بێ گومان , تۆ ئەتوانی !

چۆن وەرزش بە

توانا دەروونی یەکانت

ئەکەیت و

بەختەوەرتر ئەژیت

نووسینی //

پرۆفیسۆرو دکتۆری

دەروون ناس .

lars – Eric Unestahl

Maria paij kull

عبداللە تۆفیق

لە سویدیەوە کردویەتی

بە کوردی

www.pertwk.com

Lars – Eric Unestahl \ Maria Paijkull

بێ گومان ,
تۆ ئەتوانیت !

چۆن وەرزش بە
توانا دەرونىیەکانت
ئەکەیت و
بەختەوەر تر ئەژیت

عبداللـه تۆفیق
لە سویدىیەوە
کردوویەتى بە کوردى

((ناوەڕۆك))

- پێشەكی . ل 7
- پشـــوی لـــەش ل 15
خۆت ڕابهێنه كه سەر له نوێ وەك منداڵێك بیت .
- پشوی دەروونی ل 27
پەیوەندی بكه بەبێ ئاگایەتەوە .
- وێنەی كەسێتی خۆت ل 39
چۆن بڕوا بە تواناكانت ئەكەیت .
- ڕەفتارەكانت ل 51
مەهێڵە ترس ببێتە ڕێگرت .
- هاندان و ئامانج ل 60
بەم شێوەیە بێ ئاگابوونت ڕازی دەكەین .
- مەزاج و خۆشی ل 71
پێ كەنین تایبەتی‌یەكی ڕاستەقینەیە .
- هێزی تازەگەری ل 82
كاركردن له ماوەی خەوتندا .
- ڕۆژی 15 دەقیقـه تـەرخان بكـه بـۆ خـۆت . ل 90
گوێ له كاسێت بگرە و گەشە بە

www.pertwk.com

تایبەتمەندی‌یەکانت بدە .

پیشەکی

ئەتەوێت گەشە بکەیت ؟

بێگومان , وەلامی هەموو کەسێکە کە من پرسیاریان لێ دەکەم .
ئەم وەلامە وا ئەدرێتەوە لەبەر ئەوەی لە سروشتی مرۆڤایەتی‌دایە کە ئەیانەوێت گەشە بکەن . لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە گەورە بەتەمەنەکان واهەست دەکەن کە گەشەیان وەستا بێت . زۆرشت لە پەیوەندی‌یە کۆمەلایەتی‌یەکان و کارو ژیانی رۆژانەیاندا ڕونادات و
من لەو باوەڕەدام کە شیکردنەوەی ئەم پرسیارو وەلامە ئەوەیە کە ئێمە بیر لەوەناکەینەوە کە پێویستە لەسەرمان کە بەئاگایانە کاربکەین بۆ گەشەکردنمان . ئێمە وا بڕوا دەکەین کە گەشەکردن خۆی بە ئۆتۆماتیکی یەت .
لەم شێوە هەستی‌یەدا زۆر مەترسی شوێنی ئەبێتەوە .
لەهەندێ حاڵەتدا خۆمان ئەخەینە بەردەم ئەو ترسەوە کەوا دەکات بەهیچ جۆرێ گەشەنەکەین وە سەرەڕای ئەوەش هەست بە نائارامی و بێ زاری بکەین .
لەهەندێ حاڵەتی تریشدا هەست بە قوربانی دانی خۆمان ئەکەین کە بەلاوازی‌یەوە بهێڵین کەئەوەی یەت ڕوویدات .
ئێمە پێویستە لەسەرمان کە خۆمان هەنگاوبنێین !
ئێمە ئەتوانین بەهۆی ئەو ڕێگەیەی کە بزانین ئامانجمان چی‌یە وەرزش

بـەدەرونمان بکـەین . لایەنـە دەرونی‌یەکـەمان پێویسـتی بـە پاراسـتن هەیـە هەروەك لەشمان . لەگەڵ ئەوەشدا کەم کـەس لـە ئێمـە هەیـە کـە بـۆ چـونی تەواوی هەبێ لەبارەی ئەوەی کە چۆن مرۆڤ ئەتوانێت بەتەواوی پەیوەندی بە سەرچاوە ئامادەکراوە دەرونی‌یەکانی‌یەوە بکات .

کەس بەگەشەیەکی تەواوەوە نەهاتوەتە دنیا . بەڵام لە کاتێکدا ئێمـە چـالاکانە گەشـەی لـەشمان وەردەگـرین زۆر جـار ئێمـە واز لـە توانـا دەرونی‌یەکانمان ئەهێنین کە بتوانێ ئامانجەکانی بەدەست بهێنێ .

لەڕێگـــەی ئەولێکۆڵینەوانـــەی کـــە کردومـــە لەگـــەڵ وەرزشـــەوانەکاندا توانیومەبگەمە ئەوەی کە ئەو هەلسوکەوتانەیان بۆی هەیە . . .

بەتەواوی چارەنوسی ببێت .

بێ‌گومان , هێشتا زۆر کەس گەشە بە دەرونی ئەکات لـە ڕێگـەی ئـەوەی کـە ئەوان گەش بینانە پشـوئەدەن لـەوەی کـە ئـەوان ئەیکـەن کـە هێـدی هێـدی گەشە بەهێزە دەرونی‌یەکانیان ئەدەن . بەڵام زۆرکەسیش هەیە کەبەڕێکـەوت ئەکەونە حاڵەتێکی ناهەقەوەو بوارەکانیان لێ تێك ئەچێت بۆیە ئـەوان خۆیـان نازانن کە ئەتوانن بەوەهەستن کە گەشە بکەین بەو شێوەیەی کە بیانەوێت .

مرۆڤ ئەتوانێت هێزی دەرونی خۆی دروست بکات بە هۆی ڕاهێنان بە ئامانجە بەئاگاکانی‌یەوە هەروەکو کە مرۆڤ ئەتوانێت هێزی لەشی دروست بکات .

کاتێ من لە ساڵی 1973 دەستم بەکارکردن کرد لە جیهانی وەرزشدا .

لەو کاتانەدا بۆچونی زۆر گرنگ هەبو کەچـۆن وەرزشـەوان سـەرکەتو ئـەبێت. گومان لەوەدانەبوو کە ئارەزو لەو بارەیـەوە پەیـدا دەبێـت بـۆ ئـەوەی هـەوڵ بدرێ کە چۆن گەشەبە بەهرەمەندی و لەش بدرێت بەهۆی وەرزشێکی نـوێی بێ خۆهیلاك کردنەوە. هێشتا پارچەیەکی گەورە لـەو هەوڵدانـە هـەروون بـوو وە هـەتا دەبـوو زیـاتر بیریـان لـەوە دەکـردەوە کـەئایا چـی‌یە وادەکـات کـە

هەندێ لە وەرزشەکانیاندا سەرکەوتون و هەندێکیشیان دۆڕاون . وەرزشی دەرونی دەست بەجێ هات .

کاتێك کە پێش برکێ دەستی پێکرد پێویستە کە کەسە بەژدار بووەکە لە توانا دەرونییەکەیەوە تەواو ئامادەبێت بۆ ئەوەی بتوانێ کە باشترین کات و خاڵ پێش کەش بکات . ئەم ڕاستییە جیاوازی هەیە لە نێوان ئەو وەرزشکارە بەتواناکانەدا کە زۆر بەکەمی یان هەرگیز سەرکەوتن بە دەست ناهێنێت .

لەبەرئەوەی وەرزشەوانەکان ڕەفتارێکی پۆستیفیان هەیە بۆ گەشەکردن لە کارەکانیاندا وەبەردەوامن لە هێنان توانیم من کاربکەم لەگەڵ شێوازێکدا بۆ وەرزشی دەرونی درێژخایەن .

سودەکەیش لەبارەی ئەوەی کەمن بە تایبەت لەگەڵ وەرزشەوانەکاندا کارم کرد ئەوەیکە ئەو شێوازە ئەتوانرێت تاقی بکرێتەوەو ئەنجامەکەیشی بزانرێت. لەژیانی وەرزش دا شێوازەکان ئەبینرێن و ئەنجامیکارەکانیان ئەگونجێ لەگەڵ ژیانی ئاسایی ڕۆژانەماندا و وەڕاستییەکەیشی ڕونە .

ئەمرۆ من ئەتوانم پێناسەیەکی هێزی دەرونی بکەم .

کە ناوە ڕۆکەکەی چەند فاکتۆرێکن کە بەستراون بەیەکەوە :

– خۆبینین بە شێوەیەکی باش . کە بڕوایەکی باش ئەدات بە تاوناکانت.
– خۆ ڕاهێنان بەباشی لەسەر توانای سەرنج .
– هەستێکی نەگۆڕ .

www.pertwk.com

ڕەفتاری پۆسیتیڤ :

ئەم فاکتۆرانە ئـەتوانرێت ڕاهێنـانی لـەش بکرێـت , ئەمـە ڕاهێنانێکـە کـە هەموان سودی لێ وەردەگرین — نەك تەنها بۆیەك جـار بـەڵکو لەهەموتـەواوی ژیانتا . وەرزشەوانێکی بـاش هـەرگیز ئـەو ئەندێشـەیەی بۆنایـەت کـە بـائیتر وەرزش نـەکات لەبەرئـەوەی کـە ئـەو گەیشـتوەتە ئـەو ئامانجـەی کـە خـۆی بەتەمای بووە . بەهەمان شێوە ئەبێ مرۆڤ بڕوانێتە وەرزشی دەرونی — ئەوە شتێکە کە ئێمە پێویستمانە وەشـتێکە کـە ئێمـە تەندروسـتیمان پـێی بـاش ئەبێت .

کە ڕاهێنان بەهێزە دەرونییەکانت بکەیت شێوازێك نىیە کە بەتـەنها بـۆ ئـەو مرۆڤانە بێت کە بڕوا بەخۆ بونیان لاوازبێت . سەرەڕای ئەوەی کە مرۆڤ خـۆی لە دۆخێکی باش دا بزانێت هێشتا ماوەی ئەوەی تیادا ماوە کە بەرەوپێش تر بڕوات .

لەڕاستیدا پێویستییەکە زیاتر ئەبێت لە کاتێکدا هەست بـەوە ئەکـەیت کـە گەشە ئەکەیت . ئەمە لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکـەوت کەلـە سـاڵی 1990 دا کرا بۆ ئەو وەرزشەوانانەی کە ئەم وەرزشە یان کردبوو زۆر تر بەرەو پێشەوە چـوبون لەگەشـەی دەرونییانـدا وەبـە گـوڕ و ئـارەزووەوە ویسـتویانە بەردەوامبن لە وەرزشی بڕوا بە خۆ بونیاندا ! لەو دەرفەتەدا نزیکەی 5000 وەرزشەوان بەو وەرزشە دەرونییە هەستابوون هەر لەوساڵەدا من هەستام بە هەڵسەنگاندنێك بۆ گروپی سوئیدی کەلە ئۆلۆمپیاتی ئەوساڵەدا بـەژداربوون . لـەو گروپـەدا نزیکـەی 25 لەسـەدی بـەژداربوەکان مەشـقیان لەسـەر شێوازەکەیمن کردبوو , کەواتە لەنیوەیان کەمتر لەگروپەکە کاتێك کـە یـاری یەکانی ئۆلۆمپیاتەکە کۆتایی هات توانیم کەئەوە هەست پێبکەم کە ئەوانـەی

چونە فەینالەوە 58 لەسەدیان ڕاهێنانیان لەسەر وەرزشی دەرونی کردبوو .
لەوانەشدا کە مەدالیایان بەدەست هێنا بوو 67 لەسەدیان ئەوانە بوون کە بەهەمان شێوە ئەو وەرزشەیان کردبوو .
لەگەڵ ئەمانەشدا وەرزشی دەرونی مەبەستی ئەوەیەکە باشترین خاڵ بە دەست بهێنێ بۆ وەرزشەوانەکە .
ئاواتی من ئەوەیە کە بەهۆی ئەم شێوازەوە تۆ تەندروستیت باش بێت .
پاشان ئەوە شتێکی ترە کەپەیوەندیەک هەبێ لە نێوان ئەوەدا کە تەندروستی و باش بێت وەباشترین خاڵیش بەدەست بهێنی لە وەرزشەکەتدا.
پاشان ئەوە دەرکەوت کە کارەکەم لەگەڵ وەرزشەوانەکاندا بەهۆی وەرزشی دەرونییەوە تەنها ئەوە نەبوو کە دەورێکی پۆسیتیڤانەی هەبووبێ بۆ سەرکەوتنیان لە وەرزشەکەیاندا . ئەوەبوو یارمەتیەک بۆیان کە بۆ نموونە سەرکەوتوین لە خوێندنیانداو هەروەها کاری تەواوی کردوەتە سەر تەندروستیان کە هەست بەلەش ساغی لە هەموو لەش و دەرونیان بکەن .
من چەند کۆرسێکم بۆ گەشەکردنی کەسایەتی کردووەتەوە وە توانیومە ئاگاداری ئەو پرسیارانەبم کە ئەوان خولیای بوون .
پرسیارەکان بەم شێوەیە دەکران : –

- چۆن مانای بونی خۆم بە دەست ئەهێنم ؟
- چۆن بتوانم گەشە بەخۆشەویستی و پەیوەندیەکانم بدەم ؟
- چۆن بتوانم گەشە بکەم لە کارەکەکەم دا ؟
- چیبکەم بۆ ئەوەی کەلەش ساغ و چالاک بم ؟

بۆ ئەوەی بەتەواوی لەگەڵ ئەم پرسیارانەدا کار بکەیت ئەتوانیت ئەم پرسیارانە بخەیتە بەردەمت و بەم شێوەیە لە یەکیان بدەیتەوە : –

- ئامانجی ژیانم چیە ؟

- چیبکەم بۆ ئەوەی کە بیان گەمێ ؟

لەبیرماندا پاڵپێوەنەرێك هەیە کە گەشە ئەکەن . لە هۆشماندا شوێن هەیە بۆ گرفت چارەسەرکردن و خۆشی دۆزینەوە . بەلآم چەند لەوانە بوونەتە ڕاستی لە ژیانتدا ؟

هەمووان ئەیانەوێ گەشە بکەن بەلآم کەمیان گەشە دەکەن . زۆر بەیان لە شوێنێکی ئارامی چارەنوسیدا دەوەستن . مرۆڤ ئەیەوێت بەلآم زات ناکات.

مرۆڤ ئەزانێ کەچی هەیە بەلآم نازانێ کەچی وەردەگرێ . لە ڕاستیدا مرۆڤ یەکجار دەترسێ لەوەی کەفەشەل بهێنێ . لەبری ئەمانە خۆی قایل دەکات بەوەی کەسەر بەستە و بەبڕواوە دوبارە بونەوەکانی ژیانی پەسەند دەکات. ئەوەی کە هەیە لەبەردەستا هەموو شتە جوانەکان وە ئەو توانا بەهێزەی کە مرۆڤ هەیەتی هەموو پشت گوێ ئەخرێ .

کلیلی ووشە بۆ گۆڕانکاری هاندانە . ئێمە پێویستە لەسەرمان کەبەتەواوی هەست بکەین کە بەئارەزووەوە و هاندەرمان هەیە بۆ ئەوەی کەلەو حاڵەتەدا بەربین و کار بکەین بۆ ئەوەی پلانێك دابنێین و بگەینە ئامانجەکەمان . ئێمە پێویستە بڕۆینەوە قوڵای بێ ئاگایمانەوە بۆ ئەوەی ئەوە بدۆزینەوە کە ئێمە چیمان ئەوێ لە ژیانماندا وە هەروەها پێویستە کە ئامانجەکانمان ڕون بکەینەوە لە بێ ئاگایماندا بۆ سەرکەوتنمان .

ئەم کتێبە زانیاریت ئەداتێ کە چۆن بێ ئاگایمان کاردەکات وە ئەتوانی چی بکەیت بۆ ئەوەی پەیوەندی پێوەببەستیت بەو شێوە زمانەی کە ئەیەوێت . هەروەها ئەم کتێبە شیکردنەوەیە کە بۆ شێوەی کارکردنت لەگەڵ ئەو کاسێتەدا کە باوی وەرزشی دەرونیەوەیە . ئەو کاسێتانە یارمەتیت ئەدات کەچالاك بیتەوە و تونات ئەداتێ کە ئامانج دابنێی و ئامانجەکانیشت بێنیتەدی .

مرۆڤ ناتوانێت چوار مشقی لێ دابنیشێ و چاوەڕێ بکات لەشی ساغ بێت وە سەرکەوتوبێت لە تەواوی ژیانیدا . لەڕاستیدا ئێمە تەنها خۆمان بڕیاری ئەوە ئەدەین کە تەندروستیمان چۆن بێت و چەند دڵ خۆشیش هەست پێ بکەین .

" ئاها , بەڵام ئایا ئەوەیەکجار خۆپەرستی نییە کە خۆت بۆ گەشەکردنی خۆت تەرخان بکەیت کەلە حاڵەتێکدا جیهان بەم شێوەیە کەدەی بینین " ئەمە دەربڕینێکی خەڵکە .

ووشەی لاواز و چالاك دوو ووشەی سەرەکی منن بۆ خۆی من یەکجار بڕوام بەوە هەیە کە مرۆڤ دروست بووە بۆ ئەوەی چالاك بێت وە ئەوە یەکجار ناخۆشحاڵیە کە لاوازی دەسەڵاتی بەسەر زۆر حاڵەتدا کێشاوە .

لێرەدا من هیچ مەبەستم نییە کە جیهان بە شێوەیەکی ترە .

هیچ ڕاستییەکی تر نییە . لەبەر ئەوەی ئێمە بەپێی هەستی خۆمان ڕاستی و ڕوداوەکان لەیەك ئەدەینەوە , وە هەستی ئێمەیش نەبینراوە , بۆیە هەرگیز ناگەینە ئەو ڕاستیە پاکە .

بەڵام هێزی خۆیی هەیە کەوادەکات وێنەیەك دروست دەکات و ڕاستیەکان شیبکاتەوە بەپێی شێوازی خۆیان کەوای ببینن . ئەوە مەحاڵە لە دەرون زانیدا کەیەك ڕوداوی نێگەتیف ببێتە زانینی ئەوەی کەچی لە جیهاندا ڕوو دەدات . ئەوە تەنانەت ئەبێتە بینراوێکی ترسناك " شۆردنی مێشك " لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتانە ئەمان باتەوە بەرەو هەست کردن بەنا ئومێدی . وە هەتا بێت خەڵکی وا دەزانێت کە زەحمەتە هیچیان لە دەست بێت – وە هیچیشیان پێ ناکرێ .

من ئەمەوێ دژە خەیاڵێك دا بنێم لە ڕێگەی تۆ وە کە ئێستا دەستت بە

www.pertwk.com

خوێندنەوەی ئەم کتێبە کردوە . لە ڕێگەی لێ کۆڵینەوەکانمەوە زۆر بەڵگەم دۆزیوەتەوە بۆ ئەوەی کە مرۆڤ خاوەنی زۆر توانای گەورە ترە لەوەی کە ئێستا خۆی هەستی پێ دەکات .

لەگەڵ ئەوەشدا من تەواو لەوە دڵنیام کە مرۆڤ ئەبێت لە شتی بچوکەوە دەست پێ بکات بۆ ئەوەی کە بتوانێ باشتر لەشتە گەورەکان بگات .

ئەگەر تۆ توانیت ئارەزوو لە خۆتا پەیدا بکەیت و توانا شاراوەکانت بخەیتە بەردەستت بۆ خۆت ئەوا تۆ بە دڵنیاییەوە وزە و فێربونت بەردەوام ئەبێت و توانات ئەبێت کە جیهانیش بەرەو باشتر بەریت .

تەماشای ئەوانە بکە کە باشن و بەم شێوەیەن ئەوانە بکە بەوێنەی خەیاڵت بۆ خۆت – لەگەشە کردنتدا .

ئەوەی ئەوان ئەتوانن تۆیش ئەیتوانی .

لاش – ئێریك ئونیستۆڵ

پرۆفیسۆر و دکتۆری دەرونی

پشوی لەش

خۆت ڕابهێنە کە سەر لە نوێ وەك منداڵێك بیت

کت وپڕ پڵنگێکی دڕندە یان ورچێکی کێوی ئەبینی و وابەرەو ڕوت هێرش دەکات . لەیەك چاوتروکاندن دا لەشت ئامادە دەبێت کەیان هەڵبێیت یان بچەنگێت . یەك کۆمەڵ هۆرمۆنی ستریس (گوشاری ڕۆحی و بەدەنی) ئەڕژێتە ناو سوڕی خوێنتەوە , ترپەی دڵت زیاد دەکات . هەناسەت خێرا تر ئەبێت وە پەستانی خوێنت بەرزدەبێتەوە بە شێوەیەکی سەیر . بەهەمان شێوەی سەیریش چالاکی لەشت گۆڕانکاری تێ ئەکەوێت , ماسولکەی پشت ملت ڕەق دەبێت , ماسولکەی سکت لەرزین دروست دەکات , ئەندامەکانی سکت و کۆمت خۆیان تونگ دەکەن . لیکە ڕژێن و کۆئەندامی هەرست ئەوەستن لە هەمان کاتدا ڕژێنە دەرەقیەکانت لەکارکردن ئەکەون . بۆ ئەوەی لەشت سەرمایەکی پێدا بێت کاتێك کە تۆ ئەچەنگی یان هەڵدێی لە پێناوی ژیاندا . چاوەکانت بەدوای شتێکدا دەگەڕێت و بیلبیلەی چاوت ئەکشێ لە ترساندا , لوتت گەورە و فش ئەبێت بۆ ئەوەی هەناسە بەئاسانی بدەیت .

هەموو ئەو توانایانەی لەشت کە پێویستن بۆ ئەوەی دژی ئەو ترس و هەڕەشەیە بوەستن لەو چاوتروکاندنەدا هەموو ئەشڵەژێن و لەیەك ئەدەن . توانا بەرگرییەکانی لەشیشت ئەچنە بەرزترین حاڵەتەوە و لەشت تونگ و ڕەق ئەبێت وە وزەیەکی یەکجار بەکار ئەهێنێت لە ناوەوە و دەرەوەی لەشتا. کارێکی باشە ئەگەر ئەم چاوتروکاندنە هەڵبژێری لەو ئیستراتیجیەدا

www.pertwk.com

– بــەرەورووی ئەبێتــەوە یــان هەڵــدێیت – تــۆ پێویســـتە کەلــە هـــەردوو هەڵبژاردنەکەتدا لەو پەڕی ئامادەبوندا بیت . نە جەنگ و نە هەڵهاتن هیچیان هەتاســەر نیـیە و تـا گـرنگترین شـت لـەو کاتانـەدا ئەوەیـە کـە تـۆ هـەموو تواناکانت لەکاردان لەوکاتەدا !

خۆت لەم حاڵەتانەدا ئەناسیتەوە ؟ نەخێر , بێ گومان نەخێر . ئـەم حاڵەتـە باسی ڕوداوێك دەکات کە یەکێك لە ئێمە کاتی خۆی تـوانیببێتی خـۆی بخاتـە ئەو ترسەوە , پڵنگ و ورچی شاخی زیاتر لـە چیرۆکدا هـەن بـۆ ئـەم کاتـەی مرۆڤ . تەنها هەوڵی ئەوەبدە کە لەشت ڕازی بکـەیت کـە ئەگـەر جارێکی تـر ئەمەڕوویدا لەو پەڕی ئامادەیی بیت بۆ ئەوەی بتوانی کە بچەنگێی یان هـەڵ بێیـت . تەنانـەت ئێسـتایش ئێمـە لـەبارەی مەترسـییەوە هـەمان هەسـت و کاردانەوەمان هەیە وەکوو ئەو مرۆڤانەی کە پێش 10000 سـاڵ لـە مەوبـەر ژیــاون . هـــەموو هۆڕمـــۆنی لـــەش , ماســـولکە و ئەندامـــەکانمان هـــەمان کاردانەوەیان هەیە لەبەردەم ئەو گوشارە دەرونـی و بەدەنیانەمانـدا وە ئـەو ترسەی ئەم سەردەمەی ئێستامان .

تەنها جیاوازییەکەی لە وەدایە کـە مـرۆڤ لـەم سـەردەمەی ئێسـتادا زیـاتر و خێرا تر فشـاری دەرونـی و بـەدەنی ڕوی لێوەنـەکات , ترسـیش زیـاتر لامـان ئەمێنێتـــەوە و لـــە هـــیچ شـــوێنێ ئـــەو گەڕانـــەوەی خۆشـــییەی لـــە شـــیش نادۆزینەوە.

دوای ئەو حاڵەتە ناخۆشانەی کە بەسەرماندا یەت و لەشمان لەناڕەحەتیدایـە لەشمان ئەبێت بگەڕێتەوە بـۆ حاڵەتـە ئاسـاییەکەی خـۆی , هـەموو ڕۆتینـە ئاسـاییەکانی لـەش کـە ماسـولکەکانی خاوئەبنـەوە . ئـەو نیشـانانەی کـە ئەگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی سفر ئەوەیـە کـە ئـەو بەربەرەکانییـە یـان هەڵهاتنـە کۆتایی هاتوەو هەردوك لە لەش و دەرون خاو ئەبنەوە .

www.pertwk.com

ئەگەر ئەو نیشانانە دەرنەکەوێت و نەهات , مانای وایە کە زۆر لە ئێمە بە بەردەوامی لەگەڵ زۆر بەش بەرەنگاری کردندا دەژی .

ئێمە زۆر جار لەو هونەرەدا سەرئەکەوین کە لەیەك کاتدا پێ بەگازو ئیستۆپدا بنێین , بێ ئاگایانە یەکێ لە باشترین تواناکانمان پێشێل ئەکەین .

بەو شێوەیە ئێمە سەر ئەکەوین لەو هونەرەدا کەلەیەك کاتدا پێ بەگازو ئیستۆپدا بنێین – بێ ئاگایانە یەکێ لە باشترین تواناکانمان پێشێل ئەکەین و لەباتی ئەوەیش ئێمە بنچینەیەك لە نەخۆشی بۆ خۆمان دادەنێین .

فشاری دەرونی و بەدەنی بە باش یان بە خراپ

(سترێس) فشاری دەرونی و بەدەنی خۆی لە خۆیدا خراپ نییە – ئەو جۆرە فشارانە باش و خراپی هەیە . ئەو فشارە دەرونی و بەدەنییەی کە بە هۆی پلنگەکەوە یان ورچەکەوە بوو بێ گومان هەردوو شێوە باش و خراپەکەی تێدا بوو – ئەو بەسەر هاتە یارمەتی دا کە لەیەك چاوتروکاندن دا هەموو لایەنە دەرونی و بەدەنییەکانی بخاتە کار , هەروەها هەردوو لە خۆ ڕەق کردن و خابوونەوەی بەیەکەوە بەستەوە . یەکەم جار لەشی لەڕەق بوندا بوو پاشان چویەوە بەرەو شل کردنی هەموو لەش بۆ ئەوەی کە هەموو ئەندامەکانی لەش بگەڕێتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی .

بەلام من و تۆ چۆنین ؟ چەند بە خێرایی و چۆن بەیەکجاری خاودەبینەوە دوای ئەو تونگی و ڕەقبونە ؟ بەڵێ , ڕاستییەکەی ئەوەیە کە زۆر لە ئێمە تەنانەت نەچوەتە قولایی ئەو پرسیارەوە . ئێمە هیچ تێگەیشتنێکمان نییە دەربارەی ئەوەی کەچی ئێمە سترێس دەکات , چی لە ئێمە دا ڕو دەدات کە لە حاڵەتی سترێس داین یان چۆن بتوانین کە ئێمە بگەڕێینەوە بۆ حاڵەتی ئاسایی خۆمان دور لەو فشارانە . کەچی ئێمە زیاتر لەو فشارانەدا دەژین کە بەدەگمەن یان هەرگیز ناگەڕێنەوە بۆ حاڵەتە ئاساییەکەی خۆمان کە ئەویش خاوبونەوەی هەموو لەشمانە دەرونی و بەدەنی .

ئێمە خۆمان بەو فشارانە ڕادەهێنین بە شێوەیەکی یەکجار نەرم کە ئێمە زۆر جار واز لەوە دەهێنین بەشێوەیەك کە هەست بە نیشانەکانی نەکەیت .

www.pertwk.com

پاشان كه ئێمه هەستمان پێی كرد ئەو كاته ئێمه زۆر ئاسایی توڕه دەبـین و به ئاسانی پەست ئەبین , تونگ و بێ ئارام زۆر جار لەو حاڵەتەدا نـازانین كـه ئێمه چۆن ئەو دەسەڵاته بەسەر خۆماندا بهێنینەوه بۆ ئەوەی كـه دیسـانەوه خاو بینەوه .

كاتێـك كـه ئـەو فشـاره خابونـەوەی بـەدوادا نـەهات لـەش و ڕۆحمـان ئـەو هاوسەنگی‌یەی ڕێـك ناكاتـەوه لـه هـەردوو بەشـه دەرونـی و بەدەنی‌یەكـەدا . ئیشارەتەكانی لەش ڕونن – لەگەڵ ئەوەشدا زۆر له ئێمه چـاوی دەنوقێنـێ و گوێی ناداتێ . ئێمه توشی سەر ئێشه ئەبین , ڕەق بـونێكی زۆر لەسەرشـان و پشتمان كەله دواییدا ئەبێته هۆی دروست بونی تەشنج له ماسـولكەكاندا , توشی ئازاری سك ئەبین هەر له كۆئەندامی هەرسـەوه هـەتا برینـی خوێنـاوی گەدە . . .

لەگەڵ ئەمانەشدا هێشتا هەر نامانەوێ بزانین ڕەگی ئەو ئازاره چی‌یه – ئەوه ئاسانترو دڵنیـاتره كـه بچینەلای چزیشـك ونەخۆشـخانه وه داوای چارەسـەر بكەین . به خۆشحاڵی‌یەوه ئەمانەوێ كه دەرمان وەرگرین بـۆ كـاتێكی دیـاری كراو وەبزانین كه چاك ئەبینەوه دیسان . ژیان خۆی فێرمان دەكـات كـه بـەو شێوەیه ئاسان نی‌یه .

به ئاگابه لەو نەخۆشی‌یانەی كه به هۆی سترێسەوه یەن

زۆر له مێـژەوه لێكۆڵـەرەوەكان ئـەوەیان دیـاری كـردوه كـه پەیوەندی‌یـەكی دڵنیا هەیه له نێوان فشاری دەرونـی و بـەدەنی و نەخۆشـی بەدەنی‌یەكانـدا .

www.pertwk.com

ئێمە هەتا زەحمەت تر لەگەڵ هۆکانی ئەو فشارانەدا ڕەفتار بکەین ڕۆژانە , ناڕەحەت تر توشی نەخۆشی‌یەکانی دەرونی و بەدەنی ئەبین کە ئەوانیش بناغەی خۆیان لە ئەو فشارەدا هەیە .

هێشتا ئەوەندەیش نا — هەتا فشارەکان گەورەتر بێت وا دەکات کە ئێمە زوتر بچینە تەمەنەوە . یەکێك لە زاناکانی بواری لێکۆڵینەوەی فشاری دەرونی و بەدەنی (سترێس) هانس سیلی , بەم شێوەیە ئەڵێ : —

> ئەوەی کە ئێمە پێی ئەڵێین پیری , لەو ژمارانە کەمتر نی‌یە کە بەهۆی فشاری ژیانەوە وەرمان گرتوەو بووەتە نیشانە پێ مانەوە .

تەنانەت وێنەکە زیاتر ناڕەحەت دەبێت کاتێك کە لێکۆڵەرەوەکان دەست بۆ ئەوە ڕادەکێشن کە ئێمە فشار وەردەگرین بەهۆی هەردوو ڕوداوە ناخۆش و خۆشەکانەوە . ئەو فشارە زیاتر دەر ئەکەوێت لە حاڵەتە تراژیدیاکانی وەکوو مردنی کەسێکی نزیك و خۆشەویست , هەروەها حاڵەتی دڵخۆشی وەکوو ژن هێنان و شوکردن یان سەرکەوتنێکی گەورە لە کارێکدا کە کاری زۆرت بۆ کردبێ . کەشتێك بە (پۆسیتیڤ) دڵنیا و باش ناوببرێت ئەوە ناگەیەنێت کە لەو فشارانە بمان پارێزێت کە سروشتین بۆ لەش و ڕۆحمان . ئەوەندە بەسە کە حاڵەتەکە نائاسایی بێت هەتا هۆرمۆنی فشارەکان دەست بەڕژاندن بکەن.

لەگەڵ ئەوەشدا — ئێمە ئەتوانین توشی ئەو فشارانە ببین بەهۆی کەمی خۆشی یان زیاتر وەرگرتینەوە . ئەوەی کە هەست دەکات کە ژیان بێ مانایە لە ناوەڕۆکیدا , ئەوەی کە هیچ دەرفەتێکی نی‌یە بۆ گەشەکردنی و هێنانەدی خەونەکانی یان هەوەس و ئارەزوی , هەست بەوە دەکات کە یەکێ نی‌یە کە خۆشی بوێ لەو حاڵەتانەدا فشارەکانی بەشێوەیەکی گەورە گەشە دەکەن بەرەو نەخۆشی کە ئێمە ڕۆژانە ناوی دەبەین بە فشار هەبون . بەم شێوەیە

www.pertwk.com

یەکێ لە لێکۆڵەرەوەکان ئەوەی دۆزیوەتەوە بە دڵنیـایی وە کـە مرۆڤـی بـێ کار هۆیەکی بەهێزی فشارە کە وا دەکات کە ئەو بـێ کـارە زیـاتر لـە بازنـەی ترس دابێت کە گەشە بکات بەرەو دوو دڵی , نەخۆشی و گرفتی دەرونی .

ویستمان بناغەی هەموو کارێکمانە

ئێمە هەر چۆنێك گرفتەکانمان ئەم دیو ئەو دیـو پـێ بکـەین هێشـتا ڕاسـتی یەك ئەمێنێتەوە – حاڵەتێکی ئاسـایی هەیـە کـە ئێمـە تەندروسـتیمان تیایـدا باشە . هەرچۆنێك ئەو ماوەیەی کە بەهۆی خۆخاوکردنەوە و هاوسـەنگی‌یەوە دیارە لە کەسێکەوە ئەگۆڕێ بۆ یەکێکی تر .
پرسیارەکە ئەوەیە کەچۆن ئێمـە خۆمـان فێـری ئـەوە بکـەین کـە بـەخێرای خۆمان خاوبکەینەوە لەوکاتەدا کە ئێمە پێویستمانە .
نـاوکی گرفتەکـە نـاوی ویسـتنە بـەزۆر . لەبەرئـەوەی چـۆن مـرۆڤ خـۆی خاودەکاتەوە بەویستی خۆی ؟
خۆت بخەرە ناو ئەوحاڵەتەوە کە تۆ پاڵ کەوتویت بۆئـەوەی بخـەویت بـەلاَم خـەوت نایـەت . هەرچـەندە بتـەوێ بخـەوی هـەر نـاتوانی . هەرچـەندە زۆر لەخۆت بکەیت تۆ بەرەو حاڵەتە پێچەوانەکەی دەچیت . ئەگـەر دانەکانیشـت چیڕ بکەیتەوە وەپەنا بەریتە بەر هەمووشتێ بـۆ ئـەوەی بخـەوی ئاکامەکـەی هەر ئەوە نابێت کە نەتوانی بخەوی بەڵکو تۆ لەوانەیە یەکجار تورەیش ببیـت و هەست بەبێ توانایی بکەیت . ئەو بیرەی لەمێشـکی تـۆدا هەیـە کـەتۆ هـەر دەبێت بخەویت لەبەر ئەوەی بـەیانی تۆکـارێکی گرنگـت هەیـە وا دەکـات کـە گرژی و داخستن زیاد بکات . تۆ گاز لە سەرینەکەت دەگریت و خۆت ئەم دیو

ئەودیو پێ ئەکەیت بەبێ دەسەلاتانە ....
خۆت بێ تاقەت مەکە ئێستا ! لەڕاستیدا چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی خۆت فێر بکەیت کە دەسەلاتت بەسەر خۆتا هەبێت لەزۆر حالەتدا .
لەڕاستیدا وشەی (فێربون) ئەبوایە بگۆڕایەوە بە(فێربونەوە) , لەبەرئەوەی ئەوەی کەمەبەستە لێرەدا ئەوەیە کەشتە سروشتییەکان زیندو بکەینەوە , بەو شێوەیە خۆمان خاو بکەینەوە کە هەموومان لەگەل لەدایك بونماندا هێناومانە .
هونەرێك کەتۆ ئەتوانی ببینی لەلای هەموو مرۆڤێکی لەش ساغ یان لای منالی بەختیار , هەروەك لای سەگ و پشیلە , مانگا و ئەسپ . ئەسپ تەنانەت ئەو هونەرەی هەیە کەئەتوانێ بەپێ وە بخەوێت !
وەکو گەورە تۆ بەشێکی گەورەی ئەو بەهرەیەت لەدەست داوە , ئەگەر تۆ وەك ئەوانە نەبیت کە ئەو سیفاتانەت هەلگرتبێ لەلای خۆت تائێستاو بەبەشێکی گرنگت زانی بێ , یان لەوانەیە گەڕا بی بەشوێن ئەو ڕێگایانەدا وەکو (مێدی تاشون) کەهەنگاوێکی سەرکەوتوە لە جیهاندا . گرفت لەبەکارهێنان و تەکنیکی (میدی تاشون) ئەوەیە کە کاتی زۆری دەوێت و چوار دەوریش کاریگەری هەیە لە سەری وەکو بێ دەنگی پێویست .
لەبەر ئەوەی ژیانی ڕۆژانەی زۆر لە ئێمە داواکاری جۆراوجۆری هەیە و کات و شوێن هەمیشە گونجاو نابێت بۆئەوەی بەو شێوازە هەستین لەکاتێکدا کەبمانەوێ خۆمان خاوبکەینەوە . باشترین شێوە ئەوەیە کە بۆهەموان بگونجێ لەهەموو کات و حالەتێکدا . بۆ ئەوەی بگەینە ئەو توانایە پێویستمان بە ڕاهێنان هەیە وەدیسانەوە ڕاهێنان ئەمان گەیەنێتە حالەتی منالی کەتوانایەکی باشیان هەیە کە بەخێرای خۆیان خاوبکەنەوە.

- ## ڕێگا بۆ خۆ خاوکردنەوە

هەنگاوی یەکەم ئەوەیەکە بەئاگا بیت لەتونگی و ڕەقی لەشت . هەستت چۆنە کەبەتەواوی خاودەبێتەوە ؟

بەڵێ هەر وانیە کە حەز لەخەو بکەین یان خەواڵو بین . بێ گومان , مرۆڤ لەو کاتانەشدا ئەتوانێ لەشی خاوبێت , بەلاّم مەبەست لێرەدا ئەوەیە کە خاوبونەوە فێر ببیت کە وەکو یارمەتیەك بێت بۆ حاڵەتی تایبەتی دەرونی و پەستانی بەدەنی .

خاوبونەوەی لەش و دەرون وەرزشێکە کە بە بەشێکی گەورەی بێ ئاگای بونمان دەکەین . توانیمان سەرکەوتوبین ودەسەلاّتمان گرتە دەست ئەو کاتە ئەتوانین ئەوخاوبونەوەیە بەکار بهێنین بۆ ئەوەی کە بتوانین بخەوین لە کاتێکدا کە بمانەوێت و وەیان بۆ ئەوەی کەبمانەوێ بەتەواوی بەخەبەربین و لەباشترین شێوەدا بین و بەتوانا بین هەر کات پێویستمان بێ .

ئێمە بەهەردوو شێوە بەدەنی و دەرونییەکەوە ئازار دەکێشین .

بۆئەوەی بتوانین دەسەلاّتمان هەبێت بەسەر هۆکانی ئەو فشارانە دا پێویستە تۆ بناغە بنچینەیەکانی کۆسپەکانی ڕێگات تێك بشکێنی بۆ ئەوەی فشارەکانت نەهێڵی . یەکێك لەو کۆسپە گەورانە ئەوەیە کە

www.pertwk.com

بەتـەواوی بزانیـت کەهەسـتت چـۆنە لـە کاتێکـدا لەشـت تـونگ و ڕەقـە وە هەروەها هەستت چۆنە کە لەشت خاوو وشك بێت . بۆ ئەوەی دەست بکەیت بەو وەرزشە ئاسانترین ڕێگـا یـان ئەوەیـە کـە تـۆ لـە لەشـتەوە دەسـت پـێ بکەیت باشترە.

<table>
<tr><td>
دەستی ڕاستت بەتونگی بگوشە ئەوەندەی لەتواناتا هەیە . بیربکەرەوە لەوەی هەستت چۆنە کەبەوشێوەیە تونگ بێت , بزانە هەستت چۆنە . لەپاشـاندا خـۆت شـل بکـەرەوە لەدەسـتی ڕاسـتتدا بەتـەواوی . بزانـە هەستت چۆنە ئەگەر دەستت بەتەواوی شل و خاوبێتەوە بزانە چۆنە . پاشان هەوڵ بدە تونگی بەرەو بن قوڵت بەرە. تەنها بن قوڵت سەرەوەی قوڵـت نـا . بـێ گومـان ئۆتۆمـاتیکی سـەرەوەی قۆڵیشـت تـونگ دەبێـت لەهەمان کاتدا .
هەر لەوکاتەوە دەزانیت کەچـەندە گرانـە کـەبتوانیت سـنور دابنـێی بـۆ گوشارەکانی لەشت . بەڵام هەرئەیش بێت! پاشان بەراوردێك بکە کاتێك خۆت شل دەکەیتەوە .
</td></tr>
</table>

ماسولکە کانت تونگ بکە – وەخۆت خاوبکەرەوە ..!

بەم شێوەیە تۆ بـەناو هـەموو لەشـتا دەڕۆیـت – قولـْت , قاچـت , شـانت , سکت , دەم و چاوت , چەناگەت ..... هتد .

ئەم بنەما سەرەتاییە ئەوەیە کە پێچەوانەیەك لەوحاڵەتانەدا هەیە کە ئێمـە ئەبێت بەئاگا بین لْی . ئـەو پێچـەوانە حاڵەتـیـەش دەربـارەی ئـەو تـونگی وفشارانەیە کە ماسولکەکانمان توشی ئەبن بەبێ ئاگاو بەئاگایانەوە.

تـونگی یـەکان کـەمترنین بـۆ ئـەوەی کـەبێ ئاگـابین لێـیـان – بەپێچـەوانەوە ئەوتونگی فشارە بێ ئاگاییانەمان ئەوانەن کەزیاتر ئەمێننـەوە و وزەکانمـان بەتاڵ دەکەنەوە بەشێوەیەکی نەزانراو . کـەوابو ئێمـە پێویسـتە بتـوانین کـە هەسـت بـە ئیشـارەتە مەترسـی دارەکـان بکـەین بۆئـەوەی پێبـە ئیسـتۆپدا بگرین!

- **وەرزش بکە بە هۆی کاسێتەوە**

باشـترین شـێوە کەماسـولکەکانی پـێ خاوبکەیتـەوە ڕاهێنانـە لـەکاتی تـازە دەسـت پـێ کردنتـا , وە ئەگـەر بتـەوێ خـۆت بەدەسـتی خـۆت کـار بکـەیت

پێویستیت بەوە هەیە کە کاسێتێك پەیدا بکەیت و پەیڕەوی بکەیت . ئەو کاسێتە ڕێگات پیشان ئەدات کە خۆت خاو بکەیتەوە بەشێوەیەکی زۆر ئاسان . زۆر لەوانەی دەستیان پێکردوە , زۆر خۆشحاڵن بەوەی کەئەتوانن ئەوکاسێتە لەگەڵ خۆیاندا ئەبەن بۆ سەر کارەکەیان و لەوێدا بەهۆیەوە وزەی تازە ئەدەنەوە بەخۆیان و خۆیان خاودەکەنەوە بەو شێوەیە هەست بەسوکی خۆیان دەکەن لەفشاری دەرونی و بەدەنی دا .

بەهەمان شێوە ئەگەر لەماڵیشەوە بیکەیت دوای کارکردنی ڕۆژانەت هەمان خۆشی هەست پێ دەکەیت . لەوکاتەدا کە گوێ لەو کاسێتە بگریت و سود لەو خاوبونەوەیە وەربگری لایەنێکی گەورەی لەش ساغییەکە هەموو کەس بە تاسەوەیەتی هەر کاتێك کە تۆ فێری ئەم شێوەیە بویت بە تەواوی ئەچێتە ناوتەوە لە لەش ودەرونتا ئەبێت ئیتر تۆ تەنها بەچەند هەناسە هەڵکێشانێك ئەچیتە ئەو ماوە خۆشە خاوبوونەوەیەوە ئیتر خاوبونەوەکان خێراتر بۆت یەن ئەو کاتەیش وەختییەتی کەبەرەو زیاتر گەشەکردنی بچێت بۆ ئەوەی دەرونیشت فێری ئەو شێوازە ببێت .

ئەو خاوبونەوە دەرونییەیش بواری خۆشترت ئەداتێ کەبتوانیت بگەیتە پەیوەندی بەتوانا شاراوەکانی بێ ئاگاییتەوە .

خابوونەوەی دەرونی

پەیوەندی بکە بە بێ ئاگایەتەوە

بۆمان هەیە کە کەمێك وەرزشی مێشکتان پێ بکەین ؟
کەوا بوو هەندێك کات وەربگرە بۆ ئەوەی ئەمانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت. ژمارە 14 Ξ 19 بکە بەلاّم بەخێرایی , چەندی کرد ؟
لە پاشاندا بەهەمان خێرایی بزانە چەند پەنچەرە لەماڵەکەتدا هەیە لەگەلّ شوێنی کارەکەت .
بێ گومان وەلاّمەکەی مانایەکی گرنگی نییە . تەنها لێرەدا هەڵسوکەوت و ڕەفتارت گرنگە لەم دووهەولّەدا . ئەگەر کەسێ بە دیارتەوە بوایە و تەماشای بیرکردنەوەکانی بکردیتایە هەستی بەوە دەکرد کە چۆن چاوت بەم لاو لای ڕاستەوە دەگێری و ئەوەستی لە هەولّی یەکەمیاندا – وە بۆلای چەپ لە هەولّی دووەمیاندا . لەگەلّ ئەوەشدا ئەبینین کە هەردوو حاڵەتەکە ماتماتیکیە .
ئەوەی لێرەدا مەبەستە ئەوەیە کە بیخەینە بەر چاو کە چەند مێشکمان جیاواز بەکار دەهێنین کە چی ئێمە وا بڕوا دەکەین کە هەمان بەکار هێنانمان هەیە لە هەموو کات و حاڵە تێکدا .
(ڕۆگر سپێری) کە لێکۆڵەرەوەیەکی ئەمریکیە ئەو بوو کە بۆمانی جیا کردەوە کە چۆن بەشە جیا جیاکانی مێشکمان کارگێڕە لە بیرو هەستدا . یەك بەشی گەورەی لێکۆلّینەوە کە ئەوەی دەرخست کەلای ڕاستی مێشك سەنتەری هەستە بەلاّم بەشی لای چەپ سەنتەرە بۆ بیر مەنتیقی .

www.pertwk.com

- **هەست و مەنتیقی لە کاردا**

تاقی کردنەوە لە بارەی ئەوەی کە ئێمە چۆن لای ڕاست و چەپی مێشکمان بەکار ئەهێنین لە چالاکی جیاواز جیاواز دا هەر لە ئێستا وە ئالۆزە لە بەر ئەوەی ژیان هیچ زانیاری‌یەکی سروشتی ئاسانی دابەشکراوی نی‌یە هەتا پێمانی ببەخشێ . لە باتی ئەوە پەیوەندی‌یەکانی نێوان هەردوو بەشەکانی مێشکە کە یەکجار شوێنی بایەخە . لەگەڵ ئەوەشدا (ڕۆگر سپێری) کارێکی گەورەی پێش کەش بە ئێمە کرد . کە بوە مایەی پێ بەخشینی خەلاتی نۆبل لە 1981 دا . ئەو وای کرد کە ئەوە هەست پێ بکەین کە فراوانی‌یەکی یەکجار بەنرخ هەیە لە کارکردنی مێشکماندا لەوەی کە تەنها بیری مەنتیقی بێت – ئەو تواناکانەی کە پێویستن لە کاتی بۆ نموونە هەست بە خۆکردن , گرفت چارەسەر کردن و تازە گەری دا , ئەو توانایانەی کە لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ژیان گرنگن کە بگەینە پەیوەندی‌یان وە کاریان پێ بکەین و بۆ ئەوەی سنوریان ببڕین لە پێناو توانا دەرونی‌یەکانماندا .

> زۆربەی لێکۆڵەرەوەکانی مێشك لەوەدا تەبان کە ئێمە تەنها سود لە بەشێکی زۆرکەمی ئەو توانا فراوانەی دەرونمان وەردەگرین کە ئێمە پێمان دراوە .

بۆ ئەوەی کە بە باشترین شێوە ئەو توانایانەمان بەکار بهێنین . پێویستە کە ئێمە خۆمان فێر بکەین کە زاڵبین بەسەر هەردوو بەشەکەدا بۆ ئەوەی کە بتوانین وزەدانی دەرونمان زیاد بکەین و بشتوانین شێوەیەك

www.pertwk.com

بدۆزینەوە کە وزە خەزن بکەین بۆ کاتی پێویست . هەر وەکوو ئەو حاڵەتەی لەش کە ئەبێت خۆمان فێری شێوازێك بکەین بۆ خاو بوونەوەمان . خاوبونەوەی لەش شێوازێکە لە وەرزشەکە دا .

یەکەمجار کە فێری خۆ خاوکردنەوە کە دەبێت لە لەشتا ئەو کاتە تۆ ئامادەیت کە خاوبونەوە دەرونیەکەیش وەربگریت .

چەند کات دەخایەنێت ئەوە زۆر جیاوازە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر .

ئەگەر ئەتەوێ کە بەڕاستی بەختێك بە خۆت بدەیت بۆ ئەوەی فێری ئەم شێوازە ببیت – کە تۆ لە تەواوی ژیانتدا سودی لێ وەردەگریت – ئەبێت تۆ خۆت ڕازی بکەیت بە باشی و کات تەرخان بکەیت وە وەرزشەکە .

کاتێك کە شێوازەکەی چوە ناوتەوە خاو ئەبیتەوە بە تەواوی دەرونی و بەدەنی لە کاتێکی زۆر خێرا دا لە هەر شوێنێك بیت .

- **سێ هاوڕێی بڕوا پێ کراو**

ئەم وەرزشە دەرونیە مەبەستی لەوەیە کە سێ هاوڕێت پێ ببەخشێ لە ژیانتا : –

- یەکەمیان تواناکە سەر چاوەی فشارەکانت کەم دەکاتەوە .

تۆ فێری ئەوە دەبیت کە کاربکەیتە سەر سەر چاوەی فشارەکانی لەش و دەرونت هەتا دەگەنە قۆناغێکی خۆش . ئەوە دەگەیەنێ کە تۆ ئامادە بونێکی باشت هەیە بۆ ئەوەی خێرا بەکاربێیت لە حاڵەتی هەڵسوڕانی کارێکدا بە لەش و دەرونت . ئەگەر تۆ هەمیشە بە فشارێکی زۆرەوە هەڵسوکەوت بکەیت ئەو کاتە هیچ سود لە تواناکانی ناوەوەت وەرناگریت . لە بەشی دەرەوەتا وا دەردەکەوێت کە یەکجار خۆتت هیلاك کردوە . هەر

www.pertwk.com

وەکوو خۆت بە دڵنیایییەوە دەزانیت کە مەترسی لەو خۆ هیلاك کردنە زۆرە گرفتێکی ئێستایی مرۆڤایەتییە .

- دووهەمی هاوڕێ تواناکەیە کە بتوانیت بەیەکجاری خاو ببیتەوە .

کاتێك کە ماسولکەکانت لە خاوبونەوەدان لەشت هەست بە گەرمی و خۆشی دەکات . لە پشودا , گەرمییەکی نە زۆر و نە کەم و هەستێکی خۆش لە لەشتا زەحمەتە خۆت بە قەلەق و بێ زار بزانیت . کەوا بوو پەیوەندییەکی سروشتی لە نێوان خاوبونەوەی ماسولکە و دەروونیدا هەیە . لە کاتێکدا کە تۆ هەست بەوە دەکەیت کەوا بوو تۆ باشترین نمونەت لە بەردەمتایە کە خۆت ئامادە بکەیت لە هەردوو لایەنە دەرونی و بەدەنییەکەدا بە وزەیەکی تازەی پێویستی ژیانەوە .

- سێ هەمین هاوڕێ توانایەکە کە بتوانیت پشو بە دەرونت بدەیت .

ئەم ووشەیە بۆیە هەڵبژێردراوە لە بەر ئەوەی کە هەوڵ بدرێ ئەوە پیشان بدرێ کە مەبەست لە پشوی دەرونی چییە . ئەم قۆناغە ماناکەی ئەوەیە کە تۆ فشارە دەرونییەکانت زیاتر کەم بکەیتەوە . تۆ بە تەواوی هێمن و دڵنیا دەبیت , چوار دەورت کارت ناکەنە سەر و هیچ دەنگێکی ناخۆش بێزارت ناکات و شتە دەرەکییەکان ئەکوژێنەوەو ون دەبن . تۆ دەرگای شتێکی تر ئەکەیتەوە کە ئەویش چونە ناو بێ ئاگاییتەوەیە . ئەو کارە بە ئاگاییانەت ئەخرێنە لاوە بۆ ئەوەی شوێن فراوانتر بێت بۆ توانا و کاری دەرونی تر . لەم حاڵەتەدا تۆی کە دەسەڵاتداریت لەگەگەشەکردنتدا بێ ئەوەی هیچ شتێ لە دەرەوە کارت بکاتە سەر .

تۆ خۆت ڕاستی خۆت دروست ئەکەیت .

www.pertwk.com

• ئەشکەوتە ئاڵتونی‌یەکەی دەرونت

کاردانەوەت هەیە کاتێك گوێت لە ووشەی بێ ئاگایی دەبێت ؟
مەبەست ئەوەیە کە ئێمە زۆر جار ناوی دەبەین بەبێ ئاگابونمان . پێچەوانەکەیشی ئەو بە ئاگابوونە ڕۆژانەی‌یانەیە یان بە ئاسانی ناوی دەبەین بە بەئاگا .
هەر لە سەردەمی فرۆیدەوە دەست کرا بە چونە ناوەوەی ئەو جیاوازی‌یانەی کە لە نێوان دەربڕینی بە ئاگابوون و ئەوەی کە ئێمە داواکارین کە بێتە دی بێ ئاگایی‌یانە , لێرەدا بێ ئاگای‌یانە وەك شەرمێك ماوەتەوە . لەبەر ئەوەی وەکوو شوێنێکی دەرونی بەکار هاتوە کە هەموو شتێکی پیس و خراپ کە ئێمە نامانەوێ فڕەی ئەدەینە ناوی , ئەو شتانەی کە شوێنیان نابێتەوە و پێویستە دور بخرێنەوە لە کەسایەتیماندا .
ئێستا وەختی‌یەتی کە هەڵیان سەنگێنی . لە ڕاستیدا ئەبوایە تۆ وا هەڵسوکەوتت لەگەڵ بێ ئاگایی‌تا – یان جێگری ماوەی بە ئاگابوونت بکردایە هەر وەکوو ئەوەی کە ئێمە ئامادەمان کردوە و ناوی دەبەین بە ئەشکەوتی ئاڵتونی دەرون !
لەبەر ئەوەی بە هۆی ئەو بێ ئاگا بونەتەوەیە کە تۆ ئەتوانیت ئەو دەسەڵاتە میکانیزیە شاراوانەت بە دەست بهێنی کە ئەبنە هۆی هەڵسوکەوتی بەشێکی زۆری ڕۆژانەت . لە ڕێگەی ڕاهێنانتەوە ئەتوانیت بگەیتە ئەو پەیوەندی‌یە لەگەڵ بێ ئاگا بونتا ئەتوانی فێری ئەوە ببیت کە ڕون تر شت ببینی , تۆ ئەتوانیت دەسەڵات پەیدا بکەیت بەسەر ژیانتا

و ئەتوانیت بە ئاگایا نەڕێگای ژیانت هەڵبژێریت .
بەکوورتی ئەڵێین – فێری ئەم شێوازە ببیت کە پەیوەندی بە بێ ئاگایت و هەستەکانتەوە بکەیت وەکوو ئەوە وایە کە تۆ لە کەڕی کوێرییەوە گەشە بکەیت بە تەواوی چاو و گوێ کراوەو بە هەموو یارمەتییەکی .

• تۆ خۆتی کە لە جوڵەدایت

کاتێك کە چوار چێوە بەردەستە مەنتیقییەکان ئەکەونە لاوە بەشێکی تری تۆیە کە بە تەواوی لە چالاکیدایە بۆ کارە هەستیارەکانت لەوەی کە تۆ پێی ڕاهاتوی . تۆ هەست بەوە دەکەیت کە بیر کردنەوەکانت لە جم و جوڵ دان لە هێڵێکی تردا , تۆ ئەتوانیت وێنەی ناوەوەت بخەیتە پێشەوە کە کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە بۆ گرفت چارە سەرکردن لە کاتی جیاوازدا , تۆ دەرگاکانت ئەکەیتەوە بە شێوەیەکی جیاواز تر , زۆر بە توانایەکی بەهێز و پڕ دەسەلاتەوە .
تۆ ئەو قۆناغە ئاساییەت بەجێ دەهێڵی کە مەبەست ئەوەیە کە تۆ بێ ئاگاییەکەت دیاری دەکەیت و ئەڕۆیت بەرەو ئەوەی کە تۆ خۆت کاری تیادا دەکەیت .
کاتێك کە وەرزشی خابونەوەی ماسولکە پەیڕەو دەکەیت هەست بە لەش قورسی دەکەیت . ئەمە زۆر سروشتییە لەبەر ئەوەی یەك ماسولکەی خاو کێشی قورسی تر دەبێت .
ئەمە اه خۆیدا وا دەکات کە تۆ هەست بکەیت کە چۆن ئەچیتە خوارەوە

و لەیەك ماوەی هێمن و خۆشی دا ئەبیت . ئەم هەستە بە توانایە ئەتوانیت کە تۆ فێری ئەوە ببیت کە بە کاری بهێنی بۆ ئەوەی کە بەئاسانتر بەردەوام بیت لەو ماوە بێ ئاگا بونەتدا .

- **هەناسەدان وەك (خو)**

کە خاوبونەوەی دەرونی پەیڕەو دەکەیت هەمیشە بە چەند هەناسەیەکی درێژ و قوڵ دەست پێ بکە . هەناسەدانەکە سەنتەرە – تۆ پێویستە بەڕاستی و ڕێکی فێری ببیت لە سەرەتاوە . زۆر جار ئێمە هەناسە لەبەشی سەرەوەی سنگمان ئەدەین –

www.pertwk.com

تۆ هەست دەکەیت دەچیتە خوارەوە بەرەو ماوەیەکی هێمن و خۆش هەستی پڕ لە توانا و خاو بونەوەکەت فێری ئەوەت دەکات کە تۆ بە ئاسانی تر بەردەوام بیت لە کارکردن لەگەڵ بێ ئاگایتدا .

لە باتی ئەوەی هەناسە هەڵکێشی لە بەشی خوارەوەی سك . هەناسەدانی تەواو بە شێوەیەکی ڕاست یەکەم هەنگاوی خاوبونەوەیە . لەگەڵ ئەوەشدا تۆ ئەتوانیت هەندێ هەناسەی قوڵ بە کار بهێنی وەکوو (خو) یەك لەکاتێکدا کە بە چاکی ئەم شێوازە چوبێتە ناوتەوە لە کەسایەتی خۆتدا . خوو شتێکە کە بۆ نموونە وەرزشەوانەکان بەکاری دەهێنن بۆ ئەوەی بە سەرنج بن و خۆیان ئامادە بکەن بە لەش و دەرون بۆ ئەوەی باشترین کات و حاڵ تۆمار بکەن لە پاڵەوانیەکەدا . کە وا بوو خوو ئیشارەتێکە کە ڕێگا کورت تر دەکات بۆ خاو بونەوە و سەرنج . پێت سەیرە کە ناوی خاو بونەوە و سەرنج دان لەیەك کاتدا بەرین ؟

لە بەشێکی تری ئەم کتێبەدا باسی پەیوەندی ئەو دووانە ئەکەین — ئەو دوانە بە هیچ جۆرێ پێچەوانەی یەکتری نین وەکوو زۆر کەس وایی بۆ دەچێت .

- **بەرەو ژوورەکەی دەروونت**

www.pertwk.com

هەندێ هەناسەی قولّ هەڵكێشـان سـەرەتایەكی ئاسـانە بـۆ خاوبونـەوەی دەروونی . بەردەوام بونت لەم وەرزشەدا لە تواناتەوە یارمەتی دەبات كە وێنەیەكی ناوەكی خۆت دروست بكەیت . ئەو وێنە ناوەكیانـەی كـە ئێمـە هەمانە . ئەو توانا دەرونی‌یە بەردەستیانەمان — كارێكی بـە هێـزی هەیـە لە سەرمان بێ ئەوەی كە ئێمە زۆر گوێی بدەینێ بۆ نموونە تۆ ئەتوانیت بەرەو بێ ئاگابونت بچیت لە ڕێگای ئەوەی كە خۆت ئەوە بخەیتە خەیاڵت كە قادرمەیـەكی كارەبـایی دەبینـی و ئەچـیتە سـەری بـۆ ئـەوەی بـەرەو خوارەوە بچیت . ئەو قادرمە كارەبایی‌یە یارمەتی‌یەكـە بـۆ ئـەوەی لەبـەر دەستت بێت كە بەرەو خـوارەوە پـێی بچیت و هەسـتێكی قورسـت پـێ بدات كەدابەش دەبێت بـە لەشـدا كاتێـك كـە تـەواو خاوبویتـەوە . كاتێـك خـۆت ئـەبینی بـەو قادرمـەدا دەچـیتە خـوارەوە تـۆ خۆشـت دەچـیتە خوارەوە بەرەو بێ ئاگاییت .

> كاتێـك خـۆت ئەبینیتـەوە لـە بەشـی كۆتـایی قادرمەكـەدا ئـەوە بخـەرە خەیاڵی خـۆت كەلـە ژورێكـی دەرونـدایت لەوێـدا هەسـت بـە ئاسـودەیی بكەیت وە بەیـەكجاری ئـارام بیـت . بـۆ ئـەوەی ئـەو هەسـتە تایبـەتی و سروشـتی‌یە دەرونی‌یـە بنرخێنـی لەوێـدا تـۆ شـتە ئامادەكراوەكانـت ڕێنـوێنی بكـەیت ئـەبێت ژورەكـەت وا بڕازێنیتـەوە كـە لەوێـدا باشـترین تەندروستیت هەبێت . ئەو ژورە ئەتوانرێت وەكوو ژورێكـی ئاسـایی بێـت كە تێدا بێت , نوسراوەو هەبێ بەو شێوەیەی تۆ ئارەزوتە . ئەشتتوانرێ شوێنێك بێت بۆ نموو سەر ڕووبارێك بێـت یـان سـەر لوتكـە چیایەك كـە دیمەنێكی زۆر جوانی هەبێت . ئەتوانرێت باخچەیەكی جوانی پڕ لە گوڵی بۆن خۆش بێت یان شوێنێك لەوێدا بەرگری لێ كراو بێت .

ژوورەکەی دەرونت تەنها هی تۆیە وە تەنها هەر خۆشت دەزانیت کە تۆ لە کوێدا باشترین سەربەستی و هەیە .
گرنگترین شت ئەوەیە کە تۆ خۆت بەڕاستی هەست بەو شوێنە بکەیت کە هەڵی دەبژێریت . ئەو ژورە دەرونیەیەت ئارامی و شت وەرگرتنت زیاد دەکات. لەوێدا ئەتوانیت چاوت بەخۆت بکەوێت بەشێوەیەکی نوێ , بە ژیان و گەشە کردنەوە .

• تۆ هیپنۆس بۆ خۆت دەکەیت .

وەرزش کردن بەکاسێت یارمەتیت دەدات کە بەئاسانتر دەرونت خاوبکەیتەوە .
ئەم وەرزشە ئەتخاتە ماوەیەکەوە لە بێ ئاگایی . مرۆڤ ئەتوانێ ناوی بەرێ بە خۆخستنە ژێر هیپنۆسەوە . هیپنۆس لە ڕاستیدا شێوازێك نیە بەڵکو ماوە دانێکە .
هیپنۆس شتێکی سەیریش نیە یان مەترسی تێدا بێت تەنها ئەوەی بە هیپنۆس هەڵدەستێت لە ڕاستیدا تۆ خۆتی . (هەموو ئەو شتانەی کە

www.pertwk.com

بیسـتوتن دەربـارەی ئـەوەی کـە بـە هیپنـۆس هەڵدەسـتێ ئـەتوانێت دەسەڵاتی کەسەکەی تر بخاتە ژێر ڕکێفی خـۆی !) . تـەنها ئـەو شـتەی کە ترسناکە لە هیپنۆسدا ئەوەیە کە ئێمە لە ڕاستیدا زۆر جار ئەچینە ناو هیپنۆسەوە بێ ئەوەی کە بە ئاگابیت لێی . بۆی هەیە کە بیر کردنـەوەی خـراپ بێـت یـان ئـەو هەسـتانەی کـە هەڵسـوکەوتمان داگـیر ئەکـەن بـە شێوەیەکی زۆر کە ئێمە خۆمان ناتوانین دەسەڵاتداین بەسەر ئـەوەدا کـە تەندروستیمان چۆن بێت یان بەکردار بین . ئـەو بـۆ چـوونە نوێیـەی کـە هیپنۆس چی بێت کە ئەتوانیت یارمەتیمان بدات کە سود لـە چـوونە نـاو هیپنۆس وەربگرین بە دەستی خۆمان لە باشترین توانـای ئامـادەکراودا . ئەو بنچینە سەرەتاییەی وەرزشـی دەرونییـەکان دەخایـەنێت . لێـرەدا هەمان یاسا ئەگرێتـەوە هـەر وەکـوو وەرزشـی خاوبونـەوەی ماسـولکە — ئێمە هەمووما‌ن پێویستمان بە هەمان وەرزش هەیە بە شـێوەی جیـا جیـا بۆ ئەوەی ئەو شێوازە کارمان لێ بکات . شتێك دڵنیایە — هـەموو کەسـێك ئەتوانێت فێـری ئـەم شـێوازە ببێـت . لەگـەڵ ئەوەشـدا — کاتێـك کـە تـۆ بەباشـی فێـری خاوبونـەوەی ماسـولکە و دەروونـی بوویـت پێویسـتت بـەوەمابێت کـە بـە هـەموو بەرنامەکـەدا بڕۆیتـەوە بـۆ ئـەوەی کـە تـۆ پەیوەندی بکەیت بەبێ ئاگاییتەوە . لە ڕێگەی ئەوەی کە سود لـە چـەند هەناسەیەکی قوڵ وەربگریت وەکوو (خوو) یەك ئیتر تۆ ئەتوانیت بچیتە خوارەوە بەرەو خاوبونەوەیەکی قوڵ بەکەمتر لەیەك دەقیقە .

سەرەڕای ئەمانەش تۆ ماوەی ئەوەت ئەبێت کەبـەیك شـێوازی کاریگـەری تر خۆت ئامادە بکەیت لە دەروونەوە بۆ حاڵەتی جیـا جیـا لـە هـەر کـوێ بیت !

وێنەی کەسایەتی خۆت

چۆن تۆ بڕوا بە تواناکانی خۆت دەکەیت

ئەوە بخەرە خەیاڵت کە کەسێك پارچە تەختەیەکی پان و درێژ لە سەر زەویدا دەنێ و داوات لێ دەکات کە لەسەری هاوسەنگی خۆت ڕابگری و لەسەری بڕۆیت .

هیچ دوودڵ دەبیت ؟ بێ گومان نەخێر – ئەم کارە بە کارێکی زەحمەت نا ناسرێ لە ژیاندا . پاشان داوات لێ دەکرێ کەلەسەر هەمان تەختە بوەستیت بەڵام ئەم جارەیان تەختەکە لە سەر چاڵاییەکی قوڵی 50

مەترىيە . چۆن كاردانەوەت ئەبێت ؟ بێ گومان ئەڵێی نەخێر ئەم جارەیان .

ئەبێ چی بێت جیاوازی لە نێوان ئەو دووحاڵەتەدا ؟ بەڵێ چاوەڕوانی‌یەكانت لە بارەی ئەوەی كە چی ڕوودەدات گۆڕاون .

لە حاڵەتی یەكەمدا تۆ بە دڵنیایی‌یەوە وا بیر دەكەیتەوە كە ((ئەمە ئاسان بوو)) . لە حاڵەتی دووەمدا تۆ وا بیر دەكەیتەوە كە ((ئەوە مەترسی‌یەكی ژیانە – ئەكەومە خوارەوە)) .

ئەگەر چی پارچە تەختەكە هەمان شتە لەگەڵ ئەوەشدا تۆ وەكوو گرفتێك ئەیخەیتە بەرچاو و هۆشت . چاوەڕوانە خراپەكانت ((نێگەتیڤەكانت)) لە چاوەڕوانە باشەكان ((پۆستیڤەكانت)) بەهێز ترن . ئەگەر تۆ سەرەڕای هەموو شتێ زاتی ئەوە بكەیت كە لەسەر ئەو پارچە تەختەیە بوەستی ترسی كەوتنە خوارەوەن زۆر گەورەترە لە كاتێكدا كە 50 مەتر بەرزترە لەوەی كە لە سەر زەوی‌یە .

- **ئەبین بەو شتەی كە بیری لێ دەكەینەوە**

ئەوە نموونەیەكی بەرچاوە كە لە كاتێكدا ناتە بایی‌یەك ئەبێت لە نێوان ویست و چاوەڕوانی دا كە چاوەڕوانی سەر دەكەوێت . وێنەكانی ناوەوەمان هەڵسوكەوتمانی بەدەستەوەیە زۆر بەهێز ترە لە ویستە بەئاگاكانمان . وێنەكانی ناوەوەمان بەدەست بێ ئاگایمانەوەیە . ئەو بێ ئاگایی‌یە كە ئەو تێگەیشتنەمان ئەداتێ بەرامبەر خۆمان وە ئەو

تواناyanەی کە ئێمە بڕوامان وایە کە هەمانە . ئێمە ڕاستییەك بۆ خۆمان دروست دەکەین کە هەڵسوکەوتمان ئەگرێتە دەست . ئەو وێنەیەش وای لێیەت کە بچێتە ناومانەوە و لەگەڵماندا بژی لەگەڵ کەسایەتیماندا کە ئێمە جیاوازی نەکەین لە نێوان هۆوکاردانەوەدا . ئێمە بڕوایەکی بەهێزمان هەیە بەو وێنەیەی خۆمان . کاتێك ئەو وێنەیە نێگەتیڤ بێت ئەو کاتە ئێمەش بڕوامان بە تواناکانمان سنوردار ئەبێت و بڕوا بە خۆبوونمان لاواز ئەبێت .

یەکێ بە قوتابییەکەی بڵێ کە ئەو لاوازە لە هەندێ وانەدا ئەو کاتە قوتابییەکە زۆربەی جار ئەکەوێتە ڕەفتارێکەوە کە ئەتوانرێ پێی بوترێ خۆ پڕکردن لە ووشەی دەرەکی .

خستنە ڕوی ئەو حاڵەتەی کە مرۆڤەکە ناتوانێ و خراپتر شت بەدەستەوە ئەدات , ئەو خستنە ڕوە خراپە ئەوە دڵنیا دەکاتەوە کە مرۆڤە کە نا بەهرەمەندە وە ئەو بەهێز بوونە لە بڕوا بە خۆنەبوونە سەرەتایەك ئەخاتەوە بۆ سەرنەکەوتنت لە شتی داهاتودا . لەو کاتەدا مرۆڤ لە بازنەیەکی پڕ لە ئازاردایە وە دیارە کە زەحمەتە بتوانێ کە ئەوەبوە ستێنێ بەهۆی خۆ هیلاك کردنی بە ئاگاوە .

وێنەکانی ناوەوەمان هێزێکی بێ ئەندازەیان بەدەستە .

• ئێمە ئەوە دەکەین کە بڕوامان پێیەتی

تەنانەت شتێك هەیە کە ئێمە بەفێربونی بێ یارمەتی ناوی دەبەین . بەم شێوەیە هەندێ لە لێکۆڵەرەوان ئەم واتایە هەڵدەسەنگێنن . جۆرە ماسییەك کە بە (یەدە) ناوی دەبرێ ئەخرێتە ناو ئەکڤار یۆمێکەوە , پارچە شوشەیەکی پان ئەکڤار یۆمەکە دەکات بەدوو بەشەوە . لە پشت پارچە شوشەکەوە ماسی بچوك بچوك ئەخەنە ناویانەوە — یەدەکە لە سروشتیدایە کە سەربەست بسوڕێتەوە .
ماسی یەدەکە پەلاماری ماسییە بچکۆلەکان ئەدات , لوتی بەرشوشەکەی ناوەڕاست دەکەوێت , دیسانەوە پەلامار ئەداتەوە هەر لە خەباتدایەو پەلامار ئەدات سەر لە نوێ بۆ ئەوەی ماسییە بچکۆلەکان بگرێت , بەڵام سنورێك هەیە بۆ ئارام گرتن لە ئازارو لێدان , تەنانەت بۆ یەدەکەیش . لە کۆتایدا یەدەکە واز دەهێنێت .
لێکۆڵەرەوەکان پارچە شوشەکەی ناوەڕاست ئەکڤار یۆمەکە دەردەهێنن. ماسییە بچکۆلەکان ئەکەونە بەردەم و لوتی یەدەکەوە . مەلەدەکەن لە بەردەمیدا — ئەو هیچ جۆرە ڕەت دانەوەیەکی نییە . یەدەکە بە تەواوی ئارەزوی خواردنی نەماوە .

ڕاستی‌یەکەی ئـەو ئـیتر وای لێ هـاتووە کـە هـەرگیز هـەوڵ نـەدات ماسـی بچوك بگرێت , بەڵکو بمرێ لە برسا . لە بۆ چوونی ئەو یەدە یـەدا نـاکرێ کە ئیتر ماسی بگرێ لـە هـەر شـوێنێك بێـت . بـەو شـێوەیە فێربـونی بـێ یارمەتی لەگەڕدایە .

بێ گومان نموونەی کاری سەر سوڕهێنەر و بە ئاگابونەوە هەیە بۆ ئەوەی کـە چـاوەڕوانیەکانمان چ کاریگەریـەکی هەیـە لـە سـەر هەڵسـوکەوتی مرۆڤایەتی .

www.pertwk.com

مردنی (ڤۆدۆ) له هایتی نه گاڵتەیە و نە سحر . و – ب – کانۆن کە فیزیکییەکی ئەمریکییە یەکەم زانست ناسی پیاو بوو کە دەستی بە لێکۆڵینەوە کرد لەسەر (مردن لە ڕێگەی جادوکەرەوە) کە ئەوانە توشی دەبن کە ئەوەیان پێ گەیشتوە کە نازێکیان شتی مردنی بۆ ناردون لە ڕێگەی سحرەوە .

و – ب – کانۆن پەیوەندی بەهێزی دۆزییەوە لە نێوان ئیشارەت کردن بە مردن و ئەو کەسە توش بووەوە کە بەڕاستی دوچاری نە خۆشییەکی قورس دەبێت یان ئەمرێت . مردنەکە تەنانەت ئەتوانێت بێتە پێشەوە لە ماوەی چەند کات ژمێرێکدا دوای کردنی ئەو کارەیان هەمان ڕۆژ کە بۆی دانراوە . زۆر جار هیچ جۆرە شیکردنەوەیەکی دەرمانسازی نییە بۆ ئەو حاڵەتە , بەڵکو زیاتر شتەکان ئەشکێنەوە بەلای بواری مردنی دەرونییەوە – مرۆڤەکە ئەمرێت لەبەر ئەوەی کە ئەو بڕوایەکی بەهێزی بە وەهەیە کە ئەو ئەمرێت .

- **سەرکەوتنی بێ ئاگایمان**

ئەو وێنەیەی کە خۆت هەتە بەرامبەر بە خۆت و بڕوا بە تواناکانت ڕاکێشەرێکە لە گەشەکردنی کەسایەتیتدا .

لەم ساڵانەی دوایدا ئەوە زۆر گرنگی پەیدا کردووە کە (بڕوا بە خۆت بکەیت !) کارێکە کە ڕاستییەکی گەورە لە خۆی دەگرێ , بەڵام

www.pertwk.com

دەرەکی کارێکی کەمی هەیە لەسەر ئەو کەسانەی کە کارێکیان پێ دەسپێردرێ کە وێنەی خۆیان خراپ ئەبینن و بڕوایان بە خۆیان نییە .
شیکردنەوەکەی ئەوەیە کە ئەو وێنە خراپەی هەتە بە بەردەوام بێزاری دروست ئەکات لەبێ ئاگایتا و ئەو کاتە ئەوە هیچ یارمەتی نییە کە بە هۆی بە ئاگایی ڕۆژانەتەوە هەوڵ بدەیت سەرکەویت بەهۆی ئەوەی کە بگەڕێیتەوە هاوار بکەیت کە خۆت چەند بە مرۆڤێکی باش بزانیت لە ڕاستیدا .

نمونەیەکی ڕون ئەوەیە کە ئەوەی کە باسی خۆی دەکات بە چاکە زۆر جار بڕوابونی بە خۆی خراپە . بەڵام ئەوەی کە خاوەنی بەلانسێکی دەرونی باشەو بەتەواوی بە ئاگایە لە تواناکانی پێویستی نییە کە خۆی تەرخان بکات بۆ باس لە خۆ کردنی . بڕوا بە خۆ بونێکی باش شتێکە کەلە ناوتا بێت . پێچەوانەکەی پێی ئەڵێن خۆ بەزل زان و باس لە خۆکردن .

• پۆستیڤ مانای دڵنیاییە

هەندێ بۆچونی دڵگیرهەن کە زۆر یان باس لە وە دەکەن کە ((پۆستیڤ بیر بکەرەوە !)) ئەم بۆ چونانە ئەوەندە بەکارهاتون کە زۆر هەستی بەهێز بەخەبەر ئەهێنێتەوە لەلای زۆرمان .

www.pertwk.com

زۆر کەس بە نێگەتیڤ کاردانەوەی هەیـە کاتـێ کـە ئـەوان گوێیـان لـەوە دەبێت لە بەر ئەوە زۆر بەکاردێت لەگەڵ پەیوەندی کردن بەشـتی تـرەوە و یارمەتییەکی لاواز بووە بۆ مرۆڤ کـە داوای یارمـەتی و ڕێگـا پیشـاندانی کردبێ بۆ ئەوەی چۆن بێنەوە سەر ڕێگای ڕاستی لە هەست و دوو دڵـی , دڵە ڕاوکێ , غەمباری و ناتەواوی یان ئەگەر مرۆڤ بڕوا بە شوێن ماناکەیـدا کە لەکوێوە هاتووە لەو کاتەدا وێنەکە کەمێکی تر وون ئەبێت. پۆستیڤ لەلای زمانی ئینگلیزی مانای دڵنیاییە .

کەوابوو ئەبێت تۆ خۆت فێربکەیت کە دڵنیـا بیـت لـە بیرکردنـەوەتا , کەبـە ڕاسـتی بیربکەیتـەوە و بـەئاگابیت لـە ئاواتـەکانت , لـەباتی نادڵنیایی .
پاشان ئەو ڕاستییە ئەخەیتە سەری کە بێ ئاگایت نازانی کە ووشەی ((نەء)) و ((هەرگیز)) مانای چییە ئیتر تۆ باشتر تـێ ئەگـەیت بـە دڵنیاییـیـەوە کـە ئـەوە دەربـارەی چـییە . لـەم ڕاسـتیەدا شیکردنەوەیەك شـوێنی ئەبێتـەوە کـە بۆچـی مـرۆڤ ئـەبێت پۆسـتیڤ بیربکاتەوە لە باتی نیگەتیڤ .

ئەگەر تۆ بە خۆت بڵێی ((ئێستا من نابێت دوو دڵ ببم و خۆم شەرمەزار بکەم لە کاتێکدا کە دەست بە قسە کردن ئەکەم بۆ چەند کەسـێك)) لـەو کاتەدا یەکسەری وێنەیەك لە ناوتەوەیەت . ئەو وێنەیە پیشانت ئەدات کە تـۆ وەسـتاویت لەگـەڵ میوانـەکانتا و لـە دڵـەوە دوو دڵـی و هەسـت بـە ناخۆشییەکی تەواو دەکەیت . تۆ ئارامتر نابیتەوە — بە پێچەوانەوە !

ئەگەر لە باتی ئەوە تۆ بڵـێی ((خـۆش دەبێـت کـە قسـە بـۆ ئـەو چـەند کەسـە ئەکـەم وەشـتی بـاش بـە ئـەنجام ئەگەیـەنم چ بـۆ خـۆم و چ بـۆ میوانەکانم وە پڕ لە سود دەبێت)) لەو کاتەدا تـۆ شانسـت بـەرز دەبێـت کەلە ناوەوەتدا ئەو وێنانە پیشان بدات . بڕوا بە خۆ بونت خراپ بێت لەو حاڵەتەدا ئەوا ئەو وێنەیە هەر بۆ کاتێکی کەم یـەت و بەسـەر دەچێت وە دەگۆڕێن بـەرەو دەوربینینێکـی نیگـەتیڤ لـەترس . تـۆ هەسـتیش بـەوە دەکەیت کـە چـۆن لەشـت تـونگی ئەکەوێتـە سـەر بـەهۆی ئـەو وێنەیـەی ناوەوەت . تۆ لەوانەیە ئارەق دەربکـەیت , سـکت ئـازاری بێـت و هەسـت بکەیت کە چۆن بیرکردنەوە لەو قسەکردنەت بۆ ئـەو میوانانـە ناڕەحـەتت دەکات . دواهەمین جـار ئامادەکردنـە دەرونیەکـەت تاقەیـەکی بـەهێزی بردووە لە لەش و دەرونتا . لەگەڵ ئەوەشدا تۆ ناتوانیت سەرکەوتوو بیت بەسەر بێ ئاگایتا بە هۆی شێوازی بـە ئاگایانـەوە . بـێ ئاگایـت گـوێ لـە هەندێ یاسای تر دەگرێت وە بۆ ئەوەی بگەیتە وتـوو وێـژ لەگـەڵ ئـەوەدا پێویستە تۆ فێری شێوەیەکی تازەببیت بۆ ئەو پەیوەندیە .

• چەوتی بوون فێری شتمان ئەکات

بۆچی هەندێ وەرزشەوان بەو شێوەیە سەرکەوتوو دەبن ؟

ئامادەبونی بەدەنی , بەهرەمەنی , ویستن بـۆ مردنـەوە , ڕاهێنـان و خـۆ

ڕاهێنانەوە . . .

هێشتا زۆر پەیمانیش لە ڕێدا نابرێتە سەر – تەنها هەندێك , هەڵبـژێرراون کە بتوانن بگەنـە بـەرزترین ئاست . ئەوانـەی کـە سـەرکەوتن بـە دەسـت ئـەهێنن هەمیشــە ئەوانـەنین کــە هــەر لـە ســەرەتاوە باشــترین کاتیـان بۆتەرخان کردووە . ئەم بابەتە زۆربایەخی داوە بە جیهانی وەرزش ز زۆر لێکۆڵینـەوە کـراوە بـۆ زانیـاری لـەبارەی ئـەوەی کـە هـۆی سـەرکەوتنی هەنـدێ وەرزشـەوان و لەلایـەکی تریشـەوە سـەرنەکەوتنی هەنـدێکی تـر بزانرێ .

ئــەزمون لــەلای زۆر لــە دەروونناســە لێکۆڵــەرەوەکان ئــەو بنچــینە سەرەتاییيانەيان پیشان داوە وەکوو جیاوازیيەك لە نێوان وەرزشەوانێك کە سەرکەوتنی گەورە بەدەست دەهێنێـت و ئەوانـەش کـە تـەنها کـەمێك بیردەکەن و پێش نا کەون .

ئــەو جیاوازیيــە زۆر بــاس لــەوە ئــەکات کــە چــەند جیــاوازە ئــەوان ئامادەبوونی بەدەنیان ئەخەنە گەڕ . لەباتی ئـەوە شـتێکی تـر هەیـە کـە تەواوی دەکات ئەویش ئـەو هاوسـەنگیيە دەرونـی و بـۆ چـونەیە بـۆ ئـەو کارەی کە مرۆڤ خەریکیيەتی .

ئەوەی کە کارەکە تـەواو دەکـات ئەوەیـە کـە مـرۆڤ چـۆن سـەر ئـەنجامی ســەرنەکەوتنێك وەردەگرێــت یــان یاریيــەکی گــرنگ ئــەدۆزێنێت . وەرزشەوانێکی پێش کەوتووی کوڕ یان کچ وای ئەبینێت کە شتێکی تـازە لەو ئەزمونە فێر دەبێت . ئـەوان هەسـت بەفەشـەل بـوون ناکـەن هەسـت بەتەنها بە چەوتی بوون ئەکەن !

چەوتی بوون ئەتوانرێت ڕاست بکرێتەوە – مرۆڤ جارێکی تر بـەختی تـری یەتەوە ڕێگا جارێکی تر و , جارێکی تر . . . . .

- **ڕاهێنان لەسەر بەهێزبوونی دەروونت بکە**

لێەردا باس دەربارەی ئەوە دەکرێت کە بڕوا بە تواناکانی خۆت بکەیت – بڕوا بە خۆ بوون وەکوو ئێمە ڕۆژانە ناوی دەبەین . بڕوا بە خۆبونی باش کاری وەرزشەوانەکان تەواو دەکات کە چەند بەردەوام بن بە سەرکەوتوویی .

بۆیە بەرنامەیەك بە بەرهەم هاتووە بۆ ئەوەی کە چۆن ڕاهێنان لەسەر بڕوا بە خۆبونت بکرێت بەتایبەت لە نێوان وەرزشەوانە ناودارەکاندا کە بۆ نزیکەی 13 ساڵ دەچێت . شارەزایی بەهۆی ئەو هەوڵدانانەوە وای کردوە کە نابێت زیاتر خەڵك پەیڕەوی ئەم جۆرە وەرزشە دەرونیيانەی بۆ ئەوەی گەشە بکەن و بگەنە ئەو ئامانجەی کە خۆیان ئەیانەوێت . ئەم جۆرە ڕاهێنانە تەنانەت گونجاوە بۆ ئەوانەش کە هەر لە سەرەتاشەوە بڕوای تەواویان بە خۆیان هەیە .

ئەو هێزە دەرونیيە ئاشکرایە کە ئەتوانرێت وەرزشی پێ بکرێن وە گەشەی پێ بکەیت لە درێژی ژیانتا . هیچ لەو وەرزشەوانە ناودارانەی جیهان هەرگیز ئەو بیرە ناکاتەوە کە واز لەو ڕاهێنانەی بهێنێ لەبەر ئەوەی کە ئەو گەیشتبێتە ئەو ئاستەی کە ئیتر پێویست نەبێ ڕاهێنان بکات , بەڵکو ئەو وەرزشەوانە بەردەوام دەبێت لە ڕاهێنان بۆ ئەوەی ئەو تواناێەی بهێڵێتەوە و هێشتا باشتری بکات . بەهەمان شێوە پێویستە

www.pertwk.com

مرۆڤ ڕاهێنانی دەرونی بكات لە تـەواوی ژیانیـدا . هـیچ كـەس بـە توانـا و عەقلێكی پێگەیشتووەوە لە دایك نەبووە .

ئێمە بە بەردەوامی كارمان تێ ئەكرێ و توانا دەرونییەكـەمان بەردەوامـە لەگەڵ ئەوەی كە ئێمە چۆن ڕاسـتییەكان شـی دەكەینـەوە , ئێمـە چـۆن بیردەكەینەوە و هەست دەكـەین بەرامبـەر بـەو ناڕەحـەتی و خۆشـیانەی توشمان دەبـن . زۆر كـەس لـە ئێمـە ئـەو بۆچـوونانەیان هەیـە كـە مـرۆڤ ناتوانێت — هیچ شتێك بكات بۆ ئەو ڕووداوانەی ژیان و كە ئێمـە قوربـانین لە بێ یارمەتیدا بۆ ئەوشتە دەرەكیانەی لە گەنجیەتیـدا ڕووئـەدەن . . . هتد .

ئێمـە وا خۆمـان ئەبینینـەوە كـە تەندروسـتیمان خراپـە و ئەشـلێین ئـا ((بێگومان شتێكی سەیر نییە لە بەر ئەوەی من بـە زۆر ناخۆشـی ژیانـدا تێ پەڕیووم)) .

هیچ پێویست ناكات بەم شێوەیە بێت !

بـە مەبەسـتێكی ڕاسـتەوە كـە تـۆ چـۆن بتوانیـت ڕاهێنـان لەسـەر توانـا دەرونییـەكانت بكـەیت وات لێیـەت كـە بتـوانی دەرونـت بـەهێز بكـەیت و خۆت كۆنترۆڵی ژیانی خۆت بكەیت . تۆ وات لێیەت كە بتوانی ئەو توانایـە زیاد بكەیت كەشتی پۆستیڤ ڕووبدات لە جیاتی نێگەتیڤ لە بونتا .

تۆ وات لێیەت كە بتوانیت بەرەو ڕووی ناخۆشییەكان ببێتەوە بـەهێزێكی گەورەترەوە , كە ئەوان نەتوانن وەكوو جاران كارت تێ بكەن .

تۆ وات لێیەت كە ئامانجی ڕوون دابنێی بۆ ئەوەی كـە تـۆ چـۆن ئـارەزوو بكەیت كە پەیوەندییەكانت چۆن بێت لەگەڵ خەڵك و كاركردنتا .

تۆ وات لێیەت كە یەكێ لە گەورەترین خاڵەكانی ژیان بـۆ خـۆت بـەریت — كە ئێمە دروست بووین بۆ ئەوەی بە بەردەوامی لە گەشە كردندا بین هەتا

له ژیاندا بین .

ڕەفتارەکانت

مەهێلە ترس ببێتە ڕێگرت

کارۆل یۆهنسۆن بەیەك قۆڵەوە لەدایك بووە 1980 خەلاٌتی دووەمی لەوەرزشی جوملاستیکدا وەرگرت . نەخێر , پاڵەوانیەتی هاندیکایەکاندانا . ئەو لەهەموو تەمەنی وەرزشیدا لەگەڵ پاڵەواناندا بەژداری کردووە یەك هاندیکایەکان (کەم ئەندامەکان) . ڕەفتارو بۆچوونی ئەو پاڵەوانە کچە بۆ ژیان و بۆچونی بۆ خۆی گەیاندویەتیە ئامانج .

((من ئەتوانم هەموو ئەو شتانە بکەم کەکەسانی تر ئەیکەن . من تەنها لەوانەیە بەشێوەیەکی تر بیکەم)) کارۆڵ ئەڵێت ئەو خۆی سوپاسی باوك و دایکی دەکات لەبەرئەوەی ئەوان هەرگیز وەکو مرۆڤێکی جیاواز سەیریان نەکردووە.

خۆی هەستیبەوە نەکردووە هەتا تەمەنی لە 3 ساڵی دابوو کە تەماشای ئافرەتێکی کردووە بەیەك قۆڵەوە ئیتر ڕاستیەکان بۆ ئەو دەردەکەوێت . بەلاٌم باوك و دایکی تەنها پێیان ووتبوکە ((هیچ گرنگ نییە لە بەرئەوەی کە تۆ ئەتەوێت ئەیگەیتێ بەهەرحاڵ)) ئەو دەستی بەیاری سەر بەفرو جوملاستیك کرد بۆ ئەوەی پیشانی بدات . وە ئەو بەسەر هەموو ئەوانەدا سەرکەوت کە چاوەڕێی دەکرت بێجگە لەگرفتەکەی خۆی .

- **کەمە ترسی‌یەك هەڵبسەنگێنیت**

شتی خەیاڵی چی‌یە ؟ ڕاستی چی‌یە ؟

بەڵێ , لەوانەیە ئێمە هەوڵ بدەین کە لەخەیاڵ شتێك هەڵبسەنگێنین بۆ ئـەو مەترسـیانەی کەئێمـە لـە ڕاسـتی‌دا تووشـی دەبـین , بـەلاّم پـێش ئەوەی تاقی بکەینەوە ئەوانە جگە لە هەڵسەنگاندن هیچی تر نین .

بەشێوەیەکی گشتی ئێمە واخۆمان ڕازی دەکـەین کـە هەڵسـەنگاندنەکە وابکەین کەمەترسی زۆری هەیە . ئێمە تـاقی ناکەینـەوە بـەو شـێوەیەی کە خۆمان ئەکەوینە ڕاستی‌یەکەوە . ئێمە نازانین . ئێمە وابڕوا دەکەین . بیر بکەرەوە کە ئەوەی ئێمە پێی دەڵێین ڕاستی بونی نەبێت ؟ بیربکەرەوە کەئێمەین کە ڕاستی‌یەکان دروست دەکەین . ڕاستی شتێکە کەئێمە هەستی پێ دەکەین — بکەرە . ئێمە هەرگیز ناتوانین بگەینە ئەو ڕاستی‌یە پاکە , تـەنها شـی کردنـەوە مان بۆی هەیە .

ئەو کەل و پەلەی کەئێمـە تیاماندایـە بـۆ ئـەوەی ڕاسـتی پـێ شـی‌بکەینەوە هەسـتمانە . وەهەستیشـمان بەتـەواوی هەلگرتـەی خۆمانـە , ئـەوان هـەرگیز سەربەست و شتێك نین . بۆیە ڕاستی‌یەکانت بەتەواوەتی وەکـو ئەوانـەی مـن نین .

هیچ ڕاستی‌یەك ڕاست نی‌یە

چەشــنی بكــەر وەكــو ئــارەزوو , ڕەفتــارو بۆچــونت كــەزیاتر ڕاســتی و تێگەیشتنمان ئەداتێ . ئەبێ وابێـت , ئێمـە هـەرگیز نـاتوانین زیـاتر بـڕۆین . لەگـەڵ ئەوشـدا ئێمـە ئـەتوانین زۆر شـت بكـەین بۆئـەوەی گەشـەبكەین بـۆ خۆمان.

ئەگـەر بتـوانین خۆمـان دەربـاز بكـەین لەناڕەحەتیـەك , كـارێكی تایبـەتی لەژیاندا لەوكاتەدا هەندێ شتی بەدوادایـەت بەخۆشـی‌یەوە كـە توانامـان زیـاد دەكات كەتێ بگەین وكەسانی چوار دەورمان خۆش بوێت .

ئەتەوێت شتێكی ئاسان تاقی بكەیتەوە لەم بابەتەدا ؟

ئـیتر مـەڵێ لەڕاسـتیدا بەشـێوەیەك . ئـیتر مـەڵێ ڕاسـتی و تێگەیشـتنی تـۆ ڕاسترە لەهی یەكێكی تر . زۆر لەئێمە كاتێكی یەكجار ئەبات و وزەیەكی زۆر بـەكار دەهێنێـت لـەپێناوی ئـەوەدا كـەبڕوا بهێنێـت بـەوی تـر كـە ئـەوان هەڵەبوون.

ئەو وورەیە ئێمە ئەبێت دابینێین بۆئەوەی كەسەرەتایەك دروست بكـەین بـۆ ڕاستی‌یەكی باشتر . لەهەنگاوی یەكەمـدا ڕاسـتی‌یەكی باشـتر بـۆ ئێمـە وەكـو تاكە كەس ئەتوانین بلێین بونێكمانە لەوێدا كەتەندروستیمان باشە و باش كار دەكەین .

هەنگاوی یەكەم ئەوەیەكە بـەئاگابێت لەشـكیكردنەوەی ڕاسـتی‌یەكانت . لای زۆر كـەس ئـەم شـیكردنەوەیە ئۆتۆمـاتیكی خـۆت یـەت . ئـەوە دەگەیـەنێت كەئێمــە لەوانەیــە كەهــەرگیز بیرمــان لــەوە نەكردبێتــەوە كەچــی لەچـوار

www.pertwk.com

دەورماندایـــەو لەخۆمانــدا ڕوودەدات . ئێمـــە بەشـــێوەیەکی تایبـــەتی ڕەت دانەوەمان هەیە . ئێمە بەهەنـدێ ڕووداو ئـەتوانین ڕازی ببین , هەنـدێکی تـر هەستمان باشە بەرامبەری , هەندێکیشیان هیچ هەست پێ ناکرێ , هەنـدێکی تریشیان زۆر جێگای مەترسی یە , ماندوکەرو بێ ئارامی یە .

بۆ زۆر کەس لەئێمە ژیان پێك هاتووە لەگرفتی زۆر لەباتی خۆشی ,یان.. .؟ ڕەش بینی و گەش بینی لەهەمان ڕاستی دا جم و جۆڵ دەکەن . شیکردنەوە یان جیاوازە .

کام ڕاستیان ڕاستترە ؟

ڕەش بـینی و گـەش بـینی لەهـەمان ڕاسـتی و جـم و جـۆڵ ئەکەن . شیکردنەوەیان . کام ڕاستیان ڕاسترە ؟

- **لەگەڵ فێربوندابە**

بۆئەوەی هەوڵ بدەیت لەخۆشی و بیری دا بجولێیت لـەباتی سـادەیی یـەکان تۆ ئەتوانیت دەست بەهەندێ کرداری ئاسان بەڵام زەحمەت بکەیت .

هـەرجارێك توشـی گرفتێـك ئـەبیت یـان ئەکەویتـە ناڕەحەتی‌یەکـەوە بـەم شێوەیە بیر بکەرەوە .

ئەتوانم چی لەمەوە فێر ببم ؟

ئەگەر دراوسێکانت ئێوارەیەك ئاهەنگیان هەبووە لەماڵـەوە وە تـۆ یەیتـەوە بۆ ماڵەوە ماندوویت و پێویستت بەخەوێکی تەواو هەیە لەبەرئـەوەی سـبەینێ زوو دەچـیتە سـەر کـار لـەم حاڵەتـەدا کـەمێك زەحمەتـە بتوانیـت بڵـێ ی ((ئەتوانم چی لەمەوە فێرئەبم ؟))

ئەمە کەوتووەتە ژێر دەسەڵاتی خۆت , دراوسێکانت پێویسـتە ئاهەنگەکـەی خۆیان بکەن وەتۆش خەوەکـەی خـۆت ئـەبیت بکـەیت . ڕاسـتی‌یەکە لێـرەدا ئەوەیە کە تـۆ ناتوانیـت بخـەویت کاتێـك دەنگـی مۆسـیقا لـە دیوارەکانـە وە ئەزرنگێتەوە و لە مێشکت ئەدات .

یان ئەوەیەکە تۆ بتوانیت سود لەئەزمونەکەت وەربگریت ؟

(پێـر ئەرڤێدسـۆن) ی مەلـەوان زۆر سـەرکەوتنی بەدەسـت هێنـابوو لـەماوەی چـەند سـاڵێکدا لـەژیانی وەرزشـدا . جارێکیـان لـەماوەی پاڵـە وانیەتی یەکدا گێڕایـەوە کەهەسـتی کردبـوو ئـەو پاڵەوانیەتی‌یـەی بـەلاوە

www.pertwk.com

زەحمەت بوو کە لە ئاوەکەدا خۆی ئامادە کردووە بۆ یاریەکەی .
چۆن ئەو زەحمەتیەی لەیەك دابوو بێتەوە ؟
بێگومان , هەر لە یەکەم جارەوە من ئەم شێوە هەستەم هەبووە بە خۆمم ووت ((چەند باشە , ئێستا من ئەتوانم ئەوە پیشان بدەم کە من گونجاوم کە بتوانم خێراییەکی باش بەدەست بهێنم هەر چەندە هەستیش بکەم زەحمەتە . بەم شێوەیە من وەك گرفتێك لەمە ناڕوانم.))

- **گرفت کار پێ سپاردنە .**

کەوا بوو پێویست ناکات مرۆڤ تەماشای گرفت وەکوو گرفت بکات . مرۆڤ ئەتوانێت وەکوو کار پێ سپاردنێك تەماشایان بکات ؟
لە حاڵەتەکەی تۆدا کە دەنگی مۆسیقا و دەنگە دەنگی دراوسێکانت لەوانەیە ماوەیەکی زۆر باش بێت کە ڕاهێنان لەسەر توانا دەرونیەکان بکەیت کە بتوانیت بخەویت لە دەورو بەرێکی پڕ لە بۆڵەدا . یان تۆ لەو باوەڕەدای کە تۆ وات لێیەت کە بە بەرگریەوە بژیت لە تەواوی ژیانتا و توانایەکی وا هیچ پێویست نیە لە داهاتودا ؟
(پێر) کاتی تەرخان کردبوو بۆ وەرزشی دەرونی بەهۆی بەرنامە دانانیەوە هەروەکوو چۆن گروپێکی مەلەوان لە ئەمریکا کەسێ مانگ ئەو کاسێتە دەرونیە یان پەیڕەو کرد بوو بۆ پاڵەوانیەتیەك لە سان دیگۆ . سەرجەم بوون بە هەشت تیپ . کاتێك کە تیپەکان کۆ بونەوە لە ڕۆژی

www.pertwk.com

پاڵەوانیەتیەکەدا کت و پڕ بوو بە ڕەشەبا . پلەی گەرما دابەزی و ساردی کرد , باران و با .

((زۆر باشە)) گروپەکە ووتیان (ئێمە وەرزشی دەرونی مان کردووە ئێمە بێ گومان لە تیپەکانی تر ئەبەینەوە لەبەرئەوەی ئێمە فێری ئەوەبووین کە چۆن بەرەنگاری ناڕەحەتییەکان ئەبێتەوە بە باشترین شێوە) .

ئەوان بەتەواوی ڕاست بوون . پاش نیوەی پاڵەوانیەتییەکە ئەو گروپە سەرکەوتنیان بەدەست هێنا بوو . هەموو ئەو 17 کەسەی کە لە گروپەکەدا بوون باشترین خاڵی یان تۆمار کردبوو !

ڕەفتار ئەنجام دەردەخات .

لەوانەیە تۆ هەتا ئێستا وا بۆی بچیت کە جیاوازی لە نێوان تۆو ئەو مرۆڤە ناودارانەدا هەیە . ژیان پێك نەهاتووە لە پاڵەوانیەتی و کارکردنی زەحمەت . بەڵکو خاوەن کارە خراپەکان , گەنجە بەهیچ نەزانەکان و جیا بونەوەی ناڕەحەتی خێزانییە کە ژیانی زۆر کەس تێك دەدات .

چۆن مرۆڤ ئیجابی لەوەدا دەبینێتەوە کە کارەکەی لە دەست دابێت ؟

بێ گومان زەحمەتە . بەڵام بۆ دڵنیایی تۆ ئەو جیاوازیەت بینیوە لە ڕەفتار کردنا . لەم حاڵەتە ناخۆشەدا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر . هەندێ مرۆڤ بە تەواوی غەم و پەژارە دەیگرێ . هەندێکی تر وا دەبینرێ کە تواناییەکی یەکجار زۆریان هەیە کە هەستنەوە سەر پێی خۆیان جارێکی تر . شتێك

www.pertwk.com

دڵنیایە ئێمـە تەندروسـتیمان خـراپتر ئـەبێ ئەگـەر بهێڵێـت کـە گرفتـەکانمان هەڵمان کۆڵێ . ئێمە تەندروستیمان باشترە ئەگەر وا هەست بکـەین کـە ئێمـە خۆمان ئەتوانین کاربکەینە سەر ئەو حاڵەتەی کە ئێمەی تێدایە .
ئەوە شتێکی دڵنیا نی یە کە تۆ بزانیت بە تەواوی چۆن گرفتەکانت چارە سەر ئەکـەیت لـەو چـاو تروکاندنـەدا کـە ڕوو دەدات . بـەڵام تـۆ ئەگـەر وەکـوو سەرەتایەك ئەوەت هەبێ کە هەموو ڕووداوێکی ناخۆش لە ژیاندا وەکوو تەواو بوونێك نی یە بەڵکو وەکوو سەرەتایەکە تـۆ زوتـر چـارە سـەرەکەیت هـەبووە وەکوو خستنە کارەوەی ئۆتومبیلێك .

کار بکە بۆ دورخستنەوەی ترسەکانت

زۆر جار حاڵەتەکە خۆی نی یە کە مەترسی یەك بێت بۆت کە تـۆ تەندروسـتیت چۆن بێت , بەڵکو ئەو ترسەیەکە تۆ هەسـتی پـێ دەکـەیت لـە بەرامبـەر ئـەو حاڵەتەدا . دەربڕینـی (ترسـێکی ئیفلـیج) باسـێکی ئەوەیـە کـە چـۆن مـرۆڤ توش ئـەبێت , تـرس ئیفلیجـت دەکـات و وات لێ دەکـات کـە توانـات نـەمێنێ هەڵسوکەوت بکەیت .

ترس هەستێکە . هەستیش شیکردنەوەیە کە لە ڕاسـتی . لـە ڕاسـتیدا تۆ ئەتوانیت کە ڕاهێنان بکەیت کە نەترسیت . تـۆ ئـەتوانیت لـەوە وە دەست پێ بکەیت کە کەمتر بترسیت .

لەوانەیە کە تۆ دەربارەی ئەو دکتۆرە دەروونییە بە توانایانەت خوێندبێتەوە کە چۆن ئەو خەڵکانە ڕزگار دەکەن کەلە سواری فرۆکە , چونە نـاو مەیـدانی پڕ لە خەڵك و لە خەو ڕاگرتن لە کاتی چونە ناو قەرە باڵغی دەترسـن . بـەڵام ئەمانە پەیوەندی یان بـە بێـزاری دەرونییـەوە هەیـە لـە وانەیـە تـۆ بـە هـیچ (فۆبیا) ترسێکی هەمیشەییەوە نەتلێتەوە بەڵکو شتێکی ئاسایی بێت ؟

شیکردنەوەی ڕاستی ووشەی فۆبیـا نیـوەی خـەڵکی سـویدی لـە یـەکێك لـەو فۆبیانەدا یەك دەگرنەوە . لەبەر ئەوەی زۆربەیان بە کارێکی ناخۆشی دەزانن کـە پێویـست بکـات قسـە بکـەیت بـۆ کۆمـەڵێك خـەڵك . ئەمـە یەکێکـە لـە هەرەبڵاوترین فۆبیا – کەوا بوو ترسێکە کە لە پەیوەندیدا ناوەستیت بـەرەو حاڵەتێکی ترسناك .

مرۆڤێکی تر هەرگیز ناتوانێت کە ترسی کەسێکی تر لابەرێت . ئەوە پێویستە مـرۆڤ خـۆی بیکـات بـە توانـای خـۆی . بـەڵام کەسـێکی بـە توانـا ئـەتوانێت یاریدەدەرت بێت کە تواناکانت بخاتە بەرچاو . بـەو شـێوەیە مـرۆڤ ئـەتوانێت مۆبیا لە ناوبەرێت .

بڕوا بە خۆ بونێکی چاك , بوونی ئامـانجێکی دڵنیـا و بـەردەوام کـارکردن بـۆ گۆڕینی ڕەفتارەکانت و جون بەرەو پێشەوە هەتا تـۆ خـۆت کـۆنترۆڵی خـۆت بەدەسـت دەهێنیـت . تـۆ زۆر بـەختت لەبەردەمدایـە کـە سـەرکەویت لـە زۆر هەنگاودا . ژیان خۆی کارت پێ دەسپێرێت بە بەردەوامی . لە پرۆسەی ژیـان خۆیدا زۆر ڕێگر و زەحمەت هەیـە کـە ئـەبێ بیـبڕی . کـە وەرزشـەوانە سـەر کەوتوەکان بخەیتە بەرچاوت بیرۆکەیەکی خراپ نییە .

سەر نەکەوتن بوونی نییە .

تەنها ئەزمونی تازە فێری شتم دەکات هەموو جارێك .

www.pertwk.com

هەمیشە کاری تازە پێ سپاردن هەیە , ئامانجی تازە کە بەرەو ڕوی بچم.
من ئەبێ سەر بکەوم و سود وەرگرم لە ڕێگاکەی تا ئەوێ .

هاندان و ئامانج

بەم شێوەیە تۆ بێ ئاگایت ڕازی دەکەیت

ساڵی 1945 گوندێر هینگ یەك میلی بە نزیکەی 4 دەقیقە بڕی یەك کۆڵ چەپڵە و مەدالیای وەرگرت کە تازە ترین خاڵ و کاتی جیهانی پێش کەش کرد – گوندێر بووە بە ئەستێرەیەك لە ناو جیهانی وەرزش دا و لە سەرزاری هەمووان بوو . گوندێر هێشتا بە خۆی ڕازی نەبووە ئەو بڕیارێکی تری دا کە ئەم جارەیان خێراتر ئەو میلە ببڕێت کە لە ژێر 4 دەقیقە وەبێت .
جارێك گوندێر کتێبێك دەخوێنێتەوە کە نووسراوە لە بەدەنی مرۆڤ دا ئەو توانایە مەحاڵە کە بتوانێت لەو خێراییە تونگ تر ڕابکەیت کە تازەیی تۆمارتکردوە . ئەو نوسراوە زۆر لە بە تواناکان دوو دڵ بوون لێی – لە ساڵی 1952 هەتا 1954 زانرا کە بەلایەنی کەمەوە 7 کەس کاتی تازەترینیان پێشکەش کرد لەو جۆرە ڕاکردنەدا کە وەکوو باس دەکرا کەس نییە لە گوندێرهێگ خێراتر بیبڕێت . ئەم ڕاستییە بووە بە ڕێگر کە گوندێر تەنات هەوڵیش نەدات سەر لە نوێ , هەروەها بووە ڕێگریش لەوانەی کە لەگەڵ ئەودا بوون لەو پاڵەوانییەتییەدا . یاری چی گۆڕەپانی بەریتانی

(ڕۆگێر پانیستێر) زۆر زیرەکانە تەنانەت گوێشی لەوە نەبوو کەچی ڕووی دابوو . لە 1954 دا توانی مێژوویەك لەو جۆرە ڕاکردنە میلیەدا تۆمار بکات. تواناکانی خۆیی هێشتا ئەو گرنگیەی نیە . بەڵکو تەرخانکردنی بۆ کاتێکی زۆر ئەوە شوێنی سەرنج و گرنگیە .

لەماوەی 2 ساڵ دا لە 50 کەس زیاتر توانیان کاتی نوێ و نوێتر تۆمار بکەن لەو میلەدا .

ڕۆگر بانیستێر پیشانی دا کە ئەوە کارێکی مەحاڵ نەبوو هەر بۆیە بە دوای ئەویشدا کۆمەڵێ یاری چی تر بەوەیان زانی کە ئەوە لە توانا و سروشتی مرۆڤدا هەیە , بەو شێوەیە باس لە نمونەی (کاریگەری – بانیستێر) ئەکرێت کە مانای وایە کەیەك نمونەی بەهێز هەیە کە ناوی بەریت بۆ ئەو کارانەی بمانەوێ بە ئەنجامی بگەیەنین .

نمونەیەکی خراپ – کاتێك یەکێك دەڵێت کە ئەو شتە مەحاڵە بکرێت – ئەتوانێت ببێتە لەدەست و پێ خستنمان کە نەتوانین هیچ شتێك بکەین . نمونەیەکی بەهێز و باشیش وەکوو وزە پێ بەخشینێکە بۆ کارکردن . ئەوانە وزە و هاندەرمان ئەبن بۆ هەڵسوڕانی ئەو کارانەی پێمان سپێردراون .

وێنە هاندانت ئەداتێ

ووشەی نموونە هەموو شتێك ئەڵێت کە ئێمە چۆن هاندەرمان ئەبێت بەرەو جێبەجێ کردنی کارەکانمان . هەموو کارکردنێك لە ڕێگەی بیرکردنەوە وەیە

– وێنەیەکی خاوەوەیەکە ئێمە چی بکەین – کاتێ برسیت بێت وێنەی خواردن لەلات سەر هەڵدێنێ لەبەشی ناوەوەی چاوت . سکت دەست بە جوڵەی خۆی دەکات , توانا کرداری‌یەکانی لەشت پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەوەی کە ئەو پێویستیەت بە خواردن بیر بکەیتەوە .

ئەگەر تۆ لە ئاهەنگێکدا بەژدار بیت بەهەمان شێوە ناوەوەی خۆت ئەو فیلمەت دەخاتە بەرچاو . تۆ هەوڵ دەدەیت کە ئەوە بخەیتە بەر چاو کە ئەو ئاهەنگە چۆن دەبێت , کێن ئەوانەی کەین بۆ ئەوێ , تۆ چۆن هەست بە بوونی خۆت دەکەیت لەوێ , چ جۆرە جلێك لە بەر بکەیت و چاوەڕوانی چی دەکەیت کە ڕووبدات . لەم حاڵەتانەدا وێنەکانی ناوەوەت ڕوونن لەو ڕووداوانە دا کە وەکوو دووبارە بوونەوەیەك دەبن بۆت کە تۆ پێش تر تیایدا ژیاویت .

ئەگەر ئاهەنگەکە شێوازێکی تری گرتبێتە خۆ لە ژیانتا وێنەکان مات دەبن – لە هەمان کاتیشدا ناوەوەت هەوڵ دەدات یارمەتیت بدات بەهۆی خۆ ئامادەکردنی هەستیەکانتوە ئەوەندەی بتوانێت هۆش و وێنەی ناوەوەت ئامادەیی‌یەکی گرنگە کە بە شێوەیەکی گشتی هەرگیز پشو نادات . هەوڵ بدە کە واز بهێنیت کەوا بیر بکەیتەوە لەبەر ئەوەی هەست ئەکەیت کە چەند زەحمەتە ! بەهەمان شێوە هەست دەکەیت کە زەحمەتە کە تەنها بیرکردنەوەکانمان بۆیەك شت بخەینە گەڕ . سەرنج مانای وایە کە ئێمە تەنها هۆشمان بۆ ئەو شوێنە دەچێت کە لەوکاتەدا گرنگە . زۆر جار ئێمە هەوڵ ئەدەین کە سەرنج لە شتێك بدەین بەهۆی زۆر کردن لە خۆمان بێ ئەوەی کە ئارەزومان لەو شتە هەبێ .

هەڵە کە لەوەدایە کە سەرنج و خۆ خاوکردنەوە لە ڕاستیدا دەست لە دەستی یەکترن .

www.pertwk.com

سەرنج دان لە ئامانج

کاتێك ئێمە خۆمان خاو ئەکەینەوە هـەموو بێزاریـەکان لـە چـوار دەورمانـدا دەبڕین و ئەتوانین تـەنها خۆمان بۆ ئەو شتە تـەرخان بکەین کەلە لامان گرنگە لە ئێستا دا . بەو شێوەیە سەرنجمان زیاد ئەبێت و هـەموو خـەیاڵێکی لـە دڵا نا ڕازی کە لە مێشکماندا دەسوڕێتەوە فڕێ دەدرێتە دەرەوە .
وەرزشـەوانێکی بـە توانـا ئـەو هونـەرە بـاش ئـەزانێت کـە بـە سـەرنج بێـت لەوکارەیدا کە پێی سپێردراوە سـەرەڕای ئـەو هـەموو تەماشـا کەرانـەو ئـەو کەسانەی کەلە گەڵیدا بەژداری پاڵەوانیەتیەکە ئەکـەن . ئـەو وەرزشـەوانە بەو کارەی هەڵئەستێت لە ڕێگەی ئەوەی کە بچێتە نـاو بـێ ئاگـایی خۆیـەوە لەوێدا تەنها خۆی و کرداری خۆی بوونیان هەیە . کردارو بـۆ پێشـەوە چـونی بە تەواوی لەیەك دراون بۆ ئامانجێکی گەش . ئـەو ئامانجـەی بـونی هەیـە لـە شێوەیەکی زۆر پاکدا لە ناوەوەدا وەك وێنەیەکی سەنگینە .
کەواتە ئەوە بەس نیە کە تۆ تەنها خۆت خاوکردبێتـەوە و سـەرنج بـدەیت . ئێمە پێویستە لەگەڵ ئەوەشدا وێنەیەکی ڕونمان هەبێ بۆ ئەوشتەی کە ئێمـە ئەمانەوێت بیگەینێ وەرزشەوان خۆی ئەبینێت کە چەند خێرایـەو لـە شـێوەو توانایەکی باش دایەو ئەبینێت کە باشترین خاڵ تۆمار دەکات .
دەسەڵاتی دەرونی بەسەر ئامانجدا خـۆی لەخۆیـدا یـەکجار گرنگـی هەیـە بـۆ توانا پـێش کـەش کـردن . ئـەوە دیـاردەی هـەبووە بـە بـەراورد کردنـی ئـەو لێکۆڵینەوانەی کە کراون بۆ باشترین وەرزشکارەکان .

بۆ ئەوەی بەو پەیوەندی بزانرێت لە نێوان ئەوەدا کە چەند بەرزبێت لایەنی دەرونی و بەدەنی و کارکردنی لەسەر باشترین بە توانا بوون گروپێك لە وەرزشەوانانی پێش کەوتو بەم کارە هەستان و خۆیان دابەشکرد بەچوار گروپی ترەوە لەبەر دەم پاڵەوانییەتییەکدا گروپی یەکەم خۆ ئامادەکردنی بەدەنی پێ سپێردرا . گروپی دووەم ئەوەی پێ سپێردرا کە پشوبێت هەتا کاتی پاڵەوانییەتییەکە . گروپی سێیەم تەنها وەرزشی دەرونیان پێ سپێردرا کە ئەو ئامانجەی کەهەیان بوو بەرێگەی وەرزشی دەرونییەوە ئەوەیان پرۆگرام کردبوو کە گەیشتونەتە ئامانجەکەیان . وە گروپی چوارەمیش وەرزشیان بەهەر دولایە نە بەدەنی و دەرونییە کەیان بکەن .

بەم شێوەیە ئامانج بەرهەم ئەهێنیت

وەرزشی دەرونی بە دوای ئامانج گرتنە خۆ و بەهەمیشە لەگەڵدا بوندایە . ئەمەیش ئەوە دەگرێتەوە کە وەرزشەوانێك لە کاتی خۆ خاوکردنەوەیەکی قوڵدا بەهۆی هێنانە بەر چاوی ئەو کارەی کە دەیکات یان بەهۆی هیپنۆسەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت خۆی بخاتە ناو ئەو حاڵەتەوە لە تەواوی ئەو پاڵەوانییەتییەدا کە لە پێشەوەیەتی . لە هەستی ناوەوەیدا مرۆڤە کە خۆی دەبینێتەوە کە ئامادەیە , ئەچێت بەرەو دەست پێ کردن , هەر لە هەستییەوە پاڵەوانییەتییەکە دەکات و سەر دەکەوێت . ئەم پرۆسەیە دوبارە دەبێتەوە رۆژ بە رۆژ هەتا ئەوە بخاتە بەرچاو لە ناوەوەیدا کە چی رودەدات هەمووی بەرهەمێکە لە رێگەی بێ ئاگایتەوە .

ئەو تاقی کردنەوەیەی کە بۆ ئەو چوار گروپەی کە ناومان برد پێشتر ئەم ئەنجامانەی بەدەستەوەدا .

ئەو گروپەی کە وەرزشی بەدەنی و دەرونی پێ سپێردرا بوو باشترین پلەی بەدەست هێنا .

پاشان ئەو گروپە هات کە بەتەنها وەرزشی دەرونی یان ئەنجام دابوو .

پاشتریش ئەو گروپەبوو کە تەنها وەرزشی بەدەنی ئەنجام دابوو — لە هەموویان خراپتریش ئەو گروپە بوو کە خۆیان ئامادە نەکردبوو بە هیچ جۆرێ و هەرپشویان وەرگرتبو ئەوانەی کە لەسەر کورسی دانیشتبون و تەنها وەرزشی دەرونیان کردبوو لەو گروپەی کە خۆیان هیلاك کردبوو بە وەرزشی ئاسایی بەدەنی باشتر بوون .

بە دەر بڕینێکی ساکار تر سێ‌بەش ئەگرێتەوە :

کە هەست بکات هاندراوە

کە ئامانجی ڕون دانرابێت

کە ئەو ئامانجە بێتە ناو بێ ئاگاییتەوە

بەبێ ئەوەی کە تۆ بیری لێ بکەیتەوە بە ئاگایانە , تۆ دەستت بەسەردا ئەگیرێ بەسەر بەشێکی زۆر لە وێنەی ئامانجەکانت لەبێ ئاگایتا . ئەو وێنەی ئامانجانەت ئەوەندە بەهێزن کە ئۆتۆماتیکی کار دەکەن . ئەوە وەکوو ئەوەیە کە تۆ لە فڕۆکەیەکدا بیت و فڕۆکە کە پڕۆگرام کرابێت و فڕۆکە کە کۆنترۆڵی ویستەکانت بکات . تۆ ئەتوانیت نموونەیەکی تر بەریت کە ئەویش ئەوەیە کە تۆ بتەوێ ئۆتۆمبیل لێ خۆڕی بەرەو شوێنێك کە نزیکە لەو کۆڵان و جادەیەی کە تۆ ڕۆژانە بە ئۆتۆمبیل بۆ شوێنی کارەکەت دەچی . گومانی تێدا نی‌یە کە تۆ کت و پڕ لەبەردەم شوێنی کارەکەتدا خۆت ئەبینیتەوە لە

بـاتی ئـەو شـوێنەی کـە تـۆ ئەتـەوێ بـۆی بچـی . ئۆتۆماتیـك و پرۆگرامـە ڕۆژانییەکەت بەمە هەڵساوە – لێرەدا ئەوەیـە کـە دەیـەڵاتی تـۆی بەدەسـتە نەك خۆت . ئا ئەم هێزە کە لە لای بـێ ئاگایـت دا هەیـە ئـەتوانیت کـەڵکی لێ وەربگری بۆ کاتی بەسود . تۆ ئەتوانیت چەشنێکی تر فێر ببیت کە ئەو وێنـە ئامانجەت پرۆگرام بکەیت لەبێ ئاگایتا , وێنەی ئامانجت کە زۆر ڕوون دەبن , بـەهێز و بەردەسـت بـن کەبتگەیەننـە ئامانجەکـەت بـەبێ هـیچ خۆمانـدوو کردنێکی بە ئاگایانە .

www.pertwk.com

کاتێ ئۆتۆمبیل لێ دەخورێ ڕوودەدات کە تۆ لە شوێنی کارەکەت دا خۆت ببینیتەوە لە باتی ئەو شوێنەی کە تۆ بە نیازی بۆی بچی – ئۆتۆماتیکی و پرۆگرام کردنەکەت بەمە هەڵساوە !

بەدڵنیاییەوە بە هەمان شێوە کە وەرزشەوانەکان لە تاقی کردنەوەکەدا توانییان سەرکەون بەسەر بەژداربوەکانی تردا سەرەڕای ئەوەش کە ئەمان بەو شێوە بەدەنیەوە وەرزشیان نەکردبوو .

بێئاگایت دەسەڵاتی تۆی بەدەستەوەیە

هەندێ ئامانجی دانراوی جیا جیا لە ژیانی ڕۆژانەتدا بێ برین هەیە . هەر لە شتی ڕۆژانەی وەکوو برسیەتی و تینویەتی , یان لەوانەیە شتی ئالۆزی پەیوەندی بێت وەکوو چ جۆرەکارێك هەڵدەبژێری یان بیر لە چ مانایەکی بونی ئەم زەوییە ئەکەوێتەوە .

بێ گومان بۆی هەیە کە ئامانج بێتە بەردەمت یان دەست بە جێ بێت , هەندێکیشیان تۆ هەڵی دەگری لە بەشێکی گەورەی ژیانتا .

زۆر جار تۆ وێنەی ئامانج لەگەڵ خۆت هەڵئەگری بێ ئەوەی کە تۆ بە ئاگایی لێ یان . وێنەی ئامانجی خراپ زۆر کەس لەگەڵیدا دەژی . ئەوانە لە ترسەوە هێز کۆ دەکەونەوە کە سەرنەکەون و وەببنە ڕێگرمان لەگەشە کردن و سود

له ژیان وەرگرتن . تەنها دەرمانێك بۆ ئەم نەخۆشییە بۆ ئەوەی سەركەوین بەسەریدا ئەوەیە كە ماوەبدەیت بە وێنە ئامانجە باشەكانت كە توانای ژیانتە كە بێنەوە و لە وێنە خراپەكان بدەن . بانیستێریش هەر بەو شێوەیەی كرد كە كاتێك ئەو هەڵبژاردنە دەرونییەی تەقاندەوە لای شارەزایان بۆ ئەوەی ئەوە پیشان بدات كە هەروەها ئەویش لە بواری بەدەنییەوە گونجاو بوو كە بتوانێت خاڵی باش لە ڕاكردندا تۆمار بكات .

بەم شێوەیە ئامانجی باش دروست دەكەین .

ئامانجێكی باش ئەبێت ئەم سیفاتانەی هەبێت بۆ ئەوەی خۆ تەرخانكردنەكەت بۆ پێشەوە بچێت :

ئامانجەكە ئەبێت كۆنكرێت بێت .

ئامانجەكە ئەبێت باش بێت / پۆستیڤ بێت .

ئامانجەكە ئەبێ وابێت كە بتوانیت بیگەیتێ .

ئامانجەكە ئەبێت گەشەت پێ بكات .

ئامانجەكە ئەبێت هەڵبژێردراو بێت .

ئامانج دۆزینەوە ئەبێ بتوانرێ كە بەسەریدا بێیتەوە .

ئەتەوێت كە تەواوییەك لە ژیانتا هەبێت ئەبێ تۆ كاتت هەبێ بۆ ئەوەی كە بیر بكەیتەوە لە ڕێگەی هەموو حاڵەتەكانی ژیانتەوە پێش ئەوەی كە تۆ وێنەی ئامانجەكانت شیبكەیتەوە . خاڵێك لەسەر ژیانی ڕابردوت دابنێ و بیر لە ئێستا بەدواوە بكەرەوە . ئامانجێك دابنێ كە بتەوێ لە ماوەی 3 تا 4

ساڵدا بیگەیتێ . ئامانجەکەت لە ڕێگەی ئەم ئامانجە ناوچەیی‌یانەوە شی بکەرەوە :

* کار	* پەیوەندی	* تەندروستی

شیکردنەوەکانت لە دۆخی کرداری ڕانەبردودا بکە و شێوەی من – بەکار بهێنە . نموونەیەك لە ناو ئامانجی ناوچەی کارەوە . ئەتوانێت بەم شێوەیە بێت : –

(من ئەچم بۆ کارەکەم بە دڵخۆشی‌یەوە و حەز دەکەم کەشت فێر ببم – هەموو ڕۆژێ زیاتر هەست ئەکەم کە چۆن گەشە دەکەم لەو بەشە تایبەتی‌یەمدا و سود لەو پێ زانینانە وەردەگرم کە پێم دەگات لە خۆم و هاوڕێکانی کارمەوە . ئەمرۆ (مێژوی ئەو ڕۆژە بنوسە) من ئەو ئەرکەی بە خۆمم سپارد بوو گەیشتم پێی . مانای ئەوەیش بەتەواوی ئەوانە ئەگرێتەوە).

بۆ ئەوەی بتوانیت بەدوای ڕێگایەکی دڵنیاوە بیت بۆ ئامانجێکی دور ئەبێت تۆ بەشێکی ئامانجە کورتەکەت شی‌بکەیتەوە .

بەشێکی ئامانج ئەبێت بتوانیت بیگەیتێ لە چوار چێوەی کاتێکدا لە 2 مانگ هەتا 1 ساڵدا . لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان ئەبێت هەمان سیفات و شیکردنەوەیان

هەبێ بەهەمان شێوەی وەکوو ئامانجە دوورەکان .

یەك بەشە ئامانج لە چوار چێوە ئامانجی کاردا ئەتوانرێت وا ببینرێت .

(ئەمڕۆ " مێژووی ئەو ڕۆژە بنووسە " شوێنێك دەبەم لە بۆ چونی تازەمدا وەکوو زانایەك لە ناو ئەوشتەدا کە حەزی لێ دەکەم بە تایبەتی کار بەدەستەکانی تریش یەنەلام و پیرۆزبایم لێ دەکەن وە دادەنیشین پێکەوە و بیر دەگۆڕینەوە بۆکار کردن . ئێمە کار دابەش دەکەین هەتا هەموو ڕازی بن. من خۆشحاڵم بەو کارانە و بەو ڕاستییەی کە لە چوار دەورمدایە و تواناکانم ئەبەخشم بە چوار دەورم و کارەکەی بەردەمم باش ڕادەپەڕێنم . بەتەواوی مەبەستم لەمە ئەوەیە کە . . .)

کاتێك کە ئامانجەکانت شیدەکەیتەوە هەوڵ بدە زۆر ئاسانیان بکە کە بێنە ناو هەستەکانتەوە . تۆ ئەبێ بتوانیت هەست بە بۆنی ژوورەکە یان شوێنە کە بکەیت , تۆ ئەبێ بتوانیت لەوێدا ڕەنگ ببینی , دەم وچاو , چواردەورو سروشت , ئەبێ بتوانی گوێت لەوە بێت کە ئەوتریێ لەوێدا چ دەنگێك ئەو چواردەورە پڕ دەکاتەوە .

بیر لەوە بکەرەوە کە بێ ئاگایت ناتوانێت جیاوازی لە نێوان ئەوەدا کە ڕاستە و ئەوەی کە تۆ وێنەی دەکێشی لە فەنتاسیندا بکات . ئەو بێ ئاگاییەت بڕوای تەواوی بەو وێنە بەهێزانە هەیە کە تۆ توانات هەیە بیهێنیتە پێش لە ناوەوەتدا .

قسه خۆشی و دڵ خۆشی

پێ کەنین تایبەتمەندیەکی ڕاستەقینەیە

کاتێك نۆرمان کوسینی ڕۆژنامە نووسی ئـەمریکی ئـەو وەڵامـەی وەرگـرت کـە توشی نەخۆشییەکی بێ چارە بووە ئەو حاڵەتەی بێ گومـان زۆر بـە ڕاسـتی وەرگرت . زۆر بە قوڵی کەوتە بیرکردنەوەوە دەربـارەی ئـەو حاڵەتـەی ئـەوی تێدا دەژی و لە کۆتاییدا کەوتە ئەو بڕوایەی کـە ئـەو تـەنها خـۆی ئـەتوانێت ئەو بـەر پرسـیاریەتییە وەربگـرێ کـە دژی ئـەو نەخۆشـییە کوشـندەو بـە ئازارەی بەرەنگار بێت کاتێك نۆرمان کوسـین گەیشـتە ئـەم بڕوایـە هەنـدێکی زۆر لە فلیمی برایانی مارکس و فلیمی کۆمیدیای تری کۆکردەوە . ئەو ڕۆژانـە

www.pertwk.com

تەماشای ئەو فلیمانەی دەکرد گولْ ژمێری خۆی بوین و ئەو کتێبانەی دەخوێندەوە کە خۆشی و زەردەخەنەی پێ دەبەخشی . لە هەموو ئەو حاڵەتانەدا ئەوەندەی بیتوانیایە پێ دەکەنی . هەتا کۆتایی بە پێکەنین لەشی ساغ بوو . ئێستا نۆرمان کوسین . لە بەرزترین حاڵەتی لەش ساغیدا دەژی . کتێب دەنووسێ دەربارەی ئەزموونی خۆی لە چارە سەر کردن بە هۆی پێکەنین و وە دکتۆری بروا پێکراوە لە چارە سەری بێ دەرمان لە **UCLA** لە لۆس ئەنجلس .

سود وەرگرتن لە ژیان

نۆرمان کوسین بروای بەوە هێناوە هەروەکوو ڕۆژی تر — کە سروشت لە ڕاستیدا مەبەستییەتی کە خۆشی و سودی لێ وەربگیرێ .
ئەگەر تۆ ئەو بیرکردنەوەیە لە ناوتا نەبێت لە کەسایەتیتدا کە وابوو هیچ سەیر نییە . هەر لە سەدان ساڵ لەمەوبەر ئینکاری کردن لە خۆشی و سود وەرگرتن لە هەموو کلتورێکدا هەبووە . هەندێ نموونەی ڕونی سەرزاری هەیە — یەکێ لەوانە ئەوەیە کە پیاوێك لە میوانداریەتییەکدا لە باکوری سوید چەند ساڵێك لەمەوبەر میوانداری کرابوو کە هەندێ کێکی دروست کراوی کۆنتریان بۆ دانابوو لەکاتی قاوە خواردندا . کێکە تازەکانیان هەڵگرتبوو بۆ

ئەوەی کە کەمێك وشك ببنەوە . ئەگەر کێکی تـازە بخورایـە بەسـود بـوو بـە تەواوی بەڵام لەوکاتەدا بە (حەیف) لە قەڵەم درابوو !

ئەمڕۆ بەو شێوەیە نیە , بەڵام زۆر لەو بۆ چوونە کۆنانە لە ناومانـدا دەژی .

زۆر لە ئێمە ئەو شتانە واوەردەگرین بە شێوەیەکی زۆر ڕاسـتەقینە بـەڵام بـە شێوەیەکی زۆر هەڵە , زۆر جـار پەیوەنـدی بـە هەسـتێکی نابـەجێی وەکـوو خۆتاوان بارکردن لە کاتێکدا کە سود لە چێژێکی ژیان وەردەگرین .

لە کۆتایدا ئەبێتە درەوشاندنەوەیەك تیاماندا کە هەمیشە بە دوای پێچەوانەی دڵخۆشـی دا بگـەڕێین هـەر کـە ئـەو خۆشـیانە دەرکـەوتن . ئەمـە هـەروەکوو ئەوەوایە کە پارچە شتێك بـە خۆتـەوە هەڵواسـیت لەبـەر ئـەوەی بـەرەنکاری (چاوی پیس) ببیتەوە هەروەك لە زۆر کلتوردا بڵاوە .

خۆشیەکان بە ڕاستی وەربگرە

(نۆرمان کوسین) ئـازاری زۆر بـەهێزی هـەبووە ئـەو ئـەوەی دۆزیـیەوە کـە تەنها 10 دەقیقە پێکەنین ئەتوانێت وا بکـات کـە دووکـات ژمێـر خـەوی بـێ ئازار بکەیت . هەستیشی بەوە کرد کە لەو مـاوەی پێکەنینـەدا هـەوکردن لـە لەشدا کەم دەکاتەوە . هـەموو ئـەو بـۆ چـون و تاقیکردنەوانـەی بـە تـەواوی ڕاستن .

پێكەنینی ڕاست و بە دڵ هەستی خۆش لە هەموو ئەندامەكانی لەشتا دەردەخات .

زۆر لــە زانســت خوێنــەران ئــەوەیان دڵنیــا كردوەتــەوە كــە كاتێــك ئێمــە تەندروســتی دەرونیمــان بــاش بێــت بەدەنیشــمان بــاش دەبێــت . وە بــە پێچەوانەیشەوە . كاتێك كە ئازار بە غەمێكەوە ئەچێژین , دوودڵـین , سـەرە خۆشــی وبێــزارین لــەو كاتــەدا ئەندامــەكانی ناوەوەمــان خــراپ كاردەكــەن , بەرەنگاری لـەش لاواز دەبێـت و ئێمـە زیـاتر بـۆ نەخۆشـی وەرگـرتن ئامـادە ئەبین .

پێكەنین و خۆشی لەلایەكی ترەوە بەرەنگاری لەشمان بـەرزتر ئەكاتـەوە بـۆ

ئاستێکی یەکجار بەرز . مرۆڤ کەمتر خۆی بە ناساغ ئەزانێت کاتێـك کـە مـرۆڤ بە ڕاستی دڵخۆش بێت و هەست دەکات لە ژیاندایەو دوا ڕۆژ بەدڵدانەوەیەك و لاّ فێربوون ئەزانێت .

ئەم ماوە وەرگرتنە هێدی هێدی ئەبێت تەواو وەربگیرێت وبێتە ناوتەوە . زۆر کەس هەیە وا ئەزانێت کـە خۆیـان تـەواون و لـەو بـوارەوە هیچـیان پێویـست نـەماوە بـەڵام ئەگـەر بێیتـە سـەر ڕاسـتیەکە ئـەوان بەشـتی نێگەتیڤـەوە دەتلێنەوە و هەستی لە ژێر پێخستنی ئاواتەکانیان ئەبینن .

لەو کاتەدا زۆر جار نەخۆشـی وەکـوو دڵنیـا بوونەوەیـەك یـەت لـە بـارودۆخی تەندروستی ئەو کاتەی تۆدا .

قسە خۆشی بەسەر فشارەکاندا سەر ئەکەوێت

لەوانەیە هێشتا ئـەوە نرخـی خـۆی هـەبێ کـە لەشـت بخەڵـەتێنی بـە هەنـدێ شێوازی دەرونی . پێکەنینی ڕاست و لە دڵەوە هەسـتێکی خـۆش بـە هـەموو ئەندامەکانی لەشت ئەدات .

له كاتێكدا كه تۆ بیركردنه‌وه نێگه‌تیڤه‌كانت ئـه‌ده‌ین به‌گژ پێكـه‌نین و قسه‌ی خۆش دا ئه‌توانیت كار بكه‌یتـه سـه‌ر فشـاره‌كانت (سترێسـن) دڵـه ڕاوكـێ و غـه‌مباری . كاتێـك كـه تـۆ پێده‌كـه‌نیت زۆربـه‌ی ماسـولكه‌كانی له‌شـت ئه‌كه‌ونـه كـاركردن و تـۆ شـێوه‌یه‌ك لـه وه‌رزش كردن تیایدا ڕووده‌دات كاتێك سنگت , ناوپه‌نچكت , دڵت , سیه‌كانت و جگه‌رت دوجاری كاركردنێكی به هێز ده‌بن .

پێكـه‌نین هه‌نـدێ كاردانـه‌وه‌ی تـه‌وژمی خـوێن بـه‌رده‌ده‌ن لـه مێشـكدا و لـه توێكڵی مێشكه‌وه بڵاو ده‌بێتـه‌وه و ته‌نانـه‌ت كـاریش ئه‌كه‌نـه سـه‌ر هیپۆتاڵـه موس و هیپۆفیسن . ئه‌مانه چه‌قێكن بۆ زیاتر دروست بـوونی هۆڕمۆنـات كـه زۆر جار ئه‌بنه هۆی خێرایی چالاكی هۆڕمۆنه ڕژێنه‌كان , كـه سـوڕی خـوێن , كاركردنی دڵ , لوه‌كان و هه‌ندێ كۆئه‌ندامی ترن .
له‌م بابه‌تانه هه‌ن كه لای ڕاستی مێشك زیـاتر چـالاكی كیمیـایی ئـه‌كات و كـه ئازار كوژه‌كانی له‌ش به‌رهه‌مه‌كانی خۆی به تونگی به‌رز ده‌كاته‌وه .

خۆشی ته‌واو كه‌رو چاك كه‌ره‌وه‌یه

پێكه‌نین ئه‌توانرێ وه‌كو پاككردنه‌وه‌یـه‌كی ده‌روونـی ببینرێـت كاتێـك كـه لـه رزه‌ی پێكـه‌نین لـه له‌شـتا تـه‌واو بـوو لێـدانی دڵـت لـه ئاسـته به‌رزه‌كه‌یـه‌وه

www.pertwk.com

دادەبەزێت و یەتەوە ئاستە ئاساییەکەی خۆی و ماسولکەی هەیکەلیشت تەواو خاو دەبنەوە . لەش و هەستت ئەگەنە ماوەدانێك لە خاوبونەوەدا , پشوو هاوکێش .

ئەم چالاکی‌یە تەواوکردن و چاککەرەوەیە بەهۆی پێکەنینەوە تاقی کراوەتەوە لە پەیمانگاو نەخۆشخانەکاندا لە ئەمریکا لە زۆربەی شوێنە چاودێری‌یە پزیشکیەکانەوە بە هۆی دروست کردنی ژووری تایبەتی بەناوی ژووری (مەزاج) لەوێدا نەخۆشەکان چارەسەر دەکرێن بەهۆی پێکەنین و خۆشی‌یەوە . ئەم شێوە تەراپی‌یە بەکاردێت بە شێوەیەکی زانایانە بۆ تەواوکردنی چارە سەرە دەرمانسازی‌یەکان و چارەسەرە دەرونی‌یەکان .

پێکەنین خۆی یەکێکە لەبەشەکانی خۆشی و هاوسەنگی دەروونی . بێ گومان نالێین کە تۆ بڕۆی بە چواردەورتا و پێبکەنیت هەموو ڕۆژێ . بەڵام تۆ ئەبێت داوا لە خۆت بکەیت کە هەوڵ بدەیت کاربکەیتە سەر هەموو هەستەکانی خۆت . بۆ ئەوەی تۆ ئەوە بتوانیت تۆ پێویستە زیاتر بیربکەیتەوە لەوەی کە تۆ کێیت و لە کوێدا خۆت دەبینیتەوە لە ژیانتا . ئەتەوێ بگەیتە چ ئامانجێك و ئەبێ چ ڕەفتارێکت هەبێت بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە بگەیتە ئامانجەکەت .

بەختێك بە خۆت بدە

ئەمە بەراورد کردنێکە لەگەڵ ژیانی وەرزشی‌دا ئەگەڕێتەوە شوێنی خۆی . پەیوەندی‌یەکی زانراو هەیە لە نێوان ئەوەدا , کە تەندروستی و باش بێت

کاریش بکەیت . بۆیە یەکێك لە گەورەترین ئەرکەکانی دەرون ناسەکانی وەرزش ئەوەیە کە تەماشای وەرزشەوانەکان بکەن لە پاڵەوانییەتیەکانیاندا کە بزانن ئەو وەرزشەوانانە ئەو هەستە باشانەیان پێماوە ئەگەر هەڵەش بکەن لەناو یارییەکەیاندا .

ئەگەر ئەنجامێکی خراپ – بۆ نموونە لێدانی تۆپی یاری گۆڵف – هەستێکی خراپ بدات بە دەستی یاری چییەکە , مەترسی زۆر ئەبێ کە ئەو هەڵەیە هەڵەی تریشی بە دوادا بهێنێ .

بیر خۆتی بهێنەرەوە کە چیمان ووت پێشتر دەربارەی ئەوەی کە بێ ئاگایمان ناتوانێت ووشەی نا – نەخێر – شیبکاتەوە . بە خۆت بڵێی لە کاتی تۆپەدانێك (ئێستا من نابێ , بەهەڵە تۆپەکە بنێرم) لەو کاتەدا ناوەوەت ئەوە دەبینێت کە چۆن تۆپەکە بەرز دەبێتەوە و بەهەڵە دەڕوات . لە جیاتی ئەوە وای تێبگەیەنە (ئێستا ئەو تۆپە زۆر ە جوانی ئەنێرم بۆ شوێنی مەبەست) . ئەوە بیرکردنەوەیەکی دڵنیا ترە – بیرکردنەوەی پۆستیڤ ماناکەی لە شوێنی خۆیایەتی . هەستی بردنەوە کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە کە هەست دەکەیت کە بەڕاستی شتەکان باش دەڕۆن . بە دڵنیاییەوە گوێت لەو بەسەر هاتە فەنتاسییە مێژوویانە بووە کە چۆن یاری چییەکان کاری سەر سوڕهێنەر یان لە هەندێ جاردا تۆمارکردووە . مەترسی هەستی بردنەوە پێچەوانەکەی ئەوەیە کە هەستێکی بەهێزت هەیە کە زۆر گەورەیە و چووەتە ناوتەوە کە هەست بە دۆڕاندن دەکەیت . بەداخەوە کە زۆر کەس گیریان خواردووە لەو هەستەدا تەنها لە وەرزش و – پێش برکێ دانا بەڵکو ئەوە بە هانەیە بۆیان کەلە زۆربەی کاتی ژیانیاندا بۆ خۆیانی بەرئەدەن .

لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەدا کە پێشتر چیمان ووت دەربارەی باسکردنی خۆی بە

شێوەیەکی نەگۆڕ تۆ ئەتوانیت بەئاسانی وا بڕوا بکەیت کە چەند مەترسی زۆر لە خۆ ئەگرێت کەبە هەمیشەیی هەستی دۆڕاندنت لەگەڵتا دابێت .

(من هەروا بوم کە هەمیشە بێ بەخت بم – هەمیشە من هەمە) (چەند سەیرە کە ئەمڕۆ شتەکانم باش بۆ چووە پێش – بەیانی خراپ ئەبێت بە دڵنیاییەوە) . ئەم جۆرە بیرکردنەوانە تۆو زۆر دەچێنێ و یەکجار کاریگەری هەیە بۆ سەر بێ ئاگایت .

هەست لە بەردەمتا دابنێ

بۆ ئەوەی ئێمە تەندروستیمان باش بێت پێویستە هەوڵ بدەین کە هەستی تەندروستی باشیمان زوو زوو بۆیەت . بە دڵنیاییەوە کە تۆ لە ناختەوە ئەزانیت کە هەستی پۆستیڤ بە تەنها بەهۆی کاریگەری دەرەوە نیە ئەگەر بەم شێوە بەو شێوەیە بوایە لە باتی ئەوە ئەو کاتە من . . .) ئەمە یەکێکە لە هەرە بڵاوترین هەناسە هەڵکێشانی نا ئومێدی کە لە ناو خەڵکیدا هەیە .

شێوەیەکی تر کە بیرکردنەوە باشەکانت و هەستەکانت بخەیتە بەردەمت و هەوڵبدە دووبارەیان بکەرەوە ئەوەندەی لە تواناتدا هەیە , هەموو یاری چیەکانی گۆڵف ئەزانن کە ئەوە چ هەستێکە کە تۆپەکە دوربنێرێت – ئەوانەی کەبە توانان باشتر توانیویانە ئەو هەستە لای خۆیان بهێڵنەوە و بچێتە ناو کەسایەتیانەوە . ئەوانە کە تۆپەکە نەزۆر و نە کەم ئەنێرن واتە

www.pertwk.com

لێدانی تۆپەکەیان تاڕادەیەك باشە ئەگەر بیان توانیایە کە ئەو هەستە خۆشە بخەنە بەردەم و زۆرجار بۆ خۆیانی دووبارە بکردایەتەوە ئەبونە یاری چی ناودار . ئەوە ئەو تەکنیکەیە کەوا بەرنامەکانی وەرزشی دەرونی ئەتوانێ پێتی بگەیەنێ و سود بەخش بن بۆت .

ئێستا و لێرە بژی

شێوەیەکی تر بۆ زیاتر سود لە ژیان وەرگرتن ئەوەیە کە تۆ پێویستە فێرببین کە لێرەو ئێستا بژیت . کاتێك کە مرۆۋ ئامادە نەبێت لەو شتانە دا کە ڕوودەدەن لە ئێستادا کەواتە ئەو مرۆڤە بە تەواوی ناژی . لەگەڵ ئەوەشدا بەتەواوەتی ئاساییە کە مرۆۋ یان پشت دەکاتەوە بیرکردنەوەکانی تۆ ئەو شتانەی کە ڕوویان داوە یان ڕوودەدات . ئەوە بە بڕواوە پەیوەندی بەوەوە هەیە کە زۆر کەس ناوێرێت بژی بە بێ گەڕانەوەی دڵنیایی . ئەوە ئارامترە کە بۆ پێشەوە یان بۆ دواوە بیر بکەیتەوە لە جیاتی ئەوەی کە هەمووشت تەرخان بکەیت بۆ ئەو ژیانەی کە هەیە لە ئێستادا . بە ئامانجێکی ڕێکوپێکی باشەوە پێویست ناکات وابێت ! لەبەر ئەوەی ئەگەر تۆ ئامانجەکانی خۆتت دانا کە خۆت هێنابوت لەناو جەرگەی پێویستیەکانتوە ئەو کاتە تۆ بەرەو پێشەوە ڕادەکێشرێی بەرەو ئامانجەکەت بە خواستی خۆت و هێزی خۆت . ئەمە پەیوەندیەکی لە یەك نەدەرە . یەکەمجار کە تۆ ئامانجێکی باشت دانا بۆ ژیانی خۆت ئەوکاتە تۆ ئەتوانی کۆنترۆڵی بکەیت . ئەو کاتە هیچ ترست نابێت کە سەرنەکەویت و تۆ هەست بە ئارامی دەکەیت لە خۆتا لە جیاتی ئەوەی کە خۆت بدەیتە دەست ڕووداوەکان .

تۆ بەرەو ئامانجەکەت ڕادەکێشرێیت

کاتێك کە ئامانجت داناو کە تۆ خۆت بەڕاستی هەستت هەبێ بۆ ئەوکاتە دەرونت داوا دەکات لە خۆی کە بەرەو ئامانجەکە کار بکات تۆ ئەتوانیت کاتەکە تەرخان بکەیت پێش ئەوەی کە ئامانجەکەت پڕببێتەوە بۆ ئەوەی کە سود لە ڕێگاکانی وەربگریت . تۆ ئەتوانیت ترس لە خۆت دوربخەیتەوە کە سەر نەکەویت لەبەر ئەوەی کەس نییە لە تۆ زیاتر کە بتوانێت و پێویستی بەوە هەبێ کە باس لە باشی . . خۆ تەرخان کردنەکەت بکات بۆ ئەوەی کە بە ئامانجەکانت بگەیت . تۆ وات لێیەت کە بتوانیت ماوە بە خۆت بدەیت کە سەر نەکەوتن بە شێوەیەکی وەکو ئەزمونێکی بەسود ببینی لە باتی ئەوەی کە بە دۆڕاندن و هەڵەی ژیانی بزانی .
لە دڵنیا بون و گەڕان بە شوێن شت زانینە تازەکاندا بۆ ژیان تۆ ئەبینیت کە هەموو هەنگاوێك و بەسەر هاتێك وەکو یەك شوێنی دابەزین وایە بۆ ڕوداوی خۆش و شت دۆزینەوە لە باتی کۆتایی شوێنی دابەزین .

بە یارمەتی یەکێك لە هەستە خۆشەکان لە خۆتا و خەڵکی تردا تۆ گەشە ئەکەیت هەروەها بە تواناکانت خۆشی وەربگری لەو کاتانەدا و سود لە ڕۆژانی ژیانت وەربگریت .

کاتێك کە مەلەوانی بە ناوبانگ (پێر ئەرڤیدسۆن) وەستا بوو لە شوێنی

یـەکێ لــە خەونــە ئامانجیەکانیــدا و مــەدالیای ئــاڵتونی وەرگرتبــوو لــە پاڵەوانی‌یەتی ئـەوروپادا لـە مۆسـکۆ بـەم شـێوەیە دەربڕینـی خـۆی ووت کـە پێویستە لێرەدا باس بکرێت .

(ئەمە هەستێکی زۆر خۆشە لەبەر ئەوەی کە من چەند سـاڵێکی زۆرە خـۆمم بۆ ئامـادە کـردووە . بـەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا مـن پێویسـتە بڵـێم کـە ئـەوەی ڕووی‌داوە لە ڕێگاکەم دا گرنگترە لەوەی کە ئێستا ڕووی‌داوە) .

هێزی تازەگەرێتی

کارکردن لە ماوەی خەوتندا

ڕۆژێك لە ساڵی 200 کاندا پێش لە دایك بوونی مەسیح زانای فیزیکی یۆنـانی ئەرخەمێدس خۆی ئامادە کرد بۆ ئەوەی کەلە حەوزێك ئاودا خۆی بشوات لـە گەرماوی شارەکەدا (سیراکوسا) لە سپسیلن . ئەرخەمێـدس دوو دڵ بـوو – تووشی گرفتێکی زەحمەت ببوو لە قوڕگیدا .

مەلیكی ئەو سەردەمە كەوتبووە گومانەوە لـەوەی كـە تـاجی مەلیكییەكـەی بەشەوقی دا لە سووك و هەرزان دەچـێت — ئایـا كـابرای دروسـت كـەری ئـەم تاجە فێڵی تێدا كردووە و زیوی تێكەڵ كردووە لەگەڵ ئاڵتونەكەدا بۆ ئـەوەی قازانج زۆرتر بكات ؟
ئێستا مەلیك داوای لە ئەرخەمێدس كردووە كە بـیرێ لـەوە بكاتـەوە كـە ئـەو مەسەلەیە چۆنە , بەلاَم بێگومان بەبێ ئەوەی هیچ ئەزێتێكی ئەو تاجە گران بەهایەی مەلیك بدات . گرفتەكـە ئـەو فیسـیۆلۆجە یۆنانیـیە داگـیر دەكـات و پشووی لێ هەڵدەگرێ , ئەو پێویستە كە ئەو گرفتە چارەسـەر بكـات , بـەلاَم ئێستا ئەو ئەبێت خۆی خاوبكاتەوە بە خۆشتنێكی گەرم و بیر لە هـیچ شـتێك نەكاتەوە . . . كاتێك كە ئەچێتە ناو حەوزە ئاوەكە هەست دەكات كـە چـۆن ئاوەكە سەر دەكەوێتە سەرەوە بە لێواری حەوزەكەدا دێتە خوارەوە . كت و پڕ گرفتەكە چارەسەر دەكـات هـەروەك بروسـكەیەك لـە ئاسمـانێكی سـاف و ڕوون . ئەرخەمێدس هەڵئەسـتێتە سـەر پـێ و لـە حەوزەكـە یەتـە دەرەوە و دەسـت بـە ڕاكـردن دەكـات بەناوجادەكانـدا بـەرەو ماڵـەوە بـە دەنگێكـی گیراوەوە هاوار دەكات (ئێورێكا ! من دۆزیمەوە) .

مێژوو کلاسیکەو ئەگەر نەشتوانن سوێند بخۆیت کە ڕووداوەکـان ئـاوا بـووە بەتەواوەتی ئەو کاتە زۆر شوێنی بۆ چوونە .

ڕووداوەکان تاڕادەیەك بە ڕوونی باسکراون کە چۆن تازەگەری لە گرفت چارە سەرکرندا لەکاردایە .

یەکەم جار گرفتەکـە سـەر بـەرز دەکاتـەوە و ئێمـەش هەمـە جـۆرە ئـەم لاو ئەولای بۆ دەکەین و بیری لێ دەکەینەوە کە چۆن چارەسـەری بکـەین . ئێمـە بۆڵە بۆڵ ئەکـەین , هـەوڵ ئـەدەین کەمـەنتیقی بـیر بکەینـەوە , لێکدانـەوەی ڕاستی ئەکەین , شت ئەخینە سەری و لێی کەم دەکەین .

لە کۆتایدا نـا چـار دەبـین کـە گرفتەکـەمان بخەینـە لاوەو بگـەڕێین بـە دوای پشویەکدا . لـەو کاتـەدا چارەسـەر کردنـی گرفتەکـە سـەر دەردەهێنێـت زۆر بـەبێ چـاوەڕوانی لـە ووشـەی (نـا) کـەوە ! ئـەوە وایـە کـە گرفـت چـارە سەرکردن سەر دەرناهێنێت لە ووشەی (نا) وە بەڵکو لـە بـێ ئاگایمانـەوە , لە نزیکەوە بڕیار دراوە لـە هەوڵـە شـاراوەکانی گرفـت چـارە سـەرکردندا کـە ناوی دەبرێت بە بەئاگابوون .

لەوێـدا لـە بەئاگابونماندایـە — ئـەتوانین هەڵسـوکەوت لەگـەڵ گرفتەکانماندا بکەین بە هەموو شێوەکانیەوە . ئێمە لەوێدا نـین بـەبێ تەگـەرە لـەو ڕوداوانـەو چـالاکیە مەنتیقیـەکانی لای چـەپی مێشـك بەڵکو هەموو کار کردنەکانی مێشك ئەتوانێت هاوکاری بکات لـە گـەڕان بەدوای چارە دۆزینەوەدا .

ئێمە ئەتوانین کار بکەن لەگەڵ هەموو تواناکانمان و واز بهێنین لەو هەستەی ناوەوەمـان کـە بەشـێکە لـە کەسـایەتیمان , گـەڕان بـە دوای ئـەو پارچـە بچوکانەدا شل بکەین کەمەنتیق نایان دۆزێتەوە .

بیر کردنەوەکانت شل و بەڕەڵابکە

بۆ زۆر لە شەرقیەکان ئەم بابەتـە زۆر شـێتانەیە — سـەرەڕای ئـەوەیش کـە خۆیان بەباشی دەزانن کە بەو شێوەیە یە .

بۆ دڵ دانەوەی ئەو دوو دڵیانە کۆمەڵێ ڕاپۆرت هەیە لـە .زانسـتە بـەرزە بـڕوا پـێ کراوەکانـەوە کـە مـادەی گرفـت چـارە سـەرکردنیان خوێنـدووە هـەموو دەست بۆ ئەوە درێژ دەکەن کە گرفت چارە سەرکردن بە یارمەتی کـارکردنی هـە ردوو لـە بـەئاگایی و بـێ ئاگاییـەوە ئـەبێت کـە بـەهۆی ڕاسـتی لـە ئامانجەکەدا . لە ئاستی بە ئاگاییدا بیرکردنەوەکان ئەتوانن بە بێ هیچ ڕێگـە لێ گرتنێکـەوە ئـەجولێن . سـنور سـادەکانی بیرکردنـەوە ئەکوژێنـەوە وە پەیوەنـدی نـوێ و تێکـەڵ بونێـك سـەرهەڵ دەهێنێـت کـە بـیر کردنـەوە بـە ئاگاکانمان ناتوانێت بیان هێنێتە پێشەوە . بەئاگایی لـە قەفەزێکـدا بـە هـۆی بوونی ڕاهاتنێکی زۆر لە بیرکردنـەوەکانمان کـە ئـەگۆڕێت لـە مرۆڤێکـەوە بـۆ یەکێکی تر . لە کلتورێ بۆ کلتورێکی تر .

دۆزینەوەی چارەسەر سەرکەوتنە

لە زۆربەی مۆدێلەکانی زانستا دەربارەی دۆزینەوەی چارەسەر باس دەکرێت کـە هەسـتێك . هەسـتێکی کـت و پـڕ کـە بـە چـوار دەورتایـەو دێنـە بیرکردنەوەکانت . بیرۆکەی نوێ دێنە پێشـەوە کت و پـڕ وبـێ چـاوەڕوانی . لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەندە زۆر دەبن وەکو لەبـەردەمتا لەسـەر قاپێـك دەبـڕین دەربارەی بروسکەی بیرچوونەوە بە شێوەیەکی جۆراو جـۆر بـاس دەکرێت . یەکجار زۆر لە زانایان و ئەوانەی کە لە بواری زانستا شت دەدۆزنەوە گـەواهی ئەوا یان داوە کە بڕینی لە بیرکردنەوەدا بەسەر هاتێکە کە بەدوایدا گـەڕاون و کە بەردەوام بونێکە لە ماوە پێدانی تایبەتی دەرونی کە پێی ئەبەخشرێ لە هەستی سەرکەوتنی بـەهێز , ووزەیـەکی بـەرز و شـێوەیەکە لـە دایـك بـوونی دەرونی .

کەرەستەی کارکردن بدە بەمێشك

سەرەڕای ئەو هەمو شتەی ئەوترێ لەم بارەیەوە ڕاستی‌یەکی قوڵ لە ئیشـارە پێکردنی ئەدیسۆن هەیە کـە گرفـت چارەسـەرکردن پێـك هـاتووە لـە 5٪ ی ئارەزووی چونە ناو بابەتەکە و لە 95٪ ی کارکردنە لە ناوەوە

(**trans piration**) . بۆ ئەوەی بەئاگایمان بتوانێت کاربکات پێویستە کەرەستەی هەبێ و ئەو کەرەستانەش پێك هاتبێ بەهۆی گەڕان بە دوایاندا بە ئاگایانە دوای هەموو ڕاستی دۆزینەوەیەك کە پێویستە بۆ ئەوەی کە ئەو ئاڵۆزی وردەکارییە دابنێی .

لەسەرەتادا کاتێك بە ئاگایانە فشاردەکەیتە سەر خۆت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر و هیلاکی کردی ئیتر ئەوە کاتی هاتووە کە تواناکانی بێ ئاگابونت بەکاربهێنی .

شێوەیەك کە تاقی کراوەتەوە ئەوەیە کە (لەسەر شتەکە بخەویت) زۆر لەو کەسە بە توانایانەی کە لە بواری تازەگەری و چارەسەرکردنی گرفتدا کاریان کردووە شەویان بەکار هێناوە بۆ ئەوەی تازەگەرییەکە دروست بکەن . ئەو ماوەیەی لە نێوان خەوو بەخەبەربوندا هەیە زۆر گرنگی هەیە لە دروست کردنی تواناماندا هەر لەو حاڵەتانەدا بیرۆکەکان ئەگوازنەوە بۆ پانتایی لەو کاتەدا بێئاگایی پەیوەندی بە بەئاگایمانەوە دەبەستێت ئەوەش پەیوەندی بەوەوە هەیە کە ئێمە ماوەیەکی تایبەتی ئەبڕین لە خەوندا . لێکۆڵەرەوەکان ئەمە ناودەبەن بە قۆناغی ئەلف و بێ بەهۆی ئەو شەپۆلانەی لە مێشکدان کە ئەپێورێن بە تایبەت لە نێوان خەون و بەخەبەربوندا هەمان شەپۆلی

E E G لە $8 - 12$ شەپۆل لە چرکەیەکدا ئەتوانرێت تۆماربکرێت لە زۆر شێوەی مێدیتاشوندا , بۆ نمونە یۆگا .

کاتی خۆی پێش ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێت **E E G** پێشوی وێنەی خۆ هێنانە خەیاڵ دۆزرایەوە کە پێش ئەوەی بخەویت کاریگەری تایبەتی هەبوو . یەکێك لەو چەشنە ئاسانانەی کە کار دەکاتە سەرت ئەوەیە کە لەگەڵ خۆتدا

www.pertwk.com

قسه بکەیت پێش ئەوەی کە بخەویت .

خۆت بڕیار بدە کە چی پڕۆگرام بکەیت لە بێ ئاگایتـدا و دووبـارەی بکـەرەوە چەند جارێ لە دڵی خۆتا لە کاتێکدا کە خەریکە خـەوت لێ دەکـەوێ . ئەگـەر ئەمە وەکو هۆنراوەیەك یان ڕتمێکی خۆشی هەبوو ئەو کاتە ئاسان تر دەبێـت کە زۆر جار دووبارەی بکەیتەوە . بەخۆشحاڵیەوە شتی بۆ زیاد بکە کـە تـۆ بە ئارامی و خۆشیەوە دەخەویت .

ئەگەر تۆ خاوبونەوەی لەش و دەرون بەکار بهێنی لە کاتی خـەودا تـۆ پشـوو خەوێکی پڕ لە ئارامی پێ بڕین بۆ خۆت ڕادەخەیت کە لەش و دەرونت ئارامی تەواوی پێدەگات .

خەو وەکوو یارمەتیەك وەربگرە

بەدڵنیاییەوە خۆت بەسەرت هاتووە کە بڕۆیت و پاڵکەویت لەگەڵ گرفتێکـی سەخت دا وەکو هاوڕێیەکی شوێنی نووستن و پاشان بە کۆمەڵێ لق و پـۆپی گرفتــی تــازەوە بەخەبــەر ئەبیتــەوە و چــۆن ئــەو پرســیارانەت بــۆ وەڵام دەدرێتەوە .

هەنـدێ جـار بـەختت هەیـە کـە بەخەبـەر ئەبیتـەوە بـە چارەسـەر و وەڵامـی کۆمپلێتەوە لە مێشکتدا , هەندێ جار لەوانەیە بیرت بێـت کەلـە نیـوە شـەودا بەخەبەر ئەبیتـەوە و چارەسـەرەکەت لـە مشـتایە , بـەڵام لەدوایـدا وون بـوو ئەبیتەوە . ئـەوە پێویسـتی بـە تـەکنیکێك هەیـە کـە ئـەو ئیشـەی تـۆ پـێ هەڵساوی بیهێڵیتەوە بەبێ ئەوەی کە بـە ئاگابیـت لێی . تـەکنیکێکی ئاسـان ئەوەیە کە هەمیشە کاغەز و پێنوست لەلادا بێت . یـان تـەجیلێکی بچوك بـۆ

ئەوەی کە کلیلی ووشەکە بلّێیت و تەجیلی بکەیت .

گرنگی‌یەکەی ئەوەیە کە بیرۆکەکان بگریت لە هاتو چۆیاندا – ئاگاداری‌یەکان لەبێ ئاگایمانەوە ئەگینا ئاسانە بیاندۆرێنین و لە دەستمان بچێت .

ئەدیسۆن هەمیشە لیستەیەکی دەکرد بە شەودا بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کە دەیەوێت هەتا سبەینێ جێبەجێ یان بکات . والّتەر سکۆت هەمیشە وای دەوت کە بۆ بیرۆکە دەگەڕا !
(هیچ نی‌یە , سبەینێ کات ژمێر 7 ی بەیانی لەبەردەممدان) . بەلّێ , تەنانەت نمونە هەیە بۆ ئەو تازە گەیە گرنگانەی کە لە کاتی خەودا دۆزراونەتەوە کە لە کۆتایی‌دا خەلاّتی نۆبلّ لە کیمیادا وەرگرت گەواهی بۆ ئەوەداوە کە بیرۆکەی لە کاتی خەودا بۆ هاتووە کە چارەسەر بووە بۆ گرفتەکانی .

ڕۆژی 15 دەقیقە بۆ خۆت تەرخان بکە !

گوێ لە کاسێت بگرە و گەشە بەتایبەتمەندیەکانت بدە .

ئەم کتێبە بچووکە ئەیەوێت بیرکردنەوەکان بەخەبەر بکاتەوە کاتێك کە تۆ ئەم کتێبەت خوێندەوە لە کۆتایدا ئەکەویتە ئەو بیر کردنەوەیەی کە چ شتێ ڕاستە .

ئایا بە ڕاستی ئەتوانرێت کار بکرێتە سەر بێ ئاگایمان ؟

ئەتوانێت مرۆڤێکی نا دڵنیا بڕوا بە خۆ بوونی بەهێز بکات بە دەستی خۆی ؟

ئایا ئەتوانرێت کە خۆت خاوبکەیتەوەو چیتر (ستریس) فشاری دەرونی هیلاکمان نەکات ئەگەر چی ئەوەندەی کارەکانی خۆشمان جێبەجێ بکەین ؟

هیچ شێوازێك هەیە کە مرۆڤ بگەیەنێتە ئامانجەکانی بەبێ هیچ خۆماندو بونێکی بەدەنی و دەروونی ؟

ئایا ئەتوانیت ڕاهێنان بە خۆت بکەیت بۆ ژیانێکی خۆش و پڕ لەگەشەکردن ؟

کە تەنها مرۆڤێك هەیە کە بتوانێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بداتەوە ئەویش – تۆ خۆتیت ! ئەگەر تۆ هەست بەوە بکەیت کە بە ڕاستی هەوڵ ئەدەیت کەوا بوو یەك جۆر وەرزش هەیە بۆ تۆ . وەرزشێك کە تۆ ئەتوانیت پێی هەستیت بە بێ ئەوەی هیچ لە ڕۆشتنی ژیانت بگۆڕێ .

تۆ تەنها پێویستت بە 10 – 20 دەقیقە هەیە لە ڕۆژێکدا کە گوێ لەو

کاسێتانە بگری بەبێ هیچ بێزار بونێك لـە چـواردەورەوە بـۆت وە بهێڵـە کـە لەش و دەرونت خاوببنەوە .

دکتۆر پرۆفیسۆر لاش – ئێریك ئۆنیستۆڵ کاری بۆ چـەند کاسـێتێك کـردووە کە کۆکراونەتەوە و هەموو بەناوی
(وەرزشی بە پەیڕەو لە گەشە کردنی کەسایەتیدا)

ئەو کاسێتانە هەموو پێکەوە پرۆگرامێك لە خۆ دەگرن کە هەنگاو بە هەنگاو یارمەتیت دەدەن کە بگەیتە بەهێز ترین و قـوڵترین توانـای کەسـایەتییەوە . لە کاسێتەکاندا شیکراوەتەوە کە چۆنیان بە کاربهێنی .
وەرزشـەکان کـەمێك کـات دەبـەن بـەو شـێوەیەی کـە دانـراوە کـە ڕۆژی 15 دەقیقەیە لە ڕۆژێکدا بەمانای 5 ڕۆژ لە هەفتەیەکدا .
بەڵام ئاگاداری ئەوە بەکە ئەو 15 دەقیقەیە یـەکجار بەخشـندەو زانسـتانەیە – وەهیچ گەرەنتییەك نەدراوە کە ژیانت بگۆڕێ لە ماوەی شەوو ڕۆژێکدا .

ئەتەوێت بەختێك بەخۆت بدەیت کە ببێتە ئـەو مرۆڤـەی کـە نـاوت لێنراوە ئەو کاتە ئەبێ ئەو وەرزشـانە بکـەیت بـە ڕاسـتی . هـەموو ئەو بەرنامانە تەنها چوار مانگ دەخایەنێت .

چوار مانگ لەوانەیە زۆربێت لە بەرگوێماندا ؟ کاتێك کـە دەسـت پـێدەکـەین لەوانەیە زۆر بەلاوە سەیربێت کەوازی لێ بهێنـی . وەرزشـەکە لـە خۆیـدا هـیچ پەلەو زۆرێکی تێدا نییە . بە پێچەوانەوە ئاسـانتر دەبێـت و لـە تـەواوی ئـەو ڕۆژەدا بیری ئەو بەرنامەیە دەکەیت کە تەنها چەند چرکەیەك بۆ خـۆت چـەند

هێزو خۆشی ژیانت ئەداتێ بۆ ئەو ڕۆژە و بۆ ماوەیەکی درێژ تر .

پڕۆگرامەکان بەم شێوەیە دیارن لە ڕۆژەکاندا

هەفتەی 1

تۆ فێر دەبیت کە خۆت شل بکەیتەوە لە هەموو ماسولکەکانی لەشتا .

هەفتەی 2

خاوبونەوە کە قوڵ تر دەبێتەوە و هەتا بێ زوتر ئەیگەیتێ

هەفتەی 3

تۆ فێر ئەبیت کە پەیوەندی بەبێ ئاگایی‌تەوە ببەستیت . ڕاهێنان لە سەر هیپنۆس کە لەوێدا ژورێکی دەرونت دروست دەکەیت .

هەفتەی 4

تۆ وەرزشی دەرونی‌یەکە قوڵتر دەکەیتەوە بەیارمەتی وێنە دروست کردن و وێنەی ناوەوەتەوە .

هەفتەی 5

وەرزشی بڕوا بە خۆبوون . تۆ ئەگەیتە ماوەیەکی بەئاگایی جیاترە لەوێدا کە ڕەخنە نێگەتیڤەکانی خۆت کەم دەکەن وە تۆ زیاتر کراوە دەبێت بۆ وەرگرتنی ووشەی پۆستیڤ بەو شێوەیە تۆ سەرچاوەکانی خۆت بەڕوونی ئەبینیت بە بڕوایەکی بەهێزەوە .

هەفتەی 6

بەردەوام بە لە وەرزش کە تواناکانت بینی لە ڕووناکی‌یەکی نوێ داو ئەو هەستە پۆستیڤانە بگەیەنیت بەبێ ئاگایت .

هەفتەی 7

ئێستا تۆ ئەچێت بەرەو ئەوەی کە هاندەرێکی بەهێزبیت بۆ خۆت بۆ گەشە کردن . تۆ ئەتوانیت ئامانجی کۆنکرێت دابنێی بۆ ئەو شتانەی ئەتەوێ بیگەیتێ لە ناوچەی جیا جیادا – بۆ نمونە تەندروستی , هەستی ژیان , کارو پەیوەندی‌یە تایبەتیەکان .

هەفتەی 8

تۆ فێر دەبیت کە ئەوەی تێپەڕی توانایەکی پێداوی بۆ دوا ڕۆژێکی باشتر . ڕاهێنان لەسەر گرفت چارەسەر کردن .

هەفتەی 9

تۆ چاو دێرەکەی ناوەوەی خۆت دەناسی – چارەسەر کردنی هەموو

گرفتەکان لەلای خۆتە .

هەفتەی 10

بە هۆی پشویەکی قوڵەوە ئاسانتر ئەتوانیت بەسەرهاتەکانت بەکار بهێنی کە لە خۆتا هەن . تۆ فێر ئەبیت کە هەستە پۆستیڤەکان بانگ بکەیت کە بەستراون بەو شتانەی کە ڕوو دەدەن ئێستا لە تۆدا و لە داهاتوودا .

هەفتەی 11

لێرەدا تۆ فێر ئەبیت کار بکەیت لە کاتی خەوتندا . چاودێرەکانت یارمەتی کۆنکرێتت ئەدەن دەربارەی ئەوەی کە چۆن بتوانی لە کاتی خەودا تازەگەری و چارەسەرەکانت زیاتر بکەیت .

هەفتەی 12

ئارام و خۆشی . ئەم بەرنامەیە وێنەت ئەداتێ وا دەکات کە تۆ ئەو هەستانە لای خۆت بهێڵیتەوە لە ئارامی و دڵنیاییو خۆشی تەنانەت دوای وەرزشەکەش .

هەفتەی 13

لە ڕێگەی ئەوەی کە فێر ببیت ڕاستییەکان بە شێوەیەکی خۆشتر شیبکەیتەوە ئەتوانیت بگەیتە ئەو دورییەی کەلە نێوان تۆو پەیوەندییە نێگەتیڤەکاندا هەیە .

هەفتەی 14

تــۆ بــەردەوام وەرزشـــی هــەوەس و تازەگــەری دەكــەیت , لەگــەڵ گرفــت چارەسەركردندا . ناوەڕۆكی بەرنامەكە (برایل ستۆرمینگ) ە كە یارمـەتیت دەدات كە زۆر شتی تازە فێر ببیت .

هەفتەی 15

لێـــرەدا تـــۆ ئـــەتوانی كـــە فێـــری هـــەمان تـــەكنیك ببیـــت وەكـــو زۆربـــەی وەرزشكارەكان كە بۆ خۆیانی بەكار دەهێنن بۆ ئامادەكردنی پاڵەوانیەتیەك . هەموو هەستە پۆستیڤەكانت كۆدەكەیتەوە كە لە ڕابووردو دا هەتبوون وە لە ئێستادا بەكاریان دەهێنیت .

هەفتەی 16

بە نرخی پێكەنین . گوێ گرتن , پێكەنین و سـود لـەو وەرزشـەی نـاوەوەی ئەندامەكانی لەشت كە پێكەنین ئەتداتێ . لـە دوای ئـەوەدا هەسـت دەكـەیت كە پشوویەكی خۆش و هێزێكی نوێت وەرگرتووە .

www.pertwk.com

گوێت لەو هەواڵە مێژوویە بووە کە کابرایەك بە پێکەنین نەخۆشییەکەی پەڕان ؟

ئەزانیت کە ئافرەتێك بەیەك قۆڵەوە پلەی دووەمی بە دەست هێنا لە پاڵەوانییەتی جوملاستیکدا لە ئەمریکا پێش چەند ساڵێ لەمەو بەر ؟

ئەزانیت کە بێ ئاگایت هەرگیز گوێی لە ووشە (نا و نەخێر) نەبووە ؟

ئەم بابەتانەیە کە ئەم کتێبە باسی لێ دەکات . بەلاَم پێش هەموو شتێ باس لە من و تۆ و ئەو سەرچاوە دەروونییە گەورانە دەکات کە ئێمە هەمانە . سەرچاوەکان زۆر جار شاراوەن کە ئێمە نازانین کە چۆنیان بگەینێ . لەگەڵ ئەوەشدا زۆر تەکنیکی گەشە پێکراو و تاقی کراوە هەیە کە دەستمان بکەوێت . ئەم شێوازانە دکتۆر و فەیلەسوف لاش – ئێریك ئۆنستۆڵ کاری لەگەڵ کردون لە تەرخان کردنی چەندەها ساڵ لە بواری وەرزشی دەرونی دا لە جیهاندا. هەتا ئێستا دەیان هەزار وەرزشەوانی پێش کەوتوو ئەم جۆرە ڕاهێنانەیان پەیڕەو کردوە کە لە سوئیدا بە (وەرزشی دەرونی) ناسراوە و

www.pertwk.com

لەولآتی تردا بە (وەرزشی ناوەوەی دەرون) ناسراوە . وەرزشی دەرونی بۆ هەموو کەسێك گونجاوە وەسیستمێکە بۆ وەرزشی خۆیی کە ئامانجەکەی ئەوەیە کە کاری باش بکەیت و تەندروستیت باش بێت . بە یارمەتی ئەو سەرچاوە و کاسێتانەوە کە هەن مرۆڤ ئەتوانێت خۆی کاربکات لە گەڵیاندا و گەشە بە هەست و ژیانی بکات , بڕوای بەهێز بکات , توانای دیقەت دانی بەرز بێت و کار بۆ ئامانجەکانی ژیانی بکات , کە مانا و خۆشی ژیانت ئەداتێ.

www.pertwk.com