پڕفرۆشترین کتێب

٧ خووەکەی نەوجەوانانی پێشەنگ

Hiwa Foundation

شین کۆڤی

دیارییەکی ڕاستەقینە بۆ ڕۆحی ساڵانی هەرزەکاری

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

٧

خووەکەی
نەوجەوانانی
پێشەنگ

باشترین ڕێبەر بۆ نەوجەوانی سەرکەوتو

دیارییەکی ڕاستەقینە بۆ ڕۆحی سالآنی هەرزەکاریی

Scanned by CamScanner

ناوی کتێب: حەوت خووەکەی نەوجەوانانی پێشەنگ

ناوی نوسەر: شین کۆڤی

ناوی وەرگێڕ: د. شێرکۆ عەبدوڵڵا

بابەت: پەروەردەیی

تیراژ: ٢٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردنی (٢٧٩٤)ی ٢٠١٢ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێدراوە.

چاپی یەکەم – سلێمانی ٢٠١٢

لە بڵاوکراوەکانی هیوا فاوندەیشن

Hiwa Foundation

Enable creativity and perfection

Scanned by CamScanner

لە بارەی "هیوا فاوندەیشن"ەوە

دامەزراوەیەکی قازانجنەویستی سەربەخۆی ئەهلی‌یە، لە ساڵی (٢٠١٢)دا لەلایەن بەڕێز (هیوا ڕەوف)ەوە لە شاری سلێمانی هەرێمی کوردستانی عێراق دامەزراوە. هیوا فاوندەیشن کار دەکات بۆ گەشەپێدانی تواناکانی خەڵک لە ڕێگەی بڵاوکردنەوە و پشتگیریکردنی بابەتی داهێنەرانەی پەروەردەییەوە، ئەمەش بە وەبەرهێنان لە سەرمایە مرۆییەکانی کۆمەڵگاکەمان دەزانێت. ئامانجیش لەم کارە گەیشتنە بە ئەنجامی ئەرێنی لە نەوەکانی داهاتودا و یارمەتیدانی تاکەکانی کۆمەڵگەیە بە ژن و پیاوەوە بۆ پێشخستنی تواناکانیان و گەیشتن بە ئامانجە بەنرخەکانیان.

Scanned by CamScanner

پێڕست

بەشی یەکەم - ئامادەکردن

سوود وەرگرتن لە خووەکان ٥

خوو دەتوانێت دروستت بکات و دەشتوانێت تێکت بشکێنێت

نموونەکان و سەرەتاکان ١٥

ئەوەی دەستت دەکەوێت ئەوەیە کە دەیبینیت

بەشی دووەم – سەرکەوتنی تایبەتی

ژمارەی تایبەتی بانق ٤٣

بە خۆت دەست پێبکە

خووی ژمارە (١): دەستپێشخەر بە ٦٧

خۆم هێزم

خووی ژمارە (٢): پێشوەخت لە مێشکتدا ئامانجەکانت دیاری بکە ١٠٣

خۆت چارەنووسی خۆت بەڕێوە ببە ئەگینا کەسێکی دیکە بۆت بەڕێوە دەبات

خووی ژمارە (٣): مەسەلە گرنگەکان لەپێشەوە دابنێ ١٤٩

بەشی سێیەم – سەرکەوتنی گشتی

ژمارە بانقی پەیوەندییەکان ١٨٩

ئەو ماددەیەی ژیانی لێ دروستکراوە

خووی ژمارە (٤): بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەرەوە ٢٠٩

ژیان سفرەیەکە خواردن و خواردنەوە بەلەزەتەکانی بەشی هەمومان دەکات

خووی ژمارە (٥): یەکەمجار هەوڵ بدە تێ بگەیت ئینجا دوای ئەوە هەوڵ بدە تێت بگەن ٢٣٧

ئێمە دوو گوێچکەمان هەیە و دەمێك: (سیحەتت باشە؟)

خووی ژمارە (٦): هاریکاری ٢٦٧

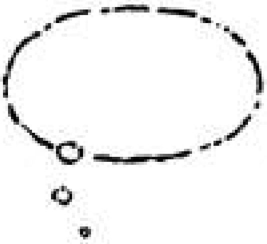
ڕێگەی هاوبەش

بەشی چوارەم – تازەکردنەوە

خووی ژمارە (٧): مشارەکە تیژ بکەرەوە ٣٠٥

هیوا بەرمەدە (هیوا موعجیزە دەخوڵقێنێت) ٣٩١

Scanned by CamScanner



من کێم؟

من هاوڕێ هەمیشەییەکەتم

ڕەنگە ببمە گەورەترین یاریدەدەرت، یاخود قورسترین باری شانت

دەتوانم بەرزت بکەمەوە بەرەو سەرکەوتن، یاخود ڕاتبکێشم بەرەو شکست

هەمیشە وام لە خزمەتی تۆدا. دەتیوانیت نیوەی کارو کردەوەکانت بە من بسپێریت

دڵنیابە زۆر چاك و خێرا ئەنجامیان دەدەم

هەڵکردن لەگەڵ مندا کارێکی ئاسانە بەس بەو مەرجەی نازم نەدەیتێ

داواکارییەکەم ئەوەیە پێم بڵێی چیت لێم دەوێت؟ کەمێك

سەبرت هەبێت، کە بۆت ڕونکردمەوە

بزانە چۆن خۆم ئیشەکەت بۆ دەکەم

من کارەکەری هەمو ناودارەکانم، بەداخەوە کارەکەری هەمو شکستخواردوەکانیشم

ناودارەکان من ئاوا مەزنم کردن

شکستخواردووەکانیش تەنیا هەر من هۆکاری شکستخواردنیانم

من ئامێر نیم، بەڵام وەکوئامێر وردم لە کارەکەمدا

زیرەکیی مرۆڤیشم پێبەخشراوە

دەتوانیت بۆ کاری باش بەکارم بهێنیت هەروەها بۆ کاولکارییش

بەلای منەوە جیاوازییەکیان لەنێواندا نییە. ئەگەر بمبەیت و مەشقم پێ بکەیت و

ڕاشکاوبیت لەگەڵمدا، هەمو دنیات بۆ دەهێنم و دەیخەمە بەردستت

بەڵام ئەگەر شلوشێواو بیت، وێرانت دەکەم

کەواتە من کێم ؟

Scanned by CamScanner

من
خووم

Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم

ئامادەکردن

سوود وەرگرە لە خووەکان

خوو دەتوانێت مرۆڤ دروست بکات و دەشتوانێ بیڕوخێنێت

نمونەکان و بنەماکان

ئەوەی دەیبینین ئەوەیە کە دەستمان دەکەوێت

Scanned by CamScanner

سوود وەرگرتن لە خووەکان

خوو دەتوانێت دروستت بکات و دەشتوانێت تێکت بشکێنێت

ئەم کاتەت باش. من ناوم (شین)ە. منی نووسەری ئەم کتێبە. نازانم کتێبەکەت چۆن دەستکەوتوە. لەوانەیە دایکت پێشکەشی کردبیت بۆ ئەوەی ئاراستەت بکات و گەشەت پێ بدات. لەوانەشە بە پارەی خۆت کڕیبێتت چونکە سەرنجی ڕاکێشاویت. بە هەرحاڵ. من بەختەوەرم کە ئەم کتێبەت دەستکەوتووە و ئەوەی لەسەرت پێویستە خوێندنەوەیەتی.

هەرزەکارەکان زوربەیان کتێب دەخوێننەوە، بەلام من خۆم لە هەرزەکاریدا وا نەبوم، (هەرچەندە لەراستیدا کورتکراوە و بیرەوەری زۆر کتێبم خوێندۆتەوە). ئەوانەی وەکو من وان رەنگە ئێستا کتێبەکە بخەنە سەر رەفەیەك و فەرامۆشی بکەن، بەلام پێش ئەوەی وا بکەیت گوێم لێ بگرە. ئەگەر بەڵێن بدەیت کتێبەکە بخوێنیتەوە منیش بەڵێنت پێ دەدەم کە گەشتەکە گەشتێکی سەرنجڕاکێش دەبێت. لە راستیدا من کتێبەک دووە لە وێنەی جیاجیا و بیروباوەڕی سەرنجڕاکێش و قسەی وەرگێراوی خەلک وبانگ و بەسەرهاتی خۆشی هەرزەکاری جیاجیای سەرتاسەری دنیا و هەروەها چەند بابەتێکی چاوەڕوانەکراوی دیکەش. مەبەستەکەشم ئەوەیە چێژ لە خوێندنەوەی کتێبەکە وەربگریت. کەواتە ئایا دەیخوێنیتەوە؟ زۆرباشە.

ئێستا دەگەڕێینەوە بۆ کتێبەکە کە لە بنەڕەتدا لەسەر کتێبێکی دیکە دانراوە کە چەند ساڵێك لەمەوپێش باوکم نوسیوێتی. ئەو کتێبەش لەژێر ناونیشانی "حەوت خووەکەی کەسانی هەرە سەرکەوتوو"دا بوو.

مایەی سەرسامیمانە کە ئەم کتێبە بوو بە یەکێك لە کتێبە هەرە پڕفرۆشەکانی مێژوو. لەمەشدا کتێبەکەی باوکم قەرزاری من و خوشك و براکانمە. ئەگەر ئێمە نەبووینایە هێندە متمانەپێکراو و سەرکەوتوو دەرنەدەچوو. گەرسەکانی باوکم لە لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەکانیدا ئێمە بووین. هەموو شارەزاییەکانی خۆی لە بواری دەروونناسیدا بەسەر ئێمەدا تاقی کردەوەو هەر ئەمەشە وایکردووە من و خوشك و براکانم هەموومان کێشەی قوڵی دەروونیمان هەبێت (سوعبەت دەکەم ها).

خۆشبەختانە من بەبێ زیان لێی دەرچووم. کەواتە بۆچی ئەم کتێبەم نووسی؟ لەبەر ئەوەی لەم سەردەمەدا ژیان ئیتر بۆ هەرزەکار تەنیا یاریگایەکی خۆش نییە بەڵکو دارستانە. ئامانجی من لە نوسینی ئەم کتێبەدا ئەوەیە بیکەمە قیبلەنمایەك یارمەتیت بدات لە گەڕان و گەشتەکاندا کە لەم دارستانەی ژیاندا ئەنجامیان دەدەیت. جگە لەمانەش ئەم کتێبە بە پێچەوانەی کتێبەکەی باوکمەوە کە بۆ خەڵکی پیرتری نوسی، من بەتایبەت بۆ هەرزەکارانم نوسیوە. دیارە ئەمەشە بە باوەڕی من وایلێکردووە بەتام و سەرنجڕاکێش بێت. من هەرچەندە ئێستا وا نەماوم، بەڵام جاران هەرزەکارێکی گۆشەگیر بووم. زۆر چاك ئەو قۆناغەم بیر دێتەوە کە زوربەی کاتەکانی خۆمم لە شاری پاریدا بەسەر دەبرد سواری ئوتومبیلە خێراکان دەبووم کە وەکو شێت بەسەر ڕێگا ئاسنەکاندا هەڵدەزنان و لەپڕ دەهاتنە خوارەوە. ئێستا کە ئەو ڕۆژانەم بیر دەکەوێتەوە سەیرم لە خۆم دێ کە چۆن هێشتا ماوم. هەروەها هەرگیز قۆناغی پۆلی حەوتەمم بیر ناچێتەوە کە کچێکم خۆش دەویست ناوی نیکۆل بوو. کلاری هاوڕێم ڕاسپارد پێی بڵێت کە من خۆشم دەوێت (چونکە نەمدەوێرا ڕاستەوخۆ قسەی لەگەڵدا بکەم). کلار ئەرکەکەی جێبەجێ کرد و گەڕایەوە بۆ لام و پێی ڕاگەیاندم:

Scanned by CamScanner

"گوێ بگرە شین، من لەسەر قسەکەی خۆت بە نیکۆلم وت کە تۆ خۆشت دەوێت." دەمم تێکەڵ و پێکەڵ بوو: "ئەی ئەو وتی چی؟" وتی: "شین؟! وی زۆر قەڵەوە" کلار بە پێکەنینەوە وەڵامەکەی پێ راگەیاندم بەڵام من تێك شکام. هەستم کرد کەوتومەتە چاڵێکی قوڵەوە مەحاڵە بتوانم لێی دەرباز ببم. بەڵێنم بەخۆم دا هەتا دەمرم رقم لە کچ بێت. بەڵام خۆشبەختانە هۆرمۆنەکانی نێرینە باڵادەست بوون و هێندەی نەبرد کچانی دیکەم خۆش ویستەوە. وابزانم هەندێك لە شەڕی هەرزەکارەکان کە خۆیان بۆیان باس کردووم بەلای تۆشەوە نامۆ نین:

"ئەرکێکی زۆر زۆرم لەسەرە کە دەبێ تەواویان بکەم. کاتەکەش بەش ناکات. دەبێت بچم بۆ خوێندنگا و سەعی بکەم و بڕۆم بۆ لای هاوڕێکانم و ئیشیش بکەم و ئاهەنگ و سەیرانیش بچم. ئەرکەکانی خێزانیش لەولاوە بوەستن کە لە هەموویان گرنگترن. بەڕاستی هیلاك و ماندووم. تکایە فریامکەون."

"من چۆن دەتوانم لە خۆم رازی ببم لە کاتێکدا کە زۆر لە هاوڕێکانم کەمترم. هەر شوێنێك دەچم کەسێك دەبینم لە من زیرەکتر و جوانتر و بەناوبانگترە. بەدەست خۆم نیە خۆزگەیان پێ دەخوازم. دەڵێم خۆزگە قژم، چاوم، ناوبانگم، جلەکانم، کەسایەتیم وەك هی ئەوان بوایە. ئای کە بەختەوەر دەبووم."

"وا هەست دەکەم ژیانم لە کۆنتڕۆڵ دەرچووە."

"بە دەست ماڵەوە خەریکە شێت دەبم. ئاخ بەس باوك و دایکم لە کۆڵ ببونایەتەوە ئیتر دەمزانی چۆن دەژیم. ئەم دوانە دایم بۆڵەبۆڵیانە."

"دەزانم من زۆر هەڵە دەژیم. هەڵسوکەوتەکانم هەموویان هەڵەن بەڵام بەدەست خۆم نییە. کە دەچمە ناو هاوڕێکانمەوە تەسلیمی ئارەزووەکانی ئەوان دەبم و هەر ئەو شتانە دەکەم کە ئەوان پێیان خۆشە."

"رێجیمێکی تازەم دەست پێکردووە. وابزانم ئەمساڵ ئەمە پێنجەمین رێجیمە کە دەیگۆڕم. من بەڕاستی حەزم لە گۆڕانە بەڵام مەرجەکانیم پێ جێبەجێ ناکرێت. هەموو جارێك کە سیستمێکی تازە دەست پێ دەکەم ئومێدی زۆرم بۆ پەیدا دەبێت بەڵام ئومێدەکە تەمەنی کورتە و خێرا وازی لێ دێنم و دەڕۆم بەسەرووەختی سیستمێکی دیکەوە. دواجاریش هەست بە بێزاری و نائومێدییەکی زۆر دەکەم سەبارەت بەو شکستانە."

Scanned by CamScanner

"من حاڵی حازر لە خوێندنگادا زۆر خراپم. ئەگەر ناواش بمێنمەوە و نمرەی باش بەدەست نەهێنم هیچ زانکۆیەك وەرم ناگرێت."

"من کەسێکی حولحولیم و زۆر جار هەست بە خەمۆکی دەکەم. ناشزانم چی بکەم."

ئەم گیروگرفتانە راستەقینەن. مرۆڤیش ناتوانێت خۆی لە ژیانی واقیعی دوور بخاتەوە. لەبەر ئەوە هەوڵ مەدە خۆت لە کێشەکان بدزیتەوە. لە بری خۆ دزینەوە من کۆمەڵێك کەرەسە دەخەمە بەردەستت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەم لە ژیاندا بەکاریان بهێنیت. ئەو کەرەسانە بریتین لە چی؟ ئەو کەرەسانە بریتین لە حەوت خووەکەی نەوجەوانە هەرە کاریگەرەکان. یاخود بەجۆرێکی دیکە ناوی بنێین دەڵێین بریتین لەو حەوت خەسڵەتەی کە نەوجەوانە سەرکەوتووەکانی ژیان لە سەرتاسەری جیهاندا هاوبەشن تێیدا. بە دڵنیاییەوە تۆ ئێستا لەخۆت دەپرسیت دەڵێیت ئەو حەوت خووە بریتین لە چی؟

من بۆ ئەوەی پرسیار و سەرسامییەکەت نەهێڵم زۆر بە کورتی بۆت باس دەکەم و دەڵێم:

خووی ژمارە (١): دەستپێشخەر بە

خۆت بەرپرسیارێتی ژیانی خۆت وەربگرە

خووی ژمارە (٢): پێشتر لە مێشکی خۆتدا ئامانجەکانت دیاری بکە

پەیام و ئامانجەکانی ژیانت دەستنیشان بکە

خووی ژمارە (٣): لە پێشەوە مەسەلە گرنگەکان دیاری بکە

مەسەلە گرنگەکان دیاری بکە و یەکەمجار بە هەرە گرنگەکەیان دەست پێ بکە

خووی ژمارە (٤): بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەرەوە

بڕوای تەواوت بەو قسەیە هەبێت کە دەڵێت هەموو کەس دەتوانێ سەرکەوتن بەدەست بهێنێت

خووی ژمارە (٥): یەکەمجار ئەوڵ بدە تێبگەیت، ئینجا هەوڵ بدە تێت بگەن

دڵسۆزانە و راستگۆیانە گوێ لە خەڵکی بگرە

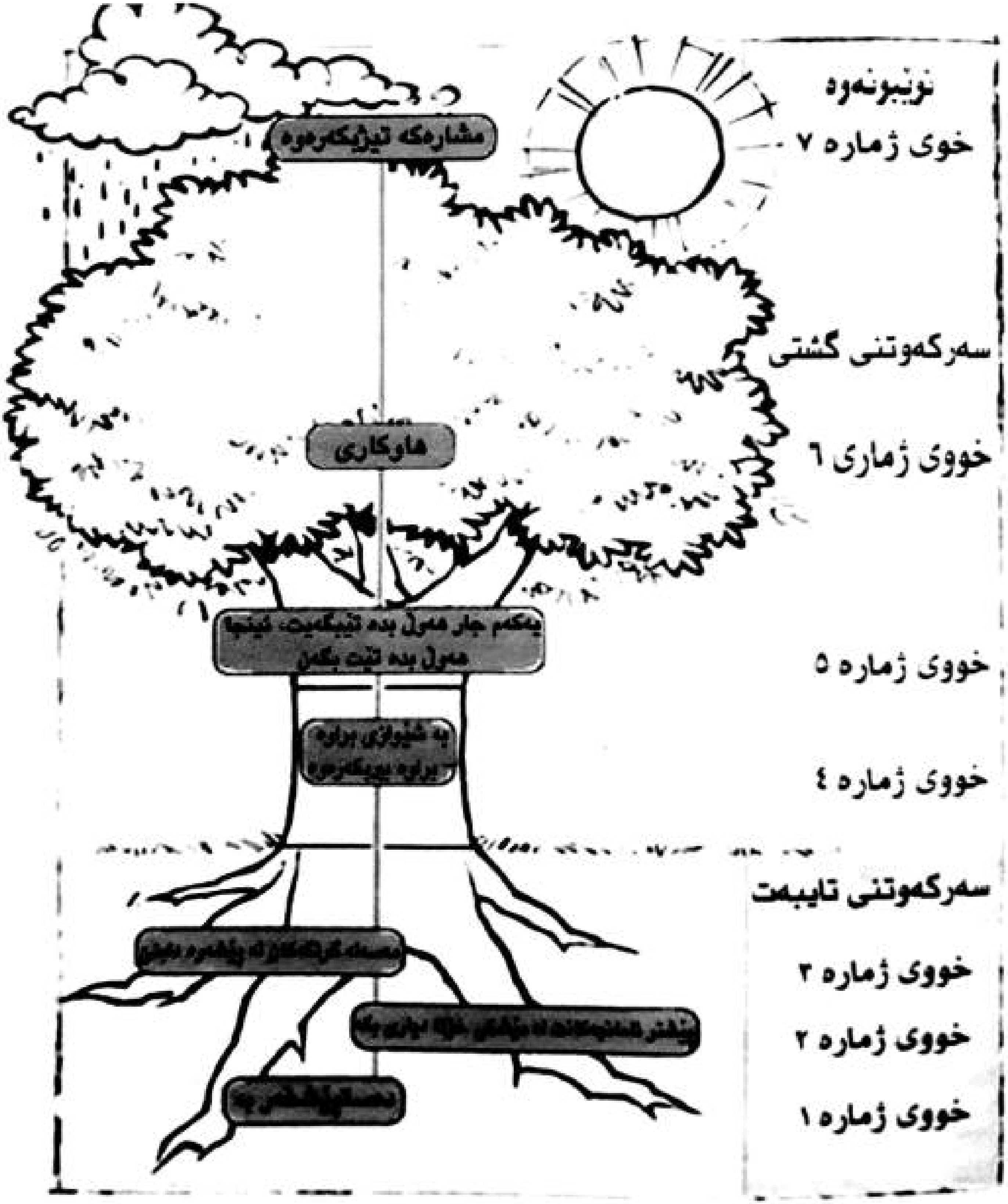
Scanned by CamScanner

خووی ژمارە (٦): هاوکاری

بۆ بەدەستهێنانی ئامانجی زیاتر هاوکاری لەگەڵ خەڵکی دیکەدا بکە

خووی ژمارە (٧): مشارەکە تیژ بکەرەوە

بەردەوام خۆت تازە بکەرەوە



Scanned by CamScanner

وەك لە وێنە هێلکارییەکەی سەرەوەدا دەبینین، خووەکان یەك لەسەر یەك بنیاد دەنرێن. یەکەم و دووەم و سێیەم خوو، پەیوەستن بە کۆنترۆلکردنی ناخی خۆتەوە. ئێمە ئەمە ناو دەنێین سەرکەوتنی تایبەت. بەڵام خووەکانی ژمارە چوار و پێنج و شەش پەیوەستن بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و بە کاری دەستەجەمعیەوە. ئێمە ئەوە ناو دەنێین سەرکەوتنی گشتی. مرۆڤ پێش ئەوەی هەوڵ بدات ببێتە یاریزانێکی باشی ناو تیپەکە پێویستە یەکەمجار بە تەواوی ناخی خۆی کۆنترۆڵ بکات. هەر ئەمەشە وایکردووە سەرکەوتنی تایبەت پێش سەرکەوتنی گشتی بکەوێت. حەوتەمین خووش بریتییە لە خووی خۆتازەکردنەوە و پێویستە بزانین هەر شەش خووەکەی دیکە لەمەوە سەرچاوە وەردەگرن.

شێوەی کارکردنی ئەم حەوت خووە زۆر سادەیە. بەڵام بۆ ئەوەی بزانیت چ هێز و کاریگەرییەکیان هەیە باشتر وایە پێچەوانەکانیان تێ بگەین. واتە بۆ ئەوەی بزانین ئەو حەوت خووە چ هێزێکیان هەیە و چۆن کار دەکەن چاکتر وایە لە پێچەوانەکانیان تێ بگەین. وا لەخوارەوە پێچەوانەکانی هەر حەوت خووەکەت بۆ باس دەکەم.

حەوت خووەکەی نەوجەوانە هەرە کەمتەرخەمەکان

خووی ژمارە ١: هەڵسوکەوتەکانت بریتین لە کاردانەوە

تۆباڵی هەموو گیروگرفتەکانت بخەرە ئەستۆی باوك و دایکت و مامۆستاکانی ناوەندی و مامۆستا نەفامەکانی زانکۆ. یان بیانخەرە ئەستۆی دراوسێ موزعیجەکانت یاخود هی هاورێکانت یاخود هی حکومەت یا هەرکەس و شتێك بێجگە لە خۆت. خۆت بە (قوربانی) دابنێ. هیچ بەرپرسیارێتییەکی ژیانت مەگرە ئەستۆ. وەك ئاژەڵێك هەڵسوکەوت بکە. ئەگەر برسیت بوو نان بخۆ. ئەگەر کەسێك قیژاندی بە رووتدا تۆش بە روویدا بقیژێنەرەوە. هەر کارێك بە خەیاڵتدا دێت بیکە تەنانەت ئەگەر زانیشت هەڵەیە.

خووی ژمارە ٢: پێشوەخت ئامانجەکانت لە مێشکی خۆتدا دیاری مەکە

هیچ پلان و نەخشەیەك بۆ خۆت دامەنێ. بە هەر نرخێك بووە لە ئامانجەکان دوور بکەودرەوە. هەرگیز بیر لە سبەینێ مەکەرەوە. بۆچی خۆت بە ئەنجامی هەڵسوکەوتەکانتەوە نارەحەت دەکەیت؟ بەس بۆ ئەم چرکەساتە بژی. لە

Scanned by CamScanner

هەرشوێنێك بۆت هەڵكەوت بخەوە. بیر لە ئاینده مەكەرەوە. هەر بۆ ئەمڕۆت بژی. كێ دەڵێ سبەینێ هەمووومان نامرین؟

خووی ژمارە ٣: مەسەلە گرنگەكان بخەرە كۆتاییەوە

ئەگەر بابەتەكە زۆر زۆر گرنگیش بێت بۆ ژیانت، ئەنجامی مەدە هەتا جارێكی دیكەش فیلمەكەی تەلەفزیۆن نەبینیتەوە و تێر و پڕ بە تەلەفون قسەت نەكردبێت و ماوەیەكی دوور و درێژیش بەبێ ئامانج خەریكی ئینتەرنێت نەبوبیت و .. تاد. هەمیشە ئیش و كارەكانت دوابخە بۆ سبەینێ. هەوڵبدە لە پێشەوە مەسەلە بێبایەخەكان جێبەجێ بكەیت.

خووی ژمارە ٤: بە شێوازی براوە - دۆڕاو بیر بكەرەوە

وا تەماشای ژیان بكە كە بۆڕبۆڕێنێكی توندوتیژی دڕندانەیە. هاوڕێی پۆلەكەت هەوڵدەدات بەسەرتا زاڵ ببێت، كەواتە باشتر وایە تۆ دەستپێشخەری بكەیت و لەناوی ببەیت. رێگە مەدە بێجگە لە خۆت كەسی دیكە لە هیچ شتێكدا براوە بێت چونكە ئەگەر ئەو بیباتەوە مانای وایە تۆ دۆڕاویت. لەبەر ئەوە ئەگەر هەستت كرد خەریكیت دەدۆڕێیت هەوڵ بدە ئەویش لەگەڵ خۆتدا راكێشیتە بنی بیرەكەوە.

خووی ژمارە ٥: یەكەمجار تۆ خۆت قسە بكە، ئینجا دواتر وا نیشان بدە كە گوێ دەگریت.

تۆ دەم و زمانت هەیە لەبەر ئەوە بەكاریان بهێنە. هەوڵ بدە قسە زۆر بكەیت. هەمیشە یەكەم جار بە درێژی باسی ئەو شتانەی چیرۆكەكە بكە كە پەیوەندییان بەخۆتەوە هەیە. كاتێكیش كە دڵنیا بوویت هەموو تێت گەیشتوون وا خۆت نیشان بدە كە گوێیان لێ دەگریت. سەریان بۆ بلەقێنە و بڵێ وایە وایە. ئەگەر ویستیشت بەڕاستی بیروڕایەكیان هەبێت ئەوا بیروڕای خۆتیان بەسەردا بسەپێنە.

خووی ژمارە ٦: هاوكاری مەكە

كەس لە تۆ ناچێت. هەموویان جیاوازن. كەواتە بۆچی هەوڵ بدەیت بەدەنگیانەوە بێیت و هاوكارییان بكەیت؟ كاری بەكۆمەڵ بۆ خەڵكی زیرەك نیە. مادام تۆ هەمیشە خاوەنی باشترین بیر و بۆچوونیت، كەواتە باشتر وایە هەر خۆت هەموو ئیشەكان بكەیت. خۆت بكەرە دوورگەیەكی تەنیای گۆشەگیر بۆخۆت.

Scanned by CamScanner

خووی ژمارە ٧: هێز لە خۆت بڕە و خۆت ماندوو بکە

خۆت بە ژیانەوە زۆر سەرقاڵ بکە بەجۆرێک کە هیچ کاتت بەدەستەوە نەبێت بۆ خۆ نوێکردنەوە و خۆ چاککردن. هەرگیز سەعی مەکە. هیچ شتێکی نوێ فێر مەبە. خۆت لە مەشق و ڕاهێنان دوور بخەرەوە. هەروەها لە سروشت و لە کتێبی تازەش، لە هەر شتێکیش کە ئیلهامی نوێت پێ دەبەخشێت.

وەک تێبینی دەکەیت ئەو خووانەی سەرەوە هەموویان ڕەچەتەی کارەساتن. کەچی لەگەڵ ئەوەشدا زۆر کەس پەیڕەوییان دەکەن. تەنانەت منیش. لەبەر ئەوە پێت سەیر نەبێ کە ژیان هەندێک جار زۆر خراپ و بێزراو دەبێت. خوو چییە؟ خوو بریتییە لەو شتانەی کە هەمیشە دووپاتیان دەکەینەوە. ئێمە زۆر جار پێی نازانین بەڵام ئەو بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کار دەکات و ئاراستەمان دەکات. هەندێک خوو هەیە باشن وەکو:

- مەشق کردن بەڕێک و پێکی
- پلاندانانی پێشوەخت
- ڕێزگرتنی دەوروبەر

هەندێکیشیان خراپن وەکو:

- بیرکردنەوە بەشێوەیەکی نەرێنی
- خۆ بەکەم زانین و هەستکردن بەوەی پاشکۆی یەکێکیت
- لۆمەکردنی خەڵکی

هەندێ خووی دیکە هەن کە گرنگ نین وەکو خۆشۆردن بە شەو، ماست خواردن بە کەوچک، خوێندنەوەی ڕۆژنامە و گۆڤار لەسەرەتاوە تا کۆتایی.

خوو بە پێی سروشتەکەی دیاری دەکرێت. خووی وا هەیە مرۆڤ بنیاد دەنێت و

Scanned by CamScanner

خووی واش هەیە تێکی دەشکێنێت. ئێمەی مرۆڤ دەبینە ئەو شتەی کە دایم و دەرهەم دووپاتی دەکەینەوە. ساموێیل سمایلزی نوسەر ئاوا باسی ئەو حاڵەتە دەکات:

بیرۆکەیەك بچێنیت کردارێك دەدووریتەوە

کردارێك بچێنیت خوویەك دەدووریتەوە

خوویەك بچێنیت کەسایەتییەك دەدووریتەوە

کەسایەتییەك بچێنیت چارەنووسێك دەدووریتەوە

خۆشبەختانە مرۆڤ لە خووەکانی بەهێزترە لەبەر ئەوە دەتوانێت بیانگۆڕێت. بۆ نمونە ئێستا هەوڵ بدە هەردوو مەچەکت بچەمێنەرەوە. زۆر باشە. ئینجا ئێستا بە پێچەوانەوە بیانچەمێنەرەوە. بەلاتەوە چۆنە؟ سەیرە وانا؟ بەڵام ئەگەر ٣٠ رۆژی بەردەوام مەشق بکەیت لەسەر ئەوەی هەردوو قۆڵت بە ئاراستە پێچەوانەکەدا بچەمێنیتەوە مەسەلەکەت بەلاوە سەیر نابێت. تەنانەت وات لێ دێت بەبێ بیرکردنەوەش ئەو کارە بکەیت. کەواتە ئێستا تۆ ئەو شتەت لێ بووە بە خوو. مرۆڤ هەموو کاتێك دەتوانێ لە ئاوێنەدا سەیری خۆی بکات و بڵێت ئەم شتەی خۆمم بەدڵ نییە. هەر بەو شێوەیەش دەتوانێت خوویەکی خراپ لە خۆتدا بگۆڕیت بە خوویەکی باش. دیارە ئەم کارە هەموو جارێك ئاسان نییە بەڵام مەحاڵ نییە و دەکرێ. هەمیشە دەکرێ. دوور نییە تۆ هەموو بیرۆکەکانی ناو ئەم کتێبەت بەدڵ بێت. بەڵام لە هەمانکاتیشدا ناچار نیت ببیتە مرۆڤێکی نمونەیی و هەموو ئەنجامەکان بەچاوی خۆت ببینیت. تەنانەت هەلکردن لەگەڵ هەندێ خووی باشدا بۆ ماوەیەکی گونجاو رەنگە بتوانێت گۆڕانکاری گەورە لە ژیانتدا بێنێتە دی.

حەوت خووەکە دەتوانن یارمەتیت بدەن لە:

- کۆنترۆلکردنی ئاراستەی ژیانت
- چاککردنی پەیوەندییەکانت لەگەڵ هاوڕێکانتدا
- گەیشتنە بڕیاری باشتر
- هاوکاری و هەلکردن لەگەڵ دایك و باوکتدا
- زاڵبوون بەسەر ئالوودە بوون بە تلیاك و

Scanned by CamScanner

مادە هۆشبەرەکاندا
- دیاریکردنی نرخ و بەها و شتە هەرە
گرنگەکانی ژیانت
- ئەنجامدانی کاری زیاتر بە کاتی کەمتر
- متمانە بەخۆکردنت زیاد بێت
- هەستکردن بە بەختەوەری
- زاڵبوون بەسەر خووە خراپەکاندا
- بەدیهێنانی هاوسەنگی لەنێوان خوێندنگا و کار و هاوڕێکان و هەموو شتێکی دیکەدا.

دوا مەسەلەش کە حەز دەکەم جەختی لەسەر بکەمەوە پەیوەندی بەم کتێبەوە هەیە کە ئێستا بەدەستتەوەیە. بەتەواوی بەکاری بێنە. چ قەڵەم و پاندان و سۆفتێك بەباشی دەزانیت بیگرە بە دەستتەوە و هیچ دوودڵ مەبە لە بەکارهێنانیدا. خەت بهێنە بەژێر ئەو بیرۆکەیەدا کە بەدڵتە یان بازنەیەکی بەدەوردا بکێشە. تێبینییەکانت لە پەراوێزی لاپەڕەکەدا بنووسە. بنووسە و بکێشە. ئەو چیرۆکانە چەند جارێك بخوێنەرەوە کە ئیلهامت پێ دەبەخشن. ئەو سوپاس و پێزانینانە بپارێزە کە هیوات پێ دەبەخشن. لە کۆتایی هەموو بەشێکی کتێبەکەشدا ڕاهێنانەکان بخوێنەرەوە و داواکارییەکان بەئەنجام بگەیەنە. بابەتەکان وا داڕێژراون کە تۆ بتوانیت دەستبەجێ لەگەڵ ئەو خووانەدا هەڵکەیت. ئەم کتێبە هەتا لەگەڵیدا بڕۆیت زانیاری زیاتر و زیاترت پێ دەبەخشێت. خۆ ئەگەر تۆ یەکێکیشیت لەو جۆرە کەسانەی کە تەنیا بەدوای وێنە و نیگار و زانیاری سەیر و سەرنجڕاکێشدا دەگەڕێن ئەوە هەر دەتوانیت سوود لە کتێبەکە وەربگریت بەڵام لە خاڵێکدا دەگەیتە ئەو بڕیارەی کە پێویستە کتێبەکە لە سەرەتاوە بۆ کۆتایی بخوێنیتەوە چونکە حەوت خووەکە بەدوای یەکدا دێن و یەکتری تەواو دەکەن. هەر یەکەیان لەسەر ئەوی پێش خۆی بنیاد نراوە. بۆ نموونە، خووی ژمارە یەك لە پێش خووی ژمارە دوودا دێت ئەمەش لە خۆڕا نییە، لەبەر ئەوە تکایە دڵم خۆش بکە و کتێبەکە بخوێنەرەوە.

Scanned by CamScanner

نمونەکان و سەرەتاکان

ئەوەی دەستت دەکەوێت ئەوەیە کە دەیبینیت

لە خوارەوە لیستێکی ئەو قسە هەرە خراپانەت پێشکەش دەکەم کە شارەزای بوارە جیاجیاکان جاران وتویانە. ئەو قسانە لە کاتی خۆیدا بە قسەی راست و لۆجیکی لەقەڵەم دراون بەڵام بە تێپەڕبوونی کات دەرکەوت کە هەموویان قسەی هەڵە و بێ بناغەن.

دە نمونەی هەڵەترین قسەی ساڵانی رابردوو:

دەهەم: کینیس ئۆڵسن دامەزرێنەر و سەرۆکی کۆمپانیای دیجیتاڵ ئیکویپمێنت کۆرپۆرەیشن ساڵی ١٩٧٧ وتی: "هیچ پێویست ناکات هەموو کەسێك لە ماڵەوە کۆمپیوتەرێکی هەبێت."

نۆهەم: مارشاڵ فێردینارد فۆرج کە پسپۆڕێکی فەرەنسی بوو لە بوارەکانی ستراتیجی جەنگدا و دواتر لە جەنگی یەکەمی جیهانیدا بوو بە سەرکردەی هێزەکانی فەڕەنسا، لە ساڵی ١٩١١ وتی: "فڕۆکە تەنیا یارییەکی خۆشە ئەگینا هیچ بایەخێکی سەربازی نیە."

> **باشترین کار ئەوەیە کە خۆت پاك و بریقەدار ڕاگریت، چونکە تۆ خۆت ئەو پەنجەرەیەیت کە دنیای لێوە دەبینیت.**
>
> **جورج برنادشۆ- شانۆنوسی ئینگلیز**

هەشتەم: د. لی دی فۆڕست داهێنەری زمانەی ئەلکترۆنی و باوکی رادیۆ لە ٢٥ی شوباتی ١٩٦٧ دا وتی: "زانست لە ئایندەشدا چەند پێش بکەوێت بەڵام مەحاڵە مرۆڤ بگاتە سەر مانگ."

حەوتەم: دایەڵ ئۆف زانۆك سەرۆکی کۆمپانیای سەدەی بیست - فۆکس لە ساڵی ١٩٤٦ دا وتی: "تەلەفزیۆن هەرگیز ناتوانێت هیچ بەشێکی کۆمەڵ بەلای خۆیدا راکێشێت چونکە دوای شەش مانگ مرۆڤ لێی بێزار دەبێت و تاقەتی نامێنێت هەموو شەوێك تەماشای سندوقێك بکات وێنە نیشان بدات."

Scanned by CamScanner

شەشەم: کۆمپانیای دیکا ڕیکۆردەرس ساڵی ١٩٦٣ ئەم هەڵوێستەی بەرامبەر تیپی بیتڵس هەبوو: "ئێمە مۆسیقای ئەو تیپەمان بەدڵ نیە چونکە بریتییە لە کۆمەڵێك گیتار کە خەریکن باویان نامێنێت."

پێنجەم: دکتۆر ئایان جی ماکدۆناڵ نەشتەرگەری بەناوبانگی لۆس ئەنجلس لە ١٨ی تشرینی دووەمی ١٩٦٩ دا لە لێدوانێکیدا بۆ گۆڤاری نیوزویك وتی: "تووتن بۆ زوربەی خەڵك شتێکی بەسوودە."

چوارەم: ساڵی ١٨٦٧ لە راپۆرتێکی ناوخۆی کۆمپانیای وێسترن یونیەن دا نوسراوە: "ئەم تەلەفونە هێندە کەم و کوڕی زۆرە کە مرۆڤ ناتوانێ وەك ئامێرێکی راستەقینەی پەیوەندیکردن بیری لێ بکاتەوە. بەلای ئێمەوە ئەم ئامێرە هیچ نرخێکی نی‌یە."

سێیەم: بەتلیمۆسی زانای فەلەکناسی مەزنی میسر لە سەدەی دووەمدا وتی: "سەنتەری گەردوون زەوی‌یە."

دووەم: شا جۆرجی سێیەم، پادشای ئینگلیز لە ٤ی حوزەیرانی ١٧٧٦ دا کە سەربەخۆیی ویلایەتە یەکگرتووەکان راگەیەندرا نوسیویتی: "ئەمڕۆ هیچ شتێکی گرنگ رووی نەداوە."

یەکەم: چارڵس ئێچ دۆیەڵ ساڵی ١٨٩٩ کە نوێنەری ویلایەتە یەکگرتووەکان بوو بۆ کۆنگرەی داهێنانەکان وتی: "ئەوەی کە پێویست بوو دابهێنرێت تا ئێستا داهێنراوە، ئیتر کەس ناتوانێ هیچی نوێ دابهێنێت."

پاش خوێندنەوەی ئەم وتانە ڕێگەم بدە با چەند نمونەیەکی دیکەت پێشکەش بکەم لە قسەی ئەو هەرزەکارانەی کە وەکو ئێستای تۆ وابون و قسەکانیان لە بێبایەخی دا وەکو دە وتەکەی سەرەوە وان:

"پێشتر هیچ کەسێك لە خێزانەکەی ئێمە نەیتوانیوە بچێتە زانکۆ. کەواتە منیش بێ ئەقڵم ئەگەر بەتەمای زانکۆ بم."

"کەڵکی نییە. من و باوەپیارەکەم هەرگیز لە یەکتری تێ ناگەین. ئێمە دوو کەسایەتی زۆر جیاوازین لە یەکتری."

"زیرەکی مەسەلەیەکی بێ بایەخە."

"مامۆستاکەم دەیەوێت پشتم بشکێنێت."

"ئەو کچە زۆر جوانە. گردو دەکەم بێ ئەقڵە."

"ئەگەر پشتت نەبێت لە ژیاندا هەرگیز ناتوانیت پێش بکەویت."

"من؟! من دەتوانم خۆم لاواز بکەم؟ بە جدیتە؟ مەحاڵە! ئێمە خێزانەکەمان هەموومان قەڵەوین."

"مەحاڵە لەم سەردەمەدا پۆستێکی باشم دەست کەوێت چونکە کەس ئیش نادات بە گەنج."

کەواتە نمونەکە چییە؟

بابەتی هاوبەش لەو دوو لیستە دا کامەیە؟ یەکەم. هەموویان گوزارشت لە هەقیقەتی شتەکان دەکەن. دووهەم. هەموویان ناڕاستن یان ناتەواون تەنانەت ئەگەر خاوەنەکانیشیان باوەڕی تەواویان بەو قسانە هەبێت.

نمونە هەمان وشەی چەمکە. دەتوانین بڵێین نمونە بریتییە لەو ڕێگەیەی کە شتێکی پێ دەبینرێت یان گۆشەنیگایە یاخود بیروباوەڕە. هەروەها ڕەنگە تێبینیت کردبێت کە ئێمە زۆر جار نمونەکانمان هەڵەن. ئەم هەڵەبوونەش سنوور و بەربەستمان بۆ دروست دەکات. ڕەنگە تۆ لەو باوەڕەدا بیت کە هەرگیز توانای ئەوەت نابێت بگەیتە قۆناغی زانکۆ. بەڵام بیرت نەچێت بەتلیمۆسی مەزنیش باوەڕی تەواوی بەوە هەبوو کە زەوی سەنتەری گەردوونە.

بیر لەو هەرزەکارە بکەرەوە کە باوەڕی وایە ناتوانێت لەگەڵ باوەپیارەکەیدا هەڵبکات. ئەگەر کەسێك بەم شێوەیە بیر لە پەیوەندی خۆی و باوەپیارەکەی بکاتەوە ئایا هەرگیز دەتوانێت لەگەڵیدا هەڵبکات؟ زۆر زەحمەتە چونکە بیرکردنەوەکەی ڕێی لێ دەگرێت. ڕێی ئەوەی کە هەوڵ بدات لێی تێ بگات.

نمونەکان وەکو چاویلکە وان. ئەگەر لەگەڵ ناخی خۆتدا نەگونجا یاخود تێگەیشتنێکی هەڵە بوو لە ژیان بە شێوەیەکی گشتی، وەك ئەوە وایە چاویلکەیەکی خراپت کردبێتە چاوت.

Scanned by CamScanner

ئەم چاویلکە خراپە هەموو شتێکی دیکەیشت خراپ نیشان دەدات. لە ئەنجامیشدا

مرۆڤ چی ببینێت هەر دەبێتە خاوەنی ئەوە. بۆ نمونە ئەگەر هەستت کرد گێلیت ئەوا ئەم بۆچوونە وات لێ دەکات بەڕاستی گێل ببیت. هەروەها ئەگەر باوەڕت وا بێت کە براکەت گێلە هەمیشە بەدوی بەلگەیەکدا دەگەڕێیت باوەڕەکەت بسەلمێنێت. ئەو بەلگەیەش دەدۆزیتەوە و براکەت لەبەرچاودا هەر بە گێلی دەمێنێتەوە. لە لایەکی دیکەوە ئەگەر باوەڕت وا بوو کە تۆ کەسێکی زیرەکیت ئەوا ئەم باوەڕە رەنگێکی پەمەیی گەشبین دەبەخشێت بە هەموو شتەکانت.

کریستی نەوجەوان جارێکیان بۆی گێڕامەوە وتی من زۆر حەزم لە دیمەنی شاخ و داخ بوو بەلام رۆژێکیان کە چووم بۆلای دکتۆری چاو و فەحسی کردم بۆم دەرکەوت چاوم زۆر زۆر لاوازە. کاتێکیش کە چاویلکە تازەکەم کردە چاوم بە تەواوی سەرسام بووم چونکە هێزی بینینم زۆر بەچاکی گۆڕا و تەنیا ئەو کاتە بۆم دەرکەوت کە شاخ و درەخت و تەنانەت تابلۆی سەر جادەکانیش وردەکاری زۆر زۆر لەوە زیاتریان تیایە کە من بیرم لێ دەکردنەوە. ئەمە بەلامەوە نامۆترین شتێك بوو کە هاتبێتە رێگام. من هەتاکو ئەمزانی بە چاویلکەی باش هێزی بینینم چەند چاك دەبێت نەمدەزانی بارودۆخی چاوم چەند خراپە. زۆر جار مەسەلەکان بەو شێوەیەن. واتە بە نوقسانییەکانمان نازانین چونکە هەموو نمونەکانمان تێکەڵ کردووە و شێواندومانە. ئێمە دەربارەی خۆمان و کەسانی دیکە و تەنانەت دەربارەی ژیانیش بە شێوەیەکی گشتی نمونەی تایبەت بە خۆمانمان هەیە. دەبا ئێستا چاوێك بەو نمونانە دا بخشێنین.

نمونەکان دەربارەی خۆمان

ئێستا واز لە خوێندنەوە بێنە و باش بیر لەم پرسیارە بکەرەوە:

ئایا ئەو بیرو باوەڕ و نمونانەی کە تۆ دەربارەی ناخی خۆت وەرتگرتوون یارمەتیدەرن یاخود رێگرن؟ کاتێك ریبیکای هاوسەرم لە خوێندنگای دواناوەندی

Scanned by CamScanner

میدیسۆنی ویلایەتی ئیداهۆدا لە قۆناغی پێش کۆتاییدا بوو کاغەزێکیان بەناو خوێندکارەکانی ئەو قۆناغەدا گێڕا بۆ ئەوەی ئیمزای بەشداربوون بکەن لە ئاهەنگی هەڵبژاردنی جوانترین کچە خوێندکاری ئەو خوێندنگایەدا. ریبیکا و زوربەی کچە خوێندکارەکانی دیکە ئیمزایان کرد. بەڵام لیندای تەنیشت ریبیکا کاغەزەکەی بەبێ ئیمزاکردن تێپەڕاند.

ریبیکا زۆری لێکرد وتی: لیندا ئیمزای بکە.

لیندا وتی: نا. ناتوانم ئیمزای بکەم.

ریبیکا وتی: ئەوە چیتە؟ خێرا ئیمزای بکە. ئاهەنگێکی خۆش دەبێت.

لیندا تکای کرد: نا. وازم لێ بێنە. بە کەڵکی ئاهەنگی وا نایەم.

ریبیکا وتی: بە پێچەوانەوە. دڵنیا بە تۆ بۆ ئاهەنگەکە زۆر گونجاو دەبێت، خوا بۆ تۆی داناوە.

ریبیکا و کچەکانی دیکە ماوەیەک لەگەڵ لیندادا خەریک بوون تا دواجار ئیمزای کرد. ئەو کاتە ریبیکا هیچی دەربارەی هەڵوێستەکەوە نەدەزانی. بەڵام حەوت ساڵ پاش ئەوە نامەیەکی لە لینداوە پێ گەیشت باسی باری دەروونی و ململانێکانی ناو ناخی خۆی کرد کە ئەو رۆژە هەستی پێ دەکرد. لە نامەکەدا سوپاسی ریبیکا دەکات کە چۆن بەو هەڵوێستەی بوو بە یەکەم پریشك و هاوکاری کرد بۆ گۆڕینی ژیانی. هەروەها لیندا باسی ئەوەی کردبوو کە چۆن تا ئەو کاتەی خوێندنی کۆتایی خراپ لە خۆی حاڵی بوبو. بۆیە کاتێك ریبیکا پێی وتبوو تۆ پاڵێوراوێکی باشی ئەو ئاهەنگەیت ئەم سەری سوڕمابوو. دوادیکەش کە قایلبوو کاغەزەکە ئیمزا بکات هەر بۆ ئەوە بووە خۆی لەدەست ریبیکا و هاوڕێکانی دیکە رزگار بکات. لیندا لە نامەکەیدا نوسیبووی کە زۆر پێی ناخۆشبووە کاغەزەکەی ئیمزا کردووە و رۆژی دواتر پەیوەندی کردووە بە بەڕێوەبەری ئاهەنگەکەوە کە ناوی ئەم لە لیستی ئامادەبووانەدا بکوژێنێتەوە بەڵام

Scanned by CamScanner

بەڕێوەبەرەکەش وەکو ڕیبیکا سوور بووە لەسەر بەشداریکردنی لیندا. لیندا بە نابەدڵییەوە داواکەی قبوڵ کردووە. بەڵام ئەمە بەس بوو بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری. لیندا بە جورئەتێکی باشەوە دەرکەوت کە پێویست بوو بۆ بەشداریکردن لەو ڕووداوەدا کە دەبووایە باشترین شێوەی خۆی نیشان بدات. لیندا وای لێ هات لە گۆشەنیگایەکی نوێوە خۆی ببینێت. لە نامەکەیدا لیندا لە ناخی دڵەوە سوپاسی ڕیبیکای کردبوو کە چۆن ڕۆڵی بنەڕەتی هەبووە لە فڕێدانی زەڕەبینە خراپەکانی بەرچاوی لیندا و تێکشکاندنیان و جەخت کردن لەسەر ئەوەی کە پێویستە لیندا چاویلکەیەکی نوێ بکاتە چاوی. لیندا نوسیوێتی کە هەرچەندە لەو جۆرە ئاهەنگانەدا نەبووە خاوەنی هیچ خەڵات و نازناوێك بەڵام بەو بەشداریکردنە توانی بەسەر کۆسپێکی هەرە گەورەدا زاڵ ببێت، کۆسپی ئەوەی کە بیروباوەڕێکی خراپی لەسەر خۆی هەبوو. بەمەش لیندا بوو بە نمونەیەك و هەردوو خوشکە بچکۆلەکەی لە ساڵانی دواتردا بەردەوام بەشدارییان دەکرد لەوجۆرە ئاهەنگانەدا. واتە لیندا لە ژیانی خێزانەکەیدا بووە کارەکتەرێکی مەزن. لیندا لەم ڕووداوەدا بە پرۆسەیەکدا تێپەڕی پێی دەوترێ "گۆڕینی نمونەکە" کە بریتییە لەوەی مرۆڤەکە کتوپڕ شتەکان بەشێوەیەکی جیاواز ببینێت وەك ئەوەی ئێستا تۆ چاویلکەیەکی نوێت کردبێتە چاوت. دیارە وەك چۆن نمونە خراپەکان کۆت و پێوەندمان بۆ دروست دەکەن، نمونە باشەکانیش دەتوانن وامان لێ بکەن هەموو توانا چاکە شاردراوەکانی خۆمان بێنینە دەرەوە. ئەم چیرۆکەی خوارەوەی کوڕی لویسی شانزەهەمی پادشای فەرەنسا نمونەیەکی باشە:

لویسی شانزەهەم لە کار لابرا و خرایە زیندانەوە. ئەو کەسانەی کە پادشایان لە عەرش هێنایە خوارەوە شازادەی کوڕە بچکۆلەی پادشاشیان گرت.

مەبەستیان ئەوە بوو لە ئایندەدا نەتوانێت وەك میراتگرێکی عەرش ببێتەوە بە

Scanned by CamScanner

پادشا و کاروباری وڵات بگرێتەوە دەست، لەبەر ئەوە هەوڵیاندا ئەخلاقی بڕوخێنن. بردیان بۆ کۆمەڵگایەکی دوور و لەوێ خستیانە شوێنێکی هەرە پیس و بێ ڕەوشتەوە. لەسەر چاکترین و گرانبەهاترین خواردن رایان هێنا بۆ ئەوەی بە خێرایی ببێتە کۆیلەی ورگی خۆی. بە بەرچاوی ئەوەوە هەر جنێو و قسەی ناشیرین بەکاردەهێنرا. چواردەوریان کرد بە ئافرەتی لەش فرۆش. هەرچییەك خراپ و بێ شەرەف و باوەڕپێنەکراو بوو لێیان کۆکردەوە. وایان لێکرد شەو و رۆژ لە ژینگەیەکی هێندە خراپدا بێت کە رۆحی مرۆڤ داڕزێنێت و ببیاتە خواری خوارەوە. کوڕە هەرزەکارەکە ماوەی زیاتر لە شەش مانگ بەم جۆرە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکرا بەڵام ئەو بۆ چرکەیەکیش تەسلیمی ئەم گوشار و کردەوانە نەبوو. دوای ئەوەی کە هەوڵەکان لەگەڵیدا شکستیان هێنا پرسیاریان لێکرد کە بۆچی تەسلیمی ئەو هەموو خۆشی و لەزەت و رابواردنانە نەبوو. ئەو لە وەڵامدا وتی: من ناتوانم ئەو کارانە بکەم چونکە من بۆ ئەوە لەدایك بووم کە ببم بە پادشا.

واتە شازادە لویس وێنەیەکی هێندە باشی بۆ خۆی دروست کردبوو کە هیچ شتێك نەتوانێت بیلەرزێنێت. تۆش ئەگەر هەمان رەوشت بگریتە بەر و چاویلکەیەکی وا بێنیتە بەر چاوت کە پێت بڵێ تۆ گرنگیت و تۆ سەرکەوتوویت و تاد ئەوا ئەم بیروباوەڕە کار دەکاتە سەر هەموو مەسەلەکانی دیکەی ژیانت. لە لەم حاڵەدا رەنگە لەخۆت بپرسیت بڵێیت ئەگەر ئەو وێنەیەی کە تا ئێستا بۆ خۆمم دروست کردووە نمونەیەکی تەواو هەڵە و شێواو بێت کەواتە چی بکەم بۆ ئەوەی راستی بکەمەوە؟ یەکێك لە رێگەکان ئەوەیە کە ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدا بەسەر بەریت بڕوای پێت بێت و هەوڵ بدات پشتت بگرێ و یارمەتیت بدات. دایکم بۆ من ئەو کەسە بوو. من کاتێك کە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی گەشەکردندا بووم دایکم هەمیشە بڕوای پێم بوو، بەتایبەت لەو کاتانەدا کە دەکەوتمە گومانەوە لەخۆم. هەموو جارێك هانی دەدام و ئەو جۆرە قسانەی دەکرد کە ورەی مرۆڤ بەرز دەکەنەوە. بۆ نمونە دەیوت: "شین. دڵنیا بە تۆ دەتوانیت سەرکەویت و ببیتە سەرۆکێکی باشتر" یان "بێگومان تۆ لەوە بەهێزتریت چۆك دابدەیت. دڵنیابە دەتوانیت ئەم قەیرانەش تێپەڕێنیت." بەو جۆرە وام لێهات کە هەر کاتێك پێویستم بە متمانە و خۆڕاگری هەبوایە پەنام دەبرد بۆلای دایکم قسەم بۆ بکات ئەویش شوشەی چاویلکەکەمی پاکدەکردەوە. لە

هەرکەسێکی سەرکەوتوو بپرسیت زوربەیان پێت دەڵێن لە ژیانیاندا یەکێک هەیە باوەڕی پێیانە، ئیتر ئەو یەکە یان مامۆستایە، یان هاوڕێیە، یان دایك و باوکە، یان خوشك و برایە یان نەنك و باپیرە. گرنگ ئەوەیە کەسێك هەبێت و بەس. گرنگ نییە کەسەکە کێیە. دوو دڵ مەبە و پەنای بۆ ببە و یارمەتی و پشتگیرییەکانی لێ وەرگرە. بۆ ئامۆژگاریکردنت بچۆ بۆلای. هەولبدە بەو شێوەیە خۆت ببینیت کە ئەو تۆی پێ دەبینێت. ئەمە چاویلکەیەکی تازەیە و جیاوازییەکی هێجگار گەورەت بۆ دروست دەکات. قسەیەکی زۆر بەهێزم گوێ لێ بووە دەڵێت: "ئەگەر توانیت ئەو کەسە بناسیت کە خواوەندی گەورە دەیەوێت ببیت بەو ئەوا دەتوانیت هەستیت و پێش بکەویت و هەرگیز نەگەڕێیتەوە بارودۆخی جارانت."

هەندێکجار ئەو کەسە نادۆزیتەوە کە بتوانیت پەنای بۆ ببەیت. رەنگە وا پێویست بکات تەنیا بیت. ئەگەر شتەکە وابو پێویستە بایەخێکی تایبەت بدەیت بە بەشی داهاتووی ئەم کتێبە. ئەو بەشەی کە هەندێك کەرەسەی پێویستت دەخاتە بەردەست بۆ ئەوەی بتوانیت وێنەیەکی باشی خۆت بکێشیت.

ئێمە هەموومان وێنە و گۆشەنیگا و بیروبۆچوونمان هەیە، نەك تەنیا دەربارەی خۆمان بەڵکو دەربارەی خەڵکی دیکەش. دیارە ئەمانەش هەموو جارێك راست و دروست دەرناچن. ئەگەر بڕیار بدەین لە گۆشەنیگایەکی جیاوازەوە شتەکان ببینین رەنگە بتوانین هۆکاری ئەوە بدۆزینەوە کە بۆچی فلانەکەس بەو شێوەیە هەڵسوکەوت دەکات. ئەمەی خوارەوە چیرۆکی کچە نەوجەوانێکە بەناوی (بیکی)یەوە. بیکی لەم چیرۆکەیدا باسی وەرچەرخانی نمونەکەی دەکات:

کاتێك لە خوێندنگای دواناوەندیدا لە قۆناغی پێش کۆتاییدا بووم هاوڕێیەکم هەبوو ناوی کیم بوو. سەرەتا کیم کچێکی باش بوو بەڵام دواتر بە تێپەڕ بوونی کات هەڵسوکەوتی گۆڕا و وای لێهات هەڵسوکەوت لەگەڵیدا رۆژ بەرۆژ قورستر دەبوو. بە بچوکترین شت هەستی بە سوکایەتی دەکرد و تورە دەبوو. زۆر جاریش هەستی بە تەنیایی و فەرامۆشکردن دەکرد. لە خۆڕایی تورە دەبوو. کار گەیشتە ئەوەی من و هاوڕێکانم وردە وردە خۆمانی لێ بتەکێنینەوە و لە هیچ شتێکی خۆماندا بەشداری نەکەین. کە ئەو ساڵەی خوێندن کۆتایی هات من بەشێکی زۆری هاوینەکەی چوومە دەرەوەی شار و کاتێك کە گەڕامەوە چوومە لای یەکێك لە هاوڕێ نزیکەکانم بۆ

Scanned by CamScanner

ئەوەی دەنگ و باسی ئەو ماوەیەی شارم پێ بڵێت کە من لەوێ نەبووم. ئەویش لەناو قسەکانیدا لەپڕ بیری کەوتەوە و وتی: "ئا. بیرم نەبوو باسی کیمت بۆ بکەم. داماوە لە ماوەی رابردوودا تووشی ناڕەحەتی زۆر بووبوو چونکە دایك و باوکی دەیانویست لە یەکدی جیا ببنەوە ئەمەش زۆر کاری کردبووە سەری." من یەکسەر کە ئەوەم زانی ئیتر هەموو مەسەلەکان لەبەرچاوم گۆڕان. جاران بە هەڵسوکەوتەکانی کیم ناڕەحەت دەبووم بەڵام ئێستا هەست دەکەم دڵڕەقانە مامەڵەم لەگەڵدا کردووە. هەست دەکەم من لەکاتێکدا لێی دوور کەوتوومەتەوە کە ئەو لە ناڕەحەتیدا بوو. دەرکەوتنی ئەو زانیارییە بچکۆلەیە بۆ من تەواو هەڵوێستمی گۆڕی بەرامبەر کیم. ئەوە بەڕاستی بوو بە ئەزموونێکی تازە بۆ من.

ئەگەر بیری لێ بکەیتەوە دەبینیت وەرچەرخانی تێڕوانینی بیکی بۆ کیم تەنیا پێویستی بە یەك زانیاری نوێ بووە. ئێمە زۆر جار حوکم بەسەر خەڵکیدا دەدەین بێ ئەوەی هەموو راستییەکان بزانین.

مۆنیکای نەوجەوانیش ئەزموونێکی هاوشێوەی هەیە.

من لە کالیفۆرنیا هاوڕێی زۆر دڵسۆزم هەبوو. لەبەر ئەوە گوێم نەدەدایە هیچ کەسێك کە تازە دەهاتە گەڕەکەکەی ئێمەوە. وام بیر دەکردەوە کە ئەو خەڵکە تازەیە کێشەی خۆیانە چۆن لەگەڵ بارودۆخە تازەکەدا خۆیان دەگونجێنن. ئینجا دواتر کە ئێمە ماڵمان گواستەوە بۆ شارێکی دیکە و شوێنەکە بەلامەوە نامۆ بوو خواخوای ئەوەم بوو هاوڕێیەك پەیدا بکەم بایەخم پێ بدات. من ئێستا مەسەلەکان بە شێوەیەکی زۆر جیاواز دەبینم. ئێستا دەزانم کەسێك کە هاوڕێی نەبێت چەند ناخۆشە.

ئیتر لەمەولا مۆنیکا بە شێوەیەکی جیاواز رەفتار لەگەڵ ئەو منداڵانەدا دەکات کە تازە هاتونەتە ناوچەکەیانەوە. بینینی مەسەلەکان لە گۆشەنیگایەکی جیاوازەوە دەتوانێت ئەو جیاوازییە لە هەڵوێستی ئێمەدا دروست بکات بەرامبەر بە خەڵکی.

لە کتێبی ریدەرز دایجێست دا ئەم چیرۆکەی خوارەوەم بۆ هەڵبژاردوون کە (دان بی گریلینگ) نوسیوێتی و نمونەیەکی نایابی وەرچەرخانی نمونەکانە:

هاورێیەکم بۆی گێرامەوە وتی پاش ئەوەی ماوەیەکی زۆر لە ئەوروپا مامەوە، ئیتر کاتی ئەوە هات بگەرێمەوە بۆ ئەفریقای باشور و ئەو رۆژە لە فرۆکەخانەی هیژۆ لە لەندەن ماوەیەکی باشم بەدەستەوە بوو پێش ئەوەی فرۆکەکەم بفرێت: لەبەر ئەوە چووم کوپێك قاوە و پاکەتێکی بچکۆلە کێك و شیرینیم کری. هاتم لەسەر کورسی و مێزێك دانیشتم و خۆم بە خوێندنەوەی رۆژنامەوە خەریك کرد کاتێکم زانی کابرایەکی گەنج بەرەو مێزەکە هات. کابراکە هەرچەندە کابرایەکی پۆشتە و پەرداخ بوو بەڵام زۆر سەرم لەوە سورما کە یەکسەر دەستی برد بۆ کێکەکە. من نەمویست هیچ کێشەیەکی لەگەڵدا دروست بکەم و بێزاری خۆمی نیشان بدەم لەبەر ئەوە منیش دەستم برد کێکێکم خوارد. دواتر بۆ ئەوەی کابرا هەمووی نەخوات دەستم برد و کێکێکی دیکەشم خوارد. وردە وردە هەردوکمان هیچمان نەهێشتەوە لە کێکێك زیاتر کە لە پاکەتەکەدا مابووەوە. من ئەو کاتە زۆر تورە بووبووم بەڵام ددانم بەخۆمدا گرت و هیچ قسەم نەکرد. ئینجا کابراکە دەستی برد کێکەکەی کرد بە دوو کەرتەوە و لەتێکی دا بە من و لەتەکەی دیکەشی خۆی خواردی. ئینجا لێیدا و رۆیشت. ماوەیەك دوای ئەوە کاتی سواربوونی فرۆکەکە نزیك بووەوە و بەرێ کەوتم بەرەو شوێنی ترانزێت. هێشتا هەر تورە و بێزار بووم. بەڵام لە هەمووی ناخۆشتر ئەوە بوو کە دەستم کرد بە جانتاکەمدا و تەماشام کرد پاکەتە کێکەکەی خۆمی تیا ماوە. بۆم دەرکەوت من بە درێژایی ئەو ماوەیە لە کێکی کابراکەم خواردووە.

ئێستا بیر بکەرەوە. یەکەمجار پێش ئەوەی کچەکە راستییەکانی بۆ دەربکەوێت لە دڵی خۆیدا دەیوت ئەم کابرایە چەندە بێ شەرم و روو قایمە.

بەڵام دواتر کە راستییەکانی بۆ دەرکەوتوە لە دڵی خۆیدا وتویێتی: "وای کە ناخۆشە. بەراستی پیاوێکی بەرێز بوو کە تەنانەت دوا کێکیشی لەگەڵمدا بەش کرد."

کەواتە مەبەست لەو هەموو نمونانە چیە؟ زۆر بەسادەیی مەبەستمان ئەوەیە کە بڵێین نمونە و بیر و بۆچوون و تێروانینەکانمان زۆر جار هەڵە و ناتەواو و تێك ئالاون. لەبەر ئەوە پێویست ناکات لە حوکمداندا پەلە بکەین. نابێت بە خێرایی بریار لەسەر خۆمان و ئەوانی دیکە بدەین. چونکە هەمیشە باوەرمان وایە لە

Scanned by CamScanner

گۆشەنیگا ناتەواوەکەی خۆمانەوە گوایە هەموو هەقیقەتەکە دەزانین و وێنە تەواوەکەمان لایە.

سەرەڕای ئەمانەش پێویستە هەمیشە دڵ و ئەقڵمان کراوە بن بۆ زانیاری و بیروبۆچوونی تازە، هەروەها ئامادەش بین نمونەکانمان بگۆڕین ئەگەر زانیمان هەڵە و ناتەواون. لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ئەگەر ویستمان گۆڕانکاری گەورە لە ژیانماندا بەدی بێنین بناغەکەی ئەوەیە نمونەکانمان بگۆڕین. ئەو چاویلکەیە بگۆڕین کە دنیایان لێوە دەبینین. کە چاویلکەکەت گۆڕی ئیتر هەموو شتەکانی دیکەش دەگۆڕێن.

ئەگەر تێبینیت کردبێت دەبینیت کە زوربەی ئەو کێشانەی لە پەیوەندییەکان و هەڵوێستەکان و تەنانەت لەگەڵ ناخی خۆشتدا دێنە رێگات ئەنجامی راستەوخۆی نمونەیەك یان دوو نمونەی ناڕۆشنن. بۆ نمونە ئەگەر پەیوەندیت لەگەڵ باوکتدا پەیوەندییەکی خراپ بێت زۆرجار لەبەر ئەوەیە کە هەریەکەتان بە هەڵە لەوی دیکە تێگەیشتووە. تۆ وای دەبینیت کە ئەو کەسێکە بە هیچ شێوەیەك ئاگای لە دنیای ئەمرۆ نیە، ئەویش وا تۆ دەبینێت کە گەنجێکی بێکەڵك و موزعیج و گەندەڵیت رێزی هیچت لانی‌یە و بە هیچ شتێك نازانیت. لە راستیدا ئەم دوو تێڕوانینە هەردوکیان ناتەواون. هەردوکیشیان رێگرن لەوەی کە ئێوە بتوانن پەیوەندییەکی کاریگەری راستەقینە بەدی بێنن. وەك دواتریکەش بۆت دەردەکەوێت ئەم کتێبە زوربەی نمونەکانت بۆ روون دەکاتەوە و هەوڵ دەدات تێڕوانینی وردتر و تەواوتر دروست بکەیت. لەبەر ئەوە ئامادە بە.

ئەو نمونانەی لە ژیانەوە وەریاندەگریت

ئێمە سەرەڕای ئەوەی کە نمونە لە خۆمان و لە خەڵکی دیکە وەردەگرین بە شێوەیەکی گشتیش چەند بابەتێك لە ژیان و لە جیهاندا دەکەینە ئامانجی خۆمان و هەوڵ دەدەین لاساییان بکەینەوە. بۆ دۆزینەوەی ئەو نمونەیە مرۆڤ دەتوانێ لە خۆی بپرسێ بڵێ: گرنگترین هێزی پاڵنەر لە ژیانی مندا چییە؟ زوربەی کات بیر لە چی دەکەمەوە؟ کێ یاخود چی بیرکردنەوەی منی کۆنترۆڵ کردووە؟ دیارە ئەو شتە هەرە گرنگە دەبێتە نمونەکەت و وەك ئەو چاویلکەیەی لێ دێت کە دنیای لێوە دەبینیت.

Scanned by CamScanner

من پێم خۆشە ناوی بنێم سەنتەری ژیان. لە تەمەنی هەرزەکاریشدا هاورێ و کەل و پەل و خوێندنگە و دایک و باوك و وەرزش و نارەزووەکان و قارەمانان و دوژمن و کار و خودی خۆت ناسراوترین سەنتەرەکانی ژیانن. هەر سەنتەرێکیش لەم سەنتەرانە خاوەنی کۆمەڵێك خاڵی پۆزەتیڤ و باشە بەڵام هیچیان تەواو و بێ کەم و کورتی نین. بەڵکو وەك لە خوارەوە بۆت روون دەکەمەوە ئەگەر هەموو ژیانی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت ئەوا ئەو سەنتەرە سەرت لێ دەشێوێنێت و گومڕات دەکات. بەڵام خۆشبەختانە سەنتەرێك هەیە کە دەتوانیت هەمیشە پشتی پێ ببەستیت. ئەو سەنتەرە هەڵدەگرین بۆ دوایی.

خوو گرتن بە هاورێوە

دیارە هیچ شتێك لەوە باشتر نیە مرۆڤ پەیوەست بێت بە ژمارەیەکی زۆری هاورێوە. هیچ شتێکیش لە تەنیایی و گۆشەگیری خراپتر نییە. هاورێ گرنگە بەڵام هەرگیز نابێ هاورێکانت ببنە سەنتەری ژیانت. بۆچی؟ چونکە هەست و سۆزیان نەگۆڕ نییە. ناوبەناو بۆت دەردەکەوێت کە ساختەکارن و لە پاشملە قسەت پێ دەڵێن یاخود هاورێی تازە پەیدا دەکەن و هاورێیەتی تۆیان بیر دەچێتەوە. هەروەها هەندێکیشیان بەدەست خۆیان نییە شوێنی ژیانیان دەگۆڕدرێت.

بێجگە لەمانەش تۆ ئەگەر زۆر خوو بدەیتە ئەوەی کە هاورێت هەبێت و ناوبانگی خۆت و رەزامەندی خەڵکت لەلا مەبەست بێت ناچار دەبیت سازش لەسەر بنەماکانی خۆت بکەیت یان هەموو هەفتەیەك بیانگۆڕیت تەنیا بۆ ئەوەی دڵی هاورێیەکت رازی بکەیت. بەڵام بڕوا بکەیت یاخود نا رۆژێك دێت بۆت دەربکەوێت کە گرنگترین (شت) لە ژیاندا هاورێ نییە.

من لە قۆناغی خوێندنی دواناوەندیدا ژمارەیەکی زۆر هاورێم هەبوو. هەموو شتێکمان پێکەوە دەکرد. پێکەوە نانمان بە دەست دەخوارد. لە ناوی پیسدا مەلەمان دەکرد. لە تاریکیدا بەسەر ناودا دەرۆیشتین و بە کورتییەکەی هەرچییەك بە خەیاڵتدا بێت و نەیەت نێمە پێکەوە دەمانکرد. من ئەو هاورێیانەم زۆر خۆش دەویست و باوەڕم وابو کە هەتا هەتایە هەر هاورێم دەبن. بەڵام پاش تەواو کردنی خوێندنی ئەو قۆناغە و بڵاو بوونەوەمان هەر یەکە لە لایەکدا زۆر سەرم لەوە سوڕما

کە زۆر درەنگ یەکتری دەبینین. ئێمە لە یەکەوە دوورین و سەرقاڵی خێزان و ئیش و هاوڕێ و پەیوەندی و ئیش و کاری تازەین. بەڵام لە قۆناغی هەرزەکاریدا هەرگیز باوەڕم نەدەکرد شتی وا لە ئایندەدا روو بدات.

ئەوە زۆر باشە مرۆڤ هاوڕێی زۆری هەبێت بەڵام نابێت ژیانت لەسەر ئەوان بنیاد بنێیت چونکە بناغەیەکی پتەو نابێت.

خووگرتن بە کەل و پەلەوە

ئێمە زۆر جار دنیا لە روانگەی ئەو ماڵ و موڵك و کەل و پەلانەوە دەبینین کە ئێمە خاوەنیانین. ئەو دنیا ماددیەی کە تیایدا دەژین فێرمان دەکات "مرۆڤی براوە ئەو مرۆڤەیە کە لەدوای مردنی خۆی زۆرترین ماڵ و موڵك و کەل و پەل جێ دەهێڵێت." ئێمە پێویستە خاوەنی گرانترین جل و بەرگ و خێراترین ئوتومبیل و نوێترین ئامێری ستریۆ و باشترین مۆدێلی قژ و چی و چی بین کە گوایە دەبنە مایەی بەختەوەریمان. هەندێك جار خاوەندارێتییەکە هەر ماڵ و موڵك و کەل و پەل نیە بەڵکو لە شێوەی نازناو و دەستکەوتیشدا خۆی دەبینێتەوە. بۆ نموونە سەرۆکی تیپ، سەرکردەی هاندەرەکان، خاوەنی وتاری ماڵئاوایی لە ئاهەنگی دەرچوواندا، نوێنەری خوێندکاران یاخود سەرنووسەر.

ئەگەر من بریتی بم لەو شتانەی کە خاوەنیانم، ئەی ئەگەر ئەوشتانەم لەدەست چوو، خۆم چیم؟ -نەناسراو-

دیارە سەرکەوتن و بەدەستهێنانی ئەنجامی باش و چێژ وەرگرتن لە کەل و پەل خراپ نین. بەڵام نابێ هەرگیز رێگە بدەین ژیانمان بریتی بێت لەو کەل و پەل و شتانەی نە کۆتاییان هەیە و نە هەمیشەش بەنرخ و بایەخدار دەمێننەوە. ئێمە

Scanned by CamScanner

پێویستە متمانە بوونمان بە خۆمان هەستێك بێت لە ناخەوە سەرچاوەی گرتبێت نەك لە دەرەوە. پێویستە دڵپاك و راستگۆ بین و بەوەوە شانازی بکەین نەك بە ژمارەی کەل و پەلەکانمانەوە. ئەو کەسەی دەمرێت و پاش خۆی ماڵ و موڵکێکی زۆر بەجێ دەهێڵێت جارێکی دیکە زیندوو نابێتەوە. من جارێکیان کچێکم ناسی گرانترین و جوانترین جل و بەرگی هەبوو لە دۆڵابەکەیدا. کەم جار رێك دەکەوت جلێك دوو جار لەبەر بکات. دوای ئەوەی پەیوەندییم لەگەڵیدا پتەوتر بوو بۆم دەرکەوت ئەم کچە زۆر شانازی بە جلەکانییەوە دەکات. ئەمە وای لێکردبوو بە چاوی نزم تەماشای خەڵکی دیکە بکات. کە قسەی لەگەڵ کچێکی دیکەدا دەکرد لەو روانگەیەوە سەیری دەکرد کە ئایا جل و بەرگی ئەو کچە هێندەی جلەکانی ئەم جوان و گرانبەهان. بە کورتییەکەی ئەم تووشی گرێی خۆ بەزلزانین بوبو. ژیانیشی لە کەل و پەلەکانیدا کورت کرابۆوە بۆیە من بە توندی لێی دوور کەوتمەوە. لەمبارەیەوە قسەیەکی زۆر جوان هەیە دەڵێت: "ئەگەر من تەنیا بریتی بم لەو شتانەی کە خاوەنیانم، ئەی ئەگەر ئەو شتانەم نەمان من چیم بەسەر دێ؟"

خووگرتن بە خوێندنگەوە

بە شێوەیەکی گشتی هەرزەکاران زیاد لە پێوست خوو دەدەنە خوێندنگا. ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەسەرهاتی کچێکی نەوجەوانی خەڵکی کەنەدایە کە ناوی لیزایە و پەشیمانە لەوەی ماوەیەکی زۆر زۆری ژیانی خۆی کرد بەقوربانی خوێندنگا؛ من بەتەمای زۆر شت بووم کە لە ئایندە دا بەدەستیان بێنم. لەبەر ئەوە زیاد لە پێویست خووم دایە خوێندنگا، بە ئەندازەیەکی وا کە هیچ چێژێکم لە گەنجێتیم نەبینی. ئەمە نەك هەر زیانی پێ گەیاندم بەڵکو جۆرێك لە خۆپەرستن بوو چونکە هەموو بایەخەکانم هەر بۆ خۆم و دەستکەوتەکانم بوو.

لە پۆلی حەوتەمدا هێندەی خوێندکارێکی قۆناغی کۆتایی زانکۆ سەعیم دەکرد و خۆم ماندوو دەکرد. دەمویست ببمە پزیشکی نەشتەرگەری مێشك چونکە وام دەزانی هیچ پیشەیەك لەوە زەحمەتتر نییە. هەموو بەیانییەك سەعات شەش لە خەو هەڵدەستام و تا سەعات دووی شەو نەدەخەوتمەوە. هەمووشی بۆ ئەوەی زۆرتر سەعی بکەم و نمرەی باش بێنم.

Scanned by CamScanner

بۆم دەرکەوت هاوکار و مامۆستاکانم هەر ئەوەیان لە من رادەبینی بۆیە ئەگەر جارێك بە رێکەوت نمرەی نایابم بەدەست نەهێنایە سەریان سوڕ دەما. دایك و باوکم زۆر هەوڵیان دا لەو نارەحەتی و خۆ ماندوو کردنە رزگارم کەن بەڵام ئامانجە تایبەتەکانی رێك ئەوەبون کە مامۆستا و هاوکارەکانم لێیان رادەبینیم.

من ئێستا دڵنیام کە دەمتوانی هەمان دەستکەوت بەدەست بێنم بێ ئەوەی پێویست بەو هەموو خۆ ماندووکردنە بکات. هەروەها دەمتوانی لەو ماوەیەشدا کاتێکی باش بۆ ئیسراحەت و رابواردن تەرخان بکەم. راستە مەسەلەی فێربوون و خوێندن بۆ ئایندەمان مەسەلەیەکی گرنگ و چارەنووسیە و پێویستە لە پلەی یەکەمی بایەخەکانماندا بێت بەڵام پێویستە وریا بین لەوەی ژیانمان هەمووی بکەین بەقوربانی دەرس و دەور و ببینە جێبەجێکەری ئەو هەموو رێنمایی و ئامۆژگارییە زۆرانەی کە بەرێوەبەری قوتابخانە و راگری کۆلێجەکان داوای دەکەن. ئەو هەرزەکارانەی کە خوو دەدەنە خوێندنگا و هەموو شتێك لەوەدا دەبیننەوە چۆن نمرەی بەرز بێنن بیریان دەچێتەوە کە مەبەستی سەرەکی خوێندنگا فێربوونە نەك بەدەستهێنانی بەرزترین نمرە. تەماشای ئەو هەزاران نەوجەوانەی دەوروبەری خۆت بکە کە هەم توانیویانە بە شێوازێکی باش خوێندن تەواو بکەن و هەم پارسەنگێکی تەندروستی باشیشیان بۆ ژیان پاراستووە. پێویستە سوپاسی خوا بکەین کە توانا و لێهاتوویی ئێمەی مرۆڤ بە نمرە ناپێورێت.

خوو دانە دایك و باوك

رەنگە دایك و باوك مەزنترین سەرچاوەی خۆشەویستی و رێنماییت بن. هەروەها پێویستە رێزیان بگریت و بە هەند وەریان بگریت بەڵام نەك بەو ئەندازەیەی کە هەموو ژیانت لەواندا کورت ببێتەوە و تەنیا بۆ ئەوە بژیت کە پێش هەموو کەسێکی دیکە ئەوان رازی بکەیت. ئەمجۆرە هەڵوێستە ژیانت دەکاتە کابوسێکی راستەقینە (تکایە بە دایك و باوکت مەڵێ من وام پێ وتویت ئەگینا کتێبەکەت لەدەست فرێدەدەن.. گاڵتە دەکەم). ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەسەرهاتی کچێکی گەنجی ویلایەتی لویزیانایە:

من بە درێژایی ساڵی خوێندنەکە زۆر خۆم ماندوو کرد. دەمزانی باوك و دایکم

Scanned by CamScanner

ئەمەیان پێ خۆشە. لە ئەنجامی ئەو خۆ ماندوو کردنەدا من لە شەش وانەدا پلەی نایابم بەدەست هێنا و لە یەکێکیشدا پلەی زۆر باشە کەچی هەستم کرد دایک و باوکم نائومێدن بەو ئەنجامە. حەزیان دەکرد لەو وانەیەشدا هەر پلەی نایابم وەربگرتایە. زۆرم لە خۆم کرد تا نەگریم چونکە من بۆ رازیکردنی ئەوان بێ ئەندازە خۆم ماندوو کردبوو. نەمدەزانی لەوە زیاتر چیان دەوێت.

ئەوە لە دووەم ساڵی خوێندنی دواناوەندیدا بوو. دوو ساڵەکەی دوادیکەش هەموو توانای خۆمم تەرخان کرد بۆ ئەوەی شانازییم پێوە بکەن. دەستم کرد بە وەرزشی تۆپی سەبەتە. زۆر مەبەستم بوو ئەم چالاکییەشم دڵخۆشیان بکات کەچی هەرگیز نەهاتن تەماشام بکەن بزانن چۆن یاری دەکەم. من هەمیشە لە هەموو وانەیەکدا لە ریزی پێشەوە بووم. کەچی پاش ماوەیەك ئەو نمرە نایابانەی منیان بەلاوە ئاسایی دەبوو. دەمتوانی ببم بە مامۆستای ئەو کۆلێجە بەڵام پارەمان نەبوو لەو بوارەدا بخوێنم. باوك و دایكم پێیان باش بوو بوارێکی دیکە هەڵبژێرم و بەقسەشم کردن.

من پێش ئەوەی لە هیچ بوارێکدا بڕیار بدەم پرسیاری ئەوەم لە خۆم دەکرد کە ئایا باوك و دایكم چییان لێم دەوێت؟ ئایا ئەو ئیشەیان پێ خۆش دەبێت؟ ئایا شانازییم پێوە دەکەن؟ کەچی سەرباری ئەوەش لە ئەنجامدا بۆم دەردەکەوت سەرکەوتنەکانم لە ئاستێکدا نین ئەوان دڵخۆش بکەن. هەموو ژیانی خۆمم لەو مەبەست و نومێد و ئامانجانەدا دەبینییەوە کە باوك و دایكم بە باشیان دەزانی. ئەمە وای لێ نەکردم هەست بە بەختەوەری بکەم. من ماوەیەکی زۆری ژیانی خۆمم لەوەدا خەسار کرد دایك و باوکم رازی بکەم بە رادەیەك کە هەستم کرد توانای کۆنترۆڵکردنی خۆمم نییە. هەستم کرد من مرۆڤێکی بێ کەڵك و بێ نرخ و بێ سودم لە کۆتاییدا بۆم دەرکەوت رازیبوونی دایك و باوکم لە من کارێکی مەحاڵە و

Scanned by CamScanner

ئەگەر لەمەولا خۆم بڕیارەکان نەدەم و بۆ خۆم نەژیم مانای وایە بە دەستی خۆم ژیانی خۆم وێران دەکەم. من پێویستم بەوە بوو سەنتەرێکی راستەقینەی ئەمری نەگۆڕ بدۆزمەوە. سەنتەرێك نەتوانێت هاوار بکات و رەخنە بگرێ و رەت بکاتەوە. لەبەر ئەوە رەوتی ژیانی خۆمم گۆڕی و بە شێوەی تایبەتی خۆم هەنگاوم نا. ئەمەش لە روانگەی ئەو بنەمایانەوە کە باوەڕم وابو بەختەوەرییم بۆ دەهێنن بنەماکانی راستگۆیی لەگەڵ خۆم و دایك و باوکمدا، باوەڕبوون بە ژیانێکی بەختەوەرتر و ئومێد بە ئاینده و متمانەکردن بە خودی خۆم. سەرەتا وا پێویستی دەکرد خۆم وەك کەسێکی بەهێز نیشان بدەم بەڵام دواتر بە تێپەڕبوونی کات هەر بە کردەوە هێز و توانام پەیدا کرد.

لە کۆتاییدا بە گوڕ و تینێکی زۆرەوە رووم کردە ژیان و چەند جارێکیش لەگەڵ دایك و باوکمدا بەشەڕ هاتم، بەڵام ئەمە وای لێ کردن وێنە راستەقینەکەی من ببینن لەبەر ئەوە داوای لێبوردنیان لێ کردم سەبارەت بەو هەموو گوشارە زۆرەی کە جاران خستبویانە سەر شانم. پێیان راگەیاندم کە خۆشیان دەوێم. سەیرەکە لەوەدایە من تەمەنم هەژدەساڵان بوو کە باوکم بۆ یەکەمجار پێی وتم کچە شیرینەکەم خۆشم دەوێیت. ئەمە جوانترین وشە بوو لە ژیانمدا گوێم لێ بووبێت. من تا ئێستاش بیروبۆچوونی دایك و باوکمم بەلاوە گرنگە. بەڵام خۆم بەرپرسیاری خۆمم. بەرپرسیاری هەڵسوکەوت و بڕیارەکانمم. هەوڵیش دەدەم پێش هەموو کەسێکی دیکە خۆم رازی بکەم.

ناوەندی تر

لیستی ئەو سەنتەرانەی کە دەتوانن ببنە گرنگترین بابەتی جێی بایەخی نەوجەوانان گەلێك شتی دیکە دەگرێتەوە. سەنتەرێکی گەورە بریتییە لە وەرزش/ ئارەزووەکان. ئێمە زۆر جار خەڵکی گەنجمان بینیوە هەموو ژیانی بریتی بووە لە وەرزش. ناسنامەکەی خۆی لەسەر ئەوە دروست دەکات کە وەرزشکارێکی مەزنە بەڵام لە کۆتاییدا تووشی پێکانێك دەبێت و کۆتایی بە ژیانی پیشەیی دێت. ئەمە ئەگەرێکە هەمیشە روو دەدات. گەنجە داماوەکەش ناچار دەبێت سەر لەنوێ لە سفرەوە ژیانی خۆی دروست بکاتەوە. ئەمە بۆ ئارەزووەکان و بایەخەکانی دیکەش راستن وەك

Scanned by CamScanner

خوێندنەوە و شانۆ و وێنە کێشان و مۆسیقا و یانەکان. نەوجەوانی واش هەیە خوو دەداتە قارەمانێك. ئەستێرەیەکی سینەما یان هونەرمەندێك یان وەرزشکارێکی بەناوبانگ یان سیاسەتمەدارێکی لێهاتوو دەکاتە نمونە. باشە ئەگەر ئەو پاڵەوانە مرد چی روو دەدات؟ ئایا کارێکی بێ ئەقڵانە ئەنجام دەدەیت و خۆت دەخەیتە زیندانەوە! جاری واش هەیە خوو دەدەینە دوژمنێك و ژیانمان تەرخان دەکەین بۆ دژایەتی کردنی کەسێك یان کۆمەڵێك یان بیرو باوەڕێك. وەك (کاپتن هۆك) کە هەموو توانا و ژیانی خۆی تەرخان کردبوو بۆ دژایەتی کردنی (پیتەربان). ئەم دیاردە ناناساییە زۆر جار لەناو باندەکاندا تێبینی دەکرێت. یەکێك لە سەنتەرە ناسراوەکانی دیکە سەنتەری خودی خۆتە. واتە وابزانیت کە دنیا هەمووی بە دەوری تۆ و کێشەکانی تۆدا دەخولێتەوە. ئەم هەست کردنە زۆر جار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانییەکی بەهێز. وا لە کەسەکە دەکات هێندە نیگەرانی بارودۆخی تایبەتی خۆی ببێت کە کێشە و ناڕەحەتی و ئازاری خەڵکانی دەوروبەری بیر بچێتەوە.

وەك بینیت ئەم سەنتەرانە و زۆر سەنتەری دیکەش هیچیان ئارامی و سەقامگیریمان پێ نابەخشن لە ژیاندا. بێگومان من مەبەستم لەوە نییە بڵێم پێویست ناکات ئێمە تێ بکۆشین بۆ ئەوەی لە بوارێکدا هەڵکەوتوو بین وەك وەرزش و وتاربێژی یاخود تێ بکۆشین بۆ ئەوەی پەیوەندی بەهێزمان هەبێت لەگەڵ کەسوکار و هاوڕێکانماندا. نەخێر من دەڵێم پێویستە ئەوانە بکەین بەڵام خۆشویستنی بابەتێك و خۆ فیداکردن بۆ ئەو بابەتە تەنها هێڵێکی باریك جیایان دەکاتەوە. ئێمە پێویستە ئەو هێڵە تێ نەپەڕێنین.

ناوەندە راستەقینەکە (بنەماکان- پرینسیپەکان)

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە بپرسیت بڵێی ئایا بەڕاستی سەنتەرێکی کارا هەیە؟ بەڵێ سەنتەرێکی کارا و سەرکەوتوو هەیە و ئەویش سەنتەری بنەماکانە. ئێمە هەموومان بە تەواوی کاریگەرییەکانی یاسای کێشی زەوی دەزانین. تۆپێك فڕێ بدە بۆ ئاسمان یەکسەر دەکەوێتە خوارەوە. ئەمە یاسایەکی سروشتییە واتە بنەمایەکە. دەمەوێ بڵێم وەك چۆن کۆمەڵێك بنەما هەن دنیای ماددی بەڕێوە دەبەن، ئاوهاش کۆمەڵێك بنەما هەن دنیای مرۆڤ بەڕێوە دەبەن. ئەو بنەمایانە نە ئەمریکین و نە لە کۆماری

Scanned by CamScanner

چینەوە هاتوون. مولكی هیچ كەس و لایەنێكیش نین و بۆ ئەوەش دانەنراون مشتومڕیان لەسەر بكرێت بەڵكو كۆمەڵێك بنەمان بەسەر هەموو كەسێكدا بە شێوەیەكی یەكسان جێبەجێ دەكرێن. بەسەر هەژار و دەوڵەمەند و جوتیار و شازادە و ژن و پیاودا. هەروەها قابیلی كڕین و فرۆشتنیش نین. مرۆڤی سەركەوتوو ئەوەیە بەو بنەمایانە بژی و هەر كەسێكیش فەرامۆشیان بكات شكست دەهێنێت. بەڵێ. مەسەلەكە بەو سادەییەیە.

ئێستا با چەند نمونەیەكی كەمت بۆ باس بكەم. دەستپاكی بنەمایە. خزمەتگوزاری بنەمایە. خۆشەویستی بنەمایە. كاری دڵسۆزانە بنەمایە. ڕێز و سوپاسگوزاری و میانەڕەوی و عەدالەتخوازی و ئەمەك و هەستكردن بە بەرپرسیارێتی و .. هەموویان بنەمان. هەروەها دەیان و دەیان بنەمای دیكەش هەن. ناسینەوەشیان كارێكی زەحمەت نیيە. هەروەك چۆن ئاراستەی قیبلەنەماكە هەمیشە ئاماژە بۆ باكوری ڕاستەقینە دەكات ئاواش دڵت بنەما ڕاستەقینەكان دەناسێتەوە.

بۆ نمونە بیر لە كاری دڵسۆزانە بكەرەوە. ڕەنگە مرۆڤ ئەگەر ئەركەكەی دڵسۆزانەش ئەنجام نەدات تا ماوەیەك لەسەری نەكەوێت بەڵام لە كۆتاییدا ناچار دەبێت چەند قاتی كەمتەرخەمییەكەی باج بدات.

بیرمە جارێكیان بانگهێشت كرام یاری گۆڵف لەگەڵ ڕاهێنەری تیپی تۆپی پێی كۆلیجەكەماندا ئەنجام بدەم كە لە یاری گۆڵفدا زۆر لێهاتوو بوو. هەموو كەس بە ڕاهێنەرەكەشەوە چاوەڕوانی ئەوە بوون كە یارییەكی باش بكەم. چونكە من لانی كەم یاریزانێكی ناسراوی زانكۆ بووم و هەموو یاریزانەكانی زانكۆش بە گشتی لە یاری گۆڵفدا هەڵكەوتو بوون. بەڵام ئەمە وا دەرنەچوو. یارییەكەم دۆڕاند. من شارەزاییەكی چاكم لە یاریی گۆڵفدا نەبوو. تەنیا چەند جارێكی كەم ئەو یارییەم كردبوو. تەنانەت ئەشمدەزانی بە باشی دارەكە بگرم بە دەستەوە.

لەوە دەترسام خەڵك هەست بەو ئاستە خراپەم بکەن بۆیە لە کاتی یارییەکەدا زۆر نیگەران بووم. بەتایبەتی شەرمم لە ڕاهێنەرەکەم دەکرد. ئاواتەخواز بوم بتوانم بیانخەڵەتێنم و وابزانن کە من یاریزانێکی باشی گۆڵفم. لە یەکەم چاڵدا ژمارەیەك تەماشاچی کۆبوونەوە. بۆ ئەگبەتی دەبوایە یەکەم کەس من یارییەکە بکەم. لە دڵی خۆمدا لە خوا پاڕامەوە موعجیزەیەك ڕوو بدات. دارەکەم کێشا بە تۆپەکەدا و سەرکەوتنم بەدەست هێنا. موعجیزە بوو خۆشم باوەڕم نەدەکرد. بەو لێدانە تۆپەکە گەیشتە ناوەڕاستی ڕێگاکە. ئاوڕمدایەوە و بەدەم تەماشاچییەکانەوە پێکەنیم وەك ئەوەی بڵێم من هەمیشە ئاوا لێزانانە یاری دەکەم. وامدەزانی هەموویانم خەڵەتاندووە بەڵام لە ڕاستیدا تەنیا خۆمم خەڵەتاند چونکە حەڤدە چاڵی دیکە مابوو دەبووایە بۆیان بچم. هێندەی نەبرد پاش چەند لێدانێکی کەم دەستەکەم کەشف بوو بۆ هەموو لایەك بەتایبەت بۆ ڕاهێنەرەکەم. هەموو بۆیان دەرکەوت کە من لە یاری گۆڵفدا زۆر نەزانم. کار گەیشتە ئەوەی ڕاهێنەرەکە فێرم بکات چۆن دارەکە بگرم بە دەستەوە. حەیام چوو.

نە من و نە تۆ و نە هیچ کەسێکی دیکە ئەگەر خۆمان هیلاك نەکەین و نرخەکەی نەدەین فێری گۆڵف نابین. ناتوانین ئامێری گیتار لێ بدەین یاخود بە زمانی چینی قسە بکەین. لەم مەسەلەیەدا قەدبڕی نیە. خۆ هیلاککردن سەرەتایە. هەر شتێك خۆتی بۆ ماندوو نەکەیت فێری نابیت و لە دوا چرکەشدا بێت نرخەکەیت پێ دەژمێرێت.

Scanned by CamScanner

بنەماکان چۆنن؟

مرۆڤ بۆ ئەوەی بە بنەماکان بژی پێویستە بڕوای پتەوی پێیان هەبێت بەتایبەت ئەگەر دەورو بەرەکە پڕ بوون لەو کەسە نزیکانەی بە درۆ و ساختەکاری و فێڵ و خۆپەسەندی دەژین. کەم کەس ئەو ڕاستییە دەزانێت کە پێشێل کردنی بنەماکان لە کۆتاییدا ئەنجامی خراپیان دەبێت.

بۆ نموونە با باسی دەستپاکی و ڕاستگۆیی بکەین. ئەگەر مرۆڤ درۆزنێکی گەورە بێت ڕەنگە ماوەیەك بتوانێت پێش بکەوێت و ڕاستییەکەی بە شاراوەیی بمێنێتەوە. ئەو ماوەیە ڕەنگە چەند ساڵێکیش بخایەنێ بەلام زۆر زەحمەتە کەسێکی درۆزن و ساختەچی بتوانێت ماوەیەکی دوور و درێژ بە سەرکەوتوویی بمێنێتەوە. لە فیلمی دە ئامۆژگارییەکەدا سیشل بی. دی دەڵێت: "پێشێل کردنی یاساکان مەحاڵە. مرۆڤ لە ڕووبەڕوو بوونەوەی یاسادا تەنیا دەتوانێ خۆی تێك بشکێنێت نەك یاساکان."

بە پێچەوانەی هەموو ئەو سەنتەرانەی کە باسمان کردن، تەنیا بنەماکانن کە مرۆڤ نائومێد ناکەن. بنەما لە پاشملە زەمت ناکات و قابیلی گۆڕان و جێگۆڕکێش نییە. هەروەها تووشی پێکان و گیروگرفتیش نابێت. بێلایەنیشە. گوێ ناداتە ڕەنگ

و رەگەز و سامان و جیاوازییە جەستەییەکان. بە کورتییەکەی ئەو ژیانەی پشت بە بنەماکان دەبەستێت ئارامترین و سەقامگیرترین ژیانە. بناغەیەکی پتەوە دەتوانیت چیت بوێت لەسەری بنیاد بنێیت. ئێمەش هەمووومان پێویستمان بە ژیانێکی لەوجۆرەیە. ئەگەر دەتەوێت بزانیت بۆچی ژیان بەو بنەمایانەوە سەرکەوتنی بەدواوەیە بیر لەو ژیانە بکەرەوە کە بە پێچەوانەی بنەماکانەوە بەڕێوە دەچێت. ژیانێکی خاڵی لە راستگۆیی و دەستپاکی. ژیانێکی لێوانلێو لە تەمەڵی و مشەخۆری و خۆپەرستی و سپڵەیی و رق و کینە. من خۆم بڕوا ناکەم هەرگیز ئەم شتانە ئەنجامێکی باشیان لێ بەرهەم بێت. ئەی تۆ لەو باوەڕەدایت؟

جێی سەرنجە بزانین دانانی بنەماکان لە سەرەتادا دەبنە بناغەی ئەوەی کارەکان لە ناوەندەکانی دیکەشدا بە باشترین شێوە بەڕێوە بچن. بۆ نمونە تۆ ئەگەر خزمەتکردن و رێز و خۆشەویستی بکەیتە بنەمای خۆت ئەوا زۆر رێی تێ دەچێت کە ژمارەیەکی زیاتر خەڵك ببن بە هاوڕێت و پەیوەندییەکانت لەگەڵ دایك و باوکیشتدا سەقامگیرتر ببن. هەروەها ئەگەر پێش هەموو شتێك بنەماکان بکەیتە پێوەر ئەوا ئەو بنەمایانە دەبنە بناغەی ئەوەی ببیتە مرۆڤێکی خاوەن کەسایەتی بەهێز.

لەمڕۆوە بڕیاری خۆت بدە و بنەماکان بکە بە سەنتەری ژیانت. لە هەموو هەڵوێستێکدا لەخۆت بپرسە و بڵێ چ بنەمایەك لەگەڵ ئەم هەڵوێستەدا دەگونجێت؟ ئەگەر گیروگرفتێکیشت هاتە رێ بەدوای بنەمایەکدا بگەڕێ گیروگرفتەکە چارەسەر بکات.

> ئەستەمە بتوانین یاساکان بشکێنین. تەنیا دەتوانین خۆمان لە بەرامبەر یاساکاندا تێك بشکێنین.
>
> **شیل بی . دی. میل – دەرهێنەری سینەمایی**

ئەگەر هەستت کرد ماندوویت و هێزت لێ بڕاوە و نوقمی کێشەکانی ژیان بویت رەنگە باشترین هەنگاو ئەوە بێت بنەمای هاوسەنگی تاقی بکەیتەوە. ئەگەر هەستت کرد کەس باوەڕت پێ ناکات ئەوا بنەمای راستگۆیی رێك ئەو دەرمانەیە کە

دەردەكەت چارەسەر دەكات.

لەم چیرۆكەی خوارەوەدا كە والتەر ماگ بیك دەیگێرێتەوە دڵسۆزیی ئەو بنەمایەیە خاوەنەكەی دەبزوێنێت:

دوو برای فەرەنسی پێكەوە دەكرێن بە سەرباز. لە جەنگدا یەكێكیان بە گوللەی سوپای ئەڵمانی بریندار دەبێت. ئەو برایەی كە نەپێكراوە داوا لە فەرماندەكەی دەكات رێگەی بدات بچێت لە گۆڕەپانی شەڕدا برا پێكراوەكەی بهێنێتەوە. فەرماندەكە پێی دەڵێت من گومانم هەیە براكەت مابێت لەبەر ئەوە پێویست ناكات ژیانی خۆت بخەیتە مەترسییەوە تەنیا بۆ ئەوەی لاشەكەی بهێنیتەوە.

بەڵام دوای پاڕانەوە و هەوڵی زۆری سەربازەكە ئەو ئەفسەرە رازی دەبێت و هەر كە دەگاتە بەرەكانی شەڕ و براكەی دەدات بە شانیدا برا بریندارەكە دەمرێت. ئەفسەرەكە پێی دەڵێت ئەها چاوت لێیە بە خۆڕایی ژیانی خۆتت خستە مەترسییەوە. سەربازەكە وەڵامی دەداتەوە دەڵێت نەخێر وا نییە، من ئەم كارەم ئەنجامدا كە براكەم چاوەڕوانی دەكرد. خەڵاتەكەی خۆشم وەرگرت. من كە بە سنگە خشكێ گەیشتمە لای و باوەشم پەیا كرد پێی وتم (تۆم) هەر دەمزانی دێیت. دڵم هەواڵی پێ دابووم كە دێیت.

لە بەشەكانی دیكەی ئەم كتێبەدا دەبینیت كە هەر خوویەك لەو حەوت خووە پشتی بە بنەمایەك یان دوو بنەمای سەرەكی بەستووە. ئەو بنەمایانە دەبنە سەرچاوەی هێز بۆیان.

قسەیەكی پێویست:

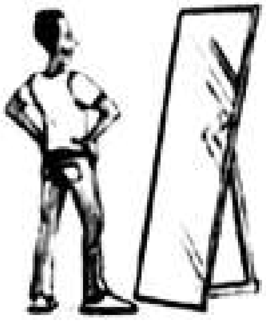
یەكێك لەو فیلمە بەناوبانگانەی كە خێزانەكەم پەسەندی دەكەن فیلمی "وەت نەباوت بۆب"ە لە پاڵەوانێتی بیل مۆرای و ریچارد بریفۆس. فیلمەكە باسی چیرۆكی پزیشكێكی نەشتەرگەر دەكات ناوی بۆبە. ئەم پزیشكە دووچاری نەخۆشییەكی دەروونی بووە ناكامڵە و هەمیشە دەترسێت و ئەقڵی بچكۆلەیە. هەمیشەش دوای دكتۆر مارفین دەكەوێت كە پزیشكێكی پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەكانە. مارفین زۆر حەز دەكات بۆبی لەكۆڵ ببێتەوە ناچار كتێبێكی دەداتێ. كتێبەكە ناوی "هەنگاوەكانی منداڵ"ە. دكتۆر مارفین بە بۆب دەڵێت باشترین رێگە بۆ

Scanned by CamScanner

چارەسەرکردنی کێشەکان ئەوە نیە یەکجار و بە یەك کەڕەت بازێکی گەورە بدەیت، بەڵکو پێویستە وەکو منداڵ هەنگاو بە هەنگاو بەرەو ئامانجەکانت بڕۆیت. ئەم قسەیە بۆ دڵخۆش دەکات چونکە ئیتر لەمەودوا پێویست ناکات نیگەرانی ئەوە بیت چۆن ئەو ڕێگا دوورەی ماڵەوە بگریتە بەر لە نووسینگەکەی دکتۆر مارفینەوە کە ئەرکێکی قورسە. لەبەر ئەوە من لە کۆتایی هەموو بەشێکدا هەندێك لە هەنگاوەکانی منداڵ (هەنگاوە بچوکەکان) پێشکەش دەکەم وەکو ڕاهێنان. هەنگاوەکان بچوکن و ئاسانن. یارمەتیت دەدەن ئەو شتانە جێبەجێ بکەیت کە تازە خوێندوتنەوە. ئەم هەنگاوانە دەبنە کەرەسەی کاریگەر بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت. کەواتە وەرە با دەست پێ بکەین.

راهێنان

((هەنگاوە بچوکەکان))



١) ئەمجارە کە سەیری ئاوێنەت کرد شتێکی باش بە خۆت بڵێ.

٢) ئەمڕۆ بە ڕێزەوە باسی بۆچوونی کەسێك بکە. بۆ نمونە بڵێ: "جوانە.. بەڕاستی بیرۆکەیەکی جوانە."

٣) ئەگەر بیروبۆچوونێکی خراپت لەسەر خۆت هەیە بۆ نمونە وا هەست دەکەیت کەسێکی خۆشەویست نیت کارێك بکە پێچەوانەی ئەم بیرو بۆچوونە بێت.

٤) بیر لە کەسێکی خۆشەویست بکەرەوە یان لە هاوڕێیەکی نزیکت کە بەم دواییە هەڵسوکەوتێکی سەیرت لێ بینیبێت. بیر بکەرەوە بزانە چی وای لێکردووە بەو جۆرە رەفتار بکات.

٥) ئەگەر ئێستا هیچ کارێکت نییە بیکەیت ئەو شتە چییە کە ئێستا بیری لێ دەکەیتەوە؟ بیرت نەچێت هەر شتێك بەلاتەوە زۆر گرنگ بێت دەبێتە سەنتەری ژیانت.

ئەو شتەی کە ئەقڵ و شعورمی بردووە بریتییە لە .. .. ..

٦) ئەم هەڵوێستە بکە بە بناغە ئاڵتونییەکەی ژیانت. لەمڕۆوە بەو جۆرە رەفتار لەگەڵ خەڵکی دیکەدا بکە کە پێت خۆشە ئاوا رەفتارت لەگەڵدا بکەن. لەگەڵ هیچ کەسێکدا پشوو کورت مەبە و مەبۆڵێنە و قسەی پێ مەڵێ مەگەر پێت خۆش بێت خەڵکیش وا لەگەڵ تۆدا بکەن.

٧) بە زووترین کات شوێنێکی بێدەنگ بدۆزەرەوە کە بتوانیت بەتەنیا خۆتی لێ بیت. لەو شوێنەدا بیر لە مەسەلە هەرە گرنگەکانی خۆت بکەرەوە.

Scanned by CamScanner

٨) بە وردی بیر لەو شتە بکەرەوە کە زوو زوو گوێی لێ دەگریت. هەوڵ بدە بزانیت ئایا ئەو شتەی گوێی لێ دەگریت لەگەڵ بنەماکانی تۆدا دەگونجێن؟

٩) کە ئیشێك دەکەیت چ لە ماڵەوە یان لە نوسینگە هەوڵ بدە بە جددی ئەو ئیشە بکەیت ئەختێك زیاتر خۆتی بۆ ماندوو بکە و چەندت لێ چاوەڕوان دەکرێت تۆ زیاتر ئەنجام بدە.

١٠) ئەمجارە ئەگەر خۆت لە هەڵوێستێکی زەحمەتدا بینییەوە و نەتزانی چی بکەیت باشە لە خۆت بپرسە بڵێ ئەو بنەمایانە چین کە پێویستە جێبەجێیان بکەم (راستگۆیی، دەستپاکی، خۆشەویستی، ئەمەك، دڵسۆزیی، خۆماندووکردن، سەبر)؟ ئینجا ئەو بنەمایە جێبەجێ بکە کە هەڵت بژاردووە و هیچ ئاوڕ بۆ دواوە مەدەرەوە.

Scanned by CamScanner

بەشی دووەم

سەرکەوتنی تایبەت

ژمارەی تایبەتی بانق

بە خۆت دەست پێبکە

خووی ژمارە (١): دەستپێشخەر بە

هێز منم

خووی ژمارە دوو: پێشوەخت لە مێشکتدا ئاما نجەکانت دیاری بکە

خۆت چارەنووسی تایبەتی خۆت دیاری بکە ئەگینا کەسێکی دیکە بۆت دیاری دەکات

خووی ژمارە سێ: بابەتە گرنگەکان لە پێشەوە دابنێ (ریزبەندی شتەکان بکە)

هێزی (دەیکەم) و هێزی (هەرگیز نایکەم)

Scanned by CamScanner

ژمارەی تایبەتی بانق

بە خۆت دەست پێبکە

مرۆڤ پێش ئەوەی لە هیچ ململانێیەکی گشتی دا لە گۆڕەپانی ژیاندا سەرکەوتن بەدەست بێنێت پێویستە یەکەمینجار لەو جەنگە تایبەتانەدا سەربکەوێت کە لەناو خودی خۆیدا بەرپا دەبن. هەموو گۆڕانێك لە خۆتەوە دەست پێ دەكات. من هەرگیز چۆنێتی فێربوونی ئەم وانەیەم بیرناچێتەوە.

"بۆ وات لێ هاتووە شین؟ خەریکە نائومێدم دەکەیت. تۆ ئەو کەسە نیت کە ڕۆژێ لە ڕۆژان لە دواناوەندیدا ناسیم. لەوە ناچێت ئارەزووی وەرزشیشت مابێت." ڕاهێنەرەکە بەو شێوە تووڕەیە ڤیژاندی بەسەرمدا. منیش زۆر شکستخواردووانە وەڵامم دایەوە "بێگومان حەز دەکەم."

"زۆر چاکە. کەواتە دەبێ خۆت بگۆڕیت. دەڵێیت بەزۆر هێناویانیت بۆ یاری. هیچ ئارەزوویەکت لەسەری نیە. پێویستە خۆت کۆبکەیتەوە ئەگینا دەدۆڕێیت. ئەو یاریکەرە منالانەی کە لە سەنتەری چوارەمدان لێت دەبەنەوە و ئیتر لێرە جێگەت نابێتەوە."

ئەمە لە دووەم ساڵی زانکۆمدا لێم قەوما کە لە زانکۆی Brigham Young دەمخوێند. ئەویش لە خولێکی تۆپی پێدا بوو کە پێش ساڵی خوێندن دەستی پێکرد. من کە دواناوەندیم تەواو کرد زۆر زانکۆ قبوڵیان کردبووم بەڵام من ئەو زانکۆیەم بۆیە هەڵبژارد چونکە بەوە ناسرابوو کە یاریزانە هەرە بەناوبانگەکانی ئەمریکای لێ بو بەتایبەت یاریزانەکانی سەنتەری چوارەم، لەوانە جیم ماکماهۆن و ستیف یۆنگ کە هەردوکیان تیمەکانیان بە سەرکەوتنی گەورە گەیاند. من ئەو کاتە لەناو یاریزانە هەرە باشەکانی سەنتەری چوارەمدا سێیەمین یاریزان بووم بەڵام پێم خۆش بوو ببمە باشترین یاریزان لەسەر ئاستی ئەمریکادا. کاتێك کە ڕاهێنەرەکە پێی وتم تۆ خراپیت وەك ئەوە وابو زللەیەکی زۆر بەهێزم لێ بدات. ناخۆشییەکەی لەوەدا بو قسەکەی ڕاست بو. من هەرچەندە ڕۆژانە چەند سەعاتێك خەریکی ڕاهێنان بوم بەڵام زۆر خۆم پێوە هیلاك نەدەکرد و بەردەوام ئاستەکەم لە دابەزیندا بو. خۆیشم ئەوەم دەزانی.

Scanned by CamScanner

تەماشای ئەو کەسە دەکەم کە لەناو ئاوێنەکەدایە. داوای لێ دەکەم هەڵسوکەوتەکانی بگۆڕێت. هیچ شتێک لەمە ئاشکراتر نییە. ئەگەر دەتەوێت جیهان بکەیتە شوێنێکی باشتر، تەماشای خۆت بکە و گۆڕانێک بێتە ئاراوە.

پیاوی ناو ئاوێنەکە - نوسینی "سیدار جاریت" و "حلبن بالارد"

بۆیە پێویست بوو کە بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بدەم. دەبو یان واز لە یاری تۆپی پێ بهێنم یاخود سێ هێندەی ئێستا خۆم بە ڕاهێنانەوە خەریك بکەم. بە درێژایی هەفتە زۆرەکانی ئایندە جەنگێکی بەهێزم لەگەڵ خۆمدا ڕاگەیاند. ڕووبەڕووی گەلێك ترس و گومان بومەوە. لەخۆم دەپرسی ئایا هەمو مەرجەکانی ئەوەم تێدایە بچمە سەنتەری چوارەمەوە. ئایا بەرگەی ئەم گوشارە دەگرم؟ ئایا بۆ ئەم کارە هێشتا منداڵ نیم؟ دەستبەجێ ئەوەم بۆ ڕوون بووەوە کە من لە ناخی خۆمدا دەترسم. لە پێشبڕکێ دەترسم. لەوە دەترسم ناوم بکەوێتە ناو ناوانەوە. لە هەوڵدان دەترسم، هەروەها لە شکستهێنانیش. ئەو هەموو ترسانە وایان کردبوو کە نەتوانم ئەوپەڕی توانای خۆم نیشان بدەم.

نووسینێکی جوانی ئارنۆڵد بینیتم (Arnold Bennett)خوێندەوە کە توانیم بۆ دەربازبوون لەم بنبەستە سوودی لێ وەرگرم. ئارنۆڵد نوسیوێتی دەڵێت؛ کارەساتی ڕاستەقینە کارەساتی ئەو کەسەیە کە تەنانەت بۆ ئامانجە هەرە گەورە و گرنگەکانیشی ناتوانێت خۆی کۆ بکاتەوە و گوڕ بداتە خۆی، مرۆڤی لەو جۆرە هەرگیز ناتوانێ بگاتە لوتکەی تواناکانی خۆی.

کارەساتی ڕاستەقینە کارەساتی ئەو مرۆڤەیە کە لە ژیانیدا هەرگیز ناتوانێ پارچەکانی خۆی کۆبکاتەوە و خۆی بەهێز بکات لەپێناوی مەسەلە هەرە گرنگ و باڵاکانیدا و هەرگیز ناکاتە لوتکەی تواناکانی و لە هیچ شوێنێکدا زۆر نامێنێتەوە.

-ئارنۆڵد بینیت-

Scanned by CamScanner

من کارەساتم پێ خۆش نکیە بۆیە بڕیارم دا هەمو هێز و توانای خۆم لە پێناوی مەسەلەیەکی گرنگ و باڵادا کۆبکەمەوە. بڕیاری ئەوەی هەرچییەکم لەدەست بێت پێشکەشی بکەم. هەرچەندە بەم بڕیارەشم نەمدەزانی ئایا دەبمە باشترین یاریزانی ئەو پێگەیە یان نا، بەڵام بڕیارەکەم جێبەجێ کرد چونکە دەمزانی گۆڕانێکم دەست پێکردووە بەرەو باشتر.

کەس گوێی لێم نەبوو بڵێم ئەوپەڕی هەوڵی خۆم دەدەم، کەسیش دەستخۆشی و ئافەرینی لێ نەکردم. مەسەلەکە زۆر بەسادەیی جەنگێکی تایبەت بوو لە ناخی خۆمدا بەرپام کرد و چەند هەفتەیەکی خایاند و سەرکەوتنم تیا بەدەست هێنا.

بە جێبەجێ کردنی ئەو بڕیارە هەموو شتێك گۆڕا. فرسەتی زیاترم هاتە دەست و لە یاریگاشدا وەزعم باش بوو. بە دڵ و گیان مەشقم دەکرد و ڕاهێنەرەکانیش تێبینییان کردبوو کە گۆڕاوم.

کاتێك کە خولەکەش دەستی پێکرد و یارییەکان یەك لەدوای یەك ئەنجامدران، من لەسەر کورسی یەدەك دادەنیشتم. هەرچەندە لە ناخی خۆمدا هەستم بە شکست دەکرد بەڵام زۆر بە جددی بەردەوام بووم لەسەر مەشق و ڕاهێنانەکان و بەدەوام باشتر دەبووم.

لە ناوەڕاستی خولەکەدا و ڕێك لە پێشبڕکێی لوتکەی ئەو ساڵەدا دەبوایە تیپەکەی ئێمە لەبەردەمی شەست و پێنج هەزار تەماشاکەردا یارییەك بکات لەسەر ئاستی هەموو ویلایەتەکان. هەفتەیەك پێش دەستپێکردنی یارییەکە، ڕاهێنەرەکە بانگی کردمە نووسینگەکەی خۆی و هەواڵی دامێ کە من لەو یارییەدا بەشدار دەبم و من یارییەکە دەست پێ دەکەم. لە خۆشیانا قوڕگم گیرا. ئەو هەفتەیە درێژترین هەفتە بوو لە هەموو ژیانمدا.

دواجار ڕۆژی دەستپێکردنی یارییەکە هات و لەگەڵ لێدانی یەکەمدا قوڕگم تەواو تەواو وشك بوبو. نەمدەتوانی قسە بکەم. بەڵام پاش چەند خولەکێکی کەم ئاسایی بومەوە و کۆنترۆڵی خۆمم گرتەوە دەست و تیپەکەمانم بە سەرکەوتن گەیاند. تەنانەت بومە باشترین یاریزانی یارییەکە.

Scanned by CamScanner

پاش ئەوە زۆر كەس پیرۆزبایی ئەو سەركەوتنە و ئاستی یاریكردنەكەمیان لێ كردم. من هەڵوێستی ئەوانم پێ خۆش بو بەلام كەسیان نەیاندەزانی ئەم گۆڕانە لەكوێوە هات.

چیرۆكە راستەقینەكەیان نەدەزانی. پێیان وابو سەركەوتنەكە ئەو رۆژە لە یاریگاكە و لەبەرچاوی تەماشاگەراندا هاتۆتە دی. بەلام من خۆم دەزانم چەند مانگێك پێش ئەوە و نەك لە یاریگا بەڵكو لەناو كەللە سەری خۆمدا ئەو سەركەوتنە هاتە دی كە بڕیارمدا روو بەڕووی مەترسییەكان راوەستم و پاشەكشێ نەكەم و هەموو هێز و توانام كۆ بكەمەوە بۆ رووداوێكی گرنگ. سەركەوتن بەسەر تیمی بەرامبەردا زۆر ئاسانتر بوو لە سەركەوتن بەسەر خودی خۆمدا. هەمیشە سەركەوتنە تایبەتەكان پێش سەركەوتنە گشتییەكان دێن. ئەو وتە بەنرخەش زۆر راستە كە دەڵێ: روو بەڕووی ئەو دوژمنە بووینەوە كە خۆمانین.

لەناوەوە بۆ دەرەوە:

مرۆڤ پێش ئەوەی فێری رۆیشتن ببێت فێری گاگۆلكێ دەبێت. تا ماتماتیك فێر نەبیت لە جەبر تێناگەیت و بۆ چاككردنی خەلكی دیكە پێویستە یەكەمجار خۆمان چاك بكەین. ئەگەر ویستت گۆڕانێك لە ژیانتا بەدەست بهێنیت بە خۆت دەست پێبكە نەك بە دایك و باوك و هاوڕێ و مامۆستاكەت. سەرەتای هەموو گۆڕانێك لە خۆتەوەیە. لە ناوەوە بۆ دەرەوە. نەك لە دەرەوە بۆ ناوەوە.

لێرەدا جێی خۆیەتی قسەی حەكیمێكتان بۆ بنوسم كە دەڵێت: كاتێك بچوك و ئازاد بووم خەیاڵەكانم سنوریان نەبوو، خەونم بە گۆڕینی هەموو دنیاوە دەبینی. پاش چەند ساڵێك كە هەندێك لە دنیا تێ گەیشتم بۆم دەركەوت كە دنیا ناگۆڕێت، بۆیە بڕیارمدا واز لە گۆڕینی ئەو بێنم و تەنیا وڵاتەكەم بگۆڕم. بەلام بۆم دەركەوت

Scanned by CamScanner

ئەویش قابیلی گۆڕین نیە. دواتر کە پیر بووم و کەوتمە ساڵەوە، ئائومێدانە هەوڵمدا هیچ نەبێ خێزانەکەم بگۆڕم، ئەوانە بگۆڕم کە لێمەوە نزیکن. بەڵام بە داخەوە ئەوانیش نەدەگۆڕان. ئەوا ئێستاش سەرم لە گۆێ قەبر دەلەرزێ، تازە بە تازە بۆم دەردەکەوێ کە ئەگەر یەکەمین جار خۆمم بگۆڕیایە لەوانەیە بمتوانیایە ببمە نمونەیەك و خێزانەکەم چاوم لێبکەن و خۆیان بگۆڕن. رەنگە بە گۆڕانی خێزانەکەشم وڵاتەکەمم بگۆڕیایە. کێ چوزانێ لەوانەیە بمتوانیایە هەموو دنیاش بگۆڕم.

مەبەستی ئەوەڵ و ئەخیری ئەم کتێبەش هەر ئەمەیە. گۆڕان لە ناوەوە بۆ دەرەوە. بۆ ئەمەش دەبێ لە خۆتەوە دەست پێ بکەیت. ئەم بەشەی کتێبە کە (ژمارەی تایبەتی بانق) و بەشەکانی دیکەشی کە باسی خووەکانی ژمارە یەك و دوو و سێ دەکەن، پەیوەستن بە خۆت و کەسایەتی خۆتەوە. باسی سەرکەوتنی تایبەت دەکەن. چوار بەشەکەی دوای ئەوانیش، واتە (ژمارەی بانقی پەیوەندییەکان) و خووەکانی ژمارە (چوار) و (پێنج) و (شەش) باسی پەیوەندییەکان دەکەن و پەیوەستن بە سەرکەوتنی گشتییەوە.

بەڵام پێش ئەوەی لە لێکدانەوەی خووی ژمارە یەکدا قوڵ ببینەوە، باشتر وایە بە خێرایی باسی ئەوە بکەین مرۆڤ چۆن دەتوانێت متمانە بەخۆبوون دروست بکات و سەرکەوتنی تایبەت بەدەست بهێنێت.

ژمارەی بانقی تایبەت

ئەو هەستەی بەرامبەر خۆت هەتە زۆر لە ژمارەی بانق دەچێت. دەبا ناوی بنێین ژمارەی بانقی تایبەت (Personal Bank Account) وە کورتکراوەکەشی بکەین بە PBA. رێك وەکو ئەو پاشەکەوتەی لە بانقدا هەتە. هەروەها دەتوانی لێی رابکێشیت، بەڵام دیارە بە پارە نا. بەڵکو بەو شتانەی کە بیریان لێ دەکەیتەوە یان دەیانڵێیت یان ئەنجامیان دەدەیت. بۆ نمونە کاتێك من بەڵێنێك دەبەمە سەر کە بەخۆمم داوە هەست دەکەم ژیانی خۆم لەژێر کۆنترۆڵی خۆمدایە. ئەمە خستنە سەرە (سپاردن و پاشەکەوتکردن). بەڵام کاتێك کە

پەیمانەکە دەشکێنم، هەست بە شکست و نائومێدی دەکەم. ئەمە لێ راکێشانە.

ئێستاش با لێت بپرسم بڵێم ئەی ژمارە تایبەتەکەی تۆ لە بانقدا چۆنە؟ تا چەند متمانەت بە خۆت هەیە؟ دەوڵەمەندیت یان نابوتیت؟ رەنگە ئەم نیشانانەی خوارەوە لە دیاریکردنی ژمارە تایبەتەکەتدا یارمەتیدەرت بن.

هەندێک لە نیشانەکانی ژمارە بانقی نابوت:

•بە ئاسانی دەکەویتە ژێر گوشاری دەوروبەرەوە، واتە حەز لە لاسایکردنەوەی هاوکارەکانت دەکەیت.

•هەستی خەمۆکی و خۆ بەکەمزانین

•زیاد لە پێویست بایەخ بە دید و بۆچونی خەڵکی دەدەیت لەسەر خۆت

•نیگەرانییەکانت بە فیز و کەللەڕەقییەوە دەشاریتەوە

•لە رابواردن و چالاکییە وێرانکەرەکاندا نغرۆ دەبیت و خۆت لەناو دەبەیت

•بە خێرایی هەست بە حەسودی و غیرە دەکەیت بەتایبەت کاتێ کە مەسەلەکە پەیوەندی بە سەرکەوتنی کەسێکی نزیکتەوە هەبێت

هەندێک لە نیشانەکانی ژمارە بانقی دەوڵەمەند:

•بەرگری لە خۆت دەکەیت و پێت خۆش نییە بکەویتە ژێر گوشاری کەسەوە و لاسایی هیچ هاوکارێک بکەیتەوە

•زۆر مەبەستت نی‌یە ناوبانگت هەبێ

•بە شێوەیەکی گشتی ژیان بە تاقیکردنەوەیەکی ئیجابی دەبینیت

•متمانەت بەخۆت هەیە

•ئامانجەکان دەتجوڵێنن

•سەرکەوتنی ئەوانی دیکە بەختەوەرت دەکات

ئەگەر بۆت دەرکەوت پاشەکەوتەکەت کەمە نائومێد مەبە. دەتوانی لەمڕۆوە پاشەکەوت بکەیت. دۆلارێک یان پێنج دۆلار یان دە دۆلار یان بیست و پێنج دۆلار. لە کۆتاییشدا متمانە بەخۆ کردنت بۆ دروست دەبێتەوە. باشترین شێواز بۆ پڕکردنی ژمارەی بانقە تایبەتەکەت ئەوەیە کەم کەم و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ پاشەکەوت بکەیت.

Scanned by CamScanner

من بەهاوكاری چەند دەستەیەك لە نەوجەوانان توانیم لیستێك دروست بكەم لە شەش پاشەكەوتی بنەڕەت كە دەتوانن پارمەتیدەرت بن بۆ دروستكردنی ژمارە بانقێكی تایبەت. بێگومان بۆ هەموو خستنە سەرێكیش راكێشانێك هەیە كە بەقەدەر ئەوە بەلام بە ئاراستەی پێچەوانە.

خستنەسەرەكان	راكێشانەكان
بەڵێنەكانت جێ بەجێ بكە	ئەو بەڵێنانەی بەخۆتت داون بیانشكێنە
نەرم و نیانی و بەخشندەیی بنوێنە	لەسەرەتاوە چۆن راهاتوی هەروا رەفتار بكە
لەگەڵ خۆتدا ئەرمونیان و هاوڕێ بە	هەمیشە سەرزەنشتی خۆت بكە
ئەمین و راستگۆ بە	نە راستگۆ بە و نە ئەمین
بۆ تازەبوونەوە و گورج و گۆڵ بوون، ئاگات لە ئیسراحەت و رابواردن بێت	تەواو خۆت ماندوو بكە تا ئەو ئاستەی هێزت لەبەر دەبڕێت
بایەخ بە بەهرەكانت بدە	گوێ مەدەرە بەهرەكانت

بەڵێنەكانت جێبەجێ بكە:

ئایا تۆ هەرگیز هاوڕێی وات نەبووە كە بەڵێنەكانی ناباتە سەر؟ پێت دەڵێت پەیوەندیت پێوە دەكەم و نایكات؟ هاوڕێی لەو جۆرە پاش ماوەیەك متمانە لەدەست دەدات و هاتن و نەهاتنی هیچ نرخێكی نامێنێت. ئەمە بۆ تۆش راستە. تۆ ئەگەر بڵێیت سبەینێ سەعات شەش لەخەو هەڵدەستم و هەڵنەسیت، یان بەخۆت بڵێیت هەر كە گەڕامەوە ماڵێ هەموو ئیشەكانم تەواو دەكەم و نەیانكەیت، پاش ماوەیەك بڕوات بەخۆت نامێنێ.

ئێمە وەك چۆن بەلامانەوە گرنگە ئەو پەیمانانە بەرینە سەر كە بە خەڵكی گرنگی دەدەین، ئاواش پێویستە رێز لەو بەڵێنانە بگرین كە بە خۆمانی دەدەین. ئەگەر هەستت كرد كۆنترۆڵ كردنی خۆتت لەدەست داوە، تەنیا یەك مەسەلە دیاری بكە كە دەتوانی كۆنترۆڵی خودی خۆتی پێ بكەیت. بەڵێنێك بە خۆت بدە و بیبەرە سەر. بەو بەڵێنە بچوكانە دەست پێ بكە كە دەزانیت بۆت جێبەجێ دەكرێن. بۆ نمونە، بەڵێنی ئەوەی كە ئەمڕۆ خواردنێكی وا بخۆیت بۆ تەندروستیت باش بێ. بە

جێبەجێکردنی ئەو وردە بەڵێنانە، مرۆڤ هێواش هێواش متمانە بەخۆکردنی بۆ دروست دەبێتەوە. لەمەوە ئیتر دەتوانیت شتی بەنرختر بخەیتە سەر ژمارەی حسابەکەت. بۆ نموونە بڕیاری ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵ هاوڕێیەکی خراپت ببچڕێنیت یان ئیتر براکەت ڕاو نەنێیت چونکە کراسە تازەکەی تۆی لەبەر کردووە.

ئەرم و نیانی و بەخشندەیی بنوێنە

وتاری پزیشکێکی دەروونناسییم بیر ماوە کە دەڵێت هەرکاتێك هەستت بە خەمۆکی کرد باشترین ئیش کە بیکەیت ئەوەیە چاکەیەك لەگەڵ کەسێکدا بکەی. بۆچی؟ چونکە ئەوە وات لێ دەکات لەباتی ئەوەی خوو بدەیتە خۆت، خەیاڵ دەدەیتە دەرەوەی خۆت. تۆ کە خزمەتێك پێشکەشی کەسێکی دیکە دەکەیت مەحاڵە لەو کاتەدا هەست بە خەمۆکی بکەیت. ئەوەش جێگەی سەرسوڕمانە کە مرۆڤ کاتێك یارمەتی خەڵکی دیکە دەدات خۆی هەست بە کامەرانییەکی زۆر دەکات.

بیرمە ڕۆژێکیان لە فڕۆکەخانە دانیشتبوم چاوەڕێی دەستپێکردنی گەشتەکەم بووم. دڵیشم بەو گەشتەم زۆر خۆش بوو چونکە بلیتەکەم بلیتی پلە یەك بوو. لە شوێنی پلە یەکیشدا هەمیشە کورسییەکە گەورەتر و ئیسراحەتترە. خواردنێکی باشیشت پێشکەش دەکەن. هاوسەفەرەکانیشت خەڵکی دانسقە دەبن.

بلیتی ئەو گەشتەم لە ڕاستیدا بلیتی باشترین کورسی بوو.

کورسی ژمارە (یەکی) ئەلف. بەڵام پێش ئەوەی سەرکەوینە ناو فڕۆکەکە خانمێکی گەنجم بینی کۆمەڵێك جانتا و منداڵێکی بچکۆلەی پێ بوو. منداڵەکە لە تاوا دەگریا. منیش چونکە تازە کتێبێکم خوێندبووەوە باسی چاکە و بەخشندەیی دەکرد، گوێم لێ بوو ویژدانم خێرا خێرا بانگم دەکات دەڵێت: دەی ناڵەبار، بلیتەکەی خۆتی بدەرێ. ماوەیەك ویستم بەقسەی ویژدانم نەکەم، بەڵام سوودی نەبوو. لە ئەنجامدا تەسلیمی بووم و بە ژنەکەم وت،

"ببورە خانم، وابزانم تۆ لە من زیاتر سوود لەم بلیتی پلە (یەکە) وەردەگریت. تۆ منالّت پێیە و سەغلەتیت، بۆچی بلیتەکانمان نەگۆڕینەوە؟"

"بەڕاست دەتەوێ بلیتەکەتم لەگەڵدا بگۆڕیتەوە؟"

"بەڵێ. بەڕاستمە. هەر شوێنێك بێت بۆ من جیاوازی نیە."

"زۆر باشە سوپاست دەکەم. ئەمە پیاوەتییەکی گەورەیە"

ئەمەی وت و بلیتەکانمان ئاڵوگۆڕ کرد. کاتێ سەرکەوتین بۆ ناو فڕۆکەکە هەستم بە دڵخۆشییەکی زۆر دەکرد بەتایبەت کە بینیم بە شەوقەوە لەسەر کورسی ژمارە (یەکی) ئەلف دانیشت. ئەوی ڕاستی بێت کورسییەکەی خۆیشی (بیست و چوار بێ) زۆر خراپ نەبوو. کە بە ئاسمانیشەوە بوین زۆر حەزمکرد بزانم وەزعی لەچیدایە. لەبەر ئەوە هەستام و بە دزییەوە چووم لە پشتی پەردەکەوە تەماشایەکم کرد. خۆی و منالّەکەی لەسەر کورسییە گەورەکە خەویان لێ کەوتبو. هەستم کرد ملیۆنێك دۆلارم خستۆتە حسابەکەمەوە. لە دڵی خۆمدا وتم ئیتر لەسەر ئەم ئیشە پیاوانانە بەردەوام دەبم.

ئەم چیرۆکەی خواریشەوە کە نەوجەوانێکی کچ بەناوی (تاونی)یەوە دەیگێڕێتەوە نمونەیەکی دیکەی خۆشییەکانی ئیشی چاکەیە:

کچێکی دراوسێمان هەیە نەختێك دەستکورتن. لە سێ ساڵی ڕابردوودا کە جلەکانم تەسك دەبوونەوە و بە کەڵکم نەدەهاتن لەگەڵ دایکمدا جلەکانمان دەبرد و دەماندا بەو کچە. بە شێوەیەکیش دەمدایە کە هەستی بریندار نەبێ. بۆ نمونە پێم دەوت: وابزانم ئەم جلانەت بەدڵ دەبێت، یان: حەز دەکەم ئەم جلانەت لەبەردا ببینم.

هەر جارێکیش جلێکی خۆمم لەبەردا ببینیایە هەستم دەکرد بەتەواوەتی بۆی گونجاوە. ئەو پڕ بەدڵ سوپاسی دەکردم و منیش پێم دەوت: ئەم ڕەنگەت بە تەواوەتی لێ دێت. هەوڵمدەدا زۆر نەرم بم لەگەڵیا و هیچ هەستێکی خراپی لەلا دروست نەکەم یان وابزانێت من بۆیە ئەو جلوبەرگەی خۆمی دەدەمێ چونکە دەزانم هەژارن. من دڵنیا بووم لەوەی کە یارمەتیدانی ئەو کچە دڵخۆشم دەکات.

هەوڵ بدە سڵاو لەو کەسانە بکەیت کە دەزانیت زۆر تەنیان. سوپاسی تایبەت بۆ

Scanned by CamScanner

ئەوانە بنێرە کە گۆڕانێکیان لە ژیانتدا دروستکردوە، جا ئەو کەسە هاوڕێ بێت یان مامۆستا بێت یان ڕاهێنەر. ئەمجارەشیان کە ئوتومبیلەکەت لە گەراج هێنایە دەرێ هەوڵ بدە پارەی ئوتومبیلەکەی ئەفەری دوای خۆت بدەیت. بەخشش تەنیا ژیان بەوانی دیکە نابەخشێت بەڵکو بە تۆشی دەبەخشێت. نووسەری بەناوبانگ بروس بارتون (Bruce Barton) لە کتێبێکیدا بە ناونیشانی ئەو پیاوەی کەس نایناسێ (The man nobody knows) زۆر بەجوانی بیرۆکەکەی باس کردوە و دەڵێت:

فەلەستین دوو دەریای تیایە، یەکێکیان پاکە و ماسی تیا دەژی. کەنارەکانیشی درەخت و سەوزاییە. ڕەگ و ڕیشەی درەختە تینووەکان بەو ئاوە سازگارە پاراو دەبن.

ڕووباری ئوردون، ئاوی ئەم دەریایە لەو سەرچاوانەوە دابین دەکات کە لە بەرزاییەکانەوە هەڵدەقوڵێن بۆیە هەمیشە دەریاکە لەگەڵ هەڵاتنی خۆردا پێدەکەنێ و خەڵکیش خانووەکانیان لە نزیکییەوە دروست دەکەن و باڵندەکانیش هەر لەو دەوروبەرەدا هێلانەکانیان دەکەن. جۆرەها شێوازی ژیان بەوپەڕی کامەرانییەوە لە دەوروبەری دەریاکەدا پێدەکەنن.

هەر ئەو ڕوبارەی ئوردون بەرەو باشوور دەکشێ و لەوێ ئاوی دەریایەکی دیکەش دابین دەکات.

لەوێ لە دەریاکەی باشووردا نە ماسی دەژی و نە درەخت گەڵا دەردەکات و نە گوێت لە نەغمەی هیچ باڵندەیەك و نە لە پێکەنینی هیچ منداڵێك دەبێت. هەوا لەوێدا ڕاوستاوە بە خەمباریی بەسەر ئاوی ئەو دەریایەی کە نە مرۆڤ و نە ئاژەڵ و نە باڵندە نایخۆنەوە.

ئاخۆ هۆی ئەم جیاوازییە گەورەیەی نێوان ئەم دوو دەریا دراوسێیە چی بێت؟

بێگومان ڕوباری ئوردون نییە چونکە هەمان ئاوی سازگار دەڕژێنێتە هەردوکیانەوە. خاکەکەش نیە. هەروەها ئەو وڵاتانەش نین کە لەدەوروبەری دوو دەریاکەدان.

جیاوازییەکە ئەوەیە کە دەریای یەکەم (مەبەست دەریاچەی تەبەرییەیە) ئاوی ڕوباری ئوردون وەردەگرێت بەڵام لای خۆی نایهێڵێتەوە. لەبەرامبەر هەر دڵۆپێکدا کە تێیدەچێت دڵۆپێکی لێ دەچێتە دەرێ. لەو دەریاچەیەدا وەرگرتن و بەخشین بەقەدەر یەکن.

Scanned by CamScanner

بەڵام دەریاکەی دیکە ڕەق و بێ بەزەییە. هەرچییەك وەردەگرێت گلی دەداتەوە و چەند هەوڵیشی لەگەڵدا بدەیت، فێری بەخشندەییشی بکەیت سوودی نیە. هەموو دڵۆپە ئاوەکان گل دەداتەوە.

دەریای یەکەم (دەریای تەبەرییە) بەخشندەیە و دەژی. بەڵام دەریاکەی دیکەیان هیچی لەدەست نابێتەوە لەبەر ئەوە پێی دەڵێن دەریای مردوو.

لەم دنیایەدا دوو جۆر مرۆڤ هەیە و لە فەلەستینیشدا دوو جۆر دەریا.

لەگەڵ خۆتدا نەرمونیان و هاوڕێ بە

ئەم هاوڕێبوون و نەرمونیانییە مانای زۆری هەیە. یەکێك لە ماناکانی ئەوەیە کە نابێ وا چاوەڕوان بکەیت لە خۆت سبەینێ بەیانی ببیتە کەسێکی نمونەیی. ئەگەر تۆش وەکو زوربەی خەڵکەکە لە قۆناغی پێشگەیشتندا دواکەوتبیت، پێویستە سەبرت هەبێت و کاتێکی باش ببەخشیت بەخۆت گەشە بکەیت.

مانایەکی دیکەی ئەم سەردێڕە ئەوەیە کە فێر ببیت چۆن بە بێ ئەقڵییەکانی خۆت پێ بکەنیت. نەرمونیانبوون مانای ئەوەیە کە ئەگەر ئیشێکی خراپت کرد لە خۆت ببوریت. کێ هەیە لە ئێمە شتی وای لێ نەقەومابێت؟ پێویستە لە هەڵەکانمانەوە فێر ببین، بەڵام نابێت نەفرەت لەو هەڵانە بکەین. رابردوو تازە رابورد. گرنگ ئەوەیە تۆ بە هەڵەکە بزانیت و بشزانیت بۆچی ئەو هەڵەیە روویدا. ئەگەر پێویستیشی کرد خۆت چاك بکە و ئیتر مەسەلەکە لەبیرخۆت بەرەوە. بەردەوام بە لەسەر ژیانی خۆت و ئەو هەڵەیە فرێدەرە بیرەوەرییەکانتەوە.

خاتو (ریتا مای براون) دەڵێت: "یەکێك لە کلیلەکانی بەختەوەری بریتییە لە بیرەوەری ناخۆش."

ئەو پاپۆڕەی کە چەند ساڵێك لە دەریادا دەبێت بێگومان هەزارەها گیانلەبەری دەریایی لە بنەکەیدا کۆدەبنەوە و لە کۆتاییدا هێندە قورسی دەکەن کە پێویست دەکات خۆی لەو بارە سەنگینە رزگار بکات. ئاسانترین و هەرزانترین رێگەش ئەوەیە خۆی بگەیەنێتە بەندەرێك ئاوەکەی پاك و بێخوێ بێت. بەوە لە گیانلەبەرە دەریاییەکان رزگاری دەبێ و دەتوانێ جارێکی دیکە بگەڕێتەوە بۆ دەریا. ئێمەش وەکو ئەو پاپۆڕە زۆر گیانلەبەری دەریاییمان هەڵگرتووە. گیانلەبەرەکانی ئێمە بریتین لە

Scanned by CamScanner

ئازار و هەڵە و خەمەکانی رابردوو. لەبەر ئەوە رەنگە پێویست بکات ناو بەناو بۆ ماوەیەك بڕۆینە ناو ئاوە پاکەکان بۆ ئەوەی لەو بارە قورسە رزگارمان ببێت و فرسەتێکی دیکە بەدەست بهێنینەوە کە رەنگە ئەو فرسەتە ببێتە بەهایەکی باش بیخەینە سەر حسابەکەمان.

هەمیشە چاپی یەکەمی خۆت بە، لەبری ئەوەی چاپی دووەمی کەسێکی دیکە بیت.

جوری جارلاند- گۆرانیبێژ و ئەکتەر

وەکو خاتو ویتنی هیوستن دەڵێت: "گەورەترین خۆشەویستی لە دنیادا ئەوەیە فێر ببیت خۆتت خۆش بوێت."

راستگۆ بە

لە قاموسدا بۆ وشەی راستگۆ گەڕاوم و کۆمەڵێك هاوواتام دەستکەوتووە، لەوانە: سەرڕاست، شەریف، رەوشتبەرز، خاوەنبەها، راستیپەروەر، نەگۆڕ، دڵسۆز، بە ئەمەك، خێرخواز، راستەقینە، چاك، رەسەن، واقیعبین، کەسێك کە هەرگیز گەندەڵ نابێت. ئەمانە هەمویان وشەی جوانن و مرۆڤ حەز دەکات ئاوا بناسرێت.

راستگۆیی چەند شێوەیەك لەخۆ دەگرێت. یەکەمینیان راستگۆییە لەگەڵ خودی خۆتدا. ئایا خەڵك لەتۆدا ئەو کەسە دەبینن کە لە راستیدا وایت یان خۆت بە کەسێکی ساختەکارانە نیشانداوە؟ من خۆم وا هەستدەکەم هەر کاتێك خەڵك بە جۆرێك من ببینێت جیاواز لەوەی کە لە راستیدا هەم هەست بە بێ متمانەییەکی گەورە دەکەم لە ناخی خۆمدا و بڕێکی زۆر لە ژمارە تایبەتەکەم رادەکێشێ. گۆرانیبێژ جودی جارلانت زۆر بە جوانی ئەم هەستەی دەربڕیوە کە دەڵێت: "هەمیشە نوسخەی یەکەمی خۆت بە نەك نوسخەی دووەمی کەسێکی دیکە."

شێوەیەکی دیکەی راستگۆیی راستگۆییە لە هەڵسوکەوتدا. ئایا تۆ لە خوێندنگە، لەگەڵ دایك و باوکتدا، لەگەڵ بەڕێوەبەری کارەکەتدا راستگۆیت؟ ئەگەر بە رێکەوت وات لێهات جارێك لە جارەکان راستگۆ نەبیت (کە ئەوەش بەسەر هەموو کەسێکدا

Scanned by CamScanner

دێت) هەوڵ بدە سەر لەنوێ دەست بکەیتەوە بە راستگۆبوون. ئەگەر ئەوەت کرد هەست بە تەندروستی و خۆشحاڵی و سەلامەتی دەکەیت. مرۆڤ ئەگەر وەزعی باش بێت هەڵە ناکات. ئەم چیرۆکەی خوارەوە نەوجەوانێك بۆمان دەگێڕێتەوە ناوی (جیف)ە. چیرۆکەکە نمونەیەکی باشە لەسەر راستگۆیی.

لە پۆلی دووەمی کۆلیج سێ خوێندکارم لەگەڵدا بوون کە لە ماتماتیکدا باش نەبوون. من زۆرباش بووم تیایدا. رێککەوتم لەگەڵیاندا کە هەر پرسیارێکیان بە سێ دۆلار پێ بڵێمەوە. پرسیارەکان شێوەی هەڵبژاردن بوون. من وەڵامە راستەکانم لەسەر پارچە کاغەزێکی بچکۆلە بۆ دەنوسین و دەمدانە دەستیان.

سەرەتا هەستم کرد هەم کارەکەم کارێکی چاکە و هەم پارەیەکی باشیشم دەست دەکەوێت. بیرم لەوە نەدەکردەوە کە رەنگە زیانی گەورە بە هەموومان بگەیەنێت. بەڵام پاش ماوەیەك هەستم کرد کە پێویستە واز لەو کارە بێنم، چونکە ئەوە یارمەتیدانی هاوڕێ نییە بەڵکو وایان لێ دەکات کە هیچ فێر نەبن و لە ئایندەشدا تووشی کێشەی گەورە ببن. ئەوە بوو وازم لێ هێنا. راستگۆیی پێویستی بە ئازایەتی هەیە بەتایبەت کاتێك ئەوانەی دەوروبەرت بە فۆپێکردن لە تاقیکردنەوەکاندا دەردەچن و درۆ لەگەڵ دایك و باوکیاندا دەکەن و لە کارەکانیاندا دەستیان پیسە. بیرت نەچێت هەموو کارێکی راستگۆیانە بڕێکی زۆر بەها دەخاتە سەر ژمارە تایبەتییەکە و هێزێکی بەرچاوت پێ دەبەخشێت. وەك ئەو وتە بەنرخەی کە دەڵێت: هێزی من هێزی دە کەسە چونکە دڵسۆز و راستگۆم. هەمیشە راستگۆیی باشترین سیاسەتە تەنانەت لەو کاتانەشدا کە درۆ دەبێتە شتێکی باو.

Scanned by CamScanner

خۆت تازە بکەرەوە

مرۆڤ ئەگەر کاتی گونجاو تەرخان نەکات بۆ حەوانەوە و نوێبوونەوە، نەك هەر ئارەزووی کارکردنی نامێنێ، بەڵکو ژیانیشی لەبەرچاو دەکەوێت.

ڕەنگە تۆ فیلمی باخچە نهێنییەکەت دیبێت (The Secret Garden). فیلمەکە لە کتێبێك وەرگیراوە بە هەمان ناونیشان. باسی کچێکی بچکۆلە دەکات ناوی (ماری)یە. ئەم کچە دایك و باوکی لە ڕوداوێکدا دەمرن و ئەمیش دەچێت لەگەڵ مامە دەوڵەمەندەکەیدا دەژی. مامی (ماری) کابرایەکە کە دوای مردنی خێزانەکەی هەموو خۆشی و شادییەکی ژیانی لەدەست داوە و بۆ ئەوەی لە ڕابردووی خۆی ڕابکات زوربەی کات خەریکی سەفەری دەرەوەی وڵاتە. کوڕێکی بەدبەخت و نەخۆشیشی هەیە کە لەو کۆشکە فراوانەی باوکیدا لەسەر عەرەبانەیەکی پەککەوتەکان لە ژوورێکی تاریکدا دەژی.

(ماری) پاش ئەوەی ماوەیەك لەو بارودۆخە خەمناکەدا بەسەر دەبات، بە ڕێکەوت باخچەیەکی بچکۆلە دەدۆزێتەوە لە نزیك کۆشکەکەوە کە ساڵەهای ساڵە داخراوە. (ماری) ڕێگایەکی نهێنی بۆ باخچەکە دەدۆزێتەوە و بۆ خۆدزینەوە لەو بارودۆخە ناڵەبارەی تیایدا دەژی ڕۆژانە خۆی دەگەیەنێتە باخچەکە و دەیکاتە شوێنی حەوانەوە و نهێنی تایبەتی خۆی. دوای ماوەیەك (ماری) ئامۆزا پەککەوتەکەشی دەباتە باخچەکە و وادیارە جوانی ئەو باخچەیە کار دەکاتە سەر کوڕەکە چونکە دوبارە فێری ڕۆیشتن دەبێتەوە و بەختەوەری بۆ دەگەڕێتەوە.

ڕۆژێکیان مامی ماری کە لە یەکێك لە گەشتەکان دەگەڕێتەوە هەست دەکات کەسێك لەو باخچە قەدەغەیە یاری دەکات. بەپرتاو دەڕوات بزانێت کێیە بەڵام لەوپەڕی سەرسامیدا کوڕەکەی خۆی دەبینێت کە لەسەر کورسییەکەی هەستاوە و لە باخچەکەدا خەریکی ڕاکردن و پێکەنین و یاریکردنە. ئەم دیمەنە هەستی سەرسامی و دڵخۆشی تیا دەتەقێنێتەوە و بەدەم قوڵپی گریانەوە باوەش دەکات بەو کوڕەیدا کە ساڵانێکی زۆرە لە ئامێزی نەگرتووە. جوانی و دڵرفێنی

باخچەکە سەرلەنوێ ئەو خێزانەی کۆکردەوە.

ئێمەش هەموومان پێویستمان بە شوێنێکە رووی تێ بکەین، پێویستمان بە جۆرە پەناگایەکە رۆحی خۆمانی تیا تازە بکەینەوە. مەرج نیە ئەو شوێنە باخچەیەکی پڕ گوڵ و گوڵزار بێت یاخود لوتکەی شاخ و گوێ چەم و رووبار بێت. هەر شوێنێك بێت گرنگ نییە تەنانەت ژووری نوستن و حەمامیش. گرنگ ئەوەیە شوێنێك بێت تەنیا تایبەت بێت بە خۆت. تیۆدۆر کە هەرزەکارێکی خەڵکی کەنەدایە ئەویش پەناگای تایبەتی خۆی هەیە و ئەمەش چیرۆکەکەیەتی:

هەرکاتێك هەست بە گوشار و خەمۆکی بکەم، یان کێشەیەکم لەگەڵ دایك و باوکمدا هەبێت دەڕۆمە ژێرزەمینەکە. لەوێ دارێکی چەماوە و تۆپێك و دیوارێکی کۆنکرێتی رووتی لێیە کە دەتوانم هەموو نائومێدی و تورەییەکانی خۆمی تیا بەتاڵ بکەمەوە. نیو سەعاتی بەردەوام بە دارە چەماوەکە بە تۆپەکەدا دەکێشم و پاش ئەوەی هەست بە هێمنی و سەرحاڵی دەکەم دەگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە. ئەمە لە یاری هۆکی دا زۆر یارمەتیدام بەڵام سودی زیاترم لەوەدا لێ وەرگرت کە پەیوەندییەکانمی لەگەڵ خێزانەکەمدا پاراست.

نەوجەوانێکی دیکە کە ناوی ئاریانە باسی پەناگاکەی بۆ کردم کە بریتییە لە هۆڵی گەورەی خوێندنگاکەی. ئاریان دەڵێت هەرکاتێك هەستم بە خەمۆکی زۆر بکردایە، لە دەرگای پشتەوە خۆم دەگەیاندە هۆڵە گەورەکەی قوتابخانە. لەوێ بەتەنیا لەو هۆڵە گەورە تاریك و بێدەنگەدا ماوەیەك ئیسراحەتم دەکرد هەندێکجاریش دەگریام. ئەلیسۆن ناوی کچێکی هەرزەکارە ئەویش پەناگەیەکی تایبەت بەخۆی هەیە: من منداڵ بووم کە باوکم لە رووداوێکدا لە کاتی کارکردندا مرد. بەڕاستیش تا ئێستا نازانم وردەکاری رووداوەکە چۆن بووە و ناشوێرم لەو بارەیەوە پرسیار لە دایکم بکەم. رەنگە ترسەکە لەبەر ئەوە بێت چونکە من لە ئەقڵی خۆمدا وێنەیەکی نمونەییم بۆ باوکم کێشاوە و حەز ناکەم ئەو وێنەیە بگۆڕم. وێنەی مرۆڤێکی نمونەییە کە ئەگەر بمایە بە باشی بەخێوی دەکردم و دەیپاراستم. ئەو هەمیشە لەگەڵمدایە. هەمیشە بیری لێ دەکەمەوە و دەیهێنمە بەرچاوی خۆم کە ئەگەر ئێستا بمایە چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکردم و چۆنچۆنی یارمەتی دەدام. هەرکاتێك

Scanned by CamScanner

هەست بکەم زۆر پێویستم پێیەتی دەچمە لوتکەی شوێنی خلیسکێنەی یاریگای قوتابخانە. لەخۆمەوە ئەو هەستە بێمانایەم لا دروستبوە کە ئەگەر لە شوێنێکی بەرز دانیشم دەتوانم هەست بە باوکم بکەم، لەبەر ئەوە بە شوێنی خلیسکێنەکەدا سەردەکەوتمە لوتکەی خلیسکێنەکە و لەوێ دادەنیشتم. بە خەیاڵ قسەم لەگەڵدا دەکرد و هەستمدەکرد ئەویش قسەم بۆ دەکات. دەمویست دەست بداتە دەستم. بێگومان دەشزانم کە ناتوانێت. من هەرجارێك مەسەلەیەك نارەحەتم بکات دەچمە ئەوێ و لەوێ باوکم دەکەمە هاوبەشی خەمەکانم. بۆ تازەکردنەوەی خودی خۆت بێجگە لە دۆزینەوەی شوێنێکی گونجاو رێگای دیکەش زۆرن. لەوانە راهێنانی وەرزشی وەك رۆیشتن و راکردن یاخود بینینی فیلمی کۆن و ژەنینی ئامێری مۆسیقایی یاخود وێنەکێشان یاخود دەمەتەقێ کردن لەگەڵ هاورێ و برادەردا. ئەمانە هەموو دەتوانن مەزاجی مرۆڤ چاك بکەن. زۆر کەسی دیکەش بە ئەزمون بۆیان دەرکەوتووە کە نوسینەوەی بیرەوەری رۆڵی سەرسوڕهێنەری هەیە لە زاڵبون بەسەر گیروگرفت و کێشەکاندا.

خوی ژمارە حەوتەم (تیژکردنەوەی مشارەکە) بە دوور و درێژی باسی ئەوە دەکات چۆن کاتێك تەرخان بکەیت بۆ تازەکردنەوە و گورج وگۆڵ کردنی جەستە و دڵ و ئەقڵ و رۆح. ئێمە کە گەیشتینە ئەو شوێنە بە درێژی باسی دەکەین لەبەر ئەوە لە ئێستاوە ئاگادار بە.

بەهرەکانت دیاری بکە

رەنگە یەکێك لە بەهادارترین بنەماکان کە بتوانیت بیخەیتە سەر حسابە تایبەتەکەی خۆت دۆزینەوەی بەهرەیەك یاخود ئارەزوویەك یاخود بایەخدانێکی تایبەتە و ئینجا گەشەپێدانیانە. بەڕاستی بۆچی هەرکاتێك باسی بەهرە بکرێت یەکسەر ئێمە بەهرە بالا بێ وێنە تەقلیدییەکانی وەکو وەرزش و وێنەکێشان و بەدەستهێنانی خەڵاتەکانی قوتابخانەمان بیردەکەوێتەوە؟ بیرکردنەوەت فراوان بێت

چونکە بەهرەکان شێوازی زۆریان هەیە. شارەزایی لە خوێندنەوە و نوسین و قسەکردنیش دەگرێتەوە. بەهرەکەت رەنگە ئەوە بێت کە کەسێکی داهێنەریت یاخود بەخێرایی شت فێر دەبیت یان لای خەڵکی دیکە جێی متمانەیت. رەنگە توانای گەورەت لە رێکخستن و نەخشەدانان و سەرکردایەتیکردندا هەبێت.

بەهرەکەت لە هەر شوێنێکدا بێت گرنگ نییە. لە شەترەنجدا یاخود لە فتبۆڵێندا یاخود لە شانۆگەریدا تەنانەت لە کۆکردنەوەی پەپولەشدا. هەموویان یەك حسابن. مادام کارێك دەکەیت حەزت لێیەتی و بەهرەی ئەوەت تێدایە چێژی لێ وەرگریت کەواتە دەتوانیت گوزارشت لە خودی خۆت بکەیت. بوونی بەهرە وەك ئەم کچە لە چیرۆکەکەی خوارەوەدا جەختی لەسەر دەکاتەوە وا لە مرۆڤ دەکات متمانەی بەخۆی هەبێت و رێز لە خۆی بگرێت:

رەنگە پێکەنینت بێت ئەگەر بڵێم من بەهرەیەکی هەقیقی و خۆشەویستییەکی زۆرم هەیە بەرامبەر بە گیا. دیارە لێرەدا مەبەستم لە حەشیشە و توتن نیە بەڵکو ئەو گوڵ و گژوگیایانەم خۆش دەوێت کە لە هەموو شوێنێکدا دەڕوێن. لە کاتێکدا کە خەڵکی ئارەزوویان تەنیا ئەوەیە ئەو گوڵ و گژوگیایانە لێ بکەنەوە من هەستم بەخۆم کرد کە هەمیشە چاودێرییان دەکەم چۆن سەردەردەهێنن و گەورە دەبن.

لەبەر ئەوە دەستم کرد بە کۆکردنەوە و رێکخستیان. دوادیکەش توانیم وێنە و نمونەو کارتی جوان جوانیان لێ دروست بکەم. لە رێی وێنە و کارتە دڵڕفێنە تایبەتەکانەوە خۆشی و شادمانیم خستە گەلێك دڵی خەمبار و پەژموردەوە. زۆر جار داواشم لێدەکرێت گوڵیان بۆ رێکبخەم یاخود فێریان بکەم چۆن رووەکەکان پەروەردە دەکەن و دەیانپارێزن. ئەمە متمانە و بەختەوەری زۆریان پێ بەخشیوم. ئینجا لە خۆمم پرسی ئەگەر تەنیا شارەزایی لە شتێکی سادەی وەکو گژوگیادا هێندە کامەرانی و متمانە بە مرۆڤ ببەخشێت ئەی ئاخۆ ئەو زانیارییە زۆر و زەوەندانەی دیکە چی دەکەن کە مرۆڤ دەتوانێت لە هەموو شتێکی تری ژیان پەیدایان بکات؟

ئەمە وای لێکردم قوڵتر لە جاران بیر لە شتەکان بکەمەوە. بە جۆرێکی وا کە من بەم تەمەنە بچوکەی خۆمەوە خەریکم وەکو دۆزەرەوەیەکم لێ دێت.

(برایس)ی ژن برام باسی ئەو بەهرەیەی خۆی بۆ کردم کە چۆن وایلێکرد متمانە بەخۆکردنی تیا دروستبکات و هەروەها پیشەیەکیش بدۆزێتەوە بیکاتە مرۆڤێکی جیاواز. چیرۆکەکەی برایس سەبارەت بە زنجیرە شاخی تیتۆنە (Teton) کە لە دەشتەکانی ئیداهۆ و یۆمنگ بەرز دەبێتەوە و لە شاخی گراند تیتۆندا کە بەرزترین شاخی زنجیرەکەیە دەگاتە ١٣٧٧٦ پێ لە ئاستی رووی دەریاوە. برایس بە منالی لە یاری بەیسبۆلدا یاریزانێکی نمونەیی بوو بەڵام بەداخەوە تووشی رووداوێکی کارەساتبار بووەوە. رۆژێکیان کاتێك کە یاری بە تفەنگێك دەکرد بە رێکەوت گوللەیەك لە تفەنگەکە دەرچوو بەرچاوی کەوت کە پزیشکەکان نەیانوێرا دەستکاری گوللەکە بکەن چونکە ئەو چاوەی بەتەواوی نابینا دەبوو. چەند مانگێك دوای ئەو رووداوە برایس گەڕایەوە سەر یاری بەیسبۆڵ بە هەمان شەوق و خولیای جارانەوە. بەڵام بۆی دەرکەوت کە بینایی وەکو جاران نیە و لەبەر ئەوەی چاوێکی تەواو لاواز بووە نەیدەتوانی هیچ جارێك دووری تۆپەکە بخەمڵێنێت. برایس دەڵێت:ساڵی پێشتر باشترین یاریزان بووم کەچی ئێستا ناتوانم تەنانەت لە تۆپەکەش بدەم. گەیشتمە ئەو باوەڕەی کە نیتر لەمەولا هیچ کارێکم پێ ناکرێ. بە تەواوی لە خۆم نائومێد بووم. دوو برا گەورەکەی برایس لە زۆر بواردا شارەزا بوون. ئەویش هەموو جارێك لە خۆی و لەوانی دەپرسی کە بەم وەزعە ناتەواوەی ئێستایەوە دەتوانێ چی بکات. جا لەبەر ئەوەی ماڵەکەیان لە نزیك شاخی تیتۆنەوە بوو بڕیاری دا خۆی لە شاخەوانیدا تاقی بکاتەوە لەبەر ئەوە چووە دوکانێکی نزیك ئەو شوێنە و هەندێك تەنافی نایلۆن و کڵۆ تەباشیر و چەند ئەڵقە و بزمارێکی کڕی کە لە بەردد‌ا جێگیر دەکرێن و هەروەها هەندێ کەرەستەی دیکەی شاخەوانی. ئینجا دەستی کرد بە خوێندنەوەی کۆمەڵێك کتێبی تایبەت بە شاخەوانی و چۆنێتی دروستکردنی گرێ و بەکارهێنانی کەلوپەلەکان بۆ سەرکەوتن بەسەر شاخدا. یەکەم ئەزمونیشی لە تونی حەمامی ماڵی هاوڕێیەکیدا تاقیکردەوە کە بە پەت پیایدا هاتە خوارەوە. دوای سەرکەوتنی لەو تاقیکردنەوەیەدا یەکسەر دەستی کرد بە شاخەوانی بەسەر هەندێ لوتکەی بچکۆلەی دەوروبەری شاخی گراند تیتۆندا.

پاش ئەم تاقیکردنەوانە، برایس بە خێرایی بۆی دەرکەوت کە لە شاخەوانیدا بەهرەدارە. بە پێچەوانەی زوربەی شاخەوانەکانی دیکەوە، ئەم هەم جەستەیەکی

Scanned by CamScanner

پتەوی هەبوو، هەم کێشیشی گونجاو بوو. رێک بۆ ئەوە خولقابوو بەسەر بەردو شاخدا هەڵگەڕێت.

دوای ئەوەی چەند مانگێکی بەردەوام خەریکی مەشق و راهێنان بوو، برایس دواجار توانی بگاتە لوتکەی شاخی گراند تیتۆن و ئەم کارەش دوو رۆژی پێچوو. بەئەنجامگەیاندنی ئەم ئامانجە وایلێکرد متمانەیەکی زۆری بەخۆی تیادا دروست ببێت.

هاوکارەگانی برایس نەیاندەتوانی بگەنە لوتکەی شاخەکە لەبەر ئەوە لە سەرەتادا ئەو بەتەنیا دەچوو بۆ مەشقکردن. ئوتومبیلەکەی تا نزیکی شاخەکە لێدەخوڕی و لەوێوە بەپێ دەرۆیشتە بنکەی شاخەوانییەکە و بە شاخەکەدا هەڵدەزنا و ئینجا کە دەگەیشتە لوتکە، پیایدا دادەبەزییە خوارەوە. ئەم کارەی زۆر جار دوپاتکردەوە تا بەتەواوی تیایدا شارەزا بوو. رۆژێك لە رۆژانیش هاوڕێیەکی پێی وت وابزانم ئیتر کاتی ئەوە هاتووە لەم شاخەوانییەدا ژمارەیەکی نوێ تۆمار بکەیت. هەر ئەو برادەرە پێی وت کە تازەترین ژمارەی پێوانەیی لەو بوارەدا کەسێك تۆماری کردووە ناوی (جۆك گریدن)ە و بە سەرکەوتن و دابەزین چوار سەعات و پانزە خولەکی پێدەچێت. لە تۆمارکردنی ژمارەیەکی پێوانەیی نوێ بوو بە مەسەلەیەك برایس هەمیشە بیری لێ دەکردەوە و هاندانی برادەرەکەی یارمەتی زۆری دا تا بەردەوام بێت لەسەر مەشق و جار لەدوای جار خێراتر بە شاخەکەدا هەڵزنێت. لە یەکێك لە بۆنەکاندا برایس و هاوڕێکەی چاویان بە جۆك کەوت. لەوێ کە هاوڕێکەی برایس بە جۆکی راگەیاند کە برایس بیر لەوە دەکاتەوە ژمارە پێوانەییەکە تێك بشکێنێت، جۆك بە فیزێکەوە تەماشایەکی برایسی کرد و وەك ئەوەی گاڵتەی بە ئەقڵی بێت دایە قاقای پێکەنین. ئەم گاڵتەپێکردنەی جۆك برایسی ناڕەحەت کرد و تا ماوەیەکیش هەستی بە تێکشکان دەکرد. بەڵام پاش ماوەیەکی کەم گوڕی دایەوە خۆی و دەستی دایەوە راهێنان و مەشقکردن. هاوڕێکەشی بەردەوام دڵخۆشی دەدایەوە و پشتگیری دەکرد. رۆژی ٢٦ی ئابی ساڵی ١٩٨١ بەیانییەکەی زوو برایس بە سێ سەعات و ٤٧ خولەك و چوار چرکە گەیشتە لوتکەی شاخەکە و دابەزییە خوارەوە. لەم گەشتەیدا تەنیا دوو جار راوەستا. جارێکیان بۆ ئەوەی ئەو وردە زیخانە فڕێ بدات کە چووبوونە پێڵاوەکەیەوە و جارێکیشیان کە گەیشتە لوتکەی شاخەکە و بۆ ئەوەی وەخت و

سەعاتی گەیشتنەکەی تۆمار و ئیمزا بکات. تێکشکاندنی ئەو ژمارە پێوانەییە هەستێکی زۆر خۆشی بە برایس بەخشی.

چەند ساڵێك دوای ئەوە هاوڕێکەی برایس بە تەلەفون پێی وت: "ئاگات لێیە برایس، هەر ئەمڕۆ ژمارە پێوانەییەکەتیان شکاند. پێویستە بەدەستی بێنیتەوە دڵنیاشم کە دەتوانیت." ئەوەی کە ژمارەکەی برایسی شکاندبوو پیاوێك بوو ناوی کریستۆن کینگ بوو. ئەو بە سێ سەعات و سی دەقیقە و حەوت چرکە گەیشتبووە لوتکەی شاخەکە و هاتبوشە خوارەوە.

لە ٢٦ی ئابی ساڵی ١٩٨٣ دا، دوو ساڵ پاش دوایین هەوڵی لەگەڵ شاخەکەدا و دە رۆژ پاش ئەوەی دیکە ئەو (کریستۆن) ناوە ژمارە پێوانەییەکەی ئەمی شکاندبوو، (برایس) جارێکی دیکە لە بنکەی شاخی گراند تیتۆن بە کەلوپەلی شاخەوانییەوە بینرا و پێوەی دیاربوو کە ئامادەیە و زۆر بەشەوقیشەوەیە ژمارە پێوانەییەکەی (کریستۆن کینگ) بشکێنێت. کەس و کار و هاوڕێکانی و کۆمەڵێك پەیامنێری تەلەفزیۆنە ناوچەییەکانیش لەوێ بوون. هەموو ساڵێك لە هەوڵی سەرکەوتن بەسەر ئەو شاخەدا دوو سێ کەس دەمردن. بێگومان برایس نەیدەویست یەکێك بێت لەو دوو سێ کەسە. وەك جارەکانی پێشووش دەیزانی کە زەحمەتترین بەشی پرۆسەکە ئەوەیە بە رۆح و بە مێشك بڕیاری سەرکەوتنی دابێت.

رەسڵ ویکس (Russel Weeks) کە لە بواری وەرزشدا دەنوسێت ئاوا باسی هەڵزنان بە شاخی گراند تیتۆندا دەکات: لە ناوچەی چاوەڕوانییەوە لە دامێنی شاخەکەوە ماوەی نۆ میل بۆ دە میل هەڵزنانت لەبەردەمدایە بەناو کۆمەڵە ڕێگایەکی شاخاوی سەختی پێچاوپێچدا. ئینجا دوای ئەوە دۆڵێکی تەسکی سەرەولێژت دێتە رێ کە دەتگەیەنێتە دوو بەستەڵەکێکی ئەستوری بەرز کە کەندەڵانێکی سەخت جیایان دەکاتەوە. ئینجا لەوێوە دەبێت حەوتسەد قەدەم بە دیواری خۆرئاوای شاخەکەدا

Scanned by CamScanner

هەڵزنێت تا دەگەیتە لوتکەکە. سەرکەوتن و دابەزین بە شێوەیەکی شاقولی لە دامێنی شاخەکەوە بۆ لوتکەکە و ئینجا گەڕانەوە بۆ خوارەوە نزیکەی پانزە هەزار پێ دەبێت. هەڵزنان بەو حەوتسەد پێیەی کۆتاییدا بەتەنیا خۆی سێ سەعات دەخایەنێت.

برایس شاخەوانییەکەی بە راگردن دەستپێکردو لەگەڵ هەموو بەرزبوونەوەیەکیشدا دڵی خێراتر لێیدەدا. هەستی دەکرد قاچەکانی گرِیان تێ بەربووە. دوای ئەوەی کە حەوتسەد پێکەی کۆتایی بە دوانزە دەقیقە بڕی بە سەعاتێك و پەنجا و سێ خولەك گەیشتە لوتکەی شاخەکە. ئینجا لەوێ نیشانەیەکی دانا کە بیسەلێنێ گەیشتۆتە لوتکە. برایس دەیزانی بۆ تێکشکاندنی ژمارە پێوانەییەکەی کینگ پێویستە لە دابەزینیشدا دەستوبرد بکات. ئەوەش کارێکی ئاسان نەبوو چونکە رێگاکە زۆر لێژە و سەرەڕای ئەو لێژییەش دەبوایە بە هەنگاوی گەورە دابەزێتە خوارێ. هاوڕێ و وەرزشکارانی دیکەی سەر رێگا لە حاڵی برایس دەترسان چونکە لە هیلاکی و کەمی ئۆکسجیندا دەموچاوی مۆربووبۆوە. هەندێکیشیان هانیان دەدا بۆ ئەوەی ژمارەکە بشکێنێت و کە بە لایاندا رەت دەبوو هاواریان لێ دەکرد: خێراکە زۆر باشە. دواجار برایس بە دوو ئەژنۆی بریندار و جوتێ پێڵاوی دڕاو و ژانەسەرێکی زۆر قورسەوە هاوکات لەگەڵ چەپڵە و دەستخۆشی کەسوکاردا گەیشتە دامێنی شاخەکە. ئەو گەشتەکەی بە سێ سەعات و شەش دەقیقە و بیست و پێنج چرکە بڕی. مەحاڵی هێنایەدی.

هەواڵەکان بە خێرایی بڵاوبوونەوە و برایس بوو بە باشترین شاخەوانی ناوچەکە. لەمبارەیەوە خۆی دەڵێت: شاخەوانی ناسنامەیەکی پێ بەخشیم. پێویستە هەر کەسە لە شتێکدا بەناوبانگ بێت، منیش شاخەوانی ناوبانگی پێ بەخشیم. ئەمە وایلێکردم زۆر متمانەم بە خۆم هەبێت و شاخەوانیم کردە رێگایەك بۆ دەربڕینی خودی خۆم.

برایس ئەمڕۆ بۆتە دامەزرێنەر و سەرۆکی کۆمپانیایەکی هەرە سەرکەوتوی دروستکردنی جانتای تایبەت بە شاخەوانەکان. لەوەش گرنگتر برایس ژیانی رۆژانەی خۆی و خێزانەکەی بە پیشەیەك دابین دەکات کە حەزی لێیەتی و شارەزایە تیایدا.

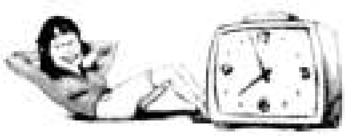
پێویستە ئەوەش بڵێم کە ژمارە پێوانەییەکەی برایس تا ئێستا نەشکێنراوە و هەتا ئێستاش فیشەکەکە هەر لەچاویدایە.

کەواتە هاوڕێکانم ئەگەر هەستتان کرد پێویستتان بە ئەختێك متمانە بەخۆبوون هەیە، لەمڕۆوە شتێك بخەنە سەر ژمارە تایبەتەکەی خۆتان کە ئەنجامەکەی خێرایە و دەستبەجێ هەستی پێ دەکەن. مەرجیش نیە هەمووتان ببنە شاخەوان. ملیۆنەها ڕێگەی دیکەتان لەبەردەمدایە.

Scanned by CamScanner

راهینان

بەڵێنەکانت بە ئەنجام بگەیەنە.



١) سێ رۆژ لەسەر یەك لەو سەعاتەدا لەخەو هەڵسە کە بڕیارت لێ داوە.

٢) بۆ ئەمڕۆت کارێکی ئاسان دیاری بکە کە بە ئەنجامی بگەیەنیت وەك کتێب خوێندنەوە و جل شۆردن. بڕیار بدە کەی کارەکە دەستپێدەکەیت و لە ئێستاشەوە هەوڵ بدە بەڵێنەکەی خۆت ببەیتە سەر و کارەکە بەئەنجام بگەیەنێت.

هەرکاتێك بوارت هەبو هەندێك چاکە و کاری خێرخوازی بە ئەنجام بگەیەنە.

٣) ئەمڕۆ ئیشێکی باش بکە. بۆ نمونە زبڵی ماڵەوە فڕێ بدە یان جێگای یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت رێك بخە یان سوپاسنامەیەك بۆ یەکێك بنێرە.

٤) کارێکی خێرخوازی وا بکە کە جیاواز بێت لە کارەکانی پێشووت. بۆ نمونە پارکی گەڕەکەکەتان پاك بکەرەوە یان بە شێوەیەکی خۆبەخش چەند سەعاتێك بچۆ لە خەڵوەتگەی پیری کار بکە یان بابەتێکی بەکەڵك بۆ نەخوێندەوارێك بخوێنەرەوە.

بەهرەکانت دیاری بکە

٥) بەهرەیەك دەستنیشان بکە کە ئارەزوومەند بیت ئەمساڵ گەشەی پێ بدەیت. چەند هەنگاوێکی دیاریکراو بنوسە بۆ بەدیهێنانی ئەم ئامانجە.

"ئەو بەهرەیەی کە دەمەوێ ئەمساڵ لە خۆمدا گەشەی پێ بدەم بریتییە لە: .. .."

....

چۆنێتی بەدیهێنانی ئەم ئامانجە ....

....

....

٦) لیستێك دروست بکە بۆ ئەو بەهرانەی کە لە خەڵکی دیکەدا هەن و تۆ سەرسامیت پێیان.

ناوی کەسەکە: ....

Scanned by CamScanner

لەگەڵ خۆتدا نەرمونیان بە

٧) بیر لە یەکێك لەو بوارانەی زیان بکەرەوە کە تۆ هەست دەکەیت تیایدا ناتەواویت ئینجا هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و بەخۆت بڵێ "خۆ دنیا بەوە کاول نابێت."

٨) هەوڵ بدە رۆژێکی تەواو هیچ قسەیەکی خراپ دەربارەی خۆت نەکەیت. هەرکاتێکیش هەستت کرد بیر لە بابەتێك دەکەیتەوە مایەی لۆمەکردنی خۆت بێت یەکسەر سێ بیرۆکەی ئیجابی لەخۆتدا بدۆزەرەوە و بە دەنگی بەرز بۆ خۆتیان بڵێرەوە.

خۆت تازە بکەرەوە

٩) چالاکییەکی دڵخۆشکەر دیاری بکە کە دەتوانێت ورەت بەرز بکاتەوە. هەر ئەمڕۆ دەست بکە بەو چالاکییە. بۆ نمونە بچۆ بۆ سەیران و دەشت و دەر و دەست بکە بە وێنەگرتن.

١٠) ئەگەر هەست بە بێتاقەتی و لەشقورسی دەکەیت دەستبەجێ هەستە و پیاسەیەك بە کۆڵانەکانی گەڕەکەکەتاندا بکە.

راستگۆبە

١١) ئەمجارەیان ئەگەر باوکت یان دایکت پرسیاری شتێکی لێ کردیت هەموو راستییەکەی پێ بڵێ. هەوڵ بدە هیچ شتێك نەشاریتەوە بە مەبەستی فێڵ و گومراکردن.

١٢) هیچ نەبێ بۆ رۆژێك هەوڵ بدە زیادەڕەوی نەکەیت و شاخ و باڵ بە قسەکانتەوە نەلکێنیت.

Scanned by CamScanner

خووی

ژمارە (١)

دەستپێشخەر بە

خۆم هێزم

Scanned by CamScanner

ئەو شێوازەی باوكم ئێمەی پێ پەروەردە دەكرد هەندێك جار بۆ من دەبووە مایەی خەفەتخواردنێكی زۆر. بۆچی؟ چونكە باوكم هەمیشە هەوڵی دەدا لە كاروبارەكانی ژیانمدا خۆم بەرپرسیارێتی وەربگرم.

هەر جارێك پێم بگوتایە بابە فلانە هاوڕێم خەریكە شێتم دەكات یەكسەر وەڵامەكەیم دەزانی دەیگوت ئەو قسانە چیە رۆڵە ئەگەر خۆت خۆت شێت نەكەیت كەس ناتوانێت شێتت بكات. ئەوە خۆتیت رێ بە كەسێكی دیكە دەدەیت شێتت بكات.

خەڵك بەو ئەندازەیە هەست بە خۆشی دەكەن كە خۆیان بیریان لێ كردۆتەوە و هەڵیان بژاردووە.

ئەبراهام لینكۆڵن- كۆنە سەرۆكی ویلایەتە یەككگرتووەكانی ئەمریكا

یاخود ئەگەر بمگوتایە مامۆستا تازەكەی زیندەوەرزانی مامۆستایەكی باش نیە. من هیچی لێ فێر نابم، باوكم لە وەڵامدا پێی دەگوتم ئەی بۆ ناچیتە لای و رای خۆتی پێ بڵێیت یان دەیگوت مامۆستاكەت بگۆڕە یان مامۆستایەكی تایبەت بگرە.

ئەگەر زیندەوەرزانی تێ نەگەیت، خەتای مامۆستا نیە خەتای خۆتە رۆڵە.

باوكم لە هیچ گیروگرفتێكدا منی بێبەری نەدەكرد. هەمیشە ئامۆژگاری دەكردم كە ئۆباڵی هەڵسوكەوتی خۆم نەخەمە ئەستۆی كەسی دیكە. خۆشبەختانە دایكم وا نەبوو. دایكم رێی پێدەدام ئۆباڵی كێشەكانی خۆم بخەمە ئەستۆی خەڵكی دیكە و شتی دیكە. ئەگەر وا نەبوایە، لەوانەبوو بە شێوەیەك لە شێوەكان تێك بچومایە. منیش زۆر جار بە رووی باوكمدا دەمقیژاند و دەموت: "تۆ هەڵەیت بابە. من نامەوێت شێت ببم هاوڕێكەمە خەریكە شێتم دەكات تكایە تۆش وازم لێ بێنە. هێندەم لەگەڵدا مەڵێ."

وەك دەبینین بیروباوەڕی باوكم وابو كە من تەواوی بەرپرسیارێتی ژیانی خۆم بگرمە ئەستۆ. ئەمەش بۆ من وەك هەرزەكارێك دەرمانێك بوو بە ئاسانی بۆم قووت نەدەچوو. بەڵام ئێستا و بە تێپەڕبوونی ئەو ماوە زۆرە هەست دەكەم هەڵوێستی ئەو حیكمەتێكی گەورەی تێدابوو. باوكم دەیویست تێم بگەیەنێ لەم جیهانەدا دوو جۆر

Scanned by CamScanner

مرۆڤ هەن. مرۆڤی دەستپێشخەر و مرۆڤی کارلێکراو. واتە ئەوانەی کە خۆیان بەرپرسیارێتی ژیانی خۆیان لە ئەستۆ دەگرن و ئەوانەی کە هەر لۆمەی خەڵکانی دیکە دەکەن. ئەوانەی کە ڕووداوەکان دروست دەکەن و ئەوانەی کە ڕووداو دروستیان دەکات.

خووی ژمارە (یەك): دەستپێشخەر بە کلیلی هەموو خووەکانی دیکەیە. هەر ئەمەشە وای لێکردووە لە ڕیزبەندی خووەکاندا یەکەمین ژمارە وەرگرێت. ئەم خووە دەڵێت: "هێز خۆمم. من فەرماندەی ژیانی خۆمم. دەتوانم هەڵوێستی خۆم هەڵبژێرم. ئەگەر کامەران بم یان بەدبەخت بم لە هەردوو بارەکەدا خۆم بەرپرسیارم. من خۆم ئاراستەی چارەنووسی خۆم دیاری دەکەم نەك کەسی دیکە. لە کاروانی ژیاندا من ئەو ڕێبوارە نیم کە دەسەڵاتی بەسەر ڕێگاکە و گەشتەکەدا نەبێت."

دەستپێشخەریی یەکەمین هەنگاوە بەرەو بەدیهێنانی سەرکەوتنە تایبەتەکە. بەڵام ئایا مرۆڤ پێش ئەوەی کۆکردنەوە و لێدەرکردن فێر ببێت دەتوانێت پرسیارەکانی جەبر حەل بکات؟ بێگومان نەخێر. هەمان شیتش سەبارەت بە خووەکانی مرۆڤ ڕاستن. تۆ پێش ئەوەی خووی ژمارە دوو، سێ، چوار، پێنج، شەش و حەوت فێر ببیت، پێویستە لەسەر خووی ژمارە (یەك) ڕابێیت. واتە تۆ هیچ شتێك لە ژیانتدا ڕوو نادات هەتا هەست نەکەیت کە خۆت بەرپرسیاری ژیانی خۆتیت و کۆنترۆڵەکەشی بەدەست خۆتە. ئایا بەڕاستی وایە؟

دەستپێشخەر یان کارتێکراو.. هەردووکی بەدەست خۆتە. هەریەکێك لە ئێمە ڕۆژانە سەد هەل وای بۆ هەڵدەکەوێت کە بڕیار بدات دەستپێشخەر بێت یان کارتێکراو. لە هەر ڕۆژێکدا لەوانەیە بە چەند شتێك سەروڵت بگیرێت. ڕەنگە کەش و هەوا خراپ بێت یان کێشەی ئەوەت هەبێت داتنامەزرێنن یاخود براکەت کراسەکەی تۆی بردووە یاخود لە هەڵبژاردنێکی قوتابخانەکەتدا دەرناچیت یاخود هاوڕێیەکت لە پاشملە زەمت دەکات یاخود کەسێك لەخۆیەوە قسەی ناشیرینت پێ دەڵێت یان دایك و باوکت بەبێ هۆ ناهێڵن ئوتومبیل لێخوڕیت یاخود پۆلیسێکی هاتوچۆ بەناهەق غەرامەت بۆ دەنوسێت یاخود لە تاقیکردنەوەیەکدا دەرناچیت. ئایا بەرامبەر ئەم ڕووداوانە چی دەکەیت؟ ئایا وەك کارتێکراوێك کاردانەوە نیشان دەدەیت یاخود نەخێر تۆ کەسێکی دەستپێشخەریت. هەردوو هەڵوێستەکە بەدەست

Scanned by CamScanner

خۆتە. بەڕاستی وایە. پێویست ناکات وەك خەڵکەکەی دیکە کاردانەوەت هەبێت یان بەو شێوە باوە رەفتار بکەیت کە خەڵکەکە بەڕاستی دەزانن.

بیهێنەرە بەر چاوی خۆت ئاسایی ئوتومبیل لێدەخوڕیت کەچی لەپڕ ئوتومبیلێك بە رۆنگ ساید دێتە بەردەمت و خەریکە خۆیت پیا دەکێشێت ناچار تۆش ئیستۆپێکی خێرا دەگریت. لەم کاتەدا چی دەکەیت؟ ئایا دەست دەکەیت بە جنێودان و هات و هاوار بەسەریدا؟ یان هۆڕنێنێکی قایمی بۆ لێدەدەیت و دەڕۆیت یان ڕووداوەکە بە درێژایی ئەو ڕۆژە سەرودڵت دەگرێت و مەزاجت تێك دەدات؟ یان بە شێوەیەك لە شێوەکان ئەعصابت نامێنێ؟ یاخود دوای ئیستۆپەکە بە پێکەنینەوە ئوتومبیلەکە لێدەخوڕیتەوە و ژیانی ئاسایی خۆت دەبەیتە سەر؟ بەدەست خۆتە کامیان هەڵدەبژێریت.

کەسانی کارتێکراو خاوەنی کاردانەوەن و ڕووداوەکە کار دەکاتە سەر هەڵسوکەوتیان.

ئەوان وەکو شوشەی ساردی وان کە گازی تواوەی تیایە و یەك تۆز ژیان ڕایانوەشێنێت هەڵدەچن و دەتەقن.

بەڵام ئەوانەی کە دەستپێشکەرن هەڵوێستەکانیان رەنگدانەوەی بەها و بنەماکانیانە. پێش هەموو هەڵوێستێك بیر دەکەنەوە. دەزانن کۆنترۆڵی هەموو شتەکان بەدەست ئەمان نییە بەڵام دەتوانن هەر هیچ نەبێ کۆنترۆڵی رەفتاری خۆیان بکەن بەرامبەر هەر هەڵسوکەوت و رەفتارێك کە توشیان دەبێت. کەسانی کارتێکراو ئەگەر وەکو شوشەی پیپسی و سێڤن ئاپ بن ئەمانی دەستپێشخەر لە ناو دەچن. بە هەموو هێزی خۆت رایانوەشێنیت و سەرقاپەکەشیان لێ بکەیتەوە هیچ روو نادات. نە هەڵچوون و نە بلقەبلق چونکە هێمنن. کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست خۆیاندایە. زمانحاڵیان هەمیشە دەڵێت: "ڕێگە نادەم ئەم زەلامە تورەم بکات و رۆژەکەم لێ تێك بدات."

یەکێك لە ڕێگا هەرە نایابەکان بۆ تێگەیشتنی ئاراستەی بیرکردنەوەی کەسی

Scanned by CamScanner

دەستپێشخەر ئەوەیە کە بەراوردێک بکەیت لەنێوان کاردانەوەی دەستپێشخەرانە و کاردانەوەی کارتێکراوانە بەرامبەر ئەو هەڵوێست و رووداوانەی هەموو رۆژێک لێرە و لەوێ دووبارە دەبنەوە.

دیمەنی یەکەم

بە رێکەوت دەچیت بەسەردا کە هاوڕێیەکت لەلای کۆمەڵێک خەڵک دانیشتوە و زەمت دەکات. ئەو نازانێت کە تۆ گوێت لە قسەکانێتی. تەنیا چەند خولەکێک لەمەوبێشیش ئەم برادەرەت بەرەورِوو ستایشی دەکردیت. رەفتارەکەی ئێستای نارەحەتت دەکات و هەست دەکەیت ئەو هاوڕێیەت ناپاکیی بەرامبەر کردوویت. ئایا کاردانەوەکەی تۆ ئەکەوێتە چ خانەیەکەوە؟

هەڵوێستی کەسی کارتێکراو

- لێی تورِە دەبیت و لێی دەدەیت
- حاڵەتی خەمۆکی دادەگرێت چونکە هەڵوێستەکەی غافلگیری کردویت و ئەو قسانەیت زۆر زۆر پێ ناخۆشە.
- بۆت دەردەکەوێت کەسێکی درۆزن و ریاکار و دوو رووە و چەند مانگێک پەیوەندی لەگەڵدا دەپچڕێنیت.
- تۆش بڕیار دەدەیت وەکو ئەو لەملاولا زەمی بکەیت

هەڵوێستی کەسی دەستپێشخەر

- دەیبەخشیت و لێی دەبوریت
- دەچیتە بەردەمی و بەهێمنی بۆی باس دەکەیت کە قسەکانی ئەو نارەحەتی کردویت
- مەسەلەکە فەرامۆش دەکەیت و فرسەتێکی تری دەدەیتێ. دەزانیت ئەویش وەکو تۆ کۆمەڵێک خاڵی لاوازی هەیە و تۆش هەندێک جار لە پاشملە زەمت کردووە بێ ئەوەی بەراستی مەبەستت بێت زیانی پێ بگەیەنیت.

دیمەنی دووهەم

زیاتر لە ساڵێکە لە نوسینگەیەکی بازرگانیدا کار دەکەیت. لەو ماوەیەدا بەوپەڕی توانا و دڵسۆزییەوە کارت کردووە. بەڵام ئەوە سێ مانگە کارمەندێکی تازەتان بۆ

هاتووە، کەچی بەو ماوە کەمە خۆی بردووەتە پێشەوە و هەر داواکارییەکی هەبێت بۆی جێبەجێ دەکەن. ڕۆژێک داوا بکات بۆی دەکەن بە مۆڵەت لە کاتێکدا کە تۆ ڕۆژی مۆڵەتەکەت ئەوان بۆت دیاری دەکەن. ئایا تۆ لەم هەڵوێستانەی خوارەوە کامیان هەڵدەبژێریت؟

هەڵوێستی کەسی کارتێکراو

- لای هەموو کەسێک گلەیی لە بەختی خۆت دەکەیت و بۆیان باس دەکەیت کە بەرپرسیارانی نوسینگەکە چ زوڵمێکت لێ دەکەن.
- کارمەندە تازەکە دەخەیتە ژێر چاودێری وردەوە و بەدوای خاڵە لاوازەکانیدا دەگەڕێیت.
- بڕوای تەواوت لا دروست دەبێت کە سەرپەرشتیارەکەت خەریکی پیلانگێڕانە دژی تۆ و دەیەوێت دوورت بخاتەوە.
- لە داخاندا دەست دەدەیتە تەمەڵی و لاساری و ئەرکەکەت بەباشی جێبەجێ ناکەیت.

هەڵوێستی کەسی دەستپێشخەر

- قسە لەگەڵ سەرپەرشتیارەکەتدا دەکەیت و لێی دەپرسیت بۆچی خاتری کارمەندە تازەکە زیاتر دەگرێ.
- بەردەوام وەکو جاران دڵسۆزانە و لێبڕاوانە کارەکەت دەکەیت.
- هەوڵ دەدەیت لە جاران باشتر بیت.
- ئەگەر زانیت لەم کارەت دا بواری پێشکەوتنی زیاترت نییە لە شوێنێکی دیکە بەدوای کارێکی تازەدا دەگەڕێیت.

گوێ لە خۆت بگرە

شێوازی قسەکردن و گفتوگۆی خەڵکی دەستپێشخەر لەوەی خەڵکی کارتێکراو جیاوازە. هەریەکەیان بە جۆرێک قسە دەکەن. خەڵکی کارتێکراو زۆر جار بەم شێوەیەی خوارەوە قسە دەکات:

"من وام. بەم شێوەیە دەژیم."

Scanned by CamScanner

مەبەستیشیان ئەوەیە تێت بگەیەنن کە ئەوان بەرپرسیار نین لە هەڵسوکەوتی خۆیان و ناشتوانن بیگۆڕن چونکە بەوجۆرە خوڵقاون. یان کاتێك کە دەڵێت: "ئەگەر بەڕێوەبەرەکەی ناڵەبار نەبوایە ئیش و کارەکە جۆرێکی دیکە دەبوو." بەم قسەیەش کەسی کارتێکراو مەبەستی ئەوەیە بڵێت بەرپرسیاری هەموو گیروگرفتەکانی من بەڕێوەبەرەکەمە نەك خۆم. قسەیەکی تری باویشیان ئەوەیە کە دەڵێن: "زۆر سوپاس. ئاقەرم وەزعەکەت لێ تێکدام." لەمەشدا مەبەستیان ئەوەیە بڵێن کۆنتڕۆڵکردنی مەزاجی خۆم بەدەست من نیە تۆ کۆنتڕۆڵی دەکەیت. یاخود دەڵێن: "ئەگەر لە خوێندگایەکی دیکە بوومایە، هاوڕێی زیاترم هەبووایە، پارەی زیاترم پەیدا کردایە، لە خانوویەکی باشتردا بژیامایە ئای کە خۆش دەبوو." بەم قسەیەش دەیانەوێت بڵێن تەنانەت کامەرانیشیان بەدەست خۆیان نیە و بەرهەمی ئەو بارودۆخەیە کە خۆیان بەسەریدا سەپاندووە.

ئەگەر تێبینی بکەیت زمانی کەسی کارتێکراو هێز لەو کەسە دەسێنێت و دەیخاتە دەستی کەسێك یان شتێکی دیکەوە. یان وەك جۆن (جۆن بیتڕوای) هاوڕێم لە کتێبەکەیدا بەناونیشانی ئەوەی حەزدەکەم لە داواناوەندیدا بمزانیایە (What I Wish I had Known in High School) دەڵێت: مرۆڤ ئەگەر کارتێکراو بێت وەك ئەوە وایە کۆنتڕۆڵی ژیانی خۆی بداتە دەست کەسێکی دیکە و بڵێت فەرموو کەی ویستت مەزاجم تێك بدە. بەڵام زمانی کەسی دەستپێشخەر بەجۆرێکە کە هەموو کۆنتڕۆڵەکان لە دەستی خۆیدا دەهێڵێتەوە و ئازادە چی هەڵبژێرێت.

Scanned by CamScanner

زمانی کارتێکراو	زمانی دەستپێشخەر
هەوڵدەدەم	من وا دەکەم
من هەر وام	دەتوانم لەمە باشدیکەش بم
لەمە زیاتر هیچم پێ ناکرێت	با هەموو ئەگەرەکان لێك بدەینەوە
پێویستە من وا بکەم	من ئەو ڕێگایە هەڵدەبژێرم کە..
ناتوانم	بێگومان ڕێگەچارەیەك هەیە
وەزعەکەت لێ تێك داین	هەرگیز ڕێگەت پێ نادەم مەزاجم تێك بدەیت و ڕۆژەکەم لێ ناخۆش بکەیت.

ڤایرۆسی قوربانی

هەندێك کەس تووشی پەتایەکی ڤایرۆسی دەبن کە دەتوانم ناوی بنێم ڤایرۆسی قوربانی. ڕەنگە تۆش بە چاوی خۆت بینیبێتت. تووشبوانی ئەم ڤایرۆسە وا هەست دەکەن هەموو کەسێك ڕقی لێیانە، و هەموو دنیاش بە جۆرێك لە جۆرەکان قەرزداری ئەمن. دیارە ئەمەش بە هیچ شێوەیەك ڕاست نییە. نووسەری بەناوبانگی بواری تەنز مارك تواین (Mark Twain) سەبارەت بەم بابەتە قسەیەکی جوانی هەیە دەڵێت: "هەرگیز وا هەست مەکە کە دنیا قەرزداری تۆیە. ئەم قسەیە بێ هیچ ئەملاولایەك قسەیەکی بێ مەعنایە. تۆ هیچ قەرزێکت لای ئەم دنیایە نییە. پێش جەنابت ئەم دنیایە هەر هەبووە."

لە قۆناغی زانکۆدا لەگەڵ کەسێکدا یاری تۆپی پێم دەکرد کە بەداخەوە تووشی ئەم نەخۆشییە بووبوو. بە قسەکانی شێت دەبووم:

"دەبوایە من یارییەکەم دەست پێ بکردایە بەڵام دەڵێی چی ڕاهێنەرەکان ڕقیان لێمە."

"خەریك بوو تۆپەکە بگرمەوە بەڵام ئەو ناڵەبارە پاشقوڵی لێگرتم."

"من لە پێشبڕکێکەدا زۆر خێراتر دەمتوانی ماوەی چل یاردەکە ببڕم بەڵام قەیتانی پێڵاوەکەم شل بووەوە."

Scanned by CamScanner

منیش هەموو جارێك خەریکدەبوو بە گاڵتەوە وەڵامی بدەمەوە و بڵێم: "بەڵێ راست دەفەرمویت منیش ئەگەر ئەسڵەع نەبوومایە دەبووم بە سەرۆکی وڵات." کێشەی ئەم برادەرە ئەوەیە کە هۆکاری هەموو کێشەکان لە دەرەوەی خۆیدا دەبینێتەوە. هەرگیز بیری لەوە نەکردۆتەوە کە رەنگە کێشەکە لە هەڵوێستی خۆیدا بێت.

ئەم چیرۆکەی خوارەوە چیرۆکی (ئەدریانایە)، کچە خوێندکارێکی هەڵکەوتووی زانکۆی شیکاگۆ کە لە ماڵێکدا پەروەردە بووە هەموویان تووشی ڤایرۆسی قوربانی بوون:

"من کچێکی رەشپێستم، شانازیشی پێوە دەکەم. هەرگیز رەنگی پێستم نەبۆتە کۆسپێك لە رێگەمدا. مامۆستا سپی پێست و رەشپێستەکان بەبێ جیاوازی دەرسم پێ دەڵێنەوە و لێیانەوە فێر دەبم. بەڵام مەسەلەکە لە ماڵەوە بە شێوەیەکی دیکەیە. کاروباری ماڵەوەمان دوای مردنی باوکم بەدەست دایکمەوەیە کە لە تەمەنی پەنجا ساڵیدایە و بە رەگەزیش خەڵکی ناوچەکانی باشوورە. کە تەماشای هەڵسوکەوتی دەکەیت بۆت دەردەکەوێت لەلای ئەو ژنە سیستمی کۆیلایەتی تەنیا دوو رۆژە هەڵوەشاوەتەوە. ئەو پێی وایە پێشکەوتنم لە قوتابخانەدا دەبێتە مایەی هەڕەشە بۆم. تا ئێستاش زاراوەی (ئەوان) و (سپی پێستەکان) بەکاردێنێت و هەمیشە پێم دەڵێت سپییەکان هەرگیز نایەڵن هیچ شتێك بکەین.

منیش وەڵامی دەدەمەوە و دەڵێم شتی وا نیە دایەگیان، ئەو سپی پێستەی کە نەهێڵێت هیچ شتێك بکەین لە گۆڕێ نیە. تۆ بەوجۆرە بیرکردنەوەیەت خۆت رێگە لەخۆت دەگریت. تەنانەت یەکێك لە هاوڕێ کچەکانیشم هەروەك دایکم بیر دەکاتەوە و جارێکیان کە ویستی ئوتومبیلێك بکڕێت و مامەڵەکە سەری نەگرت بە هەناسەیەکی ساردەوە وتی: "سپی پێستەکان نایەڵن شتێکی باشمان دەستگیر ببێت." من خۆم پێ نەگیرا و بە ئاشکرا پێم وت: "ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەت زادەی ئەقڵێکی پوتە." بەڵام ئەو هەر لەسەر ئەقڵی خۆیەتی و هەڵوێستم بەوە لێك دەداتەوە کە من لایەنی سپی پێستەکان دەگرم."

من ئێستاش باوەڕم وایە گەر کەسێك هەبێت بتوانێت رێی سەرکەوتنت لێ بگرێت ئەو کەسە تەنیا خۆتیت.

Scanned by CamScanner

کەسانی کارتێکراو جگە لەوەی کە هەست دەکەن هەمیشە قوربانین، کۆمەڵێک بیروباوەڕی دیکەشیان هەیە:

- هەمیشە هەست دەکەن سوکایەتیان پێ دەکرێت بەبێ ئەوەی هۆکارێکی فایلکەر هەبێت.
- هەموو لۆمەکان ئاراستەی خەڵکی دەکەن.
- تووڕەو تڕۆن و قسەی وایان لەدەم دەردەچێ کە دواتر لێی پەشیمان دەبنەوە.
- هەمیشە ناڕازی و بەگلەیی و چاوبەفرمێسکن.
- لە ژیاندا هەر چاوەڕوانن شتێک روو بدات نەک خۆیان رووداو دروست بکەن.
- تەنیا ئەو کاتە دەگۆڕێن کە هیچ چارەسەرێکی دیکەیان نەبێت.

باشتر وایە دەستپێشخەر بیت

کەسانی دەستپێشخەر لە رەگەزێکی جیاوازن. خەسڵەتەکانیان بریتییە لە:

- بە ئاسانی و لەخۆڕا هەست بە سوکایەتی ناکەن.
- بەرپرسیارێتی هەڵوێستەکانیان دەگرنە ئەستۆ.
- پێش ئەوەی هیچ رەفتارێک بنوێنن بیر دەکەنەوە.
- کە رووداوێکی خراپ روو دەدات گورج دەسڵەمێنەوە.
- هەمیشە بەدوای هۆکارێکی سەرکەوتندا دەگەڕێن و دەشیدۆزنەوە.
- خۆیان بەو کاروبارانەوە خەریک دەکەن کە دەرەقەتی دێن، سەری خۆیان بە شتێکەوە نایەشێنن کە ناتوانن بیگۆڕن.

بیرمە جارێکیان کە چوومە سەر کارێکی تازە، گەنجێک بوو بە هاوکارم ناوی (راندی) بوو. ئەم راندییە من نەمدەزانی چ کێشەیەکی هەیە، بەڵام هەر لەخۆیەوە حەزی لە چارەم نەبوو. مەبەستیشی بوو من بزانم خۆشی ناوێم. بە رەقی قسەی لەگەڵ دەکردم و لە پاشملەش هەمیشە خەریکی غەیبەتکردنم بوو بۆ ئەوەی خەڵکانی دیکەشم لێ بکات بە دوژمن. رۆژێکیان کە لەدوای مۆڵەتێکی چەند رۆژە گەڕامەوە سەر کارەکەم هاوڕێیەکم پێی وتم: "ئاگات لە راندی بێت، لە پاشملە زۆر خراپ باست دەکات."

زۆر جار بە هەڵسوکەوتی ئەو راندییە هێندە بێزار دەبووم حەزمدەکرد تێروپڕی بکوتم. بەڵام هەمیشە ددانم بەخۆمدا دەگرت و بە ئارامییەوە هەڵوێست و

Scanned by CamScanner

هێرشە هیچ و پوچەکانیم فەرامۆش دەکرد. هەموجارێك کە سوکایەتی پێ دەکردم من بەوە شەقم پێ دەبرد کە بە پێچەوانەوە مامەڵەیەکی باشی بکەم کە لە ناخی خۆمدا باوەڕم وابو ئەمجۆرە رەفتارە دواجار هەر ئەنجامی دەبێت و مەسەلەکان بەو شێوەیە دەبن کە من پێم باشە.

لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا راندی هەڵوێستی گۆڕا و تێگەیشت کە من ناکەومە داوەکەیەوە، لەبەر ئەوە سوکایەتییەکانی کەمکردەوە و مامەڵە ناخۆشەکانیشی کاڵبوونەوە. تەنانەت خۆی جارێکیان پێی وتم: "زۆر هەوڵم دا سوکایەتیت پێ بکەم بەلام تۆ تورە نەبویت و ئامادە نەبویت وەڵامی سوکایەتییەکە بە سوکایەتی بدەیتەوە." لە ئەنجامدا و پاش ئەوەی نزیکەی ساڵێك لە کۆمپانیاکەدا ماینەوە، من و راندی بووین بە هاوڕێ و رێزی یەکترمان دەگرت. دڵنیام ئەگەر بە قسەی غەریزەی خۆمم بکردایە و وەڵامی پەلامارەکانیم بدایەتەوە هەرگیز نەدەبووین بە هاوڕێ. ئەمە بۆ من دەرسێکی گەورە بوو. تێگەیشتم کە دروستکردنی پەیوەندی و بەستنی هاوڕێیەتی بە یەك کەسیش دەکرێت.

چیرۆکێکی دیکە کە شایەنی باسکردن بێت لەم مەسەلەی دەستپێشخەرییەدا چیرۆکی (ماری)یە کە کچێکی نەوجەوانە و خۆی ئاوای باس دەکات:

لە قوتابخانە بەشداری خولێکم کرد سەبارەت بە دەستپێشخەری و ئەو کاتە لە خۆمم دەپرسی ئاخۆ چۆن مرۆڤ بە کردەوە دەتوانێ دەستپێشخەر بێت. هەتا رۆژێکیان کە من لە فرۆشگایەك کارم دەکرد پارەی ئەو کەلوپەلانەم حساب دەکرد کڕیارێك کڕیبوونی. لەپڕ پێی وتم فلانە کالا کە تۆ لەسەر منت نوسیوە من نەمبردووە. یەکەم کاردانەوەم ئەوە بوو لەبەر خۆمەوە پێم وت: "ئەی بێ ئەقڵ بۆچی ئەوەڵجار بێت نەوتم؟" بۆ دەستکاریکردنی وەسڵەکە چووم رەزامەندی بەرپرسیاری فرۆشگاکە وەرگرم. کابرای کڕیاریش لە دوورەوە راوەستابوو. وام هەست دەکرد زەوق لەم هیلاك کردنەی من ببینێت. رێکەوتیش هەر ئەو کاتە رەشەبایەك هەڵی کرد و هێندەی دیکە تورەی کردم و بۆ ئەوەی قوڕەکە زیاتر خەست بێتەوە جورئەتی دایە بەر خۆی و لێی پرسیم، "قەرنابیتەکەت بە چەند حساب کردووە" کە سەیری وەسڵەکەم کرد یەکسەر بۆم دەرکەوت راست دەکات، نرخی قەرنابیتەکە بە هەڵە تۆمار کردووە. ئەمەش وای لێکردم بگەمە لوتکەی تورەیی و ئەوپەڕی

Scanned by CamScanner

ئامادەیی کە قسەی ناشیرینی پێ بڵێم و پەلاماری بدەم تەنیا بۆ ئەوەی هەڵەکەم بشارمەوە. ڕێک لەم کاتەدا بیرۆکەیەک هات بە مێشکما و پێی وتم: "دەستپێشخەر بە" لەبەر ئەوە سارد سارد بومەوە و بە کابرا کڕیارەکەم وت: "زۆر ببورە بەڕێز. تۆ ڕاست دەفەرمویت من هەڵە بووم. چەند چرکەیەکم لەسەر بوەستە نرخەکەت بۆ ڕاست دەکەمەوە." یەکسەر بیریشم کەوتەوە کە دەستپێشخەری مانای زەلیلی و کلکایەتی نیە. لەبەر ئەوە زۆر بە ئەزاکەتەوە پێم وت: "بۆ ئەوەی شتی وا ڕوو نەداتەوە، کە چوویتە هەر فرۆشگایەک مەهێڵە ئەو شتانەی کە دەیکڕیت لەگەڵ کەل و پەلی کڕیارێکی دیکەدا تێکەڵ ببن." دوای ئەم هەڵوێستەم هەستم بە دڵخۆشییەکی زۆر کرد. ڕاستە عوزرم بۆ کڕیارەکە هێنابووەوە بەڵام لە هەمانکاتیشدا ئەوەی کە ویستبوم بیڵێم، وتم. مەسەلەکە مەسەلەیەکی زۆر سادە بوو بەڵام باوەڕ و متمانەیەکی بەهێزیان لە ناخمدا دروست کرد.

تۆ ڕەنگە ئێستا گەیشتبێتتە تینت و بڵێیت: "ئەوە تۆ بەڕاستیتە؟ کەی مەسەلەکە هێندە ئاسانە؟" لەگەڵتام ڕاست دەکەیت. کارتێکراو بیت زۆر ئاسانترە وەک لەوەی دەستپێشخەر بیت. مرۆڤ بە ئاسانی تورە دەبێت و پێویست بە هیچ کۆنترۆڵێک ناکات. گلەیی و بۆڵەبۆڵ و نارەزایی و گریان کاری ئاسانن، ئەوەی زەحمەتە دەستپێشخەرییە.

بەڵام بیرت نەچێت هیچ پێویست ناکات کەسێکی نمونەیی بیت. لە ڕاستیدا نە تۆ و نە من کەسمان نە لەسەدا سەد دەستپێشخەرین و نە لەسەدا سەدیش کارتێکراو، لە شوێنێکین لەو نێوەندەدا. بەڵام بناغەکە ئەوەیە ئەم خووە پەیڕەو بکەیت. خووی دەستپێشخەری. بە جۆرێکی وا کە ببێتە خوویەکی ئاسایی خۆڕسک لە کەسایەتیتدا و پێویست نەکات هەموو جارێک پاش بیرکردنەوە دەستپێشخەری بنوێنیت. ئەگەر لە سەرەتادا لە سێسەد جاردا دە جاری دەستپێشخەر بیت، هەوڵ بدە بیکە بە بیست جار و سی جار. ئەم گۆڕانە بچوکانە گۆڕانی گەورە لە کەسایەتیتدا دروستدەکەن.

ئێمە دەتوانین تەنیا کۆنترۆڵی یەک شت بکەین

پێویستە ئەو ڕاستییە بزانین کە مرۆڤ ناتوانێت کۆنترۆڵی هەموو ئەو شتانە بکات کە ڕوودەدەن. بۆ نمونە، ڕەنگی پێستمان بەدەست خۆمان نییە. هەروەها ناشتوانین

Scanned by CamScanner

ئەو تیمە دیاری بکەین کە یارییەکانی کۆتایی دەباتەوە، شوێنی لەدایکبوونمان و هەڵبژاردنی دایك و باوکیشمان بەدەست خۆمان نیە. کتێبەکانی قوتابخانەش و رەفتاری خەڵکیش بەرامبەرمان ئەوانیش لەژێر کۆنترۆڵی ئێمەدا نین. بەڵام تەنیا یەك شت لە ژێر کۆنترۆڵی خۆماندایە ئەویش چۆنێتی کاردانەوەمانە بەرامبەر رووداوەکان. دیارە ئەمەش مەسەلەیەکی گرنگە و مادام ئەمەیان بەدەست خۆمانە کەواتە نابێت چیتر نیگەرانی ئەو بابەت و مەسەلانە بین کە کۆنترۆڵیان بەدەست خۆمان نییە. پێویستە خۆمان هەر بەوەوە سەرقاڵ بکەین کە دەیتوانین.

دوو بازنە بهێنەرە بەرچاوی خۆت هاوچەق بن. بازنەکەی ناوەوەیان بازنەی کۆنترۆڵە و ئەو شتانە دەگرێتەوە کە دەسەڵاتمان بەسەریاندا هەیە وەك خۆمان و هەڵوێست و هەڵبژاردەکانمان و چۆنێتی وەڵامدانەوەی رووداوەکان. ئەم بازنەیە بە بازنەیەکی دیکە دەورە دراوە کە بازنەی کۆنترۆڵنەکراوە. ئەم بازنەیە بریتییە لەو هەزاران بابەت و مەسەلەکان کە ئێمە هیچمان دەرهەقیان پێ ناکرێت.

ئێستا بیهێنە بەر چاوت کە هەموو کات و توانای خۆت بۆ ئەو شتانە تەرخان بکەیت کە دەسەڵاتت بەسەریاندا نیە بۆ نمونە کەش و هەوای ئەمرۆ یان هەڵەیەك کە لە رابردوودا رووی داوە یان توانجێکی ناخۆشی کەسێك. تۆ بەم کارەت زیاتر هەست بە بێتوانایی خۆت دەکەیت. خۆتت وەکو قوربانییەکی بێدەسەڵات دێتە بەر چاو. ئەگەر براکەت بێزارت بکات و تۆش هەمیشە گلەیی لەم ئیشەی بکەیت هەرگیز ئەنجامەکەی ئەوە نابێت کە گیروگرفتەکە چارەسەر بکەیت، تەنیا ئەوەی لێ دەکەوێتەوە کە خۆت بێدەسەلاتتر بێتە بەرچاو و کێشەکانت بخەیتە ئەستۆی ئەو.

(ریناسا) ناوی کچێکی نەوجەوانە کە چیرۆکێك دەگێڕێتەوە دەربارەی ئەم مەسەلەیە. (ریناسا) هەفتەیەك بەر لەوەی یاری داهاتووی تیمەکەیان دەست پێ بکات لە یاری بالەدا بیستبووی کە دایکی یاریزانێکی تیمی بەرامبەر لەملاولا گاڵتە بە ناستی ریناسا دەکات. ئەمیش لەبری ئەوەی قسەکانی ئەو ژنە فەرامۆش بکات و بایەخی پێ نەدات لەناخی خۆیدا گڕی گرت و ئەو هەفتەیەی لە تورەیی و پێشخواردنەوەدا بردە سەر. کاتێکیش کە وادەی دەستپێکردنی یارییەکە هات، تاقە ئامانجی ئەم کچە ئەوە بوو بۆ ئەو ژنەی بسەلمێنێت کە بەهەڵەدا چووە و ئەم یاریزانێکی چاکە. لەبەر ئەوە بیری لای شێوازی یارییەکەی خۆی نەما و زۆر خراپ

Scanned by CamScanner

یاری کرد. ڕاهێنەر داینیشاند و یارییەکەش بە دۆڕاندنی تیپەکەی ئەمان کۆتایی هات. ڕیناسا هەموو بیروهۆشی لای مەسەلەیەك بووە کە کۆنترۆلکردنی لەدەست ئەمدا نەبووە، بەمەش کۆنترۆلکردنی خودی خۆی لەدەست دا کە تاقە شتێك بوو ئەم دەیتوانی کۆنترۆڵی بکات.

لە لایەکی دیکەوە کەسانی دەستپێشخەر هەمیشە بایەخ بە مەسەلەکانی دیکە دەدەن. بەو شتانەی کە دەتوانن کۆنترۆڵیان بکەن. بەم کارەشیان بارێکی ئاسایی لە خۆیاندا دەخوڵقێنن و دەسەڵاتی زیاتریان بەسەر کاروباری ژیانی خۆیاندا دەبێت. فێری ئەوەش دەبن کە بە زەردەخەنەوە لەگەڵ مەسەلە زۆر و زەوەندەکانی دیکە هەڵبکەن کە هیچیان بەرامبەریان پێ ناکرێت. ڕەنگە ئەوەشیان پێ خۆش نەبێت بەڵام دەزانن کە بێزاری و نیگەرانی هیچ سوودێکیان پێ ناگەیەنێت.

چۆن گیروگرفتەکان بگۆڕین بە سەرکەوتن؟

زۆرجار ژیان زەبری کاریگەرمان لێ دەدات بەڵام ئەوەیان بەدەست خۆمانە کە چۆن وەڵامی زەبرەکان بدەینەوە. لەگەڵ سەرهەڵدانی هەر گیروگرفتێکدا فرسەتی ئەوەش سەرهەڵدەدات کە چۆن گیروگرفتەکە بکەین بە سەرکەوتن. گۆڤاری پارادی (Parade) لەمبارەیەوە چیرۆکێك دەگێڕێتەوە: "لە ژیاندا ئەوە گرنگ نییە چی روو دەدات، گرنگ ئەوەیە بەرامبەر بەو ڕووداوە تۆ چی دەکەیت." ئەمە قسەی (W. Mitchell)ە کە ملیۆنێرێکە خۆی خۆی پێگەیاندووە و کەسایەتییەکی هێندە قسەزانە هەموو کەس بەدوایدا رادەکات و سەرۆك شارەوانییەکی لەمەوپێشە و خاوەنی کۆمپانیای دروستکردنی بەلەمی خێرا و راوچییەکی ناسراو و مەلەوانێکی بەناوبانگە. ئەم کابرایە هەموو ئەم سەروەت و ناوبانگ و شارەزاییانەی پاش کۆمەڵێك کارەساتی ناخۆش بەدەست هێناوە.

ئەگەر میچیل ببینیت قەت باوەڕ ناکەیت کابرا هەموو ئەو شتانەی هەبێت چونکە ڕوخساری یەکپارچە برینکییە لە شوێنی نەشتەرگەری و پینەی ڕەنگاوڕەنگی پێست و پەنجەکانی دەستیشی سەقەت و ناتەواون. قاچیشی بارێك و ئیفلیجن. میچیل خۆی لەو بارەیەوە دەڵێت، "خەڵکی کە دەمبینن بۆیان هەڵنایەت بەچی وام لێهاتووە، ئاخۆ بە ڕووداوی ئوتومبێلە یان هی جەنگی ڤێتنامە یان چی." چیرۆکە ڕاستەقینەکە هێندە سەرنجڕاکێشە کە ئەقڵ باوەڕی پێ ناکات. لە ١٩ی حوزەیرانی

ساڵی ١٩٧١ دا میچیل بەختەوەرترین کەسی سەر رووی زەمین بوو. ئەو رۆژە بوو کە بۆ بەیانییەکەی ماتۆڕێکی تازە و جوانی کڕی. لەوپەڕی تەندروستی و خۆشحاڵیدا بوو هەر ئەو رۆژە بوو کە توانی بەتاقی تەنیا فڕۆکەیەك لێ بخوڕێت.

پاش نیوەڕۆی رۆژی دواتر بە سواری ماتۆڕە تازەکەی بەرەو شوێنی کار بەڕێ کەوت بەڵام لە دوو ریانێکدا خۆی دا لە تریلەیەکی گەورە. ماتۆڕەکە دەکەوێت بە زەویدا و ئەمیش ئانیشکی ورد و خاش دەبێت و حەوزیشی دەشکێت. تانکی بەنزینەکەی دەکرێتەوە و بەنزینەکەی لێ دەڕژێت کە بەهۆی گەرمی مەکینەکەوە گڕی تێ بەردەبێت و لەسەدا شەست و پێنجی جەستەی میچیل دەسوتێنێت. خۆشبەختانە شۆفێرێکی ئاقڵ کاتی رووداوەکە ئامادە دەبێت و بە ئامێرێکی ئاگرکوژێنەوە ژیانی ئەم رزگار دەکات.

بەڵام دەموچاوی میچیل زۆر خراپ دەسوتێت و پەنجەکانی دەستی دەبن بە خەڵوز. قاچیشی یەکپارچە دەبێت بە گۆشتێکی برژاو. هەرکەسێك یەکەمجار بیبینیایە دەبورایەوە. میچیل خۆیشی لە ئاکامی ئەم رووداوەدا ماوەی دوو هەفتە بە بێهۆشی دەمێنێتەوە.

میچیل زیاتر لە چوار ساڵ لە نەخۆشخانە دەمێنێتەوە و لەو ماوەیەدا سیانزە بوتڵ خوێنی تێ دەکەن و شانزە نەشتەرگەری بۆ دەکەن. دواتر کە لە نەخۆشخانە دەردەچێت ماوەیەکی زۆر لە راهێنان و چارەسەری سروشتیدا بەسەردەبات بۆ ئەوەی فێر بێت چۆن بەم حاڵە پەککەوتووەی ئێستایەوە گوزەران بکات. بەڵام چوار ساڵ دوای ئەوە بە جۆرێك کە بە خەیاڵی هیچ کەسێکدا نەیەت میچیل کارەساتێکی دیکەی بەسەردا دێت. کارەساتی تێکشکاندنی فڕۆکەیەك کە لە ئەنجامدا نیوەی خواردوی جەستەی بەتەواوی ئیفلیج دەبێت. میچیل دەڵێت: "بە هەرکەسێك دەڵێم رووداوەکان دوو رووداوی جیاواز بوون باوەڕ ناکات." میچیل دوای ئیفلیجبوونی بەو رووداوە بە رێکەوت لە هۆڵی چارەسەری سروشتی نەخۆشخانەکە چاوی بە نەخۆشێکی دیکە دەکەوێت کە تەمەنی نۆزدە ساڵە. میچیل دەڵێت: "ئەم گەنجەش وەك من تووشی ئیفلیجی بووبوو. پێشتر وەرزشکارێکی پلەیەك و شاخەوانێکی ناسراو بووە. بینینی ئەم گەنجە وردی میچیل بەرزدەکاتەوە بۆیە میچیل رووی تێ دەکات و پێی دەڵێت: "دەزانی چی؟ پێش ئەوەی من وام لێ بێت دە هەزار شت هەبوو کە من

دەمتوانی بیانکەم، بەلام ئێستا دەتوانم تەنیا نۆ هەزاریان بکەم. دەمتوانی هەموو تەمەنم لە خەفەتی هەزار شتەکەدا خەسار بکردایە کە چیتر ناتوانم ئەنجامیان بدەم بەلام باشتر وایە بایەخ بەو نۆهەزارەی دیکە بدەم کە بۆم ماونەتەوە."

میچیل دەڵێت: "دوو هۆکار توانییان وام لێ بکەن بەسەر کارەساتەکاندا زاڵ ببم. یەکەمیان سۆز و خۆشەویستی و هاندانی کەس و هاورێکانم بوو. دووەمینیشیان فەلسەفەیەکی تایبەت بوو لە سەرچاوەی جیاجیا و لە بیرکردنەوەی خۆمەوە پێی گەیشتم." میچیل دەڵێت: "بۆم دەرکەوت کە مرۆڤ هیچ مەجبور نییە تەسلیمی ئەو بیروبۆچوونەی کۆمەڵگا ببێت کە دەڵێت مرۆڤ بۆ ئەوەی بەختەوەر بێت پێویستە تەندروست و جوان و دڵڕفێن بێت. خۆم فەرماندەی ڕێرەوی ژیانی خۆمم. ئەوە خۆمم کە بڕیاردەدەم و هەڵدەبژێرم. بۆم هەیە ئەم مەسەلەیە بە گیروگرفت ببینم و بۆشم هەیە بیکەمە خاڵی دەستپێک." ئەو شێوازەی کە هیلین کیلەر ڕای خۆی لەم بارەیەوە دەردەبڕێت مایەی سەرنجە. هیلین دەڵێت: "خودای گەورە هێندە نیعمەتی داومەتێ کاتی ئەوەم نیە بیر لەو شتانە بکەمەوە کە مەحرومم لێیان."

هەرچەندە ئاستەنگ و گیروگرفتەکانی زوربەمان هێندەی ئەوانەی میچیل قورس و کاریگەر نین، بەلام هەریەکەمان بە شێوازی، جۆراوجۆر گیروگرفتی هەیە و بەردەوام ئاستەنگی تازەشی دێتە ڕێ. ڕەنگە لە تەنگانەیەکدا هاوڕێیەکت وازت لێ بێنێت یاخود دز دێتە سەرت و هەرچییەکت هەیە دەیبات، یان یارییەکی گرنگ دەدۆڕێنیت یان لەو کۆلیجە وەرناگیرێیت کە ئارەزووت لێیەتی یان تووشی نەخۆشییەکی قورس دەبیت. هیوادارم و باوەڕیشم وایە کە لەو ساتە وەختە چارەنووسییانەدا بەهێز و دەستپێشخەر بیت.

Scanned by CamScanner

من خۆم ئاستەنگێکی لەو جۆرەم هاتە رێ. ئەویش دوو ساڵ دوای ئەوەی کە لە تیپی تۆپی پێدا یەکەمین یاریزانی تیپەکەم بووم ئەژنۆم بە خراپی بریندار بوو. ئاستی یاریکردنم دابەزی و ئەو پێگەیەی جارانم لە تیپەکەمدا نەما. بۆیە راهێنەرەکە بانگی کردمە نووسینگەکەی خۆی و پێی راگەیاندم کە بۆ یاری داهاتوو یاریزانێکی دیکە دەخاتە شوێنەکەم. هەستم بە بێزارییەکی زۆر کرد. بە درێژایی ژیانم رەنجم کێشابوو تا گەیشتبومە ئەو پلەیە. ئەو ساڵەش دوا ساڵی کۆلیجم بوو ئەدەبو شتی وا روو بدات.

پێویست بوو دەستبەجێ هەڵوێستی خۆم دیاری بکەم. زۆر ئاسان بوو دەست بکەمە بۆڵەبۆڵ و یاریزانە تازەکەش بدەمە بەر قسەی ناشیرین و جنێو. یاخود بگریم و خەفەت بۆ خۆم بخۆم. ئەمە هەڵوێستێك بوو. هەڵوێستێکی دیکەش ئەوە بوو کە ئەوپەڕی سوود لەم بارودۆخە ناهەموارە وەرگرم.

خۆشبەختانە توانیم لەگەڵ وەزعەکەدا هەڵکەم. ئەوە بوو دەستم کرد بە هاندانی یاریزانە تازەکە و تێکڕای ئەندامانی دیکەی تیپەکە. لەگەڵیاندا بە دڵسۆزی و بەوپەڕی تواناوە لە راهێنانەکاندا بەشداریم دەکرد وەك ئەوەی هیچ رووی نەدابێ و بە هەمان شێوەی جاران من پێشبڕکێکە دەست پێ دەکەم. گرنگترین خاڵی ئەم هەڵوێستە ئەوە بوو کە توانیم کەرامەتی خۆم بپارێزم.

بەڵام ئایا ئەو هەڵوێستە هەڵوێستێکی ئاسان بوو؟ نەخێر بە هیچ جۆرێك. هەندێکجار خۆم بە کەسێکی شکستخواردوو دەهاتە بەرچاو. دانیشتن لەسەر کورسی یاریزانە یەدەکەکان مایەی ئەنگ و شورەیی بوو بۆم کە پێشتر ناسراوترین یاریزانی تیپەکە بووم.

بەڵام ئایا ئەم هەڵوێستەم هەڵوێستێکی باش بوو؟ بە دڵنیاییەوە هەڵوێستێکی باش بوو چونکە من هەرچەندە بە درێژایی ساڵەکە یەدەك بووم، بەڵام بە شێوازی جۆراوجۆر لەگەڵ تیپەکەمدا هەر بەردەوام بووم. لەوش گرنگتر ئەوە بوو بەرپرسیارێتیم گرتە ئەستۆ و ئەم هەڵوێستە باشە گۆڕانێکی سەرنجڕاکێشی لە ژیانمدا دروستکرد کە هەرگیز بیرم ناچێتەوە.

Scanned by CamScanner

چۆن دەبێتە مایەی گۆڕان؟

جارێکیان لە کۆمەڵێک نەوجەوانم پرسی ئەو کەسانە کێن کە دەتانەوێ لە ئایندەدا وەك ئەوانتان لێ بێت. یەکێك لە کچەکان وتی کە دایکی خۆی کردووە بە سەرمەشق. کوڕێکی دیکەش براکەی خۆی کردبوو بە سەرمەشق و بەمجۆرە، بەڵام یەکێکیان بێدەنگ بوو هیچی نەدەوت. کاتێك پرسیارم لێ کرد بە هێواشی وەڵامی دامەوە: "من هیچ سەرمەشقێکم نییە." بەداخەوە بەشێکی زۆری نەوجەوانان وان. ئەوان لەبەر ئەوەی خێزانەکانیان لێکترازاوە ڕەنگە کەسێك نەبینن شایستەی ئەوە بێت بیکەنە سەرمەشق و شوێنپێی هەڵبگرن.

مەترسییەکە لەوەدایە کە هەندێ خووی خراپی وەکو پشتبەستن بە کەسانی دیکە، ژیان بەبێ ئامانج و نەبوونی هیچ سەرمەشقێك زۆر جار وەکو خەسڵەتی بۆماوەیی لە باوکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵەکان. لە ئەنجامی ئەوەشدا ئەو خێزانەی کە کێشەیەکی بنەڕەتیی هەبێت بەردەوام ئەوە دوای ئەوە خۆی دوپاتدەکاتەوە. هەندێك جار ڕەگ و ریشەی گیروگرفت و خووە خراپەکان دەگەڕێنەوە بۆ چەند ئەوەیەك لەوەوپێش. ڕەنگە ڕەچەڵەکی خێزانەکە ئەوە بێت کە خێزانێکی خۆشگوزەرانە و هیچ نیشێك ناکات. یاخود هۆکارەکەی ئەوە بێت پشتاوپشتی تۆ لە تایەفەکەتاندا کەسێك هەڵنەکەوتووە خوێندنی زانکۆ و تەنانەت ئامادەییشی تەواو کردبێت. خۆشبەختانە ئێمە دەتوانین ئەم بازنەیە تێك بشکێنین. تۆ ئەگەر دەستپێشخەر بیت دەتوانیت ئەم خووە خراپانە بوەستێنیت و نەهێڵیت نەوەکانی دواتر تووش بکەن. واتە دەتوانیت ببیت بە هۆکاری گۆڕان و منداڵەکانت نەك بە خووی خراپ را بهێنیت، بەڵکو ڕەفتار و خوی باشیان بۆ بگوێزیتەوە. کچێکی بچکۆڵەی ئینکار کە ناوی هێڵدایە چیرۆکی ئەوەی بۆ گێڕامەوە کە چۆن توانیوێتی لە خێزانەکەی خۆیدا ببێت بە هۆکاری گۆڕان. لەو ماڵەدا کە ئەوی تیا گەورە بووبوو خوێندن شتێکی بێ بایەخ بوو. هێڵدا بە ئاشکرا ئەنجامەکانی ئەو بێ بایەخ تەماشاکردنەی خوێندنی دەزانی. هێڵدا دەڵێت: "دایکم بە کرێیەکی کەم لە کارخانەیەکی بەرگدروێتیدا کاری دەکرد. باوکیشم نزمترین کرێی وەردەگرت لە ئیشەکەیدا. لەسەر دابینکردنی مەسرەفی ماڵ و کرێ خانوو هەمیشە شەڕ و دەنگەدەنگیان بوو. باوکم کە خوێندەوارترین کەسی ماڵەکەمان بوو تا پۆلی شەشی خوێندبوو."

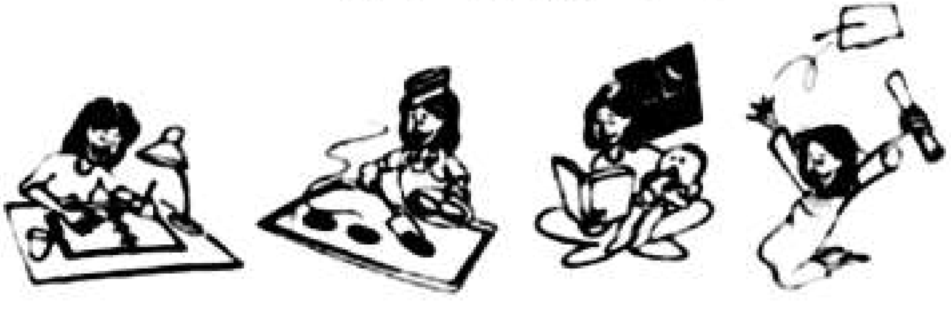
Scanned by CamScanner

هێلدا باشی لەبیرە کاتێک کە کچێکی بچکۆلانە بووە باوکی لەبەر ئەوەی خوێندەوارییەکی باشی نەبووە هەرگیز نەیتوانیوە سەعی پێ بکات و لە خوێندندا یارمەتی بدات. کە گەیشتیشە پۆلی حەوت خێزانەکەیان لە کالیفۆرنیاوە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانەوە گواستیانەوە بۆ مەکسیک. هێلدا یەکسەر هەستی کرد کە ئەگەر بچێتە مەکسیک خوێندنەکەی لەکیس دەچێت. لەبەر ئەوە داوای لە دایک و باوکی کرد ڕێگەی پێ بدەن بگەڕێتەوە ویلایەتە یەکگرتووەکان بۆ ئەوەی لەوێ لەگەڵ پوریدا بژی. ئەوان ڕازیبوون و هێلداش لە پێناوی خوێندندا قوربانی زۆری بەخشی.

سەرکەوتن و شکستخواردنی من پەیوەندی بە خۆمەوە هەیە نەک کەسێکی دیکە. من هێزم. -نیلین ماکسویل-

هێلدا دەڵێت: "دەبوایە لە یەک ژووردا لەسەر یەک جێگادا لەگەڵ کچی پورەکەمدا بژیامایە. هەروەها دەبوایە کاریشم بکردایە بۆ ئەوەی کرێ خانووەکەیان لەگەڵدا بدەم. لە هەمان کاتیشدا بمخوێندایە. ئەوانە هەموویان زەحمەت بوون. بەڵام چونکە خوێندنم لەلا مەبەست بوو بەرگەی هەموو ناخۆشییەکانم گرت. هەرچەندە لە قۆناغی خوێندنی باڵاشدا شومکرد و منداڵیشم بوو بەڵام هەر بەردەوام بووم لەسەر خوێندن. من دەمویست بۆ باوکمی بسەلێنم کە زۆر بەهەڵەدا چووە کاتێک دەیوت کەس لە خێزانەکەی ئێمە ناتوانێ خوێندن تەواو بکات."

هێلدا بەم نزیکانە بڕوانامەی زانکۆ لە دارایی و ژمێریاریدا وەردەگرێت. زۆریش مەبەستێتی بیرو باوەڕی خۆی سەبارەت بە خوێندن بگوێزێتەوە بۆ منداڵەکانی: "من هەرکاتێک بوارم بۆ بڕەخسێت دادەنیشم و منداڵەکەم فێری هەردوو زمانی ئینگلیزی و ئیسپانی دەکەم. لە ئێستاشەوە پارە کۆدەکەمەوە بۆ مەسرەفی خوێندنەکەی. ئەگەر ڕۆژێک لە ڕۆژانیش پێویستی بە کەسێک بوو سەعی پێ بکات و ئەرکی قوتابخانەی لەگەڵدا بنوسێتەوە، من لەوێ دەبم بۆ یارمەتیدانی."



Scanned by CamScanner

من چاوپێکەوتنێکم لەگەڵ کوڕێکی هەژدە ساڵدا ئەنجامدا لە یەکێک لە ویلایەتەکانی خۆرئاوای ناوەڕاست (لە ویلایەتە یەکگرتووەکان). ئەو کوڕە ناوی شین بوو. بۆیە چاوپێکەوتنیشم لەگەڵدا کرد چونکە بووبووە مایەی گۆڕانکاری لە خێزانەکەیدا. ئەم کوڕە لەگەڵ دایك و باوکی و خوشك و برایەکی دا لە گەڕەکێکی هەژارنشینی شارەکەدا دەژیان. باوك و دایکی هەمیشە شەڕیان دەکرد و تۆباڵی هەموو گیروگرفتەکانیان دەخستە ئەستۆی یەکتری. باوکی شۆفێری تریلە بوو بە دەگمەن ڕێی دەکەوتەوە ماڵ. دایکیشی لەگەڵ کچە دوانزە ساڵەکەیدا هەمیشە خەریکی جگەرەکێشان بوون. ئەو برایەشی کە لەخۆی گەورەتر بوو لەبەر تەمەڵی لە قوتابخانە دەرکرابوو. بارودۆخی خێزانەکە هێندە خراپ بوو کە ئەم کوڕە گەیشتبووە قۆناغی نائومێدی. هەر لەم قۆناغەدا بوو کە شین بە ڕێکەوت بەشداریکرد لە خولێکی خوێندنگادا ئامانجەکەی پێشخستنی کەسایەتی بوو (ئەو خولەی باسی دەکەین ناوەڕۆکی ئەم کتێبەی تیا دەوترایەوە). لەڕێی بەشداریکردنی ئەم خولەوە شین بۆی دەرکەوت هەندێك شت هەن مرۆڤ دەتوانێ ئەنجامیان بدات بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی ژیانی خۆی بکەوێتەوە دەست و ئایندەیەك بۆ خۆی دروست بکات. خۆشبەختانە باپیری شین لەسەرو شوقەکەی ئەمانەوە شوقەیەکی هەبوو. شین لەگەڵ باپیریا ڕێککەوت مانگی ١٠٠ دۆلار کرێی بداتێ بۆ ئەوەی ڕێگەی پێ بدات لەگەڵیدا بژی. بەم کارە شین پەناگای تایبەتی خۆی دەستکەوت و توانی لە شتە خراپەکانی قاتی خوارەوە دوور بکەوێتەوە کە نەیدەویست ببێت بە بەشێك لێیان.

شین دەڵێت: "بە گواستنەوەم بۆ ماڵی باپیرم، وەزعەکەم رووی لە چاکی کرد و وام لێهات بە ڕێزەوە و بە شێوەیەکی باشتر ڕەفتار لەگەڵ خۆمدا بکەم. هیچ کەس لە خێزانەکەمدا بە ئەندازەی پێویست ڕێزی لەخۆی نەدەگرت. هیچ کەسێکیشیان نەگەیشتبونە خوێندنی زانکۆ بەڵام من ناوم لە سێ زانکۆ هاتەوە. من ئێستا هەر کارێك دەکەم لە پێناوی ئایندەمدایە. دڵنیام ئایندەی من جیاواز دەبێت. هەرگیز ئەوە ڕونادات لەگەڵ کچە دوانزە ساڵەکەمدا دانیشم جگەرە بکێشم."

مرۆڤ لە ناخی خۆیدا هێزی ئەوەی تیایە بەسەر ئەو شتەدا زاڵ بێت کە لە باوك و دایکییەوە بۆی ماونەتەوە. ڕەنگە تۆ پارەی ئەوەت نەبێ لەناو وەزعەکە رابکەیت و بچیت لە قاتی سەرەوە نیشتەجێ ببیت، بەڵام دەتوانیت بچیتە قاتی سەرەوەی ئەقڵی

خۆت و ببیتە مایەی بەدیهێنانی گۆڕانکاری، هەم بۆ ژیانی خۆت و هەم بۆ نەوانەی دوای خۆت.

بەهێزکردنی ماسولکەکانی دەستپێشخەری

ئەم هەڵبەستەی خوارەوە بە شێوەیەکی کورت و دڵڕفێن بیرۆکەکە دەخاتە روو، بیرۆکەی بەرپرسیارێتی بەرامبەر ژیان. زۆر هونەرمەندانە باسی ئەوە دەکات چۆن مرۆڤ پلە بەپلە لە کەسێکی کارتێکراوەوە دەبێتە کەسێکی دەستپێشخەر.

ژیاننامەیەك لە پێنج بەشی کورتدا

شیعری: چاڵێك لە رێگەمدایە

نوسینی: خاتو بۆرشیا نیلسۆن

بەشی یەکەم

بە شەقامەکەدا دەڕۆیشتم
چاڵێکی قوڵم هاتە رێ
کەوتمە ناوی
بزر بووم.. هیچ دەسەڵاتێکیشم نىیە
گوناهی خۆمی تیا نىیە
ماوەیەکی زۆرم پێویستە بۆ دەربازبوون

بەشی دووەم

بە شەقامەکەدا دەڕۆیشتم
چاڵێکی قوڵی تیا بوو
دووبارە کەوتمەوە ناوی
بڕواناکەم لە هەمان شوێندا کەوتبمە هەمان چاڵەوە
بەڵام گوناهی خۆمی تیا نىیە
کاتێکی زۆرم دەوێت لەو چاڵە بێمە دەرێ

بەشی سێیەم

بە شەقامەکەدا دەڕۆیشتم
چاڵێکی قوڵی تیایە

Scanned by CamScanner

من دەبینم

كەچی دیسان كەوتمەوە ناوی

خووم پێوە گرتووە

چاوم زەق زەق دەبینێت و دەزانم لە كوێدام

خەتای خۆمە

دەستبەجێ هاتمە دەرێ

بەشی چوارەم

بە هەمان شەقامدا دەڕۆیشتم

چاڵێكی قوڵی تیا بوو

نەكەوتمە ناوی

خۆم لێ لادا

بەشی پێنجەم

بە شەقامێكی دیكەدا رۆیشتم

تۆش دەتوانیت بەرپرسیارێتی ژیانت وەرگریت و لە چاڵەكە دوور كەویتەوە بەوەی كە ماسولكەكانی دەستپێشخەری بەهێز بكەیت. ئەمەت لە رێی زانیارییەوە دەست دەكەوێت. زانیاری دەتوانێ لە زۆر مەترسی و زیان بتپارێزێ زۆر زیاتر لەوەی كە بیری لێ دەكەیتەوە.

توانای ئەنجامدان

دەستپێشخەری لە راستیدا دوو شت دەگرێتەوە. یەكەمیان ئەوەیە خۆت بەرپرسیاری ژیانی خۆت بیت. دووهەمیشیان ئەوەیە هێزی ئەنجامدانت هەبێت. توانای ئەنجامدان رێك پێچەوانەی بێدەسەڵاتی ئەنجامدانە. با پێكەوە بەخێرایی سەیری خوارەوە بكەین.

ئەوانەی دەتوانن کار ئەنجام بدەن	ئەوانەی ناتوانن ئەنجامی بدەن
لە دروستکردنی رووداودا دەستپێشخەرن	چاوەڕێن رووداویان لێ بقەومێت
بیر لە ئەگەر و ڕێگەچارەکان دەکەنەوە	بیر لە گیروگرفت و ناستەنگەکان دەکەنەوە
دەستبەکار دەبن	چاوەڕێی کاری خەڵکی دیکەن

بیرکردنەوە بە شێوازی ئەوەی کە توانای بە ئەنجامگەیاندنت هەیە و ئەگەر لە گەڵیدا داهێنەر و پشوو درێژ بیت دەتوانیت ئامانجی زۆر سەرسوڕهێنەر بێنیتە دی. بیرمە من لە قۆناغی خوێندنی زانکۆدا پێیان وتم ئەگەر دەتەوێت لە وانەی زماندا نمرەی باش بهێنیت پێویستە چەند محازەرەیەك ئامادە بیت کە من حەزم لێیان نەبوو. لەبەر ئەوە لەجیاتی چوونە ناو ئەو محازەرانەوە بڕیارم دا خۆم بەرنامەیەك بۆخۆم دابنێم. لیستی ئەو کتێبانەم ئامادەکرد کە پێویست بوو بیانخوێنمەوە و هەروەها ئەو ڕاهێنانانەش کە پێویست بوو ئەنجامیان بدەم. ئینجا مامۆستایەکم دۆزییەوە بۆ ڕێنماییکردنم. دواتر چووم بۆ لای ڕاگری کۆلیج و پرۆژەکەی خۆمم بۆ باس کرد. ڕاگرەکە بیرۆکەکەمی پێ خۆش بوو، پشتگیری کردم و منیش بەڵێنەکەم بردەسەر. لە ئەنجامدا ئەو مەبەستەم دەستکەوت کە نەخشەم بۆ کێشابوو.

فرۆکەوانی ناسراو ئیلینۆر سمیس لەمبارەیەوە قسەیەکی هەیە دەڵێت: "ماوەیەکی زۆری پێ چوو تاکو زانیم مرۆڤی سەرکەوتوو بە دەگمەن دادەنیشێت چاوەڕێی رووداو بکات بەڵکو خۆی دەستپێشخەری دەکات و رووداوەکان دەخولقێنێت."

ئەمە سەدی سەد تەواوە. بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی ژیان پێویستە هەمیشە جڵەوەکە بەدەست خۆتەوە بێت. ئەگەر خەفەت بەوە دەخۆیت کە هیچ هاوڕێیەکت نییە، هەروا دامەنیشە و دەموچاوت مەدە بەیەکدا بەڵکو هەستە و شتێك بکە. ڕێگەیەك بدۆزەرەوە خەڵکی دیکە ببینیت. نەرمونیان و ڕووخۆش بە. داوای هاوڕێیەتی لە خەڵکی بکە چونکە ڕەنگە نەزانن کە تۆ کەسێکی باشیت.

چاوەڕوان مەبە هیچ کارێکت لە ئاسمانەوە بۆ ببارێت. پێویستە بۆی بگەڕێیت. (C.V.)یەکەت بۆ ئەملاوئەولا بنێرە و لە ئیش و کاردا هاوکاریی خەڵکی دیکە بکە.

Scanned by CamScanner

خۆبەخشانە و بەخۆڕایی بەشداری لە هەندێ کاری خێرخوازیدا بکە.

ئەگەر لە فرۆشگایەکدا کار دەکەیت و پێویستت بە هاوکاری و یارمەتیدانی کەسێکە، چاوەڕوان مەبە نوێنەری بەشی فرۆشتن بێتە خزمەتت، تۆ بچۆ بۆلای.

هەندێ کەس خراپ لە توانای ئەنجامگەیاندن تێگەیشتون. وا دەزانن ئەمە تەنیا هەر حەز و کەللە ڕەقی و رووقایمەیە. نەخێر، هەڵەیە. توانای ئەنجامدان ئازایەتی و پشوودرێژی و کارامەیی و زیرەکییە. هەندێ کەسی دیکە وادەزانن ئەوانەی توانای ئەنجامدانیان هەیە خەڵکانی زۆرزانن، فێڵ لە یاساکان دەکەن و یاسای تایبەتی خۆیان دادەنێن. ئەمە بە هیچ شێوەیەک وا نییە. ئەوانەی توانای ئەنجامدانیان هەیە کەسانی داهێنەر و خۆماندووکەر و سەرچڵ و خەیاڵفراوانن.

یەکێك لە هاوکارەکانم ئەم چیرۆکەی خۆی بۆ گێڕامەوە کە هەرچەندە ماوەیەکی زۆری بەسەردا تێپەڕیوە بەڵام هەر شایستەی گێڕانەوەیە چونکە بەهای توانای ئەنجامدان بەهایەکی نەگۆڕە:

من رۆژنامەنوسێکی بچوك بووم لە شارێکی گەورەی شارەکانی ئەورووپادا. لە رۆژنامەی یونایتد پرێس ئینتەرناشناڵ وەك رۆژنامەنوسێکی رەسمی کارم دەکرد هیچ شارەزاییەکی ئەوتۆم نەبوو. هەمیشەش تورە و کەمحەوسەڵە بووم چونکە نەمدەتوانی بەو شێوە لێوەشاوە و کارامەیە ئیشەکانم هەڵسورێنم کە دەستەی کارگێری رۆژنامەکە لێم چاوەڕوان بوون و وایاندەزانی هێندەی ئەوان تەمەن و شارەزاییم هەیە. بڕیار وابو تیپی گۆرانی و مۆسیقای بەناوبانگی بیتڵس سەردانی ئەو شارە بکەن و بۆ ئەگبەتیش ئەرکی ئامادەکردنی راپۆرت و هەواڵی تیپەکە و هاتنیان بۆ شارەکە بە من سپێردرا. لەو سەردەمەدا بیتڵس بەناوبانگترین و سەرنجراکێشترین بابەتی ئەورووپا بوو. یەکێك لە ئەرکەکانی پێم سپێردرا بوو ئامادەکردنی راپۆرتێك بوو لەسەر کۆنگرە رۆژنامەنووسییەکەی ئەو تیپە. کۆنگرەکە کۆنگرەیەکی سەرنجراکێش بوو منیش زۆر خۆشحاڵبووم بەوەی کە لەوێم بەڵام یەکسەر هەستم کرد کە ئێمەی رۆژنامەنووس هەمووومان هەمان چیرۆکمان دەست دەکەوێت بەڵام من پێم خۆشبوو شتی زیاتر و جیاواز و بەهێزترم دەستکەوێت، بابەتی وا کە شایستەی لاپەڕەی یەکەمی رۆژنامەکە بێت. نەمدەویست ئەو هەلەم لەکیس بچێت. دوای کۆنگرەکە رۆژنامەنووسە شارەزا و خاوەن ئەزموونەکان یەك

لەدوای یەك شوێنەکەیان چۆلکرد و گەڕانەوە بارەگای رۆژنامەکانی خۆیان.
ئەندامانی تیپەکەش لە ئوتێلەکە سەرکەوتنە سەرەوە بەرەو ژوورەکانی خۆیان. هەر
من لەوێ مامەوە و بیرم لە ڕێگەیەك دەکردەوە چۆن پێی بگەمە لای ئەو گەنجانە.
کاتی زۆریشم بەدەستەوە نەبوو. چوومە پرسگەی ئوتێلەکە و تەلەفونەکەم هەلگرت
و ژمارە تەلەفونی ئەو ئەهۆمەم داوا کرد کە تەرخان کرابوو بۆ تیپەکە. بەڕێوەبەری
کارگێڕی تیپەکە وەڵامی تەلەفونەکەی دایەوە و من بەوپەڕی متمانەوە پێم وت: "بیا
جۆنسۆنت لەگەڵدایە -لە رۆژنامەی یونایتد پرێس ئینتەرناشناڵ. دەمەوێت
سەرکەومە سەرێ بۆ ئەوەی چاوپێکەوتنێك لەگەڵ ئەندامانی تیپەکەدا بکەم."
(قابیلە چیم لە کیس دەچێت؟!)

زۆر سەرم سوڕما کە کابراکە بێ سێ و دوو وتی فەرموو سەرکەوە.

لەناو مەسعەدەکەشدا دەلەرزیم و هەستم دەکرد سەرکەوتنێکی گەورەی چاوەڕواننەکراوم بەدەست هێناوە. گەیشتمە ئەو شوێنەی ئەوانی لێن و لەوێ هەموویانم بینی دانیشتبون چاوەڕێیان دەکردم. توانیم ترس و نیگەرانییەکەم بشارمەوە و وەك رۆژنامەنوسێکی جیهانی خۆم نیشانبدەم.

ماوەی دوو سەعاتی بەردەوام خەریکی پێکەنین و گوێگرتن و گفتوگۆ و نوسین بوم و خۆشترین کاتی ژیانم بەسەر برد. ئەوان زۆر بە جوامێری و بەخشندەییەوە رەفتاریان لەگەڵ کردم و بایەخی زۆریان پێ دام و ئەوپەڕی رێزیان لێ گرتم. بۆ سبەینێکەی بابەتەکەم لە یەکەمین لاپەڕەی گەورەترین رۆژنامەی وڵاتدا بڵاوبووەوە. پرسیارەکانی من و وەڵامی یەك بەیەکی تیپەکە بە مانشێت و بە فۆنتی گەورە چاپکرابوون. کاتێکیش کە تیپی (رۆڵینگ ستۆنز) هاتە شارەکەمان دیسانەوە لە رۆژنامەکەوە منیان نارد. منێکی مێینەی گەنجی بێ ئەزمون. بەڵام لەگەڵ ئەم تیپەشدا هەمان رێگام بەکارهێنا و دیسانەوە سەرکەوتم. یەکسەر بۆم دەرکەوت کە مرۆڤ بە پشوو درێژی و خۆ کۆنترۆلکردن دەتوانێ ئەنجامی گرنگ بەدەست بهێنێت.

Scanned by CamScanner

لۆمەی بارودۆخەکەی دەکات. من بڕوام بە بارودۆخ نییە. ئەوانەی کە پێشدەکەون و لە ژیاندا سەرکەوتوون و لە ئاستێکی بالادان، ئەو کەسانەن کە سەرەڕای بارودۆخەکان دەزانن چییان دەوێت و زۆر جار خۆیان بارودۆخەکە دروست دەکەن."

تەماشا کە چۆن کچە نەوجەوانێکی دیکە ئەو بارودۆخەی دروستکرد کە مەبەستی بوو:

من دەزانم چەند شتێکی نائاساییە کچێکی نەوجەوان حەز بە کاری کتێبخانە بکات بەڵام من بە دڵ حەزم لەم ئیشە بوو. لە هەموو پیشەیەکی دیکە لام خۆشتر بوو بەڵام بەداخەوە پلەی چۆڵی ئەو ئیشە نەبوو کە بتوانن دامبمەزرێنن. هەموو ڕۆژێک بە مەبەستی خوێندنەوە دەچوومە کتێبخانەکەوە و لەگەڵ هاوڕێکانمدا کاتێکی خۆشم بەسەر دەبرد. لەمەوە ئاشنایيم لەگەڵ کارمەندانی کتێبخانەکە پەیداکرد و وام لێهات لە بۆنە تایبەتەکاندا وەکو خۆبەخش کاریان لەگەڵدا بکەم. هێندەی نەبرد بووم بە یەکێك وەکو خۆیان و کاتێکیش کە پلەی بەتاڵیان بۆ هات یەکەم کەس منیان هەڵبژارد و بەم جۆرە ئەو کارەم دەستکەوت کە بەلامەوە خۆشترین کار بوو.

پلاکە بکوژێنەرەوە

ئەگەر یەکێك لەگەڵتا بێئەدەبیی نواند چۆن ددان بەخۆتدا دەگریت کە تۆش بێ ئەدەب نەبیت لەگەڵیدا؟ سەرەتا تەنیا پەنجە بنێ بە پلاکەکەدا. بەڵێ. وەك چۆن بە کۆنترۆڵ ئامێرێك دەکوژێنیتەوە، ئاواش پلاکی کاردانەوە بکوژێنەوە.

زۆر جار ژیان هێندە بەخێرایی دەڕوات کە بەهۆی ڕاهاتنی ڕەهاوە دەستبەجێ وەڵامی هەموو شتێك دەدەینەوە. بەڵام ئەگەر توانیت ڕاوەستیت و خۆت کۆنترۆڵ بکەیت بیر لە کاردانەوەیەکی گونجاو بکەیتەوە، بێگومان بڕیاری چاکتر و زیرەکانەتر دەدەیت. باوك و دایك و ژینگە و سەردەمی منالی و خەسڵەتە بۆماوەییەکان هەموو پێکەوە کارمان لەسەر دەکەن و وامان لێدەکەن بە شێوەیەکی دیاریکراو ڕەفتار بکەین. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانن هەموو شتێکمان پێ بکەن.

Scanned by CamScanner

مرۆڤ ناچار نییە و لە هەڵبژاردنەکاندا ئازادە.

دوای ئەوەی دوگمەکەت کوژاندەوە و کاردانەوەکانت وەستاند، سندوقی کەلوپەلەکانت بکەرەوە (ئەو سندوقەی کە لەگەڵ لەدایکبونتا هێناوتە) و دەستبەجێ هەر چوار کەرەسەکە بەکاربێنە بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر کاردانەوەکەت بدەیت. تەنیا هەر مرۆڤ ئەم کەرەسانەی هەیە، ئاژەڵەکان نیانە، هەر ئەمەشە تۆ لە سەگەکەت جیادەکاتەوە. تۆ لە سەگەکەت زیرەکتر و داهێنەرتریت. کەرەسەکانیش بریتین لە: خۆناسین، ویژدان، خەیاڵ و هێزی ئیرادە. ئەم کەرەسانە هێزی تۆن.

خۆناسین: دەتوانم لەخۆم دوور کەومەوە و چاودێری فکر و تێگەیشتنەکانم بکەم

ویژدان: دەتوانم گوێ لە دەنگی ناوەوەی خۆم بگرم بۆ ئەوەی ڕاست و هەڵە لێك جیابکەمەوە

خەیاڵ: دەتوانم ئەگەر و ئاسۆی تازە بهێنمە بەر چاوی خۆم

هێزی ئیرادە: من هێز و توانای هەڵبژاردنم هەیە

بۆ ڕونکردنەوەی ئەم کەرەسانە با (ڕۆزا)ی نەوجەوان و سەگەکەی بهێنینە بەرچاوی خۆمان کە پێکەوە هاتونەتە دەرێ بۆ پیاسە.

هەفتەی ڕابردوو بۆ (ڕۆزا) هەفتەیەکی ناخۆش و زەحمەت بوو. ئەو لە سەرێکەوە لەگەڵ باشترین هاوڕێیدا شەڕی کرد و لە سەرێکی دیکەشەوە پەیوەندی لەگەڵ دایکیدا تێکچووە. ڕۆزا بەدەم پیاسەکردنەوە بیر لە ڕووداوەکانی هەفتەی ڕابردوو دەکاتەوە. لە دڵی خۆشیدا دەڵێت: "شەڕەکەم لەگەڵ ڕیبیکای هاوڕێمدا زۆر ناخۆش بوو. هەر داخی شەڕەش بوو لەگەڵ دایکمدا هێندە بە ڕەقی قسەم کرد.

بەڕاستی کارێکی نابەجێم کرد کە توڕەیی و نائومیدی خۆمم بە دایکم ڕشت."

Scanned by CamScanner

ئەمەی رۆزا کردی چیە؟ خۆ ناسینە. ئەو ئێستا لە دووری خۆیەوە راوەستاوە و رەفتارەکانی هەڵدەسەنگێنێت. ئەمە کەرەسەیەکی خۆڕسکی رەسەنە و هەموو مرۆڤێك هەیەتی. لە رێی بەکارهێنانی ئەم کەرەسەیەوە رۆزا توانیویێتی تێ بگات کە شەڕکردنەکەی لەگەڵ هاوڕێکەیدا کاری کردووەتە سەر پەیوەندی لەگەڵ دایکیدا. ئەم تێبینیە هەنگاوی یەکەمە بەرەو گۆڕینی رەفتاری لەگەڵ دایکیدا. هەر لەم کاتەدا سەگەکە پشیلەیەك دەبینێت خێرا رادەکا بەدوایدا و هەوڵ دەدات بیگرێت.

هەرچەندە سەگەکە سەگێکی دڵسۆز و گوێڕایەڵە بەڵام بە هیچ شێوەیەك توانای خۆناسینی نیە. تەنانەت ناشزانێ سەگە. ناتوانێ لە خۆی دوور کەوێتەوە و رەفتارەکانی هەڵسەنگێنێت و بڵێت: "لەوەتەی دێلە سەگەکەی دراوسێمان رۆیشتوە، من نائارامی و توڕەییەکانم بە پشیلەی ماڵەدراوسێکان دەرێژم."

رۆزا بەدەم پیاسەکردنەوە فکریشی پیاسە دەکات. خواخوایەتی بە زووترین کات سبەینێ بێت بۆ ئەوەی لە ئاهەنگە مۆسیقییەکەی قوتابخانەدا بەشدار بێت کە بڕیار وایە لە یەکێك لە بڕگەکانیدا ئەم بەتەنیا گۆرانی بڵێت. مۆسیقا گەورەترین خولیای رۆزایە. سبەینێ دێنێتە بەرچاوی خۆی کە لە ئاهەنگەکەدا گۆرانی دەڵێت و ئامادەبوان سەرسام دەکات و ئینجا لە کۆتاییدا لەگەڵ چەپڵە و ئافەرینی جەماوەردا دەچەمێتەوە و سڵاویان لێ دەکات. خەڵکەکەش لە خۆشیانا هەڵدەسنە سەر پێ و چەپڵەی بۆ لێ دەدەن. جەماوەرەکە بریتیە لە هەموو هاوڕێی و مامۆستاکانی. بێگومان یەکێك لەوانەش ریبیکای هاوڕێی دێرینێتی.

رۆزا لەم دیمەنەدا کەرەسەیەکی دیکەی کەرەسەکانی مرۆڤ بەکاردێنێت کە ئەویش خەیاڵە. خەیاڵ بەخششێکی گەورە و بێهاوتایە. یارمەتیمان دەدات لە بارودۆخی ئێستامان هەڵبێین و لە خەیاڵی خۆماندا ئەگەری تازە و بارودۆخی جیاواز بخوڵقێنین. هەلی ئەوەمان بۆ دەڕەخسێنێت ئایندەمان بهێنینە بەر چاوی خۆمان و ئەو خەونە ببینین کە ئاواتی بۆ دەخوازین.

لەکاتێکدا رۆزا لەم خەیاڵانەدایە سەگەکە خەریکی عەرز هەڵکەندنە بۆ ئەوەی کرمێك بدۆزێتەوە

خەیاڵی سەگەکە لە خەیاڵی بەردێکی ڕەق زیاتر نیە. سەگ بە هیچ شێوەیەك خەیاڵی نیە. لەم چرکە ساتەی ئێستای زیاتر ناتوانێت بیر لە هیچی دیکە بکاتەوە. ناتوانێ هیچ ئەگەرێکی نوێ بهێنێتە بەرچاو.

"سڵاو ڕۆزا ئەوە خەریکی چیت؟" ئەمە قسەی (هیدی) بوو کە یەکێکە لە هاوڕێکانی ڕۆزا و ئێستا لە تەنیشتیەوە ئوتومبیلەکەی ڕادەگرێت. ئەم سڵاوە ڕۆزا دەگەڕێنێتەوە دنیای ڕاستەقینە. بە ترسەوە وەڵام دەداتەوە: "های هیدی ئەمە تۆی؟ سڵاو. ناخافڵ هاتیت. هیچ ناکەم لەگەڵ سەگەکەم هاتووم بۆ پیاسە." "شەڕەکەی نێوان تۆ و ریبیکایان بۆ گێڕامەوە بەڕاستی کچێکی هاروهاجە." ڕۆزا بەم ئاماژەیەی هیدی بێزار بوو. پێشی ناخۆشە بە هاوڕێکەی بڵێت هاروهاج چونکە بۆی نیە وا قسە بکات. ڕۆزا حەزی دەکرد بە ڕەقی وەڵامی بداتەوە بەڵام ئەم کچە تازە هاتۆتە خوێندنگاکەی ئەمان و زۆر پێویستی بە هاوڕێیە بۆیە هەڵوێستی ڕاست ئەوەیە کە ڕۆزا نەرم و نیان بێت لەگەڵیدا.

"بەڵێ عاجزبوونم لە ریبیکا بۆ من قورس بوو. بەهەرحاڵ، تۆ چۆنیت؟"

ڕۆزا لەم دیمەنەشدا کەرەسەیەکی تازەی لە کەرەسەکانی مرۆڤ بەکارهێنا کە پێی دەوترێ ویژدان. ویژدان دەنگی ناوەوەیە و هەمیشە هەوڵدەدات هەڵە و ڕاستمان بۆ جیابکاتەوە. هەمووومان ویژدانمان هەیە. ئەو ویژدانەش یان گەشەدەکات و گەورە دەبێت یان دەپوکێتەوە. ئەوە پەیوەستە بەوەی ئێمە تا چەند بەقسەی ویژدانی خۆمان دەکەین.

لە هەمانکاتدا سەگەکە ڕادەوەستێ و بۆ ئیسراحەتکردن پاڵ دەدات بە دەرگایماڵێکەوە کە تازە بۆیاخکراوە.

بە دڵنیاییەوە سەگەکە بە هیچ شێوەیەك ڕاست و هەڵەی بۆ جیا ناکرێتەوە، تەنیا غەریزەکانی دەیجوڵێنن و بەس. پیاسەکەی ڕۆزا و سەگەکەی کۆتایی دێت و کاتێك دەگەڕێتەوە و دەرگای حەوشە دەکاتەوە گوێی لە دایکی دەبێت لە ژوورەوە بانگی دەکات: "ڕۆزا ئەوە لە کوێ بویت بۆ خاتری خوا؟ هەموو شوێنێکت بۆ گەڕام."

ڕۆزا پێشتر بڕیاری دابوو کە لەگەڵ دایکیدا بە توڕەیی قسە نەکات و ئەو هەرچییەکی پێ بڵێت ئەم دان بەخۆیدا بگرێت. لەبەر ئەوە زۆر بە هێمنییەوە وەڵامی دایەوە وتی: "لەگەڵ سەگەکەمدا لە دەرەوە پیاسەمان دەکرد دایە" هەرچەندە لە ناخی خۆیدا حەزی دەکرد بقیژێنێ و بڵێ: "لاچۆ لەبەرچاوم".

ئەوان لەم قسانەدا بوون کە سەگەکە بەدەم وڕەوەڕەوە پاسکیلسوارێکی ڕاو نا. لەم دیمەنەدا ڕۆزا چوارەمین کەرەسەی بەکارهێنا ئەویش هێزی ئیرادەیە. بەم هێزە توانی دان بە خۆیدا بگرێ و لە دایکی توڕە نەبێت بەڵام سەگەکە بە پێچەوانەوە غەریزە زۆری بۆ هێنا و پاسکیلسوارەکەی ڕاونا. هێزی ئیرادە هێزی ڕەفتارە. مانای وایە کە ئێمەی مرۆڤ توانای هەڵبژاردن و دیاریکردنی جۆری هەڵسوکەوتمان هەیە و بەسەر غەریزە و خووەکانماندا زاڵ دەبین.

وەك لەم نمونەیەی سەرەوەدا بینیمان ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەماندا لەبەردەم دوو ئەگەردایین. یان دەتوانین هەر چوار کەرەسەکەمان بەکاربهێنین یان ناتوانین. هەتا زیادیکەش بەکاریان بهێنین بەهێزتر دەبن. دیارە بەهێزبوونی ئەو کەرەسانەش وامان لێدەکات ئاسانتر ببین بە مرۆڤی دەستپێشخەر. بە پێچەوانەشەوە ئەگەر ئەو کەرەسانە بەکارنەهێنین، وامان لێ دێت وەك سەگ ببینە دیلی غەریزەکانمان.

چوار کەرەسەکە لە ژیانی ڕۆژانەدا

ئاسیاوێکم جارێکیان بۆی باس کردم کە چۆن دەستپێشخەریکردن لەکاتی قەیرانێکی خێزانیدا بە یەکجاری و بۆ هەتاهەتایە ژیانی گۆڕی. ئەو ئاسیاوەم لە ناوچەیەکی هەرە سەختی ئۆکلاندی خۆرهەڵات پەروەردە بووە و چوارەم منداڵی دایك و باوکێتی کە حەوت منداڵیان هەبووە. پێشتر هیچ کەسێك لەو بنەماڵەیە نەگەیشتۆتە

Scanned by CamScanner

قۆناغی دواناوەندیش، ئەو ئاسیاوەشم زۆر لە ئایندەی خۆی دەترسا بەتایبەت کە خۆی و خێزانە رەنجدەرەکەی لە ناوچەیەکی پڕ لە شەلاتی و دز و بەرەڵادا دەژیان. باوەڕی نەدەکرد هەرگیز لەو شوێنە رزگاری ببێت. شەوێك لە شەوەکانی هاوینی پێش دەستپێکردنی ساڵی خوێندنی کۆتایی ئەم، لەو نزیکانە بوو بە تەقەیەکی زۆر. ئەم لە سەرەتادا مەسەلەکەی بە ئاسایی وەرگرت لە دڵی خۆیدا وتی تەقەیەکە وەك تەقەکانی شەوانی رابردوو.

بەڵام لەپڕ دەرگای ماڵەکەیان کرایەوە و بریندارێك خۆی کرد بە ژووردا و بەمی راگەیاند کە لە شەڕەتەقەیەکدا برا بچکۆلەکەی ئەمیش کوژراوە.

هاوڕێکەم بۆی گێڕامەوە: "ئەو هەواڵە هێزی لەبەر بڕیم. خەمباری و تورەیی و بێزاری پێکەوە رۆحیان دەخواردم. بیرم لە برا بچکۆلەکەم دەکردەوە کە ئیتر تاهەتایە نایبینمەوە. ئەو کوڕە گەنجە سیانزە ساڵەی کە لە شەڕیکی بێ مەعنای سەر شەقامدا بە گوللە کوژرا. دوای ئەو رووداوە ژیانی خێزانەکەمان بەتەواوی تێك چوو."

دیارە ئەوە لە کەسێکی وەکو هاوڕێکەم چاوەڕوان دەکرێت کە بچێت لە تۆڵەی براکەیدا پیاوکوژەکە بکوژێتەوە. چونکە ئەویش پەروەردەی هەمان ژینگەیە و فێری هەمان رەفتار و هەڵسوکەوت بووە. پۆلیس هێشتا بەدوای بکوژەکەدا دەگەڕان کە نەیاندەزانی کێیە، بەڵام تەنیا چەند هەفتەیەك دوای رووداوەکە هاوڕێکەم توانی بکوژەکە بناسێت و دەمانچەیەکیشی پەیداکرد بۆ ئەوەی تۆڵە لەو تاوانبارە بسێنێتەوە. هەر بۆ ئەو مەبەستەش شەوێك رێی تۆڵەسەندنەوەی گرتە بەر.

هاوڕێکەم دەڵێت: "دنیا زۆر تاریك بوو، چاو چاوی نەدەبینی. بکوژەکە و کۆمەڵێك هاوڕێی دانیشتبوون و خەریکی بەزم و رابواردن بوون. من لە پشتی ئوتومبیلێکی کۆنی شکاوەوە خۆم حەشار دابوو بە جوانی ئەوانم دەبینی. دەمانچەکەشم هێنابووە سەر پێ و بیرم دەکردەوە دەموت لەوە ئاسانتر نیە ئێستا پەنجە بنێم بە پەلەپیتکەکەدا و تۆڵەی برا کوژراوەکەم لەم تاوانبارە بسەنمەوە. پێویستم بە بڕیارێکی یەکلاکەرەوە بوو."

لەو چرکە ساتەدا هاوڕێکەم دەمانچەکە زامن دەکات و لە بڕیاری تۆڵەسەندنەوە پەشیمان دەبێتەوە. ئەو لەم کردەوەیەدا خەیاڵی بەکارهێنا و بیری لە رابردووی خۆی و لە ئایندەی دەکردەوە. هاوڕێکەم دەڵێت لە ماوەی ئەو چەند چرکە کەمەدا هەموو

Scanned by CamScanner

ئەگەرەکانم پێوا، ئەگەری دەربازبوون و دەربازنەبوونم. چەندین جار دیمەنی برا بچکۆلەکەم دەهاتەوە بەرچاو کە دەهات بەردەوام تەماشای یاریکردنەکانی دەکردم و پێی دەوتم تۆ لە ئایندەدا دەبیتە یاریزانێکی پیشەیی. بیرم لە ئایندەی خۆم کردەوە و لە خوێندنی زانکۆ."

کاتێك هاوڕێکەم بڕیاری زامنکردنی دەمانچەکەی داوە مانای وایە گوێی لە ویژدانی خۆی گرتووە. لایەنە باشەکەی ناخی خۆی داوای لێکردووە واز لە تۆڵە سەندنەوە بێنێت و بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە بۆ سەر خوێندن. پێی دەڵێت ئەگەر تۆڵە بسەنیتەوە ئەوا ژیان و چارەنووست دەکەیت بە قوربانی و هیچ جیاوازییەکت نابێت لەگەڵ ئەو زەلامەی کە براکەتی کوشتوە.

پاشان هێزی ئیرادە بەکار دەهێنێت و لە بری ئەوەی تەسلیمی تورەیی و ئارەزووی تۆڵەسەندنەوە ببێت و ژیان و ئایندەی خۆی بخاتە مەترسییەوە، هەڵدەسێت و دەگەڕێتەوە بۆ ماڵێ. لە دڵی خۆیدا بەڵێن دەدات لەبەر خاتری برا کوژراوەکەی خوێندنی زانکۆ تەواو بکات.

نۆ مانگ پاش ئەو رووداوە هاوڕێکەم خوێندنی دواناوەندی تەواو دەکات و پێنج ساڵ دوادیکەش وەك ئەستێرەی تۆپی پێی کۆلیجەکەی ناوبانگ پەیدا دەکات و خوێندنی زانکۆ تەواو دەکات. ئەم سەرکەوتن و دەستکەوتانە مایەی سەرسوڕمانی هەموولایەك بوون.

هەر کامێك لە ئێمەش لە ماوەی ژیانیدا رووبەڕووی یەکدوو کێشەی گەورەی ئاوا دەبێتەوە. ئەنجامەکەشی دەکەوێتە سەر خۆی ئایا بەرەو رووی مەترسی و غەریزە و ئارەزووەکان دەبێتەوە یاخود شکست دەخوات و تەسلیمیان دەبێت.

خاتو ئیلین ماکسوێڵ (Elaine Maxwell) زۆر بە جوانی هەموو مەسەلەکەی لە چەند دێڕێکدا کورت کردۆتەوە و دەڵێت: "بێجگە لە خۆم، هیچ کەس بڕیار لە سەرکەوتن و شکستهێنانی خۆم نادات. هێزەکە خۆمم. خۆم دەتوانم کۆسپەکانی سەر ڕێگەم لابەرم یاخود بزر ببم و نەگەمە ئامانج. تەنیا خۆمم کلیلی چارەنووسی خۆم و بەرپرسیارێتی و سەرکەوتن و شکستم بەدەستەوەیە." ئەم قسەیە تا ئەندازەیەکی زۆر لەو وتە بەنرخە دەچێت کە دەڵێت: "لە کاروانی ژیاندا خەڵك هەیە ڕێبوارە و خەڵکیش هەیە سەرکردە، هەرکەسێکیش ئارەزوو بکات دەتوانێت ببێتە سەرکردە."

Scanned by CamScanner

کەواتە رێم بدە با لێت بپرسم ئایا تۆ لەم کاروانەی ژیانی خۆتدا تەنیا رێبوارێکیت یاخود رابەریت؟ ئایا خۆت سیمفۆنییەکەی ژیانی خۆت دەژەنیت یان هەر گوێی لێ دەگریت؟ ئایا وەکو شوشەیەک سێڤن ئاپ بە راوەشانێک هەڵدەچیت یان هێمن و ئارامیت وەکو ئاو؟ ئێستاش پاش ئەو هەموو قسە و نمونە و رونکردنەوانە بڕیارەکە تەنیا هەر بەدەست خۆتە.

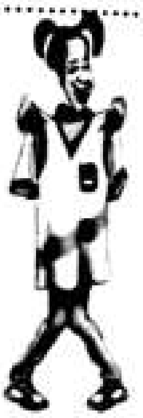
Scanned by CamScanner

راهێنانەکان

١) ئەمجارە ئەگەر کەسێك خراپەی دەرهەق کردیت یاخود بە توندی ڕەفتارێکی بەرامبەرت نواند تۆ ئارامی خۆت بپارێزە و بە سڵاو وەڵامی بدەرەوە.

٢) ئەمڕۆ زۆر بە بایەخەوە گوێ لە وشەکانت بگرە، بیژمێرە بزانە چەند جار ئەم قسانە دووپات دەکەیتەوە کە قسەی خەڵکی کارتێکراون: "تۆ وام لێدەکەیت.."، "من ناچارم کە.. "، "باشە ئەوان بۆچی فلانە شت ناکەن، من ناتوانم.. "

ئەو رستانەی کە زۆر لە قسەکانتدا دووبارەی دەکەیتەوە بریتین لە ....
....
....



٣) کارێك ئەنجام بدە کە پێشتر ویستوتە بیکەیت و نەتوێراوە. ناوچە ئارامەکەی بازنەی ژیانت بەجێ بهێڵە و هەوڵ بدە ئەو شتە بکەیت کە پێت خۆشە. داوای هاوڕێیەتی لە کەسێك بکە. لە پۆلدا دەست بەرز بکەرەوە و بچۆرە ناو تیپێکی وەرزشەوە.

٤) ئەم تێبینییە بە خەتێکی گەورە بنووسە و بە شوێنێکدا هەڵیواسە:
"ڕێگا نادەم ....
" ....
بێتە خاوەن بڕیار و جڵەوی مەسەلەکەم لێ وەرگرێت." شوێنەکە دەکرێت دۆڵابی جل و بەرگت بێ یان ئاوێنەکەت یان بە پشتی جانتاکەتەوە. گرنگ ئەوەیە بەبەرچاوتەوە بێت و زوو زوو بیخوێنیتەوە.

٥) ئەگەر لە ئایندەدا ئاهەنگێك لە خوێندنگاکەتدا بەرپاکرا بەتەنیا دامەنیشە و چاوەڕوان مەبە زەوق و خۆشی خۆیان بێن بۆلات. هەوڵ بدە تۆ بچیت بۆ لایان. هەستە و هاوڕێیەکی تازە بدۆزەرەوە.

٦) ئەگەر لە وانەیەکدا نمرەیەکی نزمی وات بۆ هاتەوە کە بە غەدرت

Scanned by CamScanner

زانی نە تورە ببە و نە دەست بکە بە بۆڵەبۆڵ و هات و هاوار. بچۆرە لای مامۆستاکەت و مەسەلەکەی لەگەڵدا باس بکە ئینجا بزانە چی تازە لەو گفتوگۆیە فێر بوویت.

٧) ئەگەر لەگەڵ دایك و باوکتدا یان لەگەڵ هاورێیەکتدا لێت بوو بە ناخۆشی یەکەم کەس تۆ داوای لێبوردن بکە.

٨) لە ناوچە کۆنترۆڵنەکراوەکەی بازنەی ژیانتدا مەسەلەیەك دیاری بکە کە هەمیشە خەیاڵت لای بووە و بە توندی نیگەرانی کردوویت. ئێستا بڕیار بدە کە بەیەکجاری لەبیر خۆتی ببەیتەوە و بەجێی بهێڵیت.

ئەو شتەی کە دەسەڵاتم بەسەریا ناڕوات و هەمیشە نیگەرانم دەکات بریتییە لە ......
....

٩) ئەگەر کەسێك جوێنی پێ دایت یاخود بێئەدەبانە قسەکەی پێ بڕیت یاخود شانی لێدایت و کەوتیت بە زەوی دا تۆ پێش ئەوەی هیچ کاردانەوەیەکی خێرات ببێت پلاکی کاردانەوەکان بکوژێنەرەوە.

١٠) لەخۆت بپرسە و بڵێ خراپترین و نەخوازراوترین خووی من چییە. بەڵێن بدە کارێك بکەیت ئەم خووەت نەمێنێت. بۆ ئەم کارەش پێویستت بە یەکەمین کەرەسەیە، کەرەسەی خۆناسین.

خراپترین و نەخوازراوترین خووی من بریتییە لە ....
....

بۆ نەهێشتنی ئەو خووە دەست دەکەم بە ....
....

Scanned by CamScanner

خووی

ژمارە (٢)

پێشوەخت لە مێشکتدا

ئامانجەکانت دیاری بکە

خۆت چارەنووسی خۆت بەڕێوە ببە

ئەگینا کەسێکی دیکە بۆت بەڕێوە دەبات

Scanned by CamScanner

لە کتێبی (سەرکێشییەکانی ئەلیس لە وڵاتی عاجباتییەکاندا) ئەم برگەیە زۆر سەرنجڕاکێشە: "بەیارمەتی خۆت ئایا دەتوانیت پێم بڵێی

لێرەوە بە کام ڕێگادا بڕۆم؟ پشیلەکە پرسیاری کرد دەتەوێت بۆ کوێ بچیت؟ ئەلیس وتی: بەلامەوە گرنگ نیە بگەمە کوێ. پشیلەکە وتی: کەواتە گرنگ نیە چ ڕێگەیەك دەگریتە بەر."

گریمان تۆ بەوە ناسراویت شارەزایی چاکت هەیە لە ڕێکخستنی پارچەکانی مەتەڵە وێنەییەکاندا و لەو بوارەدا ناوبانگێکی باشت هەیە و ئێستا داوات لێ دەکەن هەزار پارچەی ئەو مەتەڵە وێنەییە کە لەسەر مێزەکە هەڵرێژراوە بە شێوەیەکی ڕاست و دروست وێنەکەیان پێ دروست بکەیتەوە. تۆ ئەگەر وێنە مەتەڵەکەت لەبەر چاو بێت و بزانیت وێنەی چییە ڕەنگە کارەکە کارێکی مەحاڵ نەبێت بەڵام ئەگەر وێنەکەت نەدرێتێ ئایا دەتوانیت هەر پارچەیە و لە شوێنی گونجاوی خۆیدا دابنێیت؟! ژیانی تایبەتی هەندێکیشمان لەو جۆرە مەتەڵە دەچێت کە وێنەکەیت نەدراوەتێ. گرنگترین مەسەلە ئەوەیە مرۆڤ لە مێشکیدا ئامانجە دیاریکراوەکەی هەبێت. ئایا تۆ بە ڕوونی دەزانیت گەرەکتەساڵێکی دیکە ئەم کاتە لە چ بارێکدا بیت؟ ئایا ئامانجی پێنج ساڵی داهاتووت دیاری کردووە یاخود هیچ ئامانجە و بیرۆکەیەکت لە مێشکدا نییە؟

خووی ژمارە دوو (کە پێت دەڵێت پێشوەخت ئامانجەکانت لە مێشکتدا دیاری بکە)

ئەو واتایە دەبەخشێت کە پێویستە تۆ وێنەیەکی ئاشکرای ئەو شوێنە بکێشیت کە دەتەوێ بیگەیتێ. پێویستە ئامانجەکان و بەهاکانت دیاری بکەیت. خووی ژمارە یەك پێت دەڵێت تۆ فەرماندەی ژیانی خۆتیت نەك ڕێبوارێکی بێ دەسەڵات. خووی ژمارە دووش دەڵێت مادام خۆت فەرمان دەکەیت کەواتە پێویستە نەخشە و ڕێوشوێنی ئامانجەکانی ئایندەت بە ڕوونی دیاری بکەیت.

ڕەنگە ئێستا لە دڵی خۆتدا بڵێیت: "تکایە پەلەم لێ مەکە، چونکە ئەوی ڕاستی بێ

Scanned by CamScanner

نازانم ئامانجە کۆتاییەکانی ناو مێشکم چین. ناشزانم کە کەوتمە ساڵەوە پێم خۆشە ببم بە چی." زۆر باشە مادام ئەم قسەیە دڵخۆشت دەکات دە با منیش ئەوەت پێ بڵێم کە هەرچەندە من قۆناغی هەرزەکاریم تێپەڕاندووە و کەوتومەتە ساڵێشەوە، بەڵام هێشتا بەتەواوی نازانم چیم دەوێت. کاتێکیش کە پێت دەڵێم پێشوەخت ئامانجەکانت دیاری بکە مەبەستم ئەوە نییە هەر لە ئێستاوە بڕیار لە هەمو ورد و درشتێکی ئایندەت بدەیت وەك هەڵبژادنی پیشەکەت و دیاریکردنی ئەو کەسەی کە دەیکەیتە هاوسەرت. بەڵکو بە سادەیی من دەمەوێت باس لە سبەی‌ڕۆژ بکەم و باس لە ئاراستە گشتییەکەی ئەو ڕێگایە بکەم کە دەیگریتە بەر و بڕیاری لێ دەدەیت چونکە هەر هەنگاوێك لە هەنگاوەکانت پێویستە هەمیشە بە ئاراستەیەکی گونجاودا هەڵبنرێن.

پێشوەخت لە مێشکتدا ئامانجەکانت دیاری بکە

ڕەنگە خۆت هەستی پێ نەکەیت بەڵام بەردەوام هەر ئەو کارە دەکەیت. کە دەڵێین پێشوەخت ئامانجەکان دیاری بکە ئایا مەبەستمان لە پێشوەخت چییە؟ مەبەستەکەمان هەر ئەو دیزاینە تەلارسازییەیە کە پێش ئەوەی خانووەکە دروست بکەیت پێویستە هەتبێت یاخود پێش ئەوەی یەکەمجارت بێت قاڵبێك کێك دروستبکەیت پێویستە پێشوەخت چۆنێتی دروستکردنەکەی بخوێنیتەوە. هەمومان پێش ئەوەی وتارێك یان بابەتێك ئامادە بکەین بۆ بڵاوکردنەوە ڕەشنوسەکەی دەنووسین. مەبەستمان لە پێشوەخت ئەوەیە.

ئێستاش بۆ دیاریکردنی پێشوەختی ئامانجەکان با بە خەیاڵ تاقیکردنەوەیەك بکەین. بڕۆ بۆ شوێنێك کە تەنیا خۆتی لێ بیت و هیچ کەسێك قسە و بیرکردنەوەکانت پێ نەبڕێت.

مێشکت لە هەمو شتێك بەتاڵکەرەوە. نە بیر لە قوتابخانە و نە لە هاوڕێ و نە لە خێزانەکەت. بە قووڵی هەناسە بدە و ئەقڵت بکەرەوە و چیت پێ دەڵێم ئاوا بکە.

وا بیهێنەرە بەر چاوی خۆت کەسێك لە دووری دوورەوە بەرەو رووت دێت. سەرەتا ناتوانیت بیناسیتەوە بەڵام ورده ورده کە نزیك و نزیکتر دەبێتەوە کتوپڕ بۆت دەردەکەوێت ئەو کەسە خۆتیت بەڵام ئەو خۆتەی ئەمڕۆ نا بەڵکو ئەو خۆتەی کە ئاواتە خوازیت ساڵێکی دیکە ئەم وەختە وابێت.

Scanned by CamScanner

ئێستا بە قوڵی بیر بکەرەوە.

لە ماوەی سالی رابردوودا چیت کردووە بۆ حاڵی خۆت؟

لە ناخی خۆتدا هەستت چییە؟

خۆتت چۆن دێتە بەرچاو؟

خاوەنی چ جۆرە خەسڵەتێکیت؟ (بیرت نەچێت ئەمە ئەو خۆتەیە کە ئاواتە خوازیت ساڵێکی دیکە ئاوا بێت.)

ئێستا دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ دنیای واقیعی. ئەگەر بەڕاستی تۆ کەسێکیت حەزت بە ئەزمون هەیە و هەوڵتداوە بچیتە ناو ئەو ئەزمونەوە دڵنیام توانیوتە پەیوەندییەک لەگەڵ قوڵایی ناخی خۆتدا دروست بکەیت. هەستی ئەوەت لا دروست بووە کە چی بەلاتەوە گرنگە و حەز دەکەیت لە ساڵی داهاتوودا بەدەستی بهێنیت. مەسەلەکە هەموی ئەمەیە کە پێی دەڵێین دیاریکردنی پێشوەختی ئامانجەکان لە مێشکماندا، وەك بینیشت مەسەلەکە نە خراپە و نە زیانبەخشیشە.

(بیم)ی نەوجەوان چیرۆکێکی تایبەتی هەیە کە پێمان دەڵێت دیاریکردنی پێشوەختی ئامانجەکان ئامرازێکی کاریگەر و بەهێزە و یارمەتیمان دەدات خەونەکانمان بهێنینە دی:

هەرکاتێك هەست بە شکست و نائومێدی بکەم یان تووشی خەمۆکی و دڵتەنگی ببم پەنا دەبەمە بەر شوێنێك لەخۆم زیاتر کەسی لێ نەبێت. لەوێ چاوم دەنوقێنم و لە مێشکی خۆمدا ئەو شتە بەرجەستە دەکەم کە دەمەوێ لە ئایندەدا پێی بگەم و ئەو رێگەیە دەنەخشێنم کە حەز دەکەم کاتێك پێگەیشتم پیا بڕۆم. هەوڵدەدەم وێنەی تەواوی ئەو زیانە ببینم کە خەونی پێوە دەبینم. ئیتر خۆ بەخۆ دەست دەکەم بە بیرکردنەوە لەوەی بەدیهێنانی ئەو مەبەستە چی پێویستە و من دەبێ چی بگۆڕم. من لە پۆلی نۆوە ئەم شێوازەم گرتۆتە بەر و ئێستا خەریکم هەندێك لەو خەیاڵانە دەکەمە هەقیقەت.

لە راستیدا بیرکردنەوە لە رۆژانی دوای ئەمڕۆ زۆرجار تا ئەندازەیەکی سەرسوڕهێنەر خۆش و سەرنجڕاکێشن. ئەم بیرکردنەوەیە یارمەتیت دەدات بەربرسیارێتی ژیانت بگریتە ئەستۆی خۆت وەك چۆن ئەم خوێندکارەی ساڵی کۆتایی

Scanned by CamScanner

"من پێشتر هەرگیز لە ژیانمدا نەخشەی تەواوم بۆ ئامانجەکان نەکێشابوو. تەنیا ئەو کارانەم دەکرد کە کتوپڕ دەهاتنە پێشەوە. هەرگیز بیرم لەوە نەکردبۆوە پێشوەخت لە خەیاڵ و مێشکی خۆمدا ئامانجێك دیاری بکەم. بەڵام بۆم دەرکەوت ئەوە کارێکی زۆر سەرنجڕاکێشە چونکە وات لێ دەکات کتوپڕ بیر لەدوای ئەم چرکە ساتە بکەیتەوە. من ئێستا نەك تەنیا هەر نەخشە بۆ خوێندن و ژیانی قوتابخانەم دادەڕێژم، بەڵکو بیرلەوەش دەکەمەوە کە بە چ شێوازێك مناڵەکانم پەروەردە بکەم و خێزانەکەم فێری چی بکەم و چ جۆرە ژیانێك بژیم. من ئێستا بەرپرسیارێتی خۆمم گرتۆتە ئەستۆ و وەکو جاران نیم هەمو (با)یەك بمجوڵێنێت."

ئایا چ سودێك لەوەدا هەیە مرۆڤ پێشوەخت ئامانجەکانی لە مێشکی خۆیدا دیاری بکات؟ بە دڵنیاییەوە پێت دەڵێم ئەم دیاریکردنە لانی کەم دوو سوودی زۆر مەزنی هەیە. یەکەمیان ئەوەیە تۆ وەك نەوجەوانێك لە دوو ڕیانێکی ترسناکی ژیاندایت، هەر ڕێگەیەك ئێستا هەڵی ببژێریت بە دڵنیاییەوە کار دەکاتە سەر پاشەڕۆژیشت. بۆ هۆکاری دووەمیش پێت دەڵێم ئەگەر تۆ خۆت ئایندەی تایبەتی خۆت دیاری نەکەیت دڵنیا بە کەسێکی دیکە لەجیاتی تۆ ئەو کارە دەکات و بۆت هەڵدەبژێرێت.

دووڕیانی ژیان

با ئێستا سەرنجێك لە هۆکاری یەکەم بدەین. تۆی هەرزەکار بچکۆلە و ئازادیت و ژیانێکی دوور و درێژت لەبەردەمدایە. لە دووڕیانی ژیاندایت. پێویستە ئەو ڕێگایە دیاری بکەیت کە دەتەوێ پیایدا دەڕۆیت:

ئایا پێت خۆشە بخوێنیت و بچیتە زانکۆ؟

هەڵوێستت بەرامبەر زیان چی دەبێت؟

ئایا پێوستە بچیتە ئەو یانە وەرزشییەی کە حەزت لێیەتی؟

حەز دەکەیت هاوڕێیەتی چ جۆرە کەسانێك بکەیت؟

ئایا پەیوەندی دەکەیت بە هیچ گروپێکەوە؟

کێ دەکەیت بە هاوسەری خۆت؟

ئایا لە ئایندەدا جگەرە دەکێشیت؟

ئەو بەهایانە چین لە ئایندەدا هەڵیاندەبژێریت؟

پێت خۆشە شێوازی پەیوەندیت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدا چۆن بێت؟

Scanned by CamScanner

ئەو شتە چیە کە پشتگیری دەکەیت و دەیپارێزیت و خەباتی لە پێناودا دەکەیت؟

لە ئایندەدا چۆن بەشداری دەکەیت لە چالاکییەکانی کۆمەڵگادا؟

ئەو ڕێگایانەی کە ئەمڕۆ هەڵیاندەبژێریت بە دڵنیاییەوە ڕۆڵی گەورەیان دەبێت لە دروستکردنی کەسایەتی تۆدا بە درێژایی ژیانت. بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە بڕیاردانی زۆر لە بابەتە مەترسیدارەکانی ژیان لەم تەمەنەی ئێوەدا کە پڕن لە هۆرمۆن و حەزی جیاجیا هەم کارێکی ترسناکە و لە هەمانکاتیشدا سەرنجڕاکێشە. بەڵام ئەمە ئیتر ژیانە. پەتێك بێنەرە بەرچاوی خۆت هەشتا پێ درێژ بێت. هەر پێیەك لەباتیساڵێك لە تەمەنی تۆیە. گریمان ئێستا تۆ لە تەمەنی سیانزە ساڵیدایت کە سەرەتای قۆناغی نەوجەوانیە و تەنیا حەوت ساڵ درێژە دەکێشێت. ئەم ماوەیە بەشێکی بچوکی پەتەکەیە بەڵام زۆر کاریگەرانە دەوروتەنسیری دەبێت لەسەر شەست و یەکەکەی تر. دەورو تەنسیرەکەش باش و خراپییەکەی بەدەست خۆمانە.

ئەی هاوڕێکان چی؟

ڕەنگە هاوڕێ کاریگەری بەهێزی هەبێت لەسەر هەڵوێست و پێگە و ناوبانگ و هەڵسوکەوتی مرۆڤ. هەمومان پێویستییەکی زۆرمان بەوە هەیە کە لە کۆمەڵگادا قبوڵکراو بین و بەشێك بین لە کۆمەڵێك. لەبەر ئەوە ئێمە زۆرجار ئەوانە دەکەین بە هاوڕێی خۆمان کە ئێمەیان قبوڵە. دیارە ئەمەش هەمیشە باش نیە. بۆ نمونە تۆ ئەگەر بتەوێت پەرەڵاکانی سەر جادە قبوڵت بکەن پێویستە تۆش وەکو ئەوان پەرەڵا بیت. هەرچەندە زەحمەتیشە بەڵام هەمیشە مرۆڤ هیچ هاوڕێی نەبێت باشترە وەك لەوەی هاوڕێی خراپی هەبێت. هاوڕێی خراپ ڕەنگە بتوانێت تۆ بباتە ئەو هەمو شوێنانەی کە هەرگیز نەتویستوە پیایاندا بڕۆیت، گەڕانەوەش لەو ڕێگایانە زۆر جار سەفەرێکی درێژ و قورس و زەحمەتە. ئەمەی خوارەوە چیرۆکی هاوڕێیەکی نزیکمە کە بایی ئەوە وریا و زیرەك بوو پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێ کۆنەکانیدا بپچڕێ و هاوڕێی تازە بدۆزێتەوە.

هاوینی ڕابردوو پێش ئەوەی خوێندنی ساڵی کۆتاییمان لە زانکۆ دەست پێ بکات، هاوڕێیەکی زۆر باشم هەبوو ناوی (جاك) بوو. مانگێك لەمەوپێش سەفەری ئەوروپای کردەو کە گەڕایەوە هۆشبەرێکی بەهێزی لەگەڵ خۆی هێنابوو پێیان دەوت حەشیشە.

Scanned by CamScanner

جاك پێشتر دوور بوو لەو شتانەوە و كە ئەو حەشیشەیەی هێنایەوە من بەتەواوی سەرم سوڕما. كەسمان لەوەوپێش ئەم جۆرە هۆشبەرەمان تاقی نەكردبووەوە. ئەو دەست بەجێ بانگهێشتی كردم بۆ بەكارهێنانی حەشیشەكە لەگەڵ كۆمەڵێك هاوڕێی تازەیدا. یانەیەكی دامەزراند ناوی نا (یانەی ٢٤) دەبوایە بچویتایە و لەوێ لەگەڵ ئەوانی دیكەدا بە شێوەیەكی بازنەیی دانیشتنایە و ٢٤ بوتڵ بیرەت بخواردایەتەوە، یەك لەدوای یەك. من دەمزانی ئەم كارە هیچ پاشەڕۆژێكی باشی نابێت لە ئەنجامدا هاوڕێكەم خۆی لەناو دەبات ئەگەر واز لەم شێوە خواردنەوەیە و ئەم حەشیشەیە نەهێنێت. بەڵام هەرچەند بیرم لێ دەكردەوە دووركەوتنەوە لە جاك كارێكی زەحمەت بوو. چونكە ئەو باشترین هاوڕێی قۆناغی خوێندنی سەرەتاییم بوو. حەزمنەدەكرد لەیەك دابڕێین بەڵام نەشمدەویست چارەنوسم بفەوتێنم. بۆیە دواجار بەوپەڕی خەمبارییەوە خۆم لێ دوورخستەوە و لەگەڵ دەستپێكردنی ساڵی خوێندنی نوێدا هاوڕێی تازەم پەیدا كرد. یەكەمجار هەستم بە نیگەرانی و ئیحراجبون و نەگونجان دەكرد. بەڵام پاش چەند مانگێك پەیوەندیم لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەدا پتەوتر بوو كە بەهاكانیان هاوتای بەهاكانی خۆم بوون. هاوڕێ كۆنەكەشم، جاك، بەداخەوە تووشی ئیدمانی حەشیشە بوو زۆر بە زەحمەت زانكۆی تەواو كرد و دواتریش بەهۆی ئەو هۆشبەرانەوە بە كارەساتێكی دڵتەزێن مرد. چارەنووسێكی زۆر خەمباربوو بەڵام من خۆشحاڵم بەوەی كە بایی ئەوە ئازایەتیم تیابوو بڕیارە راستەكەم جێبەجێ بكەم و لەو كاتە ناسكەدا بیر لە ژیان و چارەنووسم بكەمەوە.

تۆ ئەگەر هەستت كرد لەگەڵ هاوڕێ تازەكانتدا كێشەت هەیە ئەو راستییە بزانە كە مەرج نیە هاوڕێكانت هاوتەمەنی خۆت بن. جارێكیان من كەوتمە گفتوگۆوە لەگەڵ نەوجەوانێكدا كە ژمارەیەكی زۆر كەم هاوڕێی هەبوو. بەڵام باپیرێكی هەبوو

کە گوێی لێدەگرت‌و بوبوە هاوڕێیەکی مەزن بۆی. هەرزەکارەکە بەو شێوەیە بۆشایی هاوڕێکانی پڕ کردبووەوە. مەبەستی من لەم نمونەیە ئەوەیە کە پێویستە لە هەڵبژاردنی هاوڕێدا حەکیم بیت چونکە بەشێکی زۆری ئایندەت پەیوەستە بەو هاوڕێیانەوە کە تۆ خوویان پێوە دەگریت.

ئەی خوێندنگا چی؟

ئەوەی ئێمە لە دەرسودەور و لە خوێندنگاکاندا ئەنجامی دەدەین کارێکی گەورە دەکەنە سەر چارەنووسمان. لێرەدا ئەزمونی کچە نەوجەوان (گریستا کیڤ) شایەنی بایەخ پێدانە چونکە نیشانی دەدات کە دیاریکردنی پێشوەختی ئامانجەکان بەتایبەت لەبواری فێربووندا کارێکی بە کەڵکە:

کاتێك لە پۆلی یەکی خوێندنی دواناوەندیدا بووم بڕیارم دا کە لە وانەی مێژووی ویلایەتە یەکگرتووەکاندا نمرەیەکی بەرز بەدەست بهێنم. لە کۆتایی ساڵی خوێندنیشدا دەبووایە لە تاقیکردنەوەیەکی سەرتاسەریدا دەرچومایە بۆ ئەوەی بتوانم لەسەر حسابی زانکۆ بخوێنم. لە سەرەتای ساڵدا مامۆستاکە واجبێکی زۆری داینێ. بەردەوامبوون بەو شێوەیە کارێکی زەحمەت بوو بەڵام من بڕیارم دابوو ئەو ساڵە نمرەی باش بەدەست بێنم لەو دەرسەدا. لە تاقیکردنەوە سەرتاسەرییەکەشدا دەربچم.

یەکێك لەو واجیبانەی کە وەختێکی زۆری دەگوشتین ئەوە بوو مامۆستا داوایکردبوو هەر خوێندکارێك پێویستە زنجیرەیەکی دۆکیومێنتاری ببینێت کە تایبەتە بە جەنگی ناوخۆی ئەمریکا و ئینجا راوبۆچوونی خۆی لەسەر هەر ئەڵقەیەك لە ئەڵقەکانی ئەو زنجیرەیە بنوسێت. زنجیرەکە دە رۆژی کێشا و ماوەی هەر ئەڵقەیەکیش دوو سەعات بوو. دوو سەعات بۆ منێکی سەعیکەر کاتێکی زۆر بوو بەڵام چاریشم نەبوو. راپۆرتەکانم بە رێکوپێکی ئامادەکرد، کەچی دواتر بۆم دەرکەوت تەنیا من و سێ چوار خوێندکاری دیکە بەڕاستی زنجیرە دۆکیومێنارییەکەمان بینیوە.

کە رۆژی تاقیکردنەوەکەش هات خوێندکارەکان لەوپەڕی ترس و دڵەڕاوکێدا بوون. هەوا گەرم و شێدارەکەی هۆڵەکەش هێندەی دیکە ناڕەحەتی کردبووین. پرسیارەکان پرسیاری هەڵبژاردن بوون. من وەڵامەکانم دەزانی و بە خێرایی هەمو پرسیارەکانم وەڵام دایەوە.

Scanned by CamScanner

بەشێکی دیکەی تاقیکردنەوەکە داوایدەکرد وتارێك بنوسین، منیش لە بینینی زنجیرە دۆکیومێنتارییەکە چی فێربووبووم کردم بە وتارێکی رێکوپێك و دوای چەند هەفتەیەك کە ئەنجامەکان راگەیەنرا من یەکێك بووم لە دەرچووەکان.

سەرقافلەچییەکە کێیە؟

هۆکاری دووەم کە پێویست دەکات تۆ لە ئێستاوە تێڕوانینێکت هەبێت بۆ ئایندەی خۆت ئەوەیە ئەگەر خۆت ئەو تێڕوانینە دروست نەکەیت کەسێکی دیکە لەجیاتی تۆ دروستی دەکات. ئەو قسەیە زۆر راستە کە دەڵێت: "خۆت حوکمی چارەنووسی خۆت بکە ئەگینا کەسێکی دیکە دەیکات." رەنگە بپرسیت بڵێیت: ئەو کەسە کێیە؟

ئەو کەسە رەنگە هاوڕێت بێت یان دایك و باوکت بێت یان تەنانەت هۆکانی راگەیاندن بن. ئایا تۆ پێت خۆشە هاوڕێکانت بۆت دیاری بکەن چی بکەیت و چی نەکەیت؟ رەنگە دایك و باوکت مرۆڤی باش بن بەڵام ئایا حەز دەکەیت ئەوان هێڵکاری ژیانت بکێشن؟ چونکە رەنگە ئەوان بایەخ بە بابەت و مەسەلەی وا بدەن کە تۆ حەزیان پێ نەکەیت. ئایا حەز دەکەیت ئەو بەهایانە بەرجەستە بکەیت کە سینەما و گۆڤار و تەلەفزیۆن و شانۆکان پێشکەشی دەکەن؟ رەنگە ئێستا وەڵامەکەت لە دڵی خۆتدا ئەوە بێت کە بڵێیت: "بەڵام من ئاخر حەز ناکەم زۆر بیر لە ئاینده بکەمەوە. پێم خۆشە لەم چرکە ساتەی ئێستادا بژیم و لەگەڵ رەوتەکەدا بڕۆم." من

Scanned by CamScanner

لەگەڵ ئەوەدام چرکەساتەکەی ئێستا بژیت. پێویستە چێژ لە چرکەساتەکە وەربگرین و زۆر لە دنیای واقیعی دوور نەکەوینەوە. بەڵام ئەوەی کە لەگەڵ ڕەوتەکەدا بڕۆیت من پشتگیریت ناکەم. مرۆڤ ئەگەر تەنیا لەگەڵ ڕەوتەکەدا بڕوات ئەوا لەو شوێنەدا کۆتایی دێت کە ڕەوتەکە دەوەستێت. زۆر جار ئەوەش وەکو تاڤگەیەکە کە لەناو بارستەیەك قوڕ و لیتە و ئەگبەتیدا کۆتایی دێت. ئەم بیرکردنەوەیە و ئەم جۆرە ژیانە وات لێ دەکەن تۆش وەکو خەڵکەکەی دیکە بژیت بەڵام ئایا ئەمە ئامانجەکەیە کە لە مێشکتدا پێشتر نەخشەت بۆ کێشابوو؟ بیرت نەچێت ئەو ڕێگەیەی کە دەگاتە هەمو شوێنێك لە ڕاستیدا ڕێگەیەکە ناچێتە هیچ شوێنێك.

بەبێ دیاریکردنی ئامانجێکی پێشوەخت لە مێشکماندا زۆر جار وامانلێدەکات ئامادەییمان تیابێت دوای هەر کەسێك بکەوین تەنانەت لەو ڕێگایانەشدا کە ناگەنە هیچ شوێنێك. ئەمە ئەزمونێکی خۆمم بیردەخاتەوە لە ڕۆیشتنێکی خێرای ١٠ کیلۆمەتریدا. من و هەندێك لە بەشداران چاوەڕێمان دەکرد پێشبڕکێکە دەست پێ بکات، بەڵام کەسمان نەماندەزانی هێڵی دەستپێکردنەکە لەکوێدایە. ئینجا هەندێك لە بەشداران لە شوێنێکی دیکەوە دەستیان بە ڕۆیشتن کرد گوایە دەزانن هێڵەکە کامەیە. ئیتر ئێمەش - بە منیشەوە - شوێنیان کەوتین. وامان دانابوو کە دەزانین بۆ کوێ دەڕۆین بەڵام پاش ئەوەی کە نزیکەی میلێکمان بڕی بۆمان دەرکەوت کە ئێمە وەکو ڕانە مەڕێکی بێ ئەقڵ دوای کەسێکی نەزان کەوتوین نازانێ بەرەو کوێ دەڕوات. دواتر بۆمان ڕوون بووەوە هێڵی دەستپێکردن هەر ئەو شوێنە بوو کە ئێمە لێوەی دەستمان پێکرد.

ڕوونکردنەوەی پەیامە تایبەتەکە

باشترین ڕێگا بۆ دیاریکردنی پێشوەختی ئامانج لە مێشکماندا بەرای من ئەوەیە پەیامە تایبەتەکەت بە ڕوونی بنوسیت. ئەم پەیامە تایبەتە وەکو دروشم و بەها تایبەتەکان وان. چۆنێتی ژیان و جۆری ئامانجەکەت دەستنیشان دەکات. وەکو هێلکارییەکی سەرەتایی وایە بۆ بنیادنانی ژیانت. هەمو دەوڵەتێك کۆمەڵە دامەزراوەیەکی هەیە کە تا ئەندازەیەکی زۆر وەك ئەو پەیامە وان. زوربەی کۆمپانیاکانیش هەیانە بۆ نمونە مایکرۆسۆفت و کۆکاکۆلا. بەڵام بە بۆچوونی من ئەمجۆرە پەیامە زیاتر بۆ مرۆڤ باشە.

کەواتە بۆچی خۆت پەیامە تایبەتەکەت نانوسیت؟

زۆرێك لە هەرزەکاران وایانکردووە. وەك لە چەند لاپەڕەکەی داهاتوشدا تێبینی دەکەیت پەیامەکان شێوازی جۆراوجۆریان لەخۆ گرتووە. هەندێکیان درێژن هەندێکیان کورتن. هەندێکیان هەڵبەستن هەندێکیان گۆرانین. هەندێك نەوجەوان بەشێك لەو وتە بەنرخانەیان کردووە بە پەیامی خۆیان کە سەرنجی ڕاکێشاون. با چەند نمونەیەکتان پێشکەش بکەم.

یەکەم پەیام پەیامی کچە نەوجەوانێکە بەناوی بیت هایەر:

سەرەتا و پێش هەمو شتێك هەمیشە باوەڕم بە خودا دەبێت.

هەرگیز هێزی یەکبونی خێزان بە کەم سەیر ناکەم.

هیچ هاوڕێیەکی ڕاستەقینە فەرامۆش ناکەم بەڵام کاتیش بۆخۆم تەرخان دەکەم.

کە گەیشتمە پردەکان بە سەریاندا دەپەڕمەوە.

بە گەشبینییەوە ڕووبەڕووی کێشەکان دەبمەوە نەك بە گومانەوە.

هەمیشە بە باشی تەماشای خۆم دەکەم و ڕێز لە ناخی خۆم دەگرم چونکە هەمو هەنگاوەکان لە ڕێزگرتنی خودەوە دەست پێ دەکەن.

نەوجەوانێکی دیکەش (ماری بیت) پەیامە تایبەتەکەی لە گۆرانییەکی (سینیاد نوکونور) وەرگرتووە کە دەڵێت:

من بە بەرنامەی تایبەتی خۆم دەژیم
بە ویژدانێکی ئاسودەوە رادەکشێم و بە ئارامی دەخەوم.

نەوجەوانێکی دیکەش ئەم پەیامەی بۆ ناردوم:

دین

پەروەردە

سەرکەوتن

بەرهەمهێنان

مەشق

راستگۆیی

(ئادەم سوزن)یش ناوی نەوجەوانێکی دیکەیە لە ویلایەتی کارۆلینای باکور. ئەم نەوجەوانە زانیارییەکی تەواوی لەسەر حەوت خووەکە هەیە و زۆریش دڵگەرمە بە نەخشەکانی دوارۆژییەوە. ئەمەش پەیامەکەیەتی:

- بڕوا بەخۆت و بە هەمو دەوروبەرەکەت بکە
- رێزی هەمو کەس بگرە و ئەرمونیان و روخۆش بە
- ئامانجی وا دەستنیشان بکە کە بتوانیت بیانگەیتێ
- هەرگیز چاوت لەسەر ئەو ئامانجانە لامەبە
- هەرگیز مەسەلە سادەکانی ژیان بە هەقیقەتی رەها وەرمەگرە
- جیاوازی خەڵك لەگەڵ خۆتدا بە هەند وەربگرە و وەکو خەسڵەتێکی باش تەماشای بکە
- پرسیار بکە
- هەوڵبدە هەمو رۆژێك ئاڵوگۆڕی هاوکاری بکەیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا.
- بیرت نەچێت کە پێش ئەوەی هەوڵی گۆڕینی هیچ کەسێك بدەیت پێویستە یەکەمجار خۆت بگۆڕیت
- با رەفتارەکانت باست بکەن نەك وشەکانت
- کاتێك تەرخان بکە بۆ ئەوانەی کە پێویستیان بە یارمەتی هەیە یاخود بە تەنگوچەڵەمەیەکدا دەڕۆن

Scanned by CamScanner

- هەمو ڕۆژێك حەوت خووەکە بخوێنەرەوە

هەمو ڕۆژێك ئەم پەیامە بخوێنەرەوە

کەواتە سوودی نووسینی ئەم پەیامانە چیە؟ دەتوانم بڵێم دنیایەك سوودی هەیە. گرنگترین سودیشی ئەوەیە کە چاوت دەکاتەوە بۆ ئەوەی مەسەلە گرنگەکان ببینیت و یارمەتیشت دەدات بڕیاریان لەبارەوە بدەیت. کچە نەوجەوانێکی پۆلی دوانزە لەم چیرۆکەی خوارەوەدا بۆمان باس دەکات کە چۆن نوسینی پەیامی تایبەت گۆڕانکارییەکی گەورەی لە ژیانیدا دروستکردووە:

لە یەکەم ساڵی ئەم قۆناغەمدا لەبەر ئەوەی گیروگرفتی زۆرم هەبوو لەناو خێزان و لەناو هاوڕێکانمدا نەمدەتوانی مێشکم بدەمە دەرس و دەورەکانم. حەزمدەکرد هەمو کەسێك ڕازی بکەم و ئەوەش کارێکی زۆر زەحمەت بوو لەبەر ئەوە هەستم بە نیگەرانی و توڕەییەکی زۆر دەکرد. هەموان گوشاریان دەخستە سەرم و ڕازیکردنیشیان پێکەوە مەحاڵ بوو. پاش ئەوە بەشداری خولێکم کرد کە لە قوتابخانە ڕێکخرا دەربارەی گەشەپێدانی کەسایەتی. لەوێ فێریانکردم چۆن پەیامی تایبەت بنوسم. دەستم کرد بە نوسین و بەردەوام هەر دەمنوسی و دەمنوسی و شتی تازەم دەخستە سەر پەیامەکەم. ئەم ئەزمونە وایلێکردم هەست بکەم کە هۆکار و نەخشەی باشم هەیە بۆ جێبەجێکردنی ئەو شتەی کە دەمەوێت. هەروەها یارمەتیدام پابەند بم بە پێوەرەکانی خۆمەوە و کارێك نەکەم لە ئاست و توانای مندا نەبێت.

پەیامی تایبەت وەکو ئەو درەختە گەورەیە وایە کە ڕەگ و ڕیشەیەکی قوڵ و پتەوی هەیە. جێگیرە و ناجوڵێت بەڵام لە هەمانکاتیشدا زیندووە و لە گەشەکردنی بەردەوامدایە.

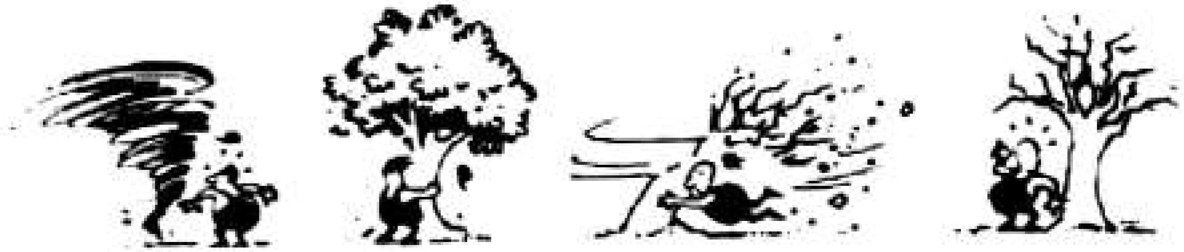
تۆ پێویستت بە درەختێکی لەو جۆرە هەیە بۆ ئەوەی بتپارێزێت لەو زریانانەی ژیان کە هەوڵدەدەن هەڵتکەنن. ڕەنگە تێبینیت کردبێت کە ژیان هەرچییەك بێت جێگیر و نەگۆڕ نیە. بیر لەم مەسەلەیە بکەرەوە. خەڵکەکە هەر ڕۆژەی مەزاجێکیان هەیە. بۆ نمونە تۆ ئەمڕۆ باشترین هاوڕێی یەکێکیانیت کەچی سبەی ڕۆژ لە پاشملە بە خراپە ناوت دەبات.

بیر لەو ڕووداوانە بکەرەوە کە هیچ دەسەڵاتێکت بەسەریاندا نیە بۆ نمونە کە ئێوە ماڵ دەگوێزنەوە بۆ شارێکی دیکە، یان کۆمپانیاکەت بڕیاردەدات تۆ و کۆمەڵێك

Scanned by CamScanner

کارمەندی دیکە لەسەر کار لابدات، یاخود وڵاتەکەت دەچێتە شەڕێکەوە، یاخود دایک و باوکت دەیانەوێ لێك جیاببنەوە.

مۆدەی جل و بەرگیش دێت و دەڕوات، ئەمساڵ مۆدەی چاکەتی چەرمە و لە هەمو شوێنێکدا بڵاو دەبێتەوە کەچی بۆ ساڵی داهاتوو کەس نایکاتەبەری. نمونەکان زۆرن هەموشیان باسی ناجێگیری و گۆڕانی بەردەوام دەکەن. لەکاتێکدا کە هەمو شتەکان دەگۆڕێن پەیامی تایبەت دەتوانێت ببێتە ئەو درەختە پتەوەی کە هەرگیز ناگۆڕێت. تۆ دەتوانیت هەڵسوکەوتی گونجاو لەگەڵ گۆڕاندا بکەیت بە مەرجێك رەگ و ریشەی قوڵت هەبێت ئەهێڵێ هەڵبکەنرێیت.



دۆزینەوەی بەهرەکان

بەشێکی گرنگی پڕۆسەی رونکردنەوەی پەیامە تایبەتەکان دۆزینەوەی ئەو بابەتەیە کە تۆ تیایدا هەڵکەوتویت. تاقە شتێك کە من لەمبارەیەوە دڵنیا بم ئەوەیە کە هەمو کەسێك بەهرەیەکی هەیە، یان لە کارێکدا شارەزا و سەرکەوتووە. هەندێك لەو بەهرانە سەرنجی زوربەی زۆری خەڵکەکە رادەکێشن بۆ نمونە دەنگخۆشی. بەڵام بەهرەی زۆری دیکەش هەن کە لە ناوەڕۆکدا بەهرەن بەڵام بەقەدەر دەنگخۆشی سەرنجڕاکێش نین. بۆ نمونە تواناى گوێگرتن، نوکتەگێڕانەوە، لێبوردن، وێنەکێشان، بەخشین، ئەرمونیانی و خۆشڕویی.

هەقیقەتی دووەمیش ئەوەیە کە ئێمە هەمومان لەیەك وەرزدا ناگەشێینەوە. لەبەر ئەوە ئەگەر قۆناغی گەشەکردن و دەرکەوتنت دواکەوت هێمنیت بپارێزە و نیگەران مەبە، رەنگە ماوەیەك بخایەنێت تا دەتوانیت بەهرەکانت بدۆزیتەوە. پەیکەرتاشی بەناوبانگ مایکڵ ئەنجیلۆ کاتێك کە پەیکەرێکی ناوازەی تەواو کرد خەڵکەکە لێیان پرسی: ئەو کارەت چۆن کرد؟ ئەو[illegible]ەڵامدا وتی: پەیکەرەکە خۆی لەسەر ئەو پارچە گرانیتە هەبوو، من تەنیا شتەکانی دەوروبەریم لابرد.

Scanned by CamScanner

ڤیکتۆر فرانکڵ دەروونناسی بەناوبانگی ئەمساش دەڵێت: "ئێمە لە ژیاندا بەهرەکانمان دروست ناکەین بەڵکو تەنیا دەیاندۆزینەوە." واتە تۆ بە بەهرەکانتەوە لەدایك دەبیت، ئەرکی تۆ تەنیا دۆزینەوەیانە. من هەرگیز ئەزمونی دۆزینەوەی ئەو بەهرەیەم بیر ناچێتەوە کە بە هیچ شێوەیەك باوەڕم نەدەکرد بەهرەی ئاوام هەبێت. لە پۆلی یەکی دواناوەندیدا کە مامۆستاکەمان داوایلێکردین هەریەکەمان نوسینێکی داهێنەرانە بنوسێت.

منیش لەبەر رۆشنایی ئەو چیرۆکەی کە هەمو شەوێك باوکم لە سەردەمی منالیمدا کاتی خەوتن بۆی دەگێڕامەوە بابەتێکم نووسی بەناونیشانی "پیرەمێرد و ماسییەکە". باوکم رۆژێك لە رۆژان پێی ئەوتبوم راستەوخۆ ئەو هەقایەتەی لە رۆمانێکی هەمەنگوایەوە دزیوە کە لە بواری ئەدەبدا خەلاتی نۆبلی پێ وەرگرت بۆیە زۆر زۆر سەرسام بووم کاتێك مامۆستا نوسینەکەی بۆ گەڕانمەوە و لێی نوسیبوو: "ئەختێك سوك دیارە و لە رۆمانەکەی هەمەنگوای دەچێت، پیرەمێرد و دەریا." لە خۆمم پرسی ئەم هەمەنگوایە کێیە؟ ئەمە چ رێکەوتێکە وایکردوە لاسایی هەقایەتەکەی باوکم بکاتەوە. ئەمە سەرەتا لاوازەکەی من بوو لە ماوەی چوار ساڵی وانەی ئینگلیزی دا کە بێتامترین چوارساڵی خوێندنم بوو. هیچ کاتێکیش توانا و ئارەزووی نوسینم لە ناخی خۆمدا نەدۆزییەوە تا ئەچومە زانکۆ و لەوێ لە بەشی گورتە چیرۆکدا مامۆستایەکی شایستە و بەتوانامان بۆ دیاریکرا. ئەمە وایلێکردم تەنانەت پسپۆڕییەکەشم لە زمانی ئینگلیزیدا بێت.

دۆزینەوە مەزنەکە

دۆزینەوە مەزنەکە چالاکییەکی خۆشە و ئامانجیشی ئەوەیە تۆ کاتێك خەریکی خۆ ئامادەکردن دەبیت بۆ نوسینی پەیامە تایبەتەکەت پەیوەندییەکی پتەوت بۆ دروست بکات لەگەڵ قولایی ناخی خۆتدا. راستگۆیانە وەڵامی پرسیارەکان بدەرەوە و

Scanned by CamScanner

ئەگەر حەزت کرد وەڵامەکان لە دەفتەرێکدا بنووسە. ئەگەر پێشت خۆش نەبوو تەنیا بیریان لێ بکەرەوە. کە تەواو بویت دڵنیام باشتر لەو شتانە تێ دەگەیت کە بیرۆکەت پێ دەبەخشن و حەز بە ئەنجامدانیان دەکەیت و هەروەها دەربارەی ئەوانەش کە تۆ سەرسامیت پێیان و چاکتریش ئەو ڕێگایەت بۆ ڕوون دەبێتەوە کە دەتەوێت ڕێبازی ژیانت بێت.

Scanned by CamScanner

دۆزینەوەی مەزنەکە

Scanned by CamScanner

ڕاهێنان

١) بیر لە یەکێك لەو کەسانە بکەرەوە کە گۆڕانێکی باشیان لە ژیانتا دروست کردووە.

خەسڵەتەکانی ئەو کەسە چییە کە حەز دەکەیت لە تۆشدا هەبن

....

....

....

....

٢) ئەگەر وتیان بیست ساڵی دیکە هەمو کەسە گرنگەکانی ژیانت لەگەڵتا دەژین، ئەو کەسانە کێ دەبن و تۆ ئەو کاتە چی دەکەیت؟ ....

....

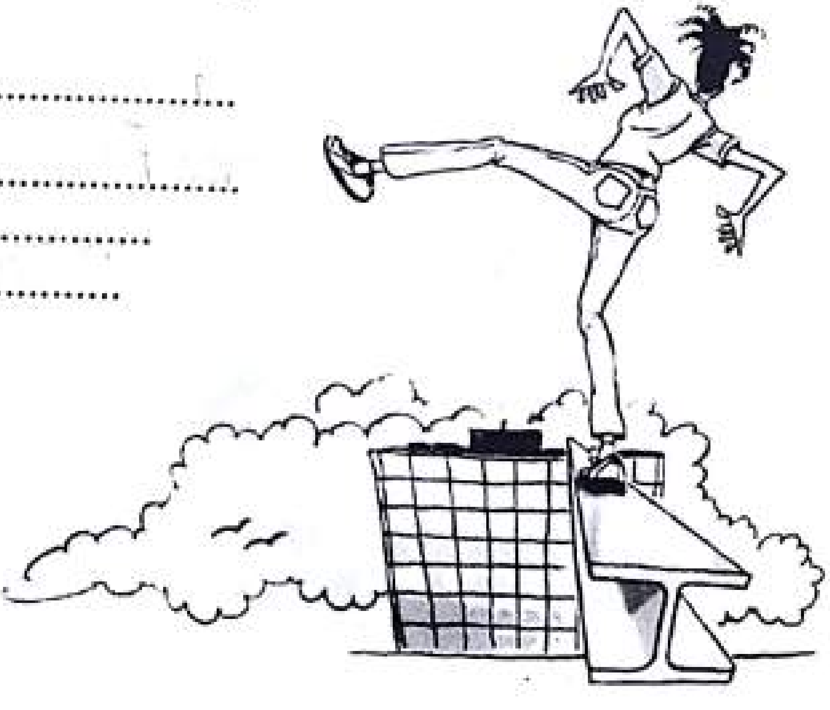
٢) ئەگەر لە نێوان دوو بینای زۆر بەرزدا شێلمانێك دانرابوو وە بە تۆیان وت چیت بدەمێ بۆ ئەوەی بەسەر ئەم شێلمانەدا بڕۆیت، ئایا تۆ داوای چی دەکەیت؟ هەزار دۆلار؟ یەك ملیۆن دۆلار؟ رزگارکردنی پشیلەکەت؟ رزگارکردنی براکەت؟ ناو و ناوبانگ؟ تکایە باش بیر بکەرەوە

....

....

....

....



٤) ئەگەر کاتت هەبوو ڕۆژێکی تەواو لە کتێبخانەی گشتی دابنیشیت بۆ خوێندنەوە چ کتێبێک هەڵدەبژێریت؟

....

....

....

٥) ناوی دە شت بڵێ ئارەزوو بکەیت ئەنجامیان بدەیت وەک گۆرانی و وێنەکێشان و ڕاکردن و خوێندنەوەی ڕۆژنامە و گۆڤار و ـ تاد.

١ـ..

٢ـ..

٣ـ..

٤ـ..

٥ـ..

٦ـ..

٧ـ..

٨ـ..

٩ـ..

١٠ـ..

٦) کاتێکمان بۆ باس بکە کە تۆ تیایدا ئەوپەڕی داهێنان و بەهرەداریدا بوویت ....

Scanned by CamScanner

٧) ئەگەر پێنج ساڵی دیکە ڕۆژنامەیەک ویستی ڕاپۆرتێک لەسەر تۆ بڵاو بکاتەوە و بڕیاری دا چاوپێکەوتن لەگەڵ سێ کەسدا بکات، هاوڕێیەکت و یەکێک لە خوشک و براکانت و دایکت یان باوکت. پێت خۆشە ئەمانە دەربارەی تۆ چی بڵێن؟

....

....

....

٨) بیر لە شتێک بکەرەوە کە تۆ بە سیمبولی خۆتی بزانیت، وشەیەک، گوڵێک، گیانلەبەرێک، تاد. بۆچی ئەو شتە سیمبولی تۆیە؟......

....

....

٩) ئەگەر توانای ئەوەیان دایتێ سەعاتێک لەگەڵ کەسێکدا بیت (زیندوو بێت یان مردوو) تۆ کێ هەڵدەبژێریت؟ بۆچی تەنیا ئەو؟ چ پرسیارێکی لێ دەکەیت؟

....

....

Scanned by CamScanner

بەهرەداری لە مامەڵەكردن لەگەڵ ژمارەكاندا

بەهرەداری لە بەكارهێنانی وشەكاندا

لێهاتوویی لە چەند بوارێكی وەرزشدا

بەهرەداری لە بەڕێوەبردنی نیش و كارەكاندا

هەستكردن بە پێویستییەكانی خەڵكی

بەهرەداری لە نیش و كاری میكانیكی دا

بوونی ئارەزووی هونەری

هەڵسوكەوتی باش لەگەڵ خەڵكیدا

بیرتیژی

یارمەتیدان

مۆسیقا

وێنەكێشان

گوێگرتن

توانای بڕیاردان

توانای دروستكردن

هەڵكردن لەگەڵ هەمو كەسێكدا

پێشبینیكردنی ڕووداوەكانی ئاینده

قسەكردن

نووسین

پێكەنین

قۆشمەیی

شتی هیچ و پوچ

١٠) هەمو مرۆڤێك بەهرەیەك یاخود زیاتری هەیە.

ئایا لەو بوارانەی كە لە سەرەوە باسكراون

تۆ لە كامیاندا زۆر بەهرەداریت؟

دەتوانیت بەهرەی دیكەش باس بكەیت كە ئێمە بیرمان چووە.

Scanned by CamScanner

دەستکردن بە نووسینی پەیامە تایبەتەکەت

ئێستا پاش کۆتاییهاتنی کاروانی دۆزینەوە مەزنەکە، تۆ هەنگاوێکی زۆر باش هاتویتە پێشەوە بۆ نوسینی پەیامەکەی خۆت.

چوار رێگەی ئاسان دانراون کە یارمەتیت دەدەن چۆن نووسینی پەیامە تایبەتەکەت دەست پێ بکەیت. بۆت هەیە یەکێك لەو رێگایانە بەکار بهێنیت یاخود بە ئارەزووی خۆت هەر چوار رێگاکە تێکەڵ بکەیت بەو جۆرەی کە خۆت بە گونجاوی دەزانیت. رێگاکان تەنیا پێشنیارن لەبەر ئەوە ئازاد بە لە هەڵبژاردنی هەرکامێکیاندا.

رێگای یەکەم: کۆمەڵێك وتاری بەنرخ:

بۆت هەیە تا پێنج وتەی بەنرخ لەو وتارانە هەڵبژێریت کە زۆر سەرسامیت پێیان و لەسەر پارچە کاغەزێك بیاننوسەرەوە. ئەم وتە بەنرخانە یاخود لێوەرگرتنەکانیان دەبنە پەیامی تایبەتی تۆ. هەندێك نەوجەوان ئەم رێگەیەیان بەکارهێناوە و وتە بەنرخەکان زۆر یارمەتیدەریان بوون و ئیلهامیان پێ بەخشیون.

رێگەی دووەم: ئەنبارکراوەکانی ناو ئەقڵ:

ماوەی پانزە خولەکی بەردەوام خۆت بە نووسینەوە سەرقاڵ بکە بێ ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە چی دەنوسیت. هیچیش پاکنوس مەکە تەنیا هەر بنوسە و مەوەستە. چیت بەبیردا دێت بینوسە ئینجا ئەگەر وەستایت و نەتزانی چی دەنوسیت ئەوەی نوسیوتە بیخوێنەرەوە و بەراوردی بکە بە دەستکەوتە مەزنەکە. ئەمە خەیاڵت دەمەزرد دەکاتەوە و پاش ئەوەی هەستت بە ئیسراحەتی مێشکت کرد پانزە خولەکی دیکە تەرخان بکە بۆ پاڵفتەکردن و رێکخستن و تێگەیشتنی بیرۆکە ئەنبارکراوەکانی ناو مێشکت. ئەنجامەکەش ئەوەیە تۆ تەنیا لە ماوەی ۳۰ خولەکدا توانیوتە هێڵکارێکی سەرەتایی بۆ روونکردنەوەی پەیامەکەت دابرێژیت. ئینجا لە هەفتەکانی داهاتوودا دەتوانیت ئەم پەیامە باشتر و رێکتر بکەیت. بابەتی دیکەی بخەیتە سەر یان زیاتر روونی بکەیتەوە یان هەر کارێکی دیکە کە وا بکات رونکردنەوەکە ببێت بە کەرەسەیەکی ئیلهامبەخش بۆتۆ.

Scanned by CamScanner

ڕێگەی سێیەم: پەناگا:

کاتێکی زۆر تەرخان بکە بۆ ئەوەی لەو شوێنەدا کە حەزت لێیەتی بەتەنیایی بیر بکەیتەوە (بۆ نمونە پاشنیوەڕۆی ڕۆژێک). بە قوڵی بیر لە ژیانی خۆت و لەو ئامانجە بکەرەوە کە ئارەزوومەندی بەدەستی بێنیت. بەو وەڵامانەدا بچۆرەوە کە لە پرسیارەکانی دۆزینەوە مەزنەکەدا تۆمارت کردوون. تەماشایەکی ئەو پەیامانە بکە کە ئێمە لەم کتێبەدا بە نمونە هێناومانەتەوە. بە شێنەیی پەیامە تایبەتەکەی خۆت دەست پێ بکە بە هەر شێوازێک کە بە گونجاوی دەزانیت.

ڕێگەی چوارەم: تەمبەڵە گەورەکە:

یەکێک لە هەڵە گەورەکان کە مرۆڤی هەرزەکار لەکاتی پەیام نوسیندا تێی دەکەوێ ئەوەیە کە کاتێکی زۆر بەوەوە دەگوزێ چۆن وا بکات پەیامەکەی نمونەیی بێت. جاری واش هەیە لە ترسی ئەو نمونەیی نەبوونە ناتوانێت دەست پێ بکات.

چاکتر وایە بیر لە هێڵکارییەکی سەرەتایی بکەینەوە و دواتر چاکسازی تیا بکەین.

هەڵەیەکی دیکە ئەوەیە کە نەوجەوانەکان هەوڵدەدەن پەیامە تایبەتەکانیان لە پەیامی خەڵکی دیکە بچێت. ئەمەش کارێکی بێ سوودە. گەلێک شێوازی جۆراوجۆری پەیام هەیە. پەیامی وا هەیە شیعرە یاخود گۆرانییە یاخود وتەیەکی بەنرخە یان وێنەیەکە یان کۆمەڵە وشەیەکە یاخود تەنانەت هەر یەک وشەیە یاخود هەڵبژاردەی چەند وێنەیەکی هەڵبژاردەی گۆڤارەکانن. بە کورتی مەبەستمان ئەوەیە ڕوونی بکەینەوە کە لە داڕشتنی پەیامدا تەنیا یەک ڕێگە ڕاست نییە. تۆ ئەو پەیامە تەنیا بۆخۆت دەنووسیت نەك بۆ کەسێکی دیکە. بۆ ئەوەی نانوسیت مامۆستا نمرەی بەرزت بۆ دابنێ. ئەمە بەڵگەنامەیەکی نهێنی خۆتە لەبەر ئەوە وایلێبکە جوان بێت. گرنگترین پرسیار کە لەخۆتی بکەیت ئەوەیە ئایا ئەم پەیامە هیچ ئیلهامێکم پێ دەبەخشێت؟ ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو مانای وایە بەشێوەیەکی ڕاست و دروست داتڕشتوە. هەرکاتێك نوسینی پەیامەکەت تەواو کرد پێویستە لە شوێنێك دایبنێیت بتوانیت زوو زوو بگەڕێیتەوە سەری، بۆ نمونە لە دۆلابە تایبەتەکەتدا دایبنێ یاخود بە ئاوێنەکەتدا هەڵیواسە یان دەتوانیت بچوکی بکەیتەوە و بیخەیتە جزدانەکەی گیرفانتەوە. پێویستە زوو زوو بچیتەوە سەری و بیخوێنیتەوە. خۆ ئەگەر توانیت

Scanned by CamScanner

دەرخی بکەیت ئەوە زۆر باشە. ئەمەی خواریشەوە دوو نمونەی دیکەی پەیامی دوو هەرزەکارن. دوو نمونەی زۆر جیاواز لە شێواز و قەبارەدا.

ئەمە پەیامی ویتنی نۆزسکییە:

بایەخدەدەم بەمانە: - جیهان
- ژیان
- خەڵك
- خۆم

ئەمانەم خۆش دەوێن: - خۆم
- خێزانەکەم
- جیهان
- زانیاری
- فێربوون
- ژیان

دەجەنگم لەپێناوی: - بیروباوەڕەکانم
- هەستی خۆم
- بەئەنجامگەیاندن
- کاری چاکە
- راستگۆ بم لەگەڵ خۆمدا
- نەهێشتنی کەمتەرخەمی

هەوڵدەدەم خۆم: - بەلەمەکە لێ بخورم
نەك بەلەمەکە
من لێ بخورێت
- پەناگا بم

وا دەکەم هەرگیز فەرامۆشم نەکەن

ئەم پەیامەی دیکەش (کاتی هاڵ) نوسیویّتی کە کچێکی نەوجەوانە. پەیامەکە کورتە بەڵام بۆ ئەو هەمو شتێکە:

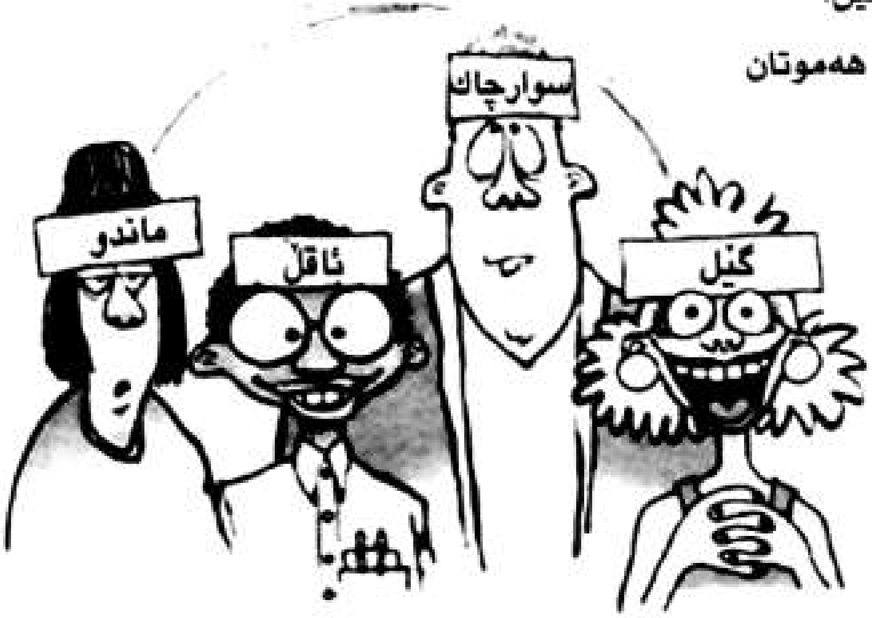
پەیامە تایبەکەی
خۆم
کەمتر قبوڵ ناکەم

ئاگاداری سێ بابەت بە:

کاتێک کە لە مێشکی خۆتدا خەریکی دیاریکردنی ئامانجەکانتیت و دەتەوێت پەیامە تایبەتەکەت دابڕێژیت ئاگات لە کۆسپە ترسناکەکان بێت.

ئاگادارکردنەوەی ژمارە (یەک): ناو و ناتۆرە:

ئایا هەرگیز هەستت بەوە کردووە خەڵکانی دیکە قسەی ناخۆش و ناوناتۆرەی خراپت لێ دەنێن؟ ئەو قسە و نازناوانەی کە هاوڕێکانت یاخود مامۆستاکانت یاخود ئەندامانی خێزانەکەت پێتی دەڵێن:



"ئێوەی خەڵکی فلانە شوێن هەموتان لەیەک دەچن، گەمژەن"

"منداڵی وەکو تۆ تەمەڵم نەبینیوە"

"ئەرێ دە هەستە شتێک بکە"

"ئەوە دارایە، دنیا دەزانێ چەند بێ خێرە"

دڵنیام لە قوتابخانەکەی تۆدا قسەی سوک و ناوناتۆرەی زۆر هەیە. ئێمەش وابووین. قسەی سوکمان بە هەمو کەس دەوت: "گەلحۆ"، "مناڵ"، "گێل"، "نازدار"، "دەڕاخ"، "قەلەمون" و .. تاد. منیش خۆم لەقەبێکم هەبوو. پێیان دەوتم "ماخۆلان".

ناتۆرە یەکێک لە وێنە ناشیرینەکانی حەز لە چارە نەکردنە. واتە پێش ئەوەی کەسێک بە باشی بناسیت حوکمی بەسەردا بدەیت. ئایا ئەمە سەرنجڕاکێش نی یە؟ کاتێک کە ناتۆرەیەکی خراپ لە یەکێک دادەهێنیت مانای وایە پێشوەخت حوکمی خۆتت بەسەردا داوە. ئەمەش وەرگرتنی ئەنجامگیرییە لەبارەی کەسێکەوە بێ ئەوەی بیناسیت. من نازانم تۆ هەستت چۆنە بەڵام خۆم هەرگیز ئەوەم پێ قبوڵ ناکرێت کەسێک بێ ئەوەی هیچ لەبارەی منەوە بزانێت بڕیارێکی هەڵەم لێ بدات.

من و تۆ و هەرکەسێکی دیکە مرۆڤین و کەسایەتی مرۆڤیش زۆر لەوە ئاڵۆزترە کە وەک جلوبەرگ قەد بکرێت و بە ڕێک و پێکی لە دۆڵابدا دابنرێت. ئەمە وا

Scanned by CamScanner

دەگەیەنێت کە تەنیا ژمارەیەکی دیاریکراوی جۆری مرۆڤ هەیە لە کاتێکدا کە ملیاردها مرۆڤ هەن و هەرکەسەش تایبەتمەندێتی خۆی هەیە.

مرۆڤ رەنگە لەگەڵ لەقەبی ناشیرندا هەڵبکات بەڵام مەترسیە راستەقینەکە لەوەدایە خۆت باوەڕ بەو لەقەبانە بێنیت. بۆ نمونە ئەگەر ئەوەت بەسەر دابڕابو کە تۆ کەسێکی تەمەڵیت، تۆش خۆت باوەڕت بەو لەقەبەت هێنا ئیتر ئەوە دەبێتە هەقیقەت و وەك کەسێکی تەمەڵ هەڵسوکەوت دەکەیت. لەبەر ئەوە وریابە تۆ لەقەبەکەت نیت. [تێبینی: لێرەدا (لەقەب)مان بەکارهێنا بۆ ئەوەی جیای بکەینەوە لە (نازناو) کە بۆ خەسڵەتی باشە]

ئاگاداریی ژمارە (دوو): مەڵێ ئیتر تەواو:

مەسەلەیەکی دیکە کە پێویستە خۆتی لێ بپارێزیت ئەوەیە کاتێك کە تۆ جارێك و دووان و سیان هەڵەیەك دەکەیت پێویست ناکا بتۆقیت و بڵێیت تازە تەواو من بەکەڵکی هیچ نایەم لەبەر ئەوە ئیتر چی دەبێت با ببێت. مرۆڤ کە گەیشتە ئەم خاڵە ئیتر دەست دەکات بە وێرانکردنی ناخی خۆی و هەمو شتێك بە هەڵواسراوی بەجێ دەهێڵێت بۆ ئەوەی ژیانی لێ تاڵ بکەن.

حەز دەکەم بزانیت کە ئەو ئەنجامگیرییە راست نیە. هەرگیز مەڵێ تازە تەواو. ئەمە لەناو نەوجەواناندا باوە و کە لە ئەزمونێکدا شکست دێنن ئیتر ورە بەردەدەن و چێژ و خۆشی لە ژیان نابینن. هەمو کەس هەڵە دەکات، نەك هەر نەوجەوانان بەڵکو ئەوانەش کە تەواو پێگەیشتون هەڵە دەکەن. گرنگ ئەوەیە جارێکی دیکە روو لەو هەڵەیە وەرگێڕیت و بەخێرایی تەماشای رێگا راستەکە بکەیت ئیتر دەستبەجێ هەمو شتێك دەچێتەوە شوێنی خۆی.

ئاگاداریی ژمارە (سێ): ئامانجی هەڵە:

ئایا هەرگیز ئەوەت بەسەردا هاتووە بەدڵ و بەگیان هەوڵ بۆ شتێك بدەیت کەچی کاتێك کە بەدەستی دێنیت هەست بە هیچ خۆشییەك ناکەیت؟ ئێمە زۆر جار تەنیا لەپێناوی ئەوەی ناوبانگ پەیدا بکەین و ببینە بەشێك لە خەڵکە هەڵبژاردەکە وامان لێدێت ئەو شتانە نەبینین کە بۆ ئێمە بایەخدارترن وەك رێزگرتن لەخۆ و پەیوەندی راستەقینەی دۆستایەتی و ویژدانی ئاسودە. زۆرجار ئێمە هێندە سەرقاڵی

Scanned by CamScanner

سەرکەوتنین بە پەیژەکەی سەرکەوتندا کە ناپەرژێینە سەر ئەوەی تەماشای پەیژەکە بکەین بزانین دەمانگەیەنێتە ئامانجە راستەقینەکە یاخود نا. دیارە نەبوونی ئامانجێکی دیاریکراو لە مێشکی خۆماندا کێشەیەکی گەورەیە بەڵام لەوە گەورەتر ئەوەیە ئامانجەکەی ناو مێشکمان بەرەو ناراستەیەکی هەڵەمان ببات.

زۆرجار، کە بەدوای ناوبانگ دەکەوین و تەنیا دەمانەوێت ببین بە ئەندامی "کۆمەڵە پەسەندکراوەکە، زۆر شتی گرنگترمان بیردەچێتەوە ..

من کاتی خۆی ماوەیەك یاری تۆپی پێم لەگەڵ هاوکارێکدا دەکرد کە یاریزانێکی زۆر بەتوانا و لێهاتوو بوو. هەمو شتێك لە بەرژەوەندی ئەودا بوو. کاپتنی تیپەکە بوو. لەشێکی وەرزشکارانەی نمونەیی هەبوو. لە هەمو یارییەکدا بە لێهاتوویی و ئارامی خۆی جەماوەرەکەی دەهەژاند. گەورە و بچوك رێزیان لێ دەگرت و خۆشیان دەویست. خاوەنی هەمو شتێك بوو یاخود بە رواڵەت وا دیار بوو کە خاوەنی هەمو شتێکە. ئەم یاریزانە لە راستیدا بەو شێوەیە نەبوو کە دەبینرا. ئەو تەنیا لە گۆرەپانی وەرزشدا سەرنجراکێش بوو. لە دەرەوەی یاریگادا وانەبوو. ئەویش و منیش راستییەکەمان دەزانی. من دەمبینی کە لەگەڵ زیادکردنی ناو و ناوبانگدا ئەم زیاتر واز لە بەهاکانی دێنێ و لە رێگەی راست دوور دەکەوێتەوە. ئەو رێز و سەرسامی جەماوەری بەدەست هێنابوو، بەڵام لە بەرامبەر ئەوەدا وازی لە شتێکی گرنگتر هێنابوو، وازی لە کەسایەتی خۆی هێنابوو. لە ژیاندا ئەوە گرنگ نییە چەند بە خێرایی پێش دەکەویت و وێنەکەت لەلای خەڵکی چەند سەرنجراکێشە، گرنگ ئەوەیە رێگەی هەڵە نەگریتە بەر.

تۆ ئەگەر بتەوێت بزانیت ئایا بەرەو ئامانجێکی باش دەڕۆیت یان نا، ئا ئێستا دەستبەجێ ئەختێك راوەستە و لەخۆت بپرسە: "ئایا ئەم شێوازی ژیانەی کە من دەژیم بەرەو رێگا راستەکەم دەبات؟" وەڵامەکە بەراستی بدەرەوە تەنانەت ئەگەر ناخۆشیش بێت. راوەستە و گوێ لە دەنگی ویژدانت بگرە. ئەو دەنگە چیت پێ دەڵێت؟

مەرج نیە هەمیشە سەد و هەشتا پلە ئاراستەکەمان بگۆڕین. مرۆڤ زۆر جار تەنیا پێویستی بە گۆڕانی بچکۆلە هەیە. بەڵام ئەم گۆڕانە بچوکانە لەبارياندایە گۆڕانکاری گەورە لە ئامانجەکاندا بەدی بێنن. هەمیشە ئەم نمونەیەت لەبیر بێت: ئەگەر ویستت بە فرۆکە لە شاری نیویۆرکەوە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانەوە بچیت بۆ قاهیرەی پایتەختی میسر ئاراستەکەت دیارە. بەڵام ئەگەر تەنیا یەك پلە ئاراستەکەت بەرەو باکور بگۆڕیت، لەباتی ئەوەی بگەیتە قاهیرە خۆت لە شاری مۆسکۆ دەبینیتەوە لە روسیا.

بەرەو ئامانجەکەت برۆ:

یەکسەر دوای تەواوبوونی دارِشتنی پەیامە تایبەتەکەت پێویستە ئامانجەکانت دیاری بکەیت. (ئامانج) هەمیشە لە پەیام ئاشکراترە و سنورەکانی دیاریکراون. یارمەتیشت دەدات لەوەی کە پەیامەکەت دابەش بکەیت بەسەر چەند بەشێکی بچکۆلەدا. ئەگەر پەیامەکەت خواردنی پیتزایەك بێت، ئامانجەکەت فێرت دەکات چۆن ئەو پیتزایە قاش قاش بکەیت.

زۆر جار کە گوێمان لە وشەی ئامانج دەبێت، وا دەزانین گەشتێکی ناخۆش و پرئازارمان لەرێیە. چونکە ئەو هەمو ئامانجانەمان بیر دەخاتەوە کە پێویستە دیارییان بکەین کە پێشتر تێك و پێکمان شکاندون. هەرگیز بیر لە هەڵەکانی رابردوو مەکەرەوە. ئامۆژگارییەکەی جۆرج برناردشۆت لەبیر بێت کە دەڵێت: "کە گەنج بووم هەستم دەکرد هەمو جارێك لەو دە ئیشەی دەیانکەم نۆیان شکستیان تیا دێنم. پێم ناخۆش بوو بە کەسێکی سەرنەکەوتوو بناسرێم. لەبەر ئەوە دە هێندەی جاران خۆم هیلاك دەکرد." ئێستاش فەرموو ئەم پێنج کلیلە وەرگرە بۆ دیاریکردنی ئامانجەکان:

کلیلی ژمارە (یەك): بزانە چەندی تێدەچێت

زۆر جار روویداوە کە باری دەرونیمان باش بووە و جەومان هەبووە، ئامانجێکی دیاریکراومان هەڵبژاردووە کەچی دواتر بۆمان دەرکەوتووە توانای بەدیهێنانیمان نیە. بۆچی ئەمە روو دەدات؟ چونکە ئێمە حسابی ئەوەمان نەکردوە ئەو ئامانجە چەندی تێ دەچێت.

با وای دانێین کە تۆ ئامانجی ئەوە دادەنێیت ئەمساڵ لە هەمو وانەکاندا نمرەی بەرز دێنیت. دیارە ئەمە ئامانجێکی باشە و هیچ عەیبێکی نیە. بەڵام پێش ئەوەی دەست پێبکەیت حسابی بکە بزانە چەندی تێدەچێت.

بۆ نمونە پێویستە ئیتر زیاتر سەعی لە بیرکاری و رێزماندا بکەیت، کەمتر لەگەڵ هاورێکانتدا بچیتە دەرێ. پێویست دەکات هەندێك شەو تا دەرنگ نەخەویت. واز لە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و خوێندنەوەی گۆڤارە دڵخوازەکەت بێنیت. ئێستا پاش ئەوەی حسابت کرد ئەم ئامانجە چەندی تێ دەچێت ئینجا بیر لە سوودەکانی بکەرەوە. ئایا ئەو نمرە بەرزانەی کە دەیانهێنیت چیت بۆ دەکەن؟ هەستی سەرکەوتن؟ کورسی خوێندنی زانکۆ؟ کارێکی نوێ؟ ئافەرینی دایك و باوك؟ ئینجا لەخۆت بپرسە بزانە ئایا تۆ ئامادەیت ئەو قوربانییانە بدەیت لەپێناوی ئەو دەستکەوتەدا؟ ئەگەر زانیت ئامادە نیت کەواتە دەست پێ مەکە. هەرگیز خۆت بە بەڵێنێکەوە مەبەستەرەوە کە دەزانیت ناتوانی بیبەیتە سەر چونکە بەو کارەت متمانە لە ژمارە بانقیە تایبەتەکەی خۆتدا رادەکێشیت.

رێگە باشەکە ئەوەیە کە ئامانجی بچوکتر هەڵبژێریت، لەبری ئەوەی ئامانجت ئەوە بێت لە هەمو وانەکاندا نمرەی باش بەدەست بێنیت، دەتوانی باشکردنی نمرەی دوو وانە بکەیت بە ئامانج. ئینجا لە وەرزی داهاتوودا بەشێکی دیکەی وانەکانت. کەسی واقیعبین هەمیشە پێش هانگاونان بۆ ئامانجەکە حسابی ئەوەش دەکات چەندی تێ دەچێت.

کلیلی ژمارە (دوو): ئامانجەکەت با نوسراو بێت:

دەوترێت ئامانجی نەنوسراو تەنیا خۆزگەیەکە و بەس. نوسینی ئامانجەکە وای لێدەکات دە هێندەی دیکە بەهێز بێت. ئەمە بۆ هەمو کاتێك راستە. (تامی کیف) ناوی خانمێکی گەنجە کە بۆی باس کردم چۆن نوسینی

Scanned by CamScanner

ئامانجەکان یارمەتی داوە هاوسەری گونجاو دیاری بکات. ئەمەی خوارەوە بەشێکە لە بیرەوەرییەکانی ئەو خاتونە کاتێك کە تەمەنی هەژدە ساڵ بووە:

لە مێشکی خۆمدا ئەوەم هێنایە بەر چاوی خۆم کە مەبەستمە پاش پێنج ساڵی دیکە پێی بگەم.

مەبەستم بوو لە رێی هێزی بڕیاردانەوە خۆم دروستبکەم و لە ئایندەدا ئەو ژیانە دەستەبەر بکەم کە مەبەستمە، بەتایبەت لە بواری ژن و مێردایەتیدا بۆ ئەوەی پەیوەندییەکەم لەگەڵ هاوسەری ئایندەمدا پەیوەندییەکی چاك و پتەو بێت. لەبەر ئەوە هاتم لە لیستێکدا خەسڵەتەکانی ئەو پەیوەندییەم دیاریکرد کە مەبەستم بوو لەگەڵ هاوسەری ئایندەمدا هەمبێت.

خەسڵەتەکانی ئەو پەیوەندییە:

١. رێز

٢. خۆشەویستی بەبێ مەرج

٣. راستگۆیی

٤. دڵسۆزی

٥. یارمەتیم بدات لە بەدیهێنانی ئامانجەکانمدا

٦. رەوشتبەرزی و سەرڕاستی

٧. رووخۆشی و رۆحسوکی

٨. وام لێبکات هەمو رۆژێك پێ بکەنم

٩. وام لێبکات هەست نەکەم چەند پارچەیەکی جیاجیام بەڵکو بە تێکڕایی بمبینێت

١٠. باوکێکی باش بێت لەگەڵ منداڵەکاندا

١١. باش گوێبگرێت

١٢. کاتی گونجاوم بۆ تەرخان بکات و چاکەی منی بوێت و پێی خۆش بێت باشترین شتی ژیانم دەستکەوێت

Scanned by CamScanner

هەر جارێك تەماشای ئەم لیستە دەکەم ئومێدم لەلا دەبوژێتەوە و وام لێدەکات بیر لە باشترین رێگا بکەمەوە بۆ ژیانی ئایندەم.

دواتر خاتوو (تامی) شووی کرد بە کەسێکی نایاب کە هەموو داواکارییەکانی ناو لیستەکەی تێدا بوو. کەواتە کۆتاییە بەختەوەرەکان هەر لە فیلمدا نین. وەك خاتوو (تامی) بۆی دەرکەوت نوسینەوەی ئامانج سیحرێکی شاراوەی تێدایە. ناچارت دەکات زۆر روون و ئاشکرا بیت و بە دیاریکراوی بزانی چیت دەوێت، ئەمەش لە مەسەلەی بەدیهێنانی ئامانجەکاندا زۆر گرنگە. لەمبارەیەوە خانمە ئەکتەری بەناوبانگ (لیلي تۆملین) دەڵێت: "من هەمیشە ویستومە کەسێك بم، بەڵام دەبوایە دیاریم بکردایە چ جۆرە کەسێك."

کلیلی ژمارە (سێ): بیکە و هەقت نەبێ:

جارێکیان چیرۆکی هیرناندۆ کۆرتیزم خوێندەوە، ئەو سەرکردە ئیسپانییەی کە هێرشی کردە سەر مەکسیك و داگیری کرد. کۆرتیز بە دەریادا لە کوباوە خۆی و زیاتر لە ٥٠٠ کەس بە پانزە پاپۆڕ بەرەو کەناری ئەلیۆکارتان بەڕێ کەوتن. ئەو هێرشە ساڵی ١٥١٩ ئەنجامدرا و کاتێك گەیشتە وشکانی ویستی کارێکی ئاناسایی بکات کە پێشتر سەرکردە سەربازییەکان ئەیانکردبێت. هەستا هەموو پاپۆڕەکانی سوتاند. بەمەش هەموو رێیەکی گەڕانەوەی داخست. لەبەر ئەوە کۆرتیز خۆی و هێزەکەی والێکرد تەنیا بیر لە یەك شت بکەنەوە، سەرکەوتن یان تێکشکان. بیرۆکەی گەڕانەوەی ئەهێشت.

بیرمەندەکان دەڵێن هەر شوێنە و قسەی تایبەتی خۆی تیا دەکرێت، کاتیش هەر وایە. مرۆڤ هەندێك جار دەڵێت: "هەوڵدەدەم لە ئایندەدا فلانە شت وا لێ بکەم". هەندێك جاری دیکەش دەڵێت، "لە ئایندەدا فلانە نیش دەکەم."

کەواتە هەندێکجار بیانوو دەهێنیتەوە و هەندێکجاریش بەلەمەکانت دەسوتێنیت. بێگومان هەندێك جار هەر ئەوەمان لەدەست دێت ئەوپەڕی توانای خۆمان بخەینە

Scanned by CamScanner

کار بەڵام کاتی واش هەیە بە دڵنیاییەوە دەتوانین کارەکەی تیا ئەنجام بدەین. ئەگەر یەکێك داوای قەرزت لێ بکات و بۆ نمونە بڵێت: "دوو هەزار دۆلارم بە قەرز بدەرێ دوایی هەوڵ دەدەم بتدەمەوە." ئایا تۆ ئەو قەرزەی دەدەیتێ یان هەرگیز ئەو کچە دەکەیت بە هاوسەری خۆت کە ئەگەر لێی بپرسیت بڵێی دڵسۆزم دەبیت ئەو لە وەڵامدا بڵێ هەوڵ دەدەم؟!

هیوادارم لە مەبەستەکەم تێگەیشتبیت.

بیستم جارێك فەرماندەیەکی سەربازی بە جێگرەکەی دەڵێت: "دەتوانی ئەم نامەیە لەباتی من بگەیەنیت."

جێگر: "گەورەم هەمو هەوڵی خۆم دەخەمە گەڕ."

فەرماندە:"نەخێر نامەوێت ئەوپەڕی توانات بەکار بێنیت، تەنیا نامەکە لەباتی من بگەیەنە و بەس."

جێگر: "گەورەم یان دەمرم یان ئەو نامەیەت بۆ دەگەیەنم"

فەرماندە: "تۆ خراپ لێم تێ دەگەیت. نامەوێ بمریت تەنیا نامەکە لەباتی من بگەیەنەرە شوێنی مەبەست و هیچی دیکە."

دوای مشت و مڕێکی زۆر ئینجا جێگرەکە لە مەبەستی فەرماندەکە تێگەیشت و وتی: "بەسەرچاو گەورەم، نامەکە دەگەیەنم."

ئەگەر بیکەین بە مەرج بەسەر خۆماندا کە کارێکی دیاریکراو ئەنجام بدەین بێگومان هێزی ئەنجامدانەکەیمان زیاتر دەبێت. (راڵف ئیمرسۆن) لەمبارەیەوە دەڵێت: "ئەگەر بەڕاستی مەبەستت بێت کارێك ئەنجام بدەیت هێزی ئەنجامدانیشت بۆ پەیدا دەبێت. من هەرجارێك خۆم بەستبێتەوە بەوەی کە مەبەستێکی دیاریکراو بەدی بێنم یەکسەر لەناو ناخی خۆمدا گەنجینەیەکی گەورەی شارەزایی و هێزی ئیرادەم دۆزیوەتەوە." داهێنەرێکی وام لێ دەرچووە کە پێشتر نەمدەزانی ئەو بەهرەیەم هەیە. کاتێك کە مەرجی ئەنجامدانی کارێك دەگرنە ئەستۆ هەمیشە رێگای بەدیهێنانەکەشی دەدۆزنەوە."

ئەم برگەیەی خوارەوە کە دەبلیو. ئێچ. مورای (W.H. Murray) نوسیوێتی یەکێکە لەو نوسینە هەرە باشانەی کە من تا ئێستا لەمبارەیەوە خوێندبێتمەوە. نوسینەکە باسی ئەوە دەکات کاتێك ئێمە بڕیار دەدەین کارێك ئەنجام بدەین چی

لەناخماندا روو دەدات: "پێش ئەوەی بڕیاری یەکجاری دروست ببێت هەمیشە دودڵی و ئەگەری گەڕانەوە و پاشەکشە هەیە. ئەگەری ناکارایی هەمیشەیی. راستییەکی تاقانە و سەرەتایی هەیە کە فەرامۆشکردنی دەبێتە مایەی لەناوبردنی ژمارەیەکی زۆری بیرۆکەی جیاجیا و ئەخشەی نایاب. راستییەکەش ئەوەیە مرۆڤ لەو چرکەساتەوەی کە بڕیاری ئەنجامدانی کارێك دەکات بەماڵ بەسەر خۆیەوە پشتگیری و کۆمەکی خوداوەندیش دێتە پاڵی. ئەو شتانەی کە بە بێ ئەم بڕیارە روویان نەدەدا روو دەدەن. زنجیرەیەکی تەواو لە رووداوی خۆش کە لەو بڕیاری ئەنجامدانەوە سەرچاوە دەگرن. ئەو روداوانەش لەگەڵ خۆیاندا و لە بەرژەوەندی مرۆڤەکەدا بوار و هاوکاری وا لەگەڵ خۆیاندا دەهێنن کە پێشتر کەس بیریشی لێ نەکردوەتەوە. من بە رێزێکی زۆرەوە ئەو دێرە شیعرەی گۆتەتان بیر دەخەمەوە کە دەڵێت:

تۆ هەر کارێکت پێ دەکرێت یان خەونی پێوە دەبینیت دەستی پێ بکە
دەست پێکردن بلیمەتییە و هێزە و سیحری لە خۆیدا هەڵگرتووە

یان وەك بیرمەندێك دەڵێت: شتێك نیە پێی بڵێن هەوڵ، ئیشەکە یان بیکە یان مەیکە."

کلیلی ژمارە (چوار): چرکەساتە گرنگەکان لەکیس مەدە

لە ژیاندا هەندێك چرکەسات هەن وزە و هێزی پاڵنەری زۆریان تێدایە. کلیلەکە ئەوەیە لە پێناوی ئامانجەکاندا ئەو چرکە ساتە بەکاربهێنێت.

هەر مەسەلەیەك سەرەتا و کۆتایی هەبێت هێزی پاڵنەری تێدایە. بۆ نمونە ساڵی نوێی خوێندن سەرەتایەکە. هەروەها پچڕاندنی پەیوەندیش لەگەڵ هاوڕێیەکدا کۆتاییە. من کاتێك کە پەیوەندییەکی هاوڕێیەتی دووساڵەم پچڕاند هەستم بە دڵتەنگییەکی زۆر کرد. بەڵام بەبیریشم دێت کە دروستکردنی پەیوەندییەکی نوێی هاوڕێیەتی لەجیاتی ئەو پەیوەندییە پچڕاوە چەند دڵخۆشی کردم.

Scanned by CamScanner

لەخوارەوە نمونەیەك لەو چرکە ساتانەت بیر دەخەمەوە کە ئەگەر بتەوێت ئامانجی تازە دیاری بکەیت هێزی پاڵنەرت پێ ببەخشن:

* سەرەتای ساڵێکی خوێندنی نوێ
* ئەزمونی گۆڕینی ڕێڕەوی ژیان
* کۆتاییهێنانی پەیوەندییەك
* پۆستێکی نوێ
* پەیوەندییەکی نوێ
* هەلێکی دیکە
* گۆسپێك
* گواستنەوە بۆ شارێکی نوێ
* وەرزێکی نوێ
* تەواوکردنی خوێندن
* هاوسەرگیری
* تەلاق
* لەدایکبوون
* مردن
* جەژنی لەدایکبوون
* خانووی نوێ
* سەرکەوتن
* پلە بەرزبوونەوەیەکی نوێ
* لەسەرکار لابردن
* تێڕوانینێکی نوێ
* ڕۆژێکی نوێ

زۆر جار ئەزمونە ناخۆشەکان لەگەڵ خۆیاندا هێزی پاڵنەریان پێیە. ئایا تۆ چیرۆکی ئەو باڵندە ئەفسانەییەت بیستوە کە پێی دەڵێن قەقنەس؟ ئەو باڵندە جوانەی پاش تەمەنێکی پێنجسەد شەشسەد ساڵی خۆی دەسوتێنێت و دەبێت بە خۆڵەمیش. ئینجا لە خۆڵەمێشەوە سەر لەنوێ دروست دەبێتەوە و لە جاران جوانتر و لاوتر. ئێمەش بەهەمان شێوە لە خۆڵەمێشی ئەزمونە خراپەکان دەتوانین سەرلەنوێ خۆمان دروستبکەینەوە. وەك وتم گۆسپ و کارەساتەکان زۆر جار دەتوانن ببنە خاڵی دەستپێکی گۆڕانکاری.

مرۆڤ پێویستە بۆ دیاریکردنی ئامانجەکان سوود لە چرکەساتە گرنگ و بناغەییەکان وەربگرێت. هەرکاتێکیش هەستت کرد بارودۆخەکە لەبارە بەڵێنی جێبەجێکردنی کارەکە بدە و دڵنیابە دەتوانیت، بەتایبەت ئەگەر باری دەرونیت ڕێت پێ بدات. باشتر وایە تەنانەت ئەگەر مەزاجیشت نەبوو، تۆ خۆت پەیوەست بکەیت بە ئەنجامدانی کارەکەوە چونکە بەوە کەسایەتیت لە سەنگی مەحەك دەدرێت. یەکێك لە پێناسەکانی کەسایەتی دەڵێت: "کەسایەتی بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی خودی خۆت لەسەر بەدواداچوونی جێبەجێکردنی بڕیار و ئامانجەکان ئەمەش

Scanned by CamScanner

تەمانەت لەو کاتەدا کە بارودۆخێکی نوێ هاتبێتە ئاراوە جیاواز لەو بارودۆخەی کە تۆ بڕیارەکەت تێدا داوە."

کلیلی ژمارە (پێنج): پەیوەندی دروست بکە

زاواکەمان کە شاخەوانێکی ناسراوە لەگەڵ من و هاوڕێیەکمدا هات بۆ سەرکەوتن بە لوتکەی شاخی گراند تیتۆندا کە ١٣٧٧٦ پێ بەرزە. کارەکە ترسناك بوو. لە قۆناغێکی شاخەوانییەکەدا دەبوایە بە شاقوڵی سەربکەوین لەبەر ئەوە باوەشمان کرد بەیەکدا و پەتەکەمان بەخۆمانەوە بەست بۆ ئەوەی سەرکەوتنەکەمان ئاسان بێت. هەروەها بۆ ئەوەی ئەگەر یەکێکمان کەوتینە خوارەوە دووانەکەی دیکە بیگرنەوە. من خۆم لەو شاخەوانییەدا دوو جار پەتەکە لە مردن رزگاری کردم کە ئەگەر بەخۆمەوە نەبەستایە لە بەرزایی هەزار پێوە دەکەوتمە خوارێ و دەمردم. باوەڕت بێ ئەو پەتەم بە جۆرێك خۆش ویست کە هەرگیز هیچ شتێکم هێندە خۆش نەویستوە. ئێمە بەو شێوەیە و بە یارمەتیدانی یەکتری بەسایەی پەتەکەوە توانیمان بگەینە لوتکەکە.

پشتیوان و هاندەر. یاخود دەتوانیت مەسەلەکە لای دایك و باوکت باس بکەیت و بیروبۆچوونی ئەوان وەربگریت. یان لەگەڵ ڕاهێنەرێکی وەرزشی یاخود ڕاهێنەری جیمناستیك مەسەلەکە باس بکەیت و داوای ئامۆژگارییان لێ بکەیت. داهێنەر بە، پەیوەندی بکە بە هاوڕێ و خوشك و برا و دایك و باوك و کەس و کار و مامۆستا و ڕاوێژکار و هەرکەسێك کە بۆت دەکرێت. مرۆڤ هەتا پەتی زیاتری هەبێت ئەگەری سەرکەوتنی زیاترە.

ئامارژەکان لە ژیانی ڕاستەقینەدا

من کە لە پۆلی دووەمی دواناوەندی بووم کێشم ئەو کاتە ۸۲ کیلوگرام بووم. داڤیدی برام کە لە پۆلی یەکی ئەو قۆناغە بوو، تەنیا ٤٢ کیلوگرام کێشی بوو. من تەنیا یەك ساڵ لەو گەورەتر بووم کەچی دوو هێندەی ئەو دەبووم. داڤید بۆ زیادکردنی کێشی خۆی و بەدیهێنانی ئامانجەکەی ورەیەکی پۆڵایینی هەبوو کە مرۆڤ بە زەحمەت باوەڕی پێ دەکات. ئەمەش چیرۆکەکەیەتی:

هەرگیز ئەو کاتە ناخۆشەم بیر ناچێتەوە کە لە پۆلی یەکەمی دواناوەندی ویستم بچمە تیمی تۆپی پێی (ئەمریکی) [مەبەست تۆپی پێی ئەمریکییە] خوێندنگاکەمانەوە. ئەوکاتە بالآم (مەترێك و ٥٢ سانتیمەتر) بەرز بوو، کێشیشم تەنیا ٤١ کیلوگرام بوو. بچوکترین خوێندکاری هەمو خوێندنگاکە بووم. هیچ کەرەسەیەکی کەرەسەکانی یاری تۆپی پێم بۆ نەدەبوو، هەموویان بۆم زۆر دەلَب و گەورە بوون. بچوکترین کلاوی ئاسنیان دامێ بەلآم ناچار بووم سێ دانە گوێپۆش لەسەر یەك ببەستم ئینجا کلآوە ئاسنەکە لەسەرمدا ڕاوەستا. لە مێشولەیەك دەچووم مێزەلآنێکی کردبێتە سەری. لە یارییەکە دەترسام بەتایبەت لەو قۆناغەیدا کە دەبوایە لەگەڵ خوێندکارانی پۆلی دووەمدا سەرمان بکێشین بە سەری یەکتریدا. بە ڕیز دەوەستاین بەرامبەر ئەوان و تەنیا چەند یاردەیەك لێیانەوە دوور بووین. کە ڕاهێنەرەکە فیکەی لێ دەدا دەبوایە تا لێدانی فیکەی دووەم لە بەرامبەرەکەت بدەیت.

من لەتاوا یاریزانەکانی تیپی خۆمانم دەژمارد کە لە ڕیزەکەدا لە تەنیشتمەوە وەستابوون بۆ ئەوەی بزانم کەی نۆرەی من دێت هەروەها یاریزانەکانی پۆلی دووەمیشم دەژمارد بۆئەوەی بزانم کامیان بەر من دەکەون و بە کەللەیەك دەمبەن بە عاسمانا. ئەگبەتییەکەش لەوەدا بوو کە هەمو جارێك بەهێزترین و زەبەلاحترین

یاریزانم بەردەكەوت و چەند چركەیەك دوای دەستپێكردنی یارییەكە بە پشتدا هەڵیاندەدام بە ئاسماندا.

زستانی هەمان ساڵ هەوڵمدا بچمە تیپی زۆرانبازییەوە. بڕیار بوو من لە كێشی ٤٥ كیلوگرامیدا زۆرانبازی بكەم بەڵام بە هەمو جلەكانمەوە و دوای ئەوەی تێر و پڕیش خواردنم دەخوارد كە دەچوومە سەر تەرازووەكە هەرگیز كێشم نەدەگەیشتە ٤٥ كیلوگرام. لە ڕاستیدا من تاكەكەسی تیمەكە بووم كە بۆ زۆرانبازی پێویستم بەوە نەبوو كێشی خۆم دابەزێنم. لە زۆرانبازیدا یاریزان بەر یاریزانێك دەكەوێت نزیك لە كێشی خۆیەوە، لەبەر ئەوە خوشك و براكانم باوەڕیان وابوو كە ببمە زۆرانبازێكی چاك، كەچی لە هەمو یارییەكاندا دەمدۆڕاند.

لە وەرزی بەهاردا چوومە تیپی پێشبڕكێی ڕاكردنەوە بەڵام لەوێشدا خراپترین یاریزان بووم ئەوەش بۆ كەسێكی لاوازی وەكو من شتێكی چاوەڕوانكراو بوو.

كار گەیشتە ئەوەی كە ڕۆژێك لە ڕۆژان و پاش كۆتاییهاتنی مەشقەكانی ڕاكردن نیتر توانای بەرگەگرتنم نەما. بە خۆمم وت: "تازە تەواو، لەمانە هەموی بێزار بووم." ئەو شەوە لە ژووره تایبەتە بێدەنگەكەی خۆم دانیشتم و هەندێك لەو ئامانجانەم نووسی كە بڕیارمدابوو لە قۆناغی دواناوەندیدا بەدەستیان بێنم. من دەمزانی ئەگەر خۆم بەهێزتر نەكەم و كێش و باڵام زیاتر نەبن ناتوانم لە وەرزشەكاندا سەركەوتن بەدەست بێنم. لەبەر ئەوە وەك سەرەتا هەندێك ئامانجم بۆ ئەو بوارانە دەستنیشان كرد. بڕیارم دا پێش دەستپێكردنی ساڵی خوێندنی كۆتایی لە قۆناغی دواناوەندیدا باڵام بگەیەنمە (مەترێك و ٨٠ سانتیمەتر) و كێشیشم بكەمە ٨٢ كیلوگرام. لە یاری تۆپی پێشدا بڕیارمدا ببمە یاریزانێكی بنەڕەتی تیپەكە لە هێڵی ناوەڕاستدا. لە بواری ڕاكردنیشدا پلەی یەكەم لە ئاستی شارەكەدا بەدەست بێنم. هەروەها خۆمم دەهاتە بەرچاو لە هەردوو تیپی تۆپی پێ و ڕاكردندا ببمە كاپتن.

ئێمە بەخۆمان دەڵێین زوربەی خەونەكان جوانن. من بڕوام بەو قسەیە هەیە. بەڵام كە تەماشای خۆمم دەكرد و بیرم لەو ٤١ كیلۆگرامە دەكردەوە كە پێویست بوو بیخەمە سەر كێشی خۆم كارەكەم بە زەحمەت دەهاتە بەر چاو. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بەوردی بەرنامەكەم پەیڕەو كرد و ئەو دوانەم هەر لە پۆلی یەكەمەوە تا ساڵی كۆتایی قۆناغی دواناوەندی بە وردی جێبەجێ كرد.

Scanned by CamScanner

بۆ ئەوەی کێشم زیاد بکەم یاسایەکم بۆخۆم دانا کە نابێ گەدەم هیچ کاتێک بەتاڵ بێت. لەبەر ئەوە بەردەوام خواردنم دەخوارد. خەڵك لە شەو و ڕۆژێکدا سێ ژەم خواردن دەخۆن، من گردم بە هەشت ژەم. هاوڕێیەکم هەبوو باریزانی بنەڕەتی هێڵی ناوەڕاست بوو (مەترێك و ٨٧ سانتیمەتر) درێژ و کێشیشی ١٠٧ کیلوگرام. لەگەڵ ئەم هاوڕێیەمدا بە دزییەوە ڕێك کەوتین کە من لە وانەی جەبردا یارمەتی بدەم و ئەویش ڕێگەم بدات هەمو ڕۆژێك لەگەڵ ئەودا قاوەڵتی بکەم. هەم بۆ ئەوەی کێشم زیاد بکات و هەم بۆ ئەوەی بمپارێزێت.

بڕیارمدابوو بەقەدەر ئەو خواردن بخۆم. لەبەر ئەوە هەمو ڕۆژێك بۆ نانی ئێوارە خواردنی دوو نەفەر و سێ شووشە شیر و چوار کولێرەم دەکڕی. دیارە دیمەنی من لەگەڵ ئەو برادەرە کەتەیەدا دیمەنێکی پێکەنیناوی بوو. من لەگەڵ نانی ئێوارەشدا ئەو پرۆتینە تایبەتەشم دەخوارد کە بە خێرایی کێش بەرز دەکاتەوە. پرۆتینە هاڕدراوە تامناخۆشەکەم دەکردە شووشە شیرەکانەوە و زۆرم لە خۆم دەکرد هەڵیانقوڕێنم. لە دووەم ساڵی خوێندنی ئەو قۆناغەدا هاوڕێیەکی دیکەم دۆزییەوە کە ئەویش وەك من دەیویست کێشی زیاد بکات. ئەم هاوڕێ باشەم شتێکی دیکەی خستە سەر لیستی خواردەمەنییەکانم. ئەوە بوو هەمو شەوێك پێش خەوتن سێ کوپ ماست و دە کولیچەی پڕ لە بستە و گوێز بخۆم. ئامانجەکە ئەوە بوو هەمو حەفتەیەك کێشمان دوو ڕەتڵ زیاد بکات. ئەگەر زیادی نەکردایە زیاترمان دەخوارد و دەخواردەوە.

دایکم بابەتێکی خوێندبووەوە گوایە ئەگەر هەر کوڕێکی بچکۆلە شەوی دە سەعات لە ژوورێکی زۆر تاریکدا بخەوێ و ڕۆژی دوو سێ کوپ زیاتر ماست بخوات چەند ئینجێك کەڵەگەتتر دەردەچێت. من بڕوای تەواوم بەو قسەیە کرد و پێت بە پێتیم جێ بەجێ کرد. چونکە بۆ جێبەجێ کردنی ئامانجەکەم پێویستم بەوە بوو باڵام بگەیەنمە شەش پێ. داوام لە باوکم کرد تاریکترین ژووری ماڵەکەم بداتێ و دەستم کەوت. ئینجا بە پەردە و پەڕۆ هەمو پەنجەرە و کون و کەلەبەرەکانم گرت و تەواو تەواو ژوورەکەم تاریك کرد.

پاشان خشتەی خەوتنم بۆ خۆم دانا: هەمو شەوێك سەعات دەوروبەری ٨:٤٥ دەچوومە ناو جێگاوە و دەوروبەری ٧:١٥ی بەیانی لەخەو هەڵدەستام، بەمەش نزیکەی دە سەعات و نیو دەخەوتم. جگە لەمەش هەتا دەمتوانی ماستم دەخوارد. شانبەشانی

Scanned by CamScanner

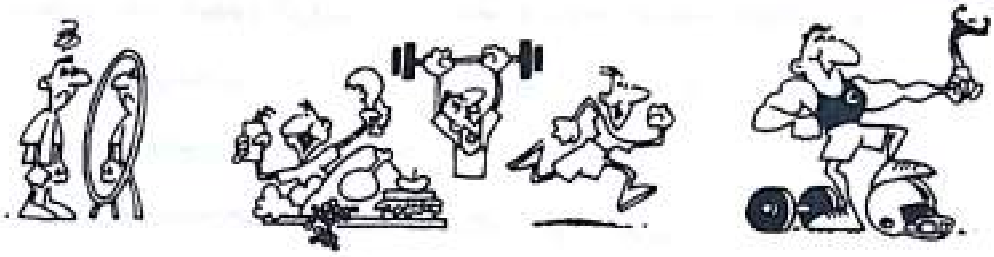
ئەمانە دەستم کرد بە مەشقی راکردن و ئاسن هەڵگرتن و تۆپی پێ. رۆژانە لانی کەم دوو سەعات مەشقم دەکرد. من و هاوڕێکەم کە لە هۆڵی ئاسن هەڵگرتندا تەماشای جلە دەڵبەکانی بەرمانمان دەکرد خۆزگەمان بەو رۆژە دەخواست کە هێندە گەورە ببین جلەکان تەسک دیاربن لەبەرماندا. سەرەتا کێشم بە هێواشی و بە بڕی کەم کەم زیادی دەکرد.

بە تێپەڕبوونی چەند مانگێك ئەنجامەکان دەستیان بە دەرکەوتن کرد، کەم و هێواش. بەڵام هەر بە ئەنجام حساب دەکران. کە چوومە قۆناغی دووەمی دواناوەندییەوە بالام گەیشتبووە (مەترێك و ٦٣ سانتیمەتر، کێشیشم نزیکەی ٥٥ کیلۆ. واتە ٧ سانتیمەتر درێژتر بوبوم و کێشیشم ١٤ کیلوگرام زیادی کردبوو. بە ئاشکرا پێمەوە دیار بوو کە لە جاران بەهێزترم.

هەندێ جار وام هەست دەکرد بەرامبەر ئەو دنیایە بەتاقی تەنیام. ئەو کاتانەم زۆر پێ ناخۆش بوو، کە خەڵکی لێیان دەپرسیم: "ئەرێ بۆچی هێندە لاوازیت؟ هەقە خواردن زۆر بخۆیت." ئەوان نەیاندەزانی من بە چەند هەوڵ و زۆرلەخۆکردنێك گەیشتومەتە ئەم حاڵەی ئێستا. لە پۆلی سێ دا بالام گەیشتبوە (مەترێك و ٧٠ سانتیمەتر). کێشیشم ٦٦ کیلۆگرام بوو. بەردەوام بووم لەسەر جێبەجێکردنی بەرنامەکەی خۆم لەخواردن و راکردن و کێش بەرزکردنەوەدا. لە پێشبڕکێکانی راکردنیشدا هەمیشە ئامادە دەبووم. لە هیچ پێشبڕکێیەکدا دوا نەدەکەوتم. ئەگەر ناساغیش بوومایە وازم لە راهێنان نەدەهێنا. ئینجا هەستم کرد هەوڵ و تەقەلاکەم کتوپڕ ئەنجامیان دەردەکەوێت. بە خێراییەکی گەورە کێشم زیادی کرد. لە راستیدا زۆر بەخێرایی گەورە بووم. سنگم بە جۆرێکی وا دەرپەڕی کە خەڵك وایدەزانی ورچێکی گەورە خۆی پیا کێشاوم. پێش ئەوەی بگەمە دوا ساڵی خوێندنم لە قۆناغی دواناوەندی بەشێك لە ئامانجەکەمم بەدەست هێنابوو. بالام گەیشتبوە (مەترێك و ٨٠ سانتیمەتر). بەڵام هێشتا نەمتوانیبوو کێشم بگەیەنمە ٨٢ کیلوگرام، ٣ کیلوگرامم مابوو. لە یاری تۆپی پێشدا بووم بە یاریزانی بنەڕەتی هێڵی ناوەڕاست و هەڵبژێردرام بە کاپتنی تیپەکە.

دواساڵی خوێندنم بەروبومی زیاتری هەبوو بەتایبەت لە پێشبڕکێی راکردن دا. هەڵیان بژاردم بە کاپتنی تیپی راکردن و بووم بە خێراترین یاریزانی ئەو تیپە و

یەکێك لە خێراترین یاریزانەکانی ویلایەتەکەمان. لە کۆتایی ساڵیشدا خوێندکارانی قۆناغی کۆتایی باشترین خەڵاتیان پێبەخشیم. ئەوان نازناوی باشترین جەستەیان پێ بەخشیم لە کێشی ٨٢ کیلۆگرامدا. نای کە خۆشحاڵییەکی گەورە بوو. بە هەوڵی بەردەوام و بە پشوو درێژی زوربەی ئەو ئامانجانەم بەدی هێنا کە چەند ساڵێك لەمەوبەر .شەوێکیان لە ژوورەکەمدا دەستنیشانم کردن. ناپلیۆن هیلّ زۆر راستی وتوە: "ئەقڵی مرۆڤ بڕوا بە هەرچییەك بهێنێت و بەرجەستەی بکات ئیرادەی مرۆڤ دەتوانێ بەدەستی بیهێنێت."



چۆن خاڵەکانی لاوازی بکەینە خاڵی هێز

ئەگەر تێبینیت کردبێت دەبینیت داڤید لە دانانی ئامانجەکانیدا هەر پێنج کلیلەکەی بەکار هێناوە. کرێی تێچوونی ئامانجەکانی حساب کردووە و بە نووسین ئامانجەکانی دیاری کردووە ئینجا پەیوەندی لەگەڵ چەند هاوڕێیەکدا دروست کردووە و ئەو ئامانجانەشی لە چرکەساتێکی گرنگدا داناوە (کاتێك لە لاوازی و بێهێزی خۆی بێزار بووە) ئینجا ورە و ئیرادەی ئەوەی هەبووە کە ئیشەکە بکات و هەقی نەبێت. لە راستیدا من بانگێشتی ئەوەت ناکەم خوو بدەیتە جەستەی خۆت وەك ئەوەی براکەم ماوەیەك کردی. هەروەها بەڵێنیشت نادەمێ کە دەتوانیت خۆت کەڵەگەتتر بکەیت. تەنیا دەمەوێ ئەوەت بۆ روون بکەمەوە کە دیاریکردنی ئامانج دەتوانێت هێزی گەورە بە مرۆڤ ببەخشێت لە ژیانیدا. کاتێك داڤید چیرۆکەکەی بۆ گێڕامەوە بۆم دەرکەوت لاوازییەکەی نیعمەتێکی شاراوە بووە. خاڵە بەهێزەکەی ئەو لە راستیدا جەستە لەڕ و لاوازەکەی بوو. ئەو جەستەیە وایلێکرد سیستمی ژیانی پێش بخات و پشوو درێژ و سوور بێت لەسەر جێبەجێکردنی. ئەو کەسانەی کە لە بەخششە سروشتییەکانی جەستە و ئەقڵ و کۆمەڵایەتیدا کەم و کوڕییان هەیە، پێویستە هەوڵی زیاتر بدەن. هەوڵێك بە ئەندازەی ناتەواویەکانیان. ئەمە وایان لێدەکات لە دەستکەوت و خاڵی هێزی وا بەرخوردار بن کە بە هیچ رێگەیەکی دیکە دەستیان

Scanned by CamScanner

ناکەوێت. ئەمەش مانای وایە خاڵی لاوازیی دەتوانێ ببێتە خاڵی هێز. لەبەر ئەوە ئەگەر سروشت ئەو هێز و جوانی و زیرەکی و سەرنجڕاکێشییەی پێ نەبەخشیبوێت کە هیواداریان بویت ئێمە پیرۆزباییت لێ دەکەین چونکە ئەمە وات لێ دەکات شتی باشتر دەستکەوێت. ئەم شیعرەی دۆگلاس مالۆش زۆر بە باشی گوزارشت لەم ڕاستییە دەکات:

ئەو درەختەی کە هەرگیز ڕەنجی نەکێشابوو
بۆ خۆر و بۆ ئاسمان و بۆ ڕوناکی و بۆ هەوا
بەبێ خۆ ماندوو کردن لە سروشت و لەبەر باراندا ڕاوەستابوو
بە ئاسانی بەشی خۆی ئاوی وەرگرتبوو
هەرگیز نەبووە پاشای دارستانەکە
بەڵکو بە بێنرخی ژیا و بە بێنرخی مرد
درەختی باش بە ئاسانی گەورە نابێت
زریانە وا لە درەخت دەکات ڕەگ و ڕیشەی قوڵ دابکوتێت

بە خۆشی بژی

ژیان کورتە. ئەم بیرۆکەیە (تۆم چۆڵمان) لە شانۆگەرییەکی سینەماییدا بە توندی جەختی لێکردۆتەوە کە دواتر بوو بە فیلمێکی کلاسیکی بەناونیشانی کۆمەڵگای شاعیرە مردووەکان. لە یەکەم ڕۆژی ساڵی خوێندنی ئەکادیمیای وێلتۆن، مامۆستای زمان وەک نەریتی ساڵانە دەچێتە پۆلەوە و هەر بیست و پێنج منداڵە خوێندکارەکەی ئەو پۆلە دەباتە هۆڵی ئەرشیفی خوێندنگاکە و لەوێ وێنەی ڕەش و سپی کۆمەڵێک لاویان نیشان دەدات کە زیاتر لە پەنجا ساڵ لەمەوپێش لە هەمان ئەکادیمیادا خوێندویانە. لەکاتێکدا کە قوتابییەکان سەرنجیان لە وێنەکان دەدا مامۆستاکە پێی دەوتن: "منداڵینە ئێمە هەمو کرم دەمانخوات. باوەڕم پێ بکەن هەر کەسێک لەم هۆڵەدایە ڕۆژێک لە ڕۆژان هەناسەی لەبەر دەبڕێ و لەشی سارد دەبێتەوە و دەمرێت. لەبەر ئەوە من داواتان لێ دەکەم بە وردی سەرنج لەو وێنانە بدەن.

ئەوانە جیاوازی زۆریان لەگەڵ ئێوەدا نییە. وەک ئێوە شاد و سەرحاڵن. تەنانەت هەر وەکو ئێوەش قژیان داهێناوە. چاویان پڕە لە ئومێد و ئیرادە. دنیا وەکو یارییەک دەبینن لەبەردەستیاندا. باوەڕیان وابووە کە بۆ ئیشی مەزن خوڵقاون. وەک زوربەی

Scanned by CamScanner

زۆرتان چاو پڕ لەهیوا بوون. ئێستا ئەوانە بوون بە پەیینی زەوی. داواتان لێ دەکەم لێیان نزیك ببنەوە و گوێ لە چرپەکانیان بگرن. خێراکەن لێیان نزیك ببنەوە. گوێتان لێیانە چی دەڵێن؟"

لە کاتێکدا کە منداڵەکان بە تاسەوە لە وێنەکان ورد دەبنەوە، مامۆستا بە گوێیاندا دەچرپێنێت: "چێژ وەرگرن. چێژ لەمرۆ وەگرن. ئەمرۆ دوبارە نابێتەوە ڕۆڵەکانم. کارێکی وا بکەن ژیانتان زۆر خۆش بێت."

چێژ لەمرۆت وەرگرە

کەواتە مادام هێشتا نەمردویت بۆچی ژیانت ڕازاوە ناکەیت و میراتێکی نەمر دوای خۆت بەجێ ناهێڵیت؟! بیرت نەچێت ژیان، پەیامە پیشە نییە. پەیام هۆکاری شتەکانە. پیشەوەر بەس دەپرسێت: ئاخۆ ئەم پیشەیە چی پێیە بۆ من؟" بەڵام ئەگەر خاوەن پەیام بوویت پرسیارەکەت جۆرێکی دیکەیە. خاوەن پەیام دەپرسێت: "چۆن دەتوانم جیاوازییەك دروست بکەم؟" پەیامی مارتن لۆسەر کینگ زامنکردنی مافە مەدەنییەکان بوو بۆ هەمو کەس. پەیامی گاندی ڕزگار کردنی سێسەد ملیۆن هندی بوو. پەیامی دایکە تێرێزاش تێر کردنی برسی و پۆشتەکردنی ڕووت و ڕەجاڵەکان بوو. نمونەکان زۆرن، کۆتاییان نایەت. تۆش بۆ ئەوەی پەیامێکت هەبێت مانای ئەوە نییە پێویستە دنیا بگۆڕیت. قسەی ئەو مامۆستایە زۆر ڕاستە کە دەڵێت: "ئێمە زوربەمان کاری مەزن ئەنجام نادەین بەڵام دەتوانین بە ڕێگەی مەزن بابەتی بچوك دروست بکەین."

Scanned by CamScanner

راهێنانەکان

١) بۆ ئەوەی لە پیشەکەتدا سەرکەوتوو بیت سێ بابەت دیاری بکە کە باوەڕت وایە پێویستە شارەزایی زۆرت هەبێ تیایاندا.

ئایا پێویستت بەوەیە خۆت باشتر ڕێك بخەیت یان زیاتر جێگەی متمانەی دەوروبەر بیت یان شارەزایی زیاتر پەیدا بکەیت لە نوسیندا؟

ئەو سێ بابەتەی کە من بە گرنگیان دەزانم بۆ سەرکەوتن لە پیشەکەمدا بریتین لە ....

٢) بە درێژایی سی ڕۆژ هەمو ڕۆژێك تەماشای پەیامە تایبەتەکەت بکە. سی ڕۆژ ماوەیەکی گونجاوە بۆ پێشخستنی هەر خوویەك. کارێکی وا بکە پەیامەکەت ڕێنمات بێ لە هەمو بڕیارەکانتدا.

٣) تەماشای ئاوێنە بکە و لەخۆت بپرسە: "ئایا ئامادەم هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکی وەکو خۆمدا بکەم؟" ئەگەر وەڵامەکە نەخێر بوو کار بۆ بەدەستهێنانی ئەو خەسڵەتانە بکە کە ناتەواویت تیایاندا.

٤) بچۆرە لای چاودێری خوێندنگاکەت، بۆ لای ڕاوێژکاری دۆزینەوەی کار. بچۆرە ئەو چاوپێکەوتنانەوە کە بۆ وەرگرتن ئەنجام دەدرێن. لەگەڵ خەڵکی شارەزادا باسی تواناکانی خۆت و ئەگەری دامەزراندنت بکە. ئەمانە زۆر یارمەتیدەرت دەبن لە هەڵسەنگاندنی بەهرە و توانا و ئارەزووەکانتدا.

٥) ئێستا گرنگترین دووڕیانی ژیانت کامەیە؟ باشترین ڕێگاش کامەیە کە بۆ ئایندەیەکی دوور بیگریتە بەر؟

دووڕیانە بنەرەتییەکەی ئێستای ژیانم بریتییە لە.......

....

....

باشترین ڕێگای ژیانم کە هەڵیدەبژێرم بریتییە لە ....

Scanned by CamScanner

٦) وێنەیەك لە دۆزینەوە گەورەکە دروست بکە و ئینجا هاوڕێیەك یاخود کەسێکی نزیکت لەگەڵ خۆتدا ببە بۆ گەشتێك و هەنگاو بە هەنگاو لەگەڵیدابە.

٧) بیر لە ئامانجەکانت بکەرەوە. ئایا نوسیوتن؟ ئەگەر نەتنوسیون کاتێك دیاری بکە بیاننوسیت. لەبیرت نەچێ ئامانجی نەنوسراو خۆزگەیەکە و هیچی تر.

٨) یەکێك لەو لەقەبە خراپانە دیاری بکە کە دەوروبەرەکەت بە تۆی دەڵێن. بیر لە هەندێ رێ و شوێنیش بکەرەوە کە دەتوانیت بیانگریتە بەر بۆ ئەوەی لەقەبەکەت لەکۆڵ بێتەوە.

لەقەبی خراپ: ....

چۆنێتی گۆڕینی: ....

Scanned by CamScanner

ره (٣)

مەسەلە گرنگەکان

لەپێشەوە دابنێ

Scanned by CamScanner

نەکتەری ناسراوی کۆمیدیا ستیڤن رایت قسەیەکی جوانی هەیە دەڵێت: "من هەمو رۆژێك خەڵك دەبینم پەلەیانە. هەمیشەش دەڵێم ئەمانە ئەگەر یەك تۆز زووتر لەماڵ دەرچوونایە تووشی ئەو پەلە پڕوزێیە نەدەبوون."

من بەرێکەوت گوێم لە گفتوگۆیەکی تۆمارکراو بوو کە بەراوردکارییەك بوو لەنێوان بەرپرسیارێتییەکانی ئێستای خەڵکی نەوجەوان و بەرپرسیارێتییەکەیان ١٥٠ ساڵ لەمەوپێش. تێبینییەکی قسەکەرەکە سەرنجی راکێشام کە دەیوت: "کێشەی خەڵکی گەنج سەدە و نیوێك لەمەوبەر ئەوەبوو کە دەبوایە کاری زەحمەت بکەن، بەلام کێشەکەی ئەمرۆیان کەمی کاری زەحمەتە."

خۆم پێ نەگیرا و لەبەرخۆمەوە وتم: "ئەمە چ قسەیەکە تۆ دەیکەی کابرا؟! مەسەلەکە هیچ وانیە. بە پێچەوانەوە من وایدەبینم هەرگیز لە رابردوودا گەنج ئەوەندەی ئێستا سەرقاڵی ئیشی گرنگ و جدی نەبووە. گەنجی ئێستا لەنێوان ئەرکی خوێندن و چالاکییەکانی دەرەوەی قوتابخانە و ئەرکی ماڵەوە و بەرپرسیارێتییەکانی بەرامبەر کۆمەڵگا و چالاکییە وەرزشییەکان و یانە و رێکخراوەکان و هیتر و هیتر وایلێهاتووە وەکو دەڵێن فریا ناکەوێ سەری خۆیشی بخورێنێت. هەرگیز شوانی و کرێکاری و کاری جوتیار هێندەی ژیانە فرە رەهەندییەکەی ئێستا زەحمەت نیە کە بەشێکی زۆری رووبەڕووی گەنجان دەبێتەوە."

مەسەلەکە لە راستیدا ئەوە نیە کە گەنجی ئێستا ئیشی کەمە یاخود هەر نییەتی، بەڵکو هێندە ئیش و سەرقاڵیی هەیە کە کات بەشی ناکات. نەوجەوانی ئێستا لەدوای قوتابخانە مەشقی هەیە، ئینجا یان کارێکی هەیە دوای خوێندن یان چەند سەعاتێك بە ئیشێکی دیکەی پێویستەوە سەرقاڵ دەبێت. سەرباری ئەمانەش سەعیکردن و خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوەکانی رۆژانە و هەفتانە و مانگانە. لەگەڵ هەمو ئەمانەشدا دەبێ پەیوەندیت لەگەڵ هاورێکانتا هەبێ و ئەرکەکانی ژیانی رۆژانەش جێبەجێ بکەیت کە رێکخستنی ژوورەکەی خۆت نمونەیەکی زەقی ئەو ئەرکانەیە. کەواتە تۆ چی بکەیت باشە؟

خووی ژمارە سێ کە فێرت دەکات ئەرکەکان ریزبەندی بکەیت لەم رووەوە یارمەتیدەرێکی باشە. ئەم خووە فێری دیاریکردنی ئەرکە گرنگەکان و دابەشکردنی کاتت دەکات بە جۆرێکی وا کە پێش هەمو شتێك کارە هەرە گرنگەکە ئەنجام بدەیت.

Scanned by CamScanner

بەڵام ئەم خووە بایەخەکەی تەنیا ڕێکخستنی کات نییە بەڵکو مرۆڤ لە ڕێی ڕیزبەندیکردنی کار و مەسەلەکانەوە دەتوانێ بەسەر مەترسییەکاندا زاڵ بێت و بەرامبەر چرکەساتە زەحمەتەکانیش خۆڕاگر بێت.

ئێمە لە بابەتی پێشوودا باسی ئەوەمان کرد خووی ژمارە دوو بۆ ئەوەیە کارە هەرە گرنگەکان دیاری بکەین. ئێستاش خووی ژمارە سێ باس دەکەین کە بۆ ئەوەیە ئەو بابەتە گرنگانە پێش بابەتە کەمبایەخەکان بخەین.

بێگومان هەرکەسێك لە ئێمە دەتوانێ لیستێکی جوان و سەرنجڕاکێش سەبارەت بە ئامانج و نیازە چاکەکان ئامادە بکات. بەڵام بەدیهێنانی ئەم ئامانج و نیازانە و دانانیان لە پێشەوەی بەرنامەی ژیانماندا کارێکی زەحمەتە. بۆیە من ئەم خووەی ژمارە سێم ناو ناوە هێزی دەیکەم و هێزی هەرگیز نایکەم. دەیکەم واتا بەڵێ بۆ مەسەلە هەرە گرنگەکان. هەرگیز نایکەمیش واتە توانای ئەوەت هەبێت بە مەسەلەکانی دیکە بڵێیت نەخێر. مەسەلەکانی دیکەش مەبەستمان لەو مەسەلانەیە کە بایەخیان کەمترە یاخود لەبەر چاولێکەرییە یاخود لەژێر گوشارێکدایە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت.

ئەو سێ خووەی باسمان کرد واتە خووی ژمارە (یەك) و ژمارە (دوو) و ژمارە (سێ)، یەك لەسەر یەك دانراون. خووی ژمارە (یەك) پێت دەڵێت: "تۆ خۆت فەرماندەی ژیانی خۆتیت و تەنیا ڕێبوارێکی بێ دەسەڵات نیت." خووی ژمارە دوو دەڵێت: "بە دیاریکراوی بزانە دەتەوێ بگەیتە کوێ و نەخشە ڕێگایەکیش بۆ ئامانجەکەت ئامادە بکە." خووی ژمارە سێش دەڵێت: "بڕۆ بۆ ئەو شوێنە ڕێگەش مەدە کۆسپ و تەگەرەکان لە ڕێڕەوی ڕاست لاتبدەن."

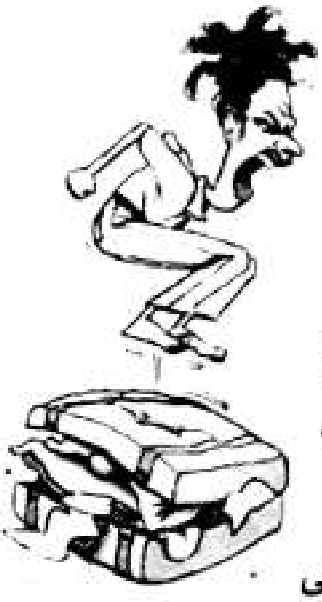
زۆرترین ئامادەسازی

ئایا هەرگیز لە ئامادەکردنی جانتای سەفەردا تێبینیت کردووە کە ئەگەر جل و بەرگ و کەل و پەلەکان بە قەدکراوی و ڕێك و پێکی دابنێیت زۆر لەوە زیاتر دەگرێت کە ئەگەر هەر ئاوا هەڕەمەکی کەل و پەلەکانی تێ بناخنیت؟ بەڕاستی مەسەلەیەکی سەرنجڕاکێشە. هەمان یاساش بۆ ژیان ڕاستە. مرۆڤ ئەگەر خۆی باشتر ڕێك بخات دەتوانێت زۆرترین بابەت و مەسەلە لە ژیانیدا جێ بکاتەوە. هەروەها

Scanned by CamScanner

دەتوانێ کاتی زیاتریش تەرخان بکات بۆ خێزان و هاورێ و کەس و کار، بۆ خوێندنگاش بۆ خودی خۆیشی و بگرە کاتی زیاتریش و بۆ بابەتە هەرە گرنگەکانی ژیانی.

من پێم باشە وێنەی ئەو نمونە سەرنجراکێشەت نیشان بدەم کە پێی دەوترێ چوارگۆشەکانی کات. ئەم نمونەیە یارمەتی ئەوەت دەدات زۆرترین بابەت لە ژیانتدا جێ بکەیتەوە (بەتایبەت بابەتە گرنگەکان). ئەم نمونەیە لە دوو پێکهاتەی بنەرەتی دروست بووە: (گرنگ) و (پەلە).



گرنگ: مەبەست مەسەلە هەرە گرنگەکانی خۆتە. ئەو کارانەیە کە دەکەونە پێشەوەی بایەخەکانت. هەروەها ئەو چالاکییانەشە کە بەشداریدەکەن لە بەدیهێنانی پەیام و ئامانجەکانتدا.

پەلە: بابەتە کتوپڕەکانن. ئەو شتانەن کە راستەوخۆ رووبەڕووت دەبنەوە و هەروەها ئەو چالاکییانەیە کە بە بایەخەوە دەستبەجێ ئەنجام دەدرێن.

وەك لەخوارەوە روون کراوەتەوە، ئێمە بە شێوەیەکی گشتی کاتمان لە چوار چوارگۆشەی جیاوازدا بەکاردەبەین.

هەریەك لەو چوارگۆشانەش چالاکی جیاواز لەخۆ دەگرن و تایبەتن بە جۆرێکی دیاریکراوی مرۆڤەوە. ئەگەر تا ئێستا تێبینی ئەمەت نەکردبێت رێگەم بدە بۆت روون بکەمەوە کە ئێمە ئێستا لە جیهانێکدا دەژین پەلەپەلکردنی لێ بووەتە خوو. سیمای ئەوەی ئەمرۆ پەلەپەل و بێکاتییە. هەر ئەمەشە وایکردووە خواردنمان بووە بە ساندویچی سۆسجی ئامادە و ئەو برنجەی زوو دەم دەکێشێ و لەفەی خێرا و خواردنی ئامادەکراو و .. تاد. لە بوارەکانی دیکەیشدا پەلەپروزێ بە هەمو شتێکمانەوە دیارە. مۆبایل و ئیمەیڵ و گەشتی فرۆکە و .. تاد. ئەمە ئەو منداڵە دەوڵەمەندە تەبیعەت خراپەی فیلمی Willie Wonka and the Chocolate Factoryیە کە هەمیشە ورکی دەگرت و دەیوت: "هەر ئێستا بابە، من هەر ئێستا شۆکۆلاتەم دەوێت."

Scanned by CamScanner

پەلەیە	پەلە نییە
١ ئەوەی کار دوا دەخات ▪ تاقیکردنەوەکە سبەینێیە ▪ هاورێیەکم ناساغە ▪ دواکەوتن لە کار ▪ تەسلیمکردنی پرۆژەکە ئەمڕۆیە ▪ پەککەوتنی ئوتومبیلەکە	٢ ئەوەی ریزبەندی دەکات ▪ نەخشەکێشان و دانانی ئامانجەکان ▪ لە ماوەی یەک هەفتەدا پێویستە وتارەکە تەسلیم بکەیت ▪ مەشق ▪ پەیوەندییەکان ▪ پاڵدانەوە
٣ لە روودا داماو ▪ تەلەفونکردن بۆ شتی بێ بایەخ ▪ سەرقاڵکردن و قسە پێ برین ▪ گیروگرفتی بچوك کە رووبەڕووی ئەوانی دیکە دەبێتەوە ▪ چاولێکەری و لاساییکردنەوەی ئەم و ئەو	٤ کەمتەرخەم ▪ تەماشاکردنی زۆری تەلەفزیۆن ▪ هەمیشە مۆبایلەکەی بە گوێچکەوەیە ▪ هەر خەریکی یاری کۆمپیوتەرییە ▪ هەمیشە بە رێی سوپەرمارکێت و فرۆشگاکانەوەیە ▪ کات کوشتن بە هەمو جۆرێك

Scanned by CamScanner

چوارگۆشەی ژمارە (یەك): ئەوەی کار دوا دەخات

چوارگۆشەی ژمارە (یەك) یاخود چوارگۆشەی ئەو کار و مەسەلانەی کە لە هەمانکاتدا گرنگیشن و پەلەشن. مرۆڤ هەمیشە چەند بابەتێکی لەم چوارگۆشانەدا هەیە، خۆی هەڵێنەبژاردون و پێویستیشە تەواویان بکات. وەك هاوکاری کردنی منداڵێکی نەخۆش، یان پابەندبوون بە وادەیەکی گرنگەوە. ئەم چوارگۆشەیە مرۆڤ تووشی گێروگرفتی دیکە دەکات، چونکە ناچاریت هەندێکجار کارەکان دوا بخەیت. بۆ نمونە کاتێك ئیش و کاری ناوماڵ دوا دەخەین دوای ئەوە بەپەلە شەوەکەی بڕۆین بەلای دەرس و دەورەوە چونکە بەیانی تاقیکردنەوەمان هەیە یان گۆڕینی رۆنی ئوتومبیلەکەمان دوا دەخەین و دواتر ناچار دەبین بیبەینە لای فیتەر. چوارگۆشەی ژمارە (یەك) بەشێکە لە ژیان بەڵام ئەگەر مرۆڤ زۆری تیا بمێنێتەوە ئەوا هەمیشە هەست بە هیلاکی و نیگەرانی درێژخایەن دەکات و کەمجار دەتوانێت بە هەمو توانایەوە ئیش بکات.

کەسی ئیش دواخەر ئەوەیە کە زوربەی کات لە چوارگۆشەی ژمارە یەکدایە. بێگومان تۆ هەندێك لەو جۆرە کەسانە دەناسیت. ئەمانە هەمیشە دەڵێن: "ئیتر لەمەولا ئیش دواناخەین." مرۆڤی لەو جۆرە هەتا شەوی پێش تاقیکردنەوە سەعی ناکات، تا وادەی بڵاوکردنەوەکە تەواو نزیك نەبێتەوە وتارەکە نانوسێت. هەمیشە خەریکی ئوتومبیل لێخوڕینە و کاتی نابێت بەنزینی تێ بکات. کەسی ئیش دواخەر هەمیشە پەلەیەتی. حەزی لە دواخستن و دواخستن و دواخستنە، بە جۆرێکی وا کە ئەو دواخستنە قەیرانی بۆ دروست بکات. بەڵام ئەو بەم شێوەیەی پێ خۆشە و حەز دەکات هەمو ئیشێك بخاتە خولەکی کۆتایی. ئەم دواخستنە وای لێ دەکات بە پەلە و دابڕاوی ئیشەکە بکات. مێشکی ئەم جۆرە مرۆڤە وای لێدێت تەنیا لەباری نائاسایی و لە پەلەپەلیدا کار بکات

و هەر لەژێر گوشاردا سەركەوتن بەدەست بێنێت.

لای خەڵكی وا نەخشە كێشانی پێش وەخت مەسەلەیەكە بیری لێ نەكراوەتەوە چونكە ئەگەر وا بكات ئیتر كارەكە چێژ و تام و سەرنجڕاكێشییەكەی نامێنێ كە لە خولەكی كۆتاییدا هەستیان پێ دەكرێت. خەڵكی ئیش دواخەر ئەو ئەكتەرە كۆمیدییەم بیر دەخاتەوە كە دەڵێت: "دایكم هەمو جارێك پێی دەوتم تۆ دەبیتە كەسێكی ئیش دواخەر منیش دەموت پەلەی چیتە، چاوەڕێ بە بزانە وا دەبێت یان نا." من دەتوانم بە درێژی و بێ ئەوەی لە روودا داهێنم باسی كەسی ئیش دواخەر بكەم چونكە لە قۆناغی دواناوەندیدا بە پەلە سەعیم دەكرد. خۆم زۆر بە بلیمەت دەهاتە بەرچاو چونكە بە درێژایی ساڵ هیچ سەعیم نەدەكرد و لە شەوی تاقیكردنەوەدا دەكەوتمە پەلە پڕوزێ و دواییش نمرەی باشم دەهێنا. ئای چەند بێ ئەقڵ بووم. نمرە بەرزەكان دڵخۆشیان دەكردم، بەڵام دواتر بۆم دەركەوت كە هیچ شتێك فێر نەبوبوم و ئەمەش ژیان دواتر بە شێوەی جۆراوجۆر هەقی لێ كردمەوە.

یەكێك لە نەوجەوانە ئیش دواخەرەكان بەم شێوەیەی خوارەوە باسی خۆی دەكات:

"من بە درێژایی ساڵ دەرس و دەورم پشت گوێ دەخست و لە دوو هەفتەی كۆتاییدا ئەوەندە سەعیم دەكرد خۆمم دەكوشت. كاتێكیش كە ئەنجامی تاقیكردنەوەكان رادەگەیەنرا من نمرەی زۆر باشم بەدەست هێنا بەڵام هەستم بەوە نەدەكرد كە بە هەقی خۆم ئەو نمرانەم بەدەست هێناوە چونكە خوێندكارەكانی دیكە بە درێژایی ساڵ خەریكی سەعیكردن بوون ناچار نەبوبون وەكو من كاتی تاقیكردنەوەكان بكەونە ژێر گوشار و ناڕەحەتی زۆرەوە."

زۆر مانەوە لە چوارگۆشەی ژمارە (یەك)دا ئەم ئەنجامانەی دەبێت:

- دڵە راوكێ و گوشاری دەروونی
- بێتوانایی و هەستكردن بە ماندوێتی
- ئەنجامدانی كارەكان لە ئاستێكی نزمدا

چوارگۆشەی ژمارە (دوو): ئەوەی ریزبەندی دەكات

با ئەم چوارگۆشەیە هەڵگرین بۆ دوایی

Scanned by CamScanner

چوارگۆشەی ژمارە (سێ): لە روودا داماو

چوارگۆشەی ژمارە سێ ئەو مەسەلانە دەگرێتەوە کە بەپەلەن و لە هەمانکاتیشدا گرنگ نین. سیمای ئەم چوارگۆشەیە رازیکردنی ئەوانی دیکەیە و بەدیهێنانی ئارەزووەکانی ئەوانە. ئەم چوارگۆشەیە خەڵەتێنەرە چونکە وات لێ دەکات ئەو کارانەی کە پەلەن، گرنگ بێنە پێش چاوت کە لە راستیدا وا نین. بۆ نمونە، وەڵامدانەوەی زەنگی تەلەفون کارێکی پەلەیە، بەڵام زۆرجار کە وەڵام دەدەیتەوە بۆت دەردەکەوێ بابەتەکە شتێکی بێنرخە و کاتەکەت لە وەڵامدانەوەیدا بەفیڕۆ داوە.

چوارگۆشەی ژمارە سێ پڕە لەو بابەت و مەسەلانەی کە بۆ خەڵکی دیکە گرنگن نەک بۆ تۆ. واتە پڕن لەو مەسەلانەی کە ئارەزوومەندیت پێیان بڵێیت نەخێر بەڵام ناتوانیت ئەوە بکەیت چونکە دەترسیت پێیان ناخۆش بێت. کەسی لە روودا داماوی خاوەن چوارگۆشەی ژمارە سێ ناتوانێت بە هیچ کەس و بە هیچ شتێک بڵێت نەخێر. بە هەموو هەوڵ و توانای خۆیەوە دەیەوێت هەموو کەسێک رازی بکات و ئەمەش بەوە کۆتایی دێت کە هیچ کەس لێی رازی نەبێت تەنانەت خۆیشی لە خۆی رازی نەبێت. مرۆڤی لەم جۆرە هەمیشە دەکەوێتە ژێر گوشاری چاولێکەرییەوە چونکە حەز دەکات جەماوەری هەبێت نەک کەسێکی سەربەخۆ و خاوەن بیر و باوەڕی تایبەت بێت.

کاتێک بە شێوەیەکی چاوەڕواننەکراو لە ئێوارە وەختەیەکدا هاوڕێکانی داوای لێدەکەن لەگەڵیاندا بچێتە دەرەوە تا نزیکی بەرە بەیان، ئەم هێندە ئازا نییە بەقسەیان نەکات و بیانوویان بۆ بێنێتەوە بڵێ: "نایەم"

چونکە حەز ناکات هاوڕێکانی لێی نائومێد ببن. ئەوە بەلایەوە گرنگ نییە کە سبەینێ ئیمتیحانێکی زەحمەتی هەیە و پێویستە ئەو شەوە سەعی بکات و باش بخەوێت.

کەسی لەوجۆرە بەڵێن دەدات بە خوشکە بچکۆلەکەی کە لە وانەی بیرکاریدا سەعی پێ بکات. بەڵام کە زەنگی مۆبایلەکەی لێ دەدات ناتوانێ وەڵام نەداتەوە و ماوەیەکی زۆر خەریکی قسە کردن دەبێت. قسەکەش قسەیەکی بێ بایەخە.

کەسی لە رووودا داماو بۆ نمونە خۆی حەزی لە مەلەکردن نییە بەڵام لەبەر ئەوەی باوکی کاتی خۆی مەلەوانێکی باش بووە پێی خۆش نییە لەم ڕووەوە باوکی نائومێد بکات.

من باوەڕم وایە کە هەمومان لە ناخی خۆماندا چوارگۆشەی ژمارە سێمان هەیە بەڵام ئەگەر بە هەمو شتێك بڵێین بەڵێ و گرنگ و ناگرنگ لە یەك جیا نەکەینەوە ناتوانین سەرکەوتوو بین لە ژیاندا. بیلێ کۆسبی (Bill Cosby) کە ئەکتەرێکی کۆمیدی بەناوبانگە زۆر بەجوانی دەڵێت: "من نازانم کلیلی سەرکەوتن چییە، بەڵام کلیلی شکستهێنان ئەوەیە کە هەوڵ بدەیت هەمو کەس رازی بکەیت." چوارگۆشەی ژمارە سێ یەکێکە لە چوارگۆشە هەرە خراپەکان مرۆڤ کاتی خۆی بۆ تەرخان بکات چونکە چوارگۆشەیەکە هیچ بناغە و بنەمایەکی نیە. رەشەبا هەمیشە لەگەڵ خۆیدا دەتبات.

ئەنجامەکانی زۆر مانەوە لەم چوارگۆشەیەدا بریتین لەوەی کە:

- ناوبانگێکی خراپت دەداتێ چونکە کەسێکیت دەتەوێ هەمو کەست لێ رازی بێت
- خۆتت پێ کۆنترۆڵ ناکرێت و کاروبارەکانت رێکخراو نابن
- هەستێکی خراپت دەداتێ و خەلکانی دیکە بۆ سوودی خۆیان بەکارتدەهێنن

چوارگۆشەی چوار: کەمتەرخەم

ئەم چوارگۆشەیە بریتییە لە ونبوون و زیادەڕەوی. چوارگۆشەکە ئەو چالاکییانە لەخۆ دەگرێت کە نە پەلەن و نە گرنگ. خاوەنی ئەم چوارگۆشەیە هەمیشە لە چوارگۆشەکەدا پاڵی داوەتەوە و هەر کارێك بکات بە زیادەڕەوییەوە دەیکات. زۆر حەزی لە تەماشاکردنی تەلەفزیۆنە، یان زۆر دەخەوێت، یان هەمیشە خەریکی یاری پلەی ستەیشن و ئینتەرنێتە. بە سەعات سەرقاڵی تەلەفۆنکردنە.

Scanned by CamScanner

کە بچێتە فرۆشگا و سوپەرمارکێتەکان چەند سەعاتێکی پێ دەچێت. لە بەفیرۆدانی کاتدا کەسێکی زۆر شارەزا و پیشەییە. بەیانیان درەنگ لەخەو هەڵدەسێت و بشخوێنێتەوە شتی بێ کەڵك دەخوێنێتەوە. ئیشی

دەست ناکەوێت. شتێك کە بەلایەوە گرنگ نەبێت خوێندن و خوێندنگایە. دیارە تەماشاکردنی فیلم و بەکارهێنانی ئینتەرنێت و گەڕان و پیاسە بەشێکن لە شێوازی راستی ژیان، ئەمانە کاتێك بێ کەڵك و بێتام دەبن کە زۆر خویان بدەیتێ. تەماشاکردنی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی رەنگە رێگەیەکی باش بێت بۆ ئیسراحەت کردن بەڵام ئەگەر هەمان بەرنامەت دوو جار و سێ جار و تەنانەت چوارجار و پێنج جاریش بینییەوە، ئەوا لە ئیسراحەت دەردەچێ و دەبێتە کات بەفیرۆدان. ئەنجامەکانی مانەوە لەم چوارگۆشەیەدا بریتین لە:

- هەست نەکردن بە بەرپرسیارێتی
- هەست کردن بە گوناه و تاوان
- هەست کردن بە بێزاری و بێنرخی

چوارگۆشەی ژمارە دوو: ئەوەی ریزبەندی دەکات

ئەم چوارگۆشەیە لە مەسەلە گرنگەکان پێکهاتووە، ئەوانەی کە گرنگن بەڵام پەلە نین. بۆ نمونە حەسانەوە و مەشق و دروستکردنی پەیوەندی و نەخشەدانانی پێشوەخت و تەواوکردنی ئەرکەکانی قوتابخانە و .. تاد. لە کاتی خۆیدا. ئەم چوارگۆشەیە چوارگۆشەی سەرکەوتن و هەڵکەوتنە. ئەو چوارگۆشەیەیە کە پێویستە تیایدا بیت. بابەتەکانی ئەم چوارگۆشەیە چونکە پەلە نین هەندێك جار لە ئەنجامدانیاندا کێشەمان دێتە رێ. بۆ نمونە دۆزینەوەی

Scanned by CamScanner

کار لە پشووی هاویندا مەسەلەیەکی زۆر گرنگە بۆ تۆ بەڵام لەبەر ئەوەی هێشتا چەند هەفتەیەکی ماوە بۆ ئەو پشووە تۆ هەمیشە بیرکردنەوە لەو مەسەلەیە دوا دەخەیت و کاتێك بەخۆت دەزانی فرسەتەکەت لەکیس چووە و هەمو ئیشە باشەکان گیراون. بەڵام ئەگەر کەسێك بیت لەوانەی چوارگۆشەی ژمارە دوو، ئەوا پێشوەخت نەخشەی بۆ دادەنێیت و کارێکی باش بۆخۆت مەیسەر دەکەیت. ئەنجامدانی ئەم کارانە پێویستیان بە کاتی زیاتر نی‌یە بەڵکو پێویستیان بەوەیە نەختێك زیاتر نەخشەی پێشوەختیان بۆ داڕێژیت.

خەسڵەتەکانی کەسانی سەر بەم چوارگۆشەیە دیارن. کەسەکە کەسێکی بێ کەم و کوڕی نی‌یە، بەڵام هەوڵدەدات نمونەیی بێت. پێش ئەوەی کارێك ئەنجام بدات بەباشی لێی ورد دەبێتەوە ئینجا ریزبەندییەکانی بۆ دادەنێت. پێداگری لەسەر ئەوە دەکات کە یەکەمجار مەسەلە گرنگەکان بەئەنجام بگەیەنێت ئینجا ئەوانی دیکە. بۆ هەمو شتێك نەخشەی پێشوەختی ئامادەیە و ئەمەش وای لێدەکات لە ئیشەکانیدا سەرکەوتوو بێت. ئەرکەکانی لە کاتی دیاریکراوی خۆیاندا ئەنجام دەدات و لەبەر ئەوە راپۆرت و وتارەکانی بە باشترین شێوە ئامادە دەکات. رووبەڕووی ماندوێتی و گوشاری کات بەفیڕۆدان و دواخستنی ئیش و کارەکان نابێتەوە. کاتی گونجاو دیاری دەکات بۆ مەشق و راهێنان و ئیسراحەت تەنانەت ئەگەر ئەو کارانە لەسەر حسابی کاری دیکەش بێت. ئەم جۆرە کەسانە بایەخی زیاتر بە خێزان و هاوڕێکانیان دەدەن چونکە لە ژیانیاندا لە خەڵکی دیکە گرنگترن بۆیان. پاراستنی هاوسەنگی لە هەمو شتێکدا مەسەلەیەکی گرنگە بەلایانەوە و هەمیشە دەیپارێزن.

مرۆڤی لەو جۆرە هەمو کاتێك لە وادەی خۆیدا رۆنی ئۆتومبیلەکەی دەگۆڕێت و دوایناخات تا ئەو کاتەی دوکەڵ دەکات. حەزی لە فیلمی سینەمایی و ئینتەرنێت و رۆمان خوێندنەوە هەیە بەڵام هەرگیز رێگە نادات ئەم چالاکییانە زیاد لە پێویست

Scanned by CamScanner

کاتی بگرن. دەزانێت چۆن بە زەردەخەنەوە بڵێت: "نەخێر". ئەگەر هاوڕێکانی بە شێوەیەکی چاوەڕواننەکراو ئێوارەیەکیان هاتنە لای و داوایان لێکرد لەگەڵیاندا بڕوات بۆ ئاهەنگێك ئەو پێیان دەڵێت: "سوپاستان دەکەم بەڵام سبەینێ تاقیکردنەوەیەکی گرنگم هەیە، بۆ نەیخەینە ئێوارەی ڕۆژی هەینی؟" هاوڕێکانی لەم وەڵامە تێ دەگەن و لە قوڵایی دڵیانەوە خۆزگە دەخوازن ئەمانیش وەك ئەو ئازا بوونایە و بیانوتانە نەخێر. مرۆڤ بۆ ئەوەی نەبێتە چاولێکەر و لاسایی خەڵکی دیکە نەکاتەوە و لە ڕوودا دانەمێنێت، سەرەتا تووشی زەحمەت و گوشار دەبێت. یەکەمینجار وا دەزانێ خەڵکەکە مرۆڤی وایان بەدڵ نیە بەڵام دواتر تێ دەگات کە خەڵك بە شێوەیەکی گشتی ڕێز لە مرۆڤی وا دەگرن.

ئەنجامەکانی زۆر مانەوە لە چوارگۆشەی ژمارە دوو دا بریتین لە:

- کۆنترۆڵکردنی ژیانی خۆت
- هاوسەنگی
- بە ئەنجام گەیاندنی کارەکان بە شێوەیەکی زۆر باش

کەواتە ئێستا لەخۆت بپرسە بزانە زوربەی کاتت لە کوێدا بەسەر دەبەیت، لە یەکەمین چوارگۆشەدا یان لە دووەمدا یان لە سێیەمدا یان لە چوارەمدا؟ ئەوی ڕاستی بێت ئێمە هەمومان هەر ماوەیە و لە چوارگۆشەیەکداین، بەڵام کارە بنچینەییەکە ئەوەیە زوربەی کاتی خۆت بخەیتە چوارگۆشەی ژمارە دووەوە. تاقە ڕێگەش بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە ئەوەیە کە ماوەی مانەوەت لە چوارگۆشەکانی دیکەدا کەمبکەیتەوە. بۆ ئەوەش:

ماوەی مانەوەت لە چوارگۆشەی یەکەمدا کەمبکەرەوە. تا دەتوانی کەمترین ئیش دوا بخە. هەمیشە بابەتت دەبێت بۆ چوارگۆشەی ژمارە (یەك). ئەمە نیگەرانی ناوێت، بەڵام ئەگەر ژمارەی ئەو کارانەی دوایان دەخەیت، بکەیت بە نیوەی جاران لە ڕێی ئەنجامدانی زووی کارە گرنگەکانەوە، ئەوە دەتوانی

Scanned by CamScanner

ماوەی یەکەمین چوارگۆشەکە بە رێژەیەکی بەرچاو کەمبکەیتەوە. هەتا کەمتریش لەو چوارگۆشەیەدا بمێنیتەوە کەمتر هەست بە گوشار و دڵەڕاوکێ دەکەیت.

بە چالاکییەکانی چوارگۆشەی ژمارە سێ بڵێ نەخێر. فێر ببە بەو شتانە بڵێ نەخێر کە بۆ ژیانت گرنگ نین و لە کارە گرنگەکان دوورت دەخەنەوە. خەمی ئەوەت نەبێت خەڵك پەیوەندیت لەگەڵدا بپچڕێنن. هەوڵدان بۆ رازیکردنی هەمو کەسێك وەك ئەوە وایە بتەوێ سەگ لە کلکەوە بگریت. ئەمە کارێکی مەحاڵە. بیرت نەچێ کاتێك کە تۆ دەڵێت نەخێر لە راستیدا ئەوە بەڵێیە بۆ مەسەلە گرنگەکانی ژیانت.

ماوەی مانەوەت لە چوارگۆشەی ژمارە چواردا کەمبەکەرەوە کە چوارگۆشەی خەڵکی کەمتەرخەمە. بە یەکجاری واز لەو کارانە مەهێنە بەڵکو ماوەی کەمتریان بۆ تەرخان بکە. کاتت نیە تا بەفیڕۆی بدەیت. ئەو کاتە ببەخشە بە چوارگۆشەی ژمارە (دوو). تۆ پێویستت بە ئیسراحەت و هێمنێیە کە ئەمانەش دەکەونە چوارگۆشەی ژمارە دووەوە بەڵام زیادەڕەوی تیایاندا دەتگەیەنێتە چوارەمین چوارگۆشە.

بێجگە لە تەرخانکردنی کاتی زیاتر بۆ چوارگۆشەی ژمارە دوو، بیر لەم دوو پێشنیارە زیادەیەی خوارەوەش بکەرەوە کە یارمەتیت دەدەن باشتر کاتی خۆت رێك بخەیت و ئەرکەکانت ریزبەندی بکەیت. دوو پێشنیارەکەش بریتین لە: یەك) نەخشە دارشتن بەکار بێنە دوو هەفتانە نەخشەکەت دابڕێژە.

١) نەخشە دارشتن بەکار بێنە

وەك سەرەتا من ئەوەت بۆ پێشنیار دەکەم شتێك بەکاربهێنێت کە رۆژژمێر و پانتاییەکی گونجاوی تێدا بێت بۆ دیاریکردنی وادەکان. ئەوە بکەیت بە تۆمارێك بۆ دیاریکردنی ئەرك و وادەکان و ئامانجەکانت. رەنگە زۆر کەس کە گوێیان لە وشەی "نەخشە دارشتن" و "رۆژژمێر" ببێت یەکسەر بڵێن: "چی؟! دەتەوێت بۆ هەرشوێنێك چووم دەفتەرێکم لەبن دەستدا بێت؟!" ئەگەر وا بیر دەکەیتەوە پێویستە بزانیت کە ئەوەی من مەبەستمە هەمو قەبارەیەك دەگرێتە خۆی. دەتوانیت دەفتەرێکی گەورەی کیلۆ و نیوی بۆ بەکاربێنیت، دەشتوانیت لە رۆژژمێرێکی بچکۆلەی سەد گرامیدا نەخشەکەت دابڕێژیت. رەنگە هەندێکی دیکەش بڵێن: "ئەم جۆرە نەخشە دارشتنە ئازادیمان کەم دەکاتەوە." لە وەڵامی ئەم بۆچوونەشدا دەڵێم نەخشە کێشان بۆ ئازادکردنی مرۆڤە نەك بۆ کۆت و بەند

Scanned by CamScanner

کردنی. ئەگەر نەخشەت هەبێت ئیتر نیگەرانی ئەوە نابیت هەندێ مەسەلەت بیر چووبێت یاخود ئەرکێکی زۆر بخەیتە سەر مێشك و بیرموەریت. ئەم نەخشەیە وادەی هەمو کار و بڕیارەکانت بیر دەخاتەوە. پێت دەڵێت کەی پێویستە باس و لێکۆڵینەوەکانت پێشکەش بکەیت، کەی تاقیکردنەوەکە دەست پێ دەکات و .. تاد. هەروەها دەشتوانیت هەمو ناونیشانە گرنگەکان و ژمارەی تەلەفون و ڕۆژی لەدایکبوونی کەس و ناسیاوە نزیکەکانت لە یەك شوێندا تۆمار بکەیت نەك هەر یەکەیان لەسەر پارچە کاغەزێك بنوسیت. کەواتە ئەم ڕۆژژمێرە نابێتە ئاغای تۆ بەڵکو یارمەتیت دەدات ژیانت ئاسانتر بێت.

٢) هەفتانە نەخشەکەت دابڕێژە

هەمو هەفتەیەك پانزە خولەك تەرخان بکە بۆ دارشتنی نەخشەکەت. ئینجا بزانە ئەمە چ گۆڕانکارییەکی گەورە لە ژیانتدا دروست دەکات. بەڵام بۆچی هەفتانە؟ چونکە ئێمە بە هەفتە بیر دەکەینەوە. بەرنامەدانانی ڕۆژانە زیاد لە پێویست تەسکە و ئەگەر بیشیکەیت بە مانگانە ئەوە زیاد لە پێویست فراوان دەردەچێت. هاوکات لەگەڵ دانانی نەخشەی هەفتانەدا، ئەم هەنگاوانەی خوارەوەش پەیڕەو بکە:

هەنگاوی یەکەم: جومگە سەرەکییەکان دیاری بکە

لە سەرەتای هەمو هەفتەیەکدا یان لە کۆتاییەکەیدا دابنیشە و بیر لەو کارانە بکەرەوە کە ئارەزوومەندیت لە هەفتەی داهاتوودا بەئەنجامیان بگەیەنیت. لەخۆت بپرسە بزانە ئیشە هەرە گرنگەکان چین. من ئەمانە ناودەنێم جومگە سەرەکییەکان. ئەمانە وەکو ئامانجی بچکۆلەن پێویستە بخرێنە سەر (یەك) بۆ دیاریکردنی پەیامە تایبەتەکەت و ئامانجە دوور مەوداکانت. سەرسامیش مەبە ئەگەر تێبینیت کرد زوربەی ئەو کارانە دەکەونە چوارگۆشەی دووەمەوە. ڕەنگە ئەو جومگە سەرەکییانە لیستێکی دوور و درێژ پێك بهێنن کە ئەمانەی خوارەوە چەند نمونەیەکین:

- خۆ ئامادە کردن بۆ تاقیکردنەوەی وانەی زانست
- تەواوکردنی خوێندنەوەی کتێبێك
- ئامادەبوون لە تەماشاکردنی یارییەکی وەرزشیدا
- پڕکردنەوەی فۆرمێکی دیاریکراو

Scanned by CamScanner

- ئامادەبوون لە ئاهەنگێکی قوتابخانەدا
- ڕۆژی سێ جار مەشق کردن

یەکێك لە ڕێگە چاکەکان بۆ دیاریکردنی جومگە سەرەکییەکانت ئەوەیە بیر لە ڕۆڵی جیاواز جیاواز بکەیتەوە کە لە ژیانتدا دەیانبینیت بۆ نموونە ڕۆڵت وەکو خوێندکارێك، وەکو هاوڕێیەك، وەکو ئەندامی خێزانێك، وەکو مرۆڤێك، وەکو کارمەندێك و .. تاد. ئینجا لەوێوە مەسەلەیەك یان دوو مەسەلەی هەرە گرنگ دیاری بکە کە ئارەزوومەندیت لە هەر ڕۆڵێکدا بە ئەنجامیان بگەیەنیت بۆ نموونە تۆ لە هەفتەی ئایندەدا وەکو هاوڕێیەك ئارەزوومەندیت چ کارێك ئەنجام بدەیت؟ ئەی وەکو خوێندکارێك چی؟ ئەی وەکو مرۆڤێك؟ و .. تاد. ڕێکخستنی بەرنامەکانی ژیانت لەسەر بنەمای ئەم ڕۆڵ و ڕەهەندە جیاوازانە یارمەتی گەورەت دەدەن بۆ ئەوەی هاوسەنگی خۆت بپارێزیت.

ڕۆڵ	جومگە سەرەکییەکانی ئەم هەفتەیە
خوێندکار	دەستکردن بە نوسینی باسێکی مێژوویی
هاوڕێ	جەژنی لەدایك بوونی ئازادی هاوڕێم
ئەندامی خێزانێك	لەگەڵ کارزانی برامدا دەچم بۆ فلانە فرۆشگا/ سەرێك لە ئەنکم دەدەم
کارمەند	لە کاتی خۆیدا دەچم بۆ سەر ئیش
خۆم	دەچم بۆ کۆنسێرتەکە/ هەمو شەوێك بیرەوەرییەکانم دەنوسمەوە
تیمێکی گفتوگۆ	کۆتاییهێنانی لێکۆڵینەوەکە/ نووسینی پێشەکییەکان

گرنگ ئەوەیە لە دیاریکردنی جومگە سەرەکییەکانی هەفتەدا زیادڕۆیی نەکەیت. ڕەنگە لە ناخی خۆتدا وا هەست بکەیت کە پێویستە ئەو هەفتەیە چل جومگەی سەرەکی تەواو بکەیت. بەڵام باشتر وایە هەوڵ و تواناکانت خەستتر بکەیتەوە و لە دە پانزە جومگە زیاتر دیاری نەکەیت.

Scanned by CamScanner

هەنگاوی دووهەم: کاتێك دیاری بکە بۆ جومگە سەرەکییەکانت

ئایا پێشتر تاقیت کردووەتەوە چۆن بەردی گەورە و وردە زیخ بخەیتە بەرمیلێکەوە؟ سەرەتا بەرمیلەکە دێنیت و هەتا نیوەی پڕ دەکەیت لە وردە بەرد و زیخ و چەو، دوای ئەوە ئەگەر هەوڵ بدەیت بەردە گەورەکان بەسەر وردە بەرد و زیخ و چەوەکاندا بکەیتە ناو بەرمیلەکەوە هەست دەکەیت بۆشایی زۆر دەکەوێتە نێوانیانەوە و هەموشیان جێیان نابێتەوە لەبەر ئەوە دێی بەرمیلەکە بەتاڵ دەکەیت و سەرلەنوێ دەست پێ دەکەیتەوە. هەوەڵجار بە بەردە گەورەکان، پاشان بە بەردی بچکۆلە و وردە بەرد ئینجا کە دواجار زیخ و چەوەکەت تێ کرد دەبینیت جێگەی هەموویان بووەتەوە و هیچ بۆشاییەکیش دروست نابێت.

جیاوازی نێوان جاری یەکەم و دووەم تەنیا لە شێوەی ڕێکخستنی بەردەکاندایە. ژیانیش وایە. بەردە گەورەکان بریتین لە مەسەلە هەرە گرنگەکانت. وردە بەرد و زیخ و چەوەکانیش نیشە بچوکەکانی ڕۆژانە دەگرتەوە کە کاتت دەبەن بۆ نمونە نیشە ڕۆتینییەکانی ڕۆژانەی ناوماڵ، گفتوگۆ تەلەفونییەکان و تادوایی. ناوەڕۆکی ئەم چیرۆکە ئەوەمان پێ دەڵێت کە ئەگەر یەکەمجار بەردە گەورەکانمان دانەنێین و ڕێکیان نەخەین دواتر بۆمان ڕێك ناخرێن.

لەکاتی داڕشتنی نەخشەی هەفتانەدا کاتی گونجاو دیاری بکە بۆ تۆمارکردنی بەردە گەورەکانت بۆ نمونە ڕەنگە بڕیار بدەیت باشترین کات بۆ نوسینی باسەکەت لە فلانە وانەدا ئێوارەی ڕۆژی سێ شەممەیە و چاکترین کاتیش بۆ سەردانی نەنکت پاشنیوەڕۆی ڕۆژی یەکشەممەیە. ئێستا کاتی پێویست بۆ ئەم کارانەت تەرخان بکە.

ئەمە وەکو شوێنگرتن وایە. ئەگەر بەردە گەورەکەت وا بێت پێویستی بە کاتێکی دیاریکراو نەبێت، بۆ نمونە سەردانی ڕۆژانەی کەسێك ئەوا لە شوێنێکی وادا لە نەخشەکەتدا بینوسە کە بە ئاسانی بیبینیت.

مرۆڤ ئەگەر یەکەمجار کات بۆ بەردە گەورەکانی دیاری بکات ئەوا چالاکییەکانی دیکەی ڕۆژانەش بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاتیان بۆ دابین دەبێت. خۆ ئەگەر

Scanned by CamScanner

کاتیشیان بۆ مەیسەر نەکرێت چیە؟ باشتر وایە مرۆڤ لە پێناوی بەردە گەورەکاندا واز لە بەردە بچوکەکان بهێنێت.

هەنگاوی سێیەم: خشتەیەك بۆ هەمو شتەکانی دیکە دروست بکە

هەر کاتێك تۆمارکردنی بەردە گەورەکانت تەواو کرد، تێکڕای کارە بچوکەکانی دیکە خشتەبەندی بکە بە نیش و کاری ڕۆژانە و وادەکانیشیانەوە. رەنگە تۆ پێت خۆش بێت پێشەکی تەماشای ڕۆژژمێرەکەت بکەیت و چالاکی و ڕووداوەکانی داهاتووت تۆمار بکەیت وەك مۆڵەت و جەژنی لەدایکبوونی کەسێکی خۆشەویست یاخود کۆنسێرتێك.

ڕۆژانە خۆت بگونجێنە

پاش تەواو کردنی ئەو نەخشە هەفتانەیە پێویستە هەمو رۆژێك بە گوێرەی پێداویستییەکانت بگونجێنیت. دووریش نیە ناوبەناو پێویستت بە سەر لەنوێ رێکخستنەوەی هەندێك لە بەردە گەورە و وردە بەردەکان هەبێت. ئەوپەڕی توانای خۆت بخەرە کار کە لەم هەفتەیەدا هەمو نەخشەکەت جێبەجێ بکەیت. بەڵام ئەگەر هەندێکیت پێ جێبەجێ نەکرا لەخۆتی مەکە بە کێشەیەکی گەورە. تەنانەت ئەگەر یەك لەسەر سێی کارە گەورەکانیشت ئەنجام دابێت هەر باشە چونکە ئەگەر

نەخشەکەت دانەنایە ئەوەشت پێ نەدەکرا.

ئەگەر هەستت کرد نەخشە هەفتانەکەت زیاد لە پێویست زەحمەت و قورسە، فڕێی مەدە. بەجۆرێك دەستکاری بکە کە لەجاران ئاسانتر بۆت جێبەجێ بکرێت. بۆ نمونە، ڕەنگە بە ئەزموون بۆت دەرکەوێت کە لە هەفتەیەکدا بتوانیت تەنیا دوو سێ کاری گرنگ خشتەبەندی بکەیت. کەواتە بیکە. لەبیرت نەچێت نەخشەکێشانی پێشوەخت بە شێوەیەکی هەفتانە ئەگەر بۆ کار و بەرنامەی ئاسانیش بێت وات لێدەکات کارە گەورەکانیش بە ئاسانی ئەنجام بدەیت و لە ئایندەدا دەستکەوتی زیاتر و زیاترت هەبێت.

ئایا بەڕاستی کارەکە سەر دەگرێت؟

ئەو پرسیارە زۆر گرنگە کە بزانین ئایا ئێمە دەتوانین کاتی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین. تۆ خۆت دەزانیت کە ئەو کارە دەکرێت. ژمارەیەکی زۆری نامەی ئەو نەوجەوانانەم خوێندووەتەوە کە بەجێبەجێکردنی پێشنیارەکەی پێشوو سەرکەوتنی مەزنیان تۆمار کردووە. لە خوارەوە ڕای دوو نەوجەوانت بۆ دەنوسمەوە کە شارەزای مەسەلەی چوارگۆشەکانی کات بوون و دەستیان کردووە بە بەکارهێنانی نەخشە و نەخشە داڕشتنی هەفتانە.

یاقوب:

بیرمە کاتێك من وێنەیەکی چوارگۆشەکانی کاتم بینی بەخۆمم وت: "ئای خوایە گیان ئەمە چەند ڕاستە، من زۆر جار نیشەکانم دەخەمە خولەکی کۆتاییەوە." بۆ نمونە ئەرکەکانی قوتابخانە. یان ئەگەر نوسینی ڕاپۆرتێکم لەسەر بێت و پێویست بکات ڕۆژی دووشەممە تەسلیمی بکەم من تا ئێوارەی ڕۆژی یەکشەممە تەواوی ناکەم. یان ئەگەر ڕۆژی پێنج شەممە تاقیکردنەوەمان هەبێت من ڕۆژی چوارشەممە ناچمەوە بۆ قوتابخانە بۆ ئەوەی لە ماڵەوە سەعی بکەم. ژیانم بەمجۆرە بردۆتە سەر و هەمیشە لە قەیرانی بەردەوامدا بووم. بەڵام کاتێك کە توانیم دەست بخەمە سەر ئەرکە گرنگەکان ڕیزبەندی کاروباری ژیانی خۆم دەست پێکرد و نەخشەم داڕشت. ئەگەر بمویستایە بچم بۆ ڕاو بە خۆمم دەوت: "بەڵام فلانە کار گرنگترە لە ڕاوکردن، ئەگەر ئەو کارەم تەواو کرد ئینجا دەچم بۆ ڕاو." لە ئەنجامدا وام لێهات باشتر سەعی

Scanned by CamScanner

بکەم و لە تاقیکردنەوەکاندا دەربچم. ئێستا دەزانم ئەگەر زووتر سەرمایەگوزاریم لە کاتی خۆیدا بکردایە لە ژیاندا کەمتر تووشی گوشار و نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دەبووم.

برۆك:

جاران کارە گرنگەکانم لە کاتی خۆیاندا نەدەکرد و چەند رۆژێك دواتر بیرم دەکەوتنەوە. بۆیە هەمیشە لەژێر گوشاری بەردەوامدا بووم. ئێستا ئەو گوشارە کەمتر بۆتەوە چونکە لە رۆژژمێرەکەمدا ئەرکەکانم تۆمار کردووە و هەر کە تەماشای بکەم دەزانم پێویستە چی بکەم. هەر کاتێکیش مەزاجم باش نەبێت و بکەومە ژێر گوشارەوە تەماشای رۆژژمێرەکە دەکەم و تێدەگەم کە هێشتا کاتم بەدەستەوەیە بۆ ئەنجامدانی هەمو شتێك. بەتایبەت بۆ ئەو کارانەی کە تەنیا پەیوەستن بەخۆمەوە.

تاقە شتێك کە مرۆڤ ناتوانێت سەرلەنوێ بەکاری بێنێتەوە و سوودی لێ وەرگرێت کاتی بەفیڕۆدراوە. لەبەر ئەوە هەمو چرکەیەکی ژیانت بەکاربێنە. سەرمایە گوزاریکردنی کات سەرمایەگوزاریکردنە لە گرانبەهاترین مەسەلەدا. ئەلیزابێسی یەکەم، شاژنی ئینگلتەرا لە سەرەمەرگدا وتویەتی: "هەمو سەروەت و سامانم دەگۆڕمەوە بە تاقە چرکەیەك."

نیوەکەی دیکە:

سەبارەت بە خووی ژمارە (سێ) پێویستە بڵێین کۆنترۆڵکردنی کات و سودلێوەرگرتنی هەمو شتێك نین. بەڵکو تەنیا نیوەیە و نیوەکەی دیکەشی ئەوەیە چۆن فێر ببین بەسەر ترس و گوشاری چاولێکەریدا سەربکەوین. مرۆڤ بۆ ئەوەی مەسەلە گرنگەکانی خۆی و بەها و سەرەتا و پێوەرەکانی خۆی بپارێزێت پێویستە ئازاو بوێر بێت بەتایبەت ئەگەر گوشاری لەسەر بێت. جارێکیان من لە کۆمەڵە منالێکم پرسی ئەو شتانە چین کە بەلایانەوە گرنگن ئەوان لە وەڵامدا ناوی چەند شتێکیان هێنا وەك خێزان، هاوڕێ، ئازادی، گەشەکردن، سەرنجڕاکێشان، باوەڕ، خودا، سەقامگیری، رواڵەت، ئینتیما. کاتێکیش کە لێم پرسین چ رێگرێك هەیە نەهێڵێت لە ژیانتاندا ئەو شتانە بخەنە پێشەوە، هەمو لە وەڵامدا وتیان: "ترس" و "ئارەزووی لاساییکردنەوەی خەڵك". ئەم دوو مەسەلەیە لە وەڵامی زوربەیاندا دووپات بونەوە. لەبەر ئەوە ئێمە لەخوارەوە بە درێژی باسی ئەو دوانە دەکەین.

Scanned by CamScanner

ناوچەی ئاسودەیی و ناوچەی ئازایەتی

ڕێکخستنی کاروبارەکان بەپێی ڕیزبەندیکردنیان لە ڕووی گرنگییەوە پێویستی بە ئازایەتی هەیە و زۆر جار وا پێویست دەکات لە ناوچەی ئاسودەیی خۆت دەربچیت. سەرنجێك لە شێوەی ناوچەی ئازایەتی و ناوچەی ئاسوودەیی بدە:

ناوچەی ئاسودەیی ئەو شتانە دەگرێتەوە کە لەسەریان ڕاهاتوویت و خووت پێوە گرتون هەروەها ئەو شوێنانەی کە شارەزایانیت و ئەو هاوڕێیانەی کە لەگەڵیاندا ئاسودە دەبیت و ئەو چالاکییانەی کە چێژیان لێ دەبینیت. ناوچەی ئاسوودەیی هیچ مەترسی تیا نییە. ئاسانە، ناچارت ناکات تواناکانت فراوانتر بکەیت. مرۆڤ لە سنوری ناوچەی ئاسودەییدا هەست بە ئارامی و ئاسایش دەکات. لە لایەکی دیکەشەوە ئەو بابەتانەی وەکو پەیداکردنی هاوڕێی نوێ و قسەکردن لەبەردەم جەماوەرێکی گەورەدا و پابەندبوونی زۆر بە سەرەتا و بەهاکانت بەشێکن لەو کارانەی کە وات لێدەکەن

م ژیانێکی بێتامە، ژیانێکە کەس حەزی پێ ناکات. (واین گریتزک)ی یاریزا
ی (هۆکی) لەمبارەیەوە دەڵێت: "ڕێژەی شکست هێنانت لەو هەوڵانەدا
دەیت سەدی سەدە." مرۆڤ پێویستە متمانەی بەخۆی هەبێت و ناوبەناو سەرکێش
و بچێتە ناوچەی نازایەتییەکەی خۆیەوە. بیرت نەچێت گەورەترین سەرکێش
یە کە مرۆڤ سەرکێشی نەوە بکات هەمیشە لە ژیانێکی بێ کێشەدا بمێنێتەوە.

یگە مەدە ترس بڕیارت پێ بدات

ە دنیادا گەلێک هەستی خراپ هەن، بەڵام ڕەنگە هەرە خراپەکەیان بریتی بێ
رس. من ئێستا کاتێک بیر لەو شتانە دەکەمەوە کە لە ژیاندا بەهۆی ترسە
تم تیا هێناون هەست بە خەم و ناڕەحەتییەکی زۆر دەکەم.

ئێمە بەسەر چیاکەدا سەرنەکەوتین، بەڵکو بەسەر خۆماندا سەرکەوتین. **-ئیدمۆند هیلاری-**

(یەکەم مرۆڤ کە گەیشتە لوتکەی چیای ئیڤرست)

Scanned by CamScanner

لە پۆلی حەوتەم بووم کە تەنیا پاش یەك مەشقکردن وازم لە تیپی تۆپی پێ هێنا چونکە لە پێشبڕکێ دەترسام. هەروەها ئەوەشم بیر ناچێتەوە کە من زۆر بە جدی بیرم لەوە دەکردەوە خۆم کاندید بکەم بۆ پۆستی نوێنەری خوێندکاران بەڵام هەمیشە لەوە دەترسام کە ئەگەر دەربچم چۆن روو بێت لەبەردەمی هەمو قوتابخانەکەدا قسە بکەم. لە ئیستگە جیاجیاکانی ژیانمدا گەلێك نمرە هەیە نەمهێناون و گەلێك هاوڕێ هەن کە هەرگیز نەبوون بە هاوڕێم و گەلێك تیپی وەرزشی هەن یاریم تێدا نەکردون. هۆکاری هەموشیان ئەو ترسە لەعنەتییەیە کە هەستێکی ناشیرینە لە مرۆڤدا بەڵام هەستێکی زۆر بەهێزیشە. شکسپیر لە شانۆگەرییەکیدا دەڵێت:

"گومانەکان ناپاکیمان لەگەڵدا دەکەن. وامان لێدەکەن ئەو شتە چاك و باشانە لەکیس بدەین کە ئەگەر نەترساینایە بەدەستمان دەهێنان."

باوکم جارێکیان شتێکی پێ وتم لەو کاتەوە هەمیشە لەیادمە. پێی وتم: "کوڕم هەرگیز رێگە مەدە ترسەکانت بڕیارت پێ بدەن. خۆت بڕیارەکانت دروست بکە." تۆ بیر لەو هەمو قارەمانێتییە بکەرەوە کە خەڵکی جۆراوجۆر لە روبەڕوبونەوەی ترسدا ئەنجامیان داوە. بیر لە نێلسۆن ماندێلا بکەرەوە کە لە قەڵاچۆکردنی جیاوازی رەگەزیدا لە ئەفریقای باشوور هۆکاری سەرەکی بوو. ماندێلا ماوەی ٢٧ ساڵ خرایە زیندانەوە (ئەو ماوە زۆرە بهێنەرە بەرچاوی خۆت) تەنیا لەبەر ئەوەی کە بە ئاشکرا دژی جیاوازی رەگەزی بوو کەچی دواتر لە هەڵبژاردندا بوو بە یەکەم سەرۆکی ئەفریقای باشوور کە سپی پێست نەبێت. باشە ئەگەر بترسایە و بەرهەڵستی ئەو سیستمەی نەکردایە چی دەبو؟ هەروەها بیر لەو ئازایەتییە گەورەیە بکەرەوە کە لە خاتو (سۆزان بی ئەنتۆنیدا) هەبوو کاتێك کە رێبەرایەتی خەباتێکی درێژخایەنی دەکرد بۆ بەدەستهێنانی مافەکانی ژنان و لە ئەنجامدا توانی ئەو مافە بکات بە مافێکی دەستووری ویلایەتە یەکگرتووەکان. یاخود بیر لە وینیستۆن چەرچڵ بکەرەوە کە سەرەك وەزیرانی ئینگلتەرا بوو لە ماوەی جەنگی دووەمی جیهانیدا و سەرکردایەتی جیهانی ئازادی کرد لە جەنگەکەیدا دژی ئەڵمانیای نازی. ئەگەر چەرچڵ گومانی لە خۆی تیا دروست ببوایە و لە ترسانا پاشەکشێی بکردایە چی رویدەدا؟ گومانی تێدا نیە هیچ کام لە کارە مەزنەکانی

Scanned by CamScanner

خەڵکانی ئاسایی و خەڵکانی بەناوبانگیش نەدەگەیشتنە ئەنجام ئەگەر خاوەنەکانیان بەسەر ترس و دڵەڕاوکێی ناو ناخی خۆیاندا زاڵ نەبوونایە.

ڕووبەڕووبونەوەی ترس بە هیچ شێوەیەك کارێکی ئاسان نی‌یە بەڵام پاش ئەو ڕووبەڕووبونەوەیە هەست بە بەختەوەرییەکی گەورە دەکەیت. لە ساڵی کۆتاییمدا لە خوێندنی زانکۆ پێویستم بە چەند نمرەیەك هەبو بۆ ئەوەی بە دەرچو حساب بکرێم و پلەیەکی باش بەدەست بهێنم. لەبەر ئەوە بەخێرایی تەماشای ئەو وانە و بابەتانەم کرد کە دەتوانم چالاکییان تێدا ئەنجام بدەم لە کاتی بێکاریدا. یەکێك لەو بابەتانە بریتی بوو لە فێربوونی گۆرانی وتن بەتەنیا. ئەوە ناونیشانێك بوو لە وانەکانی گۆرانیبێژیدا. بیرم کردەوە و بە خۆمم وت: "بۆچی هەنگاوێك لە ناوچە ناسودەییەکەی خۆم دور نەکەومەوە و لەم بابەتەدا هەوڵێك نەدەم؟" زۆر هەوڵم دەدا بەتەنیا وانەکان وەربگرم و توانای خۆم تاقی بکەمەوە چونکە ڕوم نەدەهات لەبەرچاوی خوێندکارەکانی تردا بەو دەنگە ناخۆشەی خۆم گۆرانی بڵێم. بە درێژایی ئەو کۆرسە مەسەلەکە بە دڵی من دەڕۆیشت، بەڵام لە کۆتاییدا مامۆستای هونەر هەواڵێکی ناخۆشی دامێ و لێی پرسیم: "ئایا ئەو گۆرانییەت دیاری کردووە کە پێویستە لەبەردەمی خوێندکارەکانی دیکەدا بیڵێیت؟"

بە ترسەوە پرسیارم لێ کرد: "مەبەستت چییە؟" وتی: "مەرجی ئەم کۆرسە ئەوەیە کە هەر خوێندکارێك دەبێت لانی کەم یەکجار لە بەرامبەر خوێندکارەکانی دیکەدا بەتەنیا گۆرانی بڵێت." پێم وت: "بەڵام ئەوە کارێکی زەحمەتە." وتی: "خەمت نەبێ، مەسەلەکە هێندە زەحمەت نیە. دڵنیام سەرکەوتوو دەبیت."

ئەو ئەرکە بۆ من ئەرکێکی زۆر زەحمەت بوو. تەنیا بیرکردنەوە لێی ناڕەحەتی دەکردم. بیرم لە ڕێگەیەك دەکردەوە خۆم لەم قەیرانە ڕزگار کەم. ویستم لە مەسەلەکە هەڵبێم بەڵام پێم شەرم بو چونکە بە درێژایی ساڵی ڕابردوو من هەمیشە ئامۆژگاری خوێندکارەکانم دەکرد و دەموت: "ڕێگە مەدەن ترس بڕیارەکانتان دروست بکەن." ئێستا خۆم لەبەردەم تاقیکردنەوەیەکی گەورەدا بووم. خۆم دڵخۆشی خۆمم دەدایەوە و دەموت: "ئەختێك ئازا بە. تەنیا هەوڵدانێکە و بەس."

دواجار ڕۆژە ترسناکەکە هات و کە چومە ژووری دادوەرەکانەوە ئەوە یەکەمجارم بوو لەسەر شانۆ دەرکەوم. ترس زۆری بۆ هێنابووم بەڵام من بەردەوام هەوڵمدەدا

Scanned by CamScanner

خۆم ئارام بکەمەوە و بڕوا بەخۆم بهێنم کە کارەکە هێندە زەحمەت نییە. بەڵام کارەکە چرکە بە چرکە خراپتر دەبوو چونکە بۆم دەرکەوتبو کە هەمو ئامادەبوانی ناو ژورەکە شانۆکار و مۆسیقاری بەتوانا بوون. واتە بەڕاستی دەیانزانی چۆن گۆرانی بڵێن. ئەوان لە منالّییەوە خەریکی گۆرانی وتن بون لە کۆرس و شانۆ مۆسیقییەکاندا. ترسەکەم هێندەی دیکە زیادی کرد کاتێك کە خوێندکارێکیان بانگ کرد گۆرانی بڵێت کە ئەزمونێکی زۆری هەبوو لە گۆرانی وتن لەسەر شانۆ جیاجیاکانی وڵاتدا.

ڕووبەڕووبونەوەی ترس

ئەو لاوە بەتوانا و سەرنجڕاکێش بوو بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دادوەرەکان ڕەخنەیان لێگرت و یەکێکیان پێی وت: "دەنگت تا ئەندازەیەك نزم بوو." من بەوە ترسی زیاترم لێ نیشت و لە دڵی خۆمدا وتم: "ئەی ئاخۆ چی بە من بڵێن." پاش ئەوە یەکسەر نۆرەی من هات. کە دەستم بە گۆرانییەکە کرد هەستم کرد ملیۆنەها ساڵی ڕووناکی لە ناوچە ئاسودەکەمەوە دوورم. لە دڵی خۆمدا وتم: "ئازایەتی چی تازە؟ هەرگیز ئەم کارە بە من ناکرێت."

پاش کەمێك دودڵی پێم وتن: "گۆرانی (لەسەر ئەو شەقامەی تۆی لێ دەژیت) دەڵێم لە شانۆگەری (خانمە جوانەکەم)." تیپی مۆسیقا دەستی بە ژەنینی ئاوازی گۆرانییەکە کرد و هەمو چاوەکان ئاراستەی من کران. بەخۆمم وت: "ئای چۆن خۆم توش کرد." خەڵکەکە هەمو بە زەردەخەنەوە تەماشایان دەکردم و دەیانویست وام تێ بگەیەنن کە حەزیان لێیە گوێم لێبگرن و بە جددی هەڵمسەنگێنن. لە یەکەم دێڕی گۆرانییەکەدا هەستم کرد خەڵکەکە دەموچاویان دا بەیەکدا و منیان گەیاندە ئەوپەڕی ترس و ناڕەحەتی. وشەکان بە گوشراوی لە دەممەوە دەهاتنە دەرێ.

پێش کۆتایی گۆرانییەکە ئاوازێکی بڵندی مۆسیقا هەبوو. من پێشتریش لە ڕاهێنانەکاندا نەمدەتوانی لەگەڵ ئەم ئاوازەدا دەربچم لەبەر ئەوە زۆری لێ دەترسام بەڵام کە کاتی ئەو ئاوازە بڵندە هات لە دڵی خۆمدا وتم: "لە چی بترسم؟ بۆ نەیڵێم؟" بە دەنگی بەرز ئەوبەشەی گۆرانییەکەم چڕی و هەستم کرد هێندە

Scanned by CamScanner

ناخۆشم وتوە هەندێك لە ئامادەبووان تافەتیان نەما تەنانەت تەماشاشم بکەن. کە گۆرانییەکە تەواو بوو بەپەلە چووم دانیشتم و بێدەنگی باڵی بەسەر شوێنەکەدا کێشا. کەس نەیدەزانی چی بڵێت. هەندێکیان دڵخۆشییان دامەوە و وتیان: "ئافەرین" منیش بە کەمتەرخەمییەوە سوپاسم دەکردن. بەڵام لە

کۆتاییدا بۆم دەرکەوت کە ئەم ئەزموونە هەرچەندە خەریك بوو بمکوژێت بەڵام کاتێك ژورەکەم بەجێ هێشت و بەرەو گەراجی ئوتومبیلەکان رۆیشتم، هەستم بە شانازییەکی زۆر دەکرد بەخۆمەوە. هەستم دەکرد کارێکی گەورەم ئەنجامداوە. ئیتر هەڵسەنگاندنی ئەوانی دیکە بەلامەوە گرنگ نەبو، خۆم بە سەرکەوتو دەزانی. ئیدمۆند هیلاری کە یەکەم شاخەوانە گەیشتبێتە لوتکەی ئیڤرست دەڵێت: "ئەوەی ئێمە بەزاندمان شاخەکە نەبوو، بەڵکو ناخی خۆمان بو." لەبەر ئەوە ئەگەر جاری داهاتوو ویستت یەکێك لەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت:

- هاوڕێیەکی نوێ پەیدا بکەیت
- نەهێڵیت ئارەزووی چاولێکەری بەسەرتدا زاڵ بێت
- خۆت لە خوویەکی کۆن رزگار بکەیت
- شارەزاییەکی نوێ گەشە پێبدەیت
- هەوڵبدەیت بچیتە ناو تیپێکی وەرزشییەوە
- یارییەکی نوێ تاقی بکەیتەوە
- یەکەم کەس بیت لە پۆلدا دەست هەڵبڕیت
- پیشەکەت بگۆڕیت
- بەشداری لە چالاکییەکی بەکۆمەڵدا بکەیت
- خۆت دروست بکەیت

یان تەنانەت ئەگەر ویستت لە بەرامبەر فەرەبالغییەکی زۆردا گۆرانی بڵێیت، دوودڵ مەبە و بیکە. بیکە تەنانەت ئەگەر هەمو ترس و گومانەکانت هاواریان

Scanned by CamScanner

لێکردیت و وتیان "تۆ خراپیت و شکست دێنیت، هەوڵ مەدە." هەرگیز ڕێگە مەدە ترسەکانت بڕیارت بۆ بدەن. خۆت بڕیارەکانت بدە.

سەرکەوتن ئەوەیە دوای هەمو کەوتنێک هەڵسیتەوە

ئێمە هەمومان ناوبەناو دەترسین. ئەمە گرنگ نیە. هەندێک هەیە دەڵێن: "بترسە و بیشیکە." ڕێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ترس ڕزگاری ببێت ڕێگەکەش ئەوەیە هەمیشە ئەم قسەیە لە مێشکی خۆتدا دوپات بکەرەوە: "سەرکەوتن هیچ نیە جگە لەوەی پاش هەمو ئوچدان و کەوتنێك هەڵسیتەوە." شکستهێنان نابێت زۆر نیگەرانت بکات. هەروەها ناشبێت نیگەرانی ئەو فرسەتانە بیت کە بە هەوڵنەدانت لەدەستت داون. بیرت نەچێت زۆر لەو خەڵکە مەزنانەی کە ئێمە هەمومان پێیان سەرسامین چەندین جار شکستیان هێناوە. بۆ نمونە بابرۆز ١٣٢٠ جار شکستی هێناوە و پشتیشی سارد نەبۆتەوە. ئەلبێرت ئەنیشتاین لە تەمەنی چوار ساڵیدا ئینجا فێری قسەکردن بووە. ئەو مامۆستایەی دەرسی مۆسیقای بە بتهۆڤن دەوت هەمو جارێ دەیوت: "هەرگیز بتهۆڤن نابێت بە ئاوازدانەر." لویس پاستۆر لە وانەی کیمیادا تەنیا بەشی دەرچوون نمرەی دەهێنا. زانای بەناوبانگی موشەك (وێرنەر ڕۆن براون) لە پۆلی نۆ دا لە وانەی جەبر دەرنەچوو. زانای بەناوبانگی کیمیا (مادام ماری کۆری) پێش ئەوەی بواری کیمیای ئەتۆمی بدۆزێتەوە خەریکبوو لە ڕووی داراییەوە نابوت ببێت کەچی ئەو کۆڵی نەدا و گۆڕانێکی بنەڕەتی بەدی هێنا لە بواری کیمیادا. (مایکڵ جۆردەن) کاتێك لە پۆلی دووی قۆناغی دواناوەندیدا بوو لە تیپی باسکەی خوێندنگاکەی دوور خرایەوە.

ئەمانەی خوارەوەش ڕوداوی گرنگی مێژوی ژیانی کەسێکن کە زۆر شکستی خواردووە بەڵام بەردەوام هەستاوەتەوە و خەباتی کردووە. بەڕای تۆ ئەم کەسە کێیە:

- لە تەمەنی ٢٢ ساڵیدا شکستی خوارد.
- کاتێك تەمەنی ٢٣ ساڵ بوو لە هەڵبژاردنە پەرلەمانییەکەی ویلایەتەکەی خۆیدا دەرنەچو.
- لە تەمەنی ٢٥ ساڵیدا لە کارەکەیدا شکستی خوارد.
- لە تەمەنی ٣٦ ساڵیدا دەستگیرانە خۆشەویستەکەی کۆچی دوایی کرد.

Scanned by CamScanner

- لە تەمەنی ٢٧ ساڵیدا تووشی هەرەسهێنانی عەسەبی بوو.
- کاتێك کە تەمەنی ٢٩ ساڵ بوو لە هەڵبژاردندا سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا و نەیتوانی ببێت بە نوێنەر.
- لە تەمەنی ٣٤ ساڵیدا نەیتوانی ببێتە ئەندامی کۆنگرێس.
- لە تەمەنی ٣٧ ساڵیدا بە ئەندامی کۆنگرێس هەڵبژێردرا.
- لە تەمەنی ٣٩ ساڵیدا نەیتوانی جارێکی دیکە ببێتەوە بە ئەندامی کۆنگرێس.
- لە تەمەنی ٤٦ ساڵیدا لە هەڵبژاردنەکانی ئەنجومەنی پیراندا سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا.
- لە تەمەنی ٤٧ ساڵیدا نەیتوانی پۆستی جێگری سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکان بەدەست بێنێت.
- لە تەمەنی ٤٩ ساڵیدا نەیتوانی سەرکەوتن بەدەست بێنێت و ببێتە ئەندامی ئەنجومەنی پیران.

ئەم کەسە ئەبراهام لینکۆڵنە کە لە تەمەنی ٥١ ساڵیدا بوو بە سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکان. ئەم پیاوە دوای هەموو شکستێك هەڵدەستایەوە و لە ئەنجامیشدا گەیشتە ئامانجەکەی و بووە مایەی ڕێز و سەرسامیی هەموو گەل و نەتەوەکانی جیهان.

لە چرکەساتە زەحمەتەکاندا بەهێز بە

ڕۆبرت فرۆستی شاعیر دەڵێت: "لە دارستانێکدا دوو ڕیانێك هەبوو. من ئەو ڕێگەیەم هەڵبژارد کە کەس پیایدا نەڕۆیشتبوو. هەمو گۆڕانکارییەکان ئەمە دروستیان کرد." من باوەڕم وایە کە ژیان بەڕاستی چرکەساتی زەحمەتی تێدایە، چرکەساتی دووڕیانەکان. ئەگەر ئێمە بەهێز بین لەو چرکەساتانەدا ئەوا هەڵبژاردنی ڕێگەی ژیان لە دوڕیانەکاندا ئاسان دەبێت. بەڵام با بزانین چرکەساتە زەحمەتەکان چین؟ چرکە ساتە زەحمەتەکان بریتین لە ململانێی نێوان ئەنجامدانی کاری ڕاست و ئەنجامدانی کارە هەرە ئاسانەکان. چرکەسات لە ژیاندا تاقیکردنەوە بنەڕەتییەکان و وەرچەرخانە گرنگەکان دیاری دەکات. فێرمان دەکات چۆن لەو کاتە دیاریکراوانەدا ئایندەمان وێنە

Scanned by CamScanner

بکێشین. چرکەساتەکانیش دوو جۆرن: بچوک و گەورە.

> دارستانەکە دوو ڕێگەی تیابوو. منیش ئەو ڕێگەیەم هەڵبژارد کە فەرامۆش کرابوو. ئەمەش هۆکاری هەمو جیاوازییەکانە.
>
> ڕۆبەرت فرۆست –شاعیر–

چرکەساتە بچوکەکان ڕۆژانە ڕودەدەن و هەندێ کاری ئاسایی دەگرنەوە بۆ نمونە کاتێك کە زەنگی کاتژمێرەکە لێدەدات تۆ لەخەو هەستیت یان لە کاتی توڕەکردنتدا کۆنترۆڵی خۆت بکەیت یان خۆت پەیوەست بکەیت بە ئەنجامدانی ئەرکێکی ماڵەوە. ئەگەر توانیت لەو چرکەساتانەدا بەهێز بیت و کۆنترۆڵی خۆت بکەیت ئەوا ڕۆژەکانت بە ئاسانی و بە نەرمی زیاتر تێدەپەڕن وەك لەوەی لاوازی بنوێنیت. بۆ نمونە ئەگەر نەتوانیت لە خەو هەستیت و ناو جێگات پێ باشتر بێت لە دەنگی ئەقڵت، ئەوا ئەم لاوازییە تیاتدا پەرە دەسێنێت و بە درێژایی ڕۆژەکە شکستی بچکۆلە بچکۆلە دووبارە دەکەیتەوە. بەڵام ئەگەر لەگەڵ زەنگی کاتژمێرەکەتدا لەخەو هەستیت ئەوا دەبێتە یەکەم سەرکەوتنی بچکۆلەی ئەو ڕۆژەت و کۆمەڵێك سەرکەوتنی بچوکی دیکە بەدوای خۆیدا دەهێنێت.

بە پێچەوانەی چرکەساتە زەحمەتە بچوکەکانەوە، چرکەساتی زەحمەتی گەورە زو زو ڕو نادەن بەڵکو هەر چەند مانگ جارێك یان چەند ساڵ جارێك دێنە ڕێت. بابەتەکانیشی جیاوازن بۆ نمونە هەڵبژاردنی هاوڕێی باش، هەستانەوەی دوای شکستی گەورە و بەرهەڵستی کردنی ئارەزووی چاولێکەری و .. تاد. لەوانەیە ڕاهێنەرەکەت لە تیپە وەرزشییەکەت دورت بخاتەوە یاخود هاوڕێیەکی نزیکت وازت لێبێنێت یاخود دایك و باوکت لێك جیا ببنەوە و .. تاد، ئەم چرکەساتانە ئەنجامی خراپیان هەیە و زۆر جار لەو کاتانەدا ڕو دەدەن کە تۆ نە چاوەڕوانت کردوون و نە خۆت بۆ ئامادە کردوون. بەڵام ئەگەر خۆت بۆ ئەم چرکەساتانە ئامادە کرد و زانیت کە ڕۆژێك لە ڕۆژان هەر ڕوو دەدەن ئەوا دەتوانیت خۆتیان بۆ ئامادە بکەیت و وەکو جەنگاوەرێکی

Scanned by CamScanner

نازا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت.

لە دوڕیانەکاندا نازا بە. بەختەوەری نایندەت مەکە بەقوربانی لەززەتی شەوێك یاخود گەڕانی هەفتەیەك یاخود چرکەساتێکی تۆڵەسەندنەوە. ئەگەر رۆژێك لە رۆژان ویستت بێنەقڵییەکی گەورە بکەیت ئەم دێڕانەی شکسپیرت بیر بکەوێتەوە: "کێ هەیە خولەکێك بەختەوەری هەڵبژێرێت و رۆژەکانی دیکە هەر بگری؟ کێ تەمری دەگۆڕێتەوە بە یارییەکی کەمخایەن؟ کێ لە پێناوی هێشوویەك ترێدا رەزێك وێران دەکات؟"

ئەم دێڕانەی سەرەوە باسی ئەو هەڵەیە دەکەن کە ئایندەت بگۆڕێتەوە بە خۆشی و چێژێکی کەمخایەن. کێ هەیە حەز بەوە بکات واز لە هەمو ژیانی خۆی بهێنێت لە پێناوی یارییەکدا؟ یاخود کێ نامادەیە بۆ خولەکێك خۆشبەختی هەفتەیەك نازار و ناسۆر بچێژێ، یان کێیە دار مێوێکی گەورە لەناو دەبات لەپێناوی هێشوویەك ترێ دا؟ تەنیا مرۆڤی بێ ئەقڵ کاری وا دەکات.

چۆن واز لە چاولێکەری بێنین؟

هەندێك لە کاتە ناخۆشەکان ئەوەیە کە دەتەوێت دان بەخۆتا بگریت و لاسایی کەس نەکەیتەوە. واتە ئەو کاتەی کە هەمو هاوڕێکانت دەڵێن بەڵێ تۆ بڵێیت نەخێر. ئەم مەسەلەیە نازایەتییەکی رەهای پێویستە. من ئەمە ناو دەنێم هێزی "هەرگیز نایکەم" و هەرچەندە کارێکی ئاسان نییە مرۆڤ بتوانێ رووبەڕووی گوشاری چاولێکەری بوەستێت، بەڵام وەك ئەوە وایە سەرمایەیەکی گەورە بخەیتە سەر حسابەکەت.

راوێژکاری یەکێك لە خوێندنگا دواناوەندییەکان ئەم چیرۆکەی بۆ گێرامەوە:

کچە خوێندکارێکی پۆل یەکەم پێش دەستپێکردنی خوێندن بەدەم گریانەوە هات بۆلام و وتی: "ئەوان رقیان لێمە، رقیان لێمە." ئەم کچە چەند خولەکێك لەمەوپێش هەمو هاوڕێکانی سەرزەنشتیان کردبوو لەسەر ئەوەی زیاد لەپێویست گوێڕایەڵە و دوێنێ بەقسەی ئەمانی نەکردووە خۆی لە قوتابخانە بدزێتەوە و بچێت بۆ گەڕان. پێیان وتبوو نیتر قسەمان لەگەڵدا مەکە. کچەکە بەدەم گریانەوە پێی وتم: "من حەزم دەکرد لەگەڵیاندا بچم بۆ گەڕان، بەڵام بیرم لێ کردەوە ئەگەر دایکم تەلەفون

Scanned by CamScanner

بکات بۆ خوێندنگاکە و ئەوانیش پێی بڵێن ئەمڕۆ نەهاتووە ئیتر من چۆن روم بێت تەماشای دایکم بکەم. دایکم لە پێناوی مندا زەحمەتی زۆری کێشاوە هەرگیز ئامادە نیم ئازاری بدەم و درۆی لەگەڵدا بکەم."

کەواتە ئەم کچە بەرهەڵستی کردووە و وتویەتی: "نەخێر ناتوانم ئەو کارە بکەم." لە ئەنجامیشدا هاوڕێکانی پشتیان تێکردووە. ئەو ئێستا دلگرانی ئەوەیە هاوڕێکانی لێی زویر بوون و ئیتر قسەی لەگەڵ ناکەن.

کچەکە سەرەڕای گریان و بێزارییەکەی بەڵام لە ناخی خۆیدا هەستی دەکرد لەخۆی رازییە. لە هەمان کاتیشدا هەستی بە تەنیایی دەکرد. مرۆڤ کە لە ناخەوە لەخۆی رازی بێت زیاتر رێزی خۆی لەلا دروست دەبێت و ئەگەر دەوروبەرەکەش ئەمیان نەوێت بەڵام ئەم لەگەڵ خودی خۆیدا ئاشت و تەبایە. ئەمە دەرسێك بوو کچەکە ئەو کاتە فێری بوو کە بەرگری لەخۆی کرد. هەندێکجار گوشاری چاولێکەری هێندە بەهێزە کە تاقە رێگەیەك بۆ بەرهەڵستیکردنی ئەوەیە کە بەتەواوی خۆت لە ژینگەکەی دەوروبەرت دوور بخەیتەوە. ئەمە زیاتر ئەو کاتە روو دەدات مرۆڤ هەڵخلیسکابێتە ناو گروپێکی خراپەوە یان بوبێتە ئەندامی ناو کۆمەڵێکی رێکخراو یان تەنیا یەك دو هاوڕێی هەبێت. هەندێك جاریش گۆڕینی دەوروبەرەکە باشترین رێگە چارەیە وەك چیرۆکی ئەم کچە نەوجەوانەی کە ناوی (هیسەر)ە:

من زۆر دەمێك بوو هەستم بەوە کردبوو کە پێویستە ئیتر واز لەو هاوڕێیانەم بهێنم، بەڵام نەمدەزانی چۆن. هاوڕێ هەرە باشەکانم هانیان دەدام وەکو ئەوان جگەرە بکێشم. کاتێکیش کە دەستم بە جگەرە کێشان کرد لەپاش ماوەیەکی کەم هەستم کرد خەلکەکە خراپ باسم دەکەن. بەڵام هەر پێم خۆش بوو هاوڕێیەتیم لەگەڵیاندا بەردەوام بێت. هەمیشە بیرم لەو رابردووە خۆشە دەکردەوە کە پێکەوە بەسەرمان بردبو. بەڵام کاتێك شەوان لەگەڵیاندا دەچومە دەرێ و لە رودامانی ئەواندا هەندێ کارم دەکرد کە پێویست نەبو کەسمان بیکەین. ئەو کاتە تێگەیشتم کە من خۆم بە شتێکی هەڵەوە بەستۆتەوە.

لەبەر ئەوە بڕیارمدا هەمو ژینگەکەم بە تەواوی بگۆڕم و لە چواردەورەکەم دوور بکەومەوە. داوام لە دایکم کرد رێگەم بدات بڕۆم لە ماڵی پوورم بژیم بۆ ئەوەی سەرەتایەکی تازە دەست پێ بکەم و کۆمەڵێك هاوڕێی باشتر بدۆزمەوە. دایکم قبوڵی

کرد و لەوکاتەوە ئیتر من لەگەڵ پورمدا دەژیم.

ئێستا لەگەڵ هاوڕێ تازەکانمدا شتێك بەدڵم نەبێت نایکەم و قسەیەك بە راستی نەزانم نایڵێم و خەریکم لەسەر بناغەیەکی نوێ خۆم دروست دەکەمەوە. قسەی خەڵکم بەلاوە گرنگ نییە و ئەگەر منیان بەدڵ نەبێت ئەڵێم من ئاوام. ئامادە نیم لەبەر خاتری ئەوەی لەگەڵیاندا بگونجێم خۆم بگۆڕم. تەنیا لەپێناوی خۆمدا ئامادەم خۆم بگۆڕم. بڕیارەکەش هەر لای خۆم دەبێت.

بۆ ئەوەی واز لە چاولێکەری بهێنیت پێویستە بایەخ بەو شتانە بدەیت کە خۆت لە ناختدا باوەڕت پێیانە. گوێ مەدەرە ئەوەی خەڵك چیت پێ دەڵێن. پارچە شیعرێکی جوان لەمبارەیەوە دەڵێت: "من پێم خۆشە هەمو رۆژێك لە دەرەوە لەگەڵ دۆستەکانمدا بم، بەڵام پەیوەندیم بە ناوەوەی خۆم بمێنێت نەك لەناوەوە لەگەڵ خەڵکیدا بم و پەیوەندیم لەگەڵ خۆمدا بپچڕێنم."

بەڵام با بپرسین بزانین بۆچی مرۆڤ بە زەحمەت دەتوانێت چاولێکەری واز لێبێنیت؟ لەبەر ئەوەیە مرۆڤ زۆر بە توندی مەبەستێتی سەر بە لایەنێك یان کۆمەڵێك یان بیرو باوەڕێك بێت واتە ئینتیمای هەبێت بۆ شتێك. هەر ئەمەشە وایکردووە نەوجەوانان لە پێناوی ئەوەی ببنە ئەندامی یانەیەك ئامادە بن سروشی سەیر و سەمەرە پەیڕەو بکەن یاخود بۆ ئەوەی بچنە ناو گروپێکی دیاریکراوەوە خۆیان توشی توند و تیژی و ماددە هۆشبەرەکان دەکەن. هەندێکجار گۆڕینی هەڵوێست و خووەکانمان کارێکی ئاسانە و بە خۆوریاکردنەوەیەکی سادە دەتوانین بگۆڕێنین وەك ئەم چیرۆکەی (رایان)ی نەوجەوان:

یەکێك لە مەسەلە گرنگەکانی ژیانم ئەوە بوو کە لاسایی هەندێك کەس بکەمەوە و تازەترین جۆری جل و بەرگ لەبەر بکەم. دواتر نەخۆشییەکی قورسم گرت و بەلامەوە شتێکی بێمانا بوو کۆمەڵێك جل و بەرگ بکڕم کە دوای چەند مانگێکی

Scanned by CamScanner

دیکە مۆدەیان بەسەر دەچێت. لەبەر ئەوە بڕیارمدا کاری گرنگتر بکەم. بڕیاری ئەوەی زیاتر لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەمدا ببم و وەکو جاران هەمو کاتم بۆ گەڕان لەگەڵ هاوڕێکانمدا تەرخان نەکەم. ئیتر وام لێهات گوێ نەدەمە ئەوەی هاوڕێکانم چیم پێ دەڵێن. وردە وردە خۆمم دروست کرد.

بەڵام هەمو چاولێکەرییەك و لاساییکردنەوەی سەرمەشقەکان هەمیشە کارێکی خراپ نین. لە ڕاستیدا زۆر جار ئەم ئارەزووە دەرئەنجامی باشی دەبێت. ئەگەر هاوڕێیەکی وات دۆزییەوە گوشارێکی ئیجابیت بخاتە سەر بۆ ئەوەی لە ئێستا باشتر ببیت هەرگیز ئەم هاوڕێیە لەکیس خۆت مەدە چونکە ئەوە سامانێکی زۆر بەهادارە.

ئەگەر هەستت کرد حەز دەکەیت بەرهەڵستی چاولێکەری بکەیت بەڵام سەرنەکەوتیت و چۆکت بۆ گوشاری سەرمەشقەکانت دادا تۆ دەتوانی ئەم دوو کارە بکەیت:

١. ژمارە تایبەتی بانقەکەت دابمەزرێنیت. ئەگەر زانیت ڕێز و متمانەت بەخۆت نزمن ئایا چۆن بەخۆتدا رادەپەرمویت هێزی بەرهەڵستی کردنت تیا بێ. دەتوانیت چی بکەیت؟ لەمڕۆوە دەتوانیت ژمارە تایبەتی بانقەکەت وردە وردە دابنێیت. بەڵێنێك بەخۆت بدە و پابەند بە پێوەی. یارمەتی کەسێك بدە پێویستی بە یارمەتی بێت. بەهرەیەك لە خۆتدا پەرە پێبدە. خۆت تازە بکەرەوە. بەم کارانەت لە ئەنجامدا بایی ئەوە هێزت تیا دروست دەبێت کە ڕێگەی تایبەتی خۆت بگریتە بەر و بەو ڕێگایانەدا نەڕۆیت کە خەڵکی دیکە ڕابەرایەتیت بکەن (ڕەنگە جێی خۆی بێت ئێستا بەو بەشەدا بچیتەوە کە تایبەت بوو بە ژمارە تایبەتی بانقەکەت).

٢. پەیامە تایبەتەکەی خۆت بنوسە و ئامانجەکانت دیاری بکە. مرۆڤ هەتاکو بەهاکانی بەوردی دیاری نەکات چۆن دەتوانێت پەیوەست بێت پێیانەوە؟ تۆ ئەگەر نەزانیت ئەو ئامانجانە چین کە پێیان دەڵێیت بەڵێ چۆن دەتوانیت بە شتی دیکە بڵێیت نەخێر؟ ئەوکاتە ئاسانە بە خۆدزینەوە لە قوتابخانە بڵێی نەخێر کە بە ئامانجی نمرەی بەرز بڵێی بەڵێ (تکایە بەو بەشەدا بچۆرەوە کە تایبەتە بە خووی ژمارە دوو، بابەتی دیاریکردنی پێشوەختی ئامانجەکان).

Scanned by CamScanner

کۆلکەی هاوبەشی سەرکەوتن

کۆتایی قسە ئەوەیە کە ریزبەند کردنی مەسەلە گرنگەکان پێویستی بە ڕێکخستن هەیە. پێویستی بە ڕێکخستنی کات هەیە. هەروەها پێویستە بەسەر ترسەکانتدا زاڵ ببیت. پێویستی بەوەیە لە چرکە ساتە زەحمەتەکاندا بەهێز بیت و کوێرانە لاسایی سەرمەشقەکان نەکەیتەوە و بەرهەڵستی چاولێکەری بکەیت. (ئەلبێرت ئی گرەی) ناوی لێکۆڵەرێکە چەند ساڵێك خەریکی لێکۆڵینەوە بووە لەسەر کەسایەتتیە سەرکەوتووەکان بۆ ئەوەی ئەو پێکهاتە تایبەتە هاوبەشە بدۆزێتەوە کە بۆتە هۆی ئەوەی ئەوانە هەموویان سەرکەوتن بەدەست بهێنن. پێکهاتەکەش وەك ئەو بۆی دەرکەوت نە پۆشینی جل و بەرگی جوان و سەرنجڕاکێشە، نە خواردنی زۆرە، تەنانەت ئەوەش نییە کە مرۆڤ مێشکێکی باشی هەبێت. تکایە لێکۆڵینەوەکەی ئەو لەخوارەوە بە وردی بخوێنەرەوە:

کۆلکەی هاوبەشی سەرکەوتن لای (ئەلبێرت گرەی) بریتی‌یە لە:

هەمو کەسایەتییە سەرکەوتووەکان لەوەدا هاوبەشن کە کردویانە بە خووی ئەو کارانە ئەنجام دەدەن خەڵکی شکستخواردوو حەزی پێ ناکەن. مەرجیش نی‌یە لە حەز و ئارەزووەوە ئەنجامی بدەن بەڵکو لەبەر ئەوە ئەنجامی دەدەن کە خزمەتی ئامانجەکانیان دەکات.

ئەمە مانای چی‌یە؟ مانای وایە خەڵکی سەرکەوتوو ئامادەیی تیایە ناوبەناو زۆر لەخۆی بکات کارێك ئەنجام بدات کە حەزی پێ ناکات. لەبەر چی؟ لەبەر ئەوەی کارەکە مەرجی بەدەستهێنانی ئامانجەکەیەتی.

بە واتایەکی دیکە مرۆڤ پێویستە هێزی "دەیکەم" وەك کەرەسەیەکی مرۆیی تایبەت بەکاربێنێت بۆ بەئەنجامگەیاندنی هەندێك ئیش و کاری وا کە گرنگ نییە حەزی لێیە یان نا. ئایا تۆ لەو باوەڕەدایت ئەو کەسەی لە تیپێکی مۆسیقادا ئامێری پیانۆ دەژەنێت حەزی لەوە بێت رۆژی چەند سەعاتێك خەریکی مەشق و راهێنان بێت؟ ئایا ئەو گەنجەی کە بۆ بەدەستهێنانی پارە بۆ خوێندنەکەی

Scanned by CamScanner

ناچارە لەگەڵ خوێندنەکەیدا ئیشیش بکات، چێژ لەو ئیشە دەبینێت و حەزی لێیەتی؟ لەبیرم دێت جارێکیان وەڵامی زۆرانبازێکی بەناوبانگم خوێندەوە لێیان پرسیبوو: "خۆشترین رۆژ لە ژیانتدا کامەیە؟" وتبووی: "ئەو رۆژە بوو کە راهێنانیان تیا هەڵوەشاندەوە."

واتە ئەو رقی لە راهێنان بوو بەڵام هەر دەشیکرد چونکە ئامانجێکی گەورەتر و بەرزتری بۆخۆی دروست کردبوو. ئامانجی ئەوەی ببێتە باشترین یاریزان.

وتەی کۆتایی

ئێمە لە راپرسییەکدا رای هەزاران کەسمان وەرگرت کە لەو حەوت خووە کامیان لە هەموویان زەحمەتترە. زوربەی زۆری وەڵامەکان خووی ژمارە سێیان هەڵبژارد. کەواتە تۆش ئەگەر بەلاتەوە زەحمەت بو هەست بە شکست مەکە. خەڵکێکی زۆری وەکو تۆ هەن خووی ژمارە سێیان بەلاوە زەحمەتە. ئەگەر بەلاتەوە زەحمەت بوو چۆن ئەم خووە دەست پێ بکەیت، لە کۆتایی بەشەکەدا راهێنانەکان بخوێنەرەوە.

سالانی تەمەنی نەوجەوانی بەچێژترین و سەرنجڕاکێشترین قۆناغی ژیانن و لە هەموشیان زیاتر سەرکێشی تیایە لەبەر ئەوە نرخی هەمو چرکەیەکی بزانە، وەك چۆن ئەم شیعرەی خوارەوە بە جوانی دەری دەبڕێت:

Scanned by CamScanner

کەس هێندەی خوێندکاری دوا ساڵی زانکۆ
نازانێت ساڵێك چەند بەنرخە
کەس هێندەی منداڵێکی ناکام
نازانێت مانگێك چەند بەنرخە
کەس هێندەی سەرنووسەری هەفتەنامەیەك
نازانێت هەفتە چەند گرنگە
کەس هێندەی ئەو پیاوەی کە باوکی شەش منداڵە و
بە رۆژانە کار دەکات
نرخی یەك رۆژ نازانێت چەندە
کەس هێندەی ئاشقانی چاوەڕوانی ژوان
نازانن سەعاتێك چەند بەنرخە
کەس هێندەی ئەو کابرایەی فریای شەمەندەفەرەکە ناکەوێت
نرخی یەك خولەك نازانێت چەندە
گەر دەشتەوێ بزانی چرکەیەك چەند بەنرخە
لەو کەسە بپرسە
کە لە ڕووداوێکی کوشندە رزگاری بووە
نرخی یەك لەسەر هەزاری چرکەیەکیش
هەر ئەو کەسە دەیزانێت
کە لە یارییەکی ئۆلۆمپیدا
مەدالیای زێڕین وەردەگرێت

Scanned by CamScanner

راهێنان

١) بە دروستکردنی هێلکارییەک ئامانجەکانت بۆ ماوەی یەک مانگ دیاری بکە و پەیوەست ببە بەو نەخشەیەوە.

٢) ئەو شتانە بدۆزەرەوە کە کاتت بەفیڕۆ دەبەن. ئایا تۆ پێویستت بەوەیە رۆژی دو سەعات بە تەلەفون قسە بکەیت یان شەو تا درەنگ خەریکی ئینتەرنێت بیت یان بابەتێکی دوبارەکراوی تەلەفزیۆن تەماشا بکەیتەوە کە لەوەوپێش دیوتە؟

ئەو شتانەی کە زۆر کاتم بەفیڕۆ دەدەن بریتین لە: ....
....

٣) ئایا هەوڵ دەدەیت هەمو کەست لێ رازی ببێت؟ ئایا تۆ ئەو کەسەیت بە هەمو کەس و هەمو شتێک دەڵێیت بەڵێ؟ ئەمڕۆ هەوڵ بدە بە شتێک بڵێی نەخێر کە هەست دەکەیت پێویستە وابڵێیت.

٤) ئەگەر لە چەند هەفتەی ئایندەدا تاقیکردنەوەیەکت هەیە لەمڕۆوە رۆژانە جاری تۆزێک سەعی تیا بکە. شتەکە دوا مەخە بۆ شەوی پێش تاقیکردنەوە.

٥) بیر لە شتێک بکەرەوە کە هەرچەندە بەلاتەوە گرنگە بەڵام ماوەیەکی دور و درێژ دواتخستوە. لەم هەفتەیەوە کاتێکی بۆ دیاری بکە بە ئەنجامی بگەیەنیت.

ئەو بابەتەی دەمێکە دوام خستووە بریتی‌یە لە ....

٦) برگە بنەڕەتییە هەرە گرنگەکانی هەفتەی ئایندەت دیاری بکە. لە ئێستاشەوە لە خشتەی کارەکانتدا کاتیان بۆ دیاری بکە یەک یەک ئەنجامیان بدەیت.

٧) ئەو مەترسییانە چین کە رێگرن لەبەردەم ئامانجەکانتدا؟ هەر ئێستا بڕیار بدە کە باز بەسەر ناوچە ئاسودەکەتدا بدەیت و رێگە نەدەیت ئەو ترس و نیگەرانییانە کۆنترۆڵت بکەن و تواناکانت کەم بکەنەوە

ئەو ترسەی رێگرە لەبەردەم ئامانجەکانمدا بریتی‌یە لە ....

Scanned by CamScanner

٨) ئەگەر بتەوێت لاسایی خەڵکانی دیکە نەکەیتەوە و خۆت لە چاولێکەری دوور بخەیتەوە تا چەند هەست بە ناڕەحەتی و نیگەرانی دەکەیت؟ ئەو کەسانە دیاری بکە کە کاریگەری زۆریان لەسەرت هەیە. لەخۆت بپرسە بزانە ئەوەی دەیکەیت لە پێناوی خۆتدایە یاخود لەبەر خاتری خەڵکی دیکەیە؟

ئەو کەسانەی زۆرترین کاریگەرییان لەسەرم هەیە بریتین لە ....

بۆ ئاگاداریت

لەمەودوا باسی ئەو ماددەیەتان بۆ دەکەم کە ژیانی لێ دروست بووە. وابزانم پێت خۆشە بزانیت ئەو ماددەیە چییە و لەچی پێکهاتووە. کەواتە لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە بەردەوام بە. ئا.. باش بوو بیرم کەوتەوە. تا ئێستا تۆ نیوەی کتێبەکەت تەواو کردووە.. پیرۆزە.

Scanned by CamScanner

بەشی سێیەم

سەرکەوتنی گشتی

ژمارە بانقی پەیوەندییەکان

خووی ژمارە ٤ : ئەو ماددەیەی ژیانی لێ دروست بووە

بەرێگەی براوە - براوە بیر بکەرەوە

ژیان سفرەیەکە خواردن و خواردنەوە بەلەزەتەکانی بەشی هەمومان دەکات

خووی ژمارە ٥: یەکەمجار هەوڵبدە تێ بگەیت، پاشان هەوڵ بدە لێت تێ بگەن

مرۆڤ دوو گوێچکە و دەمێکی هەیە... (سیحەتت باشە شکور!)

خووی ژمارە ٦ : هاوکاری

ڕێگای هاوبەش

Scanned by CamScanner

ژمارە بانقی پەیوەندییەکان

ئەو ماددەیەی ژیانی لێ دروستکراوە

یەکێک لەو وتە بەنرخانەی کە هەم زۆرم بەدڵە و هەم واشم لێ دەکات هەست بە ئازاری ویژدان بکەم ئەوەیە کە دەڵێت: "هیچ کەسێك لە سەرەمەرگدا ئاواتی بەوە نەخواستوە لە رابردوودا کاری زۆرتری بکردایە."

زۆر جار لەخۆمم پرسیوە: "ئەی باشە مرۆڤ لە سەرەمەرگدا خۆزگە دەخوازێت لە ژیانیدا زیاتر خەریکی چی بووایە؟!" وابزانم وەڵامەکە ئەوەیە کە "زۆرترین کات لەگەڵ خۆشەویستەکانیاندا بوونایە" کەواتە ئەو ماددەیەی ژیانی لێ دروستکراوە بریتییە لە پەیوەندییەکان.

ئەگەر یەکێک پەیوەندی بە تۆوە هەبێت لەلای تۆ چی دەگەیەنێت؟ ئەگەر بتەوێت باشیی ئەو پەیوەندییانە هەڵسەنگێنیت چۆن دەیانبێویت؟

پەیوەندییەکانت چۆنە لەگەڵ ..	خراپە ⟵⟶ باشە
هاورێکانت؟	١ ٢ ٣ ٤ ٥
خوشك و براکانت؟	١ ٢ ٣ ٤ ٥
دایك و باوکت؟	١ ٢ ٣ ٤ ٥
خزمەکانت؟	١ ٢ ٣ ٤ ٥
مامۆستاکانت؟	١ ٢ ٣ ٤ ٥

پەیوەندییەکانت خراپ بن یان باش ئەم کتێبە بۆ ئەوەیە یارمەتیت بدەن لە چاککردنی پەیوەندییە بنەڕەتییەکانتدا. بەڵام پێش ئەوەی بچینە ناو ئەم بابەتەوە، با پێکەوە بەخێرایی بەو زانیارییانەدا بچینەوە کە تا ئێستا وەرمانگرتووە. ئێمە لە بەشی سەرکەوتنی تایبەتدا ژمارە بانقی تایبەت و خووی ژمارە (یەك) و ژمارە (دوو) و ژمارە (سێ) فێر بووین. لەم بەشەشدا کە پەیوەستە بە سەرکەوتنی گشتییەوە فێری ژمارە بانقی پەیوەندییەکان و خووی ژمارە (چوار) و ژمارە (پێنج) و ژمارە (شەش) دەبین. وەك پێشتریش باسمان کرد، مەرجی سەرکەوتنی مرۆڤ لە

Scanned by CamScanner

پەیوەندییەکاندا ئەوەیە کە یەکەمجار لەگەڵ خۆیدا سەربکەوێت و خۆی کۆنترۆڵ بکات. دیارە ئێمە مەرجی قورس و زەحمەت دانانێین و داوات لێ ناکەین ببیتە کەسێکی نمونەیی بەڵکو گرنگ بەلامانەوە ئەوەیە هەمیشە لەوبارەیەوە پێشکەوتن بەدەست بهێنیت.

ئایا بۆچی سەرکەوتن لەگەڵ خودی خۆماندا هێندە گرنگ و بایەخدارە بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لەگەڵ خەڵکیدا؟ وەڵامەکە ئاسانە: لەبەر ئەوەی پێکهاتەی هەرە گرنگی هەر پەیوەندییەك بریتیە لە سروشتی خۆت. لەمبارەیەوە نووسەر و فەیلەسوف (راڵف واڵدۆ ئیمرسۆن) دەڵێت: "سروشتی تۆ بە دەنگێکی هێندە بەرز قسە دەکات کە من گوێم لێی نییە." ئەگەر لە پەیوەندییەکانتدا هەستت بە ناکۆکی کرد ئەوا لە زوربەی حاڵەتەکاندا کەم و کورتییەکە لەناخی خۆتدایە. بۆ دۆزینەوەی هۆکاری ناکۆکییەکە ئەوێ بگەڕێ. مرۆڤ لە رێی سەرکەوتنی تایبەتەوە دەتوانێت ببێت بە کەسێکی سەربەخۆ و بڵێت من خۆم بەرپرسیاری خۆمم و هەر خۆم دەتوانم چارەنووسی خۆم دیاری بکەم. ئەمە دەستکەوتێکی مەزنە.

گرنگترین پرسیاری ژیان ئەمەیە: ئێمە لە پێناوی کەسانی دیکەدا چی دەکەین؟

مارتن لۆسەر کینگ

سەرکەوتنی گشتییش وات لێدەکات لەگەڵ خەڵکی دیکەدا ببیت بە مرۆڤێکی یارمەتیدەر، وات لێدەکات بە هاوکاری لەگەڵ خەڵکی تردا کارەکەت ئەنجام بدەیت بە جۆرێکی وا کە بتوانیت بڵێیت من ئەندامێکی تیپەکەم و دەور و تەئسیرم لەسەریان هەیە. ئەمە دەستکەوتێکە لە مەزن گەورەترە. مەسەلەکەش ئاسانە. توانای هاوکاری و گونجانت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا تا ئەندازەیەکی زۆر رۆڵیان دەبێت لەئاستی سەرکەوتنت لە ژیان و پیشە و بەختەوەریتدا.

ئێستەش با بگەڕێینەوە سەر مەسەلەی پەیوەندییەکان. بۆ ئەوەی باشتر تێی بگەین من ناوی دەنێم ژمارە بانقی پەیوەندییەکان Relation Bank Accont

Scanned by CamScanner

(RBA). لە بەشی پێشووی کتێبەکەدا باسی ژمارە بانقی تایبەتیمان کرد Personal Bank Account (PBA). ئەو ژمارە تایبەتە بڕی ئەو بڕوا و متمانەیە دیاری دەکات کە تۆ بەخۆتت هەیە. حسابی بانقی پەیوەندییەکانیش (RBA) پێوەری ئەو بڕە متمانە و باوەڕەیە کە تۆ لە پەیوەندییەکانتدا خاوەنیانیت.

ژمارە بانقی پەیوەندییەکان تا ئەندازەیەکی زۆر وەکو ژمارەی بانقی پارە وایە. مرۆڤ دەتوانێ بیخاتە سەری (پاشەکەوتی بکات) و پەیوەندییەکەی پێ چاک بکات، هەروەها دەشتوانێت لێی رابکێشێ و پەیوەندییەکە لاواز بکات. هەمیشەش پەیوەندی تەندروستی بەهێز لەوەوە دروست دەبێت کە تۆ بە بەردەوام بیت و بۆ ماوەیەکی درێژ پاشەکەوتی بەردەوامت هەبێت. بەڵام سەرەڕای لێکچوونەکانیش چەند خاڵێک هەن ژمارە بانقی پەیوەندییەکان لە بانقی ئاسایی جیا دەکاتەوە:

١. لە بانقی پارەدا مرۆڤ رەنگە تەنیا یەک دوو ژمارەی هەبێت بەڵام لە بانقی پەیوەندییەکاندا هەمو پەیوەندییەک ژمارە تایبەتی خۆی هەیە. گریمان تۆ بەلای دراوسێیەکی تازەتاندا رۆیشتیت. ئەگەر زەردەخەنەیەکت بۆ کرد و پێت وت ئەم کاتەت باش، بەمە تۆ ژمارەیەکی بانقی لەگەڵدا دەکەیتەوە. ئەگەر فەرامۆشی بکەیت و قسەی لەگەڵ نەکەیت، ئەوا هەر ژمارەیەکی بانقیت لەگەڵدا کردووەتەوە، بەڵام ئەمجارەیان ژمارەیەکی سلبی دەبێت. کەواتە لەم مەسەلەیەدا رێگە چارەی دیکە نییە، هەمو کەسێک یان ژمارە حسابێکی ئیجابیت لەگەڵیدا هەیە یاخود سلبی، واتە یان بە (+) یان بە (-).

٢. بە پێچەوانەی بانقی پارەوە لە پەیوەندییەکاندا ژمارەی بانقی لەگەڵ هەر کەسێکدا بکەیتەوە ناتوانیت دایخەیت. هەر لەبەر ئەوەشە مرۆڤ دەتوانێت لەگەڵ هاورێیەکیدا کە چەند ساڵە نەیدیوە و بە رێکەوت دەیبینێتەوە لەو شوێنەوە پەیوەندییەکەی لەگەڵدا ببەستێتەوە کە وەستابوو. تۆ لەو ماوەیەدا کە یەکترتان نەبینیوە تاقە دۆلارێکیشت لێ کەم نەبۆتەوە. هەر ئەمەشە وا دەکات خەڵک بتوانن ماوەیەکی دوور و درێژ رق و کینە هەڵبگرن.

٣. لە بانقی ئاساییدا دە دۆلار هەر دە دۆلارە بەڵام لە بانقی پەیوەندییەکاندا پاشەکەوتەکان کەم دەکەن و دەبن بە هەڵم و نامێنن. بۆیە پێویستە بەردەوام پاشەکەوت بخەیتە سەر پەیوەندییە هەرە گرنگەکانت، هیچ نەبێ بۆ ئەوەی لە

Scanned by CamScanner

سەروو سفرەوە بمێننەوە.

کەواتە مرۆڤ چۆن دەتوانێت پەیوەندییەکی پچڕاو چاک بکاتەوە یاخود پەیوەندییەکی پتەو دابمەزرێنێت؟ وەڵامەکە ئاسانە. هەمو جارێك پاشەکەوت بکەن. ئەمە وەکو ئەوە وایە بتەوێ فیلێك بخۆیت کە دیارە بە پارووی‌ەك بۆت ناخورێت، دەبێت بەردەوام و هەرجارەی تۆزێکی لێ بخۆیت. کێشەکە بە خێرایی چارەسەر ناکرێت، بەردەوامی و پشوو درێژی گرنگە. ئەگەر پەیوەندییەکەم لەگەڵ تۆدا یەکسان بوو بە (-٥٠٠٠ دۆلار)، پێویستە تۆ بایی ٥٠٠١ دۆلاری بخەیتە سەر بۆ ئەوەی ژمارەی بانقی پەیوەندییەکەت بچێتە سەروو سفر. جارێکیان من پرسیارم لە کۆمەڵێك ئەوجەوان کرد کە گرنگترین ئەو پاشەکەوتانە چین پێیان خۆشە بخرێنە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانیان و دەوروتەئسیری زۆریان هەبێت لەسەر ئەمان. ئەمەش هەندێك لە وەڵامەکانە:

* پاشەکەوتی بەردەوامی کەسوکارم بۆ سەر ژمارەی پەیوەندییەکانم هێزم پێ دەبەخشێت

* ئەو قسەیە ئەوەیە کە مامۆستاکەم یان هاوڕێکەم پێم بڵێت "ئافەرین دەستخۆش" یاخود "ئەمڕۆ زۆر قۆزیت". ئەمانە رستەی کورتن بەڵام زۆر سیحراوین

* لە جەژنی لەدایکبوونمدا هاوڕێکانم ستایشم بکەن و بە رابەری خۆیانم بژمێرن. لە بەردەمی خەڵکدا شانازییم پێوە بکەن

* کە هەڵەیەکم کرد بمبەخشێت و بیری بچێتەوە و ببورێت و خۆشی بوێم و یارمەتیم بدات

* یەکێك لەو ئەوجەوانانە وتی هەندێك شیعرەکانی خۆمم بۆ هاوڕێکەم خوێندەوە زۆرم پێ خۆش بوو هاوڕێکەم پێی وتم کە من کەسێکی بەهرەدارم و پێویستە دیوانێك بنوسم. پێشتر بەلامەوە زەحمەت بوو شیعرەکانم لای هیچ کەسێك باس بکەم.

* دایکم و هەردوو خوشکەکەم کە لە ویلایەتێکی دیکە

دەژین ئەم بەیانییە پێش ئەوەی بڕۆم بۆ خوێندن بە تەلەفون پیرۆزبایی جەژنی لەدایکبونمیان لێ کردم.

* برا گەورەکەم هەر جارێك بچوایە بۆ وەرزش کردن منی لەگەڵ خۆیدا دەبرد.
* شتی بچوك
* ئێمە چوار هاوڕێین بەڕاستی یەکتریمان خۆش دەوێ و وەفادارین بەرامبەر یەکتری. کە پێکەوە دەبین و ئیشی باش و خێرخوازی دەکەین هەست بە بەختەوەرییەکی زۆر دەکەین. ئەمە وام لێدەکات بەردەوام بم.
* هەرجارێك هاوڕێکەم بە روویەکی خۆشەوە پێم بڵێ: "سلاو. حاڵ و وەزعت چۆنە؟"
* هاوڕێیەکم هەیە پێم دەڵێت بە بڕوای ئەو من کەسێکی زۆر دڵسۆزم و لەگەڵ خۆمدا راستگۆم. ئەم قسەیەم زۆر پێ خۆش بوو چونکە بۆم دەرکەوت کە کەسێك هەیە لێم تێگەیشتبێت.

کەواتە شێوازی جۆراوجۆر هەیە پاشەکەوت بخەیتە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت. لە خوارەوە شەش جۆری گرنگت بۆ ریز دەکەین کە هەمو کاتێك سەرکەوتوو دەبن. بێگومان بەرامبەر ئەو شەش پاشەکەوتەش شەش رێگا هەیە لە حسابەکەت رادەکێشن.

خستنە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکان	راکێشان لە ژمارەی بانقی پەیوەندییەکان
پەیمانەکانت بەرە سەر	بەڵێنەکانت بشکێنە
نەرم و نیانی و بەخشندەیی بچوك بچوك بنوێنە	خۆپەسەند و دەست نوقاو بە
دڵسۆز بە	چەنەبازی بکە و نهێنییەکان بدرکێنە و متمانەی خەڵکی لەدەست بدە
گوێبگرە	گوێ مەگرە
داوای لێبوردن بکە	لووتبەرز بە
ئامانجەکانت روون و ئاشکراو کردەنی بن	ئامانجەکانت خەیاڵی و نەگردە بن

Scanned by CamScanner

پەیمانەکانت بەرە سەر

ڕۆژێکیان باوکم پێی وتم: "کوڕم نامەوێت جارێکی دیکە پێت بڵێمەوە. سندوقی ئۆتومبیلەکەم چەند ڕۆژێکە عەللاگەیەک زبڵی تیایە تکایە بیبە بیخەرە حاویەیەکەوە." منیش وتم: "زۆر چاکە بابە." دیارە وەکو نەوجەوانێکی کەمتەرخەم کە هیچی بەلاوە گرنگ نیە، من هەر بیرم چوو زبڵی ناو سندوقی سەیارەکەی باوکم فڕێ بدەم و بەڵێنەکە ببەمە سەر. پاشنیوەڕۆی ئەو ڕۆژە دەبوایە بچومایە بۆ لای برادەرەکانم بۆ خۆشی و ڕابواردن. پێشتر لە باوکمم پرسیبوو: "ئایا دەتوانم بە ئۆتومبیلەکە بڕۆم بۆ لای هاوڕێکانم؟" بەڵام ئەو وتی: "نەخێر" ناهەقیشی نەبوو چونکە ئۆتومبیلەکە هی خۆی نەبوو، لە ڕێی هاوڕێیەکییەوە بە کرێ لە شوێنێک هێنابووی. بە هەر حاڵ من بە دزی باوکمەوە ئۆتومبیلەکەم دەرکرد و دڵنیابووم کە پێی نازانێت.

من و هاوڕێکانم چەند سەعاتێک بە خۆشی و پێکەنین ڕامانبوارد بەڵام لە گەڕانەوەمدا بۆ ماڵەوە خۆم کێشا بە پشتی ئۆتومبیلێکی دیکەدا. کەسمان زیانی گیانی گەورەمان بەر نەکەوت بەڵام هەردوو ئۆتومبیلەکە داغان بوون. تەلەفونم بۆ باوکم کرد و گفتوگۆکەمان هێندە نائومێدانە بوو تا ماوم بیرم ناچێتەوە:

"بابە"

"دەڵێی چی؟"

"تووشی ڕووداوی هاتوچۆ بووم"

"تووشی چی بوویت؟ سەلامەتیت؟"

"خۆم سەلامەتم بەڵام ئۆتومبیلەکە تێک و پێک شکاوە"

"کام ئۆتومبیلە؟"

"ئۆتومبیلەکەی تۆ"

"نااااا"

لەم چرکەساتەدا نزیکەی بیست سانتیمەتر تەلەفونەکەم دوورتر لە گوێچکەم ڕاگرتبوو کەچی هێشتا گوێم لە قیژەکەی باوکم بوو.

ئۆتومبیلەکەم برد بۆ لای فیتەر و ئەو ڕۆژە پشوویان بوو، دوو ڕۆژ دواتر ئیشیان تیا کرد. سەر لەبەیانی ئەو ڕۆژە فیتەرەکە بە تەلەفون بە باوکمی وت: "کاتێک کە

Scanned by CamScanner

سندوقی سەیارەکەیان کردۆتەوە بۆ چاککردنی، بۆگەنێکی زۆر پیسی لێ هاتووە." (بۆنی ئەو زبڵەی کە بیرم چووبوو فڕێی بدەم) بۆنەکە ئەوەندە پیس بووە کە شاگردەکان بێزیان نەهاتووە بچن بەلای ئوتومبیلەکەدا. ئەو کاتە باوکم شێت بوو بەسەرمدا هێندە تووڕە بوو هەر مەپرسە.

دوای ئەو رووداوە تا چەند هەفتەیەکیش قسەی لەگەڵدا نەکردم. وەك سەگێکی گەڕم لێ هاتبوو، هەمیشە تەنیا بووم. تورەبوونەکەی باوکم تەنیا لەسەر رووداوی هاتوچۆکە نەبوو، بەڵکو لەبەر ئەوە بوو دوو بەڵێنم شکاندبوو. هەم لەوەدا درۆم لەگەڵدا کردبوو کە ئوتومبیلەکە دەرناکەم، هەم لەوەشدا کە پێم وت: "خەمت نەبێ بابە، عەللاگە زبڵەکە فڕێ دەدەم." ئەمە وەکو ئەوە وابوو بڕێکی زۆر زۆر لە ژمارەی پەیوەندییەکانی خۆم لەگەڵ باوکم رابکێشم. دیارە سەرلەنوێ دروستکردنەوەی ژمارەی پەیوەندییەکی دیکە لەگەڵیدا کاتێکی زۆری خایاند.

پەیمان بردنەسەر و رێزگرتنی بەڵێنەکان زۆر گرنگن بۆ دروستکردنی متمانە. پێویستە هەر بەڵێنێکت دا بیبەیتە سەر. ئەگەر بەدایکتت وت سەعات یانزە دەگەیتەوە ماڵێ یان خۆت ئەمشەو نانی ئێوارە ئامادە دەکەیت، بیکە و پاشەکەوتێك بخەرە سەر ژمارەی پەیوەندییەکانت. لە بەڵێنداندا زیادەڕەوی مەکە. بەڵێنی بچوك بدە بەڵام هەموو توانات بخەرە گەڕ بۆ ئەوەی بیبەیتە سەر. ئەگەر زانیشت فڵانە بەڵێنت بەهۆی شتێکی چاوەڕواننەکراوەوە بۆ ناچێتە سەر (کە ئاساییە روو بدات) کەسەکە ئاگادار بکەرەوە، بۆ نمونە پێی بڵێ: "خوشکە بچکۆلە خۆشەویستەکەم، بەداخەوە ئەمشەو ناتوانم سەعیت پێ بکەم چونکە بیرم نەبوو پێت بڵێم کارێکی گرنگم بۆ هاتۆتە پێش، بەڵێن بێت سبەینێ هەرچییەکت بوێ بۆت بکەم." ئەگەر تۆ راستگۆ بیت و بەوە ناسرابیت کە بەڵێنەکانت دەبەیتە سەر، ئەوا ئەگەر جارێکیش نەتتوانی،

خەڵکەکە لێت قبوڵ دەکات. ئەگەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت لەگەڵ دایك و باوکتدا نزم بوو هەوڵ بدە لە ڕێی جێبەجێکردنی پەیمان و بەڵێنەکانتەوە زیادیان بکەیت، چونکە ئەگەر دایك و باوکت متمانەت پێ بکەن ئەوا مەسەلەکانی دیکە باشتر بەڕێوە دەچن. پێویست ناکات من پێت بڵێم چی بکە، خۆت دەیزانیت.

نەرم و نیانی و بەخشندەیی بچوك بچوك بنوێنە

ئایا هەرگیز ڕێکەوتت کردووە ڕۆژێك لە ڕۆژان هەست بکەیت دڵت گیراوە و تاقەتی هیچت نی‌یە ئینجا لەپڕ و بێ هیچ پێشەکییەك کەسێك دێت قسەیەکی خۆشت پێ دەڵێت و هەمو شتێکت بۆ هەڵئەگێڕێتەوە؟ ئەو گۆڕانە تەواوە زۆر جار بە بابەتی زۆر بچوك دێتە دی: مەرحەبایەك، زەردەخەنەیەك، پیرۆزباییەك، تێبینییەکی جوان و .. تاد. مرۆڤ ئەگەر بیەوێت پەیوەندی دۆستایەتی لەگەڵ خەڵکدا دروست بکات پێویستە ئەو کارە بچوکانە ئەنجام بدات چونکە ئەم کارە بچوکە سادانە لە بواری پەیوەندییەکاندا مەسەلەی گەورە و بایەخدارن. مارك تواین ڕاستی کردووە کە دەڵێت: "دەتوانم سێ مانگ بە قسەیەکی خۆش بژیم."

یەك قسەی خۆش دەتوانێت سێ مانگەی زستان گەرمت بکاتەوە.

وتەیەکی ژاپۆنی

ژاپۆنییەکانیش پەندێکیان هەیە دەڵێت: "یەك قسەی خۆش دەتوانێت سێ مانگەی زستان گەرمت بکاتەوە." بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە چاکانەی بەخشندەیی و نەرم و نیانی پێویست ناکات زۆر دوور بڕوانیت. نەوجەوانێك کە زانیاری باشی لە بارەی ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانەوە هەبوو ئەم بەسەرهاتەی خۆی بۆ گێڕامەوە:

من لە خوێندنگادا نوێنەری خوێندکارانی پێش قۆناغی کۆتایی بووم. بڕیارم دا مەسەلەی ئەم پاشەکەوتە بچوکەی نەرم و نیانی و بەخشندەیی تاقی بکەمەوە. هەستام تێبینییەکی سادە و ناسکم نارد بۆ نوێنەری پۆلەکان کە هەمویانم باش

Scanned by CamScanner

نەدەناسی. لەو تێبینییەدا سوپاسم کردبوون و ستایشی کارە گرنگەکانیانم کردبوو. نووسینی تێبینییەکان پێنج خولەکی پێ نەچوو.

بۆ رۆژی دوایی یەکێك لەو خوێندکارانەی تێبینییەکەم بۆ نوسیبوو بەردوبیرم هات و باوەشی پیا کردم و توند دەستی کردە ملم. سوپاسی تێبینییەکەی کردم و نامەیەك و پاکەتێکی گەورە شۆکۆلاتی دامێ. ئەو لە نامەکەیدا نووسیبووی کە ئەو رۆژەی من نامەکەم بۆ ناردبوو زۆر خەمبار و دڵتەنگ بووە. کەوتبووە ژێر گوشارێکی زۆر و لەوپەڕی خەمۆکیدا بووە. بەڵام تێبینییەکانی من خەمبارییەکەی رەواندۆتەوە و تەواو دڵخۆشی کردووە و یارمەتییەکی زۆری داوە ئەو کارانە تەواو بکات کە بوبونە مایەی دڵەڕاوکێ و خەمباری.

تێبینییە سادەکەی من لەو خەمبارییە رزگاری کردووە و سەیرەکەش لەوەدایە کە من بەحاڵ ئەو کورەم دەناسی. دەشزانم پێشتر خۆشی نەدەویستم چونکە بایەخێکی ئەوتۆم پێ نەدابو. کاریگەری نامەکە بۆ من بەڕاستی مایەی سەرسامییەکی گەورە بو. باوەڕم نەدەکرد تێبینییەکی ئاوا ساکار ئەو هەمو مانافوڵەی لای ئەو هەبێت. مەرج نییە هەمو جارێك ئەو کارە باشە بچوکانە دوو قۆڵیی بن و تەنیا لەنێوان دوو کەسدا بن. دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە خەڵکی دیکەوە بۆ زیادکردنی پاشەکەوتەکەت. لەمبارەیەوە با چیرۆکی ئەو خوێندکارانەتان بۆ بگێڕمەوە کە لە خوێندنگایەکی دواناوەندی نزیك شاری شیکاگۆ لە ژیانی کچێکی نەوجەوانی زۆر چاکدا دروستیان کرد کاتێك کە هەڵیانبژارد بە شاژنی کچانی خوێندنگاکە. کچەکە ناوی (لۆری) بوو کە بە پێچەوانەی زوربەی خوێندکارەکانەوە کچێکی هەڵکەوتووی زیرەك بوو کە بەهۆی جۆرێکی ئیفلیجییەوە توانای رۆیشتن و قسەکردنی نەمابوو. هەر لەسەر کورسییەکی تایبەت بە خەڵکی پەککەوتە دەهات بۆ خوێندنگا. لەو پێشبڕکێیەدا (لۆری)، هەندێك لە خوێندکاری دیکە ناویان پاڵاوت بۆ وەرگرتنی نازناوی شاژنی خوێندنگا. ئەو رۆژەش کە لیستی ناوەکان کورتکرایەوە بۆ دە کەس، (لۆری) بۆ یەکەمجار لە ژیانیدا نەچوو بۆ خوێندنگا. ئەو رۆژە دوا ئەنجامی دەنگدانەکە دیاریکرا و ناوی لۆری راگەیەندرا بەوەی کە ئەو هەڵبژێردراوە بۆ نازناوەکە. هەمو خوێندکارانی خوێندنگاکەی کە ژمارەیان ٢٥٠٠ کەس دەبوو، بە یەك

Scanned by CamScanner

دەنگ هاواریان دەکرد "لۆری.. لۆری". بۆ رۆژی دواتریش (لۆری) هێشتا لە ماڵەوە هەر پێشوازی لە میوانەکان دەکرد کە بۆ پیرۆزبایی لێکردن چوبون. ژورەکەی دەیان چەپکە گوڵی لێ بو. ئەو رۆژە لە (لۆری)یان پرسی کە نیازی وایە کەی ئەو تاجەی سەر سەری دانێت (لۆری) وەڵامی دایەوە وتی: "هەرگیز".

لەگەڵ خەڵکیدا هەمیشە ئەو یاسا ئاڵتونییە بەکار بێنە کە دەڵێت: "تۆ خۆت پێت خۆشە خەڵك چۆن رەفتارت لەگەڵدا بکات، تۆش ئاوا رەفتاریان لەگەڵدا بکە." بیر لەوە بکەرەوە کە خستنەسەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت لای ئەو کەسە چ مانایەکی هەیە. بیر لە کاردانەوەی ئەو بکەرەوە نەك لە ئامانجەکەی خۆت.

رەنگە بەلای تۆوە دیارییەکی جوان زۆر گرنگ بێت، بەڵام لای کەسێکی دیکە گرنگترین شت ئەوە بێت کە کەسێك گوێی لێ بگرێت.

ئەگەر شتێکت هەبوو بیڵێیت، دوای مەخە تا بۆگەن دەکات.

نووسەری ناسراو کیم بلان چارد لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا (بەڕێوەبەری یەك خولەك - The One Minute Manager) نوسیویتی: "ئەو بیرۆکە باشەی کە گوزارشت نەکراوە شایستەی هیچ نییە." چاوەڕێی ئەوە مەکە کەسەکە بمرێ ئینجا گوڵ بخەیتە سەر گۆڕەکەی.

دڵسۆز بە

هەرگیز ئەوەم لەبیر ناچێت کاتێك لە پۆلی سێی دواناوەندی بووم رۆژێکیان لەگەڵ برادەرێکمدا چووم بۆ تەماشاکردنی یاریزانانەی تۆپی پێی تیمی خوێندنگاکەم. لەوێ دەستم کرد بە گاڵتەکردن بە یەکێك لەو یاریکەرانەی کە هەمیشە بە یەدەك دادەنرا. کوڕەکە کوڕێکی چاك بوو، لەگەڵ منیشدا هەڵوێستی زۆر باش بوو، کەچی لەبەر ئەوەی زۆرێك لە تەماشاکەران گاڵتەیان پێ دەکرد منیش هەمان شتم کردەوە. ماوەی چەند خولەکێك گاڵتەم پێ دەکرد و هاوڕێکەشم هەر سەیری دەکردم، بەڵام ئای کە ناخۆش بوو کاتێك ئاوڕم دایەوە بۆ دواوە. ئەو کاتە برا بچکۆلەکەی ئەو یاریزانەم بینی رێك لە پشتمەوە دانیشتبوو. گوێی لە هەمو قسەکانی من بوبو. ئێستەش لەبەر چاومە بە چ

Scanned by CamScanner

نیگایەکەوە تەماشای دەکردم. خێرا ئاوڕم دایەوە بەمدیوا و هەتا یارییەکە تەواو بوو دەمم نەکردەوە. هەستم بە ناڵەباری و بێ ئەقڵی خۆم دەکرد. ئەو شەوە وانەیەکی گرنگ فێر بووم دەربارەی دڵسۆزیی.

یەکێك لە پاشەکەوتە گەورەکان کە بتوانیت بیخەیتە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت دڵسۆزی و ئەمەکدارییە بۆ ئەوانی دیکە. ئەمە نەك لە بەرەورووی خۆیان، بەڵکو لە پاشملە. زۆر گرنگ و کاریگەرە مرۆڤ لە پاشملە دڵسۆز و بەئەمەك بێت. مرۆڤ کە لە پاشملە قسە بە کەسێك دەڵێت ئەوا بە دوو ڕێگا زیان لە خۆی دەدات:

یەکەم: ئەو کەسەی ئامادەیە و گوێی لە توانج و قسەکانت دەبێت تێبینییەکی خراپت لەسەر دروست دەکات و وەك ئەوە وایە بڕێکی زۆر لە ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت، کە لەگەڵ ئەوکەسەدا هەتە رابکێشیت. ئەگەر تۆ لەبەرچاوی من زەمی کەسێك بکەیت کە خۆی لەوێ نەبێت بەرگری لە خۆی بکات، ئەو باوەڕم لا دروست دەبێت کە ئەگەر منیش لەوێ نەبم ئامادەییت تیایە زەمی منیش بکەیت. ئەمە راستە.

دووەم: کاتێك کە تۆ غەیبەتی کەسێك دەکەیت یاخود قسەی خراپی پێ دەڵێیت ئەوا بە شێوەیەکی نەبینراو لە ژمارەی بانکی پەیوەندییەکانت کە لەگەڵ ئەو کەسەدا هەتە بڕێکی زۆر رادەکێشیت. ئایا هەرگیز هەستت بەوە کردووە کە یەکێك لە پاشملە بە خراپە باسی کردوویت؟ تۆ خۆت نەتبیستووە، بەڵام دەتوانیت هەستی پێ بکەیت. ئەمە شتێکی سەیرە بەڵام راستە. تۆ ئەگەر بەرەو ڕوو ستایشی خەڵکی بکەیت و لە پاشملەش غەیبەتیان بکەیت هەر دەیبیستنەوە. کارەکە بە شێوەیەك لە شێوەکان ئاشکرا دەبێت. غەیبەتکردن نەخۆشییەکی گەورەیە لەناو نەوجەوانانیدا، بەتایبەت لەناو کچاندا. کوڕان بۆ هێرشکردنە سەر خەڵکی دیکە کەرەسەی تریان هەیە (ئێمە پێی دەڵێین بۆکس). بەڵام کچان حەزیان لە قسەیە بە وشە هێرش دەکەنە سەر خەڵکی دیکە. بەڵام ئایا بۆچی غەیبەتکردن دیاردەیەکی هێندە بڵاوە؟ یەکێك لە هۆکارەکان ئەوەیە مرۆڤ کاتێك غەیبەتی کەسێك دەکات و ئابڕووەکەی دەخاتە بەینی هەردوو دەستییەوە هەست بە هێز و کۆنترۆ دەکات. هۆکارێکی دیکەی غەیبەت کردن ئەوەیە کە ئێمە هەست بە ترس و هەڕەشە دەکەین نەك بە ئاسایش و سەلامەتی.

Scanned by CamScanner

لەبەر ئەوە ئێمە هەمیشە ئەوانە هەڵدەبژێرین غەیبەت و بێزاریان بکەین کە جیاواز دیارن یاخود هەڵکەوتووانە بیر دەکەنەوە یاخود متمانەیان بەخۆیان هەیە، یاخود بە شێوەیەک لە شێوەکان لە خەڵکی دیکە سەرکەوتووترن. بەڵام ئایا شەرمەزاری نییە مرۆڤ بیەوێت بە تێکشکاندنی کەسایەتی کەسێکی دیکە ناوبانگ و نابرووو بۆ خۆی دروست بکات؟

لەناو هەمو نەریت و خووە خراپەکانی کە باسمان کردوون، غەیبەت و دیعایە بۆ دروستکردن لە هەموویان خراپترن. من وای دەبینم کە تۆزێک دڵسۆزی و وەفاداری دەتوانن گەلێک کێشە چارەسەر بکەن و زۆر پەیوەندییش بپارێزن. کەواتە خەسڵەتەکانی مرۆڤی دڵسۆز کامانەن؟

مرۆڤی دڵسۆز نهێنی دەپارێزێت:

کاتێک کەسێک نهێنییەکت لا دەدرکێنێت و داوات لێدەکات بیپارێزیت "لەنێوان خۆم و خۆتدا بمێنێتەوە"، "توخوا لای کەس باسی مەکە"، "هەر خۆت بیزانە و بە کەسی مەڵێ" ئیتر پێویست ناکات رابکەیت و هەرکەسێکت بینی بە تول و تەفسیل شتەکەی بۆ بگێڕیتەوە وەک ئەوەی کە کۆنترۆڵی زمانی خۆتت پێ نەکرێت. ئەگەر پێت خۆشە نهێنییەکانت لا بدرکێنن پێویستە نهێنیپارێز بیت. مرۆڤ هەتا نهێنی زیاتر بپارێزێت خەڵکەکە زیاتر نهێنی لا دەدرکێنن.

مرۆڤی دڵسۆز لە غەیبەتکردن دوور دەکەوێتەوە:

دڵنیام هەندێکجار کەوتویتە کۆڕی واوە کە لە ترسی ئەوەی یەکێک لە برادەرەکانت لە پاشملە غەیبەتت نەکات نەتوێراوە کۆڕەکە بەجێ بهێڵیت. کەواتە هەرگیز غەیبەت مەکە و خۆت مەگەیەنەرە ئەو ئاستەی خەڵکەکە سڵت لێ بکەنەوە. حسابی تاعون بۆ غەیبەت بکە و خۆتی لێ بپارێزە. زۆر بەچاکی بیر لە خەڵکی دەوروبەرت بکەرەوە. ئەمە مانای وا نییە نەتوانیت باسی کەسی دیکە بکەیت بەڵام هەوڵ بدە بە شێوەیەکی بنیادنەر باسیان بکەیت. بیرت نەچێت ئەقڵە بەهێزەکان باسی ناوەرۆک و بیرۆکەکان دەکان، ئەقڵە نەخۆشەکانیش باسی خەڵک.

خەڵکە دڵسۆزەکان بەرگری لە یەکتری دەکەن:

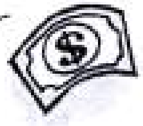
لە جاری داهاتوودا ئەگەر چوویتە ناو کۆڕێکەوە و کۆمەڵێک خەڵک دەستیان کرد بە غەیبەتکردنی کەسێکی دیکە، تۆ مەبە بەوان. لەباتی غەیبەتکردنی ئەوکەسە،

Scanned by CamScanner

بەرگری لێ بکە. هەوڵ بدە بە شێوەیەکی وا ئەم ئیشە نەکەیت خەڵکەکە وا بزانن تۆ خۆت لەوان بە ئاقڵتر دەبینیت. (لی کیڤن) ناوی خوێندکارێکی قۆناغی کۆتایی خوێندنی دواناوەندییە و ئەم بەسەرهاتەی خۆی بۆ ناردوین:

هاوڕێیەکم لە پۆلدا کەوتە غەیبەتکردنی کوڕێکی دراوسێمان. کوڕەکە هەرچەندە دراوسێمان بوو بەڵام هاوڕێیەکی نزیکم نەبوو. هاوڕێکەم لەگەڵ ئەم دراوسێیەماندا جارێك پێکەوە چوون بۆ یانە کەچی لەگەڵ ئەوەشدا قسەی ناخۆشی پێ دەوت لەلای من. دەیوت: "بێ ئەقڵە" و "هیچ و پوچە" و .. تاد.

من رووم کردە هاوڕێکەم و پێم وت: "داوای لێبوردن دەکەم بەڵام ئەوەی تۆ باسی دەکەیت دراوسێمانە و پێکەوە گەورە بووین و یەکێکە لە باشترین ئەو کەسانەی کە من تا ئێستا ناسیومن." دواتر من خۆشم سەرم لەم قسەیەم سوڕما. لە راستیدا ئەو دراوسێیەمان هاوڕێم نەبوو بەڵکو من زۆرم پێ خۆش بوو ببێت هاوڕێم و هەرگیز بەم مەسەلەیەشی نەزانی کە من چۆن بەبێ ئاگاداری خۆی بەرگریم لێ کردووە بەڵام بە شێوەیەکی سەرنجراکێش دوای ئەم قسەیەم هەڵوێستم بەرامبەری گۆڕا و بووین بە دوو هاوڕێی گیانی بەگیانی. ئێستا من و ئەو دوو هاوڕێی دڵسۆزی یەکترین و پێم وایە ئەو دەزانێت کە من هاوڕێیەکم دەتوانێت پشتم پێ ببەستێت.



مرۆڤ بۆ ئەوەی ئەهێڵێت تۆوی غەیبەتکردن لە ناخیدا چەکەرە بکات پێویستی بە ئازایەتی هەیە. ئەم کارە تەنیا سەرەتاکەی زۆر زەحمەتە، دواتر خەڵکەکە پێت سەرسام دەبن و دەبیتە مایەی رێزیان چونکە دەزانن کە تۆ تا سەر ئێسقان کەسێکی متمانەپێکراویت. مرۆڤ لە پەیوەندییەکانیدا پێویستی بەوەیە هەست بە ئاسایش و هێمنی بکات.

گوێگرە

کە تۆ گوێ لە کەسێك دەگریت بەو گوێگرتنەت بڕێکی زۆر دەخەیتە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت لای ئەو کەسە. بۆچی؟ چونکە زوربەی خەڵك گوێ ناگرن. لەکاتێکدا کە گوێگرتن دەتوانێ برینەکان سارێژ بکات وەك ئەوەی کە لەگەڵ تۆنی دا رووی دا کە نەوجەوانێکی پانزە ساڵانەیە:

Scanned by CamScanner

سەرەتای ئەمسالی خوێندن من لەگەڵ دایك و باوکمدا گیروگرفتی فورسم هەبوو. پەیوەندیم لەگەڵیاندا خراپ بوو. نە ئەوان گوێیان لە من دەگرت و نە من گوێم لەوان دەگرت. من خۆمم بە هەقدار دەزانی و ئەوانیش دەیانوت ئێمە لەسەر هەقین. بەردەوام دەرنگانی شەو تەنیا لەکاتی نوستنندا دەگەڕامەوە ماڵێ و بەیانیانیش بەرچاییم دەخوارد بە بێدەنگی بێ ئەوەی یەك وشەم لەدەم بێتە دەرەوە دەڕۆیشتم بۆ خوێندنگا.

دواتر چووم بۆ سەردانی کوڕە ئامۆزاکەم کە لە تەمەندا لەخۆم گەورەترە و پێم وت: "پێویستم بەوەیە قسەت بۆ بکەم." بە ئۆتومبیلەکەی ئەو پیاسەیەکی ناوشارمان کرد بۆ ئەوەی تەنیا هەر خۆمان بین. ئەو بە وردی گوێی لێ گرتم و منیش هەرچییەك لە دڵمدا بوو هەڵمڕشت. بەدەم قسەکانمەوە توڕە دەبووم و هاوارم دەکرد و دەگریام. دوو سەعات و نیو قسەم کرد. ئەمە بەڕاستی زۆر یارمەتی دام چونکە ئەو زۆر بەباشی گوێی لێ دەگرتم. گەشبینیش بوو. پێی وتم: "هەمو شتێك چارەسەر دەبێت." ئەو ڕای وابوو باشتر وایە هەوڵ بدەم متمانەی دایك و باوکم بەدەست بهێنمەوە.

لە کۆتاییدا وام لێهات هەوڵ بدەم مەسەلەکان لە گۆشەنیگای دایکم و باوکمەوە ببینم. ئیتر شەڕم لەگەڵدا نەدەکردن و وردە وردە بارودۆخەکە گەڕایەوە سەر ڕێڕەوە ڕاستەکەی خۆی.

مرۆڤ چەندە پێویستی بە خواردنە، هێندەش پێویستی بە کەسێکە گوێی لێبگرێت. تۆ ئەگەر هەندێك خۆت ماندوو بکەیت و کاتی پێویستت پێ بەخشین قسەی دڵی خۆیانت لا بکەن و تۆش گوێیان لێ بگریت، دەتوانیت کۆمەڵێك پەیوەندی دۆستانەی زۆر جوان دروست بکەیت. ئێمە دواتر کە گەیشتینە خووی ژمارە پێنج زیاتر باسی گوێگرتن دەکەین. خووی ژمارە پێنج تایبەتە بەوەی کە پێویستە مرۆڤ یەکەمجار هەوڵ بدات خۆی تێ بگات دوایی ببێت بەو کەسەی کە خەڵك لێی تێبگەن.

داوای لێبوردن بکە

ئەگەر دوای توڕەبون و هاوارکردن و هەڵەکردن و لە ئەنجامی کاری نابەجێ و خراپ بتوانیت داوای لێبوردن بکەیت ئەوا بەخێرایی ئەو بڕە متمانەیە دەچێتەوە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت کە لە ئەنجامدانی توڕەبوون و هەڵە و هات و

Scanned by CamScanner

هاوارەکەدا راتکێشاوە. بەڵام ئەوە ئازایەتی دەوێت مرۆڤ بتوانێت بچێتە لای هاورێیەکی و بڵێت: "من هەڵە بووم"، "داوای لێبوردن دەکەم"، "بەداخەوەم". لەوەش زەحمەتتر ئەوەیە داوای لێبوردن لە باوک و دایکت بکەیت و دان بەوەدا بنێی کە تۆ هەڵەت کردووە، چونکە بێگومان تۆ لەوان زیاتر دەزانیت (بە ئەقڵی خۆت). لینا کچە نەوجەوانێکی حەڤدە ساڵە و بەم بەسەرهاتەی خۆی بەشداری لە کتێبەکەماندا کرد:

من بە ئەزموون بۆم دەرکەوتووە داوای لێبوردن لە دایک و باوکم چ واتایەکیان هەیە. هەرکاتێک داوای لێبوردنیان لێ بکەم هەڵەکەم هەرچییەک بووبێت ئەوان فەرامۆشیان کردووە و ئامادەییشیان تیا بووە سەر لەنوێ پەیوەندییان لەگەڵمدا دروست بکەنەوە. مەرجەکەیان تەنیا ئەوەیە دادن بە هەڵەکەمدا بنێم و داوای لێبوردن بکەمەوە بەڵام ئەمە مانای وا نییە داوای لێبوردن کردن کارێکی ئاسانە.

ئێوارەیەک لەو ماوەی پێشوودا لەسەر ئەوەی کارێکم کردووە دایکم پێی ناخۆش بوو بە تورە بوونەوە ویستی لێپرسینەوەم لەگەڵدا بکات. منیش زۆر بە خراپی رەفتارم کرد و گوێم لە قسەکانی نەگرت. بەرەو ژوورەکەی خۆم رۆیشتم و دەرگاکەم بە توندی بە روویدا داخست.

بەڵام هەر کە چوومە ژوورەکەی خۆم یەکسەر زانیم هەڵەم کردووە. لە سەرەتاوە دەمزانی دایکم لەسەر هەقە و من هەڵەم بەڵام کەللەرەقی و رووقایمیم نواند. تیا مابووم نەمدەزانی چی باشە. لە ژوورەکەی خۆمدا بمێنمەوە، هەوڵ بدەم بخەوم بەو ئومێدەی کە تا بەیانی هەمو شتێکی بیر بچێتەوە؟ یاخود سەرکەومە سەرەوە بۆ نهۆمی دووهەم و بچمە لای دایکم داوای لێبوردنی لێ بکەم. ماوەی دوو خولەک چاوەرێم کرد و ئینجا رێگا راستەکەم گرتە بەر. راستەوخۆ چووم بۆلای دایکم و بە گەرمی باوەشم پیا کرد و داوای لێبوردنم لێ کرد. پێم وت: "زۆر پەشیمانم لەو رەفتارە نابەجێیەم." ئەوە باشترین کار بوو کە توانیم ئەنجامی بدەم. دەستبەجێش دایکم مەسەلەکەی لەبیر چووەوە و وەک ئەوەی هیچ رووی نەدابێت وابوو. هەستم بە دڵخۆشی و کامەرانییەکی زۆر کرد و باری دەروونیم تەواو چاک بوو.

رێگە مەدە نەبوونی جورئەت و دەستەواژەکانی فیز و کەرامەت رێی ئەوەت لێ

بگرن داوای لێبوردن لە کەسانێك بکەیت هەڵە و سوکایەتیت بەرامبەر کردوون چونکە مەسەلەکە بەو شێوەیە ترسناك نیە کە تۆ تێی گەیشتویت، بە پێچەوانەوە داوای لێبوردن کردن لەناخەوە ئاسوودە و بارسوکت دەکات. سەرەڕای ئەمانەش داوای لێبوردن کردن مرۆڤ لە شەڕکردن سارد دەکاتەوە و چەکی پەلاماری لێ دەسێنێت. مرۆڤ کاتێك هەست بە سوکایەتی بکات هەوڵ دەدات شمشێرەکەی هەڵبکێشێت بۆ ئەوەی جاری داهاتوو بەرگری لە خۆی پێ بکات بەڵام کاتێك کە تۆ داوای لێبوردنی لێ دەکەیت، ئەوا ئارەزووی ئەوەی ناهێڵێت شەڕت لەگەڵدا بکات. شمشێرەکەی فڕێ دەدات و واز لە شەڕەکە دێنێت. کەواتە مادام من و تۆ و ئێمە هەمومان بە درێژایی ژیان هەڵە و کاری خراپ دەکەین کەواتە داوای لێبوردنکردن خوویەکی خراپ نیە، بە پێچەوانەوە کارێکی زۆر باشە و دەبێ پەیوەست بین پێوەی.

ئامانجەکانت روون و ئاشکراو کردەنی بن

رەنگە یەکێك لە هاوڕێکانت پێت بڵێت: "باشتر وایە پەیوەندییەکەمان بپچڕین و هەرکەسە بەدوای هاوڕێی دیکەدا بگەڕێت."

رەنگە تۆش بڵێیت: "خۆ من وام دەزانی من و تۆ دو هاوڕێی گیانی بەگیانی یەکترین"

"جاران وا بوین، ئێستا نا"

"ئەی چی لەو هەمو بیرەوەری و لەو قسانە دەکەیت کە تۆ دەربارەی هاوڕێیەتی دەتکردن؟"

"تۆ بە هەڵە لە قسەکانم گەیشتبویت"

ئەمە رووداوێکی ناخۆشە و هەستمان بریندار دەکات چونکە زیاتر حەزمان لە ریاکاری و ماستاوکردن و رازیکردنی خەڵکانی دیکەیە. لە ئەنجامی ئەوەشدا زۆر جار ئاوات و پێشبینی و هەڵسەنگاندنەکانمان رون و واقیعی دەرناچن. تۆ بۆ ئەوەی باوکت لەم چرکەساتەی ئێستادا رازی بکەیت، رەنگە پێی بڵێیت: "بەسەر چاو بابە، من رۆژی هەینی ئوتومبیلەکەت لەگەڵدا چاك دەکەم." بەڵام لە راستیدا تۆ ئەو رۆژە کاری زۆرت هەیە و سەری خۆتت پێ ناخورێنرێت. لەبەر ئەوە بەڵێنەکەت پێ جێبەجێ ناگرێت و باوکیشت ئائومێد دەکەیت. ئەگەر هەر لە سەرەتاوە واقیعی

Scanned by CamScanner

بویتایە دۆخەکە وای لێ نەدەهات. بۆ ئەوەی متمانە دروست بکەین پێویستە خۆمان دور بخەینەوە لە ناردنی پەیامی تەم و مژاوی و ئاماژەکردن بۆ شتێك راست نەبێت یاخود لەوانە نەبێت رو بدات. بۆ نمونە کارزان دەڵێت: "کۆتایی هەفتە کاتێکی زۆرمان بەدەستەوەیە رێبوار، با سەیرانێك رێك بخەین." کارزان بەو رستەیەی دەیەوێت بڵێت: "من کاتێکی باشم بەدەستەوەیە رێبوار، با رۆژی هەینی پێکەوە بچین بۆ سەیران." کارزان بەم قسەیە پێشبینی و ئومێدی درۆ دەدات بە رێبوار ئەویش بەردەوام داوای لێدەکات سەیرانەکە بکەن. کارزانیش هەر خەریکی نائومێدکردنی رێبوار دەبێت و دەڵێت: "ئەم هەفتەیە نا هەفتەکەی دیکە." ئەگەر هەر لەسەرەتاوە کارزان ئەمین و راستگۆ بوایە بارودۆخەکە زۆر لەمەی ئێستا باشتر دەبوو.

ئەگەر کارێکی نوێت گرتە دەست یاخود هاورێیەکی تازەت پەیدا کرد یاخود هەر ئیشێکی تازەت ئەنجام دا باشتر وایە کاتێکی گونجاو بۆخۆت تەرخان بکەیت تیایدا هەمو ئەگەر و پێشبینییەکان بێنیتە بەر چاو بە جۆرێکی وا هەمو کەسێك و هەمو شتێك پێگەکەی دیار بێت. هەروەها هەڵوێستی ئەوانی دیکەش بزانێت. کەمبوونەوەی پاشەکەوتی ناو ژمارە بانقی پەیوەندییەکان زۆر جار لەبەر ئەوەیە کە تۆ لە خەیاڵێکیت و بەرامبەرەکەت لە خەیاڵێکی دیکەدا.

رەنگە بەرێوەبەرەکەت پێت بڵێت: "ئێوارەی رۆژی سێشەممە وەرەوە ئیشمان پێتە." تۆش رەنگە وەڵامی بدەیتەوە بڵێیت: "داوای لێبوردن دەکەم بەڵام هەمو ئێوارانێکی سێشەممە دەبێت من لەجیاتی دایکم لەماڵەوە بم بەدیار برا بچکۆلەکەمەوە." بەرێوەبەرەکەت بە تورەییەوە دەقیژێنێت: "ئەی بۆ یەکەمجار کە دامەزرایت ئەوەت پێ نەوتین. ئێستا من چی بکەم؟"

هێندە راستگۆ بە کە دەوروبەرەکەت متمانەت پێ بکەن. هەر لە سەرەتاشەوە

Scanned by CamScanner

پێشبینی و ئاواتە واقیعی و روون و ئاشکراکان دابڕێژە.

نمونەی راهێنانێکی تایبەت

پەیوەندییەکی گرنگی ژیانت هەڵبژێرە کە وێران کرابێت. رەنگە ئەو پەیوەندییە وێرانکراوە لەگەڵ باوکتدا یان دایکتدا یان لەگەڵ خوشك و برایەکتدا یان لەگەڵ هاوڕێیەکتدا بێت. ئێستا بیکە بە ماڵ بەسەر خۆتەوە کە سەر لەنوێ ئەو پەیوەندییە دروست بکەیتەوە لە رێی بەهێزکردنی ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت بەوەی ناوبەناو پاشەکەوت بخەیتە سەری. رەنگە کەسەکە سەرەتا بە گومانەوە سەیری هەوڵ و مەرامەکانت بکا و لە دڵی خۆیدا بپرسێت: "ئەم نەوجەوانە چی لە من دەوێت؟" رەنگە راستەوخۆ یەخەت بگرێت و بپرسێت بڵێت: "چیتە؟ بەتەمای چیت لە من؟" بەڵام تۆ پشتت سارد نەبێتەوە. سەبرت هەبێت و بەردەوام بە لە هەوڵەکەتدا. بیرت نەچێت ئەو پەیوەندییەی کە بە چەند مانگێك تێك شکێنرابێت بە چەند مانگێکیش ئینجا بنیاد دەنرێتەوە. هێواش هێواش پاشەکەوتی تازە بخەرە سەر حسابی بانقی پەیوەندییەکەت. ئەوەی بەرامبەریشت وردە وردە لێت تێ دەگات و دەزانێت کە کەسێکی راستگۆیت و بەڕاستی حەز بە هاوڕێیەتی ئەم دەکەیت. من ناڵێم ئەم کارە کارێکی ئاسانە، بەڵام شایستەی ئەوەیە هەوڵی بۆ بدرێت.

Scanned by CamScanner

راهێنان

پەیمانەکانت بەرە سەر

١) ئەمجارەیان ئەگەر ویستت ئێوارەیەک لە دەرەوە بەسەر ببەیت بە دایک و باوکت بڵێ کەی دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە و رێک لەو کاتەشدا بگەڕێرەوە.

٢) بە درێژایی ئەمڕۆ پێش ئەوەی هیچ کار و بەڵێنێک بکەیت بە ماڵ بەسەر خۆتەوە راوەستە و بیر بکەرەوە بزانە تا چەند دەتوانیت بڕیارەکەت ئەنجام بدەیت. لەخۆتەوە بە کەس مەڵێ؛ "شەو پەیوەندیت پێوە دەکەم" یاخود "ئەمڕۆ با نانی نیوەڕۆ پێکەوە بین" ئەگەر دڵنیا نەبیت کە دەتوانیت بەجێیان بێنیت.

نەرم و نیانی و بەخشندەیی بچوک بچوک بنوێنە

٣) ئەمڕۆ ژەمێک خواردن بۆ کەسێکی هەژاری بێ دەرەتان بکڕە.

٤) سوپاسنامەیەک بۆ کەسێک بنێرە کە دەمێکە بەتەمایت سوپاسی بکەیت.

ئەو کەسەی دەمەوێت سوپاسی بکەم: .. ..

دڵسۆز بە

٥) بیر بکەرەوە بزانە ئەو شوێنە کوێیە و ئەوکاتە کەیە کە ناتوانیت غەیبەتی تیا نەکەیت. ئایا لەگەڵ هاوڕێیەکی دیاریکراودایە؟ لە هۆڵی نانخواردنە؟ نەخشەیەک دابنێ خۆت لەو کەس و شوێنانە دوور بخەیتەوە.

٦) هەوڵبدە رۆژێکی تەواو تەنیا بە باشە باسی خەڵکی بکەیت.

گوێگرە

٧) ئەمڕۆ زۆر قسە مەکە. زوربەی کات هەر گوێ بگرە.

٨) کام ئەندامی خێزانەکەتە هەرگیز کاتت نەبووە گوێی لێ بگریت؟ خوشکە بچکۆلەکەتە؟ یاخود براگەورەکەتە؟ یاخود باپیرتە؟ ئەمڕۆ ئەو یاسایە بشکێنە و ماوەیەک گوێی لێ بگرە.

Scanned by CamScanner

داوای لێبوردن بکە

٩) ئەمشەو پێش ئەوەی بچیتە ناو جێگاوە لە تێبینییەکدا بە سادەیی داوای لێبوردن لە کەسێك بکە کە رەنگە ئەمڕۆ سوکایەتیت پێ کردبێت یاخود خراپەت لەگەڵدا کردبێت.

ئامانجەکانت روون و ئاشکراو کردەنی بن

١٠) بیر لە هەڵوێستێك یان رووداوێك بکەرەوە کە تۆ و ئەوی بەرامبەرت ئاوات و پێشبینی جیاوازتان هەبووە. تۆ و ئەو پێکەوە نەخشەیەك دابڕێژن بۆ ئەوەی بتوانن لەمەولا هەردوکتان ئاگاتان لە پێشبینی و ئاواتەکانی یەکتری بێت.

پێشبینییەکانی ئەو: ....

....

پێشبینییەکانی من: ....

....

Scanned by CamScanner

خووی

ژمارە (٤)

بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەرەوە

ژیان سفرەیەکە خواردن و خواردنەوە بەلەزەتەکانی بەشی هەمومان دەکات

Scanned by CamScanner

جۆرج ئێلیۆت دەڵێت: "ئامانجمان لە ژیان تەنیا بریتییە لەوەی لەسەر یەکتری ئاسانتر بکەین."

من کاتی خۆی لە خوێندنگایەك دەمخوێند کە سیاسەتی ئەوە بو لە دانانی نمرەدا بۆ خوێندکاران زۆر دەستنوقاو بێت. هەمو پۆلێك لە ٩٠ خوێندکار پێك هاتبوو، وە بەپێی بڕیاری پێشوەختی خوێندنگاکە دەبوایە ١٠٪یان دەرنەچونایە. ئیتر ئەگەر هەمو خوێندکارەکانیش باش بونایە بەڕێوەبەرایەتی خوێندنگاکە لەڕێی بەکارهێنانی چەماوەیەکی تایبەتەوە ئەو ڕێژەیەی لێ دەخستن. هەر کەسێکیش چەند جارێك دەرنەچوایە لە خوێندنگاکە دەردەکرا. گوشارەکە گوشارێکی بەهێز بو.

> **هەندێک جار بەختەوەری تەنیا ئەوەیە کە شتەکەی هەتە لەوەی کەسەکەی تەنیشتت زیاتر بێت**
>
> **سی. ئێس. لویس**

کێشەکە لەوەدا بو کە هەمو خوێندکارەکان زیرەك بون. لەبەر ئەوە ململانێکە ئاستێکی زۆر توندو قورسی وەرگرت. ئەمە کاری کردە سەر من و سەر هاوڕێکانی دیکەیشم. وامان لێهات بە شێوازی سەیرو سەمەرە هەڵسوکەوت بکەین. لەباتی ئەوەی هەوڵ بدەین نمرەی باش بەدەست بێنین کە پێشتر لە خوێندنگا و زانکۆکانی دیکەدا دەمانکرد، ئێستا لەم خوێندنگایە هەمو هەوڵەکەمان بۆ ئەوە بو نەبین بە یەکێك لە خوێندکارە دەرنەچووەکان. لەجیاتی ئەوەی یاری بکەم بۆ ئەوەی بیبەمەوە، یارییەکەم بۆ ئەوە دەکرد کە نەدۆڕێم. دیارە ئەم دوو ئامانجەش جیاوازن لە یەکدی و ئەو چیرۆکەم بیر دەخاتەوە کە دەڵێت: جارێکیان ورچێکی دڕندە دوو کەس ڕاو دەنێت کە هاوڕێی یەکترین، یەکێکیان ئاوڕ لەوی دیکە دەداتەوە و دەڵێت ئێستا بۆم دەرکەوت کە من پێویست ناکات لە ورچەکە رابکەم بەڵکو دەبێت تەنیا پێشی تۆ بدەمەوەو لە تۆ را بکەم. واتە مەسەلەکە بەو جۆرە بو کە هەر کەسێکیان بۆڕی ئەوی دیکەیانی بدایەتەوە ئەوا لە مردن رزگاری دەبوو چونکە ورچەکە ئەوی دواوەی دەخوارد.

Scanned by CamScanner

ڕۆژێکیان کە لە پۆلدا دانیشتبوم لەو خوێندنگایە بەدەست خۆم نەبو تەماشای یەك بە یەکی خوێندکارەکانم کرد بۆ ئەوەی بتوانم ئۆ کەس جیا بکەمەوە لە خۆم تەمەڵتر بن. ئەگەر یەکێکیش وەڵامێکی هەڵەی بدایەتەوە لە دڵی خۆمدا دەموت: "زۆر چاکە ئەمە یەکێکە لەوانەی کە دەرناچن، ئێستا دەبێت بۆ هەشتی دیکە بگەڕێم."

هەندێ جار وام لێهاتبوو کە حەزم نەدەکرد بەشدارییان لەگەڵدا بکەم بۆ وەڵامدانەوەی هیچ پرسیارێك، لەوە دەترسام بیرۆکەکەم لێ بدزن و خۆیان بکەن بە خاوەنی. ئەو جۆرە هەست و هەڵوێستانە زۆر نارەحەتیان دەکردم و هەستم بە بێنرخی و هیچ و پوچی خۆم دەکرد. وام دەهاتە بەرچاو کە دڵم بەقەدەر ناوکە ترێیەکە. هۆکارەکەش ئەوە بو من بە شێوازی براوە - دۆڕاو بیرم دەکردەوە. بیر کردنەوە بەم شێوازە هەمیشە ناخ و دڵت پڕ دەکات لە هەستی خراپ و ئەرێنی. خۆشبەختانە ڕێگەیەکی دیکەی بیرکردنەوە هەیە بۆ بەشداریکردن لە پێشبڕکێکاندا پێی دەوترێ شێوازی براوە - براوە. ئەمەش خووی ژمارە چوارە.

بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە هەڵوێستە بەرامبەر بە ژیان. چوارچێوەی کردەوەیەکی ئەقڵانیشە دەڵێت: "هەم من دەتوانم براوە بم و هەم تۆش دەتوانیت براوە بیت. نەك تۆ یان من، بەڵکو هەردوکمان پێکەوە." ئەم شێوازە بیرکردنەوەیە بەردی بناغەی گونجان و ڕێککەوتنە لەگەڵ دەوروبەردا. لەوەشەوە دەست پێ دەکات کە بڕوامان وابێت ئێمە هەمومان یەکسانین. کەس لەوی دیکە بەرزتر نیە و نزمدیکەش نیە، پێویستیش نیە وابێت.

ڕەنگە ئێستا لە دڵی خۆتدا بڵێیت: "واقیعبین بە کوڕە. مەسەلەکە بەمجۆرە ئاسان نیە. دنیاکە دنیایەکی دڕندەیە و ململانێکانی زۆر زەحمەتن. هیچ کەسێك ناتوانێت هەمیشە براوە بێت."

من لەگەڵ ئەم بۆچونەدا نیم. ئەمە هەقیقەتی ژیان نیە. ژیان لە ڕاستیدا پێشبڕکێ و بۆڕدانی خەڵکی دیکە نییە. ڕەنگە لە کارە بازرگانی و وەرزشی و تەنانەت لە قوتابخانە و زانکۆکانیشدا ژیان بەم شێوەیە بێت، بەڵام ئەوانە چەند داو و دەزگایەکن ئێمە خۆمان دروستمان کردوون. بە دڵنیاییەوە پەیوەندییەکانی ژیان نین. وەك لە بەشی پێشوودا بۆمان دەرکەوت، پەیوەندییەکان ئەو ماددەیە پێك

دەهێنن کە ژیانی لێ دروست کراوە. ئەوە وەکو ئەو قسە بێ واتایە وایە کە بڵێیت: لە پەیوەندی هاورێیەتی دا کێ براوەیە، تۆ یان هاورێکەت؟

لەبەر ئەوە با جارێکی دیکە ئەو بیرۆکە سەرنجڕاکێش و جوانە تاوتوێ بکەین کە پێی دەوترێت بیرکردنەوە بە ڕێگەی براوە - براوە. من بە ئەزموونی تایبەتی خۆم بۆم دەرکەوتووە باشترین ڕێگە بۆ تێگەیشتن لەم مەسەلەیە ئەوەیە کە بزانین بیرکردنەوە بە ڕێگەکانی دیکە بریتین لە چی. ئەو شێوازانەی کە بێجگە لە ڕێگەی براوە - براوە تەماشای ژیان دەکەن چۆنن؟ ناونیشانی ئەو ڕێگایانە بریتین لە براوە - دۆڕاو، دۆڕاو- براوە، دوا شێوازیش شێوازی دۆڕاو -دۆڕاوە. هەمو ئەو ڕێگایانەش ڕێگای ناسراون بەڵام خراپن. کەواتە لەگەڵما وەرە و با یەك یەك سەرنجیان لێ بدەین.

براوە - دۆڕاو.. شاقوڵەکەی سەرەوە

"دایە، ئەمشەو پارییەکی گەورە هەیە و من پێویستم بە ئوتومبیلەکە دەبێت"

"ببورە ماری، بەڵام من خۆم ئەمشەو ئیشم بە ئوتومبیلەکە هەیە، پێی دەچم بۆ بازاڕ، با هاورێکانت بتبەن"

"ئاخر نابێت دایە گیان، هەمو جارێك ئەوان من هەڵگرن خۆش نییە. پێم عەیبە"

"گوێ بگرە کچم، یەك هەفتەیە دەڵێیت هیچی خواردنمان نەماوە، هەر ئەم ئێوارەیەشم بەدەستەوەیە بچم شت بکڕم لەبەر ئەوە ببورە ئوتومبلەکەت نادەمێ"

"ببورەی چی دایە؟ ئەگەر تۆ دڵی منت مەبەست بوایە ئوتومبیلەکەت دەدامێ. تۆ هەرگیز منت بەلاوە گرنگ نییە"

Scanned by CamScanner

"باشە باش مەیکە بە کێشە. ئوتومبیلەکە ببە. بەڵام سبەینێ ئەگەر هیچمان نەبو بیخۆین مەیکە بە بۆڵە بۆڵ"

وەك دەبینیت لەم مەسەلەیەدا ماری بردیەوە و دایکی دۆڕاندی. ئەمە پێی دەوترێت شێوازی بردنەوە - دۆڕاندن. بەڵام ئایا هەر بەڕاستی ماری براوەیە؟ ڕەنگە ئەمجارە ماری بردبێتییەوە، بەڵام ئایا هەستی دایکی چۆنە؟ ئەی جاری داهاتوو چی دەکات گەر فرسەتی بۆ هەلکەوێت لێی بباتەوە؟ کەواتە بیرکردنەوە بەم شێوازی (براوە – دۆڕاو)ە لە مەودایەکی درێژخایەندا شێوازێکی بێکەڵکە.

بیرکردنەوە بە شێوازی بردنەوە - دۆڕاندن هەڵوێستێکە بەرامبەر ژیان و دەڵێت: "بڕی سەرکەوتن گەورەیە بەڵام سنوردارە. ئەگەر تۆ بەشێکی زۆریت دەست کەوێت، بەشێکی بچکۆلەی بۆ من دەمێنێتەوە لەبەر ئەوە هەوڵدەدەم یەکەمجار من بیبەمەوە بۆ ئەوەی بەشە گەورەکەم دەستکەوێت." ئەم شێوازی بیرکردنەوەیە شێوازی کێبڕکێکاران و ململانێکارانە. بەلای منەوە ئەوە گرنگە کە لەسەرو تۆوە بم، ئیتر تا چ ئەندازەیەك حاڵی خۆم باشە ئەوە زۆر گرنگ نییە.

پەیوەندییەکان و هاوڕێیەتی و دڵسۆزی و ئەمەکداری گشتیان مەسەلەی لاوەکین و ئەوی کە گرنگ بێت بردنەوەی یارییەکەیە، سەرکەوتنە و بەدەستهێنانی هەمو شتێکە بە حەز و ئارەزوی خۆت. بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - دۆڕاو بیرکردنەوەیەکە لێوانلێوە لە فیز و خۆ بەگەورە زانین. سی. ئێس. لویس چاکی بۆ چووە کە دەڵێت: "ئەمجۆرە هەستە بەختەوەری نابەخشێت بە مرۆڤ لە ڕێی خاوەندارێتی شتێکەوە، بەڵکو تەنیا لەو ڕێگەیەوە هەست بە بەختەوەری دەکات کە ئەگەر لە کەسەکەی تەنیشتی زیاتری هەبێت." واتە بەراورد کارییە کە هەستی

Scanned by CamScanner

سەرکەوتن دەبەخشێت و سەرکەوتن کاتێك واتای دەبێت کە تۆ لەسەرو ئەوانی دیکەوە بیت. ئێمەو مانان ئەگەر بەمجۆرە بیر بکەینەوە هەندێك جار هەست بە ناڕەحەتیش ناکەین چونکە لە منالییەوە لەسەر ئەم شێوازە راهاتووین، بەتایبەت ئەوانەمان کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا گەورە بوین. خەڵکی وڵاتانی ئاسیا لەناو خۆیاندا زیاتر رۆحی هاوکارییان تیایە.

بۆ ئەوەی مەبەستەکەم روون بکەمەوە، با ئەم نمونەیەی (رۆدنی)تان بۆ شی بکەمەوە. رۆدنی کوڕێکی ئاسایییە لە رووی پەروەردە و گەشەکردنییەوە. ئەزمونە سەرەتاییەکانی ئەم کوڕە لە ململانێدا لە پۆلی سێدا دەردەکەوێت کاتێك کە بەشداری دەکات لە بۆڕبۆڕێنەکانی ساڵانەی گۆڕەپان و مەیدان. دەستبەجێ بۆی دەردەکەوێت کە مەدالیاکان تەنیا بە سێ براوە دەدرێن: یەکەم و دووەم و سێیەم.

(رۆدنی) لە هیچ پێشبڕکێیەکدا براوە نابێت، بەڵام لەبەر ئەوەی جارێك بەهۆی بەشداربونییەوە لە پێشبڕکێکەدا مەدالیایەك وەردەگرێت هەست بە خۆشحاڵییەکی گەورە دەکات کەچی یەکێك لە هاوڕێ هەرە نزیکەکانی دڵساردی دەکاتەوە و پێی دەڵێت: "مەدالیای لەو جۆرە هیچ نرخێکی نییە چونکە هەمو کەس وەری دەگرێت."

کاتێکیش (رۆدنی) دەگاتە قۆناغی ناوەندی رووبەڕووی مەسەلەیەکی دیکە دەبێتەوە. دایك و باوکی ناتوانن تازەترین مۆدێلی جل و پێڵاوی بۆ بکڕن، لەبەر ئەوە ناچار دەبێت مۆدێلی کۆنی وا بەکار بێنێت کە کەم کەس بەکاریان دێنێت. (رۆدنی) کە جل و بەرگەکانی خۆی بەوی هاوڕێ دەوڵەمەندەکانی خۆی بەراورد دەکات، هەستی ئەوەی لا دروست دەبێت کە ناتوانێت شان بدات لە شانیان و ململانێیان لەگەڵدا بکات.

لە قۆناغی دواناوەندیشدا (رۆدنی) خۆی فێری ئامێری کەمان دەکات و دەچێتە تیمی ئۆرکێستراوە بەڵام لەوێش بە ترسەوە بۆی دەر دەکەوێت کە تەنیا یەك کەس دەتوانێت ببێتە کەمانچەژەنی یەکەمی تیپەکە لەبەر ئەوە کە وەك کەمانچەژەنی دووەم هەڵی دەبژێرن هەست بە نائومێدی دەکات. بەڵام لەوەش خۆشحاڵە کە نەبۆتە سێیەمین کەمانچەژەن. لە ماڵیشەوە (رۆدنی) ماوەی چەند ساڵێك کوڕە نازدارەکەی دایکی بو، بەڵام ئێستا برا بچکۆلەکەی ئەو شوێنەی داگیر کردووە. هەم لەبەر ئەوەی لەم بچوکترە و هەم لەبەر ئەوەش کە لە یارییەکانی گۆڕەپان و مەیداندا چەندین

Scanned by CamScanner

مەدالیای بەدەست هێناوە. بۆیە رۆدنی خوو دەداتە دەرس و دەور و زیاتر لە جاران سەعی دەکات چونکە تێدەگات ئەگەر نمرەی باشتر لە نمرەی براکەی بەدەست بێنێت ئەوا رەنگە سەر لەنوێ ببێتەوە بە منالە نازدارەکەی دایکی. پاش چوار ساڵ خوێندن لە قۆناغی دواناوەندیدا ئێستا رۆدنی ئامادەیە بچێتە زانکۆ. لەبەر ئەوە دەچێتە تاقیکردنەوەیەکەوە و لەناو بەشداربووواندا پلەیەکی مامناوەندی بەدەست دێنێت. ئەمەش مانای وایە کە ئەو لە نیوەی هاورێکانی زیرەکترە، بەڵام هێشتا هێندەی نیوەکەی دیکە زیرەك نییە. بەداخیشەوە نمرەکانی هێندە بەرز نین بتوانێت بچێتە ئەو کۆلیجەی خۆی حەزی لێ دەکرد. کۆلیجەکەی (رۆدنی) لە نمرەداناندا سیستمی چەماوە زەحمەتەکە بەکار دێنێت. پۆلەکەیان لە ٣٠ خوێندکار پێکهاتووە و بەپێی ئەو سیاسەتە لە وانەی کیمیادا تەنیا پێنج کەس پلەی باش بەدەست دێنن و پێنج کەسیش پلەی ناوەند، باقی خوێندکارەکانی دیکە پلەکانیان یان نزمە یان لاوازە. رۆدنی زۆر خۆی ماندوو دەکات بۆ ئەوەی نەکەوێتە خانەی نمرە لاوازەکانەوە. خۆشبەختانە لە خانەی ناوەند دا جێیەك بۆ خۆی دەکاتەوە.

بارودۆخەکە بەم شێوازە بەردەوام دەبێت..

مرۆڤ ئەگەر لە جیهانێکی ئاوادا گەورە ببێت، ئایا هیچ مایەی سەرسوڕمانە زیان وەکو ململانێ ببینێت و گرنگترین مەسەلە بەلایەوە سەرکەوتن و بردنەوە بێت؟ ئایا ئاسایی نییە ئەو مرۆڤە تەنیا تەماشای ئەوە بکات چەندێك لەوانی دەوروبەر بەرزترە؟ خۆشبەختانە مرۆڤ قوربانی نییە. هەمیشە هێزی ئەوەمان هەیە دەستپێشخەر بین و دەتوانین بە شێوازێك بیر بکەینەوە بەرزتر بێت لە شێوازی براوە - دۆڕاو.

شێوازی براوە - دۆڕاو چەندین روخساری هەیە. لە خوارەوە هەندێك لەو روخسارانە باس دەکەین:

- هەوڵدانی پێشکەوتن و سەرکەوتن لەسەر حسابی کەسێکی دیکە

- بڵاوکردنەوەی پروپاگەندەی خراپ لەسەر کەسێکی دیکە (گوایە وێرانکردنی ئەوی بەرامبەرت تۆ بیناد دەنێت)

- ئەگەر کەسێکی نزیکت شتێکی باشی بۆ ببێت تۆ هەست بە رق و پێناخۆشبون دەکەیت.

Scanned by CamScanner

- بێ گوێدانە هەستی ئەوانی دیکە سوور بیت لەسەر هەڵوێست و ڕێبازی خۆت
خەڵکی دیکە بەکار بێنیت بۆ ئامانجە تایبەتەکانی خۆت

بە شێوەیەکی گشتی بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - دۆڕاو لە کۆتاییدا ئەنجامێکی خراپ و پێچەوانەی دەبێت. ڕەنگە بگەیتە لوتکەی ستونەکە بەڵام لەوێ تەنها دەبیت بەبێ هاوڕێ و هاوسۆز. ئەکتەری بەتوانا خاتو لیلی تۆملین لەمبارەیەوە دەڵێت: "کێشەی بۆڕبۆڕێنی مشکەکان ئەوەیە کە تەنانەت ئەگەر براوەش بیت هێشتا هەر مشکیت."

دۆڕاو - براوە

هەرزەکارێك نوسیویێتی دەڵێت:

من لە قۆناغێکدا بێوەیترین مرۆڤ بوم. هەمیشە ئەوەم زۆر بەباشتر دەزانی کە خەڵك لەسەر هەمو شتێك لۆمەم بکات نەك ئەوەی هەستم بەرگری لە خۆم بکەم. لە ئەنجامی ئەم کارەشدا هەمو جارێك بە خۆمم دەوت: "من بۆ ئەوەندە گێلم." ئایا تۆش لەو جۆرە کەسەیت؟ ئەگەر وا بیت مانای وایە کەوتویتەتە تەڵەیەکەوە پێی دەوترێ بیرکردنەوە بە شێوازی دۆڕاو -براوە. بیرکردنەوە بەم شێوازە بە ڕواڵەت بیرکردنەوەیەکی جوانە بەڵام لە ناوەڕۆکدا مەترسیدارە. وات لێ دەکات هەمو کەسێك پێڵاوەکانی خۆی بە تۆ پاکبکاتەوە. ئەگەر وا بیر بکەیتەوە مانای وایە تۆ بە بەرامبەرەکەت دەڵێیت: "بە دڵی خۆت چیت دەوێ پێمی بکە." ئەمە لاوازییە و وات لێدەکات هەمو کەسێك بە ئاسانی بە سەرتدا بڕۆن. ڕێگەیەکی ئاسانیشە. هەمو کەس دەتوانێت مرۆڤی باش بێت. بە ئاسانی دەتوانێت تەسلیم ببێت. بە ئاسانی دەتوانیت وا لە خۆت بکەیت کە بڵێن مرۆڤێکی باشیت. بە ئاسانی دەتوانیت وا لە دایك و باوکت بکەیت بە ئارەزوی خۆیان ڕەفتارت لەگەڵدا بکەن. ئەمە زۆر ئاسانترە لەوەی هەوڵ بدەیت هەست و بیرکردنەوەی خۆتیان بۆ باس بکەیت.

بە وەرگرتنی ئەم هەڵوێستی دۆڕاو - براوەیە، لە ئەنجامدا خۆت لە شوێنێکی نزم و بێنرخدا دەبینیتەوە. جار لەگەڵ جاردا سازش بە بەهاکانی خۆت دەکەیت.

ئەوانەی کە ناتوانن واز لە چاولێکەری بێنن نمونەیەکی بەرجەستەی ئەم جۆرە خەسڵەتەن. رەنگە تۆ خۆت پێت خۆش نەبێت لە خوێندنگا خۆت بدزیتەوە بەڵام کە هاوڕێکانت داوات لێدەکەن تۆ تەسلیمیان دەبیت. کەواتە تۆ بەم کارەت چیت کرد؟ خۆت کردە دۆڕاو و هاوڕێکانیشت براوە.

(جینی) کە کچە هەرزەکارێکی ناسیاوە لەم چیرۆکەیدا باسی ئەزمونی خۆی دەکات کاتێك کە لە پۆلی هەشتەم دا بو بە قوربانییەکی جیهانی دۆڕاو - براوە:

گیروگرفتەکانم لەگەڵ دایکمدا ئەو رۆژە دەستی پێکرد کە بە گاڵتەپێکردنەوە پێی وتم: "ئەمرۆ بەڕاستی بێ ئەدەبیت." قسەکەم زۆر زۆر پێ ناخۆش بوو، لەبەر ئەوە بڕیارم دا خۆم لە دایکم بپارێزم و ئیتر لە هیچ شتێکدا چەلەحانێی لەگەڵدا نەکەم. لەو رۆژەوە ئیتر بەدرۆوە وا خۆم نیشان دەدەم کە ئەوپەڕی ڕێزی دەگرم و ملکەچی ئارەزووەکانیم. هەرچییەکی داوا بکردایە تەنانەت ئەگەر بەدڵیشم نەبوایە دەمگوت بەسەرچاو. دایکم بە درێژایی ئەو ماوەیە هەستی بە هیچ نەکرد. هەستی بەوە نەدەکرد کە من بەم رەفتارەم بێزار و نارەحەتم چونکە هیچم پێ نەوتبوو. کار گەیشتە ئەوەی کە بڕیاردەری ئەوەڵ و ئاخیری ژیانی من تەنیا دایکم بێت. ئەو بۆی دیاری دەکردم لەگەڵ کێدا ببم بە هاوڕێ و کەی لەگەڵیدا بچمە دەرەوە و کەی بگەڕێمە ماڵەوە. منیش هەر دەمگوت: "بەسەرچاو" ئەو تەسلیمبونەم بەلاوە ئاسانتر بو لەوەی بیروڕای خۆمی بۆ دەربخەم چونکە باوەڕم وابو هەرگیز دایکم قسەی من و پێشنیارەکانم بە هەند وەرناگرێت.

بەڵام زۆری نەبرد من لە وەزعەکە بێزار بوم. توڕەیی و نارەحەتیم زیادیان دەکرد. شەوێکیان دوای ئەوەی دەربارەی ئەرکێکی خوێندنگا قسەم بۆ دایکم دەکرد و کاتێك کە لە قسەکەم بومەوە ئەو زۆر بە ساردییەوە وتی: "ئێ باشە" و ئیتر دەستی کردەوە بە شۆردنی زەوییەکە. لە دڵی خۆمدا وتم: "ئەرێ دایە تۆ تا کەی گوێ بە من نادەیت." بەڵام هیچم نەوت. بە توڕەییەوە چوومە ژورەکەی خۆم. دایکم تەنانەت هەستی بەو توڕەبونەش نەکرد. ئەگەر لە هەستی من ئاگادار بوایە و من جورئەتی ئەوەم هەبوایە پێی بڵێم ئەو مەسەلەیە بۆ من زۆر گرنگە، لەوانە بو دایکم هەڵوێستی بگۆڕایە و گوێی لێ بگرتمایە. بەڵام تا ئەو کاتەش من هەر وام بەباش دەزانی هەمو لۆمەکان بهێنمە سەر خۆم و وەکو قوربانییەك رەفتار بکەم. دواجار

Scanned by CamScanner

تەقینەوە و پێم وت: "بەسە دایە. لەمە زیاتر بەرگە ناگرم. تۆ هەمو شتێک بە زۆر بە من دەکەیت. بەسە ئیتر تەواو بێزار بوم." بەو پەڕی ئازایەتییەوە قسەکانم تەواو کرد و هەرچییەک لە دڵمدا بو پێم وت. ئەو قسانە بۆ دایکم شتی تازە و مایەی سەرسوڕمان بون. دوای ئەو تەقینەوەیە پەیوەندی من و دایکم تا ماوەیەکی کەم بە قۆناغێکی زەحمەتدا تێپەڕی. بەڵام دواتر لەسەر بناغەیەکی نوێ پەیوەندیمان دەست پێکردەوە. بە تێپەڕبونی کات بارودۆخەکە باشتر بو. ئێستا من و دایکم هەمو مەسەلەکان لەگەڵ یەکتریدا باس دەکەین. هەمیشەش قسەی دڵی خۆمی بۆ دەکەم.
ئەگەر تۆ شێوازی دۆڕان - براوە بکەیتە شێوازی ژیانت ئەوا هەمو کەس پێڵاوە پیسەکەی خۆیت پێ دەسڕێت. ئەمە شتێکی زۆر خراپە. هەروەها ناچاریشت دەکات هەستی راستەقینەی خۆت لە قوڵایی دڵتدا بشاریتەوە کە ئەمە کارێکی راست نییە.

بێگومان مرۆڤ دەبێت دۆڕان قبوڵ بکات بەڵام دۆڕانیش کاتی خۆی هەیە. تۆ دەتوانی هەڵوێستی دۆڕان - براوە هەڵبژێریت بە مەرجێک مەسەلەکە زۆر بەلاتەوە گرنگ نەبێت. هەوڵ بدە ئەوانی دیکە لە مەسەلە بچوک و کەمبایەخەکاندا سەرکەوتن بەدەست بێنن. بەم شێوازە دەتوانیت بڕێک پاشەکەوت بخەیتە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت لەگەڵیاندا. ئەمە کارێکی باشە، بەڵام ئاگات لە خۆت بێت رێگە نەدەیت هەرگیز لە مەسەلە گرنگەکاندا بێهەڵوێست بیت.

دۆڕاو - دۆڕاو .. دابەزینی لولپێچی

بیرکردنەوە بە شێوازی دۆڕاو - دۆڕاو دەڵێت: "ئەگەر من بدۆڕێم تۆش دەدۆڕێیت بێ ئەقڵ" لەم رێبازەدا دۆڕاو لەززەت لە دۆڕانەکەی دەبینێت چونکە بەرامبەرەکەشی هەر دۆڕاوە. جەنگ نمونەیەکی نایابی ئەمجۆرە بیرکردنەوەیە. بیری لێ بکەرەوە. لە جەنگدا ئەو لایەنە براوەیە کە زۆرتر بکوژێت. بەڵام ئایا ئەمە سەرکەوتنە؟

تۆڵەسەندنەوەش جۆرێکە لە بیرکردنەوە بە شێوازی دۆڕاو - دۆڕاو. تۆ کە تۆڵە لە یەکێک دەسێنیتەوە پێت وایە بەو تۆڵە سەندنەوەیە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت بەڵام لە راستیدا تەنیا زیان بە خۆت دەگەیەنیت. بیرکردنەوە بە شێوازی دۆڕاو - دۆڕاو بە شێوەیەکی گشتی کاتێک دروست دەبێت کە دوو کەس بەر یەک بکەون و هەردوکیشیان لایەنگری شێوازی براوە - دۆڕاو بن. ئەگەر تۆ بتەوێت بە هەر نرخێک بێت سەرکەوتن بەدەست بێنیت، بەرامبەرەکەشت بە هەمان شێوە بیەوێت

هەرچۆنێک بێت سەرکەوتن بەدەست بێنێت ئەوا لە ئەنجامدا هەردوکتان شکست دەهێنن. ئەم شێوازی دۆڕاو - دۆڕاوە هەندێکجاریش لەوەوە دروست دەبێت کە کەسێک بە شێوەیەکی سلبی خۆی بەسەر کەسێکی ناناساییدا دەسەپێنێت. ڕەنگە لەگەڵ نزیکترین کەسی خۆماندا ئەمەمان لێ ڕووبدات، "مادام براکەشم لەگەڵمدا دەدۆڕێت کەواتە چش"، "مادام ئازاد نابێت بە هاوڕێی من، کەواتە ناهێڵم ببێت بە هاوڕێی کارزانیش".

مرۆڤ ئەگەر وریای خۆی نەبێت دوور نییە پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێکانیدا شێوازی دۆڕاو - دۆڕاو لەخۆی نەگرێت. من زۆرجار ئەوەم تێبینی کردووە، دوو مرۆڤی باش دەبن بە هاوڕێی یەکتری و مەسەلەکە لە سەرەتاوە بە چاکی دەڕوات بەڕێوە، بەڵام وردە وردە وایان لێدێت کە هەریەکەیان پشت بەوی دیکە ببەستێ و بەبێ ئەو هیچی پێ نەکرێت. لەمەوە ڕق و گومان و ناخۆشی لە نێوانیاندا دروست دەبێت و مشتومڕ و چەلەحانێ و شەڕ و یەکتری تۆمەتبارکردن دەگەنە ئاستێک کە پەیوەندییەکەیان بە شێوەیەکی لولپێچی دابەزێت بۆ خوارەوە و هەردووکیان بدۆڕێن.

براوە - براوە .. ئەو سفرەیەی کە خواردنە بەلەزەتەکانی بەشی هەموان دەکات

بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە بڕوابونە بەوەی کە هەمو کەسێک دەتوانێت سەرکەوتن بەدەست بهێنێت. ئەمە بیرکردنەوەیەکی جوانە بەڵام لە هەمانکاتیشدا زەحمەتە. من هەنگاوێک بەسەر تۆدا ناڕۆم بەڵام ڕێگەشت پێ نادەم پێڵاوەکەتم پێ پاک بکەیتەوە. بەم شێوەیە تۆ بایەخ بە خەڵکی دیکە دەدەیت و سەرکەوتنیان بە ئاوات دەخوازیت بەڵام لە هەمان کاتیشدا خۆتت بەلاوە گرنگە و حەز دەکەیت خۆیشت سەربکەویت. بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە بیرکردنەوەیەکی دەوڵەمەندە. لەو باوەڕەوە سەرچاوەی گرتووە کە بەشی هەمو کەسێک سەرکەوتن هەیە. نەک تەنیا بۆ تۆ یان تەنیا بۆ من، بەڵکو بۆ هەردووکمان پێکەوە. مەسەلەکە ئەوە نییە کێ بەشی زۆری بەر دەکەوێت، ئەمە سفرەیەکە پڕە لە خواردن و خواردنەوەی بەتام. بەشی هەمومان دەکات و لێشمان زیادە. (دۆن میفزی) هاوڕێم لەمبارەیەوە چیرۆکێکی بۆ گێڕامەوە:

کە لە پۆلی دووەمی قۆناغی دواناوەندی بوم یەکێک بوم لە یاریزانە هەرە باشەکانی تیپی باسکە. بۆ کچێکی پۆلی دوو ئەوە شتێکی گەورە بو لە تیپی باسکەی

Scanned by CamScanner

خوێندنگاکەیدا ببێتە یاریزانێکی بنەڕەتی، پاش ماوەیەك هاوڕێیەکی خۆشەویستیشم سەرخرا و کرایە یاریزانێکی بنەڕەتی ئەو تیپە.

من بەوە ناسرابووم کە توانام هەیە لە دووری ٣ مەترەوە گۆڵ بکەم. لە هەمو یارییەکدا من لەو دوورەوە چوار پێنج گۆڵم دەکرد، ئەمەش ناوبانگێکی باشی بۆ دروست کردم. بەڵام خێرا بۆم دەرکەوت هاوڕێکەم ئەو سەرکەوتن و ناوبانگەی منی پێ خۆش نییە. لەبەر ئەوە لە ناخی خۆیدا بڕیاری دا کە تا بۆی دەکرێت پاسم نەداتێ و نەهێڵێت تۆپەکە بگاتە دەستم. لە یەکێك لە یارییەکاندا و پاش ئەوەی بۆم دەرکەوت هاوڕێکەم بە ئەنقەست پاسم ناداتێ زۆر زۆر نیگەران و ناڕەحەت بوم. مەسەلەکەم بۆ باوکم گێڕایەوە و چەند سەعاتێك لەوبارەیەوە گفتوگۆمان کرد. بە دورو درێژی باسی وردەکارییەکانی یارییەکە و هەڵوێستی هاوڕێکەمم بۆ کرد کە چۆن ئێستا بۆتە دوژمنم. دوای لێکدانەوەی هەمو لایەنەکانی ئەو کێشەیە باوکم پێی وتم: "باشترین ڕێگە ئەوەیە تۆ پاس بدەیت بە هاوڕێکەت. هەوڵ بدە هەر جارێك تۆپەکەت کەوتە دەست بە پاس بیدەیت بە هاوڕێکەت." ئەم ئامۆژگارییەی باوکمم زۆر پێ زەحمەت بو، بەڵام ئەو دڵنیای کردمەوە کە ڕێگایەکی سەرکەوتووە. ئەمەی وت و بەجێی هێشتم وتی خۆت بیری لێ بکەرەوە. بەڵام من بیرم لێ نەکردەوە. باوەڕم وابو کە ئەمە کێشەکە چارەسەر ناکات، تەنیا ئامۆژگارییەکی پڕوپوچی باوکانەیە و بەس. لەبەر ئەوە فەرامۆشم کرد.

پێشبڕکێی دوای ئەوە دەستی پێکرد و من بڕیارم دابو لەم یارییەدا یارییەکە لەو هاوڕێیەم تێك بدەم. بەڵام هەر کە تۆپەکەم کەوتە دەست گوێم لە دەنگی باوکم بو لە ناو خەڵکەکەوە بە دەنگی بەرز هاواری دەکرد: "پاسی بدەرێ.. پاسی بدەرێ"

چەند چرکەیەك دوو دڵ مامەوە. ئەو کاتە دەمتوانی خۆم گۆڵەکە بکەم بەڵام ئامۆژگارییەکەی باوکمم جێبەجێ کرد و چاوم بۆ هاوڕێکەم گێڕا و تۆپەکەم بۆ هەڵدا. ئەو چەند چرکەیەك واقی وڕما بەڵام یەکسەر وەرگەڕایەوەو تۆپەکەی هەڵدا بۆ گۆڵەکە و دو خاڵی تۆمار کرد. گۆڵکردنەکەی ئەو هەستێکی

سەیری لا دروست کردم. کامەرانییەکی راستەقینە. یەکەمجار بو سەرکەوتنی کەسێکی دیکە هێندە دڵشادم بکات. گرنگدیکەش ئەوە بو کە لە ئاکامی ئەمەوە زۆر جوان یاریمان کرد و خێرا خێرا من پاسم دەدا بە هاوڕێکەم. ئەمە بە درێژایی هەردوو گێمەکە بەردەوام بو. خۆم کەمترین جار و تەنیا لە ناچاریدا هەوڵی گۆلکردنم دەدا. زوربەی کاتەکان پاسم دەدا بە هاوڕێکەم.

ئەم یارییەمان بردەوە و لە یارییەکانی دوادیکەشدا هاوڕێکەشم وەکو منی لێ هات و هەوڵی دەدا تا بۆی دەکرێت پاس بدات بە من. ئەمە تیپەکەمانی بەهێزتر و بەهێزتر دەکرد. هاوڕێیەتییەکەشمان بە هەمان شێوە. لەو ساڵەدا زوربەی یارییەکانمان بردەوەو ئێمە بوینە دو یاریزانی ئەفسانەیی شارەکە. تا وای لێهات رۆژنامەی شارەکەش وتارێکی لەسەرمان نوسی. لە سەرو ئەمانەشەوە هەموی، من بەو شێوازە توانیم زۆر لە جاران زیاتر گۆڵ تۆمار بکەم.

کەواتە بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە سەرکەوتنەکان زیاتر دەکات. سفرەیەکە تەواو نابێت. هەروەها سەرکەوتنی کەسەکەی بەرامبەرت دڵخۆشییەکی گەورەت پێ دەبەخشێت. بیهێنەرە بەرچاوی خۆت ئەگەر دۆن ئەو رێبازەی نەگرتایەتە بەر و هەوڵی تۆڵەسەندنەوەی بدایە، ئایا خۆی و تیپەکەی چییان بەسەر دەهات؟ دیارە تۆ خۆت لە من باشتر دەزانیت چۆن بە شێوازی براوە بیر بکەیتەوە و ژیانت رێك بخەیت، بەڵام ئەم نمونانەش خراپ نین:

• لە خوێندنگاکەدا پۆستێکی گرنگ بەدەست دەهێنیت بەڵام تۆ بڕیار دەدەیت ئەوە نەکەیتە کەرەسەی پۆزلێدان و هەر وەکو جاران هەڵسوکەوت لەگەڵ هاوڕێکانتدا بکەیت، تەنانەت ئەوانەش کە هاوڕێت نین و کەسانی ئاسایین.

Scanned by CamScanner

• لەو چێشتخانەیەدا کە کاری تێدا دەکەیت پلەکەت بەرز دەکرێتەوە بەڵام تۆ هەوڵ دەدەیت پلە بەرزکردنەوەکە ئەوانەش بگرێتەوە کە یارمەتی تۆیان داوە، بەچی؟ بەوەی سوپاسیان بکەیت.

• هاوڕێیەکت لەو کۆلیجە وەردەگیرێت کە تۆ حەزت لێ بوە بەڵام وەری نەگرتویت. هەرچەندە لە ناخی خۆتدا هەست بە خەمباری دەکەیت بەڵام بە راستی و بە راستگۆیی پێت خۆشە هاوڕێکەت لەوێ وەرگیراوە.

• تۆ پێت خۆشە لە چێشتخانەیەکی بەناوبانگدا نانی ئەم ئێوارەیە بخۆیت بەڵام هاوڕێکەت حەز دەکات تەماشای فیلمێك بکات، لەبەر ئەوە هەردوکتان رێك دەکەون لەسەر ئەوەی فیلمێك بە کرێ بهێننەوە و خواردنی سەفەری بکڕن و بڕۆنەماڵەوە، هەم تەماشای فیلمەکە بکەن و هەم خواردنەکەش پێکەوە بخۆن.

چۆن وا لە خۆت دەکەیت بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەیتەوە؟

ئەمە پرسیارێکی قورسە. چۆن دەتوانیت دڵخۆش بیت بەوەی کە هاوڕێکەت لە کۆلیجێك وەرگیراوە تۆی وەرنەگرتووە؟ چۆن هەست بە کەمی ناکەیت بەرامبەر بەو کوڕەی دراوسێتان کە ئەو هەمو جل و بەرگە گرانبەهایەی لەبەردایە؟ چۆن دەتوانیت بە جۆرێك گیروگرفتەکە چارەسەر بکەیت کە تۆش و بەرامبەرەکەشت هەردوکتان براوە بن تیایدا؟ لێرە دا دەتوانین دوو پێشنیارت بۆ بکەین: یەکەمجار سەرکەوتنە تایبەتەکە بەدەست بێنە و ئەوی دیکەشیان خۆت لە دوانە پیسەکە دوور بخەرەوە.

– یەکەمجار سەرکەوتنە تایبەتەکە بەدەست بێنە

مەسەلەکە هەموی پەیوەندی بە خۆتەوە هەیە. ئەگەر ترست هەبێ و هەست بە ئاسایش نەکەیت و نرخی سەرکەوتنەکەی خۆت نەدەیت زەحمەتە بتوانیت بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەیتەوە. سەرکەوتنی ئەوانی دیکە بەختەوەرییت پێ نابەخشێت. وات لێ دێت هەست بە مەترسی بکەیت. بەلاتەوە زەحمەت دەبێت سوپاس و ستایشیان بکەیت. ئەوانەی هەست بە ئاسایشی خۆیان ناکەن بە ئاسانی توشی رق و دڵپیسی دەبن. بناغەی بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە بریتییە لە ئاسایشی تایبەت.

Scanned by CamScanner

- لە دووانە پیسەکە دوور بکەوەرەوە:

دو خووی خراپ هەن کە وەکو لووە شێرپەنجەییە پیسەکان هێواش هێواش مرۆڤ لەناو دەبەن. ئەم دوو خووە بریتین لە بەراوردکاری و بۆربۆڕێن. مەحاڵە مرۆڤ بتوانێت بەم دو خووەوە ڕێگەی براوە - براوە بگرێتە بەر.

بۆربۆڕێن:

بۆربۆڕێن لە هەندێ لایەنەوە مەسەلەیەکی تەواو تەندروستە و وا لە مرۆڤ دەکات ژیانی چاکتر بکات و تواناکانی پێش بخات و بەرهەمی هەبێت. کێیە بەبێ بۆربۆڕێن هەرگیز سنوری تواناکانمان نازانین. لە بواری ئابوریدا، پێشبڕکێیە کە وا لە ئابوری دەکات گەشەسەندوو بێت. سەرکەوتنیش لە یارییەکانی ئۆلۆمپیدا بەرهەمی هەڵکەوتن و بۆربۆڕێنە. بەڵام ئەم بۆربۆڕێنە لایەنێکی ناشیرینیشی هەیە. لە فیلمی جەنگی ئەستێرەکاندا (لاکس سکای وۆکەر) وزەیەکی شاراوەی ئەرێنی دەدۆزێتەوە کە پێی دەوترێت (هێز) و ژیان بە هەمو شتێك دەبەخشێت، بەڵام دواتر هەر ئەم ڕووبەڕووی ئەهریمەن دەبێتەوە و لەلای ئەو لایەنە خراپەکەی هێزی بۆ دەردەکەوێت. ئەهریمەن بە لاك دەڵێت: "تۆ لایەنە تاریکەکەی هێز نازانیت. ئەو لایەنە بۆربۆڕێنە."

هێز دوو لایەنی هەیە، لایەنێکی روناك و لایەنێکی تاریك. هەردوکیشیان بەهێزن. پێشبڕکێ کاتێك تەندروست و نیجابی دەبێت کە لەگەڵ خۆتدا ئەنجامی بدەیت واتە پێشبڕکێ لەگەڵ خۆتدا بکەیت. ئەگەر ئەو هەستە وات لێ بکات لەگەڵ خۆتدا بکەویتە ململانێ بۆ پێشخستنی خۆت و چاککردنی تواناکانت بە مەبەستی بەدەستهێنانی ئەنجامی باشتر ئەوا پێشبڕکێکە پێشبڕکێیەکی تەندروستە بەڵام کاتێك ئامانجەکە تەنیا ئەوە بێت کە بیسەلمێنیت تەنیا خۆت شایستەی بردنەوەیت و بیکەیتە ئامرازێك بۆ ئەوەی خۆت بخەیتە سەروو هەمو خەڵکەکانی دیکەوە ئەوا لایەنە تاریکەکەی پێشبڕکێ بەرجەستە دەکەیت. (تیم گال وای) لە نوسینێکیدا زۆر بە جوانی ئەم راستییەی دەرخستوە و دەڵێت: "مرۆڤ ئەگەر وا بزانێت تەنیا لە ڕێی

Scanned by CamScanner

سەرکەوتنەوە خۆشەویست و سەرنجڕاکێش و ڕێزلێگیراو دەبێت، ئەوا تەنیا بە دیوە تاریکەکەی بۆڕبۆڕێندا هەڵسوکەوت دەکات و خراپترین خەسڵەتەکانی خۆی بەکار دەهێنێت لەبەر ئەوەی باوەڕی وایە شکستهێنان و سەر نەکەوتن لە بچوکترین مەسەلەشدا خراپترین دەرەنجامی دەبێت. ئەو منداڵانەی بەم شێوەیە پەروەردە دەکرێن کە گەورە بون وایان لێدێت هەوڵبدەن بە هەر نرخێك بێت سەرکەوتن بەدەست بهێنن."

ڕاهێنەرێکی بەناوبانگی وەرزش جارێکیان پێی وتم، "دو خەسڵەتی زۆر خراپ هەن کە پێویستە وەرزشکار خۆی بەدوور بگرێت لێیان؛ ترسی دۆڕاندن و ئارەزویەکی شێتانەی سەرکەوتن."

من هەرگیز ئەو مشتومڕەم بیر ناچێتەوە کە لەنێوان من و برا بچکۆلەکەمدا روویدا پاش ئەوەی لە یارییەکی باڵەدا تیپەکەی ئەوان لە تیپەکەی ئێمەی بردەوە. من وتم، "سەیرم پێ دێ چۆن ئێوە لە ئێمەتان بردەوە؟" براکەم وەڵامی دامەوە، "دەزانی بۆچی سەیرت پێ دێت؟ چونکە وا هەست دەکەیت لە من باشتر یاری دەکەیت."

"نەك وا هەست دەکەم، بەڵکو دڵنیام لەتۆ باشترم. من هەمیشە لە تۆ زیاتر مەدالیام وەرگرتوە"

"ئەوە هیچ مەرج نییە. من لە تۆ باشتر را دەکەم و لە تۆش زیاتر باز دەدەم."

"قسەی بێ مەعنا. تۆ کەی لە من خێراتری؟ بێجگە لەوەش بازدان و راکردن پەیوەندییان چییە بە باڵەوە؟ من لە گۆلکردندا زۆر لەتۆ چاکترم"

"بەڕاست؟"

"بەڵێ بەڕاست."

دوای ئەم مشتومڕە کە تۆزێك ئارام بوینەوە هەردوکمان هەستمان کرد کەرێتییەکی بێ مەعنامان نواندووە. دیوە تاریکەکەی

Scanned by CamScanner

پێشبڕکێ خەڵەتاندبوینی و ئەم دیوە تاریکەش وات لێ دەکات چێژ لە هیچ شتێک نەبینیت.

با ئێمە پێشبڕکێ بۆ ئەوە بەکار بهێنین کە پێوەرێک بێت خۆمانی پێ بپێوین. با واز لەو پێشبڕکێیە بێنین کە لە پێناوی پارە و پۆست و هاوڕێ و ناوبانگ و پایەخدانە. با چێژ لە ژیان وەربگرین.

بەراوردکاری:

بەراوردکاری جمکی بۆڕبۆڕێنە و هەمان کاریگەری خراپی ئەویشی هەیە. بەراوردکردنی خۆت لەگەڵ خەڵکی دیکەدا هەمیشە هەواڵی ناخۆشی پێیە. بۆچی؟ لەبەر ئەوەی هەریەکێک لە ئێمە تایبەتمەندێتی خۆی هەیە لە رووی گەشەکردن و کۆمەڵایەتی و هزری و جەستەییەوە. هەریەکەمان بە شێوازی تایبەتی خۆی خۆراکی خۆی لێ دەنێت. لەبەر ئەوە ئەگەر خێرا خێرا دەرگای فڕنەکە بکەیتەوە بزانیت خواردنەکەت گەیشتۆتە کوێ و بەراوردی بکەیت بە خواردنی دراوسێکەت ئەوا هەرگیز خواردنەکەت پێ ناگات. ئێمە هەندێکمان وەکو گیاکەڵە واین، زوو گەورە دەبین و پەل و پۆ دەهاوین، هەندێکیشمان وەکو درەختی حەیزەرانین. درەختی حەیزەران کە تۆوەکەی دەڕوێنیت لە چوار ساڵی یەکەمدا هیچ شتێک نابینیت بەڵام لە پێنجەم ساڵدا خێرا سەر دەردەکات و حەفتا پێ بەرز دەبێتەوە.

ژیان رێگەیەکی گەورەی پڕ تاسە و کەندەڵانە. هەمو کەسێکیش رێگەی تایبەتی خۆی هەیە بە دیواری بڵند لە رێگەی ئەوانی دیکە جیاکراوەتەوە. تۆ هەق وایە رێگە تایبەتەکەی خۆت بە کۆسپ و تەگەرە و تاسە و کەندەڵانەوە بگریتە بەر و بڕۆیت بێ ئەوەی بچیت بە دیوارەکەتدا سەرکەویت بزانیت هاوڕێکەت یاخود دراوسێکەت گەیشتۆتە کوێ و یاخود لەگەڵ خۆتدا بەراوردی بکەیت. ژیانی خۆت هەرگیز بەوە رێک مەخە کە بەراوردی بکەیت لەگەڵ خەڵکی دیکەدا. بەراوردکردنەکانی پێشکەوتنەکانی خەڵکی دیکە لەگەڵ پێشکەوتنەکانی خۆتدا کارێکی باش نییە. ئەگەر من لەوەوە هەست بە کامەرانی و ئاسایش بکەم کە لە تۆ بەهێزترم یاخود هاوڕێکانم لە هاوڕێکانی تۆ بەناوبانگترن دەبێت ئەوەشم لەبەرچاو بێت کە کەسێکی دیکەدا هەیە زۆر لە من بەرزتر بێت یاخود هاوڕێکانی لەوانی من ناسراوتر بن. ئەوەی خۆی بە خەڵکی دیکە بەراورد دەکات لەو شەپۆلە دەچێت کە رەشەبا

دەیهێنێت و دەیبات کە لە چرکە ساتێکدا هەست بە نزمی و بێتوانایی دەکات و لە چرکە ساتێکی دیکەدا هەست بە بەرزی و بڵندی. لە چرکە ساتێکدا دڵنیا دەبین و لە چرکە ساتێکی دیکەشدا ترس و خەم و نائومێدی دامان دەگرێت. لەبەر ئەوە باشترین بەراوردکاری ئەوەیە خۆت بەراورد بکەیت لەگەڵ باشترین شوێندا کە دەتوانیت پێی بگەیت.

(پاوڵ ئەیج دون) لە وتارێکی دا بە ناونیشانی (هەست کردن بە نزمی)دا دەڵێت: "من تێبینی ئەوەم کردووە کە ئێمە هەمومان رۆژانە ماوەیەك رووبەڕووی هەستێکی خراپ دەبینەوە. هەستێکی وا کە خۆمان لەلا بێ رێز بکات. هەر گۆڤارێك بکەیتەوە خەڵکانێك دەبینیت لە تۆ جوانتر و لە تۆ سەرنجڕاکێشتر و تەندروستییان لە تۆ باشترە. هەمیشە کەسێك هەیە زیرەکتر بێت و کەسێك هەیە بەهرەدارتر بێت و .. تاد. لە راستیدا ئێمە هەمو رۆژێك ئەو هەواڵە ناخۆشەمان پێ دەوترێتەوە کە لە فلانە بەهرەدا گۆڵین و لە فیسارە کارماندا سەرکەوتوو نین و کار نی‌یە هەڵەی تێدا دەکەین. ئەمە وامان لێ دەکات بە ئاسانی بگەینە ئەو باوەڕەی کە بەکەڵکی کاری گەورە نایەین و بە شێوەیەك لە شێوەکان لەوانی دیکە نزمترین."

بەڵام تاقە رێگەیەکی سەرکەوتوو بۆ ئەوەی خۆتت لەلا بەڕێز بێت و هەست بە توانا و شایستەیی خۆت بکەیت ئەوەیە لە دڵ و ئەقڵ و رۆحتەوە هەست بە توانا و رێز و بایەخی خۆت بکەیت. باقی هەستەکانی دیکە لەرزۆکن و بەرگەی بەراوردکارییەکانی بوارە جیاجیاکانی ژیان ناگرن. کەواتە نە تۆ و نە من هیچ کامێکمان هەرە جوان و هەرە ئاقڵ و هەرە زیرەك و هەرە بەهرەدار نین. بەڵام ئایا ئەوە گرنگە؟

من جارێکیان چاوپێکەوتنم لەگەڵ کچێکی نەوجەواندا کرد کە چەندین ساڵ کەوتبووە داوی ئەم بەراوردکارییەوە و دواتر توانی لێی دەرباز بێت. (نانی) پەیامێکی هەیە بۆ ئەوانەی تووشی گرێی بەراوردکاری بون:

لە یەکەم ساڵی خوێندنمدا لە دواناوەندی (کلەیتۆن ڤالی سکوڵ) هەستم کرد زوربەی خوێندکارەکان دەوڵەمەندن. هەمویان جل و بەرگی جوان و گرانیان لەبەردایە. لێم بوبوو بە مەراق بزانم ئەمرۆ کێ چی لەبەردەکات. تێبینی ئەوەم کرد هەندێکیان هێندە دەوڵەمەندن کە لە رۆژێکدا دوو جار خۆیان دەگۆڕن و کەس بێزی نەدەهات جلێك لەبەر بکات یەکێکی دیکە ئەو مۆدێلەی لەبەری کردبێت. جل و بەرگەکانیشیان هەمو بەرهەمی کۆمپانیا بەناوبانگەکان بون. بۆ ئەوەی شان بدەیت لە شانی ئەو خوێندکارانە پێویست بو هەمو مۆدێلێك و هەمو رەنگێکی جل و بەرگت هەبێت. من هەرچەندە دۆلابێکی پڕ لە جل و بەرگم هەبو بەلام هێشتا هەر نەمدەتوانی وەکو ئەوان رەفتار بکەم بۆیە وردە وردە دەستم کرد بە دزینی جل و بەرگ لە دوکانەکان. پاش ماوەیەك نەنگیی ئەو کارەم بۆ دەرکەوت و شەرمم لەخۆم دەکرد.

نانخواردن ئیسراحەتی پێ دەدام. بەلام بۆ ئەوەی قەڵەو نەبم و لە هاورێکانم بچم دوای نانخواردن بە زۆر خۆمم دەرشاندەوە. ئەم خۆ رشاندنەوەیە وایلێهات بوە بەشێکی گەورەی ژیانم. رۆژی وا هەبو سی چل جار خۆم دەرشاندەوە. هەموشیان هەر بە دزییەوە. ئەم خۆ رشاندنەوەیە نهێنییەکی تایبەت بو بە خۆم. نەمدەوێرا لای دایك و باوکم باسی بکەم.

بیرمە جارێکیان کۆمەڵێکی ناسراوی خوێندنگاکە بانگهێشتیان کردم لەگەڵیان بچم بۆ تەماشا کردنی یارییەکی تۆپی پێ. کۆمەڵەکە لە ١٦ کەس پێك هاتبوو. من ئەو بانگهێشتەم زۆر بەلاوە گرنگ بو. لەگەڵ دایکمدا هەوڵماندا جوانترین جلی گونجاو بۆ ئەو بۆنەیە بدۆزینەوە. چەند سەعاتێك لەبەر پەنجەرەکەدا چاوەروان بوم بەلام کەس نەهات بەدوامدا. ئەوە زۆر نارەحەتی کردم. هەستم کرد من کەسێکی بێنرخ و نزمم. وام لێك دەدایەوە ئەوان بۆیە نەهاتوون بەدوامدا چونکە وەکو ئەوان جوانپۆش نیم.

دواجار مەسەلەکە گەیشتە ئەوپەڕی و لە کاتێکدا کە لەسەر تەختەی شانۆی خوێندنگاکە لە شانۆگەرییەکدا رۆڵم دەبینی لەهۆش خۆم چووم و کاتێك لە ژوری

Scanned by CamScanner

خۆگۆڕینەکە هۆشم هاتەوە، دایکمم بینی لە تەنیشتمەوە راوەستاوە. بە چرپە پێم وت: "پێویستم بە یارمەتییە"

ئەوە هەنگاوی یەکەم بو لە پرۆسەی چاکبونەوەمدا. چاکبونەوەکەم چەند ساڵێکی خایاند بەڵام سەرەتای ئەو پرۆسەیەم بیر ناچێتەوە، ئەو رۆژەی کە لەلای دایکم دانم نا بە کێشەکەمدا. ئێستاش کە بیر لەو ماوەیە دەکەمەوە سەیرم پێ دێت من بە چ ئەقڵێکەوە خۆم خستبووە ئەو گێژاوە پیسەی بەراوردکارییەوە. من ئەو کاتە هەمو کەرەسەکانی بەختەوەریم هەبو کەچی لەوپەڕی خەمباریدا بوم. کچێکی زیرەك و سەرنجڕاکێش بوم کەچی لەو دنیای بەراوردکارییەدا گیرم خواردبوو، هەمیشە هەستم بەوە دەکرد کە وەکو پێویست باش و سەرکەوتوو نیم. ئای ئێستا چەند حەز دەکەم بە هەمو هێزم هاوار بکەم و بە خەڵکی بڵێم: "تکایە وا لە خۆتان مەکەن، مەسەلەکە ئەوە ناهێنێت."

بەردی بناغەی چاکبونەوەم بینینی چەند هاوڕێیەکی هەڵکەوتو بو کە وایان لێکردم بە راستی هەست بکەم من بە ناخی خۆمەوە گرنگم نەك بەو جلوبەرگەی دەیپۆشم. بۆیان سەلماندم کە من پێویستم بەوە نییە خۆم لەگەڵ خەڵکی دیکەدا بەراورد بکەم. لەبەر ئەوە بڕیارمدا خۆم بگۆڕیم. گۆڕینێك لە پێناوی خودی خۆمدا، نەك لەبەر ئەوەی وەکو ئەوانی دیکەم لێبێت یان لە پێناوی بەراوردکارییەکی بێبایەخدا. مانا بەنرخەکەی ئەم چیرۆکە ئەوەیە: بەراوردکاری راوەستێنە. ئەم خووە تێك بشکێنە. خۆ بەراورد کردن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا دەبێتە خویەکی وا کە بۆت تەرك نەکرێت و هێندەی مادده هۆشبەرەکان زیانت پێ بگەیەنن. باشبوون ئەوە نییە کە جلوبەرگێکی گرانبەهات لەبەر بێت و جوانپۆش بیت. خۆت دەزانیت بەڕاستی چی گرنگە. مەکەوەرە داوی ئەم یارییە پیسەوە و خۆت نیگەرانی ئەوە مەکە چۆن لە قۆناغی هەرزەکاریدا ببیتە کەسێکی بەناوبانگ چونکە ژیانت زۆری بەبەرەوە ماوە و زوربەی ساڵەکانی تەمەن ساڵانی دوای قۆناغی نەوجەوانین.

بەرهەمەکانی بیرکردنەوە بە گیانی براوە - براوە:

بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە دەرئەنجامی زۆر باشی هەیە. بۆ نمونە ئەم ئەزمونەی (نان دی) بخوێنەرەوە:

من لە سەرەتادا باوەڕم وا بو بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە هیچ سودێکی

Scanned by CamScanner

نییە. بەڵام دوای تەواوکردنی خوێندن دەستم کرد بە جێبەجێ کردنی هەنگاوەکانی ئەم شێوازە و لە کارەکانمدا بە خێرایی پێشکەوتنم بەدەست هێنا. من ئێستا ماوەی دوو ساڵە ئەم شێوازە بەکاردێنم دەڵێم خۆزگە زوتر فێری بومایە. شێوازەکە فێری کردووم کە تواناکانی خۆم وەکو کەسێکی سەرکردە تاقی بکەمەوە و لەو هەڵوێستەوە مامەڵە لەگەڵ کارەکەمدا بکەم کە دەڵێت: "با ئەم کارە بەچێژتر بکەین" یان "با بیکەمە بردنەوەیەك بۆ خۆم و بۆ کۆمپانیاکەشم پێکەوە". من ئێستا هەمو مانگێك بەڕێوەبەرەکەم دەبینم و سەرتاپای مەسەلە بچوکەکانی بۆ باس دەکەم. ئەو مەسەلانەی کە من هەستیان پێ دەکەم و هێشتا جێبەجێ نەکراون بەڵام ئامادەم ئەنجامیان بدەم. لە دوا کۆبونەوەمدا لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەمدا خۆشحاڵیی خۆی لە بەدەستهێنانی ئەو ئەنجامە باشانە دەربڕی و بڕیاری دا کرێکەم بۆ زیاد بکات.

باوەڕ بکە کەرەسەی ئەم براوە - براوەیە وەك پەتا وایە. خەڵکی دیکەش دەگرێتەوە. ئەگەر تۆ دڵت گەورە بێت و خۆت پەیوەست کردبێت بە یارمەتیدانی خەڵکی دیکەوە و هاوبەشیان بکەیت لەو ڕێز و سوپاسانەی کە بە تۆ دەبەخشرێن ئەوا هاوڕێکانیشت بۆ ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە را دەکێشیت. بیر بکەرەوە. ئایا حەز ناکەیت هاوڕێ و هاوکارەکانت حەز بە سەرکەوتنت بکەن؟ کەواتە تۆش یارمەتییان بدە.

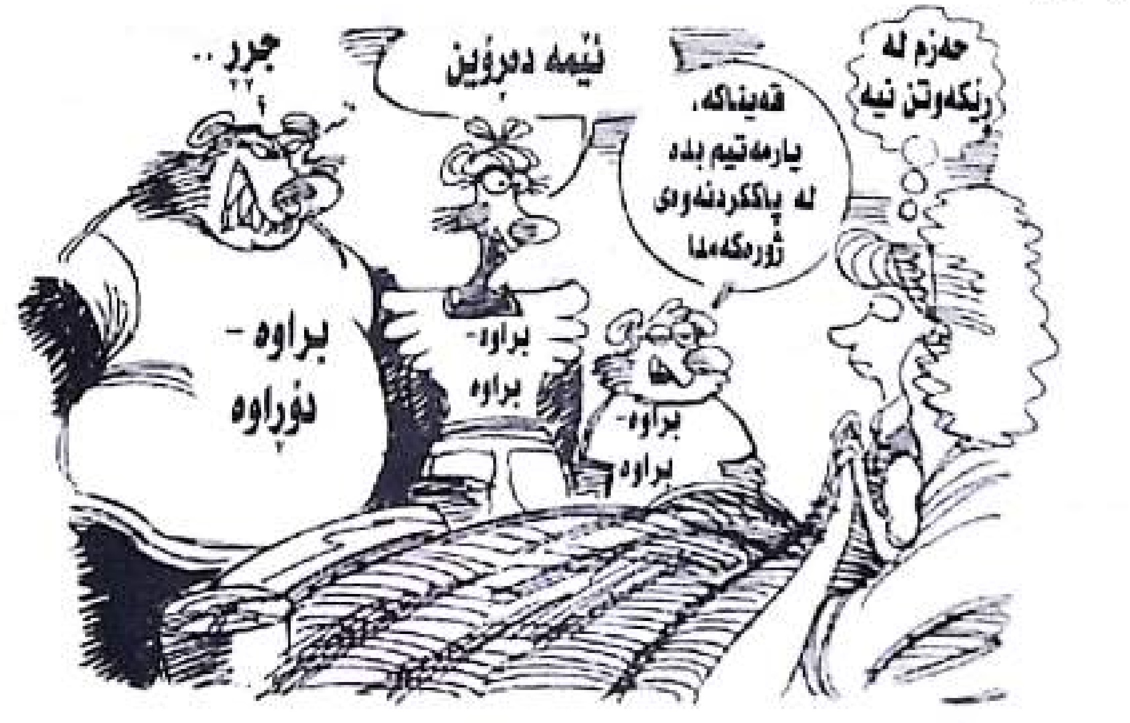
بیرکردنەوە بە شێوازی براوە - براوە بۆ هەمو کار و هەڵوێستێك دەگونجێت. دەتوانیت ئەو گیرو گرفتە گەورانەی پێ چارەسەر بکەیت کە لەگەڵ دایك و باوکتدا هەتن. تەنانەت دەشتوانیت لەگەڵ سەگەکەشتدا بەکاری بێنیت. بۆ نمونە ئەم چیرۆکەی خوارەوە بخوێنەرەوە:

لەسەر ئەوەی کێ سەگەکە ببات بۆ پیاسە و کێ قاپ و قاچاخە پیسەکان بشوات من و خوشکەکەم هەمیشە مشتومڕمان بو. هەردوکمان پێمان خۆش بو سەگەکە ببەین بۆ پیاسە و کەس حەزی لە قاپشتن نەبو. بەڵام خۆ قاپەکانیش دەبێت بشۆرێن. لەبەر ئەوە گەیشتینە ئەو بڕیارەی کە من قاپەکان بشۆم و خوشکەکەم وشکیان بکاتەوە و دواتر هەردوکمان پێکەوە سەگەکە بەرین بۆ پیاسە. من ئێستا شادمانم کە کێشەکە بەو شێوەیە چارەسەر کراوە چونکە توانیمان ئەرکەکەمان لە جاران باشتر و بە خۆشحاڵی زیاترەوە جێبەجێ بکەین.

بە هەرحاڵ جاری وا هەیە هەرچەند هەوڵیش بدەیت شێوازی براوە - براوە

Scanned by CamScanner

جێبەجێ بکەیت بەڵام بەرامبەرەکەت سوورە لەسەر شێوازی براوە - دۆڕاو. چەندیش لەگەڵدا بڵێیت کەڵکی نییە. لەمجۆرە حاڵەتانەدا ئەگەر هەستت کرد لەگەڵ کەسەکەی بەرامبەرتدا بە هیچ شێوەیەک ناتوانیت شێوازی براوە - براوە پەیڕەو بکەیت، باشتر وایە بە هیچ شێوەیەک گەمەکە نەکەیت. واتە ئەگەر ئەنجامێکت پێ نەدۆزرایەوە کە هەردوکتان پێی قایل ببن باشتر وایە بکشێیتەوە. بۆ نمونە ئەگەر لەگەڵ هاوڕێکەتدا نەتتوانی رێک بکەون لەسەر ئەوەی ئەمشەو چی بکەن باشتر وایە هەر نەچیتە دەرێ نەک ئەوەی کارێک بکەیت لە یەکتری زویر ببن. بڕیار بدەن هیچتان نەچنە دەرێ و گەڕانەکەتان دوابخەن بۆ شەوێکی دیکە. ئەمە زۆر لەوە باشترە بە شێوازی دۆڕاو - براوە، یاخود براوە - دۆڕاو یاخود دۆڕاو - دۆڕاو رەفتار بکەیت.



(براین)ی تەمەن پانزە ساڵ چیرۆکی ئەوە دەگێڕێتەوە کە چۆن لە باوکییەوە فێر بووە بە شێوەی براوە - براوە رەفتار بکات:

من و ستیفی هاوڕێم ساڵی رابردوو ویستمان لە پشوی هاویندا بڕێک پارە کۆبکەینەوە لەبەر ئەوە بیرمان لە پڕۆژەیەکی بازرگانی بچکۆلە کردەوە کە بریتی بو لە پاککردنەوەی پەنجەرەی بیناکان و چاودێریکردنی مێرگ و باخچەکان. ناوێکی سەرنجراکێشیشمان بۆ پڕۆژەکەمان هەڵبژارد (سەوز و پاک). باوکی ستیفی هاوڕێم

Scanned by CamScanner

ئاشنایەکی هەبو کە بە پڕۆژەکەی زانی داوای لێکردین پەنجەرەکانی ماڵەکەی بۆ پاک بکەینەوە. لەوەوە دەستمان پێکرد و زۆری نەبرد هەندێك کاری بچوك بچوکمان گرتە دەست. بەرنامەیەکی سادەی کۆمپیوتەریمان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی رێککەوتننامەیەك ناوی رێککەوتننامەی براوە - براوە. بۆ هەر ماڵێکیش بچوینایە کە بڕیار بو ئیشی تیا بکەین پەنجەرەکانمان دەپێوا و راپۆرتێکی سەرەتاییمان ئامادە دەکرد. لەو راپۆرتەدا بە رونی دیاریمان دەکرد کە چۆن لایەنی یەکەم پەنجەرەکانی بۆ پاك دەکرێتەوە و ئێمەش لە بەرامبەردا بڕێك پارە وەردەگرین. دوای تەواوکردنی کارەکەش خاوەنماڵەکەمان لەگەڵ خۆمان دەبرد و ئەنجامی کارەکەمان نیشان دەدا. ئێمە دەمانزانی ئەگەر ئیشەکە بە باشی نەکەین جارێکی دیکە هیچ کارێکمان پێ ناسپێردرێتەوە. ئەمە بناغەیەکی باشی پرۆژەکانی داهاتوشمان بو. ئێستا ئێمە بوینەتە خاوەنی سەرمایەیەکی بچکۆلە بۆ بەرێوەبردنی پرۆژەکەمان. کارەکەی ئێمە بە شێوەیەکە کە هەردوولامان، ئێمە و خاوەنماڵەکە براوە بین. هەم ئەوان داواکارییەکەیان جێبەجێ دەبێت و هەم ئێمەش بڕێك پارەمان دەست دەکەوێت.

تاقیکەرەوە بزانە ئەو شێوازە چ هەستێکت لا دروست دەکات

هەڵبژاردنی شێوازی براوە - براوە کارێکی ئاسان نییە بەڵام مرۆڤ دەتوانێت بیکات. ئەگەر ئێستا تۆ تەنیا لە ١٠٪ی کارەکانتا بە شێوازی براوە براوە رەفتار دەکەیت هەوڵ بدە بیکەیتە لە ٢٠٪ ئینجا لە ٣٠٪ و بەم شێوەیە تا وات لێدێت ئەو شێوازەت لێ دەبێت بە خوویەکی هەمیشەیی. ئیتر بە بێ بیرکردنەوە لە هەمو کارێکتدا هەروا رەفتار دەکەیت و دەبێتە بەشێك لە کەسایەتیت.

ژیاننامەی (جاکوس‌لۆزیران) نمونەیەکی باشی رەفتارکردنە بە شێوازی براوە-براوە:

کە ئەڵمانیا فەرەنسای داگیر کرد لۆزیران تەمەنی ١٥ ساڵان بو. لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا بۆ بەرەنگاربونەوەی لەشکری داگیرکەر گروپێکی بەرگری دروستکرد کە لەناو تونێلەکانی میترۆدا چالاکییان دەکرد. هێزە بەرگریکارەکە سەرەتا لە ٥٢ لاو پێك هاتبوو کە لە ماوەی ساڵێکدا ژمارەکەیان گەیشتە ٦٠٠ کەس. ئەمە فراوانبونێکی سەرنجڕاکێشە بەڵام لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە (لۆزیران) لە تەمەنی هەشت ساڵییەوە بینایی لەدەست دابوو.

Scanned by CamScanner

سەرەڕای ئەو نابینایە (لۆزیران) دەیتوانی ببینێت بەڵام بە شێوازێکی جیاواز. وەك خۆی دەڵێت، "من روناکییەکم بینی و هەرچەندە نابینا بوم دوای ئەو روناکییە کەوتم. هەستمدەکرد روناکییەکە بەرز دەبێتەوە و بڵاودەبێتەوە و هەمو شوێنێك دەگرێتەوە." ئەم روناکییەی کە (جاکوس) بە شێوازی تایبەتی خۆی دەیبینی ناوی نابوو "نهێنی تایبەت بەخۆم".

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا جار هەبووە روناکییەکە وازی لە لۆزیران هێناوە و بەتەنیا جێی هێشتووە. بەوەش لۆزیران بە تەواوی نابینا بووە. خۆی دەڵێت، "هەمیشە لەو کاتانەدا روناکییەکە جێی هێشتوم کە بە شێوازی براوە - دۆڕاو بیرم دەکردەوە. هەر کاتێك لەگەڵ هاوڕێ بچوکەکانمدا یاریم کردبێت و کتوپڕ بیرم لەوە کردبێتەوە بە هەر نرخێك بێت براوە بم، یەکسەر روناکییەکەم لەکیس چووە و نەمتوانیوە هیچ ببینم، دەکەوتمە ناو دوکەڵ و تاریکاییەوە. دوای ئەوە ئیتر نەمدەتوانی بەرگەی ئەو دڵپیسی و دڵڕەقییە بگرم و هەستمدەکرد دەست و پەلم بەستراون. تاك و تەنیا فڕێ دەدرامە تاریکاییەکی قوڵەوە. بەڵام هەرکاتێك بەختەوەر و دڵسۆز و هێمن بومایە و بە نیازپاکی و متمانەوە رەفتارم لەگەڵ خەڵکدا بکردایە روناکییەکە پاداشتی دەدامەوە و هەنگاو بەهەنگاو هاوڕێیەتی دەکردم. واتە من هەر زۆر زو فێری هاوڕێیەتی و پێکەوە ژیان بوم."

تۆش دەتوانیت بە هەمان شێوە خۆت تاقی بکەیتەوە و بزانیت چ جۆرە بیرکردنەوەیەك شادمانت دەکات، براوە -براوە، یاخود براوە - دۆڕاو، یاخود دۆڕاو - براوە یاخود دۆڕاو - دۆڕاو؟ من دڵنیام شێوازی براوە - براوەی لێ دەرچێت تێکڕای شێوازەکانی دیکە دەبنە مایەی دروستبونی هەستی نەرێنی لەناختدا. مرۆڤ ئەگەر سەرکەوتنی خۆی و سەرکەوتنی بەرامبەرەکەی بکات بە ئامانج ئەوا هەمیشە هەست بە هێمنی و بەختەوەری و متمانە و مێشك ساغی دەکات و دڵ و دەرونی پڕ دەبن لە روناکی.

خاڵێکی سەرنجڕاکێش

لە بەشی داهاتوودا نهێنییەکی گرنگت بۆ دەدرکێنم. باسی ئەوەت بۆ دەکەم چۆن بتوانیت بە شێوەیەکی ئیجابی رێز و خۆشەویستی و متمانەی دایك و باوکت بەدەست بهێنێت لەبەر ئەوە بەردەوام بە لە خوێندنەوەی ئەم کتێبە.

Scanned by CamScanner

راهێنان

١) ئەو ناوچەیەی ژیانت دیاری بکە کە وات لێدەکات بکەویتە ململانێی زۆرەوە لەگەڵ بەراوردکارییەکاندا. رەنگە مەسەلەکە جل و بەرگ بێت یاخود پەیوەندی بە جەستەتەوە هەبێت یان بە هاوڕێ و هاوکارەکانتەوە یان ئارەزو بکەیت بەهرە و تواناکانت بەراورد بکەیت بە بەهرە و توانای کەسانی دیکە.

ئەو ناوچەیەی کە وام لێدەکات زۆرتر بکەومە ململانێ بەراوردکارییەکانەوە بریتییە لە: ....

....

٢) ئەگەر وەرزش دەکەیت، گیانی وەرزشی نیشان بدە. هەوڵبدە دوای کۆتایی هاتنی یارییەکە رووخۆشی لەگەڵ یاریزانێکی تیپی بەرامبەر بنوێنیت.

٣) ئەگەر قەرزت لای کەسێکە شەرم لەوە مەکە داوای قەرزەکەت بکەیتەوە بەڵام هەوڵ بدە بە شێوەیەکی جوان و بە نەرمی بیری بخەیتەوە. "بیرت چووە هەفتەی رابردوو دە دۆلارم بە قەرز دایتێ؟ خۆم هەفتەی داهاتوو زۆر پێویستم پێی دەبێت تکایە." بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەرەوە نەک دۆڕاو - براوە.

٤) بێ ئەوەی ئەنجامی یارییەکەت بەلاوە گرنگ بێت یارییەک لەگەڵ کۆمپیوتەر دا یان لەگەڵ کەسێکی دیکەدا بکە تەنیا هەر بۆخۆشی.

٥) ئایا بەم نزیکانە هیچ تاقیکردنەوەیەکت هەیە؟ ئەگەر هەتە لەگەڵ کۆمەڵێک برادەرتا سەعی بکە و هەریەکەتان چی دەزانێت بۆ ئەوانی دیکەی باس بکات. بەم شێوازە هەموتان سوودمەند دەبن و باشتر وەڵامی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکە دەدەنەوە.

٦) ئەمجارەیان ئەگەر کەسێکی نزیکی تۆ لە مەسەلەیەکدا سەرکەوتنی بەدەست هێنا تۆ بەڕاستی و لە دڵەوە سەرکەوتنەکەیت پێ خۆش بێت. ئەمە زۆر لەوە باشترە سەرکەوتنەکەی ئەو وات لێ بکات هەست بە مەترسی و هەرەشە بکەیت.

Scanned by CamScanner

٧) بیر بکەرەوە لە ژیانتدا تۆ چ ڕێبازێک پەیڕەو دەکەیت: ڕێبازی براوە - دۆڕاو یاخود دۆڕاو - براوە یاخود دۆڕاو - دۆڕاو یاخود براوە - براوە. ئینجا کە شێوازەکەت دیاری کرد بیر بکەرەوە بزانە ئەو شێوازە چ کاریگەرییەکی هەبوە لەسەر ژیانت.

٨) بیر لە کەسێک بکەرەوە کە تۆ هەست دەکەیت بە شێوازی براوە - براوە رەفتار دەکات. بە چ لایەنێکی ئەم کەسە سەرسامیت؟

کەسەکە: ....

ئەوەی کە من پێی سەرسامم:...

....

٩) بیر لەو پەیوەندییە بکەرەوە کە لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا هەتە کە لەگەڵیدا ڕێبازی دۆڕاو - براوە پەیڕەو دەکەیت. ئەگەر پەیوەندی لەو جۆرەت هەیە بیر بکەرەوە بزانە چی باشە بیکەیت بۆ ئەوەی پەیوەندییەکەت بکەیت بە براوە - براوە. ئەگەر نەشتتوانی هەر لە ئێستاوە ڕێککەوتنەکە هەڵوەشێنەرەوە و خۆت لەو پەیوەندییە رزگار بکە.

Scanned by CamScanner

خووی

ژمارە (٥)

یەکەمجار هەوڵ بدە تێ بگەیت

ئینجا دوای ئەوە هەوڵ بدە تێت بگەن

ئێمە دوو گوێچکەمان هەیە و دەمێک: (سیحەتت باشە شوکور ..؟)

Scanned by CamScanner

قسەیەکی زۆر جوان هەیە نازانم قسەی کێیە دەڵێت: "پێش ئەوەی بتوانم پێڵاوی کەسێکی دیکە لەپێ بکەم پێویستە یەکەمجار پێڵاوەکانی خۆم دابکەنم."

ئەگەر بچیتە دوکانێکی پێڵاوفرۆشیی بۆ ئەوەی جوتێك پێڵاوی تازە بکڕیت خاوەن دوکانەکە لێت دەپرسێت: "حەزت لە چ جۆرە پێڵاوێکە؟"

تۆ: "ئەوی راستی بێ من حەزم.."

ئەو قسەکەت پێ دەبڕێت و دەڵێت: "دەزانم چیت دەوێت، ئێستا مۆدەی جۆرە پێڵاوێکە. راوەستە با بچم بۆت بێنم." دەڕوات و پاش تۆزێك بە خۆی و جووتێك پێڵاوی زۆر ناشیرینەوە دەگەڕێتەوە دەڵێت: "تەماشای کە ئەها چەند جوانە؟"

تۆ: "بەڵام بەڕاستی من حەزم لەمە نییە."

ئەو: "چۆن دڵت دێت؟ تازەترین مۆدێلە."

تۆ: "بەڵام من حەزم لە جۆرێکی دیکەیە."

ئەو: "دڵنیام دوایی بەدڵت دەبێت."

تۆ: "بەڵام من.."

ئەو: "گوێ بگرە کاکی خۆم. من دە ساڵە ئەمە ئیشمە. هەر بەتەماشا کردن دەزانم کام پێڵاوە باشە و کام پێڵاوە خراپە."

ئایا تۆ پاش ئەم ئەزموونە جارێکی دیکە سەر دەکەیتەوە بەم دوکانەدا؟ بێگومان نەخێر. تۆ ناتوانیت متمانە بە کەسێك بکەیت کە پێش ئەوەی لێت تێ بگات و بزانێت چیت پێویستە ئەو خێرا یەکسەر چارەسەر و رێنماییت بداتێ. بەڵام ئایا دەزانیت کە ئێمە زۆرجار لە قسە و گفتوگۆکانماندا بە هەمان شێواز رەفتار دەکەین؟

"بەیانیت باش سیروان. لە چیایت؟ باش نایەیتە بەر چاوم. هیچ روی داوە؟"

"وازم لێ بێنە کاروان. ئەگەر بۆت باس بکەم گاڵتەت بە ئەقڵم دێت."

"نا وات پێ ناڵێم. قسە بکە بزانم چی بوە."

"نازانم. نازانم چۆنت بۆ باس بکەم."

Scanned by CamScanner

"دە پێم بڵێ. درەنگە."

"باشە باش. دەزانی چی؟ پەیوەندییم لەگەڵ دیلماندا نەختێك تێك چووە."

"زوو پێم وتیت ئەوەندە لەگەڵیدا تۆخی مەکەرەوە. دەمزانی ئاوای لێدێت."

"بەڵام کێشەکە دیلمان نییە."

"گوێبگرە سیروان. ئەگەر من بومایە لەجیاتی تۆ دەمێك بو پەیوەندیم لەگەڵ دیلماندا پچڕاندبو."

"بەڵام ئاخر من ئەوەم پێ خۆش نییە."

"بە قسەم بکە. وازی لێ بێنە. منیش پار هەمان کێشەی تۆم بەسەر هات. وازی لێ بێنە و قسەی لەگەڵدا مەکە."

"دەی دوایی قسە دەکەین."

"گوێبگرە سیروان من بەرژەوەندی تۆم دەوێت. بۆچی ناتوانیت واز لە دیلمان بهێنیت؟ قسەم بۆ بکە خێرا."

ئەمجۆرە قسەکردنە کە زوربەمان دوپاتی دەکەینەوە قسەکردنی کەسێکە خۆی لێ بوبێتە سوپەرمان و وا هەست بکات کە پێش ئەوەی کێشەکان تێ بگات دەستبەجێ هەمویان چارەسەر بکات. بە کورت و کرمانجی ئێمە کەسمان گوێ ناگرین.

هندییە سوورەکان پەندێکی بەنرخیان هەیە دەڵێت:

"گوێ بگرە ئەگینا زمانت کەرت دەکات."

بەردی بناغەی پەیوەندی و بونی هێز و دەوروتەنسیر لەسەر دەوروبەرمان لەم رستەیەدا کورت دەبێتەوە: یەکەمجار هەوڵبدە تێ بگەیت، ئینجا دوای ئەوە هەوڵ بدە تێت بگەن. واتە یەکەمجار گوێ بگرە و دووەمجار قسە بکە. ئەمە خووی ژمارە پێنجە و خوویەکی سەرکەوتوشە. مرۆڤ ئەگەر بتوانێت پێش ئەوەی بیر و بۆچونی خۆی دەربڕێت مەسەلەکان لە گۆشەنیگای کەسەکەوە ببینێت ئەوا بە فێربونی ئەم خووە سادە و ساکارە دنیایەکی نوێی تێگەیشتن و سەرنجدانی بە رووودا دەکرێتەوە.

ئایا ئەم خووە خوویەکی گرنگە؟ بەڵێ بەردی بناغەی بەردەوامبونی

پەیوەندییەکانە. بۆچی؟ چونکە گەورەترین پێداویستییەکانی مرۆڤ ئەوەیە کە بەرامبەرەکەی لێی تێ بگات. هەمو کەس پێی خۆشە ڕێز لێگیراو بێت. هەر یەکێك لە ئێمە پێی وایە گرنگترین و بێهاوتاترین مرۆڤی سەر رووی زەوییە و لەبەر ئەم بێوێنە بونەشی شایستەی ڕێز و بایەخپێدانە.

مرۆڤ ئەگەر هەست بەوە نەکات بەرامبەرەکەی خۆشی دەوێت و لێی تێدەگات هەرگیز نهێنییەکانی دڵی خۆی بۆ ئاشکرا ناکات. بەڵام کە ئەو هەستەی تیا دروست بوو، ئیتر هەمو شتێکی بۆ دەدرکێنێت. ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەسەرهاتی کچە نەوجەوانێك دەگێڕێتەوە کە کێشەی خواردنی هەبووە و دەوروتەنسیری ئەم خووەش (خووی ژمارە پێنج) بە تەواوی ڕون دەکاتەوە:

من کاتێك (جولی) و (پام) و (لافون)م ناسی کە سێ کچە خوێندکاری هاوڕێم بون لە ساڵانی یەکەمی خوێندنی زانکۆمدا دەمێك بو تووشی بێ ئیشتیهایی بوبوم. من دو ساڵی پێشتری قۆناغی دواناوەندیم تەرخان کردبوو بۆ ئەوەی خۆم لەسەر پارێز و خۆ لاوازکردن رابهێنم. بە دابەزینی هەر گرامێکی کێشم ئاهەنگم دەگێڕا. ئەو کاتە تەمەنم هەژدە ساڵ بو باڵاشم (مەترێك و حەفتاوحەوت سانتیمەتر) بو، کێشیشم تەنیا ٤٢ کیلوگرام بو. زیاتر لە کۆمەڵێك ئیسقانی درێژ دەچووم.

هاوڕێکانم زۆر نەبون. خۆراك نەخواردنی هەمیشەیی کردبومیە بونەوەرێکی تورە و توندوتیژ. هەمیشە لەسەر چز بوم و تاقەتی قسەم نەبو. ڕوداوە کۆمەڵایەتییەکانی ناو خوێندنگا لە دەرەوەی تواناکانی من بون و هەستم نەدەکرد هیچ شتێکی هاوبەشم لەگەڵ کچە خوێندکارەکانی دیکەدا هەبێت. ژمارەیەکی کەمی هاوڕێ دڵسۆزەکانم ویستیان یارمەتیم بدەن، بەڵام من روم پێ نەدان و حەزم لە وەعز و ئامۆژگارییەکانیان نەبو. وام هەست دەکرد لە ناخەوە حەسودیم پێ دەبەن.

باوك و دایکیشم ڕێگایەکی خراپیان لەگەڵدا بەکار هێنام. بۆ ئەوەی هانم بدەن خواردن بخۆم ویستیان بەرتیلم بدەنێ. دەیانگوت ئەگەر خواردن بخۆیت فڵانە جلت بۆ دەکڕین. کە شکستیان هێنا بە زۆر بردیانم بۆلای کۆمەڵێك پزیشك و شارەزای دەرمانی گژوگیا. بەڵام کەڵکیان نەبو. گەیشتبومە ئەو باوەڕەی کە من چاکبونەوەم مەحاڵە و لەمەولا ژیانم هەر بەو شێوەیە دەبێت. دوای ئەوە بۆ خوێندنی زانکۆ چومە شارێکی دیکە. لەوێ خۆشبەختانە ژورێکم بەرکەوت کە هاوبەش بو لەگەڵ

(جولی) و (بام) و (لافون)دا. ئەمان ئەو سێ کچەن کە دنیایان بۆ گۆڕیم و ژیانیان لەبەرچاو شیرین کردمەوە.

ئێمە لە شوقەیەکی بچوکدا دەژیاین لە بینایەکی تەسك و تەنگەبەردا. بە ئاشکرا پێمەوە دیار بو کە خواردنم ئاسایی نییە و کەسایەتی و هەڵسوکەوتیشم لە هی مرۆڤێکی تەندروست ناچن. دڵنیام ئەوان رەنگ زەردییەکەم و ئەو بێهێزی و لاوازییەمیان هەست پێ کردبوو. ئێستا کاتێك کە وێنەکانی ئەو سەردەمەم تەماشا دەکەمەوە لەو دیمەنە ناشیرینەی خۆم دەترسم. بەڵام ئەوان نەدەترسان. هەرگیز واش رەفتاریان لەگەڵدا نەدەکردم کە من کەسێکم کێشەم هەیە. نەکەوتنە ئامۆژگاری و وەعزدادانم. بەزۆریش هیچیان دەرخوارد نەدام. چەلەحانێ و حانەحەپەشێشیان لەگەڵ نەکردم. لێشم تورە نەبون و روشیان لێ وەرنەگێرام. بەڕاستی نەمدەزانی چی بکەم؟

زۆر بەخێرایی هەستم کرد منیش یەکێکم وەکو ئەوان و جیاوازییەکەم تەنیا ئەوەیە کە من خواردن ناخۆم. پێکەوە دەچووینە پۆلەوە و پێکەوە بەدوای کاردا دەگەڕاین و ئێوارانیش پێکەوە دەچووینە دەرەوە. پێکیشەوە تەماشای تەلەفزیۆنمان دەکردو رۆژانی پشووش هەر پێکەوە دەبووین. تەنیا یەکجاریش مەسەلەی بێ ئیشتیهایی من نەبووە بابەتی گفتوگۆکان. لەجیاتی ئەوە چەندەها جار بە درێژایی شەو ئێمە باسی خێزان و ترس و گومان و ئاوات و پرۆژەکانمان دەکرد.

زۆر سەرم سوڕمابوو لەوەی کە ئێمە هێندە لەیەك دەچین. لە ماوەی چەندین ساڵی رابردودا ئەمە یەکەمجار بو هەست بکەم کەسێك هەیە لێم تێ دەگات. ئەوان لەباتی ئەوەی بێن لەخۆوە هەوڵ بدەن کێشەکەم بۆ چارسەر بکەن، هاتن ماوەیەکی زۆر هەوڵیان دا وەکو مرۆڤێك لێم تێ بگەن. من بەلای ئەو سێ کچەوە نەخۆشێك نەبوم توشی بەدخۆراکی بوبێت و پێویستی بە چارسەر هەبێت. من چوارەمین کچ بوم و هیچی دیکە. ئەمە وای لێکردم وردە وردە هەست بکەم یەکێکم لەوان. کەوتمە سەرنجدانیان. ئەوان جوان و بەختەوەر و زیرەك بون. بە زەوق و خۆشییەکی زۆرەوە خواردنیان دەخوارد. لە خۆمم پرسی: مادام من هێندە لەوان دەچم کەواتە بۆچی ناتوانم وەکو ئەوان رۆژی سێ ژەم خواردن بخۆم. سێ کچە هاوڕێکەم هەرگیز پێیان نەوتم چۆن چارسەری خۆم بکەم. بەڵکو هەمو رۆژێك بە وردی گوێیان لێ دەگرتم و

Scanned by CamScanner

هەوڵیان دەدا لێم تێ بگەن پێش ئەوەی هەوڵی چارەسەرکردنم بدەن. لە کۆتایی نیوەی ساڵدا لە پۆل یەك وەزعم هێندە چاك بو کە لەخۆیان را بینی بۆ نانی نێوارە کورسییەکیش بۆ من دابنێن. من ئەمەم بەلاوە خۆش بو.

پوختەی چیرۆکەکە دەوروتەنسیری سێ کچی هەرزەکار دەردەخات لەسەر کچی چوارەم. کە لەجیاتی ئەوەی هەڵسەنگاندنی بۆ بکەن هەوڵیاندا یەکەمجار لێی تێ بگەن. خاڵی سەرنجڕاکێش لە چیرۆکەکەدا ئەوەیە کە کچەکە دوای ئەوەی هەست دەکات هاوڕێکانی تێی گەیشتوون دەستبەجێ واز لە گۆشەگیرییەکەی دەهێنێت و بە رویاندا دەکرێتەوە. ئایا ئەگەر لەباتی ئەم هەڵوێستە کچەکان بهاتنایە وەعز و ئامۆژگاری و رێنماییان بکردایە چی روویدەدا؟ ئایا پێشتر ئەو وتە بەنرخەت بیستووە کە دەڵێت: "خەڵك گوێ نادەنە ئەوەی چەند دەزانیت تاکو نەزانن چەند گوێیان پێ دەدەیت." ئەم قسەیە زۆر راستە. بیر بکەرەوە بزانە کەوتویتە هەڵوێستی واوە کەسەکە هەوڵ نەدات تێت بگات و گوێت لێ بگرێت؟ ئایا ئەو کاتە تۆ قسەی کەسەکەت بەلاوە گرنگ بوە؟

من ئەو ماوەیەی کە خوێندکاری زانکۆ بوم و یاری تۆپی پێم دەکرد جارێکیان ئازارێکی بەهێز کەوتە قۆڵمەوە. ئازارەکە ماوەیەکی خایاند و رێگا چارەسەری جۆراوجۆرم بەکارهێنا سودیان نەبو. نە سەهۆڵ و نە پەڕۆی گەرم و نە وەرزش و نە شێلان و نە دەرمانی دژە هەوکردن هیچیان ئازارەکەیان کەم نەکردەوە. لەبەر ئەوە ناچار چوومە لای پزیشکێکی پسپۆڕی بواری وەرزش کەچی پێش ئەوەی نەخۆشییەکەی خۆمی بۆ باس بکەم پێی وتم: "من حاڵەتی وام زۆر دیوە پێویست بە شەرح ناکات. ئەمە بکە و ئەمە مەکە." من ویستم زیاتر قسەی بۆ بکەم بەلام ئەو باوەڕی وابو کێشەکە حاڵی بوە. حەزم دەکرد پێی بڵێم: "یەك تۆز بوارم بدە دکتۆر گوێم لێبگرە. حاڵەتەکەی من بەو جۆرە نکیە تێی گەیشتویت" لەبەر ئەوە هەرچییەکی بۆ نوسیم کەڵکی نەبو، بەپێچەوانەوە، ئازارەکەم زیادی کرد. ئەو بە هیچ شێوەیەك گوێی لێ

ئەگرتم و هەستی ئەوەی لەلا دروست ئەکردم کە تێم گەیشتوە بۆیە متمانەم بە ئامۆژگارییەکانی ئەما و نیتر لە هیچ ئەخۆشی و کێشەیەکی تەندروستی دا راوێژم پێ ئەدەکرد. بڕوام بە دەرمان و رەچەتەکانی ئەمابوو. بەلامەوە گرنگ ئەبو چەند دەزانێت، چونکە ئەو بایەخی بە کێشەکەم ئەدا و گوێی لێ ئەگرتم.

ئاسانترین رێگا بۆ ئەوەی نیشانی بدەیت کە بایەخ بە کەسێك دەدەیت ئەوەیە گوێی لێ بگریت. گوێی لێ بگرە بەبێ هیچ هەڵسەنگاندن و حوکمدانێك، بەبێ هیچ ئامۆژگاری و رێنماییەك. ئەم پارچە شیعرەی خوارەوە نیشانت دەدات مرۆڤ چەند پێویستی بەوەیە گوێی لێ بگیرێت،

خێری خۆت گوێم لێ بگرە
کە من داوات لێدەکەم گوێم لێ بگریت و
تۆ دەست دەکەیت بە ئامۆژگاری کردنم
ئاواتەکەم ناهێنیتە دی
کە من داوات لێدەکەم گوێم لێ بگریت و
تۆ پێم دەڵێیت فلانە بیرکردنەوە بۆم خراپە
تۆ بیر و هەستم وێران دەکەیت
کاتێك من داوات لێدەکەم گوێم لێ بگریت و
تۆ وادەزانیت پێویستە کارێك بکەیت کێشەکەم چارەسەر بکات
تۆ بەو کارەت نائومێدم دەکەیت
رەنگە بەلاتەوە سەیر بێت
بەڵام تکایە گوێبگرە
هیچم لەتۆ ناوێت تەنیا گوێ بگرە
قسە مەکە، هەوڵی هیچیش مەدە
بەس گوێبگرە

پێنج شێوازی خراپی گوێگرتن

مرۆڤ بۆ ئەوەی لە کەسێك تێ بگات پێویستە باش گوێی لێ بگرێت. بەڵام کێشەکە لەوەدایە کە زوربەمان نازانین چۆن گوێ بگرین. گریمان تۆ بتەوێت ئەو وانانە هەڵبژێریت کە ساڵی داهاتوو حەز دەکەیت بیانخوێنیت. پێش هەمو شتێك

Scanned by CamScanner

خشتەی وانەکان تەماشا دەکەیت.

"ئادەی با بزانم .. ئەندازیاری، دارشتن، رەوانبێژی، ئەدەبی کوردی، گوێگرتن، بەیارمەتی خۆت تکایە، گوێگرتن؟ وانەیەك هەیە ناوی گوێگرتن بێت؟ سوعبەت ناکەیت؟ ئەمە لەوە دەچێت شتێکی سەرسوڕهێنەر ڕویدابێت بێت، وانیە؟" لە ڕاستیدا پێویستە ئاسایی بێت، چونکە گوێگرتن یەکێکە لە چوار شێوازە بنەڕەتییەکەی پەیوەندی کردن لەگەڵ خوێندنەوە و نوسین و قسەکردن دا. ئەگەر بیر لە مەسەلەکە بکەیتەوە دەبینیت تۆ لە ڕۆژی لەدایکبونتەوە فێری ئەوە دەکرێیت چۆن باشتر بخوێنیت و بنوسیت و بپەیڤیت بەڵام کەی فێری ئەوە کراویت چۆن باشتر گوێ بگریت؟

کاتێك کەسێك قسە دەکات ئێمە بەدەگمەن گوێی لێ دەگرین چونکە لە کاتی قسەکردنی ئەودا ئێمە سەرقاڵی ئەوە دەبین چۆن وەڵامی بدەینەوە یاخود چۆن قسەکەی هەڵسەنگێنین یاخود چۆن قسەکەرەکە بنرخێنین یاخود چۆن قسەکانی بژار بکەین یاخود بەراوردی بکەین بە نمونە پەسەندکراوەکانی لای خۆمان. بەشێوەیەکی گشتی ئێمە لەکاتی گوێگرتندا یەکێك لەم پێنج شێوازە خراپەی گوێگرتن پەیڕەو دەکەین:

پێنج شێوازە خراپەکە

- دالغە لێدان
- وا خۆت نیشان بدەیت کە گوێت گرتووە
- گوێگرتن لەو بەشەی کە خۆت پێت خۆشە
- گوێگرتن لە وشەکان
- گوێگرتنی پەیوەست بە خودی خۆمانەوە

دالغە لێدان

کاتێك کە کەسێك قسەمان بۆ دەکات ئێمە فەرامۆشی دەکەین لەبەر ئەوەی بیرو هۆشمان لە شوێنێکی ترە. ڕەنگە قسەکەرەکە بابەتێکی زۆر گرنگی هەبێت بیڵێت بەڵام ئێمە نوقمی خەیاڵی خۆمان بوین و ئاگامان لەو نیە. ئەوە شتێکی ئاساییە هەر یەکێك لە ئێمە ناو بەناو دالغە لێبدات بەڵام ئەگەر ئەو دالغە لێدانە سنوری ئاسایی تێپەڕاند ئەوا لە دنیای ڕاستەقینە دورمان دەخاتەوە.

Scanned by CamScanner

وا خۆت نیشان بدەیت کە گوێت گرتووە

ئەم جۆرە گوێگرتنە خراپە شێوازێکی زۆر بڵاوە. ئێمە بەم شێوازە گوێگرتنە بایەخی تەواو نابەخشین بە قسەکەرەکە بەڵام لانی کەم وا خۆمان نیشان دەدەین کە گوێی لێ دەگرین ئەوەش بەوەی کە لە خاڵە گرنگەکانی قسەکانی دا رای خۆمانی بۆ دەردەبڕین و دەڵێین: "بەڵێ" یان "بەڕاستی؟" یان "زۆرچاکە" یان "ئافەرین". قسەکەر بە شێوەیەکی گشتی لەم شێوازەی تۆ تێ دەگات و هەستی ئەوەی لا دروست دەبێت کە تۆ ئەوت هێندە بەلاوە گرنگ نییە کە گوێی لێ بگریت.

گوێگرتن لەو بەشەی کە خۆت پێت خۆشە

واتە تەنیا ئەو بەشەی قسەکە سەرنجمان را دەکێشێت کە بەلامانەوە گرنگە.

بۆ نموونە کەسێك باسی دڵتەنگی خۆیت بۆ دەکات لەسەر ئەوەی کە براکەی سەرەڕای ئەوەی کەسێکی بەهرەدار بوە چۆتە ناو سوپاوە بەڵام تۆ لەناو هەموو قسەکەدا وشەی سوپا سەرنجت را دەکێشێ و باسی بەشەکانی سوپا و مێژووەکەی لێ دەپرسیت. قسەکەرەکە لەمەوە تێ دەگات تۆ پێت خۆشە تەنیا ئەو شتەت گوێ لێ بێت کە بەلاتەوە گرنگە و هیچ بایەخێك بەو نادەیت. ئەم شێوە گوێگرتنە ناتوانێت پەیوەندی دۆستانەی هەمیشەیی دابمەزرێنێت.

گوێگرتن لە وشەکان

ئەگەر ئێمە تەنیا گوێ لە مۆسیقای وشەکان بگرین ناوەڕۆکی قسەکە و هەست و سۆزی قسەکەرمان بەلاوە گرنگ نەبێت ناتوانین لە مەبەستی قسەکەرەکە تێ بگەین. بۆ نموونە ئەگەر هاوڕێیەکت لێی پرسیت: "ئازانت بەلاوە چۆنە؟" تۆ رەنگە لە وەڵامدا بڵێیت: "وابزانم کەسێکی زۆر نایابە" بەڵام ئەگەر تۆ هەستیارانەتر گوێی لێبگریت و سەرنج لە ناوەڕۆکی قسەکەی و لە ئەبرەی دەنگی بگریت تێ دەگەیت کە

قسەكەرەكە مەبەستێكی دیكەی هەیە و رەنگە بیەوێت لێت بپرسێ بڵێ: "ئایا بەڕای تۆ ئازاد منی بەدڵە؟" كەواتە مرۆڤ ئەگەر تەنیا گوێ لە وشەكان بگرێت زەحمەتە بتوانێ لە قوڵایی هەستی خەڵكەكە تێ بگات.

گوێگرتنی پەیوەست بە خودی خۆمانەوە

ئەمە كاتێك رو دەدات كە ئێمە هەمو مەسەلەكە تەنیا لە گۆشەنیگای خۆمانەوە ببینین. واتە لە بری ئەوەی ئێمە خۆمان بخەینە جێگەی قسەكەرەكە، داوای لێدەكەین ئەو خۆی بخاتە شوێنی ئێمە. لەمجۆرە گوێگرتنانەدا كەسی گوێگر هەندێك دەستەواژەی تایبەت بەكار دەهێنێت بۆ نمونە: "بەڵێ من بەباشی تێ دەگەم تۆ هەست بەچی دەكەیت." لە حاڵەتێكدا قسەكەی ئێمە هەڵەیە و بە دیاریكراوی نازانین هەست بەچی دەكات، بەڵام دەزانین خۆمان رێك هەست بەچی دەكەین. گریمانەی ئەوەش دادەنێین كە ئەو خۆی هەست بەو شتە دەكات ئێمە هەستی پێ دەكەین. رێك وەك ئەو پێڵاوفرۆشەی كە باوەڕی وایە پێویستە تۆش هەمان ئەو جووتە پێڵاوە پەسەند بكەیت كە ئەو پەسەندی كردووە. ئەمجۆرە گوێگرتنە زۆر جار لە بۆڕبۆڕێنێك دەچێت كە یەكێكمان دەمانەوێت بەسەر ئەوی دیكەماندا زاڵ ببێت. وەك ئەوەی گفتوگۆ گفتوگۆ نەبێت پێشبڕكێ بێت. "تۆ ئەمڕۆی خۆت بە رۆژێكی ناخۆش دەزانیت؟ ئەسڵەن ئەوەی بەسەر تۆ هاتووە هیچ نییە. وەرە گوێ لە من بگرە." ئێمە كاتێك لە گۆشەنیگای تایبەتی خۆمانەوە گوێ دەگرین یەكێك لەو سێ وەڵامانە هەڵدەبژێرین كە وا لە بەرامبەرەكە دەكات دەستبەجێ دەمی دابخات. سێ وەڵامەكەش بریتین لە: حوكمدان و ئامۆژگاریكردن و لێكۆڵینەوە. دە با ئێستا یەك یەك باسیان بكەین.

حوكمدان:

جاری ئێمە كاتێك گوێ لە كەسێك دەگرین لە دڵی خۆماندا حوكمی بەسەردا دەدەین و بەسەر ئەو قسانەشی كە دەیكات. كەواتە تۆ كە سەرقاڵی دەركردنی حوكم بیت بەسەر كەسێكدا ناتوانیت بەڕاستیش گوێی لێ بگریت. قسەكەر پێویستی بەوە نیە حوكمی بەسەردا بدەیت پێویستی بەوەیە گوێی لێ بگریت. لەم گفتوگۆیەی خوارەوەدا تێبینی بكە بزانە گوێگرتنەكە چەند لاوازە و پرۆسەی حوكمكردنەكە چەند گەورە و بەهێزە:

یەكەم: "دوێنێ شەو لە كۆلیجی ئەدەبیات كاتێكی خۆشم بەسەر برد"

دووەم: "زۆر باشە" (لە دڵی خۆیدا: كۆلیجی ئەدەبیات؟ بۆچی چوویت بۆ كۆلیجی ئەدەبیات؟)

یەكەم: "بەڕاستی من پێشتر هیچ زانیارییەكم لەسەر ئەم كۆلیجە نەبو ئەمدەزانی هێندە گرنگ و سەرنجڕاكێشە"

دووەم: "بەڕاست؟" (لە دڵی خۆیدا: دەستمان پێ كردەوە. تۆ بۆ هەر كۆلیجێك بڕۆیت بە گرنگی دەزانیت؟)

یەكەم: "بەڵێ. من نیازم وایە بڕۆم لەو كۆلیجە بخوێنم"

دووەم: "من وام دەزانی دەچیتە كۆلیجی بازرگانی" (لە دڵی خۆیدا: شێت بویت كوڕە؟ كۆلیجی بازرگانی سەدقات لە كۆلیجی ئەدەبیات باشترە)

یەكەم: "جاران وا بەتەما بوم بەڵام ئێستا بڕیارم داوە بچمە كۆلیجی ئەدەبیات"

دووەم: "باشە بە ئارەزوی خۆت" (لە دڵی خۆیدا: دڵنیام سبەینێ لەمەش پەشیمان دەبیتەوە)

لەم گفتوگۆیەدا بۆت دەردەكەوێت كەسی دووەم هەر سەرقاڵی حوكمدەركردن بوە و یەك وشە لە قسەكانی كەسی یەكەم تێ نەگەیشتوە. بەمەش وای لێهات نەتوانێت هیچ بخاتە ژمارەی بانقی پەیوەندییەكانیەوە لەگەڵ ئەم كەسەدا.

ئامۆژگاریكردن:

ئەمە كاتێك روو دەدات كە ئێمە لە روانگەی ئەزمونی خۆمانەوە دەست بكەین بە ئامۆژگاریكردن. ئەمە لەو جۆرە گفتوگۆیانەدا دەر دەكەوێت كە تۆ قسە بۆ یەكێك دەكەیت و ئەو خێرا خێرا دەڵێت: "من كە لە تەمەنی تۆدا بوم.. " گفتوگۆی نێوان ئەم خوشك و برایە تەماشا بكە:

"من بە هیچ شێوەیەك حەزم لە خوێندنگا تازەكە نییە. لەوەتەی گواستومانەتەوە بۆ ئەم شارە هەست دەكەم تەنیا و بێزراوم. خۆزگە دەمتوانی هەندێك هاوڕێی تازە پەیدا بكەم"

بەڵام براکەی لەباتی ئەوەی گوێی لێ بگرێت دێت ئەزمونی خۆی بەسەردا دەسەپێنێ و دەڵێت:

"پێویستە وەکو من بکەیت. بچۆ ناو خەلکەوە و سەردانی یانەکان بکە و بەشداری لە هەندێ وەرزشدا بکە."

خوشکە بچوکەکە لەم گفتوگۆیەدا نەیویستوە براکەی ئامۆژگاری بکات تەنانەت ئەگەر ئامۆژگارییەکە لە نیازپاکیشەوە بوبێت. ئەو تەنیا دەیویست براکەی گوێی لێ بگرێت. گوێی لێ بگرێت و لێی تێ بگات.

ئەگەر کەسێك گوێ لە تۆ نەگرێت تۆ ئامادە نیت ئامۆژگارییەکانی وەربگریت. بۆیە برا گەورەکە بەم هەڵوێستەی زیانێکی گەورەی بە پەیوەندییەکانی گەیاند لەگەڵ خوشکەکەیدا.

لێکۆڵینەوە:

ئەمە کاتێك روو دەدات کە تۆ بتەوێت پێش وەخت هەست و کاردانەوەی بەرامبەرەکەت بۆ ئاشکرا ببێت. پێش وەخت واتە پێش ئەوەی کەسەکە ئامادە بێت ئەو مەسەلەیەت لەگەڵدا باس بکات. ئایا تۆ هەرگیز لێکۆڵینەوەت لەگەڵدا کراوە؟ دایکان و باوکان هەمیشە ئەمە لەگەڵ منالە هەرزەکارەکانیاندا دەکەن. دایکت بەو پەڕی نیازپاکییەوە دەیەوێت بزانێت چی لە ژیانتا دەگوزەرێت و چۆنیش دەگوزەرێت. بەڵام لەبەر ئەوەی تۆ ئامادە نیت بۆی بدرکێنیت کەواتە هەمو هەوڵەکانی ئەو بە خۆهەڵقورتاندن حساب دەکەیت و داوای لێدەکەیت بێدەنگ بێت

- بەخێر بێیتەوە کورە خۆشەویستەکەم. دەنگوباسی خوێندنگا؟

+ باشە

- لە تاقیکردنەوەدا چۆن بویت؟

+ باش بوم

- ئەی هاوڕێکانت چۆنن؟

+ باشن

- ئەمشەو چی دەکەیت؟

+ جارێ نازانم

- چییە خۆ بێتاقەت نیت؟

+ نا دایە بەس وازم لێ بێنە

کەس حەز ناکات لێکۆڵینەوەی لەگەڵدا بکرێت. ئەگەر پرسیاری زۆرت کرد و وەڵامی زۆرت دەست نەکەوت مانای وایە ئەوەی تۆ دەیکەیت لێکۆڵینەوەیە. هەندێک جار مرۆڤ ئامادە نییە هەست و سۆزی خۆی باس بکات و تاقەتی قسەکردنی نییە. فێر بە بزانە چۆن دەبیت بە گوێگرێکی باش. لەکاتی ئەگونجاویشدا خۆت لە هیچدا هەڵمەقورتێنە.

گوێگرتنی راستەقینە

خۆشبەختانە ئێمە هەمیشە ئەو پێنج رێگە خراپە بەکارناهێنین بۆ گوێگرتن. وایە؟ رەنگە وابێت. رەنگە ناو بەناو بەکاریان بهێنین. خۆشبەختانەدیکەش ئەوەیە کە شێوازێکی باشتر هەیە بۆ گوێگرتن. شێوازێک کە پەیوەندی راستەقینەی پێ مەیسەر دەبێت. من ناوی دەنێم گوێگرتنی راستەقینە، کە ئەمە ئەوعێکە لەو رەفتارانەی کە پێویستە پەیرەویان بکەین. بەڵام پێش ئەوەی بگەیتە ئاستی ئەو گوێگرتنە راستەقینەیە پێویستە بە شێوەیەکی بەردەوام و رێک و پێک و یەک لەدوای یەک ئەم سێ ئیشەی خوارەوە بکەیت:

یەکەم: بە چاو و دڵ و گوێت گوێ بگرە

گوێگرتن تەنیا بە گوێ بەس نییە، چونکە تەنیا ٧٪ی پرۆسەی پەیوەندیکردن لە وشەکانەوە دەستەبەر دەبێت. رێژەیەکی زۆری ئەو پەیوەندییە کە دەکاتە ٥٣٪ی پەیوەندییەکە پەیوەستە بە ناوەڕۆکی گفتوگۆکە. ئەوەشی کە دەمێنێتەوە (٤٠٪) چۆنێتی دەربڕینی وشەکان و ئاوازی دەستەواژەکان و هەست و سۆزمان لەکاتی دەربڕیندا دیارییان دەکات. بۆ نموونە تێبینی بکە بزانە دەربڕینەکان لەم رستانەی خوارەوەدا چەندە لەیەک جیاوازن:

<u>من</u> نەموتوە تۆ کێشەت هەیە

من نەموتوە <u>تۆ</u> کێشەت هەیە

من نەموتوە تۆ <u>کێشەت</u> هەیە

بۆ ئەوەی بەڕاستی گوێ لە قسەی بەرامبەرەکەت بگریت پێویستە گوێ لەو شتە

Scanned by CamScanner

بگریت کە نایڵێت. ئەمە کارێکی زەحمەتە و زۆر کەس بە رواڵەت دڵڕەقە بەڵام لە راستیدا هەمومان لە ناخدا ناسکین و پێویستی زۆرمان بەوەیە بەرامبەرەکەمان لێمان تێ بگات. ئەم پارچە شیعرەی خوارەوە (کە من هەمیشە لەلام پەسەندە) گوزارشت لەم پێویستییە دەکات:

تکایە.. گوێ لەوە بگرە کە نایڵێم
بە من دەستخەڕۆ مەبە
بەو دەمامکە دەستخەڕۆ مەبە کە پۆشیومە
من دەمامکێکم پۆشیوە، هەزار دەمامکم پۆشیوە
ناوێرم دایانکەنم
دەمامکەکان هیچیان من نین
خۆ شاردنەوە هونەرێکی رەسەنی ناخی منە
بەڵام دەستخەڕۆ مەبە
من وا خۆم نیشان دەدەم کە دڵنیام
کە هەمو شتێك ئاشکرا و هێمن و دڵڕفێنە
ناوەوە وەکو دەرەوەیە
ئەو دڵنیاییە ناوی منە
خەڵەتاندن گەمەکەمە
من وای دەردەخەم کە شەپۆلەکان ئارامن و
من دەربەستی هیچ شتێك نیم، پێویستم بە یارمەتی کەس نییە
بەڵام باوەڕ بەو قسانەم مەکە
تکایە وا مەکە
من بە ئەبرەیەکی خۆش
سەبارەت بە مەسەلە ئاساییەکان
درێژدادڕییەکی بێ مانات لەگەڵدا دەکەم
باسی ئەو هەمو شتانەت بۆ دەکەم کە هیچ مانایەکیان نییە
جیاوازن لەو شتانەی کە لە ناخمدا دەکوڵێن
تکایە دەستخەڕۆ مەبە

Scanned by CamScanner

من دەمەوێت پێت بڵێم یارمەتیم بدە
بەڵام ناتوانم بیڵێم
حەزم لە راستگۆییە و رقم لە خۆشاردنەوەیە
بێزم لەو یارییە درۆزنانە دەبێتەوە کە دەیانکەم
بەڕاستی دەمەوێت راستگۆ بم و خۆم بم خۆم
بێ نمایش کردن
بەڵام پێویستە تۆ یارمەتیم بدەیت
پێویستە دەستم بۆ درێژ بکەیت
تەنانەت ئەگەر رەتیشی بکەمەوە
هەرجارێك کە تۆ بەخشندە و ئازا و روخۆش دەبیت لەگەڵمدا
هەرجارێك کە هەوڵ بدەیت بتەوێ تێم بگەیت
دڵم لە خۆشیاندا باڵی بچوك و لاوازی لێ دەڕوانیت
بەڵام هەر باڵە
میهرەبانی و نەرم و نیانی و سۆزی تۆ
رێی سەرکەوتنم بۆ ئاسان دەکات
تۆ دەتوانیت بمگەڕێنیتەوە بۆ ناو ژیان
ئەوە کارێکی ئاسان نییە
هەستی بێ توانایی دیوارێکی ئەستوری دروست کردووە
بەڵام خۆشەویستی لەو دیوارە بەهێزترە
ئومێدی من لەو خۆشەویستییەدایە
تکایە تکایە دیوارەکە بڕوخێنە
بەڵام بە دەستێکی ئاسك
چونکە منداڵ زۆر هەستیارە و منیش من منداڵم
رەنگە تۆ بپرسی من کێم
من هەمو پیاوێکم، هەمو ژنێکم، هەمو منداڵێکم، هەمو مرۆڤێکم کە دەیبینیت

دووەم: خۆت بخەرە شوێنی بەرامبەرەکەت

بۆ ئەوەی ببیتە گوێگرێکی راستگۆ پێویستە خۆت بخەیتە شوێنی بەرامبەرەکەت.

Scanned by CamScanner

پێویستە لە گۆشەنیگای ئەوەوە دنیا ببینیت و وەکو ئەو هەست بە شتەکان بکەیت.
با بۆ چرکەیەک گریمانی ئەوە دابنێین کە هەرکەسێک لەم دنیایەدا چاویلکەیەکی ڕەنگاوڕەنگی لەچاودایە جیاوازە لە چاویلکەی کەسێکی دیکە. من و تۆش لە قەراخ ڕوبارێک ڕاوەستاوین. من چاویلکەیەکی سەوزم لەچاودایە و تۆش چاویلکەیەکی سوور. من دەڵێم: ئای چەند جوانە.. سەیری ئەو ئاوە سەوزە" تۆ وەڵام دەدەیتەوە: "سەوز؟ مەگەر شێت بویت؟ ئاوەکە سوورە"

"سوور؟ لەوە ئەچێ ڕەنگ کوێریت هەبێت. ئاوەکە سەوز سەوزە"

"بێ ئەقڵ مەبە سوورە"

"سەوزە"

"سوورە"

هەندێک کەس وا دەزانن گفتوگۆکردن و بیروڕا گۆڕینەوە پێشبڕکێیە. دەبێت هەمیشە گۆشەنیگای من دژی گۆشەنیگای تۆ بێت و پێویستە تەنیا یەکێکمان ڕاست بین، بەڵام لە ڕاستیدا مادام ئێمە هەر یەکەمان لە ڕوانگەیەکی جیاوازەوە شتەکە دەبینێت کەواتە زۆر ئاساییە هەردوکمان لەسەر هەق بین. لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە پێویستە بزانین ئەوە نیشانەی بێ ئەقڵییەکی گەورەیە گەر بمانەوێت لە مشتومڕەکاندا بیبەینەوە. هەرکاتێک کار گەیشتە هەڵوێستی براوە - دۆڕاو یان دۆڕاو - دۆڕاو، ئەوە مانای وایە تۆ بڕێکی زۆرت لە بانقی پەیوەندییەکانت ڕاکێشاوە.

چیرۆکی (توبی) بە ئاشکرا ئەوە دەردەخات کە ئەگەر مرۆڤ خۆی بخاتە شوێنی برادەرەکەی چ گۆڕانکارییەک لە ئەنجامەکاندا بەدی دەهێنێت:

ناخۆشترین شتی قوتابخانە بۆ من ئەوە بو کە دەبوایە بە پاسی قوتابخانە بچومایە بۆ دەوام. زوربەی هاوڕێکانم ئوتومبیلی خۆیان هەبو هاتوچۆیان پێ دەکرد. بەڵام ماڵەوەمان توانای ئەبو ئوتومبیلێکی تایبەتم بۆ بکڕن لەبەر ئەوە ناچار دەبوم یان بە پاسی خوێندنگاکە بچومایە بۆ قوتابخانە یاخود هاوڕێیەکم بیگەیاندمایە.

هەندێك جاریش تەلەفونم بۆ دایکم دەکرد بێت لەگەڵ خۆیدا لە قوتابخانەوە هەڵمبگرێت، بەڵام هەمیشە دوا دەکەوت. هێندە دوا دەکەوت کە خەریك بو شێت دەبوم. بیرم دێت زۆر جار کە دایکم دەهات شێتانە دەمقیژاند بەسەریدا دەموت: "بۆ ئەوەندە دواکەوتیت؟ دەزانی من چەند سەعاتە چاوەڕێم؟" ئەو کاتانە من هەرگیز نەمدەزانی هەستی دایکم چییە یان بۆچی دوادەکەوێت. تەنیا بیرم لە خۆم دەکردەوە. تاکو رۆژێکیان بە رێکەوت گوێم لە دایکم بو سەبارەت بەم مەسەلەیە قسەی بۆ باوکم دەکرد. بەدەم گریانەوە دایکم بە باوکمی دەوت کە چەند حەز دەکات ئوتومبیلێك بۆ من بکڕن و لەو پێناوەشدا ئیشی زیادە دەکات بۆ ئەوەی هەندێك پارە کۆ بکاتەوە ئوتومبیلەکەم بۆ بکڕێت.

ئەمە بەتەواوی هەڵوێستی منی گۆڕی. دایکمم بە شێوە راستەقینەکەی خۆی بینی. بە مرۆڤێکم بینی کە هەست و گومان و ترس و ئاواتی هەیە. مرۆڤێك کە منی زۆر زۆر خۆش دەوێت. بەڵێنم بەخۆم دا ئیتر هەرگیز رەفتاری خراپی لەگەڵدا نەنوێنم. نەك هەر ئەوە بەڵکو پەیوەندیم لە جاران زیاتر گەرم و گوڕ کرد لەگەڵیدا و پێکەوە توانیمان رێگایەك بدۆزینەوە کە داهاتێکم دەست کەوێت بۆ کڕینی ئوتومبیل. ئەویش ئەرکی هێنان و بردنمی بۆ ئەو کارە گرتە ئەستۆ. ئێستا بەخۆم دەڵێم: "خۆزگە زوتر گوێم لێ بگرتایە."

سێیەم: وەک ئاوێنە رەفتار بکە

ئاوێنە چی دەکات؟ ئاوێنە نە حوکم دەردەکات و نە ئامۆژگاریش دەبەخشێتەوە. ئەو تەنیا وێنەی شتەکان وەکو خۆی دەداتەوە. کەواتە تۆش بە زمانی تایبەتی خۆت قسەی بەرامبەرەکەت بڵێرەوە. وێنەدانەوە لاساییکردنەوە نییە. لاساییکردنەوە بریتییە لە دوپاتکردنەوەی وشە بە وشەی بەرامبەرەکەت، وەکو توتی:

"من ئێستا وەزعم لە خوێندنگا زۆر خراپە ئازاد"

"تۆ ئێستا وەزعت لە خوێندنگا زۆر خراپە"

"لە هەمو دەرسەکاندا کەوتووم"

"لە هەمو دەرسەکاندا کەوتوویت"

"ئەوە چیتە کوڕە، لاساییم دەکەیتەوە؟"

وێنەدانەوە شتێکە زۆر جیاوازە لە لاساییکردنەوە. جیاوازییەکانیش ئەمانەن:

لاساییکردنەوە	وێنەدانەوە
دووپاتکردنەوەی وشەکان	دووپاتکردنەوەی واتاکە
بەکارهێنانی هەمان وشە	بەکارهێنانی وشەی خۆت
سارد و کەمتەرخەم	گەرم و گوڕ و جدی

ئێستا با سەرنج لە گفتوگۆیەکی رۆژانە بدەین تا بزانین پرۆسەی وێنەدانەوە چۆن سەرکەوتوو دەبێت.

رەنگە باوکت پێت بڵێ: "نەخێر کوڕم ناهێڵم ئەمشەو ئوتومبیلەکە دەر بکەیت. ئەمە بڕیاری کۆتاییە."

تۆش رەنگە ئەو وەڵامە توڕە و چاوەڕوانکراوە بدەیتەوە کە هەمو کەس دەیداتەوە و بڵێیت: "تۆ هەرگیز رێگە نادەیت ئوتومبیلەکە لێ خورم. هەمیشە ئوتومبیلم لەم و لەو خواستوە ئیتر تاقەتم نەما." ئەمجۆرە وەڵامدانەوەیە هەمیشە بە دەنگەدەنگ و ناخۆشی کۆتایی دێت چونکە وەکو بۆڕبۆڕێنێکی لێ دێت و هیچ لایەنێکیش بە ئەنجامەکەی رازی نابێت. لەبری ئەوە شێوازی وێنەدانەوە تاقی بکەرەوە و بە وشە و شێوازی خۆت قسە و هەستی بەرامبەرەکەت بڵێرەوە. دە با جارێکی دیکە تاقی بکەینەوە.

رەنگە باوکت پێت بڵێ: "نەخێر کوڕم ناهێڵم ئەمشەو ئوتومبیلەکە دەر بکەیت. ئەمە بڕیاری کۆتاییە."

"وابزانم پێت ناخۆشە من ئوتومبیل دەر بکەم."

"خۆت دەزانی بۆچی پێم ناخۆشە. تۆ شایستەی ئەوە نیت ئوتومبیلت پێ بدرێت، چونکە بەم دواییە نمرەکانی قوتابخانەت زۆر دابەزیون"

"کەواتە تۆ لە نمرەکانی قوتابخانەم نیگەرانیت"

"...ن لەوە نیگەرانم. خۆت دەزانیت چەند مەبەستمە بچیتە زانکۆ"

"...خۆم زانکۆم ... بەلاوە مەبەستە مەگەرنا؟"

ئایندەی کوڕەکەیەتی. دەرکردنی ئوتومبیلەکە هێ

ە ئەوە بوە کە کوڕەکەی هێندە بەتەنگ خوێندن

د کوڕەکە بایەخ بە خوێندن دەدات و دەیەوێت نمر

بچێتە زانکۆ ئیتر ئەمیش وازی لە هەڵوێستەکەی ح

Scanned by CamScanner

کە دەتوانم بە دڵنیاییەوە پێتی بڵێم ئەوەیە کە شێوازی وێنەدانەوە هەمیشە بڕێک دەخاتە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت. بە دڵنیاییەوە شێوازی وێنەدانەوە زۆر زۆر لە شەڕ و دەنگەدەنگ باشترە. ئەگەر گومانێکیشت هەیە ئامۆژگاری من ئەوەیە خۆت شێوازەکە تاقی بکەیتەوە. باوەڕم وایە ئەنجامی سەرنجڕاکێشت دەست دەکەوێت.

تکولی کردن

ئەگەر تۆ شێوازی وێنەدانەوە پەیڕەو بکەیت بەڵام لە ڕاستیدا حەز نەکەیت یارمەتی بەرامبەرەکەت بدەیت ئەوا زۆری پێ ناچێت دەستەکەت دەر دەکەوێت و خەڵکەکە هەست بەوە دەکەن کە تۆ دەتەوێت فێڵیان لێ بکەیت و بۆ مەبەستی خۆت بەکاریان بهێنیت. وێنەدانەوە شارەزاییە و لوتکەی شاخە بەفرینەکەشە. بارستاییە ڕاستەقینەکەی ئەو شاخە سەهۆڵینەی کە لەژێر ئاوەکەدایە و نابینرێت بریتییە لە هەڵوێست وئارەزوی خۆت بۆ تێگەیشتنی کەسی بەرامبەرت. ئەگەر هەڵوێستت باش بێت و بەڕاستی بتەوێت لە بەرامبەرەکەت تێ بگەیت، شارەزاییشت نەبێ کێشە نییە. واتە ویست و ڕاستگۆیی مەرجی سەرەکییە نەک شارەزایی. مرۆڤ ئەگەر هەمو شارەزایی و لێزانینێکیشی هەبێت بەڵام لە دڵەوە هەست بە تێگەیشتن و یارمەتیدانی بەرامبەرەکەی نەکات هێندەی پێ ناچێت متمانە لەدەست دەدات. دیارە باشترینیش ئەوەیە تۆ هەڵوێست و ویست و شارەزاییت هەمو پێکەوە هەبێت. ئەمانە وا لە پەیوەندییەکانت دەکەن بەردەوام و کاریگەر بن.

گوێ بگرە، ئەگینا زمانت کەڕت دەکات.

پەندێکی هیندیە سورەکان

لە خوارەوە هەندێک لەو دەستەواژانەت بیر دەخەمەوە کە لە شێوازی وێنەدانەوەدا بەکار دەهێنرێن بەتایبەت گوێگرتنی ڕاستگۆ. بیرت نەچێت ئامانجەکە ئەوەیە تۆ بە شێواز و وشە تایبەتەکانی خۆت قسە و هەستی بەرامبەرەکەت دوبارە بکەیتەوە. دەستەواژەکان:

- ئەوەی من تێگەیشتبم تۆ هەست دەکەیت کە..

Scanned by CamScanner

•کەواتە وەك من تێگەیشتبم..

•باوەڕم وایە تۆ هەست بە..

•کەواتە تۆ هەست بە..

•کەواتە دەتەوێ بڵێیت..

تێبینییەکی گرنگ:

گوێگرتنی راستگۆ کات و شوێنی تایبەتی خۆی هەیە. لە مەسەلە گرنگ و هەستیارەکاندا بەکاریان بهێنە بۆ نمونە ئەگەر یەکێك لە هاوڕێکانت پێویستییەکی گرنگی پێت هەبێت یاخود لەگەڵ دایك و باوکتدا توشی کێشەیەکی گەورە بوبیت. لەو بارودۆخە هەستیارانەدا گفتوگۆکان پێویستیان بە کاتی گونجاو هەیە و نابێت پەلەیان لێ بکەیت. بەلام دوپاتی دەکەمەوە کە ئەم شێوازی گوێگرتنە لە گفتوگۆ هەرەمەکی‌یەکان و گفتوگۆی ئاسایی رۆژانەدا پەیڕەویان مەکە. بۆ نمونە نابێت ئەمە روو بدات:

"پیاوی چاك بە نزیکترین ئاودەست لەکوێوەیە زۆر تەنگەتاوم"

"نێ.. کەواتە تۆ نیگەرانی ئەوەیت کە ئاودەستێکی گونجاوت لە کاتی گونجاودا دەست ناکەوێت"

گوێگرتنی راستگۆ لە ژیانی راستەقینەدا :

با جارێکی دیکە سەرنج لەو خوشکە بدەین کە پێویستی بەوەیە برا گەورەکەی راستگۆیانە گوێی لێ بگرێت. خوشکەکە دەڵێت: "من بە هیچ شێوەیەك حەزم بەم خوێندنگا تازەیە نییە. لەوەتەی گواستومانەتەوە بۆ ئەم شارە من هەست دەکەم پەراوێز خراوم. خۆزگە بمتوانیایە هەندێك هاوڕێی تازە پەیدا بکەم." براکە دەتوانێت یەکێك لەم وەلامانەی بداتەوە:

"پەتاتەکەم بدەرێ" (دالغە لێدان)

"زۆر جوانە ئافەرم" (خۆ وا نیشاندان کە گوێت گرتووە)

"ئا باش بو باسی هاوڕێت کرد منیش مەریوانی هاوڕێم.." (گوێگرتن لەو بەشەی کە خۆت پێت خۆشە)

"تۆ پێویستە تێکەڵی خەڵك بیت" (پێشکەش کردنی ئامۆژگاری)

Scanned by CamScanner

"تۆ وەکو پێویست ناتەوێت خۆت را بهێنیت" (حوکمدەرکردن)

"نمرەکانت خراپن؟" (لێکۆڵینەوە)

بەڵام ئەگەر برا گەورەکە زیرەك بێت ئەوا شێوازی وێنەدانەوە تاقی دەکاتەوە:

"تۆ ئێستا وا هەست دەکەیت قوتابخانەکە بە شێوەیەك لە شێوەکان بووە بە بار بەسەرتەوە"

"بارێکی زۆر قورسە. من هیچ هاوڕێیەکم نییە. ئەو کچەش کە ناوی پەیمانە زۆر خراپە لەگەڵمدا. نازانم چی بکەم"

"هەست دەکەیت سەرت لێ شێواوە." (وێنەدانەوە)

"بەڵێ بە دڵنیاییەوە. من هەمیشە کەسێکی ناسراو بوم کەچی لەپڕ وام لێهاتووە کەس ناویشم نازانێ. هەوڵم داوە خەڵکی دیکە بناسم بەڵام باوەڕ ناکەم سودی هەبێت."

"وا هەست دەکەم نائومێد بویت" (وێنەدانەوە)

"بەڵێ من خۆم بە ناتەواو و بێ ئەقڵ و گێل دێتە بەرچاو. بەهەرحاڵ سوپاست دەکەم گوێت لێ گرتم."

"هیچ کێشەیەك نی‌یە"

"بە رەئی تۆ من چی بکەم باشە؟"

کەواتە براگەورەکە بە گوێگرتن سامانێکی گەورەی خستە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانی خۆی لەگەڵ خوشکەکەیدا. جگە لەوەش خوشکەکەی وا لێکرد ئامادە بێت گوێ لە ئامۆژگارییەکانی بگرێت. کاتەکەش ئێستا ئەو کاتە گونجاوەیە کە کچەکە بە تەواوی لە برا گەورەکەی تێ بگات و ئەویش بتوانێت سەرکەوتوانە بیروبۆچونی خۆی دەربڕێت.

(ئاندی) ناوی کوڕێکی نەوجەوانە و ئەم چیرۆکەی بۆ گێڕاینەوە.

من لە پەیوەندیمدا لەگەڵ یەکێك لە باشترین هاوڕێکانمدا هەندێ گیروگرفتم هاتە ڕێ. ساڵێك زیاتر بو لەگەڵ ئەو کوڕەدا هاوڕێی گیانی بەگیانی یەکتر بوین بەڵام بەم دواییە زوو زوو شەڕ و ناخۆشیمان دەبوو. لەوە دەترسام بەجارێ لێم زویر بێت. بەڵام کاتێك زانیاریم پەیدا کرد لەسەر چۆنێتی هەوڵدان بۆ تێگەیشتن و دواتر ئەوەی وا لەخۆت بکەیت تێت بگەن هەروەها چۆنێتی بەگەڕخستنی بانقی

Scanned by CamScanner

پەیوەندییەکان نیتر مەسەلەکانم زۆر بەهەند وەرگرت. بۆم دەرکەوت کە من لەباتی ئەوەی هەوڵ بدەم لە هاوڕێکەم تێ بگەم هەمیشە ویستومە قسەکانی لێك بدەمەوە. هەرگیز بە ئەقڵێکی کراوەوە گوێم لێ نەگرتووە. ئەم بەخۆدا چوونەوەیە پەیوەندییەکانمانی رزگار کرد و تا ئێستاش دو هاوڕێی نزیکی یەکترین. ئێستا پەیوەندییەکانمان لە جاران پتەوتر و پێگەیشتوترن و لە زۆر پەیوەندی دۆستانەی دیکە بەهێزترە چونکە هەردوکمان پێکەوە باوەڕمان بە خوی ژمارە پێنج هەیە. ئێمە ئەم خووە گرنگە هەم لە مەسەلە گرنگەکاندا بەکاردێنین و هەم لە مەسەلە بچوکەکانی رۆژانەشدا وەك هەڵبژاردنی ئەو شوێنەی نانێکی ئێوارەی تیا بخۆین. هەرکاتێك من لەگەڵ ئەو هاوڕێیەمدا بم، بەخۆم دەڵێم: "تۆ ئێستا وس بە و هەوڵبدە لە قسەکانی تێ بگەیت."

پەیوەندیکردن لەگەڵ دایك و باوکدا

پەیوەندیکردن خۆی لەخۆیدا کارێکی زەحمەتە بەڵام لەگەڵ دایك و باوکدا زەحمەتترە. لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندی سەرکەوتوو لەگەڵیاندا دەستکەوتێکی گرنگە. من لە قۆناغی نەوجەوانیمدا پەیوەندیم لەگەڵ دایك و باوکمدا باشترین پەیوەندی بوە. بەڵام هەندێ جاریش دەگەیشتمە ئەو قەناعەتەی کە دایك و باوك دو بونەوەری سەیرن. وام هەست دەکرد تێم ناگەن و رێزم ناگرن.

وەکو هەرکەسێکی دیکە تەماشام دەکەن. بەڵام لە ئەزمونی خۆمەوە بۆم دەرکەوتووە ئەگەرچی دایك و باوکیشت هەندێ جار هەڵوێستی زۆر سەیر وەربگرن بەرامبەرت بەڵام هەمیشە وا باشترە پەیوەندیت لەگەڵیاندا نەپچڕێنیت.

ئەگەر ئارەزومەندیت پەیوەندیت لەگەڵ دایك و باوکتدا چاك بکەیت پێویستە گوێیان لێ بگریت. لە پرۆسەی چاککردنی پەیوەندییەکانتدا لەگەڵیاندا باشتر دەتوانی لەناخیان تێ بگەیت. وەکو هاوڕێ مامەڵەیان لەگەڵدا بکە و گوێیان لێ

بگره. رەنگە شتێکی سەیر بێت ئەگەر پێت بڵێم وەکو دو کەسی ئاسایی رەفتاریان لەگەڵدا بکە بەڵام مەسەلەکە ئەوە دەهێنێت تاقی بکەیتەوە. ئێمە هەمیشە بە دایک و باوکمان دەڵێین: "ئێوە تێمان ناگەن، کەس تێمان ناگات" بەڵام ئایا هەرگیز بیرت لەوە کردۆتەوە کە رەنگە تۆ لەوان نەگەیت نەك ئەوان لە تۆ نەگەن؟ دەبێ بزانیت ئەوانیش کێشەی خۆیان هەیە و گوشاریان لەسەرە. وەك چۆن تۆ سەبارەت بە هاورێکانت هەست بە نیگەرانی دەکەیت و دڵەراوکێی تاقیکردنەوەکانت هەیە ئەوانیش کێشەی دابینکردنی خەرجییەکانی تۆ و هەڵسوکەوتی بەرێوەبەرەکانی خۆیانیان هەیە. ئەوانیش وەکو تۆ رۆژی وا هەیە لە شوێنی کارەکەیان سوکایەتیان پێ دەکرێت و بە دزییەوە بۆخۆیان دەگرین. رۆژی وا هەیە سەریان لێ دێتەوە یەك نازانن چۆن پارەی خەرجییەکان دابین بکەن. دایکت کەمجار بواری بۆ هەڵدەکەوێت بحەسێتەوە و بە ئارامی دابنیشێت و چێژ وەربگرێت. رەنگە دراوسێکانت گاڵتە بە باوکت بکەن کە ئوتومبیلێکی کۆنی خەرەکەشکاوی هەیە. رەنگە ئەوانیش ئومێد و ئارەزویان هەبوبێت بۆیان جێبەجێ نەکرابێت و لەپێناوی بەختەوەر کردنی تۆدا قوربانییان بەو ئامانجانەی خۆیان دابێت. بەڵێ دایك و باوکیشت وەکو تۆ مرۆڤن. بە گریان و پێکەنین ئاشنان و هەستیان بریندار دەبێت. هەر وەکو تۆش ناتوانن هەمیشە کۆنترۆڵی هەست و هەڵچونەکانی خۆیان بکەن. دایك و باوکت وەکو من و تۆ مرۆڤن.

ئەگەر هەوڵ بدەیت لە دایك و باوکت تێ بگەیت و گوێیان لێ بگریت دو شتی زۆر سەرنجراکێش رو دەدەن. یەکەم لە جاران زۆر زیاتر دایك و باوکت لەلات بەرێز دەبن. من بیرمە کاتێك تەمەنم بو بە ١٩ساڵ بۆ یەکەمجار لە ژیانم دا کتێبێکی باوکمم خوێندەوە. باوکم نوسەرێکی سەرکەوتو بو. هەمو کەس باسی ئەوەیان بۆ دەکردم کە کتێبەکانی باشن بەڵام هەرگیز هەوڵم نەدابو چاوێك بە یەکێك لەو کتێبانەیدا بخشێنم. لە تەمەنی ١٩ ساڵیدا ئەوەم کرد و پاش ئەوەی کتێبەکەم تەواو کرد بەخۆمم وت: "سەیرە. باوکم پیاوێکی زیرەکە." من تا پێش ئەو کاتە خۆمم بە زیرەکتر دەزانی لە باوکم. دووهەم دەستکەوت ئەوەیە ئەگەر تۆ هەوڵبدەیت لە دایك و باوکت تێ بگەیت و گوێیان لێ بگریت دەستکەوتی زیاتر مسۆگەر دەکەیت. ئەمە فێڵێکی ناشیرین نیيە بەڵکو بنەمایەکە. دایك و باوکت ئەگەر هەستیان کرد تۆ تێیان

Scanned by CamScanner

گەیشتویت ئیتر ئەوانیش زیاتر ئامادەییان تیا دەبێت گوێت لێ بگرن. متمانەی زیاتر پێ دەکەن و بە رەقی مامەڵەت لەگەڵ ناکەن.

ژنێك جارێکیان پێی وتم: "هەرجارێك کچە هەرزەکارەکانم هەوڵ بدەن لە نەخۆشییەکەم تێ بگەن و بزانن ئازاری سیل چیە کە من پێوەی دەناڵێنم و لە ئیشی ماڵدا یارمەتیم بدەن ئەوا منیش دیاری وایان دەدەمێ و فرسەتی وایان بۆ دەستەبەر دەکەم کە خۆشیان نەزانن چی لێ بکەن."

کەواتە چۆن بتوانین باشتر لە دایك و باوکمان تێ بگەین؟ یەکەم ئیش ئەوەیە هەندێك پرسیاریان لێ بکەیت. ئایا لە بیرت دێت دواجار کەی بو کە پرسیارێکی تایبەتت لە دایك و باوکت کردبێت؟ بۆ نمونە لێت پرسیبن: "ئەمرۆ لەگەڵ ئیشەکەتدا چۆن بوی؟" یان "چ شتێکی ئیشەکەت ناڕەحەتت دەکات؟" یاخود "چ ئیشێکی ماڵەوەت بۆ بکەم؟" هەروەها دەشتوانیت دەستبکەیت بە زیادکردنی بڕی پاشەکەوتەکەت بە ژمارە بانقی پەیوەندییەکانت لەگەڵیاندا. بیکە. لە خۆت بپرسە ئەو شتە چیە باوك و دایکم دڵخۆش دەکات و ژمارەی متمانەکەم لەلایان زیاتر دەکات؟ خۆت لە شوێنی ئەوان دابنێ و لە چاوی ئەوانەوە وەڵامی پرسیارەکە بدەرەوە نەك لە گۆشە نیگای خۆتەوە. رەنگە لای ئەوان گرنگترین شت ئەوە بێ قاپ و قاچاخەکە بشۆردرێن یان خۆڵ و زبڵی ماڵەکە فڕێ بدرێت بەبێ ئەوەی داوات لێ بکەن. رەنگە ئەوەیان بەلاوە گرنگ بێت لەکاتی خۆیدا بگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە و بەڵێنەکەت بەریتە سەر. یان ئەگەر شوێنی ژیانت لەوانەوە دوور بێت بە رێك و پێکی کۆتایی هەمو هەفتەیەك پەیوەندییان پێوە بکەیت.

ئینجا هەوڵ بدە تێت بگەن:

من ئەنجامی راپرسییەکی سەیرم بینیوە کە لە خەڵکی پرسیوە یەکەم شت چیە لێی دەترسیت. ئەنجامی راپرسییەکە نیشانی داوە کە مردن بە پلەی دووهەم دێت. رەنگە پێشبینی نەکەیت یەکەم شت چیە کە زوربەی خەڵکەکە لێی دەترسن. ئەو یەکەمین شتە بریتی بو لە قسەکردن لەبەردەم خەڵکیدا. وتاربێژی بەلای خەڵکەوە لە مردن زیاتر مایەی مەترسیە. واتە خەڵك مردنی پێ باشترە لەوەی لەبەردەم قەرەباڵغییەکدا بە دەنگی بەرز قسە بکات. ئایا ئەمە سەرنجڕاکێش نیە؟ قسەکردنی ئاشکرا لەبەردەم خەڵکێکی زۆردا پێویستی بە ئازایەتیە. ئەمە شتێکە گومانی تێدا

Scanned by CamScanner

نیە. بەڵام قسەکردن خۆی بە شێوەیەکی گشتی ئەویش ئازایەتی دەوێت. ئەمە نیوەی دووەمی خووی ژمارە پێنجە. ئینجا دوای ئەوە هەوڵ بدە کەسێك بیت لێت تێ بگەن. ئەمە هێندەی بەشی یەکەم گرنگە بەڵام پێویستی بە شتێکی جیاواز هەیە. مرۆڤ بۆ ئەوەی تێ بگات پێویستە بیر بکاتەوە و سەرنج بدات بەڵام ئەگەر بیەوێت لێی تێ بگەن پێویستە ئازا بێت. ئەوە لاوازییەکی گەورەیە مرۆڤ هەوڵ بدات تەنیا نیوەی دووەمی خووی پێنجەم پەیڕەو بکات و تەنیا هەوڵ بدات تێ بگات. ئەمە شێوازی دۆڕاو - براوەیە. ئەوە ئامادەیی دەربڕینە بۆ ئەوەی پێڵاوەکانیانت پێ بسڕن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە تەڵەیەکە مرۆڤ بە ئاسانی تێی دەکەوێت بەتایبەت لەگەڵ دایك و باوکیدا. ئەگەر لە دڵی خۆتدا بڵێیت: "شتەکە لای دایکم باس ناکەم چونکە گوێم لێ ناگرێ و لێم تێ ناگات" مانای وایە هەستی خۆت دەشاریتەوە ئەوانیش هەرگیز پێی نازانن. بیرت نەچێت ئەو هەستەی کە دەری نابڕیت هەرگیز نامرێت. هەر بە زیندوێتی دەرشاردرێتەوە و دواتر بە چەند شێوازێکی ناشیرینتر دەردەکەونەوە. پێویستە هەست و سۆزی خۆت بە ئاشکرا دەربڕیت ئەگینا دڵت دەخۆن. بێجگە لەمانەش ئەگەر کاتی گونجاو تەرخان بکەیت بۆ گوێگرتن ئەوا بەرامبەرەکەشت باشتر گوێت لێ دەگرێت. لەم چیرۆکەی خوارەوەدا تێبینی بکە بزانە (کیلی) نەوجەوان چۆن هەردوو بەشەکەی خووی ژمارە پێنجی بەکار هێنا:

بەهۆی نەخۆشییەوە رۆژێك نەمتوانی بچمەوە بۆ خوێندنگا. باوکم و دایکم نیگەران بون لەوەی نەمتوانیبو باش بخەوم و ناچار بوبوم تا درەنگانێك لەدەرەوە بمێنمەوە. من لەباتی ئەوەی بڕوبیانویان بۆ بهێنمەوە هەوڵمدا لێیان تێ بگەم. لەبەر ئەوە لەگەڵیاندا رێك کەوتم بەڵام لە هەمان کاتیشدا بۆم رونکردنەوە کە من لە ساڵی کۆتاییدا هەقی ئەو خۆماندوکردنە دەکەمەوە بە گەشت و رابواردن لەگەڵ هاورێکانمدا. باوك و دایکم ئامادە بون لە گۆشەنیگای منەوە مەسەلەکە ببینن. بەم شێوەیە گەیشتینە رێککەوتنێکی مامناوەندی بەوەی کە لە پشوی کۆتایی هەفتەدا ئەچمە دەرەوە و لەماڵەوە ئیسراحەت بکەم. لەو باوەڕەدام ئەگەر یەکەمجار هەوڵم نەدایە لە دایك و باوکم تێ بگەم ئەوان ئەو نەرمییەیان لەگەڵمدا نەدەنواند.

بەشێکی گەورەی هەوڵەکانمان بۆ ئەوەی خەڵك تێمان بگات ئەوەیە بوار بە بەرامبەرەکەمان بدەین هەڵسەنگاندن و کاردانەوەی هەبێت. ئەگەر ئەوە بە

Scanned by CamScanner

ڕێگەیەکی ڕاست ڕویدا ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت لەگەڵ ئەو کەسەدا برێکی باشی دەچێتە سەر. ئەگەر کەسێك پێویستی بە بیروبۆچونی تۆ هەبو بیدەرێ. ئەوە زۆر سوپاسگوزاری دەکات. بۆ نمونە ئەگەر هاوڕێیەکت هەبو بەوە ناسرابوو کە بۆنی دەمی ناخۆشە، پێویستە ڕاستگۆ بیت لەگەڵیدا و مەسەلەکەی پێ بڵێیت بەڵام بە نەرمی. تۆ بیر لە خۆت بکەرەوە ئایا هەرگیز لێت رووی نەداوە کە دوای دانیشتنێکی خۆش لەگەڵ هاوڕێکانتدا گەڕابیتە ماڵەوە و بە ڕێکەوت پێت زانیبێت کە پارچە گۆشتێکی گەورە بە ددانتەوە چەسپیوە؟ ئایا مەمنون نەدەبویت ئەگەر یەکێك لە هاوڕێکانت لەکاتی دانیشتنەکەدا پێی بوتیتایە؟ ئەگەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا ژمارەیەکی بەرز بو دەتوانیت بە ئاشکرا و بێ هیچ دوو دڵییەك هەڵسەنگاندنی خۆتی پێ بڵێیت. (جۆشوا)ی برا بچکۆلەم دەڵێت: "یەکێك لە شتە خۆشەکان کە مرۆڤ خوشك و برای لەخۆی گەورەتری هەبێت ئەو هەڵسەنگاندنەیە کە پێی دەبەخشن. من کاتێك دوای یارییەکی تیپەکەمان دەگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە باوك و دایکم بە ڕوویەکی خۆشەوە پێشوازیم لێ دەکەن و ستایشم دەکەن کە گوایە زۆر جوان یاریم کردوە. بەڵام کاتێك کە خوشکەکەم دێت و تێکەڵی گفتوگۆکە دەبێت و منیش لێی دەپرسم ئاخۆ ڕای چییە لەسەر شێوازی یاریکردنەکەم پێم دەڵێ ئاستەکەم ئاسایی بوە و باشتر وایە لە داهاتوودا زیاتر خۆم ماندوو بکەم بۆ ئەوەی ئەویش بتوانێت لەناو هاوڕێکانیدا شانازیم پێوە بکات." جۆشوا و خوشکەکەی لەبەر ئەوەی زۆر لەیەکەوە نزیکن دەتوانن بە ڕاشکاوی یەکتری هەڵسەنگێنن. پێویستە لە کاتی هەڵسەنگاندنی هەر یەکێکدا ئەم دوو خاڵەمان لەبەر چاو بێت: یەکەم لەخۆت بپرسە بزانە هەڵسەنگاندنەکە بەڕاستی یارمەتی کەسەکە دەدات یان هەر بۆ ڕازیکردنی حەز و ئارەزووەکانی خۆتە. ئەگەر هەڵسەنگاندنەکەت بەڕاستی بۆ بەرژەوەندی کەسەکە بێت ئەوە کارێکی چاکە، بەڵام ئەگەر بۆ بەرژەوەندی ئەو نەبێت کەواتە نە کاتەکە و نە شوێنەکە هیچیان گونجاو نین بۆ دەربڕینی ڕای خۆت. دووەهەم ئەو بیروڕایەی کە دەری دەبڕیت وەکو حوکمێکی ڕەها دەری مەبڕە و بڵێ ئەمە ڕای تایبەتی خۆمە. لەباتی ئەوەی پێی بڵێیت: "تەبیعەتێکی ناخۆشت هەیە و زۆر خۆپەرستیت" پێی بڵێ: "من وا هەست دەکەم ماوەیەکە ئەختێك خۆپەرستانە ڕەفتار دەکەیت." زۆر باشە وابزانم ئیتر ئەم بابەتە

خەریکە تەواو دەبێت و من هیچی زیاترم نییە بیڵێم جگە لەوەی کۆتاییەکەی بە رستەی سەرەتای ئەم بەشە بهێنمەوە کە وتمان: مرۆڤ دوو گوێچکە و یەک دەمی هەیە. کەواتە هەر بەو رێژەیەش بەکاریان بهێنە.

تێبینی:

لە بەشی داهاتوی ئەم کتێبەدا بۆمان دەردەکەوێت کە چۆن هەندێک جار ١ + ١ = ٢ چاوەڕێتم.

Scanned by CamScanner

راهێنان

١) تاقی بکەرەوە بزانە لە کاتی قسەکردنی کەسێکدا تا چەند دەتوانیت چاوی تێ ببڕیت.

٢) بڕۆ بۆ سەنتەرێکی بازرگانی، کورسییەك بدۆزەرەوە و دانیشە. سەرنج لە خەڵکەکە بدە بزانە بە هێما و زمانی جەستە چی بە یەکتری دەڵێن.

٣) لەکاتی هەڵسوکەوت و گفتوگۆ کردندا ئەمڕۆ لەگەڵ کەسێکی دیاریکراودا شێوازی وێنەدانەوە بەکاربهێنە و لەگەڵ کەسێکی دیکەیشدا شێوازی لاسایکردنەوە. ئەمە هەر بۆخۆشی. ئینجا بزانە ئەنجامەکان جیاوازییان چییە لەگەڵ یەکتریدا.

٤) لە خۆت بپرسە بزانە لەو پێنج شێوازە خراپەی گوێگرتن کە باسمان کردن کامیان زیاتر گیروگرفتت بۆ دروست دەکات. داڵغە لێدان یان ئەگەر خۆت وا نیشان بدەیت کە گوێت گرتووە یان گوێگرتن لەو شتانەی کە پێت خۆشە یاخود گوێگرتن بۆ وشەکان یاخود گوێگرتنی پەیوەست بە خودی خۆتەوە (حوکمدان و ئامۆژگاریکردن و لێکۆڵینەوە)؟ ئێستا هەوڵ بدە رۆژێك ئەو شێوازە بەکار نەهێنیت.

ئەو شێوازە خراپەی گوێگرتن کە من زۆر کێشەم لەگەڵیدا هەیە بریتییە لە ....

٥) ئەم هەفتەیە هەر کاتێك بۆت رێك کەوت هەواڵی دایك و باوکت بپرسە. لێیان بپرسە لەگەڵ ئیش و کاردا لەچیدان. دڵت بکەرەوە و راستگۆیانە گوێ بگرە. شتی وات بۆ دەردەکەوێت لێیان سەرسامت دەکات.

٦) ئەگەر لەو جۆرە مرۆڤانەیت کە قسە زۆر دەکەن ئەمڕۆ مۆڵەت بدە بە خۆت و تەنیا هەر گوێ بگرە. تا ناچار نەبیت قسە مەکە.

٧) ئەمجارە ئەگەر هەستت کرد ناچاریت هەست و سۆزی خۆت لە ناخی خۆتدا بشاریتەوە ئەو کارە مەکە. لەجیاتی ئەوە بەرپرسیارانە هەست و سۆزت دەربڕە.

٨) بیر لە هەڵوێستێك بکەرەوە کە هەڵسەنگاندنی تۆ بەڕاستی یارمەتی کەسێکی دیاریکراو بدات. لە کاتی گونجاویشدا بەڕاستی رای خۆتی پێ بڵێ.

ئەو کەسەی کە دەتوانێت سود لە هەڵسەنگاندنی من وەرگرێت .. ..

Scanned by CamScanner

هاریکاری

من بەتەنیا خۆم کاری کەمم پێ دەکرێت بەڵام هەمومان پێکەوە دەتوانین زۆر شت ئەنجام بدەین.

-هیلین کیلیەر-

ئایا تۆ لەوەوپێش قاز و قولنگت دیوە کە وەرزی زستانان پۆل پۆل بەرەو باشوور دەڕۆن هەر پۆلێکیش پێکهاتەیەک دروست دەکات لە شێوەی V. سەبارەت بەم پێکهاتەیە و بەوەی بۆچی ئەم باڵندانە بەم شێوەیە دەفڕن، زاناکان کۆمەڵێک زانیاری گرنگیان بۆ ئاشکرا بوە:

- باڵندەکان کە بەو شێوەیە دەفڕن دەتوانن مەودایەکی زیاتر بیڕن لەوەی کە ئەگەر هەر باڵندەیەک بەتەنیا خۆی بفڕێت. ڕێژەکە نزیکەی ٧١٪ زیاترە. کاتێک کە قازەکەی پێشەوە باڵ بە یەکدا دەدات تەوژمێکی بەرەوژوری هەوا دروست دەکات یارمەتی قازەکەی پاش خۆی دەدات ئاسانتر بفڕێت و ئەویش بە نۆرەی خۆی تەوژمێکی بەرەوژوری هەوا دروست دەکات کە پرۆسەی فڕینی باڵندەکەی دوای خۆی ئاسانتر دەکات و بەم شێوەیە.
- ئەگەر قازەکەی پێشەوە هەست بە ماندوێتی بکات دەگەڕێتە دواوەی پێکهاتەکەوە و شوێنەکەی پێشکەش بە قازێکی دیکە دەکات.
- قازەکانی دواوە بۆ ئەوەی هاوڕێکانی پێشەوەیان هان بدەن لەسەر فڕین بەردەوام دەقیڕێنن.
- ئەگەر قازێک لە پێکهاتەکە دوور بکەوێتەوە دەستبەجێ هەست بە بەرهەڵستییەکی زۆری هەوا دەکات و ناتوانێت بە ئاسانی بفڕێت. لەبەر ئەوە بە خێرایی دەگەڕێتەوە ناو کۆمەڵەکەی خۆی.
- ئەگەر یەکێک لە قازەکان ناساغ بێت، یاخود تووشی ڕوداوێک ببێت و بریندار

Scanned by CamScanner

بکرێت و بکرێتە دەرەوەی پێکهاتەکە ئەوا دوو قازی دیکە بە مەبەستی پاراستن و یارمەتیدانی ئەو دوای دەکەون. لەگەڵیدا دەمێننەوە تا ئەو کاتەی یان چاك دەبێتەوە و دەتوانێت سەر لەنوێ بفڕێتەوە یاخود دەمرێت. پاشان هەردوو قازەکە (یان هەرسێکیان) پەیوەندی دەکەن بە پێکهاتەیەکی تازەوە یاخود پێکهاتەیەکی تایبەت بە خۆیان دروست دەکەن.

ئەو قازانە باڵندەی زیرەکن. هاوبەشکردنی یەکتری لەو تەوژمە هەوایەی کە یەکە یەکە دروستی دەکەن فڕینەکەیان بۆ ئاسانتر و خێراتر دەکات. جێگۆڕکێی شوێنی رابەر و فیرمقیرکردنیان بۆ هاندانی یەکتری و مانەوەیان لە پێکهاتەکەدا و چاودێریکردنی نەخۆش و پێکراو و بریندارەکان دەرئەنجامێکی زۆر گەورەتریان پێ دەبەخشێت لەوەی هەر باڵندەیەك بەتەنیا خۆی دەتوانێت بەدەستی بهێنێت. بەڕاستی ئەمە وام لێ دەکات لە دڵی خۆمدا بپرسم بڵێم: "تۆ بڵێی ئەم باڵندانە خولی راهێنانیان نەبینیبێت لەم بابەتەی ئێستاماندا، واتە لە خووی ژمارە شەشدا؟"

هاوکاری چییە؟ زۆر بەکورتی دەتوانین بڵێین هاوکاری کاتێك دێتە دی کە دوو کەس یاخود زیاتر پێکەوە کار بکەن بۆ بەدەست هێنانی ئەنجامێك باشتر لەوەی کە هەرکەسێکیان بتوانێت بەتەنیا بەدەستی بهێنێت. رێگەکە ئەو رێگەیە نییە کە من لەسەری راهاتووم، هەروەها ئەو رێگەیەش نییە کە تۆ لەسەری راهاتوویت بەڵام رێگەیەکی باشترە، رێگەیەکی هاوبەشە. هاوکاری، خەڵات و میوە بەتامەکەی پێکەوە کارکردنە، کاتێك تۆ لە خووەکانی دیکەدا پەیڕەویان بکەیت بەتایبەت ئەگەر بە شێوازی براوە - براوە بیر بکەیتەوە. هاوکاریکردن خووی ئەو کەسانەیە کە تێگەیشتنیان بەلاوە گرنگترە لە مەسەلەکانی دیکە. فێربونی هاوکاریکردن لە فێربونی دروستکردنی ئەو پێکهاتەیە دەچێت کە وەکو V وایە. لەبری ئەوەی بەتەنیا خۆت بفڕیت، فێر ببە لەگەڵ دەورو بەرەکەتدا V دروست بکە. ئەنجامەکانی سەرسوڕهێنەرن. خۆشت باوەڕ بە خۆت ناکەی کە بەو هاوکاریکردنە، خێراییت چەند زیادی کردووە و مەودایەکی چەند دوردیکەشت بڕیوە. ئێمە بۆ ئەوەی بزانین هاوکاریکردن چییە پێویستە بزانین هاوکاری نەکردن چییە:

هاوکاریکردن بریتییە لە:

رێزگرتنی جیاوازییەکان

Scanned by CamScanner

کاری بەکۆمەڵ

نەقڵی کراوە

گەڕان بەدوای ڕێگای تازە و باشتردا

هاوکاریکردن بریتی نییە لە:

قبوڵکردنی جیاوازییەکان

کاری سەربەخۆ

هەمیشە وابزانیت خۆت لەسەر هەقیت

ڕێگە چارەی مامناوەندی

هاوکاریکردن لە هەمو شوێنێکدا هەیە

لە هەمو شوێنێکی سروشتدا هاوکاریکردن هەیە. درەختە گەورەکانی سنەوبەر (کە هەندێ جۆریان ٣٠٠ پێ و زیاتر بەرز دەبنەوە) بە کۆمەڵ دەڕوێن و ڕەگ و ریشەکانیشیان هاوبەش و بەیەکداچون. ئەم درەختانە بەبێ یەکتری ناژین و بەرگەی زریانەکان ناگرن.

زۆر ڕووەك و گیانلەبەر هەن پەیوەندی بەرژەوەندی هاوبەشیان لە نێواندایە. نمونەی ئەم پەیوەندییە دەتوانیت لەو باڵندە بچوکانەدا ببینیت کە لەسەر پشتی کەرکەدەن خۆراکەکەیان دەخۆن. لەم پەیوەندییەدا باڵندەکەش و کەرکەدەنەکەش سودمەندن، چونکە هەم باڵندەکە لە ڕێی ئەو پەیوەندییەوە خۆراکی دەست دەکەوێت و هەم کەرکەدەنەکەش لەو مشەخۆرانەی سەر پێستەکەی ڕزگاری دەبێت.

هاوکاریکردن مەسەلەیەکی نوێ نییە. ئەگەر لەمەوپێش لەگەڵ تیپێکدا یاریت کردبێت هەستت بە مانای هاوکاری کردووە. تیپەکانی وەرزش و مۆسیقا نمونەی دیاری هاوکاریکردنن. تیپەکە بەتەنیا هەر دەفژەن و گیتارژەن و گۆرانیبێژەکە نییە، بەڵکو هەمویان پێکەوە هاوکاری یەکتر دەکەن بۆ بەرهەمهێنانی ئەو دەنگەی کە گوێمان لێ دەبێت. هەر ئەندامێك لە ئەندامانی ئەو تیپە باشترین

Scanned by CamScanner

خاڵی بەهێزی خۆی پێشکەش دەکات کە ئەگەر بەتەنیا خۆی بوایە نەیدەتوانی هێندە بە باشی پێشکەشی بکات.

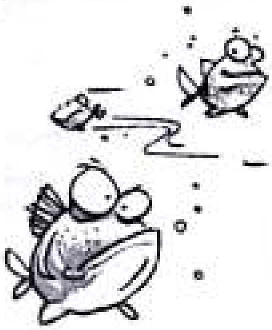
ڕێزگرتنی جیاوازییەکان

هاوکاریکردن بە ئاسانی نایەتە دی بەڵکو پرۆسەیەکە و پێویستە جێ بەجێی بکەیت. بەردی بناغەکەشی بریتییە لە ڕێزگرتنی جیاوازییەکان. دەبێ فێر ببین ڕێزی جیاوازییەکان بگرین. من هەرگیز ئەو ڕۆژەم بیر ناچێتەوە کە لە قۆناغی خوێندنی باڵادا کەتەیەکی زەبەلاحم بینی ناوی (فینی یۆنگا) بو. سەرەتا زۆری لێ دەترسام. گەنجێکی زەبەلاحی بەهێز، وەکو زرێپۆش وابو. بە ڕواڵەتیش لە خوێڕی دەچوو. بەوە ناسرابوو کە سەرسەری شەقامەکانە. من و ئەو لە زۆر شتدا جیاواز بوین. لە شێواز و جل و بەرگ و بیرکردنەوە و قسەکردن و تەنانەت لە شێوەی نانخواردنیشدا. تاقە شتێك کە من و ئەوی کۆ کردبووەوە وەرزش بو. من و ئەو هەردوکمان پێکەوە یاریزانی تۆپی پێ بوین. بەڵام ئایا چۆن توانیمان ببین بە دوو هاوڕێی گیانی بەگیانی یەکتری؟ ڕەنگە لەبەر ئەوە بێت کە من و ئەو زۆر لەیەك جیاواز بوین. من هەرگیز نەمدەزانی (فینی) چۆن بیر دەکاتەوە و لە فلآنە شوێندا چی دەکات. ئەمەش هەستێکی سەرنجڕاکێش بو. زۆر چێژم لەو تایبەتمەندێتییەی وەردەگرت بەتایبەت ئەگەر شەڕێك بقەومایە. ئەو جۆرە هێزێکی هەبو کە من نەمبو، منیش جۆرە هێزێکم هەبو کە ئەو نەیبو. پێکەوە تیمێکی جوانمان دروست دەکرد. بەڕاستی من زۆر بەختەوەرم کە جیهان پڕ نییە لە وێنە فۆتۆکۆپی کراوەکانی من، لەو کەسانەی کە وەکو من بیردەکەنەوە و هەڵسوکەوت دەکەن. هەمەڕەنگی و جیاوازی، شوکرانەیان دەوێت.

ئێمە هەمو جارێك کە گوێمان لە وشەی هەمەڕەنگی دەبێت یەکسەر بیرمان بۆ جیاوازییە نەتەوەییەکان و جیاوازی نێوان ژن و پیاو دەچێت. بەڵام هەمەڕەنگی لەوە فراوانترە. ئەو جیاوازییانەش دەگرێتەوە کە لە جل و بەرگ و زمان و ئایین و کلتور و تەمەن و شارەزایی و حەز و ئاستی خوێندەواری و .. تاد هەیە. شیعرێکی بەناوبانگی دکتۆر سیۆز هەیە بەناونیشانی:

(One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish)

Scanned by CamScanner



ئێمە چاومان لێیانە کە دێن

چاومان لێیانە کە دەڕۆن

هەندێك خێرا

هەندێك هێواش

هەندێك کەڵەگەت

هەندێك کورتەباڵا

کەسیان لەوی دیکەیان ناچێت

باشە بۆچی لەیەك ناچن؟

ئەو پرسیارە لە ئێمە مەکە

بڕۆ لە دایکت بپرسە

دنیا زۆر بەخێرایی بەرەو ئەوە دەچێت ببێتە بۆتەیەکی گەورەی پڕ لە کلتور و ڕەگەز و ڕەچەڵەك و بیروباوەڕە جیاوازەکان. هەمەڕەنگییەکە بەردەوام زیاد دەکات. تۆش پێویستە بڕیار بدەیت کە چۆن لەگەڵ ئەم هەمەڕەنگییەدا هەڵسوکەوت بکەیت. بۆ ئەم مەبەستە سێ ڕێگەت لەبەردەمدایە:

ئاستی یەکەم: دوور کەوتنەوە لە فرەڕەنگی

ئاستی دووەم: بەرگەگرتنی فرەڕەنگی

ئاستی سێیەم: ڕێزگرتنی فرەڕەنگی

خۆدوورخستنەوە چۆنە؟

ئەو کەسەی خۆی لە فرەڕەنگی دوور دەخاتەوە کەسێکە لە جیاوازییەکان سڵ دەکاتەوە (و بەڵکو هەندێ جار زۆریش لێیان دەترسێت). نارەحەتە لەوەی ئەوانی دیکە جل و بەرگی جیاواز بپۆشن یاخود ڕوخساریان جۆرێکی دیکە بێت چونکە باوەڕی تەواوی هەیە کە باشترین و ڕاسترین و تاقانەترین شێواز لە جیهاندا شێوازی ئەمە. لەبەر ئەوە گاڵتەی بەو کەسانە دێت کە لەو ناچن. مرۆڤی لەو جۆرە جیاوازی بە دەردێکی ترسناك و کارساتێکی گەورە دەزانێت. ئامادەیە لە پێناوی نەهێشتنی ئەو جیاوازییانەدا هێزیش بەکار بهێنێت. مرۆڤی لەوجۆرە زۆر جار پەیوەندی دەکات بە گروپ و دژەگروپە جیاجیاکانەوەو مەبەستیشی دژایەتیکردن و نەهێشتنی

بەرگەگرتن چییە؟

ئەوانەی کە جیاوازی قبوڵ دەکەن و بەرگەی دەگرن باوەڕیان وایە هەمو کەس مافی خۆیەتی جیاواز بێت. لەبەر ئەوە لەو کەسانە دوور ناکەونەوە کە وەکو خۆیان نین بەڵام ناچنە سەر دینی ئەوان. دروشمێکیان هەیە دەڵێت: "تۆ وەکو خۆت بمێنەرەوە و منیش وەکو خۆم دەمێنمەوە. چیت پێ خۆشە بیکە و منیش چیم پێ خۆشە دەیکەم. نە بێزارم بکە و نە بێزارت دەکەم.

هەرچەندە ئەم جۆرە مرۆڤانە پەیوەندییان لەگەڵ خەڵکە جیاوازەکاندا ناپچڕێنن بەڵام هیچ یارمەتییەکیشیان نادەن، چونکە ئەوان جیاوازییەکان بە ڕێگر دەبینن نەك بە خاڵی هێز.

ڕێزگرتن چییە؟

تۆ کە ڕێزی کەسێك بگریت لە تۆ جیاواز بێت مانای وایە گرنگی جیاوازییەکە دەزانیت. پێت وایە جیاوازییەکە خەسڵەتێکی باشە نەك خاڵێکی لاواز. ئەوانەی سەر بەم گروپەن دەزانن کە ئەگەر دوو کەس بە دوو شێوازی جیاواز بیر بکەنەوە دەستکەوتەکەیان گرنگتر و بەهێزترە لەوەی کە هەردووکیان بە یەك شێواز بیر بکەنەوە. ڕێزگرتنی جیاوازییەکان مانای ئەوە نییە سەدی سەد پێویستە لەگەڵ جیاوازییەکاندا ڕێك بکەویت بەڵکو ماناکەی ئەوەیە کە تۆ ڕێزی دەگریت و بەس. ئەم جۆرە مرۆڤانە جیاوازی وادەبینن کە هەوێنی داهێنانە و فرسەتێکی زیاترە بۆ گەشەکردن و بەدەستهێنانی زانیاری

Scanned by CamScanner

گروپیت؟ ئەگەر هاورێکەت یان کەسەکەی بەرامبەرت جل و بەرگەکەی لە جل و بەرگی تۆ نەچو ئایا کەسەکە بە دواکەوتو حساب دەکەیت یاخود رێز لە زەوق و تایبەتمەندییەکانی دەگریت؟ ئایا ئەوەی ماڵی لە ماڵی ئێوەوە دوورە دەبێتە مایەی بێزاریت و بە چاوێکی سوک تەماشای دەکەیت؟ یاخود هەستی ئەوەت پێ دەبەخشێت کە رەنگە بتوانێت یەك دو شتی تازەت فێر بکات؟ لە راستیدا مەسەلەی رێزگرتنی جیاوازییەکان بۆ زوربەی زۆرمان مایەی دڵەڕاوکێ و نیگەرانییە. مەسەلەکەش پەیوەستە بە جۆری جیاوازییەکەوە. بۆ نمونە تۆ رێزی جیاوازییە روناکبیرییەکان دەگریت کەچی لە هەمانکاتدا بێزت لە فلانە کەس دێتەوە چونکە جل و بەرگەکەی جیاوازە.

ئێمە هەمومان ناتەواوین

ئەگەر بزانین کە هەریەك لە ئێمە لە شتێکدا ناتەواوە زیاتر دەتوانین جیاوازییەکان تێ بگەین و رێزیان بگرین. پێویستە بیریشمان نەچێتەوە کە جیاوازییەکان تەنیا دەرەکی نین بەڵکو ئێمە لە ناویشەوە لەگەڵ یەکتریدا جیاوازین. رۆوڵد فۆلگۆم لەمبارەیەوە کتێبێکی نووسیوە بە ناونیشانی "ئەوەی کە پێویست بو بیزانم لە باخچەی منداڵان فێری بوم" تیایدا دەڵێت: "ئێمە وەك چۆن لە روخسار و شێوەی دەرەکیدا لە یەکتری جیاوازین ئاواش مێشکمان لە یەکتری جیاوازە." کەواتە جیاوازییەکانی ناوەوە بریتین لە چی؟

__ئێمە بە شێوازی جیاجیا شت فێر دەبین:__ رەنگە تێبینیت کردبێت کە مێشکی تۆ بە شێوەیەك کار دەکات جیاواز لەو شێوەیەی مێشکی براکەت یان هاورێکەت کاری پێ دەکات. دکتۆر تۆماس ئەرمسترۆنگ حەوت جۆر زیرەکی دەستنیشان کردووە و دەڵێت هەر منداڵەی بە جۆرێك لەو جۆرانە شت فێر دەبێت و لە بوارێك لەو بوارانەدا زیرەکییەکەی باڵادەست دەبێت:

- زیرەکی زمانەوانی: واتە فێربون لە رێی خوێندن و نوسین و گێڕانەوەی چیرۆکەوە
- زیرەکی لۆجیکی - ماتماتیکی: بریتییە لە فێربون لە رێگەی لۆجیك و نمونە هێنانەوە و پەیوەندییەکانەوە
- زیرەکی جەستەیی - جوڵەیی: بریتییە لە فێربون لە رێگەی بەرکەوتن و هەستە

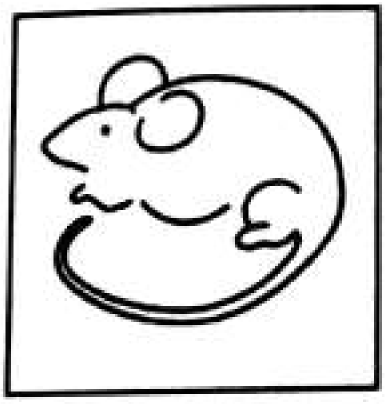
Scanned by CamScanner

جەستەییەکانەوە

- زیرەکی جێگەیی: واتە فێربون لە ڕێگەی وێنە و نیگارەکانەوە
- زیرەکی دەنگی: بریتییە لە فێربون لە ڕێگەی دەنگ و ئیقاعەوە
- زیرەکی پەیوەندییەکان: بریتییە لە فێربون لە ڕێگەی پەیوەندی و هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ خەڵکی دیکەدا.
- زیرەکی کەسێتی: واتە فێربون لە ڕێگەی هەستە کەسێتییەکانی خۆتەوە

ئەم شێوانە هیچیان لەوی دیکە باشتر نین. هەمویان وەکو یەك گرنگن. ڕەنگە شێوازە باڵادەستەکەی زیرەکی تۆ زیرەکی لۆجیکی - ماتماتیکی بێت بەڵام براکەت لە ڕێی پەیوەندی و هەڵسوکەوتەوە زۆرتر (شت) فێر ببێت. تۆ ئەگەر لەو کەسانە بیت کە ڕێز لە فرەڕەنگییەکان ناگرن، ڕەنگە لە براکەت بێزاربیت و بڵێیت کەسێکی چەنەبازە. بەڵام ئەگەر لە فرەڕەنگی تێبگەیت و قبوڵی بکەیت دەتوانی سوود لەم جیاوازییە وەربگریت و وای لێ بکەیت یارمەتیت بدات لە وانەی ڕەوانبێژیدا.

__ئێمە بە شێوازی جیاجیا دەبینین:__ هەریەك لە ئێمە دنیا بە شێوەیەکی جیاواز دەبینێت. دەربارەی خۆی و خەڵکانی دیکە و دەربارەی ژیانیش بەگشتی لێکدانەوەی جیاوازی هەیە. بۆ ئەوەی لە مەبەستەکەم تێ بگەیت وەرە با ئەم تاقیکردنەوەیە ئەزمون بکەینەوە. تەماشای وێنەکەی لای چەپی ئەم لاپەڕەیە بکە. وێنەیەکی کێشراوی بەپەلەی مشکێکی کلك درێژە.



بەڵام ئەگەر بڵێم تۆ هەڵەیت و من هیچ مشکێك نابینم بەڵکو وێنەکە وێنەیەکی بەپەلە کێشراوی پیاوێکی چاویلکەلەچاوە ئەو کاتە تۆ چی دەڵێیت؟ ئایا تۆ ڕێز لەو بیروبۆچونەی من دەگریت یاخود تەنیا لەبەر ئەوەی وەکو تۆ شتەکە نابینم وا هەست دەکەیت نابینام؟

ئەم تاقیکردنەوەیە بۆمان ڕوون دەکاتەوە کە هەمو ڕووداوەکانی ڕابردوت زەرەبینێك یاخود نمونەیەکی دروست کردووە تۆ لەوەوە جیهان دەبینیت. جا لەبەر ئەوەی ڕابردوی هیچ کەسێك ڕێك وەکو ڕابردوی کەسێکی دیکە نییە کەواتە هەرگیز

Scanned by CamScanner

روونادات دوو کەس کتومت یەکجۆر بابەتەکە ببینن. هەندێکمان مشك دەبینین و هەندێکیشمان پیاو. هەردووولاشمان لەسەر هەقین. تۆ هەر کاتێك لەوە تێگەیشتیت کە هەر کەسەو بە شێوازێکی جیاواز جیهان دەبینێت و هەمو کەسیش رەنگە لەسەر هەق بن ئەمە زیاتر یارمەتیت دەدات لە بۆچونە جیاجیاکان تێ بگەیت و رێزیان لێ بگریت (خراپ نیە ئەم تاقیکردنەوەیە لەگەڵ یەکێك لە هاورێکانتدا ئەنجام بدەیت).

ئێمە شێواز و خەسڵەت و تایبەتمەندێتی جیاجیامان هەیە:

مەبەست لەم راهێنانەی خوارەوە ئەوە نیە بە قووڵی تۆ دەستنیشان بکەین بەڵکو تەماشاکردنێکی سەرنجراکێشی هەندێك لە خەسڵەتە گشتییەکانت و تایبەتمەندییەکانی کەسایەتیتە. راهێنانەکە کۆلیجی یاسای ویلایەتی کارۆلینای باکور لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دایناوە. سەرچاوەکەشی لە لێکۆڵینەوەیەکی کاتلین بۆتلەر وەرگیراوە کە لەژێر ناونیشانی "هەموی لە ئەقڵی خۆتدا" بڵاوی کردەوە:

خەیاڵی	٢	لێکۆڵەرەوە	٤	واقیعبین	١	شیکاری	٣

ستونی ١		ستونی ٢		ستونی ٣		ستونی ٤	
خەیاڵی		لێکۆڵەرەوە		واقیعبین		شیکاری	
دەتوانێت خۆی رابهێنێت		فزوڵ		رێك و پێك		حەزی لە رەخنەگرتنە	
پەیوەندی دروست دەکات		داهێنەر		رونکەرەوە		دەمەدەمێ دەکات	
تایبەت		سەرجڵ		گردە		ئەکادیمی	
نەرم		رێچکەشکێن		ورد		پۆلێنکەر	
هاوبەش		سەربەخۆ		مەنهەجی		ئاگادار	
هاوکار		حەزی بە کێبڕکێیە		دەیەوێت لە هەمو شتێکدا تەواو بێت		لۆجیکی	

Scanned by CamScanner

خۆشەویست		کێشە چارەسەر دەکات		نەخشە دارێژ		خوێندەوار	
خۆش مەشرەب		دەستپێشخەریی پیشەکەیە		خۆ نیشاندەر		بەدوای بەلگەدا دەگەڕێت	
سروشتی		گۆڕانکارە		یەکێکی دەوێت ئاراستەی بکات		حوکم بەسەر مەسەلەکاندا دەدات	
بەردەوام		بە دوای دۆزینەوەدا دەگەڕێت		بە وریاییەوە کار دەکات		حەزی لە ئەنجامگیرییە	
بایەخ بە شت دەدات		یەکگرتووە		کارامە		تاقیکەرەوە	
خاوەن هەست		ئەزمونکارە		ئیش تەواوکەر		بیرمەند	

تاقیکردنەوەکە

ستونی ١	ستونی ٢	ستونی ٢	ستونی٤
ترێ ☐	پرتەقاڵ ☐	مۆز ☐	کاڵەک ☐

ئەگەر نمرە هەرە بەرزەکەت کەوتبووە ستونی ژمارە (یەک)ەوە خۆت بە (ترێ) حساب کە.

ئەگەر بەرزترین نمرەت کەوتبووە ستوونی ژمارە (دوو)ەوە خۆت بە (پرتەقاڵ) حساب کە.

ئەگەر بەرزترین نمرەت کەوتبووە ستوونی ژمارە (سێ) خۆت بە (مۆز) حساب کە.

ئەگەر بەرزترین نمرەت کەوتبووە ستوونی ژمارە (چوار) خۆت بە (کاڵەک) حساب کە.

ئێستاش با یەك یەکەی ئەم میوانە بناسین و بزانین چ مانایەکیان هەیە:

ترێ:

هێزە سروشتییەکانی بریتین لە:

- بیرلێکردنەوە
- هەستیاری
- نەرمی نواندن (مرونەت)
- داهێنان

Scanned by CamScanner

• ئەو کارە پەسەند دەکات کە لەگەڵ کۆمەڵێکدا ئەنجامی بدات

ترێ بە باشترین شێوە فێر دەبێت کاتێک:

• بواری کارکردن و هاوبەشیکردنی بۆ بڕەخسێت لەگەڵ کەسانی دیکەدا

• هاوسەنگییەک هەبێت لەنێوان کارکردن و رابواردن دا

• بتوانێت پەیوەندی ببەستێت

• کەس ململانێی لەگەڵدا نەکات

ترێ ڕەنگە گیروگرفتی بێتە ڕێ لە:

• وەڵامدانەوەی ورد

• بایەخدان بە یەک بابەت لە یەک کاتدا

• ڕێکخستن

ترێ بۆ ئەوەی شێوازی خۆی چاک بکات پێویستی بەمانە هەیە:

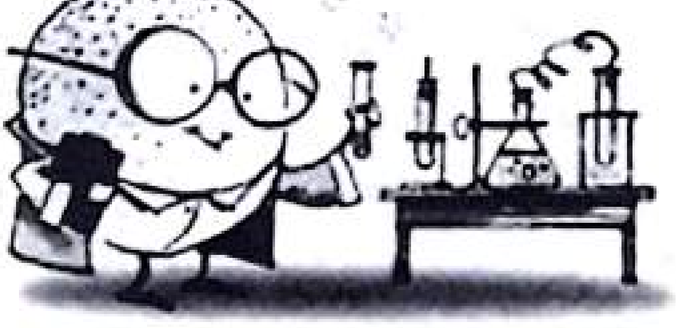
• زیاتر بایەخ بە وردەکارییەکان بدات

• لە مەسەلەکاندا توندڕەوی و پەلەپروزێ نەکات

• لە کاتی بڕیارداندا کەمتر گوێرایەڵی سۆز بێت

پرتەقاڵ:

هێزە سروشتییەکانی بریتین لە:



• ئەزمونگەرایی

• سەربەخۆیی

• مەراقی زانینی هەمو شتێک

• داهێنانی ڕێگای جیاوازی نوێ

• داهێنانی گۆڕانکاری

پرتەقاڵ بە باشترین شێوە فێردەبێت کاتێک کە:

• ڕێی پێ بدرێت ئەزمون و هەڵە بەکاربهێنێت

• ئەنجامی ڕاست بەدەست بێنێت

• بواری پێشبڕکێی هەبێت

Scanned by CamScanner

• بە شێوەیەکی تایبەت ئاراستە کرابێت

رەنگە لەم بابەتانەی خوارەوە گیروگرفتی بێتە رێ:

• پابەند بون بە وادە کۆتاییەکان

• بە وردی گوێگرتن لە دەرسی مامۆستا

• ئەگەرەکانی بەردەمی کەم بن

پرتەقاڵ بۆ چاککردنی شێوازی خۆی پێویستە:

• بەرپرسیارێتی بداتە دەست خەڵکانی دیکە

• زیاتر بیروبۆچونی خەڵکەکە قبوڵ بکات

• فێری ریزبەندیکردنی بابەتەکان ببێت

مۆز:

توانا سروشتییەکانی مۆز بریتین لە:

• پلاندانان

• گەڕان بەدوای راستییەکاندا

رێکخستن

•پەیڕەوکردنی رێنماییەکان

مۆز بە باشترین شێوە فێر دەبێت کاتێك کە:

• ژینگەیەکی رێکخراوی بۆ دابین دەکرێت

• ئامانجەکانی دیاریکراو بن

• دڵنیا بێت لەوەی کە ئەوانەی دەوروبەری

ئەرکی خۆیان بەجێ دەهێنن

ئەگەرە پێشبینیکراوەکانی بەدی بێن

رەنگە لەم مەسەلانەی خوارەوەدا گیروگرفتی بێتە رێ:

• تێگەیشتنی هەست و سۆزی ئەوانی دیکە

• هەڵسوکەوت لەگەڵ نەیاردا

• وەڵامی ئەو پرسیارەی کە دەڵێت: "ئەی ئەگەر وانەبو؟"

مۆز بۆ ئەوەی شێوازی خۆی باش بکات پێویستە:

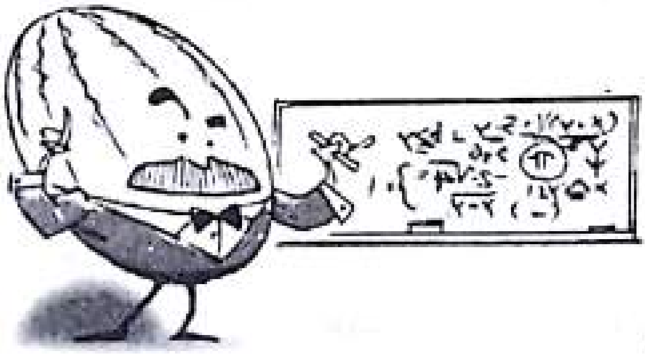
Scanned by CamScanner

- زیاتر هەستی تایبەتی خۆی دەربڕێت
- کەمتر توندوتیژی بنوێنێت
- هۆی بیروبۆچونی ئەوانی دیکەی بۆ رون ببێتەوە

کاڵەك:

توانا سروشتییەکانی بریتین لە:

- هاوسەنگکردنی گۆشەنیگاکان
- دۆزینەوەی چارەسەر
- شیکردنەوەی بیروبۆچونەکان
- دیاریکردنی بەها و بایەخ



کاڵەك باشتر فێر دەبێت کاتێك کە:

- سەرچاوەکانی بۆ دابین بکرێن
- رێی پێ بدرێت سەربەخۆ کار بکات
- وەکو پێویست رێزی لێ بگیرێت
- رێگا ناساییە تەقلیدییەکان بگرێتە بەر

کاڵەك گیروگرفتی دێتە رێ کاتێك کە:

- لەگەڵ کۆمەڵێکدا کار بکات (ئەندامی کۆمەڵێك بێت)
- رەخنەی لێ بگیرێت
- بیەوێت بە شێوازێکی دیبلۆماسی قەناعەت بەوانی دیکە بهێنێت

بۆ چاککردنی شێوازی پێویستە:

- ئەوە قبوڵ کات کە ناتەواوی هەیە
- بیر لە هەمو ئەڵتەرناتیفەکان بکاتەوە
- رێزی هەستی ئەوانی دیکە بگرێت

رێز لە جیاوازییەکانی خۆت بگرە:

ئێستا هەمومان حەز دەکەین بپرسین بڵێین باشترین میوە کامەیە؟ وەڵامەکەش دیارە چییە. ئەوەیە کە ئەم پرسیارە پرسیارێکی گەمژانەیە. من سێ برام هەیە و هەرچەندە لە زۆر شتدا هاوبەشین بەڵام لە زۆر شتی دیکەدا جیاوازین. من و براکانم

Scanned by CamScanner

هەمان دایك و باوکمان هەیە و شێوەی لووتیشمان لەیەك دەچێت بەڵام لە مەسەلەکانی دیکەدا جیاوازین. کە منداڵ بوم هەمیشە هەوڵمدەدا بۆخۆمی بسەلێنم کە بەهرە و تواناکانی من لە بەهرە و تواناکانی ئەوان باشترن، "راستە تۆ لە من کراوەتر و بەناوبانگتریت بەڵام ئەوە کەی گرنگە؟ گرنگ ئەوەیە من لە خوێندندا لە تۆ باشترم." بە تێپەڕبونی کات بۆم دەرکەوت ئەمجۆرە بیرکردنەوەیە بیرکردنەوەیەکی گەمژانەیە و لەو کاتەوە من ڕێز لە جیاوازییەکانیان دەگرم. ئێستا دەزانم کە ئەوان خاڵی بەهێزی تایبەتی خۆیان هەیە و منیش خاڵی بەهێزی تایبەتی خۆمم هەیە. کەسمان لە کەسمان باشتر یان خراپتر نین، تەنیا لە یەکتری جیاوازین.

لەبەر ئەوە ئەگەر ویستت لەگەڵ کەسێکدا هاوڕێیەتی ببەستیت و ئەو قبوڵی ئەبو پێویست ناکات خەمبار ببیت. رەنگە تۆ باشترین و بەلەزەتترین ترێ بیت بەڵام ئەو بەدوای مۆزدا بگەڕێت. چەند هەوڵ بدەیت ناتوانیت میوەکەی خۆت بگۆڕیت، تۆ ترێیت و ئەو مۆزی دەوێت. بەڵام نیگەران مەبە زۆر کەسی دیکە هەن بەدوای ترێدا دەگەڕێن. کەواتە لەجیاتی ئەوەی هەوڵ بدەیت خۆت بگۆڕیت و ببیت بە کەسێکی دیکە شانازی بە خۆتەوە بکە و ڕێز لە خەسڵەت و جیاوازییە بێهاوتاکانت بگرە. زەڵاتەی میوە بۆیە بەلەزەتە چونکە هەمو میوەیەکی ناوی تامی تایبەتی خۆی پاراستووە.

گیروگرفتەکانی بەردەم ڕێزگرتنی جیاوازییەکان:

ڕێزگرتن لە جیاوازییەکان گیروگرفتی زۆری لەبەردەمدایە بەڵام سیانیان زۆر گرنگن، ئەو سیانەش بریتین لە: نەزانین و دەستەگەرێتی و داخ هەڵگرتن.

نەزانین:

مەبەست لە نەزانین لەم بوارەدا ئەوەیە کە تۆ شارەزای بیروبۆچونی بەرامبەرەکەت نەبیت یاخود نەزانیت هەست بەچی دەکات یان لە چ بارودۆخێکدایە. زۆر جار ئەو گیروگرفتە سەبارەت بە خاوەن پێداویستییە تایبەتەکان رودەدات. تێگەیشتنی کەسانی پەککەوتە زۆر جار ناگاتە ئەنجام. (کریستاڵ لی هێلمز) لە وتارێکدا بەناونیشانی "ناوێنە" کە لە رۆژنامەیەکی ناوچەیی سیاتڵی ویلایەتە یەکگرتووەکان بڵاوی کردەوە دەڵێت: "ناوم کریستاڵە. تەمەنم ٥١ ساڵە و قژ زەرد و

چاوشینم. ئەمانە هەمو جوانن وا نیە؟ بەڵام ئایا کاردانەوەت چی دەبێت کە بڵێم من کەڕم؟

لە جیهانێکی نمونەییدا پێویست ناکات ئەم کەڕێتییەی من ببێتە مەسەلەیەکی گرنگ، بەڵام خۆ ئێمە لەو جیهانە نمونەییەدا ناژین. تاقیمکردۆتەوە هەرکەسێك بزانێت کەڕم یەکسەر هەڵوێستی بەرامبەرم دەگۆڕێت. دەستبەجێ بە شێوازێك تەماشام دەکەن جیاواز لە شێوازی پێشوویان کە نەیاندەزانی کەڕم.

زوربەیان ئەو پرسیارە باوە دەکەن کە دەڵێت: "چۆن کەڕ بویت؟" کاتێکیش کە چیرۆکەکەیان بۆ دەگێڕمەوە، هەمویان یەکجۆر کاردانەوەیان دەبێت: "بەداخەوەم. من زۆر خەمبارم بۆت." منیش چاو دەبڕمە چاویان و بە هێمنی پێیان دەڵێم: "نا. بەڕاست؟ ئەمە بە هیچ شێوەیەك مایەی خەمباری نیە. داوای لێبوردن مەکە" مەسەلەکە هەرچەند نیازپاکیشی تێدابێت بەڵام من دڵم تێکەڵ دێت لەوەی کە بەزەییان پیامدا بێتەوە.

دیارە کاردانەوەکان هەمویان بەوجۆرە نین و نامخەنە هەڵوێستێکەوە بەرگری لەخۆم بکەم. هەندێك کەس بە سادەیی و خۆشڕوییەوە سەیری مەسەلەکە دەکەن. جارێکیان لە کاتی کۆتاییهاتنی دەوامدا هاوکارێك هاتە لام نەمدەناسی. دەستیکرد بە قسەکردن لەگەڵمدا.

Scanned by CamScanner

"کەڕی چۆنە؟"

"نازانم. ئەی بیستن چۆنە؟ مەبەستم لەوەیە شتێکی دیاریکراو نییە. کەڕییە و تەواو"

کەواتە مەبەستم ئەوەیە ئەگەر کەسێکی کەڕت بینی بە چاوی سوک سەیری مەکە لەبەر ئەوەی پەککەوتە و ناتەواوە. لەجیاتی ئەوە هەوڵبدە بیناسە و لێی تێبگە. بزانە چ هەستێکی هەیە بەرامبەر بەو حاڵەتەی خۆی. تۆ بەم کارەت رێگایەك دەکەیتەوە نەك هەر بۆ تێگەیشتنی ئەوانی دیکە، بەڵکو لەوەش گرنگتر بۆ تێگەیشتن لە خودی خۆت."

دەستەگەریێتی:

دیارە هیچ هەڵە نیت ئەگەر حەز بکەیت بچیتە ناو گروپێکەوە کە لەگەڵیاندا هەست بە ئاسوودەیی بکەیت. مەسەلەکە کاتێك دەبێت بە کێشە کە ئەو دەستەیە هیچ کەسێکی دیکە قبوڵ ناکات کە لەوان نەچێت. ئەمە جۆرێك لە دڵڕەقییە کە نێوە جیاوازییەکان لەناو دەستەیەکی داخراودا بەرجەستە بکەن. ئەوانەی دەرەوەی دەستەکە دڵیان لەخۆیان دادەمێنێت و خۆیان بە هاوولاتی ژمارە دو دێتە بەرچاو. ئەوانەی ناو دەستەکەش زۆرجار توشی گرێی خۆ بەزلزانین دەبن. چوونەناو هیچ جۆرە دەستەیەکەوە کارێکی قورس نییە تەنیا ئەوەیە واز لە پێناسە تایبەتەکەی خۆت بهێنیت و وەکو ئەوانت لێ بێت ئینجا دواتر ببیت بە بەشێك لە دەستەکە.

داخ هەڵگرتن:

ئایا هەرگیز لەمەوپێش هەستت بەوە کردووە خرابیتە ناو گروپێکی دیاریکراوەوە یاخود لەقەبێکی خراپت هەیە یان کەسێك پێش ئەوەی بتناسێت حوکمی پێشوەختی بەسەردا دابیت تەنیا لەبەر ئەوەی پێستی دەموچاوت وەك هی ئەو نییە یاخود بە شێوەزارێك قسە دەکەیت جیاوازە لە شێوەزاری ئەو یان ماڵتان لە گەڕەکێکی ناخۆشی شاردایە؟ ئایا ئەمانەت هەمو بەسەردا نەهاتوون و ئایا ئەمانە هەمو هەستێکی ناخۆشیان پێ نەبەخشیویت؟ ئێمە هەرچەندە یەکسان خەڵقکراوین و کە دێینە دنیاوە وەکو یەك واین بەڵام بەداخەوە بەشێوەیەکی یەکسان مامەڵەمان لەگەڵدا ناکرێت. ئەمە هەقیقەتێکی تاڵە چونکە هەمو جۆرە کەمایەتییەکان زۆرجار

Scanned by CamScanner

گیروگرفتی زیاتریان لە زۆرینەکان دێتەرێ و ئەو گیروگرفتانەش رق و کینەی زۆرینە دروستی کردون.

مرۆڤ کاتێک کە لەدایک دەبێت رق و کینە نازانێت، دواتر فێری دەبێت. بۆ نمونە جیاوازی رەنگەکانی پێست ناکەن بەڵام کاتێک کە گەورە دەبن رق و کینەی خەڵکانی دیکە فێر دەبن و دیوارەکان دروست دەکەن. ئەم شیعرەی خوارەوە بەجوانی باسی حاڵەتەکە دەکات:

پێویستە فێر ببیت چۆن لە ترسا بلەرزیت
ترس لەوانەی چاویان لە چاوی ئێوە ناچن
ترس لەوانەی رەنگی پێستیان جیاوازە
پێویستە بەباشی فێر ببیت
فەرامۆشی نەکەیت پێش ئەوەی کار لەکار بترازێت
پێش ئەوەی ببیتە شەش حەوت ساڵ و تەمەن بەجێت بهێڵێت
پێویستە رقت لە هەمو ئەوانە بێت کە باوک و دایکت و خزمەکان رقیان لێیانە
پێویستە باش فێر ببیت

ئەم شیعرەی خوارەوەش کە خاوەنەکەی نەناسراوە باسی چیرۆکێکی خەمناك دەکات چیرۆکی ئەو کەسانەی کە پێش ئەوەی یەکتری بناسن حوکمدەدەن.

دڵساردەکان
شەش کەس رێیان هەڵەکردو
کەوتنە دەشتێکی ساردوسڕەوە
هەریەکەیان دارێکی درێژی پێ بو
ئاگرەکە بۆ ئەوەی خامۆش نەبێت
پێویست بو داری تێ بکەن
یەکەم کەس رازی نەبو دارەکەی خۆی بخاتە ئاگرەکەوە
چونکە لەناو ئەوانەدا کە دەوری ئاگرەکەیان دابوو
کەسێکی رەشپێستی بینی
دووەم کەیش کەسێکی بینی غەیرە دینی ئەو
قبوڵی نەبو بە ئاگری دارەکەی ئەم گەرمی ببێتەوە

Scanned by CamScanner

سێیەم کەسیش حل شرێکی هەژار بو
دەیوت بۆچی بە دارەکەی من ئەو دەوڵەمەندە تەمەڵە
خۆی گەرم بکاتەوە
کابرا دەوڵەمەندەکەش کە هەر بیری لای پارە و پولەکەی بو
ئەویش ئامادە نەبو دارەکەی بخاتە ناو ئاگرەکەوە
دەیوت بۆچی ئەو هەژارە سوالکەرە گەرمی ببێتەوە
ئاگرەکە بەرەو خامۆشبون دەچوو
کابرا رەشپێستەکە بە روخسارییەوە دیاربوو حەزی لە تۆڵەسەندنە
بەوەش تۆڵەی لە سپی پێستەکە کردەوە کە دارەکەی فرێ نەدایە ناو ئاگرەکەوە
شەشەمین کەسیش لەم کۆمەڵە بەدبەختە هیوابڕاوە
کەسێك بو هەر بیری لە قازانج دەکردەوە
ئامادە نەبو هیچ شتێك بە خۆڕایی ببەخشێت
یاسای ژیانی ئەو دەیوت تا شتێکت دەست نەکەوێت شتێك مەبەخشە
شەش کەسەکە رەق بونەوە و دارەکانیان بە ساغی مانەوە
وەك بەلگەیەك بۆ هەڵەی مرۆڤایەتی
ئەمان سەرمای دەشتەکە رەقی نەکردنەوە
بەڵکو بۆیە رەق بونەوە چونکە دڵیان سارد و سڕ بو

پشتگیریکردنی جیاوازییەکان:

خۆشبەختانە دنیا پڕە لە خەڵکی دڵگەرم و لەوانەی کە هێز و بەهای فرەڕەنگییەکان دەزانن. ئەم چیرۆکەی خوارەوە کە بیلێ ساندەرزی نووسەر دەیگێڕێتەوە نمونەیەکە لە نمونەکانی پشتگیریکردنی فرەڕەنگی و دەرکەوتنی ئازایەتی و جوامێری:

چەند ساڵێك لەمەوبەر ئازایەتییەکم بینی کە تا سەر ئێسقان خۆشحاڵی کردم. لە کۆبونەوەیەکی خوێندنگای دواناوەندیدا باسی قین هەڵگرتن و ئەوەم کرد کە چۆن ئێمە دەتوانین لەبری رق و کینە بەرگری لە یەکتری بکەین. پاش ئەو قسەیە کاتی ئەوە هات خوێندکارەکان یەك یەك بێنە سەر سەکۆکە و لەبەردەم مایکرۆفۆنەکەدا قسە بکەن. خوێندکارەکان سوپاسی ئەو کەسانەیان دەکرد کە یارمەتییان داون.

Scanned by CamScanner

یەکێک لە خوێندکارە کچەکان باسی ئەو هاوڕێیانەی کرد کە یارمەتییان داوە بەسەر کێشە خێزانییەکانیدا زاڵ ببێت. خوێندکارێکی دیکەش باسی هەندێک کەسی کرد کە چۆن لە تەنگانەدا فریای کەوتوون.

پاش ئەوە قوتابییەکی قۆناغی کۆتایی هەستایە بەردەم مایکرۆفۆنەکە و دەستی بۆ ئەو بەشە راکێشا کە تایبەتە بە قۆناغی دووەم و بەبەرچاوی هەمو قوتابخانەکەوە وتی: "با ئیتر واز لە بێزارکردنی ئەم گەنجە بهێنین. راستە ئەو لە ئێمە ناچێت بەڵام ئێمە هەمومان لەم خوێندنگایەدا پێکەوەین. پێکەوە هاتوین فێر ببین. ئەو لەناودوە وەکو ئێمە وایە. پێویستە خۆشمان بوێت و قبوڵی بکەین و هاوسۆز بین لەگەڵیدا. ئەو پێویستی بە هاوڕێیەکە بۆچی دەبێت ئاوا بە دڕندانە و بەو توند و تیژی و سوکایەتی پێکردنەوەدوە مامەڵەی لەگەڵدا بکەین؟ من داوا لە هەمو خوێندنگاکە دەکەم کە باوەشی بۆ بکاتەوە و هەلێکی دیکەی پێ ببەخشێت." بە درێژایی قسەکانی ئەم خوێندکارە کچە من پشتم لەو بەشە بو کە گەنجەکەی لێ بو. ئەشمدەزانی کێیە. ئەمدەوێرا سەیری ئەو شوێنە بکەم چونکە لەو باوەڕەدا بوم کە ئێستا کوڕەکە تەریق بۆتەوە. بەڵام کاتێک کە ئاوڕم دایەوە و چاوم پێی کەوت هەرزەکارێکم بینی هەمو گیانی لە خۆشیدا پێ دەکەنی. بە جەستە دەیوت: "سوپاست دەکەم.. سوپاست دەکەم. تکایە بەردەوامبە. بەڕاستی تۆ ئەمڕۆ ژیانی منت رزگار کرد."

جیاوازییەکان لە ژیاندا ئەو ململانێیانەیان لێ دەکەوێتەوە کە دەرگا بە ڕووی داهێناندا دەکەنەوە.

ئامۆژەیەکی ئەمریکی – بە واتای "ئێمە جیاوازین"–

دۆزینەوەی ڕێگەی هاوبەش

مرۆڤ هەرکاتێک باوەڕی بەوە هێنا کە (جیاوازی) خاڵی هێزە نەک لاوازی و هەر کاتێک بڕیاری دا هەوڵی ڕێزگرتنی جیاوازییەکان بدات ئیتر خۆبەخۆ ئامادەیی ئەوەی تیا دروست دەبێت ڕێگە هاوبەشەکە بدۆزێتەوە. دیارە مەبەست لە ڕێگەی هاوبەش نە سازشکردنە و نە ڕێگە چارەی مامناوەندییە. بەڵکو هاوکارییە.

Scanned by CamScanner

هاوکاری لە سازش و هاوبەشیکردن گەورەترە. لە سازشکردندا ١ + ١ = ١،٥ لە هاوبەشیکردندا ١ + ١ = ٢ بەڵام هاوکاریکردن مانای وایە ١ + ١ = ٣ و زیادیکەش. ئەمە هاوبەشیکردنێکی داهێنەرانەیە. تکایە جەخت بکەرە سەر وشەی داهێنەر. لە هاوکاریکردندا گشت بریتی نییە لە کۆی سەرجەمی بەشەکان بەڵکو گەورەترە لێیان. کرێکار و بەناکان هەمو شتێك دەبارەی ئەم مەسەلەیە دەزانن. تەختەیەکی ٢×٤ ئینجی دەتوانێت بەرگەی ٢٧٥ کیلوگرام بگرێت کەواتە ئەگەر دوو تەختە بخەیتە سەر یەك وا چاوەڕوان دەکەیت پێکەوە بەرگەی ٥٥٠ کیلوگرام بگرن، وانییە؟ نەخێر وانییە. ئەو دوو تەختەیە ئەگەر هەمان پانتایی و قەوارەیان هەبێت بەرگەی ٨٣٠ کیلوگرام دەگرن. خۆ ئەگەر بە بزمار بەیەکەوە دایانکوتیت ئەوا هەردوکیان پێکەوە بەرگەی ٢٢٠٠ کیلوگرام دەگرن.

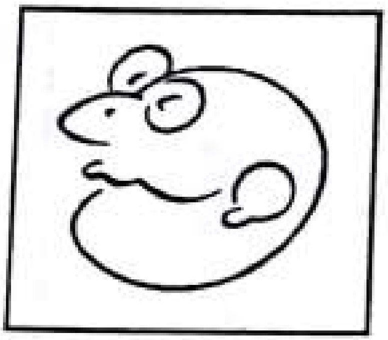
ئەگەر بیکەیت بە سێ تەختە و بە بزمار پێکەوە دایانکوتیت هێزی بەرگە گرتنەکەیان دەکاتە ٢٨٤٦ کیلوگرام. هەمیشە گەڕان بەدوای رێگەی هاوبەشدا ئەنجامی باشتر و زیاتری دەبێت. گوێ لە چیرۆکی ئەم نەوجەوانە بگرە:

لە دەرسی پراکتیکی فیزیا دا مامۆستا باسی هێزی پاڵنەری دەکرد. ئەرکی ئێمە بریتی بو لە دروستکردنی مەنجەنیقێك لە شێوەی ئەو مەنجەنیقانەی کە لە سەدەکانی ناوەڕاستدا بەکار دەهێنران. ئێمە ناومان نابوو هاوێژەر. کۆمەڵەکەی ئێمە لە سێ خوێندکار پێك هاتبوو. من و دوانی دیکە. هەرسێکمان تەواو لە یەکتری جیاواز بوین لەبەر ئەوە زۆر بیروبۆچونی جیاوازمان خستە روو.

یەکێکمان وتی: "باشتر وایە تەنافی لاستیکی بەکاربێنین بۆ ئیش پێکردنی هاوێژەرەکە" یەکێکی دیکە تەنافی ناسایی پێ باش بو بەمەرجێك بیبەستیتەوە. ئێمە هەمو پێشنیارەکانمان یەك یەك تاقیکردەوە و ئەنجامێکی وامان بەدەست نەهێنا. دواتر گەیشتینە ئەو ئەنجامەی کە هەردوو پێشنیارەکە پێکەوە بەکاربێنین.

Scanned by CamScanner

ئەمەش وایکرد هێزی هاوێژدرەکە زیاتر بهێنایە. چەندین جار زیاتر لەوەی کە ئەگەر یەك تەنافمان بەکار بهێنایە.



دامەزرێنەرانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاش لە گفتوگۆکانی تایبەت بە پەیکەری دەوڵەت هاوکاری یەکتریان کرد. لەو مشتومڕانەدا (ولیام پاترسۆن) پلانی نیوجێرسی پێشنیار کرد کە دەیگوت پێویستە هەمو ویلایەتەکان بەقەدەر یەك نوێنەریان لە پەرلەماندا هەبێت بێ گوێدانە ژمارەی دانیشتوانی ویلایەتەکان. ئەم پلانە لە بەرژەوەندی ویلایەتە بچوکەکان بو، ئەوانەی کە ژمارەی دانیشتوانیان کەمترە. بەڵام پلانی ڤێرجینیا کە (جێمس مادیسۆن) رایگەیاند داوای دەکرد ئەو ویلایەتانەی ژمارەی دانیشتوانی زیاترە نوێنەری زیاتر بنێرنە پەرلەمان. ئەمەش لە بەرژەوەندی ویلایەتە گەورەکاندا بو.

پاش چەندین هەفتە گفتوگۆ و بیروڕاگۆڕینەوە گەیشتنە بڕیارێك هەردوو لایەنەکە رازی بون پێی. دامەزرێنەرەکان بڕیاریان دا کۆنگرێس دوو بەشی هەبێت، یەکێکیان کە ئەنجومەنی پیرانە بە جۆرێك بێت کە هەر ویلایەتێك دوو نوێنەری تیا هەبێت بێ گوێدانە ژمارەی دانیشتوان. بەشەکەی دیکەیشی کە ئەنجومەنی نوێنەرانی پەرلەمانە بە شێوەیەك بێت کە هەر ویلایەتەی بەپێی ژمارەی دانیشتوانی نوێنەری تێدا هەبێت. هەرچەندە ئەمە لە مێژودا پێی دەوترێت "سازشە مەزنەکە" بەڵام ئەم بڕیارە بەناوبانگە دەتوانین ناوی بنێین "هاریکارییە هەرە مەزنەکە" چونکە سەلماندی کە لە هەردو پێشنیارەکەی دیکە باشترە.

بەدیهێنانی هاوکاری:

مرۆڤ بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك، چ سادە بێ و چ زەحمەت، دەتوانێت رێگەی بەدیهێنانی هاوکاری بدۆزێتەوە. کارەکە لەوانەیە چونەدەرەوەیەکی ئاسایی بێت لەگەڵ خێزانەکەی خۆتدا یان نەخشەی ئەنجامدانی چالاکییەکی قوتابخانەکەت یان هەر شتێکی دیکە. رێگەکە لە پێنج هەنگاو پێك دێت کە بریتین لە:

پلانی نیش

دیاریكردنی كێشەكە یان مەسەلەكە

ڕێگەی ئەوانی دیكە
(لەپێشەوە گوێ لە بیروبۆچونی بەرامبەرەكەت بگرە)

ڕێگەكەی خۆم
(لە دەربڕینی بیرو بۆچونەكانتدا هەوڵ بدە لێت تێ بگەن)

بیركردنەوەی داهێنەرانەی هاوبەش
(پێكەوە كۆمەڵێك بیروبۆچون و ئەگەری تازە دابهێنن)

ڕێگەی هاوبەش (باشترین ڕێگەچارە بدۆزنەوە)

ئەم نەخشەی كاركردنە بە گەورەیی چاپ بكە و لە شوێنێكی وادا دایبنێ كە بتوانی زو زو بگەڕێیتەوە سەری.

پشو:

باوكت: "بە قسەی تۆ نابێت. حەز بكەیت و حەز نەكەیت ئەم پشووە دەبێت لەگەڵماندا بێیت. چەند مانگە خۆمان بۆ ئامادە كردووە. با چەند ڕۆژێك هەمومان پێكەوە بین."

تۆ: "بەڵام من حەزم لێی نیيە. حەزم لەو شوێنە نیيە. پێم خۆشە لەگەڵ هاوڕێكانمدا بم. لەگەڵ ئێوە نایەم"

دایكت: "لەماڵەوە بەتەنیا چی دەكەیت؟ بەخوا ناهێڵم، دڵم لات دەبێت. سەیرانەكەشمان لێ تێك مەدە. دەبێ لەگەڵماندا بێیت."

Scanned by CamScanner

دیاری کردنی کێشەکە:

لەم مەسەلەیەدا کێشەیەکمان هەیە کە بریتییە لە: باوک و دایکم دەیانەوێت من بۆ ئەو پشووە لەگەڵیان بڕۆم بەڵام من پێم خۆشە لەماڵەوە بمێنمەوە و لەگەڵ هاورێکانمدا بگەڕێم. حەزم لەو گەشتە نییە.

ڕێگەی ئەوانی دیکە (لە پێشەوە گوێ لە بۆچونی بەرامبەرەکەت بگرە)

هەوڵبدە بە سوود وەرگرتن لە خووی ژمارە پێنج هونەری گوێگرتن فێر ببیت بە جۆرێکی وا کە بەڕاستی تێ بگەیت بزانیت دایك و باوکت چییان دەوێت. بیرت نەچێت: ئەگەر دەتەوێت کاریگەریت لەسەر دایك و باوکت هەبێت پێویستە ئەوان هەست بەوە بکەن کە تۆ تێیان دەگەیت.

بە گوێگرتن ئەمانەی خوارەوە فێر دەبیت:

بەلای باوکمەوە ئەو پشووە بایەخێکی زۆری هەیە. حەز دەکات ئەو چەند ڕۆژە ئێمەی ئەندامانی خێزانەکە پێکەوە بین. بەبێ من پشووەکە ئەو تامەی نامێنێت لەلای. دایکم وا هەست دەکات کە ئەگەر من لەگەڵیاندا نەڕۆم و بەتەنیا لەماڵەوە بمێنمەوە دەبمە مایەی نیگەرانی بۆ ئەو و باوکم و هیچ خۆشییەك لە سەیران و گەڕانەکەیان نابینن.

ڕێگەکەی خۆم (لە دەربڕینی بیرو بۆچونەکانتدا هەوڵ بدە لێت تێ بگەن):

ئێستا بەشی دووهەمی خوی ژمارە پێنج جێبەجێ بکە و ئازایەتی ئەوەت تێدا بێت کە هەست و ئارەزوی خۆت دەربڕیت. تۆ ئەگەر کاتی گونجاوت پێ بەخشیبن گوێیان لێ بگریت ئەوان ئێستا لەتۆ زیاتر ئامادەییان تیایە گوێ لە تۆ بگرن. کەواتە قسەی دڵت بە دایك و باوکت بڵێ: بابە گیان.. دایە گیان من حەز دەکەم لەماڵەوە بمێنمەوە بۆ ئەوەی لەگەڵ هاورێکانمدا بم. ئەوان بەلامەوە زۆر گرنگن. ئێمە بەرنامەمان داناوە ئەو ماوەیە شتی زۆر بکەین نامەوێت ئەو فرسەتەم لەکیس بچێت. بێجگە لەوە حەزم لە ئوتومبیل لێخوڕین نییە. ئەعسابم تێك دەچێت و شێت دەبم ڕۆژێکی تەواو بەو ڕێگە قەرەباڵغەدا ئوتومبیلێك لێ بخوڕم کە خوشك و برا بچکۆلەکەمیان تیایە.

Scanned by CamScanner

بیرکردنەوەی داهێنەرانەی هاوبەش (پێکەوە کۆمەڵێك بیروبۆچون و ئەگەری تازە دابهێنن):

سیحرەکە لێرەدا روو دەدات. هەردولاتان خەیاڵتان بەکار بهێنن و پێکەوە بیرۆکەی نوێ دابهێنن. بیرۆکەی وا کە ئەگەر خۆت بەتەنیا بیت هەرگیز بەخەیاڵتا نایەت. لەم کاتەدا ئەم ئامازانەی خوارەوەت بیر نەچێت:

•داهێنەر بە: واز لە بیرۆکە کلاسیکییە کۆنەکانت بێنە. ڕێگە بە خەیاڵت بدە بە ئازادی هەڵقوڵێت.

•خۆت لە رەخنەگرتن بەدور بگرە. هیچ شتێك هێندەی رەخنەگرتن داهێنان ناکوژێت.

•بەردەوام بە لە بنیادنانندا: باشترین بیرۆکەی ناو گفتوگۆکانتان هەڵبژێرە و شتی نوێی لەسەر بنیاد بنێ. هەمو بیرۆکەیەکی نایاب بیرۆکەیەکی دیکە بەدوای خۆیدا دەهێنێ و ئەمیش بە رۆڵی خۆی بیرۆکەیەکی نایابی دیکە رادەکێشێت. بیرکردنەوەی داهێنەرانەی هاوبەش ئەم بیرۆکانەی خوارەوەی لێ بەرهەم دێت:

باوکم وتی لەباتی ئەوەی لەماڵەوە بمێنیتەوە لەماوەی پشووەکەدا دەتوانیت بچیت بۆ شوێنێکی گونجاوتر.

من پێم وتن بۆ ئەوەی نیگەرانی تەنیاییەکەم نەبن دەتوانم بچمە ماڵە خزمان.

دایکم پێشنیاری کرد هاوڕێیەکیشم لەگەڵ خۆمدا ببەم بۆ پشووەکە.

من پێم وتن دواتر خۆم دەڕۆم بۆ لایان. ئوتومبیلیش لێ ناخورم لەو ڕێگە قەرەباڵغەدا، بە پاس دەچم.

دایکم وتی ئەگەر بێیت لەگەڵماندا زۆر لەو شوێنە نامێنینەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بگەڕێیتەوە و فریای هاوڕێکانیشت بکەویت.

من پێشنیارم کرد کە لەپێشەوە ئەوان بڕۆن و من لەماڵەوە بمێنمەوە دواتر بگەمە لایان.

باوکم وتی بەو مەرجە دەهێڵم لەماڵەوە بمێنیتەوە کە ئەو ماوەیە محاجەرەکان بۆیاخ بکەیت.

Scanned by CamScanner

ڕێگەی هاوبەش (باشترین ڕێگاچارە بدۆزنەوە):

پاش ئەوەی ماوەیەکی باش بیکەوە بیرتان کردەوە ئاساییە کە باشترین بیرۆکە ئاشکرا ببێت. ئێستا کاتی ئەوەیە بڕیاری لەسەر بدرێت.

هەمومان ڕێک کەوتین لەسەر ئەوەی کە ئەوان بڕۆن و من سەرەتا لە ماڵەوە بمێنمەوە پاش دوو سێ ڕۆژ لەگەڵ هاوڕێیەکمدا بە سواری پاس بڕۆین بۆ لایان بۆ ئەوەی ئەو سێ چوار ڕۆژەی کە ماوە لەگەڵیاندا بم. تەنانەت وتیشیان ئەگەر محاجەرەکەی ماڵەوە بۆیاخ بکەم ئامادەن پارەی پاسەکەی من و هاوڕێکەشم بدەن ئەوەش کە ئەرکێکی گران نیە. دەتوانم بیکەم و بەشی ئەوەشم کات بەدەستەوە دەمێنێت کە لەگەڵ هاوڕێکانمدا بەسەری ببەم. بەو جۆرە هەم دایک و باوکم قایل بون هەم خۆشم بە ڕێککەوتنەکە ڕازی بوم. ئەگەر لە هەمو مەسەلەیەکدا هێڵە گشتییەکانی ئەو نمونەیەی سەرەوە پەیڕەو بکەیت ئەنجامی سەرسوڕهێنەرت دەست دەکەوێت بەڵام بەدەستهێنانی هاوکاری بە مرۆڤی پێگەیشتوو دەکرێت. پێویستە ئامادەییت تیابێت گوێ لە گۆشەنیگاکانی دیکە بگریت. ئینجا دوای ئەوە پێویستە هێندە ئازا بیت بتوانیت بیروباوەڕی خۆت دەرببڕیت.

دوادیکەش پێویستە ڕێگە بە وزە و بیرۆکە داهێنەرەکانت بدەیت دەرکەون. تکایە لەم نمونەیەی خوارەوە بنواڕە کە چیرۆکی کچە نەوجەوانێکی پۆلی یانزەیە:

وادەی ئاهەنگی دەرچونی پۆلێکی دیکەی خوێندنگاکەمان زۆری نەمابوو منیش پێم خۆش بو جۆرە کراسێک لەبەربکەم کە لە گۆڤارێکی تایبەتدا چاوم پێ کەوتبوو. کێشەکە ئەوەبوو کە ئەو جۆرە مۆدێلە بۆ کەسێکی باڵابەرزی وەکو من زۆر کورت بو. دەمزانی دایکم بە هیچ شێوەیەك ڕازی نابێت جلی ئاوا لەبەر بکەم. ئەو ئێوارەیە من و دایکم دانیشتین و بە دوور و درێژی باسی ئاهەنگەکەمان کرد کە کێم لەگەڵدا دەبێت و ئەو جلەشم

Scanned by CamScanner

نیشاندا کە لە گۆڤارەکەدا دیبوم. وەك پێشبینیم کردبو دایکم بە دڵی نەبو وتی: "ئەوە چۆن بۆتۆ دەبێت؟ زۆر کورتە." من لێگەڕام ئەو بە ئارەزوی خۆی بیرو باوەڕی خۆی دەربرێت کە من هیچیانم بەدڵ نەبو. دیارە ئەو قەناعەتی تەواوی بە یەك بەیەکی وشەکانی خۆی هەبو. پاشان دەستمان کرد بە نیشاندانی ئەو بیرۆکانەی کە دەتوانین ئەنجامیان بدەین. یەکێك لە بیرۆکەکان ئەوە بو کە من بگەڕێم بزانم بەرگدروویەك پەیدا ناکەم بتوانێت لەو شێوە قوماشە کراسێکی وام بۆ بدوورێت کە هەم بە دڵی من بێت و هەم دایکیشم رازی بکات. خێرا تەلەفونم بۆ هاوڕێیەکم کرد و لە رێی ئەوەوە بەرگدروویەکم دەست کەوت. دەستبەجێ مەسەلەکەمان تێ گەیاند و قوماشەکەمان کڕی و ئەنجامیش ئەنجامێکی سەرسوڕهێنەر بو. جلێکی زۆر نایاب، جیاواز لە جل و بەرگی هەر کچێکی دیکە. پارەیەکی زۆریشی تێ نەچوو. جگە لەوەی هاوڕێکانمی سەرسام کرد، دایکیشم لێی رازی بو.

هەوڵ بدە هاریکاری بێتە دی:

بەمەبەستی بەدیهێنانی هاریکاری دەتوانیت نەخشەڕێگا بەکاربهێنیت لە هەمو بوارێکدا، بۆ نمونە:

- کاتێك کە داوات لێ دەکرێت لە وانەی زیندەوەرزانیدا پرۆژەیەکی هاوبەش ئەنجام بدەیت لەگەڵ سێ خوێندکاری دیکەدا کە نایانناسیت
- کاتێك دەتەوێت لە زانکۆدا بخوێنیت بەڵام دایك و باوکت ئامادە نین خەرجی خوێندنەکە بگرنە ئەستۆ
- کاتێك کە تۆ نوێنەری خوێندکارانیت و خۆت و تیمەکەت رادەسپێردرێن کۆڕێکی رۆشنبیری فراوان رێك بخەن
- کاتێك کە لەگەڵ باوەژنەکەتدا ناکۆکیتان دەکەوێتە نێوانەوە سەبارەت بە وادەی گەڕانەوەت بۆماڵەوە
- کاتێك کە ئامێری کۆمپیوتەرەکە کێشەی بەردەوامت بۆ دروست دەکات لەگەڵ برادەرەکەتدا

نەخشەڕێگای بەدیهێنانی هاوکاری تەنیا رێنماییکەرە. مەرج نییە هەمو جارێك هەنگاوەکان بەو ریزبەندییە هەڵنێیت کە دانراوە. هەروەها پێویستیش ناکات هەمو

Scanned by CamScanner

جارێك هەمو هەنگاوەكان جێبەجێ بكەیت. ئەگەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەكانت لەگەڵ ئەو كەسەدا ژمارەیەكی گەورە بو دەتوانیت سێ هەنگاوی یەكەم فەرامۆش بكەیت و یەكسەر بڕۆیتە سەر قۆناغی بیركردنەوەی هاوبەش. لەلایەكی دیكەوە ئەگەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەكان لەگەڵ كەسی بەرامبەردا لاواز بو پێویستە كاتێكی زیاتر تەرخان بكەیت بۆ گوێگرتن لێی. ڕەنگە پێویست بكات بۆ چارەسەر كردنی هەندێ گیروگرفت گفتوگۆی زۆری لەگەڵدا بكەیت لەبەر ئەوە پشو درێژ بە.

هاریكاری بەئاسانی بەدەست نایەت. كردارێكە و پێویستە ئەنجامی بدەیت.

هەندێك جار ڕێك دەكەوێت كە تۆ هەوڵێكی زۆر دەدەیت بۆ ئەوەی لەگەڵ بەرامبەرەكەتدا بگەیتە ڕێگەیەكی هاوبەش بەڵام بەرامبەرەكەت هیچ هەوڵێك نادات. لەم جۆرە هەڵوێستانەدا ڕەنگە تەنیا هێندە بەس بێت كە بەردەوام ژمارەی بانقی پەیوەندییەكانت لەگەڵیاندا زیاد بكەیت. مرۆڤ بە شێوەیەكی گشتی چۆن ناكۆكییەكان چارەسەر دەكات؟ زۆر جار بە شەڕكردن و هەندێك جار بە ڕاكردن. ئەم نەخشە ڕێگایەی كە باسی دەكەین ڕێگەی سێیەمت بۆ دەدۆزێتەوە. گریمان تۆ و براكەت هەمیشە مشتومڕی ئەوەتانە ئوتومبیلەكە بەدەست كامتانەوە بێت. هەریەكەتان خۆی بە شایستەتر دەزانێت كە ئوتومبیلەكەی لەلا بێت. ئەمە وا دەكات حەز لە چارەی یەكدی نەكەن. بەڵام ئەگەر تۆ شارەزاییت پەیدا كردبێت لە خووی هاوكاریكردنندا خێرا بڕیار دەدەیت كە ئەخشەڕێگای بەدیهێنانی هاوكاری لەگەڵدا تاقی بكەیتەوە:

هەنگاوی یەكەم: دیاریكردنی كێشەكە یان مەسەلەكە

"برا گیان من بێزار بوم لەوەی هەمیشە دەنگەدەنگم بێت لەگەڵتدا لەسەر ئوتومبیلەكە. وەرە با پێكەوە مەسەلەكە باس بكەین بزانین دەتوانین بگەینە چارەسەرێك كە هەردوكمان براوە بین تیایدا؟"

"ئەخێر برا بەڕێزەكەم. ئەو حەوت خووە بەسەر مندا تاقی مەكەرەوە"

Scanned by CamScanner

"من بە جددیمە. بەڕاستی دەمەوێت لەم مەسەلەیەدا بگەینە تێگەیشتنێکی هاوبەش"

"ئاخر چۆن دەتوانین؟ یەك ئوتومبیلە و ئێمە دوانین"

دووهەم: ڕێگەی ئەوانی دیکە (لەپێشەوە گوێ لە بیروبۆچونی بەرامبەرەکەت بگرە)

"باشە تێم گەیەنە بۆچی دەتەوێ هەمیشە ئوتومبیلەکە بەتۆ دەبێت؟"

"خۆت دەزانیت بۆچی. دەمەوێ دوای ڕاهێنانەکە پێی بێمەوە بۆ ماڵەوە"

"ئەی بۆچی داوا لە هاوڕێکانت ناکەیت بتگەیەنن؟"

"هەندێك جار دەمگەیەنن بەڵام بەڕاستی پێم عەیبە چونکە ماڵی ئێمە لە ماڵی هاوڕێکانمەوە زۆر دوورە"

"زۆر باشە چ پێویستییەکی دیکەت بە ئوتومبیلەکەی دەوێت؟"

"هەندێك جار حەز دەکەم لە گەڕانەوەمدا بۆ ماڵەوە سەرێك لە کاروانی هاوڕێم بدەم"

"جا ئەوە گرنگە؟"

"بێگومان گرنگە"

"تێگەیشتم. کەواتە تۆ حەز ناکەیت داوا لە هاوڕێکانت بکەیت بتگەیەنن بەڵکو پێت خۆشە ئوتومبیلی خۆتت پێ بێت بۆ ئەوەی ئیش و کارەکانی خۆتی پێ بکەیت بۆ نمونە سەر لە ماڵی کاروانی هاوڕێت بدەیت، وایە؟"

"بەڵێ"

سێیەم: ڕێگەکەی خۆم (لە دەربڕینی بیرو بۆچونەکانتدا هەوڵ بدە لێت تێ بگەن)

"پێت بڵێم بۆچی من پێویستم بە ئوتومبیلەکەیە؟"

"دەزانم بەڵام قەیناکە بیڵێ"

"تەنیا بۆ سەر نیشەکەم دەمەوێت. خۆت دەزانیت من هەمو ڕۆژێك سەعات شەشی ئێوارە دەبێت لەسەر نیشەکەم بم تۆش هیچ کاتێك تا سەعات شەش و نیو ناگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە. کە دایکیشم دەمگەیەنێت دوا دەکەوم و بەڕێوەبەرەکەم زۆر توڕە و کەم چیکلدانەیە"

Scanned by CamScanner

"دەزانم. دایکم زۆر هێواش لێ دەخورێت"

چوارەم: بیرکردنەوەی داهێنەرانەی هاوبەش (پێکەوە کۆمەڵێک بیروبۆچون و ئەگەری تازە دابهێنن)

"برای خۆم بۆچی هەوڵ نادەیت یەک تۆز زوتر لە راهێنانەکەت بگەڕێیتەوە؟ ئەگەر ٥:٤٥ خولەک بگەڕێیتەوە بۆماڵەوە منیش فریا دەکەوم لەکاتی خۆیدا بگەمە سەر ئیشەکەم. ئەگەر ئاوا بێت دەتوانیت یەکەمجار تۆ ئوتومبیلەکە ببەیت"

"خۆزگە دەمتوانی زو بگەڕێمەوە. راهێنانەکەم تا سەعات شەش تەواو نابێت. بەڕاست، ئەی تۆ خۆت بۆچی درەنگتر ناچیت بۆ سەر ئیش؟"

"نافەرم بیرۆکەیەکی باشە. ئێستا بەخەیاڵمدا هات. بە بەڕێوەبەرەکەم دەڵێم نیو سەعات دەرنگتر دێمە سەر ئیش و لەوسەرەوە نیو سەعات درەنگتر دەستی لێ هەڵدەگرم. بەمجۆرە هەم تۆ دەتوانی بە ئوتومبیلەکە بچیت بۆ راهێنانەکەت و هەم دوای تۆش من دەتوانم پێی بچم بۆ سەر ئیشەکەم"

"ئەی ئەگەر بمەوێت سەرێك لە کاروان بدەم؟"

"ئەوەش کێشە نییە، هەر کاتێك حەزت کرد خۆم لەسەر رێگەکەی خۆم دەتگەیەنمە لای کاروان و کە ئیشەکەشم تەواو بو دێم بەدواتا هەڵت دەگرم دەگەڕێینەوە بۆ ماڵەوە. بەدڵتە؟"

"بەڵێ زۆر باشە"

پێنجەم: رێگەی هاوبەش (باشترین رێگەچارە بدۆزنەوە)

"کەواتە بەدڵتە؟ رێککەوتین؟"

"بەڵێ رێککەوتین"

دیارە هەمو کاتێك مەسەلەکە بەم ئاسانییە نایەت بەدەستەوە بەڵام هەندێك جاریش ئاوا ئاسانە.

هاوکاریکردن و هاوکارەکان:

بە شێوەیەکی گشتی هاوکارە نایابەکان لە سێ جۆر کەس پێك دێن، هەندێکجار زیادیکەش. هەریەکەشیان رۆڵێکی جیاوازی هەیە، بەڵام رۆڵەکە گرنگە.

رەنجدەران: ئەمانە خەڵکی نەگۆڕن. متمانەیان بەخۆیان هەیە. ئەگەر کارێکیان پێ بسپێردرێت تا تەواوی نەکەن وازی لێ ناهێنن.

Scanned by CamScanner

شوێنکەوتووان: ئەمانە لایەنگری بەهێزی سەرکردەکانن ئەگەر بیرۆکەیەکی باشیان بۆ باس بکرێت دەتوانن جێبەجێی بکەن.

ڕێچکەشکێنەکان: ئەمانە بیرمەند و داهێنەرن. بیرۆکەی داهێنەرانە پێشکەش دەکەن.

ڕێکخەران: ئەمانە مایەی یەکڕیزی تیمەکەن و هەمو جۆرە پشتیوانی و هاوکارییەك پێشکەش دەکەن. لەگەڵ هاوکارەکانیاندا زۆر باشن و هانی هاوبەشی و هاوکاری دەدەن.

چەپڵە لێدەران: کارکردن لەگەڵیاندا خۆشە بەڵام ناوبەناو توندوتیژ و دڵڕەقن. ئەمانە زۆر جار هێز و وره و خۆشی دەبەخشن بە تیمەکە و ڕۆڵیان هەیە لە بەدیهێنانی سەرکەوتن دا.

ئەم کتێبەی دەستت هاوکاریی لێ دەتکێت. یەکەمجار کە بڕیارم دا بینوسم هەستم بە شڵەژان و نیگەرانییەکی زۆر کرد لەبەر ئەوە پەنام بردە بەر ئەو تاکە ڕێگایەی کە پێی ئاشنام. دەستبەجێ پەنام بردە بەر هاوڕێیەك و ئینجا تیمێکی گەورەترم دروست کرد. لە سەرتاسەری وڵاتدا چەند مامۆستا و خوێندنگایەکم دیاری کرد کە ڕازی بون لە ڕەشنوسی کتێبەکەدا ڕای خۆیانم پێ بڵێن. ئینجا لەگەڵ نەوجەوانان‌دا دەستمکرد بە چاوپێکەوتنە دووقۆڵی و بەکۆمەڵەکان. هونەرمەندێکی نیگارکێشم بەکرێ گرت. کۆمەڵێك پێشبڕکێم ڕێکخست بۆ ئەوەی سەبارەت بە نەوجەوانان و حەوت خووەکە هەرکەسە و چیرۆکی خۆی بگێڕێتەوە. کاتێك کە ئەم کتێبە خەریکبوو تەواو ببێت زانیم زیاتر لە ١٠٠ کەس بەشدارییان لە نووسینیدا کردووە. کتێبەکە لە سەرەتادا بە هێواشی پەیکەر و شێوەی خۆی وەرگرت بەڵام بەوپەڕی متمانە و بەردەوامییەوە. هەمو بەشداربووەکان بەهرە و تواناکانیان پێشکەش کرد بە شێوازی جۆراوجۆریش بەشدارییان تێدا کرد. کێ چی بزانیایە پێشکەشی دەکردم، هەندێك بە کۆکردنەوەی چیرۆکەکان و هەندێکی دیکەش بە کۆکردنەوە و نووسینەوەی وتە بەنرخەکان. واتە هەندێك لە بەشداربووان ڕەنجدەر بون و هەندێکیان ڕێچکەشکێن و هەندێکیان پشتیوان. بە کورتییەکەی تیمەکەمان تا سەر ئێسقان تیمێکی هاوکار بو.

بەرهەمە جوانەکەی هاوکاری و کاری بەکۆمەڵ دروستکردنی پەیوەندییە. (دیبۆر

میلەر پالمۆر) پاریزانی بەناوبانگی تۆپی باسکە زۆر بەجوانی گوزارشت لەم راستییە دەکات و دەڵێت: "ژیانیش پێشبرکێیە. لەو پێشبرکێیەدا رەنگە دواتر بیرت بچێتەوە چۆن یاریت کردووە و چەند خاڵت تۆمار کردووە و چۆن تۆپەکەت هەڵداوە، بەڵام هەرگیز ئەو هەستە خۆشەت بیر ناچێتەوە کە دەرهەق بە تیمەکەت هەتبووە. هەرگیز هاوکارەکانت بیر ناچێتەوە."

تێبینی: ئەگەر بەردەوام بیت لە خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا بەڕاستی بۆت دەردەکەوێت کە بۆچی (میشیل فایفەر) کەسێکی کەموێنەیە. دەستی لێ هەڵمەگرە. کتێبەکە تەنیا چەند لاپەڕەیەکی ماوە.

Scanned by CamScanner

ڕاهێنان

١) ئەگەر لووتت تەقی بە لووتی هاوکارێکی لاواز یاخود پەککەوتەدا نە خەفەتی بۆ بخۆ و نە هەوڵبدە خۆتی لێ بدزیتەوە (گوایە لەبەر ئەوەی نازانیت چی بڵێیت). لەجیاتی ئەوانە هەوڵبدە بزانیت دەنگوباس چییە.

٢) ئەمجارەیان ئەگەر لەگەڵ دایك و باوکتدا ناکۆکییەك کەوتە نێوانتانەوە، ئەخشەڕێگای بەدیهێنانی هاوکاری تاقی بکەرەوە.

١- کێشەکە دیاری بکە

٢- گوێی لێ بگرە

٣- بیروباوەڕی خۆت دەربڕە

٤- لەگەڵ ئەودا پێکەوە بیر بکەنەوە

٥- باشترین ڕێگا چارە بدۆزنەوە

٣) لای کەسێکی پێگەیشتووی وا کە تۆ متمانەی پێ بکەیت کێشەیەکی تایبەتی خۆت باس بکە و سەرنج بدە بزانە گۆڕینەوەی ڕا و بۆچونەکان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی بیروبۆچونی تازە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەت؟

٤) ئەم هەفتەیە بە وردی سەرنج لە دەوروبەرەکەت بدە. بزانە هاوکاریکردن لە چ ئاستێکدایە.

٥) بیر لە کەسێك بکەرەوە کە هەمیشە مایەی توڕەبون و بێزاریتە. چ خەسڵەتێکی ئەم کەسە لای تۆ نەشاز و جیاوازە؟ جیاوازییەکەی ئەو چیت فێر دەکات؟ ....

....

٦) لەجیاتی دووپات کردنەوەی شتە کۆنەکان، لەگەڵ هاوڕێکانتدا بیر بکەرەوە و شتێکی تازە و سەرنجڕاکێش و جیاواز بدۆزنەوە کە لە کۆتایی هەفتەدا ئەنجامی بدەن. لەم خشتەیەی خوارەوە ورد ببەرەوە و بە وەڵامدانەوەی گونجاو خۆت بناسە بزانە ئایا تۆ کەسێکیت ڕێز لەو جیاوازییانە دەگریت یاخود خۆتیان لێ دوور دەخەیتەوە یاخود تەنیا بەرگەیان دەگریت.

	دوور دەکەویتەوە	بەرگەی دەگریت	ڕێزی دەگریت
ڕەچەڵەک			
جۆر			
تەمەن			
جل و بەرگ			
پلەی خوێندن			

بۆ ئەوەی لەو هەمو بابەتانەدا ڕێزی جیاوازییەکان بگریت پێویستە چی بکەیت؟

Scanned by CamScanner

بەشی چوارەم

تازەکردنەوە

خووی ژمارە ٧ : مشارەکە تیژ بکەرەوە

کاتی خۆمە

بێ هیوا مەبە

ئەگەر هیوات هەبێت موعجیزە دروست دەکەیت

Scanned by CamScanner

خووی

ژماره (٧)

مشارەکە تیژ بکەرەوە

کاتی خۆمە

Scanned by CamScanner

"ئەو کاتە سەربانەکە چاک بکە کە دنیا هەتاو بێت"

-جۆن کێنیدی سەرۆکی ویلایەتە یەکگرتووەکان.

ئایا هەندێک جار هەست بە ناهاوسەنگی یاخود گوشار یان ماندوێتی دەکەیت؟ ئەگەر وایت تۆ خووی ژمارە حەوتت بەلاوە گرنگ دەبێت چونکە بەتایبەت بۆ ئەوە داڕێژراوە یارمەتیت بدات بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم کێشانەدا. بۆچی پێی دەڵێین "مشار تیژکردنەوە"؟ زۆر باشە وای دابنێ تۆ لە دارستانێکدا خەریکی پیاسە کردنیت لەپڕ کابرایەک دەبینیت بە هەمو هێز و توانای خۆیەوە خەریکە درەختێک دەبڕێتەوە.

تۆ لێی دەپرسیت: "ئەوە خەریکی چیت؟"

ئەو بە بێزارییەوە جوابت دەداتەوە: "خەریکی ئەم درەختەم دەبڕمەوە"

تۆ دەڵێیت: "لە کەیەکەوە دەستت پێ کردووە؟"

ئەو لە کاتێکدا کە ئارەق بە ناوچەوانیدا دێتە خوارەوە وەڵامت دەداتەوە: "چوار سەعاتە. بەڵام خراپ نییە هەر وا دەبێت"

تۆ پێی دەڵێیت: "لەوە دەچێ مشارەکەت زۆر کول بێت. بۆچی وچانێک نادەیت و تیژی ناکەیتەوە؟"

ئەو دەڵێت: "ناتوانم بێ ئەقڵ مەشغوڵی داربڕینم"

ئێمە ئێستا هەمومان دەزانین بێ ئەقڵە راستەقینەکە کێیە، وانیە؟ ئەگەر ئەم کابرایە ماوەی چارەکە سەعاتێک وچان بدات و لەو ماوەیەدا مشارەکەی تیژ بکاتەوە سێ هێندەی ئێستا خێراتر ئیشەکەی تەواو دەکات.

ئایا هەرگیز لێت قەوماوە کە هێندە سەرقاڵی ئوتومبیل لێخوڕین بوبیت نەتپەرژابێتە سەر ئەوەی بەنزینی تێ بکەیت؟ ئایا هەرگیز ژیان هێندە سەرقاڵی کردویت کە نەپەرژێیتە سەر ئەوەی کاتێک تەرخان بکەیت بۆ خۆ تازەکردنەوە و تیژکردنەوەی هێمەتت؟

خووی ژمارە حەوت هەموی پەیوەستە بە تیژکردنەوەی خۆت و ورە و تاقەت و ئارەزوەکانت بە جۆرێکی وا بتوانیت باشتر ژیانت بەڕێوە ببەیت. خووی ژمارە حەوت تایبەتە بە تازەکردنەوە و بەهێزکردنی چوار رەهەندە بنەڕەتییەکەی ژیانت بە شێوەیەکی رێکخراو. چوار رەهەندەکەش بریتین لە جەستە و ئەقڵ و دڵ و رۆحت.

جەستە: ڕەهەندی ماددی
وەرزش بکە، خواردنی چاك بخۆ، باش بخەوە، بحەسێوە

ئەقڵ: ڕەهەندی بیر
بخوێنەرەوە، فێر ببە، بنوسە، برەو بە شارەزاییە نوێکان بدە

دڵ: ڕەهەندی سۆز
پەیوەندی دروست بکە (ژمارەی تایبەتی بانق، ژمارەی بانقی پەیوەندییەکان) خزمەتگوزار بە، پێبکەنە

ڕۆح: ڕەهەندی دەرونی
بیر بکەرەوە، بیرەوەرییەکانت بنوسەرەوە، ئەرکەکان بەجێ بێنە، لەگەڵ ڕووداوەکاندا برۆ و تێیان بگە

هاوسەنگی باشترە

ئەو پەندە زۆر ڕاستە کە دەڵێت، "هەمو شتێك بە خوێ و خوێش بە مەعنا" زیادە ڕەوی لە هەمو شتێکدا خراپە و وا لە مرۆڤ دەکات ئەو پارسەنگییە لەدەست بدات کە پێویستە لەگەڵ هەر چوار ڕەهەندە سەرەکییەکەی ژیاندا بەردەوام هەیبێت. هەندێك کەس کاتێکی زۆری خۆیان تەرخان دەکەن بۆ ئەوەی لەشێکی نمونەییان هەبێت بەڵام ئەقڵیان فەرامۆش دەکەن. هەندێکی دیکەیش کێشی ئەقڵیان ١٨٠ کیلوگرام زیاتر دەبێت کەچی جەستەیان فەرامۆش دەکەن یاخود گوێ بە ژیانی کۆمەڵایەتی خۆیان نادەن. مرۆڤ بۆ ئەوەی بگاتە لوتکەی دەستکەوتەکانی ژیان پێویستە هاوسەنگی لەنێوان هەر چوار ڕەهەندەکەدا بەدی بهێنێت.

ئایا بۆچی هاوسەنگی هێندە گرنگە؟ چونکە شێوەی بایەخدانت بە ڕەهەندێك لە ڕەهەندەکانی ژیان کار دەکاتە سەر کارکردنت لە سێ ڕەهەندەکەی دیکەدا. بیر لە مەسەلەکە بکەرەوە. ئەگەر ئوتومبیلەکەت تایەیەکی تێك بچێت و هاوسەنگی لەدەست بدات سێ تایەکەی دیکەیش هاوسەنگییان تێك دەچێت نەك تەنیا هەر تایە خراپ بووەکە. مرۆڤ ئەگەر ماندوو بێت (ڕەهەندی جەستە) زۆر زەحمەتە بتوانێت ڕووخۆش و دەم بە پێکەنین بێت (ڕەهەندی دڵ). ئەمە پێچەوانەکەشی ڕاستە. تۆ

Scanned by CamScanner

ئەگەر دلگەرم و بە ئیرادە بیت و لە ناخی خۆتدا هیچ کێشەیەکت نەبێت (رەهەندی رۆح) ئاسانتر دەتوانیت بە دەرس و دەور و خوێندنەکەتدا بگەیت (رەهەندی ئەقڵ) و هەروەها لە هەمان کاتیشدا روخۆش و خوێن شیرین بیت (رەهەندی دڵ).

من لە ژیانی خوێندکاریمدا بیرمە ژیاننامەی گەلێك لە کەسایەتییە گەورەکانی بواری هونەر و ئەدەب و نوسینم خوێندەوە وەك مۆزارت و ڤان کوخ و بیتهۆڤن و هەمەنگوای. بە شێوەیەکی گشتی زوربەی ئەوانە لە رەهەندی سۆزدارییەوە کێشە و گیروگرفتی زۆریان هەبوە. بۆچی؟ چونکە هاوسەنگییەکەیان لەدەست داوە. لەوە دەچێت تەنیا بایەخیان بە یەك مەسەلە دابێت و رەهەندەکانی دیکەی ژیانیان فەرامۆش کردبێت بەمەش جڵەوی مەسەلەکەی ژیانیان لەدەست داوە.

کاتێك دابنیٚ بۆ حەسانەوە:

تۆش رێك وەکو ئوتومبیلەکەت پێویستت بە بەنزین و رۆنگۆڕینی بەردەوامە. گرنگترین دەستکەوتی مرۆڤ مرۆڤەکە خۆیەتی. ئەگەر ئیسراحەتی پێ نەبەخشێت لەدەستی دەدات.

هەمومان پێویستمان بە وچاندان و خاوکردنەوەی گرژییەکان و نەهێشتنی گوشارەکان هەیە. پێویستمان بەوەیە بە نەرمی و خۆشەویستی و میهرەبانییەوە مامەڵە لەگەڵ خودی خۆماندا بکەین. کاتێکیش کە باسی تیژکردنەوەی مشارەکە دەکەین مەبەستمان ئەم حەسانەوەیەیە. لە لاپەڕەکانی داهاتودا سەرنج لە رەهەندەکان دەدەین بە جیاجیا. رەهەندەکانی جەستە و ئەقڵ و دڵ و رۆح.

هەروەها باسی چەند رێگەیەکی دیاریکراویش دەکەین کە بۆ تیژکردنەوەی مشارەکە کاریگەرن. کەواتە بەردەوام بە لە خوێندنەوە.

بایەخدان بە جەستەت:

من لە قۆناغی ناوەندیدا رقم لە خوێندنگا دەبووەوە. هەستم بە سەرسامی و شڵەژان دەکرد. وام لێهاتبوو گومانم لە خۆم و جەستەم هەبێت. جەستەم گۆڕانی جۆراوجۆری بەسەردا هات. بیرمە لە یەکەم رۆژی وانەی جیمنازیۆم دا جلی تایبەتی ئەو وەرزشەم کڕیبوو بەڵام نەمدەزانی چۆن بیکەمە بەرم.

ئێمە هەمومان خوێندکارە منداڵەکانی ئەو قۆناغە، کە بۆ یەکەمجار بە نیمچە رووتی یەکتریمان بینی هەستمان بە شەرمێکی گەورە دەکرد. لەبەردەم دوشەکەدا راوەستابوین و لەتاوا قاقا پێ دەکەنین. مرۆڤ لە قۆناغی هەرزەکاریدا هۆرمۆنەکانی جەستەی هەڵدەچن و دەنگی دەگۆڕێت و هەمو ماسولکەکانی جەستەشی گۆڕانیان بەسەردا دێت. لە راستیدا ئەم جەستەیەی کە هەمیشە لە گۆڕاندایە مەکینەیەکی زۆر دڵڕفێنە. تۆ بەدەست خۆتە چۆن مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت. دەتوانیت بەوپەڕی رێز و بایەخەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت و دەشتوانیت سوکایەتی پێ بکەیت و زیانی پێ بگەیەنیت. دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت و دەشتوانیت وا بکەیت ئەو کۆنترۆڵت بکات. جەستە ئامێرێکە ئەگەر چاودێری و خزمەتی بکەیت ئەویش بە باشی خزمەتت دەکات. لە خوارەوە دە رێگەت بۆ باس دەکەم کە پەیڕەو کردنیان دەبێتە هۆی ئەوەی تۆی نەوجەوان بتوانیت جەستەت بەچاکی بهێڵیتەوە:

Scanned by CamScanner

- خواردنی باش بخۆ
- لە بانیۆی حەمامدا ئارامی بە جەستە و مێشکت ببەخشە
- پاسکیل لێبخوڕە
- یاری ئاسن بکە
- باش بخەوە
- یۆگا بکە
- وەرزش بکە
- زۆر پیاسە بکە
- پاکەوە و درێژ ببە
- ڕاهێنانەکانی ئایرۆبیکس پەیڕەو بکە

چوار پێکهێنەرە سەرەکییەکەی جەستەی ساغ بریتین لە خەوی باش، حەسانەوە، خواردنی چاك و وەرزشی ڕاست و گونجاو. من لێرەدا باسی خواردن و وەرزش دەکەم.

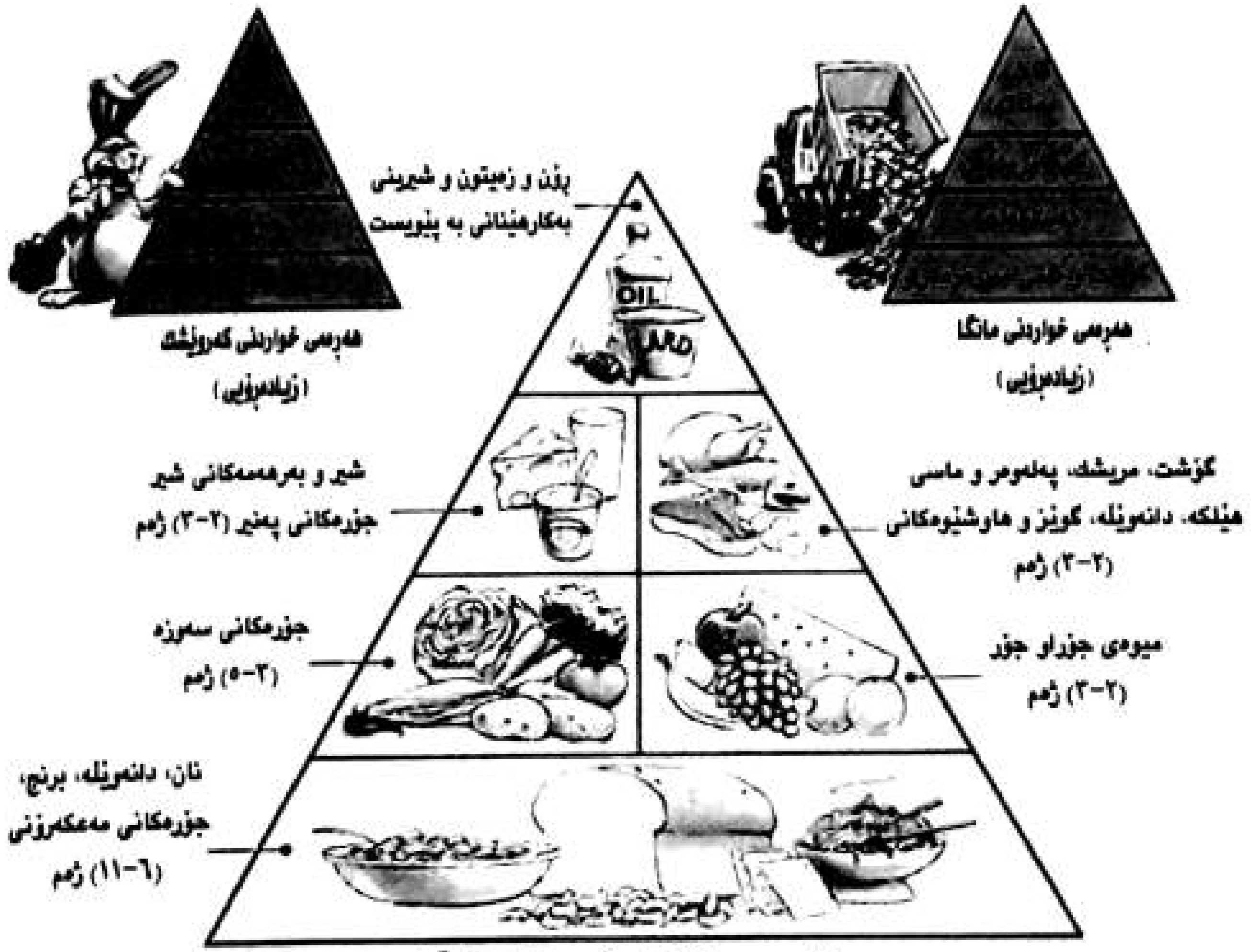
تۆ ئەو شتەیت کە دەیخۆیت

هەرچەندە من پسپۆڕی خۆراك نیم بەڵام ڕاستییەکی زۆر لەو قسەیەدا دەبینم کە دەڵێت مرۆڤ ئەو شتەیە کە دەیخوات. دو بناغەی گرنگ هەیە کە پێویستە هەرگیز فەرامۆشیان نەکەین.

بناغەی یەکەم، گوێ لە جەستەت بگرە

زۆر گرنگە مرۆڤ سەرنجی قوڵ بدات بزانێت خواردنە جیاوازەکان چ هەست و مانایەکیان لا دروست دەکەن. لەمەوە دەتوانیت خۆت بڕیار بدەیت کە پێویستە چی بخۆیت و چی نەخۆیت. ئێمە بە یەك شێوە کاردانەوە بەرامبەر خواردنە جۆراوجۆرەکان نیشان نادەین. بۆ نمونە ئەگەر من پێش خەوتن ژەمێکی قورس بخۆم بۆ سبەینێکەی هەست بە ناڕەحەتی دەکەم. کاتێکیش کە خواردنی قورسی وەکو شتی سورەوکراو و پیتزا و شیرینی دەخۆم تەندروستیم تێك دەچێت. لەلایەکی دیکەوە بۆم دەرکەوتووە خواردنی زۆری سەوزە و میوە و خواردنەوەی ئاوی زۆر پێم دەکەون و گورج و گۆڵییەکی ئاشکرام پێ دەبەخشن لەبەر ئەوە من ئەو جۆرانە پەسەند دەکەم.

Scanned by CamScanner



هەرەمی خواردنی هاوسەنگ

بناغەی دووەم: زۆرخۆری مەکە

دیارە ئەمە ئامۆژگارییەکی ئاسان نییە چونکە مرۆڤ (بە خۆشمەوە) بەلایەوە ئاسانترە زۆر خۆری بکات وەك لەوەی مامناوەند بێت. لە نێوان زۆرخۆری و کەمخۆریدا هەڵبەز و دابەزمانە و هەموشمان دەزانین کە زۆرخۆری بۆ تەندروستیمان باش نییە، بەڵام ئەگەر ناو بەناویش بیکەیت زیانی زۆرت پێ ناگەیەنێت. دەڵێم ناو بەناو نەك هەمو ڕۆژێك. شارەزاکان بۆ دیاریکردنی خواردنی هاوسەنگ هەرەمێکیان دروست کردووە کە پێم باشە هەمومان پەیڕەوی بکەین. هەرەمەکە هانمان دەدات بە پلەی یەکەم دانەوێڵە و سەوزە و میوە و بەرهەمە کەمچەورییەکانی شیر بخۆین. دوور بکەوینەوە لە خواردنە خێراکان و گۆشتی گا و ئەو ژەمە سووکانەی کە پڕن لە چەوری و شەکر و خوێ. بیرت نەچێت خواردن کاریش دەکاتە سەر مەزاجی مرۆڤ. لەبەر ئەوە خواردنەکەت بە باشی هەڵبژێرە.

سەرمایەگوزاری یاخود زیانکردن

یەکێك لە فیلمە چاکەکان بەلای منەوە فیلمی "فۆرێست جەمپ"ە. ئەم فیلمە چیرۆکی گەنجێکی هەست ناسك دەگێڕێتەوە کە سەرەڕای هەوڵ و تەقەلای بەردەوامی هەمیشە شکست دەهێنێت. لە قۆناغێکدا ئیتر دەگاتە ئاستی نائومێدی و جڵەوی ژیانی تێك دەچێت. لەبەر ئەوە بڕیار دەدات چی بکات باشە؟ دەست دەکات بە ڕاکردن. ڕاکردنێکی بەردەوام دوو جار و نیو بە ڕاکردن لە کەناری خۆرهەڵاتەوە دەچێتە کەناری خۆرئاوا. بەم ڕاکردنە (فۆرێست) لە ڕووی دە رونییەوە چاك دەبێتەوە و دواجاریش دەتوانێت سەرکەوتن لە ژیانیدا بەدەست بێنێت. هەریەکێك لە ئێمە ناو بەناو هەست بە گوشار و دڵەڕاوکێ و دڵساردی و سەرسوڕمان دەکات. لەم جۆرە کاتانەدا باشترین کار ئەوەیە لاسایی (فۆرێست) بکەینەوە: باشترە وەرزش بکەین. وەرزش جگە لەوەی کە سوود بە دڵ و کۆئەندامی هەناسە دەگەیەنێت، سەرچاوەیەکی مەزنی وزە بەخشینیشە. هەروەها مێشکت پاك دەکاتەوە و گوشار و دڵەڕاوکێکانیش ناهێڵێت.

وەرزش کردن تەنیا یەك ڕێگەی نییە. هەندێك لە نەوجەوانان حەزیان لەو وەرزشانەیە کە کێبڕکێیان تێدایە. هەندێکی دیکە ڕاکردن، ڕۆیشتن، پاسکیل سواری، مەلەکردن، یاری ئاسن و .. تاد. نەوجەوانی واش هەیە تەنیا گەڕان و چونە دەرەوەی بەلاوە پەسەندە.

مرۆڤ بۆ ئەوەی باشترین ئەنجامی دەستکەوێت پێویستە لانی کەم هەفتەی سێ جار وەرزش بکات و هەرجارێك لە بیست خولەك تا نیو کاتژمێر بخایەنێت.

لە کاتی مەشق کردندا نابێت بیر لە ئازار و ناخۆشی بکەینەوە. پێویستە چێژی لێ ببینین ئەگینا ناتوانین بەردەوام بین.

Scanned by CamScanner

گرنگ ئەوە نییە چۆن دەنوێنیت گرنگ ئەوەیە هەست بە چی دەکەیت

کاتێك هەوڵ دەدەیت جەستەیەکی باشتر بۆ خۆت بنیاد بنێیت پێویستە وریا بیت روخسارت نەبێتە مایەی نیگەرانیت. دنیای ئێمە دنیایەکە زۆر بایەخ بە روخسار و روکەش دەدات. بەرگی هەر گۆڤارێك تەماشا بکەیت وێنەی ئەو کەسانەی تێدایە کە گوایە خاوەنی جەستەی نمونەیین. ئایا دیمەنی ئەم کەسانە ناتەواوییەکانی جەستەی خۆتت بیر دەخاتەوە و دەبێتە مایەی نیگەرانی و بێزاریت؟ من بە منداڵی زۆر نیگەرانی ئەوە بوم کە رومەتەکانم قەڵەو بون. باوکم پێی وتم: "کە لەدایك بویت رومەتەکانت هێندە قەڵەو بون پزیشکەکان نەیاندەزانی بکێشن بە کوێتدا" زۆر باشیشم بیرە جارێکیان دراوسێیەکمان گاڵتەی بە رومەتەکانم کرد. داڤیدی برام بۆ ئەوەی بەرگریم لێ بکات لەبەر چاوی ئەو دراوسێیەمان وتی: "ئەو رومەتانە هەموی ماسولکەی بەهێزن" ئەمە کاریگەرییەکی پێچەوانەی لەسەرم دروست کرد و نازناوی "کوڕە رومەت ماسولکەییەکە" بو بە پیستر ناتۆرە بۆ من.

لە پۆلی هەشتەمدا بوم باوکم ناردمی بۆ گەشتێکی زەحمەت بۆ ئەوەی ئەختێك لەگەڵ ژیانی نارەحەتدا رابێم. لەو گەشتەدا ماندوێتی و برسێتی و رێ رۆیشتن و سەرکەوتنی زۆرم هاتە رێ. ئەنجامە چاوەڕواننەکراوەکەی ئەم گەشتە ئەوە بو کە رومەتە قەڵەوەکانم نەمان. بەڵام کاتێك چومە قۆناغی هەرزەکارییەوە گەلێ شتی دیکە نیگەرانیان دەکردم. بۆ نمونە عازەبەی دەموچاو یاخود ئەوەی کە وەکو هەندێك لە هاوڕێکانم زەردەخەیەکی سەرنجڕاکێشم نەبو. تۆ پێش ئەوەی خۆت بە وێنە و ماسولکەی خەڵکە نمونەییەکانی ناو بەرگی گۆڤار و رۆژنامە وەرزشییەکان بەراورد بکەیت و رقت لە خەوش و ناتەواوییەکانی جەستە و دیمەنی خۆت هەستێت تکایە ئەو راستییەت بیر ئەچێت کە هەزاران نەوجەوانی تەندروست و بەختەوەر هەن نە خاوەنی ماسولکەی پۆڵایین و نە لەش و لارێکی رێك و پێکیان هەیە و نە نیسقانی دەموچاویشیان سەرنج راکێشە. زۆر نووسەر و دانەر و وەرزشکاریی و پێشکەشکاری بەرنامە هەن کە خاوەنی هەمو ناتەواوییە جەستەییەکانن. بەختەوەری لەوەدا نییە کە ماسولکەی پۆڵایینت هەبێ و هێندەی گاجوتێك بەهێز بیت. چی رووەدات ئەگەر خاوەنی ئەو روخسار و جەستە نمونەییە نەبیت کە کۆمەڵگا بە نمونەیی دادەنێت؟! ئەوەی ئەمڕۆ سەرنجڕاکێش و بەناوبانگە دڵنیا بە

Scanned by CamScanner

سبەینێ وا نامێنێت. گرنگ روخسار نیە بەڵکو هەست کردنە بەوەی کە لەشێکی باشت هەیە. (ئۆپێرا وینفری) لەمبارەیەوە قسەیەکی جوانی هەیە دەڵێت: "پێویستە پێوەرەکانت بگۆڕیت. مەسەلەکە کێش نیە بەڵکو ئەوەیە کە ڕۆژانە چاودێری خۆت بکەیت."

ژیانی واقیعی یاخود هونەر

سەرەڕای ئەمانەش پێویستە بزانیت ئەوەی لەسەر بەرگی گۆفارەکان دەیبینیت راستەقینە نیە. ئەوانە "وێنە"ن. چەند ساڵێك لەمەوبەر وێنەی ئەکتەر و شاجوانی بەناوبانگ (میشیل فایفەر) لەسەر بەرگی گۆفاری (ئیسکوایەر) بڵاو کرایەوە لەگەڵ نوسینێکدا کە دەڵێت: "ئەوەی کە میشیل فایفەر پێویستی پێیەتی بە دڵنیاییەوە بریتیە لە هیچ."

بەڵام ئالین "لیج فیلد"ی نووسەر لە وتارێکدا لە گۆفارێکی دیکەدا رایەکی جیاوازی دەربڕی و نوسیویەتی: "تەنانەت شاجوانەکانیش پێویستیان بە یارمەتی هەیە" گۆفاری (هاربەرس) بەڵگەنامەیەکی دەست کەوتووە ئەوە نیشان دەدات کە (میشیل فایفەر) بڕی ١٥٢٥ دۆلاری داوە بە ستافی گۆفارەکە هەقی جوانکردنی وێنەکەی بەم شێوەیەی خوارەوە: پاککردنەوەی پێست، جوانکردنی زەردەخەنە، رێککردنی چەناگە، لابردنی چرچەکانی ژێر گوێچکە، درێژکردنی قژ، رێکخستنی ماسولکەکانی گەردن.

ئەمەش بەسە بۆ ئەوەی بزانین کە لە نێوان هونەر و ژیانی واقیعیدا مەودایەکی زۆر هەیە. لەبەر ئەمەیە پێت دەڵێم پێویست ناکات وێنەی خۆت لەسەر مۆڵەتی شۆفێرییەکەت بەراورد بکەیت بە وێنەی سەر بەرگی گۆفارەکان.

ئەو وێنەگرەی کە وێنەی تۆ دەگرێت پارەیەکی کەمی دەست دەکەوێت. بێزارە و رەنگە پەلەشی بێت. تەنانەت لەوانەیە حەز لە چارەشت نەکات. لەبەر ئەوە هیچ سەرسام مەبە لەوەی وێنەکەت ناشیرین دەربچێت. لە ئەورووپای سەدەی هەژدەهەمدا قەڵەوی مۆدەی بو. جوانترین کەس بەلایانەوە هەرە قەڵەوەکە بو. لە چاخە تاریکەکانیشدا خەڵکەکە هەموی جلی فش و فۆڵی لەبەر دەکرد. کەس نەیدەزانی ئەوەی دەیبینێت چ لەش و لارێکی هەیە. کەواتە جوانییش مەسەلەیەکی رێژەییە. بێگومان پێویستە هەوڵ بدەین کە بە باشترین شێوە دەربکەوین و ئامادەبونێکی

Scanned by CamScanner

باشمان هەبێت بەڵام ئەگەر وریای خۆمان نەبین و زۆر بایەخ بە دیمەن و روخساری خۆمان بدەین لەوانەیە کێشە بکەوێتە سیستمی خواردنیشمانەوە.

رەنگە ناچار ببین بە زۆر خواردن بکەین بە قورگماندا یان بە پێچەوانەوە بۆ خۆ لاوازکردن لەوانەیە پارێزێکی وا بکەین لە ئەنجامدا هیچ نارەزوی خواردنمان نەمێنێت. هەڵەترین کردار ئەوەیە کە لە پێناوی راکێشانی سەرنجی خەڵکیدا وەك دیلێکی جەنگی مامەڵە لەگەڵ جەستەی خۆماندا بکەین. ئەگەر لەو جۆرە کەسانەیت کە سیستمی خۆراك خواردنت رێك و پێك نییە بێزار مەبە. ئەمە لەناو نەجەواناندا کێشەیەکی باوە. گرنگ ئەوەیە دان بەوەدا بنێیت کە کێشەیەکت هەیە و بەدوای یارمەتیدا بگەرێیت.

بایەخدان بە ئەقڵت

سەرگوزشتەیەکم بیستووە گوایە جارێك گەنجێك چووەتە لای سوگراتی فەیلەسوف و دانا پێی وتوە: "دەمەوێ تۆ هەرچییەك دەزانیت منیش بیزانم" سوکرات پێی دەڵێت: "مادام وایە کەواتە دوام کەوە بۆ ئەو روبارە" گەنجەکە دوای سوکرات دەکەوێ و لە دڵی خۆیدا دەپرسێت: "ئاخۆ چیم بۆ بکات" کاتێك دەگەنە قەراخ رووبارەکە سوکرات پێی دەڵێت: "بە وردی سەیری روبارەکە بکە و پێم بڵێ چی تیا دەبینیت" گەنجەکە دەڵێت: "هیچ نابینم" سوکرات وەڵامی دەداتەوە: "باش سەیر بکە" لەو کاتەدا کە گەنجەکە دادەنەوێتەوە بۆ ئەوەی باشتر سەرنج لە ناوەکە بدات سوکرات سەری گەنجەکە دەگرێت و دەیخاتە ناو ئاوەکەوە.

Scanned by CamScanner

گەنجەکە بە هەمو هێزی خۆی هەوڵ دەدات لەدەست سوکرات نەجاتی ببێت بەڵام سوکرات لەو بەهێزتر دەبێت و گەنجەکە خەریک دەبێت بخنکێت. لەوکاتەدا سوکرات سەری دەردەهێنێتەوە و لەسەر وشکانییەکە پاڵی دەخات. گەنجەکە بە پەشۆکاوی و بەدەم کۆکە و هەناسەبڕکێی زۆرەوە هاوار دەکات: "ئەوە تۆ شێت بویت هەی پیرەمێردی خڵەفاو؟! خۆ خەریک بو بمکوژیت" سوکرات لێی دەپرسێت: "کاتێک کە سەرم خستبوویتە ناو ئاوەکەوە لە هەمو شتێک زیاتر ئارەزوی چیت دەکرد؟" گەنجەکە وەڵامی دەداتەوە: "دەمویست هەناسە هەڵمژم. گرنگترین شت بەلامەوە هەوا بو" سوکرات دەڵێت: "هەرکاتێک هەستت کرد بەقەدەر ئەو هەوایەی ئارەزوت دەکرد حەزت لە زانستە ئینجا وەرەوە بۆ لام. زانست و حیکمەت بە ئاسانی بەدەست نایەن. دەبێ زۆر ئارەزویان بکەیت."

مەبەستی ئەم چیرۆکە ئاشکرایە. لە ژیاندا هیچ شتێک بە ئاسانی نایەتە دەست. پێویستە نرخەکەی بدەیت. هەمومان پێویستە نرخەکەی بدەین. ئەمە بنوسە و دەرخیشی بکە. هێڵی بەژێردا بێنە بەڵکو هەزار هێڵ. گوێ مەدەرە ئەوەی خەڵک چی دەڵێت. هیچ شتێک بە خۆڕایی نییە. لەو کەسە ساویلکەتر نییە کە وا بزانێت زانیاری و بەختەوەری بەخۆڕایی دەست دەکەون. ئێمەش ساویلکەین گەر وا بزانین پۆستێکی باش و ئایندەیەکی مسۆگەرمان بەخۆڕایی دەست دەکەوێت.

لە ڕاستیدا ڕەنگە گرنگترین مەسەلە بەلای ئێمەوە کە بهێنێت نرخێکی زۆری پێ بدەین بەدەستهێنانی خوێندن و بڕوانامەی باشە چونکە ئەوەی لە هەمو شت زیاتر ڕۆڵی هەیە لە دیاریکردنی ئایندەدا ئاستی زانیارییە کە لە پێکهاتە خۆڵەمێشییەکەی مێشکماندا کاریگەرییەکانی بەرجەستە دەبێت. بۆیە ئەگەر بمانەوێت تا تەمەنی (٣٠)ساڵیش لەسەر ورگی باوکمان نەژین یاخود لەسەر شەقامەکان فاورمە نەفرۆشین پێویستە لە ئێستاوە نرخەکە بدەین.

Scanned by CamScanner

رەهەندە ئەقڵییەکەی خووی ژمارە حەوت "مشارەکە تیژ بکەرەوە" بریتییە لە پێشخستنی توانا ئەقڵییەکانت لە رێی خوێندنی قوتابخانە و چالاکییە سەرەڕاییەکانی دیکەی دەرەوەی قوتابخانە و ئارەزووەکان و پۆستە جیاجیاکان و زانیاری و ئەو ئەزموونانەی کە مەودای بیرکردنەوە فراوان دەکەن.

کلیلی دیاریکردنی چارەنووست

جارێکیان لە راپرسییەکدا لە کۆمەڵێک نەوجەوانم پرسی لە چی دەترسن. ئەوەی مایەی سەرسوڕمانم بو ئەوە بو کە ژمارەیەکی زۆریان لە وەڵامدا باسی نیگەرانی خۆیان کردبوو لەوەی کە لە خوێندنگادا نمرەی باش نەهێنن و نەتوانن خوێندنی زانکۆی دڵخوازی خۆیان تەواو بکەن و دواییکەش پۆستێکی باشیان دەست بکەوێت. یەکێکیان وتی: "بۆ ئەوەی دڵنیا بین کە لە ئایندەدا پۆستێکی باشمان چنگ دەکەوێت و ژیان و گوزەرانێکی چاکمان دەبێت چ شتێک دڵنیامان دەکات؟" وەڵامەکە لە پرسیارەکە زۆر ئاسانترە. مرۆڤ ئەگەر بلیتی یانسیب بکڕێت رەنگە خەڵاتی یەکەم بباتەوە و ئەگەرەکەشی لە ملیۆنێکدا یەکە. دیارە ئەمە رێگەیەکە بەڵام رێگەیەکی زۆر لەوە باشتر بریتییە لە بەرەودان بە ئەقڵێکی زانیاری گراوە. هەر ئەمە دەتوانێت باشترین فرسەتت بۆ دروست بکات کە بتوانیت کارێکی باش و ئایندەیەکی چاک مسۆگەر بکەیت.

ئەقڵی زانیار چییە؟ بێگومان ئەقڵێکە زۆر لەو بڕوانامەیە زیاترە کە بە دیواردا هەڵیبواسیت. بەڵام پێناسە هەرە باشەکە ئەوەیە کە دەڵێت: "ئەقڵی زانیار بریتییە

Scanned by CamScanner

لەو ئەقڵەی کە دەتوانێت بە چڕی بیر لە مەسەلەیەك بکاتەوە و داهێنان بکات و بنوسێ و گفتوگۆ بکات و ڕێچکەشکێن بێت و شیکاری بکات و شتی نوێ بدۆزێتەوە و خەیاڵی فراوانی هەبێت و بگرە لەوانەش زیاترە. ئەگەر بمانەوێت ئەقڵێك ئەم هەمو شتانە بکات پێویستە مەشقی پێ بکەین چونکە ئەمانە هیچیان لەخۆوە بەدەست نایەن. من پێشنیارت بۆ دەکەم چی دەتوانیت لەڕێی خوێندنەوە بەدەستی بهێنیت بەدەستی بهێنە. چەند دەتوانیت بخوێنە هەمو خوێندنێك کە بەرزتر بێت لە خوێندنی ئامادەیی وەك خوێندنی زانکۆ و پیشەیی و ڕاهێنانی هونەری و ڕاهێنان لە هەر بەشێکی هێزی چەکداردا شایستەی ئەوەن کات و توانا و دارایی خۆتی بۆ تەرخان بکەیت. پێویستە وا سەیری ئەو جۆرە خوێندنانە بکەیت کە وەبەرهێنانێکە بۆ ئایندەت. ئامارەکان دەریان خستوە کە دەرچووی زانکۆ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا دوو ئەوەندەی دەرچووی ئامادەیی داهاتی هەیە. ڕۆژ لەدوای ڕۆژیش جیاوازییەکە فراوانتر دەبێت. هەرگیز هەژاری مەکەرە بیانویەك بۆ نەخوێندنی زیاتر. (دێریك بۆك) کە سەرۆکێکی پێشووی زانکۆی هارڤاردە دەڵێت: "ئەگەر هەست دەکەیت خوێندن پارەی زۆر تێ دەچێت و هەوڵ و تێکۆشانی زۆری دەوێت، نەخوێندەواری تاقی بکەرەوە." ئەگەر پێویستیشی کرد بۆ خوێندن قوربانی بدەیت و زەحمەتی زۆر بکێشیت بێ هیچ دو دڵییەك بیکە چونکە بەڕاستی دەهێنێت. دواتر خۆیشت سەرت سوڕ دەمێنێت لەو هەمو قەرز و پێشینە و یارمەتییانەی کە بۆ خوێندن پێشکەشت دەکرێن بەمەرجێك خۆت بەدوایاندا بگەڕێیت و هەوڵیان بۆ بدەیت. لە ڕاستیدا ساڵانە ملیۆنەها دۆلار لە پێشینەی خوێندن و بوارەکانی توانا سازیدا دەگەڕێنەوە خەزێنەی دەوڵەت چونکە بەباشی بۆی نەگەڕاوین و هەوڵمان بۆ بەدەستهێنانیان نەداوە.

ئەقڵت تیژکەرەوە

مرۆڤ گەر بیەوێت ئەقڵی خۆی تیژ بکاتەوە، چەند حەزبکات ڕێگەی لەبەردەمدایە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا باشترین ڕێگە ئەوەیە کە بخوێنێتەوە. قسەیەك هەیە دەڵێت: "خوێندنەوە بۆ ئەقڵ وەکو وەرزشکردن وایە بۆ جەستە" جگە لەوەش خوێندنەوە توخمێکی سەرەکی هەمو شتێکی ترە. زۆر زەحمەتیش نییە بۆ نمونە

Scanned by CamScanner

خوێندنەوە كارێكی قورس نییە وەكو سەفەركردن. لە خوارەوە بیست رێگەت بیر دەخەینەوە كە لە رێگا ناسراوەكانی تیژكردنەوەی نەقڵن. دڵنیاشم كە ئەگەر هەوڵ بدەیت دەتوانیت پەنجا رێگەی دیكەیش بدۆزیتەوە.

- هەمو رۆژێك رۆژنامەیەك بخوێنەرەوە
- بەشداری بكە لە گۆڤارێكی روناكبیریدا
- سەفەر بكە
- باخداری بكە
- سەرنج لە ژیانی كێوی بدە
- ئامادەی موحازەرەیەك بە سەبارەت بەو بابەتەی كە سەرنجت رادەكێشێ
- تەماشای كەناڵی دیسكۆڤەری بكە
- گوێ لە هەواڵەكان بگرە
- بەدوای رەچەڵەكی خۆت و باو باپیرانتدا بگەڕێ
- مەتەڵی وشە یەكتربڕەكان حەل بكە
- شیعر و چیرۆك بنوسە
- شەترنج بكە
- بڕۆ بۆ سەردانی مۆزەخانە
- یارییە بیركارییەكان بكە
- گفتوگۆ بكە
- لە پۆلدا بیروباوەڕی خۆت دەربڕە
- ئامادەی كۆبونەوەیەك یاخود ئەڵقەیەكی بیروڕا گۆڕینەوە یاخود كۆڕێكی روناكبیری ببە
- خۆت فێری ژەنینی ئامێرێكی مۆسیقا بكە
- لەسەر مەسەلە سەرنجڕاكێشەكان بابەتی گفتوگۆكردن لەگەڵ هاوڕێكانتدا بوروژێنە
- سەردانی كتێبخانەی گشتی بكە

گەڕان بەدوای چالاكی گونجاودا

ئێمە وەك چۆن لە خوێندنگادا هەندێكجار ناچار دەبین وانەیەك بخوێنین كە چێژی لێ نابینین، ئاواش پێویستە بەدوای ئەو بابەتانەدا بگەڕێین كە چێژ لە

خوێندنیان دەبینین. پێویستە ئەو بابەتانە بدۆزینەوە و خۆمانی تیادا شارەزا بکەین. دەبێت لەو بابەتانەدا وانەی سەرەڕایی وەربگرین و بەدوای کتێب و سەرچاوەکانیاندا بگەڕێین و ئەو فیلم و بەلگەنامانەش ببینین کە لەدەربارەیانەوە ئامادە کراون. هەرگیز تەنیا قوتابخانە مەکەرە تاقە شوێن و شێوازێك بۆ فێربون. هەمو دنیا بکەرە خوێندنگای خۆت.

بەلاتەوە ئاسایی بێت ئەگەر لە هەندێ وانە و بابەتدا گیروگرفتت بێتە رێ چونکە هەمو کەسێك ئەنیشتاین نیە. ببورە من لەم قسەیەم پەشیمان دەبمەوە چونکە ئەنیشتاینیش لە ماتماتیکدا دەرنەدەچوو. سالآنێکی زۆریش خەلکانێك هەبون ئەنیشتاینیان بە گێل دەزانی. پێویستە لە قۆناغی خوێندندا هەرگیز هیچ کێشەیەك ورەت نەڕوخێنێت. مەوەستە و پاشەکشە مەکە ئەگینا دوایی خۆت پەشیمان دەبیتەوە. بەردەوام هەوڵ و کۆششی خۆت بدە. بەم رێگەیە دەتوانیت دواجار شتێك بدۆزیتەوە یان چێژی لێ ببینیت یاخود تیایدا سەرکەوتوو بیت. من جارێکیان چاوپێکەوتنم لەگەڵ منالێکدا کرد ناوی کریس بو. (کریس) یەکێك بو لەو منالە ناسایییانەی کە درەنگ شت فێردەبوو. ئەو باسی تەواوی ئەو ماوەیەی بۆ کردم کە پێویست بو تیایدا وا لە خۆی بکات بگاتە هاوشانی خوێندکارەکانی دیکە و پێگەیەکی گونجاو بۆخۆی بدۆزێتەوە:

پێش ئەوەی بخرێمە قوتابخانە منداڵێکی بەختەوەر بوم. دواتر کە چوومە قوتابخانە هاوڕێکانی قوتابخانەم بۆیان دەرکەوت کە خوێندن بۆ من کارێکی زەحمەتە. بە گاڵتە پێکردنەوە پەنجەیان بۆ رادەکێشام و ناوناتۆرەی خراپیان لێدەنام. لە بیرکاری و کوردی و رێزمان و مێژوودا خراپ بوم. بیرمە جارێکیان کە کرابوین بە چەند گروپێکەوە بۆ وەڵامدانەوەی راهێنانێك کچێك لە گروپەکەمان پەنجەی بۆ من راکێشا و وتی: "من لەگەڵ ئەم گێلە نەفامەدا هاوکاری ناکەم". ئەم قسەیە هەستێکی زۆر زۆر خراپی بۆ دروست کردم.

لە قۆناغەکانی خوێندنی سەرەتایی و ئامادەییدا هیچ ئارەزوی خوێندنەوەم نەبو. رۆژێکیان مامۆستایەکی شارەزا هات بۆ ماڵمان و پاش ئەوەی چەند تاقیکردنەوەیەکی لەگەڵدا ئەنجام دام بە دایکمی وت: "ئەم کوڕە هەرگیز ناتوانێت بخوێنێتەوە" ئەم

Scanned by CamScanner

قسەیە دایکمی زۆر نیگەران کرد و مامۆستاکەی لە ماڵ کردە دەرێ.

چەند ساڵێک پاش ئەوە و کاتێک کە بومە خوێندکارێکی تازەی قۆناغی دواناوەندی هەر وا بە ڕێکەوت دەستم دایە کتێبێکی خەیاڵی زانستی و بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بۆم دەرکەوت کە بە ئاسانی دەتوانم بخوێنمەوە. چیرۆکەکانی ناو ئەو کتێبە خەیاڵیان وروژاندم. وشەکان بە وشەیی نەمانەوە بەڵکو لە مێشکمدا بون بە وێنە. پاش ئەوە کۆمەڵە چیرۆکێکی تری خەیاڵی زانستیم خوێندەوە ئینجا دەستم کرد بە خوێندنەوەی کتێبی دیکە. وام لێهات ئارەزوی خوێندنەوە و فێربونم بگاتە ئاستێکی باڵا. قاموسی زانیارییەکانم فراوان بو. توانای قسەکردنم بە شێوەیەکی زۆر باش پێشکەوت. دەمتوانی وشەی زیاتر بەکار بهێنم. هاوکات لەگەڵ ئەمەدا، لە بوارەکانی هونەریشدا سەرکەوتنم بەدەست هێنا. بۆم دەرکەوت چاوم توانایەکی سەرنجڕاکێشی هەیە لە جیاکردنەوەی ڕەنگ و شێوەکاندا. بوم بە کەسێکی بەهرەدار لە بواری نیگارکێشاندا بە بۆیە ئاوی و زەیتییەکان. هەروەها لە دیزاینکردن و رووپۆشکردندا. هەروەها توانایەکی باشی نوسینیشم هەیە. من لەو بوارانەدا دەنوسم کە پەیوەستن بە شارەزاییەکانی خۆمەوە. هەروەها شیعریش دەنوسم و لەگەڵ نزیکبونەوەی کۆتاییهاتنی قۆناغی دواناوەندیدا خەڵاتی زۆر پێشانگای هونەریم پێ بەخشراوە و ئێستا متمانەیەکی گەورەم بەخۆم هەیە.

مەهێڵە خوێندنگا ڕێ لە فێربونت بگرێت

بێگومان نمرە و پلەی باش مەرجی گرنگن بۆ ئەوەی لە ئایندەدا بواری خوێندنی چاکتر و پۆستی گونجاوت دەستکەوێت بەڵام ئامانجی فێربون زۆر لە وەرگرتنی نمرە و خەڵات گەورەترە. لە بنەماڵەکەی ئێمەدا کەسێکی دەستڕەنگینی تیا نییە و لە بوارەکانی پیشەیی و تەکنیکیشدا کەسمان شارەزا نین. من ئەمە دەگێڕمەوە بۆ جینێکی خراپی بۆماوەیی کە لە باوکمانەوە پێمان گەیشتووە. خۆم زۆرجار ئەوەم لێ دیوە کە دەستەوەستان را دەما. بۆ نمونە کاتێک کە بۆنیتی ئوتومبیلەکەی هەڵدەدایەوە وا خۆی نیشان دەدا کە دەتوانێت هەمو شتێک چاک بکاتەوە بەڵام ئەو تەنانەت گڵۆپێکی سکوتیشی پێ نەدەگۆڕدرا. ئەمە دیاردەیەکە و لەبەر ئەوەی گیروگرفتی گەورەی بۆ دروستکردبوم بڕیارم دا بەسەر ئەم خاڵە لاوازە بۆماوەییەدا زاڵ ببم. بۆیە لە ساڵی کۆتایی خوێندنی دواناوەندیدا داوامکرد بەشداریم پێ بکرێت

Scanned by CamScanner

لە خولێكی فێركردنی میكانیكی ئوتومبیلدا. حەزم دەكرد فێر ببم ڕۆنی ئوتومبیل بگۆڕم. ڕەنگە بڕوا نەكەیت كە من لەم خولەدا پلەی نایابم وەرگرت بەڵام شەرم دەكەم ئەگەر پێت بڵێم لە ڕاستیدا هیچ شتێك فێر نەبوم. من لەو خولەدا لەباتی ئەوەی بەڕاستی هەوڵی فێربون بدەم هەر تەماشای دەستی وەستاكانم دەكرد و لەو ناوەدا هەڵدەسوڕام. خۆم چەور دەكرد و لاسایی وەستاكانم دەكردەوە. پێش تاقیكردنەوەكانیش بە دوو سەعات مێشكم پڕ دەكرد لە زانیارییەكانی ئەو بوارە بەڵام پاش دوو سەعات هەمویانم بیر دەچووەوە. بە كورتییەكەی من لە تاقیكردنەوەكاندا دەرچووم بەڵام نەمتوانی هیچ فێرببم.

بەم چیرۆكە دەمەوێ ئەوەتان بۆ ڕون بكەمەوە كە هەرچەندە وەرگرتنی نمرەی پاش مەسەلەیەكی گرنگە، بەڵام لەویش گرنگتر ئەوەیە مرۆڤ بەڕاستی مەسەلەكە فێر ببێت. لەبەر ئەوە پێویستە هەمیشە لەخۆت بپرسیت بۆچی خراویتە بەر خوێندن. من لە تەمەنی خۆمدا زۆر كەسم بینیوە كە لەبەرخاتری هۆكاری هیچ و پوچ فرسەتی خوێندنیان لەدەست داوە، بۆ نمونە هەیە وا هەست دەكات پێویستی بە خوێندن نییە یاخود خوێندنەكە دەگۆڕێتەوە بە پۆستێكی ئیسراحەت یان بەوەی ئوتومبیلێكی هەبێت یاخود هەندێ جار هاوڕێی خراپ لە ڕێ لەخشتەی دەبەن. هەروەها من زۆر وەرزشەوانیشم بینیوە خوێندنیان كردووە بەقوربانی یارییە وەرزشییەكان.

Scanned by CamScanner

زۆر جار حەزم کردووە لەم رووەوە نامە بۆ وەرزشکارە مناڵەکان بنوسم واتە بۆ ئەو وەرزشکارانەی کە هێندە وەرزشیان لا خۆشەویستە بە تەواوی خوێندن فەرامۆش دەکەن. لە راستیشدا نامەیەکم نوسی بۆ وەرزشەوانێکی خەیاڵیی، ئەم نامەیە هەرچەندە بۆ وەرزشەوانێك نوسراوە بەڵام بۆ هەمو کەسێك دەگونجێت کە هەست بکات ناتوانێت بایەخی تەواو بە خوێندن و پێشخستنی ئەقڵی خۆی بدات.

پاش خوێندنی دواناوەندی چ بوارێکی دیکەی خوێندن هەیە؟

مرۆڤ ئەگەر بتوانێت باش بیر بکاتەوە ئیتر پێویست ناکات نیگەرانی پسپۆڕییەکەی خۆی ببێت چونکە هەمیشە مرۆڤ پانتاییەکی زۆری لە بوارە پیشەیی و پەروەردەییەکاندا لەبەردەستدایە و هەرکاتێك بیەوێت دەتوانێت لێیان هەڵبژێرێت. نوسینگەکانی وەرگرتن و تەنانەت کۆمپانیاکانیش کە کەسێك دادەمەزرێنن هێندە بایەخ بە بواری پسپۆڕییەکەی نادەن. ئەوەی بەلایانەوە گرنگە دۆزینەوەی بەڵگەیەکە کە تۆ خاوەنی ئەقڵێکی بەهێز و دروستیت. نوسینگەکانی وەرگرتن و کۆمپانیاکان سەیری ئەم بابەتانەی خوارەوە دەکەن:

یەکەم: ئارەزو. دەیانەوێت بزانن تۆ بە چ حەز و ئارەزویەکەوە بەشداری دەکەیت لەو بەرنامە و کۆرسەدا یاخود بۆچی حەزت لەو پۆستەیە.

دووەم: نمرەکانی خوێندن. دەیانەوێ بزانن نمرەکانت لە قۆناغی دواناوەندیدا چۆن بون.

سێیەم: چالاکییە لاوەکییەکان. واتە دەیانەوێ بزانن بێجگە لە کارە سەرەکییەکەت بەشداری لە چ چالاکییەکی دیکەدا دەکەیت (وەرزش، کاری دەرەوە، یانە کۆمەڵایەتییەکان، نوێنەرایەتی کردنی خوێندکاران و تادوایی).

چوارەم: رای خەڵکی لەسەر تۆ.

پێنجەم: تێکڕای هەڵسەنگاندنەکان (لە خوێندندا چۆنیت؟)

شەشەم: شارەزایی لە پەیوەندیدا لە هەردوو بواری قسەکردن و نوسیندا

لە هەموش گرنگتر ئەوەیە بزانیت کە ئەگەر نمرەی کۆتایی ساڵت لە خوێندندا کەمتر بو لەو ئاستەی چاوەڕێت دەکرد مانای وا نییە لە ئایندەدا هەلی نایابت بۆ

Scanned by CamScanner

هەڵناکەوێت، چونکە ئێستاش بواری ئەوەت هەیە بچیتە خولی راهێنان و کارکردنی نایابەوە و ئەگەر لە بوارەکانی دیکەدا بەهێز بیت دەتوانیت پۆست و کاری زۆر چاکت چنگ کەوێت. هەروەها پێویستە ئەو پڕوپاگەندانەش ورەت نەڕوخێنن کە گوایە خوێندنی زانکۆ و خوێندنەکانی دیکە زەحمەتن. تۆ ئەگەر خۆت ئامادە کردبێت بە چاکی تێ بکۆشیت هیچ شتێك زەحمەت نابێت.

Scanned by CamScanner

نامەیەک بۆ وەرزشکارێکی نەناسراو

بەڕێز ... :

من بڕوای تەواوم بە سوودەکانی وەرزش هەیە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کە بەڕێزتم ناسی و هەڵوێستی خۆتت بەرامبەر بە خوێندن بۆ دەربڕیم توشی شۆک بوم.

تۆ دەڵێیت دەبمە وەرزشکارێکی پرۆفیشناڵ و ئیتر هیچ پێویستم بە خوێندن نیە. من پێت دەڵێم باوکم چەند شانسی هەیە جارێکی دیکە موو لە سەری بڕوێتەوە تۆش هەر هێندە ئەو ئاواتەت دێتە دی. (سیناتۆر بیل براتلی) ئەستێرەی پێشووی خولی یاریزانە پرۆفیشناڵەکانی تۆپی سەبەتەی ویلایەتە یەکگرتووەکان NBA دەڵێت: "ئەو گەنجەی کە ئایندەی خۆی دەگۆڕێتەوە بە گرێبەستێکی وەرزشی وەکو ئەو کرێکارە وایە کە یەك بیتاقەی یانسیبی ئایرلەندی دەکڕێت و واز لە ئیشەکەی دەهێنێت بەو ئومێدەی بیتاقەکەی بۆ دەردەچێت." لێکۆڵینەوەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا دەریانخستوە کە لەناو سەد وەرزشکاری قۆناغی دواناوەندیدا تەنیا یەك کەس هەلی ئەوەی بۆ هەڵدەکەوێت لە ریزی پێشەوەی پێشبڕکێکانی زانکۆدا یاری بکات. وە لە دە هەزار کەسیشدا تەنیا یەکێکیان دەبێتە وەرزشکارێکی پرۆفیشناڵ.

من لەناو سەدان وەرزشکاری زانکۆدا کە یاریم لەگەڵدا کردوون و دەیانناسم و دەزانم ئومێدەوار بون ببنە یاریزانی پرۆفیشناڵ تەنیا چوار پێنجێکیان بەو ئاواتە گەیشتوون. لە بەرامبەریشدا زۆر کەسی دیکە دەبینم کە خولیای وەرزش ئەقڵی تێکدان و خوێندنیان تەواو نەکرد. دواتر بون بە کرێکاری سادە. من هەرگیز ئەو رووداوەم بیر ناچێتەوە کە شەوی پێش دەستپێکردنی یارییەکەمان لەگەڵ زانکۆیەکی رکەبەردا هاوکارێکم هەستا وتارێکی پێشکەش کرد بۆ بەرزکردنەوەی ورەی تیپەکەی ئێمە بەڵام لەبەر ئەوەی ئەم هاوکارە خوێندن و خوێندنەوەی فەرامۆش کردبوو نەیتوانی ئەنجامەکە ببێکێ و وتارەکەی یەکپارچە قسەی بازاڕی و هیچ و پوچ بو. رستەکانی هیچیان بەسەر هیچەوە نەبو لەبەر ئەوە من بە بێزارییەوە کۆبونەوەکەم بەجێ هێشت و بەخۆمم وت ئاقڵ بە کوڕە چاوت بکەرەوە بەس خوێندن دەتوانێت ئایندەت بۆ مسۆگەر بکات. ئایا تۆ رقت لە خوێندنە؟ ئینجا ئەوە چ پەیوەندییەکی بە مەسەلەکەوە هەیە؟ ئایا هیچ هەیە لە ژیاندا بە ئاسانی بێتە دەست؟ ئایا تۆ هەمو

Scanned by CamScanner

ئەو نیشانەت حەز لێیە کە رۆژانە ئەنجامیان دەدەیت؟ ئایا خوێندکاری کۆلیجی پزیشکی کە ئەو هەمو ساڵە دوور و درێژانە دەخوێنێت و ماندو دەبێت چێژ لەو خوێندنە وەردەگرێت؟ لەکەیەکەوە مرۆڤ وای لێهاتووە تەنیا ئەو کارانە ئەنجام بدات کە حەزی لێیانە؟ زۆر جار مرۆڤ ناچارە زۆر لەخۆی بکات ئەو کارانە ئەنجام بدات کە حەزی لێیان نی‌یە، چونکە لەپشت ئەنجامدانی ئەو کارانەوە مەبەست و دەستکەوتی دیکەی هەیە. تۆ دەڵێیت مەسەلەکە بەدەست خۆم نی‌یە و هەمو جارێك کە دەمەوێت دانیشم و دەرس و دەورەکەم بخوێنم خەیاڵم دەڕوات. من پێت دەڵێم مرۆڤ ئەگەر فێر نەبێت کۆنترۆڵی ئەقڵی خۆی بکات هیچ نرخێکی نابێت. رێکخستنی ئەقڵ شێوەیەکی هەرە بەرزی رێکخستنەکانی جەستەیە. راهێنانی جەستەی خۆت لە جێبەجێ کردنی کارێکدا بە ئاستێکی بەرز مەسەلەیەکە و کۆنترۆڵکردنی ئەقڵ و بیری خۆت مەسەلەیەکی دیکە. ئەم کۆنترۆڵکردنی بیر و ئەقڵە کلیلی داهێنان و کارە شیکارییەکانە.

مەڵێ "هەوڵدەدەم" ئەمە وەڵامێکی لاواز و بیانوویەکی بێ بنەمایە. ئەگەر لە یەکێك بپرسیت بڵێیت "ئایا ئەمڕۆ خواردن دەخۆیت؟" ئەویش لە وەڵامدا بڵێ "هەوڵدەدەم" ئایا تۆ چ هەستێکت بەرامبەر بەو کەسە لەلا دروست دەبێت؟ بڕیاری یەکلاکەرەوە بدە و خۆت رێك بخە بۆ ئەوەی ئەرکەکەت بەجێ بهێنیت. رەنگە بڵێیت بە بێ خوێندن و کۆشش کردنیش دەردەچم و شەوانی پێش تاقیکردنەوە بە پەلەپروزێ زانیارییەکان وەردەگرم و بەشی دەرچون وەڵام دەدەمەوە. من پێت دەڵێم مرۆڤ چی بچێنێت هەر ئەوە دەدورێتەوە. ئایا جوتیار دەتوانێت بەپەلە تۆو بچێنێت و بەپەلەش بەروبومەکە بچنێتەوە؟ ئایا ئەگەر چاندنەکە لە وەرزی بەهاردا فەرامۆش بکات و بە درێژایی مانگەکانی هاوین هیچ نەکات ئینجا لە وەرزی پاییزدا بکەوێتە پەلەپروزێ هیچ بەروبومێکی چنگ دەکەوێت؟ ئایا تۆ ئەگەر تەنیا ناوبەناوێك یاری ئاسن بکەیت دەتوانیت ماسولکەکانت تۆکمە بکەیت؟ ئەقڵیش هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ ماسولکەدا نی‌یە. مرۆڤ ئەگەر بیەوێت توانا و هێز و خێرایی مێشکی زیاد بکات پێویستە وەرزشی پێ بکات و ماندوی بکات. قەدبڕی کردن لە ژیاندا نی‌یە. چاوەڕوانی سیحر و موعجیزەش مەبە.

پێنج جۆر دەست بهێنەرە بەرچاوی خۆت. یەکێکیان دەستی پیانۆژەنێکی ناو

ئەو نیشانەت حەز لێیە کە ڕۆژانە ئەنجامیان دەدەیت؟ ئایا خوێندکاری کۆلیجی پزیشکی کە ئەو هەمو ساڵە دوور و درێژانە دەخوێنێت و ماندو دەبێت چێژ لەو خوێندنە وەردەگرێت؟ لەکەیەکەوە مرۆڤ وای لێهاتووە تەنیا ئەو کارانە ئەنجام بدات کە حەزی لێیانە؟ زۆر جار مرۆڤ ناچارە زۆر لەخۆی بکات ئەو کارانە ئەنجام بدات کە حەزی لێیان نی‌یە، چونکە لەپشت ئەنجامدانی ئەو کارانەوە مەبەست و دەستکەوتی دیکەی هەیە. تۆ دەڵێیت مەسەلەکە بەدەست خۆم نیە و هەمو جارێك کە دەمەوێت دانیشم و دەرس و دەورەکەم بخوێنم خەیاڵم دەڕوات. من پێت دەڵێم مرۆڤ ئەگەر فێر نەبێت کۆنترۆڵی ئەقڵی خۆی بکات هیچ نرخێکی نابێت. ڕێکخستنی ئەقڵ شێوەیەکی هەرە بەرزی ڕێکخستنەکانی جەستەیە. ڕاهێنانی جەستەی خۆت لە جێبەجێ کردنی کارێکدا بە ئاستێکی بەرز مەسەلەیەکە و کۆنترۆڵکردنی ئەقڵ و بیری خۆت مەسەلەیەکی دیکە. ئەم کۆنترۆڵکردنی بیر و ئەقڵە کلیلی داهێنان و کارە شیکارییەکانە.

مەڵێ "هەوڵدەدەم" ئەمە وەڵامێکی لاواز و بیانوویەکی بێ بنەمایە. ئەگەر لە یەکێك بپرسیت بڵێیت "ئایا ئەمڕۆ خواردن دەخۆیت؟" ئەویش لە وەڵامدا بڵێ "هەوڵدەدەم" ئایا تۆ چ هەستێکت بەرامبەر بەو کەسە لەلا دروست دەبێت؟ بڕیاری یەکلاکەرەوە بدە و خۆت ڕێك بخە بۆ ئەوەی ئەرکەکەت بەجێ بهێنیت. ڕەنگە بڵێیت بە بێ خوێندن و کۆشش کردنیش دەردەچم و شەوانی پێش تاقیکردنەوە بە پەلەپروزێ زانیارییەکان وەردەگرم و بەشی دەرچون وەڵام دەدەمەوە. من پێت دەڵێم مرۆڤ چی بچێنێت هەر ئەوە دەدورێتەوە. ئایا جوتیار دەتوانێت بەپەلە تۆو بچێنێت و بەپەلەش بەروبومەکە بچنێتەوە؟ ئایا ئەگەر چاندنەکە لە وەرزی بەهاردا فەرامۆش بکات و بە درێژایی مانگەکانی هاوین هیچ نەکات ئینجا لە وەرزی پاییزدا بکەوێتە پەلەپروزێ هیچ بەروبومێکی چنگ دەکەوێت؟ ئایا تۆ ئەگەر تەنیا ناوبەناوێك یاری ئاسن بکەیت دەتوانیت ماسولکەکانت تۆکمە بکەیت؟ ئەقڵیش هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ ماسولکەدا نیە. مرۆڤ ئەگەر بیەوێت توانا و هێز و خێرایی مێشکی زیاد بکات پێویستە وەرزشی پێ بکات و ماندوی بکات. قەدبڕی کردن لە ژیاندا نیە. چاوەڕوانی سیحر و موعجیزەش مەبە.

پێنج جۆر دەست بهێنەرە بەرچاوی خۆت. یەکێکیان دەستی پیانۆژەنێکی ناو

تیپێکی مۆسیقایە کە دەتوانێت بە ژەنینی پارچە مۆسیقایەکی کلاسیکی جەماوەرەکەی سەرسام بکات. ئەوی دیکەیان دەستی نەشتەرگەرێکی چاوە کە بە ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکی میکرۆسکۆپی دەتوانێت بینایی بۆ نەخۆشێک بگێڕێتەوە. دەستێکی دیکەش دەستی یاریزانێکی پرۆفیشناڵی گۆڵفە کە لە شوێنی زۆر زەحمەتەوە دەتوانێ بە سەرکەوتوویی لە تۆپەکە بدات. دەستێکی دیکەش دەستی کەسێکی نابینایە کە بەوپەڕی خێراییەوە دەتوانێت پیتە بچکۆلە دەرپەڕیوەکان بخوێنێتەوە. ئەوی دیکەیشیان دەستی هونەرمەندێکە کە وێنەی دیمەنە دڵڕفێنەکانی سروشت دەکێشێت. لە ڕواڵەتدا ئەم دەستانە هەموویان وەکو یەک وان بەڵام لەپشت هەریەکێکیانەوە ساڵەها ڕەنج و ماندووبون و ورە و ڕێکخستن و بەردەوامی هەن. ئەو خەڵکانە بە ئاسانی ئەو توانایانەیان تیا دروست نەبوە. کەسێک کە تەنیا لە قۆناغی کۆتاییدا خۆی ماندوو بکات نابێتە کەسێکی بەتوانا. یەکێك لەو مەسەلانەی کە من لە ژیانمدا زۆر لێی پەشیمانم ئەوەیە کە من لە قۆناغی دواناوەندیدا لەجیاتی ئەوەی سەد ڕۆمان بخوێنمەوە تەنیا کۆمەڵێک کورتە چیرۆك و تێبینیم خوێندەوە. بە پێچەوانەی منەوە هاوڕێیەکم لە قۆناغی نەوجەوانیدا سەدان کتێبی خوێندەوە لەبەر ئەوە بە دڵنیاییەوە ئەو ئەقڵی لە ئەقڵی من باشترە. هەمو شتێك نرخی خۆی هەیە. تۆ ئەگەر نرخی خوێندنەکەت نەدەیت ڕەنگە نمرەیەك بەدەست بهێنیت بەڵام هەرگیز بابەتەکە فێر نابیت. فێربون و نمرەهێنان دوو مەسەلەی زۆر جیاوازن لە یەکتری. هەندێك لە بیرمەندە هەرە باشەکانی جیهان بێ بڕوانامەی زانستی بون. خۆیان خۆیان فێرکردووە و تەنیا بە خوێندنەوە گەیشتونەتە ئەو ئاستە بەرزە. دەتوانم بە ڕەهاییەوە پێت بڵێم مەزنترین خوو کە دەتوانیت برەوی پێ بدەیت و لەخۆتدا پێشی بخەیت خوێندنەوەیە کەچی لەگەڵ ئەوەشدا تەنیا ژمارەیەکی کەم لە ئێمە بەردەوام بە ڕێك و پێکی دەخوێنینەوە. زوربەمان دوای تەواوکردنی خوێندنی ئامادەیی یاخود زانکۆ واز لە خوێندن و فێربون دەهێنین، ئەمەش واتە پوکانەوەی ئەقڵ. فێربوون پرۆسەیەکە پێویستە بە درێژایی ژیان بەردەوام بێت. هیچ جیاوازییەکی ئەوتۆ نابینم لە بەینی نەخوێندەوارێك و کەسێکدا کە نەخوێنێتەوە.

ڕەنگە بڵێیت هەر بۆ ئەمڕۆ دەژیم و بیر لە ئاینده ناکەمەوە. من پێت دەڵێم جیاوازییە بنەڕەتییەکەی خۆت و سەگەکەت ئەوەیە کە تۆ دەتوانیت بیر لە ئاینده

بکەیتەوە بەڵام سەگەکەت ناتوانێ. هەرگیز لەسەر بنەمای هەڵچون و کاردانەوە و سۆزی کەمخایەنەوە بڕیار مەدە بەتایبەت لەو مەسەلە گرنگانەی کە پەیوەندییان بە ژیان و ئایندەتەوە هەیە. وەکو ئەو خوێندکارە مەکە کە تەنیا لەبەر خاتری هاوڕێکانی جۆری خوێندن و پسپۆڕییەکەی هەڵدەبژێرێت. پێشتر بیری لێ بکەرەوە، بیرێکی قووڵ. ئەگەر دەتەوێت سبەی ڕۆژ پۆستێکی چاکت دەستکەوێت پێویستە ئەمڕۆ ئەرکەکەت جێبەجێ بکەیت. بە کورتی دەمەوێت پێت بڵێم خوێندن و فێربون کۆڵەکەی ژیانە. دەستی پێوە بگرە. لە کۆتاییدا هیوادارم دڵم ئەرمەنجاندبێت. من چاکەی تۆم دەوێت نامەوێت پاش دە ساڵی دیکە پەشیمان ببیتەوە. ئەو کاتە کاڵەك بە ئەژنۆ شکاندن هیچ کەڵکێکی نابێت. تکایە بیر لە قسەکانم بکەرەوە.

شین

(ئیمزا)

Scanned by CamScanner

کۆسپەکانی دیکە

هاوکات لەگەڵ هەوڵەکانتدا بۆ پێشخستن و گەشەپێدانی ئەقڵت پێویستە بەسەر هەندێك کۆسپیشدا زاڵ ببیت. لەخوارەوە سێ دانە لەو کۆسپانە باس دەکەین:

کاتی بەردەم شاشە: مەبەستمان لەو کاتەیە کە بەکاردەبرێت لەبەردەم شاشە جیاجیاکانی وەکو تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر و یارییەکانی ڤیدیۆ و هەروەها شاشەی سینەما. ڕەنگە بەسەربردنی کاتێکی ماقوڵ لەبەردەم ئەو جۆرە شاشانەدا کارێکی ڕاست بێت بەڵام بەفیڕۆدانی کاتێکی زۆر زۆر لە یارییەکانی ڤیدیۆ و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و چەنەبازی کردن لەسەر تۆڕەکانی ئینتەرنێت ئەقڵ و هۆشی ئینسان دەبەن. ئایا دەزانیت هەمو نەوجەوانێکی ئاسایی هەفتەی ٢٠ سەعات لە تەماشاکردنی تەلەفزیۆندا بەسەردەبات؟ ئەمە لە ساڵێکدا دەکاتە ٤٢ ڕۆژ و نزیکەی ٨ ساڵی تەمەن. کارێکی باشە ئەگەر تۆ لەو جۆرە نەوجەوانانە نەبیت چونکە دەتوانیت بەو ماوەیە خۆت فێری بابەتی بەسوود بکەیت بۆ نمونە دەتوانیت زمانێکی بیانی فێر ببیت یان شارەزایی پەیدا بکەیت لە دانانی بەرنامەی کۆمپیوتەریدا. هەمیشە ئەو کاتە گونجاوە دیاری بکە کە دەتەوێ لەبەردەم شاشەدا بەسەری ببەیت و مەهێڵە لەوە زیاتر بێت. یان هیچ نەبێ هەوڵ بدە کۆنترۆڵەکەت بزر بکەیت چونکە ئەمەش هەر سوودی دەبێت لە کەمکردنەوەی ئەو ماوە بەفیڕۆچووەدا.

> بە کورتیەکەی ئەگەر بتوانیت بە باشی بیربکەیتەوە، ئەوکاتە لە بوارەکانی کارو فێربوندا ڕێگای زۆرت دەکەوێتە بەردەم و تۆش دەتوانی لێیان هەڵبژێریت.

خوێندن بە عیشقەوە: هەندێك خوێندکاری نەوجەوان تەنیا لەبەر ئەوەی دەوروبەرەکەیان وا هەست نەکەن زۆر عاشقی خوێندنن خوێندنەکەیان فەرامۆش دەکەن. بیستومە هەندێك نەوجەوانی دیکە پێیان ناخۆشە بە بلیمەت و زیرەك و دەرسخوێن ناوببرێن چونکە گوایە ئەو نازناوانە خوێندکارەکانی دیکە دەترسێنێت. تۆ پێویستە شانازی بکەیت بە توانا ئەقڵییەکانی خۆتەوە هەروەها پێشت شەرم

Scanned by CamScanner

نەبێت کە حەزت لە خوێندنە. تەماشایەکی کۆمەڵگا بکە دەبینیت زوربەی دەوڵەمەند و سەرکەوتووەکان لەوانەن کە لەوەوپێش عاشقی خوێندن بون.

گوشار: هەندێك جار زۆر خوو نادەینە خوێندن و بەدەستهێنانی نمرەی باش چونکە لەوە دەترسین کێشەمان بۆ دروست بکات. تۆ کە بە نمرەی باشەوە دەگەڕێیتەوە ماڵەوە و دایك و باوکت ستایشت دەکەن ئیتر وات لێ دێت هەمیشە چاوەڕوانی ئاستی بەرزت لێ بکەن و ناچار دەبیت بەردەوام و هەمیشە خۆت هیلاك بکەیت. لەمەوە گوشار دروست دەبێت. بەڵام ئەگەر نمرەی باش نەهێنیت و باوك و دایکت بەوە فێر کردبێت کە لە خوێندندا خراپیت، ئیتر چاوەڕوانی شتی گەورەت لێ ناکەن و بەمەش تۆ گوشارت نایەتە سەر. تکایە بیرت نەچێت، ئەو گوشارەی کە لە ئەنجامی سەرکەوتنەوە دەکەوێتە سەرت زۆر لەوە باشترە پەشیمان ببیتەوە کە خۆتت ماندو نەکردووە. لە گوشار مەترسە، مرۆڤ دەتوانێت لەگەڵیدا هەڵبکات.

Scanned by CamScanner

تاقیکردنەوەی چونە زانکۆ

(تایبەت بە یاریزانانی تۆپی پێ)

کات بە هەفتە

١) لە فەرەنسادا بە چ زمانێك قسە دەکەن؟

....

٢) چیت لە ویلیام شکسپیر چاوەڕوان دەکرد؟

☐ پردێك دروست بكات

☐ لە ئوقیانوس بپەڕێتەوە

☐ سوپایەك دابمەزرێنێت

☐ شانۆگەرییەك بنوسێت

٣) ئایینی پاپای ڤاتیکان چییە؟

☐ جولەکە

☐ مەسیحی

☐ بۆڵەندی

☐ ئەمریکی

٤) بەوانەی لەوپەری باکوری ئەمریکا دەژین دەوترێت:

☐ خۆرئاواییەکان

☐ باشوورییەکان

☐ باکورییەکان

٥) شەش پادشای ئینگلتەرا ناویان جۆرج بو، بە دواهەمینیان دەوترێ جۆرجی شەشەم، ناوی ئەوانەی دیکە بڵێ،

٦) خوداوەند چەند ڕێنمایی بۆ حەزرەتی موسا ڕاگەیاند؟ .

....

٧) ئایا دەتوانیت تیۆری ڕێژەیی ئەنیشتاین لێك بدەیتەوە؟

☐ بەڵێ

☐ نەخێر

٨) عەللاگەی جل بۆچی باشە؟

....

٩) بە درێژی باسی هاوسەنگی جوڵەی داینامیکی بکە یاخود ناوی سیانی خۆت بنوسە.

....

١٠) ماتماتیکی پێشکەوتوو، ئەگەر سێ سێوت پێ بێت چەند سێوت پێیە؟

....

تێبینی: بۆ ئەوەی وەربگیرێیت پێویستە وەڵامی سێ پرسیار بدەیتەوە ئەگینا وەڵامە ڕاستەکانت بۆ حساب دەکەین.

Scanned by CamScanner

پێویستە ئارەزوت لە خوێندن بێت

ئەگەر بتەوێت تواناکانی ئەقڵت فراوانتر بکەیت پێویستە پێش هەمو شتێك ئارەزوی فێربونت هەبێت. دەبێت بەڕاستی حەزت لێی بێت. فێربونیش وەك هەمو شتێکی دیکە نرخی خۆی هەیە. ئەم چیرۆکەی خوارەوە نمونەی کەسێك دەگێڕێتەوە کە ئارەزویەکی بێ سنووری هەبو بۆ فێربون. ئەم کەسە لە پێناوی حەزی خوێندنەوەدا باجێکی زۆری دا. بەلای ئەمەوە خوێندنەوە وەکو هەوا پێویست بوو:

"کتوپڕ دەرگای چێشتخانەکە کرایەوە، مەسەلەکەی منیش ئاشکرا بو. کاتی ئەوە نەمابوو بەڵگەکە بشارمەوە. بەڵگەکە ئاشکرا بو. بەدەستمەوە گرتبووم و باوکم دەموچاوی سوور هەڵگەڕابوو. لێم نزیك بوەوە و بە توڕەییەوە تەماشای کردم. لە ترساندا قاچم دەلەرزین. ئەوکاتە تەمەنم نۆ ساڵان بو. دەمزانی باوکم لێم دەدات. هیچ چارەیەك نەبو. منی بینی کتێب دەخوێنمەوە. باوکم پێشتر زۆر جار بە توندی لێی داوم. ساڵەکانی دوادیکەش هەر زوو زوو لێی دەدام و بە خراپیش. دوایی لە تەمەنی شانزە ساڵیدا دەستم لە خوێندنگا هەڵگرت و ماڵەوەم بەجێ هێشت. هەرچەندە باوکم بە خوێندنەوەی بەردەوامی من زۆر توڕە دەبوو بەتایبەت لە قۆناغی مناڵیدا و ئەو توڕەبوونەشی تێکی دەشکاندم چونکە نەمدەتوانی واز لە خوێندنەوە بێنم ئارەزوی فێربون و تێگەیشتن بەرەو کتێبی دەبردم. نەمدەتوانی بەرەنگاری ئەو حەزە بەهێزە ببمەوە و ئەمەش هێندەی دیکە باوکمی توڕە دەکرد. لە ئەنجامی توڕەبونەکەشیدا هەمو جارێ تێر و پڕی لێدەدام."

ئەمەی سەرەوە بەسەرهاتی (واڵتەر ئەندەرسۆنە) کە لە کتێبێکدا نوسیوێتی بەناونیشانی "لەگەڵ مندا بخوێنەرەوە". واڵتەر ئێستا سەرنوسەرێکی ناسراوە و لەگەڵ چەند لیژنەیەکیشدا کار بۆ نەهێشتنی نەخوێندەواری دەکات. هەروەها خاوەنی چوار کتێبە. واڵتەر بەردەوام دەبێت و دەڵێت:

"بە مناڵی لە ماڵێکدا دەژیام کە پڕبوو لە توندوتیژی. هەروەها کوچە و کۆڵان و گەڕەکەکەشمان وابون. تاقە شوێنێك کە دەمتوانی بۆی بچم کتێبخانە بو. لەوێ هەمو کارمەندەکان هانیان دەدام بخوێنمەوە. کە کتێبێکم دەکردەوە لەگەڵیدا دەڕۆیشتم. خۆمم لە شوێنێکی دوور دەبینیەوە. شوێنێکی وا کە هەژاری و توندوتیژی تیانەبێت. من لە ڕێی خوێندنەوەوە توانیم زۆر زوو بە خەیاڵ لە دنیایەکی دوور لە هەژاریدا

Scanned by CamScanner

بژیم. تۆ ئەگەر تا ئێستاش نرخی خۆ فێرکردنت نەدابێت هێشتا نەچووە بچێت بەمەرجێك بزانیت باش بیر بکەیتەوە. ئێستاش دەرگای ئایندەت بە رودا دانەخراوە. مەسەلەکە هەموی چەند شەپۆلێکە لە شەپۆلەکانی ئەقڵ. هەوڵبدە هەندێ لەو شەپۆلانە بەدەست بهێنیت."

بایەخدان بە دڵت:

ئایا هەندێکجار وا هەست دەکەیت لە شارێکی یاریت و سواری یەکێك لە ئوتومبیلە هەرە خێراکان بویت و دڵت لەسەر هەزار لێدەدات و ئوتومبیلەکەش بەو خێراییە زۆرە بەرز دەبێتەوە و لەپڕێکا شۆڕ دەبێتەوە؟ ئایا هەندێکجار هەست دەکەیت هیچ کەس هێندەی تۆ حولحولی نییە و هەردەمەی لەسەر مەزاجێك بێت. ئایا لەوجۆرە کەسانەیت کە خۆتت پێ کۆنترۆڵ ناکرێت و بە ئاسانی تورە دەکرێیت؟ ئەگەر ئاوایت بەخێر بێیت بۆ یانەکەمان چونکە ئەو جۆرە هەست و مەزاجانە لەناو نەوجەواناندا شتێکی زۆر ئاساییە. پێویستە بزانین کە دڵی کەسی نەوجەوان تایبەتە و زوو زوو دەگۆڕێت، هەروەها پێویستی بە چاودێری و بایەخی تایبەت هەیە. باشترین رێگاش بۆ بەهێزکردنی دڵت ئەوەیە کە بایەخی زۆر بدەیت بە دروستکردنی پەیوەندی. پێویستە بەردەوام و بەشێوەیەکی رێك و پێك پاشەکەوت بخەیتە سەر ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت و بانقی تایبەتی خۆت. دە با بزانین: چۆن ئەم کارە دەکەیت؟

رێگە مەدە کەسێک لە دەرگاکەت بدات و بەجێت بهێڵێت بەبێ ئەوەی هەستی باش و دڵخۆشی زیاتری لا دروست بکەیت. ببە بە نمونەی زیندوی بەخشندەیی خواوەند:

بەخشندەیی لە روخسارتدا، بەخشندەیی لە چاوەکانتدا، بەخشندەیی لە زەردەخەنەکەتدا.

"دایە تێریزا"

- هەندێك کاری خێرخوازی ئەنجامبدە و بەخشندەیی بنوێنە
- دڵسۆز بە
- گوێبگرە

• داوای لێبوردن بکە
• ئومێدی رون و ئاشکرا و واقیعی بۆخۆت دابنێ

خستنە سەر ژمارە تایبەتییەکەی بانقی خۆت:

• ئەو بەڵێنانەی بەخۆتت داوە بیانبەرە سەر
• هەندێک کاری خێرخوازی ئەنجامبدە
• لەگەڵ خۆتدا هاورێ و نەرم و نیان بە
• راستگۆ بە
• خۆت نوێ بکەرەوە
• بەهرەکانت دیاری بکە

ئەگەر تێبینی بکەیت دەبینیت ژمارەی بانقی پەیوەندییەکان و ژمارەی تایبەتی بانقی خۆت زۆر لەیەك دەچن. ئەمەش بۆیە وایە چونکە ئەوەی دەیخەیتە سەر ژمارەی خەڵکانی دیکە لە هەمانکاتدا دەچێتە سەر ژمارە بانقی تایبەتی خۆیشت. سەرەتای هەمو بەیانییەك بەدوای هەلدا بگەرێ بۆ خستنە سەر ژمارەی بانقەکانی خۆت و ئەوانی تر. بە قولی گوێ لە دایك و باوك یان لە هاورێکەت یان لە براکەت بگرە بەبێ ئەوەی چاوەرێی هیچ شتێکیان لێ بکەیت لەبەرامبەر ئەو گوێ گرتنەدا. موجامەلەی دە کەس بکە. بەرگری لە کەسێك بکە. رێك لەو کاتەدا بگەرێرەوە بۆ ماڵەوە کە بەڵێنت بە دایك و باوکت دابوو. ئەو قسەیەی دایکە تێرێزام زۆر بەدڵە کە دەڵێت: "ئەگەر کەسێك لە دەرگاکەی دایت و هاتە لات هەرگیز وای لێ مەکە هەست نەکات بەو دیدەنیەت باشتر و بەختەوەرتر نەبوە. ببە بەو بەرجەستە راستەقینەیەی کە بەخشندەیی خوایە: بەخشندەیی لە روخسار و بەخشندەیی لە چاو و بەخشندەیی لە زەردەخەنەکەتدا. ئەگەر لە ژیانتدا ئەم رێیە بگریتەبەر و هەمیشە لەباتی روخاندن بیر لە بنیادنان بکەیتەوە سەرسام دەبیت بەو برە بەختەوەرییەی کە دەتوانیت بە دەوروبەرەکەتی ببەخشیت چونکە بەختەوەری ئەوان راستەوخۆ دەبێتە مایەی بەختەوەری تۆش."

Scanned by CamScanner

دەتوانیت بیکەیت

شتێکی زۆر باوە کە مرۆڤی نەوجەوان ناو بەناو هەست بە گوشار و خەمۆکی بکات. بەڵام جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەوەی کە ئەو گوشار و خەمۆکییە شتێکی کاتی بن لەوەی کە خەمۆکییەکی بەهێزی درێژخایەن بێت. ئەگەر ژیانت بو بە ئازارێکی درێژخایەن و نەتتوانی هەستی نائومێدی لەخۆت دوور بخەیتەوە ئەوە مەسەلەکە زۆر مەترسیدارە. خۆشبەختانە خەمۆکی چارەسەر دەکرێت. بۆ چارەسەرکردن و وەرگرتنی یارمەتی هیچ دوودڵی مەنوێنە. چارەسەرەکە یان بە دەرمان دەکرێت یاخود لەرێی قسەکردنەوە لەگەڵ کەسێکی شارەزای ئەو بوارەدا. پابەندی ژیان بە. ئەو حاڵەتە حاڵەتێکی تێپەڕە. بێگومانم چاک دەبیتەوە و ژیانت باشتر دەبێت. بەڵێنت دەدەمێ. تۆ بەهایەکی زۆرت هەیە و هەمیشە کەسانێك هەن خۆشیان بوێت و پێویستیان پێت بێت. کاتە ناخۆشەکان تێدەپەڕن. هەمیشە دەڕۆن. رۆژێك هەر دێت تەماشای ئەم هەڵوێستەی ئێستات دەکەیت و خۆشحاڵ دەبیت کە ئەو بارە ناخۆشەت تێپەڕاندووە وەك چۆن لەگەڵ ئەم کچە لاوەدا روویداوە:

من یەکێکم لەو کچانەی کە لەماڵێکی زۆر باشدا گەورە بوم هیچ هۆیەك نەبو بکەومە نارەحەتییەوە. کەچی کەوتم. لە قۆناغەکانی ناوەندی و دواناوەندیدا وام لێهات هەمو شتێکم ببێت بە هاوڕێکانم. ژیانی ناو خێزانم بەلامەوە مەسەلەیەکی بێزارکەر بو. هەمیشە خواخوای ئەوەم بو لەماڵ بچمە دەرەوە و بڕۆمە لای هاوڕێکانم. لە ماوەی دو ساڵدا وام لێهات چی کاری خراپ و نەشیاو هەیە بیانکەم کەچی هەر هەستم بە بەختەوەری نەدەکرد بەڵکو بەپێچەوانەوە.

ورده ورده وام لێهات ماڵەوەم لەبەرچاو بکەوێ. حەزم نەدەکرد هەنگاوێك بەناو خانووە جوانەکەماندا بگەڕێم. ئەوانەی لە خانووەکەدا بون کەسانی باش و نمونەیی بون. هەستم دەکرد ناتوانم لە ئاستی چاوەڕوانییەکانیاندا بم. نەمدەتوانی هاوڕابم لەگەڵیاندا. نەمدەتوانی ببمە مایەی شانازییان. هەمیشە کێشە و نارەحەتیم بۆ دروست دەکردن. حەزم بە مردنی خۆم دەکرد. ئەمە وای لێکردم چەند جارێك بەڕاستی بیر لە خۆکوشتن بکەمەوە. ئێستەش بیرەوەرییەکانی ئەو سەردەمەم ماون و هەرجارێك بیر لە رەفتارەکانی ئەو سەردەمە دەکەمەوە، کە چۆن جارێك لە جاران ویستومە خۆم بکوژم، ترسێکی گەورە دام دەگرێت. ئێستا چەند ساڵێك بەسەر ئەو

Scanned by CamScanner

قۆناغەدا تێپەڕیوە و من خوێندکاری زانکۆم. هەمیشە نمرەی نایاب بەدەست دێنم. لە رووی کۆمەڵایەتییەوە دڵشادم و پەیوەندییەکی زۆر باشم لەگەڵ کەس و کارەکانمدا هەیە. خاوەنی چەندین پلانم و چەندین پرۆژەم لەبەردەستدایە کە ئەنجامیان بدەم. من ئێستا ژیانم خۆش دەوێت. کۆمەڵێك ئامانجم هەن لە پێناویاندا بژیم. هەرگیز بڕوا ناکەم رۆژێك لە رۆژان هەستێکی جیاوازم لەم هەستەی ئێستام هەبوبێت، بەڵام لە راستیشدا هەمبووە. بۆ رزگاربون لەو حاڵەتە چەند جارێك پێویستی بەوە کردووە وریا بکرێمەوە. سوپاسی خوا دەکەم کە هێشتا زیندوم."

بیرت نەچێت ئەو ململانێ و ناڕەحەتییانەی کە ئێستا رووبەڕوویان دەبیتەوە لە کۆتاییدا بۆت دەبنە سەرچاوەی هێز. فەیلەسوف و شاعیری بەناوبانگ جوبران خەلیل جوبران لەمبارەیەوە دەڵێت: "خودی ئەو دەرونەی کە پێکەنینەکانی ئێمەی لێ هەڵدەقوڵێت هەر ئەو دەرونەیە کە زۆرجار لێوانلێوی فرمێسك و خەم بون. دەرون هەتا زیاتر خەمبار بێت باشتر دەتوانێت چێژ لە خۆشی و بەختەوەری وەربگرێت."

پێبکەنە ئەگینا دەگریت

پاش ئەو هەمو قسانەی کە وتمان تەنیا یەك بناغە هەیە دەتوانێت دڵت بە سەلامەتی و بەهێزی راگرێت ئەویش پێکەنینە. بەس پێبکەنە. ئەوە راستە.. پێبکەنە. نیگەران مەبە و هەستی بەختەوەری بپارێزە. هەندێك جار ژیان تێك دەچێت و تۆ هیچت پێ ناکرێت، لەبەر ئەوە بەس پێبکەنە. ئێمە کە دەکەوینە ساڵەوە زۆر جار بیرمان دەچێتەوە کە بۆچی قۆناغی منداڵی هێندە سیحراوی بوە. ئەمە کارێکی زۆر خراپە. لێکۆڵینەوەیەك دەریخستووە دەڵێت منداڵ کە دەگاتە قۆناغی باخچەی ساوایان رۆژی نزیکەی سێسەد جار پێدەکەنێ. کەچی خەڵکی پێگەیشتوو تەنیا رۆژی حەڤدەجار پێدەکەنێ. سەیرەکە لەوەدا نییە کە منداڵ زۆر لە گەورەساڵان بەختەوەرترن بەڵام ئایا ئێمە بۆچی ژیانمان هێندە بەجددی وەرگرتووە؟ رەنگە لەبەر ئەوە بێت وا هەست بکەین پێکەنینی زۆر کارێکی هیچ و پوچ و منداڵانەیە. لێرەدا من قسەی بیرمەندێکم بیر دەکەوێتەوە کە دەڵێت: "هەندێکجار پێویستە ئەوەی فێری بویت بیرت بچێتەوە." پێویستە سەر لەنوێ فێری پێکەنین ببینەوە. لە گۆڤاری (سایکۆلۆجی ئەمڕۆ)دا وتارێکی سەرنجڕاکێشی (پیتەر دۆسکۆچم) خوێندەوە

کە باس لە کاریگەرییەکانی پێکەنین و زەوق و خۆشڕوویی دەکات. ئەمەش هەندێک لە دەرەنجامە بنەڕەتییەکانێتی.

پێکەنین:

- ڕکارکردنی ئەقڵ ئازاد و بەهێزمان دەکات و یارمەتیمان دەدات بەداهێنانی زیاترەوە بیربکەینەوە

- یارمەتیمان دەدات بەسەر گیروگرفتەکانی ژیاندا زاڵ بین
- گوشارە دەروونییەکان کەم دەکاتەوە
- ئیسراحەت بە لەشمان دەبەخشێت لەڕێی دابەزاندنی گوشاری خوێن و کەمکردنەوەی لێدانەکانی دڵ
- وامان لێدەکات پەیوەندیمان لەگەڵ خەلکی دیکەدا هەبێت و هەستی تەنیایی و نامۆیی لەناو دەبات کە هۆکارێکی سەرەکی سەرهەڵدانی خەمۆکییە
- ئەو ماددە کیمیاوییە سروشتییانە دەڕێژێت کە مێشك بەرهەمیان دەهێنێت بۆ لەناوبردنی ئازار

هەروەها ئەوەش ئاشکرا بوە کە پێکەنین تەندروستی باش دەپارێزێت و یارمەتیمان دەدات زو چاك ببینەوە.

من زۆر چیرۆکم بیستووە دەربارەی ئەو کەسانەی کە توانیویانە لە ڕێی پێکەنینەوە چارسەری چەندین نەخۆشیی ترسناك بکەن. هەروەها پێکەنین دەشتوانێت برینی پەیوەندییەکانیش ساڕێژ بکات. دکتۆر (بۆرگ) لەمبارەیەوە دەڵێت، "کورتترین ڕێگای نێوان دوو کەس بریتییە لە پێکەنین". ئەگەر تۆ یەکێکی لەو کەسانەی کە ناتوانن زۆر پێبکەنن چی بکەیت باشە؟ من پێشنیارت بۆ دەکەم کۆمەڵەیەکی نوکتەباز پێك بهێنیت. کۆمەڵێك کتێب و کاریکاتێر و فیلمی کۆمیدی و بیرۆکەی هەزەلی و هەر شتێکی دیکە کە تۆ بە پێکەنیناوییان دەزانیت. پاش ئەوە

Scanned by CamScanner

هەرکاتێک هەستت بە خەم و بێزاری کرد یان بینیت زیاد لە پێویست خۆتت بە جددی وەرگرتووە بگەڕێرەوە بۆ ئەو کۆمەڵەیە. بۆ نمونە من خۆم ئەو فیلمە کۆمیدییاتەم حەز لێیە. هەندێک ئەکتەر هەن هەر کە ناویان دەهێنن من پێکەنینم دێت. زوربەی فیلمەکانیانم هەیە. هەرکاتێکیش هەست بکەم پێویستم بە پێکەنین و خۆشییە تەماشایان دەکەم. (ستیڤن)ی براشم گەورەترین کۆمەڵەی فیلم کارتۆنی هەیە. (ستیڤن) دەڵێت ئەم فیلمانە بون نەیانهێشت لە قۆناغێکی ناخۆشی ژیانمدا شێت بم.

فێری ئەوە ببە بەخۆت پێبکەنیت کاتێک کە دەکەویتە هەڵوێستی قوڕ و هەزەلی و سەیرەوە. ئەو هەڵوێستانەش دەگمەن نین. هەرگیز بیرت نەچێت کە باشترین شت مرۆڤ لە کیس خۆی دەدات رۆحی قۆشمە و هەزەلییە.

بایەخدان بە رۆح:

چ بابەتێک دەتهەژێنێت؟ فیلمێکی سەرنجراکێش؟ کتێبێکی باش؟ ئایا هەرگیز فیلمێکت بینیوە بتخاتە گریان؟ ئەو شتە چیە موچرکەت پیا دەهێنێت؟ چ بابەتێک ئیلهامت پێ دەبەخشێت. سروشت؟ ئەدەب؟ بێدەنگی؟ مەبەستم لە رۆح خودی ناوەوەیە کە لە شوێنێکی دووری ژێر قوڵاییەکانی خودی دەرەکیدا خۆی شاردۆتەوە. رۆح ئەو ناوەندەیە کە قووڵترین بەها و بنەما و بیروباوەڕەکانی تێدایە. سەرچاوەی واتا و ئامانج و ئاشتەوایی ناوخۆیە. کە دەڵێم لە رەهەندە رۆحییەکاندا مشارەکە تیژ بکەرەوە مەبەستم ئەوەیە هەوڵ بدەیت ئەو خودەی ناوەوەت تازە بکەیتەوە و بیبوژێنیتەوە. نوسەری بەناوبانگ (پێرل ئێس بوک) دەڵێت: "لەناخمدا شوێنێک هەیە تەنیا تیایدا دەژیم. ئەوە ئەو شوێنەیە دەتوانیت سەرچاوە لەبن نەهاتووەکانی خۆتی تیا تازە بکەیتەوە."

پەروەردەکردنی رۆح:

کە هەرزەکار بوم رۆحی خۆمم بە نوسینەوەی بیرەوەرییەکان و گوێگرتنی مۆسیقا و چونە دەشت و کێوەکان بەهێز دەکرد، هەرچەندە ئەو کاتە بەم شێوەیەی ئێستا بیرم لێ نەدەکردنەوە. چەند مەسەلەیەکی دیکەیش یارمەتیدەرم بون بۆ نمونە ئەو قسەیەی کە (ئێرزا تافت بێرسۆن) وەزیری پێشووی ویلایەتە یەکگرتووەکان

Scanned by CamScanner

وتی: "ئەم خەڵكەی كە بە ژن و پیاوەوە خۆیان داوەتە دەست بەزەیی خودا بەختەوەری بەدەست دەهێنن. پشت بەستنیان بە خودا بڕوایان بەهێزتر دەكات و مێشكیان خێراتر دەكات و رێگاكانیان بۆ روناك دەكاتەوە و چاكەكانیان چەند بەرابەر دەكات و لەشیان بەهێزتر دەكات و رۆحیان پایەدار دەكات و فرسەتەكانی ژیانیان زیاتر دەكات و نوقمی ئاشتی و بەختەوەری دەبن."

رۆحی مرۆڤ ناوچەیەكی زۆر تایبەتی ژیانێتی. دیارە رێگەی جۆراوجۆریش هەیە بۆ پەروەردەكردن و بەهێزكردنی. لەخوارەوە چەند نمونەیەكی هەندێك لەو رێگایانەت بۆ ریز دەكەم:

- بیركردنەوەی قوڵ
- خوداپەرستی
- خزمەتكردنی خەڵك
- نوسینەوەی بیرەوەرییەكان
- پیاسەكردن
- نوسینەوەی كتێبە ئیلهامبەخشەكان
- وێنەكێشان
- بۆیاخكردن
- شیعر نوسین
- سەرنجدان
- گوێگرتن لە مۆسیقای هێمن
- ژەنینی ئامێرێكی مۆسیقا
- قسەكردن بۆ ئەو هاوڕێیانەی كە دەتوانیت هەقیقەتی خۆتیان بۆ دەرخەیت
- سەرنجدان لە ئامانجەكان و داڕشتنی پەیامەكەت

گەڕانەوە بۆ سروشت:

گەڕانەوە بۆ سروشت سیحرێكی هێندە كاریگەری تێدایە كە لە هیچ شتێكی دیكەدا نایبینیت. تۆ ئەگەر ماڵیشت لە ناوەڕاستی شاردا بێت و لە شوێنێكدا بیت زۆر دور بێت لە روبار و شاخ و كەنار ئاوەكانەوە، هێشتا هەر ئەگەری ئەوە زۆرە باخچەیەك یان سەیرانگایەكی نزیك هەبێت بتوانیت بۆی بچیت. من جارێكیان

Scanned by CamScanner

چاوپێکەوتنێکم کرد لەگەڵ گەنجێکدا ناوی (رایان) بو. ئەم کوڕە لاوە دەیزانی کە سروشت بەڕاستی رۆڵی چارەسەرکەری هەیە بۆ ئەو کەسانەی لە بارودۆخێکی خێزانی نائارام و بەدبەختدا دەژین:

"لە قۆناغێکی دیاریکراوی ساڵانی خوێندنی دواناوەندیدا من بە رۆژگارێکی تاریک و ناخۆشدا تێدەپەڕیم. هەستم دەکرد هەمو شتەکانی دەوروبەرم دەڕوخێن. من ئەو کاتە چاڵێکم دۆزیبوەوە ناوی تێدا بو. ئەو چاڵە فەراخ رووبارێك بو لەناو باخی جوتیارێکی پیردا. چاڵەکە گەورە نەبو بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا توانی ببێتە پەناگای من. کەسی نزیکی لێوە نەبو لەبەر ئەوە دەنگی لێوە نەدەهات. پەناگایەکی جوان بو. هەر تەنیا بە مەلەکردن لەم شوێنەدا هەستم دەکرد لەگەڵ سروشتدا ئاشت بومەتەوە. هەرکاتێك هەستم بە گوشار و دڵەڕاوکێ بکردایە رووم دەکردە ئەوێ. وەك ئەوە وابو ژیانم بگەڕێتەوە بۆ سروشتی خۆی. ئەو جێگایە نە ئامۆژگاری دەکردم و نە ئیش و کارەکانیشمی هەڵدەسەنگاند. پێی نەدەوتم پێویستە چی بکەم و چی نەکەم. تەنیا شوێنێك بو هەبو و بەس. ئەو شوێنە شوێنی ئاشتی و بێدەنگی و حەسانەوە بو. منیش تەنیا پێویستم بە شوێنێکی لەوجۆرە بو کە بتوانم نیگەرانییەکانی رۆحمی تێدا ئارام بکەمەوە. ئەو شوێنە وای لێکردم بە هیواوە تەماشای هەمو شتێك بکەم.

باشترین هاوڕێ بۆ هەرزەکار

بەردەوامبون لەسەر نوسینەوەی بیرەوەرییەکان رەنگە کاری سەرسوڕهێنەر بکاتە سەر رۆحت. ئەمیش وەکو گەڕانەوە بۆ سروشت وایە. ئەو بیرەوەرییانە دەتوانن ببنە هاوڕێی تەنیاییت و هەروەها ببنە ئەو تاقە شوێنەی کە لە هەمو حاڵەتێکی دەرونیدا چ توڕە بیت یاخود بەختەوەر، ترست هەبێ یان سەرسام بیت، ئارام بیت یان نیگەرانیت هەبێت، بیرەوەرییەکان دەتوانن ژینگەیەکت بۆ دروست بکەن کە بتوانیت بەچاکی گوزارشت لە خۆت بکەیت. نوسینەوەی بیرەوەرییەکانت بوارت بۆ دەڕەخسێنێت چی لەدڵتدایە بیڵێیت. ئەو هەر گوێت لێ دەگرێت و وەڵامت ناداتەوە. لە پاشملەش غەیبەتت ناکات. نوسینی بیرۆکە پوختەنەکراوەکانت مێشکت ساف دەکات و متمانە بەخۆبونت تیا پتەو دەکات و یارمەتیت دەدات خۆت بدۆزیتەوە. بەردەوامبون لە نووسینەوەی بیرەوەرییەکاندا سودێکی دیکەیشی هەیە کە بریتییە

Scanned by CamScanner

لەوەی یارمەتی مرۆڤ دەدات باشتر خۆی بناسێت. زۆر خۆشە مرۆڤ بیرەوەرییەکانی رابردووی بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئێستا لەچاو جاراندا چەند پێگەیشتووە و جاران چەندە کاڵ و نافام بوە یاخود تا چ رادەیەك هۆگری فلانە هاوڕێ و فیسارە مامۆستا بوو.

کچە نەوجەوانێك بۆی باس کردم کە چۆن خوێندنەوەی بیرەوەرییە کۆنەکانی یارمەتی داوە لەوەی خۆی لە هاوڕێی خراپ بپارێزێت. دیارە بۆ نوسینەوەی بیرەوەرییەکان هیچ رێگەیەکی رەسمی و دیاریکراو نییە. بە ئارەزووی خۆتە. دەتوانیت لەسەر هەر شتێك و هەر بیتاقەیەك بینوسیت. یاخود لەسەر هەر شتێکی دیکە کە ئەو بیرەوەرییەت بپارێزێت. بیرەوەرییە کۆنەکانی من پڕن لە نوسینی لاواز و شیعری بێمانا و بابەتی سەیر سەیر. نوسینەوەی بیرەوەرییەکان لە راستیدا برێتییە لە دەربڕینی هەست و بیروبۆچوونەکانت لەسەر کاغەز. دیارە شێواز و ناوی دیکەیش هەن. بۆ نمونە (ئەلیسۆن)ی هەرزەکار کە تێبینییە بچوکەکانی دەنوسێت لە سندوقێکی تایبەتدا دەیانپارێزێت بەڵام کچە هەرزەکارێکی دیکە بەناوی (گێری) دەفتەری بیرەوەرییەکانی ناوناوە کتێبی سوپاسگوزاری:

"من لە ژیاندا کتێبێکم هەبو کە یارمەتی دەدام زیاتر ئەرێنی بم. ئەو کتێبەم ناوناوە کتێبی سوپاسگوزاری. ئەو شتەی تیا تۆماردەکەم کە هەست دەکەم چاکەی لەگەڵدا کردووم. ئەو کتێبە ژیانی گۆڕیم و شتەکانی خستەوە شوێنی خۆیان چونکە هەوڵدەدەم تەنیا شتە باشەکانی لێ وەرگرم نەك شتە خراپەکانی کە رویانداوە. واتە وەکو ئەو دەفتەری بیرەوەرییانە نییە کە هەمو رووداوەکان بە چاك و خراپەوە تۆمارکرابن تیایدا. منیش بیرەوەرییەکانم دەنوسمەوە، بەڵام ئەمەیان جیاوازە. لاپەڕەیەکیم تەرخان کردووە بۆ ناوی ئەو گۆرانییانەی کە حەزم لێیانە. هەروەها لاپەڕەیەکی دیکەیش بۆ بەرکەوتنە هەرە پەسەندەکان بۆ نمونە دەستکردنە ملی خوشکەکەم. هەروەها لاپەڕەیەکی دیکەیشم تەرخان کردووە بۆ ئەو دەنگانەی کە زۆر پەسەندن بەلامەوە (بۆ نمونە پێکەنینی دایکم). هەروەها لاپەڕەیەکیش بۆ ئەو

Scanned by CamScanner

شتەی كە زۆر حەزم لێیەتی (بۆ نمونە شەماڵێكی سارد). هەروەها من بابەتی بچوكیش دەنوسیم. بۆ نمونە نوسیومە دەڵێم "ئەمڕۆ برا بچكۆلەكەم ئامادەیی نیشاندا لەباتی من ئەو مێزەكە پاك بكاتەوە". یاخود "جوانی هاوڕێم ئەمڕۆ دەستپێشخەری كرد و رۆژباشێكی گەرموگوڕی لێ كردم". ئەم مەسەلە بچوكانە بەختەوەرم دەكەن. بە دەفتەرەكەدا دەچمەوە و شتە باشەكانم بیر دەكەوێتەوە و شتە ناخۆشەكانیش لە بیرەوەریمدا دەسڕمەوە بۆ ئەوەی نەتوانن جارێكی دیكە كارم تێ بكەن. من ئەم بیرۆكەیەم بۆ هاوڕێ و ناسیاوەكانم باس كرد و دواتر پێیان وتم كە بەڕاستی كەڵكیان لێ وەرگرتووە. تەواوی ئەو ئەزموون و بەسەرهاتانە راستییەك دەسەلێنن كە دەڵێت ئەوەی كە بتوانێت بەختەوەرت بكات تەنیا خۆتیت و بەس.

ژەمەكانی رۆح:

من هەمیشە ئەو پرسیارەم لەخۆم كردووە كە ئەگەر كەسێك تەنیا شۆكۆلاتە بخوات و تەنیا بیبسی بخواتەوە ئایا پاش چەند ساڵێك چی بەسەردێت. دیارە زۆر خراپی بەسەر دێت. ئەم مەسەلەیە تەنیا هەر بۆ جەستە نییە. رۆحیش وایە. ئەگەر ساڵانێكی دوور و درێژ خۆراكی خراپی دەرخوارد بدەین ئەویش دەشێوێت. مرۆڤ تەنیا بریتی نییە لەو شتەی دەیخوات بەڵكو بریتیشە لەو شتەی كە گوێی لێ دەگرێت و دەیخوێنێتەوە و دەیبینێت. گرنگترین شت كە بچێتە جەستەتەوە ئەوەیانە كە دەچێتە رۆحتەوە.

كەواتە لەخۆت بپرسە بزانە ژەمەكەی رۆحت چییە؟ ئایا خۆراكێكی بەكەڵك دەرخواردی رۆحت دەدەی یاخود شتی بێكەڵك و خراپی دەدەیتێ. ئەو جۆرە ئیعلامە چییە كە رووی تێ دەكەیت؟ ئایا لەوەوپێش بیرت لەو مەسەلەیە كردۆتەوە؟ تۆ دەزانیت كە دنیای ئەمڕۆمان پڕە لە هۆیەكانی راگەیاندن. هەوڵ بدە یەك رۆژ پەنا نەبەیتە بەر هیچ هۆیەكی ئیعلام. یەك رۆژی بێ مۆسیقا و بێ تەماشاكردنی تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ و خوێندنەوەی هیچ گۆڤار و كتێبێك و یەك رۆژی بێ نینتەرنێت و بەبێ تەماشاكردنی تابلۆی ئاگادارییەكان. دەبینیت ئەمە كارێكی كردەنی نییە. مەحاڵە مرۆڤ بتوانێت یەك رۆژ خۆی لە هۆیەكانی راگەیاندن بەدوور بگرێت. تەنانەت لەوانەشە ئەو هەوڵەت ئازارت پێ بگەیەنێت و ناڕەحەتت بكات.

Scanned by CamScanner

بۆ نموونە با مۆسیقا وەربگرین. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا بە شێوەیەکی تێکڕایی هەر هەرزەکارێك ڕۆژی چوار سەعات گوێ لە مۆسیقا دەگرێت. ئەمە ماوەیەکی زۆرە و زۆر گۆرانی و کلیپ و پارچە مۆسیقا دەگرێتەوە. تۆ بەیانیان کە لەخەو هەڵدەسیت چی دەکەیت؟ یەکسەر ریکۆردەرەکەت یاخود رادیۆکەت دەکەیتەوە. ئینجا لە ماڵ دەچیتە دەرەوە و خۆت فڕێ دەدەیتە ئوتومبیلەکەتەوە. ئینجا چی دەکەیت؟ لە دایك و باوکت توڕەدەبیت و خۆت دەکەیت بە ژوورەکەتدا. ئەی لەوێ چی دەکەیت؟ ئایا دەتوانیت هیچ فیلمێك و بەرنامەیەکی تەلەفزیۆن و ریکلامێك بهێنیتە بەرچاوی خۆت مۆسیقای تێدا نەبێت؟ ئەگەر لەو باوەڕەدایت کە هۆیەکانی راگەیاندن هیچ کاریگەرییەکیان لەسەرت نکیە تەنیا بیر لەو گۆرانییە بکەرەوە کە زۆر حەزی لێ دەکەیت. بزانە ئەو گۆرانییە چ کاریگەرییەکی لەسەر هەست و سۆزت هەیە. یان بیر لەو شامپۆیە بکەرەوە کە کڕیوتە. بۆچی کڕیوتە؟ زۆر رێی تێدەچێت لەبەر ئەوە کڕیبێتت چونکە ریکلامە بازرگانییەکەی ئەو شامپۆیە کە ماوەکەی تەنیا ٣٠ چرکە بوە کاری تێ کردوویت. رەنگە ریکلامەکەیت لە گۆڤارێکدا دیبێت. ئینجا ئەگەر ریکلامی سەر یەك لاپەڕە بتوانێت شامپۆیەکت بەسەردا ساغ بکاتەوە، ئیتر بۆچی فیلمێکی سینەمایی یاخود گۆڤارێکی تەواو یاخود سیدییەك نەتوانن شێوازی ژیانت بگۆڕن؟

هۆیەکانی راگەیاندنیش وەك زوربەی شتەکانی دیکە لایەنی باشە و لایەنی خراپەیان تێدایە. دەکەوێتە سەر خۆت کامەی هەڵدەبژێریت. من هەر ئەوەندەت پێ دەڵێم گوێ لە ویژدانت بگرە و رێز بۆ رۆحت دابنێ. وەرزشەوانێکی ئۆڵۆمپی چەندێك خزمەتی جەستەی خۆی دەکات پێویستە تۆش هێندە رێز لە رۆحت بگریت. بۆ نموونە ئەگەر پارچە مۆسیقایەك یان فیلمێك وایان لێ کردیت هەست بە تورەبون یاخود خەمۆکی و بێتاقەتی بکەیت کەواتە چی؟ کەواتە ئەوەی دیوتە یاخود گوێت لێ گرتووە زبڵە. تۆش پێویستت بە زبڵ نکیە. خۆ ئەگەر بە پێچەوانەشەوە بەو شتانە هەستت بە کامەرانی و ئارامی و دڵخۆشی کرد کەواتە بەردەوام بە. چونکە مرۆڤ لە کۆتاییدا بریتکیە لەو شتەی کە دەیبینێت و دەیخوێنێتەوە و دەیبیستێت. لەبەر ئەوە هەمیشە ئەم پرسیارە لەخۆت بکە: "ئایا بەڕاستی پێم خۆشە ئەم شتە ببێت بە پارچەیەك لە من؟"

Scanned by CamScanner

واقیعی بە

کاتێك ئێمە كۆتایی بەم بەشەی کتێبەکە دێنین ڕێگەم بدە چەند مەسەلەیەك بخەمە بەرچاوت. من جارێکیان دەربارەی خۆ نوێکردنەوەوە قسەم بۆ کچێك دەکرد ناوی (لاریزا) بو. کەچی ئەو کۆمەڵێك سەرزەنشتی تاڵی ئاراستەکردم: "واقیعی بە شین. کێ کاتی ئەو هەمو شتانەی هەیە! من هەمو ڕۆژێك هەر لە خوێندنگام دواییش ئیشی دیکە هەیە. بە درێژایی شەویش دەبێت سەعی بکەم بۆ ئەوەی نمرەی باشیش بهێنم و بچمە زانکۆ. تۆ چیت لە من دەوێت؟ دەتەوێت لە ئێوارەوە بخەوم و سبەینێ لە تاقیکردنەوەی بیرکاریدا سفر وەربگرم؟"

ڕێگەم پێ بدەن تەنیا یەك قسە بکەم بڵێم بۆ هەمو شتێك کات هەیە. مرۆڤ کاتی ئەوەی هەیە هاوسەنگی بەدەست بهێنێت و کاتی ئەوەشی هەیە بەدی نەهێنێت. ڕەنگە وا پێویست بکات ڕۆژێك یان هەفتەیەك یان کۆرسێکی تەواو خۆت ڕابهێنێت کە کەم بخەویت و جەستەت بخەیتە ژێر بارێکی قورسەوە. هەروەها ڕەنگە کاتی واش بێتە پێشەوە کە ناچار بیت خواردنی ناتەندروست بخۆیت ئەگینا لەبرسا دەمریت. ئەمە ژیانە هەمو شتێکی تێدایە. بەڵام هەمیشە کاتیش هەیە بۆ خۆ نوێکردنەوە. ئەگەر تۆ زیاد لە پێویست خۆت ماندوو بکەیت ئەوا ناتوانیت بە مێشکێکی سافەوە بیر بکەیتەوە. ماندوبون مەزاجت تێك دەدات و تورەت دەکات. هەروەها بڕیارەکانیشت ڕاست و دروست دەرناچن. ڕەنگە وا هەست بکەیت کە هێندە ئەرك و پرۆژەت لەبەردەمدایە کاتت نییە بۆ مەشقکردن و دروستکردنی پەیوەندی .. تاد. بەڵام ڕاستییەکە پێچەوانەیە، مرۆڤ ئەو کاتەی کە لە تیژکردنەوەی مشارەکەیدا سەرفی دەکات سەر لەنوێ دەستی دەکەوێتەوە چونکە دوای خۆ نوێکردنەوە کارە ئاساییەکانت زۆر بەخێراتر ئەنجام دەدەیت.

دەتوانیت

تۆ بەبێ ئەوەی بەخۆت بزانیت زۆر جار خەریکی تیژکردنەوەی مشارەکەی خۆتیت. ئەگەر لە خوێندندا خۆت ماندو بکەیت و سەعی زۆر بکەیت مانای وایە ئەقڵت تیژ دەکەیتەوە. ئەگەر وەرزشکاریت و خەریکی ڕاهێنان و یاریکردنیت ئەوا بایەخ بە جەستەت دەدەیت. ئەگەر سەرقاڵی دروستکردنی هاوڕێیەتیت مانای وایە خزمەتی دڵت دەکەیت. زۆر جار مرۆڤ دەتوانێت لە یەك کاتدا مشارەکەی لە چەند

ناوچەیەکدا تیژ بکاتەوە. واتە لە چەند بوارێکدا خۆی نوێ بکاتەوە. (میلانین) ناوی ئەو کچە هەرزەکارەیە کە جارێکیان باسی خۆی بۆ کردم کە چۆن ئەسپسواری بەلای ئەوەوە هەمو ئامانجەکانی بۆ پێکاوە. مەشقکردن بۆ فێربونی ئەسپسواری پارمەتی پێبەخشی کە جەستەی نوێ بکاتەوە. لە کاتی ئەسپسواریشدا کە بیری دەگردەوە سوودی ئەوەی لێ بینی کە ئەقڵی تیژ بکاتەوە. ئەسپسواری لەناو سروشتدا دەکرێت و ئەو سروشتە جوانەش خۆراکی رۆحی پێ بەخشی. لێم پرسی ئەی ئەم ئەسپسوارکیە بە چ شێوەیەك پارمەتی دایت پەیوەندی دروستبکەیت و خۆراکی دڵت بەدەست بهێنیت؟ وەڵامی دامەوە وتی: من زۆر لە ئەسپەکەمەوە نزیك دەبم. راستیش دەکات. زۆر جار ئەسپ دەتوانێت جێگەی مرۆڤ بگرێتەوە.

دیارە مشار تیژکردنەوەش کارێکی ئاسان نکیە. وە لەبەر ئەوەی ئەو کارە یەکێکە لەو چالاکییانەی کە ئەکەوێتە چوارگۆشەی دووەمەوە (گرنگە بەڵام پەلە نکیە) کەواتە پێویستە دەستپێشخەر بیت و هەوڵی بۆ بدەیت. باشترین کاریش بۆ بەدەستهێنانی ئەو ئامانجە ئەوەیە هەمو رۆژێك کاتێکی گونجاو تەرخان بکەیت بۆ تیژکردنەوەی مشارەکەت تەنانەت ئەگەر کاتەکە نیو سەعاتیش بێت یاخود پانزە خولەکیش بێت. هەرزەکاری وا هەیە لە بەیانیاندا ئەو کارە دەکات هەشە کە لە خوێندنگا تەواو دەبێت یاخود شەو کاتێك تەنیا دەبێت. گرنگ ئەوەیە کاتێکی گونجاو تەرخان بکەیت تەنیا خۆت بیت بۆ بیرکردنەوە یاخود مەشقکردن. من هەندێك دەناسم ئەو کارە دەخەنە پشووی کۆتایی هەفتەوە. کەواتە تەنیا یەك رێگە نکیە بەڵکو چەندین رێگە هەیە و تۆش دەتوانیت کاتێکی گونجاو بۆخۆت بدۆزیتەوە.

جارێکیان لە ئەبراهام لینکۆڵنیان پرسی: ئەگەر هەشت سەعاتت بەدەستەوە بێت دارێك ببڕیتەوە چی دەکەیت؟ لە وەڵامدا وتی: لە چوار سەعاتی یەکەمدا مشارەکەم تیژ دەکەمەوە.

تێبینی: بەشی داهاتووی کتێبەکەت حەز لێ دەبێت چونکە بەڕاستی بەشێکی کورتە بەڵام دەشتوانیت نەیخوێنیتەوە.

Scanned by CamScanner

راهێنانەکان

جەستە

١) نانی بەیانی بخۆ

٢) ئەمڕۆ بەرنامەی راهێنانەکەت دەست پێبکە و بەجددی ئەنجامی بدە. وا بکە بەرنامەکە لانی کەم سێ رۆژ درێژە بکێشێت جا ئەگەر پیاسەکردن بێت یاخود راکردن یاخود پاسکیل سواری یاخود مەلەکردن یاخود یاری ئاسن و تادوایی.

٣) ماوەی یەك هەفتە واز لە خوویەکی خراپ بێنە بۆ نمونە قاوە مەخۆرەوە یان واز لە خواردنی سورەوکراو بێنە یان شۆکۆلاتەی زۆر یان هەر شتێك کە زیان بە جەستەت دەگەیەنێت. ئینجا بزانە پاش ئەو هەفتەیە هەست بەچی دەکەیت.

ئەقڵ

٤) بەشداری بکە لە گۆڤارێکی رۆشنبیری زانستی دا.

(٥) هەمو رۆژێك رۆژنامەیەك بخوێنەرەوە. بایەخێکی تایبەت بدە بە وتارە سەرەکییەکان و لاپەڕەکانی بیرورا.

٦) بڕۆ بۆ سەردانی مۆزەخانەیەك یاخود لە کۆڕێکی رۆشنبیریدا ئامادە بە. ئاسۆی بیرکردنەوەت فراوان بکە.

دڵ

٧) لەگەڵ دایکت دا یان لەگەڵ یەکێك لە خوشك و براکانتدا بڕۆ بۆ پیاسە و سەیران. یان بۆ تەماشاکردنی یارییەك یان بۆ بازاڕ یاخود بۆ بینینی فیلمێك. یان هەر پیاسە بکەن و بەدەم پیاسەکەوە ئایسکرێم بخۆن.

٨) ئەمڕۆ دەست بکە بە دروستکردنی کۆمەڵە نوکتەبازەکەت. ئەفلامکارتۆنە پەسەندکراوەکەت هەڵبژێرە یاخود کۆمەڵێك فیلمی کۆمیدی بکڕە یان دەست بکە بە کۆکردنەوەی کۆمەڵێك نوکتەی نایاب. بەمە بەخێرایی دەبیتە خاوەنی شتێك کە

Scanned by CamScanner

هەرکاتێك هەستت بە گوشار و بێزاری کرد دەتوانیت تەماشایان بکەیت.

رۆح

٩) ئەمڕۆ تەماشای خۆرئاوابون بکە. یاخود زو لەخەو هەستە و تەماشای خۆرهەڵاتن بکە.

١٠) ئەگەر تا ئێستا نەتکردووە لەمڕۆوە بیرەوەرییەکانت بنوسەرەوە.

١١). هەمو رۆژێك کاتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوە یاخود بیرکردنەوە لە ژیانت یاخود بیرکردنەوەی قوڵ یاخود هەر شتێك کە بۆت دەگونجێت.

Scanned by CamScanner

هیوا بەرمەدە

هیوا موعجیزە دەخوڵقێنێت

چەند ساڵێك لەمەوپێش کابرایەك کە ناوی جیسی جاکسۆن بو لە کۆنگرەی نەتەوەیی دیموکراتیدا لە ویلایەتە یەکگرتووەکان وتارێکی خوێندەوە. قسەکانی ئەم پیاوە پەیامێکی هێندە بەهێز بو خەڵکەکەی هەمو هەژاند. ئەو تەنیا دو وشەی بەکارهێنا: هیوا بەرمەدە. هیوا بەرمەدە. هیوا بەرمەدە.

پیاوەکە بەردەوام ئەم دو وشەیەی دووپات دەکردەوە و خەڵکەکەش بەردەوام چەپڵەیان بۆ لێ دەدا. لە دەنگیدا راستگۆیی و دڵسۆزییت هەست پێ دەکرد. ئەو هەمو ئامادەبوانی سەرسامکرد و ئومێدی پێ بەخشین.

من بۆیە ئەم کتێبەم نوسی بۆ ئەوەی ئومێدت بدەمێ. ئومێدی ئەوەی کە بتوانیت بگۆڕێیت و واز لە خووە خراپەکان بهێنیت و ئەو پەیوەندییەی کە بەلاتەوە گرنگە برەوی پێ بدەیت. ئومێدی ئەوەی وەڵامی پرسیارەکان و چارەسەری گیروگرفتەکانت دەست بکەوێ و بگەیتە لوتکەی وزە و تواناکانت. تۆ ئەگەر لە ژیانی خێزانیدا بەردەوام شکست دێنیت و لە خوێندندا هەمو وانەکانت سفرە و تاقە زیندەوەرێك کە پەیوەندییت لەگەڵیدا هەبێ تەنیا هەر پشیلەکەت بێت هێشتا هەر نائومێد مەبە. خۆ ئەگەر دوای خوێندنەوەی کتێبەکەش هێشتا هەستت کرد دوودڵ و سەر لێشێواویت و نازانیت لەکوێوە دەست پێ بکەیت ئەوا من پێشنیارت بۆ دەکەم:

بەخێرایی چاو بخشێنەرەوە بە هەمو بەشێکی کتێبەکەدا و بۆ ئەوەی بیرۆکە بنەڕەتییەکانت بیر بکەوێتەوە. یان لەخۆت بپرسە بزانە لە کاتە ناخۆشەکاندا چ خوویەك هەیە دەستی لێ هەڵبگرم. ئینجا دوای ئەوە بۆ چاککردنی ئەو خووە دو سێ شت بکە (حەماسەت نەتگرێ بچیت بیست بابەت هەڵبژێریت).

هەمو هەنگاوێک پێویستە پەوپەڕی وریای و لێبوردبونەوەوە بنرێت و بیرت نەچێت کە ژیان ڕوداوێکە پڕە لە هاوسەنگی.
ئایا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت! بە دڵنیاییەوە بەدەست دێت و کاری ئاناسایی ئەنجام دەدەیت ڕۆڵە.

"د. سیوس"

Scanned by CamScanner

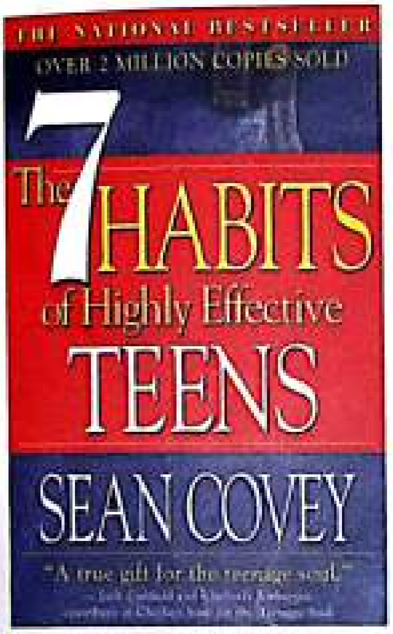
ئەوەی کە هەڵی دەبژێریت بینوسە ئینجا نوسینەکەت لە شوێنێکدا دانێ کە هەمیشە لەبەرچاوت بێت. ئینجا رێگە بدە نوسینەکە هەمو رۆژێك ئیلهامت پێ ببەخشێ نەك وات لێ بکات هەست بە تاوان بکەیت.

گۆڕانکارییە بچوکە کەمەکان وردەوردە ئەنجامی سەرسوڕهێنەریان دەبێت. کەم کەم متمانەت زیاد دەبێت و زۆرتر هەست بە بەختەوەری دەکەیت و بە شێوەیەکی سروشتی بەرەو چاکبونەوە دەچیت. پەیوەندییەکانت چاك دەبن و هەست بە ئارامی و ئاشتی دەکەیت. مەسەلەکان هەموی بە یەك هەنگاو دەست پێ دەکەن. ئەگەر هەستت کرد خوویەك لە خووەکان بە توندی بە مێشکتەوە لکاوە یاخود ئامانجەکەیت بەباشی پێکاوە ئەوا باشترین رێگا کە بتوانێت لە ناختا زیاتر بیچەسپێنێ ئەوەیە کە خێرا فێری کەسێکی دیکەیشی بکەیت. دیارە لە خووەکان مەبەستمان لە یەکێك لەمانەیە: دەستپێشخەر بە، بڕەو بە ژمارەی بانقی پەیوەندییەکانت بدە و .. تاد. ئەگەر هەرکەسێکیشت فێر کرد پێویستە بە شێواز و زمانی خۆت فێری بکەیت. دوور نییە ئەو شێوازەی تۆ جۆش‌و خرۆشی پێنەبەخشێت و وای لێ نەکات یارمەتیت بدات.

هەرگیز بێ هیوا مەبە

ئەگەر هەستت بە ناتەواوی کرد یاخود خۆتت بینی هەڵدەخلیسکێیت وره بەرمەدە. لەو بارە دەروونییانەدا باشترین چارەسەر ئەوەیە فڕینی فڕۆکەکانت بیر بکەوێتەوە. هەر فڕۆکەیەك کە دەفڕێت پلانێکی هەیە بۆ فڕینەکە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەکاتی گەشتە ئاسمانییەکەدا با و باران و قەرەباڵغی فڕۆکەکان و هەڵەی مرۆڤ و تێکچونی کەش و هەوا و هۆکاری دیکە هەوڵ دەدەن فڕۆکەکە لە رێڕەوی خۆی دەرکەن. لە راستیدا هەمو فڕۆکەیەك لە ماوەی گەشتەکەیدا ٩٠٪ی کاتەکەی لە دەرەوەی رێڕەوی دیاریکراودا دەبێت. فڕۆکەوانیش بەردەوام خەریکی چاککردنی لادان و هەڵەکانن ئەویش لەرێی خوێندنەوەی ئامێر و کەرەسەکان و قسەکردن

Scanned by CamScanner



قۆناغی هەرزەکاری قۆناغێکی دلڕفێن و لە هەمان کاتیشدا پڕ لە گێرمەو کێشەیە. شین کۆفی نوسەر لەم کتێبەیدا بنەما سەرەکییەکانی (حەوت خووە) بەناوبانگەکە لەسەر هەرزەکاران جێبەجێ دەکات کە ڕێنمایەکی باشە بۆ چاککردنی ناستی ژیان و پەی بردن بە بڕیاری ڕاست و دروست لەو قۆناغە هەستیارییەی ژیانیاندا. شین کۆفی بە شێوازێکی خۆش و هەنگاو بە هەنگاو هەرزەکاران ڕێنمایی دەکات و ناوێنەیەکی بێ گەردیان دەخاتە بەردەم. دروست کردنی هاوڕێیەتی بەهێز و هەلکردن لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرداو گونجانی هەرزەکاران لەگەڵ دایک و باوکیاندا بەشێکە لە نامانجەکانی ئەم کتێبە، سەرباری ئەمانەش کتێبەکە لێوان لێوە لە بیرۆکەی باش و وێنەی پڕ لە ماناو چیرۆکی راستەقینەی سەرنجڕاکێش کە پاڵەوانەکانیان هەرزەکاری جیاجیای ئەم گۆی زەمینەن، دلنیام هیچ کتێبێک هێندەی ئەم کتێبە سەرنجی هەرزەکاران ڕاناکێشێ. کتێبێکی بێ هاوتایە بۆ خودی هەرزەکاران و باوک و دایکیان و مامۆستاکانیان، هەروەها بۆ هەر کەسێکیش کە بیەوێت کاریگەریی لەسەر هەرزەکاران هەبێت و ئیلهامیان پێ ببەخشێت. ئەم کتێبە ڕاهێنانێکی چڕوپڕەو سەرکەوتنی هەرزەکاران لە کێبڕکێی ژیاندا دەستەبەردەکات.

Hiwa Foundation

Scanned by CamScanner