هونەرێ پەیڤینێ

خودانێ ئیمتیازێ
حافظ قاضي

سەرنڤیسەر
مؤید طیب

مافێن چاپکرنێ د پاراستی نە

ئەدرێس
کوردستانا عێراقێ – دهۆك
ئاڤاهیێ ئێکەتیا سەندیکایێن
کرێکارێن کوردستانێ
ڤاتێ سێیەم
تەلەفۆن: ٧٢٢٥٣٧٦ – ٧٢٢٢١٢٥

www.spirez.org
www.spirezpage.net

- ژمارا وەشانێ: (١١٠)
- ناڤێ پەرتووکێ: هۆنەرێ پەیڤینێ
- وەرگێران: جگەرسۆز پێندرۆیی
- تیپچنین: شێرزاد محمد عمر
- دەرهێنانا هونەری:حسین صنعان مەتیخان
- بەرگ: بەیار جمیل
- سەرپەرشتکارێ چاپێ: زاگرۆس مەحموود
- چاپا ئێکێ
- تیراژ: (١٠٠٠) دانە
- ژمارا سپاردنێ: (   ) ل سالا ٢٠٠٥
- چاپخانا وەزارەتا پەروەردێ – هەولێر

SPIREZ PRESS & PUBLISHER
دار سپیرێز للطباعة والنشر

هونەرێ پەیڤینێ

چاوا جوان باخڤین

وەرگێران

جگەرسۆز پێندرۆیی

سپیرێز ٢٠٠٥

دیاری

- بۆ وان مرۆڤێن دناڤ چەپەرێ پـەیڤینێ دا مێرخاسـانە بەرنگاری شاشیێ و نەفامیێ دبنە ڤە و بـەرەڤانیێ ژ راستیێ دکەن .
- بۆ وان کەسێن هەمیشە زانینێ دکەنە هێڤێنێ کارێن خۆ.
- بۆ وان بێـژەرێن هـەتا نـەزانن نـە پـەیڤن وە نەپـەیڤن هەتا باوەری ب وێ چەندێ نەبیت یا ئەو دبێژن .

ناڤەرۆک

دیاری	٥
پێشگووتن	٩
پشکا ئێکێ:	
- بۆێری و باوەری بخۆ هەبوون	١٣
پشکا دوویێ:	
- رێکا دروستا بەرهەڤکرنا پەیڤینێ	١٩
پشکا سێیێ:	
- دێ چاوا بابەتێ پەیڤینا خۆ بەرهەڤ کەن؟	٢٣
پشکا چوارێ:	
- ب هێزکرنا تەرکیزا بیرهاتنەڤێ (ذاکرة)........................	٢٧
پشکا پێنجێ:	
- هۆشیار ڕاگرتنا بەرهەڤبووی و گوهداران.........................	٣٣
پشکا شەشێ:	
- ئەگەرێن شەنگستی بۆ پەیڤینەکا سەرکەفتی................	٤٥
پشکا حەفتێ:	

- ڕازو نەپەنییا گۆتنا ئاخڤتنا باش................................ ٤٧
پشکا هەشتێ:
- کەسایەتیا بێژەری و بەرهەڤ بوون ل پشت مایکرۆفۆنێ.... ٥١
پشکا نوویێ:
- چاوا دەست ب پەیڤینێ بکەین؟................................ ٥٧
پشکا دەهێ:
- چاوا دێ شێین گوهدارا زوی بۆ لایێ خۆ ڕاکێشین ؟......... ٦٥
پشکا یانزدێ:
- چاوا هوین دێ کارن مەبەست و مەرەما خۆ ب زەلالی دەربڕن ؟ ٦٩
پشکا دووانزدێ:
- هوین دێ چاوا شێن ب تەرزەکێ کارتێکەر و قانع کەر باخڤن.. ٧٣
پشکا سێزدێ:
- هەلگرێن خەسلەتێ موگناتیسی بن................................ ٧٧
پشکا چواردێ:
- چاوا گوهدار پشتا خۆ ب هەوە گەرم بکەن ؟................. ٧٩
پشکا پانزدێ:
- دێ چاوا پلانێ بۆ کریارا پەیڤینێ دارێژی ؟ ٨٣
فەرهەنگۆك.. ٨٩
ژێدەر.. ٩٥

پێشگووتن

هەلبەت تشتەکێ خۆیایە زمان ناسنامە و پێناسا تەڤ نەتەوەوگەلانە، لەورا ژ گرنگیەکا فرە زۆر یێ بەهرەمەندە و نفشێن مرۆڤان هەر ل دەستپێکا ژیانێ هەتا ئیرو زمانێ کریە تەتەرێ ڤە گوهاستنا بیرو هزرو هەستێن خۆو ب سەدەما زمانی کارینە ل دۆر تەڤایا ئاریشەو پرسگرێك و بابەت و مژارێن عاسێ و ئالۆز ل هەرچوار کنارێن جیهانێ گێنگەشێ و هەڤپە یڤینێ و دان وستاندنێ بکەن و ل کلتورو فەرهەنگ و ژیارو کەلەپوورێن هەڤ ئاشنابین.

ناهێتە ماندەل کرن زمانی ڕۆلەکێ شەنگستی و ئەکتیف و کارا هەبوویە و هەیە دچێکرنا ئاڤا هیێ شارستانیەتێ داو سویار زیخەکێ چەلەنگ بوویە دقادا پێشڤە برنا کاروانێ جڤاکێن مرۆڤایەتیێ دا, لەوما هەر زمانە ئاستێ زانستی و ژییاراگەلان دیاردکەت کارادێ پێشڤە چوون و تێگە هیشتن و پێگەهێشتنا وان چەندە ؟ پیڤەریێ ڕاست و دروستێ سەلماندنا هەبوونا هەر گەلەکی ئەو زمانە یێ کریارا پەیڤینێ و نڤیسینێ پێ ئەنجام ددەت ، لەورا ب درێژیا دیرۆکا مرۆڤایەتیێ چەندین گەل ونەتەوە هەبووینە هەر دگەل ژ دەست دانا زمانێ خۆ ئەوژی ل سەر دەبکێ شانۆیا ژیانێ وندا بووینە و دناڤ نەتەوێن دیدا بهوژینە .

ڤێجا فەرە هەمی کەت و کۆم و تەخێن جڤاکێ ب هەمی هێزو شیانا خۆ باغستانێ زمانی سەخبێربکەن و ژ درك و داسی و کەلەمێن پەیڤێن ڤەدەرو

نەڕەسەن و بیانی ئادەو بژارە بکەن , داکو نەکەڤیتە بەر پێلێن خورت و دژوارێن داپێچان و ژناڤچونێ و بۆ هەرو هەر بهێتە پاراستن. یازانایا هەر کریارەکا دروست و خودان بەر مرۆڤ لبەر بیت ئەنجام بدەت ، گەرەکە بەرنامەو پلانەکا زانستی و چست ژێرا دابڕێژیت.

کریارا پەیڤینێ ژی ژڤی یاسای یا ڤەدەرنیە و ویژێ مینا هەمی کارێن دی پێدڤی ب نەخشەوبەرنامە ڕێژیێ هەیە ، دابکاریت ئارمانجا خۆ همبێژبکەت .

زمان مەزنترین سەدەمێ چێبوونا تێکهەلی و هەڤبەندیێن جڤاکی یەو هەر ژ دێرین هەتا نها ئەڤ ئەرکێ پیرۆز پێ هاتیە ڕاسپاردن ، لەوما ژی پەیڤینێ مینا بەرهەمێ دارا زمانی دناڤ بازنێ ژیانا جیهانا مرۆڤایەتیێ دا پاناتیەکا فرە زۆر ژخۆڕا داگیرکریەو پالپشتەکێ ب هێز بوویە بۆ سەر ئێخستنا مرۆڤان ل ئەڤرازێ عاسێ وڕاکێ ژیانێ دا بەرەڤ گوپیتکا پێشکەفتنێ و سەرکەفتنێ .

ئەڤ پەرتووکا نها ل بەر دەستێ هەوە ((هۆنەرێ پەیڤینێ)) یان ((چاوا جوان باخڤین)) کورتکریەڤا ڤان هەرسێ پەرتووکانە ١- ایین سخنرانی ((دیل کارنگی)) ٢-چگونه زیبا سخن بگوئیم (محمد رچا تقدمی) ٣- مهارات فی اللغه والتفكير ((د.نبیل عبد الهادی ویێن دی)) بڕاستی من ب فەر زانی ئەز پوختەو سەرتویکێ ڤان پەرتووکان ب کوردی و کورتی داڕێژمە سەر بەرپەڕێن ڤێ پەرتووکێ و ب زمانەکێ رەسەن و پەتی و سادە بێخمە بەردەستێ هەمی خوێندە ڤانێن هێژا ، دا دژیانا خۆ دا بەهرێ و مفای ژێوەرگرن .

ئەز خوینەرێن ڕێزدار پشت راست دکەم کو کاکل و ناڤەڕۆکا ڤێ پەرتووکێ تشتەکێ تێوری نییە ، بەلکی ئەنجامێ ڤەڕێژا وان ئەزموون و جەڕباندنایە یێن کو دانەرێن ڤان پەرتووکێن ناڤبری دڤادا ژیانێ دا دەست خۆڤە ئێخستنی.

ڤێجا ئەز باوەرم هەركەسەكی ژمە بخازین ل هەلكەفت و كورو جڤینـان دا ب ئاوایەكێ هەژی و جوان و سـەركەفتنی بپـەیڤیت و لبـەربیت كـارتێكرنێ ل سەر خەلكی وتەخێن جڤاكێ بهێلیت وب پەیڤینا خۆ داخبار بكەت ، گەرەكە هەر ب ڤەخوێندنا ڤێ پـەرتووكێ بـەس نەكـەت ، بـەلكی پێكـۆلێن رژد بكـەت ناڤـەرووكا ڤـێ پـەرتووكێ خـال ب خـال دقـادا پـەیڤینێ دا بكەتـە كریـارو پراكتیـك و زمـان و دەروون و ئەنـدامێن دی یـێن لەشـێ خـۆ ل سـەر كـەهی بكەت ، دا پەیڤینكەرەكێ زمان زان و ڤەسەخۆش و رەووانبێژ ژێ چێبیت .

راستە ئەڤ پەرتووكە ب ئەندازە یا كچكە یە ، لێ یا مشتی پەندو شیرەت و رێنمایی یەو تەڤایا ئەو یاساو رێسایێن

پێـدڤی و فـەر ژ بـۆ سـەبقین و بالەتـەبوونا فیقیـێ پەیڤینـەكا رنـدو سەركەفتنی دهمبانـا خـۆدا هەلگرتینـەو هـەر ئێك ژوان چـەكەكێ ب هێـزە ددەستێ پەیڤنكەری دا ژبۆنا هنگافتنا ئارمانجا خۆ یـا هـەژی و پـیرۆز. ئـەز دكارم بێژم ئەڤ پەرتووكە دەرگەهـەكێ فرەیـە بـۆ تێـدا چـوونە نـاڤ جیهانـا پەیڤینێ ژ بەركو دێ خازیارێن ڤێ چەندێ بەرەڤ ئەلندا پاشە رۆژەكا گەش وساهی برێ ئێخیت .

هیڤـی دارم ئـەم هـەمی زانسـتیانە رەفتـارو سـەرە دەریـێ دگـەل ئـەرك وكارێن خۆدا بكەین ، ئەڤ بزاڤ و خەبتینامە كودەكە ژوێ تەغارێ .

رەنگە ئـەڤكارەیێ بـێ شاشـی و كێماسـی نـەبیت, لێ ئومێـدەوارم كـاریبم دەرزەكا بچیك ژ ڤالاهیا پەرتووكخانا كوردی تەژی بكەمەڤەو ژ هـەژی كـارو خزمەت كرنێ بم

جگەرسۆز پێندرۆیی

هەولێر ٢٠٠٥

پشكا ئێكێ

بۆێرى و باوەرى بخۆ هەبوون

بۆێرى و باوەرى بخۆ هەبوون بەرێ بنياتييە بۆ ئاڤاهيێ كەسايەتيا هەر مرۆڤەكێ لبەربيت د پێپەلانكێن ژيانێ دا سەربكەڤيت و ئارمانجێن خۆ همبێز بكەت، چونكى ئەڤە شارستوينێن موكمێن خوڕاگريێنە د هەمبەر وا لێهمشت و باكوزيرك وهوڕەبايێن خورتێن دبنە مەترسى بۆ هڕفاندنێ و كاڤل كرنێ. باوەرى بخۆ هەبوون و بوێرى و شيانا هزركرنەڤێ بۆ كەسێ ئاخڤتنكەر زۆرا پێدڤىيە و هەركەسێ حەزا ڤێ چەندێ هەبيت دێ كاريت ب ئارمانجا خۆ بگەهيت , لێ ب مەرجەكى بكاريت ئەو شيانێن ڤەشارتيێن خۆ پێبگەهينيت.

ئەگەر هوين خۆ ڕاگربن و بەردەوام مەشقێ بكەن و هەوە باوەرى بخۆ هەبيت مسوگەر دێ كارن برێكا خۆ فێركرنێ و ئەنجامدانا پێدڤيێن وێ فێرى پەيڤينێ ببن.

باوەرى و متمانە بخۆكرن ژێدەرەكێ هەرى موكمە د بۆشكرنا جۆكا

کەسایەتیا هەر مرۆڤەکی دا، نەمازە مرۆڤێ ئاخفتنکەر، ئانکو کەسێ لبەربیت ل ئەڤرازێ ڕکێ پەیڤینێدا سەربکەڤیت گەرەکە زۆر بخۆ یێ پشت گەرم بیت وە باوەریەکا ب هێز بخۆ هەبیت وە خۆ لاواز و سست نەبینیت.

شیانا حەزو ژێهاتنا مرۆڤان مینا شیانا هزرکرنەڤا وانا یا جوراو جورە. هندەکان ئەڤ شیانە لدەڤ هەیە لێ هەست ب هەبوونا وێ ناکەن د هندەك ڕەوشادا نەبیت، هندەکێن دی ئاگەهداریێت شیانا خۆنەو د پترین دەرفەت و دەلیڤادا بەهرەکا هەژی ژێوەردگرن، ئەڤ رەنگە کەسە ب هەر کارەکی ڕابن ب سەرکەفتنا خۆ پشت راستن، هندەکێن دی ئاگەهداری ڤان شیانێن خۆنە لێ ژ بکارخستنا وان شیانان غافلن و خەمساریێ دکەن و ب کێمێ دڕازینە و زۆر حەژ سەرکەفتنێ ناکەن. شیان و هێزا حەزو ڤیانێ سەروکانی و ژێدەرا هەمی سەرکەفتنایە، مرۆڤ ب ڤێ ڕێکێ دکاریت ب سەرتەڤایا ئاریشێن خۆدا سەربکەڤیت و زالبیت و بگەهیتە ئارمانجێن خۆ.

هێزا ئیرادێ چاوا دەست هەلات ب سەر ئەندامێن لەشێ هەوەدا هەیە، هەروەسا ژی ئەگەر وێ پەروەردە بکەن و پێبگەهینن دێ کاریت ب سەر دەروونێ هەوەژی دا دەست هەلاتێ پەیدابکەت. ب هێزا ئیرادێ دێ کارن چارەنڤیسێ خۆ و خەلکێ دیژی بگوڕن، هەر کەسێ بکاریت ئیرادێ چێکەت دێ کاریت تەڤایا ئاریشەو ئاستەنگا ل ڕێکا خۆدا نەهێلیت و گاڤێن پێشەچوونێ و کەمالێ بلەزو ب ساناهی پاڤێژیت و بگەهیتە گوپیتکا بەختەوەری و باشیێ.

بۆ هندێ هوین ژ بۆ پەیڤینێ بەهرێ ژ باراپترا پێکۆلا خۆ وەرگرن و بکارن بلەز فێری ڤی هۆنەری ببن هەوە پێدڤی ب چوار تشتا هەیە:

١- دڤێت ب حەزەکا خورت و باوەریەکا موکم ڤە دەست پێ بکەن.

هەبوونا حەزەکا خورت و باوەریەکا موکم بۆ هەوە ژ هەمی تشتەکێ دی یێ هوین هزر ژێ دکەن گرنگترە، چونکی رادێ سەرکەفتن و سەرنەکەفتنا

هەوە هەتا رادەیەکێ زۆر بڤێ خالێ ڤە یا گرێدایە، ئانکو ئەگەر خاستا هەوەیا سست و لاواز بیت، سەرکەفتنا هەوە ژی دێ ڤی رەنگی بخۆ ڤەگریت، لێ ئەگەر هوین ب حەزەکا موکم ڤە دیف ڤی کاری ڕابچن، تشتەك نییە هەوە دووچاری شکەستێ بکەت.

ڤێجا ب سەلیقە دەروونا خۆ بۆ ڤەخویندنێ بئازرینن وە مفاو کەلکێ وێ بهژمێرن، هزر بکەن ئەڤ کارە دێ چقاس هێزا متمانەکرنێ د هەوەدا زێدەکەت، چاخێ هوین ب تەرزەکێ هەژی بۆ خەلکی د پەیڤن هزر بکەنەڤە ئەڤ چەندە ژ ئالێ سامانی ڤە بۆ هەوە چەندا پڕ بهایە، هەروەسا ژ ئالێ جڤاکی ژیڤە ڤی کاری چ مفایەك بۆ هەوە تێدایە وە دێ چقاس بۆ هەوە دۆستا چێکەت، هەروەسا ژ ئالێ رێڤەبەریێ ژیڤە دێ چقاس شیانا کەسی یا هەوە زێدەکەتن.

گەرەکە هوین وەسا ب زەوق ڤە ڤی بەرنامەی دەست پێبکەن کو هەتا تێدا سەرنەکەڤن دەستا ژێهەل نەگرن و چ جارا رێکا ڤەگەڕیانێ و وازلێنانێ ب خۆ نەدەن.

٢- ب هویرکاری (دقیق) بزانن سەبارەت چ بابەتەکی هوین دخازن بپەیڤن.

کەس نکاریت چاخێ رویبڕوی بوونەڤێ دگەل خەلکی دا بزانیت وی دڤێت چ بێژیت، مەگەر بەری هنگی سەبارەت وی بابەتێ کو وی دڤێت ل سەر باخڤیت، هزر کربیتەڤەو پەیڤینا خۆ بەری هنگی بەرنامە رێژی کربیت. دیل کارەنگی د بێژیت: ((ئەڤێن بێ بەرنامە بخۆ مینا کورانەو دخازن کورێن دی ل رێکێ شارەزا بکەن !!!.))

هوین نە ئاخڤن هنگی نەبیت کو وە باوەری هەبیت کو هەوە ئاخڤتنەکا هەی بێژن و مسوگەر بزانن هەوە چ مەبەستەك هەیە دڤێ ئاخڤتنێ دا ببێژن.

هەر پەیڤینەك ژ چوار قویناغا یا بەهرەمەندە، ئانکو د چوار قویناغادا دەرباز دبیت ((دەستپێك، درێژە پێدان، گەهیشتن ب گوپیتکێ، دیماهیك)).

رێزبەندی کرنا پەیڤینێ دێ بیتە ئەگەرا وی چەندێ ئەم زۆر زەلال و دەلال باخڤین و دووچارێ شەپرزەیێ و ئالۆزیێ نەبین د پێکڤە گرێدان پەیڤان دا، یا فەرە ناڤەرۆکا بابەتی بهێتە بەشبەندی کرن و هەر قویناغەکێ ژ قویناغێن ناڤبری ژێرا دیار بکەین و ل جهێ خۆ دانین و برێز پێدا بچینەخارێ دا بابەت ژ قالبێ خۆ دەرنەکەڤیت و بجوانی بهێتە ڤەخاندن، هەروەسا دا نەهێتە سەروبن کرن و پێش و پاش کرن.

ئەگەر بڤی رەنگی نەبیت ئاخڤتنا مە مینا وی زارۆکێ سقەت و نە تڤاڤ ژ بلی ماندی بوونێ تشتەکێ دی بۆ گوهدارا ب جه ناهێلیت.

٣- ب پشت راستی و مێرانیڤە بپەیڤن.

ئەگەر مە بڤێت هەست بکەین کو ئەم د مێرینین دڤێت وەسا کار بکەین کو ب سەلمینین کو ئەم د مێرینین وە گەرەکە بۆڤێ چەندێ ئەم حەزا ((ارادة)) خۆ بمەزێخین وە زۆرا نێزیکە هنگی مێرخاسی جهێ ترسیانێ ڤەگریت.

دهەر چاخەکیداو ل هەر وەلاتە کی دا پەسنا مێرانیێ یا هاتیە کرن، لەورا چڤاس دلێ هەوە خورت لێبدەت وە هەست ب نەتەنایێ بکەن زیرەکانە بۆ پێشڤە گاڤا پاڤێژن و ب هێمنی ڕاوەستن و وەسا خۆ نیشابدەن کو هوینێن تامێ و لەزەتێ ژ پەیڤینێ وەردگرن.

ب تڤاڤی خۆ ڤیت بکەن وە راست بنێڕنە چاڤێن گوهدارێن خۆ، هەروەسا وەتۆڤ خۆ نیشانبدەن کو هەمی گوهدارێن هەوە ڤەردارێن هەوەنە، بەلێ وەسا هزر بکەن کو ڤەردارێن هەوەنەوو پێن هاتی هیڤیێ ژ هەوە بکەن دا دەمێ ڤەرێن خۆ درێژ بکەنەڤە.

چاخێ پەیڤینێ د هەمبەر خەلکی دا خۆژڤەکرن و گرێدانەڤا ڤولپکێن

ڤاتێ خۆ بپارێزن، هەروەسا تزبیا نە هاڤێژن و دەستێن خۆ نەمالن ، ئەگەر هوین نەچار ژی بوون ل پێش چاڤێن گوهدارا ڤی کاری نەکەن. ب تەرزەکێ تەڤایی بۆ کەسێ ئاخڤتنکەر تشتەکێ هەژی و جوان نیە ل پشت مێزێ خۆ ڤەشێریت.

د شەڕی دا باشترین بەرەڤانی هێرش بەریە، ژ بۆنا دژایەتی کرنا ترسێن خۆ هەردەم کەسێن هێرش بەربن و خۆ بەرهەڤ بکەن بۆ رویبرِی بوونەڤێ دگەل ترسیانێ.

٤- مەشق کرن و خۆ ڕاهێنان.

خالا دیماهیکێ کو دڤێ پشکێ دا مە دڤێت ل سەر بپەیڤین وە مسوگەر ب گرنگترین خال ژی دهێتە هژمارتن ((مەشق))کرنە.

ب مەرەما هندێ ل دەمێ پەیڤینێ دا زمانێ هەوە یێ زەلال و ڕەووان و بێ گرێ بیت وە بکارن ب ڕندی و جندی بپەیڤن گەرەکە هوین خۆ ل بێژینگا راهێنانێ و مەشق کرنێ دا بپارزنن، دا کو کەسێن شارەزاو ڕەووانبێژ ژ هەوە دەربچن، بێی ڤێ چەندێ کارێ هەوە دێ یێ لنگەرو سقەت بیت، چونکی بەس برِێکا مەشق کرنێ زمان ل سەر پەیڤینێ کەهی دبیت وە دکاریت خۆ ژ داڤا هەلەو کێماسیا ڤورتال بکەت.

ئێکەمین و دیمایترین و موکمترین رێکا پەیداکرنا باوەری بخۆ هەبوونێ ئاخڤتنە کو باخڤین.

برِاستی تەڤایا ڤی بابەتی د مەشق کرنێ دا کۆم ڤە دبیت، ئانکو تەڤایا ئەو تشتێن مە باس ژێکری بێ مەشق و ڕاهێنان بێ مفانە.

هەر کەسەکی ژ مە فەرە برِێکا ڕاهێنانێ و مەشق کرنێ کونترۆلا دەمارێن خۆ بکەت، بۆ ڤێ چەندێ ژی گەرەکە بەهرەکا تڤاڤ ژ شیانا ئیرادا خۆ وەربگریت. مەشق هەتا رادەکێ زۆر یا گرێدایە ب لێڕاهاتنێڤە، ئانکو هەرکەسێ شیانا ڤێ چەندێ هەبیت وە زۆر مەشقێ بکەت دێ شیانا

پەیڤیناوی زێدەکەت.

هەرێ هۆین دخازن ژ شەڕێ ترسا گوهلێکەرێن خۆ قورتال ببن؟.

پرۆفیسور رابنسۆن دبێژیت ((ترس یا ژ بێ هێزی و دو دلیێ پەیدا بووی)) ب دەربرینەکا دی سەروکانیا هەمی ترسەکێ نەبوونا پشت ڕاستیێ یە.

ئەنجامێ نەزانینێ ئەڤەیە کو براستی هوین نەزانن هەوە دڤێت چ بکەن، ئەگەر هەوە جەڕباندنێن سەرکەفتی دکارێن خۆدا هەبن چاوا مژ د هەمبەر تیرۆژکا رۆژێ دا دڕەڤیت وەسا ژی ترسا هەوە دێ ڕەڤیت و بهژیت.

ئەگەر هەوە ڤییا بابەتەکی پێشکەش بکەن، وی بابەتی هەلبژێرن یێ هەوە زانیاری و پێزانین ل سەر هەین، پاشی هنگی چەند جارەکا مەشقێ ل سەر وی بابەتی بکەن.

هەروەسا یا فەرە ئەو بابەتێ هەوە بەرهەڤکری چەند جارەکا ب تنێ ڤەخوینن و چاڤدێرییا کێماسی و لنگەرییا ئاخڤتنێن خۆ بکەن دا بکارن بەری هەفسار ژ دەستێ هەوە دەرکەڤیت چارەسەر بکەن.

هوین دکارن دەنگێ خۆ تۆمار بکەن پاشی گوهێ خۆ بدەنەڤێ و هەمی ئەو هەلەیێن هەوە کری راست بکەنەڤە، چونکی ئەڤ رێکە بۆ دەست نیشان کرن و نیاسینا کێماسیا زۆرا کاریگەرە.

چاخێ مەشق کرنێ وەسا هزر بکەن کو هوینێن دگەل ئالێ بەرامبەر د ئاخڤن وە هەوە دڤێت بێخنە دبن کارتێکرنا خۆدا، هەر پەیڤەکا دکەن جوان بشدینن، رستان هند جارا بێژنەڤە هەتاکو کێماسیێن ئاخڤتنا هەوە نەمینن.

ب درێژیا مەشق کرنێ نەفەسا خو رێکبێخن، دا وی چاخێ کو دەست ب کار دبن بێن هەلای نەبن و دلێ هە وە لێنەدەت.

پشکا دوویێ

رێکا دروستا بەرهەڤکرنا پەیڤینێ

د ڤێ پشکێ دا کەسێ ئاخفتنکەر دڤێت ب باشی بزانیت وی دڤێت چ بێژیت وە هەروەسا وی دڤێت سەبارەت چ تشتەکی بپەیڤیت کو پێ داخبار (متأثر) ببیت، بابەتەك بیت نەکاریت دەستا ژێهەلگریت، هەلبەت نیڤەکا رازا (سر) سەرکەفتنێ د ئاخفتنێ دا ئەڤەیە کو ئەو تشتێ هوین ل سەر د پەیڤن ب زەوق و گەرم و گوڕیڤە بیت.

خۆ بەرهەڤکرن چییە؟ هەرێ مەرەم ژێ ڤەخویندنا پەرتووکەکێیە، ئەڤەژی رێکەکە بۆ خۆ بەرهەڤکرنێ، لێ باشترین رێك نییە، رەنگە ئەو ڤەخویندن یا ب مفابیت, لێ ئەگەر کەسەك زۆر پێزانینا ژ پەرتووکێ وەرگریت وە وەسا ژی نیشا گوهداران بدەتن کو ئاخڤتنێن وی ب خۆنە، هنگی ئەڤ رەنگە بەرهەڤکرنە دێ بیتە ئەگەرا وێ چەندێ کو ئەو ئاخڤتن نەچنە د ناڤ دلێ گوهداران دا.

بەرهەڤکرن ئانکو (یعنی) چی؟ دیل کارەنگی د بێژیت: ((مەرەم ژ بەرهەڤکرنێ نە پێگڤە گرێدانا پەیف و رستێن بێ کێماسینە، نە پێگڤە گرێدانا بیرو هزرێن ژێکبەلاڤن، نە مەرەم ژێ جەمکرنا هزرێن هەوە، بیرو

باوەریێن هەوە، بزڤینەرێن هەوەنە، مەرەم ژ بەرهەڤکرنێ هزر کرنەڤەو بیر ئینانەڤەو هەلبژارتنا وا هزرو بابەتانە یێن کو پتر هەوە بۆ ئالی خۆ ڕادکێشن وە پاشێ هەلبژارتنێ هەڤبەندکرنا واناو ل قالب دانا وانایە، قالبەك کو یێ هەماهەنگ بیت دگەل زەوق و تام و سەلیقا هەوە، ئەڤ چەندە بەرنامەکێ دژوار و مەحال نىیە بەس پێدڤی یا ب پیچەکا تەرکیزا شیانێن مەژی و هەبوونا ئارمانجێن د هزرێ دا هەی.

شیرەتێ حەکیمانە یێ براون

براون د پشکەکا شیرەتێ خۆدا دبێژیت: ((هوین سەبارەت ناڤەرۆکا وی بابەتێ وە دڤێت ل سەر بپەیڤن هند هزر بکەنەڤە هەتا پێدگەهیت و دکاریت کارتێکرنێ چێکەت)) هەتا وی چاخێ کو هوین مژیلێ کومکرنا بابەتەکێ نەمازەژی بن بۆ پەیڤینێ گەرەکە هەر هزرەك سەبارەت ناڤەرۆك و بابەتێ جهێ مەبەستا هەوە بهێتە د سەرێ هەوەدا بلەزوبەز بنڤیسن، هوین ب خۆ دێ هەست پێکەن کو ئەو پەیڤینا هەوە پتر تام ژێوەرگرتی و بەرێ رەنجا هەوەبیت ب پلا یەکێ دهێتە هژمارتن، لێ ئەگەر ژ پەرتووکێ هاتبیتە چنین بێهنا دەستێ دوویێ ژێدهێت.

ئەگەر مرۆڤ بخازیت د کارێن خۆدا یێ سەرکەفتی بیت، دڤێت یێ خودان پلان و بەرنامە بیت، ئانکو لدیف بەرنامەکێ داڕێتی بچیتە دناڤ قادا کارو کریاری دا، داکو بکاریت ببیتە ژێدەرێ خێرو خۆشیێ، ئالی پەیڤینێ ژی پانەتیەکا بەرفرەه د ژیانێ دا ڤەدگریت، لەوڕا کەسێن دخازن د پەیڤینا خۆدا سەرکەفتی و پێشکەفتی بن دڤێت دەستپێکێ خۆ بۆ ڤی کاری بەرهەڤ بکەن دا ل نیڤا رێ ڤەنەمینن.

ل چاخێ مەشق کرنێ دا دڤێت فێرببین کا چەوا باخڤین و چاوا پەیڤان ل سەر زمانێ خۆ ببێژین وە دەربڕین، ئەڤ چەندە ژی یا گرێدایە ب چەندایەتی و چاوانەتیا ڤەخویندنا (مطالعات)مەڤە، چڤاس ڤەخویندنا مەیا چست و سیستەمانە بیت وە لێڤەکولینێن خۆ سەبارەت بابەتەکێ نەمازە بکەین هند ڤاس دێ جوانترین و باشترین ئەنجامی ژێوەرگرین.

وەسا باشە باسێ وە ل سەر وی بابەتی بیت ئەوێ هەوەکریە جهێ ڤەکولین و ڤەخویندنا خۆ، چونکی ئەگەر وە پێزانینێن باش ل سەر دەروناسیێ هەبن و هوین دیرۆکێ بۆ بابەتێ خۆ هەلبژێرن ئەڤە هنگی رەنگە هوین دکارێ خۆدا سەرکەفتی نەبن.

پشکا سێیێ

دێ چاوا بابەتێ پەیڤینا خۆ بەرهەڤ کەن؟

هوین دکارن سەبارەت هەر تشتەکێ جهێ عەلاقێ هەوە ل سەر باخڤن، دیل کارەنگی دبێژیت: ((ئەگەر برپاربیت بابەتێ پەیڤینێ هوین هەلبژێرین ژوێ باشتر ئەوە کو بابەت هەوە هەلبژێریت، چ جارا خۆ دووچاری وێ شاشیا مەزن نەکەن کو چەند بابەتەکێن بچیك د ناڤ ئێك بابەت دا بگونجینن، وەسا باشە گۆشەکێ یان دوو گۆشا ژ بابەتی هەلبژێرن دا بکارن ب ئەندازێ کاڤ ل سەر بپەیڤن)).

یا فەرە بابەتێ پەیڤینێ حەفتیەکێ بەری هنگی هەلبژێرن دا حەفت رۆژا بکارن ڤەخوینن و حەفت شەڤا ژی خەڤنا پێڤەببینن.

سەبارەت بابەتێ خۆ دگەل دۆستێن خۆ هەڤپەیڤینێ بکەن و بکەنە بابەتێ رۆژێ و ل چاخێ ڕاپێچانێ و چوونە بالاڤێ و دناڤ تورمومبێلێ دا و چاخێ خوارنێ و ل هەمی دەما سەبارەت بابەتێ وە هەلبژارتی هزر بکەنەڤە.

ل دۆر بابەتێ خۆ ژ هەر رەنگە پرسیارەکا کۆ بهێتە دناڤ زێنا هەوەدا ژ خۆ بپرسن، بۆ میناك ئەگەربابەتێ هەوە ل سەر بەردانێ (طلاق) بیت ژ خۆ بپرسن کا ئەگەرێن بەردانێ چنە؟ بەردانێ چ کارتێکرنێن نەرینی (سلبی) ل سەر جڤاکێ و ئابووری هەنە؟ چاوا دێ کارین بەرسینگێ بەردانێ گرین؟ هەرێ بۆ بەردانێ پێدڤییە مە یاسایەکێ تەڤایی هەبیت؟ ئەگەر بەرسڤ یا ئەرینی (ایجابی) بیت بۆچی؟ ب هەر حال سەبارەت هەر بابەتەکێ جهێ مەبەستا هەوە هوین ل سەر باخڤن گەرەکە ب باشی خۆ ژێرا بەرهەڤبکەن، هەروەسا پێکولێ بکەن پەیڤینا هەوە بەس شیرەت و ڕاسپاردە نەبن بەلکی ژ قەسێن خۆش و شرین و پەندێن حەکیمانە بەهرێ وەرگرن وە هاڤڕیا بەرهەڤبوویان بۆ ئالێ خۆ ڕابکێشن داکو هەست ب بێزاریێ نەکەن.

ئەگەر ناڤەڕۆکا وی بابەتێ هەوە لبژارتی دژیانا هەوەدا پراکتیزە ببیت یان سەربۆرا هەوە بیت یان ژی هەوە دیتبیت مسوگەر دێ هەڤکاریا هەوەکەتن ل دەمێ پەیڤینێ دا.

چاخێ پەیڤینێ رەوشا گوهدارێن خۆ لبەر چاڤ بگرن، ل دۆر خاست و داخازێن وان هزر بکەنەڤە، ئەڤ کارە هندەك جارا نیڤا پێکولێیە بۆ گەهیشتن ب ئارمانجێ.

یا فەرە ژبوونا زەنگینکرنا بابەتێ هەوە هەلبژارتی بۆ پەیڤینێ بەهرێ ژ پەرتووکان وەرگرن، بۆڤێ مەرەمێ ژی سەرەدانا پەرتووکخانا بکەن و بابەتێ خۆ پێ دەولەمەند بکەن.

پەیڤین مینا ڕێڤینگەکیە دڤێت نەسەکنیت هەتا دگەهیتە قۆناغا ئاکنجی بوونێ، ڤێجا دڤێت یا خودان نەخشەو پیلان بیت، ئەو کەسێ

نــەزانیت ل کــیرێ دەســت ب وەغــەرێ بکــەت نزانیــت ل دیمــاهیکێ دێ گەهیتە کیرێ ژی.

نــاپلیون دبێــژیت:((هۆنــەرێ جــەنگی زانســتەکە کــو کــەس تێــدا یــێ ســەرکەفتی نابیــت مەگــەر بــەری هنگــی هــژمار ژێــرا کربیــت وە بەرنامــە ژێرا دارێتبیت)).

کەسێ ئاخفتنکەر دڤێت بۆ زەنگینکرنا بابەتێ خۆ تەڤایا راستیا کۆمبکەت، بەرنامێ خۆ ب چستی دارێژیت، ب جوانی ڤەخوینیت و هەلشکێڤیت و لێڤەکولیت، نە هەر ل سەر ئالیەکێ بابەتی پێزانین هەبن بەلکی ژ تەڤ ئالان ڤە مینا مەلەڤانەکێ بستە و شارەزا خۆ بەردەتە دناڤ گەرێن کویرێن بابەتی دا، هەروەسا دڤێت یێ راستی خاز بیت و یێ پشت راست بیت کو ئەو تشتێن وی کۆمکرین راستینە نەگومانن.

هۆزانڤان هوراس دبێژیت: ((ل دیڤ پەیڤان نەگەرێێن بەس هوین خازیارێن راستیێ بن وە هزر بکەنەڤە پەیڤ خۆ ب خۆ دێ خرڤەبن.)) هەر رۆژ کو کارێ هەوە تڤاڤ بوو دڤێت هوین خۆ ب تشتەکی ڤە مژیل و سەرگەرمن بکەن ئەو سەرگەرم کرن ژی پەیڤینە.

وەسا ژی باشە چەند کەسەك هەر حەفتیێ جارەکی ل جەم هەڤ کۆم ڤەببن وە ب گەر باخڤن و گوهداریا هەڤدو بکەن.

پێکولێ بکەن هەر گاڤ وا بابەتان هەلبژێرن ئەوێن د ناڤ دلێ جەماوەری دا بتێن و گەرم، ئانکو بابەتێن زیندی و ساخبن، هەر وەسا هەڤبەندیەکا زۆرا همبزو نێزیك دگەل خەلکی دا هەبیت وە پاناتیەکا زۆرا ژیانا وان ڤەگربیت، دا بکاریت ئارمانجا خۆ بهنگێڤیت، ژبەرکو هەر بابەتەکی پەیامەکا ڤێ، بزاڤێ بکەن برێکا تەتەرێ زمانی وێ پەیامێ بگەهینن.

تەڤنێ پەیڤینێ پێدڤی ب تەڤنکەرێن زیخ و دەستپل هەیە، لەورا دڤێت دراچاندنا ڤی تەڤنی دا بەهرە ژ داڤێن موکمێن پەیڤان بهێتە وەرگرتن داکو نەخشێ ڤی تەڤنی یێ ژێهاتی و دلڤەکەر و شادی بەخش بیت.

زۆر کەس هەنە خەزینا مەژیێوا یا مەندو تەژی یە ژ پێزانین و زانیاریا لێ نکارن نە بێخنە سەر کاغەزێ نەژی ب رەووانی دەربڕن، چونکی ئەڤ رەنگە کەسە هەتا نها ب سەر شێوازێ نڤیسینێ یان پەیڤینێ دا هەلنەبووینە، هەروەسا لدیف ڤی کاری ڕانەچووینەو خۆ پێڤە ماندی نەکریە، لەورا نەکارینە دقادا پێشکەشکرنێ دا سیار زیخێن چەلەنگبن.

لەورا دگەل بەرهەڤکرن و هەلبژارتنا بابەتی گەرەکە کەسێ پەیڤینکەر ژ ئالێ زمانی و دەروونی ڤەژی یێ بەرهەڤ بیت، چونکی ئەڤ هەرسێکە ((بابەت، زمان، دەروون)) سێکوچکا سەرکەفتنێ نە، ئانکو بەری بەرهەڤکرنا بابەتەکێ هەلبژارتی و پێگەهشتی و تڤاڤ ژ ئالێ زانستی و دیکۆمێنتی و زمانەوانیڤە گەرەکە پەیڤینکەر خودانێ زمانەکێ کەهی و زەلال و رەووان بیت و ژتریێ و دامانێ و لنگەرێی یێ پاراستی بیت، هەروەسا ژ ئالێ دەروونی ژیڤە دڤێت وەسا هاتبیتە پێگەهاندن و تێگەهاندن و بەرهەڤکرن کو وی چاخێ هەمبەر کۆمەکا مەزن د سەکنیت بکاریت خۆ ژ خەسلەتێن مینانی ترسێ و فەتسینێ و دل لێدانێ و ئالۆزیێ و شێویانێ بپارێزیت و گۆتارا خۆ نەکەتە گوری ئەگەرێن ناڤبری.

پشكا چوارێ

ب هێزكرنا تەركیزا بیرهاتنەڤێ (ذاكرة)

كارل پرۆفیسۆرێ بناڤ و دەنگێ ئەوروٚپی د بێژیت ((هەر مرۆڤەكێ ئاسایی پتر ژ ١٠٪ ژ هێزو شیانا بیرهاتنەڤا خۆ (زاكیرە) بەهرێ وەرناگریت وە ٩٠٪ ژ ڤێ بەرهەڤیا هەی ژ بەر كێماسییێن یاساییێن سرۆشتی یێن بیرهاتنەڤێ تەلەف دچن)).

ئەگەر هوین ژی ژڤان رەنگە كەسا بن چێدبیت هەوە بەربەستەكا ئابووری یان جڤاكی هەبیت، لەورا دێ مفای ژ بابەتێ ڤی بەشی وەرگرن.

سیستەمێ زاكیرێ ل سەر سێ شەنگستا یێ ڕاوەستایە:

١- شوین

٢- دووبارە كرنەڤە

٣- ژ ڕامانەكێ ب ڕامانەكا دی حەسیان.

ئێكەمین پێدڤیا زاكیرێ وەرگرتنا شوینەكا كویر و موكمە د ناڤ مەژی دا

ژبۆنـا بدەسـت خۆڤـە ئێخسـتنا ڤـێ شـوینێ ژی دڤێـت شـیانا مێشـکێ خـۆ خڕڤەکەی و بکاربێخی.

((تیئودور)) ژبەر هندێ خودانێ زاکیرەکا ب هێز بوو چونکی ئەو تشتێ وی دکره دناڤ سەرێ خۆدا مینا وی نەخشی لێدهات ئەوێ ل سەر پیلای دهاته چێکرن، وی ب باوەریەکا موکم و مەشقەکا بەردەواڤە وەسا خۆ پێگەهاندبوو ل دەراڤێن تەنگ و دژوار ژی دا دکاری تشتا بینیتە بیرا خۆ.

یا فەرە ئەو تشتێن کو مە دڤێت وەرگرین یان ژبەرکەین زۆر ب هـویری (دقیـق) ب سـەردا بچـین، دڤێـت زێنـا مـە تشـتەکی موجەسـەم بکـەت دا بهێتـەڤ بـیرێ، چـینیا پەنـدەکا هـەی دبێـژیت: ((دیتنـا جـارەکی هەمبـەر گوهلێببینا هزار جارایە)).

ئەگەر تشت زوی ژ بـیرا هـەوە بچـنەڤە خـۆ ل سـەر هنـدێ ڕابیـنن هـەر شـەڤ بـەری نڤسـتنێ هـەمی ئـەو تشـتێن دوێ ڕۆژێ دا قـەومی هـەر ژوان تشتێن هەوە دیتی یان گوهلێبـووی یـان هـەوە ڤەخانـدی یـان وە سـەرەدەری دگەل دا کری ل بیرا خۆ بهینەڤە. بۆ میناك هزر بکەنەڤە کا هوین سپێدێ چ دەمەکی ژ مـال دەرکـەفتن، هـوین چـوونە کـیرێ، کـی دگـەل هـەوەدا بـوو، هـەوە کـی برێکێڤـە دیـت، هـوین ب چ شـۆل ڕابـوون، ب ڤـی ئـاوایی تـەڤایا رویـدان و کـارێن وێ ڕۆژێ هـەتا دەمـێ نڤسـتنێ یـەکێ ل دویـڤ یـا دی بهینەڤ هزرا خۆ.

ل دیماهیکا هەر حەفتیەکێ و هەر هەیڤەکێ ژی رویدانێن تێدا هاتینە رویدان ل بیرا خۆ بهینەڤە وە ڤان ڕەنگە مەشق و ڕاهێنانا بۆ دەمەکی ئەنجام بدەن، هێدی هێدی زاکیرا هەوە دێ ب هێز کەڤیت وە دێ جۆکا بیرهاتنەڤا هەوە بۆش بیت و دێ لێرا هێت قەومین و رویدانا ب ئاوایەکی تڤاڤ و دروست ژ بەر بکەت و ل چاخێن فەردا ب دەتەڤ هەوە.

دیل کارەنگی دبێژیت: ((یەك ژ مەزنترین زانکۆیێن جیهانێ زانکۆیا ئەزهەرە ل قاهیرە ((٢١)) هزار قوتابی دڤێ زانکۆیێ دا دخوینن یەك ژ وانێن گرنگێن وان ژبەرکرنا قورئانێ یە))، گەرەکە هەر قوتابیەك قورئانێ ژبەرکەت و ژبەر ڤەخوینیت وە بەس بۆ ڤەخوێندنا وێ ب دەنگەکێ بلند سێ رۆژ دڤێن.

چینی هندەك ژ پەرتووکێن خۆ یێن ئایینی ژبەردکەن. ئەڤ شاگردێن موسلمان و چینی کو ئاستێ پڕانیا وانا یێ مام ناڤنجی یە چاوا دکارن ڤی کارێ مەزن ئەنجام بدەن؟ ئەو لەوما دشێن ڤان پەرتووکان ژبەر بکەن چونکی زێدە دووبارە دکەنەڤە، هوین ژی ئەگەر ب رادێ پێدڤی بابەتێن خۆ دووبارە بکەنەڤە دێ کارن دڤێ بیاڤێ دا کەسێن سەرکەفتی بن. هەر گاڤا هوین زاراڤەکێ تازە فێربوون د ئاخفتنێن خۆدا بکار بینن، ئەگەر هوین روبرووی ناڤەکێ نامۆ (غریب) بوون ژوی کەسی بخازن ڕامانا ناڤی خۆ ژ هەوەڕا بێژیت.

پێدڤی یە ل دەمێ پەیڤینێ دا هەم دەروونێ هەوە یێ ئاسوودە بیت هەم مەژیێ هەوە یێ تەنا و زەلال بیت، دا بکارن ئەو بابەتێ هەوە بەرهەڤ کری ب هەژیترین تەرز پێشکەشی وی خەلکی بکەن ئەوێ ژ بۆ ڤێ مەرەمێ جڤیای.

- **چاوا دێ هوین کارن رێکەفتێن ڤەومینا بزانن ؟**

دیل کارەنگی دبێژیت: ((دێ هوین کارن رێکەفتێن هەر ڤەومینەکێ بزانن لێ ب مەرجەکی ئەو ناڤ یان ئەو هژمار بەری هنگی دناڤ مەژیێ هەوەدا هاتبیتە تۆمارکرن، بۆ میناك ئەگەر هژمارا تێلەفۆنا هەوە ((١٤٩٢)) بیت هوین دکارن بێژنە دۆستێن خۆ ئەڤە هەمان هژمارا سالا زاینیی یە

ئەوا کو کریستوفی ئـەمریکا ڤـە دیـتی ل سـالا ((١٤٩٢)) هنگـی ئـەڤ هـژمارە ژ بیرا هەوە ناچیتەڤە)).

چاوا هوین دێ کارن خالێن پەیڤینا خۆ بیننەف بیرا خو؟.

دیل کارەنگی دبێژیت:((ئەڤ کارە ب دوو رێکا دێ هێتەکرن، یا یەکێ هوین دکارن برێکا تێنڤیسا بیرهاتنێن خۆ هەمی خالا ل دیف هەڤ بهیننەف بیرا خۆ لێ ئەڤ رێکە زۆرا سەرکەفتی نینە)).

یا دوویێ ژی برێکا پێگڤە گرێدانا خالا دزێنا خۆدا، ئانکو وەسا خالا لدیف هەڤ تەرتیب و رێزبکەن کو یەك تڤاڤ بۆ یا دی بهێتە بیرا هەوە، لێ ئەڤێ رێکێ کەسەك دێ کاریت بکار ئینیت کو د دەمێ ئاخفتنێ دا نەترسیت و باوەری بخۆ هەبیت.

رێکەکا دیژی یا هەی ئەوژی چێکرنا رستەکێ یە ژ خالێن بابەتی، بۆ میناك ئەگەر هوین بخازن باسەکی سەبارەت ((گای، جگارێ، ناپلیۆنی، مالێ، دینی)) تەرخان بکەن هوین دکارن سەرێ خالێن گرنگ و شەنگستی بکەنە رستەیەك مینا((گا جوتی دکەت و جگارێ زیانا هەی و ناپلیۆنێ شەڕکەر بوو مال ژی یاخودان دینە)).

یا فەرە هوین ژ نێزیکڤە بابەتێ پەیڤینێ هەلشکێڤن و لێڤەکولن، ل نیڤا دەڤێ بدەن، ئانکو بسکێن بابەتی گەرەکە داڤ داڤە بهێنە شەکرن و مەژیێ هەوە ژی هیچ ئالۆزی و تەپ و تۆزەك پێڤە دیار نەبیت، چونکی چاوا کامیرا وێنەگرتنێ نکاریت د کەش و هەوایەکێ ئالۆزو توزاویدا وێنێن زەلال بگریت وەسا مەژیێ هەوە ژی نکاریت بابەتەکێ ئالۆزێ نە هەلشکافتی و دناڤ مەژیێ سەری دا جهێ خۆ نەگرتی جهەکی ژێرا تەرخان بکەت و د ناڤ خۆدا هەلبگریت.

ئـەو دەماريـت كـو چـاڤان ب مێشـكی ڤـە گرێـددەن ٢٠ جـارا پـترن ژ وان دەمـارێن كـو گوهـان ب مێشـكی ڤـە گرێـددەن، لـەورا كارتێكرنـا چاڤان زۆرا گرنگە، ئانكو مرۆڤ برێكا چاڤان ڤە شوینەكێ د مەژیێ خودا بهێلیت و چێكەت.

زۆر كەس نەمازە ل دەسپێكا خۆ كەهی كرنێ دا ل سەر پەیڤینێ دوو چارێ ترسێ و هزر بەلاڤیێ و ژبیركەنەڤی دبن، ئانكو دەمێ د هەمبەر كۆمەكێ دا بەرهەڤبوون نكارن ئەو بابەتێ وا بەرهەڤكری ب ئاوایەكێ وەسا پێشكەشی بەرهەڤبوویان بكەن كو ژ هەژی پەسەندێ و پەسنینێ و مفا ژێ وەرگرتنی بیت، لەورا زۆرا فەرە ئاخفتنكەر یێ هێمن و ل سەر خۆ بیت ئو ئارامیا خۆ بپارێزیت، هەر وەسا دووچارێ رەوشا شێویانێ و دلەڕاوكێ و هەلچوونێ نەبیت.

هەرگاڤ پێكولێ بكەت یێ تەناو ب هەدار و باوەر بخۆ بیت، بزاڤێ بكەت ب سەر هێزا دەمارییا خۆدا دەستهەلاتێ پەیدا بكەت وە بەری پەیڤینێ وێ باوەریێ بۆ خۆ چێكەت كو كەسەكێ بكێرهاتی و خودان هێزو ئیرادەیە و دكاریت دكارێن خۆدا یێ سەركەفتی بیت.

چڤاس هوین د پەیڤینا خۆدا ب سەر هزر بەلاڤییا خۆدا زالببن هەر كێمە، ئانكو ل دەمێ پەیڤینێ دا هەر ئاریشە و ئاستەنگەكا هەوە هەبیت دەمێ هوین چوون بۆ جهێ پەیڤینێ دگەل خۆ نەبەن و پاڤێژن، ژبەركو سەدەما شەنگستییا ژبیركرنەڤێ و هزر بەلاڤیێ هەبوونا ئاریشێن زێدە و نەبوونا ئاسودەییا دەروونی یە.

- **ئەگەر هەوە د ئاخفتنا خۆدا شكەست خوار دێ چكەن؟**

گریمان ئەو رێكێن مە گۆتی هەوە هەمی بكارئینان لێ دیسان چاخێ

پەیڤینێ هوین دووچارێ شکەستێ هاتن، دڤێت هوین هنگی چبکەن؟

هەلبەت ئەگەر هوین ل پەیڤینەکا خۆدا دووچارێ رەوشەکا هۆسا بوون وە ئاخڤتنێن هەوە بەرهەڤکری ژبیرا هەوە چوون و نەهاتنەڤ بیرا هەوە وەسا باشە ل وی جهێ هوین ڕاوەستای رستەکێ تازە چێکەن، هەر وەسا ل سەر ڤی کارێ خۆ هەر بەردەوام بن هەتا خالەکادی دهێتە بیرا هەوە.

• سەرکەفتن ب سەر خۆدا ئێکەمین وانا زالبوونێ یە ب سەر پەیڤینێ دا

هەر ئەمین بەرپرسێن هەمی کێماسی و لنگەرییێن خۆ، ژوان ژی لاوازیا رەووان بێژیێ. چونکی ئەم هەردەم چاوا هزر دکەین وەسا د ژین، ئانکو ژیانا مە یا تازە ڕەنگدانەڤا هزر کرنەڤا مەیە، ڤێجا ئەگەر ئەم تەرزێ هزرکرنەڤا خۆ بگوڕین دێ کارین گوهرینێ ب سەر ژیانا خۆدا بینین، دڤێت ئەم دەستهەلاتێ ب سەر لەشێ خۆدا پەیداکەین و ب رێکا وا مەشق و ڕاهێنانێن کو ئەم ئەنجام ددەین هەم دێ کارین ب سەر ئەندامێن لەشێ خۆدا زالببین هەم بەهرەکا باش ژی ژ زمانێ خۆ وەرگرین ل چاخێ پەیڤینێ دا.

گەرەکە ئەم هەردەم ب سەر زمانێ خۆدا دەستهەلاتێ پەیدا کەین ب ئاوایەکێ وەسا کو ژ توخیبێ هزرێن مە تێنەپەریت، ئانکو بێ هزرکرنەڤە نە ئاخڤین وە دەستهەلاتداریا ئاخڤتنا خۆ بنیاسین، ئەڤ رەنگە هزرکرنەڤە کو هەردەم خۆ ب بەرپرسێن کردارێن خۆ بزانین دێ بیتە سەدەما وێ چەندێ کو تەڤایا شیان و هێزا خۆ بدەین کارخستن ژ بوونا نەهێلانا خالێن لاوازو ژ ناڤبرنا کێماسیا، هەر وەسا ئەڤ شێوازە دێ مە ل ئەڤرازێن ڕك و عاسێ دا سەر ئێخیت بەرەڤ برنەڤێ و سەرکەفتنێ.

پشکا پێنجێ

هۆشیار ڕاگرتنا بەرهەڤبووی و گوهداران

بریان دبێژیت: ((ئەز دکارم بێژم رەووانبێژی یا پێکهاتی ژ ئاخڤتنەکێ کو کەسێ ئاخڤتنکەر بزانیت تێدا سەبارەت چ تشتەکیی بئاخڤیت وە ئەو تشتێ دبێژیت ژی یێ ب مژداهی (جدی) بیت)).

ئەو کەسێ د پەیڤیت ئەگەر ئاخڤتنێن وی د گەرم و گوڕ نەبن نکاریت ژ زانستی بەهرێ وەرگریت، ئاخڤتنا کارتێکەر و دل هینکەر ئەوە کو ژ دلی بهێتە دەرێ و بچتە د ناڤ دلا دا ژی.

هەر گاڤا مە ڤیا باخڤین دڤێت بۆ ڤێ مەرەمێ ب ئازرییێن، دا بکارین کاری ل کەسێن دی بکەین. چڤاس ئەم هزر بکەین کو عەقل بزڤینەرێ کارێن مەیە نکارین وێ راستیێ ژ بیر بکەین کو ئەوا ئەم پێ داخبار (متأثر) دبین هەستن، ئەگەر شەوق و گەرمیاتی د پەیڤینا ئاخڤتنکەری دا هەبیت دێ مینا هەلێ ب سەر هەمی ئالێن روینشتی یان دا بەلاڤ بیت.

پێدڤیە هوین هەستا گەرم و گوڕیێ، ئازریانێ، مژداهیێ د ناڤ ئاخڤتنا خۆدا بگونجینن، چونکی بڤی تەرزی کەسێن گوهدار دێ چاڤ پۆشیێ ل

کێماسیێن دی یێن هەوەکەن.

کاکلك و جەوهەرێ ئاخفتنەکا باش ئەوە کو کەسێ ئاخفتنکەر براستی بابەتەك هەبیت بۆ یێن دی پێناسەبکەت.

سەرکەفتنا هەوە د ئاخفتنێ دا یا هەڤبەندو گرێدایە ب خۆ بەرهەڤکرنەکا تڤاڤڤە، ئانکو دڤێن ژ تەڤ ئالاڤە خۆ بەرهەڤ بکەن، ژبەرکو بەرهەڤبوونا دلا ژی هندی بەرهەڤبوونا هزرا و مەژیا یا گرنگ و بهادارە.

بەلێ چڤاس یا گرنگە هوین پەیڤان بۆ وی بابەتێ هەوە لبەر ل سەر باخڤن چێکەن هند ڤاس ژی خۆڕاگریا کەسایەتیا هەوە یا گرنگە ل چاخێ ئاخڤتنێ دا.

• مژداهیێ د کارێ خۆدا بکاربینن

سەخمەراتی وێ چەندێ بسەلمینن کو هوین کارێ خۆ ب مژداهی (جدی) دکەن گەرەکە ب گەرم و گوڕی و مژداهی کار بکەن و دهەمبەر بەرهەڤبوویان دا ڕاست ڕاوەستن و خۆ بۆ ڤی رەخی و رەخێ هەنێ خیل و خار نەکەن، مینا وی هەسپێ زۆرێ ماندی بۆڤی ئالی و ئالیێ دی نەڕاهژیێن وە هەر وەسا وەتۆڤ باشە هێزا خۆ ل سەر پیەکی بۆ پیێ دی ڤەگوهێزن، لەشێ خۆ کونترۆل بکەن، چونکی ئەڤ کارە دێ بیتە ئەگەرا وێ چەندێ کو هوین خودان شیان بن وەکی وی زەلامێ خودان شیان کو ل دەمێ غاردانێ د بەریکانێ دا تام و لەزەتێ وەردگریت، راست و موکم راوەستن و هەناسەکا کویر هەلکێشن و سیپەلکێن خۆ تەژی ئۆکسجین بکەن، ئێکسەر بەرێ خۆ بدەنە ناڤ چاڤێن گوهدارێن خۆ، وەسا بەرێ خۆ بدەنێ کو وە بزانن هەوە تشتەکێ فەرێ ڤێ هەی بێژنە وان، بابەتەك بیت کو هوین پشت راست بن گوتناوی یافەرە مینا وی مامۆستایێ کو وانێ

دبێژیتە ڤوتابییێن خۆ ب پشت راستی و بوێریڤە د هەمبەر گوهدارێن خۆدا ب سەکنن و دەنگێ خۆ بلند بکەن کو هەمیا گوه ل دەنگێ هەوە ببیت.

شکسبیر دبێژیت: ((ئەگەر هوین خودان چاکی ژی نەبن وەسا نیشان بدەن کو هوین خودان چاکینە)).

بیچەر دبێژیت: ((سەرکەفتی ترین کەس د ئاخفتنێدا ئەون یێن خودانێن هێزەکا زیندی و شیانەکا پڕتێن بن)) مرۆڤێن خودان شیان چاوا بۆڕکان هناڤێن خۆ ڤالا دکەن وەسا ئەو ژی هناڤێن خۆ ڤالا دکەن، ئەڤ رەنگە کەسە مینا هێتوینێ نە کەسێن دی ژبەر د حەلییێن و خۆڕاناگرن.

• گوتنێن بێ سەروبەر نە بێژن

دیل کارەنگی دبێژیت:((هندەك کەسێن لاواز هەنە د ئاخفتنێن خۆدا زۆر جارا دبێژن هۆسا دهێتە هزرا من، ئەز هۆسا د بینم ئەڤ رەنگە گوتنێن هۆسا دێ ئاخفتنا بێژەری لاواز کەتن، هەر وەکی وی دوکانداری کو دبێژیتە بکڕێ تشتێن خۆ ((ب هزرا من دێ ئاریێ من کڕی، ب بۆچوونا من دەزگەهێ چاپا من شیانا چیایێ طارق یا هەی، ئەڤ رەنگە ئاخفتنە دێ رەوشا بازاڕا وی دوو چاری چ حال کەتن؟))

رێبەرێن مەزنێن دۆنیایێ وەسا ب هەدارڤە بیرو باوەرێن خۆ دگوتن کو کەسەك نەبیت دناڤ حەفت دەریاییێن دۆنیایێ دا گوتنێن وان پویچ بکەتن.

• حەژ گوهدارێن ئاخفتنا خۆ بکەن

کەسێن ئاخفتنکەر نابیت بەس پویتەی ب بابەتێ خۆ بدەت، بەلکی دڤێت حەژ بەرهەڤبوویان بکەت و ڤیان و حەژێکرن و گەرم و گوڕیێ سەبارەت وان نیشانبدەت.

مادام تومان هاینك دبێژیت:((رازو نەپەنیا سەرکەڤتنا من د پەیڤینێ دا هەڤبەندیا تڤاڤا من بۆ دگەل گوهداران)) باشترین تشت د ئاخڤتنێ دا نە ب لەشی ڤە یا گرێدایە نە ب عەقلی ڤە یا گرێدایە، بەلکی مەرجێ سەرەکی لبەر چاڤ گرتنا رەوشا دەروونی و دلینیێ ((عاطفي))یە.

ئەو دێ د ئاخڤتنێ دا یێ سەرکەفتی بیت کو کەلا عەشقا خۆ دناڤ دلێ گوهداران دا چێکەت.

• چارەسەرکرنا شەرم کرنە ڤێ ژ بەرهەڤبوویان

دڤێت بزانین کو خۆش ئەخلاقی و تورە و شەرم ژ باشیێن کەسەکێ پێگەهشتی و پەروەردەکرینە، مرۆڤ چقاس یێ ب تورەو شەرم بیت و خودانێ خەسلەتێن هەژی و پەسەند بیت نابیت چاخێ دگەل کەسێن دی روی بڕوی دبیت دووچارێ شەرم کرنەڤێ ببیت، ژبەرکو چاڤ نەترسی و ڤالاگۆتن ((صراحة)) و زیرەکی و بۆێری ژی ژ خەسلەتێن سنجی (اخلاقي) نە و دڤێت هوین ڤان خەسلەتێن باش و هەژی دەست خۆ ڤە بینن و خۆ ل سەر کەهی بکەن دا کو د هەمبەر کەسایەتییێن مەزن دا دووچاری دل لێدانێ و شێویانێ و شەرمکرنەڤێ نەبن و رویمەتێ هەوە ژ ترسا شەرمکرنەڤێ چرڤە نەچیت.

ئەگەر هەستا هەوە یا وەسا بیت, کو هوین ژبەر تورەو شەرمکرنەڤێ نکارن د هەمبەر کۆمەکێ دا بپەیڤن وەسا باشە هوین ڤێ ئاریشێ د بەرنامێ خۆ یێ رۆژانەدا چارەسەر بکەن دەمێ هوین چاڤپێکەفتن و دانوستاندنێ دگەل کەسێن دی دا دکەن، نەمازە ئەگەر ئەو کەس خۆدان پلە و دەستهەلات بن.

گەرەکە هەوە باوەریەکا موکم ب خۆ هەبیت و وەسا ل قەلەم بدەن کو ئەو ژی مینا هەوەنە، ڤێجا مێرانی و زیرەکییێ دناڤ دەروونێ خودا بچینن و ب سەر دەروونێ خۆدا زالببن

هەر وەسا وەتوڤ ل قەلەم بدەن کو ئەوێن هاتی گوهداریا هەوە بکەن کەسێن ژ هەوە سادەتر و لاوازترن، یێن هاتی خرڤە بووی داکو فێری وا زانست و بابەتان ببن ئەوێن هەوە ژێرا بەرهەڤکری و ب دیاری بۆ ئینای. دڤێت ژ تەڤ ئالەکی ڤە ل سەر بەرهەڤبوویان دا زال ببن، داکو بکارن پەیاما خۆ بگەهینن و ئارمانجا خۆ بهنگێڤن.

• پەتی بئاخڤن

یاڤەرە کەسێ ئاخڤتنکەر چاخێ پەیڤینێ ب رەووانی و زەلالی و پەتی باخڤیت و پەیڤێن ڤەدەرو ئالۆز و عاسێ و گران نەئێخیتە دناڤ بابەتێ خۆدا، ژبەر کو هەم دێ بەرهەڤبوویان دووچارێ بێزاری و دلمانێ کەتن هەم ژی نکاریت دگەهاندنا پەیاما خۆدا یێ سەرکەفتی بیت، ڤێجا چقاس ئەو ب زمانێ بەرهەڤبوویان بپەیڤیت و ژ پەیڤێن شرین و سڤك بەهرێ وەرگریت هند ڤاس دێ دکارێ خۆدا یێ سەرکەفتی تر بیت, چەنکی بکارخستنا پەیڤێن عاسێ کو رامانا وان بۆ گوهدارا یا سەخت و دژوار بیت دێ وان دووچارێ سەرلێشێواندنێ کەت و نکارن تام و چێژنێ ژ بابەتی وەرگرن.

گەرەکە وەسا ب ساناهی بپەیڤن کو کەسێن بەرهەڤبووی هزر بکەن ئەو ژی دکارن وەسا باخڤن.

• هەردەم ڤەسە چێکری بن

د هەر بەرهەڤبوونەکێ دا کەسێ ئاخڤتنکەر یێ پێدڤی هندێ یە کو بەرسڤێن ئامادە ڤێ هەبن بۆ وی دەمێ کو پرسیار دناڤ پەیڤینێ دا ژ ئالێ

بەرهەڤبوویان ڤە لێ دهێنە کرن، دا بکاریت ب تەرزەکێ ژێهاتی و سەرکەفتی بەرسڤێ بدەت، بۆ ڤێ چەندێ ژی دڤێت پارزینێ مەژییێ خۆ ژ بەرسڤێن هەڤبەند ب وی بابەتی ڤە یێ وی هەلبژارتی پڕ بکەت و چقاس ئەو بەرسڤ کورت و پڕ ڕامان بن باشترە. هەر گاڤ پێکۆلێ بکەت بەرسڤێن وی بۆ هەڤڕك و هەڤبەرێن وی بلا د جهێ خو دا بن وە بلا دکارتێکەر بن دا تڤەنگا وی چریك نەکەت و ل دەڤێ بدەت.

- **هەستا خۆ کێم دیتنێ ل دەڤ بێژەری**

مرۆڤ هەمی نە وەکی هەڤن، هندەك هەر ژ بنەکۆکی ڤەسە خۆش و زمان پەتی و رەووان بێژن وە ژڤێ چەندێ بەهرەمەندن، هندەکێن دی پارزینێ مەژییێ وان گەلەك زانیاری و پێزانین تێدانە و تەڤنێ وان ژ داڤێن پەیڤان یێ ڕاچاندی یە، لێ شیانا تڤاڤا دەربڕینێ نینەو مینا کەسێن زمان سقەت و ئەزمان لال نکارن بەهرەکا هەژی ژ هۆنەرێ پەیڤینێ وەرگرن، هندەکێن دن دەڤ بەشن و چاخێ هەڤپەیڤینێ و دان و ستاندنێ و ئاخڤتنێ داسا زمانێ وان داڤێت تەڕو هشك د بڕیت و زۆر جاران دووچارێ شاشی و هەلەییێن مەزن دبن، لەوڕا هەرگاڤ هەست ب کێماسییێ دکەن و دووچاری پشێمان بوونەڤێ دبن و خۆزیا ڕادهێلن کوهەر نەئاخڤتبانە، دبێژن دڤیا مە ل فلانە جهی و ل دەڤ فلانە کەسی ئەو ئاخڤتن نەکربانە، هۆسا بەردەوام لۆمەیا زمانێ خۆ دکەن، لەوڕا ژی هاتیە گۆتن هەتا ئاخڤتن ژ دەڤی دەرنەکەڤیت ئەو ئەسیراتەیە و هەفسارێ وێ یێ د دەستێ تە دا، لێ ئەگەر ژ دەڤێ تە دەرکەڤت هنگی تو ئەسیرێ ئاخڤتنا خوی و هەفسارێ تە یێ ددەستێ وێدا.

ڤێجا ئەڤێن هۆسا بێ هزرکرنەڤە و بلەز و بێ بەرنامە د پەیڤن د بناغەدا هەلگرێن گریا خۆ کچکەکرنێ نە و چ جارا خۆ هەژی و شایستێ هندێ نزانن کو د بیاڤا پەیڤینێ دا ببنە کەسێن پێشکەفتی و سەرکەفتی، لەورا ئەڤ رەنگە کەسە و ئەوێن مەندومت ژی گەرەکە خۆ دناڤ هۆنەرێ پەیڤینێ دا مەلە بکەن و دڤادا پراکتیزە کرنێ دا سیار زیخێن چەلەنگ بن.

چ تشتەك ژ هندێ خراپتر نینە مرۆڤ وەسا خۆ تێبگەهینیت و پێبگەهینیت کو نکاریت تێبگەهیت و پێبگەهیت، چونکی ئێکەم گاڤا سەرکەفتنێ ژوێ باوەرێ دەست پێدکەت ئەوا مرۆڤ ل دەمێ هەلبژارتنا شۆپەکێ و ئارمانجەکێ و مەبەستەکا پیرۆز بۆ خۆ چێدکەت و مینا دینەمۆیێ د هەلگرتنا پێنگاڤێن خۆدا بکار دئینیت.

• زمان کوتی و چاوانییا نەرم ڕاگرتنا زمانی

زۆر کەس ل چاخێ پەیڤینێ دا زمان کوتن، یان دادمینن و تر دبن ئەڤ رەوشە ژی بەربەستەکە د رێکا رەووانبێژیێ دا، لەورا یا فەرە ئەڤ رەنگە کەسێن هۆسا بۆ نەهێلانا ڤێ ئاریشێ هندەك مەشق و راهێنانێن نەمازە ئەنجام بدەن.

بۆ میناك پێدڤی یە چەند رۆژەکا سپێدێ یان ئێڤاری بچنە دەرڤەی باژێری و ل ئەفرازیەکێ بلند سەرکەڤن و گاڤێن بلەزپاڤێژن و دەمێ غاردانێ و خۆشچوونێ ئەو هۆزانێن کۆ ژبەرکری ب دەنگەکێ بلندو زوی ڤەخوینن و خۆ نەچارکەن هەر مالکەکێ بێ ڕاوەستیان و دامان ببێژن و ب دیماهیك بینین، ئەگەر نەکارین ڤان مەشقا ژی ئەنجام بدەن بلا د ژۆرا

خۆدا دانیشن و دنکەکا مینا نۆکێ دانن ە بن زمانێ خۆ، پاشی دەست ب ڤەخویندنا هەلبەستا یان پەرتووکا یان رۆژنامان بکەن و پێکۆلێ بکەن رستان تڤاڤ بکەن و بێ دامان و تر بوون ڤەخوینن، چەند رۆژەکا ڤێ کردارێ ئەنجام بدەن دێ هەست ب وێ چەندێ کەن کو د ئاخفتنێ دا دانامینن و دکارن ب ساناهی باخڤن و ب تەرزەکێ هەژی و نموونەیی پەرتووکان ڤەخوینن.

چاخێ ڤان مەشقا ژی ئەنجام ددەن پێکۆلێ بکەن لەشێ خۆ نەرم و شل بکەن و ژ رەوشا چرڤەچوونێ دەرکەڤن.

پرانیا گوشارا خۆ بکەنە سەر سەرێ زمانی، چونکی ئەڤ پشکە یا نەرمە و ب ساناهی ترە ژ نیڤەکا زمانی، ژبەرکو ئەگەر هوین ب دیماهیکا زمانی باخڤن دێ زوی ماندی بن و دێ ژ جوانی و هەژیاتیا ئاخفتنێ کێم کەنەڤە، لەورا دڤێت هەر گاڤ پشکا دیماهیکێ یا زمانی د رەوشا بێنڤەدانێ دا بیت و نەلڤیت. ئەڤ خالە زۆرا گرنگە، چونکی پرتا دیماهیکا زمانی ب حەفکێڤە یا گرێدایە و بەهرە وەرگرتن ژڤێ پشکێ دێ گوشارەکا زێدە کەتە سەر گەروویێ.

د چاخێ مەشقکرنێ دا شل راگرتنا شەویلکان ب کارەکێ فەر دهێتە ل قەلەم دان، چونکی رقکرنا شەویلکان چاخێ ئاخفتنێ هەم دێ دەنگی رق و ب زەحمەت ئێخیت هەم دەمێ دەنگ د ڤان سەرو بەرادا ژ دەڤی دەردکەڤیت ئەنجامەکێ باش ژێ ناهێتە وەرگرتن.

دەنگێ مە دناڤدەڤیدا بارا پتر برێکا لێڤا و زمانی ڤە د بیتە پەیڤ، رقبوونا شەویلکان دێ قالب رێژیا پەیڤان د ناڤ دەڤێ دا ئالۆزکەتن، هەر

وەسا رەقبوونا شەویلکان دێ بیتە سەدەما خراپ شولکرنا زمانی، لەورا دڤێت لێڤ د ئازادبن و دەلیڤا بزڤاندیێ هەبیت دا هەڤکاریا دەنگێن زەلال و دلپەسەند بکەن.

- **رۆلێ ساخلەمیێ د سەرکەفتنێ دا**

ژ قەستا نەهاتیە گۆتن: ((عەقلێ ساخلەم یێ دناڤ لەشەکێ ساخلەم دا)).

تشتەکێ خۆیاو بەرچاڤە کەسێ نەساخ و نەخۆش قەت نکاریت ببیتە ئافرندێ داهێنانێن شایستە و هەژی و بناڤ و دەنگ، لەورا یا فەرە کەسێن نەساخ نەخۆشیێن خۆ یێن لەشی و دەروونی ب هەڤرا چارەسەر بکەن وە چڤاس وان ژێبهێت بلا لەشێ خۆ و هناڤێن خۆ پترو باشتر ب هێز بێخنن، چونکی ترسیان ژ دەردو نەساخیا و هزرا لاوازیێ و بێ چارەیێ کرن غاردانە بەرەڤ مرنێ و لناڤچوونێ.

ڤێجا بەهرە وەرگرتن ژ خوارنێن گونجاوێن خودان پرۆتین و ڤیتامین و فێقی بۆ پاراستنا لەشی زۆر دگرنگن، چونکی هەر کەسێ بەهرەکا تڤاڤ ژ خوارنێن دروست وەربگریت و خۆ ژ خوارنێن زیان بەخش و خراپ بپارێزیت دێ کاریت هەتا ل چاخێ پیریێ ژی دا دومێ بدەتە کارو چەلەنگیێن خۆ، زۆر ژ زاناو بلیمەتێن زانستی و هۆنەری ئافراندنێن نەمرێن خۆ ل قۆیناغا پیریێ دا بەرهەم ئینانە.

- **چاخێ پەیڤینێ ل سەر دەمارێن خۆ دەستهەلاتێ پەیداکەن**

هەر گاڤ بلا پەیڤێن باش و رندو هەلبژارتی ل سەر زمانێ هەوە بن وە خۆ ژ بزاڤێن کرێت و پەیڤێن سڤك و بێ تەرزو رێز بپارێزن، ل سەر هێزا

دەمارێن خۆ دەستهەلاتێ پەیداکەن و ب سەر هێزا لەشی و دەروونییا خۆدا زالببن، بێ مفا و ژ ڤەستا نەپەیڤن، پڕ بێژو زۆر بێژ نەبن، د کاتێن پێدڤی دا ب کورت و ڤایدە باخڤن وە سەبارەت وی بابەتێ هەوە دڤێت ل سەر باخڤن بەری هنگی هزر ژێبکەنەڤە و لێڕامینن.

هەر گاڤ گوتارو رەفتارو کردارێن کەسێن دی ل بێژینگا راستی و دروستیێ بکەن و ئەوێن کرێت و نەهەژی و نەپەسەند خۆ ژێ بپارێزن، دا مینا وان د چاڤێن خەلکی دا سڤك و بێ رێز نەبن.

ب ڤی رەنگی دێ کارن کێماسی و لنگەرییێن سنجی (اخلاقي) یێن خۆ ژ ناڤ ببەن و ب سەر دەمارێن خۆدا زال ببن و ژ خەسلەتێن هەژی و پەسەندێن سنجی بەهرەمەندببن.

- **رەوشت بەرزی یەکە ژ خەسلەتێن ئاخڤتنکەری**

بەهرەمەندبوون ژ خۆڕەوشتەکێ بەرزو خەسلەتێن هەژی و شایستە بۆهەر کەسەکی نەخاسمە بۆ کەسێ ئاخڤتنکەر مینا جانیە بۆ لەشی، ئانکو چاوا لەش بێ جان نکاریت ب ئەرکێ هەژی و پیرۆزی خۆ ڕاببیت، وەسا ژی مرۆڤێ دامالی ژ خەسلەتێن بەرکەفتی نکاریت د کارین خۆدا پێشڤە هەریت، لەورا چاوا بەژنا خۆ ب ڕاپێچەکا جوان و ژێهاتی د خەملینیت وەسا ژی گەرەکە خەسلەتێن بلندو پیرۆز بکەتە ڕاپێچا بەژنا جانێ خۆ.

هەر کەسەکی ژ مە ب خۆ تەلقێن کرنێ دکاریت خۆ بگۆڕیت و خەسلەتێن باش و بکێرهاتی دانیتە جهێ خەسلەتێن پویچ و نەهەژی، بۆ ڤێ مەبەستێ ژی چەند تابلۆیەکان ب هێلێن جوان و دیار چێبکەن پاشی ل

سەر هەر هێلەكێ هندەك رستا سەبارەت وان خەسلەتێن خراپ كو دڤێت هوین د خۆدا نەهێلن بنڤیسن وە هندەك رستا ژی سەبارەت وان خەسلەتا ل سەر بنڤیسن كو هەوە دڤێت ل شوینا وان دانن، ڤێجا هەمی رۆژا بۆ دەمەكی بەرامبەر وان تابلۆیان ب سەكنن و دبارا وا تێگەهان(مفاهیم) دا هزر بكەنەڤە، بۆ نموونە ئەگەر هوین كەسێن ترسنۆك و بێ زراڤ بن وە هەوە بڤێت ڤی خەسلەتی ژ خۆ داڕنن وە ببنە مرۆڤێن زیرەك و مێرخاس و چاڤنە ترس, ئەو تشتێن سەبارەت ترسنۆكی و بێ زراڤیێ دهێنە گۆتن و ئەو پەندێن سەبارەت پەسنا مێرخاسیێ و مێرانیێ هاتینە دارێتن ل سەر وان تابلۆیێن ناڤبری بنڤیسن وە هەمی رۆژان چەند خۆلەكەكا هەڤبەری وان بسەكنن، وە سەبارەت ناڤەرۆكا وان نڤیسینا هزر بكەنەڤە، هنگی تلقێنێ بدەنە خۆ كو ترس و بزدیان و نەوێران خەسلەتەكێ كرێت و هەڕمی و بكێرنەهاتیە، نابیت كەس د ژیانێ دا یێ ترسنۆك بیت، چونكی مرۆڤێ ترسنۆك رۆژێ چەند جارا دمریت لێ مرۆڤێ خودان جەرگ د ژیانا خۆدا جارەكی دمریت.

هەر وەسا وەتوڤ خۆ تێبگەهینن و پێبگەهینن كو مەرجێ زەلامینیێ زیرەكی و چاڤنەترسی و مێرخاسی‌یە، ڤێجا بڕیارا خۆ بدەن وە بكەنە ئیرادە كو ژ چ تشتا نەترسن وە د هەمبەر قەومین و بوویەران دا مینا چیا خوڕاگر بن، هنگی ئارامی و دلئاسۆدەیی دێ جهێ توڕەیی و بێزاریێ ڤەگریت، هەر وەسا ل سەر خوویی و خۆڕاگری دێ جهێ وەسواسێ و دودلیێ ڤەگریت وە دێ باوەر موكمی و هێزا ئیرادێ جهێ سستیێ و خەمساریێ ڤەگریت و دێ چستی و چەلەنگی و خەبتین جهێ بێ سەرو بەری و خۆ

بەردانەڤێ ڤەگریت. فەرە هوین بێژنە خۆ ئەم مرۆڤین خۆش ئەخلاقین، خەلك حەژ مە دکەت، مە دگەل کەس نەیاری و نەڤیان و بگرە و بکێش نینە، ئەم دگەل هەمیا دلۆڤان و دلسۆزین، ئاها هۆسا ب رەفتارەکا شایستە هوین دێ کارن رێزو حورمەتا خەلکی بۆ خۆ چێکەن و دێ شێن دۆستا بۆ خۆ زێدەکەن و نەحەزێن خۆ کێمکەنەڤە.

چاخێ هوین کارین باوەر بکەن کو هوین خۆدانێن هزرەکا ساخلەم و دەمارێن ب هێزو شیانا ئیرادێ و باوەر بخۆ و مرۆڤێن راست و زیرەك و ئەمەکدار و ئەرکناسن هنگی دێ هەست ب وێ چەندێ کەن کو ژیانا هەوە گوڕینەکا شەنگستی یا ب خۆڤە گرتی و کەسایەتیەکا سەرکەفتی و خۆشبەخت و بەختەوەر یا ژ هەوە چێبووی.

پشکا شەشێ

ئەگەرێن شەنگستی بۆ پەیڤینەکا سەرکەفتی

١- پێدڤیا خۆڕاگرتنێ: چاخێ ئەم فێری تشتەکێ تازەیێ مینا پەیڤینێ دبین ئێکسەر پێشناکەڤین، بەلکی ب بۆرینا دەمی ئانکو هێدی هێدی و قویناغ ب قویناغ دێ کارین دکارێ خۆدا سەربکەڤین.

کەسێن بێ ئیرادە و شل و خاڤ ژبەر خورتیا بێ ئومێد بوونێ خۆ بدەست ڤە ددەن و د دۆڕینن ، لێ کەسێن خودان عەزم و باوەر موکم دبەنەڤە و ژنشکێڤە بیێ کو بزانن د پەیڤینا خۆ دا سەردکەڤن، راستە ل دەسپێکا هەر پەیڤینەکێ دا رەنگە مرۆڤ ژبەر کەسێن روینشتی هەست ب رەنگە ترسەکێ بکەت، لێ ئەگەر مرۆڤ یێ خوڕاگرو چاڤنەترس بیت دێ کاریت ب سەر وێ ترسێ دا زال ببیت.

٢- هەر گاڤ دیف ئامانجێ ڕا هەڕن: ئەگەر ئارمانجا هەوە ئەو بیت فێری پەیڤینێ ببن چ جارا وازێ لێ نەئینن وە ل نیڤا رێکێ ڤە نەگەڕیێن، چونکی مسوگەر بزانن رۆژەك دێ هێت کو هوین بگەهنە ئارمانجا خۆ.

چ جارەکی هوین بدۆڕینن چ سەد جاران هیچ خۆ بدەست ڤە نەدەن، تشتێ ناپلۆن د شەڕی دا سەر ئێخستی ژ خڕا پتر باوەریا وی بۆ ب سەرکەفتنێ.

٣- هەوە باوەری هەبیت بزاڤا هەوە بەلاش ناچیت: پرۆفیسور جیمس دبێژیت: ((هندە بەسە کو ب ئەندازەو فایدەکێ تڤاڤ هوین د هزرا ب دەست ڤەئینانا ئەنجامی دا بن، هنگی هەوە چ مرازەك هەبیت دێ گەهنێ و همبێزکەن، ئەگەر وە لبەر بیت زەنگین ببن دێ زەنگین بن، ئەگەر هەوە بڤێت ببنە زانا دێ بنە زانا، ئەگەر هوین بخازن ببنە مرۆڤێن باش دێ بنە مرۆڤێن باش و قەنج، ئەو تشتێن هەوە دڤێن پێدڤی‌یە هوین ژ دل حەژێ بکەن و بەس وان بکەنە ئارمانج نەوەکو دگەل ڤانە ب سەدان تشتێن دی وە بڤێن کو دگەل هەوە نە ڕەهمن و نەگونجیێن)).

پرۆفیسور دیسان دبێژیت ئەگەر هەوە بڤێت ببنە ئاخڤتنکەرێن شارەزا دێ بنێ ب مەرجەکی هەوە براستی بڤێت ببنێ.

مسوگەر بزانن ئەگەر بزاڤا هەوە بۆ گەهیشتن ب ئارمانجێ هەرا بەردەوام بیت بزاڤا هەوە بەلاش ناچیت وە دێ هەر گەهنە ئارمانجا خۆ.

مەرجێن فێری هۆنەرێ پەیڤینێ بوونی ژ چوار تشتان زێدەتر نینە، ڤیان، بەرنامە رێژی، زیرەکی، بێن فرەهی و هەدار، ئەم دکارین وانا بکەینە دروشمێن خۆ.

پشکا حەفتێ

ڕازو نەپەنییا گۆتنا ئاخڤتنا باش

لـورد مـورلی دبێـژیت: سـێ تشـت د پـەیڤینێدا گـرنگن ئـەوژی یـێن پێکهاتی ژ:

١- کەسایەتیا ئاخڤتنکەری.
٢- تەرزێ گوتنا ئاخڤتنێ.
٣- بابەتێ پەیڤینێ.

گوتنا ئاخڤتنا باش

خۆ ڕاپێچان و کەشخەکرن چاخێ پەیڤینێ نەبەسە بۆ کەسەکی کو بخازیت کارتێکرنێ ل سەر خەلکی بهێلیت، بۆ نموونە پەنجەرە چقاس یا جوان بیت هاڤڕیا کەس بۆ خۆ ڕاناکێشیت بەلکی باشیا پەنجەرێ هنگی دەردکەڤیت چاخێ تیرۆژکا رۆژێ و روناهی تێدا دهێتە ژۆر.

بتنێ رێکا کو دبن ڤی ئەسمانی دا هەبیت کو هوین ب سەدەما وێ بکارن فێری ئاخڤتنێ ببن و ب تەرزەکێ ئاسایی و سروشتی بپەیڤن مەشق کرن و راهێنانە، ڕازا مەزنا سەرکەفتنێ د پەیڤینێ دا ئەوە هوین ژ کویراتیا دلی

باخڤن، یا گرنگ د پەیڤینێ دا چەندایەتی نییە، بەلکی چاوانەتی و تەرزێ گۆتنێ یە.

چەند خالەکێن گرنگێن هەین دڤێت کەسێ بێژەر چاخێ پەیڤینێ لبەر چاڤ بگریت:

١- پەیڤێن گرنگ دووپات بکەنەڤە و یێن نە گرنگ ژی نەبێژنەڤە:

بۆ باشتر خۆیا کرنێ دیل کارەنگی ئیماژێ ب ئاخڤتنەکا ناپلیۆنی دکەتن ئەو پەیڤا ب ڕەشی هاتیە نڤیسین ئەوا گرنگە.

" من دەست هاڤێتبیتە هەر کارەکی ئەزێ تێدا سەرکەفتی، چونکی من ئیرادا خۆ تێدا ئێخستبوو شولێ و چ جارا من خۆ ل کاری نە ڤەهێلایە ئەڤە ژی یا بوویە ئەگەرا وێ چەندێ بەراهیکا هەڤ تەرزێن خۆ بکەڤم".

٢- لەوزا دەنگێ خۆ بگۆڕن:

چاوا پێلێن دەریا دگۆڕینێ دانە پێدڤییە وەسا ئاخڤتنێن هەوە ژی گوهرین ب سەردا بهێت، ئانکو ئاخڤتێن هەوە بەس د قالبەکێ یەك لەوزیدا نەهێنە داڕێتن و گوهڕین ب سەردا بهێن.

٣- قایدێ ئاخڤتنێ بزانن:

دڤێت چاخێ پەیڤینێ هوین کاکلك و ناڤەرۆکا بابەتی لبەر چاڤ بگرن، ئانکو نە ب درێژیا پەیڤینێ هێدی باخڤن نەژی بلەزو بەز باخڤن، بەلکی دڤێت بزانن دێ ل کیرێ هێدی ئاخڤن ل کیرێ خۆش ئاخڤن و دەنگێ خۆ بلندکەن و بلەز پەیڤن، نەمازە ل گۆتنا تشتێن هەستیار و گرنگ دا، مرۆڤ نزانیت چ کارێن مەزن ئەنجام بدەت ئێلای جەرگێ وێ چەندێ هەبیت.

٤- ل پێش پەیڤینێ و پاش پەیڤینێ کێمەکێ بێدەنگ بن:

نابیت بێژەر ل دەستپێکا پەیڤینێ هەتا دیماهیکێ ب سەر ئێکڤە هەر بپەیڤیت، چونکی هەم دێ بابەتێ خۆ شێل و بێل کەت هەم دێ دووچاری ماندی بوونێ ژی بیت، بێژەرێن سەرکەفتی هەر گاڤ چاخێ بۆ خەلکی د پەیڤین بەراهیکێ کرِ دبوون و دەمێ هزرەك دهاتە د ناڤ سەری دا دا چەند ساتەکا خۆ ڤەهێلن، پاشی دا یەکسەر نێرِنە ناڤ چاڤێن گوهدارێن خۆ ب ڤێ چەندێ دکارین هاڤرِیا وان بۆ ئالێ خۆ رِابکێشن، چونکی گوهدار دا چاڤەرِێ ئاخڤتنا وانا داهاتی کەن.

پشکا هەشتێ

کەسایەتیا بێژەری و
بەرهەڤ بوون ل پشت مایکرۆفۆنێ

ب جەرباندن یا هاتیە سەلماندن کۆ کەسایەتی بۆ مرۆڤێ بێژەر ژ هۆشێ گرنگترە.

ئالبێرد هۆبات دبێژیت: ((تەرزێ رەفتارێ و کەسایەتی دێ بەتەڤە نەك پەیڤ))

کەسایەتی هەمی هەبوونا مرۆڤی ڤەدگریت، هەر ژ لەشی بگرە هەتا هزرێ و دەروونێ و خەسلەتا ومەیلا و هەلس و کەوت و جەرباندن و پەروەردەکرنێ.

کەسایەتیا هەرکەسەکی برێکا میراتێ و بوومایەڤێ ڤە یا گەهشتیە وی و بارا پترا وێ بەری ژ دایك بوونێ یا هاتیە دیارکرن، براستی پشتی ژ دایك بوونێ ژی ژینگەهێ کارتێکرنا ل سەر هەی.

ئەگەر وە لبەربیت باراپترا بەهرێ ژ کەسایەتیا خۆ یا نەمازی وەرگرن چاخێ هوین دچنە بەراهیکا گوهدارێن خۆ ل رەوشابێن دانێ دابن، بۆ میناك ئەگەر وە دەم هژمێر چوارێ ئێڤاری ژڤانێ پەیڤینێ هەبیت وەسا باشە پاشی فراڤینێ بێنا خۆ بدەن، چونکی لەشێ هەوە و مەژیێ وە پێدڤیا

ب بـێن دانــێ هــەی، هەروەســا ئەگــەر هــوین بخــازن پەیڤینــەکا گــرنگ وسەرکەفتی پێشکەش بکەن پێدڤییە خۆ ژ تێر خوارنێ بپارێزن.

• چما بێژەرەك ژ بێـژەرێن دی باشـتر گوهـدارا بـۆ ئـالێ خـۆ ڕادکێشیت؟

کارەکی نەکەن ژ ژێهاتنا هەوە کێم بکەتەڤە، ژێهاتنێ شیانا موگناتیسی یا هەی، چەلەنگی وگەرم گوڕی ب پێدڤیێن سەرەتایی دهێنە ل قەلەم دان، ئەوکەس دێ دئاخڤتنا خۆدا یێ سەرکەفتی بیت کو ب بابەتێ خۆڤەیێ هەڤبەند وگرێدای بیت و ب گەرمی باخڤیت و ب ببیتە ژێدەر و سەرۆکانیا خەملاندنا ژیانێ و چەلەنگیێ.

• جلکی چ کارتێکرنەك هەیە؟

دەروونناسەکی هژمارەکا پرسیارا ئارستەی کۆمەکا وان بێژەران کر ئەوێن بۆ خەلکی دپەیڤین، یەك ژوان پرسیارا ئەو بۆ هەرێ جلکی کارتێکرن ل سەر هەوە هەبوویە چاخێ پەیڤینێ؟ هەمیا ڤێکرا بەرسڤ داڤە بەلێ کارتێکرنا ل سەر مە هەبووی و وانا هەست یا ب وێ چەندێ کری چاخێ جلکەکێ پاقژ و دەلال لبەر دان بووبیت یێ بوویە ئەگەر و سەدەما باوەری ب خۆ بوونێ و باوەریا وان یا پێ موکم بووی.

• بـەری بپـەیڤین یـان دێ تاوانبـار بـین یـان دێ حـەژ مـە هێتە کرن

پەندەکا چینی دبێژیت: "ئەو کەسێ نەشێت بگرنـژیت نابیت دۆکانێ ڤەکـەت" هــەرێ گرنــژین ل دەمــێ ئــاخڤتنێ مینــا پشــت مێــزا دۆکــانێ

یا گرنگ نییه؟

زۆر کەسێن هەی دسەرکەفتنا خۆدا فەردارێن گرنژینا خۆنە، ئانکو گرنژینا وان پالدەرەك و پالپشتەکێ موکم و ب هێز بوویە بۆ سەرکەفتن و برنەڤا وانا، لێ هندەك کەس ژی یێن هەی وەسا ب رویمەت گرژی و تویش وتەشەنەیی ڤە بابەتێ خۆ پێشکەش دکەن جەماوەر ژ خودێ دخازیت دیماهیکێ پێ بینیت، لەورا زۆر جارا بەری دەست ب پەیڤینێ بکەین یان دێ حەژ مە هێتەکرن یان دێ بینە بێزارکەرێن خەلکی.

• گوهدارێن خۆ بەرهەڤ و جەمبکەن

دڤێت هوین بزانن ئەگەر ئەوکەسێن هاتی گوهداریا هەوە بکە ژ هەڤ بەلاڤ و پەراکندەنە هنگی هوین نکارن ب ساناهی کارتێکرنێ ل سەر وان بهێلن ب ئاوایەکێ وەسا کو ب بابەتێ هەوە داخبار ببن، لەورا هەردەم پێکولێ بکەن هەمیا ب رێکوپێکی ل جهەکی جەمبکەن و بەرهەڤی گوهداری کرنێ بکەن دا باشترین بەهرێ ژ پەیڤینا هەوە وەرگرن.

دیل کارەنگی دبێژیت:((ئەز دشێم هەم بۆ (١٠٠٠) کەسا و هەم بۆ (١٢) کەسا مینا هەڤ باخڤم بەس ب مەرجەکی ل دەوروبەرێن من خرڤە بووی بن)).

لێ وەسا باشە لدیف هژمارا پشکداران جه بێتە لبەرچاڤ گرتن، ئانکو ئەگەر بەرهەڤبووی زۆر بوون جهەکێ بەرفرەه ژێرا بهێتە تەرخان کرن، ئەگەر کێم ژی بوون بلا جه یێ ل دیف پشکدارا بیت، چونکی ب ڤی تەرزی دێ هەوە باشتر دەست هەلات ب سەردا هەبیت.

- **پەنجەرێ و سەقایێ زۆرێ لبەرچاڤ بگرن**

هەبوونا سەقایەکێ ساخلەم و هەوایەکێ پاقژ مەرجەکێ گرنگە بۆ سەرکەفتنا بێژەری، ژبەر کۆ ئەڤ چەندە دێ پالپشتی وپشتیڤا نیێ ل کەسێ بێژەر کەتن ل دەمێ پەیڤینێ دا، چونکی هەم ئەو هەم بەرهەڤبووی دڤێت ژڤێ چەندێ بەهرەمەند ببن دا دووچارێ بێزاری و دلتەنگیێ نەبن.

- **بلا رۆناهی ل رویمەتێ هەوە بدەت**

ژۆر وجهێ پەیڤینێ ب گلۆپا رۆناهی بکەن دا رویمەتێ هەوە ب دیاربکەڤیت چونکی جەماوەر حەزدکەت هەوە ببینت، ڤێجا نەچنە جهەکی کو سبەرێ ل هەوە بکەت.

- **تشتێن د برسقن ل رەخ وچانێن خۆ نەدانن**

ل پشتا مێزا پەیڤینێ خۆ نەڤەشێرن، خەلك حەز دکەت هەوە ببینیت، وەسا باشە هندەك جارا ل سەر کورسیا خۆ هوین خۆ خیل وخاربکەن دا هوین بهێنە دیتن.

هەلبەت یافەرەئەو جهێ هوین تێدا دپەیڤن نە خەملینن، بەس بلا ل پشت سەرێ هەوە پارچەکا قوماشێ مەخمەلی هەبیت دا تەماشاکەر وبینەر ب وان تشتاڤە مژیل نەبن ئەوێن د چەرسن و دبرسقن.

- **ل جهێ پەیڤینێ بەس بلا کەسێ بێژەر یێ دیار بیت**

تەماشاکەر نکارن یان ناخازن دهەمبەر وان تشتان دا چاڤێن خۆ بنقینن پێن دلڤن ودبزڤن، هەتا بێژەر ژی دڤێت یێ دویر بیت ژ بزاڤ ولڤینێن

دبنه ئەگەرا چێبوونا دلتەنگی و دلگرانییێ بۆ خۆ.

بێژەر دڤێت وەسا کەسێن روینشتی ئاکنجی بکەت کو وانا ئاگەه ل وان کەسا نەبیت یێن دیڤرا دهێن، هەروەسا بێژەر نابیت بهێلیت دۆستێن وی ومێڤان بچنە دەڤ وی ل جهێ پەیڤینێ دا.

- **هۆنەرێ روینشتنێ**

هەرێ بۆ بێژەری باشتر نییە کو دهەمبەر کەسێن روینشتی دا یێ ڤیت و ژپیا ڤەبیت.

بەلێ ئەگەر وەتۆڤ هەلکەفت هوین نەچار بوون روینن دڤێت هوین بزانن دێ چاوا روینن وە ب دزی وکرپیڤە نەروینن، گەرەکە ب باوەر و متمانەکا زۆرڤە ل سەر کورسیێ رویننە خوارێ و خۆ کونترۆل بکەن.

- **پاراستنا هەڤسەنگیێ**

یاری دگەل جلکێن خۆ کرن نیشانێ بێ هێزی ولاوازیا بێژەری یە، لەورا دڤێت بێژەر خۆ ژڤێ چەندێ بپارێزیت، ژبەرکو پەیدا بوونا ڤێ رەوشتێ لدەڤ بێژەری بەرە ژەنگێ وێ چەندێ یە کو ئەڤ کەسە ژ ئالێ دەروونیڤە نەیێ ئاسۆدەیە.

لەوما دڤێت هوین بزانن هەر بزاڤ و خەبتینەکا هوین دکەن ئەگەر تشتەکی ژ هەبوونا هەوە زێدە نەکەت دێ تشتەکی ژ هەوە کێم کەتەڤە. ڤێجا ئارام راوەستن و لەشێ خۆ کونترۆل بکەن، ئەڤە دێ بیتە ئەگەرا وێ چەندێ کو گوهدارێن هەوە هزر بکەن هەوە خۆ هزرێن خۆ ژی یێن کۆنترۆل کری.

هەروەسا پشتی کو هوین بۆ پەیڤینێ ل جهێ خۆ هەستان ب لەز دەست

ب ئاخفتنێ نەكەن، چونكی ئەڤە نیشانێ نەشارەزاییێ یە، ساتەكێ بەرێ خۆ بدەنە گوهدارێن خۆو سنگێ خۆ بیننە پێش وهێدی وهەتا دكارن ب هێز هەوای بكەنە دسیپەلكێن خۆدا ودەستێن خۆ ژبیر بكەن، لێ ئەگەر دەستێن خۆ داهێلن ئەڤە رەوشەكا نموونەیی یە و دڤێت دەستێن خۆ زۆرنە لڤینن، لێ یا ژ وێژی گرنگتر رەوشا دەروونی یە.

• ئـــەو بـــزاڤێن لەشـــی یـــێن هـــوین ژ خـــۆ نیشـــان ددەن ژ پەرتووكان وەرنەگرن

پێكۆلێ بكەن ئەو بزاڤێن لەشی یێن هوین دكەن نەمازە بزڤاندنا دەست وپیا ژپەرتووكان وەرنەگرن، بەلكی بزاڤێ بكەن ژ بناسەو بزڤینەرێن خۆ بدەست ڤە بینن، ئانكو بلا ئەو تەرزە لڤ لڤین ورەفتار پرتەك بن ژ كەسایەتیا هەوە و ژ هەوە دەركەڤن، چونكی ئەو بزاڤێن هوین دكەن زۆر گرنگن، ژبەركو ئەو جمۆ جوولێن برێكا ڤە خویندنێ دەست ڤە دهێن بكێر ناهێن.

پشکا نوویێ

چاوا دەست ب پەیڤینێ بکەین؟

کریارا پەیفینێ بزاڤەکا سادە وساکار نیە ژ نشکێڤە سەرهەلبدەت، بەلکی کریارەکا عاسێ و ئالۆزە و پێدڤی یە ئەڤ پێنگاڤێن خارێ بۆ گەهیشتن ب مەبەستێ ژێڕا بهێنە هاڤێتن.

١- داخبار بوون:

بەری هەر پەیفینەکێ پێدڤی یە کەسێ پەیفینکەر ب بابەتەکی ژ بابەتا داخبار ببیت، دا کارتێکرن ل سەروی هێلا بیت و ل دەڤ وی هێلینا خۆ چێکر بیت و هزرا ڤەگوهاستنا وی بابەتی د ناڤ مەژیێ ویدا سەرهەلدا بیت، لەوما ئەڤ خالە ب خالا دەستپێکێ دهێتە ل ڤەلەم دان بۆ هەر پەیفینەکا سەرکەفتی، ئانکو نابیت بابەتەك ب خورتی ب سەر بێژەری دا بهێتە سەپاندن، بەلکی دڤێت بێژەر وی بابەتی هەلبژێریت یێ زۆر پێ داخبار بووی.

٢- هزر کرنەڤە:

پاشی کو بۆ کەسێ پەیفینکەر پالدەرێن پەیفینێ پەیدا بوون دڤێت سەبارەت وی بابەتێ وی لبەر ل سەر بپەیڤیت هزربکەتەڤە. ئەو مرۆڤێ د

پەیڤیت بیێ کو دەرفەتەکا تڤاڤ بۆ هزر کرنەڤێ ب خۆ بدەت، باراپتر پەیڤینا وی یا بێ کاکلك و ناڤەرۆك وڤالایە، نەیا رێکخستی ورێکوپێکە، چێدبیت ئەڤ چەندە مەزنترین سەدەم وبناسا ڤەرەڤینا خەلکی بیت ل رەخ و چانێن وی و گوهێ خۆ نەدانە وی، لەورا پێدڤی یە ئاخڤتنکەر هزر بکە تەڤە بەری بپەیڤیت ، چونکی ئەو ل سەر پەیڤێ دا یێ زالە بەری ژدەڤی دەربچیت لێ ئەگەر ژدەڤی دەرکەفت هنگی پەیڤ دێ ب سەرویدا زال بیت، لەورا دڤێت ب ئاوایەکێ لوژیکی هزرێن خۆ ل دور بابەتی جەمبکەت بەری بپەیڤیت، چونکی پەیڤین ژ کۆماهۆنەرێن هەڤبەندیکرنێ یە، ئەگەر لوژیکا خۆ ژدەست دا دێ ئەرکێ خۆ ژی ژدەست دەت

٣- چار چویڤێ دارێتنا پەیڤان:

چاخێ بێژەری پالدەرێن پەیڤینێ ژێرا چێبوون و ب باشی ژی هزر ژێکرەڤە دڤێت دەست ب هەلبژاردن و ڤالب رێژکرنا پەیڤان بکەت، چونکی پەیڤ ڤالبە بۆ رامانا، ڤێجا هەلبژارتنا پەیڤا گونجاو بۆ رامانێ دێ رامانێ ل نێزیکترین رێکێ گەهینتە گوهداری، زۆر جارا پەیڤێ مەبەستا خۆ نەگەهاندیە ،چونکی رامانا وێ یا شوێلی و ئالۆز بوویە، یا سەختە جوداهیێ د ناڤبەرا ڤویناغا هزرکرنەڤێ و چارچویڤێ دارێتنا پەڤان دا چێکەین، چونکی هەردوو پێکڤە هەڤبەندن و ژکریارێن ناڤخویی د هێنە هژمارتن، گرنگ ئەو نی یە بەراهیکێ هزر کەینەڤە پاشێ پەیڤان ڤالبرێژ بکەین یان ژی بەروڤا ژی، لێ یا گرنگ ئەوە ئەو پەیڤێن دهێنە گۆتن پڕ رامان و زەلال بن و بکارن ب ساناهی پەیاما خۆ بگەهینن، هەروەساچ تەم و مژ ل سەر نەبیت, ئانکو سەرێ گوهداری تێدا نەهێتە شێواندن.

٤- پەیڤین:-

ئەڤ قوناغە قویناغا دیماهیکێ یە کو ب قویناغا پەیڤینێ هاتیە ناڤکرن. هەلبەت بەس نیە بێژەر و پەیڤینکەری پالدەرێن پەیڤینێ هەبن و هزر ژی ژێ کربیتەڤە و پەیڤ ژی قالب رێژ کربن، چونکی ئەڤە هەمی کردارێن هندرو ناڤخویی نە، ئانکو لناڤ دا ڤەیا هەرکەسەکی دهێنە ئەنجام دان لێ یێ نەچارە ژی دڤێت هەر بپەیڤیت بەلێ ب پەیڤینا ساخلەم و زەلال دێ کریارا ئاخفتنێ تڤاڤ بیت، پەیڤین رۆخسارو رویمەتێ سەرڤەیێ گۆتنێ یە، گوهدار کریا را پەیڤینێ نابینیت بەسە رویمەتێ دەرڤەیی و سەرڤەیی نەبیت. لەورا دڤێت پەیڤین یا ساخلەم بیت و یا ڤالا بیت ژ هەلە و کێماسیان، چونکی ئەگەر پەیڤ ژ دەڤێ بێژەری دەرکەفت ل سەر وی دێ هێتە هژمارتن.

لەوما بێژەرێ باش ئەو کەسە یێ نە پەیڤیت هەتا ب فەر نەزانیت وە هزر ژی دکەتەڤە بەری بپەیڤیت و هزرێن خۆ ژی رێکدئێخیت ب تەرزەکێ لوژیکی وشایستە، پاشی ڤان هزرا دناڤ چارچۆیڤەکێ هاڤری راکێش دا قالب رێژدکەت، ڤێجا دەست ب پەیڤینێ دکەن ب ئاوایەکێ راست و دروست و زەلال وڤالا ژ هەلەیێن زمانەوانی.

- **پەیداکرنا دەستپێکەکێ بۆ پەیڤینێ**

دیل کار رەنگی دبێژیت: ((جارەکی من ژ نوژدار لین هارول هۆ سەرۆکێ زانکۆیا نورت وسترن پرسی تو مینا بێژەرەك گرنگترین راستی یا کو ب درێژیا ژیێ خۆ تۆ فێر ببی چی یە؟ پاشی خۆلەکەکێ هزر کرن بەرسڤ دا "پەیدا کرنا دەست پێکەکێ بۆ ئاخفتنێ دا کو بکارم هاڤرپا گوهدارا دەم و

دەست وبلەز بۆلایێ خۆ ڕابکێشم، هەم نوژدار لین هەم جان برایت وگلادستون و وبسترولینکن ژی ئەڤ کارە ئەنجام ددا)).

هەر ئاخڤتنکەرەکێ کو خودانێ عەقلەکێ ساخلەم بیت وخودانێ ئەزموون و جەرباندنا بیت دێ ڤی کارێ ناڤبری ئەنجام دەتن.

هەر ل چاخێ ئەرستوی ڤە هەتا نها ئەو پەرتووکێن ل دۆر ڤێ چەندێ هاتینە نڤیسین ئەو بابەتێن بۆ پەیڤینێ هاتینە هەلبژارتن بۆ سەر سێ پشکان ڤەدبەشن و دابەش دکەن

١- دەستپێك.

٢- ناڤەڕۆك.

٣- دیماهیك.

ئەڤە هەرسێ بۆ ئاڤاهیێ کەسێ بێژەر شارستوینن و زۆر گرنگن، ئەگەر بڤێت د ئاخڤتنا خۆدا یێ سەرکەفتی بیت، ئانکو ب دەستپێکەکا باش دەست پێبکەت و بابەتێ وی هەلبژارتی ژ ئالێ ناڤەڕۆك و کاکلکێ ڤە یێ دەولەمەند و ب هێزبیت و ب جوانی ژی دیماهیکێ ب بابەتێ خۆ بینیت.

وەسا باشە هوین چاخێ پەیڤینێ ڤان دۆخالێن خارێ لبەر چاڤ بگرن و پێگرییێ پێڤە بکەن.

١- چ جارا ل دەستپێکا پەیڤینێ ب سەرهاتیەکا پێکەنینێ دەست ب بابەتێ خۆ نەکەن، چونکی چێدبیت ئەڤ چەندە ژبلی بێزارکرنا روینشتییان تشتەکێ دی لدیڤ خۆ بجە نەهێلیت، ئەگەر هندەك کەس ب رویمەت ژی بگرنژن لێ ئەو دهناڤێن خۆدا ژ هەوە دبێزارن و دبێژن حەیف ومخابن کو هوین نەشیان کارێ خۆ پێشڤە ببەن، هەتا هوین ب خۆ ژی دێ دیماهیکێ ل کارێ خۆ پشێمان بنەڤە.

٢- قەت وقەت ل دەستپێکا ئاخڤتنا خۆ داخازا لێبۆرینێ ژ خەلکی

نەکەن، چونکی ئەڤە ژی هەلەو شاشیەکا مەزنە کەسێ بێژەر ل دەستپێکا پەیڤینا خۆدا داخازا لێبۆرینێ ژ بەرهەڤبوویان بکەت و ببێژیت ((ئەز پەیڤین کەر نیمە، من خۆ بەرهەڤ نەکریە، من چ ئاخڤتن نینە بێژم)) هوشیاربن ڤی کاری نەکەن، کەسێن هوسا دێ گوهدارا ماندی و بێزارکەن، چونکی ئەوێن هاتی دا گوهداریا تشتەکێ نوی و تازە بکەن یان دا زانیاری و پێزانینێن خۆ زێدە بکەن، یێن هاتی دا هاڤرپا وان بهێتە ڕاکێشان. ئەگەر وان چ بەرهەڤ نەکربیت دێ بۆ ترانا ب خەلکی کەن ؟ !

ل دەستپێکا ((٥)) چرکێن یەکێ دا ڕاکێشانا هاڤرپا گوهداران کارەکێ ب ساناهی یە، لێ هێلانەڤا وانا بڤی رەنگی کارەکێ عاسێ و ئالۆزە، لەورا ئەگەر هەوە تشتەك لبەر چاڤێت وان ژ دەست دا زحمەتە و کارەکێ سەختە هوین دووبارە وێ کێماسیێ تەژی بکەنەڤە.

- **هەستا ئازراندنێ هەلبژێرن**

هەر ل دەستپێکا پەیڤینا خۆ پێکولێ بکەن هەستا گوهدارێن خۆ بلڤینن وبئازرینن، دا ب ڤەنجی گوهێ خۆ ژ بۆ ڕابگرن و هاڤرپا خۆ ژێ نەگورن، هەمی کەس ژی ب دیارکرن و دەست نیشان کرنا هندەك بناسەو سەدەم و ئەگەرا دکارن هەستا ئازراندنا خەلکی بلڤینن.

- **چما هوین ئاخڤتنا خۆ ب سەرهاتیەکێ دەست پێناکەن؟**

دیسان دیل کارەنگی دبێژیت:((خەباتێ بکەن دەستپێکا بابەتێ خۆ ب سەرهاتیەکێ دەست پێبکەن کو یا هەڤبەند و گرێدای بیت ب بابەتێ هەوەڤە، چونکی سەر بۆرو سەرهاتیا کارتێکرنا ل سەر گوهداران هەی و گوهدار حەزدکەن هەتا دیماهیکێ گوهێ خوبدەنێ دا بزانن چلێهات و ب رێکا ڤێ سەرهاتیێ دێ هەستا گوهدارا هێتە ئازراندن)).

- **ب پەیڤێن عاسیٚ دەست پێنەکەن بلا پەیڤێن هەوە دیـارو روهن بن**

بۆ گوهدارێن سادە و ساکار زۆر ئاریشەیە بۆ دەمەکیٚ درێژ گوهداریا رستەو پەیڤێن هشك و عاسیٚ بکەن ، نەمازە ل دەستپێکا بابەتی، لەورا دجهیٚ خۆدایە بێژەرو پەیڤینکەر بەراهیکی ژنموونێن دیار و بەرچاڤ دەست پێبکەت دا هاڤرپا گوهدارا بۆ لایێ خۆ رابکێشیت.

- **تشتەکیٚ مینا نەخشەی ییٚ دیار نیشانی گوهدارا بدەن**

رەنگە ب ساناهی ترین رێك بۆ هاڤرِی دانەڤا کەسەکی ئەوبیت کو تشتەکی لبەر چاڤێن وی دانین دا بەریٚ خۆ بدەتیٚ هەتا درِندە و کەسێن شێت و زارۆك ژی دهەمبەر ڤیٚ چەندیٚ دا کاردانەڤیٚ ژ خۆ نیشان ددەن.

هوین ژی ژبلی گوتنیٚ خەباتیٚ بکەن ب رێکا نیشاندانیٚ کارتێکرنیٚ ل سەر روینشتی و بەرهەڤبوویان بهێلن.

- **ژ گوهدارا بپرسن**

دیل کارەنگی دبێژیت:((تەرزیٚ دەستپێکرنا پەیڤینا "ئەلیس" یا ژ هەژی لێرامانیٚ یە، چونکی ئەو بابەتیٚ خۆ ب پرسیارا دەست پێدکەت و گوهدارا نەچار دکەت دگەل وی هزر بکەنەڤە و هەڤکاریێ دگەل دا بکەن)).

- **چما هوین ئاخڤتنا خۆ ب گۆتنا کەسەکیٚ ناڤدار دەست پێناکەن؟**

پەند و گوتنێن کەسێن ناڤدار و مەزن هەرگاڤ هاڤرپا مرۆڤا رادکێشن، ڤێجا ئەڤە باشترین رێکە کو تێدا بچنە دناڤ بابەتیٚ خۆدا وبەهریٚ ژوان گوتنان وەرگرن ئەوێن گوهدارا دلڤینن و دئازرینن.

- **بابەتێ خۆیێ پەیڤینێ دگەل عەلاقێ گوهدارا گرێبدەن**

پەیڤینا خۆ ب بابەتەکی دەست پێبکەن کو هەڤبەندی ب عەلەقەو مەیلا گوهدارا ڤە هەبیت، ئەڤە یەکە ژ باشترین رێکێن پەیڤینێ و مسوگەر دێ عەلاقەو هاڤڕیا گوهدارا بۆ ئالیێ خۆ ڕاکێشیت.

چاخێ هوین باسێ تشتەکی دکەن، مەیل و ڤیانا گوهدارا لبەر چاڤ بگرن، بۆ نموونە چاخێ هوین سەبارەت کارخانەکێ د پەیڤن گوهدارا هند ڤاس زەوقا وێ چەندێ نینە ل دۆر کارخانێ پێزانینان وەرگرن، لێ ئەگەر هوین باسێ کارخانێ بکەن و بۆ گوهدارا ژێ دیارو بەرچاڤ بکەن کا کارخانێ چ رۆلەك د ژیانا هەوەدا هەیە، هنگێ هوین دێ کارن هاڤڕیا وان بۆ ئالێ بابەتێ خۆ ڕابکێشن.

ئاخڤتنا خۆ ب راستییێن هژینەر دەست پێبکەن

گۆتن و داخۆیانا هندەك راستییا ل دەست پێکا پەیڤینێ دا کو سۆز و هەستا گوهدارا ب هژینیت کارتێکرنا خۆ هەیە و هوین دکارن ڤی تەرزی ژێ بکاربینن.

- **ل چاخێ پەیڤینێ ل هەمی ئالا بنێڕن**

کەسێ پەیڤین کەر دەمێ پەیڤینێ دڤێت بەس زلکا خۆ ل هندەك بەرهەڤبوویان نەگریت، بەلکی پێدڤی یە ل هەمی ئالا بنێڕیت و بەرێ خۆ بدەتە تەڤ گوهدارا، دا هەم هاڤڕیا وان بۆ ئالێ خۆ ڕابکێشین هەم هەڤبەندیێ دناڤبەرا خۆ و گوهدارا دا چێکەت و گوهدار وەسا هزر نەکەن کوییێن هاتینە ژبیرکرن و پشت گوهاڤە ئێخستن.

پشکا دەهێ

چاوا دێ شێین گوهدارا زوی بۆ لایێ خۆ ڕاکێشین ؟

ب هەبوونا بیاڤەکا هەڤپشك دەست ب پەیڤینێ بکەن وهەر ل بەراهیکێ کارەکی بکەن کو هەمی دگەل هەوە هەڤبیر بن و بابەتێ خۆ ب تەرزەکێ وەسا نە بێژن کو خەلك هەر ژ دەستپێکێ ب بێژیتەوە نە ، هەروەسا ئەگەر بابەتێ هەوە هەڤبەندی نەبیت ب هەلشکافتن ولێڤە کولینێ ڤە ب هندێ دەست پێنەکەن کو هەوە دڤێت تشتەکی ب سەلمینن، چونکی ئەڤە دێ کەسێن روینشتی ئازرینیت کو هەڤڕکیا هەوە بکەن.

دەم هژمێرێ چ هەڤبەندی دگەل ئاخڤتنێ دا نییە، بابەتێ هەوە پەیوەندی ب زۆری و کێمیا دەمی ڤە نییە، یاگرنگ ئەوە بابەتێ هەوە یێ ب دلێ گوهدارا بیت و بچیتە دناڤ دلێ وان دا.

ئەگەر دناڤ ئاخڤتنێ دا گوهدارا بەرێ خۆ دا دەم هژمێرا خۆ، هنگی بزانن خەلکێ ژ گوتنا هەوە تێر و ماندی و بێزار بووی.

ل گوهدارێن خۆ ڕامینن کا بەرێ وان ل کیرێ یە و وازێ وان ل هەوەیە یان نە، ئەگەر هەوە دیت وازێ وان ل هەوە نەمایە و گوهداریا هەوە ناکەن، هنگی چاخێ هندێ یێ هاتی هوین بابەتێ خۆ ب دیماهیك بینن.

* **خالێن گرنگێن پەیڤینا خۆ کورت بکەنەڤە**

هەتا دپەیڤینەکا کورتا ٣ یان ٥ خولەکی دا ژی چێدبیت کەسێ ئاخفتنەکەر وەسا بابەتێ خۆ ب شێلیت و تێکهەلی هەڤ بکەت کول دیماهیکێ دا گوهدار ب ساناهی نەکارن خالێن شەنگستی دناڤدا دیار بکەن، هەروەسا کەسێن ئاخفتنکەر ژی کێمەك نەبن یێن دی هەست ب ڤێ چەندێ ناکەن، ڤێجا دڤێت خالێن گرنگێن وی بابەتێ هوین ل سەر دپەیڤن دیار بکەن و ب زەلالی ل سەر بچن.

* **بەراهیك و دیماهیکا بابەتێ خۆ بزانن**

بۆ هەر ئاخفتنکەرەکی دەستپێکا بابەتی و دیماهیکا بابەتی زۆرا گرنگە، ئانکو کەسێ ئاخفتنەکەر دڤێت بەری دەست ب بابەتێ خۆ بکەت بزانیت دێ ل کیرێ دەست پێکەت و ب چ پەیڤ ژی ب دیماهیك بینیت، چونکی زۆر جارا ئاخفتنا دیماهیکێ ژ خرا پتر کارتێکرنێ ل سەر گوهدارا دهێلیت.

* **ژ دل پەسنا گوهدارێن خۆ بکەن**

دڤێت دناڤ ئاخفتنا خۆدا پەسنا گوهدارا ژی بکەن، لێ دڤێت ئەڤ پێهەل گۆتن و پەسنینە یا ژ دل بیت و گوهدار هەست پێبکەن کو یا ژ نیڤا دلی دەرکەفتی، بۆ هندێ بابەتێ هەوە پتر کارتێکرنێ ل سەر وانا بهێلیت.

- **هۆزانەکا گونجاوو بۆ دیماهیکا بابەتی هەلبژێرن**

بکارخستنا پەیڤەکا خۆش و ب گرنژین یان هەلبژارتنا چەند مالکەکا ژ هۆزانەکا گونجاوو ڕەهمی، باشترین تەرزە بۆ ب دیماهیک ئینانا بابەتی، چونکی ئەڤ کارێ هەوە دێ تام و لەزەتەکا خۆش دەتە گوهدارا وە دێ بابەتێ هەوە ژی جوان کەتن، لێ یا فەرە بەری گوهدار ئەڤێ چەندێ بخازن هوین پەیڤینا خۆب دیماهیک بینن، چونکی هەرگاڤا هوین گەهیشتنە پلا حەژێکرنێ دێ پلا تێربوونێ ب دیڤڕا هێت.

پشکا یانزدێ

چاوا هوین دێ کارن مەبەست و مەرەما خۆ ب زەلالی دەرببڕن ؟

هەر پەیڤینەکا بهێتە کرن چ بێژەری ئاگەهی و پێزانین هەبن یان نەبن دڤێت چوار ئارمانج هەبن.

١- رۆناهی ئێخستنە سەر بابەتەکی ژ بابەتان.
٢- گوهدار ب بابەتێ خۆ داخبارکرن.
٣- ئازراندنا وانا بۆ پێڕا بوون و کارکرنێ.
٤- سەر گەرم کرنا وانا.

گەلی هێژایان دڤێت هوین مینا بێژەر بەری دەست ب پەیڤینا خۆ بکەن ئارمانجا خۆ بزانن وژیرانە و هۆشمەندانە رێکا خۆ دیار بکەن و خۆ شارەزای بابەتێ خۆ بکەن وهەمی وا زانیاری و پێزانینان ل جەم خۆ پەیدا کەن دا دکارێ خۆدا سەرکەفتی بن.

- **بـۆ روهنكرنـا بابـەتی ب تـەرزەكێ باشـتر ژ هەڤبـەركرنێ بەهرێ وەرگرن**

ب زەلالی و بێ گرێ پەیڤین كارەكێ زۆرێ گرنگ و دژوارە، ڤێجا هوین ژی دڤێت ئاستێ گوهدارا لبەر چاڤ بگرن و ئەگەر بابەتێ هەوە یێ عاسێ و گران ژی بیت دڤێت بابەتێ خۆ دگەل هندەك میناكێن دیار هەڤبەر بكەن و چەند نموونەكێن زەلال و سڤك بۆ خەلكی دیار بكەن دا بكارن بەهرێ ژ بابەتێ هەوە وەرگرن.

ئەگەر بابەتێ هەوە سەبارەت جهەكی یان تشتەكی بیت مسوگەر سەبارەت ب وان هندەك پێزانین و روهنكرنەڤا بدەنە گوهدارا بۆ نمونە ئەگەر هەوە باسێ ئەهرامێن كەڤنێن مصرێ كر مسوگەر ل دۆر كچكەیی و مەزنی و كورتی و درێژیا وان هندەك پێزانینێن فەر بۆ گوهدارا بێژن.

- **پەیڤ وزاراڤێن عاسێ بكار نەئینن**

ئەگەر هوین خودان پیشەبن بۆ نمونە هوین نوژدار یان ئەندازیار یان ماڤ پەروەر بن بزاڤێ بكەن چاخێ بابەتەكی بۆ گوهداران هەلد بژێرن، خۆ ژ وان پەیڤ و زاراڤان بپارێزن ئەوێن گوهدار ل ڕامانا وان تێنەگەهن ، وە بلا بابەتێ هەوە ب زمانەكێ سادە وسڤك بهێتە پێشكەش كرن ، دا هەمی لێ تێبگەهن هەتا خۆ زارۆكێن كچكە ژی، چونكی بكارخستنا پەیڤێن عاسێ و ئالۆز دناڤ بابەتی دا ژبلی سەرگێژی و ئالۆزاندنا گوهداران تشتەكێ دی ب جه نا هێلیت.

- **دناڤ پەیڤینا خۆدا بەهرێ ژ کەڤالان وەرگرن**

یافەرە کەڤالێ ئەو بابەتێ هەوە لبەر ل سەر ب پەیڤن مینا هتاڤا نیڤرۆ دناڤ زێنا هەوەدا یێ روهن و زەلال بیت.

زانست دبێژیت:((مـرۆڤ ٢٥ جارا پـتر گوهێ خۆ بـۆ چاڤێ ڕادگریـت ژ گـوهی، ئـانکو چاڤی ٢٥ جـارا پـتر کـارتێکرن یـا ل سـەر گوهـداران هـەی ژ گـوهی)) ژاپـۆنی ژی دبێـژن: "جـارەکی ببینـی باشـتر ژ هنـدێ کـو سـەد جارا ببێژی"

ڤێجا ئەگەر وە بڤێت ب روهنی ب پەیڤن، شارستوینێن شەنگستی یێن پەیڤینا خۆ دیار بکەن و دناڤ بابەتێ خۆدا بەهرێ ژ کەڤالا وەرگرن، نەمازە ئەگەر بابەتێ هەوە پێدڤی ب ڤێ چەندێ هەبوو، چونکی کارتێکرنا کەڤالان ل سەر هەست وسۆزا گوهدارا هێشتا ژ یا هێمایا و پەیڤینێ پترە.

- **خـالێن گـرنگ دەسـت نیشـان بکـەن و ل دیماهیکـا هـەر پەیڤینەکێ دووبارە بکەنەڤە**

پێدڤی یە کەکێ بێژەر ل دیماهیکا بابەتێ خۆ کورتیەکێ ژ خالێن شەنگستی بۆ گوهداران دووبارە بکەتەڤە و ئیماژێ ب جەوهەرو کاکلکا وانا بکەت، چونکی ئەڤ بیر ئینانەڤە دێ هاریکاریا گوهداران کەتن کو پتر و باشتر ل بابەتی تێبگەهن و ب دلێ واناڤە بنی سیێت و دهزرا وانا دا بمینیت.

پشکا دووانزدێ

هوین دێ چاوا شێن ب تەرزەکێ کارتێکەر و قانع کەر باخڤن

دیل کارەنگی دبێژیت:((بەری هوین قەناعەتی بۆ یێن دی چێکەن پێدڤی‌یە هەوە باوەری ب وێ چەندێ هەبیت ئەوا هوین دبێژن، هەروەسا ب سەلمینن کو ئەوتشتێ هەوە دڤێت گوهدار باوەریێ پێ بینن وەکی وی تشتییە یێ کو بەری نها وا باوەری پێ ئینای و دگەل وێ هەڤبەر بکەن)).

بۆ نمونە جارەکی خودێ نەناسەکی گۆتە ویلیەم پالی چ خودێ نینە و کەفتنە گێنگەشێ، پالی هێدی دەم هژمێرا خۆ ژ بەرینکا خۆ ئینا دەرێ وڤەکرو ئامیرێن دەم هژمێرێ نیشاندان، پاشی گوتێ "ئەگەر من هەر ل دەستپێکی گۆتباتە ئامیرێن ڤێ دەم هژمێرێ خۆ ب خۆیێن کەفتی یە کاری بێی کو کەسەکی ئەو رێکخستبن هەرێ تەدبارا عەقل وهۆشێ من دا گۆمان نەدکر".

هەلبەت دا دۆ دل بی، پادێ بەرێ خۆ بدە ستێرا هەر یەك ژڤان ستێرا د چار چۆڤێ خۆدا دلڤیت، عەرد و ستێرێن دی ل دۆر رۆژێ دزڤرن، هەر

ستێرەك رۆژەكا دی یە و دگەل كۆمەكا دی كومینا كۆما رۆژێ دڤالاهیا ئەسمانی دا، دڕەوشا لڤین وبزاڤێ دانە و نەڤێكدكەڤن نە چ بێ سەروبەریی و نەرێكوپێكی دهاتن وچوونا وانادا چێدبیت، هەرێ ئەم دكارین بێژین ئەڤە خۆ ب خو یێن چێبووی وكەس ئەو نە ئافراندینە ؟

لێ ئەگەر پالی هەر ل بەراهیكێ تشتێن بێ تەرزو رێزو نە ژ هەژی گۆتبانە وی خودێ نەنیاسی دا چ فەومیت، بێ گومان دا بیتە شەڕە دەڤەكێ ئاگرین وبێ مفا.

هەلبەت حەماسەت وگەرم وگوڕی بەربەستەكا مەزنە دهەمبەر هەر رەنگە بیرو باوەرەكا دژ دا، ئەگەر مەبەستا هەوە ئەوبیت ل سەر كەسێن بەرامبەر كارتێكرنێ چێكەن، دڤێت هوین ل جیاتی هندێ وان بۆ ئالێ هەڤدژیكرنا خۆ ب ئازرینن كارتێكرنێ ل هەست وسۆزا وان بكەن، هنگی دێ بزاڤا هەوە بەرهەم دارتر و خودان بەرتربیت.

هەروەسا سەخمەراتی وێ چەندێ ژی هوین بكارن سۆز و هەستێن وان بلڤینن، دڤێت هوین ل سەری هەتا بنی و ل دەستپێكێ هەتا دیماهیكێ ب شەوق وگەرم و گۆڕبن و زۆر ب مژداهی و دلگەرمی باخڤن.

بۆ هندێ هوین ب هێز بكەڤن بەهرێ ژ ژێدەرێن باوەر پێكری وەرگرن

پێخامەتی وێ چەندێ هوین بابەتێ خۆ یێ پەیڤینێ ب هێز بكەن دا ل چاخێ ئاخڤتنێ دا دووچاری ئاریشا نەبن دڤێت بەهرێ ژ ژێدەرێن باوەر پێكری وەرگرن، هەروەسا گوتنا وان كەسێن ناڤدار و خوشتڤی ڤەگێڕن دا بابەتێ هەوە پێ دەولەمەندو زەنگین ببیت.

دیسا چاخێ هوین دەست ب پەیڤینێ دکەن دڤێت بابەتێ خۆ ب باوەر موکمی و ڕاشکاوانە بێژن، چونکی ئەگەر هەوە ئەڤ چەندە کر دێ وە باوەری ب خۆ هەبیت و دێ گوهدار ژی زانن کو هوین باش دزانن دێ چ بێژن.

پێدڤی یە هوین بۆچوونێن هەڤڕکێن خۆیێن دژ پێشبینی بکەن و بەری هوین باخڤن بزانن دێ چ بێژن و بەری بچنە دناڤ گێنگەشێ دا خۆ بەرهەڤ بکەن وبلا ل دۆر وی بابەتێ وە هەلبژارتی زانیاری و پێزانینێن تڤاڤ و فەر ل دەڤ وە هەبن دا عاسێ نەبن.

پشکا سێزدێ

هەلگرێن خەسلەتێ موگناتیسی بن

هەلبەت چاوا موگناتیسی هێز و شیانا ڕاکێشانا پارچێن ئاسنی هەیە، وەسا ژی یا فەرە بێژەر ژڤی خەسلەتی یێ بەهرەمەند بیت. ئانکو ب ڕێگا کەسینی و زمانێ خوێی پەیڤینێ خەلکی بۆ ئالێ خۆ رابکێشیت هەر وەکی چاوا مۆگناتیس کۆمەکا ئاسنا بۆ ئالێ خۆ رادکێشیت، هەروەسا بەری گوهدار ب سەر خالێن باش و خراپێن ویدا هەلببن دڤێت ئەو یەك یەکە وان خالێن ل دەڤ هەی دەست نیشان بکەت وخالێن لاواز ژناڤببەت وخالێن باش ژی ب هێز تر لێبکەت، هەروەسا پێزانینێن فەر ل سەر بەرهەڤبوویان ب دەست خۆ ڤە بینیت، دا شارەزای وێ ڕێکێ ببیت ئەوا وی دگەهینتە ناڤ جەرگ ودلێن وانا.

- **بلا بابەتێ هەوە خودیکا ئاریشەو بەربەستێن جڤاکێ و جەماوەری بیت**

چقاس پەیڤینا هەوە ب گوهدارا ڤە یا هەڤبەند بیت، ئانکو ئەو بابەتێ دهێتە پێشکەش کرن ب ژیان و ئاریشە و بەرژەوەندییێن وانا ڤە یێ گرێدای بیت، هند قاس دێ گوهدار سەبارەت بابەتێ هەوە پتر عەلاقێ نیشان دەن، ڤێجا بێ توخیب پێکولێ بکەن ئەو بابەتێ هوین هەلدبژێرن بلا گوزارشتێ

ل شینی وشادی وخۆشی و نەخوشی وئەڤرازی و نشیڤیێن جڤاکێ بکەت و بلا گوهدار ڤان تشتا د خودیکا بابەتێ هەوە دا ببینن، دا بابەتێ هەوە دگەل خوینا وان تێکهەل ببیت و پەند و شیرەتا ژێوەربگرن. لێ ئەگەر وە بەروڤاژی ڤێ چەندێ گاڤ هاڤێتن مسوگەر هوین نکارن مینا نێچیرڤانەکێ سێرەخۆش ئارمانجا خۆ بهنگێڤن.

- **تشتێ راست و دروست هەلبـژێرن و خـۆ ژ تشـتێ ئاشـۆپی بپارێزن**

ژیان و ئەو تشتێن تێدا راستیەکا نەگوڕن و ناهێنە ماندەل کرن، لەوڕا ب سەر ڤان هەمی راستیا دا بازدان و دەرباز بوون بەرەڤ تشتێ ئاشۆپی کارەکێ نەدجهێ خۆدایە بۆ کەکێ بێژەر، لەوڕا دجهێ خۆ دایە ب هەمی ئاوایەکی خۆ ژڤێ چەندێ بپارێزیت و ل جیاتی تشتێ ئاشۆپی بلا تشتێ راست وسەلماندی بکەتە هێڤینێ پەیڤینا خۆ.

- **میناکێن زنیدی و ساخ بینن ڤە**

هەر بابەتێ هوین بۆ پەیڤینێ هەلدبژێرن پێدڤی ب ئینانەڤا کۆمەکا گرۆڤە و میناکان هەیە سەخمەراتی وێ چەندێ هوین راستییا بابەتێ خۆ ب سەلمینن و دناڤ دلان دا ئاکنجی بکەن، ڤێجا هەتا زوە دهێت ژوان میناك ونمونان بەهرێ وەرگرن ئەوێن کو د ژیانێ دا رویداین و بووینە سەربۆر بۆ ژیانا خەلکی، چونکی بابەت بنانەڤا ڤان رەنگە میناکێن زیندی ب هێزدکەڤیت و پتر کارتێکرنێ ل سەر سۆزو هەستا خەلکی و گوهدارا دهێلیت.

پشکا چواردێ

چاوا گوهدار پشتا خۆ ب هەوە گەرم بکەن ؟

دیل کارەنگی دبێژیت "باشترین رێك بۆ هندێ کو هوین ببنە جهێ باوەریا گوهداران ئەوە کو هوین ژ هەژی و شایستێ هندێ بن"

پیرۆمۆن دبێژیت: "رەوشت وسنج (اخلاق) مەزنترین سەدەم و بناسا چێکرنا باوەریێ نە و سنج سەدەمەکا مەزنا راکێشانا باوەریا گوهدارایە".

تشتەکێ دیارو بەرچاڤە چڤاس کەسینییا مرۆڤی دناڤ تەخێن جڤاکێ دا یا بلند و پاراستی بیت هند ڤاس مرۆڤ دێ کاریت پتر وانا داخبار بکەتن وکارتێکرنێ ل سەر بهێلیت، کەسایەتی ژی ب هەبوونا دراڤی و پلە و پایەی دروست نابیت، بەلکی ئێکسەر یا هەڤبەندە ب کارو کریارێن مرۆڤی ڤە کا چەند گوتار و رەفتارو کریارێن مرۆڤی دخزمەتا جڤاکێ و ژیانا مرۆڤایەتیێ دانە.

ئەو مرۆڤێ کو دناڤ جڤاکێ دا ب کەسەکێ پویچ و بکێر نەهاتی ودوراندی هاتبیتە نیاسین و هەڤبەندیێن وی دگەل تەخێن جڤاکێ دا هاتبنە بزداندن و پچاندن، زەحمەتە بکاریت دەرگەهێ دلێ گوهداران بێی کلیلا حەژێکرنێ ڤەکەت و بچیتە د ژۆرڤە.

- **بێـژەر دڤێـت ب تـەرزەكێ دروسـت ب گوهـداران بهێتـە ناساندن**

زۆر بێژەر نكارن هاڤڕیا گوهدارا بۆ ڕەخێ خۆ رابكێشن، چونكی ب تەرزەكێ هەژی نەهاتینە نیاسین.

هەلبەت ئەگەر كەسێ بێژەر بەری دەست ب پەیڤینا خۆ بكەت ل دەڤ گوهداران یێ بەرنیاس بیت و پێزانین ل سەر كەسینییا وی هەبن دێ پتر كارتێكرن هەبیت.

- **سەردەمێ ئۆلی**

ئۆلداری و بەهرە مەند بوون ژ واخەسلەتێن هەژی وژێهاتییێن كو ئۆلی دگەل خۆ هەلگرتی مینا ((دادپەروەریێ، لێبۆرینێ، خزمەتێ، راستبێژیێ...... هتد)) كارتێكرن ل سەر گوهداران هەیە، لەوما دجهێ خۆدایە بێژەر ژی هەلگرێن ڤان تەرزە خەسلەتێن پەسەندبن دا هەم رێز ل وانا ب هێتە گرتن، هەم بابەتێ وان جهێ خۆییێ شایستە دناڤ دلێ جەماوەری دا ڤەكەت.

- **بكارخستنا پتر ژ شێوازەكی دپەیڤینێ دا**

ژ بۆنا گەرم ڕاگرتنا زۆرا پەیڤینێ و ڕاكێشانا هاڤڕیا گوهداران و سەلماندنا مژداهیا خۆ پێدڤی یە بێژەر د پەیڤینێ دا ژ چەند شێوازەكا بەهرێ وەربگریت، بۆ میناك هندەك جارا پێدڤی یە د بابەتێ خۆ دا دەنگێ خۆ بلندكەت، هندەك جارا نەڤی كەت، هندەك جارا دەنگێ خۆ ڕا هێلیت، هندەك جارا كزكەت، هندەك جارا رستێن خۆ بكەتە پرسیار، هندەك جارا

چقاس	چەند
چك	هشك، زوها
چما	بۆچی
خۆیا	دیار، رۆهن
خاپاندن	لێباندن، سەردابرن
خرش	بێ بەر
خودیك	ئاوێنە
خەتیر	مەشخەل
خۆرسکی	سروشتی
دەرز	تیك ، شەق
دۆرهێل	باروودۆخ ، واقع
دۆم دار	بەردەوام
دیرۆك	مێژوو
داخبار	کارلێکری، متاپر
ڕك	زۆر عاسێ
رژد	سۆر
روویمەت	رۆخسار
رەهمین	گونجیان
زێن	زەین
زڕ بەهر	بێ پار
زێرەڤان	پاسەوان
زەنگین	دەولەمەند

ژییار	شارستانیەت ،تەمەدن
سەبقی	تۆڤێ چێبووی
سویچ	تاوان
سەرە دەری	هەلسن وکەوت، تعامل
سەقا	کەش
سەدەم	ئەگەر، بناسە
سەخمەراتی	پێخامەتی
شاش	نەزان
شەنگست	بناغە
شۆپ	ڕێگا
شەوتین	سۆتن
شەپڕزە	بێ سەرۆبەر، ئالۆز
فەر	پێویست
فرە	زۆر، گر
ڤەوژارتن	پاقژکرن
ڤەدەر	نامۆ، غەریب
ڤاڤێر	جوداهی
ڤالابێژی	ڕاشکاوی
ڤالا	بەتال، بۆش
ڤاڕێ	سەرداچووی
ڤەڕێژ	بەرهەم
ڤاد	گۆڕەپان

ڤایل	رازی
ڤولەتێن	سەرۆکانی
کیفکی بووی	ڕزی
کار	عومبارا گەنمی و ڤویتێ زفستانێ
کەشخە	جوان، ڕند
کەڤال	نیگار
کارین	شیان
کسیرە	ماندی
کەل	تا
گرۆڤە	بەلگە
گۆپیتک	چلەپووپە
لنگەر	نەتڤاڤ
لوژیک	مەنتق
لێڕامان	تێفکرین، تەماشاکرن
لبەر	خازیار
مالبات	خێزان
مەحتەل	گیروو
میناک	نمونە
ماندەل	ئینکار
مژیل	خەریک
نەرنی	خراپ، سلبی
نەپەن	بەزر، وندا

نێڕین	هێڤدان
نەمازە	تایبەت
وەشاندن	بەلاڤەکرن
وەغەر	کۆچ / سەفەر
وەسا	وەتۆڤ / واها
وەرار	گەشە
هیخاز	فێرخواز
هەلشکافتن	دیڤ گەڕان
هەلوەشیان	خراپبوون، ڤەڕشیان
هەژی	شایستە
هیڤان	سەیدا، مامۆستا
هەڤکیف	بەرامبەری هەڤ
هەڤبەر	وەکهەڤ
هەڤبەندی	پەیوەندی
همبێز	باوەش
همبز	نێزیك

ژێدەر

١- ایین سخنرانی (دیل کارنگی)

٢- چگونه زیبا سخن بگوئیم (محمد رچا تقدمی)

٣- مهارات فی اللغه والتفکیر (د. نبیل عبدالهادی ویێن دی)