www.dengekan.com

تۆ بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

وێندی گرانت

تۆ بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

"ڕێبەرێکە بۆ ئەو کەسانەی گەرەکیانە
بەسەر ژیانی خۆیاندا زاڵ بن"

www.dengekan.com

شێرزاد حەسەن
لە ئینگلیزییەوە کردوویەتی بە کوردی

وێندی گرانت کێیە؟

وێنـــدی گرانــت، پـــسپۆڕێکی کارامـــەو لێهاتووە لـە بـواری خەوانـدنی موگناتیـسی، جگە لەوەی کە پزیشکێکی دەروونناسەو لەم بـوارەدا ســەرگەرمی چارەســەری هــەزارەها کەســی نەخۆشــە. ئــەم ئافرەتــە بلیمەتــە سـەبارەت بـە کێشەو گرفتـە سـۆزدارییەکانو هەڵسوکەوتی پڕ لە گرێو گواڵی خەڵکی هەم دەنووســێتو هــەم وانــەش دەڵێتــەوە، ئــەم قسەو نووسینێکی زۆری هەیـە لەمـەڕ نەسـت یـان نائاگـاهی کـە بـە عـەرەبی پێـی دەوترێـت "العقل الباطن" یـان (اللاشعور). کتێبـەکانی ئــەم خانمــە ناکەونــە زەویو فرۆشـــی بــێ شــومارە. لــەپاڵ ئــەم کتێبــەدا، کتێبێکــی دیکەی ناوداری هەیە، بەناوی "بوێرە!".

www.dengekan.com

ناوەڕۆك

پێشەکی 13
1-**چۆن مێشکت کار دەکات** 19
2-**خۆ خەواندن** 35
3-**تۆ و ئەندێشەکەت** 53
4-**لەخۆ تێگەیشتن** 73
5-**گۆڕینی بیروباوەڕەکان – گەیشتن بە ئەنجامەکان** 99
6-**باوەڕ بەخۆبوون و ڕێز لەخۆگرتن** 115
7-**زاڵبوون بەسەر گرژی و ناهەمواریدا** 137
8-**پەیوەندی و مامەڵەکردن و ڕێگاکانی لە یەکدی تێگەیشتن** 167
9-**ڕووبەڕووبوونەوەی غیرەو ئیرەیی و گوناه**
11-**زاڵبوون بەسەر تورەییدا** 259
12-**ڕەخنەی بونیاتنەر** 279
13-**هاندان و خۆ ڕێکخستن** 287
14-**خەوی خۆش** 303
*بەرەو کۆتایی 309
*پاشکۆ: ڕاهێنان بۆ گەیشتن بە دۆخی (ئەلفا) 310

ڕاهێنانەکان

1-**خۆ خەواندن**
2-**گۆڕینی وێنەکان**
3-**ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەزموونە تاڵ و بەسەرچووەکان**
4-**گەیشتن بە ئامانجەکان**
5-**وەدەستهێنانی بڕوا بەخۆکردن**
6-**دواندنی نائاگاهی**
7-**شێوازێکی دیکە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژی و تەنگژەدا**
8-**بەرەو پەیوەندییەکی باشتر**
9-**چارەسەرکردنی هەستی غیرە**
10-**ڕووبەڕوو بوونەوەی ئیرەیی**
11-**بنەبڕکردنی گوناه**
12-**ڕووبەڕوو بوونەوەی ترس و فۆبیا**
13-**ڕووبەڕووبوونەوەی تووڕەیی**
14-**بەکارهێنانێکی بونیاتنەرانەی رەخنە**
15-**هاندان**

www.dengekan.com

کردنەوەی پرسیارەکان

*چین ئەو بوارو دۆخانەی کە گەرەکتە لە ژیانی خۆتدا بیانگۆڕیت؟

⋆ئایا تۆ خۆزگە دەخوازیت بەوەی کە متمانەو بڕوایەکی پتڕت بەخۆت هەبووایە؟

⋆ئەریَ تۆ خوازیاریت پەیوەندییەکانت جوانتر بن؟

⋆ئەریَ تووڕەیی، گوناه یان ترس جۆری زیندەگیو ژیانی تۆیان ئاڵۆز کردووە؟

⋆تۆ گەرەکتە کاردانەوەکانی خۆت لە هەمبەر هەندێك شتی دیاریکراودا بگۆڕیت؟

⋆ئایا هاندانو خۆ رێکخستنو خۆ گونجاندن بوونەتە گرفتو دەرد بۆ تۆ؟

⋆ئەریَ تۆ قەت خۆزگەت خواستووە چارەسەرێکی ئاسان بدۆزیتەوە بۆ ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ترسو فۆبیادا؟

⋆ئایا یادەوەریو زەینی تۆ ڕووی لە خەراپییەو حەز دەکەی بەهێزی بکەیتەوە؟

⋆ئایا تۆ گەرەکتە شارەزای هەندێك تەکنیکی سادە بیت بۆ ئەوەی بە تەواوی ئارامو ئاسوودە بیتو خەوی خۆشت هەبێت؟

⋆تۆ حەز دەکەیت هەموو تواناو وزە شاراوەکانی خۆت بخەیتە کار؟

شێوازەکانی چارەسەرکردنی ئەو کێشەو گرفتانە سادەنو هەرکەسێك دەتوانێت بەکاریان بهێنێت. من دە ساڵ سەرگەرمی راهێنانی خەڵکی بووم لەسەر ئەوەی بە تواناو زاڵبن، کاریگەریشی زۆر بوو!

ویندی گرانت

هیوادارم بە نووسینی ئەم کتێبە توانیبێتم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە لە چارەسەرێك دەگەڕێنو بەڕاستی مەبەستیانە بەسەر ژیانی خۆیاندا زاڵ بن.

www.dengekan.com

"بۆ چەندەها ساڵ منو کۆمەڵێك لە هاوڕێکانم بەردەوام کۆدەبووینەوە، کۆبوونەوەو دیدەنی زۆر ڕێكو پێك کە دوا جار بوون بە بناغەو بنچینەی کۆمەڵێك هەوڵو بڕیار، ئەو دۆستانەی من شارەزاو پسپۆڕی دەروونناسی بوونو لەبواری چارەسەرکردنی نەخۆش بە گەمەی خەواندنی موگناتیسی کارامەو لێهاتووبوون، لەڕووی پراکتیکییەوە تایبەتمەندی خۆیان هەبوو، لە بەری ڕۆژئاوا کاریان دەکرد ڕۆژانێکی پڕ ئیشو دەمەتەقێی گەرممان بەیەکەوە هەبوو، زانیاری یەکدیمان تاقی دەکردەوەو ئاڵوگۆڕمان دەکرد، هەر یەکەو بە ئەزموونی خۆی بەشداری دانیشتنوگفتوگۆکانی دەکرد، سەبارەت بەو کتێبانەی دەمانخوێندەوە زانیارییەکی زۆر لە یەکدییەوە فێر دەبووین، شێوازو تەکنیکی تازە کە تاقیکرابوونەوە. گەر کۆرسی باشو پوختیش هەبووایە، یەکێکمان هەر دەبوو ئامادە بێتو لەو سەرەوە بیرو بۆچوونو تەکنیکەکانی لەگەڵ خۆیدا دەهێنایەوەو هەڵیدەڕشتە بەردەممان، دەبوو بە بابەتی گفتوگۆ و لێیان ورد دەبووینەوە و تاقیمان دەکردەوە.

سەرچاوەیەکی گەورەو بەنرخی من ئەو ئەزموونە پڕو دەوڵەمەندە بوو کە دواجار بۆ نووسینی ئەم کتێبەم کەڵکم لێ بینی، هەموو ئەو شێوازو تەکنیکانەم خستە دووتوێی ئەم کتێبەوە گەر من هەستم کردبێت بەکەڵكو کاریگەرن ئەوکاتەی کە نەخۆشەکانی خۆم پێ چارەسەر دەکردن,یان ئەو کاتانەی کە لە کارخانەکەی خۆم ئیشم لەسەر "نائاگاهی – العقل الباطن" دەکرد. ئەو ڕاهێنانانەی لەبەردەستی تۆدان تەنها شێوازێك نین بۆ چارەسەری کێشەو گرفتەکان، بەڵام چەندەها جار پەیڕەو کراونو لە لایەن هەمووشمانەوە ئەنجامی باشیان هەبووە.

من گەرەکمە زۆر بە تایبەتی سوپاسی دۆستەکانم، پاترك، جێفو میکائیل بکەم بۆ هاوکارییان لەتەك مندا، بۆ پشوو درێژی، پشتگیریو بایەخی گەورەیان. هەڵبەت لەتەك سوپاسی مندا بۆ ئەو ڕۆحە پڕ لە بەزمو خۆشیو قۆشمەبازییەی ئەواندا!

ڕۆژێکی شەممەم قەت لەیاد ناچێت کە لە هەڵبەزو دابەزین نەدەکەوتم، ئەوکاتەی "پاتریك"ی هاوڕێم چارتێکی پڕ لە هێماو نیشانەی هێنابوو، بە جۆرێك دروستی کردبوو کە سەرم لێ بشێوێنێتو مێشکم تێکبدات، ئەوەش لەو ئانو ساتەدا بوو بە مایەی گۆڕانێکی یەکسەرو کتو پڕ، ئەوەندە پێکەنیم کە فرمێسك بەسەر ڕوومەتمدا جۆگەلەی بەست، دواجار یەك تەختە کەوتمە سەر قەنەفەکە. ئاە ... بەڵێ! ڕاهاتنو فێربوون بەوەی بتوانین (نائاگاهیمان) بەکاربێنین، دەکرێت ببێت بە مایەی خۆشیو گەمەو خەنین!

www.dengekan.com

پێشەکی

ئەو کاتەی بڕیار لەسەر ئەوە دەدەیت ڕووەو گەشتێکی نادیار خۆ تەییارو ئامادە بکەیت، ئاشکرایە کە ئەو کارەت ئاسانتر بۆ دەسازێت گەر تۆ نەخشەیەکی ئەو ڕێگاو بانانەت هەبێت. ئەوکاتەشی کە بەناو ژیاندا سەفەر دەکەیت، بێگومان بە لەوەی کە دیسانەوە بوونی کتێبێك بۆ ڕێنماییو چاوکردنەوە زۆر بەکەڵکە، کتێبێك کە یارمەتیت بدات چۆن ڕووبەڕووی کێشەو گرفتەکان ببیتەوە، چۆن چۆنی لەگەڵ ململانێو جۆرەها کۆسپو تەگەرە خۆت بسازێنیت، هەموو ئەو کێبەرکێو بەرەنگارییانەی ڕۆژانە ڕێت پێدەگرن.

هەر وەکو ئەوەی کە فیتەرێك بانگ دەکەین یان ئوتومبیلەکەمان دەبەینە گەراجێکی ماشێن چاککردنەوە ئەوکاتەی هەست دەکەین ماشێنەکەمان گرفتێکی هەیە، هەر بە هەمان شێوە دەتوانین سەردانی پزیشکێکی دەروونناسی بکەین ئەوکاتەی کە ناتوانین چارەسەری گرفتە سۆزدارییەکانمان بکەین، یان لە بەرامبەر چەند هەڵوێستێکی دیاریکراودا دەرەقەتی ئەوە نایەین چۆن چۆنی ڕووبەڕووی ببینەوە. بەهەرحاڵ .. بە حوکمی ئەوەی کە زۆربەی جار ئێمە خۆمان هەوڵدەدەین چەندەها کێشەو گرفتی سۆزداریو ڕەفتاری ناجۆری خۆمان چارەسەر بکەین، زۆر بە پەلەو کاریگەرانە، بوونی کتێبێکی بەردەستو ڕێپیشاندەر یارمەتیت دەدات

لەوەی "چۆن" بتوانیت لە ئازارێکی گەورە قوتارت ببێت یان کەمی بکەیتەوە، لە نائومێدیو دەردەدڵو سەر لێشێوان.

بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت بڕوا بکەین کە هەوڵدان بۆ چارەسەری کێشەو گرفتەکان لە لایەن خۆمانەوە کارێکی ترسناکە، من هەر ئەوەندەیان پێدەڵێم – "بەهەرحاڵ .. ئێمە هەر هەموومان، بەردەوام، سەرگەرمی ئەم هەوڵەینو دەیکەین." هەموو ئەو گرفتانەی کە لە ناو مێشکدا دروست دەبن، هەر لەناو مێشکیشدا چارەسەر دەکرێن – لە هیچ شوێنێکی دیکەدا چارەسەر ناکرێن، یان هەتا هیچ کەسێکی دیکەش ئەم کارەت بۆ ناکات.

ڕاوێژکارێکی چاك یان دەروونناسێکی لێزانو کارامە دەتوانێت دەستت بگرێتو بتخاتە سەر ڕاستە ڕێ، بەهرەو تواناو ئەزموونی ئەو کەسە شارەزایە یارمەتیت دەدات لەوەی کە تۆ هەندێك گۆڕانی گەورەت بەسەردا بێت، گۆڕانی بەکەڵكو ناوەکی لەناو ڕۆحو دەروونو مێشکتدا. بەهەرحاڵ ... زۆربەی کات (سندوقێکی فریاکەوتنی سەرەتایی) توانای ئەوەت دەداتێ کە بەسەر کێشەو گرفتەکانی خۆتدا زاڵ ببیتو بە پەلەو زۆر ئاسان چارەسەریان بکەیت.

ئێمە هەوڵدەدەین، لەم کتێبەدا، کە بوارو هەلی زۆرتر بۆ بڕەخسێنین کە پێویستت بەوە نەبێت پەنا ببەیتە بەر پزیشکێك یان پسپۆڕێك لەبواری چارەسەری سروشتی گەر گرفتەکەت تەنها ئەوە بێت کە چۆن تواناو هێزی خۆت تاقی بکەیتەوە، یان چۆن ورەت بەرز بکەیتەوە، چۆن ڕووبەڕووی تووڕەییو گوناه ببیتەوە، یان چۆن لەگەڵ ڕەخنەدا بەرخوردت هەبێت، یان گەر بتەوێت لە وەرزشدا پتر سەربکەویت، بەڵێ وەدەستهێنانی هەندێك زانیاری بۆ چارەسەرکردنی ئەم جۆرە گرفتو کێشانە زۆر بەکەڵکە.

کەواتە بەم شێوەیەو لەم کتێبەدا کە پتر لە کتێبی "فریاکەوتنی سەرەتایی –

www.dengekan.com

الاســـعافات الاولیـــة" دەچـــێت، وەهـــا نووســـراوەتەوە کـــە یارمـــەتیت بـــدات لـــە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەو گرفتی ڕۆژانە کە زۆر جـاران تـامو بـۆی ژیانـت لـێ تێکـدات. لـــەڕێی بـــەکارهێنانی کۆمـــەڵێك ڕاهێنـــانی وێنـــاکردنو پـــشوودانو خـــۆ هێورکردنـــەوە وەك لـە کتێبەکـەدا بـۆت نووسـراونەتەوە، تـۆ دەتوانیت لـەڕێی پـەیڕەوکردنی ئـەم ڕاهێنانە زۆربـەی گرفـتو کێـشەو دەردەکـانی خـۆت چارەســـەر بکـــەیت – هـــەتا دەشـــتوانیت وا بکـەیت کـە هەنـدێکیان جـارێکی دیکـە ڕوو نەدەنەوە.

لەو کاتو شوێنانەی کە داو و دەرمانت بۆ دەنووسرێت بۆ چارەسەری کێشەو گرفتە سـۆزداریو سـایکۆلۆژییەکان، لـەم حاڵـەتـەدا هۆکـارە شـاراوەو ژێرەوانییـەکان هـەروەکو خۆیـان دەمێننـەوە، ئـەو داو و دەرمانـە لـەو گرفـتو کێشانە ڕزگـارت ناکـەن. بێگومـان وا چاکترە کە دەستنیشانی ئەو گرژیو تەنگژە دەڕوونییـە بکـەیت کـە بووەتـە مایـەی ژانـە سـەرەکەتو پاشان بنبڕی بکـەیت لـەوەی کە بتـــەوێت بـــە (ئەســـپرین) ژانـــە ســـەرەکەت نەمێنێت. هەروەها زۆر چاکتر دەبێت گـەر تۆ بەوپـەڕی متمانـەو بـڕوا بەخۆبوونـەوە ڕووەو گەشـــتێکی ســـەخت خـــۆت ئامـــادە بکـــەیت لـــەوەی کۆمـــەڵێك حـــەپو دەرزی ئێـــشبڕو ئارامبەخش بەکاربێنیت.

ئەم کتێبە بە تـەنها یارمـەتی ئـەو کەسانە دەدات کە گەرەکیانە لە کارو کردەوەو ژیانی خۆیـــان بـــەرپرس بـــن. هەنـــدێك کـــەس وای دەنـــوێنن کـــە گەرەکیانـــە، بـــەڵام لـــە ڕاســـتیدا خۆشـــی لـــەوەش دەبیـــنن کـــە وا خۆیـــان دەربخـــەن بـــێ پـــشتو پـــەنانو هەمیـــشە چـاوەڕێی ئـەوەن کەسـانی دیکـە فریایـان بکەون. هەندێکی دیکە هەن وا هەست دەکەن هەر هەموو پێویستییەکانیان دابین بوون گەر بۆ هەمیشە خۆیان بخەنە بەر سۆزو بەزەیی ئـەوانی دیکـە، هەڵبەتـە ئـەوەیان هەسـتێکی سەیرە – چونکە وەکو منداڵ بەستەزمانانە ڕەفتـار دەکـەنو وا هەسـت دەکـەن فـەرامۆش

کراون، بۆ ئەو جۆرە کەسانە زۆر خۆشە کە بـــۆ هەمیـــشە داوای بایـــەخو چـــاودێریو ئاوڕدانەوەی ئەوانی دیکە بن.

هەرچـــەندە ژمارەیـــەك لـــە پزیـــشكو دەروونناســـەکان، لەوانەیـــە، ئـــەم کتێبـــەیان خـۆش بوێـتو لـە هەنـدێك بـوارو لایەنـدا ڕێپێیـشاندەریان بێـت، بـەڵام بەشـێوەیەکی ڕاستو دروست ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسـانە دانـدراوە کـە زانیارییـەکی بـەرایی کـەمیان هـەبێت یـاخود هـەر نـەیانبێت سـەبارەت بـە (عەقڵی ناوەکی –نائاگاهی– العقل الباطن – unconscious mind)، یـــان خـــۆ خەوانـــــدنو تواناکـــــانی وێنـــــاکردنو مەزەندەکردن. گەر ئەم کتێبە سادەو ئاسان نووسـراوەتەوە، مـن نامـەوێت پاسـاوی بـۆ بێنمـەوەو داوا ناکـەم کـەس لەسـەر ئـەوە بمبەخشێت، چونکە بـە دەسـتی ئەنقەسـت وام کردووە.

تـۆ پێویـستت بـەوە نییـە ئـەکادیمیو زیرەکبیـــت، یـــان هەنـــدێك وزەو توانـــای تایبەتت هەبێت بۆ ئەوەی خۆت بخەوێنیت، یان خەیاڵت بخەیتە گەڕ، هەڵوێستو دۆخی جیـا وێنـا بکـەیت، یـان ئـەوەتا شـارەزای هەندێك تـەکنیکی حەوانـەوەو خۆ ئاسوودە کردن بیت –تەنها شتێك کە گەرەکتە ئەوەیە کـە بـە بـەردەوامی ئـەم کتێبـە بخوێنیتـەوەو سەرگەرمی ئەو ڕاهێنانە بیت کە لە دوتـوێی ئەم کتێبەدا هەن.

لەهـەر بەشـێکدا گـەڕانو ڕوونکردنـەوەی زۆر هەیـە لەسـەر بابـەتی جیـاوازو کێـشەو گرفتـەکان: جگـە لـە چیرۆكو سەرگوزشـتە، هـــەر کاتێـــك کـــە پێویـــست بکـــات بـــۆ ڕوونکردنەوەی هەندێك خاڵ، بە جۆرێك کە یارمەتیت بدات لەوەی کە بە کێشەو گرفتی خۆتـەوە پەیوەسـتی بکەیتـەوە. سـەبارەت بەهـــەر هـــەموو چـــیرۆكو سەرگوزشـــتەکان، ناوەکـــــان، شـــــوێنەکانو شـــــتە زۆر تایبەتییەکانی ئەو کەسانەی سەردانی منیان کـــردووە، هـــەر هـــەموویم گۆڕیـــوە تـــاوەکو متمانـەی ئـەو کەسـە گرفتارانـە نـەدۆڕێنم کـە

www.dengekan.com

ڕوویان لە من کرد. هەرچەندە مەرج نییە بۆ هەر گرفتێکی سۆزداریو رۆحیو یان هەر کێشەیەك سەبارەت بە هەڵسو کەوتی نەخۆشەکانم مامەڵەیەکی تاك بە تاکم لەگەڵدا کردبێت، ئەو سەرنجو نموونانەی بەردەستتان تەواو بەکەڵکی ئەوە دێن کە بتوانیت لەبەرامبەر قوتبوونەوەی هەر کێشەو گرفتێکدا کە دووچاری دەبیت بەکاریان بهێنیت. لەهەر کاتێکدا کە هەستمان کردبێت راهێنان پێویستەو گونجاوە، زۆر بەدوور و درێژی لە کۆتایی هەر بەشێکدا تۆمارمان کردووە.

من بانگەشەی ئەوە ناکەم کە وەڵامی هەموو پرسیارو گرفتەکانم لەلایە، بەڵام من لەو بڕوایەدام کە ئەم کتێبە یارمەتیت دەدات لەوەی کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بکەیت. ڕوودەکەمە هەر هەموو قوتابییەکانمو هەموو ئەوانەشی کە گرفتارو ماندوو بوونو بۆ چارەسەری دەردەکانیان هاتنەلام – پێتان دەڵێم: ئەوەتا ئەو کتێبەی کە داواتان کرد. لە میانەی کارکردنمدا لەگەڵ ئێوەدا من هەستم بە هێزو توانایەکی گەورەو شاراوە کرد، لە هەر هەمووماندا، تا ئەو ئاستەی کە بتوانین بەشی ڕاستەی دەماغمان بخەینە کار بەجۆرێك کە وامان لێبکات بەسەر خۆماندا زاڵ ببین.

بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لە ژیانمدا نەمدیون، هەوڵبدەو خۆت تاقی بکەرەوە، گرنگ نییە چەندە سەرقاڵیت، یان فشارەکان چین، تەرخانکردنی پانزدە خولەك بۆ خۆ راهێنان لەسەر حەوانەوەو پشوودانو تەکنیکەکانی مەزەندەکاریو وێناکردن کە لەم کتێبەدا دەیاندۆزیتەوە دەردەدڵێکی زۆرت لادەباتو قەرەبووی زۆر شتت بۆ دەکاتەوە.

www.dengekan.com

بەشی یەکەم

چۆن مێشکت کار دەکات؟

www.dengek

هەموو شتێك لەناو مێشكدا دەستپێدەكات و هەر لەوێشدا كۆتایی دێ. هەر لە یەكەم جووڵەمانەوە –هەناسە وەرگرتنێك، چاو تروكاندنێك، پێویستی بۆ خۆراك– تا ئەو ساتەوەختەی كە لەسەر پێخەفی مەرگدا رادەكشێین، هەر پەیامێك كە دێ و فەرمانمان پێ دەكات بجوولێین و كار بكەین، ئەو جۆرە پەیام و فەرمانانە لەسەر هەموو ئاست و شێوەكان سەرچاوەكانی دەگەڕێنەوە ناو مێشك.

لە سەرەتادا ئەو جۆرە جووڵانە، ئەو جۆرە پێویستی و كارو كردەوانە هەر هەموویان "غەریزە" داوایان دەكا، یان بابڵێین غەریزەیییە، بەڵام تا گەورەتر دەبین و نەش و نما دەكەین: وای لێ دێ كە بەشەكانی (هەست و نەست) واتا ئاگاهی و ناخودئاگاهیمان پترو پتر رۆڵی گەورەتر لە ژیانماندا دەبینێ.

لەماوەی ئەو 30 سیی ساڵەی رابردوودا زۆربەی لێكۆڵینەوەكان و تاقیكردنەوەكان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی كە كۆك بن لەسەر ئەوەی كاركردنی ئەو دوو بەشەی (دوو نیوە)ی مێشكە كە پێی دەوترێ مێشكی (دەماغی) چەپ و مێشكی ڕاست لە یەكدی جیاوازن.

ئێستاكە سەلمێنراوە كە مێشك، لە ڕاستیدا، دوو بەشە هەر بەشەو كۆمەڵێ كارو كردەوەی هەیە، كە ناكرێ لە حاڵەتی ئاسایی و نۆرماڵدا هەریەكەو لەبری ئەوی دیكە ئەركەكانی جێبەجێ بكات. جاران وا دەزانرا كە مێشك ئۆرگانێكی یەكگرتووە. ئەو دوو بەشەی مێشك رایەڵیان لەنێواندا هەیەو پەیوەستن بەیەكەوە، فەرمانەكان بۆ یەكدی دەگوێزنەوە. ئەو ئاڵ و گۆڕەو بەیەكداچوونە لە ڕێی چەند ریشاڵ و دەماردا مەیسەر دەبێ، كە دیارە ئەو ڕایەڵ و پردە بەهۆی كۆمەڵێ دەمار (نێرڤ) لە نێوان هەردوو توێی مۆخدا پەیوەست بە یەكدی دەبنەوە. ئەو بەشداریبوونە لە نێوان هەردوو

نیوەكەی مێشكدا وای لێكردووە كە بتوانین بە كارامەترین شێوەو بەوپەڕی لێوەشاوەییەوە ئەركەكانی خۆمان جێبەجێ بكەین و بژین و بمێنینەوە.

هێشتا نەزانراوە كە ئاخۆ هەموو كردەكانی ناو مێشك بە پەیوەست لەگەڵ ژیان و مانەوەمان كەڵكیان هەیە،بەڵام دەكرێ سەرەتایەكیش بێ كە هەروا هەست بكەین.

مرۆڤ لە هیچ بوونەوەرێكی دیكە ناچێ، چونكە ئەو كاتەی دەیەوێ بدوێ و بیروبۆچوونەكانی خۆی رابگەیەنێ، دەبێ بە وشە (قسە) رازو نیازەكان دەربڕێ، وابزانم هیچ كام لە بوونەوەرەكانی دیكەی سەر زەوی وەكو ئێمە هەست و نەست و ئەزمونەكان تاقی ناكاتەوە.

تێبینی:

تا لەو كارو كردەوانەی مێشك تێبگەین كە پەیوەستە بە بەكارهێنانی ئەم كتێبەوە، دەتوانین مەسەلەی بە چەپ نووسین و كاركردن فەراموش بكەین. هەمان یاساو دەستوریش لێرەدا، لەم باسەی ئێمەدا، بە ڕاست دەردەچێ، ئەو وەختەی دێینە سەر ئەركەكانی (ئاگاهی و نائاگاهی) كە یەكەو نیوە توێی دەماغ لێی بەرپرسیارە، هەرچەندە لە هەندێ حاڵەتدا، لە ڕووی فیزیكییەوە، پێچەوانە دەبنەوە.

مێشك (بەشی چەپ):

www.dengekan.com

دەنێو کۆمەڵێ کارو کردەوە نیوە بەشی مێشك (لای چەپ) بەرپرسە لە: بیرکردنەوەو هوشیاری، مەنتق، ئاخاوتن، هەڵسەنگاندنێکی رەخنەگرانەی شتەکان و رووداوەکان، هەروەها توانای نووسین و بیرکردنەوە بە وشە،

ئەو نیوە بەشەی چەپ پێی دەوترێ (عەقڵی هوشیارو وەئاگا)، چونکە لەو رێگەیەوە و بە بەکارهێنانی وشەکان دەتوانین بیر بکەینەوە، لەرێی ئاگاهییەوە، لەرێی بیرکردنەوەیەك کە لە وشەو قسەدا خۆ دەنوێنێ: هەست بە خۆمان دەکەین, هەر ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە (بە وشە) کە وامان لێ دەکات هەست بە خودی خۆمان و دەوروبەرمان بکەین. ناتوانین بڵێین ئاگاداری بوونی خۆمانین، هەتا گەر وەئاگاش بین، گەر نەتوانین لەرێی وشەوە تەعبیر لەو بوونە بکەین.

هەرچەندە بۆ هەمیشە هوشیاری ئەوە نین کە چۆن چۆنی وا دەکەین، بەلام دیارە بەردەوام لە هەلویستێك دەکۆلینەوەو بۆ خۆمانی شیدەکەینەوە، بە شێوە و زمانێك کە زاتی هوشیارو وەئاگامان بتوانێ تێی بگات. زۆربەی ئەو وەختەی کە لە خەودا نین و وەئاگاین، لەرێی گفتوگۆ و ئاخاوتنەوە کارەکانی خۆمان مەیسەر دەکەین، جا چ ئاخاوتنێك بێ لە ناوەوە، یاخود بە دەنگی بەرز.

مێشك (بەشی ڕاست):

ئەم نیوە تۆپەی دەماغ بەرپرسە لە: سۆز، داهێنان، سەلیقەیی، خەونەکان، خەیاڵ، بەرجەستەکردن بە دیدەی خەیاڵ، شوێن و کات هێنانەوە: هەر لەرێی خەیاڵ کردنەوەدا. لە ڕاستیدا ئێمە ناتوانین، لەرێی ئاگاهییەوە، ئەو شتانە بکەین یان کۆنترۆڵیان بکەین.

بۆ ئەوەی چکۆلەترین ئەرك رابپەرێنین و سادەترین کارو کردەوە بەجێی خۆی بگەیەنین، پێویستمان بەوە دەبێ ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە وێنە لە بەشی ڕاستەی دەماغ عەمبار بکەین، بۆ ئەوەی هەر کاتێ پێویستمان پێیان بوو، بێ ئاگا لە خۆمان، ئەو وێنەو دیمەنانە دێنینەوە بەرچاو و دیدەی خەیاڵمان. لەوە دەچێ (وشەکان – وتەکان) هیلاکمان بکەن و قورس و لەسەرخۆ بێنە سەر زمانمان، بۆیە دەبێ وشەکانیش لەشێوەی چەند (وێنە)دا، لە مێشکدا، عەمبار بکرێن. ئەگەر ئێمە لە سپێلی وشەیەك دڵنیا نەبین، ئەوە هەوڵ دەدەین لەسەر کاغەز بینووسینەوە. هەرکاتێك ئەوەمان کرد، ئەوسا دەتوانین ئەو وشانە بناسینەوە گەر بێ هەڵە نووسران، واتا وێنەیان دەناسینەوە.

"بەشی ڕاستە" لە دەماغ وەك "عەقڵی نائاگاهی" خۆی دەناسێنێ، چونکە بەوپەڕی ئاگاهی – یەوە بە ئەرکەکانی خۆی هەڵناستێ، ئەو وەختەی کە لەرێی بیرکردنەوەو وردبوونەوەیەکی هوشیارانە کارەکانی خۆی رادەپەرێنێ. بەلام ئەوەش بەو مانایە نایەت کە مرۆڤ بە تەواوی بێ هۆش و گۆشە ئەو وەختەی بەشی ڕاستەی دەماغ کارو کردەوەکانی خۆی جێ بەجێ دەکات.

هەرچەندە نووستن نموونەیەکی بەرجەستەیە تا بتوانین لە نهێنییەکانی کارکردنی بەشی ڕاستی دەماغ تێ بگەین کە تەواو دیارو ئاشکرایە، سەیری کە ... گەر هات و کەسێك کت و پڕ لە دەرگای‌دا، یان بنی پێیەکانتی ختووکە دا، تۆ یەکسەرو دەست بەجێ، وە ئاگا دەبیت و لەسەر (ئاستی ئاگاهی) کاردانەوەی بەپەلەو گونجاوی خۆت دەبێ.

"بەشی ڕاستە"ی مێشك (کات) وەکو خۆی ناناسێتەوە – بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك ئەزموونێکی سۆزداری هەبێ و کت و پڕ سەرلەنوێ ئەو هەست و سۆزە جارێکی تر

www.dengekan.com

بوروژێــت، جــا چ تــاڵ و چ شــیرین، وا دەردەکەوێ کە ئەو حاڵەتە یان ڕووداوە ئەوەندە بەهێزە هەروەك ئەوە وایە دوێنێ ڕووی دابێ. هەر بۆیە کارێکی مەحاڵە، لەڕێی مەنتیقەوە، بتوانی کێشە دەروونی و گرفتە ڕۆحی و سۆزدارییەکان چارەسەر بکەیت. قەت چاوەڕێ مەکە بەشی ڕاستەی مێشك بە مەنتیق و مەعقوولانە کارەکانی خۆی رابپەڕێنێت، هەر لەبەر ئەوەشە کە هیچ سوودێکی نییە بە کەسێك بڵێی "دەی لەبیر خۆتی بەرەوە ... وازی لێ بێنە ... تەواو ... بەسەرچوو" یان پێی بڵێی "دەی ... ساڵانێك لەمەوبەر بوو .. ئەو کارەساتە قەوما."

یەکێك لە ئامانجەکانی ئەم باسە ئەوەیە کە فێرت بکات چۆن بەسەر ئەو هەست و سۆزە تاڵ و کۆن و دێرینانەدا زاڵ ببیت ... ئەو هەست و سۆزانەی کە چیتر قازانجت پێ ناگەیەنن و کەڵکیان نەماوە.

بەناو یەکداچوون:

هەندێ جار پێویستە بۆ هەردوو بەشەکەی مێشك، بۆ ڕاپەڕاندنی هەندێ کارو کردەوە کە پردو رایەڵیان لەنێواندا هەبێ. ئاخۆ ئەمەیان چۆن دەکرێ و دەخرێتە گەڕ؟ چۆن کەڵکی دەبێ؟

هەندێ جار پێویست بەوە دەکات کارێکی یان ئەرك و فەرمانێکی دیاریکراو بۆ بەشی ڕاستەی دەماغ بنێرین، پاشان ئەو بیداتەوە بە (لای چەپ)ی دەماغ تاوەکو بتوانین لەڕێی وشەکانەوە دایبڕێژین، دڵنیا بین لێی، پاشانیش بەشێوەیەکی هوشیارانەو بەوپەڕی ئاگاهییەوە کەڵك لەو زانیاریانە وەربگرین.

ئێمە زۆربەمان بەشێوەیەکی زۆر سروشتی ئەو ئەرکانە جێبەجێ دەکەین. کاتی وا هەبووە: ویستووتە ناوی شوێنێك،

کەسێك، کتێبێك، یان فیلمێکت بێتەوە یاد کە دەکرێ خۆت واتەنی – "وا لەسەری زمانم"، کەچی هەر بیرت نەکەوتۆتەوە، لەوانەیە لە دڵی خۆتدا بڵێی "دەی با وازی لێ بێنم ... ساتەوەختێکی تر بیرم دەکەوێتەوە" کە بڕیارێکی وا دەدەی ... چیتر هەوڵی ئەوە نادەی بیرت بکەوێتەوە، تێ ناکۆشیت، ئەوساش مێشك دەسرەوێ و خاو دەبێتەوە، بەڵام ئەو زانیارییەی کە لە (بەشی ڕاستەی مێشك) عەمبار کرابوو پێ دزکە دەکاو دەپەڕێتەوە (بەشی چەپ)، کت و پڕ، بێ کردەو هەوڵ و تێکۆشانێکی بەرچاو وەڵامەکەت دەستگیر دەبێ. لەوانەیە هەر هەمووی لە چرکەیەکدا ڕوو بدات، هەندێ جاریش، لەوانەیە ڕۆژی دواتر هەموو شتێکت بیر بکەوێتەوە، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە بێ هەوڵ و تەقەللایەکی زۆرو ئاشکرا، بێ ئاگاهی، بێ زۆر لە خۆکردن لە لایەن تۆوە، سووك و ئاسان وەڵامەکەت دەست بکەوێ، ئەو شەپۆڵ و تەوژمانەی بە دەمارەکانی پەیوەست لە نێوان هەردوو بەشەکەی مێشکدا سەفەر دەکەن، وا دەکەن ئەم جۆرە ئاڵوگۆڕەی زانیاری سووك و ئاسان بێ.

ئەو کاتەی مرۆڤ خەون دەبینێ، هەرچەندە خەون، وەك حاڵەتێکی ئاسایی خۆی لە بەشی ڕاستی مێشکدا دەخولقێ و شانۆی ڕووداوەکانی هەر لەوێندەرە، بەڵام ئەو کاتەی لەخەو ڕادەبێ و دەیەوێ ڕووداوەکانی ناو خەونەکەی بۆ کەسێکی دیکە بگێڕێتەوە، ناچار دەبێ کە ئەو زانیارییە رەوانەی لای چەپی مێشك بکات. ئەو حەلە ناوەڕۆکی خەونەکە دەبێ بە قسەو دەگا بە کەسی دووەم.

نووسەران و هونەرمەندانی داهێنەر هەر بە سەلیقە دەزانن کەی بیرکردنەوە مەرەخەس بکەن، بیرکردنەوەیەك کە ئاگادارانە خۆی لە قسەو وتەکان بەرجەستەکردبێ، دەزانن چ وەختێك ڕێ دەدەن (بەشی ڕاست)ی مێشك کە بەرپرسە

www.dengekan.com

لە داهێنان بکەوێتە گەڕو ئەرکی خۆی جێبەجێ بکات.

بۆ هەمیشە نووسەر دەزانێ چۆن لێ بگەڕێ ئەو بیرۆکەی لە مێشکیدایە گەرا دابنێ و پێ بگاو بخولقێ، ئەوەیان لەسەر ئاستی نائاگاهی (لاوعی) لەوکاتەی هەموو شتێك دەکات تا عەقڵی هوشیار -ئاگادار- غەفڵەت زەدەو خامۆش بێ. پاشان کە نووسەر هەستی کرد کە ئیدی ئەمەیان وەختی خۆیەتی و ساتەوەختی داهێنانە، پەنا دەباتە بەر وشەو دەستەواژەکان و دەست پێ دەکا کە بیرو بۆچوونەکانی خۆی، خەیاڵ و ختوورەو رازەکانی بخاتە سەر کاغەز کە لەوە دەچێ بێ هیچ هەوڵ و کۆششێك ببارێنە سەر کاغەزەکان.

هەر هەمان تەکنیك لە لایەن زانایان و داهێنەرانی ئامێرەکان و مۆسیقاژەنەکان و هونەرمەندەکان پەیڕەو بکرێن. کەسانی وەك (مۆزارت)ی مۆسیقاژەن و (ئاینشتاین)ی زانا توانیبوویان پەی بەو نهێنییە بەرن، نهێنی بەکارهێنانی هەردوو بەشەکەی دەماغ تا ئەو کارو کردەوانە جێبەجێ بکەن و تا ئەوپەڕیش تیایدا کارامەو سەرکەوتوو بن.

هەر بۆیە بەیەکداچوون و ئاڵوگۆڕ لەنێوان هەردوو بەشەکەی مێشك بنەڕەتییە، هەمیشە کارەکانی خۆیان بە ڕێکوپێکی ئەنجام دەدەن بێ ئەوەی ئێمەمانان یەك تۆزقاڵ هەست بکەین چی ڕوو دەدات.

ئەوە (بەشی یان نیوەکەی ڕاست- ی مێشکە) کە وامان لێ دەکا بتوانین قەیتانی پێڵاوەکانمان سەرکەوتووانە گرێ بدەین، هەتا گەر لەو وەختەدا (بەشی چەپ)ی مێشك بەشتێکی دیکەوە خەریك بێ و بیرو قسەی لەسەر کارێکی دیکە بێ کە تەواو جیایە لە کردەی قەیتان گرێدان.

بەهەرحاڵ، گەر بمانەوێ باس لەوە بکەین کە چۆن چۆنی قەیتانی پێڵاوەکەمان بەستەوە، دەبێ ئەو وێنانە، یان ئەو حاڵەتە لەسەر شێوەی (وشە) دابڕێژین و ئەوساش

بتوانین بە قسە ئەو حاڵەتە دەربڕین کە وەڵامی پرسیاری "چۆن"ەکەیە.

هەوڵ بدە بۆ کەسێکی باس بکەیت کە چۆن چۆنی قەیتانی پێڵاوەکەت گرێدا، بەڵام بێ ئەوەی وێنە بێنیتە بەرچاوت .. ئەوسا تێ دەگەیت ئێمە مەبەستمان لەم بۆچوونە چییە. ئەوسا هەست دەکەی کە ئەو بەناویەکداچوونە لە نێوان هەردوو بەشەکەی مێشك چەندە پێویست و بنەڕەتییە لە ڕاستیدا ئەم حاڵەتە ساڵانێکی ویستووە بێ ئەوەی گوێی پێ بدەی تا بەم حاڵە گەیشتووە.

گەر لە تەنەکەچییەك، وەستایەکی مسگەر یان فیتەرێك وردبیتەوە کە چۆن شاگردەکەی خۆی فێر دەکات، دەبینی کە بە قسە دەیەوێ تێی بگەیەنێ کە کارەکان بۆچی ئاواهین و چۆن بەڕێوە دەچن، بەڵام گەر هەمان وەستا بیەوێ وێنەی شتەکان بۆ شاگردەکەی ڕەسم بکات: بۆڕی و وایەرو مەکینەکان، ئەوسا ناچار دەبێ کە پەنا بەرێتە بەر چالاکی (بەشی ڕاست)ی مێشکی، چونکە بیرکردنەوە بە قسە جیایە لە بیرکردنەوە بە وێنە. ئەوکاتەی وەستاکە زانیاری خۆی بە شاگردەکەی دەبەخشێ، بەردەوام شەپۆل و تەوژمێك لە بەشێکەوە ڕووەو بەشەکەی دیکە لە سەفەردایە.

بەکارهێنانی ئەوپەڕی توانای مێشك (بۆ هەر کارێك)

ڕۆژ بەڕۆژ کە گەورە دەبین و نەشونوما دەکەین، فێر دەبین کە چۆن لێ بگەڕێین یەکێك یان بەرەکەی دیکەی مێشك ئیشوکاری خۆی بکات، هەرچییەکی کە دەیتوانێ و بە جوانترین شێوەش.

بەشی چەپی مێشکمان بەرپرسە لە زۆربەی سەعاتەکانی هوشیاری و

www.dengekan.com

وەئاگابوون، هەرچەند بە باشترین و باڵاترین شێوە ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ دەکات، بەڵام وا هەست دەکەم کە خودی ژیان خۆی زۆر هەژارترو بێ ڕەونەقتر دەبوو لەوەی کە هەیە گەر فێر نەبووینایە چۆن چۆنی بەشی ڕاستەی مێشکمان بخەینە گەڕ، بە تایبەتی لەو سات و هەڵوێستانەدا کە کاری مەزنی گەرەکەو وزەیەکی رۆحی دەوێ. بەشی ڕاستەی دەماغ دەتوانێ رۆناهی و جوانی زۆرتر بخاتە نێو ژیانمان.

لەوە دەچێ کە لای ڕاست لەسەر ئاستێکی جیا کاری خۆی بەڕێوە ببات، دەشتوانێ لەگەڵ ئەو بەشەدا ئیش بکات کە لە دەماغدا بەرپرسە لە هۆش یان لەگەڵ ئەو بەشەی کە سەربەخۆیە لێوەی. لەوکاتەی "لای چەپە" بە کۆدی تایبەت بەخۆی وشەکان و قسەکان راڤە دەکات، لەسەر ئاستی ئاگاهی (وعی)، لای ڕاستەش سەرگەرمی هەمان کارە، بەڵام بەپێی شێوازی خۆی.

هەر بۆ نموونە: وشەیەکی وەك "پشیلە" وەربگرە. بەشی چەپ لە مێشکدا وای دەبینێ کە ئەمەیان جۆرە گیاندارێکی تووکنەو ئەوکاتەی برسی دەبێ یان دەیەوێ بەرەڵڵا بکرێ دەمیاوێنێ. کەچی لای ڕاستەی مێشك جۆرێکی تر راڤەی دەکات، وەك هەست کردن بە نەرمو نیانی، گەرمو گوڕی، هەستێکی زۆر ئارام. بەهەرحاڵ، گەر تۆ رابردوویەکی یان ئەزموونێکی تاڵت لەگەڵ پشیلەدا هەبووبێ، ئەوەی لای ڕاستەی مێشك کاردانەوەیەکی زۆر خراپ و قێزەونی دەبێ، پڕ لە ترس و رەتکردنەوە، لەو کاتەی کە بەشی چەپ لە مێشکدا، بێباك لە هەست و سۆزی تاڵ یان شیرین، هەروەك ئاژەڵێکی تووکدار دەیبینێ.

هەرچەندە کاردانەوەکانی بەشی ڕاستەی مێشك لەڕێی وشەوە کارو کردەوەی بەشی چەپە، بەڵام هەرچی پەیوەستە بە لایەنی سۆزدارییەوە رێك و ڕاست دەچێتەوە ژێر رکێفی بەشی ڕاستە لە مێشك بۆ هەر کاردانەوەیەك کە هەیە.

ئاگاهی و نائاگاهی:

ئەو کاتەی کە ناتوانین بیروبۆچوونەکانمان بخەینە ناو رستەوە، ئەوە بەو مانایە نایەت کە ئێمە بێ هۆش و گۆشین. مناڵێکی ساوا کە هێشتا وا لەنێو - کاری-دا (عەرەبانە)، ئەو وەختەی کە لە گەڵاکانی درەختێك دەڕوانێ کە بەدەم شنەوە دەجووڵێن، بە تەواوی هۆش و گۆشی خۆیەوە نازانێ چی ڕوو دەدات -هێشتا ماوەتی کە فێری قسە بێ. لەم قۆناغەدا ناچارە کە پشت بە هەستی ڕاستەوخۆی بینینەوە ببەستێ بۆ هەر کاردانەوەیەك. لەو تەمەنە ساوایەدا، بە تەواوی لەژێر رکێفی لای ڕاستەی مێشکیەوە هەست بە دونیای دەرەوە دەکات. بۆ هەر کاردانەوەیەك دەکەوێتە دوای ئەو تەعبیرانەی کە لەسەر ڕووخساری دایکیدا وەدەردەکەون، تۆنی دەنگی، وەبەرکەوتنی لەشیان بەر یەکدی، بۆن و بەرامەی. ئەوکاتەی مناڵەکە گەورە دەبێ و فێری قسە دەبێ و دەتوانێ هەموو رازو نیازەکانی لە ڕێی وشەوە راڤە بکات، ئەو حەلە لای چەپی مێشك، زیاترو زیاتر، سەربەخۆیی خۆی وەردەگرێ، لەولاوەش

www.dengekan.com

هەستی ڕاستەوخۆ کاردانەوەکانی بینین کەمتر دەبنەوە.

ئێمە هەنووکە ئاگامان لەوەیە کە ئەو وەختەی مرۆڤ لەژێر کاریگەری بەنجدا بێ ئاگایە، بەڵام هەتا لەو کاتەشدا بە تەواوی لە دونیا دانەبڕاوین لەهۆش خۆمان نەچووین. هەوڵە لێکۆڵینەوە نوژدارییەکان سەلماندوویانە کە لەو وەختەشدا بۆ هەر پەیامێك کە دەدرێ بە نەخۆشەکە، گوێی لێیە، لای خۆی تۆماری دەکات، عەمباری دەکات و بگرە دوای ئەوەی کە دێتەوە هۆش خۆی کاردانەوەی دروستی دەبێ.

لە نەخۆشخانەیەکی (لەندەن)دا کۆمەڵە ژنێکیان خستە ژێر تاقیکردنەوەیەك، هەمووشیان بۆ ئەوە لەوێ بوون کە منداڵ دانیان (ڕەحم)یان دەربێنن. بۆ نیوەی ئەو ژنانە کاسێتێکیان خستە سەر ڕێکۆردەکە کە تیایدا پەیامێکی دەگەیاندە ئەو ژنانەو پێی دەوتن کە ئەم نەشتەرگەرییە بۆ تەندروستی ئەوان زۆر باشەو پێی دەوتن کە ئەوان بە تەواوەتی ساغ دەبنەوە، هیچ دەردو ئازارێکیان نامێنێ. ئەو ژنانەی کە گوێ بیستی ئەو پەیامە بوون زۆر زووتر سەرپێ کەوتنەوە، توانیان دوو سێ ڕۆژ زووتر لەوانی دیکە بچنە دەرەوە، لەوانەی کە گوێ بیستی ئەو پەیامە نەبوون.

سەرنجی ئەوەش بدەن: بۆ ئەوەی هیچ پێش مەرجێك لە ئارادا نەبێ، بە هیچ کام لەو ژنانەیان نەوت کە کێیە ئەو کەسەی گوێی لەو کاسێتە دەبێ لە وەختی نەشتەرگەریدا.

بەکارهێنانی بەشی ڕاستە بۆ هەر گۆڕانکارییەك:

پاش ئەوەی مرۆڤ ڕادێ لەسەر ئەوەی کە چۆن بچێتە ناو بەشی نائاگاهی لە مێشکدا، دەکرێ ئەم حاڵەتە بەشێوەیەکی بونیاتنەرانە بۆ مەسەلەکانی (گۆڕان) یارمەتی بدات. وەختێك بەشی ئاگاهی لە مێشکدا شتێکی بە دڵ نییەو ڕەخنە دەگرێ یان هەڵوێستێك وەردەگرێ، لەوێوە ڕووەو نائاگاهی پەیام دەنێرێ، ئەو پەیامو پێشنیارە لە لایەن بەشی نائاگاهییەوە قەبووڵ دەکرێ و دەبێ بە بیروباوەڕ.

زۆر گرنگە بزانین کە بەشی ڕاستە لەمێشك بۆ هەموو بیروبۆچوون و چەمکەکان لەسەر پێگەیەکی سۆزداری (عاتیفی) کار دەکات، کەچی بەشی چەپ عەقڵ و مەنتیق بەکاردێنێ. لەهەر شوێنێکدا ململانێ هەبێ، هەمیشە هەست و سۆز گرەو دەباتەوە. لەوانەیە کەسێك وا هەست بکات کە بەسەر خۆیدا زاڵ بووە، ڕەنگە بۆ ساتەوەختێك وا بزانێ کە توانیویەتی ئەو زاڵبوونە درێژە پێبدات، بەڵام لە ئەنجامدا هەست و سۆز زاڵ دەبێتەوەو گرەوی خۆی دەباتەوە. ئەوە هیچ ناگەیەنێ کە تۆ چەندین جار بەخۆت بڵێی کە جاڵجاڵۆکە زیانبەخش نییە، ئەگەر تۆ لە خودی خۆتدا ترس و تۆقینێکت لە جاڵجاڵۆکەکان هەبێ، بە واتا سایکۆلۆژییەکەی (فۆبیا)ی جاڵجاڵۆکەت هەبێ، لە ئان و ساتدا بینینی جاڵجاڵۆکەیەك بەسەر دەستتەوە وات لێ دەکات یەکانەردوو بەرزە پێ ڕاست بیتەوەو هەوڵی ئەوە بدەی لە دەستی‌خۆتی بکەیتەوە، یان ئەوەتا لە ترسی ئەو دیمەنە زارەترەك بیت و لە شوێنی خۆتدا سڕ بیت.

بەشی نائاگاهی لە مێشکدا بەردەوام لە کارکردن ناکەوێ، شتەکان و حاڵەتەکان لە ڕووی مەنتقەوە تاوو توێ دەکات، هەر کاتێك هەست بەو هەڕەشەیە بکات (لەبەر

www.dengekan.com

هەر هۆیەك) دەست بەجێ دەكەوێتە كاركردن و (ئاكشن) وەردەگرێ.ناوەستێ تا بپرسێ ئاخۆ، لەم هەلوێستەدا، پێویست بەوە دەكات بەم شێوەیە كاردانەوەی هەبێ یان نا.تۆ دەتوانیت هێزی خەیاڵ و وێناكردن بەكار بێنی، دیارە دەتوانی بەشێوەیەكی زۆر ئیجابیانە بڕوا بە خۆبوون و ڕێزگرتن لە خود بونیات بنێیت، ڕێگە نەدەیت ئەو هەستە باڵایانە لەناو زاتی خۆتدا وێران بكەیت.

تۆ دەتوانیت هێزی خەیاڵ بخەیتە گەڕ بۆ بەتاڵكردنەوەی حاڵەتە جیاكانی فۆبیا (ترس و تۆقین)، بڕیار بدەیت و ئەو بڕیارەش بەهێز بكەی، خۆت رابێنی و خۆت هان بدەی لەسەر ئەوەی ئامادەی ئەو گۆڕانە لەخۆتدا بكەیت، بەهرەكانی فێربوون و زانین لە خۆتدا پەرە پێ بدەی.

بە تێگەیشتن بەو كاردانەوەو حاڵەتانەی وەك تووڕەبوون، گوناە، بەغالەت و ئیرەیی و شڵەژان، دیسانەوە دەتوانیت بەشی ڕاستە لە مێشكتدا رابهێنی كە بونیاتنەرانە كار بكات تا ئەو گیروگرفتانە چارەسەر بكات.

هێزی خەیاڵ و بڕیارو پێشنیاری پۆزەتیڤانە زۆر یارمەتیت دەدات لەوەی بەشێوەیەكی سروشتی بە پرۆسەی ساغبوونەوەدا تێ بپەڕیت، سیستەمی خودپاراستن و بەرگریكردن بەرەو باشتر ببەیت.

ماڵتە .. ئەگەر ئەم هەموو شتانەت بە زۆر زانی .. خۆ سەغڵەتكردنی ناوێ. بەڵام ئەوەت لە یاد نەچێ كە لەسەر ئاستی نائاگاهییەوە دەتوانیت لە زۆر شت تێبگەیت و هەرسی بكەیت. ئەوەشت بیرنەچێتەوە كە بەشی ڕاستەی مێشك دەتوانێ لە خزمەتی تۆدا بێ، زۆر جاریش دەكرێ ئەم كارە بكرێ بێ هیچ هەوڵ و خۆ ماندووكردنێكی هوشیارانە لە لایەن تۆوە ..

خود بە خود ئەم كارە ئەنجام دەدرێ و ئاكامی دەبێ.

www.dengekan.com

بەشی دووەم

خۆ خەواندن

خەواندنی موگناتیسی

ئاخۆ خەواندنی موگناتیسی دەبێ چی بێ‌و چۆن بێ؟ یەکێك لە پێناسەکان وای بۆ دەچێ کە "جۆرە حاڵەتێکی دیکەیە لە وەئاگابوون‌و هوشیاری". من وابزانم ئەمەیان پێناسەیەکی زۆر بەجێیە، چونکە لە هیچ قۆناغێکی خەواندنی موگناتیسی مرۆڤ وای لێ نایەت نیوە ناچڵ هوشیار بێت یان بە تەواوی لەخۆی بێ ئاگا بێ. دەتوانین بە دڵنیاییەوە ئەوە بڵێین کە لە وەختی خەواندنی موگناتیسیدا هیچ شتێکی دەستکردو ناجۆرو ناسروشتی لە ئارادا نییە.

بە چاوپۆشین لە هەموو ئەو فلیم‌و نمایشانەی کە تۆ دیوتەو تیایدا بە ئاشکرا دەرکەوتووە کە "خەوێنەر – منوم" بە تەواوەتی دەستەڵاتی بەسەر بابەتەکەی خۆیدا زاڵە، لە ڕاستیشدا هەر وایە .. چونکە تۆ ناکەویتە ژێر کاریگەری خەواندنی موگناتیسی گەر خۆت ئامادە نەبیت، واتا خەواندنەکە بە پێچەوانەی ئارەزووی تۆوە نییە. مەحاڵە لەژێر کاریگەری ئەو خەواندنەدا تۆ هەرچی بیروباوەڕی هەتە تێکی بدەی، یان لەو بەهایانە پەشیمان بیتەوە کە بڕوات پێیان هەیە، یان ئەوەتا لە ڕەوشتی باوی خۆت لابدەی.

هەموو جۆرە خەواندنێکی موگناتیسی "خۆ خەواندن"ە، ئەو کەسەی دەیەوێ بتخەوێنێ‌و هەموو تواناو بەهرەی خۆی دەخاتە گەڕ، هەر لە ڕێی ئیحاو قسەکردنەوە دەتگەیەنێ بە حاڵەتێك کە بە "خەواندنی موگناتیسی" باوە، بەڵام ئەوە بە تەنها ئەوکاتە ڕوو دەدا کە تۆ بکەویتە دوای ئاماژەو قسەو ڕێنماییەکانی خەوێنەرو بۆ هەر قسەیەك یان فەرمانێك کە دەری دەکات تۆ کاردانەوەت هەبێ.

بەڵام، لەوانەیە تۆ بڵێی، کە تۆ جۆرە خەڵکێکت دیوە یان بیستووتە کە لەژێر کاریگەری حاڵەتی خەواندنی موگناتیسی‌و بەفەرمانی خەوێنەر کەسانێك چوونەتە سەر مێزو سەمایان کردووە، وەکو سەگ وەڕیون، یان وەکو کەڵەشێر قووقاندوویانە. دە باشە .. گەر تۆ لە ژێر کاریگەری ئارەق خواردنەوەداو لە وەختی مەستبووندا ئامادە بیت هەریەك لەم ڕەفتارانە بکەی، ئەوە بزانە کە لەژێر کاریگەری خەواندنی موگناتیسیدا ئامادەدەبیت هەمان ئەو ڕەفتارانە دووبارە بکەیتەوە. ئەو سیحرەی کە خەواندنی موگناتیسی دەیکات ئەوەیە کە وات لێ دەکات بچیتە ناو دۆخێکی زۆر خۆش‌و بۆ مێشکیش حەساوەو خاوو ئارام گرتوو کە تیایدا تۆی خەوتوو چیتر حیساب بۆ سنوور و کۆت‌و بەندەکان ناکەیت، چیتر حەرامەکان بەسەرتدا زاڵ نابن.

دۆخی خەواندنی موگناتیسی چییەو چۆن کار دەکات؟

دەماغ لە ڕێی بەرهەمهێنانی ترپەوە (impulses) کار دەکات، ئەو ترپانە بە شەپۆلی دەماغ ناسراون، وەك تەوژمی کارەبا وایەو لە "لەرەلەر"دا دەگۆڕێن، ئەو گۆڕانەش لە (لەرەلەر)ی تەوژم‌و شەپۆلەکەدا پابەستە بەوەی ئێمە چ دەکەین.

زۆربەی کات، لە ماوەی خەوتندا، دەماغ جۆرە ریتمێکی ناسك‌و هێواش لە ترپە دەنێرێ کە بە شەپۆلی "ثیتا"ناسراوە، ئەو شەپۆلانەی ناو دەماغ لە ریتمی ئاسایی خۆیان دەردەچن‌و دەشێوێن ئەوکاتەی خەون دەبینین. ئەو کاتەی کە وەئاگاش دێین دەماغ زۆر چالاکتر دەبێ‌و ئەو ترپانەی کە دروستی دەکاو دەیاننێرێ بە شەپۆلی "بێتا" ناسراون.

www.dengekan.com

لە دۆخێکدا کە دەکەوێتە نێوان خەوتن و ئاگاهی ئەو ترپانەی کە بەرهەم دێن پێیان دەوترێ شەپۆلی "ئەلفا" ئەوە لەو کاتەدا ڕوو دەدا کە لە دۆخی زیندە خەوداین، ئەو وەختەی سەرگەرمی خوێندنەوەی کتێبێک دەبین، یاخود بینینی فیلمێک سەرسامامان دەکات، یان لەوانەیە ئەوکاتەبێ کە بە شارێگەیەکدا گوزەر دەکەین کە پێشتر پێی ئاشنا بووین، لەم حاڵەتەدا خەیاڵمان بە کەیفی خۆی دەڕواو سەفەر دەکات. بەر لەوەی بخەوین و ئەو کاتەش کە وەئاگا دێین: دەماغ ئەو شەپۆلانە دەنێرێ کە پێیان دەوترێ: شەپۆلی "ئەلفا". شەپۆلی "ئەلفا" جۆرێکی زۆر ئاسایی و نۆرماڵە — لەناو هەموو کەسێکدا ڕوو دەدات.

لە دۆخی "ئەلفا"دا، زۆربەمان بۆ هەر گۆڕان و پێشنیارێک ئامادەو کراوە دەبین. ئەو کەسەی یان ئەو پزیشکەی کە دەیەوێ لەڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە چارەسەرت بکا، سەرەتا دەتبا بەرەو دۆخێک کە تیایدا گوێ ڕایەڵ و ملکەچ دەبیت، ئەوسا ئەویش پۆزەتیڤانە پێشنیارەکانی خۆی دەگەیەنێ و ڕێنماییت دەکاو یارمەتیت دەدا تا ئەو گۆڕانانە لە تۆدا پێش بێ کە بە کەڵکن بۆ بەختەوەری و خۆشگوزەرانیت.

هەر لەڕێی قسەوە خەوێنەر، یان هەرکەسێک کە دەیەوێ لەڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە دەردەکانت چارەسەر بکات، هەوڵ دەدا لە ڕێی وشەکانەوە سەرنجت بۆ جۆرەها هەست و نەست ڕابکێشێ، یان بتخاتە ئەو حاڵەتانەوە کە تۆ لە ژیانی خۆتدا تاقیت کردوونەتەوە. هەندێ جار ئەو شتانە دیوێکی فیزیکی وەردەگرن — وەک ئەوەی هەردوو دەستت بخەیتە سەر تەختەی مێزێک، یان ریتمی هەناسەت، گەرمی پێستت، کەمبوونەوەی یان زیادکردنی هەستەکانت، هەندێ جار (خەوێنەر) هەموو ئاگاهییت بۆ ئەو دەنگانە یان ئەو بۆنانە ڕادەکێشێ کە لەو شوێنەدا هەن کە خۆت تیا دانیشتوویت، بەڵام تا ئەو حەلە تۆ هەستت

بە هیچیان نەکردووە. هەموو ئەو شتانە یارمەتیت دەدا کە بڕوا بەو کەسە بکەیت کە لە ڕێی خەواندنەوە چارەسەرت دەکات و بکەویتە دوای پێشنیارو ڕێنماییەکانی.

نموونەیەکی زۆر زیندووی ئەو حاڵەتەی کە بیسەلمێنین چۆن بەشێوەیەکی ئاسایی دەکەوینە ژێر دۆخی "ئەلفا"وە، ئەو کاتەیە کە سەیری تەلەفزیۆن دەکەین. ئەگەر فلیمێک کە دەیبینین زۆر غەمگین بێ، گاڵتە ئامێز یان ترسناک بێ، ئەوە لەڕووی سۆزدارییەوە دەوروژێین (زۆربەمان فرمێسک دەبارێنین ئەو وەختەی فلیمێکی زۆر غەمناک دەبینین) گەر بتەوێ ئەو چێژو خۆشییە لە بینینی فلیمێک یان خوێندنەوەی چیرۆکێک بکەیت، دەبێ لێ بگەڕێیت بەشی چەپی دەماغ کە وەئاگایەو لە مەنتیق و شتی عەقلانی بەرپرسیارە: بۆ خۆی پشوو بداو تەواوێک خاو ببێتەوە، یان بە واتایەکی دیکە سست ببێ. ئەو کاتەی ئەو بەشەی دەماغ خۆی دادەخات، ئەوسا خەیاڵ وەئاگا دێ و تێکەڵ بە فلیمەکە دەبیت و لەگەڵ ڕووداوەکان دەژیت و هەموو هەست و نەست و سۆزت دەوروژێ. بەڵام زۆر باشیش دەزانی کە ئەگەر تەلەفۆن زرنگەی هات، هەڵدەستیتە سەرپێ و وەڵام دەدەیتەوە —ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ هێشتا بەسەر خۆتدا زاڵیت.

ئەگەر، لە ئەزموونێکی ئاواهیدا، بەشی چەپی دەماغت وەئاگا بوو، ئەوسا لەوانەیە بڵێی — "ئەوەیان بە تەنها فلیمەو ئەوانەش جگە لە ئەکتەر هیچی دیکە نین، شتێکی واقیعی نییە." لەو حەلەدا تۆ ناتوانیت لەزەت لە بینینی ئەو فلیمە بکەیت.

خۆ خەواندن:

خۆ خەواندن ئەوکاتە ڕوودەدا کە فێر دەبین چۆنی بە شێنەیی ئارام بین و خۆ بخەینە دۆخی "ئەلفا"وە، ئەو وەختەیە کە

www.dengekan.com

هەستیش دەکەین بەو حاڵەتە گەیشتووین.

ئێمە دەتوانین لەڕێی ئیحاو خەیاڵەوە هەندێ لە کێشەو گرفتە زۆر تایبەتییەکانی خۆمان چارەسەر بکەین، دەشتوانین هەندێ بواری ژیانی خۆمان بەهێزترو باشتر بکەین، یان جۆرە قاڵبێکی دیکەی بۆ دابنێین.

هەر کاتێك ئیحایەکی پۆزەتیڤ (ئیجابی) لە لایەن ناخودئاگاهییەوە گەیشت بە ئێمە، ئەوە بزانە کە کاریگەری خۆی دەبێ. ئا بەم شێوەیە دەماغ کاری خۆی دەکات.

ئایا شیاوە هەرکەسێك بکەوێتە ژێر کاریگەری خەواندنی موگناتیسی؟

هەرکەسێك توانای ئەوەی هەبێ خەیاڵو خولیای بخاتە سەر شتێك یان ئامادە بێ بکەوێتە دوای ڕێنمایی و ئامۆژگارییە سادەکان، دەکرێ خۆی لە دۆخی "ئەلفا"دا بدۆزێتەوە. هەندێ کەس ئاسانترو خێراتر لە خەڵکی دیکە فێر دەبن، بەڕێژەی دە لە سەدیش (10٪) ئامادەن بکەونە ژێر کاریگەری دۆخی خەواندنی موگناتیسییەوە.

منداڵە بچوکەکانو ئەو کەسانەشی کە مێشکیان تەواو نییە، زۆربەی کات ناکەونە ژێر کاریگەری خەوتنی موگناتیسی، ڕەنگە لە سۆنگەی ئەوەبێ کە ناتوانن بکەونە دوای ڕێنمایی و داواکان، یان ماوەی تەرکیز کردن لە لای ئەوان زۆر کورتە.

هەرچەندە ئەوەیان حەقیقەتە، بەڵام دەبێ ئاماژە بەوەش بکەم کە منداڵی ساوا زۆر بە ئاسانی ژێر دەکرێتەوەو دەکەوێتە دۆخی (ئەلفاوە)، بە تایبەتی کە بە نەرمو نیانی لە جۆلانە یان بێشکەدا ڕابژەندرێت، لە باوەش بکرێو بیلاوێنیتەوە، یان لەگەڵ دەنگو سەدای لایە لایەدا وای لێ بکەی ئارام بێ.

توانای خۆ بەدەستەوەدانو کەوتنە ژێر کاریگەری خەوتنی موگناتیسی بەشێوەیەکی قووڵ، شتێك نییە زۆر پێویست بێ، یان بەکەڵك بێ بۆ مەسەلەی خۆ خەواندن. دەبێ تا ڕادەیەك وەئاگاو هوشیار بیت تا بتوانیت بکەویتە دوای ڕێنمایی و داواکان، ئەو داواو ڕێنماییيانەی کە فێریان بووی یان خوێندووتنەوە، لەپاڵ ئەوەشدا، بتوانیت تەکنیکەکانی وێناکردنو خەیاڵ بخەیتەکار. ئەگەر بێتو بە قووڵی بکەویتە ژێر کاریگەری دۆخی خەواندنی موگناتیسی، ئەوە ناتوانیت هیچ کام لەم کارو ئەرکانە جێبەجێ بکەیت – دیارە هیچ زیانێکی تیا نییە، بەڵام ئەو ئامانجەش بەدەستەوە نادەن کە دەیخوازین.

ئەمەیان تەنها لەگەڵ خۆ خەواندندا یەك دێتەوە، کاتێك کە پزیشکێك خەواندنی موگناتیسی دەکا بە ڕێی چارەسەرکردنو لەگەڵتا دەدوێ، لەوانەیە تۆ لەڕێی قسەو وشەوە نەکەویتە ژێر بیرکردنەوەو خەیاڵەوە، لەوانەشە بڕوا نەکەی کە بۆ ماوەیەك خەوتبیت. ئەو ئیحاو قسانەی کە بەکاردێن، لەو کاتەی کە تۆ لە دۆخێکی خاوو زۆر ئارامدای، دەکرێ قەبووڵ بکرێو کاری زۆرتری لەسەر بکرێ.

بەکارهێنانی کاسێتی دەنگ هەمان کاریگەریو ئەنجامی دەبێ، لەوانەیە ئەوەندە ئارامو حەساوە بیت کە بکەویتە ناو خەوێکی خۆش – بەڵام قەت وات لێ نایە کەڕ بیت! هێشتا دەتوانی گوێت لە قسە بێتو کاردانەوەت بۆ دەنگە تۆمارکراوەکە هەبێ.

گەر دووچاری دەردی ڤ لێ گرتن بوویت، وا چاکترە کە بچیتە لای پزیشکێکی پسپۆڕ لەم بوارەدا، نەك لای کەسێك کە بە خەواندنی موگناتیسی بیەوێ چارەسەرت بکات، بەهەرحاڵ .. تۆ دەتوانیت لەڕێی حەسانەوەو خۆ خاوکردنەوەو هەموو تەکنیکەکانی خەیاڵو وێناکردنەوە بگەیتە

www.dengekan.com

ئاکامی باش، کە دیارە شتێکە بە کەڵکی هەمووومان دێ.

کەس ناتوانێ رێی ئەوەمان لێبگرێ کە سەربەستانە خەیاڵمان بفرێ، بۆ هەر کوێیەك کە دەیەوێ. بەڵام زۆر بە داخەوە، زۆربەی جار خەیاڵ ناشیرینترین و خەراپترین دیمەن و سیناریۆ دەهێنێتە بەرچاومان. زۆربەی خەڵکی سەرلەخۆ دەشێوێنن و شتەکان "تێکەڵ و پێکەڵ دەکەن، هەمیشە دیمەنی ناجۆرو کارەسات دێننە بەر دیدەی خەیاڵیان، بێ ئەوەی ئاگایان لە خۆیان بێ خۆ بۆ هەرەس و شکەست ئامادە دەکەن.

خۆش بەختانە تۆ دەتوانیت فێربیت کە چۆن هەموو تواناکانی مێشکت بخەیتە کار، چۆن بتوانیت هێزی خەیاڵ بە شێوەیەکی دروست و بەکەڵك بەکاربێنی. لەم نووسینەدا ئەو هەوڵەت بۆ دەسەلمێنین.

بەکارهێنانی خۆخەواندن حاڵەتێکە لە حەسانەوەو خۆ خاو کردنەوەو رەسمی وێنەکان لەناو مێشکی خۆتدا بکەی بەرلەوەی بخەویت. ئەگەر لەم کاتەدا زۆر ماندوو بیت کە ئەو کارە دەکەیت، رەنگە وات لێ بێ ئەوەندە خاو بیتەوە کە زۆر بە ئاسایی خەوت لێ بکەوێ.

کەس لەناو دۆخی خەواندنی موگناتیسیدا گیر ناخوات. ئەوەندەی من بزانم کەس نییە بە تەواوی پشت بەو حاڵەتە ببەستێ. لە هەموو ئەو راپۆرتانەی کە لە قوتابیان و نەخۆشەکانەوە بە من دەگات ئەوە دەسەلمێنن کە ئەم جۆرە خەواندنە ئەزموونێکی خۆش و جێی بایەخە.

چۆن خەواندنی موگناتیسی یارمەتی خەڵکی دەدا؟

خەواندن یارمەتیت دەدا لەوەی کە کێشەو گرفتەکانی خۆت بناسیتەوەو

ئاشنای گرێ رەوانی و عەقڵییەکانی خۆت بیت. لەم قۆناغەدا کە تەواو حەساوەو ریلاکسیت، دەتوانی باشتر لە کاردانەوە رۆحی و سۆزدارییەکانی خۆت تێ بگەی، پتر ئاگاداری هەڵسوکەوتی خۆت بیت لە هەڵوێستی جیاجیادا.

لە میانەی خۆ خەواندندا تۆ دەتوانیت سەرلەنوێ هەڵسوکەوت و کاردانەوەکانی خۆت رێك بخەیتەوە. دەتوانیت ئەو شێوازە لە رەفتار هەڵبژێریت کە مەبەستتە، دەتوانیت ویستی (ئیرادە)ی خۆت لە رێی ئیحای پۆزەتیڤەوە بەهێز بکەی.

دەتوانی لەرێی خەیاڵەوە، لە قۆناغی "ئەلفا"دا، بگەرێیتەوە رابردوو، خۆت ببینی و لەوە ورد بیتەوە کە چۆن شتەکان لە خۆتدا دەگۆڕی. ئەم حاڵەتە لە خاوبوونەوەو ئارامی رۆحی و عەقڵی یارمەتیت دەدا کە چۆن بەر بۆ هەموو وزەکانی داهێنان و بەهرەت بەرەڵڵا بکات بێ ئەوەی رێ بدات بەشی چەپ و وەئاگای دەماغ خۆی لەم پرۆسەیە هەڵقورتێنێ.

خۆ خەواندن یارمەتیت دەدا لەوەی بگەیت بە هەموو بەهرەو وزە شاراوەکانی خۆت.

ڕاهێنانەکان:

بەرلەوەی دەست بکەی بە ڕاهێنانەکانت، دڵنیابە لەوەی کە لە بارێکی ئارام و حەساوەیت، دەبێ شوێنەکەت گەرم بێ و کەس لێت تێك نەدات. وا نەبێ منداڵان هاوار بکەن و داوای "چا"ت لێ بکەن، یان پشیلەیەك خۆی هەڵبداتە سەر سینگت، چونکە هەموو ئەو شتانە رێی ئەوەت لێ دەگرن بگەیتە دۆخێکی سەرکەوتووی خۆ خەواندن. گەر شوێنێکی وات نەدۆزییەوە کە بتوانیت دە چرکەو بە تەنیا خۆت لە خەڵوەتدا بیت، برۆ ناو ئاودەستخانەکەو دەرگا لەسەر خۆت داخە – بەلایەنی کەم

www.dengekan.com

هەلی ئەوەت بۆ دەڕەخسێ کە کەس سەغڵەتت نەکات.

کە ویستت دەست بە ڕاهێنانێك بکەی، چەند جارێك ڕاهێنانەکە بخوێنەرەوە تا بە هەموو وردەکارییەکانی ئاشنا دەبیت، پاشان کتێبەکە وەلا بنێ، هەنگاو بە هەنگاو لەگەڵ ڕاهێنانەکە بڕۆ تا دەگەیتە دوا پلە.

ئەگەر هەستت کرد ئەوەندە خاو بوویتەوە کە خەریکە خەوت لێ بکەوێ، بە تایبەتی ئەو وەختەی سەرگەرمی ڕاهێنانەکەی، دەتوانی هەر هەموو ڕاهێنانەکە تۆمار بکەیت. ئەوسا دەتوانیت بە دەم ڕاکشانەوە گوێ لە کاسێتەکە بگریتو کاردانەوەت هەبێ. گەر بە مەبەستی (خۆ خەواندن) ڕاهێنانەکەت تۆمار کرد، وا باشترە کە بە دەنگێك تۆمار بکرێ نە زۆر بەرز بێو نە زۆر نزم – با دەنگێکی ناسكو ئیقاعدار بێ.

وەك شێوەیەکی دیکەی ئەم ڕاهێنانە: دەکرێ داوا لە هاوڕێیەك یان خزمێکت بکەی کە بە هێواشی ڕاهێنانەکەت بۆ بخوێنێتەوە، تۆش بەدەم خاوبوونەوەو ڕاکشانەوە گوێ بگریتو کاردانەوەت هەبێ. لەم حاڵەتەدا وا چاکە دڵنیا بیت کە ئەو کەسەی ڕاهێنانەکەت بۆ دەخوێنێتەوە بوار بۆ وەستانو هەناسە جێ دێڵێ، واتا لای هەر خاڵێکی کۆتایی ڕستە پشوویەك بدات– ئەوەش بۆ ئەوەیە کە بوارت بدات کاردانەوەی گونجاوت هەبێو خەیاڵت کاریگەری خۆی هەبێ.

خەیاڵ کردنەوەو دروستکردنی وێنەو دیمەن لەبەر دیدەتدا یارمەتیت دەدا لەوەی بگەیتە قۆناغی "ئەلفا" کە دیارە لە کۆتایی کتێبەکەدا تۆمار کراوە، بەڵام من لێرەدا بە یەکێك لەو ڕاهێنانە دەست پێ دەکەم کە لەلای من جێی بایەخە.

ڕاهێنانی یەکەم:

فێربوونو وەدیهێنانی خۆ خەواندن

1–زۆر لەسەرخۆ پێڵوەکانت داخەو هەناسەیەکی زۆر قووڵ وەربگرە، سییەکانت پڕ بکە لە هەوا، پاشان هەوڵدە سییەکانت بەتاڵ بکەی .. دواجار ڕابکشێو هەوڵی حەسانەوەو خاوبوونەوە بدە ... لەسەر هەناسەدان بەردەوام بە، بە قووڵیو بە ئیقاعێکەوە هەناسە بدە، کە وا دەکەی ئاگات لە هەر لەرزینێكو تاسەو تێکچوونی ئیقاعەکە بێ، دواجار هەوڵ بدە کە هەناسەت ڕێك بخەیتەوەو ریتمی هەبێ.

2–لەوکاتەی کە لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەدانێکی قووڵ بەردەوامیت، بە مەرجێك ڕێكو ئیقاعدار بێ، وا بێنە بەرچاوت کە سواری جۆلانەیەك بوویت، با هەر هەناسە وەرگرتنێك وەکو ئەوە وابێ سواری جۆلانەکە بووبیتو بە حەوادا بفڕی، هەر هەناسەدانێك نیشتنەوەبێ.

3–هەوڵدە هەر بە خەیاڵ دەوروبەرێك بۆ خۆت دروست بکەی. دەتوانی وا بێنیتە بەرچاوت کە جۆلانەکەت وا لەو شوێنە کە خۆت هەڵیدەبژێریو حەزی لێ دەکەی، دەکرێ لە باخچەیەك بێ کە پێی ئاشنای یان باخچەیەك کە لە خەیاڵی تۆدایە، دەکرێ لە پارکێك بێ یان لە بێستانێکی زۆر کۆندا بە

www.dengekan.com

درەختێکەوە هەڵبەسترابێ ... لەوانەیە وا حەز بکەیت خەیاڵی ئەوە بکەیتەوە کە منداڵ بوویتەوە، سەرلەنوێ وەك جاران سواری جۆلانە بوویتەوە، یان تۆ پاڵ بە جۆلانەی کەسێکی دیکەوە دەنێی ... لەو کاتەی کە لەسەر هەناسە وەرگرتن و, هەناسەداندا بەردەوامیت, هەناسەی قووڵ بیهێنە بەرچاوت چی دەبینی ئەو وەختەی کە سەر هەڵدەبڕی ... ئاسمانێکی پاك و شین و فڕۆکەیەکیش بەسەر سەرتەوە، باڵەکانی وەك زیو لەژێر تیشکی خۆردا دەدرەوشێنەوە.

لەوانەیە گوێت لە چریکەی مەلان بێ، یان دەنگە دەنگی منداڵان ئەو وەختەی یاری دەکەن. هەر کە جۆلانەکە بە ئاسماندا بەرز دەفڕێ، تۆ دەتوانی سەر ترۆپکی درەخت و سەربانی خانووەکان ببینی ... لەوانەیە بتوانی قووچەکی تیژی کڵێساکانیش لە دوورەوە ببینی ...

4-هەنووکە کە بە قووڵی و ئیقاعەوە هەناسە دەدەی، لەهەر ئازارو ناڕەحەتیەکی لەشت ورد بەرەوە، لەوانەیە ئەو ئازارە کەوتبێتە خوارەوەی پشتت، ملت، یان هەردوو شانەکانت ... کە دەست نیشانت کرد، دانی پیا بنێ کە ئازارەکە وا لەوێدا .. تۆ هێشتا لەسەر هەناسە بەردەوامیت، هەناسەی قووڵ، هەر بە خەیاڵ وا بزانە کە تۆ بەدەم هەناسەدانەوە ئۆکسجین بۆ ئەو شوێنە دەنێری، ئۆکسجینێك کە ژیان بەخشە، وا بێ کە هەم پاکی بکاتەوەو هەم چاکی بکاتەوە – لەوکاتەش کە هەناسە دەدەیت و هەواکە فڕێ دەدەی ... هەوڵی ئەوە بدە خۆ لەهەر گرژبوونێك و فشارێك رزگار بکەی، لێ بگەڕێ نەمێنێ و بفەوتێ.

5-چەند چرکەیەك لەسەر ئەم دۆخە بەردەوامبە تا ئەو حەلەی ئارام و حەساوە خاو دەبیتەوە، پاشان بەهێزی عەقڵ و خەیاڵ هەرهەموو لەشی خۆت بگەڕێ و بپشکنە، لە هەردوو پێتەوە دەست پێ بکە. هەموو ئاگاهی و تواناو خەیاڵت بخەگەڕ، پەنجە بە

پەنجە، پێی ڕاستەت و پاشان چەپ ... هەنووکە ئەوەندە ئارام و خاو دەبیتەوە کە رەنگە زۆر بە زەحمەت هەست بە یەکە یەکەی پەنجەکانت بکەی، رەنگە نەتوانی جیایان بکەیتەوە ... ئەو کاتەی لێ دەگەڕێی خاو و ئارام ببنەوە، ئاگات لەوە بێ کە هەست بە قورسایی قاچەکانت دەکەی.

وازبێنە .. با قورستر بن، شل و ئارام .. خاو و سست. ئەمەیان چاکە .. کە بەناو لەشتدا دەگەڕێی. واز بێنە با هەر ماسولکەیەك لە ماسولکەکانی لەشت خاوو ئارام بێتەوە .. ئەوکاتەی هەناسە هەڵدەمژی و فڕێی دەدەیت.. با هەموو هەستت بچێتەوە لای ماسولکەکانی گەدەت، با ئەوانیش خاو ببنەوە ... ئاگات لە ریتمی هەناسەت بێ .. زۆر ئاسایی یە گەر هەناسەت هێواش و لەسەرخۆبێ، هەموو شەوێك هەمان شت ڕوو دەدا ئەو وەختەی دەتەوێ بنووی ... لەوانەیە بتوانیت هەست بە لێدان و ترپەی دڵت بکەی ئەوکاتەی خەریکە زۆر بەقووڵی ئارام و خاو ببیتەوە. لێ بگەڕێ با پێستی سەریشت گرژی نەمێنێ و بحەسێتەوە. ڕێ بدە هەموو ماسولکەکانی چرو چاوت، دەم و لێوت خاو ببنەوە ... با ماسولکەکانی ملت و هەردوو شانەکانت نەرم و شل ببنەوە ... ئێستا پتر هەوڵبدە هەرچی گرژبوونێك کە لە سەرتدایە، لە ملتایە، لە هەردوو شانەکانتا هەیە ... لە ڕێی هەردوو قۆڵ و باسکەکانتا داخزێ و بێتە دەرێ .. دەکرێ وا بێنیتە بەر دیدەی خەیاڵت کە ئەو ئازارو گرژبوونە لەسەر پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە دێتە دەرێ ... سەرنج بدە ... هەست بەوە دەکەی کە هەر دوو قۆڵت قورس و گران بوون .. زۆر قورس .. بەڵام زۆر ئارام .. ئەوە ئەو وەختەیە کە دەتەوێ لەو ئازارو گرژبوونە رزگارت بێ .. پاشان ئارام و خاو دەبنەوە .. ئێستاش با هەموو هەست و نەستت لای دەست و پەنجەکانت بێ .. ئاگات لە هەر

www.dengekan.com

مێرووڵەکردنێك بێ، هەر لێدان و ترپەیەك .. هەر گەرمی و ساردی‌یەك ...

6-ڕاکشێ و مەجووڵێ ... لەسەرخۆ هەناسە بدە ... ئاگاداری هەموو هەست و نەستێکی خۆت بە ... هەر یەکێك لە ئێمە ئەم دۆخەی لە ئارامی و حەسانەوە تاقی کردۆتەوە – دۆخی "ئەلفا" – هەر کەسەو بە شێوازی خۆی. بۆ هەندێ کەس وا هەست دەکا کە هەردوو قاچی یان قۆڵی قورس بوون .. یان هەموو لەشی گران بووە، هەندێکی دیکە وا هەست دەکەن کە ئەوەندە سووك بوون کە لەوەدایە بفڕن. لەوانەیە وا هەست بکەی کە هەردوو پێت سڕو سست بوون یان ئەوەتا مێرووڵە دەکەن. بەهەرحاڵ .. زۆر بەسادەیی فێر دەبیت کە چۆن ئارام و خاو بیتەوە، لەگەڵ ڕاهێنانی زۆرتر بە ئاسانی و بە خێرایی دەگەیتە ئەم دۆخە. لە میانەی ئەو حەسانەوە و خاوبوونەوە خۆشەدا هەست و نەستەکانی خۆت دەناسیتەوە و پێیان ئاشنا دەبیت. زۆر بە وردی لەو ئاماژانەی لەشت ورد بەرەوە، چونکە هەر ئەو ئاماژانەیە پێت دەڵێن کە تۆ گەیشتیتە دۆخی ئارامبوون و حەسانەوەو خاوبوونەوە کە دیارە زۆر پێویستن بۆ هەر ڕێنمایی و ئیحایەکی ئیجابی (پۆزەتیڤ) کە لە لایەن عەقڵی پەنهان یان (ناخود ئاگاهی)ی خۆتەوە دێن.

7-هەنووکە تۆ ئامادەی کە ڕێنمایی و فەرمان و ئیحای پۆزەتیڤانە بدەی بە خۆت. دەتوانی بە ڕستەی وا کورت و ئاسان دەست پێ بکەی. بە هێمنی بە خۆت بڵێ: من ئارامم .. من باشترم .. من دەتوانم لەڕێی خۆ خەواندنەوە ژیانم جوانتر بکەم .. ئەم ڕستانە چەندین جار دووبارە بکەرەوە.

8-بۆ چەند چرکەیەك خۆشی لەم ئەزموونە بەلەزەتە ببینە .. ئەزموونی ئارامی و خاوبوونەوەیەکی تەواو. وا هەست بکە کە زۆر باشیت. بەرامبەر بە ئایندەت گەشبین بە. بۆ چەند ساتێك بیر لە دەستکەوت و سەرکەوتنەکانی رابردووت بکەوە- لەو ساتەی کە بۆ یەکەمجار لەسەر پێی خۆت وەستایت، هەستایتەوە، لەترتدا، دانیشتیتەوە، سەرلەنوێ هەستایتەوە، لەوکاتەوە کە تۆ فێری ڕۆیشتن بوویت .. لەو کاتەوەی کە تۆ پشتت بەخۆت بەست. لەوانەیە ئەو ڕۆژەت بیر بکەوێتەوە کە بۆ یەکەمجار فێر بوویت ناوی خۆت بنووسیت, یەکەمجار کە سواری پاسکیل بوویت یان کە فێری مەلە بوویت، یەکەم ڕۆژی چوونە قوتابخانە، بیر لە هەموو ئەو شتانە بکەرەوە کە تیایاندا سەرکەوتیت .. هەموو ئەو شتانەی وەدەست هێنان ... لە تەمەنی دوو یان سێ ساڵیدا کە فێر بوویت قسە بکەیت و لە زمان تێبگەی.

9-لەسەرخۆ و بە هێواشی لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە ... پێنج، چوار، سێ، دوو ... یەك .. کەوا دەکەی ... هەوڵ بدە چاوەکانت بکەیتەوە و تەواو وەئاگا بێیتەوە. سەیرێکی ناو ژوورەکەت بکە، خۆت لێك ڕاکێشەرەوە .. هەست بە خۆشی بکە کە تۆ تا ئەو شوێنە سەرکەوتوویت.

تێبینی:

ئەگەر شەو لەناو پێخەفدا بوویت و ئەم ڕاهێنانی خۆ خەواندنەت دەست پێ کرد، هیچ پێویست بەوە ناکات کە دوای فەیرێك خۆت وە ئاگا بێنیتەوە، دەتوانی لێ بگەڕێی کە بە ئاسایی و هێمنی بکەویتە ناو خەوێکی قووڵ.

بۆ چەند ڕۆژێکی کەمی داهاتوو هەوڵ بدە کە هەر ڕۆژەو یەکجار لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بیت تا وات لێ دێ کە پێی ئاشنا بیت.

کە هەستت کرد ئامادەی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە وشەو قسەو ئیحای خۆت هەبێ: بۆ هەر گرفتێکی تایبەت، ئەوسا دەتوانی لەبری ئەوەی ئەو هەنگاوانە هەڵبگریت کە من لە بەندی ژمارە (7)ی ڕاهێنانەکەدا تۆمارم کردووە. لەوانەیە ئەمەیان بۆ جۆرێك لەم بڕوا

www.dengekan.com

بەخۆبوون بەكەڵك بێ ئەو وەختەی كەسێك چاوپێكەوتنی لەگەڵدا ساز دەكرێ بە مەبەستی وەرگرتنی لە پۆستێك، واتا قەبووڵكردنی لە پیشەكەیدا، كە لەوانەیە پێویستت بەوە بێ بەخۆت بڵێی: بەوپەڕی بڕوا بەخۆبوونەوە دەچمە ئەو دیدەنییە ... من دەبێ لەزەت لەم ئەزموونە بكەم .. زۆر ئارامو لەسەرخۆ دەبم، هێمن .. زاڵ دەبم. ئەوسا دەتوانی هەر بە خەیاڵ وا ڕەفتار بكەی وەك ئەوەی كە حەز دەكەی وا دەركەویت. لێ بگەڕێ هەستێكی هێمنانە داتبگرێ .. وابێ كە بڕوا بە خۆبوونی لە دوا بێ.

وا دەست پێ مەكە كە هەر لە سەرەتاوە خۆت بەوە سەغڵەت بكەی تا چەندە بە قووڵی ئەم خۆ خەواندنەت فەراهەم دەبێ – چونكە لەوەدا هیچ ئاكامێكی دروست پێش نایەت.

لەبیرت نەچێ، هەروەختێك (عەقڵی پەنهان) یان "ناخود ئاگاهیت" ئامادە بوو ئیحایەكت لێ وەربگرێ، ئەوە بزانە كە ئاكامی دەبێو كاریگەریش دەبێ.

با بیریشت نەچێ، مەسەلە پێشبڕكێو غارغارێن نییە، ئەگەر ڕاهێنانەكە لەوكاتەی پتر ویست كە تۆ چاوەڕێت كردووە .. بۆ گەیشتن بە دۆخی "ئەلفا" گوێی مەدەرێو بەردەوام بە، دواجار تۆ شتێكی تازە فێر دەبیتو لە هەموو ژیانتا بەكەڵكت دێ.

پێ بەپێ لەگەڵ ڕاهێنانەكە سەردەكەویت. كەس ناتوانێ مەزەندەی ئەوە بكات چی لەناو عەقڵی پەنهانی ڕوودەدا.

بەڵام هەر بە تەنها خوێندنەوەی ئەو وشانە وات لێ دەكات وەریان بگریو كاردانەوەت هەبێ، لە ئاستێكدا كە هەم دڵخۆشت دەكاو هەم سەرسامت دەكا.

www.dengekan.com

بەشی سێیەم

تۆ ... ئەندێشەکەت

ئەندێشە (خەیاڵ) — چی‌یە؟

با وای دابنێین کە خەیاڵ توانای تۆیە لەسەر دروستکردنی وێنەی جۆراو جۆر لەناو مێشکتدا –واتا توانستی وێنە خوڵقاندن. بۆ ئەوەی بتوانیت بە شێوەیەکی زۆر جوانو دامەزراو خەیاڵی خۆت بخەیتە گەڕو بەکاری بێنی، پێویستت بەوەیە کە بزانیت تۆ بەو خەیاڵەوە دەتوانیت زۆر دوور بڕۆی .. مەسەلە بە تەنها خوڵقاندنی چەند وێنەو دیمەنێکی فەنتازی نی‌یە .. بەڵکو خەیاڵ بۆی هەیە لەوە زیاتر تێی پەڕێنێ. بێجگە لە وێنەگرتنی چەند دیمەنێکی ئاسایی وەك خەیاڵ کردنەوە لەوەی پاسێك جێت بێڵێ، لەسەر کارەکەت دەربکرێی، یان لەسەر قاڵدرمەیەك بکەویتە خوارێ، لە پاڵ ئەم دیمەنانەدا .. دەکرێ بیر لە چەندین زنجیرە وێنەو حاڵەتو دیمەنی دیکە بکەیتەوە .. ئەوەندەی کە خۆت مەبەستتە.

ئەوە ئەندێشەو خەیاڵی تۆیە کە حوکمی دونیاکەی خۆتی پێ دەکەی. گەر مرۆڤ توانای ئەوەی نەبووایە کە دیمەنو وێنەو حاڵەتەکان بخوڵقێنێ، زۆر زەحمەت دەبوو ئۆتۆمۆبێل دروست بکرایە، لە بواری نۆژداریو دەرمانسازیدا هیچ جۆرە پێشکەوتنێك پێش نەدەهات، کارەباش وا بە ئاسانی بە هەزارەها شێوە نەدەخرایە خزمەتی مرۆڤەوە.

زۆر بە داخەوە، هەر خەیاڵە وا دەکات کە هەندێ جار ژیانمان تاڵ بێو دەنێو هەندێ دەردودوودا گیربخۆین .. دەگاتە ئاستێك کە دەرئەنجامی زۆر ترسناکی لێ بکەوێتەوە. بۆ نموونە: بیر لەوە بکەرەوە پیاوێك خەیاڵێکی خراپی وای بۆ بێ کە ژنەکەی دۆستێکی دیکەی هەیەو عەشقبازی لەگەڵدا دەکا. دە نێو خەیاڵو مێشکی ئەو پیاوە گومانکارە وێنە لەسەر وێنە کەڵەکە دەبێ تا دەگات بەو

شوێنەی کە قەناعەتی تەواوی لەلا دروست بێ کە ئەو عیشقبازیو پەیوەندییە ناجۆرە ڕاستە. ڕەنگە وای لێ بێ کە ئەوەندە تووڕەو پەستو داخدار بێ کە لە ڕووی سۆزدارییەوە تەواو سەری لێ بشێوێ، لە سۆنگەی ئەو وێنە نابەجێو خەیاڵە پیسەدا بچێو ئەو کابرایە بکوژێ کە ئەم قەناعەتی وایە دۆستی نهێنی ژنەکەیەتی.

ئەو کەسانەی کە لە "فڕین" دەترسن، لەوانەیە خەیاڵی کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەو تێکشکانی وا بکات کە بڕای بڕ نەوێرن بە فڕۆکە سەفەرێك بکەن.

خەیاڵ کردنەوە لەوەی خەڵکی ڕەخنەت لێ دەگرێ یان ئەوەتا گاڵتەت پێ دەکا دەبێتە کۆسپێك لەبەر دەمتاو ناهێڵێ بیر لە هیچ داهێنانێکی تازە بکەیتەوە.

ئێستا تۆ گەیشتیتە ئەو بڕوایەی کە لەوانەیە خەیاڵ کردنەوە ببێ بە ڕێگرو کۆسپ لەبەردەم ئەنجامدانی هەندێ کارو کردەوە کە حەزت دەکرد بتوانی جێ بەجێیان بکەیت.

www.dengekan.com

بەکارهێنانێکی داهێنەرانەی خەیاڵ:

ئەوکاتەی دەرکی ئەوە دەکەی کە تۆ تا چ سنوورێك دەتوانی ئەندێشەی خۆت بخەیتە گەڕ، دەستبەجێ بیرو بۆچوونت سەبارەت بە شتەکانی دەوروبەرت دەگۆڕێ.

ئەوساش دەزانی چۆن بە شێوەیەکی ئیجابیو بونیاتنەرانە ئەو ئەندێشەیەی خۆت بەکاربێنی، دەشتوانی بۆ هەمیشەو لە هەموو هەڵوێستێکدا بەسەر خۆتدا زاڵ ببیت.

زۆرن ئەو کەسانەی کە بڕوایان وایە لە وێناکردنی شتەکاندا هەژارنو لە خەیاڵکردنەوە لاوازن، ناتوانن بە ئاسانی دیمەنی ڕێگایەکی پڕ لە گیاوو گوڵ، لە

گوندێکدا، بێننە بەر دیدەی خەیاڵ، ناتوانن کەنار دەریایەکی تەلایی بێنینە بەر چاوان. لەگەڵ ئەوەشدا هەر هەمووومان دەتوانین بەشێوەیەکی (ناخود ئاگاهی) دەیەها وێنەو دیمەن بێنینە پێش چاوان، هەروەها دەتوانین لەڕێی خۆ ڕاهێنانەوە هەر وەختێ ئارەزوو بکەین ئەو خەیاڵە بخەینە گەڕ.

بۆ ساتەوەختێك بوەستەو دەرگای حەوشەی خانووەکەتان بێنە بەرچاوت. لەخۆت بپرسە: چ ڕەنگە؟ چەندە بڵندە؟ دەسکی یان کێلۆنەکەی لە کوێیە؟ بە چ لایەکدا دەکرێتەوە؟ یەکەمین شت چیە کە دەیبینی ئەو وەختەی دەچیتە ژوورەوە؟ ئەم ڕاهێنانە سادەیە بۆت دەسەلمێنێ کە دەتوانی چەندە ئامادە بیتو بۆ چەندەها جاریش هێزو توانای خەیاڵت بخەیتەگەڕ.

ئێمە دەتوانین خەیاڵ لە هەموو شتێك بکەینەوە، زۆربەی کاتیش تەواو لەخۆ بێ ئاگاین کەوا دەکەین.

ئێمە ناتوانین ڕێی ماڵ بدۆزینەوە گەر نیشانەکانی سەر ڕێگا نەناسینەوە: شەقامەکان، خانووەکانو درەختەکان من تەواو دڵنیام کە تۆ پێویستت بەوە نیە بوەستیتو ناوی شەقامەکەتان یان ژمارەی دەرگاکەتان بخوێنیتەوە ئەو وەختەی دەگەیتە ئەوێ، تاوەکو خۆت دڵنیا بکەیتەوە کە ئەوە ئەو شوێنەیە تۆی تیا دەژیت! لە خەیاڵی تۆدا وێنەیەکی ئاشکرا هەیە کە خانووەکەتی پێ دەناسیتەوە .. یەکسەریش دەچیتەوە بەردەمی.

گەر شتێکت ون کرد، زۆر ئاسایی خۆت ڕێك دەخەیتەوەو بیر لە جوولەی خۆت دەکەیتەوە، سەرلەنوێ خەیاڵ دەکەیتەوە تاوەکو بزانیت لە کوێ چاویلکەکەت، کتێبەکەت یان هەر کەرەستەیەکی دیکەت ون کردووە.

بێجگە لەوەی کە تۆ توانات هەیە خەیاڵ بکەیتەوەو وێنەو دیمەنەکان بێنیتەوە بەر دیدەت، لە ڕاستیدا دەتوانیت هەستت بەرامبەر بە شتەکانی دەوروبەرت بگۆڕی،

ئەوەش بەوە دەکرێ کە بە شێنەیی وێنەکانی ناو خەیاڵت بجوڵێنی، لایبەری یان بیگۆڕی.

گۆڕینی وێنەکان:

ئێمە هەر هەموومان لەناو مێشکی خۆماندا وێنەیەکمان بۆ خۆمان ڕەسم کردووە، ئەو وێنەیەی کە خۆمانی تیا دەبینین. ئەو کەسانەی کە زۆر بڕوایان بە خۆیان هەیەو لە خۆ دڵنیان، وێنەیەکی جوانیان سەبارەت بە خۆیان هەیەو دەشزانن خەڵکی چۆن چۆنی سەیریان دەکەن. کەسانی شەرمنو دوورە پەرێزو بەخۆ داشکاوە بە پێچەوانەوە دەڕواننە خۆیان، ئەوان وێنەیەکی دژواری خۆیان لەلایە، خۆیان بە کەمو بچووك دەبینن، بێ بایەخ، وا هەست دەکەن کە قۆز یان جوان نەبن، خۆ بە گێل دەزانن .. گومانیان لەوە هەیە بتوانن سەرنجی کەس ڕابکێشن، بە واتا وێنەیەکی خراپو ناجۆریان لەسەر خۆیان هەیە.

ئەگەر تۆ بتوانیت ئەو وێنەیەی کە لە ناوەوە لەسەر خۆت هەتە بیگۆڕی، ئەوسا دەتوانیت بە ئاسانی لەگەڵ ئەو وێنە تازەیەدا هەڵبکەیتو خۆت بگونجێنی. ئێمە ناتوانین بژین گەر توانای وێنە گۆڕینمان نەبێ. هەندێ کەس، بەهەرحاڵ زۆر بە زەحمەتی دەزانن کە گەورە بنو ئەو گۆڕانە لە خۆیاندا دروست بکەن. ئەوان بەناو ژیاندا گوزەر دەکەنو وەك منداڵێکی بەناز پەروەردەو خوو خەراپ ڕەفتار دەکەن .. وەك ئەو منداڵەی بۆ هەموو شتێك دەست لەوانی دیکە پان دەکاتەوە. ئەوان لەسەر جۆرە هەڵسوکەوتێك ڕاهاتبوون، لەسەر خوویەك کە بۆ قۆناغێکی تەمەن کاریگەر بووە، قەت هەوڵیشیان نەداوە کە بگۆڕێن، لە کەسانێکی چکۆلەو گرگنو بەستەزمان ببنە کەسانێکی گەورەو پێگەیشتوو.

www.dengekan.com

گەر پێش وەخت خۆت ئامادە کرد کە چۆن ئیجابیانە ڕووبەڕووی هەڵوێستی ناخۆش ببیتەوە .. گەر توانیت هەر بە خەیاڵ قەناعەت بەخۆت بکەی کە لەبەردەم هەڕەشەو مەترسییەکی دیاریکراودا ئازایانە ڕەفتار دەکەی، یان بەسەر کۆسپێکدا زاڵ دەبیت .. بێگومان لەوەی کە ئەوەندە چەکدارو بەتوانا دەبیت کە ئەو کێشەو گرفتانە تێپەڕێنی. خۆ ئەگەر هەر بە خەیاڵ وات لە دڵی خۆتدا نواند کە لەبەردەم ئەو کێشەو گرفتو کۆسپانەدا هەرەس دێنی .. ئەوەیان دەبێ بە جۆرە خۆ ڕاهێنانو خۆ ئامادە کردنێک بۆ هەر نەگبەتیو کارەساتێک.

ڕۆنانی وێنەکان:

هەستکردن بەوەی کە دەتوانیت وێنە لەناو خەیاڵو مێشکتدا دروست بکەی، وات لێ دەکا بتوانیت بەرەو قۆناغێکی پێشکەوتووتر بپەڕیتەوە: ئەویش گۆڕینی شوێنی وێنەکانە دەنێو مێشکتدا.

هەرچەندە لەوانەیە تۆ خۆت باش هەستت پێ نەکردبێ، ئەوکاتەی بەچاوی خەیاڵ شتەکان دەبینی، یان ئەو وەختەی دیمەنو حاڵەتەکان لەجێی جیاوازدا دادەنێی.

بوەستەو بۆ چەند چرکەیەک بیر لەوە بکەرەوە کە لە جەژنی سەری ساڵی رابردوودا چیت کردووە. لە کوێ بووی کە لە خەو هەڵسای؟ کێ بوو یەکەم کەس کە بەیانی باشی لێ کردیت؟

زۆربەی وەخت ئەو وێنانە لەناو مێشکتدا دەکەونە لای چەپ. ئەمەیان بۆ زۆربەی خەڵکی هەروایە. بەڵام بۆ ژمارەیەک لە خەڵکی دیکە دیمەنە لەیەک دراوەکانو دامەزراوەکان لەوانەیە بکەونە لای ڕاستە، سەرەوە یان خوارەوە. هەریەک لە ئێمە ڕێو

شێوەی خۆی هەیە لە دامەزراندنو ڕۆنانی ئەو شتانەی کە دەیانبینین یان کە خەیاڵیان لێ دەکەینەوە، لەپاش ئەوەی کەفێر دەبین لە کوێدا وێنەکانی خۆمان دادەمەزرێنین، ئەوسا دەتوانین ئەو زانینە بۆ گۆڕانی وێنەکان بەکار بێنین. بۆ ئەو شتانەی کە لە سەردەمێکی دوورو دێریندا ڕوویان داوە: ئەوە وێنەکانن زۆربەی کات دەکەونە لای چەپ، بۆ ئەو ڕووداوانەی کە لە داهاتوودا دەقەومێن (وەك بیرکردنەوەی پێش وەخت لە تاقیکردنەوە یان بەوەی کە لە هاوینی داهاتوودا دەچیتە سەیران) زۆربەی کات دەکەونە لای ڕاست. ئەو ڕووداوانەی هەنووکە دەقەومێن دەکەونە پێشەوە. (دیارە مەبەست لە ڕاستو چەپ و سەرەوە و خوارەوە و پێشەوە جووڵەی چاویشە نەك جێ کەوتنی وێنە لەمێشکدا – وەرگێڕ) لە کەسێك ورد بەرەوە کە لەسەر تەلەفزیۆن گفتوگۆی لەگەڵ دەکرێ، سەیر دەکەی بەردەوام ڕەشێنەی چاوانی دەجووڵێ ئەوکاتەی وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە.

هەنووکە بۆ چەند چرکەیەك پشوو بدەو پاشان بزانە لەکوێدا وێنەی شتەکان دەبینی. بیر لە کۆمەڵێ ڕووداو بکەرەوە .. لە رابردوودا، لە ئێستادا و پاشان ئەوانەی کە لە داهاتوودا پێش دێن.

ئەگەر لە میانەی ئەم ئەزموونەدا هەر گرفتێکت بۆ پێش هات ... گوێی مەدەرێ! مەسەلە ئەوەیە کە تۆ زیاد لە پێویست هوشیارو ئاگای بەو پرۆسەیەی دەڕوا بەڕێوە .. ئەوەش وات لێ دەکا بە شێوەیەکی سروشتی وەری نەگریت. تۆ بە خۆتت وتووە کەتۆ ئەو کەم زانیارییەت لەسەر ئاستی ئاگاهی دەوێ، بێگومان جاری دووەم بە شێوەیەکی سروشتی ڕوو دەداو دەتوانیت هەست بەوە بکەیتو ببینی کە لە کوێدا وێنەکان دادەمەزرێنی.

دەکرێ ئەم زانیارییە بەشێوەیەکی کاریگەرانە بەکاربێ لەوەی یارمەتیمان بدات تا لە یادگارە تاڵەکان رزگارمان بێ. ئێمە

www.dengekan.com

مەیلێکمان هەیە بەوەی ئەزموونە نەویستراوەکان عەمبار بکەین، بە تایبەتی ئەوانەی ڕۆژگارێکیان بەسەردا تێپەڕیوە، هەرچەندە هەر بە زیندوێتی خۆیان دەمێننەوە بەوەی دەیانخەینە بەردەممان ئەو وەختەی دەمانەوێ وەبیر خۆمانی بێنینەوە. ئەوەش وا دەکات کە وەك خۆیان واقیعی بکەونەوەو لەڕووی سۆزدارییەوە کاردانەوەیەکی زۆر بەهێز بخوڵقێنن. بە شێوەیەکی لەسەرخۆ و بەدەستی ئەنقەستو هێدی هێدی دەتوانین وێنەکان بجوڵێنینو فڕێیان بدەینە پشتی سەرمانەوە ئەو وەختەی کە بیریان لێ دەکەینەوە، بەم شێوەیەش دەتوانی هەموو ئەو وێنانە مەرەخەس بکەی. بە واتا تۆ لێ دەگەڕێی ببێ بە ڕابردوو بەوەی کە دەیخەیتە دواوەی خۆت .. ئەوەی دەیکەیت دەقاو دەق ئەوەیە کە هەموو شتەکان بە رابردوو دەسپێری.

جوڵاندنی وێنەکان یارمەتیت دەدات بەوەی بە شێوەیەکی کاریگەرانە خۆت هان بدەیتو گەرمو گوڕتر بیت لە هەڵسوڕاندنی کارەکانتا (سەبارەت بەم مەسەلەیە دواتر پتر لێی دەدوێین).

وەیادهێنانەوەی زانیاری:

تۆ شتێکت خوێندۆتەوە، دیوتە، یان ئەوەتا بەشدار بوویت لە ڕووداوێکدا — بەڵام ناتوانیت هەموو وردەکارییەکانی ئەو شتانەو ئەو ڕووداوانەت بێتەوە یاد کە حەزیش دەکەی بێنەوە یادت. بەڵام هەرکاتێك زانیت لەکوێدا ئەو زانیاریانەت عەمبار کردووە، ئەو ڕووداوە کۆنانەت لە کام بەشی مێشکت شاردۆتەوە، دەتوانی چاوانت بەولایەدا بسوڕێنی، بەشێوەیەکی ئاسوودەو ئارام هەر هەموو ڕووداوەکە بەسەریەکەوە بێتەوە بەرچاوتو سەرلەنوێ لە حاڵەتەکەدا بژیتەوە (تێبینی: هەمیشە دەتوانی

www.dengekan.com

چاوەکانت بنوقێنیو لەئاستی "ئەلفا"دا وێنەکانو دیمەنەکان بگەڕێنیتەوەو بە ئاسانی لەسەر ئەو ڕاهێنانە بەردەوام بیت .. ڕاهێنانی وێناکردن)

لە کەسانێك بپرسە کە بیر لەو شتانە بکەنەوە کە لە بەرنامەی خۆیان دا بەتەمان جێبەجێیان بکەن .. بەڵام دوایان خستووە.سەیری چاوانیان بکەو دەبینی کە بە لایەکی دیاری کراودا دەسوڕێن. کتو مت لەوە دەچێ کە ئەو شتەی ئەوان دوایان خستووە هەر لەوە دەچێ لە کانتۆرێکدا داندرابێ کەچی بیانەوێ دەری بێنن و سەیری بکەن .قسە کردن لەسەر "دواخستن"ی کارێك مانایەکی تەواو جیا وەردەگرێ ئەو کاتەی کە دەرکی پێ دەکەی .. ئا بەم شێوەیە مێشك کاری خۆی دەکات. هەر لەوە دەچێ کە شتێك بتەوێ لە لاوەی دابنێی کە جارێ کارت پێی نییە.

هەرکاتێك توانیت بە شێوەی خۆت وێنەکان لەنێو مێشکتدا ڕێك بخەیت، ئەوسا دەتوانیت ئەو زانیارییە لە بەرژەوەندی خۆتدا بەکاربێنی.

شێوەیەکی جیا لە زمان:

زۆر شت لەسەر (زمانی لەش)یان (ئاماژەکانی لەش)نووسراوەو وتراوە، بەڵام زۆر جاران دەرك بەوە نەکراوە کەچۆن چۆنی ئەو وشانەی بەکاری دێنین ناڕاستەوخۆ تەعبیر لەو حاڵەتە دەکا کە هەستی پێ دەکەین یان چۆن هەستی پێ دەکەین، یان چۆن چۆنی دەیبینین. وشەگەلی وەك "ڕەقو تەق"، "توند"، "ئەوە هەڵکۆڵە"، "بە نەرمی هەنگاو بنێ" پێمان دەڵێ کە بەناو چەندین ئەزمووندا تێدەپەڕێو لەڕووی فیزیکییەوە تیایاندا دەژی. وشەگەلی وەك "وێنە" "ڕووناکی"، "تونێلی تاریك"، "ڕێگە،

"جــوان" ئاماژەیــە بــەوەی کــە کەســێك توانایـەکی گـەورەی بینـینی وێنـەو دیمـەنی هەیەو خەیاڵی بەپێزە.

"بەرز"، "شکاندن"، "وەکو مۆسیقا" لە لایــەن ئــەو کەســانەوە بــەکار دەبــرێن کــە شەیدای دەنگن و ئولفەتیان پێوە گرتووە، بە تایبەتی کە دەیانەوێ تەعبیر لە خۆیان بکەن یان کە وەسفی شتێك دەکەن.

دەرك کـردن‌و ناسـینەوەی وشـەگەلی ئـەو زمانـەو بـەکارهێنانی هـەمان شـێوە داڕشتن‌و ئاخـافتنی کەسـێکی دیکـە کـە مەبەسـتمانە گفتوگۆی لەگەڵدا بسازێنین، وامـان لـێ دەکا کــە بتــوانین پەیوەنــدی‌و دۆســتایەتییەکی باشــتری لەگەڵــدا پەیــدا بکــەین. زۆرکــەس بەشـێوەیەکی زۆر سروشـتی ئـەوە دەکـات — زۆربـــەی کـــاتیش دەرحـــاڵ هەســـت بـــە ئاسوودەگی دەکەین لەگەڵ ئەو کەسانەدا.

بەشـێوەیەك لـە شـێوەکان هـەر هـەمووی مایـــەی هەڵـــچوونەو ســـەیرو ســـەمەرەیە، هــەرکاتێك هەســت بــەو شــتانە دەکــەین .. تێگەیشتنمان‌و وردبینی‌و دەرك پێکردنێکی تازەمان لەلا دەخوڵقێ.

سەرگوزشتەیەك:

بەڕێوەبەری قوتابخانەیەك هاتـەلام‌و پێـی وتم:

"مــن کابرایــەکم هــیچ گــرفتێکم نی‌یــە، ئاسـاییم‌و بـڕوای تـەواوم بـەخۆم هەیـە. لـە ڕاســتیدا دەتــوانم لەبــەردەمی هــەزار لــە دایکان‌و باوکانی قوتابییەکانم قسە بکەم بێ ئـەوەی خـۆم سـەغڵەت بکـەم ، بـەڵام نـاتوانم هەســتمە ســەرپێ‌و ســەما بکــەم، هەڵبــەت ژنەکــەم زۆر حــەز دەکــا لــە ئاهەنگەکانــدا هەسـتم‌و سـەمای لەگەڵـدا بکـەم .. هەنـدێ جار"

ئەو بەڕێوەبەرە وێنەیەکی خۆی لەبەرچاو گرتبوو ئەو وەختـەی سـەما بکات، هەمیشە وای هەسـت دەکـرد گـەر سـەما بکـات خـۆی گێل دەکات. من بۆم شـی کردەوە کە دەکرێ ئـەم وێنانـە تـاووتوێ بکـاو لـەناو مێشکیدا جێ گۆڕێکیان پێ بکات.

هەوڵیدا بۆ چەند چرکەیەك ئەم مەسەلەیە تـاقی بکاتــەوە، تـوانی ئـەو وێنـە ناشـیرینە بجــوڵێنێ‌و بیگوێزێتــەوە (ئــەوە قــسەی خۆیـەتی) — "تـوانیم بیانخزێنمـە پـشتەوەی سەرم". ئەوسا توانی چەند وێنەیەکی تازەو ڕوون‌و پـڕ لـە ڕەزامەنـدی بخـوڵقێنێ لەسـەر سەماکردن، چووە قوتابخانەیـەکی سـەماو لە سفرەوە خۆی ڕاهێنا کە چۆن ئەم خووە بە جـوانی سـەیر بکـاو خـۆی فێـری ئـەو ڕێ‌و ڕەسمەی سەما بکات.

دوای دوو ســاڵان دیمــەوەو پێــی وتم، دیـارە بـە جۆرێـك لـە شـکۆمەندییەوە، کـە خۆی‌و ژنەکەی لەسەر سەماکردنێکی جوان لە هۆڵێکی سەماکردندا مەدالیای ئاڵتوونیان وەرگرتووە.

www.dengekan.com

ڕاهێنانی دووەم:

گۆڕینی وێنەکان

لە یادت بێ! یەکەمجار ڕێكو ڕەوان ڕاهێنانەکە بخوێنەرەوە، خۆت لەگەڵ هەموو هەنگاوەکانیدا ڕابێنەو پێیان ئاشنا بە، پاشان کتێبەکە وەلاوە بنێو دەست بکە بە ڕاهێنانەکەت.

دەشتوانی ڕاهێنانەکە لەسەر کاسێتێك تۆمار بکەیت گەر پێت خۆش بێ – ئەوسا دەتوانی ئاسوودەو ئارام ڕابکشێی، گوێ بگری .. کاردانەوەت هەبێ.

1–زۆر بە نەرمو نیانی چاوەکانت داخەو هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە ... بە تەواوی سییەکانت پڕ بکە لە ئۆکسجین، پاشان بەتاڵیان بکەرەوەو پشوویەك بدە.

بە ئیقاعەوە لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەدان بەردەوام بە، کە وا دەکەی ئاگات لە هەر تاسەو تێکچوونێك بێ لە هەناسەتدا، با بەیەك ڕیتم لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەدان بەردەوام بیت .. گەر تێکچوو .. هەوڵ بدە ڕێکی بخەیتەوە.

2–لەو کاتەی بەدەم ڕیتمو ئیقاعێکەوە لەسەر هەناسەدان بەردەوامیت، خەیاڵ لەوە بکەرەوە کە هەر هەناسەیەك وەردەگریت وەك ئەوە وابێ سواری جۆلانەیەك بیتو بە حەوادا بەرز بیتەوە، هەر هەناسەیەك کە فڕێی دەدەیتە دەرەوە وەك ئەوە وابێ جۆلانەکە دابەزێتە خوارەوە...

3–هەر بەهێزی خەیاڵ بتوانە دەوروبەرێك (ژینگەیەك)بخوڵقێنە. دەتوانی بە خەیاڵ جۆلانەکەت بەریتە ئەو شوێنەی کە دڵت پێی خۆشە: باخچەیەك کە پێی ئاشنای یان باخچەکە کە خەیاڵی خۆت دروستی دەکات، دەکرێ لە پارکێکدا بێ، یان لە باخێکی کۆندا بە درەختێکەوە هەڵتبەستووە ... لەوانەیە بە خەیاڵ حەز بکەیت وەك جاران خۆ بە منداڵ بزانیتو سواری جۆلانە بوویت، یان وای بۆ بچیت کە تۆ پاڵ بە

کەسێکەوە دەنێی ... کە ئاواهی لەسەر هەناسە وەرگرتنو هەناسەداندا بەردەوامیت، قووڵ هەڵیدەمژیو فڕێی دەدەیتە دەرێ ... خەیاڵی لێ بکەرەوە کە بۆ سەرەوە دەڕوانیت چی دەبینی ... ئاسمانێکی شینو پاك بەسەر سەرتەوە کە زۆر لە بڵندی فڕۆکەیەك دەفڕێ، باڵەکانی لەناو هەتاودا تیشکی زیوین دەپرژێنێ.

لەوانەیە گوێت لە چریکەی مەلان بێ یان هاتو هاواری منالان ئەو وەختەی گەمە دەکەن. لەوانەیە بتوانی ترۆپکی سەر درەختەکان ببینی، سەربانەکان یان قوچەکی کڵێسا دوورەکان...

4_لەو کاتەی کە هێشتا بەردەوامیت لەسەر هەناسەی قووڵ و ئیقاعدار،سەرنجی ئەوە بدەو بزانە لەکوێ

ئازارێکی ناخۆش لە لەشتایە –لەوانەیە لە خوارەوەی پشتت بێ، لە ملتا یان لەناو شانەکانتا بێ ... کە زانیت کوێیە، دەست نیشانی بکەو پاشان بە هێمنی مامەڵەی لەگەڵدا بکە ...

5–هەنووکە کە هەناسە وەردەگری، هەر بە خەیاڵ هەوڵ بدە وا هەست بکەی کە ڕاستەوخۆ ئۆکسجین بۆ ئەو شوێنە دەنێریت کە ئازاری هەیە – ئۆکسجینی ژیان بەخش، بە ئومێدی ئەوەی کە پاکی دەکەیتەوەو چارەی دەکەیت – ئەو کاتەشی کە هەناسە دەدەی، هەوڵ بدە چی گرژیو ژان هەیە نەیهێڵی ... لێ بگەڕی نەمێنێو بفەوتێ ...

6–چەند چرکەیەکی کەم ئاواهی بەردەوام بە تا هەست بە ئارامی دەکەی ... هەنووکە خەیاڵت بخە گەڕو بەهەموو هەستو نەستی خۆتەوە گەشتێك بەناو لەشی خۆتدا بکەو بیپشکنە، با لە هەر دوو پێتەوە دەست پێ بکەی. بە جیا هەست بەهەر پەنجەیەکی پێت بکە، یەکەمجار پەنجەکانی پێیەکت، دواتر پەنجەکانی پێی دووەمت ... لەم کاتەدا لەوانەیە زۆر بە زەحمەت هەست بە هەندێ لە پەنجەکانت بکەی، بەحاڵ دەتوانی لە یەکدیان جیا

www.dengekan.com

بکەیتەوە ... ئاگات لەوەبێ ئەو وەختەی دەتەوێ ئارام بیتو ئازارەکە دەربکەیت وا چاکە هەست بە هەردوو قاچەکانت بکەی. لێ بگەڕێ وا هەست بکەی کە هەردوو قاچت قورس بوون ... زۆر زۆر قورس. ئەوەیان چاکە، وازیان لێ بێنەو با خاو و ئارام ببنەوە ... بەردەوام بە لەسەر گەڕان بەناو لەشی خۆتدا .. ماسولکەکانی گەدەت، سینەت، پشتت ... تێبینی ئیقاعو ریتمی هەناسەت بکە ... خەریکە هێواش دەبێتەوە. لەوانەیە هەست بە لێدانی دڵت بکەی ئەوکاتەی وازت لە قاچەکانت هێناوە خاوو ئارام ببنەوە. لێبگەڕێ پێستی سەرت خاوو ئارام بێتەوە ... هەموو ماسولکەکانی دەمو چاوت .. ناو زارو لێوەکانت .. فەرمانیان بۆ بنێرە شل ببنەوە. واز لە ملو هەردوو شانەکانت بێنە بەوەی چیتر گرژیان نەمێنێ، لەوکاتەدا خەیاڵت بخەگەڕو وا هەست بکە کە چی گرژیو ڕەپبوونی دەمارو ماسولکەکان هەن لەناو سەرتا، ملتا، هەردوو شانەکانتا دادەخزێنو بەهەردوو قۆڵتا دێنە خوارێو لەسەر پەنجەکانتەوە دەڕژێن یان دەکەونە خوارێ. هەست دەکەیت باسکەکانت قورس دەبن، زۆر قورس بەڵام ئارام ئەو وەختەی کە لەوەدای زۆر بە قووڵی خاوو ئارامو ئاسوودە پشوو بدەی. ئێستاش هەست بە دەستەکانتو پەنجەکانت بکە ... ئاگات لەهەر سووکە کسپەیەک بێ، دڵەکوتێ، هەر گەرمیو ساردییەک. ئەو ئاماژانە بناسەوە کە پێت دەڵێن تۆ هەنووکە ئارامو ئاسوودەی .. لە دۆخی "ئەلفا"دای.

7–لەم دۆخەدا کە ئارامیت بیر لە حاڵەتێك یان هەڵوێستێك بکەرەوە کە تیایدا باش نەبوویت. دەکرێ ساتەوەختێکی دیدەنی بێ کە تیایدا گفتوگۆت لەگەڵدا کراوە بەو نیازەی لە پۆستێکدا دابمەزرێی، قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵە خەڵکێکی زۆردا، بەرگری کردن لە هەقەکانی خۆت لە کۆگایەکدا، بەشداریکردنت لەجۆرە

www.dengekan.com

وەرزشێکدا، یان هەر هەڵوێستێکی دیکە کە دێ بە خەیاڵتا ... ئەو حاڵەتو هەڵوێستە بخە سەر سکرینی تەلەفزیۆنەکەت. هەوڵ بدە بەهێزی خەیاڵ کە ئەو وێنەیە تا دەکرێ ڕاستەقینەو زیندووبێ. دیسانەوە خەیاڵت بخە گەڕو ڕەنگو دەنگی بۆ زیاد بکە. هەوڵدە بە قووڵی بیهێنیتە بەرچاوت. لەوانەیە گەرم دابێی، سەغڵەت بیت، یان لەوانەیە سکت بەخۆت بسووتێ. ئەو پرسیارە بکە: لەو هەڵوێستەدا چۆن چۆنی خۆت دەبینی؟

8–ناوونیشانێك بەو وێنەیە ببەخشە. هەنووکە ببینەو لەسەر سکرینەکە بە ڕەنگی پڕەوە سەیری بکە، کە دەکرێ بەناوی خۆتەوە نووسرابێ .. وەك نموونەیەك:

"جۆن سمیث لە تاقیکردنەوەی ماشێن لێخوڕیندا سەرکەوت."

یان..

"خاتوومریام گرانت لەبەردەمی خەڵکێکی زۆردا وتارێك پێشکەش دەکات."

9–هەنووکە دەتوانیت دوگمەیەکی دیکەی سەر کۆنترۆڵەکە دابگریت، ئەوسا دەبینی لە گۆشەیەکی سەرەوەو بە دەستە ڕاستداو لەسەر سکرینەکە – لە سەڕووی وێنەی یەکەمدا– وێنەیەکی بچکۆلەی تۆ دەردەکەوێ بەو شێوەیەی کە خۆت حەز دەکەی تیا دەربکەویت یان لەو هەڵوێستەدا خۆت ببینیتەوە. ئەو وێنە بچکۆلەیە، وەك وێنەی ناو پەساپۆرتێك دەردەکەوێ، ئەو وێنەیە کە حەز دەکەی تیا خۆت بنوێنی. سەرەتایەکی وا ئەوە نییە کە وێنەیەکی ڕوونو ئاشکرات بداتێ لەسەر "خۆت لە داهاتوودا" کە چۆن دەبیت، ڕەنگە هێشتا وێنەیەکی ڕەشو سپی بێ بەڵام دەی هەر باشە ... لە چەند چرکەیەکدا دەتوانی هەموو ئەو شتانە بە تەواوی بگۆڕیت.

10–تۆ هێشتا لە سکرینەکە رادەمێنی، دوگمەیەکی دیکەی کۆنترۆڵەکە دادەگریت، وێنە بچکۆلەکە تا دێ گەورەترو ڕوونتر دەبێ تاوەکو هەموو سکرینەکە پڕ دەکاتەوە، بە

تەواوی وێنە کۆنەکەت لادەباو دەیسڕێتەوە. هەنووکـە ناوونیـشانەکە جیـاوازە. لـەنێوان ناوەکەت و ئامانجەکەت ئەم وشانە نووسراوە (سەرکەوتووانە ئەنجام درا .. یان تەواو بوو)

تێبینی:

ئەگەر تۆ بۆ ئەوە سەرگەرمی ئەو ڕاهێنانـە بوویــت تــا یارمــەتیت بــدات لــەوەی لــەو دیدەنیەدا بڕوات بەخۆت بیّ کە لەو پۆستە تازەیەدا وەردەگیرێیت، ئـەمجارەیان دەکریّ بـە ڕەنگێکی کراوەوە ئـەم وشانە لەسـەر وێنـەکەت دەربچن، ئەو وێنەیەی لە دواجاردا پۆزەتیڤانـە دەردەکەویّ .. هەر بۆ نموونە دەبینی نووسـراوە – (خــاتوو جانێــت بــراون ســەرکەوتووانە چاوپێکەوتنەکەی ئەنجام دا).

11-بۆ ساتەوەختێك چاوەکانت بکەرەوە ... جارێکی دیکـە چاوەکانت دابخـەرەوە. خـەیاڵت بخـە گـەڕو هێنانـەوەی وێنـەکان دووبـارەو سیّ بارە بکەرەوە، بە "وێنـە کۆنەکـەت" دەسـت پیّ بکە.. ئـەو وێنەیـەی کـە بـە تـەمای بیگۆڕیت. دیـسانەوە ئـەو دوگمەیـە دابگـرە، لـە گۆشـەی سـەرەوەو بـە دەسـتە ڕاستدا وێنـە بچکۆلەکەی خۆت دەردەکەویّ بەو شێوەیەی کە حەزت لێیە دەربکەویّ. جارێکی دیکـە دایبگـرەوە تـا وێنـە بـــچکۆلەکەت "وێنـــەی ئاینـــدەت" هـــەموو سکرینەکە داگیر دەکات. بـۆ چـەندین جار ئـەم ڕاهێنانی گۆڕینی وێنەکان دووبارە بکـەرەوە، لـە میانەی –جیّ گۆڕکێی وێنەکاندا هەست دەکەی کە وێنەی یەکەمت – کۆنەکەیان- خەریکە کاڵ دەبێتـەوەو کـەمتر ڕاسـتەقینەیە، کەچـی وێنـە تازەکەت ڕوونترو جوانتر خۆ دەنوێنیّ. لەگەڵ ئـەم وێنـە پۆزەتیڤـەدا کـە تازەیـە بوەسـتە کـە لەسـەر سکرینەکە دەرکەوتووە، وا هەسـت بکـە کـە دەبـیّ خـۆت لەگـەڵ ئـەم وێنـە تازەیـەدا ڕابێنیو لەگەڵیـدا خـۆت بگونجێنی. بـۆ ماوەی چەند چرکەیەك چـاو لەسـەر ناوەکـەی خـۆتو وشەی "سەرکەوتووانە" مەترووکێنە.

12-لەسەرخۆو هێواش لـە پێنجـەوە بـەرەو دوا بۆ یـەك بـژمێرە، کـە ئـەو هـەژمارە دەکـەی چاوەکانت بکەرەوە، بگەڕێوە بۆ ئاگاهی تـەواوی خۆت .. هوشیار بەرەوە.

بــەناو ژوورەکەتــدا بڕوانــە، خــۆت لێــك رابکێشەرەوە و ئاسوودە بـەو سـەرکەوتنەی کە تا هەنووکە وەدەستت هێناوە.

سەرنج:

وەســتانو بیرکردنــەوەی جاروبــارت بــۆ مــاوەی چــەند چــرکەیەك لەمــەڕ ئــەو وێنــە تازەیـــەی خـــۆتو ئـــەو هەســـتو نەســـتە پۆزەتیڤانەی کە هەتـە یارمـەتیت دەدا لـەوەی کە بتوانیت هەموو ئەو گۆڕانانە بکەیت کە بە تەمایت.

دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەیتـەوە هەر وەختیّ هەستت بەوە کـرد کـە پێویـستت پێیـەتی، دەشـتوانی بـۆ هەڵوێـستو حاڵـەتی جیـا بـەکاری بـێنی وەك خـۆت حـەزی پـیّ دەکەی.

دەکـریّ ڕاهێنـانی گـۆڕینو ڕۆنـانی وێنـە لـەو حاڵەتانـەدا بـەکاربیّ کـە مرۆڤ وێنەیـەکی ناشیرین یان خراپی لەسـەر خـۆی هەیـە، ئەو وێنەیـەی کـە گرفـتو کێـشەت بـۆ دروسـت دەکـا/ یـان ڕێـت لـیّ دەگـریّ لـەوەی کارێـك بکــەی کــە زۆر مەبەســتتە، یــان دەبــیّ هــەر ئەنجامی بدەی.

سەرگوزشتەیەکی تر:

"مایك" پیاوێکی میکانیکی بوو، جارێك هاتە لامو بە دەست نەخۆشیەکی پێستەوە دەیناڵاند، پزیشك ئامۆژگاری کردبوو کە ئەو ئیشە بگۆڕیّ تا لە ڕۆنو گریزو تەنەرو شتی دیکـە ڕزگـاری بـیّ. بـەڵام "مایـك" کارەکـەی خـــۆی خـــۆش دەویـــستو بـــەدوای

www.dengekan.com

چارەسەرییەکی دیکەدا دەگەڕا تا لەو نەخۆشییەی پێست پاك بێتەوە.

لەڕێی خەواندنی موگناتیسییەوە وام لێ کرد بە خەیاڵ خۆی لە یاریگایەکدا ببینێ، لەو یاریگایەی ئەو زۆر جاران گەمەی تێدا دەکرد. پێشنیاری ئەوەم بۆ کرد کە هەر بە خەیاڵ خۆی ببینێ کە لە دوای وەرزشێکی زۆر خۆی دەشواو لەژێر دوشێکدا خۆی لە چڵك و ئارەقە پاك دەکاتەوە، داوام لێ کرد کە خۆی لە ئاوێنەدا ببینێ: بە پێستێکی پاك و تەواو تەندروستەوە. پرسیارم لێ کرد کە پێم بڵێ هەستی بەچی کرد ئەو وەختەی وێنەی خۆی لە ئاوێنەکەدا بینی.

دیارە هەستی کردووە باشەو تەندروستی تەواوە. دیسانەوە داوام لێ کرد کە هەر بە خەیاڵ. بچێتە ناو ئەو وێنە تازەیەوەو خەیاڵیش لەوە بکاتەوە کە ئاخۆ بەو پێستە پاکەوە هەست بەچی دەکات. دیسانەوە وتی هەستێکی خۆشە. لەم خاڵەدا دڵنیام کردەوە کە ئەو گەر مەبەستی بێ دەتوانێ بەو پێستە پاکەوە بژی و ئیشەکەی خۆیشی وەك میکانیکی بەجێ نەهێڵێ.

دوای دوو هەفتە گەڕایەوە لام، پێستی بە تەواوی خاوێن ببۆوە.

دوای 18 مانگی دیکە بۆجارێکی دیکە هاتەوە لام، ئەمجارەیان بۆ ئەوەی بوو کە فێری بکەم چۆن دەتوانێ لەڕێی خۆ خەواندنەوە ئەو ڕاهێنانە جێبەجێ بکات و خۆی ڕابێنێ لەسەر ئەو جۆرە وەرزشە. پێی وتم کە ئەگەرچی ئەو هێشتا وەك میکانیکی لەناو گریزو چەوریدایە .. بەڵام بۆ یەکجاری لەدەست نەخۆشی پێست ڕزگاری بووەو بۆی نەهاتۆتەوە.

www.dengekan.com

بەشی چوارەم

لەخۆ تێگەیشتن

بۆ ڕوودەدات؟

بۆ لێ دەگەڕێم ڕوویدات؟ بۆ لێ دەگەڕێم خەڵکی بە کەیفی خۆی بە هەرلایەکدا بیەوێت بمبات؟ بۆ دەبێت بۆ هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدا بم کە پێویستە دڵی ئەوانی دیکە ڕازی بکەم؟ بۆ دەبێ وا هەست بکەم کە هەموو خەڵکی دەتوانن لە من باشتر بن؟ بۆچی دەبێت من هەمیشە چاوەڕوانی خراپە بکەمو بۆ هەمیشە بەدبین بم؟ بۆ دەبێت سەبارەت بە بچووکترین کێشەو گرفت من خۆم سەغڵەت بکەمو میزاجی خۆم تێك بدەم؟ بۆچی ناتوانم وەڵامی دروستم هەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە ئازارم دەدەن؟ بۆچی وا هەست دەکەم کە من لە خەڵکی کەمترم؟

ئەوانە ئەو پرسیارانەن کە هەمیشە خەڵکی ئاڕاستەی منی دەکەن ئەو کاتانەی لە هۆڵێکدا قسەیان بۆ دەکەم، زۆربەشیان گوێگرانی خۆمن. ئەوانە کەسانێکن کە زۆر تووڕەو پەستن لە خۆیان، هەمیشە نیگەرانو نائومێدن، زۆربەشیان لەو جۆرە ژیانە بێزارن کە بەڕێوەی دەبەن. ئەوان بە دوای جۆرە سیحرو ئەفسوونێکەوەن کە بیانگۆڕێت. ئەوان بە من دەڵێن: "ئێمە هەرچی هێزو ویستی خۆمان هەبوو خستمانە کار، بەڵام لەوە ناچێت هیچمان پێبکرێت".

بەڵام بۆ ئەم جۆرە ڕەفتارو هەڵوێستانە چارەسەر هەیەو دەکرێت کاردانەوەی دروستمان هەبێت کە هەندێك جار دەبێت بە بار بەسەرمانەوە. وەڵامەکەشمان ئەوەیە کە بەشی لای ڕاستی دەماغ دەتوانێت لە چارەسەرێك نزیکمان بخاتەوە.

بۆچی لۆژیك (مەنتق) کاریگەری خۆی نییە؟

تۆ ناتوانیت بە تەنها لە ڕێی بەکارهێنانی مەنتقو هوشیاری بەسەر هەستو نەستو هەندێك حاڵەتی سۆزداری خۆتدا زاڵ بیت. هەرچی ویستو هێزی هەتە، بەکاری بێنە .. مەرج نییە بتوانیت هەستو نەستە زۆر ناخۆشو خەراپەکانی پێ بگۆڕیت.

لەوانەیە یەکێك پێت بڵێ "دەی خۆت کۆ کەرەوەو لەو کێشەیە وەرە دەرێ" "یان ئەوەتا" خۆت بگرەو مەڕوخێ" .. هەموو ئەم جۆرە ڕێنماییانە نایخوات، چونکە ئەو بەشەی کە عاقڵانە شتەکان هەڵدەسەنگێنێت لە دەماخی (لای چەپی مێشك) هیچ پەیوەندییەکی بەو مەسەلە ناسکانەی هەستو سۆزەوە نییە.

بە بەکارهێنانی ئەو بەشەی کە پێی دەوترێت عەقڵی دیار یان وەئاگا بۆ تێگەیشتن لەو پرۆسێسەی خودی کێشەکان کارێکی بە کەڵکەو بەرچاومان ڕۆشن دەکاتەوە، بەڵام نامانگەیەنێت بە هیچ چارەسەرێك بەڵکو دەمانگەیەنێت بە کردنەوەی گرێیەکان.

ڕەنگە ئەوەش ببێتە هۆکارێکی نەخۆش خستن، بە جۆرێك لە جۆرەکان، یان بەلایەنی کەم ئەو خاوەن گرفتو کێشانە زەردو لاواز بنو سیستەمی تەندروستیان تێك بچێت – کە دیارە زۆربەی پزیشکانو پسپۆڕانی بواری تەندروستی ئەوە دەزانن.

لەشی مرۆڤ هەروەکو مەکینە وایە: بیخەرە ژێر بارێکی قورس، شتێکی لێ دەشکێ. لە حاڵەتی مەکینەدا، لەوانەیە فیوزێك بتەقێت، سپرینگێك بشکێت یان بۆڵتێك دەربچێت. بەڵام لە ژێر فشاری دەروونیدا مرۆڤ دووچاری جۆرێك لە شەقەسەر "شەقیقە" و کولبوونی گەدەو هەڵامەتی تاوتاوە دەبێت، یان ئەوەتا لەبەردەم بچوکترین گلەیی و سەرزەنشت هەڵدەچێتو تووڕە دەبێت. هەتا گەر لەش

www.dengekan.com

ئەو هەموو فشارە دەروونییانە هەڵبگرێتو بیخاتەوە ناو خۆی، لەوانەیە مێشك بڵێ ئیدی بەسەو تەواو، لە ئاكامی ئەوەدا مرۆڤ دووچاری جۆرێك لە خەمۆكیو خەوزڕانو دڵەڕاوكێیەكی زۆر دەبێت.

هەمیشە لە پشت هەرشتێكەوە كە دەقەومێت هۆیەك هەیە. تۆ كە لاواز بیت. بێ كەڵك، نائومێد، شەرمن، دەستە پاچە، بەزیو، لەرزۆك یان هەر حاڵەتێكی دیكە كە خۆتی تیادا دەبینیت: هیچ كام لەو شتانە لە خۆیانەوە نابنو نین گەر پێشتر تۆ بە كۆمەڵێ حاڵەتدا تێپەڕ نەبوویبیت كە بۆ ئەو بارە ئاڵۆزانە ئامادەی كردبیتو رۆڵیان لەو سازاندانەدا هەبووە. هەموو كاردانەوەو وەڵامەكانت بۆ ئەو حاڵەتە دەرئەنجامی ئەو شتانەیە كە بەسەر تۆدا هاتوون.

هیچیان گوناهی خۆت نین.

خۆ گونجاندن یان پێشمەرج:

هەموو كەسێك لە ئێمە دەكەوێتە ژێر مەرجو ئەو دۆخەی كە تیایدا پەروەردە دەبێت. ئەو شێوازانەو حاڵەتانەی كە ئێمەی تیادا گۆش دەكرێین، فێر دەكرێین، یان ئەوەتا دیسپلینمان دەكەن، یان كەسانێكمان لێ دەكەن بە نموونەی باڵاو گەرەكە پەیڕەوی ڕەفتاری ئەوان بكەین، هەموو ئەو شتانە بەشدارن لەوەی كە كەسایەتی ئێمەی پێ دادەمەزرێت.

ئێمە بە كۆمەڵێك ئاكارو ئەدگاری تایبەتەوە لە دایك دەبین و بەڵام مەیلێكی واشمان هەیە كە ببینە خاوەن كەسایەتییەكی تایبەتو جیا. هەتا دوو كەسی جمك (دووانە) كە هەموو شتێكیان لە یەكدی دەچێت، دواجار وایان لێ دێت ببنە خاوەنی دوو كەسایەتی جیاوازو شێوازی تایبەت لە خۆگونجاندن لەگەڵ هەموو لایەنە جۆراو جۆرەكانی ژیان – لەوانەیە یەكێك لەو دوو جمكە سەركێشو ئازاو دڵنیاو باوەڕ بەخۆكردوو بێت، كەچی ئەوی دیكەیان دوورە پەرەوێزو ترسنۆك و بەدگومان بێت، دەكرێت خۆی لە پشت كەسایەتی ئەوی دیكەیان بشارێتەوە.

دەكرێت بە رادەیەكی یەكجار زۆر ئەو سیفەتانەی كە لە ئێمەدا هەن بەهێزتر بكرێن، هان بدرێنو پەرەیان پێ بدرێت، بەشێوەیەكی بونیاتنەرانە بەكاربێن، خۆ دەكرێت بە دیوی ئەودیودا خەراپ بگۆڕدرێن یان بە تەواوی بسڕدرێنەوە لەلایەن ئەو كەسانەوە كە ئێمە پەروەردە دەكەن. ئەگەر زۆربەی جاران بە ئێمە بوترێت: گێل، گوناهبار، بێ كەڵك یان شەرمن، لەوەدایە ئەوسا بڕوا بەوە بكەین كە واینو هەر لەسەر ئەو بڕوایەشەوە گەورە بین. ئەوسا شێوەیەك لە ڕەفتار پەیڕەو دەكەین كە پشتگیری ئەو ڕوانینو بڕوایە بكاتو واشی لێك دەدەینەوە كە ئەو هەڵسوكەوتو ڕەفتارە دەستكردی خۆمانە.

زۆربەی ئەو كاردانەوانەی كە هەمانە، هەر ئەو شتانەن كە لە ماڵەوەو قوتابخانەدا، لە میانەی پەروەردە كردندا، فێریان بووین.

دیارە بە شێوەیەكی سروشتی منداڵانە ئارەزوویەكی كوشندەیان هەیە بەوەی كە جیهانی خۆیان بپشكن، جگە لەوەی كە حەز دەكەن هەموو شتێك تاقی بكەنەوەو لە ئەزموونی تازەش بكۆڵنەوە. ئا لێرەوەیە كە یەكەمین ململانێو ڕووبەڕوو بوونەوە دێتە پێشێ. ئەو وەختەی كە دایكانو باوكان دەبینن رۆڵەكانیان هەوڵی شتێك دەدەن كە مەزەندەی ئەوان مەترسیدارە، بەهەموو شێوەیەك هەوڵ دەدەن كە خۆ لەو هەوڵانە هەڵقورتێنن بەو بیانووەی كە منداڵەكانیان لەو مەترسییە بپارێزن. بۆ هەمیشە بەناوی پاراستنەوە كاردانەوەكانمان زیاد لە پێویست توندو تیژی بەخۆیەوە دەبینێت، جاری وا هەیە دەگاتە ئاستێك كە سزای منداڵەكانمان بدەین ئەو وەختەی دەمانەوێت خۆ زاڵ بكەین.

www.dengekan.com

هەڵبەت ئەوەیان تاوان نییە. مەسەلەکەش مەسەلەی دایك و باوکێکی خەراپ نییە کە غەریزەو ئارەزووە سروشتییەکانی منداڵەکەیان دەکوژن ئەو وەختەی تەقەللا دەدا ئەو جیهانەی دەوروبەری خۆی بپشکنێت، دەکرێت هەر کەسێك لەڕێی خۆشەویستییەوە یان ترسەوە دیسپلن و کۆنترۆڵ بکرێت.

شتێکی سەیرە کە کەسێك لە ئێمە رانەهێنراوە چۆن ببیٚ بە دایك و باوکێکی رێکوپێك، ژمارەیەکی یەکجار کەم لە ئێمە خۆی لەڕووی دەروونییەوە سازو ئامادە دەکات بەر لەوەی کە ببین بە باوك و دایك، دیارە ئەوەش وا دەخوازێت کە پێویست بەوە بکات لە سایکۆلۆژیای منداڵ نزیك ببینەوە.

پرۆسەی سروشتی فێربوون و پەروەردە لە کۆمەڵگە تۆکمەو داخراوەکاندا وەك یەك هەمووانی بەیەك دەگەیاندو رێکوپێك بەڕێوە دەچوو، بەڵام هەنووکە ئەو شێوازانەی جاری جاران نەماوە بەهۆی ئەو گۆڕانەی بە سەر ژیانی هەنووکەماندا هاتووە. هەتا ئەگەر داپیرەو باپیرەش مابن و بتوانن ئامۆژگاری و رێنماییمان بکەن، ئەوە هێشتا ئامادە نین و هەر خۆیان دوودڵن و ئەم کارە ناکەن. شتەکان وەها گۆڕاون کە پیرەکان دەترسن نەبا ئەزموون و بەهاکانی ئەوان هەڵە بن، خراپ و بەسەرچووبن.

ئێمە وەکو دایك و باوك هەموو هەوڵێك دەدەین کە خزمەتی باش بە منداڵەکانمان بکەین، بەڵام مەرج نییە ئەوەی کە من و تۆ بەباشی دەزانین: لە روانگەی منداڵەکانمانەوە باش و دروست بێت. ئەوکاتەی دایکان و باوکان دەیانەوێت منداڵەکانیان کۆنترۆڵ و دیسپلین بکەن، لەوانەیە کاردانەوەی منداڵەکان وابێت کە پێی تووڕەو سەغڵەت بن، نائومێدو نیگەران بن. دواجار منداڵان وایان لیٚ دیٚ بترسێن لەوەی هەر ئەزموونێکی تازە تاقی بکەنەوە نەبادا دایکان وباوکان پێیان خۆش نەبیٚ و

لێیان داخدارین. ستایش و رەزامەندی گەورەکان وەك نان و ئاو پێویستە بۆ ئەوەی منداڵان پتر پیٚ بگەن و گەشە بکەن. منداڵان لەو جۆرە ژینگەیەدا گەورە دەبن و گەشە دەکەن کە تیایدا هەست بە سەرکەوتن و تواناکانی خۆیان بکەن، بەوە پیٚ دەگەن کە بۆ هەر کارێکی جوان و باش کە دەیکەن پتر و پتر هان بدرێن.

ئێستا بگەڕێوە رابردوو. بیر لەو کاتە بکەرەوە کە وەك منداڵێك بۆ یەکەمجار رووبەڕووی ململانیٚ و کێشە بوویتەوە. لەوانەیە حەزت کردبیٚ هەوڵێك بدەیت و کارێك ئەنجام بدەیت، یان لەهەر ئەرك و کردەوەیەکدا بەشدار بیت، هەر لەو کاتەدا دایك و باوکت (یان هەر کەسێك کە لە تۆ بەرپرسیار بووە.) هەوڵی داوە پەشیمانت بکاتەوە. لەوانەیە زۆر بە توندی دژت وەستابنەوە، یان رێیان لیٚ گرتبیت کە ئەو کارە بکەیت. هەتا گەر بە ترساندن بیٚ یان سزادان تاوەکو رێت لیٚ بگرن.

پرسیار ئەوەیە: ئایا لەسەر ئەو بڕیارو هەوڵەی خۆت بەردەوام بوویت، بەچاوپۆشی کردن لە ئەنجامە باش و خراپەکانی؟ یان ئەوەتا وازت لەو داوایەی خۆت هێناوە بە تەنها بۆ ئەوەی دڵی ئەوانە خۆش بکەیت و لێت رازی بن؟ ئەگەر نارەزایی باوك و دایك یان مامۆستاکە زۆر بەهێز بووبێت، لەوانەیە وازت هێنابێت. گەر وابووە، ئایا پێی نیگەران و نائومێد بووی یان ئاسوودە؟

لەوانەیە شتێکی ئاسانیش بووبێت، هەڵبەت رەزامەندی گەورەکان پتر مەبەستت بووە. یەکێك لە ترسە گەورەکانی منداڵ ئەوەیە کە دایك و باوك لێی بڕەنجێن و لە خۆشەویستی خۆیان بیٚ بەشی بکەن. ئەم جۆرە رستانە دەیترسێنێت – "دایکە خۆشی ناوێت گەر .... یان باوکە تووڕە دەبێت گەر ......" ئەم قسانە بەسە بۆ ئەوەی منداڵە بچکۆلەکان هەڵوەستە بکەن و بۆ هەمیشە نەوێرن بەسەر ئەو رێگرانەدا باز بدەن کە دێتە رێیان.

www.dengekan.com

دەی باشە .. هەر هەموو ئەو شتانە یارمەتیان دایت کە بژیتو بەردەوام بیت. دەبوو بژیتو لەگەڵ ئەو کەسانەدا هەڵبکەیت، چونکە نەدەکرا تۆ سەردەمانێکی زۆر ناخۆش بەسەر بەریت. بەڵام کە گەورەتر بوویت، کە ویستت وەك تاکە کەسێك پێ بگەیت، ئەو کاتانەی ویستت خۆت لە ژێر چەتری خێزاندا دەربکەیتو جیا بیتەوە، ئیدی ئەمجارەیان بە جۆرەها شێوەی دیکە بە ترس ئاشنا بوویت. ئەو ترسانەش، مەرج نییە کە هەمیشە لە ئاستی ئاگاهیو هوشیاری هەستت پێیان کردبێت، بەڵام ئیدی وایان لێ کردیت کە نیگەرانو پەست بیت بە هەندێك شتی دیاریکراو.

گۆڕان لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێك ئاسان نییە، بەڵکو بۆ سەرکێشترین کەس پڕ لە ئازارە. هەڵوێستی وەك چوونە قوتابخانە بۆ یەکەمجار، وەستان لە پۆلو خوێندنەوە بە دەنگی بەرز، گواستنەوە لە قوتابخانەیەکی سەرەتاییەوە بۆ ناوەندی، یەکەم سەردانت بۆ لای پزیشکێکی ددان یان هەر پزیشکێکی دیکە بە تەنیا: هەر هەموو ئەم حاڵەتانە گۆڕانی سەیرنو دەتترسێنن.

هەر بۆیە خۆفرێدانە نێو مەترسی نوشوستییەوە یان ئەوەتا وای لێ بێ کەسانێك مەزاقمان پێ بکەن قووڵترین هەستی ئادەمیانەی ئێمەیە. ئێمە زۆر شێلگیرانە پێویستمان بەوە هەیە کە هەست بەوە بکەین کە یەکێکین لەو خەڵکە، حەز دەکەین ئەوانی دیکە قەبووڵمان بکەنو لەگەڵیان بگونجێین —ئەوەش وامان لێ دەکات کە هەست بە ئارامی بکەین. ئەوە یەکێك لەو هۆیانەیە کە ئەگەر هەستمان بەوە کرد کە لە خەڵکی جیاوازین یان ئەوەتا لە کۆمەڵگەی خۆمان وەدەرنراوین، دەبێتە مایەی ئەوەی زۆر پێی وەڕس بینو بەرگەی ناگرین، لەوەدا هەموو بوونمانو گەوهەرمان هەڕەشەی لێ دەکرێت.

گرفتێکی دیکە لەبەردەم لاواندا ئەو وەختەی دەیانەوێ گەورەتر بنو پشت بە خۆیان ببەستن ئەوەیە کە هەمیشە دایکانو باوکان ناهێڵن منداڵەکانیان ئازاد بنو لێیان دوور بکەونەوە. لە حاڵەتی دایکێکدا کە منداڵەکەی پێویستی پێیەتیو مەسەلەی پەیوەندی هەردووکیان بەیەکەوە مەسەلەی مانو نەمانە، دایکە وا سەیری منداڵەکەی دەکات کە ئاوێنەیەکی بەهاو بوونی خۆی بێت. هەتا گەر بە نائاگاهیش بێ دایکە هەموو هەوڵێك دەدات بۆ ئەوەی منداڵەکەی بەخۆیەوە پابەند بکات، ئەوەش بۆ هەمیشە وا لەمنداڵەکە دەکات کە لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە پشت بەوانی دیکە ببەستێت، کە دواجار دایکە دەمرێت، منداڵەکە بە تەواوی دەشێوێتو ناتوانێت بە ئاسایی لەگەڵ دەوروبەری خۆیدا هەڵبکات، غەمبارو نیگەران دەبێت. لە هەندێك حاڵەتدا هەر ئەم دۆخە دەبێتە مایەی خەمۆکیو دڵەڕاوکێو بگرە لە هەندێك جاردا خۆکوشتنی بەدوادا دێت.

لەوانەیە ترسو دڵەڕاوکێی دایکە بەشێوەیەکی زۆر جوانو ناسك دەربکەون: "ڕۆڵەکەم هەق نییە وابکەیت، لەوانەیە ئازاری خۆت بدەیت. لەگەڵ دایکە لێرە بە — کەواتە منداڵەکە لەسەر گیاو و گۆڵەکە بە سەلامەتی دانیشتووەو سەیری هاوڕێکانی دەکات کە سەرگەرمی خلیسکێنەن لەناو باخچەکەدا. بەڵام لە شوێنێکی مێشکی منداڵەکەدا یەك بیرۆکە ڕەگ دادەکوتێت: ئەویش ئەوەیە کە سەلامەتی واتا دانیشتن لە شوێنی خۆتو سەرکێشی نەکردنو تێکەڵ نەبوون بە منداڵان.

لەوانەیە دایکە بەڕێکەوت گوێی لە منداڵەکەی خۆی بێ ئەو وەختەی دەڵێ: دایکە دەترسێ لەبەر چاوانی ون بم، ئەوەش بە ناڕاستەوخۆ وا دەگەیەنێت کە منداڵەکە پێی ناخۆشە سەلارو سەنگین دانیشتووە. لەوانەیە منداڵەکە نەترسێت، بەڵام ئێستا گومانێك لە مێشکیدا ڕەگ دادەکوتێت. ئەم پرسیار لە خۆی دەکات: ئاخۆ هیچ شتێك

www.dengekan.com

دەقەوما گەر بۆ ساتێك لە چاوانی دایكی دوور بووایە؟

"تۆ پێویستت بەوەیە من ئەوە بۆ تۆ بكەم" رستەیەكی وا گەرچی بە نیازێكی پاكیش بوترێ كاریگەری خۆی هەیە. گەر زۆر جاران دووبارەو سێ بارە بۆوە، كەسی گوێگر بڕوای پێ دەكات و لەوانەیە پێی رازی بێت. ئەوسا چوونە دەرەوە لەگەڵ منداڵان بۆ مەشقی دیدەوانی و چالاكی دەرەوەی پۆل دەبێت بە بیرۆكەیەكی ترسناك، هەوڵدان بۆ ئەوەی كە چێشتی خۆی لێ بنێت یان پێخەفەكەی خۆی چاك بكات دەبێت بە ئەركێكی زۆر قورس.

دیسپلین كردن و راهێنانی منداڵان كارێكی گرنگ و پێویستە بۆ ئەوەی كە تۆكمەو توندوتۆڵ بن، ئەوەیان جۆرێك لە هاوسەنگیان دەداتێ. دوا لێكۆڵینەوە ئەوەی سەلماندووە كە ئەو منداڵانەی لە سەردەمێكی زوودا دیسپلین نەكراون، دووچاری جۆرێك لە شێوان دەبن و ناتوانن بە ئاسانی خۆ بگونجێنن، بە پێچەوانەی ئەو كەسانەی كە هەر لە زووێكەوە بە كۆمەڵێ یاساو ڕێ و رەسم پەروەردە كراون و ئاسانتر دەتوانن خۆ بگونجێنن.

دیسپلین وا لە منداڵان دەكات كە هەست بە ئارامی بكەن: ئەوان فێر دەبن كە تا كوێ بڕۆن و سنووری خۆیان دەزانن. هەروەها دیسپلینكردن فێری دەكات كە بڕوای بەم رستەیە بێت: "لەبەرئەوەی من بایەخ بەتۆ دەدەم و حەز دەكەم ئاگات لەخۆت بێت، بۆیە لێ ناگەڕێم هەرچییەكی كە حەزت لێیە بیكەیت. "ئەو وەختەی كە دیسپلینكردن ڕاست و دادپەروەرانە دەبێت، منداڵان بەباشی تێی دەگەن، هەرچەندە ڕێی تێدەچێت كە لە هەندێك حاڵەتدا بە دەنگی بەرز ناڕەزایی دەربڕن، بەڵام هەر بە سەلیقە تێدەگەن كە ئەوەیان لە بەرژەوەندی ئەوان دایە.

من زۆر كەسم بینیوە كە دێنە لام و گلەیی لە بەختی خۆیان دەكەن چونكە هەست

دەكەن ئەو شێوە ژیانەی ئەوان هەڵەیە. ئەو زاتانە قسەی لەم بابەتە دەكەن: "من دەمەوێت كارەكەم بگۆڕم لە شوێنێكی دیكە كار بكەم، بەڵام ئەوەیان پێویستی بەوە هەیە كە لەبەردەمی چەندین كەسدا قسە بكەم و داواكانی خۆم پێشكەش بكەم، منیش لەو كەسانە نیم كە بتوانم ئەوە بكەم ... من بۆ خۆم زۆر بێ خێرم و هیچم بۆ ناكرێت ... من حەز دەكەم لەم پشووەمدا سەفەرێكی دەرەوەی وڵات بكەم، بەڵام ناتوانم سواری فڕۆكە ببم ... ئەو شەرمە زۆرە هەموو ژیانی وێران كردووم. "ئایا ئەو كەسانە هەقیانە كە هەستێكی لەم جۆرەیان هەبێت؟ وەڵام نەخێرە، بەڵام ئەوان نازانن چۆن چۆنی خۆیان بگۆڕن و هەمیشە دیلی ئەو بیروبڕوایانەن كە لەسەری پەروەردە بوون.

مێژووی دۆخێك:

جارێكیان ژنێك پێی راگەیاندم كە چەندە حەزی كردووە بەرگری لە مافەكانی خۆی بكات و سووربێت لەسەر وەدیهێنانیان، جگە لەوەی كە بەسەر هەموو كەسێكیدا سەپاندووە كە دان بەو مافانەی ئەودا بنێن. دەیویست واز لەو هەستە بهێنێت كە دەبێت بۆ هەمیشە ئامادە بێت ئەوانی دیكە دڵخۆش بكات – هەتا گەر منداڵەكانی خۆیشی بێت!

من پرسیم ئاخۆ چی ڕووی دەدا گەر هەمان ئەو حەزو مەیلەی هەبووایە لەو سەردەمەی كە هێشتا جوان و جحێڵ بوو. ڕووخساری یەكپارچە ترسی لێ نیشت وەڵامی دامەوەو وتی: "كەسمان زاتی ئەوەمان نەدەكرد، بەتایبەتی لە سایەی باوكێكی وەكو ئەوەی ئێمەدا."

ئەو ژنە وای دەبینی كە بۆ مانەوەو زیندەگی خۆی دەبوو بەردەوام هەوڵی ئەوە

www.dengekan.com

بدات دڵی باوکی خۆش بکات. ئەمەیان هەوڵی یەکەم بووە. هەتا ئەوکاتەشی کە گەورە ببوو، نەیدەتوانی پێشبینی ئەوە بکات ئاخۆ چی دەقەوما ئەگەر رۆژێك لە رۆژان رووبەرووی باوکی هەڵبشاخایە.

ئێستاکە، هەرچەندە مێردەکەی لە هیچ مەسەلەیەکدا لە باوکی نەدەچوو، دەشیزانی کە پێویستی بەوە نییە لێی بترسێت کەچی هەمان ڕەفتاری لەگەڵ مێردەکەیدا دەکرد، واتا هەمیشە دەیویست دڵی مێردەکەی رازی بکات، هەروەك چۆن گەرەکی بوو باوکی رازی بکات. بەم ڕەفتارەی توانای خۆی لە بچوکترین مەترسی روو بەڕوو بوونەوەو تووڕەیی مێردەکەی بەدوور بگرێت. دڵخۆشکردنی هەموو کەسێك ڕێگەیەك بوو بۆ ئەوەی هەست بە دڵنیایی و سەلامەتی خۆی بکات. بەڵام هەر لەبەر ئەم هۆیە حەزی بەخۆی نەدەکرد، لەپاڵ ئەم حاڵەتەدا تووڕەیی و نوشوستی و نائومێدییەکی شاراوەو ناوەکی هەست پێ دەکرا، کە دیارە پەیوەندیدار بوو بەو لاوازییەی ژنەکە، خۆیشی هەستی پێ دەکرد.

ئەگەر ئەو رازی بووایە کە پەیرەوی هەمان ڕەفتار بکات هەمان هەڵسوکەوتی کۆن، ئەوە دووچاری هیچ گرفتێك نەدەبوو (هەرچەندە من گومانم هەیە کە ئەوەیان بە کەڵکی منداڵەکانی بهاتبایە)، بەڵام ئەو دەیویست ئازادبێت لەوەی هەر جۆرە هەڵسوکەوت و کاردانەوەیەکی هەبێت.

بەخۆڕاهێنانیان لەسەر خۆ خەواندن و خەیاڵ کردنەوەی پۆزەتیڤانە هێدی هێدی توانی کە بایەخ بۆ خودی خۆی بگەڕێنێتەوە توانی ئەو گۆڕانانەش لەخۆیدا بهێنێتەوەدی کە بەلای خۆیەوە گرنگ بوون.

بەرنامەیەك بۆ مانەوە:

مانەوە لە ژیاندا یەکەمین هەوڵ و کردەی سەرەکی ئێمەیە. لەسەرووی هەموو شتێکەوە ئێمە نەخشەو بەرنامەمان دارشتووە بۆ زیندەگی و مانەوە. گەر بگەڕێینەوە بۆ سەردەمانێکی زۆر زووتر ئەو کاتانەی مرۆڤ لەو رۆژگارەدا ژیانێکی زۆری سەرەتایی دەبردەسەر – دەنێو ئەشکەوتەکان و کوختی لە بەرد دروست کراو دەژیا– لەو سەردەمەدا مرۆڤ جگە لە هەڵاتن و راکردن و جەنگان هیچی دیکەی لەبەردەمدا نەبوو، ئەوەیان تاکە ڕێگەیەکی سەرەکی بووە بۆ مانەوەو ژیان. مرۆڤ لەو سەردەمەدا جگە لەڕوو بەڕوو بوونەوە لەگەڵ شێرو پڵنگ دا هیچ ڕێگەیەکی دیکەی لەبەردەمدا نەبووە، بەتایبەتی ئەو وەختەی کە ویستوویەتی نانی شێوان پەیدا بکات!

بەشی مانەوەو خۆ پاراستن لە نەستی (لاشعوری) ئێمەدا دەرك بەو هەڵوێستانە دەکات کە هەڕەشە لە ژیان دەکەن زۆر زووتر لەوەی کە لەڕێی هەستەوە (شعور)ەوە دەرکی پێ بکەین. مێشك چەندین پەیام بۆ لەش دەنێرێت، داوای لێ دەکات کە دەستبەجێ خۆ ئامادە بکات بۆ خولقاندنی کۆمەڵێك دۆخی نموونەیی بۆ خۆسازاندن لەگەڵ هەڵوێستی (هەڵاتن یا جەنگ). لێدان و ترپەی دڵ زیاد دەکات، گۆژمێك لە "ئەدرینالین" دەرژێتە خوێن و وا دەکات کە مرۆڤ تواناو هێزی زۆرتر بێت و خێراتر رابکات، کۆئەندامی هەرس لە کارکردن دەوەستێت، وزەش روو لەو شوێنە دەکات کە زۆر پێویستە هەموو ئەم چالاکییانە بەڵگەن کە لەش زیندووەو دەمێنێت.

دۆخێکی وا زۆر چاك بوو ئەو وەختەی ئێمە لە ژینگەیەکی زۆر سەرەتایی و کێویدا دەژیاین، تا هەنوکەش کاردانەوەی (هەڵاتن یان جەنگان) زۆر پێویستەو لەو دۆخ و هەڵوێستانەی کە ژیانمان دەکەوێتە مەترسییەوە. پێویست بەوە ناکات هەوڵی ئەوە بدەین ئەم میکانیزمی بەرگرییە وەلابدەین. چونکە یارمەتیمان دەدا بە

www.dengekan.com

زیندوێتی بمێنینەوە بەهەرحاڵ ... لە کۆمەڵگایەکی شارستانیدا، زۆر بەدەگمەن دووچاری ئەو هەڵوێستانە دەبین کە هەڕەشە لە بوونمان بکەن.

گرفتەکە لەوەدایە کە ئەو بەشەی کە لە دەماخدا بەرپرسە لەوەی کە سیستەمی مانەوە بخاتە گەڕ: مەنتق و عەقڵ بەکار ناهێنێت، بەشێوەیەکی زۆر سیستماتیکو بەرنامە بۆ داڕێژراو کاردانەوەی دەبێت، لەو کاتانەی ژیانمان دەکەوێتە مەترسیەوە، هەتا گەر زۆر مەبەستیشمان نەبێت.

چی ڕوودەدا، بۆ نموونە، گەر گەیشتیتە بەردەمی ژمێریاری "سوپەرمارکێت"ێکو کتو پڕ هەستت کرد جانتای پارەکەت بزر کردووە، ئەو کەسەشی کە لە دوای تۆوە وەستاوە زۆر بێ پشووەو پەلەیەتی؟ لەم ساتەوەختەدا هەست دەکەیت هەموو چاوەکان لەسەر تۆن، هەستێکی زۆر ناخۆش داتدەگرێت بەوەی کە تۆ لە هەموو خەڵکی ئەم دونیایە دابڕاویت. وا هەست دەکەیت هەڕەشەت لەسەرە. دەتەوێت واز لە کڕینی شتەکان بهێنیتو لەو کۆگاو بازاڕە رابکەیت دەشڵەژێیت، ئاگات لەوەیە کە تۆ بەشێوەیەکی گونجاو ڕەفتار ناکەیت، ئەوە ئەو ساتانەیە کە حەز دەکەیت زەوی بقڵیشێتو قووتت بدا. گەر زۆر جاران ڕووبکەیتەوە ئەو کۆگاو بازاڕە (یان هەر شوێنێکی لەو شێوەیە) رەنگە هەمان هەست داتبگرێتو لە ئەنجامدا دووچاری (فۆبیا) تۆقین بیت.

لەوانەیە هەوڵ بدەیت بەسەر ئەو هەستو نەستەدا زاڵ ببیت، ئەویش لەڕێی خنکاندنی هەر کاردانەوەیەکی سروشتی تاوەکو بمێنیت: جا چ بەوەی کە لە دەست هەڕەشەو مەترسییەکە رابکەیت "یان هەندێک جار بەشێوەیەکی دوژمنکارانە ڕەفتار بکەیت" بەڵام هێشتا مێشکت وا دەکات کە لەناو لەشتدا هەر هەموو گۆڕانکارییە پێویستەکان ڕووبدەن، ئەو گۆڕانانەی کە دەمانپارێزن. گەر بێتو لە

ساتە وەختی مەترسیدا رانەکەیت یاخود نەتەوێت بجەنگیت، ئەوکاتەی دەتەوێت ئەو هەستو نەستە ناخۆشانە بشاریتەوەو خۆت وا پیشان بدەیت کە سەلارو سەنگینیت، دەمامک لەسەر بنێیتو ڕووی خۆت لە چاوانیان بشاریتەوە. ئەم جۆرە ئەزموونە بەڵگەی دەستپێکردنی زنجیرەیەک لە ترسو تۆقێنە، کە تیایدا هەستو نەستەکان ئەوەندە توندوتیژ دەبنەوە کە ئیدی ئەو کەسانەی بە دەست ئەو حاڵەتانەوە دەتلێنەوە وا هەست دەکەن کە شتێکی زۆر ناخۆش، لەوانەیە، ڕوویدات. هەر بەڕاستی وا هەست دەکەن کە خەریکە ببورێنەوە، یاخود ئەوەیە ناتوانن هەناسە بدەن، یان هەتا لەوەدایە بمرن. ئەو کاتەی کە قوربانی‌یەکان دەرک بەو تاوو ترسە دەکەن – هەر هەموو کۆئەندامی خۆپارێزیو مانەوە بە چوستی کاری خۆیان ئەنجام دەدەن– هەر هەموو ئەندامەکانی لەش لەوە تێ دەگەنو ئامادەن بۆ هەڵکێشانی هەناسە قووڵەکان، زیادبوونی ترپەکانی دڵ، ئارەق کردنەوە: هەر هەموو ئەم شتانە ئاساییو پێویستن لەوکاتەی کە ژیانو مانەوەمان لە بەردەمی هەڕەشەیەکدایە. لەو ساتەوەختەدا، گەر بکەونە جەنگ یان رابکەن، ئەوا هەر هەموو ئەندامەکانی لەش بە دروستی دەکەونە جووڵەو کاردانەوەی خۆیان دەبێتو هەمدیسان هەست دەکرێت کە ڕێکو پێک ئەرکی خۆیان جێ بەجێ دەکەن. بەهەرحاڵ، مەنتق لەگەڵ ئەو بەشەی مێشک یەک نایەتەوە کە کەوتۆتە نیوەی لای ڕاستەی دەماخ، کە دیارە بەشێکەو سەرچاوەی هەڵچوونو سۆزو شتە نائەقڵانیەکانە، ئەوەیان زۆر زەحمەتەو زۆر جاریش مەحاڵە کە ئەو ساتانە رابگرینو بە هێمنی ئەو دۆخە بە عەقڵانی بکەینەوە. ئێمە ناوەستین بۆ ئەوەی حیساب بۆ کاردانەوەکانمان بکەین ئەو کاتەی کە دەکەوینە بەردەم مەترسیو هەڕەشە.

www.dengekan.com

بۆ خۆ دوورخستنەوە لە دووبارە بوونەوەی دۆخێك یان هەڵوێستێك: دەبێت هەوڵ بدەین خۆمان لەو هەستو نەستە ناخۆشانە بەدوور بگرین، ئا بەم شێوەیە غەریزەی مانەوە ئەوە جێبەجێ دەكات كە بۆی دامەزراوە بیكات. دیارە ڕێ لەو كەسە دەگرێت كە هەمان ئەزموون دووبارە بكاتەوە وازهێنان لە چوونە بازاڕ، یان نەچوون بە تەنیا دەبن بە تاكە هەوڵو چارەسەرییەك. بەهەرحاڵ .. لە ڕاستیدا نەچوون بۆ كۆگاو بازاڕ هەڕەشە لە مانەوەو ژیان ناكات، بڕیارێكی لەو بابەتە جگە لە خۆ سەغڵەتكردنێكی بێ مانا هیچی دیكە نییە.

ڕێگەیەك بۆ دەرچوون:

ئێستا هەست بەوە دەكەی كە ڕەفتارێكی وا هەرچەندە سەیرو سەمەرەیە، بەڵام وای لەتۆ كرد كە بەسەلامەتی بژیو بمێنیتەوە. بەڵام هەموو شێوەكانی ڕەفتاری ئادەمیزاد هەر لە ئەزموونەكانی منداڵییەوە پەرە دەستێنێت، ئەوەش پێویست بووە بۆ مانەوەو زیندەگی لەو سەردەمەداو لەو ژینگەیەی كە ئەو وەختە تیایدا دەژیایت، بەڵام مەرج نییە لەم تەمەنەدا كە گەورەو تەواوی پێویستت پێیان هەبێت.

لەوانەیە بزانیت كە بۆچی بەم شێوەیە ڕەفتار دەكەین، بەڵام لەوانەشە لەوەدا نوشوستی بێنیت كە دەرك بە هۆیەكانی بكەیت یان بەو رابردووەی خۆتەوە بیانبەستیتەوە. زۆر جاران ئەوەندە ئازاربەخشن كە حەز ناكەی بێنەوە یادت یان گەرەكتە دەرگایان لەسەر داخەیت، وا لەگەڵ ژیاندا خۆت دەگونجێنیت وەك ئەوەی كە هیچ شتێك لەمەوبەر نەقەومابێت – هەندێك جاریش بۆ ماوەیەك ئەوەیان كاریگەری خۆی دەبێت.

هەندێك كەس دەتوانن ڕاستو ڕەوان خۆ لەگەڵ ئەو ژیانەدا بگونجێنن بێ ئەوەی بگەڕێنەوە بۆ ئەزموونو دەردەسەریو ناخۆشییەكانی سەردەمێكی زووتر كە دەكرێت ژیانیان بشێوێنێت یان وایان لێ بكات لە شوێنێكدا چەق ببەستن. ئەمەیان تەنها ڕێگەیەك نییە بۆ ئەوەی جوانترین شت لە ژیان بچنینەوە، یان ئەوەتا بە تەواوی سەربەست بین وەك مرۆڤ پێی بگەینو تێی بگەین، بەڵام دواجار ئەوەیە كە دەڕوا بەڕێوە دەكرێت پەنا ببەیتە بەر خەیاڵی زۆر جوان، دەتوانیت بگەڕێیتەوە دواوەو ئەو دیمەنانە بێنیتەوە بەرچاوت كە بوونەتە هۆكاری دامەزراندنی ڕەفتارێك لە هەنووكەدا، ئەو ڕەفتارەی كە حەز دەكەی بیگۆڕیت. هەوڵ بدە بیرت بكەوێتەوە لەكوێو كەی دەستی پێ كرد، تێی بگەیت، بێ ئەوەی كە هەڵوێستێكی ڕەخنەگرانە وەربگریت بیری لێ بكەرەوە كە بۆچی لەو وەختەدا ئاواهی ڕەفتارت كردووە.

ئەوسا دەتوانیت خەیاڵێكی زۆر پۆزەتیڤانە بخەیتە گەڕو وا خۆت بسازێنیت كە ئەو گۆڕانانەی مەبەستتە لە خۆتدا دروستیان بكەیت ئەنجامیان بدەیت. واش وێنای خۆت بكەیت كە زاڵیت، ئەو ڕەفتارانەش پەیڕەو بكەیت كە ئەو ئەنجامەت بدەنێ كە خۆت مەبەستتە وەدەستیان بهێنیت، ئا بەم شێوەیە هەستە پۆزەتیڤەكان لە خۆتدا بەهێز بكەیت.

تكایە سەرنج بدە! ئەگەر تۆ خاوەنی كۆمەڵێك ئەزموونی تاڵو مێژوویەكی پڕ كارەسات بوویت، وا باشترە كە یارمەتی لە دەروونزانێكی كارامە وەربگریت كە بتوانیت بۆ ئەو ڕۆژگارە دوورو دێرینە بتگەڕێنێتەوە. یەكەمجار تواناو بەهرەی ئەو دەروونزانە یان ئەو پزیشكە بزانەو كۆمەڵێك دیدەنی سەرەتایی لەگەڵ ڕێك بخە بەر لە دەست پێكردنی چارسەرییەكە. شتێكی زۆر گرنگە هەست بە سەلامەتی خۆت بكەیتو بتوانیت

www.dengekan.com

ئازادانـە لەگـەڵ ئـەو کەسـە بـدوێیت کـە چارەسەرت دەکات.

ئامـانجی ئێمـە ئەوەیـە کـە تـۆ ئاگـادار بکەینـەوە، پیشانتی بدەین کە چۆن چۆنی دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت، هەر هەموو فڕوفێڵ و تەکنیکەکان بخەینە بەر دەستت (زۆربەیان لە ڕێی خەیاڵکردنەوە)وە، کە دواجار چەکدارت دەکات بەوەی کە چۆن چۆنی لەگەڵ گرفت و کێشەکاندا مامەڵە بکەیت، ئەو گرفت و کێشانەی کە هەتە یان لەوانەیە دووچاریان بیت.

لە یادکردنی ڕابردوو:

هەندێك کەس پرسیاری ئەوەم لێ دەکەن ئاخۆ من پێم دەکرێت لەوەدا یارمەتیان بدەم کە ڕابردوو لەیاد بکەن، بە تایبەتی لەیادکردنی هەندێك لەو ئەزموونانە. هەڵبەتە خەون بەوەوە نابینم ئەوە بکەم. ئێمە لەو ئەزموونانەوە شتێك فێر دەبین:

ئەویش دووبارە نەکردنەوەی ئەو شتانەیە کە حەزیان پێ ناکەین. ئێمە بە تایبەتی لە ئەزموونە تاڵەکانەوە فێری زۆر شت دەبین. گەر بێت و لە یادیان بکەین، لەوانەیە هەمان شت دووبارە بکەینەوەو چەندین جار بەسەر هەمان ئەو هەڵانەدا بکەوینەوە.

گرنگترین شت ئەوەیە کە بەر بۆ ئەو کاردانەوە پڕ لە هەڵچوون و داچوونانە بەرەڵڵا بکەین کە پەیوەندیدارن بە ئەزموونە ناخۆش و تاڵەکانەوە، لەو کاتەی کە دەشتوانین لە قازانجەکانی ئەو ئەزموونانە بەهرەمەندبین. بەم شێوەیە دەتوانین دەست بەسەر ئەو مەعریفەو زانیارییانەدا بگرین بێ ئەوەی کە ئازار بچێژین.

گەر منداڵێکی ساوا پەنجەکانی خستە سەر شیشە گەرمەکانی هیتەرێکی کارەبایی، ئەوە دەست بەجێ فێر دەبێت جارێکی دی

دووبارەی ناکاتەوە. هەتا بەر لەوەی منداڵ فێری قسەکردن بێ و لە وشەکان تێ بگات، هەر هەموو وێنە زهنییەکان لەلای ڕاستی دەماخیدا عەمبار دەکات. ئەگەر بۆ جارێکی دی ئەو منداڵە لەو ئاگرە نزیك کەوتەوە، بە سەلیقە لەوە تێدەگات کە چیتر دەست لە ئاگر نەدات. وە یان بەشێکە لە پرۆسەی مانەوە. بەهەرحاڵ. گەر منداڵەکە، هەرکاتێك، ئاگرەکەی بینی و دووچاری هیستریا بوو، ئا ئەم کاردانەوەیە بۆ خۆی دەبێت بە گرفت.

گەر بزانیت مەسەلە سۆزدارییەکان کۆمەڵێك حاڵەتی ئەقڵانی نین، ئەو منداڵە هەمان کاردانەوەی دەبێت هەتا ئەو وەختەش کە گەورەتر دەبێت. ئەو ڕووداوە لەڕێی ئاگاییەوە نایەتەوە یادی ئەو کەسە، بەڵام کە گەورە دەبێت تەنها ئەوەیە ڕقی لە هیتەری کارەبایی دەبێتەوە، بۆ ئەوەش لەوانەیە چەندەها هۆی ئەقڵانی بدۆزێتەوە بۆ ئەم هەستە: بۆ نمونە ئەوە کەسە لەوانەیە بڵێت قورس بێت، یان کڕینی گرانە، یان شێوەی ژوورەکە دەگۆڕێت. کاردانەوەیەك کە بۆ مانەوەو زیندەگی بەکاردەهات، لە سەردەمی منداڵیدا، مەرج نییە چیتر بە کەڵکی گەورە بێت. پێویست بەوە دەکات مامەڵەیەکی جیا هەبێت.

لێرەدا من ژنێکی گەنجم بەیاد هاتەوە کە جارێکیان هاتە لام و ویستی واز لە جگەرە بێنێت. لەو کاتەی کە قسەمان دەکرد داوای لێکردم کە ئەگەر بکرێت شتێك بکەم تا نەهێڵم یان وای لێبکەم کە نەترسێت ئەوکاتەی کە بە گاڵتەوە دڵدارەکەی سەرین دەخاتە دەمی. بیری لێ بکەرەوە کە چی دەقەوما گەر بمتوانیبایە ئەوە بکەم؟

ئەوکاتەی کە من داوات لێ دەکەم کە هەندێك وێنەو دیمەنت لە ژیانی ڕابردو وەیاد بکەوێتەوە، چەندین تەکنیکی خەیاڵکردنەوە بەکاربێنیت تا ئەو ئەزموونە تاڵ و ناخۆشانە هەڵبوەشێنێتەوە یان لێ بگەڕێی تێپەڕێت، تۆ هێشتا دەتوانیت بیانخەیتەوە یادی خۆت، لەڕێی ئاگاییەوە،

www.dengekan.com

گەر مەبەستت بێت، گەر نەتەوێت .. هیچ ناقەومێت. نائاگایی تۆ هیچ شتێك لەیاد ناكات. مەرج نىیە هەمیشە كارێكی ئاسان بێت گەر بمانەوێت ئەزموونێك بگوێزینەوە لای چەپ لە مێشكدا، ئەوەشیان بۆ ئەوەیە بتوانین بە وشە تەعبیری لێ بكەین، بەڵام لەوێدا جێگیر دەبێت، دەبێت بە بەشێك لە ئامرازو سیستەمی مانەوە.

مێژووی دۆخێك:

"برێندا" تەمەنی ناوەڕاست بوو، منداڵەكانیشی گەورە بوون ئەو كاتەی ئەو خانمە هاتە لام، من زانیم كە بە درێژایی ژیانی بە دەست لاڵەپتەیی (زمان گیران)ەوە تلاوەتەوە، كەسایەتییەكی جوانو چەندین هاوڕێی باشی هەبوو. گرفتی قسەكردن بە ئاسایی ڕێی ئەوەی لێ نەگرتبوو كە لەگەڵ ژیاندا هەڵبكات، هەستی دەكرد كە شادومانەو مرۆڤێكی تەواوە.

ئەم دەیوت: "زمان گیران شتێكی بێ مانایەو تەواو." لەبەرئەوەی گرفتی قسەكردن هەر زوو، لە سەردەمی منداڵییەوە دەستی پێكردبوو، هەرگیز ڕۆژێكی نەدەهاتەوە یاد كە ئەم گرفتەی نەبووبێت- من توانیم لەڕێی خەواندنی موگناتیسیەوە بیگەڕێنمەوە سەرەتای ئەو سەردەمەی كە تیایدا دووچاری ئەم گرفتە بوو.

"برێندا" لە تەمەنی چوار ساڵیدا هەڵگیرابۆوە، ئەو دایكو باوكە تازەیەی كە بەخێویان كردبوو (برێندا هەستی بە خۆشەویستیو ڕێزێكی زۆر دەكرد) ئەوان بە تەنها ناوی خۆیان پێ نەبەخشی، بەڵكو ناوێكی تازەو مەسیحیانەیان بەخشی. هەر لەوكاتەوە ئەو شڵەژانو زمان گیرانەی هەر لەو ساتەوە ئەزموون كرد. هەر كەسێك كە لێی دەپرسی ناوی چییە، ئەم بەدوو دڵییەوە دەیویست بزانێت -كە ئەم ئێستا

كێیە؟ هەر ئەم دڵەڕاوكێیە بوو بە زمان گیرانو بەسەر هەر شتێكی دیكەدا زاڵ دەبوو كە دەیویست بیدركێنێت.

لە كاتی خەواندنی موگناتیسیدا، برێندا زۆر بە ئاشكرا دەیتوانی خۆی وەیاد بێتەوە وەك كچێكی تەمەن چوار ساڵو شڵەژاوو شپرزە. من داوام لێكرد كە وەك دایكێكی میهرەبان كە هەنووكە خۆیشی دایكە، ئەو كچە ساوایە لەباوەش بگرێتو دڵنیای بكات.

پاشان پێی وتم كە ئەو كاتەی هەر بە خەیاڵ خۆی لەو هەڵوێستەدا بینیەوە، بە جۆرێك لە جۆرەكان هەستی كردووە منداڵە ساواكە دەچێتەوە ناو لەشیو تێكەڵی دەبێت، ئەوەش هەستێكی سەرسوڕهێنەر بووە.

هەر لەوكاتەوە قسەكردنی "برێندا" گۆڕانی بەسەرداهاتو باشتر بوو، پێویستی بە چارەسەری لەوە زیاتری نەما.

ئەنجامێكی وا چاكو پۆزەتیڤ بۆ منیش ئەزموونێكی سەرسوڕهێنەرو سروش بەخش بوو. ئەوەشیان دیسانەوە سەلماندی كە جارێكی دی لەوەوە تێبگەینەوە كە خەیاڵكردنەوە چەندە بەهێزەو بۆ خوڵقاندنی گۆڕانەكانیش چەندە كاریگەرە.

ڕاهێنانی سێیەم:

مامەڵەكردن لەگەڵ ئەزموونە ناجۆرەكانی ڕابردوودا

www.dengekan.com

1-بە هێواشی چاوەکانت داخە، خۆت خاو کەرەوەو وابزانە کە لە ژوورێکی زۆر خۆشدای کە بە خەیاڵ بۆ خۆتت رازاندۆتەوە. پارەیەکی تەواوت هەیە بۆ جوانکردنی ئەو ژوورە، بۆ گەرمکردنی، شوێنێك کە تیایدا ئاسوودە بیت. وابزانە کە کۆنە ئاگردانێکی کراوەی تێدایەو گوێت لە قرچە قرچی سووتاندنی پارچە دارەکانە، هەندێك وێنەش بە دیوارەکەدا هەڵواسراوە، هەندێك گوڵیش وان لە نێو ئینجانەیەکدا کە لەسەر مێزێکدا دانراوەو لە تەکتایە، بە رادەیەك کە هەست بکەیت بۆنی خۆشی گوڵەکان بکەیت و رەنگەکان ببینیت. لەسەر کورسییەك و لە بەرامبەر ئاگرەکە دانیشتوویت و ئارام و هێمن پاڵت لێ داوەتەوە.....

2-ئێستا بایەخ بە هەر هەموو هەستەکانی خۆت بدە، هەر لەناو لەشتدا دەرکی پێ دەکەیت، لێ بگەڕێت ئازادو ئارام بیت. هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکە، قاچەکانت، ماسولکەکانی هەردوو بەلەکت، هەستەکانت بەرەڵڵا بکەو خۆت خاوکەرەوە. هەست بە ماسولکەکانی گەدەت بکەو خاویان کەرەوە ... هەست بە ئیقاعی هەناسەکەت بکەو تا بێ دەنێو ئەو حاڵەتەدا خۆت نوقم بکە ... تادێ قووڵتر، وابێت کە هەناسەکەت هێواشتر بێتەوە، ئەوەیان زۆر باشە، با هەمان شت لە هەموو شەوێکدا دووبارە بکەیتەوە ئەوکاتەی دەتەوێت بنوویت. لێ بگەڕێ کە هەستێکی خۆش و ئارام و لەسەر رووخسارت دەرکەوێت ئەو کاتەی هەر هەموو ماسولکەکانی پێستی سەرو تەوێڵت خاو دەکەیتەوە. دەتوانیت هەست بە زمانی خۆت کە لەناو دەمتدا خاو بۆتەوە ئەوکاتەی لێ دەگەڕێیت چەناگەو هەردوو کاکیلەکانت خاوو ئارام ببنەوە. کە

وا دەکەی .. هەر بەهێزی خەیاڵ وابکە کە هەرچی گرژیو دەمارگیری ناو سەرت هەیە، گرژی دەمارو ماسولکەکانی ملت و هەردوو شانت لەڕێی هەردوو قۆڵ و باسکتەوە بڕواو لەسەری پەنجەکانتەوە بڕۆنە دەرەوە. هەستی تەواو بە دەستەکانت بکە ئەو کاتەی کە قووڵ و قووڵتر هێمن و ئارام دەبیتەوە .... دەبێ ئاگات لەو ئاماژەو کۆدانە بێ ئەو کاتەی دەگەیتەوە دۆخی سروشتی خۆت کە دەکا ئاستی (ئەلفا).

3-هەوڵ بدە گرفت و کێشەیەکی خۆت بخەیتە بەرچاوانت، یان هەر ڕەفتارو هەڵسوکەوتێك کەوا هەست بکەیت سەغڵەتت دەکات یەکێك لەو گرفت و کێشانەی کە بۆ ماوەیەکی درێژ تیایدا ژیاویت، یان ڕەفتارێك کە دەمێکە خووت پێوە گرتووە ... دیارە حەزیش دەکەی کە لە کۆڵت بێتەوە، بۆیە حەز دەکەیت بزانیت کە کەی بوو بۆ یەکەمجار دەستی پێکرد، چی وای لێ کردی کە کاردانەوەکەت بەم شێوەیە بێت.

4-لەوکاتەی کە لە ژوورەکەتدا بەردەوام ئارام و خاو راکشاویت، هەر بە خەیاڵ وا بزانە کاسێتێکی ڤیدیۆت خستۆتە سەرو لە وێنەکانی رابردوو ورد دەبیتەوە.

کۆنترۆڵەکەت بەدەستەوەیەو بە کەیفی خۆت کاسێتەکە هەڵدەکەیتەوە، جارێك بۆ دواوەو جارێکیان بۆ پێشەوە.

تۆ سەیری سکرینەکە دەکەیت، وەك سیخوڕێك بەدوای هەندێك بەڵگەو ئاماژەدا دەگەڕێی. دەپرسیت: لە کەیەوە ئەو هەموو گرفت و کێشانە دەستیان پێ کرد؟ پێویست بەوە ناکات بگەڕێیتەوە ئەو رۆژگارانەو دیسانەوە هەمان هەست و نەستی کۆن داگیرت بکات، تەنها ئەوەیە لە دوورەوە سەیر بکەیت. لەم کاتەدا تۆ مەراقێکی

www.dengekan.com

گەورەت هەیە. کەی بوو ئەو خووە خەراپەت گرت؟ چی وای کرد کە ڕوو بدا؟

5-بەردەوامبە لەسەر تێڕامانت لەو رابردووەی خۆت کە لەسەر فلیمەکە دەیبینیت ئەوکاتەی کە وێنە بە وێنە بۆ دواوە دەگەڕێیتەوە. هەر وێنەیەك کە دەیگەڕێنیتەوە. ماناو مەغزایەکی تایبەتی لەلای خۆت هەیە. دیارە لە پشت هەڵبژاردنی هەر وێنەو دیمەنێکدا هۆیەکی بەجێ هەیە، چونکە بێ حیکمەت نییە مێشکت لەو ساتەوەختەدا ئەو کات و شوێنانە هەڵدەبژێرێت لە رابردوو کە هەڵگری ماناو مەبەستێکە. ئەو بەشەی کە هەنووکە لە تۆدا گەورە بووە کە دیارە پەیوەندیدارە بە رادەی هوشیاریتەوە هەست بەوە دەکات کە هەندێك لەو گرفت و کێشانەی رابردوو کەم بایەخن و هیچ مانایەکیان نییە، بەڵام ئەو کاتەی کە ڕوویاندا تۆ لاوتر بووی، ئەوکاتە تۆ بە جۆرێکی دی بیرت دەکردەوە.

6-ئەو کاتەی کە هەست دەکەی کە تۆ رەگی گرفت و کێشەکانی خۆت دیوەتەوە، لەکوێ هەر هەمووی دەستی پێکرد، وێنەکە رابگرەو لێی ورد بەرەوە. لە خۆت بپرسەو بپیشکنەو ورد بەرەوەو بگەڕێ و شیبکەرەوە. بزانە کەی و لە کوێوە کاردانەوەکانت هەبووە؟ گرفتەکەت هەرچی بووبێت- کاتێکی باش بدە بە خۆت ئەمەیان جۆرێکە لەسەر کێشی. ئێستا تۆ کە گەورەو پێگەیشتووی کە لەو رابردووە ورد دەبیتەوە، دەشتوانیت گرفت و کێشەکانت چارەسەر بکەیت. بیرت نەچێ کە تۆ بە تەنها لە وێنەکانی رابردوو ورد دەبیتەوەو لە دوورەوە سەرنجیان لێ دەدەی - مەرج نییە زۆر لەگەڵ ئەو وێنەو دیمەن و یادگاریانەدا هەڵبکەیت (گەر هەستت کرد یادگاریەکان ئازار بەخشن، کۆنترۆڵەکەت بە دەستەوەیە،

زۆر بە ئاسانی دەتوانیت بیکوژێنیتەوە، چاوەکانت بکەرەوەو تا کاتێکی دی چاوەڕێ بە ... تا ئەو حەلەی کە بۆ جارێکی دیکە ئامادە دەبیت لە وێنەو دیمەنەکان بڕوانیت.)

7-تۆ دەتوانیت هەست بەوە بکەی کە هەرچییەك ڕووی داوە بەشێکە لە رابردوو، پێویست بەوە ناکات کاریگەری خۆی لەسەر ژیانی ئێستات و داهاتوو دابنێت. تۆ چیتر پێویستت بەو جۆرە کاردانەوانە نەماوە.

تۆ ئێستا ئامادەی کە دەست بەرداری ئەو هەڵسوکەوت و ڕەفتارو خووانە بیت، هەر کە دەرکت بەوە کرد، وێنەکانت هێدی هێدی کاڵ دەبنەوە .. لێیان ورد بەرەوە تا تەواو تەفرو تونا دەبن ... پاشان بە تەواوی ون دەبن.. ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو قووڵ و قووڵتر .. لێبگەڕێ هەر هەموویان بڕۆن و ون بن ...

8-کاسێتی ڤیدیۆکە دەربێنەو فڕێیدە ناو ئاگر، بە ئارامی لەسەر کورسییەکەت راکشێ، دوور لە مەترسی سەیری بکە... هەست دەکەی کاسێتەکە دەچێتەوە یەك و دەتوێتەوە...

9-وا هەست بەخۆت بکە کە لەو هەست و نەست و کاردانەوانە رزگارت بووە. هەنووکە دەتوانیت هەموو ئەو شتانە جێبەجێ بکەی کە پێشووتر گرفتی بۆ دروست دەکردی .. هەوڵ بدە خۆشی لەو ئەزموون و سەربەستییە تازەیە ببینیت.

10-لە پێنجەوە بۆ یەك بەرەو خوارەوە بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە، بە تەواوی بگەڕێوە بۆ هۆش و گۆشی خۆت، هەست بە ئارامی بکە، وا بزانە کە تۆ ئێستا بوونەوەرێکی تازەی .. لەگەڵ خۆتدا ئاشت بوویتەتەوە.

سەرنج: وەك ئەلتەرناتیڤێك، رەنگە وا هەست بکەی کە تەلێك بە سکرینەکە

www.dengekan.com

دەتبەستێتەوە- دەبێت بە نموونەی بەستنەوەت بە رابردووەوە- پاشان بڕینی ئەو تەلەو مردنی وێنەکان و کوژانەوەیان لەسەر سکرینەکە، شێوازێکی کاریگەرە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو پەیوەندییە پڕ لە هەڵچوون و داچوونانەدا.

www.dengekan.com

بەشی پێنجەم
گۆڕینی بیرو باوەڕەکان
تۆ
بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

"گۆڕینی بیرو بڕواکان — گەیشتن بە ئامانجەکان"

گۆڕان:

هەرگیز ناکرێ خۆمان لە گۆڕان بەدوور بگرین. ئێمە لەگەڵ رۆژگاردا گەورە دەبین، گەشە دەکەین و پێ دەگەین و پاشانیش پیر دەبین، بەدەر لەوەی پێمان خۆش بێ یان نا. زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی بە ترس و تۆقینەوە لە پیربوون دەڕوانن. بە دەگمەن گوێت لە کەسانێك دەبێ بڵێن- "ئێمە بەرەو پیربوون دەچین و پێشوازی لێ دەکەین." بەهەرحاڵ .. ئێمە زۆربەی کات گوێمان لەو کەسانە دەبێ کە دەڵێن: "ئێمە چاوەڕێی ئەوەین کە خانەنشین بکرێین".

جیاوازی نێوان ئەم دوو چاوەڕوانییە چییە؟ لە نموونەی یەکەمدا کەس چاوەڕێی ئەوە نییە کە شتێکی باش رووبدات. لە نموونەی دووەمدا هەموو کەسەکان گەشبینانە چاوەڕێی شتی باشن. چونکە دەکرێ لە دوای دەست لەکار کێشانەوەو خانەنشینی مرۆڤ خۆشی لەوکاتە ببینێ کە بە دەستیەوەیەتی، گەشت و گوزار بکات، سەرگەرمی هەندێك حەزو ئارەزوو بێت، سەردانی هاوڕێ و دۆستانی خۆی بکات، هەموو بەیانییەك سەعاتێك درەنگتر لەخەو هەڵبستێ.

ئەگەر ئێمە لە گۆڕانی شتەکان و دۆخەکان بترسین یان چاوەڕێی باشەی لێ بکەین، ئەمەیان بە تەواوەتی پەیوەستە بە دیدو بۆچوونی خۆمانەوە، لە چ روانگەیەکەوە سەیری ئەم گۆڕانە دەکەین. ئێمە بۆ هەمیشە ئەزموونی گۆڕانکارییەکان دەکەین، لە ئاکامی ئەو گۆڕانکارییانەدا پاداشت وەردەگرین، دەکرێ پاداشتەکانیش

www.dengekan.com

گەورە بن. بەڵام ئەگەر بیرۆکەی گۆڕان جێی مەترسی بێ، هەستی ناخۆش و ناجۆرمان لەلا بخولقێنێ، ئەوسا ئێمە هەوڵدەدەین خۆمانی لێ بەدوور بگرین.

دەکرێ گۆڕان زۆر مەترسیدار بێ. هەرچەندە حەز بکەین لەو دۆخە ناخۆشەی تیاین دەرباز بین و بمانەوێ بگۆڕێین، بەڵام ترس لەو شتە نادیارەی کە دوای گۆڕان روودەدا، وامان لێ دەکات بکشێینە دواوە. زۆر جاران ئاشنابوون بەو دۆخەی کە تیاین جۆرێکە لە ئارامی و خۆشنوودی، هەتا گەر حەزیشی پێ نەکەین.

گەر وا سەیری گۆڕان بکەین کە شتێکە بە خۆشییەوە چاوەڕێی دەکەین — ئامانج و ئارەزووی خۆمانە— ئەوسا بە ئەندازەی ئەو چاوەڕوانییە دەکرێ خێرو خۆشی بێتە سەر رێمان. بیرۆکەی گۆڕان ئەو حەلە دەست پێدەکات کە ئێمە خۆمان هەست بکەین چاکین.

سیستمی بڕوا هێنان:

لەگەڵ گەشەکردن و پێگەیشتن و گەورەبوونمان، شتەکان وا روو دەدەن کە پشتگیری سیستمی بڕواهێنانمان بکەن. ئەگەر منداڵێك، هەمیشە، سەرکۆنە بکرێ و تەریق بکرێتەوە، یان دایك و باوکی هەمیشە نائومێدی بکەن، دواجار وای لێ دێ کە چیتر چاوەڕێی شتی تازەو خۆش و باش نەکات. گەر کار وا بڕوا وا چاکە مرۆڤ چاوەڕێی هیچ نەکات، چونکە چاوەڕێ نەکردن چاکترە لە ئەزموونی تاڵی و نائومێدی و دڵساردی، چونکە نائومێدی ئازار بەخشەو پێویستە مرۆڤ خۆی لێ بەدوور بگرێ، وای لێ دێ مرۆڤ هەڵوێستێکی دوژمنکارانەی لە بەرامبەر ژیاندا هەبێ کە لەوانەیە هێدی هێدی پەرە بستێنێ.

ئەوکاتەی هیچ کەسێکت دەست ناکەوێ کە بڕوا بەوە بهێنێ کە تۆ بڕوات پێیەتی، ئەوسا تۆ بۆ خۆیشت دەگەیتە ئەو قەناعەتەی کە واز لە بڕواکانی خۆت بهێنی و بە هەڵەو بێ بایەخی بزانیت. ئەگەر زۆربەی کات بە منالێك بوترێ کە ئەم شەرمنە، هارو چرپنە، گێلەو ناتوانێ هیچ خزمەتێك بە خۆی بکات، وای لێ دێ لەگەڵ گەشەکردن و گەورەبووونیدا بڕوا بەوە بهێنێ کە ئەم قسانە لەسەر ئەم ڕاستن و بەدوای ئەو نیشانەو بەڵگانەدا دەگەڕێ کە ئەم بیرو بڕوایانە بسەلمێنن.

بیروبڕواکانی هەریەك لە ئێمە دەبێ خزمەتیان بکرێ، ئێمە بۆ هەمیشە کە ئەوە دەکەین بۆ ئەوەمانە کە هەست بکەین ئارام و سەلامەتین، بیروبڕواکانیش خۆراکی خۆیان لە ئێمە دەوێ.

گەر تۆ ئەم جۆرە ڕستانە بۆ خۆت دووبارەو سێ بارە بکەیتەوە: (من دەمزانی ڕاستم کە بڕواو متمانەی پێ ناکەم ... من دەمزانی ئەوەیان ڕوو دەدا ... من دەمزانی کە هەرگیز ئەو ریجیمەم پێ راناگیرێ ... من دەمزانی لە هەفتەیەك پتر ناتوانم واز لە جگەرە بێنم.) گەر تۆ ئەم قسانە لەگەڵ خۆتدا دووبارە بکەیتەوە، سەیری کە ... دەزانی چی ڕوو دەدات؟ هەرکاتێك شتێکت لەگەڵ خۆتدا دووبارە کردەوە دواجار وای لێ دێ کە ئیدی خۆت بڕوای پێ بکەیت.

گۆڕینی بیروبڕواکان:

ئێمە چۆن دەتوانین خۆمان ئامادە بکەین بۆ ئەو گۆڕانانەی کە بە ڕاستی حەزیان پێ دەکەین و ئارەزوومانە؟

تۆزێك کات بدە بە خۆت و بیر لەو شتە بکەرەوە کە حەز دەکەی بیگۆڕیت. لە خۆت بپرسە کە چ کاریگەرییەکی لەسەر خۆت و خانەوادەکەت هەیە. کاتێکیش بە خۆت

ببەخشە کە تیایدا بەڕاستی و ڕوونی بتوانی هەست بەو گۆڕانانە بکەیت. هەوڵبدە لە هەردوو ڕوانگەوە ببینی — هەموو ئەو شتە باشانەی کە لە ئاکامی گۆڕانەکانەوە پەیدا دەبن، لەگەڵ هەموو ئەو شتە ناخۆشانەش کە لە دوای گۆڕانەکە دێنە پێشێ.

دواجار بڕیار دەدەی کە بەرەو پێشەوە بچیت، لەوانەیە چارت ناچار بێ و ئەگەری دیکەت لە بەردەمدا نەبێ. هەرکاتێك بڕیارت دا، جەخت لەسەر ئەو شتە باشانە بکە کە گۆڕانەکە لەگەڵ خۆیدا دەیانهێنێ. ئەوەیان دڵگەرمت دەکاو هانت دەدا کە ئەو شتانە ببینی کە خێرو خۆشی خۆتیان تیایە،ئەو شتانەی کە ژیانت باشترو جوانتر دەکەن.

گۆڕینی ماڵ و چوونە ناو خانوویەکی تازە بۆ ماوەیەك لە ژیاندا کاریگەری لەسەر هەریەك لە ئێمە هەیە. ئەگەر بە تەنها بیر لەو شتانە بکەینەوە کە لە دەستمان دەچن، ئەو کاری گواستنەوەمان بۆ خانوویەکی تازە زۆر ناخۆش دەبێ، ئەزموونێکی تاڵی لێ دەردەچێ، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لێ ناگەڕێ لە ماڵی تازەدا جێگیرو نیشتەجێ بین. بەڵام ئەگەر بە خەیاڵی ئەوە بگوێزینەوە کە باخچەیەکی تازەمان دەبێ، هاوڕێی تازە، بانگهێشتکردنی هاوڕێ کۆنەکانمان بۆ ماڵە تازەکەمان، دۆزینەوەی چێشتخانەو شوێنی تازە لەو گەڕەکە نوێیەدا: هەموو ئەو شتانە وا دەکا کە تۆ هەستێکی تەواو جیات هەبێ لەو خانووە تازەیەداو بە جۆرێکی دیکە بیر لە شتەکان بکەیتەوە.

من بیرمە جارێکیان وێران بووم کە گوێم لێ بوو یەکێك لە کوڕەکانم پێی وتم کە ئەو بەتەمایە بە خۆی و بە ژنەکەیەوە بچنە (کەنەدا) و لەوێ ڕەگ و ڕیشە دابکوتن. یەکەمجار هەستێکی قووڵی فەوتان و لە دەست چوون دایگرتم. بیرم لەوە کردەوە کە لەوانەیە وای لێ بێ زۆر بە دەگمەن کوڕەزاکەی خۆم ببینم و لەوانەشە وای لێ بێ ئەو نەزانێ من کێم. من دەمزانی کە ئیدی لە من دەڕۆن و بیریان دەکەم، چیتر بە

www.dengekan.com

سـەردانە کـتو پڕەکـەیان مـن شـا گەشـکە ناکەن. لە بەزمو ڕەزمو ئاهەنگی خێزانداری بە دوور دەبن ... و ئیدی ئاواهی دەگوزەرێ.

پاشان دەستم پێ کرد بیر لەوە بکەمەوە کە من دەتوانم زۆر جاران سەردانیان بکەم. بـیرم لـەو دیارییانـە دەکـردەوە کـە بۆیـان دەبـەمو سەرسـامیان دەکـا، هـەموو ئـەو هەواڵو دەنگو باسانەی کە بەیەکەوە ئاڵو گۆڕی دەکـەین. خـەیاڵم لـە خۆشـی ئـەوان دەکردەوە ئەو کاتـەی بـەناو وڵاتـە تازەکـەی خۆیانـدا دەمگـەڕێنن. هـەروەها کەوتمـە نەخشە دانان بۆ کۆمەڵێك شت ئەو کاتـەی ئـەوان دێنـەوە ماڵو وڵاتەکـەی خۆیـان. لـە ناکاو دەرکم بەوە کرد کە ئەگەری ئەوە زۆرە لەهەر ساڵێکدا دوو هەفتـەمان دەبـێ کـە پـتر قسەو باس بکەین، ئەو کاتەمان دەبێ کە زۆر پـتر بایـەخ بـە یـەکتری بدەین، پـتر لـەوەی لـە سـاڵێکدا بتـوانین ئەوکاتـەی هێـشتا لـە "ئینگلتـەرە" بـوون. سـەرباری ئـەوەش چاوەڕوانی هـەردوو لامـان بـۆ ئـەو هـەموو پەیوەنـدی کردنـە لـەڕێی تەلەفۆنـەوە ... هەڵوێستەکە هـەروەکو جـاران بـوو.. هـیچ گۆڕانێکی تازەی تیا نەبوو ... بەڵام ئەوەی کە گۆڕابوو دیدو بۆچوونەکانی من بوون!

ئەوەی کـە گـۆڕانی ڕاسـتەقینە دروسـت دەکا ڕوانگەو بۆچوونی چاکو گەشبینانەی خۆتە. جاروبار پێویست بەوە دەکا کە ئەو هەستو ڕوانینـە بـەهێزتر بکـرێ، جێگیرتـر، ئەوەشیان لەڕێی خەیاڵو وێنا کردنەوە دێتە ئـاراوە. دواجـار ڕەحمـەت دەبـێ بـەیادت بێتـەوە کـە تـۆ بۆچـی بـۆ هەمیـشە دژ بـەو گۆڕانانـە وەسـتاویت، یـان چـۆن ئـەو گومانانەت لەدڵدا بووە.

وەدەستهێنانی ئامانجەکان:

بۆ ئـەوەی بتوانیـت بگـەیت بـەو خـەونو ئامانجانەت، پێویست بەوە دەکا کە کۆمەڵێك شت ببنو ڕوو بدەن:

1-چـاوەڕێی سـەرکەوتن بـە: کاریگـەری زۆر بەهێزی چاوەڕوانی زۆر گەورەیەو نابێ لە بایەخی کەم بکرێتەوە – وای لێ دەکا کە ئەگـەری سـەرکەوتنەکە یـەکجار نزیـك بـێ. چاوەڕوانی باشەو جوان کاریگەرییەکی فرە گـەورەی بەسـەر ئێمـەوە هەیـە، بەسـەر ئـەو کەسانەشەوە کە ژیانیان پەیوەستە بە ژیانی خۆمانەوە. بەبێ چاوەڕوانی وەدەست هاتنی ئـەو ئامانجانـەی کـە خۆمـان حـەزیان پـێ دەکەین، بیرۆکەکە، بە تەنها دەبێ بە زیندە خـەونێك، خـەونێکی وەدی نـەهاتوو، جۆرێك لە خواستو حەزێکی نائومێدانە.

حەزی من وێنەکێشانە، ئەو کەسانەی کە تابلۆکانم دەبینن، پێم دەڵێن: "من هـەرگیز نـاتوانم وێنـەی وا بکێـشم." کاتێـك لێیـان دەپرسـم کـە بـۆ چـەند دەچـێ هـەوڵی وێنەکێشانیان دابێ، تا ڕادەیەك هەر هەمان وەڵامم دەست دەکەوت:

"مـن تـەنها لـە قوتابخانـە سـەرگەرمی وێنەکێشان بـووم – هـەرگیز تیایـدا دەسـت ڕەنگـین نـەبووم." لـە وەڵامـی ئەوانـدا پـێم دەوتن کە منیش هەروەکو ئەوان بووم، بەڵام لەبەرئەوەی من بۆ ماوەی چل ساڵ لە تەمەنم سـەرگەرمی وێنەکێـشان بـوومو لـە ڕاهێنـان نەکەوتم، ئەنجامەکەی ئەوەیە کە من کەمەکێ تیایـدا کارامـەو سـەرکەوتووم، هەمیـشە چاوەڕوانیم لە خۆم هەبووە کە باش دەبم. بـەڵام چـونکە ئـەو خەڵکـە هـیچ چـاوەڕوانیەکیان لـە خۆیـان نـەبووە کـە بتـوانن ڕەسـم بکـەن، هـەر بۆیـە لـە شـوێنی خۆیاندا وەستاونو نیازی ئەوەشیان نەبووە دەست پێ بکەن.

ئومێـدو چـاوەڕوانی یەکـەمین ڕەگـەزی پێویستە گەر تۆ بتەوێ خەونو ئامانجەکانت بێنیتـە دی، ئەوەشـت لـە یـاد نەچێ کـە بـێ

www.dengekan.com

شتێك لە هەوڵو تەقەللاو خۆ تەرخان كردن لە لایەن خۆمانەوە كەمترین دەستكەوتمان نابێت. وازهێنان لە جگەرە یان كەمكردنەوەی كێش پێویستیان بە بڕیاردانو سەرگەرمیو نەخشەكێشان هەیە، ئەگەر وا نەكەین ناگەین بەو ئامانجەی كە خستوومانەتە بەرچاومان. هیچ پزیشكێك بە سیحری (خەو لێ خستن –ی موگناتیسی) ناتوانێ وا لەتۆ بكا واز لە جگەرە بێنی یان كەمێك گۆشت بەربدەیتو كێشت دابەزێنی گەر تۆ خۆت بڕیارت نەدابێ.

2–بڕوا بە خۆت بكە كە تۆ چۆن وا لە خەڵكی دەكەی بڕوات پێ بكەن، متمانەیان بەتۆ هەبێ، ئەگەر تۆ لە دڵی خۆتدا گومان گەورە بكەیت.

3–پشوو درێژ بەو لەگەڵ خۆتدا, بە حەوسەڵە بە هەمیشە كات بەخۆت ببەخشە. تۆ پێویستت بەوە نیە زوو فێری شت بیت، یان لە شەو و رۆژێكدا سەركەوتن وەدەست بێنی – تۆ بە ڕێگەی خۆتو لەكاتی خۆیدا دەگەیت بە خەونو مەرامەكانت. هەندێك كەس توانیویانە لە تەمەنی هەشتا ساڵیدا زانكۆ تەواو بكەن.

4–ڕووەو ئامانجەكانت ڕووگەو ئاڕاستەی خۆت بزر مەكەو با ڕێگەت رۆشن بێ. دوا ئامانجت بخە بەرچاوی خۆتو بیكە بە دوا نیازو مەرام تاوەكو ببێ بە هاندەرێك بۆ كاركردن –ئەو خەونو ئامانجانە بە تەواوكەری ئارەزووەكانی خۆت بزانە.

5–خەیاڵو ئەندێشەت بخە گەڕ: هەركاتێك بیرت لە ئامانجەكانی خۆت كردەوە، سەركەوتنو بەدوادا چوون بخە بەر دیدەت. ئەو وێنانەی ناو مێشكت جیهانی تۆ دادەمەزرێننو بەڕێوەت دەبەن. ئەگەر تۆ خۆت نەبینی چۆن "كاردەكەی"، هەرگیز بە نیاز مەبە هیچ بە هیچ بكەی.

لەوانەیە پێویستت بەوە بێ كە لە شتێكی زۆر بچوكەوە دەست پێ بكەی. بەڵام دواجار هەر تۆویەكی چكۆلەیە كە دەبێ بە درەختێكی زلو زەبەلاح.

ئەگەر وێنەكێشان شتێكە لەلای تۆو حەزی پێ دەكەی، لەوانەیە قەڵەمێكی ڕەساسو پارچە كاغەزێكت بەس بێت, زۆر بە سادەیی دەتوانیت سكێچی ئەو شتانەی دەوروبەرت بكێشیت. لەوانەیە هەوڵدان بۆ شتێكی زۆر گەورەو تەماعی گەورەتر وات لێ بكا بە درێژایی ژیانت هەندێ خەونو خولیاو حەز هەیە دوای بخەیت.

گەر بتەوێ كێشی خۆت دابەزێنیت، دەتوانیت بە وازهێنان لە شیرینیو چوكلێت دەست پێ بكەیت –بەڵام نابێ وەرزشت لەیاد بچێت. ئەوەیان یارمەتیت دەدات كە ڕێژەی (زیندەپاڵ – metabolism) چاكو پوختتر بكەیتو ئیدی بتوانیت لە كالۆری – calorie – زیادەو نەویستراو رزگارت بێت. بە سەدەها كتێب هەن لە بازاڕدا كە بانگەشەی ئەوە دەكەن كە بۆ ئەو چەند كیلۆ گۆشتە زیادەی لەشت وەڵامیان پێیە، خۆ ئەگەر وەڵامی ڕاست لەلای یەكێكیان بێ، دەبێ ئەوانی دیكە هەر هەمووی زیاد بن. تۆ خۆت دەزانیت بۆ كێشت زیادی كردووە – هەركاتێك ئەم ڕاستییەت زانی، دەتوانیت لەڕێی خەولێخستنی موگناتیسی، وێناكردنو خۆ ڕاهێنان بڕیارێكی ڕاستەقینە بدەیت كە سەبارەت بەو مەسەلەیە چ هەنگاوێك بنێیت.

ئەگەر ویستت واز لە جگەرە بێنیت، وا چاكە هەوڵبدەیت هەر هەفتەیەكو بە ڕێژەی (10٪) كەمتر جگەرە بكێشیت، ئەگەر زانیت زۆر قورسە بە یەكجاری وازی لێ بێنیت.

هەر بڕیارێكت دا – لەگەڵیا بڕۆ و سوور بە لەسەری! جەخت لەسەر لایەنە چاكەكانی ئەو بڕیارو ئامانجانەت بكە كە لە دواجاردا پێیان دەگەیت.

هەركاتێك هەستت كرد كێشەكەت درێژە دەكێشێت، وەك كێشەی قەڵەویو كێشی زیادە، وا چاكە هەنگاوی یەكەمت ئەوە بێت بگەیتە دۆخی ئەلفا (alpha level) تاوەكو هۆكارەكەی بزانیت. زۆربەی كات زۆرخۆری (تەنها هۆیەكی ڕاستەقینەیە بۆ زیادبوونی

www.dengekan.com

کێش، بێجگە لە مانەوەی ئاو لە لەشدا.)

دەکرێ ئەوەشیان تەواوکردنی ئارەزوویەکی زۆر کۆنی منداڵ بێ، ئەو وەختەی دەتویست زۆر بخۆیت تا دایکە دڵخۆش بکەیت. یان مەسەلەکە هەست کردن بێ بە گوناه لەوەی کە خۆراك بە فیڕۆ نەدەیت.

دەکرێ زۆرخۆری شتێك بێ لەجێی خۆشەویستی، سەرکەوتن یان هەستکردن بە جیاوازیو وەدەستهێنانی ڕەزامەندی بەرامبەر. زۆر جاران زیادبوونی کێش هاوارێکە بۆ وەدەست هێنانی یارمەتی ئەوانی دیکە.

هەندێك جاریش یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی مرۆڤ واز لەو خووە خەراپە بهێنێت کە هەیەتیو لەبری ئەوەی خوویەکی باش بگرێت. بۆ نموونە بە خۆ ڕاهێنان دەتوانیت لەبری خواردنی پاکەتێك چوکلێت بە دیار تەلەفزیۆنەوە، زاڵ بیت بەسەر خۆتداو ئەم خووی زۆر خۆراکیەیە واز لێ بهێنیت بەوەی کە پەرداخێك ئاو لەلای خۆتەوە دابنێیتو بیخۆیتەوە، یان گێزەر ورد بکەیتو بیجویی، دەکرێ ئەوەیان هەمان لەزەتی هەبێتو باشترە لە خواردنی سەندەویچێك لە فولی سودانی.

دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە (3) بەکاربهێنیتو بگەڕێیتەوە سەری تاوەکو دەستنیشانی کێشەو گرفتەکەت بکەیت، هۆکارەکەی بزانیتو ئەوسا چارەسەری بکەیت.

ئالتەرناتیڤێکی دیکە ئەوەیە کە نەستی (خود نائاگاهی – لاشعوری) خۆت بدوێنیت کە بە شێوەیەکی تێرو تەسەل لە ڕاهێنانی ژمارە (6) دا هەیە، ئەوەیان یارمەتیت دەدا لە هۆکاری جگەرەکێشانەکەت ئاگادر بیت، زۆرخۆری, نینۆك قرتاندن ... هتد.

www.dengekan.com

ڕاهێنانی چوارەم:

وەدەستهێنانی ئامانجەکانت

1–هەوڵبدە ئارامو لەسەرخۆ ڕابکشێیت، چاوەکانت دابخەو وای بهێنە بەرچاوت کە بە قالدرمەیەکی بەریندا دە هەنگاو دەچیتە خوارێو دەگەیتە ناو باخچەیەکی زۆر جوانو ڕازاوە. زۆر بە قووڵی هەناسە هەڵبکێشە، بە هێمنی هەنگاوەکانت بژمێرە ئەوکاتەی هەر بە خەیاڵ ڕووەو باخچەکە شۆڕ دەبیتەوە ... لەگەڵ هەر هەنگاوێکتدا کە دەینێیت ئاوڕێکی دەوروبەر بدەرەوە. چ وەرزێکە؟ دەکرێ ئەو وەرزە بێ لە ساڵدا کە خۆت ئارەزووی دەکەیت. لە گوڵەکان ورد بەرەوە، لە درەختەکانو نەمامەکان، ورشە ورشی گەڵاکانو گوێ لە جریوەی مەلەکان بگرە. لەوانەیە بتوانیت پەپوولەکانو گۆمێکی پڕ لە ماسی ببینیت ... کاتێك بەخۆت ببەخشەو باخچەیەك دروست بکەو بیرازێنەوە بە جۆرێك خۆت حەزی پێ بکەیت لەناو باخچەکەی خۆتدا پیاسە بکەو خۆشی لێ ببینە، بە ناویدا هاتوچۆ بکەو هەست بەو خاکەو خۆڵەی ژێر پێت بکە، هەست بەو گەرمی خۆرەتاوە خۆشەی سەر پێستت بکە ... ئێستا دەتوانیت بچیتە سەر کورسییەکو دابنشیتو پتر پشوو بدەیتو ئارامتر بیت.

2–ئێستا ئارامو ئاسوودە، وایت لە دۆخی (ئالفا). هەر لە هەمان کاتدا ئامانجێك بخە بەر دیدەتو هەوڵ بدە بیگەیتێ. لەخۆت بپرسە: کەی دەگەم بەو ئامانجە .. ئەمەیان چۆن ژیانم دەگۆڕێت؟ ئاخۆ چۆن کاریگەرییەکی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت؟ ئایا بەڕاستی من ئەو ئامانجەم مەبەستە؟

دوای ئەوەی کە دڵنیا دەبیت کە تۆ ئەو ئامانجەت مەبەستەو دەتەوێت پێی بگەیت، ئەمانەی خوارەوە دووبارە بکەرەوە:

-من بڕیارم داوە کە ....

-من دەتوانم ....

-من بە نیازم ....

خۆ دەشتوانیت هەندێك لەم رستانەی بخەیتە سەرو خۆت تەواویان بکەیت:

-ئەو کاتەی من دەبمە خاوەنی ....

-ئەوسا من دەتوانم........................

-ئەوکاتەی چیتر..................

-ئەوسا دەتوانم...............

(بەجێهێشتنی بۆشایی لەم نیوە رستانەدا بۆ ئەوەیە کە خۆت رازو نیازەکانی خۆتی پێ تەواو بکەیت، ئەو وشانە بخەیتە ناو بۆشاییەکە کە مەبەستو ئامانجی خۆت دەردەخات.)

3-وای بێنە بەر دیدەو خەیاڵت کە تۆ کورسی‌یەکەی خۆت جێ دێڵی‌و بەناو باخچەکەدا پیاسە دەکەیت. دیسانەوە هەوڵبدە کە شتێکی جوان‌و یان بەکەڵك بخوڵقێنیت - لەوانەیە حەز بکەیت شتێك بچێنیت، هەندێك بەرد کەڵەکە بکەیت‌و بیکەیت بە شوورەی باخچەکەت، حەوزەکە پڕ بکەیت لە ئاو، یان گەمە لەگەڵ منداڵێکدا بکەیت .... خۆ لەوانەشە پێویستت بەوە بێت شوورە کۆنەکە بڕمێنیت تا شوورەیەکی تازە هەڵچنیت. (هەرچی‌یەکی کە بتەوێت بیکەیت، بەو هێزی بینینەی خۆت کاریگەرییەکی زۆر باشی دەبێت کە دەکرێت هاوشانی هێزی ئەو خەیاڵ‌و بینینەی تۆ بێت, دواجار ئەوەش کاریگەری خۆی دەبێت لەسەر هەر کاردانەوەیەکی تۆ کە بێ ئاگاو لە ئاستی خودئاگاهی تۆدا دروست دەبێت.)

4-بیر لەو هەموو قازانجانە بکەرەوە کە لە دوای وەدی هێنانی خەون‌و ئامانجەکانت وەدەستیان دێنیت: وەك چاکتربوونی تەندروستیت، بڕوا بەخۆ بوون، ئاستێکی باشتر لە ژیان‌و گوزەران، هەستکردن بە

www.dengekan.com

بایەخی خۆت، رێزدانان بۆ خۆت، هەستکردن بەوەی کە تۆ جیاوازی, پەیداکردنی هاوڕێ، وەدەست هێنانی شکۆمەندی....

5-ئەوکاتەی لەم ڕاهێنانە دەبیتەوە، بەهێواشی‌و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، بە هێمنی چاوەکانت بکەرەوەو تەواو وەرەوە هۆش خۆت، ئێستا هەست دەکەیت کە ئاسوودەترو ئارامتری، زیندووتری‌و لەگەڵ خۆتدا پتر ئاشت بوویتەتەوە.

سەرنج:

ئەگەر هەموو ئەو شتانە قورس بێ بۆ دەستپێکردن، با لە ئامانجێکی سادەوە دەست پێبکەیت، یەکێك لەو خەون‌و ئامانجانەی کە تۆ دەتوانیت زۆر بە ئاسانی دەستت بیانگاتێ، یان یەکێك لەوانەی کە بە تۆزێك هەوڵ‌و تەقەللاوە بتوانیت بیهێنیتە دی: دەستپێکردن بە هەندێك ڕاهێنانی رێك‌و پێك‌و بەردەوام، لە خەو رابوون ئەو کاتەی زەنگی سەعات لێ دەدا، یان کە گوێت لە شووتە، خۆ سەرقاڵکردن بە ئیشوکاری ناوماڵ، یا دەستپێکردن بە پرۆژەیەکی تازە، وەك رازاندنەوەی ژوورێك، داکوتانی رەفە، خاوێنکردنەوەی هەورەبان‌و ژوورەکانی سەرەوە.

هەر کە هەستت کرد ئەنجام‌و بەرهەمی باش دەچنیتەوە، سیستەمی بڕواکانت بەهێزتر دەبن. وای لێ دێ کە بە ڕاستی هەست بەوە بکەیت کە هەرچی‌یەکی بتەوێت بیکەیت، پێی دەگەیت گەر دڵگەرمانە خۆتی بۆ ئامادە بکەیت‌و دەستی پێ بکەیت.

ئەم ڕاهێنانە, ڕۆژانە, دووبارە بکەرەوە تاوەکو دەگەیت بە ئامانج‌و خەونەکانت.

بە درێژایی ئەو ڕۆژگارە، جاروبار، بوەستە خۆت ببینە ئەوکاتەی بەو ئامانج‌و

خەونانــــەت دەگـــەیت، چـــونکە ئـــەوەیان گەشبینت دەکاتو هەستێکی پۆزەتیڤانە لە تۆدا قووڵترو بەهێزتر دەکات.

www.dengekan.com

بەشی شەشەم
باوەڕ بەخۆبوون و ڕێزگرتنی خودی خۆت
تۆ
بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

باوەڕ بەخۆبوون

هەندێك هەن هەر لە سەرەتاوە كە لە دایك دەبن و گەورە دەبن، بڕوایان بە خۆیان زۆرە —لەوە دەچێ لە هیچ شتێك نەترسن. ئەوانە جۆرە كەسانێكن كە هەمیشە لە هەوڵ و هەستانەوەدان، هیچ شتێك نییە تێكیان بشكێنێ، نوشوستی و شكستهێنان سەغڵەتیان ناكات و نابەزن. ئەگەر لە كارو پیشەی خۆیاندا بۆیان نەهات و دۆڕاندیان، بەر لەوەی بزانیت چی بووەو چی قەوماوە، هەر زوو بە زوو دەیبیستی كە سەرلەنوێ دەستیان بەكارو پیشەیەكی دیكە كردۆتەوە.

چ شتێك وا دەكات كە هەندێك كەس ئاواهی بڕوایان بە خۆیان زۆر بێ و وەها دڵنیا بن؟ بۆچی هەندێك كەس لە هەندێكی دیكە جیاوازن؟ لە كوێوە فێربوون كە ئاواهی گەشبینانە متمانە بەخۆیان بكەن؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە گەرەكە بگەڕێینەوە بۆ ئەو ساڵانەی كە تیایدا گەورە بووین و لە ڕووی دەروونییەوە نەشو نومامان كرد. ئەوە ئەو كات و شوێنانەن كە ئێمە تیایاندا بڕوامان بە خۆمان پەیدا كرد یان ئەو دڵنیایی و متمانەیەمان دۆڕاند.

هەر سەركەوتنێك سەركەوتنێكی دیكەی لێ دەبێتەوە. ئەوكاتەی تۆ لە پای كارێكی چاك و دروست ستایش دەكرێیت، ئەمەیان وات لێ دەكات دڵت بەو دەستكەوتانەی خۆت خۆش بێت، ئەوەش هانت دەدا كە تۆ كارێكی مەزنترو ئازایانەتر جێبەجێ بكەیت، پتر سەركێش بیت. تۆ دەتوانیت هەست بەوە بكەیت گەر لە نزیكەوە چاودێری منداڵێكی بچكۆلە بكەیت كە چۆن چۆنی هاندان كاریگەری خۆی هەیە لەسەر ئەو منداڵە. گوناهی خۆمان نییە كە هەندێك لە ئێمەمانان هیچ بڕوایەكی بەخۆی نییە، دڵنیا نییە، هەست بە كەم و كوڕی دەكاو خۆی پێ هیچە، هەست بەوە دەكا كە دۆڕاو و شكستە باڵە، یاخود پێچەوانەكەشی هەیە: هەندێكمان هەستێكی تەواو جیاوازی هەیەو هەرواش هەست دەكا كە لە زۆر ئاكارو ڕەفتاردا لە خەڵكانی دیكە جیاوازە.

بۆ ئەوەی باوەڕت بەخۆت ببێ، پێویستت بەوەیە كە لە خۆت دڵنیا بیت و متمانەیەكی زۆرت بە تواناكانی خۆت هەبێ. بوونی هەستێكی باش بەوەی كە تۆ سەنگ و بایەخت هەیەو حیساب بۆ گەورەیی زاتی خۆت بكەیت، دەرئەنجامەكەی ڕێزگرتنە لە خودی خۆت. هەر كەسێك حیساب بۆ خودی خۆی بكاو ڕێز لە زاتی خۆی بگرێ، دواجار ئا ئەم هەستە دەبێ بە بناغەیەك كە تۆ سەبارەت بە كەسیەتی خۆت رایەكی زۆر چاك و دروستت هەبێ.

با ئەم پرسیارە لە خۆمان بكەین: چ شتێكە كەوا دەكات هەر یەكێك لە ئێمە سەبارەت بە خۆی ڕایەكی زۆر خراپی هەبێ، یان گومانی گەورەی لە هێزو تواناكانی خۆی هەبێ و دڵنیا نەبێ لە سەركەوتن..؟ لە وەڵامدا دەڵێین: ئێمە بە تەنها دوو هۆی سەرەكی و كاریگەرمان لەبەرچاوە: بیروڕای ئەوانی دیكە لەسەر خۆمان، جگە لە بەراوردكردنی خۆمان بە خەڵكانی دیكە.

بیروڕای خەڵكانی دیكە سەبارەت بە خۆمان

لە ناخی هەر یەكێكماندا پێویستییەكی گەورە هەیە بەوەی كە لە كەسانی دیكە بچین، پێویستی بەوەی كە ئەوانی دیكە لێمان قایل بن و لەناو خۆیاندا جێمان بكەنەوە. ئا ئەم ئارەزووە هەمەگیرییە وامان لێ دەكا هەست بە دڵنیایی بكەین.

هەر بۆ نموونە: گەر لە قوتابخانە هاوەڵەكانمان گاڵتەمان پێ بكەن و بەدەم تیزو مەزاقەوە وەڕسمان بكەن، ئەوەیان

www.dengekan.com

بەسە بۆ ئەوەی هەست بکەین کە ئێمە لەوانی دیکە کەمترین، جیاوازین و جێمان نابێتەوە، یاخود وا هەست بکەین ئەوان خاوەنی شتێکی زۆرترن لە ئێمە، شتێك کە ئەوان هەیانەو ئێمە نیمانە – دەکرێ ئەم هەستەیان زۆر وێرانکەر بێ و لە پەل و پۆمان بخات. زۆر ڕێی تێ دەچێ ببێتە مایەی گاڵتەپێکردنی هاوەڵەکانت تەنها لەبەرئەوەی کە تۆ کورتە باڵای، یان زۆر درێژی، لاوازی، چاوێلکەت لە چاودایە، یان تەوق و ددان بەندت لە دەمدایە، یان شێوەی قسەکردنت جیاوازە – خۆ دەکرێ هەموو شتێك لە تۆدا ببێ بە مایەی پێ ڕابواردن و گاڵتەجاڕی کە تۆ لەم حاڵەتەدا هیچت پێ ناکرێ.

مێژووی دۆخێك:

جارێکیان خانمێك هات بۆ لام و تێی گەیاندم کە ئەم وا هەست دەکا کە هەرچی خەڵکە سەیری دەکا. لە دڵی خۆیدا گەیشتبووە ئەو قەناعەتەی کە لەبەرچاوی هەمووانیدا ناشیرینە. بۆی گێڕامەوە کە بە منالی، ئەوکاتەی کە هێشتا قوتابی قۆناغی سەرەتایی بووە توانیویەتی فێری چنین و کاری تریکۆ بێ، هەر لەو سەردەمەدا ڕۆژێکیان مامۆستا بانگی دەکا کە بێتە سەر تەختەو لەبەردەم قوتابییەکان بوەستێ، بە بەرزییەوە لەسەر مێزێك ڕایگرتووەو مامۆستاکە داوای لێ کردووە کە هونەری چنینەکەی بە قوتابییەکان پیشان بدا. کچەش زۆر بە شانازییەوە فەرمایشتی مامۆستاکەی بەجێ هێنا. دواجار کە کچە لەبەرچاوی قوتابییەکان سەرگەرمی چنین بووە، مامۆستاکەی تێبینی داوەتێ بەوەی کە هەرجارێك دەرزییەکەی دەکا بەو پارچە قوماشەی بەردەستی بەشێکی زۆر لە خورییەکە وێران دەکاو ئەوەش لە چنیندا هەڵەیە. ئا لەو کاتەدا کچە حەزی کردووە

بمرێ چونکە زۆر تەریق بۆتەوە، هەردوو کوڵمەکانی سوور هەڵگەڕاون و لە داخانا داوییەتە پڕمەی گریان، لە تەمەنی پەنجاو سێ ساڵیدا ئەو خانمە ئەم یادگارە تاڵەی بیر نەچووبۆوەو جێی ئەو بریندارکردنە لە هەست و سۆزیدا ساڕێژ نەببوو. بە جۆرێك لە جۆرەکان لە نائاگاهی (لاشعور)ی خۆیدا بڕیاری دابوو کە ئەم لەناو کۆمەڵگادا جێی نابێتەوە چونکە خۆی کەسێکی بەرچاوو دڵگیر نییە.

دیارە لەڕێی ڕاهێنان و وێناکردن بەوەی کە ئەم خاوەنی وێنەو ئاکارێکی وەها ناشیرین نییە، توانیمان گرێی دەروونییەکە بکەینەوە، کاریگەری ئەو ڕووداوە ناخۆشە کەم بکەینەوە. هەڵبەت ئەوەی کە زۆر یارمەتی داین، ئەوە بوو کە ئەو خانمە بەپیر چارەسەرییەکەوە هات و ئەوەش ئاکامێکی سەرسوڕهێنەری هەبوو.

بۆچی کەسانێك هەن حەز بەوە دەکەن کە سووکایەتی بە ئێمە بکەن و بە کەممان دابنێن؟ زۆر بە ئاسانی وەڵامەکە ئەوەیە کە جۆرە کەسانێك هەن دەیانەوێ تۆ خۆت لێیان بە دوور بگری و ئاگات لە هیچ شتێکی ئەوان نەبێ و چاودێریان نەکەی، بە تەنها ئەوکاتە هەست دەکەن کە ئاسوودەن و هەست بە مەترسی ناکەن. ئەوانە هەمیشە خاوەنی کۆمەڵێك کێشەو گرفتن و هەوڵ دەدەن کە لە ڕێی پلارو تانەو تەشەری دڵڕەقانەوە خۆ بشارنەوە، گاڵتەپێکردن و ڕابواردنی ئەو جۆرە کەسانە بە خەڵکی دیکە جۆرێکە لە خۆدزینەوە لە کێشەو کەم و کوڕییەکانی خۆیان، ئەم جۆرە کەسانە هەمیشە فشەکەرو پۆزلێدەرن. دەمێکە زانراوە کە هەموو کەسە ڕۆح زل و پۆزلێدەرو فشەکەرەکان لە ناوەوە کەسانی زۆر ترسنۆك و لەرزۆکن، کەسانێکی بێ دڵن.

ژینگەی ناوماڵ یەکەمین شوێنە کە وا دەکا کەسێك تەواو بڕوای بەخۆی هەبێ، یان ئەو باوەڕ بەخۆبوونە لە ڕۆحیدا بکوژرێ. دایك و باوکی شەرمن و دوورە پەرێزو

www.dengekan.com

سـەركن، زۆرجـاران، دەبـن بـە نموونـە بـۆ منداڵـەكانیان‌و زۆر ڕێـی تێدەچـێ لاساییان بكەنـەوەو خوڵـق‌و خـووی ئـەوان هـەڵبگرن. گەورەترین دیاری گەر حەز دەكەی لە هەموو ژیانتا پێشكەش بە مناڵەكانتی بكەی ئەوەیە كە لەسەر (باوەڕ بەخۆبوون) بەخێویان بكەو رایان بهێنە. بەلایەنی كەم هەوڵ بدە كە لە هەموو كارێك كە دەیكەن، لەهەر هەنگاوێكدا كە دەینێن پشتگیرییان بكە، هەر لەوەوە پتر فێر دەبن‌و ئەزموونی دەوڵەمەندتریان دەبێ، ئەوسا لە پشتگیری تۆ دڵنیا دەبن، لە خۆشەویستی ڕەزامەندی تۆ بەهرەمەند دەبن.

مناڵان لە سایەی ستایش‌و هاندان پتر سەردەكەون، بەڵام من هەرگیز نەمبیستووە مناڵان لەژێر سێبەری قسەی رەق‌و رەخنەی نابەجێ‌و سەرزەنشتدا گەشە بكەن. ئەوكاتەی مناڵان توانیان رەزامەندی گەورەكان وەدەست بێنن‌و ستایشی ئەم‌و ئەو بچننەوە، ئەوسا هەر خۆیان حەز دەكەن چالاكانە كاری باشتر ئەنجام بدەن‌و پتر هەوڵی خۆ پێگەیاندن بدەن، بێ ئەوەی دایك‌و باوك‌و مامۆستاكانیان خۆیان سەغڵەت بكەن.

هەڵبەت من پێشنیاری ئەوە ناكەم كە تۆ هەرگیز ڕێنمایی مناڵەكەت نەكەی، ئەگەر هەڵەی كرد هەقی خۆتە ڕاستی بكەیتەوە. زۆر جار وا پێویست دەكات كە تۆ ڕێنمایی مناڵەكانت بكەی كە چۆن كارەكانی خۆیان ئاسانترو سەركەوتووانەتر ئەنجام بدەن بەوەی كە دەكرێ بە جۆرێكی جیاوازتر جێبەجێیان بكەن. بەڵام هەرگیز لەبەرچاوی خەڵكانی دیكە سەرزەنشتی مناڵەكەت مەكەو مەیشكێنە.

تۆ چیرۆكی ئەو بەڕێوەبەرەت لەیادە كە زۆر بڕوای بەخۆی بووە قسە بۆ ژمارەیەكی زۆر لە خەڵكی بكات، بەڵام گومانی لەوە هەبووە بتوانێ لەبەرچاوی كەسانێكدا پێچە سەمایەك بكا؟ زۆرن ئەو كەسانەی كە دڵنیان لەوەی لە هەندێ بواردا كارامەو لێهاتوون‌و

لە هەندێ مەیدان‌و بواری دیكەدا زۆر بێ بەهرەو شكەستن. هەر كاتێك هەستمان كرد كە ئێمە لە كارێكی دیاریكراودا دەدۆڕێین، یان گاڵتەمان پێ دەكرێ، یان دەكەوینە بەر رەخنەو سەرزەنشتی ئەوانی دیكە، ئا ئەو هەستە بەسە بۆ ئەوەی وامان لێ بكا كە نەوێرین توخنی ئەو كارە بكەوین‌و دەبێ بە گەورەترین ڕێگر لەبەردەم كارو كردەوەمان.

بۆ وەڵامی دۆخێكی لەو بابەتە دەتوانین بۆ چیرۆكی بەڕێوەبەرەكە بگەڕێینەوە ئەو كاتەی بەڕێوەبەرەكە فێربوو چۆن چۆنی خۆی فێری سەما بكا، ئیدی وای لێ هات كە بە بڕواوە هونەرو تواناكانی خۆی لە سەمادا بخاتە بەرچاوی ئەوانی دیكە.

هەركەسێك هەقی خۆیەتی كە هەوڵ بدا هەموو ئەو شتانە بزانێ‌و فێربێ كە ئەوانی دیكە دەیزانن‌و فێری بوون، هەتا گەر لە تۆش باشتر بن لە هەموو ئەو شتانەی كە دەیزانن. هەندێك جار دەبینی كە شۆفێرێكی تازە چۆن خۆی تەنگەتاو كردووەو هۆڕن لەسەر هۆڕن لێدەداو پەلە دەكا لەوەی لە دووڕیانێك یان سێ ڕیانێك خۆی قوتار بكا چونكە قەڵەبالغە، یان ئەوەتا دەیەوێ وەستایانە لە فولكەیەكدا ماشێنەكەی كۆنترۆڵ بكاو بسووڕێتەوە، بەڵام ئەو شۆفێرە بێ پشووە بیری چووە كە هەر هەموو شۆفێرەكانی چواردەوریشی ڕۆژێك لە ڕۆژان ئاواهی فێری لێخوڕینی ماشێن بوون.

هەندێك لە ئێمەمانان، لەڕێی ڕێنمایی ئایینەوە بێ یان هەر بیروباوەڕێكی دیكە، وا پەروەردە دەكرێ كە پیشاندانی متمانەو بڕوا بەخۆبوون گوناهە، یاخود خۆت پێت وابێ كە مێشكت پڕەو شیكارێكی نەنگ‌و نەشیاوە. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوانە تەنها كەللە زلەكانن كە بەدەم هاوارەوە دەیانەوێ وێنەیەكی چكۆلەی خۆیان لە چاوی ئەوانی دیكە گەورە بكەن، هەستی خۆ بە كەم زانین بشارنەوە. ئەو كاتانەی كە تۆ دڵنیایت لەوەی دەتوانیت كاری زۆر جوان ئەنجام بدەی هەرگیز پێویستت بەوە نابێ بە خەڵكی

www.dengekan.com

رابگەیەنیت کە تۆ توانای کاری باشت هەیە .. چونکە خۆی دیارە. کەسێك کە هێمنەو بڕوای بە خۆی هەیە هەمیشە لەبەر دڵان شیرینەو هەرکەسێك لە تەکیا هەست بە خۆشی و دڵنەوایی دەکا.

خۆ بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا:

خۆ بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا وامان لێدەکات کە وا هەست بکەین ئێمە بێ تواناو کەمترو هیچ لەبارادا نەبووین، هەمیشە وامان لێ دەکا هەستی زۆر خراپ و نابەجێ لەسەر خۆمان دروست بکەین .. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێی:

—من هەرگیز ئەم کارەم پێ ناکرێ ....

—من لە هەموو شتێکدا هەر وا بێ کەڵکم ....

—من دەزانم لەم کارەمدا شکەست دێنم ....

—من هەردەبێ هەڵە بکەم ....

لەوە دەچێ لە مرۆڤدا سیفەتێکی سەیر هەبێ و ئەوەش سروشتی ئادەمیزاد بێ کە هەمیشە حەز دەکا شکست و هەرەس و نوچدان تۆخ بکاتەوە. ئێمە هەستی دۆڕان و شکست لە رۆحی خۆماندا قووڵتر دەکەینەوە بەوەی کە هەمیشە لەگەڵ خۆماندا دووپاتی دەکەینەوە و زیندووی دەکەینەوە تا وای لێ دێ لە دڵی خۆماندا جێگیری دەکەین کە ڕێگەی دەربازبوونمان نییە، ئا بەم شێوەیەش ئێمە هەر خۆمان گۆڕێکمان بۆ خۆمان هەڵکەندووە و چووینەتە ناوی.

سەیرترین ڕاستی ئەوەیە کە هەر یەکێك لە ئێمە لە کارو ئیشێکدا کارامەو لێهاتووە، هەندێك لە ئێمە لە شتێکدا بێ هاوتایە، هەر

www.dengekan.com

کەسێك دەگری چ نێر بێ و چ مێ دەتوانێ پشکی خۆی بەهرەو توانا بنوێنێ — هەر هیچ نەبێ مرۆڤ دەتوانێ گوێگرێکی باش بێ، یان توانای هەبێ لە پیرو پەککەوتەکان تێ بگات و یارمەتیان بدا، یاخود لەگەڵ منداڵێکی چکۆلەدا دڵ و دەروونی گەورە بێ و پشوو درێژ بێ، هەر کارێك لەم کارە سادانە بەقەد لێخوڕینی فڕۆکە گرنگە، یاخود بەقەد دەرکردنی گۆڤارێکی هونەری بایەخی هەیە.

ئێمە چۆن دەتوانین بەسەر وێنەیەکی ناشیرینی خۆماندا زاڵ بین؟ چۆن ئەو وێنە ناشیرینەی زاتی خۆمان پاك و جوان بکەینەوە؟ چ جۆرە جەنگێکی ڕاستەقینە لەگەڵ رۆحی خۆماندا بەرپا بکەین؟ هەرکاتێك دەرکت بەوە کرد کە ململانێی ڕاستەقینە لە نێوان خۆت و ئەو وێنەیەدا هەیە کە خۆتی تیا دەبینی، ئەوسا تۆ دەتوانی هەوڵ بدەیت و شتێك لەخۆتدا بگۆڕی، تاوەکو لەوەدا سەربکەویت وا چاکە بیر لە سیفەتە جوانەکانی خۆت بکەیتەوە، هەموو ئەو حاڵەتە چاکانەی کە هەست دەکەی لە کەسیەتی تۆدا هەیە.

هەرگیز لەخۆتدا نەمێنێ و خۆت لەلا بچووك نەبێتەوە لەبەردەم ئەو کەسانەی کە وادەزانن لە تۆ باشترن. ئەوانەش کێشەو گرفتی خۆیان هەیە. ئەوانە لەو جۆرە کەسانەن کە فوو لە خۆیان دەکەن و گەورەتر لە قەبارەی خۆیان دەڕواننە خۆیان، ئەوەشیان جۆرێکە لە خۆبایی بوون و فیز. هەرکاتێك وات هەست کرد کە تۆ لەوانی دیکە گەورەو مەزنتری، تەنها لەبەرئەوەی پترت خوێندووە یان پلەو پایەی خێزانەکەت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لەهی خەڵکی دیکە بڵندترە، ئا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەسە بۆ ئەوەی هەرچی پایەو پلە هەیە لەتۆدا بیسڕێتەوە و لە چاوی ئەوانی دیکە چکۆلە بیتەوە. گەرەکە تۆ ڕێزی کەسانی دیکە وەدەست بێنی. ئەو ڕێزەش هەقێکی ئۆتۆماتیکی نییە کە لە ڕێی خاوو خێزانەوە

یان خوێندنەوە، یاخود پارەو سامانەوە دەستت بکەوێ.

ئەگەر تۆ جەخت لەسەر ئەو کارە چاکانە بکەی کە دەتوانی ئەنجامیان بدەی، یان هەموو ئەو دەستکەوتانەی کە تۆ بووی بە خاوەنیان، هەڵبەت ئەوسا ڕات بەرامبەر بەخۆت دەگۆڕێو چاکتر خۆت دەبینی، باوەڕت بە خۆتو بە تواناکانت زیاد دەکا. هەندێ بیرو خەیاڵی سەیر بە مێشکتدا دێ .. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێی:

-بەڵکو جارێکی تر خۆم تاقی بکەمەوە .....

-لەوانەیە بتوانم تیایدا سەربکەوم........

-هیچ زیانێك نادا گەر هەوڵێکی دیکە بدەم........

هەمیشە ئەوەت لەیاد بێ کە جیاواز بوونت لەگەڵ خەڵکی دیکە بەو مانایە نایەت کە تۆ لەوان باشتری یان خراپتری -زۆر سادە بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار تۆ هەرکەسێك بیت: تۆ هەر تۆیت، بە هەموو ئەو سیفەتو خووانەی خۆتەوە کە دواجار تایبەتن بە خۆت، یان پشکی بەشداری خۆت لە تەك ئەوانی دیکەدا. بیر لەوە بکەرەوە کە کەس وەکو خۆت ناتونێت هەست بە شتەکان بکا، کەس بە هەمان شێوەی تۆ گاڵتەو گەپ ناکاو هەمان ڕۆحی قۆشمەچییانەی تۆی نیە، کەس وەکو خۆت شتەکانی دەوروبەر نابینێ، کەس وەك تۆ خۆشەویستی ناکا، کەس خاوەنی هەمان پەنجەمۆری تۆ نییە، هەتا کەس ناتوانێ وەکو خۆت ناوی خۆت بنووسێ.

چۆنیەتی دامەزراندنی باوەڕبەخۆبوون:

گەر گەرەکتە وێنەیەکی خراپ لەسەرخۆت کە هەتە بیگۆڕی بە وێنەیەکی جوانتر: بۆ گەشتێکی لەو بابەتە پێویستت

بە توانای وێناکردنو خەیاڵکردنەوە (تصور و تخیل -visualization) هەیە. ئەوەت لەیاد نەچێ کە تۆ بەبێ هەوڵو خۆ ڕاهێنان ناتوانی لە هیچ کارێکدا سەربکەویت، هەر هەموو شتێك لە بیرو مێشکەوە دەست پێ دەکا. کلیلی سەرکەوتنت خەیاڵی خۆتە.

لە خۆت بپرسە: چی دەقەومێ گەر من باوەڕم بەخۆم هەبێ؟

لەوانەیە لەوە بترسێی کە هەندێك لە هاوڕێکانت لە دەست بدەی، یان لەبەرچاوی خەڵکی لووت بەرز دەرکەوی، یان وا بزانن کە تۆ جگە لە بیروڕاکانی خۆت حیساب بۆ بیروڕای کەس ناکەی. بێ گومان هەندێك کەس بەو گۆڕانانەی لە تۆدا وەدەر دەکەون سەرسام دەبن. بەڵام ئەو کەسانە گەر بە ڕاستی تۆیان مەبەست بێ، ئەوسا ئەوان شادومان دەبن بەو سەربەستییە تازەیەی کە وەدەستت هێناوە. لەوە دڵنیا بە کە باوەڕبەخۆبوون ئازادت دەکا.

هەندێك لە پیاوان، بێ ئاگا لەخۆیان، ئەو باوەڕەی هاوسەرەکانیان دەڕمێنن چونکە ئاواهی پتر هەست بە دڵنیایی دەکەنو دەتوانن بەسەر ژنەکانیاندا زاڵ بن. هەر کاتێك ژنە / هاوسەرەکەی ئەو باوەڕبەخۆبوونەی پیشاندا، ئەوە مێردەکەی هەست دەکا هەڕەشەیەکی گەورەی لێ کراوە. هەمیشە پیاوان لەسەر ئەوە ڕاهاتوون کە بڕوایان وابێ کەسی بەهێزو دەسەڵاتدار دەبێ هەر پیاو بێ. ئەو جۆرە پیاوانە وای بۆ دەچن کە پیشاندانی هەر چەشنە لاوازییەك لەدەست دانی ڕێزو شکۆیە.

وێنەی نێرێکی زاڵو دەسەڵاتدار پەیوەندی بە پەروەردەی ئەو پیاوانەوە هەیە کە ئەویش دەرهاویشتەی ژینگەو پاشخانێکی کەلتووری کۆمەڵگایەکی پیاوسالارییە. بۆ پیاوێك لەناو ئەم جۆرە کۆمەڵگایە مەسەلەی شەڕکردن لەسەر وەدەست هێنانو ئەزموونکردنی هەقو مافەکانی خۆی شتێکە کە جێی مشتو مڕ نییە، ئەو لەو بڕوایەدایە بێ

www.dengekan.com

مومارەسەکردنی ماف و ئەرکەکانی خۆی هەرچی ڕێزو خۆشەویستی هەیە دەیدۆڕێنێ.

بۆ ئەو ژنانەی کە خۆیان وا دەبینن بۆ جوانتر کردنی وێنەی مێردەکانیان و سەرخستنی ئەو وێنەیە، دەبوو وێنەکانی خۆیان دابگرن و لە پلەو پایەی ئادەمیانەی خۆیان کەم بکەنەوە: ئا بۆ ئەم جۆرە ژنانەش شتێك هەیەو ماوە کە دەتوانن بیکەن. لە دوای ئەوەی کە ئێوەش سەرگەرمی ئەوە دەبن کە ئەو باوەڕ بەخۆبوونە لە خۆتاندا دروست بکەن (لەڕێی بەکارهێنانی هەموو ئەو تەکنیکانەی کە لەم کتێبەدا هەن)، ئەوسا دەتوانی پتر یارمەتی هاوسەرەکەت بدەی تاوەکو پتر وێنەیەکی جوانتر لەسەرخۆی دروست بکا. ئەوسا وای لێ دێ کە هەست بەوە نەکات کە هەڕەشەی لێ کراوەو چیتریش ئارەزووی نابێ خۆی بە زاڵ و دەستەلاتدار دابنێ. ئەوسا دەتوانن وەك دوو کەسی هاوبەش و هاوتای یەکدی بژین، پشتگیری یەکدی بن و باشترین و جوانترین شت لە هەرکامتاندا هەیە بەوی دیکەی ببەخشێ. ئەوەیان کارێکی قورسە بۆ جێبەجێکردن گەر تۆ لە ژیانتا بۆ ماوەیەکی درێژ هەر ملکەچ و ژێردەستە بووبیت، بەڵام دەکرێ و شیاوە. زۆر گرنگە کە بەیەکەوە هەوڵ بدەن شتەکانتان چاکترو جوانتر بکەن .. نەك هەوڵ بدەی هاوڕێ و هاوسەرەکەت تێك بشکێنی.

هەڵبەت زۆر نموونەی دیکەش هەن کە تیایدا ژن ڕۆڵی کەسی زاڵ و دەستەلاتدار دەبینێ، بەڵام هەتا ئەم ڕەفتارەش بەدەر نییە لە ترس و بیم. لەم دۆخەدا ئەم جۆرە ژنانە هەرگیز هەست بە دڵنیایی ناکەن گەر بێت و زاڵ و دەستەلاتدار نەبن.

هەندێك لە ژنان و لە پیاوان هەن کە بە ئاشکرا و بە ئەنقەست لەبەرچاوی خەڵکی دیکەدا سووکایەتی بە هاوسەرەکانیان دەکەن، هەر بۆنەو هەلێکیان دەست بکەوێ بەرامبەرەکەیان دەخەنە هەڵوێستێکی زۆر

ناشیرینەوە. وەك وتمان ئەمجۆرە ڕەفتارە دەربڕی ترسە، بێ بەهایی و سەرلێشێوان، کەسێك دەیەوێ سەرنجی ئەوانی دیکە رابکێشێ هەتا گەر بە نواندنی ڕەفتارێکی ناشیرینیش بێ. ئەمەشیان هەمان دۆخە ئەو کاتەی کەسێك بیەوێ لە ڕۆح و ناخەوە بایەخی پێبدرێ. هەرکاتێك هەستت بەوە کرد کە خۆت باش و ڕێك و پێکی، ئیتر پێویستت بەوە نابێ کە خەڵکی دیکە بسڕیتەوە.

هەندێك کەس دەترسن لەوەی کە خۆیان بە تواناو کارامە پیشان بدەن، یان وای دەربخەن کە بڕوایان بە خۆیان هەیە، چونکە وا هەست دەکەن کە دەکرێ خەڵکی دیکە سوودیان لێ وەربگرن. ڕاستی ئەوەیە کە کەسانی لەخۆ دڵنیا لەوە ناترسن لەکاتی پێویست بە خەڵکی دیکە بڵێن "نەخێر". ئەو جۆرە کەسانە سەغڵەت نابن گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وشك و دڵڕەق دەربکەون، لە هیچ جۆرە ڕەتکردنەوەو بەرپەرچدانەوەیەك ناترسن، هەتا گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وێنەشیان ناشیرین بێ، گوێی پێنادەن. گەر بیانەوێ شتێك ڕەت بکەنەوە، زۆر بەدڵ و زۆر بە توندی ئەم کارە دەکەن .. دەتوانن بە کەسێك بڵێن:

—ئا ئێستا ئەوەیان ناکرێ و مەحاڵە .. یان نەگونجاوە.

بەهەرحاڵ، لە ژیاندا، کەسانێك کە باوەڕیان بەخۆیان بەهێز بێ زۆر چاکتر لەگەڵ خەڵکی دیکەدا هەڵدەکەن لە کەسانێك کە هەمیشە گیرۆدەی کەم و کوڕییەکانی خۆیانن.

سەرەتا گەر هەستت کرد شتێکی قورسە بتوانیت بە باوەڕ بەخۆبوونەوە کارێك ئەنجام بدەی، وێنەی کەسێك بێنە بەرچاوت کە دەیناسیت و دەتوانێ ئەو باوەڕ بەخۆبوونە پیشان بدا کە تۆ حەز دەکەی خاوەنی بیت. هەر بە خەیاڵ مەزەندەی ئەو کەسە بکە، چ نێر بێ و چ مێ، کە بەو کارە هەڵدەستێ کە تۆ حەز دەکەی بتوانی ئەنجامی بدەی. بە

www.dengekan.com

خەیاڵ بزانە کە ئەو کەسە چۆن لەو کارە نزیک دەبێتەوە؟ بزانە باری لەشی چی لێ دێ و چ شێوەیەك وەردەگرێ؟ چ تەعبیرێك لەسەر دەم و چاوی دەردەکەوێ؟ بیری لێ بکەرەوە کە لەو ساتە وەختەدا چۆن هەستێکی هەیە؟

ئێستا وا خەیاڵ کە کە تۆ دەتوانی بچیتە ناو بەرگی ئەو کەسەوەو هەوڵ بدە کە وەکو ئەو کەسە هەمان شت بکەیت و بە هەمان ئەزموونەدا تێپەڕی ... بزانە هەست بەچی دەکەی؟ پاش ماوەیەك لەناو بەرگی ئەو کەسە وەرە دەرێ، لە دوای تێپەڕبوون بەو دۆخە تازەیەدا خۆت ببینە کە چۆن لەو ئەرك و ئامانج و ڕووبەڕووبوونەوەیە نزیك بوویتەوە. ئێستاکە لە خۆت وردبەرەوە کە چ هەستێکی جیاوازت پەیدا کردووە. بۆ دەبێ هەستێکی خراپت هەبێ بەرامبەر بە شتێك لە کاتێکدا کە دەتوانی لەمەڕ هەمان شت هەستێکی زۆر باشت هەبێ؟ ئیدی تۆ دەتوانی کاری باش بکەی!

یەکەمین هەنگاو بۆ بڕوا بەخۆبوون ئەوەیە کە هەست بکەین هەر هەموومان یەکسانین. هەڵبەت تۆ لە میانەی ژیانتا ڕووبەڕووی کەسانێك دەبیتەوە کە دەتوانن ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە تۆ ناتوانیت – زۆربەمان ناتوانێ بەسەر پەتێکی بەستراو ڕێ بکاو نەکەوێ، یان ناتوانێت فڕۆکە لێبخوڕێ، هەندێکمان ناتوانێ خۆش گۆرانی بچڕێ یان کێکێکی نایاب دروست بکا – بەڵام تۆش دەتوانی هەندێك شت بکەی کە ئەوانی دیکە ناتوانن ئەنجامی بدەن. ئەوەش هەرگیز مانای ئەوە نىیە ئێمە لە خەڵکی دیکە باشترین یان خراپترین، ئەم جیهانە کەسانێکی دەوێ کە خەسڵەت و تواناو بەهرەی جیاوازیان هەبێ.

ژیان چەندە بێ مانا دەبوو گەر هەر کەسێك لە دایك بوایە بیتوانیایە بێ ململانێ و هەوڵ و تەقەللاو خۆ تەرخانکردن هەرچییەکی بوێت بیکات. ئەوسا هیچ بەرەنگاریبوونەوەیەك نەدەبوو، هیچ

وروژان و هەژان و خۆشییەك، هیچ هەڵچوونێك، هیچ هەستێکی جوان بەوەی کە توانیوتە شتێکی تازەت دەست بکەوێ. ئەگەر هەر شتێکمان ویست و ئاسان هاتە بەر دەستمان، ئەوسا ژیان ماناو تامێکی نامینێ – ئەوسا لەهەموو شتێك وەڕس دەبین!

با لێرەدا چیرۆکێکی کورتت بۆ بگێڕمەوە کە زۆر خۆشەو بەسەر "ژان پۆل سارتەر" هاتووە. لە تەمەنی چوار ساڵیدا ماڵی سارتەر لە (مۆنتریال)ەوە دەچێ بۆ ئینگلتەرە. تا ئەو ساتە وەختە تەنها فەرەنسی زانیوە. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا کە دەستی بە خوێندن کردووە، ناچار لەم ژینگە تازەیەدا بە زمانی ئینگلیزی خوێندوویەتی. منداڵێکی کارامە بووەو هەر زوو توانیویەتی لەدوای یەك کۆرسی خوێندن زۆر باش بە زمانی ئینگلیزی بدوێ. بە هەرحاڵ .. دوای یەك ساڵ دایك و باوکی بڕیار دەدەن کە بگەڕێنەوە فەرەنسا، جارێکی دیکە سارتەر ناچار دەبێ کە بە زمانی فەرەنسی بخوێنێ. ئەم جێگۆڕکێیە لە نێوان دوو قوتابخانەو دوو زماندا وا لە سارتەر دەکا کە نەتوانێ بە فەرەنسی خێرا کتێبان بخوێنێتەوە. ڕۆژێکیان کە بە دەنگی بەرز لە پۆلەکەی خۆیاندا شتی دەخوێندەوە هاوپۆلەکانی دایانە قاقای پێکەنین چونکە لە ڕاست هەندێ وشەدا زمانی تەتەڵەی کردو وای لێ هات تێکەڵ و پێکەڵ ڕستەکان بخوێنێتەوە. کە گوێی لە قاقای قوتابییەکان بوو وازی لە کتێبەکەی بەردەستی هێناو ڕووی لە هاوپۆلەکانی کردو پێی وتن:

"جا چی بووە .. دەشێ من وەکو ئێوە بە باشی شتەکان نەخوێنمەوە، بەڵام من دەتوانم بە دوو زمان قسە بکەم و ئێوە ناتوانن."

ئەوەتا نموونەی کەسێکمان بینی کە ناوی "سارتەر"ەو هەر بەو تەمەنە ساوایەوە ئامادە نىیە کەسێك لەو باوەڕبەخۆبوونەی کەم بکاتەوە.

www.dengekan.com

جەختکردنەوە و سووربوون

تاوەکو سەرکەوتوو بیت لە ژیانتا، بۆ ئەوەی هەموو شتەکان ببن و بکرێن و سەربگرن، بۆ ئەوەی نەهێڵین خەڵك بەسەر ئێمەدا تێپەڕن و مافەکانمان پێشێل نەکرێن، وا پێویست دەکاو بگرە هەندێ جار مەرجە کە سووربین لەسەر بیروبڕواو هەر هەموو شتە باشەکانی خۆمان و تا بکرێ دڵگەرمانە جەختیان لەسەر بکەینەوە. ئەم بڕیارە لە ڕووکەشدا ئاسان دیارە، بەڵام ئێمە باش دەزانین کە وانییە. ئێمە دەترسین لەبەرچاوی ئەوانی دیکەدا خراپ و ناجۆرو ناشیرین دەربکەوین، کەسمان نایەوێ خەڵکی لێ بێزارو جاڕس بێ، یان ببێتە مایەی ئازاری ئەوانی دیکە، هەرکاتێك هەست بکەین ڕووبەڕووی خەڵك دەبینەوەو دووچاری جۆرێك لە دوژمنکاری و بەرەنگاری دەبینەوە، یەکسەر سەغڵەت و شپرزە دەبین– لە ڕاستیشدا پێویست بەو هەموو هەراو خۆ سەغڵەتکردنە ناکات، بێگومان وەها ئاسانترە کە هیچ شتێك نەکەیت.

هیچ کاتێك هەڵە نییە لەسەر بیرو بڕواو شتەکانی خۆت سوور بیت و جەختیان لەسەر بکەیتەوە، بەتایبەتی گەر بە ناسکی و ڕەوشت بەرزانە ڕەفتارت کردبێ و ڕەفتار بکەیت – کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵ دەدەین کە وا نەکەین، گەر واش بکەین .. ئەوە ئەوکاتەیە کە ناچارین و دوا پەناگایە.

بۆ ئەوەی لەخۆت دڵنیا بیت و سوور بیت لەسەر بڕواکانی خۆت، دەبێ زاتی خۆت گەورە ببینی و ڕۆحی خۆت لەلا پەسندو مەزن بێ. ئەوکاتەی لەخۆت دڵنیا دەبیت هەرچی گومانت هەیە نامێنێ و دەسڕێتەوە. لە میانەی ئەم دۆخەدا دەتوانین پەنا ببەینە بەر (خۆ خەواندنی موگناتیسی)، ئەوەش یارمەتیت دەدات کە سەرکەوتوو بیت.

ئەوەتا لێرەدا شێوازێك شی دەکەمەوە کە یارمەتی دام بۆ دڵنیابوون و سووربوون لەسەر شتەکانی خۆم لە هەر هەڵوێستێکی ژیانی ڕۆژانەی خۆمدا.

لە خۆت بپرسە: گەر لەجێی ئەو کەسە یان ئەو کەسانەدا بوویتایە، ئاخۆ حەزت دەکرد کەسێك هەبێ و ڕێنماییت بکات؟ گەر تۆ هەندێ شتی خراپ و عەمبارە پۆت بە کڕیارێك فرۆشت، وات پێ باشترە کە ئەو شتانەت بۆ بگێڕێتەوە یان ئەوەتا ئەو کڕیارە بدۆڕێنی؟ – یان هێشتا خراپتر بەوەی ئەو کڕیارە شتە خراپەکانت بخاتە سەر دەستی و بەناو خەڵکیدا بیگێڕێ! گەر شتێکت وت (یان کردت) و ئەوەش بووە مایەی تووڕەبوونی یان ئازاری کەسێك: ئایا ناتەوێ ئەو کەسە باس لەو ئازارو تووڕەبوونەی بکات تاوەکو دۆخەکە بێتەوە شوێنی خۆی و گرفتێك نەمێنێ؟ ئەوکاتەی لە ڕوانگەی کەسێکی بەرامبەرتەوە سەیری شتەکان دەکەی، وا باشترە کە سوور بیت و پێ داگریت لەوەی کە هیچ نەڵێی.

بیروبۆچوونی لەو بابەتانەی خوارەوە وا دەکات کە تۆ ئاڕاستەی خۆت بگۆڕی، بە تایبەتی گەر جەختت لەسەر ئەوە کرد کە بە تەنها لایەنی سلبی (نێگەتیڤ) ببینی لە سووربوون و پێداگرتن لەسەر شتەکانی خۆت: ئایا ئەوان بڕوام پێ دەکەن؟ ئایا بەڕاست من بۆم ڕەوایە ئەو سکاڵاو گلەیی یە بکەم؟ دوای ئەوەی ئەم شتانەم پێ وتن ئیدی منیان خۆش ناوێ. یەکێکیان بەم شتە سەغڵەت و شەرمەزار دەبێ، بەڵام گەر تۆ بتوانی دیوی ئیجابی (پۆزەتیڤی) هەڵسوکەوت و بڕیارەکانی خۆت ببینی، ئەوەیان یارمەتیت دەدا کە تۆ بەشیاوترین شێوە کێشەو مەسەلەکانی خۆت بخەیتە بەردەم.

www.dengekan.com

ڕاهێنانی پێنجەم:

دامەزراندنی متمانەو دڵنیاییو بڕوابوون بە خۆت

1–هەوڵبدە هێمنو ئارام بیت، سەیرێکی ناو ژوورەکەت بکەو لە شتێك ورد بەرەوەو ڕێك سەیری بکە، شتێك کە لەبەردەمتایە. هەر شتێك بێ – تابلۆیەك، پەڵەو ماکێك لەسەر دیوار، لامپایەك ... لەو ماوەیەدا کە تۆ پڕ بە هەردوو چاوت لەو شتە ورد دەبیتەوە، دەست پێ بکە لە (500)ەوە بەرەو خوارو بە خامۆشی بژمێرە ... بەردەوام بە لەسەر ژماردن تاوەکو هەست دەکەی چاوەکانت ماندوو بوونو خەریکە دەنوقێن. هەرکاتێك هەستت کرد وا پێڵوەکانت دەنیشن، وازبێنەو هەردوو چاوت با بنوقێن. هەوڵ مەدە بیانکەیتەوە، بە شێوەیەکی زۆر

سروشتی ماندوو دەبنو ئاو دەکەنو تاو تاو دەتروکێن. وازبێنە با هەموو شتێك ئاساییو بە سروشتی خۆی بڕوا بەڕێوە.

2–ئەوکاتەی کە چاوەکانت نووقانو واز لە ژماردن بێنەو خەیاڵو مێشکت بخە کارو بزانە ئاخۆ هەر ئەندامێکی لەشت تەواو خاوبۆتەوەو ئارامە. هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکەو بزانە گرژی نەماوە، قاچەکانت، لەشت ... لێ بگەڕێ تەعبیرێکی زۆر هێمنو خۆش بەسەر هەموو ڕووخسارتا ڕەنگ بداتەوە، لێبگەڕێ کە دەمو لێوت ئارامو خاو ببنەوە. وا مەزەندە بکە کە هەرچی گرژیو ناڕەحەتی ناو سەرو کەللەت هەیە، لە شانو ملتا هەیە بەناو هەردوو باسکەکانتا دەڕۆنو ناوەستن تا لەسەر پەنجەکانتەوە دەڕژێنو دێنە دەرێ ... زۆر ئارامو لەسەرخۆ ئاگاداری ئەو هەموو هەستە بە کە لەناو لەشتا شەپۆل دەدا ئەو کاتەی تۆ هێمنو ئارامیت تا دۆخ و ئاستی (ئالفا).

3–کارێك هەڵبژێرە کە تۆ بۆ خۆت حەزت لێ بووبێ کە ئەنجامی بدەی، بە مەرجێك بڕوات بەخۆت بێ –شتێك یان هەرکارێك کە تا ئەو ساتە وەختە وات هەست کردبێ کە پێت ناکرێ. بەخۆت مەڵێ: مەحاڵە ئەوە بکرێ – لەوانەیە هەلی ئەوەت لەدەست چووبێ کە تۆ نەتتوانی بێ وەك یاریزانێك نوێنەرێکی سەرکەوتووی وڵاتەکەی خۆت بیت، بەڵام تۆ بیر لەوە بکەرەوە کە هەر لەم بوارەدا دەیەها ئەگەر و هەڵبژاردنت لەبەردەمدایە. تاکە شت ئەوەیە کە تۆ دڵنیا بیت لەوەی کە مەبەستتە ئەو شتە بکەیتو ببێ.

4–ئەمەیان بۆ ساتێك وەلاوە بنێو ئێستا بیر لە شتێك بکەرەوە کە تۆ زۆر چاك دەتوانی بیکەیتو ڕایپەڕێنی. شتێك کە تۆ دەزانی کە ئەگەر باشتر لە خەڵکانی دیکە نەیکەی، ئەوە بەقەد ئەوانت هەر پێ دەکرێ: پاککردنەوەی ئوتومبێلێك، نووسینی نامەیەك، دروستکردنی کێکێك، خزمەتکردنی باخچەکەت، ئوتووکردنی

www.dengekan.com

کراسێك. هەستکردن بەوەی کە تۆ کارێکت زۆر بە ڕێك و پێکی کردووە بۆ تۆ لە هەمووی گرنگترە، هەستێك بەوەی کە تۆ ئاسوودەی ئەرکێکت تەواو کردووە. وا مەزەندە بکە کە تۆ ئێستاکێ ئەم ئەرکە دووبارە دەکەیتەوە، بزانەو لە خۆت ورد بەرەوە کە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم ئەرکە هەست بە چی دەکەی ... لەوانەیە ئەوەندە هێمن و ئارام بیت کە بە زەحمەت بیریشی لێ بکەیتەوە. ئێستاکە تۆ لە ناڕەحەتی و گرژی دەرچوویت، دڵنیایت لەوەی کە نامێنیٚ و دەڕوات. هەر بە خەیاڵ هەوڵبدە کە کارەکەت تەواو بکەیت.

هەوڵبدە لە ئەزموونی ئەو هەستە خۆشە بژیت، هەستی تەواوکردن و بەئاکام گەیاندنی کارو ئەرکێك.

5-ئێستا بیر لە نیازو ئامانجێکی تازە بکەرەوە، وا بزانە کە بەهەمان شێوەو ڕێو ڕەسم جێبەجێی دەکەی - زۆر ئاسان و سەرکەوتووانە. بە بەکارهێنانی هەمان هەست و دەربڕین، بە هەمان هەڵوەستەی هێمن و ئاسان، هەمان دڵنیایی و لەسەرخۆبوون ... هەر ئێستا بیهێنە بەرچاوت ...

6-هێمن و هێواش بە خۆت بڵێ: ئا من بەم شێوەیە خەریکم کە .... من دەتوانم جێبەجێ بکەم. من زۆر دڵنیام. من هەر سەردەکەوم. (کاتێکی پڕو تێر بدە بەخۆت. خۆشی لەو هەستی سەرکەوتن و دەستکەوتانەی خۆت ببینە.)

7-زۆر هێواش و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە تەواو هوشیارو وەئاگا بە، لەپاڵ هەستێکی خۆشی دڵنیابوون و بڕوا بوون و متمانە بە تواناکانی خۆت، بەوەی کە تۆ دەتوانی هەر کارێك جێبەجێ بکەی گەر خۆت مەبەستت بێ.

سەرنج:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە تاوەکو دەگەیت بەو ئامانجانەی کە حەز دەکەی وەدەستیان بێنی. هەمیشە دەستکەوتەکان و ئامانجەکانت بێنەوە یاد. بە هێزی خەیاڵ هەوڵبدە لە دڵی خۆتا جێگیرتریان بکەی.

تۆ هەمیشە گوێت لە ناوی ئەو کەسانە دەبێ کە هەوڵیان داوە ئەو کارانە بکەن کە پێشتر قەت نەکراون، دیارە سەرکەوتووش بوون، ئەوانە کەسانی پێشەنگن لەم جیهانەدا، خاوەنی خەیاڵ و ئازایەتییەکی ئەوتۆن کە هەمیشە ڕووەو نەکراو و نادیار هەنگاو دەنێن. بەبێ ئەو جۆرە کەسانە نەدەکرا مرۆۋ بگاتە سەر لوتکەکانی (ئێڤرست)، نەدەکرا مرۆۋ بەسەر پشتی کەشتییەکەوە هەموو زەریاکانی سەر زەوی تەی بکا، یان ڕۆکێتێك ڕووەو مانگ هەڵبدا. بەهەرحاڵ ... با بۆ ئەم ساتە وەختە با ئێمە لە خەمی ئەو شتەدا بین کە دەکرێ - تۆ ئەوکاتە دەتوانیت ڕووەو نادیارو نەکراو هەنگاو بنێی کە توانیبێتت هەموو هەوڵ و ڕاهێنانەکانی ناو ئەم کتێبە فێریان کردبێت، ئەوسا دەکرێ فڕێی بدەیتە ناو ئاگر، یان بە هیواو ئومێدێکی زۆرەوە بیدەیتە دەست کەسێکی دیکە.

www.dengekan.com

بەشی حەوتەم

زاڵبوون بەسەر گرژی و ناهەمواریدا

پێناسەکردنی گرژی (نارەحەتی):

ئێمە چۆن بزانین کە لەژێر زەبری گرژی و ناهەمواریدا دەناڵێنین ؟ زیندەگی ئێمە لەژێر زەبری بارودۆخێکی نا هەموارو نائارامدا دەبێت بە جۆرە خوویەك کە ئیتر ئاگامان لەوە نامێنێت هەرچییەکی کە دەیکەین بە تەنها گوزەراندن و زیندەگی و بە ئەزموون کردنی خودی ژیان خۆیەتی وەك هەموو ئەو کەسانەی کە لە چواردەوری ئێمەدا دەژین.

هەندێك جۆری گرژی و نارەحەتی پێویستە، چونکە بەبێ ئەوە ئێمە ناجوڵێین و ورەی ئەوەمان نابێت بەرەو پێشەوە بچین یان خۆمان بگۆڕین. دەکرێت گرژی و نارەحەتی هانمان بدات و یارمەتیمان بدات کە هەوڵی بردنەوە سەرکەوتن بدەین، یان دەستکەوتی زۆرتر وەدەست بێنین، دۆخی گرژی و ناهەمواری هەندێك جار وەك ئەو ئاوزەنگییە وایە کە ئەسپی پێ تاو دەدرێت، دەمانخاتە سەر ئەو کەڵکەڵەیەی کە نمایندەی خۆمان بین، ڕێگەی باشتر بدۆزینەوە بۆ جێبەجێکردنی کارەکانمان. دۆخی تەنگژەیی (Stress) و گرژبوون وامان لێدەکات کە لەسەر هەوڵی مانەوەو زیندەگی ڕژدو سوور بین. لە هەندێك بارودۆخدا بێباکی و ئاسوودەیی، یان دۆخی بێخەمی و نارەحەتی مانای خەمساردی دەگەیەنێت، مانای ئەوەیە کە ئێمە زۆر باش خۆمان لە بەرامبەر ئەگەرەکاندا تەییارو ئامادە نەکردووە.

گرژی ناپێویست

ئەمەیان جۆرێکە لە گرژی و نارەحەتی کە ئێمە گەرەکە بە هەند وەریبگرین چونکە کارێکی زۆر باشە گەر هەوڵی ئەوە بدەین بە تەواوی لە ژیانی خۆماندا بیسڕینەوەو بنەبڕی بکەین. لەو کاتەی کە ئەمجۆرە گرژییە هیچ ناهێنێتە بەرهەم، لەولاوە لە هەموو وزەو هێزێك بەتاڵمان دەکاتەوە، کاریگەری خراپی لەسەر سیستمی پاراستن و بەرگریمان دەبێت، لە بواری چۆنیەتی زیندەگی و ژیاندا زیانی گەورەمان لێدەدا.

مەیدانە سەرەکییەکانی گرژی:

کارکردنم لەگەڵ کۆمەڵێك خەڵك و لە بواری جیاجیادا منی ئاشنا کرد بەوەی کە تێبگەم گرژی و نارەحەتی گەر پۆلبەندی بۆ بکەین لەم چەند جۆرەی خوارەوەدا بەدەر نییە:

*پەیوەندییەکان – لەگەڵ ژن یان مێرد، دایکەو باوکە، فرزەندەکان، هەڤاڵەکان، هاوکارەکان، دەرودراوسێ – بگرە پەلەوەرو گیانەوەرە ماڵییەکان.

*مەترسییەکانی سەر تەندروستی – ڕاستەقینە یان خەیاڵی.

*بڕواو متمانە (یان) دڵنیایی – لە جێبەجێکردنی هەر کارێکدا. لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا، لە هەوڵدان بۆ هەر کردەیەکی تازەو جیاوازدا.

*شوێن –ئەو جێگەیەی کە کەسێك تیایدا دەژی یان کاری تێدا دەکات، بە تایبەتی گەر سەفەری درێژی تێبکەوێت.

*گۆڕان – بەهەر جۆرێك بێت.

*کارکردن–کەمی لەبواری مامەڵەکردن و تێکەڵبووندا، نەبوونی توانایەك بۆ خۆگونجاندن چ لە بواری ئەقڵی بێت و چ لە

www.dengekan.com

بواری فیزیکی (جەستەیی، بوونی هاوکاری خراپ یان کڕیارو فرۆشیاری بێزارکەر، ئیشوکاری زیاد لە پێویست، هەستو نەستێك کە بە ئاکام نەگەیشتبێت، بە کورتی حەز نەکردن لەهەر کارێك کە نەتەوێت بیکەیت.

*پارە- ئەو کاتانەی کە بەشت ناکات، دەبێتە مایەی ترسو نائارامی- بەڵام هەندێك جاریش کە زۆربوو دەبێتە مایەی گرژیو ناڕەحەتی.

بۆ گرژو سەغڵەت دەبیت؟

زۆربەی حاڵەتەکانی گرژیو ناڕەحەتی شتێکە کە تۆ خۆت پێی قایلیتو ملکەچی دەبیت. لەوانەیە وا هەست بکەین کە ئەوانی دیکە دەبنە هۆکاری ئەوەی ئێمە گرژو ناڕەحەت بین، وای دەنوێنین کە ئێمە هیچ کاتێك ئازاد نین لە هەڵبژاردنی شتەکانماندا، بەڵام لە ڕاستیدا ئێمە دەتوانین لە هەڵبژاردنەکانماندا سەربەستو ئازاد بین. هەرکاتێك ئێمە توانیمان لەوە تێبگەین، دەتوانین لە نێوان گرژیو گرژنەبووندا سەرپشك بین.

ئەگەر ئەوەیان بەلاتەوە سەختو دژوارە، بوەستەو بیر لە کەسێك بکەرەوە کە دەیناسیت، ئەو کەسەش خاوەنی کارو پیشەیەکە کە بە ڕای تۆ مایەی ناڕەحەتیو گرژبوونە، کەچی سەیر دەکەی هەر ئەو کەسە لەو کارو پیشەیەی خۆیدا سەرکەوتووە و باشی بەڕێوە دەبات. لەخۆت بپرسە: ئایا ئەو کەسە بەو کارەی خۆی گرژو سەغڵەتە؟ ئاخۆ کارەکەی خۆی پێ خۆشە؟ ئایا ئەو کەسە یان کەسانە حەز دەکەن کارو پیشەکانیان بگۆڕن گەر بۆیان بکرێت؟ هەمیشە نەبوونی گرژیو ناڕەحەتی مانای ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو جۆرە کەسانە دەکرێت کارو پیشەکانی خۆیان لەلا خۆش

بێتو چێژی لێببینن و دەرئەنجامەکەشی هەستکردنە بە کەماڵی کارو گەیشتن بە ئەنجامێکی جوان.

نهێنییەکە لەوەدایە کە تۆ چۆن سەیری شتەکان دەکەیتو هەر بارودۆخو هەڵوێستێك چۆن هەڵدەسەنگێنیت. بۆ نموونە: دوو پەرستار (سستەر) لە هەمان قاوشی بیمارستانێکدا ئێشکگرنو هەمان کاریش بەڕێوە دەبەن.

(ئەو سەرپەرشتیارە پێستی هەردوو قاچی ڕەق بووەو پەنجەکانی پێی مێخەکیان دەرکردووەو تەواو سەغڵەتو بێزاری کردووە) لە داخاندا لە پەرستاری یەکەم نزیك دەبێتەوەو هەر لە خۆیەوە سەرزەنشتی دەکاو قسەی ڕەقی دەرهەق دەکات. پەرستارەکە لە سەرپەرشتیارەکەی ورد دەبێتەوە لەو کاتەی دەڕواتو لێی دوور دەکەوێتەوە.

وەها دڵی پڕ دەبێت کە کەمێکی دەمێنێت بداتە پرمەی گریان. دەم دادەپچڕێتو سەرسامی ئەوە دەبێت ئاخۆ دەبێت چ گوناهێکی کردبێت تاوەکو ئەو هەموو قسە ناخۆشانەی پێ بوترێ. ئەمجارەیان سەرپەرەشتارەکە بە دەم ڕێوە لە پەرستاری دووەم نزیك دەکەوێتەوە چی بەیەکەم پەرستار کرد، ئەوەش بە دووەم دەکاتو بە قسەی ناخۆش دایدەگرێتەوە. بەڵام کە سەرپەرشتیارەکە دور دەکەوێتەوە پەرستیاری دووەم قۆشمەبازانە بە ڕوویدا زەردەیەك دەخاتە سەر لێویو بەسەرسامییەوە دەپرسێت:

ئەمڕۆ چییەتیو چی لێقەوماوە؟

www.dengekan.com

ئەوەتا دیارە کە هەردوو پەرستار دووچاری هەمان هەڵوێست دەبن، کەچی هەر یەکێکیان بە جۆرێك دەیبینێت و کاردانەوەی خۆی دەنوێنێت، یەکێکیان تەواو پەست و بێزار دەبێت و ئەوی دیکەیان هێمن و لەسەرخۆ و دەتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵ بێت.

گرژی یارمەتیشت دەدات لەوەی بێ مەترسی بیت:

لەوە دەچێت گرژیو ناڕەحەتی بووبێت بە بەشێك لە ژیان و زیندەگیی کردن، وازهێنان و خۆ لێلادان وێنەیەکی ترسناك لەلای زۆر کەس دروستدەکات. بۆ کەسێك کە لەسەر گرژیو ناڕەحەتی ڕاهاتووە، مەسەلەی وازهێنان و خۆ لادان لە گرژی وای لێدەکات بترسێت وەك ئەوەی کە لە شتێکی زۆر ئازیزی خۆی دوور بکەوێتەوە، لەوە تێناگات بلێی ئەو (ناڕەحەتییە) لە مێشکت دەر بکە.

بۆ ساتەوەختێك بیر لە هەڵوێستێك بکەرەوە کە تۆ تیایدا هوشیار بوویت بەوەی کە گرژو ناڕەحەتیت. دەکرێت ئەوکاتە بێت کە تۆ لەناو قەڵەباڵغییەکی گەورەدا ماشێنەکەت لێدەخوڕیت، یان چاوەڕێی دیدەنییەکیت لەگەڵ بەڕێوەبەرێکی زۆر ئاڵۆزی دەزگایەکدا، یان تووش بوویت و گەرەکە دوو سێ کار بە یەکەوە ئەنجام بدەیت. گەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت و لە بەڵێنی دیدەنییەك لەگەڵ کەسێکدا دوا بکەویت بەسە بۆ ئەوەی کە ژمارەی ترپەکانی دڵت پتر بکەن. بەڵێ بیر لە هەڵوێستێك بکەرەوە کە تۆ تیایدا ناڕەحەت و گرژیت و بە ڕاستی مەزەندەی ئەو هەست و نەستانەی خۆت بکە کە لە ئاکامی ئەو گرژیو ناڕەحەتییە دووچاریان دەبیت..

ئێستا لەخۆت بپرسە: ئەوەیان چ ئاکام و بەرهەمێکی دەبێت؟ ئایا دەبێت من وردو کارامەتر ڕەفتار بکەم، ئاخۆ مەرجە من لەم

کارەمدا خۆ چاکتر بکەم، باشە من دەمتوانی جوانتر مامەڵە لەگەڵ خەڵکانی دەورووبەرمدا بکەم گەر لەو هەڵوێستەدا ئاواهی گرژو ناڕەحەت بوومایە؟

سەرەتا دۆخەکەت بەلاوە سەیرەو بۆ یەکەم جار بەلاتەوە قورسە خۆت ببینیت کە لەو هەڵوێستە ناخۆشەدا گرژو پەست نیت. بەڵام گەر تۆ بەردەوام ئەو وێنەیەت لای خۆت جێگیر کردو لە دڵی خۆتدا وتت کە دەتوانین گرژو ناڕەحەت نەبیت، نەك هەر بە تەنها جوان و خۆش دەیبینێت، بەڵکو هەست بەخۆت دەکەیت کە تۆ بەڕاستی هەتا لە ڕووی فیزیکییەوە زۆر ئارامتر و ئاسوودەتری.

لە گرژیو ناڕەحەتی هیچ ئەنجامێکی جوان وەدەست ناهێنیت و هیچ خێرێکی لێ نابێتەوە. بەهەرحاڵ، من دەتوانم بەڵێنت پێبدەم کە تۆ لە هەموو بوارەکانی ژیانی خۆتدا چاکترو جوانتر بەڕێوە دەچیت گەر بێت و فێری ئەوە بیت کە هێمن و لەسەرخۆ ڕووبەڕووی شتەکان ببیتەوە.

گەر خۆت گرژ نەکەیت، دەتوانیت هەست بەوە بکەیت کە تۆ سەربەستتریت، هێزو وزەت پترە، خۆش مەشرەف و دڵگەرمتریت، کاتێکی زۆرترت بۆ دەمێنێتەوە، زیاتر ئامادەی کە بگونجێیت – زۆر بە دڵنیاییەوە هەست دەکەیت کە بەختەوەرتریت.

ناسینەوەی گرژی:

چۆن دەزانیت کە تۆ گرژو ناڕەحەتیت؟ بە تایبەتی گەر گرژیو ناڕەحەتی دۆخێکی هەمیشەیی بێت و بەرت نەدات چۆن چۆنی دەیناسیتەوە؟

www.dengekan.com

گرژی دۆخێکە: پێچەوانەی دۆخی هێوریو حەوانەوە. تۆ ناتوانیت هەم گرژو هەم هێور و هێمن بیت لە هەمان کاتدا — چونکە چ لە ڕووی فیزیکیو چ لە ڕووی ڕۆحییەوە شتێکی مەحاڵەو ناکرێت.

هەروەک هەموو شتەکانی دیکە لە دونیای ئێمەدا، گرژیو ناڕەحەتی دەکەوێتە ژێر یاسای باوی "هۆکارو دەرئەنجام: دەبێت شتێک ڕووبدات تا ئەو ئەنجامەی لێبکەوێتەوە.

بوارەکانی گرژبوون:

فشارە دەرەکییەکان ئەمانەن:

*کەسێک لە میانەی کارکردندا.

*ئیشی قورسو زۆرتر لە توانای هەرکەسێک.

*کەسێک کە زۆر لێتەوە نزیکەو ژیانتان بە یەکەوە پەیوەستە.

*دەرودراوسێ.

*جۆرە قەرزێک کە دەرەقەت نایەیت بیدەیتەوە.

فشارەکانی ناوەوە:

*کێشەو گرفتەکانی تەندروستی.

*خۆ خەریککردن بەوەی خەڵک بڕوخێنیو زیانیان پێبگەیەنیت.

*خەمخواردن لەوەی ئاخۆ خەڵکی چۆن چۆنی دەتبینن.

*کەمی متمانەو بڕوابوون بەخۆت.

*هەندێک لەو مەترسیانەی کە خەیاڵت داگیر دەکەن.

*کەوتنو دۆڕان کە دەبنە مایەی نائومێدی.

*هەڵوێستو ڕوانینت بۆ ژیان.

ئەوانەی سەرەوە هەندێك لەو هۆکارانەن کە دەبنە مایەی چەشنێك لە فشارو خوڵقاندنی هەستی گرژبوونو ناڕەحەتی، کە لە دواجاردا و بۆ هەمیشە وامان لێدەکەن کە ئاسوودەو ئارام نەبین.

سەرنجێك:

هەستکردن بە تاوانو بێبەشیو ماف لێ زەوتکردنیش بەهەر چەشنێك بێت دەبنە مایەی گرژیو ناڕەحەتی. ئێستا لەخۆت بپرسە:

ئایا من گرژو پەستم؟

ئەگەر وەڵامەکەت بۆ یەکێك یان زیاتر لەو پرسیارانە (بەڵێ) بوو، کەواتە بێ یەكو دوو تۆ لە دۆخێکی ناجۆردا دەژیتو گرژو پەستیت.

*ئایا تۆ بە زەحمەتەوە دەنوویت؟

*ئەرێ تۆ لە خواردنو خواردنەوەدا زیادەڕۆییت هەیە؟

*داو و دەرمان بەکاردێنیت تاوەکو هەڵکەیتو خۆت لەگەڵ ئەو ژیانەدا بگونجێنیت؟

*ئایا تۆ تووڕەو دڵزیزیت، زوو هەڵدەچیت؟

*ئایا تۆ پەرێشانو نیگەران دەبیت لەمەڕ ئەو شتانەی کە تۆ هەمیشە ڕاهاتوویتو دەستیان بێنیت؟

*تۆ لەو جۆرە کەسانەی کە زوو زوو هەڵامەت دەگرنو سەرمایان دەبێت؟

www.dengekan.com

*هەست دەکەیت پێستت زوو زوو تێکدەچێت .. بە گشتی لەگەڵ پێستی لەشی خۆتدا گرفت و کێشەت هەیە؟

*هەست دەکەیت کە وزەو توانا و دڵگەرمیت کەمی کردووە بۆ ئەو شتانەی کە جاران ڕاهاتبوویت خۆشیت پێ ببەخشن؟

*غەمگین و دڵتەنگ دەبیت؟

*هەست دەکەیت کە ئیدی خولقی گاڵتەو قۆشمەت لەدەست داوە؟

*تۆ لەو کەسانەی کە هەر شتێك بایی خۆی وەڕس و بێزارت دەکات؟

چۆن چارەسەری دەکەیت؟

1-دانی پێدابنێ کە تۆ گرژو نارەحەتیت. شاردنەوەی ئەو گرژییە بەو نیازەی کە ئەوانی دیکە بێزارو سەغڵەت نەکەیت یان لەبەرئەوە بێ کە وێنەت لەلای ئەوان نەشێوێت باری شانت قورستر دەکا.

2-هەوڵ بدە، بە تایبەتی، دەستنیشانی ئەو شتە بکەیت کە بووەتە مایەی گرژی و نارەحەتی. زۆر جاران ناتەوێت دانی پێدابنێیت، ئەگینا لەوانەیە خۆت هۆکارەکەی بزانیت. لیستێك ئامادە بکە بە هەموو ئەو شتانەی کە وەڕس و بێزارت دەکەن، لەوانەیە بەم چەشنە بتوانیت دەستنیشانی هۆکارە سەرەکییەکەی گرژبوونەکەت بکەیت، قسەکردن و دەربڕینی ڕازو نیازەکانت بۆ کەسێك کە جێی متمانەو بڕوات بێت لەم جۆرە حاڵەتانەدا زۆر پێویستە یەکێك لە شێوازەکانی دەستنیشانکردنی ڕەگی گرژی و پەستبوونت ئەوەیە کە بتوانیت لەگەڵ (نەستی خۆتدا گفتوگۆیەك دابمەزرێنیت. ئەوەشیان جۆرە تەکنیکێکە کە لە کۆتایی ئەم بەشەدا پێی دەگەیت).

www.dengekan.com

3-ئێستاکە تۆ بڕیار بدە کە هەرچی گۆڕانکارییەك کە لە دەستت دێت، سەبارەت بەخۆت، ڕەچاوی بکە: هەر چەشنە گۆڕانێك کە لەو گرژییەت کەم بکاتەوە یاخود بنەبڕی بکات. ئەگەر تۆ بە ڕاستی لەو بڕوایەدایت کە ناتوانیت خۆت لەو هەڵوێستە لابدەیت یان بیگۆڕیت، تەنها شتێك کە بۆت ماوەتەوە ئەوەیە کە هەوڵبدەیت (ڕوانین و بۆچوونت لەمەڕ ئەو هەڵوێستە بگۆڕیت). هەڵبەتە تۆ ئەوپەڕی هەوڵ و تەقەللا دەدەیت، بەڵام نابێت لەژێر سایەی هیچ هەلومەرجێکدا ڕێگە بەخۆت یان بە هەر کەسێکی دیکە بدەیت کە زیاد لە پێویست فشار بخاتە سەرت و باری شانت قورستر بێ. فێر ببە کە هەندێك جار بڵێی "نەخێر"، ئەوەیان زۆر ئاسانترە لەوەی خۆت تووشی (شێرپەنجەی گەدە – قرحة المعدة) بکەیت!

بوونی ڕۆحێکی پڕ لە گاڵتەو گەپ و خەنین ڕێگەچارەیەکی زۆر چاکە بۆ ئەوەی لە هەڵوێستێکی گرژی و نارەحەتی دەربهێنێت. بینینی لایەنی گاڵتەجاڕی شتەکان زۆرجاران پتر یارمەتیت دەداو لەو چنگە دەرمانە باشترە کە بە نیازی ئەوە دەخۆیت ئارام و هێورت بکاتەوە.

هەستکردن بە دۆڕان و نوشوستی و نائومێدی و تووڕەیی لە ناخی هەریەك لە ئێمەدا تا دێ گەورەترو زۆرتر دەبێت، بە تایبەتی ئەوکاتەی کە گرژو نارەحەتین، تا دەگاتە ئەوەی لە دواجاردا بتەقینەوە. بە نواندنی جۆرێك لە چالاکی ئەو وزەیە بەرەڵلا دەبێت و لەو ئینێرژییە بەتاڵ دەبینەوە، دوای ئەوە یەکسەر هەست بەوە دەکەین کە خەریکە باشتر دەبین. (ئەوە بۆیە هەندێك کەس شەق لە دەرگا دەدەن یان هەر شتێکیان بە دەستەوە بێت فڕێی دەدەن) هەوڵ بدە کە سەرگەرم و خولیای هەر شتێکی تازە بیت کە ئەو جۆرە وزەیەت پەرش و بەرەڵلا دەکات تاوەکو لێی ئازادبیت – یاخود هەوڵ بدە کە پارچە تەختەیەك بە مشار بپڕیتەوە، پاککردنەوەی پەنجەرە، یان

هەتا گەمەی بە یەکەوە لکاندنی پارچەکانی وێنەیەکو سەرلەنوێ دامەزراندنەوەی یارمەتیت دەدات کە ئەو وزەیەت ئازاد بکەیت.

ئەوەیان ئامۆژگارییەکی زۆر چاکە گەر جاروبار وەبیری خۆتی بهێنیتەوە کە تۆ تەنها وەك هەر کەسێکی دیکە ئادەمیزادیت، هەر هەمووشمان لە هەندێك جاردا هەڵە دەکەین. لەگەڵ خۆتدا زۆر دڵرەقیش مەبە — خۆت تووڕە بکەی، لەوەدا بێت بتەقیتەوە، یاخود دڵت بە خۆت بسووتێت و بەداخەوە بیت بۆ خۆت، جارجارە، حاڵەتێکی پێویستەو ئاساییە. هیچ هەڵە نییە چاوەڕوانی گەورەت لەخۆت هەبێت، بەڵام خەونو مەرامو چاوەڕوانییە مەحاڵەکان متمانەو بڕوا بەخۆبوونت دەکوژێت، لەوانەیە ئەو وێنەیە بشێوێنێت کە سەبارەت بە خۆت هەتە، لەاونەشە، لە دواجاردا، ڕێت لێبگرێت لەوەی هەوڵی هەر شتێکی تازە بدەیت یان ئامادەی هەر ڕووبەڕوو بوونەوەیەك بیت.

ئەوەت لەیاد نەچێت کە مەحاڵە گرژ نەبیت ئەوکاتەی تۆ بە قووڵی سەرگەرمی ژیان بیت، هەموو چەشنە زیندەگیکردنێکی گەرمو گوڕ بە جۆرێك لە جۆرەکان گرژت دەکات، بایەخدانو چارەسەرکردنی هەڵویستێکی ئاڵۆز بە شێوەیەکی بنیاتنەرانە زۆر چاکترە لەوەی خۆت ئەوەندە گرژ بکەیت کە ورەت نەمێنێتو ئەو هەستو نەستانە لاوازت بکەن. هەندێك کەس دەشڵەژێنو تەواو گرژو ناڕەحەت دەبن سەبارەت بە مەسەلەی (بایەخدانو ئاگالێبوون) ئەوان وای بۆ دەچن کە ئەگەر بێتو گرژو پەستو سەغڵەت نەبن سەبارەت بەهەر شتێك کە جێی بایەخدان بێت، لەوانەیە لای خەڵکی وا دەربکەون کە ئەوان کەمتەرخەمو بێباکن. ئەمەیان باشترین ڕێگە نییە بۆ پشتگیریو یارمەتیو لەگەڵ وەستان.

هەندێك جار وای لێ دێت کە مرۆڤ لە بەردەم هەڵویستێکدا دۆش دادەمێنێتو هەست دەکات کە ئیدی بەرگە ناگرێتو بگرە

ڕێگەی دەرچوونی لەبەردەمدا نەماوە. لەم جۆرە هەڵویستەدا کە زۆر ناهەموار دێتە بەرچاو ئەو کەسە کە وا هەست دەکات بوارێکی لەبەردەمدا نەماوەو هەروەك بڵێی لەسەر هەڵەموتێك گیری خواردبێت، نە ڕێگەی گەڕانەوەی ماوەو نە دەتوانێت دەربچێت، ئەو کەسە وا هەست دەکات کە لە نێوان دوو ڕێگەدا دەبێت یەکێکیان هەڵبژێرێت: خۆکوشتن یان نوچدانو نوشوستی. من لە دڵمەوە دەخوازمو ئومێدەوارم کە تۆ هەرگیز وات بەسەر نەیەت. بەڵام تۆ بڵێی شتەکان تا ئەو رادەیە خراپ بنو دۆخەکە وەها ئاڵۆز بێت کە بێچارە بمێنیتەوە، خۆ دەبێت ڕێگەچارەیەك هەبێتو لەگەڵیدا بڕۆیت. بەداخەوە گەر کەسێك کە خۆی ئامادەیە گرژو ناڕەحەت بێتو ئاواهیش نائومێدو هیوابڕاو بێتو بگاتە دوا قۆناغی ڕووخان، بێگومان ئەو جۆرە کەسە مەحاڵە بتوانێت هیچ ڕێگەیەك بۆ دەربازبوون بدۆزێتەوە. نە هیچ پەیوەندییەك هەیە لە دونیادا، نە هیچ کارو پیشەیەك، نە هیچ مەسەلەیەکی داراییو نە هیچ ئەرکو فەرمانێك وات لێدەکات لە پێناویدا بمریت بە نیازی ئەوەی کە لێی دەرباز بیت.

ژمارەیەکی زۆر لە لێکۆڵینەوەو باسو کارئاسانی ئەنجام دراون بۆ تێگەیشتن لەم جۆرە خەڵکانەو چوون بە هانایانەوە بە نیازی یارمەتیدانیان، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە بە دەست ئەم جۆرە شتانەوە گیرۆدە دەبن کە دەبنە مایەی گرژیو ناڕەحەتی، دەکەونە ناو داوی ئەو جۆرە هەڵویستانەی کە پتر لە تەڵە دەچن. ئێستا کۆمەڵێك دەزگاو دەستەو تاقم هەن کە کەسانی پسپۆڕو شارەزان لەو بوارەداو لە وەختی تەنگانەدا دەتوانیت هانایان بۆ ببەیتو داوای یارمەتیو پشتگیریان لێبکەیت کە تۆ گەرەکتە. گەر وا دەرکەوت کە پزیشکەکەت تێتناگاتو لەو گرفتو کێشەیەت سەر دەرناکات، داوای لێبکە کە

www.dengekan.com

یارمەتیت بدات لەوەی بگەیت کە بە کەسێکی پسپۆڕو شارەزاتر کە لەم بوارەی تۆ مەبەستتە خاوەن زانیاریو ئەزموون بێت، کەسێك کە دەتوانێت گوێت لێ بگرێت. هەندێك جار ئەوە بەو مانایە دێت کە تۆ پێویستت بە کەسێك هەیە چاودێرو خەمخۆر، وەك دایەن بە دواتەوە بێت، ئەو کەسە ئەو ئەرکەت لە کۆڵ بکاتەوە کە تۆ دواجار ناتوانیت بایەخ بە خۆت بدەیت، بەڵکو ئەو کەسە خەمخۆر و زانایە بەو خەمە هەڵدەستێت، خۆ لەوانەیە تۆ پێویستیت بە ڕێنمایی کەسێکی پسپۆڕ هەبێت کە شارەزا بێت لە مەسەلە داراییەکان، لەوانەی پێویستیت بەوە بێت ماوەیەك لە ماڵو منداڵەکانت دووربکەویتەوە، یاخود پێویستت بە پسپۆڕێك بێت شارەزا لە سێکسو کێشەکانی. ئەم جۆرە شارەزایانە هەنو دەتوانیت داوایان بکەیتو بیانگەیتێ.

چارەسەرو جێگرەوەکەی دیکە، لە ڕووی نەستەوە: ئەوەیە کە تۆ دەگەیتە قۆناغی ورەبەردانو شکەستهێنان، ئەوەش مانای وایە کە کەسێکی دیکە لە جیاتی تۆ بڕیار دەداتو تۆ لەو هەڵوێستە ناهەموارەدا دوورخراویتەتەوە کە وەها ئاڵۆز بووە بەرگە ناگریت ڕووبەڕووی ببیتەوە. ئەو کاتەشی کە تۆ چاك دەبیتەوە و دەگەڕێیتەوە دۆخی ئاسایی، زۆر جاران وای لێدێت کە سەرلەنوێ بکەویتەوە ناو هەمان هەڵوێستی ئاڵۆزی پێشووتر، بە واتا دیسانەوە گرژو ناڕەحەت خۆت دەبینیت، هەروەها بڵێی هیچ گۆڕانێك ڕووی نەدابێت. لە ماوەی شەش مانگ تا ساڵێك دیسانەوە خۆت لە بەردەمی پزیشکێکی دەروونناسدا دەبینیتەوە و سەرسامیت لەوەی کە بۆ جارێکی دیکە وات لێهاتەوە و ئاواهی گرژو ناڕەحەتیت!

گرژیو تەنگژەی دەروونی مرۆڤ دەکوژێت:

لە جیهانی نۆژداریو تەندروستی ئەمڕۆکەدا هەر هەموولایەك لەو بڕوایەدایە کە گرژبوونو باری زۆر ناهەمواری تەنگژەی دەروونی، بە شێوەیەك لە شێوەکان، بەشدارە لەوەی مرۆڤ نەخۆش بخات، تا ڕادەیەك هۆکاری زۆربەی دەردو درمەکانیشە. ئەوکاتەی ئێمە گرژ نینو لە ڕووی ڕەوانییەوە تەندروستین، ئەوە لەشمان لە جوانترین دۆخی هارمۆنیو هاوسەنگی خۆیدایەو ئیقاعی خۆی دەپارێزێ، ئەوسا هەر هەموو توخمە پێویستو پێکهێنەرەکانی تەندروستیەکی چاك لە ئێمەدا تەواو فەراهەم دەبێت، ئەو کاتەشی کە میکرۆبو ڤایرۆسەکان هێرشمان بۆ دەکەن میکانیزمی بەرگری لەشمان دەستبەجێ دەتوانێت چالاكو لە کاردابێ.

بە ئاشکرا دەردەکەوێت کە گرژیو تەنگژەی دەروونی سەرچاوەی زۆربەی کارەساتو دەردو ڕووداوە ناخۆشەکانە. لەم حاڵەتەوە لە بارێکی ناهەمواردا دەروونو لەش ناتوانن خێراو دەستبەجێ وەڵامو کاردانەوەی کاریگەریان هەبێت، بە تایبەتی گەر لە دۆخێکی هەمیشەیی گرژیو پەشێوی ڕۆحیدا بین.

گرژی دەروونی جۆرێکە لە پەشۆکانو غافڵگیری کە وا دەکات مرۆڤ توانای تەرکیزو وردبوونەوە لە دەستبدات. ئێمە هەموومان دەکەوینە هەڵەوە ئەو کاتانەی گرژو پەستینو بڕیار لەسەر شتەکانی خۆمان دەدەین.

پزیشکێکی چارەسەری سروشتی ڕاپرسییەکی لەناو کۆمەڵێك نەخۆش کرد کە بەدەست پشت ئێشەوە دەیانناڵاند، زیاتر ژانی کلێنجەیان بوو، دەرچوو کە (80٪) لە سەتا هەشتای ئەو نەخۆشانە لە وەختی کارکردنیاندا لە دۆخێکی ناهەمواردا ژیاونو لە تەنگژەیەکی دەروونیدا بوون، بارێکی

www.dengekan.com

وەهــا گــرژ کــە نــەیانتوانیوە لێــی دەربــچن. پزیــشکەکە تــوانی فێــری هەنــدێك مەشــق و راهێنــــــانی ئــــــارامی و خاوکردنـــــــەوەی دەمارەکانیـان بکـات، بینـی کـە تەندروسـتیان کۆلێك باشتر بـوو بـە ڕادەیـەك کـە چیدیکە دووچاری هەمان دەرد نەبوونەوە.

هەنـــدێك هۆکـــاری دیکـــەی گرژی:

هـــەر هـــەموو دۆخـــەکانی پەســـتی و گرژبوون و تەنگژەی دەروونی لەوەوە نایەن کە ئێمە چۆن چۆنی شتەکان دەبینین یان مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین. ئێستاکە زانراوە کـە پیـسبوونی خـۆت و ژینگـەو هەرمانـدن (تلـوث)، ئـەو خۆراکـەی کـە دەیخـۆین، کاریگـەری جۆرێـك لـە ئـاو و هـەواو کـەمی تیشکی خۆر وا دەکات کە خەڵکی پەست و گرژ بن.

مــن خۆزگــە دەخــوازم کــە هێزێکــی ســیحراوی و (پەرجوویــەك) موعجیزەیــەك هەبووایە کە هەر هەموو ئەم دۆخ و رەگەزو هۆکارانـەی گرژبـوونی بـەتاڵ کردبایاتـەوە، بــەڵام شــتی وا تــا ئێــستا نەدۆزراوەتــەوە. باشترین ڕێگە چارەسەر ئەوەیە کە تا بۆت دەکرێـت لەسـەر بناغەیـەکی تەندروسـتی بایـەخ بـە خـۆراکی خـۆت بـدەیت، بـە پێـی پێویست سەرگەرمی وەرزش و ڕاهێنانەکانی خـۆت بـەو ئەوەنـدەی کـە لەشـت دەخوازێـت پـشوو بـدە، هـەموو ئـەو مەشـق و ڕاهێنانـە پەیڕەو بکە کە لەم کتێبەدا دەیانخوێنێتەوە، دەسـتبەجێ و زوو چارەسـەری ئـەو هۆکـارە بکـە کـە دەزانیـت دەبێتـە مایـەی گـرژی و تەنگژەی دەروونی.بەم شێوەیە تۆ باشترین هــەل بــۆ لەشــی خــۆت دەرەخــسێنیت کــە بتوانیـت هـەر هـەموو هۆکارەکـان بـەتاڵ بکاتــەوەو ڕووبــەڕووی دۆخــە دەرەکــی و سەیرەکان ببێتەوەو بەرگری لە خۆی بکات.

تێکــچوون یــان ســستبوونی ئۆرگانێکی مێشك (ODB)

ئـەم گرفتـە بـۆ مـاوەی بیـست سـاڵ پـترە لێکۆڵینەوەی لەسـەر دەکرێـت و واش زانـراوە کە ئەوەیان یەکێکە لە هۆکارە نادیارەکانی ژمارەیــەکی بــێ شــوماری دۆخــی گــرژی و تەنگژەی دەروونی لای هەندێك کەس.

هەندێك لـە منـاڵان کـە نەشـونوما دەکەن و لـە میانـەی ئـەو گەورەبوونـەدا بـە شـێوەیەکی سروشــتی ئەندامــەکانی لەشــیان کــارو کاردانـەوەیان نابێـت، هـەر لەبـەر ئـەو هۆیـە، هــەر ئــەرکێك پێویــستی بــە وردەکــاری و ڕێکخــستنەوە بێــت، هــەر بــۆ نموونــە: دەزووکـردن بـە دەرزییەکـەوە دەبێتـە مایـەی گرژییـەکی لـە ڕادەبـەدەر. ئەوانـەی دوچاری ئـەم گرفتـە بـوون هەمیـشە لـە تەنگژەیـەکی دەروونــی هەمیــشەییدا دەژیــن، هــەر تۆزێـك دنــەیان بــدەیت تــەواو هەڵدەچــن. ئەوســا دەیــانبینی کــە زۆر تــوورە دەبــن، پەســت و دڵسارد، نائومێدو نیگەران.

ئێمە دەتوانین ئـەم دۆخـە لـە مێردمنـاڵانی هـەمان تەمەنـدا بـەدی بکـەین ئەوکاتـەی بـە یەکــەوە ســەرگەرمی کردنــەوەی گرێــی مەتەڵێکن. هەر بۆ نموونە: گەر مەتەڵەکە لە بەیەکەوە لکاندنی پارچەکانی وێنەیـەك بێـت یان دامەزراندنی رستەیەك لە چەند پیتێکدا، لەوانەیــە منــداڵێکیان لــەماوەی چــەند خولەکێکدا بەشێکی ئەرکەکە تـەواو بکـات، کەچی یـەکێکی دیکـەیان، لـە دوای ماوەیـەك لــە هــەوڵ و تەقــەللا وای لــێ دێــت کــە تــەواو نائومێـد بێـت، بـە جۆرێـك کـە بەشـەکانی دیکەی (وێنەکان یان پیتەکان) بە ژوورەکەدا پـەرش و بـڵاو بکاتـەوە. ئـەوەش بـەو مانایـە نایەت کە ئەو منداڵە زۆر پشوو تەنگە یاخود خووی خەراپە، بەڵکو ئەوە دەگەیـەنێت کـە ئەم چ کچ بێ و چ کوڕ پێویستی بـە بایـەخی پترو تێگەیشتنێکی زیاترە.

www.dengekan.com

مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگژەی دەروونیدا

هەرکاتێك بڕیارماندا کە گرژیو تەنگژەی ڕەوانی هیچ خێرو جوانییەکی تێدا نییە بۆ ئێمەو ژیان خۆشترو پڕ بەرهەمترە بێ گرژی، ئەوسا پێویست بەوە دەکات کە چارەسەرێك بدۆزینەوە – دیسانەوە لەڕێی هێزی خەیاڵو وێناکردنەوە.

وا لە ژێرەوەدا دوو تەکنیك دەخەینە بەرچاوان کە من وا هەست دەکەم دەتوانرێت ئاکامی باشی ببێت گەر پەیڕەو بکرێت. تۆش دەتوانیت ئەوەیان بەکاربێنیت کە لەگەڵ تۆدا یەك دێتەوە، یاخود لەکات و قۆناغی جیاوازداو لە هەڵوێستو دۆخی جۆراو جۆردا بەکاریان بێنیت.

ڕاهێنانی شەشەم:

دواندنی نائاگاهی (لاشعور)ی خۆت

1–هەوڵبدە ئارامو خاو ببێتەوە، تەواو پشوو بدە، بەناو شتەکانی ژوورەکەتدا چاو بگێڕەو چاو بخەرە سەر هەر شتێك کە لە بەردەمتایەو جوان لێی ورد بەرەوە: دەکرێ هەر شتێك بێت – تابلۆیەك یان بەشێك لە دیمەنێك، پەڵەیەك بەسەر دیوارەوە، لامپایەك ... لەو کاتەی کە چاوت بڕیوەتە ئەو شتە، هەوڵبدە زۆر بە هێمنیو لەسەرخۆ لە پێنج سەدەوە بەرەو خوار بژمێرە ... بەردەوام بە لەسەر ژماردن تاوەکو هەست دەکەیت کە وا خەریکە چاوەکانت ماندوو دەبنو پێڵوەکانت دەکەونو حەز دەکەیت کە بە تەواوی چاوەکانت دابخەیت. ئەو کاتەی کە هەست دەکەیت پێڵووەکانت کەوتوونو حەز دەکەیت هەردوو چاوەکانت بنوقێنیت .. تەواو دایانبخە. هەوڵمەدە بیانکەیتەوە، بە شێوەیەکی سروشتی ماندوو دەبنو ئاو دەکەنو دەتروکێن. واز لە خۆت بێنەو با هەموو شتێك وەکو خۆی، بە سروشتی، ڕوودات.

2–ئەو کاتەی کە چاوەکانت نووقاون، واز لە ژماردن بێنەو هەر بە خەیاڵ هەر ئەندامێکی لەشی خۆت سەح بکەرەوەو بزانە ئاخۆ بە تەواوی خاو بۆتەوە. هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکەو دڵنیابە لەوەی کە گرژیان نەماوەو خاو بوونەتەوە، هەردوو قاچت، هەموو لەشت. با تەعبیرێکی ئارامو هێمن بەسەر هەموو ڕووخسارتا بگەڕێت، با دەمو لێوەکانیشت خاو ببنەوە. هەست بەهەموو گرژیو توندییەك بکە کە لە سەرتایە، ملتو شانەکانتو تا بەرەو خوار بۆ هەردوو قۆڵو باسکەکانتو تا دەردەچێت لەسەر پەنجەکانتەوە .. ئەو گرژییە دەرکەو خۆت خاو بکەرەوە. زۆر بە خۆشیو ئارامی ئاگاداری ئەو هەستو هۆشە بە کە لە هەر هەموو لەشتدا هەستی پێ دەکەیت ئەو کاتەی خاو دەبیتەوەو دەگەیتە دۆخی "ئەلفا".

3–وا خەیاڵ بکە کە تۆ لە ماڵەکەی خۆتدایت. لەناو کورسییەکی نەرمو نیانو

www.dengekan.com

باســـکدار دانیـــشتوویت، یـــان لەســـەر سیـــسەمەکەت پـــاڵ کـــەوتوویت. هـــەموو شـــتەکانی دەوروبـــەرت ببینـــەو لـــە خـــەیاڵتا وێنـەیان بگـرە. سـەرنجی شـوێنی پەنجـەرەو دەرگاکە بدەو بزانە لەو شوێنەی تۆ تیایدا ئارامیـت چـەند دوور یـان نزیکـە؟ رەنگـی دیوارەکـان چۆنە؟ زەوی ژوورەکـەت بـە چـی داپۆشـیوە؟ ئایـا دەتوانیـت وێنـەکانو تابلۆکـان ببینیـت؟ ئایا هـیچ شـتێکی وا لـە ژوورەکەتدا هەیە کە مانایەکی تایبەتی بۆ تۆ هەبێت؟

هـــەر ئەوکاتـــەی کـــە هـــێمنو ئـــارام راکـشاویتو هەسـت بـەوە دەکـەیت لـە مەترسی دووریتو دڵنیایت، خەیاڵ بکە کە تۆ دەتوانیت لەبەردەمی خۆتدا (نائاگاهی – لاشعور)ی خۆت ئامادە بکەیت– ئەو بەشەی کـە لـە سۆزو هەسـتەکانت بەرپرسـیارە، لـە خەونـــەکانت، لـــەو یادەوەرییانـــەی کـــە بەرجەستەنو دێنە بەرچاوت. هەوڵبدە ئەو بەشە لە (خود نائاگاهی) خۆت کە دەیهێنیتە بەرچاو شێوەیەکی بدەیتێ، یەکەم شت کە بـە خـەیاڵتا دێـت ... ئێـستا هەوڵبـدە کـە رەنگێکی پێ ببەخشیت. یەکەمین رەنگ کە خۆت هەست دەکەیت جوانە. ئەو وێنەیە لە مێشکی خۆتـدا بـچەسپێنە – چـونکە ئـەم وێنەیە دەبێت بە هاوتای بەشی (نائاگاهی) لـە تـۆدا. لـە چـەند خولـەکێکی کەمـدا تـۆ پرسیار لە خودنائاگاهی –لاشعوری– خۆت دەکەی، یەکـەمین بیرو یەکـەمین وەڵام کە بە مێشکتا گوزەر دەکات ئەو وەڵامەیە کە تۆ گەرەکتـە. وەڵامێـك پەسـند مەکـە کـە لـە ئاگاهیتـەوە (وعـی)ەوە بێـت – ئـەوە بەشـی چەپی مێشکە کە دەیەوێ ئەو ئەرکە بگرێتە خۆی– لێ بگەرێ کە هەر وەڵامو بیرۆکەیەك مێـشکتا دێ .. ئـازادی کـەو بـا بێـت ... ئێستاکە لە وێنەکەی خۆت بپرسە: ئـەرێ بۆچـی مـن گـرژو پەسـتم؟... وەڵامەکـە هەرچیییەك بوو وەریبگرەو دانی پێدابنێ، نکوڵی لێ مەکە. رەنگـە ئـەم وەڵامـەیان زۆر جیـاواز بێـت لەگـەڵ وەڵامەکـەی کـە بـە هوشیاریو ئاگاییەوە دابووتەوە. پاشان بە وێنەکەی خۆت بڵێ: من چیتر نامەوێت بەم شێوەیە وەڵام بەو هەڵوێستە/ کەسە بدەمەوە ئەوکاتەی کە گرژو پەست دەبم.

بوەسـتە ... رێگـە بـدە بـە نائاگـاهی (لاشـعور)ی خـۆت کـە ئـەم بڕیـارە پەسـند بکات. پاشان بە وێنەکەت بڵێ: شێوەیەکی باشترم پیشان بدە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم گرفتو کێشەیە تـاوەکو چـیتر پێـی گـرژو پەست نەبم. بوەستە ... پشوو بدەو خۆت ئارام بکەرەوە ... چاوەرێی وەڵام بکە. رەنگە وەڵامەکـەت تـەنها وشـەیەك بێـت، یـان بیرۆکەیەك، یاخود وێنەیەکی خەیاڵی.

تـۆ هێـشتا لـەوەدای کـە وێنـەی نـاو (نائاگاهی – لاشعور)ی خۆت لەبەردەمدایە، داوای لـێ بکـە کـە بـەرپرس بێـتو خـۆی ئامـادە بکـات بـۆ هـەر گۆڕانکارییـەك کـە پێویـستە. بـە شـێنەیی پێـی بڵـێ: تکایـە بـەرپرس بـە بـۆ جێبـەجێکردنی هـەموو ئـەو گۆڕانکارییانـەی کـە پێویـستن بـۆ هـێمنیو ئارامیو باشبوونەوەی من. (خۆ لەوانەشە نائاگاهی تۆ بخاتە بەردەمی دۆخێك کە زیاتر پـێ لەسـەر بەرجەسـتەکردنی ئـەو وێنەیـە دابگریـت، یـان وابێـت کـە کـاتێکی زۆرتـر بـدەیت بـە خـۆت، لەوانەیـە پێویـست بـەوە بکـات کـە تـۆ هەسـتو نەسـتی خـۆت بـۆ کەسێکی دیکە دەربڕیت.)

4–هەرچی گۆڕانێك یان گۆڕانەکانی کە خۆت پەسندیان دەکەیتو هەڵیاندەبژێریت، وای بێنە بەرچاوی خۆت کە تۆ ئەو رەفتارە گۆڕاوەو تازەیە لە خۆتـدا پـەیڕەو دەکـەیت. ئەگەر هەستت کرد گرژیو پەستیت کەمترە یان وەك جاران پەشێوو ڕاڕانیت ئەوکاتـەی پەیڕەوی ئەو گۆڕانانـە دەکـەیت لە ڕەفتارت، ئەوسـا تێدەگـەیت کـە ئـەم گۆڕانانـە لـە هەڵسوکەوتت لەگەڵتا دەگونجێن. ئەگەریش هەستت بـە شـتێك لـە نیگـەرانی کـرد یـان شپرزەبوون، رەنگە هۆیەکەی ئەوە بێت کە هەست دەکەیت کە ئەم دۆخە تازەیەو ئەو شێوە ڕەفتارە سەیرە لەلات یان جیاوازە. لەم

جۆرە حاڵەتەدا هەوڵبدە دوای چەند ڕۆژێکی دیکە پەیڕەوی ئەو گۆڕانە یان گۆڕانانە بکە. تۆ دەتوانیت هەمیشە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەیتەوەو داوا لە نائاگاهی (العقل الباطن)ی خۆت بکەیت کە هەمیشە بتوانیت ئەگەر هەڵبژاردنی دیکەی لەبەردەمدا بێت.

5-سوپاسی (نائاگاهی - لاشعوری) خۆت بکە کە بەم شێوە جوانو ناوازەیە هاوکاری کردیت. هەستو نەستی خۆت ئازاد بکە، ڕێ بدە بەهەر چەشنە گۆڕانکارییەك کە لە ناوەوەی خۆتدا ڕوودەدا.

6-لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، لە میانەی ئەو ژماردنەدا چاوەکانت بکەرەوەو بگەڕێوە سەر تەواوی هوشیاریو وەئاگابوونو هەست بە دڵنیایی بکەو لەخۆت ڕازی بە.

سەرنج:

هەندێك جار لەوە ناچێت یەکسەر وەڵامـان دەست بکەوێتو ئەوکاتەی کە سەرگەرمی ڕاهێنانەکەین. ئەوەش زۆربەی کات مانای وایە کە هەرچی گۆڕانکارییەك کە ڕوویداوە بە تەواوی لەسەر ئاستی (نائاگاهی)دا بووە. لەوانەشە مێشکی لای ڕاستت دەرك بەوە بکات کە ئەگەر مێشکی لای چەپت پێی بزانیایە ئەوە خۆی تێ هەڵدەقورتاند. ئەوەش ئەوکاتە پتر ڕوودەدا ئەگەر تۆ زۆرتر مێشکی لای چەپت ئاڕاستەت بکاتو بتەوێت کاردانەوەکانی دونیای نائاگاهیت بە شێوەیەکی لۆژیکی (مەنتقی) کۆنترۆڵ بکەیت. سەیر لەوەدایە کە هەتا لەم دۆخەشدا تۆ توانای کاردانەوەت هەردەبێت. لە دوای ماوەیەك ئیدی تۆ هەست دەکەیت کە بە چەندین شێوەی دیاریکراو و تایبەت ڕەفتارەکانت جیاوازن، هەست بەوە دەکەیت کە گۆڕاویتو ئەوەش هەستێکی خۆشت پێ دەبەخشێت.

ئەو ڕاهێنانەی سەرەوە دووپات بکەرەوە هەرکاتێك هەستت کرد پێویستیت پێیەتی.

www.dengekan.com

ڕاهێنانی هەشتەم:

ڕێگایەکی ئاڵتەرناتیڤ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ گرژیدا:

1–لە ڕووی فیزیکییەوە هەوڵبدە کە ئارامو هێمن بیتەوە. چاوەکانت بنوقێنەو وا بێنە بەرچاوت کە تۆ بە دە هەنگاوی گەورەو دڵنیا دەگەیتە ناو باخچەیەکی خۆش. بە قووڵی هەناسە هەڵمژەو هەناسە دەربکەو زۆر بە هێمنی هەنگاوەکانت بژمێرەو وابزانە کە بە دە قاڵدرمە – یان پلەی بەردین– سەربەرەو خوار دەگەیتە ناو باخچەکە. لەدوا پلەدا بوەستەو ئاوڕێکی دەوروبەری خۆت بدەرەوە. بزانە ئاخۆ چ وەرزێکە؟ سەرنجی گوڵەکان بدە، دارو دەوەنەکەی، جووکەو چریکەی مەلەکان. لەوەدایە هەندێك پەپوولە ببینیت یاخود حەوزی ماسی ... بوارێك بەخۆت بدەو هەوڵبدە هەر بە خەیاڵ باخچەیەك بۆ خۆت بڕازێنەوە کە خۆت حەزی پێ بکەیت. بەناو باخچەکەدا پیاسە بکەو ئا لەوکاتەدا سەرنجی ئەو خاکەی ژێر پێیەکانت بدەو بزانە لەچی پێکهاتووە، هەست بەو هەتاوە گەرمو خۆشەی سەر پێستەکەت بکە...

2–ئێستاکە تۆ هاتوویتەتە ناو چیمەنێکی سەوزو تازە بڕاو، کە بەسەر چیمەنەکەدا هەنگاو دەنێیت لەبەردەمتا کۆنە بیرێك دەبینیت کە شوورەیەکی نزمی بەردین بەدەوری بیرەکەدا دروست کراوەو سەریشی

بە پووشو پەڵاش داپۆشراوە. کە نزیکتر دەکەویتەوە سندوقێکی پڕ لە نەخشو نیگاری لە دار دروستکراو دەبینیت، وەك یەکێك لەو قوتووە کۆنانەی کە ژنان خشڵو خاڵی تێدا دەپارێزن، لەسەر قەراغی شوورەی دەوری بیرەکە دانراوە، سەرقاپەکەی کراوەتەوەو ڕەزینەیەکی لە مس دروستکراوی پێوە پەرچە لەگەڵ گیرەیەك، قفڵێکی کراوەش لە تەنیشتییەوە فڕێ دراوە. کە دەگەیتە بیرەکە دەوەستیت، سندوقەکە هەڵدەگریت، هەر هەموو ئەو شتانەی تێدەخەیت کە هەست دەکەیت بوونەتە هۆی ئەوەی کە تۆ گرژو نیگەران بکەن. ناوی هەموو ئەو شتانە بهێنە ئەوکاتەی دەیانخەیتە سندوقەکەوە ... چەندە کاتت پێویستە بۆ ئەم کارە درێغی مەکەو وەریبگرە. ئەوکاتەی کە لێدەبیتەوە، سەرقاپی سندوقەکە داخە، پاشان بە قفڵەکە دایخەو فڕێی دە ناو ئەو بیرە بێ بنەی بەردەمت. لێ بگەڕێ هەموو شتێك لەوێدا ون ببێ .. بە تەواوی .. با بڕوات. چی ترسە با بڕوات، چی گوناهە با بڕوات، چی ئازارو دەردە، چی هەستی شکەستیو نوشوستی هەن با بڕۆن .. چی هەستی ناخۆشو ئازار بەخشی خۆت کە هەتە ... هەنووکە هەناسەیەکی قووڵ، قووڵ هەڵمژەو تەواوێك ئارام بە.

3–هەر دەڕۆیت تا دەگەیتە شوێنێك کە دەتوانیت بە ئارامی بۆ خۆت ڕوو بنیشیتو خۆت بدەیتە بەر خۆرەتاو. ماوەیەك لەو شوێنەدا بمێنەرەوە و خۆشی لەو ئارامیو هێمنییە ببینە کە هەر هەموو لەشو ڕۆحت داگیر دەکات. بە وشەیەك ناو لەو هەستەت بنێ –وشەیەك کە بۆ تۆ مانایەکی تایبەتی هەبێ– کە بە هێمنیو لەسەرخۆ ئەو وشەیە لەگەڵ خۆتدا دووبارە دەکەیتەوە، بۆ ساتەوەختێك هەردوو دەستەکانت لە یەکدی گیر بکە ... خۆت بەو هەستە جوانەوە کەمەندگیر بکە. هەر لە هەنووکەوە .. هەرکاتێك دووچاری پەشۆکانو پەستیو

www.dengekan.com

گرژی هاتیت یان هەر تەنگژەیەکی دەروونی کە حەزیان پێ ناکەیت، هەوڵبدە بوەستیت، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە، هەردوو دەستەکانت لە یەکدی گیر بکە وەك یەکەمجارو "وشە تایبەتو ئیجا بەخشەکەی" خۆت بڵێ. هەردوو دەستەکانت جارێکی تر لە یەکدی بکەرەوە، لەو میانەدا هێمنو ئارام دەبیتەوە و ئەوسا بە هێمنیو بڕواوە سەرلەنوێ هەنگاو دەنێیتو ڕێ دەکەیت. (ئا بەم شێوەیە تۆ دەتوانیت لەنگەر بگریتو جێگیر بیت.)

4-لەسەرخۆ لە پێنجەوە داگەڕێوەو تا یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و وەرەوە سەر تەواوی هوشیاریو وەئاگابوونی خۆت، هاوڕێ لەگەڵ هەستی پڕاوپڕی بڕوا بەخۆبوون لە تواناکانی خۆت بەوەی کە تۆ دەتوانیت خۆ بگونجێنی لەگەڵ ئەو چەشنە ژیانەی کە تۆ بۆ خۆتی هەڵدەبژێریت.

سەرنج:

جارێکیان کە من سەرگەرمی بەڕێوەبردنی کۆرسێك/ خولێك بووم لەسەر چۆنیەتی کەڵك وەرگرتن لە (نائاگاهی یان عەقڵی ناوەوە)، هەوڵمدا کە وێناکردن یاخود خەیاڵ کردنەوە بە وێنە لەگەڵ کۆمەڵێك لە قوتابیەکانی خۆمدا تاقی بکەینەوە. یەکێك لە ژنەکان دانی پێدا نا، هەڵبەت پاش ماوەیەك، کە ئەم تاقیکردنەوەیە وای لێ کردووە زۆر هەست بە گوناە بکات-چونکە خۆی بینیبوو کە چۆن هەوڵیدابوو دایکی لە بنی بیرەکە نقوم بکات! من پێشنیارم کرد کە ئەگەر ئەم بە تەنها ئەو شتانە فڕێ بداتە بنی بیرەکە کە شتە خراپەکانی دایکەنو ئەم پێیان پەستو گرژە، ئەوسا دەتوانێت ڕێ بەخۆی بدات کە جەخت لەسەر شتە جوانەکانی دایکە بکات.

هەر دوای پەیڕەوکردنی ئەو ڕێنماییە، ئەو ئافرەتە زۆر سەیری پێ هات کە خۆی هەستی کرد کە بەڕاستی دایکە خاوەنی کۆمەڵێك شتە کە ئەم حەزی پێ دەکاتو پێیان شاگەشکە دەبێت. تا ئەوکاتەی کە توانی بە زەبری خەیاڵو وێناکردن ئەو روانینو هەستە خراپەی بگۆڕێت، ئەم هەر لەژێر کاریگەری ئەو هەستو نەستە ناشیرینانەدا بوو. لە دوای ئەو ڕاهێنانەی وێناکردن (Visualization) گەیشتە ئەو بڕوایەی کە ئەو شتانەی ببوونە مایەی بێزاریو خەمو نیگەرانی ئەم چیتر هی ئەوە نین کە خۆیانی پێوە سەغڵەت بکات. ئەوەی کە ئەو ئافرەتە کردی ئەوەبوو کە جەختی لەسەر ئەوە دەکرد کە چۆن چۆنی بتوانێت هەستو نەستە ناشیرینەکان بە هەستو نەستە جوانەکان بگۆڕێتەوە- ئەوەش ئەو بناغەیەیە کە هەموو پەیوەندییە جوانو تۆکمەکانی لەسەر بەندە.

شێوازێك بۆ خۆپاراستن:

ڕێگا چارەیەك هەیە بۆ خۆ پاڕاستن لە جۆرەها دۆخی گرژبوونو تەنگژەی دەروونیو یا هەر فشارێکی بەزەبری ڕۆحی کە دواجار من ئەو ڕێگاچارەیە بە کاریگەر دەبینم. تەنها چەند ساتەوەختێکت دەوێت، هەر کاتێك کردت بە بەرنامەو پرۆگرامی هەمیشەیی خۆت، ئیتر بە تەواوی دەتوانیت زاڵ بیت.

هەوڵبدە بۆ چەند ساتەوەختێك رابکشێیتو ئارامو هێمن بیت. چاوەکانت دابخەو هەر بە خەیاڵ شوورەیەك بە دەوری خۆتدا بکێشە کە بتپارێزێت. دەکرێت ئەو شوورەو تەیمانە هەر شێوەیەك وەربگرێت کە خۆت پێت خۆشە – من خەڵکانێك دەناسم کە هەر بە خەیاڵ جۆرەها شوورەی وەك کێڵگەیەکی کارەبایی یاخود تەیمانێك لە تەنەکە بە دەوری خۆیاندا دەکێشن. گرنگترین شت ئەوەیە کە تۆ ئاشکراو ڕوون

ببینیت لە کاتێکدا کە سوڕ دەزانیت لە هەموو خەڵکانی دیکە بزرە.

لە ئێستا بەدواوە ئەوەیان دەبێت بە جۆرە خۆپاراستنێك لە هەموو فشارو گرژیو تەنگژەیەکی دەروونی. گرنگ نییە سەرچاوەکەی لە کوێوە دێت، تەنها ئەوەت لەسەرە کە بە خەیاڵو هێنانە بەرچاو ئەو شوورەو تەیمانە ببینە کە ناهێڵێت هیچ گرژیو فشارێك زەفەرت پێ ببات. دەتوانیت لە خەیاڵی خۆتدا شتێك دروست بکەیت وەك فیلمی کارتۆنی وێنەکان بەدوای یەکدا بێن. کام وێنە ناشیرینو ناجۆرە وەلاوەی بنێیت، چەندە پتر وابکەیت ئەوەندە ئاسانتر دەتوانیت کۆنترۆڵی وێنەکانت بکەیتو باشو خراپییان لێکدی هەڵاوێرد بکەیت.

هەر کە وەستایتو پشوویەکت دا لەوکاتەی خەیاڵت خستە گەڕو بە خەیاڵ وێنەکانت هێنایە بەرچاوان، ئا لەو کاتەدا کە هەستت کرد لە ژێر فشاردایت، لە ڕاستیدا دەتوانیت ئەو شێوازی کاردانەوەیت بگۆڕیت، شێوەی ڕووبەڕوو بوونەوەت. لەگەڵ ڕاهێنانی پتردا هەر زوو بەزوو دەتوانیت ئەو شێوەی خۆ پاراستنو دروستکردنی شوورەیە بخەیتە بەرچاوتو ئاشکرا هەستی پێ بکەیت، ئەوەندە ئاسان وەك ئەوەی چاوەکانت بتروکێنیت ئەوکاتەی شتێك زۆر لە چاوەکانت نزیك دەبێتەوە.

www.dengekan.com

بەشی هەشتەم
پەیوەندی و مامەڵەکردن و ڕێگاکانی لە یەکدی تێگەیشتن
تۆ
بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

پەیوەندییەکان:

ئەگەر تۆ تەنیاو دوورە پەرێز نەبیتو خۆت لە خەڵكو دونیا جیا نەکەیتەوە، مەحاڵە بتوانیت خۆت لە پەیوەندییەکان بدزیتەوە. ئێمە هەمیشە لەناو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا دەژینو تیایدا نوقمین چونکە ئەو پەیوەندیو ئاڵوگۆڕە ئادەمیانە بەردی ئەو بناغەیەن کە ئێمە ژیانی خۆمانی لەسەر بنیات دەنێین، سەرەڕای ئەوەش ئێمە لەناو ئەو پەیوەندییانەدا خۆمان دەپارێزینو بۆ دڵنیایی دەگەڕێین.

لە فەرهەنگدا کە پێناسەی (پەیوەندی) دەکات، وەك ئەڵقەو بازنە پێناسەی کردووە کە شتەکانو کەسەکان بە یەکەوە دەبەستێتەوە یان وەك دامەزراندنی پردی بەیەکەوە گرێدانی کەسەکانو سازاندنی ئەو پەیوەستبوونە – پێناسەکە بەوە تەواو دەبێت کە ئەوەیان حاڵەتێکە یان دۆخێکە کە هەر یەکێك بەوی دیکە دەبەستێتەوەو بە یەکیان دەگەیەنێت. بەڵام ئەو شێوازو ڕێگەیەی کە تیایدا ئەو پەیوەستبوونو بەیەك گەیشتنە دروست دەبێت زۆر گرنگە بۆ تێگەیشتنو چاککردنی پەیوەندی.

بە شێوەیەکی سروشتی یەکەم پەیوەندی هەر یەك لە ئێمە لەگەڵ دایکی خۆیدایە. زۆربەی کات ئەمەیان هەستێکی جوان دەخوڵقێنێت.

لەو قۆناغەدا کە ساواینو تا دواتریش ئەوان ئاگایان لە ئێمەیەو پەروەردەمان دەکەن، خۆشەویستیو سۆزمان پێ دەبەخشنو ئارامیو ئاسوودەگیمان بۆ فەراهەم دەکەن، جگە لە دابینکردنی هەموو پێویستییەکانی حەوانەوە، هەر ئەم ئەزموونەشە کە بناغەیەك دادەمەزرێنێت بۆ هەموو چەشنە پەیوەندییەکانی ڕۆژانی ئایندەی ژیانمان – ئەوەیان دەبێت بە نموونەیەك بۆ پەیڕەوکردن. لەگەڵ

تێپەڕبوونی ڕۆژگارداو هێدی هێدی کە پتر پێدەگەین، پەیوەندی زۆرتر دادەمەزرێنین، پەیوەندی پتر لەگەڵ باوك، براکان، خوشکەکان، باپیرەو داپیرەو کەسوکارە نزیکەکانمان. لە دوای چەند ساڵێکی کەم دەکەوینە سەرکێشی(موغامەرە)ی چوونە دەرەوەو دوورکەوتنەوە لە دڵنیاییو ئاسایشی ماڵ، جگە لە دامەزراندنی پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێکانمان، دەرو دراوسێ، مامۆستاکانو کەسانێك کە دەستەڵاتدارن. ئیدی جیهانی خۆمان تا بێت بەرفراوانتر دەکەین.

لە هەر شوێنێكو کونجێکی ئەم دونیایەدا پێویستییەکان تێرو دابین بکرێن، جۆرێك لە پەیوەندی دروست دەبێت. هەتا لە نێوان پیاوێكو سەگەکەیدا پەیوەندی هەیە کە تیایدا هەر یەکەیان پێویستییەکانی ئەوی دیکەیان تێر دەکات: لە ئاسایشو دڵنیایی، خۆراكو پەناگا کە لە لایەن پیاوەکەوە بۆ سەگەکەی دابین دەکرێت، لەبەرامبەر ئەوەدا سەگەکە یاوەری خاوەنەکەی دەکاتو گوێڕایەڵی دەبێت، دەیپارێزێت، هەر ئەو هۆیەشە کە وا دەکات سەگەکە مەشق بکات تا ئەو ڕۆڵو ئەرکە ببینێت. ئەوان، هەردووکیان، بە هێمنیو ئاشتییەوە لەگەڵ یەکدی هەڵدەکەن.

هەروەها ئێمە پەیوەندیمان لەگەڵ ژینگەو سروشتی دەوروبەرمان هەیەو ئەو جیهانەی کە تیایدا دەژین. چ خەمناکە کە ئێمە هەست بەوە نەکەینو بێباك بین بەرامبەر ژینگەی خۆمان، هەر ئەو بێباکییە وای کرد کە چەندەها دارستان وێران بکرێن، دەوروبەرمان پیسو ژەهراوی بێت، پیسیو ئاوەڕۆ زۆر لە سەرچاوە سروشتەیەکانی سەر ئەم زەوییەی وێران کردووە.

ئێمە هەر هەموومان چەندەها پێویستیمان هەن، ئەو پێویستییانەش دەبنە بنەماو کرۆکی بوونمان. هەموو پێویستییەکانی منداڵێکی تازە لە دایکبوو بە تەواوەتی لە لایەن دایکییەوە دابین

www.dengekan.com

دەکرێت. لەو سەرەتایەو لەو ڕۆژە زووانەدا پێویستییەکانی دایکە لەو هەستە سروشتییە خۆی دەنوێنێت کە تەواو بایەخ بە کۆرپەکەی بدات، هەردووکیان ئارام‌و قایل‌و پەیوەندییەکی جوان‌و بەهێزیش لە نێوانیاندا دروست دەبێت. ئەگەر، لەبەر هەر هۆیەک، دایکە لە کۆرپەکەی وەڕس‌و بێزار بێت، یان بەڕاستی خۆزگە بخوازێت کە ئەو منالەی نەبووایە، ئەوکات ئەم چەشنە پەیوەندییە پڕ لە خۆشی‌و ڕەزامەندییە دروست نابێت. کاریگەری‌و دەرئەنجامەکانی ئەو بێزاربوون‌و ڕەتکردنەوەیە زۆر زوو ئاشکرا دەبن، بەتایبەتی لەسەر ڕەفتاری منالەکەدا کە هەست بە دڵنیایی‌و ئاسوودەگی نەکات، لەوەدا کە توانای نییە هەست‌و نەستی خۆی دەربڕێت، دووچاری تووڕەیی‌و بێزارییەکی زۆر دەبێت، یاخود کەسایەتییەکی وای لێ دەردەچێت کە لە داواکردن تێر نابێت‌و نازانێت ڕەزامەندی چییە.

هەندێک جار ڕوو دەدات کە دایکەو منداڵەکەی، لەو ساڵە ناسکانەی سەرەتای تەمەنی منالەکە، لە یەکدی دابڕێن‌و جیا ببنەوە، هەڵبەت هەستی دۆڕان‌و لە دەستچوون بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ لە سالانی تەمەنی منداڵەکەدا کاریگەری زۆر خراپی دەبێت. ئەو ئەزموونە تاڵە کاردەکاتە سەرلەبەری ژیانی داهاتووی، بە تایبەتی پەیوەندییەکانی. ئەم کەسە بەدبەختانە بە قورس‌و زەحمەتی دەزانن کە بڕواو متمانەیان بە خەڵکی هەبێت‌و ترسێکی قووڵیان لە هەر چەشنە جیابوونەوە و لێکدابڕانێک هەیە. زۆر جاران هەست‌و سۆزیان سەرکوت دەکرێت یان ئەوەتا نکوڵی لێ دەکرێت. منداڵێک کە لە خۆشەویستی‌و سۆز دابڕابێت، ئەگەری ئەوەی هەیە کە حەز بکات هەموو شتێک موڵکی ئەوبێت و داگیری بکات یاخود بەغیلی‌و ئیرەیی بە هەموو کەسێک‌و شتێک دەبات، هەر هەموو ئەو

شتانەشی کە وەک هەڕەشەو مەترسی لەسەر خۆی حیسابیان بۆ دەکات.

ئێمە کە بۆ یەکەمین جار دڵدار دەبین‌و کەڵکەڵەی عیشق دەکەوێتە سەرمان بۆ هەمیشە ئەو هەستەمان لەلا دروست دەبێت کە ئەوەیان پەیوەندییەکی جوان‌و سەراسیمەیە. ئێمە بە تەواوەتی لە قۆناغی ئەڤینداری جەخت دەکەینە سەر خەسڵەتە جوان‌و باشەکانی ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت‌و بە تەواوەتی چاومان کەم‌و کوڕی‌و نەنگی‌و خاڵە لاوازەکانی بەرامبەرمان نابینێت. هەتا گەر کەسێک لێمان بپرسێ‌و گومان لە ئێمە بکات، لەوەدایە هەر نکوڵی لێبکەین‌و دان بەوەدا نەنێین کە ئەو خۆشەویستەمان کەم‌و کوڕی هەیە، هەر بەڕاستیش بڕوا بە چاوی خۆمان دەکەین‌و بەس. کەسانێک کە دەڵێن (خۆشەویستی کوێرە) دەقاو دەق وەسفە بۆ ئەو دۆخەی کە ئێمە تیایدا دەژین. بەهەرحاڵ .. لەگەڵ تێپەڕینی رۆژگاردا – چونکە مەحاڵە لەسەر ئەو دۆخە تەندروست‌و نمونەییە بمێنینەوە، بە تایبەتی لە دونیایەکی واقیعیدا کە ناکرێت هەتا هەتایە خۆش خەیاڵ بین- ئیدی وا لێ دێت کە چاومان هەندێک شت ببینێت کە "ئەوەندە جوان‌و سەرنج ڕاکێش نین" کە لە کەسایەتی خۆشەویستەکەماندا هەن. ئیدی لەو بەهەشتە دێینە خوارێ‌و لەسەر زەمینی واقیع دادەبەزین‌و دەکەوینە ناو ئەو بازنەو تەلبەندو سنووربەندییەی کە ناهێڵێ وەک مرۆڤ بژین، یان بە واتایەکی دیکە ببین بە مرۆڤ.

ئەمەیان هێشتا چاکە گەر هەریەک لەو دڵدارە بجوڵێت‌و بیەوێت پەیوەندییەکان ڕێک بخاتەوەو خۆی لەگەڵ ئەوی دیکە بگونجێنێت، مەبەستی بێت لەگەڵ هاودەمەیکەدا هەمان هەنگاو هەڵبنێت. گرفت‌و کێشەکان لێرەوە دەست پێدەکەن کە یەکێك لەو جووتانە (کەپل) هەر هەڵەو کەم‌و کوڕی بدۆزێتەوە یان هەر گلەیی بکات‌و ڕەخنە بگرێت، کەچی ئەوی دیکەیان هێشتا

www.dengekan.com

ویندی گرانت

بە تەواوەتی جەخت بکاتە سەر لایەنە جوانو خەسڵەتە شیرینەکانی بەرامبەرەکەی. لەم دۆخەدا زۆر ئاماژەو قسەو داوا هەتا گەر بێ مەبەست بوترێنو ئازاربەخشیش نەبن هەر خراپ دەکەونەوە، هەر بۆ نموونە گەر تۆ سەرنجێکی وا دەربڕیتو بڵێیت: "تۆ بە ڕاستی مەبەستت بوو کە چێشتەکە پتر بکوڵێت" یان "ئەرێ تۆ دەتوانیت گەرماوەکە پاک بکەیتەوە دوای ئەوەی کەخۆت تێدا شۆری؟" ئا ئەم چەشنە سەرنجو توانجانە بەسن بۆ ئەوەی کە ئازارێکی قووڵ و درێژخایەن بەجێ بێڵن. ئەو کاتانەی ئێمە دڵدارو دڵخوازین زۆر ئامادەین کە زوو برینداربینو شکەستەبار بینو ئازاری قووڵ بچێژین، هەمیشە ناسک دەبینەوە بۆ وردو خاش بوون.

لەگەڵ برادەرێکمدا گفتوگۆمان لەسەر ئەوە دەکرد، ئەم پێی وتم کە لە ڕۆژانی یەکەمی ژن هێنانەکەیدا هەستو نەستێکی گەرمو گوڕ و توندو تۆڵ لەنێوان خۆیو ژنەکەیدا هەبووە، بەڕادەیەک کە ژنە ئامادە نەبووە هیچ شتێکی بداتێ گەر تەواو و ساغ نەبووبێت، دەبوو هەر شتێک بێ کەموکوڕیو بێ خەوش بووبێت. ڕۆژێکیان ئەو ژنە سێوێکی پێشکەش بە مێردەکەی کردووە کە بە تایبەتی لە بازاڕ کڕیبووی، بەڵام کە پیاوەکە قەپاڵ لە سێوەکە دەگرێت کرمێکی چکۆلە بەدی دەکات. ژنە بەم شتە هیچە وەڕسو وێران بوو، بگرە بۆ چەندین سەعات دوای ئەوەش هیچ شتێک دڵی ژنەکەی خۆش نەکردەوە — ئەو هەڵچوونو تێکچوونە زۆرەی کە سەیرەو کەچی هەندێک خەڵکی دیکە هەن ئەم جۆرە حاڵەتە دەکەن بە گەمەو گاڵتەو هیچ ئاکامێکی خراپی لێ ناکەوێتەوە.

چ شتێک پەیوەندییەکی باشو کۆک دادەمەزرێنێت؟

ئەگەر ئێمە هەندێک داواو پێویستی بەهێزمان هەبێت، ئەو داواو پێویستییانەش لە لایەن هاوسەرو هاوڕێو هاودەمەکانمان دابین بکرێن، ئەوە ئەوکاتە ئێمە لەگەڵ ئەواندا پەیوەندییەکی باشو بەهێزو درێژخایەنمان بۆ فەراهەم دەبێت. ئەگەر یەکێک لەو دوو هاوسەرو هاودەمە خۆشبەخت بێت بەوەی کە دەیبەخشێتو بەرامبەرەکەشی ئاسوودەو قایل بێت بەوەی کە هەمیشە ئەو بەخششە وەردەگرێت، ئەمەشیان هەر وا دەکات پەیوەندییەکی جوان دابمەزرێت بە حوکمی ئەوەی کە بە تەواوەتی پێویستییە جیاوازەکانی هەردوولا تێر دەکرێن. بنەماو گەوهەری پەیوەندی باش لەوەوە دێت کە پێویستییەکانمان تێر بکرێن، حەزو داواکانمان دابین بکرێن. ئەو کاتەی کە پێویستییەکانمان فەراهەم نابن، بە تایبەتی لەکاتی خۆیدا، ئەگەری ئەوە زۆرە پەیوەندییەکان بڕمێن. دیارە ئەو جووتە — کەپڵە، لەوانەیە، هەر بەردەوام بن کە بەیەکەوە بژین، لەوانەیە وا هەست بکەن کە هێشتا بەیەکەوە پەیوەندیدارن، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوان بوونەتە دوو کەس کە لە هەمان ماڵدا دەژین بێئەوەی هیچ پەیوەندیو سەرو سەودایەکی ڕاستەقینەیان بەیەکەوە هەبێت.

لە سەرەتادا:

شێوەی سروشتی بۆ دامەزراندنو دەستپێکردنی هەر پەیوەندییەک لەوەوە پەیدا دەبێت کە هەریەک لە ئێمە جەخت لەسەر خەسڵەتە جوانەکان دەکاتو چاوی شتە باشەکانی بەرامبەرەکەی دەبینێت. لەوە دەچێت کارێکی ئاسان بێت، لە سەرەتادا یەک لە ئێمە مناڵەکەی خۆش بوێت، هاوسەرەکەی، دایکو باوکی، هاوڕێکەی، بەڵام بۆ ئەوەی ئەم دۆخە بەردەوام بێتو

www.dengekan.com

پــــەرە بـــستێنێتو ببێـــت بـــە شــــتێکی هەمیشەیی، مەرجە لەسەرمان کە گفتوگۆو مامەڵەکردنو لەیەکگەیشتن بکەین بە بەردی بناغـەی ئـەو پەیوەندییـەمان. تـۆ لـەوەدا پێویـستت بـە کـات هەیـەو هـەوڵێکی زۆرت دەوێت تا لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا بتوانن داواو پێویستیەکانی یەکدی دابین بکەن.

هەرچەندە زەماوەندکردن یەکێکە لە هەرە گـرنگترین پەیوەندییـەکان کـە ئێمـە دەچینە نـاوی (وا نەخـشەی بـۆ دەکێـشرێت کـە بـە درێــژایی تەمــەن بــەردەوام بێــت!)، شــتێکی سەیرە کە خەڵکی زۆر کەم لە کاتو عەقڵی خۆیــان تــەرخان دەکــەن تــاوەکو وا بکــەن تەمــەنی ئــەو زەماوەنــدە درێــژتر بکەنــەوە. چوونە ناو پەیوەندییەك بەبێ پەرواو پرسو هەر ئاواهی لەسەر هەوەنتە، دەکرێ یەکێك بێت لەو هۆکارو هێزە هەرە رووخێنەرەکان کە ناهێڵێ پەیوەندی ئەو دوو کەسە تەمەن درێــژ بێــت. گــەر شــتەکان بــەو ئاراســتەیە رۆیشتن کە کەمێك بەرەو خراپیو تێکچوون بچن، لەخۆت بپرسە .. چونکە لەوانەیە تۆ چـیتر بایـەخ بـە هــەموو لایــەنو خەســڵەتە جوانەکانی بەرامبەرەکەت نەدەیت.

زۆربـەی هـەرە زۆرمـان لەسـەر کـارو ئیش ســەرگەرمی پەیوەنــدی دیکــەین. لێرەشــدا هــەموو ئــەو پرنــسیپانەی کــە بــۆ زەماوەنــد باسمان کرد بە کەڵکی پەیوەندی ناو دەزگاو کارگـــەکانیش دێـــن. هـــەرکاتێك یەکـــەمین سیحرو جوانیو تازەیی لە پەیوەندییەکەتدا نەما، لە بەرامبەر ئەو کارمەندە کە لەگەڵتایە، دەبێت یەکسەر بیر لەوە بکەیتەوە کە مامەڵەو هەڵـــسوکەوتت لەگەڵیـــدا تونـــدوتۆڵترو بـەجۆرێکی دیکـە بێـت. کـاتێکی زۆرتـر بـۆ خـۆت وەربگـرە تـاوەکو سـەرلەنوێ شـێوەی روانینـــت بـــۆ شــــتەکانی دەوروبـــەرت هەڵسەنگێنیتەوە. گرفتو کێشەکان یان قایل نـەبوون زۆر بـە سـادەیی سـەرهەڵدەدەنەوە چونکە تۆ وات لێهاتووە کە لە روانگەیـەکی خراپو سەقەتەوە شتەکان ببینیت.

ئـــــاڵوگۆڕی پەیوەنـــــدیو مامەڵەکردن:

ئاڵوگۆڕی بیروڕاو لـە یەکدی حاڵیبوون بناغـەی هـەر پەیوەندییەکـە. لـەوە دەچێت زۆرجار ئێمـە وا چاوەڕێ بکـەین کـە دەبێت هاوســـەرەکانمان و هاودەمـــەکان هەمیـــشە وردبینو چاوتیژ بن، بەڕادەیەك کە ئەوەی بە چـاو نابینـدرێت ئـەوان ببیـنن، بڕوایـەکی وامـان لـەلا دروسـت دەبێـت کـە بـە جـۆرێکی نادیـارو سـیحراوی مەرجـە ئـەوان دەرك بـە هەستو نەستی ئێمە بکەن بێ ئەوەی ئێمە مەبەسـتو نیـازی خۆمـان بـۆ ئـەوان ئاشـکرا کردبێت.

ئـا ئـەوەیان بـە تایبـەتی لـە پەیوەنـدی (سێکـــسی – جنـــسی)دا دەردەکـــەوێت، گرفتێکـی هاوبەشـە لـەنێوان زۆر لـە ژنو مێردەکـان. چـۆن چـۆنی پیـاو بزانێـت کـە ژنەکەی حەز بە چی دەکاتو رقی لە چیـیە، چ شتێك دەیوروژێنێتو وەئاگای دێنێتو چ شـــتێك وای لـــێ دەکـــات ســـارد بێـــتو دابمرکێتەوە، هەڵبەت بێئەوەی هیچ ئاماژەو گفتوگۆو ئاڵوگۆڕێك لە گۆڕێدا هەبێت، دیارە ئـەوەیان سـیحریش دەرەقـەتی نایـەت. ئـەو پزیـــشکانەی کـــە لـــە بـــواری (سێکـــسی)دا چارەسـەری ژنو پیـاوان دەکـەنو لەگـەڵ ئـەو گرفـتو دەردانـەدا مامەڵـە دەکـەن بـە منیـان وتووە کە وا نـەبوونی گفتوگۆو دڵو دەروون کردنـــەوە و ئـــاڵوگۆڕی بـــیروڕا یەکێکـــە لـــە هۆکارە هەرە باوەکان کە وا دەکات شتەکان بــە هەڵــەدا بــچنو چــەوتو چــەوێڵی بێتــە پێشێ. خـۆ دەکرێـت، هەڵبەتـە، شـتەکان بـە جۆرێکی دیکـە بـن، بـەڵام زۆربـەی جـار، پـتر لـەوەی کـە چـاوەڕێ دەکرێـت، لـەم چەشـنە بارودۆخـە ئاڵۆزانـەی پەیوەنـدی نێـوان ژنو مێردەکان: ئەوە ژنە کە ناتوانێت پێویستیو ئارەزووەکانی خـۆی بـۆ بەرامبـەرەکەی روون بکاتەوە.

www.dengekan.com

زۆر شت هەن کە بە شێوەیەکی (نائاگاهی و لەسەر ئاستی نەست – لاشعور) مرۆڤ دەرکیان پێ دەکات و زۆر بە باشی ئیشی خۆیان دەکەن بێ ئەوەی پێویست بە شیکردنەوەیان بکات، یان گفتوگۆیان لەسەر بکرێت. لێرەدا .. ئێمە لەو شێوازو رێگایانە ورد دەبینەوە کە تیایدا پەیوەندییەکان لەسەر ئاستی هەست و ئاگاهی –شعور– لە پاڵ کەمێك زانیاری زیاتر دەکرێت باشترو جوانتر بکرێن و تەمەنیشی، بە واتا تەمەنی پەیوەندیەکان، درێژتر بکرێتەوە.

بۆ دوو کەس کە بیانەوێت گفتوگۆ بکەن و بیرورا بگۆڕنەوە، زۆر پێویستە کە یەکێکیان ئامادە بێت شت وەربگرێت و گوێ بگرێت، کەچی ئەوی دیکەیان رۆڵێکی دۆستانە ببینێت و دڵ و دەروون کراوە بێت و لە قسەو دەربڕین نەوەستێت. ئەو کاتەی کە هەردوو کەسەکە بەیەکەوە بیانەوێت بیروڕاو خەیاڵەکانیان بخەنە ڕوو، لە هەمان کاتدا، ئا لەم دۆخەدا هیچ پەیوەندی و لە یەکدی تێگەیشتنێك دروست نابێت، وەکو دەڵێن هەرکەس بۆ خۆی دەخوێنێ. ئەوەیان تێبینی دەکرێت ئەو کاتەی دەمەتەقێ لە نێوان دووکەسدا دەسازێت، ئەو کاتەی یەکێك کراوەتەوە و قسە دەکات و بیروڕاکانی خۆی دەردەبڕێت، کەچی ئەوی دیکەیان لەبری ئەوەی گوێ بگرێت و رۆڵی –وەرگر– ی هەبێت، زوو زوو خۆی تێ هەڵدەقورتێنێت و قسە بە بەرامبەرەکەی دەبڕێت. ئەوانە هەردووکیان جەخت دەکەنە سەر بیروڕاکانی خۆیان، سەر ئامانج و دیدو بۆچوونەکانیان، لەبری ئەوەی بەڕاستی گوێ لە یەکدی بگرن و بەشدار بن لەو گفتوگۆیەی کە لە نێوانیاندا دامەزراوە. لە زۆربەی گفتوگۆو مشتو مڕەکاندا ئەو دۆخە تێبینی دەکرێت، هەر لەبەر ئەوە هیچ پەیوەندی و ئاڵوگۆڕێکی ڕاستەقینە ڕوونادات و جێی خۆی ناگرێت.

تێگەیشتن لە پێویستییەکانی خۆت:

یەکەمین هەنگاو بەرەو قسەکردن لەسەر پێویستییەکانی خۆت ئەوەیە کە تێیان بگەیت. گەر هەستت کرد ئەوەیان قورسە – کە دیارە زۆر کەس وایان لێدێت، چونکە زۆر جاران خەڵکانێك هەن هیچ خەیاڵ و بیرۆکەیەکیان نییە لەسەر ئەوەی کە بزانن پێویستیەکانیان چییەو یاخود لە پەیوەندیداریدا چییان لەو کەسەی بەرامبەر دەوێت – بەوە دەست پێبکە کە لەو شتانە ورد بیتەوە کە دڵخۆشت دەکەن و وا دەکەن کە لە خۆت رازی بیت و باشتر خۆت ببینیت. بۆ ئەو شتانە بگەڕێ کە ئاسوودەت دەکەن و هەستی سەربەستی و سەرفرازیت لەلا دەخولقێنن، ئەو شتانەی کە بەدەرن لە تاوان و هەستکردن بە گوناە.

کاتێك کە سەیری فلیمێك دەکەیت یان ئەوەتا کتێبێك دەخوێنیتەوە، بزانە ئەو فلیمە یان ئەو کتێبە چی تێدایە کە خۆشیت پێ ببەخشێت؟ لە ناوئاخنی وەڵامەکەتدا ئەو حەقیقەتە دەردەکەوێت کە تۆ لە پێویستیەکانی خۆت تێبگەیت. گەر مێردەکەت (بۆ نموونە) زۆر بە ناسکی لەمسی کردیت، یان ژنە زۆر خۆشەویستانە بەخێرهاتنەوەی مێردەکەی دەکات ئەوکاتەی کە لە ئیش و کار دەگەڕێتەوە، هەر ئەم ڕەفتارە چەشنە کاردانەوەیەك لەناو تۆدا دەجولێنێت، پاشان وا بیری لێ بکەرەوە کە تۆ هەمان پێویستیت نییەو لە خۆتدا هەستی پێ ناکەیت.

لەو شوێنەی کە کاری تێدا دەکەیت لەوەدایە تووشی جۆرە خەڵکانێك بیت کە چاوەڕێ دەکەن لەوەی کە تۆ بزانیت ئەوان چ شتگەلێکیان لە تۆ دەوێت بێئەوەی کە ڕوونی بکەنەوە کە بۆ چ کارو مەبەستێك ڕوویان لە تۆ کردووە. ئەوە لای خۆت ڕوون و ئاشکرا بێت کە تۆ ناتوانیت هەموو تواناکانی خۆت بخەیتەگەڕ بۆ

www.dengekan.com

جێبەجێکردنی هیچ ئیشوکارێ: کە هەر هەموو شتو لایەنەکانی ئەو کارە ڕوون نەکرێتەوەو پێداچوونەوەو تەتەڵەیەکی باش نەکرێت.

ئەوەیان پرنسیپێکی بنەڕەتییەو کەچی زۆر جاران فەرامۆش دەکرێت: ئەو کاتەی کە خەڵکی ئاسوودەو خۆشبەخت بن لە ئیشوکارەکانیاندا، ئەنجامو بەرهەمی باشتر بەدەستەوە دێت.

ئەگەر، لە میانەی ئیشوکارەکانتدا، هەستت کرد کە پێویستیەکانت بە تێریو پڕی دابین نەکراون، لە خۆت بپرسە کە لە پای چی بەم جۆرە بیر دەکەیتەوە. ئایا لەبەر ئەوەیە کە تۆ بێزارو وەڕسیت، دڵتەنگ و نیگەرانیت، جاڕسیت، فەرامۆش کراویت؟ ئایا ئەو کارە وات لێ دەکات کە هەستی بەرەنگاریت لەلا بوروژێنێتو بیسەلمێنێت کە تیایدا کارامەیت؟ ئایا ئەوەی کە پێی دەوترێت بەرپرسیارییەتی: کەمە یان زۆرە؟ هەر کاتێك تۆ گرفتەکەت دەستنیشان کرد، هەوڵبدە کە چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە. لەوانەیە لەو میانەدا تۆ تووشی هەراو ژاوە ژاوو دەردەسەری بیت، یان لەگەڵ بەرپێوەبەرو سەرۆکێکی سەرقاڵ دەستەو یەخە بیت، بەڵام هەلی ئەوە زۆرترە کە گەورەکەت (ژن بێت یان پیاو) دواجار ئەوە بە باشتر دەزانێت کە گوێت لێ بگرێت، هەمیشە هەوڵبدە کە شتێکی ئەوتۆ بکەیت تاوەکو هەڵەکان نەهێڵێتو بارودۆخەکە چاك بکەیتەوە، ئەو هەوڵە باشترە لەوەی کە ئەندامێکی باشو کارامە لەدەست بدەیت کە لە ئیشوکارەکەتدا بەکەڵکت بێت.

کلیلە نادیارەکانی پەیوەندیداری:

جیا لەو پەیوەندیو مامەڵە زارەکیو ڕووبەڕوو بوونەوەیە، ئێمە هەر هەمووومان

هەستو نەستی خۆمان بەکار دەهێنین، بە شێوەی جۆراو جۆر، تا بتوانین لەگەڵ ئەوانی دیکە بیروڕا بگۆڕینەوەو لێیان تێبگەین. هەرچەندە زۆربەی خەڵکی ئاخافتن —قسەکردن— دەکەن بە ئامرازێكو هەموو توانای خۆیان بەکاردێنن تاوەکو هەستو نەستی خۆیان دەربڕن، دەست دەجوڵێنن تا ئەو نیازو مەبەستەی هەیانە جوانتر پیشانی بدەن، ئێمە هەر هەموومان حەز بەوە دەکەین کە بە تەنها پشت بە یەکێك لە هەستەکانمان ببەستین .. پتر لەوانی دیکە.

هەندێك کەس هەن کە سەرەتا (وێنە)ی شتێکیان لەلا بەرجەستە دەبێت، کەچی کەسانی دیکە هەن ئەو شتە دەخەنەوە یادی خۆیان بە جۆرێك کە (هەست) بەو شتە بکەن. ئاو نموونەیەکی باشە بۆ ڕوونکردنەوەی مەبەستەکەمان. کاتێك پرسیارم لە کۆمەڵە خەڵکێك کرد کە بیر لە دەریایەك بکەنەوە، لە دەرئەنجامی ئەو ئەزموونە بۆم دەرکەوت کە (60٪) بینیان، (30٪) گوێیان لە شڵپو هوڕی دەریاکە بووە، ئەوانی دیکە کە دەکات (10٪) وایان هەست کرد کە لەناویدا مەلە دەکەن.

بۆ هەندێك کەس (بۆنکردنو دەنگەکان) کە پەیوەستبن بە ئەزموونێکەوە یارمەتیان دەدات ئەو ئەزموونەیان بیر بکەوێتەوە سەرلەنوێ بچنەوە ناو هەمان یادەوەری. بۆ ئەوەی لەوە تێبگەیت کە لە خودی خۆتدا ئەمەیان چۆن کار دەکات، یارمەتی خۆت دەدەیت گەر هوشیارو ئاگاداری ئەو دۆخو شێوازە بیت کە تۆ بۆ خۆت چۆن چۆنی ڕوو بەڕووی شتەکان دەبیتەوە و کاردانەوەت چۆن دەبێت.

گەر ئێمە نەتوانین ئەو حاڵەتە بەدی بکەین کە بزانین خەڵکی چۆن لە ئەزموونێك نزیك دەبنەوەو چۆن دەچنە ناوی، زۆر شتمان لە کیس دەچێتو دەبێتە مایەی لە یەکدی تێنەگەیشتن.

www.dengekan.com

مێژووی دۆخێك

جارێکیان ژن و مێردێکی لاو هاتنە لام چونکە لەوە نەدەچوو تەبابن و بگونجێن. گرفتی هەردووکیان پەیوەندی ناو پێخەف و سێکس بوو. ژنە گەرچی مێردەکەی لەوە دڵنیا دەکردەوە کە هێشتا هەر خۆشی دەوێت، کەچی هیچ زەوق و حەزێکی لە بەیەکەوە خەوتن و جوتبوون نەمابوو. هەڵبەتە وەك دەرئەنجامێکی ئەو حاڵەتە مێردەکە هەستی دەکرد کە لەلایەن ژنەکەیەوە بێزراوەو ئەوەش داخدارو تووڕەی دەکرد. مێردەکە وەك ناڕەزایی وتی: "من هیچ گوناهێکم نییە. من ئێستاش دەتوانم کاراو بەتوانا بم. شتێك لەمندا نییەو ژنەکەمە کە گۆڕاوە."

لەوکاتەی کە هانی هەردووکیانم دەدا هەست و نەستی خۆیان دەربڕن، من سەیری چاوی هەردووکیانم دەکرد تاوەکو ببینم کە بە چ لایەکداو چۆن دەسووڕێن ئەو کاتەی کە دەدوێن.

پاشان من چەند پرسیارێکم لێکردن و هەستم بە شتێکی سەیرو سەمەرە کرد. لەوە دەچوو سەرەتای چوونە ناو گەمەی سێکسی و جوتبوون و دەست لەملانێ پیاوەکە حەز بەوە بکات کە زۆرتر دەستەکانی و زمانی بەکار بهێنێت، کەچی ژنەکە حەزی کردووە بە مەبەستی وروژاندنی سێکسی (چاو و دەنگی) بەکار بهێنێت. باشە ... ئەی کەواتە هەڵەکە لەکوێدا بووە؟ گرفتەکە، وەك بۆم دەرکەوت لەوەدا بووە کە ئەوان لە ژوورێکی تاریکدا ئەو بەزمەیان کردووەو لەمیانەی گەمەو دەستبازیشدا کابرا هیچ قسەیەکی نەکردووە. نەزان و ساویلکانە بێبەشی کردووە لە (دەنگ و بینین) کە دوو شێوازی سروشتین بۆ تەواوبوونی پڕاوپڕی گەمەو ئەزموونی خۆشەویستی و سێکس (کە دواجار بە ئاوێتەبوونی دوو لەش و توانەوەیان لەیەکدیدا دەگا بە ترۆپك). ژنە دەیتوانی

خەیاڵی خۆی بخاتە گەڕ تاوەکو هەست و نەست و سۆزی خۆی گەرم و تیژ بکاتەوەو فریای هەواو هەوەسەکانی خۆی بکەوێت گەر بیزانیایە کێشەو گرفتەکەی چییە، بەڵام لەوە دەچوو هیچ بیرۆکەیەکی نەبێت لەمەڕ ئەو گرفتەی کە دووچاری خۆی و مێردەکەی ببوو. هەردووکیان لەسەر ئەوە رێك کەوتن کە روناکییەکی کز لە ژوورەکەدا هەبێت ئەوکاتەی سەرگەرمی خۆشەویستی و دەست لەملانێ دەبن. ئەوسا ژنەکە دەتوانێت هەموو هەست و نەستێکی سەر ڕووخساری پیاوەکەی ببینێت (ئەوەش لە ڕووی سۆزداری و عیشق و هەوەسەوە یارمەتی ژنەکەی دابوو) پیاوەکەش بە هەمان شێوە توانیبووی لەش و لاری ژنەکە ببینێت (هەڵبەت ئەوەشیان هەر وای کردبوو کە ژنەکە لە ڕووی سێکسییەوە بوروژێت و وەئاگا بێت.) پیاوەکە فێری ئەوە ببوو بەدەم دەستبازی و عیشقەوە کەمێك قسە بکات و دەنگ هەڵبڕێت، ئیدی وایلێهات پەیوەندییەکەیان باشتر بێت. کەواتە نە کەس لەو دووانە هەڵە بووەو نە کەسیشیان ڕاست بوون. بە کورتی گوناهی هیچ کامیان نەبووە. هەر ئەوە بووە کە زۆر بە سادەیی بۆ هیچ کامیان نەلوابوو بەشێوەیەکی جیاواز لەو ئەزموونە نزیك بێتەوەو خۆی تاقی بکاتەوە.

خەڵکی بە چ ئاڕاستەیەك بە کام لایەکدا چاو بسووڕێنین ئەوکاتەی کە بەکارێك هەڵدەستن یان دەکەونە ناو ئەزموونێك، یان ئەوکاتەی کە شتێکیان بیر دەکەوێتەوە، ئا ئەم دۆخە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، بە واتا سووڕان و جوڵەی چاوەکان وەکو یەك نین، کەواتە ژمارەیەك لە پرسیارو وەڵام و کاردانەوەی دیار پێویستن تاوەکو یارمەتیت بدەن کە بزانیت چۆن چۆنی چاوەکانت بەکاردەهێنیت لەم جۆرە هەڵوێستانەدا.

لەگەڵ برادەرێکی خۆتدا یان هاوسەرەکەتدا ڕوو بەڕووی یەکدی دانیشن.

www.dengekan.com

لەسەر پارچە کاغەزێك وێنەی دەمو چاوێك بکێشە. چەند تیرێك بە چوار دەوری دەمو چاوەکەدا، ڕەسمەکە کە دەربڕی هەستەکان بێت.

ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە دۆستەکەت بکەو لە هەمان کاتدا لە چاوەکانی بڕوانەو بزانە بە چ لایەکدا دەسووڕێت. لە دوای هەر کۆمەڵە پرسیارێك چی دەبینیت لەسەر وێنەکە (دایەگرام)ەکە دەستنیشانی بکە. ئەوکاتەی لیستەکەت تەواو کرد، هەوڵبدە لەگەڵ دۆستەکەت جێگۆڕکێ بکەن، با ئەویش کاردانەوەکانی تۆ تۆمار بکات.

1-وەیادخستنەوە لەڕێی چاو: ڕەنگەکانی ترافیك لایت چین؟ ئەو جلانە بێنەوە بەرچاوت کە یەکشەممەی ڕابردوو لەبەرتا بوو. یەکەم شت چییە کە دەیبینیت ئەوکاتەی دەرگا دەکەیتەوە؟

2-دامەزراندنێك بەچاو لە ئایندەدا: هەر بە خەیاڵ ژوورێك بێنە بەرچاوت لە ماڵەکەی خۆتدا کە کەل‌و پەلەکانی تازە بن.

لەبری ڕەنگی سوورو زەردو سەوزی ترافیك لایت، لەبەرچاوتا بیگۆڕە بە شین‌و پەمەیی‌و سپی. بێنە بەر خەیاڵت گەر خەڵکی بە فەڕوو داپۆشراون چۆن دێنە بەرچاو. (دامەزراندنی وێنەی شتێك کە تا ئێستا نەبووەو نەهاتۆتە کایەوە ئەو شتەیە کە خەڵکی داهێنەر هەمیشە خەونی پێوە دەبینن‌و پێویستیان پێیەتی.)

3-دەست لێدان: بیری لێ بکەرەوە هەست بەچی دەکەیت گەر هەردوو دەستەکانت لەناو ئاوێکی سارد-دا بێت؟ چۆنە گەر بکەویتە ناو کورسییەکی نەرم‌و نیان. هەست بەچی دەکەیت گەر دەستی منداڵێك لە ناو دەستدا بێت؟ (ئەگەر توانیت خۆت ببینیت بەرلەوەی بتوانیت هەستی پێبکەیت، دەبینی کە لە یەکەمین کاردانەوەدا چاوەکانت شتەکان ڕەسم دەکەن‌و دەیبینن، هەر بەم شێوەیەش تۆ دەکەویتە ناو زۆربەی ئەزموونەکانت.

4-دەنگ: دەنگی شەمەندەفەرێك لە دوورەوە بێنەوە یادت. یان گریانی کۆرپەیەك چۆنە؟ نەغمەیەکی خۆش یاد کەرەوە. (ئەمەیان هەست‌و سۆزی بەهێزت لەلا دروست دەکاتەوە، جۆرە پارچە مۆسیقایەکی دیاریکراو هەیە وا دەکات کە هەست‌و نەستمان لەنگەر بگرێت - یەکەمجار مۆسیقاکەمان بیر دەکەوێتەوە و پاشان ئەزموونی ئەو هەست‌و نەستە دەکەین کە بەو مۆسیقاوە پەیوەستە.)

5-تام: مەزەندەی بکە کە تۆ قاشێك لیمۆ دەخۆیت (ئەمەیان یەکسەر وات لێدەکات کە لیك بکەیت.) دەرمانی ددانەکەت چ تامێکی هەیە؟ تامی خۆی وەیادی خۆت بخەرەوە.

6-بۆن: (یەکێکە لە هەستە پڕ جۆشەکانی ئێمە) بۆنی نانێکی تازە برژاو یاد کەرەوە، چیمەنێکی تازە بڕاو، بۆنێکی خۆش کە لات پەسندە یان سابوونێك.

لەوانەیە وا دەرکەوێت کە بۆ هەستێك زیاتر چاوەکان بەهەمان لادا بسوڕێن - ئەمەیان ئەوکاتەیە کە خەیاڵ‌و مێشکت لە ئەزموونێکەوە دەچێتە سەر ئەزموونێکی تر. بۆ نموونە، کاتێك کە داوات لێکرا چیمەنێکی تازەبڕاو بێنیتەوە یادو خەیاڵت، لەوانەیە یەکەمجار چیمەنەکە بێتە بەرچاوت، یان لەوانەیە گوێت لە ماکینەی -چیمەنبڕەکە- بێت بەر لەوەی بۆنەکەی بێتەوە یادت. لەم حاڵەتەدا تێدەگەیت کە هەستی یادکردنەوەت لە ڕێی بۆنەوە زۆر بەهێزو زاڵ نییە.

ئەگەر، هەندێك جار، چاوەکانت تیژ بۆ پێشەوە ڕوانیان، هیچ هەڵەیەك لەوەدا نییە، ئەمەیان شێوازی تۆیە لەوەی یارمەتی خۆت بدەیت شتەکانت بیر بکەوێتەوە یان بچیتە ناو ئەزموونێکی دیاریکراوەوە/ یان یادگارەکانت. هیچ شتێك تا هەنووکە کە تازە بێت ڕووی نەداوە، تەنها ئەوەیە کە تۆ هەرگیز تێبینی ئەو شتانەت نەکردووە لەمەوبەر.

www.dengekan.com

گەر تۆ هەستت کرد بەلاتەوە قورسە کاردانەوەی دەستبەجێت هەبێت بۆ هەندێك لەو پرسیارانەی سەرەوە، ئەمەیان بەڵگەیە کە ئەو هەستانە زۆر جاران فریات ناکەون لەوەی زانیاریت لەمەڕ شتەکانەوە هەبێت. بەڵکو تەنها لەڕێی کارکردن و پراکتیکانە پەرە دەستێنن.

ئێستاکە هەندێك شتت لەلا دروست بووە لەمەڕ جوڵەو سووڕانی چاوەکانت ئەوکاتەی دەتەوێت هەندێك شت بە یادی خۆت بێنیتەوە، دەتوانیت بە شێوەیەکی تۆکمەو بونیاتنەرانە کەڵك لەم ڕاهێنانە وەربگریت تاوەکو یارمەتیت بدا لە وەیادکەوتنەوەی ئەزموونەکان، دەست گەیشتن بە زانیارییەکان و هەوڵدان بۆ پەرەسەندن و گەشەکردنی هەستەکانت.

گەر ویستت ئاوازێکت بیر بکەوێتەوە و چاوەکانت بەلای چەپداو بۆ سەرەوە هەڵبڕیت، چاو سووڕاندن بەو لایەدا مەرجە یارمەتیت بدات لەوەی ئەو ئاوازەت بێتەوە یاد. لە کاتی تاقیکردنەوەدا چاو سووڕاندن بە لای (یادکردنەوە لەڕێی بینین-دۆخی یەکەم) دەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت کە هەندێك زانیاریت بێتەوە یاد کە پێشتر بە نووسراوی سەیرت کردبوون.

هۆیەکەش ئەوەیە کە بۆ ئەو هەموو کارە چاوەکانت بە مێشکەوە پەیوەستن - بەهاوبەشی کار دەکەن.

ڕزگارکردنی پەیوەندییەك:

هەڵبەتە پەیوەندییەکان دەڕووخێن، هەندێك جار هیچ ئەلتەرناتیڤێك نییە جگە لەوەی کە دەبێت کاتێك بۆ ڕزگارکردنی پەیوەندییەکان تەرخان بکەین بەرلەوەی بڕوخێن. گەر هەستت کرد پەیوەندییەك شایستەی مانەوەیە - هێزو ماندوو بوونی هەردوولای پەیوەندیداری گەرەکە -هەوڵبدە

کە بگەڕێیتەوە دواوە بۆ ڕابردوو تاوەکو بزانیت لە سەرەتادا شتەکان چۆن بووە. هەستو نەستو بیروبۆچوونی زۆرو خراپ و سلبی کە لە مێشکتدا کەڵەکە بن زۆر بە ئاسانی دەتوانن هەر هەموو یادگارە جوان و خۆشەکانیش بشێوێنن.

من گوێم لە چەندەها کەس گرتووە کە پێیان ڕاگەیاندووم کە هەرگیز لە دڵەوەو بە ڕاستی ژنەکانیان/ مێردەکانیان/ هاوڕێیەکانیان خۆش نەویستووە، هەرگیز مەزەندەی ئەوەیان نەدەکردو خۆشیان نەیاندەزانی کە چۆن چۆنی هەر لە سەرەتاوە بەیەکەوە گونجاون.

هەڵبەتە ئەم جۆرە بۆچوونە ناکرێ ڕاست بووبێت، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو هەستو نەستو خەیاڵ و ئەزموونە زۆرە خراپانە کە مرۆڤ هەمیشە وەبیر خۆی بهێنێتەوە، ئەوسا ناتوانێت هیچ شتێکی جوان ببینێت و یادێکی خۆش بکاتەوە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لەگەڵیاندا ژیاوە.

بە سووڕانی چاوەکانت بەو لایەی کە یارمەتیت دەدا ئەزموونەکانی ڕابردوو بێنەوە یادت، دەتوانیت یادگارییە خۆشەکانت پتر زەق بکەیتەوە بە یارمەتی دەنگ و دەست لێدان و تام لە هەرکاتێکدا کە پێویست بوو. ئەو یادگارییانە دەکرێت ئەوەندە خۆش بن کە بە تەواوی یادەوەرییە ناخۆش و ناشیرینەکان بکەنە دەرەوە، هەر هەموو هەستو نەستە سلبییەکان. بیهێنە بەر چاوت چەندە خۆش دەبێت کە ئەو هەموو ئەزموونە خۆشەت لەبەر دەستا بێت، بتوانیت چێژیان لێ ببینیت بۆ جارێکی دیکە، جار لە دوای جار، بە جۆرێك کە وا بزانیت دوێنێ ڕووی داوە.

دووەمین (مانگی هەنگوین)ی ئەوەیە کە هەر هەموو بایەخ و هەستو نەستتان بە یەکدی ببەخشن، ئەوەیان وا دەکات کە پەیوەندییەکی لەق و لۆق چاکتر بکاتەوە. بەخشینی کاتێکی باش بۆئەوەی بزانیت ئەو شتانە چی بوون کە وایان کرد دۆخێکی زۆر

www.dengekan.com

تایبەت لە نێوان تۆو بەرامبەرەکەتدا دروست ببێت، ئەوەیان پتر یارمەتیت دەدات کە شتەکان بچنەوە شوێنی خۆیان و بە هەمان قەوارەو حەقیقەتی خۆیان دەربکەون، وات لێ دەکات کە ئەو هەموو شتە ببینیت کە بۆ بڕیاردان پێویستن کە ئێوە هەردووکتان بۆ یەکەمجار لە بەرامبەر یەکدیدا دابنێت. من وا هەست دەکەم کە ئەوەیان کارێکی ئاسان نەبێت ئەوکاتەی منداڵەکان، خاوو خێزان، کارو ئەرکی زۆر، فشاری پیشەکەت، کۆڕو کۆبوونەوە سەرقاڵت دەکەن. بەڵام کە منداڵەکان ماڵەکە بەجێدەهێڵن، ئێوە چیتان هەیە؟ وەڵامەکە دەبێت وابێت – "تۆو ئەو یەکتریتان هەیە."

من پەرستارێکی بە ئەزموون دەناسم، ڕاهاتبوو بەو دایکانە بڵێت کە لە ژێر چاودێری ئەودا بوون لە نەخۆشخانەی لە دایکبوون: "تۆ پێویستە بایەخی زۆرتر بە باوکی ئەو کۆرپەیەت بدەیت، چونکە ئەو ماوەیەکی زۆر درێژتر لە ماڵەکە دەمێنێتەوە لەوکاتەی کە منداڵەکەت گەورە دەبێت و ماڵەکە بەجێدەهێڵێت."

هەروەها دەبێت پیاوەکەش وابێت، گەر بایەخ و خۆشەویستی ببێت بە مایەی لە یەکدی گەیشتن و دابینکردنی پێویستییەکانی یەکدی.

مێژووی دۆخێك:

(پێنی) بە دەست نەخۆشییەکی کوشندەوە دەتلایەوە، بۆ ماوەیەکی درێژ، کە زەردو لاوازی کردبوو. لەو ماوەیەدا چ لە ڕووی فیزیکییەوە و چ لە ڕووی ڕۆحی و عەقڵییەوە بێت نەیدەتوانی وەك ژنێك خزمەت بە ماڵ و مێردەکەی بکات یان هەتا حیساب بۆ ئەوە بکات ئاخۆ هەست و نەستی

مێردەکەی چۆنە. ئیدی وای لێ هاتبوو کە ئەو زەماوەندە و ژن و مێردایەتییە لە یەکدی هەڵبوەشێنێتەوە تا ئەو شوێنەی کە ئەو ژنە لەوە دڵنیا نەبوو ئاخۆ مەبەستیەتی لەناو ئەو پەیوەندییەدا بمێنێتەوە.

(پێنی) بۆی گێڕامەوە و وتی ڕۆژێکیان هەر بە خەیاڵ هەستی کردووە کە مێردەکەی مردووە و خۆی بینیوە کە لە قەراغی پێخەفی مێردە دانیشتووەو سەیری کردووە. لەو حاڵەتەدا کە ئەو خەیاڵەی بۆ هاتووە هەستی کردووە کە ئیتر لەمەودوا ناتوانێت بۆ جارێکی دیکە لەگەڵ ئەو مێردەدا بەشداری هیچ شتێك بکات. هەر ئەوەش وای لێکرد لەوە وەئاگا بێت کە ئەو مێردە لە ژیانی ئەودا بە ڕاستی چ گرنگی و بایەخێکی هەبووبێت. ژنە بڕیاریدا کە بە هەموو ئەو شتە سادەو ساکارانە هەڵبسێت کە جێگەی بایەخن و لە پەیوەندی نێوان هەردووکیاندا، بە تایبەتی لە ڕۆژانی سەرەتای زەماوەندەکەیاندا، گرنگی هەبووە- بۆ نموونە ئامادەکردنی ئەو خۆراکانەی کە مێردە حەزی لێ دەکردن، جێهێشتنی نامەیەك سەبارەت بە خۆراکی نیوەڕۆ، کڕینی دیاری چکۆلەی چاوەڕوان نەکراو.

ژنە سەرسام بوو، زۆریش دڵخۆش بوو بە کاردانەوەی مێردەکەی. ئەو جوانی و سیحرە گەڕایەوە ناو ژیانی هەردووکیان و هەستیان بەوە کرد کە ئەوان بە جووتە بەشدارن کە شتێکی زۆر جوان و پڕ بەها کە لەوە دەچوو لە ئەگەری ئەوەدا بووبن بیدۆڕێنن.

هەستکردن بەگۆڕان:

شتێك هەیە کە مەرجە لێی دڵنیا بین، ئەویش ئەوەیە کە ئێمە وەك خۆمان نامێنینەوە. ئەو ژنەی یان ئەو مێردەی کە هاوار دەکات لە کاتی گفتوگۆ و دەمەتەقێداو دەڵێت: "تۆ ئەو کەسە نیت کە من شوو/ یان

www.dengekan.com

مێردم پێکردیت. تۆ هەرگیز وا نەبوویت." قسەو رازێکی وا هەوڵێکە، بەڵام دوور لە هیچ سەرکەوتنێك، کە ئەو کەسە هەوڵدەدات دەست بە خەونێکەوە بگرێت کە لە مەحاڵ دەچێت.

ئێمە دەگۆڕێین و زیاتر پێدەگەین و گەورەتر دەبین. ئەو پیاوەی یان ئەو ژنەی کە وەك هەرزەکارێك ڕەفتار دەکات کەسێکە کە جێگەی بەزەییەو گوناهە. پێویستییەکانی کەسێکی تەمەن بیست ساڵ زۆر جیاوازە لە پێویستییەکانی کەسانی تەمەن چل ساڵ پێویستیەکانی ئێمە دیسانەوە دەگۆڕێن کە دەگەینە تەمەنی شەست و لە حەفتاشدا جارێکی دیکە گۆڕانی بەسەردا دێت. لەسەر ئێمە پێویستە کە هەمیشە کاروباری خۆمان ڕێك بخەینەوە و خۆمان بگونجێنین. زۆربەی کات بە شێوەیەکی سروشتی ئەوە ڕوودەدات، هەندێك جار کەمێك بە ئاگادارییەوە ئەوە دەکەین و هەندێك جاریش هیچ هەوڵێکمان بۆ نەداوە لەلایەن خۆمانەوە.

شتێکی سروشتییە کە دوو کەس حەز بکەن هەمیشە بەیەکەوە بن ئەوکاتەی کە عاشقی یەکیدن، بەڵام شتێکی زۆر خراپ و خنکێنەرە ئەگەر بە تەواوەتی وا لەهەر لایەك بکات کە ئەو حەزو عەشقە ڕێگە لەوە بگرێت هەر یەکێکیان دوای حەزو خولیاو کارەکانی خۆی بکەوێت. وازهێنان لە هەموو شتێك لەپێناو یەکتریدا دەروازەیەك دەکاتەوە کە لە داهاتوودا ئەو دوو کەسە عاشقە گلەیی و گازاندە لە یەکدی بکەن، تووڕەبن و یەکتری تاوانبار بکەن.

هەروەها شتێکی زۆر گرنگە کە دەرك بەوە بکەین کە هەوڵدان بۆ گۆڕینی کەسەکان تاوەکو بەو شێوەیە بن کە ئێمە دەمانەوێت بیانخەینە ناو چوار چێوەیەکەوە وەك ئەوەی ئەو کەسانە وێنەیەك بن کە ئێمە وێنەیان دەکێشین، ئەوەیان زەوتکردنی تایبەتمەندی ئەو کەسانەیە، لێسەندنەوەی خەسڵەت و کەسییەتی خۆیانەو دەرگا داخستنە لەسەر

هەموو جۆرە گفتوگۆو مامەڵەیەکی ئینسانیانە.

شکست هێنان و تێنەگەیشتن لە گۆڕانی پێویستییەکانی منداڵەکانت دەبێتە مایەی نائومێدی، دڵساردی، هەڵچوون و تووڕەیی، وەڕسبوون و هەستکردن بە گوناهباری — هەندێکجاریش دارمانی تەواوی ئەو پەیوەندییە. دەقاودەق ئەو شتانەی کە تۆ گەرەکتە منداڵەکانت توخنی نەکەون و لێیان دوور بکەونەوە، هەر لەوکاتەدا، هەمان ئەو شتانە بە تەواوی لای ئەوان جێی بایەخەو سوورن لەسەر ئەوەی کە ئەو شتانە بۆ ئەوان زۆر گرنگ و بنەڕەتییە بۆ وەدەستهێنانی ئاسوودەگی.

کارێکی قورسە خۆت بگریت و لە بەخشینی ئامۆژگاری و ڕێنمایی بوەستیت، چاوت لە منداڵەکەت بێت چۆن چۆنی بەدەست هەڵەکانییەوە دەتلێتەوە. دیارە کە هەندێك جاریش بەوە تاوانبار دەکرێیت کە یارمەتی منداڵەکەت نەداوە یان ئاگات لێی نەبوو، ئەوەشیان ئەزموونێکی دیکەیە گەر تۆ دایك یان باوك بیت، دووچاری گلەیی منداڵەکەت دەبیتەوە، تووڕەیی و بگرە هێرشی ئەوەت دەکاتەسەر کە تۆ بۆ هەوڵت نەداوە خۆت لە کاروبارەکانی هەڵبقورتێنیت.

کات هەیە کە تۆ هەستی وا داتدەگرێت کە هەرچییەکی دەیکەیت ڕاست نییەو هەموو ئەو بونیاتەی کە تۆ ژیانی خۆت لەسەر دامەزراندووە وەك دایك یان باوك لە هەموو لایەکەوە دەڕووخێت. ئەوە ئەوکاتەیە کە هەموو بڕوا بەخۆبوونێك و متمانەیەك دۆڕاوەو لەو وەهمە وەئاگادێیت و ژیانت دەکەوێتە ژێر هەڕەشەو تیاچوون.

بەهەرحاڵ، هەڵگەڕانەوە، جیابوونەوە، یاخیبوون، بوون بە کەسێکی سەربەخۆ، ئەوە ئەو شتانەن کە بۆ مانەوەو ژیانی منداڵەکەت زۆر بنەڕەتی و پێویستن. هەمیشە تۆ بەچوار دەورییەوە نابیت تاوەکو بیپارێزیت و ئامۆژگاری بکەیت. ئەو شتەی کە هەمیشە ئەگەرێکی کراوەیە لەبەردەمی

www.dengekan.com

دایکان و باوکاندا ئەوەیە کە منداڵەکانیان ڕووبەڕوویان ببنەوەو هەڵگەڕێنەوە و بەرەنگاریان ببنەوە، یان هەموو ئەو بەهاو مۆراڵ و بەهایانەو شێوەی پەروەردەکردنیان ڕەت بکەنەوە، ئەوەشیان مەیلێکی خۆڕسکییە بۆ چوونە ناو دونیای تازەو دەست گەیشتن بە هەموو ئەو شتە تازانەی کە لەناو جیهانێکی تازەدا لە گۆڕاندایە — جیهانێك کە منداڵەکان بۆ خۆیان هەر دەبێت ڕۆژێك لە ڕۆژان تیایدا بژین و زیندەگی بکەن بێ یارمەتی دایکان و باوکانیان.

پێچەوانەکەشی ئەوەیە کە منداڵەکەش دەبێت هەست بەوە بکات کە پێویستییەکانی دایکەو باوکەش دەگۆڕێن. دایکەو باوکەش لە ئەرك و بەرپرسیارییەتی ئازاد دەبن تاوەکو بڕۆن (کارەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن.) هەمیشە ئامادەبوون لەناو خێزانداو گەڕانەوە بۆ ماڵەوە لە یەکشەممواندا تا ئەو کەسە نانی نیوەڕۆ لەگەڵ خاوو خێزاندا بخوات دەکرێت ببێت بە بارێکی قورس بەسەر شانییەوە. لەوانەیە داپیرەو باپیرە هەمیشە ئامادە نەبن پێشوازی کچەزاو کوڕەزاکانیان بکەن، لەوانەیە ڕۆژێك یان قۆناغێك بێتە پێشێ کە ئەوان بیانەوێت بێ ئەرك و بەرپرسیارییەتی ژیان ببەنە سەر. ئەوان هەرچەندێك کوڕەزاو کچەزاکانی خۆیان خۆش بوێت، لەوانە نییە بۆ سەردەمانێکی دوورو درێژ بتوانن لەگەڵیاندا خۆ بگونجێنن، یان زۆر بە سادەیی نایانەوێت و ئامادە نابن.

ئەو شتانەی سەرەوە بە تەنها چەند نموونەیەکن و من دڵنیام کە تۆ خۆت خاوەنی دەیەها نموونەی لەم بابەتەی.

نەویستن:

لەگەڵ ئەو هەموو ویست و حەزو ئارەزووەی کە لە دونیادا هەیە، شتەکان بۆ هەمیشە وا ڕێك و ڕاست نایەتەوە وەك دوو کەس کە دەیانەوێت و بەیەکەوە دەژین.

هەندێك کەس لەگەڵ بەرامبەرەکەی، جا چ هاوسەر بێت و چ دڵخواز، ناتوانێت تا سەر ئەمەکدارو دڵسۆز بێت: ئەو جۆرە خەڵکانە حەز بەسەرکێشی تازەو پەلامارو هێرش و داگیرکردنی تازە دەکەن. وەك ئەوە وایە زۆربەی جار بیانەوێت بیسەلمێنن بۆ خودی خۆیان کە ئەوان هەمیشە لەبەر دڵان و زۆرانی دیکە هەن کە ئارەزوویان دەکەن، هەندێك جار ئەوەیان دەبێت بە پێویستییەکی کوشندە. هەندێك لە کەسانی دیکە دەبینن کە ئەوانەی کە جێگەی متمانەی ئەوان بوون و وایان هەست دەکرد کە بە درێژایی لەگەڵیاندا دەمێننەوە، ئەوەتا دڵداری لەگەڵ خەڵکی تر دەکەن و لە پەیوەندییەکی سۆزداری تازەدا دەژین.

تۆ خۆت گەر وات بەسەر هات چی دەکەیت؟ لەپاش تلانەوەو ئازاری یەکەم، لە دوای یەکەمین تووڕەبوون مەرجە ئەوکاتە بێتە پێشێ کە ئەو هەڵوێستە هەڵبسەنگێنیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە کە لە خۆت بپرسیت: "ئەرێ من ئەو کەسەم ئەوەندە خۆش دەوێت تاوەکو خۆم ماندوو بکەم بۆ دامەزراندنی پەیوەندییەکی باشترو بەهێزتر؟ ئەوەشیان پێویستی بە مامەڵەو گفتوگۆو لەیەکتر گەیشتنی هەردوو کەسەکە هەیەو بە تەنیا بە خۆت جێبەجێ ناکرێت. تاوەکو هەردوولاتان بە شێوەیەکی جوان و دروست و پۆزەتیڤ لەو پەیوەندییەی خۆتان نەڕوانن و وەك شتێك کە بایەخدارە تێی نەڕوانن و نەتانەوێت بەیەکەوە کاری بۆ بکەن تاوەکو ڕاست بێتەوە، ئەوە چاك بزانن کە ئێوە هەردووکتان شکست دێنن.

خۆشبەختانە، زۆربەی جار زۆربەی کەپڵەکان —جووتەکان— جا چ هاوسەر بن و چ دڵدارو دڵخواز مەبەستیانە جارێکی دیکە تێهەڵچنەوە و بە جووتە هەوڵێکی دیکە بدەن. ئەم قسانەی خوارەوە جۆرە هەوڵ و دەربڕینێکی لەم بابەتەن کە من خۆم گوێم لێبووە و بەڵگەی ئومێدو هیوا بوون:

www.dengekan.com

"گەر تەنها ژنەکەم بتوانێت بوارم بداتو کاتێکی پترم پێببەخشێت ... بەس بمانتوانیایە بەیەکەوە هەوڵێکی دیکە بدەین ... من دڵنیام کە شتەکان باشتر دەبوون گەر دایکی ئەوەندە خۆی لە کاروبارەکانمان هەڵنەقورتاندایە – دەی کەواتە .. بەڵێ .. من پڕ بە دڵ حەز دەکەم کە ئەو کچە بخوازمو هیچ کەسێکی دیکەم ناوێت."

گوێ لەم نموونەیە بگرە، حاڵەتی (مایكو ڤیکی)، کە هەردووکیان هاوڕێی منن‌و پتر لە بیست ساڵە دەیانناسم. گرفتو کێشەی ئەو ژن‌و مێردە ئەوەیە کە (ڤیکی) ئامادەیە هەمیشە ئەو لەزەتو خۆشییە تێکبدات کە (مایك)ی مێردی هەیەتی، ئەوەش وای کرد کە مێردە هەموو شتێك بە دزی‌و بەوپەڕی نهێنی‌یەوە بکات، هەمیشە ژنەکەی لەو حاڵەتانەدا لەخۆی دوور بخاتەوە. ئیدی وای هەست کرد پێویستی بەوە هەیە کە لەبەردەمی ژنەکەیدا وای بنوێنێت هیچ خۆشی‌و لەزەتێك نابینێت لەو شتانەی کە بەڕاستی لەزەتیانی لێ دەکرد بەو مەبەستەی کە بتوانێت ئەو خۆشی‌و حەزو ئارەزووانە لای خۆی بپارێزێتو بەردەوام بێتو کەس لێی تێکنەدات. لە هەمان کاتدا پێی وتم کە ژنەکەی تاکە کەسێکە لە ژیانی ئەودا کە ناسیویەتی‌و حەزیش دەکات لەگەڵیدا بژیت.

(ڤیکی) ژنی پێی وتم کە ئەم لەوە تووڕە و داخدارە و بریندار بووە چونکە (مایك)ی مێردی لەوە ناچێت هەرگیز حیسابی بۆ کردبێت کە ویستویەتی شتێك بکات، وای هەست دەکرد کە مێردە هەموو شتەکانی خۆی لەلا خۆشەویسترەو ئەمی لەبەرخاتری هەواو حەزو ئارەزووەکانی خۆی فەرامۆش کردووە.

ئا لێرەدا دۆخێك لە ئارادا هەیە کە دەبێت تیایدا گفتوگۆو مامەڵەو لە یەکدی تێگەیشتن بتوانێت ئەو ژن‌و مێردایەتییە باشتر بکاتەوە، ئەو پەیوەندییە رابگرێت کە بە ڕاستی‌و لە دڵەوە هەردووکیان مەبەستیانە تیایدا بمێننەوە.

بەهەرحاڵ ... گەر ئارەزوویەکی ڕاستەقینەت نەبێت بۆ سەرلەنوێ بونیاتنانەوەی ئەو پەیوەندییەو وا هەست بکەیت کە هیچ چارەسەرێکی دیکە نییە جگە لە جیابوونەوە، تەنها ئەوەت باش لەبیر بێت کە هەستو سۆزەکانیش کەم دەکەنەوەو سارد دەبنەوە گەر تۆ خۆتو بەرامبەرەکەت فەرامۆش بکەیتو وازیان لێ بێنیت. لەڕێی بایەخدان‌و تازەکردنەوەی حەزو مەیلو ڕووبەڕوو بوونەوەی شتەکان بە شێوەیەکی جیاواز، ئەگەر ئەوە زۆرە ژیانێکی نوێ دەست پێبکاتەوە. ئەمەیان بە تایبەتی ڕاستە بۆ هەر کارو داهێنانێکیش کە تۆ بەردەوام بیکەی بە خەمو بە دواوەی بیت.

من دڵنیام کە تۆش یەکێك هەر دەناسیت، بەلایەنی کەم، بە دەست زەماوەندێکی هەڵوەشاوە بتلێتەوە یان هەر شکەستو کۆستێکی لەم بابەتە. هەڵبەتە ئەو جۆرە کەسانە ئازاری زۆر دەچێژن، خۆ لەوانەشە وێران بن‌و تێکبشکێن. لەو کاتانەدا بڕوایان وابووە کە هەرگیزاو هەرگیز بەسەر ئەو دۆڕانە گەورەیەدا زاڵ نابن. کەچی دوای ساڵێك یان دووان، لەپاش ئەو دۆڕانە، دەیانبینیت کە زۆر بەختەوەرانە لەناو پەیوەندییەکی تازەدا جێگیرن‌و دەژین.

هەر پەیوەندییەك دەگمەنەو جیاوازی خۆی هەیە. شتێکی هەڵەیەو خراپە گەر هاوسەری تازە بیەوێت پەیوەندییە تازەکانی خۆی بە پەیوەندییە کۆنەکان بەراورد بکات، لەوەدا ئازارو گوناهێکی گەورە دەکات. ناشبێت چاوەڕێی ئەوەبکەین کە هاوسەرێکی یان هاوڕێیەکی تازەمان وەك کۆنەکە ڕەفتار بکات. ئەوان کۆمەڵە کەسانێکن کە خاوەنی جۆری ژیان‌و بەشداری تایبەت بە خۆیانن کە هیچ پەیوەندییەکی بە عیشقو خۆشەویستییەك نییە کە لە رابردوودا بووە.

www.dengekan.com

دۆزینەوەی پەیوەندییەك:

ئەو كاتانەی كە كۆڕو سیمینارم دەگێڕا لەسەر پەیوەندیو مامەڵەكردن، هەمیشە ڕووبەڕووی خەڵكانێك دەبوومەوە كە پێیان دوتم:

"گرفتی من ئەوە نییە كە پەیوەندییەك بەرەو باشتر ببەم، بەڵكو دەمەوێ بزانم چۆن چۆنی بچمە ناو پەیوەندییەكەوە." چ شتێك وا دەكات كە هەندێك لە ئافرەتانو پیاوان نەتوانن هاوسەر یان هاوڕێیەكی نزیك بدۆزنەوە كە لەگەڵ ئەواندا بتوانن ژیانو خەونەكانو هیواكانیان فەراهەم بكەنو بە هەردوولا بەشداریان هەبێت لەو خەونو ئاواتانە؟ وەڵامەكەش ئەوەیە كە ئەوان وێنەیەكی سەیریان لەسەر خۆیان هەیە. ئەوان بڕوا ناكەن كەس هەبێت وەك هاوسەر، هاوڕێ، یان عاشق بەوان ڕازی بێت. وێنەی زاتی خۆیان ئەوەندە خراپ دەبینن، بە ڕادەیەك، كە ئەم هەستە خراپە وەك پەیامێك دەگا بەوانی دیكە بێئەوەی ئەو كەسانە یەك وشەش لەسەر ئەو وێنە كاڵەی خۆیان بدركێنن، ئەو وێنەیەی كە لەسەر خۆیان هەیانە. زۆربەی كات بناغەی ئەو گرفتە شەرمە.

گەر تۆ ئارەزوو دەكەیت كە سێك لە ژیانی خۆتدا بەشدار بكەیت. هەوڵبدە جەخت لەسەر دروستكردنی متمانەو بڕوا بەخۆبوونێك بكەیت، وێنەیەكی جوان، حیساب بۆ خودی خۆت بكەو ڕێزی بۆ دابنێ. گەر تۆ خۆت خۆش نەوێت بێئەوەی ئاگات لەخۆت بێت ئەو هەستە دەگا بە خەڵكی دەوروبەرت. پەیامێكی وا ئاشكراو ڕوونو بە دەنگی بەرز دەگاتە گوێی خۆت: ئەو بۆ منی خۆش بوێت؟ كە من خۆم خۆشناوێت!

من دڵنیام كە تۆ نیوەی ئەوەش خراپو بەد نیت كە خۆت واهی دەبینیت. هەر

ئەوەیە كە تۆ زۆر لە خۆت ورد دەبیتەوەو هەندێك هەستو نەستی خراپو ناشیرینت لەسەر خۆت هەیە، لە جیاتی ئەوەی ئەدگارو خەسڵەتو توانا جوانەكانی خۆت ببینیت كە هەتە.

ناسینی خەڵكو دروستكردنی پرد زۆر ئاسانترە گەر تۆ خۆت خولیاو سەرگەرمی حەزو ئارەزووەكانت بیت، ئەو شتانەی كە خۆشت دەوێنو لەزەتیان لێدەكەیت. بە تێكەڵبوون بەو شتانەی كە جێگەی بایەخی خۆتن، تووشی ئەو كەسانە دەبیت كە هەمان حەزو خولیاو ئارەزووی تۆیان هەیە. دوای ئەوە وای لێدێت كە تۆ زۆر بە سروشتی بتوانیت گفتوگۆیان لەگەڵدا بكەیت بێئەوەی هیچ فشارێكی دەروونیو عەقڵی بخەیتە سەر خۆت، بێ زۆر لە خۆكردن، بێئەوەی خۆت ماندوو بكەیت تاوەكو شتێك یان بابەتێك بدۆزیتەوە كە لەوانەیە سەرنجی ئەوان رابكێشێت.

گەر تۆ خولیاو حەزت لەسەر كۆمەڵە شتێك بێت، ئەوسا لەڕێی ئەو خولیاو حەزانە تۆ كەسێكی ڕۆح پەروەرو سەرنج ڕاكێش دەبیت. پێویستت بەوە نییە خۆت بنوێنیتو درۆ بكەیت. خەڵكی خۆیان دەیبیننو هەستی پێدەكەن. ئەگەر تۆ بە حەزو دڵگەرمانە لەو شتانە بدوێیت كە لەلای خۆت خۆشو جوانن، ئەوە بەسە كەوا لە خەڵكانی دەوروبەرت بكات ڕووەو لای تۆ بێنو سەرنجیان رابكێشیت، لەم حاڵەتەدا ئەو سیحرو كەشو هەوایەی تۆ لە دەوری خۆتدا دروستی دەكەیت زۆر سەیرو خۆشو ڕەنگین دەبێت.

بە پێچەوانەی بیركردنەوەی زۆربەی خەڵكی – لەوانەیە تەواو نامەنتقیانە بێت ئەوەی من مەبەستمەو دەمەوێ بیڵێم – ئێمە خۆشەویست نابین تەنها لەبەرئەوەی كە جوانو قۆزینو خاوەن ڕووخساری شیرینین. خەڵكی ئێمەی خۆش دەوێت لەبەر خودی خۆمانەو ئەو خەسڵەتو ڕۆحەی هەمانە: لەبەرئەوەیە كە مەشرەف خۆشو

www.dengekan.com

قۆشمەچین، دۆستو هاوڕێی باشین، جوامێرین، ئافرەتی خاسین، دڵسۆزو میهرەبانین، گوێگری چاكین، جێگەی متمانەین، ڕەوشت پاكین، خەمخۆرینو بایەخ بەوانی دیكە دەدەین– ئەم شتانە وەك هەڵسوكەوتو ئەدگاری جوان گەر هەمان بێت هاوڕێو دۆستی زۆرمان بۆ پەیدا دەكات. تۆ پێویستت بەوە نییە كە قەدوباڵات جوان بێت، یان خۆت قەشەنگ بیت، جلەكانی بەرت گرانبەها بن، زۆر زیرەك یان قۆناغی زۆر درێژت لە خوێندندا تێپەڕ كردبێت تاوەكو خۆشەویست بیت. تۆ هەموو ئەو شتانەت زانیوە؟ دە چاكە .. تۆ زۆر سەرسام دەبیت كە چەندەها خەڵك هەن كە هەر بە ڕاستی بڕوایان وایە جوانی بنچینەی شادومانیو بەختەوەرییە.

تاكە خەسڵەتێكی زۆر جوانو سەرنجڕاكێش لەهەر مرۆڤێكدا مەسەلەی شادیو بەختەوەرییە. هەركامە بێت لەم دووانە: منداڵێكی ساوا كە لەناو عەرەبانەكەیدا دەتریقێتەوەو خەنی بووە، یان كەسێكی پیر بەوپەڕی ئاسوودەییەوە خۆی داوەتە بەر هەتاو، هەردووكیان سەرنجی ئێمە رادەكێشن. ئێمە گەرەكمانە نزیكتر بینەوە. بە شێوەیەك كە مرۆڤ ناتوانێت لێكی بداتەوە چۆن، بەڵام هەریەك لە ئێمە ئاواتەخوازە كە شتێك لەو خۆشیو ئاسوودەگییە ئەو بگرێتەوە. ئەوەش ئەوە ڕوون دەكاتەوە كە ئەو كەسانەی عاشقن هەمیشە جوانو سەرنج ڕاكێشن. ئەرێ تۆ قەت بووكی ناشیرینت بینیوە؟

لە دواجاردا شایەنی وەبیر هێنانەوەیە كە ئێمە بە ڕاستی ئەو خەڵكانەمان خۆش دەوێت كە وامان لێدەكەن هەست بە خۆمان بكەین كە ڕێكوپێكو چاكین، سەرنج ڕاكێشین. ڕوانیمان بۆ دونیای دەرەوەو چوونەدەر لە زاتی خۆمان، هەوڵمان بۆ ئەوەی وا بكەین خەڵكی خۆشبەختو ئاسوودە بن، بە تەنها ئەوە نییە كە فشارێكی گەورە لەسەر ڕۆحمان لادەچێت،

بەڵكو واشمان لێدەكات كە هەست بكەین ئێمە خەڵكی چاكو جوانین.

ڕاهێنانی هەشتەم:

ڕووەو چاككردنی پەیوەندی

1–چاوەكانت دابخەو وابزانە كە بە ئارامی لەناو كورسییەكدا دانیشتووی، كورسییەكی نەرمونیانو باسكدار ... لەبەردەمتا تەختە ڕەشێكی منداڵانەو ستاندێكی – هەڵگری تابلۆی ڕەسمكردن هەن. لە لێواری پێشەوەی تەختە ڕەشەكە چەندین تەباشیری سپی تازە دانراون. بۆ پێشەوە خۆت دەنوشتێنیتەوەو پارچە تەباشیرێك دەخەیتە نێوان پەنجەكانت، یەكەم پیتی ئەلفابێت لەسەر تەختەكە دەنووسیت. كە ئەوەت كرد، بە دەنگ، بەڵام بە هێواشی ئەو پیتە حونجە بكە بۆ خۆت، پاشان ئەو پیتە بسڕەوەو پیتی دوای ئەوە بنووسە. دیسانەوە لێی ورد بەرەوە، بە دەنگ پیتەكە لەگەڵ خۆتدا بڵێرەوە، بیسڕەوە، ئاواهی بەردەوام بە تا دوا پیتی ئەلفا بێت ... كە دوا پیتیشت سڕییەوە، هەناسەیەكی قووڵ، هەڵمژە، كە هەناسەكەت بەتاڵ كردەوە، وا هەست بكە كە دادەخزێیتە ناو دۆخی سروشتی خۆت كە دۆخی (ئەلفا)یە. تێبینی هەموو ئاماژە

www.dengekan.com

فیزیکییەکانی خۆت بکە لەم دۆخەداو ئارامو هێمن پشوو بدە.

2–هەر بە خەیاڵ وابزانە کە تۆ هەڵدەستیتە سەرپێو کورسییەکەت بەجێدەهێڵیت، دەرگای دەرەوە بکەرەوە، کە دەڕوانیت .. دەیبینی کە لە دەرەوە ئێوارەیەکی دڵڕفێنەو زۆر حەز دەکەیت بۆ ماوەیەک پیاسە بکەیت. ئەو پێڵاوانە لە پێدەکەیت کە بە پێیەکانت خۆشن، چاکەتێکی سووکەڵە لەبەر دەکەیت ... وەرزی بەهارەو بەدەم ڕۆیشتنەوە گەڵای سەوزو چرۆی پشکوتوو بەسەر درەختەکانەوە دەبینیت، گوڵبەهاری زەردو ناسک بەسەر تەیمانەو دەنێو دەوەنەکان سەریان دەرهێناوە. مەلەکان لە جوکەو جریکە ناکەون، لە دوورەوە گوێت لە ناڵەی فڕۆکەیەکە. هەر ئێستا دەگەیتە دارستانێک، هێمنو پەنهانو دوور لە مەترسی. بڕیار دەدەیت کە پیاسەیەک بەناو ئەو دارستانەدا بکەیت. ئێرە زۆر خامۆشو بێقرەیە، کە هەنگاو هەڵدەنێیت بەسەر ئەو ڕێگەیە خاکی بەرپێت زۆر نەرمو نیان دەینوێنێ، هەڵبەتە لەدوای داباریینی ئەو هەموو گەڵایەو بوونی قەوزەو کەفزەرە زۆرە، ساڵ لەدوای ساڵ وایکردووە کە ئەو خاکە نەرمو نیان شی ببێتەوە. هەتاو لەنێو لقو پۆپی درەختەکانەوە دزە دەکات، تیشکو تیرۆژی دەڕژێتە سەر ڕێگاکەی بەرپێت ... هەر زوو گوێت لە خوڕەی ئاو دەبێتو لەبەردەمی خۆتدا جۆگەلەیەکی جوان بەدی دەکەیت. تۆ دەوەستیتو سەیری ئەو ئاوە ڕوونە دەکەیت کە باقو بریق دەدرەوشێتەوە ئەوکاتەی بەسەر زیخو چەوو بەردەکاندا شەپۆلان دەدات ... هەر هەنووکە تۆ دەگەیتە شوێنێکی زۆر ئارامو خۆش کە پڕە لە گیاوو گوڵ، لە قەراخ جۆگەلەکە، نزیک جۆگەلەکە

ڕوودەنیشیت. ئەوکاتەی کە بۆ پێشەوە خۆ دەنووشتێنیتەوەو پەنجەکانت دەخەیتە ناو جۆگەلەکە، هەست بە ئاوێکی پاکو سارد دەکەیت کە بە کەلێنی پەنجەکانتا بە خوڕ دەڕوات .. زۆر هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت .. زۆر ئارام .. زۆر حەساوە.

3–تۆ ئێستا پاڵت داوە بەقەدی درەختێکی بەرزو زەبەللاح، ئارامو هێمن، بیر لەو پەیوەندییە دەکەیتەوە کە دەتەوێت چاکی بکەیتەوە. بیر لەو کەسە بکەرەوە کە لەناو ئەو پەیوەندییەدا بۆ تۆ جێگەی بایەخە .. ئا لەو کاتەدا لەخۆت بپرسە: ئاخۆ ئەم پەیوەندییە بۆ من چۆنو چەند گرنگە؟ من چیم لەو کەسە دەوێت؟ من بۆ لەناو ئەو پەیوەندییەدا ماوم؟ بیر لەوە بکەرەوە ئەم پەیوەندییە بە چ شێوەیەک یارمەتی تۆ دەدات. کاتێکی تێرو پڕ بدە بە خۆت کە لە هەموو ڕووییەکەوە ئەم پەیوەندییە هەڵبسەنگێنیت ... ئێستا ئەو قۆناغو بوارانە هەڵسەنگێنە کە تۆ هەست دەکەیت کە بەرامبەرەکەت حیسابی بۆ هەستو نەستو سۆزو داواو پێویستییەکانی تۆ نەکردووەو تێت نەگەیشتووە، ئایا لەناو خودو ژیانی تۆدا بەشێک هەیە کە تێر نەکرابێتو وەڵام بە داواکانی نەدرابێتەوە؟

4–ئێستا بیر لە کەسی بەرامبەرت بکەرەوە لەم پەیوەندییەدا. لەخۆت بپرسە ئاخۆ کەسی بەرامبەر چی لەتۆ دەوێت؟ ئەریّ تۆ بەڕاستی دەزانیت کە ئەوان چییان لەتۆ گەرەکە؟ ئەریّ تۆ دەتوانیت قایلیان بکەیتو داواکانیان فەراهەم بکەیت؟ تۆ دەتوانی وەڵام بە پێویستییەکانیان بدەیتەوە؟ ئەریّ خۆ لەوانەیە تۆ وەک ڕۆژانی یەکەمی پەیوەندیتان خۆت ماندوو نەکەیتو وەکو جاران بایەخ بە بەرامبەرەکەت نەدەیتو لەو حەزو خولیایە وەستابیت؟

www.dengekan.com

لەخۆت بپرسە: بە چ شێوەیەك پەیوەندی بە منو ئەو .. هەر هەموو شتەكانی نێوانمان جوانترو چاكتر دەبێتەوە؟

5–لەوكاتەی كە تۆ هێشتا لە قەراغ جۆگەلەكە پاڵت لێداوەتەوە، هەر بە خەیاڵ وابزانە كە ئەو كەسەی خۆشت دەوێت لە دوورەوە دێتو دەردەكەوێت. تۆ دەست هەڵدەشەقێنیتو بانگی دەكەیت، هەر بەناوی خۆی ئەو كەسە لێت نزیك دەبێتەوەو دێتە لات. لە نزیكەوە لەو ڕووخسارە رادەمێنیت كە پێی ئاشنای، ئەو شتانە كە زۆر جوان بوون لە نێوان تۆو ئەودا یادیان دەكەیتەوە, هەموو ئەو شتە خۆشانەی بەیەكەوە تیایدا بەشداربوون. بیرت دەكەوێتەوە كە یەكەمجار بەیەكەوە بوون چۆن چۆنی بوو. تۆ دەكەویتە گفتوگۆ بەجۆرێك كە هەرگیز بەر لەوكاتە شتی وات نەكردبێت، بێئەوەی ئارەزوو بكەیت هێرش بكەیتە سەر بەرامبەرەكەت یان بێئەوەی بتەوێت بەرگری لەخۆت بكەیت. تۆ بە ڕاستی دەتەوێت بزانیت ئەو كەسەی بەرامبەرت (نێر بێت یان مێ) چی لەتۆ دەوێت وا هەستبكە كە پەیوەندییەكە نەشو نما دەكاتو دەژێیتەوە. هەست بكە كە تۆ خۆشبەختیو كامەرانی بەرامبەرەكەت لەلا گرنگەو دەتەوێت بایەخی پێبدەیت. بیروبۆچوونو هەستو نەستی خۆتی بۆ دەربڕەو لێبگەڕێ كە لە گەڵتا بەشدار بێت، هەستو سۆزی خۆتی بۆ شی بكەرەوە، لەگەڵ هەموو داواو پێویستیەكانت.

6–بڕیار بدە هەر ئێستا كە لەگەڵ ئەم كەسەدا لەسەر ئاستی هوشیاریو ئاگاهی لە هەموو ئەم شتانە بدوێیت هەركاتێك كە هەلو بوارتان بۆ رەخسا. تەواو بڕیار بدە كە تۆ ئارەزووتە ئەم پەیوەندییە جوانترو باشتر بكەیت.

7–ئەوكاتەی تۆ زۆر شت لەم ئەزموونەوە فێر دەبیت، بە هێمنی بەخۆت بڵێ: من ئیتر لەمەودوا هەرچییەكم پێبكرێت دەیكەم تاوەكو پەیوەندیو پردی نێوانمان دروست بكەمەوەو شتەكان باشتر بن. پەیوەندیمان تا بێت گەرەكە ڕووەو جوانتر نەشونوما بكات.

8–بە هێواشیو لەسەرخۆ لە پێنجەوە بەرەو خوار بژمێرە تا دەگەیت بە ژمارە یەك، چاوەكانت بكەرەوە، بە چواردەوری خۆتداو بەناو ژوورەكەدا چاو بگێڕەو جوان جوان خۆت لێك راكێشەرەوە. سەبارەت بە توانای خۆت گەشبین بە كە تۆ دەتوانیت لەڕێی گفتوگۆو دروستكردنی پرد پەیوەندییەكەت چاكترو جوانتر بكەیتەوە.

www.dengekan.com

بەشی نۆیەم
ڕووبەڕوو بوونەوەی غیرەو ئیرەیی و گوناه
تۆ
بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

غیرەکردن:

ئەم هەستی غیرەکردنە ئەوەندە بەهێزو کوشندەیە کە دەتوانێت ئەو کەسەی غیرەو ئیرەیی دڵی دەخوات بە تەواوەتی لەناو بچێت و ویران بێت، ئەو کەسەی کە هەمیشە بەغیلەو غیرە دەکات و ئیرەیی بە خەڵکی دیکە دەبات زۆر بەدبەختە. هێواش هێواش ڕۆدەچێتە ناو ڕۆحی ئەو کەسەو لێی دەخوات، زۆر جاریش ئەو کەسە هەر لە خۆیەوەو بێ سۆنگەو هەبوونی هیچ بناغەیەک ئیرەیی -حەسوودی- بە دارو بەرد دەبات، ئیرەیی و غیرە دۆخێک دروست دەکات کە پڕ بێت لە گرژی و ئاڵۆزی و پێچ و لوول، مێشک دەکرۆژێت و دەیشێوێنێت بە جۆرێک کە وەک ئەوە وابێت ئیرەیی و غیرە خۆی مەبەستی بێت و بیەوێت خاوەنەکەی بکوژێت. ئەو هەست و نەستە چڕوپڕەی ئیرەیی و غیرە یان بەغالەت ئەو شتە یان ئەو کەسە ویران دەکات کە کەسی بەغیل زۆر مەبەستیەتی بیپارێزێت.

ئەم هەستە دەتوانێت بە تەواوەتی کەسییەتی هەر مرۆڤێک وەها بگۆڕێت کە کەس نەتوانێت بیناسێتەوە. ئەو هەست و نەستە ئەوەندە کوشندەو ناجۆرە کە بە تەواوەتی مرۆڤ داگیر دەکات و وای لێ دێت کە هەموو پەیوەندییەک لەگەڵ واقیعی دەوروبەردا بپچڕێنێت.

گەر بەدوای پێناسەی غیرەو بەغالەتدا بگەڕێین و بمانەوێت لە فەرهەنگێکدا ماناکەی بدۆزینەوە دەکەوینە سەر دەستەواژەیەکی وا: "ترسێکە کە لە مرۆڤدا سەر هەڵدەداو زەندەقی لەوە دەچێت کە جێگەی پێ لەق بکرێت و کەسێکی دیکە شوێنی ئەو بگرێتەوە، هەمیشە لەوە دەترسێت و لە دڵەڕاوکێی ئەوەدا دەژی کە سۆزو خۆشەویستی بەرامبەرەکەی بدۆڕێنێت یان کارو پیشەکەی لە دەست

بدات..." بەشێکی زۆری غیرەو بەغالەت و ئیرەیی لە دڵی کەسێکدا دەخولقێت کە لە پەیوەندیدایە لەگەڵ کەسێک یان کەسانێک کە ڕۆڵەکەی ئەوەیە هەست و سۆزو ڤیان دەبەخشێت یان وەریدەگرێت، یان کەسێکە، جا چ نێر بێت و چ مێ، هەمیشە لە چاوەڕوانی ئەوەدایە هەرچی خۆشی و جوانی و خۆشەویستی و سۆز هەیە بۆ ئەم بێت و قۆرغی بکات بۆ خۆی، بۆ خۆی و بەس. ئەو کاتەی کە دەزانین و تەواو دڵنیا دەبین لەوەی کە ئێمە ناتوانین هەست و سۆزی کەسێکی دیاریکراو بەلای خۆماندا رابکێشین، یان کە ئامادە نین هەمان هەست و سۆزو ڤیانی لەگەڵدا بگۆڕینەوە، دەرئەنجامی ئەو هەست و سۆزە ئاڵۆزە ئەوپەڕی نائومێدی و ئازارە، تۆڵە سەندنەوە،یان هەتا ڕق و کینیە.

زۆرن ئەو کوشتن و بڕین و تاوانانەی کە غیرەو ئیرەیی هۆکاری سەرەکی بوون. هەندێک جار پیاوێک (یان ژنێک) ئەو کەسە دەکوژێت یان ویرانی دەکات کە خۆشی دەوێت، هەر تەنها لە ترسی ئەوەی نەبا کەسێکی دیکە بێت و ئەو هەست و سۆزو ئەڤینە بۆ خۆی ببات، چونکە کەسی ئەڤیندار گەیشتۆتە ئەو بڕیارەی کە ئەو هەست و سۆزە بە تەنها موڵکی ئەوە و ناکرێت کەسێکی دیکە لێی زەوت بکات.ئێمە ڕۆژانە چیرۆکی ئەو تاوانانە لەسەر لاپەڕەی ڕۆژنامەکانی خۆماندا دەخوێنینەوە.

غیرەو ئیرەیی هیچ خێرو ئاکامێکی بەدواوە نایەت. ئەی کەواتە بۆ خۆمان دەخەینە ناو ئەو دۆخ و ئەزموونەوە؟ ئەو هەستە لە کوێوە دێت؟ ئەوەیان شتێک نییە بە کەڵکی ژیان و مانەوەی ئێمەدا بێت. بۆ سەرهەڵدانی هەستێکی لەو جۆرە مەرجە بگەڕێینەوە قۆناغی منداڵی. زۆربەی شێوەکانی غیرەو ئیرەیی دایکان و باوکان و مامۆستاکانمان لە دڵی ئێمەدا دەیچێنن، هەڵبەتە ئەوان لە بەستەزمانی و نەزانینی خۆیانەوە ئەو هەستەمان لەلا دەخولقێنن.

www.dengekan.com

هەر بۆ نموونە: ئەو کاتەی منداڵێکی نۆبەرە، چ نێر بێ و چ مێ، لە باوەشی دایکی دوور دەخرێتەوە چونکە منداڵێکی تازەی بووە، ئەوکاتەی باوك و دایك سۆزو خۆشەویستیان کەم دەکەنەوەو لە بەشی نۆبەرە هەڵیدەگرن و دەیدەنە کۆرپەی تازە، ئەم دۆخە دەبێتە مایەی توورەبوون و ترس، دواجار نۆبەرەکە وا هەست دەکات کە ئیتر ئەم جێگەی سۆزو خۆشەویستی نییەو ڕەت کراوەتەوە. لەبەرچاوی یەکێك یان کەسانێکی بەغیل ستایشی یەکێکی دیکە بکەیت و باس لە خەسڵەتە جوانەکانی بکەیت گڕ لە دەروون و ڕۆحی ئەو کەسانەی دیکە بەردەدەیت کە گوێت لێدەگرن، دووچاری نائومێدی و نیگەرانی و بێزاری و ئازاریان دەکەین.

بەربەرەکانی و بەقڵی (تنافس) لە نێوان ئەندامانی هەمان خێزاندا زۆرەو کوشندەشە، بە تایبەتی لە نێوان خوشك و براکاندا، ئەوە سەرچاوەیەکی زۆر ئاسایی غیرەکردن و ئیرەییە. هەڵوێستەکە ناخۆشترو ناشیرینتر دەبێت، ئەو هەست و نەستە کوشندەتر خۆی دەنوێنێت ئەوکاتەی کە کەسی دڵ پڕ لە بەغالەت هەست بەوە بکات کە براکەی یان خوشکەکەی کە ئەم خۆشی دەوێت، چ نێرو چ مێ، بەرپرسە لەو هەست و نەستە ناشیرینە. ئەو تێکچوون و شڵەژان و ململانێ و بەربەرەکانییە وەها توندوتیژ دەبێت کە زۆر جاران چارەسەرو ئاشتبوونەوە دەگا بە مەحاڵ.

بۆ ئەوەی خۆمان لە قەرەی ئەو هەست و نەستە نەدەین کە حەزی لێ ناکەین، زۆربەی کات بۆ هەڵاتن لەو دۆخە ئەو هەست وسۆزە دەقبەڵی کەسانێکی دیکە دەکەین، بە واتا دەیخەینە سەر خەسڵەتی ئەوانی دیکەو خۆمانی لێ بەدوور دەگرین. کەواتە مادامەکێ ئێمە دەتوانین هەندێك خەسڵەت و هەست و نەست هەن پێمان جوان نین و ڕقمان ئەستوورتر دەکەن، پێویست بەوە ناکات لەناو ڕۆح و دەروونی خۆماندا بیدۆزینەوە. ئەوکاتەی کە سەرزەنشتی کەسێك دەکەین

کە کەمتەرخەم و گێژو بێباکە، خۆپەرستە، سووك و چرووکە، سپڵەیە، لە ڕاستیدا، ئێمە بۆ ئەوەمانە کە بڵێین: ئێمە هەرگیز وەکو ئەو کەسانە نین.

باوکێك کە سەرسام و داماو بوو بە دەست کوڕە بچکۆلەکەیەوە پێی وتم کە ئەو کوڕەی هەمیشە تاوانباری کردووە بەوەی کە بایەخی زۆرتری داوە بە برا گەورەکەی. بۆ ئەوەی بیسەلمێنێت کە ڕاست دەکات هاتووە هەر هەموو ئەو وێنانەی ژماردوون کە باوکە بۆ منداڵەکانی گرتوونی ئەوکاتەی کە هێشتا ساواتر بوون، دوای ژماردن بۆی دەرکەوتووە کە وێنەکانی برا گەورەکەی کە نۆبەرە بووە لە هی برا بچکۆلەکەی پتر بوون. باوکە بۆی ڕوون کردۆتەوە کە ئەمەیان تا ڕادەیەك زۆر ئاساییە لەگەڵ نۆبەرەدا چونکە منداڵی یەکەمە، جاری وایە دووجاران یان دە جاران لە هەمان شێوەو بەرگدا وێنەی نۆبەرە دەگریت. کوڕە بچکۆلەکەی ئامادە نەبووە گوێ لەم بیانووە بگرێت و بڕوای پێنەکردووە. هەر لەسەری ڕۆیشتووەو ویستوویەتی بەڵگەی پتر بدۆزێتەوە بۆ سەلماندنی قسەکەی. دواجار سوور بووە لەسەر ئەوەی کە ئەم هەمیشە مامەڵەی نایەکسانەیان لەگەڵدا کراوە. ئەم جۆرە ڕوانین و هەڵوێستە وادەکات کە منداڵ گرژو توورەو تۆراوو مرومۆچ بێت، وەڕس و بێزار، وای لێدێت لەگەڵ کەسدا هەڵنەکات و ڕامکردنی زەحمەت بێت.

مامۆستایەکی خراپ و ناشارەزا بۆ ئەوەی قوتابییەکانی دیکە هان بدات تا پتر کۆشش بکەن دێت و قوتابیەك لە پۆلەکەدا دەکات بە مۆدیل و نموونەی باڵای زیرەکی. ئەم دۆخەش غیرەو ئیرەیی قوتابییەکانی دیکە ئاگر دەدات، وا دەکات بەغیلی بەو مۆدیلە ببەن، لە ژێرەوە زۆر بێزارو قەلس دەبن و توورەو داخدار لە ناوەوە دەکوڵێن: هەریەکێك لەو قوتابیانە دەپرسێت: بۆچی مامۆستا منی هەڵنەبژارد؟ بۆچی من وەکو ئەو زیرەك نەبووم؟ خۆزگە دەمتوانی قژی

www.dengekan.com

هەڵپاچم! ئەمەیان جیاوازی کردنەو هەڤیازێیتی‌یە (تحیز)ە.

هەڵبەتە مامۆستایەك كە منداڵێك (یان قوتابییەك) لە پۆلدا هەڵدەبژێرێت‌و دەیكا بە نموونەی زیرەكی نیازی وایە كە ئەوانی دیكە هان بدات بۆ كۆشش‌و سەركەوتنی پتر، بەڵام زۆر جارانیش دەبێتە مایەی غیرەو ئیرەیی‌و بێزاری‌و جاڕسبوون. زۆربەی منداڵان لەناو ئەو دۆخەدا گەورە دەبن. ئەوان پەرە بە بەهرەو تواناكانی خۆیان دەدەن، بایەخ بە خەون‌و خولیاو ئارەزووەكانیان دەدەن، بە هاوڕێكانیان، بوون بەو كەسانەی كە خۆیان حەزی پێدەكەن هەستێكی جوان‌و خۆشە.

بەڵام كە گەورە دەبن‌و دەكەونە ناو خۆشەویستی ناچار دەترسن لەوەی ئەو كەسانە بدۆڕێنن، یان ئەوكاتەی كە هەست‌و سۆز لەگەڵ كەسێكی خۆشەویست‌و گرنگ دەگۆڕنەوە، ئەم حاڵەتە دەبێتە مایەی سەرلەنوێ وروژان‌و سەر هەڵدانەوەی هەمان هەست‌و سۆزی پڕ لە غیرەو ئیرەیی جاران. هەمان هەستی غیرەو ئیرەیی لە كاتی كاركردنیشدا دامانده‌گرێت، هەتا لە نێوان دۆست‌و هاوڕێكاندا، هەتا لە بواری وەرزشیدا سەر هەڵدەدات.

لێرەدا ململانێیەكی توندوتیژ لەنێوان بەشی چەپی دەماغ (لۆژیك)و بەشی ڕاستی دەماغ كە لە (سۆز) بەرپرسە بەرپا دەبێت ئەوكاتەی كە غیرەو ئیرەیی داگیرمان دەكات. ئەو ژنانەی كە سەردانی من دەكەن، ئاگاداری ئەو جۆرە ململانێیەن، دانیان بەوەدا ناوە كە غیرەو ئیرەیی ژیانی لێ تێكداون. لای من وتوویانە: "من دەزانم كە ئەم هیچ پەیوەندییەكی ئەویـنداری نییە، بەڵام من هەمیشە ئەم دیمەنانە دێنمە بەرچاوی خۆم كە ئەم لەگەڵ ئافرەتێكی دیكەدا كۆ دەكاتەوە. من نامەوێت لە چاوەكانم دوور بكەوێتەوە."

ئەو ئافرەتانە باش دەزانن كە ڕەفتارو هەڵسوكەوتی لەم جۆرە وا لە خۆشەویستەكانیان دەكات رابكەن‌و دوور بكەونەوە، بەڵام لەوە دەچێت كە نەتوانن خۆیان بگۆڕن.

هەرچی خۆشی‌و لەزەت كە لەم جۆرە پەیوەندییانەدا هەن لە پای ئەو هەست‌و سۆزە ناجۆرو كۆنترۆڵ نەكراوانەدا تێكدەچن‌و دەشێوێن. زۆر ئاسانە هەست بەوە بكەین كە گرفتی شاراوەو نادیار ترسە: ترس لە دۆڕاندنی كەسی خۆشەویست، ترس لەوەی ڕەت بكرێتەوەو نەكەوێتە بەردڵان، ترس لەوەی تەنیا بمێنێتەوە. چەندە زووتر چارەسەری ئەم هەست‌و سۆزە بكرێت، ئەوەندە باشترە.

ڕاهێنانی ژمارە نۆیەم:

چارەسەركردنی غیرەو بەغالەت

سەرنج:

دوای ئاشنابوون لەگەڵ چەندەها ڕاهێنانی پێشووتر یارمەتیت دەدات لەوەی زۆر خێراو ئاسان بگەیتە دۆخی (ئەلفا) بیئەوەی كە پێویست بكات بە تەواوی سەرگەرمی ڕاهێنانی تەواوی حەوانەوەو ئارام بەخش بێت. لەم ڕاهێنانەی خوارەوەدا كۆمەڵێك یاساو ڕێسا پەیڕەو دەكرێن. هەڵبەت تۆ دەتوانیت هەریەكێك لەو هەنگاوانەی دیكە هەڵبژێریت، یان پەیڕەوی

www.dengekan.com

ئەو ڕێنماییانە بکەیت کە دەکەونە پاشکۆی ئەم کتێبە.

1-با ئارام بیت و رابکشێ تا تەواو دەحەوێیتەوە، چاوێك بەناو ژوورەکەتدا بگێڕەو چاوت بخە سەر شتێك لەبەردەمی خۆتدا، بەردەوام بە لەسەر ئەوەی بڕوانیتە خاڵێك تاوەکو دەکەویتە ناو جۆرە دۆخێك کە پتر لە زیندە خەون بچێت. چاوەکانت وێڵ دەبن تا ئەو ئاستەی کە وای لێدێت لە فەزایەکی بۆش بڕوانیت. ئێستا چاوەکانت دابخەو ئاگاداری کاردانەوەکانی لەشت بە ئەوکاتە پشوو دەدەیت و ئارام و حەساوەیت. هەوڵبدە ئاگاداری هەست و نەستت بیت تا دەگەیتە دۆخی (ئەلفا).

2-وای بنوێنە کە تۆ لەناو کورسییەکی نەرم و نیان و باسکدار دانیشتوویت و مێزێکی قاوە خواردنەوە لەبەردەمتایە. چەند بۆکسێکی -سندوقێکی- ڕەنگاو ڕەنگ لەسەر مێزەکەدا دانراون. لەناو هەر سندوقێکدا (مەتەڵی وێنەی لێکهەڵپچڕاوەکان) دانراون کە پێکهاتوون لە ڕەسمی بەشێك لە ڕابردووی خۆت، ئەو وێنانەی وایان لێ کردووی کە تۆ غیرە بکەیت و بەغالەتت هەبێ. تۆ دەتوانیت هەر یەکێك لەو سندوقانە بکەیتەوە. هەر ئێستا ئەوە بکە. ڕەنگێك هەڵبژێرە، قەپاغی سندوقەکە وەلادەو لەت و کوتی لێك هەڵوەشاوەی وێنەکە لەسەر مێزەکە بڵاوبکەرەوە ... لەوکاتەدا کە سەرگەرمی ئەوکارەی بەپەلە لەخۆت بپرسە: ئەو هەستی غیرەکردنە لە کوێوە هات؟ چ شتێك بوو بۆ یەکەمجار ئەو هەستەی لەلا دروست کردم؟ چۆن ڕوویدا؟ ... ئێستاکە هەوڵبدە کە لەت و کوتی وێنەکە ڕێك بخەیتەوە. دوای ئەوە وێنەیەکی تەواو کراوت بۆ دروست دەبێت کە پەیوەندی بە ڕابردووتەوە هەیە کە بووەتە مایەی ئەو هەستکردن بە غیرەو بەغالەتە. هێدی هێدی نزیك دەبیتەوە لە سەرچاوەی ترسەکانت، تێدەگەیت کە تۆ بۆچی غیرەیەکی وا کوشندەت کردووە.

3-لەوکاتەی کەسەیری وێنەکە دەکەیت، دەرکی ئەوە دەکەیت کە ئەو هەست و نەستەی تۆ پەیوەندی بە ژیانی ڕابردووتەوە هەیە. ئێستا تۆ کەسێکی هوشیارو پێگەیشتوویت. دەتوانیت تێبگەیت و ببەخشیت... دەتوانیت وابکەیت کە ڕابردووت بیر بچێتەوە. ئێستا وێنەکە (مەتەڵەکە) هەڵبوەشێنەوەو وەلاوەی بنێ... ئەگەر هەستت کرد کە لە ڕووداوێك و دۆخێك پتر هەیە کە هۆکارو سەرچاوەی هەستی دڵەڕاوکێ و غیرەو بەغالەت و دڵکرمێ بوونی تۆیە، سندوقێکی دیکەو ڕەنگێکی تازە تاقی بکەرەوەو وێنەیەکی دیکە لە لەت و کوتەکان ڕێك بخەرەوە ... بەوپەڕی هوشیاری و تێگەیشتنەوە ئەم کارە بکە، پاشان ڕەسمەکە هەڵبوەشێنەوەو لەلاوە فڕێی بدە. گەر نیازت بوو چەندەها سندوقی دیکەت لەبەر دەستەو دەتوانیت بەردەوام بیت لەسەر ئەو گەمەیە. دەتوانیت بەهەمان شێوە بەردەوام بیت.

4-هێشتا سندوقێکی دیکە ماوە کە تۆ تا ئێستا سەرنجت نەداوە. لەسەر زەوییەکەو لەژێر مێزەکە داندراوە، لە پارچە کاغەزێکی زێڕین پێچراوەو بە قردێلەیەکی زیوین شەتەك دراوە. سندوقەکە بەرز دەکەیتەوەو دەیخەیتە سەر مێزەکەو زۆر مەراقتە بزانیت چی تێدایە. دەپرسیت: ئاخۆ بە ڕاستی چی تێدایە؟ ئەوکاتەی سەرقاپی سندوقەکە هەڵدەگریت و مەتەڵێکی دیکەی تێدایەو سووکێ دەریدەهێنیت، ئەویشیان هەر لە شێوەی وێنەیەکی لەت و پەت کراوە، پارچەکانی دەخەیتە سەر مێزەکە. ئەوەیان دەبێ بە نەخشە (یان) وێنەی دوا ڕۆژی تۆ، ڕەسمی ئایندەت، وێنەیەکە کە تۆ تیایدا لە هەموو ئەو هەست و نەستە کۆن و ناشیرینانەی غیرەو بەغالەت ڕزگارت بووە. تۆ پارچەکانی وێنەکە بەیەکەوە دەنووسێنیتەوە، بە چاوێکی دیکەو بە تێگەیشتنێکی تازەوە دەڕوانیتە خۆت و شتەکان، شێوازێکی تازە، ڕوانینێکی نوێ بۆ خۆت و بۆ ژیانت، پۆزەتیڤ و پڕ بەرهەم.

www.dengekan.com

هەوڵبدە خۆشی لەو ئەزموونە تازەیە ببینە، ئـەزموونی ئەوەبکـە وێنـەی ئایندەی خـۆت جـوانترو جیـاوازتر دەبینیـت ... خـۆت وا ببینـە کـە لەمـەودوا و هـەر ئێـستاش بـە جـۆرێکی دیکـــە ڕەفتـــار دەکـــەیتو کاردانەوەکانت جیاواز دەبن، هەست بەوە دەکەیت کە چاکتری لە جاران، بە تەواوی لەو هەستو نەستە ناخۆشانەی غیرەو بەغالەت رزگارت بووە.

5–ئێستاکە لە ژمارە پێنجەوە بەرەو خوار، تاوەکو ژمارە یەك، زۆر لەسەرخۆ بژمێرە، بەدەم ژماردنەوە چاوەکانت بکەرەوەو وەرەوە سەر خۆتو تەواو هوشیار بە، هەوڵبدە تەواو خاو بیتەوەو بحەسێیتەوە، سەرلەنوێ زیندو و تازە بەرەوە، زاڵبە بەسەر خۆتدا.

سەرنجێك:

هەندێك جار هۆكارو بروبیانوو زۆرە بۆ ئەوەی بڕوا بە کەسێکی نزیك یان خۆشەویست نەکەیت، کەسانێك وایان لێدێت کە سپڵەو نمەك حەرام بن – لە دۆخو هەڵوێستێکی وادا گەرەکە تۆ خۆت بڕیار بدەیت کە ئاخۆ ئەوکەسە یان ئەو کەسانە شایستەی ئەوەن کە تۆ ئەو هەموو خەمو خەفەتە بخۆیتو گرفتار بیت بە دەستیانەوە، بترسیتو نیگەران بیت. خۆ لەوانەشە پێویست بەوە بکات کە تۆ روانینو رای خۆت بەرامبەر ئەو کەسانە بگۆڕیت. زۆربەی جار هەستو نەستی ئێمە پابەندە بەوەی کە ئێمە چۆن چۆنی ئەو کەسە دەبینینو تێیدەگەین، خۆ جار هەیە لەوەدا سەرکەوتوو نابین، یان نەمانەوێت ئەو کەسانە وەکو خۆیان بیانبینین.

ئاگاداری:

هەندێك لە ئافرەتەکان هەستێکی قووڵو کوشندەی (غیرە) دەژین، غیرە لە ئافرەتەکانی دیکە دەکەن کە کوڕپەکانی خۆیان بە باوەشەوەیە، بە جۆرێك کە دەیانەوێت ئەو کوڕپانە بدزن یان بیانکوژن. هەڵبەتە گرفتێکی لەوجۆرە دەستبەجێ پێویستی بە یارمەتیو هاوکاری پزیشكو دەروونناسەکان هەیە.

لەهەر دۆخێکدا کە هەستو نەستی توندوتیژی یان وێرانکردن مرۆڤی داگیرکردو سەری کرد، یارمەتی پزیشكو دەروونناس بۆ چارەسەری بەپەلە زۆر گرنگەو ناکرێت دوا بخرێت.

ئیرەیی یان چاو پێهەڵنەهاتن (حەسوودی):

ئیرەییو چاو پێ هەڵنەهاتن حەزو ئارەزوویەکی کوشندەیە بەوەی کە تۆ خاوەنی ئەو شتە (یان) ئەو شتانە بیت کە کەسێکی دیکە هەیەتی. لەوانەیە ئەو تەماعە لە شێوەی چاوتێبڕین لە ماڵو موڵکی خەڵکیدا خۆی بنوێنێت، جا ئوتومبێلەکەی بێت، خشڵو ئاڵتوون، کارو پیشە ... هتد.

مادامەکێ مەسەلەکە چاوتێبڕینێکی مادییانەیە، کەواتە هیچ هۆیەك نییە کە وامان لێ بکات بیر لەوە نەکەینەوە ئاخۆ بۆچی ئەو هەوڵو مەیلو ئارەزووە نەگۆڕێت بە واقیع.

سەبارەت بە ئیرەیی بردن بە خەسڵەتو کارەکتەری کەسێکی دیکە، پێویستمان بەوە هەیە کە بەشێوەیەکی جیاواز مامەڵە بکەین.

ئێمە ناتوانین کەسییەتی مرۆڤێکی دیکەمان هەبێت یان داگیری بکەین، یان رۆحی قۆشمەو بەزمگێڕی ئەو کەسە، یان ئەو رێزەی کە خەڵکی لەو کەسە (یان) لەو کەسانەی دەگرێت زەوت ناکرێت. ئێمە،

www.dengekan.com

لەوانەیە بتوانین هەوڵبدەین خاوەنی هەمان خەسڵەت و خوو بین، بەڵام هەریەکێك لە ئێمە لەوەدا دەگمەنە کە جیاوازە لە بەرامبەرەکەی، ئێمە ناتوانین کەسییەتی مرۆڤێکی دیکە زەوت بکەین.

بینینی خەسڵەت و رەوشت و خووی جوانی کەسێکی دیکە دەتوانێت هانمان بدات کە ئێمەش خۆمان بگۆڕین. هەرچۆنێك بێت، ئارەزووی گۆڕان مەرجی ئەوەمان لێ دەخوازێت کە ئەگەر بمانەوێت باشترو جوانتر بین نابێت و ناکرێت هەوڵبدەین لاسایی ئەوانی دیکە بکەینەوەو ببین بە کەسێکی دیکە، بەڵکو مەرجە هەر یەکێك لە ئێمە بەپێی هەل و مەرجی توانای خۆی رەفتار بکات و خۆی بگۆڕێت.

زۆربەی حاڵەتەکانی ئیرەیی (حەسوودی) حەزێکی کوشندەو مەراقێکی گەورەیە کە مرۆڤ خەفەتبارو ماندوو دەکات بۆ وەدەستهێنانی ئەو شتانەی کە لە ڕاستیدا ئەوپەڕی هەوڵ و هیلاکی و خۆ تەرخانکردنی لێمان دەوێت تا دەستمان بکەون و بین بە هی خۆمان.

ئیرەیی –حەسوودی– دەرئەنجامی جۆرێك لە تێرنەبوونە، یان ئەوپەڕی ناڕەزایی مرۆڤ لە بەخت و چارەنووسی خۆی کە وای لێدەکات هەمیشە پەست و دڕدۆنگ بێت. لەوە دەچێت گرنگ نەبێت بۆ ئەو جۆرە مرۆڤانە خاوەنی چین مادامەکێ لەو دۆخەدا دەژین، دۆخی ناڕەزایی و هەرگیز تێر نەبوون، ئەوان چاویان بە هیچ شتێك پڕ نابێتەوە، هەموو گۆڕان و شتێکی ئەوانی دیکە دەبێتە مایەی ئیرەیی و بەغالەت.

بۆ ئەوەی ئارام و ئاسوودە بژین و تەبا بین لەگەڵ رۆحی خۆماندا وا چاکە لە هەندێك بواردا هەوڵبدەین کە قایل بین و بە بەشی خۆمان رازی و تێر بین، بە تایبەتی لە پێناو ئەو کەسانەدا کە ژیانیان بە ئێمە بەستراوەتەوە هەڵسوکەوتی ئێمە کار لەوان دەکات، وا چاکە فێر بین کە ڕێز لەو شتانە بگرین کە هەمانەو شانازی بەو خەسڵەت و

توانا و خووانە بکەین کە لە ئێمەدا هەیەو پێیان دڵخۆش بین.

گەر ئیرەیی دڵی خواردیت و بەغیلی و حەسوودیت بە کەسێك برد، پێناسەی بکەو لە خۆت بپرسە: ئەو شتە چییە کە بووەتە مایەی ئیرەیی تۆ؟ ئایا ئەو شتە موڵك وماڵە، بە واتا شتێکی مادییە؟ پلەو پایەیەکی کۆمەڵایەتییە؟ ئایا وا هەست دەکەیت وەدەستهێنانی ئەو شتە دەبێتە مایەی خۆشبەختی؟ تۆ بۆچی مەراقتە خاوەنی ئەو شتە بیت؟ ئایا دەستکەوتنی ئەو شتە چی بۆ تۆ فەراهەم دەکات و لە چیدا بەهرەمەند دەبیت؟

خۆ لەوانەیە تۆ ئیرەیی –بەغیلی– بە کەسێکی سەرکەوتوو ببەیت کە لە کارو پیشەکەیدا سەرکەوتووە، بەڵام تۆ ئامادەیت هەرچی ئەرك و بەرپرسیارییەتی و فشارو نەمانی سەربەستی هەیە لە ئەستۆی بگریت؟ چونکە لەوانەیە ئەو سەرکەوتنە زۆرە لە کارو پیشەدا ئەو هەموو ئەرك و ماندووبوونەی بوێت، ئازادیت لێ زەوت بکات.

هەرکاتێك بە ڕاستی ئەو شتەت بینی کە تۆ ئیرەیی پێدەبەیت، دەتوانیت ئاسانتر شتێك بە شتێك بکەیت.

*تۆ دەتوانیت کار بۆ ئەوە بکەیت هەمان خەون و ئامانج وەدی بهێنیت.

*دەتوانیت لەوە تێبگەیت کە لە ڕاستیدا ئەو شتەی تۆ بەغیلی پێدەبەیت، یان دەتەوێت و پێویستت پێیەتی، ئەوەندە گرنگ نییەو ئەوە ناهێنێت – لەو حاڵەتەدا تۆ دەتوانیت بیرو بۆچوونی خۆت بگۆڕیت.

*دەتوانی لەوە تێبگەیت کە ئەو شتەی تۆ مەراقتەو دەتەوێت وەدەستی بهێنیت نایەتە دەست و شیاو نییە (چونکە ئێمە هەر هەموومان ناتوانین ببین بە گۆرانیبێژی ئۆپێرا یان وەرزشەوانی ئۆلۆمپیاد) هەر بۆیە وا چاکە ئامانجێکی وا بخەیتە بەرچاوت کە بتوانیت پێی بگەیت – شتێکی سەرنج ڕاکێش و بەڵام پڕ خێرو خۆشی، بە جۆرێك

www.dengekan.com

کە رۆحی بەربەرەکانێ لەتۆ دروست بکات بە بەراورد لەگەڵ ئەو دۆخەی کە تیایدا دەژیت، یان ئەو کارو پیشەی ئێستات. ئا بەم جۆرە ئەو بەغالەت و ئیرەییەی جارانت دەمرێت و ئەو بایەخەشی نامێنێت.

ڕاهێنانی ژمارە دەیەم:

ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ ئیرەیی — دا

1–ئارامو ئاسوودە رابکشێ، چاوبگێڕە بە ژوورەکەدا، چاو بڕە هەر شتێك لە بەردەمتدا. لە شوێنێك بڕوانەو چاو مەتروکێنە لەو بازنەیە یان پەڵەیە تاوەکو دەکەویتە دۆخی زیندە خەونەوە، تا وات لێدێت کە هەست بکەیت لە بۆشایی دەڕوانیت. پاشان لەسەرخۆ چاوەکانت بنووقێنەو پتر ئاگاداری هەموو هەستەکانت بەو جەخت لەسەر هەر هەموو ئەو حاڵەت و گۆڕانانە بکە کە لەناو لەشتدا ڕوو دەدەن، ئەو ئامارانە بناسەو پێت دەڵێن کە تۆ زۆر بە قوولی ئارامو ئاسوودەیت — لە دۆخی ئەلفا– یت.

2–وای بنوێنە کە تۆ لە شوێنێکی زۆرخۆش و هێمنیت کە کەس لەوێدا نییە تاوەکو سەرو دڵت بگرێت و لێت تێك بدات، ئەوەیان دەکرێت لەژوورێکی ماڵەکەی خۆتدا بێت، یان لە ژوورێکی زۆر خۆش و ڕازاوەی ئوتێلێك کە بەسەر کەناری دەریایەکدا

www.dengekan.com

بنوارێت، لە باخچەیەك یان دارستانێك ... کاتێك بدە بە خۆت کە تیایدا هەست بە شتەکانی دەوروبەرت بکەیت، ناسینەوەی هەر دەنگێك، بۆن و عەترەکان، پێکهاتەی هەر هەموو شتەکان ...

3–لەناو ئەو دۆخەدا کە تۆ ئارامو ئاسوودە راکشاویت بیر لەو شتە بکەرەوە کە بۆتە مایەی بەغالەتی تۆ یان ئەو کەسەی کە تۆ ئیرەیی پێدەبەیت. لەو شتانە بکۆڵەوە کە بوونەتە مایەی ئیرەیی. چ شتێکە کە تۆ لە دڵەوە ئارەزووی دەکەیت؟ دەکرێت تۆ حەزت لە لەش و لاری جوانی وەرزشەوانێك بێت، ئەوەش مانای ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت سەرنجی ئەوانی دیکە بەلای خۆتدا رابکێشیت. خۆ لەوانەیە پاش چەندین ساڵ لە مەشق و وەرزش هەرگیز ئەو خەونەت نەیەتەدی. لێرەدا، بەهەرحاڵ، تۆ دەتوانیت بیر لە چەندەها ڕێگەی دیکە بکەیتەوە تاوەکو بتوانیت سەرنج و سەرسامی خەڵکی وەدەست بهێنیت. (ستالین) قۆڵێکی سیس و لاوازو مردووی هەبوو، (روسڤێلت) ئیفلیج بوو، منداڵێك بوو بە دوو قاچی دەستکردەوە دەهات و دەچوو — بیر لەو دوو پیاوە بکەرەوە گەیشتنە کوێ و چ پلەو پایەیەکیان وەدەست هێنا! رەنگە تۆ لەو جۆرە کەسانە بیت کە بەغیلی — حەسوودی بە دەمو ددانی کەسێك ببەیت کە جوانە (گەرچی ڕێی تێدەچێت کە تۆ ئەو شتانە لەخۆتدا بشاریتەوە کە هەتە) بەڵام ئەوەش ڕێت لێ ناگرێت کە تۆ زەردەخەنەیەکی شیرینت هەبێت. لەوانەیە تۆ ئیرەیی بە کەسێك ببەیت کە پارەدارێکی گەورەیە، ئوتومبێلێکی تازەی هەیە یان خانوویەکی گەورە، خۆ لەوانەشە ئیرەیی بە کەسێك ببەیت کە بەناوبانگە...

4–هەوڵبدە هۆکاری سەرەکی ئیرەیی خۆت دەستنیشان بکە. پاشان کار لەسەر نائاگاهی — نەست (لاشعور)ی خۆت بکەو هەوڵبدە کە عەقڵی پەنهانت (العقل الباطن) بەرپرسیار بێت لە کۆمەڵێك گۆڕانی پێویست

بەو نیازەی کە چیتر ئەو هەستو نەستە ناشیرینو خراپانەت لەلا نەمێنێت. زۆر بە هێمنیو هەر ئێستا سەرگەرمی ئەم ڕاهێنانە بە بەو شێوەیەی کە خۆت بە چاکی دەزانیت ... بڕیار بدە کە ئاخۆ تۆ ئامادەیت خۆت ماندوو بکەیت تاوەکو بەو ئامانجەو پلەو پایەیە بگەیت. کە هەستت کرد کە تۆ ئامادەیت – بیر لەو ڕێگایانە بکەرەوە کە بەو ئامانجەت دەگەیەنێت...

5–کە گەیشتیتە دۆخی(ئەلفا)، هەندێك شتی جوانو پۆزەتیڤ، لە ژیانی خۆتدا، یادکەرەوە. لە سەرەتادا، لەوانەیە، قورس بێت، ئەگەر تۆ خووت بەوەوە گرتبێت کە وا بزانیت هەموو خەڵکی لە تۆ باشترنو شتی جوانیان لە تۆ پترە. بەڵام بێ هیچ گومانێك خاوەنی کۆمەڵێك ئاکارو خەسڵەتی جوانی کە تەواو هی خۆتن، زۆر شتی دیکەش لە تۆدا هەن کە دەکرێت خۆشیت پێ ببەخشنو دڵت پێیان خۆش بێت. هەوڵبدە خەیاڵت بخەیتە گەڕو پتر لە خۆتدا ئەو جوانییانە زەق بکەیتەوە...

6–ئەو کاتەشی کە ئامادە دەبیت، پاش ئەوەی کە لەو ئەزموونە پۆزەتیڤە خۆشی دەبینیت، لەسەرخۆ و هێواش لە پێنجەوە تاوەکو یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و بگەڕێوە دۆخی هوشیاریو وەئاگاهاتنەوە، بە جۆرێك کە هەست بە ڕەزامەندیو شادومانی بکەیتو لە ڕۆحی خۆتدا شاگەشکە بیت.

سەرنجێك:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە بۆ چەند ڕۆژێکی دواتریش.

هەر کاتێك بڕیارت دا بگەیتە ئامانجێکی هاوشێوە، هەوڵبدە بە هەمان ڕێو شوێن بخەیتە بەر چاوانتو جەختی لەسەر بکەرەوە – ئا بەم چەشنە تۆ دەتوانیت بڕیار بدەیتو ئەو ئارەزووەی کە هەتە بیهێنیتە دی.

www.dengekan.com

گوناهباری:

گوناهباری هەستێکە کە هەر لە زووەوە، ئەو کاتەی کە منداڵین، لە دڵو ڕۆحو مێشکی ئێمەدا دەیچێنن. ناشتوانین لێی دەرباز بین. پێ بە پێیو ساڵ بە ساڵ کە گەشە دەکەین، لە زۆر قۆناغی جیاوازی تەمەندا، وامان پەروەردە دەکەن کە "هەست بکەین بەوەی کە هەریەك لە ئێمە گوناهبارە..!". ئەوەش پەیوەستە بەو دۆخو کەسانەی کە لە دەوروبەری ئێمەدا دەژین، بە تایبەتی لەوانەوە فێری دەبین کە گەورەو دەستەڵاتدارانی ناو کۆمەڵگەی ئێمەن.

هەتا ئەوکاتەش کە ئێمە هێشتا زۆر لاوین وامان لێدەکەن هەست بەوە بکەین کە گوناهبارین، بە تایبەتی، گەر گوێڕایەڵ نەبووبینو یاساکانمان پێشێل کردبێت. چاندنی هەستی گوناهباری شێوەیەکە لە شێوەکانی زاڵبوون – هێز دەبەخشێت بەو کەسەی کە هەستو کاردانەوەی گوناهباری دەچێنێت. ئایین، دایكو باوك، هاوڕێکان، دەرو دراوسێ، هاوپۆلەکانمان، یاسا، کەناڵەکانی میدیا – هەر هەموویان لە (گەمەی گوناە) بەشدارن. هیچ کەس لە ئێمە نازانێت خراپەو گوناە چییە گەر کەسێك فێری نەکردبێت، جا چ لەڕێی قسەو راوێژەوە بێت یان نمونە هێنانەوە.

هەستکردن بەوەی کە تۆ لە رابردوودا گوناهێکت کردووە، هەڵە بوویتو گۆبەندێکت ساز کردووە و بێ گوێ بوویت، ئارەزوویەکی قووڵت لەلا دروست دەکات کە تۆ بگەڕێیتەوە سەر هەمان خوو .. هەمان شت بە شێوەیەکی جیاواز دووبارە بکەیتەوە. ئێمە دەمانەوێت بگەڕێینەوە دواوەو مێژوو بگۆڕین، بەڵام ناتوانین. تەنها

شتێك سەبارەت بە تاوان و گوناه ئەوەیە کە بتوانین پەندێك لەو ئەزموونە وەربگرین و لە داهاتوودا فێری ئەوە بین کە هەمان شت دووبارە نەکەینەوە.

ئەوکاتەی کە هەڵەیەك دەکەین، هەست بە خۆمان دەکەین و دەزانین کە گوناهبارین. زۆربەی کات ترسی ئەوەمان هەیە کە کەسانی دەوروبەر لە خۆشەویستی خۆیان بۆ ئێمە کەم بکەنەوە: تۆ بەم کارەت وا دەکەیت دایکە تووڕەو قەلس بێت. ئێستا تۆ وات کرد باوکە غەمگین بێت، من لەمەودوا تۆم خۆش ناوێت گەر ... لەوەش خراپتر، لەوانەیە پێت بڵێن: ئەوە تۆ بوویتە هۆکاری ئەوەی کە فلانەکەس نەخۆش بکەوێت – وات کرد دایکە دووچاری ژانە سەر بێت– هەر هەمووشی ئەوەیە کە تۆ نەدەبوو ئەو شتە بکەیت کە کردت.

هەر یەکێك لە ئێمە بە ویژدانێکەوە گەورە دەبێت –شتێکە ئازار بەخش، بەڵام زۆر پێویستە. هەر یەکێك لە ئێمە گەر بیەوێت لە کۆمەڵگایەکی سیڤل –مەدەنی–دا هەڵبکات، ناچار دەبێت کە پەیڕەوی هەندێك یاساو ڕێسا بکات.

هەرچییەکی کە دەیکەین و دەبێتە مایەی هەستکردن بە گوناه، ئێمە، بە جۆرێك لە جۆرەکان، هەست بەوە دەکەین کە تاوانێکمان کردووە. ئەو کاتەشی کە تاوانێك دەکەین، چاوەڕوانی ئەوەین کە سزا بدرێین. ئەوەش هەر هەمووی پەیوەستە بەو هەل و مەرجەی کە تیایدا دەژین، پێویستییەك بەوەی کە بتوانین بەسەر خۆماندا زاڵ بین.

گەر بێت و لە سزا نەترسێین، گەر فێر نەکرابین هەست بە گوناه بکەین، خۆ دەبێت شێوازێکی دیکە هەبێت کە تیایدا ڕێزو گوێڕایەڵی فەراهەم بن و ئێمەش لێی بەهرەمەند بین.

هەندێك لە دایك و باوکان هەر بە سەلیقە هەستی پێدەکەن – دەتوانن منداڵەکانیان خۆش بوێت و خۆشەویستی وا دەکات ئەوانیش گوێڕایەڵ بن.

تۆ بزانە ئێمە لە چ جیهانێکی جواندا دەژیاین گەر هەڵسوکەوتی هەریەکێك لە ئێمە لە ڕێی خۆشەویستییەوە کۆنترۆڵ بکرایە، بە واتا پەیوەندی تۆو بەرامبەرەکەت خۆشەویستی ڕەسمی بکردایە! بەداخەوە کە ئێمە لە دونیایەکی بێ کەم و کوڕیدا ناژین و سزا، یان هەڕەشەی سزا، لەوە دەچێت، کورتترین ڕێگا بێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو دایکەدا بۆ گوێڕایەڵی.

ئەو کۆت و پێوەندەی کە لە هەستکردن بە گوناهەوە سەرچاوە دەگرێت، بەهەرحاڵ، پەیوەستە بەوەی کە ئێمە لە کوێ لە دایك بووین و گەورە بووین. لە ڕۆژئاوادا شکاندنی دەست و پێی منداڵەکەت جگە لە تاوانێکی شەڕانگێزانە هیچی دیکە نییە، هەڵبەت سزای بە دواوەدا دێت. لە وڵاتانی جیهانی سێیەمدا، بە تایبەتی لە وڵاتانی زۆر هەژاردا (بەلایەنی کەم تا بە ڕۆژی ئەمڕۆش دەگات)، گەر بە دەستی ئەنقەست دەست و پێی یان هەر ئەندامێکی منداڵەکەت بشکێنیت تاوەکو ئیفلیج و گۆج بێت، ئەوە دڵنیا دەبیت لەوەی کە بژێوی خۆی پەیدا دەکات، چونکە وەکو منداڵێکی ئیفلیج و پەککەوتە دەتوانێت دەرۆزە بکات. ئەوەش بەو مانایە دێت کە هەڵەو گوناه و ڕاستی هەڵسوکەوتێك بە تەواوەتی پابەستە بەو کەلتوورەی کەسەکان تیایدا دەژین.

ئەوکاتەی کە هەست دەکەین گوناهێکمان کردووە، چاوەڕوانی ئەوەین سزا بدرێین. گەر سزای بەدواوەدا نەهات، ئێمە دەکەوینە سزادانی خۆمان – هەست دەکەین گوناهبارین. وامان لێدێت کە بگەینە ئەو بڕوایەی کە ئێمە شایستەی بەختەوەری نین، سەرکەوتن، هاوڕێیەتی و سۆزی ئەوانی دیکە. هەندێك جار بە جۆرێك ڕەفتار دەکەین کە وای لێدێت خەڵکی لێمان دوور بکەونەوە. هەر هەمووشی بێهوودەیە، هەست و نەستی گوناهباری ئێمەش درێژەی هەیە.

www.dengekan.com

تەنها یەك ڕێگەمان لەبەردەمدایە بۆ ئەوەی لەو گوناهە ڕزگارمان بێت – كەسی دیكە ئامادە نییە كە ئەوە لەبری تۆ بكات. تۆ پێویستە لەخۆت ببووریت.

چۆن لە خۆت دەبووریت؟

یەكەمین هەنگاو ئەوەیە كە تۆ دەرك بەوە بكەیت كە هەر یەكێك لە ئێمە لە كاتێك لە كاتەكاندا ئەوپەڕی هەوڵی خۆی داوە كە جوانو باش بێت، هەستێكی وا پێویستییەكە بۆ هەر هەموومان. لەوانەیە وا هەست نەكەیت، بەڵام ئەوەش بزانە گەر تۆ بكەویتەوە ناو هەمان هەلو مەرج، هەمان هەستو سۆز، هەمان فشار، هەمان دۆخی ئەوساو هەمان تەندروستی لەشو ڕۆح، هەمان ئەزموونی پڕ لە كەمو كوڕیو یان نەبوونی هوشیاری، كەواتە تەواو دڵنیا بە لەوەی ئەوەی كە تۆ كردووتە تەنها شتێكە كە توانیوتە بیكەیت لەو ڕۆژگارەداو لە ژیانی خۆتدا.

ڕاستە تۆ دەتەوێتو خۆزگە دەخوازیت بگەڕێیتەوە ڕۆژگاری ڕابردوو بەو نیازەی كە شتەكان بگۆڕیت، ئەوەیان پێوانەو بەڵگەیە كە تۆ كامڵتر بوویت – گەشەت كردووەو پێگەیشتوویت. ئێستاكە كە هەست بە گوناه دەكەیت بەڵگەیەكی دیكەیە كە تۆ چەندە پێشكەوتوویت وەك مرۆڤێكی خەمخۆر كە بایەخ بە شتەكان و كەسەكان دەدات.

تۆ نوشوستیت نەهێناوە. شتێك نییە بە ناوی نوشوستیو شكەست، بەڵكو شتێك هەیە بە ناوی ئەزموونو كەڵك وەرگرتن. فێربوون لە ئەزموونی ڕابردوو هەنگاوێكی پۆزەتیڤە ڕووەو پێگەیشتنو گەشە كردن. پێویست بەوە ناكات كە هەمیشە هەڵەو گوناهەكان وەبیر خۆت بخەیتەوە. گەر

بكەویتەوە ناو هەمان هەلو مەرج، تۆ دڵنیا بە لەوەی كە عەقڵی پەنهان (یان) نائاگاهی (لاشعور)ی خۆت ئاگادارت دەكاتەوە كە هەمان هەڵەو گوناه دووبارە نەكەیتەوە، چونكە گوناه هەستێكی ئازاربەخشەو تۆ ناتەوێت هەمان هەستت بۆ بگەڕێتەوە.

بەهەرحاڵ ... گەر گوناه بە تەنها ببێتە مایەی ڕادەیەكی كەم لە دڵەڕاوكێو شڵەژان، ئەوسا لەوانەیە لەسەر ئەو گوناهكردنە بەردەوام بیت تاوەكو ئەو هەستی گوناهكردنە لەلات گەورەتر دەبێت، بەڕادەیەك كە هەموو هەوڵێك دەدەیت لەسەری بەردەوام نەبیت.

ئێمە دەتوانین دوو شێواز پەیڕەو بكەین بۆ لەناوبردنی هەستی گوناهكردن.

*هەوڵبدە لەخۆت خۆش بیت.

*هەمان ڕەفتار دووبارە نەكەیتەوە.

هەندێك كەس لەو بڕوایەدان كە تەنها ڕێگەیەك بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو هەستو نەستی گوناهبارییە بەوە كۆتایی دێت كە دان بە كارو كردەوە خراپەی خۆتدا بنێیت یان بەو خەیاڵو ختووره ناشیرینانەی كە هەتە. ئەوەیان شێوازێكی گونجاوە بۆ نەهێشتنی هەستی گوناهباری، بەڵام بۆ هەمیشە ئەو ئیعترافە – داننانە بە گوناه یارمەتی تاوانبارەكە نادات. گەر تۆ ئەم ڕێگەیەت هەڵبژارد، لە خۆت بپرسە ئاخۆ نیازی ڕاستەقینەت چییە؟ گەر مەبەستتە ئارامو ئاسوودەتر بیت، یان گەر دەزانیت داننان بە گوناهەكەت دەبێتە مایەی ئازارو دڵشكانی كەسێكی دیكە، وا پێویستە ڕێگەیەكی دیكە بگریتەبەر.

هەندێك كەس چارەسەری خۆیان لە (ئایین)دا دەدۆزنەوە، هەن بەجۆرێك لە جۆرەكان سزای خۆیان دەدەن. وەڵامی سادە بۆ چارەسەری گرفتی هەستكردن بە گوناه ئەوەیە كە لەو ئەزموونانەوە پتر فێر ببین، سوێند بخۆینو بەڵێن بدەین كە هەمان ڕەفتار دووبارە نەكەینەوە، پاشانیش بتوانیت لەخۆت خۆش بیت.

www.dengekan.com

جارێکیان خانمێکی نازدار لەبەردەمی مندا دانی بەوەدا نا کە بە منداڵی قەڵەمێکی لە دوکانێك دزیوە. هەرچەندە دەرکی بەوە دەکرد کە زۆربەی منداڵان سووکە دزیو وا هەر دەکەن، ئەو خانمە هەرگیز نەیتوانی لەو هەستکردن بە گوناهە رزگاری بێت. ئەم دەیزانی کە زۆر بە ئاسانی دەتوانێت بچێتە دوکانەکەو پارەی قەڵەمەکە بدات (چونکە نرخەکەی چەند پێنسێك بوو)، بەڵام هێشتا بڕوای نەدەکرد ئەو هەستە ناشیرینەی لە کۆڵ ببێتەوە. دانی بەوەدا ناو وتی: "هەرکاتێك کە بەلای دوکانەکەیدا تێدەپەڕم ئەو دزییەم بیر دەکەوێتەوە." ئاشکراشە کە ئەو نرخەی کەمەی قەڵەمەکە پارەیەکی ئەوەندە زۆر نییە بۆ خاوەن دوکانەکە، بەڵام بە بەخشینی خۆی لەو هەستە بێ کەڵکە رزگاری دەبێت.

لە دەستچوونی خۆشەویستو ئازیزان:

دەکرێت لە دەستچوونو فەوتانی ئازیزان سەرچاوەی زۆربەی هەستکردن بە گوناه بێت، پتر لە هەر ئەزموونێکی دیکە. هەتا ئەو منالانەی کە زۆر گوێڕایەڵو رەوشت جوانن، کاتێك کە کەسێکی نزیکیان لێ دەمرێت، یان بەهەر هۆیەکەوە بێت ون دەبێت، بەوپەڕی دڵڕەقییەوە سەرزەنشتی خۆیان دەکەن لەسەر هەر کارو کردەوەو هەڵەیەك کە لە رابردوودا ئەنجامیان دابێت. ئەو منداڵانە هەرچەندە دڵسۆزو میهرەبان بووبن، چەندە ژیرو خەمخۆر بووبن، هەمیشە ئامادەن بگەڕێنەوە رابردوو، جەخت لەسەر ڕووداوێك یان هەڵوێستێکی خۆیان دەکەن، جار لە دوای جار وەبیری خۆیانی دێننەوە کە بە کارو ئەرکێکی دیاریکراو هەڵنەستاون، بە واتا رەخنەی توند لە خۆیان دەگرن، ئەو کاتانە دەخەنەوە یادی خۆیان کە تیایدا بێ

ئۆقرەو جینگز بوون، خۆیانو خەڵکیان دڵساردو نائومێد کردووە، زۆر بێ هۆشو گۆش بوون. لەوە دەچێت وەك ئەوە وابێت کە چەند پتر خزمەتی ئەو کەسە مردووەی خۆیان کردبێت، ئەوەندە پتر هەست بە گوناو بکەن.

وەڵامی ئەم گرفتە لەوەدایە، وەك دەردەکەوێت، ئەو ئازیزمردانە نەتوانن لەو هەستکردن بە گوناهبارییە رزگاریان بێت. لەو کاتەی ئەو هەستە قووڵە لە دڵو دەروونیاندا جێگیر دەبێت — هەرچەندە ئازار بەخشیش بێت — ئەوان لە پەیوەندییەکی سەیرو سەمەرەدان لەگەڵ مردووەکان. ئەو کەسە (ئازیز مردە)یە، بە شێوەیەك لە شێوەکان لەگەڵ مردووەکە یان مردووەکاندا دەژیو واز لەو پەیوەندییە ناهێنێت.

لە ڕاستیدا ڕێگەیەکی چاکتر هەیە کە تیایدا زیندووە ئازیز مردەکان پەیوەندی لەگەڵ مردووەکانیان ببەستن، ئەوەش لە ڕێگەی سەلەنوێ زیندووکردنەوەی یادگارە خۆشو جوانەکانی سەردەمی رابردوو، بۆنە خۆشەکان، خەنینو قاقای هاوبەش. بەڵام لەوە دەچێت گوناه بەسەر هەموو هەستو نەستەکانی دیکەدا زاڵ بێت، لەولاوەش نائومێدیو رۆحێکی هەلاهەلا کە دواجار بۆ ئازیزمردە کەمەر شکێنە.

بۆ ئەوەی یادگارە خۆشەکان زاڵ بنو لەزەتیان لێ بکەیت، زۆر پێویستە کە وەبیر خۆتی بهێنیتەوە، دواجار، تۆ بە تەنها مرۆڤێکی ئاساییت، بە هەموو کەمو کوڕیو لاوازی هەر کەسێکی دیکە. ئاگاداری ئەوە بەو لە خۆت ببوورە.

لەم دواییەدا سەرنجی خانمێکی پیرم خوێندەوە، لە کاغەزێکدا، کە بۆ خانەوادەکەی ناردبوو. تیایدا نووسیبووی "کە مردم خەم مەخۆن، یادی ئەو سەردەمە خۆشانە بکەنەوە کە بەیەکەوە بەسەرمان برد." بە دڵنیاییەوە کەسانی نزیك لەتۆ ئەوەیان دەوێت —تۆ بۆ ئەوەی شادومان بیتو بەردەوام بیت وا چاکە خۆت بە

www.dengekan.com

حاڵەتو یادگارە خۆشەکان ببەستیتەوە کە لە پەیوەندییەکدا هەتبووە.

گوناه، ترسو سووچو تاوان، هەر هەموویان بەرهەمی خەیاڵی تۆن ئەوکاتەی کە جەختیان لەسەر دەکەیت، ئەوە تۆ ئەو وێنانە لەسەر کەسییەتیو ڕۆحی خۆت زەق دەکەیتەوە و ئەو بڕوایانە لەسەر خۆت دەچەسپێنیتو لە ڕووی ڕۆحییەوە کاردانەوەی ناخۆشت دەبێت. بۆ ئەوە لە خۆت خۆش ببیتو لەم ترسو گوناهە خۆت پاک بکەیتەوە، وا چاکە وێنەی تازە لەسەر خۆت دروست بکەیت، بە شێوەیەکی جوانو پۆزەتیڤ توانات بخەیتە کار.

هێدی هێدی هەوڵی ئەوە بدە کە ئەو وێنە ناشیرینانە لەسەر خۆت وەلابدەیت، ئەو وێنانەی دەبنە مایەی خەمو پەژارەت، تا دوا جار وای لێدێت دەکەونە دواوەو دەبنە ڕابردوو. ئەوەیان یارمەتیت دەدات کە پتر جەخت لەسەر بۆنە خۆشو جوانو پۆزەتیڤەکان بکەیت، ئەوکاتەی یادی ئەو کەسە دەکەیت کە لە دەستت چووە.

ڕاهێنانی یانزەیەم:

بنبڕکردنی گوناه

1- زۆر لەسەرخۆ چاوەکانت بنووقێنەو هەناسەیەکی قووڵ، قووڵ هەڵبکێشە، بە ڕاستی سییەکانت پڕ کە لە هەواو پاشان هەناسە دەربکەو ئارامو ئاسوودە خاو بەرەوەو پشوو بدە. بەردەوام بە لەسەر هەناسەی قووڵو بە هەمان ریتم, لەوکاتەدا ئاگاداری تێکچوونی ریتمی هەناسەکەت بکەو بزانە لە کوێدا هەڵبەزو دابەزینی سییەکانت ناجۆرە، هەوڵبدە هێورو هێمنو ئیقاعی ڕێکی هەناسەکەت بدۆزیتەوە.

2- لەوکاتەی کە بە قووڵیو ڕێکو پێکی هەناسە دەدەیت، وا مەزەندە بکە کە هەر هەناسەیەک هەڵدەمژیت جۆلانەیەکە و ڕووەو ئاسمان دەتبات، کە هەناسەش دەردەکەیت جۆلانەکە نزم دەبێتەوە...

3- هەر بە خەیاڵ دەوروبەرێک دروست بکە بۆ خۆت. دەکرێت جۆلانەکەت لە هەر شوێنێکدا بێت کە حەزی پێدەکەت: باخێکی ئاشنا بە خۆت یان باخچەیەک کە لە خەیاڵی خۆتدا دروستی دەکەیت، دەکرێت لە باخچەیەکی گشتیدا بێت یان لە باخی میوەجاتێکو جۆلانەکەت بە درەختێکەوە هەڵبەستبێت ... لەوانەیە حەز بکەیت خۆت بە منداڵ بزانیتو دیلانیێ بکەیت، لەوانەشە تۆ پاڵ بە کەسێکی دیکەوە بنێیت ... هەر بەردەوامیت لەسەر هەناسە هەڵکێشانو

www.dengekan.com

هەناسەدانەوە، قووڵ قووڵ، وا مەزەندە بکە سـەرهەڵدەبڕیت‌و ئاسمـانێکی شـین‌و پـاك دەبینیـت‌و فڕۆکەیـەکیش بـەرز بەسـەر سـەرتەوە، لـە ژێـر تیشکی خـۆردا باڵـەکانی وەك زیـو دەبریـسکێنەوە. دەشێت گوێت لـە چـریکەی مـەلان بێـت، یـان هـات‌و هـاواری منداڵان لە گەرمەی گەمەو زرمەز لێدا.

لەوانەیـە بتوانیـت سـەرتۆپی درەختـەکان ببینیت، سەربانەکان، یان بەشی سەرەوەی زۆر باریك‌و قۆقزی کڵێسایەك.

4–بـە دەم ئیقاعـەوە هەناسـەی قـووڵ‌و ڕێـك بـدە، لـە هـەمان کاتـدا ئاگـاداری هـەر ناڕەحەتییـەك ببـە کـە لـە لەشـتدا هەسـتی پێدەکەیت: دەکرێ ئازارێك بێت لە پشتدا، بە بەری خوارەوەدا، لە ملت یان شانەکانت ... هـەر کـە دەستنیـشانت کـرد، لەسـەرخۆ ئاگاداری بەو هەستی پێبکە.

5–ئێـستا کـە هەناسـە وەردەگریـت، وا مەزەنـدە بکـە کـە تـۆ ڕاسـتەوخۆ ئۆکـسجین دەنێریتـە ئـەو شـوێنەی کـە ژان دەکـات – ئۆکسجینی ژیانبەخش کە پاکت دەکاتـەوەو چارەسـەرت دەکـات– ئـەو کاتەشـی کـە هەناسـەکە فـڕێ دەدەیـت، چـی گـرژی‌و ناڕەحـەتی هەیـە لـە گیانتـا دەری دەکـەیت، لێدەگەڕێیت لەناو بچێت‌و نەمێنێت.

6–چـەند خولـەکێك و هـەر ئـاواهی بـەردەوام بـە تـاوەکو بـە تـەواوی ئـارام‌و ئاسـوودە دەبیـت ... ئێـستا لـە ڕووی ڕەوانییەوە هەر هەموو لەشی خۆت بپشکنە، توانـای ڕۆحـی‌و جەسـتەت بخـە گـەڕ، لـە قاچـەکانتەوە دەست پێبکـە. ئاگـاداری هـەر پەنجەیەکت بە بە جیا، یەکەمجار پەنجەکانی پێیـەکت بەسـەر بکـەوە، پاشـان بـڕۆ سـەر پەنجەکانی پێی دووەمت ... هەر لە هـەمان کاتدا هەسـت دەکـەیت کـە زۆر بـە زەحمـەت هەست بە هەندێك لە پەنجەکانت دەکەیت، بە ڕادەیەك کە زۆر بە کەمی پەنجەکانت پێ لە یەکـدی جیـا دەکرێتـەوە ... سـەرنجی ئـەو تەزووانـەی قاچـەکانت بـدە ئەوکاتـەی دەتـەوێت خـاو بیتـەوەو گرژی تیا نەهێڵیت. هەست دەکەیت قاچەکانت قورس بوون، زۆر قـورس‌و بـەڵام خـاو بوونەتـەوە. زۆر چاکە، هەوڵبـدە کـە ماسولکەکانیشت خـاوو خـاوتر ببنەوە ... بەردەوام بە لەسەر پشکنینی هـەر هـەموو ئەندامـەکانی لەشـت، ئەوکاتـەی کـە هەست دەکـەیت ماسولکەکانی گەدەو سکت خاو بوونەتەوە، سینگت، پشتت... سەرنجی ریتمـی هەناسـەت بـدە ... ئێستا هێـواش‌و خاوترە. هەتا لەوانەیە هەست بە لێدانی دڵت بکـەیت ئەوکاتـەی گـرژی لـە خۆتـدا دەردەکەیت‌و ئارام دەبیت. هەوڵبدە پێستی سەریـشت بحەسـێتەوە ... بـا هـەر هـەموو ماسـولکەکانی ڕووخـسارو دەم‌و چـاوت، لێوەکانـت‌و زمانـت بحەسـێنەوە. بـا مـل‌و شانەکانیشت خـاو ببنـەوە، لـە هـەمان کاتـدا مەزەندەی بکە کە چی گرژی‌و ناڕەحـەتی لە سـەرتدا هەیـە، لـە مـل‌و شـانەکانتدایە، لەسەرخۆ لە قۆڵ‌و باسکەکانتەوە دادەڕژێتە خـواری‌و لـە سـەری پەنجەکانتـەوە دەردەچێت. تـا پـتر خـاو بیتـەوەو بحەسێیتەوە، پتر هەست دەکەیت هـەردوو باسکت گرانتر دەبن‌و پاشان دەحەسێنەوە. سەرنجی ئەو خاوبوونەوەو تەزووە خۆشانە بدەو هەستی پێبکە کە لە هەردوو باسکت‌و پەنجـەکانتا مێروولە دەکەن، ئەو کاتەی کە پـتر ئـارام‌و ئاسـوودە دەحەسـێیتەوە ... ئاگاداری هـەر موچڕکەو تەزوویەك بە، هـەر پلـدان‌و ترپـە ترپێـك، هـەر گـەرمی‌و هـەر ساردییەك. ئـەو ئاماژانە بناسەوە کە پێت ڕادەگەیـەنن کـە تـۆ هەنووکـە ئاسـوودەو ئارامیت .. کە تۆ لە دۆخی (ئەلفا)یت.

7–وابزانـە کـە لـە ژوورێکـی زۆر خۆشدایت‌و بە دەستی خۆت ڕازاندووتتەوە، ئـەو پارەیـەت هـەبووە کـە ژوورەکـە گـەرم‌و

گوڕو دڵگیر بکەیت. ئاگردانێکی کراوەو قرچە قرچ کۆتەرەدار تیایدا دەسووتێت، هەندێك فۆتۆگراف و تابلۆ بە دیوارەکانەوە هەڵواسراون، گوڵدانێك پڕ لە گوڵ لەسەر مێزێکی بریقەداری قاوە خواردنەوە دانراوە – دەتوانیت بۆنی گوڵەکانیش بکەیت. بە ئارامی کەوتوویتەتە ناو کورسییەکی باسکدارو لە بەرامبەر ئاگردانەکە پاڵت لێداوەتەوە، حەساوەو ئاسوودە...

8–بیر لە کارو کردەوەیەکی خۆت بکەرەوە، یان جۆرە هەڵسوکەوتێکی خۆت کە تۆ تیایدا هەستت کردووە گوناهباریت. بە دەم ئەم خەیاڵەوە .. هەوڵبدە هەر لە دوورەوە خۆت لەو کات و سەردەمەدا ببینە کە تیایدا ئەو گوناهەت کرد ... بە هەموو ئەو فشارو هەست و نەستەوە کە ئەوکات تیایدا ژیایت، ئەو گرژی و ناڕەحەتییەی کە هەتبوو، ئەو دۆخە رۆحی و فیزیکییەی ئەزموونت کرد، تەندروستیت لەو کاتەدا، ئەو هەموو هەوڵەی دات. دیارە ئەو کاتە جوان و گەنجتر بووی. هەتا گەر چەند هەفتەیەکیش تێپەڕ بووبێت، وەك ئێستا هوشیارو گەورەو پێگەیشتوو نەبوویت.

9–کە سەیری خۆت دەکەیت و دەزانیت کە ئەوسا کاڵفامتر بوویت، وەك هەنووکە وت و وریاو پێگەیشتوو نەبوویت، دەتوانی خۆت ببەخشیت. تۆ وا بزانە تۆ نەبوویت و کەسێکی دیکە بخە ناو هەمان ئەو هەڵوێستەی تۆ تێی کەوتبوویت، تۆ چی پێ دەڵێیت؟ چۆن دڵی دەدەیتەوە؟ بە چ شێوەیەك ئەو کەسە دڵنیا دەکەیتەوە؟ ... ئێستا هەمان دڵنیایی و هەمان گفتاری دڵنەوایی بە خۆت ببەخشە...

10–وا بزانە گوناهەکە تۆپێکی سووری بریسکەدارە. کە سەیری دەکەیت، تا دێ بچوك و بچوکتر دەبێتەوە ... ڕەنگەکەشی تا دێ کاڵتر دەبێتەوە. تۆپەکەش هێشتا لە

بچووکبوونەوەی بەردەوامدایە تاوەکو بە تەواوی لەبەرچاوان ون دەبێت...

11–ئارام و ئاسوودە خۆت ببینە، هەر ئێستاکە، لە ژوورە تایبەتەکەی خۆتدا پاڵت لێداوەتەوە. لەگەڵ خۆتدا ئاشت بوویتەتەوەو خەندەش لەسەر لێوانتە. چارەسەری گرفت و دەردی رابردووت کردووەو لە کێشەکان رزگارت بووە. خۆت ببینە کە گەورەترو ژیرتریت، چەندەها ئەگەری جوان و سەیرو سەمەرە لەبەردەمی تۆدا هەن ... هەموو ئەو شتانەی کە ژیان جوانتر دەکەن ...

12–لەسەرخۆ و هێواش لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، لە ئان و ساتی ژماردندا زۆر بە هێوری چاوەکانت بکەرەوەو وەرەوە هۆش خۆت، هەست بکە کە حەساویتەتەوە رۆحێکی ئاسوودەو ئارامت هەیەو ... ئاشتیت.

سەرنجێك:

دەتوانیت کورتەی ئەو هەنگاوانەش بەکار بێنیت بۆ گەیشتن بە دۆخی ئەلفا. ئەوسا دەتوانی لە هەنگاوی حەوتەمەوە دەست پێبکەیت.

چەند کردەیەکی هەنووکەیی کە دەبنە مایەی هەستکردن بە گوناه:

www.dengekan.com

گەر هەنووکە بە جۆرێك ڕەفتار دەکەیت کە وات لێدەکات هەست بەوە بکەیت گوناهباریت، وا چاکە بە شێوەیەکی جیاواز ڕوو بەڕووی ئەم دۆخە ببینەوە.

لەوانەیە، ئێستاکە، کەوتبیتە ناو گۆبەندی چیرۆکێکی عیشقێکەوەو تێوە گلابیت، نوقمو گیرۆدە، یان کارێکی ناجۆرو نابەجێ، لەوانەیە تۆ حەقیقەتێك بشاریتەوە، یان دەتەوێت بە دەستی ئەنقەست بڕواو متمانەی کەسێك لە بنو بۆتکەوە هەڵبتەکێنیت، یان تۆ خامۆشو بێدەنگیت لەبەردەم مەسەلەیەکی دیاریکراوداو لە کاتێکدا پێویست بەوە دەکات کە قسە بکەیت دەنگ هەڵبڕیت. گەر یەکێك لەم حاڵەتانە وای لێکردیت هەست بە گوناه بکەیت، وا چاکە لەخۆت بپرسیت: من بۆ وا دەکەم؟ ئایا پێویستە وا بکەم؟ یان مەرجە وا بم؟ چی دەقەومێت گەر من بەو شێوەیە ڕەفتار نەکەم؟ تۆ بە تەنها لە ڕێی پرسیارە ڕاستو دروستەکانەوە بەختی ئەوەت دەبێت بگەیت بە وەڵامە بەجێو پڕەکان.

لەگەڵ هەموو ئەو گرفتو کێشانەی کە تیایدا هەستو سۆز پێویستە، ئەم چەشنە ڕوو بەڕوو بوونەوەیە لەگەڵ گوناهدا وا چاکترەو ئەنجامی جوانتری دەبێت گەر لە ڕووی رۆحیو ڕەوانیو عەقڵییەوە هەوڵبدەین هێمنو ئاسوودەو ئارام مامەڵە بکەین تا ئەو ئاستەی لە گوناهەکە پاك دەبینەوەو دەحەسێینەوە.

هەوڵبدە بگەیتە دۆخی (ئەلفا)و حیساب بۆ هەموو ئەو شتانەش بکە کە پەیوەستن بە گوناهەکەوە: هەموو ئەو شتە فیزیکیو ماتریالیانەی بوونە بەشێك لە گوناهەکە، هەستو سۆز، فشارەکان، گرژیو تەنگژە، کاریگەری لەسەر ئەوانی دیکە.

لە خۆت بپرسە، گەر تۆ لەسەر هەمان کارو کردەوە بەردەوام بیت ئاخۆ بە ڕاستی

هەست بەوە دەکەیت کە گوناهباریت؟ گەر وەڵامەکەت "بەڵێ" بوو، تەنها یەك ڕێگەت لەبەردەمدایە بۆ بنەبڕکردنی ئەو گوناهە — هەر ئێستا واز بێنەو لەو کارو کردەوەیە بوەستە. لەوانەیە ئەم بڕیارە قورس بێت، لەوانەیە مەحاڵیش بێت، لەوانەیە پێویست بەوە بکات چەندەها قوربانی بدەیت، بەڵام لە تۆدا ئەو هێزو توانایە هەیە کە بڕیاری گۆڕان بدەیت. تەنها شتێك ئەوەیە کە تۆ ئەو گۆڕانەت مەبەست بێتو جەخت لەسەر ئەنجامە پۆزەتیڤەکانی بکەیت.

گەر تۆ بڕیارت داو خۆت سەرگەرم بکەیتو ئارەزووی گۆڕان لە دڵتا جۆش بستێنێت، گەر نیازت بێت ئەو هەستی گوناهبارییە لەلای خۆت بنەبڕ بکەیت، ئەوسا دەتوانیت بگۆڕێیت.

گەر ناتوانیت خۆت ڕابگریت یان ناتوانیت بگۆڕێیت، بە واتا گەر نەتوانیت ئەو کارو کردەوەیەی خۆت بوەستێنیت و نەتوانیت بیگۆڕیت — گەر بە ڕاستی وا بیر دەکەیتەوە— ئەوسا هەوڵبدە ڕوانینو بۆچوونت لە بەرامبەر شتەکاندا بگۆڕیت. ئا بەم چەشنە، هەستکردنت بە گوناه بنەبڕ دەبێت یان بە لایەنی کەمەوە سووکتر دەبێت.

خووی گوناهباری:

هەندێك شێوەو دەرکەوتی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی مرۆڤ کە پتر وەك خوو (عادەت) دەردەکەون. گوناه یەکێکە لەو حاڵەتانەی کە هەندێك کەس هەن خووی پێوە دەگرن.

www.dengekan.com

کەسانێك هەن وەها ڕادێن لەگەڵ هەستکردن بە گوناە کە وای لێدێت خۆیان بە دوای هۆکارێك بگەڕێن تەنها بۆ ئەوەی هەست بکەن گوناهبارن، جا هەر هۆیەك بێت. وەکو ئەوە وایە کە کەسێك بە ڕێگەیەکی پڕ لە پێچ و لوولدا بڕوات و هەرگیز حەز نەکات بکەوێتە ڕاستە ڕێگاو لە وێڵبوون خۆ ڕزگار بکات. ئەوانە کەسانێکن کە هەموو شتێکیان لەلا خراپە. هەمیشە لە هەوڵی ئەوەدان سەرزەنشتی خۆیان بکەن سەبارەت بە هەر شتێك کە هیچ پەیوەندی بەوانەوە نییە. ئەوەیان وەك پێویستی و ناچاری دەردەکەوێت تاوەکو ئەو کەسانە لەسەر سزادانی خۆیان بەردەوام بن، ئا بەم شێوەیە هەست بە بایەخ و پلەو پایەی خۆیان دەکەن، ئەم جۆرە ڕەفتارە دەبێتە هۆکارو بیانووی ژیان و مانەوەیان.

لەگەڵ ئەم جۆرە کەسە نێگەتیڤ و بەدبینانە، تاکە ڕێگە چارەیەك بۆ یارمەتیدانیان ئەوەیە کە هانیان بدرێت لە هەموو ئەو شت و چالاکییانە بەشدار بن کە بە ڕاستی لەزەتی لێدەکەن. دەکرێ ئەو چالاکی و شتگەلێك بن کە بتوانن خۆیان بێ گوناە ببینن. ئەوەیان کارێکی قورسە، چونکە ئەو کەسە بەدبینانە هەتا پیاسەیەکی بەر خۆرەتاویش لای خۆیان تاڵ دەکەن، لەوانە بە خۆیان بڵێن: "من تاوانبارم کە ئەوەندە دڵخۆش و بێباك پیاسە دەکەم لەکاتێکدا کە دەیان و سەدەها کەس هەن کە هەنووکە کار دەکەن و ماندوون یان لە بیمارستانەکاندا کەوتوون و نەخۆشن."

دەکرێت لێیان بپرسیت: جا ئەگەر ئەو پیاسەیەش نەکەیت، چی لە مەسەلەکە دەگۆڕێت، بەڵام لەوانەیە هەر ئەو پیاسەیەی بەر خۆرەتاو واتان لێ بکات هەست بە پووچی ئەو لێکدانەوەو هەستکردن بە گوناهە بکەن و بزانن چەندە بێ مانایە. بە

www.dengekan.com

لایەنی کەم وایان لێدێت تۆزێك لە خۆیان ورد ببنەوەو هەڵوەستە بکەن و بەو شێوە ڕوانین و بیرکردنەوەیەدا بچنەوە.

بەڵام ئەو جۆرە کەسانە بڕیاریان داوە کە خۆیان بە گوناهبار بزانن، مەرجە مەبەستیان بێت و بیانەوێت بگۆڕێن. ئەوکاتەی کە بە ڕاستی بیانەوێت دانی پێدا بنێن، هەوڵبدەن فێر بن کە کەڵك لە خۆ خەواندنی موگناتیسی بکەن و پەیڕەوی ئەم ڕاهێنانە بکەن کە لە دوتوێی ئەم نووسینەدا باسکراوە، ئەو هەنگاوانە یارمەتی ئەو کەسە بەدبینانە دەدەن.

بەشی دەیەم

زاڵبوون بەسەر ترس و فۆبیا دا

ترسی بنچینەیی:

ترس یەکێکە لە ڕەگەزەکانی مانەوەو ژیان، بەشێکی غەریزیو بنەڕەتییە. ترس ئاگادارمان دەکاتەوە کەی بکەوینە ئیشو دەست بەکار بین، ترس وامان لێ دەکات مکوڕ بین لەسەر ئەوەی چیمان گەرەکەو چۆن بە پەلە ڕەفتار بکەینو بیربکەینەوە. بەبێ ئەو کاردانەوە غەریزییە –خۆڕسکییە– لەو کاتانەی کە دەکەوینە بەر هەڕەشە، ئێمە ناتوانین زیندەگی بکەینو بەردەوام بین. هیچ پێویست ناکات لە بەرامبەر ترسدا خۆمان سەغڵەت بکەین، تەنها کارێك ئەوەیە کە بتوانین لەگەڵ خۆماندا تەبا بینو پێویست بەوە ناکات ئەو ترسە فەرامۆش بکەینو خۆمانی لێ گێل بکەین، یان بەسەریدا باز بدەین.

ئەگەر ئێمە لە ئازارو مەرگ نەترسین، هەروەکو شێت هەڵسوکەوتی گەوجانە دەکەین، گەر ئێمە لە خنکان نەترسین خۆمان دەخەینە ناو قووڵایی دەریاوە بەرلەوەی فێری مەلە ببین، گەر ئێمە لە ئاکامە خراپەکان نەسڵەمینەوە، دەکرێت لەسەر باڵەخانەیەکی زۆر بڵندەوە خۆمان هەڵدەینە خوارێ تاوەکو بزانین چیمان بەسەر دێت. ئەم نموونانە ئەوە دەسەلمێنن کە ترس دۆخێکی زۆر بنەڕەتیو زیندووە بۆ مانەوەو زیندەگیمان.

گرنگ نییە کەسێك بایی چەندە دەوێرێت ڕووبەڕووت بێتەوە و هەڵشاخێت، گەر خۆڕسکانە هەستت بە ترس کردو پێویستت بە کاردانەوەیەکی غەریزییانە بوو، چونکە کەوتوویتە ژێر هەڕەشەو گوڕەشەوە، ئەو حەڵە هەقی خۆتە بەو کەسە بڵێیت "نەخێر."

هەندێك جار دۆخو هەڵوێستی وا دێتە پێشێ، دوای ئەوەی کە تاووتوێی ریسكو

مەترسییەکان دەکەیت، بڕیار دەدەیت کە هەنگاوێکی دلێرانە بنێیت هەتا گەر مەترسیداریش بێت، بەڵام بەوەی کە تۆ ئاگاداری هەموو مەترسییەکانی، بە جۆرێك خۆت سازو ئامادە دەکەیتو نەخشەو پلانی دروست بۆ خۆت دادەنێیت کە حیساب بۆ هەموو ئەگەرو پێشهاتەکان دەکەیت بەو نیازەی کە سەرت سەلامەت بێتو گرفتار نەبیت.

هەندێك جار ئارەزووی مرۆڤ بۆ جێبەجێکردنی کارێك ئەوەندە بەهێزە کە هەر یەکێك لە ئێمە ئامادەیە ژیانی خۆی بخاتە مەترسییەوە بۆ ئەوەی بگات بە خەونو خولیاو ئامانجەکانی. هەرگیز فڕۆکەیەکمان نەدەدی بە ئاسماندا بفڕێت گەر بێتو کەسێك ئەوەندە ئازا نەبووایە کە ئامادە بێت ریسك بە ژیانی خۆی بکاتو بڵێ: چش لە مەترسی – بەڵام زۆر بە وردیو زانستیانەش حیسابی بۆ مەترسییەکان کردووە، ئەو کەسانەی کە بیریان لە دروستکردنی فڕۆکە کردبۆوە چاوەڕێی ئەوەشیان کردووە کە بمێننو بژین.

هەندێك جار مرۆڤ زۆر لە سەرخۆو بە دەستی ئەنقەستو بەوپەڕی ویستەوە ئامادەیە ژیانی خۆی لە پێناوی کەسانی دیکەدا بەخت بکات، یاخود ئامادەبێت بە قوربانی بیرو باوەڕەکانی خۆی.

ئەوەش لەوکاتەدا ڕوودەدات کە مرۆڤ ویستێکی گەورەترو بەهێزتری هەیە لە حەزی خۆڕسکانەی مانەوە، بە واتا بیروباوەڕەکانی خۆی لەلا پیرۆزترەو ئامادەیە خۆی بکات بە قۆچی قوربانی – زۆربەی کات ئەم هەڵوێستە دەبێتە مایەی سەرسامی، هەندێك جاریش شێتانەو ملهوڕانە دەردەکەوێت، بەڵام هەر ئەو هەڵوێستەشە کە تێماندەگەیەنێت عەقڵ چ هێزێکی گەورەیە.

ترسە ساختەکان:

ترسە ساختەکان ئەوانەن کە هیچ بناغەیەکی ئاشکراو دیاریان نییە، گەرچی

www.dengekan.com

هێزێکی زاڵ و گەورەن لەوەی ئاڕاستەمان دەکەن کە چۆن چۆنی ڕەفتار بکەین. بۆ ئەم جۆرە ترسانەش چەندەها سەرچاوە هەن.

1–لە دایك و باوکەوە (یان لە گەورەکانەوە) ئەوکاتەی کە هێشتا منداڵین.

2–ترسێکە پەیوەندیدار بە شتێك کە گوێمان لێبووە، یان خوێندوومانەتەوە، یان لە فلیمێکدا بینیومانە.

3–ترسێکە کە سەرچاوەیەکی ئەفسانە ئامێزی هەیەو زۆر بێ ماناو پڕووپووچە.

4–دەکرێت سەرچاوەی ترسەکە لە کەسێکی دەستەڵاتدارو فەرمانڕەواوە هاتبێت.

ئەم نموونانەی خوارەوە پەیوەستن بەو سەرچاوانەی سەرەوە کە ترس بەهەرم دێنن.

1–جارێکیان دوو کوڕیژگەی هەراش بۆ شەوێك لە ماڵەکەی مندا مانەوە. هەر دوا بەدوای نیو سەعات لەوەی کە جێگەم بۆ داخستن و داوام لێکردن بنوون، بینیم هەردووکیان هاتوونەتە سەر پلەی یەکەمی قاڵدرمەکەو بەدەم گریانەوە هەنسك دەدەن و تووشی جۆرێك لە هیستریا بوون. دوای ئەوەی کە هێورم کردنەوە، لێیانم پرسی: چیتان لێقەوماوە؟ پێیان وتم کە مۆرانەیان لەناو پێخەفەکەدا بینیوە. من بۆم ڕوون کردنەوە کە (مۆرانە) مایەی ترس و ئازار نییەو بۆچی دەبێ بترسن. پێیان وتم: "د– د– دایکە لە مۆرانە دەترسێت."

2–تەلەفزیۆن،بە حوکمی ئەوەی چاو دەدوێنێت، هەمیشە هێورو خاومان دەکاتەوە تا دەمانگەیەنێت بە دۆخی (ئەلفا)، ئەوکاتەشی کە بەشە دەماغی چەپ و لۆژیکی تەواو خاو دەبێتەوە، بەشی ڕاستەی دەماغ کە بەرپرسە لە خەیاڵ و خۆی خەیاڵگەرە کاردانەوەی خۆی دەبێت. لە دۆخێکی ئاوادا کە بەشی بەرپرس لە کەرتی چەپی دەماغ و بەرپرس لە لۆژیك –مەنتق– ریلاکسەو کەرتی ڕاستەو خەیاڵگەڕ وەئاگایە، ئێمە پتر لەزەت لەو فلیمە دەکەین کە دەیبینین. زۆر جاران ئەو ڕووداوانەی کە لە فلیمەکەدا

دەیانبینین و گوێ لە پاڵەوانەکان دەگرین، کت و مت، وەك ئەوە وایە کە خۆمان لە ناویدا بژین. ئێمە هەر هەمووومان ئەزموونی ساتەکانی ترس و تۆقین و خەممان کردووە لەگەڵ کارەکتەرەکانی ناو فلیمەکان. گرفتەکە لەوەدایە کە ئێمە وەها دەوروژێین و ئەزموونی ئەو هەست و سۆزە دەبن بە بەشێك لە ئەزموونی خۆمان، هەروەك ئەوەی بەسەر خۆماندا هاتبێت. ئەوکاتەش ناتوانین جیاوازی لە نێوان حەقیقەت و خەیاڵدا بکەین، یان بە واتایەکی دیکە هونەرو واقیع.

چیرۆکی دۆخێك:

جارێکیان دایکێکی جحێڵ زۆر بە قووڵی دووچاری ترسێکی کوشندە بوو، ترس لەوەی کە مناڵە ساواکەی لێ بزربێت و نەیدۆزێتەوە. ئەوکاتەی بە دوو قۆڵی قسەمان دەکردو دەمویست لە هۆکاری ئەو ترسە قووڵە تێبگەم، بەدەم قسەوە تێیگەیاندم و بیری کەوتەوە کە مێژووی ئەو ترسە لەو ڕۆژەوە دەستی پێکرد کە خەریکی لە (ئاو هەڵکێشانی – تەعمید–ی) کۆرپەکەی بوون، واتا بە (گاور کردن و ناولێنانی) کۆرپەکەی. پێی وتم کە ئەوکاتەی کە لە مووبەق دەهات و دەچوو تاوەکو خزمەتی میوانەکانی بکات و خواردن و خواردنەوە بخاتە بەردەمیان، کە بە بۆنەی تەعمیدکردنی کۆرپەکەیەوە هاتبوون، لەو ئان و ساتەدا تەلەفزیۆنەکەش داگیرسابوو، گەرچی دایکەکە لەوە سەرقاڵتر بوو سەیری تەلەفزیۆنەکە بکات، بەڵام هەستی کرد کە فلیمێکی خراوەتە سەر سەبارەت بە (هۆلۆ کۆست) چیرۆکی سووتاندن و قڕکردنی هەزارەها مرۆڤ لەناو کورەی ئاگردا – ژنە بینی کە چۆن کت و پڕ زەوی درزی بردو قلیشایەوە، گوێی لە قیژەو هات و هاواری خەڵکی بوو، خەڵکێکی

www.dengekan.com

تۆقیوو زەندەق چوو کە پەیتا پەیتا لێکدی دادەبـڕان، بـەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا ئـەو ژنـە بــەدەم خزمــەتکردنی میوانەکانــەوە بــەش بەشی کـەمی فلیمەکـەی دەبینیو لـە هـەمان کاتدا گوێی لە قاوو قریشکەکان بوو، بێئاگا لە خۆی کەوتە ژێر باری ئەو ترسە ناقولایـە، ترسـی ئــەو (هۆلۆکۆســت)ەو دابڕانــی لــە کۆرپەکـەی، چـونکە دەیبـینی چـۆن چـۆنی هەنــدێك لــەو خەڵکــە دەکەوتنــە نــاو درزو قڵیشی دەمکراوەی زەوییەکەوە. ئەم ژنە لە ڕووی هەسـتو نەسـتەوە بـەو فلیمـە وروژاو کەوتە ناو هەمان دۆخو ترسەوە. وای هەست کـرد کـە ئـەمیش لـە کۆرپەکـەی دابڕاوە. ئـەم هەستو نەستە ناخۆشە لە ڕۆژانی دواتردا زۆر بە قووڵی لەلای زەقو جێگیر تر بوو، بە جۆرێك بوو بـە دڵەڕاوکێیـەکی گـەورەو چیتر نەیدەتوانی ئەم ترسو کارەساتە بە فلیمەکە پەیوەست بکاتەوە.

ئێمــە هەوڵمانــدا لــە ڕێــی خەوانــدنی موگناتیسییەوە چارەسـەری بکـەین، تـا وای لێهـات هەسـت بـەوە بکـات کـە ئـەو ترسـە پەیوەنــدی بــەوەوە نییــە، بــەڵکو بــە کارەکتــەرەکانی فلیمەکــەوە پەیوەســتە. بــۆ چارەسەرکردنی ئەو ژنەو ترس دەرکردن لە دڵــی تـــەکنیکی بـــە وێنـــاکردنو خەیاڵکردنــــــەوەمان بــــــەکارهێنا – Visualization technique– کــە هـەوڵێکی ڕاسـتەقینەیە بـۆ دەربـازبوون لـەو ترسـەو دەرچوون لـەو ئەزموونـە وەك ئـەوەی کـە بـە ڕاسـتی ڕووی دابێـت، کـە دواجـار جۆرێکــە لـــە خـــۆ بەتاڵکردنــــەوە و هەڵوەشـاندنەوەی ئـەو دڵـەڕاوکێو ترسـە، چـونکە لای ئـەو ژنـە ترسـەکە ببـوو بـە حەقیقـەت، وەك ئـەوەی کـە ئـەمیش لەگـەڵ کۆرپەکـەی لـەناو هـەمان کارەسـاتدا ژیـابن. دوای چارەسەرکردن توانی تەواو دڵنیا بێت کە خۆیو کۆرپەکەی لە مەترسیو لێکدابڕان دوورن، تا دواجار هەستی کرد هـەردووکیان سـەلامەتن .. ئـەوەش بـۆ ئـەم مایـەی شادومانی بوو.

هەر لە ئەزموونو سەرنجەکانی خۆمەوە گەیشتوومەتە ئەو بڕوایەی کە زۆربەی ئەو شتانەی ئێمە بەلایانـدا تێدەپەڕینو لەسـەر ئاسـتی (ئاگـاهی) –وعـی–ییـەوە بایـەخیان پێنادەین، ئا ئەم شتانە کاریگەرییەکی زۆر بەهێز لەسەر هەستو سۆزی ئێمە دادەنێن.

3–هـــەموو ئـــەو بـــیرو بۆچـــوونە پڕوپووچانەی هەمانـە، هەرچـەندە بێبناغـەو ئەفسـانە ئـامێز بـن، دواجـار زادەی ئـەو کـەلتوور و جـۆری ژیانەیـە کـە ئێمـە تیایـدا ڕسـکاوین. مـەرج نییـە بـە ئاگاهییـەوە فێـری ئەم شتانە بووبین، بەڵکو بوونەتە بەشێك لە سیـستمی بـیرو لێکدانـەوەمانو پێکهاتـەی ڕۆحیمـان بێئــەوەی لــە ڕووی لۆژیکییــەوە سەنگمان بۆ دانابێت. لە هەندێك بەشی ئەم جیهانــەدا، ئــەم بــیرو بــاوەڕە پڕوپــووچو خەرافیانە ئەوەندە بەهێزن کە دەتوانن ببنە مایەی دەردو نەخۆشیو بگرە مەرگیش.

گـەر تـۆ بـە دەسـت ئـەم بیروباوەڕە پـڕو پووچانەوە دەتلێیتـەوە، دەتوانیت تـەکنیکی (ڕاهێنانی شەشەم) بەکاربهێنیت کە ئەویش "دوانـدنی عـەقڵی نـاوەوەی – نائاگـاهی" خۆتە. هەوڵبدە کە هـەر بـە خـەیاڵ –عـەقڵی ناوەوە– نائاگاهی خۆت– بێنە بەرچاوتو مەزەندەی ئەوە بکە کە ڕەنگو شێوەی هەیە. ئـەم وێنەیـە لـە مێـشکتدا بـچەسپێنەو لێـی بپرسەو داوا بکەو بزانە ئەو ترسانە چین کە سەرچاوەکانیان لە بیرو باوەڕی پڕوپووچەوە هاتوون.

پاشـان داوا لـە (وێنـەی نـاو نائاگـاهی – عەقڵی ناوەوەو شاراوەت) بکە کە دەرك بـەوە بکـات کـە ئـیتر ئـەم ترسـانە بـێ مانـانو بەسەرچوون، ئیتر تۆ پێویستت پێیان نییە بۆ ژیانو مانەوەت. پاشان داوا لە (نائاگاهی – العقل الباطن) بکـە کـە بـەرپرس بێـت لـە لابردنی ئەو ترسانە.

4–هەڵبەتە کەسانێکیش هەن کە جۆرەها دەسـتەڵاتو هێزیـان هەیـەو خـەڵکی لـە ژێـر کاریگـەری ئـەو جـۆرە کەسانەدا دەژیـن. زۆر جاران ئێمـە مانـان بـڕوا بـە قسەو ڕەفتاریان

www.dengekan.com

دەکەین تەنها لەبەرئەوەی کە بەهێزو دەستەڵاتدارن بێئەوەی لە خۆمان بپرسین ئاخۆ ئەوان ڕاستن، یان تۆ بڵێی خاوەن ئەو زانیاریو ئەزموونە زۆرە بن کە بتوانن ڕاستی بیروبۆچوون و ڕەفتارەکانیان بسەلمێنن و بەڵگەی بۆ بێننەوە. میدیا (ناوەندەکانی ڕاگەیاندن) چاکترین نموونەی ئەم حاڵەتەن. ئەو ژمارە زۆرەی کە بێ گومان و پرسیارکردن بڕوا بەو شتانە دەکەن کە لە (میدیا)کانەوە پێیان دەفرۆشرێت جێی سەرسوڕمانە، بە شێوەیەکی سروشتی ئێمە بڕوا بە هەندێکیان دەکەین، بەڵام بۆ ڕاستی و دروستی ئەو شتانەی کە وەك حەقیقەت بە ئێمەی دەفرۆشن پێویستی بە پێداچوونەوە و وردبوونەوە و ئاگاهی هەیە. زۆرجار ئەو شتانە بیرو بۆچوونی تەنها کەسێکە، یان با ڕاستیش بێت، ئەگەری زێدەڕۆیی تێدایە، یان لەوانەیە لە (ناوکۆی – سیاقی) خۆی دەرهاوێشترابێت تاوەکو ببێت بە بابەتێکی سەرنج ڕاکێش و چیرۆکێك کە کڕیاری زۆر بێت.

ئێمە هەرگیز بە قەد سەردەمی منداڵی و هەرزەیی ناکەوینە ژێر سیحرو کاریگەری هەندێك لە کەسانی دەستەڵاتدارو بەهێز کە لە خۆمان گەورەترو بە پشتەوەترن، ئەوە ئەوکاتەیە کە ئێمە هێشتا کاڵفامین و پڕ کەف و کوڵ و زوو هەست و سۆزمان وەئاگا دێت. لێم بگەڕێ با چیرۆکێکی خۆشت بۆ بگێڕمەوە کە منیش هەر گوێبیستی بووم سەبارەت بە کوڕێژگەیەکی چکۆلە کە ناوی (پیتەر) بووە. ڕۆژێکیان، ئەو کوڕێژگەیە، چووەتە ناو ئەو باخچەیەی کە باوکی لەوێ سەرگەرمی ئیشی خۆی بووە. لە باوکی پرسیوە کە ئەم بۆچی خەریکی کێڵانی باخچەکەیە. باوکی وەڵامی داوەتەوەو وتوویەتی: "من باخچەکە ناکێڵم". (پیتەر) بۆ ماوەی چەند خولەکێك وەستاوەو پاشان هەمان پرسیاری دووبارە کردۆتەوە.

"من باخچەکە ناکێڵم" وەڵامی دووەمجاری باوکە بوو، دیسانەوە

وەستانێك و پیتەر هەمان پرسیاری لێکردەوە. باوکی بەدەم تووڕەییەوە لێی پرسی: "بۆ وا هەست دەکەیت زەوی باخچەکە دەکێڵم؟" "دایکە وای وت." وەڵامی پیتەر بوو.

(لە ڕاستیدا باوکی ڕەنەیەکی پێبوو کە باخچەکەی پێ لە دڕك و داڵ و گیاکەڵە بژار دەکرد، بە ڕێکەوت و زۆر هاکەزایی دایکی وەك خاکەناس پێناسەی ئەو ئامێری بژارکردنەی کردبوو!) ئێمە بۆ هەمیشە ماف خۆمانە بپرسین. ئەو کەسەشی کە پرسیاری لێدەکەین لەوانەیە خاوەن پایەو پلەو دەستەڵات بێت، بەڵام مەرج نییە هەمیشە لەسەر ڕاستی بێت!

ترسە ساختەکان بۆ هەمیشە لەسەر هەندێك بیروبۆچوونی هەڵە دامەزراون. لەوانەیە کەسێك بڵێت: "هەر کاتێك بیکاتە باووبۆران و هەورە تریشقە من نەخۆش دەکەوم – بە تەواوی لە پەل و پۆ دەکەوم."

ئەگەر ئێمە چاوەڕێی شتێك بین و پێشبینی قەومانی بکەین، ئەگەری ئەوە زۆرە کە ئەو چاوەڕوانی و پێشبینییە ڕوو بدات. ئێمە زۆر بە دەگمەن دەپرسین یان داوا دەکەین کە ئاخۆ هیچ ڕێگەیەك لە ئارادا نییە تاوەکو ئەو بیروبۆچوونە ناجۆرانەی خۆمان بگۆڕین. لەوانەیە ئەو کەسەی کە بە باووبۆران و هەورە تریشقە نەخۆش دەکەوێت، تەنها گرفتی ئەوەیە کە لە بەرامبەر کەڵەکەبوون و بەهێز بوونی ئایۆنە پۆزەتیڤەکان لە هەوادا زۆر هەستیار بووبێت. گۆڕینی ئەو ئەتۆمانەی هەواو بە ئایۆن کردنیان بەسە بۆ ئەوەی کە شتەکان بخاتەوە شوێنی خۆیان.

هەرچۆنێك دەرك بە شتەکان بکەین، جا چ ڕاست بن و چ چەوت، بەشێکی دانەبڕاوە لە کۆی سیستمی بیرکردنەوەمان. ئێمە ئەو شێوە ڕەفتارە پەیڕەو دەکەین کە یارمەتیمان دەدات بتوانین بژین – ئێمە خۆمان وەها دەسازێنین کە لەگەڵ شتەکان و دەوروبەرماندا خۆمان بگونجێنین.

www.dengekan.com

خستنە ڕووی سەرچاوەی ترسەکانمان شتێك نییە کە نائاگاهی یان عەقڵی ناوەکیمان –العقل الباطن- ئامادەی بکات، چونکە ئەوە بەو مانایە دێت کە بیرکردنەوەو پشکنینی ئەو ئاقارو پانتاییانەی ئەو کاردانەوە سۆزدارییەی دروستکردووە بۆتە یەکە مەراق‌و هەوڵی ئێمە. ئێمە هەست دەکەین کە ناتوانین ڕووبەڕووی ئەو حاڵەتە ببینەوە.

"من نامەوێت بیری لێبکەمەوە." یان "من دەرەقەتی ئەوە نایەم مەزەندەی بکەم‌و بیهێنمە بەرچاوی خۆم." ئەم جۆرە ڕستانە وەڵامی ئاسایی ئەو نەخۆشانەمن ئەوکاتەی پرسیاریان لێدەکەم ئاخۆ چ شتێکە کە ئەوان دەقاو دەق لێی دەترسن. بەڵام بۆ هەمیشە لەسەر ئاستی نائاگاهی، ئەو نەخۆشانە ناچار دەبن ئەو دڵەڕاوکێ‌و ترس‌و بیمانەیان وەبیر بێتەوە. بواری خۆشاردنەوە و هەڵاتن زۆر قورسە. چەند زووتر حیساب بۆ ئەو ترس‌و تۆقینانە بکرێت‌و چارەسەری بۆ بدۆزینەوە، ئەوەندە باشترە.

ترسە ساختەکان دەرئەنجام‌و دەرهاوێشتەی کەمی متمانەو بڕوا بەخۆبوونە، یان بوونی وێنەیەکی خراپ‌و شێواو لەسەر خودی خۆت. دامەزراندنی وێنەیەکی باش‌و گەڕاندنەوەی، ڕێزو شکۆ بۆ خودی خۆت یارمەتی زۆرت دەدات لەوەی ڕووبەڕووی ترسەکانت بیتەوە. ئەوکاتەی کە متمانە بە خۆت دەکەیت‌و دڵنیا دەبیت لە کارو کردەوەو قسەکانی خۆت، ئەوکاتەی هەست دەکەیت ئیتر پێویستت بەوە نەماوە دڵی خەڵکی ڕازی بکەیت، یان بتەوێت ڕەزامەندی‌و ئافەرینی ئەوانت بەسەردا بڕژێت، ئەوسا چیتر ناترسیت. سەبارەت بەوەی خەڵکی چۆن لە تۆ دەڕوانن‌و چی دەڵێن هەرگیز نابێت بە خەم‌و بە لاتەوە گرنگ‌و بایەخی نابێت.

ترسە ناماقووڵەکان:

ترسی ناماقووڵ یان نامەنتقی ئەو جۆرە ترسەیە کە زۆر جار ژیانمان لێ دەشێوێنێت‌و لەناو خۆیدا بەندمان دەکات. ئێمە بێ ئەم جۆرە ترسە نابەجێیە جوانتر دەژین.

ئەم جۆرە ترسە بۆ مانەوە و زیندەگی هیچ کەڵکێکی نییەو پێویستە خۆمانی لێ دەرباز بکەین.

فۆبیاکان:

فۆبیا (یان) فۆبیاکان هەموو ئەو ترسە ناماقووڵانە دەگرێتەوە کە لە ڕۆحی ئێمەدا جێگیر دەبن. من تاوەکو ئێستا گەرەکمە چاوم بە کەسێك بکەوێت، هەرکەسێك، کە لە بەرامبەر شتێکدا (فۆبیا)ی نەبێت. زۆربەی کات ئەوەندە گرنگ‌و گەورەش نییە، فۆبیا ناتوانێت ئەو خەڵکە پابەند بکات‌و ژیانیان بخاتە بازنەیەکی بەرتەسکەوە، دەتوانن بیگوزەرێنن بێئەوەی هیچ بکەن‌و لە بەرامبەر فۆبیەکاندا خۆ سەغڵەت بکەن. یان لەوانەیە مەبەستیان نەبێت کە شتێك بگۆڕن‌و کاردانەوەی جیاوازیان هەبێت، بەڵکو بیانەوێت لەگەڵ ئەو فۆبیایەدا خۆ بگونجێنن. ئەوەی کە ئێمە لێرەدا حیسابی بۆ دەکەین ئەو جۆرە فۆبیایانەیە کە کاریگەری گەورەیان لەسەر ژیانمان هەیەو گەرەکمانە ڕوو بەڕوویان ببینەوە.

(فۆبیا) جۆرە ترسێکی ناقۆڵایە و دەمانهاڕێت‌و شەکەتمان دەکات، ترس‌و سام‌و زەندەقچوونە لە شتێك. لەبری ئەوەی قورسایی چڕی ئەو فۆبیایە کەم بێتەوە، هەر جارەو قوربانییەکە ڕووبەڕووی هەمان ئەزموون ببێتەوە (یان شتێك دێت‌و ئەو ئەزموونە کۆنەی وەبیر دەخاتەوە، هەڵبەتە تا دێت بارودۆخی ئەو کەسە خراپتر دەبێت‌و فۆبیاکەشی قورستر، بە جۆرێك کە

www.dengekan.com

کاردانەوەیەکی ناعەقڵانی زیاد لە پێویست لەلای ئەو کەسە گرفتارە دروست دەبێت بەرامبەر هەر شتێك کە ئەم بە بابەتی هەڕەشەی دەزانێت لەسەر خۆی.

ڕێی تێدەچێت هەریەك لە ئێمە تادێت پتر گیرۆدەی فۆبیا بێت، تا ڕادەیەك، لە بەرامبەر هەر شتێك کە هەیە: ئیتر لە جاڵجاڵۆکەوە بیگرە تا دەگات بە ئاو، شوێنی بەرز، هەورە تریشقە، فەزا، مەل و فڕندە جیاوازەکان، مار، مشك و جرج، هەتا چوونە بازاڕو سەفەر بە فڕۆکە – بگرە ترس و فۆبیا لە قۆپچە، ئەم حاڵەتەش لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئەو (شتە) بە جۆرێك لە جۆرەکان بۆ ئەو کەسە مایەی هەڕەشەیە، دیارە مێشکیش، لەڕێی کۆنترۆڵ کردنی کاردانەوەکانمان، ناهێڵێت ڕووبەڕووی ئەو هەڕەشەیە ببینەوە و لەهەمان کاتدا هەوڵی جۆرێك لە چارەسەری بدەین.

ئەو شتانەی کە نائاگاهی –لاشعور– وەك بابەتگەلێکی هەڕەشە دەیانبینیّ، مەرج نییە، لە ڕاستیدا، زیانبەخش بن. خۆ دەکرێت جاڵجاڵۆکەی ترسناك هەبن، بەڵام مەرج نییە لە دورگەکانی بریتانیادا ئەم جۆرە جاڵجاڵۆکانە هەبن، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا ئەم فۆبیای جاڵجاڵۆکەیە لەوێندەریّ زۆر بڵاوە.

هەمیشە لە پشت هەر دۆخێکی فۆبیاوە هۆکارێك هەیە. هەر لە ئەزموونێکی زووتری تۆدا، ئەوکاتەی تۆ نەتتوانیوە دەستبەجیّ و عەقڵانیانە ڕوو بەڕووی ئەو دۆخە یان هەڕەشەیە ببیتەوە، ئیتر وات لێهاتووە بترسیت. بۆ ژیان و مانەوەی خۆت کاردانەوەیەکی بە پەلەت هەبووە بەر لەوەی کاتت هەبووبێت ئەو دۆخ و هەڵوێستە هەڵسەنگێنیت، ئەوکاتەی شێوە ڕەفتارێك لەلات جێگیر دەبێت، جار لە دوای جار دووبارە دەبێتەوە. ئەو کاردانەوەیە، هەرچەندە نەگونجاو بێت، وای لە تۆ کردووە کە بژیت و بمێنیت و بیر لە شتی دیکەو زیاتر نەکەیتەوە.

هەموو کاردانەوە فۆبیاییەکان، زۆر جاران، پەیوەستن بە قۆناغی منداڵییەوە، بەڵام دەشکرێت لە هەر قۆناغێکی دیکەی تەمەندا دووچاری ئەو دەردە بین. هەندێك جار لە ڕووداوێکی لابەلایی و ناپەیوەندیدار سەرچاوە دەگرێت –هەر بە تەنها چەند چرکەیەکی گەرەکە تا گەورە بێت و ببێت بە فۆبیا.

هەر هەموو ترسەکان لە مێشکتەوە دەست پێدەکەن. سۆزی کاردانەوەمان لەوکاتەدا دەوروژێت کە ڕووداوە کۆنەکە سەرلەنویّ خۆی دەنوێنێت. ئەو کاردانەوەیە دەستبەجیّ دێتە پێشیّ و دەکەوێتە کار کاتێك شتێك ئەو ئەزموونە دێرینەمان دەخاتەوە یاد.

کاردانەوەی فۆبیایی، لەوە دەچێت، هیچ پەیوەندی بە توانای هەڵبژاردنی خۆمانەوە نەبێت. هەر وەکو ئەوەی شتێکی لە ئێمە بەهێزتر هەبێت و زاڵ و سەراپاگیر ئێمەی داگیر کردبێت.

یەکەم هەنگاو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ فۆبیادا ئەوەیە کە تۆ بزانیت بۆ هەتە. لەوانەیە ئەم بۆچوونە ناجۆر دەربکەوێت، بەڵام زۆربەی فۆبیاکانیش "خێرو قازانجی لاوەکیان" هەیە. لەوەدا مەبەستمە بڵێم کە دەکریّ فۆبیاکان وامان لێبکەن چاوەڕوانی شتی چاك بین.

زۆربەی ئەو ژنانەی کە بۆ ڕاوێژ وەرگرتن دەهاتنە لام دانیان بەوەدا دەنا کە ئەوان بە حوکمی ئەوەی ترساون لەوەی بە تەنیا بچنە دەرەوە، بڕواشیان وابووە کە ئەوان لە شوێنە داخراو و تەنگەبەرەکان ترساون. لەوانەیە لەو ڕۆژەوە دەستی پێکردبێت کە لەناو دەروازەی سوپەرمارکێتێکدا گیریان خواردبێت لەکاتی چوونە دەرەوە، لەوانەیە بووبێت بە مایەی ئەوەی کە جزدانەکەیان لەیاد چووبێت، یان ئەوەندە گەرمایان بووبێت کە لەوە ترسا بن ببورێنەوە، خۆ لەوانەشە، کت و پڕ، پێویستیان بە توالێت بووبێت و لەوە ترسابن کە ئەو وەختەی

www.dengekan.com

تەنگاو دەبن، توالێتیان دەست نەکەوێت. لە پشت هەموو ئەو ترسانەوە ترسێکی دیکە هەیە کە (ڕاستەقینە)یە، ئەویش ئەوەیە کە ئەو کەسانە نایانەوێت لەبەر چاوی کەسانی دیکە ئابروویان بچێت، یان کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست بدەن، جا هۆیەکەی هەر چییەك بێت، کە دواجار بووەتە هۆکاری ئەوەی لەوە بترسن بە تەنیا بچنە دەرێ.

زۆر چاکە.. وا دەردەکەوێت کە ئەو فۆبیایە شتێکە ئاشکرا و ڕوون. بەڵام بۆ هەمیشە وا نییە. کاتێك گوێم لە نەخۆشێکم دەبێت .. دەڵێت – ((من بەبێ مێردەکەم ناتوانم بچمە هیچ شوێنێك لە هەنووکەدا. ئەو بۆ بازاڕیش لەگەڵمایە و دەبێت هەر بیبەم)) من لێرەدا تێدەگەم کە دەبێت ژێر ئەم قسەیە بخوێنمەوە.

ئەو ژنەی کە لەوانەیە هەستی بەوە کردبێت فەرامۆش کراوە – هەڵبەتە لە ماڵەوە جێماوە و مێردەکەشی بەدوای کار و ئیشەکانیدا سەرقاڵ بووە – هەر لەبەرئەوە باشترین ڕێگەچارەی دۆزیوەتەوە بۆ ئەوەی نزیکی بێت و دوور نەکەوێتەوە. هەڵبەتە لەم بارودۆخەدا ئەو ژنە زۆر خێرا و ئاسان دەستبەرداری ئەو (فۆبیا)یە نابێت! کەواتە ئەو فۆبیایە قازانجی لاوەکی هەیە، سەبارەت بەو ژنە ئەو خێرو قازانجە لاوەکییە زۆر گرنگە کە ئەویش مانەوەی مێردەکەیەتی لە تەکیدا، نەك بە تەنها ترسی چوونە دەرەوە، لە ڕاستیشدا مەرج نییە ژنە خۆی هەست بەو هەموو کەین و بەینە بکات.

گەر ئەوەیان بەڵگەیەك بێت بۆ ئەو دۆخەی کە ژن و مێردەکە تێی کەوتوون، کەواتە وا پێویست دەکات کە چارەسەری ئەو پەیوەندییە بکەین و بەدوای ئەو پرد و ڕایەڵانەدا بگەڕێین کە ئەو جووتە لە نێوان خۆیاندا دروستی بکەن تاوەکو بتوانن پتر لە یەکدی نزیك ببنەوە و لە یەکدیش تێبگەن. دەبێت ژنەکەش بە دوای دروستکردنی خودی خۆیدا بگەڕێت، بە دوای (من)ی خۆیدا تاوەکو ئومێدمەندانە بە دوای خەون

و خولیا و حەزەکانی خۆیدا بگەڕێت. ئەوسا دەتوانێت ڕووبەڕووی فۆبیاکەی خۆی ببێتەوە.

چیرۆکێك:

((جوئان)) تەمەنی (73) ساڵ بوو کە هاتە لام، ئەو ژنە فۆبیایەکی زۆر بەهێزی لە بەرامبەر ڕەشەبادا هەبوو. هەتا گەر کەش و هەوا پێشبینی بە هەڵکردنی ((با))یەکی پلە (3)ش بکردایە، لەسەر پێخەفەکەی دەیکرد بە هەڵلا تاوەکو بیبەنە ژێر قاڵدرمەکان و لەژێر پەتۆکەیدا هەڵدەلەرزی، هەر بۆیە ئەو ژنە گوێی لە هەموو هەواڵێکی پێشبینیکراو دەگرت سەبارەت بە کەش و هەوا، زۆربەی جاریش دەترسا لەوەی بچێتە دەرەوە گەر بیزانیایە هێزی ڕەشەباکە زیاتر دەبێت. هەڵبەتە مێردەکەی بێزار کرد بوو. ئەو پیاوە زۆربەی کاتی خۆی لەژێر کەپرێکدا بەسەر دەبرد، لە باخچەکەدا، تەنها بۆئەوەی گوێ لە هاوار و سکاڵای ژنەکەی نەگرێت.

کارێکی زۆر ئاسان بوو لەوەی کە هۆکاری ئەو ترسە بدۆزینەوە: ئەو کاتەی (جوئان) کچێکی بچکۆلە بووە، هەمیشە لە پەنجەرەی ژووری خەوتنەوە دووکەڵکێشی درێژی کارگەیەکی دیوە کە چۆن چۆنی بە زەبری ڕەشەبا، لارەلار، بەملاو بەولادا کەوتووە، جوئان لەوە ترساوە کە ڕەشەبایەکی بەهێز دەیخاتە خوارەوە، هەمیشە لە خەیاڵی ئەوەدا بووە بڕمێت و لە پەنجەرەکەی ئەوەوە بێتە ژوورێ.

شێوازی ئاسایی من بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەو فۆبیایە هەوڵێك نەبوو بۆ چارەسەری ئەو ژنە و قووتارکردنی لە ترس, من لەگەڵ ئەو ژنە زۆر دووام و قووڵ بوومەوە تا تێگەیشتم کە ئەم دوو کوڕی گەورەی دوور لە خۆی دەژیان، هەر کاتێك پێشبینی ڕەشەبایەکی بەهێز بکرایە، هەردووکیان تەلەفونیان بۆ دایکە دەکرد

www.dengekan.com

تاوەکو دڵنیا بن لەوەی کە سەلامەتە زۆرجاریش یەکێکیان دەهاتەوە تا لەگەڵ دایکە بمێنێتەوە.

(جوئان) نەیتوانیبوو هەرگیز لەگەڵ گۆڕان و گەورەبوونی منداڵەکانی ڕابێت و وەکو شتێکی سروشتی وەریبگرێت، قایل نەبوو بەوەی کوڕەکانی ماڵ بەجێبهێڵن. بێتواناتر بوو لەوەی کە هەندێك سەرچاوەی هێزی ڕۆحی لە ناوەوەی خۆیدا بدۆزێتەوە، یان بتوانێت پەرە بە هەندێك حەزو خولیا و کاری تایبەت بە خۆی بدات، ئەوەش بەو مانایە دێت کە ئەم هێشتا پێویستی بە منداڵەکانی هەبووە، فۆبیاکەی کە دیوێکی ڕاستەقینەی وەرگرتبوو، ببووە مایەی ئەوەی کوڕەکانی هەمیشە حیسابی گەڕانەوە بکەن بۆ ماڵەوە. گەر ئەو ژنە جحێڵتر بووایە، یان گەر مێردەکەی ئامادە بووایە هاوکاری بکردمایە، ئەوسا دەمانتوانی شتێك لەو ژنە بگۆڕین و پێشکەوتنێك بە خۆمانەوە ببینین، بەڵام جوئان لەوە پیرتر بوو، جگە لەوەی کە ئەم دەیویست بە تواناکانی خۆیەوە لەو فۆبیایەی خۆی کەم بکاتەوە. دواجار تێگەیشتم کە ئەم بە فۆبیاکەی خۆی نووساوە و نایەوێت دەستبەرداری بێت، هەربۆیە ئامادە نەبوو بێتە ناو دیدەنگەکەی — عیادە— کەی من.

هەڵبەتە هەندێك جۆری فۆبیا هەن کە ئاشکران و تەنها قازانجیان ئەوەیە کە نەهێڵن قوربانییەکە هەمان شت دووبارە بکاتەوە. چوونە لای پزیشکی ددان چاکترین نموونەی ئەم حاڵەتەیە. گەر دوا دیدەنیت لە تەك ئەو پزیشکەدا زۆر ناخۆش بووبێت لەوانەیە کاردانەوەکەت جۆرێك لە زێدەڕۆیی تێدا بووبێت، بەدەر لە هەموو نالەبارییەکانی ئەو ئەزموونە — تۆ چیتر ئامادە نابیت بچیتەوە لای ئەو پزیشکە و دیدەنی دووەمت دوا دەخەیت. کەواتە تۆ چۆنی ڕووبەڕووی ئەو جۆرە ترسە دەبیتەوە تاوەکو هەوڵ و تەقەللات بۆ چارەسەرکردن، لە داهاتوودا، پرس لە ترس و تۆقین نەبێت؟

ئەوکاتەی کە تۆ پەیڕەوی ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە دەکەیت، هەوڵبدە لەگەڵ فۆبیاکەی خۆتدا یەك بێتەوە.

ڕاهێنان لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی فۆبیاکان:

1-هەوڵدە ئارام و ئاسوودە بیت. چاو بە ژوورەکەدا بگێڕەو چاوەکانت بخە سەر هەر شتێك کە لەبەر دەمتدایە. هەر شتێك بێت — وێنەیەك، نیشانەیەك بەسەر دیوارەوە، لامپایەك .. هەر لەوکاتەی کە چاوت بڕیوەتە سەر ئەو شتە، هەوڵبدە لەسەرخۆ سەر بەرەو خوار لە (500)ەوە بژمێرە، هێواش هێواش و لە دڵی خۆتدا بەردەوام ببە تاوەکو هەست دەکەیت کە چاوەکانت کەوتوون و ماندوون، بە ڕادەیەك کە حەز بکەیت دایانبخەیت. هەر کە هەستت کرد کە پێڵووەکانت دەکەونە سەرچاوەکانت، واز بێنەو با دابخرێن. هەوڵمەدە کە کراوە بن، زۆر ئاسایی ئاو دەکەن و هەست دەکەی ماندوون، جاروباریش دەتروکێن، لێبگەڕێ کە هەموو شتەکان زۆر بە سروشتی ڕوبدەن.

2-کە چاوەکانت داخران، واز لە ژماردن بێنەو هەوڵبدە هەموو خەیاڵ و توانات بخەیتە گەڕ تاوەکو بتوانیت هەر پارچەیەکی لەشت بەسەر بکەیتەوە و بزانیت کە بە تەواوی خاو بۆتەوە و ریلاکسە، هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکە کە خاو دەبنەوە، قاچەکانت، هەموو لەشت.. لێبگەڕێ کە هەستێکی خۆش و هێمن بە ڕووحتدا بێت و هەمو ڕووخسارت بتەنێتەوە، لێبگەڕێ دەم و لێوت گرژی تێدا نەمێنێت و خاو بێتەوە. هەست بە هەموو گرژییەکی ناو سەرت بکە، ملت و هەردوو شانەکانت، پاشان وا هەست بکە ئەو گرژی و ژان و ژوورە بە هەردوو قۆڵ و باسکتدا دادەکشێن و لەسەری پەنجەکانی هەردوو

www.dengekan.com

دەستتەوە دەرژێنە دەرێ. هەوڵبدە، زۆر ئاسوودە و هێور، هەست بە هەموو هەست و تەوژمێك بكە لەناو لەشتدا ئەوكاتەی ڕاكشاویت و خاو بوویتەتەوە و گەیشتووی بە دۆخی (ئەلفا).

3-دەستنیشانی (فۆبیا) كەت بكە. لە خۆت بپرسە: ئایا خێر و قازانجی لاوەكی هەیە؟ ئایا ئەو فۆبیایە وا دەكات شتێكی زۆر گرنگ ڕووبدات كە بە كەڵكی من بێت؟ گەر وەڵامەكە ((بەڵێ)) بوو، یەكەمجار وا چاكە تۆ مامەڵە لەگەڵ ئەو قازانجە لاوەكییەی فۆبیاكە بكەیت. گەر وا نەكەیت، ئەوسا فۆبیاكە لە شێوە و ناوەڕۆكێكی دیكە خۆی دەردەخات (گەر نەتتوانی چارەسەرێكی بۆ بدۆزیتەوە، هەوڵبدە پزیشكێكی دەروونناس ببینیت) یەكەمجار، لەوانەیە حەز بكەیت تەكنیكی ((دواندنی نائاگاهی یان عەقڵی ناوەوە)) بەكار بهێنیت كە بە دووروودرێژی لە ڕاهێنانی ژمارە(6)دا هەیە بەو نیازەی كە دەستنیشانی (قازانجی لاوەكی) فۆبیاكەت بكەیت. گەر هیچ قازانجێكی لاوەكی تێدا نەبوو، وات هەست كرد كە فۆبیایەكی ڕوون و ڕەوانە، دەتوانیت ڕووبەڕووی ببیتەوەو لێی قورتاربیت.

4-وای بنوێنە كە تۆ وایت لەناو سینەمایەكی چۆڵدا . دەتوانیت وای بنوێنیت كە كەسێكت لەگەڵدایە،ئەگەر زانیت وا چاكترە. ئیتر بە نێوان ڕیزی كورسییەكاندا دەڕۆیت و تا دەگەیتە ناوەڕاستی هۆڵەكەو دادەنیشیت. كە دانیشتیت سەیری سكرینەكە بكە، وێنەی خۆت لەسەر سكرینەكە ببینە بەرلەوەی ئەزموونی كاردانەوەیەكی (فۆبیایی)ت هەبێت. با وێنەكە ڕەش و سپی بێت، تۆزێك تەماوی دەربكەوێت بۆئەوەی زۆر ڕوون و زەق نەبێت. گەر توانیت با بیرت بكەوێتەوە كەی ئەو فۆبیایە ڕووی داوە ، چی بووە هۆكاری ئەو ترسە، پاشان بگەڕێوە سەر حاڵەت و بۆنەی یەكەم. گەر بیرت نەكەوتەوە سەرچاوەی ئەو ترسە لە چییەوە هاتووە یان

www.dengekan.com

كەی دەستی پێكردووە، كەڵك لە هەموو ئەو وێنانە وەربگرە كە دێنە ناو مێشكت ئەوكاتەی كە بیر لە فۆبیاكەت دەكەیتەوە. دەقاو دەق بیردەكەیتەوە كە چی ڕوودەدات؟ هەتا گەر لە ڕاستیدا ئەو شتە بە هیچ شێوەیە ڕووی نەدابێت، واتا لە ڕووی واقیعییەوە سەرچاوەیەك بۆ ئەو وێنانە نەبووبێت، یان بۆ ئەو ترسانە، كەڵك لەو دیمەن و وێنانە وەربگرە و بەكاریان بێنە كە تۆ وا هەست دەكەیت ڕوو دەدەن. ئەو وێنە و دیمەنانە دەكرێت زۆر بەهێز و كاریگەر بن بۆ دروستكردنی فۆبیا. لەوانەیە ئەو دیمەنە بێتە بەرچاوت كە تۆ لەناو فرۆكەیەكیت و تێكدەشكێت – هەڵبەتە شتێكی وا نەبووە چونكە ترس وای لێكردوویت كە تۆ هەرگیز سەر زەوی بەجێنەهێڵیت، بەڵام ئەم وێنەو دیمەنانە بەكاربێنە، گەر خەیاڵی بن یان واقیعی.

5-دەقاو دەق بەر لە ساتەوەختی بینینی وێنەی خۆت لەسەر سكرینەكە، وا مەزەندە بكە كە لەسەر كورسییەكەت بەرز دەبیتەوە و دەچیتە ژووری پیشاندانی فلیمەكە. دەتوانیت لەوێوە سەیری خوارەوە بكەیت و وا بزانیت كە هێشتا لەسەر كورسییەكەت دانیشتوویت. دەشتوانیت وێنەی خۆت لەسەر سكرینەكە ببینیت. (مانەوەت لە ژووری نمایشی فلیمەكە بەم شێوەیە یارمەتیت دەدات خۆت جیابكەیتەوە لەو ئەزموونەی كە بە نیازیت سەیری بكەیت) تۆ كۆنترۆڵەكەت بە دەستەوەیە و دەتوانیت لەسەر وێنەكان و دیمەنەكان ڕایبگریت و سەیریان بكەیت یان بیكوژێنیتەوەو بە پێی ئارەزووی خۆت. هیچ پێویست ناكات لەناو هەمان ئەزموونی فۆبیایی پڕ لە ترس و تۆقیندا بژیتەوە، تەنها شتێك كە بیكەیت ئەوەیە كە لە دوورەوە لەو دیمەن و وێنانە وردبیتەوە. گەر هێشتا هەستت كرد ئەوەی دەیبینیت زۆر واقیعی دەردەكەوێت، و مەزەندە بكە كە پانێلێكی شووشەبەند یان فیلتەرێك لە نێوان تۆو سكرینی سینەماكەدا

هەیە. ئێستاکە پەنجەت لەسەر کۆنترۆڵەکە دابگرەو با فیلمەکە بڕوات. سەیری بکە تا کۆتایی و پاشان بە کۆنترۆڵەکە بیوەستێنە.

6–ئێستا وا مەزەندە بکە کە دوگمەیەکی دیکەی کۆنترۆڵەکە دادەگریت و دیمەنەکە ڕەنگاو ڕەنگ خۆی دەنوێنێت، هەر ئێستا وا هەست بکە کە باز دەدەیتە ناو دیمەنەکە و بەرەو دواوە دەیگەڕێنیتەوە. هەموو شتێك ئاوەژوو ڕوو دەداتەوە، بە واتا لە کۆتاییەوە بۆ سەرەتا. با چەند چرکەیەك ئاواهی بڕوات بەڕێوە. (زۆر بە هێمنی بۆ خۆتی باس بکە چی ڕوودەدات لەو کاتەدا، گەر هەستت کرد ئەوەیان یارمەتیت دەدات).

7–چاوەکانت بکەرەوە و سەرنجی خۆت لەسەر شتەکانی دەوروبەرت تۆماربکە. بۆ چەند ساتێك بوەستە و پاشان هەموو شتێك بوەستێنە. ئێستا بێ (فۆبیا) خۆت ببینە، بە تەواوی هەست بکە لەوەی کە ئازادانە دەتوانیت هەر شتێك بکەیت کە خۆت پێت خۆشە. بە بێ فۆبیا تۆ ئێستا دەتوانیت چی بکەیت؟ ئەم وێنە تازەو پۆزەتیڤەی خۆت جێگیر بکە تاوەکو هەست دەکەیت کە جوانەو ڕێك خۆ دەنوێنێت. (گەر هێشتا گومانت هەیە، دەتوانیت هەر هەموو پرۆسەکە دووبارە بکەیتەوە، با ئەو بەشە خێراتر بخولێتەوەو بڕوات کە تۆ لەناو دیمەنەکەدا (فلیمەکە) بەرەو دوا دەگەڕێیتەوە).

8–ئێستاکە لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و تەواو وەرەوە هۆش خۆت، هەست بکە کە بە ڕاستی ئاسوودەیت بەو بڕواو متمانە تازەیەی کە وەدەستت هێناوە.

تێبینی :

ئەم ڕاهێنانە بەرهەست و بەرچاوە ئاسان جێبەجێ دەکرێت بەوەی کە تۆ دەتوانیت مەزەندەی ئەوە بکەیت کە سەیری سکرینی تەلەفزیۆنەکە دەکەیت، لەماڵەوە، دەقاو دەق هەمان ئەو ئەنجامانەشی هەبن کە تۆ چاوەڕێیان بوویت. بەهەرحاڵ. گەر فۆبیاکەت زۆر کوشندە و بەهێز بوو، بەکارهێنانی سکرینی سینەما و چوونە ژووری فلیم پیشاندان و کۆنترۆڵەکە، لەم دۆخەدا تۆ پتر زاڵ دەبیت و هەست دەکەیت مەودایەك لە نێوان خۆت و دیمەنەکانی فلیمەکەدا – یان فۆبیاکە – هەیە.

زۆر پێویستەو شتێکی تەواو پەسەندە کە تۆ وا مەزەندە بکەیت کە تۆ خۆت پاڵەوانی ناو وێنە و دیمەنەکانی فلیمەکەی ئەو کاتەی کە فلیمەکە بەرەو دواوە هەڵدەگێڕیتەوە، ناکرێت بە تەنها وا هەست بکەیت کە تۆ تەماشا کەرێکی هاکەزاییت. کەواتە تۆ لەناو هەمان ترس ناژیتەوە و ئەزموونی هەمان (فۆبیا) ناکەیتەوە چونکە بەم کارەت تۆ ئەزموونەکە بەتاڵ دەکەیتەوە و لێکی هەڵدەوەشێنیتەوە ، نەك لە ناویدا بژیت.

ئەگەر تۆ چەندەها ئەزموونی دیکەت هەبێت پەیوەندیدار بە هەمان (فۆبیا)وە، ئەو حەڵە لەوانەیە پێویستت بەوە بێت ئەم ڕاهێنانە وێنەدارە بخەیتە کار، بۆ هەر ئەزموونێكو بە جیا. هەمیشە هەست بەوە دەکەم هەر کاتێك نەخۆشە گرفتارەکە بزانێت لە کوێ و کەی بوو (فۆبیا) کەی دەستی پێکرد، لە هەمان کاتدا ڕووبەڕووی ببێتەوە و چارەسەری بکات، ترس و تۆقینەکە نامێنێت.

من ئەو تەکنیکەم بەکارهێناوە و سەدەها کەسیشم لە فۆبیاکان ڕزگار کردووە، سەبارەت بە فۆبیا سادەو ئاشکراکان هەمیشە سەرکەوتوو بووم، گەر ڕاهێنانەکە بە جوانی پەیڕەو بکرێت، هەرگیز نوشوستی ناهێنێت.

گەر تۆ بیرت لەو هەموو شتانە کردەوە کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت ئەو کاتەی کە تۆ لە فۆبیا (یان ترس) ڕزگارت بووە، ئەوەیان هەستێکی جوان و هیوایەکی پۆزەتیڤانەت پێدەبەخشێت کە تۆ چاوەڕێی دەکەیت. گەر فۆبیاکەی تۆ لە فرۆکە بێت، بە نەمانی ئەو ترسە تۆ دەتوانیت لە وەختی پشووی خۆتدا

گەشتێك بۆ دەرەوەی وڵات بکەیت. ئەو کاتانە ترست لە جاڵجاڵۆکەکان نامێنێت، ئەوسا دەتوانیت کۆیان بکەیتەوە و بیانخەیتە ناو دەنێك یان شووشەیەکی دەمکراوە و لە پەنجەرەی ژوورەکەتەوە هەڵیانبڕێژیتە دەرەوە. ئەو کاتەی کە ترست لە ئاو نامێنێت، دەتوانیت فێری مەلە بیت . چاوەڕوانییەکی پۆزەتیڤ و هیوا بە هاتنی ئاکام و شتی باش کە ڕوودەدات وات لێدەکات ئازاتر بیت.

زۆر باشترە ڕووبەڕووی ترس ببیتەوەو هەوڵی چارەسەر کردنی بدەیت لەوەی کە نکوڵی لێبکەیت.

www.dengekan.com

بەشی یازدەیەم
زاڵبوون بەسەر تووڕەییدا
تۆ
بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

تووڕەیی:

ئێمە هەرهەموومان, هەندێك جار, گەر نەڵێین زۆر جاران تووڕە دەبین. دەكرێت تووڕەبوون كەڵكی خۆی هەبێت, دەكرێت هەم بونیاتنەر بێت و هەم ڕووخێنەر, دەكرێت شێوازێكی زۆر هەڵە بێت بۆ گەیاندنی پەیامێك یان گوزارشتكردن لە دۆخێك. ئەگەر ئێمە نكوڵی لەو هەستە بكەین و نوشوستی بێنین لە چۆنیەتی مامەڵەكردن و چارەسەركردنی تووڕەبووندا, ئەوسا دووچاری چەندەها گرفت و كێشەی قووڵ و درێژخایەن دەبینەوە.

تووڕەیی یەكێكە لە هەستە هەرە بەهێزەكانی ئێمە. گەر ئێمە بە تەنها لاپەڕەكانی ڕۆژنامەكان هەڵبدەینەوە تێدەگەین كە لە ئاكامی تووڕەبووندا چی قەوماوە, تووڕەبوونێك كە كۆنترۆڵ نەكراوە, لەوانە: لێدانی منداڵ, دەست و قاچ و سەرو گوێلاك شكاندن تا ئاستی پەككخستنی كەسێك, تێك و پێك شكاندنی كەل و پەلەكانی خۆمان و ناوماڵ, جەنگ و كوشتارو مەرگ, دەكرێت هەر هەموویان دەرئەنجامی ئەو هەستی تووڕەبوونە بن. لەوە دەچێت ئەم هەستە مرۆڤ داگیر بكات و گەمارۆی بدات, بە جۆرێك سواری سەری ببێت و لێی بخوڕێت كە ڕەفتاری نابەجێ بكات, بە دوور, لە هەموو داب و نەریت و یاسایەكی باو. گەرچی ئەو كەسە زۆر باش بزانێت كە ئاكامی ئەو ڕەفتارەی چوونە بەندیخانەیە تا ماوە, یان بیمارستانەو مانەوەیەتی لەژێر چاودێری پزیشكە دەروونناسەكان, یان هەتا مەرگ, كەچی هەموو ئەو ئاكامە خراپانە وای لێناكات ئەو تووڕەبوون و ڕەفتارە شێتانەی خۆی پێڕاگیر بكات و قووتی بداتەوە. "تووڕەبوون كوێری كردووە" گوزارشتێكی زۆر بەجێ و ڕاستە.

ڕاستییەكی ترسناك, لێرەدا, كە هەیە ئەوەیە: ئەگەر كەسێك یان كەسانێك هەبن و بتوانن وا شێتانە ڕەفتار بكەن, كەواتە ئێمەش بۆمان هەیە هەمان شت دووبارە بكەینەوە. هەتا كەسانی زۆر هێمن و گوێڕایەڵ بۆ یاسا لێیان دەوەشێتەوە كە كت و پڕ ئەو هەستە كوشندەیە داگیریان بكات و تووڕەبن, وەها ئاڕاستەیان بكات كە جۆرە ڕەفتارێك بنوێنن كە زۆر نابەجێ و نەشیاو بێت.

ئەو تووڕەبوونەی پشتگیری سیستمی مانەوە دەكات:

لە پۆستەخانەیەكی لاوەكی و چكۆلەی خۆرئاوای ئینگلتەرە, پیاوێك چووە ناو پۆستەخانەكەو هەڵیكوتایە سەر بەڕێوەبەرەكەو پەلاماری دا, لەو كاتەی كە كچی بەڕێوەبەرەكە هاتە ژوورێ. ساتێك پێشتر لە دەرەوە سەرگەرمی گەسك لێدان بووەو هێشتا گەسكەكەی بە دەستەوە بووە. بێئەوەی بیر لە سەلامەتی خۆی بكاتەوە, یەكسەر هەر بە گەسكەكەی دەستییەوە هەڵیكوتایە سەر زەلامەكە, ئەویش بە تەنگەتاوی قوچاندی و پارەو شتەكانی لە دوای خۆیەوە بەجێهێشت. كاتێك ڕۆژنامەكان پەیوەندییان پێوە كردو لێیان پرسی ئاخۆ لەوكاتەدا نەترساوە. لە وەڵامدا وتبووی "من لەوە تووڕەتر بووم كە بترسم ئەو كاتەی بینیم ئەو كابرایە پەلاماری باوكم دەدات."

ئەمجۆرە تووڕەبوونە ئەوەندە زاڵە كە مرۆڤ هەرچی ترس و ئاگاهی هەیە نایمێنێت, تووڕەبوونێكە كە لە كاتی گونجاودا فریامان دەكەوێت. ئەوەیان دەتوانێت ورەی زیاترمان پێببەخشێت و ڕژدمان بكاتەوە, بڕێك ئەدرنالین كە ڕژێنێكە كەوتۆتە سەر گورچیلە, دەڕژێتە ناو خوێنمانەوە و

www.dengekan.com

ئامادەمان دەكات بۆ ئەوەی كە كاردانەوەی دەستبەجێمان هەبێت.

ئـەو جـۆرە تووڕەبوونـە وا دەكـات كـە بیرمـان بچێتەوە بترسین. پێویستیمان بەوە نییە بوەستین و دوودڵ بین و بپرسین ئاخۆ ئەو شتەی دەیكەین ڕاستە یان چەوتە — چونكە چۆن هاتە پێشێ وا دەكەین.

كاتێك تووڕەیی ڕەوایە:

هەندێك جار تووڕەبوون دۆخێكە كە ڕەوایەتی خۆی وەردەگرێت. ئێمە مافی خۆمانە لە بەرامبەر ستەم و نایەكسانیدا تووڕەبین، لە بەرامبەر هەڕەشەو تۆقاندن، گەندەڵبوونی دەسەڵاتداران دڵڕەقی لە بەرامبەر منداڵان و گیانداران. كاتێك گوێبیستی ئەوە دەبین كە خۆراك و دەرمانێكی زۆرو پێویستییەكانی تەندروستی بەڕێوەن بۆ خەڵكێكی بەستەزمان و لێقەوماو كە لەوەدایە لەتاو برسیەتی و نەخۆشی بمرن، پاشان هەر ئەو خۆراك و دەرمانە ناگاتە ئەوان و فێڵ و ساختەی تێدا دەكرێت و لەبری ئەوە هەر هەمووی دەگاتە سەربازخانەكان و بەسەر سەربازەكاندا دابەش دەكرێن، ئەو سەربازانەی بوونەتە مایەی جەنگ و برسییەتی و تەنگانە، لەم حاڵەتەدا زۆر پێویست دەكات كە ئێمە تووڕەبین. تووڕەبوون، لە بارودۆخێكی ئەوهادا، دەبێت هانمان بدات كە دەستبەجێ كاردانەوەمان هەبێت و لە بەرامبەر دۆخێكی وەهادا هەڵوێستمان هەبێت.

كاتێك نكوڵی لە تووڕەبوون دەكرێت:

تووڕەبوون، بە تایبەتی لە قۆناغی نەشونماو گەشەكردنی ڕۆحی و جەستەییماندا كەڵكی خۆی هەیە، دەكرێت بوارێك بۆ گوزارشت و دەربڕینی هەست و نەستمان، دەریچەیەك بێت بۆ فڕێدان و بەتاڵكردنەوەی گرژی و تەنگژەو جۆرە هەست و سۆزێكی پەنگخواردوومان. ئێمە پێویستمان بەوەیە كە فێر ببین چۆن چۆنی گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆمان بكەین و لە هەمان كاتدا چۆن بەسەریدا زاڵ ببین ئەوكاتەی كە لە ژینگەو شوێنێكداین و لەگەڵ كەسانێك كە سەر سەلامەتی و خۆشەویستی یەكدیمان مەبەستەو بایەخ بە یەكدیدان یەكە خەمی هەموو لایەكمانە.

ئەگەر فێری ئەوە بكرێین كە تووڕەبوون (شتێكی خراپە)، كە لەسەر تووڕەبوون سەرزەنشت بكرێین و ئەو كەسانەی كە ئێمەیان خۆش دەوێت مرو مۆچ بن لەگەڵماندا، یان هەتا بە جۆرێك لە جۆرەكان سزامان بدەن، ئەوكاتە فێری ئەوە دەبین كە نكوڵی لێبكەین. ئێمە بەو هەستەوە پەروەردە دەكرێین كە ئەگەر تووڕەبین هەڵەو گوناهە.

زۆر جاران .. ئەگەر تۆ یەكێك بیت لەو كەسانەی كە بەلاتەوە قورس بێت گوزارشت لە تووڕەبوونی خۆت بكەیت، لەوانەیە بەلاتەوە ئاسانتر بێت كە ڕووبەڕووی ئەو دۆخە نەبیتەوە.

لە دەرئەنجامی ئەوەی كە نازانیت چۆن چۆنی بە شێوەیەكی پۆزەتیڤانە ڕووبەڕووی تووڕەیی ببیتەوە، لەوانەیە كاری دژوارو پێچەوانە بكەیت. بە واتا بە شێوەیەكی خراپ هەڵسوكەوت بكەیت، دواجار هەڵدەچیت و دەتەقیتەوە، یان هاوار دەكەیت یان شتێك بشكێنیت. بەڵام ئەوەیان هیچ قازانجێكی نییە، لەوانەیە هیچ كەس لە بەرامبەر ئەو هەڵچوون و داچوون و

www.dengekan.com

تەقینەوەیە کاردانەوەی باشی نەبێت, یاخود لـە کاردانـەوەیان لـە بەرامبـەر ئـەو تووڕەبوونـەت شـان هەڵبتـەکێنن, یـان پێشنیاری ئەوە بکەن کە تۆ پێویستت بەوە هەیـە پـشوو بـدەیتو بحەوێیتـەوە, یـان بەسەرتدا بتەقنەوەو هاوار بکەن, یان ئەوەتا پێت دەڵێن: هەوڵدە عاقڵ بیتو گەورەتر بە. کەس لەوە تێناگـات ئـەو هـەموو هەرایە بۆ, چونکە تۆ خۆت هێشتا نەتتوانیوە هۆکاری شاراوەی بزانیتو گوزارشتی لێبکەیت.

زۆربـەی ژنـەکان وای بـۆ دەچن کە ئەگـەر پیشانی بدەن چەند پەستو بێزارن, چەندە لە ناخـەوە تـووڕەن, ئـەوسا تـاوانی ئـەوەیان دەخرێتە پاڵ کە زیاد لە پێویست خۆیان سەغڵەت کردووە, یان تووشی هیستریا بوون یان ئەوەتا بە ڕەفتاری نابەجێو ناماقووڵ گوناهبـار دەکـرێن. لـەوە دەچـێت دۆخـەکە پڕبێـت لـە نائومێـدی ئـەو ژنانـە ناچـار دەچنەوە ناو زاتی خۆیانو هەستو نەستی خۆیـان دەشارنەوەو دەچـنەوە نـاو هـەمان خـەمو دڵتـەنگی جارانیان, هەست بەوپەڕی نوشوستیو دۆڕان دەکەن. گـەر نـەتوانین زۆر ڕوونو ئاشـکرا گوزارشـت لـە تووڕەبـوونی خۆمـان بکـەینو لـەوانی دیکـەی بگەیـەنینو زۆر بـە وردی دەستنیـشانی نەکـەین, لـەبری لێکـدی تێگەیـشتنو چارەسـەر, دووچـاری پشووتەنگیو نائارامی دەبین.

ئەو پیاوەی (یان ژنەی) کە هەست دەکات هەلومەرجی دەوروبەری خۆی وای لێ دەکەن تـووڕەو سەرشـێت بێـت, باشـتر دەتوانێـت گیروگرفتـەکانی خـۆی چارەسـەر بکـات گـەر بتوانێت باس لەو هۆکارانە بکات کە ئەمیان نائومێدو تووڕەو سەرشێت کردووە, ئەوەیان چـاکترە لـەوەی هـاوار بکـاتو کەسـی بەرامبەریشی بەسەریدا هەڵشاخێتەوە.

تووڕەیی بێهوودە:

تووڕەیی پـووچو بێهودەو بێ ئاکام هیچ پەیوەندییەکی بە مەسەلەکانی نایەکسانیو بێ دادییەوە نییە, یاخود ئەو تووڕە بوونـەی کە مانـەوەو زینـدەگی پێویستە. ئـەم جـۆرە تووڕەبوونـە بـێ مانایـە وزەو هێـزی مـرۆڤ دەخـواو بـە فـیڕۆی دەداتو بـە خەسـاردانی هەستو سۆزە چونکە هیچ ئاکامێکی جوانو پۆزەتیڤی لێ ناکەوێتەوە.

ئێمە, زۆرجاران, تووڕە دەبین, ئەو کاتەی کە هەست دەکـەین مامەڵـەی خـراپ کـراوین, فـەرامۆش کـراوین یـان نکـوڵی لـە خۆمـانو بـەهرە توانامـان کـراوە. ئـەو کەسـانەی کـە ناتوانن ڕێزمان بگرن یان دڵنەواییمان بکەن بۆ ئـەو هـەموو شـتانەی کـە هەسـت دەکـەین هەقی خۆمانە وامان لێدەکەن تووڕەو شێتگیر بین.

ئێمـە هـەر هـەموومان هەسـت بـەو جـۆرە تووڕەبوونە دەکـەین ئـەو کاتـەی لـە ڕیزێکدا وەسـتاوینو کەسـێك دێـتو گەرەکیـەتی ڕیزەکـە تێکبـداتو لـە پـێش ئێمـەوە بوەسـتێت, یـان لـە ناکـاو کەسـێك دێـتو بـە ئوتمبێلەکەیـەوە لـەو شـوێنە دەوەسـتێت کـە ئێمە بە نیازبووین داگیری بکەین. لـە ناوەوە شـتێك پێمـان دەڵێـت: "ئـەوە کێیـەو خـۆی بەچی دەزانێت؟ چۆن دەوێرێـت کارێکی وا لەگـەڵ منـدا بکـات؟" گـەرچـی ئێمـە ئـەو کەسەش ناناسین. لە ڕاستیدا ڕەفتارێکی لەو جـۆرە هـیچ پەیوەندییـەکی بـە ئێمـەوە نییـە. لەوانەیە ئەو کەسـەی کە ئەو گوناهـە دەکات زۆر پەلـەی بووبێـت, یـان هـەتا ئاگـای لـەوە نـەبووبێت کـە تـۆ پـێش ئـەو دەتویـست, ئوتومبێلەکـەت پـارك بکـەیت. لەوانەیـە کەسـێکی بـێ شـەرمو چەقاوەسوو بووبێـت, بـەڵام ئەوەشیان هـەر گرفتـی خۆیـەتی. هـیچ پێویـست ناکـات خـۆت بـەمجۆرە ڕەفتـارەوە سەغڵەت بکەیتو تووڕە بیت.

گـەر تـۆ بـە پێویـستت زانـی لـە هەڵوێـستێکی وادا کاردانـەوەت هـەبێت, وا

www.dengekan.com

جوانترە کە بە جۆرێکی دیکە گوزارشت لەو تووڕەبوونـەی خـۆت بکـەیت کـە بتوانیـت متمانە بە خۆت بکەیتو زاڵ بیت. دەتوانیت زۆر بە ڕێزەوە پێی بڵێیت: "ببوورە .. من لە پێش تۆوە بووم" یان "تکایە پێش کەوە .. ئاشکرایە کە تۆ بە پەلەتری لە من." یان زۆر بە سادەیی دەتوانیت ئەو کەسە بە بەدخوود بزانیتو چاو لە ڕەفتارەکەی بپۆشێت.

هـەر کـام لـەم شـێوازانە بگریتەبـەر بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵ هەڵوێـستێکی وادا، تـۆ توانیوتـە بەسـەر خـودی خۆتـدا زاڵ بیـتو چیتر هەست بەوە ناکەیت کە قوربانی بیت. ئـەوەش هەسـتێکی مەزنـە! گـەر ئـاواهی ڕووبـــەڕووی تورەبوونەکـــەت نەبیتـــەوە، ئاکامەکـەی خـراپ دەکەوێتـەوەو لـەناوەوەڕا تێکتـدەدات، هـۆشو گۆشـت دەخـوات هـەتا دوای ئەوەش کە خودی ڕەفتارو ڕووداوەکە بەسـەر دەچێت – هـەر وەك لـەم نموونەیـەی خوارەوەدا دەردەکەوێت.

ڕۆژێکیـان ڕووەو کارەکـەت بـەڕێوەیتو کەچی لە ناکاو کابرایەکی ملهوڕو گەلحۆ بە ئوتومبێلەکەیەوە دەیشکێنێتەوە سەر تۆ، بە جۆرێـــك کـــە بتکوژێـــت. هەڵبەتـــە زۆر دەترسـیتو زۆر لـــەو شـــۆفێرەش تـــووڕە دەبیت، بەڵام فریا ناکەویت رایبگریتو پێی بڵێیـــت کـــە تۆڕاتـــچییە ســـەبارەت بـــە هاژۆژتنەکەی ئەم.

کـــە دەگەیتـــە ســـەر کارەکـــەت، ئـــەو ڕووداوەت لـەیاد نەچـووەو لـە مێـشکتدا دەکوڵێیـت. تـۆ پێویـستت بـەوە هەیـە لـەو قەهرو گرژوبوونە خۆت قوتار بکەیت، بەڵام ڕێگایـەك نادۆزیتـەوە بـۆ خـۆ بەتاڵکردنـەوە، هەست ناکـەیت لـەو ئۆفیسەدا هاودەمێکت هـەبێت، گەرچی تـۆ پێویـستت بـە هاوکـاری ئەوان هەیە. کەواتە دەگەڕێیتەوە ماڵـەوەو لە نـاوەوەڕا هـەر دەکوڵێیت چونکە نـەتتوانیوە بە کەسی بڕێژیت.

کەواتـــە هـــەموو ڕۆژەکـــەتی لـــێ تـــاڵ کـــردووەو هێـــشتا گەرەکتـــە ئـــەم قـــەهرو تووڕەبوونە بەسەر کەسێکدا قلپ بکەیتەوە.

یەکـەمین کـەس کـە دەرگاکـەت لـێ دەکاتـەوە ئەوکاتـــەی کـــە دەچـــیتەوە ڕووبـــەڕووی سەرزەنشتو قسەی ڕەقی تۆ دەبێتەوە کە لە بەیانییـەوە لـەدڵی خۆتـدا هـەڵتگرتبوو، هـەر لەناو دەرگای حەوشـەوە لەوانەیە بەو کەسە بڵێیت: "بۆ خاتری خودا .. بۆ هەمیشە تۆ ئـەو سـپلیتە دادەگیرسـێنیت، هـیچ گـوێ بـە حیـسابەکەی نادەیـت؟" هەسـتی تـووڕەیی بێهـوودە کـە لـە ژێـرەوەڕا، یـان لـە ناختـدا، قوڵـــپ دەداتو دەکوڵێـــت دەبێتـــە مایـــەی تێکـــچوونی بـــەردەوامی دڵو دەروونـــت، هەمیـشە هەڵدەچـیتو بـێ ئـۆقرە دەبیـت. ئەوەش وا دەکات کە بۆ هەمیشە مرۆڤەکان شەڕانگێزو دڕدۆنگ بن، ئەو جۆرە کەسانە ئامادەن بکەونە کێبەڕکێو دەمەتەقێو واش هەست دەکەن کە هەموو خەڵکی دوژمنکارن.

هـەر دەبێـت وا بـیر بکەنـەوە تـاوەکو لـەو ڕەفتـارەی خۆیـان قایـل بـن، چـونکە گـەر وا هەسـت بکـەن گونـاهی خۆیـان بـووە، ئـەو کاتـەی وێنـەی خۆیان لەبەرچاو دەشێوێتو سـووك سـەیری خۆیـان دەکـەن، ئـەوەش چ خێرێکـی هەیـە؟ نـە کـەسو نـە هـیچ شـتێك تووڕەت ناکات – بەڵکو ئەوە تۆیت کە بڕیار دەدەیت کاردانەوەت چۆن بێت. ئەوکاتەی تۆ بە کەسێك دەڵێیت "وام لـێ مەکە تووڕەبم" شـــێوازێکە بـــۆ خـــۆ دەربـــازکردن لـــە بەرپرسـیارییەتی بـەو نیـازەی کـە گوناهەکە بخەیتە ئەستۆی بەرامبەرەکەت، بەم چەشنە خـۆت دوور دەخەیتـەوە لـە هـەر چەشـنە بڕیارو هەڵبژاردنێك.

چەند ساڵێك لەمەوبەر بوو، سەرزەنشتی کوڕەکـەی خـۆم کـردو وام پیـشاندا کـە لێـی ناڕازیم، ئـەو کاتـە تەمـەنی چـوار سـاڵ بـوو، پێم وت: "من نامەوێت لێت تووڕە بم" کەچی وەڵامەکەی ئەو زۆر شتی فێرکردم کە وتی: "دەی .. کەواتـــە تـــووڕە مەبـــە!" لـــەو ساتەوەختەدا لە زۆر شت تێگەیشتم. زانیم کە من چەندەها ڕێگەو شێوازم لەبەردەمدایە بۆ پەروەردەکردنو زەبتو ڕەبت، چەندەها شێواز هەن بۆ چارەسەری گرفتو کێشەکان.

www.dengekan.com

تەنها ڕێگەیەك بۆ مامەڵەكردن و ڕووبەڕوو بوونەوەی تووڕەیی پڕوپووچ ئەوەیە كە بزانیت چییەو چۆن هاتووە – بیزانە كە وزەت لێ دەخوات، كاردانەوەشت هیچ مانایەكی نابێت.

خووی تووڕەیی:

دەكرێت تووڕەیی ببێت بە خوو. هەندێك كەس هەن كە لەبەرامبەر هەر هەڵوێستێكی دژواری كەسانی دیكە تووڕە دەبن و هەڵدەچن. زۆر جاران، لەوە دەچێت، وەك تاكە ڕێگەیەك بەكاری بێنن، بەڵام زۆر بە دەگمەن وەڵام و كاردانەوەی باشی دەبێت، خۆ لەوانەیە هەندێك ئاكامی هەبێت، بەڵام ئەمجۆرە تووڕەبوونە بۆ هەمیشە هەست و نەستی خراپ جێدەهێڵێت. هیچ كەسێك نییە بە ئارەزووی خۆی گوێ لە فەرمان و داوای تووڕە بگرێت. كەسێك دەتوانێت ڕووخۆش و ماقووڵ بێت، بەڵام لە هەمان كاتدا بتوانێت پێدابگرێت لەسەر داواكانی، بە مەرجێك لە تووڕەبوونەكەی كەم بكاتەوە، ئەم حاڵەتەیان ئەنجامی زۆر باشترو جوانتری دەبێت. لە ژیانی ڕۆژانەو لە میانەی كاركردنماندا ئێمە ئامادەین یارمەتی ئەو كەسە بدەین كە ڕووخۆش و نەرم و نیانە، جا هاوڕێ بێت یان كەسێكی لابەلایی، بەڵام خۆمان بە دوور دەگرین لەو كەسانەی كە زۆر زوو هەڵدەچن و تووڕە دەبن.

هەست و نەستی تووڕەبوون لە منداڵییەوە سەرهەڵدەدات. دایك و باوكی ژیر پتر هەست بەوە دەكەن كە گوزارشتكردن لە تووڕەیی بۆ منداڵەكانیان زۆر پێویستە و فێریش دەبن كە چۆن چۆنی بەسەریدا زاڵ بن. بەداخەوە، زۆرن ئەو كەسانەی كە گەورەشن، بەڵام هەرگیز فێری ئەوە نەبوون كە چۆن مامەڵە لەگەڵ تووڕەبوونی خۆیاندا بكەن، زۆر بە سادەیی ناشتوانن لەگەڵ تووڕەیی منداڵەكانیاندا هەڵبكەن.

منداڵێك كە بۆ خۆشەویستی و سۆز، دڵنیایی و سەلامەتی خۆی، خۆراك: پشت بە دایك و باوكی دەبەستێت، هیچ كاتێك بۆی نییە گومان لەو هێزو دەستەڵاتەی دایك و باوك بكات، هەر بۆیە ناچار دەبێت بە دوای جۆرێك لە خۆ بەتاڵكردنەوەدا بگەڕێت، خۆ بەتاڵكردنەوە لەو قەهرو دەمارگرژییەی تێی كەوتووە. هاوكات ناتوانێت یاساكان پێشێل بكات و لەو داب و نەریتە لابدات نەبا خۆشەویستی دایك و باوكی لەدەست بچێت، بەڵام خۆ دەبێت ئەو هەست و نەستی تووڕەبوون و نائومێدبوونەی خۆی بتەقێنێتەوە. هەڵبەت ناتوانێت بە مستەكۆڵە لە باوكی بدات، ناچار بە شەق لە دەرگاكە هەڵدەدات، دەتوانێت هەموو شتەكانی ناو چەكمەجەكان لەناو ژوورەكەدا پەرشوبڵاو بكاتەوە، یان ئەو شتانە تێكبشكێنێت كە دەزانێت گرانبەهان –لێبگەڕێ وا بكەن و پاشان هەوڵبدە شتەكان چاك بكەیتەوە!

ئێمە وەك خەڵكێكی بەتەمەن، زۆرجاران، بەدیار ڕەفتاری منداڵەكانمانەوە دۆش دادەمێنین، بێئەوەی بتوانین چارەسەرێكی گونجاو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو ڕەفتارە بدۆزینەوە، یان بتوانین مامەڵەیەكی ژیرانە لەتەك نائومێدی و تووڕەیی و دۆخی دژواری منالەكانماندا بكەین.

ئەو كاتانەی ئێمە وێرانكەرو بەرباد دەبین شتێكی سەیر هەیە لەناو ڕۆحی خۆماندا كە وامان لێدەكات و ئێمە وەڵام بەو مەیلە شەڕانگێزییە بدەینەوە. هەر دوای ئەوە هەست بە پەشیمانی دەكەین: بە خۆت دەڵێی: خودا هاوار .. من بۆ ئەوەندە دەبەنگ و گەلحۆ بووم؟ ئەو هەست و نەستە ناخۆشە دەشكێتەوە ناو خۆت. ئێمە لەو ساتەوەختەدا هەستدەكەین منداڵانە ڕەفتارمان كردو بێزمان لە خۆمان دەبێتەوە هەموو ئەوەش وا دەكات خۆمان لەبەرچاو بكەوێت و وێنەی خۆمان لەلا بشێوێت.

ئەو كاتەی ئێمە تووڕە دەبین جۆرە هەستێكمان لەلا دروست دەبێت، كە زۆر

www.dengekan.com

جـاران دووبـارە دەبێتـەوە, هەسـتەکەش ئەوەیە کە گوناهەکە یان ئەو هەڵەیەی ئێمەی تووڕە کردووە, یان هەر ڕەفتارێکی نابەجێ بێت, وای سەیر دەکەین کە کەسێکی دیکە لە دەرەوەی خۆمان لێی بەرپرسیارە. هیچ کەڵکی نییە خۆت شێت بکەیت و بتەقیتەوە گەر هەستێکی وا ناجۆرت هەبوو. هەوڵبدە زۆر ژیرانەو لە سات و کاتێکی دیکەدا هێمن و سەلار مامەڵە لەگەڵ ئەو هەڵوێستەدا بکەیت .. بە شێوەیەکی زۆر ماقووڵتر.

بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە ڕەفتارێکی جوان و پۆزەتیڤ بنوێنیت تەنها ئەرکێکە کە خۆت جێبەجێی بکەیت.

دابینکردنی پێویستییەک:

کاتێک کە ئێمە بیروڕایەکی خراپمان سەبارەت بە خۆمان لەلا هەیە, بەردەوام پێویستیمان بەوە دەبێت کە ئەوانی دیکە دڵنیامان بکەنەوە کە ئێمە چاکین و بێ کەموکوڕیین, ئەو ڕەفتارەی کە دەینوێنین لەلای ئەو خەڵکانەی دەوروبەرمان پەسندە. ئەوکاتەی شتێکی لەمجۆرە دروست نابێت, ئیتر بڕوامان بە خۆمان کەمتر دەبێتەوەو بێ متمانەیی بە هەڵسوکەوتی خۆمان وەک ڕاستییەک دەچەسپێت.

بڕوا بەخۆکردن و وەدەستهێنانی متمانە بە زاتی خۆمان ئەوەیە کە ئێمە هەرگیز سەغڵەت و نیگەران نەبین لەوەی ئەوانی دیکە چۆن مامەڵەمان لە تەکدا دەکەن –زۆر بە سادەیی وا دەڕوانینە مەسەلەکە کە ئەوەیان بیروڕای تایبەتی خۆیانەو پەیوەندی بە ئێمە نییە, یان ئەوانە کەسانێکی بەدخوون, یان ئەوەتا تێمان نەگەیشتوون, دواجار هەرچییەکی کە دەیڵێن کارمان تێنەکات. هەر وەکو ناونیشانی کتێبێک ڕوونی دەکاتەوە کە لەژێر ئەم ناوەدا بڵاو کرایەوە: هەرچۆنێک تێمدەڕوانی کاری من نییە.

زاڵبوون و خۆگونجاندن لەگەڵ تووڕەیی خەڵکی:

ئەوکاتەی کە ڕووبەڕووی کەسێکی زۆر تووڕە دەبیتەوە, کە بە ئاشکرا دیارە حەزی لە شەڕو گێچەڵ و گەرەکیەتی شتێک بکات بە بیانوو, وا پێویستە بە پەلە هەوڵی ئەوە بدەیت ئەو کەسە هارتر نەکەیت و لەو قەهرو تووڕەبوونە بە تاڵی بکەیتەوە. کاتێک کە دەبینیت کەسێک تووڕەو شێتگیر بووە, هیچ کەڵکی نییە کە تۆ بکەویتە دەمەقاڵەو بتەوێت کێشەی خۆتی بۆ باس بکەیت بەو نیازەی کە دەتەوێت تێی بگەیەنیت, یان بتەوێت تێیانبگەیەنیت کە هەرچی بووە گوناهی خۆیانە. چونکە ئەو کەسەی (یان) کەسانەی بەرامبەرت بە تەواوەتی تۆ دەکەن بە نیشانەو تۆ دەکەن بە سەرچاوەی دڵساردی و نائومێدی خۆیان .. دواجار سەرچاوەی هەر هەموو هەست و نەستە ناخۆش و پەنگخواردووەکان.

ئەو جۆرە کەسانە کەوتوونەتە دەرەوەی عەقڵ و مەنتق. لەوانەیە تۆ بێئاگا لە خۆت, کە وەستاوی لە ریزێکدا بۆ تەواوکردنی کارو بارێکت لە ئۆفیسێکدا, پێش بە کەسێک بگریت و نۆرەبڕی بکەیت, هەرچەندە هیچ نیازێکی خراپیشت نەبووبێت, بەڵام دەبێتە مایەی تووڕەبوونی بەرامبەرەکەت, یان بێئاگا لە خۆت تەیمان و پەرژینی دراوسێیەکەت بڕیتەوە ئەو کاتەی تۆ سەرگەرمی چاککردن و جوانکردنی تەیمانەکەی خۆتیت, یان لەوانەیە بیرت بچێت لە بۆنەیەکدا یان ئاهەنگێکدا هاوڕێکەت بانگهێشت بکەیت –دەکرێت هەرشتێک بێت لەو شتانە.

هەمیشە ژیرانەترین شت ئەوەیە کە تۆ بۆ هەر کارو کردەوەیەک کە دەیکەیت خۆت بە بەرپرسیار بزانیت و بڵێیت: "من بەداخەوەم

www.dengekan.com

... داوای لێبوردنت لێدەکەم ... من نیازم نەبوو تۆ نیگەران بکەم." دەکرێت تا ئەوپەڕی کراوەو بەخشندە بیت، ئەمەیان هونەری ناوێت. زۆر بە سادەیی کەڵکی نییە هەڵەکانت پینەو پەڕۆ بکەیت، کە کەسێك زۆر تووڕە بێت گوێ لە بڕو بیانوو ناگرێت، هەرگیز ئاواهی دەست پێمەکە: "من بەداخەوەم .. بەڵام دەبووایە تۆش ئاگات لەخۆت بووایە..." یان "داوای لێبوردنت لێدەکەم، بەڵام من نەمزانی کە...

ئەو کەسانەی کە لێت تووڕەن حەز ناکەن گوێیان لە بڕو بیانوو ببێت- ئەوان لەو ساتەوەختەدا دەیانەوێت پەلاماری کەسێك بدەن و بڕواش دەکەن کە تۆ بە دەستی خۆت بووی بە نیشانەی تیرو تووڕەیی ئەوان.

ئەو هەموو شەڕو وێرانکردن و کاولکارییەی لە جیهانی ئەمڕۆکەدا هەیە دەرئەنجامی کارو کردەوەی کۆمەڵە کەسانێکی زۆر تووڕەن کە گەرەکیانە هێرش بکەنەوە سەر کۆمەڵگەکەی خۆیان و پەلاماری بدەنەوە چونکە وا هەست دەکەن فەرامۆش کراون و هیچ کەس و لایەنێك نییە بایەخیان پێبدات. لەگەڵ ئەوەشدا وا چاکە ئەو کەسانە ئەو ڕاستییە بزانن کە دواجار خۆیان دەتوانن خۆیان بگۆڕن، چونکە یەکەمجار گۆڕان لە ناوەوەی خۆیاندا دەخەملێت. لە ساڵانی (1930)لە ئەمریکادا بێکاری و هەژاری لەوپەڕیدا بوو، بەڵام گەنجەکان ئامادە نەبوون موڵك و ماڵ و کەل و پەلی خەڵکی دیکە بە تاڵان ببەن و وردو خاشی بکەن یان هێرش بکەنە سەر پیرەمێردو پیرەژنەکان.

(لێکۆڵینەوەکانی تاوان) ئەوەیان سەلماندووە کە ئەو کەسانەی خۆ بەکەم دەزانن و بەردەوام کۆمەڵگا سووکایەتیان پێدەکات ئەگەری ئەوەیان پتر لەبەردەمدا هەیە کە ببنە قوربانی، پتر لەو ڕێژەیەی کە یاساو پۆلیس چاوەڕێی دەکەن. ئەوانە هەمیشە کەوتوونەتە بەر هێرش و پەلامار، ئەوانیش بە جۆرێك لە جۆرەکان، هەر لە ڕێی

زمانی لەشەوە، چەند هێماو ئیشارەتێك بۆ کەسانی دەورو بەری خۆیان دەنێرن، بە بێ ئەوەی ئاگایان لە خۆیان بێت، کە دواجار مەرجە پەلاماردەرو پەلاماردراو ئەو کۆدو هێماو ئاماژانە بخوێننەوە.

ئەو کەسانەی کە بڕواو متمانەیان بە خۆیان هەیە ڕەفتاری پێچەوانەیان هەیە، بە شێوەیەکی سروشتی ڕێزو بایەخی ئەوانی دیکە وەدەست دێنن. کەسی واش هەیە چەندە نیازی شێتانەی هەبێت بەر لەوەی پەلاماری بەرامبەرەکەی بدات دوو جاران بیری لێ دەکاتەوە، بە تایبەتی گەر هەست بکات کە ئەو کەسە لەو بەهێزترە، جا چ هێزی جەستە بێت و چ هێزی عەقڵی.

www.dengekan.com

ڕاهێنانی سیازدەیەم:

ڕووبەڕووبوونەوەی تووڕەیی

(1)هەوڵبدە لە ڕێی ئەم کورتە ڕێنماییانەوە بگەیتە دۆخی (ئەلفا). ئاسوودەو ئارام ڕابکشێ. چاو بە ژوورەکەدا بگێڕەو شتێك لەبەردەمی خۆتدا هەڵبژێرەو بە هەردوو چاو لێی ورد بەرەوە. چاوەکانت مەترووکێنە لەسەر ئەو شتە تا وات لێدێت بکەویتە ژێر جۆرێك لە زیندەخەوەوە, کە پتر دەڕوانیت وا هەست دەکەیت ئەو شتە لەبەر چاوانت فڕیوەو تۆ سەیری بۆشایی دەکەیت. هەر کاتێك هەستت بەوە کرد, لێبگەڕێ با چاوەکانت بنووقێن, زۆر لەسەرخۆ, هەوڵبدە هەست بە هەستو نەستو گۆڕانەکانی لەشت بکەیت. سەرنجی ئەو ئیشارەتانە بدە کە دەگەن بە خۆت کە دواجار ئەو پەیامەت پێدەگات کە تۆ ئاسوودەیتو.. خاو بوویتەوەو گەیشتوویتەتە دۆخی (ئەلفا).

(2)بیر لە شتێك بکەرەوە کە وات لێدەکات (یان وای لێکردووی) تووڕە بیت. تووڕەیی, بە تایبەتی لە بەرامبەر ئەو کەسانەی کە لێمانەوە نزیکن, زۆر جاران هەست دەکەین کە ئەوەیان دۆخێکە زۆر ئازارمان دەدات.

(3)دەستنیشانی هۆی ڕاستەقینەی تووڕە بوونەکەت بکە. بپرسە: چ شتێکە کە بە ڕاستی تۆی تووڕە کردووە؟ تۆ بڵێیت لەبەر ئەوە بێت کە کەسێك ڕەفتاری ناشیرینی دەرهەقت کردو سووکایەتی پێ کردیت؟ ئایا هی ئەوەیە کە زۆر دڵڕەقانە سەرزەنشتو گلەییان لێکردیت؟ یان ئەوەتا کەسێك هاتو خۆی هەڵقورتاندە ژیانی تایبەتی تۆوە؟ ئایا کەسێك یان کەسانێك زۆر بێبەزەییانە ڕەخنەیان لە تۆ یان لە خانەوادەکەت گرتووە, یاخود دڵڕەقانە تاوانباریان کردوون؟ تۆ دەقاو دەق لەچی تووڕەی...؟ (تووڕەیی زۆربەی جار دەمامکی شتێکی دیکەیە کە ڕەگی زۆر قووڵتری هەیە).

(4)پاش دەستنیشانکردنی تووڕەبوونەکەت, لە خۆت بپرسە: ئایا ئەوە ڕاستە کە من خۆم تووڕە کردووە .. ئەو شتە ئەوە دەهێنێت .. ئەم هەڵوێستە هی ئەوەیە وەها نیگەرانم بکات؟ هەڵوێستەکە بێنە بەرچاوی خۆت. هەوڵبدە لەوە تێبگەیت بۆچی تووڕە بوویت. داوا لە نائاگاهی –لاشعور–ی خۆت بکە, بە واتا عەقڵی ناوەکیت, ڕێنماییت بکات کە چۆن چۆنی ڕووبەڕووی تووڕە بوونەکەت ببیتەوە. دەتەوێت چی بگۆڕیت؟ (بەشداریکردن لە قاقایەك چاکترین شێوازە بۆ خۆ بەتاڵکردنەوە لە تووڕەیی.)

(5)وا مەزەندە بکە کە تۆ هەستو نەستی خۆت لەلای کەسانێك دەدرکێنیت کە هاوسۆزو هاوخەمن, گرفتو دەردە دڵەکانت بڵێ. لەوانەیە هەستیان بەوە نەکردبێت کە ڕەفتاری ئەوان تۆ نیگەران دەکات. ڕاوێژێك لەگەڵ خۆتدا بکەو لەخۆت بپرسە: ئاخۆ تۆ بە هەڵە لەو هەڵوێستە نەگەیشتوویت. وا خۆت ببینە کە تۆ کۆمەڵێك کاردانەوەی جیاوازت دەبێت تاوەکو چیتر ئەو تووڕەبوونەت نەمێنێت. ئامادە بە کە خەڵکی ببەخشیت – کەس بێ کەمو کووڕی نییە, ئێمە هەر هەمووومان هەڵە دەکەین, ئێمە هەر هەموومان هەندێك جار هۆشو گۆش لە دەست دەدەین.

(6)هەر لەو شوێنە بەو مەجووڵێ, بۆ ماوەی چەند خولەکێك, لە زەتو خۆشی لەو هەستە تازەو هوشیاربوونەوەیە ببینە, یان ئەو تێگەیشتنە تازەیەی کە تۆ لەمەڕ خۆتو هەستو نەستەکانت وەدەستت هێناوە.

(7)کە هەستت کرد ئەو دۆخی تووڕە بوونەت بە کەسێکی دیاریکراوەوە پەیوەست نییە, ئەوسا هەست دەکەیت کە دەتوانیت ئەو وزەیە بە جۆرێك بەکار بهێنیتو بەتاڵی بکەیتەوە. هەندێك جار دەستەڵاتداران یان فەرمانڕەوایان کۆمەڵێك یاساو ڕێسا

www.dengekan.com

دادەڕێـژن کـە تـۆ تـووڕەو نیگـەران دەکـەن، بـەڵام تـۆ گـەر توانیـت بـە جـۆرێکی دیکـە ڕووبـەڕووی ئـەو یاسـاو ڕێسایانە ببیتـەوە، تووڕە بوون هیچ کەڵکێکی نابێت. هەمیشە جـەخت لەسـەر لایەنـە جـوانو پۆزەتیڤـەکان بکە ئەوکاتەی کە دەزانیت کاریگەری زۆرە.

(8)لەمـەودوا، بـەر لـەوەی تـووڕە بیـت، بڕیار بدە کە یەکەمجارە خۆت بگریتو بیری لیّ بکەرەوە ئاخۆ تووڕەبوون هیچ ئاکامێکی باشـی دەبێـت، یـان ئایـا تـۆ دەتوانیـت بـە جـۆرێکی دیکـە هەسـتو نەسـت دەربـڕیـت. کەواتـە وەهـا ڕەفتـار بنوێنـە کـە لـە ئاکامـدا جوانترین ئەنجام وەدەست بهێنیت.

(9)لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یـەك بـژمێرە، چـاوەکانت بکـەرەوەو بـە تـەواوی هوشـیار بەرەوە، ئاسوودەو ئارامو دڵنیا بە.

سـەرنج: ئێمـە زۆر بـە دەگمـەن دەتـوانین خەڵکی بگـۆڕین، بەڵام دەتوانین بە جۆرێکی دیکە بیانبینین، بە جۆرێکی دیکە لەو شتانە ورد بینـەوە کە دەیڵێنو دەیکەن. لە جیاتی ئـــەوەی هـــەموو ڕۆژ تـــوورە بیـــت کـــە دەگەڕێیتەوە ماڵیّ ئەوکاتەی هەست دەکەیت هـەموو ماڵەکە پەرشوبڵاوەو بەسـەر یەکدیـدا دراون -پارچـە جلـەکانو بابـەتی یارییـەکان لەبەر پێیان کـەوتوون- تووڕە مەبـەو وابزانە ئەوەیان خۆشیو بەزمەو جۆرێکە لـە سـەرنج ڕاکێشانی تۆ گەر لەوە تێبگەیت منداڵـەکانت پتر هەست بە دڵنیایی دەکەنو لە ژێر سایەی خۆشەویستی تۆدا بەهرەمەند دەبن، ئەوسا ئەوانیش ناترسن کە خۆیـان بـن- هـەتا گـەر ئـەوەیان لـە ڕێـی جۆرێـك لـە ئـاژاوەو ڕۆحـی تێکدان بێت- ئەوەیان جوانترین جۆری خۆ بەتاڵکردنەوەیە لـە تووڕەییو گرژبوون. وای سـەیر بکـە کـە ئـەوەیان بەڵگـەیە کە تۆ تـەنیا نیـت، هەمیـشە خـەڵکانێك کـە بەوپـەڕی خۆشەویـستییەوە باوەشـت بـۆ دەکەنـەوەو چـــاوەڕێتن .. گەرچـــی هەنـــدێك جـــار نیگەرانیشیت.

www.dengekan.com

www.den

هەر یەکێك لە ئێمە بگریت، یەکەمین کاردانەوەی بەپەلەو دەستبەجێمان ئەوە دەبێت کە بەرگری لە خۆمان بکەین.
بەرلەوەی هەڵوەستە بکەین و بپرسین ئاخۆ ئەو ڕەخنەیە ڕاست و ڕەوایە یان دەتوانین شتێکی لێوە فێر بین، یەکسەر تووڕە دەبین و بە ڕقەوە بەرپەرچی ئەو کەسە دەدەینەوە.

ڕەخنــــە چ دەســــتکەوتێکی هەیە؟

ڕەنگە ڕەخنە هەوڵی کەسانێك بێت بۆ گوزارشتکردن لە هەست و نەستی خۆیان و خۆ بەتاڵکردنەوە، چونکە ئەو جۆرە کەسانە هیچ شێوازێکی دیکە شك نابەن بۆ دەربڕین لە هەست و نەستەکانی خۆیان. لەم حاڵەتەدا پێویستە بە دوای ئەو پەیامەدا بگەڕێین کە لە پشت وتەکانەوە خۆیان حەشار داوە.

کاتێك مێردێك بە ژنەکەی دەڵێت: "تۆ هەمیشە لە دەرەوەیت ئەرێ قەت دەتوانیت لە ماڵەوە بگیرسێیتەوە؟"، ژنەکەشی وا وەڵامی دەداتەوە: "ئەی تۆ؟ لە هەفتەیەکدا سێ جاران دەچیتە یانە، هەقم نادەیتێ منیش وەکو تۆ لە دەرەوە بم؟" دیارە مێردەکە هەوڵدەدات (بێئەوەی سەرکەوتوو بێت) بە ژنەکەی ڕابگەیەنێت کە حەز دەکات پتر بەیەکەوە بن. ژنەکەش هەست دەکات کە ئەم ڕەخنەو تاوانبارکردنە دادپەروەرانە نییە، کەواتە دەکرێت ڕەخنە وەها بەرفراوان بێت کە هەموو شتێك بگرێتەوە.

گەر مێردەکە بیوتبایە: "کە تۆ لێرە نیت یادت دەکەم" لەوانەیە ژنەش بیوتبایە: "منیش غەریبیت دەکەم کە لە یانەکە دەمێنیتەوە." ئەوسا دەتوانن کاتێکی درێژتر بەیەکەوە بن، یان ڕەنگە بتوانن چەند شەوێك بەیەکەوە لە دەرەوە بیگوزەرێنن.

هەندێك جار ڕەخنە بە شێوەیەکی وەها جوان و دامەزراوە کە یارمەتی بەرامبەرەکەت

دەدات بەخۆدا بچێتەوە. لێرەدا زۆر گرنگە کە ئێمە بەم ئاڕاستەیە چاو لە ڕەخنە بکەین. هەڵبەتە کارێکی وا گرانە، بەڵام مەحاڵ نییە.

"ئەوە چییە .. قژت بۆ وای لێهاتووەو هەر تاڵەی بەلایەکدا ڕۆیشتووە" هەڵبەت بۆ قسەیەکی لەم بابەتە تۆ وەڵامی جوان و بەجێت دەست ناکەوێت. وا چاکترە پێشنیارەکەت بەم جۆرە بێت: "لە ڕاستیدا وا جوانتر بوو کە قژت بڕی .....هتد" بیر لەوە بکەرەوە کە بۆ هەمیشە شێوازی ئاخافتن و ڕەخنەکەت دەبێتە مایەی جۆرێك لە کاردانەوەو وەڵام کە بۆنی بەرگریکردنی لێبێت.

لەوە دەچێت رەوا بێت رەخنە لە خۆمان و خانەوادەکەمان بگرین بەڵام خودا یارمەتی ئەو کەسە بدات کە ڕەخنەمان لێدەگرێت.

ڕەخنــە بــە تــەنها بــیروڕای کەسێکە:

با ئەوەمان لەیاد بێت کە ڕەخنە، پاش هەموو شتێك، بیروڕای کەسێکی دیکەیە. ئێمە بۆمان هەیە ڕەتی بکەینەوە یان پێی قایل بین.

گەر ڕەخنە وەك شێوازێکی هێرش و پەلاماردان بەکارهات، یان بوو بە مایەی خۆ زاڵ کردن، چەندەها ڕێگا هەن بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەو جۆرە ڕەخنەگرتنە.

*زۆر بە ئاسانی دەتوانیت ئەو کەسە بەجێبێڵیت و فەرامۆشی بکەی.

*بیکە بە نوکتەو قۆشمەو بەزم.

*زۆر بە هێمنی بپرسە: "تۆ بۆچی پێویستت بەوەیە ئاواهی ڕەفتارم لەگەڵدا بکەیت؟" ئەم ڕستەیە بەرامبەرەکەت دەوەستێنێت. ئەگەر ئەو کەسە بیەوێت وەڵامت بداتەوە، دەبێت بوەستێت و لە نیازەکانی خۆی ورد بێتەوە. زۆر جاران

www.dengekan.com

ڕەخنـەی کەسـێك شـاردنەوەی بیروڕایـەکی خراپە کە سەبارەت بە خۆی هەیەتی.

ئـەو کاتانـەی کەسـانێك دەکەونـە بـەر هەڕەشە، هەمیشە بۆ هێرش‌و پەلاماردانەوە پەنا دەبەنە بەر ڕەخنە. هەر بۆ نموونە بێ بڕواکان، بە تایبەتی ئەوانەی کە زۆر دڵنیاو کەللـەڕەقن‌و سـوورن لەسـەر بـێ بڕوایـی، لەوانەیە هێرش بکەنە سەر ئەو کەسانەی کە ئیماندارن، ئـەوەش هەوڵێکە کە دەیانـەوێت بەرامبەرەکانیان قایل بکەن کە ئەوان لەسەر هەقن، پێچەوانەکەشی هەر ڕاستە.

جارێکیان خۆم گوێم لە پیاوێك بوو، کە زۆر شـێلگیرانە پابەسـت بـوو بـەو مـەنتق‌و حیکمەتـەی کـە خـۆی بـە ڕاسـتی دەزانـی، هەوڵیدەدا بیروبڕواکانی پیاوێکی دیکە لەق بکات‌و نەیهێڵێت بەوەی کە ڕەخنەی توندی لـێ دەگرێـت. دواجـار کـابرای خـاوەن بڕواو ئیمانـدار لێـی پرسـی: "بۆچـی دەتـەوێت لـە بـیرو بڕواکـانم لام بـدەیت؟ بـۆ تـۆ چ جیاوازییەکی دەبێت؟" هەڵبەتە هەر دوو بۆ ساتەوەختێك بێدەنگ بوون، پاشان کابرای بێ بڕوا وتی: "هیچ، من هیچ هـەقێکم نییەو داوای لێبوردنت لێدەکەم."

یـەکێك لـەو ڕەخنـە باوانـەی کـە هەیـە پەیوەنـدی بـە ڕووکەشـی مرۆڤـەوە هەیـە. زۆربەمان زۆر وردین سەبارەت بەوەی بزانین لەبەردەم ئەوانی دیکەو لە چاوانیاندا چۆن چـۆنی دەردەکـەوین، ئـەوەیان پـتر لـەو قۆناغـەدا خەسـت دەبێتـەوە کـە قۆنـاغی منداڵییەو ڕووەو هەرزەکاری دەپەڕینەوە، کە قۆنـاغێکی پـڕ لـە شـڵەژان‌و بـێ ئۆقرەییـە. کەسێکی گەنج زۆر پێویستی بەوە هەیە کە لەناو خەڵکدا جێگـەی خـۆی بکاتـەوە، لەناو هاوەڵەکانیـدا وەك تاکـە کەسـێکی سـەربەخۆ چاوی لێبکەن، ڕەنگە ئەوەش ببێتە مایـەی ئەوەی دایك‌و باوك نائومێدانە دەست بەیەك دابـدەن. ئـەوەش هـەر قۆناغێکـەو بەسـەر دەچێت. وازهێنان‌و خۆگرتن لە ڕەخنەگرتن لـە کـچ‌و کـوڕی لاو بەڵگـەی خـەمخۆری‌و

تێگەیشتنە (گەنجەکان ستایشی دەکەن هەتا گەر باسیشی نەکەن!).

کاتێـك کـە کەسـانێك دێـن‌و ڕەخنـە لـە لـەش‌و لارت دەگـرن لـە ڕووی فیزیکییـەوە، ڕەخنـە لـەو شـتانەی کـە نـاگۆڕێن، چاکترین وەڵام ئەوەیـە کـە بـەڕووی خـاوەنی قسـەو سەرزەنـشتە ناخۆشـەکان پێبکـەنیت، یـان ئەوەتا فەرامۆشی بکەیت.

لەم دواییەدا چیرۆکی کچێکم خوێندەوە کـە زۆر دڵڕەقانـە، لـە قوتابخانـەدا گاڵتـەی پێدەکرا چونکە ددانەکانی پێشەوەی گەورە بوون. ناوو ناتۆرەی سـەیریان دوا دەخست، بـە گێـل‌و وێـل‌و هەنـدێك جـار بـە کەروێـشك بانگیـان دەکـرد. کـە گـەورە بـوو کەناڵـەکانی ڕاگەیاندن کەوتنە دوای تاوەکو بۆ ڕەواجدان بـە دەرمـانی ددان کـەڵکی لـێ ببینـن چونکە خـاوەنی جـوانترین زەردەخەنـە بـوو، لـەبری ئەو ریکلامە پارەی زۆری وەردەگرت!

ڕەخنـــە وەك زمانێـــك بـــۆ بونیاتنان:

لـە ڕەخنەکـە ورد بـەرەوە، ئایـا هـیچ ڕاسـتییەکی تێدایـە؟ ئایا ئـەوەیان بـە تـەنها بیروڕای کەسێکە؟ ئایا لایەنگیرە؟ ئایا ئەو کەسە هەستی بەغالـەت‌و ئیرەیی لە دڵدایەو لـەڕێی ڕەخنـەوە گوزارشـت لـە هەسـت‌و نەستی پڕ لە ڕق‌و کینەی تاڵی خۆی دەکات؟ یان ڕەخنەکە ڕاست‌و دروستە؟ گەر وایە .. چۆن چۆنی کەڵکی لێ دەبینیت؟

من وەکو هونەرمەندو نووسەر ڕەخنە بە کـارێکی زۆر بـاش‌و ڕەسـەن دەزانم. زۆر جـاران مـن ئەوەنـدە لـە کارەکـەی خۆمـەوە نـزیکم کـە نـاتوانم بـە شـێوەیەکی بابـەتی‌و دوور لـە خـودی خـۆم لـەو ئیشەم بـڕوانم، هەندێك شت فەرامۆش دەکەم کە بۆ کارەکەم زۆر گرنگە. من پێویستم بە بیرو بۆچوونی کەسـانێك هەیـە لـە دەرەوەی خـۆم. کاتێـك

www.dengekan.com

ڕەخنەم لێدەگیرێت، من گوێ دەگرم، پاشان بیری لێدەکەمەوە بایی چەند کەڵکی لێ دەبینم، یاخود دەپرسم: تۆ بڵێیت ڕاست بێت؟ هەندێك جار ڕەخنەی بەرامبەرەکەم ڕەت دەکەمەوە کە دەبینم ڕاست نییە ئەوکاتەی من بە شێوازی خۆم سەرگەرمی وێنەکێشانم، من سەبارەت بەم حاڵەتە خەیاڵی خراپم نییە، لەجێی خۆی بوو کە خاڵێك ڕوون کرایەوە، بیروبۆچونێك بوو کە من ڕێزم لێ گرت، بەڵام تەنها ئەوەیە کە من بەو شێوەیە بیرم لێ نەکردبۆوە. بە واتایەکی دیکەش، ڕەخنەی ڕاست و دروست یارمەتیمان دەدات، خۆ ئەگەر بێت و ڕەخنەیەکی وا فەرامۆش بکەین زیانێکی زۆر گەورەمان لێدەکەوێت.

بەکارهێنانی ڕەخنە بۆ بونیاتنان:

1-(مەرجە هێمن و ئاسوودەو ئارام بیت کە سەرگەرمی ئەم ڕاهێنانەی)

وا مەزەندە بکە کە ڕەخنەت لێدەگیرێت. ڕەخنەیەك کە وەڕس و نیگەرانت دەکات – ڕەخنەیەك کە وات لێ بکات هەمیشە لە مێشکتدا بزرنگێتەوە. لەخۆت بپرسە: ئاخۆ ئەو ڕەخنەیە هیچ خێرێکی هەیە؟ ئایا بە تەنها بیروڕای کەسێکی دیکەیە سەبارەت بە خۆمان؟ یان لەپشت ئەم ڕەخنەیەوە ماناو مەبەستی دیکە هەیە؟

2-گەر هەستت کرد کە ئەو ڕەخنەیە ڕاست و ڕەوایە، بگەڕێ بە دوای ئەوەدا چ ڕێگەیەکی گونجاوت لەبەردەمە بۆ ئەوەی وەك هێزێکی بونیاتنەر بەکاری بهێنیت. هەوڵبدە لێوەی فێر ببیت، یان بەجۆرێك کەڵکی لێ ببینە کە هانت بدات و بەهێزترت بکات لەو بوارەی کە ڕەخنەکەت ئاڕاستە کراوە.

www.dengekan.com

3-گەر ڕەخنەکە بە تەنها بیروڕای کەسێك بوو، تۆ هێشتا پێی پەست و نیگەرانیت، هەوڵدە ئەو (من)ەی خۆت، بە واتای (ego) بەهێزتر بکەیت. با سەبارەت بەخۆت هەست و سەرنجەکانت جوان بن. زۆر بە هێمنی بە خۆت بڵێ: من بەم شێوەیە زۆر چاکم، لە خۆم ڕازیم. بیروڕای کەسانی دیکە پەیوەندی بە منەوە نییە. بۆ چەند خولەکێك بیر لە هەندێك خەسڵەتی جوانی خۆت بکەرەوە – لەوانەیە تۆ دڵسۆزو میهرەبان بیت، ئارام و پشوو درێژ، ڕاستگۆو پڕ کۆشش، گوێگرێکی چاك ...

4-گەر هەستت کرد ڕەخنەکە شێوازێکی ناڕاستەوخۆیە بۆ درکاندن و وتنی شتێکی دیکە، بڕیار بدە لەسەر ئەوەی چاکترین شت چییە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەو جۆرە ڕەخنەیە. لەوانەیە، لە ساتەوەختێکی دیکەدا کە هێمنتری، مەسەلەکە بەوە کۆتایی بێت کە تۆ قسە لەگەڵ ئەو کەسەدا بکەیت. گەر کەسێك ڕەخنەی ئەوەت لێبگرێت کە پێت بڵێ تۆ زۆر بڵێیت، لەوانەیە بە ڕاستی هەوڵبدات پێت بڵێت کە ئەم مەبەستی ئەوەیە تۆ گوێی لێ بگریت.

بەشی سیازدەیەم
هاندان و خۆ ڕێکخستن
تۆ
بەسەر خۆتدا زاڵیت؟

هاندان:

بۆچـی کەسـانێك هـەن کـە زۆر دڵگـەرمو رژدن لەسەر ئەوەی کارەکانیان ئەنجام بدەن؟ لـەوە دەچـێت کەسـانێك هـەبن هـیچ کێشەو گرفتیان نەبێت بۆ جێبەجێکردنی هەر کارێك کـە حـەزی پێبکـەن، کەچـی کەسـانی دیکـەن هـەن دووچاری کۆسـپو تەگـەرە دەبـن یـان ئەوەتا هەر هیچیان پێ ناکرێت.

ئـەوە چییە کـەوا دەکـات هەنـدێك کـەس دەتوانن کۆشش بکـەن، واز لـە جگـەرە بێـنن، کێشی خۆیان کەم بکەنەوە، پرۆژەیەکی تازە دابمـەزرێننو بـەردەوامیش بـن لەسـەری، کەچـی کەسـانی دیکـە هـەن کـە هەمیـشە کارەکانیـان دوا دەخـەنو خۆیـان دەدزنـەوەو ئەمرۆ سبەی بە پرۆژەکانیـان دەکـەن، یان لە یەکەمین کۆسپو تەگەرەدا واز دەهێنن؟

ئەوانـەی کـە کـارو پـرۆژەو خەونـەکانیان دوا دەخەن بۆ هەمیشە باس لـەوە دەکـەن کە ئـەوان بـە نیـازن لـە داهـاتوودا هـەموو ئـەو خەونانـەیان بێننـە دی. ئـەوان وەهـا دەدوێـن کـە بـە ڕاسـتی هەفتەیـەکی دیکـە واز لـە جگەرەکێشان دەهێنن، یـان هەفتـەی دواتر، هـەر ئێستا دەنێـرن کتێبێـك لەسـەر "یۆگـا" بکـڕنو دەسـت بـە ڕاهێنـان دەکـەن، هـەر لـە ئێـستا زووتـر نییـە گەرماوەکـە بۆیـاغ دەکەنەوە.

سـەبارەت بـەم دوو دۆخـە چـی بکـەینو جیاوازییەکە لە کوێدایە؟ با بزانین چ شتێکە وا دەکات بەیانیان لە خەو هەڵبستین (بەدەر لــەوەی کــە دەچــینە گــەرماوو خۆمــان دەشۆین.)

کاتێـك پرسـیارێکی وا دەکـەم، خـەڵکی وەڵامو هۆی جیاوازیان هەیە: دەبێت بگەمە سـەر کارەکـەم ... پێویـستە منداڵـەکان بگەیەنمـە قوتابخانـە ... دراوسـێیەکانم وا هەست دەکـەن مـن تەمبـەڵمو بـە کـەڵکی هـیچ نایـەم گـەر تـا درەنـگ لـەناو پێخەفەکـەمدا بمێنمەوە.

هـۆی شـاراوەو نادیـار هـەمان شـتە – تـرس. گـەر لـە کـاتی خۆیـدا نەگەنـە سـەرکار دەردەکرێن، گـەر منداڵـەکان لـە قوتابخانـە دوا بکەون بیکەن بە خوو، گەورەکان بانگهێشتی مەکتـەب دەکـرێن، گـەر تـا درەنگانێـك لـەناو پێخەفدا بمێننەوە دراوسێیەکان خراپ لێیان دەڕوانن.

دیارە هۆی دیکە هەن، ئەوەتا هەندێك لە نهێنی دیکە بۆ وەئاگا هاتنی ئەو خەڵکە لە بەیانیانی زوودا.

"مـن دەزانم سـەگەکەم چاوەڕێمەو حـەز دەکات بەیانیان زوو پیاسەی پێ بکەم .. من نیو سەعاتی زۆر کپو هێمنی بەیانیانم زۆر لــەلا خۆشــە کــە هێــشتا کــەس لــە خانەوادەکەمان لە خەو هەڵنەستاوە ....من هەر ئەوەیە کە کارەکەی خۆم خۆش دەوێت"

جیاوازییەکــە لــە ڕوانــینی جیــاوازی خەڵکەکەدایە کە چۆن چۆنی شتەکان دەبینن .گروپی یەکەم هیچ خۆشیەك لەوەدا نابینن کـە زوو لـە خـەو هەڵبـستن ,چاوەڕێی هـیچ شـتێك ناکـەن ,لـە ڕاسـتیدا ,لەوانەیـە، حـەز بەوە بکەن لەناو پێخەفەکانیاندا بمێننەوە و هەموو ڕۆژەکە هیچ نەکەن .گروپی دووەم بە ئومێــدەوە دەژیــن و چــاوەڕێی کــارو کردەوەیـەکن .گـەر بێـت و ئێمـە پـڕ بـەدڵ شتێکمان خۆش بوێت، ورەو هێزی ئەوەمان دەبێت دەست بەکار بین.

باشە گـەر ئـەو کـارو ئیشە بۆ ئێمـە هـیچ خۆشیو جوانی تێدا نەبێت؟ وا مەزەندە بکە کە بەیانییەو لـە خـەو هەسـتاویتو یـەك بـار جـل چاوەڕێتە بیـشۆیت، یـان دیدەنییـەکی بێزەوەرت لەگەڵ بەڕێوەبەردا هەیە؟ هەمیشە خـەیاڵو بیرکردنـەوە لـەو شـتەی چـاوەڕێتە ناخۆشترە لە واقیعەکەو لە خودی ئەو شتە خۆی، چونکە ئێمە هەمیشە توانامان هەیەو بـە نیـازین شـتەکان لـە قـەوارەی خۆیـان گەورەتر ببینینو مەزەندەی خراپتر بکەین.

باشـترین چارەسـەر بـۆ تەمبـەڵیو شـت دواخستن ئەوەیە کە جەخت لە دوا ئاکامو ئـەنجام بکەینـەوە. چـەندە زووتـر کارەکـەت

www.dengekan.com

تەواو بکەیت, ئەوەندە زووتر ڕزگار دەبیت و ئازاد دەبیت. وا مەزەندە بکە کە کارەکانی هەر رۆژێکت وەك پێویست تەواو دەکەیت — بە هەموو دڵنیاییەوە بەختەوەرتر دەبیت.

بۆ ئەوەی ورەمان بەرز بێت و پتر خۆمان هان بدەین بۆ هەر کارێك, پێویستە بە دڵ و کوڵ بیر لە ئەنجامەکەی بکەینەوە, نەك هەنگاوە رۆتینییەکانی کارەکە. بەم چەشنە دەتوانین ئارەزوویەکی گەورەمان هەبێت بۆ کارکردن. ڕەنگە ئێمە دوو رۆژمان نەوێت بۆ دیکۆری گەرماوەکەو چاککردنی, بەڵام گەر مەزەندە بکەین و وێنەی گەرماوەکە بخەینە بەرچاومان کە چەندە پاك و خاوێن دەردەچێت دوای تەواوبوونی ئیشەکە, ئەوسا ورەو حەوسەڵەمان دەبێت ئیشی بۆ بکەین تاوەکو تەواو دەبێت.

بیرکردنەوەی تۆ لەوەی چوار ساڵی دووروودرێژی دەوێت تا زانکۆ تەواو دەکەیت پەکت دەخات و دەترسێنێت, بەڵام گەر دوا ئەنجام بخەیتە بەرچاوت, هەر لەڕێی خەیاڵی خۆتەوە ئەو ئاکامە جوانتر بکەیت, ئەوسا ئەرکەکەت ئاسانتر دەبێت.

هەندێك شت هەن زۆر ئاسان دەبنە مایەی هاندان و ورەمان بەرز دەکەنەوە: بینینی کەسێکی ئازیزو خۆشەویست, چوون بۆ سەیران لە ڕۆژانی پشوودا, وەدەستهێنانی توولە سەگێکی تازە, چوونە سەر خوانێکی خۆش.

لێرەدا ئێمە بە تەنها جەخت لەسەر شتە پۆزەتیڤەکان دەکەین. ئێمە شادومان دەبین بەوەی کە دەیکەین و چاوەڕێی ئەوە ناکەین هەنگاو بە هەنگاو چی دەقەومێت. ئارەزوو هاندەرێکی بەهێزو سەیرە.

گەر ئاواهی لە شتەکان نزیك بیتەوە, دەتوانیت لە هەموو بوارێکدا ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە دوات خستبوون, دەتوانیت لە خاڵە نێگەتیڤەکانەوە ڕووەو خاڵە پۆزەتیڤەکان هەنگاو هەڵبنێیت.

ئەوکاتەی تۆ تاقیکردنەوەیەك زۆر دوا دەخەیت, ئەوەندە دڵگەرم نابیت کۆشش لە وانەکان بکەیت. چونکە ئەو وێنانەی لەسەر تاقیکردنەوەکە هەتە زۆر دوور دەکەونەوە, بە تایبەتی بۆ هێزی بینینت لە ئایندەیەکی دوور مەودادا. گەر بتوانیت بە مەزەندەو خەیاڵ وێنەکە نزیك بخەیتەوەو خۆت ببینیت کە چۆن دانیشتوویت لەسەر مێزی تاقیکردنەوە, ئەوسا هەست دەکەیت کۆششکردنەکەت زۆر جیاوازەو خۆت سەرسام دەبیت بەو ئاکامەی.

من پیاوێکی کارامەو دەستڕۆیشتووم لە یادە, پیاوێکی سەرکەوتوو لە سەرخستنی کارو پرۆژەکانی, ئەو کابرایە سەرقاڵی دوو پرۆژە بوو, یەکێك لەو پرۆژانە سێ ساڵی دەویست و ئەویدیکەیان پێنج ساڵ. کاتێك کە بۆی ڕوون کردمەوە چۆن ئەو پرۆژانە بەڕێوە دەبات، کە بە دەست ئاماژەی بۆ دەکردم, تێیگەیاندم کە چۆن چۆنی و بە شێوەیەکی نائاگاهی لەناو مێشکیدا چی ڕوو دەدات: پرۆژە سێ ساڵییەکەی دەقاودەق لەبەردەمیداو لەسەر مێزەکە داندرابوو, هەمووکات, پرۆژە پێنج ساڵییەکەش لە دواوە, بە حاڵ دوورخرابۆوە لەوەی یەکەم. بەڵام هەردووکیان لەبەردەمیدا داندرابوون, هەرکاتێك بیویستبایە دەستی پێیان دەگەیشت.

هەر ئێستا چەند خولەکێك بۆ تۆو بیر لەم وێنەیە یان وێنانە بکەرەوە.

بیر لە شتێك بکەرەوە کە دوات خستووە ...

بزانە لە کوێ داتناوە, زۆربەی کات نەخشەو پرۆژەی دواخراو ناخرێتە ناوەڕاست, کەمێك دوور دەخرێتەوە, لەوانەیە لە لایەکەوە فڕێ بدرێت. هەر ئێستا هەوڵبدە وێنەکە بخەیتە بەردەمت و چاك بیری لێ بکەرەوە ... ئەوەیان هانت دەدا کارەکە ئەنجام بدەیت, یەکسەر هەروەك بتەوێت دەستبەجێ تەواوی بکەیت. بە گوێزانەوەی وێنەکە بۆ بەردەمی خۆت ئەو کاتەی کە بیری لێ دەکەیتەوە, وەك پرۆژەو

www.dengekan.com

ئەنجام، ئەوسا ورەت بەرز دەبێتەوە کە بەزووترین کات دەست بەکار بیت.

مانەوەو هاندان:

لەهەر هەموومانـدا هێزەکانی زیندەگی‌و مانەوەو زاوو زێ‌و خۆپاراستن زۆر بەهێزن، فەرامۆشکردنی مەحاڵە – بۆ هەمیشە بەرگری لە مانەوەی خۆمان دەکەین، بەڵام مەسەلەی خۆ هاندان‌و ورە بەرزی، بۆ زۆربەی هەرە زۆرمان، کاردانەوەیەکی سروشتی نییە.

گەر سەیرێکی جیهانی گیانداران بکەین بە ئاشکرا هەست بەوە دەکەین کە هەر جووڵەیەکیان غەریزە لێیان دەخوڕێت – غەریزەی مانەوە. ئاژەڵەکان تەنها ئەوکاتە ڕاو دەکەن کە برسییانە، بە دوای کولانەو پەناگەیەکدا دەگەڕێن ئەوکاتەی پێویست بکات، جووت دەبێت بۆ پاراستنی توخمەکەی لە نەمان. هەتا گەمەو یاریکردن لە نێوان گیاندارەکاندا هەر بۆ خۆشی‌و کات بەسەر بردن نییە، لە میانەی گەمەو مل نانە بەر ملی یەکتری فێر دەبن، بە تایبەتی کە هێشتا ساوان، ئەو گیاندارانە هێزی خۆیان تاقی دەکەنەوەو پەرە بە هێزو تواناکانی خۆیان دەدەن تاوەکو کە گەورە بوون ئامادە بن بۆ ململانێ ئەوکاتانەی کە ڕوو بەڕووی مەترسی‌و هەڕەشەی مەرگ دەبنەوە.

بۆ زۆربەمان، ڕۆژانی ڕاوکردن بۆ مانەوە بەسەرچوو، چیتر ڕاو ناکەین بۆ ئەوەی بژین. ئێمە جۆرەها کارو پیشە ئەنجام دەدەین کە ناڕاستەوخۆش بێت دەبنە مایەی سەرچاوەی بژێوی‌و خۆراک‌و جل‌و بەرگ‌و ماڵ‌و حاڵ، گەر بێکاریش بین دەوڵەت مشوورمان دەخوات‌و بیمەی بێکاری وەردەگرین، یان ئەوەتا بە جۆرێکی دیکە بارو بوو دەکرێین. ئەو ڕۆحە کێوی‌و سەرەتاییەی جاران کە هانی دەداین بۆ مانەوەو زیندەگی، لەمڕۆکەدا، هەمان شێوەو پێویستی جاران نییەو گۆڕاوە.

هەڵبەتە بۆ سەرگەرمکردنی خۆمان، هەر هەموومان، بە شێوەی جۆراو جۆر سەرقاڵی دەیەها چالاکین، هەندێکمان خەریکی وەرزشین، سەیری تەلەفزیۆن دەکەین، دەخوێنینەوە، لە قۆناغی جیاوازی خوێندندا سەرگەرمی کۆششین .. بەهەرحاڵ دەیەها خەون‌و خولیاو ئارەزوو شەو و ڕۆژەکانمان پڕ دەکەنەوە. بەڵام چونکە ئەو شتانە بۆ زیندەگی‌و مانەوەمان کۆمەڵێک شتی بنچینەیی نین، ئێمە ناچارین کە خۆمان هان بدەین‌و ڕابهێنین، تا بۆمان دەکرێت خۆمان ڕێکبخەین، چونکە ورە بەرزی‌و خۆهاندان لە دەرەوەی – غەریزەی مانەوە– مەیلێکی سروشتی مرۆڤ نییە، بەڵکو هەڵوێستێکەو بڕیارێکی عەقڵانییەو مەرجە خۆمان پەرەی پێبدەین.

ڕووبەڕووبوونەوەی ترسەکان:

خۆ دوورخستنەوە لە هەندێک کارو کردەوە ترسە لە نوشوستی‌و کەوتن. گەر تۆ لە ژیانتدا هیچ هەوڵێک نەدەیت، پێویستت بەوە نابێت ترست لە کەوتن‌و شکەستی هەبێت. لە ڕاستیدا تەنها کەوتن‌و نوچدانێک لەوەدایە کە تۆ هیچ نەکەیت. هەوڵدان بۆ کارو کردەوەیەک وەدەستهێنانی ئەزموونە، هەتا گەر نەشتوانیت ئەو کارە ئەنجام بدەیت، لەبەر هەر هۆیەک، هەتا گەر نەتتوانی بگەیت بە ئامانج‌و خەونە هەرە باڵاکانت، بەڵام هێشتا تۆ هەقی خۆتە شانازی بە خۆتەوە بکەیت چونکە کارەکەت کرد، یان بە لایەنی کەم هەوڵتدا. بەم کردەوەیەشت تۆ شتێک فێربوویت، نەک بە تەنها سەبارەت بەو ئیشوکارو بابەتەی بەردەستت، بەڵکو سەبارەت بە خۆت شتێکی زۆرتر فێر بوویت.

www.dengekan.com

خۆ ڕێکخستن:

خـۆ ڕێکخـستن‌و خـۆ تونـدوتۆڵکردن هاوشانی ورەبەرزی‌و هاندان دەڕۆن بەڕێوە. لە ڕاستیدا وازهێنان لە شتێك کە گران بێت‌و ئەرکی زۆری بوێت زۆر ئاسانترە لەوەی کە دوای بکەویت‌و بتەوێت تەواوی بکەیت. بۆ بەرزکردنـەوەی ورەی خـۆت‌و خۆهانـدان پێویـستت بـەوە دەبێـت کـە حـەزو ئارەزووەکەت زیاتر بکەیت. ئەوەشیان بەوە جێبەجێ دەبێت کە تۆ زۆر بە دڵ بیر لە هـەموو لایەنـە بـاش‌و پۆزەتیڤـەکانی ئەنجامدانی ئەو کارە تایبەتەی بەردەستت بکەیتەوە.

با ڕێنماییت بکەم، جارێك لە جاران بڕیاری ئەوە بدە کە لە تەنها ڕۆژێکدا بتەوێت شتێك لە خۆتدا بگۆڕیت، گریمان بڕیارە جگەرەکێشان لە خۆت قەدەغە بکەیت. کارێکی باش نییە هەر لە سەرەتاوە بیر لەوە بکەیتەوە کە بۆ ماوەی چەندەها مانگ بێ جگەرەکێشان چۆن چۆنی دەژیت، کاریگەری چۆن دەبێت لە سەر مێشك‌و دڵ‌و دەروونت، چونکە ئەوەیان بێ ورەت دەکات‌و ناتوانیت واز بێنیت. بڕیاردان لەسەر ئەوەی لە ڕۆژێکداو لەسەر وەختێکدا واز لە جگەرە کێشان بهێنیت ئازارو ناخۆشییەکەی کەمترە. ڕەنگە ئەوەیان زۆر ئاسانتر بێت لەوەی کە بیر بکەیتەوە لەو بیست ساڵەی دواتر چۆن بێ جگەرەکێشان هەڵبکەیت. زۆر بیر لەوە مەکەرەوە دووچاری چ ململانێ‌و دەردەدڵێك دەبیت بێ دووکەڵی جگەرە، بەڵکو بیر لە ئەنجامەکەی بکەرەوە کە چەندە دەحەسێیتەوە. بیر لە هەموو لایەنە جوان‌و پۆزەتیڤەکانی خۆت بکەرەوە ئەوکاتەی بە تەواوی وازت لە جگەرە کێشان هێناوە. (من پیاوێك دەناسم، بەو پارەیەی کە کۆی کردەوە، لە پاش وازهێنان لە جگەرە، توانی قەمەرەیەکی وەرزش بۆ خۆی وەدەست بهێنێت) وێنەی جوان‌و پۆزەتیڤ بێنە

بەرچاوت تاوەکو بڕیارەکەت بەهێزتر بکەیت.

هەمیشە ئاسانترە کە خۆت زەبت‌و ڕەبت بکەیت‌و توندوتۆڵتر بیت بە مەرجێك هەوڵبدەیت جوانترو ڕۆشنتر ئاکامی بڕیارەکانت ببینیت. خۆ ڕاهێنان لەسەر وەزرش‌و مەشقکردن،لەوانەیە، سەرەتا بێزارو ماندووت بکات، بەڵام بە جەختکردنە سەر ئەو دەستکەوتە کەمانەی کە ڕۆژ بە ڕۆژ هەستی پێدەکەیت ئەوکاتەی پێشدەکەویت – وات لێ دەکات کە دڵگەرمتر بیت‌و ورەت هەبێت، بە درێژایی ئەو ماوەیەش تۆ دوا ئامانجی گەورەی خۆت لەبەر چاوان گرتووە.

فێربوون‌و وروژانی سەرلەنوێ:

فێربوونی شتێکی تازە، لەوانەیە، ئەزموونە ناخۆشەکانی سەردەمی منداڵی زیندوو بکاتەوە – بە تایبەتی ڕۆژانی قوتابخانە. گەر تۆ مامۆستایەکی ماتماتیکی خراپت هەبووبێت کە تۆی ترساندبێت، ئەگەری ئەوە زۆرتر بووە کە تۆ لە ماتماتیك – دا نمرەی زۆر کەمت هەبووبێت. کە گەورەتر دەبیت، ڕێکەوت وا دەخوازێت کە تۆ شتێکی تازە فێر ببیت کە پەیوەندی بە ماتماتیکەوە هەبێت، یەکسەر ئەو هەست‌و نەستە ناخۆشەی سەردەمی منداڵی لە تۆدا زیندوو دەبێتەوە. لەوانەیە ئەوەندە یادگاری خراپت هەبێت کە پەکت بخات، هەست دەکەیت کە تۆ ناتوانیت تەرکیزت هەبێت، یان مێشکت بە تاڵ دەبێت. بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە مەرج نییە تۆ ئەوەندە کلۆڵ‌و بیرکۆڵ بووبیت لە وانەی ماتماتیکدا، هەر ئەوە بووە کە تۆ خاوەنی مامۆستایەکی خراپ بوویت.

www.dengekan.com

ئەو کاتانەی ئێمە بە کەیف و شادومانین، باشتر فێر دەبین. گەر بێت و بترسین و لە دڵەڕاوکێدا بژین، مێشک ناتوانێت بەڕێکوپێکی ئەرکەکانی خۆی بە ڕێوە ببات. گەر مامۆستاکان دەرک بەم ڕاستییە بکەن، ئەوسا دەبینین ژمارەی قوتابییە زیرەکەکان چەندە پتر دەبن.

نهێنی ورەبەرزی و خۆ هاندان و دڵگەرمی لەو هێز و ئارەزووەدایە کە بایی چەند مەبەستمانە ئەو کارە جێبەجێ بکەین. هەمیشە خۆت لە ئەگەری کەوتن و نوشوستی بە دوور بگرە.

ڕاهێنانی پازدەیەم:

سەرنجێك: هەر لەبەر ئەوەی کە تۆ بە چەندەها ڕاهێنانی پێشووتر ئاشنابوویت، وا چاوەڕوان دەکرێت کە زۆر ئاسان و خێرا بگەیتە دۆخی (ئەلفا). گەر گەرەکتە زوو بگەیتە ئاکام و هەنگاوەکان کورت بکەیتەوە، دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە (13) بەکاربێنیت یان یەکێك لەو ڕاهێنانەی ناو پاشکۆی ئەم کتێبە بەکار بهێنە. ئەوسا بۆت هەیە لە هەنگاوی سێیەمی ڕاهێنانەکەوە دەست پێبکەیت.

من هەستم کردووە کە زۆربەی خەڵکی حەز دەکەن بە تەکنیکی خاوبوونەوەو حەوانەوەو ئارامی دەست پێبکەن بەرلەوەی ڕووبەڕوو مامەڵە لەگەڵ گرفت و کێشەکان بکەن. گەر تۆ وات حەز لێیە، هەر هەمان ئەو هەنگاوانەی خوارەوە بگرە بەر:

(1)هەوڵبدە ئارام و ئاسوودە بحەوێیتەوە، چاوەکانت بنووقێنە و خاو بەرەوە. وا مەزەندە بکە کە لەناو جۆلانەیەکی خەوتندایت، یان لەناو یەکێك لەو کورسییانەی بە بەرودوادا دەهەژێت، یان بەلەمێك کە لەنگەری گرتووەو نەرمە نەرمە بە زەبری شەپۆلەکان سەما دەکات. وا بێنە بەرچاوت کە تۆش نەرمە نەرمە بۆ پێشەوەو دواوە لە جۆلانەکردن ناکەویت ... قووڵ هەناسە هەڵکێشەو دەریدە، بۆ چەند چرکەیەك تەرکیز بکەرە سەر هەناسەکەت ... وا هەست بکە کە لە دوورەوە گوێت لە مۆسیقایەکی نەرم و نزمە، وەك ئەوە کە لایەلایەت بۆ بکات و پتر بتخاتە دۆخێکی زۆر هێمنترەوە ...

(2)هەست بە لەشی خۆت بکە کە چۆن خاو دەبێتەوە. سەرنجی ئەوە بدە پەنجەکانی هەردوو پێت چۆن خاو دەبنەوە،

www.dengekan.com

وەها خاوو سست کە هەست بە هەندێك لە پەنجەکانت نەکەیت ... لێبگەڕێ کە هەر هەموو ماسولکەکانی هەردوو قاچت خاو ببنەوە، کە پتر خاوبوونەوە هەست بە قورسایی هەردوو قاچت بکە .. ئێستا لێبگەڕێ کە ماسولکەکانی سکت خاو ببنەوە، هەست بەوە بکە کە سکت چەندە نەرمو گەرمو بێ ئازارە کە لێدەگەڕێیت ماسولکەکانی خاو ببنەوە. ئەو کاتەی قوولترو قوولتر نوقمی ئەو دۆخە دەبیت، دەتوانیت هەست بە سەرت بکەیت کە لەسەر چ شتێك دانراوەو پێی ئارامیت، هەست بە جۆرە پاڵەپەستۆیەکی نەرم دەکەیت بەسەر پشتتەوە، لە ژێر سمتتو پشتی هەردوو ڕانت .. هێشتا ئارام بەو با پتر هەر هەموو ماسولکەکانی پێستی سەرتو تەوێڵت خاوببنەوە لێبگەڕێ جۆرە تەعبیرێکی هێمنو خۆش هەر هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە. هەست بە پێڵوەکانت بکە چۆن ڕادەکشێنو خاو دەبنەوە. لێبگەڕێ پترو پتر خاو ببنەوە تا هەست دەکەیت قورس بوون، حەساونەتەوە، ئەوەندە خاوو حەساوە کە حەز نەکەیت چاوەکانت بکەیتەوە... لێبگەڕێ با دەمو لێوت خاو ببنەوە ... ئێستاش لێبگەڕێ کە چی گرژیو دەمارگیری کە لە سەرتدایە، ملو هەردوو شانت .. با بەناو هەردوو قۆڵتدا داکشێنە خوارێو بگاتە هەردوو باسکتو پاشان لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستەکانتەوە داخزێنە دەرەوە، لەم کاتەدا هەست دەکەیت کە هەردوو باسکت قورسو قورستر دەبنو پاشان خاوو بێ ئازارو حەساوە ... ئێستا سەرنجی ئاماژەکانی لەشت بدە کە چۆن پێت دەڵێن کە تۆ هەنووکە تەواو ئارامو حەساوەی – لە دۆخی (ئەلفا) دایت.

(3)بیر لە شتێك بکەرەوە کە تۆ گەرەکتە جێبەجێی بکەیت، یان هەر شتێك کە پێویستە ئەنجامی بدەیت، بەڵام دوات خستووە. با شتێك بێت کە تۆ بتوانیت تەواوی بکەیت – با یەکەمجار زۆر قورسو گەورە نەبێت. بۆ دەتەوێت ئەنجامی بدەیت؟ چ دەستکەوتێکی بۆ تۆ تێدایە؟ هەست بە چی دەکەیت گەر ئەو کارە تەواو بکەیت؟

(4)بڕیار بدە کەی دەستی پێدەکەیت. کاتێك دەستنیشان بکە، ئەو ڕۆژەو ئەو سەعاتەی کە دەست پێدەکەیت ... بڕیار بدە لە کوێ دەبیت ئەوکاتەی کە دەست بەکار دەبیتو لە چییەوە دەست پێدەکەیت ... با وێنەی خۆت لەبەرچاو بێت کە ئەو کارە جێبەجێ دەکەیت. چەندە ورەو هێزو توانا لە خۆتدا کۆ بکەیتەوە بۆ ئەوەی لایەنە جوانو پۆزەتیڤەکانی ئەو ئامانجانەت ببینیت، پتر یارمەتی خۆت دەدەیت لەوەی کە حەزو ئارەزووی کارکردنت بەهێزتر بێت.

(5)بۆ چەند خولەکێك پشوو بدەو ئەو ئامانجەی خۆت ببینە ... خۆت ببینە کە چۆن ڕووەو گەیشتن بەو ئامانجە تۆ کار دەکەیت .. خۆت ببینە کە چۆن چۆنی سەردەکەویت.

(6)لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە، جوان خۆت لێك ڕاکێشەو تەواو وەرەوە هۆش خۆت، با هەستێکی جوانو پڕ بڕوات بەخۆت هەبێت، پڕ متمانە کە توانات هەیەو دەتوانیت بە هەموو ئامانجێك بگەیت کە تۆ دەیخەیتە بەر چاوی خۆت.

سەرنجێك:

لـە ڕێـی ئـەمجۆرە مەشـق و ڕاهێنانـە، دەتـوانی بناغەیـەك دابمـەزرێنیت كـە لـە داهاتوودا هانت بدات و ورەت بەرز بكاتەوە، بیكەیت بە دەستوورێك. تۆ دەتوانیت ئەم ڕاهێنانـە دووبـارە بكەیتـەوە هـەركاتێك بـە پێویستت زانی.

www.dengekan.com

بەشی چواردەیەم

خەوی خۆش

کەم شت هەیە ئەوەندەی بێ خەوی شەوان مرۆڤ شەکەت و ماندوو بکات، یان ئەو شەوانەی سەعات دوای سەعات کەسێك کەلەکە دەگۆڕێت و هەر خەوی لێناکەوێت. ئەوکاتەی کە هەست دەکەیت هەموو دونیاکەی چوار دەورت ئارام و خامۆشە، کاتیش هێواش و لەسەرخۆ تێدەپەڕێت .. ئەوە ئەوکاتەیە کە تۆ لەڕووی جەستەیی و ڕۆحییەوە ئازار دەچێژیت.

باشە بۆ هەندێك کەس بەلایانەوە زۆر گرانە کە خەوی خۆشیان هەبێت؟ بۆ خەو زڕان (جگە لە ئازار) چەندەها هۆی لابەلایی هەن. بەڵام هەر هەموویان هەمان ئەنجام دەدەن بەدەستەوە –کاتێك مێشکت وەئاگا دێت و دەروروژێت و هەندێك خەیاڵ و بیرۆکە لەناو کەللەی سەرتدا دەزرنگێتەوەو ناهێڵێت بخەویت. ئەو کاتەی چیتر لەڕێی وشەو قسە بیر ناکەیتەوە خەوت لێ دەکەوێت، بە مەرجێك نوقمی خەیاڵ و تێڕامانێك نەبیت کە پێی بوروژێیت و مێشکت جەنجاڵ بکات. بەڵام تۆ چۆن بتوانیت واز لەم خەیاڵ و ختوورەو بیرۆکانە بهێنیت؟ زۆر جارانیش هەست دەکەیت ئەوەندە پووچ و بێ مانایە، ئەوەندە بێ بایەخە کە گاڵتەت بەخۆت دێت ئەو هەموو کاریگەرییەی بەسەرتەوە هەیە.

خەوتن بە چەندەها شێوە وەکو خووی لێ دێت. بۆ زۆربەی خەڵکی پێویستە لە هەر شەوێکدا بۆ چەند سەعاتێك بخەون تاوەکو بتوانن بە ڕۆژ کارەکانیان بە جوانی و کاریگەرانە ئەنجام بدەن.

یەکەمین شت کە پێویستە لەلات ئاسایی بێت ئەوەیە کە تۆ ئەگەر شەوێکی ناخۆش و بێ خەوت بەسەر برد، یان چەند شەوێك، ئەوە بزانە کە دووچاری مەترسی گەورە نابیت. بە درێژایی ڕۆژو شەوانی دوای جەنگ، لەبەر بۆمبابارانی شەوان و دەرچوونی بەردەوامی شەوانەو ئێشگری، خەڵکی ڕاهاتن کە زۆر کەم بخەون، کەمتر لەوەی کە پێشتر ڕاهاتبوون و بگرە مەحاڵ بوو بڕواش بکەن کە وایان لێ بەسەر هاتووە. بەهەرحاڵ، هەر یەکێك لە ئێمە بۆ خۆی تاکە کەسێکەو پێویستییەکانی جیاوازە لەوی دیکە. زۆربەی خەڵکی لە

هەشت سەعات پتر ناخەون. هەندێکی دیکە هەن کە چوار سەعاتیان بەسەو هیچ سکاڵاش ناکەن.

گرنگ چۆنییەتی نووستنە. چوار سەعات لە خەوتنێکی زۆر قووڵ زۆر بە کەڵکترە لە دە سەعاتی بێ ئۆقرەیی و گینگڵدان و کەلەکە گۆڕین لەناو پێخەفدا. بۆ خەوی خۆش مەرجە پێخەفەکەت نەرم و نیان و بە دڵی خۆت بێت، باوو باران نەیگرێتەوە. جلەکانی بەرت تەنکەڵە بێت و لە هەمان کاتدا تەسك و ترووسك نەبێت. ناکرێ بەر لە خەوتن زۆرت خواردبێت. ئەم خاڵانە هەر هەمووی ئاشکراو ڕوون دەردەکەون، بەڵام زۆر سەیرە کە خەڵکی فەرامۆشیان دەکات.

هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە تەنها ئەو کاتە دەتوانن بخەون کە هەموو شتێك لە دەوروبەریاندا ئارام و خامۆشە. بەڵام زۆربەمان ڕادێت لەسەر ئەوەی شەوانە گوێی لە زرم و کوتی شەمەندەفەر بێت کە تیژ تێدەپەڕێت یان هەر چارەکێك جارێك گوێبیستی زرنگانەوەی زەنگی کڵێسا بێت بەشەو. گەر دەنگە دەنگ و هاوکات هاوار سەغڵەتت دەکا، دەتوانیت پێشنیارێکی پۆزەتیڤانە بۆ خۆت بکەیت لە دۆخی (ئەلفا)دا کە بە خۆت بڵێیت تۆ دەتوانیت هەموو هات و هاوار فەرامۆش بکەیت بە دۆخێکی نۆرماڵ و ئاسایی سەیری بکەیت و لەخۆتی بگەیەنیت کە جێی مەترسی نییە.

ئەوسا عەقڵی ناوەوە یان نائاگاهیت –لاشعور– ت ئامادەو تەیار دەبێت کە وەئاگات بێنێت گەر مەترسییەکی ڕاستەقینە لە ئارادا هەبێت، پێویستت بەوە نابێت گوێیەکت هەڵبخەیت. هەندێك جار پێویست بەوە دەکات کە ئەم پەیامە بە –نائاگاهی– خۆت ڕابگەیەنیت!

یەکێك لە هۆکارە هەرە باوو دیارەکانی خەوزڕان دڵەڕاوکێیە (قلق)ە. ئەو کاتەی کە تۆ ڕێگە دەدەیت کە عەقڵی وەئاگاو هوشیارت پشوو بداو بحەوێتەوە، بە واتا بەشی ئاگاهی لە خۆتدا سست دەکەیت، دەیەها بیرۆکەو خەیاڵ و ختووورە هێرش دەکەنە سەرت و بێ ئۆقرەت دەکەن، داگیرت دەکەن و هەمیشە لە دۆخێکی ناجێگیردا دەتهێڵنەوە، بە جۆرێك کە ناتوانیت

www.dengekan.com

ڕایانبگریت. دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە (7) بەکار بهێنیت‌و هەر هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەستن بە گرژی‌و تەنگژەو دڵەڕاوکێوە بیانخەیتە ناو تەنەکەیەك‌و هەڵیانبدەیتە ناو بیرەکەوە. پاشان لەناو باخچەکەتدا پیاسە بکە, وەك ئەوەی بتەوێت هەموو شتێك لەو باخەدا بپشکنیت‌و بیخەیتە سەر هەموو ئەو شتانەی پێشووتر لەلات هەبوون. لە گەرمەی ئەو خەیاڵەدا کە تۆ وایت لەناو باخەکەدا هەوڵبدە بکەویتە ناو خەوێکی قووڵ‌و ئاسایی.

شتێکی چاکە گەر بتوانیت قەڵەم‌و کاغەزێك لەلای سەرینەکەتەوە دابنێیت‌و هەموو ئەو خەیاڵ‌و ختوورەو بیرۆکانە بنووسیتەوە, هەموو ئەو شتانەی کە خۆت حەز دەکەیت بە بیرت بێنەوە تا ڕۆژی دواتر ڕووبەڕوویان ببیتەوە. پاش ئەم کردەیە, پشوو بدەو خۆت ببینە کە تۆ وایت لە شوێنێکی خۆش, هەروەك ئەوەی بەناو گوندێکی دڵگیردا پیاسە بکەیت یان لەسەر کەناری دەریایەك, ئەوەش پتر یارمەتیت دەدات کە بکەویتە ناو خەوێکی قووڵ, خەوێکی زۆر ئارام‌و خۆش.

بۆ ئەوەی ئەو بیرو خەیاڵ‌و ختوورانە لە مێشکتدا دەر بکەیت کە پووچ‌و بێ مانان‌و مێشکت دەخۆن, هەوڵبدە بیر لە شتێکی خۆش بکەیتەوە, شتێك کە نەبێتە مایەی گرژی. دەتوانیت بگەڕێیتەوە سەردەمێکی خۆشی منداڵی, ماڵێکی کۆن, باخچەیەك, یادگارێك لە ڕۆژانی پشووی هاوینەدا, پڕو بەهێزی بکە بە دەنگ, تەماس, بۆن, تام‌و چێژ هەر وەختێك کە گونجا. گەر هەستت کرد خەیاڵ‌و ختوورەی ناخۆش مێشکت داگیر دەکەنەوە, زۆر شێلگیرو ئازایانە بیانوەستێنەو بیانگۆڕە بەو یادەوەرییە شیرینانەو ئەو دیمەنە دڵگیرانەی کە حەزیان پێدەکەیت.

ئەوەیان وەك بەکارهێنانی یەکێك لەو تەکنیکانەیە کە باسکراوە بۆ گەیشتن بە دۆخی (ئەلفا). گەر تۆ بیر لە شتێکی دیاریکراو بکەیتەوەو پتر جەختی لەسەر بکەیت, بەم چەشنە ڕێ لە بیرۆکەو خەیاڵ‌و ختوورەی دیکە دەگریت خۆ بئاخنێنە ناو مێشکت. چونکە ئەو ڕاهێنانەش ئەوەندە

گرنگ‌و بنچینەیی نییە, کەرتە مێشکی لای چەپت لێی بێزار دەبێت‌و خاوو سست دەبێتەوە, ڕێ خۆش دەکات بۆ کەرتە دەماغی بەشی ڕاست کە بکەوێتە گەڕ. تۆ لە دۆخی (ئەلفا)وە دەخزێیتە دۆخی (ثیتا)وەو پاشان خەوت لێدەکەوێت.

گریمان شەوان لە خەو هەڵدەستیت, خۆت بەوە سەغڵەت‌و نیگەران مەکە کە چۆن چۆنی بخەویتەوە. هەمان شێوازو تەکنیك بەکار بهێنەو بیر لەو شتە خۆشانە بکەرەوە کە ئاسوودەو ئارامت دەکەن, هەوڵبدە خۆت بخەیتە ناو هەمان دۆخ‌و ئەزموونەوە.

تۆمارکردنی هەندێك لەو ڕاهێنانە لەسەر کاسێت‌و پاشان گوێگرتن لێیان بەدەم ڕاکێشان‌و خاووبوونەوەو پشوودانەوە تاوەکو خەو دەتباتەوە, کاریگەری زۆری دەبێت بۆ هەندێك کەس. من هەندێك جار دوای ساڵانێك لە چارەسەری نەخۆشەکانم دەبینمەوە, کەچی دڵنیام دەکەنەوە, کە جاروبار, هەمان ئەو کاسێتانە دەردەهێننەوەو گوێ لەو ڕاهێنانە دەگرنەوە کە من بۆم ئامادە کردبوون, بە تایبەتی ئەو کاتانەی کە هەستدەکەن زۆر گرژو نیگەرانن‌و خەویان لێ دەزڕێت. ئەگەر تۆ مێژوویەکی دووردرێژت هەبێت لە خەوی خراپ, پێویستت بەوە دەبێت کە ئەو خووە خراپە نەهێڵێت. بۆ چارەسەری ئەم گرفتە بیکە بە خوو کە هەر شەوێك سەعاتێك زووتر لە جاران بچیتە ناو پێخەفەکەوە –ئەگەر تۆ پێشتر بە ئاسایی سەعات دە دەچوویت, بیکە بە سەعات یازدە, شەوی دواتر بیکە بە دووانزە ... هتد. دەکرێت بۆ هەفتەیەك پەیڕەوی ئەو بەرنامەی خەوتنە بکەیت ئەوکاتەی کە ناچیتە سەر ئیش, هەڵبەتە ئەم شێوازە ئەو خووەت ناهێڵێت. دوای ئەوە بازنەیەك تەواو دەکەیت‌و دەگەیتە ئەو دۆخ‌و خووەی کە بۆ خۆت بە گونجاوی دەزانیت, ئەو سەعاتەی کە لات پەسەندە بخەویت, ئیتر لەوە بەدوا ئەوەندەی کە پێت دەکرێت خۆت بەو کات‌و ساتەوە ڕابهێنە.

بیرت نەچێت کە هەندێك کەس پێویستیان بە خەوی زۆر نییە. زۆر ئاساییە تۆ یەکێك بیت لەوان. سەبارەت بە خۆم, دوای چەند ساڵێك تێگەیشتم کە من توانای

www.dengekan.com

ئــەوەم هەیــە شــەوێك نــا شــەوێك بنــووم بێئــەوەی تەندروســتیم تێكبــچێت. وەك وتم، ئێمــە هــەر هــەمووومان یــەك كــەس نــین، هەركەســەو بــۆ خــۆی تاكێكــە، هــەر یەكــەو پێویستییەكانی لەوی دیكە ناچن و جیاوازە.

www.dengekan.com

بەرئەنجام

لەوەتەی تۆ دەستت بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە کردووە، منو ئێوە بەیەکەوە هاتینو هاوڕێ بووین. گەر تاوەکو هەنووکە هەندێک لەم ڕاهێنانانەت بەکار هێنابێت، من دڵنیام لەوەی کە ئاکامو ئامانجی چاکی هەبووە.

گەر ئاوڕ لە هەموو کتێبەکەم بدەیتەوە، پەیامەکەی من لە هەموو لاپەڕەیەکدا دووبارە دەبێتەوە، لەهەر هەموو نیازو مەبەستێکی دیکە پتر، ئەویش ئەوەیە کە هەر یەکێک لە ئێمە توانای هەیە ژیانی خۆی بگۆڕێت، خۆی بەهێزتر بکات، هەر هەمووشی پابەستە بەو وێنانەی کە ئێمە لە ناو مێشکی خۆماندا ڕەسمی دەکەین.

پاشکۆ

ئەو ڕاهێنانانەی دەتگەیەنن بە دۆخی ئەلفا

سەرنج: هەمیشە وا دەست بە ڕاهێنانەکەت بکە کە تۆ بتوانیت لە دۆخێکی باشو ئارامو حەساوەدا بیت، دڵنیا بە لەوەی کە هەر هەموو هەنگاوەکان بڕیت بێئەوەی کە بپچڕێیت.

هەڵبەتە شەش ڕاهێنانی یەکەم لە تێکستە سەرەکییەی ئەم کتێبەدا ورد کراوەتەوە، لێرەدا دووبارە کراونەتەوە تاوەکو تۆ بتوانیت لە بارودۆخی دیکەدا کەڵکیان لێ ببینیت بەدەر لەوەی کە لە بەشە جیاکاندا بە تێرو تەسەلییەوە ئامادە کراون.

بەکارهێنانی جۆلانە:

1- زۆر لەسەرخۆ چاوەکانت دابخەو هەناسەیەکی قووڵ، قووڵ هەڵمژە، بە تەواوی سییەکانت پڕ بکە لە هەواو پاشان هەناسەکە دەربکەو پشوو بدە ... بەردەوام بە لەسەر هەناسەی قووڵو لەسەر هەمان ریتم، لەوکاتەدا ئاگاداری هەر تێکچوونو بەرزیو نزمییەک بە لە هەناسەت .. هەوڵبدە کە ڕێکی بخەیتەوە...

2- ئەو کاتەی کە تۆ بە قووڵیو لەسەر یەک ڕیتم هەناسە هەڵدەکێشیتو هەناسە دەدەیت، وا مەزەندە بکە هەر هەناسەیەک کە هەڵیدەکێشیت جۆلانەیەکەو ڕووەو ئاسمانت بەرزت دەکاتەوە، هەر هەناسەیەکیش کە فڕێی دەدەیتە دەرێ جۆلانەیەکەو جارێکی دیکە سەر بەرەوخوار نزم دەبیتەوە...

3- هەر بە خەیاڵ ئەو ژینگەو دەوروبەرە بۆ خۆت بخوڵقێنە. دەکرێت جۆلانەکەت لەو شوێنە بێت کە حەزی پێدەکەیت، لە باخچەیەکدا کە خۆت پێی ئاشنایت یان دروستکراوی خەیاڵی خۆت بێت، دەکرێت لە پارکێکدا بێت یان بە درەختێکەوە هەڵبەسترابێت ... دەشێ وا هەست بکەیت کە منداڵ بوویتەتەوەو لەسەر جۆلانەکە دانیشتوویت، یان لەوانەیە پتر حەز لەوە بکەیت پاڵ بە کەسێکی دیکەوە بنێیت ... هەر لەو کاتەی هەناسەی قووڵ هەڵدەمژیتو دەریدەخەیت، خەیاڵ لەوە بکەرەوە چی

www.dengekan.com

دەبینیت ئەوکاتەی جۆلانەکە بەرزت دەکاتەوە ... ئاسمانێکی شینو پاکو بەسەر سەرتەوەو فرۆکەیەکیش بە بەرزاییەوە دەفرێت، باڵەکانیشی لەژێر هەتاوی خۆردا زیو ئاسا دەبرسکێنەوە. لەوانەیە گوێت لە چریکەی مەلان بێت یان زاقو زریقی منالآن ئەوکاتەی کە یاری دەکەن. ئەوکاتەی کە جۆلانەکە بەرز دەبێتەوە لەوەدایە بتوانیت سەرتۆپی درەختەکانو سەربانەکان ببینیت، لەوانەشە بتوانیت ئەو بەشە قۆقزەی سەرەوەی کڵێسایەک لە دوورەوە ببینیت ...

4- ئێستا کە بە قووڵیو لەسەر یەک ریتم هەناسە هەڵدەمژیتو دەری دەکەیت، ئاگاداری هەر نارەحەتییەک ببە لە لەشی خۆت: لەوانەیە ئازارێك بێت لەخوار پشتدا، لە ملتدا، یان هەردوو شانەکانت ... کە ئازارەکەت دەستنیشان کرد، بە هێمنی هەستی پێبکە ... ئەو کاتەی لەسەر هەناسە بەردەوامیت بە قووڵی، وا هەست بکە کە ئۆکسجین دەنێریتە ئەو شوێنەی ژانی هەیە - ئۆکسجینێکی ژیانبەخش، وەها کە پاکی بکەیتەوەو چارەسەری بکەیت - کە هەناسە دەدەیتەوە، با وا بێت کە لەگەڵ دەرکردنی هەوای پیسبوو چی ژانو ژوورو گرژی هەیە لە خۆتدا دەریبکەیتو نەمێنێت...

5-بۆ چەند خولەکێك بەردەوام بە تاوەکو بەتەواوی هەست دەکەیت حەساویتەتەوە، پاشان هەر بە خەیاڵو هێزی مێشکت هەرهەموو ئەندامەکانی لەشت بپشکنە، لە قاچەکانتەوە دەست پێبکە، بۆ هەر پەنجەیەکت: بە تەنیا هەستی پێبکە، یەکەمجار پێیەکت، پاشان پێیەکەی دیکەت ... ئێستا وەها ئارامو حەساوەیت کە زۆر بە زەحمەت هەست بە هەندێك لەو پەنجانەت دەکەیت، بە جۆرێك کە هەندێك جار پەنجەکانت بۆ لە یەکدی جیا نەکرێتەوە ... ئاگاداری ئەو قورسییە بە کە لە هەردوو قاچەکانتدا هەستی پێدەکەیت ئەو کاتەی کە پتر پشوو دەدەیت. لێبگەڕێ با قورستربن، ئەوەندە قورسو ئەوەندە حەساوەو

خاوخاو. زۆر چاکە ... لێبگەڕێ هەر ماسولکەیەکت بۆ خۆی خاو بێتەوەو بحەسێتەوە ئەوکاتەی هەر هەموو لەشت دەپشکنیت... هەست بە ماسولکەکانی سکت بکە کە لە گرژییەوە ڕووەو خاو بوونەوە دەچن ئەوکاتەی کە لە هەناسە وەرگرتنو هەناسەدان ناکەویت ... هەست بە ریتمی هەناسەت بکە .. گەر هەناسەت خۆشترو هێواشتر بوویێت دڵنیابە کە ئەوەیان تەواوەو زۆر سروشتییە، هەمان شت هەموو شەوێك ڕوودەدا کە بە نیازی خەو دەچیتە ناو پێخەفەوە ... دەشتوانیت هەست بە ترپەو لێدانی دڵت بکەیت ئەوکاتەی دەحەسێیتەوە .. قووڵو قووڵتر. با پێستی سەریشت خاوو حەساوە بێت، با هەر هەموو ماسولکەکانی ڕووخساریشت، دەمو لێوت خاو ببنەوە، لێبگەڕێ ماسولکەکانی ملتو هەردوو شانت نەرمو خاو ببنەوە .. وا هەست بکە هەر هەموو گرژی سەرت، ملتو شانەکانت لە هەردوو قۆڵتەوە داخزێنە خوارێو پاشان لەسەر پەنجەکانتەوە بچێتە دەرێ ... سەرنج بدە کە چۆن چۆنی باسکەکانت قورس دەبنو حەساوەو ئارام ... هەست بەو تەزووە بکە کە لە دەستو پەنجەکانتدایە ... ئاگاداری هەر تەزوویەکو ترپەیەکو پلدانێك بکە، هەر ساردیو گەرمییەك ...

6-متو هێمن بەو هێواش هەناسە بدە .. ئاگاداری هەستو نەستی خۆت بە ... هەر یەکێك لە ئێمە دەگاتە ئەم قۆناغە -دۆخی ئەلفا- هەر کەسەو بە شێوازی خۆی. بۆ هەندێك کەس هەست بە قورساییەکی زۆر دەکەن لە قاچەکانیاندا، لە دەستەکانی، یان لە لەشیدا. هەندێکی دیکە هەستێکی سووکتریان هەیە، لەوانەیە هەست بکەیت کە هەردوو قاچت سڕبوون یان لەوانەیە مێروولە بکەن. ئیتر وات لێدێت زۆر بە ئاسانی دەرك بە خاوبوونەوەو حەسانەوەی تەواوەتی بکەیت، بەدەم ڕاهێنانی زۆرەوە وات لێ دێت زۆر خێراو ئاسان بحەسێیتەوە. لەم دۆخی

www.dengekan.com

خاوبوونەوەو حەوانەوە خۆشەدا دەتوانیت ئاگاداری هەموو هەستو نەستێکی خۆت بیت. ئاگاداری هەموو ئیشارەتێکی لەشی خۆت بە چونکە پێت دەڵێت کە تۆ گەیشتویت بە دۆخی حەوانەوەیەکی پێویست بۆ هەر ڕاسپاردەو پێشنیارو فەرمانێك کە لەلایەن نائاگاهیتەوە (لاشعور)ت بەتۆ دەگات.

هەرکاتێك تۆ ئەو هێماو ئاماژانەی لەشی خۆت ناسییەوە, بەردەوام بە لەگەڵ گەمەی خۆ خەواندنی موگناتیسی بە مەبەستی زانینی هەر ڕاسپاردەو پێشنیارێك کە لە عەقڵی ناوەوە بەتۆ دەگات .. بەو مەرجەی بتوانیت هەرهەموو دۆخەکان وێنا بکەیت.

ژووری تایبەتی خۆت:

1-بە شێنەیی چاوەکانت دابخە, ئارامو حەساوە پشوو بدەو هەر بە خەیاڵ ژوورێکی جوان بۆ خۆت دروست بکە. وا بزانە ئەو بڕە پارەیەت هەیە کە وا لە ژوورەکەت بکەیت گەرمو خۆش بێت. ئاگردانێکی کراوە لە ژوورەکەدا هەیەو پڕە لە داری قەڵاشکەر کە قرچە قرچ دەسووتێت, هەندێك وێنەی فۆتۆگرافو تابلۆ بە دیوارەکاندا هەڵواسراون, ئینجانەیەك پڕ لە گوڵ لەسەر مێزێکی پۆلشکراوی قاوە خواردنەوەدا داندراوە –تۆ تێبینی ڕەنگی گوڵەکان دەکەیت– لەوانەیە بتوانیت هەست بە کەمە بۆنێکی گوڵەکان بکەیت. لەناو کورسییەکی نەرمو نیانو باسکداردا دانیشتوویت کە کەوتۆتە بەرامبەر ئاگردانەکەو تا دێت خاوتر دەبیتەوە ...

7-بایەخ بدە بەو هەستو نەستەی لە لەشتدا دەگەڕێت لەو کاتەی کە پشوو دەدەیت. ئەو هەستە بپشکنە کە لە پەنجەکانی پێتدایە, ماسولکەکانی هەردوو قاچو بەلەکەکانت, بەدەم خاو بوونەوەی لەشت, بپشکنە. هەست بە ماسولکەکانی سکت بکە چۆن نەرمو خاو دەبنەوە ... هەر

لەو کاتەدا هەست بە ریتمی هەناسەت بکە ... ئێستا هەناسەت هێواشترو خۆشتر بووە, هەمان شت ڕوودەدات, هەموو شەوێك, ئەو کاتەی دەچیت بخەویت. لێبگەڕێ تەعبیرێکی هێمن هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە ئەو کاتەی کە ماسولکەکانی سەرتو تەوێڵت خاو دەبنەوە. دەتوانیت هەست بە زمانت بکەیت ئەو کاتەی کە لەناو دەمتدا بە ئارامی جێی خۆی گرتووە, لە هەمان کاتدا لێوەکانتو دەمت حەساونەتەوە. ئێستا وا بکە ماسولکەکانی ملتو شانەکانت خاو ببنەوە. وا مەزەندە بکە کە هەرچی گرژیو دەمارگیری سەرو ملو شانەکانت هەیە لە هەردوو باسکتەوە دادەخزێتو لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە دەڕژێتە دەرێ. ئاگات لەو هەستە بێت کە لە هەردوو دەستەکانتدا هەیە ئەوکاتەی کە خاو دەبیتەوە, قووڵو قووڵتر, تا دەگەیت بە دۆخی سروشتی خۆت کە دۆخی (ئەلفا)یە. لەگەڵ ڕاسپاردەو پێشنیارو وێناکردنەکانی خۆت بەردەوام بە.

لە باخچەیەکدا:

1-لەڕووی فیزیکییەوە ئاسوودەو ئارام بە. چاوەکانت دابخەو ... وا خەیاڵی خۆت خۆش بکە کە تۆ بە هەنگاوی گەورە بەسەر دە پێبلیکەی بەردیندا دادەبەزیتە ناو باخچەیەکی دڵگیر. قووڵ هەناسە وەربگرەو بیدەرەوەو لەگەڵ خۆتدا هەر پێبلیکەیەك بژمێرە کە جێیدەهێڵیت ... لە دوا پێبلیکەدا بوەستەو ئاوڕێکی دەوروبەری خۆت بدەرەوە. چ وەرزێکە؟ سەرنجی گوڵەکان بدە, دارو دەوەنو نەمامەکان, چریکەی مەلان.

www.dengekan.com

لەوانەیە پەپوولەشت بەرچاو بکەوێت، حەوزی ماسی .. کاتێکی باش بدە بەخۆت بۆ ئەوەی بتوانیت باخچەیەك هەر بە خەیاڵ دروست بکەیت کە خۆت حەزی پێدەکەیت ... بەناو ئەو باخچەیەدا پیاسە بکەو هەست بە پێکهاتەی ئەو ڕێگایە بکە لەژێر قاچەکانتا کە بەسەریدا گوزەر دەکەیت، گەرمی خۆشی بەخشی هەتاو لەسەر پێستی لەشت ... ئێستا دەگەیتە سەر کورسییەك و دادەنیشیت تا بۆ ماوەیەك پشوو بدەیت.

2–ئێستاکە هەموو لەشت بپشکنە، لە پەنجەکانی هەردوو پێتەوە دەست پێبکە، پاشان قاچەکانت، ماسولکەکانی هەردوو بەلەکت، گەدەت، سینەت، ماسولکەکانی سەرو دەمو چاوت، ماسولکەکانی شانو ملت – وا مەزەندە بکە کە هەرچی گرژیو ژانو ژوور هەیە لە هەردوو باسکتەوە ڕووەو پەنجەکانت دادەخزێتو لەسەری پەنجەکانیشتەوە دەردەچێت. لێبگەڕێ دەستەکانت خاو ببنەوە. هەست بەخۆت بکە کە لەڕووی فیزیکییەوە تەواو بحەوێیتەوە. وەختێك بدە بە خۆت لەوەی کە لەناو ئەو ئەزموونەدا بژیتو تەواو هەست بە حەوانەوە بکەیت.

3–هەنووکە هەست بەو ئاماژانەی لەشی خۆت دەکەیت کە هەر هەموو بەڵگەن کە تۆ تەواو ئارامو حەساوەیت، کەوتوویتە ناودۆخی (ئەلفا)–ەوە لەوانەیە. هەست بە قورسایی لەشت بکەیت، موچڕکەو ترپە ترپو پلدان، یان جۆرە هەستێك کە وەك ئەوە وایە سەرئاو کەوتبیت. ئەوکاتەی هەست بەو ئاماژانە دەکەیت، بەردەوام بە لەسەر خۆ خەواندنی موگناتیسیو وێناکردنو بڕیاردان لەسەر ڕاسپاردەو پێشنیارەکان.

ژماردن لە (500)ەوە بەرەو خوار:

1–ئارام بەو پشوو بدە. چاو بە ژوورەکەدا بگێڕەو نیگات لەسەر شتێك جێگیر بکە کە لەبەردەمتدایە. هەر شتێك بێت – تابلۆیەك، پەڵە یان نیشانەیەکی سەر دیوار، لامپایەك ... لەو کاتەی کە چاوت بڕیوەتە ئەو شتە، لە سەرخۆ لە (500)پێنج سەدەوە سەر بەرەوخوار بژمێرە ... مەوەستە تا هەست دەکەیت پێڵوەکانت گران دەبنو خەریکە چاوەکانت بنووقێن. هەر کە هەستت کرد خەریکە دابخرێن، هەوڵدە بیانووقێنیت. هەوڵ مەدە بە زۆر بیانکەیتەوە، بە شێوەیەکی زۆر سروشتی پێڵوەکانت گران دەبنو چاوەکانت ئاو دەکەنو دەتروکێن. واز بێنە با هەموو شتێك بە سروشتی ڕوو بدات.

2–ئەوکاتەی کە چاوەکانت داخران، لە ژماردن بوەستەو هەر بە خەیاڵو هێزی مێشك هەر ئەندامێکی لەشت بپشکنەو دڵنیابە کە بە تەواوەتی خاو بۆتەوە. هەست بە پەنجەکانی هەردوو پێت بکە کە خاو بوونەتەوە، قاچەکانت، هەموو لەشت ... لێبگەڕێ با تەعبیرێکی ئارامو خۆش هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە، لێبگەڕێ با دەمو لێوەکانت خاو ببنەوە. وا هەست بکە کە هەرچی گرژیو ژانو ژوور هەیە لە سەرو ملو شانەکانت دادەخزێتە هەردوو باسکەکانتەوەو پاشان لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستەکانتەوە دەردەچێت. زۆر بە ئاسوودەیی ئاگاداری ئەو هەستە خۆشە بە کە داتدەگرێتو لە هەموو لەشتدا دەتەنێتەوە ئەوکاتەی دەحەسێیتەوەو دەگەیتە دۆخی (ئەلفا). پێشنیارو وێناکردنەکانت لەیاد مەکەو بەکاریان بهێنە.

بەکارهێنانی تەختەڕەش:

1– ئاسوودەو ئارام ڕابکشێ، وا بزانە تەختەڕەشێکی منداڵانە لەبەردەمتدایە کە بەسەر ستاندێکەوە ڕاگیراوە. چەندەها

www.dengekan.com

تەباشیری سپیو تازە خراونەتە سەر لێواری تەختە ڕەشەکە. لەساتەوەختێکدا وا مەزەندە بکە بۆ پێشەوە خۆت لار کردۆتەوەو پارچە تەباشیرێکت هەڵگرتووە. دەستدەکەیت بە نووسین لەسەر تەختەڕەشەکە، لە یەکەمین پیتی (ئەلف بێ)وە دەست پێدەکەیت. کە ئەوەت کرد، لەسەرخۆو لەبەرخۆتەوە حونجەی ئەو پیتە بکە کە دەینووسیت، پاشان ئەو پیتە بسڕەوەو پیتی دواتر بنووسە. دیسانەوە سەیری پیتەکە بکە، لەبەرخۆتەوە حونجەی بکە، بیسڕەوە، بەم شێوەیە بەردەوام بە تا دەگەیت بە دوا پیتی (ئەلفو بێ) ... دوای ئەوەی کە دوا پیت دەسڕیتەوە هەناسەیەکی قووڵ قووڵ هەڵمژە، ئەوکاتەی کە سییەکانت لە ئۆکسجین بەتاڵ کرد وا هەست بکە کە گەڕاویتەتەوە دۆخی ئەلفا. سەرنجی ئاماژەکانی لەشت بکە ئەوکاتەی کە دەگەیتە ئەو دۆخەو دەحەوێیتەوە.

بەم شێوەیەی خوارەوە بەردەوام بە گەر حەزت کرد.

2–وا مەزەندە بکە کە تۆ هەنووکە کورسییەکەت بەجێدەهێڵیتو دەرگای حەوشە دەکەیتەوە. کە سەیری دەرەوە دەکەیت، ئێوارەیەکی خۆشەو زۆر پەرۆشیت بۆ ماوەیەك پیاسەیەکی دەرەوە بکەیت. بە جووتێك کەوشی خۆش لەپێتداو چاکەتێکی سووکەڵەوە ڕێ دەکەیت ... وەرزی بەهارەو بەدەم ڕێوە شنەشنی گەڵا سەوزەکان دەبینیت بەسەر درەختەکانەوە، گوڵی زەردی بەهار بە دەوری تەیمانەکانەوە. مەلەکانیش دەچریکێننو لە دوورەوەش ناڵەی فڕۆکەیەك دێتە گوێ، دوور بەسەر سەرتەوە، ئاسمانیش بێ هەورو شینە. ئێستا دەگەیتە دارستانێکی زۆر جوان، خۆشو دوور لە مەترسی. تۆ بڕیار دەدەیت کە پیاسەیەك بکەیت .. ئێرە زۆر کپو خامۆشە. دوای ساڵانێکی زۆر لە کەوتنی گەڵا خاکەکەی نەرم بووەو تۆ لەژێر پێیەکانتدا هەستی پێدەکەیت، پرشنگی هەتاو لەنێوان گەڵاو لقو پۆپی درەختەکانەوە چاوەکانت ڕۆشن دەکەنەوە، تیرۆژ تیرۆژ دەڕژێتە سەر خاکەکەی ژێر پێتو لێرەو لەوێ ڕێگاکە ڕۆشن دەکاتەوە ... ئانو سات گوێت لە خوڕە خوڕی جۆگەلەیەك دەبێت، جۆگەلەیەك کە دڵ بکاتەوە، ئاوەکەی پاكو ڕوون کە لە بریسکە بریسك ناکەوێت، دەوەستیت، ئاوەکە دەبینیت چۆن چۆنی بەسەر زیخو چەوو لمو وردە بەردەکاندا شەپۆلان دەدات. شوێنێکی خۆش دەدۆزیتەوە کە پڕە لە گیاو گوڵ، هەر لە قەراغ جۆگەلەکە، چوار مشقی دادەنیشیت. دەتوانیت بگەیتە ئاوەکەو دەستو پەنجەکانتی بخەیتە ناوو ئەوسا هەست بە ئاوێکی سازگارو سارد دەکەیت کە لە کەلێنی پەنجەکانتەوە دادەڕژێت. ئێستا تۆ هەست دەکەیت کە ئارامو ئاسوودەو حەساوەیت.

3–دەستنیشانی گرفتەکەت بکە، ئەو شتە چییە کە گەرەکتە بیگۆڕیت؟ سەرگەرمی وێناکردنو پێشنیارە باشو پۆزەتیڤەکانت بە.

نەرمە جووڵە:

1–ئاسوودەو ئارام بە، چاوەکانت دابخەو خاو بەرەوە. وا بزانە لەناو جۆلانەیەکی خەوتندایت یان یەکێك لە کورسییانەی کە بە پشتو پێشدا دەهەژێت، یان وایت لەناو بەلەمێكو لەنگەری گرتووەو بەدەم زەبری شەپۆلەکانەوە سەمات پێدەکات. وا بزانە لە شوێنێکدای کە بە خەیاڵ دروستت کردووە، نەرمە نەرمە بە پێشو پاشدا لە جۆلانە ناکەوێت ...

www.dengekan.com

لەسەرخۆ هەناسە هەڵمژەو بیدەرەوە, بۆ چەند ساتێك هەموو هەستت لای ئەو هەناسەدانە بێت ... لە دوورەوە هەست بە دەنگێکی خۆشخوان بکە, یان گوێبیستی نەرمە مۆسیقایەك ببە, وەك ئەوەی لایەلایەت بۆ بکاتو بتخاتە دۆخێکی زۆر قووڵی ئارامیو ئاسوودەگییەوە...

2–هەست بکە کە هەموو ئەندامەکانی لەشت چۆن چۆنی خاو دەبنەوە, سەرنجی ئەوە بدە کە پەنجەکانی هەردوو پێت چ هەستێکیان تیا دەگەڕێت. زۆر زەحمەتە هەست بە هەندێکیان بکەیت... لێدەگەڕێیت کە ماسولکەکانی هەردوو بەلەکت خاو ببنەوە تا بەوە دەگات کە زۆر قورس بن, خاوو حەساوەو قورس. لێدەگەڕێیت ماسولکەکانی گەدەو سکت خاو ببنەوە. هەستدەکەیت قووڵو قووڵتر نوقم دەبیت, دەتوانیت هەست بەو شوێنە بکەیت کە سەرت خستۆتە سەری. هەست بە نەرمە پاڵە پەستۆیەك دەکەیت لەبەر پشتدا, لە ژێر سمتو پشتی هەردوو ڕانت هەر لەو کاتەی کە خەریکە خاو دەبیتەوەو دەحەسێیتەوە. ئێستا هەست بە ریتمی هەناسەکەت دەکەیتو بەدەم هەناسە وەرگرتنو هەناسەدانەوەدا هێواش هێواش سینەت بەرزو نزم دەبێتەوە .... واز بێنە تا هەر هەموو ماسولکەکانی پێستی سەرتو تەوێڵت خاو دەبنەوە. لێبگەڕێ تەعبیرێکی خۆشنوودیو ئارامی هەر هەموو ڕووخسارت بتەنێتەوە, هەست بە پێڵوەکانت بکە کە خاو دەبنەوە. لێبگەڕێ با پتر خاو ببنەوە تا ئەو ساتەوەختەی هەستدەکەیت پێڵووەکانت گران بوون, ئەوەندە گرانو خاو کە هەست بکەیت حەزت لەوە نییە چاوەکانت بکەیتەوە. لێبگەڕێ دەمو لێوت گرژییان تێدا نەمێنێتو خاو ببنەوە ... ئێستا با گرژی ناو کەللە سەرو ملو شانەکانت لە هەردوو قۆڵتەوە داخزێنو لەسەری پەنجەکانی هەردوو دەستتەوە بچێتە دەرێ. دیارە قۆڵەکانت قورس دەبنو پتر خاو دەبنەوە ... سەرنجی ئاماژەکانی لەشت بدە کە پێت دەڵێن کە تۆ تەواو خاو بوویتەتەوەو ئیتر بە تەواوی حەساویتەتەوە

–وایت لە دۆخی (ئەلفا)دا. پێشنیارە پۆزەتیڤەکانی خۆت بیر نەچێتو سەرگەرمی وێناکردنی هەڵوێستەکان بە.

لەوانەیە حەز بکەیت ئەم ڕاهێنانە تازانەی خوارەوە بەکار بهێنیت.

سەردانی یادەوەری منداڵی:

ئەوکاتەی کە چاوەکانت داخراون, وا مەزەندە بکە کە جارێکی تر دەچیتەوە یەکێك لەو ماڵانەی کە لەسەردەمی منداڵیدا تیایدا دەژیایت –شوێنێك کە یادگاری خۆشت هەبووبێت. دەرگا بکەرەوەو بڕۆ ناوی. هەوڵبدە هەموو ئەو شتە خۆشانەت بیر بکەوێتەوە کە پێی دەنێیتە ژوورێکی خانووەکە. دواجار ... ژوورێك هەڵبژێرە کە گەرەکتە تیایدا بۆ ماوەیەك پشوو بدەیت. ئارامو ئاسوودە بە .ئێستا هەر هێزی مێشك و خەیاڵ هەموو ئەندامەکانی لەشت بپشکنە, لە پەنجەکانی پێتەوە دەستپێبکە, پاشان هەردوو پێت ... ئاماژەکانی لەشت ئاگادارت دەکەن کە تۆ گەیشتوویت بە دۆخی ئەلفا. پاشان بە وردی خۆت ڕابهێنە لەسەر وەرگرتنی کۆمەڵێك ڕاسپاردەو پێشنیاری پۆزەتیڤو هەر هەموو دۆخەکان وێنا بکە (یان ئەو ڕاهێنانە بەکار بهێنە کە لەگەڵ چارەسەرکردنی گرفتەکەت یەك دێتەوە یان بتگەیەنێت بە ئامانجێك کە خۆت گەرەکتە.

لەسەر کەنارێك:

چاوەکانت داخراون, وا مەزەندە بکە کە تۆ لە کەنار زەریایەکی زۆر دڵگیردایت, بەسەر لمی گەرمو نەرمی گوێ زەریایەکەدا پیاسە دەکەیت, پێیەکانت ڕووتن. وا هەست بکە کە تۆزێك دەچەقنە ناو لمەکەو شوێن پێیەکانت جێدەمێنن, کە سەیری خوارتر دەکەیتو ڕووەو ناو ئاوەکەو دوورتر دەڕوانیت: قەوزەو هێلکە شەیتانۆکەو لەوانەیە قاقلی قازان (نەورەس) ببینیت ...

www.dengekan.com

کاتێك پێت دەخەیتە ناو ئاوەکەو دەوەستیت و پتر سەر هەڵدەبڕیت، لە زەریاوە ڕووەو ئاسمان، ڕەنگی ئاسمان بەدی دەکەیت، ڕەنگی هەور کە بە ئاسماندا پەرت دەبێت. هەنگاوێکی دیکە دەچیتە ناو ئاوەکە. هەست بە نەرمە شەپۆلەکان دەکەیت بەسەر پەنجەکانتەوە. ئاوەکەی ئەوەندە خۆش و گەرمە کە لەوانەیە حەز بکەیت پتر بەرەو قووڵایی ئاوەکە بڕۆیت. گەر حەز دەکەیت دەتوانیت مەلەش بکەیت. لەیادت نەچێت کە تۆ دەتوانیت خەیاڵت بخەیتە گەڕو هەر شتێك بکەیت کە پێت خۆشە. دواجار ئاوەکە بەجێدەهێڵیت و دەچیتەوە سەر لمی کەنارو دەست دەکەیتەوە بە پیاسە، دەتوانیت شوێنێك بدۆزیتەوە بۆ دانیشتن و پاڵکەوتن و حەوانەوە. ئەوکاتەی کە قووڵترو قووڵتر ئارام و ئاسوودە دەبیت، تێبینی ئاماژە فیزیکییەکانی لەشت بکە کە پێت دەڵێن تۆ گەیشتوویتەتە دۆخی ئەلفا. لەگەڵ پێشنیارو ڕاسپاردە پۆزەتیڤ و باشەکانت بەردەوام بەو وێنای دۆخەکانت بکە یان ڕاهێنانێکی تایبەت بەکار بهێنە.

دەرگایەکی نهێنی:

چاوەکانت دابخەو .. وا بزانە دیوارێك لەبەردەمتدایە. لەو دیوارەوە دەرگایەکی نهێنی هەیەو دەتباتەوە شوێنێکی تایبەت کە تۆ دەتوانیت تیایدا پشوو بدەیت. ژینگەیەك بۆ خۆت بخوڵقێنە ـ چ واقیعی و چ خەیاڵی. تێبینی ئەو بیرو خەیاڵ و حاڵەت و وێنانە بکە کە دەڕژێنە ناو مێشکتەوە. بە خۆشی و حەزو مەراقەوە لەو شتە نزیك بەرەوە کە لەبەردەمتدایە. هەر شتێك کە لێرەدا دەیدۆزیتەوە مانایەکی تایبەتی هەیە

ـ لەوانەیە بە تەواوەتی بکەوێتە دەرەوەی ئاگاهی و هوشیاریتەوە، بەم شێوەیەش بەهایەکی تایبەت وەردەگرێت. لەوێدا بوەستە تاوەکو هەست دەکەیت کە ئەم شتەی تۆ پێویستت بەوە بوو تێی بگەیت یان تەواو بێت: جێبەجێ بووە. ئەوسا تۆ دەزانیت کەی ڕوویداوە- بە جۆرێك لە جۆرەکان ئیشارەتێکت پێدەگات.

لەوانەیە ئەو ئاماژەیە ئارەزوویەك بێت بەوەی کە بجووڵێیت یان خۆت بخورێنیت، لەوانەیە هەناسەیەکی قووڵ وەربگریت. چاوەکانت بکەرەوە و بگەڕێوە ناو ژیانی ڕۆژانە و دونیای ئاسایی خۆت.

لەوانەیە جاروبار حەز بکەیت لەو دەرگایەوە بچیتەوە ژووری و لێبگەڕێیت عەقڵی ناوەوەت ـ نائاگاهایت ـ فریات بکەوێت و کارت بۆ بکات. کاتێك کە تۆ گرفتێکت هەیە ناتوانیت پێناسەی بکەیت، یان تۆ گەرەکتە ڕێگە بە بەشی داهێنەر بدەیت لەخۆتدا کە پتر سەربەست بێت بۆ گەشەکردن و پێشکەوتن، لەدەرگای ناو دیوارەکەوە بڕۆ ژووری و بیپشکنە. وردو بەسەلیقە بەو بە مەراقەوە لەهەموو شتێك بڕوانە کە لەو ژوورەدا دەیدۆزیتەوە.

سەرنج: هەر هەموو کەسە داهێنەرەکان شتێکی لەو بابەتە دەکەن. کاتێك هەیە بۆئەوەی بەشە مێشکی لای چەپ کە مەنتق خوازە دەبێت بوەستێت و ڕێگە بدات بە بەشە مێشکی لای ڕاست کە ڕۆڵی خۆی ببینێت.

شێوازێکی جیاواز بۆ حەوانەوە و پشوودان:

چاوەکانت دابخە. بەئارامی هەردوو دەستت بخە سەر کۆشت، یان سەر باسکی کورسییەکەت و پشوو بدە. با هەموو هەست و نەستت لای پەنجە تووتەی دەستی

www.dengekan.com

ڕاستەت بێت. هەوڵبدە ئاگاداری ئەو هەستە بیت کەلەناو پەنجە توتەت دایە: درێژی و ئەستووری ئەو پەنجەیەت, هەر ترپە و پلدان و تەزوویەك کە هەستی پێدەکەیت. شێوە و ڕەنگی نینۆکت بێنە بەرچاو. هێشتا هوشیاری ئەو هەستو تەزووەی ناو پەنجە تووتەکەی خۆتی, پاشان بایەخ بە پەنجەکەی تەنیشتی بدە کە پێی دەوترێت (برای تووتە) و بەهەمان دۆخی پڕ لەئارامی.. پاشان پەنجەی (باڵابەرزەت) , ئێستاش پەنجەی (دۆشاو مژە) و دواجار ((ئەسپێ کوژە) .. تێبینی ئەو هەستە بکە کە لەناو لەپتدایە: دەتوانیت هەست بەجۆرێك لە دەرزی ئاژن و ترپە و پلدان و تریوەیە بکەیت .. ئێستا هەست بەپشتی دەستت بکە: هوشیاری گەرمی ئەو هەوایە بە کە بەر پێستت دەکەوێت .. هێشتا هەست بەهەموو مێروولە و تەوژم و تەزووی دەستی ڕاستتەت دەکەیت, ئێستا بڕۆ بۆ دەستی چەپ, بە هەمان شێوە ئاگاداری ئەو هەستە بە کە لە دەستی چەپتدایە.. هەرجارە و هەست بە پەنجەیەکت بکە تا دەگات بە پەنجەی ئەسپێ کوژە, ناو لەپت و پشتی دەستت . جەخت لەسەر سووکی دەستەکانت بکە ئەو کاتەی خاو دەبنەوە. لەگەڵ ئەو هەستانەدا بمێنە بۆ ماوەی چەند ساتێك, پاشان وابزانە باڵۆنێکی گەورە بە زەندەی دەستتەوە بەستراوەتەوە. وا خەیاڵ بکەرەوە کە بە ئاسماندا بەرزت دەکاتەوە .. گەر هات و لەم قۆناغەدا, وا هەستت کرد کە دەستت سووك بووە و سەرهەوا کەوتووە, لێبگەڕێ ئەو باڵۆنە کە بەدەستتەوە بەستراوەتەوە بەرزترت بکاتەوە.

کە تەواو هەستت بەسووکی خۆت کرد و لات خۆش بوو, وا مەزەندە بکە کە تۆ پەتەکە دەبڕیت و دەستت دەکەوێتە لا تەنیشتەوە. ئێستا تۆ لەدۆخی ئەلفا – یت. ئێستا وێنای دۆخەکان بکە و پێشنیارە باش و پۆزەتیڤەکان بەکاربهێنە.

هەوڵی ساغبوونەوە:

ئەو ڕێنماییانەی سەرەوە ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ وێناکردنی دۆخەکان بە نیازی ئەوەی کە خۆ بەخۆ بتوانیت خۆت لە دەرد و دوو بەدوور بگریت و تەندروستیت باشت بێت. بۆ بەردەوامبوون .. هەوڵبدە خەیاڵ لە بوونی ڕۆشناییەکی زۆر جوان و دڵڕفێن بکەیت بەچوار دەوری خۆتدا, ڕۆشناییەك کە هەموو لەشت بشواتەوە,, وابێت کە گەرمییەکی خۆشی هەبێت و هەم پاکت بکاتەوە وهەم چارەسەریشت بکات. هەوڵ بدە کە هێمن و ئاسوودە و ئارام بیت. تۆ توانات هەیە کە خۆت تەندروست و ساغ بکەیتەوە – ئەگەر ئەم قسەیە ڕاست نەبووایە, ئێمە وەك توخمی مرۆڤ نەماندەتوانی لەسەر ئەم زەوییە بمێنین و زیندەگی بکەین. لەڕێی پشوودان و حەوانەوە و جەختکردن لەسەر ئەو ئەندامەی کە لە لەشتدا پێویستی بە چارەسەر هەیە, تۆ دەتوانیت هەموو هێز و وزەی سروشتی خۆت بۆ چارەسەرکردن بۆ ئەو شوێنە ئاڕاستە بکەیت کە پێویستی بە چارەسەری هەیە.

وەك شتێکی زۆر باش و کاریگەر مامەڵە لەگەڵ ئەو ڕاهێنانە بکە – مەزەندەی ڕۆشناییەکی جوان و ڕەنگین بکە, ڕۆشناییەك کە چارەسەکەر بێت, یارمەتی لەشت بدات کە بەشێوەیەکی سروشتی بەرگری لەخۆ بکات و ئەوە بکات کە دەتوانێت بیکات بگەڕێوە بەر ڕۆشناییە شیفا بەخشەکە و هەر ڕۆژەو و چەندەها جار وێنای بکە ئەو کاتەی کە هەستت کرد نەخۆشیت. ئەوەیان زۆر بەکەڵکە, وێناکردنی بەم چەشنە یارمەتیدەرە بۆئەوەی سیستمی بەرگری لە لەشتدا بەهێزتر بێت.

لەش ((دەیەوێت و مەبەستیەتی)) خۆی ساغ و تەندروست بکاتەوە. ئەوکاتەی کە بیر لە هەندێك نەخۆشی و دەرد و دوو

www.dengekan.com

دەکەیتەوە کە لە سەردەمێکی زووتر تۆیان لەناو جێگەدا خستبوو، یان هەتا برین و شکان، پاشان چۆن چۆنی توانیت چاك بیتەوە، با ئەوەت لەیاد بێت کە چۆن لە ڕێی مێشك و هێزی خەیاڵەوە مامەڵەت لەگەڵ ئەو نەخۆشی و دەردانە کرد. دەشتزانی کە ئەو هێز و توانایەت هەیە کە ساغ بیتەوە و باشتر بیتەوە، هەمان هەڵوێست وەربگرە بۆ هەر نەخۆشییەك کە ڕوو بەڕووت دەبێتەوە – بەڵام هەمیشە چاوەڕێ بەو بەهیوا بە کە چاك دەبیتەوە.

سەرنج :

هەرچەندە هەوڵی خۆ بەخۆ ساغبوونەوە بابەتێکە کە واچاکە بەجیا مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، بەڵام هەستم کرد کە من ناتوانم ئەم کتێبە تەواو بکەم بەبێ قسەکردن لەسەر شێوازێکی سادە کە یارمەتیت بدا لەوەی تەندروستیەکی باشترت هەبێت.

www.dengekan.com

لە چاپکراوەکانی نووسەر

*تەنیایی، کۆمەڵە چیرۆك / دوو چاپ.

*گوڵی ڕەش، کۆمەڵە چیرۆك / دوو چاپ.

*گەڕەکی داهۆڵەکان، کۆمەڵە چیرۆك/ سێ چاپ.

*پیرە پەپوولەکانی ئێواران، کۆمەڵە چیرۆك.

*حەسارو سەگەکانی باوکم، کورتە ڕۆمان/ سێ چاپ.

*پێدەشتی کارمامزە کوژراوەکان، ڕۆمان/ دوو چاپ.

*تەمی سەر خەرەند/ ڕۆمان.

*بە تووڕەیی ئاوڕێك لە رابردوو بدەرەوە، شانۆگەری، نووسینی: جۆن ئۆزبۆرن، لە ئینگلیزییەوە.

*مارا ساد، شانۆگەری، نووسینی: پیتەر ڤایس، لە ئینگلیزییەوە.

* مەرگەساتی شاه لیر، شانۆگەری، نووسینی: شکسپیر، لە ئینگلیزییەوە.

* گوندەکان بەرە و مانگ هەڵدەکشن، شانۆگەری، نووسینی: فرحان بلبل.

* فرمێسکەکانی کوکوختی، کۆمەڵە چیرۆك، لە ئینگلیزییەوە.

* گەنجە ئازاکەی سەر جۆلانەکە، کۆمەڵە چیرۆك، لە ئینگلیزییەوە.

* لە ستایشی ئەدەبدا، کۆمەڵە وتارێك، لەئینگلیزییەوە.

* بێ کتێب هەڵناکەم، کۆمەڵە وتارێك.

* قەلەڕەش و زەنگەکان، کۆمەڵە شیعرێك، لەئینگلیزییەوە.

* هەقتە بزانی، ڕۆژنامە و ڕاگەیاندن، لەئینگلیزییەوە.

* چۆن دەبیت بەباشترین هاوڕێی خۆت، دەروونناسی، لە ئینگیزییەوە، چوار چاپ.

*باڵەکانی فریشتە – کۆمەڵە شیعرێك – لەئینگلیزییەوە.

*دوژمنی گەل و میگەلیزم – چەند وتارێکی شانۆیی.