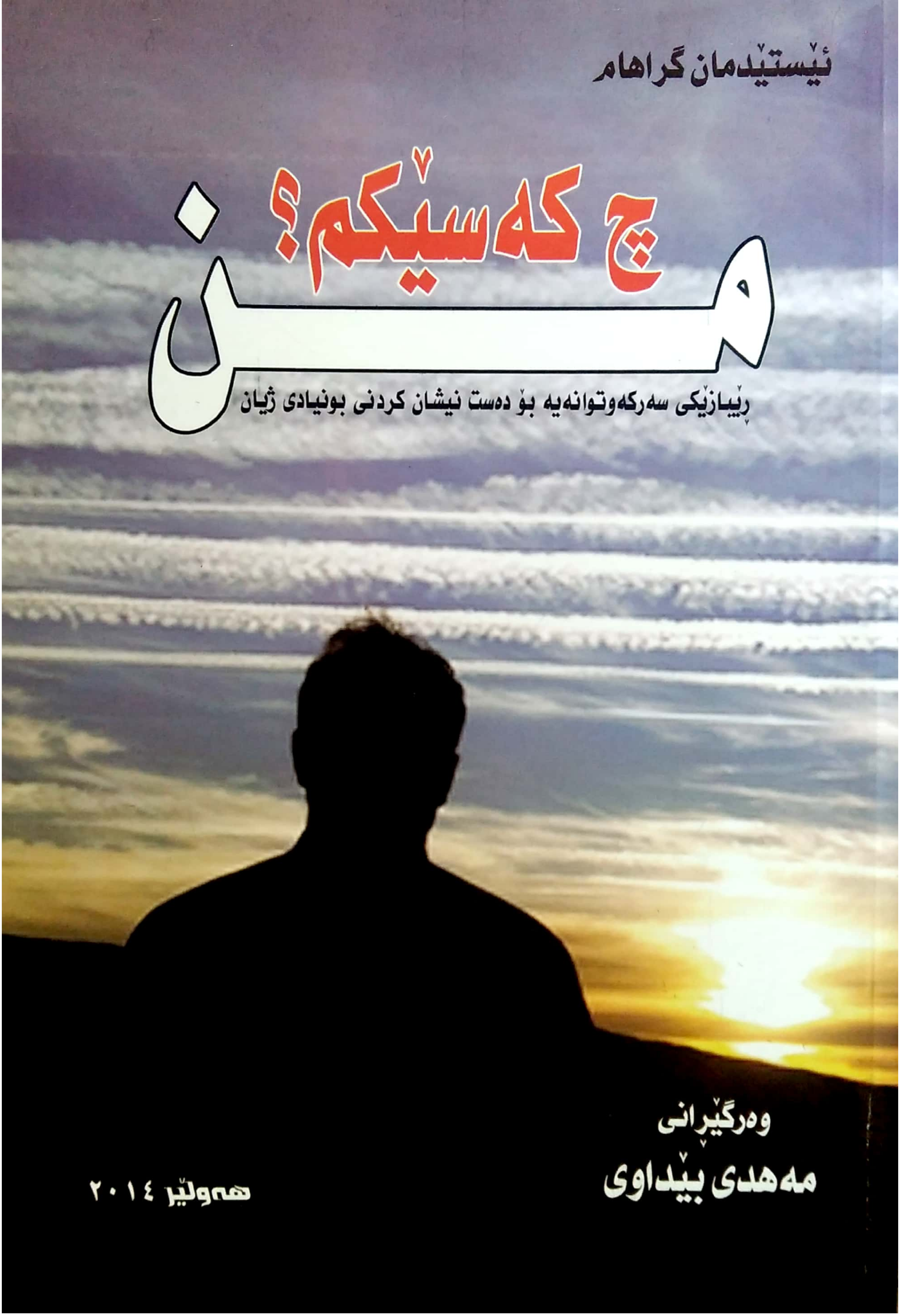
ئێستێدمان گراهام

من چ کەسێکم؟

ڕێبازێکی سەرکەوتوانەیە بۆ دەست نیشان کردنی بونیادی ژیان



وەرگێڕانی

مەهدی بێداوی

هەولێر ٢٠١٤

Scanned by CamScanner

من
چ کەسێکم ؟

ڕێبازێکی سەرکەوتوانەیە بۆ دەست نیشان کردنی بونیادی ژیان

نووسینی: ئێستێدمان گراهام

وەرگێڕانی: مەهدی بێداوی

Scanned by CamScanner

ناوی کتێب: من چ کەسێکم

نووسینی: ئێستێدمان گراهام

وەرگێرانی: مەهدی بێداوی

پیتچنین: وەرگێر

نەخشەسازی ناوەڕۆک: شاخەوان جەعفەر

نەخشەسازی بەرگ: ئاسۆ خالد

تیراژ: ٥٠٠ دانە

چاپی یەکەم، بەڕێوەبەرایەتی چاپخانەی رۆشنبیری – هەولێر/ ٢٠١٤

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

ژمارەی سپاردنی (٦٨٢)ی ساڵی (٢٠١٤)ی پێدراوە

Scanned by CamScanner

- پێشەکی وەرگێڕ ٦
- پێشکەشە بە ئۆپرا ٨
- من چ کەسێکم؟ ١٠
- پێش وتن ١١
- پێشەکی ١٣
- سەرکەوتن و خۆت ئاگایی ١٥
- قۆناغەکانی سەرکەوتن ١٩
- **هەنگاوی یەکەم:** ناونیشانەکانتان کۆنترۆڵ بکەن ٢٠
- **هەنگاوی دووەم:** هێزی خەیاڵی وئەفسوناوی تایبەتی خۆتان، ٢١
- **هەنگاوی سێیەم:** گەشتی ژیانی خۆتان دیاری بکەن ٢١
- **هەنگاوی چوارەم:** لە سەر یاسای ژیانتان زاڵ و دەستەڵاتدار بن ٢٢
- هەنگاوی پێنجەم: سنوورداربوون و ڕێگری وئاستەنگ کە ٢٢
- هەنگاوی شەشەم: گۆڕانکاری لە وەرزەکانی ژیانتان بکەن ٢٣
- هەنگاوی حەوتەم: بۆ بە دەست هێنانی رۆئیای خۆتان، ٢٣
- هەنگاوی هەشتەم: بە ئیرادەیەکی گەورەو بیر کردنەویەکی قووڵ، ٢٤
- هەنگاوی نۆیەم: بە دوای ئەنگێزەو مەبەست وبۆچوونتان ٢٥
- **بەشی یەکەم:** ٢٧
- ڕواڵی ئاسایی ژیان ٣١
- ئاگادار بوون وبەرپرسیارێتی ٣٤
- هێزی پەیوەندی وەرگرتن/ پەسەند کردنی پەیوەندیەکان: ٣٩
- پشت بە هێزی خۆت ببەستە ٤٢
- **بەشی دووەم:** ٤٥
- بڕواو متمانەتان بە خۆتان هەبێت ٤٥
- عەشق، بە هێزترین ووشەی جیهانە ٤٨
- کردنەوەی ڕێگای گومانەکانی ژیان ٥١
- سنووردار بوون ٥٧
- ناو نیشانەکان ٥٩
- ئەنگەکان ٦٠
- **بەشی سێیەم:** ٦٣
- لە چ شتێک دروست بویت؟ ٦٣
- هونەری سوود وەرگرتن لە سەرچاوەکان ٦٤

Scanned by CamScanner

- هیدایەت و ئاراستە کردنی ژیان.......................... ٦٦
• **بەشی چوارەم:**.. ٧١
- قۆناغەکانی ژیان: ٧١
- نەوجەوانی، یەکەمین قۆناغی ژیان.......................... ٧٤
- قۆناغی ناوەندی لە تەمەنی (٥ تا ١٣ ساڵی).............. ٧٦
- قۆناغی ئامادەیی لە تەمەنی (١٤ تا ١٧ ساڵی).............. ٧٧
- پێگەیشتوویی وبلوغی لاوێتی، دووەمین قۆناغی ژیانە........ ٧٩
- هەڵبژاردنی هەلی کار کردن، یا پۆلین لە تەمەنی (١٨ تا٢٢) ساڵی.......... ٧٩
- کۆلێژ و جەژنی دەرچوان.. ٨٠
- یەکەمین کار لە تەمەنی (٢٣ تا ٢٥) ساڵی.................. ٨٢
- لە تەمەنی (٢٦ تا ٣٠) ساڵی ٨٥
- بە ساڵاوە چوون، سێیەمین قۆناغی ژیانە........................ ٨٦
- کاری باشتر، پێشکەوتن مهارەت وپەیوەندی لە تەمەنی (٣١ تا ٤٠)ساڵی....... ٨٦
- بە کار هێنانی پسپۆری و مەهارەت، لە کۆمەڵگاو ژینگەی کار کردن......... ٨٧
- چێژ و خۆشی بردن لە ژیان و وێنەدان بە ژیان لە تەمەنی (٥١ تا٥٥)........ ٨٨
- خانەنشینی لە تەمەنی (٥٦ تا٦٥) ساڵی.............................. ٨٩
- بە ساڵاوەچوون، چوارەمین قۆناغی ژیانە.............................. ٩١
- هاوکاری کردنی بەردەوام، لە تەمەنی (٦٦ تا٧٥)ساڵی.............. ٩١
- قۆناغی پیری لە تەمەنی (٧٦ تا٨٦) ساڵی.............................. ٩١
- خۆشی و چێژ دیتن لە ژیان لە سەروی (٨٥) ساڵی.................. ٩٢
• **بەشی پێنجەم:**.. ٩٥
- دەتانەوێ چ کارە بن؟.. ٩٥
- گرنگی دیدگاو بەسیرەت... ٩٦
- ژیاننامەی کەسایەتی خۆتان بە سەراو ژوور (وارونە) بنووسن........ ٩٥
- کار ٩٩
- خۆتان شرۆڤە بکەن.. ١٠١
- وتارخوێنی، بەرز ڕاگرتنی ئێوەیە...................................... ١٠٢
• **بەشی شەشەم:**.. ١٠٥
- بە چ شێوەیەک گەیشتوویتە ئێرە ؟.................................... ١٠٥
- بەرنامەڕێژی و خۆڕاگری... ١٠٦
- مەحفەلێک لە ناو ئەم مەحفەلەدا... ١٠٩

Scanned by CamScanner

- بە دەست هێنانی ئەرزش و بەهاکان لە ڕێگای سەرکەوتنەکانی بچووک، ١٠٩
-جیهانی بیر بکەنەوە وکردارتان ناوخۆیی بێت.........................١١٢
• بەشی حەفتەم:..١١٥
خێرایی کرداریتان سەبارەت بە بارودۆخە جۆراوجۆرەکان، ڕێک بخەن............١١٥
- هێزی ئیبتکاری کرداریتان دروست بکەن..........................١١٨
- وزە، لە ناوەندی تەرکیز ونێڕین، وزە+ یەکگرتن+ کات> پتانسیول............١٢١
- بە هێزی سەبر وخۆڕاگری، لە بەرامبەر وزەکانی خراپ و ناشیاو، ١٢٣
- خاڵەکان، ڕێگاکان وبابەتەکانی بە ڕێگاداچوون (انحرافی)...................١٢٦
- تەرکیز ونێڕین، ڕێگایەک بۆ سەرکەوتن وزاڵبوون بە سەر خۆت.............١٣١
- دوا ووتە ١٣٢

Scanned by CamScanner

پێشەکی وەرگێڕ:

خوێنەری بەڕێز:

ئێمە لە ناوچەیەک دەژین کە لە کیشوەری ئاسیادایە. دەتوانم بڵێم لە سەردەمی سەرهەڵدانی مرۆڤایەتی تا ئەم کات و ساتە، ئەم سەر زەمینە ناوەندی ناکوکی و ململانێ وتونــدو تیژییەکان بووە. بۆیە مرۆڤەکانی ئەم ناوچەیە نەوە لە دوای نەوە نیشـــانەکانی توندو تیژی لەڕوخسار و دەروونیاندا هەمیشــە بە دیار دەکەوێت. ئەم ڕووداوانە بە تێپەڕ بوونی ڕۆژگار کاریگەری خۆیان لە سەر ئەم کۆمەڵگایە جێ هێشتووە.

لە ســەرەتادا ئاشنایەتییەکی کەمم لەســەر ئەم زانستییە دەروونیە هەبــووە بەڵام لە بەر ئەوەی کە حەز و ئارەزووم لە ســەر بوو توانیم خوێندنەویەکی باش لەو زانســتە دەروونییــە بکەم و هەموو هیوایەتم ئەوەبوو خۆم لە شـاڵاوی دەریای خەمەکانی ژیان ڕزگار بکەم و بگەم بە کەناری دەریای ئاســایش و ئارامی دەروونــی .هەر هەنگاوێکم لەو بارەوە دەنا، زانســتەکانی دەروونی بۆ مــن قووڵتر وفراوان دەبوون و زیاتر هەستم دەکرد کە پێویستە بەرەو قووڵایی ئەم زانستە بێ سنوورە پێنگاڤ بهاوێژم تا تێنیویەتیم بشکێت وئامانجەکانم بپێکم.

زۆر پەرتووک وبابەت لە ســەر زانســتی دەروونناسی ــم خوێندوتەوە هەر یەکێک لەو پەرتووک وبابەتانە، زەمینە خۆشکەر بوونە بۆ ئاراستە کردنی دەروونم بەرەو خۆناسین و گەیشتن بە کەناری ئارامی. هەندێک جار بە درێژایی کات ژمێرەکان بۆ گەیشــتن بە ئارامی وئاســوودەیی دەروونی و بۆباشتر کردنی ژیانێکی ئارامبەخش، بیرم دەکردەوە، ئینجا هەســتم دەکرد کە **«خوداوەندی بێ هاوتا لە ئافراندن ودروست کردنی مــرۆڤ، ئامانجێکی هەبووە ئەویش ئاراســتە و هیدایەت کردنی مرۆڤ بووە بەرەو ژیانێکی سەر فیراز وبەختەوەر»**.

ئەم پەرتووکە پێشکەشە بۆ تۆی خوێنەری ئازیز:

-بــۆ تۆیە کە دەتەوێت، بوون و شــەئنی خۆت لەم جیهانەدا باشــتر

Scanned by CamScanner

بناسی.

-بۆ تۆیە کە دەتەوێت، لە ئارامی و ئاسایشی ژیان بەهرەمەند بی.

-بۆتۆیە کە دەتەوێت، زاڵ بی بە سەر سەختییەکان و خەمەکانی ژیان.

-بۆ تۆیە کە دەتەوێت، لەم جیهانەدا سەربە خۆیانە بیر بکەیەوە و پشت بە ئەندێشەی خۆت ببەستی تا دەروونێکی ئازاد و ئارامت هەبێت.

-بۆ تۆیە کە دەتەوێت، خۆت ڕزگار بکەی لە پاڵەپەستووی سەختی ژیان.

- بۆ تۆیە کە دەتەوێت، خۆت نەجات بدەی لەو دونیایە پڕ زۆڵم و ستەمە.

-بۆ تۆیە کە دەتەوێت، بە دوای سەرکەوتن و بەختەوەری بگەڕێی.

-بۆ تۆیە کە دەتەوێت، سەرمایەدار بیت و سەروەتێکی باشت هەبێت.

-بۆتۆیە کە دەتەوێت، پەیوەندیەکانت لە گەڵ خەڵک باشتر و قووڵتر بکەی.

-بۆ تۆیە کە دەتەوێت، خۆت بناسی وچێژ و خۆشی لەم دونیایە ببینی.

- بۆتۆیە کە دەتەوێت، خۆت ڕزگار بکەی لە ئەندێشەکانی کۆنە پەرەستی وبەرەو جیهانێکی گەش وڕووناکتر هەنگاو بنێی.

مهدی بێداوی / هەولێر ٢٠١٤

Scanned by CamScanner

پێشکەشە بە ئۆپرا:

ئۆپرا، کەسێکە کە خۆی ناسیوەو هاوکاری منیشی کردووە تا خۆم بناسم، و بزانم کە «من چ کەسێکم»؟

من سەرم سوڕ ماوە لەوەی کە هیچ جیاوازییەک لە نێوان ئێوەدا نییە کە چ لەگەڵ سەرۆک کۆماری ئەمریکا وتوو وێژ بکەن وچ لە گەڵ کەسێکی هەژاری بێ جێگاو شوێنی سەر شەقام. ئێوە هیچ ناگۆڕن، ئەم بابەتە وێنایەکی ڕوون وگەشە لەم پەرتووکەدا.

من ئەو کەسەم لە بیرە، هەر ئەو کەسەی کە وشەکانی هانی داوین بەرەو بەختەوەری هەنگاو بنێین، من دەمەوێ ڕێزو ستایشی تایبەتیم هەبێت بۆ دایکم «ماری گراهام» کە هەشتا ساڵ لە تەمەنی تێپەڕاندووە، ئەو دایکەی کە کەسێکی دەگمەن و بێ وێنەو دیاریکراو بوو بۆ ئێمە.

ئەو هەر ئەو کەسەیە کە وشەکانی هاندەر بوون بەرەو پێشەوە چوون وسەرکەوتن، هەنگاو بنێین. بۆ دایکم گرنگ نەبوو لە گەڵ چ کەسێک وتو وێژ بکەین، بەڵام هەمیشە ئامۆژگاری ئێمەی دەکرد و ڕێگای بە ئێمە پیشان دەدا کە لە ژیانمان بە ئاگا بین و بارودۆخەکان بە باشی هەڵسەنگێنین.

دایکی ئازیزم، زۆر سوپاست دەکەم کە بە درێژایی ئەم (٢٥) ساڵە بە شەو وڕۆژ بێ وچان، هەوڵت داوە تا ئێمە جل وبەرگی جوان و پاک و خاوێن و ڕێکوپێک بپۆشین و هەمیشە لە کات و ساتی خۆی لە قوتابخانە ئامادە بین تا ئێستاش لە بیرمە کە هاوارت دەکرد: «ئێستیدی زووبە پاسەکە چاوەڕێتە»!

من زۆر سوپاست دەکەم دایە کە لە کاتی نەخۆشی باوکم، پێشڕەو کاریگەر بووی و بژێوی ژیان وبە خێوکردن و پەروەردەیی و سەرپەرشتی ئێمەت لە ئەستۆ گرتبوو.

تۆ براکەم ئیرۆنیک، لە بیرتە کە پێکەوە ناچار دەبووین دەست لە ناو

دەسـتی یەکتر بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانمان بە شێوەیەکی زۆر زەحمەت و سـەخت، هەوڵمان دەدا بۆ کار کردن، من لە بیرمە بە چ شێوەیەک کالێسکەی دەستی بەملاو ئەولادا ڕاماندەکێشا بۆ فرۆشتنی ماسییەکان، چ ژیانێکی سەخت و دژوار بوو.

دایە گیان، لە بیرتە لە سـەردەمی منداڵیماندا، فشـار و پاڵەپەستۆی سەختی ژیان لە سەرت بوو، ئەو کاتە ئێمە هەستمان بەو پاڵە پەستۆیە زۆرانە نەدەکرد و هەمووشتێک بۆ من پێکەنین وگاڵتەجاڕی بوو.

دایە گیان، زۆر سوپاست دەکەم کە لە کاتی یاری بەسکێتباڵ، ئامادە دەبـووی و هاندەری من بووی و لە زۆربەی چالاکییەکانم بەشـداریت دەکرد و حەز و وئارەزووم ئەوە بوو کە بچم بۆ گەشـتوگوزار وجێگای جـۆراو جۆر ببینم، بۆیـە ئەمڕۆ حەزو ئارەزووم لە گەشـتو گوزارە، لـە بیرتە کە هەمیشـە فێرت دەکردم دەتگوت: کـوڕم، هەوڵ بدە بە شـێوەیەکی ڕاسـتەقینە تەماشـای دەورو بەری خۆت بکە تاکو هیچ کۆسـپێک کاریگەر نەبێت لە سەر ڕێگات، و هەوڵت دەدا کە فێر بم لە گەڵ خەڵک مێهرەبان و دڵسـۆز بم بۆ ئەوەی بگەم بەو ئاسـتەی کە ئەمڕۆ تێدا دەژیم.

دایە گیان، زۆر سوپاست دەکەم کە ئەو هەموو کارانەت ئەنجامداوە لە پێناوی مندا هەتاکو من ئەمڕۆ بگەم بەو ئاستەی کە خۆم بناسم تاکو بزانم من چ کەسێکم. من لەو باوەڕەم کە باوکم شانازی بە هەردووکمان دەکات.

لە گەڵ عەشق و سۆزی کوڕەکەت
ئێستیدمان

«کاتێك کە بیر دەکەینەوە وخۆمان خەریکی کارێك دەکەین، واتە سەرمایە و ماڵکییەتی ژیانمان بە دەست گرتووە».

(stedman)

من چ کەسێکم ؟

زۆربەمان ساڵەهایە هەوڵ دەدەین تاکو خۆمان بناسین وبزانین کە «ئێمە چ کەسێکین»؟ بەڵام هەرگیز ناگەینە ئەنجامەکەی، ئەگەر ئێمە نەتوانین خۆمان شرۆڤە بکەین، نابێت ڕێگا بە خەڵکی تر بدەین کە بە ئارەزووی خۆیان لە سەر نەژاد، ڕەگەز، ڕابردوو و ژینگە، کەلتوور، مێژوومان، شرۆڤەمان بکەن. ئەوانەی کە زیندانیمان دەکەن و ڕێگا نادەن کە گەورەترین توانایەکانمان بناسین، سەربەخۆیانە وبێ ئاگایانە لێیان قەبووڵ دەکەین.

لێرەدا چۆن دەتوانین لەم بارودۆخەدا ڕزگار بین؟ وەڵامەکەی ئەوەیە، ئەبێ ئەو بیرو هزرە بگۆڕین کە سەبارەت بە خۆمان و توانایەکانمان هەمانە.

پرانسیپ ودسپلینەکانی خوێندن و فێرکردنی وانەکان لە قوتابخانەکان، فێری ئەوەمان ناکەن کە چۆن بیر بکەینەوە و ئەوان فێری ئەوەمان دەکەن کە چۆن وانەکان لە بەر بکەین و لە ئەنجامدا ئەزموون و تاقیکردنەوەمان پێ دەکەن وله دوایدا ئەو نمرەی کە وەردەگرین لە سەر لاپەڕەیەکی کاغەزی سپی دەینووسن، لە نێوی دەستمان دەکەن و ئێمەش هەر زوو هەرچی کە فێر بووینە لە بیری دەکەین.

ئەم پەرتووکە لە نووسینی وتار بێژی بەناو بانگ، ئیستێد مان گراهام -ە کە هاوکاری ئێوە دەکات تا «ژیانتان لە سەر بناغەی ڕوئیایەکان و بەهرەکان دروست بکەن».

ئامانجی نووسەر ئەوەیە کە هاوکاری ئێوە بکات تاکو وەڵامێک بۆ ئەم پرسیارە «من چ کەسێکم»بدۆزرێتەوە، ئەمە خەڵاتێکی گرانبەهایە کە پێشکەش و ئاراستەی ئێوە دەکات کە لە ژیانێکی ئامانجدار و پڕ مانا سوود وەربگرن.

پێش ووتن:

«ئێمە لە جیهانی ڕاستەقینە و یا بە جۆرێکی تر لە ئایدیا و دیدگایەکی بێ سنوور، ژیان هەڵدەبژێرین».

(ریچارد باخ ١)

هەڵبژاردنی ئەم بابەتە، هەر ئەو تواناو دەست بژێری وئازادیە یە کە سوود وچێژ وەرگرتنە لە توانست و ئیمکانیاتی ژیان. ئێمە لە ئەمریکا لە سەر ئازادی و بیروڕا، وتووێژ دەکەین و هەوڵ دەدەین بەم شێوەیە بژین. بەڵام ئایا ئێمە ئازادین ؟

ئێمە لە جیهانێک دەژین کە ئاخافتن وشیکارو شرۆڤەکانی خەڵک قەبوڵ و پەسەند دەکەین و ڕێگایان پێ دەدەین کە لە سەر نەژاد، ڕەگەز، ڕابردوو وچینی کۆمەڵگەکەمان و لە سەر یاسا وڕێسای ئێمە، شت بنووسن و لە دوایدا وەک مۆرێک لە نێوچاوانی ئێمەدا دەیکوتن. کاتێک کە ئەو مۆر کردنە پەسەند دەکەین، واتە سنوورێکمان بۆ خۆمان داناوە و ئامانجەکەش ئەوە دەبێت کە هەرگیز گەورەترین و تواناکانمان درک پێ ناکەین.

بە درێژایی حەفت ڕۆژی حەفتە کاتێک کە لە خەو هۆشیار دەبینەوە تاکو نیوەی شەو، سەر لە سەر بالیف و سەرین دادەنێین، زۆربەی زۆری کاتەکانمان خەریکی کارەکانی هەمیشەیی خۆمانین و دووبارەیان دەکەینەوە. لێرەدا ئەگەر ئێمە هەمان کارەکانی دوێنێ و پێرێ ئەنجام بدەین و ئەم کارانەی ئەمڕۆ و بەیانیش ڕاپەڕێنین کە واتە چ کارێکی گرنگمان ئەنجام داوە؟

وەڵام ئەوەیە: هیچ، ئێمە لە سنووری ئاسایش لە ڕاکێشان و داکێشان داین. ڕۆژەکانمان پڕە لە کارەکانی بێ ئیرادەیی کە هەرگیز هەل

---

1 Richard bach

ودەرفەت بۆ بیر کردنەوەمان نییە و هەرگیز ناتوانین بزانین کە بۆچی ئەم کارانە ئەنجام دەدەین وخۆمان ناناسـین کە «چ کەسێکین»؟ پرۆگرام و سیسـتمی پەروەردەش، زۆربـەی کاتەکان هیچ یارمەتی ئێمە نادەن، ئێمە کە دەچینە ناو پۆل و دادەنیشـین و دەخوێنین وتاقیکردنەوە دەکەین و نمرەی خۆمان وەردەگرین، بەڵام فێر نابین کە چۆن بیر بکەینەوە؟

بـە داخەوە کە زۆربەمان دەخوێنیـن، بەڵام زوو لە بیر دەکەین کە واتە چۆن دەتوانین پێشـبکەوین لە کاتێکـدا کە ئەم زانیاریانە بە دڵ وگیـان لە ناو هزرو بیری ئێمـە و لەو دونیایەی کە تێدا دەژین تێکەڵاو نەبن؟

لە دوایدا دونیا بە ئێمە دەڵێت: ئێوە نازانن کە چ کەسێکن؟ بهێڵن ئێمە بە ئێوە بڵێین.

ئەم پەرتووکە، هەوڵ نادات کە تەواوی کێشەکانتان چارە سەر بکات و یا وەڵامی تەواوی پرسـیارەکانتان بداتەوە. لێرەدا تەنیا دەیەوێت کە بە ئێوە بڵێت کە بیر بکەنەوە و لە سنووری ئاسایش و تەمبەڵی ژیانتان بچنە دەرەوە.

من هیوادارم کە ئەم پەرتووکە هاوکاری ئێوە بکات تاکو بە فێربوون لە قۆناغەکانی خوێندن، ببێتە هۆی پێشـکەوتن وسەرکەوتنتان لە گشـت بوارەکاندا. ئێوە دەبینن کە کاتێـک بیربکەنەوە، فێر دەبن ولە ئەنجامدا دەبینن کە سـەرمایەومالکییەتی ژیانتان بە دەسـت گرتووە.

* بە دوای هەر گۆڕانێک، سەرکەوتن و پێشکەوتن دێت. (Estedman)

پێشەكی:

«ئێمە دەبێت لەگەڵ ئەو گۆڕانكاریانەدا بین كە لەم جیهانەدا بە دوایدا دەگەڕێین».

(مهاتما گاندی ١)

لە هەر شوێنێك پەیامی سەركەوتن بەدی كرا، ئەمە ئاماژەی ئەوەیە لە كۆتایدا هەموو كەس دەگەنە ئەم مەبەستە، ئەوەی شایانی باس كردنە كە وا بۆ ووشەی (ســەركەوتن) ملیۆنەها شرۆڤەی تایبەتی بۆ كراوە كە واتە دەتوانین ئەوە بڵێین كە سەركەوتن، ئەم خاڵانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- لەمسی (دەست لێدان)
- مووچەیەكی زۆر
- خانوویەكی ڕوئیایی و بەرچاو.
- ئۆتۆمبێلێكی گرانبەها
- نووسینگەیەكی شیك و جوان

و.. یا شتی مەعنەوی وەكو:

- بەختەوەری
- ئازادی،
- تەندروستی و خێزانی .

هەروەها بابەتێكی تر هەیە وەك ئەم دوو بابەتەیە:

- ئاستی خوێندن
- پلە وپایە.

ئایا هەرگیز لەم بابەتانە بیرتان كردووەتەوە؟

و شرۆڤەتان بۆ ئەم بابەتانە چییە؟

ئەم ئەگەرانە هەیە كە شرۆڤەتان لە دە ساڵ، یا دە مانگ، یا چەند

Scanned by CamScanner

ڕۆژێک پێش، جیاواز بێــت. بەڵام داواتان لێ دەکەین چەند کات و ساتێک لە سەر ئەم بابەتە بیر بکەنەوە ئینجا بڕیارتان بدەن.

Scanned by CamScanner

سەرکەوتن و خۆت ئاگایی:

من کاتێکی زۆرم تەرخان کردووە بۆ شیکاری خودی خۆم لەگشت ئەو بوارانەی کە توانیومە سەرکەوتنی تێدا بە دەست بهێنم. لە ڕاستیدا من دەتوانم ئەوە بڵێم کە تەواوی ژیانم تەرخان کردووە بۆ یارمەتیدان و هاوکاری خەڵک و ڕێکخراوەکان و ئۆرگانە جیاوازەکان وبۆ ئەو مەبەستەی کە لە کارەکانیاندا سەرکەوتن بە دەست بێنن. هەروەها من لە ناوەڕۆکی پەرتووکەکان و سمینارەکانی فێر کردن و فێربوون و ڕاوێژ کردن بە خەڵک، هاوکاریم کردووە تاکو لە سەر بنەماوبنچینە بەهادارەکانیان سەرکەوتن بە دەست بێنن و زاڵ بن بە سەر کردار و شرۆڤەی تایبەتیان لە سەرجەم ئەم بوارانەی کە تێیدا کار دەکەن.

ئێمە لە لێکۆڵینەوەکانمان، گشت ئەو کەسانەی کە بە دوای بانگەوازەکەمانەوە هاتن کە لە چینە جیاوازەکانی کۆمەڵگا بوون، یارمەتیمان داون و هاوکاریان بووین کە ژیانیان بەرەو بەختەوەری و کامەرانی بەرەوپێش ببەن.

بە بۆچوونی من سەرکەوتن تەنیا بەدەست هێنانی کار وسەرمایە نییە، بەڵکو بەو مانایەیە کە توانا و ئامادەکاریەکانتان بە شێوەیەکی سیستماتیک سوودی لێ وەربگرن و ژیانتان بەرەو بەختەوەری و خۆشبەختی، ببەن. ئێمە هەمووەمان گوێمان لەو ووتانە بووە کە ئەگەر نەزانیت لە کوێیی؟ ناتوانیت دڕکی پێ بکەی کە بۆ کوێ دەڕۆی؟و ئەگەر نەزانیت ئەمڕۆ لە کوێیی ؟ لەوانەیە بەرەو ئایندەیەکی نادیار و ناخۆش ڕات بکێشن.

بەشی ناخۆشی ئەم بابەتە ئەوە:

- چ کەسانێک دەناسیت کە دەست دەکەن لە کار و یا لە ناو پەیوەندییەکی ڕاست ودروستدا نین و ناگەنە **هیچ پلەو پایەکی باش،**

ئەم جۆرە کەسانە نیگەران و بێ هەستن و هەروەها وا بیر دەکەنەوە کە بۆ خۆیان سوود بەخش نین، ئەم بابەتە کاتێک خەمناک و بێ مەبەست دەبێت کە ئەم جۆرە کەسانە هەر لە سەرەتای ژیانیانەوە چاوەڕوانی هیوای زۆرتر لە خۆیان هەبووە. بۆیە لە ژیانیاندا سەر نەکەوتوون و نەگەیشتوون بە هیچ ئامانجێک.

هەروەها خەڵکانێکیش هەیە کە هەر لە سەرتاوە بە گشت هیوا ئاواتەکانیانەوە گەیشتن بەڵام هەست بە نا ئومێدی و پووچی دەکەن. ئەم جۆرە کەسانەش پێ دەچێت لە سەرەتاوە بەرنامەکانیان ئەوە بوبێت کە دەستیان بگاتە پلەو پۆستێکی تایبەت.»بەڵام ئەوەشت لە بیر نەچێت کە بەختەوەری ڕاست و دروست لە ژیانێکی دروست وئامانجدار، سەرچاوە دەگرێت «. بۆیە لەم وێنەیەدا هەست بە ژیانێکی بەختەوەر و پڕ لە خۆشی ناکەن.

هیچ منداڵێک ئەم جۆرە ڕوئیاو ئەندێشەیە لە مێشکیدا نییە و هیچ مرۆڤێکی بالغ و پێگەیشتوو، ڕۆژەکانی ژیانی خۆی بەم جۆرە ئامانجانە دەست پێ ناکات.. ئەمە بەس ڕووداوێکە، ئەوانە هەر وەک گوێی ئەو ماسیانەن کە بە ئارامی لە ژێر دەریا لە ناو لم، خۆیان حەشار داوە و تەواوی ئەم بابەتانە بە هۆی پاڵەپەستۆی شالاوی دەریا وبایە و ئەم ڕووداوانە بە ئەستەم ڕوو دەدات و بە جۆرێک کە هەستی پێ نەکەیت. بە شێوەیەکی تر لە وانەیە بخوازیت بە لای چارە نووسێکی دیاریکراو بڕۆیت بەڵام چارە نووسێکی چەوتی بچووک لە سەر ڕێگاتان پەیدا دەبێت.. و هەروەها چارەنووسێکیتر...و ئەگەر لەم چارە نووسانە شارەزا نەبیت ناتوانی بەرەو پێش هەنگاو بنێی .. هەتا ناتوانی و نازانی چۆن و بە چ شێوەیەک بۆ دواوە بگەڕییتەوە. زۆر درەنگ نییە کە جارێکی تر بگەڕێیتەوە و لە سەرەتاوە دەست پێ بکەیەوە و ڕێگایەکی ڕاست و دروست هەڵبژێریەوە، ئەمە بابەتێکی گرنگە.

Scanned by CamScanner

هیــچ هەوڵێکی خراپی نییە بێجگە لەوەی کە ئەم کارە پێویســتی بە بیــر کردنەوەیەکی قووڵ هەیە. لە لایەکی ترەوە هەواڵی خۆش ئەوەیە کە ئەم ڕێگایە خۆی لە خۆیدا ســەفەرێکە تێیدا خۆشــی و چێژ لێی دەبینیت، بۆچی؟ چونکە پەیوەندی بە خودی ئێوە هەیە و ئەو کارەی کە خۆشتان دەوێت.

لە دوایدا بۆ دایک و باوکەکان سەرســوڕ هێنەر دەبێت کە منداڵەکان، هیچ حەزیان لە خوێندنەوە نییە، پەرتووکەکانم وەک «لاوەکان دەتوانن کارێک بکەن و ئەم کارەش ڕوو دەدات[1]»خوێندنەوەی ئەم پەرتووکانە کاریگەری خۆی لە ســەر ئەندێشــە وهزری لاوەکان دەبێت. هەڵبەتە ئەوەش بڵێم کــە پەرتووکەکانم هەڵگری دوایین هەواڵن دەربارەی ئەو وەرزشــانەیە کە منداڵەکان حەزیان لێیە ولێرەدا پێویســتە بڵێین کە منداڵەکانیش هەروەک گەورەکان حەزیان لەو بابەتانەیە کە پەیوەندی بــە خودی خۆیانەوە هەیــە و ماناو مەفهومی ئــەم پەرتووکەش بەم شێوەیە. گەیشتن بە زانیاری خۆناسین وهەروەها ئەنجامدانی کارەکانی لەم بارەوە، ئەمە کارێک نییە کە بۆ هەر کەســێک برەخسێت. زۆربەی زۆری خەڵــک بەو شــتانەی کە هەیانە قانیع و ڕازیــن لە کاتێکدا کە هەندێ خەڵکیتر داوای بە دەستهێنان وسەرکەوتنی زیاتر دەکەن، بەڵام ئامادە نین لەم بارەوە هەوڵ و کوشــش بکەن. بەم هۆیەوە ئەم جۆرە کەســانە ناتوانن ڕوونی بکەنەوە کە هێــزی ئەنجامدانی ئەم کارەیان هەبێــت. بە جۆرێکی تر ئەگەر ئێوە لە هەبوونی کێشــەیەک بێ ئاگا بن یا ئەگەر بیری لێ دەکەنەوە کە توانای گۆڕانکاری بارودۆخەکانتان نییە، هەر لەو جێگایە بن کە تێدان. لە نێوان تەواوی ئەو کەسانەی کە تەمەنێکی جۆراوجۆریان هەیە، لە ناســینی خۆیان کە «چ کەسێکن» گفتوگــۆم کردووە، لە نێو ئەم گفتوگۆیەدا هەســتم کرد کە ڕێگریەک هەیە کە ئەویش «ترســە» ترس، هەست و ئەنگیزەیەکی بە هێزە بۆ

ئەنجامدان و ئەنجام نەدانی کارەکان. ئەم ڕاستییە کە خەڵک لە ڕاوێژ و پرس لە ڕابردووی خۆی و یا پێداچوونەوە لە سەر خاڵە بە هێزەکانیان، ترسیان هەبێت و یا ئەوەی کە حەزو ئارەزوویەک بۆ بیر هێنانەوەی ئەزموونەکانی ئازارکێش کە حیکایەت لە کەموکوڕی و لە ئەرزش و بەهاکانیان هەبێت، ترسیان نەبێت.

هەندێ کەس کە لە سەرکەوتن ئەترسن و نازانن ئەم سەرکەوتنە بە چ شێوەیەک ژیانیان دەگۆڕێت. ئەو کەسانە بە قەدەر بارودۆخی خۆیان سازگار و ئارام و ئاسودەن کە هەر گومانێک بە بارودۆخی باش یان خراپیان، بە بیرو هزریانەوە هەڕەشە کردنە. هەورووەها هەندێ کەس هەن کە سەرکەوتنی خۆیان لە ناو دەبەن بۆچی؟ چونکە هەست دەکەن کە ئەرزش و بەهای ئەم کارەیان نییە و لە ناسینی خۆیان ئەترسن کە فەرمانێکی ئاسایی و سروشتییە. ئەبراهام مازلو باوکی تیوری[٢] «خود واقعی» دەڵێت: ئێمە لە ڕاستی و حەقیقەت ئەترسین لە هەمان کاتیشدا بە دوایدا دەگەڕێین.

لە سەر ووتەی ئەم دەروونناسە، ڕاستی وکۆتایی بەڵێنەکان و بەر پرسیارێتی بێ ئیرادەیی لە گەڵ خۆیان دایە کە شلەژاوی و نیگەرانی دەروونی دروست دەکات. ڕێگایەکی سادە و ساکار بۆ خۆلادان لە ژێر بەر پرسیارێتی و شڵەژاویی، خۆ پارێزی لە ناسینی حەقیقەت و ڕاستییە. خاڵی گرنگ و باش ئەوەیە کە ئێوە لە کاتی گەڕان بە دوای ڕاستگۆیتان، بەرپرسیارێتی پەسەند کردن، فێر دەبن و دەگەنە ئاستی ڕاستگۆیی.

1- Teens can mak it happen

Scanned by CamScanner

قۆناغەکانی سەرکەوتن:

هـــەر ئێســـتا لە ئێـــوەم دەوێت ســـەرنج و ئامانجـــی کۆتایتان لە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە چییە؟

لە خۆتان بپرسن:

- من لە ژیانم چ کارێک ئەبێ ئەنجام بدەم تا هەست بە سەرکەوتن بکەم؟
- ئەبێ چ کارێک بکەم تا خەڵک لە من ڕازی بێت؟.

لـــەم کاتەدا لەوانەیە لەگەڵ خۆتان بیـــر بکەنەوە کە ناچارین وەک گروپێک بێنە مەیدان. من دەتوانم هەندێک پرســـیار ئاراستە بکەم و یا بابەتێک لە زێهنی ئێوە ڕاکێشـــمە دەرەوە. بەڵام ئەوە ئێوەن کە ئەبێ وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە.

ئەوەی کە بتوانم بۆ ئێوە پێشنیار بکەم، ڕێگایەکە کە بتوانن خۆتان و دیدگا و بۆچوونتان سەبارەت بە سەرفراز وسەرکەوتن، هەماهەنگ و یەکســـان بکەن. ئێوە بەرپرسیارێتی (بەرنامەڕێژی بۆ سەرکەوتن) لە ئەســـتۆدایە کە ئـــەم بەردەوامبوونە هەر ڕۆژ بە جۆرێکی ناخۆت ئاگا (بێ ئاگاهانە) ڕوو دەدات.

بەرنامەی «نۆ» هەنگاو بەرەو ســـەرکەوتن کە بۆ خەڵک شیکار و شـــرۆڤە دەکەین، ئەم بەرنامەیە لە ڕاستیدا دیدگایەکی ورد لە بەر چـــاو گیراوە مەبەســـت بۆ بەرەو پێش بردنـــی ئامانجەکانی ژیانە. ئەو تەرکیزە، سازمانکاری وئازایەتییە، کات وبارودۆخی ئێوە بەرەو باشـــی دەبات وهاوکاری ئێوە دەبێت تاکو پەیوەندییەکانتان باشتر بکەن. ئەو پەیوەندییەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بتوانیت ڕەوشی دید وبۆچوونەکانتان، ســـەبارەت بە خۆتان و تواناکانتان بگۆڕن و هاندەرێک دەبێت کە دید وبۆچوون وڕەفتارەکانتان دەســـت نیشان

بکەن و شرۆڤەی خۆتان لە سەر دیار بکەن تاکو بگەنە ئاستی سەرکەوتن. ئەم «نۆ» هەنگاوە بە ئێوە پیشان دەدات کە بە چ شێوەیەک ڕێز وحورمەت لە خۆتان بگرن و ئەرزش و بەهای خۆتان بزانن بۆ نموونە: ئەم کارە لە ڕێگای هەلی کاری تەندروستی و پاک و خاوێنی و فێربوون کە فاکتەرێکی گرنگە ولە باشترینەکانەکە کەسایەتی مرۆڤ دابین دەکات. ئەم هەست و ڕێز گرتنە دەبێتە هۆی ئەوەی بتوانیت لە سەر پاڵەپەستۆی حاڵەتی ئێسترێس و تەنگەژە کە بۆ ئێوە دروست دەبێت و هەروەها لە سەر ڕەفتارەکانی کەسێتی خۆتان زاڵ دەبن.

لێرەدا کورتەیەک لەم «نۆ» هەنگاوە لەگەڵ کۆمەڵێک پرسیار و پێشنیار بۆ هاوکاری کردن و یارمەتیدانی ئێوە، دەست نیشان دەکەم.

• هەنگاوی یەکەم: ناو نیشانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن.

پێش ئەوەی بیر بکەنەوە کە لە ژیانتان چیتان دەوێت، سەرەتا ئەبێ بزانن «چ کەسێکن»؟ چ شتێک لە ژیانتان کاریگەرە؟ و بۆچی بەم شێوەیە بیر دەکەنەوەو کاری پێ دەکەن؟

خۆناسین، خاڵی دەسپێکی سەرکەوتنە و هەر ئەم هۆیەیە کە لە پێش ناسینی خۆتان ویا تا خۆتان نەناسن، ناتوانن جیهان و گیتی بناسن و بە پرسیارەکانی ئەودونیایە، وەڵام بدەنەوە.

خاڵەکانی بە هێزی ئێوە لە کوێوە سەرچاوەی گرتووەکە بۆ پێشەوەتان دەبات؟ ئەم خاڵانەی کە بێ هێزن و ئێوە بەرەو دواوە دەگەڕێنێتەوە چین؟

هەندێکجار گەورەترین کێشە وئاستەنگ وبەربەستێک کە لە سەر ڕێگای سەرکەوتنی ئێوە هەیە، ئەمە خۆی لە خۆیدا کێشەیە کە بە

Scanned by CamScanner

جۆرێکی بێ ئاگایانە لە سەر ڕێگای خۆتان دروست دەکەن لە وانە: ئازارەکانی ڕابردوو، زەرەر کردن لە کارێک و هەبوونی دیدوبۆچوونێکی خراپ و.. کە ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی پاشـگەزبوونەوەی ئێوە لە گشـت بوارەکانـی ژیاندا. لە ئەزموونەکانی خـراپ و لە هەڵەکانی ڕابردوتان وانە فێر ببن و گشت ئەم هەڵانە پشت گوێ بخەن و بەرەو ئایندەیەکی ڕووناک وگەش هەنگاو بنێن.

● هەنـگاوی دووەم: هێزی خەیاڵی وئەفسـوناوی تایبەتی خۆتان دروست بکەن.

ناسین ودۆزینەوەی ڕوئیاکانتان، بکەنە مەبەست و ئامانجی ژیانتان، بوونـی خەیاڵ و ڕوئیا، دەبێتە هۆی ئەوەی هاوکار ویاریدەربێت بۆ سەر خسـتنی ژیانتان بەرەو ئاسۆیەکی ڕووناک وگەش، چونکە خەم وپەرێشانیتان کەم دەکاتەوە ودەبێتە هۆی تەرکیزکردنی بیرو ئەندێشـەتان بۆ ڕوئیایەکی ڕۆشن و گەشتر و هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی دەست لە سەر ئاوات وئامانجی کەسایەتیتان بگرن و نەبوونی بیرکردنەوەی باش، ئازایەتییەکانتان بێ هێز دەکات.

- ئایندەتان چۆن دەبینن؟
- هیـواو ئارەزووەکانی درێژ خایـەن وکورت خایەن کە بۆ ئایندەی ژیانتان هەیە، شرۆڤە بکەن.

● هەنگاوی سێیەم: گەشتی ژیانتان دیاری بکەن.

ئەگـەر دەتانەوێ بۆ ژیانێکی خۆشـتر وباشـتر ڕوئیایەکانتان بە شـێوەیەکی باشـتر بێت، ئەبێ زوو دەسـت بە کاربن. کاتێک بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان هەنگاو دەنێن ئەبێ لە سەر هێز وتواناتان دڵنیا بنەوە، ئێوە دەزانن کە چ کەسێکن؟ بۆ کوێ دەڕۆن؟ و چۆن

دەگەنە ئامانج؟
بەرنامەڕێــژی بکەن، و تێڕوانینتان هەبێــت وبڕوا بوونی خۆتان بە هێز بکەن.
ئەبــێ ئــەو نەخشــەو پلانانــەی کە لە پێشــتان هەیــە وەک: خێزان،کۆمەڵگا، دۆســتەکان، هاوکارەکان، سەرکردەکان و گەشە کردنی کارەکانتان بەر چاو بگرن.

• هەنگاوی چوارەم: لە ســەر یاســای ژیانتان زاڵ و دەسەڵاتدار بن.

ئەبێ بۆ بە دەست هێنانی ژیانێکی باشتر، یاسایەک لە بەر چاوتان بگرن. ئەم یاسایە، هەمیشەیی ونەگۆڕن و ئەو تایبەتمەندیانەی کە لە ژیانتان هەیە ئەوانەی خوارەوەن: هاوڕێیەتی، هەوڵدان، سەخت کۆشی، دلێری وڕاستگۆیی و دید و بۆچوونێکی باش.

• هەنــگاوی پێنجەم: ســنووورداربوون وڕێگری وئاســتەنگ کە لە دەرەوە بۆتان دێت، پشت گوێتان بیخەن.

بۆ پێشــکەوتن وبەرەو پێشــچوونی خۆتان، لــە قۆناغی یەکەم، ســنووورداربوونی ئاسایشــیتان ڕەها بکەن و خۆتــان بیخەنە ناو ڕووداوی مەترسیدا. ..
ترس لە نەناســراوەکان، یەکێکە لە گەورەترین ڕێگریەکان کە لەم گەشتەدا ڕووبەڕووی دەبنەوە.
ئەم بابەتە وەک بیر هێنانەوەیەک لە مێشکتان بپارێزن کە ئەگەر بتانەوێ ســەرکەوتن بە دەســت بێنن، ئەبێ فێر بن لە ئاسایش و ئارامیدا، پێتان زیاتر لە بەرەکەتان ڕاکێشــن و بە ســەر ترس و سروشتدا، زاڵ بن.

Scanned by CamScanner

ئەم خاڵە سەرەکیانەتان لە بیر بێت:

* مەترسی وبوونی بڤە وریسک، بەشێکی سروشتی ژیانە.
* هەر «مانەوەیە»، «جێگیر»دەمێنێتەوە.
* گۆڕین، بە مانای بڤە وریسک و مەترسییە.

• هەنگاوی شەشەم: گۆڕانکاری لە وەرزەکانی ژیانتان بکەن.

ئەگــەر بەوکارانــەی کە هەمیشــە ئەنجامتان داوە بــەردەوام بن کە واتــە هەر هەمان ئەنجامەکەی پێشــوو بە دەســت دەهێنن. لێــرەدا فێر بن چۆن و بە چ شــێوەیەک خۆتان بگۆڕن. هەبوونی پەیوەندییەکان، پێویستە بە بارودۆخی گۆڕانکاری، بەڵام کۆنترۆڵ و وەڵامدانەوەکەتان کە بۆ ئەو گۆڕانکاریانەی هەتانە، گرینگترن لە «نـۆ» هەنگاوی سەرکەوتن.

شــەڕو ململانــێ، کاتێک ڕوودەدا کــە خێرایی گــۆڕان زۆرتر لە توانایەکانمــان بێت و ڕووداوەکان خێراتر لە فەهم وتێگەیشــتنی ئێمە بزاف وجوڵە دەکەن. بەڵام لە بیرتان نەچێت لە تەنیشت هەر گۆڕانکارییەک، هەلی کار وپێشکەوتن دروست دەبێت.

• هەنگاوی حەوتەم: بۆ بەدەســتهێنانی ڕوئیای خۆتان، گروپێک دروست بکەن.

هیچ کەس بە تەنیایــی ناتوانێت کارێک بەرەو پێش ببات. لێرەدا ئەبــێ فێر بین و بڕوامان بە خۆمــان هەبێت و جێی متمانەو بڕوا بین و هەوڵ بدەن بۆ دروســت کردنی پەیوەندییەکانی مســۆگەر و کاریگەر، ئەم هەوڵە بۆ بە دەســتهێنانی ئامانجەکانتان ســوود بەخشــە. ئێوە پێویستیتان بە خرۆشان وپیاهەڵگوتنی خەڵکی تر هەیــە. ئێوە لەگەڵ گروپێک دەتوانــن کارەکانتان ئەنجام بدەن و

خۆتان لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لەگەڵ ئێوە تێکەڵی یا پەیوەندی هەبێت، هەوڵبدەن پەیوەندییەکانتان قووڵتر و بە هێزتر بکەن.
بۆ دروست کردنی گروپێک، پشتیوانی بە هێز، پشت بەستن بە بڕوا پێ کردن گرنگە و بیر لەوە بکەنەوە کە قابلیەتی باوەڕی پشت بەستن لە ڕەوشتێک دروست دەبێت. بڕوا و باوەڕ پێ گردن بە ئاسانی دروست نابێت، بەڵام هەمیشە هەوڵدان کارێکی سوود بەخشە.

• هەنگاوی هەشتەم: بە ئیرادەیەکی گەورە و بیر کردنەوەیەکی قووڵ، سەرکەوتن ومووەفەقییەت بە دەست دەهێنی.

بارودۆخی سەرکەوتن وئاسوودەیی ئێوە لەم دونیایەدا لە ئەنجامی ئەو بیر کردنەوانەیە کە تا ئێستا هەتانبووە. ئەو هەڵبژاردنانەی کە لە سەر ڕێگای ژیانتان هەبووە، گەورەترین بەر بەست و ئاستەنگ بووە.
بە بۆچوونی ئێوە جیاوازی نێوان بیر کردنەوەی باش و خراپ چییە؟
بیر کردنەوەی باش ئەنجامێکی داوا کراو لەگەڵ خۆی دەهێنێت کە هاوکارە بۆ بە دەست هێنانی دەسکەوت وئامانجەکانتان و لە بەرامبەر بیر کردنەوەکانی خراپ و هەڵە، ئەنجامی نەخوازراو خراپ لەگەڵ خۆی دەهێنێت.
بە کاریگەر بوونی ئەو بیرو هزرەی کە لە هەڵبژێردراوەکانتان هەیە، هێزی بیر کردنەوەی خۆتان بە باشترین شێوەی لێیەوە بە کار بهێنن.

Scanned by CamScanner

• هەنگاوی سێیەم: بە دوای ئەنگیزەو مەبەســت و بۆچوونتان بگەڕێن و پێی وەفادار بن.

کات و وزەی خۆتــان بۆ بە دەســتهێنانی ئامانجەکانتان خەرج بکەن چونکە تامەزرۆی بەڵێنی سەرکەوتن لەگەڵ خۆیان دەهێنن. بەڵێن، ئەو شتەیە کە ڕۆژانە لەگەڵیدا دەژین. «کارکردن» گرنگترە لە «ئاخافتن» لێرەدا چەند خاڵێک دەســت نیشان دەکەین کە لە کاتی خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەدا ئەبێ لە بیرمان بێت .

❊ ناســینی خۆت، یەکەمیــن و گرنگترین هەنگاوە بۆ پێشــکەوتن و سەرکەوتن لە گشت بوارەکانی ژیانتدا .

❊ تێگەیشتن ودرک کردن بە خۆت، چالاکییەکی هەمیشەییە .

❊ کاتێک بزانن کە چ کەســێکن، دەزانن بیر بکەنەوە کە دەتانەوێ چ کەسێک بن ویا هەوڵ دەدەی ببێتە چ کەسێک.

❊ لە ڕێگای خۆ کۆنترۆڵ کردنەوە و شێوەی بیر کردنەوەتان، دەتوانن ژیانتان بەرەو ئایندەیەکی گەش وڕوناک، هیدایەت بکەن.

❊ یەکێک لە خاڵە پێویستییەکان ئەوەیە کە پەیامە باشەکان، جێگیری پەیامە خراپەکان بکەن.

❊ تایبەتمەندییەکان، ئامادەباشــییەکان وئەو بەخششانەی کە هەتانە لە پێش چاوتان بگرن تا بتوانن هەر کارێک ئەنجام بدەن.

❊ بــەرەو کارێک یا بارودۆخێک بڕۆن کەشایســتەی توانایی و هێزتان بێت .

❊ بە درێژایی ژیانتان باوەڕتان بە «گریمانەکان» هەبێت.

کاتێک کە بزانن چۆن دەتوانن ماتۆڕی ئۆتۆمبێلەکەتان ڕۆشــن بکەن، دەتوانن ڕێگای ژیانتان دەست نیشان بکەن. لێرەدا ئەم خاڵە لە بیرتان بێت کە بە بێ ناســینی یەکەم هەنگاو، ناگەنە هیچ ئامانجێک. ئەویش ئەوەیە کە «چ کەســێکن» ؟ لێرەدا هەوڵ دەدەم کە بەر پرسیاریەتی

Scanned by CamScanner

سەرکەوتنتان لە ئەستۆ بگرن.

لـەم کتێبەدا، من پیشـانتان دەدەم کـە بە چ شـێوەیەک دەگەنە سـەرچاوەکان و بۆچوونتان سـەبارەت بەو سەرچاوانە دەگۆڕێت و لە ئەنجامدا بە جۆرێکی تر لە خۆتان دەڕوانن.

ئێـوە خۆتـان وەک ئەسـتێرەیەک دەبینن کە لە ئاسـمانی ژیانتان دەگەشـێنەوە. گشت مرۆڤەکان سەردەکەون، تەنیا جیاوازییەک لێرەدا هەیە، ئەویش جۆر و چۆنیەتی سەرکەوتنەکەیە.

تکایە ماتۆڕی ئۆتۆمبێلی ژیانتان ڕۆشن بکەن:

«ئەبێ لە بەرامبەری ترس، لە شکستهێنان، بەرگری لە خۆتان بکەن تا بتوانن بەردو پێشەوە هەنگاو بنێن».

بەشی یەکەم

«ئەوجیهانەی کە تێیدا دەژین هیچ شتێك بە بێ هۆ ڕوو نادات، هەمووشتێك بۆ ڕووداو دروست بووە».

(جان کەنیدی[1])

جیهان بریتییە لە کۆمەڵێک سەروەت و سامان و سەرچاوەی جۆراوجۆری بێ سنوور. بەو هەموو هەبوونەوە، هەندێکجار ئێمە بە هۆی ئەو ترسەی کە هەمانە، توانایەکانمان بە بزاڤ و مەحفەلی بچووکی خۆمان، سنووردار دەکەین.

ئەگەر ئێمە بۆچوونەکانمان سەبارت بە جیهان بگۆڕین هیچ شتێک ئەستەم نییە بۆ بە دەستهێنانی.

بە بۆچوونی من گەورەترین هەل ودەرفەت کە لە ژیانتان هەیە، ئەوەیە کە بزانن «چ کەسێکن»؟ بە بڕوای من لێرەدایە کە دەتوانیت لە گەڵ خۆتان لەو ژینگەیەی کە پەیوەندی بە خۆتانەوە هەیە، هەست بە ئارامی بکەن.

- بە ناسینی خۆتان دەتوانن هەست بە (بڕوا بە خۆ بوون) بکەن.
- بە ناسینی خۆتان دەتوانن دیدگایەکی ڕوون سەبارەت بە ژیان و تواناکانتان، هەبێت.

1-jon kennedy

Scanned by CamScanner

هەڵبـــەت ئەم کارە لە کاتێکدا ڕوو دەدات کـــە ئێوە لەوخاڵەی کە بەرزترە لەو جێگایەی کە تێیدان، تەماشای ژیانی خۆتان دەکەن.

- بە ناســـینی خۆتان دەتوانن بەرنامەیەکی تاکەکەسی و پسپۆرانی بە مەبەستی بەرز ڕاگرتنی شـــوێنێکی باش و ڕێک وپێک، دروست بکەن.

- بە ناســـینی خۆتان دەتوانن لە تواناکانتان ســـوود وەرگرن و لە دوایدا دەتوانن هەر کارێک کە بتانەوێت ئەنجامی بدەن.

ســـەرکەوتنی ئێوە لە ســـەر بنچینەی بەڵێنتان و لە ســـەر ڕێژەی دۆزینەوەیە، ئەبێ یەکەمجار بزانن کە چ کەســـێکن؟ دووەم جاریش ئاگادار بن کە بە چ شـــێوەیەک دەتوانن ئەم ناســـینە ســـەبارەت بەوجیهانەی کە تێیدا دەژین بە کار دەبەن و سێیەم جاریش ئەوەیە، دۆزینەوەی ڕەوشت وشـــێوەکان کە بە هاوکاری ئەوان، دەتوانن بۆ پاراستنی سەرکەوتنتان تا دوا قۆناغی ژیانتان بەردەوام بن.

بابەتەکـــە لێرەدایە کە ئەبێ توانای لە گەڵ یەکتر ســـازش کردن و ژیان بە ســـەر بردن و بەرەو پێشەوەچوون لە ناو کۆمەڵگایەک کە هەردەم لە گۆڕاندایە هەتان بێت. لە جێگای ئەوەی کە لە گەڵ ئەم دونیایـــە دژایەتی بکەن و بژین، هەوڵ بدەن بە ئارامی و مێهرەبانی ژیانتان بەرەو پێش ببەن.

ماوەیەکی دوورو درێژ بە سەرچوو تا ئاگادار بووم کە ئەو دونیایەی کە ئێمەی تێیدا دەژین لە ڕێگای ڕەگەزەکانی وەک: قوتابخانە،خانوو، ئیش وکار، دۆست وهەڤاڵان، و .. مانا و شرۆڤەدروست دەکات.

لە گەڵ ئەو هەموو بەرنامانەی کە هەموو ڕۆژ ڕووبەڕوویان دەبمەوە کە لە زۆربەیان پاشگەز دەبمەوە و لە خۆم دەپرسم «هەر ئێستا» بەرنامەی من چییە و گوێڕایەلی چ پەیامێک بم؟ وداوای چ شـــتێک بکەم؟ ئەبێ لە کوێوە ژیان دەست پێ بکەم ؟ و بە چ ئۆتۆمبێلێک

Scanned by CamScanner

شۆفێری بکەم؟
سەرەڕای ئەو هەموو بابەت وپەیامانە کە گوێڕایەلی دەبم و بە دوایدا دەچـم، لە وانەیە بە تەواوی جیاواز بێت لە گەڵ ئەو شـتانەی کە پێویستیم پێیان هەبێت.
هیچ هەسـتێک بەرزتر لـەوە نابینم کە ئامانجێکی ڕوون وئاشـکرا لـە ژیانمدا هەبێت کە بە هاوکاری ئەو هەسـتە لە سـەر ئامانج و بۆچوونەکانم تەرکیز بکەم.
بوونی بۆچونێکی ئێبتیکارانە بۆ دروست کردنی هەل و دەرفەتەکان، باشترە لەوەی کە ماوەیەکی زۆر چاوەڕێ بم تاکو هەندێک شت ڕوو بدات و ڕزگارم بێت.
لێرەدا دەتوانم بەو سەر چاوانەی کە لە بەر دەستم دایە، لە مەیدانی پێشکەوتنی بەردەوام، لێی هێمن ترو ئاسوودەتر بم.
لە زۆربـەی کاتەکاندا بە ڕوونی گفتوگۆ وتووێژم کردووە، خەڵاتیان پێ بەخشیوم. ئەم سـەرکەوتنانە بووە هۆی بزاڤی دروست ~~بوونی~~ هەل و دەرفەتێکی زۆر و بە درێژایی ژیانم فێر بووم کە شـتی زۆر گرنـگ بوونی هەیە کە خەڵکی شـارەکان وئەیالەتەکان و دەوڵەتە جۆراوجۆرەکان، تێیدا بەشدارن.
خەڵک دەیانـەوێ ڕێبەرێکی ڕاسـتەقینەیان هەبێـت و دەیانەوێ نموونەیـەک یـا سـیمبوڵێکیان هەبێت کە بزانن بـۆ کوێ و بە چ ئاراسـتەیەکیان دەبات؟ و بە چ شێوەیەک دەگەنە مەبەست تا کو بتوانن پەیڕەوی لەم ڕێبەرە بکەن.
لە جیهانێک کە پڕە لە ترس وبێ ئاسایشـی، توانای ڕاگەیاندن و بۆچوونێک و نموونەیەکی ڕۆشـن ودیار، بە قـەد بوونی ڕێبەرێکی یاسایی، کاریگەری و گرنگی خۆی هەیە. گەرچی ئەم دوو نیازە، هیچ دژایەتی یەکتر ناکەن. ئەو گەلانەی کە لەم جیهانەدا دەژین تەنیا داوا

دەکەن کە ڕێزو حورمەتیان بگرن تاکو بتوانن لە گشـــت بوارەکاندا سـەرکەوتن بە دەست بێنن وهەســت بە خۆشی و کامەرانی بکەن. ئەم مرۆڤانە دەیانەوێ بزانن بە چ شێوەیەک دەتوانن لە ئایندەدا لە ئەرزش وبەهای زۆرتر بەهرەمەند بن. ســەرەڕای ئەوەش فێر بوومە کە لە کاتــی تەرکیز کردن لە ســەر کەموکوڕییەکانی خەڵکانیتر، داواکارییەکانیـــان جێبەجێ ناکرێت. هەروەها خاڵی ســوودبەخش ئەوەیە کە ئەبێ لە ســەر هەل و دەرفــەت، تەرکیز بکەن، نەک لە سەر کێشە وخاڵە بێ هێزەکان.

Scanned by CamScanner

ڕواڵی ئاسایی ژیان:

زۆربەمـــان، ژیانێکی هاوبەش وەک یەکمان هەیە ونموونەی ڕۆژانەی ئێمە شایســـتەی پێشـــبینییە . کاتێک کە لە گـــەڵ گروپێک وتووێژ دەکەم، زۆر جار لێیان دەپرسم، پیشەی ئاسایی ڕۆژانەتان چییە؟!! هیچ پێویســـت بە ســـەر ســـوڕمانی ناکات کە لە زۆربەی کاتەکان، گشتیان وەڵامی یەکسان دەدەنەوە.

بەیانییەکـــی زوو لە خەو هەڵدەســـتن، خۆیان دەشـــۆن، فلّچە لە ددانەکانیـــان دەدەن، هەندێکجار بە خێرایـــی نانی بەیانی دەخۆن، منداڵەکانیـــان ڕەوانەی قوتابخانە دەکەن، بـــە ئۆتۆمبێلی تایبەتی خۆیان یان بە میترۆ یان بە پاس دەچنە ســـەر کارەکانیان. هەشت کاتژمێـــر لە ڕۆژدا یا زیاتر، کارەکانی ڕۆژانەی خۆیان بە ڕێ دەکەن و لـــە دوایدا بـــە دوای منداڵەکانیان دەچـــن، دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ، خواردنی شـــیوان ئامادە دەکەن و دەخۆن، تەماشـــای تەلەڤیزیۆن دەکەن و دەچنە ســـەر تەختی نووســـتن. ئـــەم بەرنامەیە هەموو هەفتەیـــەک دووبارە دەبێتەوە . هەندێکجار ڕۆژی هەینی لە شـــەوان لە گەڵ خێزانی خۆیان لە ماڵ دەچنە دەرەوە بۆ ســـەیران و گەشت کردن. بەیانی ڕۆژی شـــەممە هەندێک زیاتر لـــە ڕۆژانی تر دەنوون و لـــە دوایدا خەریکـــی کاری ڕۆژانەی خۆیان دەبـــن وەک: کڕینی پێداویســـتییەکانی مـــاڵ و یا خەریکی کارێکی تـــر وەک فریز بڕین دەبن، ئەو گریمانانە هەیە کە ڕۆژی شـــەممە، لە شـــەودا جارێکی تر بۆ گەشـــت و گوزار بچنـــە دەرەوەی ماڵ. هەندێکجار بەیانیانی ڕۆژانی یەکشـــەممە دەچن بۆ کلیســـا و بۆخواردنی شیوان لە گەڵ خێزانەکانیان بە سەر دەبەن هەروەها خۆیان بۆ ڕۆژی دوو شەممە یەکەمین ڕۆژی کار کردن ئامادە دەکەن.

Scanned by CamScanner

بیر لەوە بکەنەوە کە ئەم ڕواڵەتە ئاسـایی و یەکسـانە تا چ کاتێک بەردەوامی هەیە؟ هەندێک لە ئێمە لە وانەیە بڵێین (٣٠) سـاڵ یان هەتادوایی کاتەکانی ژیان بەردەوام بێت.

باشـە، کاتێک ئێمە پاش تێپەڕ بوونی (٣٠) سـاڵ بەرەو پاشەوە دەگەڕێنـەوەو لە دوایدا دەزانین کە سـەبارەت بـە ئەوەی کە لە سەرەتاوە هەمانبووە هیچ شتێکی باش سوودمان لێی نەدیوە. ئەوە بەو مانایەیە کە ئێمە ناتوانین کارەکان بە یەکسـانی ئەنجام بدەین و لـە دوایدا چاوەڕێـی ئەنجامی جۆراوجۆر دەبیـن. ئێمە ڕێگا لە گەشـەکردنی کار و کەسـایەتی خۆمان دەگرین. ئەگەر بۆ باشـتر کردنی ئەمڕۆ و بەیانی هەوڵ نەدەین.

زۆربـەی کاتەکانی خۆمان مژولی کارەکانی ئاسـایی دەکەین وەک: نووستن، خواردن، شۆفێری کردن، جل و بەرگ لە بەر کردن، حەمام کردن، چاک کردنەوە، کۆنتـرۆڵ کردن، وەڵام دانەوەی ئیمێلەکان، گەڕاندنەوەی ژمێریاریەکان، تەماشـا کردنـی تەلەڤیزیۆن لە کاتی خۆی، بە ڕێ کردنی منداڵەکانمان بۆ لای پاسەکان.

هەتا گەورە پیاوانی بە ناوبانگی جیهانیش بە درێژایی ژیانیان کاری ئاسایی و یەکسانی ئەنجام دەدەن. هەموو مرۆڤەکانی ئەم گەردوونە لە گۆشەو کەناری ئەم زەوییە و لە گەڵ کەلتووری جیاوازی یەکتر، ژیان بە سـەر دەبەن. هەروەها لەم ڕواڵە ئاساییە، ژیانی تایبەتیان نییە، لە سەر ئەم بابەتە هیچ هەڵەیەک بوونی نییە.

وتەی من ئەوەیە کە کاتێک ئێمە لە سەر کارەکان پێداگری دەکەین، کارەکان ئەبێ لە سـەر بنچینەی ئەو داخوازییە بن کە دەمانەوێ بە دەستی بێنین.

بە پێی وتەی **فەیلەسـوفی گەورە «هێنری دیڤید تۆریو[1]»** دەڵێت: تەنیا هەوڵ وسەخت کوشی بەس نییە، گرنگ ئەوەیە کە بزانین ئەم

سەخت كوشییە لە پێناوی چیدایە؟
كارەكانی دروست و لە یەک ئاستدا، ژیانێكی دوورە لە ئیرادە بۆچی، چونكـــە ئێمە لە ئاكام و هۆی ئەنجامدانی ئـــەو كارانە، ئاگادارین. ســـەرەڕای ئەوەش، خاڵی گرنگ و ســـەرەكی كە بتوانێت ڕۆژانە بۆ ئێمە كاریگەر بێت، ئەوەیە كە هەر ڕۆژ لە ســـەر بنچینەی كارەكان، پێشكەوتن بە دەست بێنین.

Scanned by CamScanner

ئاگادار بوون وبەرپرسیارێتی:

ووشـــەی ئاگاداری (ئاگاداربوون یا ســـەرنجدان) لـــە ژیانی ئێمەدا تایبەتـــی خۆی هەیە، چونکە بە بێ ئەو ووشـــەیە، لەگەڵ خەڵکی تـــر جیاوازیمان دەبێت وجیا دەبینەوە. کاتێ ڕۆژنامە دەخوێنمەوەو یا گەشـــتێک دەکەم، لە گەڵ خەڵک گفتوگۆ دەکەم، ئەو کات بۆم دەردەکەوێـــت کە نەبوونی «ئاگاهی و ســـەرنجدان» کێشـــەیەکی گەورەی کۆمەڵگای ئێمەیە. ئێمە بە باشـــی لە ئاستی ئەو کارانەی کە دەرحەق بە خۆمان وخەڵکانیتر پێویســـتە ئەنجام بدەین، تواناو ئاستی ئەو کارانەمان نییە. پێویستە لەم بارەوە بیر بکەینەوە:
ئایا هەر ئەو بێ ئاگاهی و بێ ســـەرنجە نییە کە بۆتە فاکتەرێکی گشت کێشەکانی ئەمڕۆی کۆمەڵگای ئێمە؟
لە ســـەرەتاوە ناچارین فێربین لە پێش خەڵکیتر بە خۆدا بچینەوە بۆ نموونە: وەک مرۆڤێک، لە وانەیە بە باشـــی ودروســـتی خواردن نەخۆین، خەو وچالاکی جەستەییمان نەبێت و یا دووربین لە تەوەجوە وتەرکیزی خەڵک لە سەر خۆمان کە لە ڕاستیدا زۆر پێویستیمان پێ هەیـــە. ئەگەر ئێمە لەو ئاگادار بوونەوە وتەرکیزە بەهرەمەند بین و ســـەبارەت بە خۆمان بە دڵسۆزی وخۆشەویستی ڕەفتار بکەین، لە ژیاندا سەرکەوتن و پێشکەوتن بە دەست دەهێنین.
نەبوونی تەوەجوە وتەرکیزی باش، دەتوانێت کێشەیەکی مارپیچی و تاریک، لە ســـەر ڕێگای ئێمە دروست بکات کە لە ئەنجامدا تووشی کێشـــەی کۆمەڵایەتـــی وخێزانـــی دەبین. بۆ نموونـــە: ئەگەر ئێوە ســـەبارەت بە کارەکانتان بێ مەیل بـــن و یا حەزتان لە کارەکەتان نەبێت، دڵنیا بە کە ئەنجامی بێ مەیلی لە کارەکەتان دەر دەکەوێت. بـــە پێی گوتەی خەڵک، ئەو کارانەی کـــە بە تەوەجوە و تەرکیز و

Scanned by CamScanner

بە بیرو ئەندێشەیەکی باش و بە حەز ومەیلێکی زۆر ئەنجام بدرێت، کارەکە زۆر ووردتر وخێراترو بە شێوەیەکی جوانتر و سەرکەوتوانە، بەرەو پێش دەچێت وبە ئەنجام دەگات. هەروەها ئەم گریمانە بوونی هەیەکە خەڵکێکی زۆرخۆیان تووشی قۆناغەکانی جۆراوجۆری پرۆژەو و یا بەرەو پێش چوونی سیستەمی وەبەرهێنان دەکەن. بەڵام لێرەدایە کە ئەگەر تەرکیزو نێرین و کۆنترۆڵی باش لە سەر کارەکان نەبێت وئەو خەڵکانە کە کار دەکەن و بەر پرسیارێتی لە ئەستۆ ناگرن و یا گرنگی بە کارەکەیان نادەن، لە ئەنجامدا کارەکەیان کەم وکورِی تێدەکەوێت وپرۆژە خزمەتگوزاریەکان تووشی شکست دەبن و گەندەڵی دروست دەبێت وسەرمایە وموڵک ومالّی گشتی، لە ناو دەچێت.

ئەبێ بزانن کە ئەگەر ئێوە تەوەجوە وبایەخ بە خێزانەکەتان وخەڵکی گەڕەکەکەتان نەدەن و ئەگەر گرنگی بە خەڵک بە گشتی نەدەیت، گشت ئەم خەڵکانە ڕووبە ڕووی کێشە دەبنەوە. ئەم بابەتە منی بە یادی ئەو ڕۆژە هێنایەوە کە بۆ لێکۆڵینەوەی بابەتەکانی پەرتووکەکەم بە ناوی «منداڵەکان دەتوانن هەر کارێك ئەنجام بدەن تا ئەو کارە ڕوو بدات».

من جارێک چووم بۆ گەشتێک، لە هەر شارێک ڕادەوەستام لەگەڵ بەر پرسەکانی شارەکە و بەڕێوەبەرەکانی قوتابخانەکان، گفتوگۆم دەکرد. کاتێک کە گەیشتمە قوتابخانەی «دینوەر» لە ئۆتۆمبێل دابەزیم، لە ناکاو چاوم کەوتە ئەو زبڵ و خاشاکەی کە لە ناو گۆڕەپانی قوتابخانەکە لە سەر یەک کەوتبوو و هەروەها گۆڕەپانی تێنسی سەر مێز کە تایبەت بوو بە یاری منداڵەکان، ئەو زەوییە بە شێوەیەکی زۆر ناشرین وخراپ لە ناو چووبوو و ناو مەیدانی ئەو زەوییە پڕ ببوو لە زبڵ و خاشاک و پاشماوەی ئۆتۆمبێلەکان

Scanned by CamScanner

و هەروەهـا کە بـۆ لای بالاخانەی قوتابخانە دەچـووم، بینیم کە بالاخانەیەکـی زۆر پیس و ناڕێکە و پێویسـتی بـە چاک کردنەوە و پـاک و خاوێنی هەیە وهەروەها چەنـدان دەرگاو پەنجەرەی ئەو قوتابخانەیە تێک چووبوون. بینایەی قوتابخانەکە زۆر گەورە بوو وبە شـێوەیەکی هونەریانەو سەرسوڕ هێنەر، دروست کرابوو. بەدروست کردنـی ئەم قوتابخانەیە کە زۆر پێی سەرسـام بـووم چونکە بە شێوەیەکی ئەندازیاری و بە کوالیتێکی بەرز دروست کرا بوو. نازانم بە چ شێوەیەک ئەو مندالانەی کە ناچار بوون هەموو ڕۆژێ بچن بۆ ئەم قوتابخانەیە و چۆن وبە چ شـێوەیەک ئاگاداری خۆیان بن کە تووشی کێشە ومەترسی نەبن؟ یا بە چ شێوەیەک دەتوانن بخوێنن؟ لە کاتێکدا کە دایـک و باوکی ئەم مندالانە زۆر گرنگی و بایەخیان بە کێشـەکان نەداوە. ئەمەش بەو مانایەیە کە بە هیچ شـێوەیەک ئەو دایک و باوکانە سـەرنج و گرنگی بە ژینگەی ئەم قوتابخانەیان نەداوە.

لە ناکاو کەناڵی بینایی زێهنم ڕوون بوو کە لە خۆم بپرسـم: «چۆن دەتوانین ئەم ژینگەیە بە شـێوەیەکی جوانتر و پاکتر ڕاگرین»؟ دەمزانی کە سیستمی پەروەردەو فێر کردن، دەرامەت و خەرجی نییە، بەلام مەگەر پـاک و خاوێنی ناو قوتابخانەکان چەنـد خەرجی دەوێت؟ ئەوەی سـەرنج ڕاکێـش بوو ئەوەیە کە هیچ کـەس ئامادە نەبووە بایـەخ و گرنگی بە ژینگە و دەوروبەری ئەم قوتابخانەیە بدات. لەم ناوچەیەدا بۆ ئەم بابەتە هیچ کەسـێ هەسـتی بە بەرپرسـیارێتی نەکردووە!

کاتێک کـە لە گەڵ ئـەم قوتابیانە کەوتمە وتووێژ، پێشـبینی و گومانەکانم ڕاسـت بوون. ئەم قوتابیانە بـێ ڕوح و ڕەمەق بوون، بێئاگاهی و نەبوونی تەرکیز وتەوەجوهی ئەوان، لە وتەکانیاندا دیار

Scanned by CamScanner

بوو.
گشتمان ڕۆژانە تەکبیری خۆمان دەکەین کە چۆن و بە چ شێوەیەک بیر لە خۆمان و خەڵکیتر بکەینەوە و هەست بە بەرپرسیارێتی بکەین.
کاتێـــک ئێمە هەوڵەکانمان کە هەر چەند بچووکیش بێت لەم بارەوە ئەنجام بدەین، ســـەبارەت بە خۆمان و کۆمەڵگە وپەیوەندییەکانمان لە گەڵ خەڵک، هەست بە خۆشحاڵی دەکەین.

Scanned by CamScanner

لە وانەیە لە خۆتان بپرسن:

- «چۆن دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم؟»

باشـــە، بۆ ئەم کارە مەبەســـت و مەرامی پاک، دەستپێکی گەورەیە. بەڵام بۆ ئەوەی دڵنیا بن و تەوەجوە وتەرکیزتان بەردەوام بێت، ئەبێ هەســـتی بەرپرســـیارێتیتان هەبێت و ئەبێ خۆتان بە بەرپرس بزانن. ئەم هەستە لە دەروونتان بە هێز بکەن، ئەم کارە کەسێک دەکات کە شارەزایی لە سەر ئێوە نەبێت.

دۆســـت و هەڤاڵێکی باش وەک: خێزان، ڕاوێژکار و ســـەرۆکی باش، ئەمانـــە دەتوانن، ئێوە بە بەرپرســـی کردارەکانتـــان لە قەڵەم بدەن، بۆچی چونکە بە تەواوی چاودێری و تەرکیزیان لە ســـەر ئێوەیە و زۆر باش دەزانن کە چ شتێک بە سوودی ئێوەیە.

کاتێک خەڵکانیتر بڕواو متمانەی بە ئێوە هەبێت، ڕووداوێکی باش ڕوو دەدات ئەویش ئەوەیە کە بە درێژایی ئەم ماوەیە، ئێوە دەست لە کاری خۆتان بکێشـــنەوە ئەوان ئەم کارە ئەنجام نادەن و بەردەوام هاوکارن لە گەڵ ئێوە.

ئەگەر هەڤاڵەکەتان چاودێری لە سەر ئێوە بکات و تەرکیز و تەوەجوهی لە ســـەر ئێوە هەبێت ئەمە باشترین سەرمایەیە بۆ سەرکەوتنی ئێوە. لێرەدایە کە ئەم دۆســـتە مۆڵەت بە ئێوە نادات کە بە شـــک وگومان، سعادەت و بەختەوەری ئاییندەتان بخەنە ناو مەترسییەوە.

ئێستا بیر لەم بابەتە بکەنەوەکە ئەگەر منداڵەکان لە گەڵ ئەو کەسانەی کە بایەخ و گرنگی بە ئەوان دەدات و لە پێناوی ئەم منداڵانە هەســـت بە بەرپرســـیارێتی دەکات و پەیوەندییەکی دۆســـتانەو گەرموگوڕیان هەبێـــت، ئەو قوتابییانە بە جۆش و خـــرۆش دڵخۆش دەبن و ڕوو لە خوێندن دەکەن و پاک وخاوێنی دەپارێزن و هەروەها هەوڵ دەدەن بۆ قۆناغەکانی تری خوێندن، بەرەو سەرکەوتن هەنگاو بنێن.

Scanned by CamScanner

هێزی پەیوەندی وەرگرتن/ پەسەندکردنی پەیوەندیەکان:

یەکێک لە هۆیەکانی دیسپلین و نیزامی پەروەردەیی ئێمە بەو شێوەی کە دەمانەویست و چاوەڕوان بووین، نییە. بەڵکو بەو شێوەیە کە بەرپرسەکان هیچ تەوەجوە و تێڕوانین لە سەر پەیوەندییەکانی نێوان قوتابییان وپێشکەوتنی کەسایەتییان نییە. ئەم بابەتە بە باشی شایانی تێگەیشتن نییە، بەڵام نیزامی پەروەردە و فێرکردن، دەتوانێت لە ژیانی ئێمەدا کاریگەریەکی گرنگ لە پێناوی گۆڕانکاری باشتر و سەرکەوتووتر هەبێت.
ئەم سیستمی پەروەردەیە، یەکێکە لەو ڕێکخراوانەی کە ئێمە تێیدا دڵ سارد و بێ هیوا بووینە ئەوەی کە من بڕوام پێ هەیە لەسەر کۆمەڵگەی پەروەردەی ئەمریکا ئەوەیە کە کۆمەڵگەیەکە ئەگەر بەراوردی بکەین لە گەڵ کۆمەڵگەی جیهانی، دەبینین کە زۆرترین بودجەی بۆ قوتابییانی خۆی تەرخان کردووە.
لێرەدا دەزانین کە «نمرە» گرنگی خۆی هەیە و ئەنجامەکەی ئەوەیە کە مامۆستایان دەست بە خوێندن و خوێندنەوە دەکەن و لە ئەنجامدا قوتابییان وانەکانیان لە بەر دەکەن و هەروەها ئەوەی کە گوێیان لێ بووە بە شێوەیەکی تاقیکردنەوە و یا وەک بابەت دەنووسنەوە و لە دواییدا هەمووشتێک بە خێرایی فەرامۆش ولە بیر دەکەن.
کەلتووری لە بەر نووسینەوە (قۆپیە+ گزی) کە ئەمڕۆ لە وڵاتی ئێمەدا زۆر باوە و ئەوەش یەکێکە لە نیشانەکانی پەروەردەو فێربوون. ئەوەی کە بۆ قوتابییان زۆر گرنگە، بۆ مامۆستا و قوتابخانە، گرنگ نییە. لێرەدا قوتابییان هەر زوو ئاگادار دەبنەوە کە بیرمەندی و بیر وباوەریان بێ ئەرزش و بەها بووە. بە جۆرێکی تر قوتابییان بەو شێوەیە بیر دەکەنەوە کە بۆچی بۆ خوێندن زەحمەت و ئازار

بکێشین و بیر بکەینەوە؟!!
ئــەم بابەتە لە ســەر ژینگەی کارکردنیش کاریگــەری خۆی هەیە. ئەو خەڵکانەی کە لە ســەر گۆڕانی بارودۆخی ئێستا قسەو وتووێژ دەکەن، ڕێزیان لێ ناگیرێت ولە ئەنجامدا تووشــی کێشەی گەورەش دەبن. لە کارمەندان داوا دەکەن لە ســەر جێگای خۆیان دانیشن و تەنیا ئەوکارە بکەن کە داوایان لێدەکرێت و لە دوای کارەکە،خواردن بخۆن و پاش خواردن جارێکی تر بگەڕێنەوە بۆ ژوورەکەتان و چوار یان پێنج کاتژمێریتر، خۆیان خەریکی کارەکانی پێشووتر بکەن.
هیچ پێویســتی بە بیر کردنەوە نییــە. کاتێک مۆڵەتی بیر کردنەوە نەبێت، «ئازادی و هەڵبژاردن» لە ناو دەچێت.
بــۆ ئەوەی بزانن کە ئێوەش «چ کەســێکن»؟ و لــە دوایدا بزانن کە خۆتان باشترین کەســن. «ئەبێ بیر بکەنەوە»و ببینن کە ئەو زانیاری و ســەرچاوانەی کە هەتانە، چۆن و بە چ شێوەیەک بەرەو سەرکەوتنتان دەبات؟
ئەگــەر بتانەوێ لەم حاڵەتە یەکســانە دەربێن و بگەن بە ژیانێکی ســەرکەوتوو وبەختەوەر، ئەبێ بە دوای وەرگرتنی زانیاری پێویست بــڕۆن وچاوەڕێ مەکەن کە کەســێک لە قوتابخانە شــتێکتان فێر بکات.

بۆ ئەوەی بیرو تەرکیزتان لە ســەر مەبەســتم بێــت، هەر ئەمڕۆ ڕۆژنامە یا گۆڤارێک هەڵگرن لاپەرەکانی هەڵدەنەوەو سێ شت تێدا دەست نیشان بکەن: هەواڵ، ئامۆژگاری وبیر و بۆچوون کە لە وانەیە لە سەر ژیان و کاری تایبەتی ئێوە کاریگەر بێت.
لێرەدا نموونەیەك ڕوون دەكەینەوە:
لــە کەرتی تایبەتــی مالیدا، ئێوە بابەتێک لە ســەر کۆمپانیایەکی ووردەفرۆشی، دەخوێنەوە کە فرۆشتنێکی باشی هەبووە. ئایا ئێوە

Scanned by CamScanner

دەتانەوێت زانیاریەکی زۆر لە سەر ئەم کۆمپانیایە وەرگرن و یا بزانن کـە ئایا دەتوانن لەم کۆمپانیایە مژوولی کار کردن بن و یا دەتوانن کالآکانی ئەم کۆمپانیایە بکڕن؟

ئەگەر ئێوە بە کارێکی بازرگانی خەریکن، چ شرۆڤەیەک وپێشنیارێک دەتانەوێت لە ڕێگای ئەم کۆمپانیایەوە وەرگرن؟ دروستکاری وبەڕێوە بردنیان بە چ شـێوەیەکە؟ چ شـتێک بووە هۆی فرۆشـتنی ئەم کالآیانە؟ ئایا فرۆشتنی بەرهەمەکانی کۆمپانیا، نیاز وپێویستییەکانی ئێوەیە؟

ئەگـەر ئێوە لە گەڵ دامەزراوەیەکی خێرخـوازی لە پەیوەندیدابن، دەتوانن لەم کۆمپانیایە داوا بکەن کە لە ئایندەدا بەرهەمەکانی بداتە ئەم دامەزراوە خێر خوازییە. لە وانەیە ئەم کۆمپانیایە بەرهەمەکانی هەراج بکـەن و یا لەوانەیە داوایان ئەوەبێـت کە لە ڕێگای کڕینی ڕیکلامەکان، هاوکاری ئـەم قوتابخانەیە بکەن کە داواتان کردووەو لە ئەنجامدا دەبینن کە کاتێک ئێوە بیر لە ژیانی خۆتان وکەسـانی دەوروبەرتان دەکەنەوە، ئەوکات هەسـت پێ دەکەن کە چۆن هەلی کار کردنی زۆر، بۆ ئێوە دەرەخسێت.

Scanned by CamScanner

پشت بە هێزی خۆتان ببەستن:

بە بیر کردنەوەوخۆ فێر کردن، ڕێگایەک دەدۆزنەوە کە بە هاوکاری ئەو دەگەنە ئاستی ناسینێکی شیاو بۆ ژیانتان. ئێوە دەزانن کە ئەگەر ئەو ناسین و زانیاریە پەیوەندی بە ژیانتان نەبێت، هەرگیز بە دوای بە دەست هێنانی ئەو کارە نابن و هەروەها هەرگیز ئامادەش نابن کە بیری لێ بکەنەوە.

هەندێ کەس پەیدا دەبن کە زانیاری بێ سوود لە مێشکیاندا کۆ دەکەنەوە و لە ڕاستیدا هەمووشتێک پەیوەندی بە نیاز و پێویستییەکانی مرۆڤەوە هەیە.

کاتێک کە لە نیاز و پەیوەندییەکانمان ئاگادار بین، بە شێوەیەکی سروشتی بەرەو چالاکییەکان ڕادەکێشرێین و ئێمە بە ڕازیبوون، ڕادەگرن.

بەم شێوەیە قوتابییانی قۆناغەکانی جۆراوجۆر بە دوای ئەم بابەتانە دەڕۆن کە جێگای ڕەزامەندی ئەوان بێت و دڵنیا دەبنەوە کە لەم بابەتانەدا سەرکەوتن بە دەست دەهێنن. بۆ نموونە: ئەگەر ئێوە هەست بکەن کە ئارەزووتان لە ژەنینی پیانۆ بێ، بیر لە وە دەکەنەوە کە بە دوایدا بگەڕێن و ئەگەر ئێوە گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە هیچ مەیل و ئارەزووتان لە سەر مۆسیقا نەبێت، بە دڵنیاییەوە تێدەگەن کە ئەو هەموو گەڕانە بێ سوودە و کات بە فیرۆدانە.

بۆ منداڵانی بچووکتر کە هێشتابە دوای لێکۆڵینەوەی بابەتی جۆراوجۆری وانەکانن وەک: پێشکەوتن لە خوێندن و نووسین، باشتر وایە کە لە تەواوی قۆناغەکان، سەرکەوتن بە دەست بێنن و کاتێک کە دەگەنە قۆناغی دواناوەندی، ئەوانەی کە لە بیرکاری باشترن، ئەبێ لەم ڕێگایە بەردەوام بن و هەوڵ بدەن کە لەم بارەوە

Scanned by CamScanner

بگەنە ئاسـتێکی بەرزتر. لە ڕاسـتیدا هەندێک مرۆڤی بە ئەزموون، هەندێکجار لە چەند بابەتەوە بە شێوەیەکی باش کار دەکەن، بەڵام ئەم کێشەیە گشتی نییە و لە وانەیە کەسێک لە زانستدا سەرکەوتوو بو بێت بەڵام لە ئینگلیزیدا زۆر بێ هێز و پاشکەوتووە. ئێوە دەتوانن ئـەو هۆکارانەی بە هێزبـوون ولاواز بوون کە لە قۆناغی ناوەندی و دواناوەندیدا هەتانبووە، وەک فێهرسـتێک ئامـادە بکەن. هەڵبەت گرنگ نییەکە چەند سـاڵ پێش لەو قۆناغەدا بەسـەرتان بردووە. ئەوانە ئەو بابەتانەن کە هەرگیز لە یادمان ناچێت و سەرکەوتنەکان و شکەستەکانی ئەوکاتەمان زۆر بە باشی لە بیرمان دەمێنێتەوە.

لە سـمینارەکانم، منداڵەکان فێر دەکەم کە شکسـت، پێویستی بە پێشـکەوتنە و یا دەبێتە هۆی پێشـکەوتن و سەرکەوتنی مرۆڤ و تەواوی ئەو کەسـانەی کە سەرکەوتن بە دەست دەهێنن هەندێکجار ڕووبـەڕووی شکسـتیش دەبنـەوە و لەو شکسـتەدایە کەدەبن بە کەسـانی هەرە باش. بۆیە من دڵنیام کە ئەگەر ئێوە وشـەیەک بە هەڵە بنووسن مامۆستا ئەو وشەیە بە ئێوە ڕاست بکاتەوە و هەرگیز ڕێنووسی دروسـتی ئەو وشـەیە فەرامۆش ناکەن. ئەمە وێنایەکی سـادەیە تا تەرکیزمان هەبێت کە بە چ شێوەیەک دەتوانین لە کەم وکوڕییەکانمان دەرس وەرگرین.

ئەگەر ئێوە بتانەوێ دەسـت بە کارێک بکـەن و هەردەم بە یادی سـەختییەکانی ئەو کارە بن، هەرگیز ناتوانن کۆنتڕۆڵی ئەو کارە بە دەسـت بهێنن. ئەمە کارێکی سـادەیە کە ئاینده فەرامۆش بکەن و هەست دەکەن کە دونیا بەرەو ڕوخان دەچێت. بۆچی ئەم جۆرە بیر کردنەوەیە دەکەن؟ چونکە ئێـوە تەکبیری هەڵەتان گرتووە و لەو بەشـەی کە حەزتان لێبووە وەرنەگیراون و یا کارەکەتان لە دەست داوە.

Scanned by CamScanner

ڕێگە چارە بەم شێوەیە:
ئێوە دەبێت ترس لە شکست بوون، قەبووڵ بکەن تاکو بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێن.
ئەوە نموونەیەکی سادەیە تا تەرکیزمان هەبێت کە بە چ شێوەیەک دەتوانین لە کەم وکوڕیەکانی پەند وەربگرین. چۆن دەتوانن بە بوونی نائومێدی وشڵەژاوی دەروونیتان، ئازایەتی و دلێری لە دەروونی خۆتان بە هێز بکەن؟ بۆ دەست پێ کردنی ئەم کارە، ئەبێ بڕوا بە خۆتان وتواناکانتان هەبێت و بەم بارودۆخەوە دەچینە بەشێکیتر.
«کارێك بکەن ئەو خەڵکەی کە لە پەیوەندی دایە لە گەڵ ئێوە، دەست خۆشیتان لێ بکات»

بەشی دووەم

بڕواو متمانەتان بە خۆتان هەبێت

«ئەمە کارێکی بێ باوەڕییە کە مرۆڤەکان لە بەرامبەر ڕووداوەکان دەترسێنن و من باوەڕم بە خۆم هەیە».

(محمد علی[1]

1-Muhammad Ali

Scanned by CamScanner

هەرگیز ناتوانین لە سـەر ئەو هیواو و ئومێـدە بین کە بۆ تەواوی پرسیارەکانی ژیان، وەڵامان هەبێت. لێرەدا زۆربەی ئێمە مانان بە هێزی سـەروتر باوەڕمان پێ هەیە. باوەڕی ئەو شتانەی کە دوورن لە ئێمە. ئەمە تەتبیرەکا کەسـێتییە ئەم بیرو باوەڕە هاوکاری ئێوە دەکات تـا بگەن بە ئارامی دەروونی خۆتان و ژیانتان پڕ مانا بکەن و هەروەها ئەم باوەڕە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بتوانن بەڕاستگۆیی و دلێری و دڵسۆزی لە چالاکییەکانتان بەردەوام بن.

ئامـۆژگاری مـن بۆ ئێوە ئەوەیـە کە بە هێزێکی دەرەکی پشـت ببەسـتن و ئەم پشت بەسـتنە دەبێتە هۆی ئەوەی کە شکستەکان وبێ هێزییەکانی خۆتان، فەرامۆش بکەن، لە جێگای ئەوەی کە بیر بکەنەوە بە چ شـێوەیەک دەتوانن جارێکیتـر کارێک بە جۆرێکیتر ئەنجام بدەن، مەبەسـت لێرەدایە کە ئێوە دەگەڕێن بە دوای وەڵامی ژیانتان. من بە ئێوە دەڵێم کە بە دوای وەرگرتنی زانست و زانیاریدا بن، نە تەنیا بۆ مەبەسـتی مەعنەوی بەڵکو بە هاوکاری برادەرانی دەوروبەرتان وەک: ئەو کەسانەی کە نزیکتانن و ناسیارن، دۆستەکان و هەڤاڵان، هاوکاران و ئەندامانی ماڵەوە کە لە کەناری ئەوان هەست بە ئاسـایش و ئارامی دەکەن و هەروەها ئەو کەسانەی کە ئێوە بە ئامادە بوونـی ئەوانیش «دەتوانن خۆتان بن» دەتوانن دیدگایەکی دۆستانەی باش وەربگرن.

Scanned by CamScanner

ئاگادار كردنەوە:

بە مەبەستی ئەوەی كە بە دوای هاوڕێیەتی بن، بە وتەی دۆستەكان هەرگیز نیگەران و توڕە نابی، هەرچەند كە تێبینی ئەوان دژی ئێوە بێت.

«دید وبۆچوون وناسین»ئەمە وشەیەكە كە وتەكانم شرۆڤە دەكات بۆ ناسـینی خۆتان، ئەبێ فێر بن كە بە جۆرێكی دەروونی تەماشا بكەن و تەنیا بەم شێوەیە دەتوانن ئامادەباشییەكانتان بە باشترین شێوە ئاراستەی خەڵكی تر بكەن.

گشـتمان ئامادەباشیەكی بشمان تێدا هەیە، بەڵام هەندێك لە ئێمە توانایەكانمان بە باشـی نە ا ـسیوەو ئامادەباشـیەكانتان هەروەك (DNA) ی خۆتـان كە جیـاوازە لەگەڵ خەڵكیتـرو لەوانەیە بیر بكەنەوە كە توانایەكانتان دەناسـن و دەتوانن بەهرەیەكی ڕاسـت و دروسـت لێی ببینن بە ـ ز زۆربەی كاتەكان بەم شێوەیە نییە. بە پێی وتەی «پیتر دراكـر[1]» زۆربەی خەڵك بیر دەكەنەوە كە لە چ شـتێكدا باشن، بەڵام زۆربـایان هەڵە دەكەن. هەندێكیتر «دەزنن» كە لە چ بابەتێكدا ئەزموو ان نییە و تێدا ناشارەزان، بەڵام دبسان لەم بارەوەش هەڵە دەكەن ـبوو ی تەواوی ئەو بابەتانە، كەسێك دەتوانێـت كارەكانی ئەنجام دات كە لە ئاسـتی تواناكانی ئەو دا بێت.

1-Peter Drucker

عەشق، بە هێزترین ووشەی جیهانە:

بە هێزترین ووشە لە جیهاندا وشەی «عەشقە»عاشق و شەیدای خۆت بوون، واتە بە دەست هێنانی کلیلی گشت سەرکەوتنەکان و بە بوونی فشارێکی زۆر کە لەسەر شانتانە، ئەبێ فێر بی چۆن عاشق وشەیدای خۆت ئەبی. بە داخەوە زۆربەی معاملات وڕیکلامەکان، پارەیەکی زۆر خەرجی ئەوە دەکەن کە خۆتان لە بەرامبەر خۆتان نارازی و دژ بە خۆتان بن. بۆ ئەوەی حەزتان لە خۆتان نەبێت، بۆ نموونە: ڕیکلامێکی زۆری تەلەڤیزیۆنی و ڕادیۆیی، ئەوە پێشنیار دەکەن لەسەر پۆشینی جل و بەرگ، گۆڕانکاری لە جەستەی خۆت و یا گۆڕانکاری لە دەنگی خۆت و یا .. بکەن وئێوە دەتوانن لە ڕێگای کرداری نەشتەرگەری بارودۆخەکەتان باشتر بکەن و ئێوە دەتوانن بە کرینی ئۆتۆمبێلێکی نوێ، بەلەم، مۆتۆرسکلێت و یا ئاوی کانی، دەرمان، وزەی دەرمانی، مادەی سپی کەرەوەی ددان و.. هەستی ئیرەیی و حەسوودی جیرانەکانتان و یا خەڵکی تر بە جۆش بێنن و بورژێنن.

ئاگەهی و ڕیکلامەکان، کاریگەری خۆیان دەبێت لەسەر مرۆڤ، بۆچی؟ چونکە ئەوان لەسەر ترسەکان و داواکارییەکان و چۆنیەتی بیر کردنەوەی خەڵکی تر لەسەر ئێمە، پەنجە دادەنێن و دەکەنە ئامانجی خۆیان و هەروەها ئەم ڕیکلامانە کاریگەری خۆیان دەبێت لە سەر کۆمەڵگە، چونکە ئەم بەرهەمانە تەنیا بە جۆرێکی کاتی دەبێتە هۆی دروست بوونی ئارامی بۆ ئێمە. بەم جۆرەوە دەتوانین چەندین جار ئەم بەرهەمانە بکڕین و بە کار بێنین بەڵام لە ڕاستیدا ئەوەی کە بەرهەمهێنەرکان دەیفرۆشن، وەهم و خەیاڵەو گشتمان هەوڵ دەدەین کە دژی هەموو ئەو بەرنامانە ڕاوەستین کە هەوڵ

دەدەن لە پێناو بە دەست هێنانی سەرمایە بۆ خۆیان، بارودۆخی جەستەیی ودەروونیمان تێک بدەن، لە ڕاستیدا ئەم تایبەتمەندیانە، سەرنجی گەنجەکانمان بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت.

بۆ نموونە: ئافرەتێک یا پیاوێک سەردانی پسپۆڕی جوانکاری دەکات بۆ ئەوەی نەشتەرگەری لووتی بکات وجوانیەکی پێ ببەخشێت، بەڵام لە ئەنجامدا لە ماوەی چەند مانگێک تووشی ئالەرژی و هەستاری دەبن و یا دەم و چاویان دەشێوێنن. پێویستە لەم بارەوە زۆر ئاگادار و هۆشیار بین.

لە ڕاستیدا ئەو بابەتانەی کە گەنجەکانی ئێمە حەزیان لێیە ئەوەیەکە:

«بیرێك لە من بکەنەوە ونرخ وبەها بە چالاکییەکانم بدەن»

هەر لە سەر ئەم بابەتانەیە کە لاوەکان وێنەکانیان ڕەوانە دەکەن و لە خەڵکی تر داوا دەکەن کە ئەندامەکانی جەستەیان لە سەر بنچینەی پێوانەیی، (١ تا ١٠) لێکۆڵینەوە وپێداچوونەوە لە سەر بکەن. تەواوی ئەم بابەتانە بە هۆی خۆشەویستییەکی زۆری بەرنامەکانی تەلەڤیزیۆنی و ڕادیۆییە کە بە ڕیکلامەکانیان دەبنە هۆی بڕوا بە خۆ بوون و یا بڕوا بە خۆ نەبوون.

ئەو گەنج و لاوانەی کە وێنەکانیان ڕەوانە دەکەن بەو هیوایەن کە هەموو کەسێک وێنەکەیان پەسەند بکات وئەو پەسەند کردنە ببێتە هۆی ئەوەی کە هەستێکی باشتر بە خۆیانەوە هەبێت و خۆیان خۆش بوێت وهەست بە خۆبایی بوون بکەن.

بەڵام ئەسڵ و بنچینەی ئێوە چییە؟ ئێوە بوونەوەرێکی دەروون خاڵی نین. لە وانەیە هەست بکەن کە بێ ئاگان لە خۆتان وزانیاری باش لە سەر دەروون وجەستەتان نییە. ئێوە خاوەنی ووزە، بڕوا، ئەرزش، بەها، عەشق وئەڤین، پەیوەندی، شێوە وترس تان هەیە.

Scanned by CamScanner

بەڵام بابەتەکان و شـــتەکانی کە شـــایانی دیتنن وەک: موو، ڕەنگی پێست، کورتە باڵایی، قەڵەوی و یا لاوازییە.

بۆ من جێگای ســەر ســـوڕمانە کە ئێمە زەمـــەن و وزە وپارەیەکی زۆر، خەرجی جەســـتەو ڕەنگ وڕوخساری خۆمان دەکەین، من ناڵێم کە ئەم پێستە و جەســـتەی دەرەوەمان هیچ ئەرزشێک وبەهایەکی نییە لە بەر ئەوە هەر ئەو جەســـتەیەیە کە لە ســـەر چۆنیەتی درک وبیر کردنەوەی خەڵکی تر لە ســـەر ئێمە و دید و بۆچوونی خۆمان سەبارەت بە خۆمان، مۆڵەت دەدەین، دەبێ ئەرزش و بەهایەکی زۆر بۆ دیاردەی خۆمان دابنێین.

هـــەر چۆنێک بێ هەموو شـــتێک لە ناو دەســـتی ئێمە دایە و ئەوە ئێمەیـــن کە ئەبێ بیر بکەینەوە کەئەرزش و بەهای خۆمان دەســـت نیشان بکەین.

کردنەوەی ڕێگای گوماناوی (تەوەهوماتی) ژیان:

تەواوی ئەو پەیامانەی کە دەربارەیان وتووێژم کردووە، ئەو گومانانەیە کە لە نێوان خەڵک دروست دەبێت کە ئەویش «عەشقە» بە تایبەت عاشـق وشـەیدای خۆت بوون، ودەکرێ کرپاریش بێت. لە ڕاستیدا کەسـانێک کە حەزیـان لە خۆیانە و یا خۆیـان زۆر خۆش دەوێت وعاشـق و شـەیدای خۆیان دەبن، کێشـەکانی مادی، کاریگەریان لێناکات. بۆ نموونە: ئەم جۆرە کەسانە، وزە و پارەی زۆر، سەرفی جێبەجێکردن بە یاسـای ڕایجـی خەڵکیتر ناکـەن. زۆربەیان ئەو کەسـانەن کـە دامەزرێنەری داهێنان و بێدعەتن و لە پێشـڕەوانی مۆدێلەکانن. هەروەها ئەم باوەڕ بە خۆ بوونە، نیشـانەی ئەوەیە کە ئەم جۆرە خەڵکە بە چ شـێوەیەک لە گەڵ ئاستەنگەکانی ڕۆژانەی خۆیان ڕووبەڕوو دەبنەوە. ئەم گروپە خەڵکە لە بەرامبەر شکستەکانی ماڵی خۆیان وەک: لە دەسـتدانی کار وکاسبی یا ئاگر تێبەربوونی کەل وپەلی ناو ماڵ و.. شـکوردارن وسوپاسگوزاری ئەم حاڵەتانە دەکەن وڕەفتار وڕەوشـتی باشیان بەرامبەر ئەم ڕووداوانە هەیە ولە هەمان کاتیشـدا، خەڵکی دەوروبەریان هەسـت بە شکست و وێران بـوون و لە ناوچوونی خۆیان دەکەن. ئێوە دەتوانن هەسـت بکەن کە ئەم جۆرە کەسـانە لە دەروونەوە خۆشحاڵ و شادن و بە دوای ڕەزامەندی وتەکـەزی خەڵکیتر نین. چونکە ئەم باوەڕ بە خۆبوونە لە نـاو دڵ و دەروونیان وەک هەڵاوەیەک هەڵدەقووڵێت. کاتێک کە بڕواتان بە خۆتان هەبێت، دڵنیا بن کە کەسێکی سەرکەوتوو دەبن. ئێـوە لە گەڵ خۆتان و جیهانی دەوروبەرتان، هەسـت بە ئارامی و ئاسوودەیی دەکەن و ئەمە بەو مانایە نییە کە ئێوە هەست بە لووت بەرزی وخۆ بە زل زانین بزانن و یا خۆتان جوانتر وسـەرکەوتووتر

لە خەڵکیتر بزانن و یا هەست بکەن کە لە گەڵ سەختی ژیان، ڕوو بەڕوو نابنەوە.

ئێوەش هەروەک خەڵکانیتر لە گەڵ بارودۆخی کێشەکانی ژیان ڕوو بەڕوو دەبنەوە. بەڵام ئێوە خاوەنی گیانێکی نەترس وبوێر وئیرادەیەکی زۆرترن. ئێستاش ئەزموونی مەترسی وهۆڤایەتی لە ژیانتاندا بوونیان هەیە کە بۆتان زۆر جێگای دەردە سەرین، بەڵام بە بوونی ئەم ئەزموونە سەختانە، باشترین سوودە بۆ ژیانتان و ئەم ڕووداوانە بەرەو ڕێگاو ئایندەیەکی ڕووناک وگەش، ئاراستەتان دەکات.

- ئێستا لە وانەیە لە خۆتان بپرسن کە بڵێن:

«بە چ شێوەیەک دەتوانم کۆنترۆڵی دڵم بکەم وعاشق و شەیدای خۆم بم»!

یەکەم جار ئەبێ بزانن کە «حەزتان لە چ کارێکە کە ئەنجامی بدەن» ئەم ناسین و ئەنجامدانی کارە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە عاشق و شەیدای خۆتان بن و لە گەڵ ئەوەی کە بە دوای حەز وئارەزووەکانتانن، هەست بە خۆشحاڵی دەکەن.

بە شێوەیەکی ئاسایی، ئێوە لە چالاکییەکان و ئەو کارانەی کە تێدا شارەزایتان هەیە، چێژ و خۆشی لێی دەبینن وپێی شادمان دەبن و ئاگادار دەبنەوە کە سەرەڕای بوونی بارودۆخی لایەنی باشیتان، دەتوانن تەرکیز بکەن و بە سەریاندا زاڵ بن. کاتێک کە بتوانی بیرو هزرتان بۆ لای شتێک کە خۆشتان دەوێت، تەرکیز بکەن، ئەو داواکاریەتان لە دەروونتانەوە دەگەشێتەوە. بۆ نموونە: باخەوانێک کە حەزی لە باخچەیەکی پڕ لە گوڵ وگیایە ویا وەک ئەو دایک و باوکەی کە منداڵی بچووکی خۆیان لە باوەش دەگرن ونەوازشی دەکەن.

ئەگـــەر بیر لە کێشـــەکانی خۆتان بکەنەوە، ئەو کێشـــانە، چ زوو و چ درەنـــگ بەرەو پێشـــەوە دەچن.. لێرەدا کاتـــی خۆتان بۆ ئەو چالاکییانـــەی کە لـــە ئەنجامدانییان، و چێژ وخۆشـــی نابینن و یا لـــە ڕێگای ئەم چالاکییانەوە ناگەنـــە داواکارییەکانتان، ووزەو کاتی خۆتان لێی سەرف مەکەن.

دەزانم کە قسە کردن ئاسانترە لە کردار، ئێوە ناچارن حسابەکەتان بدەنەوە وکار کـــردن و مووچەکەتان، مانگانە هاوکارتان دەبێت کە ئـــەم کارە ئەنجام بدەن. هەرچەند کە حەزتان لە کار کردن نەبێت، هەر ڕۆژ لە بەیانییەوە بە بێ مەیلی دەچیتە سەر کارەکەتان، ئەگەر کێشـــە ئەوە بێت، بیرو هزرتان لە ســـەر ئەو شـــتانەی کە حەزتان لێبـــووە بە درێژایـــی ڕۆژ ئەنجام بدەن، بیر لـــێ بکەنەوە و بەرەو ڕێگایەکی نوێ هەنگاو بنێن.

لە کریسمەسی ساڵی ڕابردوو، من تابلۆیەکی زۆر جوانم وەک خەڵات وەرگرت. ئەم شانسەم هەبووە کە وێنەکێش وشێوەکاری ئەم تابلۆیە جوانەی «شاروون لین کامپل[1]» لە نزیکەوە ببینم و لە چیرۆکی ژیانی ئەم مرۆڤە مەزنە وانەفێر بم. من هەمیشـــە تامەزرۆی گوێ لێبوونی وتەکانی کەسانێکم کە بە دوای کرداری باش و لە گەڵ مووچەیەکی باش بـــە دوای ئەو کارانەن کە تێدا بەهرەدارن. شـــاروون زۆربەی زۆری کاتەکانی ژیانی خۆی تەرخان کردبوو بۆ وێنە کێشان لە ماڵان و بەم ڕێگایەدا توانی داهاتی ژیانی خۆی مسۆگەر بکات. ئەو تەواوی بیر و ئەندێشەی خۆی بە گەڕ دەخست بۆ جوانتر کردنی کارەکانی وهەروەها لە نێوان خەڵکیشـــدا زۆر خوشەویست بوو. هەرچەند کە ڕۆژانە پاریەکی کەمی دەســـت دەکەوت بەڵام ناچار دەبوو لە دوای تەواو بوونی کارەکەی، بچێت کارێکی تر ئەنجام بدات. ئەو دەیزانی کە ئەگەر بخوازێت لە کارەکانیدا ســـەرکەوتن وپێشکەوتن بە دەست

بێنێـت، ئەبـێ بەرهەمەکانی خۆی زیاتر بـکات. کاتێک کە توانی کارەکانی سـەرکەوتووانە ئەنجام بدات، گەیشـتە پلەی بڕوا بە خۆ بوون و بە کڕیارەکانی دەگوت: سەرەڕای کاری وێنە کێشانم لە سەر دیوارەکان، هونەرمەندی وێنەکێشـانی سەر کاغەزیشم. هەندێک لە کڕیارەکانی داوایان لێدەکرد کە وێنەی ڕۆخسـاریان بکێشێت و بەم شێوەیە بوو کە شاروون بوو بە وێنە کێشێکی سەرکەوتوو.

شاروون لە جێگای ئەوەی کە (١٠٠٪) کاتی خۆی خەرجی وێنەکێشان لە سـەر دیوارەکان بکات، بیری لەوە کردەوە کە (٩٠٪) کاتی خۆی تەرخانی ئیش وکار بکات و(١٠٪) بۆ وێنەکێشـان بە ڕەنگی ڕوونی کار بکات. پاش ماویـەک ئەم ڕێژەیەی کردە (٧٠-٣٠) و لە دوایدا کارەکانـی دابەش کرد بە (٥٠-٥٠) و.. لە ڕاسـتیدا ئەمە کارێکی ئاسـان نەبوو و نەیدەتوانی لە یەک شـەودا ڕێگای سـەد سـاڵە بڕوات و سـەرکەوتن بە دەست بێنێت. بەڵام توانی بەرەبەرە بگاتە داواکاریەکان ورۆئیایەکانی.

ئێسـتا تەنیا ڕێگای بە دەست هێنانی داهاتی ژیان لە وێنەکێشانی ڕوخسـارەکانی خەڵک بوو وبە ناوی هونەرمەندێکی **«وێنە کێشـی سەرکەوتوو»** بووە جێی ڕێزو حورمەتی خەڵک.

Scanned by CamScanner

«پێشکەوتنێکی ئارام و هێدی، بەڵام ڕێکخستنانە، بەرەو ئامانجێکی تایبەت، باشترین ڕێگایە بۆ بە دەست هێنانی سەرکەوتن لە ژیاندا»

ئەم پرسیارانە لە خۆتان بکەن:

- ئەگەر پـــارە گرنگ نەبوایە، من کاتەکانـــی ژیانی خۆم تەرخانی ئەنجامی چ کارێکم دەکرد ؟
- چ جۆرە بەرپرسیارێتیەکم دەبوو؟
- چ کارێکی گرنگم دەبوو ؟

ئێســـتا لیستێک لە سەر ئەو کارانەی کە حەزتان لێیە ئامادە بکەن و ئەم لیستە لەم لاپەڕەیەدا یاداشت بکەن:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Scanned by CamScanner

تەرکیز ونێرپین لە سـەر شتەکانی باش، لە ڕاسـتیدا دەبێتە هۆی دروست بوونی بابەتەکانی باشتر. ئەگەر بە ووردی بیری لێنەکەیەوە کە لە ئەنجامی چ کارێک، چێژ و خۆشی دەبینی و حەز لە چ کارێک دەکەی کە بەو توانایەو ئەزموونەکانی کە هەتە، بیری لێبکەوە؟
بە تاقیکردنەوەی شتەکان وکارەکانی نوێ، لەوانەیە مەیل و حەزێکی تر بدۆزیتەوە و ئامادەباشـییەکانی نوێتـرت، فراوانتر بکەی، هەتا ئەگـەر ئێوە بە کردەوە کارێکتان ئەنجام نەدابێت، بەڵام بە جۆرێک بیر لەو کارە بکەنەوە کەوا هەست بکەن خۆتان بەشداریتان کردبێت و ئـەم کارە دەبێتە هۆی ئـەوەی کە هەم بۆ خۆتان و هەم بۆ ئەو کەسـانەی کە تێدا کار دەکەن، هاوکار دەبێت و ئەرزش و بەهاکان زیاتر دەبێت.

Scanned by CamScanner

سنووردار بوون:

مرۆڤەکان دەربارەی «ســنووردارەبوون»یا ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە بە دید و بۆچونیان زۆر سروشتی و ئاساییە، تا سنوورێک خۆیان تووش دەکەن کە کات بۆیان بە ئاسانی تێ پەڕێت ولە وانەیە بڵێن کە خۆیان لە ناو کار و چالاکیدا نووقم کردووە.

بە پێی وتەی «ئەبرام مازلو[1]»دەروونناسی بەناو بانگ کە بنچینەی نووســراوەکانی لە ســەر «خود واقع بینی»یە، دەڵێت: بەرزترین پیشــە وکارکردنی ئێمــە، ئەوەیە کە بە هاوکاری ئــەم غەریزەیە، پێویستییەکان و داواکارییەکانی دونیایی خۆمان تا ڕادەیەک بگەینین بە خەڵک. خۆت واقع بینی، بەدیهێنانی توانایەکان، سەربە خۆیی، ووردەکاریەکانی درکی جیهانی ڕاستەقینەیە.

کاتێک ئەو کارانەی کــە حەزتان لێیە ئەنجامی بدەن، دەتوانن ئەم تەرکیزو هەستی لە ڕادەبەدەرە، تاقی بکەنەوە.

ئایا دەتوانن کاتێک لە ژیانتان بە بیر بهێننەوە کە لە کارێک نووقم بوبن و هەســتتان کردبێت کە تەواوی توانایی و ئامادەباشیتان لەو کارەی کە ئەنجامتان دابێت بە کارتان هێنابێت؟!!

بوون لە ســنووری وشەدا، بە جۆرێکی سروشتی ڕوو دەدات. بەڵام ئێــوەش دەتوانن بە بێ ئامانج، وێنەکێشــی بکەن و زێمار وخەیال پــەردازی بکەن. مۆڵەت بە خۆتان بدەن و لە خۆتان بپرســن «چ دەبێت ئەگەر» و «بۆچی نە ؟» .

لــە کاتی گوێ لێبون وخوێندنــەوەی تیۆریی نوێ، قەزاوەتی هەڵە مەکــەن. هەوڵ بدەن کارەکانی ڕۆژانەتان بــە ڕێگایەکی تر ئەنجام

1-Abram mazlu

بدەن و کاتی سنووردار بوونی خۆتان لە سەر چالاکییەکانی دووبارە بوونـــەوە، مەفەوتێنن. ئەگەر حەزتان لێبیت لە ڕێگای خوێندنەوەی ڕاپۆرتێک، خەڵاتێک وەربگرن، هەوڵ بدەن لە سەرەتاوە بە جۆرێکی گشتی وتووێژ وقسە بکەن.

لەم بارەوە گرنگترین خاڵ ئەوەیە کە هەوڵ بدەن خۆتان بۆ هەوڵدان وخەبات و تێکوشـــان ئامـــادە بکەن بەڵام ئاگادار بن لە شکســت خواردن، بۆ هەر چالاکییەک شێوەیەکی مناسبی هەیە و تەنیا ئێوەن کە دەتوانن ئەم چالاکیانە دەست نیشان بکەن. ئێوە دەزانن کە بە درێژایی ڕۆژ، پێویســـتیتان بە چەند کاتە لە چالاکی وکار کردندا تا هەم بتوانن سەرکەون و هەم لە کار کردندا ماندوو وبێ هێز نەبن و هەر ئێوەن کە دەزانن تا ئێســـتا چەندین جار بازووەکانتان بە هێز بووە وئاوازی دەنگتان گۆڕا بێت ویا بە دوای خۆ دزینەوە بووبن .

ناو نیشانەکان:

چەندین کەس لە ئەفریقییەکان لە ئەمریکا دەژین کە بیر لە وە دەکەنەوە بە هۆی ڕەنگی پێستیانەوە توانای ئەنجامدانی زۆربەی کارەئاساییەکانیان نییە؟!

چەند ژن لەو ژنە ڕەش پێستانە لە ئەمریکا دەژین کە دیسان بە هۆی ڕەنگی پێستیانەوە ناتوانن زۆربەی کارەکانیان ئەنجام بدەن؟ هەتا ئەگەر سپی پێستیش بن، ناتوانن لە ئەنگەکانی کە کاریگەریان لە سەر خێزان و ژینگەی دەوروبەریان هەیە ڕا بکەن.

ئێمە هەندێکجار دیاری ناکەین کە ئەم ئەنگانە کاریگەری خۆیان لە سەر ئێمە هەیە بەڵام هەرکات کە ئەم بابەتە پەسەند دەکەین، ناسنامەی ئێمە لە بەرامبەر چاوەکانمان سنووردار دەبێت و خەڵک حەزیان بەم شێوەیە بۆچی؟ چونکە باشترین و هێمن ترین ڕێگایە بۆ سنووردار کردنی خەڵکیتر. تەنیا لە یەکەم کۆبوونەوە و ڕوو بەڕوو بوونەوەی یەکتر، ئەم کێشانە ڕوون دەبنەوە. ئەم ئەنگانە لە سەر بنچینە و بۆچوونی خەڵک و کارو کردوەیان، خانەوادە و دەوروبەریان بە پێی حەزو ئارەزووەکانیانە.

ئایا ئەم کێشەیە کە خاو وساکارە بیر لێ دەکەنەوە؟

ئایا ئێوە دەڵێن: «ئەوەمن نیم، ئەوە کارێک نییە کە من ئەنجامی دەدەم؟»

من هەوڵ نادەم کە کارێک ئەنجام بدەم کە کەسێک لەم بابەتە دا هەستی خراپی بۆی دروست ببێت. من تەنیا دەمەوێ بە مەیلگەرایی ئاسایی کە گشتمان ئەم تایبەتمەندییە لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی خۆمان هەیە، دەست نیشان و ئامازەی پێ بکەین.

Scanned by CamScanner

ئەنگەکان[١]:

زۆربەی ئەنگەکان لە سەر بنچینەی زەمەن و کاتن، زەمەن و کات بەهادارترین سەرچاوەیە و ئێمە هەردەم بە زانین و نەزانینەوە بە دوای ڕێگایەکین بۆ پاشەکەوت کردنی زەمەن و کات.

لێرەدا ئەگەر بتوانین ئەرزش و بەهای کەسێک لە چەند کاتێک بزانین، کات و زەمەنێکی زۆر بۆمان دەمێنێتەوەتا بتوانین چۆنیەتی وچەندایەتی پەیوەندییەکانی بەرامبەر بە خەڵک، دەست نیشان بکەین.

ئێمە ناتوانین هەموو ڕۆژێ بە دوای ئەو کەسە بگەڕێین ولە گەڵ برادەران و هاوسێیەکانی وتووێژ بکەین و بڕۆین بۆ جێگای کار کردنی کە چ کارێک ئەنجام دەدات و مووچەی چەندەو یا دەربارەی ئەو کێشانەی کە بۆمان گرنگن لەو کەسە بپرسین و یا ببینین کە ڕەفتاری لە گەڵ برادەران و دوژمنانی بە چ شێوەیەکە، لێرەدا هەر ئەم ئەنگانە بۆ ئێمە کیفایەتە و پێویستی ونیازەکانمان فەراهەم دەکەن.

ئێستا زۆربەی خەڵک ناتوانن بەم شێوەیە تەماشامان بکەن و بمان ناسنەوە، لە وانەیە لە ڕەگەزی جۆراو جۆر بین و لە وانەیە جل و بەرگی سەر سوڕ هێنەر لە بەر بکەین و یا لە وانەیە لە سەر پێستمان خاڵ کوتانێکی زۆرمان کردبێت و یا لە وانەیە لەسەر کورسی چەرخدار دانیشین و بە زمانەکانی تر جگە لە زمانی خۆمان

١- ووشەی ئەنگ یان ئەنگەکان واتە ئەو مۆرو و نیشانە و ئادرسەیە کە لەسەر کاڵایەکانی بازرگانی دەکوتن. وەکو مۆری ئیستاندارد.

Scanned by CamScanner

قسـه بكەين و هەروەها لـــه وانەيه ئەم كێشـــانه دادوەرانه نەبن، بەڵام ئەمه ڕاســتى و حەقيقەتێكه، ئەم جۆره خەڵكانه دەتوانن به جۆرێكيتر ڕێگايەكى تر بگرنەبەر، بۆ نموونه: ئەو كۆمەڵه كەسانەی كه هەوڵ دەدەن خۆيان شرۆڤه بكەن و خۆيان به زل بزانن، لەوانه، جۆری جل وبەرگ پۆشين و جۆری وتووێژ كردن له گەڵ خەڵك كه له گەڵ داب و نەريتى كۆمەڵگه نەگونجێت. ئەم بابەته بەو ئاســته گرنگ و فراوانه كه ناونيشـــانێكيش بۆيان دەست نيشان كردووه به ناوی «ياخى بوون وسەركێشى وقۆناغى پێگەيشتوويى (بلوغ)»

هەندێكجار گەنجەكان بۆ ماوەيەكى كورت، ناســنامەی ڕاستەقينەی خۆيان له دەســت دەدەن و له ناسنامەی خۆيان دوور دەكەونەوه.

هەڵبــەت ئەم جــۆره بابەتانه پەيوەندی بــه داخوازييەكانى دايك وباوك وچاوەڕێ كردنى دۆستەكانى هەيه بەڵام ئەمه خۆی له خۆيدا فەرمانێكى ئاساييه له ژياندا.

به جۆرێكى تر، دەبينين كه ئەسير و گرفتاری هەندێك له ئەنگەكان دەبيت.

له حاڵێكدا خەڵكيتر، واته ئەو كەســـانەی كه دەتانەوێت له سەريان زاڵبوونێكى زۆرترتـــان هەبێت، بەم جۆره نين. بەڵام ئێوه تواناتان هەيه كه له ڕێگای فێر كردن و ئەزموونى ژيان كه لەگەڵ ڕۆح وبيرتان يەكسانه، لەو كەسانه پێشكەوتوو تر دەبن. لێرەدا ئەبێ ئەم بابەته له سيســـتمى ئەزموونەكانى ئازادی ئەمريكا و يا ئەو جێگايەی كه تێدا دەژين، به كار دەبەن. به جۆرێكى تر، ئێوه دەتوانن ئەنگەكانى كه داهێنەری خۆتانه، بدەن به خۆتان. ئەو داهێنەرانەی كه له سەر بنچينەی خۆت واقعى و دركى ناسينى دونيا، له ئێوەيه.

من له پەرتووكێكمدا به ناوی «ژيانى خۆتان دروســـت بكەن» خوێنەران به بەكار هێنانى ڕێنمايەكان بۆ گەيشـــتن به ســـەركەوتن، بووم به

پاڵپشت وهاندەریان.

لە ڕاگەیاندنەکانی ڕیکلامیدا، (مارک ویا بەرچەســب)، هەر ئەو بیر کردنەوەیــە کە بــە دیتن و گوێ لێبوونی ناوێــک و یا بەرهەمێکی تایبــەت لە ناو بیر و هزری خەڵکــدا ڕەنگدەداتەوە، بە تێپەربوونی کات، ئەنگەکانی باشــتر و بە دەســت گرتنی ئەم دروشمە کە ئێمە ئەسلی چۆنایەتی بەر چەندایەتی بە باشتر دەزانین.

« ئێمە بۆ هیدایەت کردنی ژیانی خۆمان، هێزێکی لە ڕادەبەدەرمان هەیە»

بەشی سێیەم

لە چ شتێک دروست بویت؟

«ژیان بە بێ هەڵە وتاقیکردنەوە، ئەرزش وبەهای ژیانی نییە».

Socrates «سوقرات»

لە وانەیە فیلمی سینەمایی بە ناو بانگی سالێ (١٩٧٠) بە ناوی «پیاوی شەش ملیۆن دۆلاریتان بینیبێت ویا بیستبێت». ئەکتەری سینەما «ئەستیو ئەستەن» لە کارەساتێکدا ڕووبەڕووی ڕووداوێکی ترسناک بوو، بەڵام پاش ماوەیەک حکوومەت توانی ئەم مرۆڤە بگۆڕێت بە مرۆڤێکی ئاسنین و بە هێزیی ڕادەبەدەر، مرۆڤێک دروست بکات. ئەو مرۆڤە بوو بە مرۆڤێکی نوێ هەتا باشتر لە مرۆڤێکی ئاسایی، چ دەبوو ئەگەر بتانتوانیبا خۆتان نوێ بکەنەوە؟

ئەگەر مێژێک پڕ بکەن لە خەسڵەت وتوانایەکانی جۆراوجۆر لە پێش ئێوە دابنێن وبتوانن لە گەڵ هەڵبژاردنی ئەو خەسڵەتانە، خۆتان بگۆڕن، چ خەسڵەتێک ویا توانایەکتان هەڵدەبژارد؟ ئەم خاڵە لە مێشکتان کۆ بکەنەوە کە ئێوە دەتوانن تا سنوورێکی زۆر خۆتان بەرز ڕاگرن. لە ڕاستیدا من لەو بڕوایەم کە ئێوەش دەتوانن و ئەبێ تەواوی هەوڵی خۆتان بدەن تا هەر ڕۆژێک باشتر لە ڕۆژێکیتر بە شادمانی بژین.

من لە سەر نەشتەرگەری پلاستیکی و یا خۆنیشاندان بەو شێوەیە کە نین، قسە ناکەم، تێبینییەکانم شتێکی جیاوازترە لەو قسانە، وتەی من ئەوەیە کە تایبەتمەندییەکانی دەروونی خۆتان بۆزنەوە.

قەرز کردنی وشەیەک کە «نیوت گنگریچ» کاتێک بۆ سەر هەڵدانی لە وشەی ئابووری سوود وەردەگرت، هەمووشتێک بۆ ئەو مەبەستە بوو کە ئامادەکاریەکانتان بۆ ژیانێکی باشتر و سەربەرزانە، ئامانج بگرن.

Scanned by CamScanner

هونەری سوود وەرگرتن لە سەرچاوەکان:

ئێمە بۆ زیندو بوون، پێویستیمان بە هەستەکانی خۆمانە. هەروەها ئەم هەستانە دەتوانن زانیارییەکانی ئێمە بە هێز بکەن، ئێمە دەتوانین هەندێک لە توانایەکانمان و حەزەکانمان بە هاوکاری هەر پێنج هەستەکانی خۆمان بدۆزینەوە.

١- هەندێک لە خەڵک بە سوود وەرگرتن لە هەستی (حس)ی لامەسە، بەرزترین ئاستی ڕازی بوون بە دەست دەهێنن کە لە ڕاستیدا زۆربەی زۆری خەڵک بە دەستەکانی خۆیان، ژیانیان فەراهەم دەکەن و میراتی خۆیان بە دەستەکانی خۆیان دەهێڵنەوە. بیر لە پزیشکەکانی نەشتەرگەری، مافورسازی، پەیکەر سازی، ددان سازی بکەنەوە.

٢- ئەو کەسانەی کە هەستی بە هێزی بیناییان هەیە لە دیتندا، هەست بە خۆشی ناکەن و دەیانەوێ تەنیا شتەکان ببینن، هەڵبەت ئەگەر بیانەوێ جیهان بە چاوەکانیان ببینن، کاتێکی زۆر لەو کەسانە دەگرێت.

زانایان ونەخشە دانەرانی گرافیست، ئەستێرەناسەکان و فرۆکەوانەکان، گشتیان بە سوود وەرگرتن لە دیدگایەکی ووردبینانە کە هەیانە، لەگشت بوارەکانی کارەکانیان سەرکەوتوو بوونە.

٣- گەرچی ناتوانین بەو هەستە دڵنیا بین بەڵام هەندێک لە خەڵک، ژیانیان بە ڕێگای لووتیانەوە هیدایەت و ئاراستە دەکەن. ئەم جۆرە کەسانە ڕادەوەستن و بۆن دەکەن وهەستی بۆن کردنیان وەردەگرن تاکو بتوانن بۆنی گوڵاوەکان، و بۆن خۆشەکانیتر بناسنەوە.

٤- هەستی گوێ لێبوون، فەرمانێکی ئاشکراو باوەڕ پێ کراوەیە. بەڵام تا کاتێک کە لە دەستمان نەداوە، ئەرزش و بەهای ئەو درک

پێ ناکەین. ئەمە ڕاستییەکە بوونی هەیە کە ئەو کەسانەی کە لە هەست کردن کەموکوڕیان هەیە، بەشێک لە بیرو هزرەکانی هەست پێ کردنیان، بە هێزن. بۆ وێنە هەندێک لە باشترین موزیک ژەنەکان وەک: «ئێستیو واندر[1]» و «ری چارلز [2]» و «ئاندرا بوسلی[3]» نابینا بوون و یا بینایيەکانیان بێ هێز بوون. گروپی ڕێکخستنی دەنگەکان، ڕێبەرانی ئۆرکێسترا و دەرماننناسەکان لە بواری هەستی گوێ لێبوون، هەردەم بە هێز ولە ئامادەباشیدا بوون.

ه-بە گریمانەیەکی زۆر، زۆربەی خەڵک حەزیان لەو کارانەیە کە لە دەرەوە بێت کە ئەم کارانە لە بازنەی حەزو ویستیاندا بێت.

ئێوە باش دەزانن کە ڕیستۆرانەکان پێویستیان بەو کەسانەیە کە هەستی بینینیان بە هێز بێت. چێشت لێنانەکان و ڕەخنەگەرانی چێشتخانەکان لەم بارەوە زۆر بە هێز وهونەرانە کار دەکەن.

بە ڕوونکردنەوەی ئەم خاڵە کە سەرەداوەکانی خۆناسی لە دەوروبەرمان بونیان هەیە. دەتوانین بە هەوەس و ئارەزووی خۆمان مۆڵەت بدەین کە ئێمە بەرەو مەیل و ئارەزووەکانمان هەنگاو بنێین.

ئـەم مەیل و ئارەزووانە لە وانەیە لە پێش چاوەکانمان، گوێکانمان، دەستەکانمانەوە و... بن.

1-Stevei wonder
2-Ray charles
3-Andrea Bocelli

Scanned by CamScanner

هیدایەت و ئاراستە کردنی ژیان:

من، ودۆستم و مامۆستا «ئێستیفان کاوی Stephen covey[1]» هەرسێکمان بڕوامان ئەوەیە کەمێژووی ڕابردومان لە بەردەوام بوونی ژیانماندا کاریگەرە، بەڵام خەیاڵ هوێنانەوە وپێشبینییەکان، هیچ پلانێک لە ژیانماندا نییە.

هەر چەندە ئەم پەرتووکە بەناوی «من چ کەسێکم؟»، بەڵام من دەمەوێت لە سەر ئەم خاڵە تەکەز بکەمەوە کە مەبەستم لەم ڕستەدا تەنیا ئەوە نییە کە چ کەسێک بووم و ئێستا چ کەسێکم، بەڵکو لە تەواوی ئەم بابەتانەدا، مەبەستم ئەوەیە کە لە ئایندەدا «ببم بە چ کەسێک؟» و ئەمە پەیامێکە کە هیوادارم لە تەواوی قۆناغەکانی ژیان و لەبەردەوامبوونی خۆناسیندا، لە گەڵ ئێوە بێت.

ئێوە ئەو توانایەتان هەیە کە بتوانن ژیانتان باشتر بکەن و دەتوانن بەرپرسیارەتی ژیانتان لە ئەستۆ بگرن، و بە هاوکاری بڕوا بە خۆبوون وئەو هێزەی لە دەروونتاندایە، دەتوانن ژیانێکی باشتر بۆ خۆتان مسۆگەر بکەن.

ئێمە هێزێکی دەروونی لە ڕادەبەدەرمان هەیە بۆ هیدایەت وئاڕاستە کردنی ژیانی خۆمان. من لە پەرتووکەکانی پێشوومدا بە جۆرێکی وورد بینانە دەر بارەی ئەم خاڵە و شرۆڤەیەکی ڕاستەقینەم کردووە، بەڵام ئەم بابەتە، بە سێ ناونیشان، چڕ دەکەمەوە. ئەم سێ خاڵەن:

بڕوا بە خۆبوون، شایستەیی و توانایی.

ئەم سێ لێکۆڵینەوەیە پێویستییەکانی ئێوەیە و هەروەها ئەم سێ خاڵە پێویستی بە زەمەن وکات هەیە. ئەم بابەتە ڕاستە کە ئەگەر ئێمە ڕووبە ڕووی بارودۆخێکی ناڵەبار وەک: شکست ویا بێ هێز

بوون ببینەوە، ئیتر هیچ شتێک سەرنج ڕاکێش و خەندە ئامێز بوونی نابێت. بەڵام لە بەر چاو گرتنی کات و زەمەنی ئەم خاڵەی کە گشتمان لە ژیاندا، هەورازو نشیوەکانی سەخت و مشەقەت بارمان کێشاوە، لە وانەیە لە ژیانی خۆمان هەندێک پێ بکەنین و یا خود بە لایەنیکەم هەندێک ئەزموون فێر بین و وەرگرین.

ڕاستی ئەوەیە کە ئەگەر ئێمە تا ئێستا لە ژیاندا بەختەوەر وخۆشبەخت نەبوبین، لە وانەیە مێژووی ڕابردووی ئێمە هەندێک گیرو گرفت و بەربەست وڕووبەڕوو بوونەوە وە هەوراز ونشێوێکی سەختی تێیدا بووە و لە وانەشە کە هۆی ئەو سەختی و دەردە سەرانە، خێزانی بێت وەک: نەبوونی سۆز وعاتفی و خراپ بوونی باری گوزەران و نەبوونی ژینگەیەکی ئارام وسەقامگیر و گشت ئەم بابەتانە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە بەختەوەری وسەرکەوتنی ژیان، بێ بەش بین.

گشتمان لە ژیاندا تووشی ڕووداوەکان و ڕەنج وسەختی زۆر بووینەتەوە و زۆر بە ئاسانی دەتوانین خەڵکی تر خەتا بار و خۆمان بە قوربانیەک بزانین. ئەو کێشەیەی کە لێرەدا بوونی هەیە ئەوەیە کە پلانی ئێمە بە ناوی قوربانیدانی سنووردارە و ئێمە خۆمان دروستکراوی ئەزموونەکانی خراپین و ژینگەیەک بە کۆنترۆلی نزم لە سەر ئێستا و ئایندەی خۆمان دەبینین.

زاراوەی ڕاستگۆیی دۆستانە، دەبێتە دەستەواژیەکی باو. ڕاستیەک هەیە کە ئێمە دەتوانین بڵێین هەر ئەو ئەنگە بین کە بە ئێمەوە دەچەسپێنن بەڵام ئەمە لە حاڵەتێکدایە کە ئێمە لە هەڵواسرانی ئەم ئەنگانە ڕازی بین و یا ئەوەی کە لە دژایەتی لە گەڵ ئەم ئەنگانە و بە دروستبوونی پێشبینی نوێ، ئەبێ لە خۆمان بترسین.

ئێمە ئەو هەستانەی کەسەبارەت بە بارودۆخ و پەیوەندییەکانمان هەیە، لە سەر چاوپێخشاندنەکانی لە ڕادەبەدەری خۆمان، جێگیرمان کردووە.چ

Scanned by CamScanner

کەسێک دەڵێت ئەم چاو پێخشاندنە دروست و ڕەوایە؟

گشـتمان لە گەڵ هەر بارودۆخێکدا بە پێی دیدوبۆچوونی پێشـوومان، رووگەرابیمـان هەبووەو لە دوایدا دەسـتە واژەو ولێکدانەوەی ئێمە لەو بارودۆخەدا، لەوانەیە ئەنجامێکی پەسەندکراو لە خۆمان و ئەو ئەرزش و بەهایانـەی کە لە ئەندامانی خێزان، بیرو باوەڕی ئاینی و ڕاگەیاندنەکانی گشـتی، فێر بووینە بێت. ئەم بابەتانە گشـتیان دەتوانن درکی ئێمە لە ڕاسـتی بگۆڕن بۆ چەواشەیی. ئەنجامەکەشـی ئەوەیە کە ئێمە زۆربەی کاتەکان هەسـت بە تورەیی و نائومێدی بکەیـن، چونکە ڕاو بۆچوونی خەڵکی تر بە هەڵە لێک دەدەینەوە. هەر یەک لە ئێمە بە هەسـتەکانی سۆز وعاتفی لە ئامادە باشیداین بەڵام ئەوە بەو مانایە نییە کە ناچاربین هـەر جێگایـەک کە بڕۆین، لە گـەڵ خۆمان ببەین. گشـتمان ئەبێ لە ڕابردوو، خۆمان دوور ڕاگرین. بە پێچەوانەوە ڕابردوو دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە ئێستاو ئایندەدا، هەڵە بکەین.

پێویسـتە کە ماڵی دەروونمان بەپاک و خاوێنی ڕابگرین هەتاکو بتوانین بە ئارامی و ئاسوودەیی بەرەو پێش هەنگاو بنێین.

«بەم شـێوەیە بـەم ووتانە ماڵتان پـاک و خاوێن بکەنـەوە: **بیورن، ڕاگرن،چاک بکەنەوە»**

بـۆ پاک کردنی ماڵی دەروونیتان، من لە گەڵ سیسـتمی «چیدمان[1]»ی هەندێک لـە ڕێکخراوەکانی دەوڵەتی ڕازیم کە شـێوەی **«بیورن، ڕاگرن و دروسـت بکەن»**بـە کار دەهێنن. ئێوەش دەتوانن ئـەم تەکنیکە لە سەر بەها پێدانی شکستەکان و سـەرکەوتووەکانی کار کردنی کەسێتی وهەروەها ئەو پسـپۆڕی و شارەزاییەی کە هەتانە ویا دەتانەوێ بەرزتری

١- چیدمان:Installation
سیستەمی چیدمان، دامەزرا و سیستەمێکی سوود وەرگرتنە لە رەگەزەکانی جۆراوجۆر و یا چالاککردنی ژینگەیەکی هونەری

بکەنەوە، بە کاری ببەن. ئەم شێوە، سادە و ساکارە، بیری لێبکەنەوە و سوود لەو شێوەیە وەرگرن.

لە دوایـــدا، ئێوە ئەبێ بزانـــن چ تایبەتمەندییەکی خۆتان، خۆش دەوێ وپێویســـتیتان بە ئەنجامدانی چ کارێکە؟ (پســـپۆڕێتی نوێ یا کۆن) وچ ئامانجێک بۆ زەمەن وکاتی وزەی ئێوە بەهادارە؟

ئـــەوەی ماوەتەوە بۆ ئاینده بە جێ بهێڵن. هەر ئەو جێگایەی کەتایبەتە بە وانەوە. لە وانەیە ئەم شـــێوەیە زۆر سادە نەبێت، چونکە زۆر سەخت و دژوارە کە بتوانی ئەوەی کە ساڵەها تایبەت بووە بە ئێوە و لە گەڵیدا ژیـــاون، لە خۆتان دور بکەن، بەڵام ئەبـــێ مۆڵەتێک بە خۆتان بدەن تا لە گەڵ «ئێســـتا»وە، ژیان دەست پێ بکەن و بۆ ئاینده بۆ شیشەکانی پەنجەرەی لەکەدار، بەرنامە ڕێژی بکەن.

ئـــەم ڕێـــکارە لە وانەیە بەو مانایـــە بێت کە ڕوئیای وەرزشـــی هونەری فەرامۆش بکەن ویا لەوانەیە بەو مانایە بێت کە بگەن بەو ڕاســـتییە کە هەرگیز توانای چاکسازی ئەو پەیوەندیانەی کە لە ناوتان بردووە نەبن و یا لە وانەیە بەو مانایە بێت کە ئێوە بەرنامەی ســـاڵانەی خۆتان بە (٢٠) پاوەند کەم کردنی کێشـــی خۆتان و خواردنی باشـــتر وەرزشی بەردەوام بگۆڕن.

کاتێک پێداچوونەوە لە ژیانتان دەکەن ونیگایەکی واقعبینانە ویەکســـانی لە نێوان ژیانی ڕابردوو وئێستا دەکەن، دەگەنە ئاستی خۆناسین.

لە بەشـــی داهاتوودا، بەردەوام بە کینەکان وئەو هەڵانەی کە بە درێژایی ژیانی مرۆڤ بوونی هەیە، چاوپێخشاندنێک دەکەین کە ئایا ئەو سازگاریەی کە حەزتان لێیە بوونی هەیە یان نە؟ !

« گرنگ نییە خۆتان لە چ ئاســـتێك لە ژیاندا دەبینن، گرنگ ئەوەیە هەوڵ بدەن کە خۆتان بسازن و دروست بکەن و چاکسازی دەروونیتان بکەن» .

Scanned by CamScanner

بەشی چوارەم

قۆناغەکانی ژیان:

«ئێوە گەیشـــتنە ئەو قۆناغە لە ژیانتان کە بە دوایدا دەگەڕان و ئەم فەرمانە گرنگترە لە بردنەوە ودۆڕاندن.»

Arthur ashe«ئارتور ئاش«

Scanned by CamScanner

ئەوەی لە بابەتەکانی ئێستاو ئاینده وڕابردوو، گرنکییەکی فراوانی هەیە، ئەرزشەکان و باوەڕەکان و گرایشەکان وئامادەباشییەکانتان کە پەیوەست و یەکسانن.

بۆ زانیاری زیاتر لەوە کە «ئێوە چ کەسێکن؟» ئەبێ ئەو ئامانجانەی کە لە ڕابردوو وئێستا هەتان بووە، هەڵسەنگێنن.

لە سـەمینارەکانمدا لە گەڵ ئەو کەسانە وتوویژ دەکەم کە لە قۆناغە جۆراوجۆرکانی ژیانی خۆیان لە گەڵ کێشـەکانی هاوبەش، دەست بۆ یەخەی یەکتر دەبەن. ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە گشـتمان بە تاکەکەسی خۆمانەوە پەیوەستین و بە گشتی هەموومان لە هەندێک کاتدا لە گەڵ ڕووداوەکان بە یەکسانی ڕووبە ڕوو دەبین.

هەندێـک لە مرۆڤـە زاناو زیرەکەکان، لەو پەڕی سەرسـوڕمانەوە، زۆربـەی کاتەکانی ژیانی خۆیان بە بەرنامە ڕێژی بۆ ئەو قۆناغە لە ژیاندا دەگوزەرێنن تاکو خەڵکی کۆمەڵگا وەڵامدانەوەیەکیان هەبێت لە بەرامبەر ئەوان.

لە کاتێکدا کە کەسانی پێشکەوتوو وەک: «فروید»پێداچوونەوەی قۆناغەکانـی ژیان لـە کۆتایی قۆناغـی منداڵیدا، بـەلاوە داناوە و خەڵکـی تر بە تایبـەت، دەروونناسـی کۆمەڵایەتـی «ئەریک ئەریکسـۆن[1]»بەڵگەنامەکانی قۆناغی منداڵی دەدۆزێتەوە کە ئێمە بۆ گەشـە کردن لە قۆناغی بلوغی وپێگەیشتوویی، پێویستیمان پێ هەیە.

من ئاگادار بووم کە ئـەم زانیاریانە بە تایبەت بۆ نەوجەوانان، زۆر گرنگ وبە سـوودە. چونکە لاوەکان، ناسین وشارەزاییەکی تەواو لە چۆنیەتی گوزەرانی قۆناغەکانی ژیاندا نییە. لاوەکان ئەبێ بزانن کە ئەگەر لـە ڕابردوو لە گەڵ هەندێک لە خاڵەکانی بە سـۆزی ژیان،

1-Erik Erikson

شارەزاییان نەبوبێت، چ کاریگەرییەک لە سەر ژیانیان ئەبێت؟!!
بە جۆرێکیتر لاوەکان ئەبێ هەر لە سەرەتای ژیانیانەوە، بە بەرنامە ڕێژی، بەرەو پێشەوە هەنگاو بنێن.
لاوەکان هەمیشـــە بـــە دوای ژیانێکی پڕ لە خۆشـــی و بەختەوەری دەگەڕێن.
لاوەکان لە ئێســـتاوە لە ســـەر بنچینەی بارودۆخی ڕۆژانە، ژیان بە سەر دەبەن.
لاوەکان پـــاش تێپـــەڕ بوونـــی چەندین دەیە، ئینجـــا تێدەگەن کە لەژیانیاندا هەلی زۆریان لە دەســـت داوە و ئاگاداری ڕەفتارەکانیان دەبنەوە.
هەروەها وتووێژەکانم و نووســـینەکانم، ئایدیاو بیر وبۆچونێکی نوێ دەداتـــە ئەم لاوانە کە بە چ شـــێوەیەک ئایندەی خۆیان بخوێننەوە وپێشبینی بکەن، نەتەنیا بۆ پێنج ساڵی ئایندە بەڵکو بۆ پەنجا ساڵی ئایندە، بۆ نەوجەوانان، شتێکی تازەو نوێیە کە بیر لە سەرتاسەری ژیانیان بکەنەوەبەو شێوەیەی کە دەیانەوێ .
لێرەدا دەمەوێ لە ســـەر بنچینەو بە پێی ئەزموونەکانم بە درێژایی ئەم ســـاڵانە، پەیوەندییەکانی یەکسانی کە بە ناوی ڕاوێژکارێک کە لە گەڵ خەڵکم هەبووە، تێڕوانینێکی گشـــتی لە قۆناغەکانی ژیان، شرۆڤە بکەم:

(نەوجەوانی)

لە تەمەنی (١ تا ٤) ساڵی، سەرەتای قۆناغی منداڵییە.
لە تەمەنی (٥ تا ١٣) ساڵی، قۆناغی ناوەندییە.
لە تەمەنی (١٤ تا ١٧) ساڵی، قۆناغی ئامادەییە.

Scanned by CamScanner

(بلوغ وپێگەیشتوویی لاوان)

لە تەمەنی (١٨ تا ٢٢) ساڵی، هەڵبژاردنی هەلی کار.

لە تەمەنی (٢٣ تا ٢٥) ساڵی، دۆزینەوەی یەکەمین کار

لە تەمەنی (٢٦ تا ٣٠) ساڵی، ناسینی ڕاستییەکانی جیهانە و کۆ کردنەوەی سەرمایەیە لە دەروونی خۆتان.

(تەمەنی ناو ساڵی)

لە تەمەنی (٣١ تا ٤٠) ساڵی، دۆزینەوەی کارێکی باشتر، پێشکەوتن و شارەزایی وزیرەکی لە پەیوەندییەکان.

لە تەمەنی (٤١ تا ٥٠) ساڵی، بە کار هێنانی پسپۆرایەتی خۆی لە پێناوی ژیانی خۆی و کۆمەڵایەتی.

لە تەمەنی (٥١ تا٥٥) ساڵی، چێژ وخۆشی دیتن لە ژیان .

لە تەمەنی (٥٦ تا ٦٥) ساڵی، خانەنشینی.

قۆناغی پیری:

لە تەمەنی (٦٦ تا ٧٥) ساڵی، هاوکاری کردنی بەردەوام.

لە تەمەنی (٧٦ تا٨٤) ساڵی، پیاو سالاری پیر.

لە تەمەنی (٨٥) ساڵی، چێژ بردن لە ژیان لە قۆناغێکی تر.

نەوجەوانی، یەکەمین قۆناغی ژیان:

سەرەتای قۆناغی منداڵی (١ تا٤) ساڵی، سەرەتای ساڵەکانی قۆناغی منداڵیدا، بە ئاژاوەترین قۆناغی ژیانی ئێمەیە. چونکە ئەوەی بە درێژایی ئەم ماوەیە وەردەگرین، بە جۆرێکی گشتی لە زیاد بووندایە.

زۆربەی دیتن و شێوازەکانی ئێمە بە درێژایی ئەم ماوەیە گەشە دەکەن.

ئێوە زۆر هەستیار دەبن وکاریگەری دایک وباوکەکان لە سەر دید و بۆچوونتان سەبارەت بە ژیان وچالاکییەکانی ڕۆژانەتان دەبێت.

Scanned by CamScanner

لێرەدا بە بێ ناسـینی ئەم بابەتە، ناتوانن بزانن کە بۆ گەیشتن بە داواکاریەکانتان، ئەبێ پشت بە چ کەسێک ببەستن؟
بە درێژایی ئەم ماوەیە تەواوی ئەندامانی خێزان چاودێری لە سـەر ئێـوە دەکەن. لێرەدا ئێوەش فێـر دەبن کە لە گەڵ خەڵکیتر بە چ شێوەیەک پەیوەندییەکانی یەکسانیتان هەبێت. هەروەها بە درێژایی ئەم ماوەیە ڕوون دەکەنەوە کە بە چ شێوەیەک لە کاتی نیگەرانی و ناراحەتیدا، خۆتان ئارام بکەن؟ لە زۆربەی کاتەکانی کەسێتی مرۆڤ تا تەمەنی (٥) سـاڵی دیار دەبێت، هەتا دەتوانم بڵێم جمکەکانیش کە لە بواری ژنێتیکی و ژینگەیدا یەکسانن، بەڵام لە دیدی کەسێتیدا جیاوازن.
منداڵەکان زۆر عاتفی و بە سـۆزن، ئەو کۆسـپانەی کە بە درێژایی تەمەن بۆی دروسـت بووە، کاریگەرییەکی زۆر خراپ لە سەر گشت قۆناغەکانی ژیانیاندا بەجێ دەهێڵێت. لێرەدا چ ڕوو دەدات ئەگەر بە درێژایی ئەم ماوەیە فێر نەبوبن کە پشـت بە خەڵکی تر ببەستن و لە تەنیشتیانەوە هەست بە ئارامی وئاسایش بکەن؟!!
باشـە، ئەم بابەتە لە سـەر چۆنیەتـی پەیوەندییەکانتان لە گەڵ خەڵکیتر و توانای لە سـەر ئەو کارانەی کە ئایا لە ئاستی ئێوەدایە یان نە، کاریگەرییەکی زۆر خراپ بە جێ دەهێڵێت.
زۆر ئاسایی و سروشتییە کە منداڵەکان داوای یاریکردن ودۆزینەوەی گشت بابەتەکانی زانسـتی جیهان بن، هەموو شتێک بۆ منداڵەکان جوان وسەرنج ڕاکێشە، چ لە گەڵ منداڵەکانی تر یاری بکەن و چ لە گەڵ ئەسبابی یاری کردنی خۆیان خەریک بن.
ئەگـەر بۆ ئێوە هەندێـک لە چالاکیەکان، چێژ و خۆشـی بەخش بێت، بە دڵنیاییەوە ناتوانن کۆمەڵێک لە شارەزایی و توانایەکان کە هاوتەمەنەکانـی ئێوە هەیانە، پێی پـەروەردە بکەن. لێرەدا ئامانج

چییە؟ هیچ شتێک لە سەرکەوتن و لە دەروونی ئێوە هەڵ ناقوڵێت ولە وانەیە کەسێکی تەنبەڵ وماندو ویا زۆر بە سۆز وعاتفی دروست بوبن.

کاتێک کێشەیەک دروست دەبێت، هەندێکجار لە شکست وناکامیەکان، تـرس ودڵەراوکێمان دەبێت. لە قۆناغی منداڵیدا، کاتی فێر بوون و بیر کردنەوە و هەستیارییە، و کاتێکە کە ئێمە توانای بیر کردنەوەو فێر بـوون دەبین و لـە تاقیکردنەوەو هەڵـەکان و ئەزموونەکانی خەڵکیتر، لەدووبارە بوونەوەی بەردەوام و شـارەزاییەکی نوێ وانە فێر دەبین. ئەم فێر بوونە لە تەواوی قۆناغەکانی ژیانمان کاریگەری خۆی دەبێت. بەڵام هەرچی تەمەن بەرەو سـەرەوە بچێت، ئەم فێر بوونەمان بە هەوڵ و کۆششی زیاتر و ئاگاهانەتر پێویستە.

قۆناغی ناوەندی (٥ تا ١٢) ساڵی:

بە پێی ڕوونکردنەوەی «سارا تامسۆن sara tomson» بەڕێوەبەری پێشـووی فێر کاری لە ژووری بازرگانی «ناشـویل Nashville» مامۆسـتایان دەڵێن: (٣٥٪) لە منداڵەکان حەزیان لە تەرک کردنی خوێندنە، سەرسوڕمان نییە؟ ئەم منداڵانە (٩ تا١٠) ساڵ تەمەنیانە! ئەو پەیامەی کە لێرەدا پێشنیار دەبێت ئەوەیە کە گەورەکان دەتوانن هاوکاری منداڵەکانیان بکەن تا ئەو شـتانەی کە منداڵەکان حەزیان لێیە، بۆیان دابین بکەن.

ئەرزش و بڕوای منداڵەکان پێویستی بە شرۆڤە کردن نییە. بڕوا بە خۆبوونی منداڵەکان لە ڕێگای زاڵ بوون بە سەر توانا نوێیەکانییان، زیاتر دەبێت. لە بارەی ئەم بابەتەوە زۆرتر بیری لێبکەنەوە. چونکە تەوای قۆناغی ژیانمان دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەو. کاتێک کارێکمان هەبێت کە تێدا سەرکەوتن بە دەست بێنین، ئەم سەرکەوتنە دەبێتە

Scanned by CamScanner

هۆی ئەوەی کە هەستێکی باش سەبارەت بە خۆمان هەبێت. بە جۆرێکی تر هەرکارێک کە ئەنجامی بدەین، کاریگەری خۆی دەبێت لە ژیانماندا.

قۆناغی ئامادەیی (١٤ تا ١٧) ساڵی:

چ شتێک ڕووی دەدا ئەگەر قۆناغی ئامادەیی تەواو نەکەی؟

من بە گەنجەکان دەڵێم: ئەگەر ئەمە ڕوو بدات، ئەنجامەکەی ئەویە کە ئایندەکەیان هەر لە ئێستاوە دەست نیشان دەکەن. من تا سنوورێک دەتوانم پێشبینی بکەم کە ئەم جۆرە کەسانە چ کارێک بۆ خۆیان هەڵدەبژێرن و ڕەوش و بارودۆخی ژیانیان بە چ شێوەیەک دەبێت و لە گەڵ چ کێشەیەک ڕووبەڕوو دەبنەوە. لێرەدا ئایا من نادیاربێژم ؟ کە دەتوانم ئایندە پێشبینی بکەم ؟

من چەندین جار ڕووبەڕووی ئەم کەسانە بومەتەوەکە خوێندنیان بە جێ هێشتووە، حەتمەن ئەو پەندەتان بیستووەکە دەڵێت: «شکست لە بەرامبەر پلانێك، پلانێکە بۆ شکست هێنان» . من چەندین جار ئەنجامی خراپم دیوە، وەرنەگرتنی بڕوانامەی شەشەمی ئامادەیی، مرۆڤ تووشی کێشە دەکاتەوە.

لێرەدا ئامارێک بۆ ڕوون کردنەوەی ئەم بابەتە دەخەینە بەر دەست.

- دەرنەچووەکان سێ ئەوەندەی ئەو کەسانەن کە هاوکاری لە ڕێکخراوەکانی (رەفاە) وەردەگرن ولە خوێندن دور دەخرێنەوە.

ئەو پیاو و ئافرەتانەی کە (٢٣ تا٢٤) ساڵ تەمەنیان هەیە و لە قۆناغی ئامادەیی خوێندن، وازیان هێناوە (٢٣ تا٣٠٪)کەمترن لەو کەسانەی کە بڕوانامەی دیپلۆمی خۆیان وەرگرتووە و شایانی ڕێز و حورمەتن.

Scanned by CamScanner

- ڕێژەی بێکاران کە لە قۆناغی ئامادەیی، خوێندنیان بە جێهێشتووە، لە ئۆکتۆبەری ساڵی (٢٠٠٣) لە سنووری (٣٠/٨) بووە. بە جۆرێکی ناوەندی ئەو کەسانەی کە لە قۆناغی ئامادەیی دەرچوونە، چەندین بەرامبەری ئەو کەسانەن کە خوێندنیان تەواو نەکردووە وموووچە وەردەگرن، هەروەها دەرچوان، دەرگەیەک بۆ ئایندەی خۆیان دەکەنەوە.

دەرچوانی کۆلێژ لە سنووری یەک ملیۆن دۆلار زۆرتر لە دەرچوانی ناوەندی مووچە وەردەگرن. زۆرتر لە (٨٠٪) تا (٢٣) ملیۆن هەلی کار تا (١٠)ساڵی ئاینده بۆیان دەرەخسێت کە لایەنیکەم ئەبێ بڕوانامەی دیپلۆم وئامادەییان هەبێ، لە ڕاستیدا گشتمان ئەبێ وێنایەکی ڕوون وبنچینەیەکی دروست وموحکەم بۆ پێشکەوتنی خۆمان هەبێت.

لە سەر بابەتی دروست کردنی خانوویەک، بیر بکەنەوە، ئەگەر بنچینە وبناغەی خانووەکە پتەو و تەواو نەبێت، نهۆمەکانی سەرەوەی بیناکە، سست وبێ هێز دەبن.

بەم شێوەیە ئەگەر پایەو بنچینەی خوێندنی ئێمە موحکەم بێت، دڵنیا بن کە لە ئایندەدا بەرەو بەختەوەری وسەرکەوتن هەنگاو دەنێین. ئەگەر لە قۆناغی ئامادەیی دەخوێنن و بیر لە گەڕانەوە دەکەنەوە، تکایە ئەم بیر کردنەوەیە لە مێشکتان دەرکەن و ئەگەر قۆناغی ئامادەیتان تەواو نەکردووە و خوێندنتان بە جێهێشتووە، دڵنیا دەبنەوە کە بڕوانامەی ئامادەیتان بە چ شێوەیەک ژیانتان دەگۆڕێت و دەرگەیەک لە هەلی کاری جۆراوجۆر بۆتان دەکرێتەوە وسەرەڕای ئەوەش بڕوا بە خۆبونتان زیاتر دەبێت.

Scanned by CamScanner

پێگەیشتوویی وبلوغی لاوێتی، دووەمین قۆناغی ژیانە:

هەڵبژاردنی هەلــی کارکردن یا پۆلین (صنفی) لە تەمەنی (١٨ تا ٢٢) ساڵی

بە درێژایی ئەم قۆناغە لە وانەیە بیر بکەنەوە کە دەتوانن چ کارێک ئەنجام بدەن؟

سەرەڕای ئەوەی کە چەندین جار دووبارەم کردوتەوەو نیگەرانییەکانم لەوەیە کە قوتابییان زۆر کەم هان دەدرێن تا کو بزانن «چ کەسێکن»و یا بزانن لە ئایندەدا دەیانەوێ ببنە چ کەسێک؟

لاوەکانــی ئێمە زۆربەی کاتەکان، لە خێزان ولە هاوتەمەنەکان و لە گروپە ڕاگەیاندراوەکان، هەندێک پەیام گوێ بیســت دەبن لە ســەر ئــەوەی کە حەزیان لە چ شــتێکە و مەیل و ئارەزوویان لە چ دایە، لە وانەیە هەندێک لە مانە بە بۆ چوونی بێگانەیەک، سەرنج ڕاکێش بێت بەڵام ئەوان بە شــێوەیەکی ڕاســتەقینە ناهێنە بەرچاو. من وا بیــر دەکەمەوە کە ئەبێ پەرتووکی «بزاڤ بە بێ تۆپ» کە بەچاپ بگەینم، ئەم پەرتووکە دەرد ـ ـی بەرنامەڕێژی ژیان بە بێ ئەوەی کــە ڕوو لە وەرزش بکەی چونکە زۆربەی ئەو لاوانەی کە لە گەڵیان وتووێژم کردووە و داوای ئەوە دەکەن کە بە جۆرێکی شــارەزایانە، یــاری بە تــۆپ بکەن. ئایــا دەتوانن لاوەکان بە هۆی بە دەســت هێنانی جۆرێک لە ژیانی وەرزشــکارانی پســپۆر ویا ئەستێرەکانی ســینەمایی و تەلەڤیزیۆن کە گەنجەکان بە هیوای گەیشــتنن بەم بابەتانــە، سەرزەنشــت بکەن؟ بە بۆچوونــی لاوەکان، ئەم گروپە گشــتیان خۆشحاڵ و شــاد و دەوروبەریان پڕە لە مرۆڤی لێهاتوو وجوان و هەرچی دەیانەوێ توانن بکڕن.

هەڵبەت زۆربە ئەم بیر و بۆچوونانە لە وانەیە خەیاڵێکی پڕو پووچ

بێت و یا ئۆفت و هەســتانێکی خێرایی بێت و یا بۆ بەدەستهێنانی شووهرەت وبەناوبانگی بێت. بەڵام ئێمە گرنگی و بایەخ بەو کێشەیە نادەیــن و لە یادی دەکەین کــە چەندین جار ئەم بابەتانە لە ژیاندا ڕوویان داوە.

ئەگەر ئێوە کارێک و یا بەشــێکی خوێندنــی تایبەت، هەڵبژێرن لە ڕاســتیدا بۆ ئەم مەبەســتەیە کە بتوانن ناو بانگی و خۆشەویستی بە دەســت بێنن. دڵنیا بن کە ئەم کارەی ئێوە ناتوانێت تا ســەر بــەردەوام بێت و ناتوانن حــەز وئارەزووەکانتان بپارێزن. ئەم کارە نابێتە هۆی ئەوەی کە هەستەکانی مرۆڤێکی پێشکەوتوو تان هەبێت و لــە جێی ئەو، کارێکی پێشــکەوتوو هەڵبژێرن کــە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەســتێکی باش ســەبارەت بە خۆتان هەبێت وئەبێ بە تــەواوی چاودێری لەم کــەم وکوڕیەی کە بۆتان دێتە پێش بکەن و بەرگەی بگرن. هیچ کارێک لە سەداســەد دڵنیا بوونەوەی بۆ نییە. هیچ پێویســت ناکات کە بۆ بەدەســتهێنانی مافی سەرەوە بە دوای کارێکی تر بگەڕێن کە هیچ حەزتان لێ نەبێت.

کۆلێژ و جەژنی دەرچووان:

ئەمڕۆ قوتابییانی کۆلێژی هەڵبژێردراو و هەرووەها ئەو کێشــانەی کە ســەبارەت بە ڕابردوویان هەبووە، کێبڕکــێ توندتر بووە، تەکنۆلۆژیا بــە خێرایی لە گۆڕاندایەو بــازاڕی کار کە قوتابییان خۆیان بۆ ئامادە کردووە، جیهانیی و گشت گیر بووە وداواکاری وپێویستییەکانی یاسای هەرکارێک بەردەوام لە گۆڕاندایە.

ئەمڕۆ لە جیهانێکدا دەژین کە هاوڵاتی بوون و نەژاد، ڕەگەز وکۆلێژ و ئەو زانکۆیەی کە تێیــدا وانەمان خوێندووە، هیچ گرنگ نییە، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە **«بە چ شێوەیەك دەتوانین پەیوەندییەکانمان لە گەڵ**

یەکتر قووڵتر بکەین و داهێنەری بەرهەمەکانی نوێتر و باشتر بین.

ئەمڕۆ بناغەی جۆر وئاسـتی زانیاریـەکان و ئەو مهاراتانەی کە بۆ ڕوو بە ڕوو بوونەوە لە گەڵ کوسـپەکانی سـەدەی زانیاری خۆتان، پێویستیتان پێ دەبێت لە ڕاستیدا بایەخ وگرنگیەکی زۆری هەیە. لە گەڵ ئەوەشـدا کاتی ئەوە هاتووە لە گەڵ گشت مرۆڤەکان هەتا ئەو کەسانەی کە لە گەڵ ئێوەش نەگونجێن، پێویستە لێک تێگەیشتن و تەفاهومتان هەبێت ولە گەڵ یەکتر بە ئاشتی و مرۆڤایەتی بژین.

ئەو سەربە خۆیەی کە ئێستا بە دەستتان هێناوە هەیەجان ئەنگیزە، بەڵام بۆ هەمیشـە ئەمە کارێکی سادە و ساکار نییە. لە وانە یە بۆ ڕێکخسـتنی کاتی خۆت نێوان خوێندنەوە، کار کردن، نووسـتن و پەیوەندی کردنی کۆمەڵایەتی لە گەڵ کێشـەکان ڕوو بە ڕوو ببنەوە و هەروەهـا لە وانەیـە ئاگاتان لە تێبینییەکانـی دایک و باوکتان نەبێت لە سـەر چۆنیەتی جوان نان خواردن و ئاگاداری لە جەستە و ڕۆحتان نەبێت و لە وانەیە پێداچوونەوە بکەن لە سـەر سنووری خۆتان و ئەم کارەش بە چەند جۆرێک ڕوو دەدات:

زۆربەی قوتابییانی کۆلێژ بە پاڵەپەسـتۆیەکی یەکسـان، واتە بێ هێـزی لە باوەڕ بە خۆبوون، بـێ هێزی دید و بۆچوون و بێ هێزی بـەردەوام بوون لـە خوێندن، ڕووبەڕوو دەبنـەوە. هەر ڕۆژێک کە دەگوزەرێت، بێجگە لە خوێندن ئەم قوتابییانە تووشـی نیگەرانی و خەمۆکی و قەرزداری دەبنەوە و ئەم حاڵەتانە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر دەبێت. ئێوە دەبێت لە هێزی دەروونی خۆتان سـوود وەرگرن تا لە سەر فشارەکان و ڕەفتاری خراپ و شەڕانگێزی و گشت کێشەکان و گۆڕانی ئەم قۆناغە لە ژیاندا، سـەرکەوتن بە دەست بێنن و کاتێک کە لە کۆلێژ دەردەچن، بتوانن لە سـەر ئەو کارانەی کە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن، تەرکیزتان هەبێت.

لێــرەدا ئەبێ ئەمە بە بیر بێنینەوە کە ئەوەی ڕوودەدات نیشــانەی ئەوەیە کە قوتابییانی کۆلێژ هەتا ئەوانەی کە ســەرکەوتوون، ئەم جۆرە کەســانەش هیچ هەســتێکیان ســەبارەت بە ئەوەی کە «چ کەسێکن»؟ نییە. لێرەدا ڕاپۆرتێک لە زانکۆی «تنسی[1]»، زۆربەی ئەو کەســانەی کە خوێندکاری نوێن لەم زانکۆیەدا کە زۆربەی کات ونیوەکات، چوار ساڵی کۆلێژ دەست پێ دەکەن. بە درێژایی شەش ساڵیش بڕوانامەکانیان وەر ناگرنەوە و ئەم حاڵەتە لە بارودۆخێکدایە کە هەندێک لە قوتابییان چەند ســاڵێک خۆیان خەریکی ئەم بەشە خوێندنە بۆ بەشــێکی تر دەکەن تاکو ئــاگادار بن لە ژیانی خۆیان چیان دەوێت؟!

زۆربەی زۆری ئەو کەســانەی کە دەرچووی کۆلێژن، دەچنە بازاڕی کار، بەڵام ناتوانن پێویستییەکانی پسپۆرایەتیان بدۆزنەوە و نیوەی ئەو کەســانە بێکار دەمێنەوە و زۆربەی زۆری ئەم دەرچوانە بۆ ئەو کارانەی کە خۆیان هەڵبژاردووە، شارەزاییان لە کارەکاندا نییە.

یەکەمین کار لە تەمەنی (٢٣ تا ٢٥) ساڵی:

ســاڵەها پێش، ئەو لاوانەی کە بڕوانامــەی کۆلێژیان وەردەگرت بە تەواوی دڵنیا دەبوونەوە کە ئیتر ســەرکەوتن و بەختەوەری لە ناو دەستیاندایە. دەرچوانی کۆلێژ ئەو شانسەیان هەبووە کە بە گشتی لــە کار و جێگای کاریان ســەرکەوتوو بوون و بــە تەواوی ڕێگای ژیانیان ڕووناک بوو و پێویســت نەبوو کە ناچار بن زیاتر لە ســێ کۆمپانیا بەشــدار بن و تەنیا چەند دەرســەدێکی کەم لە هێزی کار دەگۆڕا.

ئەمرۆ هەندێک لە دەرچوانی کۆلێژ بێ کار و کاسبی ماونەتەوە. فەرمانبەران دەیان ملیۆن دۆلار خەرجی پڕ کردنەوەی ئەو بێ هێزانە دەکەن کە لە خوێندن و نووسیندا ڕووبەڕوو بوونەتەوە. سەرانی کۆمپانیایەکان هەوڵ دەدەن ئەم جۆرە دیدو بۆچوونانە بنچینەیان وەک: نیزامی ڕەوشتی، کار و هەستی پەسەند کردنی بەرپرسیارێتی، بە کارمەندەکانیان بناسێنن و هەردەم بە دوای کەسایەتی باش و پسپۆر وشارەزا بن. بەو بارودۆخەی پێش هاتووە، هیچ یەک لە دەرچوانی نوێ لە بارودۆخی کار کردنی خۆی ڕازی نییە. هەماهەنگ بوون و گرانی پارەی مانگانە، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ کەمتر دەبێت.
بۆ نموونە: کۆمپانیایەکانی گەورەی داوڕستن، کاری فیزیکی لە سەر چاوەکانی خۆی قەتاندووە وبودجەی خۆیان کەم کردووەتەوە.
کێبڕکێ توندتر بووە و پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا لە پێویستییەکانی مرۆڤ کەم بووەتەوە و کۆمپانیایەکانی بازرگانی جیهان، زۆربەی زۆری ئەو کارانەی کە خەڵک ڕۆژگارێک کاریان لە سەر دەکرد، ڕایانگرت. لە ڕاستیدا ئەمە کێشەیەکی نوێ نییە. شۆڕشی پیشە سازی هەندێک لەو کارانەی کە پەیوەندیان بە کشتوکاڵ هەبووە لە ناویان برد و ئەمڕۆش شۆڕشی زانیاری لە گەڵ گۆڕینەوەی ئینتەرنێتی، هێزێکی تەواو لە بەر دەستیاندایە. ئەوەی لە ڕابردوو جێی باوەڕ کردن نەبووە، ئەمڕۆ واقعییەت وڕاستی خۆی دۆزیوەتەوە کە چ کەسێک بیری لەوە کردوەتەوە کە ڕۆژێک لە ڕۆژان، ئۆتۆمبێلەکانی ئەمریکایی لە مەکسیک و ئۆتۆمبێلەکانی ژاپۆنی لە ئەمریکا دروست بکرێن و یا هەڤاڵ و دراوسێی (١٨) ساڵەی من لە ڕێگای کۆمپیوتەر و ئەنتەرنێتەوە لە گەڵ کۆمپانیایەکی خزمەتگوزاری پەیوەندی بەر قەرار بکات، ڕاستی ئەوەیە کە ئەم شتانە ئابووری ئێمە بە هێز دەکات بۆچی؟ چونکە لە گەڵ بارودۆخی کێبڕکێدا دروست دەبێت

و هێزی داهێنەری و ئیبتکاری ئێمە بەرەو پێشکەوتن هەنگاو دەنێ.
ئێمە ئیتر ناتوانین چاوەڕێی کار وکۆمپانیایەکانی کۆن بین.
ئەگەر لە لایەن باشی وچاکییەوە لەم بارەوە بنێڕین، لە ڕاستیدا ئەم ئازادی و توانایەمان هەیە وکارێک کە حەز و ئارەزوومان لە سـەرە وەک بـە کاتژمێر کار کردن، ئەم کارە هەڵبژێرین و سـەرکەوتوانە ئەنجامی بدەین. هەتا ئەو کەسانەی کەتازە دێنە سەرکار، چۆنیەتی گشت ژیانیان لە گەڵ چۆنیەتی کاری خۆیان بە باشتر دەزانن.
هەروەها ئەو لاوانەی کە لەمەیدانی ژیاندا دەژین وداوای زیاد بوونی پەیوەندییەکان دەکەن. بە هەر شێوەیەک بێت زەمەن گۆڕاوە، دەتوانم بڵێم جیلی مـن و دایک و باوکم لە گەڵ یەکتری جیاوازیان هەبووە و ئێسـتا هیچ کەس چاوەڕێی ئەوە ناکات کە پێش ئەوەی تەمەنت بگاتە (٢٥) ساڵی ژیانی هاوسەری پێک بینی. چالاکییەکانی کۆمەڵگا گۆڕاوە و ئەم گۆڕانە بە هۆی زێدە بوونی تەمەنی مرۆڤەوەیە.
ئیسـتا لە وانەیە ئەو لاوانەی کە کۆلێژیان تەواو کردووە جارێکیتر بگەڕێنەوە بۆ ناو ماڵی دایک وباوکیان و لە گەڵیان بژین. ئەگەر ئێوە لە سـنووری تێپەڕبوونی تەمەنتان بن لە گەڵ ئەوەی کە یەکەمین کارتان دۆزیەوە، لە وانەیە وەک مرۆڤێکی پێگەیشـتوو هەسـت بە بەرپرسیارێتی نەکەی. ئێستا کاتێکی گونجاو وباشە کە فێر بین بە چ شـێوەیەک لە دونیای ڕاستی و واقعی پشت بە خۆمان ببەستین. پـارە کۆ بکەنەوە تا بتوانن کرێی خانوو و پارەی کۆلێژ بدەنەوە.
هیچ کاتێک بۆ بەرنامە ڕێژی ئایندە و بۆ دروست کردنی متمانەیەکی باش، درەنگ نییە و ئەمە هەنگاوێکی گەورەیە.

« ئەو زانیاریانەی کە لە جیهانی ڕاسـتەقینە وەردەگرن، لە دەروونتان سەرمایەگوزاری بکەن»

Scanned by CamScanner

لە تەمەنی (٢٦ تا٣٠)ساڵی:

لەم قۆناغەدا، ئێوە هێشتاش دەتوانن حەزو توانایەکانتان بدۆزنەوە و پشت بەو حەز وتوانایانە ببەستن. لەم کات وساتەدا دەتوانن لە کارەکانتان پێشکەوتن بە دەست بێنن و پەیوەندی تەندروست و ڕاستەقینە لە گەڵ خەڵک بە هێز بکەن.

ئێستا کاتی ئەوەیە کە خۆتان دەبەنە ژێر پرسیار وگرنگی بەو خاڵە دەدەن کە بە چ شێوەیەک کارەکانتان بە باشترین شێوە ئەنجام بدەن، چۆن و بە چ شێوەیەک بەقسەو ووتەکانی خەڵک گوێ ڕاگرن وبە چ شێوەیەک لە بەرامبەرحاڵەتی ئێسترێس و نیگەرانی، بەرگری بکەن؟

گەیشتن بەم قۆناغە، هەوڵ و خەباتێکی زۆر پێویستە و ئەگەر ئەم ووزەیە لە پێناوی حەزو ئامانجەکانی ڕاست و دروست تان، بە کار بهێنن، ئەنجامێکی باش لە گەڵ خۆی دەهێنێت. لەم قۆناغەدا لە وانەیە بە هۆی نەبوونی حەز ومەیلتان بە کارەکەتان، هەست بە بێ جوڵانەوە بکەن، لێرەدا ئەبێ بزانن کە ئەگەر ئێوە و هاوسەرتان دید و بۆچونێکی یەکسانتان سەبارەت بە ئایندەتان نەبێت، پەیوەندی وخۆشەویستیتان دەپچڕێ وتووشی کێشەیەکی گەورە دەبن وهەرچی زۆرتر لەم قۆناغە بمێنەوە، زۆر بە زەحمەتتر دەتوانن لە پڕۆبلەمەی ژیان ڕزگار ببن. لەم قۆناغەدا کەسانێک کە بە کار کردن ولە گەڵ دۆست وهەڤاڵەکان و کۆمەڵگا، پەیوەندی بەرقەرار ناکەن، دەست بە بڤە ورپیسک کردن دەکەن.

ئەو جحێلانە، جارێکی تر دەگەڕێنەوە بۆ قوتابخانە تا شێوەی ژیانیان بگۆڕن و لە کارەکانیا دەست هەڵدەگرن تاگەشت بکەن بۆ دەرەوەی وڵات وئەوشتانەی کە پەیوەندی بە خۆیانەوە هەیە کۆ دەکەنەوە و یا بۆ شارێکیتر کە بە بۆچوونیان شارێکی خۆش و

هەلی کار کردنی تێدا فراوانە، کۆچ دەکەن.

لەم قۆناغە لە ژیاندا، ئێوە ئازاد وسەربە خۆن کە دەست بەو کارە بڤانە بدەن، بە تایبەت ئەگەر پارەیەکی پاشەکەوتووتان هەبێت. لەم قۆناغەدا ئێوە بە هیچ شێوەیەک بەر پرسیارێتی خێزانیتان لە سەر شانتان هەست پێ ناکەن. لەم قۆناغەدایە کە ئێوە توانای پێداچوونەوەی دەست نیشان کردنی مرۆڤین **«اختیار انسان»**و گرنگترین بابەت کە ئەبێ ناونیشانەکەی دەست نیشان بکەن ئەوەیە کە هەلی ئێوە بۆ گۆڕینی ژیانتان لە تەمەنی (٣٠)ساڵیدا کۆتایی پێ ناهێت. هەردەم هەلی گۆڕان وجێگۆڕکێ بوونی هەیە.

«لە هەر کات و ساتێکدا زۆربەمان پڕ بزاڤین و لە هەمان قۆناغی سەرتاییەوە، ئێمە دەگۆڕێین».

به ساڵاوه چوون، سێیەمین قۆناغی ژیانە:

کاری باشتر، پێشکەوتن و مهارەت و پەیوەندی لەتەمەنی (٣١ تا ٤٠) ساڵیدا.

تەمەنی (٣٠) ساڵی قۆناغێکە بۆ تەرکیزەکان گرنگە، لەو تەمەنە باشتر لە (٢٠) ساڵی خۆتان، توانای پێدا چووونەوەی گشت کارەکانتان هەیە ودڵنیا بن کە لەم بارەوە گەشە دەکەن. خۆتان و خەڵکیتر بە گرنگتر و جدیتر دەزانن لە ژیانی کار کردنی خۆتان، مهارەتەکانی دەروونیتان بەرز ڕاگرن و گەشەی پێ بدەن.

ئێستا کاتێکە کە ئەبێ خۆتان بۆ ئاییندە ئامادە بکەن و بە دوایی ئامادەکاری وحەزەکانتان بن. ئێوە بە دوای ئاسایشێکی زۆرترن و لە کار و ژیانی کۆمەڵایەتی خۆتان گەشە دەکەن. ئێوە پەیوەندییەکانی نوێتر بۆ خۆتان دروست دەکەن و لە گەڵ بچووکترین جڤات پەیوەندی بەر قەرار دەکەن و لەو پەیوەندییە چێژ وەردەگرن. لەم کاتەدایە کە زۆربەی خەڵک هەست بە بەڵێن و بەرپرسیارێتی دەکەن و بیر لە

کڕینی خانوو دەکەن تا کو خێزان پێک بینن و بەرپرسیارێتیەکانتان لە ژیاندا بڵند و بەرزتر دەبێت. گەرچی هێشتاش، هەستی کەسێکی پوختەو پێگەیشتووتان نییە، بەڵام خەڵک ڕێزو حورمەتێکی گەورە بۆ ئێوە دادەنێن ودۆستان و هەڤاڵەکانتان هەوڵ دەدەن وگوێڕایەلی ئامۆژگارییەکانتان بن.

بەکار هێنانی مهارەت و پسپۆرایەتی خۆت لە ناو کۆمەڵگادا و شوێنی کار کردن لە تەمەنی (٤١ تا ٥٠)ساڵی:

لەم قۆناغەدا ئێوە بیر لەو بابەتە دەکەنەوە کە بە چ شێوەیەک دەتوانن خۆتان لە گەڵ کۆمەڵگادا بگونجێنن؟ و هەردەم بیر لەو بابەتە دەکەنەوە کە بە چ شێوەیەک دەتوانن وەک سەرۆکێک لە ناو خێزان و یا لەو ڕێکخراوەی کە تێدا کار دەکەن ئەم پۆستە بە دەست بێنن و بیر لە ڕابردووی خۆتان دەکەنەوە. لەوانەیە داواتان ئەوە بێت کە لە سەر بەرینایی وپانتایی کەشتی کار بکەن و یا ڕاوێژکارێک بن و یا هەندێک بابەت لە سەر پسپۆری و شارەزایی خۆتان بنووسن ولە سەر ئەم بابەتانە ڕاوێژ لە گەڵ خەڵکیتر ئەنجام بدەن و لە وانەیە لە ئەنجامدانی کارەکانی دووبارە بوونەوە، ماندوو ببن.

کەمکەم هەست بە پیر بوونتان دەکەن و بیر لەوەدەکەنەوە کە ئیتر کات وزەمەنتان سنووردار دەبێت و هەست بە دڵتەنگی دەکەن. جارێکیتر پێدا چوونەوە لە سەر ئەولەوییەتەکانتان دەکەن. ئەگەر تا ئێستا لە سەر کارەکەتان تەرکیزێکی باشتان کردبێت، کات ئەوەیە کە دووبارە بگەڕێنەوە و پێویستییەکانی ژیانی تایبەتیتان بە دەست بینەوە. ئەو هاوسەرانەی کە بە هۆی مەیل و حەزی کار کردن و یا هاوسەرگیری درەنگ کە تێدا تووشی کێشەی منداڵ نەبوون دەبن، ئەبێ بیر بکەنەوە کە تا ئێستاش هەل وکات ماوە.

Scanned by CamScanner

چێژ و خۆشی بردن لە ژیان، وێنەدان بە ژیان:
لە تەمەنی (٥١ تا ٥٥)ساڵی:

گەیشتن بەو قۆناغە خاڵێکی سۆزداری گەورەیە سەبارەت بە خەڵک. ئەگەر بڕیار وابێت سەد ساڵ تەمەن درێژ بکەن، ئێستا گەیشتونەتە نیوەی ژیان. لە گەڵ ئەوەش چ شتێک بە تەمایە بۆ ئێوە ڕوو بدات؟ لە وانەیە بڵێن کە ئەم قۆناغە باشترین ساڵەکانی ژیانی منن.

ئێستا خۆتان باشتر لە هەر کاتێک ناسیوە وهێزو ڕێزو ئێحترامێکی زۆرتر و باشتر لە جێگای کارتان و لە ناو خەڵک بە دەست دەهێنن و هەســت دەکەن کە ئەم بڕوایەتان بە خۆتان هەیە کە خۆتان دیار بکەن و لە کات و ســاتەکانتان، ســوود وەرگرن و بەو شێوە بن کە خۆتان دەتانەوێت.

بە هەر شێوەیەک بێت بە درێژایی ئەم قۆناغە پاڵەپەستۆیەکی زۆر لە سەر شانتان هەست پێ دەکەن و بیر لەوە دەکەنەوە کە پشتگیریەک بــن بۆ منداڵەکان وهەروەها چاودێری لــە دایک و باوکتان بکەن و هەروەهــا ئــەم ئەگەرانە هەیە کە ناچار بــن نەوەکانتان پەروەردە وبەخێو بکەن و بە تایبەت ئەو کاتانەی کە دایک و باوکیان لە سەر کار بن.

ئێوە لەو نێــوەدا دەکەونە ناو داوێک و ئەبێ ئەم بابەتە بە بیرتان بینەوە سەرەڕای ئەوەی کە چاوتان لە سەر کەسانی تر بێت و ئەبێ چاودێریش لە خۆتان بکەن. لایەنی باشــیەکەی ئەم قۆناغە ئەوەیە کە ئێوە ئێحترام و بڕوا، لەخەڵکیترتان وەرگرتووە.

کۆنترۆڵــی خۆتان لە دەســت مەدەن، لە وانەیــە بکەونە ناو کات و ســاتێکدا کە ناچار بن جارێکیتر چاوپێخشــاندنێک بە ڕابردوو و ســنوورەکانتان بکەنەوە. لە ســەر ئەو کارانەی کە دەتوانن ئەنجام بدەن و یا ناتوانن ئەنجام بدەن، ئەبێ ڕاستبێژ و واقع بین بن.

Scanned by CamScanner

خانەنشینی لە تەمەنی (٥٦ تا ٦٥) ساڵی:

تا ئێستا نووقم بووی لە ڕەوش وسەبکی ژیان، وەرگرتنی چۆنیەتی باشتر و گەڕان بە دوای کار کردن و پەیوەندیدا بوویت. ئێوە داواتان کردووە کە بە ناو بانگ بن، ئەم خاڵە بە بیری خۆتان بینەوە کە بۆ هەر قۆناغێک، خاڵێکی سـۆزداری ئیدەئالی هەیە، بەڵام هیچ کەس ئەم قۆناغە بە ووردی و بەو شـێوەیەی کە شایسـتەیە، ئەزموون وەرناگرێـت بۆ نموونە: لە وانەیە هیـوادار بن کە لە نێوان تەمەنی (٥٥ تا٦٥)سـاڵی خانەنشین بن، ئەمە سیمبولێکە شایانی پەسەند کردنـی کۆمەڵگایـە کە ئەبـێ (٣٠ تا ٤٠) سـاڵ کار بکەن و لە دوایدا ئەبێ خانەنشـینی بکرێن و چێژ و خۆشـی لەژیانی خۆتان ببینن وگەشـت بکەن بۆ دەرەوەی وەڵات و کاتەکانی ژیانتان لەگەڵ سـەرگەرمییەکانی ڕابردوو بگەڕێنەوە و لە سـەرگەرمییەکانی نوێ ئەزموون وەرگرن. بەڵام لە ڕاستیدا ئەم گریمانانە هەیە کە ئێوە بە تەواوی هەسـت بە بەختەوەری نەکەن. ئەگەر ئێوە بۆ ئەم ساڵانە کە بە جۆرێکی سروشـتی لە مووچەیەکی جێگیر پشـت ڕاست بن و بەرنامەڕێژیەکی باشـتان نەبێت، لە وانەیە بۆ بەدەسـت هێنانی دەرامەتـی ژیان وبابەتەکانی چاوەڕوان نەکراو، ناچار بن کار بکەن.

لە ساڵی (١٩٩٨) ڕێکخراوی خانەنشینی **«گالوپ»** لێکۆڵینەویەکی نوێ دەست پێ کردووە کە لە سەرەتای ساڵ (٣٦٪)، لەو کەسانەی کە خانەنشـین بوونە ناچار بوون پاش تەمەنی (٦٢) سـاڵی کار بکەن بەڵام لە سـاڵی (٢٠٠٤) ئەم سـەرژمێرییە بە ڕێژەی (٥٧٪) گەیشت و جیاوازییەکی زۆر لە نێوان ئەم ژمارەیە بوونی هەبووە.

بەشێکی زۆر لە ئەمریکییەکان خۆیان لە بارودۆخێکدا دەبینەوە کە بۆ تەئمینی ژیانیان، مەبلەغێک پارە بۆ سەلامەتی خۆیان وئەندامانی خێزان، پاشـەکەوت دەکەن بۆ گەیشـتن بە قۆناغی خانەنشـینی

Scanned by CamScanner

پێشـبینی کراو، ناچـارن کار بکەن. ئەوان لـە وانەیە ناچارین کە پـارەی خوێندن وبە خێوکردنـی نەوەکانیان و یا بۆ دایک و باوکی پەک کەوتویان، دابین بکەن.

لە ڕاسـتیدا ئەم قۆناغە بە مانای پیری ولـە کار کەوتووی نییە. بەڵکو لـەو قۆناغەدا خەڵک هەل و دەرفەتێکـی تەواو بۆ کاتێکی ئـارام و بێ دەنـگ دەدۆزنەوە. ئەوە بەو مانایەیـە کە ئیتر ئەوان ناتوانن کارەکانی قورس وەک : کرێکاری، کشتوکاڵی ئەنجام بدەن. بابەتەکانی گرنگ کە خەڵک لەو بابەتانە بۆ سەر گەرم کردنی خۆیان لە کاتی خانەنشینی سوود وەردەگرن لە حاڵەتی گۆڕاندایە. هەروەک کە خوێندنەوە و ئەزموونەکانی کەسـی، نیشـان دەدەن کە نازانن چ شـتێک بوەتـە هۆی ئەوەی کە بێزاریان بـکات وپەکیان بخات، هەندێکجار خەڵکێک بە بێ کار کردن، گەش دەبنەوە و زۆربەی ئەو خانەنشینانەش پێویستیان بە ڕێکخستن و سەرچاوەی کۆمەڵایەتی و هەسـتی ئامانجداری هەیە کە قۆناغی خانەنشـینی بۆیان بە دی دێنێت. لەو سەردەمەدا ئەگەر لە کارکردن چێژ و خۆشی ببینن، لە لایەن هێزی جەستەییەوەش توانای بەردەوام بوونتان هەیە.

پاڵەپەستۆیەکی دەروونی بۆ دەست لە کار کێشانەوەتان بوونی نییە هەروەها دەتوانن لە جێگای خانەنشـینی لە هەل، سـوود وەربگرن وکارتان بگۆڕن. هێشتا (٢٠٪) لە ساڵەکانی ژیانتان باقی ماوە. لێرەدا بۆچی ساڵەکانی دوای تەمەن بە جوڵە کردن و وەرزش و چالاکی یا کار کردن کە هەستی خۆشی و ئامانجداری لە جەستەودەروونتان بە هێز دەکات، بە ڕێ نەکەن؟!!

بە ساڵاوە چوون، چوارەمین قۆناغی ژیانە:

هاوکاری کردنی بەردەوام لە تەمەنی (٦٦ تا ٧٥) ساڵی:

Scanned by CamScanner

لەم قۆناغە لە ژیاندا، ئێوە ئاورێک بە دوای خۆتانەوە دەدەنەوە و بۆ ئەو بابەتانەی کە بۆ خانەوادە و کۆمەڵگای خۆتان ئەنجامتان دابێت بیری لێ دەکەنەوە. ئێستا منداڵەکانتان گەورەتر بوونە و لە وانەیە دایک وباوکێکی بە ساڵەوە چووبن و یا داپیر و باپیر بن.

ئێوە بە دوای چۆنیەتی ژیانی باشترن، ئاوەڕدانەوەیەک لە داهێنان ودۆزینەوەی ڕێگایەکی باشتر بۆ بە دەست هێنانی کەسایەتی خۆتان هەوڵ و کۆشش دەکەن. ئێوە ئارەزووی گەشتێک دەکەن و دەتانەوێ ئەو کارانە ئەنجام بدەن کە هەمیشە ئارەزووی ئێوە بووە بەڵام لە بەر نەبوونی دەرامەت وسەرمایەی ژیان، توانای ئەم کارەتان نەبووە. ئەو گریمانە هەیە کە ئێوە هێشتاش دەتوانن کار بکەن و هاوکاری منداڵەکان و نەوەکانتان بکەن و هەروەها لە وانەیە دایک و باوکتان زیندو بن و ئەوانیش داوای هاوکاری ویارمەتی لە ئێوە بکەن. زۆر گرنگە کە کاتێک لە گەڵ ئەوان بە سەر دەبەن وپێویستە، هەندێکیش ئاگاتان لە خۆتان بێت.

قۆناغی پیری لە تەمەنی (٧٦ تا٨٦) ساڵی:

خولق وخوی ئێوە لەو قۆناغەدا، بەستراوە بەو دید و بۆچوونە باش وخراپانەی کە سەبارەت بە ژیانتان هەیە.

پیرەمێردەکانی عەبوس، (خەمووکی و پەککەتوو) لە وانەیە عەبوستر بن لە کاتێکدا کە پیرە ژنەکانی ڕوو خۆش وشیرین شادمانتر دەبن. ئێوە بە درێژایی ساڵەکانی درێژخایەن، ئەزموون وتەجروبەتان وەرگرتووە و بە چاوی خۆتان دیتووە وبەو شێوەیەش هەستان پێ کردووە. ئێوە دەزانن کە ژیان چۆن دەبێتە هۆی بەرهەمهێنەر، ئێوە بینوتانە و ئەنجامتان داوە، جا پێویستە ئامۆژکاری خەڵکیتر بکەن، بێ گومان تا ئێستاش خەڵکتان بۆ سەر ڕێی ڕاست هیدایەتتان کردووە، لە وانەیە ئێوە شەیدای مێژوویی ڕابردووی ژیانتان بن و لە

وانەیە کاتێکی زۆرتان تەرخان کردبێت بە قسە کردن و بیر کردنەوە لە سـەر ژیانی ڕابردوتان و لە دوای ساڵەکانی ژیانتان بە دوای پڕ کردنەوەی کەلینەکانی ڕابردووی خۆتانن و لە وانەیە سینگ فراوانتر و مەعقوولتـر لە ڕابـردوو بن و بە دوای هەڵگرتنـەوەی بەرهەمی ئەوچاکەو خراپە بن کە لە سـەرەتای ژیانتان چاندووتانە. ئێوە بۆ چاودێری کردن لە خانەوادەکەتان، پشت بەستوون و بەو شێوەیەی کە دەتانەوێت سەربەخۆیتان نابێت.

خۆشی و چێژ دیتن لە ژیان، لە سەرویی (٨٥) ساڵیدا:

سەرەڕای پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیای پزیشکی و داودەرمان و بابەتەکانی پزیشکی، زۆربەمان تا تەمەنی (٨٠) ساڵی و هەندێکجاریش بۆ (١٠٠) سـاڵ تەمەنمان درێژ دەبێت. لە سـەدەی ڕابردوو تەمەنی ناوەندی مـرۆڤ لە ئەمریکا (٤٩) سـاڵ بـووە و لە سـاڵی (١٩٩٦) ئەم ڕێژەیە بە (٧٦) سـاڵ زیاتر بووە بە پێی ڕاپۆرتی (ویلارد ئیسکات) پسپۆر لە بواری کار شناسی وکەشناسی وتەلەڤیزیونی، ڕێژەی ئەو کەسانەی کە تەمەنیان بەرەو سەد ساڵ ڕۆیشتووە لە ساڵی (١٩٩٠) بە (٣٧٣٠٦) کەس بووە کە لە وانەیە ئەم ڕێژەیە بۆ ساڵی (٢٠٥٠) بگاتـە (٨٥٠٠٠) کـەس. ئەگەر ئێوە یەکێک بن لەو کەسـانەی کە گەشبینن کەدەگەنە ئەم تەمەنە، من هیوادارم کە لە گەڵ خەڵک لە پەیوەندیدابـن و لە چالاکییەکانی ڕۆژانەتان بەردەوام بن، ئەو کارو چالاکیانەی کە حەزتان لێیە و شـەیدای ئەون، ئەنجام بدەن. گرنگ نییـە کە ئێوە لە چ قۆناغێک لە ژیانـدا خۆتان دەدۆزنەوە، ئامانج ئەوەیە کە بە باشـترین شێوە لەم قۆناغەدا بەهرە وسوود وەرگرن. تەواوی ئەزموونەکانی باش و خراپی ڕابردووتان، بەو شـێوەیەی کە ئەمڕۆ تێدا دەژی، پەروەردە دەبن وهەر ئەو ئەزموون و تەجروبیانەن کە کەسـایەتی ئێوە تێدا بە دیار دەکەوێـت. پەندێک کە دەڵێت:

ئەوەی کــە چاندوتە هەر ئەو دەدورییـــەوە. ئەزموونی ڕابردوو، بە کەســایەتیتان وێنە دەبەخشێت و توانایەکان وئەرزش وبەهاتان بە دیار دەکەوێت.

ئێمە لە بەشی داهاتوودا کورتە شرۆڤەیەک لە سەر ژیان کە لە ناو بیرو هزرماندایە، خۆمان شیکار دەکەین.

«داواکاری و ئارەزووەکانتان یاداشت بکەن»

Scanned by CamScanner

بەشی پێنجەم

دەتانەوێ چ کارە بن؟

«چ شتێك خراپتر لەوەیە کە کەسێك بە بێ چاو بێتە سەر ئەم جیهانە؟ و یا بە چاو ساخیش بێتە سەر ئەم جیهانە. هیچ شتێك نە بینێ!»

«هلن کلر»

ژیان، نیشتیمانێکە کە پڕە لە هەوراز و نشێو و پڕە لە سەنگلاخ، بەڵام هەر ئەو هەورازو نشێوەیە کە ژیانی بە جوانی ڕازاندوەتەوە. شاخەوانی، وەرزشێکی مەحبوب و خۆشەویستە بۆ گشت تەمەنەکان. بۆچی؟ چونکە بە ئەنجامدانی ئەم وەرزشە، جۆرە هەستێکی سەرکەوتوانە بۆ مرۆڤ دروست دەبێت و ئەو کەسانەی کە لەم وەرزشەدا پسپۆر وشارەزان، دەزانن کە «سەرکەوتن، تێکۆشانە» بەڵام لە دوای سەرکەوتنی ئەم کارە جۆرە چێژو خۆشیەک بۆ مرۆڤ دروست دەبێ، و هیچ هەستێک وەک ئەوە نییە کە لە سەر چیایەکی بڵند ڕاوەستن و بە دەنگێکی بەرز هاوار بکەن، **«من ئەم کارەم ئەنجام داوە، من ئەم چیایەم داگیر کردووە»**.

بە درێژایی ژیانیش، کاتێک سەرکەوتن هێمنترو شایانی کۆنترۆڵ دەبێت کە دید و بۆچوونێکی ڕوونتان لە داواکاریەکانتان هەبێت.

گرنگی دیدگا وبەسیرەت:

دیـد وبۆچوون و ڕاوسـەرنج لە گشـت بوارەكانـدا، گرنگی خۆی هەیـە، بۆچی؟ چونكە لـە هاتنە ژوورەوەی نـاكاوی ئێوە ڕێگری لە ناكامییـەكان و بێ ئەنجامەكانی ژیان دەگرێـت. لەوانەیە ئێوە ڕووداوەكانـی ناڕێك و بەرز و نزمی ژیان، هەروەك ڕێگرییەكی كاتی شرۆڤە بكەن وداوای ئەوە دەكەن كە بە ڕێگای خۆتان بەردەوام بن و هەروەها لە ئاستی جۆراوجۆری چالاكییەكانی خۆتان بەرەو پێش هەنگاو بنێن وسـەبارەت بە خۆتان وتواناپەكانتان بڕوا بە خۆبوون بدۆزنەوە.

خاڵە سۆزدارەكان وەك ئەوەی یەكەم هەنگاوتان هاوێشتبێت، وەك: یەكەمیـن ڕۆژ كە بـۆ قوتابخانە چوبیت، دەرچـوون لە خوێندن، یەكەمین كار كە بە دەستتان هێنابێت، كۆلێژ، هاوسەر گیری، لێك جیابوونەوە، لە دەسـتدانی هاوسەر، منداڵەكان، خانەنشینی و.. لە وانەیە ئەم خاڵانە لە ژیانتان ڕوو بدات.

هەروەك كە ئێوە دەڵێن: تەواوی ئەم بابەتانە لە ڕووی كلاسیكییەوە بـە ڕووداوەكانی باش، ناژمێردرێـن. بەڵام ئەوەی كە گرنگە جۆری كاردانەوەی ئێوەیە و چۆنییەتی هەڵبەسـتنەكەی ئەم ئەزموونانەیە لە ژیانتاندا. هەروەها بۆ بە دەسـتهێنانی سـەركەوتن ئەبێ دید و بۆچونێكی ووردتر لە شـرۆڤە كردنی وسـەركەوتن لە سەر خۆتان هەبێت. بۆ نموونە: لە كاتی قەناعەت، هێز، خۆشـحاڵی، ئارامی و ڕازی بوون، چ هەستێكتان دەبێت؟ لە هەر ئاستێك لە ژیاندا، ئێوە وێنەی جۆراوجۆر لە ناو زێهنتان بەرجەستە بكەن و لە بیرتان بێت كە خاڵەكانی سەركێشـی بارودۆخەكانی جێگیر بە درێژایی ڕێگای ژیانتان بوونیان هەیە. لێرەدا خاڵی سـۆزدار، هەلێكی باش بۆ ئێوە

دەرەخسێنێت کە ئاوڕێک لە دوای خۆتانەوە بدەنەوە و ببینن لە کوێوە هاتوون و چ ماوەیەک بە ڕێگاوە بوون و لە چ کاتێک ئەبێ بڕۆیت و...؟

ژیاننامەی کەسێتی خۆتان بە سەرەو ژوور بنووسن...

ئایا تا ئێستا بیرتان لەو بابەتە کردوەتەوە کە بیرەوەریەکانتان بنووسن؟ پێویست ناکات کەسێکی ناودار بن کە ئەو کارە ئەنجام بدەن. گشت مرۆڤەکان لە ژیانیاندا چیرۆکی خۆش وجوانیان هەیە و من لە خوێندنەوەی ئەم بابەتە خۆشحاڵ دەبم و ووزە وەردەگرم.

خوێندنەوەی ئەم بابەتە دەتوانێت هاندەری من بێت کە بگەم بەو شتانەی کە لە ژیانماندا نییە و یا ببێتە هۆی ئەوەی دید و بۆچوونم سەبارەت بە خۆم بە شێوە یەکی نوێتر و جوانتر واتادار بکەم. ئێستا لە ئێوەم دەوێت کە کارێکی نا ئاسایی ئەنجام بدەن و هەروەها بە نووسینەکانی کەسێتی خۆتان بیری لێبکەنەوە، بەڵام ئەم کارە بە شێوەیەکی سەراوژوور ئەنجام بدەن. خۆتان بۆ ساڵەکانی ئایندە بەرجەستە بکەن و لە گۆشەیەک دابنیشن و ڕابردووی خۆتان بە بیر بینەوە و ئەم فەرمانە بە خۆتان بدەن کە گەورەترین ئیمکانیات لە سەر ئێوە هەیە کە بە شێوەیەکی وورد پێدا چوونەوە لە سەر بکەن و ژینگەی دەوروبەرتان لە ناو دەروونتان بە وێنە بکێشن و بە ووردی تەماشای خەڵکی دەوروبەرتان بکەن، هەر لەم چرکە ساتەدا لە وانەیە نەوەکەتان لە باوەش بێت و تکا لە ئێوە دەکات کە جارێکی تر چیرۆکی دەرمانی شیرپەنجەی خۆی و یا ئاشنایی لە گەڵ هاوسەری ڕوئیاکانتان بۆی بگێڕنەوە. لە وانەیە لە گەڵ سەرۆک کۆماری ئەمریکا خەریکی یاری گۆڵف بن و لە ئێوە داوا بکات کە ئامۆژگاری بکەن و یا لە وانەیە شەقامێک ببینن کە ناوی ئێوەی لە سەر نووسراوە و ناو دانانی ئەم شەقامەش بە هۆی ئەم کارە باشانە

Scanned by CamScanner

بێت کە بۆ کۆمەڵگای خۆتان ئەنجامتان دابێت.

تەواوی ئەم ڕوئیانەی کە لە ناو بیر و هزرتاندایە، یاداشــت بکەن.

ئێســتا ئێوە لە دەســت پێکی ژیانتان و لە ساڵەکانی ئایندە و لەو میراتگرەی کەدەهێڵنەوە ئەوەیە کە لاپەرەکانی وون بوونی چیرۆکی ژیانتان پڕ بکەنەوە.

چ کارێک بە درێژایی ســاڵەکانی ژیانتان ئەنجــام دەدەن کە ئێوە ڕابکێشــێت بۆ ئامادە کردن وبە دەست هێنانی شتەکانی گەورەتر؟ داوای چ جۆرە پەیوەندیەک دەکەن؟ و چۆن ئەم پەیوەندییە بە دی دەهێنن؟ چ کارێک لە بەرامبەر خەڵکیتر ئەنجام دەدەن کە ســۆز و ڕێزیان بە دەست بێنن؟ ئەبێ چ گۆڕانکارییەک لە ژیانتانا بە دی بێنن کە لەم بوارەدا پێشکەون؟ ئایا نەریتەکان، بۆچوونەکان، پیشەنگەکان و یــا پەیوەندی ئێوە بە درێژایی ڕێــگای ژیانتان دەگۆڕێت؟ ئەگەر لەم بابەتەدا کێشەتان هەیە، ژیاننامەی کەسێک بنووسن کە جێگای ڕێزو ستایشی ئێوە بێت کە هیواو ئارەزویەکی وەک ئێوەی هەبێت، لە وانەیە سەرکەوتنەکانی لە ژیانیدا ببینن، بەڵام ڕێگری وگشت ئەو کێشانەی کە لە ســەر ڕێگای ژیانیدا ڕوو دەدات، دەبینن وەدەزانیت کە بە چ شێوەیەک، لەو کەسەی کە هەردەم داواتان دەکرد کێبڕکێی لە گەڵدا بکەن، ئەو کەســە دەگەڕێتەوە و سەر لە نوێ لە ڕێگاکەی بەردەوام دەبێت.

کار:

کار لــە کۆمەڵگای ئێمەدا مانا و تێگەیشــتنێکی گرنگی هەیە، هەتا دەتوانــم بڵێم بۆ زۆربــەی ئێمەی مرۆڤەکانیش، مانا وتێگەیشــتن دەبەخشێت. بۆ نموونە: لە مێوانداریەکدا، یەکەمین پرسیارکە ئێمەی ئەمریکییەکان لە یەکتر دەکەین ئەوەیە کە **«جەنابتان کارتان چییە؟»** وەڵامی ئەم پرســیارە بەو شێوەیە کە ئەو خەڵکانەی کە لە کەلتوور وفەرهەنگێکــی لە یەکتر جیاواز ژیــاون، وەڵامەکانیان جیاوازە. بۆ نموونە: ئەم پرسیارە دەورژێنن کە لە گەڵ چ کەسانێک پەیوەندیتان هەیە؟ و ئەو شــارەی کە تێدا لە دایک بووی؟ و بارودۆخی گەشــت وگوزاریتان چۆنە؟ و وەڵامی گشــت ئەم پرسیارانە، پەیوەندیان بە بارودۆخی ژیانیانەوە هەیە و وەڵامەکانیان، نیشــانەی ناســنامەی و کەلتووری خۆیانە.

لە ڕاستیدا زۆربەی گەشتیارانی بێگانە، نیگەرانیەکانی ئێمە سەبارەت بە کار کردن و ئەو بارودۆخەی کە هەمانە درک پێ ناکەن. زۆربەمان لە ماوەی زۆرترین کاتەکان، خۆمان خەریکی کار دەکەین، ئەگەر کارێکی شــیاو ومناسب نە دۆزینەوە و ئەو کارەی کە حەزمان لێبێت ئەنجام نەدەین، خۆمان و ژیانمان دەخەینە ناو کارە مەترسیدارەکان.

پــاش تەواو بوونی ئەم وتووێژانە، مرۆڤی دامەزراو بە دوای چەندین ئامانج دەگەڕێت،

ڕۆژێکی نوێمان بۆ دروست دەکات، ئاوڕدانەوەیەکی پڕ لە بیر کردنەوە، جەســتەیی و کۆمەڵایەتیمان بەرز ڕادەگرێ و ئاگاداری لە ئەرزش و بەهاکانی خۆمان دەبیــن. هەڵبەت بە بوونی تەواوی ئەم بابەتانەوە دەگەینە سەرجەم مافە ڕەواکانی خۆمان.

لە بیرتان بێت گەرچی توانای ئەنجامدانی تەواوی کارەکان نین، بەڵام

Scanned by CamScanner

هەرشتێک کە ئەنجام دەدەین، کار نییە.
ئێمە بە درێژایی شەو ڕۆژ، چالاکییەکانی تریش ئەنجام دەدەین. هەندێک لەو کارانە بە ڕێگای هەڵبژاردنی خۆمان، هەندێکیش بە هەستێکی بەر پرسیارێتییەوە، هەندێکیش بە پێویست دەزانین، وهەندێکیش بە فشارەکانی دەرەوە.
ئێمە هەندێک کار ئەنجام دەدەین کە دەروون ناسێکی پسپۆڕ، ئەم کار وچالاکیانە بە بزاڤێکی ڕۆژانە یا کارەکان بە ئاسایی دەزانێت کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیک بە درێژایی ڕۆژ ئەنجامی دەدەین. کارەکانی وەک : حەمام کردن، پۆشینی جل وبەرگ ونان خواردن وهەروەها بۆ پرکردنەوەی بۆشاییەکانی خۆمان، چالاکییەکانی جۆراوجۆر ئەنجام دەدەین. کارەکانی وەک: یاری بەسکێتباڵ، ڕۆیشتن بۆ ڕێستورانەکان لە گەڵ ئەندامانی ماڵ، ئێمیل لێدان بۆ برادەران و هەڤالان، تەماشاکردنی تەلەڤیزیۆن وخوێندنەوەی پەڕتووک و.....
زۆربەی کاتەکانی ژیانمان وچۆنیەتی گوزەران و تێپەڕبوونی ڕۆژەکان و ئەو ڕووداوانەی کە لە ڕۆژدا ڕوودەدەن ئاگادار نین وهەر کاتێک کە ئاگادار بووین، کارەکانیتر بە دید وبۆچونمان زۆر سادە نابن و لێرەدایە کە بە هۆی بەهرە وتوانایەکانی خوداوەند کە بە ئێمە بەخشیوە وسوپاسگوزار دەبین و سەر لە نوێ دەست بە پێداچوونەوەی کارە سەرەتاییەکانی ژیانی خۆمان دەکەینەوە.
گشت مرۆڤەکان لە دوایترین کاتەکانی ژیانیان، تەنیا شتێک کە هەردەم دووبارە دەکەنەوە ئەوەیە کە «خۆزگە زۆرتر کارم بکردبا».
باشە، ئەگەر ئێمە بۆچونێکی دروست لە کارکردنمان هەبێت، کێشە دروست نابێت ولە وانەیە داواکار بین کە زۆرتر کاتی خۆمان خەریکی کار کردن بکەین، چونکە هەر ئەو کار کردنەیە لە سەر چۆنیەتی گوزەران وبۆشایی کات، کاریگەری خۆی دەبێت.

Scanned by CamScanner

خۆتان شرۆڤە بکەن:

بە پێی بۆچوونەکانی مامۆستایان وڕاوێژکاران، پەیوەندییەکانی ئێوە لەگەڵ کەسێک کە حەزە بچووکەکانتان شیدەکاتەوە، دەبێتە هۆی پێشکەوتن و بەرەو پێشچوونی ئێوە، بە هاوکاری ئەم شێوەیە، ترسی ئێوە لەم پرسیارەکە **«کەمێك دەرباری خۆت بڵێ»**؟ نامێنێت.

لە جیهانی ڕۆژئاوادا کاتی کار کردن، گرنگییەکی زۆری هەیە، ئێستا **«خێرایی»**یش گرنگی و ئەهمییەتی خۆی هەیە و ئەمە لە کاتێکدایە کە پسپۆران لە ماوەی کەمتر لە دوو خولەک لە سنووری **«(٢٥) توانایی بە هێزی شاراوەیی»** ئێوە ئاشنا دەبن وپسپۆڕان دەر بارەی ئێوە بیر دەکەنەوە و ئێوە بە ئەستەم دەتوانن شتێک بڵێن کە گۆڕانکاری لە بیر و هزری ئەواندا بکەن.

پسپۆران و شارەزایان چۆن دەتوانن لەم ماوە کورتەدا بڕیاری گرنگی خۆیان بدەن؟

باشە، تەواوی ئەم بابەتانە لە سەر بنچینەی ووتەکانی ئێوە کە ڕوون و ئاشکران ورەفتارتان لە بارودۆخێکی جۆراوجۆردایە. بە بۆچوونی من، بە بوونی تەواوی ئەم بابەتانە، دانوستان دەربارەی خەڵک، لەم کات وساتە کورتەدا، کارێکی هەڵەیە.

زۆر سادە وساکارە کە خەڵکیتر لە سەر ئەو بیر کردنەوانەی کە لە سەر ئێوە هەیانە، لە ئاستێکدا بڕیار بدەن کە ئێوە تا سنوورێک بە بیر و بۆچوون وتێبینییەکانی ئەو خەڵکانە کە لە سەر بنچینەی تەمەن، ڕەگەز، نەژاد، جل و بەرگ، جۆری ئاخافتن، ڕەنگ و ڕوخسار، کێش، وجۆری شۆفێری کردنی ئێوەیە، یەکسانیتان هەیە و تەنیا بە شێوەیەک کە بەخت یاوەرتان بێت، ئەم هەلە دەدۆزنەوە کە بیرو بڕوای ئەوان بگۆڕن.

وتار خوێنی، بەرز ڕاگرتنی ئێوەیە:

ئایا یەکێک لەم کارانەتان، ئامادە کردووە؟ ئەگەر هەتانەبە چ شێوەیەک ئاڕاستەی دەکەن؟ ئایا ئەم کارانە پەیوەندی بە ئۆپۆرتونیستیەتی ئێوە هەیە؟ ئایا ئەم بابەتە بۆ خێزان، کۆمەڵگە و یا جێگای ڕەزامەندی ئێوەیە؟ ئەوە پەیوەندی بە کەسێکەوە هەیە کە چیرۆکی خۆی بۆی بگێڕێتەوە و پەیوەندی بەو بارودۆخەوە هەیە کە تێدایە.
من دەمەوێ ئێوە مۆڵەتێک بە خۆتان بدەن و لە سەر ئەم بابەتە بیر بکەنەوە. ئەو کارانەی کە حەزتان لێیە ئەنجامی بدەن، ئەوەی کە گرنگییەکی زۆری بۆ ئێوە هەیە ئەوەیە کە ئێوە بە تاکەکەس دروست دەکات و ئامانجەکانی درێژ خایەن لە بەر چاوتان دەگرن. ئەگەر ئەم بابەتە یاداشت بکەن، بیر لە کورت کردنەوەی بابەتەکان نەکەنەوە.
یەکەمین شت کە بە بیرتان دێت بنووسن و کاتێک کە نووسینەکەتان تەواو بوو لایەنی کەم نیوەی ئەوەی کە نووسیتانە بسڕنەوە، ئەوەی کە دەمێنێتەوە بۆ ئێوە جێگای بایەخ پێدانە. خاڵێکی گرنگتر کە بۆ شرۆڤەی خۆتان ئەبێ بیری لێ بکەنەوە، بیر کردنەوەی چاک و چاک ئەندێشییە. ئێمە زۆربەی کاتەکان لە سەر تایبەتمەندییەکانی بیر کردنەوەی خراپمان، تەرکیز دەکەین و یا لە وانەیە ئەوەندە سادە ئەندێش بین کە ئامادە نەبین باشترین تایبەتمەندییەکانی خۆمان، ناولێنێین. ئەگەر کەسێک بناسن کە لە بەر خاتری خۆتانەوە ڕێز لە ئێوە دەگرێت و چەندین ساڵە کە دەتان ناسێت، خراپ نییە کە ئەم کارە بەو مرۆڤە بسپێرن و بە پێچەوانەوە هەوڵ بدەن بابەتەکە بەم شێوەیە دەست پێ بکەن:
«هەندێک لە خەڵک دەڵێن من.. هەم» هەڵبەت ئەوە بەو مانایە نییە کە ئێوە ناچار بن تێبینییەکانیان لە سەر خۆتان، باوەڕ بکەن،

بەڵکو ئەو ئاخافتنانە تەنیا شرۆڤەیەکە لەوشتانەی کە خەڵکێکی تر لە ئێوە دەبینن. بە ئەنگەکان ومۆرەکان پشـــت مەبەســـتن و بیر لە ســـەروتری ئەوان بکەنەوە وبەم شێوەیە بژین. ئێستا کە دەمانەوێ ســـەبارەت بەوەی کە لە ئایندەدا ئەنجامی بدەین، هەستی باشترمان دەبێت، **«کات ئەوەیە کە سەفەر دەست پێ بکەین»**.

«ناســـینی ئەو شـــتانەی کە دەتانەوێت بە باشی ئەنجامی بدەی، بۆ خۆتان و بۆ ئەو کەسەی کە پشتی بەستووە بە ئێوە، سوود بەخش دەبێت».

Scanned by CamScanner

بەشی شەشەم

بە چ شێوەیەک گەیشتوویتە ئێرە ؟

«ئەرزش وبەهای سەرکەوتن لە کاردا سەختە و بۆ ئەوەی کە بزانین چ سەرکەوین و چ سەرنەکەوین، زۆرترین هەوڵمانداوە.

«وێنس لومباردی[1]»

بۆ بە دەستهێنانی ژیانێکی پڕمانا وئامانجدار، بێجگە لە پلانێک، هیچ ناوبڕێک بوونـــی نیە. دەر بارەی ژیانیش هەروەک فڕین بـــە فڕۆکە، ناچارین بزانین لە کوێیـــن و بۆ کوێ بڕۆین و ئەگەر لە مەبەســـتمان ئاگادار بین، ڕێگای خۆمان باشتر تەی دەکەین. سەفەرێک کە داوا دەکەن، دەست پێ بکەن، ئەم ڕێگایە بۆ ناسینی ڕاستەقینەکانی خۆتانە. لە وانەیە بە درێژایی ڕێگا بیر بکەنەوە کە ڕێگاتـــان هەڵەیە و بڕوا و متمانە بە غەریزەکانتان بێت و ڕێگاتان بگۆڕن و بە دوای حەزو ئارەزووەکانتان بن و یا لە ڕێگریەکانی پێشـــبینی نەکراو، ڕێگیری بکەن.

1-Vince Lombardi

Scanned by CamScanner

بەرنامەڕێژی و خۆڕاگری:

ئێستیقامەت وخۆڕاگری و بەردەوامبوون بۆ بە دەستهێنانی سەرکەوتن، پلانێکی دروست و سەرکەوتوانەیە. لە ڕاستیدا ئەو هەوڵانەی کە لەم ڕێگایەدا ئەنجامی دەدەین، لە بردنەوە ودۆڕاندنی ئێمەدا، کاریگەری خۆی هەیە، ئەبێ بۆ پاراسـتنی سـەرکەوتن، هـەوڵ بدەین. ئەم سـەرکەوتنە دەتوانێت بۆ ڕەها کردنی یەکەمین نیشانەکانی دەردە سـەری کە زۆربەی خەڵـک ئەنجامـی دەدەن، هاندانێکە کە ئێوە ناتانەوەێ هەروەک ئەو خەڵکانە بن!

«هێنری فورد[1]» دەڵێت: **«کێشـەکان وڕێگریەکان، شتی ترسناکن، کاتێک کە چاوتان لە سـەر ئامانجەکانتان دادەخەن، لە گەڵ ئەو کێشانە ڕووبەڕوو دەبنەوە»**. ئەم ووتەیە ڕاستە، کاتێک کە بۆ سەرکەوتن بیر دەکەنەوە، چیـاکان بۆتان دەبنە گردێک لە خاک وڕووبارەکان، چاڵەکانی پڕ لە ئاو دەبن کە بە کەمێک وورد بوونەوە وبیر کردنەوە بە هۆشـیاری، دەتوانن لێی دەرباز بن. لە زۆربەی هوڵئاهەنگی کۆمەڵایەتی، شیعرێک کە حەزم لێیە دەیخوێنمەوە. ئەم شیعرەیە کە هی «دی گروبێرک[2]»ە کە بە هۆی دۆسـتێکم «مەک ئاندرسـۆن[3]» چـاپ وبلاو بوەتەوە. ناوی ئەم شیعرە «کێبڕکێیە»و چیرۆکی کوڕێکی گەنجە کە لە گەڵ هاوتەمەنەکانی لە کێبڕکێدا بەشـداری دەکات و گشت باوکەکان بە خۆشحاڵی و هیواوە مندالەکانیان هان دەدەن. هەڵچوون وترۆپکەی خۆشـی بۆ کوڕەکە دروسـت دەبێت لە کێبڕکێدا. ئەم حاڵەتە واتە دروسـت بوونی ترۆپکەی خۆشـی لە کوڕەکەی، کاریگەری لە سەر

1-Henry Ford
2-Dee Groberg
3-Mac Anderson

Scanned by CamScanner

باوکی دروست دەبێت، بەڵام ئەو ئومێدەی لە بار دەچێت ونایێتەدی و چەندین جار دەکەوێتە سەر زەوی و هەست بە ڕوخانی دەروونی خۆی دەکات و وا بیر دەکاتەوە کە شکستی خواردووە. لە گەڵ ئەوەشدا ئامۆژگاری باوکی دەهاتەوە بیری کە پێی دەگوت «کورم بێ هیوا مەبە» لە ناکاو لە سەر زەوی هەڵدەستێتەوە و بەردەوام دەبێت لە کێبڕکێدا. کوڕەکە، بە هۆی شکستهێنانی لە کێبڕکێدا، بۆ داوای لێبوردن، نزیکی باوکی دەبێتەوە بە سەر سوڕمانەوە ئاگادار دەبێتەوە کە هەر کاتێک لە سەر زەوی هەڵدەستاوە و لە ناو چاوی باوکی و ئەو کۆمەڵەخەڵکەی کە لەو جێگایەدا ئامادە ببوون، هەستی دەکرد کە وەک قارەمانێک تەماشای دەکەن.

من وا بیر دەکەمەوە کە ئەم شیعرە بۆ تەواوی تەمەنەکان شیاو وگونجاوە، چونکە لە سەر ترسی هاوبەش کە لە نا ئومێدیدایە، قسە دەکات. ئایا هۆی ڕاستی ترسی ئێمە لەو شکستە دا نییە؟ ئایا بەو هۆیەوە نییە کە ئێمە خۆمان هاوکاری خۆمان ناکەین. بە گوێرەی پێشبینییەکان و چاوەڕوانکردنمان وەک پێویست ناژین و گوزارشت دەکەین کە خەڵکیتر کەمتر لە ئێمە لە سەر ئێمە بیر نەکەنەوەو ئێمە بە دوای ئەوەین کە گەورەیی و لە خۆبایی لە چاوەکانیاندا ببینین. لە گەڵ درک پێ کردنی ئەم وانەیە، سەرکەوتنتان لە بەر چاو بگرن، سەرکەوتنی ئێوە بۆ کێیە؟ لە کاتێکدا کە سەرکەوتن بە دەست نەهێنی لە چ ئەنجامێک ئەترسی؟ لە کاتێکدا کە لە بیری وەڵامدانەوەی بێ هیوایی وبەدبەختیتانن، لە تایبەتمەندیەکانی کەسێتی خۆتان چ وانەیەک فێر دەبیت؟

هەروەک کە ئەو کوڕە لە کێبڕکێدا کاری خۆی کرد، ئێمەش دەتوانین فێر ببین کە لە چالاکییەکانمان بەردەوام بین و دووبارە سەرکەوتن شرۆڤە بکەین.

چیرۆكێكیتر كە بە بیرم دەهێنمەوە، چیرۆكی «تۆماس ئەدیسۆن[١]»ە كــە دەیگوت: پێــش داهێنانی لامپ (گلۆپ) زۆرتــر لە (١٠٠٠٠) دە هەزار جار كارم لە ســەر كردووە ولە دوایدا گەیشتمە مەبەستەكانم. ئەدیسۆن لە تەواوی قۆناغەكانی كاری خۆی، تووشی شكست دەبوو و دەیگوت: ئەم شكســتانە هەندێك شتی فێر كردم كە نەمدەزانی و ئەو شتانەش رێگای بزاف وجوڵانەوە بوون كە فێری كردم.

Scanned by CamScanner

مەحفەلێک لە ناو ئەم مەحفەلەدا:

«بە دەست هێنانی ئەرزش و بەهاکان لە رێگای سەرکەوتنەکانی بچووک، بەڵام بەردەوام».

لە دەوروبەرمان هەندێک شت بوونیان هەیە کە پێویستیان بە ئاراستە کردن و تەرکیز وپێشکەوتن هەیە. لەگۆڕەپانی جیهانیدا، کێشەکانی وەک: شەڕ، هەژاری و ناخۆشی، وەک شاڵاوی دەریان. ئەم کێشانە لە نێوان گەلاندا و ئەیالەتی ئێمە و هاوسێیەکانمان هەیە. ئەگەر بە جۆرێکیتر ووردتر تەماشای دەوروبەرمان بکەین لە هەر گوشەو کەنارێک، پێویستییەکانی مرۆڤ زۆرن وەک: نەبوونی ژینگە و ئابووریەکی باش. ئێمە لە گەڵ ئەو هەموو زانیاریانەی کە لە بەردەستماندایە، دەتوانین بابەتەکان و حەزەکانمان بە جۆرێکیتر ڕوونتر وشەفافتر درک پێ بکەین و گەیشتن بەم زانیاریانە، لە وانەیە بیر لەوە بکەینەوە کە کاریگەری و کۆنترۆڵی تایبەتمان لە سەر بابەتەکان هەیە.

ئێمە بە گەیشتنی سەرکەوتن لە بڕوا بە خۆبوونەوەیەکی زۆرتر بەهرەمەند دەبین و هەندێک لە بابەتەکان لە بیر دەکەین. هەتا گەورەترین ئەندێشمەندەکانی ئیدەئالیستیش دەزانن کە ئێمە توانای چارە سەر کردنی تەواوی دژەوەرەکانی مرۆڤی نین.

من شانۆ نامەی «برتولت برشت[1]» لە بیرمە کە تێدا بەخشەندگی و مێهرەبانی ژنێک، دەبێتە هۆی دروست بوونی کێشەیەکی زۆرگەورە بۆ ئەو. هەتا لە ژیانی ئێمەشدا، لەوانەیە باشترین مەبەستمان بە دروستبوونی ئەنجامێکی ناشیاو ڕووبە ڕوو بووبین. ئەمە بێ هیواییەکە، مەگەر وانییە؟ لەوانەیە ئێمە لەو قوتابییانە بین کە تەنیا

1- Bertolt Brecht

بـۆ یــەک وانەی تایبەت هەوڵ وکۆشــش بکەین و یا کەســێکین کە زۆر قەڵەوین وکێشــێکی لە ڕادەبەدەر مان هەبێت وهەوڵ دەدەین کە خۆراک وخواردنمان تەندروســتی تر بێت. ئەگەر ئێمە ئەو شتانەی کە دەمانەوێ لە ژیانی خۆمان باشتر بکەین وپێویستە فێهرستێک ئامادە بکەین کە لە ئەنجامدا لیستێکی درێژ بە دەست دێت.

ئێمــە هەندێکجــار گوێمــان لێدەبێت کە بە چ شــێوەیەک منداڵانی وەرزشــکارەکان و گەورەکان، هەوڵ دەدەن لــە دەرەقەتی خەڵکیتر بێن. ئــەم منداڵانە بە بوونی ڕەفتاروخــوی ژێنێتیکیان کە هەیانە، بەڵام هێشــتاش بڕوا بــە خۆبوونیان زۆر بێ هێــزە. چونکە هەردەم لەگەڵ خەڵکیتر (مقایســە) بەراورد دەکرێن و بەو شێوەیەی کە هەن، پەسەند دەکرێن. هەتا ئەگەر ئەم منداڵانە لە بارەی حەز و مەیلەوە لە گەڵ دایک و باوکیانەوە بن، بەڵام دیسان لە ئاستی توانایی جیاوازن. لەوانەیــە ژینگــەی کێبڕکێی ئەو منداڵانە کە تێــدا ئەژین لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کە دایک وباوکیان تێدا سەرکەوتووبوونە، بە تەواوی جیاواز بێت.

لە ســەر ئەو منداڵانە بیر بکەنــەوە و پڕۆژەیەکی گەورەرە لە بەر چاو بگرن کە پێک بێت لە هەندێک بەرپرســیارێتی بچووک. باشــتر وایە بە ســەختی کار بکەن و کارەکان بە تەواوی بە ئەنجام بگەینن و لە دوایدا بۆ کارێکی تر بڕۆن. ئەگەر ئێوە توانای ئەوتان هەبێت کە کارە بچووکــەکان ئەنجام بدەن، دڵنیا بن دەتوانــن کارە گەورەکانیتریش ئەنجام بدەن. ئێوە ناتوانن تەواوی کێشەکان چارە سەر بکەن، لە بەر ئەوەی تەرکیزتان لە دەست دەدەن ومەئیوس وبێ هیوا دەبن و ئەمە کێشــەیەکی گەورەیە. من تەواوی هەوڵەکانــم دەدەم تا لە مەحافلی بچووکتر، سەرکەوتن بە دەست بێنم. ناسین وفراوانکردنی مەحافل، لە ژیاندا وەفادارترم دەکات.

Scanned by CamScanner

لە دەیەی هەشتاکاندا، خەڵکێکی زۆرم بینی لە پەدیدەی باڵاتر لە مرۆڤ (فوق بشری) کە ڕەنج و زەحمەت دەکێشن. مەیل و حەزێکی توند بۆ ئەوەی هەمووشتێک لە خۆ بگرێت بوونی هەبووە و ئەو شتانە وەک: ژیانی خێزانی و کاری گونجاو و ئەو کەسانەی کە کاری باش و گەورە ئەنجام دەدەن، خەڵک هەم دەستخۆشی لێدەکەن و هەم تەحقیر و بچووکی دەکەنەوە چونکە ئەم بابەتانە بۆ زۆربەی خەڵک باش وگونجاو نەبوون.

هەندێک لە ئافرەتان گوزارشتی جیاواز و جۆراوجۆر لە بوونی «هەمووشتێک» هەیانە.

-چەندایەتی کات، لە گەڵ خێزان، لە چۆنایەتی لە دایک دەبێت.

بە بوونی خێر و بەرەکەتی چالاکوانانی مافی ئافرەتان، لە ئەنجوومەنەکانی شارەکان، وژینگەی کار کردن بە شێوەیەکی گونجاوکە شایانی خانمان بێت، بوونی هەیەکە هەردەم داوای باشتر کردنی کارەکان و پێشکەوتن و کێبرکێ دەکەن. هەروەها زۆربەی ئافرەتان بڕوایان باوەڕ هەیە کە لە گەڵ ئەوەی کە زۆربەی هاوتەمەنەکانیان، خەریکی کار کردنن لە دەرەوەی ماڵ، هیچ بەهانەو ڕێگەیەک بوونی نییە کە ئەوان لە ماڵەوە بمێنن. هەندێک لە ئافرەتان بیر لەوە دەکەنەوە کە منداڵیان نەبێت چونکە حەزیان لەوەیە کە تەواوی ژیانیان فیدای کار کردن بکەن. سەرەڕای ئەوەش زۆربەی پیاوەکان ئەم حاڵەتەیان پێ پەسەندە و ئامادەن کارەکانی ناو ماڵیش بکەن تا ئافرەتەکانیان خەریکی کاری خۆیان بن. هیچ ڕێگە چارەیەکی ڕاستەقینەو دروست بوونی نییە، بەڵام ناسینی هەرشتێک کە ئێوە دەتوانن ئەنجامی بدەن، بۆ ئێوە و ئەو کەسانەی کە پشتی پێ دەبەستن، سوود بەخش دەبێت.

جیهانی بیر بکەنەوە و کردارتان ناوخۆیی بێت:

ئەگـــەر خۆتان لە بارودۆخێکدا ببینەوە کە لە نێوان ملیۆنەها ڕێگای درێژخایەن و بە دوای کەسێکەوە بن کە بڕواتان پێ هەیە تا لەکاتی ناتەوانـــی ئێوە لەم کارەدا، ئەو کەســـە توانـــای ئەو کارە هەبێت و یارمەتیدەر بێت و بتوانێت ئەم کارە بۆ ئێوە ئەنجام بدات.

«لـــە بیرتان بێـــت کە جیهانی بیـــر بکەنەوە وکردارتـــان ناوخۆیی بێت»

ئەمە بیرو باوەڕێکی دروســـتە. ئەگەر ئێـــوە حەزتان لە بابەتێکە و دەتانەوێ کارێک ئەنجام بدەن، ناچار نین بەرەو کشوەرێکیتر گەشت بکەن. بە دڵنیاییەوە لە جێگایەک کە ئاشـــنایەتیتان هەیە و لە گەڵ داب ونەریتـــی ئەم وڵاتە ئاشـــنان وبە زمانەکەیـــان وتووێژ دەکەن، کردارتان کاریگەرتر دەبێت.

مەحفەلی ئێوە لەو کۆمەڵگایەی کە تێدا دەژین، درێژ خایەن وبەردەوام دەبێت. ئێوە دەتوانن نوێنەرەکانتان هەڵبژێرن و ببینن وچالاکییەکانی کە گومانتان لە ســـەرە، بکەنە ڕاپۆرت. تـــەواوی ئەم کارانە لە بەر دەستتاندایە وپێویســـتیتان بە هەوڵ و کۆششێکی زۆر نییە. ئەگەر سەبارەت بە شتێک، هەستێکی قووڵتان هەبێت و دەتانەوێت کارێکی زۆر بۆ ئەو بابەتە ئەنجام بدەن، هەمیشـــە شتێکی زۆرتر و باشتری هەیە کە بتوانن ئەنجامـــی بدەن. بەڵام ووریا و چاودێر بن و کارێک بکـــەن کە ئەوەی ئەنجامی دەدەن لە تواناتان بێت و ئەوەی دەگۆڕن شایانی گۆڕین بێت.

ئومێدەوارم لە ئێســـتادا، بڕوا بە خۆ بوونێکی زۆرتر ســـەبارەت بە بۆچوونـــی خۆتان و چۆنیەتی گوزەرانی ژیانتـــان هەبێت. ئەنجامی تەواوی ئەم کارانە دەبێتە هۆی پاراستنی خێرایی خۆتان بە درێژایی

گەشتەکەتان و ڕێگری وگیرو گرفتەکان پشت گوێ بخەن.
ئێمە لە بەشی داهاتوو ووردتر وباشتر قسە لە سەر ئەم بابەتە دەکەین.
«کاتێك بە شێوەیەکی تەواو لێی وورد دەبیتەوە، کۆنترۆڵی چارە سەری خۆتان بە دەست دەگرن».

Scanned by CamScanner

بەشی حەوتەم

خێرایی کرداریتان سەبارەت بە بارودۆخە جۆراوجۆرەکان، ڕێک بخەن.

«خەیاڵ گرنگترە لە ناسین»

(ئالبێرت ئەنیشتاین[1])

1-Albert Ainstein

Scanned by CamScanner

گشـــتمان بە بوونەوەرێکـــی داهێنەر دروســـت کراویـــن. یەکەمین دروســـتکراوی هونەری ئێمە ئەوەیە کە لە سینییەک وەک ئامرازێکی مۆســـیقا سوودی لێ وەردەگرین و لە سەر دیوارەکان وێنە دەکێشین و یا بۆ ئەندامانی خێزان و یا بۆ یەکێک لە هەڤاڵان دەستە گوڵێکی مووژدە بەخـــش دەکرین. هەڵبەتـــە ماوەیەکـــی زۆرناخایەنێت کە خەڵکێک، داهێنەرایەتی ئێمە سنوودار دەکەن.

- «دیوار جێگای وێنەکێشان نییە. سینی، تایبەتە بە چێشتخانە نەك بکرێتە ئامێری مۆسیقا وگوڵی مووژدە بەخش، گونجاو نییە بۆ دیاری».

لـــە وانەیـــە داوا لە ئێمـــە بکرێت کە خۆمان بناســـێنین. بەڵام ئەم ســـنووردار بوونە کاریگەری خۆی لە ســـەر ئێمە دەبێت. ئێمە ئیتر ئازادی تەواو بۆ ناســـاندنی ئامادەکاری وداهێنەری خۆمان نییە. ئەو کەســـانە ئەبێ لە دیدی کۆمەڵگا پەســـەند کراو بن و داوا لە ئێمە دەکرێـــت کە لە ســـەر کاغەز، وێنە بکێشـــین و بـــە ئامێری پیانۆ، مۆسیقا بژەنین و گوڵەکانی تایبەت بۆ دیاری ئامادە بکەین. نەک لە حەوشەی قوتابخانە گوڵەکان لێ بکەینەوە و...

بـــە داخەوە، هەموو شـــتێک لێـــرەدا کۆتایی ناهێـــت. لە ئەمریکا هونەرەکانـــی خـــەڵاق و داهێنەر بەهایەکی زۆریان نییە. ســـەرەڕای ئـــەوەش، هونەر و بەرنامەکانی فێر کردنی مۆســـیقا بەشـــێکن لەو بابەتانـــەی کـــە لە بودجـــەی قوتابخانە کەم دەکرێـــت. گەنجەکان هەندێکجار بە دواداچوون بۆ کارێکی باش و جدی لە بواری هونەریدا خۆیـــان لێی دەدزنەوە و هەســـت بـــە نا ئومێدی دەکـــەن. چونکە بۆ ئەم لاوانـــە، ئەرزش وبەهایەکیان پـــێ ڕەوا نابینن. زێدە باری ئـــەوەش داهێنان (خلاقیت) یەکێکە لـــە گرنگترین لایەنەکانی بوونی ئێمـــە و هەرگیز نابێت بەتەواوی لە دەســـت بدەین. پەرتووکەکان و ســـمینارەکانی زۆر، بوونیان هەیە کە یارمەتیدەرن بۆ ئێوە تا لەگەڵ

Scanned by CamScanner

لایەنی داهێنانی خۆتان ئاشنا بن. لێرەدا ئیتر بیر لەوە ناکەمەوە کە زیاتر لەوە قسە بکەم.
هەروەها مەتەڵەکان، یاریەکان و ڕاهێنانەکان، بوونیان هەیە کە نیمچە بازنەی لایەنی ڕاستی مێشک، چالاک دەکات و هەڵبەتە بە هەبوونی ئەنتەرنێت، داهێنانەکان ئاســانتر بووە. گرنگ نییە کە حەزەکانتان چنە؟ بیــرو باوەڕێکی زۆر دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێوە ڕازی بن بە حەز ومەیلەکانتان.

Scanned by CamScanner

هێزێكی ئیبتكاری كرداریتان دروست بكەن

بیر لەو بابەتە بكەنەوە كە ئەگەر ئێوە داهێنان نە تەنیا وەك ئامرازێك كە بوونی هەبێت، بەڵكو وەك ئامرازێك بۆ دۆزینەوەی ڕێگای چارە سەری بزانن، بە ئاسانی دەتوانن تەماشا بكەن كە بە چ شێوەیەك داهێنان لە هەر ئاستێكدا بە كار دەبەن.

داهێنان لە بازرگانی، زانست، ئەندازیاری، بیناسازی و...بوونی هەیە. بە جۆرێكیتر، هەمیشە هەندێك ڕێگا بوونیان هەیە تا كارەكان، كاریگەرتر و جوانتر ئەنجام بدرێن. یەكێك لە باشترین ڕێكارەكانی كرداری بۆ كۆنترۆڵی داهێنانی خۆتان ئەوەیە كە سیناریۆیەكانی جۆراوجۆر لە بەر چاو بگرن و ببینن چۆن دەتوانن كێشەیەك كە ئامراز و سەرچاوەیەكی جۆراوجۆری زۆری هەیە، چارە سەر بكەن. بارودۆخەكان زۆرتر لەوەی كەخەڵك بیری لێدەكەنەوە، لە گۆڕاندان و شایانی سۆزن و بەم هۆیەوەیە كە بە درێژایی ساڵەكان، پێشكەوتنی بەر چاو لە بواری گفتوگۆ و ڕاوێژكاری دروست بووە.

یەكێك لەو كارانەی كە هەڤاڵەكانم ئەنجام دەدەن، كاری تەشكیلاتییە كە بە تەركیز كردن وبە هێزی ووزەكانیانەوە، سەركەوتوون. هەروەك من كە ئەم كارانەم لە بەرامبەر خەڵكیتر ئەنجامم داوە. بابەتەكە ئەوە نییە كە كێشەكانی وەرگرتنی فەرمانبەر لە ناو ببەین و لە گشت كارمەندان داوا بكەین كە زۆرتر خۆیان ماندو بكەن. ئەم ڕێكارە پەیوەستە بە ڕێگا چارەی داهێنان، نەك ئەوەی كە هەردەم بە دوای ئامانجی یەكسانی بن. لە ئابوورییەكی جیهانی و كێبڕكێدا، هەمیشە ئەنجامی كارێكی دووبارەكراوی ئێوە لە ماویەكی درێژ خایەن، سەركەوتن بە دەست ناهێنێت. هەر بەم هۆیەوەیە كە **«تۆ هەنگاو بەرەو سەركەوتن»** گرنگی و تایبەتی خۆی هەیە.

ئـەم نۆ هەنگاوە، ئامرازکەلێکن بۆ برەودان بە داهێنان و گەشـەو پەرەپێدان، لە نێو بیروباوەڕی نوێدا.

وزە لە ناوەندی تەرکیز ونیێڕین، ووزە+یەکگرتن+کات پتانسیول ماکزیوم:

مانای ڕاستەقینەی ووشـــە، ئەوەیە کە ووزە هۆکارێکی گرنگی کات و ســـاتی ئێمەیـــە. ئێمە کۆمەڵێک لـــە کاردانـــەوەی کیمیاوین. لە زانســـتی فیزیکیدا، ووزە، توانای ئەنجامی کاری زاڵ بوونە بە ســـەر ڕێگریەکاندا. بەڵام ئەم ووزەیە ئەو شـــتە نییە کە ئێمە جەختی لێ دەکەینەوە، تەنیا هەســـت پێ دەکەین و زۆربەی کاتەکان لە ووزە، وەک ســـەرچاوەیەکی بە نرخ و بەها یاد دەکەینەوە و هیوا دارین کە بتوانین ووزەیەکی زۆر بۆ خۆمان بە دەست بێنین.
باشـــە، لە جێگای گەڕان بـــە دوای ســـەرچاوەکانی دەرەوە وەک: ڤیتامینەکان، کافائین وە .. لە ڕاستیدا ئێمە دەتوانین لە دەروونەوە، ووزە بە خۆمان ببەخشین.
بۆ ئەوەی کە بزانن چ کەســـێکن، ئەبێ بزانـــن چ هۆکارێکی باش و خراپـــە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ووزە بە ئێوە دەبەخشـــێت. ئەو ووزەیـــەی کە خەڵـــک بە ئێوە دەدات، وئـــەو هەوڵانەی کە ئێوە بۆ گۆڕینی ووزەی ناشـــیاو بە ووزەی باش دەدەن، ڕێگاو چارەنووســـی ئێوە، دەپارێزێت.
کاتێـــک کە ئێـــوە ووزەی باش وگونجاو بەرهـــەم دەهێنن و توانای ئەوەتان هەیە کە هەرچی لـــە بەرهەم و ئەنجامەکەی چێژ وەرگرن، لە گەڵ هەر شـــتێک کە ئەنجامی باشی هەبێت، یەکسان وهەماهەنگ بکەن، لە بوونی خۆتان زۆرترین بەهرەو سوود وەردەگرن.
بیر بکەنەوە کە چۆن ووزەی ئێوە دەتوانێت لە یەک کاتدا بگۆڕێت:
-هەواڵێکی خراپ وەردەگرن، کەســـێک بە شێوەیەکی لووت بەرزانە قسەکانی پڕوو پوچ و ناشیاو بە ئێوە یا بە دۆست و هەڤاڵێکی ئێوە

دەڵێت، لە ناکاو بەرنامەکانتان دەگۆڕدرێت، ئەوەی کە ئێوە چاوەڕێ بوون بە دی ناهێت. هەتا ئەگەر کێشـــەکە کەم بایەخیش بێت وەک ئەوەی کە فنجانی قەهوەکە بێ تام بێت و..

بەم شـــێوەیە بارودۆخی ئێوە لە یەک کات و ساتدا دەتوانێت باشتر بێت.

-پەیوەندییەکی تەلەفۆنی کە ووشـــەو ڕســـتەیەکی خۆشـــی تێدایە وەردەگرن. ڕوو بەڕووی شـــرۆڤەیەکی چـــاوەڕوان نەکراو دەبنەوە، جێگایەکـــی خۆش و پارکێکی خۆش دەدۆزنـــەوە، لە دواترین کاتدا دەگەنە ئەو پاســـەی کـــە چاوەڕوانتان دەکـــرد، ئاهەنگێک کە زۆر حەزتان لێیە لە ڕادیۆ پەخش دەکرێت و...

ئـــەم خاڵە ووردانە بیری لێبکنەوە و یا لە گۆشـــەیەک لە دەفتەری بیرەوەریەکانتان یاداشـــت بکەن تاکو ئەو کاتەی کە کێشـــەیەک بۆ ئێوە دروســـت ببێت و ببێتە هۆی نیگەرانی ئێوە، دەتوانن لە کاتی خۆیدا سوود لەم خاڵانە وەرگرن.

کاتێـــک کە ئامازە بە لیســـتی خۆتان دەکەن، مۆڵـــەت دەدەن کە ئەم کێشـــەیە بۆتان دەبێتە بیرەوەریەک کە ئەم شێوە خراپانە زوو تێدەپەڕن. ئێوە دەتوانن بە حەسانەوەی فیزیکی وزێهنی، هەناسەیەکی قووڵ، ڕێکخستنی ئامانجەکانی کورت خایەن، پمپاژ و سوڕی خوێن و گۆڕینی دیدگا وبۆچوونتان، ووزەی خۆتان بپاڵێون.

ئێوە دەتوانن بە پێچەوانەوە لە ڕووداوەکانی باش و گونجاوی ڕابردوو، جارێکی تر هەســـتەکانی باشـــتان بە کار بێنن و بـــە ڕووداوەکانی ئایندەش ووزە ببەخشـــن. بەڵام لەم کاتەدا، کاتی ڕوو بە ڕوو بوون لـــە گەڵ ووزەکانی خراپ و ناشـــیاو چ کاردانەوەیەک ئەبێ نیشـــان بدەین؟ ئەمە پرسیارێکە کە گشتمان ئەبێ ڕۆژانە وەڵامیان بدەینەوە. سەرەڕای ئەوەش، هەندێک بابەتی بچووک بوونیان هەیە کە دەتوانن

بە یەک چاونوقاندن ئێمە لە ناو ببەن، هەڵبەت ئەگەر مۆڵەتی بدەینێ.

لەم ساڵانەی دوایدا، نە بڕوامان بە خۆ بووە و نە سەرمایەکمان کۆ کردوتەوە ونە بۆ ئامانجەکانمان هەوڵماندا‌وە. لێرەدا بۆچی زوو و بە خێرایی دەست لە توانایەکانمان هەڵگرین؟ تەنیا بە یەک هەڵەی زمانی، دەتوانین بە جۆرێک وەڵام بدەینەوە هەتا ماوەیەکی زۆر، خەمی لێی بخۆین.

Scanned by CamScanner

بە هێزی دان بە خۆداگرتن لە بەرامبەر ووزەکانی خراپ وناشیاو، بەرگری بکەن.

ئێمە لەم پەرتووکەدا لە سەر ناسینی خۆمان و بڕوا بە خۆ بوونمان، لێکدانەوە و وتووێژمان کردووە. ڕەگەزێکیترکە بۆ سەرکەوتن بە درێژایی ژیان، زۆر گرنگە «**هێزی دان بە خۆدا گرتنە و یا زاڵ بوونە بە سەر نەفسی خۆتان**».

ئێوە دەتوانن فێری بن کە بە چ شێوەیەک لە بەرامبەری خەڵک و ئەو بارودۆخەی کە هەیە بە پاڕانەوە و نزا و خۆش ئەخلاقی ڕەفتار بکەن، هەتا وەکو خەڵک هەستەکانی بە هێزی دەروونیتان، بجوڵێنن.

هەروەک کە لە هەڵە وعەیب وشوورەییەکانتان چاوپۆشی دەکەن، بەم شێوەیەش لە ڕەفتار وهەڵەی خەڵکیتر چاو پۆشی بکەن و لە هەڵەکانیان ببورن لە ئەنجامدا ئێوە ئاگادار دەبنەوە کە ئەو خەڵکانە بەرنامەکانی خۆیان هەیە و لەو بڕوایەن کە باشترین کاری خۆیان دەتوانن ئەنجام بدەن.

هەندێک لەو کەسانەی کە وزەی ناشیاو بە ئێوە دەدەن، لە وانەیە خۆیان بە باشی نەناسیبێت. ئەم جۆرە کەسانە نازانن کە ووتە وڕەفتارەکانیان بە چ شێوەیەک، کاریگەر دەبێت لە سەر خەڵکیتر.

کاتێک لە گەڵ کەسێکی ناتەندروست، ویا لە بارودۆخێکی نالەبار ڕوو بە ڕوو دەبنەوە، دەتوانن بە نێڕین و تەرکیزێکی دروست لە سەر ئەو کەسانە، پێویستە بە خاڵە باشەکانیان بیر بکەنەوە. ئێوە دەتوانن ڕەفتار لە کەسێتی جیا بکەنەوە و هەروەها ئەم بابەتە لە بەر چاوتان بێت کە کەسێکی هەستیار، ڕەفتارێکی باش وگونجاو، لە خۆی نیشان نادات و لە ژێر فشار وپاڵەپەستۆی ئێسترێس، کۆنترۆڵی خۆی لە دەست دەدات. بە هەر شێوەیەک بێت و ئەگەر بتانەوێ

پێش ئەنجامدانی هەر کار و کردارێک، ئەبێ پێشـــەکی بیر بکەنەوە تا ڕەفتارتان لە کۆنترۆڵتاندا بێت بە پێچەوانەوە لە وانەیە تووشـــی سەر لێشێوایی ببن ونەزانن بە چ شێوەیەک وەڵامی باش بدەنەوە!!

لە سەرەتادا لە خۆتان بپرسن:

«بە چ شێوەیەك بارودۆخێکی باش دروست بکەم»؟ چ کاردانەوەیەک دەتوانم هەڵبژێـــرم؟ لەوانەیە هەندێکجار ناچار بن لـــە بەرامبەر کاردانەوەکان بەرگری بکەن و پەیڕەوی لە تێبینی وبڕوای کەسێکیتر بکەی.

ووزەی شـــاراوە وناشـــیاو بۆ لای خۆتان ڕامەکێشـــن، نزیکی ئەویش مەبنەوە و دەرفەت وبواریش مەدەن نزیکی ئێوە بێت. لەوانەیە ئێستا لـــەم بارودۆخەدا تواناتان نەبێت، بەڵام دڵنیا بن کە چ دوور ویا نزیک ئەو ووزە ناشیاوە لە دەروونی ئێوە دەر دەکەوێ.

کاتێک کەسـێک شـتێک بە ئێوە دەڵێت کە ئارەزووتان لێ نییە، بە جۆرێک بیر دەکەیەوە کە پەڕۆیەکی کەونی پیســـی منداڵێک بە ئێوە دادراوە، ئێوە لەو بابەتە زۆر تورە دەبن بەڵام باشـــتر وایە کە پشوو درێژ بن و دان بە خۆتان بگرن و لە خۆتان بپرسن کە **«لەم بارودۆخەدا چ کارێك ئەبێ ئەنجام بدەم؟»**

ئەو جۆرە بیر کردنەوە و کردارە ناشـــیاوانە لە خۆتان دوور بکەنەوە و بیخەنـــە ناو ســـەتلی زبڵدان و مۆڵەت نەدەن ئەو کەونە پیســـانە، ڕۆژی خۆشـــی ئێوە لە نـــاو ببات. کاتێک کـــە دەتوانیت لە جێگای بارودۆخێکی توند ونالەبار، دان بە خۆتان بگرن، لێرەدا نەک تەنها لە توانای گۆڕینی بارودۆخەن، بەڵکو دەتوانن هەوڵەکانتان زیاتر بکەن و هەستەکانتان لە ژێر کۆنترۆڵتان بێت.

ئێوە بە ناســـین و هەســـتی قووڵی خۆتان دەزانن کـــە کاردانەوەی ئێـــوە، هەڵبژاردنی ئێوەیە. ئێوە دەتوانن جوێن بدەن و دەنگتان بەرز بکەنەوە وهاوار بکەن.

Scanned by CamScanner

هەندێکجار گۆڕانی بنچینەیی لە ماوەیەکی کورتدا و بە جۆرێکی کاتی ڕوو نادات. بەڵکو پێویستی بە کاتێکی درێژخایەن هەیە تا کو بارودۆخەکان باش بێت، ئێوە خۆتان ئامادەی چاکسازی بن. ئەوە ئێوەن کە دەتوانن لە گەڵ خۆتان و بارودۆخی ئایندەتان و ڕەفتاری باشترتان هەبێت.

ئێوە دەتوانن بە بەکارهێنانی توانایەکانتان لە گۆڕینی وزەی ناشیاو بە ووزەی باش، دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵک دەست خۆشیتان لێبکەن.

ئێوە لە تواناتان هەیە کەبەشێک لە مێشکتان کە تایبەتە بە ئامانجی درێژخایەن، چالاک بکەن و هەروەها ئەوە ئێوەن کە دەتوانن بە سەر کێشەکانتان لە ژیاندا، سەرکەون. هەرچی زۆرتر هەوڵ وکۆشش بکەن و کۆنترۆڵی کاردانەوەکانی غەریزەی خۆتان بە دەست بگرن، هێمنتر دەتوانن نموونەی ڕەفتاری گونجاو، لە خۆتان دروست بکەن.

ئێوە بە وەرگرتنی ڕەوشتێکی باش دەتوانن بیر بکەنەوە وبیرمەندانە ڕەوشتەکان هەڵبژێرن و لە دوایدا دەست بە کارێک بکەن کە ئەم ڕەوشتە ببێتە بەشێک لە دەروونی ئێوە. هەروەک کە بیرو ئەندێشەی گونجاو، بە هێز دەکەن و ووزەکانی ناشیاو لە خۆتان دوور دەکەن، دەتوانن بەئاڕاستە وپێکهاتنەوەی خۆتان لە گەڵ ئامانج و دیدوبۆچوونتان، چێژی زۆرتر وەردەگرن و دەتوانن ووزەی خۆتان لە سەر ئەنجامێکی باش کە بۆ خۆتان وخەڵکیتر دەتانەوێت، تەرکیز بکەن. ئێوە ئەو ووره بەرزەتان تێدایە کە ئەو هەلانەی کە لە ژیانی تایبەتی و لە کارەکانتان دێتە پێش، سوود وەرگرن. کاتێک کە ئێوە زانیاریەکان، هەلەکان و سەرچاوەکان لە گەڵ یەکتر یەکسان وهەماهەنگ دەکەن، ئینجا پەی بە ئامادەباشی توانا بەرزەکانتان دەبەن.

خاڵەکان، ڕێگاکان وبابەتەکانی بە ڕێگادا چوون (انحراف):

کاتێـک کە ئاگادار دەبین بەو شـتانەی کـە بڕوامان پێ هەیە و بە ئەنجام ناگات. زۆر ئاسـانە کە بە سیمبۆڵەکان و ڕەوشتەکانی کۆن، بە تایبەت بە ووزەکانی ناشـیاو پەنا ببەین. هەتا ئەو مرۆڤانەی کە بڕوایەکی بە هێزیان هەیە وکات و ساتی خۆیان لە گەڵ بێ ئاسایشی وبـێ هێزی دەگوزەرێنـن، لێرەدا بۆ ئەوەی ئەو هەسـتانە لە گەڵ هەستێکی پڕ لە سـەرکەوتوویی لە ژێر ڕۆشنایی قەرار بدەن، ئەبێ هەوڵی هەماهەنگیەکی ئاگاهانە، ئەنجام بدەن.

بەرەو پاشەوە مەگەڕێنەوە! بنێرن بە لایەنە باشەکانی ژیان و تەواوی ڕێگا باشـەکان کە دەتوانن پێشکەش بکەن، بیری لێ بکەنەوە. زۆر بە گڕوتین وبێ ترس لە سەر خۆتان وتووێژ بکەن:

«من سەرکەوتوو دەبم چونکە دەمەوێ سەرکەوتن بە دەست بێنم»

ئێسـتا زۆر حەز دەکەم بزانن کە کاتێک سـەرکەوتنەکانی کەسێتی بە سـەرکەوتنەکانی گروپی هان دەدرێن، لە ڕاسـتیدا ڕوو بە ڕووی بارودۆخێکی سـەخت ودژوار دەبنـەوە. یەکێک لە ڕاسـتییەکانی کارەسـاتبار ئەوەیە کە ووزەکانی شـاراوە وناشـیاو، دەتوانن ببنە هـۆی بێ قەراری ونا ئارامی خەڵک، ئـەم جۆرە خەڵکانە لە وانەیە سەبارەت بە خۆیان هەست بە بێ نرخی وبێ توانی بکەن و لە بارەی ئێوەشـەوە، هەست بە ئیرەیی بکەن و هەمیشە هەوڵ دەدەن وورەو ڕوحییەتی ئێوە لە ناو ببەن.

بە درێژایی ساڵەکان کە یاری بەسکێتباڵمان دەکرد، هەردەم هێزێک لـە دەروونمان وەک بـورکان هەڵدەقووڵا کە پێویسـت بوو وورەو ڕوحییەتی تیپەکانیتر کە لە بەرامبەر ئێمەوە ڕاوەسـتابوون، بێ هێز بکەین. کاتێک کە ئەم کارەمان ئەنجام دەدا، ئەو تیپانە پێش ئەوەی

کە هیواو بڕوایان لە دەست بدەن، دیدگای کێبڕکێی خۆیان فەرامۆش دەکرد.

ئێمە لە سەر مۆرە لێدراوەکان و چۆنیەتی تەکەز کردن و یا ڕەد کردنی ئەم مۆرانە، شرۆڤەکاریمان کردووە، زۆر باش بە بیرتان بێنەوە کە مۆرەکان، لە ڕەوشت وجۆرێکیترن بۆ تانەوتەشەر لێدان بە ورە و رۆحییەتی ئێوە.

نەیارەکانتان دەیانەوێ لە گەڵ ئەنگەکان تاقیتان بکەنەوە تا بزانن تا چ ڕادەیەک ئێوە بە هێزن و هەروەها هەندێک لە ئێوە هەموو ڕۆژێ دەکەونە بەر تاقیکردنەوە.

بۆ نموونە ئەگەر ئێوە مرۆڤێکی بەد زمان بن کە هەوڵ بدەن بۆ نەهێشتنی ئەو بەد زمانییە، ئەم کارە بۆتان زۆر سەخت ودژوار دەبێت کە لە گەڵ دەوروبەرتان پەیوەندیتان هەبێت، چونکە ئەوان نە تەنیا بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە هاوکاریتان ناکەن، بەڵکو بە گوتنی ئەم ڕستەیە **«تۆ هەمیشە مرۆڤێکی سەرخۆش ومعتاد وبێهۆش دەمێنییەوە»** و بۆ ئەم بابەتانە فشارێکی توندی دەروونی بۆ ئێوە دروست دەکەن. پێویستە چاودێری ئەو کەسانە بکەن کە هەوڵ دەدەن وورەتان لەناو ببەن، هەوڵ بدەن خۆتان لەو کەسانە بەدوور بگرن، ئەو کەسانە هەڕەشەکارن بۆ سەر ئێوە، هەروەک ئەوانیش، ئێوە بە هەڕەشەکار بۆ سەر خۆیان دەزانن لە وانەیە نەیارەکانتان چۆنیەتی بیرکردنەوەی ئێوە ببەنە ژێر پرسیار، بۆ بێ هێز کردنی بارودۆخی ئێوە و ڕەوزی ئێوە ڕستەو ووشەی ناشیاو بە کار دێنن و دەست دەکەن بە پڕوپاگەندە دژی ئێوە و کەسایەتیتان بۆ خەڵک بە خراپ دەگێڕنەوە و هەوڵ دەدەن ڕێگری لە چالاکییەکانی کۆمەڵایەتی ئێوە بکەن و دا ووورتان بنەنەوە لەو چالاکیانەو هەروەها هەوڵ دەدەن کە لە کارەکانتان سەرکەوتن بە دەست نەهێنن. ئەم جۆرە

کەســانە هەمیشـــە وا بیر دەکەنەوە کە خەڵکی تریش وەک خۆیان شکســت خواردو ببینن بۆیە هەمیشـــە ئامــادەن وهەوڵ دەدەن کە ڕێگــری لە چالاکییەکانی مرۆڤی زانــاو چالاک بکەن و ڕێ نادەن بە ئێوە کە سەرکەوتن بە دەست بێنن.

هەندێکجار، ســەرکەوتن هەل و مۆڵەت بە ئێوە دەدات کە جارێکیتر لەگەڵ کەسانێک کە لە پەیوەندیدان بنرخێنن.

ئێوە بە هۆی کەســانێکەوە لە بازنەیەکدان کــە پارێزگاری لە ئێوە دەکەن، نەک ئەوەی کە کەســایەتیتان بشکێنن و بێ نرختان بکەن. ئێوەلە تەواوی قۆناغەکانی ژیاندا، شایســتەی ڕێز وئێحترامن. لێرەدا ئەگەر ئاگادار بن کە لە گەڵ کەسێک پەیوەندیتان هەبێت کە هەردەم هەوڵدەدات کە هەستێکی خراپتان سەبارەت بە خۆتان هەبێت و ئەو هەوڵانەی کە بۆ پاراســتنی ڕێز وئێحترامی کەسایەتی خۆتان هەیە، پەسەند ناکەن. کاتی ئەوەیە خۆتان لەو پەیوەندیە بە دوور بگرن.

دۆســتەکانتان نیشــانەی ئەرزش وبەهای ئێوەن. بەو شێوەیەی کە خەڵک، بازرگانی بە ڕێگای بەشداربوان وکڕیارەکانی بەراورد دەکەن، ئێوەش کاتێک خۆتان بە نرخ و بەها دەزانن کەلە گەڵ کەســایەتی گــەورەو بە نرخ، چ لە جێگای کار و چ لە ژیانی تایبەتی ئەواندا لە پەیوەندیدا بن.

زۆر سەختە کە بیر و هزری خەڵک لە سەر ئێوە بگۆڕێت. کاتێک کە نەیــارەکان گرنگی بە ئێوە نــادەن و ڕێز وئێحترام بۆ ئێوە دانانێن، لێرەدا لە جێگای ئەوەی کەهەوڵ بدەن خۆتان بە خەڵکیتر بناسێنن، باشتر وایە ووزەکانتان بۆ زێدە بوونی ئەرزش و بەهاکانی دەروونیتان بەکار بێنن.

ئەگەر بەم شــێوەیە بــوو، بەلایەنیکەمەوە ئێــوە پەیوەندیەکانی **دۆســتانەی** خۆتان لە گەڵ کەسانێک دروســت دەکەن کە ئێوە بە

هەڤاڵ و دۆستی خۆیان بزانن و لەکارە سەرکەوتوەکانتان پشتیوانی دەکەن وجێگای مەیل وحەزەکانتـــان لە ناو دڵی خۆیان دەکەنەوە.

ئەو هەڤاڵ و دۆستانە کەسانێکن کە یارمەتی ئێوە دەدەن تا خۆتان خۆش بوێت. کاتێک کە خەڵک دەســت خۆشــیتان لێدەکات و یا لە کاری ئێــوە ڕازی دەبن، ووزەیەکی باش بۆ ئێوە دروســت دەبێت و تەواوی دەرگاکان لە سەر ئێوە دەکرێنەوە.

بەڵام دیدگای شـــاراوە وناشیاو، دەبێتە هۆی دروست بوونی زۆرترین خاڵەکانی ناشـــیاو و زاڵ بوونتان لە ســـەر کۆســـپەکان، سەخت تر دەکات.

هەستێکی باش کە لە بارەی خۆتانەوە هەیە، هەر ئەو هێزەیە کە لە بارودۆخێکی دژواردا هاوکاریتان دەکات و هێز بە ئێوە دەبەخشـــێ و هەست دەکەن کە توانای ئەوەتان هەیە کە لە بەرامبەر دەمەقاڵێیەکانی مرۆڤی ئەم جیهانە کە هەوڵ دەدەدن بارودۆخی ئێوە کۆنترۆڵ بکەن، خۆڕاگر بن و بەرگری لە خۆتان بکەن.

ئێوە ئەبێت تا ئەو جێگایەی کە دەتوانن بەرەو ڕێگای دڵ ودەروونتان بـــزاڤ بکەن. ئەگەر خەڵک هەوڵیاندا لە گـــەڵ ئەنگەکان و لە گەڵ کرداری ئازار هێنەری خۆیان، ئێوە نیگەران بکەن، دیســـاش ناتوانن درک پـــێ بکەن کە بە چ شـــێوەیەک بێنە نـــاو دڵ ودەروونتانەوە.

هـــەردەم لە بیرتان بێت کە هیچ کەســـێک ناتوانێت ڕێگری لە ئێوە بکات و ئێوە لە سەر کارەکانتان ڕابگرێت.

لە ئەنجامدا، ئێوە دەنگی خۆتان کە هەر ئەو ئەنگێزەومەبەستەکەتانە، گوێـــی لێ دەبێت. ئەگەر لە ئامانجەکانی ڕاســـت و دروســـتی خۆت ســـەرکەوتن بە دەست بێنی و هەر کارێک کە بە ئامانج وحەزکردن، ئەنجام بدەی، فشـــار وپاڵەپەســـتۆی خەڵکیتر لە ســـەر ئێوە کەم دەبێت. ئامانجەکانتان ئەو شتانەن کە ئێستا پەیوەندی بە خۆتانەوە

هەیە و داهێنەری ڕێگایەکن کە بەختەوەری ئەبەدی، بە دەست دەهێنن.

ئەم بابەتە یەکێک لە فیلمە جوانەکانی کە زۆر حەزم لێیە بە بیرم دەهێنێتەوە.. «جنی کلی[1]» لە کاتێکدا کە سەیوانێک بە دەستەوە بوو و ستران دەستری و لە بەر باران سەمای دەکرد ودەیگوت: «.. ئەو دەتوانێت نموونەیەکی تەواوی ئەوە بێت کە شێوەیەکی بەختەوەری و کامەرانی دەروونی وای پێ ببەخشێت کە ببێتە قەڵغانێک کە هیچ شتێک کاری تێ ناکات».

1-Gene Kelly

تەرکیز ونێڕین، ڕێگایەک بۆ سەرکەوتن وزاڵ بوون بە سەر خۆتـان

وەک مرۆڤێـــک، ئێمە بە ووزەکان، ئامانجـــەکان و حەزەکانی توند، ڕادەماڵرێین.

«ئۆ هەنگاو بەرەو سەرکەوتن» کە لەم پەرتووکەدا شرۆڤە ولێکدانەوەم کـــردووە ونرخاندنی ئەم خاڵەیە کە ئێوە چ شـــتێک زیاتر لە هەموو شتێک، حەزی لێدەکەن و لە چ بوارێکدا لە باشترینەکانن؟

ئەو خاڵانە بە ئێوە نیشـــان دەدەن کە لە کوێوە ئەبێ زۆرترین ووزە کۆ بکەیەوە؟ کاتێک ئێوە لە ســـەر ئەوشـــتەی کە شارەزایتان هەیە و یا ئەو شـــتەی کە خۆشـــتان دەوێت، لە ســـەر ڕادەوەستن، ئیتر هەوەسپەرتی و حاڵەتی گێژاوی بۆ لاتان ناهێت و هەروەها ڕێگری لە ئێوەش ناکات، لێرەدا ئێوە ئەرکێکی گرنگتان هەیە وناتوانن بە ئاسانی لێی تێپەڕن. کاتێک کە ئێوە لە بەرامبەر چالاکییەکانی کەسێتی ولە کاری خۆئەنگێزی وهێز، بە کار دەبەن، سەرەتاییەکانتان بە جۆرێکی ئۆتۆماتیک، سەرنج ڕاکێش دەبێت. ئیتر بیر لە خۆ دزینەوە ناکەنەوە و تووشـــی لە ڕێ دەرچووون نابن وسەرکەوتنەکانتان لە ناو نابەن. کاتێک کە بە تەوای بەسەرنجەوە، بیر دەکەیتەوە و زاڵ دەبن بە سەر خۆتان، ئەو کاتەیە کە چارە نووسی خۆتان بە دەست دەگرن.

ئێوە بە تەواوی ئازادن.

« دۆزینەوەی ئەوەی کە چ کەسێکن، گەڕانێکی بێ کۆتاییە».

Scanned by CamScanner

ووتەی دوایی:

هەرگیز بۆ گەیشتن بەو پلەوپایەی کە ئێستا هەتانە، دوورنییە.

«مەنسوب بە جۆرج ئەلیوت[1]»

ڕێگایەک کە سـەرکەوتنەکانتان لە ژیانـدا، دابین دەکات، ڕەوەندی گەشە کردنی بەردەوام، پێ دەبەخشێ.
بۆ نموونە، پسپۆڕان و بەڕێوەبەرانی کات و زەمەن، پێشنیار دەکەن، شـەوانە پێش ئەوەی کە جێگای کارەکەتان بە جێ بێڵن، بەرنامەی کاری ڕۆژی دوایتـان ڕێـک بخەن و ئەو پرسـیارە گرنگانەی کە لە خۆتان دەکەن ئەوانەن:
لە (٢٤) کاتژمێری ئایندەی خۆم چ سوودێک وەردەگرم؟ چ کارێک دەتوانم بکەم کە ئەنجامێکی باشی هەبێت؟ چ گۆڕانکاریەکی بچووک دەتوانم دروسـت بکەم کە کاریگەری باشـی هەبێت لە سـەر کاری خێزان، دۆستەکان و کۆمەڵگا؟
لە بیرتان بێت کە ڕێگایەکی درێژ خایەنتان لە پێشە.
«سـەرکەوتن بە فەرمانێکی ڕۆژانە بزانن. هەردەم لە بزاف و گەشە کردندا بن».
دۆزینەوەی ئەوەی کە چ کەسـێکن،گەڕانێکی بێ کۆتاییە و ئێوە ئەو توانایەتان هەیە کە هەر ڕۆژ، گەشە کردنی کەسایەتی خۆتان، زێدە بکەن.
لـە ڕاسـتیدا، یەکێک لە سـەرنج ڕاکێشـترین و هەسـتیار ترین پێشـکەوتنەکانی دەیەکانـی ڕابردوو، زێدە بوونی خانەنشـینەکانە

1- George Eliot

كە بیر لەوە دەكەنەوە دەسـت بـە كاری جۆراوجۆر بدەن و خۆیان خەریكی كارێكی تر بكەن. بابەتی سـەرنج ڕاكێش ئەوەیە كە ئەوان بیر لـە وە دەكەنەوە بە دوای ڕوئیایەكانی ڕابردووی خۆیان بكەون. ئەوان لە ناوەندی قۆناغەكانی خانەنشینی، ژیانێكیتر دروست دەكەن و لەم ڕێگایەشدا، سەركەوتن بە دەست دێنن.

گەرچی ئەم سەردەمە ئەو جەسارەتە ئاساییە، ئەگەر خەڵك، ژیانێكی درێژخایەنتر وتەندروستیتر هەبێت!!

بەڵام بە پێی ووتەیەكی كۆن كە دەڵێت: «هەركیز بۆ گەیشتن بەوەی كە ئێسـتا تێدایی، درەنگ نییە» بۆ نموونە، «ئانا ماری روبرتسۆن موسـز[1]» ژنێك بوو كە تا تەمەنی (٧٠) ساڵی بە كاری كشتوكاڵی خەریك بوو. كاتێك كە لە جەسـتەیدا بـێ هێز بوو و كار كردن لە ناو باخچەی كشتوكاڵی زۆر زەحمەت بوو، ووزەی خۆی لە ڕێگایەكی ترەوە دەبەخشی كە ئەویش خۆ فێر كردن بوو لە وێنە كێشان. لە تەمەنی (٧٦) سـاڵی وەك ناوبانگترین هونەرمەندی ئەمریكایی ناسـرا. ناوبراو وێنەی پارچەیەك لە پـەڕۆ كە زۆر حەزی لێدەكرد، دەكێشـا. ئەم كارە، واتە كاری وێنە كێشـان تـا كاتی مردنی كە تەمەنی گەیشتە (١٠١) ساڵ، بەردەوام بوو.

مـن هیـوادارم ژیانی ئێوش ئەوەندە درێژ بێـت كە بتوانن تەواوی توانایەكانتان بە باشـترین شێوە بەهرەمەند بن و لە هەموو ڕۆژێكی ژیانتان، چێژ و خۆشی ببینن و لە دوایدا بزانن كە «چ كەسێكن؟» چ شـتێكتان حەز لێیە؟ بۆ كوێ دەتوانن بڕۆن؟ و بە چ شـێوەیەك دەگەنە ئەو جێگایەی كە مەبەستتانە؟

«گرنگتر لە هەمووشتێك، من هیوادارم كە سەر كەوتوو بن».

1-Anna Mary Robertson Moss

Scanned by CamScanner

سوپاس وپێزانین:

- گەڕان بە دوای ئەوەی کە «چ کەسێکن» سەفەرێکی بێ کۆتایە.
- «جاندان[1]» دەڵێت: هیچ کەس دوورگەیەکی تەنیا نییە کە دوور بێت لە هەموو کەس.
- من دەمەوێت لەو کەسانەی کە لە کۆ کردنەوە ویاداشت کردنی ئەم تەرح ونەخشەیە، هاوکاری منیان کردووە سوپاسیان بکەم.
-لە هاوکارم «جان میلەر[2]» زۆر سوپاسی دەکەم کە زیاتر لە هەموو کەس هاوکاری منی کردووە .
- لە «لوئیس هی[3]» و «رید تریسی[4]» و «جیل کرامر[5]» و «دانی لویس[6]» بە هۆی پەسەند کردنی بەرپرسیارێتیان، زۆر سوپاسیان دەکەم

و هەروەها زۆر سوپاسی «شاشونا چاو[7]»بۆ هاوکاری لە ڕادەبەدەری خۆی، وەک بەڕێوەبەری پرۆژەی ئەم پەرتووکە دەکەم.

-1-Jon Downe
-2 – Jon Miller
-3-Louise Hay
-4-Reid Tracy
-5-Jill Kramer
-6-Donny Levin
-7-Shashona Chau

Scanned by CamScanner

لە بارەی نووسەرەوە

" ئێستێدمان گراهام Estedman Graham" نووسەری " نۆ" هەنگاوە کە وەک بابەت لە کتێبی"من چ کەسێکم؟" نووسراوەو خاوەنی دوو کتێبی بەناو بانگی ترە بە ناوی" **ئێوە دەتوانن کارێك بکەن کە ئەو کارە ڕوو بدات**" و " لاوەکان دەتوانن ببنە هۆی دروست بوونی ئەو ڕووداوە" ئەم دوو کتێبە، پڕ فرۆشترین کتێبی نیویورک تایمز بووە.

ناو براو پسپۆڕە لە کارەکانی کۆمەڵەی فێر کردن و لە گورەپانی جیهانیدا لە گەڵ ئەنجوومەنی شار، ڕێکخراوەکانی جۆڕاوجۆر و.. گفتوگۆ وڕاوێژ دەکات و هەروەها ناوبراو وەک بەڕێوەبەری گشتی کۆمەڵەی بەڕێوەبەرانی دامەزراوەکانی شیکاگو، کار دەکات.

Who am I ?

نیزامەکانـــی پەروەردە و فێر کـــردن، فێری ئەوەمان ناکەن کە چۆن بیر بکەینەوە؟ ئەوان فێرمان دەکەن کەبە چ شـــێوەیەک وانەکان لە بەر بکەین و ئیمتحان بکەین و ئەو نمرەی کە وەردەگرین، وەک ئەو مۆرەیـــە کە لە ناو چاوانی ئێمـــە دەکوتن و ئێمەش هەر زوو ئەوەی فێر بووینە فەرامۆش دەکەین.

ئـــەم کتێبە بە قەڵەمـــی وتاربێژێکە بە ناوی "ئێســـتێدمان گراهام Estedman Graham" کە هاوکاری ئێوە دەکات کە ژیانتان لە ســـەر بنچینەی ڕوئیا و ئیلهامات دروســـت بکەن و ئامانجی نووسەر ئەوەیە کە وەڵامێک بۆ ئەم پرســـیارە کە" من چ کەســـێکم؟" بدۆزیتەوە و ئەمە دیاریەکە بۆ ئێوە کە ژیانێکی ئامانجدار و بەختەوەر بۆ خۆتان دروست بکەن.

Scanned by CamScanner

لەسەر ئەرکی بەڕێوەبەرایەتی
چاپخانەی ڕۆشنبیری چاپکراوە

نرخ (٥٠٠٠) دینار

چاپخانەی ڕۆشنبیری

Scanned by CamScanner

162 posts · 11.8k followers · 5 following

Promote · Edit profile

پەڕەی فەرمی 📚 کتێبی PDF 📚

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsI...

Hawraman, Slemani, As Sulaymaniyah, Iraq

Ktebi_PDF

Scanned by CamScanner