لیندا فیڵد

٦٠ خاڵ
بۆ بەهێزکردنی باوەڕ بەخۆ بوون

فریاد بارزانی

ناوی کتێب: (٦٠) خاڵ بۆ بەهێزکردنی باوەڕ بەخۆبوون
نووسەر: لیندا فیڵد
وەرگێڕانی: فریاد بارزانی
تیراژ : ١٥٠٠ دانە
پیت چنین: قەدریە قادر مستەفا ـ زەیتون مامەند
نەخشەسازی و فەرزی بەرگ: تەحسین جەلال
چـاپـی : دووەم
چاپخانەی : پەروەردە

ژمارەی سپاردن بە کتێبخانەی گشتی رۆشنبیری و هونەر (٢٠٠)

بەراهی یەکی کورت...

هەرچەندە ناوەڕۆکی ئەم کتێبەی بەردەستتان، خۆی لە خۆبدا گۆیای هەمەوو شتێکە، لەگەڵ ئەوەش پێمان باش بوو لەم کورتە بەراهییەدا ئامازە بە چەند لایەنێک بکەین کە تا ڕادەیەک بە پێویستمان زانی.

وەک دیارە ئەم کتێبە نووسینێکی خۆماڵی نیەو دەقێکی وەرگێڕدراوە لە زمانی ئینگلیزییەوە. بۆیە ئاشکرایە کە ناوەڕۆکەکەیش- بەهەر شەست خاڵەکەیەوە- بۆ هاووڵاتیانی ئەمەریکی نووسراوە کە ئەویش وڵاتێکی ڕۆژئاواییە. مرۆڤی رۆژئاواییش لە زۆر لایەنی ژیانەوە لەگەڵ ئێمەی ڕۆژهەڵاتیدا جیاوازییان هەیە. بەڵام کە ئێمە خاڵەکانمان خوێندەوەو بەوردی تێیان ڕامایین بینیمان کێشەکان هەمان ئەو کێشانەن کە بەرۆکی مرۆڤی ڕۆژهەڵاتی و کۆمەڵگای کوردیشمانی گرتووە.

بۆیە بە چاکمان زانی دوای هەندێک ڕاپرسی و ڕاوێژکاریی، ناوەڕۆکی ئەم کتێبە بۆ سەر زمانی کوردی وەرگێڕین کە بێگومان سوودی دەبێت.

ئەم کتێبە لە ساڵی ١٩٩٧ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا چاپ کراوەو، هەر لەوێش چەندین جار لە چاپ دراوەتەوە. لە هەمان ساڵیشدا لە بەریتانیا و پاشانیش لە ئۆستراليا لە چاپ دراوەو بۆ سەر چەندین زمانی تریش وەرگێڕدراوە.

سەبارەت بە وێنەکانیش، لە دەقە ئەسڵییەکەدا لەگەڵ هەندێک لە وێنەکان ڕستەیەکی ئینگلیزی نووسراوە ئێمە لێرەدا بە پێویستمان نەزانی ئەو ڕستانەیشی بکەینە کوردی. پێمان باشتر بوو، خوێنەری ئازیز، خۆی لەگەڵ خوێندنەوەی هەر خاڵێک بەوردی لە وێنەکە ڕامێنێ و مەبەستەکەی لێ حاڵی بێ.

ئێستاش کتێبەکە بەزمانی شیرنی کوردی وا لەبەر دەستتاندایە. ئومێدەوارین بەوردی بیخوێننەوەو سەرنج بدەنە خاڵەکان و سوودی لێ وەربگرن.

فریاد بارزانی

پێشەکی...

باوەڕبەخۆبوون بەشێکی ژیارییە لە سەرکەوتن و بەختەوەری هەر مرۆڤێک. کە «باوەڕبەخۆبوون»مان هەبێ هەست بە ئاسوودەیی و دڵنیایی دەکەین و، زاڵین بەسەر خۆمانداو، هەموو شتێک بۆمان ئاسان دەبێت. بە پێچەوانەیش هەر کاتێ «باوەڕ بەخۆبوون» لە دەست دەدەین، ئاسوودەیی و دڵنیاییمان ون دەبێ و هەموو شتێک ڕوو لە خراپی و وێرانی دەکات.

لە کاتی لێکۆڵینەوەمدا بۆ نووسینی ئەم کتێبە، لە نزیکەوە چەندین کەسم لە بارەی چۆنیەتی ژیانیان دواندووە. وام بۆ دەرکەوت هەموو ئەو کەسانەی باوەڕیان بەخۆیان هەیەو زۆریش لە خۆیان دڵنیان، هەندێک جار لە ون بوونی ئەو باوەڕ بەخۆبی و دڵنیاییە ئازار دەچێژن. ئافرەتێکی زۆر سەرکەوتوو، کە خاوەنی خێزانێکی خۆشەویست و لێک نزیکە و کارێکی باشیشی هەیە، لە بارەی خۆبەوە دەڵێت: «دڵنیا بوونی من دێ و دەڕوا. ساتێک باوەڕ بەخۆبوون و دڵنیاییەکی ئەوەندە بەرزم هەیە خۆم لە ترۆپکی بەختەوەری دا دەبینم، دواتر شتێک ڕوو

ئەداو منیش کاردانەوەیەکی نالەبار لە خۆمەوە نیشان ئەدەم و باوەڕ بەخۆبوونم بە تەواوی ون دەبێ. ئەوەیش زۆر بەخێرایی و کت و پڕ ڕوو دەدا و لە ئەنجامی ڕوودانیدا هەست بە (هیچ) بوونی خۆم دەکەم و نازانم دەبێ چی بکەم بۆ ئەوەی دووبارە بگەڕێمەوە سەر دۆخی پێشووترم».

وا پێدەچێ هەستی لە دەستدانی کتوپڕی باوەڕ بەخۆیی و دڵنیایی، لە نێوان هەموو کەساندا هاوپشک بێ.

لەو کاتانەدا کە بارودۆخەکەمان دڵخواز نیە و باوەڕ بەخۆبوونمان لە دەست داوە، بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی دڵنیایی و باوەڕ بەخۆبوون دەبێ چی بکەین؟ ئەم کتێبە بە قەوارە بچووکە وەڵامی ئەم پرسیارەتان دەداتەوە.

لە کتێبی (٦٠ خاڵ بۆ بەهێزکردنی باوەڕ بەخۆبوون)ی لیندا فیڵد، زنجیرەی تەواوی میتۆدە خێرا، ئاسان و کردەکی یەکانی، کە دەتەوێ سوودیان لێ وەربگری دەکەوێتە بەردەستت.

بۆ بەدی هێنانی حاڵەتی باوەڕ بەخۆبوون، ڕێگا و شێوازی زۆر هەیە. بۆیە باشتر وایە ئێوە لەم کتێبەدا ئەو ڕێگا و شێوازە هەڵبژێرن کە بۆ ئێوە لە بارترە.

لیندا فیڵد

١ ــ باس لە لایەنە باشەکانی خۆت بکە

گوێ رادێرە بۆ شێوەی ئاخاوتنی خەڵکی لە مەڕ خۆیان. بە زۆری ئەم شتانەی خوارەوە گوێ بیست دەبی:

- من باش نیم.
- من مرۆڤێکی بێ کەڵکم.
- پشتم پێ ببەستە تا هەموو شتێک لە بنەڕەتدا تێک دەم.
- لە توانامدا نیە ئەو کارە ئەنجام بدەم.

ئەگەر خەڵکی لە بارەی خۆیانەوە، بە شێوەیەکی بەردەوام، بەخراپ بدوێن و ئاستی خۆیان دابەزێنن، ئیدی وای لێ دێ ئێمەش وەک ئەوان دەکەین. تۆ ئەگەر بتەوێ بۆ بەئەنجام گەیاندنی پڕۆژەیەک، داوای هاوکاری و یارمەتی لە کەسێک بکەی، ئایا داوا لە کەسێک دەکەی کە بەردەوام خۆی بە بێ کەڵک دەزانێ؟ ئایا پشت بەو کەسانە دەبەستی کە دەڵێن کارەکان تێک دەدەین؟

ئەگەر ئێمە خۆمان بەکەم بزانین ورەمان بەردەوام لە دابەزین دا دەبێ. لە بارەی خۆتەوە بە خراپ مەدوێ. لە بری ئەوەی لایەنە خراپەکانت ببینی هەوڵ بدە لایەنە چاکەکانت بەرجەستە بکەی.

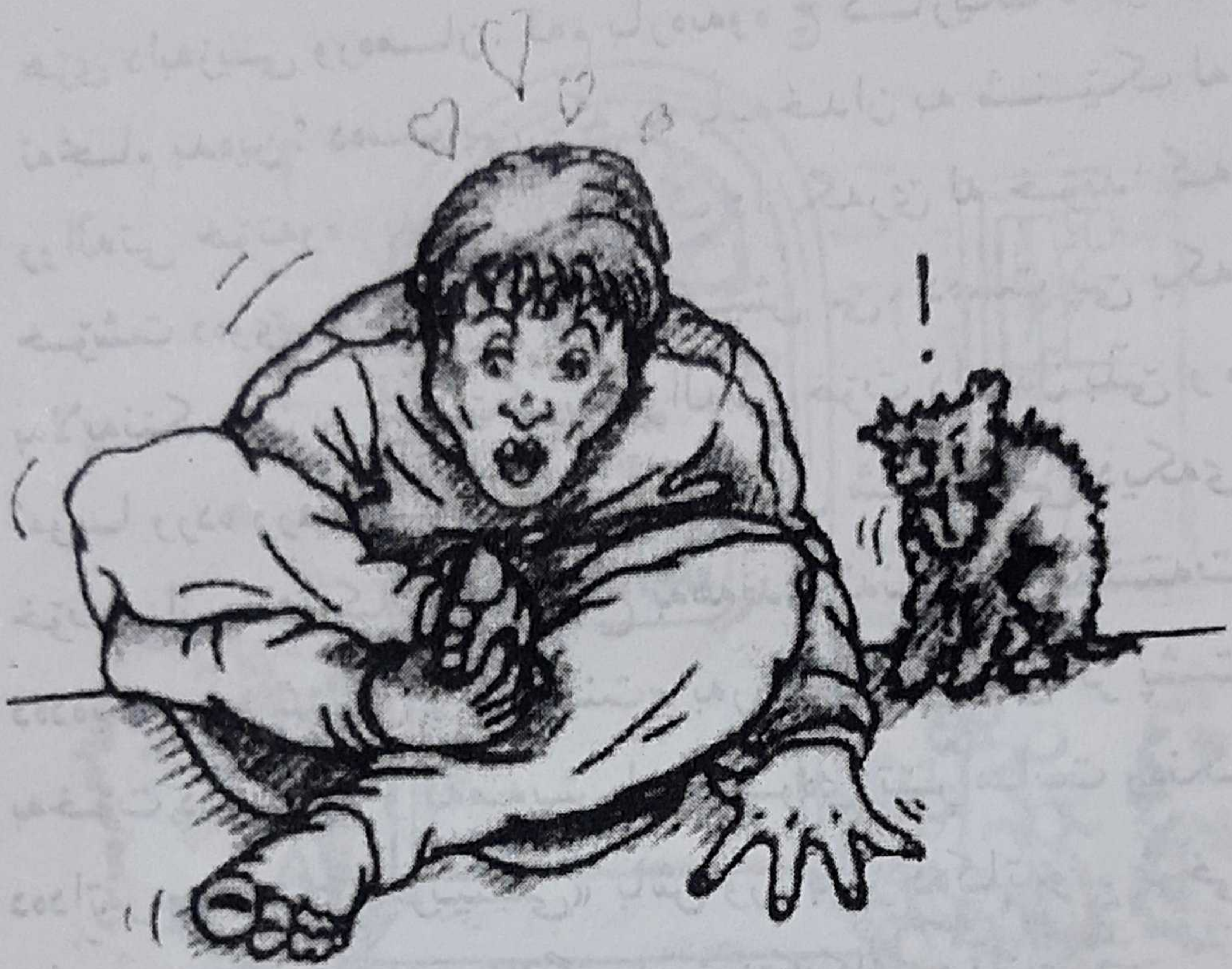
بۆ نموونە:

«هەوڵی خۆم دەدەم» بخەرە جێگەی «ناتوانم»

«من بەردەوام سوود و ئەزموون لە هەڵەکانی خۆم وەردەگرم» بخەرە جێگەی «من بەردەوام کارەکان تێک و پێک دەدەم»

«من وا خەریکە باشتر دەبم» بخەرە جێگەی «من باش نیم»

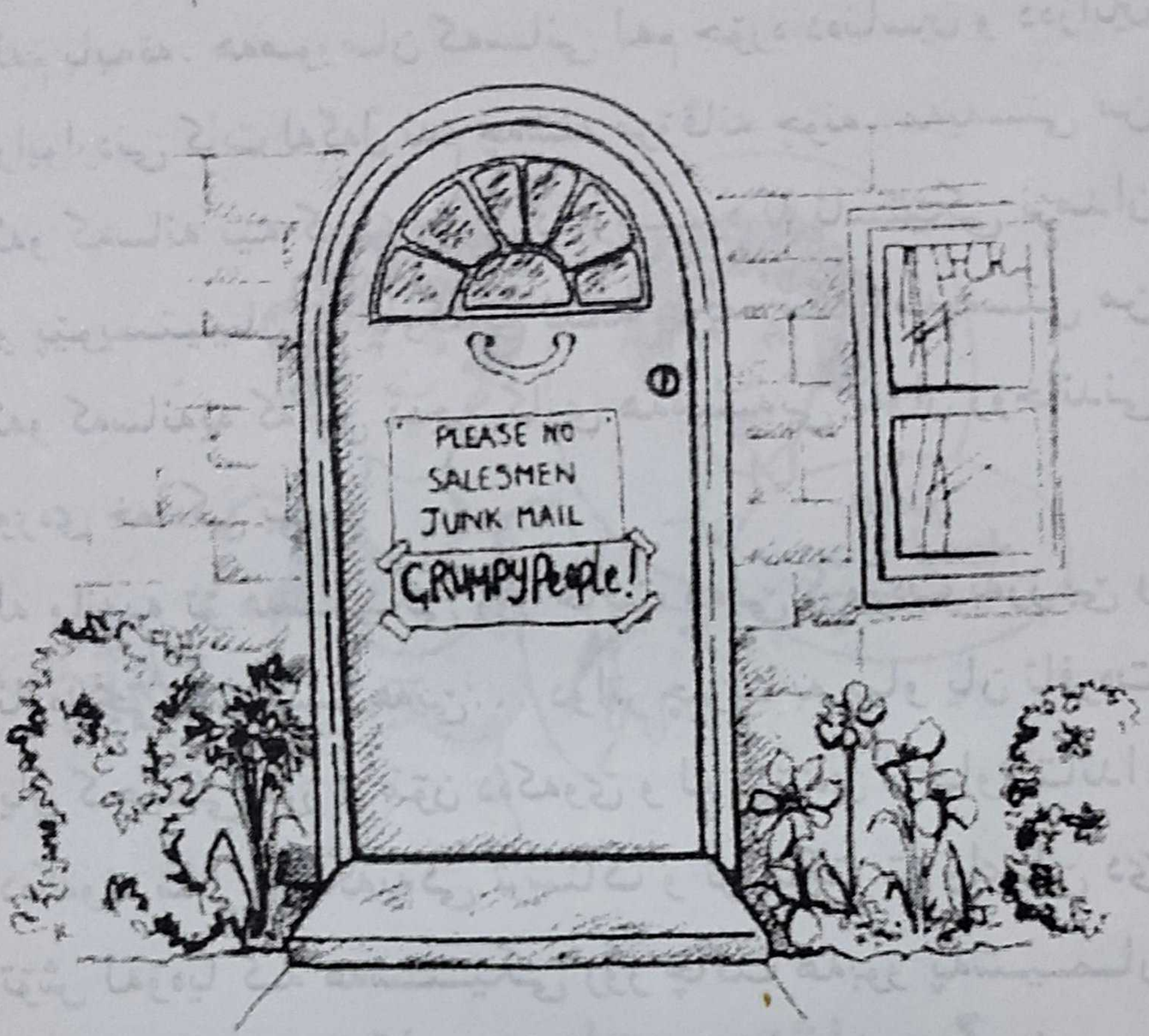
کاتێ تۆ لایەنە چاکەکانی خۆت بەرجەستە کرد و هێناتە بەرچاو، دەبێتە جێگەی رێز و ستایشی خۆت و خەڵکانی دیکە کە لە ئاکامدا ورەت بەرزتر دەبێتەوە.



٢ ـ هەستی «خۆ بەلاواز بینین» لە خۆتدا بگۆڕە

هەموومان ئەوەمان تاقی کردۆتەوە. بەیانیەک خراپ لە خەو هەڵدەستین. لە ئاوێنە سەیری خۆمان دەکەین و بیردەکەینەوە «ئای! ئەمە چ وەزعێکە! من زۆر پیرو ماندوو و قەڵەوو دەموچاو لۆچاوی دێمە بەرچاو. ئەم «خۆ بەلاواز بینینە» بە درێژایی ئەو رۆژە لەگەڵماندا دەمێنێتەوە. ئەمەیش دەبێتە

هۆی دابەزینی ورەمــــان. لەم بارەیەوە چ کــارێک دەتوانین ئەنجام بدەین؟ دەست پێ بکە بە بایەخدان بە شتـێک لە ڕواڵەتی خۆتەوە. بەدوای شتـێک دا بگەڕێ لە خـۆتدا کە خـۆشت دەوێ. هەرچەندە بچـووکـیش بێ. دەست پێ بکە بەلایەنێک یان بە شوێنێک بە ڕواڵەتی خۆت دا هەڵ بلێ و، ئەوسا وردە وردە فـێر دەبی نرخ و بەهای شتـەکانی دیکەی خۆت بزانی. هاوکات کە بایەخ بەهەندێ ئەندامی جەستەت دەدەیت ورەو شێوەی «خۆبینینت» بەرز دەبێتەوە. زیاتر پشت بەخـۆت دەبەستی و ئەمـەیش لە شـێوەی تێـڕامـانت ڕەنگ دەداتەوەو شێوەی«خۆبینینی» باش ورە بەرز دەکاتەوە. نرخی پەنجەی دۆشاومژە یان برژانگ یان نینۆکەکانت بزانە.

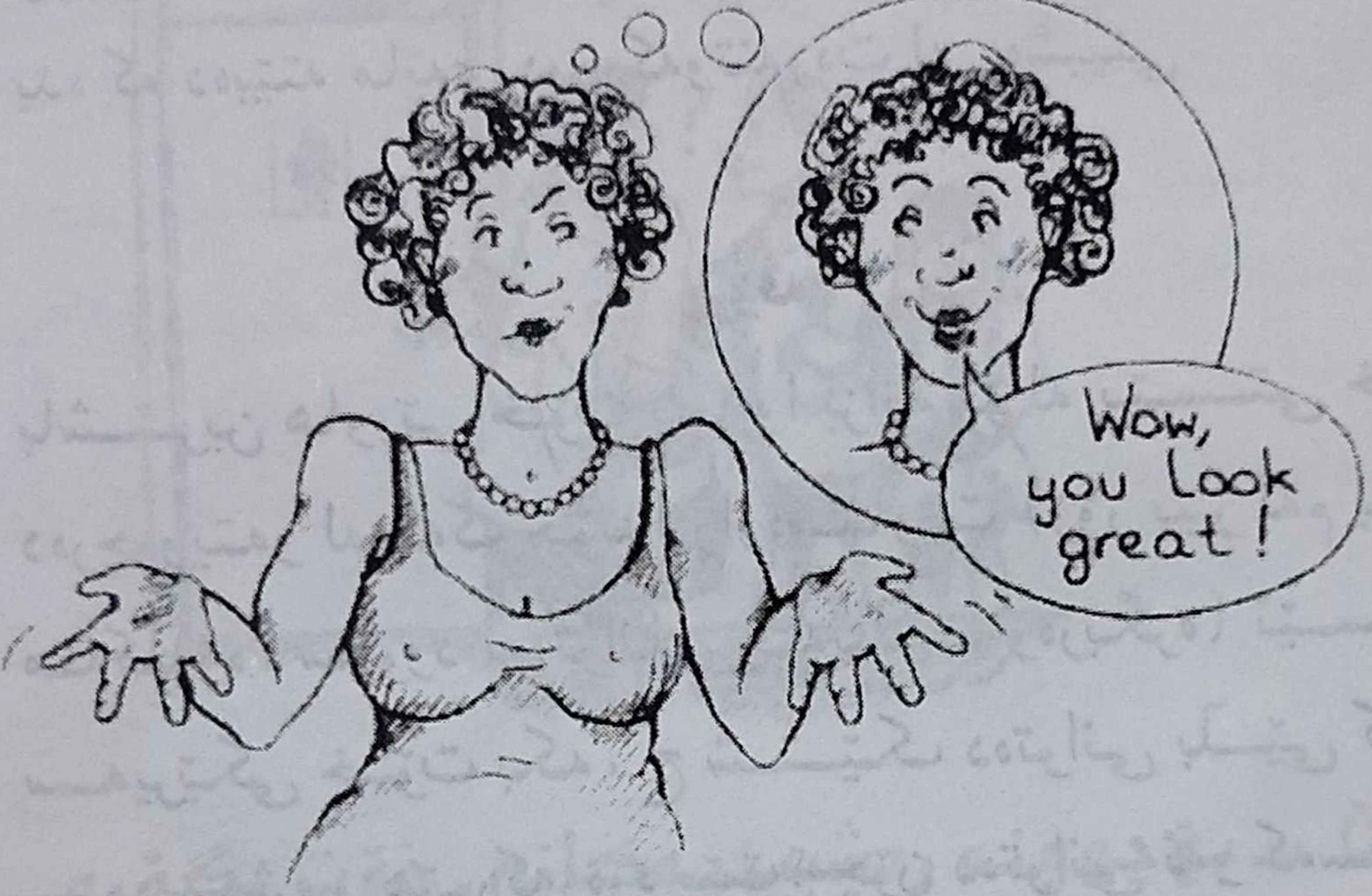


٣ـ خۆت لە مرۆڤی گرژ و مۆن دوور بخەرەوە

ئایا کەسانێکی وا دەناسی بەردەوام دەم بە گلەیین؟ لە «کەش و هەوا، رادەی تاوانەکـــــان، ئەو رووداوە ترسناکـــــە، نەخۆشییەکانیان، ئەو شێوە هەڵسوکەوتەی لەگەڵیانداکراوە، سیاسەتوانە گەندەڵەکان، بارودۆخی ترسناکی جیهان» و شتی

لەم بابەتە. هەموومان کەسانی لەم جۆرە دەناسین و دەزانین رابواردنی کات لەگەڵ ئەم چەشنە مرۆڤانە چۆنە. مەبەستی من ئەو کەسانە نیە کە لە رووی دەروونیەوە لە ئاستێکی نزمدان و پێویستییان بە هاوکاری ئێمە هەیە، بگرە مەبەستی من ئەو کەسانەیە کە پێ دەچێ کاری هەمیشەیی ئەوان روخاندنی ورەی خەڵکی بێ.

لە وانەیە تۆ هەستێکی زۆر چاکت هەبێ و ورەت بەرز بێ و ئارمانجی باشیشت هەبێ... دواتر چاوت بە پیاو یان ئافرەت یان کچێکی گرژ و مۆن دەکەوێ و لە درێژەی ئاخاوتنتاندا، دەکەونە سەر رێچکەیەکی ترسناک و ترسناکتر تا وای لێ دێ تۆش لەوەیا کە هەستێکی زۆر چاکت هەبوو پەشیمان دەبیتەوە. لەو جۆرە کەسە دوورکەوە! ئەو کەسانە رژدن لە سەر ئەوەی کە تۆو هەر کەسێکی تریش رۆژێکی خۆشیان نەبێ، رۆژێکی خۆشی نەبێ. ئەوانە لە خۆبان وەڕس و بێزارن و لێبڕاون هەر ئەوهاش بمێننەوە. ورەو هەستە چاکەکانی خۆت بپارێزەو لە خەڵکی گرژ و مۆن دوورکەوە.



٤ ـ باشترین هاوڕێی خۆت بە...

زۆرجار خەڵکانیک پێیان گوتووم کە ئەوان ئەو کاتەی هەست دەکەن ورەیان داتەپیوە تا چ رادەیەک لە خۆیان وەرس و بێزار دەبن. ئەوان بە هۆی هەڵەو هەڵسوکەوتی نارێک و، بێ توانایی یان لە وەرگرتنی بڕیار لۆمەی خۆبان دەکەن. کاتێ ورەمان دابەزیوەو ئەم رەفتارە توندەش لە خۆمان نیشان

دەدەین زیاتر تووشی داڕوخان دەبین. کاتێک تۆ بەراستی لە
رووی دەروونیەوە لە ئاستێکی نزمدایت، ئەم پرۆڤەیە ئەنجام
بدە کە دەبێتە مایەی دوورکەوتنەوەت لە رەشبینی.

پرۆڤە

باشترین هاوڕێی خۆت بە. وا بزانە تۆ لە پێستی خۆت
دەرچوویتەو لە تەک خۆتدا راوەستاویت (زۆر بیر لەم بابەتە
مەکەوە، سوود لە توانای خەیاڵیت وەربگرە) ئێستا
سەیرێکی خۆت بکە، چ شتێک دەتوانی بڵێی کەوا
سوودبەخش و هێورکەرەوە بێت؟ چۆن دەتوانی ئەو کەسە هان
بدەی پشت بەخۆی ببەستێ؟ تۆ چ بە باشترین هاوڕێت
دەڵێی؟
لە وانەیە لە ئامێزی بگری و پێی بڵێی ئەو بەڕاستی کارێکی
باشی کردووەو نرخ و بەهای هەموو چالاکیەکانی دەزانێ.
بەهەمان شێواز لەگەڵ خۆتدا بدوێ کە لەگەڵ باشترین هاوڕێت
دەدوێی. ئەم پرۆڤەیە زۆر ئاسان و زۆریش کاریگەرە.
باشترین هاوڕێی خۆت بە. ئەمە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی
ئاستی ورەت.

٥ ـ بۆچوونە ڕەشبینیەکانی خۆت بگۆڕە...

کاتێ خۆت سەرنجی کاردانەوەکانی خۆت دەدەی، چ جۆرە مرۆڤێک لەبەرچاوی خۆتدا دەبینی؟ ئەنجامدانی ئەم کارە تا رادەیەک زەحمەتە بە تایبەتی لە ڕۆژێکی ئەوتۆدا کە دڵ و دەماخێکی باشت نیە. (لە ئاستێکی نزم دایت) ئێمە زۆر رەخنە لە خۆمان دەگرین. زۆر بە خراپی لەگەڵ خۆماندا دەجوڵێینەوەو لە تواناماندایە زۆر شتی خراپ لە خۆماندا بەدی بکەین.

زۆربەی بۆچوونە رەشبینیەکانمان کە ئێمە لە دەروونی خۆماندا هەڵیاندەگرین لە راستیدا هیچ بنج و بنەمایەکیان نیە. ئێمە

بەراستی خۆویست، بێ بەزەیی، زاڵم، تەوەزەل، بێ مێشک، گەمژە، خراپ و بێ نرخ نین (من دڵنیام تۆ دەتوانی تایبەتمەندیەکانی خۆت لەم لیستەدا تۆمار بکەیت) ئێمە بۆچوونەکانی خۆمان لە بارەی خۆمانەوە هەر لە تەمەنی منداڵیدا فێر دەبین، ئەوسا کە هەر شتێک، هەموو ئەو شتانەی گوێمان لێ دەبێ باوەڕیان پێ دەکەین. بۆ نموونە: ئەگەر ئەو کاتەی کە هێشتا منداڵ بووم پێم گوترابێ کە من زۆر گەمژە و نەفامم لە وانەیە ئێستاش هەمان بۆچوونم لە بارەی خۆمدا هەبێ. لە وانەیە من زۆر زیرەک بم. بەڵام لە ناخەوە لە سەر ئەو بۆچوونەم کە زۆر نەفامم. ئەم بۆچوونەش کار دەکاتە سەر هەموو ژیانم. تا ئەوکاتەش کە بۆچوونە سلبیەکانمان بگۆڕین و لە جێگەی دا بۆچوونی گەشبین و چاکمان ببێ. لە راستیشدا زۆر ئاسانە. بۆ نموونە، لە جێگەی هەڵگرتنی ئەو باوەڕەی کە «من زۆر گێلم» کە ورەم لە ئاستێکی نزمدا رادەگرێ ئەو بۆچوونە لە مەڕ خۆم بە گوتنی «من زۆر زیرەکم» بەدرۆ دەخەمەوە. بۆچوونێکی ئیجابی بۆ خۆت هەڵگرە. زۆریش دووبارەی بکەرەوە تا لە ناو مێشکتدا جێگیر دەبێ. لە سەر دیوار بینووسە. لە ناو گەرماودا بیڵێوە. ئەوەندە بیڵێوە تا باوەڕی پێ دەکەی. سەرەنجام بۆچوونە چاک و گەشبینەکانت جێگەی بۆچوونە خراپ و رەشبینەکانت دەگرێتەوە. بەردەوام بە لە سەر ئەنجامدانی کاری چاک. تۆ چ شتێکت هەیە لە دەستی بدەی؟ بێجگە لە تەمەنێکی پڕ لە رەشبینی و ورەی رووخاوی..

٦ ـ سەیری پێشەوەی خۆت بکە، ئاوڕ مەدەوە دواوە..

ئایا هیچ یەک لەو بیرکردنەوانە دەناسی.

* ئەگەر ئەو کارەم ئەنجام نەدابا!

* خۆزگە شتێکی دیکەم بگوتبایە!

* دەبوایە بە شێوەیەکی تر هەڵسوکەوتم کردبا!

* من لە ئەنجامدانی پەشیمانم!
* ئەگەر تەنیا جارێکی دیکە بمتوانیبا ئەو کارە بکەم!

ئەوانە بە زۆری، لە سپێدە و بەیانیەکان، ئەو کاتانەی دەرفەتێکمان دەبێ بیر لە گرفتەکانی خۆمان بکەینەوە، دێنە ناو مێشکمان. هەموومان لە تاریکیدا رادەکشێین و بۆ ئەو شتانەی روویان داوە نیگەرانین و، لۆمەی خۆمان دەکەین کە دەبوایە ئەو کارەمان بە شێوازێکی تر ئەنجام بدابوایە.

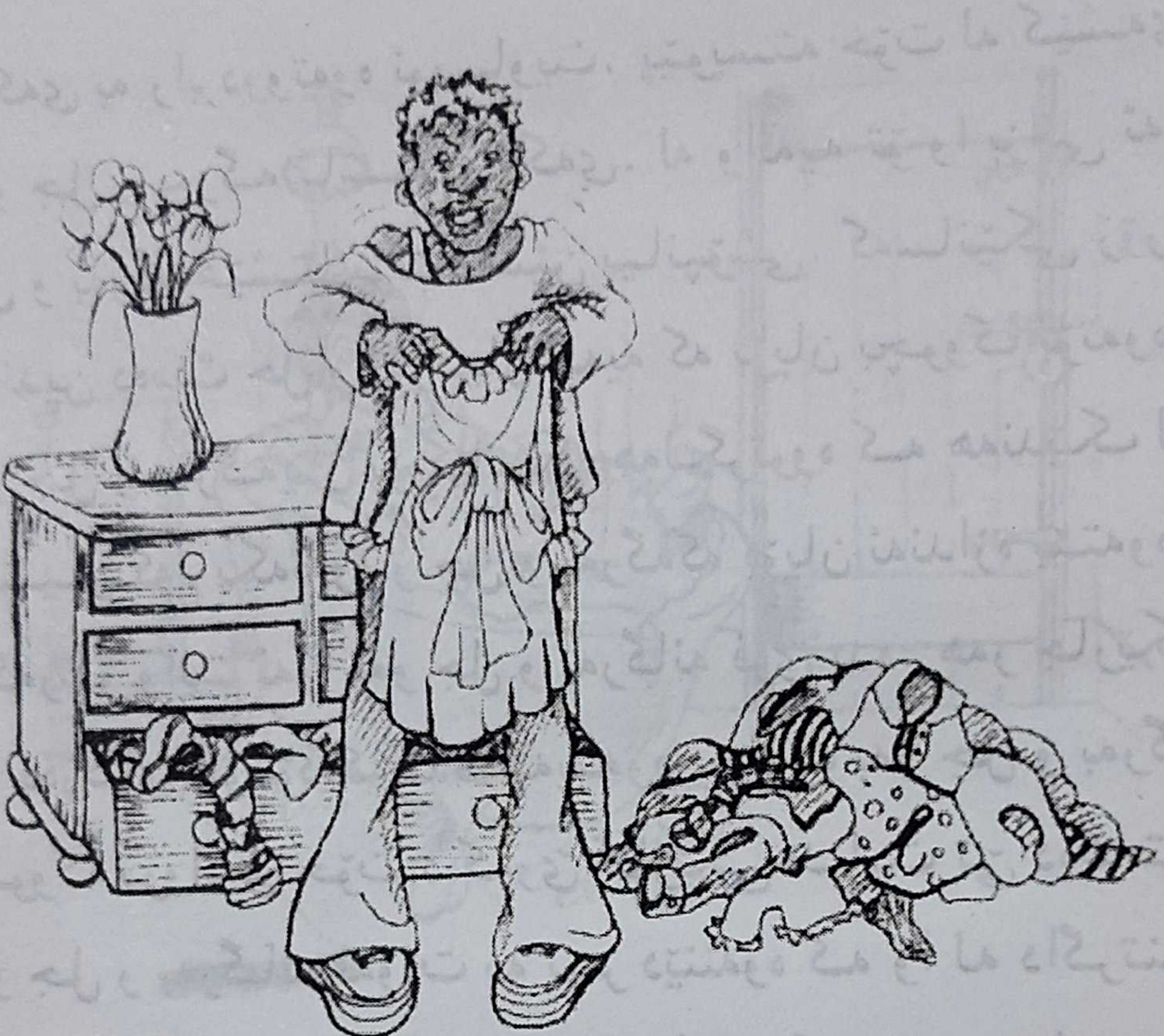
ئێمە هەموومان دەتوانین ئاوڕی پشتەوەمان بدەینەوە لە کردەوەکانمان پەشیمان ببینەوە، بەڵام ناتوانین رابردوومان بگۆڕین. ئەگەر بەردەوام لەو گێژاوەدا خول بخۆینەوە، کە چ کارێکمان دەبوایە ئەنجامدابوا یان نەدابوایە ئەوا ژیانمان لێ سەراوبن دەبێ و ورەمان بە تەواوی دەرووخێ. لە لۆمەکردنی خۆت دەست هەڵگرە و واز لەجوینەوەی رابردوو بێنە. لە بیرت بێ ئەوسا، ئەوەی لە تواناتدا بوو هەوڵت بۆیدا. ئێستاش سەیری پێشەوە بکەو هەنگاو بنێ بەرەو داهاتوویێکی گەش.

٧ ـ چیتر قوربانی مەبە..

ئـایـا تۆ هەستت بەوە کردووە بەهۆی کەسانی دیکەوە دەچەوسێیتەوە؟ ئەوە لە وانەیە لەبەر ئەوەبێ زۆرجار کاری وا ئەنجام دەدەی لە راستیدا خۆت پێت خۆش نیە ئەنجامیان

بدەیت. بەڵام ناتوانی بڵێیی نە! بۆ نموونە، ئەگەر هاوەڵەکەت بەردەوام داوات لێبکات لە دوای گەڕانەوەت لە قوتابخانە چاو لە منداڵە نائارامەکانی بکەی و تۆش پێت خۆش نەبێ، جارێک تەنها بڵێ نەء! دڵنیام تۆش لەم بارەیەوە نموونەی خۆت هەن، بەوردی بیر لەم لایەنە بکەرەوە کەوا بۆچی مۆڵەت دەدەی بەم شێوەیە بچەوسێیتەوە ئەوجا هەوڵ بدە ئەو سیفەتە لە خۆتدا بگۆڕی.

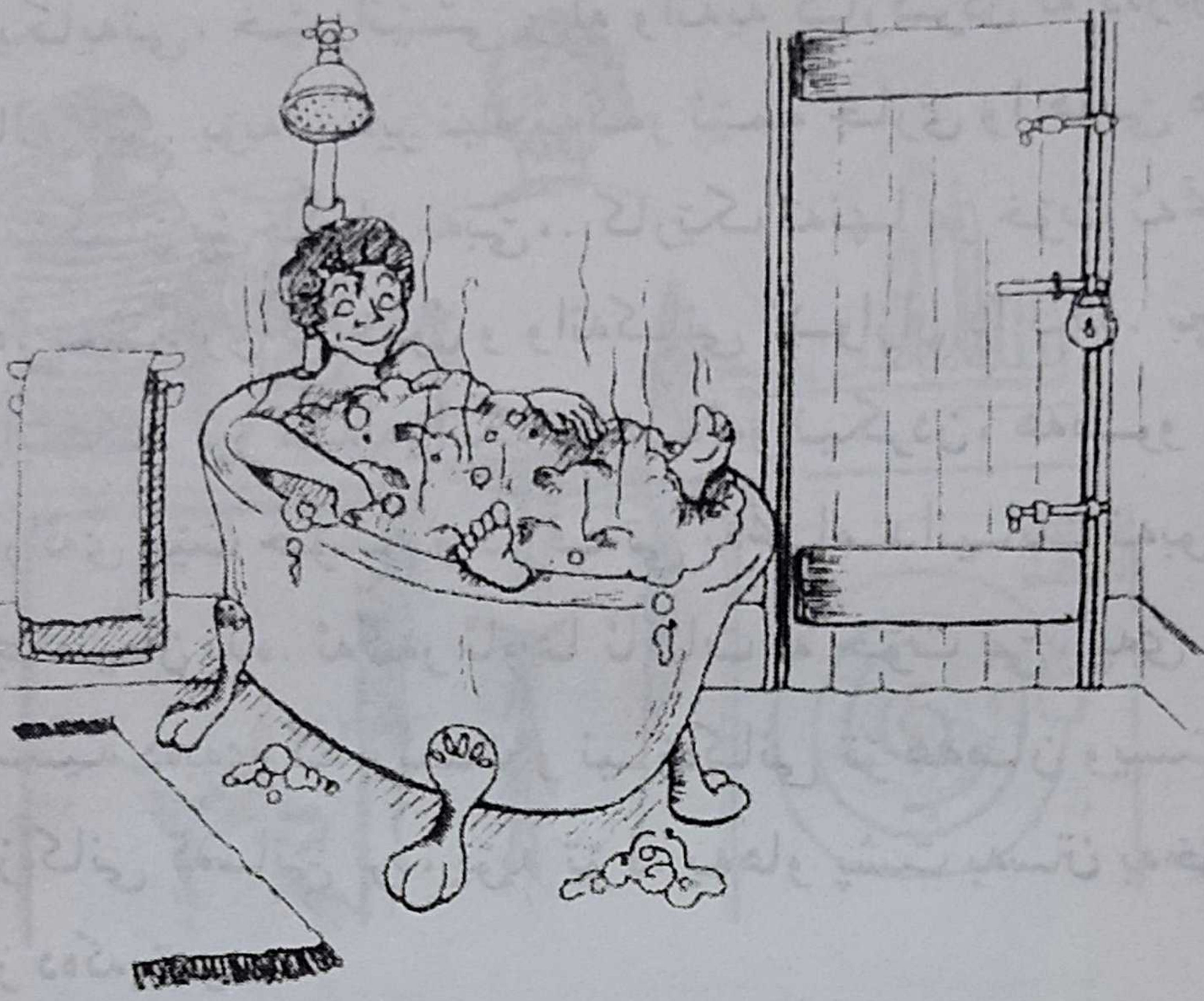
ئەگەر تۆ کاری شوشتن و خاوێن کردنەوە ئەنجام دەدەیت ئەوا خانەوادەکەت چاوەڕوانی ئەوەت لێ دەکەن بەردەوام ئەم کارە ئەنجام بدەی. کاری وا بە ئەندامانی خێزانەکەت بسپێرە کە لە دەرەوەی ماڵەوە ئەنجامی بدەن. منداڵەکانت فێر بکە چۆن ژوورەکانی خۆیان خاوێن بکەنەوە. لە ماڵەوەی خۆتان کۆیلە مەبە، تۆ هەرگیز نابی بە قوربانیی مەگەر ئەو کاتەی خۆت بتەوێ...



٨ ــ جل و بەرگە کۆنەکانی خۆت تورِ هەڵدە...

جل و بەرگەکانمان جاری وا هەیە دەبنە بەشێک لە خەیاڵمان. ئایا تۆ لە ناو کۆمۆدەکەتدا جل و بەرگی وات هەیە دوو ساڵ بێ لەبەرت نەکردبێ؟ ئەگەر هەتە، لە خۆت مەپرسە بۆ حەزت پێیانە. ئایا تۆ تەنها بۆ یادگاری هەڵیانت گرتووە؟ ئەگەر وابێ تۆ ناتوانی لە ژیانتدا پێش بکەوی. چۆن تۆ واهەست

دەکەی بە رابردووتەوە نووساویت. پێویستە خۆت لە کێشەی ئەو جل و بەرگە ئاسوودە بکەی. لە وانەیە تۆ وا بزانی ئەو جل و بەرگە هێشتا بۆت دەشێن بیانپۆشی. کەسانێکی زۆر، چەندین دەست جل و بەرگیان هەیە کە بۆیان بچووک بۆتەوەو ئەو جل و بەرگەیان بۆ کاتێک هەڵگرتووە کە هەندێک لە کێشیان کەم بکەنەوە و جل و بەرگەکە بۆیان ئەندازە بێتەوە. ئەگەر تۆ وایت ئەوا ئەو جل و بەرگانە فڕێ بدە. هەر جارێک کە دەرگای کۆمۆدەکەت دەکەیتەوەو چاوت بەو جل و بەرگە بچووک بووانەی خۆت دەکەوێ کارێکی خراپت تێ دەکات. ئەو جل و بەرگانە ئەوەت بە بیر دێننەوە کە وا لە داگرتنی کێشەکەت سەرکەوتوو نەبوویتە. کاوێژکردنەوەی رابردوو، هەرچەندە رابردوویەکی باشیش بێت یان خراپ، بۆ رێز و نرخی خۆت باش نیە. لوتفێک بۆ خۆت بکە. ئەو جل و بەرگانە فڕێ بدە یان بیاندە بە کەسێک لەبەریان بکات. جلە کۆنەکانی خۆت هەڵگرەو بیاندە بنکەی خێرو چاکە، کۆمۆدو مێشکی خۆت لە ئاسەواری کۆن، کە لە رابردوودا دەتهێڵێتەوە پاک بکەرەوە.



٩ ـ بەشێک لە کاتی خۆت، بۆ خۆت تەرخان بکە..

ئایا ئەو بابەتە سەرنجی راکێشاویت وەک ئەوەی هیچ کاتێکت بۆ خۆت نەبێ؟ پێدەچێ ئەمە گرفتی ئافرەتان بێ زیاتر لە پیاوان.

ئافرەتان هەوڵ دەدەن هەموو کارێک ئەنجام بدەن وەک:

دایکایەتی، خێزانێتی و لە وانەیە کارکردن لە دەرەوەی ماڵەوەش. بۆیە سەیر نیە ئەگەر ئێمە جاری وا هەبێ هیچ کاتێکمان بۆ خۆمان نەبێ،. کارێک تەنها بۆ خۆت ئەنجام بدە. بەشداری لە خول و وانەکانی ئێواران دا بکە. بچۆ ئارایشگا، برۆ مەلەوانگە بۆ مەلەوانیکردن، هەموو ئەو کارانەی پێت خۆشە و دەرفەتی ئەنجامدانیانت نەبووە، ئەنجامیان بدە. ئەگەر ئاوها ئاگات لە خۆت بێ، پەی بەو راستیە دەبەی کە ویست و نیازەکانی تۆ هەمان ویست و نیازەکانی کەسانی ترە، بۆیە تۆ لە بەهاو پشت بەستن بەخۆت بەرز دەکەیتەوە.

١٠ ـ ئەوەی کە پێویستە، ئەنجامی بدە.

بیر لە شتێک بکەوە کە پێویستیت بە ئەنجامدانیەتی. بەڵام لەبەر هەر هۆکارێک ئەنجامدانەکە دوادەخەیت، ئێمە بەگشتی لیستێکمان هەیە لەو کارانەی بەردەوام بیر لە ئەنجامدانیان دەکەینەوە. بەڵام لە راستیدا هەرگیز ئەنجامیان نادەین. لیستێک لەو کارانە ئامادە بکە.

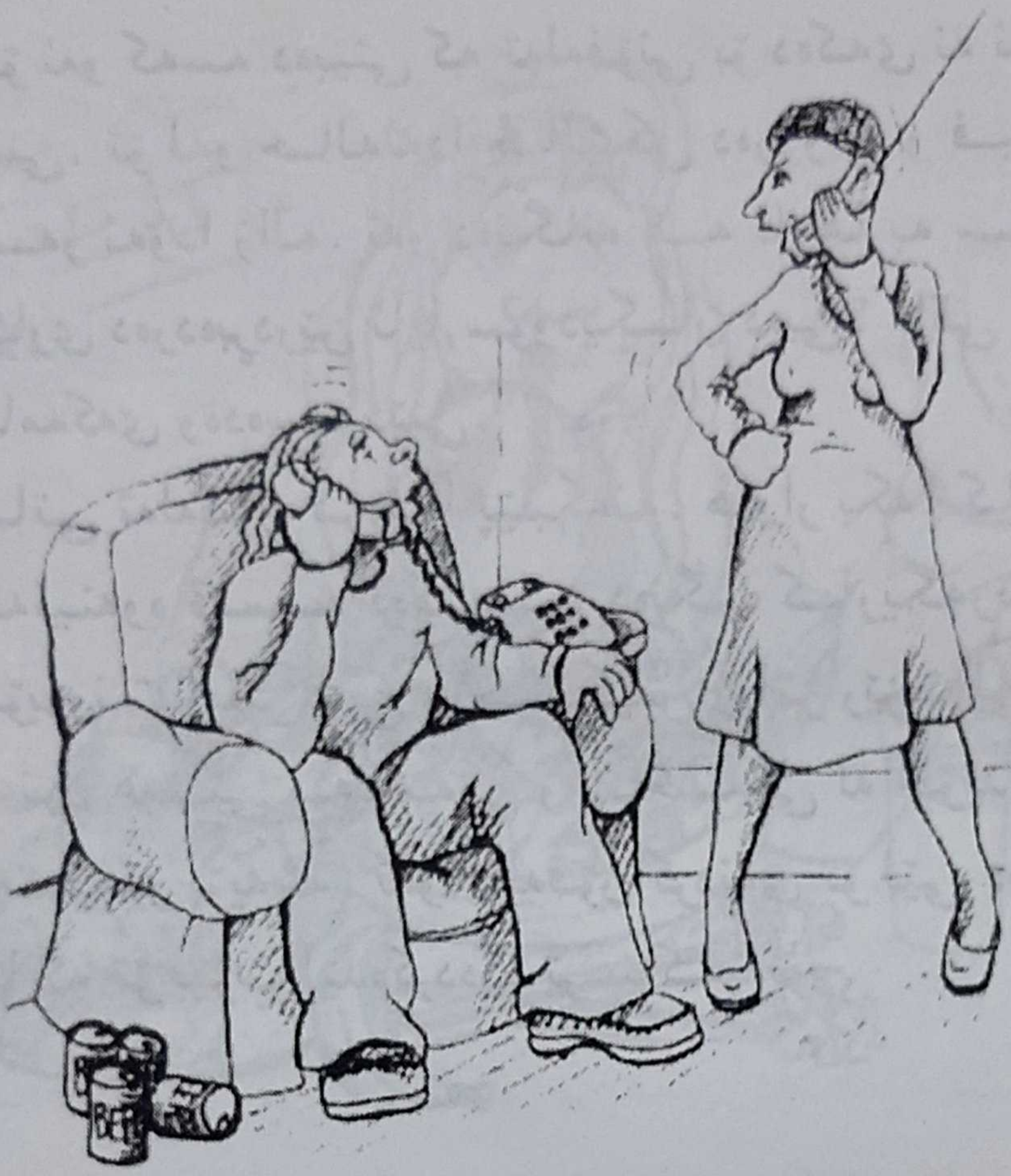
ئەو کارانەی بە پێویستیان دەزانم ئەنجامیان بدەم.

١-
....
٢-
....
٣-
....

لیستێکی تەواو، هەرچەندە دوورو درێژیش بێ ئامادە بکە. ئێستا شتێک یان کارێک لە ناو لیستەکەدا هەڵبژێرە و ئەنجامی بدە. من گرەو دەکەم کە تۆ هەست بەوە دەکەیت کە لە راستیدا کارێکی لەم چەشنەت پێشتر ئەنجام داوە.

لە وانەیە بکەوێتە بیرتان شتی دیکە بخەیتە ناو لیستەکەتەوە. کاتێ ئێمە دەزانین کۆمەڵە کارێکمان بۆ ئەنجام دان هەیە بەڵام پاساو بۆ ئەنجام نەدانیان دەهێنینەوە، دەست دەکەین بە لەدەست دانی ئەو رێزەی بۆ خۆمان هەیە. ئەمەیش گومانێکمان لە لا دروست دەکات لەوەی کەوا ئێمە توانای پشت بەستن بەخۆمان لە لا سست و لاواز دەکات. ئێمە وزەیەکی زۆر بە بیرکردنەوە بۆ ئەنجامدانی هەر کارێک لە دەست دەدەین و کارەکەیش ئەنجام نادەین. هەر لەبەر ئەنجام نەدانی کارەکەیش خۆمان خۆش ناوێت. دەسا باشتر وایە کارەکە ئەنجام بدەین.

ئێوە زۆر ئاسان دەتوانن ئەم رێچکەیە بگۆڕن. لە داهاتوودا ئەگەر ویستت بەخۆت بڵێیت بەراستی دەبێ ناو کۆمۆدەکەم رێک و پێک بکەم، ئەو کراسە بدوورم، نامەیەک بنووسم، ئەو ئەنکێتە پڕ کەمەوە، تەلەفۆنێک بکەم یان باخچەکەم بژار بکەم و... هتد، بیر لە ئەنجامدانیان مەکەوە. ئەنجامیان بدە.

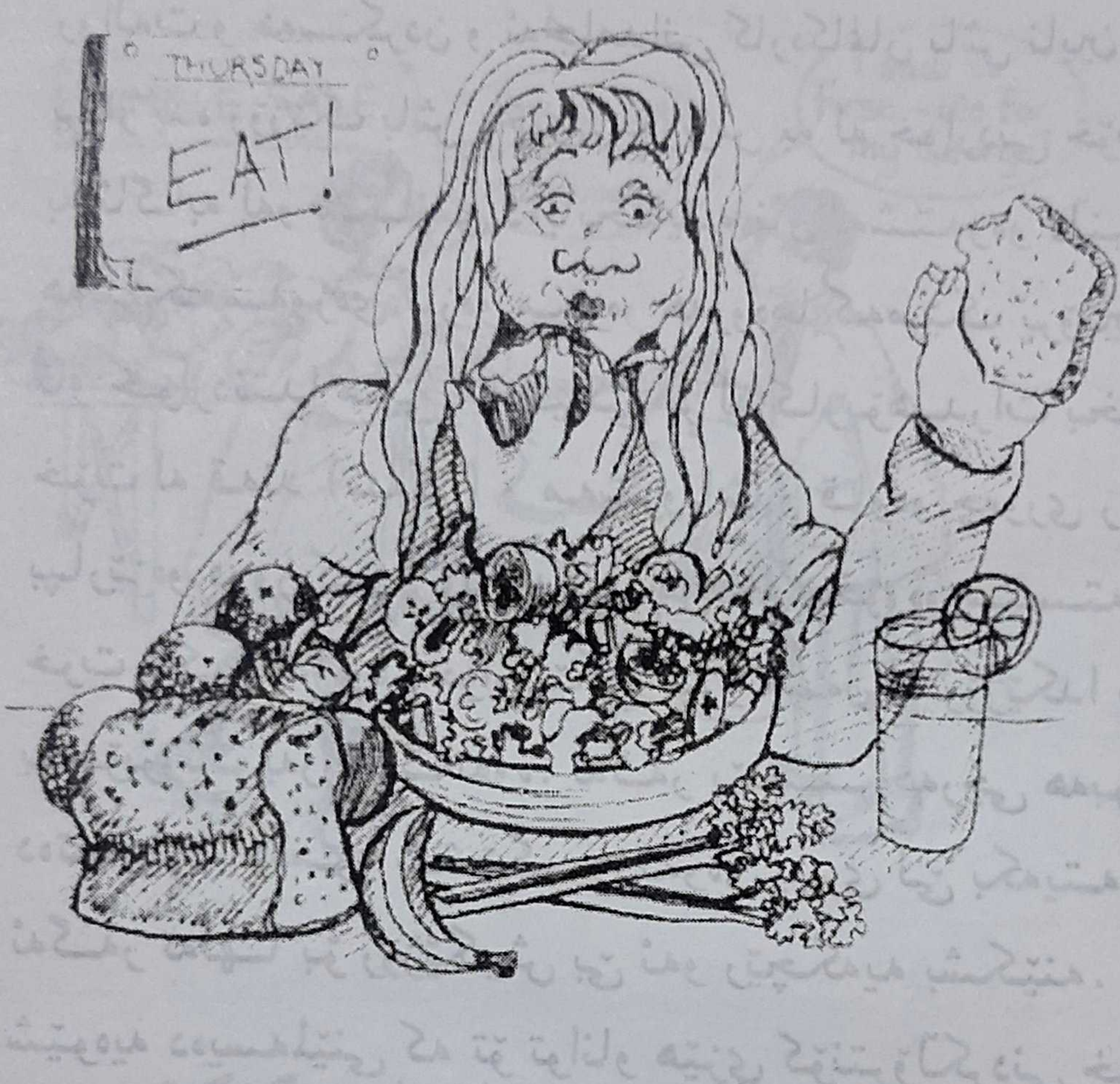


١١ - پەیوەندییەکی تەلەفۆنی بەسوود بکە

ئەگەر هەست بەخەمباری دەکەی بۆ کەسێک تەلەفۆن بکە، یان ئەگەر تەلەفۆنێکی تایبەتی و رەسمیت هەیە بە راوەستاوی و لە سەر پێ ئەو کارە بکە.
ئەوەی تۆ تەلەفۆنی بۆ دەکەی لە وانەیە دانیشتبێ هەرچەندە

نە تۆ ئەو کەسە دەبینی کە تەلەفۆنی بۆ دەکەی نە ئەویش تۆ دەبینێ. تۆ لەو حاڵەتەدا خاڵێکی دەروونی و فیزیاییت بەسەر ئەودا زاڵە. ئەو دەنگانە کە ئاوها بە سادەیی و ساکاری دەردەبڕدرێن ئایا سوودێکیان دەبێ؟ تاقی بکەرەوە. ئەنجامەکەی وەدەست دێنی.

لە کاتی تەلەفۆن کردندا پێبکەنە. هاوار بکە. کاتێ تۆ بە پێکەنینەوە قسە دەکەیت، دەنگت کاریگەرتر و باوەڕ بەخۆبوونت زیاتر دەبێ و خەڵکیش زیاتر ڕێزت لێ دەگرن. پێکەنین هەستی سەلامەتی و ساخلەمی لە خۆتدا بەهێزتر دەکات. هەر بۆیەشە، ئەو تەلەفۆن کردنەی تۆ لێی دەترسایت، ئاوها کە تۆ بیرت لێدەکردەوە ترسناک نەبوو.



١٢ ـ بەدرێژایی ڕۆژێک، باش بخۆ

ئەگەر ئێمە سووتەمەنیەکی پیس بکەینە ناو ئۆتۆمبێلەکەمان بێگومان بەچاکی کار ناکات. ئەم نموونەیە لە سەر مرۆڤیشدا دروست و گونجاوە. ئەگەر ئێمە شتی نالەبار بخۆین لە

رواڵەت و هەستکردن و ئەنجامدانی کارەکانمان باش نابین.

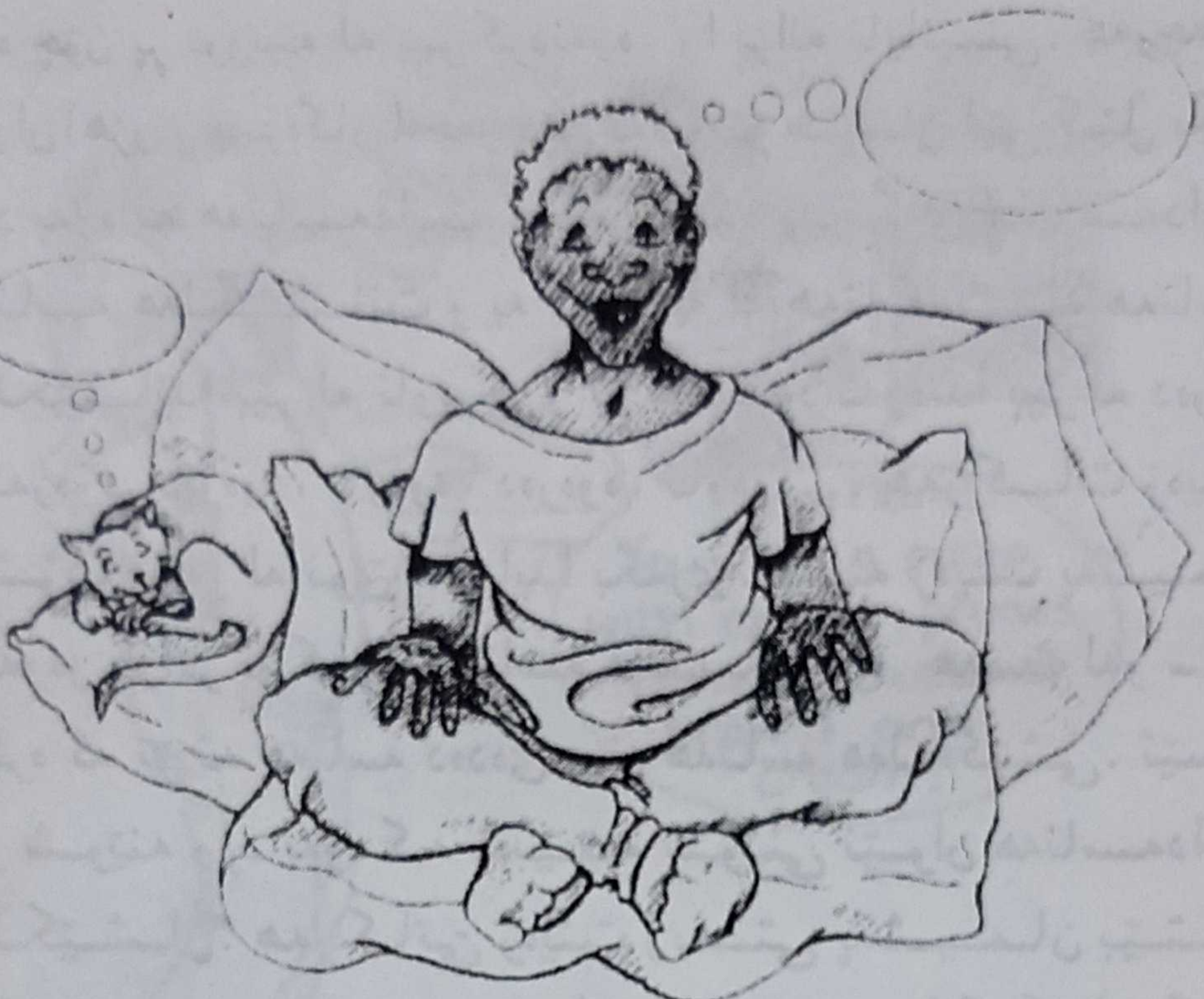
بڕیار بدە ڕۆژێک باش بخۆی. بەرپرس بە لە خواردنی خۆت و بە ئاگابە لەو شتانەی دەیانخەیتە ناو لەشتەوەو دڵنیابە هەندێک سەوزەی تازەو میوەو هەروەها کەمێک پرۆتین لە ناو خواردنتدا هەبێ. ژەمێکی پڕ لە کاربۆهیدرات بخۆ و خۆت لە قەند (شەکر) و مەشروبات و قاوەو چەوری زیادە بپارێزەو دوور کەوە. ڕێژەیەکی باش ئاو بخۆوەو سیستەمی خۆت پاک بکەرەوە. خواردنێکی تێروتەسەل لە ڕۆژێکدا بڕوا بەخۆبوونت بەرز دەکاتەوە. ئەگەر پێشتر هەرچی هەبوایە دەتخوارد، هەموو شتێک بێ ئەوەی بیری لێ بکەیتەوە، ئەگەر تەنها بۆ ڕۆژێکیش بێ ئەو ڕێچکەیە بشکێنە. بەم شێوەیە دەیسەلمێنی کە تۆ تواناو هێزی کۆنترۆڵکردنی خۆت و، هەروەها ڕێک خستنی جۆری خواردنی خۆت بە باشترین شێوە هەیە. لە وانەیە ئەو یەک ڕۆژە، کە خواردنێکی باش دەخۆیت بەلاتەوە ببێتە خوویەک و ئەمەش هەستی گشتی تۆ بەباش بوون و بڕوا بەخۆبوون بەرز دەکاتەوە.

١٣ ـ له خۆت بپرسه ئایا بەراستی گرنگه؟

هەر کاتێ هەستت کرد تووشی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ بوویته، ئەمه له خۆت بپرسه که ئایا به راستی ئەمه گرنگه؟ ئەگەر گرنگه بەدڵنیاییەوه هەستی خۆت بۆ کەسێکی گونجاو دەربڕە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار روودەدات کەوا ئێمه بۆ ئەو شتانەی، که له راستیدا گرنگ نین کاردانەوەمان دەبێ و

دواتر خولق تەنگیمان ئاستی بڕوا بەخۆبوونمان دائەبەزێنێ.

منداڵەکەتان لە کاتی خواردنی شیرینی، جلەکەی خۆ پیس کردووە. خێزانت قاپەکانی لە شوێنی خۆی دانەناوەتەوە. وەزعی ماڵەوە بەگشتی ڕێک و پێک نیە، ئایا ئەوانە ئەوەندە دێنن ئاماژەیان پێ بکرێ. ئایا ئەو شتانە ئەوەندە هەڵدەگرن مرۆڤ توڕە بێ و تووشی کاردانەوە بێ؟ ئەگەر ئێمە لە بارەی خۆمانەوە هەستێکی ساخلەم و چاکمان هەبێ ئەو شتە بچوکانە هیچ گرنگ نین. بەڵام کە هەستێکی ساخلەم و چاکمان نەبێ هەموو ئەو شتە بچووکانە گرنگ دێنە بەرچاومان. دیسانەوە ئەگەر بۆ شتی بێ بایەخ و بچوک هەستت بە نیگەرانی کرد بیر بکەرەوە. لە خۆت بپرسە ئایا بەراستی گرنگە؟ ئەگەر وەڵامەکەت (نە) بوو، ئەوا بەخۆت بڵێ لە راستیدا هیچ گرنگییەکی نیەو با بڕوا ون بێ...



١٤ ـ زەینت پاک و ڕووناک بکەوە...

ئێمە هەر تەنها بریتی نین لە زەین. ئێمە زەین و جەستەو ڕۆحین. جاری وا هەیە ئێمە ئەوەندە سەرقاڵی بیرکردنەوە بەکۆمەڵێک شت و ئەنجامدانی کارەکانین مۆڵەتی پشوویەک بەخۆمان نادەین. ئێمە تەنها ئەو کاتە هەست بە ئاسوودەیی دەکەین کەوا لەگەڵ بەشە دەروونیەکەی سروشتی خۆمانەوە لە پەیوەندیدا بین و بۆ ئەم کارەش پێویستە زەینمان پاک و زوڵاڵ بکەینەوە.

پرۆڤە: بەئاسوودەیی دانیشە و بەچاوی نووقاو سەیرێکی ناو زەینی جەنجاڵت بکە. لێ گەڕێ با سەر لێ شێواو بێ. سەرنج

بده چۆن پڕ بوویته له بیر کردنەوە. وا بزانه نایانبینی. هەرچەند
ئەوان(هزر و بیرەکان) هەر دێن بەڵام تۆ خۆتیان لێی گێل بکە
ورد بەوە له هەناسەدانت. سەرنج بده ڕێچکەی هەناسەدان و
هەناسه هەڵکێشانت و به ئاگا به له هەناسەت. له هەناسە
هەڵکێشاندا بیر له ناوەوەو و له هەناسەدانەوەتدا بیر له دەرەوە
بکەرەوە. دەرەوە، ناوەوە، دەرەوە، ناوەوە... هەر کات زەینت
پەشۆکا سەر له نوێ بەدوایدا بگەڕێ. ببینه زەینت پەشیمان
بۆتەوەو دواتر بۆ کاری هەناسه دانت بگەڕێوە. هەست لەو ساتە
ڕاگرە که تۆ نه هەناسه دەدەی و نه هەناسه هەڵدەکێشی. ئێستا
لەو شوێنه ورد بەوە که دەبێته شوێنی نێوان هەناسەدان و
هەڵکێشان. هەر کاتێ زەینت ویستی پەشیمان بێتەوە
بیگەڕێنەوە هەمان ئەو شوێنه، له دوای چەند خولەکێک لێ گەڕێ
هزر و بیرەکانت بگەڕێنەوە. دەست و پێ یەکانت ببزوێنەو
چاوەکانت بکەوە. ئێستا تۆ زۆر زیاتر هەست به تازەبوونەوە
دەکەی. ئێمه کاتێک هەستی بڕوا بەخۆبوونمان بەرز دەبێتەوە، که
له نێوان زەین و جەستەو ڕۆحمان هاوسەنگییەک دروست بکەین.
زەین و ڕۆحت بەردەوام ڕێک و ڕووناک و ئازاد بکە، ئەوسا
ژیانت بەرەو باشتر دەگۆڕێ.

١٥ ـ ئەوەی مەبەستتە بیڵێ

زۆرجار خەڵکی پێم دەڵێن گرفتی ئەوان ئەوەیە هیچ کاتێک پێ ناچێ بگەنە ئەو شتەی دەیانەوێ. ژیان لەگەڵیاندا ناسازێ و خەڵکی بەخراپ هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکەن، لەبەر ئەوە چۆن دەکرێ ئەوان هەستێکی باشیان (ئومێدیان) بەخۆیان هەبێت.
باشە، ئێمە دەتوانین بگەینە ئەو شتانەی دەمانەوێ ئەگەر بەدوای

ئەو شتانەدا بڕۆین کە دەمانەوێ. ئەوە لە وانەیە بێ ڕتوش بێتە بەرچاو. بەڵام بەزۆری، ئەو شتەی دەمانەوێ لە بارەیەوە ناپرسین. چونکە ئێمە لێڕاهاتووین ئەوەی مەبەستمانە، نایڵێین. ئایا جاری وا بووە ئەم جۆرە وتووێژەت تووش بووبێ:

- با ئەم ئێوارەیە بچینە دەرەوە بۆ خواردن (تۆ دەتەوێ بچیتە چێشتخانەیەکی هندی)

با بڕۆین- (هاوبەش- خێزان)

تۆ دەتەوێ بچیتە کوێ- (تۆ)

گرنگ نیە-(هاوبەش)

باشە با بۆ جێگایەک ڕێک بکەوین- (تۆ)

بەلای منەوە گرنگ نیە، هەرجێیەک تۆ بتەوێ- (هاوبەش)

تۆ بڕیار بدە- (تۆ)

با بڕۆینە پیتزا خۆرییەک- (هاوبەش)

با بڕۆین- (تۆ)... وەک هەمیشە ئەوەی دەمویست نەمگووت جارێکی تر، کاتێ ئەو شتەی دەتویست بەدەستت نەهێنا، تاقیکەوە کەوا بۆ وەدەستهێنانی هەوڵت داوە. ئایا ئەوەی مەبەستت بووە گوتووتە یان بە هەر هۆیەک ڕاتگرتووە. دەست پێ بکە ئەوەی مەبەستتە بیڵێ و ئەوەی ئارەزووتە داوای بکە. هەست بە بەرێزی دەکەی لە خۆتدا و بەختێکی باشترت دەبێ بۆ گەیشتن بەو ئارمانجەی دەتەوێ.

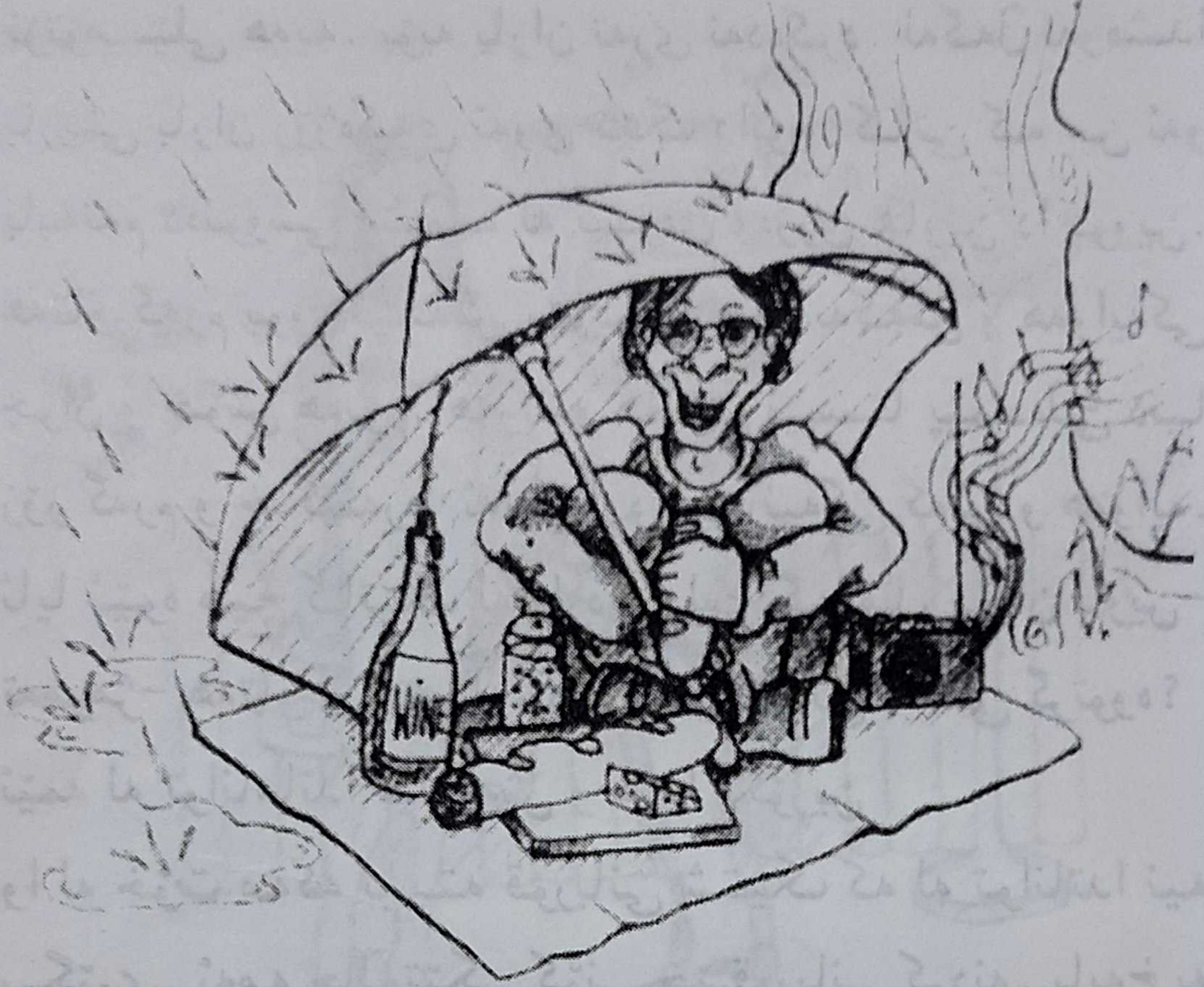
١٦ - پێبکەنە، دنیا لەگەڵتا پێدەکەنێ

کاتێ ئاستی بڕوا بەخۆبوونمان دادەبەزێ، ئەوە لە روخسارماندا ڕەنگ دەداتەوەو، بۆ ئێمە پەیوەندی گرێدان لەگەڵ دەوروبەرماندا ئەستەم دەبێ، چونکە ئێمە گیرۆدەی هەستێکی خراپ بووینە لەگەڵ خۆماندا. جاری وا هەیە ئێمە دەتوانین ئەم ئەڵقەیە

بپچڕێنین بە گۆڕینی شتێکی ساکار. بۆ نموونە گۆڕانکارییەک لە ڕواڵەتی خۆمان و بزەیەک لە سەر لێو دەتوانێ ئەو ئەڵقە ژەنگاویە بپچڕێنێ

- هەست کردن بە بڕوا بەخۆنەبوون (هەستی نزمبوونی ئاستی بڕوا بەخۆبوون).
- بەخەمۆکی هاتنە بەرچاوو، بێ توانایی لە گرێدانی پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەردا.
- بیر کردنەوە لەوەی خەڵکی تر پەیوەندیمان لەگەڵدا ساز ناکەن.
- زۆر بە توندی هەستکردن بە بڕوا بە خۆنەبوون (دەزانی، من ئیتر ئەوەندە بێ نرخم کەس خۆی تووشی گرفت و کێشە ناکات لە سەر من).

لە بەرامبەر ئاوێنەدا بوەستەو پێبکەنە. بەراستی و بە پانتایی ڕوخسارتدا پێبکەنە. چاوەکانت وەک لێوەکانت پێبکەنن. لە نزیکەوە سەیری پێکەنینی خۆت بکە. وات لێدەکا دەموچاوت بدرەوشێتەوە. پێکەنینەکەت لەگەڵ خۆتا ببەرە دەرەوە. لە دانیشتنەکانی دۆستانەدا پرۆڤەی پێکەنین بکە. بەراستی بە ڕادەیەکی زۆر کاریگەر دەبێ. خووی پێکەنین یارمەتیت دەدا سەیری دەرەوەی خۆت بکەی و، ئەمەش هەموو ئەو شتەیە کە تۆ پێویستیت پێ هەیە، تاوەکو گۆڕانکارییەک لە ئاستی نزمی باوەڕ بەخۆبوونت و بەرزکردنەوەی بێنێتە دی.



١٧ ـ (هەرگیز بایەخ بە کەش و هەوا مەدە)

بە تەلەفۆن پەیوەندیم بەهاوکارێکمەوە کرد و لێیم پرسی (ئایا کاتێکی خۆش رادەبوێری)؟.ئاە نە ء! وڵامی دامەوە (ئۆە، نە ء! کەش و هەوا لێرە سامناکە. بە درێژایی رۆژ باران باریوە). ئەو هاورێیەم لە فەرمانگەیەک کار دەکات و

ئۆتۆمبێلی هەیە. بۆیە باران تەڕی نەدەکرد. لەگەڵ ئەوەشدا
بارینی باران ڕۆژەکەی ئەوی تێک دابوو. کاتێ کە من ئەو
بابەتەم دەنووسی ئێمە لە نیوەی وەرزی هاوین دا بووین.
هەتاو گەرم بوو. ئێمەش پێویستیمان بەکەش و هەوایەکی
جوان و خۆش هەبوو. هەر ئەو هاوڕێیم ئێستا پێم دەڵێ دنیا
زۆر گەرم و خنکێنەرە. ئەو پیاوە قوربانیەکی کەش و هەوایە.
ئایا ئێوە هیچ کاتێک لە بارەی پلەی گەرما، باران بارین-
تەمومژ- هەتاو و شتی لەم بابەتە نیگەرانی داتانی گرتووە؟
ئێمە لە تواناماندا نیە کەش و هەوا بگۆڕین
وا لە خۆت مەکە ببیتە قوربانی شتێک کە لە تواناتدا نیە
بیگۆڕی. ئەمە حاڵەتێکی کۆنی خۆ قوربانی کردنە. بایەخ بە
کەش و هەوا مەدە. بژی و چێژ لە ژیانت وەرگرە.

١٨ ـ ریسکێک (موجازەفەیەک) بکە

جاری وا هەیە ئێمە بەراستی دەمانەوێ گۆڕانکارییەک لە ژیانی خۆماندا بەدی بێنین، بەڵام لە هەنگاوناندا دەترسێن، چونکە زۆر بە مەترسیداری دەزانین. لەوانەیە ئێمە بمانەوێ رووبەرووی کەسێک بوەستین چونکە ئەو دەمانکاتە قوربانی. ئێمە لە وانەیە بمانەوێ بۆ کارێکی نوێ و، گرێدانی

پەیوەندیەکی نویٚ خۆمان ئامادە بکەین. چ شتێک لە ئارادا هەیە.
چ شتێک لەوەدا هەیە کە تۆ بتەوێ بە شێوەیەک گۆرانکارییەک لە ژیانتدا بێنیتە دی؟ چ مەترسییەک دەکەوێتە سەر ژیانت؟ ئەگەر ئێمە بمانەوێ شتێک رووبدات دەبێ بوێربی ئەوەمان هەبێ هەڵسوکەوتی خۆمان بگۆڕین، ئەمەش بەو واتایە کە ئێمە توانای پرسیارکردنی ئەو شتەمان هەیە کە دەمانەوێ. ئازایەتی و بوێری گۆڕینی هەر شتێک مەترسی و ئەگەرەکانی خوارەوەی تێدایە:
* شکست.
* رەتبوون.
* کەوتنە بەرگاڵتە پێ کردن.
* خەڵکی ئیتر، ئێمەیان خۆش نەوێت.
لە خۆت بپرسە ئایا بەراستی ئەو شتانە بەلاتەوە گرنگن. ئەگەر هەرگیز موجازەفە نەکەیت و ژیانت نەخەیتە بەر مەترسی هەرگیز ناگەیتە ئەو ئامانجەی دەتەوێ. هەروەها تۆ دەبیتە خاوەن ئاستێکی نزمی بڕوا بەخۆبوون. لێ بگەڕێ رووداوێکی هەرچەند بچووکیش بێ رووبدات.
موجازەفە بکەو ئاستی بڕوا بەخۆبوونت بەرز دەبێتەوە.

١٩ ـ بەکەسانێک بڵێ کە ئەوان چەند جێگەی ڕێز و سوپاسی تۆن

پیاوێک دەناسم پێی دەگوتم هەموو ژیانی خۆی لە سەر ئەوە داناوە بۆ باوکی بسەلمێنێ کە جێگەی شانازی ئەوە. ئەو

کارو پیشەی تۆپێن هەڵدەبژێری کاتێ لە هەمان شەقامدا دەژیا. هەرچەندە ئەو پیاوە هاوسەرو منداڵی خۆی هەبوو بەڵام هەمیشە چاوەڕوانی ئەوەیە باوکی لە دەسکەوت و سەرکەوتنەکانی ئاگادار بێ. کاتێ باوکی زۆر نەخۆش کەوت، ئەو ماوەیەکی زۆری لە تەک جێگەی باوکیدا بەسەر برد. چەند رۆژێک بەر لەمردنی، باوکی پێی گوت: «کورِم تۆ هەمیشە کوڕێکی زۆر چاک بوویتەو من شانازیت پێوە دەکەم» هاوڕێکەم دەستی بە گریان کرد ئەو کاتەی گوێ بیستی ئەو چەند قسەیە بوو، کە تەمەنێک چاوەڕێی بیستنیانی دەکرد. سوپاس و پێزانینی خۆتان بۆ خەڵکی لە دڵی خۆتاندا رامەگرن. دەرفەتی ئەوە بدە بەخۆت لە هەر کوێیەک قەرزاریت و ئەو هەستەی لەگەڵ خۆبدا دەیهێنێ چێژ وەرگرە. لە ژیانتدا بۆ چ کەسانێک نرخ و بەها دادەنێیت؟ ئایا پێیانت گوتووە؟ ئەگەر نەتگوتووە پێیان بڵێ. دەربڕینی سوپاس و پێزانینت بۆ دەوروبەری خۆت باوەڕ بەخۆ بوون لە تۆ و لە وانیشدا بەرز دەکاتەوە.

هەر کاتێ تۆ یارمەتی کەسێک دەدەی تا هەستێکی چاکی بەرامبەر بەخۆی هەبێ تۆش ئەوکات، هەستێکی چاکت بەرامبەر بەخۆت دەبێ.

٢٠- سەرکۆنەی خۆت مەکە

لۆمە و سەرکۆنە کردنی خۆت، ئاستی بڕوا بەخۆبوونت دادەبەزێنی و یارمەتیت نادا بۆ چاکتر کردنەوەی بارودۆخەکە. بۆیە قەیدی چ دەکا ئەگەر چێشتی ئێوارەت سووتاند، یان کاتی چوونە لای پزیشکی ددانت لە بیرچوو، ئەو شتانە کۆتایی دنیا نین و بێ گومان ئەوەندەش هەڵناگرن لۆمەی خۆت بکەی.

ئەگەر هەست بەوە دەکەی کەوا بە شێوەیەکی نارێک هەڵس و
کەوتت کردووە یان دووچاری هەڵەیەک بوویتە، داوای
لێبوردن بکەو بارودۆخەکە چاک بکەوە.
کاتێ ئەوەندەی لە تواناتدایە ئەنجامت دا، لە راستیدا ئەمە
چاکترین کارێکە ئەنجامت دابێ. لۆمەکە بۆ ساتێک قەبوڵ
بکەو لێی گەڕێ با بڕوا. خۆت لە چنگی رزگار بکە.
هەموومان دووچاری زۆر هەڵە دەبین لە ژیانماندا. ئەزموون لەو
هەڵانە وەربگرە و هەنگاو بەرەو پێشەوە بنێ.

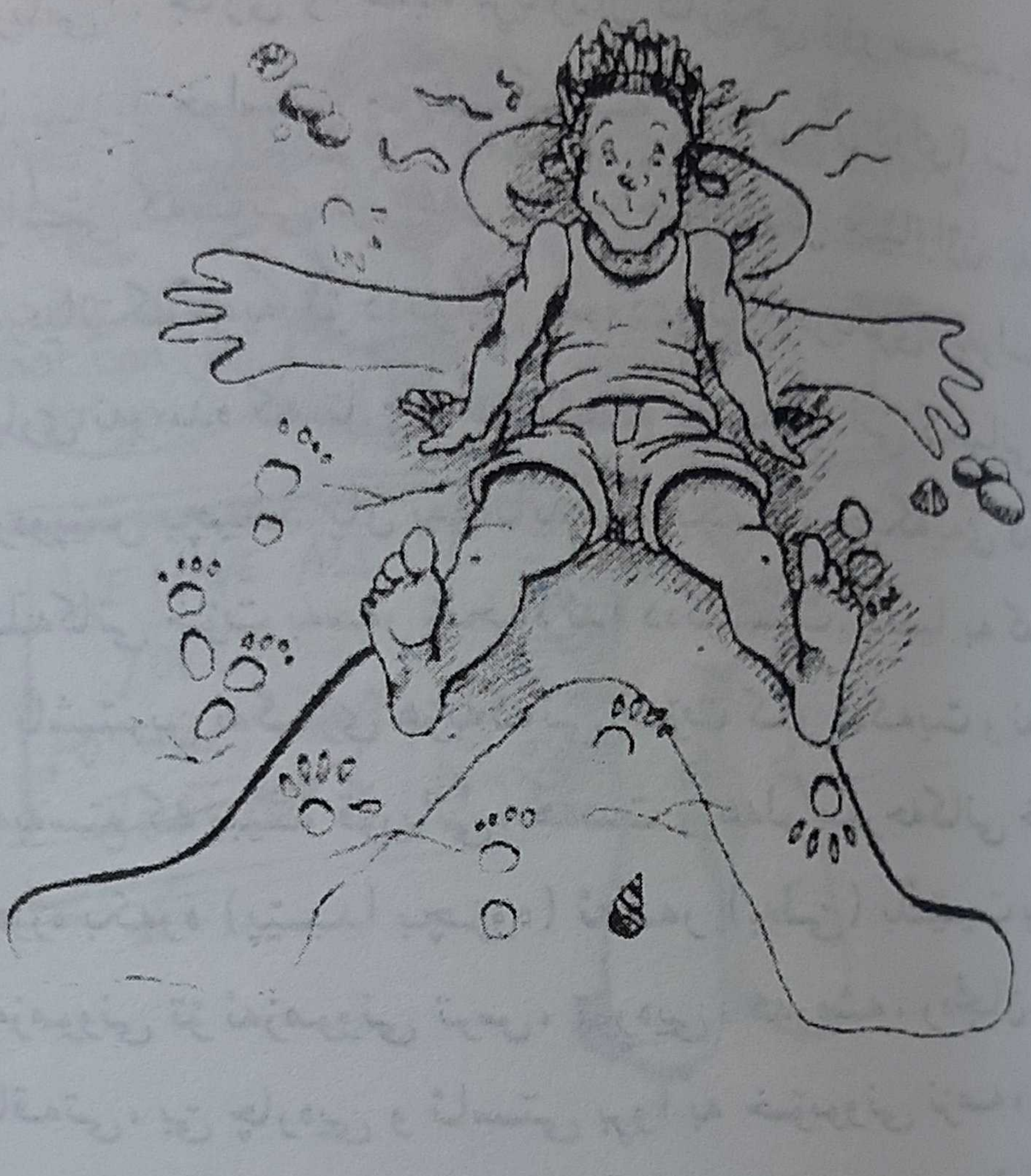
٢١ - تێکەڵاوی خەڵکی سەرکەوتوو بکە

ئایا تۆ ستایشی هاوڕێ و هاوکارانی خۆت دەکەی، یان تێکەڵاوی خەڵکی شکستخواردوو دەکەی؟ خەڵکێکی زۆر کە ئاستێکی نزمی باوەڕ بەخۆبوونیان هەیە لە تێکەڵاو بوون لەگەڵ مرۆڤی سەرکەوتوودا هەست بە هەڕەشە دەکەن لە سەر خۆیاندا، بۆیە کاتی خۆیان لەگەڵ کەسانێکدا بەسەر دەبەن، کە لە خۆیان خراپترن. هۆکارەکانی خۆت تاقی بکەرەوە، ئایا تۆ لەگەڵ ئەو کەسە چارەڕەش و بێ پەنایە دۆستایەتیت گرێ داوە تەنها بۆ

ئەوەی یارمـەتی ئەو بدەی تا گـۆڕانێک لە وەزعی خـۆی بەدی بێنێت.

- ئایا تۆ بەڕاستی یارمەتی ئەو دەدەیت؟
- ئایا ئەو بەڕاستی پێویستی بە یارمەتیدان هەیە؟
- ئایا تۆ چێـژ لەو هەسـتـە ئاڵۆزە وەردەگـری کـە لە بارەی ئەو هەتە؟
- ئایا تۆ هەست بە بڕوا بەخۆبوونێکی زیاتر دەکەی کاتێ لەگەڵ ئەو دایت، چونکە بەلای کەم ئێوە زیاتر بە یەکەوەن؟

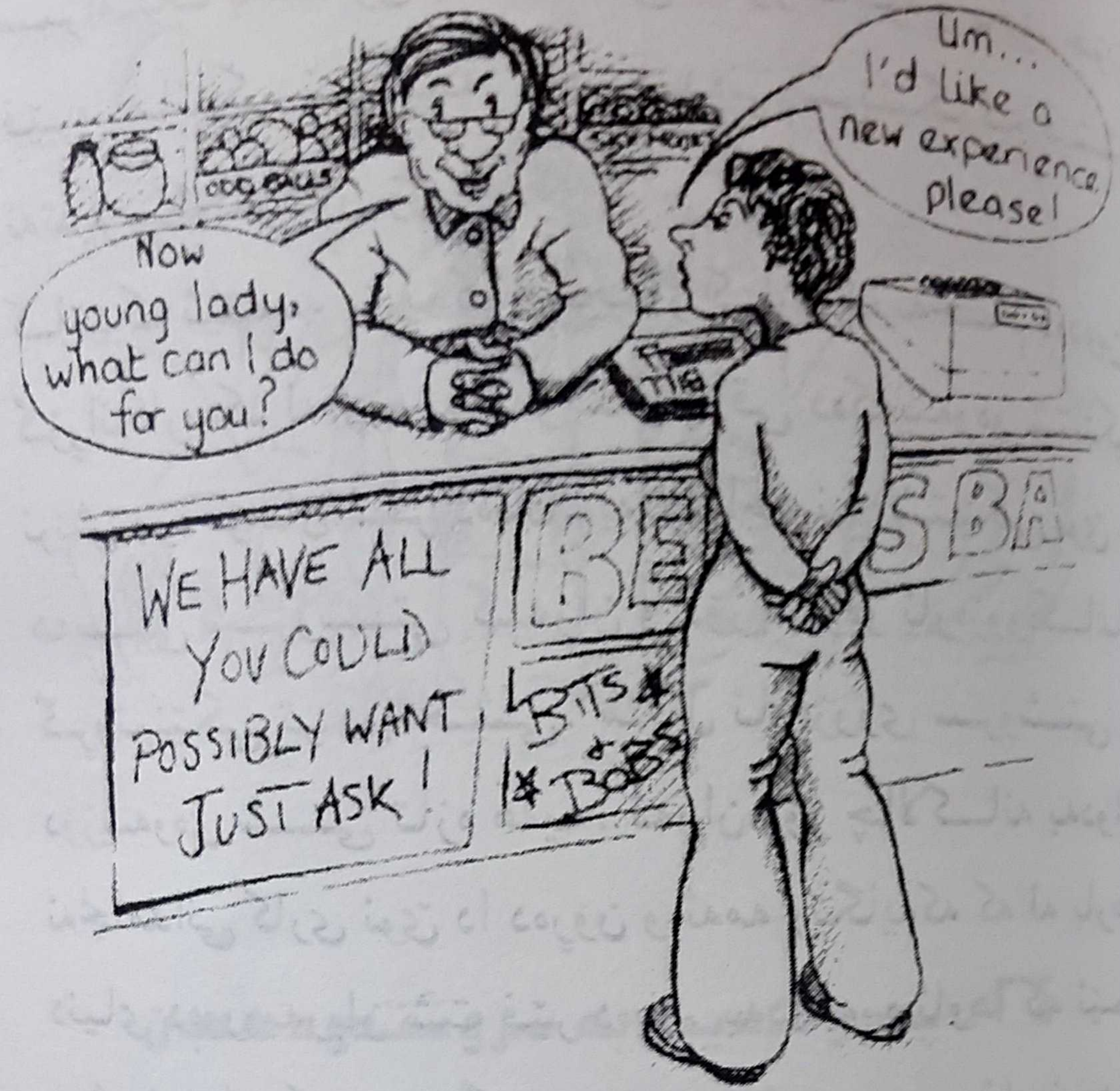
ئەگەر ئێمە کاتی خۆمان لەگەڵ کەسانێکدا رابوێرین، کە ناتوانن سەرکەوتن بەدەست بهێنن ئێمەیش وەک ئەوانمان لێدێ. سەیری ئەو کەسانە بکە، کە بەر لە تۆ رۆیشتـون (بەڕێ کەوتوون) و بەو ئامـانجە گەیشتـوون کە تۆ هەوڵدەدەی بۆ گەیشتن پێی. هەموو ئەوانەی کـە تۆ دەتەوێ پێـیـان بگەی و پەرەیان پێ بدەی- پەیوەندیەکانتان- کاروپیشە- پێشکەوتنەکانی شەخسی- جل وبەرگ لەبەرکردن، دایکایەتی و... هتـد، ئاشنایی لەگـەڵ ئەو کەسانەدا پەیدا بکە لە گەڕەکی خۆتان کە سەرکەوتوون و لەوان فێربە. سەرکەوتن، سـەرکـەوتن بەدوای خۆیدا دێنێ. بەهەمان شێـوە کـە شکست شکسـتی تری بەدوادایە. تێکەڵاویی ئەو کەسانە بە کە ستایشیان دەکەی. ئەوسا ئیلهام وەردەگری کە سەرکەوتنی خۆت مسۆگەر بکەی و دیارە باوەڕ بەخۆبوونیشتان پتر دەبێ.



٢٢-هێڵی خۆت بەسەر زیخەڵاندا بکێشە

وابزانە کەسێک پێویستی بە یارمەتی تۆ هەیە. ئەو دەیەوێ کارێکی بۆ ئەنجام بدەی. بەڵام تۆ بەنیازی دەرچوونی لەگەڵ هاوڕێکانتدا، چ دەبێ ئەگەر وەڵامی یارمەتیدانی ئەو کەسە بدەیتەوەو نەخشەکانی خۆت ڕابگری یان دوایان بخەی؟. ئایا لەو حاڵەتەدا دەبیتە هاوڕێیەکی چاک یان دەبیتە

بڕیاردان کارێکی زۆر سەختە، کە جاری وا هەیە قوربانی؟. ئایا نیاز و خواستی خۆت بکەوێتە (پێش یان دوای) نیاز و خواستی کەسانی تر. هەل و مەرجەکانیش جیاوازن. بەڵام جەرەیانێک هەیە تۆ دەتوانی سوودی لێ وەربگری. بەراستی بڕیاری ئەو بدە کە تا چ رادەیەک لە یارمەتیدانی کەسانی تر بەرەوپێش بچیت. یان بەواتایەکی دیکە ئەو جێگەیەی کە تۆ هێڵەکانی خۆت بەسەر زیخەڵاندا دەکێشیت. دڵنیا بە کە تۆ بە باشترین ئەگەری هۆیەکانی خۆت کار دەکەیت و نەبەو مەبەستە کە ببیتە قوربانی. هەست و هەلو مەرجەکانی خۆت دەورە بکەوە (پێیدا بچۆوە) ئەگەر (بەڵێ) بڵێیت بەڵام ئەزموونی تۆ ئەزموونی ترس، توڕەیی، هەرەشە، رەنجان، بێ تاقەتی، بێ چارەیی و ئاستی بڕوا بە خۆبوونی نزمە، بۆیە ئەمە ئەو کاتەیە کە تۆ دەبێ هێڵێکی نوێ بەسەر زیخەڵاندا بکێشی، هێڵێکی نوێ بەسەر زیخەڵاندا بکێشی، هێڵێکی نوێی سنووریی بکێشە- من تا ئێرە دەتوانم بێم نەک زیاتر، لەگەڵ ئەوەیدا دەڵێی (نە) هێشتا دەتوانی هاوڕێیەکی چاک بیت.



٢٣ ـ بەدوای ئەزموونێکی نوێدا برۆ

کارێکی جیاواز ئەنجام بدە. کارێک کە پێشتر ئەنجامت نەداوە. برۆ ڤیستیڤاڵێکی مۆزیک و گوێ بۆ مۆسیقا و گۆرانی رادێرە، کارێک کە بۆ تۆ نوێیە. لە خولێکی هونەری

سیرامیک بەشداری بکە. شتی خاوو نەکولاو بخۆ. خۆت فێرە زمانێکی نوێ بکە. بچۆ دیدەنی شوێنێک کە پێشتر نەتدیوە. ئەگەرەکان زۆرن.

کاتێک ئێمە بۆ یەکەمجار کارێک ئەنجام دەدەین، گۆڕانکاریەک لە وزە بەخەرجدان تاقی دەکەینەوەو شتێکی نوێش بۆ خۆمان فێر دەبین. بەدواداچوونی شتێکی نوێ بە هەستی سروشتی گەڕان و دۆزینەوەو ئارەزووەکانمان گروتینێکی تر دەبەخشێ. منداڵ ئارەزووی سروشتی بە دۆزینەوەی شتی تازە هەیە. ئەوان زۆر چالاکانە بەدوای ئەنجامدانی کاری نوێ دا دەڕۆن و ئەمە ڕێگایەکە کە لە بارەی دنیای دەوروبەریان شت فێر دەبن. بەداخەوە ئاوها کە ئێمە نەشونەما دەکەین و گەورەتر دەبین ئەو حەز و ئارەزووە لە دەست دەدەین و ئاستی نزمی بڕوا بەخۆبوونیش، هیلاکی و شەکەتی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ حەز و ئارەزووەکانتان دووبارە زیندوو بکەنەوە بەهۆی دواداچوونی ئەزموونێکی نوێ. گیانێکی سەرکێشیانە بە ئەفراندن، گەشکە بوون و هەستی چاک لە بارەی خۆت و دەوروبەرت گڕوتین دەبەخشێ.

٢٤ - پەیوەندیت بە سروشتەوە هەبێ

سروشت، ئامێزێکی میهرەبانە بۆ جەستەو گیانی شەکەت و پەرێشان. زۆربەی ئێمە ژیانێکی بەخێرایی دەگوزەرێنین کە بە کۆمەڵێک ئامێر و کەرەستەی تەکنەلۆژی مودێرن دەورە دراوە. شارو شارۆچکەکانی پڕاوپڕ لە دانیشتوان، بەرزبوونی ئاستی پیس بوونی ژینگە و شەقام و کۆڵانە پڕ لە ئۆتۆمبێلەکان، کێشە و گرفتێکی زۆری کۆمەڵایەتی یان خولقاندووە. کاتێ ئاستی بڕوا بەخۆبوونمان بەرز بێ،

دەروونیێکی ئارام و ئاسوودەمان دەبێ. یەکێک لە هۆکارە فرە گرنگەکانیش بۆ ئارامی و ئاسوودەیی بەخشین بەزەین و دەروونمان، چوونە ناو جیهانی سروشتە. پلانێک دارێژە تا ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێکیش بێ، خۆتان لە جەنجاڵی شارەکان دەرباز بکەن و بچنە ناو باوەشی سروشتەوە. ئەگەر ئەمیشتان بۆ مەیسەر نەبێ ئەوا رۆژانە چەند ساتێک لە نێو پارکێکی شارەکەتاندا پیاسە بکەن. کاتێک تەرخان بکەن بۆ وردبوونەوە لە سەیر و سەمەرەکانی سروشت، رەنگی ئاسمان، سەوزایی چیمەنەکان، جوانی گوڵ و گوڵزار، ئاوازی باڵندەکان. بۆ چەند ساتێک ئارام بەو چێژ لە ئارامی و بێ دەنگی وەرگرە. بۆ تازەکردنەوەی رۆح و حەسانەوەی لەشی ماندووت ئەمەیان باشترین رێگە چارەیە. لە وانەیە دابەزینی ئاستی بڕوا بەخۆبوونت لە ئەگەری هەوڵ و کۆششی یەکجار زۆرت بێ بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ پاڵەپەستۆی رەوتی خێرای ژیانی مودرێن. لە پشویەکی سروشتی دا چێژ لە شادیە سادەکان وەرگرەو خۆت و، بڕوا بەخۆبوونت تازە بکەرەوە.

٢٥ ـ کاتەکانت ڕێک بخە

ئەگەر ژیانێکی جەنجاڵت هەیەو کاتەکانی خۆت ریک نەخستووە، زوو یان درەنگ نوقمی نێو کارە بێ سەروبەرەکانت دەبی و سەرت لێ دەشێوێ. من کەسێک دەناسم کە خەوتنی کردۆتە کێشەیەک بۆ خۆی. چونکە کاتی خۆی بە شێوەیەکی کاربگەر ڕێکی نەخستووە. ئەو کەسە، خاوەنی سێ منداڵە و لە زۆربەی کاتەکانی خۆی دا کار

دەکات و گێژ و وڕ بووە. بەردەوام لە ئەنجامی ماندووبوونی دا لە خەو رادەچەڵەکێ و ئیتر ببڕای ببڕ خەو ناگەڕێتەوە چاوەکانی. هەرچەندە ئەو، ورد دەبێتەوە لەو دڵەڕاوکێ یە هەست پێکراوە بەدەر لە کۆنترۆڵ بوونی ژیانی خۆی و، زۆربەی شەوەکان بە نیگەرانییەوە لەبارەی ئەو کارانەی کە دەبوایە ئەنجامیان بداو، یان بیری لە ئەنجامدانیان دەکردەوە، سەری دەنایە سەرسەرین. ئەم کێشەیەش بە هەمان ئەندازە زیاتر پەرە دەسێنێ کە بەرپرسیێتیمان زیاتر دەبێ. بەڵام جێگەی خۆشحاڵییە کە بۆ ئەم گرفتە ریگەچارەیەکی زۆر ئاسان لەبەر دەستدا هەیە ئەویش رێکخستنی کاتەکانە. زیاتر سوود وەرگرتن لە کات پەیوەندی بەوەوە هەیە کە تۆ چەند نرخ و بەها بۆ کاتەکانت دادەنێیت. ئەگەر کاتەکانت بەلاتەوە بایەخیان هەیە ئەوا پێویستە رێکیان خەیت.

پرۆڤەی رێکخستنی کات:

١- با بەردەوام دەفتەرێکی بچووکی یاداشت لەگەڵتابێ تیایدا لیستی ئەو کارانە بنووسە کە لە چ کاتێکا دەبێ ئەنجامیان بدەیت.

٢- ناوە ناوە سەیرێکی لیستەکە بکە.

٣- کارەکانت بەرنامەڕێژی بکە. ئەو کارانەی ئەنجامدانیان زۆر پێویست نیە بیانسڕەوە لە لیستەکەتدا.

٤- واز له خووی دواخستنی کارەکانی ئەمڕۆ بۆ سبەی بێنە-
یەکەمجار له هەر ڕۆژێکدا، ئەو کارانەی ئەنجامدانیان
بەلاتەوە ناخۆشە ڕایانپەڕێنە. پشت گوێ خستنی کارەکان،
ڕێز و پایەت لای خۆت و دەوروبەرت کەم دەکاتەوە.

٥- بەو کارانەی ناتوانی یان ناتەوێ ئەنجامیان بدەیت
دەستبەجێ بڵێ «نەء» کاتی خۆت بە نیگەرانی و بیرکردنەوە
لە بارەیانەوە بەفیڕۆ مەدە.

٦- بەرێکخستنی کاتەکانت بە شێوەیەکی لە بار، کات و
ساتی ڤاڵایی (فەراغ)ت دەبێ. ئەو کات و ساتانە بەکارکردن
مەکوژە. سوودیان لێ وەربگرە بۆ حەسانەوە.

ئەگەر هات و وەک باسمان کرد کاتەکانی خۆت بە ڕێکوپێکی
ڕێک خست، دیارە تۆ بۆ هەوڵ و کاتەکانت نرخ و بەها
دادەنێیت. بەم شێوەیە تۆ زیاتر ڕێز لە خۆت دەگری و بڕوا
بەخۆبوونت بەرز دەبێتەوەو دەوروبەرت بەڕێزێکی زیاتر
هەڵسوکەوتت لەگەڵدا دەکەن.

٢٦ـ هەستەکانی خۆت تاقی بکەرەوە

هەستەکانی ئێمە زۆر گرنگن، بەڵام زۆرجار ئێمە بایەخیان پێ نادەین چونکە لەوەی خەڵکی لە بارەمانەوە دەڵێن دەترسین. ئایا تۆ تووشی ئەم حاڵەتە بوویتە؟ کۆمەڵگاکەمان هانمان نادا بۆ دەربڕینی هەستەکانمان، پیاوان زیاتر لە ئافرەتان تووشی ئەم حاڵەتە دێن. چەند پیاو لە نزیکەوە دەناسی بتوانێ بەڕاشکاوی هەستی خۆی دەربڕێ. لەوانەیە تۆبش کەسێکی وا بناسی ئەوەندە هەستەکانی خۆی کپ کردووەو پشت گوێی

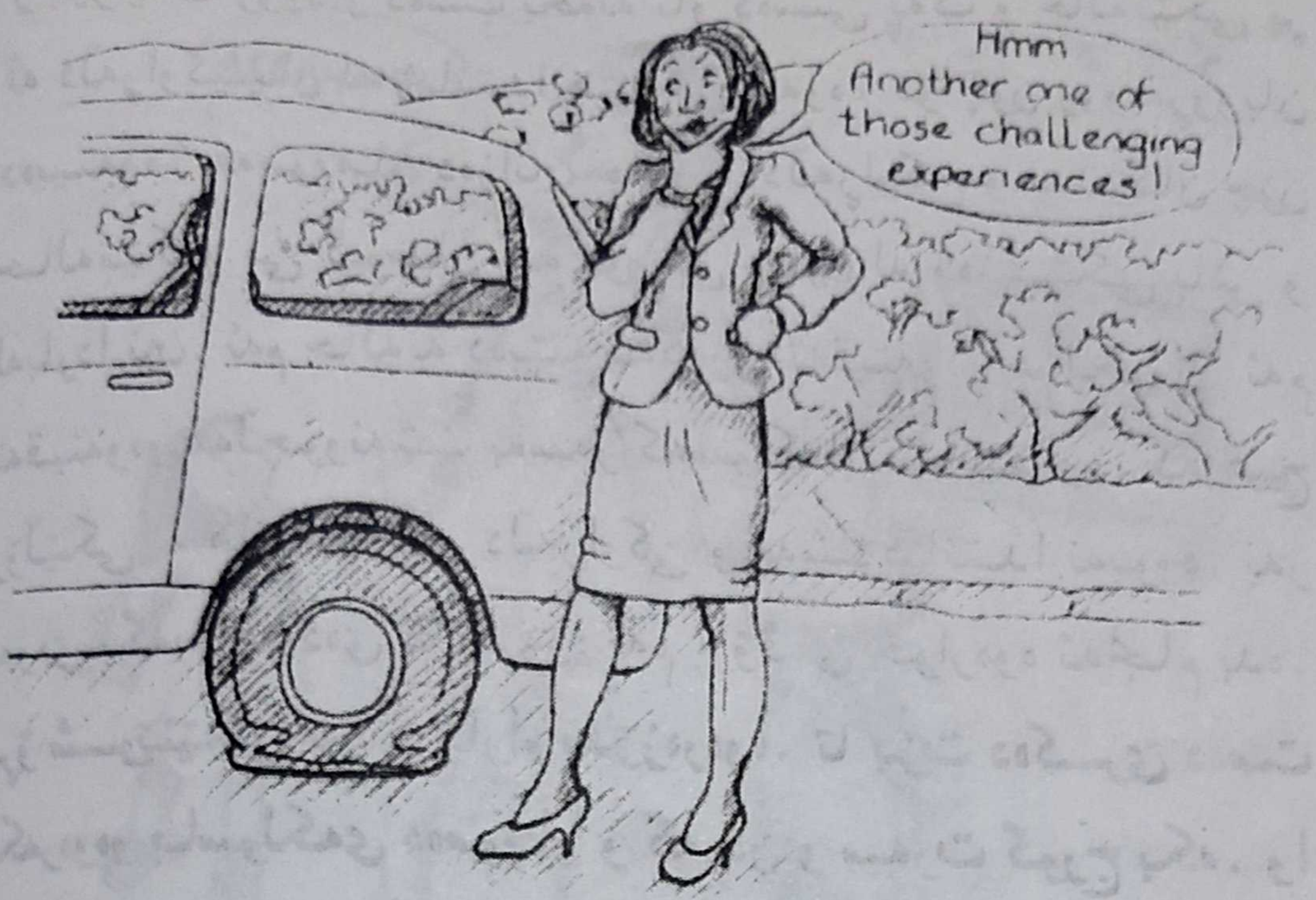
خستووە ئیتر بەڕاستی بۆی روون نیە هەستی هەیە یان نە.
زۆر ئاساییە ئەگەر لە مراجعی فەرمانگەیەک بپرسین چ هەستێکی هەیە ئەوش زۆر ئاسایی وەڵام دەداتەوە (نازانم).
ئەوانەی لەگەڵ هەستەکانیاندا پەیوەندییان نیە لەگەڵ خۆیاندا راستگۆ نین و لە ئەنجامدا بڕوا بەخۆبوونیان زۆر نزمە.
پرۆڤە
بە درێژایی رۆژ، هەستەکانی خۆت تاقی بکەرەوە بەو شێوەیە، کە هەر شتێک بە خەیاڵتدا هات و هاتەوە بیرت، بۆ چەند ساتێک رایگرەو لە خۆت بپرسە (ئێستا من هەست بە چی دەکەم)؟ بەم شێوەیە هەرچەند پرۆڤەی ئەم تەکنیکە بکەیت زیاتر و زیاتر لە هەستەکانی خۆت وەئاگا دێیتەوە.
فێری ئەوە دەبێت بە (دڵ)ی خۆت گوێ لە شت بگریت. لە رێگەو بەهۆی هەستەکانتەوە پێداویستیەکانت دیاری بکە.
ئاوها ئاستی بڕوابەخۆبوونت بەرز دەبێتەوە.

٢٧ - دڵی خۆت بەهاوارکردن خاڵی بکە

ڕۆژێکی دژوار و ناخۆش بووە. هەمووان درەنگ لەخەو ڕابوون و تۆ ناچار بوویت منداڵەکان بەخێرایی بگەیەنیتە قوتابخانە. درەنگ گەیشتیتە شوێنی کارەکەت و هاتەوە بیرت فایلێکی گرنگت لە ماڵەوە لە بیر چووە. دواتر ئۆتۆمبێلەکەت شوێنێکی لە کارکردن دەوەستێت و (دایە)ی منداڵەکەتان بە تەلەفۆنی پێی ڕاگەیاندی ناتوانێ ئەمشەو منداڵەکە بەخێو بکات... ئەگەر

زنجیرەیەک رووداو دەست بخەنە ناو دەستی یەک و حاڵەتێکی پڕ لە دڵەڕاوکێیان لە ژیانتدا هێنایە کایەوە، تۆ چۆن رووبەڕوویان دەبیتەوە؟ هەمووومان دەزانین حاڵەتی دڵەڕاوکێ و پەشۆکان چۆن حاڵەتێکەو بێ گومان کە تووشی دەبین لە وەزعێکی باش و لەباردا نین. ئەم حاڵەتە دەبێتە ئەگەری تەقینەوەو هەڵچوون. ئەم تەقینەوەو هەڵچوونەشت بەسەر کەسێکدا دەشکێتەوە، کە هیچ رۆڵێکی لە هاتنەکایەی دڵەڕاوکێ و پەشۆکانتدا نەبووە. بەر لەوەی بگەیتە رادەی تەقینەوە ئەم پرۆڤەی خوارەوە ئەنجام بدە.

برۆ شوێنێکی کپ و ئارام بدۆزەرەوە. تا بۆت دەکرێ دەمت بکەرەوەو ماسولکەی دەموچاو و گەردن و سەرت گورج بکە. وا بکە هەموو جەستەو لەشت گورج بێ. دواتر پەنجەکانی دەستەکانت بکەرە مست و لە هەوادا رایانوەشێنەو پڕ بەدەنگت هاوار بکە. دواییش بە تەواوی پشوویەک بدەو دووبارە هەمان کاری پێشوو ئەنجام بدەوە. ئەوەندە ئەو کارانە دووبارە بکەرەوە تا هەست بە چاکبوون دەکەیت. لەوانەیە پێکەنینت بەخۆت بێت.وابکە دڵەراوکێ بە خێرایی لێت دوور بکەوێتەوە چونکە دڵەڕوکێ و پەشۆکان و پەلەپروزێ وات لێدەکات توانات لە بە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاری و ئاستی بڕوا بەخۆبوونت دابەزێ.



٢٨ ـ وشەی هەوڵدان بخەرە شوێنی وشەی ئەستەم

جارێکی تر ئەگەر رووبەڕووی گرفتێک بوویتەوە، هەوڵی ئەوە بدە وەک فاکتەر و هۆکارێک بۆ کۆششی زیاتر سوودی لێ وەربگری، نەک ئەوەی چارەسەر کردنی گرفتەکە بە کارێکی ئەستەم بزانی. چونکە زۆر لە ئێمە کاتێ گرفتاری کێشەو ئاستەنگێک دەبین، تووشی دڵەڕاوکێ و پەشۆکان دێین و ئەمەش وامان لێ دەکات بۆ چارەسەر دۆزینەوە

بکەوینە زەحمەتەوە. بە تێڕوانینێکی تازەوە سەیری کێشەکانت بکە. تۆش کەسێکی کاراو بەهێزی و توانای ئەوەت هەیە بە ئاسانی زاڵ بیت بەسەر گرفتەکانتدا.

* لە باتی ئەوەی بڵێی «من کێشەیەکم هەیە» - نێگەتیڤ

* بڵێ «چۆن دەتوانم کێشەکەم چارەسەر بکەم» - پۆزەتیڤ

کاریگەریی ئەو پەیڤ و وشانەی بەکاریان دەبەین بەسەر دیدو هەڵسەنگاندنماندا زۆرە سمبولی چینی یەکان بۆ قەیرانەکانیان هەمان سمبولی دەرفەت و شوێنگەیە. چونکە هاتنە پێش و دروستبوونی کێشەو قەیران لە ژیاندا، هۆکارێکی چاکە بۆ ئەوەی وەک دەرفەتێک بۆ تاقیکردنەوەی تواناو بۆ پێشکەوتنی ئاستی خۆمان سوودی لێ وەربگرین.

کاتێ پەی بەو راستیە ببەین، کە ئێمەش لەم جیهانەدا کاریگەرێتیمان هەیە چیتر هەست بە قوربانی بوون ناکەین و بڕوا بەخۆبوونمان گەشە دەکات.

٢٩ - ڕۆژێک گوێ ڕادێرە

یەکێک لە ڕۆژەکانت بە شێوەیەکی نوێ تاقی بکەرەوە. ڕۆژێک تەرخان بکە تەنها بۆ گوێ ڕاداشتن بە ئاخافتنەکانی هەموو ئەو کەسانەی لەو ڕۆژەدا چاوت پێیان دەکەوێ. ئەم تاقیکردنەوەیە لەوانەیە زۆر شتت تێدا بگۆڕێ. لە بیرکردنی کاری گوێ ڕادێربی ئاسانە. چونکە لە کۆمەڵگای ئێمە لە ڕاستیدا گوێ ڕاداشتن بۆتە هونەرێکی مردوو.

هەرکاتێ گوێ بۆ ئاخاوتنەکانی کەسێک شل بکەین لەراستیدا ئەوە دەسەلمێنین کە بایەخ بە کەسی بەرامبەرمان دەدەین کە خەریکی قسەکردنە بۆمان. ئەمەش ئەوە نیشان دەدات کە ئەومان خۆش دەوێت، وای لێدەکات هەستێکی باشی تێدابەدی بێ. ئەندامانی خێزانت قسەی زۆریان هەیە بۆ گوتن، بۆیە دەبێ تۆش کاتێکی باشت تەرخان کردبێ بۆ گوێ شل کردن. هەموو ئەوانەی بەشداری لە ئاخافتنەکاندا دەکەن هەستێکی باشیان لەلا دروست دەبێ. ئەو کەسانەی گوێ بۆ ئاخاوتنەکانیان رادەگری هەست بە بەهاو رێز دەکەن. تۆش ئەوسا هەست بە باشییەک دەکەیت لەدەروونتدا، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی بڕوا بەخۆبوونێکی زیاترت.

هەر بۆیە ئێمە کەسانی تریش هان دەدەین نرخ و رێزی خۆیان بزانن. هەروەها بەگوێ راداشتن بۆ ئاخاوتنی خەڵکانی تر، ئێمە شتی زیاتر لەبارەی خۆمانەوە فێردەبین. لەوانەیە ئارەزووی ئەوەت لەلا پەیدا بێ کە رۆژی ئاوها، کە تەرخانت کرد بۆ گوێ راداشتن، دیسان دووبارەی کەیتەوە.

٣٠ـ کەسایەتی خۆت بنیات بنێ

بڕوا بەخۆ نەبوون دەکرێ تورەمان بکات و، دواتر نیشانە
فیزیکیەکانی تورەبوون تاقی بکەینەوە وەک- ئارەقە دەردان-
سەرئێشە- وێک هاتنەوەی ماسولکەکان- هەست بەناساغی
کردن و لەرزین، تەنها هەستی نێگەتیڤ لە دەروونماندا
دەوروژێنێ. لە راستیدا زۆر گرنگە ئێمە بتوانین خۆمان لەو
هەڵچوون و تورەبوونە رزگاربکەین، تاکو بتوانین دووبارە بەرەو

لوتکە هەڵکشێین. ڕێگایەک بۆ حەسانەوەو زاڵ بوون بەسەر خۆدا، ئەوەیە کە لەلایەنی فیزیکیەوە کەسایەتی خۆمان بنیات بنێین لەسەر بناغەیەکی پتەو.

پرۆڤە

ئاراستەی زەینی خۆت، کە بەرەو دڵەڕاوکێ دەتبات بگۆڕە. هەناسەت کونترۆڵ بکەو تا دەتوانی هێور بە تا ئەوکاتەی ئارامیە شڵەژاوەکەت دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی. بەجۆرێک دابنیشە کە پشتت قیت و راست بێت و بنەپێیەکانت بەتەواوی بکەونە سەر عەردی ژوورەکە. چاوەکانت بنوقێنەو وابزانە پێیەکانت لەگەڵ نێوەندی گۆی زەویدا بەستراونەتەوە. هەندێک وا دەزانن کەوا بەندو زنجیری پۆڵایین لە بنی پێیانەوە بەرەو نێوەراستی زەوی دەکشێ. هەندێک ئەو رەگ و ریشانە، دەبینن کە ئەوان بەیەکەوە دەبەستێتەوە. تۆش لە هەر خەیاڵێک کە دێتە ناو زەینت سوود وەربگرە. هەناسەی قووڵ هەڵمژەو وزەی راکێشی زەوی لەسکتەوە بەرەو پێیەکانت و دواتر پەیوەندی و بەستانی بەزەوییەوە هەست پێ بکە. هەرکات هەموو ئەوانەت ئەنجامدا. بە هێمنی چاوەکانت بکەوەو بگەڕێوە نێو ژوورەکەت.

ئێمە گیان لەبەرانی سەر ئەم زەویەین و رەگ و ریشەمان لەژێر ئەم خاکەیە، جاری وا هەیە ئێمە سەرچاوەی خۆمان لەبیردەکەین بۆیە توڕە دەبین و هەڵدەچین و نیگەرانی داماندەگرێ و دەترسین. زەوی بەردەوام دەمانپارێزی، ئەوە ئێمەین پێویستە پەیوەندی لەگەڵدا ساز بکەین.

٣١ـ لێ گەڕێ با شتێک ڕووبدات

چ جیاوازییەک هەیە لەنێوان ئەو کەسانەی لێ دەگەڕێن شتێک ڕووبدات و ئەو کەسانەی چاوەڕێ دەبن تا شتێک ڕووبدات؟ بۆ کەسێک دەتوانێ هەلومەرجی تازە بۆ خۆی بێنێتە کایەوە کەچی کەسی واش هەیە بەردەوام دەبێتە قوربانی هەلومەرجەکان؟ جیاوازی لە نێوانیاندا لەوەرگرتنی بڕیارە. تۆ لە بڕیارداندا هەست بەچی دەکەیت؟

تۆ لە بڕیارداندا خۆت لەکام یەک

لە خاڵەکانی خوارەوەدا دەبینیەوە:
* باش
* مامناوەندی
* لاواز
* هەر ناتوانی بڕیار بدەی
کاتێک ئێمە لەبڕوا بەخۆبووندا لاوازبین زۆر ئەستەم دەبێ پشت بە دادوەربی خۆمان ببەستین. بۆ ئەوەی هەر کاتێ بریارت دا بتوانی کردەوەی پێ بکەی شێوازێک هەیە بەناوی I.D.A بەپێی ئەم شێوازە دەتوانی کاربکەی.
ئەویش ئەمەی خوارەوە دەگەیەنێ:
کردەوە- بڕیار- مەبەست (ئارەزوو)
تۆ هەرگیز ناتوانی کردەوە بکەی ئەگەر نەتوانی بڕیاربدەی. هەروەها ناتوانی بڕیاربدەی ئەگەر نەزانی دەتەوێ چ شتێک رووبدات. بۆ دۆزینەوەی مەبەست و ئارەزووت ئەمە لەخۆت بپرسە «دەمەوێ چ شتێک رووبدات»؟
وەڵامەکانی خۆت بنووسە و بڕیاربدە هەڵسوکەوتت بەپێی مەبەستەکەت بگۆڕی، بۆ ئەوەی نەبیتە قوربانی ژیان و چاوەڕێ بکەی هەلومەرجەکان بەسوودی تۆ بگۆڕدرێن دەبێ هەوڵ بدەی خۆت ویست و ئارەزووەکانت بناسی و بڕیاری بۆ بدەی و بەکردەوە، هەلومەرجەکان لەبەرژەوەندی خۆتدا بگۆڕی. بۆیە دەبێ لێ گەڕێی شتێک رووبدات.

٣٢ـ سەیری ناو ئاوێنە بکە

بەقووڵی سەیری ناو چاوەکانی خۆت بکەو بەخۆت بڵێ «چەند خۆت خۆش دەوێ» و چەند نرخی خۆت دەزانی. تۆ دەبێ لەناوی خۆت سوود وەربگری. من (ناو)ی خۆم خۆش دەوێ و نرخی خۆبشم دەزانم. لە کاتێکا لەناو ئاوێنەکەدا

سەیری خۆت دەکەی رستەی سەرەوە بەردەوام دووبارە بکەوە. ئەوەندە بیلێیەوە تا لەناو مێشکتدا جێگیر دەبێ. لەراستیدا ئەمە بەهێزترین و کاریگەرترین رێگایە بۆ بەدی هێنانی تێڕوانینێکی گەشبینانەو ئیجابی لەبارەی خۆتەوە. ئەگەر ئەم کارەت پێ زەحمەتە لەبەرامبەر ئاوێنەدا بوەستی، بیست جار لەسەر لاپەڕەیەک بینووسەوە. ئەوجا لاپەڕە هەڵدەوەو لەو دیو بنووسە «ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە گەمژانەیە ئەمە هەرگیز کاریگەر نابێ، من شایەنی خۆشەویستی نیم» ئەم کارە لەگەڵ ئاوێنەدا کاریگەرتر دەبێ. تۆ دەتوانی لە ئاوێنە بۆ هەموو ئایدیا ئیجابیەکانت سوود وەربگری. ئاوێنە خێراتر وزەکانت وەجووڵە دەخات. ئەگەر تۆ بەراستی دەتەوێ بڕوا بەخۆ بوونت بەرز کەیتەوەو ئەمە ئامانج و مەبەستی تۆیە، لەبەکارگیری ئەو رەوشەی سەرەوە دڵنیا بە.

٣٣ـ چەند جووڵەیەکی وەرزشی ئەنجام بدە

دەزانم ئەمە خاڵێکە کەمتر لەخاڵەکانی تر حەزی پێ دەکەی. لەوانەیە تۆ خاڵەکانی پێشووترت هەموو خوێندبێتەوەو ئەمەیانت بۆ دوایین خاڵ هەڵگرتبێ. لەگەڵ ئەوەشدا جووڵە رێکوپێکە وەرزشیەکان نیشانەی بڕوا بەخۆ بوونێکی زۆرەو یەکێکە لە ئاسانترین ئەو رێگایانەی بڕوا بەخۆبوونی ئێمە لەبارەی تواناکانی جەستەییمان پێ دەبەخشێ. ئایا لە دوای ئەنجامدانی چەند جووڵەیەکی سووکی وەرزشی هەستێکی باشترت لەلا دروست نابێ؟

ئاگاداربە من پێشنیاری جووڵە قورسە وەرزشییەکانی هەفتەی دووجار، یان پیادە ڕۆیی پێنج کیلۆمەتری لە ڕۆژێکدا، یان مەلەکردنی ڕۆژانە بە مەودای زۆر، یان هەر کارێکی دژوار و لەتوانا بەدەرتان پێشکەش ناکەم. ئێمە لەڕاستیدا سۆزو بەڵێنی سەیر دەدەینە یانەی لەشجوانی و، کاتێک ناتوانین بەڵێنەکانمان بەجێ بگەیەنین هەستێکی خراپمان لەدەروندا دروست دەبێ و بڕوا بەخۆبوونمان دادەبەزێ. بۆیە وەرن با ئارمانجەکانمان ئاقڵانە هەڵبژێرین چونکە لە دەسپێکدا، هەستی ئێمە بۆ بەدەست هێنانی هەرشتێک، لەوانەیە وزە بەخشێک بێ بۆ هەنگاونان بەرەو گەیشتن پێی. لە هەفتەی داهاتوودا بەپرۆگرامی سێ خولەکی دەست پێ بکە. ئەگەر لە پرۆڤە وەرزشیەکان ڕانەهاتوویت، لە پرۆڤە بچووکەکانەوە دەست پێ بکە وەک:

پیادەڕۆیی مەودای کەم ،لەباتی سەیارە لێخوڕین یان سواربوونی پاس. هەروەها ئەو جۆرە پرۆڤانە لەلایەنەکانی ژینگەیی، جەماوەری، کەم مەسرەفی سوودیان بۆت هەیە.

دەسکەوتە بچوکەکان، هۆکارو ئارەزووەکانتان بۆ زیاتر چالاکی ڕێکوپێکی جەستەیی پەرە پێ دەدات و هەرکاتێک گەیشتیە ئەو ڕادەیەی چێژ لەو کارە تازانەت وەربگری ئیتر خۆت دەست بەرداریان نابیت.

٣٤_ لەکەسێک خۆش بە

لێخۆش بوون لێبوردن حاڵەتێکە بڕوا بەخۆ بوون بەرزدەکاتەوە.
بەپێچەوانەش، بڕوا بەخۆبوون دادەبەزێنێ.
لێبوردن هۆکارێکی زۆر بەهێزە بۆ بەرزکردنەوەی هەستی بڕوا بەخۆبوون.

کاتێ کە یەکەمجار بەخەڵکێک پێشنیار دەکەم لەو کەسانە ببورن و لێیان خۆش بن کە ناخۆشییەک لە نێوانیاندا هەیە ئەوە ئەوان دەڵێن « لە پاش ئەو هەمووەی لەگەڵیدا کردم بۆ دەبێ لێی خۆش بم»

لێبوردن بەو مەعنایە نیە وا بیربکەینەوە خەڵکانێک هەرچی یانەوێ بەسەرمان بێنن و ئێمە لێیان ببورین. ئەگەر من نەتوانم لەتۆ خۆش بم، شێوە بیرکردنەوە تورەکەی من کە لەگەڵ تۆدا پەیوەندی هەیە هەر وەک خۆی دەمێنێتەوە. تۆ بۆت هەیە هەزار کیلومەتر دوورتر لەمن بژیت بەڵام ئەگەر بڕیار وابێ هەر کارێکی ئەنجامی دەدەم هەر بیرکردنەوە لەتۆ و تێکدان و سەراوژێر کردنی هەستەکانی خۆم بێ، کەوا بێ لەراستیدا من لەگەڵ تۆدا دەژیم. ئەمەش دەبێتە هۆکاری ئەوەی ئێمە هەموو ژیانمان بکەینە دیلی رق و کینەی کەسێک یان کەسانێک لەوانەیە هیچ کاتێک چاومان پێی نەکەوێ. یان لەوانەیە ئەو هەستەمان بەرامبەر کەسێکی مردوو هەبێ. ئەمەیان بە هیچ شێوەیەک نائاسایی نیە. ئایا کەسێکی وا هەیە لێخۆشبوونی بەلاتەوە ئەوەندە ئەستەم بێ؟ ئەگەر هەیە لەخۆت بپرسە لەوەیان کە لێی خۆش نەبی چ شتێکت پێ دەبرێ. تۆ لە ئەنجامی لێ خۆش نەبوونت، پەیوەندییەکی بەردەوامت لەگەڵیدا دەمێنێ ئەویش لەرێگەی لێک تورە بوونەوە. ئایا بەراستی ئەوەئەو کارەیەتۆ دەتەوێ؟

لێبوردنیش بەمەعنای چاوپۆشین نیە، بگرە پێچەوانەیە، بەر لەوەی وابکەی ئەو (تاڵەموو)ەی ئێوە بەتورەییەوە بەیەکەوە دەبەستێتەو بپچرێ، تۆدەبێ بزانی ئەوە شتێکە سەخڵەتت دەکات و بۆ؟ پاشان پێویستیت بەوە هەیە بەشێوەیەکی روون بیدرکێنی. بۆیە کاتێک کە توانیت کەسێک ببەخشی کە (لێک تورەبوون) ئێوەی بەیەکەوەبەستۆتەوە، تۆ خۆت ئازادکردووە. چۆن دەتوانی بروا بە خۆبوونێکی بەهێزت هەبێ لە کاتێکا لە کەسێک بێزارو تورەیت؟

٣٥ ـ چاوەڕێی باشترین بە...

بیرکردنەوەی ئێمە زۆر بەهێزە. بەگۆڕینی ئەندێشەو بیرکردنەوەمان دەتوانین ژیانمان لەرووی چۆنیەتییەوە بگۆڕین. ئێمە دەتوانین بڕوا بەخۆبوونمان بەرز راگرین یان دابەزێنین. ئەمەیان چۆن دەکرێ؟ رۆژێک بێنە بەرچاوی خۆت کە بەورەیەکی نزم و بڕوا بەخۆبوونێکی لاواز لەخەو هەڵدەستیت. هەر خۆت لەگەڵ خۆتدا بیردەکەیتەوە «وا پێ دەچێ ئەمڕۆ رۆژێکی ناخۆش بێ» رۆژەکەش وا دەست پێدەکەیت چاوەروان دەکەی ناخۆشترین رۆژ بێ لەژیانتدا. هەر واشی لێ دێ.

هەر لەخۆتەوەهەست بەچارەگرژی و بێ زەوقی دەکەیت. کێ لەحاڵەتێکی وا دا وتووێژو قسەت لەگەڵدا دەکات؟
ئەگەر هەل و دەرفەتێکی باشیشت لەو رۆژەدا بۆ بێتە پێش تۆ لەدەستی دەدەیت، چونکە چاوەڕێی ناکەیت و کەسیش خۆی ناخاتە زەحمەتەوە پێشنیارێکی باشت پێشکەش بکات. رۆژێکی تر دەست پێ بکە. تۆ لەحاڵەتێکا بڕوا بەخۆ بوونێکی کەمت هەیە لەخەو هەڵدەستی.
بەڵام دەزانی چۆن دەکرێ ئەو حاڵەتە بگۆڕی « من بڕوا بەخۆبوونێکی کەمم هەیە، بەڵام دەزانم ئەمڕۆ رۆژێکی خۆش و باش دەبێ» هەرواش دەبێ. بەدڵنیاییەوە لەجاری یەکەمت باشتر دەبێ.
بزەیەک دەخەیتە سەر لێوت و هەوڵ دەدەی ورەت بەرز راگری و خەڵکانی دەوروبەرت بەپێی وەرەو نەخشەی روخسارت مامەڵەت لەگەڵدا دەکەن. تۆ چاوەڕێی شتی باشتر دەکەیت. بۆیە هەر کاتێک ئەو دەرفەتە زێڕینەت بۆهات، زوو دەیناسیتەوەو بە پیریەوە دەچیت. بیرکردنەوەیەکی سلبی و نێگەتیف، خەڵکی رەشبین و رووداوی ناخۆش رادەکێشنە ناو ژیانت. چاوەڕێی خراپترین شت بکە دێتە پێشت. تۆ دەیسەلمێنی چاوەڕوانیەکانت راست دەردەچن. بینیت گوتم رۆژێکی ناخۆشم دەبێ و وای لێهات؟ گەشبینی گەشبنی بەدواوە دێت. چاوەڕێی باشترین شت بکە دێتە سەر رێگەت. سبەی کە لەخەو هەڵدەستی بەخۆت بڵێ دەزانم ئەمڕۆ رۆژێکی باش دەبێ. تاقی بکەوەو بەدرێژایی رۆژ چاوەڕێی شت و رووداوی خۆش بکەو بزانە چۆن دەبێ...

٣٦- بەقووڵی هەناسە بکێشە

هەناسە هەڵکێشانی قووڵ یارمەتیت دەدات لە هەموو بارودۆخێکدا، ئارامی و ئاسوودەییت زێتر کەیت. بەشێوەیەکی کردەکی چۆنیەتی هەناسە هەڵکێشانمان لەسەر چۆنیەتی ئەندێشەو بیرکردنەوەو هەست و کارکردنمان کاریگەر دەبێ. زۆربەی ئێمە لەهەر خولەکێکدا ١٢ تا ١٨ جار هەناسە وەردەگرین ئەگەر تۆ بۆت بکرێ ئەو رێژەیە بۆ ٨ جار یان کەمتر دابەزێنی، ئەم کارە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەستی رێز لەخۆگرتن و زاڵبوون بەسەر خۆتدا بەرز دەکاتەوە.

هەناسە هەڵمژینی قووڵ

١- قیت لەسەر لێواری کورسییەک دابنیشە و بنی پێیەکانت تەخت بکە لەگەڵ عەرد دا، دەستەکانت لەسەر بەشی خوارووی زگت، بەشێوەیەک دابنێ هەر دەستێکت لەلایەکی زگت بێ و پشتی دەستەکانت بکەونە سەر رانەکانت.

٢- هەناسەی درێژ بدەرە دەرەوەو زگت لەهەوا خاڵی بکە بۆ ماوەی چەندچرکەیەک.

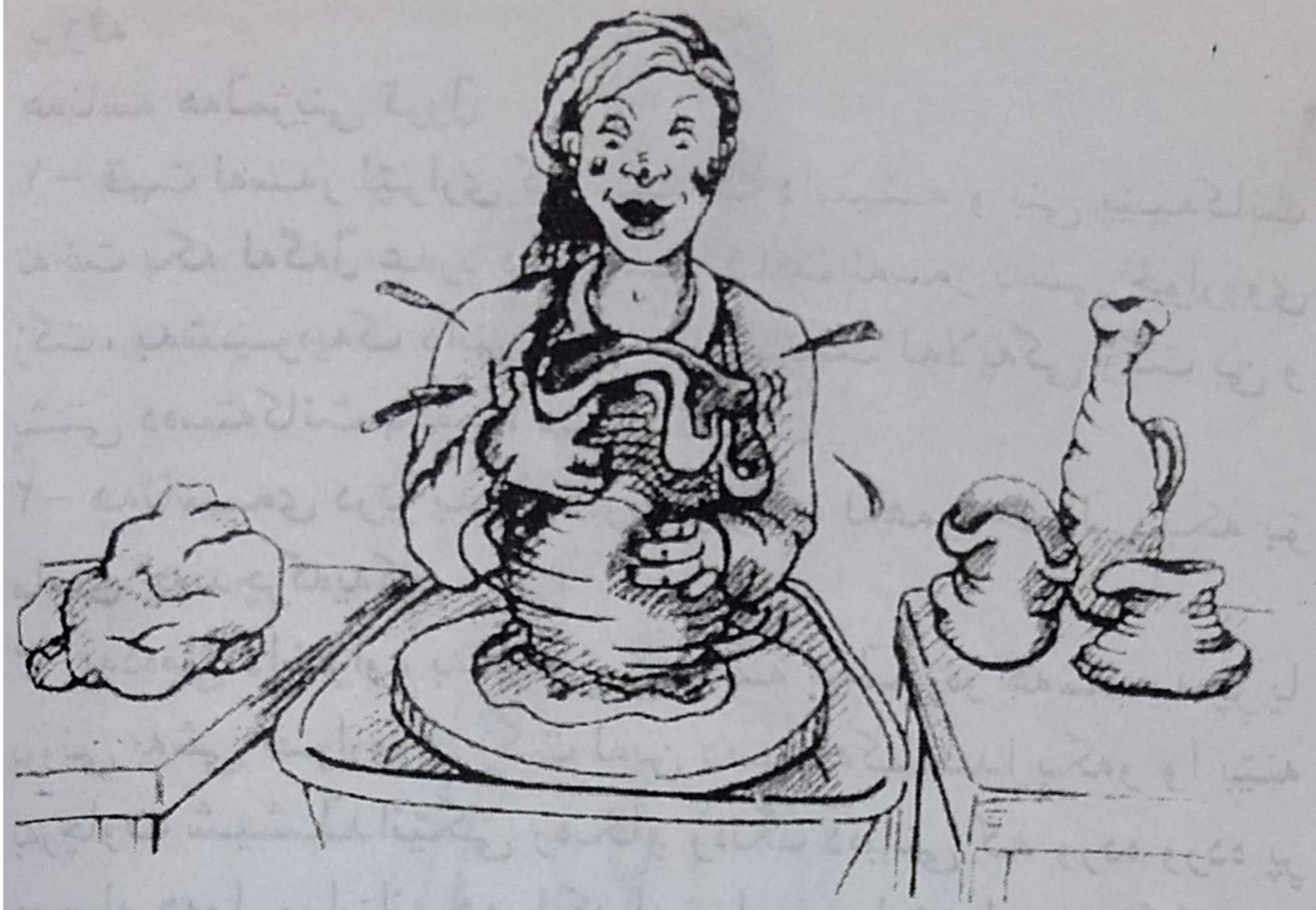
٣- بەدەمی داخراو، بەئارامی هەناسە هەڵمژەو هەست بە پڕ بوونی بەشی خوارووی زگت لەبن دەستەکانتدا بکەو وا بێنە بەرچاوت شیشڵدانێکی رەنگاو رەنگ دەبینی کە وردە وردە پڕ دەبێ لە هەوا ٠وابزانە هەوا کە لەخوارەوە، لەنێوان پێیەکانتەوە هەڵدەکشێ شیشڵدانەکەت پڕ بکە لە هەواو بۆ چەند چرکەیەک ڕابگرە.

٤- بەئارامی هەواکە بدەرە دەرەوەو خاڵی بوونەکە هەست پێبکە تا ئەو کاتەی زگت راست دەبێ.

٥-دووبارەیان بکەوە (بەدە هەناسەی ئارام دەست پێبکە).

هەناسە هەڵمژینی ئارام و لەسەرەخۆ ئاسوودەیی بەخۆت و ئۆکسجین بەسیستەمی لەشت دەبەخشێ. ژەهراوی بوون لە جەستەتدا لەنێو دەبات.

لێدانی دڵ و ڕێژەی کۆلسترۆلی خوێن دادەبەزێنێ. هەروەها ئاستی بڕوا بەخۆ بوونت بەرز دەکاتەوە. تاقی بکەوە. تۆ دەتوانی ئەم کارە لەکاتێک دا بکەیت کە لەسەر کورسیەکەی خۆت لەکاتی دەواما دانیشتویت.



٣٧ـ شتێک دروست بکە

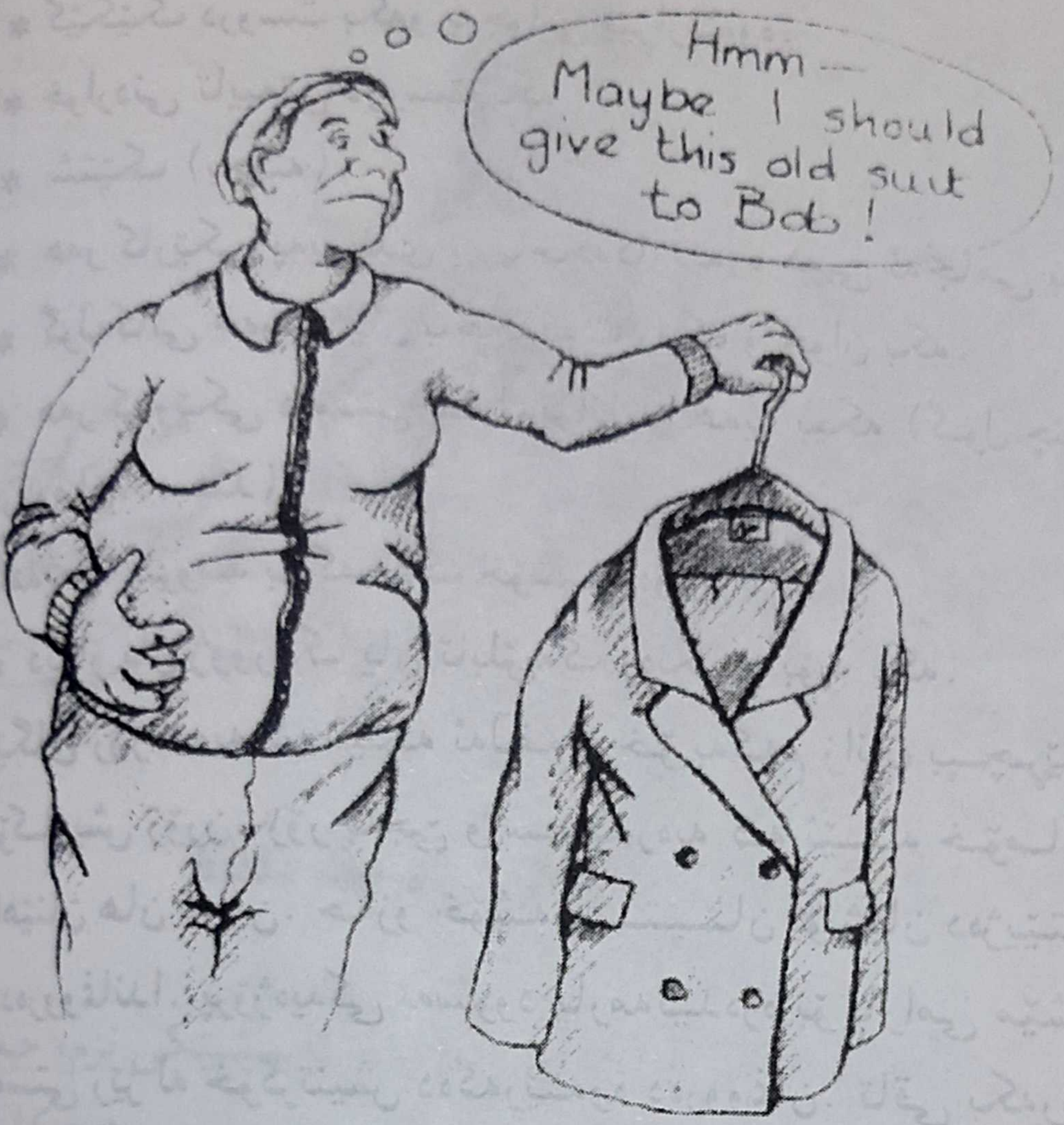
هەر کاتێک بڕوا بەخۆبوونمان دابەزێتە ئاستێکی نزم، حەز و ئارەزووەکانمان لەژیاندا لەدەست دەدەین. وا پێدەچێ هیچ کارێک ئەوەندە نەهێنێ بۆ ئەنجامدانی خۆت بخەیتە زەحمەتەوەو ئێمە لەحاڵەتی وا دا هەست بەسستی و خاوبوونەوە دەکەین. حەزو ئارەزووەکانتان بوروژێنن و وا بکەن بەدروستکردنی شتێک هێزی ئەفراندن و داهێنانتان بەجووڵە بکەوێ. بەپرۆژەیەکی هەرچەند بچووکیش بێ دەست پێ بکەو هەنگاو بەرەو پێش بنێ و داهێنەربە. بۆ نموونە:

* کێکێک دروست بکەو بەجوانی بیڕازێنەوە.
* خواردنی تایبەتی دروست بکە.
* شتێک (بچنە).
* هەر کارێکی پەیوەندی بە باخچەکارییەوە هەبێ ئەنجامی بدە.
* گوڵەکانی حەوشە یان باخچەکەت رێک و جوان بکە.
* هەر کارێکی دەستی کە لەتواناتدا هەیە بیکە (گوڵ چنین-دروومان... هتد).

نامەیەک بنووسە بۆ کەسێک خۆشت دەوێ.

* دیوار یان ژوورێک یان تابلۆیەک رەنگ و بۆیە بکە.

رێگای زۆر هەیە کە ئێمە ئەڵقەی خۆ بەکەم زانین بپچڕێنین. هۆکاریش زۆرن. زۆر بەجێ و سەمەرەیە کە ئێمە خۆمان بۆ داهێنان هان بدەین. حەزو خۆشەویستیمان بۆ ژیان دەژییتەوە لەدەروونماندا. پرۆژەیەکی بەسوود یارمەتیدەرە بۆ ئارامی مێشک هەستی رێز لە خۆگرتنیش دەگەڕێتەوە دەروونمان. تاقی بکەرەوە. بەراستی چارەسەرێکی بێ وێنەیە.



٣٨ـ لەگەڵ خۆتا ڕاستگۆ بە

جاری وا هەیە ئێمە لەگەڵ خۆماندا بەتەواوی ڕاستگۆ نین. ڕەنگە قبولکردنی ڕاستی بەلامانەوە ئەستەم بێ بۆیە نکۆڵی لێ دەکەین. لەوانەیە ئێمە کارێک ئەنجام بدەین کە هەست دەکەین دەبێ ئەنجامی بدەین کەچی دەزانین کارەکە دروست نیە. لەوانەشە کارێک ئەنجام بدەین کە لەڕاستیدا حەز بە ئەنجامدانی نەکەین،

بۆیە پێویست ناکا هەوڵی بێ سوود بدەین. لەهەر برگەیەک لەژیانتدا ئەگەر هەست بە نائاسوودەیی دەکەیت بگەڕێوە ناوەوەی خۆت و، لەنزیکەوە هۆکارە پاڵ پێوەنەرەکانی خۆت تاقی بکەرەوە. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە خۆت بکە:

* ئایا لەگەڵ خۆمدا راستگۆم؟

* ئەگەر راستگۆ نیم لەگەڵ خۆمدا، بۆ؟

* ئایا دەمەوێ کەسێک دڵخۆش بکەم؟

* ئەگەر مەبەستێکی وام هەیە، بۆ؟

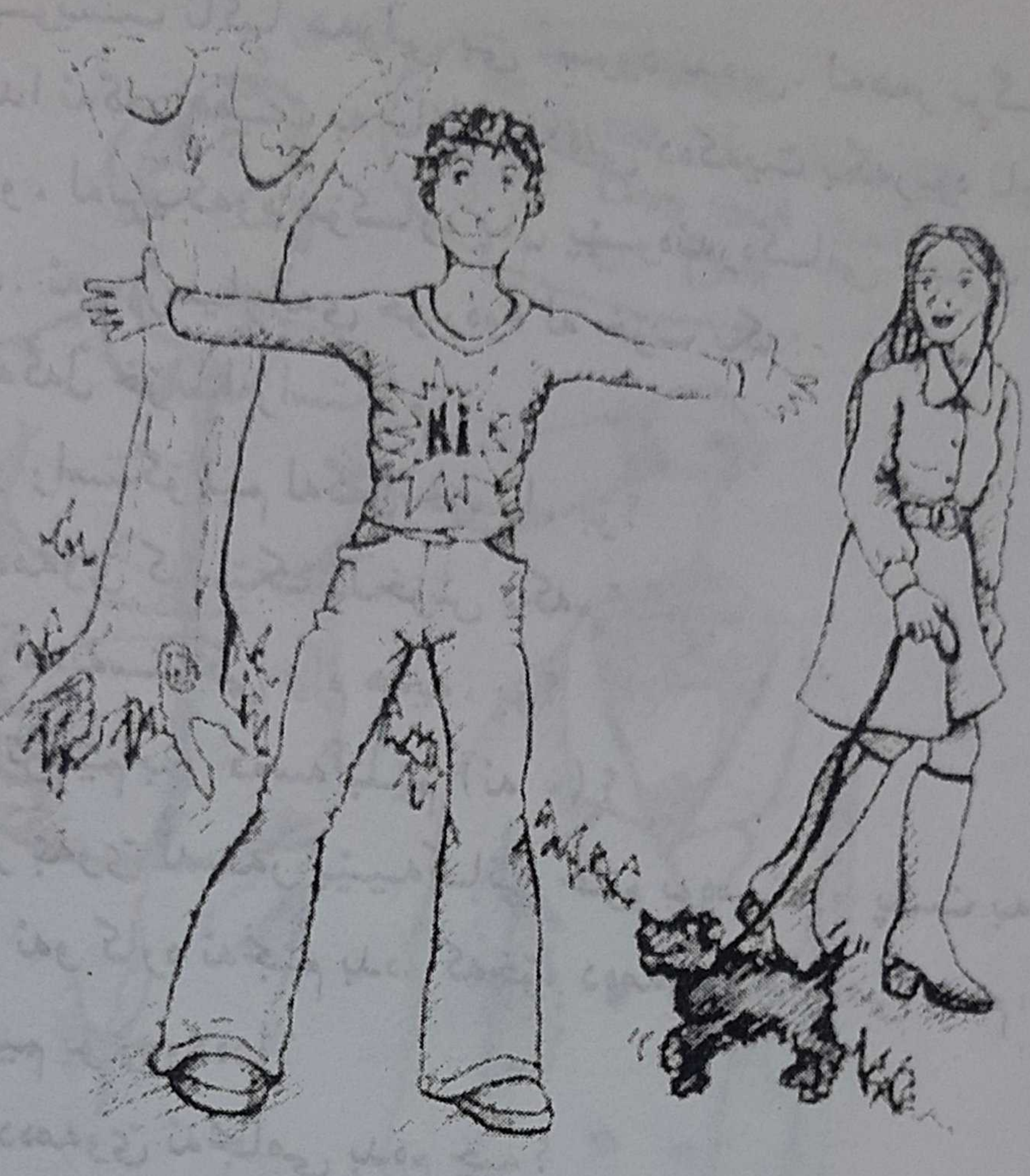
* ئایا دەترسێم بەو کەسە بڵێم (نە ء)؟

* ئەگەر بمەوێ لەسەر پێیەکانی خۆم بوەستم و پشت بەخۆم ببەستم و ئەو کارە ئەنجام بدەم کەخۆم دەمەوێ ئەنجامی بدەم، چی دەبێ و چیم بۆ روودەدا؟

* ئەوەی دەمەوێ ئەنجامی بدەم چیە؟

* ئەگەر لەسەر بنەمای درۆکردن بژین بەردەوام تووشی (خۆ بەکەم زانین) دەبین.

بەردەوام لەگەڵ خۆتا رووراست و راستگۆ بە تا بڕوا بەخۆبوونت هەر لەبەرزبوونەوەدا بێ.



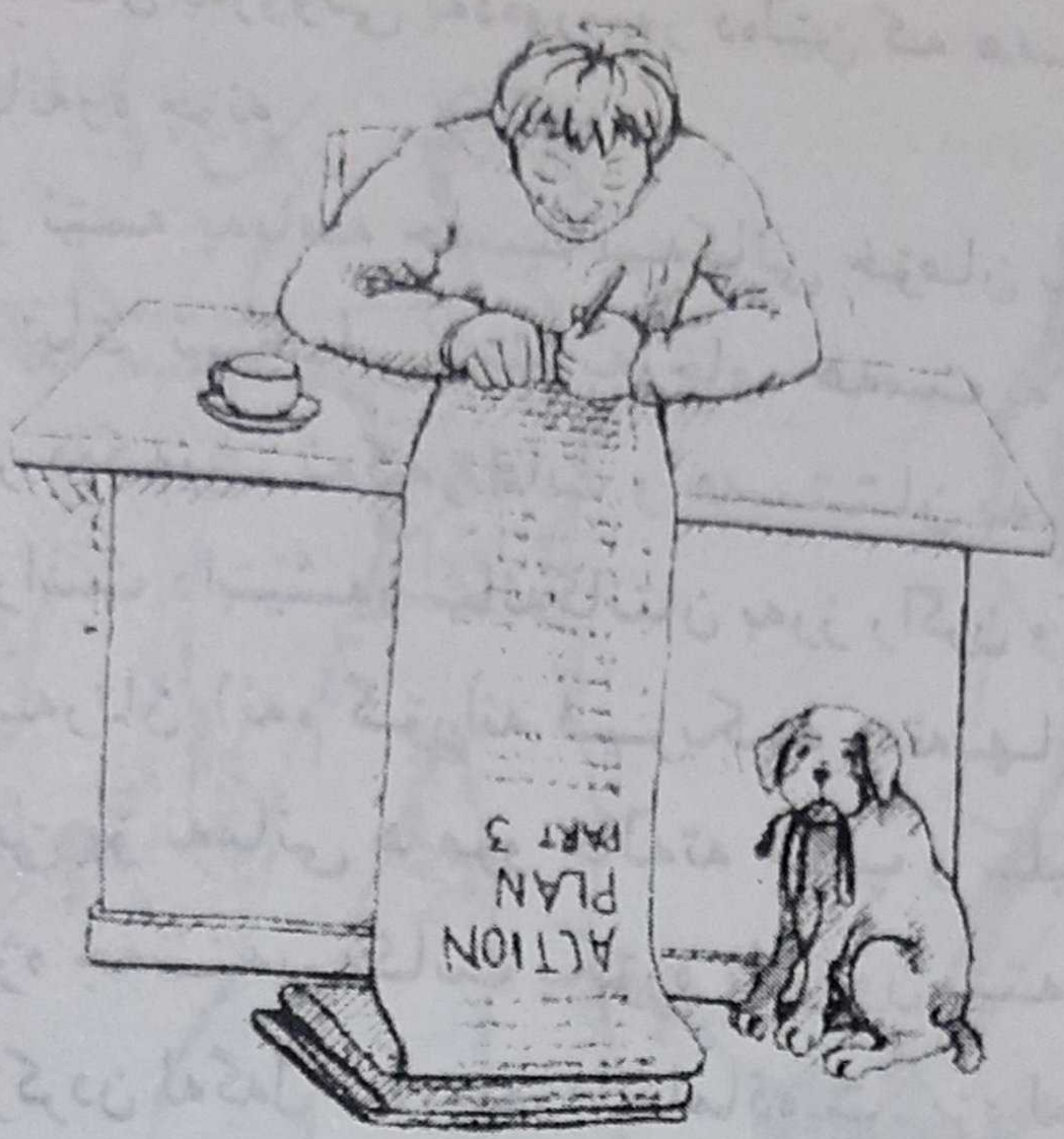
٣٩ ـ سەرنج بدە زمانی ئەندامەکانی لەشت

زمانی ئەندامانی لەشمان رەنگدانەوەی هەستەکانمانن. ئەگەر هەست بە (خۆ بەکەم زانین) بکەین شانەکانمان سست و شۆڕ دەبنەوە، یان خۆمان لەچاوی خەڵکی و ئامازەکانی تری جەستەیی کە پەیوەندی بە خەڵکی ترەوە هەیە لادەدەین، ئەو حاڵەتە

جەستەییانەمان بەروونی بەدەوروبەر دەڵێن کە هەستی ئێمە لەبارەی خۆمانەوە چۆنە.

ئەگەر بێت و ئێمە پەیامە جەستەییەکانی خۆمان بەشێوەیەک بگۆڕین کە زیاتر ئیجابی بێنە بەرچاو، هەست بە بڕوا بەخۆ بوونێکی پتر دەکەین. ئەگەر هات و هەستتان بە (خۆ بەکەم زانین) کرد، راست دابنیشەو شانەکانتان بەرز راگرن و بڕواننە ناو چاوی بەرامبەرتان (ئەم گۆڕانە فیزیکیە بەتەنهایی دەتوانێ دەسپێکێک بێ بۆ نەمانی هەموو حاڵەتە خراپ و سلبیەکانتان).

هەروەها ئاماژە جەستەییەکانت بگۆڕە تا روون بێتەوە کە تۆ بۆ پەیوەندی سازکردن لەگەڵ دەوروبەردا ئامادەیت. بزە لەسەر لێوتان بێ، بەم رواڵەتە نوێ و گەشە، بێ گومان تۆ گەشبین تر دەکەویە بەر چاوان. هەروا کە هەستکردن بە (خۆ بەکەم زانین) لەزمانی ئەندامانی لەشمان رەنگ دەداتەوە، هەستی بڕوا بەخۆ بوونیشمان رەنگ دەداتەوە. ئەگەر ئێمە رواڵەتێکی گەش و شادمان هەبێ هەست بە شادمانیەکی زیاتر دەکەین و خەڵکی دەوروبەریشمان بەپێی ئەو گەشی و شادمانیە هەڵسوکەوتمان لەگەڵدا دەکەن.



٤٠ ـ پلانی کارکردنی خۆت بنووسە

ئامانجەکانت هەرچییەکی هەبن، تۆ دەتوانی بەنووسین، نەخشەو ئەنجامدانیان نزیکتر بکەیتەوە. کاتێک ئێمە ئامانجەکانمان دەخەینە سەر کاغەز ئەوە نیشانەی ئەو راستییەیە کە ئێمە زۆر جدین. ئامانجێکی کورت هەڵبژێرەو بەرنامەی کارکردنەکەت لەپێناویدا دابڕێژە تیایدا شیکردنەوەیەکی تێدا بێ کە تۆ چۆن و بە چ ڕێگایەک دەتەوێ بەو ئامانجە بگەیت و پاشان پلانەکەت بخەرە قاڵبی کردەکییەوە. کاتێ ئامانجێک دەست نیشان دەکەیت ونەخشەو پلانی بۆ دادەڕێژیت و ئەنجامی دەدەیت هەستی پشت بەخۆبەستن و بڕوا بەخۆ بوونت بەرز دەبێتەوە. جاری وا هەیە پلانەکە سەرکەوتوو نابێ و تۆ ناچار دەبی گۆڕانکارییەک لە

نەخشەکەدا بکەیت، ئەمەیان گرنگ نیە. خودی نەخشە دانانەکەت بۆ کارکردن لە پێناو گەیشتن بەئامانجێک بەڵگەی راستی بوون و جدی بوونی تۆیە.
ئەمەش هەستێکی زۆر وزەبەخشە.
پرۆڤە
لاپەڕەیەک دابەش بکەرە سەر پێنج ستوون بەم شێوەی خوارەوە:
مەبەست- رەوش (میتۆد)- پێویستی- ماوە- گۆڕانکاری
* مەبەست/ ئامانجەکەت تیایدا بنووسە. دەمەوێ...
* رەوش (میتۆد) / بڕیار بدە چ هەنگاوێک دەبێ بنێیت. بەزنجیرەو رێک بیاننوسە.
* پێویستی / ئەو سەرچاوانەی پێویستیت پێ هەیە بەشێوەی لیستێک بیاننوسە وەک- یارمەتی و هاوکاری- ئامۆژگاری و رێنمایی- پارە- پشتگیری کردنی ماڵەوە... لیستەکە لەوانەیە بەتێپەڕبوونی کات گۆڕانکاری بەسەردا بێ.
* ماوە/ ماوەیەکی گونجاو بۆخۆت دابنێ. بەروارو کاتی دیاریکراو بۆ بەرەو پێش چوونی کارەکانت لە بەرچاو بگرە.
* گۆڕانکاری/ هەر گۆڕانکارییەک پێویست بوو یادداشتی بکە. ئەمەیان ستوونێکی گرنگەو کاریگەر دەبێ بەسەر نەخشەو پلانی کارەکەت. ئامادەی ئەوە بە نەخشەی کارکردنت هەموو گۆڕانکارییەک وەربگرێ تا تۆ بتوانی بەئازادی و بیرێکی داهێنەرانەوە گۆڕانکارییەکان ئەنجام بدەیت لە بری ئەوەی لەگەڵ هاتنە پێشی یەکەم لەمپەر بکەویە سەر عەردو توانای هەستانەوەت نەبێ. پلانەکانی کورت وکردەنی، مرۆڤ رێنمایی و پەلکێش دەکات بۆ زیاتر بڕوا بەخۆبوون و پشت بەخۆ بەستن بۆ پلان و کاری گەورەتر.

Ave you seen number ten's sunflowers – super aren't they?
Yeh, smashing– The new couple in number two are just lovely.

٤١ ـ بەباشە لەبارەی خەڵکیەوە بدوێن

کاتێک ئێمە بەخراپ و ناشایستە لەبارەی خەڵکیەوە دەدوێین، ئەو ڕەوشە ڕاستەقینەی لەبارەی خۆمانەوە هەستی پێ دەکەین دەیگۆڕین. ئایا هیچ کاتێ گوێت ڕادێراوە بۆ ئەو کەسانەی لەمەڕ خەڵکی دیکەوە پڕوپاگەندەو قسەی نابەجێ بڵاو دەکەنەوە. لەبارەی کەسێک کە پڕوپاگەندە دژی کەسانی تر بڵاو دەکاتەوە هەست بەچی دەکەیت؟

ئایا هەست بە ئاسوودەیی دەکەی لەگەڵ ئەو کەسەی لە پشت ملەوە باسی خەڵکی بەخراپە دەکات؟

ئایا دەتوانی پشت بەکەسانی لەو جۆرە ببەستیت و ئایا ئەوانە دەبن بەهەڤاڵ و هاوڕێی چاک؟

ئەگەر هات و تۆش لەبارەی دەوروبەری خۆتەوە بەخراپە دوایت ئاگاداربە لەوەی چ کارێک دەکەیت. ئایا ئەو قسانەی دەیکەی پێویستە؟

ئایا گۆڕانکاری باشتری لێدەکەوێتەوە؟

ئەگەر نا، دەست لەو جۆرە هەڵسوکەوتە هەڵگرە. ئەوەی لەبارەی ئەو جۆرە کەسانەوە هەستی پێ دەکەی لەبیرت بێ.

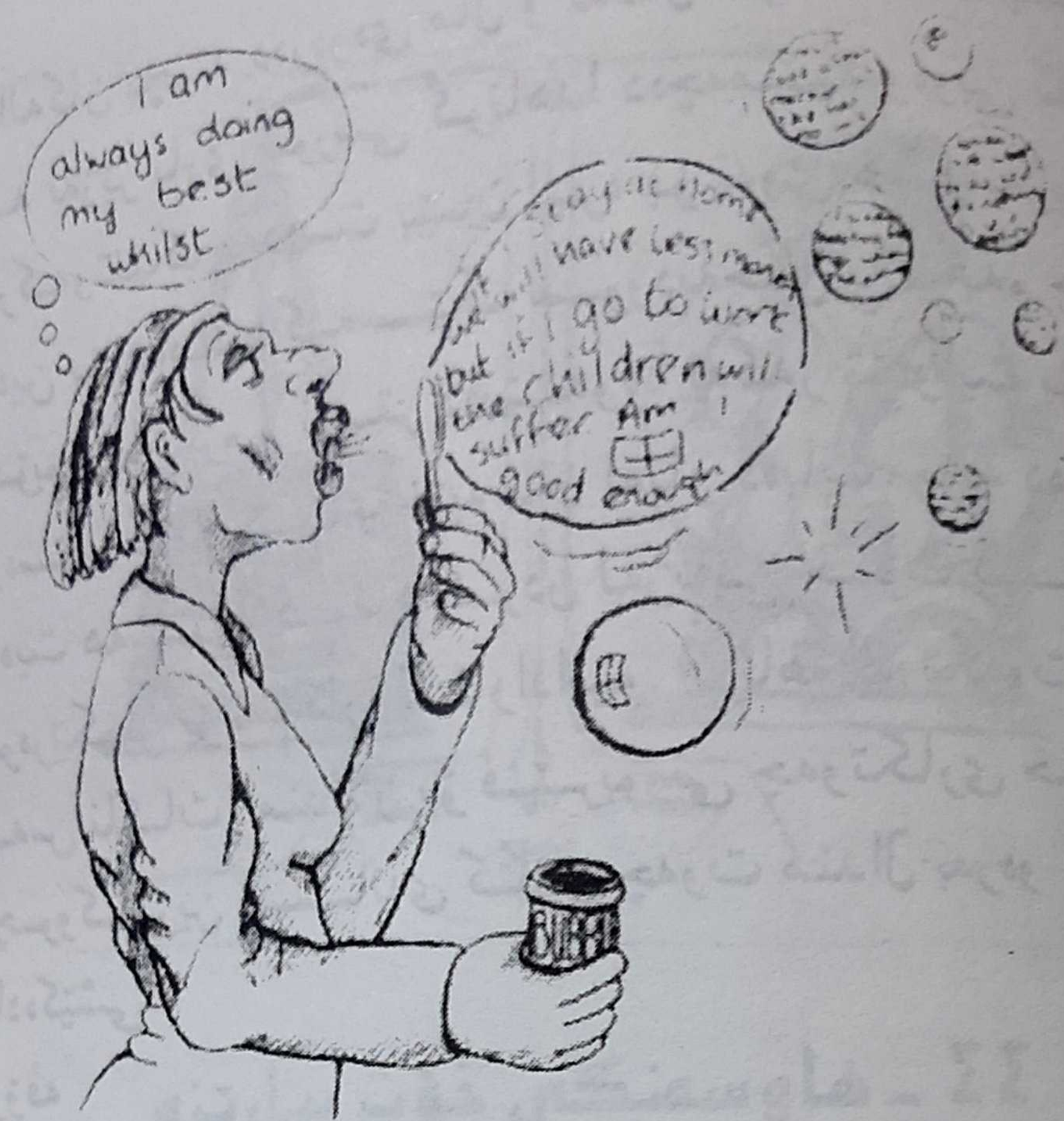
باشە، ئەمەش هەر بەهەمان شێوە لەبارەی خۆتەوە هەست پێ دەکەیت. ئەگەر دەست بە پڕوپاگەندە بڵاوکردنەوە بکەیت ئەوا هەستێکی خراپ دێنیتە کایەوەو هەرگیز تۆ بەرەو گۆڕانکارییەکی بنیاتنەر ڕێنمایی ناکات. ئەوانەی لەبارەی خۆیانەوە هەستێکی ناپەسندو خراپیان هەیە هەر ئەو کەسانەن لەبارەی خەڵکی دیکەوە قسەو قسەلۆک بڵاودەکەنەوە. ئەوانەش کە ڕێز لە خۆیان دەگرن بێ گومان بەرێزەوە ناوی خەڵکی تر دێنن. بەدوای شتی باش دا بگەڕێ کە لەبارەی دەوروبەری خۆتەوە دەستت بکەوێ و لێیەوە بدوێی. ئەوسا دەزانی کە وزەو ڕێز لەخۆگرتن و پشت بەخۆ بەستنت بەرزو بەرزتر دەبێتەوە.

٤٢ ـ هەركاتێ ویستت، بڵێ (نەء)

(نەء) وشەو پەیڤێكی زۆر بچووكە بەڵام وادیارە بۆ ئێمەمانان هێنانە سەر زمانی ئەو وشەیە كێشەیەكی زۆر گەورەیە. جارێكیان خانمێك هاتەلام و گوتی دەساڵ بەسەر شووكردنی دا تێدەپەڕێت، كەچی یەک جاریش نەیتوانیوە بە مێردەكەی بڵێ (نەء). ئەو خانمە دەست بەسەرو قژ داهێنانی بەلاوە ناخۆشە. یەكەمجاریش كە لەگەڵ ئەو پیاوەدا چاویان پێک كەوت، كە دواتر بووە مێردی، پیاوەكە حەزی لێ بوو دەست بەقژەكانی ئەوەدا بكێشێ و لێی پرسیبوو ئایا پێی خۆشە ئەو كارە بكات، خانمیش لەوەڵامدا گوتبووی (بەڵێ)!

لەکاتێکا هەستی ئەو خانمە پێچەوانەی وەڵامەکەی بوو، بەڵام هەر ویستبوی پیاوەکە خۆشحاڵ بکات. لەدوای سێیەمین منالیان، ئەو خانمە هەستی راستەقینەی خۆی لای مێردەکەی درکاند. مێردی سەری سوڕما، کە بۆ زووتر ئەو راستیەی پێ نەگوتووە. ئەگەر تۆ لە بەرامبەر پرسیارێکدا بلێ ی (بەلێ) لەکاتێکا هەستی راستەقینەی تۆ وایە بلێی (نەء) لەراستیدا مەبەستە سەرەکیەی خۆت شاردۆتەوەو، ئەم کارەیش بەخراپ کار دەکاتە سەر هەستی رێز لە خۆگرتنت. هەمووومان لەسەر ئەم وشەیەی (نەء) کێشەمان هەیە، ئەگەر هات و ئێمە بۆ ئەنجامدانی کارێک نەمانتوانی بلێین (نەء) و خۆمان ناچار کرد بەئەنجامدانی، ئەوا خۆمان تووشی حاڵەتێکی نائاسوودەیی و تورەبوون، کردو بڕوا بەخۆبوونمان بەخێرایی دادەبەزێ. ئەوەندە وشەی (نەء) لەگەڵ خۆتا دووبارە بکەرەوە تا وای لێ دێ گوتنی (نەء) بەلاتەوە ببێتە کارێکی ئاسایی.

دواتر وەک پرۆڤەیەک ئەو کارە بێنە بەرچاوی خۆت، کە ئەنجامدانیت پێ خۆش نیەو وا بزانە بەشێوەیەکی راستەقینە لەبەرامبەر کەسەکانی پەیوەندار بەو کارەوە راوەستاویت و زۆر ئاسایی پێیان بلێ (نەء). لەوانەیە یەکەم جار، کە دەڵێیت (نەء) تووشی حاڵەتێکی ترس و دەڵەڕاوکێ ببیت و ناچاربی داوای لێبوردن بکەیت. بەڵام بەهەر حاڵ پیرۆزبایی لەخۆت بکە، کە وشەکەت درکاندو دواتر لەلات ئاسایی دەبێ. هەرکاتێ وا هەست بکەیت، کە بوویتەتە قوربانی، پشت بەخۆ بەستنت دادەبەزێتە ئاستێکی نزم و پێویستیت بەوە دەبێ بەکەسێک بلێی (نەء) شانازی بەخۆتەوە دەکەیت.



٤٣ ـ هەست بە گوناهباریی مەکە

هەست کردن بەگوناهباریی، بڕوا بەخۆ بوون لەنێو دەبات، وەک تێزابێک چۆن شت دەسووتێنێت و لەنێو دەبات ئاوهاش هەستی ڕێز لەخۆگرتن دەسڕێتەوە. ئافرەتان پەیوەندیەکی نزیکیان بەگوناهی نامەعقول هەیە. چونکە پرسیاری زۆرو سەیر مێشکیان دەخواتەوە وەک ئەوەی دەڵێن (دەبێ من دایکێکی باش بم؟
ئایا من هاوسەرێکی باشم؟
ئەگەر منیش کار نەکەم پارەو خەرجیمان کەم دەبێ؟
ئەگەر کار بکەم کاتێکی لەبارمان نامێنێ تا زیاتر لەگەڵ

منداڵەکان بچینە دەرەوەی ماڵ و لەگەڵ ئەواندا کات بەسەر بەرم؟ ئێمە لەژێر باری قورسی گوناهدا دەچەمێینەوەوبێ ئەوەی هیچ سەرکەوتنێک بەدەست بێنین لێرە بۆ ئەوێ هەڵدەبەزین و هەوڵ دەدەین بۆ هەموو کەسێک سوودبەخش بین. بەم جۆرە بڕوا بەخۆبوونمان نزم و نزمتر دەبێتەوە. ئەگەر تۆ وایت بۆ ساتێک راوەستە. گوناه پشت بەخۆبەستن لەناو دەبات، بۆیە دەبێت هەوڵ بدەیت هەست بە گوناه کردن لەژیانی خۆت بسڕیتەوە. پێوەرێکیش بۆ ئەم کارە لە ئارادانیە. گوناهە بەرێکەوت سەردانی کەس ناکات. منداڵان بۆ فێربوونی چەوتکاری خێراترن و بچووکترین نیشانەی کاری چەوت منداڵ بەرەو لای خۆی رادەکێشی.

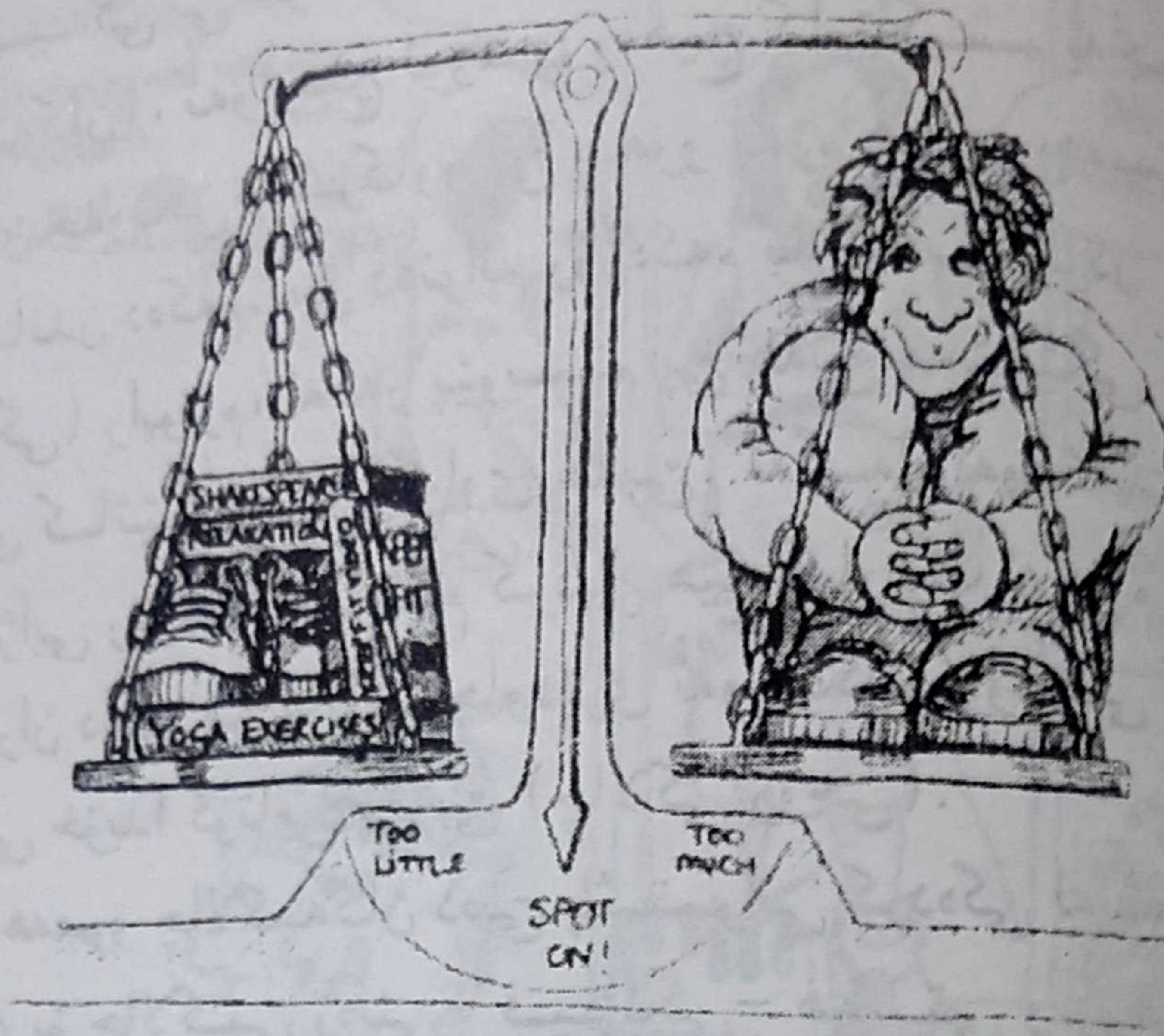
پرۆڤە

هەست نەکردن بەگوناهبار بوون

رستەیەکی چاک بسازە وەک ئەوەی «من بەردەوام هەوڵی خۆم دەدەم بۆ رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەستکردن بە گوناهباریی، کە وەک بڵقی سەر ئاو وایە، تا چیتر نەیەتەوە بەرچاوم» ئەو جا لێی گەڕێ با بڕوات و چیتریش بیری لێ مەکەوە.

ئەوەتان لەبیربێ ئەگەر ئەو دەرفەتەتان بەخۆتان دا هەست بەگوناهباریی بکەن ئەوا بڕوا بەخۆبوونتان دادەبەزێ و ئەمەش تەنها دیارییەکە پێت دەبڕێ.

پرۆڤەی هەست بەگوناهباریی نەکردن درێژە پێ بدە تا بۆت ئاسان و ئاسانتر دەبێ و ژیانت بەرەو خۆشتر دەچێ.



٤٤ ـ هاوسەنگی خۆت بپارێزە

هەرکات ئێمە بڕوا بەخۆبوونمان لە ئاستێکی بەرزدا بێ (زەین- جەستە- گیان و هەستەکانمان) حاڵەتێکی هاوسەنگیان دەبێ. ئەگەر بەهەر هۆیەک هاوسەنگیمان لەژیاندا لەدەست بدەین ئەوا ناتوانین پشت بەخۆمان ببەستین.

بۆنموونە ئەگەر بەدرێژایی رۆژ بیرم لە نووسینی ئەم کتێبە کردەوەو فکرو زەینم سەرقاڵ بکەم ئەوا شەو، خەونێکی ئاسوودەم نابێ و لەرووی فیزیکیشەوە لەوەزعێکی لەباردا ناژیم. ئەگەر بەدرێژایی رۆژیش کاتی خۆم بە وروژاندنی هەستەکانم لەمەڕ چۆنیەتی نووسینی ئەم کتێبە کوشت ئەوا هەموو هەستەکانی خۆم خستۆتە

چالاکیەکی بێ هودەو بێ سوود ماندوویانم کردووە (چالاکی هەستەکان)، ئەوا هیچ نووسین و هیچ کارێکیشم ئەنجام نەداوە دیسان خەوێکی پەشۆکاوو بێ سەرو بەرم دەبێ و هەست بەترس و تۆقاندن دەکەم. من دەتوانم رۆژەکەم بە پیاسە کردن (چالاکی فیزیکی) رابوێرم، ئەگەر پێویستم پێ هەبێ مەشقێکی چاکە بێ ئەوەی کاتێکی دیاریکراوی هەبێ. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر بەدرێژایی رۆژ هەر پیاسەم کردبێ هیچ کارێک ئەنجام نەدراوە. نیگەران دەبم. من ناتوانم چاودێری ئەوە بکەم نووسینی کتێبەکە لەکاتی خۆیدا کۆتایی پێ بێ (چالاکی رۆحی).

بەڵام هەموو چالاکیەکان دەبێ پشتیوانی کردەکی لەپشتدا بێ. ئێمە بۆ چالاکیی زەینی- فیزیکی- هەستی و رۆحی خەلق کراوین. ئەفراندن و بڕوا بەخۆ بوونی بەرز، پەیوەندی بەهاوسەنگی چالاکیەکانمان هەیە. ئەگەر هەست دەکەیت لەباشترین وەزعدا نیت، هاوسەنگ بوون یان هاوسەنگ نەبوونی خۆت لەوڵامدانەوەی چەند پرسیاری خوارەوە ببینە:

* ئەمڕۆ چەند چالاکیی زەینیم هەیە؟
* ئەمڕۆ چەند چالاکیی فیزیکی (جەستەیی)م هەیە؟
* ئەمڕۆ چەند لەگەڵ هەستەکانمدا لەپەیوەندیدا بووم؟
* ئەمڕۆ چەند چالاکی رۆحیم هەیە؟

ئەو شوێنە دەست نیشان بکە کە ناهاوسەنگی تیایەو بگەرێوە سەر ئەم رێنماییانەو بەکارگێری رەوشەکان کە بەهۆیانەوە هاوسەنگی و پشت بەخۆ بەستنت دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

٤٥ - پشت بەتێڕوانینی خۆت ببەستە

کاتێ ئێمە هەستێکی باشمان هەیە و بڕوا بەخۆبوونمان لە ئاستێکی لەبار دایە، وزەکانمان هاوسەنگن، دڵ و زەینمان پێکەوە کار دەکەن و ئێمە لەگەڵ لۆژیک و تێڕوانینی خۆمان لە پەیوەندی داین. ئێمە فێرکراوین لۆژیکی بین و بۆ هەموو کارێک لەزەینمان سوود وەربگرین و دەشزانین زەین و مێشکی ئێمە هەموو پرسیارەکان وەڵام نادەنەوە. ژیان هەر تەنها ڕێڕەوێکی

ئاقڵمەند نیە. تێڕوانین یان بینینی ناوەوەشمان تیایدا ڕۆڵی هەیە.
ئایا تۆ دەتوانی بە تێڕوانینی خۆت پشت ببەستی؟ ئایا تۆ دەزانی تێڕوانین چیەو لەکوێ دەبێ بەدوایدا بگەڕێیت؟
ئێوە سەروکارتان لەگەڵ تێڕوانینی خۆتاندا هەیە کاتێک بیر لەشتێک دەکەنەوە. دەزانی شتێک لە ئارادا هەیەو ڕاستە، تەنانەت ئەگەر لەبارەیەوە کەس شتێکی پێتان نەگوتبێ. هێزی بینینی ناوەوەتان زانیاری گرنگتان پێ دەبەخشێ و لەڕێگەی ویست و هەستو تیشکە دەروونیەکانتانەوە لەگەڵتانا دەدوێ.
ئایا ئەوکاتەت لەبیرە کە تەنها دەتزانی کارێک دەبێ ئەنجام بدەیت (تەنها هەستێکی پوچ و بێ بنەما بوو) بەڵام کارەکەت ئەنجامداو باشیش دەرچوو. لێرەدا تێڕوانینی ناوەوەتان ڕۆڵی هەبووە.
گوێ رادێرە بۆ پەیامی دەروونت، کە پێت دەڵێ پشت بەخۆت ببەستە. ئەوسا تۆ بەهێزترو هاوسەنگتر دەبی و هەستی باوەڕ بەخۆ بوون و ڕێزگرتن لەخۆت بەرزتر دەبێتەوە.

٤٦ـ لیستێک بۆ نرخاندن و پێزانین ئامادە بکە

ئەگەر تۆ خاوەن هەستێکی کزو لاوازبیت، شتێک بدۆزەرەوە، هەرچەند بچوکیش بێ بۆ نرخاندن. لەوەیا تا چ رادەیەک هەست بەخەمۆکی دەکەیت گرنگ نیە. هەمیشە شتێک هەیە کەشایانی

ئەوەبێت بەباشی هەڵیسەنگێنی. بەدوای ئەو شتەدا بڕۆو بیدۆزەرەوە. کاتێ بەتەواوی بێ پشت و پەنا دەمێنیتەوەو ژیانت تام و چێژی تێدا نامێنێ لیستێک بۆ نرخاندن و پێزانین ئامادە بکە. لەوانەیە تۆ بەئەستەم بتوانی ئەمە جێبەجێ بکەیت، بەڵام من بەڵێنت پێ دەدەم ئەم کارەت ئەوەندە دێنێ زەحمەتی بۆ بکێشی. کاری پێزانین، ئاودێری تۆوە چێندراوەکانت دەکات.

پرۆڤە

لیستێک وەک ئەوەی خوارەوە ئامادە بکەو تا بکرێ شتی زیاتری تێدا جێ بکەوە.

لیستی پێزانینی من

من (ناوی خۆت).......................دەنرخێنم

من ....دەنرخێنم

من ....دەنرخێنم

٤٧ ـ خۆت ڕابێنە وجودت هەبێ

ئێمە بەگشتی سەرقاڵی ئەم کارو ئەو کارین. هەندێ جار وا دەبێ ئەم سەرقاڵبوونە هەستێکی باشمان لە دەروونداا دەچێنێ و هەست بەوە دەکەین ئامانجێکمان هەیە، بەڵام چالاکی بەردەوام دەبێتە کارێکی بێ مەعناو بێ سوود. کاری لەرادەبەدەر و راکردن لێرە بۆ ئەوێ، بێ ئەوەی ڤالاّییەکمان بۆ بڕەخسێ و پشوبەکمان بداتە

بەر، هاوسەنگیەکە دەشێوێنێ. بۆ دەستەبەرکردنی ژیانێکی هاوسەنگ لەگەڵ هێزی دەروونی و باوەڕ بەخۆ بوون، پێویستیمان بەوە هەیە کە خۆمان لەجموجۆڵی بێ سوود دووربخەینەوە. ئێمە بەراستی هەندێ کاتمان پێویستە بۆ ئەوەی هەست بە بوون وجودی خۆمان بکەین.

پشوودان و حەسانەوە- راگرتنی کارو چالاکی- تەنها مانەوە، ئاگاییمان زێتر دەکات و یارمەتیدەرمان دەبێ تا خۆمان لەشەکەتی بپارێزین.

پرۆڤە

رۆژانە چەند خولەکێک خۆت بخزێنە ناو کەشێکی کپی و بێ دەنگییەوە. رادیۆو تەلەفزیۆن بکوژێنەوە. کتێب مەخوێنەوەو هیچ کارێک ئەنجام مەدە.

تەنها لە ئارامیدا دابنیشە. لەسەرەتادا لەوانەیە ئەم کارە کەمێک زەحمەت بێ بۆت. بۆیە دانیشتنەکەت با ماوەیەکی زۆر نەخایەنێ. کاتێ تۆ خووت دایە بوون وجودی خۆت، هەستەکانت گەشە دەکەن. تۆش دەتوانی لەنێوان بوون و کارەکانتدا هاوسەنگی رابگری. ئەم کارەش هەستی ئامانجدار بوون و پشت بەخۆ بەستنت زێتر دەکات.

٤٨ ـ پشت بەتواناکانی خۆت ببەستە

کاتێک ئاستی پشت بەخۆبەستنمان نزم و لاوازە، ئێمە تەنها خاڵە لاوازەکانی خۆمان دەبینین، ئەگەر تووشی هەڵەیەک بین ئەمە تەنها گەمژەیی و بێ سوود بوونی ئێمە دەسەلمێنێ، وا دێتەبەرچاو، حەزێکی سروشتی لەناو ئێمەدا هەبێ، کەوامان لێدەکات لەباتی بەرز هەڵکشان، ئاستی خۆمان دابەزێنین، لەوانەیە فێرکرابین لاف لێدان و خۆدەرخستنمان نەبێ و خاکەڕا بین.

ئاستی باوەڕ بەخۆ بوونی هیچ کەسێک، هەرگیز پەیوەندی بەوەی خەڵکی تر بیری لێ دەکاتەوە نیە، باوەڕ بەخۆ بوون تەنها

پەیوەندی بەوەوە هەیە، کە ئێمە چۆن بیر لە خۆمان دەکەینەوە، بۆیە ئەگەر ئێمە ئاستی خۆمان راگرت ئەمە رێک ئەو شوێنەیە، کە ئێمە لەو خوارە دەمێنینەوە، ئێمە پێویستیمان بەخۆ بنیاتنان هەیە، ئەمەش لاف لێدان و خۆدەرخستن ناگەیەنێ، بگرە مەعنای ئیجابی بوونی بەهەراو هۆریایە، هەمووومان خاڵی لاوازیمان تێدایە، بەڵام کاتێکیش دەتوانین خۆمان بگۆڕین بەرەو باشتر، کە هۆکار و وزەمان تێدا بێ، رەشبینی، دڵتەنگی دێنێتە کایەو ئاستی وزە دادەبەزێنێ، گەشبینیش، حەزو ئارەزوو، هێزی پاڵنەرو تواناکانی گۆڕانکاریمان تێدا دەوروژێنێ، خاکەڕایی درۆزنانە وەلا بنی، سەرنجی تواناکانی خۆت بدە و بزانە لە چ کارێکدا باشتریت، گرنگ نیە کارەکە بچوک یان گەورە بێت.

پرۆڤە

کاتێ وەزعی مادیت باش نیە پشت بەتواناکانی خۆت ببەستەو خۆت لە خەمۆکی رزگار بکەو لیستێک ئامادە بکە.

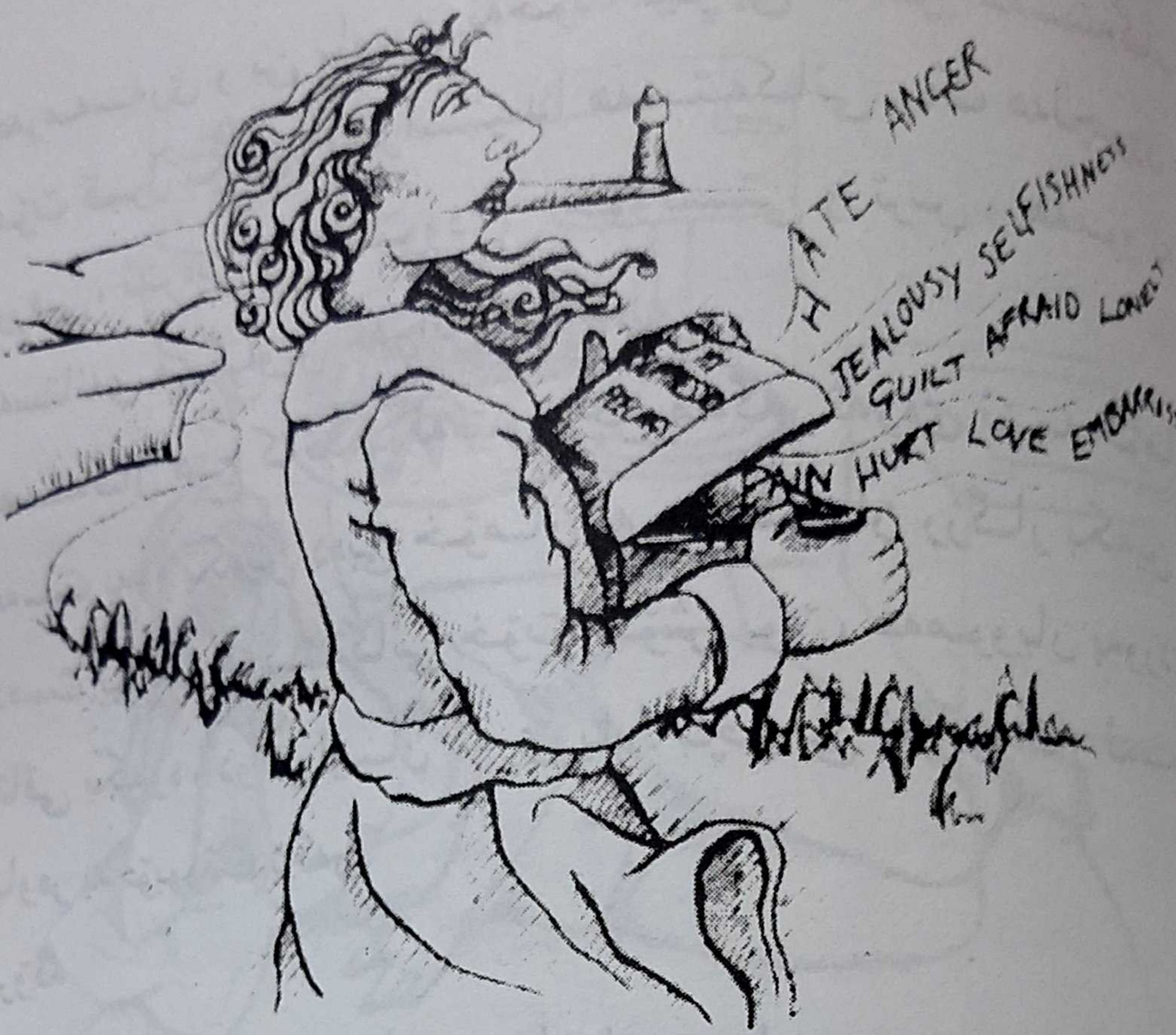
تواناکانی من ئەمانەی خوارەوەن:

١-

٢-

٣-

ئەوەندەی هۆشتان یارمەتیتان دەدات بنووسن، بەدەنگی بەرز بیانخوێنەوە، شانازی بەتواناکانی خۆتەوە بکە، رێز لەخۆ گرتن دەرگای پشت بەخۆ بەستن بەرووتدا والا دەکات.



٤٩ ـ با هەستە كپ كراوەكانت لاچن

زۆربەی هەرەزۆری ئێمە لە تەمەنی منداڵییەوە فێرکراوین هەستەکانمان تەنها بۆ خۆمان راگرین و دەریان نەبڕین، ئەگەر ئێمە لە شاردنەوەی هەستەکانمان ئازا بین «هەستە شاراوەکان» لەوانەیە بگەینە رادەیەکی ئاوها هەستەکانی خۆمان لە خۆمانیش بشارینەوە «هەستەکانی بێ ئاگایی» لەگەڵ ئەوەشدا هەستە شاراوەکان لەنێو ناچن تەنها لە شوێنێک حەشار دەدرێن، ئێمە لە دەروونی خۆمانی دەشارینەوە، بۆیە دەبینە هۆی ئازارو

چەرمەسەری و بێ باوەڕی بەخود، لێڕابێ هەموو هەستەکانی خۆت قبوڵ بکەی، لە راستیدا هەستەکانی وەک هەڵچوون و توڕەیی، ئێرەیی و حەسوودی- خۆویستی و ترس و هەموو ئەو هەستانەی فێرکراوین خەراپن و باشن.

هەستەکان هیچ کاتێک لەنێو ناچن مەگەر ئەوەی ئێمە خۆمان هەست بەوە بکەین دەبێ خۆمان لە دەستیان رزگار بکەین، دەست پێبکە هەستەکانی خۆت خۆش بوێ، هەموویان بەوردی تاقی بکەوە، دواتر لێیان گەڕێ با لابچن بێ ئەوەی کار لەسەر باوەڕ بەخۆبوونت بکەن.

پرۆڤە

١- هەستەکانی خۆت بناسە و ناویان بۆ دابنێ.

٢- قبوڵ بکە کەئەو هەستەت هەیە.

٣-مۆڵەت بەخۆت بدە شاگەشکە بوونت هەست پێ بکەیت، بۆ تێپەڕاندنی ئەو رووداوە پێویستیت بەهەندێ کات هەیە.

٤-وا بزانە هەموو بەشەکانی ئەو شاگەشکە بوونەت لە بلّقێکدایە، لێ گەڕێ ئەو بلّقە بەئاوێ دابچێ.

٥٠ ـ بچۆ بۆ گەشت و سەیران

ژیانت جەنجاڵە و واپێ دەچێ هەر کەسەو داواکاریەکی هەبێ، تۆ کەی بۆت دەلوێ کاتێک بۆخۆت تەرخان بکەیت، ئایا هەرگیز هەستێکی وات هەبووە؟ لەوانەیە تۆ پێویستیت بەوە هەبێ چاوێک بەخشتەی کاتەکانتدا بگێڕی بەڵام، بە کورتیەکەی هەمیشە پێویستیت بە دەرفەتێک هەیە بۆ گەشت و سەیرانێکی کورت.

پرۆڤەی چوونە گەشت

کاتێ نیوکاتژمێر کاتی زیادیت هەیە، شوێنێکی کپ و بێ دەنگ بدۆزەوەو لەوێ دانیشەو پشوو بدە، چاوەکانت بنووقێنەو هەست لە هەناسەدان و هەناسە هەڵمژینت راگرە، لە حاڵەتێکدا کەوا مێشک و جەستەت بەتەواوی لە حەسانەوەدان بەچاوی زەینت دیمەنێکی جوان بنەخشێنە.

دیمەنێکی دەرەوە لە لێواری دەریا، لە کوێستانێک- لە باخێک یان هەر شوێنێک، کە پێت خۆش و جوانە هەڵبژێرە، دیمەنەکە بە کەیفی خۆت برازێنەوە. بەرنامەی گەشتەکەت دارێژە، با دیمەن و گۆشە و کەنارەکانی شوێنەکە سەرنجت راکێشن، بۆنە خۆشەکان هەڵمژە، چریکەی باڵندەکان- دەنگی ئاوو لێکدانی شەپۆلەکان بەسەر گاشە بەردەکان بژنەوە، کاتێک تۆ شوێنی دڵخوازی خۆت ئامادە کرد، بە ئەسپایی بگەڕێوە نێو ژوورەکەت و چاوەکانت بکەوە.

ئێستا ئیتر هەر کاتێ ویستت دەتوانی بۆ ماوەی چەند چرکەیەک بچیتە گەشت و سەیران، هیچ کەلوپەلێکی ناوێ و بەلاشە، لەهەر کوێیەک و هەر کاتێک بێ دەتوانی بچیتە ئەوێ، هەر کە زانیت کارەکانت تێکەڵ و پێکەڵ بوون و خەریکە وەزعت تێک دەچێ، بۆ چەند چرکەیەک چاوەکانت بنووقێنەو سەفەرێکی شوێنە دڵخوازەکەت بکە، لەوێ تۆ دەتوانی خۆت لە هەموو بارودۆخێکدا دابڕێنی.

پاشان بە هەستێکی خۆش و تازەوە بێ ئەوەی هیچ کەسێک ئاگای لە چوونت بوو بێ دەگەڕێیتەوە شوێنی خۆت، ئەم تەکنیکە درێژە پێ بدە، بەراستی کارێکی سەرنج راکێشە.

٥١ـ لە مڕۆوە دەست پێ بکە خەونەکانت بکەیتە ڕاستی

ئایا تۆ هیچ کاتێک ئەم شتانەت لە خەڵکی دەوروبەرت بیستووە «من دەمێکە دەمەوێ بچمە فلانە شوێن- فلانە کار ئەنجام بدەم- فلانە شتەم هەبێ- سەردانی فلان شوێن بکەم- دەست بەفلانە کار بکەم - و... هتد» ؟

بۆئەوانە، ئەو کارانەی باسی لێوە دەکەن ئەنجامی نادەن؟ کاتێ دەزانین پێمان خۆشە چ کارێک بکەین بۆمان هەیە هەنگاو بەرەو ئەنجامدانیان بهاوێژین، پرۆڤەی خوارەوە ئەنجام بدە تا ئامانج و مەبەستەکانت بدۆزیتەوە:

ئەو شتەی من لەژیانمدا دەمەوێ ئەنجامیان بدەم.

دەمەوێ:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

٦- ....

٧- ....

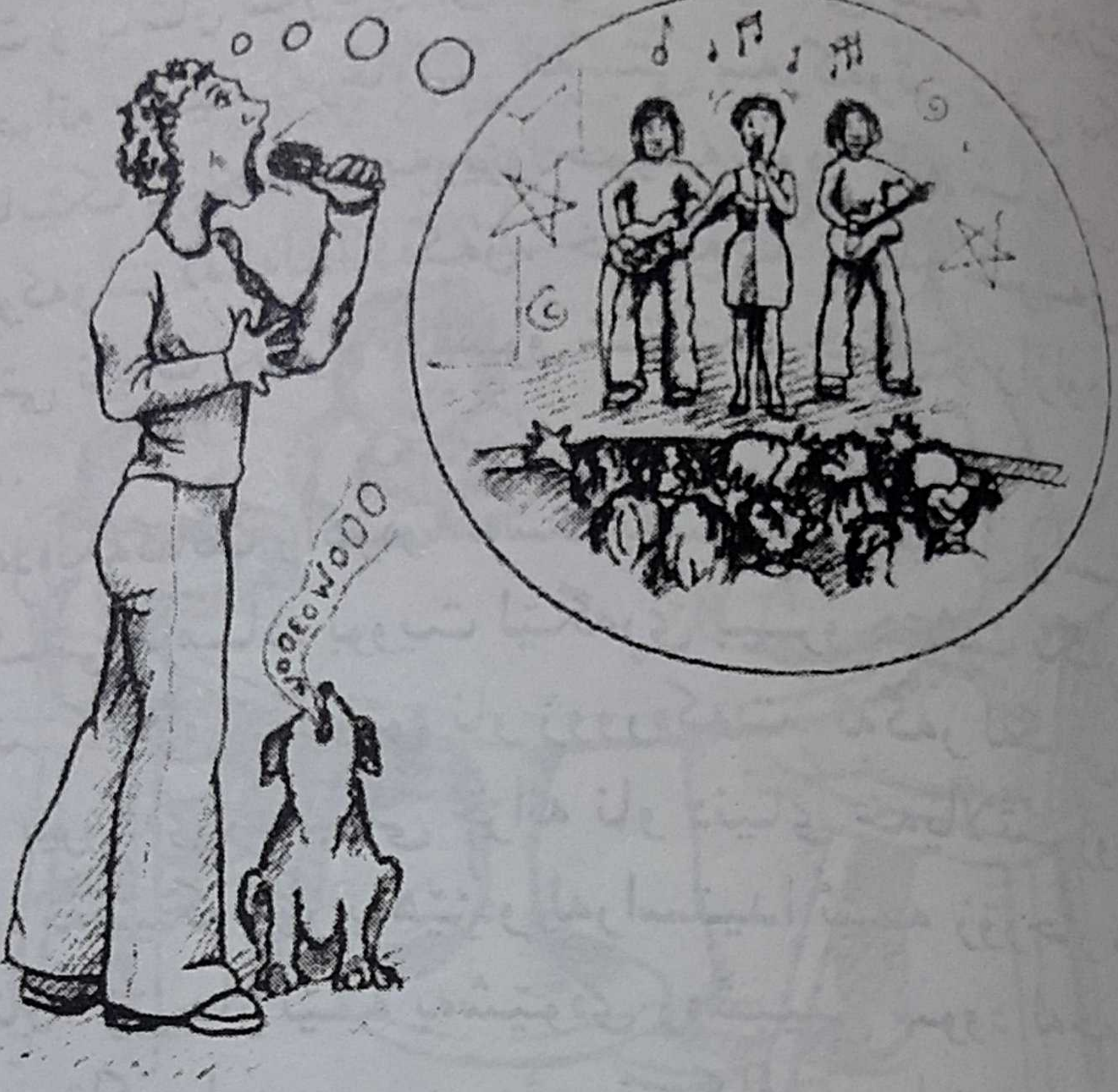
٨- ....

٩- ....

١٠- ....

ئایا بۆ گەیشتن بەو کارانە هیچ هەنگاوێکت هاویشتووە؟ ئەگەر نا، بۆ جەخت لە هاویشتنی ئەو ئەنگاوانە ناکەیتەوە، کە بەرەو مەبەستەکانت دەبات؟

کەسێکی ئاوها مەبە، کە هەمیشە پرتەو بۆڵەت بێ، کە پێت وابێ هیچ کاتێک بەو ئامانجانە ناگەیت. ئەگەر وابێت هەمیشە لە حاڵەتێکی بێ ئومێدی دا دەژیت و توانای پشت بەخۆ بەستنت نامێنێت. تۆ دەتوانی بگەیتە ئەستێرەکانی ئاسمان. خۆت تاقی بکەرەوە. بوێرو نەترس بەو هەنگاو باوێ. هاوکات لەگەڵ هەوڵ و هەنگاونانەکانت بڕوا بەخۆبوونت بەرزتر دەبێتەوە.



٥٢ ـ سەرکەوتن بۆ خۆت دروست بکە

هێزی خەیاڵ و بیرکردنەوەت زۆرەو لەتواناتدا هەیە هەموو شتێک دروست بکات. بڕیار بدە سەرکەوتن بۆ خۆت دروست بکەیت.
رستەی پۆزەتیڤی خوارەوە دووبارە بکەوە:
رستەی پۆزەتیڤ/ من شایانی سەرکەوتنم. ئێستا لە هەستی خەیاڵ و بیرکردنەوەت سوود وەربگرەو هێزو توانا بە رستەی سەرەوە ببەخشە.
پرۆڤەی، هێنانە بەرچاو
شوێنێکی هێمن بدۆزەوە. چاوەکانت بنووقێنەو ئاسوودە بە. سەرنج بدە هەناسەدانت تا ئەوکاتەی بەقووڵی هەست بەحەسانەوە

دەکەیت و پاشان سەرکەوتنی خۆت بەکردەکی ببینە. دیمەنێک کە پێت جوانە بیهێنە بەرچاوت. هەستی سەرکەوتن تاقی بکەرەوە. خەڵکانێک ببینە، کە بەرێزو حورمەتەوە- کە شایانی تۆیە- هەڵسوکەوتت لەگەڵدا دەکەن. خەیاڵەکە تا ئەو شوێنەی دەلوێ لەراستی نزیک بکەوە. هەموو شتێک جوان و رازاوە ببینەو ببیستە.

گوێ لەدەنگەکانت راگرەو هەست بەسەرکەوتنێکی راستەقینە بکە. کاتێ ئامادە بوویت لێگەڕێ بیرو هۆشت بگەڕێنەوە. چاوەکانت بکەوەو بگەڕێوە ناو ژوورەکەت. ئەگەر لەکاتی خەیاڵ کردندا، بیرۆکەی رەشبینی خزانە ناو دنیای خەیاڵاتت زوو لایان بەرە. ئەم تەکنیکە زۆر بەهێزەو لەراستیدا ئێمە زۆرجار سوودی لێ دەبینین. زۆرجار ئێمە بەشێوەی رەشبینی سوود لەخەیاڵاتمان وەردەگرین تاکو باوەڕو بیرە رەشبینیەکانمان بپارێزین. ئایا هیچ کاتێک هاتۆتە پێش کە پێت خۆش بێ کارێک ئەنجام بدەیت و پاشان بەخێرایی بڕیار دەدەی خۆت نەخەیتە دەردی سەر، چونکە لەوانەیە لەتواناتدا نەبێ کارەکە ئەنجام بدەی. لێرەدا چی رویداوە؟

ئەوەی لێرەدا رویداوە سوود وەرگرتنی تۆیە لەبیروباوەڕە رەشبینیەکەت. ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێ «من ناتوانم ئەو کارە ئەنجام بدەم». ئەو بیرۆکەیە بەهۆی خەیاڵێکی رەشبین دەپارێزرێت، کاتێ کە لە خەیاڵی خۆتدا خۆت بەشکست خواردوو دەبینی. بۆ لەو خەیاڵانەتدا بۆ بیرۆکەی ئیجابی و بەسوودو سەرکەوتوو باوەڕ بەخووبوون سوود وەرناگریت؟

٥٣ ـ منالّەکانت بەباشی گۆش و پەروەردە بکە.

بیرۆکە سلبیەکانمان دەکەونە نێوان خۆمان و باوەڕ بەخۆبوونمان. ئێمە ئەو شتانە لەمنداڵیەوە فێربووینە، ئەمڕۆ ئێمە شتێکی زۆر لەبارەی هێزی بیرکردنەوەی ئیجابی و، ئاکامەکانی رەخنەی رووخێنەر دەزانین. بۆ ئێمەی دایک و باوک، ئەو زانستە زۆر پڕ بەهایە. پەیڤ و وشەکان زۆر بەهێزو کاریگەرن و دەکرێ بۆ ئازادیەتی بەخشین و پاراستن و گاڵتەو سووکایەتی پێکردن بەکارببرێن.

دیارە ئێمە هەرشتێک، کە بمانەوێ فێری منداڵەکانمان بکەین کە باوەڕ بکەن، ئەوان زوو باوەڕ دەکەن. ئەگەر ئێمە پێیان بڵێین

(نەفام- بێ سوود- بەد- بێ نرخ- تەوەزەل و... هتد)ن ئەوان ئەو شتانە لە مێشکیان دەچەقێ و باوەڕی پێ دەکەن و وایان لێدەکات بێ بڕوا بەخۆبوون و بێ پشت بەخۆ بەستن گەورەبن. ئەمەش بێگومان بیرۆکەی ڕەشبینی لەبارەی خۆیانەوە لە دڵ و دەروونیاندا دەچێنێ و لەگەڵیاندا گەورە دەبێ. بەو زانست و ئاگاییەی، کە ئێستا ئێمەمانان هەمانە دەتوانین بەرێگایەکی زۆر ئیجابی و سوود بەخش، هێزو توانا بەمنداڵەکانمان ببەخشین. هانیان بدەین و بیانپارێزین. ئەمەش بەو واتایە نیە پێیان بڵێین هەرچییەکی ئەوان ئەنجامی دەدەن کارێکی بەرزە- بەپێچەوانەوە ئێمە دەتوانین منداڵەکانمان هان بدەین و پێیان بڵێین چەند ئەوانمان خۆش دەوێ و ئەوان چەند هۆشمەندن، تا ئەوانیش هەستی خۆیان بەئاشکرایی دەربڕن. هەروەک دەتوانین شێوەو ڕێگای ئەنجامدانی کاریان بێ ئەوەی لە هەوڵەکانیاندا هەست بەبچوکی و سووکایەتی بکەن- پێ نیشان بدەین. من لێرەدا لەبارەی دایک و باوکی کامل نادوێم ئێمە تەنها دەتوانین هەوڵی خۆمان بدەین، ئەمەش لەوانەیە بەهەڵە بێتە بەرچاو، دایکایەتی و باوکایەتی زۆر کارێکی زەحمەتە بەڵام دەتوانین دەسپێکێکی باش فێرە منداڵەکانمان بکەین. بۆیە ئەوان ڕێز لەخۆیان و لەخەڵکی تر دەگرن. هەرجارێک کە ئێوە کەسێک هان دەدەن، کە پشت بەخۆی ببەستێ هەستی بەنرخ بوونی خۆت بەرز دەبێتەوە. هێزو توانا بەمنداڵەکانت ببەخشەو یارمەتیدەر بە بۆ ڕزگار کردنی وەچەیەکی جوان و جحێل تا بڕوا بەخۆبوون و ورەیان بەرز بێت.

٥٤ ـ لەبیرت بێ تۆ هاوتات نیە

ئایا هیچ کاتێک خۆت لەگەڵ کەسانی تردا بەراورد دەکەیت؟
ئایا هیچ هەستت بەوە کردووە تۆ وەک کەسێکی تر باش نیت یان بەرادەیەکی دڵخواز هۆشمەند- لاواز- جوان- پڕبایەخ و شادمان نیت؟

هەر وەختێک خۆت لەگەڵ کەسێکی تردا بەراورد کرد تۆ پشت بەستن بەتواناو بڕیار دان و هەڵبژاردن لە دەست دەدەیت. تۆ وەک کەسێک بووبێتە قوربانی و بڕوا بەخۆبوونێکی کزی هەبێ کار دەکەیت. تۆ تاکت نیە. هیچ کاتێک کەسێکی وەک تۆ لەسەر ئەم گۆی زەوییە نەبووەو نیە. ئەم بیرۆکەیە وات لێدەکات رەگ داکوتی و شتێکی تایبەتی بیت.

وتەی خوارەوە پرۆڤە بکە:

وتەی سوود بەخش= من هاوتام نیە

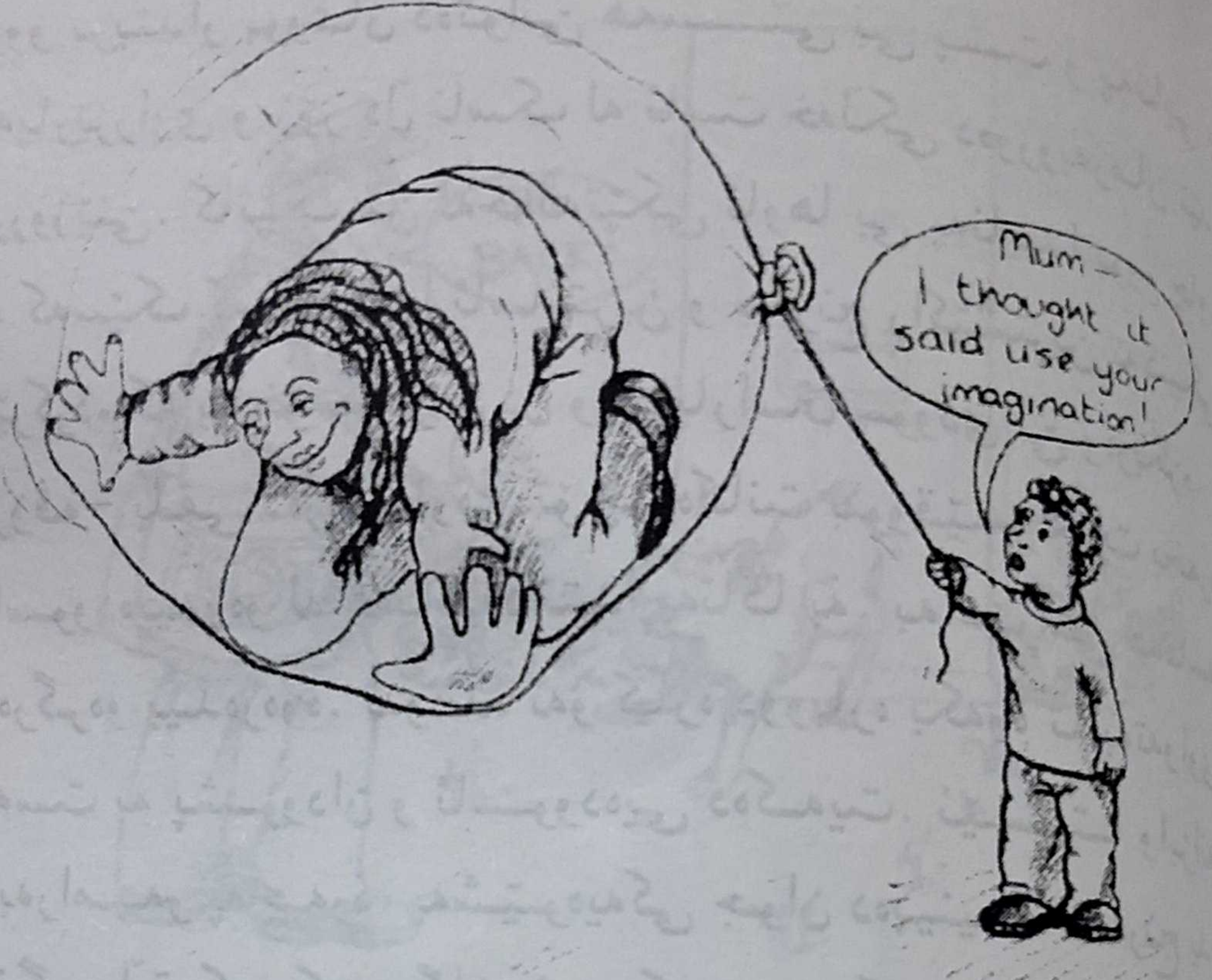
چەندین جار دووبارەی بکەوەو بەدەنگی بەرز بیلێوە. هێزی داهێنان و ئەفراندنت بەرز بکەوە. هەر کاتێک هەستت بە پێویستی هاوسەنگبوون کرد، بەوردی رامێنە لەو شتەی هەستی پێ دەکەیت. ئەمە شتێکە دەتگۆڕێ.

گۆڕانکاری لە خۆتدا قبوڵ بکە. هەر ئەم گۆڕانکاریانەن وات لێدەکەن ببیتە کەسێکی بێ هاوتاو داهێنەر، لەجێ و شوێنێکی شایان و تایبەت بەخۆتدا.

٥٥ ـ (تۆ ناتوانی هەڵمسوڕێنی) ئەنجام بدە

منداڵ هەمیشە هەڵسوکەوتێکی سروشتی هەیە و وا دەزانین هەر کاتێک گەورە دەبین پشت گوێ دەخرێین و لەبیر دەکرێین. لەگەڵ گەمەکانی سەردەمی منداڵێتیدا پەیوەندیت راگرەو لە پرۆڤەی خوارەوە، کە کاریگەریەکی راستەقینەی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ستێرس و، ئارام بەخشە چێژ وەرگرە.

پرۆڤە- (تۆ ناتوانی هەڵمسوڕێنی).
پێیەکانت لێک کەوەو راوەستە، (پێیەکانت بە ئەندازەی شانەکانت بکەوە)
لەش- مل و سەری خۆت وەکو یەک پارچە، سەرەتا بۆلای چەپ پاشان بۆلای راست بسوڕێنە. لێ گەڕێ بازووەکانت لەگەڵ لەشت بەشێوەیەکی ئازاد لەلایەکەوە بۆلایەکەی تر بسوڕێ، لەم حاڵەتەدا بەدەوری شانەکانت دەپێچرێن.
دڵنیابە سەرت لەگەڵ لەش و جەستەتدا دەسوڕێ و هاوڕێیەتی دەکات. هاوکات کە لەشت لەچەپەوە بۆلای راست و دواوە دەسوڕێ هاوار بکە. تا دەتوانی بەدەنگێکی بەرز هاوار بکە (تۆ ناتوانی ناچارم بکەیت) چێژ وەرگرە. درێژە بە هاوارکردنت بدە، ئەوانە تاقی بکەوە. من گرنگی نادەم . کپ کردنی هەڵچوون و توڕەیی بەم شێوەیە، کارێکی باشە بۆ رێز لەخۆگرتن و دەستەبەر کردنی حاڵەتێکی وروژێنەر کاتێ تۆ بڕوا بەخۆ بوونێکی کزت هەیە. ئێمە دەمانەوێ خۆمان زۆر بەجدی وەربگرین. بۆیە بسوڕێ. هاوار بکەو پێبکەنەو هەموو شتێک بێنە بەرچاوت.



٥٦ ـ برۆ ناو بڵقێکی ئاو

ماوەیەک بەر لەئێستا، بەر لەوەی لێکۆڵینەوەی خۆم بۆ شێوازی هەستێکی باشتر لەبارەی خۆوە دەست پێبکەم، لەحاڵەتێکی زۆر نزمدا بووم، من لەنێوان هەست بە هێدمەیەکی توندا بووم و کەمترین باوەڕم بە خۆم نەبوو. لەراستیدا من باوەڕم بەهیچ شتێک نەمابوو. کاتێ ئێمە دەکەوینە قوڵایی نائومێدی و لەنەمانی هەستی بڕوا بەخۆ بوونمان ئازار دەچێژین لەو کاتەدا هەموو هەستی پشت بەخۆو خەڵکی تر بەستن لەدەست دەدەین. بۆیە هەست بەتەنهایی، زوو برینداربوون و ترس دەکەین. هەستی

زوو بریندار بوونمان دەتوانێ هەستی بێ پشت و پەنایی و نەپارێزراوی و زۆر دڵ ناسک لە ئاست خەڵکی دەوروبەرمان تێدا بوروژێنێ. کاتێک من لەحاڵەتێکی ئاوها بێ پەناییدا بووم چاوم بە کەسێک کەوت کەوا ئاسانترین و سەرنج راکێشترین تەکنیکی فێرکردم کە بۆ خۆ بەهێز کردن و خۆپاراستن سوودی لێ وەربگرم.

پرۆڤە- بڵقی دەرەوشاوەی تۆ چاوەکانت بنووقێنەو خۆت بخەرە ئاسوودەییەوەو لە هەناسەدانتدا بەئاگا بە. بە هێواشی هەناسە وەرگرەو بیدەرەوە. ئەوەندە ئەو کارە دووبارە بکەوە تا بەتەواوی هەست بە پشوودان و ئاسوودەیی دەکەیت. ئێستا وابزانە لەبەرامبەر پەنجەرە، بەشێوەیەکی جوان دەبینیت. سەرنج بدە رەنگی بڵقەکە، کە دەگاتە ژوورەکەت و دەکەوێتە ژێر پێتەوە. هەرچەند لێی رادەمێنی گەورەترو جوانتر دەبێ. تا رادەیەک لەتۆ گەورەتر دەبێ. ئێستا بچۆ ناو بڵقەکەوە. بەتەواوی هەست بەئاسایش و پارێزراوی دەکەیت. تۆ ئەوکاتەی لەناو بڵقە جوانەکەی خۆتدایت، هیچ کەس و هیچ شتێک ناتوانێ ئازارت پێ بگەیەنێ.

هەرکات هەستت کرد پێویستیت بەم تەکنیکە هەیە دووبارەی بکەوەو سوودی لێ وەربگرە. لەتواناتدا هەیە بەچاوتروکاندنێک بڵقەکە دروست کەیت و بچیتە ناویەوە. ئەم کارە تاقی بکەوەو ئەو هەست بە ئاسایش و پارێزراو بوونەی پێت دەبەخشێ چێژی لێ وەربگرە.

٥٧ - یەکلاکەرەوە بە

ئێمە هەمان ئەو شێوازە هەڵسوکەوتانە فێری خەڵکی دەکەین، کە پێمان خۆشە بەو شێوازانەوە رەفتارمان لەگەڵدا بکەن، ئەوە بەو واتایەیە کە ئەگەر خەڵکی بەسیفەتی پێڵاو سڕەوە سوودت لێ وەردەگرن لەبەر ئەوەیە، کە خۆت ئەو دەرفەتەت پێیان داوە، ئەگەر بێت و تۆ، بڕوا بەخۆ بوونت نەبێ، ئەوسا کەسێک دەتکا بە قوربانی، لە نزیکەوە بڕوانە پەیوەندیەکانت لەگەڵ هاوبەشی ژیانت، هاوڕێ و هاوکارانت و ئەندامانی خێزانت و، ئەم پرسیارانە ئاراستەی خۆت بکە:

- من ئیجازە بەکێ دەدەم بە خراپ لەگەڵمدا هەڵسوکەوت بکات؟
- من چۆن لێدەگەڕێم شتێکی وا رووبدات؟

ئەم جۆرە پەیوەندیە، بەگۆڕینی هەڵسوکەوتی خۆت بگۆڕەو بەشێوەیەی یەکلاکەرەوە رفتار بکە، ئەوسا ئەو کەسەی بەخراپ کاری لێ دەکێشا شێوازی رەفتارکردنی لەگەڵتدا دەگۆڕێ یان بە جارێ لە ژیانت دوور دەکەوێتەوە، بزانە چیت دەوێ و رێز لە داخوازیەکانت بگرە، باوەڕ بکە تۆ دەتوانی ببیتە هۆکاری ئەوەی رووداوێک رووبدات پاشان دەست بەکار بیت.

هیچ کاتێک لە گوتنی «نە» ئەگەر پێویست بوو، مەترسە، سوود لە شارەزایی و پسپۆڕیت وەربگرە بۆ پەیوەندی ساز کردن، سوود لە هەلە زێرینەکان وەربگرە، ژیان پڕە لە موجازەفە کردن، بەرپرسێتی کارەکانی خۆت بەئەستۆ بگرەو هەستە راستەقینەکانی خۆت دەربڕە، وەڵامی ئەو کەسەی قوربانی نیە، یەکلاکەرەوەیە، تۆ ئەگەر وابیت لەسەر بنەمای باشترین حەزو ئارەزووەکانت هەڵسوکەوت دەکەیت و لەسەر پێیەکانی خۆت دەوەستیت، تۆ لەگەڵ پێویستی و داخوازیەکانتدا پەیوەندیەکی روونت هەیە، هەروەها رێز لە هەست و مافی خەڵکی دیکەش دەگری، تۆ نرخی خۆت دەزانی و ئاستی بڕوا بەخۆبوونت بەرزە.

پێویستیمان بەباوەڕ بەخۆبوون هەیە، بڕوا سیحرێکی زۆر بەهێزە، کاتێ خۆش ویستنی خود دەبێتە مەحاڵ دەکرێ مەشق و پرۆڤەی بکەیت، ئەو باوەڕە کە تۆ شاد- گرنگ- سەرسوڕهێنەر- داهێنەر- شایان و هەڵبژاردەیت پرۆڤە بکە.

چونکە تۆ هەیت:

پرۆڤە

لیستێک لە باوەڕە ئیجابیەکانت ئامادە بکە، رستەکان با بۆ ئەم دەمە سوود بەخش بن و بەردەوام مەشقیان بکە.

هەر کاتێ هەستت کرد ورەت دابەزیوە چاو بە لیستەکەتدا بخشێنەوە سوود لە نموونەکانی خوارەوە وەربگرەو ئەگەر ویستت خاڵی تریشی بخەنە سەر.

نموونەکان

- من خۆم خۆش دەوێو نرخی خۆم دەزانم.
- من کەسێکی بەرچاوو داهێنەرم.
- من شایانی باشترینم لە ژیاندا
- لیستی دەربڕینە ئیجابیەکانی من:

١-

٢-

٣-

٤-

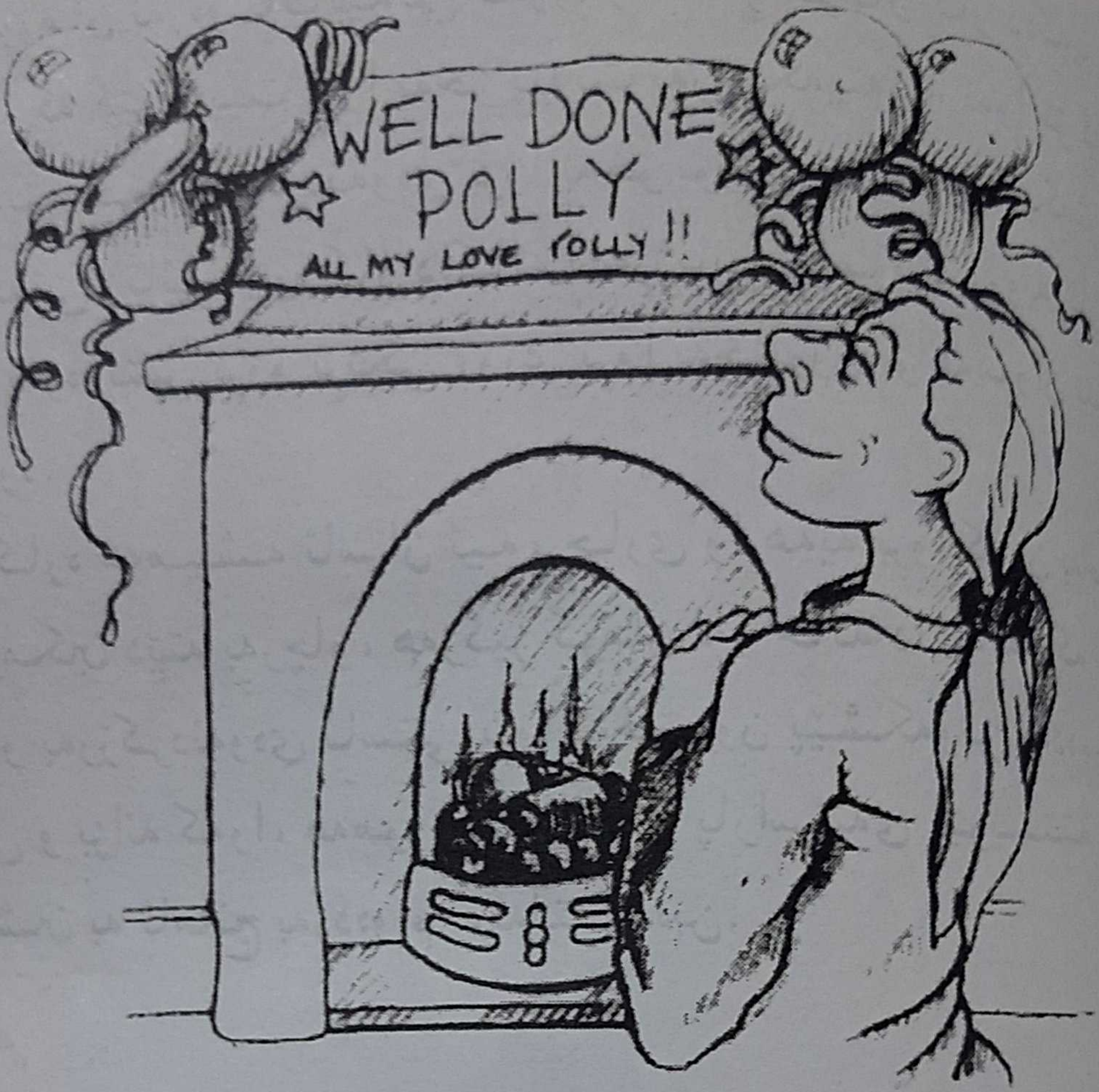
٥-

٥٩ ـ نەریتێک بشکێنە

یەکێک لە هۆکارەکانی ورەی نزم هەست بە چەقینە، هەست کردن بەوەی توانای گۆڕینی بەرەو باشتر نەبێ و هەستی زاڵ نەبوونە، بەلای هەندێ کەسەوە ئەو هەستە بەرادەیەکی ئەوەندە زۆر، کە مرۆڤەکە تووشی نائومێدی دەکات، بۆ ئەوەی هەستێکی باشمان لە ژیاندا هەبێ پێویستە هەست بەوە بکەین ، کە توانای

زاڵبوونمان هەیە، ئەگەر لە شوێنێکی تاریکدا، کە پڕە لە بیرۆکەی ڕەشبینی ون بووین لە دەروونماندا هەستی زاڵ نەبوون دێتە کایە، بچوکترین هەنگاونانمان بۆی هەیە گەورەترین کاریگەریی هەبێ لەسەر ژیانماندا، ئەگەر هەست بەوە دەکەین، کە بزر بوویتەو نازانی بەکام ڕێگادا بڕۆیت بڕیار بدە شتێک لە ژیانتدا بگۆڕی، شتێک هەڵبژێرە، کە زۆر بچوک و کەم بایەخ دێتە بەرچاو، نەریتیکی بچوک بشکێنە یان وازی لێ بێنە، هەوڵی ئەوە مەدە کە کارێکی جدی وەک وازهێنان لە جگەرە کێشان یان کۆتایی هێنان بە پەیوەندییەک تاقی بکەیتەوە، ئێمە لێرەدا مەبەستمان گۆڕینێکی بچوکە.

گۆڕینێک کە وزەیەکی زۆری پێ نەوێ، بەڵام دەبێتە هۆکاری گۆڕانکارییەک لە ژیانتدا، ڕێگای چوونە سەر کارەکەت بگۆڕە، جۆری نانەکەت بگۆڕە، شێوەی قژت بگۆڕە، ئاوها کە گۆڕانی شتەکانت دەست پێکردووە زیاترو زیاتر ئاشنا دەبی بە گۆڕانکاری لە هەندێ نەریتی ڕەفتاری خۆگۆڕین، تەنانەت لە ئەندازەو قەوارەی بچوکیش دەتوانێ دەسپێکێک بێ بۆ ڕووداوێک کە بە ناوی توانای نوێ لە ئاسۆی ژیانتەوە دەردەکەوێ و دەشێ لە چنگی بیرۆکە ڕەشبینیەکان ڕزگارت بکات، لەبیرت بێ کە تۆ دەتوانی ڕەوتی ژیانت بگۆڕی و دەتوانی ورەت بەرز بکەیتەوە هەر چەندە ئەگەر ئێستا لەم دەمەدا ئەم کارە کەمێک ئەستەم بێتە بەرچاو.



٦٠ - پیرۆزبایی لە خۆت بکە

لەوەیا کە بەهێزی گۆڕینی ڕەوتی ژیانت ئاشنابوویت پیرۆزبایی لە خۆت بکە، ئەوسا کە تۆ ئەم کتێبەت کڕی، گەورەترین هەنگاوت نا بەرەو بڕوا بەخۆبوون، ئەوانی تر تەنها پێویستی یان بە مەشق و پڕۆڤە کردن هەیە، کاتێ ورەت نزمە، ئەوەندە نزمە کە ناتوانی بە ٦٠ خاڵ بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی پشت بەخۆ بەستنی خۆت بخەیتە سەریەشەوە، ئەوەت لەبیر بێ کە تۆ تەنها نیت ئێمە

هەموومان بەرەو ئاگاییەکی گەورەتر لەمەڕ خۆمان کار دەکەین، ئاوها کە فێر دەبیت بڕوا بەخۆ بوونت بەرز بکەیتەوە، ئەوا تۆ کار دەکەیتە سەر بەرزکردنەوەی بڕوا بەخۆ بوونی خەڵکانی دیکەش، چۆنیەتی ژیانی ئێوە کار دەکاتە سەرژیانی هەموو دەوروبەرتان، بۆیە بەرەوپێش بڕۆو بڕێکی زۆری بڕوا بەخۆبوون بۆ هەمووان بێنە کایەوە.

ئەم کارە هەمیشە ئاسان نیە، جاری وا هەیە بڕوا کردن بەخۆ نامومکین دێتە بەرچاو، هەرگیز گومان لەو خاڵە دا مەکە، کە تۆ بەرەو بەرزکردنەوەی ئاستی بڕوا بەخۆبوون پێشکەوتن بەدەست دێنی و بزانە کەوا، هەموو ئەو ئەڤین و پاراستنەی پێویستتە بۆ گەیشتن بە ئامانج بەردەوام لەگەڵتدا دەبن.

سوپاس و قەدر پێ زانینی خۆم پێشکەش دەکەم بە .....

* کاک شێرزادی برام، کە لەگەڵ دەقە ئینگلیزییەکەی بەراوردی کرد.
* کاک میقداد شاسواری، کە بەسەر دەقە کوردییەکەی دا چۆتەوە.
* خۆشە قەدریە قادرو زیتون مامەند کە زەحمەتیان بە پیت جنینەوە بینی.
* کاک تەحسین جەلال ئەحمەد کە بە دەرهێنانی هونەرییە ماندوو بوو.

سوپاس

LYNDA [illegible]D'S

60 TIPS FOR SELF-ESTEEM

FIRYAD BARZANI