دوو بابەتی زانستی دەرونی (علم النفس)

(A)چۆن كاریگەر دەبیٚت لەسەر خەڵك؟

(B) هونەری هەڵسوكەوت.. كلیلی دڵی خەڵكە!

سەرچاوە بە زمانی عەرەبی / ئەنتەرنێت

وەرگێڕ/ زریان سەرچناری 2010

(A)چۆن كاریگەر دەبیٚت لەسەر خەڵك؟

هەندێك ڕێنماییە كە لە چەندین كتێبدا دووبارە بۆتەوە، بەشێوەیەكی كورت و پوخت پێشكەشتانی دەكەم:

1– بۆ ئەوەی ببیتە جێگەی ڕێز لە هەر شوێنێك بیت ... گرنگی بەخەڵك بدە.

2– بۆ ئەوەی شوێنەوارێكی جوان لەلای خەڵك جێبێڵێت... لە یەكەم بینیندا بەزەردەخەنەوە لەگەڵی بدوێ.

3– بۆ ئەوەی ببیتە بێژەرێكی باش ... گوێگرێكی باشبەو بێڵە بەرامبەرەكەت چی هەیە دەربارەی خۆی باباسی بكات.

4– ئەگەر دەتەوێت خەڵك دڵیان پێت بكرێتەوە... باسی ئەو شتانەیان بۆ بكە كە حەزدەكەن گوێبیستی بن.

5– ئەگەر دەتەوێت خەڵك خۆشیان بوێیت... باسی چاكەی خەڵكی بۆ بكە باهەست بە بەهای خۆی بكات.

6– بۆ ئەوەی كەسێك بەدەست بێنیت بە بۆچونەكانت... تەریقی مەكەرەوە وە بێڵە با قسەوباسەكانی خۆی بكات.

7– بە هیچ جۆرێك مناقەشە مەكە.. وە باشترین ڕیگە بۆ سەركەوتن لە موناقەشە دا دوركەوتنەوەیە لێی.

8– ئەگەر هەڵەتكرد دان بنێ بە هەڵەی خۆتدا.

9– داوایەك بكە كە وەڵامەكەیت بە بەڵی دەست بكەوێت.

10–بۆ ئەوەی ڕكابەر بۆ خۆت دروست نەكەیت ڕێزی بەرامبەرەكەت بگرە، وە دەست بەجێ بەهیچ كەسێك مەڵێ تۆ هەڵەیت. بەتایبەتی بەبەر چاوی كەسانی ترەوە.(دواتر ڕونكردنەوەی بدەرێ)

11–ئەگەر دڵی یەکێك پڕبوو لە ڕق و کینە بەرامبەرت وە نەشت دەتوانی بە هیچ جۆرێك ڕایکێشیت بەرەو بۆچونەکانی خۆت ، بە نەرمونیانی هەڵسوکەوتی لەگەڵگدا بکە و واز لە توندو تیژی بێنە، دەگەیت بە دڵی.

12–بۆ ئەوەی گیانی هەرەوەزی بەدەست بێنیت... بێڵە کەسی بەرامبەر وا هەست بکات بیرۆکەکە بیرۆکەی ئەو بووە.

13–ئەو کەسەی وادەردەکەوێت کە گێرە شێوێن و کەللەڕەقە، دەتوانرێت ببێتە کەسێکە ڕاستگۆ و دڵسۆز، تۆ دەتوانیت وا مامەڵەی لەگەڵ بکەیت کە ئەو دڵسۆزو ڕاستگۆیە. واتە هەوڵبدە بدە پاڵنەرە جوانەکان لەلایان زیندوبکەرەوە.

14–ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتن بەدەستبێنیت لە کارێکدا و هیچی تر سودی نەبوو جگەلە سەرکەوتن ئەوا کاروبارەکە بخەرە شوێنی بەرەنگاربونەوە و کۆڵی لێمەدە.

15–بۆ ئەوەی جڵەوی خەڵك بگریت بەدەستەوە بەبێ ئەوەی خراپەیان دەرحەق بکەیت یان کەللە ڕەقیان بخەیتە گەڕ... دەست پێ بکە بە پیاهەڵدانی باش و ڕێزیان بگرە. و باسی هەڵەکانی خۆت بکە لە پێشدا بەر لەوەی ڕەخنە لە بەرامبەرەکەت بگریت. تەماشای هەڵەی کەسانی دەورەبەرت بکە بە شێوەیەکی شاراوە، بۆچونی پاڵفتە پێشکەش بکە نەك فەرمانی ڕاشکاوانە. ئەو هەڵەیەی کە دەتەوێت چاکی بکەیت وانیشان بدە کە ئاسانە چاك کردنی، وەئەو کارەی کە دەتەوێت پێی هەڵسیت وا نیشانی بدە کە زۆر سادەو ئاسانە.

16–بۆ ئەوەی خەڵك هانبدەیت بۆ سەرکەوتن .. هەمیشە وەسفی کەمترین باشە بکە کە تیایاندا بەدی دەکەیت، وە دڵسۆزبە بۆیان و زیادە ڕەوی بکە لە پیا هەڵدانیاندا، وە هیوا بچێنە لەناخیاندا بە ئاوڕدانەو بۆ توانا شاردراوەکانیان.

17–بۆ ئەوەی کاریگەریت هەبێت لەسەر هەڵسوکەوتی خەڵك ... بە شیوەیەك باسی بکە کە بێتە مایەی ڕاستکردنەوەی خۆی.

B) هونەری هەڵسوکەوت.. کلیلی دڵی خەڵکە!

فن التعامل.. مفتاح قلوب الناس!

بە ناوی خوای گەورە

هونەری هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵك چونکە سروشتیان جیاوازە، یەکێکە لە گرنگترین هونەرەکان، بۆیە زۆر ئاساننیە کە ڕێزی خەڵکی بەدەست بێنین کەچی لەبەرامبەردا زۆر بەئاسانی لەدەستی دەدەین، بۆیە وەکو گوتراوە تێکدان هەمیشە ئاسانترە لە بنیاتنان، جا ئەگەر بتوانیت بینایەکی باش دروست بکەیت بەهۆی هەڵسوکەوتی جوانەوە ئەوا یەکەم کەس خۆت پێی شادمان دەبیت، چونکە هەست بەوەدەکەیت کە خەڵك خۆشیان دەوێیت و حەز بە تێکەڵاویت دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوانەی دەوروبەرت خۆشحاڵ دەبن بە تێکەڵاوی و هاوڕێیەتیت.

منیش لەئەنجامی ئەو چەند ساڵەکەمەی کە خوێندومەتەوە توانیومە هەندێك ڕێسا دەربێنم کە دەمانگەێنێت بەدەست هێنانی خۆشەویستی خەڵك، حەزم کرد لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورتیان بکەمەوە:

1- چون حەزدەکەیت قسەکەرێکی باش بیت لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت هونەری گوێگرتن لە بەرامبەرەکەت بزانیت کە قسەت بۆ دەکات، چونکە قسەپێ بڕینی دەبێتە هۆی لەبیرچونەوەی بیرۆکەکانی و لەدەستدانی کۆنترۆڵ بەسەر وتەکەیدا، ئەوەش دەبێتە هۆی تەریق بونەوەی و هەست بەبچوك بونەوە لە بەرامبەرتداو پاشان دوردەکەوێتەوە و حەز بە تێکەڵاویت ناکات، لە کاتێکدا گوێگرتن لێی متمانەی پێدەبخشێت و هەست بە گرنگی خۆی و وتەکانی دەکات لەلای تۆ.

2- هەوڵبدە کە وشەکانت بپاڵێویت واتا چەندین وشە هەیە کەیەك واتا دەگەێنن تۆ جوانترینیان هەڵبژێرە، هەروەها هەوڵ بدە بابەتێکی سەرنج ڕاکێش هەڵبژێرە کە لەسەری بدوێیت، وە دور بکەوەرەوە لەو بابەتانەی کە خەڵکی پێی بێزاردەبن، لەبەر ئەوەی گوتەکانت نیشاندەری کەسایەتیتە.

3- هەوڵبدە هەمیشە ڕوخۆش و ڕوکراوەو لێوبەبزەبیت، ئەمە واتلێدەکات خەڵك تۆیان بەدڵبێت، تەنانەت لەلایەن ئەوانەوەی کەناشت ناسن، بۆیە بزەو خەندە ڕێگای چونە ناو دڵەکان شارەزان.

4- هەوڵبدە کە باسی شتە جوانەکانی ئەوکەسانە بکە کە تێکەڵن لەگەڵت و بیخەیتەڕوو چونکە هەمومان کەموکوڕیمان هەیە، وە ئەگەر ویستت باسی کەموکوڕی کەسێك بکەیت، بەڕێگەیەکی ناڕاستەوخۆ باسی بکە، وەك ئەوەی باسی کەسێکی تری بۆ بکەیت، بێگومان ئەویش لەمەبەستەکەت تێدەگات و ئەو ڕەفتارەت لەگەڵدا ناکات.

5- هەوڵی ئەوە بدە کە هاوکاری کەسانی تری بکەیت لە سنوری توانای خۆتدا، بەلام کاتێ کە خۆی داوای هاوکاریت لێبکات بۆ ئەوەی لە فزولیەت دوربکەویتەوە، هەرگیز فەرمان مەدە بەسەر کەسدا، چونکە ئەوە ڕوشتێکە خەڵکت لێ دور دەخاتەوە.

6- هەوڵ بدە گەمەو سوعبەت کەم بکەیتەوە، زۆر سوعبەت کرد لە ڕێزت کەم دەکاتەوە، چونکە هەموو کەس حەز بە سوعبەت ناکات، لەوانەیە سوعبەتەکەت تۆزێك زبر بێت وە بە هۆیەوە خۆشەویستێکت لەدەست بدەیت، وە ئەگە ویستت سوعبەتێك بکەیت پێویستە لەکاتی گونجاوی خۆیدا سوعبەت بکەیت.

7- هەوڵی ئەوە بدە کە هەڵسوکەوتت ڕون بێت لەگەڵ خەڵك وە چەند ڕوویەکت نەبێت، چونکە هەرچەندە سەرکەوتو بیت لەوەدا ڕۆژێك دێت دەستەکەت کەشف دەبێت و دەمامکەکانت دەکەونەڕوو، بۆیە ئەگەر وات کرد وەك ئەوە کەسەت لێدێت کەماڵێك دروست دەکات و دەشزانێت لە ئەنجامدا تێکی دەداتەوە.

8- دوربکەوەرەوە لە زۆر لەخۆکردن لە گوتە و هەڵسوکەوتدا، واتا خۆت چۆنی هەر بەسروشتی خۆت نیشان بدە، بەلام سوربە لەسەر ئەوەی کە هاوکێشەکە لاسەنگ نەکەیت، وە هەمیشە بیر لەو وتەیە بکەرە کە دەتەوێت بیکەیت پیش ئەوەی بیبێژیت.

9- هەوڵی نشیاندانی شتێك مەدە کە تێدانییە، واتا لە خۆت جێگەیەك دەبینیەتەوە کە مایەی سەرنج ڕاکێشانی دەورەوبەرەکەت نییە، وە هیچ کاتێك لە بارو گوزەرانی خۆت شەرم مە، چونکە ئەوە عەیبەیەك نییە بەلام عەیب لەوەدایە کە جۆرێك خۆت نیشان بدەیت و پۆشاکێك بپۆشیت کە هی تۆنییە و ناشێ بۆتۆ.

10- کاتی گونجاو هەڵبژێرە بۆ سەردان، وە زۆر سەردان مەکە، هەوڵ بدە بە دەعوەت بچیت بۆ شوێنان، وە ئەگەر چویتە سەردانی هەرکەس هەوڵبدە کورت و پوخت بێت، چونکە ڕەنگە خانە خوێکەت هەندێك کارو باری هەبێت لەڕوی نەیەت پێت بڵێ، و بەبۆنەی تۆوە نەتوانێت ئەنجامیان بدات، ئیتر سەردانەکەت لەسەردڵی گران بێت.

11- لە داواکردنی شتدا زۆر پێدامەگرە، وە هەوڵی ئەوە مەدە ئەو کەسەی کە داوای شتێکی لێدەکەیتەوە ئیحراج بکەیت، وانیشان بدە کە بیانوت بۆ هێناوەتەوە و ئەگەر نەیتوانی بۆت بێنێتەوە کاریگەری دانەنێت لەسەر پەیوەندیتان، هەروەها پێویستە لەسەرت کە پەیوەندی بکەی بەوانەوە کە یارمەتیان داویت بۆ ئەوەی وا هەست نەکەن کە تەنها لە پێناوی مەسلەحەتدا هاوڕێیایەتێان دەکەیت.

12- زۆر پەیوەست بە بەمەوعیدەکانتەوە و ڕیزیان بگرە، چەنکە ڕێزگرتنت لە مەوعیدەکان ڕێزگرتنە لە وانەیە کە مەوعیدەکەت هەیە لەگەڵیاندا، لە بەرامبەردا ئەوانیش ڕێزت لێ دەگرن.

13- دور بکەوەرەوە لە چەنەبازی چونکە ڕەشتێکی نەخوازراوەو خەڵکی لێت دور دەکەونەوە، هەروەها لە ڕێزیشت دادەبەزێنێنت.

14- دور بکەوەرەوە لە غەیبەت چونکە ئەو کەسەی کە لەلای غەیبەت دەکەیت هەستێکی خراپی بۆ دروست دەبێت بەرامبەرت و وادەزانێت کە تۆ حەزت بەغەیبەت کردنە ئەگەر بە ڕوکاریش جوان گوێت بۆ بگرێت.

15- خۆت برازینەرەوە بە جوانترین ڕەوشت کە بریتیە لە خۆبەکەم زانین، هەرچەندە پلەو پایەت بەرزبێت، چونکە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ڕێزت لای خەڵك وە وات دەخاتە پێش چاویان کە زۆر متمانەت بە خۆت هەیە، ئتیر خەڵکیش حەز بە هاوڕێیی و خۆشەویستیت دەکەن.

لەگەڵ هیوای سەرکەوتن بۆ هەموان ...