ئاوی زیاتر بێت. دووەم هەڵبژاردە ئەوەیە زۆر بە سادەیی نووشتانەوەکە لابەرەو ڕێگە بە ئاوەکە بدە بە سۆندەکەدا تێپەڕ ببێت.

هەوڵدان بۆ پەمپدانی هاندانەکانت بۆ ئەوەی پەیوەست بن بە خوویەکی سەختەوە وەکو هەڵبژاردەی یەکەم وایە لە کاتێکدا سۆندەکە نووشتاوەتەوە. دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، بەڵام پێویستی بە ماندوو بوونو هەوڵدانی زۆرو بەرزکردنەوەی ئاڵۆزی نێو ژیانت. لە هەمان کاتدا، بۆ ئەوەی وەها لە خووەکانت بکەیت سادەو ئاسان بێت وەکو لابردنی لۆچی سۆندەکەیە. لە بری ئەوەی کە هەوڵ بدەیت بە بەربەستەکەی ژیانتدا برۆیت لە ناوی دەبەیت.

یەکێك لە کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ نەهێشتنی بەریەککەوتن بە هەماهەنگی لەگەڵ خووەکانتدا بریتییە لە مەشق کردن لەسەر پێکهاتەی ژینگەکەت. لە بەشی ٦دا باسی پێکهاتەی ژینگەمان کرد وەکو ڕێگایەك بۆ ئەوەی وەها لە ئاماژەکان بکەین ڕوونتر بن، بەڵام دەشتوانیت سوود لە ژینگە وەربگریت تا کردارەکانت ئاسانتر بێت. بۆ نموونە، کاتێك بڕیار دەدەیت کە لە کوێدا ڕاهێنان لەسەر خوویەك بکەیت، باشترین شتە مە شوێنێك هەڵبژێریت کە بە درێژایی ژیانی ڕۆژانەت لەگەڵتدایە. خووەکان ئاسانترن بۆ بوونیادنان کاتێك لەگەڵ ڕیتمی ژیانتدا دەکونجێن. تۆ زیاتر حەز بەوە دەکەیت کە برۆیت بۆ هۆڵی وەرزش کردن ئەگەر هۆڵەکە لەسەر ڕێگەی چوون بۆ کارەکەت بێت ئاسانترە چونکە وەستانو ڕێگریەکی وەها ناخاتە ژیانتەوە، بە بەراوورد بەوەی ئەگەر هۆڵەکە لە دەرەوەی ڕێگای ئاسایی ڕۆژانەت بێت_ تەنانەت بە چەند کۆلانێکیش_ ئەوکاتە تۆ لەسەر ڕێگەی خۆت "دەبێت لابدەیت" بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو جێگەیە.

ڕەنگە تەنانەت کاریگەرتر بێت کە بەریەککەوتنەکە لادەبەیت لەسەر ڕێگەی ماڵەوەت یان کارکردنت. زۆرجار هەوڵ دەدەین کە دەست بە خوویەك بکەین لە ژینگەیەکی پڕاوپڕ لە ڕێگری و بەریەککەوتندا. هەوڵ دەدەین کە لەسەر پڕۆگرامێکی ڕێجیمی ڕاستەو ڕاست بڕۆین لە کاتێکدا ئێمە لە دەرەوەین بۆ خواردنی نانی ئێوارە لەگەڵ هاوڕێکانماندا.ئێمە دەمانەوێت کە پەرتووکێك بنووسین لە ماڵێکی نارێکدا. ئێمە دەمانەوێت کە ووردبینەوە لەسەر شتەکان لە کاتێکدا تەلەفۆنێکی زیرەکت پێیە کە پڕاو پڕە لە تێکچوون. پێویست ناکات بەو شێوەیە بێت شتەکان، ئێمە پێویستە ئەو شتانە لابدەین کە دەبنە هۆی گیر بوون و گەڕاندنەوەمان بۆ دواوە. بە تەواوەتی ئەوەی کە دروستکەرانی ئەلکترۆنیەکان لە یابان دەستیان بە ئەنجامدانی کردبوو لە ساڵەکانی ۱۹۷۰کاندا هەر ئەوەبوو.

لە بابەتێکدا کە لەنیویۆرکە بڵاو ببووەوە بە ناوی "بێتە ئۆڵ زە تایم" کە جەیمس سوورۆویکی نووسیویەتی دەڵێت:

"کۆمپانیا یابانیەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بە "لین پرۆدەکشن" ناسراوە، کە بە بێ ماندوو بوون بە شوێن لە ناوبردنی خراپیەکاندا دەگەڕێن لەهەموو بوارەکاندا، بەرەو دووبارە نەخشەکێشانی شوێنی کارکردن، تاوەکو کارمەندەکان پێویست بەوە نەکات مە کاتەکەیان بە فیڕۆ بدەن بۆ ئەوەی کە بسووڕێنەوەو دەستیان لە کەلوپەلەکانیان بگات. ئەنجامەکەی ئەوەبو کە کارگە یابانیەکان زیاتر کاریگەرتر بن و بەرهەمە یابانیەکان زیاتر بڕوا پێکراو بوون وەك لە بەرهەمە ئەمریکیەکان. لە ساڵی ۱۹۷٤دا خزمەتگوزاری پەیوەندیەکان تایبەت بە ئەمریکا تەلەفیزیۆنی ڕەنگداریان دروستکرد کە سێ جار

بەربڵاو تر بوو لە تەلەفیزیۆنی یابانیەکان، بە گەشتن بە ساڵی ١٩٧٩ پێویستی بە سێ جار توانای زیاتر هەیە بۆ ئەوەی بگەن بەو کۆمەڵەیە."

من پێمخۆشە ئەم ستراتیجیە وەکو زیادکردن لە ڕێگەی پێشنیارەوە. کۆمپانیا یابانیەکان تەماشای هەموو خاڵی وەستانەکانیان کرد لە پرۆسەی دروستکردنو لابردنیدا. وەکو ئەوەی کە جێگەی ماندووبوونە بێسوودەکانیان گرتەوە بە موشتەریو متمانەوە. بەهەمان شێوە کاتێک ئێمە ئەو خاڵانە لادەبەین کە دەمانوەستێننو کاتو توانامان بە فیڕۆ دەدەن، دەتوانین بە ماندووبوونی کەمتر زیاتر بەدەست بهێنین. (ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ڕێکوپێکەو وا دەکات هەست بە باشی بکەین: ئێمە بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو پێش دەچینو ئەو پەستانەی کە ژینگەکەمان لەسەری دروست کردوین لایدەبات.)

ئەگەر تۆ تەماشای ئەو بەرهەمانە بکەیت کە بەرهەمی خووەکانن، تێبینی ئەوە دەکەیت کە یەکێك لەو شتانەی ئەو بەرهەمانە هەیانەو خزمەتت دەکات ئەوەیە کە ئەو گیربوونو وەستانەی ژیانت لادەبات. خزمەتگوزاری خۆراك گەیاندن دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو بەریەکەوتنەی کە دروست دەبێت بۆ دوکانی بەقاڵو فرۆشیارەکان. بەرنامەی پەیوەندی بەستن لە ڕێگەی ئامێرە ژیرەکانەوە دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو ناساندنە پێشوەختەیەی کۆمەڵایەتی. نیشاندانی خزمەتگوزاری ئاڕاستەکان دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو بەریەکەوتنەی نێو شار. نامەی نێو تەلەفۆنە ژیرەکان دەبێتە هۆی نەهێشتنی ناردنی نامەی کاغەز لە ڕێگەی بەریدەوە.

وەکو دووبارە دروستکردنەوەی کارگەی یابانی بۆ بەرهەمهێنانی تەلەفیزیۆن بۆ کەمکردنەوەی ڕووبەری کارگەکەی بۆ کەمکردنەوەی جوولەی بێسوود، دروستکردنی کارگەی سەرکەوتوو بەرهەمەکانیان دەگۆڕن بۆ شتانی ئۆتۆماتیکی یان نایهێڵن یان زۆر بە سادەیی بە چەند هەنگاوێك کە ئەگەری ئەنجامدانی هەبێت. ئەوان ژمارەی ئەوان ژمارەی بەشەکان لەهەر دروستکردنێکدا کەم دەکەنەوە. ئەوان ژمارەی ئەو کلیکانەی کە پێویستە بیکەیت کەم دەکەنەوە بۆ دروستکردنی حسابێك. ئەوان بەرهەمەکان دەگەیەننە جێی مەبەست بە ئاڕاستەیەکی ئاسان یاخود داوا لە کڕیارەکانیان دەکەن کەمترین هەڵبژاردە هەڵبژێرن.

کاتێك یەکەم جۆری دەنگ پەخشکەرەکان (مەکەبەرە)کان بڵاوکراوەیەکە_ بەرهەمی وەکو گوگڵ هۆم و ئەمازۆن ئیکۆ، و ئەپڵ هۆم پۆد_ پرسیارم لە هاوڕێیەکم کردی کە حەزی لە کام شتەی ئەو بەرهەمەیە کە کڕیویەتی. ئەو وتی کە ئاسانتر بوو بڵێیت "نەختێك مۆسیقای نیشتمانی لێبدە" وەك لەوەی هێدفۆنەکانی لە گوێ دەربهێنیت، هەر بچۆرە سەر بەرنامەی مۆسیقاکەو لیستی مۆسیقاکان هەڵبژێرە. بە دڵنیاییەوە چەند ساڵێك لەوەو پێش هەبوونی چەند هەڵبژاردەیەکی جیاواز بۆ میوزیك کە بەدەستی خۆت بێتو لە نێو گیرفانی خۆت بێت هەڵسوکەوتێکی بێئامانجانە بوو وەك لەوەی بڕۆیت بۆ دوکانێكو سیدیەك بکڕیتو گوێی لێبگریت. کاری پیشەیی داوایاکی بێکۆتایە بۆ گەیاندنی هەمان ئەنجام بەڕێگەیەکی نوێو ئاسانتر.

ستراتیجی هاوشێوەی ئەمە بە شێوەیەکی بەسوود بەکارهاتوون لە لایەن حکومەتەکانەوە. کاتێك حکومەتی بەریتانی ویستی کە چۆنێتی

کۆکردنەوەی باج بەرز بکاتەوە بەشێوەیەك، کە وایان کرد دانیشتوان لەڕێگەی وێبێکەوە بڕۆنە ناوەوەو فۆڕمی باجەکە لای خۆیان دابگرن و بڕۆنە ناو فۆڕمەکەوە ڕاستەوخۆ. ئەمەش بوو هۆی کەمکردنەوەی هەنگاوێك لە پرۆسەی باجدانەکەو بەمەش بووە هۆی بەرز کردنەوەی ئاستی وەڵامدانەوەی دانیشتوان بە ڕێژەی ١٩,٢ لە سەدا بۆ ٢٣,٤ لە سەدا. بۆ وڵاتێکی وەکو شانشینی یەکگرتوو، ئەو ڕێژە بچووکە لە سەدا ئاماژەیە بە ملیۆنان بڕی باج.

بیرۆکە سەرەکیەکە بۆ دروستکردنی ژینگەیەکە کە تیایدا ئەنجامدانی شتە ڕاستەکە ئاسانترین شت بێت بۆ ئەنجامدان. زۆربەی ئەو شەڕانەی کە دەکرێت بۆ دروستکردنی خووی باشتر لە ناوەوە لەوەوە لە دۆزینەوەی ڕێگایەکەوە سەرچاوە دەگرن بۆ نەهێشتنی ئەو بەریەککەوتنانەی کە هەناهەنگن لەگەڵ خووە باشەکانماندا و بەرز کردنەوەی ئەو بەریەککەوتنانەی کە هەماهەنگن لەگەڵ خووە خراپەکانماندا.

دانانی ژینگە بە بەشێکی بنچینەیی بۆ بەکارهێنان لە داهاتوودا

ئۆسوڵد نوکۆڵس، کە گەشە پێدەری بواری تەکنەلۆژیا بوو لە ناتچیز لە میسیسپی. وە هەروەها ئەو کەسێك بوو کە لە توانای ئامادەکردنی ژینگەکەی تێدەگەشت.

نوکۆڵس، خووەکانی بۆ خاوێن کردنەوە شوێن ستراتیجیەك کەوتبوو کە بە "ڕێکخستنەوە ژوور" ناوی دەبرد. بۆ نموونە، کاتێك لە تەماشاکردنی تەلەفیزیۆن تەواو دەبوو، کۆنترۆڵەکەی دەخستەوە سەر تەلەفیزیۆنەکەو

گۆشەکانی سەر قەنەفەکەی ڕێکدەخستەوەو بەتانیەکەی کۆ دەکردەوە. کاتێك خود ڕەوەکەی بەجێدەهێشت هەموو زبڵەکانی نێو خودڕەوەکەی فڕێ دەدا. هەر کاتێك کە نیازی خۆ شتنی هەبووایە، تاوەکو گەرماوەکە ئامادە دەبوو، تەوالێتەکەی خاوێن دەکردەوەو دەیسڕیەوە. (وەکو ئەوەی تێبینی کردبوو، باشترین کات بۆ خاوێن کردنەوەی تەوالێتەکە ڕێك پێش ئەو کاتەیە کە خۆت بشۆیت). ئامانج لە دووبارە ڕێکخستنەوەی ژوورەکەت تەنها بۆ پاککردنەوەی نییە لە دوای هەر کردارێك کە ئەنجامی دەدەیت، بەڵکو ئامادەکاریە بۆ کرداری داهاتوو.

"کاتێك کە دەچمە نێو ژوورەکەوە هەموو شتێك لە شوێنی خۆیەتی" نوکۆڵس نووسیویەتی، "چونکە من هەموو ڕۆژێك ئەوە دەکەم بۆ هەموو ژوورێك، بەو شێوەیە شتەکان هەموو کات بە باشی دەمێننەوە... خەڵکی پێیان وایە کە من زۆر خۆم ماندوو دەکەمو هەوڵ دەدەم بەڵام لە ڕاستیدا زۆر تەمبەڵم. پێش ئەنجامدانی هەموو شتێك تەمبەڵم، ئەوە کاتێکی زۆرترت بۆ دەگەڕێنێتەوە.

هەرکاتێك تۆ ئەو جێگایەی کە تایبەتە بە نیازێکی تایبەتەوە ڕێکتخست، ئەوا تۆ ئەو جێگایە ئامادە دەکەیت بۆ کرداری داهاتوو. بۆ نموونە، خێزانەکەم هەموو کارت پیرۆزباییەکانی تایبەت بە بۆنە تایبەتەکان لە قووتوویەکدا هەڵگرتووە _ وەکو ڕۆژی لەدایکبوون، هاوسۆزی دەربڕین، ئاهەنگی هاوسەرگیری، دەرچوونو بۆنەی دیکە. هەرکاتێك پێویست بێت کارتێکی گونجاو دەردەهێنێتو دەینێرێت. خێزانەکەم بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەرانە لە بیر هاتنەوەی ناردنی کارتدا باشبوو، چونکە خێزانەکەم ئەو ڕێگریەی بۆ ئەنجامدانی ئەو کارتانە پێویست بوو

نەیهێشبوو. بۆ چەند ساڵێك من پێچەوانەی ئەوە بووم. کەسێك کە منداڵی دەبوو من پێم وابوو "پێویستە کارتێکیان بۆ بنێرم"، بەڵام چەند هەفتەیەك تێدەپەڕیو بە تێپەڕبوونی کات ئەندجا بیرم دەکەوتەوەو ناچار کارتێکم لە دوکانەکان دەکڕی کە زۆر درەنگتر بوو لەو کاتەی دەبوو بمناردایە. ئەو خووەی هەمبوو شتێکی ئاسان نەبوو.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ ئامادەکردنی ژینگەکەت تاوەکو ئامادەبێت بۆ بەکارهێنانێکی لە ناکاو، ئەگەر بتەوێت ژەمە نانێکی بەیانی تەندروست بخۆیت، ئەوا شەوی پێشووتر تاوەکە بخەرە سەر ئاگردانەکەو سپرای ڕۆنە ئامادەکراوەکە لەسەر کەوانتەرەکە دابنێ، وە هەموو پێداویستیەکان دەربهێنە کە پێویستە. کاتێك کە بەیانی بە ئاگا دێیتەوە ئەوا دروستکردنی نانی بەیانیەکە ئاسانتر دەبێت بۆت.

- دەتەوێت زیاتر وێنە بکێشیت؟ ئەوا قەڵەمو جافو دەفتەرەکەتو کەلوپەلی وێنەکێشانەکەت بخەرە سەر مێزەکەت بە شێوەیەك کە ئاسان دەستت پێی بگاتو بەردەست بێت.
- دەتەوێت وەرزش بکەیت؟ هەمووکات جلوبەرگی وەرزش کردنەکەتو کالەی وەرزشەکەت لەگەڵ ژانتاو بوتڵی ئاو خواردنەوەکەت پێش وەختە ئامادە بکە.
- دەتەوێت بەرەوپێشبچیت لە ڕێجیمەکەتدا؟ برێکی باش لە سەوزەواتو میوە بجنەو ئامادەی بکە لە کۆتایی هەموو هەفتەیەکدا پاشان بیخەرە قووتووی تایبەت بە هەڵگرتنی خۆراکەوە، تاوەکو بەردەوام خۆراکی تەندروستت ئامادە بێتو بە درێژایی هەفتەکە بە ئامادەیی هەبێت بۆ خواردن.

ئەمانە ڕێگای ئاسانن بۆ ئەوەی خووی باش بوونیادبنێیت، ڕێگایەکی وەها بێت کە کەمترین دوودڵی تێدا بێت.

دەشتوانیت ئەم یاسایانەو ئامادەکردنی ژینگەکەش پێچەوانە بکەیتەوە بۆ ئەوەی وەها لەخ خووە خراپەکان بکەیت سەخت بن. ئەگەر تۆ کەسێکیت زۆر تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت، بۆ نموونە، دوای هەر تەماشا کردنێك پلاکەکەی لە کارەبا بکەرەوە. تەنها کاتێك پلاکەکەی پێوەبکەرەوە کە بە ئاشکرا ناوی ئەو بەرنامەیە بڵێیت کە دەتەوێت تەماشای بکەیت. ئەم کردارە ڕێگریەکی وەها دروست دەکات کە ڕێگری لەو تەماشاکردنە بێمانایە بکات.

ئەگەر ئەوەش سوودی نەبوو دەتوانیت هەنگاوێکی زیاتر بنێیتو شتێکی دیکە بکەیت، پلاکەکەی دەربهێنە لە کارەباو پاتری نێو کۆنترۆڵەکەش دەربهێنە پاش هەر بەکارهێنانێك، بۆیە پێویستی بە ١٠ چرکەی تر دەبێت تاوەکو کاری پێبکەیتەوە. وە ئەگەر لەوەش سەرسەخت تریت ئەوا تەلەفیزیۆنەکە لە ژووری دانیشتنەکە ببەرە دەرەوەو بیخەرە نێو دۆلابەکەوە دوای هەر بەکارهێنانێك. ئەوکات دڵنیا دەبیت لەوەی کە تەنها کاتێك دەتەوێت دەریبهێنیت کە بە ڕاستی بتەوێت تەماشای شتێك بکەیت. هەتا ڕێگریەکە گەورەتر بێت ئەوا کەمتر حەزت بە خووەکە دەبێت.

هەرکاتێك گونجا ئەوا من تەلەفۆنەکەم لە ژوورێکی دیکە جێدێڵم هەتا کاتی نیوەڕۆ. کاتێك کە تەلەفۆنەکەم لەلا دەبێت هەموو بەیانیەکە زوو زوو تەماشای دەکەم بەبێ هەبوونی هۆکارێکی تایبەت. بەڵام کاتێك لە

ژوورێكـی دیكـه دایـده‌نێم زۆر بـه كـه‌می بـیری لێده‌كه‌مـه‌وه، ڕێگریه‌كـه ئه‌وه‌نده گه‌وره‌یه كه توانـای ئـه‌وه‌م نیـه بـڕۆم‌و بیهێـنم، هـه‌تا هۆكـارێكم نه‌بێت. له ئه‌نجامدا ده‌توانم سێ بۆ چوار كاتـژمێرم هـه‌بێت بـۆ كـاركردنی به‌رده‌وام به‌بێ وه‌ستان.

ئه‌گه‌ر جێهێشتنی ته‌له‌فۆنه‌كه‌ت له ژوورێكی دیكه سوودێكی وه‌های نییـه، ئه‌وا به هاوڕێیه‌كت یان ئه‌ندامێكی خێزانه‌كه‌ت بڵێ كـه لێـت بشـارنه‌وه بـۆ چـه‌ند كاتـژمێرێك، یـان داوا لـه هاوپیشـه‌كه‌ت بكـه كـه بیخاتـه مێزه‌كـه‌ی خۆیه‌وه له به‌یانیانداو دواتر له كاتی نیوه‌ڕۆدا پێتی بداته‌وه.

زۆر بێوێنه‌یه كه چۆن ئه‌و ڕێگریه بچووكانه گـرنگن بـۆ ڕێگـری كـردن لـه‌و هه‌ڵس‌وكه‌وتـه نه‌خوازراوانـه. كاتێـك شووشـه بیره‌كـان لـه به‌شـی دواوه‌ی به‌فرگره‌كه بشارمه‌وه له‌و شوێنه‌ی كه‌ه به‌رچاو نییه‌و نایبینم، ئه‌وا كـه‌متر ده‌خۆمه‌وه كاتێك ئه‌و به‌رنامانه‌ی په‌یوه‌ندیدارن بـه تـۆڕی كۆمه‌ڵایه‌تیـه‌وه ده‌یانسڕمه‌وه له ته‌له‌فۆنه‌كه‌مدا، ڕنگه چه‌ند هه‌فته‌یه‌ك بـه‌ر لـه داگرتنیـان بێت. چوونه ناو به‌رنامه‌كان بێت. ئه‌م فێڵه بچووكانه ڕه‌نگه بۆ هـه‌موومان وه‌كو یه‌ك نه‌بێت بۆ چاككردنی په‌یوه‌سـت بوونمـان پێیانـه‌وه، بـه‌ڵام بـۆ زۆربـه‌ی زۆرمـان كـه‌مێك ڕێگـری كـردن ڕه‌نگـه جیـاوازی هـه‌بێت له‌سـه‌ر په‌یوه‌ست بوونمان به خووی باشه‌وه یان چوون به‌ره‌و خووی خراپ.

بیهێنه پێشچاوت كۆبوونـه‌وه‌ی كاریگه‌ریـه‌كان بـۆ دروسـت كردنـی ده‌یـان گۆڕانكـاری لـه‌م شـێوه‌یه‌و ژیـان كـردن لـه ژینگه‌یه‌كـدا كـه بـه شـێوه‌یه‌ك دیـزاین كرابێـت وا لــه خــووه باشــه‌كان بكـات ئاسـانتر بـن‌و خــووه خراپه‌كانیش سه‌ختتر بن.

گەر تەنانەت ئێمە بە تەنها خۆمان دەمانەوێت گۆڕانکاری لە خۆماندا بکەین گەر دایكوباوكیان، یان ڕاهێنەرین یان ڕابەر، پێویستە پرسیار لە خۆمان بکەین، "چۆن دەتوانین جیهانێکی وەها دروست بکەین کە تیایدا ئەوە بکەین بە ئاسانی کە ڕاستە؟" ژیانت ڕێکبخەرەوە تاوەکو ئەو کردارانەی زۆر گرنگن هەر ئەوانەن کە زۆر ئاسانن ئەنجامیان بدەیت.

کورتەی بەشەکە

- هەڵسوکەوتی مرۆڤ شوێن ئەو یاسای کەمترین ماندوو بوون دەکەوێت. ئێمە بە شێوەیەکی سروشتی ئەو هەڵبژاردانە ڕامان دەکێشن کە پێویستیان بە کەمترین کارکردن هەیە.
- ژینگەیەکی وەها بخوڵقێنە کە تیایدا ئەنجامدانی ڕاسترین شت ئاسانترین بێت.
- بەریەککەوتنەکانو ڕێگریەکانی کە دێن لەگەڵ خووە باشەکاندا مەیانهێڵە. کاتێك ڕێگری کەم دەبێتەوە خووەکان ئاسان دەبن.
- ئەو ڕێگری یان بەریەککەوتنانەی هەیە لەگەڵ خووە خراپەکان زیادی بکە. کاتێك ڕێگری زیاد بێت خووەکان سەخت دەبن.
- ژینگەکەت ڕێکبخەرەوە بۆ ئەوەی وا لە کردارەکانی داهاتووت بکەیت ئاسانتر بن.

١٣
چۆن دواخستن بووەستێنین بە بەکارهێنانی یاسایەکی دوو خولەکی

توایلا سارب بە یەکێك لە مەزنترین سەماکەرەکانۆ سەماتۆمارکەرەکانی سەردەمی مۆدێرن ناسراوە. لە ساڵی ١٩٩٢دا خەڵاتی *ماکئارسەلا فیلۆو* شیپی پێبەخشرا، کە زۆر جار بە جینیەس گرانت ناودەبرێت خەڵاتەکە، توایلا بەشێکی زۆر لە پیشەکەی بە گەڕان بە جیهاندا بەسەر بردووە تاوەکو بەرجەستەی کارە ڕاستەقینەکەی بکات. هەروەها سەرکەوتنەکانی زۆر بە سادەیی بۆ خووە ڕۆژانەکانی دەگەڕێنێتەوە.

"هەموو ڕۆژێکی ژیانم بە نەریتێکەوە دەست پێدەکرد" نووسیویەتی، "کاتژمێر ٥:٣٠ی بەیانی لە خەو هەڵدەستم جلوبەرگی ڕاهێنانەکەم دەپۆشم لەگەڵ گەرم کەرەوەکانی قاچەکانم لەگەڵ تیشێرتە خۆشەویستەکەمو کڵاوەکەم. لە دەرەوەی ماڵەکەم لە مانهاتان پیاسە دەکەم، تاکسیەك دەگرمو بە شۆفێرەکە دەڵێم کە بمبات بۆ هۆڵی وەرزشی پەمپین ئایرۆن لە شەقامی ٩١ لە یەکەم شەقام، کە بۆ دوو کاتژمێر ڕاهێنان دەکەم لەوێ.

"نەریتە کە بریتیی نییە لە خۆکێشانەوەو یاری هەڵگرتنی قورسایی، من هەموو بەیانیەك لەشم دەبەم بۆ هۆڵی وەرزشی: نەریتەکە تاکسیەکەیە.

ئـەو چركەسـاتەی كـە بـە شـۆفێرەكە دەڵـێم بـۆ كـوێ بـڕوات ئـەوا مـن نەریتەكەم بەجێهێناوە.

"كردارێكی ئاسانە، بەڵام ئەنجامدانی بەهـەمان شێوە هـەموو بەیانیـەك ئـەوا دەیكـات لـە خـوو_ وایلێـدەكات دووبـارە ببێتـەوەو ئاسـان ئـەنجام بدەرێت. هەلی ئەوە ناهێڵێتـەوە كـە ئـەنجامی نـەدەیت یـان بەشـێوەیەكی جیـاوازتر ئـەنجامی بـدەیت. ئەمـەی بـەیانیان ئـەنجامی دەدەم لـە شـتێك زیـاتر لـە ڕۆتینـەكانی ئـەنجامی دەدەمو كـەمترین شتێكیشـە كـە بـیری لێبكەیتەوە."

گرتنـی تاكسـیەك هـەموو بەیانیـەك ڕەنگـە كردارێكـی زۆر بچووك بێـت، بــەڵام نموونەیــەكی زۆر جــوان لەســەر یاســای ســێیەم بــۆ گــۆڕینی هەڵسوكەوت.

توێژەرەوان ئەوەیان ڕوون كردۆتـەوە بـە نزیكـەیی لەسـەدا (٤٠ بـۆ ٥٠)ی كردارەكانمان كە هەمانە لە هەر ڕۆژێكدا دەرئـەنجامی خووەكانمانـە. ئـەو ڕێژەیـە دەسـتكەوتێكی باشـە، بـەڵام كاریگەریـە ڕاسـتەقینەكە لەسـەر خووەكانت كە تەنانەت لەو ڕێژە پێشبینی كراوەش گەورەترە. خووەكـان هەڵبـژاردەی ئۆتۆمـاتیكین كـە كاردەكەنـە سـەر ئـەو بڕیارانـەی كـە بـە ئاگاییـەوە دەیـدەیتو شـوێنیان دەكـەویت. بـەڵێ، خووەكـان ڕەنگـە لـە چەند چركەیەكدا بەڵام ڕەنگە ئەو كردارانە پێكبهێنن كە لە چەند خولـەك یان كاتژمێری داهاتوودا ئەنجامی دەدەیت.

خووەكان وەكو ئەو شوێنە تەختەیە كـە دەچـێتە نـاو هێڵێكـی خێـراوە، بــەرەو ڕێگایــەك ڕێنوێنیــت دەكــەن بــەبێ ئــەوەی بزانیــت بــەرەو هەڵسوكـەوتی دواتـر خێراییەكـە زیـاد دەكـەیت. زا دێتـە بەرچـاوت كـە

ئاسانتر بێت کە بەردەوام بیت لەسەر ئەوەی کە ئێستا دەیکەیت وەك لەوەی کە شتێکی جیاواز لەمەی ئێستا بکەیت. تۆ بەدیار فیلمێکی خراپەوە دوو کاتژمێر بەسەر دەبەیتو تەماشای دەکەیت، بەردەوام شت دەخۆیت لە کاتێکدا تێریش بوویت. تەماشای تەلەفۆنەکەت دەکەیت "تەنها بۆ چرکەیەك" کەچی کاتێك تەماشا دەکەیت ٢٠ خولەکت بەسەر بردووە لەسەر تەلەفۆنەکەت. بەم شێوەیە، ئەو خووانەی شوێنیان دەکەویت بەبێ ئەوەی بیریان لێبکەیتەوە زۆر جار هەڵبژاردەکان دیاریدەکەیت گەر بیریان لێبکەیتەوە.

هەموو ئێوارەیەك، چرکەساتێکی کەم هەیە_ بە گشتی نزیکی ٥:١٥ی ئێوارە_ کە ئەوە کاتی پشوودانی شەوەکەمە، هاوسەرەکەم لەسەر کار دێتەوە دێتە ژوورەوە ئیتر یاخود جلەکانمان دەگۆڕینو جلی وەرزش کردن دەپۆشینو دەڕۆین بۆ هۆڵی وەرزش کردن یاخود دەچینە سەر قەنەفەکەو خواردنێکی هیندی داوا دەکەینو تەماشای زە ئۆفیس دەکەین. هاوشێوەی گرتنی تاکسیەکەی توایلایە، نەریتەکە بریتییە لە گۆڕینی جلوبەرگەکانمە بۆ هی وەرزشی. ئەگەر جلەکانم بگۆڕم، دەزانم کە وەرزشەکە دەکەم. هەموو شتێك گە دێت_ چوون بەرەو هۆڵی وەرزشی، بڕیاردانی لەوەی کام وەرزشە دەکەم، چوون بۆ بارێك_ هەموو ئەمانە ئاسانن هەر ئەوەندەی کە هەنگاوی یەکەمت نا.

هەموو ڕۆژێك، چەند کاتێکی تێدایە کە کاریگەریەکی زۆریان هەیە لەسەرت، من ئەم هەڵبژاردە بچووکانە بە چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکان ناو دەبەم. ئەو کاتەی کە تۆ بڕیا دەدەیت لە نێوان ئەوەی کە خواردنی ئامادەکراو داوا بکەین یان لەماڵەوە خۆرام ئامادە بکەیت. ئەو کاتەی تۆ

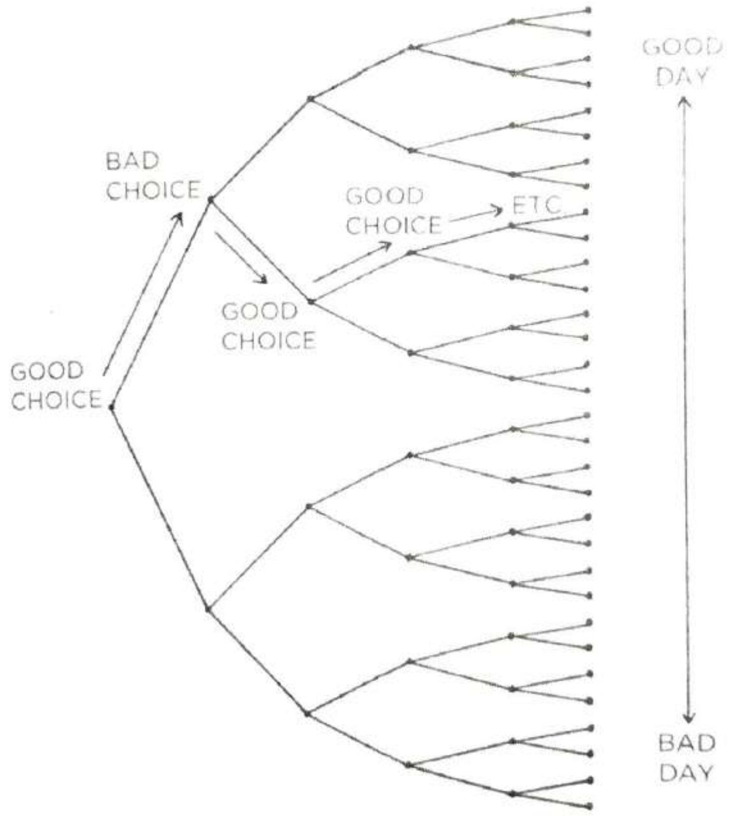
هەڵبژاردەیەك دەكەیت لە نێوان ئـەوەی خودڕەوەكـەت بـەكاربهێنیت یـان پاسكیلەكەت. ئەو كاتانەی كە بڕیار دەدەیت لە نێوان دەسـت بكـەیت بـە ئەنجامدانی ئەركـەكانی ماڵـەوەت یـاخود دەسـت بكـەیت بـە یـاری ڤیـدیۆ گەیم. ئەم جۆرە بڕیارانە ڕێگایەكی دوو فاقین.

چركەسـاتە یەكلاییەكـەرەوەكان ئـەو كۆمەڵـە هەڵبژاردانـەت بـۆ دیـاری دەكەن كە لە داهاتوودا بەدەستیان دێنیت. بۆ نموونە، چوونە نێو

خووە باشەكان

هەڵبژاردە خراپەكان

هەڵبژاردە باشەكان



وێنەی ١٤: جیاوازی نێوان ڕۆژێکی باش و ڕۆژێکی خراپ زۆر جار چەند بڕیارێکی بە بەرهەم و تەندروستن کە دەدرێن لە چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکاندا. هەر دانەیەک لەوانە ڕێگایەکی دوو فاقین، وە ئەم هەڵبژاردانە زیاد دەکەن بە درێژایی ڕۆژەکەت وە ڕەنگە ببنە دەرئەنجامی زۆر جیاواز.

چێشتخانەیەک چرکە ساتێکی یەکلاییکەرەوەیە چونکە ئەوە دیاریدەکات کە دەبێت بۆ نیوەڕۆ چی بخۆیت. بەشێوەیەکی تەکنیکی تۆ لەژێر کۆنترۆڵدایت بۆ ئەوەی کە چ خواردنێک داوا بکەیت بەڵام بەشێوەیەکی بەرفراوانتر و گشتیتر بڵێین دەتوانیت تەنها یەک شت داوا بکەیت کە لە لیستی خۆرامی چێشتخانەکەدا هەبێت. ئەگەر بڕۆیتە چێشتخانەیەکی تایبەت بە گۆشتی "گا"وە، ئەوا دەتوانیت گۆشتی سێبەندە بخۆیت یاخود گۆشتی نەرمەی پەراسوو نەک سووشی. هەڵبژاردەکان تۆ بەو شتەوە هەیە کە دەتوانیت دەستت بکەوێت. یەکەم هەڵبژاردنت دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەوانەی دیکە، ئێمە سنووردان کراوین بەو خووانەی کە ڕێنوێنیمان دەکەن. هەر بۆیە بەڕێوەبردنی چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکانی ڕۆژانەت زۆر گرنگن. هەر ڕۆژێک لە کۆمەڵێک چرکەسات پێکهاتووە، بەڵام بە تەنها چەند خوویەکی کەمن کە ئەو ڕێگایەی پیای دەڕۆیت دیاریدەکەن بۆت. ئەم هەڵبژاردە بچووکانە بەرز دەبنەوە، هەر دانەیەک لەو هەڵبژاردانە ڕێگایەکت بۆ دیاریدەکەن بۆ ئەوەی کە ئەو کاتانەی داهاتوو کە ماوتە چۆن بەسەری دەبەیت.

خووەکان خاڵی چوونە ناوەوەو دەست پێکە نەک کۆتایی. ئەوانە تاکسیەکەن نەک هۆڵی وەرزش کردن.

یاسای دوو خولەک

تەنانەت کاتێکیش کە دەزانیت کە دەبێت لە بچووکترینەوە دەست پێبکەیت، ئەوا ئاسانە کە بە گەورەیی دەست پێبکەیت. کاتێک خەون بەوەوە دەبینیت کە گۆڕانکاری ئەنجام بدەیت، جۆشوخرۆش داتدەگرێتو لە کۆتایدا دەتەوێت کە شتانێکی زۆر ئەنجام بدەیت لە کاتێکی نزیکدا. کاریگەرترین ڕێگە کە دەیزانم بۆ ئەوەی بەرەورووی ئەو ڕەوتە ببیتەوە بریتییە لە *یاسای دوو خولەک*، کە دەڵێت، "کاتێک کە دەست بە خوویەکی نوێ دەکەیت، کەمتر لە دوو خولەکی پێدەچێت تاوەکو ئەنجامی بدەیت."

بۆت دەردەکەوێت کە بە نزیکەیی دەتوانرێت خوو بکرێتە نێو یاسایەکی دوو خولەکییەوە:

- "هەموو شەوێک پێش خەوتن بخوێنەرەوە" دەبێت بە "یەک پەڕاو بخوێنەوە."
- "سی خولەک یۆگا ئەنجام بدە" دەبێت بە "ڕایەخی تایبەت بە یۆگاکەم دەردێنم."
- "وانە بخوێنە بۆ پۆل" دەبێت بە "تێبینیەکان بکەوە."
- "جلە شۆراوەکان قەد بکە" دەبێت بە "جووتێک گۆرەوی قەد بکە."
- "سێ میل ڕاکردن ئەنجام بدە" دەبێت بە "پێڵاوی ڕاکردنەکان لەپێ بکە."

بیرۆکەکە ئەوەیەکە هەتا دەتوانیت وەها لە خووەکانت بکەیت کە ئاسان بێت بۆ ئەنجامدان. هەموو کەسێک دەتوانێت بۆ ماوەی یەک خولەک بیر کردنەوەی قووڵ ئەنجام بدات، یان پەڕاوێک بخوێنێتەوە، یان یەک پارچە

جل بخاتە لاوە، وە هەروەکو لە پێشتردا باسمانکرد ئەمە بەرنامەڕێژیەکی زۆر بەهێزە چونکە هەر کە تۆ دەستت بە ئەنجامدانی شتە ڕاستەکە کرد، ئەوا زۆر ئاسانترە کە بەردەوام بیت لەسەری و تەواوی بکەیت. خووی نوێ نابێت هەستێکی وەکو ململانێت بداتێ، ئەو کردارانەی کە *بەدوایدا* دێن دەکرێت وەکو ململانێ بێت بەڵام دوو خولەکی سەرەتا دەبێت ئاسان بێت. ئەوەی کە تۆ دەتەوێت "نەریتی خووە" کە بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو ڕێگایەکی بەرهەمدارتر ڕێنوێنیت دەکات.

بەگشتی دەتوانیت نەریتی خووەکان بدۆزیتەوە کە ڕێنوێنیت دەکات بەرەو ئەو دەرئەنجامانەی کە ئارەزووی دەکەیت بە نەخشە کردنی ئامانجەکانت بە شێوەی خشتەیەك لە "زۆر ئاسانەوە" بۆ "زۆر سەخت". بۆ نموونە، ڕاکردنی ماراسۆن زۆر سەختە. ڕاکردن بە درێژایی ٥ کیلۆمەتر زۆر سەختە. ڕۆشتن بە پێ بۆ دە هەزار هەنگاو بەشێوەیەکی مامناوەند سەختە. ڕاکردن بۆ ماوەی دە خولەك ئاسانە، وە لە پۆشینی پێڵاوی ڕاکردنەکانت زۆر ئاسانە. ئامانجەکەت ڕەنگە ئەوە بێت کە ڕاکردنی ماراسۆن ئەنجام بدەیت، بەڵام نەریتی خووەکانت بریتییە لەوەی کە پێڵاوی ڕاکردنەکانت بپۆشیت. بەو شێوەیە کە پەیڕەوی یاسای دوو خولەك دەکەیت.

زۆر ئاسان	ئاسان	مامناوەند	سەخت	زۆر سەخت
لەپێکردنی پێڵاوی ڕاکردنەکەت	ڕاکردن بۆ ماوەی دە خولەك ئاسانە	ڕۆشتن بە پێ بۆ دە هەزار هەنگاو	ڕاکردن بە درێژایی ٥ کیلۆمەتر	ڕاکردنی ماراسۆن
نووسینی یەك ڕستە	نووسینی پەرەگرافێك	نووسینی یەك هەزار ووشە	نووسینی پێنج هەزار ووشە لەسەر بابەتێك	نووسینی پەرتووکێك
تێبینیەکانت بکەرەوە	بۆ ماوەی دە خولەك وانە بخوێنە	بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بخوێنە	بەدەستهێنانی بەرزترین پلە (A)	بەدەستهێنانی دکتۆرا (PhD)

خەڵکی زۆر جار پێی وایە کە زۆر نامۆیە بە ئاگا بیت لە خوێندنەوەی پەڕاوێك یان بیرکردنەوەی قووڵ بۆ ماوەی یەك خولەك یان ئەنجامدانی پەیوەندیەکی کاری فرۆشیاری، بەڵام خاڵەکە ئەوە نیە کە تەنها یەك شت ئەنجام بدەیت. بەڵکو ئەوەیە کە خووەکە بەڕێوە ببەیت لە دەرکەوتن. ڕاستیەکە ئەوەیە، کە دەبێت پێشتر خووەکە بوونیاد بنێیت پێش ئەوەی بیسەلمێنیت. ئەگەر تۆ ناتوانیت فێری بەهرە سەرەتاییەکانی دەرکەوتن، ئەوا تۆ کەمێك هیوات هەیە بۆ بەڕێوەبردنی ووردەکاری باشتر. لەبری ئەوەی کە هەوڵ بدەیت خووەیەکی بێخەوش لە سەرەتاوە بوونیاد

بنێیت، ستە ئاسانەکە ئەنجام بدە لەسەر بنچینەیەکی جێگیر. پێویستە بە ستانداردیان بکەیت پێش ئەوەی جێبەجێیان بکەیت.

هەروەك چۆن هونەری دەرکەوتن بەڕێوە دەبەیت، بەسادەیی دوو خولەکی یەکەم دەبێتە نەریتێك لە سەرەتای دەستپێکردنی ڕۆتینێکی گەورەدا. ئەمە بە تەنها داهێنانێکە بۆ ئەوەی وەها لە خووەکان بکەیت ئاسانتر بێت بەڵام لە ڕاستیدا پەیڕەوکردنی ڕێگایەکی بێخەوش بۆ بەڕێوەبردنی خوویەکی سەخت. هەتا زیاتر سەرەتای خووەکە بکەیتە نەریت، ئەوا زیاتر وایلێدێت کە قووڵترو زیاتر وورد ببیتەوە بۆ ئەنجامدانی شتانێکی بێوێنە. بە ئەنجامدانی هەمان ئامادەکاری بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنان، ئەوا وادەکەیت کە ئاسانتر بێت بۆ گەشتن بە لووتکەی بەرجەستە کردن. بە پەیڕەوکردنی هەمان نەریتی داهێنەرانە ئەوا وایلێدەکەیت کە ئاسان بێت بۆ ئەنجامدانی کارێکی سەختی داهێنەرانە. لە ڕێگەی گەشە پێدانی هێزێکی جێگیری یەکگرتووەوە، ئەوا وەها دەکات ئاسانترو لە کاتێکی گونجاودا بڕۆیتە نێو جێگەوە شەوانە. ڕەنگە توانای ئەوەت نەبێت کە هەموو پرۆسەکە بکەیتە شتێکی ئۆتۆماتیکی، بەڵام دەتوانیت یەکەم کردار کە ئەنجامی دەدەیت شێتانە بێت. وایلێبمە ئاسان بێت تاوەکو دەست پێدەکەیتو ئەوانی دیکە خۆی بەدوایدا دێت.

یاسای دوو خولەك ڕەنگە وەکو فێڵێك وابێت لە لای هەندێك کەس، تۆ دەزانیت کە ئامانجە *ڕاستەقینەکە* بریتییە لەوەی کە لە دوو خولەك زیاتر ئەنجام بدەیت، بۆیە وا دێتە پێشچاوت کە تۆ خۆت هەڵبخەڵەتێنیت. هیچ کەسێك هیواخواز نییە یەك پەراو بخوێنیتەوە یان یەك شناو ئەنجام

بدەیت یان تێبینیەکان بکەنەوە، وە ئەگەر دەزانیت کە فیلێکی ژیرانەیە، ئەوا بۆچی چۆکی بۆ دادەدەیت؟

ئەگەر یاسای دوو خولەك هەست دەکەیت کە پەستانت لەسەر دروست دەکات، ئەوا ئەمە تاقی بکەرەوە: بۆ دوو خولەك ئەنجامی بدە پاشان بوەستە. برۆ بۆ ڕاکردن، بەڵام دەبێت پاش دوو خولەك بوەستیت. وانەی زمانی عەرەبی دەخوێنیت بەڵام دەبێت پاش دوو خولەك بوەستیت. ئەوە بەرنامەڕێژیەکە نییە بۆ دەستپێکردن، ئەوە تەواوی بابەتەکەیە. خووەکانی تۆ *بە تەنها* دەتوانێت بۆ سەدو بیست چرکە بمێنێتەوە.

یەکێك لە خوێنەرەکانم ئەم بەرنامەڕێژیەی بەکارهێناوە بۆ دابەزاندنی سەد پاوەن. لە سەرەتادا، هەموو ڕۆژێك چووە بۆ هۆڵی وەرزشی، بەڵام بەخۆی وتووە کە بۆی نییە لە پێنج خولەك زیاتر بمێنێتەوە. ئەو دەچوو بۆ هۆڵی وەرزشی بۆ ماوەی پێنج خولەك ڕاهێنان دەکەم، دواتر هەر زوو بە زوو کە کاتەکەم تەواو دەبێت دەڕۆم. پاش چەند هەفتەیەك، تەماشایەکی دەوروبەری خۆی دەکاتو بیر دەکاتەوە، "باشە، من هەرچۆنێك بێت هەر دێم بۆ ئێرە. دەتوانم کەمێکیتر زیاتر بمێنمەوە." پاش چەند ساڵێکی دیکە، بەو شێوەیە کێشە زیادەکە نەما.

ڕۆژنامەوانی نموونەیەکی تر دابین دەکات. بە نزیکەیی هەموو کەسێك دەتوانێت سوود لەو بیرۆکەو بیرکردنەوانە وەربگرێت کە لە مێشکیاندا هەیەو بیخەنە سەر پەڕاو، بەڵام زۆربەی کەس کۆڵ دەدەن پاش چەند ڕۆژێك یان دوور دەکەونەوە لێی بە تەواوەتی چونکە ڕۆژنامەوانی هەستێکی وەکو ڕۆتینت دەداتێ. نهێنیەکە بریتییە لەوەی کە هەمیشە لە خوار ئەو خاڵەوە بمێنیتەوە کە وەکو کارکردنە. گریك مکوین، ڕاوێژکاری

بەڕێوەبردن لە نەتەوە یەککگرتووەکان، خووی ڕۆژنامەوانی ڕۆژانە بوونیاد دەنێت ئەویش بە تایبەتی نووسین بە کەمتر لەوەی کە هەستی پێدەکرد. هەمووکات دەوەستا لە گەڕان پێش ئەوەی ببێتە شەڕ. ئێرنست هێمنگوەی، بڕوای بە هەمان ئامۆژگاری هەبوو بۆ هەر جۆرێك لە نووسین. "باشترین ڕێگە بریتییە لە وەستان کاتێك باشە شتەکان." ئەو وای گوت.

بەرنامەڕێژی وەکو ئەمە کاردەکات بۆ هۆکارێکی دیکە: ئەوان پەستان دەخەنە سەر ئەو کەسایەتیەی کە دەتەوێت بوونیادی بنێیت. ئەگەر بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ لەسەر یەك بڕۆیت بۆ هۆڵی وەرزشی_ تەنانەت ئەگەر بۆ دوو خولەکیش بێت_ تۆ دەنگ بۆ کەسایەتیە نوێیەکەت دەدەیت. تۆ نیگەرانی ئەوە نیت کە شێوەیەکی باشت هەبێت. تۆ تیشکت خستوەتە سەر ئەوەی کە ببیت لەو جۆرە کەسانەی کە ڕاهێنانەکانیان لە یاد ناکەن. تۆ بچووکترین کردار ئەنجام دەدەیت کە ئەو جۆرە لە کەسایەتیە پەسەند دەکات کە تۆ دەتەوێت ببیت.

ئێمە بە دەگمەن بیر لە گۆڕانکاری دەکەینەوە بەم شێوەیە چونکە هەموومان بە کۆتایی ئامانجەکەوە بەستراوین. بەڵام یەك شناو کردن باشترە لە ئەنجامنەدانی ڕاهێنان کردن. یەك خولەك لە مەشق کردن لەسەر گیتار باشترە لە ئەنجامنەدانی. یەك خولەك لە خوێندنەوە باشترە لەوەی کە هەر بە هیچ شێوەیەك پەرتووك نەخوێنیتەوە. باشترە لەوەی کە کەمتر ئەنجام بدەیت لەوەی کە بە هیوابوویت ئەنجامی بدەیت وەك لەوەی هەر ئەنجامی نەدەیت.

لە هەندێك خاڵدا، هەر ئەوەندەی خووەکەت دەمەزراند وە هەموو ڕۆژێك نیشانی دەدەیت، دەتوانیت یاسای دوو خولەك لەگەڵ تەکنیکێکدا کە

پێی دەڵێن *پێکهێنانی خوو (شێوەی خوو)* بۆ بە خشتەکردنی خووەکانت بەرەو بەرزترین ئامانجت. لە بەڕێوەبردنی دوو خولەکی سەرەتاوە دەست پێبکە لە بچووکترین شێوازی هەڵسوکەوتەکەوە.

خووەکان	بوون بە کەسێك کە پێشوەختە شتەکان ئەنجام بدەیت	بوون بە کەسێکی ڕووەکی	دەست کردن بە وەرزش کردن
بەشی ١	هەموو شەوێك کاتژمێر ١٠ی شەو لە ماڵەوە بە.	دەست بکە بە خواردنی سەوزەوات لەگەڵ هەر ژەمە نانێك.	جلەکانت بگۆڕەو جلوبەرگی وەرزش کردنەکەن بپۆشە.
بەشی ٢	هەموو ئامێرەکانی وەکو (تەلەفیزیۆنو تەلەفۆنو هتد) لە کاتژمێر ١٠ی شەودا بکوژێنەرەوە.	بووەستە لە خواردنی ئەو گیاندارانەی کە چوارپەلیان هەیە وەکو (مانگاو بەرازو مەڕو هتد).	بڕۆرە دەرەوەی دەرگاکەت (هەوڵبدە کەمێك لە پێ بڕۆیت).
بەشی ٣	بڕۆرە ناو جێگەوە کاتژمێر ١٠ی شەو (پەرتووکێك بخوێنەرەوە لە جێگەکەتدا یان لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بدوێ).	بووەستە لە خواردنی گیانداری دوو پێ وەکو (مریشك، کەڵەشێری ڕومیو هتد).	بڕۆ بەرەو هۆڵی وەرزشی بۆ وەرزش کردن بۆ ماوەی پێنج خولەك پاشان بڕۆ.

بەشی ٤	هەموو شەوێك کاتژمێر ١٠ ڕووناکییەکان بکوژێنەرەوە.	بووەستە لە خواردنی ئەو گیاندارانەی پەلیان نییە وەکو (ماسیو هێلکە شەیتانۆکەو گوێچکە ماسیو هتد).	وەرزش بکە بۆ ماوەی پانزە خولەك بە لایەنی کەمەوە هەفتەی ڕۆژێك.
بەشی ٥	هەموو ڕۆژێك کاتژمێر ٦ لەخەو هەستە.	بووەستە لە خواردنی هەموو ئەو بەرهەمانەی تایبەتن بە گیاندارەکان وەکو (هێلکەو شیرو پەنیر).	وەرزش بکە هەفتانە سێ ڕۆژ.

دواتر بڕۆیتە هەنگاوێکی پێشترو پرۆسەکە دووبارە بکەیتەوە _ تەنها لە دوو خولەکی یەکەم وورد ببیتەوەو ئەو ئاستە بەڕێوە ببەیت پێش ئەوەی بڕۆیتە ئاستی دواتر. ووردە ووردە، لە کۆتاییدا تۆ دەگەیت بەو خووەی کە هیوادار بوویت بوونیادی بنێیت لە کاتێکدا وورد بوونەوەت لەسەر ئەوەیە کە دەبێت لە کوێدا بێت: لە دوو خولەکی سەرەتای هەڵسوکەوتەکەدا.

بە نزیکەیی هەموو ئامانجێکی گەورەی ژیان دەکرێت بگۆڕدرێت بۆ هەڵسوکەوتێکی دوو خولەکی. دەمەوێت ژیانێکی درێژو تەندروست بژیم> دەمەوێت لەش‌ولارم بە ڕێک‌و جوانی بمێنێتەوە > پێویستە وەرزش بکەم > پێویستە جل‌وبەرگی وەرزش کردن بپۆشم. دەمەوێت هاوسەرگیرییەکی خۆشبەختانە بکەم > دەمەوێت ببمە هاوسەرێکی باش > دەبێت هەموو ڕۆژێك شتێك بکەم کە وەها لە ژیانی هاوسەرەکەم بکەم ئاسانتر بێت > دەبێت نەخشەی خۆراکی هەفتەی داهاتوو ئامادە بکەم.

هەرکاتێك لە ملکلانێدا بوویت بۆ ئەوەی خوویەکت هەبێت، دەتوانیت یاسای دوو خولەك پەیڕەو بکەیت. ئەوە ڕێگایەکی سادەیە بۆ ئەوەی وەها لە خووەکانت بکەیت ئاسان بن.

کورتەی بەشەکە

- خووەکان دەکرێت لەچەند چرکەیەکدا تەواو بکرێن بەڵام کاریگەری لەسەر هەڵسوکەوتت دەبێت بۆ چەند خولەك‌و چەند کاتژمێرێك دواتریش.
- زۆربەی خووەکان لە چرکەساتی یەکلاییەکەرەوەدا ڕوو دەدەن_ ئەو هەڵبژاردانەی کە وەکو ڕێگای دوو فاقین_ وە هەر دانەیەکیان بێت یان بەرەو ئاڕاستەیەکت دەبات کە ڕۆژێکی بە بەرهەمت هەبێت یان بێبەرهەم.
- یاسای دوو خولەك دەڵێت، "کاتێگ ك دەست بە خوویەکی نوێ دەکەیت پێویستە کەمتر لە دوو خولەکی پێویست بێت بۆ ئەنجامدان".

- هەتا زیاتر سەرەتای پرۆسەکە وەکو نەریتێك لێبکەیت ئەوا زیاتر دەبێت بەوەی کە دەتوانیت بڕۆیتە بارێکی وەهاوە لە وورد بوونەوە کە ئەوە داوا کراەوە بۆ ئەوەی شتی مەزن بەئەنجام بگەیەنیت.
- شتەکان بە ستاندارد بکە پێش ئەوەی زۆر باش بەکاریان بهێنیت، تۆ ناتوانیت خوویەك بەرەو پێشو باشتر بکەیت کە بوونی نییە.

١٤

چۆن وەها لە خووە باشەکان بکەین کە هەردەبێت ڕووبدەن
وەهاش لە خووە خراپەکان بکەین کە مەحاڵ بێت ڕوو بدەن

لە هاوینی ١٩٣٠دا، فیکتۆر هۆگۆ ڕووبەڕووی لادان لە وادەی دیاریکراو بووەوە. دوانزە مانگ لەوەو بەر ئەم نووسەر فەرەنسیە پەیمانی پەرتووکێکی بە بڵاوکەرەوەکە دابوو. بەڵام لە بری نووسینی پەرتووکەکە ئەو ساڵەی بە پڕۆژەی دیکەو میوان دۆستیو شتی دیکە کە کارەکەی دواخست. بێهیوا بوو، بڵاوکەرەوەکەی هۆگۆ بەوە وەڵامی دایەوە کە کۆتا وادەی بۆ دیاریدەکات بە کەمتر لە شەش مانگ. وا پێویست بوو پەرتووکەکە لە مانگی دووی ساڵی ١٩٣١دا تەواو ببێت.

هۆگۆ بەرنامەڕێژیەکی سەیری دارشت بۆ ئەوەی ئەمڕۆو سبەینێ بە بابەتەکە نەکات. هەموو جلوبەرگەکانی کۆکردەوەو داوای لە یاریدەدەرەکەی کرد کە هەموویان لە شوێنێکی فراوان هەڵبگرێت. هیچ شتێکی نەبوو تاوەکو بیپۆشێت جگە شاڵێکی گەورە. هیچ شتێکی نەبوو تا لەبەری بکات بۆ چوونە دەرەوە، لە ژوورەوە مایەوە لەسەر خوێندنەکەیو بە درێژایی وەرزی پاییزو زستانی ١٩٣٠دا بە شێوەیەکی شێتانە سەرقاڵی نووسین بوو. زە هەنچباك ئۆف نۆتردام لە ١٤ی

جێنیوەری ساڵی ١٩٣١دا و بە دوو هەفتە پێش وادەی دیاریکراو بڵاو بووەوە.

هەندێکجار سەرکەوتن کەمتر دەربارەی ئەوەیە کە وەها لە خووە باشەکان بکەین ئاسانو زیاتر دەربارەی ئەوەیە کە خووە خراپەکان سەخت بکەین. ئەمە هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەمە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت: وایلێبکە سەخت بێت. ئەگەر تۆ خۆت لەو بارەدا بینی کە بەردەوام لە ململانێدا بیت بۆ ئەوەی بەپێی ئەو پلانەی هەتە بڕۆیت، ئەوا دەتوانیت نموونەیەك لە فیکتۆر هۆگۆوە وەربگریتو وەها لە خووە خراپەکانت بکەیت کە سەختتر بن بە دروستکردنی ئەوەی کە دەروونناسان پێی دەڵێن *ئامێری پابەندبوون*.

ئامێری پابەند بوون هەڵبژاردەیەکە تۆ دەیدەیت لە ئێستادا کە کۆنترۆڵی کردارەکانی داهاتووت دەکات. ئەوە ڕێگایەکە بۆ ڕێگری کردنی هەڵسوکەوتەکانی داهاتوو، دەتبەستێتەوە بە خووە باشەکانەوەو ڕزگارت دەکات لە خووە خراپەکان. کاتێك فیکتۆر هۆگۆ جلەکانی لەخۆی دوورخستەوە بۆ ئەوە بوو کە بتوانێت تیشك بخاتە سەر نووسینەکەی، ئەو ئامێری پابەندبوونی دروست کرد.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ بوونیادنانی ئامێری پابەند بوون. دەتوانیت زیادەڕەوی لە خواردندا کەم بکەیتەوە بەوەی خواردنەکان بە جیا جیا بپێچیتەوە وەك لەوەی هەمووی بە یەکجار دابنێیت. دەتوانیت خۆبەخشانە داوای ئەوە بکەیت کە بتخەنە لیستی ئامادەبووانی گازینۆو یاری پۆکەر لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بۆ ئەوەی ڕێگری لە قومار کردن بکەیت لە داهاتوودا. تەنانەت من لە ڕاهێنەرەکانیشم بیستووە کە

"کێشی زیادە" یان هەبووەو پێویست بووە بەشداری کێبڕکێیەك بکەن، ئەوەیان هەڵبژاردووە کە بەرباخەڵەکانیان لەماڵەوە جێبهێڵن بە درێژایی هەفتەکە پێش خۆکێشان بۆ ئەوەی کە ناچار نەبن خواردنی خێرا بخۆن.

هەروەکو نموونەیەکی دیکە لەسەر ئەم بابەتە، هاوڕێ‌و شارەزام لە خووەکاندا بە ناوی نیت ئێیاڵ کاتژمێرێکی کڕی کە دەنرایەوە، کە گەیەنەرێکی کارەبای پێوەبوو، سەرێکیان دەکرا بە ئینتەرنێتەکەیەوەو ئەویدیکەش بە پلاکەوە. لە کاتژمێر ١٠ی شەودا هەموو شەوێك کاتژمێرە نراوەکە کارەباکەی دەبڕی. کاتێك ئینتەرنێت نەدەما ئیتر هەمووان دەیانزانی ئەوە کاتی چوونە نێو جێگەی نووستنە.

ئامێرەکانی پابەند بوون سوودمەندن چونکە واتلێدەکەن سوود لە شتە باشەکان وەربگریت پێش ئەوەی ببیتە قوربانی هاندانەکانت. هەرکاتێك کە من دەمەوێت کالۆری زیاتر نەهێڵم، بۆ نموونە، ئەوا داوا ل خزمەتکاری چێشتخانەکە دەکەم کە ژەمە نانەکە بکاتە نیوە پێش ئەوەی پێشکەشم بکات. ئەگەر هاتوو لە پێشدا بە خزمەتکارەکەم نەوتت، ئەوا پاش ئەوەی کە چاوەڕێم کرد وە خۆراکەکە هەمووی هات بەخۆمم وت "تەنها نیوەی دەخۆم"، بەڵام هیچ سوودی نەبوو.

کلیلەکە بریتییە لە گۆڕینی ئەو جۆرە ئەرکانە کە پێویستیان بە کارکردنی زیاتر هەیە بۆئەوەی خووە باشەکانیان لێپێکبهێنین وەك لەوەی دەستیان پێبکەیت. ئەگەر تۆ هەست دەکەیت کە هاندەرێکت هەیەو دەتەوێت لەشولارێکی ڕێکت هەبێت، ئەوا خشتەیەکی ئەنجامدانی یۆگا دابنێ‌و هەر زوو دەستپێبکە. ئەگەر تۆ بە جۆشیت سەبارەت بەو کارەی دەتەوێت دەستی پێبکەیت، پەیوەندی بە مقاولێکەوە بکە کە

ڕێزی هەیە لەلاتو کاتێك بۆ ڕاوێـژپێکردن ڕێکبخـە. کـە دێتـە سـەر کـاتی نمـــایش، تاکـــە ڕێگـــە بـــۆ دەســـتبەرداربوون هەڵوەشـــاندنەوەی چاوپێکەوتنەکەیە کە ئەوەش پێویستی بـە مانـدووبوونو تێچـوویەکی زۆر هەیە.

ئامێرەکانی پابەند بوون دەبنە هۆی بەرز کردنەوەی ئەو ئەگەرانـەی کـە تۆ شتە ڕاستەکان لە داهاتوودا ئەنجام بدەیت بەوەی کە وەهـا لـە خـووە خراپەکان بکەیت سەخت بـن لـە کـاتی ئێسـتادا. هەرچـۆنێك بێـت، ئێمـە تەنانـەت دەتـوانین باشـتریش ببین. دەتـوانین وەهـا لـە خـووە باشـەکان بکەین کە هەر ڕووبدەنو وەهاش لە خـووە خراپـەکان بکـەین کـە مـەحاڵ بێت ڕوو بدەن.

چۆن خوویەك بە ئۆتۆماتیك بکەین

وە جارێکی تر بیری لێنەکەینەوە

جۆن هێنـری پاترسـۆن لـە دایکبـووی سـاڵی ١٨٤٤ کـە لـە (دایتـۆن)ە لـە ئۆهیۆ لە دایك بووە. منداڵی لە کاری ماڵـەوەدا بەسـەر بـردووە لـە کێڵگـە خێزانیەکەی کە هەیانبوو پاشان بە شیفت کاری دەکرد لـە ڕێکخراوەکـەی بـاوکی کـە تایبـەت بـە بڵاوکـراوە بـوو. پـاش ئـەوەی چـووە کۆلێـژ لـە دارتمـاوس، پاترسـۆن گەڕایـەوە بـۆ ئۆهیـۆو دوکـانێکی بچـووکی بـۆ دابینکردنی خەڵوز کردەوە.

وەکو هـەلێکی بـاش وابـوو. دوکانەکـەی ڕوو بـە ڕووی ڕکابـەری بچووك دەبـووەو کۆمـەڵێك کڕیـاری باشـی هـەبوو بـەڵام هێشـتا دەجـەنگا بـۆ

بەدەستهێنانی پارەی زیاتر. ئەمە لە کاتێکدا بوو کە پاترسۆن ئەوەی دۆزیەوە کە کارمەندەکانی پارەیان لێدەدزی.

لە نیوەی ساڵەکانی ١٨٠٠ کاندا، دزیکردن لە لایەن کارمەندەکانەوە کێشەیەکی گشتی بوو. ڕەچەتەکان لە چەکمەجەی کراوەدا دادەنران بۆیە کارێکی ئاسان بوو کە دانەیەکی دیکە بیگۆڕیت یان فڕێی بدەیت. هیچ کامێرایەکی چاودێری بوونی نەبوو بۆ ئەوەی تەماشای بکەیتەوە لە دواتردا وە هیچ بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری نەبوو بۆ هەڵگرتنی کڕینو فرۆشتنەکان. مەگەر هەموو خولەکێك بچوویتایەتە لای کارمەندەکە، یان دەبوو هەموو کڕینو فرۆشتنەکان خۆت ئاگات لێبوایە. زۆر زەحمەت بوو ڕێگری لە کاری دزی گرتن بگریت.

هەروەکو چۆن پاترسۆن لە تەنگانەدا بیری دەکردەوە، کەوت بەسەر ڕیکلامێکدا کە بۆ داهێنانێکی نوێ دەکرا بە ناوی ڕیتیس ئینۆڕەبتەبڵ کاشێر (کاشێرە دەست پاکەکەی ڕیتی). کە لە لایەن هاوڕێیەمی لە دایتن بە ناوی جەیمس ریتیوە دیزانی بۆ کرابوو، ئەوە یەکەم پارە تۆمارکەر بوو. ئامێرەکە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پارەکەی ناوی تێدا قوفوڵ دەبوو لەگەڵ ڕەچەتەی مامەڵەکاندا لە پاش هەر کڕینو فرۆشتنێك. پاترسۆن دوو دانە لەو ئامێرانەی کڕی بۆ دوکانەکەی هەر یەکەیان بە پانزە دۆلار.

دزی کردنی کارمەندەکان بەشەو کۆتایی هات. بۆ شەش مانگی داهاتوو کارەکەی پاترسۆن لە دۆڕاندنی پارەوە گۆڕدرا بۆ بەدەستهێنانی ٥,٠٠٠ لە بەرامبەردا_ کە دەکاتە زیاتر لە ١٠٠,٠٠٠ دۆلاری ڕۆژگاری ئێستا.

پاترسۆن زۆر سەرسام بوو بە ئامێرەکە کە کارەکەی پێگۆڕیوە. ئەو هەقی تەواوی دا بە داهێنانەکەی ریتی و کۆمپانیایەکی نێودەوڵەتی کردەوە بە ناوی کۆمپانیای کاش ڕیجیستە، دوای دە ساڵ کۆمپانیاکە زیاتر لە یەك هەزار کارمەندی هەبوو وە لەسەر ئەوە بوو کەببێتە یەکێك لە سەرکەوتووترین کارە پیشەییەکانی سەردەمی خۆیان.

باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی خوویەکی خراپ لەناو بەریت بریتییە لەوەی کە وەهای لێبکەیت کرداری نەبێت. بەربەستەکەی زیاد بکە هەتا دەگەیتە ئەوەی کە تەنانەت هیچ هەڵبژاردەیەکت نەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەو خووە خراپە. ژیری ئەو ئامێری (کاش)ە لەوەدابوو کە ئاستی هەڵسوکەوتی بەرز کردەوە بۆ باشە ئەویش بەوەی کە وایکرد کاری دزیکردن شتێکی مەحاڵ بێت. لەبری ئەوەی هەوڵی گۆڕینی کارمەندەکان بدات وایکرد کە ئەو هەڵسوکەوتە خوازراوەیان تێدا ببێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی.

هەندێك کردار_ وەکو بەکارهێنانی ئامێری کاش ڕیجیستە_ قەرزەکەت بدەوە دووبارەو دووبارە. ئەم جۆرە لە هەڵبژاردانە پێویستی بە کەمێك لە هەوڵ و ماندوو بوون هەیە بەڵام نرخیان بە پێپەڕبوونی کات زیاد دەکات. من ئەوەی سەرنجی ڕاکێشاوم ئەو بیرۆکەیەیە کە یەك هەڵبژاردە کە دەیکەیت لە بەرامبەردا سوودێکی هەیە هەموو جارێك، من ڕاپرسیەکم لەسەر خوێنەرەکانم کرد لەسەر کردارێکی تایبەتیان کە حەزیان پێی بێت کە بووە هۆی ئەوەی ببێتە خوویەکی درێژخایەنی باشتر تیایاندا. ئەو خشتەیەی کە لە پەڕاوی دواتردایە هەندێك لەو وەڵامە گشتیانەی تێدایە کە زۆر باون.

گرەو دەکەم ئەگەر کەسێکی ئاسایی هەر زۆر بە سادەیی نیوە ئەو کردارانە بکات کە لە لیستەکەدایە _ تەنانەت ئەگەر بیرکردنەوەیەکی تریشیان نەبێت بەرامبەر خووەکانیان _ زۆربەی زۆریان خۆیان لەو ژیانێکی باشترا دەبیننەوە لە ساڵێك پێش ئێستادا. ئەم کردارانە کە یەکجار ئەنجام دەدرێن ڕێگایەکی ڕاستەوخۆیە بەرەو پێشەوە بۆ یاسای سێیەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت. دەبنە هۆی ئەوەی ئاسانتر بخەویت، تەندرستانە تر نان بخۆیت، پارە کۆبکەیتەوەو بە گشتی باشتر ژیان بکەیت.

بەدڵنیاییەوە زۆر ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی خووە باشەکان بە ئۆتۆماتیك بکەیتو خووە خراپەکانیش لەناو ببەیت. بەگشتی تەکنەلۆژیا دەهێننە ئاراوە بۆ ئەوەی کارت بۆ بکات. تەکنەلۆژیا دەتوانێت ئەو کردارەی کە ڕۆژێك لە ڕۆژان سەخت یان بێزارکەر یان ئالۆز بووە بەلاتەوە ئاسانی بکات بۆت، بێ ئازاری بکات بۆت یان سادەی بکاتەوە بۆت. کاریگەرترینو بڵاوپێکراوترین ڕێگایە بۆ ئەوەی گەرەنتی خوویەکی ڕاستو ڕەوانت بداتێ.

خۆراك	دڵخۆشی
فلتەرێکی ئاو بکڕە بۆ ئەوەی ئاوێکی خاوێنت دەست بکەوێت.	سەگێك بکڕە.
دەوری بچووکتر بەکاربهێنە تاوەکو کالۆری کەمتر بخۆیت.	بڕۆرە لای دراوسێیەکی هاوڕێیانەو کۆمەڵایەتی.
خەو	**تەندروستی بە گشتی**
جێگە خەوێکی باشتر بکڕە.	دەرزی لەخۆت بدە.

پەردەیەکی تاریک بکرە.	پێلاوی باش بکرە بۆ ئەوەی لە ئازاری پشت بەدوور بیت.
تەلەفیزۆنەکەت لە ژووری نووستنەکەت ببەرە دەرەوە.	کورسیەکی باش یان مێزێکی گونجاو بکرە.
بەرهەمدار بوون	**ئابووری**
ئەکاونتی ئیمەیڵەکەت لاببە.	بەشداری بکە لە بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی پارە کۆکردنەوە.
هەموو ئاگادارکردنەوەکانی تایبەت بە گروپ چاتو شتەکانی دیکەت لاببە.	بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی پارەدان دابنێ.
تەلەفۆنەکەت بخەرە سەر باری بێدەنگی.	هێڵی خزمەتگوزاری ببڕە.
ئیمەیڵ فلتەر بەکاربهێنە بۆ ڕێکخستنی سندووقی ئیمەیڵە هاتووەکانت.	داوا لە دابینکەرانی خزمەتگوزاری بکە کە پارەکانت بۆ دابەزێنن.
یاریو بەرنامە تایبەتەکان بە سۆشیاڵ میدیاوە لاببە لە تەلەفۆنەکەتدا.	

ئەمە بەشێوەیەکی تایبەتی زۆر بەسوودە بۆ هەڵسوکەوتەکانمان کە زۆر دووبارە دەبنەوە بۆ ئەوەی ببنە خوو. ئەو شتانەی کە تۆ دەبێت مانگانە یاخود ساڵانە بیانکەیت_ وەکو هاوسەنگ کردنی هەگبەی وەبەرهێنانت_ هەرگیز بایی ئەوەندە دووبارە نابنەوە کە بەس بێت بۆ ئەوەی ببێتە خوو، هەربۆیە بەشێوەیەکی تایبەتی سوود لە تەکنەلۆجیا وەردەگرن "بۆ وەبیرهێنانەوەیان" تاوەکو ئەنجامیان بدەیت.

نموونەیی دیکە ئەمانە دەگرێتەوە:

- دەرمانسازی: ڕەچەتەکان دەکرێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پڕبکرێنەوە.
- ئابووری تایبەتی: کارمەندەکان دەتوانن بۆ کاتی خانەنشینی پارە کۆبکەنەوە بەو بڕە لێشکاندنەی کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە مووچەکانیان دەبڕێت.
- خواردن ئامادەکردن: خزمەتگوزاری گەیاندنی خواردن کاری بەقاڵیەکەت بۆ کەم دەکاتەوە.
- بەرهەمداری: وێبگەری سۆشیاڵ میدیا دەتوانێت دابخرێت لە ڕێگەی وێبسایتەکانی تایبەت بە قوفوڵ کردن.

کاتێك هەتا ئەو ڕادەیەی دەتوانیت ژیانت بە ئۆتۆماتیك دەکەیت، دەتوانیت ماندووبوونەکانت لە ئەرکی وەهادا بەکاربهێنیت کە تەنانەت ئامێرەکانیش بۆتیان نەکردبێت. هەر خوویەك کە ئێمە دەیدەینە دەست تەکنەلۆژیا کاتو توانامان بۆ دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی برۆینە ئاستێکی تری گەشە کردن. هەروەكو بیرکاریزانو فەیلەسوف ئەلفرێد نۆرس وایتهێد نووسیویەتی، "شارستانێتی پێشدەکەوێت بە پێی بڕی ئەو کردارانەی کە دەتوانێت بەرجەستەی بکات بەبێ ئەوەی بیریان لێبکاتەوە."بە دڵنیاییەوە توانای تەکنەلۆژیا دەتوانێت بە پێچەوانەشەوە کارمان تێبکات. جڵەوشل کردنو تەماشاکردن دەبێتە خوویەك چونکە تۆ پێویستە زیاتر هەوڵ بدەیت کە بوەستیت لە تەماشاکردنی شاشەکە وەك لەوەی کە بەردەوام بیت لەسەر ئەنجامدانی. لەبری ئەوەی پەنجە لەسەر

ئـەو دوگمەیـە دابگریـت کـە بچـێتە ڕووداوی دواتـر، نێـت فلـێکس یـاخود یوتیـوب دەتوانێـت بـە شـێوەیەکی ئۆتۆمـاتیکی نیشـانت بـدات. هـەموو ئەوەی کە پێویستە بیکەیت هێشتنەوەی چاوەکانتە بە کراوەیی.

تەکنەلۆژیا ئاستێکی وەها لە ئـارامیو پشـووت بـۆ دروسـت دەکـات کـە نەتوانیت لەگەڵ بچووکترین حەزو ئارەزووی خۆتدا هیچ بکەیت. بـە تـەنها هەست کردن بە برسێتی، ئەوا دەتوانیت خواردنی خێرا داوا بکەیتو پێـت بگات بۆ ماڵەکەت. بەتەنها هەست کردن بە بێزاری، ئـەوا دەتوانیـت لـەناو دونیای بەرفراوانو گەورەی سۆشیاڵ میدیادا وون ببیت. کاتێـك بابەتەکـە دێتە سەر ئەوەی کە ئارەزووەکانت پێویستیان بە کردار بێتو لـە ئاسـتی سفردا بیتو نەتوانیت بیکەیت، ئەوا دەتوانیت بچیت سـەر هەرشـتێك کـە خۆت پێتخۆشەو دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئاسـتت. لایەنـە خراپەکـەی بە ئۆتۆماتیك کردن ئەوەیە لـە ئـەرکێکی ئاسانەوە بـۆ ئـەرکێکی ئاسـانی دیکـە دەچـین بـەبێ ئـەوەی کاتمـان هـەبێت بـۆ کـارە گرانـەکان کـە لـە کۆتاییدا کارێکن کە خەڵاتت بەدەست دەخەن.

مـن زۆر جـار دەبیـنم سۆشـیاڵ میـدیا ڕامدەکێشـیت بـە درێـژایی کاتـە خراپەکانم کە هەست دەکەم کـەوتووم. ئەگـەر بـۆ یـەك چـرکە هەسـت بـە بێـزاری بکـەم، خـۆم دەگەیەنمـە تەلەفۆنەکـەم. شـتێکی ئاسـانە کـە بـەم بێزارکـەرە بچـووکانە بڵێـت کـە "تـەنها پشـوویەك وەردەگـرم" بـەڵام بـە تێپەڕبوونی کات کۆدەبنەوەو کەڵەکە دەبنو دەبنە زنجیرەیەك لە کێشـە. بە بەردەوامی وتنی ئەوەی کە "تەنها یەك خولەکی تر" ڕێگـریم لێـدەکات کـە هـیچ شـتێکی دیکـە ئـەنجام نـەدەم. (مـن تاکـە کـەس نـیم کـە ئـەوە دەکـەم. بەگشـتی خـەڵکی ڕۆژانـە دوو کاتـژمێر بەسـەر دەبـەن لەسـەر

سۆشیالّ میدیا. دەتوانیت چی بکەیت بۆ شەش سەد کاتژمێری داهاتوو؟)

بە درێژاییساڵەکە ئەم پەرتووکەم دەنووسی، تاقیکردنەوەیەکی نوێم لەسەر ستراتیجی بەڕێوەبردنی کات دۆزیەوە. هەموو دووشەممانێك یاریدەدەرەکەم ووشەی نهێنی هەموو ئەکاونتەکانی سۆشیالّ میدیاکانمی دەگۆڕی، کە بەمەش دەچوومە دەرەوە لە ئەکاونتەکان لە هەموو ئامێرەکانەوە. هەموو هەفتەکە بەبێ پچڕان کارم دەکرد. لە هەینیدا، هەموو ووشە نهێنیەکانی بۆ دەناردم. تەواوی هەفتەکەم لەبەردەستدا بوو بۆ ئەوەی چێژ وەربگرم لە سۆشیالّ میدیا هەتا بەیانی ڕۆژی دووشەممە کاتێك کە یاریدەدەرە کچەکەم دیسان دەیگۆڕیەوە. (ئەگەر تۆ یاریدەدەرێکت نییە، ئەوا لەگەڵ هاوڕێیەکت یان ئەندامێکی خێزانەکەت ڕێکبکەوەو هەموو هەفتەیەك ووشە نهێنیەکانی یەکتری بگۆڕن.)

یەکێك لە گەورەترین سەرسوڕهێنەرەکان ئەوە بوو کە چەندە بە خێرایی لێی ڕاهاتم. لەیەکەم هەفتەوە لە دوورخستنەوەی خۆم لە سۆشیالّ میدیا، ئەوەم بۆ دەرکەوت کە پێویست ناکات ئەوەندە زوو زوو تەماشای بکەم وەکو پێشتر دەمکرد، وە بە دڵنیاییەوە شتێك نییە ڕۆژانە پێویستم بێت. بەجۆرێك ئاسان بوو کە بوو بە شتێکی بنەڕەتی. هەر کە خووە خراپەکەم بووە شتێکی مەحاڵ، ئەوەم بۆ دەرکەوت کە من بەڕاستی ئەو هاندەرەم هەیە بۆ ئەوەی لەسەر ئەرکی بەواتاو گرنگتر کاربکەم. پاش ئەوەی کە ئەو شتەم لابرد لە ژینگەکەمدا کە لە مێشکمدا شیرینە، ئەوا ئاسانتر بوو بۆم کە شتی تەندروستتر بخۆم.

کاتێك بۆ سوودی خۆت کاردەکەیت، ئەوا بە ئۆتۆماتیك کردن دەتوانێت وەها لە خووە باشەکانت بکات کە ڕوو بدەنو وەهاش لە خووە خراپەکانت بکات کە مەحاڵ بێت ڕوو بدەن. ئەوا ڕێگایەکی بێوێنەیە بۆ ئەوەی شتەکان بۆ داهاتوو دابخەیت لەبری ئەوەی پشت بە توانای ئێستات ببەستیت.بە بەکارهێنانی ئامێری پابەندبوونو ستراتیجیەتی بڕیاردانی یەکجارەکیو تەکنەلۆژیا دەتوانیت ژینگەیەك بۆ ڕوودان دروست بکەیت_ شوێنێك کە خووە باشەکان بە تەنها دەرئەنجامێك نین کە بە هیوات دەستت بکەوێت بەڵکو دەرئەنجامێکن کە جێگەی گەرەنتین.

کورتەی بەشەکە

- هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتیە لەوەی وایلێبکەیت سەخت بێت.
- ئامێری پابەندبوون هەڵبژاردەیەکە کە تۆ دەیدەیت لە کاتی ئێستاتدا کە دەبێتە هۆی خووی باشتر لە داهاتوودا.
- باشترین ڕێگە بۆ قوفڵ کردنی هەڵسوکەوتەکانت لە داهاتوودا بریتیە لە بە ئۆتۆماتیك کردنی خووەکانت.
- بڕیارە یەکجارەییەکان_ وەکو کڕینی جێگە خەوێکی باشتر یان بەشداری کردن لە بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی پارە کۆکردنەوەدا_ ئەمانە یەك کردارن کە ئەنجامیان دەدەیت کە دەبنە هۆی بە ئۆتۆماتیك کردنی خووەکانی داهاتووت وە سوودت پێدەگەیەنن لە بەرامبەردا بە پێی کات.
- بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا بۆ بە ئۆتۆماتیك کردنی خووەکانت باوەڕپێکراوترینو کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ

یاسای یەکەم	وایلێبکە دیاربێت
١,١	کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان پڕبکەرەوە. ئەو خووانەی ئێستا هەتە بیاننووسە تاوەکو بە ئاگا بیت لێیان.
١,٢	ئارەزووی جێبەجێ کردن بەکاربهێنە: من ئەم خووە (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) لە (ئەو کاتەی کە ئەنجامی دەدەیت) لە (ناوی ئەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجام دەدەیت)"
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنە "پاش ئەنجامدانی (ناوی ئەو خووەی ئێستات بنووسە کە هەتە)، (ناوی ئەو خووە نوێیەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) دەکەم."
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجراکێش بێت
٢,١	هاندانی پێکەوە بەستنەوە بەکاربهێنە: ئەو کردارە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بیبەستەرەوە بەو کردارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.
٢,٢	لەو کلتوورەدا بژی کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەو کلتوورەدا.
٢,٣	کەشوهەوایەکی هاندەرانە بخوڵقێنە. شتێك ئەنجام بدە کە ڕاستەوخۆ چێژی لێببینیت پێش خوویەکی سەخت.
یاسای سێیەم	وایلێبکە ئاسان بێت
٣,١	بەریەککەوتن مەهێڵە. ژمارەی هەنگاوەکانی نێوان خۆتو خووە باشەکانت کەم بکەرەوە.
٣,٢	ژینگەکەت ئامادە بکە. ئامادەکاری بۆ ژینگەکەت بکە بۆ ئەوەی کردارەکانی داهاتووت ئاسانتر بکەیت.

٣,٣	چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکان بەڕێوە ببە. ئەو هەڵبژاردە بچووکانە باشتر بکە کە کاریگەریەکی زۆریان هەیە.
٣,٤	یاسای دوو خولەك بەکاربهێنە.لە خووەکان کەم بکەرەوە هەتا ئەو ڕادەیەی کە بتوانیت لە دوو خولەك یان کەمتردا ئەنجامیان بدەیت
٣,٥	خووەکان بە ئۆتۆماتیك بکە. بەرەوپێشچوون لە تەکنەلۆژیادا وە کڕینو فرۆشتنێك کە دەبێتە هۆی گرتنی ڕەوشت لە داهاتوودا.
یاسای چوارەم	وایلێبکە ڤایلکەر بێت

چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

هەڵگێڕانەوەی یاسای یەکەم	**وایلێبکە نادیار بێت**
١,٥	بەریەککەوتن مەهێڵە. ئەو ئاماژانە لاببە کە دەبنە هۆی خووە خراپەکان
هەڵگێڕانەوەی یاسای دووەم	**وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت**
٢,٤	هزرو بۆچوونت ڕێگکبخەرەوە. سوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیارییبکە.
هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەم	**وایلێبکە سەخت بێت**
٣,٦	بەربەست زیاد بکە. ژمارەی هەنگاوەکان لە نێوان خۆتو خووە خراپەکانتدا زیاد بکە.
٣,٧	ئامێری پابەند بوون بەکاربهێنە، هەڵبژاردەکانی داهاتووت ببەستەرەوە بەو بڕیارانەوە کە سوودت پێدەگەیەنن.
هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەم	**وایلێبکە ڤایلکەر نەبێت**

یاسای چوارەم

رایلێبکە ڤایلکەر بێت

١٥
یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت

لـە کۆتاییـەکانی سـاڵەکانی ١٩٩٠کانـدا، سـتیفان لـوبی کـە کارمەنـدی تەندروسـتی گشـتی بـوو، شـارەکەی خـۆی کـە نـاوی ئۆماهـا بـوو لـەە ئیرابسـکا بەجێهێشـتو تکتێکـی یەکسـەری بـڕی بـۆ وڵاتـی کـاراجی لـە پاکستان.

کاراجی یەکێکە لەو وڵاتانەی جیهان کە زۆر قەرەباڵغ بوو. لە ساڵی ١٩٩٨ زیاتر لە نۆ ملیۆن کەس نێردرانەوە بۆ ماڵەوە، کە ئـەو کەسـانە بـوون کـە سەنتەری باری ئابووریو گواستنەوە بوون لە پاکستان؛ لەگەڵ هەندێك لە چـالاکترین فرۆکەخانــەو بەنــدەرەکان لــە هەرێمەکــەدا. لــە لایەنــە ئابووریەکەی شارەکەوە دەتوانین هەموو ستانداردە شارسـتانیو شـەقامە گەورەکانی ناوەڕاستی شار ببینیـت، بـەڵام هـەروەها کـاراجی یـەکێك بـوو لەو وڵاتانەی کە کەمترین ژیانی تێدا دەکرا لە جیهاندا.

لەسەرو ڕێژەی لـە سـەدا ٦٠ی دانیشـتوانی کـاراجی لـە شـوێنە گشـتیو هەژارنشینەکاندادەژیان. ئەم پێکداچوونەی گەڕەکەکان بە خـانووی کـاتی دروست بوو کە لە پاشماوەی تەختەی کۆنو بلۆكو شتی دیکەی فڕێدراو. هیچ سیستمێکی فڕێدانی خاشاك بوونی نەبوو، هیچ تۆڕێکی کارەبا بـوونی نەبوو، هیچ سەرچاوەیەکی دابینکردنی ئاوی خاوێن بـوونی نـەبوو. کاتێـك کە دونیا باران نەبووایەو وشك بووایە ئەوا کۆڵانو شـەقامەکان تێکەڵەیـەك بوون لە تۆزو خاشاك. کاتێك بارانو تەڕی بووایە ئەوا دەبووە قوڕو لیتـەو

ئاوی ناتەندروست. مێشومەگەز لە نێو گۆماوەکاندا گەشەیان دەکردو منداڵانیش لە نێو زبڵەکان یاریان دەکرد.

پیسی سەرچاوەی ئاوەکان بووە هۆی نەخۆشی سکچوونو ڕشانەوەو ئازاری سك. نزیکەی یەك لەسەر سێی منداڵەکانی لەوێ دەژیان بەدەست کەمخۆراکیەوە دەیانناڵاند، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی خەڵکەکە لەوێدا دەژیان، ڤایرۆسو بەکتریاکان زوو بڵاو دەبوونەوە لە ناویاندا. ئەمە ئەو بارە تەندروستیە بوو کە بووە هۆی ئەوەی ستیفان لوبی هێنا بۆ پاکستان.

لوبیو تیمەکەی ئەوەیان بۆ دەرکەوت، لە ژینگەیەکدا کە ئاستی پاكو خاوێنی نزم بێت، خوویەکی سادەی وەکو شتنی دەستەکان دەتوانێت ببێتە هۆی دروستکردنی جیاوازیەکی زۆر گەورە لە تەندروستی دانیشتوانەکەدا. بەڵام دواتر ئەوەیان بۆ ڕوون بووەوە کە زۆرەبەی زۆریان هەرخۆیان ئاگاداری ئەوەبوون کە دەست شتن شتێکی گرنگە.

وە هێشتا سەرەڕای ئەو پێزانینەش، زۆربەی خەڵکەکە بەبێئاگاییانە دەستیان دەشوشت. هەندێکیان تەنها بە خێرایی دەستیان دەشت لەبەردەم ئاوەکەداو تەواو. هەندێکی تریان تەنها یەك دەستیان دەشت، زۆربەیان هەر بیریان دەچوو دەستەکانیان بشۆن پێش ئامادەکردنی خواردن. هەمووان دەیانوت شتنی دەستەکان گرنگە، بەڵام زۆر کەمیان کردبوویانە خوویەك لە خۆیاندا. کێشەکە زانین نەبوو، کێشەکە هاوئاهەنگی بوو.

ئەوە کاتێك بوو کە لوبیو تیمەکەی لەگەڵ پرۆکتەو گامبڵ سابوونی خۆپاراستنیان بۆ گەڕەکەکە دابینکرد. بە بەراوورد بەو سابوونە

ستانداردەی کە هەیە، بەکاهێنانی سابوونی تایبەت بە خۆپاراستن ئەزموونێکی چێژبەخش بوو.

"لە پاکستان، سابوونی خۆپاراستن شتێکی بەرز بوو" لوبی پێی وتم. "توێژینەوە ئەوەی سەلماندووە کە بە گشتی هەمووان ئەوەیان وتووە کە چەندێك حەزیان لێی بووە." سابوونە زۆر باش کەفی دەکرد، وە ئەوانەی بەکاریان دەهێنا بە ئاسانی دەستیان پێدەشوشت. بۆنێکی خۆشی هەبوو. ڕاستەوخۆ دەست شوشتن بووە شتێکی چێژبەخش لەلایان.

"من ئامانجی بەرەوپێشچوونی دەست شوشتن نەك وەکو گۆڕینی هەڵسوکەوت دەبینم بەڵکو وەکو بەخێوکردنی خوو دەیبینم" لوبی وتی. "زۆر ئاسانترە بۆ خەڵکی کە بەرهەمێك بەکاربهێنن کە ئاماژەیەکی هەستیاری ئەرێنی دابین دەکات، بۆ نموونە، تامی نەعنا لە هەویری ددان شوشتندا، بەشێوەیەکی گشتنی هەستێکی خۆشت ناداتێ لە بەرامبەردا، وەکو پەتی ددان. تیمی بازاڕ کردن لە پرۆکتە ئاند گامبڵ دەربارەی ئەوە قسەیان کرد کە دەیانەوێت شتێکی ئەرێنی بۆ دروست بکەن بۆ شوشتنی دەستەکان."

بە چەند مانگێك توێژەرەوان گۆڕانێکی خێرایان بینی لە تەندروستی منداڵەکان کە لەو گەڕەکەدا دەژیان. ڕێژەی سکچوون دابەزی بە ڕێژەی لە سەدا ٥٢: هەوکردنی سیەکان بە ڕێژەی لەسەدا ٤٨: وە نەخۆشی ئاگرەو هەوکردنی پێست بەهۆی بەکتریاوە بۆ ڕێژەی لەسەدا ٣٥.

بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ باشتر بوو. "ئێمە پاش شەش ساڵ گەڕاینەوە بۆ کاراجی بۆ لای خێزانەکان"، لوبی پێی وتم. "لەسەدا ٩٥ ئەو خێزانانەی کە بە بێ بەرامبەر سابوونەکەیان پێدرابوو و وایان

لێهـاتبوو شـوێنێکی تایبـەت بـە دەسـت شوشـتنیان دانـابوو لەگـەڵ سـابوونەکەدا کاتێـك کـە تیمەکـەی سـەردانیان کـردن.... ئێمـە بـۆ هـیچ سابوونێکمان نـەدا بـەو کۆمەڵـە خەڵکـەی گەڕەکـەی کـە بەشداربوون بـۆ ماوەی زیاتر لە پێـنج سـاڵ، بـەڵام بـە درێـژایی ئـەو کاتـە وایـان لێهـاتبوو ڕاهاتبوون بە شووشتنی دەستەکانیان، ئەوان پارێزگاریان لـە ئەنجامـدانی ئەو کردارە دەکرد، ئەوەی نموونەیـەکی بـەهێز بـوو بـۆ یاسـای چـوارەم و کۆتایی بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت: وایلێبکە قایلکەر بێت.

ئێمە زیاتر حەز بـەوە دەکـەین کـە هەڵسوکەوتەکـە دووبـارە بکەینـەوە کاتێك ئەو شـتەی ئـەزموونی دەکـەین قایلکـەر بێـت. ئەمـە بـە تـەواوەتی لۆژیکیە، هەستێکی خۆشە _ تەنانەت بچووکترینەکانیش وەکو شووشـتنی دەستەکانت بە سابوون کە بۆنێکی خۆشـی دەداتـێ و نـەرمیان دەکـات_ ئەوانە ئاماژەیـەکن کـە دەگەنـە مێشـك: "ئـەوە هەسـتێکی خۆشـە جـاری داهـاتووش ئـەنجامی بدەرەوە." خۆشـی بەخشـین مێشـکت فێـری ئـەوە دەکات کە ئەو هەڵسوکەوتە شـایەنی ئەوەیـە لـە یـادت بێـت و دووبـارەی بکەیتەوە.

با مێژووی بنێشت وەربگرین، فرۆشتنی بنێشت بەشـێوەی بازرگـانی لـە ساڵی ١٨٠٠ کاندا دەستی پێکرد، بـەڵام ئـەو کاتـە بـوو کـە ڕیگلـی بـڵاوی کردەوە لـە سـاڵی ١٨٩١دا بـووە خوویـەکی جیهـانی. ئەوانـەی یەکـەمجار لەسـەرەتاوە دروسـت کرابـوون، نـەرم بـوون بـۆ جـوین_ بنێشـتەکان دەجووران بەڵام بەتام نەبوون. ڕیگلی گەشـەی بەمـە دا، وە لـەم بـوارەدا شۆڕشێکی بەنجامدا ئەویش بـە زیـادکردنی تـام بـوو وەکـو نـەعناو تـامی میـوە، کـە ئەمـەش وایکـرد بەرهەمەکـە بـەتام بێـت و وەهـا بکـات حـەزت

بکەیت تاقیبکەیتەوە. پاشان هەنگاوێکی دیکەش چوونە پێشەوەو وایان کرد کە خەڵکی بنێشت بەکاربهێنێت تاوەمو هەناسەیەکی پاکو بۆنێکی خۆش لە دەمیان بێت. ڕیکلامو بڵاوکردنەوەکان دەوت کە "هەناسەت تازەو پاك بکەرەوە."

تامو هەست کردن بە بۆنێکی پاکوخاوێنی ناودەم بووە هۆی ئەوەی کەمێك خێراتر کارەکە بەرەوپێش بچێتو وەها لە بەرهەمەکەش بکات کە قایلکەر بێت. بەکارهێنانەکە زیادی کردو ڕیگلی بوو بە گەورەترین کۆمپانیای بەرهەمهێنانی بنێشت لە جیهان.

هەویری ددانیش هەمان ڕێگەی هەبوو. کارگەکان چێژیان لە سەرکەوتنەکانیان دەبینی بە زیادکردنی تام بۆ هەویری ددانەکان وەکو نەعناو دارچینی بۆ بەرهەمەکانیان. ئەم تامانە نابنە هۆی باشترکردنی جۆری هەویرەکە. ئەوانە زۆر بە سادەیی دەبنە هۆی پێدانی هەستێکی "بۆنخۆشی" ناو دەمو وە هەروەها وا دەکەن کە کرداری ئەنجامدانی ددان شووشتنەکە چێژبوخش بێت. خێزانەکەم وازی لە بەکارهێنانی هەویری ددانی سینسۆداین هێنا چونکە حەزی بەو تامەی پاش بەکارهێنانەکەی نەبوو، لە بری ئەوە جۆرێکی تری بەکارهێنا کە تامێکی تیژی نەعنای تێدایە کە زیاتر چێژی لێدەبینی.

بە پێچەوانەوە، ئەگەر ئەو شتەی ئەزموونی دەکەیت قایلکەر نەبێت، ئەوا کەمترین هۆکارمان دەبێت بۆ ئەوەی دووبارەی بکەینەوە. لە توێژینەوەکەمدا، چیرۆکی ژنێکم بەرچاو کەوت کە کەسێکی خزمی هەبوو خۆخوازو خۆ پەرست بوو، کە بێزاری کردبوو، لە هەوڵێکدا بۆ ئەوەی کاتی کەمتر بەسەر ببات لەگەڵ ئەو شێتیەیدا، بۆیە هەرکاتێك ئەو

خزمـەی لـەلای بوایـە وەهـا هەڵسوکـەوتی دەکـرد کـە بێـزارو بێتاقەتـە. بەچەند جارێکی کەم، وەهـای لێهـات خزمـە کوڕەکـەی وورده وورده لێـی دوور بکەوێتەوە، چونکە بۆی دەرکەوت کە ژنەکە زۆر حەزی پێناکات.

چـیرۆکی لــە شـێوانە بەڵگــەن بــۆ یاســای بنــەڕەتی بــۆ گــۆڕینی هەڵسوکەوت: ئەوەی پاداشتی پێوەردەگریت دووبـارەی دەکەیتـەوە، وە ئەوەی سزای پێوەردەگریتلێی دوور دەکەویتەوە. تۆ فێـری ئـەوە دەبیـت کە لە داهاتوودا چیبکەیت لەسەر بنەمای ئەوەی کە پاداشتت وەرگرتـووە (یـان سـزات وەرگرتــووە) لــە ڕابــردوودا. هەسـتی ئـەرێنی خـووت تێـدا دەڕوێنێت. هەستی نەرێنیش لەناویان دەبات.

سـێ یاسـای یەکـەم بـۆ گـۆڕینی هەڵسوکـەوت_ وایلێبکـە دیـار بێـت، وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێـت، وایلێبکـە ئاسـان بێـت_ دەبێتـە هـۆی بـەرز کردنـەوەی هــەلی ئــەوەی چـۆن ئـەو خـووە بەرجەسـتە دەکـەیت جـاری داهاتوو. چوارەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ وایلێبکە قایلکـەر بێـت_ دەبێتـە هـۆی بـەرز کردنـەوەی ئـەوەی کـە چـەندێك ئـەو خـووە دووبـارە دەکەیتەوە جاری داهاتوو. دەبێتە تەواوکەری ئەڵقەی خووەکان.

بەڵام فێڵێك هەیە، ئێمە هەر بەتەنها بۆ هەرشـتێك ناگـەڕێین کـە قایلمـان بکات، ئێمە بەشوێن چێژوەرگرتنی ڕاستەوخۆدا دەگەڕێین.

نارێکی نێوان پاداشتی ڕاستەوخۆو دواکەوتوو

بیهێنــە پێشچــاوت کــە تــۆ گیانــدارێکیتو لــە دەشــتەکانی ئــەفریقادا دەسووڕێیتەوە_ زەڕافە یان فیل یان شێریت_ لە هەر ڕۆژێکدا کـە هەتـە، زۆربەی بڕیارەکانت کاریگەریـەکی ڕاسـتەوخۆیان هەیـە. تـۆ هەمیشـە بـیر لەوە دەکەیتەوە کە چی بخۆیت یان لە کوێدا بیخۆیت یان چۆن خـۆت لـە

درندە بپارێزیت. تۆ بەشێوەیەکی بەردەوام تیشک دەخەیتە سەر کاتی ئێستات یان داهاتووی نزیك. تۆ لەو ساتەدا دەژیت کە زانایان بە وەڵامدانەوەی ڕاستەوخۆی دەوروبەر ناوی دەبەن چونکە کردارەکانت ڕاستەوخۆ دەرئەنجامی ڕوونو ڕاستەوخۆت دەدەنێ.

ئێستا بگەڕێرەوە سەر سروشتی خۆت وەکو مرۆڤ، لە ژیانی کۆمەڵایەتی مۆدێرندا زۆربەی ئەو هەڵبژاردانەی دەیدەیت ئەمڕۆکە هیچ سوودێکت پێناگەینن ڕاستەوخۆ. ئەگەر کارێکی باش ئەنجام بدەیت لە شوێنی ئیشەکەت ئەوا مووچەکەت لە چەند هەفتەیەکی دیکەدا وەردەگریتەوە. ئەگەر ئەمڕۆ ڕاهێنان بکەین ڕەنگە بۆ ساڵی داهاتوو کێشی زیادەت نەبێت. ئەگەر ئێستا پارە کۆ بکەیتەوە ئەوا ڕەنگە لە داهاتوودا خانە نشینیت هەبێت بۆ دە ساڵێك دوای ئێستا. تۆ لەوەدا دەژیت کە زانایان پێی دەڵێن وەڵامدانەوەی دواکەوتووی ژینگە چونکە تۆ دەتوانیت چەند ساڵێك کاربکەیت پێش ئەوەی لە ئەنجامی کردارەکانت وەڵامی مەبەست وەربگریت.

مێشکی مرۆڤ گەشەی نەکردووە بۆ ژیان لە ژینگەیەکی درەنگ وەڵامدەرەوەدا. ئەوانەی زۆرتر لە پێش مرۆڤی دێرینەوە بوون بە مرۆڤی ژیری ژیر ناسراون کە نزیکەی دوو سەد هەزار ساڵ دەبێت. ئەمانە یەکەم جۆری مرۆڤ بوون کە مێشکیان هەبێت کە بە نزیکەیی هاوشێوەی مێشکی ئێمە وابووە. بە تایبەتی ئەو بەشە نوێیەی مێشك_ تازەترین بەشی مێشكو ئەو ناوچەیەی کە بەرپرسە لە کردارە ئاست بەرزەکان وەکو زمان_ ڕێك هەمان قەبارەی دووسەد ساڵ پێش ئێستای هەبوو. تۆ بەهەمان پێکهاتەوە دەگەڕێیت وەکو چەرخی باوو باپیرانت (دێرین).

ئەوە تەنها ئێستایە_ بە درێژایی پێنج سەد ساڵی ڕابردوو یان وەها_ کە کۆمەڵگە گۆڕادراوە بۆ ژینگەیەکی درەنگ وەڵامدەرەوەی زاڵ.

بەبەراوورد بە تەمەنی مێشك، کۆمەڵگەی مۆدێرن شتێکی نوێیە لە سەد ساڵی ڕابردوودا، ئێمە بەرەوپێش چوونو زیاد بوونی خودرەو فڕۆکەو تەلەفیزیۆنی زیرەكو گۆڕانی بیۆنسیمان بینی. لەم چەند ساڵەدا جیهان زۆر گۆڕاوە بەڵام سروشتی مرۆڤ زۆر نەگۆڕاوە.

هاوشێوەی گیاندارەکانی دەشتی بێداری ئەفریقا، باوو باپیرانی ئێمەش ڕۆژگارەکانیان بەسەربردووە لە وەڵامدانەوەی مەترسیەکانی سەریان، پاراستنی ژەمی داهاتوو و پاراستنی شوێنی مانەوەیان لە زریان. شتێکی ئاساییە کە نرخێکی زۆر بدەیت بەو شتانەی لە ئێستادا گرنگن بۆ تێربوونو مانەوە، داهاتوو کەمتر گرنگ بوو. وە پاش هەزاران نەوە لە ژینگەیەکی وەڵامدەرەوەی ڕاستەوخۆدا، مێشکمان گەشەی کرد تاوەکو وەڵامدانەوە خێراکان بگۆڕێت بۆ کاتێکی درێژخایەن.

شارەزایانی بواری ڕەوشتی ئابووری ئامارژە بەم جۆرە لە ئاراستە دەدەن بە نارێکی کات. ئەمە ئەو ڕێگەیەیە کە مێشکت پاداشتەکان هەڵدەسەنگێنێت بە شێوەیەکی ڕێكوپێك لە ڕێگەی کاتەوەیە. تۆ نرخی ئێستا لە داهاتوو زیاتر دەزانیت. بە گشتی ئەم ڕەوتە زۆر سوودمان پێدەگەیەنێت. ئەو پاداشتەی کە ئێستا دڵنیاییە بەشێوەیەکی ئاسایی نرخی زیاترە لەوەی کە لە داهاتوودا ئەگەری هەیە وەریبگریت، بەڵام ناوبەناو لایەنگریەکانمان بۆ ڕازیکردنی ڕاستەوخۆ دەبێتە مایەی کێشە.

بۆچی خەڵکانێك جگەرە دەکێشن کە دەزانن دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی مەترسی توشبوونی نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان؟

بۆچی کەسانێك زیادەڕەوی لە خواردندا دەکەن لە کاتێکدا دەزانن دەبێتە هۆی مەترسی زیادبوونی کێش‌و قەڵەوی؟ بۆچی کەسانێك سێکی بە شێوەیەکی نا تەندروست ئەنجام دەدەن لە کاتێکدا دەزانن دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی؟ هەر کە لەوە تێگەشتی کە مێشکت چۆن پلەبەندی بۆ پاداشتەکان دەکات، وەڵامەکان ڕوون دەبنەوە: ئەنجامەکانی خووە خراپەکان دوا دەکەوێت لە کاتێکدا پاداشتەکان ڕاستەوخۆ دەدرێن. جگەرەکێشان ڕەنگە لە دە ساڵدا لەناوت بەرێت، بەڵام دەبێتە هۆی لابردنی نیگەرانی‌و نیکۆتینت کەم دەکاتەوە لە کاتی ئێستادا. زۆر خواردن زەرەرمەندە گەر بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بەردەوام بیت، بەڵام شەهیەت دەکاتەوە لە کاتی ئێستادا. ئەنجامدانی سێکس_ تەندروست بێت یان نا_ چێژت دەداتی ڕاستەوخۆ، نەخۆشی‌و هەوکردنەکان دەرناکەون بۆ چەند ڕۆژو هەفتەو تەنانەت ساڵیش.

هەموو خوویەك چەند دەرئەنجامێکی هەیە بە پێی کات. بەداخەوە ئەم دەرئەنجامانە زۆرجار ناڕێکن، لەگەڵ خووە خراپەکانماندا، دەرئەنجامە ڕاستەوخۆکان هەمیشە دڵخۆشکەرن بەڵام دەرئەنجامی کۆتایی ئەو خووە خراپانە هەستێکی ناخۆش دەبەخشێت. لەگەڵ خووە باشەکاندا پێچەوانەیە: دەرئەنجامە ڕاستەوخۆکان چێژیان نییە، بەڵام دەرئەنجامە کۆتاییەکان هەستێکی خۆش دەبەخشێت. شارەزایفەرەنسی لە بواری ئابووری، فریدریك باستیەت، کێشەکە ڕوون کردۆتەوەو نووسیویەتی، "زۆربەی جار هەمیشە ڕوو دەدات کاتێك دەرئەنجامە ڕاستەوخۆکان تایبەتن، دەرئەنجامەکانی دیکە وێرانکەرن، وە بە پێچەوانەشەوە...

زۆرجار هەتا بەروبوومی یەکەمی خوویەك شیرنتر بێت ئەوا کۆتا دانەیان تاڵترین دەبێت."

بەجۆرێکی دیکە، تێچووی خووە باشەکانت لە ئێستادایە، بەڵام باجی خووە خراپەکانت لە داهاتوودا دەدەیت.

مێشکی مۆرڤ مەیلی بۆ لە پێش دانانی کاتی ئێستایە، مانای وایە تۆ ناتوانیت پشت بە نیازە باشەکان ببەستیت کاتێك نەخشە بۆ شتێك دادەنێیت_ بۆ نموونە نەخشە دادەنێیت کە خۆشەویستی بکەیت، یان کێشی لەشت ڕێك بکەیتەوە یان نەخشە بۆ نووسینی پەرتووکێك یان بۆ فێربوونی زمانێك_ ئەوا تۆ بەڕاستی نەخشە بۆ داهاتووت دادەنێیت، وە کاتێك تۆ دەیهێنیتە بەرچاوت کە دەتەوێت ژیانت چۆن بێت، ئەوا ئاسانە کە نرخی ئەوە بزانیت کە چۆن کردارەکان ئەنجام دەدەیت بۆ ئەوەی سوودێکی درێژخایەنی هەبێت. هەمووومان ژیانێکی باشترمان دەوێت لەمەی هەمانە بۆ داهاتوومان، هەرچۆنێك بێت کاتێك کە وەختی بڕیاردان دێت، هەمیشە تێربوونی ڕاستەوخۆ براوە دەبێت. تۆ چیتر بڕیار بۆ تۆیەکی داهاتوو نادەیت، کە خەون بە لەشولارێکی ڕێکتر یان بوون بە کەسێکی دەوڵەمەندتر یان دلخۆشتر ببینیت. تۆ هەڵبژاردنت بۆ تۆی ئێستا دەکەیت، دەتەوێت کە تێر بیت، نازدار بیت، وە دڵخۆش بیت. وەکو یاسایەکی گشتی، هەتا چێژی ڕاستەوخۆ زیاتر وەربگریت لە ئەنجامی کردارێکەوە، ئەوا زیاتر پێویستە پرسیار لەوە بکەیت کە ئایا ئەم کردارە لەگەڵ ڕیزبەندی (ڕیزکردن)ی ئامانجە درێژخایەنەکانتدا دێتەوە یان نا.

بۆ تێگەشتنی زیاتر لەوەی کە چی وادەکات مێشکمان هەندێك هەڵسوکەوت دووبارە بکاتەوەو لە هەندێکی تر دوور بکەوێتەوە، با یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت نوێ بکەینەوە: ئەوەی ڕاستەوخۆ پاداشتەکەی وەربگریت دووبارەی دەکرێتەوە، ئەوەی ڕاستەوخۆ سزاکەی وەربگریت لێی دوور دەکەویتەوە.

پەسەند کردنمان بۆ چێژ وەرگرتنە ڕاستەوخۆکان ڕاستیەکی گرنگ دەربارەی سەرکەوتن ئاشکرا دەکات: لەبەرئەوەی ئەوەندە نامۆین، زۆربەی خەڵك تەواوی ڕۆژەکەی بە شوێنکەوتن بۆ چەند ساتێکی خێراو کەمی خۆشی وەرگرتندا بەسەر دەبات. ئەو ڕێگایەی کە کەمترین گەشتی پێدا دەکرێت ئەوەیە کە چێژ وەرگرتنەکانی تێدا دواخراوە. ئەگەر تۆ هیوات ئەوەیە کە چاوەڕوانی پاداشت بکەیت ئەوا تۆ ڕووبەڕووی گەمترین ڕکابەریو زۆرترین باج دەبیتەوە. وەکو ئەو دەڵێن، کۆتا میل هەمیشە کەمترین جەنجاڵی تێدایە.

ئەمە بە تەواوەتی ئەو شتەیە کە توێژەرەوەکان نیشانیانداوە، ئەو کەسانەی باشترن لە دواخستنی چێژوەرگرتنەکاندا ئەوە خاوەنی نمرەیەکی بەرزن لە (SAT score) دا *تایبەتە بە تاقیکردنەوەی زانکۆ. وە ئاستێکی نزم لە بەکارهێنانی خراپ، لەوانەیە نرخی قەڵەویش، وە خاوەنی وەڵامدانەوەیەکی باشن لەکاتی بوونی سترێسدا، وە لەگەڵ ئاستێکی بەرز لە بواری کۆمەڵایەتیدا. هەموو ئەوەمان بینیوە لە نێو ژیانی خۆماندا، ئەگەر تۆ تەماشا کردنی تەلەفیزیۆنەکە دوابخەیتو ئەرکەکانیماڵەوەت جێبەجێ بکەیت ئەوا بە گشتی فێر دەبیتو نمرەیەکی باشتر دێنیت. ئەگەر تۆ شیرینیو چپس دەخۆیت کاتێك کە

دەگەیتە ماڵەوە. لە هەندێك باردا، سەرکەوتن زۆر دەکات لەهەموو بوارێکدا پێویستی بەوەیە پاداشتە ڕاستەوخۆکە پشتگوێ بخەیت لە پێناو پاداشتە دواکەوتووەکەدا.

کێشەکە ئەمەیە: زۆربەی خەڵك دەزانن کە ئەو چێژ وەرگرتنەی کە دوا دەکەوێت ئەوا ژیرانەترە. ئەوان سوودەکانی خووە باشەکانیان دەوێت: دەیانەوێت ئەگەر تەندروست بن، بەرهەمیان هەبێت، لەئارامیدا بن، بەڵام ئەم دەرئەنجامانە زۆر بە دەگمەن دێن بە مێشکدا لە چرکەساتی یەکلاییکەرەوەکاندا. سوپاسگوزارانە شتێك ئەگەری ڕوودانی هەیە کە بتوانێت ڕاهێنان بە خۆت پێویستە لەگەڵ ناوەڕۆکی سەروشتی مرۆڤ کاربکەیت نەك لە دژی. باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەیت ئەوەیە کە نەختێك چێژی ڕاستەوخۆ زیاد بکەیت بۆ ئەو خووانەی کە باجت پێدەدەن لە ڕێگای دوورودرێژدا، وە نەختێك ئازار زیاد بکە بۆ ئەو خووانەی کە باجیان نییە.

چۆن چێژی ڕاستەوخۆ بۆ سوودی خۆت بگۆڕیت

شتە گرنگەکە لەوەی کە بەردەوام بیت لەسەر خوویەك بریتییە لەوەی هەست بەسەرکەوتن بکەیت– تەنانەت ئەگەر شتێکی بچووکیش بێت. هەست کردن بەسەرکەوتن ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە باجی خووەکەت داوەو کرکردن بۆ ئەو خووە شایەنی ئەو ماندوو بوونە بووە.

لە جیهانێکی تەواودا، پاداشتی خوویەکی باش خوودی خووەکە خۆیەتی. لە جیهانی ڕاستەقینەدا خووی باش کاتێك هەستێکی وەهات دەداتێ کە ئەو خووە شایەنی بێت ئەویش تەنها کاتێکە کە ئەو خووە

شتێکی لە بەرامبەردا پێدایت. لە پێش هەموویەوە قوربانیدانە. تۆ چەند جارێکی کەم چوویت بۆ هۆڵی لەشجوانی، بەڵام تۆ بەهێزترو ڕێکوپێکترو خێراتر نیت بەو چەند جارە کەمەی کە چوویت- یەلایەنی کەمەوە، بەهیچ شێوەیەك. تەنها پاش چەند مانگێك کاتێك چەند پاوەنێك لە کێشت دابەزاند یان قۆڵەکانت نەختێك جیاوازیان بە خۆوە دەبینی بە جۆرێك کە وەرزش کردن ئاسانتر دەبێت بۆت. لە سەرەتادا تۆ پێویستت بە هۆکارێکە کە لەسەر ئەو ڕێگەیە بمێنێتەوە. هەر بۆیە چێژی ڕاستەوخۆ گرنگە، وات لێدەکەن بەجۆش بیت لە کاتێکدا پاداشتە دواخراوەکە لە پشتی ئەوانەوە کۆبوونەتەوە. ئەوەی کە بەڕاستی لەبارەیەوە قسە دەکەین- کاتێك قسە لەسەر پاداشتی ڕاستەوخۆ دەکەین- تەواو بوونی هەڵسوکەوتە. کۆتایی هەر ئەزموونێك گرنگە چونکە ئێمە تەنها ئەو بەشەمان لەبیر دەمێنێت وەك لە هەر بەشێکی تری ئەزموونەکە. تۆ دەتەوێت کە کۆتایی خووەکەت شتێکی چێژبەخش بێت. وە باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی کە جارێکی تر پاڵنەرێك دروست بکەیتەوە بۆ ئەوەی ئەو خووە ئەنجام بدەیتەوە کە ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ پرۆسەی بەکارهێنانی پاداشتی ڕاستەوخۆ بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی ڕێژەی هەڵسوکەوتت. کۆکردنەوەی خووەکان یان خڕ کردنەوەیان کە لەبەشی پێنجدا باسمان کرد، خووەکانت پێکەوە دەبەستێتەوە، نەك بۆ ئاماژەیەکی ڕاستەوخۆ کە ئەمەش کاتی دەست پێکردنت بۆ ڕوون دەکاتەوە. دووبارە پاڵنانەوە بۆ جارێکی تر هەوڵدانەوە خووەکانت پێکەوە دەبەستێتەوە بۆ پاداشتێکی ڕاستەوخۆ کە چێژبەخش کاتێك کە لە ئەزموون کردنی ئەو خووە تەواو دەبێت.

دووبــارە پاڵنانــەوەی ڕاســتەوخۆ دەکرێــت بــە تایبــەتی شــتێکی زۆر یارمەتیدەر بێت کاتێك لەگـەڵ ئـەو خووانـەدا هەڵسوکـەوت دەکـەیت کـە پێویستە دووربکەویتەوە لێیان. کە ئەوانەش بریتین لەو هەڵسوکەوتانـەی کـە تـۆ دەتــەوێت بوووەسـتیت لـە ئەنجامـدانیان، ڕەنگـە شـتێکی وەکـو ململانێ یان ڕکابەری بێت کە بە خووەکانی وەکـو "کـڕینو فرۆشـتنی بـێ بایەخ نەکەیت" یان "ئەم مانگە خواردنـەوەی کحـول نییـە" چـونکە هـیچ ڕوونادات گەر تۆ ئەو کاتی خواردنەوەیە بپەڕێنیتو ئەنجامی نەدەیت یـان تۆ ئەو جووتە پێڵاوە نەکڕیت. ڕەنگـە بـۆت سـەخت بێـت کـە هەسـت بـە قایـل بـوون بکـەیت کاتێـك کـە هـیچ کردارێـك نییـە لـە یەکـەم شـوێنی دەستپێکدا، هەموو ئـەوەی کـە تـۆ ئـەنجامی دەدەیـت وەسـتانە لـە دژی هاندانەکە هیچ شتێکی قایلکەرو دڵخۆشکەر نییە سەبارەت بەوە.

یەك چارەسەر بۆ ئەمە بریتییە لەوەی کـە تـۆ بارودۆخەکـە بگۆڕیـت بـۆ سەرە بابەتێك، بۆ نموونە، دەتەوێت وازهێنانەکـە دیـارو ڕوون بێـت، ئـەوا ژمارەیەکی حسابی بانکی بۆ پارە کۆکردنەوە بکەرەوەو بە شتێکی وەکـو ئەوەی کە دەتەوێت هەتبێت نـاوی بنـێ، ڕەنگـە بـۆ نموونـە نـاوی بنێیـت "چاکەتە چەرمەکە". هـەرکاتێك کـە تـۆ ئـەم کـرداری کڕینـەت تێپەڕانـدو ئەنجامت نەدا، ئەوا بڕی ئەو پارەیەی کە نرخی چـاکەتەکەیە بیخـەرە نـاو حسابەکەتەوە.ئەگەر تۆ کەسێکیت کە بـەیانیان دوادەکەویت،ئـەوا هـەموو دواکەتنێك بڕی ٥ دۆلار لابدە، مانگی داهاتوو دەتـەوێت بچیتە سـەر نێـت فلێکس؟ ئەوا ١٠ دۆلار لابـدە. ئەمـە وەکـو بوونیادنـان یـان دروسـتکردنی بەرنامەیـەکی دڵسـۆزانە وایـە بـۆ خـودی خـۆت. پاداشـتە ڕاسـتەوخۆکە ئەوەیە کە تۆ دەبینیت کە بۆخۆت پـارە پاشـەکەوت دەکـەیتو لەڕێگـەی

چاکەتێکی چەرمەوە، کە هەستێکی باشت دەداتێ بەوەی کە تۆ ئەو کارەت کردووە. تۆ وەها دەکەیت ئەو کارەی کە کردووتە چێژبەخش بێت، لەبەر ئەوەی هیچ کارێکت ئەنجام نەداوە کە هەڵە بێت.

یەکێك لە خوێنەرەکانم و هاوسەرەکەی هەمان ڕێگایان بەکارهێنا، ئەوان دەیانویست بووەستن لە خواردنی خۆراکی دەرەوەو دەست بەوە بکەن کە ئیتر خۆیان خۆراك دروست بکەن لە ماڵەوە. بۆیە حسابێکی بانکیان دروست کردو ناویان نا "گەشت کردن بۆ ئەوروپا"، هەرکاتێك نانی دەرەوەیان نەخواردایە ئەوا بڕی ئەو پارەیەی دەیاندا بەو خواردنە بۆ نموونە ٥٠ دۆلاریان دەخستە حسابە بانکیەکەیانەوە، لە کۆتایی ساڵەکەدا بینیان کە ئەو پارەیەی کۆیان کردبۆوەوە بەکاریان هێنا بۆ پشووەکەیان بۆ ئەوروپا.

هیچ مانایەکی نییە ئەوەی کە چەندە گرنگە ئەو پاداشتانەی کە بۆ ماوەیەکی کەم دیاریکراون دەبنە هۆی ئەوەی کە هانت بدەن و کار لەسەر کەسایەتیت بکەن وەك لەوەی ڕووبەڕوویان ببیتەوە. کڕینی چاکەتێك شتێکی باشە بەڵام ئەمە لە کاتێکدا باشە کە تۆ بتەوێت کێش دابەزێنیت چونکە کڕینی چاکەت هیچ پەیوەندیەکی بە کێش دابەزاندنەوە نییە، یان هەوڵدان بۆ ئەوەی زیاتر پەرتووك بخوێنیتەوە، بەڵام هیچ سوودێکی نییە ئەگەر تۆ بتەوێت کە پارە کۆ بکەیتەوەو لە هەمان کاتیشدا چاکەتێك بکڕیت. لەبری ئەوە کە بچیت چاکەتەکە بکڕیت بڕۆ گەرماوێك بکە، یان بڕۆ پیاسەیەك بکە. ئەمانە نموونەیەکی باشن بۆ ئەوەی کە خەڵاتی خۆت بکەیت بۆ ئەوەی کە کاتێکی بەتاڵت هەبێت و سوود لە کاتەکە وەربگریت، وە ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە ئامانجی کۆتاییت زیاتر ئازادانە بێت،

وە لە لایەنی ئابووریشەوە پشت بەخۆت ببەستیت. بەهەمان شێوە ئەگەر پاداشتی خۆت لەبری ئەوەی کە ڕاهێنان دەکەیت خواردنی قاپێك ساردەمەنییە، ئەوا تۆ دەنگی زیاتر کۆ دەکەیتەوە لە دژی کەسایەتی خۆتیت، وە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە کۆتاییدا تووشی شۆك ببیت. لەبری ئەوە ڕەنگە پاداشتەکەت ئەوە بێت کە مەساجێك بکەیت پاش ڕاهێنان کردن کە هەم سوودی هەیە هەم شتێکی نایابە، وە دەنگێکیش کۆ دەکەیتەوە بەوەی کە گرنگی بە لەشی خۆت دەدەیت. ئێستا پاداشتی تەمەن کورت هاوتەرییە لەگەڵ تێڕوانینی درێژخایەن بۆ ئەوەی کە کەسێکی تەندروست بیت.

وردە وردە پاداشتە ناوەکیەکانی وەکو بارێکی دەروونی باشتر، توانایەکی باشتر، وە نەمانی نیگەرانی. ئەوا دەبیتە کەسێکی تر کە بە شوێن پاداشتە پلە دووەکان بکەوێت. کەسایەتی بۆخۆی دەبێتە شتێکی پاڵنەر، تۆ بۆیە ئەنجامی دەدەیت لەبەر ئەوەی ئەم کەسایەتیەی کە هەیە خوودی خۆتەو هەستێکی زۆر خۆشت پێدەبەخشێت کە خۆت بیت. هەتاوەکو خووەکان زیاتر ببنە بەشێك لە ژیانت ئەوا کەمتر پێویست بە هاندەری دەرەکی دەبێت بۆ شوێنیان بکەویت. هاندەرەکان دەبنە هۆی دەستپێکردنی خوویەك بەڵام کەسایەتیت دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی خوویەك.

وتراوە کە کات پێویستە بۆ کۆبوونەوەی بەڵگەکانو دروست بوونی کەسایەتیت. پاڵنەری ڕاستەوخۆ یارمەتی هاندەرەکان دەدات لە کاتێکی کەمدا، لە کاتێکدا تۆ چاوەڕوانی ئەوەیت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن پاداشت وەربگریتو دەستت بکەوێت.

بە کورتی، خوو پێویستی بەوەیە کە چێژبەخش بێت تاوەکو بمێنێتەوەبڕێکی زۆر کەم لە پاڵنەر_ وەکو ئەو سابوونەی کە بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە، یان وەکو ئەو هەویری ددانەی کە تامێی وەکو نەعنای فرێشی هەیە لە دەمدا یان وەکو بینینی بڕی ٥٠$ کە دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی پارە_ ڕەنگە بتوانێت بۆ ئەوەی کە چێژێکی ڕاستەوخۆت بداتێ تۆ پێویستە بۆ ئەوەی کە چێژ لەو خووە ببینیت. وە گۆڕانکاری ئاسانە کاتێك کە ئەو شتەی کە ئەنجامی دەدەیت چێژبەخش بێت.

کورتەی بەشەکە

- چوارەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وەها لێبکەیت قایلکەر بێت.
- ئێمە حەزمان بەوەیە کە ئەو هەڵسوکەوتانە دووبارە بکەینەوە کاتێك کە ئەوەی ئەزموونی دەکەین قایلکەر بێت.
- مێشکی مرۆڤ وەهایە کە پلە بەندی یەکەم دەدات بەوەی کە پاداشتی ڕاستەوخۆ وەربگرێت لەبری ئەوەی بیدات بەوەی کە لە کۆتاییدا پاداشتەکە وەربگرێت.
- یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت: ئەوەی پاداشتەکەت ڕاستەوخۆ بداتێ دووبارەی دەکەیتەوە، وە ئەوەی کە ڕاستەوخۆ سزات بدات لێی دوور دەکەویتەوە.

- بۆ ئەوەی کە لەگەڵ خوویەك بمێنیتەوە پێویستت بەوەیە کە ڕاستەوخۆ هەست بە سەرکەوتوویی بکەیت_ تەنانەت ئەگەر شتێکی زۆر بچووکیش بێت.
- سێ یاسای یەکەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ (١) وایلێبکە دیار بێت، (٢) وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت، (٣) وایلێبکە ئاسان بێت، دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی هەلەکان بۆ ئەوەی کە هەڵسوکەوتێك بەرجەست بکەیت لە کاتی ئێستاتدا. یاسای چوارەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ وایلێبکە قایلکەر بێت_ دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی هەلەکان بۆ ئەوەی هەڵسوکەوتێك دووبارە بکەیتەوە لە جاری داهاتوودا.

Description

بسم الله الرحمن الرحيم
🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

١٦
چۆن بە خووی باشەوە بمێنیتەوە بەردەوام

لـە سـاڵی ١٩٩٣دا بانکێـك لـە ئابتسـبۆرد لـە کەنـەدا، دەلاڵێکـی تەمـەن بیستوسـێ سـاڵی بـە نـاوی (ترێنـت دێرزمیـد)ەوە دەمەزرانـد. شـوێنی ئابتسبۆرد کەوتبووە قەراغ شارەوە، کەوتبووە نزیگی ڤانکۆفەرەوە، لـەو شوێنەی کە زۆرترین کاری بازرگانی تێدا دەکراو دروسـت دەبـوو. بـەپێی ئەو ڕاستیەی کە دێرزمید کەسێکی تازە بوو لـە شـوێنەکە، پێشـبینی زۆر شـتیان لێنـەدەکرد، بـەڵام ئـەو بەرەوپێشچـوونێکی زۆر گـەورەو خێـرای ئەنجامدا. کە ئەمەش بۆ سوپاسکردنی ئەو خـووە ڕۆژانەیـەی کـە هـەیبوو دەیکرد.

دێرزمیـد هـەموو بەیانیـەکی بـەوە دەسـت پێـدەکرد کـە دوو کوپەڵـەی هـەبوو کـە لەسـەر مێـزی کارکردنەکـەی دایـدەنا، یـەکێکیان ١٢٠ گـیرەی پەراوی تێدابوو، ئەویتریان خاڵی بوو. هەر زووبە زوو کە لەسـەر کارەکـەی جێگیر بوو، کارەکـەی ئـەوەبوو تەلـەفۆنی تایبـەتی بـە کـاری فرۆشـیاری ئەنجام دەدا، پاش تـەواو کردنـی هـەر تەلـەفۆنێك گیرەیـەکی پـەراوی لـە کوپەڵـە پڕەکـەوە دەخسـتە ئـەوەی دیکەیانـەوەو ئـیتر بـەم شـێوەیە بـەردەوام دەبـوو. "هـەموو بەیانیـەك بـە ١٢٠ گـیرەی پـەراوەوە دەسـتم پێـدەکرد لەگـەڵ دوو کوپەڵـە کـە ١٢٠ گیرەکـە لـە کوپەڵەیەکـدا بـوو ئەویتریشیان خاڵی بوو، بەردەوام پەیوەندیە تەلەفۆنیـەکام ئـەنجام دەداو بـەردەوام دەبـووم لەسـەر پەیوەندیـەکان هـەتا ئـەو کاتـەی کـە هـەموو

گیرەکانم لە کوپەڵە پڕەکەوە دانە بە دانە دەخستە کوپەڵە بەتاڵەکەوە."
ئەو بە منی گوت.

بە هەشت مانگ دێرزمید بوو بە کەسێك کە پێنج ملیۆن دۆلاری وەکو قازانج بۆ بەدەست هێنا بۆ شوێنی کارەکەی واتا بووە هۆی ئەوەی پێنج ملیۆن دۆلار قازانج بکەن. لە تەمەنی بیستوچوار ساڵیدا نزیکی حەفتاوپێنج هەزار دۆلاری ساڵانە وەکو قازانج بەدەست دەهێنا، کە دەکاتە ١٢٥,٠٠٠ دۆلاری ئێستا. بە ماوەیەکی زۆر کەم دوای ئەوە، کارێکی تری بە هاوبەشی لەگەڵ کۆمپانیایەکی دیکەدا کرد.

دەمەوێت ئەم تەکنیکە بە ستراتیجیەتی گیرەی پەراو ناو بنێم، وە لەسەرو ساڵێکەوە گوێبیستی ئەوە بووم کە خوێنەرەکانم ئەم تەکنیکەیان بەکارهێناوە بە زۆر ڕێگەی دیکە. ژنێك پێی وتم کە ئەو تەکنیکەکەی بەکارهێناوە بە تەوقەی قژەکانی، کە لە قوتوویەکەوە خستۆتە قوتوویەکی دیکەوە، کە هەر جارێك پەڕەیەکی لە پەرتووکەکەی نووسیبێت ئەوا تەوقەیەکی خستۆتە قوتووە خاڵیەکەوە. پیاوێکی دیکە پێی گوتم کە هەڵماتێکی لە سندوقێکەوە کردۆتە سندوقێکی ترەوە ئەویش وای هەر شناوێك کە ئەنجامی داوە.

بەرەوپێشچوون چێژت پێدەبەخشێت، وا پێوانەکردنەکان کە بە بینین دەتوانیت بیانکەیت_ وەکو گواستنەوەی گیرەی پەراوێك، یان تەوقەیەکی قژ، یان هەڵماتێك_ ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە بەڵگەیەکی ڕوون بێت بۆ بەرەوپێشچوونی تۆ، لە ئەنجامدا واتلێدەکەن و پەستانت دەخەنە سەر بۆ ئەوەی کە هەڵسوکەوتەکانت بگۆڕیت وە نەختێك لە دڵخۆشبوون و قایلبوونی ڕاستەوخۆ دەست بکەوێت بۆ هەر چالاکیەك کە

ئەنجامی دەدەیت. پێوانەکردنەکان بە بینین بە زۆر جۆری جیاواز دێن: لە شێوەی خواردن دێن، لە شێوەی وەرزشکردن، لە شێوەی کارتیشدا دێن. بەرەوپێشچوونەکە لە داگرتنی سۆفتوێرێکەوە یان تەنانەت لە ژمارەی پەڕاوی پەرتووکەکانیشدا دێن. بەلام لەوانەیە باشترین ڕێگە بۆ پێوانە کردنی بەرەوپێشچوونەکانت لە بەدواداچوونی خووەکاندا بێت لە هێشتنەوەی خووە لەسەر ڕێڕەوەکەی خۆی.

چۆن خووەکانت لەسەر ڕێڕەوی خۆی دەهێڵیتەوە

ڕێڕەوی خووەکان ڕێگایەکی ئاسانە بۆ ئەوەی کە پێوانەی ئەوە بکەیت کە ئایا تۆ خوویەکت بەجێهێناوە؟ گرنگترین پێکهاتەی ئەمەش بریتیە لەوەی کە بگەیت بەوەی کە ڕۆژ ژمێرێکت هەبێت، هەموو ڕۆژێك کە تێدەپەڕێت ئاماژەی پێبدەیت بۆ ئەوەی بەردەوام بیت لەسەر ئەو ڕۆتینەی خۆت، واتا هەر ڕۆژێك کەلەسەر ئەو ڕۆتینە بەردەوام بوویت ئەوا ئەو ڕۆژە لە ڕۆژ ژمێرەکەدا دیاری بکە. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ بیرکرنەوەی قووڵ لە دوو شەممەو چوارشەممەو هەینیدا ئەنجام دەدەیت، ئەوا هەموو ئەم ڕۆژانە نیشانەی Xی لێبدە. بەپێی تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی ئەوەی کە خووەکەت تۆمار دەکات.

ژمارەیەکی زۆر بێشوومار لە خەڵکی بەدوای خووەکانی خۆیاندا چوونو بەپێی ڕێڕەوەکە ڕۆشتوون بەلام ڕەنگە باشترین ڕێگە ڕێگاکەی بنجامین فرانکلین بێت، کە لە تەمەنی بیست ساڵیەوە دەستی پێکرد. فرانکلین تیانووسێکی بچووکی پێبوو بۆ هەر جێگەیەك کە بڕۆشتایە بەکاریدەهێنا بۆ ئەوەی کە تیایدا ١٣ کاری چاکەی تێدا بنووسێت. ئەم لیستەی کە

ئەم هەیبوو ئامانجەکانی وەکو "کاتت بە فیڕۆ مەدە هەمیشە بە شتێکی بەسوودەوە سەرقاڵ بە"، وە "دوور بکەوەرەوە لە گفتوگۆی بێسوود".
لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا فرانکلین ئەم تیانووسەی دەکردەوەو بەرەوپێشچوونەکانی خۆی تۆمار دەکرد.

جێری سینفیلد، بەدواداچوونی خووەکان بەکاردێنێت بۆ ئەوەی کە پابەند بێت بەو بەهرەیەی کە هەیەتی لە نووسینی نوکتەدا. لە دۆکیومێنتەریەکدا بە ناوی کۆمیدیان، جێری ئەوەی ڕوون کردەوە کە ئامانجەکەی ئەو زۆر بە سادەیی بریتییە لەوەی کە "هەرگیز زنجیرەکە مەپچڕێنە". بە جۆرێکی دیکە با بڵێین هەرگیز ئەو تیشکی نەخستبووە سەر ئەوەی نوکتەکانی کە دەینووسێت چەندێك باشە یان چەندێك خراپە، یان چەندێك ئەو هەستەی هەیە کە چ شتێك هانیداوە کە ئەو نوکتەیە بنووسێت. زۆر بە سادەیی ئەو تیشکی دەخستە سەر ئەوەی کە چۆن دەریانبخات وە چۆن بیانخاتە سەر ئەو ئەو کۆمەڵە نوکتەیەی تریو کۆیان بکاتەوە.

"زنجیرەکە مەپچڕێنە"، زۆر وتەیەکی بەهێزە، با بڵێین زنجیری ئەنجامدانی تەلەفۆنی کاری فرۆشیاری مەپچڕێنە، یان زنجیری نووسینی پەرتووکێکی سەرکەوتوو دەربارەی کاری بازرگانی مەپچڕێنە، یان زنجیری وەرزشکردنەکانت مەپچڕێنە. کە زنجیری تەلەفۆن کردنەکانت بۆ کار بازرگانی نەپچڕاند ئەوا تۆ پەرتووکێکی سەرکەوتوو لە بواری بازرگانیدا بەرهەم دێنیت. ئەگەر تۆ زنجیری وەرزش کردنەکەت نەپچڕاند ئەوا ئەوکات تۆ دەتوانیت لەشولارێکی ڕێکت باشتر هەبێت وەك لەوەی کە پێشبینیت دەکرد. زنجیری دروستکردنی ڕۆژانەی خۆت مەپچڕێنە ئەوا

له کۆتاییدا دەبیتە کەسێك کە هەگبەیەکی سەرنج ڕاکێشی ژیانت هەبێت. بەدواداچوونی خووەکان شتێکی زۆر بەهێزە چونکە هێزی بەرزکردنەوەی بۆ یاساکانی گۆڕینی هەڵسوکەوت هەیە. بەدواداچوونی خووەکان بەشێوەیەکی خۆڕسکانە وەها لە هەڵسوکەوتەکە دەکات کە دیارو سەرنجڕاکێشو قایلکەرو دڵخۆشکەر بێت.

با باسی هەر یەکێك لەوانە بکەین:

سوودی #١: بەدواداچوونی خووەکان شتێکی ڕوونە

تۆمارکردنی کۆتا کردارەکانت دەبێتە هۆی ئەوەی کە بنچینەی خووی داهاتووت دابمەزرێنێتو هانیدەدات کە ئەو شتە دروست ببێت. شوێن کەوتنی خووەکان بەشێوەیەکی سروشتی دەبێتە هۆی دروست کردنو بوونیادنانی زنجیرەیەك لە ئاماژەی بینراو وەکو چۆن ئاماژەی (Xکە)کەمان وەکو شریتێك لەسەر ڕۆژ ژمێرەکە، یان وەکو ئەوەی کە لیستێك دروست بکەیت بۆ ژەمە خواردنەکانت لەو خواردنانەی کە هەتە. کاتێك کە تۆ تەماشای ڕۆژ ژمێرەکەت دەکەیتو دەبینیت کە ئەو شریتەی دروستت کردووە لەو کاتەوەی کە دەستت پێکردووە، تۆ ئەوەت دێتەوە یاد کە جارێکی دیکە کردارەکە ئەنجام بدەیتەوە. بۆ نموونە تۆ ئەمڕۆ کارێکت کردووەو نیشانەت کردووە لەسەر ڕۆژ ژمێرەکەت، وە ڕۆژێکی دیکەش حەز دەکەیت ئیشارەتی پێبدەیتەوەو بیکەیت. توێژینەوەکان ئەوەیان خستۆتە ڕوو کە خەڵکی شوێن ئەو بەرەوپێشچوونانەی خۆیان دەکەون لەسەر ئامانجەکانیان، وەکو ئامانجی دابەزاندنی کێش، یان وازهێنان لە جگەرەو دابەزاندنی پەستانی خوێنو

ئەوانە زیاتر باشتر بەرەوپێش دەچن وەك لەوانەی کە لەسەر ڕێڕەوی خۆیانن‌و شوێن ئەو بەرەوپێشچوونە ناکەون. لێکۆڵینەوەیەکی تر دەڵێت کە شەش سەد کەس ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە ئەوانەی کە ئاگاداری ژەمە خۆراکەکانیانن‌و وەکو لیستێکیان لێکردووە خواردنەکانیان، ئەوا دوو هێندەی ئەوانەی کە ئاگایان لە جۆری خواردن‌و لیستی خۆراکیەکانان نییە، کێشیان دابەزاندووە. ئەم بەشە لە کردار بۆ شوێن کەوتنی هەڵسوکەوتەکان دەبێتە هۆی گەشە پێکردن‌و تروکاندنی گۆڕانکاریەك.

شوێن کەوتنی خووەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕاستگۆ بیت زۆریەی نۆرمان تێڕوانینی خۆمان بۆ سەر هەڵسوکەوتەکانمان شێواندووە، پێمان وایە کە باشتر لەوەی کە هەی هەڵسوکەوت دەکەین، پێوانەکانمان ئەوەمان پێدەڵێن کە تەنها یەك ڕێگەمان هەیە بۆ ئەوەی بەسەر ئەو ڕێکردنە کوێرانەیەدا زاڵ بین کە هەمانە لەسەر هەڵسوکەوتەکانمان‌و تێبینی ئەوە بکەین کە چ شتێك ڕوو دەدات ڕۆژانە. بە یەك تەماشاکردنی گیرەیەکی پەراو لەناو سندوقەکەدا ئەوا تۆ دەزانیت کە تۆ چەندێك هەوڵتداوە یان چەندێکت نەکردووە، بەوەی کە خستووتەتە نێو سندوقەکەی دیکەوە. کاتێك کە بەڵگەکان ڕاستەوخۆ لەبەر دەستی خۆتدا بن ئەوا تۆ کەمتر لەگەڵ خودی خۆتدا درۆ دەکەیت.

سوودی #٢: شوێن کەوتنی خووەکان سەرنجڕاکێشە

کاریگەرترین شێوازی هاندان بەرەوپێشچوونە. کاتێك کە تۆ ئاماژەیەکمان پێدەگات کە بەرەوپێشەوە دەچین، ئێمە حەز دەکەین کە بەردەوام بین

لەسەر ئەو شێوازە ڕێگایە، بەوشێوەیە بەدواداچوونی خووەکان کاریگەریەکی توندی دەبێت لەسەر هاندانمان. هەر بردنەوەیەکی بچووک دەبێتە خۆراک پێدانی ئارەزوویەک واتە ئارەزوویەك پێی گەشە دەکات.

ئەمە ڕەنگە بەشێوەیەکی زۆر باش کاریگەر بێت لەسەر ڕۆژە خراپەکانت، کاتێك کە تۆ هەست دەکەیت کە داڕووخاویت، ئەوا تۆ زۆر ئاسانە بۆت، هەموو ئەو بەرەوپێشچوونانەی کە کردووتەو تا ئێستا هەتە پشتگوێیان بخەیت‌و وازیان لێبهێنیت. بەڵام شوێن کەوتنی خووەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە سەلماندنێکی بینراوت بداتێ دەربارەی ئەو کارەی کە کردووتەو ماندووبوویت پێوەی- وەبیرهێنانەوەیەکی جێگیر لەسەر ئەوەی کە تۆ چەندێك ڕێگات بڕیوە، چەندێکت کات بەکاربردووە. لەگەڵ ئەوەشدا چوارگۆشە خاڵیەکان ناتەوێت کە ببنە هۆی ئەوەی بەرەوپێشچوونەکانت بهێننە دواوە ئەویش بە نەهێشتنی زنجیرەکە یان لیستەکە.

سوودی #٣ لە شوێن کەوتنی خووەکان ئەوەیە کە قایلکەر یان چێژبەخشن

ئەمە گرنگترین سوودە لە هەموو ئەوانەی دیکە زیاتر، بەدواداچوونی خووەکان ڕەنگە خۆی بۆ خۆی ببێتە شێوەیەك لە شێوەکانی پاداشت. زۆر شتێکی دڵخۆشکەرە کاتێك کە تۆ لیستێك ئامادەکردووە لەو شتانەی کە دەبێت ئەنجامیان بدەیت‌و پاش ئەنجامدانیان یەك یەك لە لیستەکەدا ڕەشیان دەکەیتەوە. بۆ تەواو کردنی هەموو ئەو شتانەی لە لیستەکەدا نووسیوتەو ئەنجامی دەدەیت، یان ئەوەی کە هێمای X ێك بدەیت لە ڕۆژ ژمێرەکەت ئەمە هەستێکی زۆر خۆشە کە تۆ تەماشا دەکەیت

بەرەوپێشەوە دەچیت _ هەتا قەبارەی هگبەکەت گەورەتر بێت‌و تاوەکو نووسینی پەرتووکەکەت درێژتر بێت _ ئەگەر ئەمە هەستێکی خۆشت دەداتێ ئەوا تۆ دەتەوێت زیاتر ئارامبگریت بۆ ئەوەی بەرەو پێشەوە بچیت.

بەدواداچوونی خووەکان یارمەتیت دەدات کە چاویشت لەسەر ئامانجەکەت بێت: تۆ تیشك دەخەیتە سەر بەرەوپێشچوونت وەك لە ئەنجامەکە. تۆ تەنها چاوت لەسەر ئەوە نییە کە بۆ نموونە سیکس پاکت هەبێت بەڵکو تۆ تەنها دەتەوێت کە ئەو چینە شریتە (زنجیرە)ی کە هەتە بە زیندوویی بمێنێتەوە، ببیت بە کەسێك کە ڕاهێنان کردن‌و وەرزش کردنەکانی لە یاد ناکات.

بە کورتی بەدواداچوونی خووەکان (١) دەبێتە هۆی دروستکردنی ئاماژەیەکی بینراو کە ئەویش دەبێتە هۆی وەبیرهێنانەوەت بۆ ئەنجامدانی کردارەکە، (٢) بەشێوەیەکی بنچینەیی هانت دەدات چونکە تۆ بەرەو پێشچوونەکان دەبینیت کە ئەنجامت داوەو ناتەوێت لە دەستی بدەیت، وە (٣) هەستێکی خۆشی‌و قایلکردن‌و چێژبەخشت دەداتێ کەهەرکاتێك کە تۆ سەرکەوتنێکی زیاتر تۆمار دەکەیت بەهۆی خووەکانتەوە. لەوەش زیاتر بە دواداچوونی خووەکان دەبێتە هۆی دابین کردنی بەڵگەیەکی سەلمێنراوی بینراو کە تۆ دەنگی زیاتر بەکاردەهێنیت لە جۆری ئەو کەسایەتیەی کە هیوا خوازیت ببیت، کە ئەوەش شتێکی دڵخۆشکەرە بۆ سوپاسگوزاریەکی ڕاستەوخۆو ناوەکی، واتا لە ناخی خۆتەوە سوپاسگوزار دەبیت.

ڕەنگە پرسیاری ئەوە بکەیت کە شوێن کەوتنی خووەکان ئەوەندە سوود بەخشە، بۆچی تا ئێستاو تازەکی لەبارەیەوە دەدوێیت؟

سەرەڕای هەموو سوودەکان من وازم لە هەموو گفتوگۆکردنێك هێنا تاوەکو ئێستا لەبەر هۆکارێکی زۆر سادە: زۆربەی کەس دژی بیرۆکەی بەدوادتاچوون‌و پێوانە کردنن. ڕەنگە هەستێکی وەکو بارگرانیەکت بداتێ چونکە پەستانێك پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەوەی کە دوو خووت هەبێت: خوویەکیان ئەوەیە کە دەتەوێت بوونیادی بنێیت وە خوویەکیان ئەوەیە کە شوێنی دەکەویت. هەژمارکردنی کالۆریەکانت شتێکی بێزارکەرە لە کاتێکدا تۆ خۆت لە ململانێدایت بۆ ئەوەی کە پەیڕەوی ڕێجیم کردنێکی باش بکەویت. نووسینی هەر تەلەفۆنێکی فرۆشیاری کە ئەنجامی دەدەیت دەبێتە هۆی ئەوەی شتێکی بێزارکەرە کاتێك کە کارێکت هەبێت‌و ئەنجامی بدەیت، وەکو ئەوە وایە ئاسانترە بۆ تۆ کە بڵێیت، "کەمتر دەخۆم"، یاخود "من زیاتر هەوڵ دەدەم"، یاخود "لە یادمە کە دەبێت ئەو کارە ئەنجام بدەم". خەڵك بەشێوەیەکی لێنەبووراوانە شتانێکی وەکو ئەمەم پێدەڵێن، "من کۆمەڵێك بڕیارم هەیە بەڵام خۆزگە زیاتر بەکارم بهێنایە"، یاخود "من هەموو ڕاهێنانەکانی خۆم بۆ ئەم هەفتەیە نووسیوە بەڵام دواتر وازم لێهێنا". من خۆم لەو کاتانەدا ژیاوم بە چاوەکانی خۆم ئەو ساتانەم بینیوەو ئەزموون کردووە، یان لیستێکی خواردنم دروست کردبوو بۆ ئەوەی کە ئاگاداری بڕی کالۆربەکانم بم بەڵام تەنها یەك ژەم ئەنجامم‌داو دواتر وازم لێهێنا.

بەدواداچوونی خووەکان بۆ هەمووان نییە، وە هیچ پێویستی بەوە نییە کە تەواوی ژیانت پێوانە بکەیت، بەڵام بە نزیکەیی با بڵێین هەر کەسێك

دەتوانێت سوودی لێببینێت بەهەر شێوەیەك لە شێوەكان بێت_ ئەگەر تەنانەت بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت.

دەتوانین چیبکەین بۆ ئەوەی کە وەها بکەین بەدواداچوونی خووەکان ئاسانتر بێت؟

یەکەم، هەرکاتێك کە گونجاو بوو بۆت پێویستە پێوانە کردن شتێکی ئۆتۆماتیکی بێت، ڕەنگە تۆ سەرت بسوڕمێت لەوەی کە چەندێك خۆت خۆڕسکانە شوێن شتەکان/ خووەکانت کەوتوویت بەبێ ئەوەی ئاگادار بیتو بزانیت. ئەو سوودانەی کە هەتە ئەوەت نیشان دەدات کە تۆ چەندێك چوویتەتە دەرەوە بۆ نان خواردن یان ئەو قایشی هەژمارکردنە ئەلیکترۆنیەی لە دەستتدایە پێت نیشان دەدات کە چەند هەنگاو ڕۆشتوویتو چەندێك نووستویت. ڕۆژ ژمێرەکەت ئەوەی بۆ تۆمار کردوویت کە تۆ بۆ چەند شوێن گەشتت کردووە هەر ساڵێك. هەر کاتێك تۆ زانیت کە کوێوە داتاکانو زانیاریەکان وەربگریت ئەوا تێبینیەك زیاد بکە بۆ سەر ڕۆژ ژمێرەکەت بۆ ئەوەی دواتر پێیدا بچیتەوە هەفتانە یان مانگانە. ئەوە شتێکی باشترە کە هەموو ڕۆژێك بە دوادیدابچیتەوە.

دووهەم شت، شوێن کەوتنی خۆت. دەبێت سنووردار بکرێت تەنها بۆ خووە گرنگەکانت نەك هەموو خووەکانت، باشترە بە بەردەوامی بەدواداچوون بۆ خووەکە بکەیت ئاگاداری بیت وەك لەوەی کە بە شێوەی تاكولۆ شوێنی دە دانە بکەویت.

لە کۆتاییدا هەموو پێوانەیەك تۆمار بکە ڕاستەوخۆ پاش ئەنجامدانی خووەکە. تەواو کردنی هەر خوویەك ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە بینووسیتەوە تۆ، ئەم ڕشێوازە لە ڕێگا یارمەتیدەرت دەبێت لەوەی کە

پێت دەڵێت چۆن کۆکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنیت (کەلە بەشی ٥دا باسکراوە) لەگەڵ شوێن کەوتنی خووەکان.

خڕکردنەوەی خووەکان + شوێن کەوتنی خووەکان پێکهاتنەکەیان بەم شێوەیەیە:

پاش تەواو کردنی (ئەو خووەی ئێستا هەتە)، شوێن ئەم خووە (ناوی خووە بنووسە) دەکەوم.

- پاش ئەوەی تەلەفۆنێکی تایبەت بە کاری فرۆشیاری تەواو دەکەمو تەلەفۆنەکە دادەخەمەوە، ئەوا گیرەیەکی پەڕاو دەخەمە ئەو لاوە.
- پاش ئەوەی کە من لە سێتێك یاریکردنی هۆڵی وەرزشیەکە تەواو بووم، ئەوا ڕۆژنامەی ڕاهێنانەکانمدا دەینووسم.
- پاش ئەوەی کە من دەفرەکانم خستە نێو ئامێری دەفر شوشتنەکەوە، ئەوا ئەو خواردنەی خواردوومە تۆماری دەکەم.

ئەم تەکنیکانە دەتوانێت وەها بکات شوێن خووەکانت بکەویت بە شێوەیەکی ئاسانتر تەنانەت ئەگەر تۆ لەو جۆرە کەسانەش نەبیت کە چێژ لە تۆمارکردنی هەڵسوکەوتەکانیان دەبینن. پێم وایە کە تۆ دەتوانیت چەند هەفتەیەك لە پێوانە کردن بدۆزیتەوە کە وەهات لێبکات دووربینتر بیت، هەموو کات شتێکی سەرنجڕاکێشە کە ببینیت چەندێك بە ڕاستی تۆ کاتت بەسەر بردووە.

هەروەك دەڵێت، هەموو شریتی خوویەك بە خاڵێك کۆتایی دێتوە لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە نەخشەیەکی باشت هەبێت بۆ ئەوەی کە خووەکانت لە ڕێڕەوی خۆیان لایاندا بتوانیت بەو نەخشەیە ڕێکی بکەیتەوە.

چۆن زووبە زوو باش ببیتەوە پاش ئەوەی بەهۆی خووەکانتەوە دەڕووخێیت

گرنگ نییە کە تا چەندێك لەگەڵ خووەکانتدا گونجاویت، ئەمە شتێکە کە هەر دەبێت ببێت بەوەی کە ژیان لە شوێنێکدا ئیتر لە دژت دەوەستێتەوە. بێخەوشی شتێك نییە کە هەموو کاتێك ڕوودات، دەبێت هەموو کەسێك لە ژیان لە شوێنێکدا بکەوێت، تەواوی بوونی نییە. لە زۆر زووەوە پێش ئێستا کە بارودۆخێکی کتوپڕ دروست دەبوو_ بۆ نموونە لەناکاو ناساغ دەبوویت یان لەناکاو پێویستت بە گەشتێکی تایبەت بە کار بووە یان لە ناکاو خێزانەکەت پێویستی بە کاتێکی زیاتر بووە لە کاتەکەی تۆ تا لەگەڵیاندا بیت یان هەر شتێکی وەکو ئەمانە.

هەرکاتێك ئەمە بەسەر مندا بهاتایە هەوڵم دەدا یاسایەکی ئاسان بەبیر خۆم بهێنمەوە کە ئەویش بریتییە لە: هەرگیز دووجار مەهێڵە بەسەرتدا تێپەڕێت.

ئەگەر ڕۆژێك ئەوەم لەبیر بکردایە، هەوڵم دەدا کە بە خێرایی بگەڕێمەوە سەری. لە یاد کردنی وەرزش کردن جارێك ڕوو دەجات بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە بۆ جاری دووەمو سێیەم دووبارە ببێتەوەو هەموو جارێك ڕوو بداتەوەو لە یادی بکەم. ڕەنگە من پیتزایەکی تەواو بخۆم بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام بم لەسەری وەکو بلێی خواردنێکی تەندروست دەخۆم واتا گەر جارێك ئەو هەڵەیەم کرد ناهێڵم دووبارە ببێتەوە بۆیە هەرگیز مەیکە بە دووجار. ناتوانم من کەسێکی بێخەوشو بێ کەموکوڕی بم بەڵام دەتوانم لە دووبارە بوونەوەی هەڵە یان دووجار

کەوتن خۆم بەدوور بگرم. هەر زوو کە زانیت شریتی خووەکانت کۆتایی دێت، ئەوا ڕاستەوخۆ دەست بکە بە دانەیەکی دیکە.

یەکەم هەڵە کە دەیکەیت ئەوە نییە کە تێکت دەداتو دەتشێوێنێت، بەڵکو ئەوەی کە تێکتدەشکێنێت هەڵەی دووەمو سێیەمە کە دێت. لەیاد کردن جارێك ئەوە بە ڕووداو بووە بەڵام دووجارو سێجار ئەوا دەبێتە هۆی دروست بوونی خوویەکی تازەی خراپ تیاتدا کە هەڵەیە.

ئەمە خاڵێکی جیاکەرەوەیە لە نێوان براوەکانو دۆڕاوەکاندا، هەر کەسێك دەکرێت کە کارێکی خراپ بەرجەستە بکات، بۆ نموونە وەرزشکردنێکی هەڵە بکات یان ڕۆژێکی خراپی لە کارەکەی هەبێت بەڵام کاتێك کە کەسە سەرکەوتووەکان دەدۆڕێن یان دەکەون، هەر زوو خۆیان دروست دەکەنەوەو هەڵدەستنەوە سەر پێ. تێکشکاندنو لەناو بردنی خوویەك گرنگ نییە ئەگەر دروست بوونەوەکەی خێرا بێت، واتا کەوتن گرنگ نییە ئەگەر هاتوو هەستانەوەکەی خێرا بوو.

من پێم وایە ئەم یاسایە زۆر گرنگە من هەمووکات بەردەوام دەبم لەسەری تەنانەت ئەگەر نەتوانم خووەکە بە تەواوەتیو بە باشیو ڕێكو ڕەوان ئەنجام بدەم وەکو ئەوەی کە خۆم پێم خۆشە. زۆرجار ئێمە دەکەوینە نێو بازنەیەك یان دەکەوینە نێو بارودۆخێکەوە لەگەڵ خووەکانمان کە هیچ شتێکی وەها نییە تێی بکەویت: کێشەکە ئەوەیە کە تۆ وا بیر بکەیتەوە کە تۆ ناتوانیت هیچ شتێك بکەیت بە تەواوەتی. ئەو کاتە تۆ وەها لێدێت کە هەر ناتوانیت ئەنجامی بدەیت. تۆ نازانیت خووە خراپەکانت بەدەر بخەیت (یاخود سەرقاڵ بیت). ئەو ڕۆژانەی کە لەدەستت دەچن لەو ڕۆژانە زیاتر ئازارت دەدەن کە یارمەتیدەرن بۆ

سەرکەوتنت. ئەگەر تۆ لە ١٠٠$ ەوە دەست پێبکەیت لەسەدا پەنجای ئەو پارەیە وەها لێبکات بگەیتە بڕی ١٥٠$، بەڵام خۆت لە ڕاستیدا پێویست بە لەسەدا ٣٣یە کە خەرجی بکەیت بۆ ئەوەی بگەڕێیتەوە بڕی ١٠٠$. با بڵێین لەدەستدانی ڕێژەی لە سەدا ٣٣ بە نرخە وەکو ئەوەی کە لەسەدا ٥٠ەکە بەدەست بهێنیت. هەروەکو چارلی مانگەر دەڵێت، "بۆ کۆکردنەوە بریتییە لەوەی: هەرگیز بەوەی کە بڵێیت شەمە شتێکی پێویست نییە، مەیوەستێنە."

هەربۆیە کە "وەرزشی خراپ" زۆر کات گرنگترن وەك ە وەرزشەکانی تر، ڕۆژە تەمبەڵەکانی کە هەتەو ناچالاکی تیایاندا، وە وەرزش کردنە خراپەکانت دەبنە هۆی بەڕێوەبردنی ئەوەی کە تۆ ئێستا هەتە، کە لە ڕۆژە باشەکانی پێشووترتەوە دەستت کەوتووە. بە سادەیی ئەنجامدانی_ دە سکوات یان پێنج ڕاکردنی خێرا یان شناوێك، هەر شتێك بێت بێت لە ڕاستیدا_ ئەوە خۆی لە خۆیدا شتێکی گەورەیە. مەهێڵە بگاتە خاڵی سفر، وا مەکە کە کەوتنەکانت کۆبوونەوەکانت بخەن‌و لەناویان بەرن.

لەوەش زیاتر هەمیشە دەربارەی ئەوە نییە کە ڕوو دەدات لە کاتی وەرزش کردندا، بەڵکو تەنها ئەوەیە کە ببیت بە کەسێکی وەها کە هەرگیز وەرزشکردن لەبیر نەکات. شتێکی باشە کە تۆ هەرگیز ڕاهێنان کردن لە بیر نەکەیت، بەڵام شتێکی زۆر زۆر گرنگە کاتێك کە تۆ هەستێکی باشیشت نییەو ڕووخاویت بەڵام هێشتا هەر دەیکەیت. تەنانەت ئەگەر لەوەش کەمتر وەرزش یکەیت کە دەتکرد پێشتر یان هیوات وابوو کە بیکەیت. ڕۆشتن بۆ هۆڵی وەرزش بۆ ماوەی پێنج خوولەك ڕەنگە

نەبێتە هۆی ئەوەی شێوازی بەرجەستەکردنی تۆ بەرەوپێش بەرێت بەڵام دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسایەتیت باشتر بکات.

هەموو گۆڕینی بازنەی هەڵسوکەوت یان نەگۆڕینی بازنەی هەڵسوکەوت تەنها لە بەهەڵەدا چوونێکدایە کە دەتوانێت خووەکانت لە ڕێ لابدات. مەترسیەکی تری شاردراوە بریتییە لە_ بە تایبەتی ئەگەر تۆ بەدواداچوونی خووەکان بەکاردێنیت_ بریتییە لە پێوانە کردنی کردارە هەڵەکانت.

زانینی ئەوەی کەی شوێن خووەکان بکەویت وە کەی شوێنیان نەکەویت

بابڵێین تۆ لە چێشتخانەیەك بەڕێوە دەبەیت وە دەتەوێت بزانیت کە شێفەکە کارێکی باش دەکات یاخود نا. تاکە ڕێگە بۆ پێوانە کردنی سەرکەوتنەکانی ئەوەیە کە بەدوادا چوون بۆ ئەوە بکەیت کە چەند جار کڕیارەکان پارەی خواردنەکان دەدەن. ئەگەر کڕیاری زیاتر هات ئەوا نیشانەی ئەوەیە کە خواردنەکان خۆشن، ئەگەر کڕیاری کەمتر هات ئەوا دەبێت شتێکی هەڵە لە کارەکەدا هەبێت.

هەرچۆنێك بێت ئەم پێوانە کردنە لەسەر بنەمای ڕێداچوونەوەی ڕۆژانە_لەسەر نەمانی دەستکەوتی ڕۆژانە_ تەنها وێنەیەکی سنووردار کراوت دەداتێ ئەوەی کە ڕوو دەدات. تەنها لەبەر ئەوەی کە کەسێك پارەی ژەمە نانەکەی خۆی دەدات ئەمە مانای ئەوە نییە کە ئەوانە چێژیان لە خواردنەکە نەبینیبێت ئەوا ئەو تەنها پارەی ژەمە خواردنەکەی دەداتو دەڕوات. لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ تەنها پێوانەی

دەستکەوتەکان دەکەیت، ئەوا لەوانەیە ژەمە خواردنەکانت خراپتر ببن. بەڵام تۆ ڕێگای دیکە بەکاردێنیت بۆ ئەو مەبەستە، وەکو بازاڕیکردن یان داشکاندن یان هەر ڕێگایەکی دیکە بێت. لەبری ئەوە ڕەنگە کاریگەر تر بێت ئەگەر تۆ چاودێری ئەوە بکەیت کە چەند کڕیار ژەمە نانەکانی کە بۆیان دانراوە تەواوی دەکەن، یان چەند کڕیار سوپاس جێدێڵن.

لایەنە خراپەکەی چاودێریکردنی خووەکان بۆ هەڵسوکەوتێکی تایبەت ئەوەیە کە ئێمە وامان لێدێت شوێن ژمارە دەکەوین وەك لەوەی شوێن مەبەستە بنەڕەتیەکەی خۆمان بکەوین لە ڕاستیدا. ئەگەر سەرکەوتنەکانی تۆ پێوانە بکرێت بە سێ مانگ جارێك بەدەست هێنان واتا هەر سێ مانگ جارێك پێوانە بکرێت، ئەوا تۆ گەورەترین سوود لە فرۆشیاریەکە وەردەگریت. دەستکەوتەکانو هەژمارکردنەکان بۆ سێ چوار مانگ جارێك دەکەیت. ئەگەر سەرکەوتنەکانی تۆ بە ژمارەیەکی نزمتر لەوەی کە لە نەخشەکەدا هەیە پێوانە بکرێت، ئەوا تۆ هەوڵ دەدەیت سوود لە ژمارەیەکی کەمتر لە خشتەکەدا وەربگریت کە لە خشتەکەدا هەیە. تەنانەت ئەگەر ئەوە بە مانای ئەوەش بێت کە نەخشەی ڕێجیم کردنەکەت تێکبدەیت بە شەربەتی خۆ لاواز کردن یان بە وەرگرتنی کەپسولی حەب بێت. مێشکی مرۆڤ دەیەوێت کە "بیباتەوە" ئیتر یاریەکە هەرچیەك بێت ئەو هەر دەیەوێت کە بیباتەوە.

ئەم بەهەڵەداچوونە بەڵگەیە بۆ زۆربەی بەشەکانی ژیانمان. ئێمە زیاتر تیشك دەخەینە سەر کاتژمێری زیاتر وەك لەوەی کە کارەکە بەشێوەیەکی تەواوو پڕ مانا ئەنجام بدەین. ئێمە زیاتر مێشکمان دەربارەی ئەوە دەڕوات کە دە هەزار هەنگاوی تر ئەنجام بدەین بۆ

ئـەوەی بـبین بـە کەسـێکی تەندروسـت. ئێمـە وەهـا فێـر کـراوین کـە شتەکانمان بە تاقیکردنەوەی ستاندارد بکەین، وەك لەوەی جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە فێر بین، یان حـەزمان بـۆ ئـەوە هـەبێت کـە شـت فێـر ببین‌و بە ڕەخنەگرانە بیر بکەینـەوە. بـە کـورتی ئێمـە دەمانـەوێت سـوود لـەوە وەربگـرین کـە دەیپێـوین. کاتێـك کـە پێوانـەکردنێکی هەڵـە دیـاری دەکەین ئەوا هەڵس‌وکەوتکردنێکی هەڵەشمان دەبێت.

ئەمـە هەنـدێك جـار دەگەڕێتـەوە بۆیاسـای گـودارت، کـە ئەمـەش بـەو ناوەوە ناو نرا دوای ئەوەی کە ئابووریناس چارڵس گودارت یاسایەکی وت کە دەڵێت، "کاتێك کە پێوانە کردنەکان دەبنە ئامانج، ئـەوا دەبێتـە هـۆی کۆتایی هێنان بە پێوانە باشەکان". پێوانە کـردن تـەنها کاتێـك بەسـوودە کە بەرەو ڕێڕەوێکی ڕاست ڕێنوێنیت بکات‌و نـاوەڕۆکی زیـاتر بخاتـە سـەر وێنە گەورەکەی ژیان. نەك بۆ ئەوەی کە لەناوت ببات. هەر ژمارەیـەك زۆر بە سادەیی یەك پارچەیە لە وەڵام وەرگرتنەوەیەك لە سیستمێکدا.

لە داتای بەڕێوەبردنی جیهانی ئێمەدا دەمانـەوێت ژمارەیـەکی زیاترمـان هەبێت‌و ژمارەیەکی کەمترمان هـەبێت لـە هـەر شـتێك کـە تێپـەڕیبێت. وە هەر شتێك کە تێپەڕیبێت‌و نـەرم بێـت و گـران بێـت بـۆ ئـەوەی کـە پێوانـە بکرێـت. ئێمـە بەشـێوەیەکی هەڵـە بـیر لـە هۆکارەکـان دەکەینـەوە کـە دەتوانین بیانپێوین، وە ئەوانە تاکە هۆکارن کە بوونیان هەیە بـەڵام تـەنها لەبەر ئەوەی کە تۆ دەتوانیت شتێك بپێویت بە مانای ئەوە نییـە کـە ئـیتر ئەوە گرنگترین شتە، وە لەبەر ئەوەی کە ناتوانیـت بیپێویـت ئـەوە مانـای ئەوە نییە کە ئیتر ئەو شتە گرنگ نییە.

هەموو ئەمانەی کە دەوترێت گرنگن بۆ ئەوەی کە بەدواداچوونی خوویەك بکەیت لە شوێنی گونجاوی خۆیدا. ڕەنگە هەستێکی چێژبەخش‌و قایلکەر بێت کە تۆ خوویەك تۆمار بکەیت‌و بەدواداچوون بۆ بەرەوپێشچوونەکانت بکەیت. بەڵام پێوانە کردنیان تاکە شت نییە کە گرنگ بێت. لەوەش زیاتر زۆر ڕێگای دیکە هەیە بۆ پێوانە کردنی خووەکان زۆرجاریش یارمەتیت دەدات بۆ تیشك خستنە سەرو وورد بوونەوەت لەسەر شتێك بە تەواوەتی.

هەربۆیە ئەو سەرکەتنانەی کە پێوانە ناکرێن زۆر گرنگترن بۆ دابەزاندنی کێش، ئەو ژمارانەی کەلەسەر تەرازووەکە ڕەنگە زۆر بێزارکەرو نیگەرانکەر بن، ڕەنگە زۆر دڵشکێنەر بن. بۆیە کاتێك کە تۆ بە تەنها تیشك دەخەیتە سەر ئەوەی کە ژمارەکە چەندێکە ئەوا تۆ هاندانت نامێنێت دەشکێیتەوە بەڵام کاتێك کە تۆ تێبینی پێستت دەکەیت کە باشتر بووە یان زووتر لە خەو بە ئاگا دێیت یان هۆکارەکانی کە یارمەتیت دەدەن بۆ سێکس کردن، هەموو ئەمانە ڕێگای یاسایی‌و ڕاست‌و گرنگن بۆ ئەوەی کە شوێن بەرەوپێشچوونەکانت بکەویت. ئەگەر تۆ هەست بە هاندەرەکان ناکەیت بەو ژمارەیەی کەلەسەر تەرازووەکە هەیەو نابێتە هاندەرێك بۆت، ڕەنگە ئەمە کاتی ئەوە بێت کە تیشك بخەیتە سەر پێوانەیەکی جیاوازتر_ ئەو دانەیەی کە ئاماژەت دەداتێ بۆ بەرەوپێشچوون.

گرنگ نییە کە چۆن پێوانەکردنەکانت بەرەوپێشچوون بە بەدواداچوونی خووەکان دەبێت پێشنیارێکی سادەت پێدەدات بۆ ڕێگایەکی سادە کە وەها لە خووەکانت بکات زیاتر قایلکەرتر بن. هەر پێوانە کردنێك دەبێتە

هۆی پێدانی کەمێك لە بەڵگە کە وا دەکات هانت بدات کە تۆ لەسەر ڕێگایەکی ڕاست بڕۆیت، وە کاتێکی کەمت دەداتێ لە دڵخۆشیەکی ڕاستەوخۆ بۆ ئەو کارەی کە کردووتە وەکو دەستخۆشیەك.

کورتەی بەشەکە

- گرنگترین هەستە قایلکەرەکان بریتییە لە هەستی ئەوەی کە بەرەوپێشچوون ئەنجام بدەیت.
- بەدواداچوونی خوو ڕێگایەکی زۆر سادەیە بۆ پێوانەکردنی ئەوەی کە ئایا تۆ خوویەکت ئەنجام داوە_ وەکو ئەوەی کە نیشانەی Xێك لەسەر ڕۆژ ژمێرەکەت دیاری بکەیت.
- بەدواداچوونی خووەکانو هەر جۆرێکی تری لە پێوانەکردنی بینراو دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە خووەکەت زیاتر قایلکەرتر بێت بە دابین کردنی بەڵگەی ڕوونو بەرچاو بۆ بەرەوپێشچوونەکانت.
- زنجیرەکە مەپچڕێنە، هەوڵبدە کە خووەکانت بە زیندوویی بمێننەوە.
- هەرگیز مەیکە بە دووجار، ئەگەر جارێك یان ڕۆژێك لە دەستتدا ئەوا هەوڵبدە بۆ جاری دووهەم یان بۆ ڕۆژی دواتر بڕۆیتەوە سەر ڕێڕەوە ڕاستەکەو هەرچی زووترە بگەڕێیتەوە سەر ڕێگاکە.
- تەنها لەبەر ئەوەی دەتوانیت شتێك پێوانە بکەیت مانای ئەوە نییە کە ئەو شتە گرنگ بێت.

١٧
چۆن هاوبەشێك لێپرسراو دەتوانێت هەموو شتێك بگۆڕێت

پاش خزمەتکردنی وەکو فڕۆکەوانێك لە جەنگی جیهانی یەکەمدا، ڕۆگەر فیشەر، لەپاشان چووە زانکۆی هارڤاردو لەوێ دەیخوێند وە سیوچوار ساڵی وەکو پسپۆڕ لە بواری مشتومڕو ململانێ کردن لەنێو کۆمەڵگەدا بەسەر بردبوو. دامەزرێنەرو دۆزەرەوەی هارڤارد نیگۆشیەشن پڕۆجێکت بوو. وە کاری کرد لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە وڵاتەکان لەسەر بابەتی شۆڕشی ئارامی، ئابلۆقەی بەدیلگیراوەکان، وە زانینی هاتنە خوارەوە دابەزینی لایەنی دیبلۆماسی. بەڵام ئەوەی کە ڕوویدا لەساڵەکانی ١٩٧٠ کان بۆ ساڵەکانی ١٩٨٠کاندا بوو، کە مەترسی جەنگی ئەتۆمی بەرز بووەوە. ئەمەش وای کە فیشەر کرد گەشە بکاتو بەرەوپێشەوە بچێت. لەوانەیە ئەمە بەلاتەوە سەرنجڕاکێشترین بیرۆکە بێت لەم بابەتەدا.

لەو کاتەدا تیشکی خستبووە سەر بوونیادنانی بەرنامەڕێژیەك کە بتوانێت جەنگی ئەتۆمی ڕابگرێت وە تێبینی ئەو ڕاستیەی کردبوو کە بووەتە هۆی ئەو کێشەیە. هەر سەرۆك کۆمارێك دەیتوانی کە توانای ئەوەی هەبوو کە ئەو کۆدەی چەکە ئەتۆمیەکە بڵێتو بە ملیونان خەڵك بکوژێت. بەڵام ئەوە نەببووە ئەوەی کە بەڕاستی ببینێت خەڵکێك بمرێت چونکە هەموو کاتێك چەند هەزار میلێك لە شوێنی ڕووداوەکە دوور بوو.

"پێشنیارەکەی من زۆر ئاسان بوو" لەساڵی ١٩٨١ نووسیویەتی. "ئەو کۆدی (ئەتۆمیە) بیکەنە کەپسولێکی بچووکەوەو پاشان ئەو کەپسولە لە نزیکی دڵی ئەو کەسە خۆبەخشەدا بچێنن." ئەو کەس خۆبەخشەی ئەو کارە دەکات چەکێکی گەورەی قورسی وەکو چەقۆیەکی گەورەی قەسابی وەهایە کە پێیەتی کە لەگەڵ سەرۆک کۆماردا دەڕوات. ئەگەر لە هەر بارێکدا سەرۆک کۆمارەکە ویستی بڕیاری ئەوە بدات کە چەکی ئەتۆمیەکە بڕژن، تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی کە بتوانێت بیوەستێنن ئەوەیە کە کەسە خۆبەخشەکە خۆی بەخت بکاتو ئەویش بکوژێت. سەرۆک کۆمار دەڵێت 'جۆرج من داوای لێبووردن دەکەم بەڵام دەیان ملیۆن کەس پێویستە بمرن' ئەو پێویستە تەماشای کەسێك بکاتو ئەوە بزانێت کە مردن چییە _ مردنێکی بێتاوانانە چییە، خوێن لەسەر فەرشی کۆشکی سپی ببینرێت، ئەو ڕاستیەی کە دەیدات بە خەڵکی لە ماڵەکەی خۆیدا ببینرێت.

"کاتێك کە پێشنیاری ئەوەم کرد بۆ هاورێکانم لە پێنتاگۆن، وتیان 'ئای خوایە ئەوە زۆر ترسناکە، کوشتنی کەسێك لەگەڵ شێواندنی بڕیاری سەرۆك کۆمارێکدا، ئۆوو ئەو (کەسە خۆبەخشەکە) ڕەنگە هەرگیز پەنجە بە دوگمەکەدا نەنێتو خۆی بتەقێنێتەوە'"

بە درێژایی گفتوگۆکەمان لەسەر یاسای چوارەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت ئەوەمان باسکردووە کە گرنگی ئەوەی وەها لە خووە باشەکان بکەین کە ڕاستەوخۆ قایلبین پێیانو چێژمان بدەنێ. پێشنیارەکەی فیشەر هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەمە: وایلێبکە ڕاستەوخۆ جڵخۆشکەرو چێژبەخش نەبێت.

لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە حەزمان بەوەیە کە ئەزموونێك یان شتێك دووبارە بکەینەوە کە کۆتاییەکەی قایلکەرو دڵخۆشکەر بێت، هەروەها حەزیش بەوە دەکەین کە لەو شتە دوور بکەوینەوە کاتێك کە ئەزموونی شتێك دەکەین دەزانین کە کۆتاییەکەی ئازار بەخشە. ئازار مامۆستایەکی کاریگەرە، کاتێك کە دەکەویت، ئەگەر کەوتنەکە ئازار بەخش بێت ئەوا جێگیر دەبێت، ئەگەر کەوتنەکە بێ ئازار بێت ئەوا تۆ پشتگوێی دەخەیت. هەتاوەکو ئەو هەڵەیەی کە دەیکەیت زیاتر ئازارت بداتو ڕاستەوخۆ لێت بدات ئەوا خێراتر تۆ لێیەوە فێر دەبیت. گرنگی ڕێژەی مردنەکان لە پێداچوونەوە خراپەکاندا وەها دەکات کە باش بن لە کارەکانیاندا ئەگەری ئەوەی کە کڕیارەکە هەرگیز نەگەڕێتەوە چێشتخانەکە وەها لە چێشتخانەکە دەکات کە خواردنێکی باشتر دروست بکات. باجی ئەوەی کە خەڵکێکی بێتاوان بکوژیت، یان باجی ئەوەی دەمارێکی هەڵە ببڕیت، ئەمە وەها لەو کەسانە دەکات کە نەشتەرگەری دەکەن زیاتر بەئاگاتر بن وەختێك شیکاری لەشی مرۆڤ دەکەنو وەهایان لێدەکات کە وریاتر بن لە کاتی بڕینەکاندا. کاتێك کە زنجیرەکانو دووبارە کردنەوەکان ترسناك بن ئەوا خەڵکەکە خێراتر فێر دەبن، چونکە لە کاردانەوەکەی دەترسن.

هەتاوەکو ئازارەکە ڕاستەوخۆتر بێت ئەوا کەمتر حەزت بە هەڵسوکەوتەکە دەبێت کە دووبارەی بکەیتەوە. ئەگەر تۆ دەتەوێت دوور بکەویتەوە لە خووە خراپەکانو هەڵسوکەوتە نا تەندروستەکان نەهێڵیت کەواتە باجێکی زیاترو ڕاستەوخۆتر بخەرە سەر خووەکە، ئەمە ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی کە تۆ ئەو نارێکیانە نەهێڵیت.

ئێمە خووە خراپەکان دووبارەو دووبارە دەکەینەوە چونکە بەجۆرێك لە جۆرەکان خزمەتمان دەکەن‌و سوودمان پێدەگەیەنن ئەمەش وەها دەکات کە سەخت بن تاوەکو لێیان دوور بکەوینەوە، باشترین ڕێگە کە من دەیزانم بۆ ئەوەی بەسەر ئەم سەختیەدا زاڵ بیت ئەوەی کە تۆ خێرایی ئازاردانەکەی کە لەگەڵ ئەو خووە خراپەدا هەیە زیادی بکەیت. ئەوکاتە ناتوانیت کە بۆشاییەك جێبهێڵیت لە نێوان کردارەکەو ئەنجامەکەیدا.

هەتاوەکو زووتر کردارەکان بکەیت ئەوا ئەنجامەکەی ڕاستەوخۆ تر دەبێت.هەڵس‌وکەوت دەست بە گۆڕین دەکات کاتێك کە تۆ ئەنجامی کردارەکەت ڕاستەوخۆتر بێت. کڕیارەکام پارەکانیان دەدەن کاتێك کە ئەوان داوالێکراون کە ئەو پارەیەی لەسەریان بووە بیدەن. خوێندکارەکان دەچنە وانەکانیانەوە کاتێك کە نمرەکانیان پەیوەندیدار بێت بە ئامادەبوونیانەوە لە وانەکاندا. ئێمە دەچینە زۆر تەوق ەوە بۆ ئەوەی دوور بکەوینەوە لەو ئازارانەی تووشمان دەبن.

ئەمە بە دڵنیاییەوە سنوورێکە بۆ ئەوانە، ئەگەر تۆ پشت بە ئازارەکان دەبەستیت بۆ گۆڕینی خووەکانت کەواتە توانای تۆو بەرگە کرتنی تۆ بۆ هەمان بەرگە گرتنی ئەو هەڵس‌وکەوتەی کە نیازت وایە لێی دوور بکەویتەوە تەواوە. بۆ ئەوەی کە بەرهەمێکت هەبێت ئەوا باجی ئەو دواخستنە دەبێت زیاتر بێت لە باجی ئەوەی کە کردارەکە ئەنجام دەدەیت. بۆ ئەوەی کە کەسێکە تەندروست بیت دەبێت باجی تەمبەڵیەکەت زیاتر بێت لەوەی کە ڕاهێنان دەکەیت. بۆ ئەوەی کە دوور بکەویتەوە لە جگەرە کێشان لە چێشتخانەکەیەدا یان شکست بهێنیت لەوەی کە جارێکی دیکە دەستپێبکەیتەوە ئەوا شکیت هێنان دەبێتە

هـۆی دووبـارە کردنـەوەی زیـاد کردنـی ئەنجامەکـە بـۆ کردارێـك. هەڵسوکەوتەکان دەگۆڕێن ئەگەر سزادانەکان بە ئـازار بـن بـایی ئەوەنـدە ئازاریان هەبێتو بڕوا پێکراو بن کە پشتیان پێببەستیت.

بـە گشـتی هـەتا بەرجەسـتەکراوو دیـاریکراوو پتـەو بـنو ڕاسـتەوخۆ بـن ئەنجامـەکان ئـەوا زیـاتر کاریگـەریان لەسـەر هەڵسوکـەوتی تـاك دەبێـت. هـەتا زیـاتر جیهـانگیرو بەرجەسـتە نـەکراوو کێشـاوییو دواکـەوتوو بـن ئەنجامەکان ئەوا کەمتر کاریگەریان لەسەر هەڵسوکەوتی تاك دەبێت. سوپاسـگوزارانە ڕێگایـەکی ڕاسـتەوخۆ هەیـە بـۆ زیـاد کردنـی بـاجی ڕاستەوخۆ بۆ هەر خوویەکی خراپ: گرێبەستی خووەکان بوونیاد بنێ.

. گرێبەستی خوو

یەکەم پشتێنی سەلامەتی کە هاتە نێو نیۆرکـەوە لـە سـاڵی ١٩٨٤دا بـوو، لـەو کاتـەدا تـەنها لـە سـەدا ١٤ی خـەڵکی لـە ویلایەتـە یـەکگرتووەکان بەشێوەیەکی ڕێكو پێك پشتێنی سەلامەتیان بەکار دەهێنا_ بەڵام هـەموو ئەوە دەربارەی ئەنجامدانی گۆڕانکاریەك بوو کە بکرێـت_ بـەڵام هـەمووی وورده وورده خەریکبوو دەگۆڕدرا.

بە ماوە پێنج ساڵ لە سەرو نیوەی ژمـارەی دانیشـتوانو نەتەوەکانـەوە یاسـای پشـتێنی سـەلامەتیان هـەبوو. ئەمڕۆکـە بـەکارهێنانو بەسـتنی پشتێنی سەلامەتی شتێکە کـە دەبێـت بکرێـت بـە پێـی یاسـای ٤٩ لـە ٥٠ نەتەوەدا، وە ئەمە بە تەنها یاسـا دانـان نییـە. ئـەو ژمارەیـەی خـەڵك کـە پشتێنی سەلامەتی بەکاردێنن بەشێوەیەکی باش گۆڕدراون بـۆ باشـتر. لـە ساڵی ٢٠١٦دا زیاتر لە سەدا ٨٨ی خەڵکی ئەمریکا هەر کە دەچوونە نێـو

خودڕەوەکانیانەوە پشتێنی سەلامەتیان دەبەست. تەنها بە زیاتر لە سی ساڵ بە تەواوەتی پێچەوانەی خووی ملیۆنان خەڵك ڕوویدا گە ئەویش بەستنی پشتێنی سەلامەتی بوو.

یاساو ڕێنمایی‌و ڕێککردنەوەکان نموونەیەکن بۆ ئەوەی پارێزگا دەتوانێ خووەکانمان بگۆڕێت بە دروستکردنی گرێبەستێکی کۆمەڵایەتی. هەروەکو کۆمەڵگە ئێمەش هاوڕاین بەوەی کە بەچەند یاسایەکی دیاریکراو پاشان پاڵنانمان وەکو گروپێك بۆ ئەوەی کە ئەنجامیان بدەین. هەرکاتێك کە ئەم بەشە نوێیانە لە یاسا دانان لەسەر هەڵسوکەوتی ئێمە جێبەجێ کرا_ یاسای پشتێنی سەلامەتی، قەدەغەکردنی جگەرە کێشان لە ناو چێشتخانەکاندا، ناچار کردن بۆ دووبارە بەکارهێنانەوە_ نموونەیەکن بۆ گرێبەستی کۆمەڵایەتی بۆ باشتر کردنی خووەکانمان‌و ڕێك کردنەوەیان. ئەم کۆمەڵەیە لە قایلکردن یان ڕازیکردن بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دیاریکراو هەڵسوکەوت بکەین وە ئەگەر تۆ شوێن ئەم یاسایانە نەکەویت ئەوا سزا دەدرێیت.

هەروەك پارێزگا یان دەوڵەت یان هەرێم، چۆن یاسا بەکارەهێنێت بۆ ئەوەی کە دانیشتوانەکەی ڕابگرێت‌و ئاگاداریان بێت ئەوا تۆش دەتوانیت گرێبەستی خووەکان بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت یان خۆت ڕابگریت. گرێبەستی خووەکان دەکرێت ڕەزامەند بوونێکی ووشەیی بێت یان بە نووسین بێت کە تێیدا تۆ پابەندبوونی خۆت بە خوویەکی تایبەتەوە دووپات دەکەیتەوە لەگەڵ سزا دانت، ئەگەر هاتوو ئەو شتەت نەکرد کە پێویستە ئەنجامی بدەیت. دواتر کەسێك یان هاوبەشێك زیاتر

ده‌دۆزیته‌وه بۆ ئه‌وه‌ی وه‌کو هاوبه‌شێکی لێپرسراو ئاگای لێتبێت‌و ئه‌و گرێبه‌سته‌ی تۆ که هه‌ته له‌سه‌ر خووه‌که‌ت واژۆ بکات.

برایان هاریس، که کاری قۆنته‌راتچی ده‌کات له ناشفیلد له تێنیسی، یه‌کێك بوو له‌و که‌سانه‌ی که یه‌که‌م که‌س بوو بینیمئه‌م ستراتیجیه‌ی به‌کارده‌هێنا له ئه‌نجامدانی کرداره‌کانیدا. به کورتی هاریس پاش له دایکبوونی کوڕه‌که‌ی، ئه‌وه‌ی بۆ ده‌رکه‌وت که چه‌ند پاوه‌نێك له کێشی دابه‌زێنێت. گرێبه‌ستێکی تایبه‌ت به خۆی نووسی له نێوان خۆی‌و هاوسه‌ره‌که‌ی‌و ئه‌و ڕاهێنه‌ره تایبه‌ته‌ی که هه‌یانبوو بۆ وه‌رزشکردن. یه‌که‌م شێوه‌ی گرێبه‌سته‌که ئه‌وه بوو "ئامانجی ۱# برایانبۆ Q۱ بۆ سالی ۲۰۱۷ بریتییه له ده‌ستپێکردن به خواردنی ڕێك‌وپێك‌و ته‌ندروست بخوات جارێکی تر تاکو هه‌ست به باشی بکات‌و ڕه‌نگ‌و ڕوخسارێکی باشتری هه‌بێت وه بتوانێت که بگات به‌و ئامانجه درێژخایه‌نه‌ی که بریتییه له‌وه‌ی که ۲۰۰ پاوه‌ن دابگرێت که ده‌کاته له‌سه‌دا ۱۰ی چه‌وری له‌شی."

ئه‌مانه‌ی که له خواره‌وه‌دا ئاماژه‌ی پێدراوه بریتییه له‌وه‌ی که ئه‌و نه‌خشه‌یه‌ی که هاریس دایناوه بۆ به‌ده‌ستهێنانی ده‌رئه‌نجامه بێوێنه‌کانی:

- برگه‌ی ۱#: گه‌ڕانه‌وه بۆ توندو تیژی "کاربۆهیدرات که‌م ببێته‌وه" به‌رنامه‌یه‌کی خۆراکی به‌کار بهێنه له Q۱.
- برگه‌ی ۲#: ده‌ست بکه به توندوتیژی به شوێن که‌وتنی پرۆگرامێکی ژه‌مه خۆراکی که‌م له Q۲.
- برگه‌ی ۳#: باشتر کردن‌و به‌ڕێوه‌بردنی ووردی‌و درشتی به‌رنامه خۆراکیه‌که‌ی له‌گه‌ڵ به‌رنامه‌ی وه‌رزشکردنه‌که‌ی له Q۳.

له کۆتاییدا ئەو هەموو خوویەکی ڕۆژانەی خۆی نووسی کە پێویستە بیگەیەنێت بە ئامانجەکەی. بۆ نموونە (هەموو ئەو خواردنانەی هەموو ڕۆژێك لە ناویدەبات بینووسە لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆژانە پێوانی کێشی خۆی بکات).

دواتر هەموو سزادانەکانی دەکاتە لیستێك ئەگەر ئەو شکستی هێنا: "ئەگەر برایان ئەم دوو شتەی نەکرد ئەوا پێویستە ئەم دوو دەرئەنجامانەی خوارەوەی پێ ئەنجام بدرێت: پێویستە ئەو هەموو ڕۆژێك پۆشاکی وەرزشکردنەکەی بپۆشێت وە هەموو بەیانیانێکی یەکشەممان‌و چواریەکی ڕۆژەکە بەو پۆشاکانەوە بێت. پۆشاکەکان بەو شێوەیەن، نابێت پانتۆڵی کاوبۆ بپۆشێت، نابێت تی شێرت بپۆشێت، نابێت بلوزی کڵاودار بپۆشێت، یان نیوشۆرت بپۆشێت. هەروەها دەبێت کە ٢٠٠$ بدات بە ڕاهێنەرەکەی کە ناوی جۆیە، بۆ ئەوەی کە بەکاریبهێنێت بۆ ڕێك کردنەوەی لەش‌ولاری ئەگەر هاتوو ڕۆژێك یەکێك لە ژەمە خۆراکەکانی لە یاد کرد." لە کۆتایی هەر پەڕاوێکی گرێبەستەکەدا هاریس‌و هاوسەرەکەی‌و ڕاهێنەرەکەیان هەموویان گرێبەستەکەیان واژۆ کردبوو.

کاردانەوەی سەرەکیەکەی من بۆ ئەوە نەبوو کە گرێبەستەکە بەو شێوەیە زۆر فەرمی‌و ناپێویست بوو بە تایبەتی واژۆکان، بەڵام هاریس بەوە قایلی کردم کە واژۆکردنی گرێبەستەکان نیشانەی ئەوە بوو کە ئەوان زۆر بە ڕاستی بابەتەکەیان گرتووە. "هەر کاتێك من بەشێك لە یاد بکەم" ئەو وتی، "ئەوا ڕاستەوخۆ هەستم بە خاوو بوونەوەو لەش داهێزران دەکرد. پاش سێ مانگ گەشت بەو ئامانجەی کە هەیبوو بۆ ١Q، هاریس ئامانجەکانی خۆی بەرز کردەوە. دەرئەنجامەکانیشی

دەپێواو هاوسەنگی دەکردن. ئەگەر ئەو کاربۆهیدراتە یان پرۆتینەکەی لەبیر بکردایە، ئەوا پێویست بوو ١٠٠$ بدایە بە ڕاهێنەرەکەی ئەگەر ئەو شکستی بهێنایە لەوەی کە کێشی خۆی وەربگرێت ڕۆژانە، ئەوا پێویست بوو ٥٠٠$ بجات بە هاوسەرەکەی تا بیبیێت بەکاریبهێنێت وەك لەوەی کە لەشولارێکی ڕێکی هەبێت. ڕەنگە ئەمانە زۆر ئازار بەخش بن، ئەگەر ئەو لە یادی بکردایە کە بەوپەڕی خێرایی ڕاکردن ئەنجام بدات پێویست بوو کە هەموو ڕۆژەکە پۆشاکی وەرزشی بپۆشیایە لەگەڵ لەسەر کردنی کڵاوی ئالاباما بۆ درێژایی ڕۆژەکە _ هەتاوەکو سزاکە دەبووە هاوشانی تیمەکەی.

ئەم ستراتیجیەتە کاری خۆی کرد، لەگەڵ ڕاهێنەرەکەی‌و خێزانەکەیدا، وەکو ئەوەی هەتاوەکو بتوانن هاوبەشێکی لێپرسراو بوون لێی‌و لەگەڵ گرێبەستی خووەکان ئەوەی ڕوون کردەوە کە بە ڕاستی دەبێت هەموو ڕۆژێك چی بکات وە هاریس لە کۆتاییدا کێشی خۆی دابەزاند.

بۆ ئەوەی کە وەها لە خووەکان بکەین قایلکەرو چێژیان نەبێت، باشترین هەڵبژاردن ئەوەیە کە وایانلێبکەیت ئازاربەخش بن لەوساتەی ئێستادا کە هەیە. بوونیادنانی گرێبەستی خووەکان ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆیە بۆ ئەوەی بزانیت کە تۆ ڕێك‌و ڕەوان دەبێت چی بکەیت.

تەنانەت ئەگەر تۆ نەتەوێت کە گرێبەستی خوویەکی تەواو گەشە کردوو بوونیاد بنێیت ئەوا زۆر بە سادەیی هەبوونی هاوبەشێکی لێپرسراو سوودێکی زۆرت پێدەگەیەنێت. کاراکتەری کۆمیدی مارگریت کۆو نوکتەیەك یان گۆرانیەکی دەنووسی هەموو ڕۆژێك. ئەو خانمە ئەکتەرە، شتێکی دروستکردبوو بە ناوی "گۆرانی ڕۆژ"، کە ململانێیەك بوو لەگەڵ

هاوڕێیەکیدا دەیکرد کە یارمەتیدا بۆ ئەوەی هەردووکیان ببنە لێپرسراوی یەکتر. زانینی ئەوەی کە کەسێك هەیە چاودێریت دەکات زۆر هاندەرێکی بەهێزە، ئەوا تۆ کەمتر هەست بەوە دەکەیتو کە هاندەرێکت هەبێت تا واز بهێنیت چونکە تۆ باجێکی ڕاستەوخۆت لەسەرە کە بیدەیت، ئەویش کەسێکە کە چاودێریت دەکات. ئەگەر تۆ شوێن ئەو شتە نەکەویت ڕەنگە ئەوانەی کە لێپرسراونو چاودێریت دەکەن ڕەنگە وەکو کەسێکی بیبایەخو تەمبەڵ تەماشات بکەن. لەناکاو تۆ بە تەنها شکست ناهێنیت لەوەی کە پەیمانەکەی خۆت نەبردۆتە سەر بەڵکو لەوەشدا شکست دێنیت کە تۆ لەگەڵ کەسانی دەوروبەریشدا پەیمانەکەت نەبردۆتە سەرو جێبەجێیان ناکەیت.

تەنانەت دەتوانیت ئەم پرۆسەیە بکەیت بە پرۆسەیەکی ئۆتۆماتیکی. تۆماس فرانك، کە کاری قۆنتەراتچی دەکرد لە بۆڵدێر لە کۆلۆڕایدۆ.هەموو بەیانیەك کاتژمێر ٥:٥٥ لە خەو بەئەگا دەهاتەوە، وە ئەگەر بە ئاگا نەهاتایەتەوە ئەوا شتێکی دەنایەوە کە هەموو بەیانیەك بەئاگای دەهێنایەوەو لەسەر ئەوە داینابوو دەیوت "٦:١٠ بەیانیەو من بە ئاگا نەهاتوومەتەوە لە خەو چونکە من تەمبەڵم". ئەم تۆمارکەرە ئۆتۆماتیکیە وەلامی ئەو ناناوەیەی دەدایەوە بە بڕی ٥$ لە ڕێگە پەیپاڵەوە. وە وەهای دادەنا کە بەئاگاهێنەرەکەی پشێوی نانێتەوە. هەموو کاتێك هەوڵ دەدەین کە باشترینەکانی خۆمان بۆ جیهان پێشکەش بکەین. ئێمە پرچەکانمان شانە دەکەین، ددانەکانمان فلچە دەکەین، پۆشاکی وان دەپۆشین، وە ئاگاداری خۆمانین چونکە دەزانین کە ئەم خووانەو ئەم شتانەی دەیکەین هەستێکی ئەرێنی دەدات بەوانەی تر.

ئێمە دەمانەوێت کە نمرەی باشمان هەبێتو لە باشترین قوتابخانەکان دەربچینو هاوکارو سەرۆک کارەکانمان سەرسامبکەین وەها لە هاوڕێو هاوپیشەو خێزانەکانمان بکەین کە سەرسام بن. ئێمە گرنگی بەو بیرکردنەوانە دەدەین کە خەڵکانی دەروبەرمان چۆن بیرمان لێدەکەنەوە چونکە گرنگە بۆمانو یارمەتیمان دەدات کە ئەگەر بێتو کەسانی دەوروبەرمان حەزیان پێمان بێت یان نا. ئەمە بەشێوەیەکی زۆر بێوێنە ئەو هۆکارەیە کە بۆ هەبوونی هاوبەشێکی لێپرسراو گرنگە یان واژۆکردنی گرێبەستی خووەکان لە بەرژەوەندی ئێمە کار دەکات.

کورتەی بەشەکە

- هەڵگێرانەوەی یاسای چوارەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت قایلکەر نەبێت.
- ئێمە کەمتر حەزمان بە دووبارە کردنەوەی ئەو شتانە دەبێت یان کەمتر حەزمان بە دووبارە کردنەوەی ئەو خووە خراپانە دەبێت ئەگەر ئازاربەخشو قایلکەر نەبن.
- هەبوونی هاوبشێکی لێپرسراو دەتوانێت ببێتە هۆی دروست کردنی باجێکی ڕاستەوخۆ بۆ کردارێك ئێمە بەشێوەیەکی قووڵتر گرنگی بەوە دەدەین کە خەڵکی چۆن بیرمان لێدەکەوە وە نامانەوێت کە ئەوانیدیکە بۆچوونێکی خراپیان لەسەر ئێمە هەبێت.
- گرێبەستی خوو دەتوانێت یارمەتیت بدات لەوەی کە باجێکی زیاتر بخاتە سەر هەڵسوکەوتەکانتو وایان لێبکات ترسناکتر بن

ئەگــەر تــۆ پەیمانــە گشــتیەکانت گــرنگ تــرو مەترســیدارترو ئازاربەخشتر بن.

- زانینی ئەوەی کە کەسێکی دیکە چاودێریت دەکات، ئەوا دەبێتە هاندەرێکی بەهێز بۆ تۆ.

چۆن خووی باش بوونیاد بنێین

یاسای یەکەم	وایلێبکە دیاربێت
١,١	کـارتی بەرجەسـتەکردنی خووەکـان پڕبکـەرەوە. ئـەو خووانەی ئێستا هەتـە بیاننووسـە تـاوەکو بە ئاگا بیت لێیان.
١,٢	ئارەزووی جێبەجێ کـردن بەکاربهێنـە: مـن ئـەم خـووە (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) لە (ئـەو کاتـەی کـە ئـەنجامی دەدەیـت) لـە (نـاوی ئـەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجام دەدەیت)"
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکـان بەکاربهێنـە "پـاش ئەنجامـدانی (ناوی ئەو خووەی ئێسـتات بنووسـە کـە هەتـە)، (نـاوی ئـەو خـووە نوێیـەی کـە دەتـەوێت ئـەنجامی بـدەیت) دەکەم."
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت
٢,١	هاندانی پێکەوە بەستنەوە بەکاربهێنە: ئـەو کـردارە کـە دەتەوێت ئەنجامی بـدەیت بیبەسـتەرەوە بـەو کـردارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

٢,٢	لەو کلتوورەدا بژی کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەو کلتوورەدا.
٢,٣	کەشوهەوایەکی هاندەرانە بخولقێنە. شتێک ئەنجام بدە کە ڕاستەوخۆ چێژی لێببینیت پێش خوویەکی سەخت.
یاسای سێیەم	**وایلێبکە ئاسان بێت**
٣,١	بەریەککەوتن مەهێڵە. ژمارەی هەنگاوەکانی نێوان خۆتو خووە باشەکانت کەم بکەرەوە.
٣,٢	ژینگەکەت ئامادە بکە. ئامادەکاری بۆ ژینگەکەت بکە بۆ ئەوەی کردارەکانی داهاتووت ئاسانتر بکەیت.
٣,٣	چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکان بەڕێوە ببە. ئەو هەڵبژاردە بچووکانە باشتر بکە کە کاریگەریەکی زۆریان هەیە.
٣,٤	یاسای دوو خولەک بەکاربهێنە.لە خووەکان کەم بکەرەوە هەتا ئەو ڕادەیەی کە بتوانیت لە دوو خولەک یان کەمتردا ئەنجامیان بدەیت
٣,٥	خووەکان بە ئۆتۆماتیک بکە. بەرەوپێشچوون لە تەکنەلۆژیادا وە کڕینو فرۆشتنێک کە دەبێتە هۆی گرتنی ڕەوشت لە داهاتوودا.
یاسای چوارەم	**وایلێبکە تایلەکەر بێت**
٤,١	هاندان بەکاربهێنە. پاداشتی ڕاستەوخۆ بەخۆت بدە کاتێک خووەکەت تەواو جێبەجێ دەکەیت.
٤,٢	وەها بکە "ئەنجام نەدانی هیچ شتێک" چێژبەخش بێت. کاتێک لە خوویەکی خراپ دوور دەکەویتەوە، ڕێگایەکی

	وەها دروست بکە کە سوودەکانی ببینیت.
٤,٣	بەدواداچوونی خووەکان بەکاربهێنە. ڕێڕەوی خووەکانت وەکو شریتێك بپارێزەو هەرگیز زنجیرەکەی مەپچڕێنە
٤,٤	هەرگیز مەهێڵە ببێتە دووجار. کاتێك لەبیری دەکەیت کە خوویەك ئەنجام بدەیت، دڵنیا ببەرەوە لەوەی ڕاستەوخۆ دێیتەوە سەر ڕێڕەوەکە.

چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

هەڵگێرانەوەی یاسای یەکەم	وایلێبکە نادیار بێت
١,٥	بەریەککەوتن مەهێڵە. ئەو ئامانژانە لاببە کە دەبنە هۆی خووە خراپەکان
هەڵگێرانەوەی یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت
٢,٤	هزرو بۆچوونت ڕێکگبخەرەوە. سوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیاریبکە.
هەڵگێرانەوەی یاسای	وایلێبکە سەخت بێت

سێیەم	
٣,٦	بەربەست زیاد بکە. ژمارەی هەنگاوەکان لە نێوان خۆت و خووە خراپەکانتدا زیاد بکە.
٣,٧	ئامێری پابەند بوون بەکاربهێنە، هەڵبژاردەکانی داهاتووت ببەستەرەوە بەو بڕیارانەوە کە سوودت پێدەگەیەنن.
هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەم	**وایلێبکە قایلکەر نەبێت**
٤,٥	هاوبەشێکی لێپرسراوت با هەبێت. داوا لە کەسێك بکە کە چاودێری هەڵسوکەوتەکانت بکات
٤,٦	گرێبەستی خوو بوونیاد بنێ. باجی خووە خراپەکان والێبکە ئاشکراو بەئازار بێت.

تەکنیکە بەرەوپێشچووەکان

چۆن بەرەوپێشەوە بچین لە ئاستی ئەوەی کە باش بین بۆ ئاستی ئەوەی کە بەڕاستی بێوێنە بین

١٨

ڕاستیەکان دەربارەی بەهرە

(چ کاتێك کرۆمۆسۆمەکان گرنگن وە کاتێکیش کە گرنگ نین)

زۆربەی کەس مایکڵ فیلپس دەناسن، ئەوەی کە بەشێوەیەکی بەفراوان بە گەورەترین وەرزشکارەکانی مێژوو دەناسرێت. فیلپس زیاتر لە چەند مەدالیایەکی ئۆلۆمپی بردۆتەوە، نەك بە تەنها وەکو هەر مەلەوانێکی تر بەڵکو وەکو کەسێکی ئۆلۆمپی لە هەر وەرزشێکی تردا.

خەڵکی کەمتر ناوی هیچامئێل جۆرجیان بیستووە، بەڵام یەکێك بووە لە وەرزشکارە بێوێنەکان لە بوارەکەی خۆیدا. جۆرج خەڵکی مەغریب بووە یاریزانی بواری ڕاکردن بووە، کە خاوەنی دوو مەدالیای ئاڵتوونی ئۆلۆمپی بووە، وە یەکێکە لە گەورەترین یاریزانانی ڕاکردن بۆ دووری مامناوەند. بۆ چەندین ساڵ ئەو براوە بووە بۆ تۆماری جیهانی لە ڕاکردندا بۆ دووری ١٥٠٠ مەترو ٢٠٠٠ مەتر. لە یاریە ئۆلۆمپییەکانی ئەسینایە لە یۆنان، لە ساڵی ٢٠٠٤دا براوەی مەدالیای ئاڵتوون بوو لە ڕاکردندا بۆ دووری ١٥٠٠ مەتری و ٥٠٠٠ مەتریش.

ئەم دوو وەرزشکارە بە شێوەیەکی زۆر جیاوازیان هەیە لە زۆر ڕووەوە (بۆ ئەو کەسانەی تازە دەست پێدەکەن، یەکێکیان لە وشکانیدا پیشکەوتنی دەکرد وە ئەویتریان لە ئاودا)، بەڵام بەشێوەیەکی تێبینی کراو ئەوان لە بەرزی باڵادا جیاوازن، ئێل جۆرج پێنج پێو نۆ ئینج باڵای

بەرز بوو. بەڵام فیلێپس شەش پێو چوار ئینج بوو. سەرەڕای ئەوەش ئەم حەوت ئینج جیاوازیە لە باڵایاندا دوو پیاوەکە هەردووکیان لە شتێکدا لەیەك دەچن لە ڕوویەکەوە. مایکڵ فیلێپسو هیچام ئێل جۆرج هەمان جۆری پانتۆڵی وەرزشی دەپۆشن.

ئەمە چۆن دەبێت لەگەڵ ئەوەی کە جیاوازی باڵایان هەیە بەڵام هەمان پانتۆڵ دەپۆشن. فیلێپس، قاچەکانی کورتترن لەچاو باڵایدا بەڵام درێژی پشتی زیاترە، کە ئەمەش زۆر لەشولارێکی گونجاوە بۆ مەلە کردن. بەڵام جۆرج قاچێکی درێژی هەیەو پشتی کورتترە لە قاچی، کە ئەمەش شێوەز لەشولارێکی باشو بێوێنەیە بۆ ڕاکردن.

ئێستا بیهێنە پێشچاوت ئەگەر ئەم دوو وەرزشکارە جیهانیە وەرزشەکانیان ئاڵوگۆڕ پێبکەن. ئەم چالاکیەی خۆی کە مایکڵ فلیپس ببێت بە وەرزشکارێکی ئۆڵۆمپی بۆ ڕاکردن بە هەبوونی ڕاهێنانی بەردەوام، بەڵام وانیە لە لووتکەی گونجاوی لەشیدا کێشی ١٩٣ پاوەن بووە، کە ئەمەش نزیکەی لە سەدا ٤٠ لە کێشی ئێل جۆرج قورستر بووە. کە ئەمەش ڕکابەری دەکرد بۆ ١٣٨ پاوەن، کە درێژترین ڕاکەرەکان قورسترینەکانن لە کێشدا. ئەمە وەکو جنێودانە ئەگەر بێنە سەر ڕاکردنی دووری، ئەمە دژی هەڵبژاردەکەی ئەوانە بۆ ڕکابەری کردن. فلیپس هەر لە سەرەتاوە لەو وەرزشەدا دەدۆڕێت.

بەهەمان شێوە بۆ ئێل جۆرجیش وەهایە، لەوانەیە یەکێك بێت لە باشترین ڕاکەرەکانی مێژوو بەڵام ئەمە گومانی تێدا دەبێت ئەگەر ئەو هەر تەنها جارێك ئۆڵۆمپیەکانی وەکو مەلەوان بگۆڕێت. لە ساڵی ١٩٧٦ەوە بەرزی یان درێژی مەدالیاکان لە پیاواندا ١٥٠٠ مەتر بووە بۆ درێژیی

ڕاکردن بۆ ئەوانەی بالآیان ٥ پێو دە ئینج بوون. بە بەراوورد بە تێکڕای بەرزی بۆ خاوەن مەداليا ئالتوونیەکان لە پیاواندا ١٠٠ مەتر بووە بە پێی شێوەی جیاواز لە مەلەکردندا کە دەکاتە شەش پێو چوار ئینج. مەلەوانەکان دەبێت پشتێکی درێژیان هەبێت لەگەڵ دەستێکی درێژدا کە ئەمانە لەش‌ولارێکی نموونەین بۆ ئەو وەرزشە بۆ پاڵنان بە ئاوەکەوەو مەلەکردن. ئێڵ جۆرج دەکەوێتە مەترسیەوە سوودی نابێت تەنانەت پێش ئەوەی بڕواتە شوێنی مەلە کردنەکەشەوە.

نهێنی بەرز کردنەوەی هەلەکان بۆ سەرکەوتن ئەوەیە کە بوارێکی ڕاست هەڵبژێریت بۆ ڕکابەری کردن، ئەمە تەنها ڕاستیەك نییە لەگەڵ خووەکاندا بە هەمان شێوە بۆ کاری بازرگانی تایبەتو وەرزشیش دەست دەدات. خووەکان ئاسانترن بۆ بەرجەستەکردن وە چێژبەخشترن کە لەگەڵیاندا بمێنیتەوە لەسەریان کاتێك کە بەشێوەیەك ڕیز دەکرێن کە لەگەڵ باری سروشتی تۆداو لەگەڵ توانای تۆدا بگونجێن. وەکو مایکڵ فلیپس لە مەلەوانگەکەداو وەکو هیچام ئێڵ جۆرج لە ڕاکردندا. دەتەوێت تۆ یاریەك بکەیت کە هەلەکان تیایدا لە بەرژەوەندی تۆ بێت.

بەکارهێنانی یان قایلبوون بەم ستراتیجیە پێویستی بە ڕازیبوونە بۆ ڕاستیەکی ئاسان کە ئەویش بریتییە لەوەی کە هەمووان هاتوونەتە دونیاوە بە توانای جیاوازەوە تۆ دەبێت ئەوەت پێ قەبووڵ بێت کە هەر کەسێك لە کەسێکی دیکە جیاوازە. هەندێك کەس حەزیان بەوە نییە کە ئەم ڕاستیە قەبوڵ بکەن بەلآم ئەوە بوونی هەیەو ڕاستیە. بە گشتی بەشێوەیەکی ڕووکەشانە کرۆمۆسۆمەکانی تۆ تیاتدا جێگیرە کە ئەوە شتێکی ئاسان نییە یاریەکی ئاسان نییە، ئەوە شتێکە کە تۆ کۆنترۆڵو

توانات بەسەریدا نییە. لەسەرو ئەوەشەوە بابەتەکانی وەکو بایەلۆجی‌و فەلسەفەی چارەنووسی تۆ ئەوە دەکات کە هەر کەسێك یان هەر تاکێکی تایبەت دروستبوون بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بن‌و هەندێکی تر شکست بێنن. بەڵام هەندێك لە کرۆمۆسۆمەکان کاریگەریان هەیە لەسەر هەڵس‌وکەوت، **توانـــای کرۆمۆســـۆمەکانی تـــۆ هـــەروەها خـــاڵی لاوازی ئەوانیشـــە،** کرۆمۆسۆمەکان ناتوانن بە ئاسانی بگۆڕدرێن ئەمەش مانای ئەوەیە کە سوودێکی بەهێز دابین دەکەن لە بارودۆخێکدا کە لە بەرژەوەندی تۆ بێت، لەگەڵ سزایەکی خراپ لەو بارودۆخانەی کە لەبەرژەوەندی تۆ نییە. ئەگەر تۆ دەتەوێت کە یاری بەیسبۆڵ بکەیت ئەوا ئەگەر بەرزی باڵات حەوت پێ بێت ئەوە شتێکی زۆر بەسوودە. ئەگەر دەتەوێت کە یاری جوکلاستیك بکەیت ئەوا ئەگەر بەرزی باڵات سێ پێ بێت ئەوا وەکو کۆسپێکی زۆر گەورەیە. ژینگەکەمان گونجاندنەکانمان پێدەڵێت بۆ کرۆمۆسۆمەکانمان، وە قازانجی‌بەهرە سروشتیەکانمان پێدەڵێت. کاتێك کە ژینگەکەمان دەگۆڕێت بەمەش تایبەتمەندیەکانی کە دەبنە هۆی سەرکەوتنەکانمان دەگۆڕێت.

ئەمە ڕاستیەکە نەك بە تەنها بۆ لایەنی تایبەتمەندێتی جەستەیی، هەروەها بۆ مێشکیش هەر گرنگە. من ژیرم، ئەگەر تۆ پرسیارم لێدەکەیت لەبارەی خووەکانم وە هەڵس‌وکەوتی مرۆڤ: نەك زۆرتر دەربارەی مووشەك‌و دەربارەی کۆردی گیتارەکان‌و هاوشێوەی ئەم شتانە. توانستەکان زۆر پشت بە ناوەڕۆك دەبەستن.

ئەو کەسانەی کە لە بەشی سەرەوەی بواری ڕکابەریەدان تەنها ئەوانە نین کە بە باشی ڕاهێنانیان پێکراوە بەڵکو ئەوانەن کە گونجاون بۆ ئەو

ئەركەو بۆ ئەو شتە. هەربۆیەش ئەمە ئەوە دەگەیەنێت ئەگەر تۆ بەڕاستی دەتەوێت مەزن بیت، ئەوا ئەو شوێنە ڕاستو شیاوە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی تیشکی بخەیتە سەر کە دەزانیت گرنگە.

به كورتی كۆمۆسۆمەكان نابنە هۆی دیاریكردنی چارەنووسی تۆ، دەبنە هۆی دیاریكردنی هەلەكان بۆ تۆ. هەروەك پزیشك گەیبەر مەید دەڵێت "كرۆمۆسۆمەكان دەتوانن خۆیان ئامادە بكەن پێشوەختە، بەڵام ناتوانن پێشوەختە بڕیار بدەن. ئەو جێگایانەی كە كرۆمۆسۆمەكانی پێشوەختە تێدا دروست بوون بۆ سەركەوتن ئەوا ئەو جێگایانەن كە خووەكان تێیدا زیاتر چێژبەخش دەبنو قایلكەر دەبن. كلیلی ئاڕاستەكردنی ماندووبوونەكانت بەرەو ئەو جێگایەی كە هەردووك لە جۆشوخرۆشو گونجاندنی بەهرە سروشتیەكانت تێیدا دەگونجێت، ئەوەیە كە بەزریخوازیەكانت لەگەڵ تواناكانتدا یەك دەگرن.

پرسیارە دیارو ڕوونەكە ئەوەیە، "چۆن بتوانم ئەوە بزانم كە هەلەكان لە بەرژەوەندی منن؟ چۆن بتوانم ئەو هەلانەو ئەو خووانە بزانم كە گونجاون بۆ من؟" یەكەم شوێن كە ئێمە تەماشای دەكەین بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە بریتییە لەوەی كە لە كەسایەتی خۆت تێبگەیت.

چۆن كەسایەتیت كاریگەری دەبێت لەسەر خووەكانت

كرۆمۆسمەكانی تۆ لە ژێر ڕووی هەر خوویەكەوە كاری خۆیان دەكەن، لە ڕاستیدا لە ژێر ڕووكەشی هەر هەڵسوكەوتێكیشدا هەن. ئەوە نیاشاندراوەو سەلمێنراوە كە كاریگەری كرۆمۆسۆمەكان لەسەر هەموو شتێك هەیە، هەر لە ژمارەی ئەو كاتژمێرانەی كە تۆ لە تەماشاكردنی

تەلەفیزیۆنێکەوە هەتا دەگاتە ئەوەی کە تۆ بڕیاری پێکهێنانی ژیانی هاوسەری یان جیابوونەوە بدەیتو تا دەگاتە ئەوەی کە تۆ ئالوودە ببیت بە ماددە بێهۆشکەرەکانو کحولو نیکۆتینەوە.

پەیوەندیەکی کرۆمۆسۆمی بەهێز هەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ چەندێك گوێڕایەڵی یان چەندێك یاخیگەرو دژی ئەو شتە دەوەستیتەوە بۆ بەڕێوەبردنی. چەندێك لە مەترسیدایەو چەندێك بەرگری ئەو ڕووداوانە دەکەیت کە نیگەرانت دەکەنو پەستانت دەخەنە سەر، چەندێك دەتوانیت کە بەشێوەیەکی ڕێکخراو هەڵسوکەوت بکەیت یان چەندێك دژی ئەو شتە بووەستیتەوەو بەرپەرچی بدەیتەوە، وە تەنانەت چەندێك سەرنج ڕاکێشەو چەندێك هەستت بێزارکەرە لەکاتی ئەزموونێکدا کە هەستیارە وەکو ئامادەبوون لە کۆنسێرتێکدا. هەروەك ڕۆبێرت پلۆمن کە شارەزای بواری هەڵسوکەوتی کرۆمۆسۆمەکانە لە زانکۆی کینگ لە لەندەن. پێی وتم کە، "ئەمە لەم خاڵەی ئێستادایە کاتێك ئێمە دەوەستین لە تاقیکردنەوە بۆ ئەوەی ببینین کە ئایا ڕەوشەکە پێکهاتەیەکی کرۆمۆسۆمی هەیە، بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ببینین یەك شت بتوانین بدۆزینەوە کە بە کرۆمۆسۆمەکان کاریگەر نەبێت."

کڵۆ بێوێنە بێهاوتاکانی تۆ پێکەوە بەستراون لە کرۆمۆسۆمەکانت، ئەوانەی پێشوەختە تۆ ئامادە دەکەن بۆ ڕەوشەکە. کەسایەتی تۆ بریتییە لە کۆمەڵێك تایبەتمەندێتی کە لە بارودۆخێك بۆ بارودۆخێکی تر پێکهاتووە. گرنگترین شیکاری زانستی کە سەلمێنرابێت لەسەر ڕەوشی

کەسایەتی بە "بیگ فایڤ" ناسراوە، کە دەیکات بە پێنج شەبەنگی بەشی هەڵسوکەوتەوە،

(١) کرانەوە بۆ ئەزموونەکان: خووی ئەوەی کە کەسێك بیت حەزت بە کرانەوەی شتەکان بێت بۆ ئەوەی داهێنەرو بە توانا بیت، لەسەرێکەوە حەز بکەیت شت بزانیت‌و بە توانا بیت وە لەسەرێکی دیکەوە حەز بکەیت کە هاوتا بیت.

(٢) هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی ڕاسترین شت: لە ڕێکخراوی‌و کاریگەریەوە بۆ ئاسانکاری‌و سروشتی بوون.

(٣) دەرە ڕاماو: بەرەوە دەرەوە چوون‌و پڕ ووزەییەوە بۆ تەنیایی‌و شتێك کە وەو زیادە بتوانیت هەڵیبگریت بۆ داهاتوو (ڕەنگە تۆ زۆر کات بە دەرە ڕاماو وەکو ووشەیەکی دژی گۆشەگیر پێی ئاشنا بووبێتیت). لە کەسێکی گشتی‌و پڕ ووزەوە بۆ کەسێکی تەنیاو گۆشەگیر.

(٤) ڕوو خۆشی: لە کەسێکی کۆمەڵایەتی‌و دڵسۆزەوە بۆ کەسێکی وەها کە ڕکابەری بکات‌و جیاکاری بکات.

(٥) دەمارە ووریا بوونەوە: لە کەسێکی نیگەران‌و هەستیارەوە بۆ کەسێکی بڕوا بە خۆو ئارام‌و جێگیر.

ئەو پێنج تایبەتمەندێتیەی کە لە ڕووی بایەلۆجیەوە دیاریکراون دەرە ڕاماو دەکرێت ئەوە لە لەدایکبوونەوە لەگەڵتدا بیت. ئەگەر زاناکان مۆسیقایەکی بەرز لە هۆڵی منداڵاندا لە نەخۆشخانەکان کارپێبکەن ڕەنگە هەندێك لە منداڵەکان بەرەو ڕووی ئەو دەنگە هەست بکەن‌و ڕووی تێبکەن لە کاتێکدا هەندێکی تریان پشت دەکەنە دەنگەکە. کاتێك کە توێژەروان

چاودێری ئـەم منداڵانـەیان کـرد بـە درێـژایی گەشـە کردنیـان ئـەوەیان بـۆ دەرکـەوت کـە ئەوانـەی ڕوویـان کردۆتـە دەنگـی مۆسـیقاکە ئەوانـە زیـاتر حـەزیان بـەوە بـووە کـە دەرە ڕامـاو بـن زیـاتر کۆمەڵایـەتی بـن زیـاتر لـەدەرەوە بـن‌و چوسـت‌و چـالاك بـن، وە ئەوانەشـی پشـتیان کردۆتـە دەنگەکە ئەوا بوون کە گۆشەگیر بوون‌و حەزیان لە تەنیاییە.

ئەو کەسانەی کە بەرزن لە دڵسۆزی‌و هاوڕابوونیان لە میهرەبانیدا ئەوانـە دڵسۆزن، پابەندن بە شتەکانیانەوەو بـەرگری لـە مـاف دەکـەن‌و دەسـت‌و دڵ گەرمن، وە هەروەها کەسانێکن کە ئاستی ئۆکسی تۆکسینیان بـەرزە، کـە ئەمـەش هۆرمۆنێکـە ڕۆڵێکـی گرنگـی هەیـە لـە پەیوەندیـە کۆمەڵایەتیەکان‌و هەستەکانی تایبـەت بـە متمانـەت بـەرز دەکەنـەوەو وە ڕەنگە ڕۆڵیان هەبێت لەوەی کە بە سروشتی خۆیان کەسانی دیکە هـێمن‌و ئارام بکەنەوە. دەتوانیـت زۆر بـە ئاسـانی بیهێنیتـە پێشچـاوی خـۆت کـە کەسێك ئۆکسی تۆکسینی بەرز بێت ڕەنگە ئەوانە بن کـە خـووی ئـەوەیان تێدایە کە تێبینی‌و نووسینی وەکو سوپاسنامەو چـالاکیە کۆمەڵایەتیـەکان ڕێك بخەن.

وەکو نموونەیەك بۆ خاڵی سێهەم، وا دابنێ کە دەمارە ووریابوونەوە کـە ئەمـە ڕەوشـێکی کەسـایەتیە کـە هـەموو کـەس هەیـەتی‌و خاوەنیـەتی بـە ڕێژەی جیاواز لەم ووریا دەمارەدا، ئەوانـەی ئـەم ووریـا دەمارەیـان هەیـە کەسانێکن کە هەمیشە خەمخۆرو نیگەرانی کەسانی دەورو بەریانن وەك لـە خۆیـان. ئـەم ڕەوشـە بەسـتراوەتەوە بـە زیـاد لـە پێویسـتی هەستیاریەوە لە پلـی مێشـکۆڵەییدا کـە هەیـە، کـە بریتیـە لـەو جێگەیـەی مێشك کە بەرپرسە لە تێبینی کردنی مەترسیەکاندا. بە جۆرێکی تر بڵێین

ئـەو کەسـانەی زیـاتر هەسـتیارن بـۆ ئامـاژە نەرێنیـەکان لـە ژینگەکـەی خۆیاندا، ئەوانە نمرەی دەمارە وورياييان زياترە.

خووەکانی ئێمـە بـە تـەنها نابنـە هـۆی دیـاریکردنی دەرئەنجامـەکان لـە ڕێگەی کەسایەتیمانەوە بەڵام لە ڕێگەی کرۆمۆسۆمەکانمانەوە سـەرنجمان ڕادەکێشن بۆ بە ئاڕاستەیەکی دیاریکراودا. ئـەو ڕەگـە قووڵـەی لـە بـوونی ئێمـەدا هەیـە وامـان لێـدەکات کـە هەڵسوکـەوتی تایبـەتمان هـەبێت کـە ئاسانتر بێتو لە کەسێکەوە بـۆ کەسـێکی تـر جیـاواز بێـت. تـۆ پێویسـت ناکـات پـۆزش بـۆ جیاوازیـەکان بهێنیتـەوە یـان هەسـت بـە تـاوان بکـەیت دەربـارەی ئەوانـەی کـە هەتـە، بـەڵام دەتوانیـت کـار لەگـەڵ ئـەو کرۆمۆسۆمانەتدا بکەیت. بۆ نموونە کەسێك کـە ئاسـتی دەمـارە ووریـایی کەمتر بێت ئەوا کەسێکە زیاتر حەزی بەوەیە لەگەڵ سروشتدا بێتو زیـاتر لەگـــەڵ ژینگەکـــەی خـــۆیو خـــودی خۆیـــدا بمێنێتـــەوە (وەکـــو وەبیرهێنانەوەیەك بۆ ئەوانەی کەمتر ووریان دەربارەی ئەو بابەتەو کـەمتر تێبینـی شـتەکان دەکـەنو کـەمتر بـەئاگان، دیـزاینو پێکهاتـەی ژینگـە ستراتیجیەتێکە کە لە بەشی شەشو دوانزەدا باسمان کردووە).

خواردنە ئامادەکراوەکە ئەوەیـە کـە تـۆ پێویسـتە ئـەو خووانـە بوونیـاد بنێیت کە کار بۆ لایەنی کەسایەتی تۆ دەکـەن. خـەڵکی دەتـوانن شـێتانە وەرزش بکەنو لەشولارێکی ڕێك بوونیـاد بنێیـت، یـان دەتـەوێت بەسـەر بەردەکانـدا سـەر بکـەویت یـان پاسکیلسـواری بکـەیت یـان سـەوڵ لێـدان بکـەیت یـان هـەر شـتێکی دیکـە لەمانـە بکـەیت، کەواتـە ئـەو ڕاهێنانـە هەڵبژێرە کـە لـەدەوری ئـارەزووی تـۆ دەسـووڕێتەوە، ئەگـەر هاوڕێکانـت خۆراکێك دەخۆن کە کالۆری کەم بێتو لەسەر بەرنامەیـەکی خـۆراکین کـە

کالۆری کەم بخۆن، وە تۆ پێت وایە کە بۆتۆ باشترە خواردنێك بخۆیت کە چەوری کەمتر بێت کەواتە خاڵە بەهێزەکە بۆ تۆیە. ئەگەر تۆ دەتەوێت زیاتر بخوێنیتەوە ئەوا بێزار مەبەو مەشڵەژێ لەوەی کە ڕۆمانێکی ڕۆمانسیت پێخۆشترە بیخوێنیتەوە وەك لەوەی شتێکی ڕاستەقینە بێت نەك خەیاڵاوی. ئەوە بخوێنەرەوە کە حەزت لێیەتیو سەرنجت ڕادەکێشێت، تۆ پێویست ناکات خووەکانی خۆت لەسەر ئارەزووی ئەوانیدیکە بوونیاد بنێیت کە حەزیان پێیەتی، ئەو خووە هەڵبژێرە کە بە باشترین شێوە گونجاوە بۆت، نەك ئەو خووەی کە گشتیەو لەناو خەڵکیدا باوە.

جۆرێکی تر لە جۆرەکانی هەموو خووەکان ئەوەیە کە خووەکان دەتوانن دڵخۆشیو قایلکردنت بۆ بهێنن. بیدۆزەرەوە، خووەکان پێویستە کە دڵخۆشکەرو چێژبەخش بن ئەگەر تۆ حەز بکەیت لەسەریان بەردەوام بیت. بەپێی کەسایەتی خۆت خووەکان بەبەری خۆت بدروو بۆ دەستپێکێکی باش. بەڵام ئەمە نابێتە کۆتایی چیرۆکەکە با تیشك بخەینە سەر دۆزینەوەو دیزان کردنی ئەو بارودۆخانەی کە کاتێك تۆ لە بارێکی سروشتیدایتو سوودیشت پێدەگەیەنن. ئەمە بازنە خاوێنەکەیە ئەمە دەستکەوتە خاوێنەکەیە، خووە ڕاستەکە هەڵبژێرە ئەوکات بەرەوپێشچوون ئاسانە. بەڵام گەر خووە هەڵەکە هەڵبژێریت ئەوا ژیانت هەموو ژیانت دەبێتە ململانێ.

چۆن خووە ڕاستەکە هەڵدەبژێریت؟ یەکەم هەنگاو شتێکە کە ئێمە لە یاسای سێیەمدا باسمان کردووە کە بریتییە لە: وایلێبکە ئاسان بێت. لە زۆر باردا کاتێك خەڵك خووە هەڵەکە هەڵدەبژێرن ئەوا مانای وایە کە

ئەوان خوویەکیان هەڵبژاردووە کە زۆر سەخت بووە بۆیان. کاتێك کە خوویەك ئاسانە ئەوا زیاتر تیایدا سەردەکەویت، وە کاتێکیش سەردەکەویت ئەوا زیاتر هەست بە قایلبوون و چێژوەرگرتن دەکەیت. هەرچۆنێك بێت ئاستێکی تر هەیە کە پێویستە ڕەچاوی بکەیت لە ڕۆشتنێکی درێژخایەندا ئەگەر تۆ بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوون و سەرلماندنی خۆت بۆ ئاستێکی باشتر لەهەر جێگایەکدا بێت. لەهەر شوێنێك بێت ئەوا دەکرێت ببێتە شتێکی ململانێکردن، لە هەندێك باردا تۆ پێویستە دڵنیا ببیتەوە لەوەی کە ئایا تۆ یاریە ڕاستەکە دەکەیت، لەسەر بەهرەکانی خۆت یاخود نا. وە چۆن دەتوانیت ئەمە بزانیت؟

باوترین ڕێگە بۆ ئەمە بریتییە لە تاقیکردنەوەو

چۆن ئەو یاریە بدۆزینەوە کە تێیدا هەڵەکان لە بەرژەوەندی ئێمە کاربکەن

فێربوون بۆ ئەوەی کە چۆن یاریەك ئەنجام بدەیت کاتێك کە هەڵەکان لە بەرژەوەندی تۆ کاربکەن، ئەوا شتێکی گرنگە بۆ بەڕێوەبردنی هاندەرەکان و هەست کردن بە سەرکەوتن لە بابەتێکدا لە توێژینەوەیەکدا هاتووە کە دەڵێت دەتوانیت بەلایەنی زۆرەوە چێژ لە هەموو شتێکببینیت، لە ژیانی کرداریدا زیاتر حەزت بەوەیە کە چێژ لەو شتانە وەربگریت کە بە ئاسانی دێن بەدەستەوە. ئەو کەسانەی کە بەهرەی ئەوەیان تێدایە کە لە جێگەیەکی تایبەتدا لە شوێنێکی تایبەتدا زیاتر ئاوێتە بن لەگەڵ ئەو ئەرکەی کە هەیانە، ئەوا پاداشت و ستایش دەکرێن لە بەرامبەر ئەو کارە باشەی کە کردوویانە. ئەو جۆرە کەسانە بە

چوستو چالاکی دەمێننەوە لەبەرئەوەی ئەوان بەو کارانە بەرەوپێش دەچن، لە کاتێکدا کەسانی دیکە شکست دێنن، وە لەبەر ئەوەی کە پاداشت دەکرێن بە دیاریەکی باشتر یان بە مووچەیەکی باشتر وە پێدانی هەلی گەورەتر، کە ئەمانە بە تەنها وایان لێناکات کە دڵخۆش بن بەڵکو وایان لێدەکات کە زیاتر هانیان بدات بەرەو پێشەوە کە کاری باشتر لە بوارەکەی خۆیاندا کاری باشتر بەرهەم بهێنن بە تایبەتمەندێتی باشتر. ئەمە بازنە باشو خاوێنەکەو دەستکەوتە چاکەیەیە.

خووە ڕاستەکە هەڵبژێرە ئەوکات سەرکەوتن ئاسان دەبێت. بەڵام ئەگەر خووە هەڵەکە هەڵبژێرن ئەوا ژیانیان دەبێتە ململانێ.

چۆن خووە ڕاستەکە هەڵدەبژێریت؟ یەکەم هەنگاو شتێکە کە ئێمە لە یاسای سێهەمدا باسمانکردووە کە بریتییە لە: وایلێبکە ئاسان بێت. کاتێك لە زۆر باردا کاتێك خەڵك خووە هەڵەکە هەڵدەبژێرن ئەوا زۆر بە سادەیی مانای وایە کە ئەوان خوویەکیان هەڵبژاردووە کە زۆر زۆر سەخت بووە بۆیان. کاتێك کە خوویەك ئاسانە ئەوا زیاتر تێیدا سەرکەوتوو دەبیت، وە کاتێکیش تێیدا سەردەکەویت ئەوا زیاتر هەست قایلبوونو چێژ دەکەیت. هەرچۆنێك بێت ئاستێکی دیکە هەیە کە پێویستە ڕەچاوی بکەیت لە ڕۆشتنێکی درێژخایەندا ئەگەر تۆ بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوونو سەلماندنی خۆی ئەوا بۆ ئاستێکی باشتر لە هەر جێگایەکدا بێت ئەوا دەکرێت ببێتە شتێکی ملکلانێ کردن. لە هەندێك باردا پێویستە تۆ دڵنیا ببیتەوە لەوەی کە ئایا تۆ یاریە ڕاستەکە ئەنجام دەدەیت لەسەر بەهرەکانی خۆت یان نا. چۆن دەتوانیت ئەمە بزانیت؟

باوترین ڕێگە بۆ ئەمە بریتییە لە هەوڵو تاقیکردنەوەو هەڵە کردن. بە دڵنیاییەوە کێشەیەك لەم بەرنامەڕێژیەدا بوونی هەیە: ژیان کورتە. تۆ کاتی تەواوت نییە بۆ ئەوەی کە هەموو پیشەیەك تاقیبکەیتەوە، یان هەموو بوارەکانی بەکالۆریۆس تاقیبکەیتەوە یان هەموو ئامێرێکی مۆسیقا تاقیبکەیتەوە. بەڵام سوپاسگوزارانە ڕێگایەکی کاریگەر هەیە بۆئەوەی کە ئەمە بەڕێوە ببەیتو ئەم مەتەڵە حەل بکەیت وە ئەمەش ناسراوە بە دۆزینەوە_ پاڵەوانێتی/ دۆزینەوەو سوود وەرگرتن لە چەوساندنەوە.

لەسەرەتای هەموو چالاکیەکدا پێویستە کاتێك هەبێت بۆ دۆزینەوە کە لە پەیوەندیەکاندا پێیدەوترێت ژووان گرتن.لە کۆلێژەکاندا پێی دەوترێت هونەری ئازاد. لە بازرگانیدا پێی دەوترێت تاقیکردنەوەی جیابوونەوە. ئامانجەکە لێرەدا بریتییە لەوەی کە زۆرترین ئەگەر بدۆزینەوە. گەڕان لە کۆمەڵەیەکی بەفراوان لە بیرۆکەدا وە دارشتنی تۆڕێکی گەورە.

پاش ئەم ماوە سەرەکییە بۆ دۆزینەوە، بچۆرە سەر ئەوەی کە تیشك بخەیتە سەرباشترین چارەسەر کە تۆ دۆزیوتەتەوە_ بەڵام بەردەوام بە لەسەر ئەزموون کردن. باشترین هاوسەنگی پشت بەوە دەبەستێت کە ئایا تۆ دەیبەیتەوە یان دەیدۆڕێنیت. ئەگەر تۆ لە کاتی ئێستادا براوەیت ئەوا تۆ هەلەکەت بۆ خۆت قۆستۆتەوە قۆستۆتەوە یاخود تۆ پاڵەوانیت پاڵەوانیت پاڵەوانیت. ئەگەر تۆ لە ئێستادا دەدۆڕێیت ئەوا بەردەم بە لەسەر دۆزینەوە دۆزینەوە دۆزینەوە.

لە ڕێگەیەکی بەردەوامو دوورودرێژدا ڕەنگە کاریگەرترین شێوە بۆ ئەوەی کە کار لەسەر ئەم بەرنامەڕێژیە بکەیت ئەوا ڕەنگە پێت وابێت کە

باشترین ئەنجام بەدەست بهێنێت کە نزیکەی ٨٠ بۆ ٩٠ لەسەدا بێت لەم کاتەی ئێستاتدا، وە بەردەوام بێت لەسەر دۆزینەوەی ئەو ڕێژەیەی کە ماوەتەوە کە بریتیە لە ڕێژەی لە سەدا ١٠ بۆ ٢٠ی ئەو ڕێژەیەی کە نوتدۆزیوەتەوە. کۆمپانیای گوگڵ بەشێوەیەکی ئاشکرا داوا لە کارمەندەکانی دەکات کە لە سەدا ٨٠ی هەفتەکەیان لەسەر ئەو کارە بەرنە سەر کە هەیانە وە لەسەدا ٢٠ی لەسەر ئەو پرۆژانەی کە خۆیان هەڵیدەبژێرن، کە ئەمەش بووە هۆی دروستکردنی ئەو تۆڕە گشتیە سەرکەوتووەکەی کە ئێستا هەیانە وەکو ئاد بۆردو جیمەیڵ.

هەروەها چاکترین ڕێگە پشت دەبەستێت بەوەی کە چەندێك کاتت هەیە، ئەگەر تۆ کاتێکی زۆرت هەیە_ وەکو کەسێك کە لەسەرەتای کارکردنیدا بێت کە کاتێکی زۆری هەیە_ ئەوا باشترەو کاتی زیاترە بۆ ئەوەی شت بدۆزێتەوە، چونکە تۆ هەر کە شتە ڕاستەکەت دۆزیەوە ئەوا تۆ کاتێکی باشت هەیە بۆ بوون بە پاڵەوان. ئەگەر تۆ کەسێکیت کاتت کەمە_ وەکو ئەوەی کە نزیك بوونبیتەوە لە کۆتا ڕۆژەکانی ئەو ماوەیەی کە داتناوە بۆ دروستکردنی پرۆژەیەکت_ ئەوا پێویستە تۆ باشترین چارەسەر جێبەجێ بکەیت کە دۆزیوتەتەوە هەتاکو ئێستا وە هەندێك ئەنجام بەدەست بهێنێت.

کە تۆ هەڵبژاردە جیاوازەکانت دۆزیەوە ئەوا زنجیرەیەك لە پرسیار دەتوانیت لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی بە زیاتر ڕۆبچیتە خووەکانەوەو ئەو بەشەی کە زیاتر تۆ قایل دەبیت پێیو چێژی لێدەبینیت:

ئەوەی بەلای منەوە خۆشەو بەلای ئەوانیترەوە خۆش نییە. ئەو نیشانەیەی کە ئایا تۆ دروستکراویت بۆ ئەوەی ئەرکێك ئەنجام بدەیت

تەنها لەبەر ئەوە نییە کە ئایا ئەو ئەرکەت خۆشبوویێت یاخود نا، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیتو بەرگەی سەختی ئەو ئەرکە دەگریت کە پێت وایە ئاسانترە وەك لەوەی کە خەڵکی پێیان وایە ئاسان بێت. کاتێك کە تۆ چێژ لە ئەنجامدانی ئەو ئەرکە دەبینیت کە دەیکەیت لە کاتێکدا خەڵکانی تر سکاڵا دەکەن لەسەری؟ ئەو کارەی کە کەمتر ئازاری تۆ دەدات وەك لەوەی ئازاری ئەوانیدیکی بدات ئەوا تۆ بۆ ئەو کارە دروست بوویت.

چی وایلێکردم کە لەسەر ڕێڕەوی کات لابدەم یاخود دەربچم؟ ئەو شەپۆلە لە باری مێشك کە تۆ تێی دەکەویت کاتێك کە زۆر تیشك دەخەیتە سەر ئەرکێك لە کاتێکدا هیچ کەسێکت لە دەور نییە. ئەمە دەبێتە هۆی نەهێشتنی دڵخۆشیو لووتکەی بەرجەستە کردن ئەمەش ئەوەیە کاتێك وەرزش کارەکانو بەرجەستەکەرەکان تێیدانو پێی دەڵێن کە "لەنێو بازنەکەدایت". ئەوە شتێکی مەحاڵە کە تۆ هەست بەو لێشاوە بکەیتو بکەویتە ئەو بارەوە ئەوە نەدۆزیتەوە کە ئەو ئەرکە بەلایەنی کەمەوە چەند خاڵێك یان چەند نمرەیەك دڵخۆشیو چێژت بداتێ.

کەی لە تێکڕای کەسانی تر زیاتر بەرامبەر وەردەگرمەوە؟ ئێمە بەردەوام خۆمان بە کەسانی دیکە بەراوورد دەکەین کە لەدەورمان دەژین. هەڵسوکەوتەکەقایلکەر ترو دڵخۆشکەرتر دەبێت بەلامانەوە کاتێك کە بەراوورد کردنەکە لە سوودو بەرژەوەندی ئێمە بێت. کاتێك کە من دەستم بە نووسین کرد لە jamesclear.com ئیمەیلەکەی من لە لیستی ئیمەیلەکاندا بە خێراترین شێوە گەشەی کرد. زۆر دڵنیا نەبووم لەوەی ئەوەی دەیکەم کارێکی باشە یان نا، یاخود باش ئەنجامی دەدەم یان نا.

بەڵام دەمزانی کە ئەنجامەکان خێراترو خێراتر دێن بە دەستەوە بۆ من وەك لەوەی هاوکارەکانم دەیانکرد. کە ئەمەش هانیدام کە بەردەوام بم لەسەر نووسین.

چی بەشێوەیەکی سروشتی هەیە لە منداو لەگەڵمە؟ تەنها بۆ چرکەیەك هەموو ئەوانەی فێرکراویت لە بیری بکە، هەموو ئەوانە لەبیر بکە کە کۆمەڵگە پێیان وتوویت، هەموو ئەوانە لەبیر بکە کە کەسانی دیکە چاوەڕێ بوون لێت. تەماشایەکی ناوەوەی خۆت بکەو لە خۆت بپرسە، "چ شتێك بەلای منەوە سروشتیە یان ئاساییە؟ کەی هەست بە ژیانەوە دەکەم؟ کەیبوو کە هەستم کرد بەڕاستی خۆمم؟" هیچ بڕیارێکی ناوەکی نییە یاخود دڵخۆشکردنی خەڵکی نییە، هیچ خەملاندنێکی دووهەم نییە، هیچ ڕەخنەگرتنێك لە خوودی خۆت نییە. تەنها هەستێکە لە بەیەکگەشتنو چێژ وەرگرتن. هەر کاتێك کە تۆ هەستت بە ڕاستیو ژیری خۆت کرد ئەوا تۆ لە سەر ڕێڕەو ڕاستەکەیتو بەرەو ئاڕاستەیەکی ڕاست دەڕۆیت.

ئەگەر ڕاستگۆ بم هەندێك لەم پرۆسانە تەنها پەیوەندی بە بەختەوە هەیە. مایکڵ فلیپسو هیچام ئێڵ جۆرج بەختێکی باشیان هەبووە کە بەو شێوە لەشولارەوە لەدایك بوون کە کۆمەڵێك توانایان تێدا بووە کە بەڕاستی لە ڕووی کۆمەڵگاوە بەرز نرخێنراونو ئەمەش یارمەتی داونو لە ژینگەیەکی نموونەیدا بن بۆ ئەو توانایانەی کە هەیانە. ئێمە هەموومان کاتی دیاریکراومان هەیە لەسەر ئەم هەسارەیە وە بەڕاستی ئەوە بێوێنەیە، ئەوانەن کە بەتەنها کاری زۆر ناکەن کەچی لەگەڵ ئەوەشدا

سامانێکی باشیان هەیە وە دەتوانن پاڵ ئەوەشدا کاریان هەبێت کەلە بەرژەوەندی ئەوان بێت.

بەڵام ئەی چی ئەگەر ئەمە بۆ بەخت جێنەهێڵت.

ئەکەر تۆ نەتتوانی ئەو یاریە بدۆزیتەوە کەلە بەرژەوەندی خۆت بێت کە تێیدا هەلەکان لە بەرژەوەندی تۆ بن. سکۆت ئادامز ئەو کەسایەتیە کارتۆنیەی کە لە پشت کەسایەتی دڵبێردەوەیە، دەڵێت "هەموو کەسێکە بەلایەنی کەمەوە چەند شوێنێکی هەیە کە دەتوانێت تیایانا بگاتە لووتکەو بگاتە ڕێژەی لەسەدا ٢٥ بە هەندێك ماندوو بوون. لە کاتە لەبارەکەی منیشدا دەتوانم وێنەی کەسان بکێشم لە هەڵکی زیاتر بەلام من زۆر بە زەحمەت هونەرمەند. بە تەنها کەسێکی کۆمیدی نیم بەپێی ستانداردی کۆمیدی بۆی داناوە، بەلام هێشتا من لە زۆر شت جێگای دڵخۆشیە بۆ من. جادووکە لێرەدا ئەوەیە کە کەم کەس دەتوانێت باش وێنە بکێشێتو باش نوکتە بنووسێت. ئەوە تەنها کۆبوونەوەی ئەو دوو شتەیە دەتوانێت ببێتە ئەوەی کە من ئێستا دەیکەمو زۆر تاكو جیاواز بێت. کاتێك کە تۆ دێیتە سەر پشتی ئەو کارەی کە من دەیکەم لە ناکاو من سەرەبابەتێکم هەبوو کە کەم کەس لەوانەی لە بواری کارتۆنیدا کاریان دەکرد هیوای ئەوەیان هەبێت کە تێیبگەن بەبێ ئەوەی بابەتە جێبهێڵن".

کاتێك کە ناتوانیت براوە بیت بەوەی کە ببیت بە کەسێکی باشتر، ئەوا دەتوانیت بەوە براوە بیت کە جیاواز بیت. بە کۆکردنەوەی بەهرەکانت وە نەهێشتنی ئاستی ڕکابەری کردن کە ئەمەش وەها دەکات ئاسانتر بێت تاوەکو بەدەریان بخەیت. بۆیە دەتوانیت پێویستیەکانت بۆ سوودی

کرۆمۆسۆمەکانت کورت بکەیتەوە یان (بۆ چەند ساڵێك لە مەشق کردن) بە دووبارە نووسینەوەی یاساکان. وەرزشکارێك زۆر بە سەختی کار بۆ ئەوە دەکات کە یاریەك بباتەوە کە هەمووان دەیکەن، بەڵام وەرزشکارە مەزنەکە ئەوەیە کە ببێتە هۆی ئەوەی کە یاریەك دابهێنێت بتوانێت لە سوودی توانای ئەواندا کاربکات و بتوانێت دوور بکەوێتەوە لە لایەنە لاوازەکانیان.

من دانەیەکم بۆخۆم دروست کرد لە زانکۆ، بایۆمیکانیك. کە بریتی بوو لە کۆکراوەیەك لە فیزیاو کیمیاو زیندوەرزانیو شیکاری. بایی ئەوەندی ژیر نەبووم کە بچمە ڕیزی پلە یەکەکانی بواری فیزیاو زیندەوەرزانیەوە، بۆیە دانەیەکم بۆخۆم بوونیادنا. وە لەبەر ئەوەی کە گونجاو بوو بۆ من_ ئەوا من بە تەنها ئەو وانانەم وەردەگرت کە حەزم پێیان بوو_ وانە خوێندن لەو بوارەدا کەمتر پەستانی لەسەر دروست دەکردمو ئەرکەکەی سەر شانمی سووك دەکرد. وە هەروەها ئاسانتر بوو بۆ من کە دوور بکەومەوە لەوە کە خۆم بە کەسانی تر بەراوورد بکەم وە هەروەها لە کۆتاییدا هیچ کەسێك ئەو تێکەڵەیە لە وانە وتنەوەکان وەرناگرێت، کەواتە کێ دەیتوانی بڵێت تۆ باشتریت یان تۆ خراپتریت؟

شارەزابوون ڕێگایەکی بەهێزە بۆ "زاڵبوون بەسەر ڕووداوەکان"ی کرۆمۆسۆمی خراپ. هەتاکو زیاتر تۆ بەهرەی خۆت بەڕێوە ببەیت ئەوا سەختتر دەبێت بۆ کەسانی دیکە تا ڕکابەریت بکەن. زۆربەی ئەوانەی سەرقاڵی بوونیادنانی لەشولارێکی جوانن زۆر لەوانە بەهێزترن کە بە تەنها یاری دەست شکاندنەوە دەکەن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو کەسانەی زۆر بە سەختی وەرزشی لەشولارێکی جوان دەکەن ڕەنگە

لەگەڵ کەسێك کە دەست شکاندنەوە دەکات بیدۆڕێنێت. ئەوانەی کە پاڵەوانی یاری دەست شکاندنەوەن توانایەکی زۆریان هەیە. تەنانەت ئەگەر تۆ بەشێوەیەکی سروشتی ئەو بەهرەیەت پێنەدراوە، دەتوانیت زۆرکات براوە بیت بەوەی کە ببیت بە باشترین کەس لە بچووکترین بواردا.

نەرم کردنەوەی پەتاتە بەهۆی کوڵاندنی ئاوەکەوەیە، بەڵام هەر ئاویش دەبێتە هۆی ڕەق کردنی هێلکە کاتێك لە ئاودا دەیکوڵێنیت. تۆ ناتوانیت کۆنترۆڵی ئەوە بکەیت کە ئایا پەتاتەکە یان هێلکەکە چۆن بێت بەڵام دەتوانیت بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت کە ئەو یاریەی دەیکەیت باشترە بۆتۆ کە نەرم بێت یاخود ڕەق بێت. ئەگەر دەتوانیت ژینگەیەکی باشتر بۆخۆت بدۆزیتەوە ئەوا دەتوانیت بارودۆخەکەی خۆی ئەم بارەی ئێستا تێیدایت بگوێزیتەوەو بڕۆیت بۆ شوێنێك کە تێیدا هەلەکان دژی تۆ بێت یان لە بەرژەوەندی تۆ بن.

چۆن باشترینەکان لە کرۆمۆسۆمەکانتەوە بەدەردەخەیت

کرۆمۆسۆمەکانی ئێمە بۆ ئەوە دروست نەبوون کە پێویستیەکانی ئێمە بۆ کارێکی سەخت لاببەن بەڵکو ڕوونی دەکەنەوە بۆمانو پێمان دەڵێن چی پێویستی بە کارێکی سەختە بۆی بکەیت. هەرکاتێك تواناکانی خۆمانمان بۆ دەرکەوت دەزانین کە لەکوێدا کاتو توانای خۆمان بەکاربهێنین. وە دەزانیت کە چ جۆرێك لە هەلەکانت هەیە بۆ ئەوەی کە بەشوێنیدا بگەڕێیت وە چ جۆرێك لە ململانێو ڕکابەریەکان هەیە کە دەبێت لێی دوور بکەویتەوە. هەتاکو باشتر لە سروشتی خۆمان تێبگەین ئەوا دەتوانین

بەرنامەڕێژیـەکی باشـترمان هـەبێت. پێکهاتـەی زینـدەوەرزانیمان گرنگـە تەنانەت لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە بەرهـەمت زیاتر بێت کە دەتوانیـت تیشك بخەیتە سەر ئەوەی ئایا تۆ توانا شاراوەکانی خۆت پـڕ دەکەیتـەوە وەك لەوەی خۆت بەراوورد بکەیت بە کەسانی دیکە. ئەو ڕاستیەی کە تـۆ سـنوورێکی سروشـتی دیـاریکراوت هەیـە بـۆ ئـەوەی گـە تـۆ هەرتواناپـەك دیاریبکـەیت هـیچ پەیوەندیـەی بـەوەوە نییـە کـە ئایـا تـۆ دەگەیتـە کۆتـا توانـاکی خـۆت یـان نـا. خـەڵکی بـەو ڕاسـتیەوە سـەرقاڵ دەبـن کـە سنوورێکیان هەیە کە ناتوانن دەست بۆ تواناکانیـان ببـەن کـە پێویسـتەو ناتوانن لێیان نزیك بنەوە.

لەوەش زیاتر کرۆمۆسۆمەکان ناتوانن وەها لێبکەن کە سەرکەوتوو بیت ئەگەر تۆ کار لەسەر ئەو شتە نەکـەیت کـە دەتـەوێت تیایدا سـەرکەوتوو بیت، بەڵێ ئەگەری هەیە کە ئەو ڕاهێنەرە بە توانا تێکدەرەی کە لە هۆڵی وەرزشیەکاندا هەیە کرۆمۆسۆمێکی باشتری تێدا بێت، بـەڵام ئەمـە نابێتـە هۆی ئەوە. بەلام ئەگەر تۆش هـەمان ڕێکخسـتن‌و هـەمان شـێوەت نـەبێت ئەوا شتێکی ئەستەمە کە لەگەڵ باشتر یان خـراپتر کرۆمۆسـۆمدا دروسـت بوویت. هەتا تۆ بـە سـەختی هـەوڵ نـەدەیت بـۆ ئـەو شـتانەی ئـارەزووت لێیانـەو حـەزت لێیانـە ئـەوا تـۆ هـیچ ڕوون مەکـەرەوەو مەیبەسـتەرەوە بەوەی کە سەرکەتنەکان پەیوەندیان بە بەختەوە هەیە.

بە کورتی یەکێك لە باشترین ڕێگەکان بۆ ئـەوەی دڵنیـا ببیتـەوە لـەوەی کە خووەکانت بە شێوەیەکی چێژبەخش دەمێننـەوە هـەمووکات، بریتییـە لـەوەی کـە تـۆ ئـەو هەڵسوکەوتـە هەڵببـژێریت کـە لەگـەڵ کەسـایەتی‌و

بەهرەکانتدا دێتەوە. کار لەسەر ئەو شتانە بکە کە بە ئاسانی دێن بەدەستەوە

کورتەی بەشەکە

- نهێنی بەرز کردنەوەی ئاستی هەلەکان بۆ سەرکەوتن بریتییە لە هەڵبژاردنی بوارە ڕاستە بۆ خۆت و بۆ ڕکابەری کردن.
- خووە ڕاستەکە هەڵببژێری ئەوکات بەرەوپێشچوون ئاسان دەبێت، بەلام هەڵبژاردنی خووە خراپەکە ئەوا ژیانت هەمووی دەبێتە ململانێ.
- کرۆمۆسۆمەکان ناتوانن بە ئاسانی بگۆڕدرێن، کە ئەمەش مانای وایە لە بارودۆخێکی گونجاودا ئەوا سوودێکی بەهێزیان دەبێت. بەلام لە بارودۆخێکی نەگونجاودا ئەوا سزایەکی زۆر کوشندەیان دەبێت.
- خووەکان ئاسانترن کاتێك کە لەگەڵ توانای سروشتی تۆدا دێنەوە، بۆیە ئەو خووانە هەڵبژێرە کە بە باشترین شێوە بۆت دەگونجێت.
- ئەو یاریە ئەنجام بدە کە لە بەرژەوەندی تۆیە، ئەگەر یاریەکت نەدۆزیەوە کە لە بەرژەوەندی تۆ نەبێت ئەوا هەوڵ بدە خۆت دانیەك بوونیاد بنێ.
- کرۆمۆسۆمەکان نابنە هۆی لابردنی پێویستی بۆ ئەوەی کارێکی سەخت ئەنجام بدەیت یان بە سەختی کار بۆ ئەو شتە بکەیت کە دەتەوێت، بەڵکو تەنها بۆت ڕوون دەکەنەوەو پێت دەڵێن کە چ شتێك پێویستە بە سەختی کاری بۆ بکەیت.

١٩
یاسای زێڕینەکە: چۆن هەمووکات بە چوستی بمێنینەوە لە ژیانی تایبەتی خۆمانو ژیانی کار کردندا

لەساڵی ١٩٥٥دا کۆمپانیای دیزنی لاند کە تازە کرابووە لە ئانایم لە کالیفۆرنیا، لەو کاتەدا کوڕێکی تەمەن دە ساڵان هات بۆ ئەوەی کە داواکاری کار بکات لەوێ. بە پێی یاسای کارکردن. یاسای کارکردن لەو کاتەدا بەو شێوەیە نەبوو، بۆیە کوڕەکە توانی ببێتە بەڕێوەبەری بەشی فرۆشیاری لە کۆمپانیاکە، ڕێبەری فرۆشیاری بۆ بڕی ٠,٥٠ دۆلار بۆ هەر پارچەیەك.

بە تێپەڕ بوونی ساڵێك ئەم کوڕە گوێزرایەوە بۆ بەشی دوکانەکانی دیزنی، لەوێدا کە فێری فێڵەکانو تەکنیکەکان بوو لە کارمەندە کۆنەکانی کە لەوێ بوون. ئەوە نوکتەو بابەتانەی دۆزیەوەو فێریان بوو کە وایکرد ببێتە ڕۆتینێکی ئاسایی لەلای بۆ ئەو کەسانەی کە سەردانی دوکانەکەیان دەکرد. هەر زوو ئەو توانی ئەوە بدۆزێتەوەو بۆی دەرکەوت ئەوەی کە حەزی لێی بوو وە خۆشیدەویست ئەوە نەبوو کە بەرجەستەی جادویەك بکات، بەڵکو ئەوەبوو کە بەرجەستەی شتێك بکات کە باو بێتو هەمووان حەزیان لێی بێت. ئەو بۆچوونەکانی خۆیو تێڕوانینەکانی خۆی دانا لەسەر ئەوەی ببێتە کەسێکی کۆمیدی.

لەگەڵ چوونە ناوەوەی بۆ تەمەنی هەرزەکاری دەستی کرد بەوەی کە کار بکات لە یانە بچووکەکاندا لە نزیکی لۆس ئەنجلۆس. خەڵکەکان زۆر کەمبوون کە کۆدەبوونەوە، وە نواندن و نمایشەکانی ئەویش زۆر کورت و کەم بوون. زۆر بە کەمی لەسەر شانۆ دەردەکەوت، زیاتر لە پێنج خولەك دەبوو. زۆربەی ئەو کەسانەی لەوێ لەناو خەڵکەکەدا بوون، زۆر سەرقاڵ بوون بە خواردنەوەو بە قسەکردن و خواردنەوە لەگەڵ هاورێکانیاندا وەك لەوەی چاویان بچێتە سەر نمایشەکانی ئەوو سەرنجیان ڕابکێشێت. شەوێکیان ئەو شتەی کە هەیبوو، ئەو جۆرە ڕۆتینەی کە هەیبوو لە یانەیەکی خاڵیدا نیشانیدا.

ئەوەی کە ئەو کردی کارێکی دڵرفێن نەبوو، بەڵام گومانی تێدا نەبوو کە ئەو لە پێشتر باشتر ببوو. یەکەم ڕۆتینی ئەو کە کردی ئەوە بوو کە تەنها یەك بۆ دوو خولەك بمێنێتەوە. بەپێی تێپەڕبوونی لە خوێندنی دواناوەندیدا ئامێرەکانی گۆڕان و نواندنەکانی بۆ زیاتر لە پێنج خولەك زیادی کرد، پاشان بە چەندساڵێك دوای ئەوە بوو بە دە خولەك لە نواندن کردن. لە تەمەنی نۆزدە ساڵیدا ئەو نواندنی هەفتانەی هەبوو بۆ ماوەی بیست خوولەك لە کاتەکەدا. ئەو دەبوو بەپێی ئەو کاتەی کە هەیەتی واتا ئەو بیست خولەکە سێ هۆنراوە بخوێنێتەوە بە درێژایی شانۆیی و نواندنەکە. تەنها بۆ ئەوەی کە وەها لە ڕۆتینەکە بکات بایی ئەوەندە درێژە بکێشێت بەس بێت. بەڵام ئەم بەهرەیەی بەردەوام بوو لەسەر ئەوەی بەرەو پێش بچێت.

دە ساڵێکی تریشی لە تاقیکردنەوەو ئەزموون کردن و باشتر کردن و ڕاهێنان کردن لەسەر خۆیدا بەڕێکرد. وە کارێکی وەکو نووسەری

تەلەفیزیۆن وەرگرت، ووردە ووردە توانای ئەوەی هەبوو کە بوونی خۆی هەبێت لە بەرنامە ڕاوێژیەکان و گفتوگۆکردنەکاندا. لە نیوەی ساڵەکانی ١٩٧٠کاندا، لەسەر هەمان ڕێگەی خۆی کاری کردو بەردەوام بوو هەتاکو توانی ببێت بە میوانی بەردەوامی بەرنامەی The Tonight Show وە هەروەها بەرنامی Saturday Night live.

پاش نزیکەی پانزە ساڵ لە کارکردن، ئەو کوڕە گەنجە بەرەو بەناوبانگ بوون دەڕۆشتو گەشەی کرد. ئەو گەڕانێکی کرد لە ماوەی شەستو سێ ڕۆژدا بۆ شەست وڵات. وە پاشانیش گەشتێکی تری کرد بۆ حەفتاو دوو وڵات لە ماوەی هەشت ڕۆژدا. وە دواتر هەشتاوپێنج وڵات لە ماوەی نەوەد ڕۆژدا. وە ئەو خاوەنی هەژدەهەزارو شەش سەدو نەوەدو پێنج بینەر بوو کاتێك لە بەرنامەکەدا لە ئۆهیۆ تەماشایان دەکردو میوان بوو ئەوانیش ئامادەبوون. پێنج هەزار تکتی تریش فرۆشرابوون بۆ ئەو بەرنامەیەی کە لە نیویۆرك بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئەو گەیشتبووە لووتکە وەکو ئاگرێك بەرەو سەرەوە دەچوو لەو بوارە ئەدەبیەی خۆیداو بوو بە یەکێك لە سەرکەوتووترین کەسە کۆمیدیەکان بۆ ئەو کاتەی خۆی.

ئەو ناوی ستیف مارتنە.

چیرۆکەکەی مارتن پێشبینیەکی سەرنجراکێشمان پێدەڵێت لەسەر ئەوەی کە چ شتێك وامان لێدەکات کە بە خووەکانمانەوە پابەند بین بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ. کاری کۆمیدی شتێك نییە بۆ ترسنۆکی بێت، زۆر سەختە کە تۆ بیر لەوە بکەیتەوە بارودۆخێك هەبێت یان بارێك هەبێت ترس بخاتە نێو دڵی خەڵکەوە وەك لەوەی بەرجەستەی نواندنی شتێك

بکەیت لەسەر شانۆ، وە شکست بهێنیت لە نواندنەکەو دواتر بە تەنها خۆت بە خۆت پێبکەنیت. لەگەڵ ئەوەشدا ستیف مارتن ڕووبەڕووی ئەو ترسە بووەوە، وە هەموو هەفتەیەك بۆ ماوەی هەژدە ساڵ ئەو کارەی دەکرد. بە وتەی خۆی "دە ساڵی لە فێربووندا تێپەڕاندووە، چوار ساڵی لە باشتر کردنی خۆیدا بەڕێکردووە، چوار ساڵی دیکەی لە سەرکەوتنی کێویانەدا بەسەر بردووە."

کەواتە بۆچی هەندێك کەس حەزیان لە مارتنە وە لەگەڵ ئەو خووانەی ئەودا یەکدەگرن_ ئیتر ئەو خووانەی ئەو بریتیی بێت لە ڕاهێنان کردن لەسەر نوکتە یان کێشانی وێنەکارتۆنیەکان بێت یان ژەنینی گیتار بێت_ لە کاتێکدا زۆربەی زۆرمان لە ململانێداین بۆ ئەوەی کە هەموو کات چالاك بین بەوەی کە هاندەرێکمان هەبێت؟ چۆن ئێمە خوویەك دروست بکەین کە وامان لێبکات ڕاما بکێشێت وەك لەوەی وون ببێتو نەمێنێت؟ زاناکان توێژینەوەیان لەسەر ئەم پرسیارانە کردووە بۆ چەندین ساڵ لە کاتێکدا زۆری دیکەش هەیە کە فێربین لەسەری. یەکێك لە دۆزینەوە هەرە گرنگەمان ئەوەیە کە چۆنێتی بەڕێوەبردنی هاندانەکان لەبەرزترین ئاستدا لە ئارەزووەکان کە کار لەسەر ئەرکەکان بکەین بۆ "تەنها بۆ ئەو سەختیە بەڕێوەبراوانە".

مێشکی مرۆڤ حەزی بە ململانێ کردنە بەڵام ئەگەر لە چاکترین بازنەی سەختیدا بێت. ئەگەر تۆ حەزت لە یاری تێنسەو دەتەوێت یاریەکی ڕاستەقینە بکەیت بەرامبەر بە کەسێك کە تەمەنی چوار ساڵان بێت ئەوا تۆ زوو بێزار دەبیت، زۆر زۆر ئاسانە، تۆ هەموو خاڵەکان بەدەست دێنیتو دەیبەیتەوە. لە بەرامبەردا ئەگەر تۆ یاریەکی تێنسی

پرۆفیشنالانە بکەیت وەکو ڕۆگەر فیدرێر یان سیرینا ویلیامز، ئەوا تۆ هەر زوو هاندانت نامێنێت و شکستی تێدا دێنیت، چونکە یەکگرتنەکەو ڕکابەری کردنەکە سەخت و گرانە.

ئێستا وایدابنێ کە یاری کردنی تێنس لە دژی کەسێك کە هاوشانی خۆتە بە تێپەڕیوون و بەرەوپێشچوونی یاریەکە تۆ هەندێك بەدەست دێنیت و هەندێکی تر بەدەست دێنیت. ئەوا تۆ هەلێکی باشت هەیە بۆ بردنەوە بەڵام ئەگەر تۆ بەڕاستی هەوڵ بدەیت ئەوکاتە دەیبەیتەوە. تۆ تیشك دەخەیتە سەر کەم بوونەوەکان و شکستەکانیش نامێنن، ئەوکات تۆ خۆت دەبینیتەوە کە تۆ یاریەکەت بەدەستهێناوە. ئەم ململانێ کردنە بۆ بەڕێوەبردنی ئەو قورساییە نموونەیەکی گرنگە بۆ یاسای گۆڵدلۆکس.

یاسای گۆڵدلۆکس دەڵێت کە مرۆڤ ئەزموونی هاندان دەکات لە لووتکەدا کاتێك لەسەر ئەو ئەرکانەو ئەو شتانە کار دەکات کە لەکاتی تەواوی ڕاستی خۆیاندان و بەتوانای تەواوەتی خۆیان بەکاریدێنن. نە زۆر سەخت و نە زۆر ئاسان، تەنها بەشێوەیەکی ڕاست و دروست.

پیشەی کۆمیدیەکی مارتن نموونەیەکی زۆر نایابە بۆ یاسای گۆڵدلۆکس لە ژیانی ڕاهێناندا. هەموو ساڵێك ڕۆتینی کۆمیدیەکی بەرفراوانتر کردووە. بەڵام نەك بە تەنها بە خولەکێك یان دووان. بەڵکو ئەو هەموو کات شتی نوێی هێناوەتە نێو ڕۆتینەکەیەوە، هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا کەمێك هەندێك نوکتەی بەکارهێناوە کە گەرەنتی ئەوەی داوەتێ کە کەسانی دیکە بخاتە پێکەنین تەنها چەند سەرکەوتنێکی دیاریکراوە تەنها بۆ ئەوەی وەهالا لێبکات بیهێڵێتەوە، وە چەند هەڵەیەکی کەمیش کە وەها لێبکات زیاتر کار بکات.

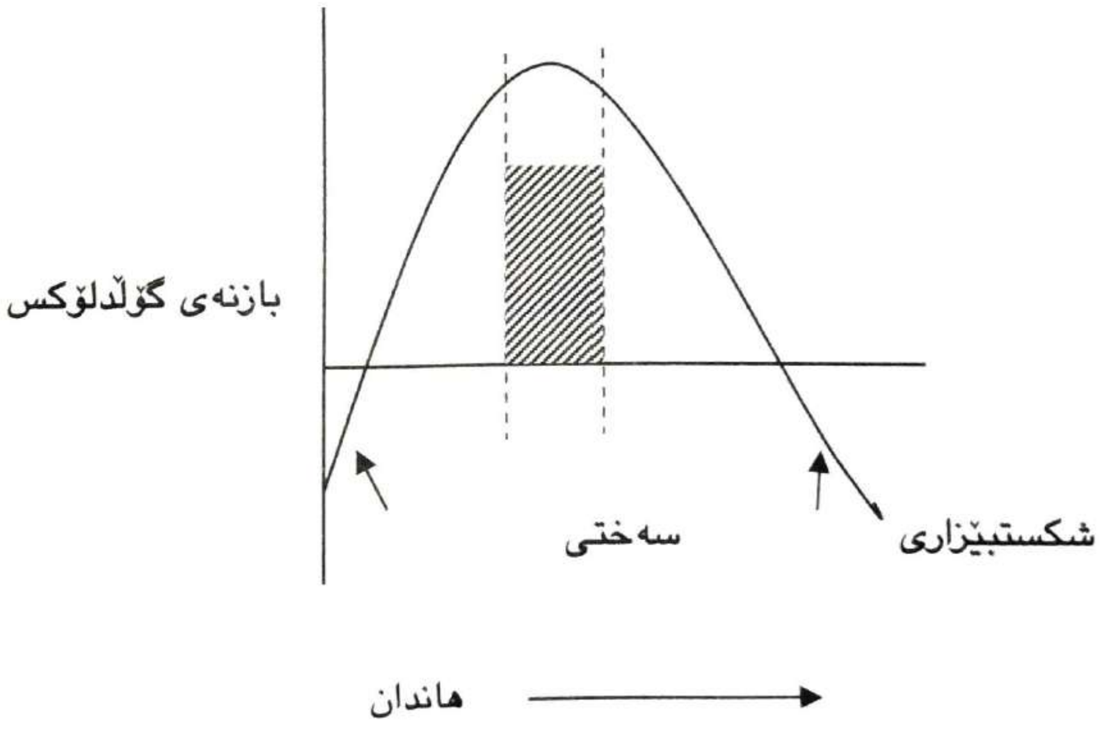
کاتێك کە تۆ دەست بە خوویەکی نوێ دەکەیت زۆر گرنگە وەها بکەیت هەڵسوکەوتەکەت زۆر ئاسان بێت هەتا بۆت دەکرێت هەڵسوکەوتەکەت ئاسان بێت. بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵیدا بمێنیتەوە لە کاتێکدا کە تەنانەت مەرجەکانیش زۆر نایابو تەواو نەبن. ئەمە بیرۆکەیەکە کە باسمان کردووە زۆر بە ووردی لە کاتێکدا مشتومڕمان بۆ یاسای سێیەمی دەکرد بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت.

هەرکاتێك کە خووەکە تێتدا دامەزرا هەرچۆنێك بێت زۆر گرنگە کە تۆ بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوون بە ڕێگەی بچووك بچووك، مەرج نییە زۆر بەشێوەیەکی گەورە بێت. ئەم بەرەوپێشچوونە بچووکانەو ئەم مالملانێ بچووکانە وەهات لێدەکەن کە تۆ لەگەڵ ئەو خووەتدا یەك بگریت. وە ئەگەر تۆ گەشتیت بە بازنەی گۆڵدلۆکس ئەوا تۆ لە شوێنە ڕاستەکەدایت وە دەتوانیت بگەیت بە باری بەجۆشی.

باری بەجۆشی ئەزموونێکە کە تۆ لە بارێکدایت "تۆ لە بازنەکەدایت" وە بە تەواوەتی نوقم بوویت لە چالاکیەکەدا. زاناکان هەوڵی ئەوەیان داوە کە توێژینەوە لە ئەو هەستە بکەن بەوەی کە دۆزیویانەوە بۆ بەدەستهێنانی باری ئەو شەپۆلەی کە بۆم دێت. ئەرکێك دەبێت زۆر بە نزیکەیی لەسەدا ٤ لە پشت تواناکانی ئێستاتەوە بێت. لە ژیانی ڕاستەقینەدا زۆر نموونەییە کە پەسەندی ئەو برە لە بار گرانی نەکەیت لە کردارەکەدا بەو شێوەیە بەڵام ناوەڕۆکی بیرۆکەی یاسای گۆڵدلۆکس هەر دەمێنێتەوە کە بریتییە لە: کار لەسەر ململانێکە بکە بۆ بەڕێوەبردنی ململانێکە_ هەندێك شت لە چوارچێوەی تواناکانی تۆدا_ ڕەنگە گرنگ بێت بۆ بەڕێوەبردنی هاندانەکان.

بەرەوپێشچـوون پێویسـتی بـە هاوسـەنگیەکی نـەرمونیان هەیـە. تـۆ پێویستە بەشێوەیەکی ڕێکوپێکو یەك ئاستی بەدوای ئەو ململانێیانەدا بگەڕێیت مە هانت دەدەن بۆ ئەوەی کە تۆ بگەیتە لێواری ئەو شتەی کە تۆ دەتەوێت، لە کاتێکدا تـۆ بـە بەردەوامی گەشـەی پێویست دەکەیتو بەرەوپێش دەچیت بۆ ئەوەی هەموو کات هاندانێکت هەبێتو چالاك بیت. هەڵسوکەوتەکان پێویستیان بەوەیە کە بە نوێیی بمێننەوە هەتاکو بە سەرنجڕاکێشیو چێژبەخشانە بمێننەوە، بە بێ هەمەجۆر بوونی شتەکان ئێمە بێزار دەبین، پێویستە شتەکان هەمەجۆر بن. وەبێزار بوونیش ڕەنگە ببێتە گەورەترین خراپی لەسەر ئەو داوایەی کە پێویستە بۆ بەرەوپێشچوونی خوود.

یاسای زێڕین



وێنەی ١٥: بەرزترین هاندەر ڕوو دەدات کاتێك تۆ ڕوو بە ڕووی ململانێیەك دەبیتەوە کە بە تەنها بارگرانیەکان بەڕێوە دەبەیت. لە دەروونناسیدا ئەگەر بۆی بگەڕێیت ئەمە بە یاسای یێرکس دەتسن. کە پێناسەی باشترین ئاست دەکات بە چێژوەرگرتن لە خاڵی ناوەڕاستدا لە نێوان بێزاریو نیگەرانیدا.

چۆن هەر تیشکت لەسەر ئامانجەکانت دەهێڵیتەوە لە کاتێکدا تۆ بێزاربوویت لە کارکردنت لەسەریان

پاش کۆتایی هاتنی پیشەکەم وەکو بەیسبۆڵ دەگەڕام بە شوێن وەرزشێکی نوێدا. چوومە نێو گروپی بەرز کردنەوەی قورساییەوە. ڕۆژێکیان ڕاهێنەرێکی وەرزشی هەڵبژاردە سەردانی هۆڵی وەرزشیەکەی کرد، ئەو ڕاهێنەرە کەسێك بوو لەگەڵ هەزاران وەرزشکاردا کاری کردبوو بە درێژایی پیشەکەی خۆی وە لەگەڵێشدا لە چەند ئۆڵۆمپیەکدا بەشدار بوو. من خۆمم پێناساندو دەستمان کرد بە قسەکردن دەربارەی پرۆسەی بەرەوپێشچوون.

"جیاوازی چییە لە نێوان باشترین ڕاهێنەرەکانو کەسانی دیکەدا؟" من پرسیم. "ئەو شتە چییە کە زۆربەی کەسە سەرکەوتووەکان دەیکەنو کەسانی دیکە نایکەن؟"

ئەو هۆکارەکانی بۆ ڕوون کردمەوە کە ئەو هۆکارانە ڕەنگە تۆش پێشبینی بکەیت. وەکو: کرۆمۆسۆمەکان، بەخت یان بەهرە. بەڵام دواتر ئەو باسی شتێکی دیکەی کرد کە من پێشبینیم نەدەکرد بیڵێت: "لە هەندێك شوێندا شتەکان دەگاتە خاڵێك زۆر بێزارکەرە وە ئەمەش کەسی خۆی دەوێت. ئەو خاڵەیە کە تێیدا دەڵێیت کێ دەتوانێت لەو هەموو

بێزاریەدا ڕۆژانە ڕاهێنان بکات بەرز کردنەوەی هەمان قورسایی بەردەوام و بەردەوام هەموو ڕۆژێك."

وەڵامەکەی ئەو زۆر سەرسامی کردم چونکە ئەوە شێوەیەکی جیاوازە لە بیرکردنەوە دەربارەی هەڵس وکەوت و ڕەوشت. خەڵکی لەبارەی ئەوەوە قسە دەکەن کە "ببزوێن" بۆ ئەوەی کە کار لەسەر ئامانجەکانیان بکەن، ئیتر ئەو ئامانجانە کاری بازرگانی بێت یان وەرزش بێت یان هونەر بێت، تۆ گوێت لە خەڵکی دەبێت کە شتانی وەکو "ئەوە هەموو پەیوەند بە سۆزەوە هەیەو لەوێوە سەرچاوەی گرتووە" یاخود " تۆ پێویستە بە ڕاستی ئەو شتەت بوێت". لە ئەنجامدا زۆربەمان نیگەران و بێاقەت دەبین کاتێك ئێمە تیشکمان لەسەر ئەو شتانەی دەمانەوێت و هاندانمان لەسەر ئەو شتانە لەدەست دەدەین، چونکە ئێمە پێمان وایە کەسە سەرکەوتووەکان هەندێك سۆزی زۆر قووڵتریان هەیە لە کەسانی دیکە، بەڵام ئەم ڕاهێنەرە دەیوت بەڵام بەڕاستی کەسە سەرکەوتووەکان هەمان هەستی نەبوونی هاندان و لاوازی لە ئەوانیشدا وەکو هەر کەسێکی تر بوونی هەیە. جیاوازیەکە ئەوەیە کە ئەوان هێشتا ڕێگایەك دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی کە خۆیان دەربخەن و سەربکەون، سەرەڕای ئەوەی کە هەستی بێزاری و نیگەران بوونیان هەیە.

بەڕێوەبردن پێویستی بە مەشق کردن و ڕاهێنانە، بەڵام هەتاکو زیاتر ڕاهێنان لەسەر شتێك بکەیت ئەوا ئەو شتە زیاتر دەبێتە بێزارکەرو ڕۆتینی. هەر کە دەستکەوتی سەرەتاییتدەستکەوت ئەوا فێردەبین کە چۆن پێشبینی شتەکان بکەین و ئارەزوومان بۆ دەستپێکردنی کارەکە لەدەست دەدەین و نامێنێت. هەندێك جار ڕوو دەدات تەنانەت لەوەش

خراپتر ڕوو دەدات کە هەیە، هەموو ئەوەی پێویستە تۆ بیکەیت ئەوەیە کە بڕۆیت بۆ هۆڵێکی ڕاهێنان چەند ڕۆژێك لەسەر یەك یان بڵاوکراوە بڵاو بکەرەوە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر وابکە کە لەدەستدانی ڕۆژێك کارنەکاتە سەر ئەوەی زۆرت لەدەست چووبێت. شتانی وەکو ئەوانە باشتر دەڕۆن بەڕێوەو ئاسانترە کە تۆ ئەگەر دروست بکەیت بۆ ئەوەی ڕۆژێك وەربگریت وەکو پشوودان چونکە تو لە شوێنێکی باشدایت.

گەورەترین ترس لەسەر سەرکەوتن ئەوە نییە کە شکست بهێنیت بەڵکو بێزار بوونە. ئێمە بێزار دەبین لە خووەکان چونکە خووەکان لە شوێنێکدا دەوەستن کە ئیتر گەشەمان پێبدەن و دڵخۆشمان بکەن. دەر ئەنجامەکان لەگەڵ ئەوەشدا وایلێدێت خووەکانمان ببنە شتێکی ئاسایی و ئێمەش دەست دەکەین بەوەی کە قووڵ دەبینەوە لەناو پرۆسەکەداو بەشوێن نوێگەریدا دەگەڕێین. ڕەنگە هەر لەبەر ئەم هۆیەش بێت کە ئێمە دەکەوینە نێو بازنەیەکی بێ کۆتاوە. لە ڕاهێنانێکەوە بۆ ڕاهێنانێکی دیکە دەچین، لە بەرنامەیەکی خۆراکیەوە بۆ بەرنامەیەکی خۆراکی دیکە دەچین، لە بیرۆکەی کارێکی بازرگانیەوە بۆ بیرۆکەیەکی دیکە دەچین. هەتا زووتر ئێمە ئەزموونی بچووکترین لادان لە هاندانەکانمان بکەین ئەوا ئێمە دەست دەکەین بەوەی بە شوێن بەرنامەڕێژیەکی نوێدا بگەڕێین_ تەنانە ئەگەر بەرنامە ڕێژیە کۆنەکەش کاری خۆی بکات ئێمە هێشتا دەمانەوێت بە شوێن دانەیەکی نوێدا بگەڕێین. هەروەکو مەشاڤێل نووسیویەتی، "مرۆڤ ئارەزووی نوێگەری دەکات بەڕادەیەك کە ئەوانەی کارەکانیان بە باشی دەکەن، خۆزگەی گۆڕان دەخوازن بە هەمان ڕادەی ئەوانەی کە بە شێوەیەکی خراپیش هەڵسوکەوت دەکەن".

ڕەنگە ئەمە هۆکارێك بێت بۆ ئەوەی کە زۆربەی زۆری پێکهاتەی بەرهەمی خووەکان ئەوانەن کە دەبنە هۆی دابینکردنی پێکهاتـەی نوێگـەری. یاریـە ئۆنلاینەکان وامان لێدەکەن کە دیگایەکی نوێمان هەبێت، پۆرنەکان وامـان لێدەکـەن دیدگایـەکی سێکشـوالیتیمان هـەبێت، خواردنـە خێراکـان وامـان لێدەکـەن کـە نوێگەریـەکمان هـەبێت لـە چێشـتخانەدا. هـەر یـەکێك لـەم ئەزموونانە ئامڕازی بەردەوام پێشکەش بە تۆ دەکات لە سەرسام کردن.

لـە دەروونناسـیدا ئەمانـە ناسـراون بـە پاداشـتی گـۆڕاو. ئـامێری قومـار کـردن، نموونەیـەکی زۆر بـاوە لـە ژیـانی ڕاسـتەقینەدا کاتێـك کـە کەسـی قومارچی لە ئامێرەکـە دەدات وە خـەڵاتێك دەباتـەوە جـار جارێـك، بـەڵام نەك لە کاتێکدا بیباتـەوە کـە پێشـبینی بکـاتو بیباتـەوە. هـەنگاوەکانی پاداشت هەمەجۆرن ئەمەش وا دەکات کە ببێتە هۆی دەردانـی بڕێکـی زۆر لە دۆپامینو وەها لە بشی بیروەری بکات کە شتەکانی بـەبیر بێتـەوە، وە دەبێتـە تـاودانی پێکهـاتنی خووەکـان. پاداشـتە گۆڕاوەکـان نابنـە هـۆی دروسـت بـوونی ئـارەزوو_ ئەمـە ئەوەیـە کـە تـۆ ناتوانیـت پاداشـتێك وەربگریت وەکو ئەوەی کە بڵێیت ئەو کەسانەی پاداشت وەردەگرن ئـەو کەسانەن کە ئارەزوویان لەو شتەدا نـەماوە یـان ئـەو شـتەیان بـدەرێ بـە هیـوای ئـەوەی کـە بیرکردنـەوەیان بگۆڕدرێـت_ بـەڵام ئـەوان ڕێگەیـەکی بەهێزیان هەیە بـۆ ئـەوەی کـە ئارەزووەکانیـان جێبـەجێ بکـەن کـە هـەر خۆی ئێمـە ئـەزموونمان کـردووە، بـەڵام ئـەوان بێزاریەکـەیان نەهێشـتووە بەڵام ئێمە بێزاریەکەمان تێدا ماوەتەوە.

بەشـە خۆشـەکە لـە ئـارەزوودا ڕوو دەدات نیـوە بـە نیـوە، لـە نێـوان سەرکەوتنو شکستدا. لە نیوەی کاتەکەتدا تۆ ئەوەت بەدەست دەکـەوێت

که دەتەوێت. لە نیوەی کاتەکەدا وەها نییەو بە پێچەوانەوەیە. تۆ تەنها پێویستت بە بردنەوەیەکە کە بەست بێت ئەو برە لە "بردنەوە". بۆ ئەوەی کە ئەزموونی ڕازیبوونو قایلبوون بکەیت. وە لەگەڵ پێویستت بە نەختێك لە "ویستن" هەیە، بۆ ئەوەی کە ئەزموونی ئارەزوو بکەیت. ئەمە یەکێکە لە سوودەکانی شوێن کەوتنو بەکارهێنانی یاسای گۆڵدلۆکس. ئەگەر تۆ خۆت ئێستاکە ئارەزووت هەیە لە خووەکانتدا ئەوا کارکردن لەسەر ململانێکان تەنها بۆ بەڕێوەبردنی قورساییەکان ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی وەها لە شتەکان بکەیت بەردەوام حەزت لێیان بێت.

بە دڵنیاییەوە هەموو خووەکان پاداشتی گۆڕاوو هەمەجۆریان نییە، پێکهاتەی پاداشتەکانیان بەو شێوەیە نییە، وە تۆش ڕەنگە تۆش وەها نەتەوێت. ئەگەر گوگڵ هەندێك جار تەنها ئەنجامی گەڕانێکی بەسوودی بەتۆ بدایە، ئەوا من ئەو وێبسایتەم دەگۆڕی بۆ دانەیەکی تری ڕکابەری گوگڵ. ئەگەر ئوبەر تەنها نیوەی ئەو شتانەی بۆ گەشتەکەم پێویستمە بیهێنایەتەوە ئەوا من گومانم دەکرد لەوەی کە چیتر ئەو خزمەتگوزاریە بەکابهێنم. ئەگەر من هەموو شەوێك ددانەکانم بە پەت پاك بکەمەوە وە تەنها هەندێك جار دەمووددانم بە پاکی جێبهێڵم ئەوا پێموایە کە لە بیرم دەکرد. پاداشتە گۆڕاوەکان یاخود نا، هیچ خوویەك بۆ هەتا هەتایە ئارەزووت لێی نابێت. لە هەندێك بارو لە هەندێك خاڵدا هەمووان ڕووبەڕووی هەمان ململانێ دەبنەوە لە گەشتی ژیانیاندا بۆ بەرەوپێشبردنی خوودی خۆیان: تۆ پێویستە لە خۆشەویستیدا بیت لەگەڵ نیگەرانیدا.

هەمووان ئامانجمان هەیە کە دەمانەوێت بەدەستیان بهێنین. بەڵام گرنگ نییە ئەوەی هەوڵی بۆ دەدەیت کە لە چ شتێکدا هەوڵ دەدەیت کە باشتر بیت. ئەگەر تۆ تەنها لەو کاتەدا کاردەکەیت بۆ خەونەکانت کە چێژبەخش و قایلکەرو بەجۆش و خرۆشن ئەوا تۆ هەرگیز بایی ئەوەندە توانات نابێت بۆ ئەوەی کە بەدەستیان بهێنیت.

من دەتوانم گرەنتی ئەوەت پێبدەم ئەگەر تۆ دەست بکەیت بەوەی کە خوویەك بەڕێوە ببەیت وە بەردەوام بیت لەسەر ئەوەی لەسەر ئەو خوووە بڕۆیت، ئەوا ڕۆژانێك دێتە ڕێگەت کە تۆ حەز بە وازهێنان دەکەیت لەو خووە. کاتێك کە تۆ دەست بە کارێکی بازرگانی تایبەت بە خۆت دەکەیت ئەوا ڕۆژانێك دێتە بەردەمت کە تۆ دەتەوێت دەربکەویت. کاتێك کە تۆ لە هۆڵی وەرزشیت ئەوا ڕۆژانێك دێت کە هەست دەکەیت ئەو کۆمەڵە وەرزشەی کە هەتە لەو ڕژەداو دەبێت بیکەت هەرگیز بۆت تەواو نابێت. کاتێك کە دێتە سەر کاتی نووسین ئەوا ڕۆژانێك دێتە ڕێت کە حەز بەوە ناکەیت کە بنووسیت. بەڵام بەرز بوونەوەو هەنگاونان بەرەو پێشەوە کاتێك کە تۆ بێزاریت و ئەو شتەی کە دەیکەیت ئازارت دەدات یان خەریکە تێیدا نوقم دەبیت، ئەمە ئەو کاتەیە کە جیاوازیەکە دروست دەکات لە نێوان کەسێك کە شارەزا بێت وە کەسێکیش کە ئارەزوومەند بێت.

شارەزاکان لەسەر خشتەکانیان دەڕۆن کە ئامادەیان کردووە: بەڵام ئارەزوومەندەکان واز لە شتەکان دێنن بۆ ژیان. کەسە شارەزاکان دەزانن کە چ شتێك گرنگە بۆیان و کاری لەسەر دەکەن: ئەو کەسانەی کە ئارەزوومەندن بۆ شتێك ئەوا پاڵنەرێکیان دەبێت بە پێی پێویستی ژیان.

دەیڤید کەین، نووسەرو مامۆستای بیرمەند خوێندکارەکانی هان دەدات بەوەی کە دوور بکەونەوە لەوەی کە "پشت بە بیرمەندە قووڵەکان مەبەستە" بەهەمان شێوە تۆ نابێت پشت بە وەرزشکارەکانو نووسەرەکانو هیچ شتێکی دیکە ببەستیت. کاتێك کە خوویەك بە ڕاستی گرنگ بێت بۆت، ئەوا تۆ پێویستە لەگەڵ ئەو خووەدا بمێنیتەوەو بەکاریبهێنیت ئەگەر لە هەر بارێکی دەروونیدا بیت. کەسە شارەزاکان کردارەکانیان ئەنجام دەدەن تەنانەت کاتێکیش کە باری دەروونیشیان باش نییە واتا کاتێکیش کە دڵخۆش نین هەر کاری خۆیان دەکەن. ڕەنگە ئەوان چێژ لەو شتە نەبینن بەڵام ڕێگەیەك دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی کە ئارەزوویەکیان تێدا هەبێتو کاری لەسەر بکەن.

زۆر جۆر کۆمەڵە وەرزش هەبووە کە ئەنجامیو هەستم کردووە کە هەرگیز تەواو نابم لێیان بەڵام هەر ڕێگریم نەکردووەو بەردەوام بووم لە وەرزشکردنەکەم. زۆر بابەت هەبووە کە هەستم کردووە ناتوانم بینووسم بەڵام هەرگیز ڕێگریم نەکردووە لە بڵاوکردنەوەی لەو کاتو وەختەی کە بۆم دیاریکردبوو لە نەخشەو خشتەی خۆیدا. زۆر ڕۆژ هەبووە هەستم کردووە کە ئارامم بەڵام لەهەمان کاتدا ڕێگریم نەکردووە لەوەی کە کاری خۆم بکەمو کار لەسەر شتێك بکەم کە گرنگ بووە بەلامەوە.

تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی کە باشو بێوێنە بیت، بێکۆتاو بەبێ وەستان هاندەرێك هەبێتو دڵڕفێن بیت بەوەی کە کارێك دەکەیت بە بەردەوامی، ئەوا تۆ پێویستە بکەویتە خۆشەویستیەوە لەگەڵ نیگەرانیدا. نیگەرانیو بێزاریت خۆشبووێت.

کورتەی بەشەکە

- یاسای گۆڵدیلۆکس دەڵێت کە ئەزموونی مرۆڤ دەگاتە لووتکەی هاندان کاتێک کە کار کردن لەسەر ئەرکەکان ماتی ڕاستو گونجاوی خۆیەتی، وە لە توانای تەواوو گونجاودایە.
- گەورەترین ترس بۆ سەر سەرکەوتن بریتیی نییە لە شکست هێنان بەڵکو نیگەرانیو بێزاربوونە لێی.
- کاتێك کە خووەکان دەبنە ڕۆتین ئەوا دەبنە شتێك کە کەمتر حەزت پێیانەو کەمتر قایلت دەکەن بۆیە بێزار دەبیت.
- هەموو کەسێك دەتوانیت بە سەختی کار بکات کاتێك کە هەست دەکات هاندەرێکی هەیە، ئەوا توانایە کە دەتوانێت وەهات لێبکات بەردەوام بیت، لە کاتێکدا دەزانیت کارەکە چێژبەخشو بەجۆشو خرۆش نییە کە وەهات لێبکات چێژت بداتیو بەڵکو بێزارکەرە. ئەمە جیاوازیەکە دروست دەکات.
- شارەزاکان پابەند دەبن بەو خشتەیەی دایان ناوە: کەسە ئارەزوومەندەکان لێدەگەڕێن کە ژیان ڕێی خۆی بگرێتە بەر.

Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

٢٠
لایەنە خراپەکانی بوونیادنانی خووە باشەکان

بوونیادنانی خوو دەبێتە هۆی پێکهێنانی یان دامەزراندنی بنچینەیەك بۆ بلیمەتی. لە یاری شەترەنجدا تەنها دوای جووڵەیەکی سەرەتایی بنەڕەتیە کە ئەو داشانە ئیتر بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەجوڵێن مە یاریزانەکە دەتوانێت تیشك بخاتە سەر ئاستو هەنگاوی داهاتووی یاریەکە. هەر بەشێك یان هەر کۆمەڵەیەك لە زانیاری کە تۆمار کراوە دەبێتە هۆی کردنەوەو دروستکردنی بۆشاییەك لە مێشکدا بۆ ئەوەی کە زیاتر لە بارەی ئەو شتەوە بیر بکاتەوە. ئەمە ڕاستیەکە بۆ هەر هەوڵدانێك بە ڕاستی. کاتێك کە تۆ دەزانیت جووڵەیەك ئاسانە ئەوا تۆ دەتوانیت بە جوانی بەرجەستەی ئەو جوڵانە بکەیت بەبێ ئەوەی کە بیریان لێبکەیتەوە. تۆ ئازادی لەوەی کە تۆ زیاتر تیشكو سەرنجت دەخەیتە سەر ووردەکاریە گرنگەکان. بەم جۆرە خووەکان دەبنە بڕبڕەی پشتی هەر هەوڵدانێك بۆ ئەوەی کە تۆ نایابو بێوێنە بیت.

هەرچۆنێك بێت سوودەکانی خووەکان باجی خۆیانیان هەیە. لەسەرەتادا هەر دووبارە کردنەوەیەك دەبێتە هۆی گەشەپێدانو دروستبوونی کاریگەری خێرایی لەگەڵ بەهرە. بەڵام کاتێك خووەکان دەبنە شتێکی ئۆتۆماتیکی تیاتدا، ئەوا تۆ کەمتر هەستیار دەبیت لەوەی کاردانەوەت بۆیان هەبێت. دەکەویتە بارێکەوە کە بێباکیت لەوەی مێشکت بیری لێناکاتەوە کە جارێکی تر دووبارەی بکاتەوە. ئەوا ئاسانتر دەبێت بۆ تۆ کە جاروبار هەڵەی تێدا بکەیت. واتلێدێت کاتێك کە تۆ

دەتوانیت ئەو کارە بکەیت بایی "ئەوەندە بە باشی". کە تۆ دەتوانیت ئەوەندە بە باشی بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکیانە شتەکە بەڕێوە ببەیت ئەوکات دەتوانیت بوەستیت لە بیرکردنەوە لەوەی کە چۆن ئەو کارە باشتر بکەیت.

لایەنە باشەکانی خووەکان بریتییە لەوەی دەتوانین هەموو شتێك بکەین بەبێ ئەوەی پێش وەختە بیری لێبکەیتەوە، بەڵام لایەنە خراپەکەی خووەکان ئەوەیە کە تۆ ڕادێیت لەسەریان، ڕادێیت لەسەر شتێك کە بیکەیت بەڕێگەیەکی تایبەت وە دەوەستیت لەوەی سەرنج بخەیتە سەر ئەو وردە هەڵانەی کە ئەنجامی دەدەیت تیایدا. پێتوایە کە تۆ باشتر دەبیت لە ئەنجامدانی کردارەکەدا چونکە تۆ ئیتر ئەزموون کۆ دەکەیتەوە، بەڵام سەرنج ناخەیتە سەر ئەو وردە هەڵانەی ئەنجامی دەدەیت. لە ڕاستیدا تۆ وردە وردە پەستان دەخەیتە سەر خووەکانی ئێستا_ نەك بەرەو پێشیان ببەیت بەڵکو تەنها پەستانیان دەخەیتە سەر. لە ڕاستیدا هەندێك لە توێژەرەوان ئەوەیان خستووەتە ڕوو کە هەر کە خوویەك بوو بە شتێکی بنەڕەتی تیاتداو گەشتە ئاستێکی بەرز، ئەوا بەشێوەیەکی گشتی تۆ شتێك لە پشتگوێ خستن لە بەرجەستە کردنیدا دەکەیت.

زۆرجار ئەم درز بچووکانەی لە بەرجەستە کردندا ڕوو دەدەن هیچ هۆکارێك نین بۆ ئەوەی کە تۆ نیگەرانیان بیت، تۆ پێویستت بە بەرنامەو سیستمێك نییە کە بە بەردەوامی بەرەوپێشت ببات، وەکو ئەوەی چۆن بە باشی ددانەکانت بشۆیت، یان چۆن بە باشی کاڵەکانت یان پێڵاوەکانت دابخەیت، یان چۆن بە باشی کوپێك چای بەیانیان ئامادە بکەیت. لەگەڵ

خووی وەکو ئەمانەدا ئەوەی کە باشەو پێویستە هەر ئەوەندەش بەسە بۆت. لە بری ئەوەی توانای زیاتر لەو خووە پڕو پووچانەدا بەکاربهێنیت ئەوا زیاتر دەتوانیت کات لەو شتانەدا بەکاربهێنیت کە پێویستن‌و بایەخیان هەیە.

هەرچۆنێك بێت کاتێك کە تۆ دەتەوێت بگەیتە بەرزترین ئاست لە توانا شاردراوەکانت‌و ئاستی هەڵبژاردن‌و بەرجەستە کردنێکی باش ئەوا تۆ پێویستت بە جیاوازیەکی بچووك هەیە لە شێوازەکەتدا، لەو ڕێگەیەی بەکاریدێنیت. تۆ ناتوانیت کە هەمان شت دووبارە بکەیتەوە بەشێوەیەکی کوێرانەو لەهەمان کات پێشبینی شتێکی تەواو جیاواز بکەیت لەوەی کە هەیە. خووەکان پێویستن بەڵام بەشی ئەوەندە ناکەن بۆ بەڕێوەبردن. بەشی ئەوە ناکەن کە بایی ئەوەندە بلیمەتی‌و کارامەییان هەبێت بۆ بەڕێوەبردن بەکاریان بهێنن. ئەوەی پێویستە یەکگرتنێکە لە خووە ئۆتۆماتیکیەکان‌و مەشقکردنێکی پێویست‌و بەردەمە.

خووەکان + مەشقکردنێکی بەردەوام = کارامەیی

بۆ ئەوەی کە ببیت بە کەسێکی مەزن هەندێك بەهرە هەیە پێویستە ببن بەوەی کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی تیاتدا هەبن. بۆ نموونە، وەرزشکارانی یاری باسکە پێویستیان بەوەیە کە توانای ئەوەیان هەبێت بازدان‌و بەرز بوون‌و نزم بوونەوە ئەنجام بدەن بەبێ ئەوەی کە پێشوەختە بیری لێبکەنەوە، بە خاتری ئەوەی کە بتوانن کۆنترۆڵی جووڵەی تۆپەکە بکەن بەهۆی ئەو دەستانەی کە کۆنترۆڵ نین بۆ تۆپەکە. ئەو کەسانەی کە برینساز بن ئەوا پێویستیان بەوەیە کە یەکەم بڕین کە ئەنجامی دەدەن چەند بارەی بکەنەوە تاکو وەهایان لێدێت

به‌چاوی داخراوه‌وه ئه‌و کاره بکه‌ن بۆ ئه‌وه‌ی که بتوانن تیشک بخه‌نه سه‌ر سه‌دان گۆڕین دێته به‌رده‌میان به درێژایی ئه‌نجامدانی نه‌شته‌رگه‌ریه‌که‌دا. به‌ڵام پاش ئه‌وه‌ی که خوویه‌ك به‌ڕێوه‌براو تیایدا کارامه بوویت، پێویسته بگه‌ڕێیته‌وه سه‌ر ئه‌و به‌شه ماندووکه‌ره‌که‌ی کاره‌که‌و ده‌ست بکه‌یته‌وه به بوونیادنانی خووی داهاتوو.

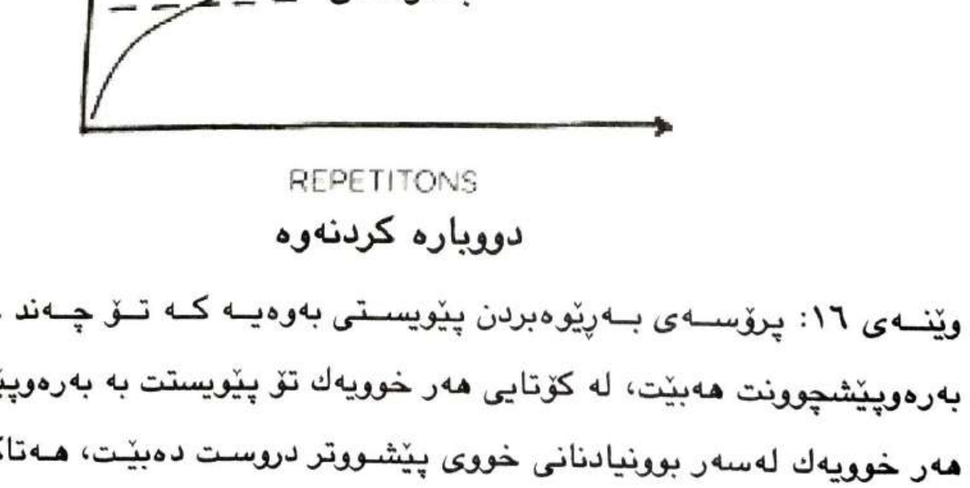
بلیمه‌تی پرۆسه‌یه‌که بۆ بچووك کردنه‌وه‌ی تیشك خستنه سه‌ر شته‌کانت بۆ سه‌ر بچووکترین به‌ش له سه‌رکه‌وتنه‌که‌تداو دووباره کردنه‌وه‌یان هه‌تاکو وه‌هات لێدێت ده‌چیته ناخی به‌هره‌که‌وه. وه پاشان به‌کارهێنانی ئه‌م خووه نوێیه وه‌کو بچینه‌یه‌ك بۆ به‌ره‌وپێشچوونی زیاترو گه‌شه کردنت. ئه‌رکه کۆنه‌کان ئاسانتر ده‌بن له دووه‌مجاردا که ئه‌نجامیان ده‌ده‌یت، به‌ڵام نابنه ئه‌وه‌ی که به‌گشتی ئاسانتر بن چونکه تۆ هه‌موو توانای خۆت ده‌خه‌یته نێو ململانێی داهاتووه‌وه. هه‌ر خوویه‌ك ده‌بێته هۆی کردنه‌وه‌ی ده‌رگایه‌ك بۆ ئاستی داهاتوو له به‌رجه‌سته کردن. ئه‌وه بازنه‌یه‌کی بێکۆتاییه.

هێڵی خووەکان

بە ئۆتۆماتیك بوون

هێڵی خووەکان

MASTERING A FIELD



وێنەی ١٦: پرۆسەی بەڕێوەبردن پێویستی بەوەیە کە تۆ چەند چینێك لە بەرەوپێشچوونت هەبێت، لە کۆتایی هەر خوویەك تۆ پێویستت بە بەرەوپێشچوونێکە. هەر خوویەك لەسەر بوونیادنانی خووی پێشووتر دروست دەبێت، هەتاکو دەگەیتە

ئاستی خووە نوێیەکە چووەتە بەرجەستە کردنەوەو گەشتووەتە ڕێژەیەکی بەرزتر لە بەهرەکان.

لەگەڵ ئەوەی کە خووەکان بەهێزن ئەوەی کە تۆ پێویستتە ڕێگەی مانەوەیە بە ئاگایی بۆ شێوازی بەرجەستەکردن. هەتاکو بتوانیت باشی بکەیتو بەرەو پێشی ببەیت. کە دەست پێدەکەیت هەستێکی وەهات هەیە کە تۆ بەهرەکەت یان خووەکەی کە هەتە بەڕێوەت بردووە_ لەهەمان کاتدا کە شتەکان دەست پێدەکەن بەوەی مە تۆ وەها هەست بکەیت ئەوانە بوونەتە شتێکی ئۆتۆماتیکیو ووردە ووردە هەست بە ئارامبوونەوە دەکەیت_ تۆ پێویستە کە دوور بکەویتەوە لە کەمتەرخەمی.

چارەسەرەکە چییە؟ دامەزراندنی بەرنامەیەکە بۆ کاردانەوەو پێداچوونەوە.

چۆن بە خووەکانتدا دەچیتەوەو ڕێکیان دەخەیتەوە

لە ساڵی ١٩٨٦دا لە لۆس ئەنجلۆس، دەریاچەوانەکانی لۆس ئەنجلۆس باشترین گروپی یاری باسکەیان پێکهێنا. بەڵام زۆر بە کەمی بە بیریان دەهاتەوە. ئەم گروپە لە ساڵی ١٩٨٥ بۆ ١٩٨٦دا وەکو گروپێکی باسکەی نەتەوەیی دەستی پێکرد، بە تۆمارێکی زۆر سەرسوڕهێنەر کە ٢٩ بە ٥ خاڵ بوو. سەرۆکی وەرزشکارەکان ناوی پات ڕایلی بوو دەیوت لە پاش ئەو وەرزە کە تەواویان کرد، "زاناکان دەیانوت کە ئێمە پێویستە ببین بە باشترین گروپ لە مێژووی یاری باسکەدا." بەشێوەیەکی

سەرسووڕهێنەرانە دەریاچەوانەکان ئاستی یاریکردنیان هاتە خوارەوە لە ساڵی ١٩٨٦داو دەیاننالآند لە کۆتایی هێرشەکانی ئەو وەرزەدا لە کۆنفرانسی کۆتایی خۆرئاواییدا. "باشترین گروپی باسکە" تەنانەت نەیتوانی بڕواتە ناو یاریەکی پاڵەوانێتی گروپی باسکەی نەتەوەییەوە.

لەدوای ئەو لێدانو کەوتنەی گروپەکەوە، ڕایلی ماندوو ببو لە بیستنی ئەو شتانەی دەوتران لەسەر بەهرەی گروپەکە وە چەندێك پەیمانو شتی دیکە هەبوو بۆ گروپەکەیو هەمووی ڕاگیرا بوو. ئەو نەیدەویست کە ئەو سەرکەوتنە ژیرانەیە بە نەمانی بەرجەستە کردنو یاری نەکردنیان کۆتایی پێبێتو نەمێنێت. دەیویست کە دەریاچەوانەکان لە ڕووی تواناکانی ناوەوەیانەوە کار بکەنو شەو لە دوای شەو ئەوە نیشان بدەن. لە هاوینی ساڵی ١٩٨٦دا نەخشەیەکی داڕشت بۆ ئەوەی ڕێك بە تەواوەتی ئەوەی دەیەوێت ئەنجامی بدات لە بەرنامەیەك کە ناوی نابوو " the Career Best Effort Program" یان CBE واتا پڕۆگرانی باشترین کار بۆ ماندوو بوون.

"کاتێك یەکەمجار یاریزانەکان هاتنە ناو گروپی دەریاچەوانەکانەوە" ڕایلی ڕوونی کردەوە، "ئێمە دەستمان کرد بەوەی بە شوێن ئەو ئامارانەدا بگەڕێین دەربارەی یاری باسکە کە کردوویانە بەدرێژایی کاتی گەڕانەوەیان بۆ خوێندنی دواناوەندی. من بەمە دەڵێم وەرگرتنی ژمارەکانیان. ئێمە بەدوای پێوەرێکی ووردو تەواودا دەگەڕێین دەربارەی ئەوەی یاریزانەکان دەتوانن چی بکەن. وەکو دروست کردنی فڕۆکەیەك ئێمەش دواتر دەتوانین فڕۆکەیەکی خەیاڵی تایبەت بە تیمەکەمان دروست

بکەین لەسەر بنەمای ئەو بیرۆکەیەی کە ئێمە دەتوانین بەڕێوەی ببەین‌و دەتوانین بەرەو پێش بچین لەسەر ئەم ئاستەی کە هەمانە."

پاش دیاریکردنی بنچینەیەك بۆ ئاستی بەرجەستەکردنی یاریزانەکان، ڕایلی هەنگاوێکی دانا کە ڕێك وەکو کلیلێك وابوو داوای لەهەر یاریزانێك کرد کە، "دەرئەنجامەکانی خۆیان بەرەوپێش بەرن، بەڕێژەی بە لایەنی کەمەوە لە ٪١ بە درێژایی وەرزەکە، ئەگەر سەرکەوتوو بن ئەوا لە گروپی CBEدا دەبن." هەمان شتیش بۆ British Cycling Team کە ئێمە باسمان کرد لە بەشی یەکەمدا، واتا هەمان شت کە ئەم گروپە کردی ئەوا گروپی دەریاچەوانەکانیش بەکاریدێننەوە. دەریاچەوانەکان لووتکەی بەرجەستەکردنی خۆیان پشکنی بەوەی کە وورده وورده ڕۆژانە باشتر دەبوون. ڕایلی زۆر بە ئاگا بوو لەسەر ئەوەی کە ئاماژە بەوە بدات CBEتەنهاو تەنها دەربارەی بەدەستهێنانی خاڵ یان ئامارو ئەو جۆرە شتانە نەبوو، تەنهاو تەنها پەیوەندی بە ئەو ماندووبوونەوە هەبوو کە ئەنجامت دەدا لە ڕووی ڕۆحی‌و هزری‌و جەستەییەوە." یاریزانەکان خاڵیان بەدەست دەهێنا بەوەی کە "ڕێگا پێدانی ئەوەی کە بەرامبەرەکەت بەرەو ڕووی تۆ بێت لە کاتێکدا دەزانیت ئەوە دەبێتە فاوڵ ئەوا تۆ داواکەت دەکەوێتە دژی ئەوو دەتوانیت لە تۆپەکە بدەیت. دواتر پاش ئەوەی کە نۆرەت دێتەوە لە کاتێکدا بتەوێت بگەیت بەوان یان نا ئەوا یارمەتیدانی برادەرەکەت لە گروپەکی خۆتدا، لە کاتێکدا دەزانیت یاریزانەکە ئەوەی دەیپارێزێ لەشتی یاریزانەکەوە دێت. کەسێکی تریش زۆر هەوڵیداوەوە نەگەشتووە بەوەی کە لە ڕاستیدا دەیەوێت‌و شایەنیەتی."

وەکو نموونەیەك با بڵێین کە ماجیك جۆنسن_ دەریاچەوانەکان، یاریزانێك بوون وەکو ئەستێرە بوون بۆ سەردەکی خۆیان_ یانزە خاڵیان هەبوو وە هەشت بەرزبوونەوەیان هەبوو، دوانزە یاریدەدەریان هەبوو، وە چوار خاڵیان لێبرابوو وە پێنجیشیان گەڕێنرابووەوە لە یاریەکەدا. هەروەها ماجیك ئەوەشی وت کە "unsung hero"ی بۆ گەڕاوەتەوە پاش لەدەست دانی تۆپەکە بە (+١). لە کۆتاییدا یاریەکی تەواوی کردووە بۆ ٣٣ خولەك لەو یاریە خەیاڵیەدا.

ژمارە ئەرێنیەکان بریتین لە (١١+ ٨+ ١٢ + ٢+ ١) هەتا دەگاتە ٣٤. دواتر ئێمە پێنجی لێدەردەکەین واتا (٣٤-٥) بۆ ئەوەی بگەین بە ٢٩ لە کۆتاییدا ئەو ٢٩ دابەش دەکەین بەسەر ٣٣ خولەك کە یاریان کردووە.

٠,٨٧٩ = ٣٣/٢٩

ژمارەی CBEەکەی ماجیك لێرەدا دەبێت بە ٨٧٩. ئەم خاڵە هەژمار کرابوو بۆ هەموو یاریەکی یاریزانێك وە ئەگەر تێکڕای CBEەکەی یاریزانێك پێویستی بوو بۆ ئەوەی بەرەو پێش بچێت بە ڕێژەی ١٪ بە تەواوی وەرزەکە ئەوەندە بووە. ڕایلی بەراووردی ڕێژەی CBEی هەر یاریزانێکی دەکرد نەك تەنها بۆ یاریکردنو بەرجەستەکردنی جارانیان، بەڵکو بۆ کاتی ئێستا بۆ ئەو یاریزانانەی تریش کە لە یانەکەدا بوون. هەروەکو ڕایلی پلە بەندی بۆ کردبوو "گروپەکەمان پلەپلە کرد، ئەندامانی یەکێتیەکەمان پلە پلە کرد بە هاوتای یانەی دژی ئەوان کە بە هەمان پلەو هەمان شێوە یاریان دەکردو ڕۆڵیان دەبینی.

نووسەری وەرزشی جاکی ماکملن، نووسیویەتی کە "ڕایلی باشترین بەرجەستە کردنەکانی یانەکە بەشێوەیەکی تۆخو دیار بە پیتی دیار

تەختە ڕەشێك دەنووسی هەموو هەفتەیەك، پێوان لە دژی وەڵامدانەوەی یاریزانەکان لەسەر کارنامەی خۆیان. یاریزانە باوەڕپێکراوەکان بە گشتی بەرێژەی ٦٠٠ دادەنرێن، لە کاتێکدا کە هەڵبژاردەکانی تر لە نزیکی ٨٠٠دا دادەنران. ماجیك جۆنسن دەڵێت ئەوەی ڕێژەی ١٣٨ی سیانەیی وەرگگرتبوو لە کارەکەیدا واتا سێ جار لەسەر یەك، زۆربەی کات لەسەرووی ١٠٠٠ەوە تۆماری هەبوو."

هەروەها دەریاچەوانەکان جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە ساڵ بە ساڵ بەرەوپێش بچن بەوەی کە بەراوردی CBEی مێژوویی ساڵانەی خۆیان بکەن. ڕایلی دەیوت کە "ئێمە کۆبووینەوە لە نۆڤەمبەری ساڵی ١٩٨٦دا بە بەراورد بە نۆڤەمبەری ١٩٨٥. وە ئێمە نیشانی یاریزانەکانماندا کە ئایا ئەوان باشترن یاخود خراپترن لە سەر هەمان خاڵو هەمان ئەو شتانەی کە دەیکەن لە پێشووتردا. دەواتر ئێمە ئەوەمان نیشاندان کە چۆن بەرجەستەکردنیان دەگۆڕدرێتو دەبێت لە دیسەمبەری ١٩٨٦، هەموو ئەمانەمان کۆ کردەوە بە بەرامبەر بە مانگەکانی نۆڤەمبەری هەردوو ساڵانی ١٩٨٥– ١٩٨٦."

دەریاچەوانەکان دەرکەوتن لە CBEدا لە ئۆکتۆبەری ١٩٨٦دا هەشت مانگ دواتر چوونە گروپی پاڵەوانێتی باسکەی نەتەوەییەوە. ساڵەکانی دواتر ڕایلی وای لە گروپەکەی کرد کە بچنە ئاستێکی ترەوەو نازناوێکی نوێو تۆمار بکەن، وەکو یەکەم گروپ بۆ ماوەی بیست ساڵ کە ساڵانە پاڵەوانێتی نەتەوەییەکانیان دەبردەوە. پاش ئەوە ئەو وتی کە "بەهێزکردنی تواناکان گرنگرین شتە بۆ هەر کارێك کە دەیکەیت، شێوازی

سەرکەوتن بریتییە لەوەی کە چۆن شتە ڕاستەکە بکەیت وە دواتر منیش بە هەمان ڕێگە هەموو کاتێك."

پرۆگرامی CBE پرۆگرامێکە کە نموونەیەکی زۆر باشە لەسەر توانای کاردانەوەو پێداچوونەوە. دەریاچەوانەکان لە بنەڕەتدا خۆیان بەهرەدار بوون، بەڵام CBE وایلێکردن کە باشتر بن‌و باشترینەکانیش لە خۆیاندا بەدەربخەن‌و بیدۆزنەوە کە هەیانە، وە دڵنیاببنەوە لەوەی کە خووەکانیان بەرەوپێشچووە وەك لەوەی کە پشتگوێخرابێت.

کاردانەوەو پێداچوونەوە وەها دەکات بەرەوپێشچوونێکی درێژخایەن هەبێت لە هەموو خووەکاندا چونکە وەها دەکات تۆ بەئاگا بیت لە هەڵەکانت وە یارمەتیت دەدات لە دانانی ئەگەری ئەو ڕێگایانەی کە هەیە بۆ بەرەوپێشچوون. بەبێ کاردانەوە دەتوانین هۆکار بهێنینەوە بۆ شتەکانمان یان خۆمان پاساوێك دروست بکەین‌و درۆ لەگەڵ خودی خۆماندا بکەین بەڵام هیچ بەرەوپێشچوونێکمان نابێت بۆ دیاریکردنی ئەوەی کە ئایا دەتوانین بەرجەستە کردنەکانمان‌و هەڵسوکەوتەکانمان باشتر ببێت یان خراپتر بە بەراوورد بە پێشوومان.

باشترین بەرجەستە کەرەکان ئەوانەی کە کاردەکەن لە هەر بوارێك کە تێیدان لە زۆر جۆردا هەیە بۆ کاردانەوەو پێداچوونەوە، پرۆسەکە پێویستە ناکات شتێکی ئاڵۆز بێت. ڕاکەری کینی ئیلوت کیپچۆك، یەکێکە لە گەورەترین ڕاکەری ماراسۆن بە درێژایی کات‌و خاوەنی مەدالیای ئاڵتوونە لە ئۆلۆمپیاتدا. ئیلوت بە ڕاهێنانەکانیدا دەچێتەوە کە ئەو ڕۆژە ئەنجامی داوە، دەگەڕێت بە شوێن ئەو جێگایانەی کە دەکرێت بەرەوپێشی بەرێت. هاوشێوەی ئیلوت خاوەنی مەدالیای ئاڵتوونی لە

مەلەوانیـدا کـە نـاوی کـەیتی لیدیکیـیـە، خـاوەنی تۆمـاری باشـترین تەندروستیە بە ڕێژەی یەك بە دە، وە ئەمـە ئـەو تێبینیانـەش دەگرێتـەوە لەسەر شێوازی خواردنو شێوازی خەوتنی هەیە. هەروەها ئـەو کاتانەشی تۆمـار دەکـرد کـە لـە لایـەن مەلەوانـەکانی تـرەوە دانرابـوو وە دەسـتی کـەتبوو. لەهـەر کاتێکـدا ڕاهێنەرەکـەی بـە تێبینیەکانیـدا دەچـووەوەو بۆچوونەکانی خۆی لەسەر دەنووسی.

نـەك بـە تـەنها وەرزشـکارەکان تەنانـەت کاتێـك کـە ئەکتـەری کۆمیـدی کـریس ۆرك، بابـەتێکی نـویٚ ئامـادە دەکـات ئـەوا یەکـەمجار لـە یانـە بچـووکەکانی شـەواندا چـەند هـەزار جارێـك دەردەکەوێتـەوەو بەسـەدان نوکتـە تـاقی دەکاتـەوەو نۆتپادێـك دێنێـت لەگـەڵ خۆیـدا دەبـردە سـەر تەختەی شانۆکە ئەوە تۆمار دەکات کەمەیان بەباشی ڕۆشـتووە بـەڕێوەو کام نوکتەیەیان پێویستی بە گۆڕانکاریو باشـتر کـردنو ڕێکخسـتن هەیـە. هەندێك خاڵی بەهێز هەیە کە پێویستە بمێننەوە کە دەبنە بڕبـڕەی پشـتی شانۆ نوێیەکەی.

دەزانم کـــە داهێنـــەرو دەســـەڵاتدارە گـــەورەکان کـــە "بڕیـــارە ڕۆژنامەوانیـەکان" دەهێڵنـەوە کـە تۆمـاری گـەورەترین بڕیارەکـانی تێـدا دەکـــەن هەفتانـــە. بۆچـــی ئەوانـــە ئـــەنجام دەدەن، چـــاوەڕوانی چ دەرئـەنجامێکیان لێـدەکرێت، بـە تـەواوی بڕیارەکانیانـدا دەچـنەوە لـە کۆتایی ساڵێکدا بـۆ ئـەوەی کـە بـزانن ئایـا ئـەوەی کردوویانـەو تۆماریـان کردووە ڕاستبوون تیایدا یان هەڵە بوون.

بەرەوپێشچـوون تـەنها دەربـارەی فێربـوونی خووەکـان نییـە بـەڵکو دەربـارەی باشـترکردنیانە. کاردانـەوەو پێداچـوونەوە دڵنیـات دەکاتـەوە

لەوەی کە تۆ کاتت لەسەر شتێکی ڕاست بەسەر بردووەو وەها دەکات کە ڕاست کردنەوە بۆ شتەکان بکەیت لە کاتێکدا کە گونجاو بێت_ وەکو پات ڕایلی کە چۆن ماندوو بوون و ڕاستکردنەکانی ڕێکخستەوەو باشتری کرد لەسەر بنەمای کاری شەوانە. تۆ ناتەوێت کە بەردەوام خوویەك تاقیبکەیتەوە یان ڕاهێنان لەسەر خوویەك بکەیت ئەگەر ئەوە ببێتە شتێکی نا کاریگەر.

من خۆم دوو جۆر لە کاردانەوەو پێداچوونەوەم هەیە، هەموو دیسەمبەرێك پێداچوونەوەی ساڵانە دەکەم، کەتێیدا کاردانەوەم لەسەر ساڵی ڕابردوو دەکەم، وە من بەشێوەیەکی چوونیەك خووەکانم بۆ تەواوی ساڵەکە دادەنێم بەهەژمارکردنی ئەوەی کە چەند بابەتم بڵاوکردۆتەوە. وە چەند ڕاهێنان دەکەم وە سەردانی چەند شوێنی تازەم کردووەو چەند شتی تریش. دواتر کاردانەوەم دەبێت لەسەر بەرەوپێشچوونەکانم یان لەسەر ئەوەی کە لاواز بووم لەبەرەوپێشچووندا ئەویش بەوەڵامدانەوەی سێ پرسیار:

١. چ شتێك لە ئەمساڵدابە باشی ڕۆشتووە بەڕێوە؟
٢. چ شتێك لە ئەمساڵدا زۆر باش نەڕۆشتووە بەڕێوە؟
٣. چی فێر بووم؟

شەش مانگ پاش ئەوە کاتێك کە جارێکی دیکە وەرزی هاوین هاتەوە من ڕاپۆرتێکی ڕاستیم ئەنجامدا. هەروەك هەموو کەسێکی دیکە زۆر هەڵەم کردبوو، بەڵام ئەو ڕاپۆرتی بەڕێوەبردنە یارمەتیدام کە ئەوە بزانم و بدۆزمەوە کە لە کوێدا هەڵە بووم، وە هانم بدات بۆ ئەوەی کە باشتر بم یان بگەڕێمەوە سەر ڕێڕەوەکی خۆم. وە هەروەها بەکارم دەهێنا لە

کاتێکدا هەندێکجار پێویست بە ناخی خۆمدا بڕۆمەوە تێبینی ئەوە بکەمو لەبەر چاوی بگرم کە ئایا من لە هەماهەنگیدا بووم لەگەڵ ئەوانەی کردوومە یان نا. ئەمەش کاتێك بوو کە من کاردانەوەم لەسەر کەسایەتی خۆمو چۆنێتی ئەوەی کە چۆن بتوانم کار بکەم لەسەر ئەوەی کە ببم بە ئەو کەسایەتیەی کە خۆم دەمەوێتو خۆزگەی پێدەخوازم.

ڕاپۆرتی پەیوەستی ساڵانەی خۆم وەڵامی دەدەنەوە:

١. نرخی ڕاستەقینەی ئەو شتە چییە کە ژیانو کارکردنم بەڕێوە دەبات؟

٢. چۆن ژیان بەڕێ دەکەمو کار دەکەم لەگەڵ ڕاستی خۆمدا؟

٣. چۆن دەتوانم بەرنامەیەکی ستانداردێکی باشترو ئاست بەرزتر دابنێم لە داهاتوودا؟

ئەو دوو ڕاپۆرتە کاتێکی زۆری ناوێت_ تەنها چەند کاتژمێرێکی دەوێت لە ساڵێکدا_ بەڵام ئەم چەند کاتژمێرە زۆر گرنگن بۆ باشتر کردنی خۆت. دەبنە هۆی ڕێگری کردن لەو لادانە بچووکەی کە وردە وردە ڕوو دەدات لە کاتێکدا تۆ بە ئاگایتو سەرنجت لەسەر شتەکان نییە. وەهات لێدەکەن کە ببنە هۆی دابینکردنی کە تۆ ساڵانە بیرت بێتەوە بەو کەسایەتیەدا بچیتەوە کە ئارەزووی دەکەیتو ئەوە لەبەرچاو بگریت کە چۆن خووەکان یارمەتیان داوم کە ببم بەو کەسەی کە ئێستا هەمو ئاواتمە کە هەبم. ئەوەت نیشان دەدەن کە پێویستە خووەکانم نوێ بکەمەوە وە خوویەکی تر دەستپێبکەم. وە پێویستە ئاگاداری ماندوو بوونەکانم بمو تیشك بخەمە سەر بنچینەکان.

کاردانەوە دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی جۆرێك لە دیدگاو تێڕوانینت بداتێ. خووە ڕۆژانەکان بە توانان لەبەر چۆنێتی دروست بوونیان بەڵام نیگەران بوونی زیاد لە پێویست لە بارەی هەر بڕیارێکی ڕۆژانەوە کە دەیدەیت لەسەر خۆت دروست مەکە وەکو ئەوە وایەتەماشای خۆت بکەیت لە ئاوێنەداله دووری یەك ئینجەوە بۆ ئەوەی هەموو نارێکیەکانت ببینیو توانای خۆت بۆ بینینی وێنە گەورەکە لەدەست بدەیت. زۆر کاردانەوەو وەڵامدانەوە هەیە بە پێچەوانەوە هەرگیز تەماشا نەکردنو پێدانەچوونەوەی خووەکانت وەکو ئەوە وەهایە هەرگیز تەماشای خۆت نەکردبێت لە ئاوێنەدا تۆ بە ئاگا نیت لەسەر ئەو شەپۆلە جێگیرانەی کە هەن_ ئەو پەڵەیەی کە لەسەر تیشێرتەکەتە، یان ئەو بڕە خۆراکەی لە نێوان ددانەکانتدایە زۆر وەڵامدانەوەی کەم هەیە، کاردانەوە وەستاوەکان کە جار جارە دەوەستنو پێداچوونەوەکان وەکو ئەوە وایە کە تۆ خۆت لە ئاوێنەیەکدا نیشان بدەیت لە دووریەکی گونجاوەوە، دەتوانیت گۆڕانکاریە گونجاوەن ببینیت کە تۆ پێویستە بیکەیت بەبێ ئەوەی هیچ لە دەست بدەیت لە دیدگای خۆت لەدەست بدەیت بۆ ئەوەی وێنە گەورەکە ببینیت. تۆ دەتەوێت تەواوی ڕێژەی شاخاکە ببینیت، نەك تەنها دوودڵ بیت لەسەر هە لووتکەو دۆڵێك. لە کۆتاییدا کاردانەوەو پێداچوونەوە، کاتێکی نموونەیەیت پێدەبەخشن بۆ ئەوەی کە تۆ سەردانی یەکێك لە گرنگترین بەشەکانت بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بکەیت کە بریتییە لە کەسایەتیت.

چۆن ڕێگری له‌ بیرویۆچوونانه‌ بكه‌یت كه‌ ڕاتده‌گرن و ده‌تهێننه‌وه‌ دواوه‌

له‌سه‌ره‌تادا دووباره‌ كردنه‌وه‌ی خوو شتێكی بنچینه‌ییه‌ بۆ ئه‌وه‌ی كه‌ ئه‌و به‌ڵگانه‌ یان ئه‌و شتانه‌ بوونیاد بنێیت كه‌ تۆ ئاره‌زووی ده‌كه‌یت بۆ كه‌سایه‌تیت له‌گه‌ڵ ئه‌ڵقه‌ڕیزكردنی ئه‌و كه‌سایه‌تیه‌دا هه‌رچۆنێك بێت هه‌مان ئه‌و بۆچوونانه‌ی كه‌ ڕاتده‌گرن و ده‌تهێننه‌ دواوه‌ بۆ ئه‌وه‌ی برۆیته‌ هه‌نگاوی دواتر له‌گه‌شه‌ كردن. كاتێك كه‌ تۆ كار ده‌كه‌یت له‌ دژی كه‌سایه‌تی خۆت، ئه‌وا كه‌سایه‌تیت جۆرێك له‌ شانازی دروست ده‌كات تیاتدا كه‌ هانت ده‌دات نكۆڵی له‌ خاڵه‌ لاوازه‌كان بكه‌یت و ڕێگریان بكه‌یت له‌وه‌ی كه‌ به‌ڕاستی گه‌شه‌ بكه‌یت. ئه‌مه‌ یه‌كێكه‌ له‌ گه‌وره‌ترین لایه‌نه‌ خراپه‌كانی بوونیادنانی خووه‌كان.

هه‌تاكو بیرۆكه‌كه‌ مه‌زن ترو پیرۆزتر بێت به‌لامانه‌وه‌ _ ئه‌مه‌ ئه‌وه‌یه‌ كه‌ ده‌ڵێت هه‌تا قووڵتر ببه‌سترێته‌وه‌ پێمانه‌وه‌ _ ئه‌وا به‌هێزتر به‌رگری ده‌كه‌ین له‌ دژی ئه‌و ڕه‌خنه‌ گرتنه‌. تۆ ئه‌مه‌ له‌ هه‌موو پیشه‌سازیه‌كدا ده‌بینیت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ مامۆستای قوتابخانه‌كان ڕێگری له‌ ڕێگا داهێنه‌رانه‌ فێركاریه‌كان ده‌كه‌ن و له‌سه‌ر ئه‌و ڕێگایه‌ی تاقیانكردۆته‌وه‌و به‌كاریانهێناوه‌ به‌رده‌وام ده‌بن له‌سه‌ری. ئه‌وانه‌ی شاره‌زان له‌ بواری به‌ڕێوه‌بردندا پابه‌ندن به‌وه‌ی كه‌ شته‌كان "به‌ڕێگه‌ی تایبه‌تی خۆیان ئه‌نجام بده‌ن" برینسازه‌كان یان ئه‌وانه‌ی له‌ بواری نه‌شته‌رگه‌ریدا كار ده‌كه‌ن، ئه‌و بیرۆكانه‌ی هاوكاره‌ نوێكانیان لاده‌به‌ن و گوێی پێناده‌ن و گازه‌نده‌ی لێده‌كه‌ن. ئه‌و بانده‌ی كه‌ یه‌كه‌م ئه‌لبومیان بڵاو ده‌كه‌نه‌وه‌و زۆر سه‌ركه‌وتوو ده‌بن و دواتر گیر ده‌خۆن له‌و ڕێگایه‌ی كه‌ تێی كه‌وتوون.

هەتاكو ئێمە زیاترو تونتر بە كەسایەتیەكەوە بئالێین ئەوا زیاتر وەهای لێدێت كە لە پشتی تۆوە گەشە بكات.

تاكە چارەسەر بریتییە لە دووركەوتنەوە لەوەی كە تۆ هەموو شتێك لە كەسایەتیت بكەیت بە شتێك لەوەی كە تۆ چیتو كێیت. لە زاری داهێنەر پاوڵ گراهام، دەڵێت "كەسایەتی خۆت بە بچووكی بهێڵەرەوە" هەتاكو بهێڵیت تاكە بۆچوونێك پێناسەی تۆ بكات ئەوا كەمتر خۆت بگونجێنیت لە كاتێكدا ژیان ململانێت دەكات. ئەگەر تۆ هەموو شتێك پێكەوە ببەستیت لەوەی كە لە خاڵێكدا بتپارێزێت ل كەسێكدا كە لە بوارەكەدا لەگەڵتدایە یان هەر شتێكی تر بێت، هەموو شتێك لەو كەسەدا كۆ بكەیتەوە لە كاتێكدا خەسارە یان كەوتن دێت بۆ ئەو شتە یان ئەو كەسەی خۆتت پێوە بەستووە ئەوا ژیان دتڕووخێنێت. ئەگەر تۆ كەسێكی ڕووەكیت، گەشەی تەندروستیەكان هانت دەدەن كە شێوازی خۆراكەكەت بگۆریت، ئەوا تۆ كەسایەتیەكت دەبێت كە دەستوقاچت دەگرێت. كاتێك كە تۆ زۆر بە توندی بە كەسایەتیەكەوە یان شتێكەوە دەبەسترێیتەوە ئەوا تۆ دواتر هەڵدەوەریت دەڕووخێیت. ئەگەر ئەو كەسە یان ئەو شتە بكەوێت ئەوا تۆش دەكەویت.

بۆ زۆربەی ژیانی هەرزەكاریم وەكو ڕاهێنەرێك، ژیانی ڕاهێنەری بەشێك بوو لە كەسایەتی من، پاش كۆتایی هاتنی كارەكەم وەكو باسكە،ململانێم دەكرد كە خوودی خۆمو كەسایەتی خۆم بدۆزمەوە. كاتێك كە تۆ تەواوی ژیانی خۆت لە پێناسە كردنی خودی خۆتدا بەكاردێنیت، ئەوا بە جۆرێك لە جۆرەكان ون دەبیت، كەواتە تۆ كێیت ئێستا؟

شاره‌زایانی بواری سه‌ربازی‌و به‌ڵێنده‌ره فه‌رمیه‌کان هه‌مان شتیان هاوشێوه‌ی ئه‌مه‌یان باسکردووه. ئه‌گه‌ر تۆ که‌سایه‌تی خۆت به‌ بیروبۆچوونێکی وه‌کو "من سه‌ربازێکی مه‌زنم ببه‌ستیته‌وه" چی ڕوو ده‌دات کاتێك که تۆ ماوه‌ی سه‌ربازیت کۆتایی پێدێت؟ بۆ زۆر له خاوه‌ن کاره‌کان که‌سایه‌تی ئه‌وان شتێکه که له‌گه‌ڵ ئه‌و دێڕه‌دا دێته‌وه که ده‌ڵێت "من به‌ڕێوه‌به‌ری گشتیم" یاخود "من دامه‌زرێنه‌ری ئه‌م شوێنه‌م" ئه‌گه‌ر تۆ هه‌موو کاتێکی به ئاگایی خۆت له کارکردن له‌سه‌ر کاره‌که‌ت به‌سه‌ر ببه‌یت، ئه‌ی که‌واته هه‌ستت چۆن ده‌بێت کاتێك که کۆمپانیاکه‌ت ده‌فرۆشیت؟

کلیلی هێورکردنه‌وه‌ی ئه‌م خه‌سارانه له که‌سایه‌تی بریتییه له باشتر کردنی خوودی خۆت به جۆرێك که ببێته به شێکی گرنگ له که‌سایه‌تیت ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر ڕۆڵێکی تایبه‌تیشت هه‌بوو وه گۆڕدرا.

- "من وه‌رزشکارم" بگۆڕه بۆ "من جۆرێك له که‌سایه‌تیم که بیروبۆچوونم وشکه‌و وه حه‌زم له ململانێی به‌ده‌نیه".
- "من سه‌ربازێکی مه‌زنم" بگۆڕه بۆ "من جۆرێکم له که‌سایه‌تی که حه‌زم له یاسایه، حه‌زم له ڕاستگۆیی‌و پشت پێبه‌ستن‌و باوه‌ڕپێکراویه، وه حه‌زم له مه‌زنیه له گروپێکدا".
- "من به‌ڕێوه‌به‌ری گشتیم" بگۆڕه بۆ "من جۆرێکم له که‌سایه‌تی که ئه‌مانه‌م بوونیاد ناوه‌وه‌و دروستم کردوون".

کاتێك که تۆ به‌شێوه‌یه‌کی کاریگه‌ریانه هه‌ڵبژاردن ده‌که‌یت ئه‌وا ئه‌و که‌سایه‌تیه ده‌توانێت بگونجێت له‌گه‌ڵتدا وه‌ك له‌وه‌ی بوه‌رێت. وه‌ك هاتنه خواره‌وه‌ی ئاو به‌سه‌ر ڕێگریه‌کدا، به‌و شێوه‌یه که‌سایه‌تی تۆش کار

دەكات لەگەڵ بارودۆخەكاندا وەك لەوەی دژی بارودۆخەكان بێت. ئەم وتەیەی خوارەوە لە Tao Te Chingەوە وەرگیراوە، ئەو بیرۆكەیە زۆر بە جوانی باس دەكات:

مرۆڤ بە نەرمو نیانی لەدایك دەبێت:
بەڵام بە وشكیو ڕەقی دەمرێت.
ڕووەكەكان بە جیرو كەمگری لەدایك دەبن:
بەڵام بە وەرینو شكانو وشكی دەمرن.
ئەمەش ئەوەیە كە هەر شتێك ڕەقو نا جێگیر بێت
ئاماژەیە بۆ مردن.
بەڵام هەر شتێك كە نیانو بەرگەگر بێت
ئەوا یاسای ژیانە.
ڕەقو وشك دەمرێت
بەڵام نەرمو نیان سەردەكەوێت.

Lao Tzu

خووەكان ژمارەیەكی بێشوومار لە سوودەكانت پێدەگەیەنن بەڵام لایەنە خراپەكانی ئەوەیە كە دەتوانن قوفڵمان بكەن لەسەر شێوازە كۆنەكانمان بۆ بیر كردنەوەمانو بەرجەستەكردنمان_ تەنانەت كاتێك كە هەموو جیهان لە دەورمان دەسووڕێتەوە. هەموو شتێك كاتییە، ژیان بەشێوەیەكی بەردەوام دەگۆڕێت: بۆیە پێویستە كە تۆ بەشێوەیەكی ڕێكخراو خۆت دڵنیا ببیتەوە كە ئایا بیرو بۆچوونو خووە كۆنەكانت هێشتا سوودت پێدەگەیەنن یان نا.

لاوازی لــە بــە ئاگــایی خــووددا شــتێکی ژەهراویــە، کاردانــەوەو پێداچوونەوەش دژە ژەهرەکەیە.

کورتەی بەشەکە

- لایەنە باشەکانی خووەکـان بریتییـەو لـەوەی دەتـوانین شـتەکان بـەبێ بیرکردنـەوەی پێشـوەختە ئـەنجام بـدەین، بـەڵام لایەنـە خراپـەکانی بریتییـە لـەوەی ئێمـە دەوەسـتین لـەوەی سـەرنج بدەینە سەر هەڵە بچووکەکانی کردوومانە.
- خووەکان + مەشقی بەردەوام = کارامەیی.
- کاردانــەوەو پێداچــوونەوە پرۆســەیەکە کــە یارمــەتیت دەدات و ڕێگــەت دەدات کــە بــە ئاگــا بمێنیتــەوە لەســـەر چــۆنێتی هەڵسوکەوت کردنت بە پێی کات.
- هەتاکو زیاتر تۆ بە کەسایەتیەوە ببەسترێیتەوە ئـەوا سـەختتر دەبێت بۆت کە لە پشت ئەو کەسایەتیەتەوە گەشە بکەیت.

کۆتایی

نهێنیەك بۆ مانەوەی ئەنجامەکان بۆ هەتا هەتایە

چیرۆکێکی دێرینی یۆنانی هەیە کە بە Sorites Paradox ناسراوە، کە باس لەوە دەکات کە کردارێکی زۆر بچووك دەتوانێت چ کاریگەریەکی گەورەی هەبێت گەر بایی پێویست دووبارەو دووبارە بکرێتەوە. یەکێك لە پێکهاتەکانی ئەو پارادۆکسە بەم شێوەیەیە: ئایا یەك دینار (کۆین) دەتوانێت کەسێك دەوڵەمەند بکات. بەڵام ئەی چی ئەگەر دینارێکی ترت خستە سەر ئەو یەك دینارە؟ پاشان دانەیەکی ترو وە بەو شێوەیە؟ لە خاڵێکدا دەگەیت بەوەی کە هیچ کەسێك ناتوانێت دەوڵەمەند ببێت گەر یەك دیناری نەبێت لە بنەڕەتدا.

دەتوانین هەمان شتیش بۆ خووە ئەتۆمیەکانیش بڵێین. ئایا یەك گۆڕانکاری بچووك دەتوانێت ژیانت بگۆڕێت؟ نابێت وەها نەڵێیت، بەڵام ئەگەر گۆڕانکاریەکی ترت کرد؟ دانەیەکی تریشت کرد؟ وە بەو شێوەیە؟ لە خاڵێکدا دەبێت ددان بەوەدا بنێیت کە ژیانت گۆڕاوە بەیەك گۆڕانکاری بچووك.

بەشە پیرۆزەکەی گۆڕانکاری خووەکان تەنها یەك بەرەوپێشچوون نییە بە ڕێژەی لەسەدا ١، بەڵکو هەزاران گۆڕانکاری بچووکە. کۆمەڵێك خووی ئەتۆمی کۆکراوەیە هەر دانەیەك بناغەی تەواوی سیستمەکەیە.

لە سەرەتادا بەرەوپێشچوونێکی بچووك ڕەنگە بێمانا بێت چونکە بە بەراوورد بە مەزنی سیستمەکە هیچ نین. هەر وەك یەك دینارەکە وەهایە

کە دەوڵەمەندت دەکات، یەك گۆڕانکاری ئەرێنی وەکو بیرکردنەوەی قووڵ بۆ یەك خولەك یان خوێندنەوەی یەك پەڕاو ڕۆژانە ئەوە ئەوا گۆڕانکاریەکی وەها بەرچاو دروست ناکات.

وردە وردە لەگەڵ ئەوەی کە تۆ چین بە چین گۆڕانکاریەکان لەسەر یەك کۆ دەکەیتەوە، تەرازووی ژیانت دەست بە جووڵە دەکات. هەر بەرەوپێشچوونێك وەکو زیاد کردنی دەنکە لم وەهایە بۆ لایەنە ئەرێنیەکەی تەرازووەکەت، هێواش هێواش شتەکان لە بەرژەوەندی تۆ دەجووڵێت. ئیتر ئەگەر تۆ لەسەریان بمێنیتەوە ئەوا لە نیشانەکە دەدەیت. لە ناکاو ئیتر بۆت ئاسان دەبێت کە لەگەڵ خووە باشەکاندا بمێنیتەوە. بارستایی سیستمەکە لەبەرژەوەندی تۆ کاردەکات وەك لە دژت.

بە درێژایی ئەم پەرتووکە، ئێمە چەندین چیرۆکمان بینی لەسەر باشترین بەرجەستەکەرەکان. ئێمە لەبارەی مەدالیا ئۆلۆمپییەکانو بردنەوەی خەڵاتی هونەریەکانو بەڕێوەبەرانی بازرگانیو پزیشکانی ڕزگارکەرو ئەستێرە کۆمیدیەکانەوە بیستمان کە هەموو ئەمانە زانستی خووە بچووکەکانیان بەکارهێناوە بۆ بەڕێوەبردنی کارەکانیانو چوونە بەرزترین ئاستی بوارەکەی خۆیانەوە. هەریەکێك لەو کەسانە، لەو گروپو کۆمپانیایانەی کە باسمان کردن بە بارودۆخی جیاوازدا تێپەڕیون، بەڵام لە کۆتاییدا بەهەمان شێوە گەشەیان کردووە: لە ڕێگەی پابەند بوون بە بەرەوپێشچوونی زۆر بچووكو ڕاستەوە کە ئەگەری ڕوودانیان هەبوو.

سەرکەوتن ئامانجەکە نییە بۆ گەشتن بە یان تەواو کردنی هێڵێك تا پێیدا تێپەڕ بیت. بەڵکو سیستمێکە بۆ بەرەوپێشچوون، پرۆسەیەکی

بێکۆتایە بۆ باشتر کردن. لە بەشی یەکەمدا، وتم "ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لە گۆڕینی خووەکانتدا، ئەوا کێشەکە تۆ نیت، بەڵکو کێشەکە سیستمەکەتە. خووە خراپەکان خۆیان دووبارەو دووبارە دەکەنەوە نەك لەبەر ئەوەی کە تۆ ناتەوێت بیانگۆڕیت، بەڵکو لەبەر ئەوەی سیستمێکی هەڵەت هەیە بۆ گۆڕانکاری کردن."

لەگەڵ نزیك بوونەوە لە کۆتایی پەرتووکەکە هیوادارم کە پێچەوانەکەی ڕاست بێت. لەگەڵ چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵسوکەوتدا، تۆ دەستەیەك لە کەلوپەلو بەرنامەڕێژیت هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت بۆ بوونیادنانی سیستمێکی باشترو شێوازێکی باشتری خووەکانت. هەندێك جار خوویەك بۆت سەخت دەبێت کە لە یادت بمێنێتەوە بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت دیار بێت*. هەندێکی جاری تر هەست بەوە ناکەیت کە بتەوێت دەست بەو خووە بکەیت بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت سەرنجڕاکێش بێت*. لە زۆر باردا ڕەنگە پێت وابێت کە خووەکە زۆر سەختە بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت ئاسان بێت*. وە هەندێك جاری دیکە تۆ حەزت بەوە نییە کە پابەند بیت پێیانەوە بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت قایلکەرو چێژبەخش بن*.

خووەکان لێرەدا ئاسانن	خووەکان لێرەدا سەختن
دیار	نادیار
سەرنجڕاکێش	سەرنجڕاکێش نەبێت
ئاسان	سەخت
قایلکەر (چێژبەخش)	قایلکەر نەبێت(چێژبەخش نەبێت)

تۆ دەتەوێت خووە باشەکانت بەرەو لای ڕاستی زنجیرەکەی سەرەوە تاو بدەیت بەوەی وەهایان لێبکەیت دیارو سەرنجڕاکێشو ئاسانو قایلکەر بن. لە هەمان کاتدا دەتەوێت خووە خراپەکانت کۆبکەیتەوەو بەرەو لای چەپی زنجیرەکەی سەرەوەیان ببەیت بەوەی وەهایان لێبکەیت نادیارو سەرنجڕاکێش نەبنو سەختبنو قایلکەر نەبن.

ئەمە پرۆسەیەکی بەردەوامە. هیچ هێڵێکی کۆتایی بوونی نییە، هیچ چارەسەرێکی هەتا هەتایی نییە. هەر کاتێك بەشوێن بەرەوپێشچووندا دەگەڕێیت، دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ سەر چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵسوکەوت هەتا سەختیەکی دیکەی تر. وایلێبکە دیار بێت. وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت. وایلێبکە ئاسان بێت. وایلێبکە قایلکەر بێت. ئیتر بەردەوامو بەردەوام بەو شێوەیە. هەمووکات ڕێگای داهاتوو بکە بۆ بەرەوپێشچوونی باشتر بەڕێژەی لەسەدا یەك.

نهێنی بەدەستهێنانی دەرئەنجامێك کە بۆ هەتا هەتایە بمێنێتەوە بریتییە لەوەی هەرگیز نەوەستیت لە بەرەوپێشچوون. شتێکی بێوێنەیە کە دەتوانیت چی بوونیاد بنێیت ئەگەر تۆ هەر نەوەستیت. زۆر بێوینەیە ئەو بازرگانیەی کە بوونیادی دەنێیت ئەگەر نەوەستیت لە کار کردن. زۆر

بێوێنەیە ئەو لەشولارەی بوونیادی دەنێت ئەگەر نەوەستیت لە ڕاهێنان کردن. زۆر بێوێنە دەبێت ئەو زانیاریەی دەتبێتو کۆی دەکەیتەوە ئەگەر نەوەستیت لە فێربوون. زۆر بێوێنەیە ئەو سامانەی بوونیادی دەنێیت ئەگەر نەوەستیت لە گرنگی پێدان. خووە بچووکەکان زیاد ناکەن، بەڵکو ئاوێتە دەبنو کۆدەبنەوە.

ئەمەیە هێزی خووە ئەتۆمیەکان. گۆڕانکاری بچووک بۆ دەرئەنجامی بێوێنە.

پاشکۆ

وانەی بچووك لە چوار یاساکەوە

لـەم پەرتووکـەدا چـوار هـەنگاوم باسـکردووە بـۆ هەڵسوکـەوتی مـرۆڤ: ئامـاژە، ئـارەزوو، وەڵامدانـەوەو پاداشـت. ئـەم شـێوازە تـەنها فێـری ئـەوەمان ناکـات کـە چـۆن خـووی نـوێ بوونیـاد بنـێین بـەڵکو هەنـدێك ئارەزووی سەرنجڕاکێشمان بۆ ئاشکرا دەکات لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ.

ئاستی کێشە		ئاستی چارەسەر	
١. ئاماژە	٢. ئارەزوو	٣. وەڵامدانەوە	٤. پاداشت

لەم بەشەدا باسم لـە هەنـدێك وانـەم کـردووە (لەگـەڵ هەنـدێك لـە شـتە باوەکـان) کـە لەلایـەن ئـەم شـێوازەوە پەسـەند کـراوە. ئامـانجی ئـەم نموونانە بۆ ڕوون کردنەوەی سوودو قـازانجی بەرفراوانـە لـە چوارچێوەی ئەم کارەدا کاتێك کە باس لـە هەڵسوکـەوتی مـرۆڤ دەکـەین. هـەر کـە لـە نموونەکە تێگەشتیت ئەوا نموونەکانی لە هەموو شوێنێك دەبینیت.

بەئاگابوون پێش ئارەزوو کردن دێت: ئارەزوو کردن کاتێك دێـت کـە تـۆ شتێکت بینیبێـت وەك ئاماژەیـەك. مێشـکی تـۆ ئـەوکات هەسـتێکی وەهـا دروست دەکات بۆت پێناسەی ئەو بارودۆخەی تۆ دەکات لـەو کاتـەدا، وە ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئارەزوو کـردن ڕوو دەدات تـەنها کاتێـك تێبینـی ئەو شتەت کردبێت کە دەتەوێت.

دڵخۆشی زۆر بە سادەیی نەبوونی ئارەزووە: کاتێک تۆ ئاماژەیەک دەبینیت، بەڵام حەزت بە گۆڕینی ئەو بارە ناکەیت کە تێیدایت، ئەوا تۆ بەردەوام دەبیت لەسەر ئەو شتەی خۆت ئێستاکە هەتە. دڵخۆشی بریتیی نییە لە بەدەستهێنانی چێژ (کە ئەویش بریتییە لە ڕازی بوون یان قایلبوون)، بەڵام بریتییە لە لاوازی ئارەزوو. کاتێک دێت کە تۆ هیچ هەستێکی جیاوازت نییە. دڵخۆشی بارێکە کە هەستی پێدەکەیت کاتێک نەتەوێت ئەوەی ئێستا هەتەو تێیدایت بیگۆڕیت.

هەرچۆنێك بێت دڵخۆشی هەستێکە چونکە ئارەزووی نوێ هەمیشە بوونی هەیە. هەروەك کەید بوودریس دەڵێت، "دڵخۆشی بۆشاییەکە لە نێوان ئارەزوویەکدا کە پڕبووەتەوەو ئارەزوویەکی دیکە کە پێکدێت." هەروەکو ئازار چەشتن کە بۆشاییەکە لە نێوان گۆڕینی ئارەزوو لە بارێکداو بەدەستهێنانی.

ئایا ئەو بیرۆکەی چێژە کە ئێمە شوێنی کەوتووین. ئێمە شوێن چێژ کەوتووین لەو وێنەیەی مێشکماندا کە وێنای دەکەین. لەکاتی کرداریدا، نازانین ئەوە چۆن دەبێتو دێتە دی ئەو وێنەیە (یان تەنانەت ئەگەر قایلیشمان بکات). هەستی قایلبوون تەنها لە کۆتاییدا دێت. ئەمە هەمان مەبەستی پسپۆڕی ئوسترالی لە دەماردا کە ناوی ڤیکتۆر فرانکە کاتێک وتی دڵخۆشی ناتوانرێت شوێنی بکەویت بەڵکو دەبێت دروستی بکەیت. ئارەزوو شوێنی دەکەویت. چێژیش لە کردارەکانەوە دروست دەبێت.

ئارامی بەدەست دێت کاتێك تۆ تێڕوانینەکانت ناگۆڕیت بۆ کێشە. یەکەم هەنگاو لەهەر هەڵسوکەوتێکدا بریتییە لە تێڕوانین. تۆ تێبینی ئاماژەیەک دەکەیت، کەمێك زانیاری لە بارەیەوە بەدەست دێنیت، دواتر ڕووداوەکە

دێت. ئەگەر تۆ ئارەزووی هەنگاو نانت نەبێت بۆ ئەوەی کە بینیوتە، ئەوا تۆ لە ئارامیدایت.

ئارەزوو کردن ویستی چاککردنی هەموو شتێکە. تێبینی کردن بەبێ ئارەزوو ئەوا زانینی ئەوەیە کە تۆ پێویست ناکات هەموو شتێك چاك بکەیت. ئارەزووەکانت نابتە بەلاّ. تۆ ئارەزووت لە گۆڕینی بارودۆخەکەت نییە. مێشکی تۆ کێشە دروست ناکات بۆت تاوەکو چارەسەری بکەیت. تۆ بە سادەیی تێبینی دەکەیتو بوونت هەیە.

بە هەبوونی بۆچی‌یەکی گەورە دەتوانیت بەسەر چۆنەکاندا زاڵ بیت. فریدریك نیتچە، فەیلەسوفو شاعیری بەناوبانگی ئەڵمانی دەڵێت، "ئەوەی کە ووشەی بۆچی هەبێت لە ژیانیدا دەتوانێت بەسەر زۆربەی چۆنەکاندا زاڵ ببێت." ئەم وتەیە پەردە لەسەر ڕاستیەکی گرنگ دەبارەی هەڵسوکەوتی مرۆڤ ئاشکرا دەکات. ئەگەر هاندانەکانو ئارەزووەکانی تۆ بایی ئەوەندە بارستاییان هەیە (ئەوا، بۆچی تۆ نواندن دەکەیت)، تۆ هەنگاو دەنێیت تەنانەت کاتێك کە سەختیشە. ئارەزووی مەزن دەتوانێت ببێتە هۆی هەنگاونانی مەزن_ تەنانەت کاتێك ڕێگریش زۆرە.

حەزت بە زانینی شت بێت باشترە لەوەی ژیر بیت:هاندەرو حەزی زانینت زۆر بێت نرخی زیاتر وەك لەوەی ژیر بیت چونکە دەبێتە هۆی کردار. ئەگەر ژیر بیت ئەوا بە تەنیا بە ژیری ئەنجامت بەدەست ناکەوێت چونکە ناهێڵێت هەنگاو بنێیت. ئەوە ئارەزووە نەك ژیری کە هانی هەڵسوکەوتەکان دەدات. وەکو ناقەڵ ڕاڤیکانت دەڵێت، "فێڵی ئەنجامدانی هەرشتێك یەکەم شت بریتییە لە ناشتنی ئارەزوویەکە بۆی."

هەستەکان دەبنە هۆی هەڵسوکەوت: هەر بڕیارێك لە ئاستێکدا بڕیارێکی پەیوەندیدارە بە هەستەوە. هۆکارە لۆژیکیەمانت هەرچیەك بێت بۆ ئەنجامدانی کردارێك، تۆ تەنها هەست بە ئەنجامدانی کردار دەکەیت لەسەریان کاتێك کە هەستت لەسەریان هەبێت. لە ڕاستیدا ئەو کەسانەی کێشەی تێکچوونی سەنتەری هەستەکانیان هەیە لە مێشکدا دەتوانن لیستێك لە لە هۆکارت بۆ هەژمار بکەن بۆ ئەنجامدانی کردارێك بەڵام هێشتا ناتوانن دەست بە ئەنجامدانی کردارەکە بکەن چونکە هیچ هەستێکیان بۆی نییە کە هانیان بدات. هەربۆیە ئارەزوو *لە پێش* وەڵامدانەوەوە دێت. هەستەکان یەکەمجار دێن پاشان هەڵسوکەوتەکان.

ئێمە تەنها کاتێك دەتوانین کە ژیرانەو لۆژیکیانە بین *پاش* هەست کردنمان بە شتەکان. یەکەم شت بۆ مێشك هەست کردنە: دووەم شت بیرکردنەوەیە. یەکەم وەڵامدانەوەمان_ خێراترینە، کە بەشی بێئاگایی مێشکە (نەست)_ کە نموونییە بۆ هەستو پێشبینی کردن. دووەم وەڵامدانەوەمان_ بەشە هێواشە ئاگاییەکەی مێشکە_ لەو بەشەدا کە "بیرکردنەوە" تێیدا ڕوو دەدات.

دەروونناسەکان بەمە دەڵێن سیستمی ١ (هەستو بڕیاردانە خێراکان) سیستمی بەرامبەر ٢ (شیکاری ژیرانە). هەستەکان یەکەمجار دێن (سیستمی ١) : ژیری لە دواتردا دێتە ناو بابەتەکەوە (سیستمی ٢). ئەمە زۆر بە جوانی کاردەکات کاتێك هەردووکیان هاوتەریبن پێکەوە، بەڵام ئەنجامێکی نا مەنتیقیو پەیوەندیدار بە هەستی دەبێت کاتێك هاوتەریبی یەکتر نابن.

وەڵامدانەوەکانت شوێن هەستەکانت دەکەون. بیرکردنەوەو کردارەکانی ئێمە ڕەگیان لەو شتەدایە کە ئێمە ناوی دەنێین سەرنجڕاکێش، نەك ئەوەی لۆژیکی بێت. دوو کەس ڕەنگە هەمان ڕاستی ببینن‌و بە دوو شێوەی جیاواز وەڵامبدەنەوە چونکە ئەو ڕاستیانە بە نێو ئەو هەستە بێوهاوتایانەیاندا دەپاڵێون. ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ڕۆچوونە نێو هەستەکان بە تایبەتی بەهێزترە وەك لە ڕۆچوونە نێو هۆکارەکان. ئەگەر سەرە بابەتێك هەستی کەسێك بجووڵێنێت، ئەوا زۆر بە دەگمەن ئارەزووی زانیاریەکان دەکەن. هەربۆیە هەستەکان هەڕەشەن بۆ سەر بڕیارە ژیرەکان.

بەشێوەیەکی دیکە: زۆربەی کە وادەزانن وەڵامدانەوەیەکی قایلکەر سوودیان پێدەگەیەنێت: ئەوەی کە ئارەزووەکانیان قایل دەکات. بۆ دیاریکردنی بارودۆخێك لە بارێکی هەستی هاوسەنگدا ڕێگە بە وەڵامەکانت بدە کە لەسەر بنەمای زانیاریەکان بێت نەك هەستەکانت.

ئازار چەشتن دەبێتە هۆی بەرەوپێشچوون: سەرچاوەی هەموو ئازارەکان ئارەزووی گۆڕینی ئەو بارەیە کە تێیدایت. وەهەروەها سەرچاوەی هەموو بەرەوپێشچوونەکانیشە. ئارەزووت بۆ گۆڕینی بارودۆخەکەت هەر ئەوەیە کە هێزت دەداتی تا کردارەکە ئەنجام بدەیت. زیاتر هەستی ویستنە کە هانی مرۆڤایەتی دەدات کە بە شوێن بەرەوپێشچوون‌و گەشەپێدانی تەکنەلۆژیای نوێدا بگەڕێت‌و بگات بە ئاستێکی بەرزتر. لەگەڵ ئارەزوو کردن ئێمە کەمتر قایلین بەو شتەی هەیە بەڵام هانمان دەدات. بەبێ ئارەزوو کردن ئێمە قایلین بەوەی هەیە بەڵام کەمتر بەرزی خوازین.

کردارەکانت ئەوە نیشان دەدەن کە چەندێك بە سەختی ئەو شتەت دەوێت. ئەگەر تۆ بەردەوام بڵێیت فلان شت زیاتر گرنگەو بەڵام هەرگیز کاری لەسەر نەکەیت، کەواتە بە ڕاستی ئەو شتەت ناوێت. ئەوە کاتی ئەوەیە کە بەڕاستی لەگەڵ خۆتدا بدوێیت. کردارەکانت هاندەرە ڕاستەقینەکانت ئاشکرا دەکەن.

پاداشت بەشەکەی تری قوربانیدانە:وەڵامدانەوە (قوربانیدانی ووزەیە) هەمووکات پێش پاداشت دەکەوێت (کۆمەڵێك لە سەرچاوە). "ڕاکەرە گەورەکان" تەنها پاش ڕاکردنێکی سەخت دەگەنە ئەو ناوە. پاداشت تەنها پاش بەکارهێنانی ووزە دێت.

کۆنترۆڵکردنی خوود کارێکی سەختە چونکە چێژبەخش نییە:پاداشت دەرئەنجامێکە کە ئارەزووەکانت قایل دەکات. ئەمەش وا دەکات کۆنترۆڵکردنی خوود شتێکی نا کاریگەر بێت، چونکە ڕێگری کردنی ئارەزووەکانمان بە گشتی چارەسەریان ناکات. بەرگریکردن دژی هاندانەکان ئارەزووەکانت قایل ناکات: تەنها پشتگوێیان دەخات. بۆشاییەك دەهێڵێتەوە بۆ ئارەزوو تا پێیدا تێپەڕ ببێت. کۆنترۆڵکردنی خود پێویستی بە ئازادکردنە وەك لە قایلکردنی.

پێشبینی کردنەکانمان ڕازیبوونمان دیاریدەکەن. بۆشایی نێوان ئارەزووەکانمانو پاداشتەکانمان ئەوە دیاریدەکەن کە چەندێك هەست بە قایلبوون دەکەین لەسەر کردارەکانمان. ئەگەر ڕێك نەکەوتنەکەی نێوان پێشبینی کردنەکانو ئەنجامەکان ئەرێنی بوو (سەرسوڕمانو گەشانەوە بوو) ئەوا ئێمە زیاتر حەز بە دووبارە کردنەوەی هەڵسوکەوتەکە دەکەین

لە داهاتوودا. ئەگەر ڕێك نەکەوتنەکە نەرێنی بوو (بێهیوا بوون‌و نیگەرانی بوو) ئەوا کەمتر حەز بە دووبارە بوونەوەی دەکەین.

بۆ نموونە، ئەگەر تۆ پێشبینی بەدەستهێنانی ١٠$ بکەیت بەڵام ١٠٠$ بەدەست بهێنیت ئەوا زۆر بێوێنەیە. وە ئەگەر پێشبینی بەدەستهێنانی ١٠٠$ بکەیت بەڵام ١٠$ بەدەست بهێنیت ئەوا هەست بە بێهوایی دەکەیت. پێشبینی کردنت قایلبوونت دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی گشتی ئەزموونەکانی پێشبینی زۆر گەورە بەڕێوەیان دەبات ئەوا بێهیوایی ئەنجامەکەیەتی. بەشێوەیەکی گشتی ئەزموونەکانی پێشبینی کردنێکی ئاسایی بەڕێوەیان دەبات ئەوا گەشانەوە ئەنجامەکەیەتی. کاتێك حەزو ویستن وەکو یەك بن، ئەوا هەست بە قایلبوون دەکەیت.

حەز – ویستن– حەز =قایلبوون

ئەمە بیرۆکەی ژێری پشت وتەکەی سینیکایە کە دەڵێت، "هەژاری بە مانی نەبوونی نایەت، بەڵکو ویستنی زیاترە." ئەگەر دەتەوێت حەزەکانت زیاد بکەیت، ئەوا هەموو کات قایل نابیت بە شتەکان. تۆ بە بەردەوامی کیشەکان زیاد دەکەیت نەك چارەسەرەکان.

دڵخۆشیش هەمان شتە. کاتێك یەکەمجار دەستم بە بڵاوکردنەوەی نووسینەکانم کرد بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بە سێ مانگ بوو تا سێ هەزار سەبسکرایبەرم بەدەست هێنا. کاتێك گەشتمە ئەو ڕێژە گرنگە ئەوکات بە دایکم‌و باوکم‌و خۆشەویستەکەمم وت‌و ئاهەنگمان گێڕا، هەستم بە جۆش‌و خرۆش‌و هاندان دەکرد. پاش چەند ساڵێك بۆم ڕوون بووەوە کە لەسەرو هەزار کەسەوە ڕۆژانە گۆرانی دەڵێن، وە من هێشتا بیرم لەوە نەکردبووە کە بە هیچ کەسێکی بڵێم. هەستێکی ئاساییم هەبوو، نەوەد

جار خێراتر لە جاران ئەنجامەکانم بەدەست دەهێنا بەڵام کەمتر هەستم بە دڵخۆشی دەکرد. نەمدەزانی پاش چەند ڕۆژێك بۆم دەرکەوت کە چەندە بێمانا بوو کە ئامەنگم دەگێڕا بۆ شتێك کە وەکو خەونێکی دوور بوو تا بتوانم بەدەستی بهێنم چەند ساڵێك پێش ئێستا.

ئازاری شکست دەبێتە هۆی دروست کردنی ئاستێکی بەرزتر لە پێشبینی کردن. کاتێك ئارەزووەکان زۆرن، ئازارت دەدات بەوەی کە ڕەنگە دەرئەنجامەکانت بە دڵ نەبێت. شکست هێنان لە بەدەست نەهێنانی شتێك کە ویستوتە زیاتر ئازارت دەدات لە شکست هێنان لە بەدەست نەهێنانی شتێك کە لە سەرەتاوە بیرت لێنەکردبووەوە. ئەمە ئەوەیە کاتێك خەڵکی دەڵێن، "نامەوێت زۆر هیوا بەخۆم بدەم."

هەستەکان لە پێش و لە دوای ئەنجامدانی هەڵسوکەوت دێن.پێش بەرجەستەکردن هەستێکی وەهات هەیە کە هانت دەدات بۆ ئەنجامدانی کردارەکە_ ئارەزوو کردنە. وەپاش کردارەکە هەستێك هەیە کە فێرت دەکات کردارەکە دووبارە بکەیتەوە لە داهاتوودا_ پاداشتە.

ئاماژە> ئارەزوو (هەست کردن)> وەڵامدانەوە > پاداشت (هەست کردن)

هەستەکانمان چۆن بێت کاردەکاتە سەر کردارەکانمان، وە چۆنیش کردارەکانمان ئەنجام بدەین کار دەکاتە سەر هەستەکانمان.

حەز بنچینەییە. چێژ بەردەوامیە. ویستن و ئارەزوو کردن دوو هاندەری هەڵسوکەوتن. ئەگەر حەزت لێنەبێت ئەوا هیچ هۆکارێك نییە بۆ ئەوەی ئەنجامی بدەیت. حەزو ئارەزوو بنچینەی هەڵسوکەوتن. بەڵام ئەگەر

چێژبەخش نەبێت ئەوا هیچ هۆکارێکت نییە بۆ ئەوەی دووبارەی بکەیتەوە. چێژو قایلبوون ئەو دوو شتەن کە بەردەوامی بە هەڵسوکەوت دەدەن. هەست کردن بە هاندانێك واتلێدەكات کردارەکە بەرجەستە بکەیت. هەست کردن بەسەرکەوتن واتالێدەکات دووبارەی بکەیتەوە.

هیوا بە ئەزموون دەپووکێتەوەو بە ڕازیبوون جێگەی دەگیرێتەوە.
کە یەکەم جار هەلێکت دێتە پێش، هیوایەك هەیە بۆ ئەوەی کە دەبێت چی بێت. پێشبینیەکانت (ئارەزووەکانت) بە تەنها لەسەر بنەمای پەیمان بەندە. دووەمجار پێشبینیەکانت لەسەر بنمای ژیانی ڕاستەقینە دەبێت. تۆ دەست دەکەیت بەوەی کە تێبگەیت کە پرۆسکە چۆن کار دەکات وە هیواکانت ووردە ووردە بەرەو پێشبینی کردنی ووردو ڕازیبوون بە دەرئەنجامەکان دەچن.

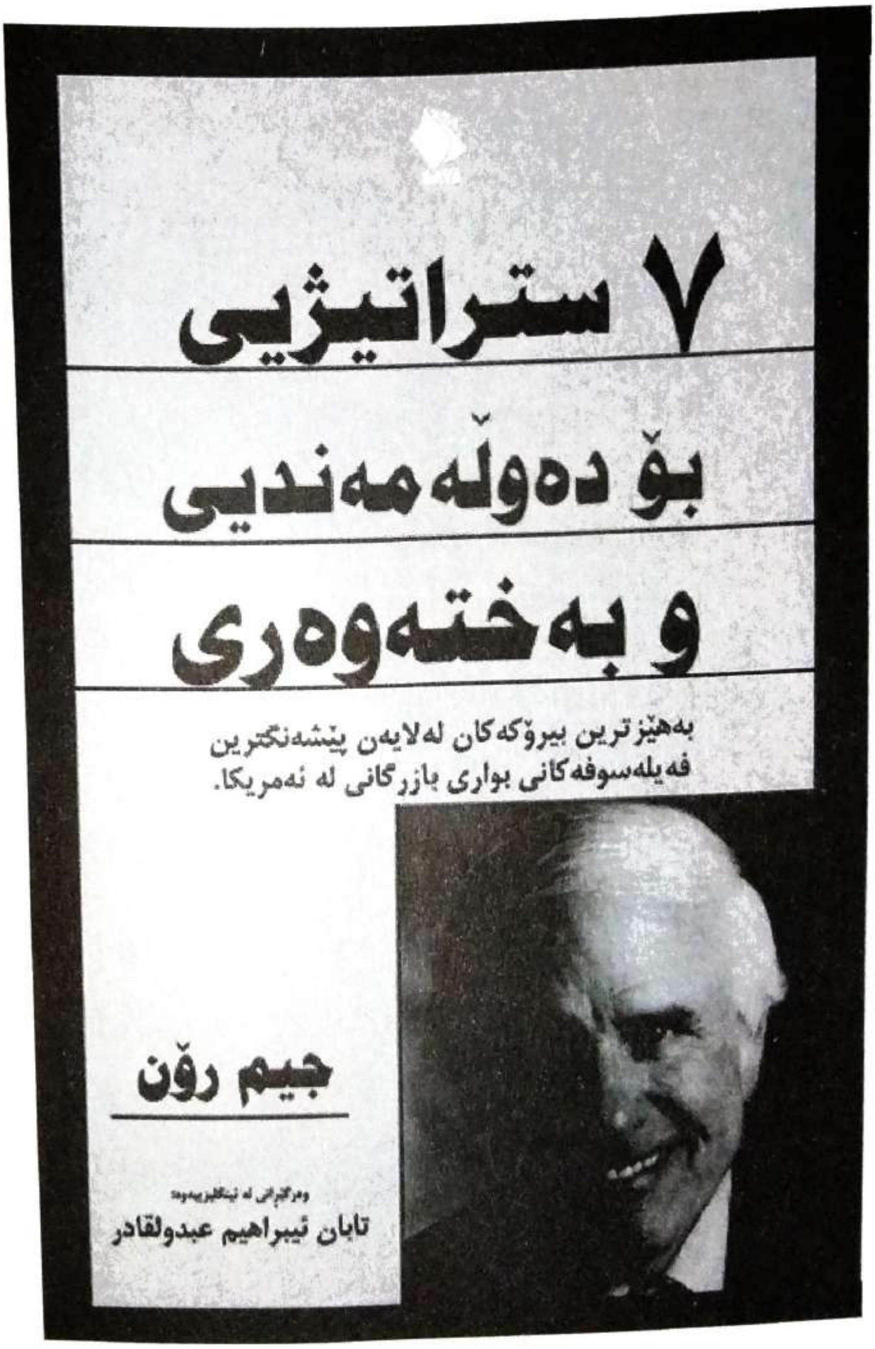
ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئێمە بە بەردەوامی دەمانەوێت دەوڵەمەند بین بە خێرایی یان بە خێرایی نەخشەیەکی دابەزاندنی کێشمان هەبێت. نەخشەی نوێ پێویست بە هیوا دەکات چونکە ئێمە هیچ ئەزموونێکی پێشوەختەمان نییە تا پشتی پێببەستین. بەرنامەڕێژیە نوێیەکان زیاتر سەرنجڕاکێشن وەك لە کۆنەکان چونکە هیوای دیاریکراویان نییە. وەکو ئەرستۆکراتیەکان دەڵێن، "گەنجەکان ئاسانتر فریو دەخۆن چونکە هیوایان خێراتر پێدەدرێت." ڕەنگە ئەمە ڕێکبخرێتەوە بۆ "گەنجەکان ئاسانتر فریو دەخۆن چونکە بە تەنها هیوا دەخوازن." هیچ ئەزموونێك نییە کە ڕەگی پێشبینیەکانی تێدا دابنێیت. لەسەرەتادا هیوا هەموو ئەوەیە کە تۆ هەتە.

#ناوەندی_سایە

ناونیشان: سلێمانی شەقامی پیرەمێرد

٠٧٥١٢٤٦٠٥٨٣

لە بڵاوکراوەکانی #ناوەندی_سایە



Description

بسم الله الرحمن الرحيم
🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

ATOMIC HABITS

چۆن ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات

دامێنەرو بازرگان نەیڤەڵ راڤیکانت دەڵێت، "بۆ نووسینی پەرتووکێکی مەزن، سەرەتا دەبێت خۆت ببیت بە پەرتووک." من لە بنەڕەتدا بیرۆکەکانم ئاماژە پێکردووە لێرەدا چونکە دەبوو تێیدا بژیم. پێویست بوو پشت بە خووە بچووکەکان ببەستم بۆ چاکبوونەوە لە برینەکانم، بۆ ئەوەی بەهێزتر ببم لە وەرزشدا، بۆ ئەوەی باشتر لە بوارەکەمدا کار بکەم، وە ببم بە نووسەرو کارێکی سەرکەوتوو بونیاد بنێم، زۆر بە سادەیی گەشە بکەم وەکو گەنجێکی بەرپرسیار. ئەو خووە بچووکانە وایان لێکردم توانا شاراوەکانم بدۆزمەوە، مادام تۆش دەستت داوەتە ئەو پەرتووکە بۆیە پێم وایە کە تۆش دەتەوێت توانا شاراوەکانی خۆت بدۆزیتەوە.

SAYA

کتێبەکانی سایە هاوڕێی هەموو تەمەنێک

123456789012