گەشەپێدان

سەرکەوتن ڕووی لە تۆیە

شڤان ئەحمەد

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: سەرکەوتن ڕووی لە تۆیە
- نووسینی:شڤان ئەحمەد
- هەڵەگری: دانا یاسین
- بابەت: گەشەپێدان
- دیزاین: هونەر عوسمان
- قەبارە:١٤*٢١ سم
- ژمارەی لاپەڕە: ١٠٨ لاپەڕە
- نرخ: ٣٠٠٠ دینار
- نۆبەی چاپ: چاپی یەکەم/٢٠٢٠
- شوێنی چاپ: ناوەندی سارا_ سلێمانی

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان,
ژمارەی سپاردن(   )ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێدراوە

SARA CENTER
BookShop - prenting - cafe

ناوەندی سارا

بۆ چاپ و بلاْوکردنەوە

سلێمانی_بازاڕی ئاوباریك_ نهۆمی دووەم_ بەرامبەر کاسۆمۆڵ

پێشەکی

کاتێک باس لە توانا و کارامەیی مێشکی مرۆڤ دەکرێت مرۆڤ سەری سوڕدەمێنێت لەم ناوەندە گرنگەی جەستە کاتێک ڕا دەمێنیت لە شریتی بۆ ماوەیی ناسراو بە (دی ئێن ئەی) هەست دەکەیت مرۆڤ سەرسوڕهێنەرترین بونەوەری زەویە، لە خۆت دەپرسیت خودایە ئەو هەموو توانایە چیە، چ ئیمپراتۆرێکی گەورە لەسەر زەوییە!

ڕەنگە مرۆڤ تاکە بونەوەرێک بێت کە هەموو کەرەستەکانی سەرکەوتن لە ناخ و جەستە و بونیدا ئامادەیەکی تەواوی هەیە و مرۆڤ بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت هیچ کەموکوڕیەکی نییە کەوایە ئێستا هەستن و هەوڵی سەرکەوتن بدەن لە پێناو خۆتان و دەوربەرتان، وای دەبینم سەرکەوتن و کارکردن یەکێک بێت لە ئەرکەکانی مرۆڤ چونکە تەمبەڵی و خۆ بەدورگرتن لە ئەنجامدانی کار بێزراوە و ڕاکردنە لەو مەبەستە گرنگەی کە مرۆڤی بۆ دروست کراوە.

سەرکەوتن دەشێت پەخشکردنی تواناکانی تۆ بێت بۆ ئەوانی تر، هەوڵدان بێت بۆ باشترکردنی ژیانی ئەوانی تر بەمەش تۆ بێ ئەوەی بزانیت ژیانی خۆتت باشتر کردوە هەروەک جی.پی.واسوانی دەڵێت: ڕۆژێک کە دەستی برایەکتان نەگرتوە یان لە ڕێڕەوی سەختی ژیاندا بارێکتان لەسەر شانی کەس لانەداوە، بێگومان ئەو ڕۆژە ڕۆژێکی لەدەست چوو بووە.

ئەم وتەیە بەســەر مـرۆڤە گەورەکانـدا جێبەجـێ دەبێـت، مرۆڤـی بەرژەوەنـدی خـواز، مرۆڤێـک بـۆ خـۆی دەژی ئەو گەورەیـی پـێ نـابڕدرێ بەداخەوە، هیـوام وایە لەشـەمەندەنەفەری گەورەکـان بـین ئەوانەی ڕۆحێکی گەورەیان هەیە و بۆ باشترکردنی ژیانی ئەوانی تر و خۆیان لە هەوڵن

درەختەکـان میوەی خۆیـان نـاخۆن، هەورەکـان بـاران قـوت نـادەن ئەوەی گەورەکان هەیانە، هەمیشە لە خزمەتی دەوروبەرە.

(تکـایە ئەم ســەر زەویە جێمەهـێڵن هەتـا شـوێن دەسـتی خۆتـانی لەسەر نە نەخشێنن)

شڤان ئەحمەد

٢٠٢٠/٤/١٠

کات وەک پایەیەکی گرنگی سەرکەوتن

بەفیرڕۆدانی کات خراپترە لە مردن، چونکە بەفیرڕۆدانی کات دادەبرێت لە خودا، بەڵام مردن لە دونیا و خەڵکەکەی دات دەبڕێ
ابن القيم

چ تاوانێک گەورەترە لە بەفیرڕۆدانی کات؟ پەندێکی ئینگلیزیە

ئەگەر سەعاتێک لەتەمەنم بە فیرۆ بدەم، وا هەست دەکەم دزیم لە هەموو مرۆڤایەتی کردوە.

لە نێو شاری سەرکەوتووەکان دەبێت شتێک هەبێت کە دانیشتوانی شارەکە هەموویان بە چاوی ڕێزەوە سەیری بکەن و نرخی بزانن، دەبێت ئەو شتە چی بێت؟

تۆ بڵێی پارە بێت؟

نا ڕەنگە جوانی بێت؟

دەشێت پێگەی کۆمەڵایەتی بێت!

بەداخەوە هیچ کام لەوانە وڵامی ڕاست نین، ئەو شتەی هەمووان لە شاری سەرکەوتوەکان ڕێزی دەگرن و نرخی دەزانن **کاتە**، ئەوان هەرگیز کاتت ناچوێنن بە ئاڵتون و بڵێن: کات لە ئاڵتون بەنرخترە، چونکە باوەڕیان وایە کات بە هیچ شتێک بەراوورد ناکرێت.

ئەو ڕۆژەی گەردوون دروست کرا، هەموو بوون ڕێچکەی خۆی وەرگرت و زەوی و مانگ و خۆر و تەواوی هەسارە و ئەستێرەکان دەستیان بە جوڵە کرد ئیتر لەوێوە کات دەستی بە گەشتە دورو درێژەکەی کرد.

تۆش کە یەکەمجار چاوەکانت هەڵهێناو بویتە میوانی ئەم سەر زەمینە ئیتر بژمێری کاتیش بۆ تۆ دەستی بە ژماردن کرد، گرنگترین پێدراوێک بە مرۆڤ کە کاتە هیچ هاوشان و هاوتایەکی نییە، تۆ کە ئێستا ئەم بابەتە دەخوێنیتە هەڵبژاردەی نێوان ملیارەها نەبوی کە وەک تۆ پێشبڕکێی هاتنە بونیان دەکرد بەڵام تۆیان هەڵبژارد و کاتیان پێ بەخشیت.

ئەوەتا خاوەنی ئەم بوونە لەبەر پیرۆزی و گرنگی کات سوێند بە کات دەخوات، وە هەرکاتێکیش خوای گەورە سوێند بە شتێک بخوات

بێگومان ئەو شتە گرنگە وە دەیەوێت سەرنجی بەندەکانی بۆ ئەو شتە ڕابکێشێت.
هەروەها پەیامبەر و پێشەوای سەرکەوتوەکان جەختیان لەسەر گرنگی کات و تەمەن کردۆتەوە و ئاگاداری کردوینەتەوە کە بە باشترین شێوە سودی لێببینین و بە هەدەری نەدەین.
کات وەک هەر شتێکی دیکە خاوەن کۆمەڵێک تایبەتمەندیە و لە شتەکانی دیکەی جیا دەکاتەوە.

تایبەتمەندیەکانی کات:

کات بەنرخترینە: وەک لەسەرەوە ئاماژەمان پێکرد هیچ شتێک نییە هێندەی کات بەنرخ بێت وە بە هیچ شتێکیش بەراورد ناکرێت، گرنگیەکەشی لەوەدایە کە ئێمە بەبێ هیچ بەرامبەرێک ئەم کاتەیان پێ بەخشیوین، بەداخەوە ئێمە هونەر دەنوێنین لە بەفیڕۆدانی.
لێپرسینەوەی کات: مرۆڤ ڕێزی کاتەکانی ناگرێت و بە دروستی مامەڵەی لەگەڵدا ناکات چونکە تا ئێستا کەس دەستگیر نەکراوە لەسەر بەفیڕۆدانی کات، یاخود کەس بە سەرپێچیکاری بە فیڕۆدانی کات سزا نەدراوە ئەمە ڕاستیە وایە؟
بێگومان لە دونیا کەس لێت ناپرسێتەوە و سزاش نادرێیت، بەڵام خودا کە ئەم کاتەی پێبەخشیویت هەروا لە خۆڕا پێی نەبەخشیویت و لەبەرامبەر خزمەت کردن بە خۆت و خەڵکی پێی بەخشیویت، بۆیە ئەگەر بەدروستی مامەڵەی لەگەڵ نەکەیت بە دڵنیایەوە لێپرسینەوەت لەگەڵ دەکات.

کات سنوورداره: بەهیچ کەس نەوتراوە تۆ هەتا هەتایە دەتوانیت لەسەر ئەم زەویە بژیت و مۆڵەتت هەیە، شتی واتان بیستوە؟ نا هەرگیز کەوایە ئەم کاتەی بە ئێمە دراوە سنورێکی هەیە لە ساتەوەختی کۆتایی هاتنی ناتوانین تەنانەت هەناسەیەکی زیادە بدەین.

ئیتر ئەو سنورە (٦٠ساڵە، ٧٠ ساڵە...هتد) دەبێت شتێک بکەین لە نێو ئەم کاتە، کە جێ پەنجەی ئێمە بێت و بە سەرکەوتووی لە نێو تاقیکرنەوەی کات بێینە دەر.

ڕۆژەکانمان یەکسانن: تۆ لە هەر بارو دۆخێکدای هەر پیشەیەکت هەیە و خاوەنی هەر پێگەیەکی کۆمەڵایەتیت ئەوا ڕۆژەکانت لەگەڵ ئەوانی تر یەکسانن، هەموومان وەک یەک، ڕۆژێکی نوێیان پێدەبەخشرێت، بۆ ئەوەی ئەرکەکانیان تێپەڕێنن کەس گلەی و گازندەی ئەوە نەکات کە ڕۆژەکەی ئەو، سەعاتەکانی کەمە و هی ئەوانیتر زیاترە، ناکرێت کەسانێک کە هەمیشە کاتەکانیان بە فیڕۆ دەدەن گلەیی کەمی کات بکەن!

یاخود ئەوانەی ئیش و کاریان زۆرە گلەیی نەبوونی کات دەکەن و پێیان وایە ٢٤ کاتژمێر بۆ ئەوان کەمە.

کات قەرەبوو ناکرێتەوە: ئەگەر چرکە ساتەکانی تەمەنت ڕۆشتن و تێپەڕین کەس هەیە بتوانێت بۆت قەرەبوو بکاتەوە؟ هیچ شتێک هەیە لە بری کات بی بەخشیت و کاتت بۆ قەرەبوو بکاتەوە؟

هەموو شت لەم ژیانە جێگرەوەیەکی هەیە و قەرەبوو دەکرێتەوە بەڵام کات نا.

کات بە خێرایی تێدەپەڕێت: لە تۆ دەپرسم ئێستا کە ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە تەمەنت چەندە؟

١٠ ساڵ پێش ئێستا کەی بوو؟

بیری لێبکەرەوە چەند خێرا تێپەڕی؟

ئەزانی ئێستا کە من و تۆ گفتوگۆ لەسەر کات دەکەین چەند ساڵ بەسەر تەمەنی زەوی تێپەڕیوە؟

سەیرێکی تەمەنی باوکت یان دایکت بکە ببینە چۆن کاتەکانی ژیانی بەخێرایی تێپەڕیوە؟

ئازیزان کات ئەگەر بە باشترین شێوە لێی سود مەند نەبیت و وەک هەلێک تەماشای نەکەیت دەڕوات و هەرگیز ناگەڕێتەوە.

هەر ئەم تایبەتمەندیە شتێکی دیکەمان پێ دەڵێت: کە کات ڕاوەستانی نییە، سەیرکە کاتژمێری سەر دیوارەکەتان چۆن بەسەر ژمارەکاندا تێدەپەڕێت؟

دەزانم دێتە بیرت ئەگەر پاتریەکەی لەکار بکەوێت دەوەستێت! بەڵام ئەمە مانای وەستانی ڕۆژ نییە!

تەمەن و کات چاوەڕێی کەس ناکات شەمەندەفەرێکە و تێدەپەڕێت هەر دەبێت بگاتە وێستگەی کۆتایی.

چ سودێکت بینی لە باس کردنی تایبەتمەندیەکانی کات؟

پێشتر ئەم تایبەتمەندیانەت دەزانی؟

زانینی ئەم ڕاستیانە لەبارەی کاتەوە بیروباوەڕی گۆڕیت؟

من کاتێک بۆ یەکەمجار ئەم تایبەتمەندیانەم بینی بەڕاستی هەڵوێستەیەکم کرد هەستم بەوە کرد کە کات سامانێکی گرنگە و

نابێت بەفیڕۆی بدەین، هیوادارم تۆش بە گرنگیەوە جارێکی تر تایبەتمەندیەکانی کات بخوێنیتەوە.

کات پەیوەندی بە دەروونی تۆوە هەیە

بۆمان دەرکەوت کە کات چ گرنگیەکی بۆ ئێمە هەیە، وە لە ڕێگەی تایبەتمەندیەکانییەوە بڕیاری ئەوەمان دا کە باشتر مامەڵە لەگەڵ کاتدا بکەین، وابزانم ئێستا کاتی ئەوەیە بزانین کات چ کاردانەوەیەکی لەسەر دەرونی ئێمە هەیە، لەم بەشەدا بە پرسیارێک دەست پێدەکەین: ئایا کەسانێک کە خەریکی بە فیڕۆدانی کاتن، وە کەسانێک خەریکن سود لە کاتەکانیان دەبینن ئایا لە ڕووی دەرونییە ئەم دوو کەسایەتیە وەک یەکن؟

ئایا بە هەمان بڕ ئاسودەیی دەرونیان هەیە؟

ئێستا من کە خەریکی نوسینەوەی ئەم بابەتەم لەگەڵ ئەوەی خەریکم ئەزیەت دەکێشم و بەبەردەوامی چاوم لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەرەکەمە وە بیر دەکەمەوە چی بنوسم بەڵام لە هەمان کات دەروونم هەست بە ئاسودەیەکی زۆر دەکات ئەمەیە جیاوازی دەرونی، ئەوە قۆستنەوەی کات و باش مامەڵەکردنە لەگەڵی کە جڵەو گیری دەروونی ئێوە دەکات.

ئەو کەسانەی کاتەکانیان بەوردی بەرنامەڕێژ کردوە هەستێکی ئەرێنیان هەیە و گەشبینن سەبارەت بە داهاتوی خۆیان، لە بەرامبەریشدا کەسانێک کاتەکانیان بەهەدەر دەدەن و ئامانجێکیان نییە هەست بە بێزاری دەکەن و زۆرجار خۆیان بە بێ بەخت و چارە ڕەش دەبینن.

مرۆڤ ڕابردویەکی هەیە تێپەڕیوە و داهاتوویەکی هەیە نادیارە، بەڵام ئێستای وەک دیاریەک لەبەردەستە قۆستنەوەی ئێستا ئەو کارەیە کە ئاسودەمان ئەکات وە تا زیاتر لە ڕووی دورونییەوە ئارام بین کارەکانمان جوانتر و باشتر بەڕێوە دەچن بەڕێوەبردنێکی سەرکەوتوانەی کات جڵەوگیری ژیانتان دەداتە دەستی خۆتان و ئەو دوو دڵی و نا ئارامیەیی هەتانە ناهێڵێت و تێڕامانی ئێوە زیاتر دەکات.

بەڕێوەبردنی کات

یەکێک لەو چەمکانەی کەلە دونیایی ئێستادا گرنگی پێدەدرێت بریتیە لە چەمکی بەڕێوەبردنی کات، بەبێ کارکردن و جێبەجێ کردنی ئەم چەمکە، مەحاڵە بتوانین لە کاروبارەکانماندا سەرکەوتوو بین، کەواتە پێویستە بزانین بەڕێوەبردنی کات چیە؟

بەڕێوەبردنی کات: واتا ڕێک خستن و بەرنامەڕێژیکردنێکی دروست بۆ ئەو کاروبارانەی کە بڕیارە ئەنجامیان بدەیت لە کاتێکی دیاریکراودا.

ڕاهێنەری بە ناوبانگی میسری ئیبراهیم فەقێ لەبارەی چەمکی کاتەوە دەڵێت: بەڕێوە بردنی کات واتا بەڕێوەبردنی خود یان بریتیە لە جۆرێک لە بەڕێوەبردنی تاک بۆ خودی خۆی.

زۆربەمان گلەیی دەکەین کاتمان نییە؟

یاخود فریایی هەموو کاتەکانمان ناکەوین، هەندێکی تر دەڵێن: ئێمە کاتمان هەیە و نازانین چۆن بەڕێوەی بەرین(بەسەری ببەین)

هەموو ئەمانە لە بەڕێوەبردنێکی سەرکەوتوانەدا بەدی دێت.

بۆ ئەوەی کاتەکانت بەباشی بەڕێوەبەریت دەبێت ڕەچاوی چەند خاڵێک بکەیت:

- هەست بە گرنگی کات بکە و لە ناخی خۆتدا پێگەیەکی گرنگی بۆ دابنێ.

- هەمیشە لە ژیاندا ئامانجێک دابنێ و لەپێناوی تێبکۆشە، ئەمە هۆکارێکی کاریگەر دەبێت تا ئەوەی کاتەکانت ڕێکبخەیت.

- بەرنامەڕێژی بۆ ژیانت بکەو، ڕقت لە پلاّنان دانان نەبێتەوە ئەوە بزانە بوونی پلاّن واتا کەمکردنەوەی بڕی هەڵەکردن.

- لیستێک لەکارەکانت ئامادە بکە و بە پێی گرنگیان ڕیزبەندیان بکە، کامیان خزمەت بە کارەکەت یان ئامانجەکەت دەکات لە سەرەوەی لیستەکە دایبنێ.

- ڕەچاوی ئەرک پێ سپاردنی کارا بکە، ڕەنگە بپرسی ئەمەیان چیە؟

ئەرک پێسپاردنی کارا: واتا ڕاپەڕاندنی کارەکانی تۆ لەلایەن کەسانی دیکە بە ئامانجی گەڕاندنەوەی کات و ووزە، بەمەرجێک ئەو کەسەی کارەکەت بۆ ئەنجام دەدات بتوانێت کارەکە ٧٠% بەجوانی ئەنجام بدات.

- بارگونجاوی، لە دانان و ڕێکخستنی کاتەکانت ڕەچاو بکە، ئەمەش بەوە دەبێت بە وردی کار و دەرفەت و کۆسپەکانی بەردەمت، هەروەها ژینگەکەت بەوردی هەڵسەنگێنیت، زۆرێک لە خەڵکی شکست دێنن لە بەڕێوەبردنی کاتدا چونکە خۆیان بەرنامەڕێژیان بۆ کاتەکانیان نەکردووە بەڵکو کەسانی دەوروبەر ئەمەیان بۆ کردوون، ئەوان هیچ کات بە تەواوی لە دۆخ و ژینگەی

خێزانی ئێوە تێناگەن باشتر وایە خۆتان هەستن بە ڕێک خستن و بەڕێوەبردنی کاتەکانتان.

دوایین سنور: بۆ هەرکارێک کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت ماوەیەک دابنێ، ڕۆژێک دیاری بکە وەک دوا دەرفەت بۆ تەواوکردنی ئەو کارە، ئەمە وا دەکات ئێوە خێراتر کارەکانتان ئەنجام بدەن.

زۆرجار بەهۆی نەبوونی دوا سنور کارەکان خاوی و کەمتەرخەمی تێدەکەوێت، هەتا دواساتی ئەنجامدان ئەمەش شپرزەی و دوودڵی دروست دەکات، ڕەنگە ببێتە هۆی تەواونەکردنی ئەو کارە، یاخود تەواویش بکرێت بە نیوە ناچڵی و کەموومورپیەکی زۆرەوە ئەنجام بدرێت.

سودەکانی ڕێك خستنی کات

-ڕێکخستنی کاتەکانت وا دەکات بە کەمترین و کورترین ماوە بەو شتانە بگەیت کە دەتەوێت.

-زیادبوونی توانا و لێهاتویەکانت بە تایبەت لەوکاتانەی کە بەتاڵن.

-کەمکردنەوەی دوو دڵی و نا ئارامی دەروونی.

-کاتێک کارەکانتان و ژیانتان بەرنامەڕێژ دەکەن بە دڵنیایەوە هەڵەکان کەم دەبێتەوە.

-ڕێکخستنی کاتەکانتان وا دەکات بە هەموو کارەکانتان ڕا بگەن و مافی تەواو بە هەموویان بدەن.

-دەتوانن بە دروستی و بە پێی پێویست بخەون یان پشوو بدەن کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە سەرکەوتنەکانتان.

-چارەسەر کردنی کێشەکان بە خێرایی و کەم بوونەوەیان.

-بەڕێوەبردنی کات هاوکاری ئێوە دەکات خەونە گەورەکانتان بەدەست بهێنن بەوەی سەرقاڵ دەبن بەو کارانەی بۆ ئێوە گرنگە.

کات بە فیرۆدەرەکان

ئەگەر ڕۆژێک لە بازرگانییەک زیان بکەین و داهاتی پێویست بەدەست نەهێنین ئیتر وا دەزانین هەموو دونیا کەوتووە بەسەری ئێمەدا، یاخود ئەگەر بڕە پارەیەکمان لێ وون ببێت، هەموو هەوڵی خۆمان دەدەین بۆ ئەوەی بیدۆزینەوە و هەروا بەهەدەر نەچێت، ئەمە ڕاستیەکە بۆ ژیانی هەموومان وایە، بۆ ئەمە دەکەین؟

چونکە پێمان وایە پارە گرنگە بۆ ژیانمان و هەڵسوڕانی کاروبارەکانمان دەزانم هاوڕای لەگەڵم.

ئەی بۆ هەمان خەم ناخۆین لەو کاتانەی کە بە فیرۆدەچن؟

یان ئامادە نین دەست لەو کارانە بەردەین کەکاتەکانمان دەبەن و هیچ سودێکیشیان بۆمان نییە؟

ئەی بیرت چوو لەسەرەوە باسمان کرد کە کات بەنرخترین شتی ئێمەیە؟!

هەندێک جار لە کۆتایی ڕۆژدا بیر دەکەینەوە ئێمە کۆمەڵێک ئەرکمان لەسەر ماوە و ئەنجاممان نەداوە، لەکاتێکدا شتێکی ئەوتۆش نەبووە کە هەموو کاتەکەی بردبێت ئەمە بۆ ڕوودەدات؟

وڵامەکەی دەکەوێتە سەر خودی خۆت دەبێت بیری لێبکەیتەوە، چونکە ئاسان نییە بیدۆزیتەوە کێ دزی لێکردوی!

هەندێک لەو هۆکارانەت نیشان دەدەم کە دەبنە هۆی ئەوەی کاتەکانت تیایاندا بە فیرۆبچێت:

-بۆنە کۆمەڵایەتیەکان یەکێکە لەو هۆکارە دیارانەی کە کاتی ئێمە دەبەن، وە نەبێت کاتێکی کەمیش بێت، ئەمە جگە لەوەی ڕەنگە دوای چەندین ڕۆژ کاریگەریەکەی لەسەرمان بمێنێتەوە، چونکە لە نێو کلتوری ئێمە ڕێزگرتن لەکات بەداخەوە زۆر کاڵە، جا بۆیەش لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان ڕێزگرتن لەکات و نرخەکەی پشت گوێ دەخرێت، بیرم دێت ئاهەنگی بووک کواستنەوە هەبوو چەند ڕۆژ و شەوی خایاندووە، پرسە هەبووە مانگی خایاندووە و خاوەن پرسە بەدرێژایی مانگێک هیچی نەکردووە خزمەتکردنی میوان نەبێت.

گەنجان دەبێت وریایی کاتەکانیان بن و لە بۆنەیەک کە دەزانن بونیان کاریگەریەکی ئەوتۆی نییە، کەمترین بەشداریان هەبێت.

-بوونی هاوڕێ و هاونیشینی نەرێنی کە هەمیشە تێڕوانینێکی هەڵەی بۆ پرسی کات هەیە، هەندێک لەوانە زۆر بە سانایی بانگت دەکەن و دەڵێن: با بڕۆین بە لایەکدا و کاتەکەشمان بکوژین!

بۆیە دەبێت خۆت لەم جۆرە هاوڕێیانە بەدوربگریت، ئەگەر زانیت بەردەوامیت سودی بۆ ئەوان نابێت و خۆشت لێی زیانمەند دەبیت.

-**تۆڕی ئینتەرنێت:** ئەو تۆڕەی لە بری ئەوەی وەک ئامرازێک بێت بۆ پاشەکەوتکردنی کاتەکانمان کەچی بەداخەوە بووتە بکوژێکی ڕاستەقینەی کاتەکانمان، مەحاڵە بتوانین بەبێ زیانێکی کەم لێی بێینە دەر، لەبری ئەوەی ناتەواویەکانمان پڕ بکاتەوە زیاتری دەکات خۆی نا! بەڵکو ئێمەی بەکارهێنەر، بەجۆرێک لە جۆرەکان پێگە و سایتەکان سیاسەتەکانیان بە جۆرێکە ئێمە نەتوانین بە کاتێکی کەم لێیان دەرچین، وە زۆرێک لەو پێگانە مەبەست و ئامانجیانە ئێمە بکێشنە ناو گێژاوێک کە دەرچوون تیایدا مەحاڵ بێت.

- هۆکارەکانی گواستنەوە یەکێکی دیکەیە لە بەفیڕۆدەرانی کات، کاتێک گەشتێک دەکەیت یان لە شارێکەوە دەچیتە شارێکی تر بەهۆی جەنجاڵی بێت، یان هۆکاری گواستنەوەکە، ڕێژەیەکی باشی کاتەکانت بەفیڕۆ دەچێت بۆیە هەوڵبدە سودی لێ ببینیت.

-خاوەخاوکردن: کاتێک کارێک ئەنجام دەدەین دەبینین حەزمان لە ئەنجام دانی نییە، یان دەترسین لە ڕووبەڕوو بونەوەی لەبەر ئەوە خاوە خاو دەکەین و کاتی تەواو بونی کارەکەس درێژ دەبێتەوە و دەبێتە هۆی کاریگەری دروست کردن لەسەر تەواوی ڕۆژەکەمان.

- **ئیش گۆڕین:** هەندێک مرۆڤ سروشتیان وایە ناتوانن لەسەر کارێک بەردەوام بن و لەکارێکەوە دەچنە سەر کارێکی تر بەمەش هەم وزەیان بە فیڕۆ دەچێت هەم کاتەکانیان، چونکە توانای تۆو زیرەکیت لەکارێکەوە بۆ کارێکی تر جیاوازە، ڕەنگە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ هەرکارێک کاتێکی زۆرت بە فیڕۆ بچێت.

-خەوتن لە کاتێکی درەنگی شەو: کاتێک لە درەنگانێکی شەودا دەخەوین بێگومان کاردانەوەی لەسەر ڕۆژی دواتر دەبێت و توشی بێ هێزیمان دەکات، ئەمە جگە لە کەم بوونەوەی تەرکیز، هەروەها درەنگ نوستن کاریگەری دەکاتە سەر سەعاتی بایۆلۆجی و کاردانەوەی خراپ لەسەر تەندروستیت دروست دەکات.

-ئەنجامدانی چەند کارێک لە یەک کاتدا کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توانا و وزەی ئێوە، هەروەها کۆنترۆڵ نەکردنی کارەکان وەک پێویست، ئەمە سەرەڕایی دروست بوونی دوودڵی سەبارەت بەهەر یەکێک لەو کارانە.

ڕاهێنان

یەکێک لە ڕاهێنانە گرنگەکان بۆ ڕێک خستنی کات بریتیە لە دیاریکردنی کارە لە پێشینەکان لەناو ئەو لیستەی کە بڕیارە لە ڕۆژێکدا ئەنجامی بدەن، ئێمە لیستێکی نموونەی لەو کارانە دەنوسین ئێوەش دەتوانن دابەشی بکەن و بەپێی کاریگەریان لەسەر بەرەو پێشچونی کارەکانتان، ڕیزبەندیان بکەن بۆ سەر چوار ئاست، **ئاستەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە:**

١.ئەو کارانەی گرنگن و دەبێت ئەنجامی بدەن.

٢.ئەو کارانەی کە گرنگن بەڵام کاتتان لەبەردەستە بۆ ئەنجامدانی.

٣.ئەو کارانەی کە دەتوانن بە کەسانی دیکەی بسپێرن.

٤.ئاستی چوارەم ئەو شتانەی کاتی ئێوە بەفیڕۆ دەدەن.

کارەکانیش ئەمانەن:

- سەردانی کردنی هاوڕێی قوتابخانە.
- نوسینەوەی ئەرکەکانی قوتابخانە.
- ئەنجامدانی گەشتێکی خێزانی.
- پشکنینی نامەو ئاگادارکردنەوەی ئەکاونتەکانت.
- ئەنجامدانی نوێژەکانت.
- ئامادەکاری بۆ باشتر بەڕێکردنی کارەکانی سبەی.
- گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوڕێکەت.
- ئەنجامدانی وەرزشکردن.
- چوونە سەرکار.
- خوێندنەوەی کتێب.

- هاوکـاریکردنی بـراکەت یـان خوشـکەکەت لە پێـداچوونەوەی وانەکانی.
- دەرچونێک کە پەیوەندی بە کارەکەتانەوە هەیە.
- بازاڕکردن و کڕینی پێویستیەکانی ماڵەوە.

ئەو ڕۆژانەی کە بەســەر ئـێمەدا تێـدەپەڕن نـاگەڕێنەوە و دەبـنە ڕابـردوو، بە هـیچ پاسـاوێک لە دەسـتیان مەدە هەرگیز مەڵێ منـداڵم، هەرزەکارم، گەنجم، پیرم و بەم قسانە کاتە زێڕینەکانت بفەوتێنی.

گەورە بیـر بـکەنەوەو جـێ پەنـجەی خۆتـان لەسـەر ئەم زەویـیە بنەخشێنن.

***

هونەری گوتنی "نا"

دەبێت فێربین بڵێین (نا) ئەگینا (بەڵێ)کانمان ژیانمان قورس دەکەن

هەندێ جار گوتنی (نا) ڕیزگرتنە لە کاتەکانت.

ئەگەر فێرنەبین بڵێین(نا) دەبێت هەر (بەڵێ)بۆ پرۆژەی ئەوانی تر بکەین.

ڕێژەیەک لە سەرکەوتنی ئێوە پەیوەستە بەوەی بۆ پرۆژە و بیرۆکەکانی ئەوانی تر بڵێن (نا)

وشەی (نا، نەخێر، نابێت) بەکارهێنانی قورسە، بەڵام کەسانی سەرکەوتوو دەزانن چۆن بەکاری دەهێنن.

فێربە بڵێیت نا: ئایا دەکرێت لە پێناو زیرەکی کۆمەڵایەتی بەردەوام بەڵێ بۆ پێشنیارەکان بکەیت؟

ئایا دەکرێت میوانداریەکی دۆستانەی ئازیزەکانت ڕەت بکەیتەوە؟

پەیوەندیت پێوە دەکرێت بۆ ئەنجامدانی یارییەک، بەڵام تۆ کاری گرنگترت هەیە، ئایا دەڵێی نا؟

فرمانێکت بە سەرتا دەکرێت دژی ئاکارە مرۆڤیەکانە ئایا دەڵێی نا؟

ئەگەر پارەیەکی زۆریان پێدای لەسەرچاوەیەکی ناڕونەوە، دەڵێی نا بۆ وەرگرتنی؟

وتنی وشەی نا یەکێکە لەو هونەرانەی تەواوی کەسانی سەرکەوتوو جەختیان لەسەری کردۆتەوە و لە چاوپێکەوتن و کتێبەکانیاندا، وەک پایەیەکی گرنگی سەرکەوتن باسیان کردووە ئەوەتا (وارن بارفیت) کە یەکێکە لە دەوڵەمەندترین پیاوانی جیهان، کاتێک پرسیاری سەرکەوتنی لێدەکرێت کە نهێنی سەرکەوتنی چیە؟

لە وەڵامدا دەڵێت: تەنها دەڵێم **نەخێر** بۆ هەرشتێک کە گرنگیە بۆم لە ئێستادا.

وتنی نا سەربەخۆی بە ئێوە دەبەخشێت و ئێوە دەکاتە مرۆڤێکی ئازاد لە بڕیار دان و جوڵەکردن، هەروەها پێگەیەکی بەرز بە ئێوە دەبەخشێت ڕەنگە بڵێی چۆن؟

کاتێک ئێوە بانگهێشت دەکرێن بۆ بۆنەیەک کە شایەن بە پایەیی ئێوە نییە، بەم هۆیەوە ڕەتی دەکەنەوە بێگومان ئەمە ئێوە سەنگینتر دەکات و شکۆتان دەپارێزێت، هەندێک جار ئەگەر نا بەکارنەهێنیت ئەوە ئیستیغلال دەکرێت و توشی سنور بەزاندن و زۆر دۆخی دیکەی ناخۆش دەبیتەوە.

ئەگەر فێر نەبن بڵێن نا ئەوە باجی قورس دەدەن بە ژیانی خۆتان، زۆرێک لەو شتانەی ژیان لێی پەشیمانیت ئەو کارانەن کە دەبوو بڵێیت نا کەچی تۆ بەڵێت بۆ کردن، کۆمەڵگای ئێمە بەجۆرێکە زۆر بە ئەستەم دەتوانی بە بەرامبەرەکەت بڵێی نا.

بۆ نمونە:

لە کۆندا باوکەکان کەسی یەکەمی منداڵەکانیان بوون هەموو بڕیارێکی چارەنوس ساز لەبارەی ئەم منداڵانەوە لەلایەن باوکیانەوە دەدرا، ژن هێنان و شووکردن، ماڵا بنیادنان، وازهێنان یان بەردەوامی لە خوێندن، هەڵبژاردنی کار،...هتد.

زۆرجار منداڵەکان دەبونە قوربانی ئەم بڕیارانە، کوڕەکەی فڵان کچی نەدەویست، بەڵام بە جۆرێک لە جۆرەکان نەیدەتوانی بڵێ نا، دەبوو هەتا کۆتای ژیانی لەگەڵ کەسێک بژیت کە خۆشی ناوێت، ئەم هەموو ئازارە بۆ؟

لە پێناوی چی؟

کچانیش بەهەمان شێوە زۆرجار قوربانی بوونە، چونکە نەیانتوانیوە بڵێن نا.

تۆ کە دەتەوێت لە مەملەکەتی سەرکەوتوەکان نیشتەجێ بیت دەبێت فێری وشەی نا بیت.

وتی نا بۆ یاخی بوون نییە، بۆ تێکدانی ئاوەدانی نییە، بۆ ئەوە نییە لە کۆمەڵگا دابڕێیت و هاوکاریان نەبیت، نەخێر هەرگیز، ئێمە دەڵێن: وتنی نا هونەرە کەواتە دەبێت جوانی تێدابێت، ڕاستگۆی تێدا بێت.

(سوزان نیومان) لە کتێبی (چۆن دەڵێت نا) ئەم بابەتەی بە جوانی ڕونکردۆتەوە و لە کتێبەکەشدا وەک ئاگادار کردنەوەیە ئاماژەی

پێداوە کە نابێت: وشەی نا بە درۆ داپۆشین، یان وەک پاساوێک بەکاری بێنین، چونکە دواتر دەرەنجامێکی پێچەوانەمان دەست دەکەوێت و هەست کرنمان بە درۆ زیاتر ئازارمان دەدات.

کەوتە چۆن بڵێن نا؟

وە لەکام بارودۆخ بڵێین نا؟

وە بۆ چ شتێک نا بەکار نەهێنین؟

چۆن بڵێن نا: دەبێت وشەکە بەو پەڕی ڕێزەوە بوترێت بۆ ئەوەی هەستی بەرامبەر بریندار نەبێت و کەسانی دەوروبەرمان بەهۆی ڕەتکرنەوەکانمان لە دەست نەدەین، چونکە ناکرێت لە پێناو ئامانجەکانت کەسانی دەوروبەرت لە دەست بدەیت، چونکە لە بنەڕەتدا تۆ بۆ ئاسودەی و بەختەوەری ئەوان تێدەکۆشیت.

لە کامە بارودۆخدا بڵێین نا: بۆ ئەوەی کەسایەتی خۆت بپارێزیت و ئەوانی تر لە دەست نەدەیت، هەڵسەنگاندنی تەواو بۆ بارودۆخەکان بکە، ئەگەر لە داواکاریەکان تێنەگەشتی داوا بکە دووبارەی بکەنەوە بۆت، هەمیشە ئەو پرسیارە لە خۆت بکە ئایا کاتی تەواوم هەیە؟ هەتا ئێوە هەڵسەنگاندتان ورد تر بێت "نا" باشتر جێی خۆی دەگرێت، مەهێڵە بکەویتە ژێر کاریگەری هەستەکانت، لەژێر کاریگەری فشار و قسەی بەرامبەر بڕیار مەدە، نا بۆ پاراستنی ئازادی و سەربەخۆی ئێوەیە ئەو تاجە زێڕینە لەدەست مەدەن.

کاتێکیش کەشتی ژیان کونی تێ دەبێت و خەریکە هەمووان نغرۆ دەبن، ژیرانە دەست بکە بە هاوکاریکردنیان و وشەی نا پشتگوێ بخە، چونکە نقوم بوونی کەشتیەکە واتا تیاچونی تۆش، مەهێڵە "نا"

مرۆڤايەتيت ليوەرگريتەوە، بەڵام ئاگاداربە ئەم ڕۆحی هاوكاری كردنەت نەقۆزنەوە بۆ بەكارهێنانی تۆ بۆ ئامانج و مەبەستی دیكە.

هەمیشە كاتی خۆتت خۆش بوێت، كەسانێک دەیانەوێت لە كارەكانت دوا بكەویت و ئەنجامیان نەدەیت بەبێ ئەوەی ئەمە سودێكی بۆ خۆشیان هەبێت، هاوڕێگەلێكت هەیە زۆرجار ڕویداوە بانگیان كردوی، پەیوەندیان پێوە كردوی، پێیان وتویت با بچینە لایەک، شوێنێک، پیاسەیەک بۆ ئەوەی كات بكوژین!

بەڕاستی تۆ دەڵێی: بەڵێ! ڕازی دەبیت گرانترین و گرنگترین سامانی خۆت بە فیڕۆ بدەیت!

لەوەها دۆخێكدا بێ دوودڵی نەخێر بەكاربهێنە، ئەگەر نا دەبیتە بە فیڕۆدەری كات، بەڵام وا تێدەگەی من لەگەڵ خۆشی و دەرچون نەبم؟ نا وابیر مەكەوە، بەڵكو من دەمەوێت تۆ خۆش بژیت، ژیانێكی ڕێک و پێكت هەبێت، بتوانی لە بەرامبەر هەر شتێک ناتەوێت بڵێی نا، لە بەرامبەر كات كوشتنت بڵێی نا، لەبەرامبەر بێ ویژدانی و ناحەقی بڵێی نا، لەبەرامبەر كەسانێک كە بەكارت دێنن بڵێی نا، بڵێ نا بەرامبەر هەر شتێک لە ژیان دوات دەخات و پەشیمانی دەكاتە بەشت، ئەوە بزانە تۆ یەک جار لەم ژیانە دەژیت، ڕۆژەكان كە تێدەپەڕن دووبارە نابنەوە، مەبە خزمەتكاری ئامانجی تاكەكەسی مرۆڤەكان، هەر ئەوەندەی جارێک یان زیاتر گوێڕایەڵ بویت بۆ داواكاریەكانیان ئیتر دەتكەنە خزمەتكار، ئیتر ڕقیان لەوە دەبێتەوە ئامانجت هەبێت، بۆ خۆت بژیت، چاویان بە سەركەوتنەكانت هەڵنایات، هاوكاریت ناكەن و لەگەڵ ئەوەش هەوڵی شكست پێهێنانت دەدەن.

دیسانەوە لەم بابەتە (سوزان نیومان) ئامۆژگاریمان دەکات و پیمان دەڵێت: پێویستە بلێی"نا" بەوانە بەردەوام هاوکاریت کردون، بەڵام ئەوان هیچ هاوکاریەکی تۆ ناکەن لەوکاتەی پێویستت پێیانە.

لەم ژیانەدا زۆر جار بەرکەوتنت دەبێت لەگەڵ ئەم کەسانە، ئەگەر بەردەوام "ئێ و بەڵێ" بکەیت ئەوا وەک نەزانێک لێت دەڕوانن و چەندین ناوناتۆرەی دیکەت بۆ زیاد دەکەن، ئەرک و کاری سەر شانی خۆیان بەتۆ جێبەجێ دەکەن، بەرپرسیارێتی هەڵناگرن و بەرەو خاوبونەوە و تەمبەڵی دەچن بەهۆی هەڵەی تۆوە، دڵنیابە ئەمە ناچێتە چوارچێوەی هاوکاری کردن و یارمەتیدانەوە.

لەو کۆت و زنجیرە خۆت ڕزگاربکە و لێزانانە و بەو پەڕی هۆشیارانەوە بڵێ "نا" بۆ ئەوەی ئێمەش لە شاری سەرکەوتوەکان وەرتگرین و خزمەتی ژیان و مرۆڤایەتی بکەین و ڕێگا تاریکەکان ڕووناک بکەینەوە، بەهەرکەسێک بڵێین کە کاری چیە.

کلیلی هەموو دەرگاکان(خوێندنەوە)

دوو شت داناى مرۆڤ زیاد دەکەن (کتێب) وە ئەو کەسانەی کە پێیان دەگەیت لە ژیاندا

"احمد شوقەیری"

کتێب سەروەتی خەزنکراوی جیهانە، باشترین میراتێکە کە مابێتەوە بۆ نەوە و نەتەوەکانی جیهان هێنری

"دیڤد سرو"

شتێک بنوسە شیاوی خوێندنەوە بێت یان شتێک بکە شیاوی نوسین بێت

"بنیامین فراکلین"

باس باسی کتێبە بەڵام جیاوازتر، هەوڵدەدەین نە زیادەڕۆی بکەین لە باسکردنی نە کەمڕەوی، کتێب شتێکی بێ گیان و کەرەستەیەکی لە مێژینەی بەردەستی مرۆڤە، ئاشتیخواز گرنگی پێدەدات و شەڕانگێز ڕقی لێی دەبێتەوە، بێگیانە بەڵام ژیان جوانتر و زیندووتر دەکاتەوە.

زۆریان وتووە لەبارەی کتێبەوە، هەوڵی من ئەوەیە جیاوازتر قسەی لەسەر بکەم، لەڕێگای چون بەرەو سەرکەوتن بێگومان دەبێت کتێبت پێ بێت، چونکە لە ڕێگای چوون بەرەو سەرکەوتن هەر دەرگایەکی داخراو بێتە ڕێگات کتێب دەیکاتەوە، من زۆر کتێبم خۆش دەوێت، ئەوەش خۆشەویستیەکی کوێرانە نییە، لەبەرئەوەیە چاکەی زۆری هەیە بەسەرمەوە، هەندێ جار بەجۆرێک لە کتێب سودمەند بووم خۆشم بڕوام نەکردوە، کتێب دەتوانێت مرۆڤێکی پەراوێزخراوی دوور لە شارستانییەت و پێشکەوتن، بکاتە سەردار و پێشەوا، لە یەکێک لە دیمەنەکانی فیلمی (ئەو پیاوەی کە ناکۆتای دەزانی) گەنجێکی بەتوانا کە خاوەنی چەندین کتێب و نوسین بوو لە بواری بیرکاریدا بە جلێکی کۆنەوە دەچێتە بەردەم خاوەنکارێک، هەڵبەت کە سەیری دەکات بە جلێکی شڕەوە وەستاوە و نەعلێکی لە پێدایە بە هاوکارەکەی دەڵێت: ئەمەت لەسەر شەقامەکان هێناوە؟

کوڕەکەش بەو پەڕی متمانەوە دەڵێت: ئەوەی دەیبینی ڕەنگە لە پەرداخێکی ئاسایی بچێت، بەڵام دواتر دەبینیت چۆن دەگۆڕێت بە ئەڵماس.

دواتر ئەم گەنجە دەبێتە ئەستێرەیەکی درەوشاوە لە زانکۆکانی بەریتانیا.

بەڵێ خوێندنەوە و نوسین و کتێب دەتوانێت ئێوە بکاتە ئەڵماس لە بری پەراوێز خستن، بدرەوشێنەوە، سوپاسگوزاری دەوێت کە بە هۆکارێکی ئاوا هەرزان دەتوانین خۆمان پێبگەیەنین.

زۆرجار بەر گوێت دەکەوێت خەڵکی لە گرنگی کتێب دەدوێن، چەندین گروپ و ڕێکخراو هەن کار لەسەر بە کلتورکردنی خوێندنەوە دەکەن، تۆ بڵێی سودی کتێب خوێندنەوە چی بێت؟

ئایا کتێب دەتوانێت چی بگۆڕێت؟

ئەگەر من دەست بەخوێندنەوە بکەم، دەتوانم بەهۆیەوە پێش بکەوم؟ کتێب چ کاریگەریەک لەسەر پیشەکەم دروست دەکات؟

ئایا کتێب دەتوانێت، سەرچاوەی پارە پەیداکردن بۆمن بدۆزێتەوە؟

دەیان و سەدان پرسیار کە بە مێشکی تۆدا دێت لەبارەی کتێبەوە، هەوڵدەدەین وەڵامەکەیتان بۆ وەرگرین، لە ڕێگەی باسکردنی سودەکانی کتێبەوە.

سودەکانی کتێب و خوێندنەوە

پێم خۆشە لە باسکردنی سودەکانی کتێب و خوێندنەوەی کتێب، لەکۆتایی هەر سودێک ووتەیەک یان چەند ووتەیەکی ناوداران بەنمونە بهێنمەوە هەم بۆ سود وەرگرتن، وە چێژبەخش کردنی خوێندنەوەی ئێوە.

١.کتێب هۆکارێکە بۆ ناسینی خودی مرۆڤ خۆی، پێت سەیر نەبێت کە کتێب خۆتت پێدەناسێنێت، شۆڕ دەبێتەوە بۆ ناوناخت، خاڵی بەهێز و لاوازت دیاری دەکات، پێت دەڵێت کە ئاستی تۆ لە زانست و زانیاری چەندێکە، کامانەن توانا و لێهاتویەکانت، کۆمەڵێک خوو و

ڕەفتارت بۆ دەگۆڕێت، وات لێدەکات لە خۆت ڕامێنیت و بیر لەچەند ساڵی تێپەڕیوت بکەیتەوە، کە چۆن گوزەرانت و دەتەوێت لە داهاتودا چی بکەیت؟

(هێلین هایس) کە هونەرمەندێکی ئەمریکیە دەڵێت: دایک و باوکت فێری خۆشەویستیت دەکەن، فێرت دەکەن چۆن هەنگاو بنێیت پێش هەنگاوێکی تر، بەڵام کاتێک کتێب دەکەیتەوە، هەست دەکەیت خاوەن باڵیت.

ئەوەی کتێب لەناو خودی خۆتدا دەیچێنێت هیچ شتێکی تر ئەوەت بۆ ناکا، ئەوەی لە کتێبەوە فێری دەبیت لە هیچ قوتابخانەو زانکۆیەک فێرت ناکەن.

٢.کتێب زانیاریەکانی ئێوە فراوان دەکات لە هەر بوارێک کە دەتانەوێت، هەرکار و پیشەیەکتان هەیە دەتوانن بەهۆی خوێندنەوەی کتێبەوە خۆتان بەرەو پێش بەرن تیایدا و سنوری زانیاریەکانتان بەرفراوان بکەن، هۆکارە بۆ کردنەوەی مێشکی مرۆڤ و بەچالاک هێشتنەوەی، وە بەدڵنیایی کتێب تۆ دەکاتە کەسێکی پێشکەوتوو، ئاستی تۆ بەجۆرێک پێش دەخات کە خۆشت بە گوڕ و تینێکی جیاوازەوە دەست بە ژیان دەکەیەتەوە، هەست دەکەیت تۆش کەسێکی کاریگەری لەم جیهانەدا.

ئەوەتا (ئەمین مەعلوف) دەڵێت: ئەگەر چل کتێب بخوێنیتەوە لەماوەی بیست ساڵ بەڵام بە خوێندنەوەیەکی کاریگەر ئەوا تۆ لەتواناتدا دەبێت ڕوبەڕوی جیهان بوەستیتەوە.

٣.خوێندنەوە تۆ هۆشیار دەکاتەوە، ئەو کاتەی خەوتویت و لە بەیانییەکی زوودا لەپاش داخران بۆ ماوەی چەند کاتژمێر و مانەوە

لە تاریکی جارێکی تر چاوەکانت بە دونیا شاد دەبێتەوە و ڕوناکی دەبینیت، خوێندنەوەش هەمان ڕۆڵ دەبینێت، بەڵی تۆ لە دونیایی تاریک و خەوی قوڵ دەهێنێتە دەر و هۆشیارت دەکاتەوە، تۆ دەکاتە مرۆڤێک کە ئاگادار و خاوەن بڕیار، لەبری ئەوەی بەشێک بیت لە بیرکرنەوەی خەڵک خۆت دەبیتە خاوەن بیرکردنەوە، لەبری ئەوەی خزمەتی ئامانجی ئەوانی تر بکەیت دەبیتە خاوەن ئامانجی خۆت، مرۆڤێکی هەڵخەڵەتێنراو و دەستەمۆکراو نابیت، تۆ دەبیتە مرۆڤێکی ئازاد و سەربەخۆ، بەڵێ کتێب دەبێت مرۆڤ ڕزگار بکات لە بێ ئاگای، بەرەو جیهانە باڵاکەی هۆشیاری بەرێت.

بۆچوونی (براد بێری) لەبارەی گرنگی کتێب و ڕۆڵی لە هۆشیاری دەڵێت: پێویست ناکا بۆ لەناوبردنی شارستانییەتێک کتێبەکان بسوتێنیت، تەنها قەدەغەی بکەو مەهێڵە بخوێننەوە.

٤.کتێب ئاسودە بەخشە، کتێب لەتوانایدا هەیە ئارامیمان پێببەخشێت، ئەگەر خەم و پەژاریەکت هەیە، مەڵێ کەی کاتی کتێب خوێندنەوەیە، بەڵێ ساتە دژوارەکان سات گەلی خوێندنەوەن چونکە ئارامتان دەکەنەوە، دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە، کتێب خوێندنەوە یەکێکە لە ڕێگاکان بۆ ئارامکردنەوەی دڵ و دەرون، تۆ سەیری کتێبێکی وەک قورئان بکە بێباوەڕ و باوەڕدارێک بە خوێندنەوەی ئارامیان بۆ دێت لەناخەوە هەست بەهێز دەکەن.

وە (مۆنتسیکۆ) دەڵێت: خۆشەویستی خوێندنەوە بریتیە لەگۆڕینی کاتژمێرێک لە دڵتەنگی بۆ خۆشی و چێژ.

کتێب تۆ دەباتە نێو ئەو دونیایەی کە نوسەر لێی دەدوێت ئیتر تۆ دەرفەتی بیرکرنەوەت نابێت لە نیگەرانییەکانی خۆت، دادەبڕێیت لە هەموو شتێک سەرنجت چڕدەبێتەوە لەسەر بابەتی کتێبەکە.

وە (شۆپنهاوەر) ئەمە زیاتر ڕوون دەکاتەوە و دەڵێت: هەرگیز بەناو نارەحەتیەکدا تێپەڕ نەبومە، کە نەتوانرێت بە کاتژمێرێک خوێندنەوە تێنەپەڕێنرێت.

هەر لەم بارەیەوە (عبدالله جەعیسن) دەڵێت: ئەگەر دەتەوێت مرۆڤێک بەختەوەر بکەیت، ئەوە خوێندنەوەی لاخۆشەویست بکە.

٥. کتێب تۆ لەژێر دەستەی و بچوکی دەپارێزێت بۆ هەتا هەتایە دەبیتە بەندەیەکی ئازاد، کۆت و زنجیرەکانی بیرت دەکاتەوە، تۆ ڕزگار دەکات لە بەندایەتی ئارەزوەکانت، لەبەندایەتی کردنی مرۆڤەکان، ئای چ ئازادیەکت پێ دەبەخشێت، بیردەکەنەوە و بڕیار دەدەن، بە ئازادی دێن و دەچن، شوێن قەرەباڵەغی و بیری کەس ناکەون، خۆتان لێکدانەوە بۆ بارودۆخ دەکەن و هەڵیدەسەنگێنن، هەندی جار کەسانی نەخوێندەوار دەبینم، یان کەسانێک کە ناخوێننەوە چۆن بونەتە یاریەکی بێزراو بەدەست ڕاگەیاندن، یان کەسانی دیکە، یان بونەتە قوربانی بیروبۆچونی ئەوانی تر، هەزاران سوپاسی خودا دەکەم، حەز دەکەم یەک بەیەکی کتێبەکانم ماچ بکەم.

بۆ پشت ڕاستکردنەوەی ئەم وتانە، وتەیەکی (فریدریک دۆگلاس) دەهێنینەوە کە دەڵێت: تەنها بەهۆی ئەوەی فێری خوێندنەوە بویت، ئەوا بۆ هەتا هەتایە ئازاد دەبیت.

٦.دەرفەتەکانی ژیان لەنێو پەڕەی کتێبەکاندایە، ژیان بەخێرای تێدەپەڕێت، وای نابینم هیچ کەس بەچاوەڕوانی دەرفەتی بۆ هاتبێتە

بەردەرگا ئەوە کتێبە دەرفەتەکانتان نیشان دەدات، ڕۆژێک نوسینی یەکێک لە هاوڕێکانم بینی کە لەبارەی کتێبەوە نوسیبوی، ئەو پزیشکی دەرونی بوو، باسی لەوە دەکرد چۆن ئەوەی کتێب بۆی کردوە بڕوانامەکانی بۆی نەکردوە، باسی چەندین هەلی کاری دەکرد کە بەهۆی ئەوەی زانیاری و کتێبی هەبوە لەو بوارە وەرگیراوە.

کێ ناڵێ پەڕەی کتێبێک گرێ کوێرەی ژیانتان ناکاتەوە، مرۆڤێکی خاوەن پیشەت لێ دەرناچێ، وشەکان بەکەم سەیرمەکەن، دەتوانێت ژیانتان بگۆڕێت و ئێوە بکاتە خاوەن ئەوەی کە دەتانەوێت.

(ئۆرهان پامۆک)ی نوسەر ئەم وێنەیەمان بەگەورەی نیشان دەدات و دەڵێت: ڕۆژێک لە ڕۆژان کتێبم خوێندەوە و تەواوی ژیانم گۆڕا.

٧.خوێندنەوە سود بینینە لە ئەزمون و بیروباوەڕێک کە نوسەران یان دانەرانی کتێب پێوەی ماندوو بون و کاتی خۆیان تێدا بەسەر بردوە، گیان فیدایییان تێداکردوە و بۆتۆیان ئامادەکردوە، ڕەنگە نوسەرێک بۆ ئامادەکردنی کتێبێک چەندین ساڵی بوێت، چەندین کتێب بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت بنوسێت، کەسانێک هەن دونیا بینیان لە ئێمە فراوانترە، جوانتر بۆ ژیان دەڕوانێت.

٨.پێشکەوتنی هەر میللەتێک بەندەبەوەی تاکەکانی تا چەند هاوڕێی کتێبن، ئایا میللەتێک هەیە لەسەر ئەم گۆی زەویە گرنگی بە خوێندنەوە و کتێب نەدابێت و لە لوتکەی پێشکەوتن بێت؟

ئایا کەسانی ناودار و سەرکەوتوو پشتیان لە کتێب کرد بۆیە سەرکەوتن، یان هاوڕێی کتێب بوون؟

هەرچی وڵاتانی پێشکەوتوی جیهان هەیە، ڕێژەی کتێب خوێندنەوەی تێدا بەرزە، بە پێچەوانەشەوە ئەو وڵاتانەی کە

دواکەوتـــون ڕێژەیەکـــی ئێجگـــار کەم لە دانیشـــتوانەکەی کتێـــب دەخوێننەوە.

بۆ ڕاستی و دروستی ئەم بابەتەش دەتوانن سـەیری داتـاو ئامـاری وڵاتان بکەن، کە ساڵانە لە ڕۆژی جیهانی کتێبدا بڵاودەکرێتەوە.

بەربەستەکانی بەردەم خوێندنەوە چین؟

هەر کـارو چـالاکیەک کە مـرۆڤ دەسـتی بـۆ دەبـات، کۆمەڵێـک بەربەسـت و کۆسـپی بـۆ دروسـت دەبێـت و نـاهێڵن کارەکانـت یـان چالاکیەکانت بەباشترین شێوە ئەنجام بدەیت، جا هەنگاوی یەکەم بۆ زاڵ بوون بەسـەر ئەم بەربەستانە ناسینیانە، بەربەستەکان دیاری بکە بۆ تێپەڕاندنیان.

١.**بەکلتـور نەکردنـی نەخوێنـدنەوە:** یەکەم ئاسـتەنگ و بەربەسـت لەبەردەم خوێندنەوە ئەوەیە کە نەمانتوانیوە خوێندنەوە بکەینە کلتور، گرنگیەکـی ئەوتۆمـان پێـی نەداوە، ئەمەش دەگەڕێـتەوە بـۆ جـۆری پەروەردەکردنمـــان و ڕادەی پێشـــکەوتوی کەرتـــی ڕۆشـــنبیری و پەروەردەییمان، کەمترین ڕێژە لەدایکان و باوکان گرنگی بەوە دەدەن منداڵەکانیان بخوێننەوە و کتێبیان خۆش بوێت، کەدایک و باوک چەند جـار بەبەرچـاوی منداڵەکانیانەوە کتێب نەخـوێننەوە منداڵەکان چۆن ئەو هەستەیان بۆ دروست دەبێت!

ئەگەر خوێندنەوە بەشێک نەبێت لە ژیانی ڕۆژانەی خێزانێک، ئەوا بە ئەگەری زۆرەوە منداڵەکانیش ناخوێننەوە، وەک چۆن ساردکەرەو و هیتەرو تەلەفزیۆن و ئامێری جلشتن لە ماڵەکانمان بوەتە پێویستی

و بونی هەیە، با هەمان کرداریشمان لەگەڵ کتێبخانە هەبێت و بیکەینە یەکێک لە پێویستیەکان.

٢.**نەبونی کات:** زۆرجار خوێنەر نەبونی کات وەک بەربەستێک سەیر دەکات، لەکاتێکدا لە هەموو جیهان هەموو مرۆڤێک وەک یەک کاتی هەیە و زۆریک لە تاکەکان لە ئێمە ئەرکیان زیاترەو کارەکانیان گرنگترە، بەڵام ئەمە نەبوەتە ڕێگر لەبەردەم خوێندنەوە و کات تەرخان کردن بۆخوێندنەوە.

٣.**هەندێکجار خوێنەر نەبونی خەرجی بۆ کڕینی کتێب وەک هۆکار و کۆسپ لەبەردەم خوێندنەوە لەقەڵەم دەدات،** لەکاتێکدا لای هەمووان ئاشکرایە زۆرجار ئێمە پارە بە شت گەلێک دەدەین کە هیچ پێویست نییە، دەتوانین ئەمە بگۆڕین و پارەکانمان بدەین بە کتێب، وە ئێستا کتێبخانە گشتیەکان هەن کە دەتوانین بێ بەرامبەر کتێب دەستەبەر بکەین، یاخود کتێبە ئەلیکترۆنییەکان ئێستا زۆربەیان لە سایت و ماڵپەڕەکان بەردەستن دەتوانین سودی لێ ببینین.

٤.**نەبوونی حەز بۆ گۆڕانکاری:** تاکی ئێمە حەزێکی قوڵا لە ناخیدا نییە بۆ خوێندنەوە، ئەم نەبونییەش تاکەکانی سست کردوە لە خوێندنەوە، چونکە گۆڕانکاری ئەگەر ڕووبدات ئەوە بە دڵنیایەوە کتێب زۆرترین پشکی بەردەکەوێت.

٥.**تێڕوانینی نەرێنی:** خەڵکی وا بیر دەکەنەوە کتێب هیچ سودێکی بۆ تاک و کۆمەڵ نییە، کتێب ناتوانێ کۆمەڵگا بگۆڕێت و خوە خراپەکان کۆتای پێ بێنێت، زۆرجار کە گەنجێک کتێبێک بەدەستەوە دەگرێت و دەیخوێنێتەوە دەوروبەرەکەی گاڵتەی پێدەکەن، زۆرجار دەڵێن: خۆ کتێب سێو و پرتەقاڵ ناگرێت!

چۆن کتێب بکەمە هاوڕێم؟

١.**هەست بە گرنگیەکەی بکە:** هەرکات هەستت کرد خوێندنەوە گرنگە بۆ ژیانت، بۆ پێشکەوتنت ئەوکات خوێندنەوە دەبێتە خوو، ئەو کات تەمبەڵی و سستی بەلاوە دەنێی و بەدوای کتێب دەکەوێت، خەڵکی دوای ئاڵتون و پارە کەوتون چونکە هەستیان بە گرنگیەکەی کردوە، هیلاک دەبن، هەندێ جار لە پێناویدا ماڵ و منداڵ پشتگوێ دەخەن، تەمەنی تێدا بەفیڕۆدەدەن بەڵام هەمان شت بۆ کتێب ناکەن، کە بەبڕوای من کتێب هیچی کەمتر نییە لە ئاڵتون و گەوهەرەکانی تر.

٢.دەمەوێت لە خاڵی دووەم چەند پرسیارێک لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی لە ئێستاوە کتێب بکەیتە هاوڕێت.

چۆن هەتا ئێستا دەستت بۆ کتێب نەبردوە کە هۆکاری هۆشمەندیتە؟

چۆن شتێک ناکەیت بەهاوڕێت کە خیانەتت لێ ناکا؟ فێڵت لێ ناکا، گاڵتەت پێ ناکا؟

چۆنە کە هاوڕێیەتی مامۆستایەک ناکەیت فێرت دەکا؟!

حەزت لە گەشت نییە لە شارستانییەتێکەوە بۆ یەکێکی دیکە؟

ناتەوێ دانیشت و گوێ لە هەزاران حەکیمی باشور و باکوور، ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا بگریت؟

پشت دەکەیت لەو ئامرازەی بۆ پێشکەوتنی تۆ لە چاوەڕوانییە؟

هاودەمی کاتی تەنیایی، دڵنەوایکەری کاتی دڵتەنگی، بەشداریکەری کاتی شادی، بیربکەرەوە خوێنەری خۆشەویست.

٣.هەر ئامانجێکت هەیە لەم ژیانەدا دەزانیت کتێب باشترین خزمەتکاری ئامانجەکانە، من دەمەوێت ببمە مامۆستایەکی پێشەنگ،

تۆ دەتەوێت ببیتە پزیشکێکی لێهاتوو، خاتونێک دەیەوێت دایکێکی پەروەردەکار بێت...هتد بەڵێ کتێب دەتوانێت ئەوە بەدی بێنێت کە لەهزری ئێوەدایە.

٤.ئەو کتێبە بخوێنەوە کە خۆت پێت خۆشە، چیرۆک، ڕۆمان، ئاینی، مێژوو، زانیاری، مەتەڵ، پەند، ووتە...هتد

ناکرێ حەزت لە خوێندنەوە نەبێت و لە کتێبێکی چەند هەزار پەڕەیەوە دەست پێ بکەیت، ئەمە هەم بێزارت دەکات، وە ساردت دەکاتەوە لەخوێندنەوە.

٥.سەردانی کتێبخانەکانی شار بکە و چاوێک بگێڕە بەنێو ناونیشانەکان، با بەرکەوتنت لەگەڵ کتێبەکان هەبێت، ببینە چ چێژێکی هەیە، بەشداربە و بڕۆ ئەو پێشانگایانەی کە دەکرێنەوە، هەستێکی خۆشت بۆ دروست دەبێت.

٦.هاوڕێیەکی خوێنەر دەست نیشان بکە و لەگەڵیا ڕاوێژ بکە و باسی ئەو کتێب و پەرەگرافانە بکە کە دەیخوێنیتەوە، دانیشتنەکان و گفتوگۆکانت لەگەڵ خوێنەرێکی دیکە هاوکاریت دەکات کتێبت خۆش بوێت.

٧.هەر ئەوەندەی خۆشەویستی کتێب چووە دڵتەوە، یەکسەر بڕیاری ئەوە بدە کتێبخانەیەک دروست بکەیت، بۆ ئەوەی هەرکات کتێبخانەکەت بینی هەستی ئەوەت لا دروست بێت ئەمانە کتێبن بۆ خوێندنەوە نەک بۆ جوانی، کتێبخانەکەت لەشوێنێکی دیار و بەرچاو دابنێ بۆ ئەوەی دەست پێ ڕاگەشتنی قورس نەبێت.

چۆن کتێبێکی باش هەڵبژێرم؟

بۆ ئەوەی کتێبێکی باش هەڵبژێریت دەبێت ئەوە بزانیت کە خۆت چیت پێویستە، ژیانی تۆ لە کوێدا بۆشایی تێدایە؟ ئەو شتانە چین دەبێت بیزانیت و شارەزایت تێدا هەبێت کەچی تۆ سەرچاوەی پێویستت لەوبارەیەوە نییە؟

ئێستا دەزگاکانی چاپکردنی کتێب تاڕادەیەک خۆیان یەکلاکردۆتەوە کە لە چ بوارێکدا خزمەت بکەن و سیایەتی خۆیان جێبەجێ دەکەن، بۆ نمونە کاتێک دەتەوێت کتێبێکی پەروەردەیی بەدەست بخەیت یەکسەر پێت دەڵێن فلان دەزگا لەبواری پەروەردە کتێبی باشی هەیە، یان ئاینی، سیاسی، مێژوی، گەشەپێدانی مرۆیی...هتد.

دواتر کتێب کە بەرهەمی بیروهۆشی مرۆڤە و مرۆڤ نوسیویەتی ئاسایە باش و خراپی هەبێت، بۆیە خوێنەر دەبێت بزانێت کتێبی کام نوسەر دەخوێنێتەوە، بەڵێ نوسەر هەیە بە ئەنقەست بێ یان لەنەزانی خوێنەر بخاتە دۆخێکەوە نەتوانێ بە ئاسانی لێی بێتە دەرو سەرگەردان دەبێت، دەزگای وا هەیە هێندە گرنگی بە کوالێتی و ناوەڕۆک نادات و ئامانجێکی بازرگانی یان هەر ئامانجێکی تر کە خزمەت بە خوێنەر ناکات، کەواتە وا باشە هاوڕێیەکی خوێنەری متمانە پێکراوت هەبێت بۆ ئەوەی ڕاوێژی لەگەڵ بکەیت، بۆ دەست نیشان کردنی کتێبە باشەکان، چونکە ڕاوێژکردن بەم هاوڕێیە هەم کاتت بۆ دەگەڕێنێتەوە، هەم هاوکارت دەبێت لە بەدەستهێنانی کتێبی باش.

ڕەنگە ڕۆژێک لە ڕۆژان بەبەرگی کتێب بڕیاری کڕینیت دابێت، یاخود بە پێڕستەکەی، یاخود بە پەرەگرافێک کە لەناکاو چاوت

کەوتۆتە سەری، بڕیار دان لەسەر ئەو کتێبەی هەڵیدەبژێریت هیچ کات ناکەوێتە سەر جوانی یان ناشرینی بەرگەکەی یاخود ئەو ناونیشانەی کە بەزەقی دەنوسرێت بۆ؟

ئەی دەکەوێتە سەر چی؟

چونکە ناونیشان یان جوانی بەرگەکەی هیچ لەناوەڕۆک ناگۆڕێت و ئێمەش ناوەڕۆک دەخوێنینەوە، مەرج نییە هەر کتێبێک ناو نیشانێکی جوان و بەرگێکی جوانی هەبوو ئیتر کتێبێکی خراپ بێت نەخێر بەڵکو ئەوە ڕاستیەک بوو دەبوو خوێنەر بیزانێت.

کەوایە بە چاکی بزانە ئەو دەزگایە کامەیە کە تۆ کتێبی لێدەکڕیت، لە چ بوارێک کتێبت دەوێت هەتا بەدروستی هەڵبژاردنەکەت ئەنجام بدەیت، دواتر ئەو نوسەرانە کامانەن کە لەو بوارە نوسینیان هەیە، کامیان بەجوانی لەسەر ئەو بابەتەیان نوسیوە و دەتوانم سودی لێ ببینم، دواتر سەیری پێڕست و پێشەکی بابەتەکان دەکەم، زۆرجار ئەوە ڕوو دەدات پێڕست و ناوی کتێب سەرنج ڕاکێشە، بەڵام ناوەڕۆک وانییە بۆیە پێمان باشە لەکاتی کڕینی کتێب ورد هەڵسەنگاندن بکەیت، ڕەنگە کەسێک بڵێ بۆ وا وردی دەکەیتەوە؟

زۆرباشە بۆیە وا بۆت ورد دەکەمەوە چونکە خۆم زیانم کردوە لەکڕینی کتێبی هەندێ دەزگا و کتێب فرۆش، زۆرجار کتێبم کڕیوە لەسەر بنەمای بەرگ، پێڕست، نوسینی دواوەی کتێب، کتێبی دەزگام لابوە تەنها یەک جار خوێندومەتەوە لەبەر یەک هەڵوەشاوەتەوە! یان دەچیتە پێشانگایە یەکەم کتێب بەرچاوت دەکەوێت هەست دەکەیت کتێبی تۆیە و لەگەڵت دەگونجێ بەڵام ئەگەر گەڕانێک ئەنجام بدەیت کتێبی زۆر باشت دەست دەکەوێت کەهەمان بابەتن.

بۆ نمونە:

تۆ خوێندکاریت کێشـەی لەبیرچونەوەی زانیاریت هەیە، دەتەوێت زاڵبیت بەسەریدا، بۆ ئەمە دەچیتە پێشانگا یاخود بازاڕ تا کتێبێک لەو بارەیەوە بکڕیت، دەبینیت دەزگای وا هەیە هەر خودی خۆی ٥ کتێبی لەو بارەیەوە لەچاپ داوە، ئێ دەبێت بزانی کامی باشترینە، ناکرێ هەر پێنجی بکڕی هەر سەرت لێ تێک دەچێت، زۆرجار بینیومە خوێنەر پرسیاری لە کتێب فرۆشەکە کردوە لەکاتێکدا مەرج نییە کتێب فرۆش خوێنەر بێت!

بۆیە دەبێت کێشـەکەی خۆت کە لەبیر چونەوەیە لەناو یەکێک لە کتێبەکان بدۆزیتەوە، هۆکاری چیە توشی لە بیرچونەوە بوم؟ کامانەن ئەو هۆکارانەی دۆخی من باشتر دەکەن؟ دیارە هەرکتێبێک لەو بارەیەوە نوسرابێت دەبێت ڕێگاچارەی نوسیبێت، ئایا کامیان چارەسەرەکانیان لە گەڵ توانا و ژینگەی من دەگونجێت؟ تێگەشتن و نوسینی کامیان بەجۆرێکە کە من لێی تێبگەم؟

بەهیوام بتوانن هەردەم باشترین و چاکترین کتێبەکان بکڕن، خۆ ئەگەر کتێب بڕیارە هاوڕێ بێت، دەبێت هاوڕێ خراپیشی تیدا بێت هەمان قسە بۆ کتێبیش ڕاستە.

خوێندنەوە و تەندروستی

نەمتوانی کۆتایی بەم بابەتە بهێنم و باسێکی کورت نەنوسم سەبارەت بە سودە تەندروستیەکانی خوێندنەوە کتێب، ئەگەر هیچ کام لەو نوسینانەی سەرەوە وای لێنەکردوی دەست بە خوێندنەوە بکەیت، هیوادارم سودە تەندروستیەکانی وات لێ بکات دەست بە

خوێندنەوە بکەیت، بەڕاستی جێگای دڵتەنگی دەبێت خوێندنەوەیەک ئەوەندە بۆمان گرنگ بێت کەچی ئێمە هەر پشتی لێ بکەین، بە تایبەت چینی گەنجان کە تەمەنێکیان لە بەردەستەو پێویستیانە لەش ساغ و تەندروست بن بۆ ئەوەی بە خۆشیەوە ژیان بگوزەرێنن لە بری گۆچان، خوێندنەوە ڕایانبگرێت و خۆیان بدەن بەسەر کتێبدا، لە خەڵەفاوی لەبیرچونەوە پارێزراو بن، **ئەوەی لە خوارەوە دێت چەند سودێکە لە سودەکانی کتێب خوێندنەوەیە لە ڕووی تەندروستیەوە.**

١. ئەو کەسانەی دەخوێننەوە توانایەکی عەقڵی باشیان دەبێت لە بڕیار دان و چارەسەرکردنی کێشەکان و کەمتر شتیان بیردەچێتەوە و چارەسەرەکانیان زیاتر لە گەڵ ڕووداوەکان دەگونجێت، وەک لە کەسێک کە بیرێکی فراوانی نیە و لە یەک ڕووەوە لە شتەکان دەڕوانێت.

٢. هەڵدانەوەی پەڕەی کتێب و خوێندنەوە بە چەند خولەکێک پێش خەوتن، هاوکاریتان دەکات لەوەی لە کێشەکانی خەوتن ڕزگارتان بێت، لە توێژینەوەیەکی زانکۆی ساسکس کە لە ساڵی ٢٠٠٩ ئەنجامدراوە دەرکەوتوە شەوانە ئەگەر ٦ خولەک خەریکی خوێندنەوە بین ئەوا ڕاڕای و دوودڵی یە ڕێژەی لە ٦٨% کەم دەبێتەوە و ئەمەش هۆکارە بۆ خەوێکی ئارام و قوڵ.

٣. بەدەست قەلەقیەوە دەناڵێنی، گومانت هەیە و دڵت ئارام ناگرێت؟ دەزانی لە زۆربەی وڵاتان خوێندنەوە وەک چارەسەر بۆ ئەم نەخۆشیە دەرونییە دادەنرێت، پزیشکانی بەریتانیا خوێندنەوە وەک چارەسەر بەکاردێنن بۆ ئەو کەسانەی ئەم کێشانەیان هەیە.

ڕۆژنـامەی دەیلـی مەیلـی بەریتـانی لە ڕاپۆرتێکیـدا ئامـاژەی بەوە کـردوە کە نەک خوێنـدنەوە چارەسـەرە، بەڵکـو شـارەزایان جەختیـان کـردۆتەوە لەسـەر کـاریگەریەکەی لەسـەر نەهێشـتنی خەمـۆکی و جۆرەکانی دیکەی ئەم نەخۆشیانە.

٤.دکتـۆرە (سـەفا) کە ڕاوێژکـار پزیشـکێکی دەرونیـیە دەڵێـت: خوێنـدنەوە هۆکـارە بـۆ پێشـکەوتنی عەقڵـی و تەمەنـی مـرۆڤ، وە وازهێنان لێی هۆکارە بۆ خەڵەفاوی، وە نەمانی توانایە بۆ پێشکەوتنی عەقڵی.

هەروەهـا ئامـاژەی بەوە کـردوە کە خوێنـدنەوە یەکسـانە بە وەرزشکردن لە چالاک ڕاگرتنی لاشە و پاراستنی مێشک.

٥. تـوێژینەوەیەک لە زانکـۆی پەنسـلڤانیا کـراوە و سـایتی سـحتی بڵاویکـردۆتەوە، ئامـاژە بەوە دەکـات ئەوانەی لە وشـە چاپکراوەکـان دورن (کتێب)، ئەوا بەدەست چەندین کێشـەی تەندروستیەوە دەناڵێن وەک نەخۆشـیەکانی فشـاری خـوێن، شـەکرە، کۆڵـۆن، برینـی گەدە، دڵ...هتد، ئەمە جگە لە نەخۆشیە دەرونییەکانی دیکە کە لەسـەرەوە بە کورتی قسەمان لەسەر کردووە.

لەکۆتایدا دەڵێین: هەر میللەت و گەلێک کتێب بکاتە هاوڕێیی خۆی و لە لیسـتی کارەکـانی ڕۆژدا جێیـی بکـاتەوە و بەشـێک لە خەرجیەکانیـان تەرخـان بکەن بۆ کڕینـی کتێبی بـاش و منداڵەکانیان ئاشنای کتێبی باش بکەن، بێگومان ئەو میللەت و وڵاتە سەردەکەوێت.

فێڵ لە خۆم ناکەم

وا باشە مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا بە تەواوی ڕاستگۆ و بێ پێچ و پەنا بێت، چونکە ئەوە بۆ خۆی دەبێتە مەشقێکی باش.

"فرۆید"

هەرکە بڕیارت دا تەواوی بەرپرسیارێتی خۆت و دۆخەکەت و هەلومەرجت و هەموو ئەو شتانەی بۆت ڕوودەدەن بگریتە دەست، ئەوا دەتوانیت بە متمانە بە خۆبونەوە خەریکی کارەکەت و لایەنەکانی ژیانت بیت.

"برایان ترەیسی"

هەرکات وا بیردەکەینەوە کێشەکە لەدەرەوەی ئێمەیە، خودی ئەو بیرکردنەوەیە کێشەیە

"ستیفان کوڤی"

من لە سەرکەوتنەکانمدا خۆم بە قەرزاری ئەوە دەزانم هیچ کاتێک پاساو و بیانویەکم نەبووە بۆ هیچ شتێک

"فلۆرانس نایتگڵ"

مرۆڤ سروشتی وایە هیچ کات حەز ناکات بە شکست خواردوو لە قەڵەم بدرێت ئەگەر شکستیش بێنێت، هەرگیز پێی خۆش نییە سەروەت و سامانی، یاخود ڕێزو شکۆی لەوانی تر کەمتر بێت، بۆیە هەرکات لەگەڵ بەرامبەرەکەی هاو دەسکەوت و هاو پایە نابێت پەنا بۆ کۆمەڵێک فێڵی دەرونی دەبات، هەم بۆ ڕازیکردنی خۆی هەم بۆ ڕاگرتنی باڵانسی کەسی خۆی.

زۆرجار ئەو کەسەی کە فێڵ لە خۆی دەکات دەزانێت ئەمە کارێکی خراپە بەڵام هەر دەیکات بۆچی؟

چونکە نایەوێت ئەو وێنەیەی لەلای خەڵک پێشتر دروست بووە بڕوشێت، سەیرەکە ئەوەیە ئەگەر کەسێک بێت و ڕووبەڕوو پێمان بڵێت ئێوە فێڵ لە خۆتان دەکەن، ڕاستەوخۆ توڕە دەبین و ڕەنگە بڕەنجێین.

هەریەک لە ئێمە خاوەنی کەسایەتیەکی تایبەت بە خۆیەتی و لە هیچ کەسێکی تر ناچین، هەروەها ژینگە و خێزان و ئاستی خوێندن و تێگەیشتنیشمان لە یەکتر جیاوازە، کەواتە بۆ دەبێت هەموومان لە یەک بچین و هەمان دەستکەوتمان هەبێت؟

بیرمە ساڵێک لە زانکۆ یەکێک لە مامۆستاکانم قسەیەکی دا بە گوێمدا هەتاوەکو ئێستاش کاریگەری لەسەرمە، ئەو وتی:خەڵکی ئێمە سەیرە بۆ شکست قبوڵ ناکات!

بیرم کردەوە بۆ دەبێت هەمووان بەدوای سەرکەوتنەوە بن؟

وای نابینم خەڵکی لەبەر خودی سەرکەوتن سەرکەوتنیان بوێ، بەڵکو بۆ ئەوەیانە دوانەکەون لەکاروانەکە، وای دەبینن ئەگەر سەرنەکەون پێگەیان دادەبەزێت، بەڵگەش بۆ ئەم قسەیە ئەوەیە،

کاتێک لە قوتابخانە لە چەند قۆناغێک پرسی دەرچوون یان دەرنەچونی خوێندکارەکانیان دایە دەستی دایک و باوکیان ئەوان زۆرینەیان داوای دەرچواندنیان دەکرد بۆ منداڵەکانیان لەکاتێکدا مامۆستاکان پێیان دەوتن ئەم منداڵانە فێر نەبوون و شایستە بە دەرچوون نین، بەڵام ئەوان سوور بوون لەسەر ئەم بابەتە چونکە نەیاندەویست منداڵەکانیان لە هاوڕێکانیان دوابکەوێت، بیربکەوە کاتێک شۆفێرێک توشی پێکدان دەبێت، گوێی لێبگرە کاتێک ڕووداوەکە دەگێڕێتەوە چی دەڵێت؟

- جادەکە وێرانە چاڵی وای تێدایە شارەزاترین شۆفێریش لێی دەرناچێت.

- شوفێرەکانی دەوروبەرم شایەن بەوە نین مۆڵەتیان هەبێت هیچ نازانن.

- لەو کاتەدا کە شۆفێریم دەکرد خێزانەکەم تەلەفۆنی بۆکردم و تورەی کردم.

- منداڵەکان هارو هاجیان کرد لەناو سەیارەکە و کۆنترۆڵم لەدەست چوو.

لەگەڵ دەیان و سەدان پاساو و بیانوی تر، کە هیچ کام لەوانە ناداتە پاڵ خۆی و خۆی بە تاوانباری ڕووداوەکە نازانێت.

یاخود تۆ گوێ لەو خوێندکارە بگرە کە لەتاقیکرنەوە دەرناچێت یان نمرەیەکی کەم بەدەست دێنێت، بزانە چۆن لەماوەی سەعاتێک دەیان هۆکارت بۆ ڕیز دەکات.

لەو پاساوانەی خوێندکارێک دەهێنێتەوە:

- وانەکان زۆرن و ناتوانم لە ڕۆژێکدا هەموویان بخوێنم.

- کاتی تاقیکردنەوە کەمە و بە هەموو پرسیارەکان ڕاناگەم.
- لەکاتی تاقیکرنەوە هیچم بیر نامێنێت.
- پرسیارەکانی مامۆستا ئێجگار قورس بوو.
- لەکاتی وانە وتنەوە لە مامۆستاکەم تێنەگەشتبووم.
- کەس نییە لەماڵەوە هاوکاریم بکات.
- خوێندن لەم وڵاتە سودی نییە ئیتر بۆ بخوێنم.

ئەمانە کۆمەڵێکن لەو هۆکار و فێڵە دەرونیانەی ئێمە بەکاری دێنین بۆ دەربازبوون لە کێشـەیەکی دیاریکراو و دەمانەوێت بەهۆیانەوە خۆمان دەرباز بکەین.

خراپی دیاردەی فێڵ لەخۆکردن لەوەدایە کە مرۆڤە نایەوێت لە ڕاستیدا بەدوای کێشەکەدا بگەڕێت و چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە بۆیە پەنا دەباتە بەر دۆزینەوەی پاساوی ڕازیکەر.

کەواتە یەکێک لەو ئامرازانەی ئەم کەسانە پشتی پێ دەبەستن پاساو هێنانانەوەیە چۆن پێناسە دەکرێت؟

پاساوهێنانەوە: بریتیە لە ڕاڤەکردنێک بۆ ڕوداوێکی دیاریکراو، یان هەڵەیەکی ڕەفتاری کە بەهۆیەوە کەسەکە دەیەوێت خۆی لەو هەڵەیە یان ڕەفتارە بەدووربگرێت پاکانە بۆ خۆی دەکات و هەوڵ دەدات هۆکارە ڕاستەقینەکە بشارێتەوە.

وەک ئەو خوێندکارەی کە لە تاقیکردنەوەکان نمرەی بەرزی بەدەست نەهێنا، پاساوی بەوە هێنایەوە کە پرسیارەکان گران بووە، یان ئەو شۆفێرەی توشی پێکادان بوو، ڕووداوەکەی دایە پاڵ شۆفێرەکانی دەوروبەری، بەڵام ئەم پاساوانە لەلایەن بەرامبەرەوە

قبولکراو نییە و پشت گوێ دەخرێت چونکە ڕازیکەر نین و لەگەڵ ژیری یەکانگیر نییە.

کوڕی باش، کچی باش ئەوەتا هاوڕێکەتان لە هەمان پۆل کە هەمان مامۆستا وانەتان پێدەڵێت لە هەمان پرسیار نمرەیی تەواوی هێناوە! تۆش بڕوا بە پاساوەکەی خۆت ناکەی وایە؟

هەتا زیاتر پاساو بهێننەوە زیاتر دوا دەکەون و درەنگ تر بە چارەسەری کێشەکان دەگەن، ئەوەتا ئەو خوێندکارە ئەگەر لە تاقیکرنەوەی یەکەم هەر بەدوای پاساو هێنانەوە بێت و هەڵەی خۆی نەدۆزێتەوە ئەوا بێگومان لە تاقیکرنەوەی دوای ئەوەش سەرکەوتوو نابێت، چونکە نەگەڕاوە بەدوای هۆکاری کەوتنەکەی یاخود هەوڵی داوە بیشارێتەوە.

ئامرازێکی دیکەی ئەو کەسانەی فێڵ لە خۆیان دەکەن بریتیە لە:

خەیاڵ پڵاوی: ئەم جۆرە کەسانە لە جوڵە کەوتوون هیچ کارێک ناکەن بۆ پێش کەوتنی ژیانیان، هێندەی خەریکی خەوو پشوو دانن خەریکی هیچی دیکە نین، بە خەیاڵا گەشت دەکات، بەرزترین بڕوانامە بەدەست دەهێنێت بەڵام ئامادە نییە بستێک بجوڵێت بۆ بەدیهێنانی ئەم خەونانە، خۆی هیلاک ناکات وەک کەسانی سەرکەوتوو خاوەن کار، یان چاوەڕێیە لە یانسیبێک یاخود پێشبڕکێیەکی تەلەفیزیۆنی بەداڵغەو خەیاڵەکانی بگات.

بەداخەوە نمونەی ئەم جۆرە گەنجانە زۆرن و سست بوون و لە ناوجێگاکانیان نایەنە دەر، هەندێجار بۆ ڕزگاربوون لە لۆمەی دەوروبەریش ڕەخنە دەگرن، بیانوو دەگرن، هەوڵی ناشرینکردنی

کەسانی دیکە و ساردکرنەوەیان دەدەن.

جۆرەکانی دیکەی فێڵکردن بریتیە لەمانەی خوارەوە:

قەرەبووکرنەوە: زۆرجار ئەو کەسانەی کە ناگەن بە ئامانجەکانیان یان بەجۆرێک لە جۆرەکان ئەو شتانەی بەدەستیان نەهێناوە، دێن ئەمانە قەرەبوو دەکەنەوە بە چەند ڕەفتار و هەڵسوکەوتێک کە نەک شکستەکەیان داناپۆشێت و قەرەبووی ناکاتەوە بەڵکو قوڵتری دەکات و زیاتر لەسەر کەسایەتیەکەی دەکەوێت بۆیە بە یەکێک لەئامرازە خراپەکانی خۆ هەڵخەتاندن دادەنرێت.

چۆن قەرەبوو کردنەوە ڕوودەدات؟

ئەو کەسەی هەست بە کەمی خۆی دەکات، یان شکستی هێناوە پەنا دەباتە بەر کەللە ڕەقی، یان خۆبەگەورەزانی و شەڕانگێزی هەندێجار لە دەستی دایک و باوک و خێزان یاخی دەبێت

یان پەنا دەباتەبەر ناشرین کردنی دەستکەوتی ئەوانی تر بۆ ئەوەی لانی کەم شکستەکەی خۆی بەو زەقیە دەرنەکەوێت و هەندێک هاوسەنگی بگێڕێتەوە.

نکۆڵیکردن+خستنەپاڵ: ئەم دوو ئامرازە پێکەوە باس دەکەین چونکە لە زۆرێک لە حاڵەتەکان هەردووکی پێکەوە بەکاردێت، لای هەموان مانای ئەم دوو زاراوەیە ئاشکرایە، نکۆڵیکردن: بریتیە لە خۆ بێ بەریکردن لەو شتەی ڕووبەڕومان کراوەتەوە، خستنەپاڵیش ئەوەیە: هەمیشە ئۆباڵی شکست یان هەڵەکان بخەیتە پاڵ کەسانی دیکە یان بارودۆخ و ژینگەی دەوروبەر، کە زۆرجار ئەم دوو ئامرازەمان بینیوە لە یەک کاتدا منداڵەکانمان بەکاریان هێناوە

- لە کـۆڵان دەنـگە دەنگێکـی زۆر دێـت، دایـکەکە بە پەلە دەچێـتە بەردەرگا تا بزانێت چی ڕویداوە؟
منداڵەکەی بەرەو ماڵ ڕادەکات، دایکە: بەخوا من پەنجەری ماڵی ڕامانم نەشکاندووە(نکۆڵیکردن).
ڕۆڵە گیان مەگری، ئەی کێ شکاندویەتی؟
دایـکە، پـێکەوە یاریمـان دەکـرد هـێمن بەردی تێگـرت و شـکاندی (خستنەپاڵ).
وەک پێشتر باسمان کرد دەکرێت لە یەک ڕووداو هەردوو ئامراز بەکاربهێنرێت، یاخود ئەگەر هاتوو لێکۆڵینەوەی دایکە کە لە منداڵەکە بەردەوام بێت ئەوا ئامرازەکانی تریش بەکاردێنێت دەشێت دانی پێدا بنێت بەڵام پاش ئەوە بۆ پاراستنی کەسایەتیەکەی پاساو بهێنێتەوە!
بۆ تەواوی بارودۆخەکانی تر دەکرێت نمونەی هاوشێوە هەبێت و ڕۆژانە گوێبیست دەبین لە کەسانی دەوروبەرمان کە چۆن هونەر دەنوێنن لە خەڵەتاندنی خۆیان، ئەمە پەتایەکە شاری سەرکەوتوان چۆڵ دەکات ئەگەر چارەسەری بۆ نەدۆزینەو و فریایی دانیشتوانی نەکەوین.

چارەسەری فێڵ لە خۆکردن چیە؟

چیتر کات بە فیڕۆمەدە و فێڵ لە خۆت مەکە، نامەوێ لەوە زیاتر لە کاروانەکە دوابکەوێت، ئەمڕۆ ڕۆژی زانین و هۆشیارییە، ڕۆژی هەوڵدانە، ناکرێت تۆ لەنێو ئەم شارە هەڵخەڵەتێنراو بیت، خوێنەری ئازیز کۆمەڵێک هۆکار وەک چارەسەر دەخەینە ڕوو هیوادارم سودی لێببینن و دەرمان بێت بۆ ئەو پەتایەیی توانای لاوەکانمان بە هەدەردەدا.

خۆناسین

ڕەنگە ئەم چارەسەرەت کەمێک بەلاوە سەیر بێت، ڕەنگە بڵێیت کەس هەیە خۆ نەناسێت؟

کەس هەیە ئەوەندە هاوڕێی خۆی نەبێت کە خۆی نەناسێت؟

بەڵێ بە دڵنیایەوە سەدان و هەزاران کەسمان هەیە خۆی ناناسێت، نازانێت چەندە بونەوەرێکی کاریگەرە لە دونیادا، ئەو نازانێت لە ناو ناخی مرۆڤدا چەندە نهێنی هەیە، تا ئێستا تۆ زانیوتە چەندە بە توانای؟ چەند خانە و شانە لە جەستەی تۆ هەن و ئەرکیان چیە؟

زانیوتە تەنها ٣% تواناکانت بەکاربهێنیت چ گۆڕانکاریەک ڕوودەدات؟

دەزانیت هەموو خانەکانی لەشی بەجۆرێک کاردەکەن کە تۆ بەرەو سەرکەوتن بەرن؟

ئایا زانیوتە هەر ئەو کەسەی تۆ بە کەمتەرخەم و تەمبەڵی دەزانی دەکرێت ڕۆژێک لە ڕۆژان ببێتە کەسێکی دیاری نێو ئەم کۆمەڵگایە؟

تۆ مەزنی دەبێت دەست بکەیت بە ناسینی خۆت، تۆ ئەوە نیت کە خەڵک قسەت لەسەر دەکات، تۆ مرۆڤێکی تەنها خۆت دەبێت ئەوە ئاشکرا بکەیت لە ناخەوە کێی؟ وە چیت پێدەکرێت

هەر ئێستا بونی خۆت بپشکنە، لێهاتویەکانی تۆ چین؟

چیت پێدەکرێ بۆ باشتر کردنی ژیانت؟

ئایا تۆ ئەوەندە لاوازی نەتوانی زاڵبیت بەسەر بەربەستەکان؟

بگەڕێ خاڵە بەهێزەکانت چین؟ سادەترین خاڵی تۆ ئەگەر بێت و ئیشی لەسەر بکەیت گەورەتریت وەرچەرخان دروست دەکەیت.

ئەی خاڵە لاوازەکان چین؟

برادەری خراپت هەیە؟ ئالودە بوی بە شتانێک کە بەرەو هەڵدێرت دەبەن؟

بەوردی کار لەسەر خاڵە لاوازەکانت بکە و مەیانهێڵە. خۆناسین کارێکە تەواوی ئەو کەسانەی لە بواری مرۆڤناسی یاخود لە کایەیی فەلسەفی کاردەکەن جەختی لەسەر دەکەنەوە و بەخاڵی دەست پێکی دەزانن ڕوەو سەرکەوتن.

دوانەخستنی کارەکان

هەندێکجار ئەو ئەرکەی دەبێت لەماوەیەکی دیاریکراو ئەنجامی بدەین، دەرونمان حەز بەوە دەکات خاوە خاوی تێدا بکات، یان دەترسێت لەوەی ڕووبەڕووی ببێتەوە، لێرەوە دەروونمان پەنا دەباتە بەر دواخستن و پەراوێزخستن، بەڵام دەزانیت کار دواخستن چ زیانێک لە ئێوە دەدات؟

چەند لێهاتوی ئێوە کەم دەکاتەوە؟

بیرت کردۆتەوە چەندە ووزەتان لێدەبات و ساردتان دەکاتەوە؟

نا ڕەنگە نەزانیت، بەڵام لە ژیانی ڕۆژانەت بە بێدەنگی زەرەرت لێدەدات، لەکاروانی پیشخستن دوات دەخات بۆیە هەرکارێکت پێسپێردرا هەر ئەو ساتە ئەنجامی بدە، دواخستنی وا لە کارەکە دەکات وەڕەسکەر بێت و بەبێزاریەوە ئەنجامی بدەیت، بەجوانی ئەنجامی نەدەیت و کەموکوڕی بکەوێتە کارەکەت.

خراپیی کار دواخستن لەوەدایە هەتا تەواوکردنی کارەکەت دوابخەیت مێشکت زیاتر پێوەی سەرقاڵ دەبێت چونکە دەزانیت

کارێت لەسەر شانە و هەر دەبێت بە ئەنجام دانی هەستی، ڕەنگە ئەو سەرقاڵی زیهنییە ماندووت بکات یاخود خەم و خەفەت و نیگەرانی.
بۆیە هەر ئێستا بڕیاری ئەوە بدە کە کارەکانت خاوە خاوی تێدا نەمێنێت ئەوەش بەوە دەبێت چەند ڕێکار و هەنگاوێک بگریتە بەر لەوانە:

-خۆت ئازاد بکە و مەترسە لە ئەنجام دانی کارەکانت، ئەوە کاری تۆیە ئێستا بێت یاخود هەرکاتێکی تر دەبێت ئەنجامی بدەیت، ئیتر لە قسەو قسەڵۆکی خاوەن کار یان هەر بوار و پیشەیەکی دیکەیە ڕزگارت دەبێت.

- ڕووبەڕووی قورسی کارەکە بەرەو زۆر لێکدانەوەی بۆ مەکە، زۆرێک لە کارەکان، خوێندنەکان، بازرگانییەکان کە زۆر لێی دەکۆڵیتەوە هێندەی شاخێکی لێ دێت لەبەردەمت و هەر لە دورەوە لێی دەڕوانیت و بوێری ئەوەت تیا نییە لێی بڕۆیتە پێش، سەرەنجام تواناکانت لە نێو دەچن و حەزیشت بۆ ئەنجامدانی کەم دەبێتەوە ئەمە سەرە ڕای دروست بوونی فشاری دەروونی لەسەرت.

-بزانە کامە گرنگترین بەشی کارەکەیە دیاری بکەو ئەنجامی بدە، ئەمە ئاسودەیت پێ دەبەخشێت هەروەها متمانە بە خۆبونت زیاد دەکات.

-خۆت خەڵات بکە پاش ئەنجامدانی هەرکارێک کە دەتویست دوای بخەیت، هەندێکجار دوانەخستن ئەبێتەهۆی ئەوەی ڕاستەوخۆ دوای کارەکەت ڕەنجی شانت وەرگریت بە دڵنیایەوە ئەمەش ئاسودەت دەکات، بەڵام کارکەت دواخستبا حەق دەستەکەشت دوا دەکەوت.

-بزانە ئەو کاتەی پێت دراوە سنورێکی دیاریکراوی هەیە و کە

تەواو بوو ئیتر چاوەڕێت ناکات.

-هەندێک وتەو دەربڕین هەیە سەبارەت بە دواخستنی کات پێم خۆشە ئاشنای بن ڕەنگە یەکێک لەو وتانە ژیانتان بگۆڕێت و ئێوە گورجوگۆڵ تر بکاتەوە.

((نان خواردنەکەت دوابخە بۆ سبەی، بەڵام کارەکەت نا))

((دواخستنی کار، کاتت لێ دەدزێ))

((کاری ئەمڕۆ مەخەرە سەینێ، چونکە سبەینێ دەبێت کاری دیکە ئەنجام بدەیت))

((دواخستن مەرگێکی هێواشی پرۆژەکانمانە))

((بە تەواوی پشوو دەدەن ئەگەر بە کارەکانی ئەمڕۆتان هەستن و دوای نەخەن بۆ سبەی))

((ئەمڕۆ کارەکانت ئەنجام بدە، ڕەنگە سبەی دەرفەتی ئەنجام دانیت نەبێت))

لە کۆتایی ئەم باسە تکایەکم لە تۆی خوێنەر هەیە، ئەزانی چیە؟ بەوردی ئەو وتانە بخوێنەوەو بیری لێ بکەرەوە.

***

زانست کۆتایی نییە

زۆرجار دەرونی ئێمە دەگاتە ئاستێک دەڵێت: ئیتر تەواو پێویست نییە هەوڵی زانست بدرێت، تواناکانت لە لوتکەن پێویست ناکات زیاتر خۆت ماندوو بکەیت، ئەوەتا ٨٠ % هێناوە پاڵی لێ بدەرەوە، ئەوەتا تۆ خاوەنی فلان شتی و ئەوەندە و ئەوەندە کتێبت بەرهەم هێناوە، لای ئەوەندە زانا خوێندوتە، ئەوە ٢٠ ساڵە تۆ بەدوای زانست و زانیاریەوەی دەی لێ گەڕێ بەسە!

ئەمانە قسەی من نین، قسەی دەرونی ئێوەیە خۆ هەمان قسەکانیش بۆ کەسانێک ڕاستە کە بەدوای زانستەوە نین و دیسان ئەوانیش دەرونیان فێڵیان لێ دەکات، هەندێجار دەرونت پێت دەڵێت: تۆ گەنج و جوانی چیت داوە لە خوێندن و گەڕان؟ گەنجی خۆت بە فیرۆمەدە و خەریکی گەڕان و ڕابواردنی خۆتبە.

خوێنەری ئازیز...

هەتا ساتێک کە ئێمە دەمرین، پێویستمان بە زانست و زانیاری و بەرەو پێش بردنی خودە، مرۆڤ بە گۆڕانکاریەوە زیندویێتی خۆی دەسەلمێنێت نەک بە هەناسەدانی!

ئەوەتا زانا و شارەزایەکی وەک ئیمامی ئەحمەدی کوڕی حەنبەل کە لێوان لێو بووە لە زانیاری یەکێک لە هاوەڵەکانی پێی دەڵێت: تاکەی لەسەر زانستخوازی بەردەوام دەبیت لە کاتێکدا تۆ بویتە پێشەنگ و پێشەوای موسڵمانان و زانایەکی گەورە؟

ئەحـــمەدی کـــوڕی حەنبەلـــیش دەفەرموێـــت: لەگەڵ شوشـــەی مورەکەبدا دەڕۆم بۆ گۆڕستان.

چەنـد جـوانە وتەی ئەم پیـاوە زانسـتخوازە، پیمـان دەڵیـت: زانسـت کۆتـایی نیـیە، فـراوانە و کەس ناگـات بە کۆتـایی. ئـافەرین بـۆ ئەو کەسانەی خۆیان دەگەیەننە باخەکانی زانست و لەبەرەکەی دەخۆن.

مەهێڵن فێڵ و بەربەستە دەرونییەکان ئێوە لە زانست بێبەش بکات، لە هەر بوارێـک کاردەکەیـت خـۆت تـۆکمە بـکە بە زانیـاری، سـود لە تواناکانی خۆت وەرگرە و بگە بە کاروانی زانستخوازان.

ئێـوە هەتـا زانیاریتـان زیـاتر هەبێـت دەرفەتـی ژیانتـان زیـاتر بـۆ دەڕەخسێت، چۆن؟

بۆ نمونە:

دوو ئەندازیار زانیاری کەسی (سی ڤی) پێشکەش بە کۆمپانیـایەکی گەورە دەکەن، جیاوازی نێوان ئەم دوو ئەندازیارە ئەوەیە کەسـێکیان بە باشـــی زمـــانی ئینگلیـــزی دەزانێـــت، بەڵام ئەوی دیکەیـــان لاوازە، بێگومـان دەرفەتـی وەرگـرتن بـۆ ئەویـان زیـاترە کە زمـانێکی زیـاتر دەزانێت، ئەم قسـەیە بۆ هەموو بوارێکی تری ژیان ڕاستە.

بۆیە دەڵێین:

لە ژیان بڕوانە بۆ پێشکەوتن چیت پێویستە؟

بۆ ئەوەی پێگەت لە دونیایی ئەمڕۆ پتەوتر بێت چیت پێویستە؟

بـۆ ئەوەی لەســـەر کـارەکەت بمێنیـتەوە و کێبڕکـێ بکەیـت چـی دەکەیت؟

دەتەوێت لێهاتویەکانت پەرە پێ بدەیت دەبێ چی بکەیت؟

وەڵامـی هەمـوو ئەو پرسـیارانە ئەوەیە، بـگەڕێ بە دوای زانیـاری،

بخوێنەوە، ئەزموون کۆبکەرەوە، لەگەڵ زانستخوازان تێکەڵی بکە، ژیان بە خێرایی تێدەپەڕێت هەتا دێت زانست و زانیاریەکان نوێ دەبنەوە، ناکرێت تۆی پڕ ووزە و جوڵە تەنها تەماشا بکەیت.

دڵسۆزی، دوژمنی خۆهەڵخەڵەتاندن

گەورەکەری کارەکان، پاک کەرەوەی نییەتەکان بریتیە لە دڵسۆزی، جوانترین شت کە لە ناخی هەریەک لە ئێمەدا هەبێت دڵسۆزیە، دڵسۆزیە جوانی بەکارەکان دەبەخشێت و لە ژیاندا ڕەنگ دەداتەوە، دڵسۆزی وا دەکات کارەکانت لەبەر خودی کارەکە بوێت نەک خەڵکی، دڵسۆزی مرۆڤ لە چەندین دەرد و بەڵا دەپارێزێت، وەک: خاوەخاوکردن، ڕوپامایی، کەمتەرخەمی.

ببینەکاتێک مامۆستایەک دڵسۆزانە کاردەکات چ کاریگەریەک دروست دەکات، ئەندازیارێک، میوەفرۆشێک، فەرمانبەرێک، وەزیرێک...هتد.

بەڕاستی ژیان بە دڵسۆزی لەکاردا جوان دەبێت، وە بەربەستێکی پۆلاینە لەبەردەم فێڵ و تەڵەکەدا، نیشتیمان بەکەسانی دڵسۆز ئاوەدان دەبێتەوە و پڕ دەبێت لە خۆش گوزەرانی.

دایک و باوک دەبێت ئەم وانە جوانە بە منداڵەکانیان بڵێنەوە، گەنجان دەبێت بیکەنە سیفەتێکی هەمیشەیی خۆیان و وەک خویەک و ڕەفتارێک لە خۆیاندا هەڵیبگرن.

بڕیار بدە

بڕیار لەسەر چی بدەم؟

بڕیار بدە تواناکانی خۆت بە باشترین شێوە بەکاربهێنیت، بڕیار

بدە چیتر گوێ بە بیرۆکە نەرێنییەکان نەدەیت و وەلایان بنێیت، بڕیار بدە واز لە تەمبەڵی بهێنیت و جێ پەنجەی خۆت لە ژیان بنەخشێنیت، بڕیار بدە ئەو هەموو ساڵەی خۆت تیایدا هەڵخەڵەتاند و پێش نەکەوتیت قەرەبوی بکەیتەوە، ئای چەند گەنجی بە توانا خۆری خۆیان ئاوا کرد، چونکە بوێر نەبوون لە بڕیار دان و خۆیان لە پاش پاشی مێژوو تۆمار کرد، ئێستاش هیچ نەبووە دەتوانیت هەستیتەوە و پێش بکەویت واز بێنە لەو دەنگانەی بە کزۆڵیەوە پێت دەڵێن: ناتوانی، نازانی، پێناگەی، شکست دێنیت، ئەمانە هیچی ڕاست نین سەرکەوتن سەیارەیە و چاوەڕێی سولف لێدانە هەتا بتان بات بۆ هەرکوێیەک کە دەتانەوێت.

لە کۆتایی ئەم بابەتەداین و دەمەوێت پێتان بڵێم: مێشکی ئێوە بە فێڵ لە خۆکردن لەکار دەکەوێت، کاتێک هەڵەیەک دەکەن و پاساوی بۆ دێننەوە ئەگەری دوبارە هەڵەکردن هەیە، کە نمرە ناهێنن و بیانوو دەهێننەوە دڵنیابن فێڵتان لە خۆتان کردوە و مێشکتان وەستاندووە، چەند کەس لە ژیان دواکەوتوە بەهۆی ئەوەی خۆیان دەخەڵەتێنن، سەیرکە گەنجێکی بە توانای خاوەن هێز و ئیرادە سادەترین کاری پێ دەسپێریت دەڵێت: ناتوانم، قورسە، مێشکم جام بووە، ئەوە کاری من نییە، دەیان و سەدان بیانوو پاساوی نا لۆژیکی دیکە کە بەهۆیەوە ئێمە لە توانای گەنجەکانمان بێبەش دەکات.

دوو منداڵ تاقەتی خوێندنیان نەمابوو، یەکەمیان وتی: وەرە با شێر و خەت بکەین، ئەگەر شێر بوو دەچین بۆ دوو چەرخە سواری، ئەگەر خەت بوو دەچین بۆ سینەما، ئەگەر دراوەکە لەسەر لا وەستا دەرس دەخوێنین.

سەرکەوتن هەڵبژاردنە

ئەگەر چاوەڕوان بین هەموو شتێک سەد لە سەد فەراهەم بێت ئەواهەرگیز دەست بەکارێک ناکەین.
"ئیڤان تۆرگینف"

بە ئامادە نە بوون، شکست ئامادە دەکەین.
"بنیامین فرانکلین"

ئایا خوداوەند لە ئاسمانەوە دابەزیوە و وتویەتی: ڕابینز تۆ مرۆڤێکی باشی تۆ دەبێ بە ئاوات و ئارەزوەکانت بگەیت!

بڕواناکەم بەم شێوەیە بێت، ئایا کەسێک دەرفەت و سەرچاوەی تایبەتی خستۆتە خزمەتی منەوە؟ دیسانیش وای بۆناچم.

ڕۆژگارێک ڕەوشی منیش زۆر لەو باشتر نەبوو، تەنیا مەشروبم نەدەخواردەوە و لەکەنار شەقامەکان نەدەخەوتم ژیان هەمان شت بە ئێمە دەدات کە بمانەوێت "ئەگەر ٢٥ سەنتتان بوێت ٢٥ سەنتتان دەست دەکەوێت، ئەگەریش بەدوای شادومانی و پلەو پێگە بن پێی دەگەن.

لە زیهنی هەریەک لە ئێمە چەندین پێناسە هەیە بۆ سەرکەوتن، هەرکەس لە دید و تێڕوانینی خۆیەوە پێناسەی دەکات، بەڵام ڕەنگە هەموو پێناسەکان لەوەدا خۆی ببینێتەوە کە کاتێک هەریەک لە ئێمە بەخەونێک یان ئاواتێکی دەگات ئەوە ئەو کەسە لەو ماوە دیاریکراوە کەسێکی سەرکەوتووە.

دیارە ئەم پێناسەیە دەیان و سەدان پرسیار هەڵدەگرێت، دەشێت لای تۆی خوێنەر قبوڵکراو نەبێت، وەرەقەیەک دەربهێنەو پێناسەکەی خۆت بنوسە.

باوکێک دەیەوێت منداڵەکەی وەک خۆی پیاو بێت و خاوەن پێگەو ڕێز بێت، باخەوانێک دەیەوێت باخەکەی باشترین بەرهەمی هەبێت، برایەک دەیەوێت خوشکەکەی بەختەوەرترین کچی دونیا بێت...هتد.

هەموو ئەوانە ئامانجێکیان هەیە و هەرکات بەو خەون و ئاواتەیان گەشتن، ئەو ئەوان سەرکەوتوو بوون، قسە لەسەر مانا بنەڕەتیەکەی سەرکەوتنە، ئیتر ئایا کەسێک ئامانجێکی خراپ، یان زیانبەخشی هەیە

ئەوە بابەتێکی ترە، کە دواتر قسەی لەسەر دەکەین.

دوای ئەوەی پێناسەی سەرکەوتنمان زانی جێی خۆیەتی کۆمەڵێک خاڵ لەبارەیەوە بخەینە ڕوو، سەرکەوتن شتێکە پەیوەندی بە خودی خۆتەوە هەیە دەبێت خۆت بڕیار بدەی سەرکەوتوو بیت، کەسانێکی زۆر لەم جیهانەدا هەن دەیانەوێت کەسێک بێت و دەستیان بگرێت بۆ نێو جیهانی سەرکەوتنیان بەرێت، بەڵام هەواڵە ناخۆشەکە ئەوەیە هەرگیز ئەم کەسە نایات، چاوەڕێ مەبە قافڵەی سەرکەوتوان بە تەنیشت تۆدا تێپەڕێت و لەگەڵ خۆیان بتبەن هەرگیز ئەوە ڕوونادات، بۆیە دەڵێین سەرکەوتن هەڵبژاردنی خۆتە و ڕووداوێک نییە چاوەڕێی ڕوودانی بکەیت.

لەسەرەتای دەست کردنم بە نوسین پێم وابوو دەبێت هەموو خەڵک لە خزمەتی من بن چونکە دەنوسم! هەمووان هانم بدەن و بمبەنە سەر کورسی سەرکەوتن و بڵێن فەرموو درێژە بە خەونەکانت بدە، بەڕاستی پێتان دەڵێم نەک کەس نەهات و هانیان نەدام، بەڵکو داوای هاوکاریشم کرد نەیانکرد، ئەوەندە بێ هیوا بووم خەریک بوو دەست لە تەواوی بیرۆکەکەکانم هەڵگرم، بۆیە ئەم ڕوداوەی ژیانم گێڕایەوە تا بۆت بسەلمێنم سەرکەوتن هەڵبژاردنی خۆتەو دەبێت لە بوونی خۆتدا ئامادەکاری بۆ بکەیت، خۆت هەروەک چۆن منداڵی ساوا گەورە دەکرێت دەبێت ئاوا بیرۆکەکانت گەورە بکەیت و پارێزگاری بکەیت چونکە جگە لە خۆت کەس لەخەمی پارێزگاریکرن و گەورە کردنیدا نییە.

خەڵکی هاوکاریت ناکەن و زۆرجار دەبنە بەربەست، ڕەخنەی ڕوخێنەر دەگرن، گاڵتەت پێدەکەن، نامەوێ ئەم قسانە بە گشتاندن

تێبگەی، بەڵام گومان لەوە نییە توشیان دەبیت، سەرەتا وەک ئاستەنگێکی قورس دەردەکەون بەڵام کە کۆڵت نەدا و هەنگاو بە هەنگاو لە ئامانجەکەت نزیک بویتەوە، وە دواجار گەشتیتە سەر سەکۆی نازناوەکان و میدالیای سەرکەوتنت کرایە مل، ئیتر هەموان تێکڕا چەپڵەت بۆ لێدەدەن، هاوکاری خۆیان بۆ تۆ دەردەبڕن، لەهەموو ئەو شوێنانەی تیایدا گاڵتەت پێکراوە ئینجا شانازیت پێوە دەکەن، تکات لێ دەکەم هەوڵبدە، زانینت فراوان بکە، لەگەڵ یەک بەیەکی وشەکانی نێو ئەم کتێبە بڕۆ، بیان خوێنەرەوە، جێبەجێیان بکە، هەتا ببیتە یەکێک لەوانەی چێژی سەرکەوتن دەکەن، ئینجا سەیرکە چ هەستێکی خۆشت لا دروست دەبێت.

بزانە سەرکەوتن بۆ خودی خۆتە نەک بۆ ئەوەی سەرنجی ئەوانی دیکە بۆ خۆت ڕابکێشیت، سەرکەوتن دەبێت لە خزمەتی مرۆڤایەتیدا بێت و بۆ پاراستن و بەرەو پێش بردنی ئەوان بێت.

ئەوەتا (ناپلیۆن هیڵ) کە یەکێکە لەناوە دیارەکانی سەردەمی ئێستا دەڵێت: یەکێک لە یاسا نەگۆڕەکان کە بەهۆیەوە بەخێراترین و باشترین شێوە سەرکەوتن بەدەست بهێنیت ئەوەیە: هاوکاری کەسانی تر بکەیت سەرکەوتن بەدەست بهێنن.

کەواتە کاتێک کەسێک دەبینیت هاوکاری کەسانی تر دەکەن، ئەوا ڕێگای سەرکەوتنی گرتۆتە بەر، لەسەر ڕێگایەکە بەرەو لوتکەی دەبات.

ئەی چی ڕوودەدات ئێمە تەنها بۆ خۆمان بژین؟
سەرکەوتنمان تەنها بۆ خودی خۆمان بێت؟
گوێ بەوە نەدەین کە کۆمەڵگا چی پێویستە، چی ڕوودەدات؟

بەم هەڵبژارنەمان ڕێگای شکست دەگرینە بەر، ئەوەی بەدەستمان هێنــاوە تەمەنـــی درێــژ نابێــت و هەر زوو وەک بەفــری بەرخــۆر دەتوێتەوە.

ڕەنگە کەسێک بڵێ ئەم پێوەرە بۆ سـەرکەوتن دروست نییە، بەڵام ئەمە قسـەی چەنـدین کەسـە کە گەیشـتون بە لـوتکەی سـەرکەوتن، دڵنیـابن یەکـێکە لە پێوەرەکـانی سـەرکەوتنێکی بـاش ئەوەیە، بـزانن توانیوتـانە چەنـد کەس بەخـتەوەر بـکەن و ژیانیـان بگـۆڕن، ڕێگـای سەرکەوتنیان نیشان بدەن، لێهاتوییەکانیان زیاتر بکەن.

دەگەڕێینەوە سـەر خاڵی سـەرەکی بابەتەکە کە وتمان سـەرکەوتن هەڵبژاردنە نەک ڕووداوێک ڕووبدات، خەیاڵی ئەوە بکەن، دوو پارچە زەوی دەبەخشـینە دوو جوتیار بە تەنیشتی یەکەوە، پێیان دەڵێن:ئەم پـارچە زەویە بـۆ ئێـوەیە دەتـوانن سـودی لێببیـنن، پاش مـاوەیەک و تێپەڕبونی کات و نزیک بونەوەی وەرزی کێڵان و چاندن، یەکێک لەم دوو جوتیـــارە لە زیهنـــی خۆیـــدا بڕیـــار دەدات دەســـت بکـــات بە ئامـــادەکردنی زەویەکە بـــۆ کـــێڵان، جوتیـــارەکەی دیـــکەش هـــیچ بیرۆکەیەکـی بـۆ زەویەکەی نـیـیە و تەنهـا بیرۆکەیەکـی هەیە ئەویـش ئەوەیە چـۆن ئـارام بێـت، جوتیـاری دیـکە هەڵدەسـتێت بە کێڵانـی زەویەکەی و تـۆو کردنـی، هاوڕێکەشـی لە بـری کـارکردن لە نێـو زەویەکەی کەپرێک دروست دەکات و بەردەوام خەریکی پشوو دانە، سەرەنجام جوتیاری یەکەم بە هەوڵ و ماندوو بوون و تۆوو کردن و چـاودێری کرنـی بەرهەمەکەی کاتەکـانی تێـدەپەڕێنێت، جوتیـاری دووەمیش کە بەدوای ئارامیەوە و بەردەوام خەوتووە، کاتێک وەرزی دورینەوە دێتە پێش دەکرێت جوتیاری دووەم چاوەڕێی بەرهەم بێت؟

ئایا موعجیزە(پەرجوو) بۆ کەسانێک ڕوودەدات کە هەوڵ نادەن؟ ئەی جوتیاری یەکەم سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت؟

بەڵێ بێگومان سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت، وە بە ئامانجەکەی دەگات و سەرکەوتنیشی بەرئەنجامی بەخت نییە وەک زۆرێک لە خەڵکی وا گومان دەکەن، بەڵکو سەرکەوتنی ئەنجامی هەوڵدان و بیرکرنەوەی دروستی بوو.

پێموایە نمونەیەکی سادە بوو بۆ تێگەشتن، چەندین کەسم بینیوە دەست لەسەر دەست دانیشتون و قسەی سەر زاریان ئەوەبووە بۆ بەخت ڕوو لەمان ناکات؟ بۆ سامان دار نین وەک فلان؟ بۆ خاوەن ناو و پێگە نین؟

ئەگەر هەموو شت پەیوەندی بە بەختەوە هەبێت ئەوا سەرکەوتن پەیوەندی نییە، دەبێت خۆتان هەستن و سەرکەوتن دروست بکەن، دەبێت بیر لە سەرکەوتن بکەنەوە و بڕوا بە خۆتان بهێنن کە دەتوانن ئەوە بکەن، ئامادەکاری بۆ بکەن، هەوڵی بۆ بدەن.

هیچ کاتێک بۆ سەرکەوتن بارودۆخ مەکەنە بیانوو، کاتی خۆتان بە فیڕۆ مەدەن بە لێکۆڵینەوەو بیرکرنەوە لە بەربەستەکان، کێبڕکێ لەگەڵ کۆسپەکان بکەن، ئەگەر بەربەست نەبێت، بەدەست هێنانی سەرکەوتن هیچ ئازایەتی تێدا نییە، ئەگەر مەیدانەکە تەخت بێت و سەرکەوتن بەدەست بهێنن هیچ چێژێکی لێ نابینن.

لەنێو هەر گرفت و کۆسپێکی گەورەدا، دەرفەتێکی زێڕین هەیە، لەدوای هەموو هەوڵدانێکی قورس درەوشانەوە هەیە، تۆ سەیری ژیانی ناودارانی دونیا بکە هەتا بەربەستەکانی بەردەمیان قورستر بوبێت کاریگەریان زیاتر بووە، ئێوە بەتواناکانتان بەختی خۆتان

زیـادەکەن نەک ئەوەی ژیـان بە کۆڵێـک لە بەخـتەوە بەرەو ڕووی ئێوە بێت.

هەنگاوی گەورە و خێرا سەرکەوتنی بەکەس نەبەخشیوە، هەنگاوە بچوکەکان بەرهەمی گەورەیان دەبێت، سەرەتا بیرۆکەیەکی بچوک، دواتـر مرۆڤێکـی گەورەو بەکەڵـک، ڕەنـگە بڵێیـت ئەم قسـانە خەیـاڵ پڵاوین و تەنها لەسەر وەرەقە نوسین و خوێندنەوەیان خۆشە، ڕاستە قسـەی تـۆیە، سروشـتی ژیـان وایە بـێ مانـدوو بـوون هیچـت پـێ نابەخشـێت، تـۆ ڕابمێـنە لە موعجیزە(پەرجوو)ەکـانیش هیچیـان بـێ هەوڵدان ڕوویان نەداوە، (موسا) سەلامی خودای لەسەر بێت کاتێک فیــرعەون و دار و دەســتەکەی دوای دەکەون بــۆ ئەوەی بیگــرن، ئەویـش لە بەرامبەریـدا دەریـایەکی گەورە هەیە، لەوکـاتەدا خـودای گەورە فرمانی پێ دەکات بە عەساکەی بکێشێت بە ئاوەکەدا، دواتر دەریـاکە شـەق دەبـات و بەناویـدا تێـدەپەڕن، ببیـنە پەیـامبەرانیش هۆکارەکانیان گرتۆتەبەر بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن.

ڕەنـگە گەنجێـک بڵێـت: مـن بە گیرفـانی بەتـاڵەوە چـۆن بتـوانم سەرکەوتن بەدەست بهێنم؟ یان بڕەو بە پرۆژەکەم بدەم، ڕەنگە لەم خاڵەدا من و تۆ هاوبەش بین، لەگەڵم بە بۆ ئەوەی بزانیت من چۆن بەسەر ئەم بەربەستەدا زاڵبووم.

هەر لەمنـداڵیەوە خولیـایەکی زۆرم بـۆ نوسـین هەبـوو، بـبم بە کەسێک کە ناوم لەسەر بەرگی کتێبێک هەبێت، لێت ناشارمەوە هەم پێم وابوو مەحاڵە، وە بە زەحمەتیشم نەدەزانی لە دڵەوە باوەڕم بەوە هەبوو کە بەو خەونەم دەگەم، نوسینی دارشتنی جوان بە بیرکرنەوە و خەیاڵی خۆم و هێنانی نمرەیی بەرز تیایدا هەمیشە دۆخێکی ئەرێنی

بۆ مێشکم دروست کردبوو وە زیاتر هانی دەدام بۆ ئەوەی دەست بە نوسین بکەم، لە قۆناغی زانکۆ بەردەوام خولیایی نوسین مێشکی داگیرکردبووم، لە ساڵی سێیەمی زانکۆ، هێواش هێواش دەستم بە نوسین کرد بەڵام زۆربەی جار دەمدڕاند چونکە پێم وابوو جوان نین، ئەوەبوو لە قۆناغی چوارەم بڕیارمدا کە خۆم بۆ نوسینی کتێبێک ئامادە بکەم، ئەمەش ئاسان نەبوو، چونکە دەبوو پێش نوسین، خوێنەرێکی باش بم، بۆیە زۆرجار سودم دەبینی لە خوێندنەوە، بەڕاستی خوێندنەوە دەرگای بۆمن کردەوە، هەنگاوە بچوکەکانم دەست پێکرد، لەگەڵ هەموو سەختیەکان کێبڕکێمان دەست پێکرد، زانیاریەکی ئەوتۆم لەسەر نوسین نەبوو، وە نوسینم لە گۆڤار و ڕۆژنامەکان ئەزموون نەکردبوو، بۆیە ئاستەنگی ئەوەم بۆ دروست بوو کە کەسێک نەبوو ببێتە هاندەرو ڕێنیشاندەرم، لەگەڵ هەر هەنگاوێک کە بەرەو پێش دەچوم خودا دیاریەکی پێ دەبەخشیم، لەبەردەم هیچ دەرگایەک بۆ ماوەیەکی درێژ ڕانەدەوەستام، سەرەتا بەهۆی کتێب و خوێندنەوەوە سەرۆکی ڕێکخراوی خوێنەرم ناسی بەڕێز(أشواق إحسان) ئەو هەمیشە هانی دەدام بنوسم و چیتر نوسینەکانم نەدڕێنم و کۆیان بکەمەوە، ئەو هەمیشە وەسفی نوسینەکانی دەکردم و سەرسامی خۆی دەردەبڕی، بۆیە هەموو نوسینەکانم بۆی نارد، هەتا هەڵسەنگاندنی بۆ بکات و پێم بڵێت کە ئایا بە کەڵکی ئەوە دێت چاپ بکرێت، خۆشبەختانە بەڕێزیان خوێندنەوەیان بۆ کرد و زۆریان بەدڵ بوو، هەرچۆنێک بێت شێوەی کتێبمان پێ بەخشی.

خاڵی بێ ئومێد و خاڵی لاواز چاپکردنی بوو، نەبوونی بودجەیەک

کە ئەو کات خوێندکاری زانکۆ بووم کێشەی بۆ دروست کردین و لە شـێوەی ئاسـتەنگێکی گەورە خـۆی نمـایش کـرد، بەڵام هەروەک (مەحمـودی مـوعەزەمی) لە بەردەم خەڵکـانێکی زۆر و لەسـەرەتای سمیناری دەروونناسی سەرکەوتندا دەڵێت: مەحاڵە، مەحاڵە، مەحاڵە، کەسێک یان میللەت و نەتەوەیەک بیەوێت بگۆڕێت بەرەو باشتر و خاوەنی ئەم بوونە هاوکاری نەکات.

بەڵێ خاوەنی بوون بەردەوام دڵی پڕدەکردم لە هیوا، ڕۆژێک لە دەوامـی زانکـۆوە چـوینە کتێبخـانەی گشـتی شـار، بـۆ سـەردانی پێشـانگایەکی کتێـب کە یەکێـک لە دەزگاکـان کردبـویەوە، پـاش سـەیرکردنی کتێبەکـان چـومە لای ئەو بەڕێـزەی سەرپەرشـتی پێشـانگاکەی دەکـرد، لـێم پرسـی ئایـا دەزگـاکەی ئێـوە کتێـب چـاپ دەکات؟

ئەویـش پێـی ڕاگەیانـدم کە تەنهـا سەرپەرشـتی فرۆشـتنی کتێـب دەکـات و ئاگـاداری لە چاپـدانی کتێب نییە، ژمـارە مۆبـایلی خـاوەنی دەزگاکەی پێدام، منیش ڕۆشتمەوە بەشە ناوخۆیەکەمان و دوای نانی ئێـوارە و پشـوودان، تەلەفـۆنم بـۆ دەزگـاکە کـردوو و تەواوی وردەکـاریم بـۆ بـاس کـرد و نـاوەڕۆکی کتێبەکەشـم بـۆ خسـتە ڕوو، سوپاس بۆ خـودا قبوڵیـان کـرد، بەڵام دەبـوو بە پاڵاوتنی دەزگـاکەدا بڕوات.

ئەوەش تێـپەڕی، وە یەکێـک لە مامۆسـتاکانم کە دیسـان بەهـۆی کتێبەوە ناسیبوم پاڵپشتی لێکردم لای خاوەنی دەزگاکە، چونکە پێشتر نوسینی منی بینیبوو ئەوەش هۆکارێکی زۆرباش بوو هەتـا پرۆسـەی چـاپکردنەکە خێراتـر بڕوات، بۆیە دواجـار خـاوەنی دەزگـاکە بڕیـاری

چاپکردنی دا بەبێ ئەوەی هیچ تێچویەک بکەوێتە ئەستۆی من و ڕێژەیەکیش لە نوسخەی کتێبەکان بۆ من بێت.

ساڵی ۲۰۱۷ بۆ یەکەمجار لە پێشەنگای نێودەوڵەتی کتێب بەرهەمەکەی خۆمم بینی بەڕاستی هەستێک بوو وەسف ناکرێت، سەرکەوتن پەیوەندی بەوەوە نییە کە ڕادەی گەورەیەکەی چەندە، بڕی ئەوەی دەستت دەکەوێت زۆرە یان کەمە نا بەڵکو پەیوەندی بەوەوە هەیە، ئەو خەونەی هەت بوو، ئەو ئامانجەی دات نابوو پێیی گەشتیت یاخود نا، گەنجی ئازیز، خوێنەری خۆشەویست، پشوودان و ڕابواردنی نێو ژیان ئێوە دەخواتەوە، هەروەک چۆن ژەنگ ئاسن دەخواتەوە، ببینە گۆماوێک کە ئاوی لەبەر نارِوات چەند زوو بۆگەن دەکات، ببینیوتە ئەو بەرد و چەوانەی ڕەزالەتیانە بەدەست ئاوەوە چەند سپی و پاک و جوانن، ڕێ بکەن، بەسەر بەربەستەکاندا زاڵبن، بۆ ئەوەی ژیانتان مانایەکی هەبێت، (واین بریتزگی) یاریزانی هۆکی سەر سەهۆڵ قسەیەکی جوانی هەیە دەڵێت: هەمیشە بیری ئەو دەرفەتانە دەکەین کە لەدەستیات دەدەین.

دەرفەت وەک ئۆکسجین بە یەکسانی دابەشکراوە، ئەوە ماوەتەوە کە کێ سود لە ئۆکسجین وەردەگرێت و کێ بەهەدەری دەدات، ناکرێ پاڵ بدەیتەوە و بەدەرفەتەکان پێ بکەنیت و دوایی بۆ بێبەختیت بگریت، ئازیزی من دەرفەتەکان مانگ نین و هەموو شەوێک لە ئاسمانی ژینت دەرکەون، زیرەکانە بیانقۆزنەوەو بیانکەنە پایەی سەرکەوتن.

تەپۆڵکە و سەرکەوتن

ئەگەر بێئاگایانە مامەڵە لەگەڵ سەرکەوتن بکەن بەخێرایی دەگۆڕێت بۆ شکست.

سەرکەوتن مامەڵەی ژیرانەی دەوێت، ئەگینا ژەهرێکی کوشندەی لێ دەردەچێت.

سەرکەوتنەکانت بە سوپاسگوزاری و یارمەتیدانی ئەوانیتر بەردەوامی دەبێت.

غرور و خۆبەگەورەزانی، خۆرەی سەرکەوتنن.

لەم ڕۆژانە بابەتی وانەکەمان، کە وانەی زانستە، باسکردن بوو لە بابەتێکی جیۆلۆجی (زەویناسی) بە ناونیشانی تەپۆڵکەکان و جوڵەی تەپۆڵکەکان، دەستم کرد بە وتنەوەی وانەکەو کۆمەڵێک وێنەشم لەگەڵ خۆم بردبووە ژوورەوە، باسی جوڵەی تەپۆلکەکانم دەکرد کە چۆن دەجولێن، هەنگاو بە هەنگاو لەسەر وێنەکە ڕوونم دەکردەوە، بە فێرخوازەکانم وت: ئەم دەنکۆڵە لمە وردانە بە کرداری بازدان، هێواش هێواش لە دامێنی خوارەوەی تەپۆڵکەکە دەچنە لوتکەی تەپۆڵکەکە لەوێ بەهۆی لێژی ئەودیوی تەپۆڵکە کە، لمەکان خۆیان ناگرن و دەخلسکێن و دەکەونە خوار.

ئەمە ڕێک دەکرێت نمونەیەک بێت بۆ هەندێک لەو مرۆڤانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە لە بوارێک لەبوارەکان و گەیشتون بە لوتکە، تێکەڵ بەو دونیایە بوون کە خەونیان پێوە دەبینی و پێی گەیشتن، بەڵام بیریان دەچێت، کە ئەم لوتکەیە ڕووی لێژە ئەگەر ئاگادار نەبن دەخزێن و تاکو دامێنی لوتکەکە ناوەستن.

هەگبەی مێژوو پڕە لە چیرۆکی ئەو سەرکەوتوانەی هەڵخلیسکان و خۆریان ئاوابوو، ئەستێرە دیارەکانی تۆپی پێ، ئەستێرەکانی بازرگانی و خاوەن پایە و پادشاکان، زۆرێک لەم ناودارانە غروری سەرکەوتن و مەست بوون لە نێو پارە و پێگە و ئارەزوەکانیان.

ئەم جۆرە کەسایەتیانە پشت بە ڕاوێژ نابەستن و پێیان وایە لە ترۆپکی پێگەشتن و ژیرین، زۆرجار پشت دەکەن لە هاوکاری کەسانی شارەزا، پشت دەکەن لە ڕابردوو، هەموو ئەو پایانە دەڕوخێنن کە سەرکەوتنەکەی بنیادناوە.

(ویل سمیس) وتەیەکی جوانی هەیە کە جێی خۆیەتی لە دەروازەی

(شاری سەرکەوتوەکان هەڵبواسرێت) دەڵێت: ئەگەر سەرکەوتنێک توشی لە خۆبایی بونت بکات، ئەوا تۆ بەتەواوی سەرکەوتنت بەدەست نەهێناوە، وە شکستێکیش ڕێکتبخاتەوە و لێوەی فێر بیت ئەوا شکست نییە.

لەژێر ڕۆشنایی ئەم وتەیە دەبێت لەوە تێبگەین، کە خۆبەگەورەزانینی پاش سەرکەوتن هەنگاوێکە ڕوەو شکست، تۆ ئاسودەیی و ئارامی خەڵک دەتەوێت ئامانجەکەت بەدی بێنیت، دەتەوێت بە سەرکەوتنەکانت ڕێگای خەڵکی پاک بکەیتەوە، یانی چی خۆت بەگەورە دەزانی!

ئەگەر وریای دەرونی خۆتان نەبن و زاڵ نەبن بەسەریدا ڕەنگە سەرکەوتن بەڵایەکی گەورە بێت بۆتان، وە من کاتێک بۆ ئەم بابەتە بە دوای سەرچاوەدا گەڕام، هیچم دەست نەکەوت، چونکە هەمووان بە دوای بەدەستهێنانی سەرکەوتنەوەن، ئەوان نەگەشتون بەوەی بزانن چۆن بۆ هەمیشە لە لوتکە بمێننەوە و گرنگی بە بەردەوامی بدەن لەسەر ئەو ڕێگایەیی گرتویانە.

بۆیە بە گرنگم زانی باسی ئەم بابەتە بکەم، تۆ کە دانیشتوی ئەم شارەی هەر ئەوە بەس نییە کە هاتویتە ژوور دەبێت بزانیت چۆن لەم شارە بەردەوام لە ژیان ئەگینا دەردەکرێیت.

نابێت وا تێبگەی سەرکەوتن کۆتایی ڕێگاکەیە و دەبێت ئیتر پاڵی لێ بدەیتەوە و خەریکی ئارەزوەکانت بیت، خۆت فێری هونەری مانەوە بکە لە لوتکە.

(وینستۆن چەرچڵ) بەجوانی ئەمەی بۆ ڕونکردوینەتەوە لە وتەیەکی بەنرخیدا کە دەڵێت: سەرکەوتن کۆتای نییە، شکستیش بکوژ

نییە، ئەوەی گرنگە ئازایانە بەردەوام بیت.

ئەو کاتەی سەردەکەویت و بە ئامانجەکەت دەگەیت ڕێزی هەمووان بگرە، بزانە تۆ بە ئەوانەوە جوانی، سەرکەوتنی پزیشک بەندە بە پابەندبونی نەخۆشەکانی بە ڕێنمایەکان، بەهێزی پۆلیسی و سەرکەوتنی بەندە بە ڕەوشتی تاکەکان، سەرکەوتنی مامۆستا پەیوەستە بە چالاکی فێرخوازەکان.

لەبەر ئەوە بە چاوی ڕێزەوە لە دەوروبەرکەت بڕوانە، ڕاوێژیان پێ بکە، بیر لەوە مەکەرەوە تۆ پێگەیەکی بەرزت هەیە و ئیتر پێویست بەڕاوێژی ئەوان ناکات، بەوردی گوێ لە ڕەخنە بنیادنەرەکان بگرە و هەڵسەنگاندنیان بۆ بکە، ڕاوێژەکانیان بکەرە بەردی بناغەی سەرکەوتنی داهاتوت.

ئەو کاتەی سەرکەوتن بەدەست دێنیت، خەڵکی پێتدا هەڵدەدەن، مەستت دەکەن بە ڕێز و سوپاس و دەست خۆشی، ئەمە ساتەوەختێکی گرنگە بە ئەزمونێکی کەمەوە لەسەر پێیەکانت بوەستیت و نەکەوی بەرگەی ئەم فشارانە بگرەو ڕۆمەچۆ لە وەسفەکان، خۆت دەرونی خۆت دەناسی کە هێشتا سەرەتایە و دەبێت هەنگاوی گەورەتر و زیاتر بنێیت، هێشتا هیچت نەکردوە بۆ مرۆڤایەتی و کۆمەڵگاکەت.

یەکێکی تر لەو هۆکارانەی وا دەکات لە لوتکەی سەرکەوتن نەمێنیتەوە ئەوەیە، پێت وابێت لە ڕووی زانیارییەوە گەیشتوی بە کۆتایی ڕێگا و چیتر پێویست ناکات زانیاری وەرگریت و بچیتە کۆڕ و سمینارەکان و ئامادەی فێربوون بیت، ئەمە بیروباوەڕێکە سەرکەوتوو نابیت ئەگەر بەردەوام بیت لەسەری و کاری پێ بکەیت،

چونکە زانست و زانین دەریایەکی بێ بنە بەردەوام دەبێت مەلەی تێدا بکەین، بەردەوام شتی جوانی تێدا ببینین، گەوهەر و بەردی بەنرخی تێدا بەدەست بهێنین، زانست چرای دەستی ئێوەیە لەم ڕێگەیەدا، بەردەوام بخوێننەوە بەردەوام هەوڵی فێربوون بدەن، ڕووناکی ئەم شارە و گڵۆپە درەوشاوەکانی بریتیە لەزانست، ئەگەر وازی لێبێنیت دڵنیابە ڕوناکی شارەکەت کز دەبێت و هێواش هێواش خامۆش دەبێتەوە.

ئەوەش بزانە نوێ بونەوە یەکێکی ترە لەو خاڵانەی تۆ لە لوتکەدا دەهێڵێتەوە، ئەگەر تەنها شانازی بەوە بکەیت کە بەدەستت هێناوە، وە بەبەردەوام ئاوڕ بۆ مێژوو بدەیتەوە دڵنیابە زۆر دوا دەکەویت، بیرمە جارێک سەیری یاریەکی تۆپی پێم دەکرد، یاری نێوان یانەی ڤالەنسیایی ئیسپانی و تیپێکی دیکە بوو کە لە ڕوی ئاستەوە لە ڤالەنسیا لاوازا تر بوو جا بێژەری یاریەکە باسی مێژووی ڤالەنسیا و ئاماری سەرکەوتنەکانی دەکرد، ئەمە لەکاتێکدا لە یاریەکەدا ڤالەنسیا بە ئەنجام لەدواوە بوو، لە کۆتاییدا بێژەرەکە(معلق) قسەیەکی جوانی کرد و وتی: ئێستا مێژوو یاری ناکا (لن يلعب تأريخ) بەڵێ ئێستا مێژوو یاری ناکات، هەموو یاریەک دەبێت تەکنیکی تازە، هەوڵی نوێی پڕ وزەی دەوێت با نمونەیەکی ترتان بۆ بێنمەوە بۆ ڕونکردنەوەی زیاتر و هەر بەو نمونەیە کۆتایی بەم باسە دەهێنین.

کۆمپانیای(نۆکیا) یەکێک بوو لە کۆمپانیا هەرە بەناوبانگەکان، لە بواری پەیوەندی کاری دەکرد (٩٠٠٠٠) فەرمانبەر تیا یدا کاریان دەکرد لە ١٢٠ وڵاتی جیاوازەوە، قازانجی ساڵانەی نزیکەی ١٣ملیار دۆلار بووە، بەڵام ئەم بارودۆخە باشەی کۆمپانیا توشی شلەژان

هـات، بـارودۆخێکی نەخـوازراو ڕووی لە کۆمپانیـاکە کـرد توشـی شکستێکی قورس بوو.

کۆمپانیای (نۆکیا)شکستی نەهێنا لەبەرئەوەی وڵاتی فنلەندا توشی شەڕ بووبێت، وەشکستی نەهێنا بە هۆی قەیرانی دارایی، وە شکستی نەهێنـا بە هـۆی قەدەغەکردنـی بەرهەمەکـانی لە وڵاتـان. ئەوەی ئەم کۆمپانیایەی توشی شکست کرد نەبوونی پلان و نەخشە ڕێگا بوو بۆداهـاتوو، نەبـوونی نوێبـوونەوە و هەوڵـدان بـوو، ڕازی بـوون بەو سەرکەوتنەی کە بە دەستیان هێنا بوو.

ئەم خەیاڵەی بەرپرسانی کۆمپانیا پشکی (نۆکیا) لە بازاڕی جیهانی مۆبایل لە ٤١% کـردبە ٤% پاشـان بە فرۆشـتنی کۆمپانیـاکە کۆتـایی هات.

لەبەر چەنـد نمـونەیەکی هاوشـێوەیە کە ڕۆبـن شـارما دەڵێـت: هەرکاتێک سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت، سووربە لەسەر ئەوەی بە تینـوێتی بمێنیـتەوە بـۆ فێربـوون، یەکەم هۆکـاری شکسـت سەرکەوتنەکانی پێشووتە، کاتێک سەرکەوتن بە دەست دەهێنیت ئەمە وەهـات لێدەکات لە فێربـوون بوەسـتیت، بیـر نەکەیـتەوە، کـاری تـر ئەنجام نەدەیت، سەرکەوتن جوانە لەهەمان کاتیشدا مەترسیدارە.

هەر پرۆژەو کارێک هەر بیرۆکە و بازرگانییەک..هتد نوێگەری تێدا نەکرێـت و سـەرکەوتن لە دوای سـەرکەوتن بە دەسـتی نەهێنـی خۆبەگەورەزانین بەرۆکی دەگرێت و مایەپوچ دەبێت.

زیرەکیی کۆمەڵایەتی: گۆچانە سیحراویەکە

ئەوەی بەتەنها پێت ناکرێت و قورسە، ئەوانیتر دەتوانن هاوکارت بن بۆیە ژیرانە سود لە پێگەی کۆمەڵایەتیت وەرگرە.

نەزانییەکی گەورەیە پێمان وابێت دەتوانین بەتەنها هەموو شت بەدەست بهێنین

سەرکەوتوو نابن ئەوانەی پێیان وابوو کۆمەڵگە و زیرەکی کۆمەلایەتی هیچ بایەخێکی نییە بۆ کارەکانیان.

هۆکار و بنەماکانی سەرکەوتن ئێجگار زۆرن بەڵام یەکێک لە بنەما هەرە گرنگەکانی بریتیە لەوەی چۆن لەگەڵ کۆمەڵگا دەگونجێیت و سود لە تواناکانت وەردەگریت بۆ خزمەتکردنی ئامانجەکەت، چونکە تاک خاوەنی هەر ئامانجێک بێت دواجار بەشێک لەم ئامانجە خزمەت بە کۆمەڵگا دەکات، واتا پەیوەستیەک هەیە لە نێوان تۆ و کۆمەڵگا، زیرەکی کۆمەڵایەتی بۆ یەکەمجار لەلایەن زانای دەروونناسی (ئیدوارد سۆرندا)یکەوە لە ساڵی ١٩٢٠ز خرایە بەرباس، ئەم زانایە باسی لەوەش کرد کە زیرەکی کۆمەڵایەتی سروشتی نییە، لەوە ساتەی لەدایک دەبین لەگەڵمان بێت، بەڵکو بەهرەیەکە کە دەکرێت بەدەست بێت هەروەها زیرەکی کۆمەڵایەتی بەوە وەسف دەکات کە چۆن ئێمە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان بە شێوەیەکی ئەرێنی بەڕێوە دەبەین.

چونکە نمونەی ئێمە و کۆمەڵگا وەک پەیوەندی تۆ و زەوی وایە هەریەکێک بەبێ ئەویتر ئەنجامێکی نییە تۆ و هەبێت و زەوی نەبێت هیچ شین نابێت وە پێچەوانەکەشی ڕاستە، ڕاستتان بوێت سەرەتا پێم وانەبوو کە پێگەی کۆمەڵایەتی بەو ڕادە زۆرە کاریگەری لەسەر سەرکەوتن هەبێت، بەڵام کە سەیری کۆمەڵێک نمونە دەکەیت دەگەینە ئەو بڕوایەی بەشێکی زۆری ڕێگای سەرکەوتنت بڕیوە ئەگەر کارامە بیت لە بوارە کۆمەڵایەتیەکەت.

هەندێجار ڕوودەدات کەسێک زۆر لێهاتوو بێت لە بوارێکی دیاریکراو، بیرۆکەی مەزنی هەبێت بۆ خزمەتکردنی مرۆڤایەتی، بەڵام بە هۆی ئەوەی لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیدا لاوازە دەبینیت پرۆژەکانی ناگەنە ئەنجام، یاخود کاردانەوە و کاریگەریەکی ئەوتۆی نابێ، لەبەرامبەردا کەسانێک هەن بڕوانامەی بەرزیان نییە،

زانیاریەکی ئەوتۆیان نییە، کەچی کەسێکی کاریگەری کۆمەڵگان و پێگەیەکی پتەویا هەیە.

کەواتە ئەگەر دەمانەوێت لە کۆڕ و کۆبونەوەکان، لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان بوونێکی کاریگەرمان هەبێت وە بایەخ و گرنگی پرۆژەکانمان بخەینە ڕوو دەبێت هۆشیارانە مامەڵە لەگەڵ کۆمەڵگادا بکەین.

خۆی لە خۆیدا سەرکەوتنە کاتێک کەسێک لەگەڵ کۆمەڵێک بیرو بۆچونی جیاواز مامەڵە دەکات، بەڕێوەبردنی ئەم هەموو بۆچون و تێڕوانینە پێویستی بەهەندێک کاری بچوک و زیرەکانەیە کە ئێمە بە پوختی ئاماژەی پێ دەدەین.

ئەو هۆکارانە کامانەن کە ئەگەر من بیگرمە بەر دەتوانم دڵی کۆمەڵگا بەدەست بهێنم؟

کەسانی دەوروبەرم بە سروشتی خۆیان خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەن ناتوانم پەیوەندیان لەگەڵ دروست بکەم چی بکەم؟

دەتانەوێت بیرۆکەکانتان پێشکەش بکەن، دەتانەوێت خەونەکانتان بکەن بە ڕاستی و ڕێگری کۆمەڵایەتی هاتۆتە پێشتان؟

ئێمە ڕێ بی ئێوە نیشان دەدەین بۆ ڕزگار بوون لەم ئاستەنگانە.

لە کۆمەڵەکەت تێبگە: ئەگەر دەتەوێت لەگەڵ کۆمەڵەکەت هەڵکەیت و تیایدا ئامانجەکانت بەدی بێنیت ئەوا لێیان تێبگە، بزانە چیان دەوێت، بەزمانی ئەوان قسە بکە، لە خەون و خولییان بکۆڵەوە، دونیا بینیان هەڵسەنگێنە چونکە تۆ لە ژینگەی ئەواندایت، نالێم وەک ئەوان بیربکەوە، چیان ویست تۆ ببیتە ئەوە، نا هەرگیز بەڵکو لە پێناو ئامانجەکەت خۆت بگونجێنە، لە ئامانجی ئەوانیش تێبگەن ڕەنگە خاڵی

هاوبەشــتان هەبێــت و خودکــارانە زۆرێــک لەو شــتانەی کە وەک بەربەستێک دەتبینی ئاسان بن و بونیان نەمێنێت.

زمانی جەستەی تۆ و ئەوان: یەکێک لە هۆکارە کاریگەرەکان کە ڕۆڵــی ســەرەکی هەیە لە دروســتکردنی پەیوەنــدیەکانمان زمــانی جەستەیە، زمانی جەستە بریتیە لە ناردنی پەیامەکانمان بۆ کەسی بەرامــبەر بەبێ قســەکردن لەڕێی بەشــە جیاوازەکــانی جەســتەوە، بەهەمــان شــێوە وەرگرتنــی پەیــام لەکەســانی دیــکەوە هاوکــاری تێگەشتنی ئێمە دەکەن، جەستەی ئێمە بە جۆرێک دروستکراوە کە بێ کەموکــوڕیە و ڕۆڵێکــی گرنــگ دەگێڕێــت لە کــار و کــاردانەوە کۆمەڵایەتیەکان.

(ئالان بیز) کە نوسەری کتێبی زمانی جەستەیە ئاماژە بەوە دەکات، کە ڕێژەی کاریگەری زمانی جەستە لە ٦٠% بۆ لە ٨٠% کاریگەری هەیە.

هەروەها (ئەلبێرت میهرابیان) ڕێژەی ئەم کاریگەریەی بە لە ٥٥% داناوە.

ڕێژەکان هەرکامیان لەبەرچاو بگرین دەبینین کە ڕێژەیەکی بەرزەو ناکرێت کەسانێک کە خەونی گەورەیان هەیە بێ ئاگا بن لە زمانی جەستە.زمانی جەستە جوڵەی دەستەکانت، وەستانەکانت، جوڵەی چاو و برۆ، جوڵەی شانەکانتان، تەوقەکردن و دانیشتنەکانتان...هتد لە خۆدەگرێت.

بۆ زمانی جەستە هێندە گرنگە؟

چــونکە ئەو هەســتانەی ئــێمە بەزمــان دەربڕینــابڕین وە لە عەقڵــی نائاگــای ئــێمەدان، لە ڕێــی زمــانی جەســتەوە خۆیــان نمــایش دەکەن،

ئەوەتا زۆرێک لە دامەزراوە و کۆمپانیاکان لە ڕێی زمانی جەستەوە هەڵسەنگاندن بۆ ئەو کەسانە دەکەن کە داواکاری دامەزراندن پێشکەش دەکەن، یاخود کاتێک بە کەسێک دەگەیت و تەوقە دەکەن کاتێک دەستی بەرامبەرەکەت دەگوشیت ئەوا دەستەکانی تۆ قسە دەکات و پەیام دەنێرێت بۆ بەرامبەرەکەت.

گوێگرتن: هونەرێکی تر کە ئێوە لە ڕووی کۆمەڵایەتیەوە بەرەو پێشەوە دەبات گوێگرتنە، گوێگرتن هەل بۆ ئێوە دەڕەخسێنێت لە کۆمەڵگاکەت تێبگەی، لە کەسایەتیەکان، دەتوانن بە گوێگرتن کارامەییەکانت زیاتر بکەیت، زیرەکی هەر ئەوە نییە قسەکەرێکی باش بیت بەڵکو گوێگرتن دوو هێندەی قسەکردنێکی باش گرنگە ئەی نەت بینیوە دوو گوێ و یەک دەممان بۆ دروست کراوە.

ڕێزگرتن: ڕەنگە هیچ شتێک هێندەی ڕێزگرتن کاریگەری لەسەر دڵەکان دروست ناکات، زمانێکە هەموو تاکێکی کۆمەڵ لێی تێدەگا و پێی کاریگەر دەبن، جوانترین یادگاریەکە کە لە خەیاڵی ئەوانیتردا دەیچێنین، (عەبدولکەریم بەکار) دەڵێت: کێشەگەلێکی زۆر هەن چارەسەر نابن تەنها بە لێبوردەیی و گۆڕینەوەی ڕێز نەبێت، وە هەروەها باسی مرۆڤی بەڕێز دەکات و دەڵێت: ئەوان سیفاتێکیان هەیە کە ڕێز لەو کەسانەش دەگرن کە خراپ مامەڵە دەکەن.

گوێ لە خەڵکی بگرن، زمانی جەستەتان زیرەکانە بەکاربهێنن، بەدەم کێشەکانیانەوە بڕۆن و هاوکاریان بکەن ئەمانە بەشێکن لە ڕێزگرتنی ئەوان.

سوپاسکردن و پێدانی دیاری: سوپاس کردن وشەیەکە و هیچیتر، بەڵام کاریگەریەکی گەورەی هەیە شوێنەوارێکی تایبەت بەجێدێڵێت،

ئەزانیت سوپاسێک کە لە دڵەوە بێت چەند ئاسودەبەخشە، سوپاسی ئەوانە بکە کە هاوکاریت دەکەن، سوپاسی دایکت بکە کە هەموو ژەمێک لەکاتی خۆیدا چێشتت بۆ ئامادە دەکات هیلاک دەبێت بۆ باشترکردنی ژیانی تۆ کەچی تۆ کەم تەرخەمی دەنوێنیت لە سوپاسکردنی! هەمان بارودۆخ بۆ باوکیشت ڕاستە، سوپاسی ئەو خاوەن تەکسیە بکە کە دەتگەیەنێتە جێگای مەبەست ئەمە بەکەم مەزانە کێ نالێ ئەم سوپاسە بە درێژایی ڕۆژ دڵی شۆفێرەکە خۆش ناکات!

هاوشان لەگەڵ سوپاسکردن دەکرێن بە خشینی دیاریش هۆکارێکی باش بێت هەتا دڵی بەرامبەر کێش بکەین، لە بەخشینی دیاریدا جیاواز بوون و ڕەچاوکردنی شایستەی کارێکی باشە ئیتر گرنگ نرخ و گەورەیی نییە، دیاری بەخشین واتای ئەوەیە کە من هێشتا هاوڕێکەم، هاوکارەکەمم لە بیرە و جێگای بایەخ پێدانی منە.

ژیانی نێوکۆمەڵ هاوکاری ئێوەدەکات: مرۆڤ سروشتی وایە هەرگیز ناتوانێت بەتەنها هەڵبکات بۆیە پێویستی بە مرۆڤەکانی دەوروبەری دەبێت و ناتوانێت بێ باکی خۆی ڕابگەیەنێت بەداخەوە زۆرێک لەگەنجان کە ئەزمونێکی کەمیان لە ژیان هەیە کاتێک سەرکەوتن بەدەست دەهێنن ڕووی خۆیان لە کۆمەڵگا وەردەگێڕن ئەمەش بەتوندی لە لایەن کۆمەڵگاوە ڕەت دەکرێتەوە لەبەر ڕۆشنای ئەم باسە دەبێت ئەو نهێنییە باس بکەین کە تێکەڵیەکی دروست لەگەڵ کۆمەڵگا وە کاردانەوەیەکی ئەرێنی لەسەر بیرکردنەوەی ئێوە دروست دەکات ئەمە لە توێژینەوەیەک بەدیاردەکەوێت کە (تۆنی بوزان) لە کتێبی زیرەکیی کۆمەلایەتیدا ئاماژەی پێکردووە بەم

شێوەیە: ڕێژەیەکی ڕوو لە زیادی یابانییەکان بەدەست حاڵەتی لە بیرچونەوەوە دەناڵێنن، (ئاکاشی تسویاما) دەڵێت: ئێمە لەبارەی کەسانێکەوە قسەدەکەین کە تەناتەت ناتوانن شێوازی بەکارهێنانی ئامێری لە بەرگرتنەوە بەبیر بێننەوە و کەسانێکن بۆ نوسین پێویستیان بە یارمەتی دانی قۆناغ بە قۆناخ هەیە.

ئەو کەسانەی کە کێشەی لەبیرچونەوەیان هەیە تەنانەت ناوی ئەو وێستگەی شەمەندەفەرەیان بیردەچێت کە پێویستە لەوێدا دابەزن.

دکتۆر(تسویاما) وتویەتی: کە ڕێژەی ئەم جۆرە کێشانە لە زیادبوندایە.

بەپێی گوتەی (ئیسترین تایمز) هۆکاری سەرەکی ئەم دیاردەیە کەمی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانە لە نێوان جیلەکانی یاباندا.

ناسینی زیاتر هەلی زیاتر: ئێوە هەتا خەڵکی زیاتر بناسن هەلی زیاتری سەرکەوتن بەدەست دەخەن، زۆرجار گەنجان، یاخود ئەو کەسانەی خاوەنی پرۆژەن دەیان بەربەست دێتە ڕێگەیان، یاخود بیرۆکەیەکتان هەیە و دەستی بۆ نابەن لەبەر ئەو هەموو کۆسپەی لە ڕێگەتانە هەموو ئەمانە ڕەنگە بە ناسینی کەسایەتیەکی زیاتر کارئاسانییەکی گەورەتان بۆ بکات، ئەوەی تۆ پێت وابوو مەحاڵە زۆر بە ئاسانی ڕوو دەدات، یاخود زۆر جار ناسینی کەسایەتیەک دەرگات بۆ ئاوالا دەکات چەندین کەسی دیکە بناسیت.

ڕێزی هەستی دەوروبەر بگرن: پێم وایە نەک بەتەنها مرۆڤە سەرکەوتوەکان بەڵکو هەموو کەس پێویستە فێربێت چۆن ڕێزی دەوروبەری دەگرێت، زۆرێک لە خەڵکی لە بۆنە و دیدارە کۆمەڵایەتیەکاندا سەرکەوتوو نابن چونکە گوێ بەهەستی

دەوروبەریان نادەن و بەوجۆرە مامەڵە دەکەن کە خۆیان دەیانەوێت ئەمەش مایەیی بێزاری کۆمەڵگایە.

بۆ نمونە: کاتێک خەڵکی قسەدەکەن، قسەیان پێ مەپڕە، ئەو کردارانە ئەنجام مەدە کە ئەوان بێزار دەکات، گاڵتە بە خەون و خولیاکانیان مەکە، ڕێز لە کلتور و بیرو باوەڕیان بگرە..هتد.

بە ئەندازەی ڕێزگرتن لە خەڵکی قەبارەی سەرکەوتنەکانت گەورە دەبێت و نرخی زیاتر دەبێت.

لەبارەی سەرکەوتنەکانیان بدوێ: یەکێکی دیکە لە هونەرەکانی زیرەکی کۆمەڵایەتی ئەوەیە کە کەمترین قسە لەبارەی هەوڵا و سەرکەوتنەکانی خۆت بکەیت، لەبری ئەوە هەوڵا و ماندووبونی خەڵکی بەرز بنرخێنە دەست خۆشیان لێبکە و هانیان بدە لەسەر کارە جوانەکانیان بەمە جێگەی خۆت لە دڵ و دەرونیاندا دەکەیتەوە و خۆشەویستیان بەدەست دەهێنێت.

بابەتی پەرداخە ئاوەکە(ئەرێنی بوون)

پەندێکی هیندی هەیە دەڵێت: تەنیا لە سەختیەکاندا مرۆڤ دەگاتە لوتکە، لە نەبونی با، دەرزەنێک لۆکە وەکو لوتکەی چیایەکی خۆڕاگرە.

ئەڵێن لە شەڕی کۆریادا، یەکێک لەسەرکردە سەربازیە دەریاییەکان کاتێک لە لایەن کەشتیەکانی دوژمنەوە چوار دەوریان دەگیرێت، دەڵێت: زۆر باشە لە چەپ لە ڕاست لە پێش و لە دواوە چوار دەوریان گرتوین، ئەمجارە ناتوانن لە دەستمان هەڵبێن.

لە زۆر شوێن و سیمینار باسی گەشبینی و بیرکرنەوەی ئەرێنیم کردوە، زۆرێک گاڵتەیان پێدەهات و هەندێکیشیان دەیانوت: ئەمە ساویلکەیی و خۆش باوەڕیە، دواین جار کە باسم لەم بابەتە کرد، لەپەیجی تایبەتی خۆم و لە فەیسبوک کە تیایدا باسی ڕاستی بیرکرنەوەی ئەرێنم کرد، بڕوا بکەن کەمترین پێشوازی لێکرا، ئەگەر بەردەوام بومایە ڕەنگە زیانی بە چالاکبوونی پەیجەکەم بگەیاندبا، بۆ؟ چونکە خەڵکی لە چەمکی گەشبینی و بیرکرنەوەی ئەرێنی تێنەگەیشتوە، هەمیشە حەزی کردوە وەک قوربانییەک دەرکەوێت، هەمیشە ڕەنگی ڕەشی نیشان دراوە، هەموو هۆشی لەسەر لایەنە نەرێنییەکانە.

بۆیە بە پێویستم تۆی دانیشتوی شاری سەرکەوتوەکان لەوە ئاگادار بکەمەوە، کەدەبێت لەم شارەدا بیرکرنەوەی ئەرێنی خۆت چالاک ڕابگریت، خۆت فێری هونەری بیرکرنەوەی ئەرێنی بکەیت، بۆ ئەوەی زوو لەو کۆت و بەندانە ڕزگارت بێت کە بیرکرنەوەی نەرێنی بۆی دروست کردووی.

بیرکرنەوەی ئەرێنی چیە؟

بیرکرنەوەی ئەرێنی: جۆرێکە لە جۆرەکانی بیرکرنەوە، کەوا لە خاوەنەکەی دەکات بە شێوەیەکی دروست ڕووبەڕوی ڕووداوەکانی نێو ژیان ببێتەوە، لەبری دەستەوەستان بوو لە بەرامبەر هەر ڕووداوێک کەسی ئەرێنی بیر لەچارەسەر دەکاتەوە، کەواتە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە بیرکردنەوەی ئەرێنی خۆهەڵخەڵەتاندن نییە، وە ڕاکردن نییە لە کێشەکان و چاو داخستن لە ئاستیان بەڵکو

سەیرکردنی ڕوداوەکانە بە جۆرێک خاڵی گەشبینانەی تێدا بدۆزیتەوە و سەرنجت بخەیتە سەر ئەو خاڵانە.

ئەگەر سەیرێکی ئەو بیرۆکانە بکەین کە ڕۆژانە خۆیان دەخزێننە مێشکی ئێمە هەموو ئەنجامی ڕوانینی نەرێنیمانە بۆ کێشەکان، تێناگەم بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی خۆشباوەڕیە؟! لەکاتێکدا خۆ بە قوربانی زانین و بیرکردنەوە لە شکست و خۆ کرزۆڵکردن و خۆ شکاندنەوە ڕاستی بینین بێت؟

من گەنجی وا دەبینم ڕوخسارێکی تورە، گرژو مۆن، بۆ؟ چونکە خۆشی لە ژیانم نییە، هەموو ژیانم پڕە لە ئازار و سەختی، ئەی دەروونت تاوانی چیە؟ ڕوخسارت تاوانی چیە؟ ئایا چ سودێکت بینیوە لەم بیرکرنەوە نەرێنیانە؟

هەتا دونیا دونیایە گلەی و گازندە بکەی تۆسقاڵێک لە ژیانت ناگۆڕێت، کەس گرنگیەکی ئەوتۆت پێنادا، ئەگەر خۆت خەم لە ژیانی خۆت نەخۆیت کەس ئەمەت بۆ ناکا.

دەست بکە بە بیرکردنەوەی ئەرێنی و تەندروستبە، دەست بکە بە بیرکردنەوەی ئەرێنی و چاوەڕێی سەرکەوتن بە، بەڵێنت پێدەدەم بە گۆڕانکاری، بە هەستانەوە، بەباشتر بوونی ژیانت لە هەموو ڕوویەکەوە.

ئەگەر ئەم جۆرە لە بیرکرنەوە بنیاد بنێن و برەوی پێبدەن ژیانتان جۆرێکی تر دەبێت، وە ئەگەر پێچەوانەکەیت هەڵبژارد ئەوا گلەی لە ناخۆشی و بەدبەختیت مەکە.

ژیان دەنگدانەوەی ناخمانە لە ناخ و هۆشمان چ بیرکرنەوەیەک هەبێت ئەوە دەبێتە ڕاستی، چونکە عەقڵی نا ئاگای ئێمە هیچ فلتەرێکی

نییە و هەرچی وشەیەک بەکاربهێنین ئەوا لە عەقڵی نا ئاگامان جێگیر دەبێت، هەتا ئەوەی هێواش هێواش و بەبەرنامە دەبێتە کردار و پاشان بۆ خوو.

کەوایە ئاگاداری وشەکانت بە، ئەو کاتەی دەڵێی (ناتوانم، نازانم، نایدۆزمەوە، ناکرێت، نابێت...هتد) راستەوخۆ عەقڵی نائاگا ئەم وشانە وەردەگرێت و کاریان لەسەر دەکات، هەتا نابێت بەرامبەر کەسانی دیکەش ئەم زاراوانە بەکاربهێنیت تا کاریگەریان لەسەر دروست نەکات.

بڕوا بەوە بکەن هەر ڕوداوێکی ناخۆش، یان هەر بارودۆخێکی قورس کە ئێوە تیایدا دەژین لایەنی ئەرێنی تێدایە، هەروا زوو خۆبەدەستەوەمەدەن و خۆڕاگربن، بەنەرمی مامەڵە لەگەڵ ڕووداوەکان بکەن، کاتێک ئێوە نەرێنیانە بیردەکەنەوە مێشکتان لە گەڕان بەدوای چارەسەر دەوەستێت ئیتر کارناکات و درەنگ دەربازتان دەبێت لەودۆخە ناخۆشەی تێی کەوتن، لە یەکێک لە بەرنامەکان کە باسی بیرکرنەوەی ئەرێنی دەکرد، چیرۆکی نەخۆشێک سەرنجی ڕاکێشام، ئەو توشی نەخۆشی شێرپەنجە ببوو، بە بارودۆخێکی زۆر سەختدا تێپەڕ ببو، هەتا ئەوەی پزیشکانی ئێرە بۆ چارەسەر دەینێرنە دەرەوەی وڵات، بەڵام ئەم نەخۆشە کە چیرۆکەکەی خۆی دەگێڕایەوە دەیگوت: لە ناو ناخۆشترین بارودۆخ هەم بووە من هەمیشە ئەرێنی بیرم دەکردەوە، ڕۆژێک دێت دەگەڕێمەوە ناو ماڵ و منداڵی خۆم و دەست بە ژیان دەکەمەوە، ئەم بارودۆخەش تێدەپەڕێت.

ئەم مرۆڤە بەهۆی بیرکردنەوە نەخۆشیەکەی نەچووە دۆخێکەوە خۆی پەست و تورە بکات، دەست بکات بە گلەیی و ناشوکری کردن، بەڵکو ئازایانە ڕووبەڕوی دۆخەکە بویەوە، باوەڕو دەرونێکی بەهێز بەرگری لەشی بەهێزتر دەکرد، بەجۆرێک کە پزیشکەکانیشی توشی سەرسوڕمان کردبوو، وە پزیشکەکان داوایان لێکردبوو کە هاوکاری نەخۆشەکانی دیکەش بکات لەوەی تێڕوانینیان بگۆڕێت تا جەستەس ئەوانیش کاردنەوەی ئەرێنی نیشان بدات بەرامبەر چارەسەرەکان.

ئەوەش ئەنجامی بیرکرنەوەی ئەرێنی، دەیان و سەدان چیرۆکی دیکەی هاوشێوە هەیە کە ئەم ڕاستیەمان بۆ دەردەخات.

کەواتە جێی خۆیەتی تۆی خوێنەر بپرسی کە چۆن دەست بکەن بەوەی کەسایەتی خۆتان و بیرکرنەوەی خۆتان ئەرێنی بکەن؟

چۆن ببمە کەسێک کە گەشبین بم بەرامبەر ڕوداوەکان؟

ئایا ئەوە کارێکی ئەستەم نییە؟

لەوەڵامدا دەڵێم نەخێر، هیچ قورس نییە چەندین ڕێگا هەن بۆ ئەوەی ئێوە بیرکرنەوەتان ئەرێنی بێت، ڕەنگە نەتوانین لێرە هەمووی بخەینە ڕوو، دەتوانن دوای ئەوەی ئەم بابەتە دەخوێننەوە خۆتان بە چەند خولەکێک دەیان و سەدان ڕێگە چارە لەم بوارەدا بدۆزنەوە.

١.**باوەڕەکانتان:** کاتێک کێشەیەک ڕوودەدا، بیروباوەڕەکانی ئێوە لەبارەیەوە چین؟ وە چۆن لێی دەڕوانن؟

بەیانیان لەخەو هەڵدەستن یەکەم شتێک کە باوەڕتان پێی هەیە بیڵێن، یان ئەنجامی بدەن چیە؟

ئایا هەر لە سەرەتای ڕۆژەکە خۆت بێ ئومێد دەکەیت و کۆمەڵێک وشە بە مێشکی نائاگات دەدەیت کە زیانبەخشن!

کەواتە یەکەم هەنگاو ئەوەیە باوەڕتان بگۆڕن لەبارەی هەموو شتێکەوە لەبارەی ژیانتانەوە، کارەکانتان، خێزانتان، خوێندن و لایەنی ڕۆحیتان.

کە دەچیتە سەر کارەکەت باوەڕت وابێت ئەمە نیعمەتێکە بە تۆ دراوە، زۆرن ئەوانەی بێ کارن و منداڵەکانیان برسین!

باوەڕت وابێت کە ئەم کارەی تۆ دەیکەی ملیۆنان خەڵک لەسەر ئەم زەمینە خۆزگەی پێ دەخوازن کەچی تۆ لێی بێزاری!

کەواتە باوەڕی ئەرێنی لای خۆت بنیاد بنێ و وەک کەسێک مامەڵە بکە هەمیشە گەشبینە بارودۆخ هەرچەند سەخت بێت.

دیوی ڕووداوەکان: هەر ڕوداوێک لەم ژیانەدا ڕوودەدات چەندین تێڕوانین دروست دەبێت لەبارەیەوە، تێڕوانینی من، ئەوان، تێڕوانین لە شتەکان وەک ئەوەی کە هەیە.

هەندێک جار ئێمە ئەرێنی بیرناکەینەوە چونکە بینینی خۆمان لەدەست داوە و لە ڕوانگەی ئەوانی ترەوە لە کێشە و ڕوداوەکانی ژیانمان دەکۆڵینەوە.

باسەیری بابەتی پەرداخە ئاوەکە بکەین، هەمووتان باسی پەرداخە ئاوەکەتان بیستوە، کە کەسانی گەشبین دەڵێن نیوە پڕەکەی ببینە، ئەوانەشی نیوە بەتاڵەکەیان بینیوە کەسانێکی ڕەشبینن، بەڵام لەڕاستیدا دەبێت مرۆڤی ئەرێنی هەردووکی ببینێت بەڵام چاوی لەسەر بەشە پڕەکەی بێت، لەبری سکاڵا کردن و بۆڵەبۆڵکردن لەسەر

ئەوەی بۆ گڵاسەکە پڕنییە، چێژ دەبینێت لەو نیوەی لە بەردەستیدایە، ڕەنگە کەسانێک کە نەرێنی ئەو نیوە پڕەش برێژن و چاویان نیوە پڕەکە نەبینێت!

کاتێک بەڵاو ناخۆشییەک بەسەر مرۆڤایەتیدا دێت هەمووان دەست بەگلەیی دەکەن، ناڕەزایەتی دەردەبڕن، بەڵام کەسانی ئەرێنی دیوێکی دیکەی بارودۆخەکە دەبین و لێکدانەوەیەکی تری بۆ دەکەن.

دەبینیت بورکانێک کە دەتەقێتەوە بە ڕوکەش تۆقێنەر و مەترسیدارە بەڵام بەدیوێکی تردا لەناو ناخیدا دەیان و سەدان ماددەی بەنرخ دێنێتە سەر زەوی، ئەزانی تاریکی شەو هۆکاری ئاسودەی و پشوی ئێمەیە!

خۆتان بناسن: لە خۆتان بکۆڵنەوە کە سەرنجی قوڵ و وردی ئێوە لەسەر چییە؟ ئایا تەنها شادی دەکەن؟ یان ڕەشبین و بێ ئۆقرەن؟ وشەی سەرزارتان بێ ئۆقرەیی و ناسوپاسگوزارییە یان ستایشکردن و سوپاسگوزاری؟ ئێوە چاوتان لەسەر خاڵە لاوازەکانی خۆتانە یان سود دەبینن لە خاڵە بەهێزەکانتان؟ مرۆڤ هەیە زۆر کارامە و بەتوانایە لە بوارێکی دیاریکراودا بەڵام لەبەر ئەوەی بە ناو ناخی خۆیدا ڕۆنەچوە و خۆی ناناسێت ئەو توانایە بەهەدەر دەچێت.

ڕەنگە بەلاتەوە سەیر بێت، مرۆڤ هەیە خۆی نەناسێت!؟

بەڵێ هەیە و زۆرن، لە یەکێک لە خولەکانی گەشەپێدان کە بەشداریمان کردبوو، ڕاهێنەرەکە داوای لێکردین هەریەکەمان ٥ خووی خۆمان بنوسین، شتێکی لەو بابەتە زۆر سانا دێتە پێش چاو،

بەڵام ئـیمە بە زەحـمەت و بە ڕونکـرنەوە پیـدانی ڕاهینەرەکەمـان ئەوەمان ئەنجامدا.

بۆیە ناخی مرۆڤ هەروا سادە نییە، بۆ ئەوەی بیرکرنەوەیەکی ئەرێنیتـان هەبێـت شـارەزای نـاوەوەی خۆتـان بـن تـا بـزانن چـی دەگوزەرێت، بی پشکنن، لێی بکۆڵنەوە ڕەشبینی و گەشبینی، باوەڕی و بێ باوەڕی لەوێوە هەڵدەقوڵێ و ژیانی ئێوە ڕەنگ ڕێژ دەکات، دەستی بۆ ببەن دڵنیا بن گەوهەری بەنرخی تێدایە، خودا کەسی لە کارامەی و لێهاتوی بێبەش نەکردوە تەنا ئەوەتان لەسەرە پەی پێ ببەن.

ببینە چەنـدین گەنـج زانیـاری کەسـی (سـی ڤـی) پێشـکەش بە کۆمپانیـایەک دەکـات، لیسـتێک کـارامەیی ڕیـز دەکـات کە گـوایە خاوەنیـانە، بەڵام لەڕاسـتیدا وانیـیە و بـابەتەکە دەچێـتە قـاڵبی خـۆ هەڵخەتاندنەوە، تۆ یان خۆت ناناسیت یان خۆت فریو دەدەیت لە هەردوو بارەکەش هەر خودی خۆت زەرەرمەند دەبیت، چونکە ڕۆژی چاوپێکەوتن سحرەکەت بەتاڵ دەبێتەوە.

هـاوڕێی ئەرێنی: ژیانی ئێمە بەبێ کۆمەڵگا هیچ مانایەکی نییە و کەس نـاتوانێ بەبـێ بـوونی دەوروبەرکەی هەڵبکـات ئەمە ڕاسـتیەکی حاشـا هەڵنەگرە، ئەی چـۆن سـود لەم سـیفاتەی ژیـان وەرگـرم بـۆ بیرکرنەوەی ئەرێنی؟

هـاوڕێ لەسـەر بـاوەڕی هـاوڕێکەیەتی، ئەم وتەیە وەک پەنـدێکی لێهـاتووە لەنـاو خەڵکـدا، کە ئامـاژەیە بـۆ گرنگـی هـاوڕێ و کـاریگەرییەکەی، کەواتە بـا هاوڕێکانـت ئەرێنـی بـن و دورکەوە لە

هـاوڕێ نەرێنییەکانـت، ئەوانەی بەردەوام وشـە و ڕسـتەی نەرێنـی دەدەن بە گوێتدا، تۆش کە خاوەنی بیستن و مێشکی بێگومان کارت تێـدەکەن و ئێـوە بەرەو لاوازی و بیـری نەرێنـی دەبەن، پـرۆژە و بیرۆکەکانـت بەکەم سـەیردەکەن، لە هەوڵ و مانـدووبوون سـاردت دەکەنەوە.

هاوڕێ و کۆمەڵێکی ئەرێنی بدۆزەرەوە لەگەڵیان تاوتوێی بیرۆکە تازەکانتان بکەن، هەرکات هەستت بە کەمتەرخەمی و وازهێنان کرد سەردانیان بکە هەتاوەکو بارگاویت بکەنەوە بە ووزەی ئەرێنی.

دەوروبەرت ڕێکبخە: زۆرجار بیرکرنەوەی ئەرێنی لە ڕێکخستنی مێزی کارکردنەکەتەوە دەست پێدەکات، ڕەنگە پێت سەیر بێت، بەڵام دڵنیـایی ئەوەت پێـدەدەم کە یەکێـک لەو خـاڵانەی کە زۆرێـک لە شارەزایان باسیان کردوە ڕێکخستنی شوێنی کار و پاک ڕاگرتنیەتی، هەروەهـا کەمکـردنەوەی ئەو وەرەقە و بەڵگەنامـانەی کە زیـادەن و کـارت پێـی نیـیە، هەتـا ڕێکخسـتنی جل وبەرگـی خـۆت دەتوانێـت کاردانەوەی ئەرێنی دروست بکات.

لە سـاتە ناخۆشـەکان بیـربکەرەوە: ژیـان سروشـتی وایە پـڕە لە بەربەست و ڕوداوی ناخۆش، ئەمانەش دەبنەهۆی ئەوەی تۆ نەرێنی بیـربکەیتەوە، سـاتە ناخۆشـەکان دەبنەهـۆی ئەوەی ئـێمە بیـر لە خراپترین بیرۆکەکان بکەینەوە، کەواتە چی بکەین؟

کاتێک ساتێکی ناخۆشت بەسەردا دێت، ئیتر مانای کۆتایی ژیان نییە، مانای ئەوە نییە ئیر تۆ ڕوناکی نابینیتەوە، بەڵکو ئەمە کاتیەو تێدەپەڕێ، هەتا زیاتر ئەرێنی بیربکەنەوە دۆخەکە زووتر تێدەپەڕێنن،

لە زمانی چینیدا قەیران وشەیەکی لێکدراوە بەمانای(کێشە-هەل) دێت، واتا لە هەر کێشەیەک هەلێک هەیە بۆ ڕزگاربوون، بۆ ئەوەی لە ساتە ناخۆشەکان ئەرێنی بیت، پێویستە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەیت.

کێ نزیکترین کەسمە کە لەم دۆخە پاڵپشت و ووزە پێدەرم بێت؟

ئەمەی ڕویداوە، چ سودێک و دەرفەتێکی تێدایە بۆ ئەوەی سودی لێ ببینم؟

دەتوانم لەم ڕوداوەوە چی فێرببم؟

ئەو کارانە چین بە ئەنجام دانیان هەست بە ئاسودەیی دەرون دەکەم؟

ئایا ئەم ڕووداوە خراپترین ڕوداوی ژیانی منە؟

ئازیزان وەڵامەکانتان لەسەر پەڕەیەک بنوسن، تەنها بەو نوسینە تاڕادەیەک خاڵی دەبنەوە لە ووزە نەرێنییەکانتان، ئەوەش بزانە هەمووان بەربەست دێتە پێشیان و تۆ تەنها کەس نیت.

زۆرجار دەوترێت: من کە ڕوداوێکم بەسەر دێت یان لە بازرگانییەک شکست دێنم، یان قاچێکم دەشکێت، پێبکەنم؟! خۆشحاڵی دەرببڕم؟

ئێمەش دەڵێین: نەخێر

ڕەنگە بڵێی: ئەی کەواتە بیرکرنەوەی ئەرێنی لەم بارودۆخانەچیە؟

باشە وەرە با نمونەیەک شەن و کەو بکەین، بازرگانێک توشی زیانێکی زۆر دەبێت دەبێت چی بکات؟

شەو ڕۆژ خەفەت بخوات؟

مانگێک بەسەر ئەو زیانە تێپەڕ بێت و ئەم هەر گۆشەگیر بێت؟ بیر لە زیانەکان و قەبارەکەی بکاتەوە؟

یان بێت و دەموچاوی بشوات و بەدەنگێکی بەرز هاوار بکات: من هەڵدەستمەوەو بەبەهێزی دەگەڕێمەوە، تۆڵەی ئەمە دەکەمەوە و هەڵەکانم چاک دەکەم و سود لە ئەزمونی ئەوانی تر وەردەگرم و بەڵێن دەدەم لەگەڵ هەر سەرکەوتنێک کە لەداهاتودا بەدەستی دێنم بەشێکی دیاریکراوی لێ بدەمە هەژاران.

کامیان ژیرانە ترە، ڕەشبینی و خۆدانە دەست خەم و خەفەت؟ یان هەستانەوە و سود بینین لە ئەزمونەکان؟

سەرمەشقێک لە بوارەکەت: یەکێکی تر لە خاڵە بەهێزەکان بۆ بیرکرنەوەیەکی ئەرێنی ئەوەیە سەرمەشقێکت هەبێت و چاوی لێ بکەیت لەوبوارەی دەتەوێت سەرکەوتوبیت تیایدا، بۆ نمونە ئەگەر دەتەوێت ببیتە مامۆستا کام مامۆستا سەر مەشق و پێشەوات دەبێت هەتا سودی لێ ببینیت نەک لاسایی کردنەوە، چونکە ئەگەر لاسایی بکەیتەوە ئەوا تواناکانی خۆت کردۆتە قوربانی، لەبری ئەوە سود لە ئەزمونی ببینە، کاتێک بیر لەوازهێنان دەکەیتەوە پەیوەندی پێوە بکە، ئەمە خاڵێکی سەرنج ڕاکێشە چونکە هەمیشە تۆ بەگەرم و گوڕی دەهێڵێتەوە.

لێرەدا چەند سودێکی بونی سەرمەشقی کاریگەر دەخەینە ڕوو:

١.هەستکردن بەوەی دەبێت ئێمەش بگەینە ئاستی ئەو، ئەم هەستە بەردەوام هانی تۆ دەدات بۆ جوڵەو کارکردن و فێربوون.

٢.زۆرجار قسەکانیان، وتەکانیان، ڕێنماییەکانیان کارئاسانییەکی زۆرت بۆ دەکات و کاتت بۆ دەگێڕێتەوە.

٣.زۆرجار ڕوودەدات تێڕوانینی پێشەواکەت وردتر و هەمەلایەنتر بێت بۆ بابەتێکی دیاریکراو.
٤.ئەزمونی دەیان ساڵەی خۆی دەخاتە خزمەتت بەبێ ماندووبوون، تۆش وەک خەزێنەیەک دەتوانی سودی لێ ببینیت.
٥.دەتپارێزێت لەوازهێنان و کۆڵدان، هەتا کۆتایی ڕێگا دەتانبات و دەستگیرۆییتان دەکات، بە توانای خۆی یان بەو کەسایەتیەی کە هەیەتی.
هەر بۆیە بوونی سەرمەشقێک گرنگە هەتا بیرکرنەوەتان بە ئەرێنی بمێنێتەوە.

سروشت: گەڕان بەنێو سروشت، پیاسەیەک بەبێدەنگی، ڕەنگە باشترین هۆکار بن بۆ بیرکرنەوەیەکی ئەرێنی، دەرمانێکی شیفا بەخشە بۆ دوودڵی و فشاری دەروونی، زۆرێک لە پزیشکەکان بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەرونییەکان نەخۆشەکانیان دەنێرنە ناو سروشت.
بۆیە سود ببینە لەم خاڵە، با لە ماڵەوە باخچەیەکی بچوکت هەبێت، سەرقاڵی چاککردن و ڕێک خستنی بە، ئەگەر ئەوەشت پێناکرێ چەند ئینجانە لە گوڵ لە ماڵەوە دابنێ، حەوزێکی ماسی، چەند گیاندارێکی ماڵی، ئەمانە هەموو هۆکارن بۆ ئەوەی تۆ هەست بە ئارامی و ئاسودەیی بکەیت و بیرکرنەوەی ئەرێنیت بە چالاکی ڕابگریت.

باوەڕبوون بەخودا: کەم کتێب هەیە، کەم پیاوی کار و ناودار هەیە لە ڕێگای بەدەست هێنانی سەرکەوتن پەنای بۆ خودا نەبردبێت، هەتا زۆرێک لەوانەش کە بڕوایان بەخودا نەبووە، بونی خودا هێز بەئێمە

دەبەخشێت و هەستی چاودێریکردنی وا لە ئێمە دەکات بێ خەم بین لە زۆرێک لەو کێشەو بەربەستانەی دێنە ڕێگامان، نزا بکە سەرکەوتوت بکات، نزا کلیلی کرانەوەی دەرگا داخراوەکانە، کلیلی ئەو دەرگایانەیە کە بە کەس ناکرێتەوە تەنیا بە نزا نەبێت، نزاکردن خاڵی کردنەوەی دەرونی مرۆڤە لە هەموو وزە نەرێنییەکان، هەستکردنە بە بارسوکی و ئارامی، ئەمە پشت بەستوە بەچەندین بەڵگە و توێژینەوەی دیار و سەردەمیانە، بۆ نمونە نوسەری دیاری ئەمریکی(دیل کارنگی) لە کتێبی یاساکانی ژیاندا لە بەشێکی تایبەتدا باسی گرنگی نزاکردن دەکات.

ئەمە بۆ یەک پەرستش ئەی دەبێت ئەوانی تر چی؟

سەیرکە بزانە بەخشین چ ئارامییەک بە دڵ و دەرون دەبەخشێت، ئەمانە کلیلە ئاڵتونییەکانی تۆن بۆ سەرکەوتن، باوەڕت بەهێز بکە بەخودا، پشتی پێ ببەستە، ئەگەر کەسێم هێزی لەبن نەهاتوی خودای لە پشت بێت، کێ دەتوانێت ببێتە بەربەست؟

ئەرێنی بوون لەنێو قەرەباڵەغی: دواین خاڵ کە پێم خۆشە لەسەری بدوێم، تۆ بۆ ئەرێنی بوون دەبێت ئەزیەتی زۆر بکێشیت، بە یەک ڕۆژ و چەند مانگ ئەوە بەدەست ناهێنیت، دەبێت ڕاهێنانی لەسەر بکەیت ئەو خاڵانەی سەرەوە پەیڕەو بکەیت، ئەمەش لەبەر ئەوە نا بیرکرنەوەی ئەرێنی سەخت و مەحاڵە نا نا، بەڵکو لەبەر ئەوەیە تۆ هەر لە تەمەنی چوارساڵیەوە بیروباوەڕت تێدا دەچێنرێت هەتا ئەم کاتەی ئێستات کە من قسەت بۆ دەکەم، پڕی لە بیرۆکە و نەریتی نەرێنی، ئەوەندەی وشەی نەرێنی ئاخێنراوەتە نەستی نائاگات لە

ژمارە نایەن، دەیان هەزار گەنجمان هەیە، خۆشی بە پلاندانان نایەت بۆ ژیانی، ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە تیایدا کات بە فیرۆ دەچێت، چونکە فێرنەبووە ڕێز لەکات بگرێت، بۆیە دەڵێم لە ڕەگەوە هەڵکێشانی ئەم بیروباوەڕانە قورسە و هەروا بە ئاسانی مێشکی تۆ لەم بیرە نەرێنیانە پاک نابێتەوە.

دواتر ئەگەر سەیربکەیت ژیان زۆر خێرا تێدەپەڕێت، هۆکارەکان هەتا دێت زۆر دەبن، وتە و قسەکان، کتێبەکان، کەسانی قسەکەر و ڕێنماییکار، پێشبینی دەکەم تۆزێک شتەکان تێکەڵ بکەیت، هەوڵدەدەم ڕێگای سەرکەوتن نیشانم بدەم بۆ ئەوەی لە نێو ئەم قەرەباڵغیە ون نەبیت، سارد نەبیتەوە.

توشی کەسانێک دەبیت گاڵتەت پێدەگەن، بیرۆکەکانت دەبێتە بابەتی گاڵتەجاڕیەکانیان، پێت پێدەکەنن، بەڵام تۆ کە سوری لەسەر ئامانجەکەت، متمانەت بە خۆت هەیە، دڵنیام ئەمانە کارت تێناکەن و ئەمانەش تێدەپەڕێنیت، بەڵام ئەگەر بیرۆکە نەرێنییەکانیان کارت تێ بکەن و تۆش وەری بگریت دڵنیابە دوا دەکەویت.

بیربکەوە دەوروبەرت خەریکی چین؟ لەکوێن و دەیانەوێت چی بکەن؟ ئایا خاوەن خەونن؟ پلانیان بۆ ژیانیان هەیە؟

ئێستا بیر بکەرەوەو یەکێک لە هەڵبژاردنەکان هەڵبژێرە بیرکرنەوە نەرێنییەکان؟

یان هەوڵدان و ماندوو بوون لە پێناو خەونەکانت و جوڵەکردن بۆ بەدیهێنانیان؟

یاسای لە سەدا سێ(کارەکانت بەش بەش بکە)

بەکارهێنانی هێز بۆ ئەنجامدانی کارێکی گەورە، لەناوبردنێکی خێرایە.

بەش بەش کردنی کارەکانت، بەردەوامیت پێ دەبەخشێ.

کارەکانت بکە بەشی بچوک بچوک بەمە متمانە بەخۆبونت زیاددەکات و کارەکانیشت لەبەرچاو ئاسان دەبێت.

ڕەنگە خۆشترین و باشترین شت کە پێت بوترێت ئەوەبێت، کە چۆن بە ڕێگایەکی سەد لە سەد دەگەیتە ئامانجەکەت، ئەمە دواین بابەتی کتێبەکەیە ویستم پێش ئەم بابەتە کۆتایی بە کتێبەکە بهێنم، بەڵام بینیم کە چەندە گرنگە گەنجان ئاشنای ئەم نهێنییە بن بۆ سەرکەوتن نەمتوانیی لێی بێخەم بم و نەیخەمە بەردیدەی ئێوەی خوێنەران.

یاسای لە سەدا سێ یاسایەکە کە(جۆن بێرد) دایناوە، یاسایەکە کە زۆرێک لە ئێمەش بەکارمان هێناوە، هەر خودی خۆم ئامادەکردنی ئەم کتێبەم بەو یاسایە ئامادە کردووە.

پوختەی یاساکە ئەوەیە: هەر ئامانجێکی گەورەت هەیە، پێکهاتووە لە چەند بەشێکی بچوک، بە ئەنجام گەیاندنی کاری بچوک بچوک و بەدیهێنانی ئامانجە بچوکەکان ئێوە دەگەیەنێت بە ئامانجە گەورەکە، هەروەها ئەم یاسایە لەگەڵ هەنگاوی گەورەو خێرا نییە، چونکە ڕەنگە توشی بێ هیوای و سارد بوونەوە بیت.

گەورەبوون و گەشەکردنی ئێمەش هەر لەسەر بنەمای ئەم یاسایە، سەرەتا هاتینە نێو ئەم ژیانە تەنها دەمانبینی، دواتر ڕێکردن، قسەکردن...هتد، دواتر هەموو ئەوانە پێکەوە ئێمەیان کردە مرۆڤێکی پێگەیشتوو.

(جۆن بێرد) چیرۆکی خۆی لەگەڵ ئەم یاسایە بەم شێوەیە دەگێڕێتەوە: لە منداڵیدا لە خانەی نەوجەوانان هەڵهاتم، دواتر دەستگیر کرام و نێردرامەوە بۆ ئەوێ، سزادانی من ئەوە بوو کە کێڵگەیەکی گەورە، تەنیا بە پاچ و بێڵێک ئامادە بکەم بۆ چاندن.

ڕووبەری ئەو ناوچەیەیی کە بڕیار بوو بیکێڵم زۆر فراوان بوو،

دەمزانـــی کە ئەوان نەک هەر ئەیانەوێـــت ســـزام بـــدەن، بەڵکـــو دەشـیانەوێت شکسـتم پـێ بهێـنن و لەدۆخـی شکسـتدا بمبیـنن، بەڵام سوربووم لەسەر ئەوەی کە نابێت ئەمە ڕووبدات.

لەبەرئەوە یەک کـاتژمێر خەریکـی دابەشـکردنی کـێڵگەکە بـووم بە چوارگۆشـــەی بچـوک بچـوک، ئەمە بـووە هـۆی ئەوەی کە کـارە سـەختەکەم زۆر ئاسـان بێت و بـۆم دەرکەوت کە دەتـوانم ئەنـدازەی سەرکەوتنەکانم لە بەرچاو بگرم، هەر جارێک چوارگۆشـەیەکم تەواو دەکـرد هەسـتم دەکـرد کە بە شـتێک گەشـتوم و ئەمەش بەردەوامـی لەسـەر کارەکەم پێ ئەبەخشـیم، بەدابەشـکردنی ئەم کـارە گەورەیە بـۆ بەشـی بچـوک بچـوک، چیتـر پێویسـتی بە نیگەرانـی و دڵەڕاوکـێ نەدەکرد.

ئامانجێکم بۆ خۆم دانـابوو کە دەمتـوانی بە ئومێدەوە بەردەوام بـم لەسەری، من شکستم بۆ خۆم دانەنابوو، پیشـانی کاربەدەسـتەکانم دا نـاتوانن بە سـزا قورسـەکانیان شکسـتم پـێ بێـنن، لەوەش گرنگتـر بۆخۆم ئەمەم سەلماند.

هەمـوو کەسـێک، لەهەر بوارێک بێت دەتوانێت سـوود لەم یاسـایە ببینێت و کارە قورسەکانی ئەنجام بدات، خوێندکارێک بابەتێکی زۆری بەسەردا دراوە، هەسـت بە نـا ئارامی و دڵەڕوکـێ دەکات، نازانێت لە کوێ وە دەست پێ بکات، لە دۆخێکدایە بەهـۆی زۆری بابەتەکـانەوە دەست بەرداری هەوڵدان بێت.

بەڵام ئەگەر هـــاتوو ئەم خوێنـــدکارە پلانێکـــی داڕشـــت و تەواوی بەرنامەکەی بەش بەش کردو هەریەکەیان پاش ئەویتر تەواکرد ئەوا بێگومـان متمـانەبەخۆبوونی زیـاتر دەکـات و بە جـوانیش لە بابەتەکـان

تێدەگات، خۆ ئەگەر گریمانەی ئەوە بکەین ئەم خوێندکارە ناتوانێت هەموو بابەتەکان تەواو بکات، لانی کەم دەتوانێت بە چاکی زاڵ بێت بەسەر بەشێکیدا، ئەمە باشترە بەهۆی زۆری بابەتەکەوە کۆڵ بدات و دەست هەڵگرێت.

ئەی چۆن گەنجێک گیرۆدەی کۆمەڵێک خوی خراپ بووە بەم یاسایە دەیگرێتەوە سەر ڕێگا ڕاستەکەی ژیان، ڕەنگە ئەگەر یەکەم هەنگاوت فەرمانکردن بێت و بڵێی وازبهێنە، تۆ هەڵەی... ڕەنگە بە گوێت نەکات و لێت دورکەوێتەوە، بۆیە بە هەنگاوەکانت بۆ بابەتەکە بچۆ نەک بەبازدان ئەگینا هیچ کاریگەریەک دروست ناکەیت ئەگەر خراپی نەکەیت، ڕەنگە هەنگاوی یەکەم ئەوەبێت ببیتە هاوڕێیت، دواتر لە گوزەرانی بکۆڵیتەوە، چونکە ڕەگی هەر کێشەیەکی گەنجان دەگەڕێتەوە بۆ نەبونییەک یان لێک تێنەگەشتنێک...

هیوادارم بە وردی یاسای لە سەدا لە ژیانتان پەیڕەو بکەن و بیکەنە هۆکارێک بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو کارانە لە بەرچاوتان قورسە.

سەرکەوتووترین پیاوی دونیا

پێغەمبەر (ﷺ) بۆ سەرکەوتنەکانی هەمیشە هۆکاری دەگرتە بەر.

خۆشبەخترین و دڵخۆشترین مرۆڤەکان ئەوانەن هاوتاو ئاوێزان دەژین لەگەڵ بەهاکانی ناخیاندا، دڵتەنگترین مرۆڤەکانیش ئەوانەن کە هەوڵدەدەن بژین بەڵام نا هاوتا لەگەڵ بەهاو باوەڕەکانیان.

کەسێکی ژێر ڕۆژێکیان وتی: لە هەڵەی کەسانی ترەوە فێربە بە جۆرێک کە تۆ ناتوانیت هێندە بژیت هەموو هەڵس و کەوتەکانی ژیانت بە ئارەزوی خۆت بێ و خۆت ڕێکیان بخەیت کەواتە لەگەڵمان سەیری ئەزمونی گەورەترین پیاوی جیهان بکە.

زۆرن ژمــــارەی ئەو کەســــانەی بە قورســــی ســــەرکەوتنیان بەدەســتهێناوە، بەڵام کەسـیان هێنـدەی پەیـامبەری جیهـان ئـێش و ئازاری نەچەشتوە لە پێناو خەون و پەیامەکەی بەوردی دەچینە نێو ژیـانی ئەم پیـاوە و لەهەمـوو شـتەکان دەکـۆڵینەوە بـا بـزانین ئەو هۆکـارانە کامـانەن کە بـووە هـۆی سـەرکەوتنی ئەم مـرۆڤە پەیامـدارە، وە بەربەستەکانی چی بوون؟

ئایا هۆکاری چیبوو کە دەیان ملیار کەس شوێنی پیاوێک کەوتن؟

چ خوورەوشت و ئاکارێک وایکرد ئەم کەسـایەتیە دۆسـت و نەیـار خۆشیان بوێت؟

هەوڵدەدەم بە سـادەی و ڕوونـی شـیکردنەوەیەکی کـورت و پـوخت بۆ ژیانی ئەم کەڵەپیاوە بکەین، بەڵکو گەنجان بیکەینە سەرمەشق و پێشـەوای خۆیـان، ئەی گەنـج بـزانە لە نێـو شـاری سـەرکەوتوان هـیچ مرۆڤێک نییە سـەرکەوتنی بەدەسـت هێنابێت کە گەورە تـر بوبێت لە سەرکەوتنی ئەم پێغەمبەرەﷺ، چونکە هەموو شـتێکی کـرد لە پێنـاوی ڕزگاری و ئازادی مرۆڤ.

لە هۆکارەکــانی ســـەرکەوتنەوە دەســـت پێـــدەکەین، بـــابزانین ئەو هۆکارانە چین، میدالیای سەرکەوتنیانە کردە ملی ئەم پیاوە.

یەکەم هۆکاری سەرکەوتنی ئەم پەیامبەرە ئەوەبوو، کە لەناوناخی خۆیـدا بـڕوای بە گۆڕانکـاری هەبـوو چـونی ئەو هەمـوو جارێـک بـۆ ئەشـکەوتی (حەرا) و بیرکـرنەوە لە دۆخـی خراپـی گەلەکەی، کە چـۆن کوشــتن و بــڕین و داوێنپیســی و بتپەرســتی گیــرۆدەی کــردون، وە بیرکرنەوە لە چارەسەرێک بۆ دۆخی ئەوان و باشـترکردنیان بەڵگەن

لەسەر ئەوەی مرۆڤێک بووە توانای گۆڕانکاری هەبووە بەرەو باشتربوون.

کەواتە ئەگەر بمانەوێت گۆڕانکاری دروست بکەین دەبێت بیرکردنەوە و بیرۆکەیەک لە مێشکماندا گەڵاڵە بکەین، هەتا دواتر ببێتە باوەڕ و دواتر بۆ ڕەفتار و دواتر بۆ خوو، خوویەک کە سەرکەوتنمان پێ دەبەخشێت.

دووەم هۆکاری سەرکەوتن لە ژیانی ئەم پیاوە پاش بوونی بە پێغەمبەر، دانانی ئامانجێک بوە بۆ ئەوەی هەوڵ بۆ بەدیهێنانی بدات، دانانی ئامانج وا لە مرۆڤ دەکات بجولێت و تێبکۆشێت، قوربانی بدات، بەڵێ بونی ئامانج بۆ سەرکەوتن وەک پێیەکان وایە بۆ جەستە، چۆن جەستە ناتوانێ بێ پێیەکان بجولێت ئاواش ژیانێکی سەرکەوتوانە بەبێ ئامانج هەنگاوێک ناچێتە پێش.

تێهەڵکێش لەگەڵ ئەم هۆکارە، پەیامبەر سوور بوو لەسەر بەدیهێنانی خەونەکەی، بەردەوامی دەدا بە هەوڵەکانی بە ڕێگریکردن و دژ وەستانەوە کۆڵی نەدەدا و سارد نەدەبوەوە، لە بەرامبەر هیچ شتێکدا سازشی لە خەونەکەی نەدەکرد، هەتا ماڵ و سامان و پایەو سەرکردایەتی و دەسەڵاتیان خستە بەردەستی بۆ ئەوەی واز بهێنێت لەو پەیام و ئامانجەی هەیەتی، بەڵام هەموو شتێکی ڕەتکردەوە، بە ووتەیەک کە بۆ هەتا هەتایە دەبێت لە گوێی مرۆڤە خاوەن ئامانجەکاندا بزرنگێتەوە، ئەویش ئەوەبوو کە ڕوو دەکاتە باپیری کە بە نوێنەرایەتی بێباوەڕەکان هاتبوو، بۆ ئەوەی محمدﷺ دەستبەرداری پەیامەکەی بێت، ئەویش دەفەرمووێت: ئەی باپیرە ئەگەر خۆر بخەنە

سەر شانی ڕاستم و مانگ بخەنە سەر شانی چەپم بۆ ئەوەی واز لەم پەیامە بهێنم و دەستی لێ هەڵگرم، ئەوا دەستی لێهەڵناگرم.

تۆ بڵێی کەسێک ئاوا سور بێت لەسەر ئامانجەکەی و بەدەستی نەهێنێت؟

چ بەربەستێک دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی بەدیهێنانی وەها ئامانجێک ڕابگرێت؟

ئەی گەنج بیربکەوە بزانە چ ئامانجێکی ئاوا پیرۆزت هەیە، تا سوربیت لە بەدیهێنانی، کۆمەڵگای ئێمە پێویستی بە تۆیە، خۆت و ئامانجەکەتت پێ کەم نەبێت، دڵنیابە دەبێتە کلیلی گۆڕانکاری.

هەروەها ئەم پەیامبەرە سەرکەوتوو بووە چونکە پشتی بە ڕاوێژکردن دەبەست لە کاروبارەکاندا، هەروەک وتراوە دوو عەقڵ باشترە لە عەقڵێک، محمدی پەیامبەرﷺزیرەکانە سودی لە هونەری ڕاوێژ کردن بینیوە و لەزۆرێک لەکارەکانی سەرکەوتوو بوە، دەبێت ئەوەش بزانین ناکرێ ڕاوێژ بەهەموو کەس بکرێت و هەموو کەس جێ متمانە نییە، دەبێت دوای هەر ڕاوێژێک خۆشت هەڵسەنگاندن بکەیت، ئەوجار بڕیار بدەیت.

ڕاوێژکردن سود بینینە لە تێڕوانینی ئەوانی تر، ڕەنگە لە دیدی تۆوە ڕووداو وە پێشهاتەکان بە جۆرێک بێت، لە ڕوانگەی کەسانی دیکە شتێکی تر بێت، زۆر لایەن هەیە ئێمە هەرچەن بەتوانا بین نابینین، بەڵام ڕەنگە هاوکاریکمان، هاوڕێیەکمان بیبینێت و درکی پێ بکات، بۆیە گرنگە ڕاوێژکردن و پرس کردن بەکەسانی تر.

هۆکارێکی دیکەی سەرکەوتن لە ژیانی پەیامبەرﷺ بریتی بووە لەوەی هەمیشە کەسێکی ئەرینی بووە ئەمەش وای کردووە هەمیشە

گەشبین بێت، نەهێڵێت تاریکی ڕەشبینی و بیرۆکەی خراپ زاڵ بێت بەسەریدا و بیوەستێنێت، لە ناخۆشترین دۆخدا، لەساتە قورسەکان، لەوکاتانەی نەترسی لەسەر ژیانی هەبووە ئەو هەر ئەرێنی بیری کردۆتەوە، تاکو ئەو کاتەی کۆچ دەکات بۆ مەدینە لەگەڵ ئیمامی ئەبوبەکر وە بێباوەڕەکان دوایان دەکەون و ئەمانیش خۆیان لە لە ئەشکەوتەکە دەشارنەوە، بێباوەڕەکان زۆر لێیان نزیک دەبنەوە، بەجۆرێک ئەگەر سەیری بەر پێی خۆیان بکردایە ئەوا دەبینران، بۆیە ئیمامی ئەبوو بەکر ترسی لێ دەنیشێت لەو کاتەدا، پەیامبەرﷺ هەست بەم ترسەی هاوڕێکەی دەکات بۆیە پێی دەفەرموێت: گومانت بە دووان چیە کە سێیەمیان خودا بێت!

بیرکردنەوەی ئەرێنی مانای ئەوە نییە تۆ لەساتە خۆشەکاندا گەشبین بیت و لە ناخۆشیەکانیش ورە ڕووخاو و ڕەشبین.

لەم بەسەرهاتەشەوە دەتوانین هۆکارێکی تر باس بکەین ئەویش گرتنەبەری هۆکارە، ئەم پەیامبەرە مەزنەﷺ خۆی دەرنەخست و بڵێ من پێغەمبەری خودام پێویست بە گرتنە بەری هۆکار ناکات و لە ئەشکەوتەکە بێتەدەر بەڵکو هۆکاری خۆپارێزی گرتەبەر و پشتی بەخودا بەست، ئێمەش بە لەبەرچاو گرتنی ژیانی ئەو پەیامبەرە مەزنە، هۆکارەکان دەگرینە بەر لە پێناو سەرکەوتن.

یەکێکی تر لە هۆکارەکانی سەرکەوتنی پێغەمبەرﷺ بریتی بوو لەوەی زیرەکی کۆمەڵایەتی هەبوو، ئەمەش ببوە هەرە کاریگەرترین ئامراز، وە ڕەنگە بەشی هەرە زۆری سەرکەوتنی بگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆکارە، ئەوەتا نەیارەکانی متمانەی پێدەکەن، خاوەن کێشەکان پرسی پێدەکەن، سەرگەورە و سەرکردەکانی جیهان سەرسامی خۆیان

دەردەبڕن، یەکێکە کە کەسایەتیانەی دڵی ملیاران کەسی بۆخۆی ڕاکێشاوە، هەربۆیە ئامۆژگاریت دەکەم بچیتەوە سەر ئەو بابەت و کتێبانەی کە باسی (زیرەکی کۆمەڵایەتی)دەکەن و بیانخوێنیتەوە.

هۆکارەکانی سەرکەوتنی ئەم پێغەمبەرەﷺ بەوە کۆتایی پێدەهێنین کە مایکل هارتی نوسەر لە کتێبی ١٠٠ پیاوی گەورەی جیهان لەبارەی پێغەمبەرەوەﷺنوسیوێتی.

دوای تێپەبوونی ٢٨ ساڵ بەسەر ئامادەکردنی کتێبی (١٠٠ گەورەی جیهان) تێپەڕ دەبێت، ئەو کاتەی مایکڵ لە ئامادەکردنی کتێبەکە دەبێتەوە، لە لەندەن چاوپێکەوتنێکی بۆ ساز دەکەن لەسەر نوسینی ئەو کتێبە.

بەڵام ئامادە بووان دەیکەنە ژاوەژاو، قسەکانی پێدەبڕن.

ئەویش دەڵێت: پیاوێک لە لادێیەکی بچوکی مەککەوە وەستا و بەخەڵکی وت: من نێردراوی خودام، هاتووم ڕەوشتە بەرزەکان تەواو بکەم، ئەو کات ٤ کەس باوەڕی پێیهێنا خێزانەکەی و هاورێکەی و دوو منداڵ.

ئێستا نزیکەی یەک ملیار و نیو موسڵمان لە جیهاندا هەیە و ڕۆژانە زیاد دەکەن.

ناشێ ئەم پیاوە درۆ بکات چونکە هیچ درۆیەک تەمەنی ناگاتە ١٤٠٠ ساڵ، ناشکرێ ١ ملیار مرۆڤ بخەڵەتێنرێ. بەڵێ ژیانی ئەم مرۆڤە سەرکەوتووە پڕە لە پەند و وانەی جوان بۆ ئەو گەنجانەی کە دەیانەوێت سەرکەوتوو بن، بۆیە لە ژیانی بڕوانن و ئەو گەوهەرە بەنرخانە لە دەست مەدەن.

بەربەستەکانی بەردەم پەیامبەرﷺ:

هەرچـی بەربەسـت کە بەخەیـاڵی ئێـوەدا دێـت هـاتۆتە پـێش ئەم پەیامبەرەﷺ، بەربەست گەلێک کە لەخەیاڵی هیچ کەسێک نەبووە ئەم بەربەسـتانە لابیـردرێن، ئەو گەلەی داروبەردی دەپەرسـت بـوونە میللەتێکـی خـاوەن شارسـتانی، سـەرکەوتنێکی ئێجگـار گەورە کە تەنانەت ئەو کەسانەشی توشی سەرسوڕمان کرد کە نەیاری بوون.

بەڵام ئاخۆ ئەم سەرکەوتنە هەروا بە ئاسانی ڕویدا، ئەو ملیارەها کەسەی شوێنی کەوت هەروا لە خۆڕابوو؟

نەخێـر هەرگیـز، پەیـامبەری مەزنﷺ توشـی دەیـان سـوکایەتی و ئەشکەنجە بویەوە، ئەوەتـا بە قسـەو نـاو نـاتۆرە لێگـرتن دەیانەوێت دەرونـی بـڕوخێنن و سـاردی بـکەنەوە، پێیـی دەڵـێن: تـۆ شـێتی، جـادوگەری، شـاعیری، جیاکەرەوەو هۆکـاری دابڕانـی ئـازیزانی، تـۆ پشـێویت خسـتۆتە نێـو کۆمەڵگـا، بـویتە بە مەترسـی بۆسـەر گەل و هۆزمـان و ناوبانگمـان بەهـۆی تـۆوە زڕاوە، ئەوەی ویسـتیان وتیـان، بەڵام نەیـانتوانی کـۆڵ بەم پێغەمـبەرەﷺ بـدەن و ڕێگـری بـکەن لە گەیشتنی ئایینەکەی بە جیهان.

هەروەها پێغەمبەرﷺ هەر زوو لەنازی دایک و بـاوک بێبەش بـوو، هەر زوو پشـتیوانی و هاندانی دایـک و بـاوکی لەدەسـت دا، هەمـووان دەزانن بوونی ئەم دوو کەسایەتیە لە ژیانی هەریەکەمان چەند گرنگە، ناخۆشـیەکان بەمە کۆتـایی نەهـات، مـامی دەمرێـت، دواتـر بـاپیری، خێزانی، مـامی کە زۆر خۆشـی دەویسـت، منداڵەکانی بە درێژایی ئەم زنجیـرە ئەزیـزەی لەدەسـت داوە بەڵام نەڕوخـاوە و بەردەوام بـووە سەیرە وایە؟

یەکێکی تر لەبەربەستەکان ئەوەبوو، پەیامەکەی بۆ هەموو جیهان بوو، دەبوو هەموو جیهان ئەم پەیام و ئیسلامەی پێ بگات و ئاشنای بێت، ئەمەش قورسیەکی زۆری خستبوە سەر شانی پێغەمبەرﷺ، هەمووومان ئامانجمان هەیە بەڵام لە ڕوبەرێکی بچوکدا بەدی دەهێنین، بەڵام ئیسلام دەبوو بگاتە ڕۆم و فارس و چین و تەواوی وڵاتان، بەڵێ سەرکەوتن پیاوی وەهای دەوێت، ئارامگر بێت لەبەردەم ناخۆشی و کۆسپەکان، وە بزانە ئەگەر خۆشەویسترین کەسی خودا ئاوا ڕێگری بۆ دروست بوبێت لە پێناو سەرکەوتن ئەوا بێگومان بۆ ئێمەش دروست دەبێت.

ڕەنگە گەنجانێک بڵێن: ئێمە هیچ کەرەستەیەکمان لەبەردەست نییە بۆ سەرکەوتن، چۆن بە خەونەکانمان بگەین؟

سەیری ژیانی پێغەمبەرﷺ بکە، چی هەبوو کە دەستی بە بانگەواز کرد؟

پارەی زۆری هەبوو وە سامان داربوو؟ کۆشک و خانووی خۆشی هەبوو، هەتا پلانی بڵاوکردنەوەی دینەکەی دابڕێژێت؟ ئایا کەس و کار و خزمانی و عەشیرەتەکەی پشتیوانی بوون؟

نا خوێنەر ئازیز هیچ شتێک لەگەڵ ئەم نەبوو، جگە لە لێهاتوویی خۆی و پشت بەستنی بەخوای گەورە، هیوام وایە ئەمە بوبێتە وانەیەکی کاریگەر لە ژیانتدا و چاو لە پێغەمبەرﷺ بکەیت، ئەو باشترین کەسە ببێتە پێشەوایەک بۆ چاولێکردن و پەند وەرگرتن، ئەوەندە بەسە لەناو ناخی خۆتدا ووزەیەک هەبێت بۆ گۆڕانکاری و متمانەشت بە تواناکانت هەبێت، دەبیتە نمونەیەک کە بۆ سەرکەوتن و باسکردنی سەرکەوتن ببیتە سەرمەشق و باس بکرێیت.

لەکۆتاییدا

سەرکەوتن ئەوە نییە تۆ ناوێکی گەورەی نێوخۆیی و جیهانیت هەبێت، هەموو ڕۆژێک لەبەردەم کامێراکاندا پەخشی توانا و کارەکانت بکەیت، ناوت لەسەر پەڕەی کتێب و ڕۆژنامە و پەیجەکان بێت، دایکێک سەرکەوتوترین ژنی دونیاییە کاتێک منداڵێکی باش پێشکەشی کۆمەڵگا دەکات، ئەندازیارانی ژینگە سەرکەوتوون لەوەی ناهێڵن شار بۆگەن بکات، ئەندازیارەکانی بیناسازی و ڕێگاو بان سەرکەوتون کاتێک فێڵ لە پرۆژەکان ناکەن، دوکاندارەکان سەرکەوتن کاتێک فێڵ لە میلەتی خۆیان ناکەن و شتی گونجاو پاک بە کڕیارەکانیان نادەن، کلێنس فرۆشەکانی سەرجادە سەرکەوتوون لە بەدەستهێنانی بژێوییەک و ڕازی نین بەوەی لەماڵەوە دابنیشن.

وای نابێنم سەرکەوتن بە قەبارە و ژمارە بێت، سەرکەوتن بە چیەتی و چۆنێتی و جۆری ئەو کارەیە کە تۆ سەرکەوتنی تێدا بەدەست دەهێنیت، هیوادارم سەرکەوتنەکان لە ڕێڕەوی ڕاستی ژیان لامان نەدات و لە ئەرکە گرنگەکەی ئێمە کە باش بونە بۆ جیهان بێ ئاگامان نەکات.

پێڕست

پێشەکی ٣
کات وەک پایەیەکی گرنگی سەرکەوتن ٥
هونەری گوتنی "نا" ١٩
کلیلی هەموو دەرگاکان(خوێندنەوە) ٢٥
فێڵ لە خۆم ناکەم ٤١
زانست کۆتایی نییە ٥٣
سەرکەوتن هەڵبژاردنە ٥٧
تەپۆڵکە و سەرکەوتن ٦٧
زیرەکیی کۆمەڵایەتی: گۆچانە سیحراویەکە ٧٣
بابەتی پەرداخە ئاوەکە(ئەرێنی بوون) ٨١
یاسای لە سەدا سێ(کارەکانت بەش بەش بکە) ٩٥
سەرکەوتووترین پیاوی دونیا ٩٩
لەکۆتاییدا ١٠٧