ئەو کاتەی خەیاڵ بەسەر شعووردا زاڵ دەبێ!

سیروان کاروانی

زۆر جار وا ڕوو دەدات کە مرۆڤ کارێکی ئەنجامدراو دەبیسێت یان بەرچاوی دەکەوێت و پەسندی ناکات، ئیتر ئەو کارە چ گوتەیەک بێت لە ڕێگای تەنها ئاخافتنەوە، یاخود بە نووسراوە بێت. لەو کاتانەشدا، مرۆڤەکە ڕەنگدانەوەیەکی سەبارەت بەو کارە لەلا دروست دەبێت و ئیتر دەچێتە کەونی خەیاڵات و تێڕوانینی جۆراوجۆرەوە.

لای هێندێک، خەیاڵ بەسەر شعووردا زاڵ دەبێت و لای هێندێکیش ئەمە بە پێچەوانەوەیە. ئەگەر مرۆڤ هەر شتێک بە خەیاڵیدا هات، بەبێ هۆنینەوە بیڵێ و بیخاتە سەر کاغەز، ئەوا دزێوترین سیمای لا دروست دەبێت، چونکە لە خەیاڵدا زۆر شت دەگوترێت و بەبیردا دێت، بەڵام لە دەربڕیندا ناگوترێن و هەروەهاش نانووسرێنەوە.

هەنە بە جوانترین شێوازی ڕادەربڕین، ئەگەرچی دژیشن، هەڵوێستیان وەدەردەخەن کە بە پلەیەکی بەرز دەبنە جێگای بڕوا و متمانە و لەوێشدا گەورەترین سوود بە بەرانبەرەکەیان دەگەیەنن و هەر بەو شێوەیە، دەروبەریش بە ئاوازی خۆش ئاشنا دەکەن.

تیاشیاندا هەیە بە شێوەیەک مەرامەکەی دەردەبڕێ، کە ئەگەر ئەو ڕەنگدانەوەیەی لەلای دروست بووە، کۆلکەڕاستییەکیشی تێدا بێت، ئەوا لە دەستی دەدات و دەچێتە ڕیزی ئەوانەی لە ئاستی ئەو کارەدا نەخوێندەوار و بە شرپەشرپن. لەوێدا، خەیاڵ کە بە زۆر شێوە پەیدا دەبێت، کار دەکاتە سەر شعوور و چۆنی بیەوێت بەو شێوەیە دەبێتە هۆی دەربڕین.

لێرەدا، ساغ و ناساغ وەدەردەکەوێ. ئەوەی زانست سەلماندوویەتی، ئەوەیە کە ئەوانەی لە بارەی دەروونییەوە ساغن، هەموو شتێک ناڵێن ئەمە ئەو گوتە کوردییەمان بەڕاست دەردەخات کە دەڵێ: (جوان بیکوڵێنە ئەوجا بیڵێ)، شیر تا باشتر بکوڵێ تامدارتر دەبێ، بەڵام ئەوانەی لە باری دەروونییەوە وەکوو پێویست نین، لێ ناپەنگێنەوە و هەموو شتێک دەڵێن. سەیریش لەوەدا دەردەکەوێ، کە دەیانەوێ دار و بەردیش نموونەی وانی لێ دەربچێ و میلۆدییەکانی وان لێبداتەوە.

بەپێی ڕاپۆرتێکی –نیت. دوکتۆر- 20%ی خەڵکی سوێد ساڵانە جارناجارێک ئەم نیشانانەیان لێ دەردەکەوێ. هەروەها ساڵی 1990 لە سوێددا، ڕێژەی ئەم جۆرەیان لەناو ژنانی کە لە "ڤاللێنتوونا"ی سوێد دەژیان، ئێجگار لە بەرزی بوو. ئەمە بۆ ماوەی 4 ساڵ و لە 1994دا، ئەم ڕێژەیە لای ژنانی ستۆکهۆلم بەرزتر بوو. هەر ئەم ڕێژەیە لای پیاوان لە هەردووک ستۆکهۆلم و ڤاللێنتوونا، لەو ماوەیەدا لای پیاوان بەرزتر بوو.

لە ئاشی بیری ئادەمیزاددا:

- گوتە کاتێک نەستەق دەردەچێ، کە بە شێوەیەکی جوان دەربڕدرێ.
- پەند کاتێک بۆ مێژوو دەمێنێتەوە (واتە جێگای خۆی لە مێژوودا دەکاتەوە)، کە تەعبیرێکی جوان لە بەسەرهاتەکەی بکات.

لە پەروەردەدا:

- بەپەروەردەترین مامۆستا ئەوەیە، کە ئامۆژگارییەکانی دەرەوەی خوێندنگەش بڕ بکەن.
- سەرکەوتووترین خوێندنگە ئەوەیە خوێندکاری سەرکەوتووی لێ بکەوێتەوە، نەک زۆرترین خوێندکار ڕووی تێ بکەن.

لە نووسیندا:

- باشترین نووسەر ئەوەیە، کە خوێنەر فێری بەهای ژیان بکات.
- شایستەترین نووسین ئەوەیە زۆرترین خوێنەر پەسندی بکەن، نەک زۆرترین خوێنەر بیخوێننەوە.

لە ڕەخنەدا:

- بەتواناترین ڕەخنەگر ئەوەیە چاکە و خراپەی دەق بخاتە ڕوو، ئەگینا دەچێتە خانەی گوومانەوە.
- ڕەخنە کاتێک شیاوی تێڕامان دەبێ کە لەژێر ناوی ڕاستەقینەی ڕەخنەگرەکەدا بێت، نەک بە ناوی جۆراوجۆرەوە.

لە هونەردا:

- سەرکەوتووترین هونەرمەند ئەوەیە بۆ هەموو بۆنەیەک گۆرانی نەچڕێ و، هەروەک سنووری زاراوەکان تێپەڕ بکات.
- جوانترین ئاواز ئەوەیە، کە بیسەر چەندین جار لێی بداتەوە و تێری نەبێ.