بێ گومان ، تۆ ئەتوانی !

چۆن وەرزش بە
توانا دەروونی‌یەکانت
ئەکەیت و
بەختەوەرتر ئەژیت

نووسینی //
پرۆفیسۆرو دکتۆری
دەروون ناس .
lars – Eric Unestahl
Maria paij kull

عبداللە تۆفیق
لە سویدیەوە کردویەتی
بە کوردی

www.fb.com/
PDFkurd

Lars – Eric Unestahl \ Maria Paijkull

بێ گومان ,
تۆ ئەتوانیت !

چۆن وەرزش بە
توانا دەرونی‌یەکانت
ئەکەیت و
بەختەوەر تر ئەژیت

عبداللـه تۆفیق
لە سویدی‌یەوە
کردوویەتی بە کوردی

www.fb.com/
PDFkurd

((ناوەڕۆك))

- پێشەکی . ل 7
- پشـــوی لـــەش ل 15
خۆت ڕابهێنە کە سەر لە نوێ وەك منداڵێك بیت .
- پشوی دەروونی ل 27
پەیوەندی بکە بەبێ ئاگایەتەوە .
- وێنەی کەسێتی خۆت ل 39
چۆن بڕوا بە تواناکانت ئەکەیت .
- ڕەفتارەکانت ل 51
مەهێڵە ترس ببێتە ڕێگرت .
- هاندان و ئامانج ل 60
بەم شێوەیە بێ ئاگابوونت ڕازی دەکەین .
- مەزاج و خۆشی ل 71
پێ کەنین تایبەتی‌یەکی ڕاستەقینەیە .
- هێزی تازەگەری ل 82
کارکردن لە ماوەی خەوتندا .
- ڕۆژی 15 دەقیقـە تـەرخان بکـە بـۆ خـۆت . ل 90
گوێ لە کاسێت بگرە و گەشە بە

www.fb.com/PDFkurd

تایبەتمەندیەکانت بدە .

پێشەکی

ئەتەوێت گەشە بکەیت ؟

بێگومان , وەڵامی هەموو کەسێکە کە من پرسیاریان لێ دەکەم .

ئـەم وەڵامـە وا ئەدرێتـەوە لەبـەر ئـەوەی لـە سروشـتی مرۆڤایەتیدایـە کـە ئەیانەوێت گەشە بکەن . لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە گەورە بەتەمەنەکان واهەست دەکەن کە گەشەیان وەستا بێت . زۆرشت لە پەیوەندیـە کۆمەڵایەتیـیـەکان و کارو ژیانی رۆژانەیاندا رونادات و

من لەو باوەڕەدام کە شیکردنەوەی ئەم پرسیارو وەڵامە ئەوەیە کە ئێمە بیر لەوەناکەینـــەوە کـــە پێویســـتە لەســـەرمان کـــە بەئاگایانـــە کاربکـــەین بـــۆ گەشەکردنمان . ئێمە وا بڕوا دەکەین کـە گەشـەکردن خـۆی بـە ئۆتۆمـاتیکی یەت .

لەم شێوە هەستیەدا زۆر مەترسی شوێنی ئەبێتەوە .

لەهەندێ حاڵەتدا خۆمان ئەخەینە بەردەم ئەو ترسـەوە کـەوا دەکـات بـەهیچ جـۆرێ گەشـەنەکەین وە سـەرەڕای ئـەوەش هەسـت بـە نائـارامی و بـێ زاری بکەین .

لەهەنـدێ حاڵـەتی تریشـدا هەسـت بـە قوربـانی دانـی خۆمـان ئەکـەین کـە بەلاوازیەوە بهێڵین کەئەوەی یەت رووبدات .

ئێمە پێویستە لەسەرمان کە خۆمان هەنگاوبنێین !

ئێمـە ئـەتوانین بـەهۆی ئـەو ڕێگەیـەی کـە بـزانین ئامانجمـان چـیە وەرزش

www.fb.com/
PDFkurd

بەدەرونمان بکەین . لایەنە دەرونییەکەمان پێویستی بە پاراستن هەیە هەروەك لەشمان . لەگەڵ ئەوەشدا کەم کەس لە ئێمە هەیە کە بۆ چونی تەواوی هەبێ لەبارەی ئەوەی کە چۆن مرۆڤ ئەتوانێت بەتەواوی پەیوەندی بە سەرچاوە ئامادەکراوە دەرونییەکانییەوە بکات .

کەس بەگەشەیەکی تەواوەوە نەهاتوەتە دنیا . بەڵام لە کاتێکدا ئێمە چالاکانە گەشەی لەشمان وەردەگرین زۆر جار ئێمە واز لە توانا دەرونییەکانمان ئەهێنین کە بتوانێ ئامانجەکانی بەدەست بهێنێ .

لەرێگەی ئەولێکۆڵینەوانەی کە کردومە لەگەڵ وەرزشەوانەکاندا توانیومەبگەمە ئەوەی کە ئەو هەڵسوکەوتانەیان بۆی هەیە . . .

بەتەواوی چارەنوسی ببێت .

بێگومان , هێشتا زۆر کەس گەشە بە دەرونی ئەکات لە رێگەی ئەوەی کە ئەوان گەش بینانە پشوئەدەن لەوەی کە ئەوان ئەیکەن کە هێدی هێدی گەشە بەهێزە دەرونییەکانیان ئەدەن . بەڵام زۆرکەسیش هەیە کەبەرێکەوت ئەکەونە حاڵەتێکی ناهەقەوەو بوارەکانیان لێ تێك ئەچێت بۆیە ئەوان خۆیان نازانن کە ئەتوانن بەوەهەستن کە گەشە بکەین بەو شێوەیەی کە بیانەوێت .

مرۆڤ ئەتوانێت هێزی دەرونی خۆی دروست بکات بە هۆی راهێنان بە ئامانجە بەئاگاکانییەوە هەروەکو کە مرۆڤ ئەتوانێت هێزی لەشی دروست بکات .

کاتێ من لە ساڵی 1973 دەستم بەکارکردن کرد لە جیهانی وەرزشدا .

لەو کاتانەدا بۆچونی زۆر گرنگ هەبو کەچۆن وەرزشەوان سەرکەتو ئەبێت. گومان لەوەدانەبوو کە ئارەزو لەو بارەیەوە پەیدا دەبێت بۆ ئەوەی هەوڵ بدرێ کە چۆن گەشەبە بەهرەمەندی و لەش بدرێت بەهۆی وەرزشێکی نوێی بێ خۆهیلاك کردنەوە. هێشتا پارچەیەکی گەورە لەو هەوڵدانە هەروون بوو وە هەتا دەبوو زیاتر بیریان لەوە دەکردەوە کەئایا چییە وادەکات کە

www.fb.com/
PDFkurd

هەندێ لـە وەرزشـەكانیاندا سـەركەوتون و هەندێكیشـیان دۆڕاون . وەرزشـی دەرونی دەست بەجێ هات .

كاتێك كە پێش بڕكێ دەستی پێكرد پێویستە كـە كەسـە بـەژدار بووەكـە لـە توانا دەرونییەكەیەوە تەواو ئامادەبێت بۆ ئەوەی بتوانێ كە باشترین كـات و خـاڵ پـێش كـەش بكـات . ئـەم ڕاسـتییە جیـاوازی هەیـە لـە نێـوان ئـەو وەرزشكارە بەتواناكانەدا كە زۆر بەكەمی یان هـەرگیز سـەركەوتن بـە دەست ناهێنێت .

لەبەرئەوەی وەرزشەوانەكان ڕەفتارێكی پۆستیفیان هەیـە بـۆ گەشـەكردن لـە كارەكانیاندا وەبەردەوامن لە هێنان توانیم من كاربكەم لەگەڵ شـێوازێكدا بـۆ وەرزشی دەرونی درێژخایەن .

سودەكەیش لەبارەی ئەوەی كەمن بە تایبەت لەگـەڵ وەرزشـەوانەكاندا كـارم كـرد ئەوەیەكـە ئـەو شـێوازە ئـەتوانرێت تـاقی بكرێتـەوەو ئەنجامەكەیشـی بزانرێـت. لـەژیانی وەرزش دا شـێوازەكان ئـەبینرێن و ئـەنجامیكارەكانیان ئەگونجێ لەگەڵ ژیانی ئاسایی ڕۆژانەمانداو وەڕاستییەكەیشی ڕونە .

ئەمڕۆ من ئەتوانم پێناسەیەكی هێزی دەرونی بكەم .

كە ناوە ڕۆكەكەی چەند فاكتۆرێكن كە بەستراون بەیەكەوە :

- خۆبینین بە شێوەیەكی باش . كە بڕوایەكی باش ئەدات بە تاواناكانت.
- خۆ ڕاهێنان بەباشی لەسەر توانای سەرنج .
- هەستێكی نەگۆڕ .

www.fb.com/
PDFkurd

[www.fb.com/
PDFkurd](www.fb.com/PDFkurd)

ڕەفتاری پۆسیتیڤ :

ئەم فاکتۆرانە ئـەتوانرێت ڕاهێنـانی لـەش بکرێـت , ئەمـە ڕاهێنانێکـە کـە هەموان سودی لێ وەردەگرین – نەك تەنها بۆیەك جـار بـەڵکو لەهەموتـەواوی ژیانتا . وەرزشەوانێکی بـاش هـەرگیز ئـەو ئەندێشـەیەی بۆنایـەت کـە بـائیتر وەرزش نـەکات لەبەرئـەوەی کـە ئـەو گەیشـتوەتە ئـەو ئامانجـەی کـە خـۆی بەتەمای بووە . بەهەمان شێوە ئەبێ مرۆڤ بڕوانێتە وەرزشی دەرونی – ئەوە شتێکە کە ئێمە پێویستمانە وەشـتێکە کـە ئێمـە تەندروسـتیمان پـێی بـاش ئەبێت .

کە ڕاهێنان بەهێزە دەرونیەکانت بکەیت شێوازێك نیە کە بەتـەنها بـۆ ئـەو مرۆڤانە بێت کە بڕوا بەخۆ بونیان لاوازبێت . سەرەڕای ئەوەی کە مرۆڤ خـۆی لە دۆخێکی باش دا بزانێت هێشتا ماوەی ئەوەی تیادا ماوە کە بەرەوپێش تر بڕوات .

لەڕاستیدا پێویستیەکە زیاتر ئەبێت لە کاتێکدا هەست بـەوە ئەکـەیت کـە گەشە ئەکەیت . ئەمە لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکـەوت کەلـە سـاڵی 1990 دا کرا بۆ ئەو وەرزشەوانانەی کە ئەم وەرزشە یان کردبوو زۆر تر بەرەو پێشەوە چـوبون لەگەشـەی دەرونیانـدا وەبـە گـوڕ و ئـارەزووەوە ویسـتویانە بەردەوامبن لە وەرزشی بڕوا بە خۆ بونیاندا ! لەو دەرفەتەدا نزیکەی 5000 وەرزشەوان بەو وەرزشە دەرونیە هەستابوون هەر لەوساڵەدا من هەستام بە هەڵسەنگاندنێك بۆ گروپی سوئیدی کەلە ئۆلۆمپیاتی ئەوساڵەدا بـەژداربوون . لـەو گروپـەدا نزیکـەی 25 لەسـەدی بـەژداربوەکان مەشـقیان لەسـەر شێوازەکەیمن کردبوو , کەواتە لەنیوەیان کەمتر لەگروپەکە کاتێك کـە یـاری یەکانی ئۆلۆمپیاتەکە کۆتایی هات توانیم کەئەوە هەست پێبکەم کە ئەوانـەی

چونه فەینالّەوە 58 لەسەدیان ڕاهێنانیان لەسەر وەرزشی دەرونی کردبوو .
لەوانەشدا کە مەدالیایان بەدەست هێنا بوو 67 لەسەدیان ئەوانە بوون کە بەهەمان شێوە ئەو وەرزشەیان کردبوو .
لەگەڵ ئەمانەشدا وەرزشی دەرونی مەبەستی ئەوەیەکە باشترین خاڵ بە دەست بهێنێ بۆ وەرزشەوانەکە .
ئاواتی من ئەوەیە کە بەهۆی ئەم شێوازەوە تۆ تەندروستیت باش بێت .
پاشان ئەوە شتێکی ترە کەپەیوەندیەک هەبێ لە نێوان ئەوەدا کە تەندروستی و باش بێت وەباشترین خاڵیش بەدەست بهێنی لە وەرزشەکەتدا.
پاشان ئەوە دەرکەوت کە کارەکەم لەگەڵ وەرزشەوانەکاندا بەهۆی وەرزشی دەرونیەوە تەنها ئەوە نەبوو کە دەورێکی پۆسیتیڤانەی هەبووبێ بۆ سەرکەوتنیان لە وەرزشەکەیاندا . ئەوەبوو یارمەتیەک بۆیان کە بۆ نموونە سەرکەوتوین لە خوێندنیانداو هەروەها کاری تەواوی کردوەتە سەر تەندروستیان کە هەست بەلەش ساغی لە هەموو لەش و دەرونیان بکەن .
من چەند کۆرسێکم بۆ گەشەکردنی کەسایەتی کردووەتەوە وە توانیومە ئاگاداری ئەو پرسیارانەبم کە ئەوان خولیای بوون .
پرسیارەکان بەم شێوەیە دەکران : –

- چۆن مانای بونی خۆم بە دەست ئەهێنم ؟
- چۆن بتوانم گەشە بەخۆشەویستی و پەیوەندیەکانم بدەم ؟
- چۆن بتوانم گەشە بکەم لە کارەکەکەم دا ؟
- چیبکەم بۆ ئەوەی کەلەش ساغ و چالاك بم ؟

بۆ ئەوەی بەتەواوی لەگەڵ ئەم پرسیارانەدا کار بکەیت ئەتوانیت ئەم پرسیارانە بخەیتە بەردەمت و بەم شێوەیە لە یەکیان بدەیتەوە : –

- ئامانجی ژیانم چیە ؟

-     چیبکەم بۆ ئەوەی کە بیان گەمێ ؟

لەبیرماندا پاڵپێوەنەرێك هەیە کە گەشە ئەکەن . لە هۆشماندا شوێن هەیە بۆ گرفت چارەسەرکردن و خۆشی دۆزینەوە . بەڵام چەند لەوانە بوونەتە ڕاستی لە ژیانتدا ؟

هەمووان ئەیانەوێ گەشە بکەن بەڵام کەمیان گەشە دەکەن . زۆر بەیان لە شوێنێکی ئارامی چارەنوسیدا دەوەستن . مرۆڤ ئەیەوێت بەڵام زات ناکات.

مرۆڤ ئەزانێ کەچی هەیە بەڵام نازانێ کەچی وەردەگرێ . لە ڕاستیدا مرۆڤ یەکجار دەترسێ لەوەی کەفەشەل بهێنێ . لەبری ئەمانە خۆی قایل دەکات بەوەی کەسەر بەستە و بەبڕواوە دوبارە بونەوەکانی ژیانی پەسەند دەکات. ئەوەی کە هەیە لەبەردەستا هەموو شتە جوانەکان وە ئەو توانا بەهێزەی کە مرۆڤ هەیەتی هەموو پشت گوێ ئەخرێ .

کلیلی ووشە بۆ گۆڕانکاری هاندانە . ئێمە پێویستە لەسەرمان کەبەتەواوی هەست بکەین کە بەئارەزووەوە و هاندەرمان هەیە بۆ ئەوەی کەلەو حاڵەتەدا بەربین و کار بکەین بۆ ئەوەی پلانێك دابنێین و بگەینە ئامانجەکەمان . ئێمە پێویستە بڕۆینەوە قوڵای بێ ئاگایمانەوە بۆ ئەوەی ئەوە بدۆزینەوە کە ئێمە چیمان ئەوێ لە ژیانماندا وە هەروەها پێویستە کە ئامانجەکانمان ڕون بکەینەوە لە بێ ئاگایماندا بۆ سەرکەوتنمان .

ئەم کتێبە زانیاریت ئەداتێ کە چۆن بێ ئاگایمان کاردەکات وە ئەتوانی چی بکەیت بۆ ئەوەی پەیوەندی پێوەببەستیت بەو شێوە زمانەی کە ئەیەوێت . هەروەها ئەم کتێبە شیکردنەوەیە کە بۆ شێوەی کارکردنت لەگەڵ ئەو کاسێتەدا کە باوی وەرزشی دەرونیەوەیە . ئەو کاسێتانە یارمەتیت ئەدات کەچالاك بیتەوە و تونات ئەداتێ کە ئامانج دابنێی و ئامانجەکانیشت بێنیتەدی .

مرۆڤ ناتوانێت چوار مشقی لێی دابنیشێ و چاوەڕێ بکات لەشی ساغ بێت وە سەرکەوتوبێت لە تەواوی ژیانیدا . لەڕاستیدا ئێمە تەنها خۆمان بڕیاری ئەوە ئەدەین کە تەندروستیمان چۆن بێت و چەند دڵ خۆشیش هەست پێ بکەین .

" ئاها , بەڵام ئایا ئەوەیەکجار خۆپەرستی نییە کە خۆت بۆ گەشەکردنی خۆت تەرخان بکەیت کەلە حاڵەتێکدا جیهان بەم شێوەیە کەدەی بینین " ئەمە دەربڕینێکی خەڵکە .

> ووشەی لاواز و چالاك دوو ووشەی سەرەکی منن بۆ خۆی من یەکجار بڕوام بەوە هەیە کە مرۆڤ دروست بووە بۆ ئەوەی چالاك بێت وە ئەوە یەکجار ناخۆشحاڵیە کە لاوازی دەسەلاتی بەسەر زۆر حاڵەتدا کێشاوە .

لێرەدا من هیچ مەبەستم نییە کە جیهان بە شێوەیەکی ترە .

هیچ ڕاستیەکی تر نییە . لەبەر ئەوەی ئێمە بەپێی هەستی خۆمان ڕاستی و ڕوداوەکان لەیەك ئەدەینەوە , وە هەستی ئێمەیش نەبینراوە , بۆیە هەرگیز ناگەینە ئەو ڕاستیە پاکە .

بەلام هێزی خۆیی هەیە کەوادەکات وێنەیەك دروست دەکات و ڕاستیەکان شیبکاتەوە بەپێی شێوازی خۆیان کەوای ببینن . ئەوە مەحاڵە لە دەرون زانیدا کەیەك ڕوداوی نێگەتیف ببێتە زانینی ئەوەی کەچی لە جیهاندا ڕوو دەدات . ئەوە تەنانەت ئەبێتە بینراوێکی ترسناك " شۆردنی مێشك " لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتانە ئەمان باتەوە بەرەو هەست کردن بەنا ئومێدی . وە هەتا بێت خەڵکی وا دەزانێت کە زەحمەتە هیچیان لە دەست بێت – وە هیچیشیان پێ ناکرێ .

من ئەمەوێ دژە خەیاڵێك دا بنێم لە ڕێگەی تۆ وە کە ئێستا دەستت بە

خوێندنەوەی ئەم کتێبە کردوە . لە ڕێگەی لێ کۆڵینەوەکانمەوە زۆر بەڵگەم دۆزیوەتەوە بۆ ئەوەی کە مرۆڤ خاوەنی زۆر توانای گەورە ترە لەوەی کە ئێستا خۆی هەستی پێ دەکات .

لەگەڵ ئەوەشدا من تەواو لەوە دڵنیام کە مرۆڤ ئەبێت لە شتی بچوکەوە دەست پێ بکات بۆ ئەوەی کە بتوانێ باشتر لەشتە گەورەکان بگات .

ئەگەر تۆ توانیت ئارەزوو لە خۆتا پەیدا بکەیت و توانا شاراوەکانت بخەیتە بەردەستت بۆ خۆت ئەوا تۆ بە دڵنیاییەوە وزە و فێربونت بەردەوام ئەبێت و توانات ئەبێت کە جیهانیش بەرەو باشتر بەریت .

تەماشای ئەوانە بکە کە باشن و بەم شێوەیەن ئەوانە بکە بەوێنەی خەیاڵت بۆ خۆت – لەگەشە کردنتدا .

ئەوەی ئەوان ئەتوانن تۆیش ئەیتوانی .

لاش – ئێریك ئونیستۆڵ

پرۆفیسۆر و دکتۆری دەرونی

پشوی لەش

خۆت ڕابهێنە کە سەر لە نوێ وەك منداڵێك بیت

کت وپڕ پڵنگێکی دڕندە یان ورچێکی کێوی ئەبینی و وابەرەو ڕوت هێرش دەکات . لەیەك چاوتروکاندن دا لەشت ئامادە دەبێت کەیان هەڵبێیت یان بچەنگێت . یەك کۆمەڵ هۆرمۆنی ستریس (گوشاری ڕۆحی و بەدەنی) ئەڕژێتە ناو سوڕی خوێنتەوە , ترپەی دڵت زیاد دەکات . هەناسەت خێرا تر ئەبێت وە پەستانی خوێنت بەرزدەبێتەوە بە شێوەیەکی سەیر . بەهەمان شێوەی سەیریش چالاکی لەشت گۆڕانکاری تێ ئەکەوێت , ماسولکەی پشت ملت ڕەق دەبێت , ماسولکەی سکت لەرزین دروست دەکات , ئەندامەکانی سکت و کۆمت خۆیان تونگ دەکەن . لیکە ڕژێن و کۆئەندامی هەرست ئەوەستن لە هەمان کاتدا ڕژێنە دەرەقییەکانت لەکارکردن ئەکەون . بۆ ئەوەی لەشت سەرمایەکی پێدا بێت کاتێك کە تۆ ئەچەنگی یان هەڵدێی لە پێناوی ژیاندا . چاوەکانت بەدوای شتێکدا دەگەڕێت و بیلبیلەی چاوت ئەکشێ لە ترساندا , لوتت گەورە و فش ئەبێت بۆ ئەوەی هەناسە بەئاسانی بدەیت .

هەموو ئەو توانایانەی لەشت کە پێویستن بۆ ئەوەی دژی ئەو ترس و هەڕەشەیە بوەستن لەو چاوتروکاندنەدا هەموو ئەشڵەژێن و لەیەك ئەدەن . توانا بەرگرییەکانی لەشیشت ئەچنە بەرزترین حاڵەتەوە و لەشت تونگ و ڕەق ئەبێت وە وزەیەکی یەکجار بەکار ئەهێنیت لە ناوەوە و دەرەوەی لەشتا. کارێکی باشە ئەگەر ئەم چاوتروکاندنە هەڵبژێری لەو ئیستراتیجییەدا

www.pertwk.com

— بــەرەورووی ئەبێتــەوە یــان هەڵــدێیت — تــۆ پێویســتە کەلــە هــەردوو هەڵبژاردنەکەتدا لەو پەڕی ئامادەبوندا بیت . نە جەنگ و نە هەڵهاتن هیچیان هەتاســەر نیــە و تــا گــرنگترین شــت لــەو کاتانــەدا ئەوەیــە کــە تــۆ هــەموو تواناکانت لەکاردان لەوکاتەدا !

خۆت لەم حاڵەتانەدا ئەناسیتەوە ؟ نەخێر , بێ گومان نەخێر . ئـەم حاڵەتـە باسی ڕوداوێك دەکات کە یەکێك لە ئێمە کاتی خۆی تـوانیبێتی خـۆی بخاتـە ئەو ترسەوە , پڵنگ و ورچی شاخی زیاتر لـە چـیرۆکدا هـەن بـۆ ئـەم کاتـەی مرۆڤ . تەنها هەوڵی ئەوەبدە کە لەشت ڕازی بکـەیت کـە ئەگـەر جارێکی تـر ئەمەڕوىدا لەو پەڕی ئامادەیی بیت بۆ ئەوەی بتوانی کە بچەنگێ یان هـەڵ بێیـت . تەنانـەت ئێسـتایش ئێمـە لـەبارەی مەترسـییەوە هـەمان هەست و کاردانەوەمان هەیە وەکوو ئەو مرۆڤانەی کە پێش 10000 سـاڵ لـە مەوبـەر ژیـــاون . هـــەموو هۆرمـــۆنی لـــەش , ماســـولکە و ئەندامـــەکانمان هـــەمان کاردانەوەیان هەیە لەبەردەم ئەو گوشـارە دەرونـی و بەدەنیانەمانـدا وە ئـەو ترسەی ئەم سەردەمەی ئێستامان .

تەنها جیاوازییەکەی لە وەدایە کـە مـرۆڤ لـەم سـەردەمەی ئێسـتادا زیـاتر و خێرا تر فشـاری دەرونـی و بـەدەنی ڕوی لێوەنـەکات , ترسـیش زیـاتر لامـان ئەمێنێتــەوە و لــە هــیچ شــوێنێ ئــەو گەڕانــەوەی خۆشــییەی لــە شــیش نادۆزینەوە.

دوای ئەو حاڵەتە ناخۆشانەی کە بەسەرماندا یەت و لەشمان لەناڕەحەتیدایـە لەشمان ئەبێت بگەڕێتەوە بـۆ حاڵەتـە ئاسـاییەکەی خـۆی , هـەموو ڕۆتینـە ئاسـاییەکانی لـەش کـە ماسـولکەکانی خاوئەبنـەوە . ئـەو نیشـانانەی کـە ئەگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی سفر ئەوەیـە کـە ئـەو بەربەرەکانییـە یـان هەڵهاتنـە کۆتایی هاتوەو هەردوك لە لەش و دەرون خاو ئەبنەوە .

ئەگەر ئەو نیشانانە دەرنەکەوێت و نەهات , مانای وایە کە زۆر لە ئێمە بە بەردەوامی لەگەڵ زۆر بەش بەرەنگاری کردندا دەژی .

ئێمە زۆر جار لەو هونەرەدا سەرئەکەوین کە لەیەك کاتدا پێ بەگازو ئیستۆپدا بنێین , بێ ئاگایانە یەکێ لە باشترین تواناکانمان پێشێل ئەکەین .

بەو شێوەیە ئێمە سەر ئەکەوین لەو هونەرەدا کەلەیەك کاتدا پێ بەگازو ئیستۆپدا بنێین – بێ ئاگایانە یەکێ لە باشترین تواناکانمان پێشێل ئەکەین و لەباتی ئەوەیش ئێمە بنچینەیەك لە نەخۆشی بۆ خۆمان دادەنێین .

فشاری دەرونی و بەدەنی بە باش یان بە خراپ

(سترێس) فشاری دەرونی و بەدەنی خۆی لە خۆیدا خراپ نییە — ئەو جۆرە فشارانە باش و خراپی هەیە . ئەو فشارە دەرونی و بەدەنییەی کە بە هۆی پڵنگەکەوە یان ورچەکەوە بوو بێ گومان هەردوو شێوە باش و خراپەکەی تێدا بوو — ئەو بەسەر هاتە یارمەتی دا کە لەیەك چاوتروکاندن دا هەموو لایەنە دەرونی و بەدەنییەکانی بخاتە کار , هەروەها هەردوو لە خۆ ڕەق کردن و خابوونەوەی بەیەکەوە بەستەوە . یەکەم جار لەشی لەڕەق بوندا بوو پاشان چویەوە بەرەو شل کردنی هەموو لەش بۆ ئەوەی کە هەموو ئەندامەکانی لەش بگەڕێتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی .

بەلأم من و تۆ چۆنین ؟ چەند بە خێرایی و چۆن بەیەکجاری خاودەبینەوە دوای ئەو تونگی و ڕەقبونە ؟ بەڵێ , ڕاستییەکەی ئەوەیە کە زۆر لە ئێمە تەنانەت نەچوەتە قولأیی ئەو پرسیارەوە . ئێمە هیچ تێگەیشتنێکمان نییە دەربارەی ئەوەی کەچی ئێمە سترێس دەکات , چی لە ئێمە دا ڕو دەدات کە لە حاڵەتی سترێس داین یان چۆن بتوانین کە ئێمە بگەڕێینەوە بۆ حاڵەتی ئاسایی خۆمان دور لەو فشارانە . کەچی ئێمە زیاتر لەو فشارانەدا دەژین کە بەدەگمەن یان هەرگیز ناگەڕێنەوە بۆ حاڵەتە ئاساییەکەی خۆمان کە ئەویش خاوبونەوەی هەموو لەشمانە دەرونی و بەدەنی .

ئێمە خۆمان بەو فشارانە ڕادەهێنین بە شێوەیەکی یەکجار نەرم کە ئێمە زۆر جار واز لەوە دەهێنین بەشێوەیەك کە هەست بە نیشانەکانی نەکەیت .

پاشان كه ئێمه هەستمان پێی كرد ئەو كاته ئێمه زۆر ئاسایی تورِه دەبـین و به ئاسانی پەست ئەبین , تونگ و بێ ئارام زۆر جار لەو حاڵەتەدا نـازانین کـه ئێمه چۆن ئەو دەسەلاٚته بەسەر خۆماندا بهێنینەوه بۆ ئەوەی کـه دیسـانەوه خاو بینەوه .
کاتێـك کـه ئـەو فشـاره خابونـەوەی بـەدوادا نـەهات لـەش و رِۆحمـان ئـەو هاوسەنگی‌یەی رِێـك ناکاتـەوه لـه هـەردوو بەشـه دەرونـی و بەدەنی‌یەکـەدا . ئیشارەتەکانی لەش رِونن – لەگەڵ ئەوەشدا زۆر له ئێمه چـاوی دەنوقێنـێ و گوێی ناداتێ . ئێمه توشی سەر ئێشه ئەبین , رِەق بـونێکی زۆر لەسەرشـان و پشتمان کەله دوایی‌دا ئەبێته هۆی دروست بونی تەشنج له ماسـولکەکاندا , توشی ئازاری سك ئەبین هەر له کۆئەندامی هەرســەوه هـەتا برینـی خوێنـاوی گەدە . . .
لەگەڵ ئەمانەشدا هێشتا هەر نامانەوێ بزانین رِەگی ئەو ئازاره چی‌یه – ئەوه ئاسانترو دڵنیـاتره کـه بچینەلای چزیشـك ونەخۆشـخانه وه داوای چارەسـەر بکەین . به خۆشحاڵی‌یەوه ئەمانەوێ که دەرمان وەرگرین بـۆ کـاتێکی دیـاری کراو وەبزانین که چاك ئەبینەوه دیسان . ژیان خۆی فێرمان دەکـات کـه بـەو شێوەیه ئاسان نی‌یه .

به ئاگابه لەو نەخۆشی‌یانەی که به هۆی سترێسەوه يەن

زۆر له مێـژەوه لێکۆڵـەرەوەکان ئـەوەیان دیـاری کـردوه کـه پەیوەندی‌یـەکی دڵنیا هەیه له نێوان فشاری دەرونـی و بـەدەنی و نەخۆشـی بەدەنی‌یەکانـدا .

ئێمه هەتا زەحمەت تر لەگەڵ هۆکانی ئەو فشارانەدا ڕەفتار بکەین ڕۆژانە , ناڕەحەت تر توشی نەخۆشییەکانی دەرونی و بەدەنی ئەبین کە ئەوانیش بناغەی خۆیان لە ئەو فشارەدا هەیە .

هێشتا ئەوەندەیش نا — هەتا فشارەکان گەورەتر بێت وا دەکات کە ئێمە زوتر بچینە تەمەنەوە . یەکێك لە زاناکانی بواری لێکۆڵینەوەی فشاری دەرونی و بەدەنی (سترێس) هانس سیلی , بەم شێوەیە ئەڵێ : —

> ئەوەی کە ئێمە پێی ئەڵێین پیری , لەو ژمارانە کەمتر نییە کە بەهۆی فشاری ژیانەوە وەرمان گرتوەو بووەتە نیشانە پێ مانەوە .

تەنانەت وێنەکە زیاتر ناڕەحەت دەبێت کاتێك کە لێکۆڵەرەوەکان دەست بۆ ئەوە ڕادەکێشن کە ئێمە فشار وەردەگرین بەهۆی هەردوو ڕوداوە ناخۆش و خۆشەکانەوە . ئەو فشارە زیاتر دەر ئەکەوێت لە حاڵەتە تراژیدیاکانی وەکوو مردنی کەسێکی نزیك و خۆشەویست , هەروەها حاڵەتی دڵخۆشی وەکوو ژن هێنان و شوکردن یان سەرکەوتنێکی گەورە لە کارێکدا کە کاری زۆرت بۆ کردبێ . کەشتێك بە (پۆسیتیڤ) دڵنیا و باش ناوببرێت ئەوە ناگەیەنێت کە لەو فشارانە بمان پارێزێت کە سروشتین بۆ لەش و ڕۆحمان . ئەوەندە بەسە کە حاڵەتەکە نائاسایی بێت هەتا هۆڕمۆنی فشارەکان دەست بەڕژاندن بکەن. لەگەڵ ئەوەشدا — ئێمە ئەتوانین توشی ئەو فشارانە ببین بەهۆی کەمی خۆشی یان زیاتر وەرگرتینەوە . ئەوەی کە هەست دەکات کە ژیان بێ مانایە لە ناوەڕۆکیدا , ئەوەی کە هیچ دەرفەتێکی نییە بۆ گەشەکردنی و هێنانەدی خەونەکانی یان هەوەس و ئارەزوی , هەست بەوە دەکات کە یەکێ نییە کە خۆشی بویێ لەو حاڵەتانەدا فشارەکانی بەشێوەیەکی گەورە گەشە دەکەن بەرەو نەخۆشی کە ئێمە ڕۆژانە ناوی دەبەین بە فشار هەبون . بەم شێوەیە

یەكێ لە لێكۆڵەرەوەكان ئەوەی دۆزیوەتەوە بە دڵنیـایی وە كـە مرۆڤـی بـێ كار هۆیەكی بەهێزی فشارە كە وا دەكات كە ئەو بـێ كـارە زیـاتر لـە بازنـەی ترس دابێت كە گەشە بكات بەرەو دوو دڵی , نەخۆشی و گرفتی دەرونی .

ویستمان بناغەی هەموو كارێكمانە

ئێمە هەر چۆنێك گرفتەكانمان ئەم دیو ئەو دیـو پـێ بكـەین هێشـتا ڕاسـتی یەك ئەمێنێتەوە – حاڵەتێكی ئاسـایی هەیـە كـە ئێمـە تەندروسـتیمان تیایـدا باشە . هەرچۆنێك ئەو ماوەیەی كە بەهۆی خۆخاوكردنەوە و هاوسـەنگیەوە دیارە لە كەسێكەوە ئەگۆڕێ بۆ یەكێكی تر .
پرسیارەكە ئەوەیە كەچۆن ئێمـە خۆمـان فێـری ئـەوە بكـەین كـە بـەخێرای خۆمان خاوبكەینەوە لەوكاتەدا كە ئێمە پێویستمانە .
نـاوكی گرفتەكـە نـاوی ویسـتنە بـەزۆر . لەبەرئـەوەی چـۆن مـرۆڤ خـۆی خاودەكاتەوە بەویستی خۆی ؟
خۆت بخەرە ناو ئەوحاڵەتەوە كە تۆ پاڵ كەوتویت بۆئـەوەی بخـەویت بـەڵام خـەوت نایـەت . هەرچـەندە بتـەوێ بخـەوی هـەر نـاتوانی . هەرچـەندە زۆر لەخۆت بكەیت تۆ بەرەو حاڵەتە پێچەوانەكەی دەچیت . ئەگـەر دانەكانیشـت چیڕ بكەیتەوە وەپەنا بەریتە بەر هەمووشتێ بـۆ ئـەوەی بخـەوی ئاكامەكـەی هەر ئەوە نابێت كە نەتوانی بخەوی بەڵكو تۆ لەوانەیە یەكجار تورەیش ببیت و هەست بەبێ توانایی بكەیت . ئەو بیرەی لەمێشـكی تـۆدا هەیـە كـەتۆ هـەر دەبێت بخەویت لەبەر ئەوەی بـەیانی تۆكـارێكی گرنگـت هەیـە وا دەكـات كـە گرژی و داخستن زیاد بكات . تۆ گاز لە سەرینەكەت دەگریت و خۆت ئەم دیو

ئەوديو پىّ ئەكەيت بەبیّ دەسەلآتانە ....
خۆت بیّ تاقەت مەکە ئێستا ! لەڕاستیدا چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی خۆت فێر بکەیت کە دەسەلآتت بەسەر خۆتا هەبێت لەزۆر حاڵەتدا .
لەڕاستیدا وشەی (فێربون) ئەبوایە بگۆڕایەوە بە(فێربونەوە) , لەبەرئەوەی ئەوەی کەمەبەستە لێرەدا ئەوەیە کەشتە سروشتیەکان زیندو بکەینەوە , بەو شێوەیە خۆمان خاو بکەینەوە کە هەموومان لەگەلّ لەدایك بونماندا هێناومانە .
هونەرێك کەتۆ ئەتوانی ببینی لەلای هەموو مرۆڤێکی لەش ساغ یان لای منالّی بەختیار , هەروەك لای سەگ و پشیلە , مانگا و ئەسپ . ئەسپ تەنانەت ئەو هونەرەی هەیە کەئەتوانیّ بەپیّ وە بخەوێت !
وەکو گەورە تۆ بەشێکی گەورەی ئەو بەهرەیەت لەدەست داوە , ئەگەر تۆ وەك ئەوانە نەبیت کە ئەو سیفاتانەت هەلّگرتبیّ لەلای خۆت تائێستاو بەبەشێکی گرنگت زانی بیّ , یان لەوانەیە گەڕا بی بەشوێن ئەو ڕێگایانەدا وەکو (مێدی تاشون) کەهەنگاوێکی سەرکەوتوە لە جیهاندا . گرفت لەبەکارهێنان و تەکنیکی (میدی تاشون) ئەوەیە کە کاتی زۆری دەوێت و چوار دەوریش کاریگەری هەیە لە سەری وەکو بیّ دەنگی پێویست .
لەبەر ئەوەی ژیانی ڕۆژانەی زۆر لە ئێمە داواکاری جۆراوجۆری هەیە و کات و شوێن هەمیشە گونجاو نابێت بۆئەوەی بەو شیوازە هەستین لەکاتێکدا کەبمانەویّ خۆمان خاوبکەینەوە . باشترین شێوە ئەوەیە کە بۆهەموان بگونجیّ لەهەموو کات و حاڵەتێکدا . بۆ ئەوەی بگەینە ئەو توانایە پێویستمان بە ڕاهێنان هەیە وەدیسانەوە ڕاهێنان ئەمان گەیەنێتە حالّەتی منالّی کەتوانایەکی باشیان هەیە کە بەخێرای خۆیان خاوبکەنەوە.

- **ڕێگا بۆ خۆ خاوکردنەوە**

هەنگاوی یەکەم ئەوەیەکە بەئاگا بیت لەتونگی و ڕەقی لەشت . هەستت چۆنە کەبەتەواوی خاودەبێتەوە ؟

بەڵێ هەر وانیە کە حەز لەخەو بکەین یان خەواڵو بین . بێ گومان , مرۆڤ لەو کاتانەشدا ئەتوانێ لەشی خاوبێت , بەڵام مەبەست لێرەدا ئەوەیە کە خاوبونەوە فێر ببیت کە وەکو یارمەتیەك بێت بۆ حاڵەتی تایبەتی دەرونی و پەستانی بەدەنی .

خاوبونەوەی لەش و دەرون وەرزشێکە کە بە بەشێکی گەورەی بێ ئاگای بونمان دەکەین . توانیمان سەرکەوتوبین ودەسەلاّتمان گرتە دەست ئەو کاتە ئەتوانین ئەوخاوبونەوەیە بەکار بهێنین بۆ ئەوەی کە بتوانین بخەوین لە کاتێکدا کە بمانەوێت و وەیان بۆ ئەوەی کەبمانەوێ بەتەواوی بەخەبەربین و لەباشترین شێوەدا بین و بەتوانا بین هەر کات پێویستمان بێ .

ئێمە بەهەردوو شێوە بەدەنی و دەرونییەکەوە ئازار دەکێشین .

بۆئەوەی بتوانین دەسەلاّتمان هەبێت بەسەر هۆکانی ئەو فشارانە دا پێویستە تۆ بناغە بنچینەیەکانی کۆسپەکانی ڕێگات تێك بشکێنی بۆ ئەوەی فشارەکانت نەهێڵی . یەکێك لەو کۆسپە گەورانە ئەوەیە کە

www.pertwk.com

بەتـەواوی بزانیـت کەهەسـتت چـۆنە لـە کاتێکـدا لەشـت تـونگ و ڕەقـە وە هەروەها هەستت چۆنە کە لەشت خاوو وشك بێت . بۆ ئەوەی دەست بکەیت بەو وەرزشە ئاسانترین ڕێگا یـان ئەوەیـە کـە تـۆ لـە لەشـتەوە دەسـت پـێ بکەیت باشترە.

دەستی ڕاستت بەتونگی بگوشە ئەوەندەی لەتواناتا هەیە . بیربکەرەوە لەوەی هەستت چۆنە کەبەوشێوەیە تونگ بێت , بزانە هەستت چۆنە . لەپاشـاندا خـۆت شـل بکـەرەوە لەدەسـتی ڕاسـتتدا بەتـەواوی . بزانـە هەستت چۆنە ئەگەر دەستت بەتەواوی شل و خاوبێتەوە بزانە چۆنە . پاشان هەوڵ بدە تونگی بەرەو بن قوڵت بەرە. تەنها بن قوڵت سەرەوەی قوڵـت نـا . بـێ گومـان ئۆتۆمـاتیکی سـەرەوەی قۆڵیشـت تـونگ دەبێـت لەهەمان کاتدا . هەر لەوکاتەوە دەزانیت کەچـەندە گرانـە کـەبتوانیت سـنور دابنـێی بـۆ گوشارەکانی لەشت . بەڵام هەرئەیش بێت! پاشان بەراوردێك بکە کاتێك خۆت شل دەکەیتەوە .

ماسولکە کانت تونگ بکە – وەخۆت خاوبکەرەوە ..!

بەم شێوەیە تۆ بـەناو هـەموو لەشـتا دەڕۆیـت – قولْـت , قاچـت , شـانت , سکت , دەم و چاوت , چەناگەت ..... هتد .

ئەم بنەما سەرەتاییە ئەوەیە کە پێچەوانەیەك لەوحاڵەتانەدا هەیە کە ئێمـە ئەبێت بەئاگا بین لێی . ئـەو پێچـەوانە حاڵەتیـەش دەربـارەی ئـەو تـونگی وفشارانەیە کە ماسولکەکانمان توشی ئەبن بەبێ ئاگاو بەئاگایانەوە.

تـونگی یـەکان کـەمترنین بـۆ ئـەوەی کـەبێ ئاگـابین لێیـان – بەپێچـەوانەوە ئەوتونگی فشارە بێ ئاگاییانەمان ئەوانەن کەزیاتر ئەمێننـەوە و وزەکانمـان بەتاڵ دەکەنەوە بەشێوەیەکی نەزانراو . کـەوابو ئێمـە پێویسـتە بتـوانین کـە هەسـت بـە ئیشـارەتە مەترسـی دارەکـان بکـەین بۆئـەوەی پێبـە ئیسـتۆپدا بگرین!

- **وەرزش بکە بە هۆی کاسێتەوە**

باشـترین شـێوە کەماسـولکەکانی پـێ خاوبکەیتـەوە ڕاهێنانـە لـەکاتی تـازە دەسـت پـێ کردنتـا , وە ئەگـەر بتـەوێ خـۆت بەدەسـتی خـۆت کـار بکـەیت

پێویستیت بەوە هەیە کە کاسێتێك پەیدا بکەیت و پەیڕەوی بکەیت . ئەو کاسێتە ڕێگات پیشان ئەدات کە خۆت خاو بکەیتەوە بەشێوەیەکی زۆر ئاسان . زۆر لەوانەی دەستیان پێکردوە , زۆر خۆشحاڵن بەوەی کەئەتوانن ئەوکاسێتە لەگەڵ خۆیاندا ئەبەن بۆ سەر کارەکەیان و لەوێدا بەهۆیەوە وزەی تازە ئەدەنەوە بەخۆیان و خۆیان خاودەکەنەوە بەو شێوەیە هەست بەسوکی خۆیان دەکەن لەفشاری دەرونی و بەدەنی دا .

بەهەمان شێوە ئەگەر لەماڵیشەوە بیکەیت دوای کارکردنی ڕۆژانەت هەمان خۆشی هەست پێ دەکەیت . لەوکاتەدا کە گوێ لەو کاسێتە بگریت و سود لەو خاوبونەوەیە وەربگری لایەنێکی گەورەی لەش ساغییەکە هەموو کەس بە تاسەوەیەتی هەر کاتێك کە تۆ فێری ئەم شێوەیە بویت بە تەواوی ئەچێتە ناوتەوە لە لەش ودەرونتا ئەبێت ئیتر تۆ تەنها بەچەند هەناسە هەڵکێشانێك ئەچیتە ئەو ماوە خۆشە خاوبوونەوەیەوە ئیتر خاوبونەوەکان خێراتر بۆت یەن ئەو کاتەیش وەختییەتی کەبەرەو زیاتر گەشەکردنی بچێت بۆ ئەوەی دەرونیشت فێری ئەو شێوازە ببێت .

ئەو خاوبونەوە دەرونییەیش بواری خۆشترت ئەداتێ کەبتوانیت بگەیتە پەیوەندی بەتوانا شاراوەکانی بێ ئاگاییتەوە .

خابوونەوەی دەرونی

پەیوەندی بکە بە بێ ئاگایەتەوە

بۆمان هەیە کە کەمێك وەرزشی مێشکتان پێ بکەین ؟

کەوا بوو هەندێك کات وەربگرە بۆ ئەوەی ئەمانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت. ژمارە 14 Ξ 19 بکە بەڵام بەخێرایی , چەندی کرد ؟

لە پاشاندا بەهەمان خێرایی بزانە چەند پەنجەرە لەماڵەکەتدا هەیە لەگەڵ شوێنی کارەکەت .

بێ گومان وەڵامەکەی مانایەکی گرنگی نییە . تەنها لێرەدا هەڵسوکەوت و ڕەفتارت گرنگە لەم دووهەوڵەدا . ئەگەر کەسێ بە دیارتەوە بوایە و تەماشای بیرکردنەوەکانی بکردیتایە هەستی بەوە دەکرد کە چۆن چاوت بەم لاو لای ڕاستەوە دەگێری و ئەوەستی لە هەوڵی یەکەمیاندا – وە بۆلای چەپ لە هەوڵی دووەمیاندا . لەگەڵ ئەوەشدا ئەبینین کە هەردوو حاڵەتەکە ماتماتیکییە .

ئەوەی لێرەدا مەبەستە ئەوەیە کە بیخەینە بەر چاو کە چەند مێشکمان جیاواز بەکار دەهێنین کە چی ئێمە وا بڕوا دەکەین کە هەمان بەکار هێنانمان هەیە لە هەموو کات و حاڵە تێکدا .

(ڕۆگر سپێری) کە لێکۆڵەرەوەیەکی ئەمریکییە ئەو بوو کە بۆمانی جیا کردەوە کە چۆن بەشە جیا جیاکانی مێشکمان کارگێڕە لە بیرو هەستدا . یەك بەشی گەورەی لێکۆڵینەوە کە ئەوەی دەرخست کەلای ڕاستی مێشك سەنتەری هەستە بەڵام بەشی لای چەپ سەنتەرە بۆ بیر مەنتیقی .

- **هەست و مەنتیقی لە کاردا**

تاقی کردنەوە لە بارەی ئەوەی کە ئێمە چۆن لای ڕاست و چەپی مێشکمان بەکار ئەهێنین لە چالاکی جیاواز جیاواز دا هەر لە ئێستا وە ئالۆزە لە بەر ئەوەی ژیان هیچ زانیاریەکی سروشتی ئاسانی دابەشکراوی نیە هەتا پێمانی ببەخشێ . لە باتی ئەوە پەیوەندیەکانی نێوان هەردوو بەشەکانی مێشکە کە یەکجار شوێنی بایەخە . لەگەڵ ئەوەشدا (ڕۆگر سپێری) کارێکی گەورەی پێش کەش بە ئێمە کرد . کە بوە مایەی پێ بەخشینی خەڵاتی نۆبل لە 1981 دا . ئەو وای کرد کە ئەوە هەست پێ بکەین کە فراوانیەکی یەکجار بەنرخ هەیە لە کارکردنی مێشکماندا لەوەی کە تەنها بیری مەنتیقی بێت – ئەو توانایانەی کە پێویستن لە کاتی بۆ نموونە هەست بە خۆکردن , گرفت چارەسەر کردن و تازە گەری دا , ئەو توانایانەی کە لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ژیان گرنگن کە بگەینە پەیوەندیان وە کاریان پێ بکەین و بۆ ئەوەی سنوریان ببڕین لە پێناو توانا دەرونیەکانماندا .

> زۆربەی لێکۆڵەرەوەکانی مێشك لەوەدا تەبان کە ئێمە تەنها سود لە بەشێکی زۆرکەمی ئەو توانا فراوانەی دەرونمان وەردەگرین کە ئێمە پێمان دراوە .

بۆ ئەوەی کە بە باشترین شێوە ئەو توانایانەمان بەکار بهێنین . پێویستە کە ئێمە خۆمان فێر بکەین کە زاڵبین بەسەر هەردوو بەشەکەدا بۆ ئەوەی کە بتوانین وزەدانی دەرونمان زیاد بکەین و بشتوانین شێوەیەك

بدۆزینەوە کە وزە خەزن بکەین بۆ کاتی پێویست . هەر وەکوو ئەو حاڵەتەی لەش کە ئەبێت خۆمان فێری شێوازێك بکەین بۆ خاو بوونەوەمان . خاوبونەوەی لەش شێوازێکە لە وەرزشەکە دا .

یەکەمجار کە فێری خۆ خاوکردنەوە کە دەبێت لە لەشتا ئەو کاتە تۆ ئامادەیت کە خاوبونەوە دەرونیەکەیش وەربگریت .

چەند کات دەخایەنێت ئەوە زۆر جیاوازە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر .

ئەگەر ئەتەوێ کە بەڕاستی بەختێك بە خۆت بدەیت بۆ ئەوەی فێری ئەم شێوازە ببیت – کە تۆ لە تەواوی ژیانتدا سودی لێ وەردەگریت – ئەبێت تۆ خۆت ڕازی بکەیت بە باشی و کات تەرخان بکەیت وە وەرزشەکە .

کاتێك کە شێوازەکەی چوە ناوتەوە خاو ئەبیتەوە بە تەواوی دەرونی و بەدەنی لە کاتێکی زۆر خێرا دا لە هەر شوێنێك بیت .

- **سێ هاوڕێی بڕوا پێ کراو**

ئەم وەرزشە دەرونیە مەبەستی لەوەیە کە سێ هاوڕێت پێ ببەخشێ لە ژیانتا : –

- یەکەمیان توانایەکە سەر چاوەی فشارەکانت کەم دەکاتەوە .

تۆ فێری ئەوە دەبیت کە کاربکەیتە سەر سەر چاوەی فشارەکانی لەش و دەرونت هەتا دەگەنە قۆناغێکی خۆش . ئەوە دەگەیەنێ کە تۆ ئامادە بونێکی باشت هەیە بۆ ئەوەی خێرا بەکاربێیت لە حاڵەتی هەڵسوڕانی کارێکدا بە لەش و دەرونت . ئەگەر تۆ هەمیشە بە فشارێکی زۆرەوە هەڵسوکەوت بکەیت ئەو کاتە هیچ سود لە تواناکانی ناوەوەت وەرناگریت . لە بەشی دەرەوەتا وا دەردەکەوێت کە یەکجار خۆتت هیلاك کردوە . هەر

وەکوو خۆت بە دڵنیایییەوە دەزانیت کە مەترسی لەو خۆ هیلاك کردنە زۆرە گرفتێکی ئێستایی مرۆڤایەتییە .

- دووهەمی هاوڕێ توانایەکە کە بتوانیت بەیەکجاری خاو ببیتەوە .

کاتێك کە ماسولکەکانت لە خاوبونەوەدان لەشت هەست بە گەرمی و خۆشی دەکات . لە پشودا , گەرمییەکی نە زۆر و نە کەم و هەستێکی خۆش لە لەشتا زەحمەتە خۆت بە قەلەق و بێ زار بزانیت . کەوا بوو پەیوەندییەکی سروشتی لە نێوان خاوبونەوەی ماسولکە و دەرونیدا هەیە . لە کاتێکدا کە تۆ هەست بەوە دەکەیت کەوا بوو تۆ باشترین نمونەت لە بەردەمتایە کە خۆت ئامادە بکەیت لە هەردوو لایەنە دەرونی و بەدەنییەکەدا بە وزەیەکی تازەی پێویستی ژیانەوە .

- سێ هەمین هاوڕێ توانایەکە کە بتوانیت پشو بە دەرونت بدەیت .

ئەم ووشەیە بۆیە هەڵبژێردراوە لە بەر ئەوەی کە هەوڵ بدرێ ئەوە پیشان بدرێ کە مەبەست لە پشوی دەرونی چییە . ئەم قۆناغە ماناکەی ئەوەیە کە تۆ فشارە دەرونییەکانت زیاتر کەم بکەیتەوە . تۆ بە تەواوی هێمن و دڵنیا دەبیت , چوار دەورت کارت ناکەنە سەر و هیچ دەنگێکی ناخۆش بێزارت ناکات و شتە دەرەکییەکان ئەکوژێنەوەو ون دەبن . تۆ دەرگای شتێکی تر ئەکەیتەوە کە ئەویش چونە ناو بێ ئاگاییتەوەیە . ئەو کارە بە ئاگاییانەت ئەخرێنە لاوە بۆ ئەوەی شوێن فراوانتر بێت بۆ توانا و کاری دەرونی تر . لەم حاڵەتەدا تۆی کە دەسەڵاتداریت لەگەگەشەکردنتدا بێ ئەوەی هیچ شتێ لە دەرەوە کارت بکاتە سەر .

تۆ خۆت ڕاستی خۆت دروست ئەکەیت .

- **ئەشکەوتە ئاڵتونی‌یەکەی دەرونت**

کاردانەوەت هەیە کاتێك گوێت لە ووشەی بێ ئاگایی دەبێت ؟
مەبەست ئەوەیە کە ئێمە زۆر جار ناوی دەبەین بەبێ ئاگابونمان . پێچەوانەکەیشی ئەو بە ئاگابوونە ڕۆژانەی‌یانەیە یان بە ئاسانی ناوی دەبەین بە بەئاگا .
هەر لە سەردەمی فرۆیدەوە دەست کرا بە چونە ناوەوەی ئەو جیاوازی‌یانەی کە لە نێوان دەربڕینی بە ئاگابوون و ئەوەی کە ئێمە داواکارین کە بێتە دی بێ ئاگایی‌یانە , لێرەدا بێ ئاگای‌یانە وەك شەرمێك ماوەتەوە . لەبەر ئەوەی وەکوو شوێنێکی دەرونی بەکار هاتوە کە هەموو شتێکی پیس و خراپ کە ئێمە نامانەوێ فڕەی ئەدەینە ناوی , ئەو شتانەی کە شوێنیان نابێتەوە و پێویستە دور بخرێنەوە لە کەسایەتیماندا .
ئێستا وەختی‌یەتی کە هەڵیان سەنگێنی . لە ڕاستیدا ئەبوایە تۆ وا هەڵسوکەوتت لەگەڵ بێ ئاگایی‌تا – یان جێگری ماوەی بە ئاگابوونت بکردایە هەر وەکوو ئەوەی کە ئێمە ئامادەمان کردوە و ناوی دەبەین بە ئەشکەوتی ئاڵتونی دەرون !
لەبەر ئەوەی بە هۆی ئەو بێ ئاگا بونەتەوەیە کە تۆ ئەتوانیت ئەو دەسەڵاتە میکانیزیە شاراوانەت بە دەست بهێنی کە ئەبنە هۆی هەڵسوکەوتی بەشێکی زۆری ڕۆژانەت . لە ڕێگەی ڕاهێنانتەوە ئەتوانیت بگەیتە ئەو پەیوەندی‌یە لەگەڵ بێ ئاگا بونتا ئەتوانی فێری ئەوە ببیت کە ڕون تر شت ببینی , تۆ ئەتوانیت دەسەلات پەیدا بکەیت بەسەر ژیانتا

و ئەتوانیت بە ئاگایا نەڕێگای ژیانت هەڵبژێریت .
بەکوورتی ئەڵێین – فێری ئەم شێوازە ببیت کە پەیوەندی بە بێ ئاگایت و هەستەکانتەوە بکەیت وەکوو ئەوە وایە کە تۆ لە کەڕی کوێرییەوە گەشە بکەیت بە تەواوی چاو و گوێ کراوەو بە هەموو یارمەتییەکی .

- **تۆ خۆتی کە لە جوڵەدایت**

کاتێك کە چوار چێوە بەردەستە مەنتیقییەکان ئەکەونە لاوە بەشێکی تری تۆیە کە بە تەواوی لە چالاکیدایە بۆ کارە هەستیارەکانت لەوەی کە تۆ پێی ڕاهاتوی . تۆ هەست بەوە دەکەیت کە بیر کردنەوەکانت لە جم و جوڵ دان لە هێڵێکی تردا , تۆ ئەتوانیت وێنەی ناوەوەت بخەیتە پێشەوە کە کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە بۆ گرفت چارە سەرکردن لە کاتی جیاوازدا , تۆ دەرگاکانت ئەکەیتەوە بە شێوەیەکی جیاواز تر , زۆر بە توانایەکی بەهێز و پڕ دەسەڵاتەوە .
تۆ ئەو قۆناغە ئاساییەت بەجێ دەهێڵی کە مەبەست ئەوەیە کە تۆ بێ ئاگاییەکەت دیاری دەکەیت و ئەڕۆیت بەرەو ئەوەی کە تۆ خۆت کاری تیادا دەکەیت .
کاتێك کە وەرزشی خابونەوەی ماسولکە پەیڕەو دەکەیت هەست بە لەش قورسی دەکەیت . ئەمە زۆر سروشتییە لەبەر ئەوەی یەك ماسولکەی خاو کێشی قورسی تر دەبێت .
ئەمە اە خۆیدا وا دەکات کە تۆ هەست بکەیت کە چۆن ئەچیتە خوارەوە

و لەیەك ماوەی هێمن و خۆشی دا ئەبیت . ئەم هەستە بە توانایە ئەتوانیت کە تۆ فێری ئەوە ببیت کە بە کاری بهێنی بۆ ئەوەی کە بەئاسانتر بەردەوام بیت لەو ماوە بێ ئاگا بونەتدا .

- **هەناسەدان وەك (خو)**

کە خاوبونەوەی دەرونی پەیڕەو دەکەیت هەمیشە بە چەند هەناسەیەکی درێژ و قوڵ دەست پێ بکە . هەناسەدانەکە سەنتەرە – تۆ پێویستە بەڕاستی و ڕێکی فێری ببیت لە سەرەتاوە . زۆر جار ئێمە هەناسە لەبەشی سەرەوەی سنگمان ئەدەین –

www.pertwk.com

تۆ هەست دەکەیت دەچیتە خوارەوە بەرەو ماوەیەکی هێمن و خۆش هەستی پڕ لە توانا و خاو بونەوەکەت فێری ئەوەت دەکات کە تۆ بە ئاسانی تر بەردەوام بیت لە کارکردن لەگەڵ بێ ئاگایتدا .

لە باتی ئەوەی هەناسە هەڵکێشی لە بەشی خوارەوەی سك . هەناسەدانی تەواو بە شێوەیەکی ڕاست یەکەم هەنگاوی خاوبونەوەیە . لەگەڵ ئەوەشدا تۆ ئەتوانیت هەندێ هەناسەی قوڵ بە کار بهێنی وەکوو (خو) یەك لەکاتێکدا کە بە چاکی ئەم شێوازە چوبێتە ناوتەوە لە کەسایەتی خۆتدا . خوو شتێکە کە بۆ نموونە وەرزشەوانەکان بەکاری دەهێنن بۆ ئەوەی بە سەرنج بن و خۆیان ئامادە بکەن بە لەش و دەرون بۆ ئەوەی باشترین کات و حاڵ تۆمار بکەن لە پاڵەوانیەکەدا . کە وا بوو خوو ئیشارەتێکە کە ڕێگا کورت تر دەکات بۆ خاو بونەوە و سەرنج . پێت سەیرە کە ناوی خاو بونەوە و سەرنج دان لەیەك کاتدا بەرین ؟

لە بەشێکی تری ئەم کتێبەدا باسی پەیوەندی ئەو دووانە ئەکەین – ئەو دوانە بە هیچ جۆرێ پێچەوانەی یەکتری نین وەکوو زۆر کەس وایی بۆ دەچێت .

- **بەرەو ژوورەکەی دەروونت**

www.pertwk.com

هەندێ هەناسەی قولّ هەڵکێشان سەرەتایەکی ئاسانە بۆ خاوبونەوەی دەروونی . بەردەوام بونت لەم وەرزشەدا لە تواناتەوە یارمەتی دەبات کە وێنەیەکی ناوەکی خۆت دروست بکەیت . ئەو وێنە ناوەکیانەی کە ئێمە هەمانە . ئەو توانا دەرونیيە بەردەستيانەمان — کارێکی بە هێزی هەیە لە سەرمان بێ ئەوەی کە ئێمە زۆر گوێی بدەینێ بۆ نموونە تۆ ئەتوانیت بەرەو بێ ئاگابونت بچیت لە ڕێگای ئەوەی کە خۆت ئەوە بخەیتە خەیاڵت کە قادرمەیەکی کارەبایی دەبینی و ئەچیتە سەری بۆ ئەوەی بەرەو خوارەوە بچیت . ئەو قادرمە کارەبایيە یارمەتیيەکە بۆ ئەوەی لەبەر دەستت بێت کە بەرەو خوارەوە پێی بچیت و هەستێکی قورست پێ بدات کەدابەش دەبێت بە لەشدا کاتێك کە تەواو خاوبویتەوە . کاتێك خۆت ئەبینی بەو قادرمەدا دەچیتە خوارەوە تۆ خۆشت دەچیتە خوارەوە بەرەو بێ ئاگاییت .

کاتێك خۆت ئەبینیتەوە لە بەشی کۆتایی قادرمەکەدا ئەوە بخەرە خەیاڵی خۆت کەلە ژورێکی دەروندایت لەوێدا هەست بە ئاسودەیی بکەیت وە بەیەکجاری ئارام بیت . بۆ ئەوەی ئەو هەستە تایبەتی و سروشتیيە دەرونیيە بنرخێنی لەوێدا تۆ شتە ئامادەکراوەکانت ڕێنوێنی بکەیت ئەبێت ژورەکەت وا برازێنیتەوە کە لەوێدا باشترین تەندروستیت هەبێت . ئەو ژورە ئەتوانرێت وەکوو ژورێکی ئاسایی بێت کە تێدا بێت , نوسراوەو هەبێ بەو شێوەیەی تۆ ئارەزوتە . ئەشتتوانرێ شوێنێك بێت بۆ نموو سەر ڕووبارێك بێت یان سەر لوتکە چیایەك کە دیمەنێکی زۆر جوانی هەبێت . ئەتوانرێت باخچەیەکی جوانی پڕ لە گوڵی بۆن خۆش بێت یان شوێنێك لەوێدا بەرگری لێ کراو بێت .

ژوورەکەی دەرونت تەنها هی تۆیە وە تەنها هەر خۆشت دەزانیت کە تۆ لە کوێدا باشترین سەربەستی و هەیە .
گرنگترین شت ئەوەیە کە تۆ خۆت بەڕاستی هەست بەو شوێنە بکەیت کە هەڵی دەبژێریت . ئەو ژورە دەرونیەت ئارامی و شت وەرگرتنت زیاد دەکات. لەوێدا ئەتوانیت چاوت بەخۆت بکەوێت بەشێوەیەکی نوێ , بە ژیان و گەشە کردنەوە .

• تۆ هیپنۆس بۆ خۆت دەکەیت .

وەرزش کردن بەکاسێت یارمەتیت دەدات کە بەئاسانتر دەرونت خاوبکەیتەوە .
ئەم وەرزشە ئەتخاتە ماوەیەکەوە لە بێ ئاگایی . مرۆڤ ئەتوانێ ناوی بەرێ بە خۆخستنە ژێر هیپنۆسەوە . هیپنۆس لە ڕاستیدا شێوازێك نیە بەڵکو ماوە دانێکە .
هیپنۆس شتێکی سەیریش نیە یان مەترسی تێدا بێت تەنها ئەوەی بە هیپنۆس هەڵدەستێت لە ڕاستیدا تۆ خۆتی . (هەموو ئەو شتانەی کە

بیســتوتن دەربــارەی ئــەوەی کــە بــە هیپنــۆس هەڵدەســتێ ئــەتوانێت دەسەڵاتی کەسەکەی تر بخاتە ژێر ڕکێفی خـۆی !) . تـەنها ئـەو شـتەی کە ترسناکە لە هیپنۆسدا ئەوەیە کە ئێمە لە ڕاستیدا زۆر جار ئەچینە ناو هیپنۆسەوە بێ ئەوەی کە بە ئاگابیت لێی . بۆی هەیە کە بیر کردنـەوەی خـراپ بێـت یـان ئـەو هەسـتانەی کـە هەڵسـوکەوتمان داگـیر ئەکـەن بـە شێوەیەکی زۆر کە ئێمە خۆمان ناتوانین دەسەڵاتدابین بەسەر ئـەوەدا کـە تەندروستیمان چۆن بێت یان بەکردار بین . ئـەو بـۆ چـوونە نوێیـەی کـە هیپنۆس چی بێت کە ئەتوانیت یارمەتیمان بدات کە سود لـە چـوونە نـاو هیپنۆس وەربگرین بە دەستی خۆمان لە باشترین توانـای ئامـادەکراودا . ئەو بنچینە سەرەتاییەی وەرزشـی دەرونیـەکان دەخایـەنێت . لێـرەدا هەمان یاسا ئەگرێتـەوە هـەر وەکـوو وەرزشـی خاوبونـەوەی ماسـولکە — ئێمە هەمووما‌ن پێویستمان بە هەمان وەرزش هەیە بە شـێوەی جیـا جیـا بۆ ئەوەی ئەو شێوازە کارمان لێ بکات . شتێك دڵنیایە — هـەموو کەسـێك ئەتوانێت فێـری ئـەم شـێوازە ببێـت . لەگـەڵ ئەوەشـدا — کاتێـك کـە تـۆ بەباشــی فێــری خاوبونــەوەی ماســولکە و دەروونــی بوویــت پێویســتت بــەوەمابێت کــە بــە هــەموو بەرنامەکــەدا بڕۆیتــەوە بــۆ ئــەوەی کــە تــۆ پەیوەندی بکەیت بەبێ ئاگاییتەوە . لە ڕێگەی ئەوەی کە سود لـە چـەند هەناسەیەکی قوڵ وەربگریت وەکوو (خوو) یەك ئیتر تۆ ئەتوانیت بچیتە خوارەوە بەرەو خاوبونەوەیەکی قوڵ بەکەمتر لەیەك دەقیقە .

سەرەڕای ئەمانەش تۆ ماوەی ئەوەت ئەبێت کەبـەیك شـێوازی کاریگـەری تر خۆت ئامادە بکەیت لە دەروونەوە بۆ حاڵەتی جیـا جیـا لـە هـەر کـوێ بیت !

www.pertwk.com

وێنەی کەسایەتی خۆت

چۆن تۆ بڕوا بە تواناکانی خۆت دەکەیت

ئەوە بخەرە خەیاڵت کە کەسێك پارچە تەختەیەکی پان و درێژ لە سەر زەویدا دەنێ و داوات لێ دەکات کە لەسەری هاوسەنگی خۆت ڕابگری و لەسەری بڕۆیت .

هیچ دوودڵ دەبیت ؟ بێ گومان نەخێر — ئەم کارە بە کارێکی زەحمەت نا ناسرێ لە ژیاندا . پاشان داوات لێ دەکرێ کەلەسەر هەمان تەختە بوەستیت بەڵام ئەم جارەیان تەختەکە لە سەر چاڵاییەکی قوڵی 50

www.pertwk.com

مەترییە . چۆن کاردانەوەت ئەبێت ؟ بێ گومان ئەڵێی نەخێر ئەم جارەیان .

ئەبێ چی بێت جیاوازی لە نێوان ئەو دووحاڵەتەدا ؟ بەڵێ چاوەڕوانییەکانت لە بارەی ئەوەی کە چی ڕوویدات گۆڕاون .

لە حاڵەتی یەکەمدا تۆ بە دڵنیاییەوە وا بیر دەکەیتەوە کە ((ئەمە ئاسان بوو)) . لە حاڵەتی دووەمدا تۆ وا بیر دەکەیتەوە کە ((ئەوە مەترسییەکی ژیانە – ئەکەومە خوارەوە)) .

ئەگەر چی پارچە تەختەکە هەمان شتە لەگەڵ ئەوەشدا تۆ وەکوو گرفتێك ئەیخەیتە بەرچاو و هۆشت . چاوەڕوانە خراپەکانت ((نێگەتیڤەکانت)) لە چاوەڕوانە باشەکان ((پۆستیڤەکانت)) بەهێز ترن . ئەگەر تۆ سەرەڕای هەموو شتێ زاتی ئەوە بکەیت کە لەسەر ئەو پارچە تەختەیە بوەستی ترسی کەوتنە خوارەوەن زۆر گەورەترە لە کاتێکدا کە 50 مەتر بەرزترە لەوەی کە لە سەر زەوییە .

- **ئەبین بەو شتەی کە بیری لێ دەکەینەوە**

ئەوە نموونەیەکی بەرچاوە کە لە کاتێکدا ناتە باییەك ئەبێت لە نێوان ویست و چاوەڕوانی دا کە چاوەڕوانی سەر دەکەوێت . وێنەکانی ناوەوەمان هەڵسوکەوتمانی بەدەستەوەیە زۆر بەهێز ترە لە ویستە بەئاگاکانمان . وێنەکانی ناوەوەمان بەدەست بێ ئاگایمانەوەیە . ئەو بێ ئاگاییە کە ئەو تێگەیشتنەمان ئەداتێ بەرامبەر خۆمان وە ئەو

تواناyانەی کە ئێمە بڕوامان وایە کە هەمانە . ئێمە ڕاستییەك بۆ خۆمان دروست دەکەین کە هەڵسوکەوتمان ئەگرێتە دەست . ئەو وێنەیەش وای لێیەت کە بچێتە ناومانەوە و لەگەڵماندا بژی لەگەڵ کەسایەتیماندا کە ئێمە جیاوازی نەکەین لە نێوان هۆوکاردانەوەدا . ئێمە بڕوایەکی بەهێزمان هەیە بەو وێنەیەی خۆمان . کاتێك ئەو وێنەیە نێگەتیڤ بێت ئەو کاتە ئێمەش بڕوامان بە تواناکانمان سنوردار ئەبێت و بڕوا بە خۆبوونمان لاواز ئەبێت .

یەکێ بە قوتابییەکەی بڵێ کە ئەو لاوازە لە هەندێ وانەدا ئەو کاتە قوتابییەکە زۆربەی جار ئەکەوێتە ڕەفتارێکەوە کە ئەتوانرێ پێی بوترێ خۆ پڕکردن لە ووشەی دەرەکی .

خستنە ڕوی ئەو حاڵەتەی کە مرۆڤەکە ناتوانێ و خراپتر شت بەدەستەوە ئەدات , ئەو خستنە ڕوە خراپە ئەوە دڵنیا دەکاتەوە کە مرۆڤە کە نا بەهرەمەندە وە ئەو بەهێز بوونە لە بڕوا بە خۆنەبوونە سەرەتایەك ئەخاتەوە بۆ سەرنەکەوتنت لە شتی داهاتودا . لەو کاتەدا مرۆڤ لە بازنەیەکی پڕ لە ئازاردایە وە دیارە کە زەحمەتە بتوانێ کە ئەوەبوە ستێنێ بەهۆی خۆ هیلاك کردنی بە ئاگاوە .

وێنەکانی ناوەوەمان هێزێکی بێ ئەندازەیان بەدەستە .

- **ئێمە ئەوە دەکەین کە بڕوامان پێیەتی**

تەنانەت شتێك هەیە کە ئێمە بەفێربونی بێ یارمەتی ناوی دەبەین . بەم شێوەیە هەندێ لە لێکۆڵەرەوان ئەم واتایە هەڵدەسەنگێنن . جۆرە ماسییەك کە بە (یەدە) ناوی دەبرێ ئەخرێتە ناو ئەکڤار یۆمێکەوە , پارچە شوشەیەکی پان ئەکڤار یۆمەکە دەکات بەدوو بەشەوە . لە پشت پارچە شوشەکەوە ماسی بچوك بچوك ئەخەنە ناویانەوە – یەدەکە لە سروشتیدایە کە سەربەست بسوڕێتەوە .
ماسی یەدەکە پەلاماری ماسییە بچکۆلەکان ئەدات , لوتی بەرشوشەکەی ناوەڕاست دەکەوێت , دیسانەوە پەلامار ئەداتەوە هەر لە خەباتدایەو پەلامار ئەدات سەر لە نوێ بۆ ئەوەی ماسییە بچکۆلەکان بگرێت , بەڵام سنورێك هەیە بۆ ئارام گرتن لە ئازارو لێدان , تەنانەت بۆ یەدەکەیش . لە کۆتایدا یەدەکە واز دەهێنێت .
لێکۆڵەرەوەکان پارچە شوشەکەی ناوەڕاست ئەکڤار یۆمەکە دەردەهێنن. ماسییە بچکۆلەکان ئەکەونە بەردەم و لوتی یەدەکەوە . مەلەدەکەن لە بەردەمیدا – ئەو هیچ جۆرە ڕەت دانەوەیەکی نییە . یەدەکە بە تەواوی ئارەزوی خواردنی نەماوە .

ڕاستی‌یەکەی ئـەو ئـیتر وای لێ هـاتووە کـە هـەرگیز هـەوڵ نـەدات ماسـی بچوك بگرێت , بەڵکو بمرێ لە برسا . لە بۆ چوونی ئەو یەدە یـەدا نـاکرێ کە ئیتر ماسی بگرێ لـە هـەر شـوێنێك بێـت . بـەو شـێوەیە فێربـونی بـێ یارمەتی لەگەڕدایە .

بێ گومان نموونەی کاری سەر سوڕهێنەر و بە ئاگابونەوە هەیە بۆ ئەوەی کـە چـاوەڕوانیەکانمان چ کاریگەری‌یـەکی هەیـە لـە سـەر هەڵسـوکەوتی مرۆڤایەتی .

مردنی (ڤۆدۆ) له هایتی نه گاڵته‌یه و نه سحر . و — ب — کانۆن که فیزیکی‌یه‌کی ئه‌مریکی‌یه یه‌که‌م زانست ناسی پیاو بوو که ده‌ستی به لێکۆڵینه‌وه کرد له‌سه‌ر (مردن له ڕێگه‌ی جادوکه‌ره‌وه) که ئه‌وانه توشی ده‌بن که ئه‌وه‌یان پێ گه‌یشتوه که نازێکیان شتی مردنی بۆ ناردون له ڕێگه‌ی سحره‌وه .

و — ب — کانۆن په‌یوه‌ندی به‌هێزی دۆزی‌یه‌وه له نێوان ئیشاره‌ت کردن به مردن و ئه‌و که‌سه توش بوه‌وه که به‌ڕاستی دوچاری نه خۆشی‌یه‌کی قورس ده‌بێت یان ئه‌مرێت . مردنه‌که ته‌نانه‌ت ئه‌توانێت بێته پێشه‌وه له ماوه‌ی چه‌ند کات ژمێرێکدا دوای کردنی ئه‌و کاره‌یان هه‌مان ڕۆژ که بۆی دانراوه . زۆر جار هیچ جۆره شیکردنه‌وه‌یه‌کی ده‌رمانسازی نی‌یه بۆ ئه‌و حاڵه‌ته , به‌ڵکو زیاتر شته‌کان ئه‌شکێنه‌وه به‌لای بواری مردنی ده‌رونی‌یه‌وه — مرۆڤه‌که ئه‌مرێت له‌به‌ر ئه‌وه‌ی که ئه‌و بڕوایه‌کی به‌هێزی به وه‌هه‌یه که ئه‌و ئه‌مرێت .

- **سه‌رکه‌وتنی بێ ئاگایمان**

ئه‌و وێنه‌یه‌ی که خۆت هه‌ته به‌رامبه‌ر به خۆت و بڕوا به تواناکانت ڕاکێشه‌رێکه له گه‌شه‌کردنی که‌سایه‌تیتدا .

له‌م ساڵانه‌ی دوایدا ئه‌وه زۆر گرنگی په‌یدا کردووه که (بڕوا به خۆت بکه‌یت !) کارێکه که ڕاستی‌یه‌کی گه‌وره له خۆی ده‌گرێ , به‌ڵام

دەرەکی کارێکی کەمی هەیە لەسەر ئەو کەسانەی کە کارێکیان پێ دەسپێردرێ کە وێنەی خۆیان خراپ ئەبینن و بڕوایان بە خۆیان نییە .
شیکردنەوەکەی ئەوەیە کە ئەو وێنە خراپەی هەتە بە بەردەوام بێزاری دروست ئەکات لەبێ ئاگایتا و ئەو کاتە ئەوە هیچ یارمەتی نییە کە بە هۆی بە ئاگایی ڕۆژانەتەوە هەوڵ بدەیت سەرکەویت بەهۆی ئەوەی کە بگەڕێیتەوە هاوار بکەیت کە خۆت چەند بە مرۆڤێکی باش بزانیت لە ڕاستیدا .

نمونەیەکی ڕون ئەوەیە کە ئەوەی کە باسی خۆی دەکات بە چاکە زۆر جار بڕوابونی بە خۆی خراپە . بەڵام ئەوەی کە خاوەنی بەلانسێکی دەرونی باشەو بەتەواوی بە ئاگایە لە تواناکانی پێویستی نییە کە خۆی تەرخان بکات بۆ باس لە خۆ کردنی . بڕوا بە خۆ بونێکی باش شتێکە کەلە ناوتا بێت . پێچەوانەکەی پێی ئەڵێن خۆ بەزل زان و باس لە خۆکردن .

• پۆستیڤ مانای دڵنیاییە

هەندێ بۆچونی دڵگیرهەن کە زۆر یان باس لە وە دەکەن کە ((پۆستیڤ بیر بکەرەوە !)) ئەم بۆ چونانە ئەوەندە بەکارهاتون کە زۆر هەستی بەهێز بەخەبەر ئەهێنێتەوە لەلای زۆرمان .

www.pertwk.com

زۆر كەس بە نێگەتیڤ كاردانەوەی هەیـە كاتـێ كـە ئـەوان گوێیـان لـەوە دەبێت لە بەر ئەوە زۆر بەكاردێت لەگەڵ پەیوەندی كردن بەشـتی تـرەوە و یارمەتی‌یەكی لاواز بووە بۆ مرۆڤ كـە داوای یارمـەتی و ڕێگا پیشـاندانی كردبێ بۆ ئەوەی چۆن بێنەوە سەر ڕێگای ڕاستی لە هەست و دوو دڵـی , دڵە ڕاوكێ , غەمباری و ناتەواوی یان ئەگەر مرۆڤ بڕوا بە شوێن ماناكەیـدا كە لەكوێوە هاتووە لەو كاتەدا وێنەكە كەمێكی تر وون ئەبێت. پۆستیڤ لەلای زمانی ئینگلیزی مانای دڵنیایی‌یە .

كەوابوو ئەبێت تۆ خۆت فێربكەیت كە دڵنیـا بیـت لـە بیركردنـەوەتا , كەبـە ڕاسـتی بیربكەیتـەوە و بـەئاگابیت لـە ئاواتـەكانت , لـەباتی نادڵنیایی .
پاشان ئەو ڕاستی‌یە ئەخەیتە سەری كە بێ ئاگایت نازانی كە ووشەی ((نەء)) و ((هەرگیز)) مانای چی‌یە ئیتر تۆ باشتر تـێ ئەگـەیت بـە دڵنیایی‌یـەوە كــە ئــەوە دەربــارەی چــی‌یە . لــەم ڕاســتیەدا شیكردنەوەیەك شـوێنی ئەبێتـەوە كـە بۆچـی مـرۆڤ ئـەبێت پۆسـتیڤ بیربكاتەوە لە باتی نیگەتیڤ .

ئەگەر تۆ بە خۆت بڵێی ((ئێستا من نابێت دوو دڵ ببم و خۆم شەرمەزار بكەم لە كاتێكدا كە دەست بە قسە كردن ئەكەم بۆ چەند كەسـێك)) لـەو كاتەدا یەكسەری وێنەیەك لە ناوتەوەیەت . ئەو وێنەیە پیشانت ئەدات كە تـۆ وەسـتاویت لەگـەڵ میوانـەكانتا و لـە دڵـەوە دوو دڵـی و هەسـت بـە ناخۆشی‌یەكی تەواو دەكەیت . تۆ ئارامتر نابیتەوە – بە پێچەوانەوە !

ئەگەر لە باتی ئەوە تۆ بڵـێی ((خـۆش دەبێـت کـە قسـە بـۆ ئـەو چـەند کەسـە ئەکـەم وەشـتی بـاش بـە ئـەنجام ئەگەیـەنم چ بـۆ خـۆم و چ بـۆ میوانەکانم وە پڕ لە سود دەبێت)) لەو کاتەدا تـۆ شانسـت بـەرز دەبێـت کەلە ناوەوەتدا ئەو وێنانە پیشان بدات . بڕوا بە خۆ بونت خراپ بێت لەو حاڵەتەدا ئەوا ئەو وێنەیە هەر بۆ کاتێکی کەم یـەت و بەسـەر دەچـێت وە دەگۆڕێن بـەرەو دەوربینینێکـی نیگـەتیڤ لـەترس . تـۆ هەسـتیش بـەوە دەکەیت کـە چـۆن لەشـت تـونگی ئەکەوێتـە سـەر بـەهۆی ئـەو وێنەیـەی ناوەوەت . تۆ لەوانەیە ئارەق دەربکـەیت , سـکت ئـازاری بێـت و هەسـت بکەیت کە چۆن بیرکردنەوە لەو قسەکردنەت بۆ ئـەو میوانانـە نارەحـەتت دەکات . دواهەمین جـار ئامادەکردنـە دەرونییەکـەت تاقەیـەکی بـەهێزی بردووە لە لەش و دەرونتا . لەگەڵ ئەوەشدا تۆ ناتوانیت سەرکەوتوو بیت بەسەر بێ ئاگایتا بە هۆی شێوازی بـە ئاگایانـەوە . بـێ ئاگایـت گـوێ لـە هەندێ یاسای تر دەگرێت وە بۆ ئەوەی بگەیتە وتـوو وێـژ لەگـەڵ ئـەوەدا پێویستە تۆ فێری شێوەیەکی تازەببیت بۆ ئەو پەیوەندییە .

- **چەوتی بوون فێری شتمان ئەکات**

بۆچی هەندێ وەرزشەوان بەو شێوەیە سەرکەوتوو دەبن ؟

ئامادەبونی بەدەنی , بەهرەمەنی , ویستن بـۆ مردنـەوە , ڕاهێنـان و خـۆ

ڕاهێنانەوە . . .

هێشتا زۆر پەیمانیش لە ڕێدا نابرێتە سەر — تەنها هەندێك , هەڵبـژێرراون کە بتوانن بگەنـە بـەرزترین ئاسـت . ئەوانـەی کـە سـەرکەوتن بـە دەسـت ئـەهێنن هەمیشــە ئەوانــەنین کــە هــەر لــە ســەرەتاوە باشــترین کاتیــان بۆتەرخان کردووە . ئەم بابەتە زۆربایەخی داوە بە جیهانی وەرزش ز زۆر لێکۆڵینــەوە کــراوە بــۆ زانیــاری لــەبارەی ئــەوەی کــە هــۆی ســەرکەوتنی هەنـدێ وەرزشــەوان و لەلایــەکی تریشــەوە ســەرنەکەوتنی هەنـدێکی تــر بزانرێ .

ئـــەزمون لـــەلای زۆر لـــە دەروونناســـە لێکۆڵـــەرەوەکان ئـــەو بنچـــینە سەرەتاییيانەیان پیشان داوە وەکوو جیاوازیيەك لە نێوان وەرزشەوانێك کە سەرکەوتنی گەورە بەدەست دەهێنێـت و ئەوانـەش کـە تـەنها کـەمێك بیردەکەن و پێش نا کەون .

ئــەو جیاوازیيــە زۆر بــاس لــەوە ئــەکات کــە چــەند جیــاوازە ئــەوان ئامادەبوونی بەدەنیان ئەخەنە گەڕ . لەباتی ئـەوە شـتێکی تـر هەیـە کـە تەواوی دەکات ئەویش ئـەو هاوسـەنگیيە دەرونـی و بـۆ چـونەیە بـۆ ئـەو کارەی کە مرۆڤ خەریکیيەتی .

ئەوەی کە کارەکە تـەواو دەکـات ئەوەیـە کـە مـرۆڤ چـۆن سـەر ئـەنجامی ســـەرنەکەوتنێك وەردەگرێـــت یـــان یاریيـــەکی گـــرنگ ئـــەدۆڕێنێت . وەرزشەوانێکی پێش کەوتووی کوڕ یان کچ وای ئەبینێت کە شتێکی تـازە لەو ئەزمونە فێر دەبێت . ئـەوان هەسـت بەفەشـەل بـوون ناکـەن هەسـت بەتەنها بە چەوتی بوون ئەکەن !

چەوتی بوون ئەتوانرێت ڕاست بکرێتەوە — مرۆڤ جارێکی تر بـەختی تـری یەتەوە ڕێگا جارێکی تر و , جارێکی تر . . . . .

- **ڕاهێنان لەسەر بەهێزبوونی دەروونت بکە**

لێەردا باس دەربارەی ئەوە دەکرێت کە بڕوا بە تواناکانی خۆت بکەیت – بڕوا بە خۆ بوون وەکوو ئێمە ڕۆژانە ناوی دەبەین . بڕوا بە خۆبونی باش کاری وەرزشەوانەکان تەواو دەکات کە چەند بەردەوام بن بە سەرکەوتوویی .

بۆیە بەرنامەیەك بە بەرهەم هاتووە بۆ ئەوەی کە چۆن ڕاهێنان لەسەر بڕوا بە خۆبونت بکرێت بەتایبەت لە نێوان وەرزشەوانە ناودارەکاندا کە بۆ نزیکەی 13 ساڵ دەچێت . شارەزایی بەهۆی ئەو هەوڵدانانەوە وای کردوە کە نابێت زیاتر خەڵك پەیڕەوی ئەم جۆرە وەرزشە دەرونییانەی بۆ ئەوەی گەشە بکەن و بگەنە ئەو ئامانجەی کە خۆیان ئەیانەوێت . ئەم جۆرە ڕاهێنانە تەنانەت گونجاوە بۆ ئەوانەش کە هەر لە سەرەتاشەوە بڕوای تەواویان بە خۆیان هەیە .

ئەو هێزە دەرونییە ئاشکرایە کە ئەتوانرێت وەرزشی پێ بکرێن وە گەشەی پێ بکەیت لە درێژی ژیانتا . هیچ لەو وەرزشەوانە ناودارانەی جیهان هەرگیز ئەو بیرە ناکاتەوە کە واز لەو ڕاهێنانەی بهێنێ لەبەر ئەوەی کە ئەو گەیشتبێتە ئەو ئاستەی کە ئیتر پێویست نەبێ ڕاهێنان بکات , بەڵکو ئەو وەرزشەوانە بەردەوام دەبێت لە ڕاهێنان بۆ ئەوەی ئەو توانایەی بهێڵێتەوە و هێشتا باشتری بکات . بەهەمان شێوە پێویستە

مرۆڤ ڕاهێنانی دەرونی بکات لە تـەواوی ژیانیـدا . هـیچ کـەس بـە توانـا و عەقڵێکی پێگەیشتوەوە لە دایك نەبووە .
ئێمە بە بەردەوامی کارمان تێ ئەکرێ و توانا دەرونییەکـەمان بەردەوامـە لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە چۆن ڕاسـتییەکان شـی دەکەینـەوە , ئێمـە چـۆن بیردەکەینەوە و هەست دەکـەین بەرامبـەر بـەو ناڕەحـەتی و خۆشـیانەی توشمان دەبـن . زۆر کـەس لـە ئێمـە ئـەو بۆچـوونانەیان هەیـە کـە مـرۆڤ ناتوانێت – هیچ شتێك بکات بۆ ئەو ڕووداوانەی ژیان و کە ئێمـە قوربـانین لە بێ یارمەتیدا بۆ ئەوشتە دەرەکیانەی لە گەنجیەتیـدا ڕووئـەدەن . . . هتد .
ئێمـە وا خۆمـان ئەبینینـەوە کـە تەندروسـتیمان خراپـە و ئەشـڵێین ئـا ((بێگومان شتێکی سەیر نییە لە بەر ئەوەی من بـە زۆر ناخۆشـی ژیانـدا تێ پەڕیووم)) .
هیچ پێویست ناکات بەم شێوەیە بێت !
بـە مەبەسـتێکی ڕاسـتەوە کـە تـۆ چـۆن بتوانیـت ڕاهێنـان لەسـەر توانـا دەرونییـەکانت بکـەیت وات لێیـەت کـە بتـوانی دەرونـت بـەهێز بکـەیت و خۆت کۆنترۆڵی ژیانی خۆت بکەیت . تۆ وات لێیەت کە بتوانی ئەو توانایـە زیاد بکەیت کەشتی پۆستیڤ ڕوودات لە جیاتی نێگەتیڤ لە بونتا .
تۆ وات لێیەت کە بتوانیت بەرەو ڕووی ناخۆشییەکان ببێتەوە بـەهێزێکی گەورەترەوە , کە ئەوان نەتوانن وەکوو جاران کارت تێ بکەن .
تۆ وات لێیەت کە ئامانجی ڕوون دابنێی بۆ ئەوەی کـە تـۆ چـۆن ئـارەزوو بکەیت کە پەیوەندییەکانت چۆن بێت لەگەڵ خەڵك و کارکردنتا .
تۆ وات لێیەت کە یەکێ لە گەورەترین خاڵەکانی ژیان بـۆ خـۆت بـەریت – کە ئێمە دروست بووین بۆ ئەوەی بە بەردەوامی لە گەشە کردندا بین هەتا

له ژیاندا بین .

ڕەفتارەكانت

مەهێلە ترس ببێتە ڕێگرت

كـارۆل یۆهنسـۆن بەیـەك قۆڵـەوە لـەدایك بـووە 1980 خـەلأتی دووەمـی لەوەرزشی جوملاستیكدا وەرگرت . نەخێر , پاڵەوانیەتی هاندیكایەكاندانا . ئەو لەهـەموو تەمـەنی وەرزشـیدا لەگـەڵ پاڵەواناندا بـەژداری كـردووە یـەك هاندیكایەكان (كەم ئەندامەكان) . ڕەفتارو بۆچوونی ئـەو پاڵەوانـە كچـە بـۆ ژیان و بۆچونی بۆ خۆی گەیاندویەتیە ئامانج .

((من ئەتوانم هـەموو ئـەو شـتانە بكـەم كەكەسـانی تـر ئەیكـەن . مـن تـەنها لەوانەیە بەشێوەیەكی تر بیكەم)) كارۆڵ ئەڵێت ئەو خـۆی سوپاسـی بـاوك و دایكی دەكات لەبەرئەوەی ئـەوان هـەرگیز وەكـو مرۆڤێكـی جیـاواز سـەیریان نەكردووە.

خۆی هەستیبەوە نەكردووە هەتا تەمەنی لـە 3 سـاڵی دابـوو كـە تەماشـای ئافرەتێكی كردووە بەیەك قۆڵەوە ئیتر ڕاسـتیەكان بـۆ ئـەو دەردەكـەوێت . بەڵام باوك و دایكی تەنها پێیان ووتبوكە ((هیچ گرنگ نیـیە لە بەرئەوەی كـە تـۆ ئەتـەوێت ئەیگـەیتێ بەهـەرحاڵ)) ئـەو دەسـتی بـەیاری سـەر بـەفرو جوملاستیك كرد بۆ ئەوەی پیشـانی بـدات . وە ئـەو بەسـەر هـەموو ئەوانـەدا سەركەوت كە چاوەڕێی دەكرت بێجگە لەگرفتەكەی خۆی .

- **کەمە ترسی‌یەك هەڵبسەنگێنیت**

شتی خەیاڵی چی‌یە ؟ ڕاستی چی‌یە ؟

بەڵێ , لەوانەیە ئێمە هەوڵ بدەین کە لەخەیاڵ شتێك هەڵبسەنگێنین بۆ ئـەو مەترسـیانەی کەئێمـە لـە ڕاسـتی‌دا تووشـی دەبـین , بـەڵام پـێش ئەوەی تاقی بکەینەوە ئەوانە جگە لە هەڵسەنگاندن هیچی تر نین .

بەشێوەیەکی گشتی ئێمە واخۆمان ڕازی دەکـەین کـە هەڵسـەنگاندنەکە وابکەین کەمەترسی زۆری هەیە . ئێمە تـاقی ناکەینـەوە بـەو شـێوەیەی کە خۆمان ئەکەوینە ڕاستی‌یەکەوە . ئێمە نازانین . ئێمە وابڕوا دەکەین . بیر بکەرەوە کە ئەوەی ئێمە پێی دەڵێین ڕاستی بونی نەبێت ؟ بیربکەرەوە کەئێمەین کە ڕاستی‌یەکان دروست دەکەین . ڕاستی شتێکە کەئێمە هەستی پێ دەکەین – بکەرە . ئێمە هەرگیز ناتوانین بگەینە ئەو ڕاستی‌یە پاکە , تـەنها شـی کردنـەوە مان بۆی هەیە .

ئەو کەل و پەلەی کەئێمـە تیاماندایـە بـۆ ئـەوەی ڕاسـتی پـێ شـی‌بکەینەوە هەسـتمانە . وەهەستیشـمان بەتـەواوی هەڵگرتـەی خۆمانـە , ئـەوان هـەرگیز سەربەست و شتێك نین . بۆیە ڕاستی‌یەکانت بەتەواوەتی وەکـو ئەوانـەی مـن نین .

هیچ ڕاستی‌یەك ڕاست نی‌یە

چەشنی بکەر وەکو ئارەزوو , ڕەفتارو بۆچوونت کەزیاتر ڕاستی و تێگەیشتنمان ئەداتێ . ئەبێ وابێت , ئێمە هەرگیز ناتوانین زیاتر بڕۆین . لەگەڵ ئەوشدا ئێمە ئەتوانین زۆر شت بکەین بۆئەوەی گەشەبکەین بۆ خۆمان.

ئەگەر بتوانین خۆمان دەرباز بکەین لەناڕەحەتیەك , کارێکی تایبەتی لەژیاندا لەوکاتەدا هەندێ شتی بەدوادایەت بەخۆشی‌یەوە کە تواناامان زیاد دەکات کەتێ بگەین وکەسانی چوار دەورمان خۆش بوێت .

ئەتەوێت شتێکی ئاسان تاقی بکەیتەوە لەم بابەتەدا ؟

ئیتر مەڵێ لەڕاستیدا بەشێوەیەك . ئیتر مەڵێ ڕاستی و تێگەیشتنی تۆ ڕاسترە لەهی یەکێکی تر . زۆر لەئێمە کاتێکی یەکجار ئەبات و وزەیەکی زۆر بەکار دەهێنێت لەپێناوی ئەوەدا کەبڕوا بهێنێت بەوی تر کە ئەوان هەڵەبوون.

ئەو وورەیە ئێمە ئەبێت داببنێین بۆئەوەی کەسەرەتایەك دروست بکەین بۆ ڕاستی‌یەکی باشتر . لەهەنگاوی یەکەمدا ڕاستی‌یەکی باشتر بۆ ئێمە وەکو تاکە کەس ئەتوانین بڵێین بونێکمانە لەوێدا کەتەندروستیمان باشە و باش کار دەکەین .

هەنگاوی یەکەم ئەوەیەکە بەئاگابێت لەشکیکردنەوەی ڕاستی‌یەکانت . لای زۆر کەس ئەم شیکردنەوەیە ئۆتۆماتیکی خۆت یەت . ئەوە دەگەیەنێت کەئێمە لەوانەیە کەهەرگیز بیرمان لەوە نەکردبێتەوە کەچی لەچوار

دەورماندایــەو لەخۆمانــدا ڕوودەدات . ئێمــە بەشــێوەیەکی تایبــەتی ڕەت دانەوەمان هەیە . ئێمە بەهەنـدێ ڕووداو ئـەتوانین ڕازی ببـین , هەنـدێکی تـر هەستمان باشە بەرامبەری , هەندێکیشیان هیچ هەست پێ ناکرێ , هەنـدێکی تریشیان زۆر جێگای مەترسی یە , ماندوکەرو بێ ئارامی یە .

بۆ زۆر کەس لەئێمە ژیان پێك هاتووە لەگرفتی زۆر لەباتی خۆشی ,یان.. .؟

ڕەش بینی و گەش بینی لەهەمان ڕاستی دا جم و جۆڵ دەکەن . شیکردنەوە یان جیاوازە .

کام ڕاستیان ڕاسترە ؟

ڕەش بینی و گەش بینی لەهەمان ڕاستی و جم و جۆڵ ئەکەن . شیکردنەوەیان . کام ڕاستیان ڕاسترە ؟

- **لەگەڵ فێربوندابە**

بۆئەوەی هەوڵ بدەیت لەخۆشی و بیری دا بجولێیت لەباتی سادەیی یەکان تۆ ئەتوانیت دەست بەهەندێ کرداری ئاسان بەڵام زەحمەت بکەیت .

هەرجارێك توشی گرفتێك ئەبیت یان ئەکەویتە ناڕەحەتی‌یەکەوە بەم شێوەیە بیر بکەرەوە .

ئەتوانم چی لەمەوە فێر ببم ؟

ئەگەر دراوسێکانت ئێوارەیەك ئاهەنگیان هەبووە لەماڵەوە وە تۆ یەیتەوە بۆ ماڵەوە ماندوویت و پێویستت بەخەوێکی تەواو هەیە لەبەرئەوەی سبەینێ زوو دەچیتە سەر کار لەم حاڵەتەدا کەمێك زەحمەتە بتوانیت بڵێ ی ((ئەتوانم چی لەمەوە فێربم ؟))

ئەمە کەوتووەتە ژێر دەسەڵاتی خۆت , دراوسێکانت پێویستە ئاهەنگەکەی خۆیان بکەن وەتۆش خەوەکەی خۆت ئەبیت بکەیت . ڕاستی‌یەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ ناتوانیت بخەویت کاتێك دەنگی مۆسیقا لە دیوارەکانە وە ئەزرنگێتەوە و لە مێشکت ئەدات .

یان ئەوەیەکە تۆ بتوانیت سود لەئەزمونەکەت وەربگریت ؟

(پێر ئەرڤێدسۆن) ی مەلەوان زۆر سەرکەوتنی بەدەست هێنابوو لەماوەی چەند ساڵێکدا لەژیانی وەرزشیدا . جارێکیان لەماوەی پاڵەوانیەتی یەکدا گێڕایەوە کەهەستی کردبوو ئەو پاڵەوانیەتی‌یەی بەلاوە

زەحمەت بوو کە لە ئاوەکەدا خۆی ئامادە کردووە بۆ یارییەکەی .

چۆن ئەو زەحمەتییەی لەیەك دابوو بێتەوە ؟

بێگومان , هەر لە یەکەم جارەوە من ئەم شێوە هەستەم هەبووە بە خۆمم ووت ((چەند باشە , ئێستا من ئەتوانم ئەوە پیشان بدەم کە من گونجاوم کە بتوانم خێراییەکی باش بەدەست بهێنم هەر چەندە هەستیش بکەم زەحمەتە . بەم شێوەیە من وەك گرفتێك لەمە ناڕوانم.))

• گرفت کار پێ سپاردنە .

کەوا بوو پێویست ناکات مرۆڤ تەماشای گرفت وەکوو گرفت بکات . مرۆڤ ئەتوانێت وەکوو کار پێ سپاردنێك تەماشایان بکات ؟

لە حاڵەتەکەی تۆدا کە دەنگی مۆسیقا و دەنگە دەنگی دراوسێکانت لەوانەیە ماوەیەکی زۆر باش بێت کە ڕاهێنان لەسەر توانا دەروونییەکان بکەیت کە بتوانیت بخەویت لە دەورو بەرێکی پڕ لە بۆڵەدا . یان تۆ لەو باوەڕەدای کە تۆ وات لێیەت کە بە بەرگرییەوە بژیت لە تەواوی ژیانتا و توانایەکی وا هیچ پێویست نییە لە داهاتوتدا ؟

(پێر) کاتی تەرخان کردبوو بۆ وەرزشی دەرونی بەهۆی بەرنامە دانانییەوە هەروەکوو چۆن گروپێکی مەلەوان لە ئەمریکا کەسێ مانگ ئەو کاسێتە دەرونییە یان پەیڕەو کرد بوو بۆ پاڵەوانیەتییەك لە سان دیگۆ . سەرجەم بوون بە هەشت تیپ . کاتێك کە تیپەکان کۆ بونەوە لە ڕۆژی

www.pertwk.com

پاڵەوانیەتیەکەدا کت و پڕ بوو بە ڕەشەبا . پلەی گەرما دابەزی و ساردی کرد , باران و با .
((زۆر باشە)) گروپەکە ووتیان (ئێمە وەرزشی دەرونی مان کردووە ئێمە بێ گومان لە تیپەکانی تر ئەبەینەوە لەبەرئەوەی ئێمە فێری ئەوەبووین کە چۆن بەرەنگاری ناڕەحەتی‌یەکان ئەبێتەوە بە باشترین شێوە) .
ئەوان بەتەواوی ڕاست بوون . پاش نیوەی پاڵەوانیەتی‌یەکە ئەو گروپە سەرکەوتنیان بەدەست هێنا بوو . هەموو ئەو 17 کەسەی کە لە گروپەکەدا بوون باشترین خاڵی یان تۆمار کردبوو !

ڕەفتار ئەنجام دەردەخات .

لەوانەیە تۆ هەتا ئێستا وا بۆی بچیت کە جیاوازی لە نێوان تۆو ئەو مرۆڤە ناودارانەدا هەیە . ژیان پێك نەهاتووە لە پاڵەوانیەتی و کارکردنی زەحمەت . بەڵکو خاوەن کارە خراپەکان , گەنجە بەهیچ نەزانەکان و جیا بونەوەی ناڕەحەتی خێزانی‌یە کە ژیانی زۆر کەس تێك دەدات .
چۆن مرۆڤ ئیجابی لەوەدا دەبینێتەوە کە کارەکەی لە دەست دابێت ؟
بێ گومان زەحمەتە . بەلاَم بۆ دڵنیایی تۆ ئەو جیاوازیەت بینیوە لە ڕەفتار کردنا . لەم حاڵەتە ناخۆشەدا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر . هەندێ مرۆڤ بە تەواوی غەم و پەژارە دەیگرێ . هەندێکی تر وا دەبینرێ کە توانایەکی یەکجار زۆریان هەیە کە هەستنەوە سەر پێی خۆیان جارێکی تر . شتێك

www.pertwk.com

دڵنیایە ئێمـە تەندروسـتیمان خـراپتر ئـەبێ ئەگـەر بهێڵێـت کـە گرفتـەکانمان هەڵمان کۆڵێ . ئێمە تەندروستیمان باشترە ئەگەر وا هەست بکـەین کـە ئێمـە خۆمان ئەتوانین کاربکەینە سەر ئەو حاڵەتەی کە ئێمەی تێدایە .
ئەوە شتێکی دڵنیا نییە کە تۆ بزانیت بە تەواوی چۆن گرفتەکانت چارە سەر ئەکـەیت لـەو چـاو تروکاندنـەدا کـە ڕوو دەدات . بـەڵام تـۆ ئەگـەر وەکـوو سەرەتایەك ئەوەت هەبێ کە هەموو ڕووداوێکی ناخۆش لە ژیاندا وەکوو تەواو بوونێك نییە بەڵکو وەکوو سەرەتایەکە تـۆ زوتـر چـارە سـەرەکەیت هـەبووە وەکوو خستنە کارەوەی ئۆتومبیلێك .

کار بکە بۆ دورخستنەوەی ترسەکانت

زۆر جار حاڵەتەکە خۆی نییە کە مەترسییەك بێت بۆت کە تـۆ تەندروسـتیت چۆن بێت , بەڵکو ئەو ترسەیەکە تۆ هەسـتی پـێ دەکـەیت لـە بەرامبـەر ئـەو حاڵەتەدا . دەربڕینـی (ترسـێکی ئیفلـیج) باسـێکی ئەوەیـە کـە چـۆن مـرۆڤ توش ئـەبێت , تـرس ئیفلیجـت دەکـات و وات لێ دەکـات کـە توانـات نـەمێنێ هەڵسوکەوت بکەیت .

ترس هەستێکە . هەستیش شیکردنەوەیە کە لە ڕاسـتی . لـە ڕاسـتیدا تۆ ئەتوانیت کە ڕاهێنان بکەیت کە نەترسیت . تـۆ ئـەتوانیت لـەوە وە دەست پێ بکەیت کە کەمتر بترسیت .

لەوانەیە کە تۆ دەربارەی ئەو دکتۆرە دەروونیەیە بە توانایانەت خوێندبێتەوە کە چۆن ئەو خەڵکانە ڕزگار دەکەن کەلە سواری فڕۆکە , چونە نـاو مەیـدانی پڕ لە خەڵك و لە خەو ڕاگرتن لە کاتی چونە ناو قەرە باڵغی دەترسـن . بـەڵام ئەمانە پەیوەندی یان بـە بێزاری دەرونیـەوە هەیـە لـە وانەیـە تـۆ بـە هـیچ (فۆبیا) ترسێکی هەمیشەییەوە نەتلێتەوە بەڵکو شتێکی ئاسایی بێت ؟

شیکردنەوەی ڕاستی ووشەی فۆبیـا نیـوەی خـەڵکی سـویدی لـە یـەکێك لـەو فۆبیانەدا یەك دەگرنەوە . لەبەر ئەوەی زۆربەیان بە کارێکی ناخۆشی دەزانن کـە پێویسـت بکـات قسـە بکـەیت بـۆ کۆمـەڵێك خـەڵك . ئەمـە یەکێکـە لـە هەرەبڵاوترین فۆبیا – کەوا بوو ترسێکە کە لە پەیوەندیدا ناوەستیت بـەرەو حاڵەتێکی ترسناك .

مرۆڤێکی تر هەرگیز ناتوانێت کە ترسی کەسێکی تر لابەرێت . ئەوە پێویستە مـرۆڤ خـۆی بیکـات بـە توانـای خـۆی . بـەڵام کەسـێکی بـە توانـا ئـەتوانێت یاریدەدەرت بێت کە تواناکانت بخاتە بەرچاو . بـەو شـێوەیە مـرۆڤ ئـەتوانێت مۆبیا لە ناوبەرێت .

بڕوا بە خۆ بونێکی چاك , بوونی ئامـانجێکی دڵنیـا و بـەردەوام کـارکردن بـۆ گۆڕینی ڕەفتارەکانت و جون بەرەو پێشەوە هەتا تـۆ خـۆت کـۆنترۆڵی خـۆت بەدەسـت دەهێنیـت . تـۆ زۆر بـەختت لەبەردەمدایـە کـە سـەرکەویت لـە زۆر هەنگاودا . ژیان خۆی کارت پێ دەسپێرێت بە بەردەوامی . لە پڕۆسەی ژیـان خۆیدا زۆر ڕێگر و زەحمەت هەیـە کـە ئـەبێ بیـبڕی . کـە وەرزشـەوانە سـەر کەوتوەکان بخەیتە بەرچاوت بیرۆکەیەکی خراپ نییە .

سەر نەکەوتن بوونی نییە .

تەنها ئەزمونی تازە فێری شتم دەکات هەموو جارێك .

هەمیشە کاری تازە پێ سپاردن هەیە , ئامانجی تازە کە بەرەو ڕوی بچم.
من ئەبێ سەر بکەوم و سود وەرگرم لە ڕێگاکەی تا ئەوێ .

هاندان و ئامانج

بەم شێوەیە تۆ بێ ئاگایت ڕازی دەکەیت

ساڵی 1945 گوندێر هینگ یەك میلی بە نزیکەی 4 دەقیقە بڕی یەك کۆڵ چەپڵە و مەدالیای وەرگرت کە تازە ترین خاڵ و کاتی جیهانی پێش کەش کرد – گوندێر بووە بە ئەستێرەیەك لە ناو جیهانی وەرزش دا و لە سەرزاری هەمووان بوو . گوندێر هێشتا بە خۆی ڕازی نەبووە ئەو بڕیارێکی تری دا کە ئەم جارەیان خێراتر ئەو میلە ببڕێت کە لە ژێر 4 دەقیقە وەبێت .
جارێك گوندێر کتێبێك دەخوێنێتەوە کە نووسراوە لە بەدەنی مرۆڤ دا ئەو توانایە مەحاڵە کە بتوانێت لەو خێراییە تونگ تر ڕابکەیت کە تازەیی تۆمارتکردوە . ئەو نوسراوە زۆر لە بە توانا‌کان دوو دڵ بوون لێی – لە ساڵی 1952 هەتا 1954 زانرا کە بەلایەنی کەمەوە 7 کەس کاتی تازەترینیان پێشکەش کرد لەو جۆرە ڕاکردنەدا کە وەکوو باس دەکرا کەس نییە لە گوندێرهێگ خێراتر ببڕێت . ئەم ڕاستییە بووە بە ڕێگر کە گوندێر تەنات هەوڵیش نەدات سەر لە نوێ , هەروەها بووە ڕێگریش لەوانەی کە لەگەڵ ئەودا بوون لەو پاڵەوانییەتییەدا . یاری چی گورەپانی بەریتانی

(ڕۆگێر پانیستێر) زۆر زیرەکانە تەنانەت گوێشی لەوە نەبوو کەچی ڕووی دابوو . لە 1954 دا توانی مێژوویەك لەو جۆرە ڕاکردنە میلیەدا تۆمار بکات. تواناکانی خۆیی هێشتا ئەو گرنگیەی نیە . بەڵکو تەرخانکردنی بۆ کاتێکی زۆر ئەوە شوێنی سەرنج و گرنگیە .

لەماوەی 2 ساڵ دا لە 50 کەس زیاتر توانیان کاتی نوێ و نوێتر تۆمار بکەن لەو میلەدا .

ڕۆگر بانیستێر پیشانی دا کە ئەوە کارێکی مەحاڵ نەبوو هەر بۆیە بە دوای ئەویشدا کۆمەڵێ یاری چی تر بەوەیان زانی کە ئەوە لە توانا و سروشتی مرۆڤدا هەیە , بەو شێوەیە باس لە نمونەی (کاریگەری – بانیستێر) ئەکرێت کە مانای وایە کەیەك نمونەی بەهێز هەیە کە ناوی بەریت بۆ ئەو کارانەی بمانەوێ بە ئەنجامی بگەیەنین .

نمونەیەکی خراپ – کاتێك یەکێك دەڵێت کە ئەو شتە مەحاڵە بکرێت – ئەتوانێت ببێتە لەدەست و پێ خستنمان کە نەتوانین هیچ شتێك بکەین . نمونەیەکی بەهێز و باشیش وەکوو وزە پێ بەخشینێکە بۆ کارکردن . ئەوانە وزە و هاندەرمان ئەبن بۆ هەڵسوڕانی ئەو کارانەی پێمان سپێردراون .

وێنە هاندانت ئەداتێ

ووشەی نموونە هەموو شتێك ئەڵێت کە ئێمە چۆن هاندەرمان ئەبێت بەرەو جێبەجێ کردنی کارەکانمان . هەموو کارکردنێك لە ڕێگەی بیرکردنەوە وەیە

– وێنەیـەکی خاوەوەیەکـە ئێمـە چـی بکـەین – کاتـێ برسـیت بێـت وێنـەی خواردن لەلات سـەر هەڵـدێنێ لەبەشـی نـاوەوەی چـاوت . سـکت دەسـت بـە جوڵەی خـۆی دەکـات , توانـا کرداری‌یـەکانی لەشـت پاڵـت پێـوە دەنێـت بـۆ ئەوەی کە ئەو پێویستیەت بە خواردن بیر بکەیتەوە .

ئەگەر تۆ لـە ئاهەنگێکـدا بـەژدار بیت بەهـەمان شـێوە نـاوەوەی خـۆت ئـەو فیلمەت دەخاتە بەرچاو . تۆ هەوڵ دەدەیت کە ئەوە بخەیتە بەر چاو کە ئەو ئاهەنگە چۆن دەبێت , کێن ئەوانەی کـەین بـۆ ئـەوێ , تـۆ چـۆن هەسـت بـە بوونی خۆت دەکەیت لەوێ , چ جۆرە جلێك لە بەر بکەیت و چـاوەڕوانی چـی دەکەیت کە ڕوودات . لەم حاڵەتانەدا وێنەکانی ناوەوەت ڕوونن لەو ڕووداوانە دا کە وەکوو دووبارە بوونەوەیەك دەبن بۆت کە تۆ پێش تر تیایـدا ژیاویـت . ئەگەر ئاهەنگەکە شێوازێکی تری گرتبێتە خۆ لە ژیانتا وێنەکان مات دەبـن – لـە هـەمان کاتیشـدا نـاوەوەت هـەوڵ دەدات یارمـەتیت بـدات بـەهۆی خـۆ ئامـادەکردنی هەسـتیەکانتوە ئەوەنـدەی بتوانێـت هـۆش و وێنـەی نـاوەوەت ئامادەیی‌یەکی گرنگە کە بە شێوەیەکی گشـتی هـەرگیز پشـو نـادات . هـەوڵ بدە کە واز بهێنیت کەوا بیر بکەیتەوە لەبەر ئەوەی هەست ئەکەیت کە چـەند زەحمەتـە ! بەهـەمان شـێوە هەسـت دەکـەیت کـە زەحمەتـە کـە تـەنها بیرکردنەوەکانمان بۆیەك شت بخەینە گەڕ . سەرنج مانای وایە کە ئێمە تـەنها هۆشمان بۆ ئەو شوێنە دەچێت کە لەوکاتـەدا گرنگـە . زۆر جـار ئێمـە هـەوڵ ئەدەین کە سەرنج لە شتێك بدەین بەهۆی زۆر کردن لە خۆمان بێ ئەوەی کە ئارەزومان لەو شتە هەبێ .

هەڵە کە لەوەدایە کە سەرنج و خۆ خاوکردنەوە لە ڕاستیدا دەست لە دەستی یەکترن .

www.pertwk.com

سەرنج دان لە ئامانج

کاتێك ئێمە خۆمان خاو ئەکەینەوە هەموو بێزارییەکان لە چوار دەورماندا دەبڕین و ئەتوانین تەنها خۆمان بۆ ئەو شتە تەرخان بکەین کەلە لامان گرنگە لە ئێستا دا . بەو شێوەیە سەرنجمان زیاد ئەبێت و هەموو خەیاڵێکی لە دلا نا ڕازی کە لە مێشکماندا دەسوڕێتەوە فڕێ دەدرێتە دەرەوە .

وەرزشەوانێکی بە توانا ئەو هونەرە باش ئەزانێت کە بە سەرنج بێت لەوکارەیدا کە پێی سپێردراوە سەرەڕای ئەو هەموو تەماشا کەرانەو ئەو کەسانەی کەلە گەڵیدا بەژداری پاڵەوانییەتییەکە ئەکەن . ئەو وەرزشەوانە بەو کارەی هەڵئەستێت لە ڕێگەی ئەوەی کە بچێتە ناو بێ ئاگایی خۆیەوە لەوێدا تەنها خۆی و کرداری خۆی بوونیان هەیە . کردارو بۆ پێشەوە چونی بە تەواوی لەیەك دراون بۆ ئامانجێکی گەش . ئەو ئامانجەی بونی هەیە لە شێوەیەکی زۆر پاکدا لە ناوەوەدا وەك وێنەیەکی سەنگینە .

کەواتە ئەوە بەس نییە کە تۆ تەنها خۆت خاوکردبێتەوە و سەرنج بدەیت . ئێمە پێویستە لەگەڵ ئەوەشدا وێنەیەکی ڕونمان هەبێ بۆ ئەوشتەی کە ئێمە ئەمانەوێت بیگەینێ وەرزشەوان خۆی ئەبینێت کە چەند خێرایەو لە شێوەو توانایەکی باش دایەو ئەبینێت کە باشترین خاڵ تۆمار دەکات .

دەسەڵاتی دەرونی بەسەر ئامانجدا خۆی لەخۆیدا یەکجار گرنگی هەیە بۆ توانا پێش کەش کردن . ئەوە دیاردەی هەبووە بە بەراورد کردنی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە کراون بۆ باشترین وەرزشکارەکان .

بۆ ئەوەی بەو پەیوەندی بزانرێت لە نێوان ئەوەدا کە چەند بەرزبێت لایەنی دەرونی و بەدەنی و کارکردنی لەسەر باشترین بە توانا بوون گروپێك لە وەرزشەوانانی پێش کەوتو بەم کارە هەستان و خۆیان دابەشکرد بەچوار گروپی ترەوە لەبەر دەم پاڵەوانییەتییەکدا گروپی یەکەم خۆ ئامادەکردنی بەدەنی پێ سپێردرا . گروپی دووەم ئەوەی پێ سپێردرا کە پشوبێت هەتا کاتی پاڵەوانییەتییەکە . گروپی سێیەم تەنها وەرزشی دەرونیان پێ سپێردرا کە ئەو ئامانجەی کەهەیان بوو بەرێگەی وەرزشی دەرونییەوە ئەوەیان پرۆگرام کردبوو کە گەیشتونەتە ئامانجەکەیان . وە گروپی چوارەمیش وەرزشیان بەهەر دولایە نە بەدەنی و دەرونییە کەیان بکەن .

بەم شێوەیە ئامانج بەرهەم ئەهێنیت

وەرزشی دەرونی بە دوای ئامانج گرتنە خۆ و بەهەمیشە لەگەڵدا بوندایە . ئەمەیش ئەوە دەگرێتەوە کە وەرزشەوانێك لە کاتی خۆ خاوکردنەوەیەکی قوڵدا بەهۆی هێنانە بەر چاوی ئەو کارەی کە دەیکات یان بەهۆی هیپنۆسەوە ئەگەر مرۆڤ بیەوێت خۆی بخاتە ناو ئەو حاڵەتەوە لە تەواوی ئەو پاڵەوانییەتییەدا کە لە پێشەوەیەتی . لە هەستی ناوەوەیدا مرۆڤە کە خۆی دەبینێتەوە کە ئامادەیە , ئەچێت بەرەو دەست پێ کردن , هەر لە هەستییەوە پاڵەوانییەتییەکە دەکات و سەر دەکەوێت . ئەم پرۆسەیە دوبارە دەبێتەوە رۆژ بە رۆژ هەتا ئەوە بخاتە بەرچاو لە ناوەوەیدا کە چی رودەدات هەمووی بەرهەمێکە لە رێگەی بێ ئاگایەوە .
ئەو تاقی کردنەوەیەی کە بۆ ئەو چوار گروپەی کە ناومان برد پێشتر ئەم ئەنجامانەی بەدەستەوەدا .

ئەو گروپەی کە وەرزشی بەدەنی و دەرونی پێ سپێردرا بوو باشترین پلەی بەدەست هێنا .

پاشان ئەو گروپە هات کە بەتەنها وەرزشی دەرونی یان ئەنجام دابوو .

پاشتریش ئەو گروپەبوو کە تەنها وەرزشی بەدەنی ئەنجام دابوو — لە هەموویان خراپتریش ئەو گروپە بوو کە خۆیان ئامادە نەکردبوو بە هیچ جۆرێ و هەرپشویان وەرگرتبو ئەوانەی کە لەسەر کورسی دانیشتبون و تەنها وەرزشی دەرونیان کردبوو لەو گروپەی کە خۆیان هیلاك کردبوو بە وەرزشی ئاسایی بەدەنی باشتر بوون .

بە دەر بڕینێکی ساکار تر سێبەش ئەگرێتەوە :

کە هەست بکات هاندراوە

کە ئامانجی ڕون دانرابێت

کە ئەو ئامانجە بێتە ناو بێ ئاگاییتەوە

بەبێ ئەوەی کە تۆ بیری لێ بکەیتەوە بە ئاگایانە , تۆ دەستت بەسەردا ئەگیرێ بەسەر بەشێکی زۆر لە وێنەی ئامانجەکانت لەبێ ئاگایتا . ئەو وێنەی ئامانجانەت ئەوەندە بەهێزن کە ئۆتۆماتیکی کار دەکەن . ئەوە وەکوو ئەوەیە کە تۆ لە فڕۆکەیەکدا بیت و فڕۆکە کە پرۆگرام کرابێت و فڕۆکە کە کۆنترۆلی ویستەکانت بکات . تۆ ئەتوانیت نموونەیەکی تر بەریت کە ئەویش ئەوەیە کە تۆ بتەوێ ئۆتۆمبیل لێ خۆری بەرەو شوێنێك کە نزیکە لەو کۆلان و جادەیەی کە تۆ ڕۆژانە بە ئۆتۆمبیل بۆ شوێنی کارەکەت دەچی . گومانی تێدا نییە کە تۆ کت و پڕ لەبەردەم شوێنی کارەکەتدا خۆت ئەبینیتەوە لە

باتی ئەو شوێنەی کە تۆ ئەتەوێ بۆی بچی . ئۆتۆماتیك و پرۆگرامە ڕۆژانی‌یەکەت بەمە هەڵساوە — لێرەدا ئەوەیە کە دەیەڵاتی تۆی بەدەستە نەك خۆت . ئا ئەم هێزە کە لە لای بێ ئاگایت دا هەیە ئەتوانیت کەڵکی لێ وەربگری بۆ کاتی بەسود . تۆ ئەتوانیت چەشنێکی تر فێر ببیت کە ئەو وێنە ئامانجەت پڕۆگرام بکەیت لەبێ ئاگایتا , وێنەی ئامانجت کە زۆر ڕوون دەبن , بەهێز و بەردەست بن کەبتگەیەننە ئامانجەکەت بەبێ هیچ خۆماندوو کردنێکی بە ئاگایانە .

کاتێ ئۆتۆمبیل لێ دەخوڕێ ڕوودەدات کە تۆ لە شوێنی کارەکەت دا خۆت ببینیتەوە لە باتی ئەو شوێنەی کە تۆ بە نیازی بۆی بچی – ئۆتۆماتیکی و پڕۆگرام کردنەکەت بەمە هەڵساوە !
بەدڵنیاییەوە بە هەمان شێوە کە وەرزشەوانەکان لە تاقی کردنەوەکەدا توانییان سەرکەون بەسەر بەژداربوەکانی تردا سەرەڕای ئەوەش کە ئەمان بەو شێوە بەدەنییەوە وەرزشیان نەکردبوو .

بێئاگایت دەسەڵاتی تۆی بەدەستەوەیە

هەندێ ئامانجی دانراوی جیا جیا لە ژیانی ڕۆژانەتدا بێ برین هەیە . هەر لە شتی ڕۆژانەی وەکوو برسییەتی و تینویەتی , یان لەوانەیە شتی ئاڵۆزی پەیوەندی بێت وەکوو چ جۆرەکارێك هەڵدەبژێری یان بیر لە چ مانایەکی بونی ئەم زەوییە ئەکەوێتەوە .
بێ گومان بۆی هەیە کە ئامانج بێتە بەردەمت یان دەست بە جێ بێت , هەندێکیشیان تۆ هەڵی دەگری لە بەشێکی گەورەی ژیانتا .
زۆر جار تۆ وێنەی ئامانج لەگەڵ خۆت هەڵئەگری بێ ئەوەی کە تۆ بە ئاگایی لێ یان . وێنەی ئامانجی خراپ زۆر کەس لەگەڵیدا دەژی . ئەوانە لە ترسەوە هێز کۆ دەکەونەوە کە سەرنەکەون و وەببنە ڕێگرمان لەگەشە کردن و سود

www.pertwk.com

له ژیان وەرگرتن . تەنها دەرمانێك بۆ ئەم نەخۆشییە بۆ ئەوەی سەركەوین بەسەریدا ئەوەیە كە ماوەبدەیت بە وێنە ئامانجە باشەكانت كە توانای ژیانتە كە بێنەوە و لە وێنە خراپەكان بدەن . بانیستێریش هەر بەو شێوەیەی كرد كە كاتێك ئەو هەڵبژاردنە دەرونییەی تەقاندەوە لای شارەزایان بۆ ئەوەی ئەوە پیشان بدات كە هەروەها ئەویش لە بواری بەدەنییەوە گونجاو بوو كە بتوانێت خاڵی باش لە ڕاكردندا تۆمار بكات .

بەم شێوەیە ئامانجی باش دروست دەكەین .

ئامانجێكی باش ئەبێت ئەم سیفاتانەی هەبێت بۆ ئەوەی خۆ تەرخانكردنەكەت بۆ پێشەوە بچێت :

ئامانجەكە ئەبێت كۆنكرێت بێت .

ئامانجەكە ئەبێت باش بێت / پۆستیف بێت .

ئامانجەكە ئەبێ وابێت كە بتوانیت بیگەیتێ .

ئامانجەكە ئەبێت گەشەت پێ بكات .

ئامانجەكە ئەبێت هەڵبژێردراو بێت .

ئامانج دۆزینەوە ئەبێ بتوانرێ كە بەسەریدا بێیتەوە .

ئەتەوێت كە تەواوییەك لە ژیانتا هەبێت ئەبێ تۆ كاتت هەبێ بۆ ئەوەی كە بیر بكەیتەوە لە ڕێگەی هەموو حاڵەتەكانی ژیانتەوە پێش ئەوەی كە تۆ وێنەی ئامانجەكانت شیبكەیتەوە . خاڵێك لەسەر ژیانی ڕابردوت دابنێ و بیر لە ئێستا بەدواوە بكەرەوە . ئامانجێك دابنێ كە بتەوێ لە ماوەی 3 تا 4

ساڵدا بیگەیتێ . ئامانجەکەت لە ڕێگەی ئەم ئامانجە ناوچەییانەوە شی بکەرەوە :

* کار	* پەیوەندی	* تەندروستی

شیکردنەوەکانت لە دۆخی کرداری ڕانەبردودا بکە و شێوەی من – بەکار بهێنە . نموونەیەك لە ناو ئامانجی ناوچەی کارەوە . ئەتوانێت بەم شێوەیە بێت : –

(من ئەچم بۆ کارەکەم بە دڵخۆشییەوە و حەز دەکەم کەشت فێر ببم – هەموو ڕۆژێ زیاتر هەست ئەکەم کە چۆن گەشە دەکەم لەو بەشە تایبەتییەمدا و سود لەو پێ زانینانە وەردەگرم کە پێم دەگات لە خۆم و هاوڕێکانی کارمەوە . ئەمڕۆ (مێژوی ئەو ڕۆژە بنوسە) من ئەو ئەرکەی بە خۆمم سپارد بوو گەیشتم پێی . مانای ئەوەیش بەتەواوی ئەوانە ئەگرێتەوە).

بۆ ئەوەی بتوانیت بەدوای ڕێگایەکی دڵنیاوە بیت بۆ ئامانجێکی دور ئەبێت تۆ بەشێکی ئامانجە کورتەکەت شیبکەیتەوە .

بەشێکی ئامانج ئەبێت بتوانیت بیگەیتێ لە چوار چێوەی کاتێکدا لە 2 مانگ هەتا 1 ساڵدا . لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان ئەبێت هەمان سیفات و شیکردنەوەیان

www.pertwk.com

هەبێ بەهەمان شێوەی وەکوو ئامانجە دوورەکان .

یەك بەشە ئامانج لە چوار چێوە ئامانجی کاردا ئەتوانرێت وا ببینرێت .

(ئەمرۆ " مێژووی ئەو ڕۆژە بنووسە " شوێنێك دەبەم لە بۆ چونی تازەمدا وەکوو زانایەك لە ناو ئەوشتەدا کە حەزی لێ دەکەم بە تایبەتی کار بەدەستەکانی تریش یەنەلام و پیرۆزبایم لێ دەکەن وە دادەنیشین پێکەوە و بیر دەگۆڕینەوە بۆکار کردن . ئێمە کار دابەش دەکەین هەتا هەموو ڕازی بن.
من خۆشحاڵم بەو کارانە و بەو ڕاستیەی کە لە چوار دەورمدایە و تواناکانم ئەبەخشم بە چوار دەورم و کارەکەی بەردەمم باش ڕادەپەڕێنم . بەتەواوی مەبەستم لەمە ئەوەیە کە . . .)

کاتێك کە ئامانجەکانت شیدەکەیتەوە هەوڵ بدە زۆر ئاسانیان بکە کە بێنە ناو هەستەکانتەوە . تۆ ئەبێ بتوانیت هەست بە بۆنی ژوورەکە یان شوێنە کە بکەیت , تۆ ئەبێ بتوانیت لەوێدا ڕەنگ ببینی , دەم وچاو , چواردەورو سروشت , ئەبێ بتوانی گوێت لەوە بێت کە ئەوتری لەوێدا چ دەنگێك ئەو چواردەورە پڕ دەکاتەوە .

بیر لەوە بکەرەوە کە بێ ئاگایت ناتوانێت جیاوازی لە نێوان ئەوەدا کە ڕاستە و ئەوەی کە تۆ وێنەی دەکێشی لە فەنتاسیندا بکات . ئەو بێ ئاگاییەت بڕوای تەواوی بەو وێنە بەهێزانە هەیە کە تۆ توانات هەیە بیهێنیتە پێش لە ناوەوەتدا .

قسە خۆشی و دڵ خۆشی

پێ کەنین تایبەتمەندی‌یەکی ڕاستەقینەیە

کاتێك نۆرمان کوسینی ڕۆژنامە نووسی ئـەمریکی ئـەو وەڵامـەی وەرگـرت کـە توشی نەخۆشی‌یەکی بێ چارە بووە ئەو حاڵەتەی بێ گومـان زۆر بـە ڕاسـتی وەرگرت . زۆر بە قوڵی کەوتە بیرکردنەوەوە دەربـارەی ئـەو حاڵەتـەی ئـەوی تێدا دەژی و لە کۆتایی‌دا کەوتە ئەو بڕوایەی کـە ئـەو تـەنها خـۆی ئـەتوانێت ئەو بـەر پرسـیاری‌یەتی‌یە وەربگـرێ کـە دژی ئـەو نەخۆشـی‌یە کوشـندەو بـە ئازارەی بەرەنگار بێت کاتێك نۆرمان کوسـین گەیشـتە ئـەم بڕوایـە هەنـدێکی زۆر لە فلیمی برایانی مارکس و فلیمی کۆمیدیای تری کۆکردەوە . ئەو ڕۆژانـە

www.pertwk.com

تەماشای ئەو فلیمانەی دەکرد گولّ ژمێری خۆی بوین و ئەو کتێبانەی دەخوێندەوە کە خۆشی و زەردەخەنەی پێ دەبەخشی . لە هەموو ئەو حالّەتانەدا ئەوەندەی بیتوانیایە پێ دەکەنی . هەتا کۆتایی بە پێکەنین لەشی ساغ بوو . ئێستا نۆرمان کوسین . لە بەرزترین حالّەتی لەش ساغیدا دەژی . کتێب دەنووسێ دەربارەی ئەزموونی خۆی لە چارە سەر کردن بە هۆی پێکەنین و وە دکتۆری بروا پێکراوە لە چارە سەری بێ دەرمان لە UCLA لە لۆس ئەنجلس .

سود وەرگرتن لە ژیان

نۆرمان کوسین بروای بەوە هێناوە هەروەکوو ڕۆژی تر — کە سروشت لە ڕاستیدا مەبەستییەتی کە خۆشی و سودی لێ وەربگیرێ .
ئەگەر تۆ ئەو بیرکردنەوەیە لە ناوتا نەبێت لە کەسایەتیتدا کە وابوو هیچ سەیر نییە . هەر لە سەدان سالّ لەمەوبەر ئینکاری کردن لە خۆشی و سود وەرگرتن لە هەموو کلتورێکدا هەبووە . هەندێ نموونەی ڕونی سەرزاری هەیە — یەکێ لەوانە ئەوەیە کە پیاوێك لە میوانداریەتییەکدا لە باکوری سوید چەند سالّێك لەمەوبەر میوانداری کرابوو کە هەندێ کێکی دروست کراوی کۆنتریان بۆ دانابوو لەکاتی قاوە خواردندا . کێکە تازەکانیان هەلّگرتبوو بۆ

ئەوەی کە کەمێك وشك ببنەوە . ئەگەر کێکی تـازە بخورایـە بەسـود بـوو بـە تەواوی بەڵام لەوکاتەدا بە (حەیف) لە قەڵەم درابوو !

ئەمڕۆ بەو شێوەیە نییە , بەڵام زۆر لەو بۆ چوونە کۆنانە لە ناومانـدا دەژی .

زۆر لە ئێمە ئەو شتانە واوەردەگرین بە شێوەیەکی زۆر ڕاسـتەقینە بـەڵام بـە شێوەیەکی زۆر هەڵە , زۆر جـار پەیوەنـدی بـە هەسـتێکی نابـەجێی وەکـوو خۆتاوان بارکردن لە کاتێکدا کە سود لە چێژێکی ژیان وەردەگرین .

لە کۆتایدا ئەبێتە درەوشاندنەوەیەك تیاماندا کە هەمیشە بە دوای پێچەوانەی دڵخۆشـی دا بگـەڕێین هـەر کـە ئـەو خۆشـیانە دەرکـەوتن . ئەمـە هـەروەکوو ئەوەوایە کە پارچە شتێك بـە خۆتـەوە هەڵواسـیت لەبـەر ئـەوەی بـەرەنکاری (چاوی پیس) ببیتەوە هەروەك لە زۆر کلتوردا بڵاوە .

خۆشییەکان بە ڕاستی وەربگرە

(نۆرمان کوسین) ئـازاری زۆر بـەهێزی هـەبووە ئـەو ئـەوەی دۆزییـەوە کـە تەنها 10 دەقیقە پێکەنین ئەتوانێت وا بکـات کـە دووکـات ژمێـر خـەوی بـێ ئازار بکەیت . هەستیشی بەوە کرد کە لەو مـاوەی پێکەنینـەدا هـەوکردن لـە لەشدا کەم دەکاتەوە . هـەموو ئـەو بـۆ چـون و تاقیکردنەوانـەی بـە تـەواوی ڕاستن .

پێکەنینی ڕاست و بە دڵ هەستی خۆش لە هەموو ئەندامەکانی لەشتا دەردەخات .

زۆر لە زانست خوێنەران ئەوەیان دڵنیا کردوەتەوە کە کاتێك ئێمە تەندروستی دەرونیمان باش بێت بەدەنیشمان باش دەبێت . وە بە پێچەوانەیشەوە . کاتێك کە ئازار بە غەمێکەوە ئەچێژین , دوودڵین , سەرە خۆشی وبێزارین لەو کاتەدا ئەندامەکانی ناوەوەمان خراپ کاردەکەن , بەرەنگاری لەش لاواز دەبێت و ئێمە زیاتر بۆ نەخۆشی وەرگرتن ئامادە ئەبین .

پێکەنین و خۆشی لەلایەکی ترەوە بەرەنگاری لەشمان بەرزتر ئەکاتەوە بۆ

ئاستێکی یەکجار بەرز . مرۆڤ کەمتر خۆی بە ناساغ ئەزانێت کاتێك کە مرۆڤ بە ڕاستی دڵخۆش بێت و هەست دەکات لە ژیاندایەو دوا ڕۆژ بەدڵدانەوەیەك و لا فێربوون ئەزانێت .

ئەم ماوە وەرگرتنە هێدی هێدی ئەبێت تەواو وەربگیرێت وبێتە ناوتەوە . زۆر کەس هەیە وا ئەزانێت کە خۆیان تەواون و لەو بوارەوە هیچیان پێویست نەماوە بەڵام ئەگەر بێیتە سەر ڕاستییەکە ئەوان بەشتی نێگەتیڤەوە دەتلێنەوە و هەستی لە ژێر پێخستنی ئاواتەکانیان ئەبینن .

لەو کاتەدا زۆر جار نەخۆشی وەکوو دڵنیا بوونەوەیەك یەت لە بارودۆخی تەندروستی ئەو کاتەی تۆدا .

قسە خۆشی بەسەر فشارەکاندا سەر ئەکەوێت

لەوانەیە هێشتا ئەوە نرخی خۆی هەبێ کە لەشت بخەڵەتێنی بە هەندێ شێوازی دەرونی . پێکەنینی ڕاست و لە دڵەوە هەستێکی خۆش بە هەموو ئەندامەکانی لەشت ئەدات .

له کاتێکدا که تۆ بیرکردنەوه نێگەتیڤەکانت ئـەدەین بەگـژ پێکـەنین و قسەی خۆش دا ئەتوانیت کار بکەیتـە سـەر فشـارەکانت (سترێسـن) دڵــە ڕاوکـــێ و غـــەمباری . کاتێـــك کـــە تـــۆ پێدەکـــەنیت زۆربـــەی ماسـولکەکانی لەشـت ئەکەونـە کـارکردن و تـۆ شـێوەیەك لـە وەرزش کردن تیایدا ڕوودەدات کاتێك سنگت , ناوپەنچکت , دڵت , سیيەکانت و جگەرت دوجاری کارکردنێکی بە هێز دەبن .

پێکـەنین هەنـدێ کاردانـەوەی تـەوژمی خـوێن بـەردەدەن لـە مێشـکدا و لـە توێکڵی مێشکەوە بڵاو دەبێتـەوە و تەنانـەت کـاریش ئەکەنـە سـەر هیپۆتاڵـە موس و هیپۆفیسن . ئەمانە چەقێکن بۆ زیاتر دروسـت بـوونی هۆڕمۆنـات کـە زۆر جار ئەبنە هۆی خێرایی چالاکی هۆڕمۆنە ڕژێنەکان , کـە سـوڕی خـوێن , کارکردنی دڵ , لوەکان و هەندێ کۆئەندامی ترن .
لەم بابەتانە هەن کە لای ڕاستی مێشك زیـاتر چـالاکی کیمیـایی ئـەکات و کـە ئازار کوژەکانی لەش بەرهەمەکانی خۆی بە تونگی بەرز دەکاتەوە .

خۆشی تەواو کەرو چاك کەرەوەیە

پێکەنین ئەتوانرێ وەکو پاککردنەوەیـەکی دەروونـی ببینرێـت کاتێـك کـە لـە رزەی پێکـەنین لـە لەشـتا تـەواو بـوو لێـدانی دڵـت لـە ئاسـتە بەرزەکەیـەوە

دادەبەزێت و یەتەوە ئاستە ئاسایییەکەی خۆی و ماسولکەی هەیکەلیشت تەواو خاو دەبنەوە . لەش و هەستت ئەگەنە ماوەدانێك لە خاوبونەوەدا , پشوو هاوکێش .

ئەم چالاکییە تەواوکردن و چاککەرەوەیە بەهۆی پێکەنینەوە تاقی کراوەتەوە لە پەیمانگاو نەخۆشخانەکاندا لە ئەمریکا لە زۆربەی شوێنە چاودێرییە پزیشکیەکانەوە بە هۆی دروست کردنی ژووری تایبەتی بەناوی ژووری (مەزاج) لەوێدا نەخۆشەکان چارەسەر دەکرێن بەهۆی پێکەنین و خۆشییەوە . ئەم شێوە تەراپییە بەکاردێت بە شێوەیەکی زانایانە بۆ تەواوکردنی چارە سەرە دەرمانسازییەکان و چارەسەرە دەروونییەکان .

پێکەنین خۆی یەکێکە لەبەشەکانی خۆشی و هاوسەنگی دەروونی . بێ گومان نالێین کە تۆ برۆی بە چواردەورتا و پێبکەنیت هەموو رۆژێ . بەڵام تۆ ئەبێت داوا لە خۆت بکەیت کە هەوڵ بدەیت کاربکەیتە سەر هەموو هەستەکانی خۆت . بۆ ئەوەی تۆ ئەوە بتوانیت تۆ پێویستە زیاتر بیربکەیتەوە لەوەی کە تۆ کێیت و لە کوێدا خۆت دەبینیتەوە لە ژیانتا . ئەتەوێ بگەیتە چ ئامانجێك و ئەبێ چ ڕەفتارێکت هەبێت بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە بگەیتە ئامانجەکەت .

بەختێك بە خۆت بدە

ئەمە بەراورد کردنێکە لەگەڵ ژیانی وەرزشیدا ئەگەڕێتەوە شوێنی خۆی . پەیوەندییەکی زانراو هەیە لە نێوان ئەوەدا , کە تەندروستی و باش بێت

کـاریش بکـەیت . بۆیـە یـەکێك لـە گـەورەترین ئەرکـەکانی دەرون ناسـەکانی وەرزش ئەوەیە کە تەماشای وەرزشەوانەکان بکەن لـە پاڵەوانییەتیەکانیانـدا کە بزانن ئـەو وەرزشـەوانانە ئـەو هەسـتە باشـانەیان پێمـاوە ئەگـەر هەڵـەش بکەن لەناو یارییەکەیاندا .

ئەگەر ئەنجامێکی خراپ – بۆ نموونە لێدانی تۆپی یاری گۆڵف – هەسـتێکی خراپ بدات بە دەستی یاری چییەکە , مەترسی زۆر ئـەبێ کـە ئـەو هەڵەیـە هەڵەی تریشی بە دوادا بهێنێ .

بـیر خـۆتی بهێنـەرەوە کـە چـیمان ووت پێشـتر دەربـارەی ئـەوەی کـە بـێ ئاگایمان ناتوانێت ووشەی نا – نـەخێر – شـیبکاتەوە . بـە خـۆت بڵـێ لـە کـاتی تۆپـەدانێك (ئێسـتا مـن نابـێ , بەهەڵـە تۆپەکـە بنێـرم) لـەو کاتـەدا ناوەوەت ئەوە دەبینێت کە چۆن تۆپەکە بەرز دەبێتـەوە و بەهەڵـە دەڕوات . لە جیاتی ئەوە وای تێبگەیەنـە (ئێسـتا ئـەو تۆپـە زۆر ە جوانی ئـەنێرم بـۆ شـوێنی مەبەسـت) . ئـەوە بیرکردنەوەیـەکی دڵنیـا تـرە – بیرکردنـەوەی پۆستیڤ ماناکەی لە شـوێنی خۆیایـەتی . هەسـتی بردنـەوە کاریگەرییـەکی بەهێزی هەیە کە هەست دەکـەیت کـە بەڕاسـتی شـتەکان بـاش دەڕۆن . بـە دڵنیاییەوە گوێت لەو بەسـەر هاتـە فەنتاسـییە مێژوویانـە بـووە کـە چـۆن یاری چییەکان کاری سەر سـوڕهێنەر یـان لـە هەنـدێ جـاردا تۆمـارکردووە . مەترسی هەستی بردنەوە پێچەوانەکەی ئەوەیە کە هەسـتێکی بـەهێزت هەیـە کـە زۆر گەورەیـە و چـووەتە ناوتـەوە کـە هەسـت بـە دۆڕانـدن دەکـەیت . بەداخەوە کە زۆر کەس گیریان خواردووە لەو هەستەدا تەنها لـە وەرزش و – پێش برکێ دانا بەڵکو ئەوە بە هانەیە بۆیان کەلە زۆربەی کـاتی ژیانیانـدا بـۆ خۆیانی بەرئەدەن .

لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەدا کە پێشتر چیمان ووت دەربارەی باسکردنی خۆی بە

www.pertwk.com

شێوەیەکی نەگۆڕ تۆ ئەتوانیت بەئاسانی وا بڕوا بکەیت کە چەند مەترسی زۆر لە خۆ ئەگرێت کەبە هەمیشەیی هەستی دۆڕاندنت لەگەڵتا دابێت .

(من هەروا بوم کە هەمیشە بێ بەخت بم – هەمیشە من هەمە)
(چەند سەیرە کە ئەمڕۆ شتەکانم باش بۆ چووە پێش – بەیانی خراپ ئەبێت بە دڵنیاییەوە) . ئەم جۆرە بیرکردنەوانە تۆو زۆر دەچێنێ و یەکجار کاریگەری هەیە بۆ سەر بێ ئاگایت .

هەست لە بەردەمتا دابنێ

بۆ ئەوەی ئێمە تەندروستیمان باش بێت پێویستە هەوڵ بدەین کە هەستی تەندروستی باشیمان زوو زوو بۆیەت . بە دڵنیاییەوە کە تۆ لە ناختەوە ئەزانیت کە هەستی پۆستیڤ بە تەنها بەهۆی کاریگەری دەرەوە نیە ئەگەر بەم شێوە بەو شێوەیە بوایە لە باتی ئەوە ئەو کاتە من . . .) ئەمە یەکێکە لە هەرە بڵاوترین هەناسە هەڵکێشانی نا ئومێدی کە لە ناو خەڵکیدا هەیە .
شێوەیەکی تر کە بیرکردنەوە باشەکانت و هەستەکانت بخەیتە بەردەمت و هەوڵبدە دووبارەیان بکەرەوە ئەوەندەی لە تواناتدا هەیە , هەموو یاری چییەکانی گۆڵف ئەزانن کە ئەوە چ هەستێکە کە تۆپەکە دوربنێرێت – ئەوانەی کەبە توانان باشتر توانیویانە ئەو هەستە لای خۆیان بهێڵنەوە و بچێتە ناو کەسایەتیانەوە . ئەوانە کە تۆپەکە نەزۆر و نە کەم ئەنێرن واتە

www.pertwk.com

لێدانی تۆپەکەیان تاڕادەیەك باشە ئەگەر بیان توانیایە کە ئەو هەستە خۆشە بخەنە بەردەم و زۆرجار بۆ خۆیانی دووبارە بکردایەتەوە ئەبونە یاری چی ناودار . ئەوە ئەو تەکنیکەیە کەوا بەرنامەکانی وەرزشی دەرونی ئەتوانێ پێتی بگەیەنێ و سود بەخش بن بۆت .

ئێستا و لێرە بژی

شێوەیەکی تر بۆ زیاتر سود لە ژیان وەرگرتن ئەوەیە کە تۆ پێویستە فێرببین کە لێرەو ئێستا بژیت . کاتێك کە مرۆڤ ئامادە نەبێت لەو شتانە دا کە ڕوودەدەن لە ئێستادا کەواتە ئەو مرۆڤە بە تەواوی ناژی . لەگەڵ ئەوەشدا بەتەواوەتی ئاساییە کە مرۆڤ یان پشت دەکاتەوە بیرکردنەوەکانی تۆ ئەو شتانەی کە ڕوویان داوە یان ڕوودەدات . ئەوە بە بڕواوە پەیوەندی بەوەوە هەیە کە زۆر کەس ناوێرێت بژی بە بێ گەڕانەوەی دڵنیایی . ئەوە ئارامترە کە بۆ پێشەوە یان بۆ دواوە بیر بکەیتەوە لە جیاتی ئەوەی کە هەمووشت تەرخان بکەیت بۆ ئەو ژیانەی کە هەیە لە ئێستادا . بە ئامانجێکی ڕێکوپێکی باشەوە پێویست ناکات وابێت ! لەبەر ئەوەی ئەگەر تۆ ئامانجەکانی خۆتت دانا کە خۆت هێنابوت لەناو جەرگەی پێویستیەکانتوە ئەو کاتە تۆ بەرەو پێشەوە ڕادەکێشرێی بەرەو ئامانجەکەت بە خواستی خۆت و هێزی خۆت . ئەمە پەیوەندییەکی لە یەك نەدەرە . یەکەمجار کە تۆ ئامانجێکی باشت دانا بۆ ژیانی خۆت ئەوکاتە تۆ ئەتوانی کۆنترۆڵی بکەیت . ئەو کاتە هیچ ترست نابێت کە سەرنەکەویت و تۆ هەست بە ئارامی دەکەیت لە خۆتا لە جیاتی ئەوەی کە خۆت بدەیتە دەست ڕووداوەکان .

تۆ بەرەو ئامانجەکەت ڕادەکێشرێیت

کاتێك کە ئامانجت داناو کە تۆ خۆت بەڕاستی هەستت هەبێ بۆ ئەوکاتە دەرونت داوا دەکات لە خۆی کە بەرەو ئامانجەکە کار بکات تۆ ئەتوانیت کاتەکە تەرخان بکەیت پێش ئەوەی کە ئامانجەکەت پڕببێتەوە بۆ ئەوەی کە سود لە ڕێگاکانی وەربگریت . تۆ ئەتوانیت ترس لە خۆت دوربخەیتەوە کە سەر نەکەویت لەبەر ئەوەی کەس نیە لە تۆ زیاتر کە بتوانێت و پێویستی بەوە هەبێ کە باس لە باشی . . خۆ تەرخان کردنەکەت بکات بۆ ئەوەی کە بە ئامانجەکانت بگەیت . تۆ وات لێیەت کە بتوانیت ماوە بە خۆت بدەیت کە سەر نەکەوتن بە شێوەیەکی وەکو ئەزمونێکی بەسود ببینی لە باتی ئەوەی کە بە دۆڕاندن و هەڵەی ژیانی بزانی .
لە دڵنیا بون و گەڕان بە شوێن شت زانینە تازەکاندا بۆ ژیان تۆ ئەبینیت کە هەموو هەنگاوێك و بەسەر هاتێك وەکو یەك شوێنی دابەزین وایە بۆ ڕوداوی خۆش و شت دۆزینەوە لە باتی کۆتایی شوێنی دابەزین .

بە یارمەتی یەکێك لە هەستە خۆشەکان لە خۆتا و خەڵکی تردا تۆ گەشە ئەکەیت هەروەها بە تواناکانت خۆشی وەربگری لەو کاتانەدا و سود لە ڕۆژانی ژیانت وەربگریت .

کاتێك کە مەلەوانی بە ناوبانگ (پێر ئەرڤیدسۆن) وەستا بوو لە شوێنی

www.pertwk.com

یەكێ لە خەونە ئامانجیەكانیدا و مەدالیای ئالتونی وەرگرتبوو لە پاڵەوانییەتی ئەوروپادا لە مۆسكۆ بەم شێوەیە دەربڕینی خۆی ووت كە پێویستە لێرەدا باس بكرێت .
(ئەمە هەستێكی زۆر خۆشە لەبەر ئەوەی كە من چەند ساڵێكی زۆرە خۆمم بۆ ئامادە كردووە . بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا من پێویستە بڵێم كە ئەوەی رووی‌داوە لە رێگاكەم دا گرنگترە لەوەی كە ئێستا رووی‌داوە) .

www.pertwk.com

هێزی تازەگەرێتی

کارکردن لە ماوەی خەوتندا

ڕۆژێك لە ساڵی 200 کاندا پێش لە دایك بوونی مەسیح زانای فیزیکی یۆنـانی ئەرخەمێدس خۆی ئامادە کرد بۆ ئەوەی کەلە حەوزێك ئاودا خۆی بشوات لـە گەرماوی شارەکەدا (سیراکوسا) لە سپسیلن . ئەرخەمێـدس دوو دڵ بـوو – تووشی گرفتێکی زەحمەت ببوو لە قوڕگیدا .

مەلیكی ئەو سەردەمە كەوتبووە گومانەوە لـەوەی كـە تـاجی مەلیكیيەكـەی بەشەوقی دا لە سووك و هەرزان دەچێت – ئایا كـابرای دروسـت كـەری ئـەم تاجە فێڵی تێدا كردووە و زیوی تێكەڵ كردووە لەگەڵ ئاڵتونەكەدا بۆ ئـەوەی قازانج زۆرتر بكات ؟

ئێستا مەلیك داوای لە ئەرخەمێدس كردووە كە بـیرێ لـەوە بكاتـەوە كـە ئـەو مەسەلەیە چۆنە , بەڵام بێگومان بەبێ ئەوەی هیچ ئەزێتێكی ئەو تاجە گران بەهایەی مەلیك بدات . گرفتەكـە ئـەو فیسـیۆلۆجە یۆنانیيـە داگـیر دەكـات و پشووی لێ هەڵدەگرێ , ئەو پێویستە كە ئەو گرفتە چارەسـەر بكـات , بـەڵام ئێستا ئەو ئەبێت خۆی خاوبكاتەوە بە خۆشتنێكی گەرم و بیر لە هـیچ شـتێك نەكاتەوە . . . كاتێك كە ئەچێتە ناو حەوزە ئاوەكە هەست دەكات كـە چـۆن ئاوەكە سەر دەكەوێتە سەرەوە بە لێواری حەوزەكەدا دێتە خوارەوە . كت و پڕ گرفتەكە چارەسەر دەكـات هـەروەك بروسـكەیەك لـە ئاسمـانێكی سـاف و ڕوون . ئەرخەمێدس هەڵئەسـتێتە سـەر پـێ و لـە حەوزەكـە یەتـە دەرەوە و دەسـت بـە ڕاكـردن دەكـات بەناوجادەكانـدا بـەرەو ماڵـەوە بـە دەنگێكـی گیراوەوە هاوار دەكات (ئێورێكا ! من دۆزیمەوە) .

مێژوو کلاسیکەو ئەگەر نەشتوانن سوێند بخۆیت کە ڕووداوەکان ئاوا بووە بەتەواوەتی ئەو کاتە زۆر شوێنی بۆ چوونە .

ڕووداوەکان تاڕادەیەك بە ڕوونی باسکراون کە چۆن تازەگەری لە گرفت چارە سەرکرندا لەکاردایە .

یەکەم جار گرفتەکە سەر بەرز دەکاتەوە و ئێمەش هەمە جۆرە ئەم لاو ئەولای بۆ دەکەین و بیری لێ دەکەینەوە کە چۆن چارەسەری بکەین . ئێمە بۆڵە بۆڵ ئەکەین , هەوڵ ئەدەین کەمەنتیقی بیر بکەینەوە , لێکدانەوەی ڕاستی ئەکەین , شت ئەخینە سەری و لێی کەم دەکەین .

لە کۆتایدا نا چار دەبین کە گرفتەکەمان بخەینە لاوەو بگەڕێین بە دوای پشویەکدا . لەو کاتەدا چارەسەر کردنی گرفتەکە سەر دەردەهێنێت زۆر بەبێ چاوەڕوانی لە ووشەی (نا) کەوە ! ئەوە وایە کە گرفت چارە سەرکردن سەر دەرناهێنێت لە ووشەی (نا) وە بەڵکو لە بێ ئاگایمانەوە , لە نزیکەوە بڕیار دراوە لە هەوڵە شاراوەکانی گرفت چارە سەرکردندا کە ناوی دەبرێت بە بەئاگابوون .

لەوێدا لە بەئاگابونماندایە — ئەتوانین هەڵسوکەوت لەگەڵ گرفتەکانماندا بکەین بە هەموو شێوەکانیەوە . ئێمە لەوێدا نین بەبێ تەگەرە لەو ڕوداوانەو چالاکیە مەنتیقیەکانی لای چەپی مێشك بەڵکو هەموو کار کردنەکانی مێشك ئەتوانێت هاوکاری بکات لە گەڕان بەدوای چارە دۆزینەوەدا .

ئێمە ئەتوانین کار بکەن لەگەڵ هەموو تواناکانمان و واز بهێنین لەو هەستەی ناوەوەمـان کـە بەشـێکە لـە کەسـایەتیمان , گـەڕان بـە دوای ئـەو پارچـە بچوکانەدا شل بکەین کەمەنتیق نایان دۆزێتەوە .

بیر کردنەوەکانت شل و بەڕەڵابکە

بۆ زۆر لە شەرقیيەکان ئەم بابەتـە زۆر شـێتانەیە — سـەرەڕای ئـەوەیش کـە خۆیان بەباشی دەزانن کە بەو شێوەیە یە .
بۆ دڵ دانەوەی ئەو دوو دڵیانە کۆمەڵێ ڕاپۆرت هەیە لـە .زانسـتە بـەرزە بـڕوا پـێ کراوەکانـەوە کـە مـادەی گرفـت چـارە سـەرکردنیان خوێنـدووە هـەموو دەست بۆ ئەوە درێژ دەکەن کە گرفت چارە سەرکردن بە یارمەتی کـارکردنی هـە ردوو لـە بـەئاگایی و بـێ ئاگاییـەوە ئـەبێت کـە بـەهۆی ڕاسـتی لـە ئامانجەکەدا . لە ئاستی بە ئاگایی‌دا بیرکردنەوەکان ئەتوانن بە بێ هیچ ڕێگـە لێ گرتنێکـەوە ئـەجولێن . سـنور سـادەکانی بیرکردنـەوە ئەکوژێنـەوە وە پەیوەنـدی نـوێ و تێکـەڵ بونێـك سـەرهەڵ دەهێنێـت کـە بـیر کردنـەوە بـە ئاگاکانمان ناتوانێت بیان هێنێتە پێشەوە . بەئاگایی لـە قەفەزێکدا بـە هـۆی بوونی ڕاهاتنێکی زۆر لە بیرکردنـەوەکانمان کـە ئـەگۆڕێت لـە مرۆڤێکـەوە بـۆ یەکێکی تر . لە کلتورێ بۆ کلتورێکی تر .

www.pertwk.com

دۆزینەوەی چارەسەر سەرکەوتنە

لە زۆربەی مۆدێلەکانی زانستا دەربارەی دۆزینەوەی چارەسەر باس دەکرێت کـە هەسـتێك . هەسـتێکی کـت و پـڕ کـە بـە چـوار دەورتایـەو دێنـە بیرکردنەوەکانت . بیرۆکەی نوێ دێنە پێشـەوە کت و پـڕ وبـێ چـاوەڕوانی . لەگەڵ ئەوەشدا ئەوەندە زۆر دەبن وەکو لەبـەردەمتا لەسـەر قاپێـك دەبـڕین دەربارەی بروسکەی بیرچوونەوە بە شێوەیەکی جۆراو جـۆر بـاس دەکرێـت . یەکجار زۆر لە زانایان و ئەوانەی کە لە بواری زانستا شت دەدۆزنەوە گـەواهی ئەوا یان داوە کە بڕینی لە بیرکردنەوەدا بەسەر هاتێکە کە بەدوایدا گـەڕاون و کە بەردەوام بونێکە لە ماوە پێدانی تایبەتی دەرونی کە پێی ئەبەخشرێ لە هەستی سەرکەوتنی بـەهێز , ووزەیـەکی بـەرز و شـێوەیەکە لـە دایـك بـوونی دەرونی .

کەرەستەی کارکردن بدە بەمێشك

سەرەڕای ئەو هەمو شتەی ئەوترێ لەم بارەیەوە ڕاستییەکی قوڵ لە ئیشـارە پێکردنی ئەدیسۆن هەیە کـە گرفـت چارەسـەرکردن پێـك هـاتووە لـە 5٪ ی ئارەزووی چونە ناو بابەتەکە و لە 95٪ ی کارکردنە لە ناوەوە

(**trans piration**) . بۆ ئەوەی بەئاگایمان بتوانێت کاربکات پێویستە کەرەستەی هەبێ و ئەو کەرەستانەش پێك هاتبێ بەهۆی گەڕان بە دوایاندا بە ئاگایانە دوای هەموو ڕاستی دۆزینەوەیەك کە پێویستە بۆ ئەوەی کە ئەو ئاڵۆزی وردەکارییە دابنێ‌ی .

لەسەرەتادا کاتێك بە ئاگایانە فشاردەکەیتە سەر خۆت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر و هیلاکی کردی ئیتر ئەوە کاتی هاتووە کە تواناکانی بێ ئاگابونت بەکاربهێنی .

شێوەیەك کە تاقی کراوەتەوە ئەوەیە کە (لەسەر شتەکە بخەویت) زۆر لەو کەسە بە توانایانەی کە لە بواری تازەگەری و چارەسەرکردنی گرفتدا کاریان کردووە شەویان بەکار هێناوە بۆ ئەوەی تازەگەرییەکە دروست بکەن . ئەو ماوەیەی لە نێوان خەوو بەخەبەربوندا هەیە زۆر گرنگی هەیە لە دروست کردنی تواناماندا هەر لەو حاڵەتانەدا بیرۆکەکان ئەگوازنەوە بۆ پانتایی لەو کاتەدا بێ‌ئاگایی پەیوەندی بە بەئاگایمانەوە دەبەستێت ئەوەش پەیوەندی بەوەوە هەیە کە ئێمە ماوەیەکی تایبەتی ئەبڕین لە خەوندا . لێکۆڵەرەوەکان ئەمە ناودەبەن بە قۆناغی ئەلف و بێ بەهۆی ئەو شەپۆلانەی لە مێشکدان کە ئەپێورێن بە تایبەت لە نێوان خەون و بەخەبەربوندا هەمان شەپۆلی

E E G لە $8 - 12$ شەپۆل لە چرکەیەکدا ئەتوانرێت تۆماربکرێت لە زۆر شێوەی مێدیتاشوندا , بۆ نمونە یۆگا .

کاتی خۆی پێش ئەوەی کە مرۆڤ بتوانێت **E E G** پێشوی وێنەی خۆ هێنانە خەیاڵ دۆزرایەوە کە پێش ئەوەی بخەویت کاریگەری تایبەتی هەبوو . یەکێك لەو چەشنە ئاسانانەی کە کار دەکاتە سەرت ئەوەیە کە لەگەڵ خۆتدا

قسە بکەیت پێش ئەوەی کە بخەویت .
خۆت بڕیار بدە کە چی پرۆگرام بکەیت لە بێ ئاگایتدا و دووبارەی بکەرەوە چەند جارێ لە دڵی خۆتا لە کاتێکدا کە خەریکە خەوت لێ دەکەوێ . ئەگەر ئەمە وەکو هۆنراوەیەك یان ڕتمێکی خۆشی هەبوو ئەو کاتە ئاسان تر دەبێت کە زۆر جار دووبارەی بکەیتەوە . بەخۆشحاڵییەوە شتی بۆ زیاد بکە کە تۆ بە ئارامی و خۆشییەوە دەخەویت .
ئەگەر تۆ خاوبونەوەی لەش و دەرون بەکار بهێنی لە کاتی خەودا تۆ پشوو خەوێکی پڕ لە ئارامی پێ بڕین بۆ خۆت ڕادەخەیت کە لەش و دەرونت ئارامی تەواوی پێ‌دەگات .

خەو وەکوو یارمەتی‌یەك وەربگرە

بەدڵنیایی‌یەوە خۆت بەسەرت هاتووە کە بڕۆیت و پاڵکەویت لەگەڵ گرفتێکی سەخت دا وەکو هاوڕێیەکی شوێنی نووستن و پاشان بە کۆمەڵێ لق و پۆپی گرفتی تازەوە بەخەبەر ئەبیتەوە و چۆن ئەو پرسیارانەت بۆ وەڵام دەدرێتەوە .
هەندێ جار بەختت هەیە کە بەخەبەر ئەبیتەوە بە چارەسەر و وەڵامی کۆمپلێتەوە لە مێشکتدا , هەندێ جار لەوانەیە بیرت بێت کەلە نیوە شەودا بەخەبەر ئەبیتەوە و چارەسەرەکەت لە مشتایە , بەڵام لەدوایدا وون بوو ئەبیتەوە . ئەوە پێویستی بە تەکنیکێك هەیە کە ئەو ئیشەی تۆ پێی هەڵساوی بیهێڵیتەوە بەبێ ئەوەی کە بە ئاگابیت لێی . تەکنیکێکی ئاسان ئەوەیە کە هەمیشە کاغەز و پێنوست لەلادا بێت . یان تەجیلێکی بچوك بۆ

ئەوەی کە کلیلی ووشەکە بلێیت و تەجیلی بکەیت .

گرنگی‌یەکەی ئەوەیە کە بیرۆکەکان بگریت لە هاتو چۆیاندا – ئاگاداری‌یەکان لەبێ ئاگایمانەوە ئەگینا ئاسانە بیاندۆرێنین و لە دەستمان بچێت .

ئەدیسۆن هەمیشە لیستەیەکی دەکرد بە شەودا بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کە دەیەوێت هەتا سبەینێ جێبەجێ یان بکات . والتەر سکۆت هەمیشە وای دەوت کە بۆ بیرۆکە دەگەڕا !

(هیچ نی‌یە , سبەینێ کات ژمێر 7 ی بەیانی لەبەردەممدان) . بەڵێ , تەنانەت نمونە هەیە بۆ ئەو تازە گەیە گرنگانەی کە لە کاتی خەودا دۆزراونەتەوە کە لە کۆتایی‌دا خەڵاتی نۆبلێ لە کیمیادا وەرگرت گەواهی بۆ ئەوەداوە کە بیرۆکەی لە کاتی خەودا بۆ هاتووە کە چارەسەر بووە بۆ گرفتەکانی .

ڕۆژی 15 دەقیقە بۆ خۆت تەرخان بکە !
گوێ لە کاسێت بگرە و گەشە بەتایبەتمەندی‌یەکانت بدە .

ئەم کتێبە بچووکە ئەیەوێت بیرکردنەوەکان بەخەبەر بکاتەوە کاتێك کە تۆ ئەم کتێبەت خوێندەوە لە کۆتایدا ئەکەویتە ئەو بیر کردنەوەیەی کە چ شتێ ڕاستە .

ئایا بە ڕاستی ئەتوانرێت کار بکرێتە سەر بێ ئاگایمان ؟
ئەتوانێت مرۆڤێکی نا دڵنیا بڕوا بە خۆ بوونی بەهێز بکات بە دەستی خۆی ؟
ئایا ئەتوانرێت کە خۆت خاوبکەیتەوەو چیتر (ستریس) فشاری دەرونی هیلاکمان نەکات ئەگەر چی ئەوەندەی کارەکانی خۆشمان جێبەجێ بکەین ؟
هیچ شێوازێك هەیە کە مرۆڤ بگەیەنێتە ئامانجەکانی بەبێ هیچ خۆماندو بونێکی بەدەنی و دەروونی ؟
ئایا ئەتوانیت ڕاهێنان بە خۆت بکەیت بۆ ژیانێکی خۆش و پڕ لەگەشەکردن ؟
کە تەنها مرۆڤێك هەیە کە بتوانێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بداتەوە ئەویش – تۆ خۆتیت ! ئەگەر تۆ هەست بەوە بکەیت کە بە ڕاستی هەوڵ ئەدەیت کەوا بوو یەك جۆر وەرزش هەیە بۆ تۆ . وەرزشێك کە تۆ ئەتوانیت پێی هەستیت بە بێ ئەوەی هیچ لە ڕۆشتنی ژیانت بگۆڕێ .
تۆ تەنها پێویستت بە 10 – 20 دەقیقە هەیە لە ڕۆژێکدا کە گوێ لەو

کاسێتانە بگری بەبێ هیچ بێزار بونێك لـە چـواردەورەوە بـۆت وە بهێڵـە کـە لەش و دەرونت خاوببنەوە .

دکتۆر پرۆفیسۆر لاش – ئێریك ئۆنیستۆڵ کاری بۆ چـەند کاسـێتێك کـردووە کە کۆکراونەتەوە و هەموو بەناوی
(وەرزشی بە پەیڕەو لە گەشە کردنی کەسایەتیدا)

ئەو کاسێتانە هەموو پێکەوە پرۆگرامێك لە خۆ دەگرن کە هەنگاو بە هەنگاو یارمەتیت دەدەن کە بگەیتە بەهێز ترین و قـوڵترین توانـای کەسـایەتییەوە . لە کاسێتەکاندا شیکراوەتەوە کە چۆنیان بە کاربهێنی .
وەرزشـەکان کـەمێك کـات دەبـەن بـەو شـێوەیەی کـە دانـراوە کـە ڕۆژی 15 دەقیقەیە لە ڕۆژێکدا بەمانای 5 ڕۆژ لە هەفتەیەکدا .
بەڵام ئاگاداری ئەوە بەکە ئەو 15 دەقیقەیە یـەکجار بەخشـندەو زانسـتانەیە – وەهیچ گەرەنتییەك نەدراوە کە ژیانت بگۆڕێ لە ماوەی شەوو ڕۆژێکدا .

ئەتەوێت بەختێك بەخۆت بدەیت کە ببێتە ئـەو مرۆڤـەی کـە نـاوت لێنراوە ئەو کاتە ئەبێ ئەو وەرزشـانە بکـەیت بـە ڕاسـتی . هـەموو ئەو بەرنامانە تەنها چوار مانگ دەخایەنێت .

چوار مانگ لەوانەیە زۆربێت لە بەرگوێماندا ؟ کاتێك کـە دەسـت پێدەکـەین لەوانەیە زۆر بەلاوە سەیربێت کەوازی لێ بهێنـی . وەرزشـەکە لـە خۆیـدا هـیچ پەلەو زۆرێکی تێدا نییە . بە پێچەوانەوە ئاسـانتر دەبێـت و لـە تـەواوی ئـەو ڕۆژەدا بیری ئەو بەرنامەیە دەکەیت کە تەنها چەند چرکەیەك بۆ خـۆت چـەند

هێزو خۆشی ژیانت ئەداتێ بۆ ئەو ڕۆژە و بۆ ماوەیەکی درێژ تر .

پڕۆگرامەکان بەم شێوەیە دیارن لە ڕۆژەکاندا

هەفتەی 1

تۆ فێر دەبیت کە خۆت شل بکەیتەوە لە هەموو ماسولکەکانی لەشتا .

هەفتەی 2

خاوبونەوە کە قوڵ تر دەبێتەوە و هەتا بێ زوتر ئەیگەیتێ

هەفتەی 3

تۆ فێر ئەبیت کە پەیوەندی بەبێ ئاگاییتەوە ببەستیت . ڕاهێنان لە سەر هیپنۆس کە لەوێدا ژورێکی دەرونت دروست دەکەیت .

هەفتەی 4

تۆ وەرزشی دەرونییەکە قوڵتر دەکەیتەوە بەیارمەتی وێنە دروست کردن و وێنەی ناوەوەتەوە .

هەفتەی 5

وەرزشی بڕوا بە خۆبوون . تۆ ئەگەیتە ماوەیەکی بەئاگایی جیاترە لەوێدا کە ڕەخنە نێگەتیڤەکانی خۆت کەم دەکەن وە تۆ زیاتر کراوە دەبێت بۆ وەرگرتنی ووشەی پۆستیڤ بەو شێوەیە تۆ سەرچاوەکانی خۆت بەڕوونی ئەبینیت بە بڕوایەکی بەهێزەوە .

هەفتەی 6

بەردەوام بە لە وەرزش کە تواناکانت بینی لە ڕووناکی‌یەکی نوێ داو ئەو هەستە پۆستیڤانە بگەیەنیت بەبێ ئاگایت .

هەفتەی 7

ئێستا تۆ ئەچێت بەرەو ئەوەی کە هاندەرێکی بەهێزبیت بۆ خۆت بۆ گەشە کردن . تۆ ئەتوانیت ئامانجی کۆنکرێت دابنێی بۆ ئەو شتانەی ئەتەوێ بیگەیتێ لە ناوچەی جیا جیادا – بۆ نمونە تەندروستی , هەستی ژیان , کارو پەیوەندی‌یە تایبەتیەکان .

هەفتەی 8

تۆ فێر دەبیت کە ئەوەی تێپەڕی توانایەکی پێداوی بۆ دوا ڕۆژێکی باشتر . ڕاهێنان لەسەر گرفت چارەسەر کردن .

هەفتەی 9

تۆ چاو دێرەکەی ناوەوەی خۆت دەناسی – چارەسەر کردنی هەموو

گرفتەکان لەلای خۆتە .

هەفتەی 10

بە هۆی پشویەکی قوڵەوە ئاسانتر ئەتوانیت بەسەرهاتەکانت بەکار بهێنی کە لە خۆتا هەن . تۆ فێر ئەبیت کە هەستە پۆستیڤەکان بانگ بکەیت کە بەستراون بەو شتانەی کە ڕوو دەدەن ئێستا لە تۆدا و لە داهاتوودا .

هەفتەی 11

لێرەدا تۆ فێر ئەبیت کار بکەیت لە کاتی خەوتندا . چاودێرەکانت یارمەتی کۆنکرێتت ئەدەن دەربارەی ئەوەی کە چۆن بتوانی لە کاتی خەودا تازەگەری و چارەسەرەکانت زیاتر بکەیت .

هەفتەی 12

ئارام و خۆشی . ئەم بەرنامەیە وێنەت ئەداتێ وا دەکات کە تۆ ئەو هەستانە لای خۆت بهێڵیتەوە لە ئارامی و دڵنیاییو خۆشی تەنانەت دوای وەرزشەکەش .

هەفتەی 13

لە ڕێگەی ئەوەی کە فێر ببیت ڕاستییەکان بە شێوەیەکی خۆشتر شیبکەیتەوە ئەتوانیت بگەیتە ئەو دورییەی کەلە نێوان تۆو پەیوەندییە نێگەتیڤەکاندا هەیە .

هەفتەی 14

تـۆ بـەردەوام وەرزشـی هـەوەس و تازەگـەری دەکـەیت , لەگـەڵ گرفـت چارەسەرکردندا . ناوەڕۆکی بەرنامەکە (برایل ستۆرمینگ) ە کە یارمـەتیت دەدات کە زۆر شتی تازە فێر ببیت .

هەفتەی 15

لێـرەدا تـۆ ئـەتوانی کـە فێـری هـەمان تـەکنیك ببیـت وەکـو زۆربـەی وەرزشکارەکان کە بۆ خۆیانی بەکار دەهێنن بۆ ئامادەکردنی پاڵەوانیەتیەك . هەموو هەستە پۆستیڤەکانت کۆدەکەیتەوە کە لە ڕابووردو دا هەتبوون وە لە ئێستادا بەکاریان دەهێنیت .

هەفتەی 16

بە نرخی پێکەنین . گوێ گرتن , پێکەنین و سـود لـەو وەرزشـەی نـاوەوەی ئەندامەکانی لەشت کە پێکەنین ئەتداتێ . لـە دوای ئـەوەدا هەسـت دەکـەیت کە پشوویەکی خۆش و هێزێکی نوێت وەرگرتووە .

www.pertwk.com

گوێــت لــەو هەواڵــە مێژوویــە بــووە کــە کابرایــەك بــە پێکــەنین نەخۆشییەکەی پەڕان ؟

ئەزانیت کە ئافرەتێك بەیەك قۆڵەوە پلەی دووەمی بە دەست هێنا لە پاڵەوانییەتی جوملاستیکدا لە ئەمریکا پێش چەند ساڵێ لەمەو بەر ؟

ئەزانیت کە بێ ئاگایت هەرگیز گوێی لە ووشە (نا و نەخێر) نەبووە ؟

ئەم بابەتانەیە کە ئەم کتێبە باسی لێ دەکات . بەڵام پێش هەموو شتێ باس لە من و تۆ و ئەو سەرچاوە دەروونییە گەورانە دەکات کە ئێمە هەمانە . سەرچاوەکان زۆر جار شاراوەن کە ئێمە نازانین کە چۆنیان بگەینێ . لەگەڵ ئەوەشدا زۆر تەکنیکی گەشە پێکراو و تاقی کراوە هەیە کە دەستمان بکەوێت . ئەم شێوازانە دکتۆر و فەیلەسوف لاش — ئێریك ئۆنستۆڵ کاری لەگەڵ کردون لە تەرخان کردنی چەندەها ساڵ لە بواری وەرزشی دەرونی دا لە جیهاندا. هەتا ئێستا دەیان هەزار وەرزشەوانی پێش کەوتوو ئەم جۆرە ڕاهێنانەیان پەیڕەو کردوە کە لە سوئیدا بە (وەرزشی دەرونی) ناسراوە و

www.pertwk.com

لەولآتی تردا بە (وەرزشی ناوەوەی دەرون) ناسراوە . وەرزشی دەرونی بـۆ هەموو کەسێك گونجاوە وەسیستمێکە بۆ وەرزشی خۆیی کە ئامانجەکەی ئەوەیە کە کاری باش بکەیت و تەندروستیت باش بێت . بە یارمەتی ئەو سەرچاوە و کاسێتانەوە کە هەن مرۆڤ ئەتوانێت خۆی کاربکات لە گەڵیاندا و گەشە بە هەست و ژیانی بکات , بڕوای بەهێز بکات , توانای دیقەت دانی بەرز بێت و کار بۆ ئامانجەکانی ژیانی بکات , کە مانا و خۆشی ژیانت ئەداتێ.

www.pertwk.com